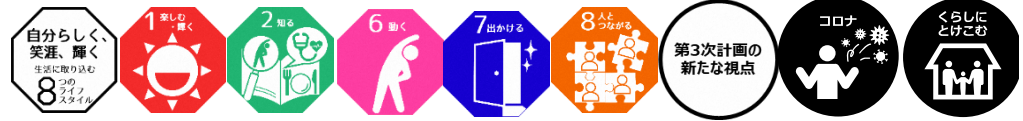




### 3 「健康づくり」

資料 1-工

#### 分野3 動く・出かける



#### 1 指標の達成状況と評価

##### 成果指標

評価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	現状値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
①	定期的に運動をしている人の割合	男性 38.5%	男性 39.4%	男性 47.1%以上	b	1
		女性 30.7%	女性 33.1%	女性 37.8%以上	b	
②	定期的に運動をしている子供の割合	55.7% 【令和元年度 (2019年度)】	—	増加	—	2
③	短い距離（徒歩 10分程度）なら歩く人の割合	男性 83.7%	男性 83.6%	男性 86.2%以上	d	1
		女性 81.7%	女性 82.3%	女性 82.8%以上	b	

##### 取組の評価指標

評価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	現状値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
④	健都で実施する各種プログラムの実施数	243回	1,569回	1,035回以上 【増加】	a	—
⑤	何らかの地域活動をしている高齢者の割合	30.6% 【令和元年度 (2019年度)】	—	増加	—	2
⑥	運動やスポーツが好きな子供の割合	小学5年生 89.2% 【令和元年度 (2019年度)】	小学5年生 86.4%	小学5年生 94.0%以上	d	3
		中学2年生 82.7% 【令和元年度 (2019年度)】	中学2年生 80.6%	中学2年生 90.7%以上	d	
⑦	フレイルの認知度	9.8% 【令和元年度 (2019年度)】	—	13.1%以上	—	2

※ 目標値の欄の[]内は見直し前の内容

## 現状値の出典一覧

- 1 吹田市 30 歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果
- 2 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019
- 3 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

## 2 これまでの主な取組

### (1) 日常生活で体を動かすことの大切さについての啓発

#### 行政の取組

- ・ 自宅でできるトレーニング、ストレッチや体操等の動画を市のホームページに掲載しました。
- ・ 若い世代への啓発として、市内5大学の学生に対し、イントラネットを活用した情報発信を行いました。また、吹田市二十歳を祝う式典で、運動を含めた健康的な生活習慣について啓発しました。
- ・ 日常生活において体を動かすことは生活習慣病を予防し、心身の健康につながることから、個別の保健指導や健康教室、出前講座等の場で今より10分多く体を動かす+10（プラステン）というキーワードを用いた啓発を行いました。
- ・ 市のホームページに女性の健康に関する情報をまとめたページを作成し、骨粗しょう症やフレイルを予防するための運動や食事等について周知しました。
- ・ すいた健康サポーターフォローアップ講座を開催し、筋肉量の測定や身体活動・運動に関する啓発を実施しました。

#### 地域団体等の取組

- ・ 吹田市健康づくり推進事業団では、子供と保護者等が楽しく体を動かしながら健康への意識を高めるイベント「チャレンジDAY」を開催しました。
- ・ 吹田市薬剤師会では、イベント等で骨密度測定等や骨粗しょう症を予防するための生活習慣の啓発を行いました。
- ・ 吹田市体育振興連絡協議会では、令和5年度に「運動・スポーツ未実施者層へのアプローチ」をテーマに講演会を実施しました。

### (2) 自然と体を動かすことにつながるハード面の整備

#### 行政の取組

- ・ 安全で快適な道路環境を確保するため、バリアフリー基本構想に基づき、特定経路（特定旅客施設と官公庁施設、福祉施設等を結ぶ道路）のバリアフリー化を促進しました。
- ・ 市内の公園について、快適かつ安全に利用できるよう、樹木の採伐や除草、遊具の修繕等の維持管理を行いました。また、公園のさらなる魅力向上を図るため、都市公園の再整備を進めており、令和5年4月には桃山公園及び江坂公園がリニューアルオープンしました。

### (3) 出かけたくなる魅力あふれる場の創出

#### 行政の取組

- ・ 健都レールサイド公園と健都ライブラリーを一体的に管理し、年間1,000回以上の多様な運動プログラムや健康づくりイベントを実施したほか、多世代共生の場として活用しました。

- ・ 公共施設の整備や様々なテーマの講座、イベントを実施し、全ての世代の人に対し、出かけるきっかけづくりを行いました。
- ・ 市の魅力を発信するため、SNS や YouTube による情報発信に加え、プレスリリース※<sup>1</sup>や地域メディア等、市以外の媒体を活用した発信力強化に向けた取組を実施しました。
- ・ 健康づくりに取り組むことでポイントが付与されるアプリ「おおさか健活マイレージ（アスマイル）」に該当するイベントを実施しました。また、歩くとポイントが付与されるウォーキングコースを増やしました。
- ・ 屋外での移動が困難な障がい者及び障がい児に対し、社会生活上不可欠な外出及び余暇活動等の社会参加のための外出支援を行いました。

#### (4) ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組

##### 行政の取組

- ・ 児童会館等やのびのび子育てプラザにおいて、日常的に運動できる場や機会を提供しています。また、保育所や幼稚園では体を使った遊びに取り組んでいます。
- ・ 小・中学校では運動の楽しみや喜びに触れながら基本的な体の動かし方の習得、体力の向上を図りました。また、中学校の部活動においては、継続してスポーツに取り組む意識を高め、習慣化につなげるため、専門的な技術指導力を備えた指導員を全校に配置し、指導を行いました。
- ・ 高齢者が日常的に継続して身体を動かせるよう、ひろば de 体操やいきいき百歳体操等の実施支援を行いました。また、市民体育館では高齢者スポーツ教室をはじめとした様々なプログラムを提供しました。
- ・ 地域におけるスポーツの振興を図るため、市民への指導、助言を行うスポーツ指導者を育成する社会体育リーダー養成講座を開催しました。
- ・ ガンバ大阪と連携し、サッカー教室や市立吹田サッカースタジアムのピッチ体験※<sup>2</sup>を実施し、競技スポーツの魅力を伝え、スポーツへの興味や関心を高める機会を提供しました。

##### 地域団体等の取組

- ・ 吹田市健康づくり推進事業団では、ヘルストレーニング教室やシェイプアップ体操教室を実施し、日常生活の中で運動を習慣化するための方法を助言、指導しました。また、ウォーキング会員を募集し、歩き方測定や歩き方指導等のサポートを行いました。
- ・ 吹田市社会福祉協議会では、高齢者が集まるいきいきサロン等で、軽体操やいきいき百歳体操を実施しました。

### 3 現状と課題

- ・ 定期的に運動をしている人の割合は男女とも増加しています。短い距離（徒歩 10 分程度）なら歩く人の割合は、女性は増加しており、男性はわずかに減少しています。令和 4 年度実施の吹田市スポーツについてのアンケート調査では、運動やスポーツを実施できなかった理由として、「仕事や家事や育児が忙しいこと」と回答した人が最も多かったことから、目標値の達成に向けては、忙しい中でも手軽に身体活動を増やせる取組が必要です。
- ・ 定期的に運動している子供の割合は、現状値の把握ができないため、現時点で評価は困難です。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、1週間の総運動時間について大きく変動がないものの、総運動時間が0分と回答した中学生の割合は男女とも全国平均を上回っています。体力・運動能力低下の要因の一つとして、学習以外のスクリーンタイム（テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間）の増加があげられており、スクリーンタイムの健康への影響について啓発する必要があります。

- ・ 健都で実施する各種プログラムの実施数は増加しており、目標値を達成しています。プログラムの主な実施場所である健都ライブラリーは令和2年11月に供用を開始しましたが、開始直後から新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことから、基準値が低くなっています。
- ・ 何らかの地域活動をしている高齢者の割合は、現状値の把握ができないため、現時点で評価は困難です。吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画にかかる高齢者等実態調査の結果では、地域での活動について、「何らかのグループに参加している」と回答した人の割合は増加しています。
- ・ 運動やスポーツが好きな子供の割合は基準値よりも減少しています。運動は子供の心身の発達に、効果的であるとともに、その後のスポーツに親しむ資質や能力の育成にもつながることから、運動やスポーツへの多様な関わり方や楽しみ方を育むための工夫が必要です。
- ・ フレイルの認知度の割合は現状値の把握ができないため、現時点で評価は困難です。吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画にかかる高齢者等実態調査の結果では、フレイルの認知度は増加しています。

## 4 指標・目標値の見直し

### (1) 成果指標

該当なし。

### (2) 取組の評価指標

- ・ 健都で実施する各種プログラムの実施数について、様々な運動プログラムや健康イベントを継続的に実施していくことが重要なことから、以下のとおり、具体的な目標値を設定しました。

評価指標	見直し前 目標値	見直し後 目標値	目標値の考え方
健都で実施する 各種プログラムの実 施数	増加	1,035回以上	第4次総合計画基本計画改訂版計画と同様の目標値を設定しています。 健都ライブラリー年間開館日数 345日× 3回/日（朝昼晩）

## 5 今後の取組の方向性

- ・ 就労世代や子育て世代に対し、多忙な中でも、気軽に体を動かす機会を持てるよう、自宅のできる運動や日常生活で体を動かす工夫についての情報を発信します。また、親子で楽しめるスポーツ教室の実施等により、体を動かす機会の充実を図ります。
- ・ 身近な場で運動に親しむことができるよう、地域団体等と連携し、各地区の市民体育祭等の地域でのスポーツイベント等の周知や開催支援を行います。
- ・ 保護者に対し、スクリーンタイムによる健康への影響や子供の頃から体を動かすことの重要性について啓発します。
- ・ 幼稚園から中学校までの発達段階に応じた体力づくりや運動の楽しさが実感できる授業の実施や

運動習慣の改善につながる実践に取り組み、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成します。

- ・ 健都を生かした健康づくりの取組を推進し、様々な運動プログラムや健康イベントを継続的に実施していきます。
- ・ 保育所等において、乳幼児期から体を動かして遊ぶことが好きになるように、日常的に体を使った遊びを取り入れます。地域子育て支援センターや児童会館等において、子供と保護者等と一緒に参加する工夫を取り入れた体を使う遊びを提供します。
- ・ 年齢や性別、障がいの有無等に関わらず、それぞれのライフステージや興味に応じて、誰もが気軽にスポーツを楽しむことができるよう、「みるスポーツ」にも対応した施設整備等、多種目・多目的での活用を視野に入れた施設の運用及び整備・改修を進めます。
- ・ 外出や社会参加等により、高齢者の身体活動が増え、フレイル予防にもつながることから、市民の自主的なグループの育成や通いの場<sup>※3</sup>等の実施支援を行います。

---

※<sup>1</sup> プレスリリースとは、自治体等からの新しい情報を、報道関係者向けに文書の形式で公式に発表したもの。

※<sup>2</sup> ピッチ体験とは、普段公式試合が行われている実際の会場で、サッカーやミニゲーム等で体を動かす体験のこと。

※<sup>3</sup> 通いの場とは、定期的に決まったメンバーが集まっている活動の場のこと。