

第2次
後期計画

健康大阪さやま21

～ すこやかに 笑顔がつどう 大阪さやま ～



栄養・食生活

おいしく 楽しく
バランス考え
元気なからだ

身体活動・運動

楽しく運動
続けて健康休養・
こころの健康ストレスと上手に
つきあい、悩みがあれば
こまめに相談

飲酒

飲むのなら
節度を守って
楽しいお酒

たばこ

ストップ！たばこ



歯と口腔の健康

めざせ ハチマルニイマル
8020

健康チェック

確認しよう
健診受けて
自分の健康

第2次

大阪狭山市食育推進計画

～ 食べることは生きること 食から築こう 健康未来 ～



食事を楽しむ



食に感謝する

食べ物を知り
選択する力を持つバランスの取れた
規則正しい
食事をする食文化を知り
伝える

大阪狭山市

健康大阪さやま21(第2次後期計画)では、7つの分野でスローガンを掲げ、大阪狭山市食育推進計画(第2次)では、5つの目標を定め、市民が主体となる健康づくりの取組みを進めていきます。

令和2年(2020年)3月

がん検診・特定健診で健康チェック！

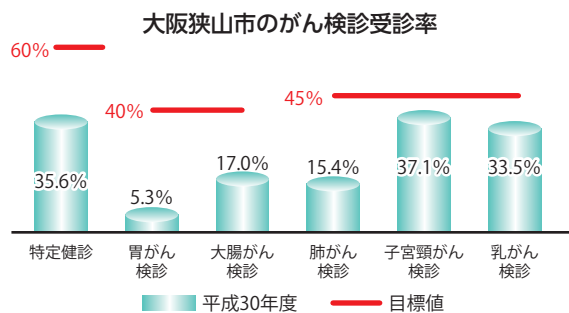
目標値に
届いていません

自身の健康状態を把握し、健康管理に活かしませんか？

生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

また、がんは早期発見・早期治療によって、治る確率が飛躍的に上がるため、早期発見が重要です。早期発見の一番の方法は、定期的ながん検診を受けることです。



市の補助があり、2,500～10,000円もお得！

大阪狭山市の特定健診は無料！ がん検診もお得に受けられます

特定健診

対象：40歳以上の市国民健康保険加入者

料金：無料



特定健診を受けられる医療機関については、[コチラ](#)をご覧ください。→



胃がん検診 (胃部エックス線検査)

対象：40歳以上の市民

料金：1,000円



大腸がん検診

対象：40歳以上の市民

料金：500円



肺がん検診

対象：40歳以上の市民

料金：500円 (喀痰検査は別途500円)



子宮頸がん検診

対象：20歳以上の市民
(女性)

料金：1,000円



乳がん検診(マンモグラフィ検診)

対象：40歳以上の市民
(女性)

料金：1,000円



30歳代の女性には、
超音波の乳がん検診、
50歳以上の男性には、
前立腺がん検診があり
ます



がん検診を受けられる医療機関等については、[コチラ](#)の「保健センターだより」をご覧ください。→



受診からもう一步！ 結果を活かす

精密検査が必要といわれたら、 必ず医療機関へ

「要精密検査」と判断されたら、きちんと精密検査を受けることが大切です。

精密検査の結果を怖がって、放置したりせず、きちんと精密検査を受けましょう。

生活改善のサポート！ 特定保健指導

保健センターのスタッフが、健診結果からわかる健康状態を説明し、一人ひとりに合わせた改善プランの作成をお手伝いします。





栄養・食生活

～おいしく 楽しく
バランス考え、元気なからだ～

毎日食べよう 朝ごはん

「朝ごはん」ってこんなにスゴイ！

1日の パワーの源

朝ごはんは、
からだの
活動の準備を
します



勉強も

仕事も効率アップ

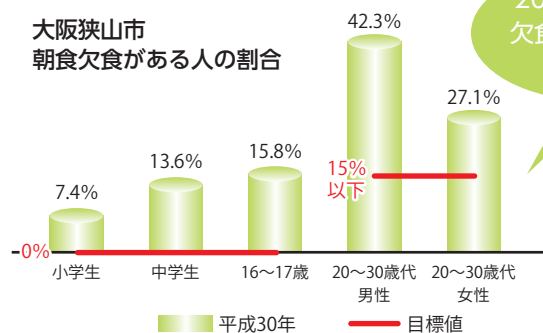
朝ごはんを食べないと、
エネルギー不足や集中力
の低下の原因になります



朝ごはん欠食は 肥満のもと

朝ごはんを食べないと、
1回の食事量が増え、肥
満や生活習慣病につな
がることがあります

大阪狭山市
朝食欠食がある人の割合

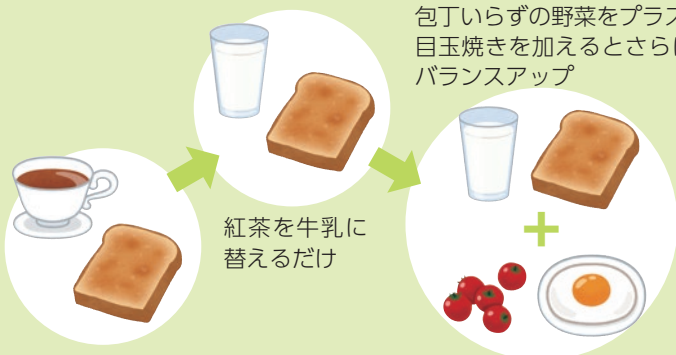


平成30年11月の市民アンケート調査より

20～30歳代の
欠食が目立って
います

プラス1品でバランスアップ！

包丁いらずの野菜をプラス
目玉焼きを加えるとさらに
バランスアップ



身体活動・運動

～楽しく運動、続けて健康～

+ 10(プラス・テン)から始めよう！

今より10分多く体を動かすだけでも効果あり

運動を習慣的に行うことで、生活習慣病を予防し、健康寿命をのばすことにつながります。まずは、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

10分多く体を動かすことで、

生活習慣病発症を 3.6%↓

がん発症を 3.2%↓

ロコモ※・認知症の発症を 8.8%↓

1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量効果も！

今より
10分
多く

筋トレ
10分



テレビを見ながら、
ちょっと筋トレ

ウォーキング
10分



少し早起きして
少し遠回りして

そうじ
10分



キビキビと
家事も身体活動です

通勤
10分



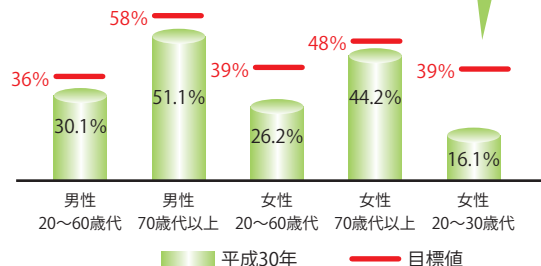
一駅手前で降りる
階段を使う

買い物
10分



歩いて行く
早歩きで行く

大阪狭山市
定期的に運動している人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

20～30歳代女性の
運動習慣が定着して
いません

※運動器症候群のことで、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能が）が低下している状態のこと。

休養・こころの健康

～ストレスと上手につきあい、
悩みがあればこまめに相談～

こころの健康はみんなで支える

誰にでも起こりうる「こころの不調」

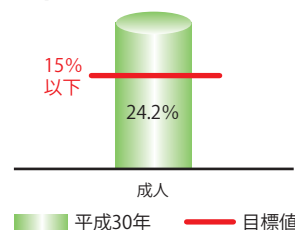
睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

「寝つけない」「熟睡感がない」「充分眠っても日中の眠気が強いことが続く」
などがあれば、体やこころの病のサインかもしれませんので、医師に相談しましょう。

家族や友人の変化を感じたら、声をかけ、相談を促しましょう

4人に1人が
睡眠による休養が
とれていません

大阪狭山市 睡眠による
休養がとれていない人の
割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

気づく

いつもと様子が
違う・・・

話を聴く

元気がないけど
どうしたの？

つなぐ

お医者さん
に相談して
みよう。

見守る

いつでも
相談してね

相談先は、コチラをご覧ください。→



飲酒

～飲むのなら、節度を守って、楽しいお酒～

多量飲酒は生活習慣病のリスクを高めます

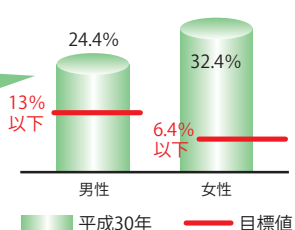
純アルコール換算で40g/日以上（男性の場合）の飲酒
は、生活習慣病のリスクを高めると言われています。

ビールだと中瓶2本に相当します。（女性はその半分）

節度ある適度な飲酒

男性の4人に1人
女性の3人に1人が
生活習慣病のリスクを
高める飲酒をして
います

大阪狭山市 生活習慣病
のリスクを高める飲酒を
している人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より



未成年者の飲酒は禁止されています！



妊娠中の飲酒はやめましょう！

留意事項

- ▶ 女性は男性よりも少ない量が適当
- ▶ 少量で顔が赤くなるようなアルコール代謝能力の低い人は、通常よりも少ない量が適当
- ▶ 65歳以上の方は、より少ない量が適当
- ▶ アルコール依存症の方は適切な支援のもとに完全断酒が必要

1日の 目安量

チューハイ
350ml缶
1本



ビール中瓶
500ml
1本



ウイスキー
ダブル
60ml



清酒
180ml



飲酒の習慣のない人
に対してこの量の飲
酒を勧めるものでは
ありません



たばこ

～ストップ！たばこ～

STOP！ 受動喫煙

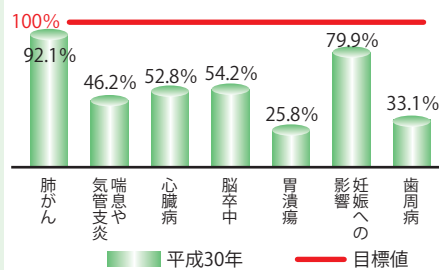
まだまだ知られていません

たばこを吸わない人にも影響を与える「受動喫煙」

同じ部屋や車の中でたばこを吸うと、「副流煙」により、たばこを吸わない人にも有害物質を吸わせてしまいます。

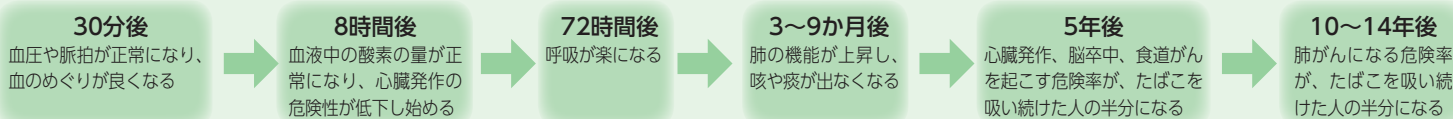


大阪狭山市
たばこの害について知っている人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

禁煙のメリット～禁煙を始めてから～



禁煙にチャレンジ！～もし、吸いたくなったら～

- ▶ たばこが吸いたくなる場所を避ける
- ▶ 起床時に吸っていた人は、洗顔、朝食、歯みがきなど、朝の支度の順序を変える
- ▶ 食後はすぐに歯みがきをするなど、長く座ったままでいない
- ▶ 歯みがきガムなど、糖分の少ないガムを噛む



歯と口腔の健康

～めざせ ^{ハチマルニイマル} 8020 (80歳で20本の自分の歯)～

かかりつけ歯科医で定期健診を

大阪狭山市の「成人歯科健康診査」で8020をめざす！

40～60歳と70歳の人を対象に、「成人歯科健康診査」を実施しています。大阪狭山市内の指定歯科医療機関で、500円で受診することができます。まずは、歯科医療機関に予約をしてください。

また、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持つとより安心です。指定の歯科医療機関については、コチラの「保健センターだより」をご覧ください。➡

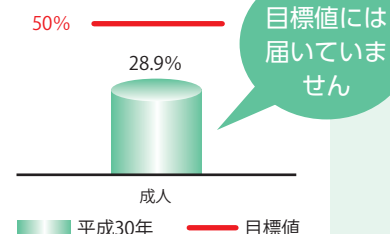


毎日の歯みがきで8020をめざす！

歯ブラシでは磨けない「歯と歯の間」の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具が便利です。



大阪狭山市 歯間部清掃器具を毎日使う人の割合



目標値には届いていません

平成30年11月の市民アンケート調査より

大阪狭山市食育推進計画（第2次）

目標

1 食事を楽しむ



「共食」の機会を

家族や仲間とともに食事することを「共食」と言います。

食事は栄養を取るだけでなく、互いにコミュニケーションを取りながら食べることで、食の楽しさを実感し、こころを豊かにすることにつながります。誰かと一緒に食べる「共食」の機会を増やしましょう。

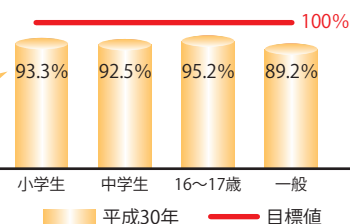
共食のメリット

- ・食事マナーが身につく
- ・食の知識や興味が增える
- ・コミュニケーション力が育まれる
- ・食習慣が身につく
- ・食文化を伝える
- など

目標値に近い割合を維持しています



食事が「楽しい」「どちらかと言えば楽しい」と感じている人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

目標

2 食に感謝する



食事の挨拶を通して食に感謝を

食べ物も水も限りある資源です。生産、加工、流通と大勢の人の手を経て私たちの口に入り、私たちの体の源となります。食や食に携わる人への感謝の心を持ち、「いただきます」などのあいさつを忘れないようにしましょう。

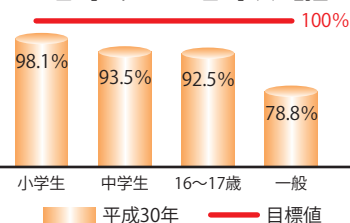
食品ロスを減らす工夫

- ・買い物の前に在庫を確認する
- ・期限が近いものから使用する
- ・余った料理は別メニューにアレンジする
- ・食べきれる分量を作る
- など

一般（20歳以上）で割合が低くなっています



「いただきます」「ごちそうさま」を「いつも言う」「ときどき言う」人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

目標

3 食べ物を知り、選択する力を持つ



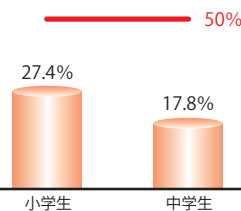
「食」に関する力を育みましょう

食材の購入や、調理、あとかたづけなどのお手伝いを通して、食べ物の旬や栄養バランスを考えた献立づくり、調理方法や食品の衛生的な取り扱い方などを知り、実践する力を身につけましょう。



中学生になると、お手伝いの機会が減っているようです

食事づくりやあとかたづけを「よく手伝う」人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

栄養成分表示を参考にしよう

栄養成分表示 1食(1人分)あたり	
熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

容器包装に入れられた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）の量が表示されています。買い物をする時は、栄養バランスを考える目安となるので、参考にしましょう。

（出展：消費者庁 「知っておきたい食品の表示」）

目標

4

バランスの取れた規則正しい食事をする



主食・主菜・副菜がそろうメニューを

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるよう意識してメニューを選び、栄養バランスを整えましょう。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも等を主材料とする料理

主食

ごはん、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理



主菜

魚や肉、卵、大豆製品等を主材料とする料理

その他、牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ）や果物、茶等があります。



健康レシピや食育ミニ知識は、こちらをご覧ください。

野菜は1日350g！

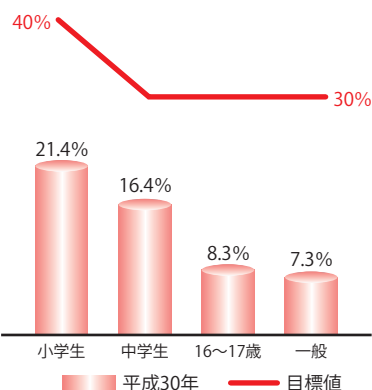
野菜の適正な摂取量は、大人は1日350g（1皿70gで5皿）、こども（7～14歳）は300g以上が目安です



野菜は
1日5皿
食べよう！！

年代が上がるにつれ、野菜不足が目立ちます

野菜を1日5皿以上（子どもは4皿以上）食べる人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より

野菜を手軽に食べる方法

- ①過熱してかさを減らす（茹でる・レンジで加熱・汁物に入れる）
- ②市販の冷凍野菜や缶詰を利用する
- ③外食では、野菜料理を選べるお店を選ぶ
定食か、単品なら野菜の具材がたくさん入ったメニューを選ぶ

目標

5

食文化を知り、伝える



食文化を伝えましょう

旬の野菜カレンダーは、こちらをご覧ください。



日本の生活の中には、年中行事（お正月やお盆など）があります。それぞれの行事には特別な日にまつわる食べ物やしきたりがあり、旬の食材をその季節にふさわしい状態で体に取り入れられるよう工夫されています。日本が誇る食文化を、次世代に伝えていきましょう。



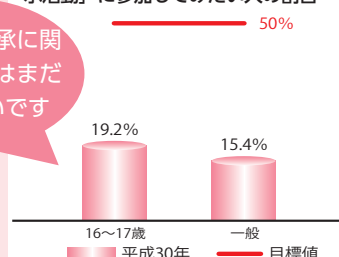
大阪狭山市の郷土料理
（左からオカيسان、オヒラ、ジャゼ豆）

大阪狭山市の郷土料理

- ◆オカيسان（お粥さん）茶粥が主流です。
- ◆オヒラ
元日や誕生日など、祝い事の時に作る煮物です。
- ◆ジャゼ豆
大豆と色々な野菜を混ぜた煮物です。
「ジャゼ」は雑物、混ぜ物という意味です。

食文化の継承に関心のある人はまだまだ少ないです

「郷土料理、行事食などの食文化継承活動」に参加してみたい人の割合



平成30年11月の市民アンケート調査より



ライフステージ別の健康づくり

妊娠期
乳幼児期

0～5歳



栄養・食生活

▶ 早寝早起き朝ごはんを心がけ、家族と一緒に食事をしよう。

飲酒

▶ 妊娠中の女性や子どもはお酒を飲みません。

たばこ

▶ 妊娠中の女性や子どもはたばこを吸いません。

食育

▶ 食べ物を見る、触る、食べるなどの体験を通して、食への関心を広げよう。

学齢期

6～19歳



栄養・食生活

▶ 早寝早起き朝ごはんを心がけ、家族と一緒に食事をしよう。

飲酒

▶ 未成年者はお酒を飲みません。

たばこ

▶ 未成年者はたばこを吸いません。

食育

▶ 「いただきます、ごちそうさま」のあいさつを習慣にし、食に感謝しよう。

青年期

20～39歳



栄養・食生活

▶ 毎日朝食を摂り、家族と一緒に食事をしよう。

身体活動・運動

▶ 今より10分多く、体を動かそう。

休養・こころの健康

▶ 十分な睡眠をとり、不調を感じたら、専門機関に相談しよう。

食育

▶ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの取れた食事にしよう。

壮年期

40～64歳



栄養・食生活

▶ 適正体重を知り、太りすぎに気をつけよう。

身体活動・運動

▶ 今より10分多く、体を動かそう。

休養・こころの健康

▶ 十分な睡眠をとり、不調を感じたら、専門機関に相談しよう。

健康チェック

▶ 定期的ながん検診や歯科健診を受けよう。

歯と口腔の健康

食育

▶ 栄養バランスの取れた食事を実践し、生活習慣病予防に努めよう。

高齢期

65歳以上



栄養・食生活

▶ 食事バランスガイドを参考に、バランスの良い食事を心がけよう。

身体活動・運動

▶ 歩くことを心がけ、運動する習慣を身につけよう。

休養・こころの健康

▶ 十分な睡眠をとり、不調を感じたら、専門機関に相談しましょう。

健康チェック

▶ 定期的ながん検診や歯科健診を受けよう。

歯と口腔の健康

食育

▶ 交流の場へ積極的に参加し、食に関する豊富な知識や経験を次世代へ伝えよう。

