

概要版

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)

令和7年度(2025年度) ▶ 令和18年度(2036年度)

心も体も健やかに
未来へつなぐ 大阪さやま

「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)」は、誰もが健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するための計画です。

計画の基本理念である「心も体も健やかに 未来へつなぐ 大阪さやま」をめざし、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づくりをめざします。

令和7年(2025年)3月

 大阪狭山市



計画の 施策体系

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。

また、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ることから、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。

*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

基本理念

心も体も健やかに 未来へつなぐ 大阪さやま

基本目標

健康寿命の延伸

基本方針

生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくりの推進

分野別の取組み

1 栄養・食生活 (食育推進計画)

- (1) 心身の健康につながる食を実践する
- (2) 食を楽しみ、食に感謝する心を育む
- (3) 食文化を受け継ぎ、安全で持続可能な食を築く

2 身体活動・運動

3 休養・こころの健康

4 飲酒

5 たばこ

6 歯と口腔の健康

7 健康チェック

8 健康を支える環境づくり

妊娠・
乳幼児期
(概ね0～5歳)

学齢期
(概ね6～19歳)

青年期
(概ね20～39歳)

壮中年期
(概ね40～64歳)

高齢期
(概ね65歳以上)

ライフステージに応じた健康づくりと食育の推進

*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

栄養・食生活（食育推進計画）



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




心身の健康につながる食を実践する

朝ご飯を食べよう

毎日適切な時間に、栄養バランスのよい食事をすることで、適正体重が維持され、生活リズムが整います。



簡単なものから朝食づくりに挑戦し、ステップアップを目指しましょう！

1. まずは食べる習慣をつけましょう 
2. 毎朝食べているもの以外に何か1品プラス 
3. さらにもう1品でバランスのいい朝ごはん 

主な数値目標

朝食を欠食する人の割合を減らす

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
小学5年生	3.6%	0%
中学2年生	8.3%	0%
16～17歳	15.7%	5%以下
20～30歳代	19.7%	15%以下

食を楽しみ、食に感謝する心を育む

家族や仲間と食べよう

家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事することを「共食」と言います。

～ 共食をするとこんないいこと ～

望ましい食習慣の確立

適切な量と質の食事につながる

豊かな心を育む



主な数値目標

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

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
小学5年生	11.6回	増加
中学2年生	9.8回	週11回以上
16～17歳	9.4回	週11回以上
20歳以上	8.5回	週11回以上

食文化を受け継ぎ、安全で持続可能な食を築く

食に関心を持とう

毎日、口にする食べ物は、たくさんの人の手によって支えられています。食べ物を取り巻く様々なことならについて、知識や理解を深めたり、体験したりして、食べ物大切さを考えてみましょう。



主な数値目標

食育に関心を持っている人の割合を増やす

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
20歳以上	66.2%	75%以上

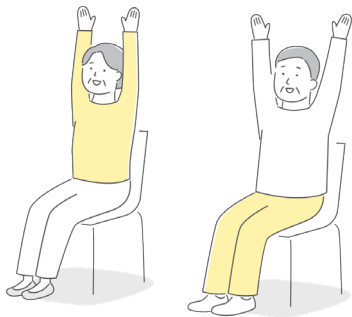


身体活動・運動

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

自分に合った運動習慣を身につけよう

運動を習慣化することは、健康を維持するために大切です。運動不足の人は、日々の暮らしの中に自分に合った運動習慣を取り入れてみましょう。



普段の生活の中で意識して体を動かすことから始めましょう

座位行動とは、座っていたり、横になっている状態のことで、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。普段の生活の中で少しでも座位時間を減らし、意識して体を動かしましょう。



～ スキマ時間に簡単に立ったままのできるストレッチ ～

肩をのばす

伸びをする

腰をまわす



プラス・テン(+10)で元気に！健康に！

プラス・テン(+10)とは、「今より10分多く体を動かすこと」です。

運動はできなくても、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。今よりも少しでも体を動かしましょう。

～ プラス・テンの取組み例 ～

職場で+10

- 自転車や徒歩で通勤
- こまめに歩く・階段を使う
- 休憩中に軽く体操



家庭で+10

- 家事を積極的に行う
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ



地域で+10

- 休日に家族や友人と出かける
- 公園や運動施設を利用する
- 歩いて買い物・送り迎えをする



主な数値目標

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)

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
20～64歳 男性	35.6%	40%以上
65歳以上 男性	51.0%	55%以上
20～64歳 女性	23.3%	30%以上
65歳以上 女性	50.7%	55%以上

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

分野別の取組み 3

休養・こころの健康



自分のこころに耳を傾け、必要な時は誰かに相談できる

こころの健康を保つには

- バランスの良い食事と適度な運動
 - 十分な睡眠と休養
 - 心の健康に関する正しい知識
 - 自分に合ったストレス対処法
- それでもつらい時は一人で抱えず誰かに相談



気軽に相談できる場所があります

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、一人で抱えず誰かに相談しましょう。



電話相談先の一例はこちら

良質な睡眠のとり方

- 日中にできるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る



主な数値目標

睡眠で休養がとれている人を増やす

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
20歳以上	74.3%	▶ 80%以上

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

分野別の取組み 4

飲酒



飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒に努める

飲酒が健康に及ぼす影響

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。

また、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、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群（低体重・脳障害等）をもたらす可能性があります。



純アルコール量 (g) 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 20g に相当するお酒の量 (どれかひとつ) ～



ビール
度数：5%
量：500ml



缶チューハイ
度数：5%
量：500ml



ウイスキー
度数：43%
量：60ml



日本酒
度数：15%
量：180ml

飲酒による影響には個人差があり、年齢・性別・体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。また、体調など個人のそのときの状態にも左右されます。

主な数値目標

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

(飲酒の有無に関わらず全体の中で、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)

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
20歳以上男性	9.1%	▶ 7.7%以下
20歳以上女性	7.8%	▶ 6.4%以下

分野別の取組み 5

たばこ



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

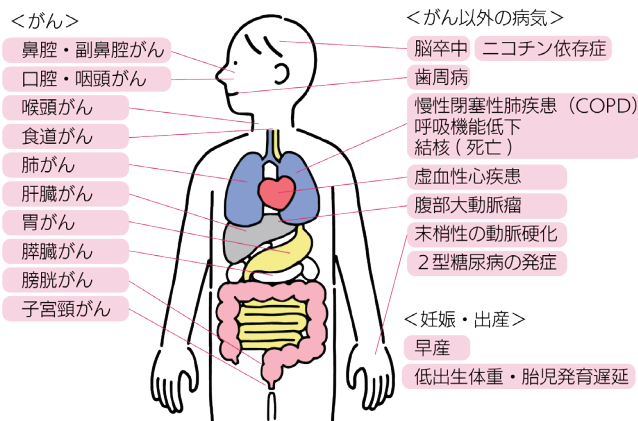
喫煙による健康への影響

喫煙は、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、発育期の細胞は感受性が高いため、子どもは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やすい事が分かっています。

妊娠中の喫煙は、妊娠合併症や低出生体重児のリスクが高まるなどの影響があります。



たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなります



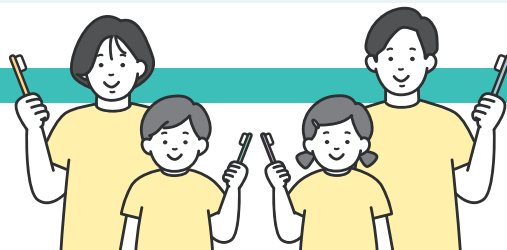
主な数値目標

たばこを吸う人を減らす

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
20歳以上男性	18.7%	▶ 14.2%以下
20歳以上女性	7.6%	▶ 4.3%以下

分野別の取組み 6

歯と口腔の健康



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

歯と口腔の健康と全身の健康の関連性について

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、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。

セルフケアと定期健診で口腔機能の維持・向上を

歯の健康や口腔機能を維持するためには、「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の両輪で取り組む必要があります。

毎日の口腔ケアを実践するとともに、定期的に歯科健診や予防処置を受けましょう。

セルフケア (自分で行う)

- ・歯ブラシによる適切な清掃
- ・デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃
- ・生活習慣 (喫煙や食習慣等) の改善 など



プロフェッショナルケア (歯科医師や歯科衛生士による)

- ・治療や予防処置
- ・歯石除去
- ・歯面清掃
- ・保健指導 など



主な数値目標

過去1年に歯科健診を受診した人を増やす

	現状値 (R5)	目標値 (R18)
20歳以上	63.0%	▶ 95%以上

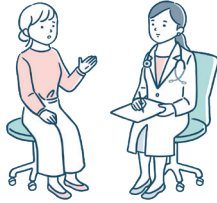


健康チェック

定期的に健診（検診）を受け、家族や周りの人にも勧める

日頃から自分の健康に関心を持ちましょう

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、日頃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。



また、治療の必要がなかった場合も、食事や運動などの生活習慣を振り返り、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。

主な数値目標

がん検診受診率を上げる

現状値（R4）

目標値（R18）

胃がん	3.1%	▶ 50%以上
大腸がん	5.6%	▶ 50%以上
肺がん	5.2%	▶ 50%以上
子宮頸がん	21.9%	▶ 50%以上
乳がん	14.9%	▶ 50%以上

※ 40～69歳（胃がんは50～69歳、子宮頸がんは20～69歳）の受診率

健康を支える環境づくり



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

人々の健康はその人を取り巻く社会環境に影響を受けます

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。

地域の活動や地域のイベントに参加を

学校・職域・地域等における活動やイベント、ボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加することで、地域社会の一員として、未来へつなぐまちづくりに参画・協力しましょう。

主な数値目標

地域の人たちとのつながりは強い方だと思える人を増やす

現状値（R5）

目標値（R18）

20歳以上 **21.0%** ▶ **30%以上**



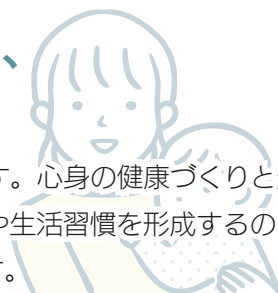
ライフステージごとの取組み

妊娠・乳幼児期

(概ね0～5歳)

基本的な生活習慣を身につけ、 健康なところと体を育む

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。

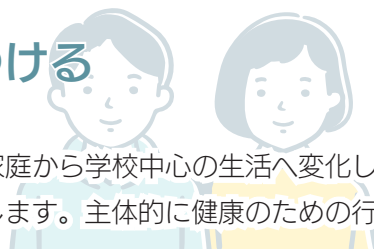


学齢期

(概ね6～19歳)

健康的な生活習慣を身につける

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。



青年期

(概ね20～39歳)

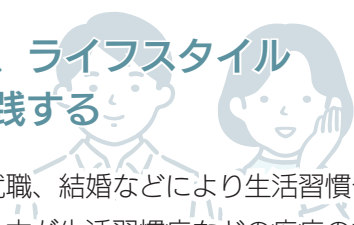
壮中年期

(概ね40～64歳)

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

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持つことが必要です。

壮中年期は、健康や体力が気になり始める時期です。また、仕事や家庭など社会的な役割が大きくなることによる精神的な負担に加え、生活習慣病などの病気が発症し始めるころでもあるため、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ることが必要です。



高齢期

(概ね65歳以上)

自分のと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

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。



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)【概要版】



発行年月：令和7年(2025年)3月

編集：大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ
〒589-0032 大阪府大阪狭山市岩室1丁目97番地の3
TEL：072-367-1300 FAX：072-367-1359

計画の本編は、市ホームページでご覧いただけます。

大阪狭山市21食育計画

検索

