

健康大阪さやま21（第3次計画）及び
大阪狭山市食育推進計画（第3次）
【素案】

令和7年（2025年）1月



目 次

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨と背景.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
4 S D G s への取組み.....	4
5 計画の策定体制.....	5
第2章 大阪狭山市の健康・食育に関する現状.....	6
1 人口動態.....	6
2 平均寿命と健康寿命.....	12
3 要支援・要介護認定者の状況.....	15
4 各種健診・検診の状況.....	16
5 食育に関する現状.....	18
6 前計画の評価.....	19
第3章 計画の基本的な考え方.....	63
1 基本理念.....	63
2 基本目標.....	64
3 基本方針.....	64
4 施策体系.....	66
第4章 各分野の取組み.....	67
1 栄養・食生活（食育推進計画）.....	67
2 身体活動・運動.....	76
3 休養・こころの健康.....	79
4 飲酒.....	82
5 たばこ.....	85
6 歯と口腔の健康.....	87
7 健康チェック.....	89
8 健康を支える環境づくり.....	93
第5章 ライフステージごとの取組み.....	95
1 妊娠・乳幼児期（概ね0～5歳）.....	95
2 学齢期（概ね6～19歳）.....	96
3 青年期（概ね20～39歳）・壮中年期（概ね40～64歳）.....	97
4 高齢期（概ね65歳以上）.....	98

第6章 計画の推進.....	99
1 計画の推進体制.....	99
2 進捗管理.....	99
用語解説.....	100



本文中で「*」をつけている用語の解説は、資料の「用語解説」に記載しています。



計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨と背景

大阪狭山市（以下、「本市」という。）では、「すこやかに 笑顔がつどう 大阪さやま」をスローガンとして、市民が主体となって、住みなれた地域の中で、ともに支え合い、楽しみながら、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことができるまちづくりをめざし、平成 27 年（2015 年）3 月に「健康大阪さやま 2 1（第 2 次計画）」を策定し、令和 2 年（2020 年）3 月には、取組みの評価を行い、これを反映した「健康大阪さやま 2 1（第 2 次後期計画）」を策定しました。この計画に基づき、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」、「計画の進捗管理・評価による継続した健康づくりの推進」の 3 つの基本方針のもと、生活習慣病の発症そのものを予防する「一次予防」を重視した健康づくりの取組みや、地域全体で一人ひとりの健康を守る環境整備を推進するため、地域での健康づくりの担い手となる人材育成や関係団体の活動支援に取り組んできました。

また、令和 2 年（2020 年）3 月には「大阪狭山市食育推進計画（第 2 次）」（以下、「健康大阪さやま 2 1（第 2 次後期計画）」をあわせて「前計画」という。）を策定し、「食べることは生きること 食から築こう 健康未来」をスローガンとして、「ライフステージ*に応じた食育の推進」、「全市一体となった食育の推進」、「計画の進捗管理・評価による継続した食育の推進」の 3 つの基本方針のもと、多様な生活スタイルに対応した、具体的で毎日の生活に取り入れやすい食育情報の発信に力を入れるとともに、地域での食育推進の担い手となる人材育成や関係団体の活動支援を行い、全市一体となって食育に取り組んできました。

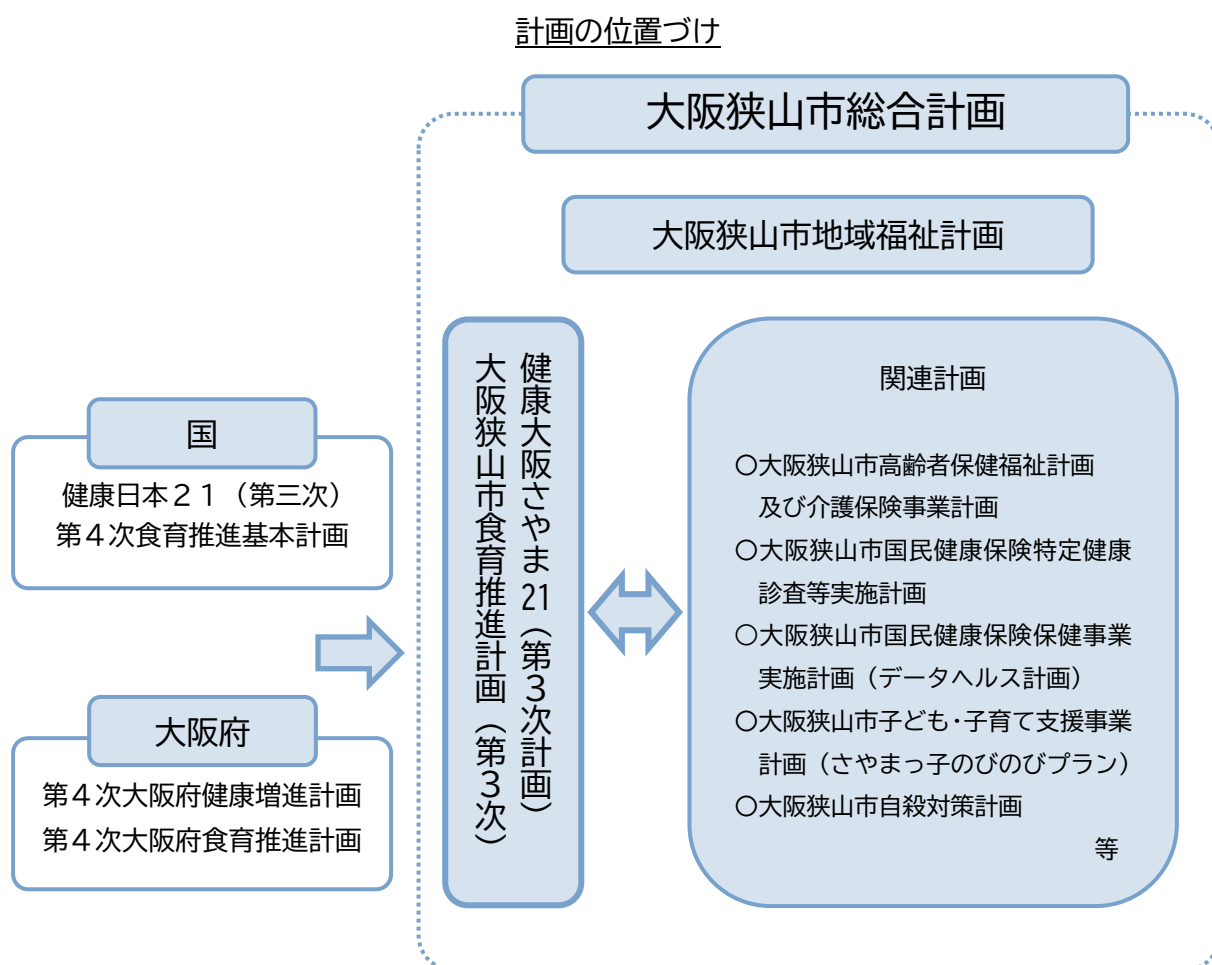
その間、令和 6 年度（2024 年度）からは、「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づき、第 5 次国民健康づくり対策である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 2 1（第三次）」）が開始し、食育の推進については、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、令和 3 年度（2021 年度）に「第 4 次食育推進基本計画」が策定されました。

この度、前計画が令和 6 年度（2024 年度）で最終年度を迎えることから、国及び大阪府の動向とともに、本市の健康づくりや食育を取り巻く現状・課題、これまでの取組みを踏まえ、「健康大阪さやま 2 1（第 3 次計画）及び大阪狭山市食育推進計画（第 3 次）」（以下、「本計画」という。）を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられる計画であり、国の「健康日本21」や「食育推進基本計画」、大阪府の「大阪府健康増進計画」、「大阪府食育推進計画」に対応し、これらと整合するものとします。

また、本市の最上位計画である「大阪狭山市総合計画」をはじめ、福祉分野の上位計画である「大阪狭山市地域福祉計画」での取組み、また、その他関連計画とも整合を図るものとします。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和7年度（2025年度）から令和18年度（2036年度）の12年間とします。前期計画として、令和7年度（2025年度）から令和12年度（2030年度）の6年間の取組みの中間評価・見直しを踏まえ、後期計画の最終年度である令和18年度（2036年度）に、本計画の取組みや達成状況等を最終的に評価するものとします。

計画の期間														
年度	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)	R12 (2030)	R13 (2031)	R14 (2032)	R15 (2033)	R16 (2034)	R17 (2035)	R18 (2036)
本市			健康大阪さやま 2 1（第 3 次計画） （令和 7 年度（2025 年度）～令和 18 年度（2036 年度））											
			大阪狭山市食育推進計画（第 3 次） （令和 7 年度（2025 年度）～令和 18 年度（2036 年度））											
国			健康日本 2 1（第三次） （令和 6 年度（2024 年度）～令和 17 年度（2035 年度））											
		第 4 次食育 推進基本計画 （令和 3 年度 （2021 年度）～ 令和 7 年度 （2025 年度））												
大阪府			第 4 次大阪府健康増進計画 （令和 6 年度（2024 年度）～令和 17 年度（2035 年度））											
			第 4 次大阪府食育推進計画 （令和 6 年度（2024 年度）～令和 17 年度（2035 年度））											

4 S D G s への取り組み

S D G s とは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略で、平成 27 年（2015 年）9 月に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」における、令和 12 年（2030 年）までの国際社会共通の目標です。17 の目標（ゴール）と、それらを達成するための 169 の具体的な目標（ターゲット）で構成され、令和 12 年（2030 年）までの長期的な開発指針として、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会をめざしています。

本市の第五次総合計画では、「みんなでつくる おおさかさやま」を合言葉に、将来像（「水・ひと・まちが輝き みんなの笑顔未来につなぐまち」）の実現を目標に掲げ、様々な取り組みを S D G s の目標と関連付けて、まちづくりに取り組んでいます。

本計画においては、特に以下に掲げる S D G s の 2 つの目標を意識し、引き続き地域や関係団体等と連携し、市民が主体となって、いきいきと楽しみながら、健康に暮らせるまちをめざします。

本計画に掲げる施策に関連する S D G s の目標



5 計画の策定体制

(1) 大阪狭山市健康大阪さやま21計画・食育推進計画策定委員会

本計画を策定するにあたり、市長が委嘱する学識経験者や各団体の代表者及び公募市民等で構成する「大阪狭山市健康大阪さやま21計画・食育推進計画策定委員会」を開催し、計画策定の進め方とともに、健康や食育に関する現状や課題、計画内容などについて審議を行いました。

(2) 市民アンケート調査

小学5年生、中学2年生、16～17歳、20歳以上の市民に対してアンケート調査を行い、健康や食育に関する実態や意識などを把握し、前計画の目標の達成状況を評価するとともに、本計画に反映することを目的としてアンケート調査を実施しました。

市民アンケート調査概要

	小学5年生	中学2年生	16～17歳	20歳以上
配布数	526件	533件	300件	2,100件
有効回答数	445件	447件	140件	1,084件
有効回収率	84.6%	83.9%	46.7%	51.6%
調査期間	令和5年(2023年)11月17日(金)～ 令和5年(2023年)12月1日(金)	令和5年(2023年)12月1日(金)～ 令和5年(2023年)12月15日(金)	令和5年(2023年)11月15日(水)～ 令和5年(2023年)12月1日(金)	
調査方法	学校を通じて直接配布・回収		郵送による配付・回収	

(3) パブリックコメント

計画案について、令和7年(2025年)1月7日から令和7年(2025年)1月27日まで、広く市民から意見募集を行いました。意見募集に際して、本市のホームページのほか、市内公共施設で計画案が閲覧できるように配慮しました。

(4) 庁内体制

庁内に「大阪狭山市健康大阪さやま21計画・食育推進計画検討委員会」を設置し、健康づくりや食育の取組みについて調整、検討を行いました。

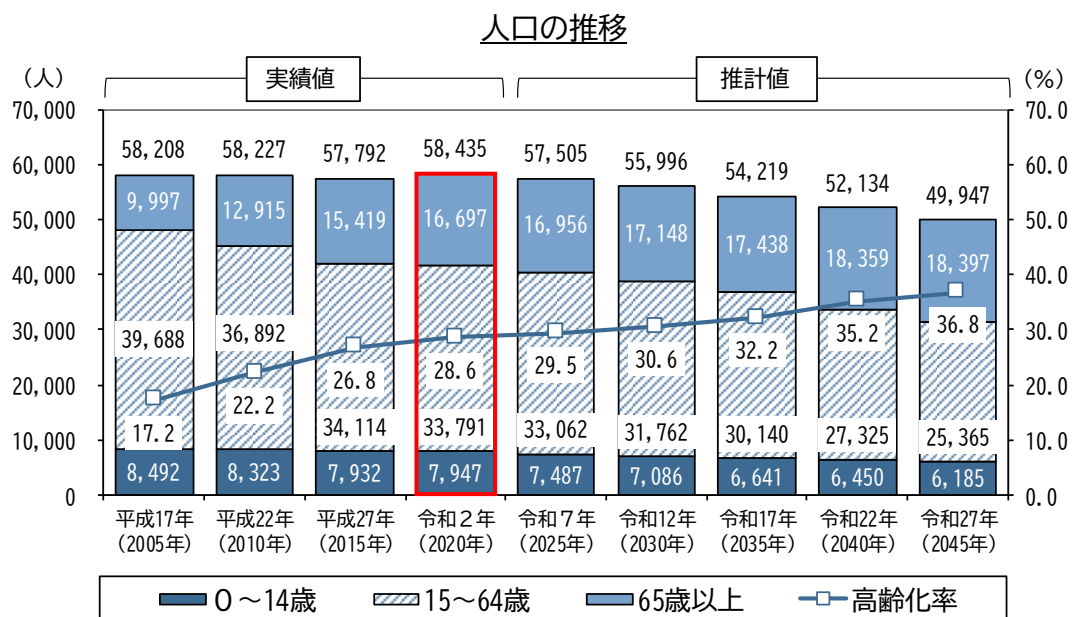
第2章

大阪狭山市の健康・食育に関する現状

1 人口動態

(1) 人口の推移

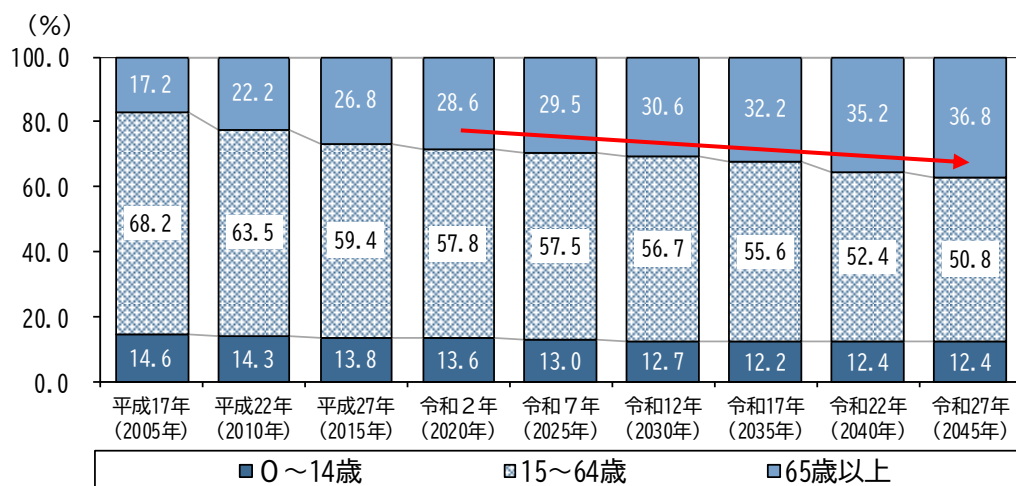
本市の総人口は、増減を繰り返しながら横ばいで推移しており、令和2年（2020年）では58,435人で、今後、0～14歳及び15～64歳の人口は減少し、65歳以上人口は増加が続くことが見込まれます。



※ 人口総数には年齢「不詳」を含むため、年齢3区分別人口の合計と人口総数は一致しない。

資料：総務省統計局「国勢調査」、令和7年（2025年）以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

年齢3区分別人口割合の推移

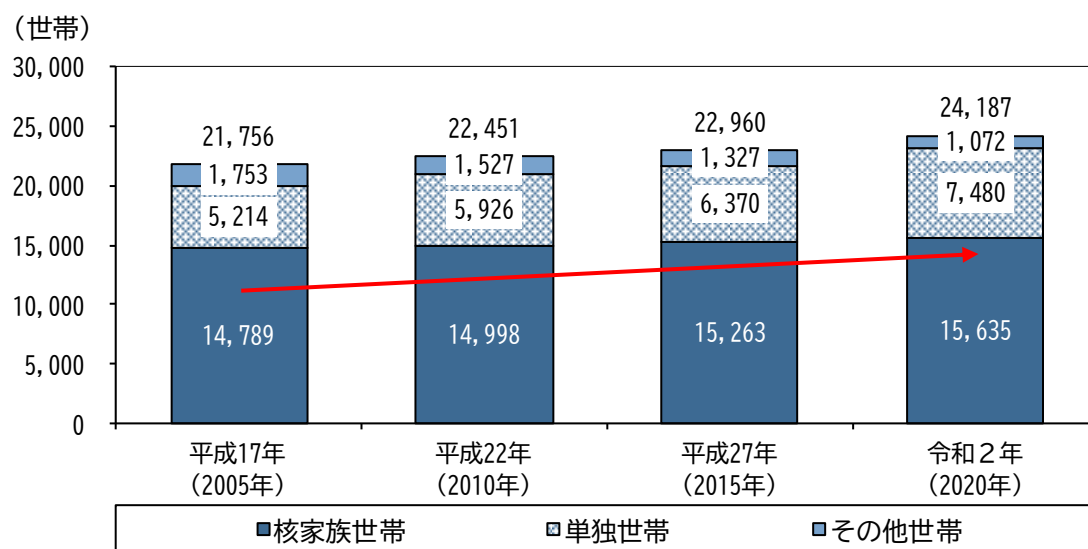


資料：総務省統計局「国勢調査」、令和7年（2025年）以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

(2) 世帯の状況

本市の一般世帯総数は増加傾向で推移しており、令和2年(2020年)で24,187世帯で、核家族世帯及び単独世帯が増加しています。

一般世帯数の推移



資料：総務省統計局「国勢調査」

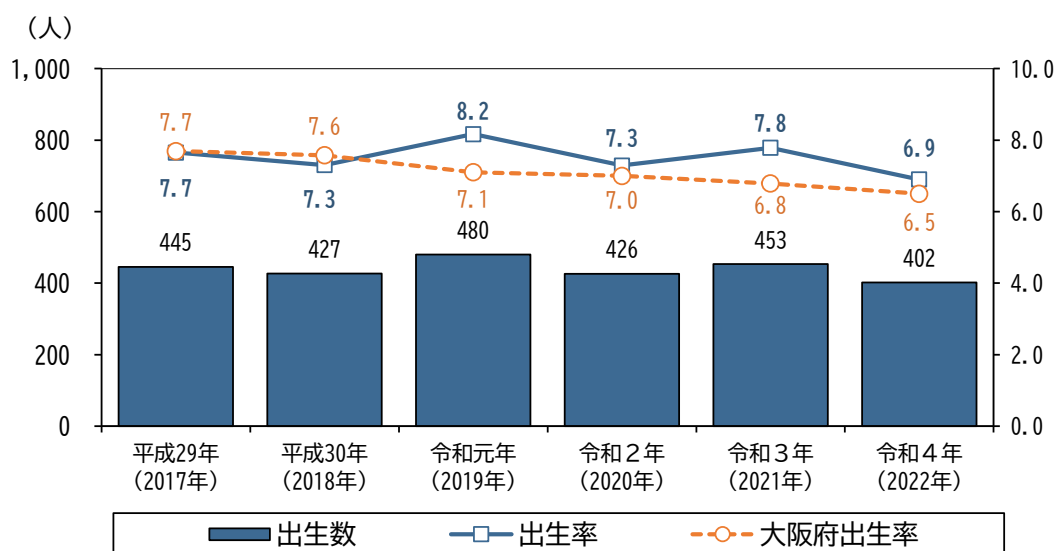


(3) 出生の状況

① 出生数及び出生率（人口千対）

本市の出生数及び出生率（人口千対）は、増減を繰り返しながら推移しており、令和4年（2022年）では出生数は402人、出生率（人口千対）は6.9となっています。

出生数及び出生率（人口千対）の推移

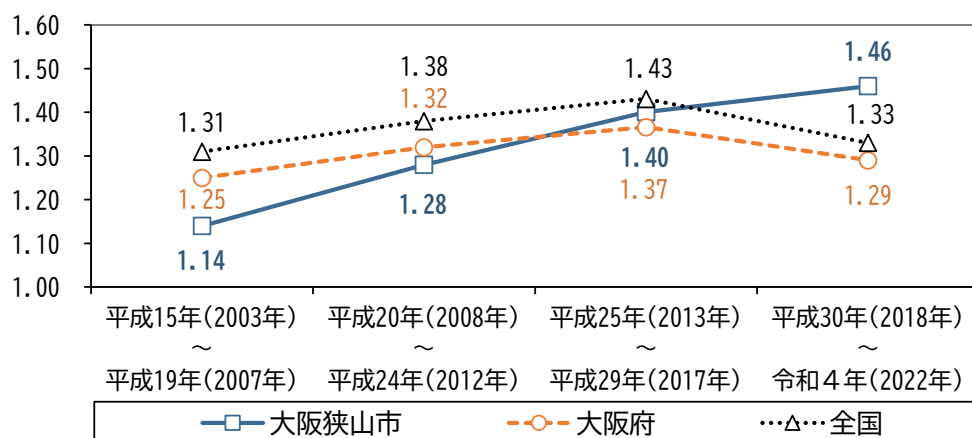


資料：大阪府「人口動態調査」

② 合計特殊出生率

本市の合計特殊出生率（15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。一人の女性が一生の間に産む子どもの数に相当する。）は増加傾向で推移しており、平成30年（2018年）から令和4年（2022年）では1.46で、全国及び大阪府より高くなっています。

合計特殊出生率の推移



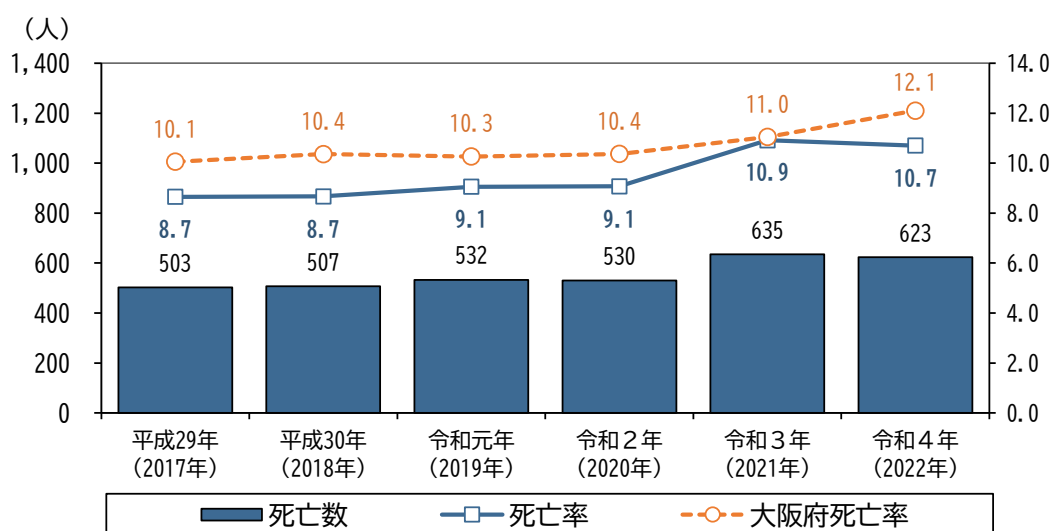
資料：厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計」

（４）死亡の状況

① 死亡数及び死亡率（人口千対）

本市の死亡数及び死亡率（人口千対）は、令和３年（２０２１年）に大きく増加し、令和４年（２０２２年）では死亡数は６２３人、死亡率（人口千対）は１０．７となっています。

死亡数及び死亡率（人口千対）の推移

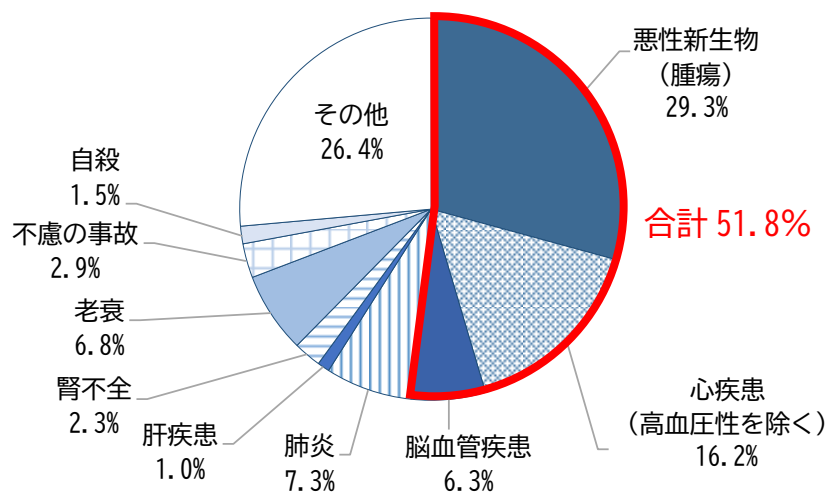


資料：大阪府「人口動態調査」

② 主要死因別死亡割合

本市の平成30年（2018年）から令和4年（2022年）の主要死因別死亡割合は、「悪性新生物（腫瘍）」（29.3％）が最も高くなっており、次いで「心疾患（高血圧性を除く）」（16.2％）、「肺炎」（7.3％）と続いており、三大生活習慣病と言われる「悪性新生物（腫瘍）」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」が全体の51.8％を占めています。

主要死因別死亡割合（平成30年（2018年）～令和4年（2022年））



資料：厚生労働省「平成30年～令和4年 人口動態保健所・市区町村別統計」

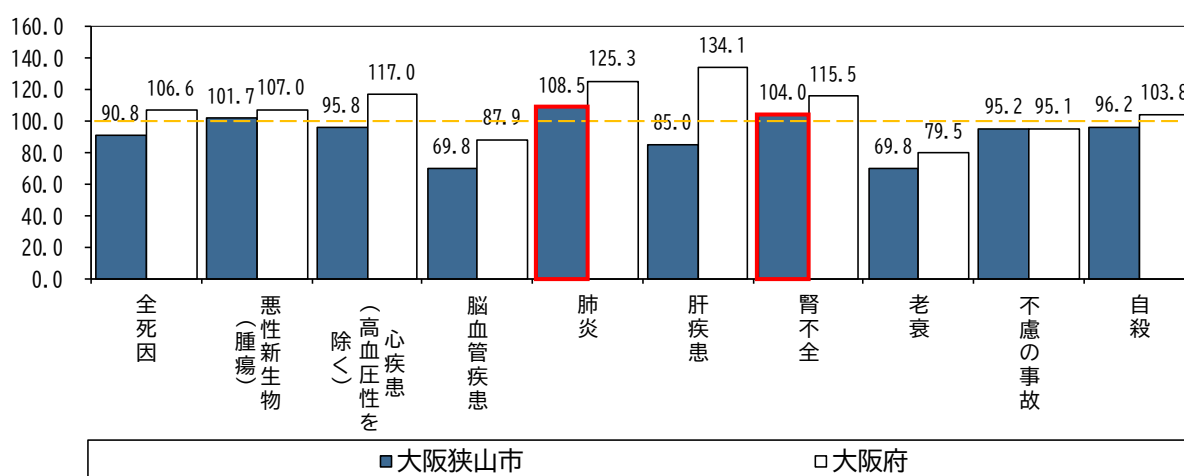
③ 主要死因別標準化死亡比（SMR）

標準化死亡比（SMR）は、年齢構成の違いの影響を除いて基準となる集団と死亡率を比較する指標です。標準化死亡比は、基準となる集団（この場合は全国）を100として、100より高ければその地域の死亡は基準集団より多いということを意味します。

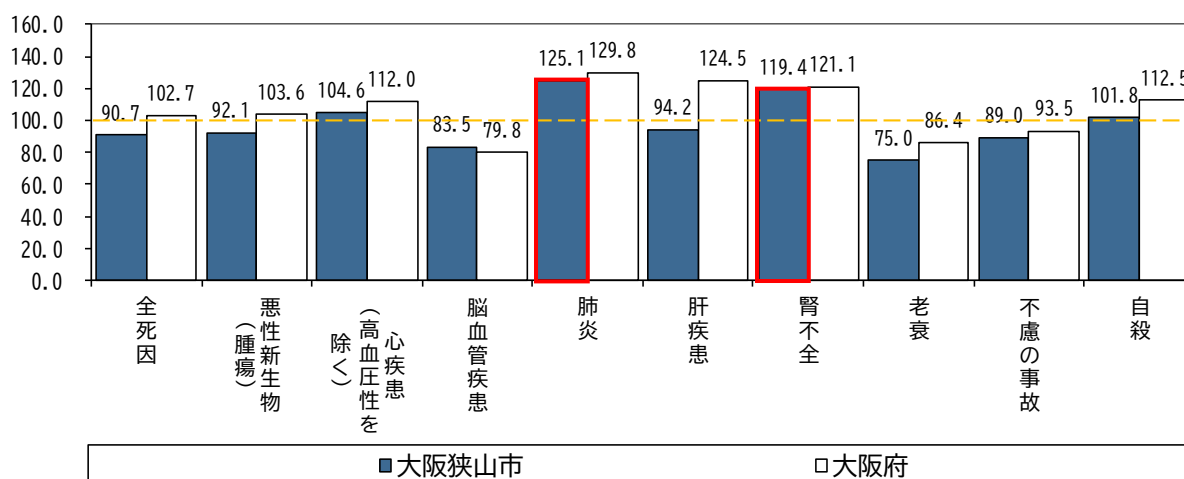
本市の平成30年（2018年）から令和4年（2022年）における標準化死亡比が高い死因は、男性・女性いずれも「肺炎」、「腎不全」となっています。

標準化死亡比（平成30年（2018年）～平成4年（2022年））

【男性】



【女性】

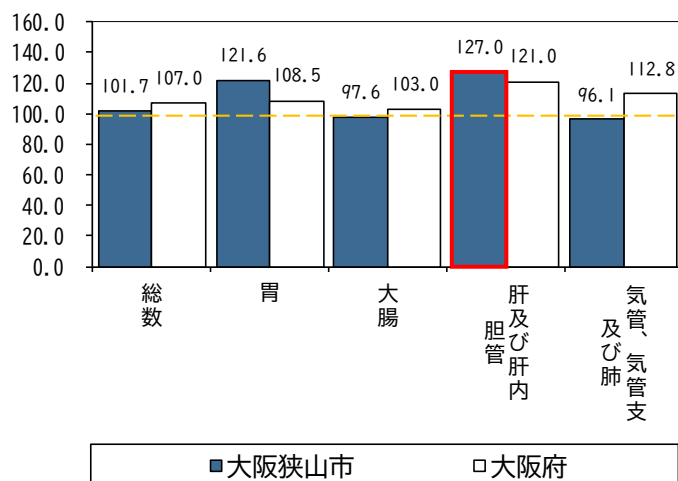


資料：厚生労働省「平成30年～令和4年 人口動態保健所・市区町村別統計」

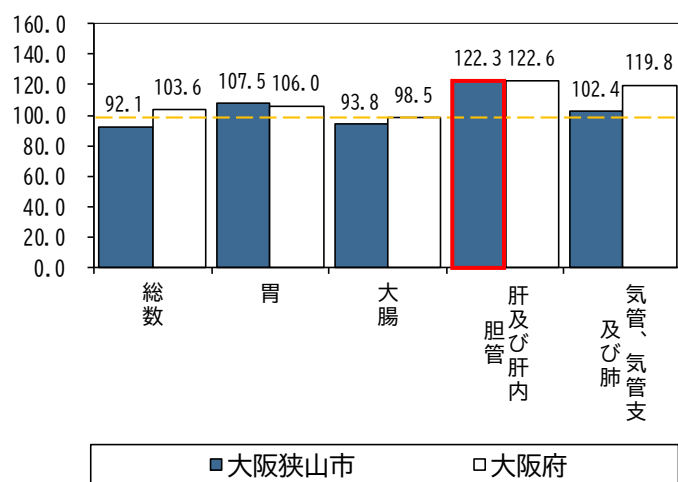
また、本市の平成30年（2018年）から令和4年（2022年）における悪性新生物の部位別標準化死亡比をみると、男性・女性いずれも「肝及び肝内胆管」が最も高くなっています。

悪性新生物の部位別標準化死亡比（平成30年（2018年）～平成4年（2022年））

【男性】



【女性】



資料：厚生労働省「平成30年～令和4年 人口動態保健所・市区町村別統計」

2 平均寿命*と健康寿命*

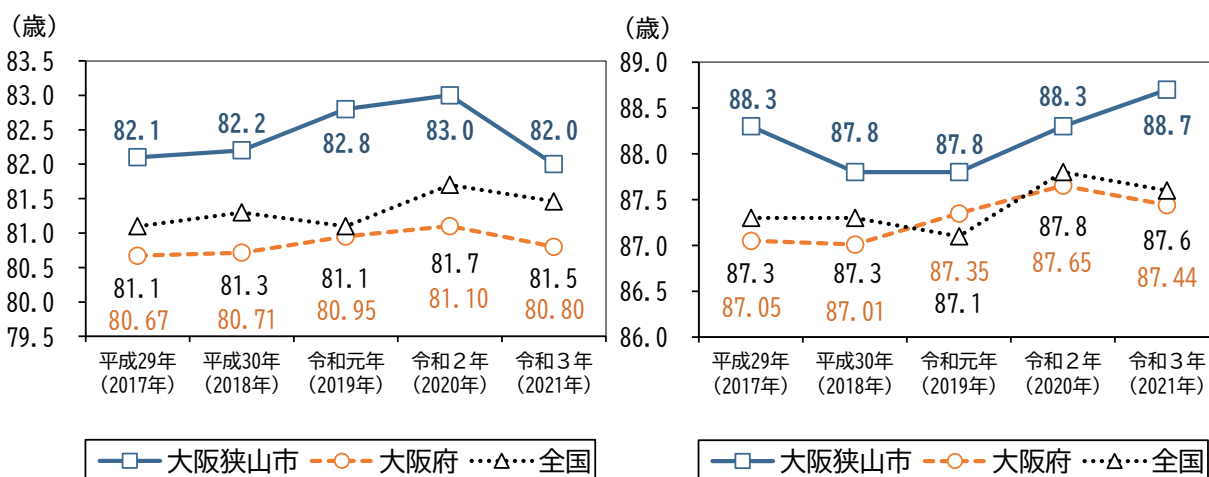
(1) 平均寿命（0歳の平均余命）

本市の平均寿命（0歳からの平均余命）は、令和3年（2021年）では男性が82.0歳、女性が88.7歳となっており、全国及び大阪府より長くなっています。

平均寿命（0歳からの平均余命）の推移

【男性】

【女性】



資料：大阪府保健医療室健康づくり課提供

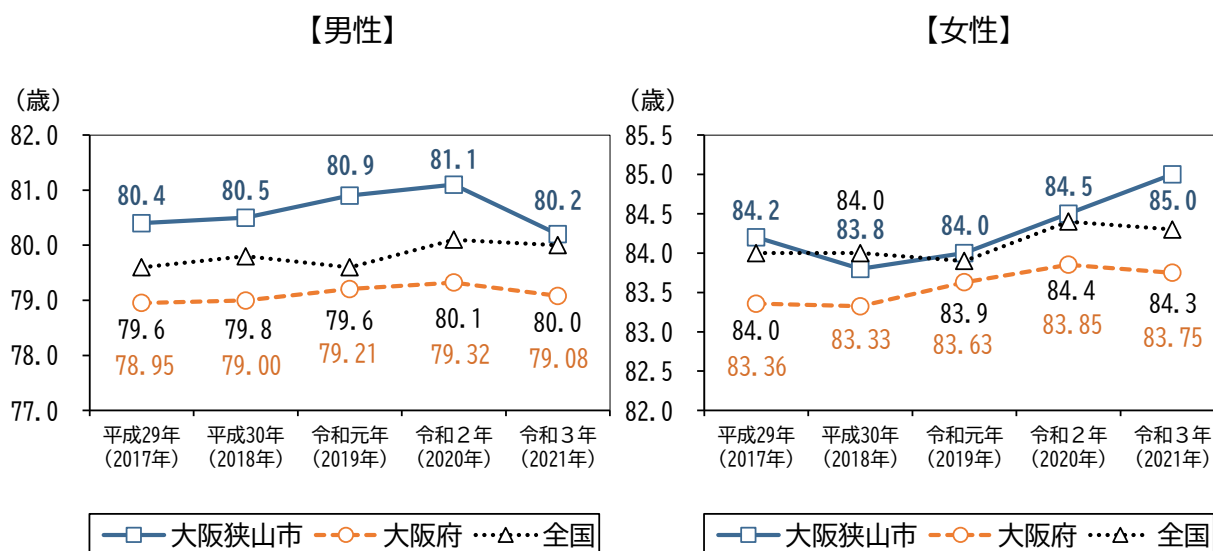
平均寿命について

平均寿命とは、0歳時点の平均余命で、すべての年齢の人の死亡率をもとに計算されています。その時点の集団全体として「何歳まで生きられるかの平均的な年数」をいい、保健福祉水準を総合的に示す指標として広く活用されています。

(2) 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

本市の健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）は、令和3年（2021年）では男性が80.2歳、女性が85.0歳となっており、男性・女性いずれも全国及び大阪府より長くなっています。

健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）の推移



健康寿命について

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいい、複数の算出方法があります。

国や大阪府の計画では、厚生労働省「国民生活基礎調査」の健康票における質問をもとに算出した「日常生活に制限のない期間の平均」を健康寿命の指標としています。

本計画で用いている健康寿命は、市町村単位で算出することができる、介護保険の要介護認定が要介護2～5を不健康な状態と定義し算出する「日常生活動作が自立している期間の平均」を用いています。

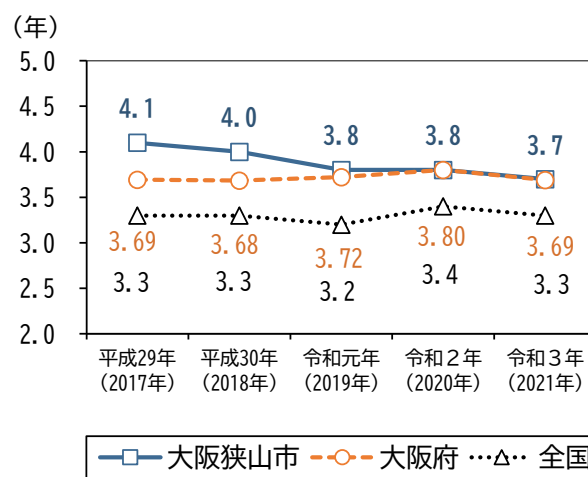
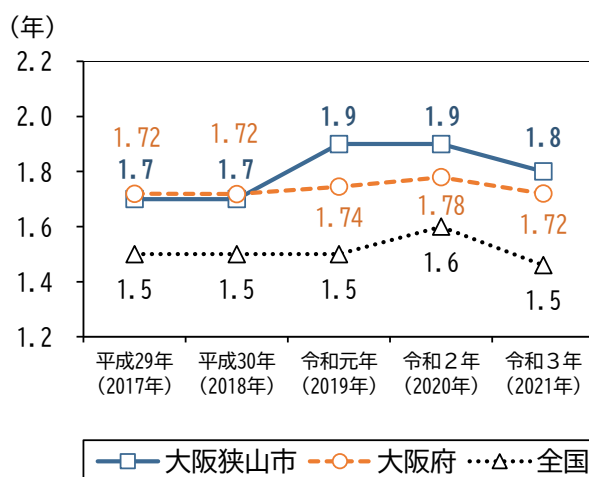
(3) 不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）

本市の不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）は、令和3年（2021年）では男性が1.8年、女性が3.7年となっており、男性は全国及び大阪府より長く、女性は全国より長くなっています。

不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）の推移

【男性】

【女性】

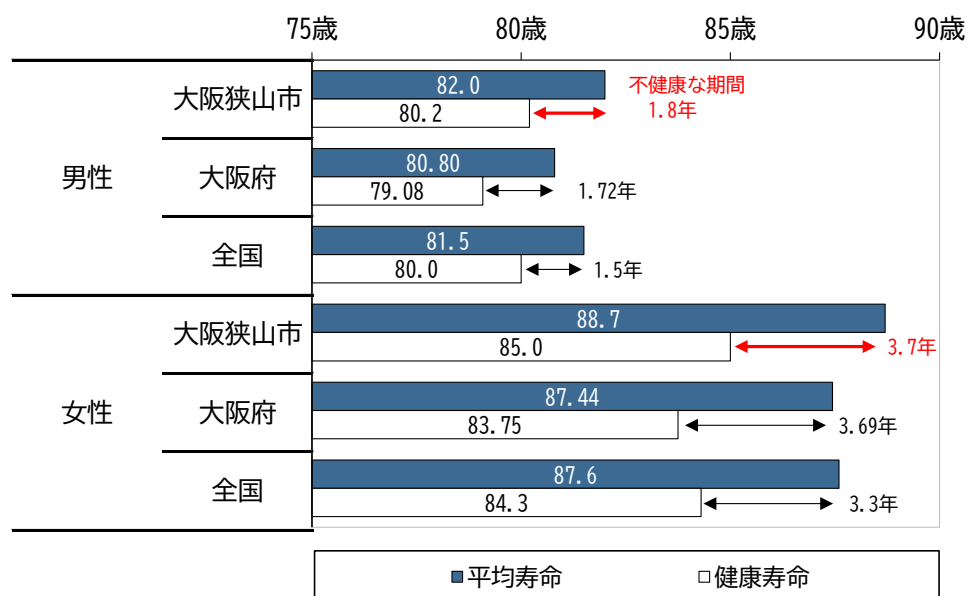


資料：大阪府保健医療室健康づくり課提供

(4) 健康寿命と不健康な期間の比較

本市の令和3年（2021年）における健康寿命と不健康な期間を全国及び大阪府と比較すると、男性・女性いずれも健康寿命は長くなっていますが、不健康な期間についても長くなっています。

健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）（令和3年（2021年））



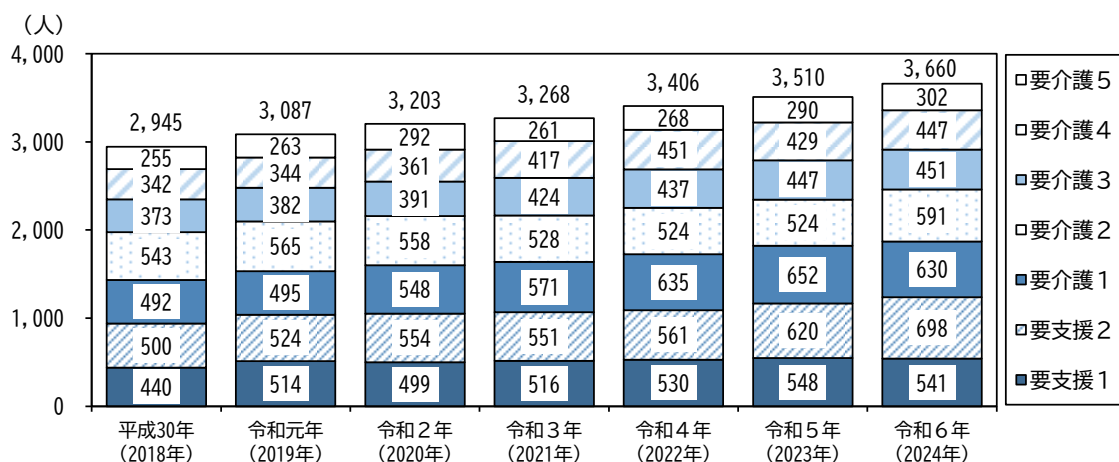
資料：大阪府保健医療室健康づくり課提供

3 要支援・要介護認定者の状況

(1) 要支援・要介護認定者数の推移

本市の要支援・要介護認定者数は増加傾向で推移しており、令和6年（2024年）では3,660人となっています。

要支援・要介護認定者数の推移

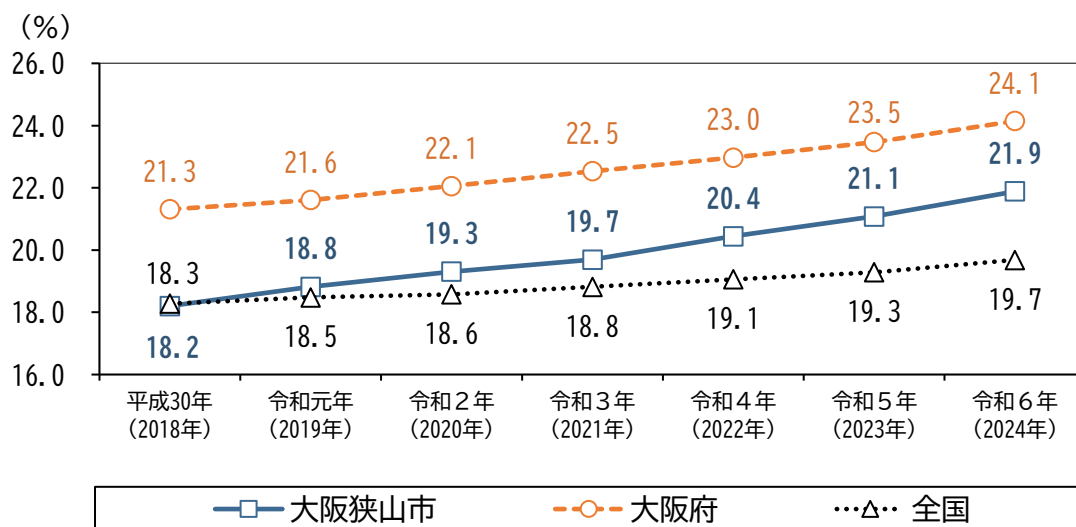


資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」（各年9月月報）

(2) 要支援・要介護認定率の推移（第1号被保険者）

本市の第1号被保険者における要支援・要介護認定率についても増加傾向で推移しており、令和6年（2024年）では21.9%で、全国より高くなっています。

要支援・要介護認定率の推移（第1号被保険者）



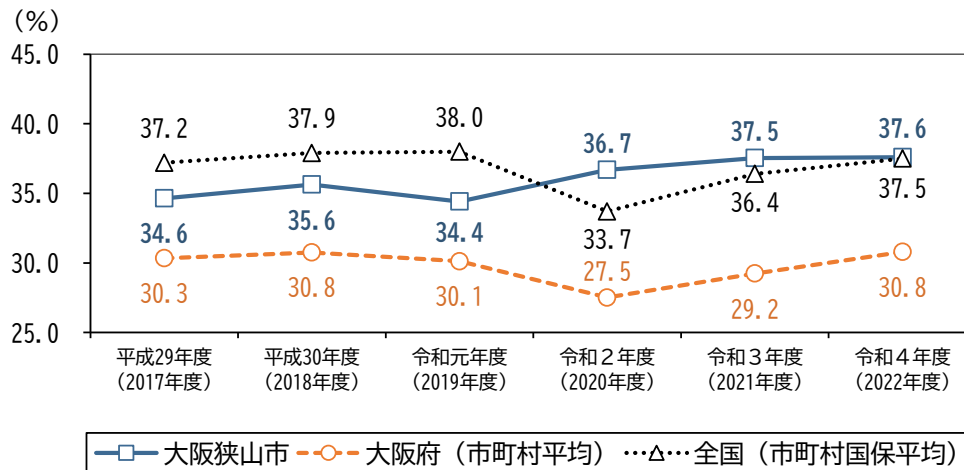
資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」（各年9月月報）

4 各種健診・検診の状況

(1) 特定健康診査*の受診率

本市の特定健康診査の受診率は、令和4年度(2022年度)で37.6%となっており、全国及び大阪府より高くなっています。

特定健康診査（国民健康保険）の受診率の推移

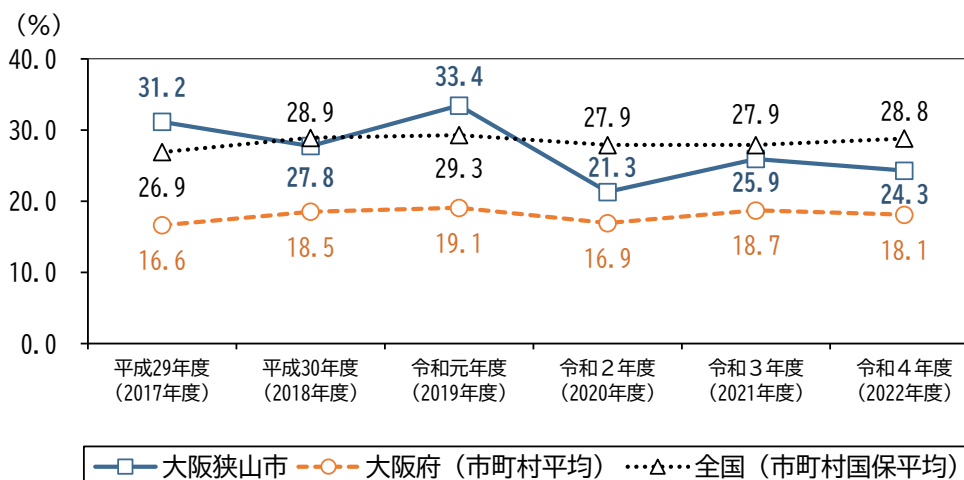


資料：大阪府国民健康保険団体連合会「特定健康診査・特定保健指導実施結果集計表」

(2) 特定保健指導*の実施率

本市の特定保健指導の実施率は、令和4年度(2022年度)で24.3%となっており、大阪府より高くなっています。

特定保健指導の実施率の推移



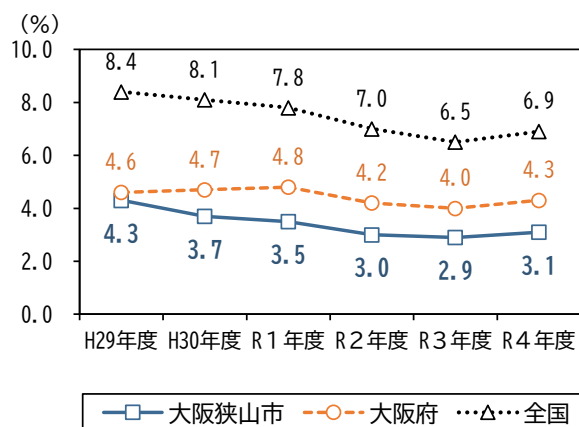
資料：大阪府国民健康保険団体連合会「特定健康診査・特定保健指導実施結果集計表」

(3) がん検診受診率

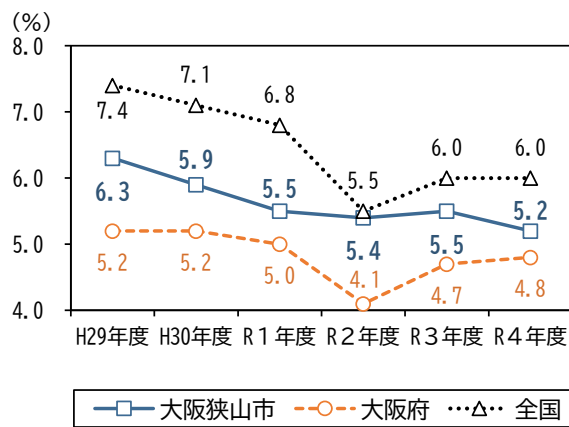
本市のがん検診受診率は、令和4年度(2022年度)では、胃がん検診が3.1%、肺がん検診が5.2%、大腸がん検診が5.6%、子宮頸がん検診が21.9%、乳がん検診が14.9%となっており、子宮頸がん検診では、全国及び大阪府の受診率を上回っています。

がん検診受診率の推移

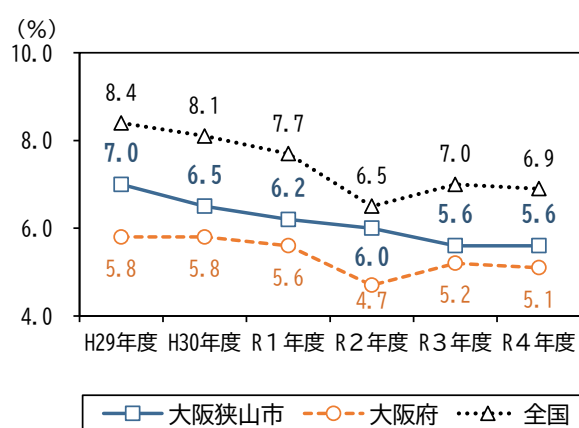
【胃がん検診】



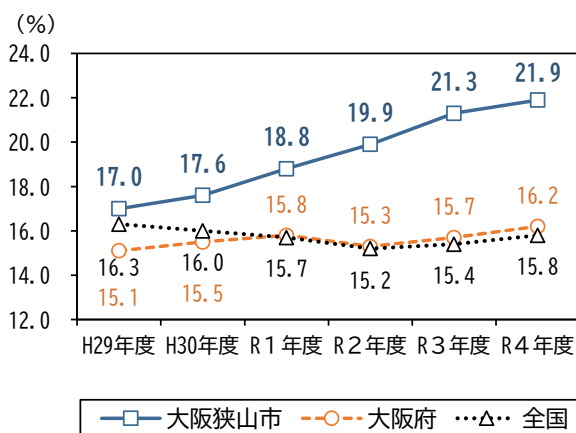
【肺がん検診】



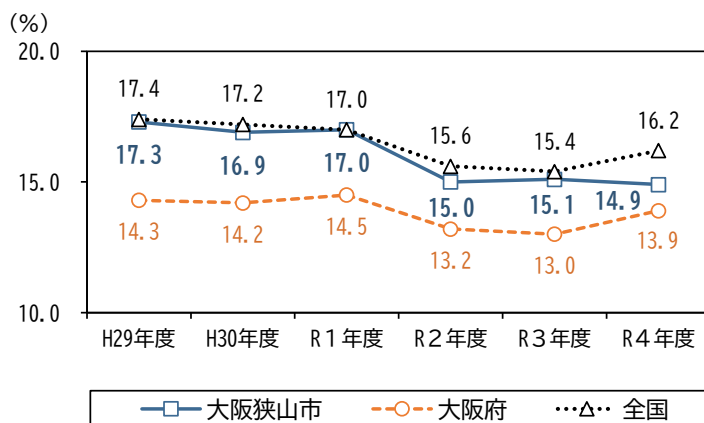
【大腸がん検診】



【子宮頸がん検診】



【乳がん検診】



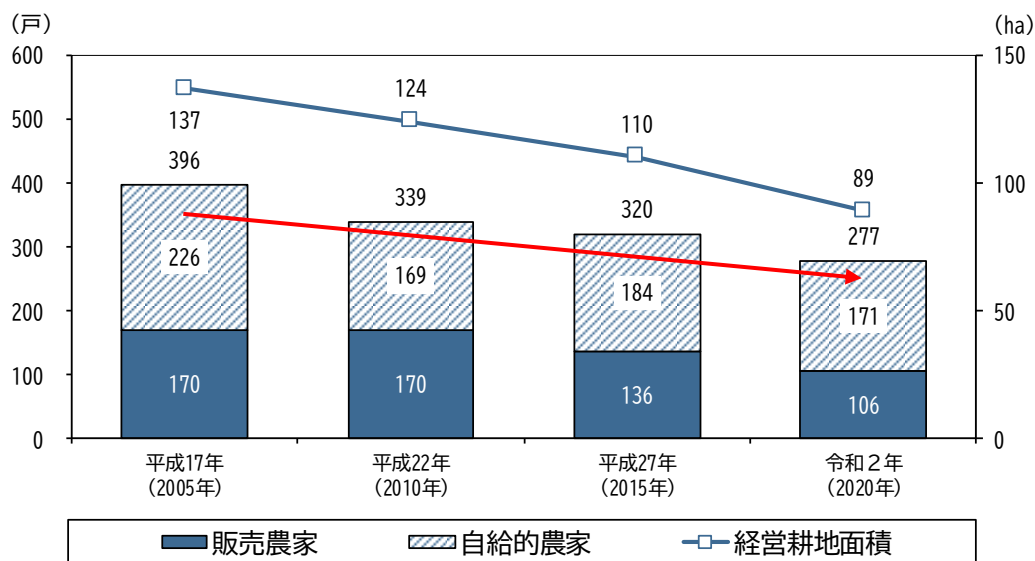
資料：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

5 食育に関する現状

(1) 農家数及び経営耕地面積

本市の総農家数は、減少傾向で推移しており、令和2年(2020年)で277戸となっており、経営耕地のある農家の経営耕地面積についても減少傾向で推移しており、令和2年(2020年)で89haとなっています。

農家数及び経営耕地のある農家の経営耕地面積の推移

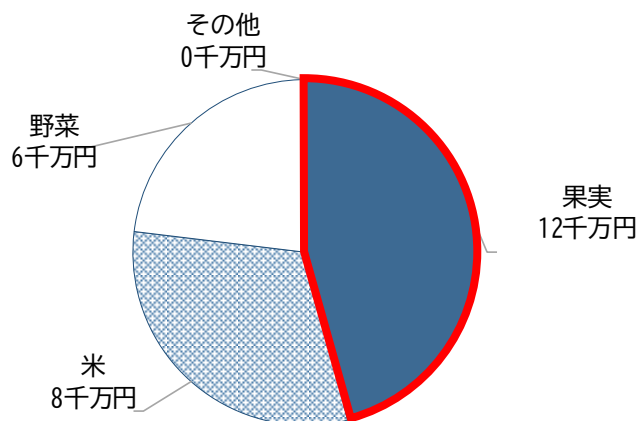


資料：農林水産省「農林業センサス」

(2) 農業産出額

本市の令和4年(2022年)における農業産出額は約2.6億円となっており、本市の特産「大野ぶどう」を主とした「果実」の比率が高くなっています。

農業産出額の内訳 (令和4年(2022年))



資料：農林水産省「令和4年市町村別農業産出額(推計)」

6 前計画の評価

(1) 指標の評価方法

前計画で設定した 94 項目の指標について、計画策定時（または中間評価時）の値をベースライン値として直近値を比較し、最終評価を行いました。

指標の評価方法

評価	
達成	数値目標を達成しているもの
改善	達成はしていないものの改善傾向にあるもの（ベースライン値よりも2%以上改善）
不変	あまり変化のなかったもの（達成、改善、悪化に該当しないもの）
悪化	ベースライン値と比較し、状況が悪化しているもの（ベースライン値よりも2%以上悪化）
評価困難	質問内容の変更により正確に集計できない等の理由で評価ができなかったもの

(2) 指標の評価

評価を行った結果、「達成」は 18 項目、「改善」17 項目、「不変」26 項目、「悪化」32 項目、「評価困難」1 項目でした。

指標の評価

	達成	改善	不変	悪化	評価困難	合計
健康大阪さやま 21（第2次後期計画）						
1 栄養・食生活	2	0	2	8	0	12
2 身体活動・運動	3	4	1	2	0	10
3 休養・こころの健康	1	1	1	2	0	5
4 飲酒	3	2	1	0	0	6
5 たばこ	4	2	7	2	1	16
6 歯と口腔の健康	2	3	0	0	0	5
7 健康チェック	1	1	0	6	0	8
8 健康を支える環境づくり	0	1	2	1	0	4
大阪狭山市食育推進計画（第2次）						
	2	3	12	11	0	28
合計	18	17	26	32	1	94

① 健康大阪さやま 2 1（第 2 次後期計画）

健康大阪さやま 2 1（第 2 次後期計画）における指標の評価

	指標	対象	目標値	計画策定時 平成 25 年 (2013 年)	中間評価時 平成 30 年 (2018 年)	直近値 令和 5 年 (2023 年)	評価
1 栄養・食生活							
1	朝食を食べないことがある人を減らす （「ほぼ毎日食べている」以外の人）	小学生	0%	6.0%	7.4%	8.5%	悪化
2		中学生		12.2%	13.6%	18.6%	悪化
3		16～17 歳 男女		16.5%	15.8%	19.3%	悪化
4		20～30 歳代 男性	15%以下	37.5%	42.3%	38.8%	不変
5		20～30 歳代 女性		11.6%	27.1%	26.5%	悪化
6	肥満の人の割合を減らす （肥満度 20%・BMI 25 以上）	小学生男子	7%以下	10.7%	11.1%	14.4%	悪化
7		40～50 歳代 男性	28%以下	32.1%	33.3%	36.2%	悪化
8		60 歳代男性	28%以下	28.9%	26.0%	26.1%	達成
9	やせの人の割合の減少 （BMI 18.5 未満）	16～17 歳	15%以下	29.1%	19.9%	28.6%	不変
10		20～30 歳代 女性	20%以下	18.3%	18.1%	22.2%	悪化
11		80 歳代以上 女性	22%以下	17.1%	16.5%	15.2%	達成
12	家族と一緒に夕食を食べる人の割合の増加 （共食（夕食）が「ほとんど毎日」の人）	成人	現状よりも増やす	81.7%	61.6%	62.2%	悪化
2 身体活動・運動							
13	意識的にからだを動かす 人を増やす	成人男性	75%以上	72.0%	69.4%	76.3%	達成
14		成人女性		71.2%	69.2%	72.5%	不変
15	定期的に運動している人 を増やす （1 週間に 2 日以上、1 回 30 分以上の運動を 1 年以上続け ている人）	成人男性(20 ～60 歳代)	36%以上	28.8%	30.1%	38.1%	達成
16		成人男性(70 歳代以上)	58%以上	37.2%	51.1%	51.2%	改善
17		成人女性(20 ～60 歳代)	39%以上	22.1%	26.2%	29.2%	改善
18		成人女性(70 歳代以上)	48%以上	23.3%	44.2%	48.3%	達成
19		成人女性(20 ～30 歳代)	39%以上	7.5%	16.1%	14.5%	改善
20	一日の歩数が 6,000 歩未 満の人を減らす	成人男性	現状よりも減らす	36.7%	41.6%	43.2%	悪化
21		成人女性	現状よりも減らす	41.0%	47.4%	45.9%	悪化
22	ロコモティブシンドローム*を知っている人を増やす	成人	80%以上	11.9%	16.2%	16.6%	改善

	指標	対象	目標値	計画策定時 平成 25 年 (2013 年)	中間評価時 平成 30 年 (2018 年)	直近値 令和 5 年 (2023 年)	評価
3 休養・こころの健康							
23	睡眠による休養が十分に とれていない人を減らす	成人	15%以下	18.5%	24.2%	24.8%	悪化
24	ストレスを感じている人 を減らす	成人	49%以下	57.8%	62.5%	60.0%	悪化
25		20～30 歳代 男女		78.9%	86.1%	80.8%	不変
26	睡眠の確保のための薬や アルコールを使用する人 を減らす	成人	15%以下	18.9%	15.9%	15.7%	改善
27	自殺者の減少 (人口動態統計)		現状より も減らす	17 人	10 人	9 人 (R4)	達成
4 飲酒							
28	未成年者の飲酒をなくす	中学生男子	0%	3.4%	0.5%	0.0%	達成
29		中学生女子		1.5%	1.0%	0.0%	達成
30		16～17 歳 男性		5.3%	0.0%	0.0%	達成
31		16～17 歳 女性		2.4%	0.0%	1.3%	不変
32	生活習慣病のリスクを高 める飲酒を減らす (純アルコール量が1日40g 以上(男性)、20g以上(女性) の人)	成人男性	13%以下	21.7%	24.4%	13.9%	改善
33		成人女性	6.4%以下	29.3%	32.4%	18.1%	改善
5 たばこ							
34	たばこを吸う人を減らす	成人男性	12%以下	18.8%	21.2%	18.7%	不変
35		成人女性	5%以下	7.2%	6.3%	7.6%	不変
36	未成年者の喫煙をなくす	中学生男子	0%	1.5%	0.5%	0.0%	達成
37		中学生女子		0.0%	1.0%	0.0%	達成
38		16～17 歳 男子		2.6%	0.0%	0.0%	達成
39		16～17 歳 女子		0.0%	0.0%	0.0%	達成
40	たばこの健康影響につい ての知識を持つ人を増や す	肺がん	100%	89.3%	92.1%	91.0%	不変
41		喘息や気管 支炎		49.1%	46.2%	—	評価 困難
42		心臓病		49.3%	52.8%	49.9%	不変
43		脳卒中		48.3%	54.2%	46.5%	不変
44		胃潰瘍		21.6%	25.8%	20.9%	不変
45		妊娠への影 響(成人)		78.2%	79.9%	70.0%	悪化
46		妊娠への影 響(小学生)		79.0%	77.3%	79.3%	不変
47		妊娠への影 響(中学生)		76.5%	73.1%	87.5%	改善
48		歯周病		27.8%	33.1%	33.1%	改善
49	COPD*を知っている人 を増やす	成人	80%以上	19.3%	19.8%	17.3%	悪化

	指標	対象	目標値	計画策定時 平成 25 年 (2013 年)	中間評価時 平成 30 年 (2018 年)	直近値 令和 5 年 (2023 年)	評価
6 歯と口腔の健康							
50	むし歯のない幼児の割合を増やす	1 歳 6 か月児	98%以上	98.8%	98.9%	98.0%	達成
51		3 歳 6 か月児	80%以上	84.1%	88.7%	94.9%	達成
52	80 歳で自分の歯を 20 本以上持つ人を増やす		50%以上	13.7% (H15 データ)	30.4%	49.6%	改善
53	むし歯予防、歯周病予防に取り組む人を増やす	歯間部清掃器具をだいたい毎日使う人	50%以上	25.1%	28.9%	33.8%	改善
54	定期的に歯科健診を受診する人を増やす	過去 1 年以内に歯科健診を受けた人	65%以上	43.6%	評価困難	63.0%	改善
7 健康チェック							
55	特定健診と保健指導の受診率を上げる	特定健診	60%以上	32.1%	35.6%	37.6% (R 4)	改善
56		特定保健指導（積極的）		48.5%	12.7%	6.1% (R 4)	悪化
57		特定保健指導（動機づけ）		48.5%	31.8%	29.9% (R 4)	悪化
58	がん検診受診率を上げる※ (40～69 歳（子宮がんは 20～69 歳）の受診率で算定）	胃がん検診	40%以上	8.4%	5.3% (3.7%)	3.9% (3.1%) (R 4)	悪化
59		大腸がん検診		21.7%	17.0% (6.5%)	17.9% (5.6%) (R 4)	悪化
60		肺がん検診	45%以上	17.2%	15.4% (5.9%)	13.7% (5.2%) (R 4)	悪化
61		子宮頸がん検診		37.6%	37.1% (17.6%)	47.9% (21.9%) (R 4)	達成
62		乳がん検診		34.9%	33.5% (16.9%)	32.5% (14.9%) (R 4)	悪化
8 健康を支える環境づくり							
63	健康づくりに関する地域活動に主体的に参加する人を増やす	成人男性	25%以上	6.3%	4.1%	6.8%	不変
64		成人女性		5.4%	5.1%	8.1%	改善
65	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人を増やす	成人男性	65%以上	22.5%	22.8%	18.1%	悪化
66		成人女性		23.6%	21.4%	23.8%	不変

※ 平成 28 年度（2016 年度）よりがん検診対象者の算出方法が変更となりましたが、計画策定時にあわせるため変更前の算出方法で受診率を算出しています。ただし、平成 28 年度（2016 年度）から胃がん検診は対象年齢が原則 50 歳以上となっており、対象年齢にあわせた数値で算出しています。（ ）内は算出方法変更後の受診率です。

また、胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診については、国が推奨する検診間隔が 2 年に 1 度となっています（胃がん検診は平成 28 年度（2016 年度）から）。

② 大阪狭山市食育推進計画（第2次）

大阪狭山市食育推進計画（第2次）における指標の評価

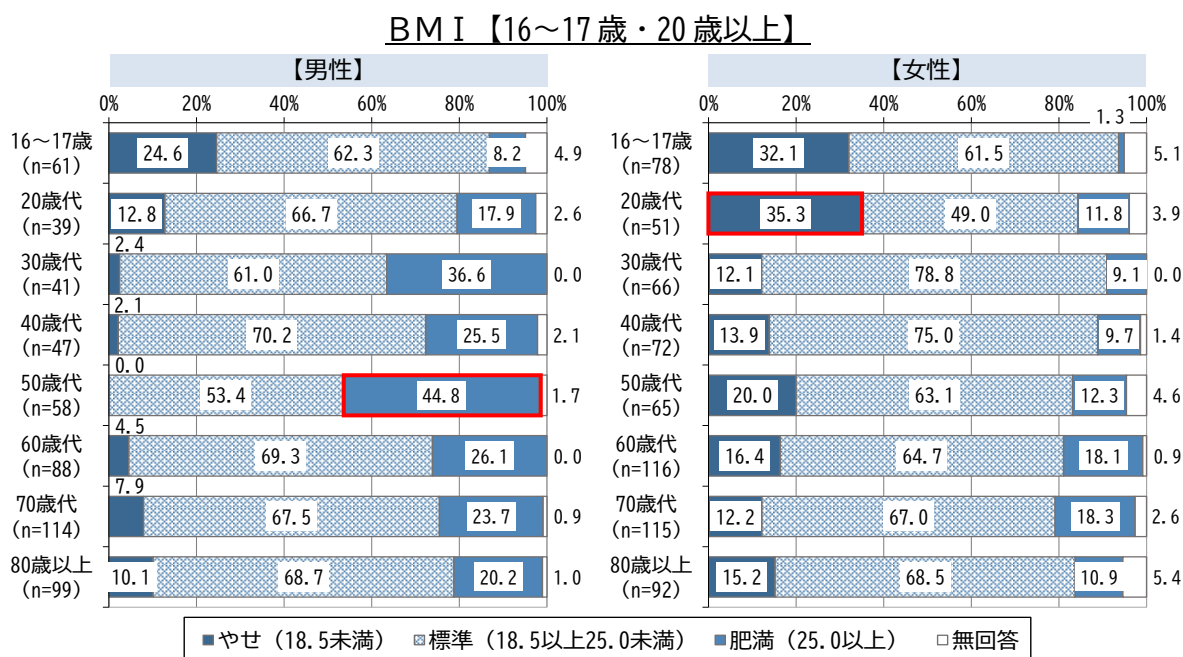
	指標	対象	目標値	計画策定時 平成 24 年 (2012 年)	中間評価時 平成 30 年 (2018 年)	直近値 令和 5 年 (2023 年)	評価
1 食事を楽しむ							
67	食事の時間が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」人の割合を増やす	小学生	100%	94.4%	93.3%	92.4%	不変
68		中学生	100%	85.3%	92.5%	91.9%	改善
69		16～17 歳	100%	—	95.2%	94.3%	不変
70		一般	100%	88.7%	89.2%	88.7%	不変
71	朝食または夕食に、誰かと一緒に食べる「共食」の回数を増やす	小学生	現状より増やす	—	11.4 回	11.6 回	不変
72		中学生	週 11 回	—	9.8 回	9.8 回	不変
73		16～17 歳	週 11 回	—	9.0 回	9.4 回	改善
74		一般	週 11 回	—	8.7 回	8.5 回	悪化
2 食に感謝する							
75	「いただきます」「ごちそうさま」を「いつも言う」「ときどき言う」人の割合を増やす	小学生	100%	95.9%	98.1%	95.5%	不変
76		中学生	100%	94.2%	93.5%	95.1%	不変
77		16～17 歳	100%	—	92.5%	92.9%	不変
78		一般	100%	82.0%	78.8%	80.1%	不変
3 食べ物を知り選択する力を持つ							
79	食事づくりやあとかたづけを「よく手伝う」人の割合を増やす	小学生	50%	29.3%	27.4%	24.9%	悪化
80		中学生	50%	23.7%	17.8%	23.9%	不変
4 バランスの取れた規則正しい食事をする							
81	主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上、ほぼ毎日食べる人の割合を増やす	16～17 歳	60%	—	58.9%	56.4%	悪化
82		一般	50%	54.8%	46.5%	45.6%	悪化
83	朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合を増やす	小学生	100%	93.7%	92.2%	90.8%	悪化
84		中学生	100%	87.6%	86.2%	80.3%	悪化
85		16～17 歳	100%	—	84.2%	80.0%	悪化
86		一般	100%	88.7%	85.1%	86.6%	悪化
87	野菜を「1 日 300g 以上(目安 4 皿以上) 食べる」人の割合を増やす	小学生	40%	21.3%	21.4%	18.0%	悪化
88		中学生	30%	16.6%	16.4%	18.6%	改善
89	野菜を「1 日 350g 以上(目安 5 皿以上) 食べる」人の割合を増やす	16～17 歳	30%	—	8.3%	6.4%	不変
90		一般	30%	8.2%	7.3%	6.4%	不変
5 食文化を知り、伝える							
91	「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を増やす	16～17 歳	50%	—	19.2%	16.4%	悪化
92		一般	50%	23.3%	15.4%	13.9%	悪化
93	学校給食を通して食文化や行事食を紹介する(給食だよりでの掲載回数)	小学生	2 回	—	2 回	2 回	達成
94		中学生	2 回	—	2 回	2 回	達成

(3) 分野別の振り返り

① 栄養・食生活・食育（食育推進計画）

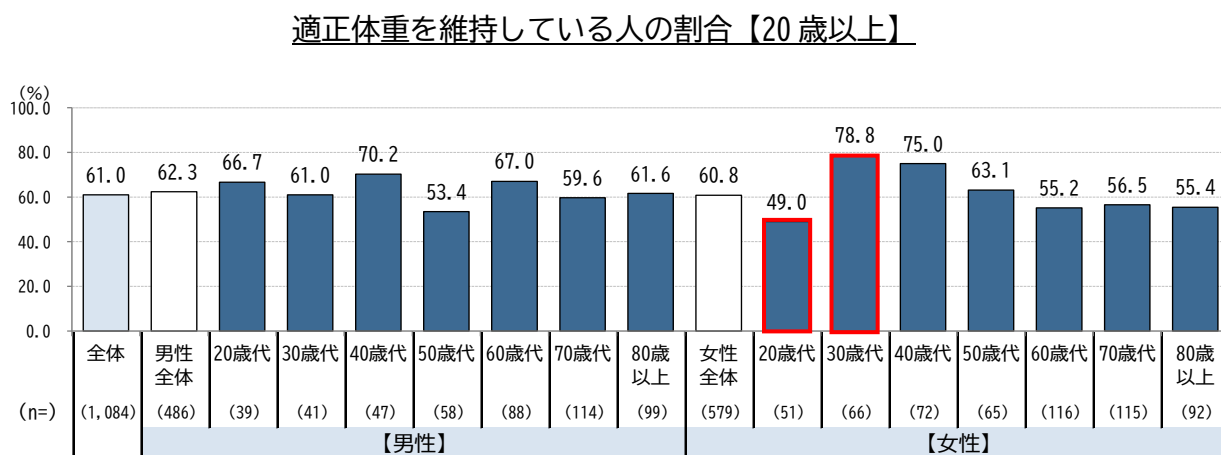
市民アンケート調査等からみる現状

- BMIについて、肥満（BMI 25.0 以上）では、50 歳代男性（44.8%）の割合が最も高く、やせ（BMI 18.5 未満）では、20 歳代女性（35.3%）の割合が最も高くなっています。



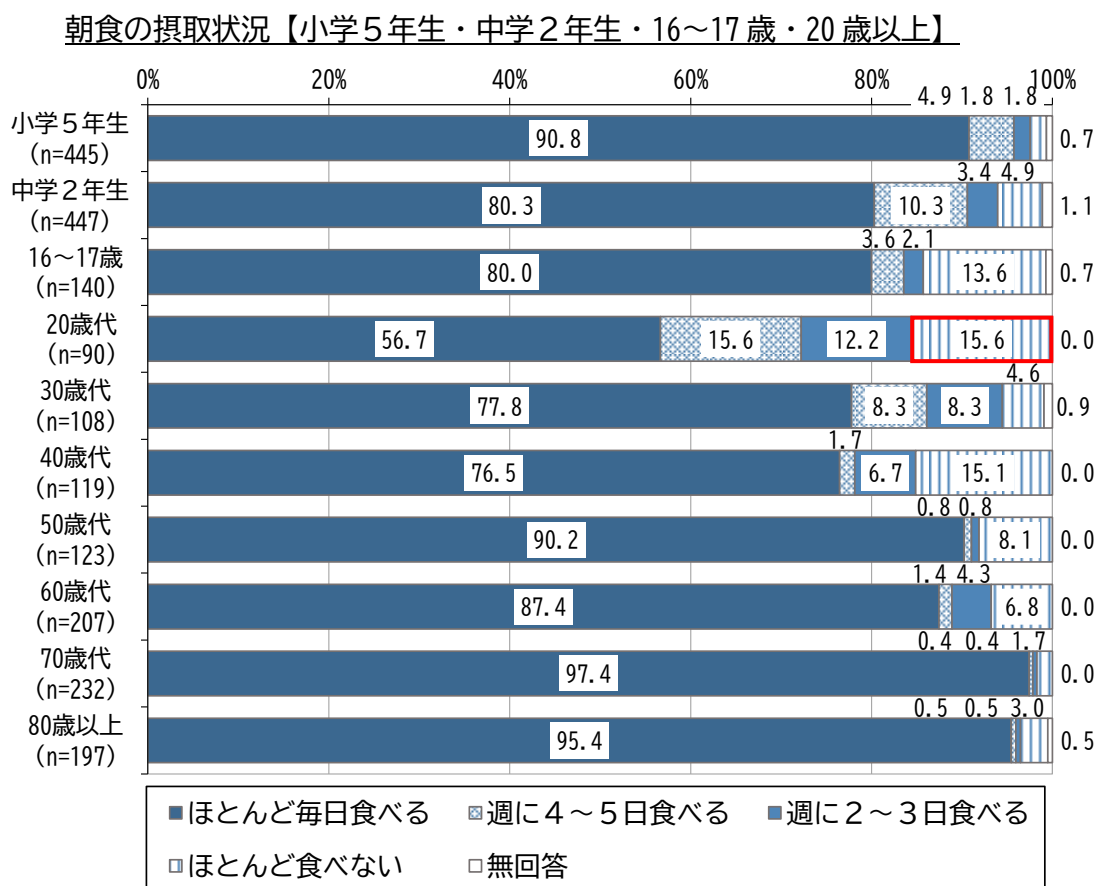
資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 適正体重を維持している人（BMI 18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満）の人）の割合は、全体で 61.0% となっており、30 歳代女性（78.8%）の割合が最も高く、20 歳代女性（49.0%）の割合が最も低くなっています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

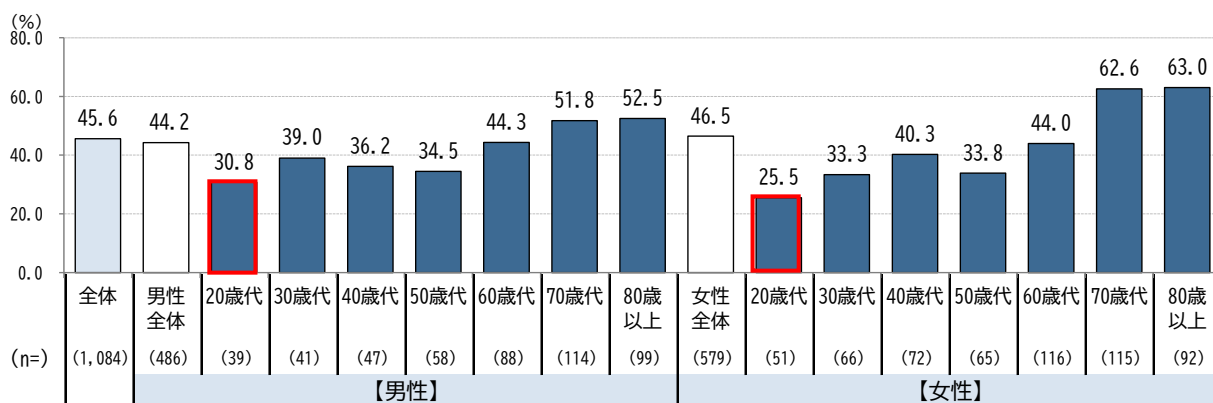
- 朝食の摂取状況について、朝食を「ほとんど食べない」人は、20歳代（15.6%）の割合が最も高くなっています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

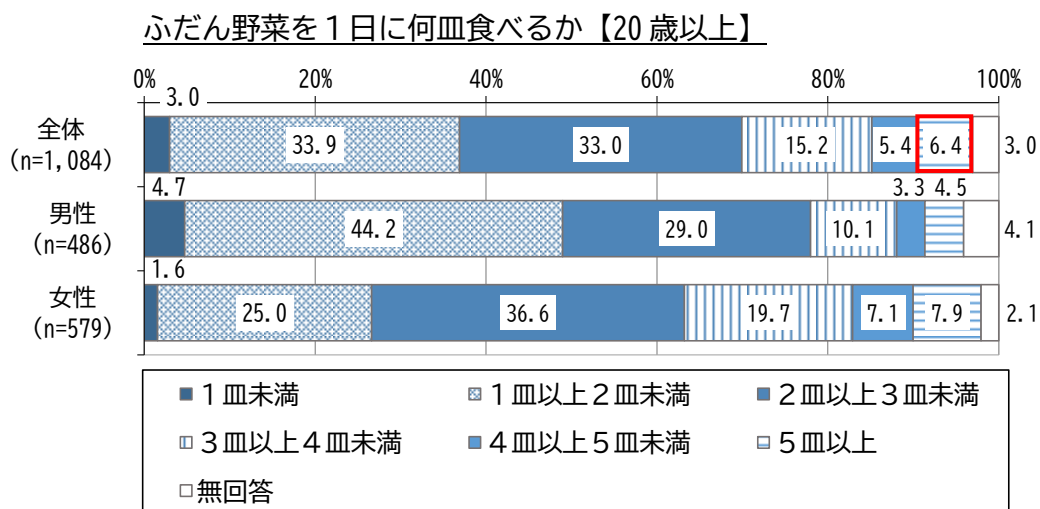
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べる人の割合は、全体で45.6%となっており、男性・女性いずれも20歳代の割合が最も低くなっています。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べる人の割合【20歳以上】



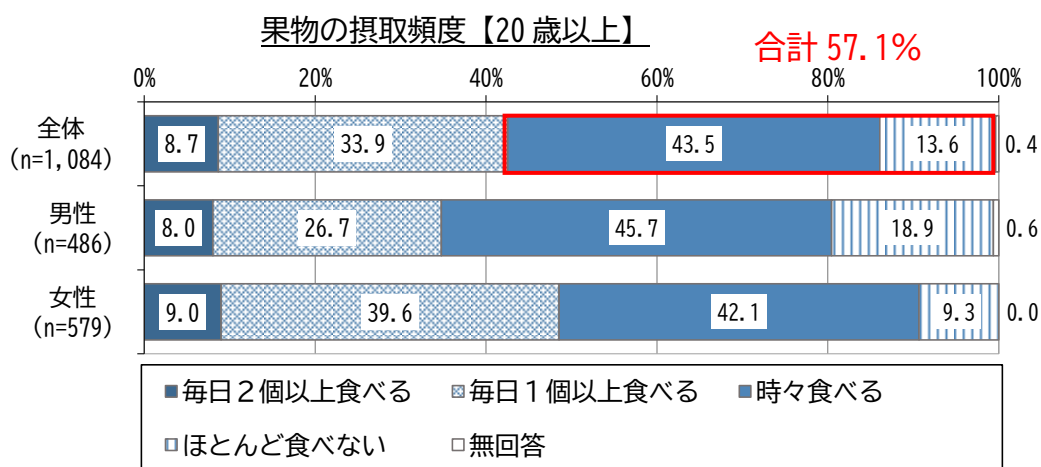
資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 野菜を1日に5皿（350g）以上食べる人の割合は、全体で6.4%となっています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

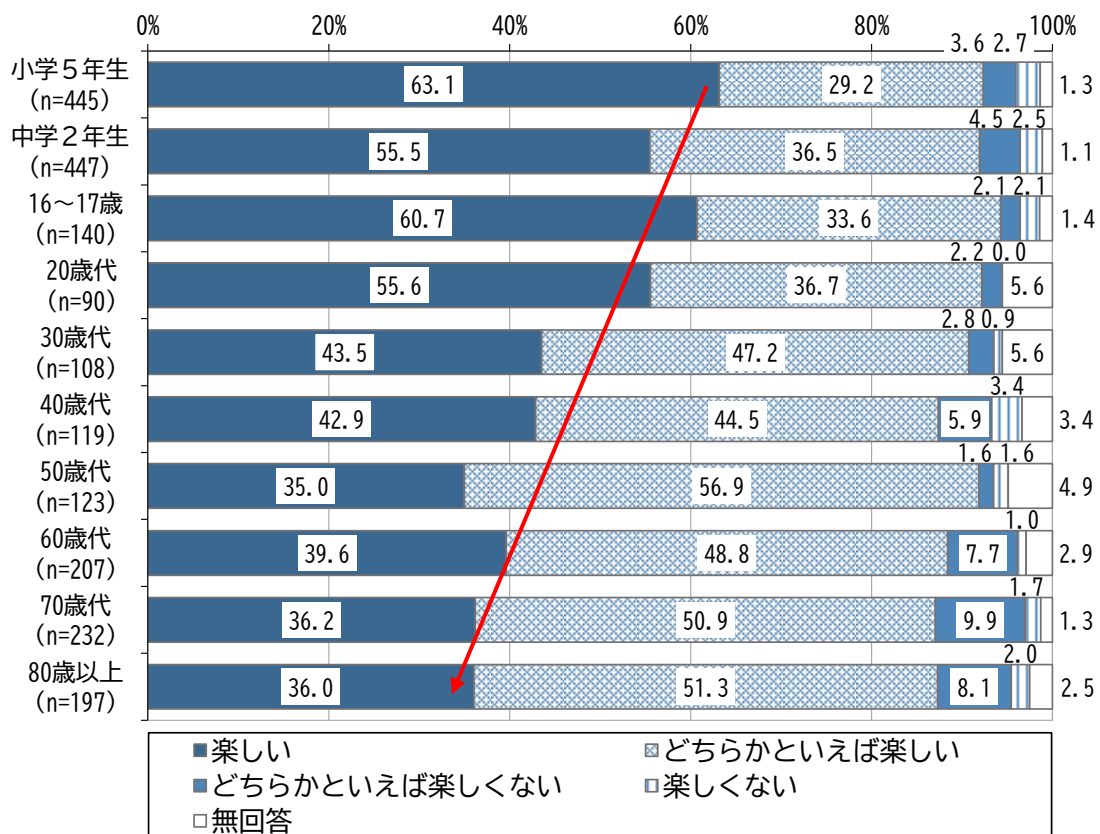
- 1日あたりの果物摂取量が1個（100g）以下（「時々食べる」と「ほとんど食べない」の合計）の割合は、全体で57.1%となっています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- ふだんの食事の時間を「楽しい」と感じる人の割合は、年齢が上がるにつれて概ね減少し、「どちらかといえば楽しい」の割合が増加しています。

ふだんの食事の時間は楽しいか【小学5年生・中学2年生・16～17歳・20歳以上】

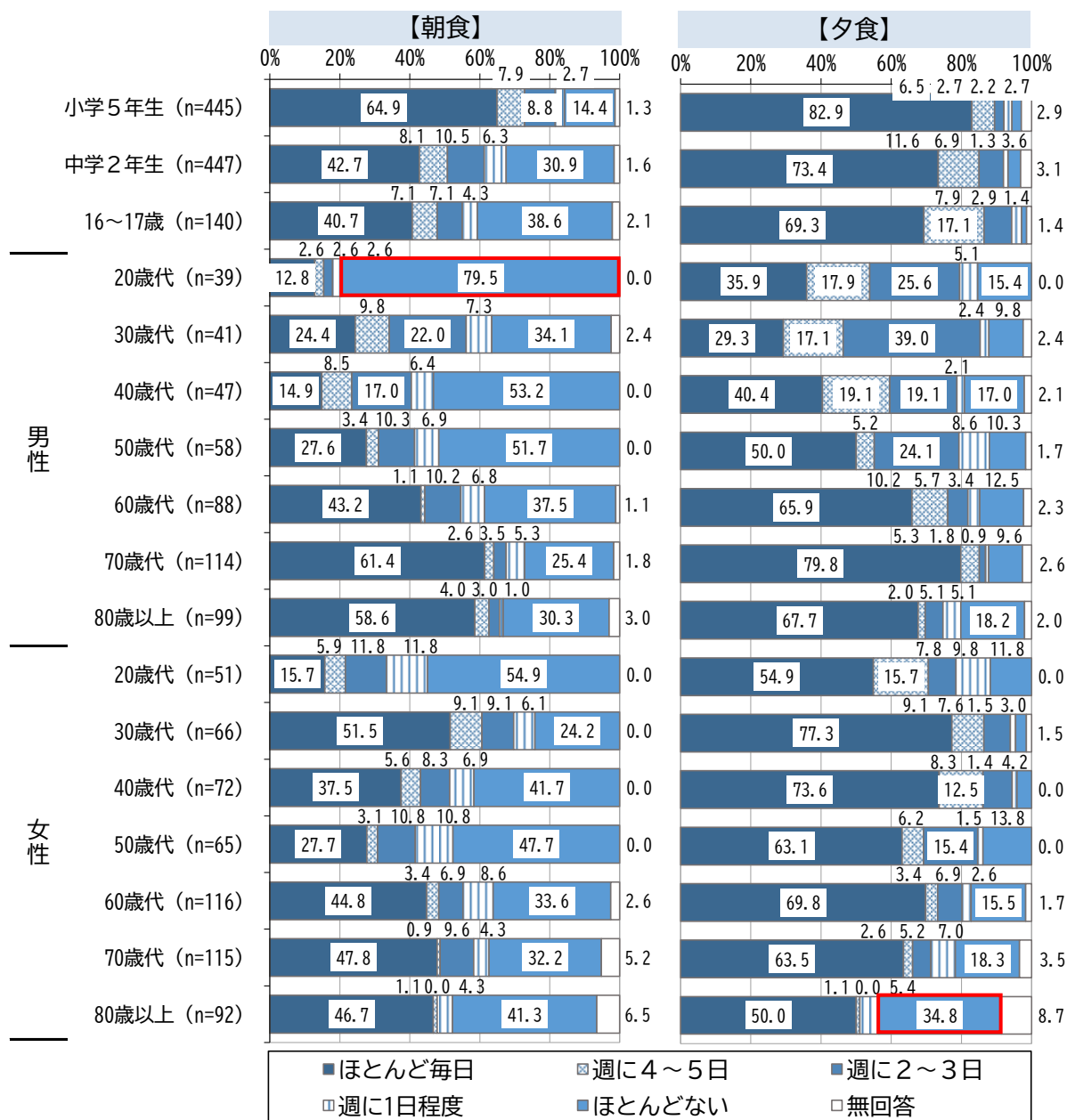


資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」



- 家族や友人等と一緒に食事を食べる頻度をみると、「ほとんどない」では、朝食は20歳代男性（79.5%）の割合が最も高く、夕食は80歳以上女性（34.8%）の割合が最も高くなっています。

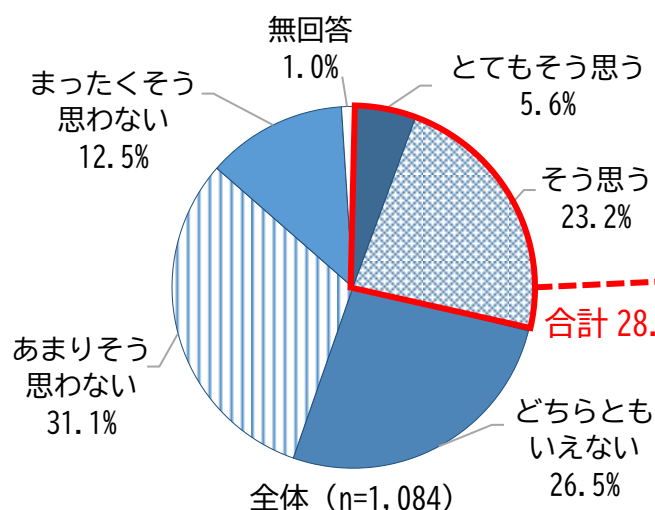
家族や友人等と一緒に朝食・夕食を食べる頻度



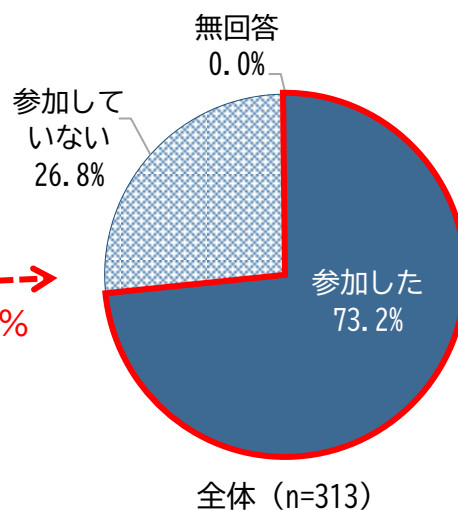
資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 地域や所属コミュニティでの食事会等の機会があれば参加したいと思う人の割合は、全体で 28.8%で、そのうち過去1年間に地域や所属コミュニティでの食事会等に参加した人の割合は 73.2%となっています。

地域や所属コミュニティでの食事会等の機会があれば参加したいと思うか【20 歳以上】



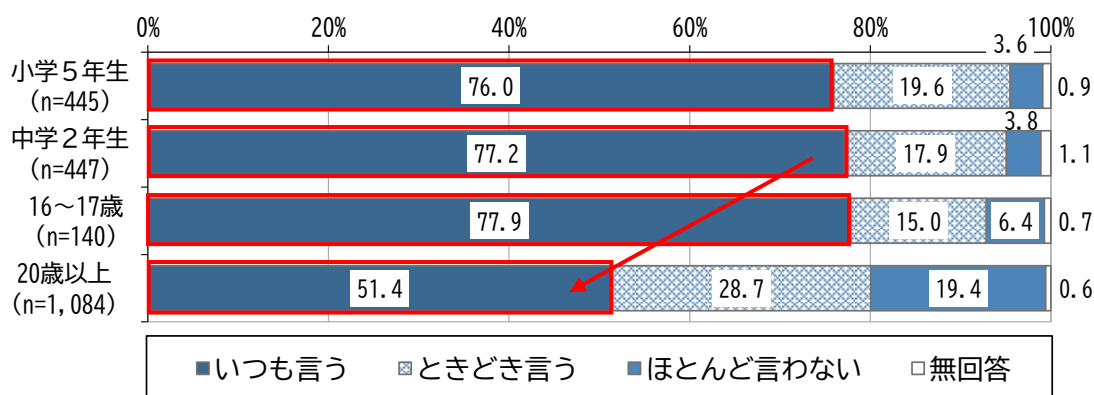
過去1年間に地域や所属コミュニティでの食事会等に参加したか【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

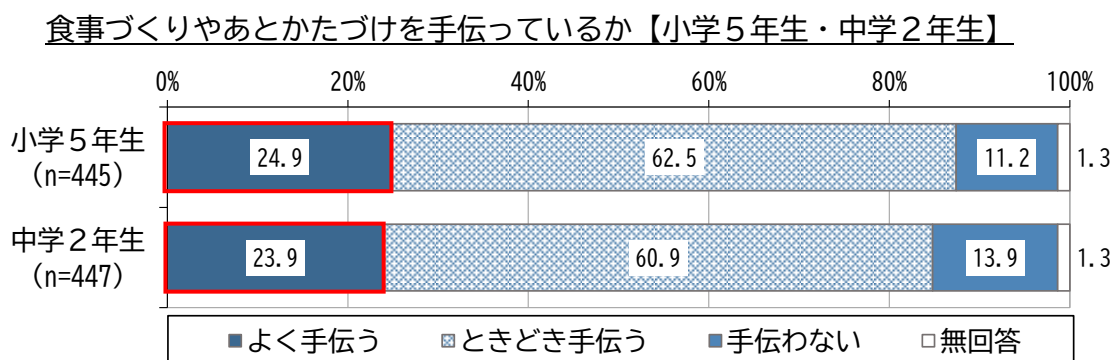
- ふだん食事の前と終わりに「いただきます」、「ごちそうさま」を「いつも言う」人の割合は、小学5年生、中学2年生、16～17 歳はいずれも 7 割台なのに対し、20 歳以上では 5 割台となっています。

ふだん「いただきます」「ごちそうさま」を言うか
【小学5年生・中学2年生・16～17 歳・20 歳以上】



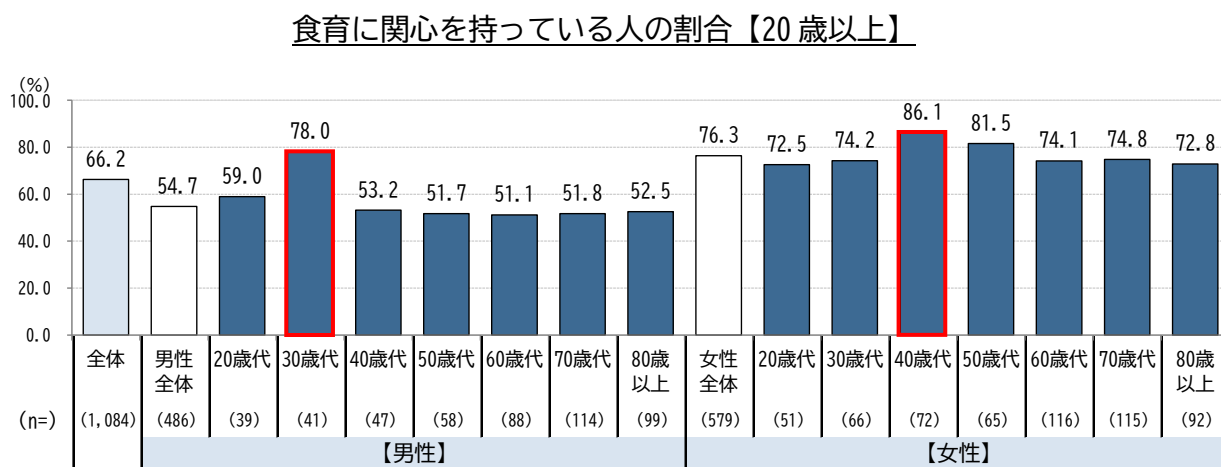
資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 食事づくりやあとかたづけを「よく手伝う」人の割合は、小学5年生で24.9%、中学2年生で23.9%となっています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

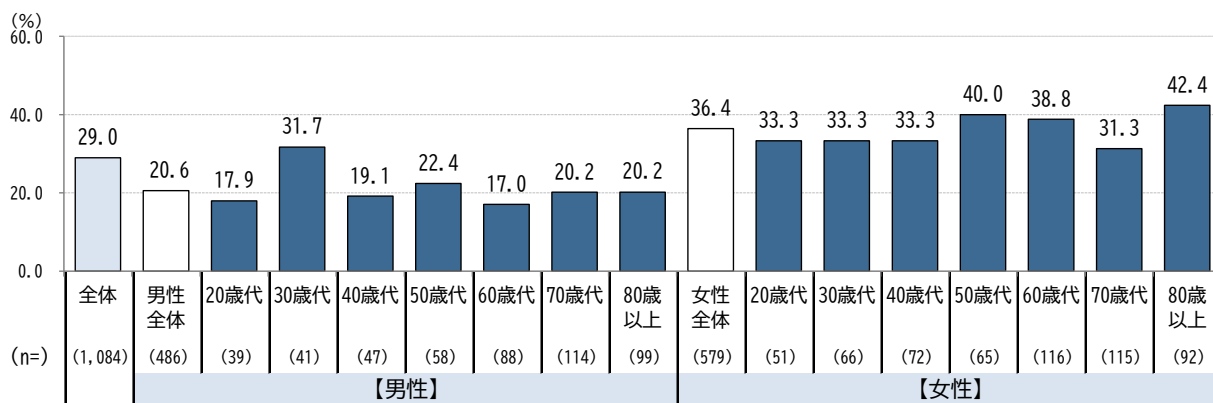
- 食育に関心を持っている人の割合は、全体で66.2%となっており、男性では30歳代（78.0%）の割合が最も高く、女性では40歳代（86.1%）の割合が最も高くなっています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの作法を受け継いでいる人の割合は、全体で 29.0% となっており、すべての年齢階級で女性の割合が男性より高くなっています。

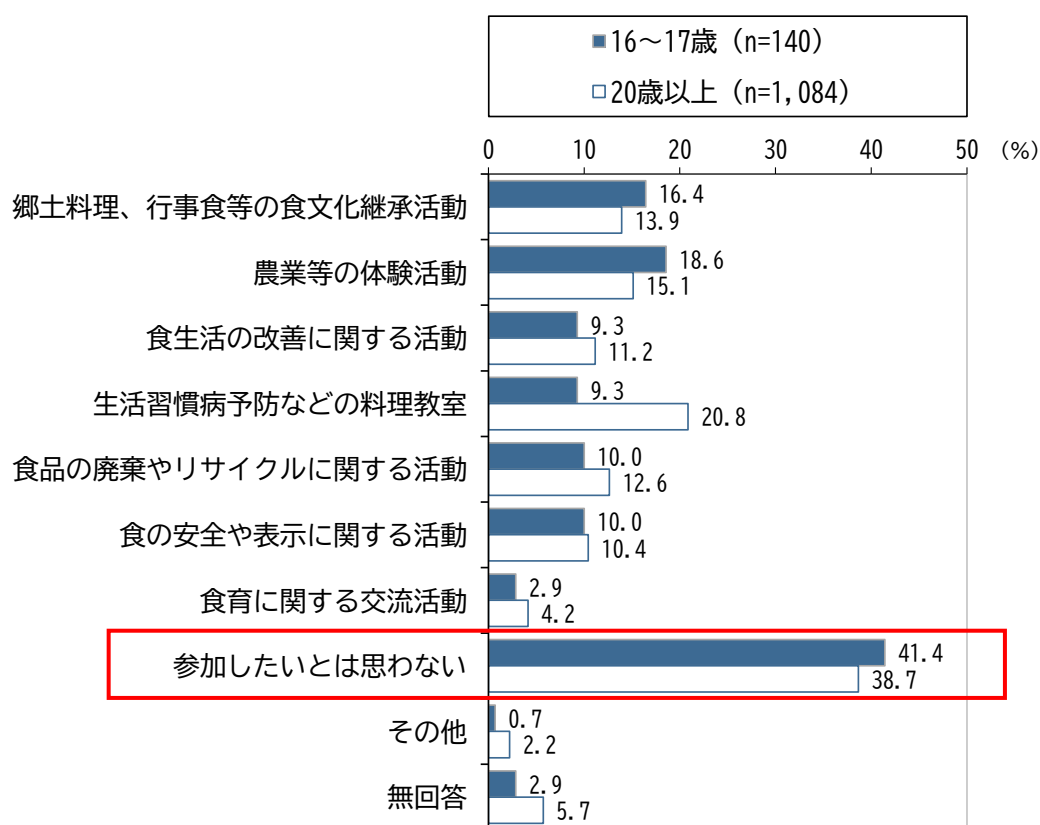
郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの作法を受け継いでいる人の割合【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

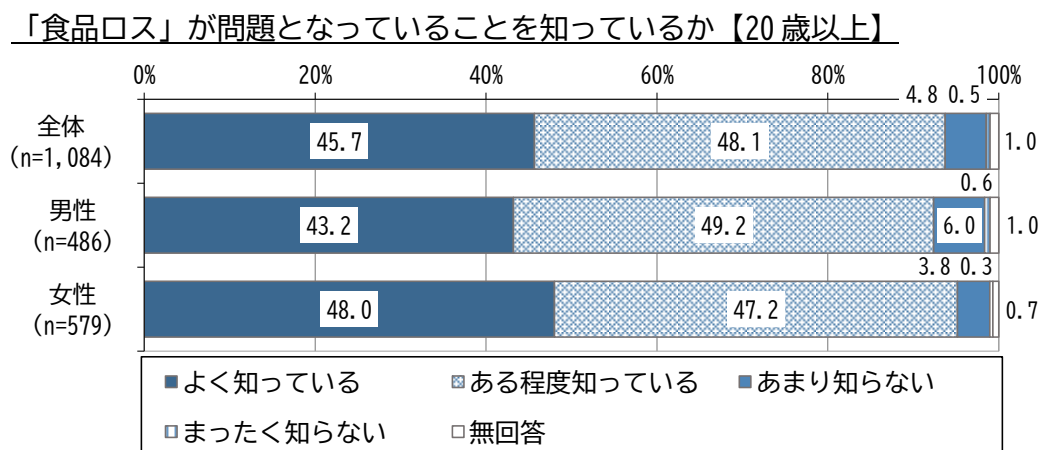
- 「食育」に関してどのような活動なら参加してみたいかについては、16～17 歳・20 歳以上いずれも「参加したいとは思わない」の割合が最も高くなっています。

「食育」に関してどのような活動なら参加してみたいか【16～17 歳・20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 「食品ロス」が問題となっていることを知っているかについては、「ある程度知っている」が48.1%で最も高く、次いで「よく知っている」が45.7%、「あまり知らない」が4.8%と続いています。



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 「食品ロス」を減らすために取り組んでいることについては、男性・女性いずれも「残さずに食べる」の割合が最も高くなっています。

「食品ロス」を減らすために取り組んでいること（上位5位）【20歳以上】

	男性	女性
第1位	残さずに食べる（76.3%）	残さずに食べる（71.7%）
第2位	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する（53.7%）	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する（68.4%）
第3位	冷凍保存を活用する（37.2%）	冷凍保存を活用する（64.8%）
第4位	期限間近による値引き商品などを率先して選ぶ（28.2%）	日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する（44.2%）
第5位	飲食店等で注文し過ぎない（24.1%）	料理を作り過ぎない（43.2%）

資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの地域と関係機関の取組み

- 肥満予防のため生活習慣の改善について講演会等で指導、市の健康に関する講座等の講師派遣等協力、定期健診のすすめ、各種検診や特定健診に協力し生活習慣病の予防や早期発見を図る【大阪狭山市医師会】
- パンフレット配布やポスター掲示等による相談窓口案内を実施【大阪狭山市薬剤師会】
- 市内に身寄りのない65歳以上のひとり暮らしの方への会食会を実施【大阪狭山市社会福祉協議会】
- 「健康大阪さやま21×食育広場」に掲載されるレシピについて、地元でとれる農作物についての情報提供や協力【大阪南農業協同組合】
- 保健センターにおける健康まつりや、さやまっ子食育教室への協力【さやま地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会】
- 子育て支援センターにおける乳幼児と保護者への食育・ファミリーサポートへの食育指導、幼・保・小・中学生への生活習慣や食生活について啓発、小学校の家庭科授業における食育指導、市教育委員会においてフリースクールでの食育指導【さやま地域活動栄養士会】
- 大阪府子ども料理教室への協力、大阪狭山市母子寡婦福祉会における親子クッキング・食育講座、市民への食育啓発（YouTube 動画制作協力）【さやま地域活動栄養士会】
- 生涯骨太クッキングの実施と講話（メタボ*とフレイル*予防）、高齢者へ低栄養予防と認知症予防・生活習慣病とロコモ予防の冊子を配布【食生活改善推進協議会】
- 親子クッキングの実施と紙芝居による講話【食生活改善推進協議会】
- 大阪府立狭山高等学校を訪問し、食習慣に関する冊子を配布【食生活改善推進協議会】

これまでの行政の取組み

- ママパパ教室等妊娠中から産後、乳幼児健診や講習会等の母子保健事業で、朝食や食事バランスを指導【保健センター】
- さやまっ子食育教室で、小・中学生に食育を指導【保健センター】
- 「健康大阪さやま21×食育広場」を市ホームページに掲載し、健康に関する情報や心身の健康につながる食の情報やレシピを掲載【保健センター】
- 特定保健指導で栄養改善のサポートを実施【保健センター】
- 糖尿病予防教室、骨粗しょう症*教室、血圧改善教室、保健・栄養健康相談（個別相談）で疾病別に栄養指導を実施【保健センター】
- ひとり暮らし高齢者訪問指導で、生活習慣病や低栄養の高齢者に適正な食事の量と質について指導【保健センター】

- 子ども向けの「食育人形劇」や大人向けの「健康レシピ」等の食育動画を市公式 YouTube で配信【保健センター】
- 健康まつり等イベントでの食育に関する周知【保健センター】
- 幼稚園・保育所（園）歯科保健指導（市内全園（各園、春季・秋季の2回））にて、栄養士による栄養バランスの講話を実施【保健センター】
- 大阪府立狭山高等学校との連携授業で、食育についての授業を実施【保健センター】
- 地域の食育関係団体である地域活動栄養士会、特定給食研究会等の自主組織を育成・支援するとともに、上記団体や幼稚園、保育園等に対して啓発物の貸し出し等の食育支援を実施【富田林保健所】
- 野菜の直売所と連携した野菜レシピ集の配布による、野菜摂取量増加に向けた啓発を実施【富田林保健所】
- 学生食堂を通じた食育推進（学生食堂における食育実践支援及び食堂関係者への研修会の開催）【富田林保健所】
- 食環境整備を図るため、食品表示に関する業務や飲食店や特定給食施設等に対する取り組みを推進【富田林保健所】
- 飲食店に対して、メニューの栄養成分表示等を行う「うちのお店も健康づくり応援団の店*」を推進。飲食店及び特定給食施設（大学・事業所）に対して、V．O．S．メニュー（Vegetable:野菜たっぷり・Oil:適油・Salt:適塩）の提供を推進するとともに、イベント等を通じて府民への普及啓発を実施【富田林保健所】
- 適切な栄養管理に取り組む配食事業者一覧表について情報提供を行い、地域高齢者等の食支援を推進【富田林保健所】
- 特定給食施設等に対しては、栄養改善の見地から必要な指導を行い、ヘルシーメニューの提供やメニューの栄養成分表示等健康栄養情報が発信されるよう支援【富田林保健所】
- 健康食品の誇大表示に関する相談の実施【富田林保健所】
- 国民健康・栄養調査の実施【富田林保健所】
- 大野ぶどうのPRなど地産地消の推進と新規農家補助などの農業の将来を担う人材の育成【産業にぎわいづくりグループ】
- ぽっぽえんの畑で野菜を育て、利用者に季節の野菜の生長過程を楽しんでもらい、収穫体験を実施。収穫した野菜と、おすすめの簡単レシピや豆知識を配布し、野菜や食に関する興味・関心を広げるとともに、収穫した野菜を食べる喜びを感じてもらう事業を実施【子育て支援センター（ぽっぽえん）】
- ファミリーサポートセンター・ボランティア合同研修会にて、食に関する講座を実施【子育て支援センター（ぽっぽえん）】
- ぽっぽえんだよりや掲示物などを通して、食に関する興味・関心を広げ、健康的な食生活につながるよう、食生活や食文化に関する情報提供を実施【子育て支援センター（ぽっぽえん）】

- 子育て中の保護者に、さやま地域活動栄養士会による食育講座を開くことで、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせない「食」の大切さについて学び、関心を高める機会を提供【子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- 大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークルと大阪南医療センターの医師による食物アレルギーやスキンケアの基礎知識と予防方法等の講座を開催【子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- 大阪狭山市更生保護女性会による事業「つくって食べよう～ロールパン」を開催。自分で楽しみながら作って食べることで、食に対する感謝の気持ちを育むことができる食育を推進【子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- 具材を増やした献立の実施【学校給食センター】
- 食物アレルギーやミキサー食対応など、安心・安全な学校給食の継続的な提供【教育政策グループ】
- 保健センターの栄養士による栄養、食育についての話を実施し、実施後、保護者へ知らせ、チラシを配布【幼稚園・こども園、保健センター】
- 「自分で食事する」、「食生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける」、「生活のリズムを整え、よく遊び、おいしく食べる」、「栽培活動を通じて、自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事を味わう」ことを目標に、食べる意欲を大切に食の体験を広げる指導を実施【幼稚園・こども園】
- 日常的な給食指導と、学校給食の献立表や給食だよりを活用した栄養指導と啓発を実施【小・中学校、学校給食センター】
- 小・中学校の授業や中学校の集会・委員会活動で食に関する指導を実施【小・中学校、学校給食センター】
- 各学年で食に関する指導の目標を設定し、教科との関連を意識した食に関する指導を実施【小学校】
- さやまっ子給食献立コンテストを実施し、バランスのとれた食事について考える機会を設置（小学6年生）【小学校】
- 保健委員会の「おのこしゼロキャンペーン」を実施【小学校】
- 児童・生徒の委員会による栄養放送、大阪狭山市給食献立コンテストへの参加【小・中学校】
- 朝食の大切さを啓発【小・中学校、学校給食センター】
- 地産地消の観点から大阪狭山市産の精米や大阪産の玉葱やしろな、小松菜などを学校給食で使用【学校給食センター】
- 学校給食予定献立表や学校給食を通じて行事食や郷土料理を紹介【学校給食センター】

今後の主な課題

- 20 歳代の女性で、やせ（BMI 18.5 未満）の割合が高くなっていました。若い女性のやせは本人の健康だけでなく、次世代の子どもの健康へも影響を及ぼすこともあるため、適切な体重管理が必要であることについて周知啓発の取組みを推進する必要があります。
- 20 歳代で朝食の欠食率が高く、また、バランスの良い食事を摂っている人の割合が低くなっていました。若い世代に向けて、朝食摂取や健全な食生活の重要性、適正体重を維持することの必要性についてのさらなる普及啓発が必要です。
- 50 歳代の男性で、肥満（BMI 25.0 以上）の割合が高くなっていました。中年期以降は運動と合わせ、肥満や生活習慣病予防に焦点を合わせた啓発をするなど、ライフステージごとの課題に合わせた取組みが必要です。

若い女性の「やせ」が問題になっています！

多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向。
実はその多くの人がやせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返しています。

女性の「やせ」の問題が改善しない背景には、適切な体形についての認識不足や、「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫した様々なダイエット法など種々な因子が影響を及ぼしていると考えられています。



「適正な体重」とは？

適正体重とは、「BMI = 22」となる時の体重をさします。

BMI とは、ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。子どもには別の指数が存在しますが、18 歳以上の成人では BMI が国際的な指標として用いられています。

計算式

- BMI = 体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）
- 適正体重 = 身長（メートル）×身長（メートル）×22

「やせ」の影響は赤ちゃんにも？

「やせ」は栄養不足の結果と言えます。体に必要な栄養が不足すると筋肉量の低下などとともに、月経異常や無月経などが起こることもあります。また、骨量が低下して骨粗鬆症になったり、卵巣が正常に機能なくなったりすると不妊にもつながります。

さらに、女性が「やせ＝低栄養」状態で妊娠した場合、2500 g 未満の低体重児の出産につながることもあります。この低体重で生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなるということがわかっています。

自分自身の健康だけでなく将来生まれてくる子どもの健康のためにも、低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心がけましょう。

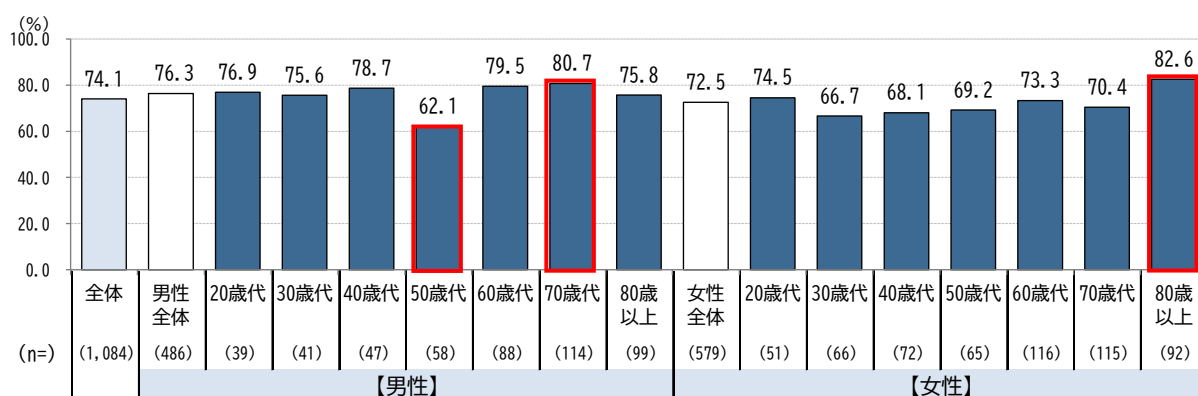
② 身体活動・運動

市民アンケート調査等からみる現状

- 日常生活のなかで意識的に体を動かすことを心がけている人の割合は、全体で 74.1% となっており、男性では 70 歳代(80.7%)の割合が最も高く、女性では 80 歳以上(82.6%)の割合が最も高くなっています。

一方、50 歳代男性 (62.1%) で最も割合が低くなっています。

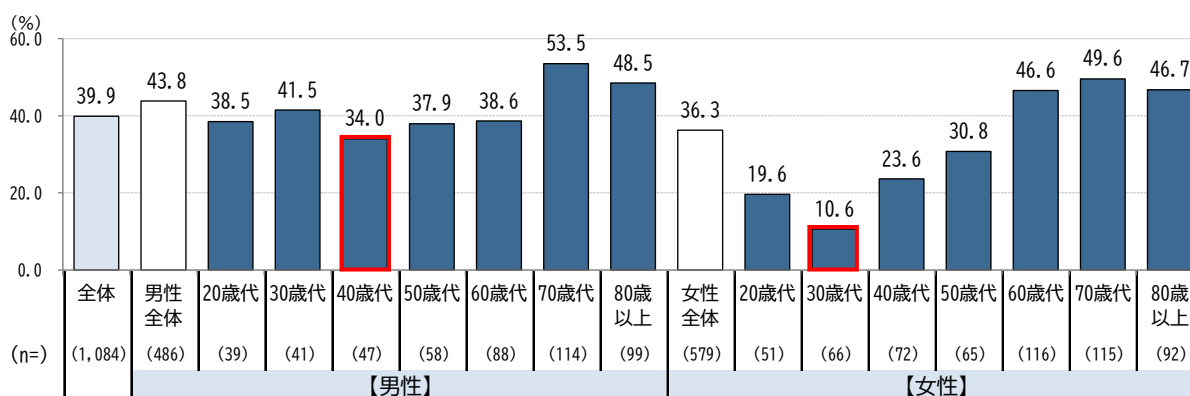
日常生活のなかで意識的に体を動かすことを心がけている人の割合【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上 1 年以上続けて行っている人の割合は、全体で 39.9% となっており、男性では 40 歳代 (34.0%) の割合が最も低く、女性では 30 歳代 (10.6%) の割合が最も低くなっています。

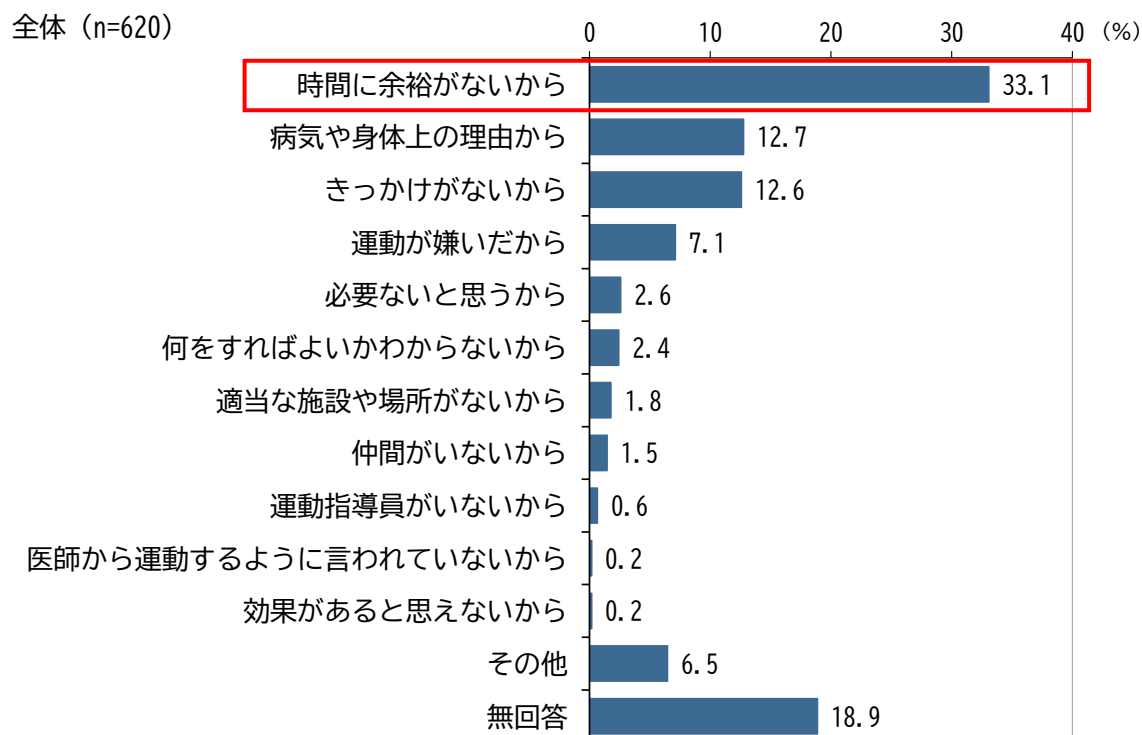
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上 1 年以上続けて行っている人の割合【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 1回30分以上の運動を週2日以上1年以上続けて行っていない人の、その理由については、「時間に余裕がないから」が33.1%で最も高くなっています。

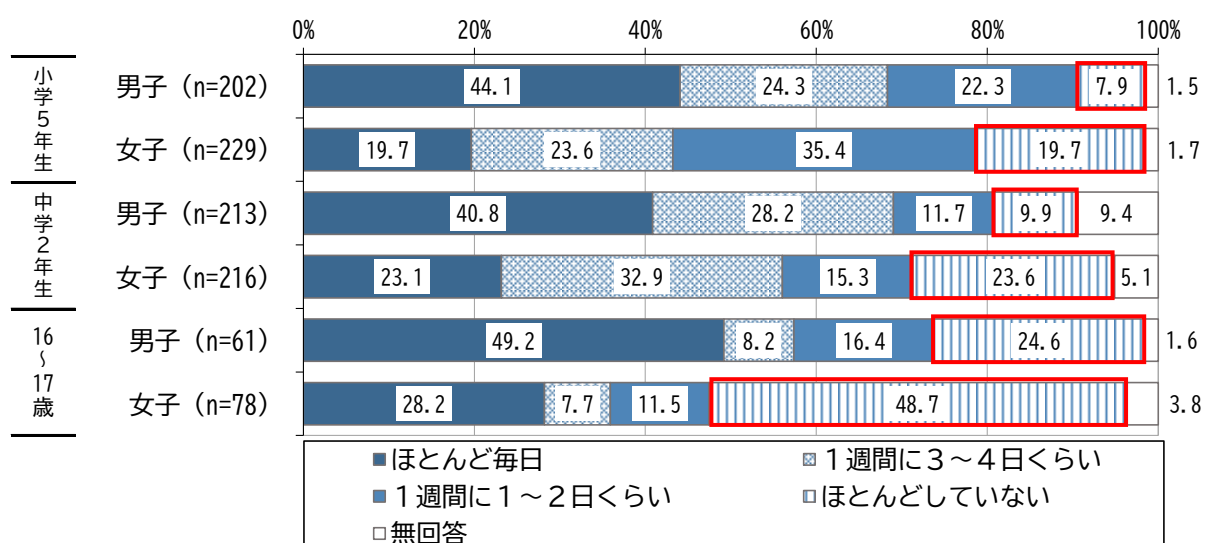
1回30分以上の運動を週2日以上1年以上続けて行っていない理由【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 体育の授業以外で運動を「ほとんどしていない」人の割合は、小学5年生、中学2年生、16～17歳いずれも女子の割合が男子に比べて高くなっています。

体育の授業以外で運動をどれぐらいしているか【小学5年生・中学2年生・16～17歳】

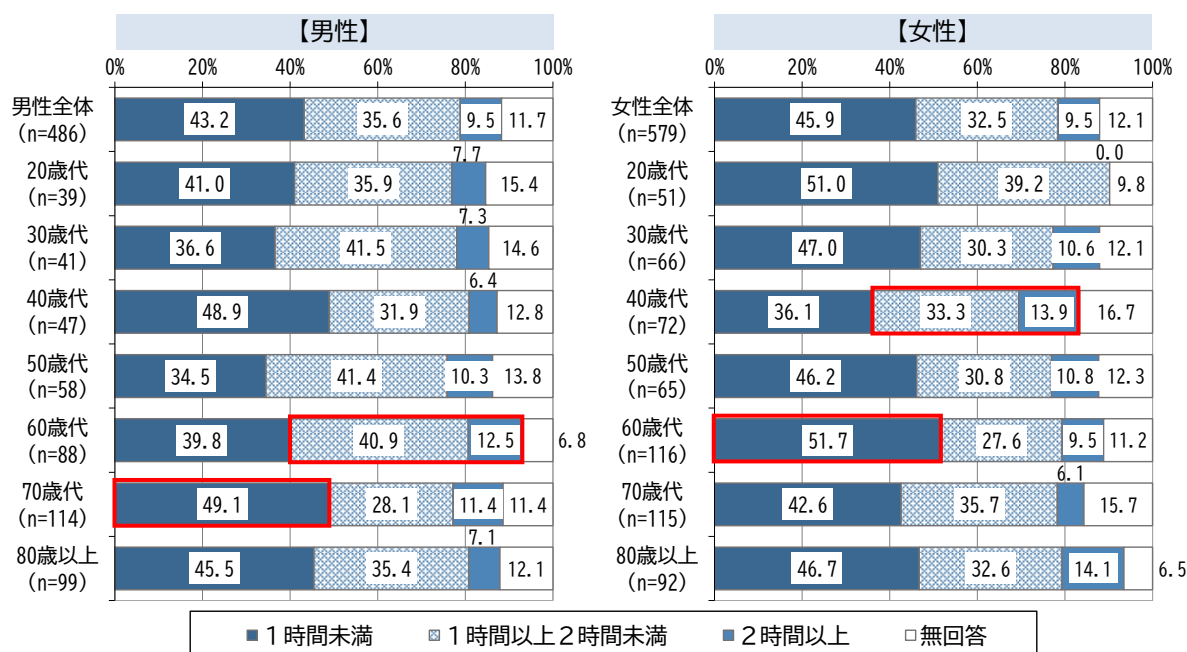


資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 1日の平均歩行時間について、「1時間未満」では、男性は70歳代（49.1%）の割合が最も高く、女性は60歳代（51.7%）の割合が最も高くなっています。

一方、「1時間以上」では、男性は60歳代（53.4%）の割合が最も高く、女性は40歳代（47.2%）の割合が最も高くなっています。

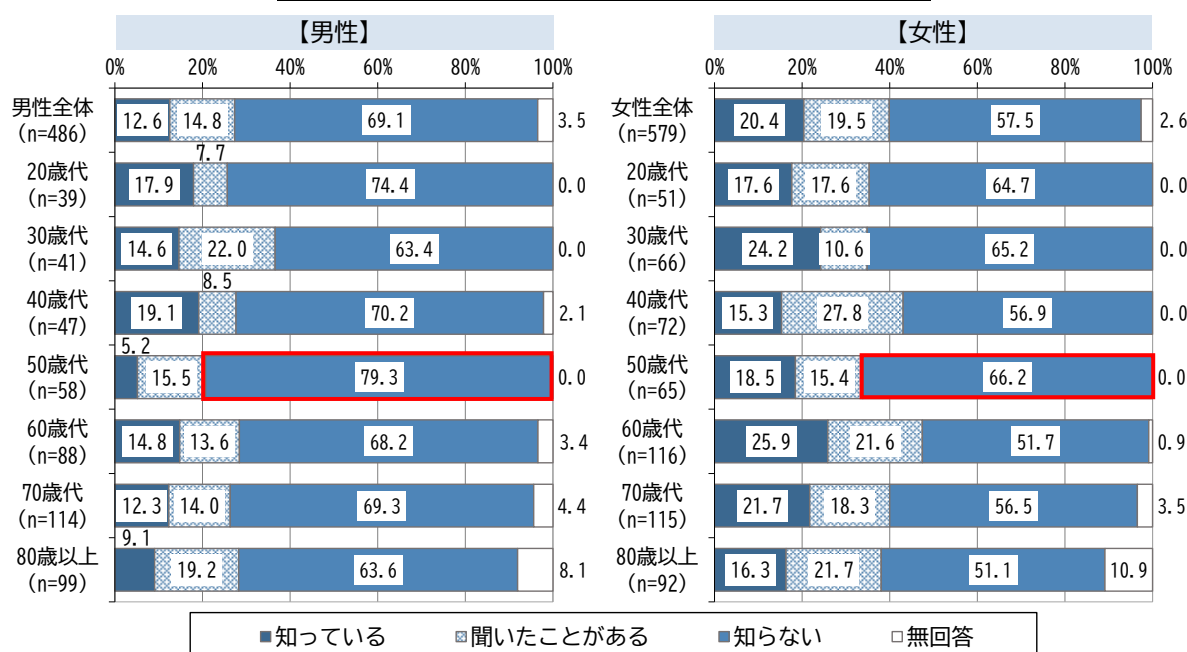
1日の平均歩行時間【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度について、「知らない」では、男性・女性いずれも50歳代の割合が最も高くなっています。

ロコモティブシンドロームの認知度【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの地域と関係機関の取組み

- 運動の必要性について指導（フレイルの予防、ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群））【大阪狭山市医師会】
- 運動習慣のための生活指導を実施【大阪狭山市薬剤師会】
- 高齢者にエンジョイレク、エンジョイプラス、エンジョイトレーニング、レッツリズムエクササイズなど、健康の維持・増進、介護予防、認知症予防や閉じこもり予防を目的とした運動やレクリエーションを実施【大阪狭山市社会福祉協議会】
- 各種運動種目の大会の開催（グラウンドゴルフ・ペタンク・公式ワナゲ・ボッチャ・健康吹矢・ニュースポーツ・ウォーキング等）、各単位クラブへの補助支援（運動用具購入への補助金支援）【大阪狭山市老人クラブ連合会】

これまでの行政の取組み

- 特定保健指導対象者にカラダすっきり運動教室を月1回実施【保健センター】
- 糖尿病予防教室等の健康教室にて、生活習慣病の重症化予防に向けた運動指導を実施、「貯筋体操で筋力アップ」を実施（年1回、全3回コース）【保健センター】
- 出前講座にて、「家庭で簡単に実践できる運動」を紹介【保健センター】
- 子どもの遊び場を提供【子育て支援センター（ぽっぽえん）、子育て支援・世代間交流センター（UPっぶ）】
- 運動初心者の方や苦手な方でも老若男女を問わず誰でもできる「エンジョイストレッチ」や「ボッチャ体験会」などの講座を開催【子育て支援・世代間交流センター（UPっぶ）】
- 親子で音楽に合わせて体を動かすダンス等の講座を開催し身体能力のUPと気持ちをリフレッシュする機会を提供【子育て支援センター（ぽっぽえん）、子育て支援・世代間交流センター（UPっぶ）】
- 小・中学校の学校体育施設（運動場・体育館）の開放により、地域住民の健康づくりを推進【生涯学習グループ】
- 放課後に子供たちが様々なスポーツや文化活動などを体験できる「さやま元気っこ推進事業」を実施【生涯学習グループ】
- 地域住民のコミュニケーションづくりと運動の機会を勧めるため、さやま中学校地区で「さやりんピック」を開催【生涯学習グループ】
- 市民のニーズやライフステージに応じた、「市民ボッチャ大会」や「親子ランニング教室」などの学習機会やスポーツ環境を提供【生涯学習グループ】
- 高齢者に元気コミュニティ教室やさやまエイジングエクササイズなど、フレイル予防や介護予防のための教室を実施【高齢者福祉グループ】

- いきいき百歳体操事業を実施し、地域での自主的な体操の普及を図る【高齢者福祉グループ】
- 幅広い年齢層の方が身体活動・運動を行えるよう、健康遊具の更新や整備を実施【公園緑地グループ】
- ウォーカブルなまちづくりのための歩行者空間を整備【公園緑地グループ】
- 誰でも分け隔てなく遊べるインクルーシブ遊具の設置推進【公園緑地グループ】
- 体力向上について計画的に運動に親しめるよう指導。人材バンクに講師派遣依頼をし、サッカーや体操教室を実施【幼稚園・こども園】
- 4月にスポーツテストを行い、その結果を分析し、体育指導に活用【小学校】
- 体育委員会の企画（ドッジボール大会、ケイドロなど）や、かけあし朝会、さやま池ラン、なわとび大会などを実施【小学校】
- 体力テスト、体育大会の実施【中学校】

今後の主な課題

- 運動習慣のある人（1回 30 分以上の運動を週 2 日以上 1 年以上続けて行っている人）の割合は、女性の 20～50 歳代で特に低くなっていました。女性には、体の変化にともなうそれぞれの年代に特有の健康課題がありますが、こうした健康課題の中には、適度な運動習慣を身に付けることで予防できるものもあることから、身体を動かすことの必要性についての普及啓発を継続するとともに、環境整備など地域において運動のしやすいまちづくりを推進していく必要があります。
- 日常生活のなかで意識的に体を動かすことを心がけている人の割合は、男性の 50 歳代が最も低く、また、運動習慣のある人の割合は、男性では 40 歳代の割合が最も低くなっていました。仕事や家事・子育てに忙しく、時間に余裕がない方でも空き時間に手軽に取り組める運動方法や、日常生活の中で活動量を増やす方法の啓発が必要です。

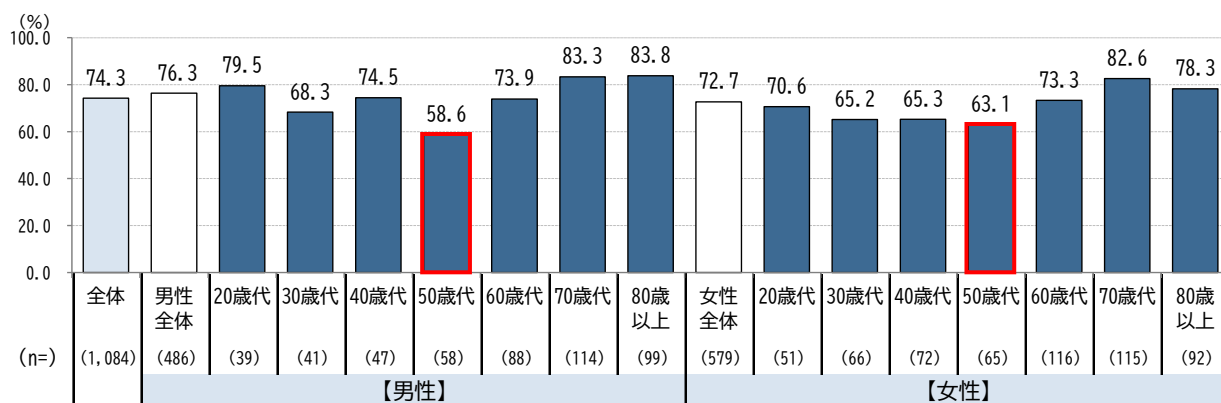


③ 休養・こころの健康

市民アンケート調査等からみる現状

- 睡眠によって休養が十分とれていると思う人の割合は、全体で 74.3%となっており、男性・女性いずれも 50 歳代の割合が最も低くなっています。

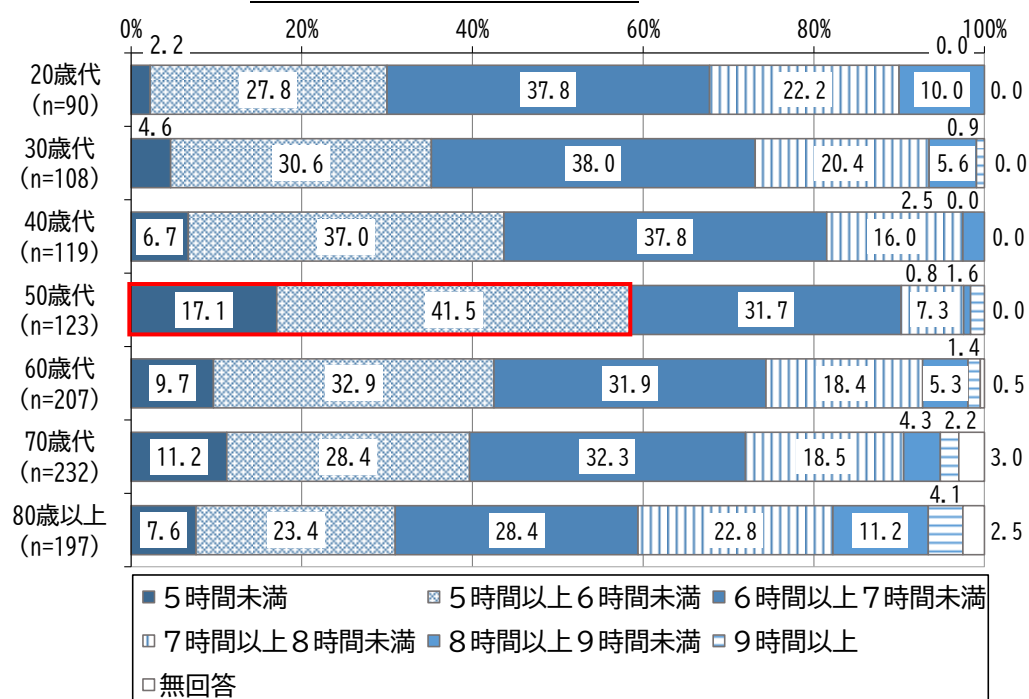
睡眠によって休養が十分とれていると思う人の割合【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 1 日の睡眠時間について、「6 時間未満」では、50 歳代（58.6%）の割合が最も高くなっています。

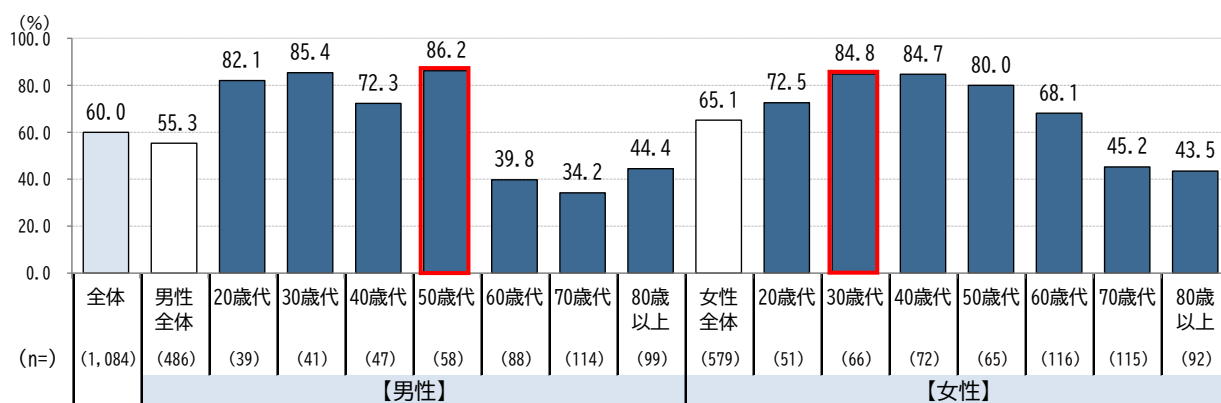
1 日の睡眠時間【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 最近1ヶ月でストレスを感じたことがある人の割合については、全体で60.0%となっており、男性では50歳代（86.2%）の割合が最も高く、女性では30歳代（84.8%）の割合が最も高くなっています。

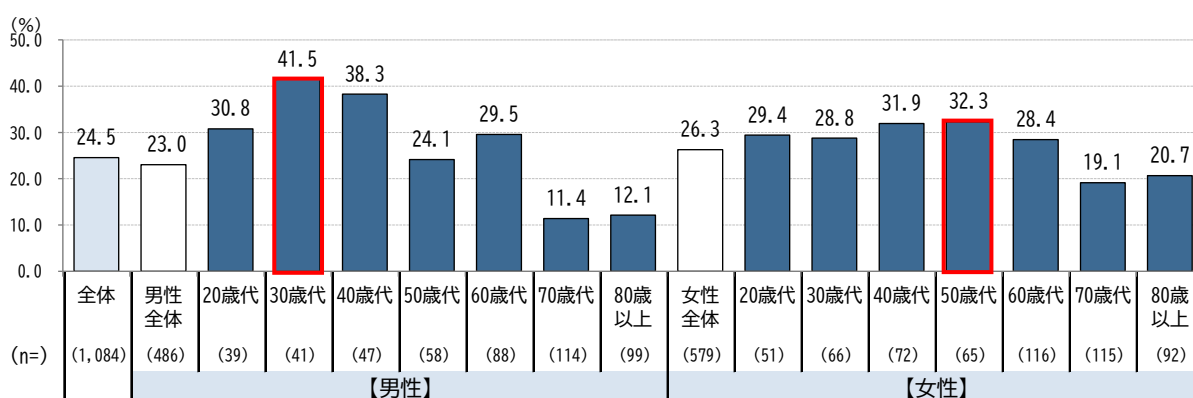
最近1ヶ月でストレスを感じたことがある人の割合【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- ストレスについて相談できる専門機関を知っている人の割合については、全体で24.5%となっており、男性では30歳代（41.5%）の割合が最も高く、女性では50歳代（32.3%）の割合が最も高くなっています。

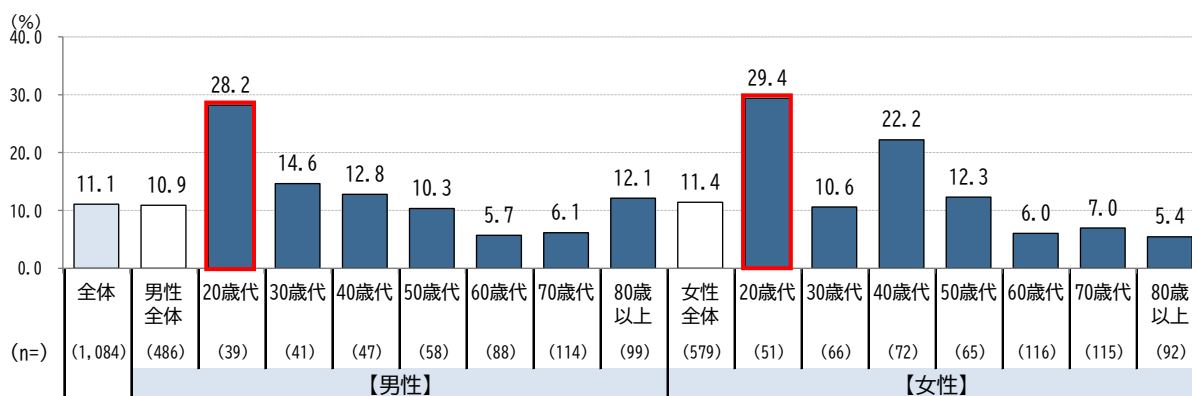
ストレスについて相談できる専門機関を知っている人の割合【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- K6*（こころの状態を評価する指標）の合計得点について、10点以上の人の割合については、全体で11.1%となっており、男性・女性いずれも20歳代の割合が最も高くなっています。

K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の人の割合【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの地域と関係機関の取組み

- こころの健康や病気（認知症）等についての相談支援、必要時専門医療機関の紹介、こころの疾患の継続した治療【大阪狭山市医師会】
- パンフレット配布やポスター掲示等による相談窓口案内や受診勧奨実施【大阪狭山市薬剤師会】
- 地区福祉委員等による高齢者の見守り、会食会や、高齢者、子育て中の親が孤立しないためのサロンの実施【大阪狭山市社会福祉協議会】

これまでの行政の取組み

- 母子健康手帳交付時の面談や妊娠8か月面談等を活用し、出産前後のメンタルヘルスの不調に対する情報提供を実施。産婦健診やこにちは赤ちゃん訪問、産後ケア事業で、母親の産後うつや早期発見、早期支援に取り組むなど、妊娠期から出産後に至るまで、切れ目のない支援を実施【保健センター】
- 福祉施設職員等を対象に、ゲートキーパー*養成研修を実施【保健センター】
- 高齢者の閉じこもり予防のため、ひとり暮らし高齢者の訪問を実施【保健センター】
- 自殺対策ネットワーク会議を開催し、関係機関との連携を強化【保健センター】
- 新型コロナウイルス感染症対策として、健康面の相談対応を実施【保健センター】

- 高齢者の生きがいと健康づくり推進に向け、行政と市民及び市民団体とが協力し、熟年大学、いきいき農園、いきいきウォーキングなどの事業に取り組み、高齢者の地域参加・交流の場を設置【高齢者福祉グループ】
- 自然とのふれあいの中で、健康と生きがいを高められるよう、無料で福祉農園の貸し出しを実施【高齢者福祉グループ】
- 子育ての不安や悩みに対する児童家庭相談を実施するとともに、必要に応じ、関係機関と連携し、支援を実施【こども家庭センター】
- こころの健康相談を実施し、こころの健康に関することや依存症、自殺予防等について本人、家族、関係機関の相談を実施【富田林保健所】
- 市民、関係機関職員等を対象に、正しい知識の普及啓発のため、研修会等を開催【富田林保健所】
- 精神保健医療ネットワーク会議及び在宅療養部会、依存症・自殺対策部会を開催し、医療機関や関係機関との連携を深め、地域のネットワークの充実のための取組みを実施【富田林保健所】
- 毎朝の健康観察や欠席者の状況を確認するとともに、長期休み明けから毎土曜日（1か月間）の心の状態アンケートを実施【小学校】
- 毎学期末のいじめアンケート面談、担任等による生活指導、児童観察や、年2回のアウトメディアチャレンジ（テレビやネット、スマホを使わない時間を作るチャレンジ）の実施【小学校】
- 小学校3年生保健「けんこうなせいかつ」、小学校5年生保健「心の健康」、小学校6年生保健「病気の予防」の指導を実施【小学校】
- 教育相談の実施【中学校】
- 自己肯定感を高め、自分が好きな子に育てる、認め合う集団づくりを実施【幼稚園・こども園】
- すべての子どもが心の居場所を持ち存在意義が感じられるように、教師は子どもとの信頼関係づくりに努める【幼稚園・こども園】
- ぽっぽえんやUPっぷ等への子育て相談等の勧奨を行う【幼稚園・こども園】

今後の主な課題

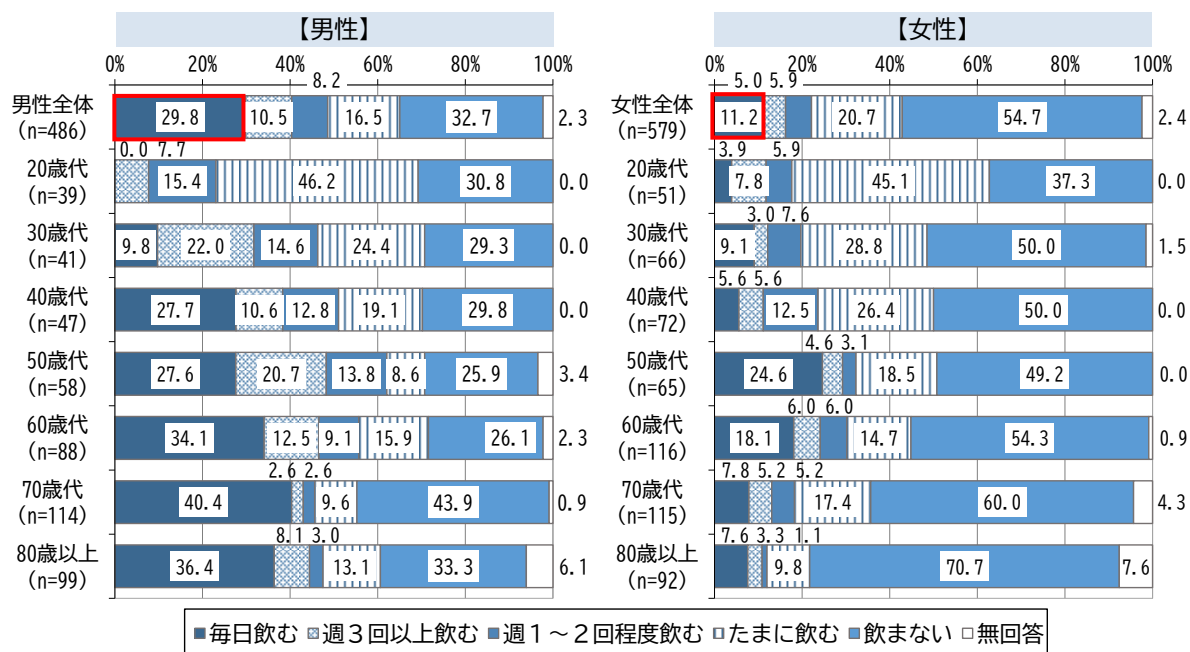
- 睡眠によって休養が十分とれていると思う人の割合は、男性・女性いずれも 50 歳代の割合が最も低くなっていました。また、1 日の睡眠時間が「6 時間未満」の人の割合は、50 歳代が最も高くなっていました。働き盛りの方を対象に、睡眠休養感が低いことや、睡眠時間が短いことによる健康へのリスクについてなど、睡眠に関する正しい情報の啓発を行う必要があります。
- 最近 1 ヶ月でストレスを感じたことがある人の割合は、男性では 50 歳代が、女性では 30 歳代が高く、K 6 の合計得点が 10 点以上の心理的苦痛を感じている人の者の割合は、男性・女性いずれも 20 歳代が高くなっていました。若い世代からストレス解消に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、働き盛りの世代にはストレスチェック制度や、こころの電話相談等の相談窓口についてさらに具体的な相談先の周知を行い、支援を必要とする人を適切な支援機関につなぐなどの取組みが必要です。

④ 飲酒

市民アンケート調査等からみる現状

- アルコールを毎日飲む人の割合は、男性が29.8%、女性が11.2%となっています。

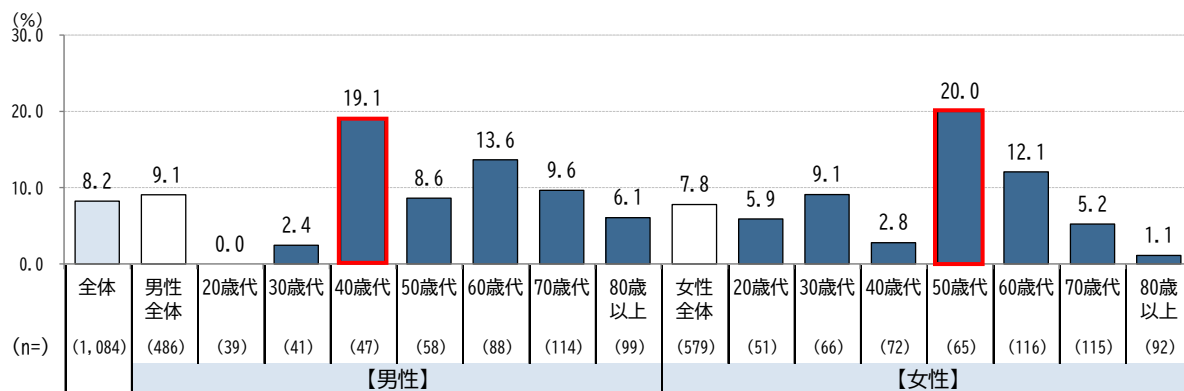
アルコールを飲む頻度【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合については、全体で8.2%となっており、男性では40歳代（19.1%）の割合が最も高く、女性では50歳代（20.0%）の割合が最も高くなっています。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの地域と関係機関の取組み

- 多量飲酒による健康への影響について各医療機関での説明・指導、アルコール依存症が疑われる人への断酒の動機づけに専門機関の紹介【大阪狭山市医師会】

これまでの行政の取組み

- 母子健康手帳交付時の面談や妊娠8か月面談、ママパパ教室で、胎児へのアルコールの害について指導し、妊産婦の飲酒防止を啓発【保健センター】
- 健康教室や保健・栄養健康相談、特定保健指導にて、節度ある飲酒について指導【保健センター】
- 大阪狭山市断酒会のチラシの配架、飲酒の問題に関するポスター掲示【保健センター】
- アルコール啓発週間の時期にチラシ配布とティッシュを配架【福祉政策グループ】
- 市役所庁舎ロビーのデジタルサイネージによる啓発を実施【福祉政策グループ】
- アルコール依存症を中心とした、依存症の基礎知識に関する講演会を開催【福祉政策グループ】
- こころの健康相談を実施、必要に応じて専門医療機関の紹介等を実施【富田林保健所】
- 依存症・自殺対策部会を開催し、会議や研修を通じて、医療機関や関係機関との連携を深め、地域のネットワークの充実の取組みを実施【富田林保健所】
- 小学校5・6年生へ保健の授業で指導を実施、非行防止教室を実施【小学校】
- 全学年へ、身体測定前の養護教諭による保健指導を実施【小学校】
- 警察による薬物乱用、犯罪防止教室の実施【中学校】

今後の主な課題

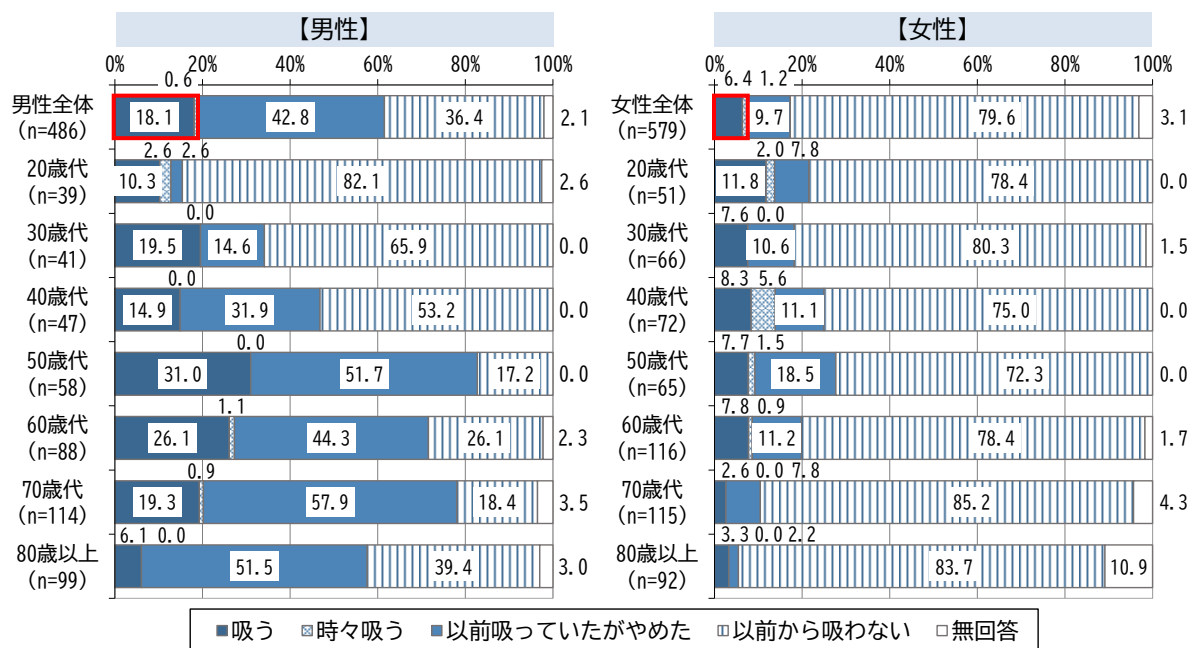
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合については、全体で8.2%で、男性では40歳代が、女性では50歳代の割合が高くなっていました。今後も年齢や性別、それぞれの体格にあった飲酒量の目安や、生活習慣病のリスクや正しい飲酒方法など、正しい知識の普及啓発を促進する必要があります。

⑤ たばこ

市民アンケート調査等からみる現状

- 喫煙している人の割合は、男性が18.7%、女性が7.6%となっています。

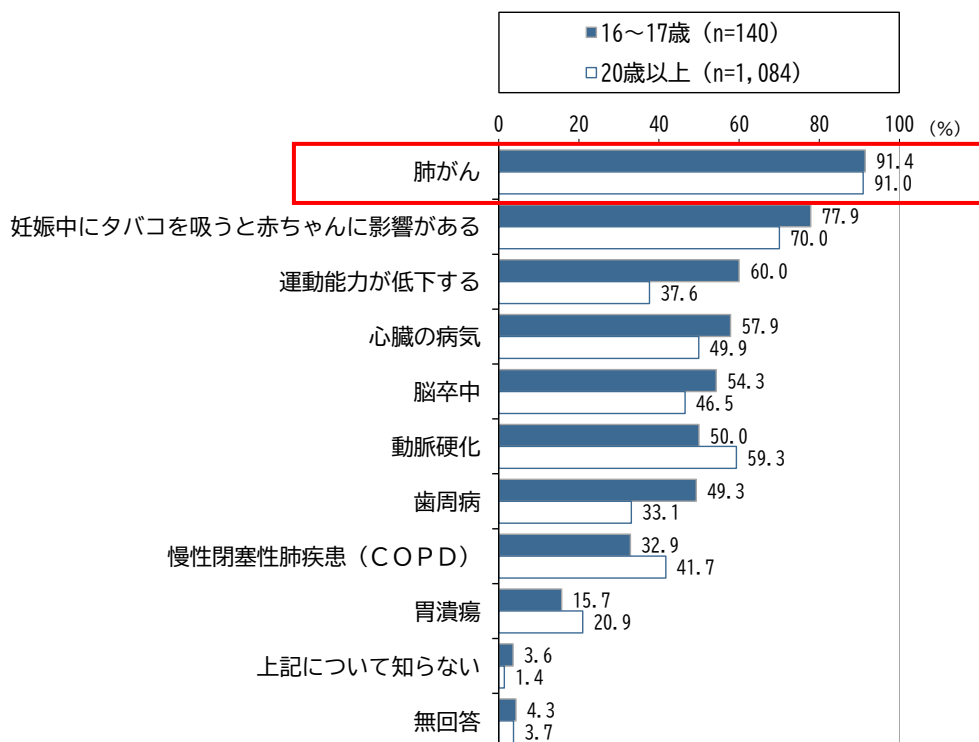
喫煙状況



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- タバコが体におよぼす害の認知度については、16～17 歳、20 歳以上いずれも「肺がん」の割合が9割台で最も高くなっています。

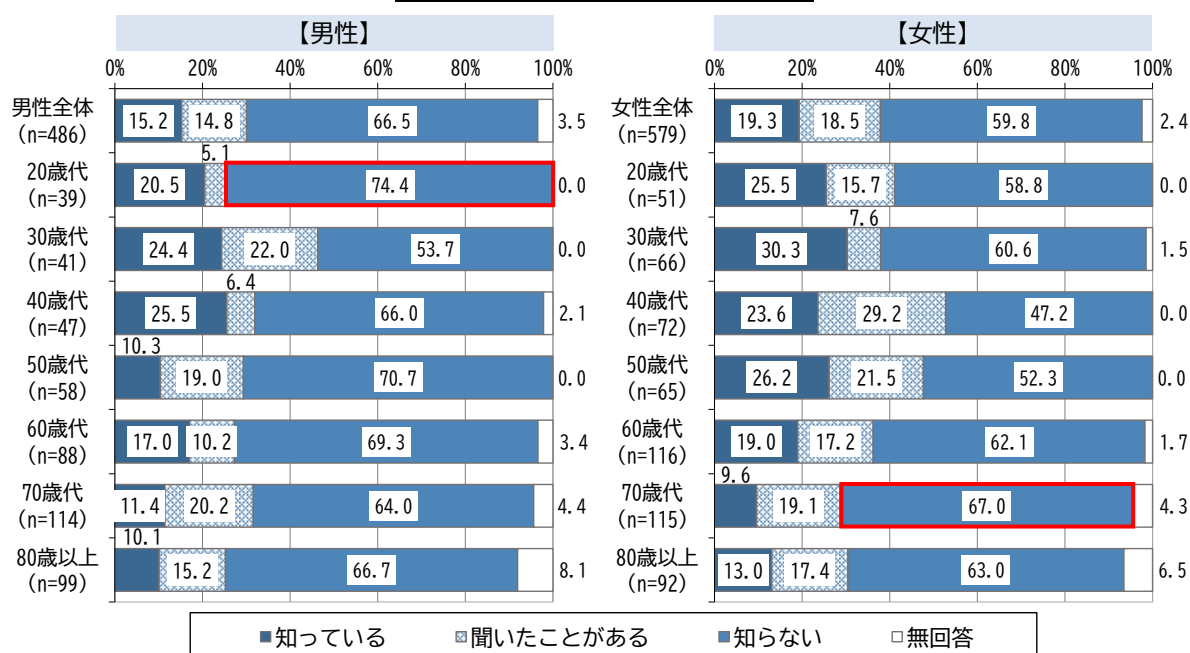
タバコが体におよぼす害の認知度【16～17 歳・20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度について、「知らない」では、男性は20 歳代（74.4%）の割合が最も高く、女性は70 歳代（67.0%）の割合が最も高くなっています。

COPDの認知度【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの地域と関係機関の取組み

- たばこの健康への影響や禁煙についての指導、禁煙外来への紹介、各医療機関におけるCOPDの周知と早期発見・早期治療【大阪狭山市医師会】
- 「オール薬剤師禁煙ひと声運動」による啓蒙活動【大阪狭山市薬剤師会】

これまでの行政の取組み

- 母子健康手帳交付時等の面接やママパパ教室で、たばこの害について指導し、妊産婦の喫煙や受動喫煙防止を啓発【保健センター】
- 乳幼児健診の問診で、家族の喫煙状況を聴取し、受動喫煙が乳幼児に与える害や親の禁煙の必要性を説明【保健センター】
- 肺がん検診や特定保健指導などの健康教育時に禁煙指導を実施【保健センター】
- 「はたちの集い」参加者へ、たばこの害についてのリーフレットを配布、禁煙週間に公共機関等に啓発ティッシュを配架【保健センター】
- 受動喫煙による健康被害についての知識の普及と啓発のため、市内の小学校5年生～中学生を対象に禁煙推進ポスターコンクールを開催、最優秀作品を用いた受動喫煙防止看板を市内21箇所に掲示【保健センター】
- 健康まつりで、禁煙推進ポスターコンクール入賞作品を掲示、来場者に受動喫煙防止チラシを配布【保健センター】
- 終日全面禁煙を実施している市内の施設及び店舗を対象に、「大阪狭山市全面禁煙の施設」への登録を実施し、市民へ公開【保健センター】
- 受動喫煙防止対策、未成年者の喫煙防止対策、禁煙サポートの推進【富田林保健所】
- 健康増進法、大阪府受動喫煙防止条例に基づき、受動喫煙防止対策を強化。
第一種施設*の敷地内全面禁煙に関する相談対応や啓発を実施。特に病院に対しては、敷地内禁煙の推進を強化した。飲食店をはじめとする第二種施設*においては、原則屋内禁煙に関する啓発を実施。段階的な条例施行に合わせて、その都度、周知、相談対応を実施【富田林保健所】
- 小学校5・6年生へ保健の授業での指導と、非行防止教室を実施【小学校】
- 全学年へ、身体測定前の養護教諭による保健指導を実施【小学校】
- 警察による薬物乱用、犯罪防止教室の実施【中学校】

今後の主な課題

- 成人の喫煙率については、男性・女性いずれも計画策定時より大きな変化はありませんでしたが、未成年者の喫煙率は0%と、目標を達成しました。子どもや若い世代に対しては、今後も引き続き学校などの教育現場で喫煙による健康への影響の知識啓発を行うとともに、成人に対しては、引き続き各種イベントや健診等の場で喫煙に関する正しい知識や、COPD予防のために知識を得る機会を設けるとともに、禁煙治療の保険適応による費用負担の軽減や、多くの人が利用する場所での禁煙推進などの環境整備を進める必要があります。

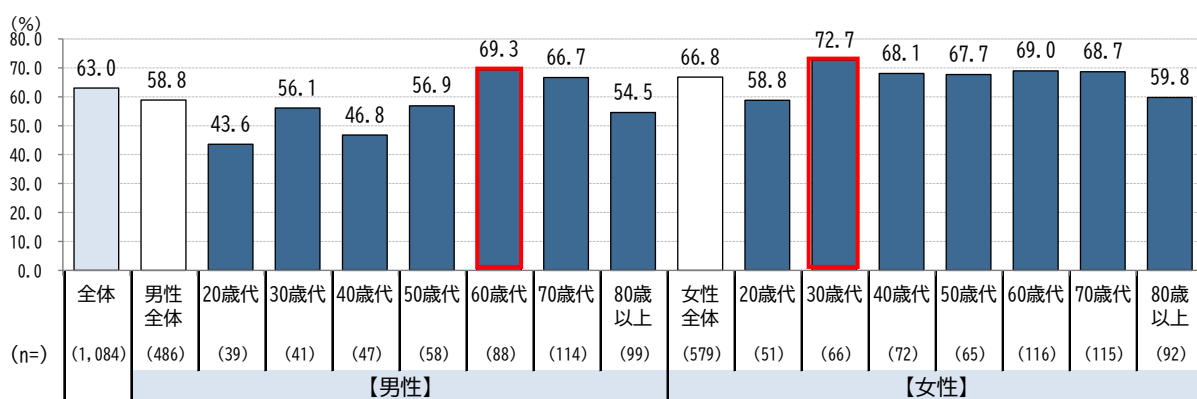


⑥ 歯と口腔の健康

市民アンケート調査等からみる現状

- 過去1年に歯科健診を受診した人の割合は、全体で63.0%となっており、男性では60歳代（69.3%）の割合が最も高く、女性では30歳代（72.7%）の割合が最も高くなっています。

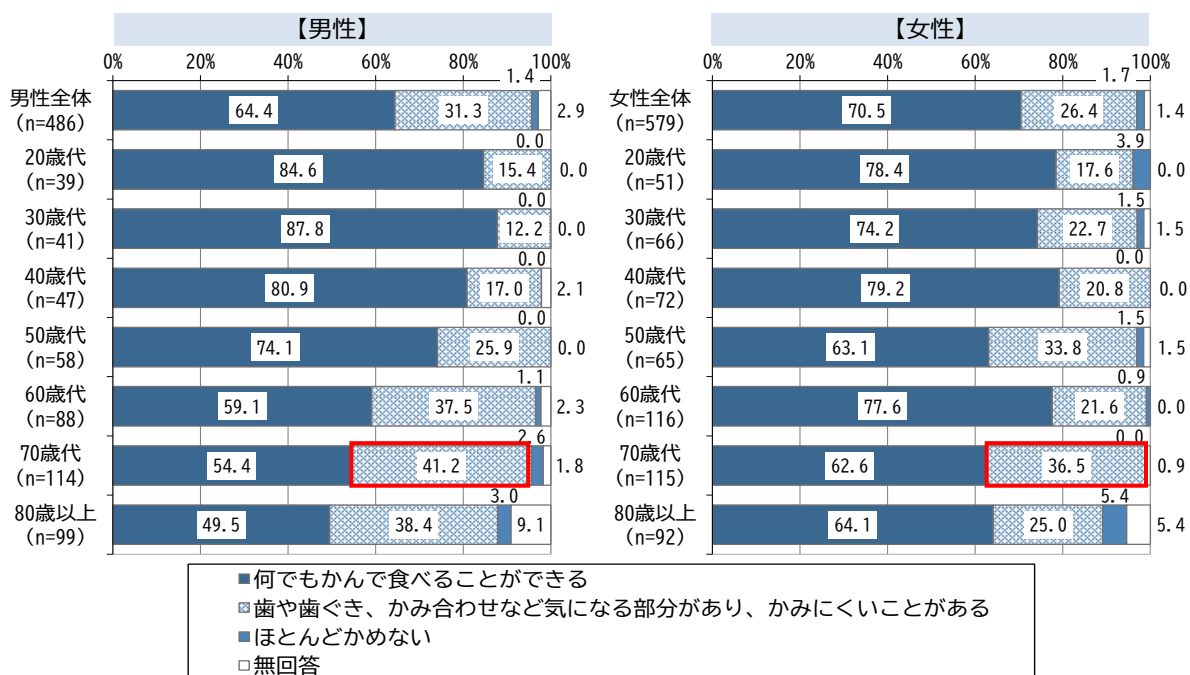
過去1年に歯科健診を受診した人の割合【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 咀嚼の状況について、「歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」では、男性・女性いずれも70歳代の割合が最も高くなっています。

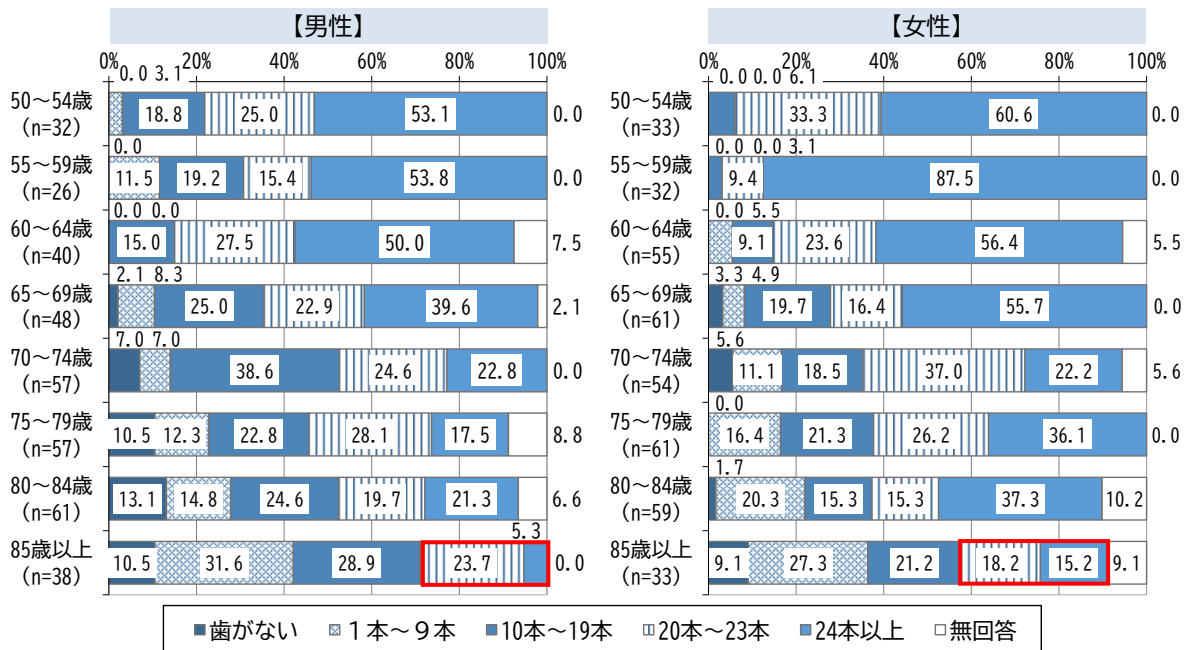
咀嚼の状況【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 歯の本数について、85 歳以上で歯を 20 本以上持っている人の割合は、男性が 29.0%、女性が 33.4%となっています。

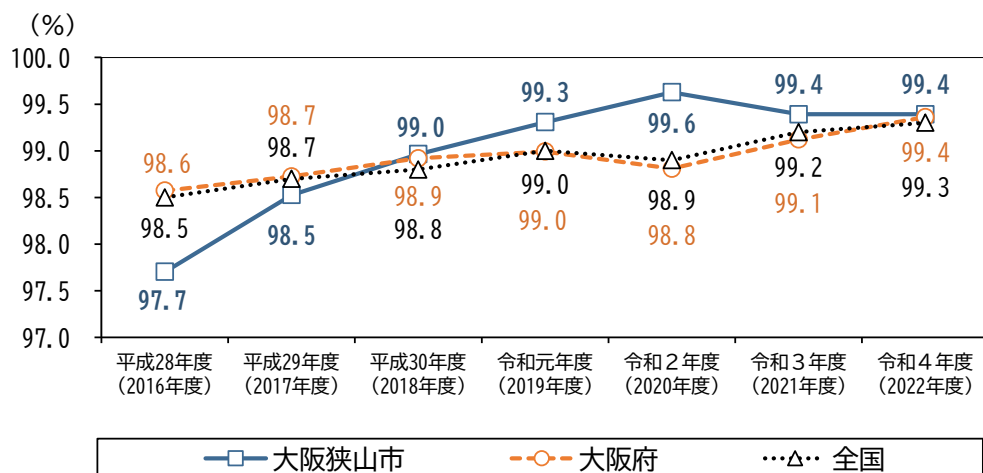
歯の本数（50 歳以上のみ抜粋）【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 本市の1歳6か月児におけるむし歯のない幼児の割合は、令和4年度（2022年度）で99.4%となっており、全国を上回っています。

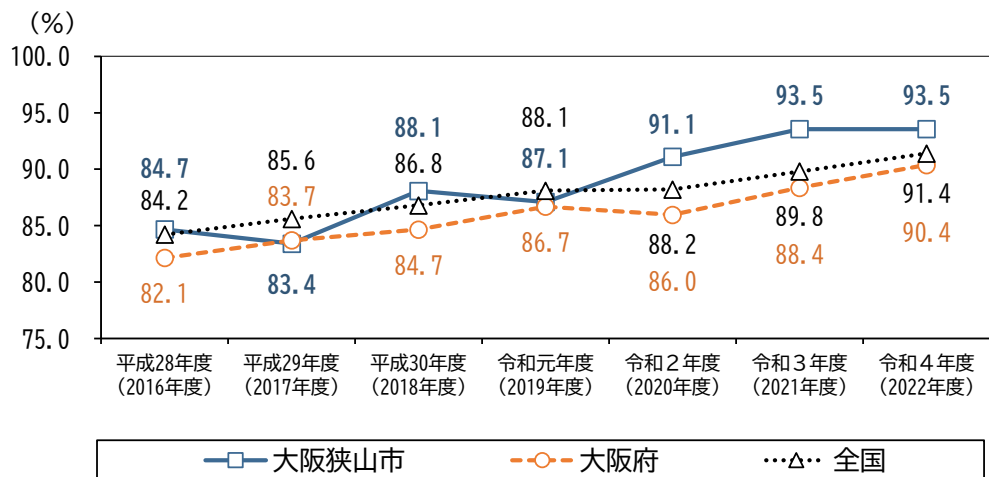
1歳6か月児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合



資料：大阪府保健医療室健康づくり課「大阪府市町村歯科口腔保健実態調査」、厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

- 本市の3歳6か月児におけるむし歯のない幼児の割合は、令和4年度（2022年度）で93.5%となっており、全国及び大阪府を上回っています。

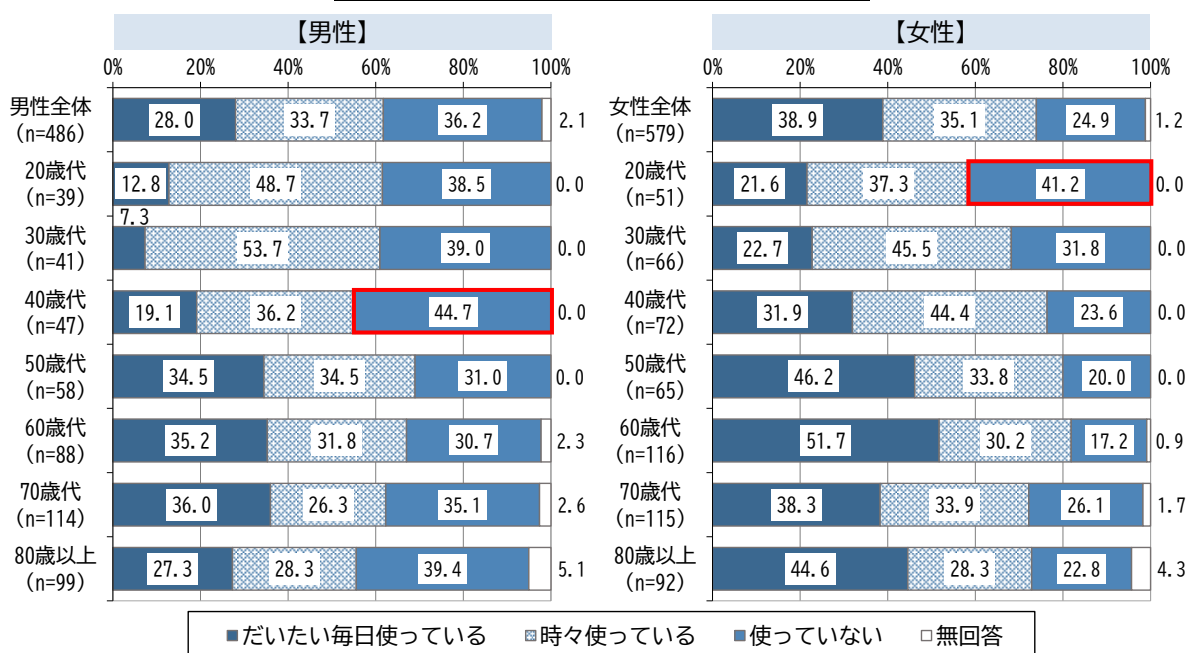
3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合



資料：大阪府保健医療室健康づくり課「大阪府市町村歯科口腔保健実態調査」、厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

- 歯間部清掃用具を使っていない人の割合について、男性では40歳代（44.7%）の割合が最も高く、女性では20歳代（41.2%）の割合が最も高くなっています。

歯間部清掃用具の使用状況【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの地域と関係機関の取組み

- 口腔の健康が全身の健康に関わっていることの啓発、誤嚥性肺炎*についての予防策の指導【大阪狭山市医師会】
- 成人歯科健康診査の実施、幼児健康診査での歯科診察、教室・講演会等の講師、市立小中学校での歯科保健活動の支援、後期高齢者歯科健康診査を通してオーラルフレイル*の予防啓発【狭山美原歯科医師会】
- 歯科保健講演会を実施（保健センター、堺市と共催）【狭山美原歯科医師会】
- 市内に身寄りのない 65 歳以上のひとり暮らしの方への会食会で、食事前にオーラルフレイルの予防のため口腔体操を実施【大阪狭山市社会福祉協議会】

これまでの行政の取組み

- ママパパ教室で、妊婦の歯科健診の実施と妊娠中の歯の健康についての情報を提供【保健センター】
- 離乳食講習会、幼児の歯科健康診査、幼児の歯みがき教室の実施。希望者にはフッ化物歯面塗布*を実施【保健センター】
- 成人歯科健康診査の実施、40 歳・50 歳・60 歳を対象に無料クーポンを送付し、受診を勧奨【保健センター】
- 歯みがき習慣等の正しい知識の普及のため幼稚園・保育所（園）歯科保健指導を市内全園（各園、春季・秋季の 2 回）で実施【幼稚園・こども園、保健センター】
- 「歯とお口の健康教室」で口腔の健康についての知識を普及（年 2 回 全 2 回コース）、普段歯科にかかっていない人等を対象に「^は歯ッピー相談会」を実施（年 1 回）【保健センター】
- 全学年へ歯科検診を行うとともに、小学校 3・5 年生には、歯科衛生士を招き、歯みがき指導を実施。健康診断事後措置による個別指導を実施【小学校】
- 歯科衛生指導の実施（中学校 2 年生）、歯科検診の実施【中学校】
- 学校給食予定献立表で「かむとよく出る唾液の効果」や「かむことは消化の始まり」をテーマに啓発【小・中学校、学校給食センター】

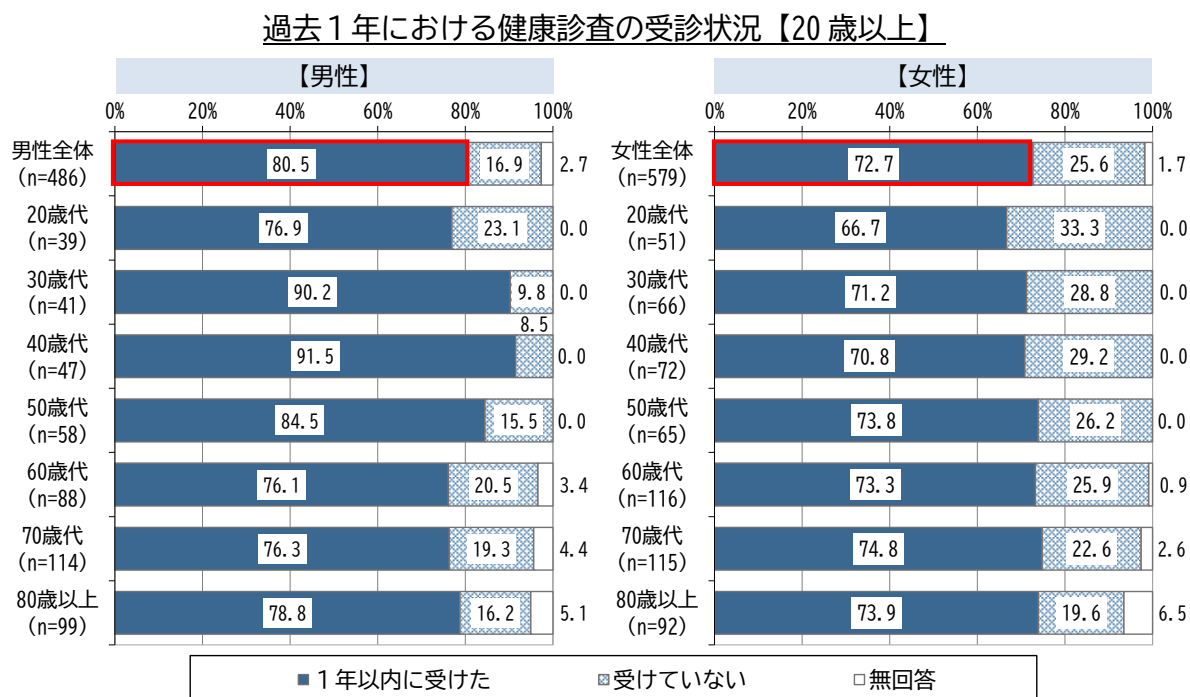
今後の主な課題

- 市民アンケート調査結果等による前計画の目標値の評価で最も改善や達成がみられた分野ですが、今後も引き続きライフステージごとの特性をふまえた歯・口腔に関する知識の普及啓発を行うとともに、定期健診の機会の提供を継続するとともに「痛みが出てから歯科医院を受診するのではなく定期検診が重要である」ことを啓発していく必要があります。

⑦ 健康チェック

市民アンケート調査等からみる現状

- 過去1年に健康診査を受診した人の割合は、男性では80.5%、女性では72.7%となっています。

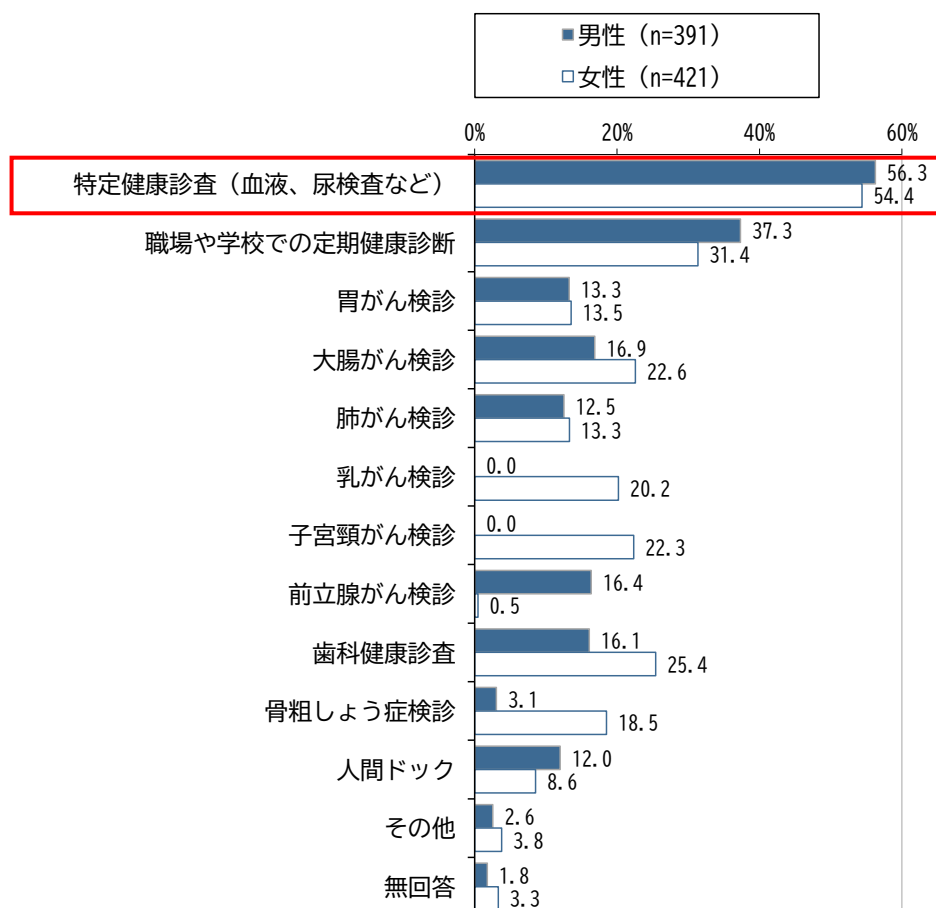


資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」



- 過去1年に健康診査を受診した人の、受診した健康診査の種類については、男性・女性いずれも「特定健康診査（血液、尿検査など）」の割合が最も高くなっています。

過去1年に受診した健康診査の種類【20歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 過去1年に健康診査を受診していない人の、受診していない理由については、男性・女性いずれも「医師にかかっているから」の割合が最も高くなっています。

健康診査を受診していない理由（上位3位）【20歳以上】

	男性	女性
第1位	医師にかかっているから（32.9%）	医師にかかっているから（20.3%）
第2位	めんどうだから（13.4%）	めんどうだから（14.2%）
第3位	以前受けて、異常がなかったから（13.4%）	忙しくて時間がないから（10.8%）

資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 本市のがん検診受診率は、子宮頸がん検診のみ全国平均を上回っており、その他のがん検診では全国平均を下回っています。(第2章4(3)参照)

これまでの地域と関係機関の取組み

- 各種検診・がん検診の実施と検診後の指導や要精密検査者への受診勧奨、継続治療による重症化予防、市の健康教室・健康まつり等への協力【大阪狭山市医師会】
- 成人歯科健診の実施【狭山美原歯科医師会】
- 市の健康まつりへの協力【大阪狭山市医師会、狭山美原歯科医師会、大阪狭山市薬剤師会、さやま地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会】
- 健康診断や定期健診の受診勧奨、商工会主催の健康診断の実施（市内事業者、従業員向け）【大阪狭山市商工会】

これまでの行政の取組み

- 子どもの安全と健康を守るため、乳幼児健診未受診者への勧奨と把握を徹底【保健センター】
- 成人に対し、各種健診（検診）を実施するとともに、がん検診の受けやすい体制を整備【保健センター】
- 大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の対象者のうち、節目年齢かつ数年間未受診の人に対し郵便での個別勧奨を実施。特定健診の受診券にがん検診の紹介チラシを同封し、双方の受診を勧奨。「はたちの集い」参加者に対し、啓発チラシを配布【保健センター】
- がん検診の要精密検査者への受診勧奨と精密検査結果の把握【保健センター】
- 糖尿病予防教室、骨粗しょう症教室、血圧改善教室等病態別の教室を実施し、正しい知識の普及、重症化予防を実施【保健センター】
- 骨粗しょう症検診に関して、DXA法による検査の実施を医師会や市町村担当部局、府民等に啓発【富田林保健所】
- 特定健診（受診券送付）、特定保健指導、人間ドック・脳ドック・肺がんドック受診費用の一部助成【保険年金グループ】
- 毎月1日から7日までの期間、身長計・体重計を設置し、身体計測を実施。子育て講座等にて、身体計測を実施【子育て支援センター（ぽっぽえん）】
- 内科・耳鼻科・眼科・歯科等の検診の実施と検診後の要受診者の受診勧奨を実施【幼稚園・こども園】
- 毎月の体重測定と学期に1回の身体計測を実施し、子どもへの日々の視診と家庭との連携による体調把握を行う【幼稚園・こども園】

- 身体測定や内科検診等の健康診断と、健康診断後の個別指導を実施【小学校】
- 教室・トイレなどの環境整備、机・椅子等の調整を適宜実施【小学校】
- 医療的ケア児*に対する安全委員会を設置【小学校】
- 健康診断の実施【中学校】

今後の主な課題

- 本市のがん検診受診率は、子宮頸がん検診以外のがん検診で全国平均を下回っており、特定保健指導の実施率についても全国平均を下回っている状況です。生活習慣病を要因とする疾患やがんの早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的な健診（検診）が必要であるということを啓発するとともに、受診意欲を高める取組みを推進し、勤務先等で健診を受ける機会のない性・年代の人を対象に、本市が実施する健診（検診）の周知を行う必要があります。

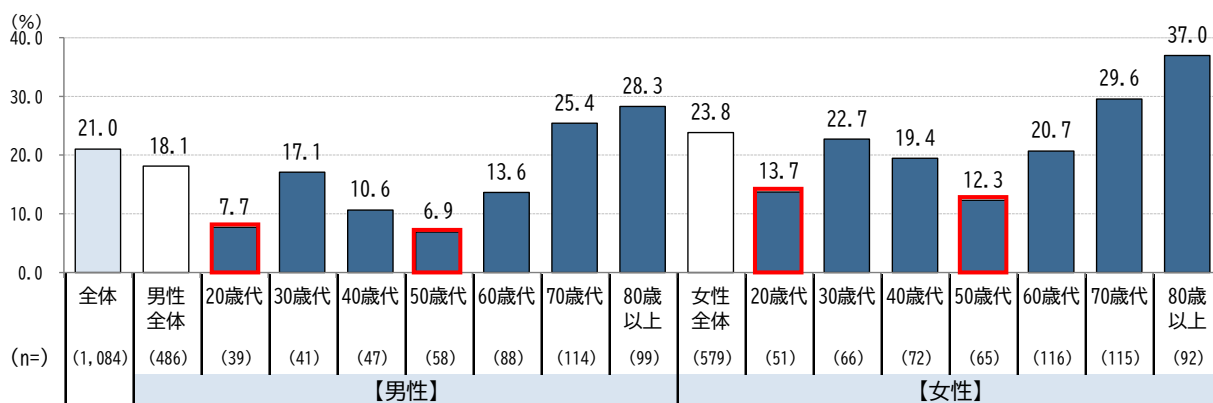


⑧ 健康を支える環境づくり

市民アンケート調査等からみる現状

- 地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合は、全体で 21.0% となっており、男性・女性いずれも 50 歳代の割合が最も低く、次いで 20 歳代が続いています。

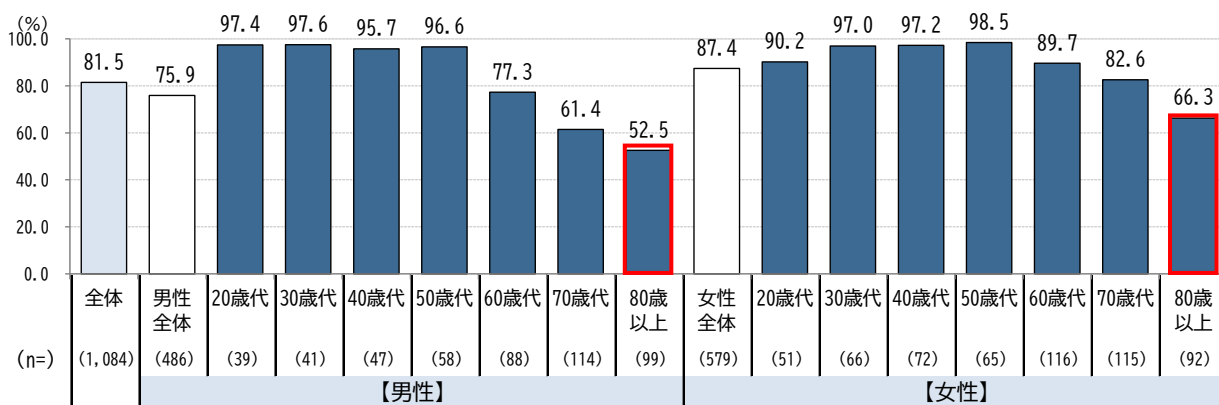
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

- 就労・就学を含めた社会活動を行っている人の割合は、全体で 81.5% となっており、男性・女性いずれも 80 歳以上の割合が最も低くなっています。

社会活動（就労・就学を含む）を行っている人の割合【20 歳以上】



資料：大阪狭山市「市民アンケート調査」

これまでの行政の取組み

- 健康づくり応援団養成講座を実施し、地域で健康づくり活動に取り組む市民を養成、健康づくり応援団体操の普及（市公式 YouTube に動画を配信）【保健センター】
- 食生活改善推進員養成講座を実施し、地域で「食」を通した健康づくりや食育に取り組む市民を養成【保健センター】
- 地域への健康づくりに関する情報発信として、「健康大阪さやま21×食育ひろば」を本市ホームページ等に掲載【保健センター】

今後の主な課題

- 地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合は、全体で21.0%となっており、就労・就学を含めた社会活動を行っている人の割合は、全体で81.5%となっていました。人々の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境を整備するとともに、健康づくりに関心のない人等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、健康を維持するための環境整備を推進する必要があります。



第3章

計画の基本的な考え方

1 基本理念

基本理念

心も体も健やかに 未来へつなぐ 大阪さやま

本市では、健康大阪さやま21のスローガンとして、「すこやかに 笑顔がつどう 大阪さやま」を掲げ、地域の健康づくりの担い手となる人材が育ち、市民が主体となって、住みなれた地域の中で、ともに支え合い、楽しみながら、主体的かつ継続的に健康づくりができるよう、様々な取組みを進めてきました。

また、大阪狭山市食育推進計画のスローガンとして、「食べることは生きること 食から築こう 健康未来」を掲げ、市民一人ひとりが、食を通して健康でこころ豊かな暮らしを実現し、活力のある大阪狭山市の未来を築くことをめざし、様々な取組みを進めてきました。

今後は、少子化・高齢化がさらに進み、総人口及び15～64歳の生産年齢人口が減少し、独居世帯が増加することが予想されています。さらに、女性の社会進出や多様な働き方が広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進むといった社会変化が予想されています。そのような状況の中、誰もがすこやかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するためには、「健康寿命の延伸」と「生活の質(QOL)の向上」のための取組みが必要です。

また、本市が令和3年(2021年)3月に策定した「第五次大阪狭山市総合計画」では、施策の大綱「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」において、将来あるべき姿(めざす方向性)として「市民が主体となって、いきいきと楽しみながら、健康に暮らせるまちをめざします。」としています。

これらを踏まえ、本計画では、基本理念として、「心も体も健やかに 未来へつなぐ 大阪さやま」を掲げ、本市の健康づくりや食育の取組みを推進します。

2 基本目標

基本目標

健康寿命の延伸

健康づくりや食育の取組みは、健康寿命の延伸につながり、健康寿命の延伸により不健康な期間を短縮することができれば、個人の生活の質（QOL）の低下を防ぐことができます。

そのため、本計画の基本目標を「健康寿命の延伸」と定め、生涯を通じていきいきと楽しみながら、健康で暮らせるまちをめざします。

計画の基本目標

指標	対象	現状値 (令和3年)	目標値	出典
健康寿命 (日常生活動作が自立している 期間の平均)	男性	80.2 歳	延伸	大阪府保健医療室 健康づくり課資料
	女性	85.0 歳		

3 基本方針

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、市民の死因の約5割を占めており、生活習慣病は共通する危険因子（主として不健康な食事、運動不足、過度の飲酒、喫煙）を取り除くことで予防できるとされています。

そのため、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、たばこ、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（危険因子の低減）に加え、こうした生活習慣の定着等による「生活習慣病の発症予防」に向けた取組みを推進します。

また、市民が健診（検診）を受け、自らの健康をチェックし、生活習慣病やがんなどの早期発見や治療に主体的に取り組み、合併症の発症や症状の進行などを抑える「重症化予防」の取組みも引き続き強化します。

（２）社会環境の質の向上

個人の健康は、「自分の健康は自分で守る」という市民一人ひとりの意識と主体的な行動が基本ですが、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られており、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり、社会参加は健康に影響することから、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。

そのため、就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組みに加え、「大阪狭山市健康づくり応援団」や「食生活改善推進員*」等の地域の健康づくりの担い手を養成するとともに、市民がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備や、こころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。

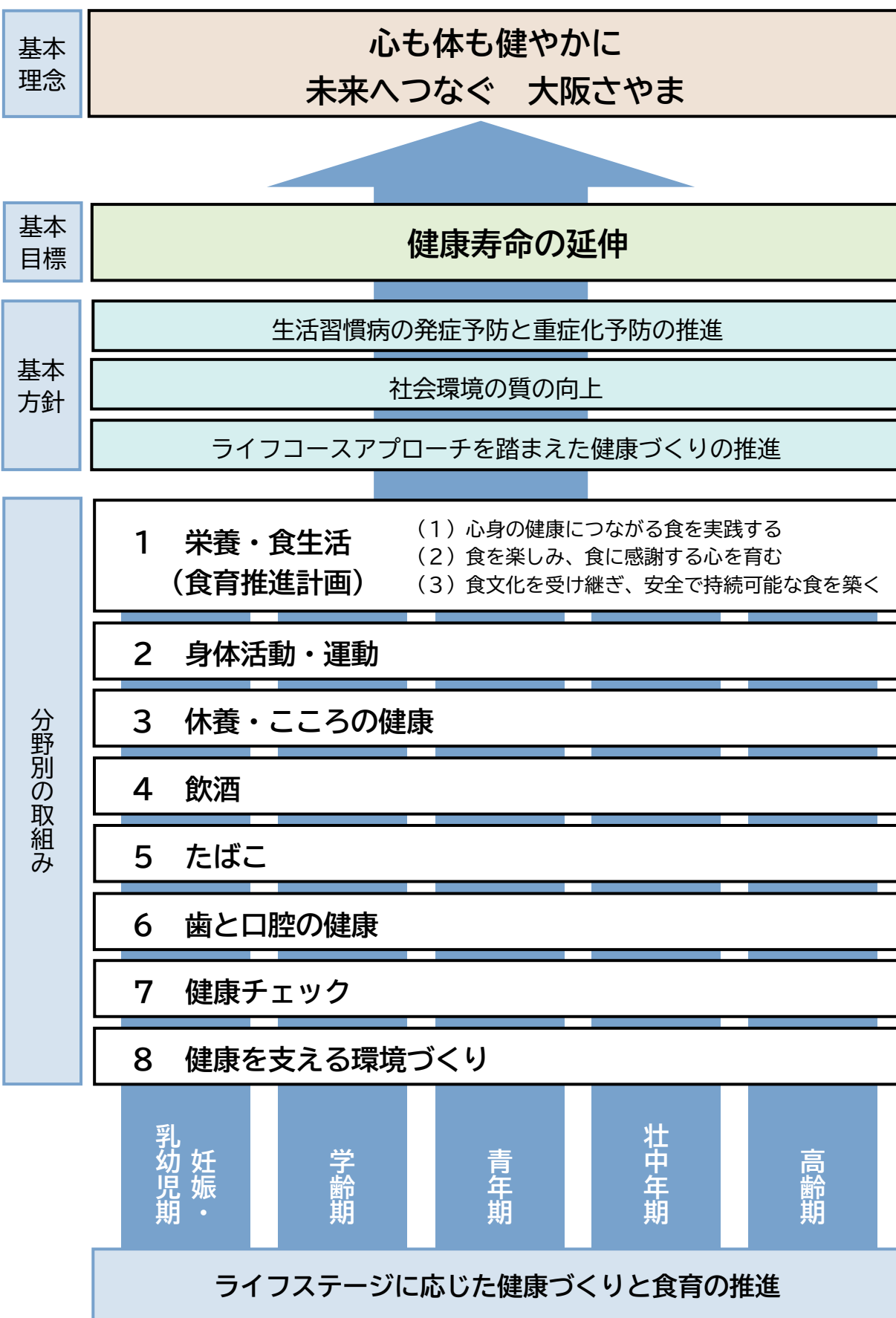
また、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組みを実施し、健康に関心の薄い方を含む幅広い対象に向けた健康づくりや食育を推進します。

（３）ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくりの推進

社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえ、様々なライフステージ（妊娠・乳幼児期、学齢期、青年期、壮中年期、高齢期の人の生涯における各段階）に特有の健康づくりや食育の取組みを進め、生涯を通じた健康づくりを推進します。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の視点を持ち、健康づくりや食育の推進に関連する計画等とも連携しつつ、取組みを進めます。

4 施策体系



第4章

各分野の取組み

1 栄養・食生活（食育推進計画）

「健康大阪さやま21」と「大阪狭山市食育推進計画」について、前計画では別々に取組み内容と目標値を定めていましたが、取組み内容や目標値の一部が重複していました。

「健康大阪さやま21」と「大阪狭山市食育推進計画」は密接な関係にあることから、「健康大阪さやま21」の「栄養・食生活」分野を「大阪狭山市食育推進計画」とし、市民にとってよりわかりやすくなるよう整理し、課題や目標値、それに向けた取組みを一体化します。

これにより、市民の健康づくり及び食育の推進に係る課題解決に向けて、これまで以上に密に連携した取組みを推進するとともに、本市の保健・医療・福祉の関連計画とより一層の連携を図ります。

めざす姿

食への関心を深め、食に関する適切な判断を身につけ、
健全な食習慣を実践する

（1）心身の健康につながる食を実践する

基本的な考え方

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子ども達が健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、生活習慣病、やせや低栄養等の予防を通して生活機能の維持・向上を図るという観点からも「食」は重要です。

市民が生涯を通じて健やかな生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸にむけて、市民一人ひとりが主体的に正しい食習慣を実践し、健康な心と体を育む必要があります。

今後の地域と関係機関の取組み

- 肥満予防のため生活習慣の改善について講演会等で指導を行うとともに、市の健康に関する講座等の講師派遣等への協力や定期健診のすすめ、各種検診や特定健診に協力し、生活習慣病の予防や早期発見を図ります【大阪狭山市医師会】
- パンフレット配布やポスター掲示等による相談窓口案内を実施します【大阪狭山市薬剤師会】
- 運動習慣のための生活指導を実施します【大阪狭山市薬剤師会】
- 市内に身寄りのない65歳以上のひとり暮らしの方への会食会を実施します【大阪狭山市社会福祉協議会】
- 定期健診の受診勧奨を行います【大阪狭山市商工会】
- 「健康大阪さやま21×食育広場」に掲載されるレシピについて、地元でとれる農作物についての情報提供等を行います【大阪南農業協同組合】
- 健康まつり等のイベントで、食育に関する周知・啓発を行います【さやま地域活動栄養士会・食生活改善推進協議会】
- 幼・保・小・中学生へ生活習慣や食生活について啓発を行います【さやま地域活動栄養士会】
- 生涯骨太クッキングの実施と講話を行うとともに、高齢者に低栄養予防と認知症予防・生活習慣病とロコモ予防の冊子を配布します【食生活改善推進協議会】

今後の行政の取組み

- 妊娠中から産後の教室や相談の機会、乳幼児健診や講習会等の母子保健事業で、朝食や食事バランスについて指導します【保健センター】
- 特定保健指導で栄養改善のサポートを実施します【保健センター】
- 糖尿病予防教室等で疾病別の栄養指導を実施します【保健センター】
- 保健事業と介護予防の一体的実施により、後期高齢者医療健康診査結果などから、一人ひとりに合った適正な量と質の食事について指導を行い、低栄養改善による身体的フレイルの予防・改善や生活習慣病の重症化予防に努めます【保健センター】
- 健康まつり等のイベントで、食育に関する周知・啓発を行います【保健センター】
- 「健康大阪さやま21×食育広場」を市ホームページに掲載し、心身の健康につながる食の情報を発信します【保健センター】
- 子育て中の保護者に、さやま地域活動栄養士会による食育講座を実施します【子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- ファミリーサポートセンター・ボランティア合同研修会にて、食に関する講座を実施します【子育て支援センター（ぽっぽえん）】

- ぽっぽえんだよりや掲示物などを通して、食に関する興味・関心を広げ、健康的な食生活につながるよう、食生活や食文化に関する情報提供を実施します【子育て支援センター（ぽっぽえん）】
- 食物アレルギーや予防方法等の講座を開催します【子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- 具材を増やした献立を実施します【学校給食センター】
- 幼稚園・保育所（園）歯科保健指導にて、栄養士による栄養バランスの講話や保護者への啓発活動を行います【幼稚園・こども園、保健センター】
- 引き続き関係機関と連携しながら食育と食環境整備に取り組み、管内の地域住民の健康増進をめざします【富田林保健所】
- 栄養教諭・栄養士による学校での食育指導を行います【小・中学校】
- 学校給食の献立表や給食だよりを活用して栄養指導や啓発を行います【小・中学校、学校給食センター】
- 日常的な給食指導を行うとともに、各学年で食に関する指導の目標を設定し、栄養や食生活について、継続して指導を行います【小・中学校】
- 小、中学校の授業や集会・委員会活動で食に関する指導を実施します【小・中学校】
- 給食献立コンテストに参加するなど、バランスのとれた食事について考える機会を設置します【小・中学校】
- 児童・生徒の委員会による栄養放送を行います【小・中学校】
- 児童・生徒の委員会による食育に関する推進活動を行います【小・中学校】
- 朝食の大切さを啓発します【小・中学校、学校給食センター】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
1	適正体重を維持している人を増やす (BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の人の割合)	20歳以上	61.0%	70%以上	市民アンケート調査
2	20～30歳代女性のやせの人の割合を減らす	20～30歳代女性	22.2%	15%以下	市民アンケート調査
3	低栄養傾向の高齢者を減らす (BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合)	65歳以上	21.7%	13%以下	市民アンケート調査
4	児童・生徒における肥満傾向児を減らす	小学5年生男子	14.4%	減少	市民アンケート調査
5		小学5年生女子	10.0%	減少	
6	朝食を欠食する人の割合を減らす	小学5年生	3.6%	0%	市民アンケート調査
7		中学2年生	8.3%	0%	
8		16～17歳	15.7%	5%以下	
9		20～30歳代	19.7%	15%以下	
10	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べる人の割合を増やす	20歳以上	45.6%	50%以上	市民アンケート調査
11		20～30歳代	31.8%	40%以上	
12	野菜を「1日350g以上(目安5皿以上)食べる」人の割合を増やす	20歳以上	6.4%	30%以上	市民アンケート調査
13	1日あたりの果物摂取量100g未満の人の割合を減らす	20歳以上	57.1%	30%以下	市民アンケート調査

食塩の摂取は最小限に

高塩分食品の摂取を控えることは胃がんの予防につながります。
また、減塩は高血圧を予防し、循環器病予防にもつながります。

食塩、高塩分食品の摂取量を控えることは、日本人に多い胃がんや高血圧、脳卒中の予防につながると考えられています。

1日あたりの食塩摂取量としてはできるだけ少なくすることが望まれますが、健康日本21（第三次）では、1日にとるべき目標値として、7gと設定されており、国際的には5g未満が目標とされています。



減塩の効果は世代に関わらずみられます。

世代に関わらず減塩の効果はあります。例えば、幼少期に食塩摂取量を控えることで、幼少期の血圧が下がることが知られており、また間接的に、成人後の高血圧及び冠動脈疾患のリスクを下げることが知られています。

高齢者の適切な食塩の摂り方とは

過度な食塩摂取量を適正化し、無理のない目標を定めましょう。

高齢者の塩分摂取量に関しては、過度な食塩摂取量を適正化し、対象に応じて無理のない目標を定めるべきとされています。味覚の低下や食欲低下がある高齢者では、減塩による食事摂取量の低下から低栄養に至る場合があるため、高齢者の減塩は健康状態、病態、摂取量全体を考慮して弾力的に行う必要があります。

そのようなケースでは、素材のうまみ（例えば、昆布やかつお節、干しいたけなどの出汁など）や香辛料（山椒など）や酸味（お酢など）などを活用することによって、塩分の少なさを感じさせないような調理の工夫も有効です。

(2) 食を楽しみ、食に感謝する心を育む

基本的な考え方

家族や友人等と食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をする「共食」には、食事を通じて会話やコミュニケーションが増えることにより、人間形成の基礎が築かれる等のメリットがあります。また、誰かと一緒に食事を取ることで、よりおいしく、楽しく食べることができ、生きる喜びや楽しみにつながるだけでなく、食事の準備や後片付けに関わることで、豊かな心を育むことができます。

また、食事のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、生産者の人たちや食事を作ってくれる人などに対する感謝の気持ちが含まれています。

加えて、食に関する様々な学習や体験活動を行うことで、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環を知り、自然の恩恵として命をいただくことや、食べ物が食卓に届くまでのすべての人に感謝する豊かな心を育むことができます。

今後の地域と関係機関の取組み

- さやまっ子食育教室の実施や、小学校の家庭科授業における食育指導、子育て支援センターにおける乳幼児と保護者への食育指導、ファミリーサポートへの食育指導、市教育委員会においてフリースクールでの食育指導を実施します【さやま地域活動栄養士会】
- 大阪府子ども料理教室へのサポート、大阪狭山市母子寡婦福祉会における親子クッキング・食育講座、市民への食育啓発を行います【さやま地域活動栄養士会】
- 親子クッキングの実施と紙芝居による講話を行うとともに、食習慣について学校を訪問し、冊子を配布します【食生活改善推進協議会】

今後の行政の取組み

- 幼稚園・保育所（園）歯科保健指導にて、食事の際の「あいさつ」や「感謝して食べること」の大切さについて啓発します【保健センター】
- 「健康大阪さやま21×食育広場」を市ホームページに掲載し、「食を楽しむこと」や「食や水への感謝の心」について啓発を行います【保健センター】
- おすすめのレシピや野菜の豆知識など食に関する子育て講座を実施します【子育て支援センター（ぽっぽえん）】
- 食に関する事業を開催し、自分で楽しみながら作って食べることで、食に対する感謝の気持ちを育むことができる食育を推進します【子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】

- 食の体験を広げる指導を行います【幼稚園・こども園】
- 教科との関連を意識した食に関する指導を行います【小・中学校】
- 「さやまっ子給食献立コンテスト」を実施します【小・中学校、学校給食センター】
- 学校給食の献立表や給食だよりを活用した指導、啓発を行います【学校給食センター】
- 小・中学校の授業や、中学校の集会・委員会活動で食に関する指導を実施します【小・中学校、学校給食センター】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
14	食事の時間が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」人の割合を増やす	小学5年生	92.4%	100%	市民アンケート調査
15		中学2年生	91.9%	100%	
16		16～17歳	94.3%	100%	
17		20歳以上	88.7%	100%	
18	朝食または夕食に、誰かと一緒に食べる「共食」の回数を増やす	小学5年生	11.6回	増加	市民アンケート調査
19		中学2年生	9.8回	週11回以上	
20		16～17歳	9.4回	週11回以上	
21		20歳以上	8.5回	週11回以上	
22	地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	20歳以上	73.2%	75%以上	市民アンケート調査
23	「いただきます」「ごちそうさま」を「いつも言う」「ときどき言う」人の割合を増やす	小学5年生	95.5%	100%	市民アンケート調査
24		中学2年生	95.1%	100%	
25		16～17歳	92.9%	100%	
26		20歳以上	80.1%	100%	
27	食事づくりやあとかたづけを「よく手伝う」人の割合を増やす	小学5年生	24.9%	50%以上	市民アンケート調査
28		中学2年生	23.9%	50%以上	

(3) 食文化を受け継ぎ、安全で持続可能な食を築く

基本的な考え方

核家族化の進展や地域社会との関わりの希薄化により、伝統的な食文化が失われつつあります。そのため、地域の郷土料理や伝統料理等の食文化や、それぞれの家庭の味を大切にし、次世代へと継承していく必要があります。

また、市民が安全な食生活を送るためには、市民が食に関する正しい知識や情報に基づいて自ら判断し選択できる能力を身につけるよう努めるとともに、健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠です。家庭、保育所、こども園、幼稚園や学校、地域、関係機関・団体、行政だけでなく、市民が一体となって、食品ロスの削減や地産地消の取組み等、食を支える環境の持続に資する食育を推進する必要があります。

今後の地域と関係機関の取組み

- 保健センター、子育て支援センターなどの講座で、だしの大切さ、とり方などを伝えていきます【さやま地域活動栄養士会】
- 南河内や日本の郷土料理、地産地消、旬の食材を伝えていきます【さやま地域活動栄養士会】
- 食品ロスの削減につながるアドバイスを行っていきます【さやま地域活動栄養士会】
- 防災に関する講座でローリングストック*、パッキング*の方法などを啓発します【さやま地域活動栄養士会】
- 献立研修会で、郷土料理やだしを使った料理、防災食などを紹介していきます【食生活改善推進委員】

今後の行政の取組み

- 妊娠中から産後の教室や相談の場、乳児健診や離乳食講習会等の母子保健事業で、伝統的な「うま味」であるだしの取り方や、だしを用いた薄味調理の指導をします【保健センター】
- 「健康大阪さやま21×食育広場」を市ホームページに掲載し、食文化や食の安全について啓発を行います【保健センター】
- 大野ぶどうのPRなど地産地消を推進するとともに、新規農家補助などの農業の将来を担う人材を育成します【産業にぎわいづくりグループ】
- 防災給食を通して防災に関する啓発を行います【小・中学校、学校給食センター】
- 地産地消の観点から大阪狭山市産の食材を学校給食で使用し、学校給食予定献立表や学校給食を通じて行事食や郷土料理を紹介します【小・中学校、学校給食センター】
- 食物アレルギーやミキサー食対応など、安心・安全な学校給食の継続的な提供に努めます【教育政策グループ】
- 食物アレルギーについての教職員研修を実施します【教育指導グループ】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
29	食育に関心を持っている人の割合を増やす	20歳以上	66.2%	75%以上	市民アンケート調査
30	「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を増やす	16～17歳	16.4%	50%以上	市民アンケート調査
31		20歳以上	13.9%	50%以上	
32	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人を増やす	20歳以上	91.0%	100%	市民アンケート調査
33	学校給食を通して食文化や行事食を紹介する (給食だよりでの掲載回数)	小学校	2回	2回	
34		中学校	2回	2回	

健康大阪さやま 21×食育ひろば

大阪狭山市ホームページ「健康大阪さやま 21×食育ひろば」では、健康づくりに関する様々な情報やかんたん朝ごはんレシピ、お野菜たっぷりレシピ、食にまつわるミニ知識など、みなさんの健康づくりに役立つ情報を発信しています。



健康大阪さやま 21×食育ひろば
大阪狭山市ホームページ

さやまっ子食育教室

さやま地域活動栄養士会との協働で、**さやまっ子食育教室**を開催し、主に小学生や中学生を対象に人形劇やゲーム、調理実習などを通して、食育に関する指導に取り組んでいます。



「さやまっ子食育教室」

2 身体活動・運動

めざす姿

自分に合った運動や身体活動を楽しみながら継続し、
生活の質を向上させる

基本的な考え方

身体活動（安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作）や適度な運動は、生活習慣病の予防やフレイル予防の他、ストレス解消などのメンタルヘルス対策としての効果もあり、生活の質（QOL）の向上につながります。

一方、身体活動量が減少すると、肥満や生活習慣病につながりやすく、また、運動器（骨、筋肉、関節、靱帯、腱、神経など）が衰えることによる、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などを引き起こすリスクが高まります。

そのため、身体活動や運動の重要性について普及を図るとともに、意識しなくても自然に生活活動が増加する場の工夫や、運動に取り組みやすい環境等を整備する必要があります。

今後の地域と関係機関の取組み

- フレイルの予防やロコモティブシンドローム等、運動の必要性について指導を行います【大阪狭山市医師会】
- 運動習慣のための生活指導を実施します【大阪狭山市薬剤師会】
- 高齢者にエンジョイレク、エンジョイプラス、エンジョイトレーニング、レッツリズムエクササイズなど、健康の維持・増進、介護予防、認知症予防や閉じこもり予防を目的とした運動やレクリエーションを実施します【大阪狭山市社会福祉協議会】
- 各種運動種目の大会を開催し、各单位クラブへの補助支援を実施します【大阪狭山市老人クラブ連合会】

今後の行政の取組み

- 特定保健指導対象者に運動教室を実施します【保健センター】
- 糖尿病予防教室等の健康教室にて生活習慣病の重症化予防に向けた運動指導等を実施します【保健センター】
- 子どもの遊び場を提供します【子育て支援センター（ぽっぽえん）、子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- 子育て中の親子や誰でもできる運動講座を実施します【子育て支援センター（ぽっぽえん）、子育て支援・世代間交流センター（UPっぷ）】
- 小・中学校の学校体育施設（運動場・体育館）の開放により、地域住民の健康づくりを推進します【生涯学習グループ】
- 高齢者に「元気コミュニティ教室」や「さやまエイジングエクササイズ」など、フレイル予防や介護予防のための教室を実施します【高齢者福祉グループ】
- いきいき百歳体操事業を実施し、地域での自主的な体操の普及を図ります【高齢者福祉グループ】
- 放課後に子供たちが様々なスポーツや文化活動などを体験できる「さやま元気っこ推進事業」を実施します【生涯学習グループ】
- 地域住民のコミュニケーションづくりと運動の機会を勧めるため、「さやりんピック」を開催します【生涯学習グループ】
- 市民のニーズやライフステージに応じた学習機会やスポーツ環境を提供します【生涯学習グループ】
- 幅広い年齢層の方が身体活動・運動を行えるよう、健康遊具の更新や整備を実施します【公園緑地グループ】
- ウォーカブルなまちづくりのための歩行者空間を整備します【公園緑地グループ】
- 誰でも分け隔てなく遊べるインクルーシブ遊具の設置を推進します【公園緑地グループ】
- 緑道に健康遊具を設置する等、ウォーキングをしながら運動もできる環境の整備を計画します【公園緑地グループ】
- 総合体育館にてトレーニング室初回登録講習会や体操教室を実施します【生涯学習グループ】
- 体力向上について計画的に運動に親しめるよう指導を行うとともに、人材バンクに講師派遣依頼をし、教室を実施します【幼稚園・こども園】
- スポーツテストを行うとともに、その結果を分析し、体育指導に活かします【小学校】
- 体育委員会の企画や、かけあし朝会、なわとび朝会などを実施します【小学校】
- 体力テストを実施するとともに、体育大会を実施します【中学校】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
35	定期的に運動している人を増やす (1週間に2日以上、1回30分以上の運動を1年以上続けている人の割合)	20～64歳男性	35.6%	40%以上	市民アンケート調査
36		65歳以上男性	51.0%	55%以上	
37		20～64歳女性	23.3%	30%以上	
38		65歳以上女性	50.7%	55%以上	
39	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもを減らす (1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合)	小学5年生男子	14.9%	減少	市民アンケート調査
40		小学5年生女子	27.9%	減少	
41		中学2年生男子	11.7%	減少	
42		中学2年生女子	27.3%	減少	
43	一日の歩数が6,000歩未満の人を減らす	20歳以上男性	43.2%	減少	市民アンケート調査
44		20歳以上女性	45.9%	減少	
45	ロコモティブシンドロームを知っている人を増やす	20歳以上	16.6%	80%以上	市民アンケート調査

カラダすっきり運動教室

特定保健指導の利用者に対し、月に1回の「カラダすっきり運動教室」を開催しています。

ウォーキングや筋力トレーニング、ストレッチなど、健康運動実践指導者による運動指導を行うとともに、自宅でできる運動などを提案し、継続した運動習慣へとつなげています。



「カラダすっきり運動教室の様子」

3 休養・こころの健康

めざす姿

自分のこころに耳を傾け、必要な時は誰かに相談できる

基本的な考え方

こころの健康は、人がいきいきと楽しみながら健康で暮らすための重要な条件であり、身体健康とも強く関連し、生活の質（QOL）に大きく影響するものです。

こころの健康を保つには、適度な運動や栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠と休養をとることが重要であり、こころの健康に関する正しい知識を持ち、自分に合ったストレス対処法を身につけ、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

また、こころの不調に早く気づくだけでなく、不安や悩みを一人で抱え込まず、周囲の人や適切な相談窓口等へ相談することが必要です。

今後の地域と関係機関の取組み

- こころの健康や病気（認知症）等についての相談支援を行うとともに、必要時専門医療機関の紹介を行い、こころの疾患の継続した治療を実施します【大阪狭山市医師会】
- パンフレット配布やポスター掲示等による相談窓口案内や受診勧奨を実施します【大阪狭山市薬剤師会】
- 地区福祉委員等による高齢者の見守り、会食会や、高齢者、子育て中の親が孤立しないためのサロンを実施します【大阪狭山市社会福祉協議会】

今後の行政の取組み

- 母子健康手帳交付時の面談や妊娠8か月面談等を活用し、出産前後のメンタルヘルスの不調に対する情報提供を実施します。また、妊娠期から出産後に至るまで、切れ目のない支援を実施します【保健センター】
- ゲートキーパー養成研修を実施します【保健センター】
- 高齢者の閉じこもり予防のため、ひとり暮らし高齢者等への相談支援を行います【保健センター】
- こころの健康について相談できる窓口を啓発します【保健センター】
- 自殺対策ネットワーク会議を開催し、関係機関との連携を強化します【保健センター】

- 高齢者の生きがいと健康づくり推進に向け、行政と市民及び市民団体とが協力し、熟年大学、いきいき農園、いきいきウォーキングなどの事業に取り組み、高齢者の地域参加・交流の場を設けます【高齢者福祉グループ】
- 自然とのふれあいの中で、健康と生きがいを高められるよう、無料で福祉農園の貸し出しを実施します【高齢者福祉グループ】
- 依存症及び自殺予防の取組みやこころの健康相談を継続的に実施するとともに、必要に応じ、関係機関と連携し支援を行います【富田林保健所】
- 市民、関係機関職員等を対象に、正しい知識の普及啓発のため、研修会等を開催します【富田林保健所】
- 精神保健医療ネットワーク会議、在宅療養部会、依存症・自殺対策部会等の会議や研修、事例検討会を通じて、市町村、医療機関や関係機関との連携を深め、地域における切れ目のない支援体制の構築を行い、ネットワークの強化、充実を図ります【富田林保健所】
- 子育ての不安や悩みに対する児童家庭相談を継続的に実施するとともに、必要に応じ、関係機関と連携し、支援を行います【こども家庭センター】
- 保護者には、ぽっぽえんやUPつぶ等への子育て相談等の勧奨を行います。教師等は、すべての子どもが心の居場所を持ち、存在意義が感じられるように子どもとの信頼関係づくりに努めます【幼稚園・こども園】
- 自己肯定感を高め、自分が好きな子に育てる、認め合う集団づくりを実施します【幼稚園・こども園】
- 毎朝の健康観察や欠席者の状況を確認するとともに、学期ごとに「カウンセリング週間」を実施します【小学校】
- 毎学期のいじめアンケートと面談を行うとともに、担任等による生活指導、児童観察の実施、学年に合わせた指導を行います【小・中学校】
- 教育相談を実施します【中学校】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
46	睡眠で休養がとれている人を増やす	20歳以上	74.3%	80%以上	市民アンケート調査
47	睡眠時間が十分に確保できている人を増やす (睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間))	20歳以上	57.3%	60%以上	市民アンケート調査
48	心理的苦痛を感じている人を減らす (K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の人の割合)	20歳以上	11.1%	9.4%	市民アンケート調査

睡眠時間を確保し、睡眠の質を向上させましょう

適度な睡眠時間をとることにより、循環器病、高血圧、うつ病、糖尿病の予防につながります。

複数の研究で、短い睡眠時間や不眠により、循環器病、高血圧、肥満、メタボリックシンドロームを発症するリスクが増加することが報告されています。

また、短時間睡眠または過度に長時間の睡眠は、うつ病のリスクを増加させることも示されています。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、必要な睡眠時間は年齢によっても変化するとし、ライフステージごとに睡眠に関する推奨事項をまとめています。ライフステージにあった適切な睡眠時間を確保し、睡眠の質を向上させましょう。



対象者	推奨事項
子ども	● 小学生は9～12 時間、中学・高校生は8～10 時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
高齢者	● 長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8 時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

資料：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

4 飲酒

めざす姿

飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒に努める

基本的な考え方

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な疾患やうつなどの心身の健康障害のリスク要因の一つとなっています。

20歳未満の飲酒は、脳の発達途中であるため、心身の健全な成長を妨げる可能性があります。また、妊娠中の飲酒は、低体重や脳障害などの胎児性アルコール症候群等をもたらす可能性があります。

そのため、飲酒が健康に及ぼす影響について知識を普及させ、飲酒する場合はアルコールのリスクを理解した上で、自分の健康状態や年齢・体質に配慮した適正飲酒を心がけることが大切です。また、20歳未満及び妊娠中の飲酒をなくすよう取組みを進める必要があります。

今後の地域と関係機関の取組み

- 多量飲酒による健康への影響について、各医療機関での説明・指導を行い、アルコール依存症が疑われる人への断酒の動機づけに専門機関の紹介を行います【大阪狭山市医師会】

今後の行政の取組み

- 母子健康手帳交付時の面談や妊娠8か月面談、ママパパ教室で、胎児へのアルコールの害について指導し、妊産婦の飲酒防止の啓発を行います【保健センター】
- 各種健康教室や保健・栄養健康相談、特定保健指導にて、節度ある飲酒について指導を行います【保健センター】
- チラシの配架やポスター掲示での周知を行います【保健センター】
- アルコール啓発週間の時期に啓発活動を行います【保健センター】
- 市役所庁舎ロビーのデジタルサイネージによる啓発を実施します【福祉政策グループ】
- アルコール依存症に関する講演会を開催します【福祉政策グループ】
- こころの健康相談を実施するとともに、必要時は専門医療機関の紹介等を実施します【富田林保健所】

- 依存症・自殺対策部会を開催し、会議や研修を通じて、医療機関や関係機関との連携を深め、地域のネットワークの充実の取り組みを実施します【富田林保健所】
- 小学校5・6年生の保健の授業での指導を行うとともに、非行防止教室を実施します【小学校】
- 警察による薬物乱用、犯罪防止教室を実施します【中学校】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
49	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合)	20歳以上男性	9.1%	7.7%以下	市民アンケート調査
50		20歳以上女性	7.8%	6.4%以下	
51	20歳未満の人の飲酒をなくす	中学2年生男子	0.0%	現状維持	市民アンケート調査
52		中学2年生女子	0.0%	現状維持	
53		16～17歳男性	0.0%	現状維持	
54		16～17歳女性	1.3%	0%	

適度な飲酒を心がけましょう

厚生労働省から令和6年（2024年）2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。

同ガイドラインでは、「① アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響」、「② 飲酒量（純アルコール量）」、「③ 飲酒に係る留意事項」が記載されており、**お酒に含まれる純アルコール量に着目して、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが重要であることが示されています。**

純アルコール量の計算方法

飲酒量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8（比重）＝純アルコール量（g）

アルコールの心身への影響は、摂取した純アルコール量が基準となります。

まずは、自らの飲酒量（純アルコール量）を把握し、飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。

お酒の飲みすぎは生活習慣病のリスクを高めます

健康日本21（第三次）では、「生活習慣病のリスクを高める量（1日の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の減少」を目標としています。

純アルコール量20gの目安



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

少量のお酒で顔が赤くなりやすい体質の人は、少ない量や禁酒が望ましいです。

ご自身の体質や飲酒による疾病リスクを参考に、自分にとっての適切な飲酒量を決めましょう。

5 たばこ

めざす姿

たばこによる害を理解し、自分自身も周りの人も煙から守る

基本的な考え方

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする様々な疾病の発症リスクを高める原因となり、受動喫煙も同様に様々な疾病の原因となります。

また、子どもへの影響は大きく、発育期の細胞は感受性が高いため、発がん性物質等の悪影響を受けやすい上、喫煙開始年齢が早いほどたばこへの依存性が高くなり、たばこに関連する病気にもなりやすい事が分かっています。妊娠中の喫煙は、妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも低出生体重児となる頻度が高まるなどの悪影響があります。

たばこに関する正しい知識の普及とともに、禁煙サポートや受動喫煙防止対策、20歳未満及び妊娠中の喫煙をなくすよう取組みを進める必要があります。

地域と関係機関の今後の取組み

- たばこの健康への影響や禁煙についての指導を行うとともに、禁煙外来への紹介や、各医療機関におけるCOPDの周知と早期発見・早期治療を行います【大阪狭山市医師会】
- 「オール薬剤師禁煙ひと声運動」による啓蒙活動を行います【大阪狭山市薬剤師会】

今後の行政の取組み

- 母子健康手帳交付時等の面接やママパパ教室で、たばこの害について指導し、妊産婦の喫煙や受動喫煙防止の啓発を行います【保健センター】
- 乳幼児健診の問診で、家族の喫煙状況を聴取し、受動喫煙が乳幼児に与える害や親の禁煙の必要性を説明します【保健センター】
- 肺がん検診や特定保健指導などの健康教育時に禁煙指導を実施します【保健センター】
- 「はたちの集い」参加者へ、たばこの害についての資料配布や、禁煙週間における公共機関等での啓発活動を行います【保健センター】
- 受動喫煙による健康被害についての知識の普及と啓発のため、禁煙推進ポスターコンクールを開催、最優秀作品を用いた受動喫煙防止の啓発を行います【保健センター】

- 健康まつりで、禁煙推進ポスターコンクール入賞作品を掲示、来場者に受動喫煙防止啓発を実施します【保健センター】
- 終日全面禁煙を実施している市内の施設及び店舗を対象に、「大阪狭山市全面禁煙の施設」への登録を実施し、市民へ周知します【保健センター】
- 受動喫煙防止対策に重点を置き、国や大阪府の方針を踏まえながら、地域からの相談対応や啓発を実施します。また、未成年への喫煙防止や禁煙サポートについても引き続き実施します【富田林保健所】
- 小学校5・6年生の保健の授業での指導、非行防止教室を実施します。全学年へは、身体測定前の養護教諭による保健指導を行います【小学校】
- 警察による薬物乱用、犯罪防止教室を実施します【中学校】

数値目標

No.	指標		対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
55	たばこを吸う人を減らす		20歳以上男性	18.7%	14.2%以下	市民アンケート調査
56			20歳以上女性	7.6%	4.3%以下	
57	20歳未満の人の喫煙をなくす		中学2年生男子	0.0%	現状維持	市民アンケート調査
58			中学2年生女子	0.0%	現状維持	
59			16～17歳男性	0.0%	現状維持	
60			16～17歳女性	0.0%	現状維持	
61	たばこの健康影響についての知識を持つ人を増やす	肺がん	20歳以上	91.0%	100%	市民アンケート調査
62		心臓病	20歳以上	49.9%	100%	市民アンケート調査
63		脳卒中	20歳以上	46.5%	100%	市民アンケート調査
64		胃潰瘍	20歳以上	20.9%	100%	市民アンケート調査
65		妊娠への影響	20歳以上	70.0%	100%	市民アンケート調査
66			小学5年生	79.3%	100%	市民アンケート調査
67			中学2年生	87.5%	100%	市民アンケート調査
68		歯周病	20歳以上	33.1%	100%	市民アンケート調査
69	COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人を増やす		20歳以上	17.3%	80%以上	市民アンケート調査

6 歯と口腔の健康

めざす姿

定期的な健診と毎日のケアを実践することで、
いつまでも楽しく食べることができる

基本的な考え方

歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯と口腔の健康づくりへの取組みが重要となっています。

歯と口腔の健康を保つためには、乳幼児期から高齢期にかけてすべてのライフステージで年齢や個人の口腔状態に合った正しい口腔ケアを身につけ予防に努めるとともに、定期的な歯科健診の受診により、歯科疾患の予防と早期発見・早期治療につなげる必要があります。

地域と関係機関の今後の取組み

- 口腔の健康が全身の健康に関わっていることの啓発を行うとともに、誤嚥性肺炎についての予防策の指導と予防接種の推進を行います【大阪狭山市医師会】
- 成人歯科健康診査を実施するとともに、母子健診の歯科診察を行います。また、教室・講演会等の講師や市立小中学校での歯科保健活動の支援、後期高齢者歯科健康診査を通してオーラルフレイルの予防啓発を行います【狭山美原歯科医師会】

今後の行政の取組み

- ママパパ教室で、妊婦の歯科健診の実施と妊娠中の歯の健康についての情報を提供します【保健センター】
- 離乳食講習会、幼児の歯科健康診査、幼児の歯みがき教室等を実施し、希望者にはフッ化物歯面塗布を実施します【保健センター】
- 成人歯科健康診査の実施と、40歳・50歳・60歳を対象に無料クーポンを送付による受診勧奨を行います【保健センター】
- 歯みがき習慣等の正しい知識の普及のため幼稚園・保育所（園）歯科保健指導を市内全園で実施します【幼稚園・こども園、保健センター】
- 「歯とお口の健康教室」や「^は歯ッピー相談会」等の教室を開催し、口腔の健康についての知識を普及します【保健センター】

- 後期高齢者医療健康診査受診者や、後期高齢者歯科健康診査受診者に対し、必要に応じて保健指導や教室の案内を行い、オーラルフレイルの予防に努めます【保健センター】
- 歯科検診を行うとともに、健康診断後に受診勧告を実施します【小学校】
- 歯科衛生指導（中学校2年生）と、歯科検診を実施します【中学校】
- 「かむことについて」をテーマに学校給食予定献立表で啓発を行います【小・中学校、学校給食センター】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
70	過去1年に歯科健診を受診した人を増やす	20歳以上	63.0%	95%以上	市民アンケート調査
71	よく噛んで食べることができる人を増やす	50歳以上	62.7%	80%以上	市民アンケート調査
72	80歳で自分の歯を20本以上持つ人を増やす	75歳以上 85歳未満	49.6%	85%以上	市民アンケート調査
73	むし歯のない幼児の割合を増やす	1歳6か月児	98.0%	98%以上	母子保健事業報告
74		3歳6か月児	92.4%	95%以上	母子保健事業報告
75	むし歯予防、歯周病予防に取り組む人を増やす (歯間部清掃器具をだいたい毎日使う人)	20歳以上	33.8%	50%以上	市民アンケート調査



「歯科保健指導の様子」



「ピカピカ歯みがき教室の様子」

7 健康チェック

めざす姿

定期的に健診（検診）を受け、家族や周りの人にも勧める

基本的な考え方

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、日ごろから自分の健康に関心を持ち、定期的な健診（検診）等の健康チェックを受け、病気の早期発見、早期治療に結び付けることが重要です。治療の必要がなかった場合も、自身の生活習慣を振り返り、食生活やの運動習慣などの生活改善に取り組むきっかけとして活用することが望ましいです。

すべてのライフステージに応じて必要な健診（検診）を受けることができる環境を整備し、生涯を通じた切れ目のない健康づくりの支援を行う必要があります。

今後の地域と関係機関の取組み

- 各種検診・がん検診の実施と検診後の指導や要精密検査者への受診勧奨、継続治療による重症化予防、市の健康教室・健康まつり等への協力を行います【大阪狭山市医師会】
- 成人歯科健診を実施します【狭山美原歯科医師会】
- 市の健康まつり等のイベントへの協力を行います【大阪狭山市医師会、狭山美原歯科医師会、大阪狭山市薬剤師会、さやま地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会】
- 健康診断や定期健診の受診勧奨、商工会主催の健康診断を実施します（市内事業者、従業員向け）【大阪狭山市商工会】

今後の行政の取組み

- 子どもの安全と健康を守るため、乳幼児健診未受診者への勧奨と把握を徹底します【保健センター】
- 成人に対し、各種健診（検診）を実施します【保健センター】
- 大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の対象者の一部に対し無料クーポンを配付、また、がん検診や骨粗しょう症検診の効果的な受診勧奨や、特定健診受診券送付時や各種イベントにて各種健診（検診）の啓発活動を行います【保健センター】
- がん検診の要精密検査者への受診勧奨と精密検査結果の把握を行います【保健センター】
- 糖尿病予防教室、骨粗しょう症教室、血圧改善教室等病態別の教室を実施し、正しい知識の普及、重症化予防を実施します【保健センター】
- 骨粗しょう症検診に関して、DXA法による検査の実施を行うよう、引き続き医師会や市町村担当部局、府民等に啓発を行います【富田林保健所】

- 特定健診（受診券送付）、特定保健指導、人間ドック・脳ドック・肺がんドック受診費用の一部助成を行います【保険年金グループ】
- 毎月一定の期間、身長計・体重計を設置し、身体計測を実施するとともに、子育て講座等にて身体計測を実施します【子育て支援センター（ぽっぽえん）】
- 内科・耳鼻科・眼科・歯科等の検診と検診後の要受診者の受診勧奨を行います【幼稚園・こども園】
- 毎月の体重測定と学期に1回の身体計測を実施し、子どもへの日々の視診と家庭との連携による体調把握を行います【幼稚園・こども園】
- 身体測定や内科検診等の健康診断と健康診断後の受診勧告を実施します【小・中学校】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
76	特定健康診査受診率を上げる	40～74歳	37.6% (令和4年度)	60%以上	厚生労働省「2022年度特定健診・保健指導実施状況」
77	特定保健指導実施率を上げる	40～74歳	24.3% (令和4年度)	60%以上	厚生労働省「2022年度特定健診・保健指導実施状況」
78	がん検診受診率を上げる (40～69歳(胃がんは50～69歳、子宮頸がんは20～69歳)の受診率)	胃がん	3.1% (令和4年度)	50%以上	厚生労働省 「地域保健・健康増進事業報告」
79		大腸がん	5.6% (令和4年度)	50%以上	
80		肺がん	5.2% (令和4年度)	50%以上	
81		子宮頸がん	21.9% (令和4年度)	50%以上	
82		乳がん	14.9% (令和4年度)	50%以上	
83	骨粗しょう症検診受診率※を上げる	40歳以上女性	2.8% (令和4年度)	15%以上	健康推進グループ

※ 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳及び70歳の女性を対象

定期的に健診（検診）を受けましょう

「**健診**」とは、健康診断の略であり、健康状態を調べ病気のリスク因子を早く見つけることで、病気の発生そのものを予防する一次予防を目的としています。

一方、「**検診**」はがん検診や骨粗しょう症検診などのように、特定の病気を早期に発見・治療するための二次予防を目的としています。

定期的に健診を受けることにより、メタボリックシンドロームや循環器病の発症を防ぐことが期待できます。また、科学的根拠に基づいたがん検診を、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（厚生労働省）で示された方法で受けることが推奨されています。

健康寿命を延ばすには、病気を早期に発見し、早期治療に結び付けることが重要ですそのために、定期的に健診（検診）を受けて、自らの健康管理に努めましょう。

大阪狭山市のホームページでは、受診できる健診（検診）を案内しています。



健診・検診
大阪狭山市ホームページ

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）とは？



自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。日本人女性の9人に1人が乳がんにかかる時代です。乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる、女性にとってとても重要な生活習慣です。

乳がん検診の対象年齢である40歳になる前から、日頃から自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックし、気になる変化に気づいたときには、すぐに医療機関を受診することで、乳がんの早期発見・早期治療につなげることができます。

また、この習慣を続けることで、検診で見つけにくい高濃度乳房の乳がんの早期発見や、定期的に受診していても進行が早く急速に大きくなる乳がん（中間期がん）の早期診断・治療につなげることもできます。

ブレスト・アウェアネスを始めましょう！

「プレコンセプションケア」をご存じですか？

「プレコンセプションケア」とは、「**妊娠前の健康管理**」という意味で、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの健康に向き合うことです。

WHO（世界保健機関）では「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。

プレコンセプションケアは次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。



なぜプレコンセプションケアが大切なのか

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。

また、「生理不順を放置していた」、「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。

プレコンセプションケアが大切なのは、正しい知識を持ち、自分の健康管理を意識することで、健やかな妊娠・出産、さらには生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

また、人生100年時代を生きるためには、子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながります。

そのため、プレコンセプションケアを実践して、将来の健康を増進するとともに、妊娠・出産を望む人はその適切な準備ができるようにすることが大切です。

できることから始めてみよう

それでは具体的に何をすれば良いのでしょうか。国立成育医療研究センター（プレコンセプションケアセンター）が製作・発行している「プレコンノート」には下記の5つのアクションが記載されています。

Action1 いまの自分を知ろう	Action2 生活を整えよう	Action3 検査やワクチンを 受けよう	Action4 かかりつけ医を 持とう	Action5 人生を デザインしてみよう
----------------------	--------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

この「プレコンノート」はプレコンセプションケアを初めて聞いた方でも実践できるように、3部構成になっています。プレコンとはどのようなものなのかを知って、プレコン宣言をすることから始めましょう。



プレコンノート
(国立成育医療センターWEBページ)

8 健康を支える環境づくり

めざす姿

地域の身近な活動に参加し、自らの健康づくりを定着させる

基本的な考え方

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。社会とのつながりの種類や量が多く、そのつながりから受ける支援が多いこと自体が、健康にプラスの影響を与えることも報告されています。そのため、健康寿命の延伸には、個人の主体的な行動と健康状態の改善に加えて、一人ひとりが健康づくりに取り組みやすくなるよう、個人を取り巻く社会環境を整えることが必要です。市民が地域や人とのつながりを深め、社会活動へ参加し、相互に支え合う事ができるよう支援していくことは、健康づくり対策においても重要です。

また、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人を含めた、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要であり、周知啓発の取組みを推進するなど、「自然に健康になれる環境づくり」の取組みをさらに進めていく必要があります。

今後の地域と関係機関の取組み

- 自治会活動等を通して、地域活動の活性化を図ります。
- 地域のイベント等を通じて、健康に関する周知啓発を行います。

今後の行政の取組み

- 健康づくり応援団養成講座の実施や、健康づくり応援団体操の普及を行います【保健センター】
- 地域への健康づくりに関する情報発信として、「健康大阪さやま21×食育ひろば」を市ホームページ等に掲載します【保健センター】
- 食生活改善推進員養成講座を実施し、地域で「食」を通した健康づくりや食育に取り組む市民を養成します【保健センター】
- 自治会活動や円卓事業の支援、コミュニティ活動への参加を促進し、地域活動の活性化を図ります【公民連携・協働推進グループ】

- 歩行者が、安全・安心・快適に移動することができる、歩行者の移動環境のつながり（ウォークブルネットワーク）を形成し、市民の歩行を促し健康づくりに寄与します【都市政策グループ】

数値目標

No.	指標	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	出典
84	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人を増やす	20歳以上	21.0%	30%以上	市民アンケート調査
85	社会活動（就労・就学を含む）を行っている人を増やす	20歳以上	81.5%	85.6%以上	市民アンケート調査
86		65歳以上	68.1%	74.9%以上	
87	地域や職場等の所属コミュニティで共食する人を増やす	20歳以上	21.1%	30%以上	市民アンケート調査



第5章

ライフステージごとの取組み

1 妊娠・乳幼児期（概ね0～5歳）

行動目標

- ・ 基本的な生活習慣を身につけ、健康なところと体を育む

◆ライフステージの特徴

妊娠中は母親の生活環境や生活習慣が胎児の成長に大きく影響します。心身の健康づくりと適切な生活習慣が重要です。

乳幼児期は、心身の発達が急速に進み、人格や生活習慣を形成するのに重要な時期であり、健康なところと体をつくる上で大切な時期となります。

◆分野ごとの行動目標

分野	わたしたち市民はこうします！
栄養・食生活 （食育推進計画）	・ 妊婦の体調や乳幼児の年齢に合わせた内容・量・回数で、バランスの良い食事をとり、やせすぎ・太りすぎないようにします ・ 規則正しい生活リズムを心がけます ・ 手洗いやあいさつ、食べ方などの食事のマナーを身につけます
身体活動・運動	・ 妊娠中の心身の状態や子どもの年齢に合わせて、日頃から身体を動かすよう心がけます ・ 身体を使う遊びを取り入れ、基本的な体力や運動能力を高めます
休養・こころの健康	・ 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます ・ ストレスを避けたり、解消する工夫をします
飲酒	・ 妊娠中・授乳中は飲酒をしないようにします
たばこ	・ たばこが妊婦や胎児、乳幼児に及ぼす影響について正しく知り、妊娠中や授乳中は絶対にたばこを吸わないようにします ・ 他人のたばこの煙を避けるようにします
歯と口腔の健康	・ 妊産婦歯科健診や乳幼児健診などの機会を通じて、歯科健診を必ず受けます ・ 保護者が仕上げみがきをし、保護者自身も歯みがきをします
健康チェック	・ 母子健康手帳を活用し、妊産婦や胎児の健康管理に努めます ・ 定期的に妊産婦健診や乳幼児健診を受け、母子ともに健やかな生活を送ります
健康を支える環境づくり	・ 保護者同士の交流を持つなど、地域の行事などに積極的に参加します

2 学齢期（概ね6～19歳）

行動目標

・健康的な生活習慣を身につける

◆ライフステージの特徴

身体面・精神面が著しく発達し、子どもから大人への移行期で家庭から学校中心の生活へ変化します。この時期に獲得する生活習慣は、将来の健康へ大きく影響します。主体的に健康のための行動ができるよう、能力や知識を身につけることが重要です。

◆分野ごとの行動目標

分野	わたしたち市民はこうします！
栄養・食生活 (食育推進計画)	・1日3食、バランスの良い食事をとり、やせすぎ・太りすぎないように適正体重を維持します ・規則正しい生活リズムを心がけ、朝食を食べるようにします ・家族や周りの人と食事を楽しみ、食事のマナーや望ましい食習慣を身につけます ・学校給食や授業を通じて食に関する知識を積極的に身につけます
身体活動・運動	・心身の状態に合わせて、日頃から身体を動かすよう心がけます ・放課後や休日などに自分が続けられる運動やスポーツを行います
休養・こころの健康	・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけます ・ひとりで悩みを抱え込まず、まわりの人に相談します ・ストレスを避けたり、解消する工夫をします
飲酒	・飲酒のリスクについて学び、お酒を絶対に飲まないようにします
たばこ	・たばこが健康に及ぼす影響について学び、たばこを絶対に吸わないようにします ・他人のたばこの煙を避けるようにします
歯と口腔の健康	・正しいブラッシング方法を学び、歯みがき習慣を身につけます ・定期的に歯科健診を受け、必要な治療や予防処置を受けます
健康チェック	・健康や病気についての正しい知識を身につけます
健康を支える環境づくり	・地域の行事などに積極的に参加します

3 青年期（概ね 20～39 歳）・壮中年期（概ね 40～64 歳）

行動目標

・自分の身体や健康に関心をもち、
ライフスタイルの変化に応じた健康づくりを実践する

◆ライフステージの特徴

青年期は、身体的な発達が完了し、進学、就職、結婚などにより生活習慣や生活環境が変わる時期です。この時期の過ごし方が生活習慣病などの疾病の発症に大きく影響することから、自分の身体や健康に関心をもつことが必要です。

壮中年期は、健康や体力が気になり始める時期です。仕事や家庭など社会的な役割が大きくなる時期でもあるため、精神的な負担が大きくなります。また、この時期から生活習慣病の発症が増える時期でもあるため、これまでの生活習慣を見直し、自分の健康について改めて考えてみる必要があります。

◆分野ごとの行動目標

分野	わたしたち市民はこうします！
栄養・食生活 （食育推進計画）	・ 1日3食、バランスの良い食事をとり、やせすぎ・太りすぎないように適正体重を維持します ・ 規則正しい生活リズムを心がけ、朝食を食べるようにします ・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しみます ・ 地元の食文化、郷土料理を継承し、次世代へ伝えます ・ 食べ残しを減らすなど、食品ロスの削減を心がけます
身体活動・運動	・ 自分の体力や健康状態に応じて、定期的に運動をします ・ 日常生活の中で意識的に身体を動かす量を増やします
休養・こころの健康	・ 睡眠・休養の重要性を理解し、十分な睡眠をとります ・ 自分にあったストレス解消法をみつけ、実践します ・ 悩みや不眠などの心身の不調を一人で抱え込まず、家族や仲間や専門機関に相談します
飲酒	・ アルコールの健康への影響や適正な飲酒量を理解し、過度な飲酒を行わないようにします ・ 飲まない人や飲めない人にお酒を無理に勧めません
たばこ	・ 喫煙者は積極的に、禁煙に取り組めます ・ 喫煙者は、受動喫煙が周囲の非喫煙者に健康被害を与えることを自覚し、周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにします ・ 他人のたばこの煙を避けるようにします
歯と口腔の健康	・ 正しいブラッシング方法で、歯みがきをします ・ 定期的に歯科健診を受け、必要な治療や予防処置を受けます
健康チェック	・ 自分の身体や健康に関心をもち、定期的に血圧や体重等を測定することで自分の身体の状態を知ります ・ 定期的に健診（検診）を受け、結果を健康づくりに生かします
健康を支える環境づくり	・ 地域活動に積極的に参加します

4 高齢期（概ね 65 歳以上）

行動目標

・自分のこころと体からのサインに早く気づき、
生きがいをもって健やかに過ごす

◆ライフステージの特徴

身体機能が低下し、個人個人の健康状況の差が大きくなる時期です。高齢期を健康に過ごすために、病気の早期発見・早期治療はもちろん、積極的に身体活動等の維持に取り組むことが重要です。また、これまでの経験を生かしたり、新たな活動をはじめたりと、社会活動への参加等を通じて、生きがいを感じられる豊かな生活を送ることが大切です。

◆分野ごとの行動目標

分野	わたしたち市民はこうします！
栄養・食生活 (食育推進計画)	・ 1日3食、バランスの良い食事をとります ・ 規則正しい生活リズムを心がけ、朝食を食べるようにします ・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しみます ・ 地元の食文化、郷土料理を次世代へ伝えます ・ 食べ残しを減らすなど、食品ロスの削減を心がけます ・ 低栄養状態にならないように心がけます
身体活動・運動	・ 心身の状態に合わせて、日頃から身体を動かすよう心がけます ・ 自分の体力や健康状態に合った運動を継続して楽しみます ・ 買い物や散歩など積極的に外出します
休養・こころの健康	・ 規則正しい生活を送り、質の良い睡眠がとれるよう心がけます ・ 悩みや不眠などの心身の不調を一人で抱え込まず、家族や仲間や専門機関に相談します
飲酒	・ アルコールの健康への影響や適正な飲酒量を理解し、過度な飲酒を行わないようにします ・ 飲まない人や飲めない人にお酒を無理に勧めません
たばこ	・ 喫煙者は積極的に、禁煙に取り組めます ・ 喫煙者は、受動喫煙が周囲の非喫煙者に健康被害を与えることを自覚し、周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにします ・ 他人のたばこの煙を避けるようにします
歯と口腔の健康	・ 健口（けんこう）に取り組み、口の機能（噛む力・飲み込む力）を保ちます ・ 口腔の状態に合った方法で、歯みがきや口腔保清をします ・ 定期的に歯科健診を受け、必要な治療や予防処置を受けます
健康チェック	・ 定期的に健診（検診）を受け、結果を健康づくりに生かします ・ 心身の異変等気づいた際には、医療機関を受診します
健康を支える環境づくり	・ 趣味や生きがいをもち、地域活動に積極的に参加します



計画の推進

1 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが主体的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、行政や地域の関係団体、企業・事業者等が、それぞれの役割を認識し、連携・協力していく必要があります。

そのため、広報や市ホームページなどを通して本計画の周知を図るとともに、庁内関係各課や関係団体等と連携を図りながら各種施策を推進します。

2 進捗管理

本計画を効果的・計画的に推進していくために、目標や取組み施策について、PDCAサイクルを通じた計画の進捗管理を行うとともに、既存のデータ等を活用し、目標達成に向けた課題の整理や取組み内容の見直し等を定期的に行います。

また、「大阪狭山市健康大阪さやま21計画・食育推進計画策定委員会」や「大阪狭山市保健事業推進協議会」等において、本計画の全体的な進捗状況の確認、評価、見直し等の進捗管理を行います。

■あ行

医療的ケア児

医学の進歩を背景として、NICU（新生児特定集中治療室）等に長期入院した後、引き続き人工呼吸器や胃ろう等を使用し、たんの吸引や経管栄養などの医療的ケアが日常的に必要な児童のこと。

うちのお店も健康づくり応援団の店

大阪ヘルシー外食推進協議会が大阪府内で取り組んでいる活動で、大阪府民の健康づくりに役立つよう、飲食店や総菜店等でメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーへの対応等健康に配慮した取組みを行っている。

オーラルフレイル

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程。

■か行

K6

うつ病・不安障害等の精神疾患のスクリーニングを目的として、Kessler らによって開発された尺度で、6項目の質問から構成され、点数が高いほど、精神的な不調を感じている度合いが強いことを示している。

ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

誤嚥性肺炎

唾液や食物が誤って気管に入ったときにおこる肺炎のこと。

骨粗しょう症

骨代謝の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと。

■さ行

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

主としてタバコの煙を長期間吸ったために肺に炎症が起きる病気で、咳・痰・息切れ等の症状があり、徐々に呼吸障害がすすむ病気。

食生活改善推進員

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに食を通して地域の健康づくりのために活動するボランティア団体として活動を行なっている。

■た行

第一種施設

多数の者が利用する施設のうち、学校、病院、児童福祉施設その他の受動喫煙により健康を損なう可能性が高い者が主として利用する施設並びに行政機関の庁舎。

第二種施設

第一種施設及び禁煙目的施設以外の施設。

特定健康診査

医療保険者が、40～74歳の被保険者を対象として、毎年度実施するメタボリックシンドロームに着目した検査項目での健康診査のこと。本文では、市が実施する国民健康保険加入者を対象とした特定健診のことを述べている。75歳以上については、後期高齢者広域連合が「後期高齢者医療健康診査」を実施している。

特定保健指導

医療保険者が、特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある人に対し、毎年度、計画的に実施する保健指導のこと。

■は行

パッククッキング

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法。

フッ化物歯面塗布

萌出後の歯の表面に直接フッ化物を作用させることによって、むし歯抵抗性を与える方法。

フレイル

加齢により心身が老い衰えた状態のこと。フレイルは、早期に適切な対応を行えば元の健康な状態に戻れる状態。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こし、機能低下や死亡する危険性が高いことが明らかになっている。

平均寿命

0歳の平均余命であり、保健福祉水準の総合指標として広く活用されている。

■ま行

メタボ

メタボリックシンドロームの略で、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の内臓脂肪型肥満の人で、高血糖・脂質異常・高血圧の危険因子を2つ以上持っている状態。

■ら行

ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

ライフステージ

人の一生をいくつかの段階に区切って考える場合のそれぞれの段階をいう。

ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

■わ行

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。

健康大阪さやま21（第3次計画）及び
大阪狭山市食育推進計画（第3次）

発行日 令和7年（2025年）3月

発 行 大阪狭山市

編 集 大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ
〒589-0032

大阪狭山市岩室1丁目97番地の3
（大阪狭山市立保健センター）

電 話 072（367）1300

F A X 072（367）1359