

豊中市健康づくり・食育推進計画

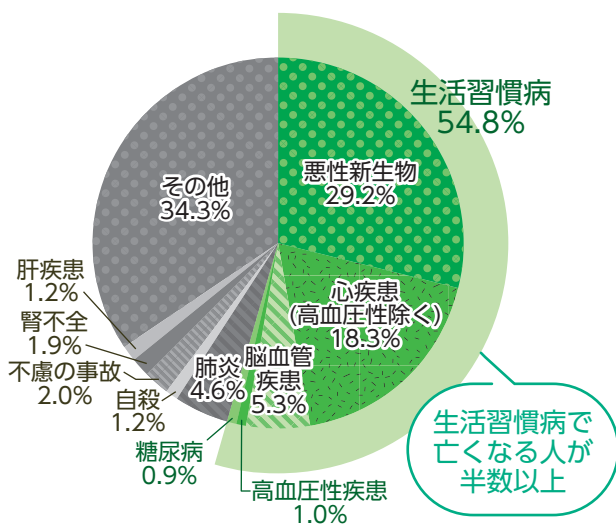
令和6年度(2024年度)▶令和17年度(2035年度)

みんなでつくる健康、すこやかに過ごせるまち とよなか

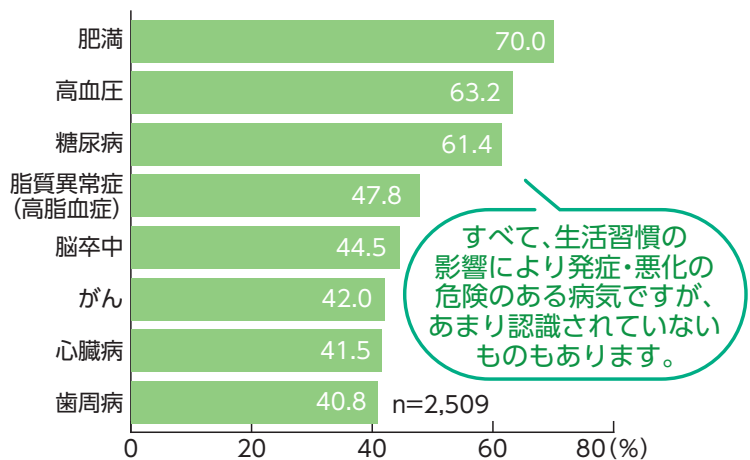
すべての市民が住み慣れた地域で生涯いきいきと心身ともに健康で豊かに暮らすことができるよう、すべての世代にわたる健康づくりと食育の取組みをすすめていきます。

豊中市の健康の現状

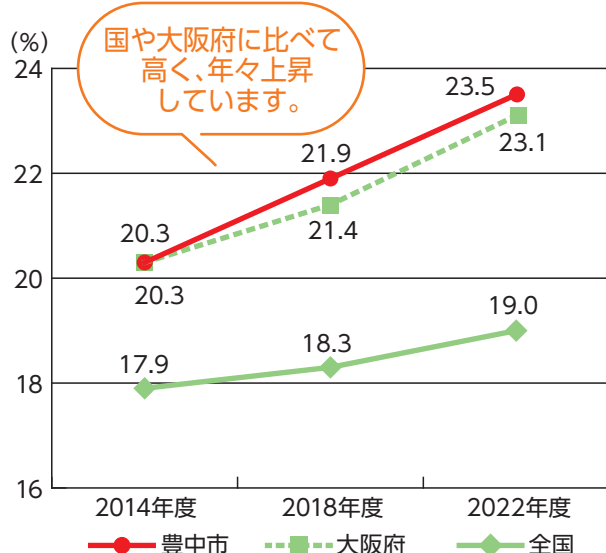
① 主要死因



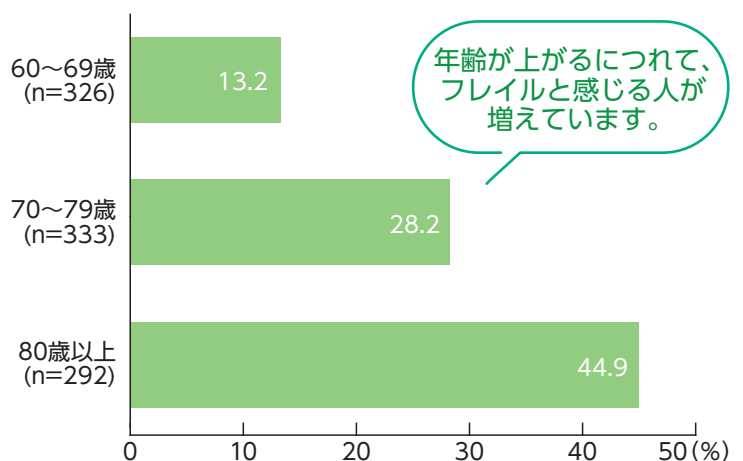
② 生活習慣の影響によって発症・悪化の危険があると思う状態や病気(アンケート調査より)



③ 要支援・要介護認定率の推移



④ 自分がフレイルと感じる人の割合(アンケート調査より)



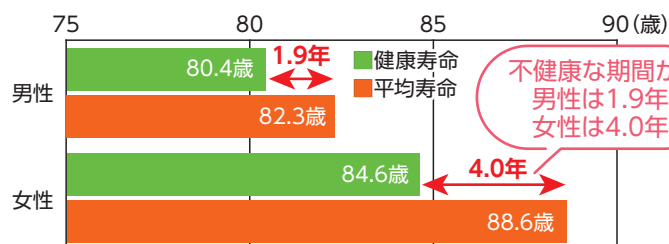
基本目標

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？ (令和2年度の状況)



数値目標	健康寿命の延伸 (平均寿命と健康寿命の差の縮小)
男性	1.9年
女性	4.0年
→ 縮小	

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

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組みます。

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

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



みんなで取り組もう！健康づくり!! ～分野別編～

栄養・食生活

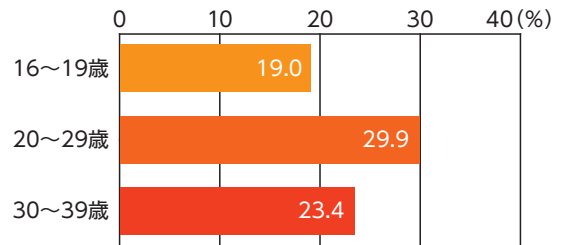
食を楽しみ、大切にし、すこやかな食生活を送る



取組みのポイント

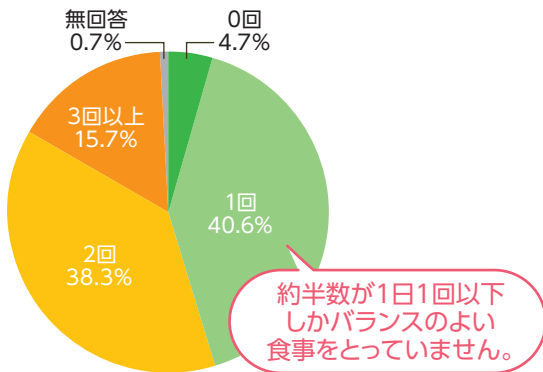
- ◆朝食をとり、生活リズムの整った毎日を過ごす。
- ◆主食・主菜・副菜のそろった塩分控えめの食事をとる。
- ◆適正体重を知って、太りすぎ・やせすぎに気をつける。
- ◆災害に備えて食品を備蓄をする。
- ◆食中毒予防のために、手洗いや食品の加熱を心がける。
- ◆食べるもの、食べることを大切にする。
- ◆食事の時間を楽しむ。

朝食をあまりとらない人の割合



20代の3人に1人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

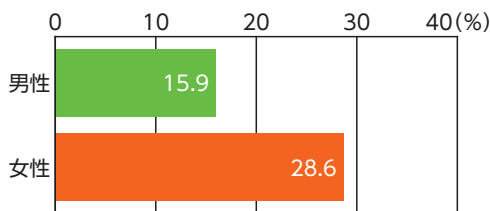


朝食にプラスワンして栄養バランスup!

いつもの朝食に、何か1つ足してみましょ!



65歳以上の低栄養傾向の人の割合



65歳以上の女性の4人に1人が低栄養傾向(=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

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

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!

つながる



そだてる



工夫する



身体活動・運動

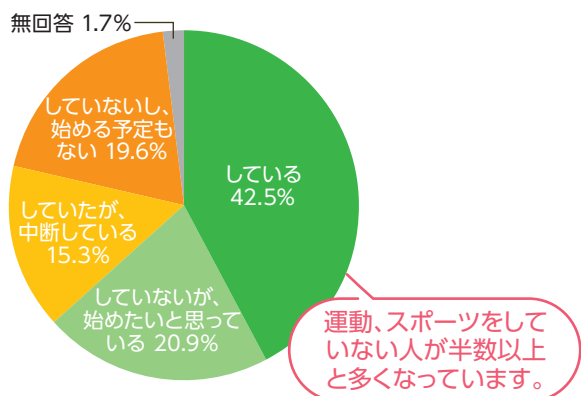
いつでも・だれでも・どこでも、
ライフスタイルにあった運動に取り組み、継続できる



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



+10に取り組みましょう!

+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

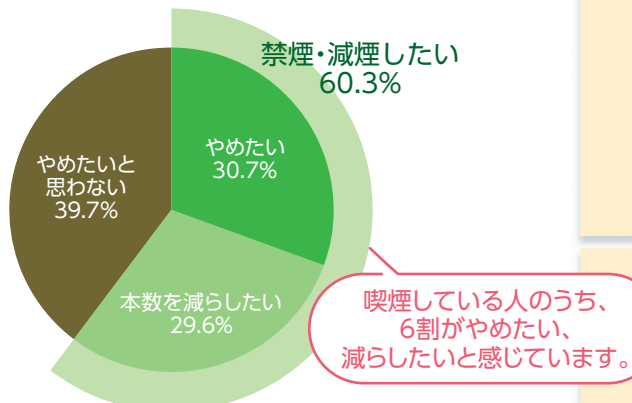
たばこの害について正しく知り、やめたいときに相談でき、
望まない煙を吸わない・吸わせない



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。

喫煙に関する今後の意向



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。



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。



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

アルコール・薬物

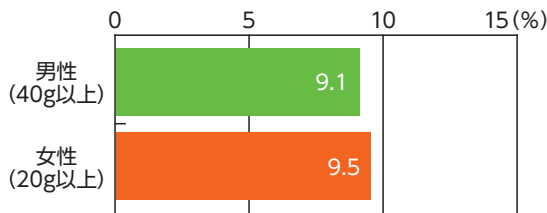
アルコールの害について正しく知り、適切な飲酒を心がける
くすりの使用について正しく知る



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



男女ともに、1割の人が適量飲酒できていません。

“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

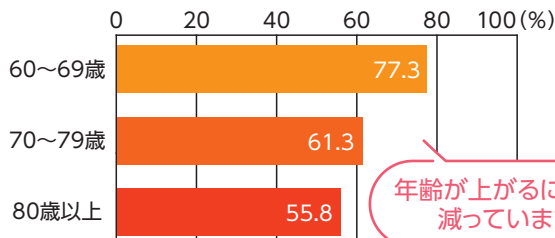
歯や口の健康について正しく知って、セルフケア
歯科健診で健口(けんこう)を維持する



取組みのポイント

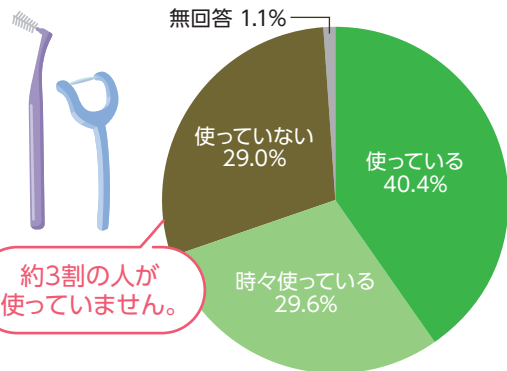
- ◆ 歯や口の健康について知り、セルフケアや子どもの口腔ケアに取り組む。
- ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受ける。

なんでも噛んで食べれる人の割合



年齢が上がるにつれて減っています。

歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況



約3割の人が使っていません。

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

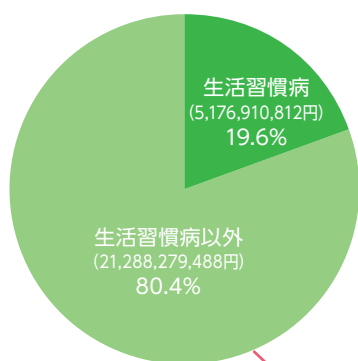
自分で健康管理する(知る・受診する)
いきいきとした生活を送るための行動をとる
すこやかに成長する・育てる



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。

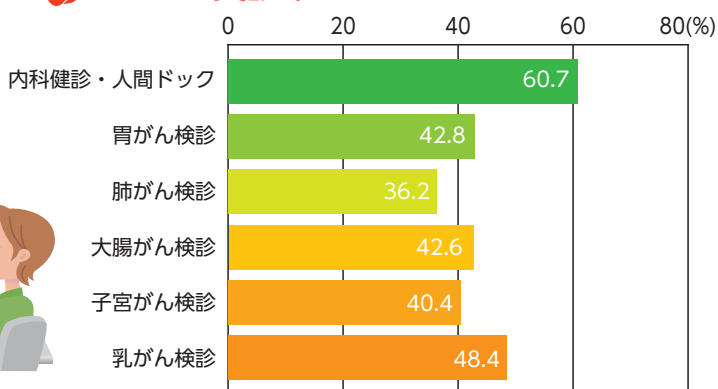
医療費全体に占める生活習慣病の割合 (国民健康保険被保険者)



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。

フレイルを予防して、 いつまでも元気に過ごしましょう

フレイルの予防には
バランスが大切!!

けんこう
食事・健口
(栄養・口腔機能)
バランスのよい食事
お口の健康

運動
(身体活動)
ウォーキング・筋トレ
生活での活動

つながり
(社会参加)
趣味・就労
人とのつながりなど

「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。

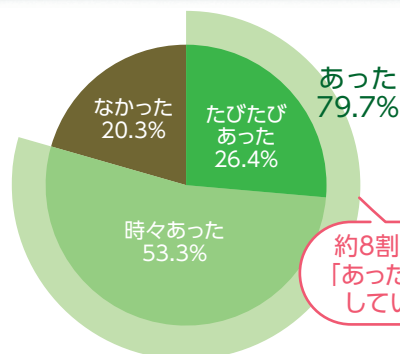
フレイル予防には運動(身体活動)、食事・健口(栄養・口腔機能)、つながり(社会参加)にバランスよく取り組むことが大切です。

子育てに自信が持てなくなったこと

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、地域のサロンやママ友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。



約8割の人が、「あった」と回答しています。

こころの健康・つながり

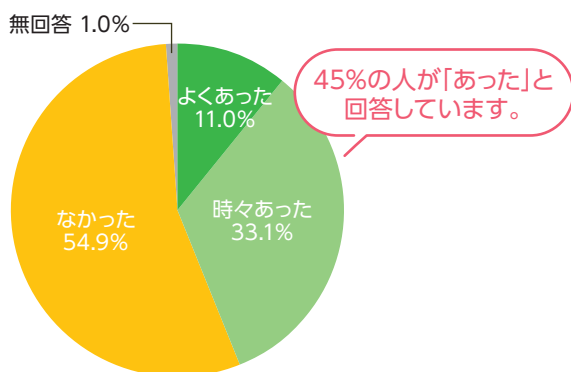
地域や様々な場所(場面)で人とつながる
自分に合った方法でこころの健康を保つ
心身の不調に気づいたら、相談する・寄り添う



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ところを知る。

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

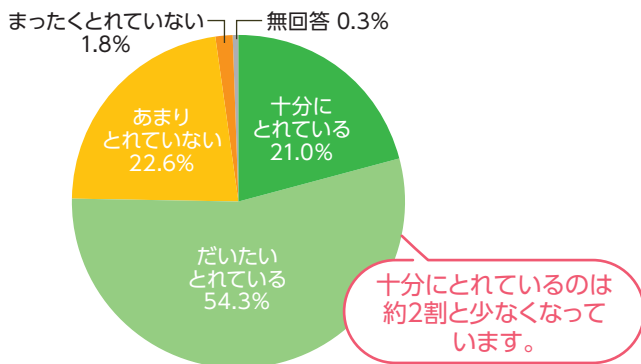


悩みやストレスについての相談先

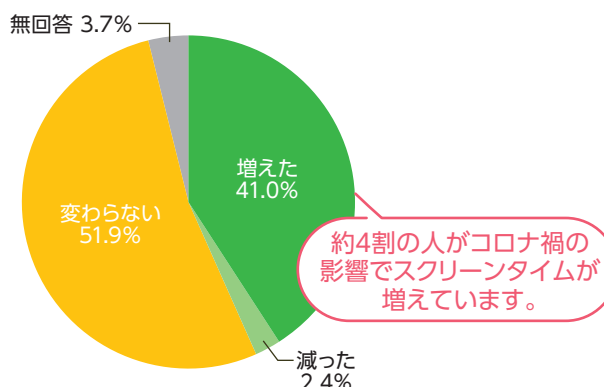
第1位	家族
第2位	友人・知人
第3位	誰にも相談したくない

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

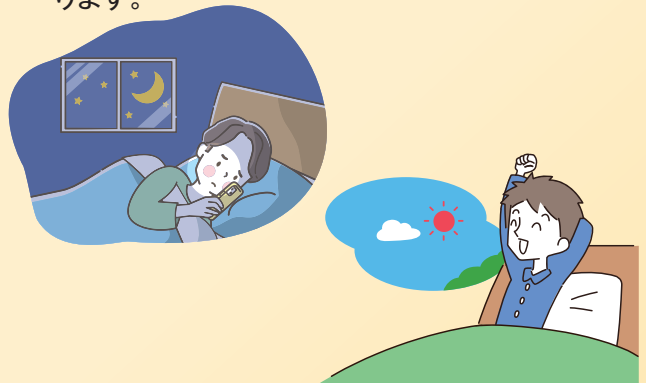


新型コロナウイルス感染症の影響によるスクリーンタイムの変化



睡眠やリフレッシュがこころの健康に

スクリーンタイムが増えていませんか？スクリーンタイムの増加は睡眠時間や質にも影響します。しっかり寝たり休むこと、好きなことをしてリフレッシュすることがこころの健康につながります。



適切な睡眠時間

20～50歳代	6～9時間
60歳代以上	6～8時間

とわれています。

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
- ◆家族や地域の人みんなで子育てする

就労世代

おおむね
16～64歳まで

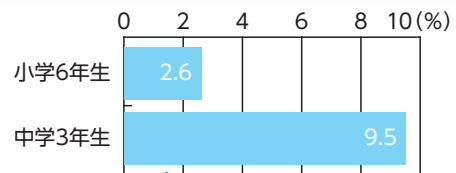
- ◆バランスのよい塩分控えめの食事をする
- ◆日常生活の中に体を動かす習慣を取り入れる
- ◆けんしんを受け、自分の健康状態を知る
- ◆自分に合う方法でこころの健康を保つ

高齢世代

65歳以上

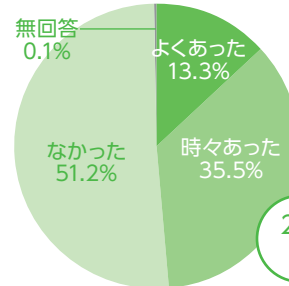
- ◆しっかり食べて、やせすぎに気をつける
- ◆体を動かして、体力や筋力の低下を防ぐ
- ◆よく噛む・話すなど、口を動かすことを意識する
- ◆地域活動など、人とつながる機会をもつ

🍷 朝食をあまりとらない人の割合



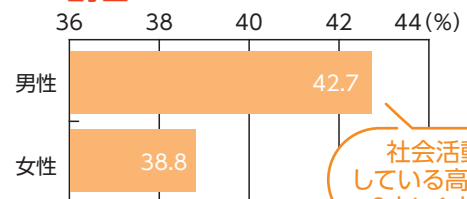
中学生の10人に1人が朝食をあまりとっていません。

🍷 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。

🍷 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)



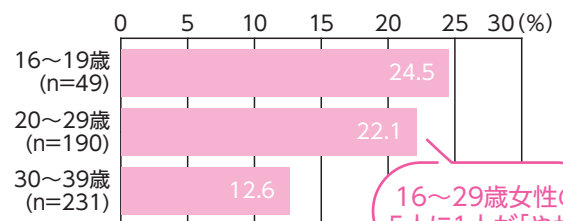
社会活動をしている高齢者は2人に1人以下

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



計画の詳しい内容はこちらから。

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

健康
と、
ともに、
とよなか

TOYONAKA