

概要版

第二次

寝屋川市健康増進計画

1 計画策定の趣旨等



■ 策定の趣旨

本市では、平成 30(2018)年 3 月に市民の健康増進を総合的に推進する「寝屋川市健康増進計画」を策定し、基本目標を「健康寿命の延伸」として、健康増進施策を総合的に推進してきました。

このたび、「寝屋川市健康増進計画」の計画期間が終了することから、市民一人ひとりの健康意識の向上や、生活習慣の改善による生活習慣病の発症や重症化の予防など、健康寿命の延伸に向けた取組を進めるため、「第二次寝屋川市健康増進計画」を策定しました。

■ 計画の期間

本計画は、令和 6(2024)年度から令和 12(2030)年度までの 7 年間を計画期間とします。

2 計画の基本理念等



市民一人ひとりが自ら健康な状態を長く保ち、快適な生活を営むことを支援するために、本計画は「みんなが健康で ころろ豊かに暮らせるまち ねやがわ」を基本理念とするとともに、前計画に引き続き「健康寿命の延伸」を基本目標とします。

また、様々な健康増進に係る取組として、生活習慣の改善などによる生活習慣病の発症予防と重症化予防を図ること、全ての市民が健康づくりに取り組むこと、また、これらを支援するためのまちづくりなどが必要なことから、計画では以下のような基本方針を設定しました。

■ 基本理念

みんなが健康で ころろ豊かに暮らせるまち ねやがわ

■ 基本目標

健康寿命の延伸

■ 基本方針

1 生活習慣の改善・フレイル対策

子どもの頃から健全な生活を送る基礎を築き、全ての世代の市民が適切な食生活や運動、日頃の健康管理によって生活習慣を改善できる取組を推進し、高齢期においてもいきいきと自分らしい生活が送れるよう、低栄養の予防やフレイル対策に取り組めます。

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣の改善を図る取組を推進するとともに、健康状態に応じて早期の受診を促すほか、未治療や治療を中断している市民に働きかけ、重症化や重大な合併症の予防を推進します。

3 誰もが自然に健康になれるまちづくり

健康に関心の薄い層も含めて全ての人が、生活の中で無理なく健康に良い行動をとれる環境づくりを推進しまち全体の健康づくりに取り組む意識や雰囲気の醸成を図ること、意識して自ら健康づくりのための選択ができるようになることを目指します。

③ 基本方針に沿った取組



「健康寿命の延伸」を達成するため、基本方針である「生活習慣の改善・フレイル対策」「生活習慣病の発症予防・重症化予防」「誰もが自然に健康になれるまちづくり」に沿った分野ごとに、課題や目標などを設定しています。

1 生活習慣の改善・フレイル対策

(1) 栄養・食生活

楽しくバランスのよい食事をとる

- ◆朝食の欠食を減らし、栄養バランスを考えて食事ができる。
- ◆望ましい食生活習慣を身につけ、適正体重の維持に努める。
- ◆食育や共食への関心を高める。

(2) 運動・身体活動

生活の中で取り組める運動習慣を身につける

- ◆継続的な運動の必要性・重要性を理解することができる。
- ◆生活の中に運動を意識的に取り入れることができる。
- ◆自分の身体の状態に応じた運動機能の向上に努める。

(3) 休養・睡眠

睡眠による休養を十分とる

- ◆睡眠や休養の大切さを理解し、自ら適切に睡眠や休養を確保するための手段を知ることができる。

(4) たばこ

自分や周りのためにたばこを吸わない

- ◆喫煙及び受動喫煙の害を知り、絶対に喫煙しない。(20歳未満)
- ◆喫煙及び受動喫煙の害を知り、家族や職場の仲間などのために分煙に心がけ、自分のためにも禁煙に取り組む。(20歳以上)

(5) アルコール

20歳未満はお酒を飲まない

20歳以上は適正飲酒ができる

- ◆アルコールが健康に及ぼす悪影響を知り、絶対に飲酒をしない。(20歳未満)
- ◆飲酒する場合は適正な量を心がける。(20歳以上)

(6) 歯と口の健康

生涯、自分の歯でよく噛んで食べる

- ◆定期的に歯科健(検)診を受診し、歯科疾患予防の知識・手段を身につけ、日ごろから実践する。
- ◆かかりつけ歯科医をもち、継続的な健(検)診や必要な治療を受けることができる。

(7) 日常生活機能

生涯、自立した健やかな生活を送る

- ◆十分な栄養摂取と口腔ケア、適度な運動による体力づくり、積極的な社会参加によってフレイルを予防する。
- ◆骨密度の低下を遅らせるために、食生活や生活習慣などに注意する。

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

がん検診を受け、早期に発見し治療する

- ◆定期的に健(検)診を受診する。
- ◆健(検)診の結果、異常があったら、すぐに精密検査を受診するなどの対応ができる。

(2) 循環器病・糖尿病

自分の健康状態を知り、早期に対応できる

- ◆定期的に健(検)診を受診する。
- ◆健(検)診を契機に生活習慣を見直すことができる。
- ◆健(検)診の結果、「要医療」などの結果の場合、保健指導を受け、生活習慣の改善を図ることや、必要時かかりつけ医や専門医を受診するなどの対応ができる。
- ◆かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。

(3) COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこを吸わない、吸わせない

- ◆喫煙及び受動喫煙がCOPDと深く関係があることを知り、禁煙や受動喫煙防止対策に取り組む。

3 誰もが自然に健康になれるまちづくり

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持の向上

一人で悩まず、周りに相談できる

- ◆地域や社会とのつながりを持続ける。
- ◆一人で悩みを抱え込まず、悩みや不安を相談できる。
- ◆周囲の見守りやネットワークの強化により、悩みや問題を抱えている人のサインに気づくことができる。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

生活の中で、無理なく、健康に良い行動がとれる

- ◆健康になれる環境づくりを意識し、健康づくりのための選択ができる。

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

自分に合った健康づくりを見つける

- ◆健康づくりを行う人を後押しする企業や団体等の取組を増やす。

4 計画の数値目標



目標	指標	指標データソース	現状値		目標値
健康寿命の延伸	日常生活動作が自立している期間（要介護2以上になるまでの期間）の平均	国保データベース（KDB）システム（大阪府調べ）	男性 79.1歳 女性 83.8歳	R2	増加

	目標	指標	指標データソース	現状値		目標値
生活習慣の改善・フレイル対策	栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満） BMI 20以下の高齢者（75歳以上）の割合	市民アンケート	62.7%	R3 66%
		小・中学生における肥満傾向児の減少	小・中学生における肥満傾向児の割合	学校定期健康診断	13.6%	R4 減少
		バランスの良い食事を摂っている者の増加	1日2回以上バランスの良い食事（主食・主菜・副菜を揃えた食事のこと）を食べている者の割合	市民アンケート	70.1%	R3 増加
		野菜摂取量の増加	野菜をしっかりと食べていると答えた者の割合	市民アンケート	44.2%	R3 50%
		食塩摂取量の減少	食塩を多く含む食品を控えるようにしている者の割合	市民アンケート	58.9%	R3 65%
		朝食を欠食する者の減少	朝食を食べていない者の割合	市民アンケート	11.1%	R3 減少
		共食している者の増加	朝食または夕食を同居人と一緒に食べている者の割合	市民アンケート	朝食 55.3% 夕食 76.9%	R3 80%
	運動・身体活動	日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	市民アンケート	なし	7,100歩
		運動習慣をもつ者の増加	1回30分以上の運動・スポーツを週2回以上、1年以上継続している者の割合	市民アンケート	35.7%	R3 40%
	休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠による休養が十分とれている者の割合	市民アンケート	74.3%	R3 80%
	たばこ	喫煙率の減少	20歳以上の喫煙率	市民アンケート	男性 26.3% 女性 7.7%	R3 男性 21.0% 女性 6.5%
		妊婦の喫煙率の減少	妊婦の喫煙率	4か月児健診	3.6%	R4 3.2%
	アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	飲酒者のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	市民アンケート	男性 26.5% 女性 24.7%	R3 男性 25.5% 女性 23.7%
	歯と口の健康	歯周病を有する者の減少	成人歯科健康診査における歯周炎（歯周ポケット6mm以上）にかかっている者の割合	成人歯科健診結果	26.3%	R3 26%
		よく噛んで食べることができる者の増加	よく噛んで食べることができると答えた者の割合	市民アンケート	なし	増加
		歯科健(検)診の受診者の増加	成人歯科健康診査の受診率	成人歯科健診結果	10.2%	R3 12%
			過去1年間に歯科健(検)診を受診した者の割合	成人歯科健診結果	42.3%	R3 55%
		う蝕を有する乳幼児の減少	3歳でむし歯のない（治療歯もない）子どもの割合	3歳6か月児健診	3歳6か月児 89.3%	R3 91.1%
		う蝕を有する児童・生徒の減少	12歳でむし歯のない（治療歯もない）子どもの割合	学校歯科健診	小学6年生 76.5%	R3 小学6年生 80%
		歯の喪失の防止	60歳で24本以上の歯を有する者の割合	成人歯科健診結果	91.6%	R3 95%
	日常生活機能	適正体重を維持している者の増加(再掲)	BMI 20以下の高齢者（75歳以上）の割合	後期高齢者健診	18.3%	R3 減少
		バランスの良い食事を摂っている者の増加(再掲)	1日2回以上バランスの良い食事（主食・主菜・副菜を揃えた食事のこと）を食べている者の割合	市民アンケート	70.1%	R3 増加

		目標	指標	指標データソース	現状値		目標値
生活習慣の改善・	日常生活機能	よく噛んで食べることができる者の増加(再掲)	よく噛んで食べることができると答えた者の割合	市民アンケート	なし		増加
		歯の喪失の防止(再掲)	60歳で24以上の歯を有する者の割合	成人歯科健診結果	91.6%	R3	95%
		社会活動を行っている者の増加(再掲)	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合	市民アンケート	なし		増加
		骨粗鬆症検診受診率の向上	骨密度検診受診率	地域保健・健康増進事業報告	2.93%	R3	増加
生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん	がん検診の受診率の向上	胃がん検診受診率	地域保健・健康増進事業報告	2.20%	R3	増加
			肺がん検診受診率	地域保健・健康増進事業報告	3.86%	R3	増加
			大腸がん検診受診率	地域保健・健康増進事業報告	4.67%	R3	増加
			乳がん検診受診率	地域保健・健康増進事業報告 マンモ 5.21% エコー 4.40%		R3	増加
			子宮がん検診受診率	地域保健・健康増進事業報告	5.21%	R3	増加
	循環器病・糖尿病	高血圧の改善	高血圧Ⅱ度以上に該当する者の割合	KDBデータ	7.0%	R3	減少
		メタボリックシンドロームの該当者の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群に該当する者の割合	特定健康診査等の実施状況に関する結果	33.3%	R3	22.8%
		特定健康診査の受診率の向上	特定健康診査受診率	特定健康診査等の実施状況に関する結果	33.6%	R3	増加
		特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	特定健康診査等の実施状況に関する結果	17.0%	R3	増加
		血糖高値者の減少	血糖高値者(HbA1c6.5%以上)の割合	KDBデータ	10.1%	R3	減少
	COPD	COPDの死亡率の減少	COPDの死亡率(人口10万人あたり)	人口動態調査	13.8	R2	減少
誰もが自然に健康になれるまちづくり	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合	市民アンケート	なし		増加
		地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	市民アンケート	なし		増加
		ゲートキーパー数の増加	ゲートキーパー研修の受講者数(累積)	ゲートキーパー養成研修	702人	H27~R4	1,400人
		心理的苦痛を感じている者の減少	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合	市民アンケート	12.2%	R3	減少
		自殺者の減少	自殺死亡率(人口10万人あたり)	地域における自殺の基礎資料	17.79	R3	減少
		ストレス軽減のための行動をとれている者の増加	ストレス軽減のための行動をとれている者の割合	市民アンケート	58%	R3	70%
		悩み事を相談することができる支援機関を知っている者の増加	悩み事を相談することができる支援機関を知っている者の割合	市民アンケート	なし		増加
	自然に健康になれる環境づくり	ヘルシーメニューを提供する飲食店等の増加	「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店舗数(累積)	大阪ヘルシー外食推進協議会事業報告	476店舗	~R4	490店舗
		受動喫煙の機会を有する者の減少	過去1か月以内で、屋内における望まない受動喫煙にさらされる機会のあった者の割合	市民アンケート	なし		減少
		家庭内で受動喫煙にさらされる子どもの割合の減少	家庭内で日常的に受動喫煙にさらされる機会のある子どもの割合	市民アンケート	なし		減少
	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	働く人の健康づくりを意識する企業の増加	地域・職域連携推進会議のワーキンググループの「働く人の健康づくり会議に」参加する企業数	会議に参加した企業数	6社	R4	増加