

健康をつくろう!みんなで作ろう!

豊中市健康づくり計画 概要版

計画期間:平成25年度(2013年度)～平成35年度(2023年度)



平成25年(2013年)3月

豊中市

基本理念

健康をつくろう!みんなでつくろう!

本計画は、母子・成人保健分野を「健康」の視点から一体的に推進し、子どもから高齢者まで各ライフステージに応じて、こころと体の健康づくりに取り組むとともに、安心して妊娠・出産・育児ができる環境づくりについても健康づくりの視点で取り組みを進めます。また、市民の取り組みを地域や社会全体で支援することで、市民一人ひとりが自身の健康を守り、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生涯をとおしてこころ豊かに生活できる、活気ある社会の実現をめざします。

基本方針

市民主体の健康づくり運動の推進

- 健康づくりに取り組む市民の主体性を重視した「市民主体の健康づくり」運動を推進します。
- 市民が自らの健康を意識し、生活習慣の見直しや改善に取り組み、健康であろうとする「めざす姿」を実現できるよう、身近な地域や社会全体で個人の健康を支援するための環境の整備を進めます。

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけることや、生活習慣の改善、健診の受診などにより、疾病の早期発見や早期治療につながるよう、取り組みます。
- 疾病の発症後は、必要な治療の継続や自己管理により重症化を予防できるよう、取り組みます。

こころの健康づくり

- こころの健康は、どの年代でも大きな問題となっています。出産や育児への不安や虐待予防、思春期のこころの問題への対応なども含め、総合的なこころの健康づくりに関する取り組みを推進します。

健康づくりへの総合的な支援

- 行政内の様々な部局における取り組みや施策間での連携の推進、行政機関だけでなく家庭、学校、地域、職場、民間団体など社会全体で、市民一人ひとりの健康づくりを支援する体制の充実に取り組みます。
- 健康づくりに関わるボランティアなど各種団体への支援、科学的な根拠にもとづく正確な情報の提供、保健事業の効率的・一体的な推進に取り組みます。



本計画では、基本理念「健康をつくろう!みんなで作ろう!」の
実現に向けた健康づくりの取り組みを、
「分野別取り組み」と「世代別取り組み」に分けてまとめています。

取り組み分野	めざす市民の姿
栄養・食生活	自分の体にあったバランス良い食事を心がけ、正しい食習慣を身につけている
運動・身体活動	日常的に体を動かす習慣をもち、様々な運動・身体活動の機会が地域活動等のなかで提供され、必要な時に気軽に利用できる
こころの健康づくり	自分のこころの状態を理解し、ストレスのコントロールや相談・受診など適切な健康管理を行うことで、こころの健康を保つ
たばこ	未成年者や妊婦の喫煙を防止するとともに、喫煙による健康影響について正しい知識をもって、禁煙(受動喫煙の防止)をめざしている
アルコール等	飲酒や薬物による健康への影響について正しい知識をもち、過度の飲酒、薬物乱用をしない
歯や口の健康	歯や口の健康に関する知識をもち、適切な口腔ケアを実践し、定期的に歯科検診を受けている
健康管理	自分の体や健康状態を把握し、適切な健康管理ができることで、生涯を通じいきいきとした生活をおくる
子育て・子育て	親子が直面する様々な悩みについて、身近で相談や必要な支援を受けることができ、安心して子育て(子育て)ができる

高年期
(65歳以上)

社会生活を営み続ける
機能の維持をめざす
健康づくり

妊娠期
(胎児期)

次世代を担う
子どもを迎えるための
健康づくり

中年期
(40~64歳)

こころと体を守る
健康づくり

幼年期
(0~5歳)

望ましい生活習慣を
身につけ、これからの
基礎を育む
健康づくり

壮年期
(25~39歳)

生活習慣病の
発症予防をめざす
健康づくり

少年期
(6~14歳)

学校と地域が
連携した
健康づくり

青年期
(15~24歳)

自立をめざす
健康づくり

分野別取り組み



栄養・食生活

めざす姿

自分の体にあったバランス良い食事を心がけ、正しい食習慣を身につけている

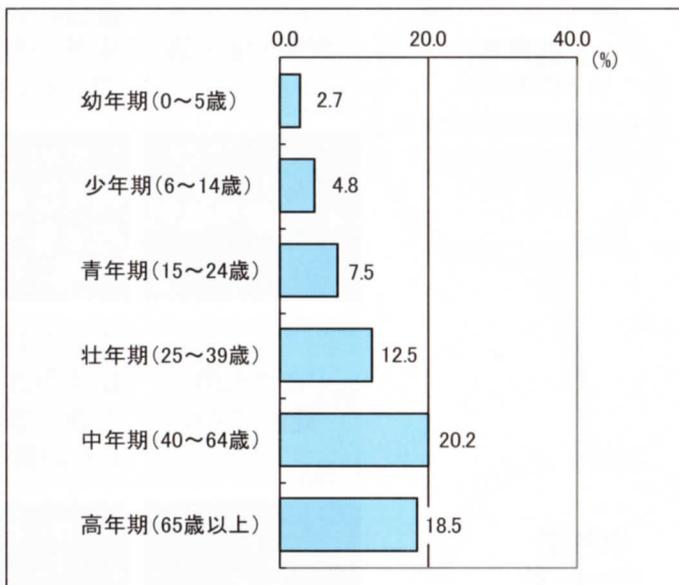
主な取り組み

- ◎ バランスのとれた食事や正しい食習慣など、食に関する普及啓発を行うとともに、相談や指導の場を充実します
- ◎ 飲食店での栄養成分の表示など、適切な食を提供する環境づくりを推進します
- ◎ 親子で一緒に調理する機会や地域での食事会など、家庭や地域住民が主体となった食の取り組みを推進します

目標値

- ◎ 適正体重の維持 (現状値) (目標値)
 - 20～60歳代男性の肥満者の減少 23.5% ⇒ 19.9%
 - 40～60歳代女性の肥満者の減少 13.4% ⇒ 8.8%
 - 20歳代女性のやせの者の減少 24.1% ⇒ 20.0%
- ◎ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上摂っているものの増加 52.4% ⇒ 80%
- ◎ 「健康づくり応援団のお店」登録数 417店 ⇒ 450店

「30歳頃から肥満傾向の人は増えはじめます」



運動・身体活動



めざす姿

日常的に体を動かす習慣をもち、様々な運動・身体活動の機会が地域活動等のなかで提供され、必要な時に気軽に利用できる

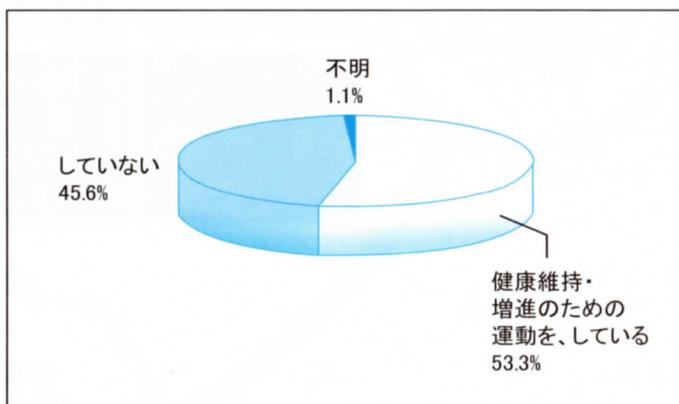
主な取り組み

- ◎ 体を動かす習慣の大切さや、年齢や生活環境に合った運動・身体活動に関する普及啓発を行うとともに、相談や指導の場を充実します
- ◎ 気軽に運動を楽しめる機会づくりや、身近に体を動かすことのできる場所の整備など、環境づくりに取り組みます
- ◎ 様々な運動や身体活動の機会が提供されるよう、地域でのスポーツや社会参加活動など、地域住民が主体となった取り組みを推進します

目標値

- ◎ 就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の増加
 - 男性 18.3% ⇒ 49%
 - 女性 18.6% ⇒ 57%
- ◎ 運動習慣者の増加(週3回以上,1回30分以上の運動)
 - 20～64歳 22.8% ⇒ 32.8%
 - 65歳以上 42.7% ⇒ 52.7%

「5割近くの人が、運動していない状況です」



こころの健康づくり



めざす姿

自分のこころの状態を理解し、ストレスのコントロールや相談・受診など適切な健康管理を行うことで、こころの健康を保つ

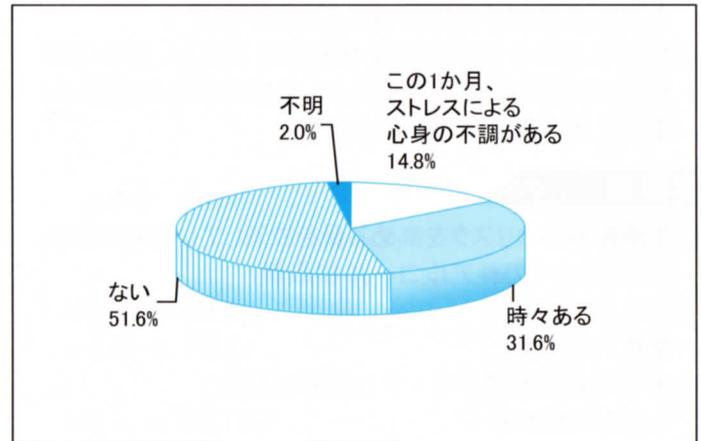
主な取り組み

- ◎自身のストレスへの気づき、うつ病や認知症など疾患の正しい知識・情報を発信し、また周囲が正しく理解して支援できるよう普及啓発を行います
- ◎気軽に相談・受診できるよう相談窓口の充実、専門医療機関の情報提供を行うとともに、継続した支援体制づくりに取り組みます
- ◎働く世代や思春期のメンタルヘルス対策を推進するとともに、悩みを抱える人が孤立しないよう地域での見守りや相談体制の充実に取り組みます

目標値

- ◎過去1か月にストレスにより心身に不調があった人の減少 (現状値) (目標値) 14.8% ⇒ 13.3%
- ◎自殺者数の減少 67人 ⇒ 20%減少

「ストレスにより何らかの心身の不調を感じている人が5割近くいます」



たばこ



めざす姿

未成年者や妊婦の喫煙を防止するとともに、喫煙による健康影響について正しい知識をもって、禁煙(受動喫煙の防止)をめざしている

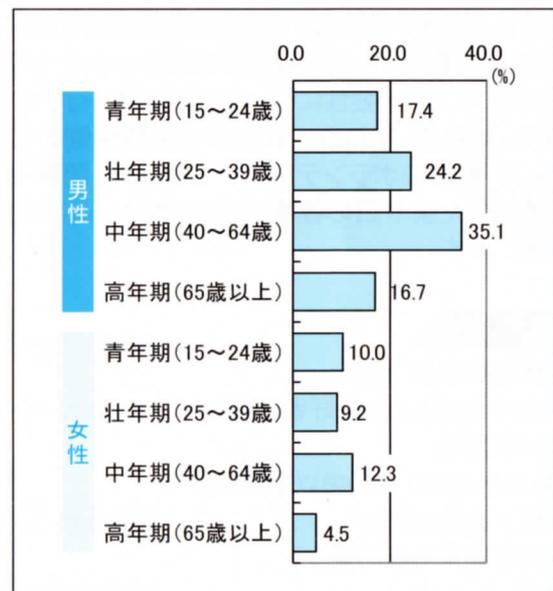
主な取り組み

- ◎生活習慣病の誘発や妊娠への影響など、たばこによる健康への影響について正しい知識の普及啓発を行うとともに、禁煙を希望する人への支援や禁煙治療を実施する医療機関情報の提供を行います
- ◎医療機関や公共施設における禁煙化など受動喫煙の防止を推進するとともに、学校や地域(家庭)と連携し未成年者の喫煙防止に取り組みます

目標値

- ◎成人の喫煙率の減少 (現状値) (目標値) 16.5% ⇒ 8.0%
- ◎未成年者の喫煙をなくす(喫煙の経験)
 - 中学1年生男子 5.5% ⇒ 0%
 - 女子 2.2% ⇒ 0%
- ◎妊娠中の喫煙をなくす 3.2% ⇒ 0%

「喫煙者の割合は、男性では中年期で特に高く、女性では青年期から中年期までほぼ変わらない状況です」



分野別取り組み



アルコール等

めざす姿

飲酒や薬物による健康への影響について正しい知識をもち、過度の飲酒、薬物乱用をしない

主な取り組み

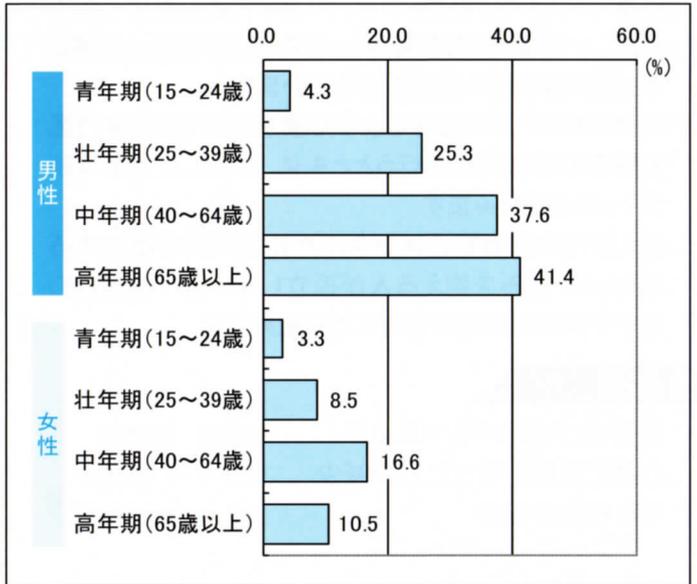
- アルコールや薬物について、過度の飲酒や薬物の不適切な使用による健康への影響など、正しい知識の普及啓発を行います
- 酒害や薬物に関する相談窓口を充実するとともに、専門医療機関の情報提供などを行います
- 地域で活動する団体や関係機関と連携し、酒害に関する取り組みを進めるとともに、未成年者の飲酒防止、薬物乱用の防止に取り組みます

目標値

(現状値) (目標値)

- 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
(一日当たりの純アルコール摂取量)
男性(40g以上) 19.3% ⇒ 16.4%
女性(20g以上) 12.3% ⇒ 10.5%
- 未成年者の飲酒をなくす(飲酒の経験)
中学3年生男子 31.6% ⇒ 0%
女子 31.6% ⇒ 0%
- 妊娠中の飲酒をなくす 6.6% ⇒ 0%

「中年期と高年期の男性の約4割、
中年期の女性の2割近くがほぼ毎日飲酒しています」



歯や口の健康



めざす姿

歯や口の健康に関する知識をもち、適切な口腔ケアを実践し、定期的に歯科検診を受けている

主な取り組み

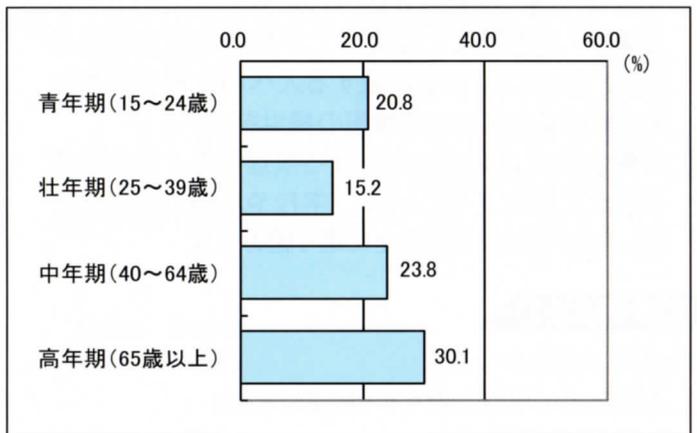
- う蝕や歯周病の予防、口腔機能の維持など歯や口の健康に関する知識や口腔ケアの方法などの情報を発信するとともに、定期的な歯科検診の受診やかかりつけ歯科医をもつことの必要性について普及啓発を行います
- 保育所・幼稚園・学校などにおける歯科保健の推進とともに、地域のボランティアや各種団体、関係機関等と連携した歯や口の健康づくりに関する取り組みを推進します

目標値

(現状値) (目標値)

- 口腔機能の維持・向上
60歳代での咀嚼良好者の増加 73.4% ⇒ 80%
- 歯の喪失防止
80歳(75~84歳)で20歯以上の自分の歯を有する者の増加 31.8% ⇒ 50%
- 歯周病を有する者の減少
40歳代 36.7% ⇒ 25%

「歯科検診を受診している人の割合は、
壮年期で特に低くなっています」



(現状値) (目標値)

- 乳幼児・学齢期でう蝕のない者の増加
3歳児 79.4% ⇒ 90%
12歳児 67.5% ⇒ 75%

健康管理



めざす姿

自分の体や健康状態を把握し、適切な健康管理ができることで、生涯を通じいきいきとした生活をおくる

主な取り組み

- ◎年齢や身体状況にあった健康の維持・増進、生活習慣病の予防など、健康に関する知識の普及啓発を行います
- ◎健診(検診)情報の周知や受診しやすい体制づくり、精度管理を図るなど、健診体制の整備をすすめます
- ◎妊娠中の健康管理、出産や育児に関する知識の普及啓発を行うとともに、妊娠届から途切れのない相談支援体制の充実に取り組みます
- ◎子どものこころと体の成長の確認、事故の防止など、健康や安全に関する情報提供を行うとともに、相談体制の充実に取り組みます
- ◎性感染症を含め感染症の正しい知識の普及啓発を行うとともに、予防接種に関する情報提供や相談体制の充実に取り組みます
- ◎学校や職場などと連携し、各年代にあわせ効率的で一貫性のある健康づくりに取り組みます

目標値

◎がん検診受診率の増加	(現状値) (目標値)	◎妊娠11週以下での	(現状値) (目標値)
大腸がん(40~69歳)男性	22.8% ⇒ 30%	妊娠届け出率の増加	93.0% ⇒ 100%
女性	25.0% ⇒ 30%		
子宮がん検診(20~69歳)	32.9% ⇒ 35%		
乳がん検診(40~69歳)	29.8% ⇒ 40%		

子育て・子育て



めざす姿

親子が直面する様々な悩みについて、身近で相談や必要な支援を受けることができ、安心して子育て(子育て)ができる

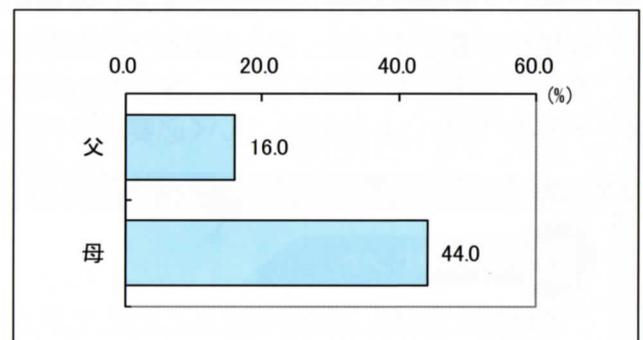
主な取り組み

- ◎地域での親子の交流や情報交換できる機会をつくるとともに、情報の提供、個別の支援体制を充実し、悩みを持つ親の孤立の防止や育児不安の解消に取り組みます
- ◎地域や医療機関など関係機関と連携し、様々な機会を通じ虐待などの問題につながる情報を収集するとともに、迅速に対応できる支援体制の充実に取り組みます
- ◎さまざまな悩みに対し適切な相談機関の情報を提供するとともに、相談の場の充実に取り組みます

目標値

◎子育てに自信を持ってない親の減少	(現状値) (目標値)	◎マタニティブルーになった時の対処法	(現状値) (目標値)
母親	44.0% ⇒ 減少	相談するところが分からなかった人の減少	5.3% ⇒ 0%
父親	16.0% ⇒ 減少		
◎育児を楽しんでいる親の増加			
母親	80.3% ⇒ 100%		
父親	76.6% ⇒ 100%		

「4割以上の母親が、子育てに自信が持てないことがあると回答しています」



世代別 取り組み

7つのライフステージ(世代)を設定し、各世代の特徴を踏まえ、目標とする健康づくりの達成にむけ、重点的に取り組みを進めていきます。

妊娠期(胎児期)

目標

次世代を担う子どもを迎えるための健康づくり

妊娠期は、出産に向け、健康管理に努めるとともに、出産・育児に対する不安を軽減し、こころ穏やかに生活することが重要です。

取り組みのヒント

些細なことでも悲しくなったり不安になったり、マタニティブルーはホルモン分泌の影響で誰でもなる可能性があります。ひとりで抱え込まずに、まずは誰かに話してみましょう。周囲の人も、不安定な様子に気づいた時は、声を掛けてみてください。

取り組み内容

- ◎安心して出産、育児に望むためのこころの準備(イメージづくり)を支援します。
- ◎妊娠届から出産・育児に向けて途切れのない相談・支援体制を充実します。
- ◎妊娠届時の全数面接や産科医との連携等を通じ、心身の健康及び生活環境に支援を要する妊産婦への早期対応に努めます。
- ◎産後うつ病や育児不安に関する正しい知識や相談窓口の情報提供を行います。
- ◎胎児の健康を損なうおそれのある喫煙・飲酒等に関する保健指導を徹底します。



幼年期(0~5歳)

目標

望ましい生活習慣を身につけ、これからの基礎を育む健康づくり

幼年期は、生活習慣を形成する時期であり、家庭などにおいて健康づくりの基本となる望ましい生活習慣を身につけるとともに、この時期の死亡原因として多い不慮の事故に対する対策が必要です。また、親との関わりが重要な時期でもあり、育児に悩みをもつ親が孤立し、虐待等の深刻な問題に発展することのないよう支援していく必要があります。

取り組みのヒント

この時期に生活リズムを整えることは、これからの体づくり・健康づくりの基本となります。朝決まった時間に起床すること、朝・昼・夕食べること、食後の歯みがきやできるだけ外で体を動かす習慣など、子どもの成長に合わせ、毎日の生活の中で身につけていきましょう。

取り組み内容

- ◎食生活、歯みがき、運動(身体活動)など、健康づくりの基本となる望ましい生活習慣が身につくよう支援します。
- ◎乳幼児の事故防止・応急手当等の知識の普及啓発を行い、事故による乳幼児死亡の防止に努めます。
- ◎乳幼児健診、医療機関や保育所、地域での活動などあらゆる機会を通じ、相談対応を充実させるなど虐待の予防、早期発見に努めます。
- ◎産後うつ病や育児不安に関する正しい知識や相談窓口の情報提供を行います。



少年期(6~14歳)

目標

学校と地域が連携した健康づくり

少年期は、身体的な成長に加えて、生活習慣の基礎ができる重要な時期であり、また、この時期には、子どもが自分の体や健康について考え、命を大切にすることや自尊感情、自己肯定感を育て、身につける必要があります。一方、思春期を迎え、異性への関心や飲酒・喫煙への興味が高くなるほか、精神的にも不安定になりがちなことから、家庭や学校、地域で子どもを見守りながら、正しい生活習慣を身につけるための支援とともに、思春期特有のこころの問題などに対する対応が必要です。

取り組みのヒント

未成年者の飲酒は、将来の依存症につながりやすく、成長期の心身にも悪影響を及ぼします。初めてお酒を飲んだきっかけとして、冠婚葬祭や家族が一緒の時が多くなっています。「ちょっとならいいか」と軽い気持ちではなく、未成年者は「飲まない」、大人は「飲ませない」ようにしましょう。

取り組み内容

- ◎将来的な生活習慣病の予防や子どもの健康管理について、地域や教育機関と連携して取り組みを進めます。
- ◎未成年者の防煙・飲酒防止、薬物乱用防止に関する知識の普及啓発を行います。
- ◎悩みやストレスを感じる子どもへの相談等、こころの健康(メンタルヘルス)対策の充実を図ります。
- ◎命の大切さなど、性に関する教育などの取り組みを進めます。



青年期(15~24歳)

目標

自立をめざす健康づくり

青年期は、子どもから大人へ移行する時期であり、また、社会人や次世代の親となる準備も必要な時期です。この時期は、環境の変化やライフスタイルの変化も大きく、生活リズムや生活習慣が乱れる機会も多いことから、生活習慣病の予防のため、これまでの生活習慣を見直し、健康管理をしていく必要があります。

取り組みのヒント

体型を意識しすぎて実際の体型よりも「太っている」と感じている傾向があります。過剰なダイエットは、必要な筋肉や骨など体の成長を妨げ、これからの健康にも影響します。自分に合った食事の量や栄養のバランスを知り、きちんと食べて、自分の健康を守るようになりましょう。

取り組み内容

- ◎世代間交流や子育て体験などを通じ、次に親となり命を育む世代を育成します。
- ◎スポーツや体を動かすことを楽しめる場(きっかけ)の提供など、自分に合った運動や身体活動を習慣化できるよう支援します。
- ◎朝食の大切さや自分に合ったエネルギー量・栄養バランスのとれた食事など、食や栄養に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ◎喫煙や多量飲酒による健康への影響に関する知識の普及啓発を行います。
- ◎予期しない妊娠や性感染症の予防などに関する相談窓口等の情報提供を行います。



世代別 取り組み

壮年期 (25~39歳)

目標

生活習慣病の発症予防をめざす健康づくり

壮年期は、極めて活動的な時期である一方、仕事や子育てなど様々な悩みを抱え、心身ともに負担がかかりやすく、自分自身の健康に対する意識も低くなりがちです。正しい食生活や適度な運動を心がけるとともに、がんや生活習慣病などの疾病や健康に関する知識をもち、生活習慣病の発症を予防することが必要です。

取り組みのヒント

運動不足は肥満や生活習慣病の原因になります。この時期は、運動したくても忙しくて時間が取れない場合が多く、日常生活の中で少しでも活動量を上げることが大切です。いつも使っているエレベータでなく階段を利用したり、一駅前で降りて歩くなど、ちょっとした工夫をしてみましょう。

取り組み内容

- ◎日常生活のなかでできる運動の方法やスポーツを楽しむ場の提供など、一人ひとりの生活状況にあった身体活動を支援します。
- ◎朝食の大切さや、野菜を一品増やすなどバランスのよい食事に関する知識の普及啓発を行います。
- ◎定期的な歯科検診の受診、歯間ブラシの使用等口腔ケアに関する情報など歯周病の予防に関する知識の普及啓発を行います。
- ◎生活習慣病、がんに関する知識の普及啓発や情報の提供を行うとともに、市民が受診しやすい女性のがん検診の環境整備に努めます。
- ◎ストレスやうつ病に関する正しい知識の普及啓発とともに、専門医療機関や相談窓口の情報提供を行います。



中年期 (40~64歳)

目標

こころと体を守る健康づくり

中年期は、身体機能が徐々に衰えていく一方、仕事などで大きな責任を負うことも多く、家庭においても様々な役割を求められ、心身ともに負担がかかりやすい時期です。心身機能が衰えはじめる兆候に気づき、自身の健康を守ることで、人生の完成期である高年期を充実したものにする準備の時期でもあります。

取り組みのヒント

生活習慣病は自覚症状が出にくいいため、気づいた時には動脈硬化などがすすみ心筋梗塞や脳梗塞など大きな病気につながることもあります。発症予防や早期に発見・解消するには健診を受けることが大切です。体調が悪くなってから健診を受けるのではなく、誕生月など時期を決めて、1年に1回は自分の体や健康状態を確認しましょう。

取り組み内容

- ◎がん検診や特定健診など健診(検診)に関する知識の普及啓発や受診勧奨を行うとともに、市民が受診しやすい健診の環境整備に努めます。
- ◎健診で保健指導や治療が必要と判定された市民へのフォロー事業や、生活習慣病など市民の健康に関する相談や保健指導を充実します。
- ◎ストレスやうつ病に関する正しい知識の普及啓発とともに、専門医療機関や相談窓口の情報提供を行います。
- ◎自殺に関する正しい知識の普及啓発や情報の提供を行うとともに、職場におけるメンタルヘルス対策など、自殺予防の取り組みを推進します。
- ◎禁煙に関する情報の提供など、禁煙を希望する人への支援を行います。
- ◎アルコール依存や多量飲酒についての相談体制を充実します。
- ◎飲食店や総菜販売店等での栄養成分表示やヘルシーメニューの提供を推進します。



高年期(65歳~)

目標

社会生活を営み続ける機能の維持をめざす健康づくり

高年期は、社会的には、人生の完成期で日々の生活を楽しみ、豊かな収穫を得る時期である一方、身体的には老化が進み、また、子ども世代の自立、親や配偶者の介護、身近な人との離別など、生活環境の変化に伴うストレスや喪失感を感じる時期でもあり、心身ともに健康の問題が大きくなる時期でもあります。

多少の病気を抱えていても、生活の質を維持し、こころ豊かに暮らすことができるよう自ら試みるのが重要です。そのためには、日常から健康管理を行い、健康状態にあわせた適度な食事や運動などを行うことにより、心身機能を維持することに加え、社会との交流や社会参加を図り、いきがいをもつことが大切です。

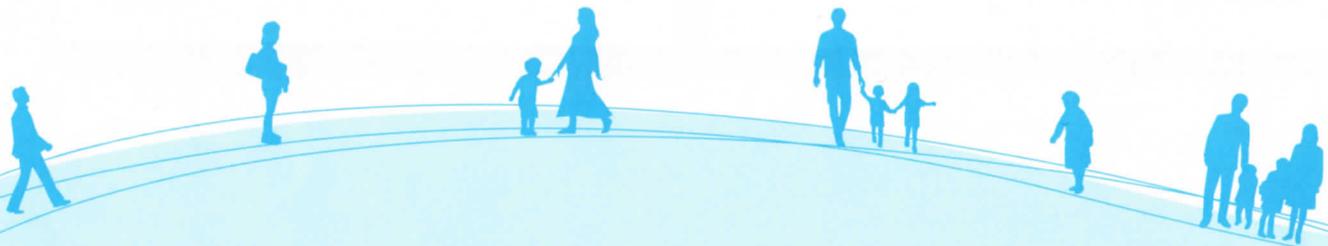
取り組みのヒント

唾液の分泌が減り、噛む力や飲み込む力が弱まるなど、口腔の機能が低下してくると、食事量の減少や、水分や食べ物でむせたり、誤嚥性の肺炎を起こすなど、全身の健康状態にも影響します。口の中のお手入れはもちろんのこと、会話を楽しむ、歌を歌う、口の体操を行うなどして、元気な歯や口を維持しましょう。

取り組み内容

- ◎自身の身体状態にあった身体活動(運動)の方法や運動を続けられる場(きっかけ)の提供など、一人ひとりの状況にあわせ身体活動を継続できるよう支援します。
- ◎加齢に伴う口腔のはたらきの低下に関する知識やセルフケア方法等の普及啓発を行います。
- ◎食べ方の工夫や知識を普及啓発し、食の内容の充実と貧血や低栄養の予防に取り組みます。
- ◎高齢者のうつ病や認知症等に関する正しい知識の普及啓発や情報の提供を行うほか、専門医療機関や相談窓口情報の提供を行います。
- ◎ボランティアなど身近な地域活動への参加や外出、他者との交流を通じて、心身の機能の維持、認知症やうつ病の予防などに取り組みます。
- ◎特定健診等健診に関する情報提供を行うとともに、市民が受診しやすい環境整備に努めます。





豊中市健康づくり計画(概要版)
平成25年(2013年)3月

豊中市 健康福祉部 保健所 保健企画課
〒561-0881 豊中市中桜塚4-11-1
TEL/06-6152-7309 FAX/06-6152-7328