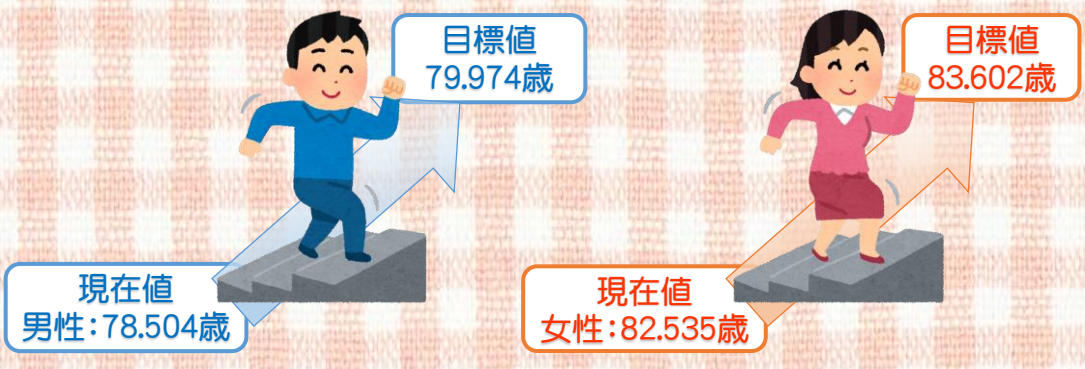
寝屋川市健康増進計画 ～概要版～

あなたがつくる、あなたの健康

生涯にわたり活力にあふれ、充実した人生を送ることは、全ての市民の願いです。この願いを叶えるには、からだとこころの両面から、健康の保持に取り組む必要があります。

このため、市は、食育・歯科口腔・自殺対策などを含め、市民の健康増進を総合的に推進するマスタープランである「寝屋川市健康増進計画」を策定しました。

めざせ、健康寿命の延伸！



健康寿命とは「からだとこころが健康な状態で生活できる期間の平均」のことです。一方、平均寿命とは「ある年に生まれた０歳児が後何歳まで生きられるかの平均」のことです。平均寿命と健康寿命の差、いわゆる「不健康な期間」を短くするためには、生活習慣を見直す他、生活習慣病の発症や重症化の予防を図ること、そしてライフステージに応じた健康づくりに取り組むことで健康寿命を伸ばすことが大切です。

このため、市民一人ひとりの健康意識の高揚と健康づくりのための具体的な行動を動機づけるために、ライフステージごとに、市民のみなさまに期待する健康づくりの課題を整理しました。

ライフステージに応じた健康づくりに取り組んで、健康寿命をのばそう！

ライフステージごとに健康づくりに大切なことは異なります。そのため、市民の一人ひとりが自分のライフステージと健康状態を意識し、必要な取組を実践していくことが重要です。

	栄養・食生活	運動・身体活動	睡眠・休養とこころの健康	たばこ・アルコールと依存症	歯と口の健康	社会とつながる健康	生活習慣病の予防
妊娠・乳幼児期	○自然の食材の味に親しみ、味覚の幅を広げよう ○バランスの良い食事を１日３食しっかり食べよう	○親子で身体を使った遊びに親しもう	○早寝・早起きの習慣を心がけ、睡眠を十分にとろう ○スキンシップで親子のふれあいなど楽しみながら子育て	○禁煙する。家族は禁煙・分煙を行おう ○飲酒をしない ○薬物を絶対に使用しない	○毎日歯みがきをする習慣をつけよう ○妊婦歯科健康診査を受診しよう ○かかりつけ歯科医をもとう	○健康に関するイベント等に参加しよう ○定期的に健診を受診しよう ○趣味や生きがいを持ち、様々な活動に参加しよう	○絶対に喫煙をしない
学齢期	○自然の食材の味に親もう ○食事のマナーを学び、家族や友人と食卓を囲もう ○早寝・早起き・朝ごはん ○よく噛んで食べよう	○積極的に外遊びとスポーツに親しもう ○スポーツのルールやチームワークなどを理解しよう	○早寝・早起きの習慣を心がけ、睡眠を十分にとろう ○命の大切さを学び自分を大切にする気持ちを持とう ○悩みやストレスは相談しよう	○絶対に喫煙しない、飲酒をしない（20歳未満） ○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もう（20歳以上） ○節度ある飲酒とする（20歳以上） ○薬物を絶対に使用しない	○正しい歯みがきの方法を身につけよう ○かかりつけ歯科医をもとう	○健康に関するイベント等に参加しよう ○趣味や生きがいを持ち、様々な活動に参加しよう	○絶対に喫煙をしない ○規則正しい食生活や適度な運動を心がけよう
青年期	○健全な食生活を実践しよう ○地産地消と食文化の継承を意識しよう ○食習慣の改善で生活習慣病を予防しよう	○スポーツ活動などで、定期的に身体を動かそう ○定期的な運動習慣を持とう	○睡眠を十分にとろう ○軽い運動やストレッチなどの積極的休養に努めよう ○ストレスを溜めない工夫をし、リフレッシュするなどストレスと上手につきあおう ○悩みやストレスは相談しよう		○定期的に歯科健診を受診しよう ○歯の本数を60歳で24本、80歳で20本あることを目指そう ○かかりつけ歯科医をもとう	○健康に関するイベント等に参加しよう ○定期的に健（検）診を受診しよう ○趣味や生きがいを持ち、様々な活動に参加しよう	○定期的に健(検)診を受診しよう ○日常的に身体を動かそう ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもとう ○重症化予防に努めよう ○絶対に喫煙しない、飲酒をしない(20歳未満) ○禁煙に取り組もう(20歳以上) ○食生活や生活習慣等に注意しよう ○骨密度の低下を予防しよう ○転倒等による骨折を防ごう（高齢期）
壮年期							
高齢期	○健全な食生活を実践しよう ○地産地消と食文化の継承を意識しよう ○栄養バランスを考えて食事をとり、低栄養を予防しよう	○自分の身体の状態に応じた運動機能の向上に努めよう	○睡眠時間を十分に ○生きがいや楽しみを見つけ、こころの健康を保とう ○地域や社会とのつながりを持ち続けよう ○悩みやストレスは相談しよう		○80歳で20本以上自分の歯があることを目指そう ○口腔機能の維持・向上に努め、かかりつけ歯科医をもとう		

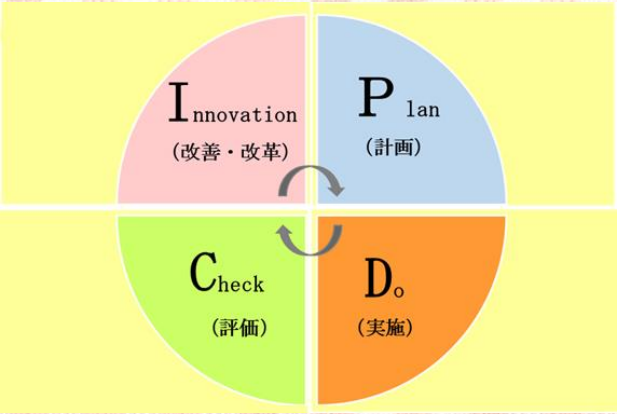
計画における分野別取組と数値目標

1　健康意識の向上に関する取組	現状値	目標値
「かみかみの日」の言葉も意味も知っている人の割合	14.5%	36%
１日３食をほぼ毎日食べている人の割合	79.0%	85%
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人の割合	33.4%	39%
睡眠による休養が十分とれている人の割合	19.1%	現状以上
喫煙率	15.0%	12%
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	10.6%	9%
むし歯のない（治療歯もない）子どもの割合	３歳６か月児 81.7% 小学６年生 81.0%	３歳６か月児 82% 小学６年生 現状以上
成人歯科健康診査の受診率	8.8%	11%
成人歯科健康診査における歯周炎（歯周ポケット６㎜以上）にかかっている人の割合	15.8%	現状未満
8020 を達成している市民の割合	3.1%	現状以上
定期的に歯科を受診している人の割合	33.2%	48%

2　社会環境の改善に関する取組	現状値	目標値
ワガヤネヤガワ健康ポイント事業の応募者数	６８５人	3,000 人
健康教室の参加者数	1,116 人	1,400 人
門真スポーツセンタープール利用補助事業の延べ人数	4,092 人	4,700 人
出前講座の実施回数	12 回	36 回

3　生活習慣病の予防に関する取組	現状値	目標値
胃がん検診受診率	2.36%	3%
肺がん検診受診率	2.99%	4%
大腸がん検診受診率	4.82%	6%
乳がん検診受診率	4.16%	6%
子宮がん検診受診率	5.22%	7%
特定健診受診率	36.5%	56%
特定保健指導の実施率	21.4%	55%
メタボリックシンドロームの該当者	2,881 人	現状未満
高血圧Ⅱ度以上に該当する人（服薬者を除く）の割合	2.34%	現状未満
血糖高値者（HbA1c6.5%以上、服薬者を除く）の割合	2.83%	現状未満
COPD の言葉も意味も知っている人の割合	22.3%	45%
骨密度検診受診者	2,711 人	3,500 人
加齢に伴う骨密度の低下率（女性 60 歳平均値）	20.2%	20%未満

4　こころの健康に関する取組	現状値	目標値
自殺死亡率	15.89	9
ゲートキーパーの言葉も意味も知っている人の割合	9.7%	23%
ストレスを常に感じている人の割合	8.7%	現状未満

計画の推進

計画の進捗管理については、マネジメントシステムの基本的な考え方であるPDCI サイクルを用いて行います。