

第3章 健康大阪さやま 21

1 前期計画の数値目標と中間評価結果

(1) 中間評価の方法

前期計画においては、具体的に計画の進捗を評価できるよう、分野ごとに66項目の目標指標を定めています（P.54 健康づくりに関する数値目標）。目標値については、国や府の目標に準じています。

66項目の指標について、平成30年度（2018年度）に実施した市民アンケート調査の結果や事業実績と前期計画策定時のベースライン値・目標値を比較しました。

(2) 数値目標の中間評価結果

目標指標の項目について、次のような5段階で評価を行いました。

表 3-1 中間評価結果

評価区分	評価項目数	構成比
達成（前期計画の数値目標を達成しているもの）	10	15.2%
改善（達成はしていないものの改善傾向にあるもの）	16	24.2%
不変（あまり変化のなかったもの）	18	27.3%
悪化（ベースライン値と比較し、状況が悪化しているもの）	21	31.8%
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）	1	1.5%
合計	66	100.0%

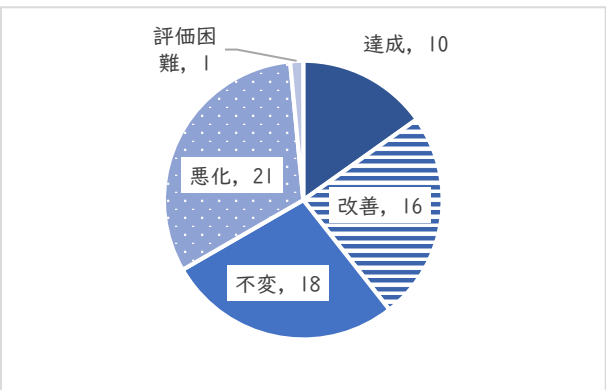


図 3-1 中間評価結果（全体）

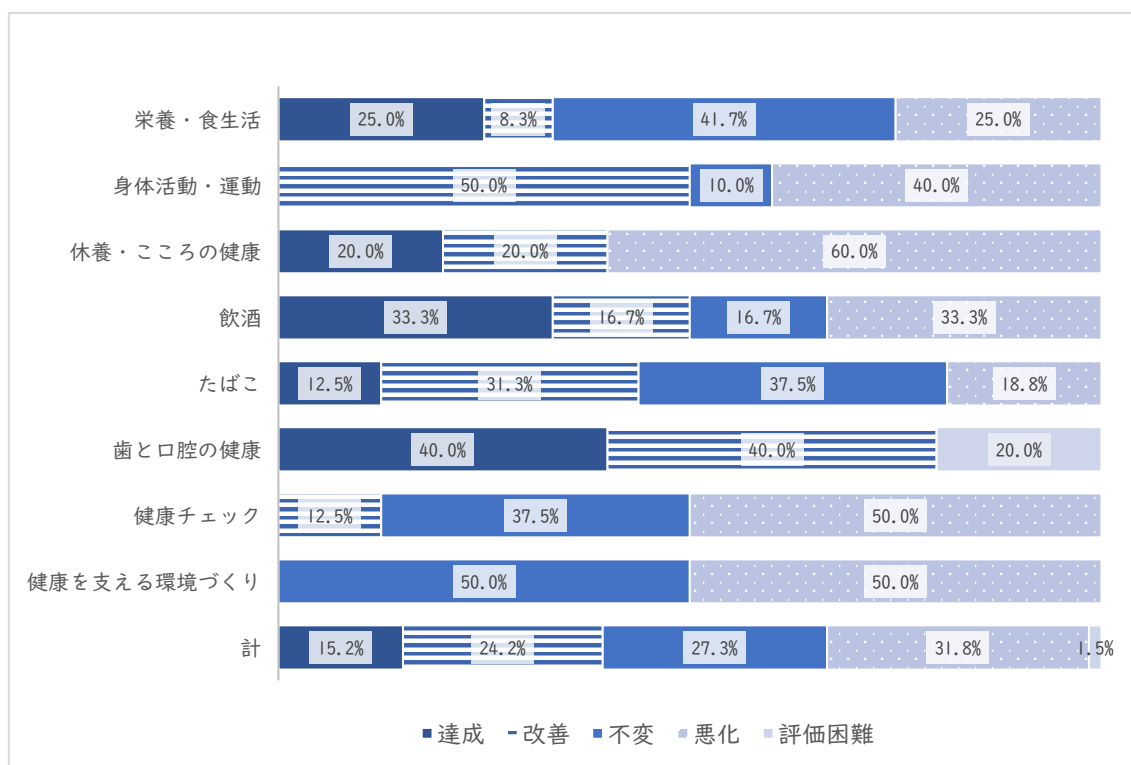


図3-2 分野別に見た目標指標の達成状況

前期計画におけるすべての数値目標に対する全体の達成状況を見ると、目標達成した項目は15.2%、改善した項目は24.2%であり、両者で39.4%となりました。変化のなかった項目は27.3%でした。悪化した項目は31.8%、評価できなかった項目は1.5%でした。

分野ごとの達成状況を見ると、目標達成の評価が最も多かったのは「歯と口腔の健康」分野となっています。「栄養・食生活」「たばこ」の分野は、達成や改善した項目と状況が変わらなかった項目が多く、悪化した項目は少なくなっています。「身体活動・運動」「飲酒」の分野は、半数の項目が目標達成あるいは改善した項目となっていますが、悪化した項目もいくつか見られました。悪化した項目がもっとも多かったのは「休養・こころの健康」、続いて「健康チェック」の分野となっています。「休養・こころの健康」は悪化した項目は多いですが、目標達成や改善した項目もあります。しかし「健康チェック」は、改善した項目が少なく、変化がないあるいは悪化した項目が多いという結果でした。

「健康を支える環境づくり」も改善が進んでいませんでした。

2 各分野の取組みと評価

(I) 栄養・食生活

① これまでの主な取組み

地域と関係機関は

- 市民を対象に食と健康についての学習会や料理講習会を開催しました。
- 世代別（若者・働く世代・高齢者）の食と栄養に関する教室を開催しました。
- 市内の保育所、認定こども園、幼稚園、学校を対象に朝食の重要性を伝えました。

行政は

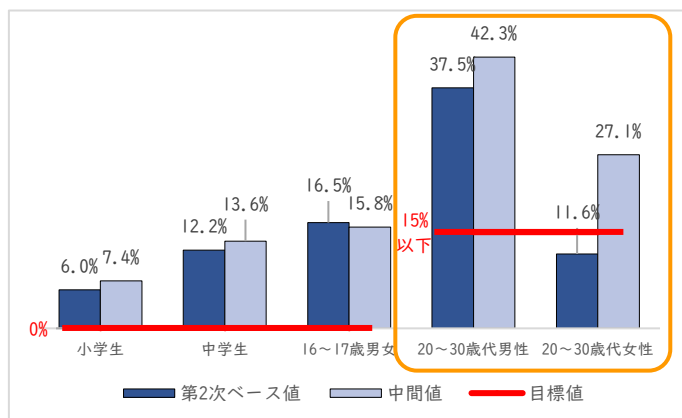
- 妊産婦に対し、母子健康手帳交付等の機会を利用して、妊娠中から産後まで切れ目なく、食習慣の改善に取り組みました。
- 幼児から中学生に対して、教育を通じて朝食の大切さや栄養バランスについての啓発を行いました。
- 糖尿病予備群を対象とした糖尿病予防教室は従来から実施していたものを充実させ、疾病予防に取り組みました。
- 乳幼児から高齢者までの全年齢に対し、健康診査や健康教室の機会を通して、良い食習慣や栄養バランスの良い食事について、知識の普及・啓発を行いました。
- 飲食店に対しては、「うちのお店も健康づくり応援団⁹」やV.O.S.メニュー¹⁰の提供を推進しました。

⁹ 大阪ヘルシー外食推進協議会が登録を進めている、飲食店や惣菜店等において、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等を行う店。

¹⁰ 野菜(Vegetable)・油(Oil)・塩(Salt)の量に配慮した健康的なメニュー。

② 中間評価の結果

朝食の欠食状況



朝食の欠食がある人の割合は、20～30歳代で増加し、働く世代の欠食が目立ちます。

図 3-3 朝食を「ほぼ毎日食べている」人以外の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

肥満とやせの状況

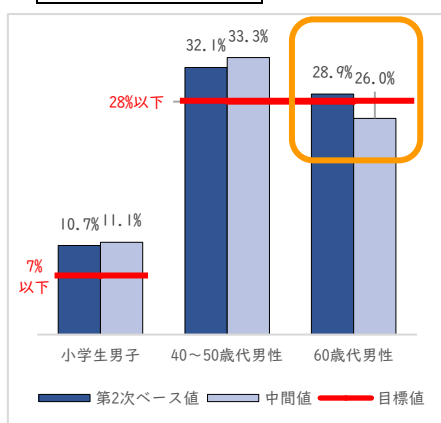


図 3-4 肥満の人の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

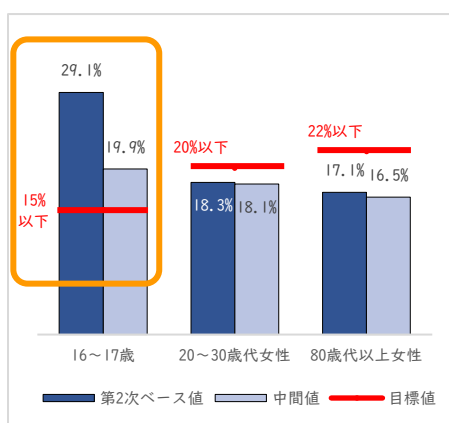
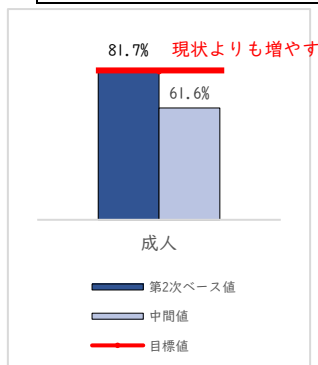


図 3-5 やせの人の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

60歳代男性の肥満の人の割合が減少し、目標達成しました。
16～17歳のやせの人の割合が減少し、目標に近づきました。

家族と一緒に食事を摂る「共食」^{きょうしょく}の状況

家族と一緒に夕食を食べる人の割合は、減少しています。

図 3-6 「ほとんど毎日」家族と一緒に夕食を食べる人の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

③ 取り組むべき課題

朝食の欠食は、小・中学生で改善が見られませんでした。朝食は、一日の生活のリズムをつくることから、子どものころからその大切さを理解することが必要です。学校と連携し、児童生徒や保護者に対して、朝食の大切さや望ましい食生活について情報発信するなどの取組みを進めていく必要があります。

ほとんど毎日家族と一緒に夕食を食べる人（共食）の割合は、成人で大幅に減少しています。ライフスタイルが多様化する中で、家族との共食が難しい状況ではありますが、人とコミュニケーションをとり、楽しみながら食事をすることは、豊かな食生活につながります。共食の機会が持てるよう、食育推進計画と連動しながら、啓発を進めていく必要があります。

「やせ」については、全般的に改善が見られています。

肥満児・者の割合については、60歳代男性以外は改善が見られていません。肥満は、生活習慣病の罹患リスクを高める要因であり、栄養バランスの取れた食事や運動の実践など、生活習慣の改善が必要です。特に40～50歳代の男性は、年齢的に生活習慣病が身近な問題となってくる時期でもあります。市の保健指導等がかかわることが困難な集団で、関係機関との連携など、啓発の方法に工夫が必要です。

(2) 身体活動・運動

① これまでの主な取組み

地域と関係機関は

- 健康ウォーキングやロコトレ¹¹等のイベントへの参加を呼びかけました。
- 自身が参加したイベント等で学んだことを、仲間と共有しました。

行政は

- 幼児期から体をしっかり動かして遊ぶことを大切に、小学生からは、体育の授業や遊び、部活動を通して体づくりに取り組みました。
- 高齢者には、いきいき百歳体操の推進や水中運動教室、さやまエイジングエクササイズ事業等を行いました。
- 広く市民に対し、運動習慣を身につけてもらうため、体操教室や「健康ウォーキング」等のイベントを開催し、家族連れなど幅広い年齢層の参加がありました。
- 地域交流事業等で子どもの遊び場の提供や、市内スポーツ施設の整備により運動の場の提供を行いました。また、市内の公園の整備も実施しました。
- 平成27年度（2015年度）には、健康づくり応援団養成講座から結成した健康づくり応援団とともに、「健康づくり応援団体操」を創作し、DVDを作成しました。この体操は、家で簡単に実践することができ、運動習慣の確立に役立っています。

¹¹ ロコモーショントレーニングの略で、ロコモティブシンドロームを予防するための体操。

② 中間評価の結果

意識的にからだを動かす人と定期的に運動している人の割合

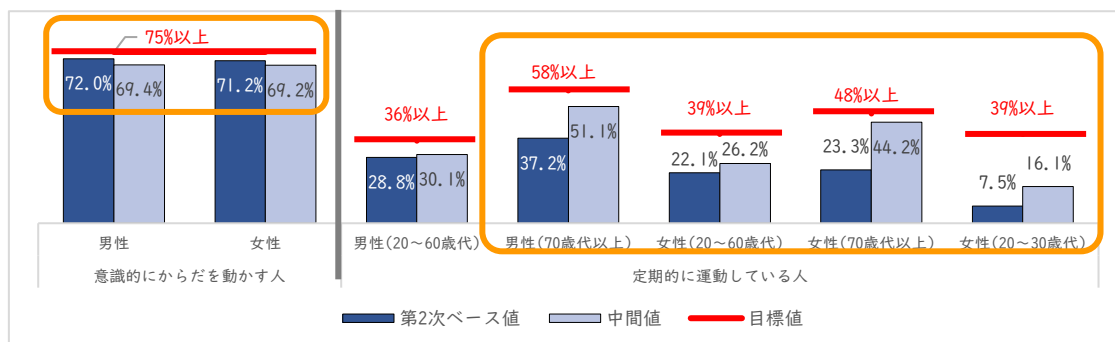


図 3-7 意識的にからだを動かす人と定期的に運動している人の割合〔平成 30 年度 市民アンケート調査〕

意識的にからだを動かす人の割合は減少していますが、定期的に運動している人の割合は、70 歳代以上の男性と女性で増加が見られます。

一日の歩数及びロコモティブシンドローム¹²の認知度

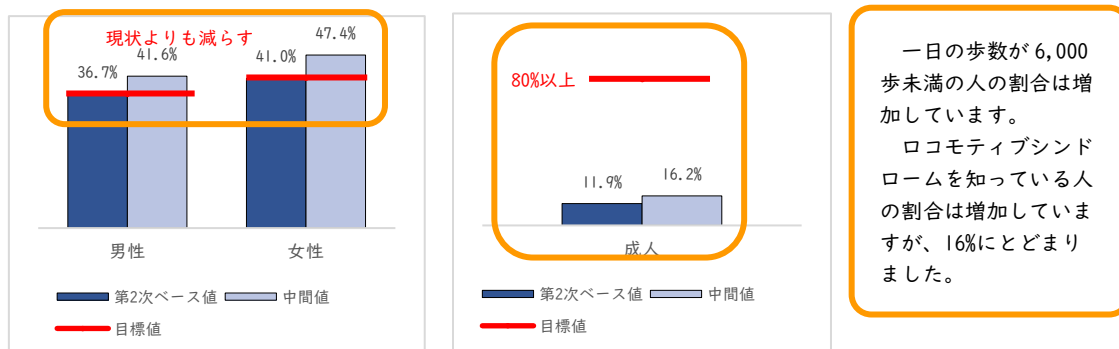


図 3-8 一日 6,000 歩未満の人の割合

図 3-9 ロコモティブシンドロームを知っている人の割合〔平成 30 年度 市民アンケート調査〕

③ 取り組むべき課題

意識的に体を動かすようにしている人の割合は減少していますが、運動を定期的に行う人は、どの年代でも増加しています。しかし、20～60 歳代は、男女とも伸びは緩やかであり、この年代は、子育てや家事、仕事などで忙しく、運動の継続が困難と推測されます。

一日の歩行時間はどの年代も減少しており、歩かないで生活できるような生活環境となっている中、まずは今より毎日 10 分長く歩くなど、運動を生活に取り入れるための方法を啓発していく必要があります。

¹² 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）が低下している状態のこと。

(3) 休養・こころの健康

① これまでの主な取組み

地域と関係機関は

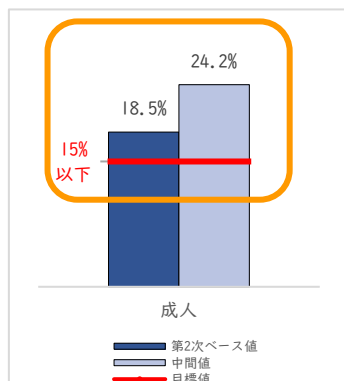
- 地域での活動時に、悩んでいる人に気づき、必要な支援につなぐことができるようゲートキーパー養成研修を受講しました。
- イベント等において、薬物乱用防止についての啓発を行いました。

行政は

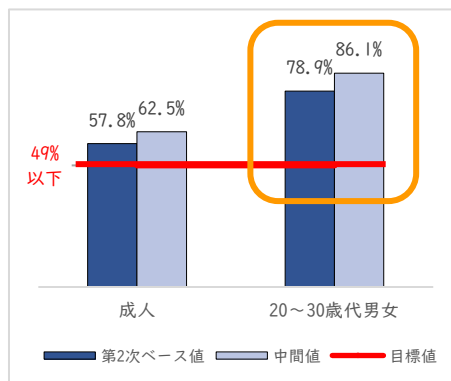
- 妊産婦のこころの健康を目的に、妊婦との面談や産婦健康診査、こんにちは赤ちゃん訪問等で、産後うつの早期発見・早期支援を行いました。
- 小学生に対して、こころの健康について学ぶ機会を提供し、スクールカウンセラーと連携し、こころの健康の維持を図りました。
- 中学生に対し、妊婦や乳児とのふれあい体験を実施しました。
- 高齢者には、老人福祉センター等の利用を促進し、生きがいづくりに取り組みました。
- 大阪狭山市自殺対策計画を策定し、自殺対策の目標等を具体的に定め、ゲートキーパー養成研修を開催し、悩みや生活上の困難を抱える人に早期に気づき、適切な支援につなぐ役割を担う人材の育成を行いました。
- 相談支援としては、こころの健康の相談対応を行い、正しい知識の普及・啓発を行いました。また、医療機関や関係機関の連携を深め、地域ネットワークの充実に取り組みました。

② 中間評価の結果

睡眠による休養



ストレスの状況



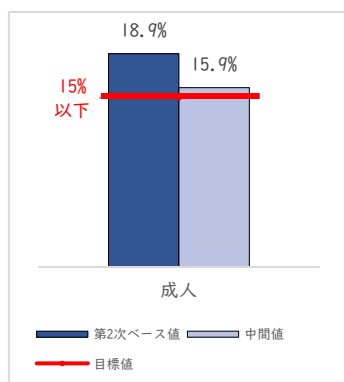
睡眠による休養がとれていない人の割合は増加し、ストレスを感じている人の割合も増加しています。

特に、20～30歳代の増加が目立っています。

図 3-10 睡眠による休養がとれていない人の割合

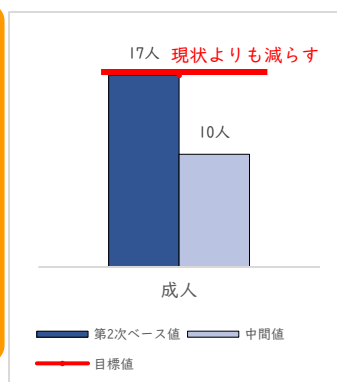
図 3-11 ストレスを感じている人の割合〔平成 30 年度 市民アンケート調査〕

睡眠のための薬剤等の使用状況



薬などを使って睡眠を確保しようとする人の割合は減少し、ほぼ目標に近くなっています。

自殺者の状況



自殺者数は大きく減少し、目標を達成しています。

図 3-12 睡眠のため薬剤等を使用する人の割合

図 3-13 自殺者数〔平成 30 年度 市民アンケート調査〕

③ 取り組むべき課題

成人では、睡眠による休養が十分に取れていない人が増加しています。長期にわたる睡眠不足は、日中の心身の状態にも支障をもたらす可能性が高いことから、十分な休養を取ることが重要です。また、ストレスを感じる人の割合も増加しており、特に男女とも20～30歳代では8割以上の人がストレスを感じています。若い世代のストレスを感じている人の増加や、働く世代の睡眠による休養が十分に取れていない人の増加は、社会環境に起因するなど、保健分野の取り組みだけでは解決困難ではありますが、自殺対策計画とも連動し、関係機関や民間団体、市民と連携し、全市的に取り組んでいく必要があります。

(4) 飲酒

① これまでの主な取組み

地域と関係機関は

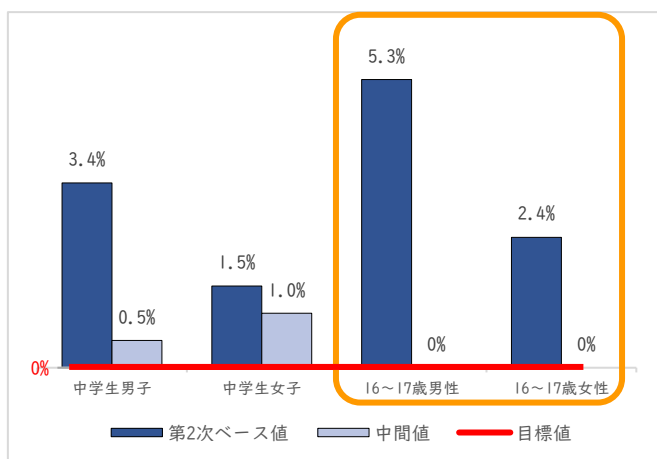
- 働く世代を対象とした講座を開催し、飲酒が与える健康への影響について伝えました。
- 健康まつりでは啓発ポスターの掲示やアルコールの問題を含んだ健康クイズなどを行いました。

行政は

- 妊婦に対して、母子健康手帳交付等の機会を利用し、飲酒の危険性に触れ、知識の普及・啓発を行いました。
- 小・中学生に対しては、教育を通じて未成年の飲酒の防止について啓発しました。
- 広く市民や関係機関に向けて、啓発ポスターを作製するなど、相談窓口の周知や飲酒の影響についての知識を普及しました。
- 断酒会の啓発活動等の支援をしました。

② 中間評価の結果

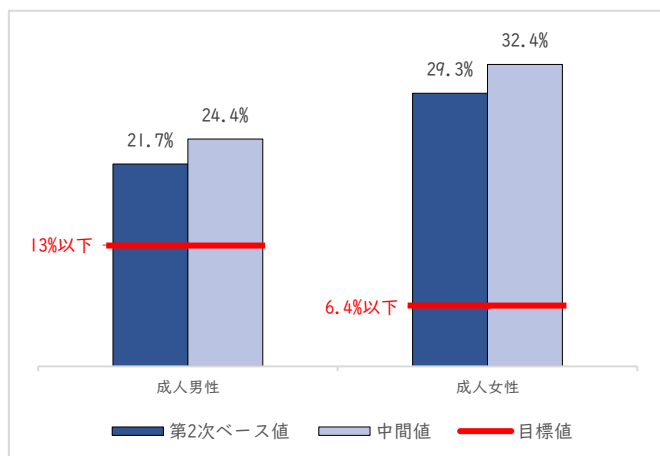
未成年の飲酒状況



飲酒している未成年の割合は、いずれも減少し、特に16～17歳では目標を達成しています。

図3-14 飲酒している未成年の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

多量飲酒の状況



多量飲酒している人の割合は、男女ともに増加しています。

また、男性より女性の方が高い状況です。

図 3-15 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 年度 市民アンケート調査〕

③ 取り組むべき課題

生活習慣病のリスクを高めるような飲酒をする人は、男女ともに増加しています。

未成年者の飲酒経験について「飲んでいる」人の割合は、大きく減少し、アンケート調査の結果では、16～17 歳については 0%で目標を達成しています。しかし、調査の回収率が 100%でなく、飲酒経験のある者が回答していない可能性があることや、中学生では 0%でないことから、引き続き学校と連携し、小・中学生からの飲酒防止のための教育を進める必要があります。

飲酒による健康への影響を理解し、不適切な飲酒をしない啓発活動を行うなどの取り組みが必要です。

(5) たばこ

① これまでの主な取り組み

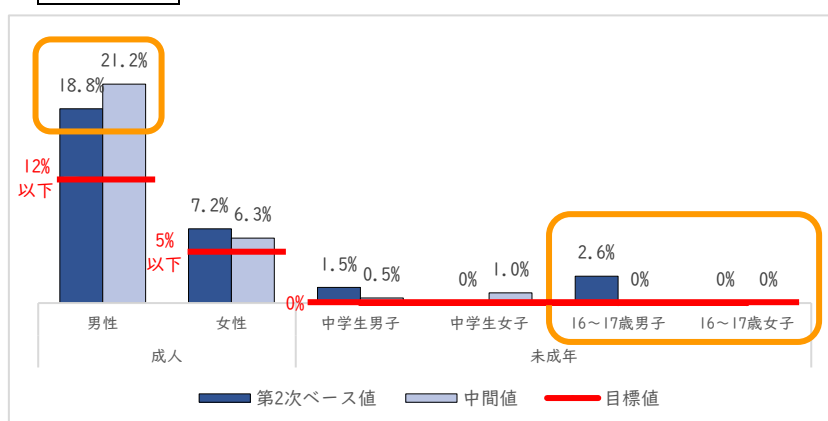
地域と関係機関は

- 働く世代を対象とした講座を開催し、喫煙による健康への影響について伝えました。

行政は

- 妊娠期から、母子の健康診査や教室で禁煙や受動喫煙の防止に取り組みました。
- 小・中学生に向け、教育や禁煙ポスターコンクール等で、受動喫煙による健康への影響についての知識の普及・啓発に取り組みました。
- スーパー等での街頭キャンペーンや肺がん検診、各種健康教室の機会を利用し、たばこの害について伝え、禁煙を勧めました。
- 「大阪狭山市全面禁煙の施設」の登録と周知を行いました。

② 中間評価の結果

喫煙の状況

成人男性の喫煙率は増加しています。
16~17歳では、目標を達成していません。

図 3-16 喫煙している人の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

たばこの影響についての知識

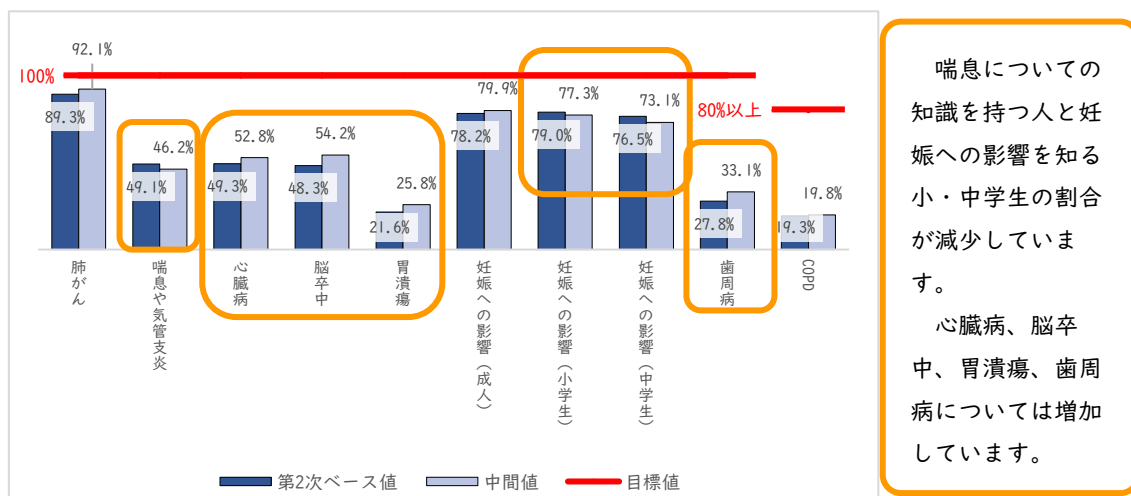


図 3-17 たばこの健康影響や COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合〔平成 30 年度 市民アンケート調査〕

③ 取り組むべき課題

成人の喫煙率は、男性でわずかに増加しています。

未成年者の喫煙は、計画策定時と比較すると大幅に減少し、アンケート調査の結果では、16～17 歳で 0% となり、目標が達成されています。中学生では、わずかではありますが、吸っている人がいる状況です。たばこが健康に与える影響についての知識は、改善されている内容も多いですが、知られていない内容もあります。調査の回収率が 100% ではなく、喫煙者は回答しなかった可能性があることから、引き続き学校と連携し、小・中学生からの喫煙防止、受動喫煙防止のための教育と家庭や社会環境の改善を積極的に進めていく必要があると考えます。また、成人男性については、加熱式たばこを含めた禁煙啓発の方法の工夫や関係機関との連携、また子どもや家族を通した働きかけが必要です。

(6) 歯と口腔の健康

① これまでの主な取り組み

地域と関係機関は

- 学校において、^カ嚙ミング30^{サンマル}¹³の啓発に取り組みました。
- 歯科医療機関やイベント会場において、市と連携し、歯科健診や歯科指導を行いました。
- 市民に対し、口腔の健康が全身の健康に関わっていることを周知し、口腔衛生の大切さを伝えました。
- 高齢者には、誤嚥性肺炎の予防策の指導を行いました。

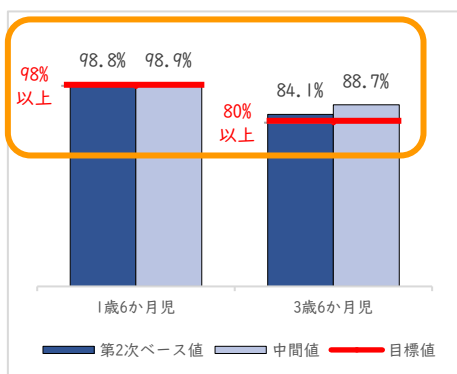
行政は

- 妊娠期から子育て期に渡り、歯の大切さやブラッシング方法について知ってもらうため、定期的な健康診査や健康教室を実施しました。
- 幼児期から中学生まで、食後の歯みがき習慣の大切さの周知や、歯科健診、歯科指導を行いました。
- 節目年齢の人に、成人歯科健康診査無料クーポンを配付し、受診勧奨を行いました。
- 平成30年度（2018年度）から、後期高齢者の歯科健診を実施しました。
- 成人を対象とした、歯と口腔に関する健康教室を開催しました。

¹³ 嚙ミング30（カミングサンマル）は、ひとくち30回以上嚙むことを目標としたキャッチフレーズ。

② 中間評価の結果

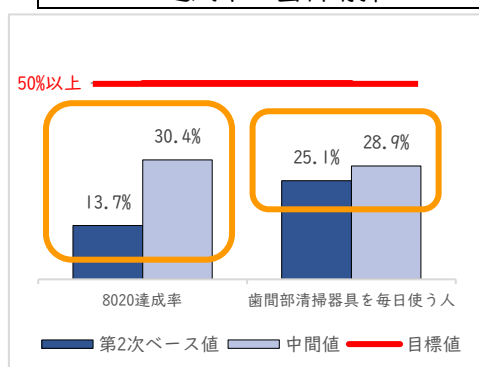
幼児のむし歯の状況



むし歯のない幼児の割合は増加しており、目標を達成しています。

図 3-18 むし歯のない幼児の割合〔大阪狭山市1歳6か月児健康診査及び3歳6か月児健康診査結果〕

ハチマルニイマル 8020¹⁴達成率と歯科清掃について



8020の達成率は大幅に増加しています。

歯間ブラシ等の歯間部清掃器具を毎日使う人の割合は増加していますが、ともに目標値には届いていません。

図 3-19 8020 達成率及び歯間部清掃器具を毎日使う人の割合〔平成30年度 市民アンケート調査〕

※8020 達成率は、平成25年に調査していないため、平成15年の第1次ベース値と比較しています。

③ 取り組むべき課題

むし歯のない幼児については、目標を達成しています。

80歳で20本の歯を持っている人の割合は大幅に増加しています。目標の50%には届かないものの、生涯にわたり自分の歯を健康に保つための取組みの成果が表れています。

糸ようじや歯間ブラシなどの歯間部清掃器具を毎日使う人の割合も全体的に増加しましたが、目標の50%には届いていません。

調査の設問内容を変更したため、1年以内に歯科健診を受けた人の割合について評価ができませんが、引き続き定期的な歯科健診の受診を勧めていきます。

¹⁴ 8020（ハチマルニイマル）運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

(7) 健康チェック

① これまでの主な取り組み

地域と関係機関は

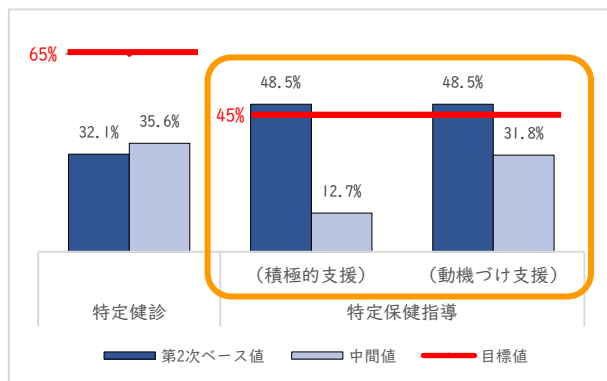
- 医療機関において、市と連携し、特定健康診査やがん検診等を実施しました。

行政は

- 産婦に対し、平成30年度（2018年度）から産婦健康診査を実施し、産後うつ等の早期発見に努めています。
- 乳幼児に対しては、未受診児への再勧奨や個別の面談を実施するなど、未受診対策に力を入れました。
- 幼児から中学生やその保護者に向け、定期健診、保健だよりやPTA活動を通して、定期的な健診受診の重要性について啓発を行いました。
- 成人に対しては、特定健康診査や各種がん検診の受診率向上をめざし、節目年齢の人への無料クーポン（大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診）の送付や未受診者への個別勧奨を実施しました。
- 特定保健指導や各種健康教室において疾病予防及び疾病の重症化予防に取り組みました。
- 平成30年度（2018年度）から、地域医療機関等と協力し、骨粗しょう症検診で要精密検査となった人へのフォローアップ体制の構築を進めました。

② 中間評価の結果

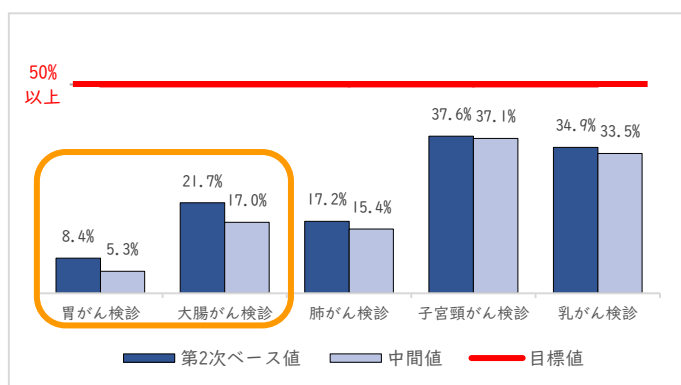
特定健康診査及び特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率が大幅に低下しています。

図 3-20 特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率〔特定健診・特定保健指導法定報告〕

がん検診受診率



胃がん検診及び大腸がん検診の受診率が低下しています。

図 3-21 各種がん検診受診率〔平成 30 年度 大阪狭山市がん検診事業結果〕

③ 取り組むべき課題

特定保健指導の実施率が大幅に低下しています。健診結果を生活習慣の改善に役立て、重症化予防へとつなげていくためには、利用したいと思えるような魅力的で、かつ効果的な保健指導の実施に努める必要があります。

がん検診はいずれも横ばいか、低下しています。健診（検診）を受けることは、自らの健康状態を正しく把握し、疾病の早期発見につながる重要なことです。受診率の向上を図るため、医療機関や医療保険者等と連携し、多くのがんは早期発見で治癒が期待できることを伝えるなど受診意欲を高める取組が必要です。

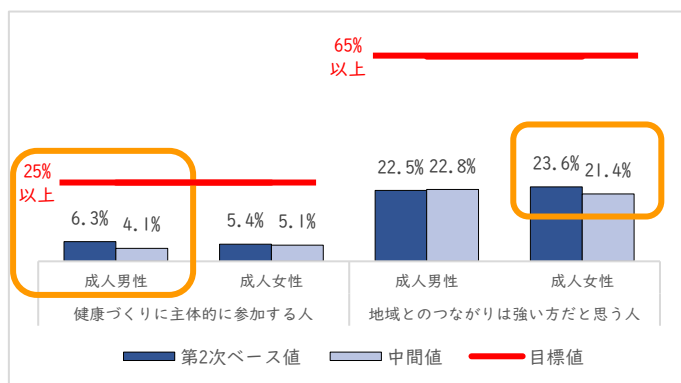
(8) 健康を支える環境づくり

① これまでの主な取組み

地域の健康づくりに主体的に活動する人を育成するため、健康づくり応援団養成講座を開催し、「健康づくり応援団」を養成しました。

② 中間評価の結果

健康づくり活動や地域とのつながりの状況



健康づくりに関する地域活動に主体的に参加する人の割合は、男性で減少しています。

地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合は、女性で減少しています。

図 3-22 健康づくりに関する地域活動に主体的に参加する人の割合及び地域とのつながりは強い方だと思う人の割合

[平成 30 年度 市民アンケート調査]

③ 取り組むべき課題

健康づくりに関する地域活動に参加しているかどうかや地域の人たちとのつながりは強いと思うかなどについては、いずれも横ばいか低下しています。

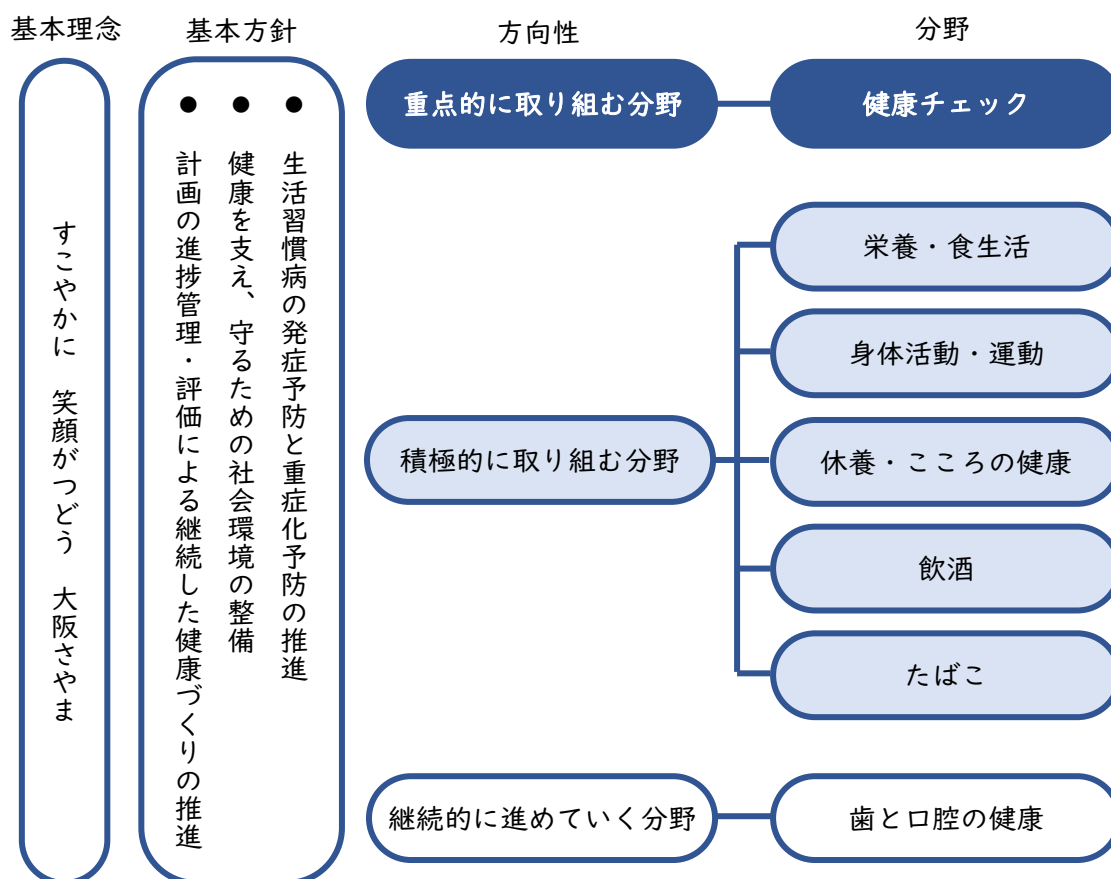
個人の健康は、家庭や学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、個人の健康を支え、守るための地域コミュニティの役割は重要です。市民同士が互いに支えあい、地域の絆を強め、地域コミュニティの活性化を図ることは、健康づくりはもちろんのこと、地域の防災や防犯などにもつながることから、幅広い分野での取組みを強化していく必要があります。

3 後期計画の方向性

後期計画の策定にあたり、取組状況や目標指標の達成状況について中間評価を行い、各分野の取組みについての方向性を見直しました。

目標達成状況が十分でなかった分野のうち、特に悪化した項目の割合が多かった「健康チェック」を「重点的に取り組む分野」とします。改善した項目もあったが、悪化した項目もあった「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「飲酒」の分野と、変わらなかった項目の割合が多かった「栄養・食生活」「たばこ」を「積極的に取り組む分野」とします。比較的順調に改善している「歯と口腔の健康」の分野は「継続的に進めていく分野」と位置付けます。

世代別に見ると、幼児・小学生・中学生・16～17歳の目標指標は比較的順調に改善しました。しかし、成人、特に働く世代では、直接的な働きかけが困難であることもあり、取組みに多くの課題が見られました。この世代の多くは、子どもの保護者の年代でもあることから、後期計画では、特に、子どもや家庭を通し、この世代への働きかけを積極的に進めます。



4 後期計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

大阪狭山市では、市民参画と協働を基調とし、市民と行政のパートナーシップによるまちづくりが進められ、さまざまな取組みを生み出すとともに、まちづくりを担う人材が育っています。健康づくりにおいても、「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の取組みを進めています。

このことから、本計画の基本理念は、これまでと同じく、

「すこやかに 笑顔がつどう 大阪さやま」

をスローガンに、健康づくりに取り組みます。

(2) 基本方針

基本理念の達成に向け、前期計画の「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つの基本方針を継承します。

加えて、中間評価において、働く世代への取組みには多くの課題があることがわかりました。この時期は、健康の大切さを自覚していても、仕事や家庭のことで忙しく、健康づくりに取り組むきっかけや時間をつくるのがなかなかできない時期です。また、この年代は行政が接触しにくい集団でもあります。後期計画では、子どもや家族への働きかけを通して、働く世代の人にも、健康を考える機会をもってもらえるような取組みを強化していきます。

また、生涯を通じた健康づくりを推進するためには、いのちの誕生からすこやかに育つことが重要です。将来を担う次世代の健康を支えるため、親と子の健康づくりの支援に積極的に取り組み、安心して子育てのできる環境づくりを強化していきます。

① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

前期計画で進めてきた、食生活の改善や運動、禁煙、ストレスコントロールなど、主体的に健康的な生活習慣の獲得に取り組むことによる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に引き続き取り組みます。また、後期計画では、個人を対象とした直接的な働きかけに加え、子どもや家庭、地域を通じた健康づくりの情報提供や日常生活に取り入れやすい健康情報の継続した発信などにも積極的に取り組みます。

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む、合併症の発症や症状の進行などを抑える「重症化予防」の取組みも強化していきます。特に後期計画では、がん検診の個別受診勧奨・再勧奨を強化し、受診率の向上に取り組めます。また、データヘルス計画と連動し、高血圧や高血糖など検査値高値者への受診勧奨や重症化予防事業の取組みを進めます。

② 健康を支え、守るための社会環境の整備

前期計画では、市民が主体性を発揮し、近所の人たちとともに楽しみながら健康づくりの取組みを進めることができるよう、地域での健康づくりの担い手となる「健康づくり応援団」の養成と活動支援に取り組んできました。一人ひとりの健康への取組みに対するやる気を高め、維持していくために、地域の人と人とのつながりや助け合いの力を高め、地域ぐるみで健康を支え、守るまちづくりをめざし、後期計画でも、「健康づくり応援団」の養成や活動支援に積極的に取り組み、健康づくりの輪を広げていきます。

また、これまで進めてきた行政、医療機関、教育関係機関、地域の連携を引き続き強化し、健康づくりに関心のない人も含めて、地域全体で一人ひとりの健康を守る環境整備を推進していきます。

③ 計画の進捗管理・評価による継続した健康づくりの推進

計画を効率的に推進し、目標を達成していくために、PDCA サイクルを通じた計画の進捗管理を行います。後期計画においても、各分野の指標項目の数値目標だけでなく、取組状況や健診（検診）等の受診率などの成果動向や、学校で実施されているアンケート調査、関連計画等の既存のデータなどを活用し、目標達成に向けた課題の整理や取組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保健事業推進協議会等の会議によって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。

5 後期計画の各分野の取組み

(1) 栄養・食生活

スロージャン

おいしく 楽しく バランス考え、元気なからだ

行動目標

- ◎1日3食、バランスよく食べます
- ◎自分の適正体重¹⁵を知り、維持します
- ◎家族や仲間との食事を楽しみます

ここに力を入れます！

- ◎働く世代の朝食の欠食を減らすため、子どもを通じた啓発に力を入れ、子どもから家族へと健康な生活習慣の拡大をめざします

わたしたち市民はこうします！

- 早寝早起きして、朝食を毎日食べる習慣を身につけます。
- 可能な日は家族そろって食事をします。
- 学校給食や授業を通じて食に関する知識を身につけ、家庭でも家族に伝えます。
- 大人は自分の適性体重を知って、太りすぎ、やせすぎを防ぎます。
- 食事バランスガイドを参考にして、食事内容を考えます。

¹⁵ 適正体重：肥満の指標であるBMIの目標値によって定められている。

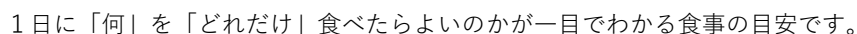
地域と関係機関の取組み

- 食生活改善推進協議会などの食育推進団体は、親子クッキングや料理講習会など、子どもから高齢者を対象とした食育活動を進め、家族の食生活改善を推進します。
- 地域活動栄養士会は、専門知識を活かし、地域の保育所、認定こども園、幼稚園や学校等で食育について学ぶ機会づくりを進めます。
- 飲食店は、メニューの栄養成分表示等を行い、「うちのお店も健康づくり応援団の店」に登録します。

行政の取組み

- 保健センターは、各種母子保健事業でさらに食育活動を充実します。
- 保健センターは、食生活改善推進員養成講座や健康づくり応援団養成講座等を実施し、地域の健康づくりをサポートする人材育成をさらに積極的に推進します。
- 保健センターは、市ホームページに、手軽な朝食のレシピや減塩レシピ、野菜摂取の工夫などの食育情報と、運動や睡眠など健康づくりに関する情報を定期的に発信していきます。
- 学校は、教育を通じて朝食の大切さや家族と一緒に食事を摂る「共食」の大切さ、栄養バランスについての知識を普及するとともに、学校で学んだことを家庭での話題とし、家族ぐるみで健康づくりに取り組むことを児童、生徒に勧めます。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、学校やぽっぴえん等の子育て支援の関連施設は、収穫した野菜や果物を使用したおやつ作りなどの体験を通して、食べ物を大切に扱う心を育む食育を推進します。
- 保健所は、「うちのお店も健康づくり応援団の店」とV.O.S.メニューの普及・啓発を行います。
- 行政機関は、様々な機会を活用し、食事バランスガイドの活用を推進します。
- 行政機関は、市民活動支援センターを中心に、自主的に健康づくりに取り組む市民団体の活動を支援します。

あなたの食事は大丈夫？



〔出典：農林水産省 Web サイト(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)〕

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき 1 日の食塩摂取量は各々 8 g 未満と 7 g 未満とされていますが、最近の調査結果によると何れも平均 2 g 程度（濃口しょう油に換算すると小さじ 2 杯強に相当）上回っている状況です。また既に高血圧となっている方では 1 日 6 g 未満とすることが推奨されています。

〔出典：由田克士.栄養・食生活と高血圧.e-ヘルスネット.<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-002.html> 厚生労働省.(2020)〕

汁物は野菜をたくさん入れて具たくさんにする

(2) 身体活動・運動

スロージョギング

楽しく運動、続けて健康

行動目標

- ◎歩くことを心がけ、運動する習慣を身につけます
- ◎運動する仲間をつくり、楽しく運動に取り組みます
- ◎ロコモティブシンドロームを知って、介護予防に取り組みます

ここに力を入れます！

- ◎意識的に体を動かすきっかけとして、今より10分多く体を動かす「+10（プラス・テン）」を推進します
- ◎「大阪狭山市健康づくり応援団体操」のさらなる普及に努めます

わたしたち市民はこうします！

- 歩行能力の維持向上がロコモティブシンドロームやフレイル¹⁶の予防に重要であることを理解します。
- おおさか健活マイレージ「アスマイル¹⁷」を活用し、意識的に体を動かします。
- 日常生活の中で少しでも歩くことを心がけます。
- テレビやゲームの時間を減らし、外で体を動かして遊びます。

¹⁶ フレイル：年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。

¹⁷ アスマイル：大阪府民の健康づくりをサポートするアプリ。健康活動を記録するとポイントが貯まる。

地域と関係機関の取組み

- 「健康づくり応援団体操」のDVDを活用し地域で定期的に体を動かす機会を積極的につくります。
- 「楽しく歩く」「みんなで歩く」を心がけ、ウォーキングの輪を広げます。

行政の取組み

- 保健センターは、運動教室やイベントの開催や「健康づくり応援団体操」の普及に努め、運動習慣の獲得を推進します。
- 保健センターは、健康づくり応援団養成講座を開催し、地域の健康づくりをサポートする人材の育成に積極的に取り組みます。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校は、学習や遊びを通して体を動かすことの大切さを伝えます。
- 学校は、教育を通じて、運動の知識を普及するとともに、学校で学んだことを家庭での話題とし、家族ぐるみで健康づくりに取り組むことを児童、生徒に勧めます。
- ぽっぽえん等の子育て支援の関連施設は、子どもの遊び場を提供します。
- 介護予防を担当する部署は、高齢者向けの運動教室を積極的に行い、ロコモティブシンドロームを周知し、介護予防につなげます。
- 社会教育やスポーツ振興を担当する部署は、体育館等の施設の利用を促進し、運動教室や市民マラソン大会等を通して、家族で参加できるスポーツを推進します。
- 公園等の整備を担当する部署は、遊歩道の整備や公園への健康遊具の設置、活用を推進します。
- 歴史文化の振興を担当する部署は、大阪狭山市の自然や歴史を楽しむウォーキングコースを紹介します。
- 行政機関は、おおさか健活マイレージ アスマイルの周知に努め、利用しやすい体制をめざします。
- 行政機関は、関係機関やサークル活動で実施される運動事業を支援します。

プラス・テン +10 から始めよう！

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。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準 2013（アクティブガイド）」で、『+10（プラス・テン）』を合言葉に、今より 10 分多く体を動かすことを勧めています。

プラス・テン +10 から始めよう！

今より 10 分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも +10 で、健康を手に入れてください。



+10 によって「死亡のリスクを 2.8%」「生活習慣病発症を 3.6%」「ガン発症を 3.2%」「ロコモ・認知症の発症を 8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。さらに減量効果として +10 を 1 年間継続すると、1.5-2.0kg 減の効果が期待できます。

〔出典：宮地元彦. アクティブガイド. e-ヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html> 厚生労働省. (2020)〕

今より 10 分多く



筋トレ 10 分



ウォーキング 10 分



そうじ 10 分



通勤 10 分



買い物 10 分

健康づくり応援団体操

大阪狭山市の健康づくりを担う、大阪狭山市健康づくり応援団が制作したオリジナル体操です。大阪狭山市の市歌に合わせて、“誰でも”“簡単に”“お家で”できる体操です。

体操のデモンストレーションと解説を 1 枚の DVD に収めているので、お家で映像を見ながら、ご家族みんなで体操ができます。DVD は保健センターで無料配布しています。

運動の習慣化に、ぜひご活用ください。ご希望の方は、お気軽に保健センターに問い合わせてください。



ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、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）が低下している状態のことをいいます。ロコモティブシンドローム予防には、歩行能力の維持向上が大切です。

こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つの ロコチェック



1 片脚立ちで靴下はけない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



4 家のやや重い仕事が困難である



5 2 kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である

※ 1 リットルの牛乳パック 2 個程度



6 15 分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

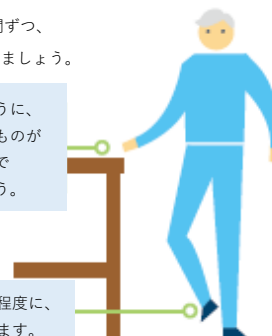
ロコモ予防に！お家で簡単 ロコトレ

バランス能力をつける「片脚立ち」

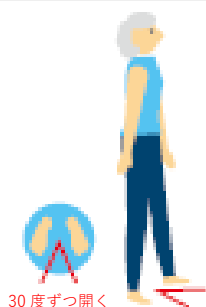
※左右 1 分間ずつ、
1 日 3 回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



下肢筋力をつける「スクワット」



30 度ずつ開く

つま先は
30 度ずつ開く

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は 30 度くらいずつ開きます。



膝が出ないように注意

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

〔出典：ロコモチャレンジ！ 推進協議会 公式HP「ロコモ ONLINE」〕

(3) 休養・こころの健康

スロースガン

ストレスと上手につきあい、悩みがあればこまめに相談

行動目標

- ◎上手にストレスとつきあいます
- ◎適切な睡眠や休養をとります
- ◎身近な人の変化に気づき、声をかけます
- ◎薬物の害を知り、絶対に手を出しません

ここに力を入れます！

- ◎妊娠期からの関わりを大切にし、育児不安や産後うつの予防、早期支援を行います
- ◎不眠はうつの初期症状、早い気づきを啓発します
- ◎大阪狭山市自殺対策計画と連携し、ゲートキーパーの養成を行います

わたしたち市民はこうします！

- 休める時には、しっかり休養をとります。
- 自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスとうまくつきあいます。
- 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。

地域と関係機関の取組み

- 医療機関は、こころの病気とその予防法についての情報を提供します。
- 事業所は、従業員のこころの健康を保持増進させるため、メンタルヘルスに取り組みます。
- 商工会は小規模事業所従業員の健康管理を奨励します。
- 地区福祉委員等はサロン活動などを通して、子育て中の母親や高齢者が地域で孤立しないよう、地域での見守り、支援を進めます。

行政の取組み

- 保健センターは、母子健康手帳交付等の機会を活用し、妊娠期からの支援を行います。
- 保健センターは、産婦健診やこんにちは赤ちゃん訪問で、母親の産後うつを早期発見、早期支援に努めます。
- 保健センターは、こころの健康について相談できる窓口を周知し、ゲートキーパーの養成に努めます。
- 保健センターは、市ホームページを活用し、睡眠による休養がこころの健康にとって重要であることを周知し、よい睡眠をもたらす方法等の情報を発信します。
- 市民の窓口業務を行う部署では、市民のこころの問題をいつも念頭におき、問題が感じられた場合は、関係機関や医療関係者などと連携し、相談支援機能の充実を図り自殺予防対策を推進します。
- 高齢者の健康や福祉を担当する部署は、生きがいづくりのための住民参加型の居場所づくりを促進し、地域交流や社会参加を進めます。
- 学校は、早寝早起き朝ごはんの生活リズムを促し、睡眠の大切さを伝えます。
- 学校は、スクールカウンセラーと連携し、こころの相談支援を行います。
- 学校は、「いのちふれあい授業」を通していのちの大切さを伝えます。
- 保健所は、こころの健康や病気についての情報提供や相談支援を行い、市町村と医療機関等の連携を深め、切れ目のない支援体制の構築を行います。

良い睡眠で、からだもこころも健康に



睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきました。

快眠のポイントは、下記のとおりです。

▶就寝4時間前に軽い運動 ▶就寝2時間前に入浴 ▶就寝前に布団を温める

よく眠れないなどの自覚症状は、「体やこころの病」のサインの可能性があります。

▶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、医師に相談をしてください。

〔出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」〕

大阪狭山市自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない大阪狭山市をめざして～

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会的要因があることが知られています。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

本市でも、誰もが、「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられ、「誰も自殺に追い込まれることのない大阪狭山市」の実現をめざし、大阪狭山市自殺対策計画を策定しました。



ゲートキーパーになりませんか？

～誰も自殺に追い込まれることのない大阪狭山市をめざして～



〔出典：平成19年 内閣府 自殺総合対策大綱〕

(4) 飲酒

スロージョーガン

飲むのなら、節度を守って、楽しいお酒

行動目標

- ◎節度を守り、生活習慣病のリスクを高める飲酒はしません
- ◎未成年者・妊産婦はお酒を飲みません

ここに力を入れます！

- ◎節度ある適度な飲酒（P.46 参照）が心身の健康に重要であることを啓発します
- ◎アルコールについての知識の普及に努めます

わたしたち市民はこうします！

- 飲酒が健康に及ぼす影響について学びます。
- 節度ある適度な飲酒の知識を学びます。
- ストレスをお酒で解消することの危険性を自覚します。
- 子どもにお酒は勧めません。
- 子どもはお酒を絶対に飲みません。
- 子どもは飲酒を周囲から勧められても、絶対に断ります。
- 妊産婦や未成年者にお酒を飲ませません。
- 女性は、男性より肝臓障害等飲酒による健康障害を起こしやすいことを自覚します。

地域と関係機関の取組み

- 医療機関はその人の詳細な飲酒習慣の把握に努めます。
- 医療機関は、アルコール依存が疑われる人には専門機関を紹介します。
- 医療機関は、適度な量を超えている多量飲酒者に対して、減酒の指導を行います。
- 地域では、子どもが参加する行事での飲酒は控えます。

行政の取組み

- 保健センターは、心身の健康障がいの背景に飲酒の問題があることを想定して、あらゆる事業で、飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及・啓発を行います。
- 保健センターは、地域の関係団体と連携を図りながら、市ホームページ等で未成年者に飲酒を勧めることのないよう呼びかけます。
- 学校は、児童や生徒に、喫煙防止教育と連動して飲酒防止教育を行うとともに、学校で学んだことを家庭での話題とし、家族ぐるみで健康づくりに取り組むことを児童、生徒に勧めます。
- 保健所は、アルコール相談窓口の周知を行い、会議や研修会を通じて医療機関や関係機関との連携を深めます。
- 行政機関は、「大阪府アルコール健康障がい対策推進計画」に基づき、情報収集や啓発の強化を図り、節度ある適度な飲酒の啓発や相談窓口の周知を強化します。

節度ある適度な飲酒

厚生労働省は「健康日本21」の中で「通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である。」としています。

ただし、「節度ある適度な飲酒」には以下の留意事項があります。

- (1) 女性は男性よりも少ない量が適当である。
- (2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である。
- (3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。
- (4) アルコール依存症においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である。
- (5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。

※未成年者の飲酒は禁止されています。また妊娠中はお酒を絶つことが求められています。

節度ある適度な飲酒の目安（純アルコール20g）

◆チューハイ（7%）
350mL 缶1本



◆ビール中瓶1本
(500mL)



◆ウイスキーダブル
(60mL)



◆清酒1合
(180mL)



〔出典：樋口進、飲酒のガイドライン、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html> 厚生労働省、(2020)〕

(5) たばこ

スロージャン

ストップ！ たばこ

行動目標

- ◎たばこの害についての正しい知識を習得します
- ◎たばこは吸わない、煙を吸わせない

ここに力を入れます！

- ◎大阪府受動喫煙防止条例・大阪府子どもの受動喫煙防止条例の取組みを推進します
- ◎「大阪狭山市全面禁煙の施設」登録の推進と周知を図ります

わたしたち市民はこうします！

- 赤ちゃんへのたばこの影響について学び、妊娠中や子育て中に、家族全員がたばこを吸いません。
- 未成年者は、たばこが健康に及ぼす影響について学び、絶対にたばこを吸いません。
- たばこの害を正しく理解し、子どもにも教えます。
- 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。

地域と関係機関の取組み

- 医療機関や薬局は、たばこの健康影響や禁煙の実際、COPDについて、適切な情報提供をし、疾病の早期発見、早期治療を進めます。
- 事業者は、「大阪狭山市全面禁煙の施設」に積極的に登録します。

行政の取組み

- 保健センターは、あらゆる機会を活かして、たばこが健康に及ぼす害についての知識の普及・啓発を行い、妊産婦や未成年者の喫煙や受動喫煙の防止に取り組みます。
- 保健センターは、COPDについて、肺がん検診・結核検診、ホームページやイベント、街頭キャンペーンを通じて症状や予防方法など具体的に周知します。
- 保健センターは、特定保健指導等の健康教育を活用し、禁煙サポートを行います。
- 保健センターは、受動喫煙防止の一環として、禁煙ポスターコンクールや街頭キャンペーン、「大阪狭山市全面禁煙の施設」の周知と登録の推進を継続します。
- 学校は児童、生徒への喫煙防止教育を強化するとともに、学校で学んだことを家庭での話題とし、家族ぐるみで健康づくりに取り組むことを児童、生徒に勧めます。
- 保健所は、保健センターなど関係機関と連携し、受動喫煙防止対策推進、未成年者の喫煙防止対策、禁煙サポートの推進に取り組みます。



大阪府受動喫煙防止条例・大阪府子どもの受動喫煙防止条例と 大阪狭山市全面禁煙の施設 登録店

望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法の一部を改正する法律が施行されます。
(令和2年4月全面施行) さらに大阪府では、府民の健康の保持増進に向けた一層の受動喫煙の防止に向けた対策として、大阪府受動喫煙防止条例と大阪府子どもの受動喫煙防止条例を制定しました。

大阪狭山市では、「全面禁煙の施設」の登録を推進し、
受動喫煙防止に取り組んでいます。

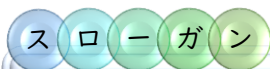


大阪狭山市全面禁煙の施設 登録店はコチラ →

http://www.city.osakasayama.osaka.jp/iryo_fukushi/kenko/kituen_taisaku/1410933417817.html



(6) 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)



- ◎正しい歯みがき習慣を身につけます
- ◎定期的に歯科健診を受けます
- ◎「か嚙サンマルミグ30」(ひとくち30回以上嚙むこと)で口腔機能を保ちます

ここに力を入れます！

- ◎成人歯科健康診査の受診率向上のため、受診勧奨にさらに力を入れます

わたしたち市民はこうします！

- 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。
- おやつは、回数と時間を決めて与えます。
- 永久歯は生えかわらない、一生大切にしなければならないことを学びます。
- 歯と口腔の健康が全身の健康に影響することやゆっくりよく嚙んで食べることが、糖尿病などの生活習慣病予防につながることを学びます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受け、異常があれば早期に治療を受けます。
- 後期高齢者歯科健診を受診し、咀嚼・嚥下能力の把握と維持向上に努めます。
- 健口体操を行い、口腔機能を保ちます。

地域と関係機関の取組み

- 地域で健口体操を行う機会を積極的につくります。

- 歯科医療機関は、歯科健診の結果をわかりやすく伝え、むし歯予防や歯周病予防の指導をします。
- 歯科医療機関は、いつまでも自分の歯で食べることの幸せを伝え、8020運動に積極的に取り組みます。
- 歯科医療機関は、噛ミング30を推奨します。
- 歯科医療機関や薬局は、口腔の健康が全身の健康に関わっていることを啓発します。
- 歯科医療機関や薬局は高齢期に多い誤嚥性肺炎について、予防策として栄養管理とともに口腔ケアが重要であることを周知し、取り組みます。

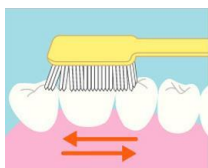
行政の取り組み

- 保健センターは、ママパパ教室等で、妊婦の歯科健診の実施と妊娠中の歯の健康について情報提供します。
- 保健センターは、成人歯科健康診査の受診勧奨方法を工夫し、受診率の向上に努めます。
- 保健センターは、健康教室や講演会などで、歯周病予防について具体的に指導します。
- 保育所、認定こども園、幼稚園や学校は、歯みがきの仕方を指導し、歯みがき習慣を定着させ、むし歯予防にとどまらず、歯周病の予防に取り組みます。

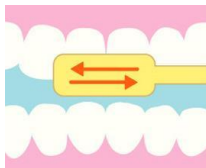
ブラッシングと定期的な歯科受診のススメ

ブラッシング方法は何通りもありますが、ここでは、むし歯予防と歯周病予防を目的とした代表的なブラッシング法を説明します。

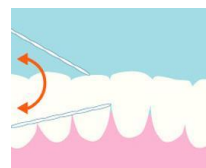
(1) むし歯予防



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動させます。

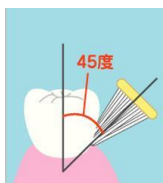


歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動させます。

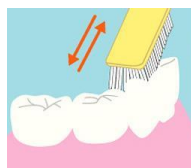


歯と歯の間にデンタルフロスを使用します。

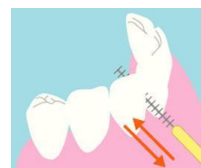
(2) 歯周病予防



歯の表側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させます。



奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用します。



歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する。

(3) 歯医者さんに行こう！

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくと安心。そのためには定期的な歯科健診を受けるなどして、かかりつけの歯医者さんをつくっておくことが大切。知っている歯医者さんがいれば、困ったときに質問もしやすいですね。



〔出典：日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク 8020 ブラッシング」昭和大学歯学部歯周病学講座 教授 山本松男〕

(7) 健康チェック

スロージャン

確認しよう 健診受けて 自分の健康

行動目標

- ◎定期的に健康診査、がん検診を受けます
- ◎健診結果を健康づくりに活かします
- ◎早期の治療を心がけ、病気の重症化を防ぎます

ここに力を入れます！

- ◎がん検診の受診率向上のため、個別受診勧奨にさらに力を入れます
- ◎がん検診の要精密検査者には、個別に医療機関の受診を勧めます
- ◎特定保健指導の対象者に、生活習慣の改善を促す効果的な保健指導に力を入れます

わたしたち市民はこうします！

- 妊婦健診、産婦健診を受け、出産前後の母体の健康を維持し、元気に子育てができるようにします。
- 子どもには乳幼児健診、予防接種を受けさせ、すこやかな成長を見守ります。
- 早期発見・早期治療の重要性を知り、家族に伝えます。
- 毎年、健診やがん検診を受け、自分の健康状態を把握します。
- 健診後の指導を積極的に利用し、生活習慣の改善に活かします。
- 健診で要精密検査、要医療と診断されたら、必ず医療機関を受診します。

地域と関係機関の取組み

- 医師会、医療機関は、受診率向上のため、健診（検診）体制の整備を行います。
- 医療機関、薬局は、患者やその家族に特定健診・がん検診の受診を勧奨します。

- 医療機関は、要精密検査や要医療と判定された患者に対し、受診の必要性を十分に説明し、受診を促します。
- 医療機関は、特定保健指導など、健診結果をもとにした健康教育の利用を積極的に勧め、なかなか利用につながらない患者には、必要性を説明します。
- 健康づくり応援団は、家族や近隣の住民に対し、定期的な健診受診の必要性を伝え、受診を勧めます。

行政の取組み

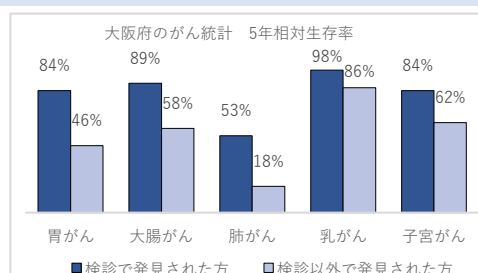
- 保健センターは、子どもの安全と健康を守るため、乳幼児健診未受診者への勧奨を徹底して行います。
- 保健センターは健診（検診）実施の情報を様々な媒体を利用してわかりやすく伝え、がん検診の受診率向上をめざします。
- 保健センターは、がんの早期発見のため、がん検診で要精密検査となった人に対し、精密検査の必要性を説明し、受診を勧めます。
- 保健センターは、健康教育への参加率を向上させるため、周知方法を工夫します。
- 保健センターは、生活習慣病の重症化予防のため、効果的な健康教育の実施に努めます。
- 保健センターは、健康づくり応援団養成講座等を実施し、地域の健康づくりをサポートする人材育成をさらに積極的に推進します。
- 国民健康保険を担当する部署や保健センターは、特定健診やがん検診の受けやすい体制を整備し、双方を連動させた受診啓発キャンペーン等で受診勧奨を行います。
- 保健所は、骨粗しょう症検診フォローアップ事業を通して、骨折による要介護状態の予防に努めます。

がん検診受診のススメ

がんは、早期がんの段階では自覚症状がないことがほとんどで、自覚症状がでたときには手遅れということがしばしばあります。自覚症状のない早期の段階でがんを見つけることを目的にがん検診が行われています。これを二次予防といいます。

どのがんも検診で発見された人は検診以外で発見された人より、5年相対生存率が高くなっています。検診でがんを早期発見できれば、早期治療ができ、治る確率も飛躍的に上がり、完治も可能です。

（出典：大阪府地域がん登録（平成15年～17年にがんと診断された患者））



6 健康づくりに関する数値目標

前期計画では、具体的に計画の進捗を評価できるよう、分野ごとの数値目標を定めていました。中間評価において、次のとおり指標の見直しを行い、後期計画においても、引き続き取組みを進め、目標達成をめざします。

表 3-2 目標値の修正箇所

指標		目標値		修正理由
(2) 7	一日の歩数が 6,000 歩未満の人を 減らす	6,000 歩未満の人の割合を 現状より減らす		目標数値が平均歩数であった ため、指標にあわせ、6,000 歩 未満の人の割合に修正します
(7)23	特定健康診査の受診率を 上げる	60%		データヘルス計画等の目標値 とあわせます
	特定保健指導の実施率を 上げる	60%		
(7)24	がん検診受診率を上げる	胃がん検診	40%	第3次大阪府健康増進計画及 び第3期大阪府がん対策推進 計画にあわせ、目標値を修正し ます
		大腸がん検診		
		肺がん検診	45%	
		子宮頸がん検診		
		乳がん検診		

表 3-3 後期計画の数値目標

指標		対象	目標値	平成 25 年 (2013 年)	平成 30 年 (2018 年)
(1) 栄養・食生活					
1	朝食を食べないことがある人を減らす	小学生	0%	6.0%	→ 7.4%
		中学生		12.2%	→ 13.6%
		16～17 歳男女		16.5%	→ 15.8%
	〔「ほぼ毎日食べている」以外の人〕	20～30 歳代男性	15%以下	37.5%	→ 42.3%
		20～30 歳代女性		11.6%	→ 27.1%
2	肥満の人の割合を減らす 〔肥満度 20%・BMI25 以上〕	小学生男子	7%以下	10.7%	→ 11.1%
		40～50 歳代男性	28%以下	32.1%	→ 33.3%
		60 歳代男性	28%以下	28.9%	→ 26.0%
3	やせの人の割合の減少 〔BMI18.5 未満〕	16～17 歳	15%以下	29.1%	→ 19.9%
		20～30 歳代女性	20%以下	18.3%	→ 18.1%
		80 歳代以上女性	22%以下	17.1%	→ 16.5%
4	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%
(2) 身体活動・運動					
5	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%
		成人女性		71.2%	→ 69.2%
6	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%
		成人男性(70 歳代以上)	58%以上	37.2%	→ 51.1%
		成人女性(20～60 歳代)	39%以上	22.1%	→ 26.2%
		成人女性(70 歳代以上)	48%以上	23.3%	→ 44.2%
		成人女性(20～30 歳代)	39%以上	7.5%	→ 16.1%
7	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%
		成人女性	現状よりも減らす	41.0%	→ 47.4%
8	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%

指標		対象	目標値	平成 25 年 (2013 年)	平成 30 年 (2018 年)
(3) 休養・こころの健康					
9	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%
10	ストレスを感じている人 を減らす	成人	49%以下	57.8% →	62.5%
		20～30 歳代男女		78.9% →	86.1%
11	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%
12	自殺者の減少 〔人口動態統計〕		現状より も減らす	17 人 →	10 人
(4) 飲酒					
13	未成年者の飲酒をなくす	中学生男子	0%	3.4% →	0.5%
		中学生女子		1.5% →	1.0%
		16～17 歳男性		5.3% →	0.0%
		16～17 歳女性		2.4% →	0.0%
14	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%
		成人女性	6.4%以下	29.3% →	32.4%
(5) たばこ					
15	たばこを吸う人を減らす	成人男性	12%以下	18.8% →	21.2%
		成人女性	5%以下	7.2% →	6.3%
16	未成年者の喫煙をなくす	中学生男子	0%	1.5% →	0.5%
		中学生女子		0.0% →	1.0%
		16～17 歳男子		2.6% →	0.0%
		16～17 歳女子		0.0% →	0.0%
17	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%
		喘息や気管支炎		49.1% →	46.2%
		心臓病		49.3% →	52.8%
		脳卒中		48.3% →	54.2%
		胃潰瘍		21.6% →	25.8%
		妊娠への影響 (成人)		78.2% →	79.9%
		妊娠への影響 (小学生)		79.0% →	77.3%
		妊娠への影響 (中学生)		76.5% →	73.1%
		歯周病		27.8% →	33.1%
18	COPD を知っている人を 増やす	成人	80%以上	19.3% →	19.8%

指標		対象	目標値	平成 25 年 (2013 年)	平成 30 年 (2018 年)
(6) 歯と口腔の健康					
19	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%
		3 歳 6 か月児	80%以上	84.1%	→ 88.7%
20	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%
21	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%
22	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
(7) 健康チェック					
23	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%
		特定保健指導（積極的）		48.5%	→ 12.7%
		特定保健指導（動機づけ）		48.5%	→ 31.8%
24	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%
		大腸がん検診		21.7%	→ 17.0%
		肺がん検診	45%以上	17.2%	→ 15.4%
		子宮頸がん検診		37.6%	→ 37.1%
		乳がん検診		34.9%	→ 33.5%
(8) 健康を支える環境づくり					
25	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%
		成人女性		5.4%	→ 5.1%
26	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%
		成人女性		23.6%	→ 21.4%