

寝屋川市 健康増進計画

健康寿命の延伸に向けて



はじめに



我が国の平均寿命は国際的にも高い水準にあります。しかしながら、健康的な日常生活が生活習慣病等により損なわれるリスクも顕在化してきています。

市民の皆様が住み慣れた地域で、生涯にわたり健康に暮らしていただくには、より一層健康意識の高揚を図るとともに、生活習慣の見直しを促進するなど、疾病の予防や重症化の抑制に取り組む必要があります。

そのような中、市民の皆様の健康増進を総合的に推進するマスタープランとして、「寝屋川市健康増進計画」を策定いたしました。

この計画は、平成30年度からの5年間を計画期間とするもので、健康意識の向上、社会環境の改善、生活習慣病の予防、こころの健康の4つの分野と妊娠・乳幼児期から高齢期までの5つのライフステージに分類し、健康寿命を延伸するための様々な健康づくり施策に取り組んでまいります。

また、平成31年度の中核市移行に伴い、大阪府から移管される保健所を、地域保健行政を担う拠点と位置付け、公衆衛生はもとより、福祉部門との密接な連携や平時からの万全な健康危機管理など、市民の皆様の安全・安心の下支えとなる保健所としてまいる所存です。

最後になりましたが、本計画の策定に当たりまして、多大なる御尽力をいただきました健康増進計画推進委員会委員の皆様を始め、アンケート調査等に御協力いただいた皆様に、心から感謝申し上げます。

平成30年3月

寝屋川市長

北川 浩天

寝屋川市健康増進計画

目 次

第 1 章 計画の策定に当たって

1 計画策定の趣旨 -----	2
2 計画の位置付けと期間 -----	6
3 計画策定の基本方針 -----	8
4 計画の策定体制 -----	10

第 2 章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本目標 -----	14
2 計画の構成-----	14

第 3 章 本市の現状と課題

1 これまでの取組 -----	20
2 寝屋川市の課題 -----	22
3 分野別の現状と課題 -----	24

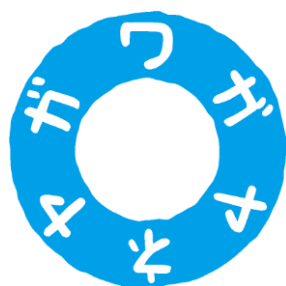
第 4 章 計画における分野別取組

1 健康意識の向上に関する取組 -----	48
2 社会環境の改善に関する取組 -----	68
3 生活習慣病の予防に関する取組 -----	76
4 こころの健康に関する取組 -----	94

第 5 章 推進体制

1 寝屋川市保健所 -----	104
2 推進体制-----	106

本計画書では、グラフや用語解説などの参照項目が多数あるため、見やすいページづくりとして、見開き左ページに本文を、右ページに左側本文と関係する項目を掲載することを基本とした構成としています。



第 1 章 計画の策定に当たって

1 計画策定の趣旨

(1) 計画策定の目的

寝屋川市では、平成27年度に「第五次寝屋川市総合計画後期基本計画」を策定し、『命を守る』ことを市政の基本として、『子どもを守る』『街を守る』『生活（くらし）を守る』という視点から市政改革に取り組むとともに、寝屋川市が将来にわたって活力を維持するため、市民ニーズを的確に把握し、ニーズに即した市民サービスの充実を図り、『笑顔が広がるまちづくり』に取り組んでいるところです。

また、健康の維持・増進を通じ、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。この願いに応えるには、からだの健康の保持だけでなく、こころの健康の保持にも取り組み、市民の健康増進を総合的に推進する必要があります。それは『命を守る』市政の重要な要素でもあります。

このため、市は、食育・歯科口腔・自殺対策などを含め、からだとこころの両面から市民の健康増進を総合的に推進するマスタープランとして「寝屋川市健康増進計画」（以下「計画」と言います。）を策定しました。

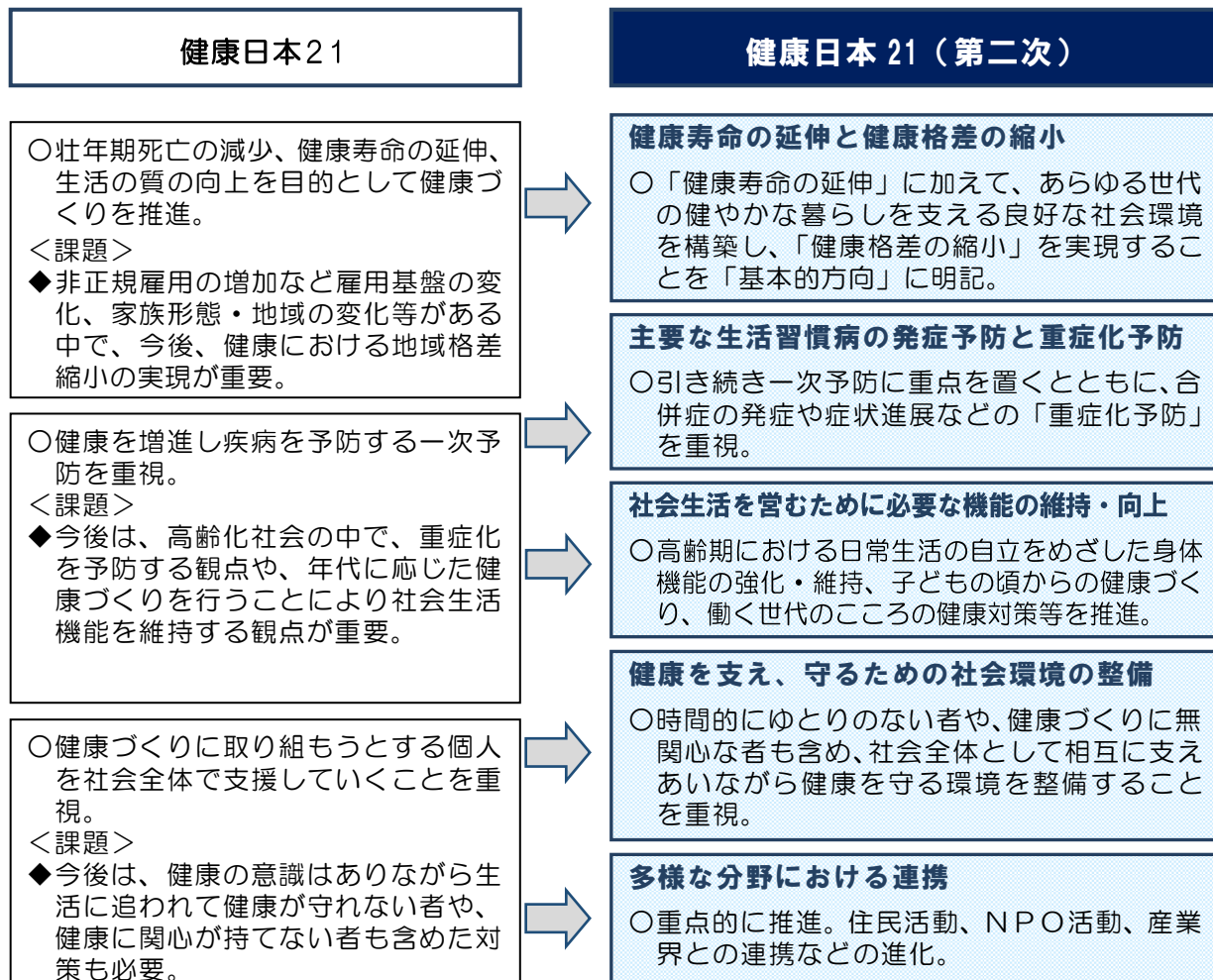
(2) 健康づくりを取り巻く国・大阪府の動き

① 健康増進のための取組

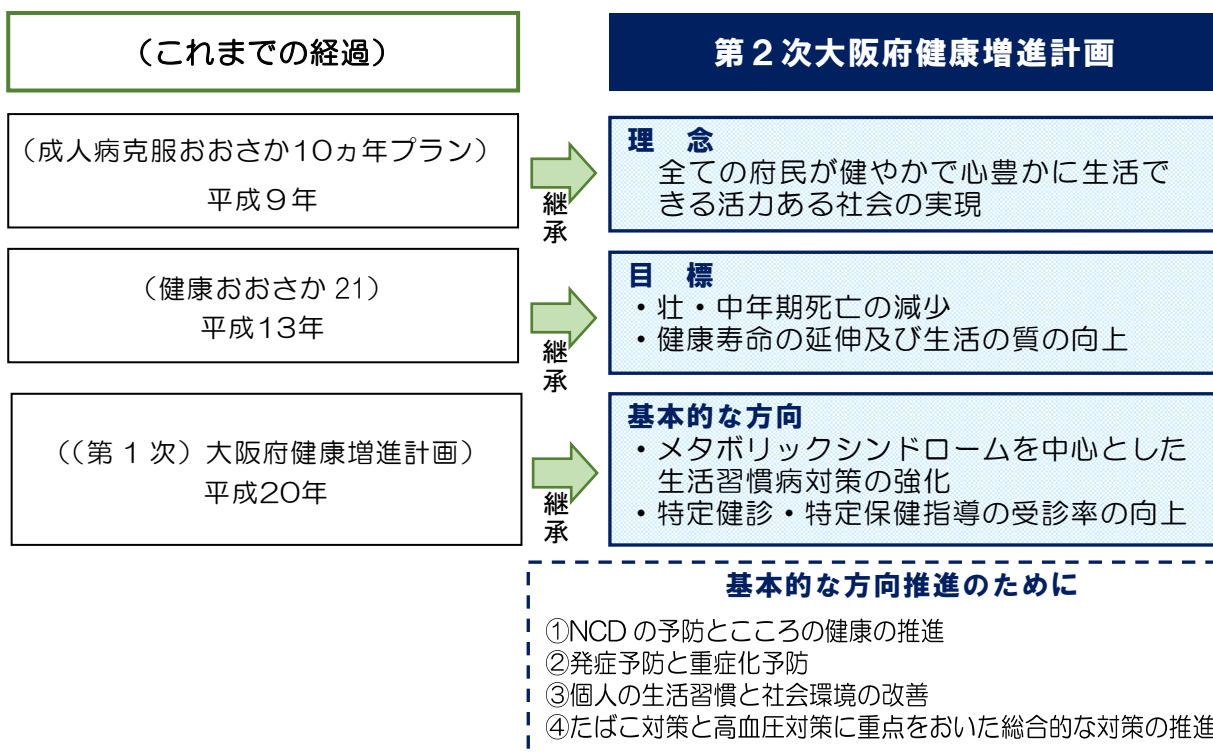
わが国は世界有数の長寿社会を実現していますが、食生活などの生活習慣に起因するがんや糖尿病等の疾病対策が大きな健康課題となっています。他方、長寿化に伴って認知症・寝たきりなどの要介護者が増えるとともに、近年減少傾向にあるものの、社会経済環境の不安定化などによる自殺死亡率が先進国中では高い水準であり続けているなど、心身の健康増進とそれを支える社会環境の積極的な整備が大きな社会的課題となっています。

これらに対して国は、平成24年7月に策定した「健康日本21（第二次）」において、健康寿命の延伸を図るという理念を継承しつつ、これまで進めてきた生活習慣病などの「一次予防」を重視し、「健康格差の縮小」「重症化予防」「健康づくりに無関心な者も含めた環境整備」などの視点が国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に新たに盛り込まれました。また、平成23年8月に歯科口腔保健の推進に関する法律が施行されたほか、平成28年4月には自殺対策基本法が改正され、平成29年7月に自殺総合対策大綱の全体的な見直しが行われました。

「健康日本 21（第二次）」の重点課題



「第2次 大阪府健康増進計画」の理念等の構造



大阪府においては、全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指す具体的な目標や行動方針を示すため、平成25年3月に「第2次大阪府健康増進計画」（平成26年10月修正）を策定しました。同計画では基本的な方向として、①NCD（非感染症）の予防とこころの健康の推進、②発症予防と重症化予防、③個人の生活習慣と社会環境の改善、④たばこ対策と高血圧対策に重点をおいた総合的な対策の推進を掲げています。また、平成26年3月に「生涯にわたる歯と口の健康づくり」を基本方針の一つとして、各ライフステージと要介護者・障がい児者に関する取組を示した「大阪府歯科口腔保健計画」が策定されたほか、平成29年3月に「大阪府自殺対策基本指針」を改定し、「生きることへの包括的な支援として取り組む」「総合対策として様々な分野の関係者が連携して取り組む」などを基本的な方針として9つの重点的な施策を定めました。

② 健康維持の基本～食育の取組

近年、世帯の構造や様々な生活状況の変化により、生活時間の多様化に伴う朝食の欠食、外食・中食の普及による塩分の過剰摂取や野菜の摂取不足などが見られるようになり、「食」に対する意識・行動が変化しつつあると言われています。また、食習慣の乱れに起因する肥満など生活習慣病のリスク増大、若い女性に多く見られる過剰なダイエットや拒食等によるやせ、高齢者の低栄養傾向など健康面での問題も指摘されています。

国は、平成28年3月に「第3次食育推進基本計画」を策定しました。同計画では、5つの重点課題を掲げ、国、自治体、関係機関、団体など多様な関係者が食育の推進に連携して取り組んでいるところです。

大阪府においては、平成24年3月に「第2次大阪府食育推進計画」を策定しました（平成29年2月計画期間等変更）。同計画のコンセプトは「より一層の実践活動につなげる食育」とし、取組方針として、①府民運動としての推進、②ネットワークを活用した推進、③子どもから若年期に重点を置いた取組、④生涯を通じた歯と口の健康づくりと連携した推進、⑤実践につながる情報発信、⑥生活習慣病を予防するための取組の6項目を掲げています。

「大阪府自殺対策基本指針」の重点的な施策

- 1 **自殺の実態を明らかにする**
(1)実態の把握 (2)市町村への情報提供等
- 2 **府民一人ひとりの気づきと見守りを促す**
(1)自殺や自殺関連事象に関する正しい知識の普及 (2)自殺予防週間と自殺対策強化月間の普及啓発の実施
(3)うつ病等精神疾患についての普及啓発の推進
- 3 **早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する**
(1)教職員に対する普及啓発等の実施 (2)保健医療従事者への研修の実施
(3)地域におけるゲートキーパーを養成する研修の実施 (4)社会的要因に関連する相談員の資質の向上
(5)研修資材の開発等 (6)自殺対策従事者へのこころのケアの推進
(7)遺族等に対応する行政機関の職員の資質の向上
- 4 **こころの健康づくりを進める**
(1)学校におけるこころの健康をはぐくむ教育の推進 (2)職場におけるメンタルヘルス対策の推進
(3)地域におけるこころの健康づくりの推進 (4)大規模災害における被災者のこころのケア
- 5 **適切な精神科医療を受けられるようにする**
(1)精神疾患等によるハイリスク者対策の推進 (2)子どものこころの診療体制の整備の推進
(3)精神保健医療福祉等関係機関のネットワークの構築
- 6 **社会的な取組みで自殺を防ぐ**
(1)学校における相談体制の充実 (2)児童虐待や性犯罪・性暴力の被害者への支援の充実
(3)妊産婦への相談支援の充実 (4)返済困難者・生活困窮者への総合的な相談・支援の実施
(5)労働・経営に係る相談窓口の充実等 (6)医療・介護に係る相談支援の充実
(7)インターネット上の自殺関連情報対策の推進 (8)地域における相談体制の充実
- 7 **自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ**
(1)救急医療機関と精神科医療機関の連携 (2)自殺未遂者及び家族等に対する支援
- 8 **遺された人の支援を充実する**
(1)自死遺族相談の実施 (2)学校での事後対応の促進 (3)遺族のための情報提供の推進 (4)遺児への支援
- 9 **行政機関と民間団体との連携を強化する**
(1)民間団体との連携体制の確立と取組みの充実

「第2次大阪府食育推進計画」の取組方針

- 1 **府民運動としての推進**
府民が食育を実践できる環境づくり / ライフステージに応じた間断ない食育
- 2 **ネットワークを活用した推進**
大阪府食育推進ネットワーク会議を核としたネットワークの強化 / 食育関係部局の連携を充実
- 3 **子どもから若年期に重点をおいた取組**
子どもから若年期に重点をおいた取組の推進 / 家族との共食の推進
- 4 **生涯を通じた歯と口の健康づくりと連携した推進**
市町村の歯科健康診査などとの連携 / 8020運動の推進 / 大阪府健康増進計画等との連携
- 5 **実践につながる情報発信**
「おおさか食育通信」の充実 / 各種広報媒体を通じた情報提供
- 6 **生活習慣病を予防するための取組**
食育の推進を通じた生活習慣病予防 / 食環境の整備 / 市町村保健センター等との連携

2 計画の位置付けと期間

(1) 計画の位置付け

この計画は、各法令等で定める「健康増進計画」「食育推進計画」*「歯科口腔保健計画」「自殺対策計画」の4計画を包含するものとします。

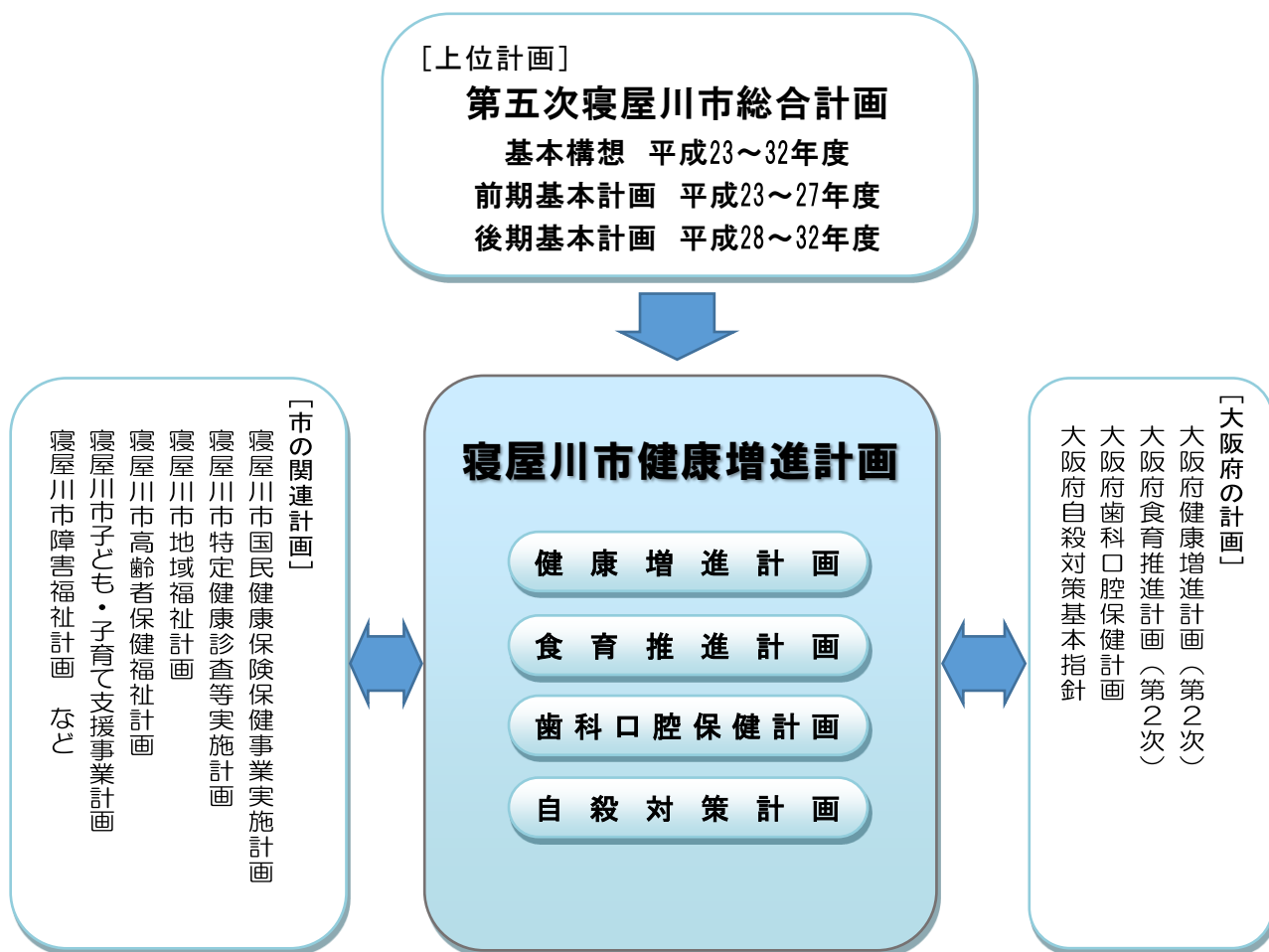
また、「第五次寝屋川市総合計画」を上位計画とし、「寝屋川市国民健康保険保健事業実施計画」「寝屋川市特定健康診査等実施計画」「寝屋川市地域福祉計画」「寝屋川市高齢者保健福祉計画」「寝屋川市子ども・子育て支援事業計画」「寝屋川市障害福祉計画」など市の関連計画や大阪府の関連計画との整合を図ります。

* 現行の「第2次寝屋川市食育推進計画」(計画期間:平成26～30年度)を、この計画において1年前倒しして改定します。

(2) 計画期間

計画期間を、平成30(2018)年度から始まる5か年とします。

寝屋川市健康増進計画の位置付け



3 計画策定の基本方針

(1) 市民の生活実態とニーズを踏まえた計画

この計画は、食育・歯科口腔・自殺対策など心身の健康や日常生活に関わる総合的な計画であることから、これらに関わる市民の意識や行動の実態とニーズを把握し、十分に反映するものとします。

(2) 目標を定めた計画

健康づくりは、市民の意識や生活習慣の改善、その結果として疾病構造の好転や健康寿命の延伸に結びつくなどの成果が期待できることから、計画の推進によって実現すべき将来像をあらわす具体的な目標を、健康日本21、大阪府健康増進計画、これまでの市の事業実績等に基づき設定した計画とします。

(3) 市民の実践に結びつく計画

活力あるまちの実現には、市民一人ひとりが自覚をもって健康づくりを実践することが必要です。そのため、分かりやすい表現を心がけるなど“市民と行政が協働する計画”とし、市民のみなさんに計画の趣旨を理解していただき、日々の実践を働きかけていきます。

(4) 市民参画のもとでの計画

市民のみなさんに健康づくりを実践していただくには、健康意識の高揚を図ることが求められるため、後述の健康増進計画推進委員会、市民アンケート、パブリック・コメント手続により広く意見を求め、市民参画のもと計画を策定します。

(5) 将来を見据えた計画

寝屋川市は、平成31年4月に中核市へ移行することを目指しています。中核市移行に伴い、保健所機能が移管されることを見据えた計画とします。



市民の健康寿命の延伸



市民と行政の協働による実践



市民参画による計画策定

4 計画の策定体制

(1) 健康増進計画推進委員会

計画を多方面から検討するため、平成29年6月に執行機関の附属機関として「寝屋川市健康増進計画推進委員会」を設置しました。

推進委員会の委員は、市民、学識経験者、医師、歯科医師、薬剤師、地域やスポーツ振興、産業振興、食育など関係機関・団体の職員、市職員で構成されています。

(2) 市民参画

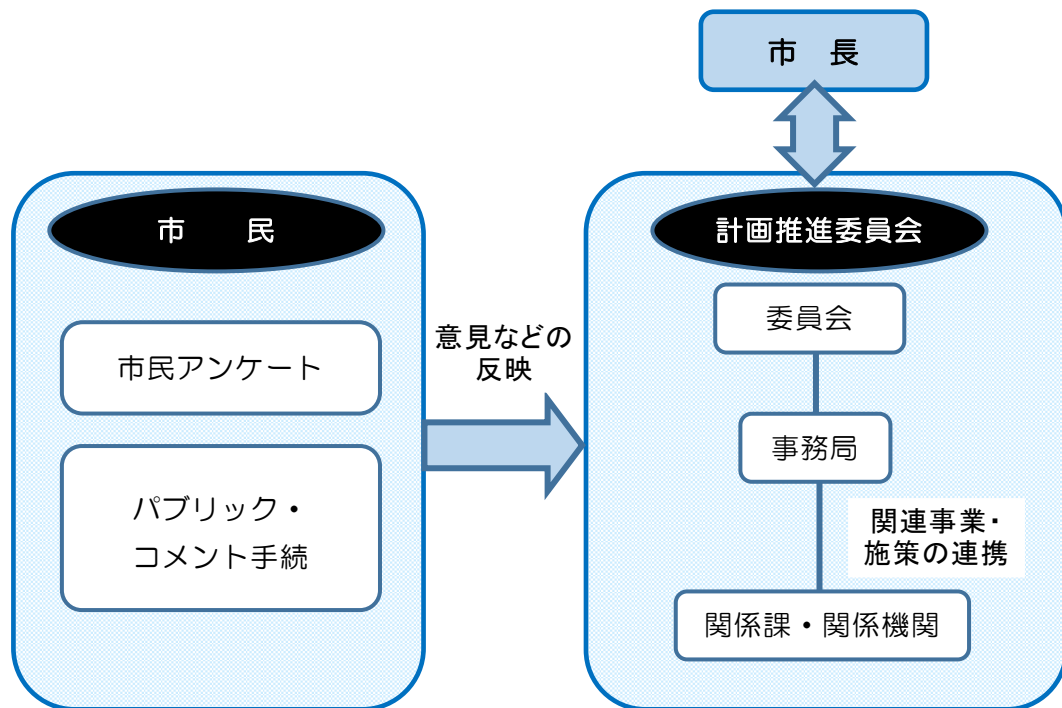
① 市民アンケート

市民の健康意識等の指標を把握するとともに、健康増進の周知・啓発を図るため、寝屋川市に住民票がある18歳以上の市民から無作為抽出した3,000人を対象とした「ワガヤネヤガワ健康づくりアンケート」（以下「アンケート」といいます。）を、平成29年10月に実施しました。

② パブリック・コメント手続

市の意思決定過程における公正の確保と透明性の向上を図り、市民等の市政への参画を促進するため、計画素案を市ホームページなどで公表し、市民の意見を広く募りました。

健康増進計画策定の体制図



市民アンケートの実施

ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート

— ご協力をお願い —

市民の皆さまには、日頃から市政の推進につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本市では、市民の皆さまの健康づくりを推進するため「(仮称) 寝屋川市健康増進計画」及び「寝屋川市第3期特定健康診査等実施計画及び寝屋川市第2期国民健康保険健康事業実施計画(データヘルス計画)」の策定に取り組んでいます。このため、市内にお住まいの18歳以上の方を対象に、皆さまの健康づくりに関する意識、生活の様子などをお伺いするアンケート調査を実施いたします。

本調査は、計画策定のための基礎資料とするものであり、無記名式で行いますので、個人が特定されることはありません。また、調査の目的以外には一切使用しませんので、ご回答いただいた方に対して、ご迷惑をおかけすることございません。

ご多用のことは存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成29(2017)年10月2日

寝屋川市長 北 川 浩 夫

《お 願 い》

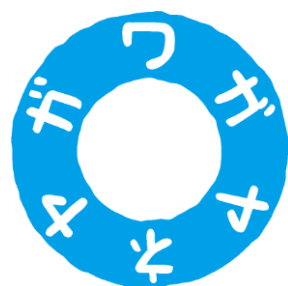
- この調査票は、市内にお住まいの18歳以上の方から、無作為に抽出した3,000人の方にお配りしています。できる限り宛名に書かれたご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、本人に代わって別の方がご記入ください。
- ご回答の内容は、平成29(2017)年10月現在の状況でお答えください。
- 調査票には、お名前をご記入いただく必要はありません。
- 質問への回答は、あてはまる番号に○印をつける他、記入欄に直接お書きいただくものなどがあります。「その他」とお答えの方は、() 内にその内容をくわしくお書きください。
- ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**10月27日(金)までに**無記名でご投函ください。(切手は不要です)

《お問い合わせ先》 寝屋川市健康部 健康推進室
電話：072-824-1181(内線3731)
電子メール：kenkou@city.neyagawa.osaka.jp

対象：18歳以上の市民3,000人

回答：1,513 件

回答率：50.4%



第 2 章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本目標

計画の基本目標を、

健康寿命の延伸

とします。

健康寿命を延伸するためには、生活習慣の見直しなどによって生活習慣病の発症予防と重症化予防を図ること、個人それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組むこと、また、これらを後押しするための社会環境を整備していくことなどが必要です。

このため、計画では、「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への動機づけ」を図ります。

また、健康な人とそうでない人との格差が社会的に大きな課題となっています。上記の健康づくりと意識・行動の徹底を周知・啓発し、こうした健康格差の縮小を図り、生涯にわたりいきいきと暮らせる「QOL（生活の質）」の維持・向上を目的とした取組を進めます。

2 計画の構成

本計画においては、基本目標である「健康寿命の延伸」を図るため、以下に示す4つの分野から健康課題に取り組めます。

そして、各分野において、本市の現状について分析した課題に対する数値目標を設定するとともに、目標を達成するためのあるべき生活習慣及び施策の方向性を明らかにします。

(1) 健康意識の向上

健康寿命を延伸するためには、市民一人ひとりが健康づくりのため具体的に行動する必要があります。本分野では、具体的な行動の動機となる健康意識に関する6項目の取組について掲載します。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| ① 栄養・食生活 | ② 運動・身体活動 | ③ 休養・睡眠 |
| ④ たばこ | ⑤ アルコール | ⑥ 歯と口の健康 |

寝屋川市の健康寿命と目標値

目標値は下記資料の大阪府市町村10位の健康寿命です。

寝屋川市も10位以内に入ることを目標とします。

	現状値 平成27（2015）年度	目標値 平成34（2022）年度
男 性	78.504 歳	79.974 歳
女 性	82.535 歳	83.602 歳

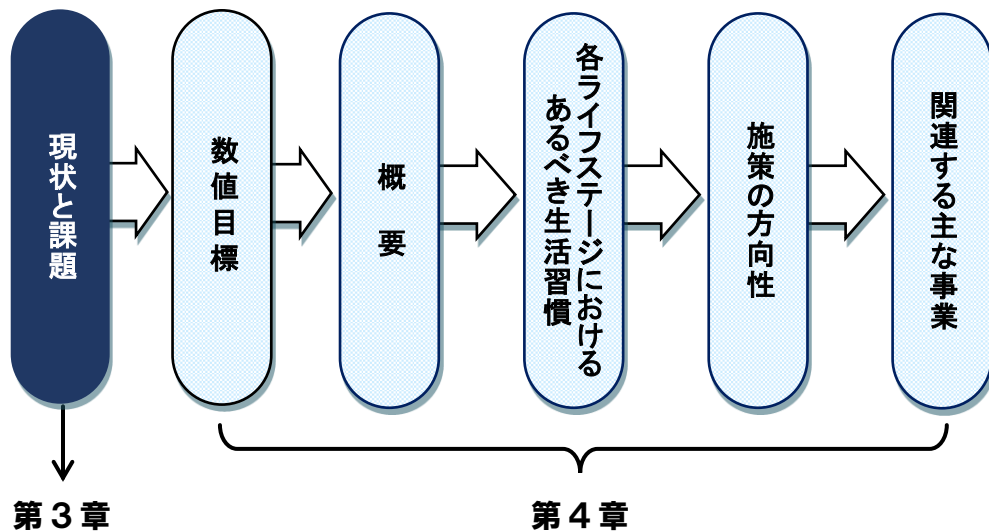
資料 大阪府「市町村提供健康寿命」

健康寿命とは「からだとと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。

健康寿命を伸ばすことによって、平均寿命と健康寿命の差、いわゆる「不健康な期間」を小さくすることが大切です。

各項目の構成



(2) 社会環境の改善

市民が健康づくりのため具体的に行動するには、行政による動機づけに対する支援及び行動を起こしやすい社会環境の整備が必要となります。本分野では、社会環境の改善に関する3項目の取組について掲載します。

- ① 健康事業への参加 ② 社会参加の促進 ③ 地域活動の促進

(3) 生活習慣病の予防

健康寿命を延伸するためには、日常生活における生活習慣を見直し、生活習慣病の発症及び重症化を予防することが重要です。本分野では、健康寿命を損なう大きな要因となる生活習慣病の予防に関する5項目について掲載します。

なお、本計画では、骨粗しょう症は生活習慣による骨量の低下に起因することが多いことから、生活習慣病と位置付けます。

- ① がん ② 循環器病 ③ 糖尿病
④ COPD ⑤ 骨粗しょう症

(4) こころの健康

生涯にわたっていきいきと暮らすには、身体を健康を増進するだけでなく、こころの健康も保持することが重要です。本分野では、こころの健康に関する2項目について掲載します。

- ① 自殺対策 ② 依存症対策

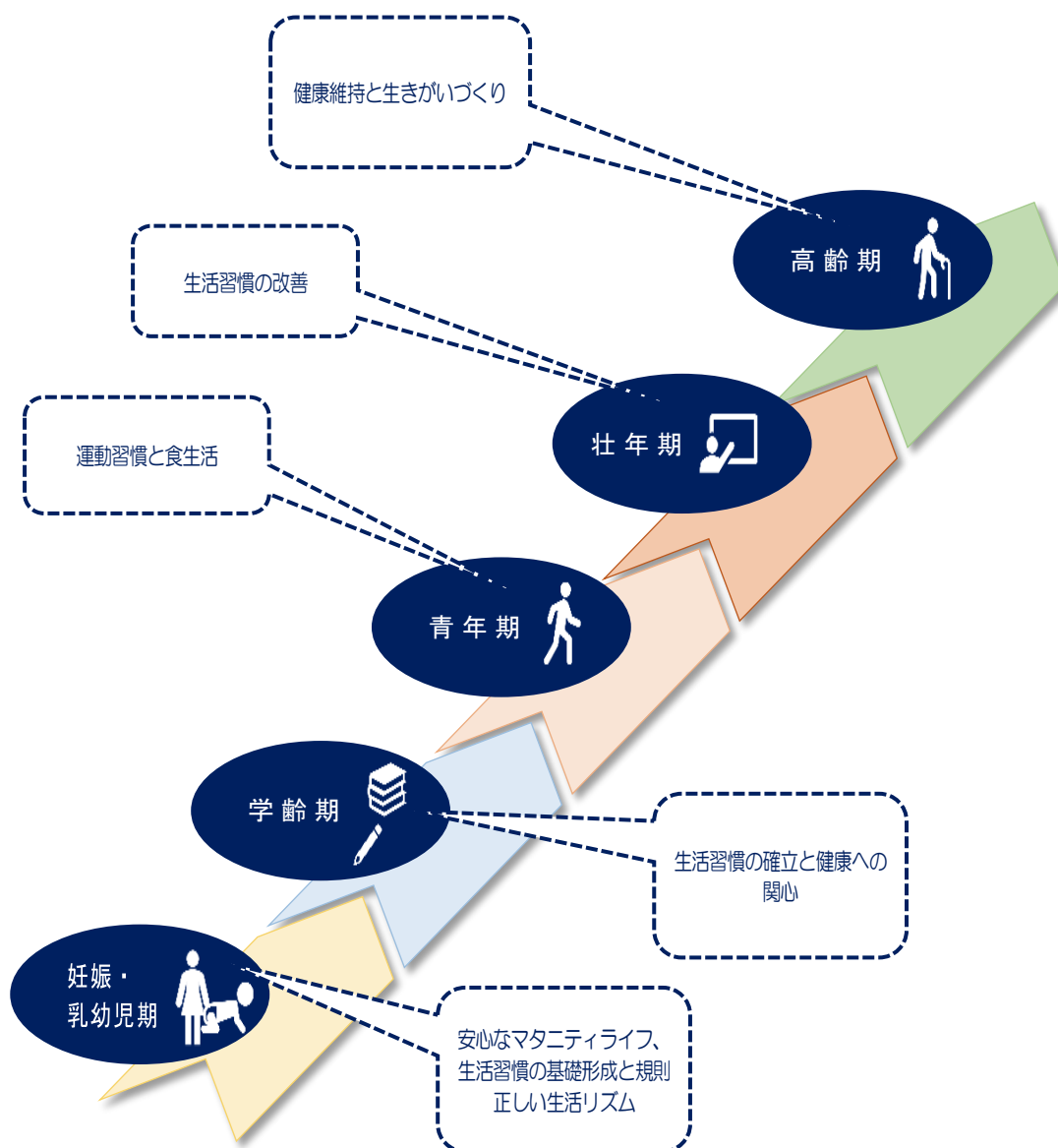
なお、健康寿命を延伸するためには、生涯にわたって各年代において健康課題や疾病リスクを把握した上で、それぞれに応じた生活習慣の実践を心掛ける必要があります。

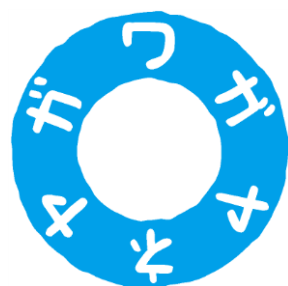
この計画では、生涯を次のように区分し、ライフステージとして設定します。

妊娠・乳幼児期	胎児～就学前
学齡期	小・中学生
青年期	中学校卒業～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期	65歳以上

ライフステージにおけるあるべき生活習慣について、病気を治療中の方は、専門家や主治医との相談や指導のもとに適切に取り組んでください。

ライフステージと健康課題





第 3 章 本市の現状と課題

1 これまでの取組

本市では、まちづくりの指針である「第五次寝屋川市総合計画後期基本計画」（計画期間：平成28～32年度）において、目指すべきまちの姿を「笑顔が広がるまち 寝屋川」、健康福祉分野のまちづくりの方向を「健康でいきいき暮らせるまちづくり」と定めています。

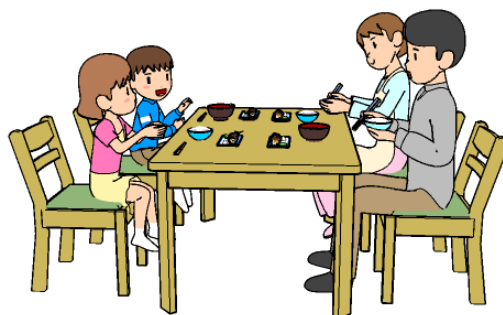
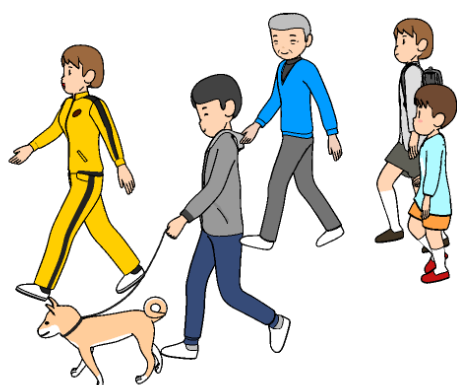
また、第三次寝屋川市地域福祉計画では、推進目標を「“おたがいさま”でみんながつながり、“地域の福祉”を高めよう！」とし、地域での課題解決の推進を掲げています。

健康づくりについては、各種がん検診、妊婦健康診査などを実施するとともに、「第2期特定健康診査等実施計画」「国民健康保険 保健事業実施計画（データヘルス計画）」に基づいて、生活習慣病の発症や重症化、合併症の予防に重点を置いた取組を進めてきました。また、「子ども・子育て支援事業計画」では妊娠期から乳幼児期にかけての健康づくりが、「高齢者保健福祉計画」では高齢期の健康づくりの推進方策がそれぞれ示され、これらに基づいて市民のライフステージ別の健康増進に取り組んでいます。

これらとともに、毎年市内全戸へ配布する「健康づくりプログラム」の中で、分野別・ライフステージ別に市民が取り組むべき行動目標を示し、これらを広く周知・啓発するとともに、「ワガヤネヤガワ健康ポイント事業」「市民ウォーキング」「健康長生塾」等の様々な健康づくり事業を実施しています。

食育については、平成21年3月に「寝屋川市食育推進計画」を、平成26年3月に「第2次寝屋川市食育推進計画」を策定しました。

これらの計画においては、市内の食育に関わる関係機関や団体と連携しながら、乳幼児期・学齢期、青年期・成人期、高齢期の3つのライフステージを定めた中で、栄養バランスのとれた食事、歯と口の健康、規則正しい食生活を実践し、生涯にわたって健康で心豊かに暮らせるよう、各種施策に取り組んできました。



寝屋川市の健康寿命

寝屋川市の健康寿命

男性 府内26位/43市町村
女性 府内27位/43市町村
(平成27年)



大阪府の健康寿命

男性 全国43位
女性 全国47位
(平成27年)

2 寝屋川市の課題

平成27年に国が示したデータによると、大阪府の健康寿命は都道府県別で男性が43位、女性が最下位と低い水準にあります。また、大阪府が平成29年12月に示したデータでは、本市の健康寿命は男性が府内43市町村中で26位、女性が府内43市町村中で27位と下位に位置しており、本市にとっては「健康寿命の延伸」を第一の課題として捉える必要があります。

寝屋川市国民健康保険のレセプトデータを分析すると、高血圧や糖尿病など生活習慣病に起因する虚血性心疾患、糖尿病性腎症による新規透析患者数が多く、生活習慣病の発症予防と重症化予防が最大の健康課題です。

厚生労働省の調査によると、本市の標準化死亡比の構成は大阪府と似た傾向を示し、死亡原因として全国に比べて脳血管疾患が低い一方、肝疾患、肺炎などが高くなっています。

自殺による死亡率は平成24年以降減少しており、大阪府や全国を下回りつつありましたが、平成28年には再び増加し、全国平均と大阪府平均の中間に位置しています。

このほか、高齢化の進行に伴って介護保険制度の要介護（要支援）認定者数は増加を続けており、特に要支援の認定者数が伸びています。

健康コラム

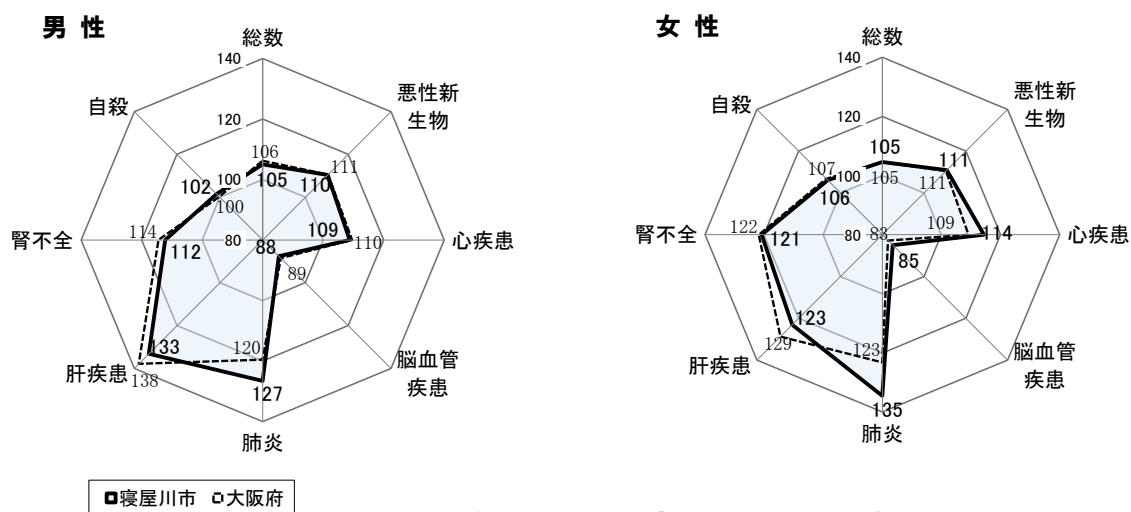
肺炎

- ◆肺炎は、肺に炎症が起きている状態の総称ですが、一般的には肺の急性感染症のことを指します。
- ◆細菌やウイルス感染などさまざまな理由で肺に炎症が起こっている状態で、死亡原因に占める順位は全体で4位（全国）ですが、高齢の方で多くなっています。
- ◆喫煙はそれ自体が肺の組織にダメージを与えることはもちろん、あらゆる肺炎の危険因子となります。
- ◆また、誤嚥性肺炎は飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱り、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入って生じる肺炎です。高齢者では命にかかわるケースも少なくない病気であり、誤嚥そのものは防ぐことが難しいため、口腔ケアによって細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが安全かつ効果的な予防法です。

指標からみた寝屋川市の位置付け

死因別標準化死亡比*（平成20～24年の5年間）

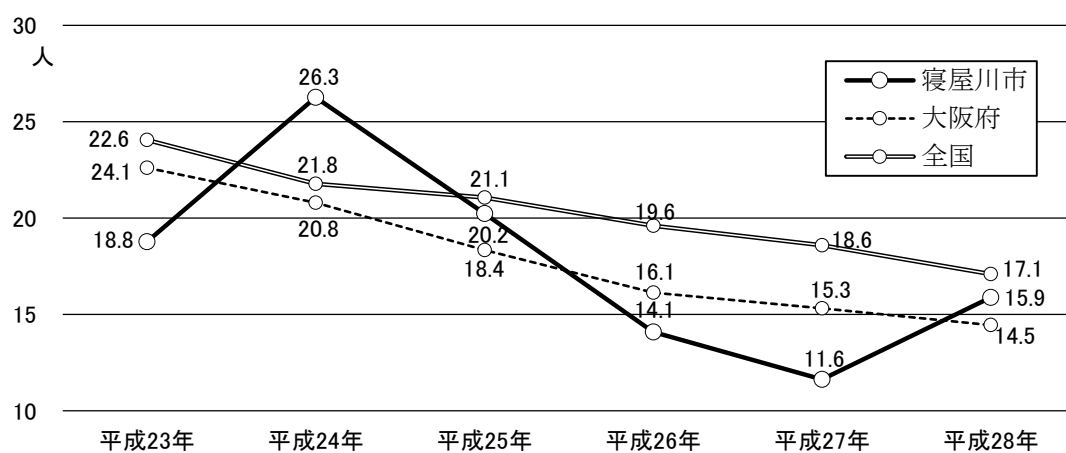
全国=100



資料:厚生労働省「人口動態 保健所・市区町村別統計」

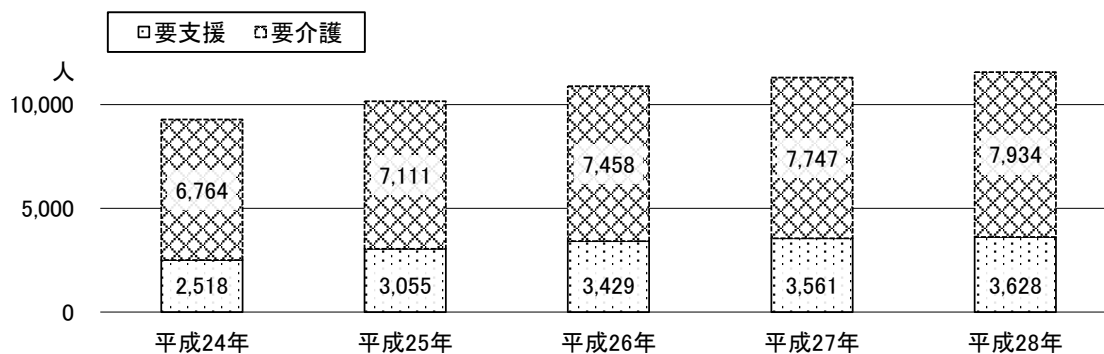
* 標準化死亡比とは、死亡率が年齢によって大きな違いがあることから、標準的な年齢構成にあわせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して、比較可能にするためにしたもの。

自殺による死亡率（人口10万人あたり）



資料:地域の自殺の基礎資料【市区町村】

要介護（要支援）認定者数



資料:寝屋川市「介護保険事業状況報告」

3 分野別の現状と課題

ここでは、主に平成29年10月に実施したアンケートに基づき、本市における現状を分野別に分析し、取り組むべき課題を挙げています。

(1) 健康意識の向上

① 栄養・食生活

朝食を食べない割合（欠食率）は全体で17.2%、特に若い世代における欠食率が高くなっています。また、男女の80歳以上でも朝食の欠食率が高く、高齢期における少食や栄養不足が懸念されます。

また、食習慣に関することでは「あまり噛まずに食べている」「塩分やカロリー等の成分表示を気にせず食べている」「満腹になるまで食べている」など、生活習慣病につながる項目の割合が高くなっているため、健全な食習慣について周知・啓発する必要があります。

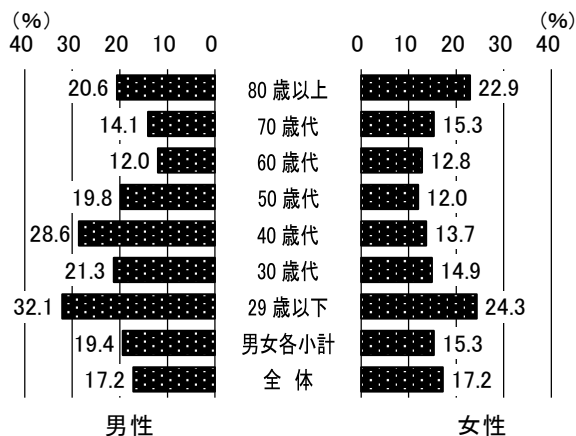
「かみかみの日」を意味まで知っている人の割合は 14.5%にとどまっているため、「かみかみの日」について、より一層、周知・啓発する必要があります。

② 運動・身体活動

「運動習慣者」と呼ばれる「1回30分以上の運動を、週2回以上行い、それを1年以上続けている」人の割合は全体で33.4%で、壮年期までの年齢層で身体活動の不足が見られるため、日常生活の中で運動できる環境の整備や、身体を動かすきっかけをつくっていく必要があります。

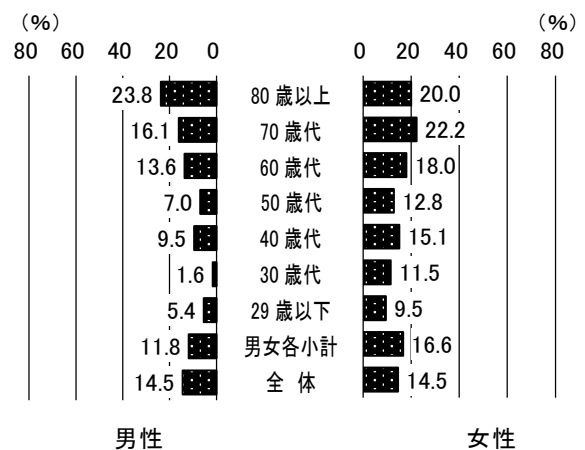
- ◆厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2015年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が8g未満、女性が7g未満とされています。
- ◆食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。
- ◆食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。少しずつ薄味に慣れていき、素材そのものの味を生かした料理を楽しみましょう。

朝食の欠食率



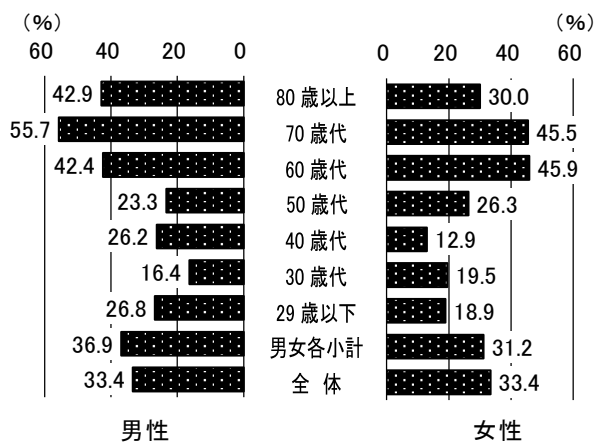
「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

「かみかみの日」の言葉も意味も知っている



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

運動習慣者の割合



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

③ 休養・睡眠

日頃の生活の中で「ストレスを感じる時が多い」「いつもストレスを感じている」人の割合は30歳代から50歳代までで高い一方、ストレスの解消が「ない」人の割合は50歳代以上の人で高い傾向が見られるため、特に壮年期・高齢期の人に対し、適度な気分転換を図ることの重要性について啓発する必要があります。

睡眠については、睡眠で休養がとれているとする割合は全体では74.5%ですが、男性の29歳以下から40歳代までと女性の40歳代から50歳代までが60%台となっているため、特に仕事や子育てに関わる世代に対し、睡眠の重要性について啓発する必要があります。

④ たばこ

毎日喫煙する人の割合は14.5%で、男性の30歳代から40歳代までを中心に高くなっています。

また、ブリンクマン指数を見ると、肺がんや呼吸器系の疾患にかかる危険性が極めて高くなると言われている600以上の人が、喫煙者の男性40歳代から増加し始めるため、より若いうちから喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発する必要があります。

健

康

コ

ラ

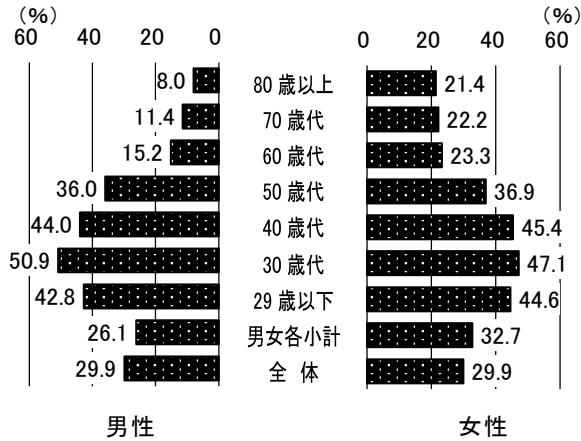
ム

ブリンクマン指数

◆ブリンクマン指数は、1日平均の喫煙本数×喫煙年数で算出され、喫煙が人体に与える影響を知るための指数です。

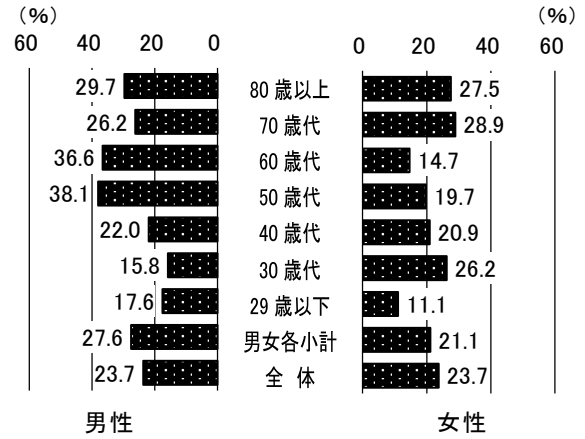
◆ブリンクマン指数が600以上になると、肺がんや呼吸器系の疾患にかかる危険性が極めて高くなるといわれています。

ストレス（いつも感じている+感じるときが多い）



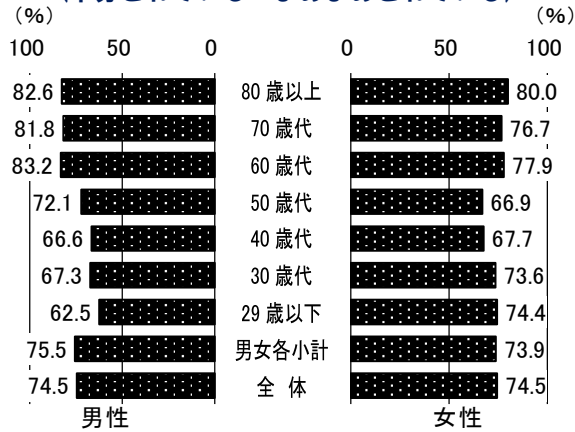
「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

ストレス解消法がない



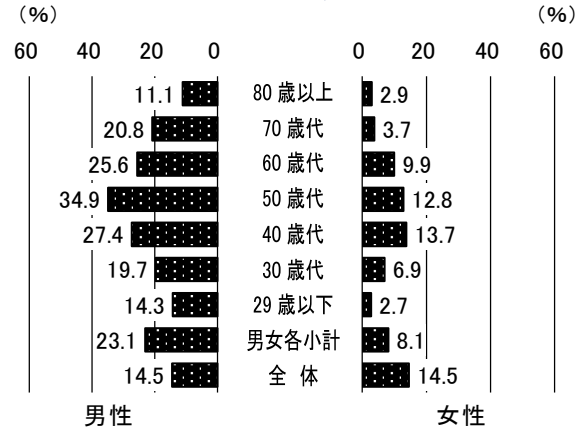
「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

普段の睡眠で休養がとれている (十分とれている+まあまあとれている)



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

毎日たばこを吸っている



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

ブリンクマン指数

人		全 体								女 性							
		合計	29 歳以下	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	合計	29 歳以下	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上
全体	350	231	12	19	33	36	58	54	114	5	14	27	23	28	14	3	
200 未満	63	36	12	12	6	-	2	3	26	5	8	5	2	4	1	1	
200～400	64	36	-	4	9	9	6	5	28	-	6	7	6	5	4	-	
400～600	66	35	-	-	12	6	6	7	29	-	-	10	10	6	3	-	
600～800	45	37	-	-	4	13	10	7	7	-	-	2	4	1	-	-	
800～1000	39	34	-	-	-	5	19	9	5	-	-	-	-	3	2	-	
1000 以上	37	32	-	-	-	1	12	14	5	-	-	-	-	4	-	1	
無回答	36	21	-	3	2	2	3	9	14	-	-	3	1	5	4	1	

「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

⑤ アルコール

アンケートによると、週に5日以上飲酒する人の割合は 22.5%で、喫煙者と同様に男性の中高年層で過度な飲酒が目立ちます。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒*している人は、男性では飲酒量と飲酒頻度の両方に回答があった96人のうち6人（6.3%）、女性では同じく179人のうち22人（12.3%）です。

* 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人とは、厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」において定義されている1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40グラム以上、女性で20グラム以上の人で、以下の計算式で算出されます。

なお、日本酒換算で清酒1合で純アルコール20グラムとして計算しています。

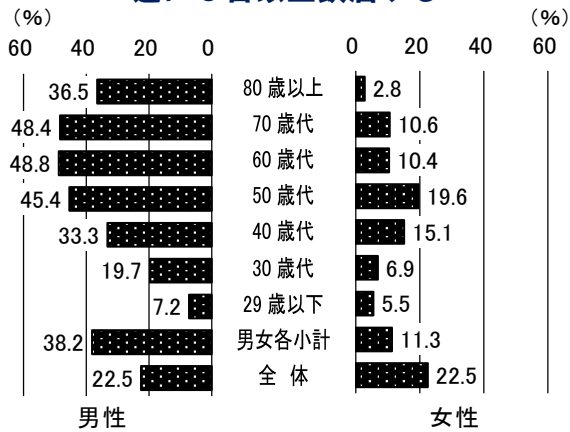
[男性]

「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+
「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

[女性]

「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+
「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

週に5日以上飲酒する



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

飲酒頻度×飲酒量(男性)

人	全体	20ml未満	20～40ml	40～60ml	60～80ml	80～100ml	100ml以上
全体	96	82	7	－	2	－	5
毎日飲む	39	37	－	－	1	－	1
週に5～6日飲む	45	38	5	－	－	－	2
週に3～4日飲む	3	1	1	－	－	－	1
週に1～2日飲む	5	4	－	－	1	－	－
月に1～3日飲む	4	2	1	－	－	－	1

飲酒頻度×飲酒量(女性)

人	全体	20ml未満	20～40ml	40～60ml	60～80ml	80～100ml	100ml以上
全体	179	156	15	1	3	－	4
毎日飲む	43	36	3	－	2	－	2
週に5～6日飲む	122	109	11	1	1	－	－
週に3～4日飲む	8	6	－	－	－	－	2
週に1～2日飲む	3	2	1	－	－	－	－
月に1～3日飲む	3	3	－	－	－	－	－

「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

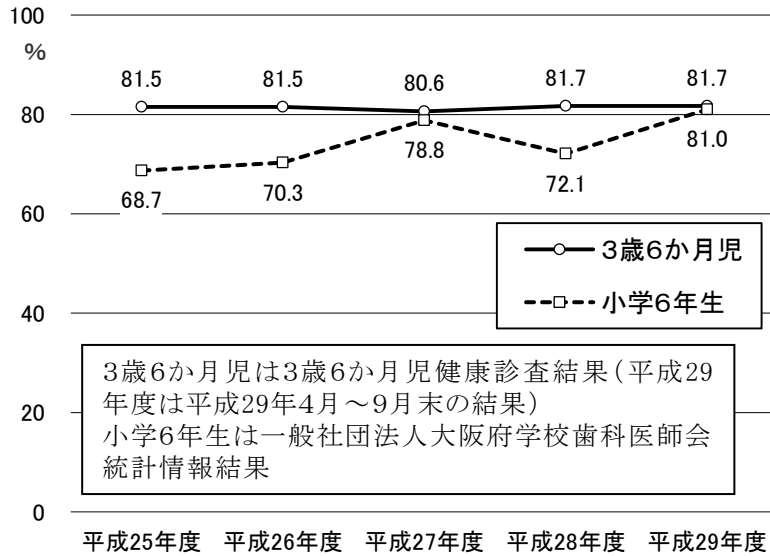
⑥ 歯と口の健康

市の3歳6か月児健康診査結果等によると、むし歯のない子どもの割合は、3歳6か月児ではおおむね80%台で横ばい傾向ですが、小学6年生では平成25年度で68.7%であったものが27年度78.8%、29年度81.0%と改善の傾向がみられます。

「定期的に歯科医などの健診を受けている」人の割合は33.2%に留まっており、歯科口腔機能の維持向上のため、定期的に歯科医などの健診を受診することの重要性について周知・啓発する必要があります。



むし歯のない（治療歯もない）子どもの割合

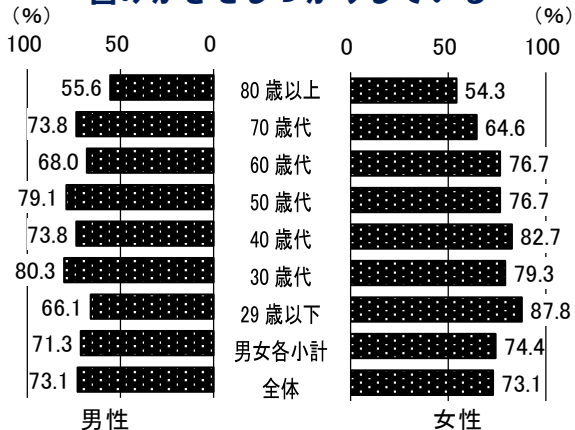


歯と口の健康で日頃取り組んでいること

	全 体									女 性								
	合計	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上		
全体	1,513	628	56	61	84	86	125	149	63	868	74	87	139	133	172	189	70	
歯みがきをしっかりしている	73.1	71.3	66.1	80.3	73.8	79.1	68.0	73.8	55.6	74.4	87.8	79.3	82.7	76.7	76.7	64.6	54.3	
歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている	36.2	27.7	14.3	26.2	31.0	31.4	28.0	32.9	17.5	42.4	20.3	36.8	54.7	51.9	48.3	40.2	20.0	
口の中を衛生的に保ったり入れ歯の手入れを行っている	20.7	21.3	7.1	6.6	4.8	8.1	24.8	35.6	44.4	20.3	5.4	4.6	5.0	10.5	26.7	37.0	42.9	
気になればすぐ歯科医に診てもらっている	29.7	26.4	28.6	14.8	22.6	20.9	28.0	30.9	36.5	31.9	20.3	29.9	30.2	29.3	40.1	31.2	37.1	
定期的に歯科医などの検診を受けている	33.2	27.4	16.1	21.3	29.8	29.1	23.2	33.6	30.2	37.3	28.4	42.5	41.7	34.6	38.4	38.6	30.0	
その他	1.9	2.4	3.6	3.3	3.6	0.0	3.2	0.7	4.8	1.6	0.0	1.1	2.9	1.5	1.2	1.6	2.9	
特に何もしていない	8.6	11.3	16.1	13.1	14.3	11.6	9.6	8.7	11.1	6.8	5.4	6.9	6.5	6.0	6.4	8.5	5.7	
無回答	1.7	1.4	1.8	0.0	0.0	0.0	1.6	1.3	6.3	1.6	0.0	0.0	0.7	0.0	1.2	3.7	5.7	

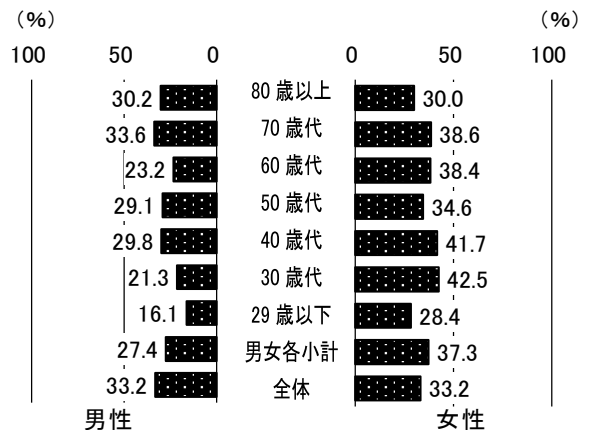
「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

歯みがきをしっかりしている



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

定期的に歯科医などの検診を受けている



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

(2) 社会環境の改善

① 健康事業への参加

ワガヤネヤガワ健康ポイント事業を知っている人の割合は12.8%、知っていて参加している人の割合は3%であったため、同事業をより周知・啓発することにより、応募者数を増やすとともに、健康づくりのための具体的な動機づけを促進する必要があります。

② 社会参加の促進

地域や社会で孤立することは、生きるための活力やところに悪い影響を及ぼします。とりわけ高齢者が孤立した場合、社会性が減衰し、外出の機会も減ることで、身体機能の低下が現れることがあります。

健康寿命を延ばすためには、正しい食事、適切な運動・身体活動などと並んで社会参加が重要です。近年では社会参加が死亡率や認知症の発症率を低下させることが日本公衆衛生学会において報告されています。

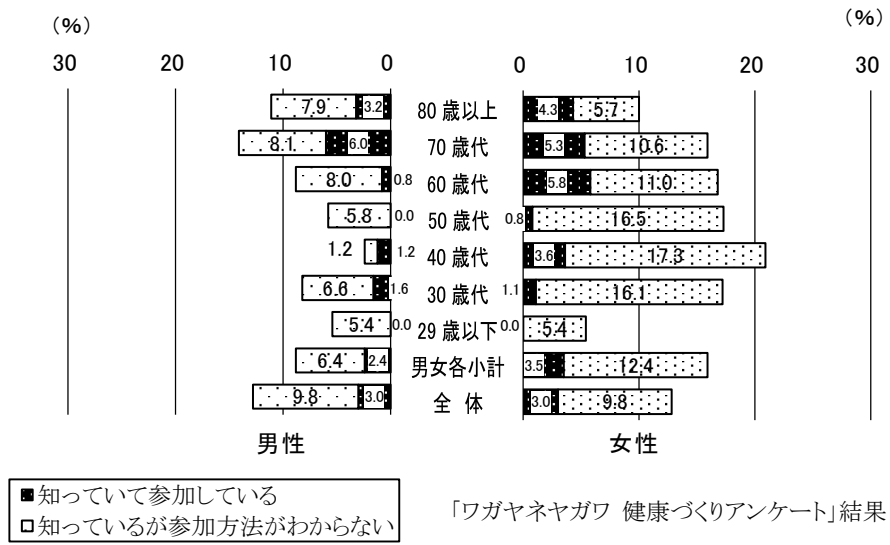
社会参加は、外出や運動により健康を増進させる効果があります。また、交流や社会貢献の場ともなり、特に高齢者の生きがいつくりに有効であることから、様々な活動に参加するきっかけづくりを促進する必要があります。

③ 地域活動の促進

地域の力を結集し、コミュニティ活動を推進し活力ある地域づくりを進めるため、本市では、平成25年3月に「寝屋川市地域協働推進プラン」を策定しました。

これに基づき、平成27年4月には市内24の小学校区で地域協働協議会が設立されました。地域協働協議会では住民同士や団体が協働・連携し、防災、福祉など地域の課題を地域で解決することを目指していますが、今後は地域が一体となった健康づくりについて、地域協働協議会と連携を進める必要があります。

ワガヤネヤガワ健康ポイント事業

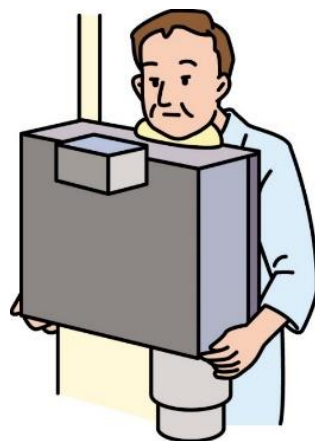


(3) 生活習慣病の予防

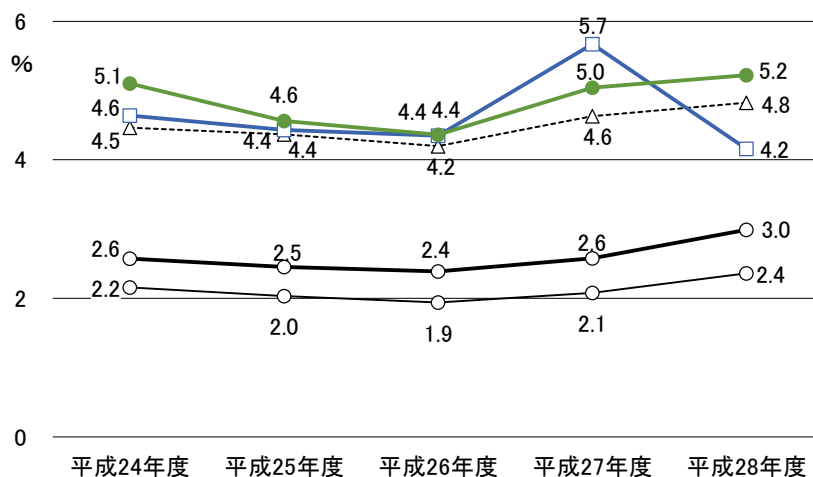
① がん

市のがん検診受診率（平成28年度）は、低いものは胃がん検診の2.4%から、高いものとして子宮がん検診の5.2%という結果が見られますが、この数年では上昇傾向が見られます。

がん検診を受診しやすくするためには、「手軽な費用で受診できること」に続いて「近くの場所で受診できること」「手軽に申し込みができること」などが求められており、費用や利便性が重視されていることから、手軽に受診できる費用設定など、受診しやすい環境を整備する必要があります。



がん検診受診率



- 胃がん検診
- 肺がん検診
- △--- 大腸がん検診
- 乳がん検診(マンモグラフィ)
- 子宮がん検診

- ・乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮がん検診の受診率にはがん検診推進事業(クーポン)利用者を含みます。
- ・休日検診を含みます。
- ・全市民のうち、それぞれの検診対象者を100%としています。

がん検診を受診しやすくするために必要なこと

%	全 体																
	合計	男 性								女 性							
		29 歳以下	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	合計	29 歳以下	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	
(最上段「全体」のみ件数)																	
全体	1,513	628	56	61	84	86	125	149	63	868	74	87	139	133	172	189	70
休日や夜間などに受診できること	37.7	40.1	60.7	68.9	69.0	68.6	28.0	13.4	3.2	36.3	59.5	69.0	53.2	45.9	26.7	13.2	7.1
近くの場所で受診できること	54.4	47.5	53.6	54.1	46.4	43.0	42.4	51.7	44.4	59.7	62.2	57.5	60.4	64.7	60.5	58.2	51.4
手軽な費用で受診できること	62.0	61.5	80.4	68.9	66.7	69.8	56.0	53.0	49.2	62.6	71.6	78.2	71.2	66.9	64.5	49.2	40.0
手軽に申し込みができること	47.7	44.1	51.8	50.8	54.8	50.0	43.2	34.2	34.9	50.6	54.1	64.4	59.7	52.6	54.1	34.9	42.9
健診結果を説明してくれること	22.4	19.3	16.1	18.0	15.5	19.8	15.2	23.5	23.8	24.7	27.0	23.0	24.5	23.3	25.6	25.4	24.3
その他	3.3	2.9	3.6	0.0	3.6	1.2	4.8	2.0	4.8	3.6	6.8	4.6	7.2	0.8	2.9	2.1	2.9
無回答	6.8	6.5	0.0	1.6	2.4	1.2	4.8	12.8	19.0	6.7	0.0	0.0	0.0	1.5	7.0	16.9	17.1

「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

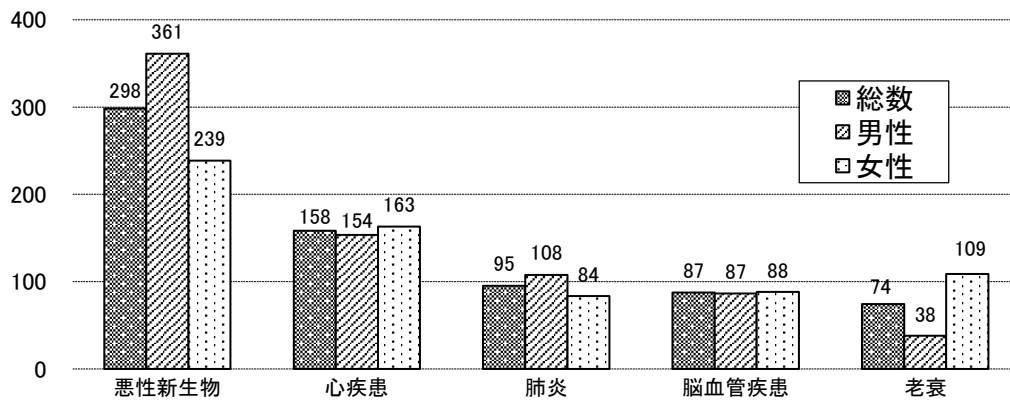
② 循環器病

平成28年人口動態統計によると、わが国における死亡原因では、心疾患（心臓病）が、がんに次いで第2位ですが、本市の標準化死亡比は、全国を100としたときの指数が男性で109、女性では114となっています。

心疾患は高血圧との関連が高く、治療を受けたことがある病名として「高血圧症」が24.0%と高くなっています。高血圧症の発症及び重症化を予防するため、若いうちからの生活習慣の重要性について周知・啓発する必要があります。

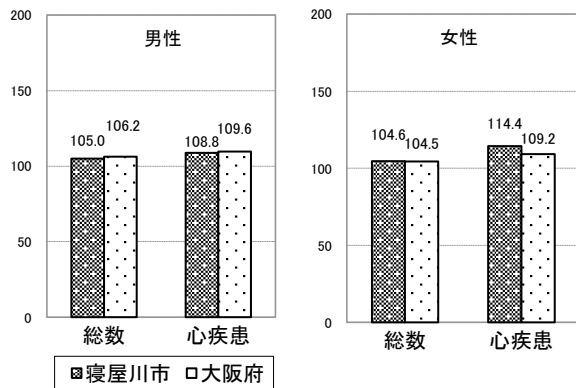


日本人の死因上位 5（平成28年、全国、人口10万人当たり）

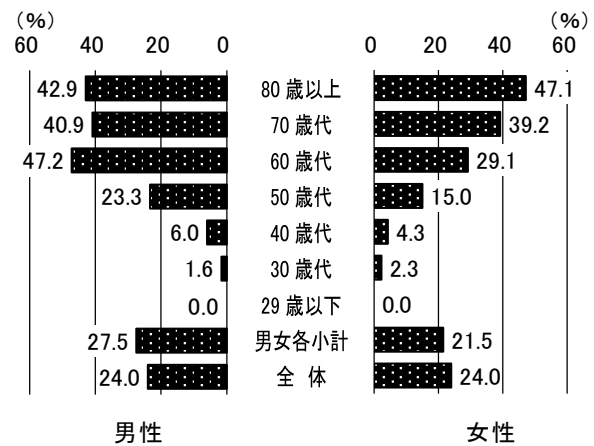


厚生労働省「平成28年人口動態統計(確定数)」

標準化死亡比（平成20～24年、全国=100）



高血圧症の治療経験



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

治療を受けたことがある病名

	%	(最上段「全体」のみ件数)	全 体															
			男 性								女 性							
	合計	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上		
全体	1,513	628	56	61	84	86	125	149	63	868	74	87	139	133	172	189	70	
糖尿病	8.4	10.5	0.0	1.6	0.0	8.1	20.0	17.4	11.1	6.7	0.0	1.1	2.2	4.5	9.3	11.1	15.7	
高血圧症	24.0	27.5	0.0	1.6	6.0	23.3	47.2	40.9	42.9	21.5	0.0	2.3	4.3	15.0	29.1	39.2	47.1	
脂質異常症	6.3	5.4	0.0	0.0	7.1	12.8	7.2	4.0	3.2	7.1	1.4	2.3	4.3	8.3	12.8	6.3	10.0	
狭心症または心筋梗塞	4.3	6.2	0.0	1.6	1.2	2.3	5.6	12.8	14.3	3.0	0.0	0.0	1.4	0.8	3.5	6.3	7.1	
脳梗塞	2.8	4.5	0.0	0.0	0.0	1.2	6.4	6.0	15.9	1.6	0.0	1.1	0.0	2.3	1.7	1.1	7.1	
脳出血	0.7	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	1.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.8	0.6	0.0	2.9	
慢性腎臓病	1.0	1.1	0.0	0.0	0.0	1.2	1.6	1.3	3.2	0.9	1.4	1.1	0.0	0.8	1.7	1.1	0.0	
がん	7.5	8.8	0.0	0.0	2.4	1.2	8.0	15.4	30.2	6.6	0.0	2.3	1.4	4.5	14.0	8.5	8.6	
骨粗しょう症	5.4	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	2.0	1.6	8.6	0.0	0.0	0.0	1.5	9.9	18.5	28.6	
COPD	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
その他	13.8	15.1	8.9	9.8	8.3	8.1	24.8	19.5	15.9	12.9	6.8	4.6	14.4	15.0	16.3	12.7	15.7	
病歴なし	39.9	37.1	82.1	75.4	67.9	48.8	16.8	11.4	6.3	42.5	83.8	72.4	64.0	48.9	25.0	20.6	10.0	
無回答	10.2	9.6	8.9	9.8	11.9	11.6	4.0	11.4	6.3	10.3	6.8	13.8	12.9	9.8	8.7	9.5	11.4	

「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

③ 糖尿病

治療を受けたことがある病名のうち、「糖尿病」を挙げた人の割合は8.4%と全体の第2位になっています。

糖尿病の合併症としてよく知られているものは、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害となっていますが、合併症が日常生活に及ぼす悪影響について周知・啓発するとともに、糖尿病の発症及び重症化の予防に取り組む必要があります。

④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDという言葉もその意味も知っている人の割合は22.3%でしたが、COPDは日常生活に悪影響を及ぼすものであり、その原因は主にたばこの煙であることから、より若いうちから喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発する必要があります。

健

康

コ

ラ

ム

糖尿病

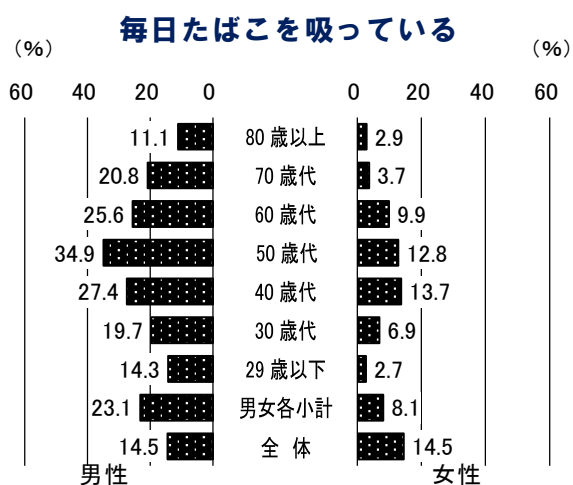
◆糖尿病は血中のブドウ糖によって動脈硬化や全身の血管が傷つけられる病気です。このため、その影響は全身に及びます。また、糖尿病が高脂血症や高血圧症と重なると虚血性心疾患のリスクが10倍以上になるといわれる危険な病気です。

◆糖尿病に対する自己対策は、夜食を控えるなど食べ過ぎを避けること、運動することを習慣づけることです。どちらも血糖値の上昇を抑えます。

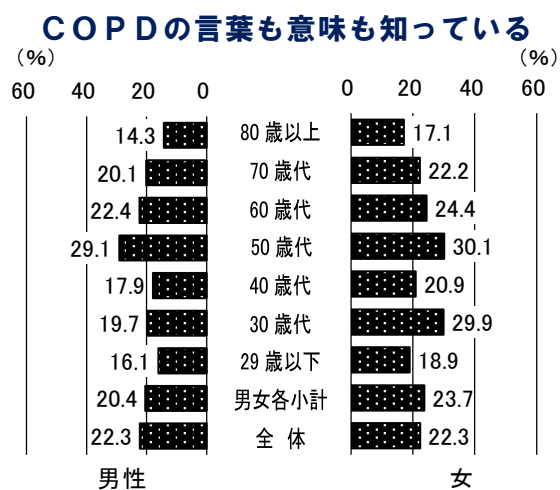
糖尿病の合併症として知っているもの

%	(最上段「全体」のみ件数)	全 体																
		合計	男 性								女 性							
			29 歳以下	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	合計	29 歳以下	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	
全体		1,513	628	56	61	84	86	125	149	63	868	74	87	139	133	172	189	70
神経障害		23.4	20.7	8.9	19.7	20.2	24.4	25.6	24.8	9.5	25.6	21.6	25.3	23.7	35.3	27.9	22.8	18.6
網膜症		48.4	45.1	16.1	31.1	34.5	52.3	60.8	49.0	47.6	51.0	28.4	39.1	43.9	63.2	63.4	55.0	41.4
慢性腎臓病		33.6	30.7	16.1	19.7	27.4	38.4	40.0	32.9	27.0	36.2	23.0	36.8	36.0	47.4	40.1	34.9	24.3
脳梗塞		26.0	25.3	25.0	26.2	21.4	24.4	28.8	22.1	30.2	27.0	31.1	24.1	28.8	27.8	29.7	26.5	17.1
狭心症または心筋梗塞		25.7	25.2	16.1	24.6	16.7	31.4	29.6	23.5	28.6	26.5	21.6	25.3	25.2	32.3	29.7	26.5	18.6
歯周病		19.0	14.5	8.9	23.0	13.1	19.8	15.2	10.7	11.1	22.6	21.6	21.8	27.3	28.6	23.8	18.0	12.9
どれも知らない		22.8	25.8	50.0	32.8	39.3	20.9	21.6	14.8	22.2	20.7	43.2	34.5	24.5	17.3	11.6	10.6	25.7
無回答		9.9	9.2	1.8	13.1	4.8	3.5	6.4	17.4	12.7	9.8	1.4	2.3	3.6	4.5	14.0	16.4	22.9

「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

⑤ 骨粗しょう症

この1年間（平成28年10月～平成29年10月）で骨密度検診を受診した女性の割合は24.3%となっており、70歳代では39.2%と最も高くなっている一方、30歳代では3.4%、40歳代では13.7%と低くなっています。

市の骨密度検診結果によると、骨密度を表す指標であるTスコアの全体の平均値は徐々に改善してきていますが、年齢別Tスコアを見ると、50歳付近で100を下回り、その後急速に骨密度が低下していることがわかります。

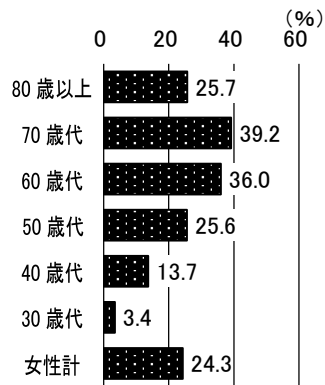
骨密度は20歳代から30歳代をピークに、それ以降は年々低下し、特に50歳代では急激な低下が見られます。骨密度の低下は、若いうちから生活習慣を改善することにより抑えることができるため、まずは検診を受診することや生活習慣の重要性について周知・啓発する必要があります。

健康コラム

骨粗しょう症

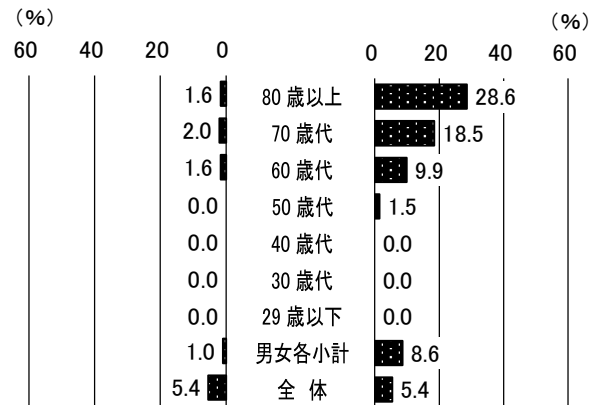
- ◆骨は強固な体をつくりあげ、内臓を保護する役割があります。体内のカルシウムの貯蔵庫としての役割もあります。
- ◆骨密度は男女とも加齢によって減少することが確認されており、その減少率は男性よりも女性のほうが大きいと言われています。特に女性の場合は30歳ごろにピークを迎えて骨密度が最大となり、以後は骨密度が徐々に減少し閉経を迎える50歳ごろから女性ホルモンの減少に伴い、骨形成のスピードより骨吸収のスピードが上回るため、骨密度の減少は加速します。
- ◆骨粗しょう症とは、骨の代謝バランスが崩れ、もろくなった状態のことです。
- ◆原因としては、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。運動不足も骨粗しょう症の要因となります。

骨密度検診を受診したことがある（女性）



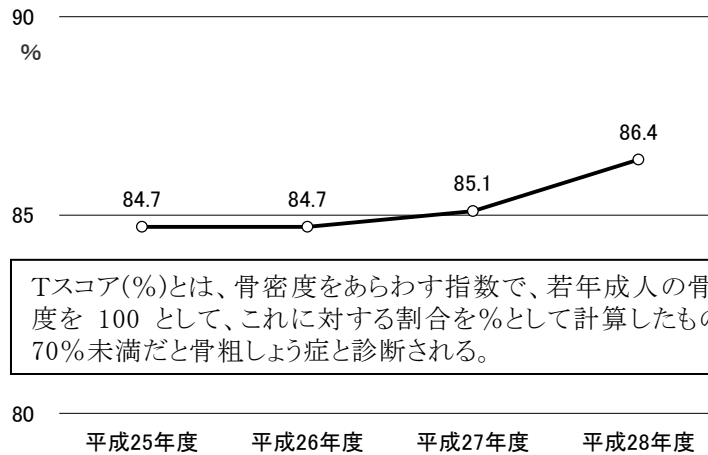
「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

骨粗しょう症の治療経験

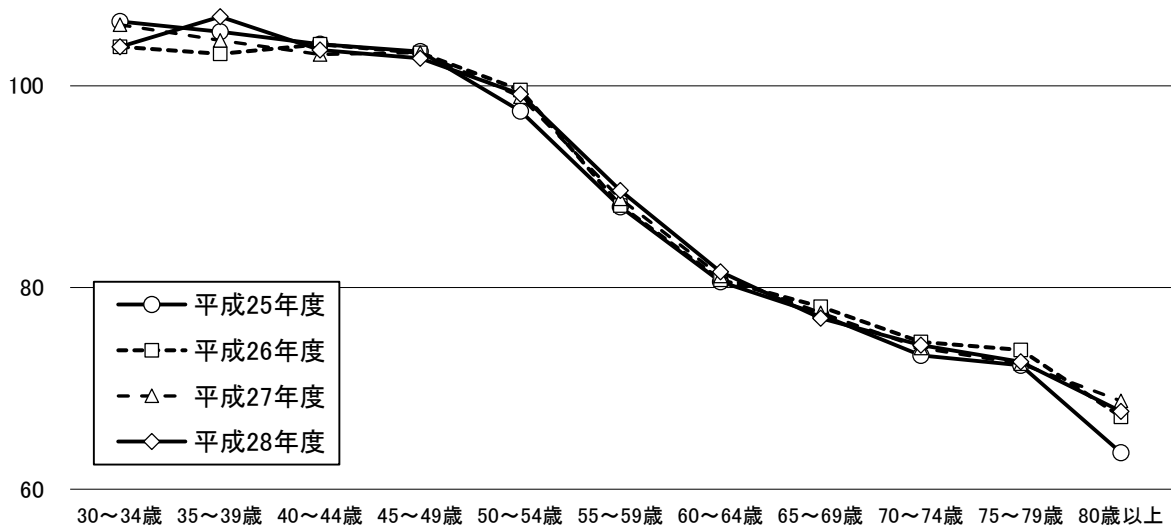


「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

Tスコア (%) の平均値



年齢別 Tスコア



(4) こころの健康

① 自殺対策

厚生労働省統計によると、平成21～27年の7年間の自殺合計数について、人口10万人あたりの年間自殺者数（自殺死亡率）をみると、本市19.6人に対して、大阪府20.3人、全国22.2人であり、本市は大阪府や全国に比べてやや低い傾向です。本市は平成24年で増加しているものの、全体的には府や全国と同様に低下傾向をたどっています。

自殺総合対策推進センターが作成した地域自殺実態プロファイルによると、本市では高齢者に自殺が多いという特徴が見られます。

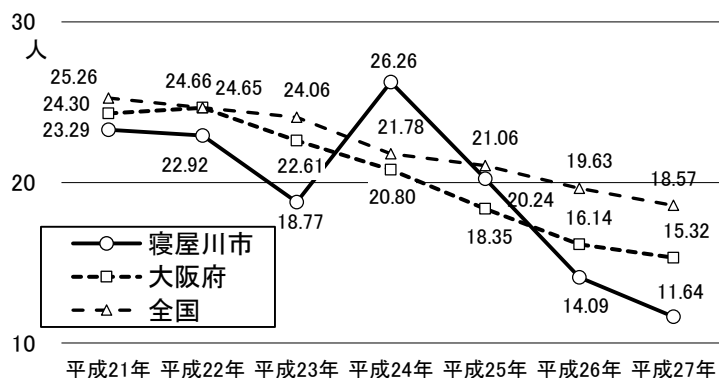
また、厚生労働省統計によると、自殺の動機において本市では「健康問題」の割合が高く、府を4ポイント、全国を16ポイント上回っています。

このような状況を改善するため、本市では平成25年度からゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人）養成研修を実施し、自殺対策の強化に努めてきました。ゲートキーパー養成研修の実施に当たっては、市職員だけでなく、地域における自殺対策の強化も重要であるため、民生委員・児童委員や市民を対象に実施するとともに、高齢者や健康問題を抱えている人の自殺対策も一層強化するため、医療関係者や福祉関係者を対象に実施しました。

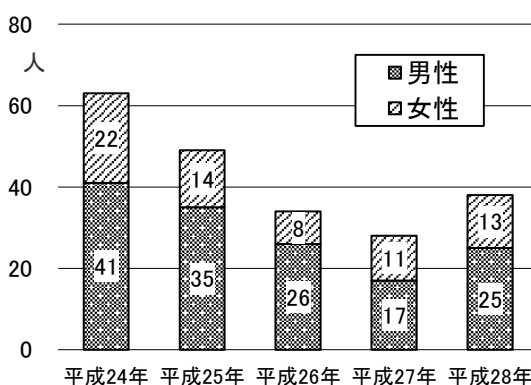
しかし、ゲートキーパーという言葉もその意味も知っている人の割合は9.7%に留まっているため、ゲートキーパーについて、より一層周知・啓発する必要があります。

また、「こころの健康の相談窓口」を知っている人の割合は24.1%であったため、こうした相談事業について、引き続き周知・啓発する必要があります。

自殺死亡率の推移（人口10万人あたり）



自殺者数



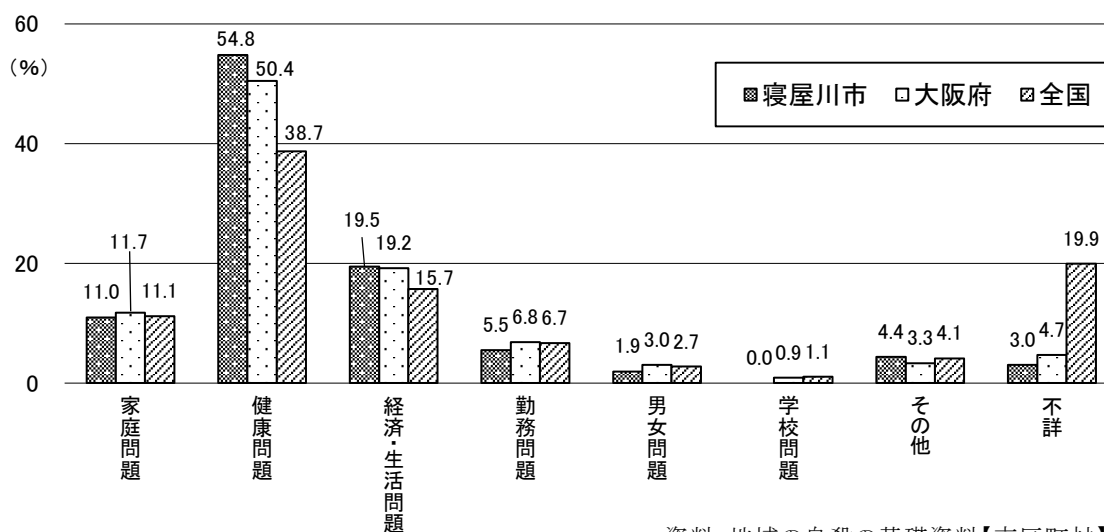
寝屋川市ホームページ(厚生労働省統計)

自殺者の性別・年代区分（平成24～28年合計）

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 (10万人対)
1位:男性 60歳以上無職同居	37人	17.5%	36.5人
2位:男性 40～59歳有職同居	19人	9.0%	15.3人
3位:男性 60歳以上無職独居	18人	8.5%	80.5人
4位:女性 60歳以上無職同居	18人	8.5%	11.7人
5位:女性 40～59歳無職同居	16人	7.5%	18.2人

資料:自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル【2017】」

自殺者の動機（平成21～27年）



資料:地域の自殺の基礎資料【市区町村】

② 依存症対策

生活習慣病のリスクを高めるほどの飲酒をしている人は、男性では飲酒量と飲酒頻度の両方に回答があった96人のうち6人（6.3%）、女性では同じく179人のうち22人（12.3%）でした。

習慣的な飲酒や過度の飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症のリスクを高めるため、アルコールが健康に及ぼす悪影響について周知・啓発する必要があります。

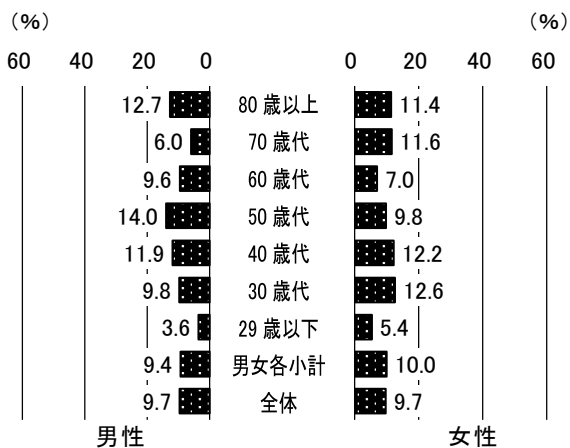
また、保険診療「ニコチン依存症管理料」の要件となるブリンクマン指数200以上の人の割合は、喫煙者の71.7%でした。特に、男性の50歳代は94.4%、60歳代は91.4%、女性の50歳代は87.0%でした。

ブリンクマン指数は喫煙年数とともに高くなることから、より若いうちから喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発する必要があります。加えて、禁煙することの動機づけを積極的に促進する必要があります。

ゲートキーパー養成研修 年度別受講者数

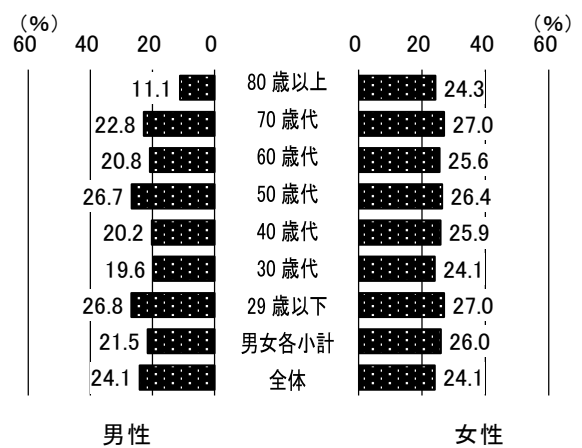
		H25	H26	H27	H28	H29	合 計
開催回数		4 回	13 回	3 回	3 回	4 回	
受講者数(人)	市 民	—	—	26	10	—	36
	民生委員・児童委員	—	234	31	—	67	332
	医療関係者	—	—	—	4	24	28
	福祉関係者	—	55	—	26	—	81
	社会福祉協議会職員	—	28	7	—	—	35
	保健福祉公社職員	—	—	5	—	—	5
	市職員	132	238	49	59	57	535
合 計		132	555	118	99	148	1,052

ゲートキーパーの言葉も意味も知っている



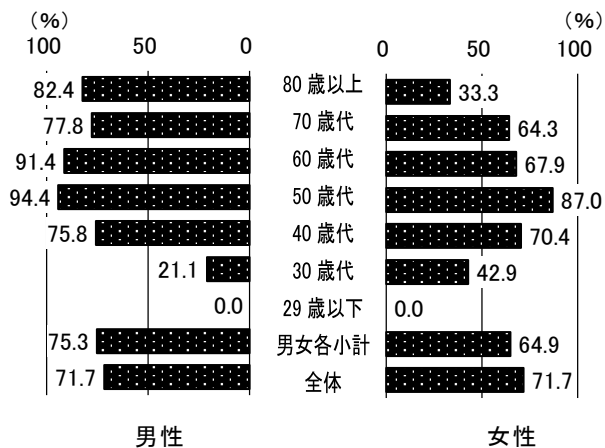
「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

こころの健康の相談窓口を知っている

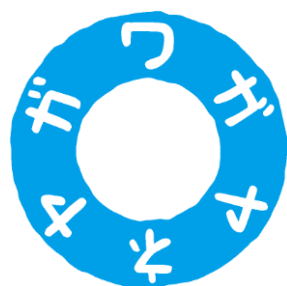


「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果

ブリンクマン指数 200 以上



「ワガヤネヤガワ 健康づくりアンケート」結果



第 4 章 計画における分野別取組

1 健康意識の向上に関する取組

(1) 栄養・食生活

数値目標

項目	現状	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%
野菜の摂取や減塩など、栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	60.9%	70%

近年、生活スタイルの変化等によって、朝食の欠食や過度のダイエット志向など、「食」に関する様々な問題が生じています。「食」は暮らしの基礎となるものであり、その基礎が乱れると肥満や多くの生活習慣病にもつながり、QOL（生活の質）の低下を招きます。

市民一人ひとりが健康で心豊かに生活できるようになるためには、「食」に関する正しい知識を持ち、健全な食生活を実践できる人を育てる「食育」を推進する必要があります。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期	○自然の食材の味に親しみ、味覚の幅を広げる。 ○バランスの良い食事を1日3食しっかり食べる。
学齢期	○農業体験や料理実習などを通じ、自然の食材に親しむ。 ○食事のマナーを学ぶ。 ○家族や友人と食卓を囲む。 ○早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを身につける。 ○よく噛んで食べる習慣を身につける。

- ◆お弁当箱バランスとは、食事をバランスよく食べるために、何をどれだけ食べたらいいのか、割合の目安をあらわしたものです。
- ◆お弁当箱につめるように、主食3:主菜1:副菜2の割合で食べることで、バランスのよい食事になります。生、炒める、煮る、蒸す、焼く、揚げる、和えるなど、いろいろな調理方法を組み合わせましょう。



青年期	○生涯にわたって健康で心豊かに生活できるよう、食に関する正しい知識を持ち、健全な食生活を実践する。 ○地産地消について考えるとともに、健康に資する伝統的な食文化の継承を意識する。 ○朝食の欠食や偏食、間食を減らし、バランスのとれた栄養摂取に努めるなど、将来、生活習慣病にならないための食生活を心がける。
壮年期	○生涯にわたって健康で心豊かに生活できるよう、食に関する正しい知識をもち、健全な食生活を実践する。 ○地産地消について考えるとともに、健康に資する伝統的な食文化の継承を意識する。 ○自身の食生活を見直し、バランス良い食事をこころがけ、よく噛みながら食べるなど食習慣の改善を図ることで生活習慣病を予防する。
高齢期	○生涯にわたって健康で心豊かに生活できるよう、食に関する正しい知識を持ち、健全な食生活を実践する。 ○地産地消について考えるとともに、健康に資する伝統的な食文化の継承を意識する。 ○低栄養を予防するため、栄養バランスを考えて食事をとる。

◆ 施策の方向性 ◆

- ① 早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムの大切さについて周知・啓発します。
- ② お弁当箱バランスクリアファイル等の啓発グッズも活用し、栄養バランスについて周知・啓発します。
- ③ 「かみかみの日」について積極的に情報発信し、かむことの大切さを啓発します。

◆ 関連する主な事業 ◆

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
かみかみの日	●	●	●	●	●	健康推進室 他
食育推進講座	●	●	●	●	●	健康推進室
エコ・クッキング	●	●	●	●	●	環境総務課
野菜の栽培活動	●		●	●		学務課
市立小・中学校における食指導		●				教育指導課

寝屋川市の 事業紹介

食育推進講座

生涯にわたって健康的な食生活を考え、
実行できる市民になりましょう

生涯にわたって健康的な食生活を考え、実行できる市民をふやすため、「寝屋川市食育推進講座」を開催しています。

これまで寝屋川市ふるさと大使の豪栄道関と一緒に、講義やクイズ等を通して「食育」について学ぶ講座を行ってきました。

講座に参加された方が実行できる市民になり、地域や職場などで仲間を増やしていただくことに期待しています。



(2) 運動・身体活動

数値目標

項目	現状	目標値
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%

自分に合った運動を継続して実践することは、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。また、認知症の低減やストレス解消の効果もあります。

身体を動かすことが健康増進に効果があるという知識は市民の間に普及しつつあるものの、運動を日常的に行っている人の割合はまだまだ少ない状況です。多くの市民が、無理なく、日常生活の中で身体を動かすことができる環境の整備や、身体を動かすきっかけを作っていくことが必要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期	○親子で身体を使った遊びに親しみ、健やかな身体の成長の土台づくりに努める。
学齢期	○様々なスポーツを体験するためにも、積極的に外遊びを行う。 ○スポーツ活動に参加し、スポーツのルールやチームワークなどを理解し達成感を得るようにする。
青年期	○スポーツ活動などを含め、定期的に身体を動かす。
壮年期	○定期的な運動習慣を持つ。
高齢期	○自分の身体の状態に応じた運動機能の向上に努める。

施策の方向性

- ① スポーツ活動、クラブ活動、地域でのスポーツイベントなどを支援・促進します。
- ② ウォーキングなど、市民一人ひとりが自分の身体の状態に合った運動を、日常生活の中で無理なく行えるよう支援します。

寝屋川市の 事業紹介

門真スポーツセンタープール利用補助事業

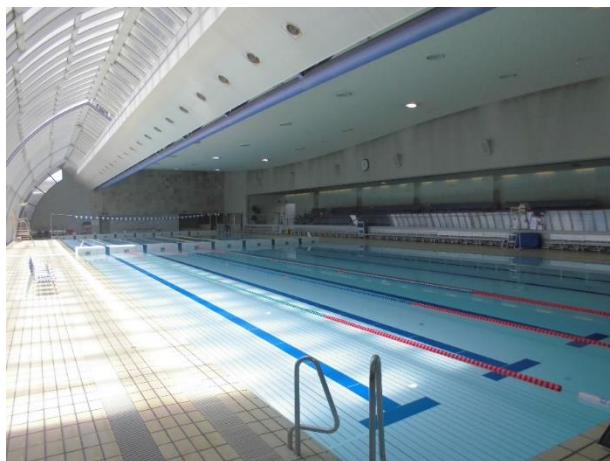
楽しく泳いで健康に！

市民のみなさんが進んで健康の保持増進を図ることができるよう、健康増進に資する施設の活用として、門真スポーツセンタープールの利用料金に対する一部補助を行っています。

プールの通常料金は大人830円、子ども420円ですが、その半額以下でプールの入場引換券を購入することができます。

水中での運動は腰や膝への負担も軽く、陸上での運動よりもエネルギーの消費量が多いと言われています。

あなたもプールで楽しく運動しながら健康になりませんか。



◆ 関連する主な事業 ◆

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・ 乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
門真スポーツセンタープール利用補助事業	●	●	●	●	●	健康推進室
市民ウォーキング		●	●	●	●	文化スポーツ室
寝屋川ハーフマラソン	●	●	●	●	●	文化スポーツ室
エンジョイフェスタ in ねやがわ	●	●	●	●	●	文化スポーツ室
障害者温水プール		●	●	●	●	障害福祉課
運動器の機能向上プログラム					●	高齢介護室
ねやがわ元気向上計画					●	高齢介護室

健

康

コ

ラ

ム

ロコモティブシンドローム

- ◆筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などの痛みや筋力の低下、バランス能力などの低下によって、歩行や日常生活に何らかの支障をきたし、要介護状態に進行したり、要介護になる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム」と呼びます。
- ◆骨や筋肉の量のピークは20～30歳代です。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、60歳代以降、思うように動けない体になってしまう可能性があるため、若いころから継続して運動を行うことが大切です。

寝屋川市の 事業紹介

寝屋川ハーフマラソン

あなたはこの坂に耐えられるか

本市では、毎年「寝屋川ハーフマラソン」が開催されます。

府営寝屋川公園をスタートし、打上川治水緑地や丘陵地、成田山不動尊を始め、市街地を駆け抜けるコースとなっており、コースの約2/3が坂道の難コースになっています。

ハーフマラソン（約21キロメートル）だけでなく、クォーターマラソン（約10キロメートル）、健康マラソン（3キロメートル、1.5キロメートル）も実施しています。あなたも自身の体力に合わせて、坂の多いマラソンに挑戦してみませんか。



(3) 休養・睡眠

数値目標

項目	現状	目標値
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

心身の安定には、適度な休養が不可欠です。質のよい「睡眠」をとることは最も効果的な休養となるため、短すぎず、長すぎず、毎日同じリズムで気持ちのよい目覚めとなる「睡眠」をとるように心掛けましょう。

また、睡眠以外にも軽い運動やストレッチを行うなど積極的休養をとり、疲労回復に努めることや、趣味等を持つことで、ストレスとうまく付き合うことも重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期 学齢期	○早寝・早起きの習慣を心がけ、睡眠時間を十分にとる。
青年期 壮年期	○睡眠による休養を十分とる。 ○軽い運動やストレッチなどの積極的休養に努める。
高齢期	○睡眠時間を十分にとる。 ○ストレスを解消するため、趣味や生きがいを持つ。

施策の方向性

- ① 睡眠の大切さについて市立小・中学校などの教育機関と連携・啓発します。
- ② 保健指導の際に睡眠・休養の大切さを伝えることでその重要性を啓発します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
保健指導	●	●	●	●	●	健康推進室 学務課
生活習慣リーフレットの配布		●				教育指導課
「ほけんだより」発行	●		●	●		学務課

- ◆私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。そして健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題の放置は日中の心身の調子にも支障をもたらします。
- ◆健やかな眠り＝快眠は、規則正しい睡眠習慣から生まれます。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠は得られません。
- ◆睡眠不足のために昼間に強い眠気があり、居眠りなどで学業や仕事に支障がある場合は、睡眠障害専門の医療機関を受診して必要な検査・治療を受けることが大切です。
- ◆睡眠中の身体症状のために深く眠ることができず、慢性の睡眠不足となってしまう場合があります。これは「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれ、眠り出すと呼吸が止まってしまう、身体が酸欠状態になるため睡眠が中断します。このため慢性の睡眠不足の状態となり、昼間の眠気が出現します。この睡眠時無呼吸症候群のために動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなったり、糖尿病が悪化したりと、生活習慣病が引き起こされることから、早期治療が大切です。

- ◆心身をリフレッシュさせるための休養は大きく分けると「消極的休養」と「積極的休養」があります。
- ◆「消極的休養」とは睡眠をとったり、のんびりと過ごして安静を保ったりして心身を休めることをいいます。
- ◆「積極的休養」とは軽い運動や軽いストレッチを行うことにより、疲労回復をおこなうことをいいます。一般的に疲労回復の点で「消極的休養」より効果があるといわれています。
- ◆休養というと睡眠などが含まれる「消極的休養」を思い浮かべる人が多いですが、心身を休めるためには軽い運動を行うなど「積極的休養」をとることも大切です。

(4) たばこ

数値目標

項目	現状	目標値
喫煙率	15.0%	12%

喫煙には依存性があり、呼吸器系や循環器系疾患をはじめ、多くの疾病に罹患する可能性が極めて高いとされています。特に妊産婦では、流産や早産、低出生体重児など、胎児や新生児にも大きな影響を及ぼす危険性が増大します。また、喫煙者本人だけではなく、受動喫煙による健康リスクも家族をはじめ周囲の人の健康を損なう原因となります。また、近年、加熱式たばこ等が普及してきています。現在、国等でも研究段階であり、健康への具体的な影響はまだ把握できていませんが、健康に悪影響を及ぼすことが想定されることから注意が必要です。

喫煙に関し法律による規制があることに加えて、健康増進の観点からも、より若いうちから喫煙が健康に及ぼす悪影響について学習、理解し、未成年者の喫煙を防止するとともに、地域が一体となって禁煙・分煙の取組を進めていくことが必要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期	○喫煙及び受動喫煙の害を知り、禁煙する。家族は禁煙・分煙を行う。
学齢期	○たばこの危険性を学び、絶対に喫煙をしない。
青年期 壮年期 高齢期	○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)

寝屋川市の 事業紹介

受動喫煙防止事業

吸う人も吸わない人も気持ちよく

受動喫煙防止の一環として敷地内分煙を徹底するため、市役所屋外に3か所設置していた喫煙場所を廃止して、屋外型喫煙所のみを喫煙場所としました。

たばこを吸う人も吸わない人も心地よく過ごせるよう、今後も事業の推進を図ります。



施策の方向性

- ① 様々な機会を通じて、児童・妊産婦に対して喫煙の危険性、喫煙防止を周知・啓発します。
- ② 市の公共施設での禁煙・分煙を積極的に推進します。
- ③ 様々な機会を通じて、受動喫煙防止を啓発します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
受動喫煙防止対策事業	●	●	●	●	●	資産活用課 福祉総務課
市立小・中学校でのたばこ健康についての学習		●				教育指導課



(5) アルコール

数値目標

項目	現状	目標値
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%

習慣的な飲酒や過度の飲酒は生活習慣病やアルコール依存症のリスクを高めます。アルコール依存症は、飲酒者本人のみならず、家族や友人、職場など周りにも影響を及ぼすだけでなく、一度発症すると独力では症状の改善が困難になります。飲酒は法律による規制があることに加え、健康増進の観点からもアルコールが健康に及ぼす悪影響を知り、飲み過ぎることがないように、飲酒する人は節度ある飲酒を心がけることが大切です。

未成年者の飲酒は心身の健全な育成の妨げとなること、また、妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児の発育に影響があることから、絶対に飲酒してはなりません。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期	○アルコールが健康に及ぼす悪影響を知り、飲酒をしない。
学齢期 青年期 壮年期 高齢期	○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) ○飲酒する場合は節度ある飲酒とする。(20歳以上)

施策の方向性

- ① 様々な機会を通じて、アルコールが及ぼす健康への悪影響について周知・啓発します。
- ② アルコールについての相談窓口を周知します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
アルコール対策事業			●	●	●	障害福祉課
メンタルチェックシステム「こころの体温計」	●	●	●	●	●	健康推進室
各イベント等を通じてのアルコール学習	●	●	●	●	●	健康推進室 他

寝屋川市の 事業紹介

くすりと健康展

「くすり」を知って、すてきに生きる

このイベントは「薬」に対する正しい知識の普及、また薬剤師の活動に対する理解を広げることが目的として、寝屋川市薬剤師会が主催となり、毎年、秋に開催しています。

薬剤師や医師による講演を始め、薬の相談コーナーや手作り薬草入浴剤作成コーナー、子どもの薬剤師体験コーナーもあり、子どもから高齢の方まで参加できる内容となっており、毎年多くの市民が参加されます。



(6) 歯と口の健康

数値目標

項目	現状	目標値
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 6mm以上）にかかっている人の割合	15.8%	現状未滿
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%

歯と口の健康は、健康づくりの基本である経口での栄養摂取、すなわち食べることと深く関わっているため、歯科口腔機能を損なうと、誤嚥性肺炎や心筋梗塞等のリスクが高くなります。

生涯にわたり、自分の歯を20本以上保つことを目標とし、幼少期から食物をよく噛む習慣や正しい歯みがきの習慣を身に付け実践することで、口腔機能の維持・向上に努めることが大切です。

また、青年期以降は定期的に歯科健診を受診し、歯と口の健康を意識するようにしましょう。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期	○乳歯の時期から仕上げ磨きをしっかりと行い、毎日歯みがきをする習慣をつけ、むし歯予防に努める。 ○妊婦歯科健康診査を受診し、母体の口腔を健康に保つ。 ○かかりつけ歯科医をもつ。
学齢期	○正しい歯みがきの方法を身につけ、毎回実践する。 ○かかりつけ歯科医をもつ。
青年期 壮年期	○定期的に歯科健診を受診し、歯科疾患予防の知識・方法を身につけ、毎回実践する。 ○歯の本数を60歳で24本、80歳で20本あることを目指す。 ○かかりつけ歯科医をもつ。
高齢期	○80歳で20本以上の自分の歯を保つ事を目標に、定期的に歯科健診を受診する。 ○入れ歯等を活用しながらなんでも食べることができるよう口腔機能の維持・向上に努める。 ○かかりつけ歯科医をもつ。

寝屋川市の 事業紹介

歯の健康展・市民の集い

歯は命 健口は健康の第一歩

寝屋川市・寝屋川市教育委員会・寝屋川市歯科医師会は、市民のみなさんの健康づくりのために、毎年6月第1土曜日に「歯の健康展・市民の集い」を開催しています。

8020表彰式をはじめ、ブラッシング指導、フッ素塗布、歯の健康相談、口腔衛生器具や歯科技工、児童絵画の展示などが行われ、毎年多くの家族連れなどでにぎわっています。



施策の方向性

- ① ライフステージに応じた歯科口腔対策に努め、歯の健康教育に努めます。
- ② かかりつけ歯科医を持つことや定期的に歯科健診を受診することの大切さを啓発します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
歯の健康展・市民の集い（8020表彰含む）	●	●	●	●	●	健康推進室
成人歯科健康診査事業 妊婦歯科健康診査事業	●		●	●	●	健康推進室 子育て支援課
乳幼児保健歯科教室開催事業	●		●	●		子育て支援課
障害者歯科診療事業			●	●	●	健康推進室



- ◆私たちの口の中には32本の歯があります。80歳になっても20本の歯が残っていれば、なんでも食べることができます。しかし、実際には80歳で20本の歯が残っている人は多くおられません。一般に年をとると歯は自然に抜けるものと思われていますが、日々の手入れ次第で長持ちをさせることができます。
- ◆そのためには、かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯の健診を受けることが大切です。定期的なお口のメンテナンスを受けることにより、むし歯や歯周病を予防することができます。
- ◆「8020」運動は、80歳になっても20本の歯を保とうという目的でつくられました。自分の歯を大切に、いつまでもおいしくなんでも食べられるようにしましょう。



2 社会環境の改善に関する取組

(1) 健康事業への参加

数値目標

項目	現状	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

生涯にわたっていきいきと暮らすには、若い年齢からの適切な食生活をはじめ、定期的な健（検）診の受診、保健指導の利用を心がけ、生活習慣病の発症及び重症化の予防に努めることが重要です。

このため、生活習慣病予防等の知識を得ることができる健康教室の拡充や、心身の状態を把握する健（検）診を受診しやすい環境を整備することが必要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

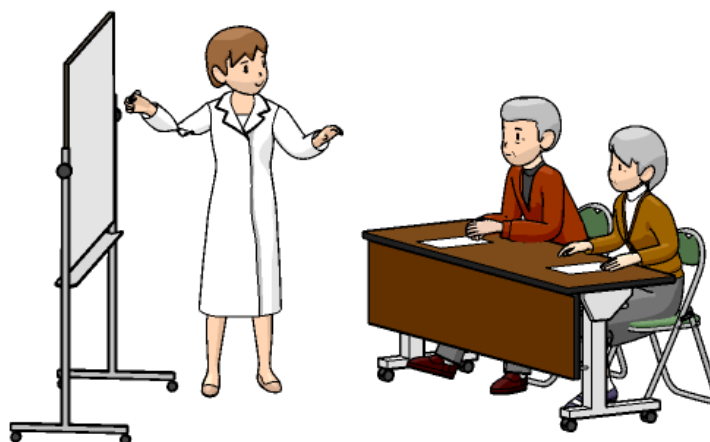
妊娠・乳幼児期	○健康に関する正しい知識を得るため、健康に関するイベント等に参加する。 ○母体と胎児の健康管理のため、定期的に健診を受診する。 ○出産後は子どもの成長にあわせた健診を受診する。
学齢期	○健康に関する正しい知識を得るため、健康に関するイベント等に参加する。
青年期 壮年期 高齢期	○健康に関する正しい知識を得るため、健康に関するイベント等に参加する。 ○定期的に健（検）診を受診する。

施策の方向性

- ① 健康教室や各種健（検）診など、健康事業へ参加できる機会を拡充します。
- ② 健康事業へ参加する意識を高める取組を推進します。
- ③ 年間を通じ健康づくりに親しみ、気軽に取り組むことができるイベントや講座などについて検討します。

◆ 関連する主な事業 ◆

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・ 乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
ワガヤネヤガワ健康ポイント事業	●		●	●	●	健康推進室
がん検診と特定健診の同時実施	●			●	●	健康推進室
がん検診等の受診勧奨	●		●	●	●	健康推進室
がん検診の個別化の推進	●		●	●	●	健康推進室
生活習慣病予防の学習		●				教育指導課



寝屋川市の 事業紹介

どこでも健康教室

健康づくりの輪を広げましょう

保健師と健康運動指導士がコミュニティセンターに出向き、生活習慣病がどの様に進んでいくのか、また、それを予防するための食事のバランス、具体的な食材選びなどについてお伝えする教室です。

また、ロコモティブシンドロームやフレイル予防のために自宅でも取り入れやすい筋力トレーニングを健康運動指導士より伝授します。市内全6か所のコミュニティセンターで開催しています。



寝屋川市の 事業紹介

市民ウォーキング

様々な景色を見ながらウォーキングを楽しみましょう

毎年2回、秋分の日と春分の日に市民の健康の保持増進及びコミュニティスポーツの普及推進を図るため、市民ウォーキングを開催しています。

市民ウォーキングは寝屋川市在住・在職・在学の方なら誰でも参加することができます。



(2) 社会参加の促進

数値目標

項目	現状	目標値
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

人生をいきいきと過ごすためには“生きがい”を持つことが大切です。特に高齢化が進んでいる現在、高齢者の日常生活が非活動的な状況に陥ることのないようにするためには、趣味や社会活動への参加など、生きる意欲につながる“生きがい”は極めて重要な要素です。

外出しやすい環境づくりや、積極的に人とのかかわりを持つ意識を醸成し、閉じこもり防止への取組が必要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

全ての ライフステージ	○趣味や“生きがい”を持ち、様々な活動に参加する。
----------------	---------------------------

施策の方向性

- ① 様々な活動に参加するきっかけづくりを推進します。
- ② “生きがい”づくりを支援します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・ 乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
門真スポーツセンタープール利用補助事業	●	●	●	●	●	健康推進室
元気アップ介護予防ポイント事業					●	高齢介護室
高齢者交通系 IC カード購入補助事業					●	高齢介護室

寝屋川市の 事業紹介

元気アップ介護予防ポイント事業

介護予防でポイントゲット！

高齢者の積極的な介護予防を目的として、元気アップ介護予防ポイント事業を実施しています。65歳以上の方で事前に研修を受けていただき、サポーターになっていただいた上で、市内の介護保険施設、保育園などで簡単なサポート活動を行っていただくとポイントが貯まります。

1ポイント1円に換金でき、年間1万円分のポイントを貯めることができます。

あなたも自身の介護予防のために、サポーターになってみませんか。



(3) 地域活動の促進

数値目標

項目	現状	目標値
出前講座の実施回数	12回	36回

各地域には様々な特色があるように、それぞれが抱えている健康課題の内容も多岐にわたります。これらを個人で解決しようとするのではなく、市民一人ひとりができることを“おたがいさま”の気持ちで協力しあい、団体、市等が協働して解決できる環境づくりを進めることが重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

全ての ライフステージ	〇地域における健康づくり活動に参加する。
----------------	----------------------

施策の方向性

- ① 地域の特色をいかした活動を支援します。
- ② 地域と市が一体となってまちづくりをすすめます。
- ③ 出前講座等を通じて、地域における健康づくりを推進します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・ 乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
出前講座	●	●	●	●	●	健康推進室
ワガヤネヤガワ健康ポイント事業	●		●	●	●	健康推進室
子ども食堂支援事業	●	●	●	●	●	こどもを守る課

寝屋川市の 事業紹介

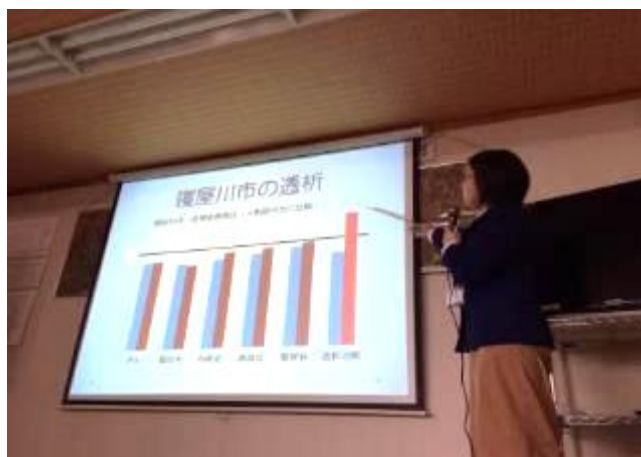
ねやがわ発「出前講座」

“知りたい・聞きたい・学びたい”内容についてお話します

ねやがわ発「出前講座」は、市民のみなさんが“知りたい・聞きたい・学びたい”内容について、市の職員がみなさんのところへ伺って話をします。

市民のみなさんの人生をより充実したものにしていくための「生涯学習」にご利用いただくとともに、「笑顔が広がるまち 寝屋川」を築いていくことを目的として実施しています。

健康部では平成28年度に12回の健康に関する「出前講座」を行いました。



3 生活習慣病の予防に関する取組

(1) がん

数値目標

項目	現状	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%

日本人の2人に1人が一生のうちに何らかのがんにかかると言われるほど、がんは非常に身近な病気の一つとなっています。

これまでは、がんは治癒しにくいというイメージを持たれることが一般的でしたが、医療技術の進展によって、乳がん等のように早期発見、早期治療することで、高い確率で治癒するものも多くなってきています。

普段から生活習慣の改善を行い、がんの予防に努めるとともに、定期的ながん検診を受診するなど、がんの早期発見に努めることが重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

青年期 壮年期	☐ 定期的に健（検）診を受診する。 ☐ 生活習慣病予防を意識して、日常的に身体を動かし、適正体重の維持もしくは減量を図る。 ☐ かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。
高齢期	☐ 定期的に健（検）診を受診する。 ☐ かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。

がん検診のメリット・デメリット

- ◆がんを早期発見・早期治療することで、がんから生命を守ることができれば素晴らしいことです。がん検診を受けることはそのためにも大変有意義です。しかし、そんながん検診にも「デメリット」があります。
- ◆メリットとしては、がんを早期発見、そして早期治療を行うことができること。また、がん検診を受診することにより、安心感を得ることもできます。
- ◆デメリットとしては、がんであるにも関わらずがんでないと判断される偽陰性、またその逆でがんでないのにがんと診断される偽陽性、がん検診や精密検査の受診で起こる偶発症などがあげられます。
- ◆メリットがデメリットを上回り、生命を守るために受けるべきがん検診を「対策型がん検診」といい、国が定め、自治体が行っています。



施策の方向性

- ① がんやがん検診についての正しい知識を周知・啓発します。
- ② がん検診を受診しやすい環境を整備します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・ 乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
各種健（検）診の実施	●		●	●	●	健康推進室
がん検診推進事業	●		●	●		健康推進室
乳がんグローブ配布事業	●		●			健康推進室

寝屋川市の 事業紹介

乳がんグローブ配布事業

乳がんは、自分でみつけることができます

乳がんにかかる女性は年々増えており、全国で年間9万人近く罹患すると言われています。また、乳がんにかかり、亡くなる方はここ50年間で7倍にも増えています。

乳がんの罹患率は20代から上がり始め、30歳前後から急上昇することから乳がんグローブ（乳がん自己検診補助用具）を市内30歳の女性に配布しています。

平成29年度は30歳の女性、1,125名の方に乳がんグローブを送付したほか、市の健康事業でも多くの方に配布しました。



(2) 循環器病

数値目標

項目	現状	目標値
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

脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器病は、がんと共に我が国における代表的な死因の一つとなっています。循環器病が重症化した場合、死亡に至らなかったとしても、後遺症が残ることも多く、後遺症によって要介護状態となった場合は、本人だけでなく、家族等周囲の人たちにとって重い負担となります。

循環器病は自覚症状のないまま進行することから、発症及び重症化を予防するため、若いうちから正しい生活習慣の実践、定期的な健康診断の受診、保健指導を積極的に受けることが重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

青年期 壮年期	○定期的に健（検）診を受診する。 ○生活習慣病予防を意識して、日常的に身体を動かし、適正体重の維持もしくは減量を図る。 ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもつ。 ○生活習慣病を発症している人は、重症化予防に努める。
高齢期	○定期的に健（検）診を受診する。 ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもつ。 ○生活習慣病を発症している人は、重症化予防に努める。

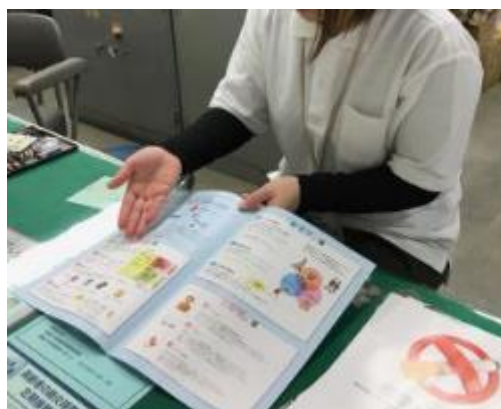
寝屋川市の 事業紹介

特定保健指導

あなたの健診結果、詳しく説明します

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高く生活習慣の改善で予防効果が期待できる方に対して、生活習慣（食事・運動・喫煙など）を見直すための特定保健指導を保健師・管理栄養士が行っています。

健診データの意味や体の中で起こっている血管の変化などを説明させていただきます。説明会の対象者には、郵便やお電話でご案内します。



施策の方向性

- ① 様々な機会を通じて、正しい生活習慣について周知・啓発します。
- ② 特定健診等の健康診断を受診することの重要性について啓発します。
- ③ 健診結果に基づき、その人に応じた的確な保健指導を実施します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
健康づくり健診事業	●		●	●	●	健康推進室
特定健診、特定保健指導事業				●	●	健康推進室
重症化予防事業				●	●	健康推進室
健康長生塾	●		●	●	●	健康推進室



- ◆高血圧症は、がんや糖尿病と並んで生活習慣病の大きな一角を占めています。そして、日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂りすぎです。塩分を摂りすぎると血流量が増えて血圧が上がります。若年・中年の男性では、肥満が原因での高血圧も増えています。また飲酒・運動不足も高血圧の原因です。
- ◆高血圧は自覚症状がなく、知らない間に血管の壁を傷つけ、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などを招くことがありますので、定期的に血圧測定を行うことにより、普段から血圧をしっかりと把握しましょう。
- ◆高血圧症の予防には、塩分摂取量を制限することが一番の方法です。食事を薄味にして、醤油・ソースなどの調味料を極力控えることです。漬け物をたくさん食べる習慣のある人や味噌汁を1日に2杯以上のむ人は、1回の量を減らすことが大切です。ラーメンなど麺類の汁を全部飲まない心掛けが必要です。
- ◆また、野菜をたくさん食べてカリウムを摂取すると、塩分が排泄されやすくなります。また血管を丈夫にするために、たんぱく質・カルシウムを積極的に摂取することも大切で、副菜の豊かな食事を心がけてください。



(3) 糖尿病

数値目標

項目	現状	目標値
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
血糖高値者（HbA1c6.5%以上、服薬者を除く）の割合	2.83%	現状未満

糖尿病は、発症すると治癒することが非常に困難な上、重症化すると、四肢の切断、失明、人工透析につながる神経症、網膜症、腎症等の重大な合併症を引き起こします。

糖尿病の発症及び重症化を予防するためには、循環器病と同じく、適切な食生活と定期的な健康診断の受診や保健指導を積極的に受けることが不可欠です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

青年期 壮年期	○定期的に健（検）診を受診する。 ○生活習慣病予防を意識して、日常的に身体を動かし、適正体重の維持もしくは減量を図る。 ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもつ。 ○生活習慣病を発症している人は、重症化予防に努める。
高齢期	○定期的に健（検）診を受診する。 ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局をもつ。 ○生活習慣病を発症している人は、重症化予防に努める。

寝屋川市の 事業紹介

健康長生塾

地域の健康リーダーになりましょう

「より健康で文化的な明るい暮らしを築くために」を総合テーマに地域の健康リーダーを養成する塾である「健康長生塾」を寝屋川市医師会と市の共催で行っています。

この塾は受講者が一方的に講義を聞くだけでなく、参加型の塾であり、自身の食された食事についての知識を身につけていただいたり、体力測定により自身の体力を知っていただいたりします。そして受講で得られた知識を地域の中で広める、地域の健康リーダーになっていただくことを期待しています。



施策の方向性

- ① 様々な機会を通じて、生活習慣と糖尿病の因果関係等について啓発します。
- ② 特定健診等の健康診断を受診することの重要性について啓発します。
- ③ 健診結果に基づき、その人に応じた的確な保健指導を実施します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・ 乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
健康づくり健診事業	●		●	●	●	健康推進室
特定健診、特定保健指導事業				●	●	健康推進室
重症化予防事業				●	●	健康推進室
健康長生塾	●		●	●	●	健康推進室



寝屋川市の 事業紹介

重症化予防事業

重症化するその前に…

寝屋川市の国民健康保険医療費の分析から、生活習慣病の中でも高血圧や糖尿病が重症化して人工透析（腎不全）となる人が多い傾向にあることが分かりました。

生活習慣病はできるだけ早い段階で適切な治療に結びつけ、重症化を予防することが極めて重要です。そのための取組の一つとして、寝屋川市民の方を対象に生活習慣病の予防の大切さを啓発しています。

手遅れになるその前に、みなさん自身で重症化を防ぐ方法を身に付けてください。



(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

数値目標

項目	現状	目標値
COPD の言葉も意味も知っている人の割合	22.3%	45%

COPD に罹患すると、少しの動作で息切れするほか、慢性的にせきやたんが出るなど、日常生活に多大な影響を及ぼします。また、肺がんにも罹患するリスクも高くなります。

COPD の主な原因はたばこの煙と言われていることから、受動喫煙を含め喫煙が健康に及ぼす影響を認識し、禁煙を実行することが重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期 学齢期	○喫煙及び受動喫煙が COPD と深く関係があることを知り、絶対に喫煙しない。
青年期 壮年期 高齢期	○定期的に健（検）診を受診する。 ○かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。 ○喫煙及び受動喫煙が COPD と深く関係があることを知り、絶対に喫煙しない。（20歳未満） ○喫煙及び受動喫煙が COPD と深く関係があることを知り、禁煙に取り組む。（20歳以上）

施策の方向性

- ① COPD の認知度を高めます。
- ② 保健指導や健康教室の中で、禁煙を呼びかけます。
- ③ 受動喫煙防止に関する啓発を積極的に行います。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
受動喫煙防止対策事業	●	●	●	●	●	資産活用課 福祉総務課
保健指導、健康教室	●		●	●	●	健康推進室
重症化予防事業				●	●	健康推進室

- ◆以前は「慢性気管支炎」または「肺気腫」として診断されていましたが、現在では、この2つを総称して「COPD」と呼んでいます。
- ◆症状としては、たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が起きたり、肺の組織が少しずつ壊されていきます。
- ◆この症状が進行した結果、気管支や肺の組織が破壊されてしまうと、禁煙しても元には戻らず、日常的な運動でも息切れを起こしたりするようになってしまいます。また、肺炎や肺がんなどの合併症を引き起こす可能性もあります。
- ◆COPDの最も大きな原因は喫煙であることから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。このため、COPDの予防法は「たばこを吸わないこと」に尽きます。



(5) 骨粗しょう症

数値目標

項目	現状	目標値
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

* 女性30～44歳の平均値を100としたときの低下率

骨密度は加齢だけではなく生活習慣等によっても低下するもので、青年期以降一度低下した骨密度を回復させることは非常に困難な上、特に女性は、閉経後に骨密度の低下が加速して骨折しやすい状態に移行します。また、骨折する部位によっては治療費が高額になる可能性があるほか、予後に介護が必要な状態になる場合もあることから、本人のみならず家族等周囲の人たちにも影響が出ることがあります。

学齢期から栄養バランスのとれた規則正しい食生活や適度な運動等の生活習慣を心がけ、青年期以降は定期的に検診を受診し、骨の状態に注意を払い、骨密度の低下を予防あるいは少しでも遅らせることが重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

学齢期	○栄養バランスのとれた規則正しい食生活や適度な運動等の生活習慣を心がける。
青年期	○定期的に検診を受診する。 ○かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。 ○将来、骨粗しょう症にならないために、食生活や生活習慣等に注意する。
壮年期	○定期的に検診を受診する。 ○かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。 ○骨密度の低下を遅らせるために、食生活や生活習慣等に注意する。
高齢期	○定期的に検診を受診する。 ○かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。 ○骨密度の低下を遅らせるために、食生活や生活習慣等に注意する。 ○日常動作に注意し、転倒等による骨折を防ぐ。

寝屋川市の 事業紹介

ヘルスアップ教室

あなたの健康を守るために

市民のみなさんの健康意識のより一層の向上のために、健康に関する様々なテーマをもうけ、医師、歯科医師、薬剤師の立場から、その病気の原因や治療、予防法等について、先生方の体験談なども交えながら、分かりやすく学ぶことができます。

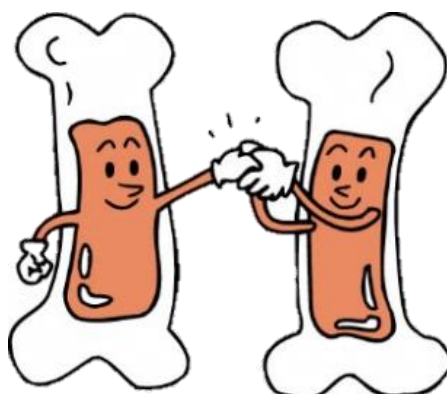


施策の方向性

- ① 様々な機会を通じて、骨粗しょう症が健康や日常生活に及ぼす影響について、啓発します。
- ② 骨密度検診受診者の増加を図ります。
- ③ 健康教室等において、積極的に骨粗しょう症の予防法等を指導します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
保健指導	●		●	●	●	健康推進室
骨粗しょう症予防教室	●		●	●	●	健康推進室
骨密度検診	●		●	●	●	健康推進室



寝屋川市の 事業紹介

骨粗しょう症予防教室

骨から綺麗になりましょう

骨粗しょう症は特に女性に多く、その原因は様々ですが、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きのある女性ホルモン量が減少する閉経期頃から進みやすくなります。骨粗しょう症予防教室では予防のための食事のポイントや骨密度の維持に効果的な治療などについてお伝えします。

「自分は元気だから大丈夫!」「今さら遅い…」と考え、何もしないと骨密度は低下していく一方です。今、話題のピラティスやコアトレーニングで骨から綺麗になりましょう。



4 こころの健康に関する取組

(1) 自殺対策

数値目標

項目	現状	目標値
自殺死亡率（人口10万人あたりの年間自殺者数）	15.89 人	9 人
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%
ストレスを常を感じている人の割合	8.7%	現状未満

自殺は、その多くが様々な悩みによって心理的に追い込まれた末の死であると言われています。

自殺を予防するには、生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）を減らす取組に加え、生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）を増やす取組について、市民、関係機関・団体等及び市が協働し、地域社会全体の問題として認識し行動することが重要です。

また、自殺した人の多くは、実際に行動に及ぶ前に何らかのサインを他人に発していたり、自殺の意図を言葉に出して誰かに伝えたりしているとされています。

このため、市民が抱えている様々な悩みを相談できる窓口について周知し、自殺の危険を抱える人が相談しやすい体制を整備するとともに、自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家へつなぎ、見守ることができるゲートキーパーを育成し、地域社会全体でその役割を担うことができる環境づくりや意識づけを行うことが重要です。

寝屋川市の 事業紹介

ゲートキーパー養成研修

誰でも困っている人を助けることができます

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、自殺者を一人でも減らすために、ゲートキーパー*の養成に取り組んでいます。

特別な資格は不要で、誰でもなることができます。あなたもゲートキーパーになり、困っている人を助けてみませんか？

* ゲートキーパーとは、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のことです。



◆ 各ライフステージのあるべき生活習慣 ◆

妊娠・乳幼児期	○スキンシップを通して親子のふれあいを深める等、楽しみながら子育てを行い、悩みが生じたときは関係機関等に相談する。
学齢期	○命の大切さ、男女の性差などを学ぶ。 ○自分を大切にしている気持ちを持ち、SOSの出し方を身につける。 ○悩みやストレスが生じたときは、ただちに担任教師や関係機関等に相談する。
青年期 壮年期	○自分の体力や性格、行動パターンなどを知り、ストレスを溜めない工夫をする。 ○十分な睡眠、趣味等でリフレッシュを図りながらストレスと上手につきあう。 ○悩みやストレスを感じたときは、関係機関等に相談する。
高齢期	○生きがいや楽しみを見つけ、こころの健康を保つ。 ○地域や社会とのつながりを持ち続ける。 ○悩みやストレスを感じたときは、関係機関等に相談する。

◆ 施策の方向性 ◆

- ① 「寝屋川市自殺対策連絡調整会議」を通じ、庁内関係課間の更なる情報共有及び連携強化に取り組めます。
また、「寝屋川市域自殺防止ネットワーク会議」を通じ、庁外の関係機関・団体との更なる情報共有及び連携強化に取り組めます。
- ② 市民、民生委員、医療従事者、介護保険事業所職員、市職員等を対象に、ゲートキーパー養成研修を実施し、自殺予防に関する正しい知識を持つ人材を育成します。

寝屋川市の 事業紹介

メンタルチェックシステム「こころの体温計」

自分のこころをチェックしてみましょう

メンタルチェックシステム「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用して、ストレスや落ち込みの度合いが、水槽の中で泳ぐ金魚等の絵になって表示されるシステムです。

家族やあなたの大切な人のストレスの度合いもチェックすることができます。

市ホームページ「健康推進室」-「メンタルチェックシステム『こころの体温計』」から利用できます。

ぜひ、こころのケアにお役立てください。



※ 「こころの体温計」の御利用に当たって利用料は無料です(通信料は自己負担となります)。

※ 自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

QRコード



- ③ 市民・民生委員等を対象に、こころの健康について周知・啓発する、ゲートキーパー養成研修を実施します。

また、自殺予防週間及び自殺対策強化月間において、市広報誌・ホームページでの関連記事の掲載、市立図書館でのこころのケア等に係る関連図書コーナーを設置し、こころの健康について周知・啓発します。

- ④ 本人又は家族が、メンタルヘルスの状態を気軽にチェックでき、ケアが必要な人には相談窓口を案内するメンタルチェックシステム「こころの体温計」を活用し、早期ケアを促進します。

また、DV、いじめ、子育て、就労、教育等の各種相談体制も充実します。

- ⑤ 子どものいじめ対策において、本人及び家族がいじめの兆候をチェックでき、相談窓口を案内するアプリケーション「いじめのサイン『守ってあげたい』」の活用を促進するとともに、小学3年生から中学3年生までの児童・生徒に子ども専用フリーダイヤルを記載した電話相談案内カードを配布し、子どもがSOSを発信しやすい環境を確保します。

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
自殺対策連絡調整会議	●	●	●	●	●	健康推進室
ゲートキーパー養成研修	●	●	●	●	●	健康推進室
メンタルチェックシステム「こころの体温計」	●	●	●	●	●	健康推進室
生活困窮者自立相談支援事業	●	●	●	●	●	保護課
相談事業（地域包括支援センター）					●	高齢介護室
地域就労支援事業の推進			●	●	●	産業振興室
いじめチェックサイト いじめのサイン「守ってあげたい」	●	●	●	●	●	こどもを守る課

寝屋川市の 事業紹介

地域包括支援センターって？

高齢者やその家族の生活を支えます

地域包括支援センターとは、公正・中立な立場から、地域における総合相談・権利擁護、介護予防マネジメント、包括的・継続的マネジメントを担う地域包括ケアシステムの中核機関です。

地域包括支援センターは中学校区ごとに設置されており、高齢者のくらしや介護に関する相談が受けられ、現在介護が必要な方も、今は必要ではないけれども今後のために相談したい方も、様々な相談を受けられます。

西北エリア

第三中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第三 対象小学校区：北・田井

住 所：松屋町20-33 グランドリヴィエール2階
電 話：072-831-2839 F A X：072-831-2843

友呂岐中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：友呂岐 対象小学校区：木屋・石津

住 所：石津東町20-22
電 話：072-827-2277 F A X：072-827-2299

東北エリア

第六中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第六 対象小学校区：第五・国松緑丘

住 所：成田南町1-12
電 話：072-800-6237 F A X：072-800-6238

第十中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第十 対象小学校区：三井・宇谷

住 所：宇谷町1-36 特別養護老人ホーム寝屋川苑内
電 話：072-825-8020 F A X：072-825-8030

東エリア

第一中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第一 対象小学校区：東・中央

住 所：桑町38-6 クリスタルコート1階
電 話：072-821-2261 F A X：072-821-2262

第四中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第四 対象小学校区：明和・梅が丘

住 所：打上南町14-1 特別養護老人ホームいちょう園内
電 話：072-814-5112 F A X：072-814-5113

南エリア

第七中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第七 対象小学校区：南・堰満

住 所：豊島本町17-18
電 話：072-824-3000 F A X：072-824-3010

中木田中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：中木田 対象小学校区：木田・楠根

住 所：大成町1-9 西部設計ビル1階
電 話：072-814-6006 F A X：072-814-6007

西南エリア

第五中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第五 対象小学校区：神田・和光

住 所：黒原橋町9-19
電 話：072-839-6700 F A X：072-839-6701

第九中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第九 対象小学校区：成美・啓明

住 所：東大利町4-5
電 話：072-827-8200 F A X：072-827-8300

西エリア

第二中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第二 対象小学校区：池田・桜

住 所：池田3丁目1-33 特別養護老人ホーム寝屋川十字の園内
電 話：072-829-8899 F A X：072-838-2311

第八中学校区地域包括支援センター

対象中学校区：第八 対象小学校区：西・点野

住 所：点野5丁目25-2
電 話：072-839-5500 F A X：072-839-6600

(2) 依存症対策

数値目標

項目	現状	目標値
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%

依存症の代表的なものとして、「アルコール」「ニコチン」「薬物」が挙げられ、これらは法律による規制があります。依存症は、本人の意志の強さに関係なく行動をコントロールできない脳の病気で、本人だけでなく家族や友人等、周囲の人の生活にも悪影響を及ぼします。

本人の意志では、特定の物質や行為をやめたり減らしたりできなくなるため、本人だけで治すことはできません。そのため、早めに行政を始めとする適切な関係機関に相談することが重要です。

各ライフステージのあるべき生活習慣

妊娠・乳幼児期 学齢期	○習慣的なアルコールやニコチン摂取は依存症に陥る危険性があることを知り、絶対に摂取しない。 ○薬物の危険性を知り、絶対に使用しない。
青年期 壮年期 高齢期	○習慣的なアルコールやニコチン摂取は依存症に陥る危険性があることを知り、絶対に摂取しない。(20歳未満) ○習慣的なアルコール摂取は依存症に陥る危険性があることを知り、節度ある飲酒とする。(20歳以上) ○習慣的なニコチン摂取は依存症に陥る危険性があることを知り、禁煙に取り組む。(20歳以上) ○薬物の危険性を知り、絶対に使用しない。

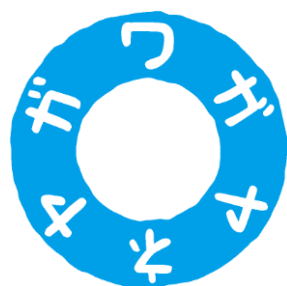
施策の方向性

- ① 様々な機会を通じて、依存症について啓発します。
- ② 依存症の相談窓口について周知します

関連する主な事業

事業名	ライフステージ					所管
	妊娠・乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
ゲートキーパー養成研修	●	●	●	●	●	健康推進室
メンタルチェックシステム「こころの体温計」	●	●	●	●	●	健康推進室





第 5 章 推進体制

1 寝屋川市保健所

本市は、平成31年4月の中核市移行をめざしています。中核市になると、大阪府寝屋川保健所は寝屋川市保健所となり、市が設置・運営することになります。

(1) 寝屋川市保健所の基本コンセプト

寝屋川市保健所では、「『命を守る』地域保健行政の中核」を基本コンセプトに、市が保健所を運営することのメリットを最大限に生かすべく、より迅速できめ細かな対応で市民の命を守り、からだところの健康をサポートします。

(2) 現状と課題

市民アンケートにおける保健所に関する問いでは、保健所業務への市民の関心の低さが現れています。市の保健所をまず知ってもらい、もっと身近な存在にしなければなりません。

大阪府では、広域的な保健所業務や府庁での健康・医療業務があり、寝屋川市域の保健所業務を全て寝屋川保健所が担っているわけではありません。加えて、円滑・密接な府・市連携が必要なケース対応等もあります。

そのため、現行の市の保健・健康施策と府が担っている公衆衛生施策及び健康・医療施策並びに健康危機管理体制を一体化して推進していくことが必要です。

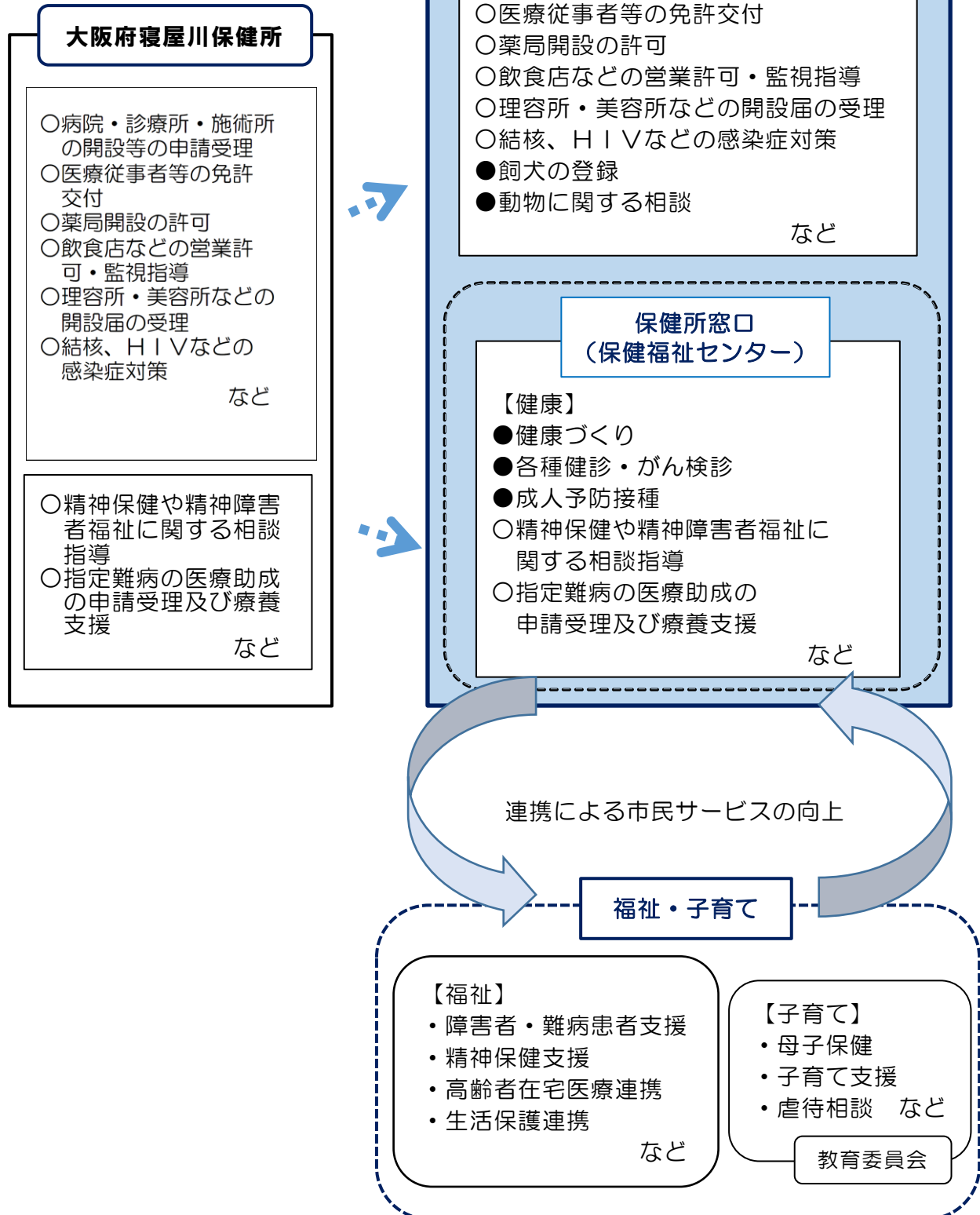
(3) 今後の取組

市では、保健所の愛称を募集するなど、寝屋川市保健所を広く周知するとともに、市民にもっと身近な保健所として愛着と安心感を持ってもらえるようイメージアップを図ります。

また、市保健所では、支援を必要とする市民にわかりやすく、安心して利用してもらえるよう、市立保健福祉センター1階に保健所窓口を設置します。保健所と福祉、子育て部門との一体的な連携により、様々な不安を抱える市民に迅速かつ丁寧な対応ができる体制をつくります。

寝屋川市保健所のイメージ

- :市に移譲される事務(予定)
●:現在市で行っている事務



2 推進体制

(1) 計画の推進

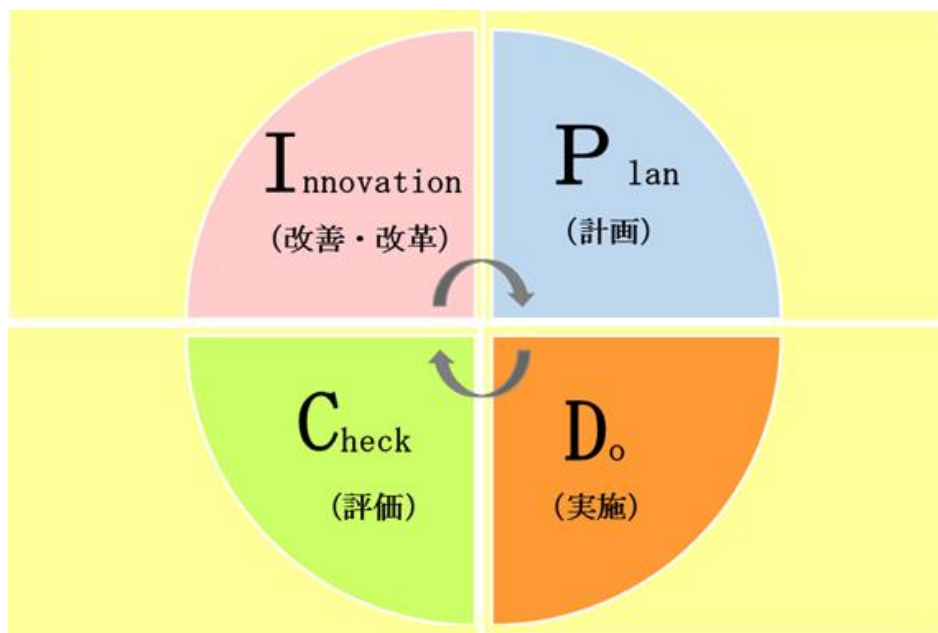
健康づくりは、市民一人ひとりが生涯にわたって健康に関する意識を高め、主体的に取り組むべき重要な課題です。そのため、本市の健康づくりを支える関係団体とのネットワークをさらに強固なものにするとともに、健康部を中心とし、横断的な連携により全庁的な取組とすることにより、総合的に計画を展開・推進します。

(2) 進捗管理

本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 PDCA サイクルを用いて行います。

本計画に記載されている健康増進に関する取組を推進するとともに、健康増進計画推進委員会において計画に基づく健康増進事業の実施状況等を把握し、各指標の達成状況の点検・評価・見直しを年1回以上行うことで、計画の実現を図ります。

PDCIサイクルによる進捗管理



PDCIサイクルとは、計画(Plan)→実行(Do)→点検(Check)→改善・改革(Innovation)を繰り返すことで、継続的に改善を進めていく手法です。

なお、国の基本指針では「PDCA」(A=action)という表現が使われていますが、本市では「改善」をより明確にするために「innovation」を用いています。

「寝屋川市健康増進計画」

平成30年（2018年）3月

《編集・発行》	寝屋川市 健康部 健康推進室 〒572-8533 寝屋川市池田西町28番22号 電話（072）824-1181 FAX（072）838-0428
---------	---

