

# 豊中市健康づくり・食育推進計画

令和6年度(2024年度) ▶ 令和17年度(2035年度)

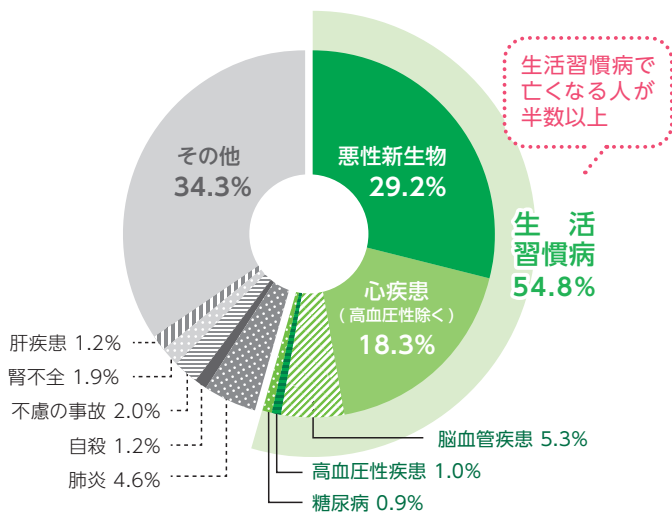
みんなでつくる健康、すこやかに過ごせるまち とよなか

すべての市民が住み慣れた地域で生涯いきいきと心身ともに健康で豊かに暮らすことができるよう、すべての世代にわたる健康づくりと食育の取組みをすすめていきます。



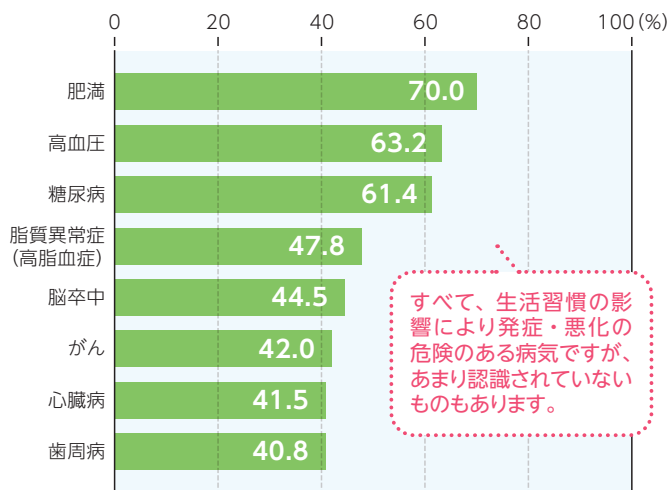
## 豊中市の健康の現状

### 主要死因

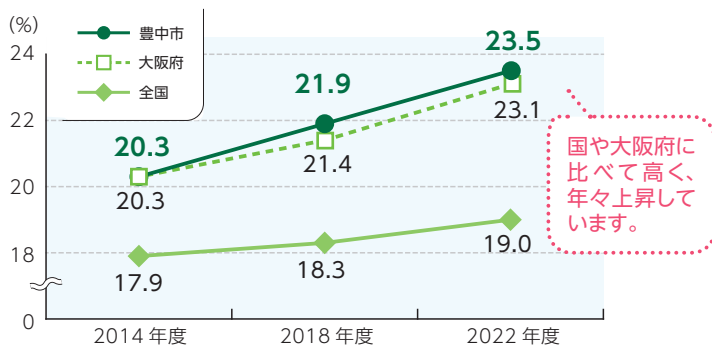


資料：人口動態統計(2021年)

### 生活習慣の影響によって発症・悪化の危険があると思う状態や病気

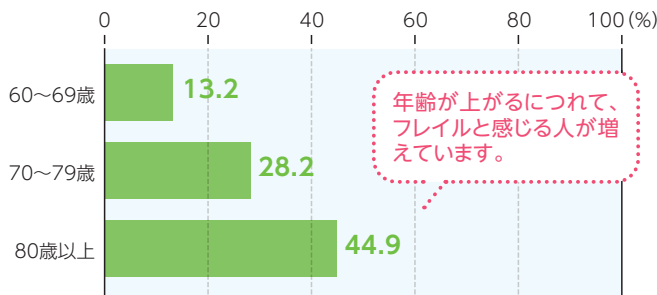


### 要支援・要介護認定率の推移



資料：地域包括ケア「見える化」システム(各年度末時点)

### 自分がフレイルと感じる人の割合



※「フレイル」とは健康な状態と介護が必要になる状態の中間を意味します。

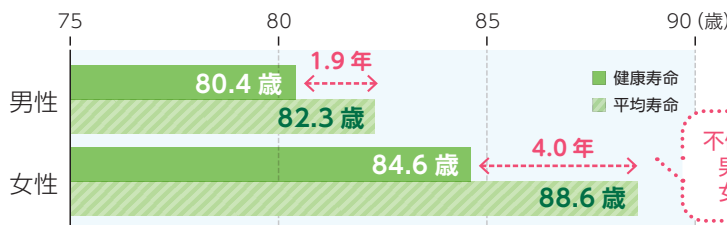
# 基本 目標

## 健康寿命の延伸

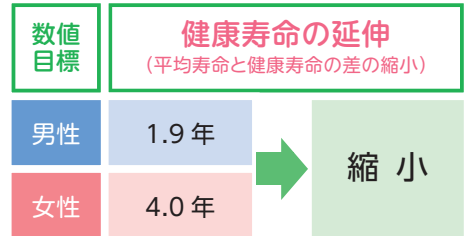
健康づくり・食育の取組みを進めることで、健康寿命\*の延伸につなげます。

\*健康寿命：日常生活動作が自立している期間の平均

### 豊中市の現状は？



資料：国保データベース(KDB) (2020年度)



### 基本方針 1 誰ひとり取り残さない健康づくり

女性特有の健康課題も含め、年齢、性別、ライフコース、生活スタイルの違いなどに合わせた取組みを行います。保健・医療・介護が一体となり、地域全体で人と人とのつながりを大切に、こころもからだも健やかに過ごせるまちづくりをめざします。

### 基本方針 2 生活習慣病の発症・重症化予防と健康状態の改善

生活習慣を改善して疾病のリスクを減らすこと、フレイルやメンタルの不調などからの生活機能低下を予防し、心身の機能の維持・向上のための取組みを行い、一人ひとりの健康づくりを支援します。

## 施策の 体系

基本理念

みんなでつくる健康、すこやかに過ごせるまち とよなか

基本目標

健康寿命の延伸



### 基本方針 1 誰ひとり取り残さない健康づくり

### 基本方針 2 生活習慣病の発症・重症化予防と健康状態の改善

#### 分野別取組み

栄養  
食生活

身体活動  
運動

たばこ

アルコール  
薬物

歯や口の健康

疾病予防  
健康管理

こころの健康  
つながり

7つの分野別に取組みを進めます。ライフコースに合わせた取組みとして、世代【次世代(妊娠・出産・子ども(おおむね15歳まで)、就労世代(おおむね16~64歳)、高齢世代(65歳以上)]を大きく3つに分けてとらえ、特に、子ども・女性・高齢者については重点的に取り組めます。

#### ライフコースに合わせた取組み

次世代

妊娠・出産・子ども(おおむね15歳まで)

就労世代

おおむね16~64歳まで

高齢世代

65歳以上

女性

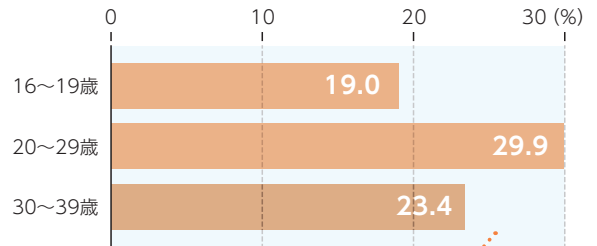
栄養・食生活

食を楽しみ、大切にし、すこやかな食生活を送る

取り組みのポイント

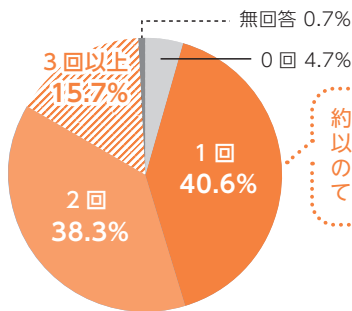
- 朝食をとり、生活リズムの整った毎日を過ごす。
- 主食・主菜・副菜のそろった塩分控えめの食事をとる。
- 適正体重を知って、太りすぎ・やせすぎに気をつける。
- 災害に備えて食品を備蓄する。
- 食中毒予防のために、手洗いや食品の加熱を心がける。
- 食べるもの、食べることを大切にする。
- 食事の時間を楽しむ。

朝食をあまりとらない人の割合



20代の約3割が朝食をあまりとっていません。

主食・主菜・副菜のそろった食事の1日あたりの回数



約半数が1日1回以下しかバランスのよい食事をとっていません。

朝食にプラスワンして栄養バランス up!

まずは何か食べることから  
主食(ごはん・パン)や  
果物、乳製品が手軽

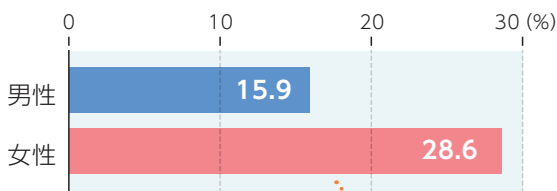


冷凍野菜やカット野菜、  
野菜ジュースも OK!

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)や  
副菜(野菜・海藻・きのこ・芋)を  
プラスすると、  
バランスよい朝食に!



65歳以上の低栄養傾向の人の割合



65歳以上の女性の約3割が低栄養傾向(=BMI20以下)です。

自分のBMI(体格指数)、ご存知ですか?

BMI (Body Mass Index) : 体重と身長バランスから肥満度を表す指数

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

やせ	ふつう	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

BMI=22 が適正体重(標準体重)とされています。

食を楽しむプラスワン!



残り野菜を使って食品ロス削減!

## 身体活動・運動

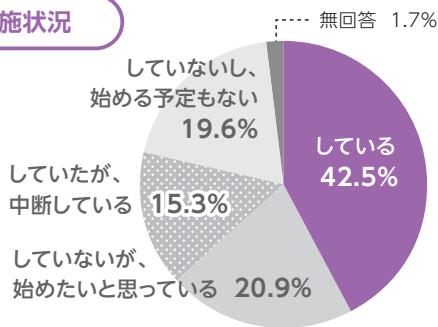
### いつでも・だれでも・どこでも、 ライフスタイルにあった運動に取り組み、継続できる

#### 取り組みのポイント

- ライフスタイルにあった運動ができる機会を見つける。
- 生活の中で体を動かすことを意識し、継続する。

#### 運動・スポーツの実施状況

運動、スポーツをしていない人が半数以上と多くなっています。

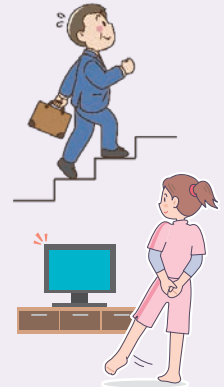


#### プラステン +10 に取り組みましょう!

プラステン +10 とは? 今より1日10分多くからだを動かすことです。

～通勤や仕事中に～  
1駅前で降りて歩く、職場で階段を意識して使う。

～自宅で～  
いつもより遠いお店に歩いていく、テレビを見ながら筋トレ、テレワークの合間にストレッチ。



## たばこ

### たばこの害について正しく知り、やめたいときに相談でき、 望まない煙を吸わない・吸わせない

#### 取り組みのポイント

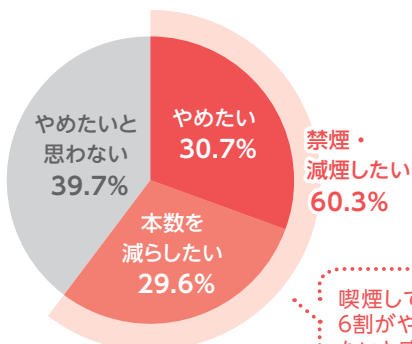
- たばこの害を知り、やめたいときに適切な機関に相談できる。
- 妊娠中や20歳未満でたばこを吸わない、吸わせない。
- 受動喫煙の害を知り、望まない煙を吸わない、吸わせない。

#### 加熱式たばこも健康に害を及ぼす!?



加熱式たばこや電子たばこの煙にもニコチンや発がん性物質は含まれています。

#### 喫煙に関する今後の意向



禁煙・減煙したい  
60.3%

喫煙している人のうち、6割がやめたい、減らしたいと感じています。

#### 受動喫煙の機会があった場所

第1位	路上
第2位	飲食店
第3位	職場

#### 周りの人への配慮を

喫煙者が吐き出した煙や、たばこの先から立ち上る煙にも多くの有害物質が含まれています。

吸う人は禁止エリアや周りに人がいるところで吸わない、吸わない人は禁煙のお店を選ぶなど、どちらも気持ちのよいまちづくりを目指しましょう。



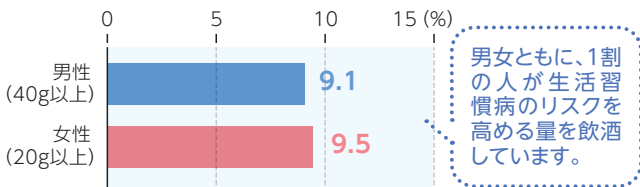
## アルコール・薬物

### アルコールの害について正しく知り、適切な飲酒を心がける くすりの使用について正しく知る

#### 取組みのポイント

- 適量飲酒やくすりの適切な使用をこころがける。
- アルコール依存や薬物乱用について知り、悩んだときは相談する。
- 妊娠中や20歳未満で飲酒をしない、させない。

#### 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



#### “適正な飲酒量”ってどれくらいか知っていますか？

1日あたりの純アルコール摂取量が 20g とされています。週に1日以上は休肝日（飲酒しない日）をつくることも必要です。

#### 《純アルコール摂取量 20g 相当量》



※女性や少量の飲酒で顔が赤くなりやすい人、高齢者などは留意が必要です。

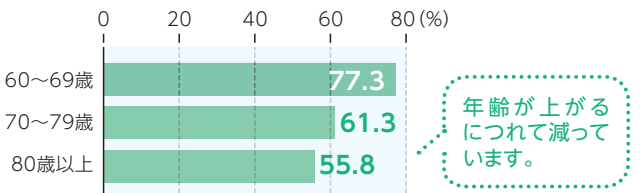
## 歯や口の健康

### 歯や口の健康について正しく知って、セルフケア 歯科健診で健口（けんこう）を維持する

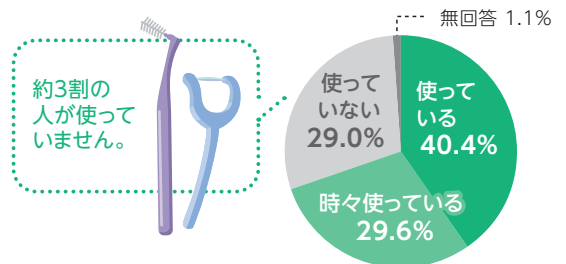
#### 取組みのポイント

- 歯や口の健康について知り、セルフケアや子どもの口腔ケアに取り組む。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受ける。

#### なんでも噛んで食べられる人の割合



#### 歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況



正しい歯みがきの方法を身につけたり、歯ブラシ以外の清掃用具を活用して、健口習慣を続けましょう。

#### パタカラ体操でお口の健康づくり

パ

唇をはじくように



タ

舌先を上の前歯の裏につけるように



カ

舌の奥を上あごの奥につけるように



ラ

舌をまるめるように



各発音8回 ×2セット行いましょう。

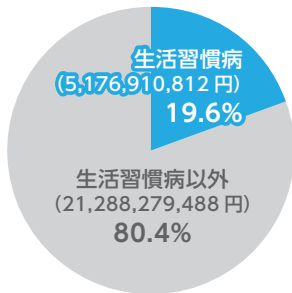
## 疾病予防・健康管理

### 自分で健康管理する（知る・受診する） いきいきとした生活を送るための行動をとる すこやかに成長する・育てる

#### 取組みのポイント

- けんしんを受け、自分の健康状態を知る。
- 生活習慣病を予防したり、重症化させないように生活習慣を見直す。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局をもつ。
- 自立した生活を送るため、心身の健康を保つ。
- 妊娠、出産、子育て期を安全に過ごし、すこやかに育つ。

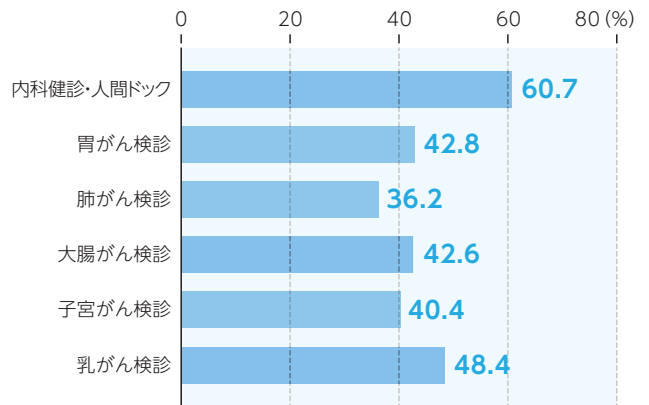
#### 医療費全体に占める生活習慣病の割合 （国民健康保険被保険者）



全体の約2割を生活習慣病が占めており、年間約52億円の医療費となっています。

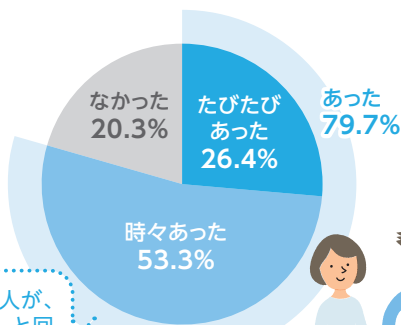
できることから生活習慣病の予防、重症化予防に取り組みましょう。

#### けんしん受診率



定期的に職場や市のけんしんを受けましょう。

#### 子育てに自信が持てなくなったこと



約8割の人が、「あつた」と回答しています。

#### 親のこころも健康に子育てを

子育てに自信がなくなることは誰にでもあります。周りの人や公的機関に相談する、地域のサロンや子育て仲間との集まりに参加する、一時保育などを活用して子どもを預けるなど、リフレッシュしながら子育てをしましょう。

#### フレイルを予防して、 いつまでも元気に過ごしましょう



フレイル予防には運動（身体活動）、食事・健口（栄養・口腔機能）、つながり（社会参加）にバランスよく取り組むことが大切です。

※「フレイル」とは健康な状態と介護が必要になる状態の中間を意味します。

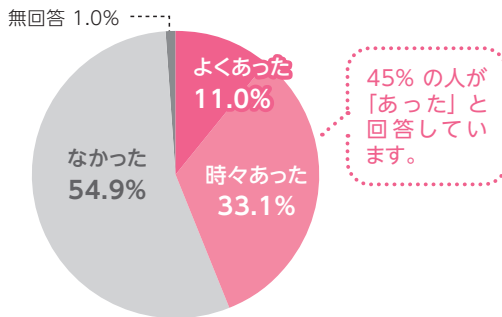
## こころの健康・つながり

# 地域や様々な場所（場面）で人とつながる 自分に合った方法でこころの健康を保つ 心身の不調に気づいたら、相談する・寄り添う

### 取組みのポイント

- 人や地域とつながり、いきいきと生活する。
- こころの不調があれば相談する。
- 十分な睡眠・休養、余暇活動等により、自分に合う方法でこころの健康を保つ。
- 女性特有の悩みや健康について相談できる場所を知る。

#### 過去1か月にストレスにより心身の不調があった人の割合



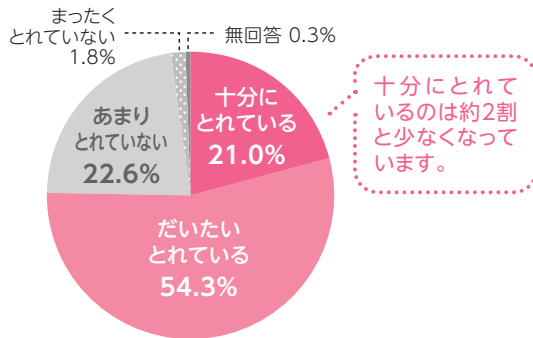
#### 悩みやストレスについての相談先

第1位	家族
第2位	友人・知人
第3位	誰にも相談したくない

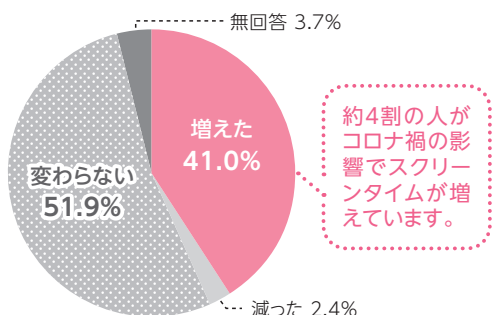


こころの不調はだれにでも起こりうることです。こころの不調を感じたり、悩んだときに電話相談ができます。24時間対応しているものもあります。ひとりで抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。

#### 睡眠の状況

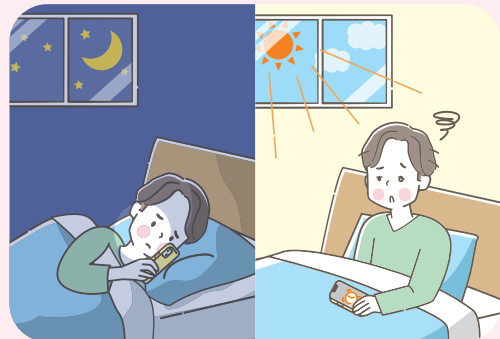


#### 新型コロナウイルス感染症の影響によるスクリーンタイムの変化



#### スクリーンタイムが増えていませんか？

夜寝る前のスクリーンタイムは、青色光（ブルーライト）による生活リズムの夜型化や入眠困難を引き起こし、睡眠時間が短く、質も低下します。



#### 適切な睡眠時間

20～50 歳代	6～9 時間
60 歳代以上	6～8 時間

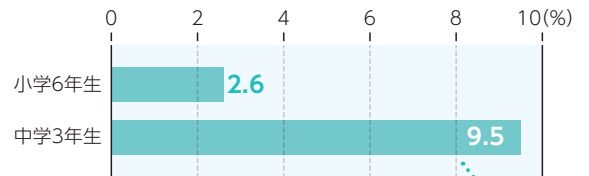
# みんなで取り組もう！健康づくり！！ ～ 世代別編 ～

## 次世代

妊娠・出産・子ども(おおむね15歳まで)

- ◆「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整える
- ◆よく体を動かす
- ◆歯ブラシやデンタルフロスを使ったお口のケアを身につける
- ◆家族や地域のみんなで子育てする

### 朝食をあまりとらない人の割合



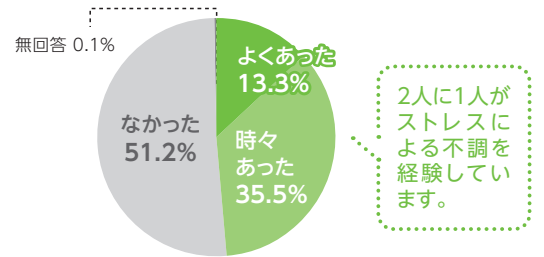
中学生の10人に1人が朝食をあまりとっていません。

## 就労世代

おおむね16～64歳まで

- ◆バランスのよい塩分控えめの食事をする
- ◆日常生活の中に体を動かす習慣を取り入れる
- ◆けんしんを受け、自分の健康状態を知る
- ◆自分に合う方法でこころの健康を保つ

### ストレスによる心や体の不調の有無(16～64歳)



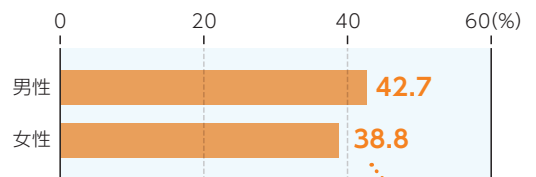
2人に1人がストレスによる不調を経験しています。

## 高齢世代

65歳以上

- ◆しっかり食べて、やせすぎに気をつける
- ◆体を動かして、体力や筋力の低下を防ぐ
- ◆よく噛む・話すなど、口を動かすことを意識する
- ◆地域活動など、人とつながる機会をもつ

### 何らかの社会活動をしている高齢者の割合(就業や地域活動など含む)



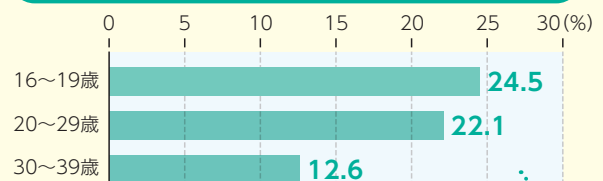
社会活動をしている高齢者は2人に1人以下

## PICK UP! 女性の健康づくり

女性の体やこころは、ライフコースごとに様々な変化があります。若い女性のやせや、妊娠・出産期にはマタニティブルーや産後うつ、閉経前後には更年期障害や骨密度の低下など様々です。

将来の妊娠・出産や、年代ごとの健康課題に備えて、早くから生活習慣を見直すことが大切です。

### 女性のやせ(BMI18.5未満)の割合



16～29歳女性の5人に1人が「やせ」

### 体とこころの健康のためにできること

**や** せすぎない  
(BMI18.5未満は要注意)

**1** 日3食バランスのよい食事



**適** 度な運動

**悩** んだときは相談



▼ 計画の詳細内容はこちらから

豊中市健康づくり・食育推進計画



《発行・問合せ先》

豊中市 健康医療部 コロナ健康支援課  
〒561-0881 大阪府豊中市中桜塚 4-11-1  
電話：06-6152-7381 06-6858-2879



※資料名の記載のないものの資料  
豊中市食と健康に関するアンケート調査(令和4年度)