



## 施策展開

### 1 総合的な取組 ～いつもの生活が健康生活につながっているまち～

健康づくりを市民全体への活動へと進めていくためには、健康づくりに関心がある人だけでなく、関心がない人も含めた対策が必要となります。アンケート調査によると、健康への関心は強いものの、取組ができていない人が約5割をしめています。また、20歳代では、13%の人が「関心もなく、取組もしていない」と回答しています。関心があるが、取り組めない人や関心がない人へのアプローチが課題となっています。

人と人とのつながりをもつ人ほど健康度が高いといわれています。生涯にわたっていきいきと元気に過ごすために、多様な地域交流と社会参加ができるよう、コミュニティ活動、自治会活動、社会教育活動、ボランティア活動、NPO（民間非営利組織）活動等への参加を促進することが必要です。

また、交流施設や公園等が徒歩圏内にある人ほど運動の機会が高いことが指摘されており、まちづくりの視点で健康づくりを考えていく必要があります。「歩きたくなる、歩いてしまうまちづくり」への取組も大切です。

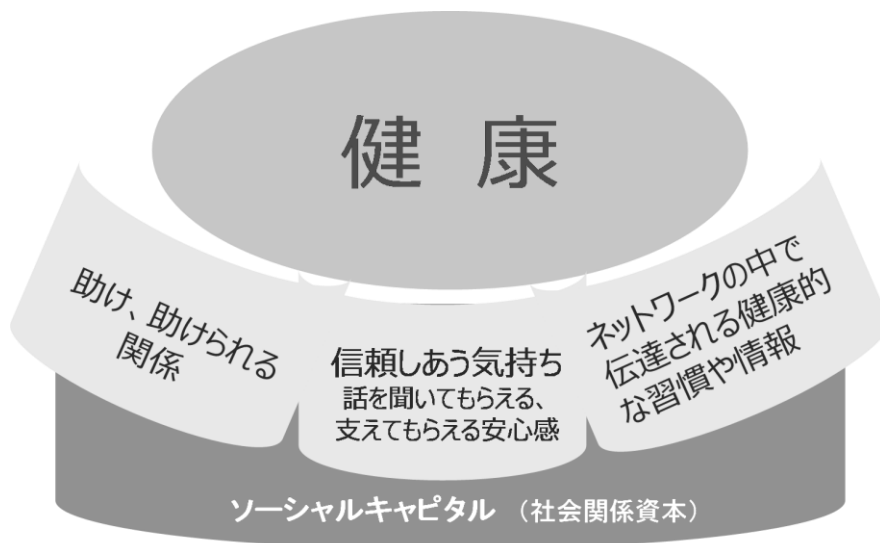
また、栄養・食生活においても、個人の関心の強弱に関わらず、いつもの食生活が自然と健康的な食生活につながっているような環境を整えていくことが重要です。

## (1) 人と人とのつながりによる健康づくり

人と人とのつながりの中で生まれる信頼や規範などが健康を促進するということがわかっています。

市民誰もが、活動的で生きがいあふれる生涯を過ごすことを可能とするため、地域活動、ボランティア活動、生涯スポーツなどを通じた社会参加や人との交流の機会を拡げていきます。

市民の健康活動を推進するため、市民や市民団体・企業が自ら取り組む健康づくり活動を協働し推進します。また、事業者、NPO、学校等と連携し、市民にわかりやすい健康づくりについての啓発活動を促進します。



人と人とのつながりは健康と深い関係があることがわかっています

## (2) 健康につながるまちづくり

市民が意識しなくても自然と健康になるまちづくりを支えるため、街歩きを促す歩行空間の確保や景観の整備、徒歩や自転車で移動しやすい空間を整備します。

また、市民が出かけたくなる公園づくりや地域の交流施設の充実などのハード整備と公共交通の利用環境を高めることにより、住んでいけば健康になってしまうまちづくりを推進します。

また、栄養・食生活については、より健康的な食物選択を可能にする生産・加工・流通体制を事業者に働きかけるとともに、消費者である市民がより健康的な食物選択を可能になるよう情報提供を充実します。

## 2 分野別の取組

### (1) 栄養・食生活

#### めざす姿

### バランスの良い食事を心がけ、正しい食習慣を身につけている

栄養・食生活は、健康の基本であり、市民一人ひとりが心身ともに成長し、健康を維持増進していくために、必要な情報や知識を得ること、バランスのとれた食事を摂取することなど、正しい食習慣を身につけることが大切です。規則正しい食事の習慣は、健康的な心身を作り、活力ある日常生活を支える上で不可欠です。

健康寿命の延伸には、特定の食品に偏ることなく、栄養バランスのとれた食事や、健康につながる多様な食生活の取組を継続することが重要であることから、栄養・食生活に関する知識の普及啓発を行います。

また、市民一人ひとりが正しい食習慣を身につけることを社会全体で支援する環境づくりも重要であることから、適切な食を提供する環境整備や、幼年期、少年期から正しい食習慣を身につけるため、認定こども園・保育所（園）・幼稚園等・学校・家庭・地域などが連携した取組を推進します。あわせて、豊中市における食育の推進を図るうえでの総合的な方針を示す「第3期豊中市食育推進計画」との整合性に留意し、一体的な取組を進めます。

#### 〔方向性〕

- 栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発と、無理なく取り組める食育の実践の推進
- 適切な食を提供するための環境整備
- 認定こども園・保育所（園）・幼稚園等・学校・家庭・地域などが連携した食に関する取組の推進

## 胎児期（妊娠期）

胎児期（妊娠期）は、母子の健康のために適切な栄養素の摂取や、食習慣の確立を図ることが重要です。また、妊婦のやせは自分に必要な栄養素が不足するだけでなく、生まれてくる子どもの生活習慣病を起こすリスクが高まるとも言われています。バランスの良い食事をとるため、「食」に関する知識や技術を高めることや、適正体重について正しい認識を持つことが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 教室や調理実習を通じて、妊娠期における正しい食習慣を身につけ、母子の健康増進を図ります。

## 幼年期

幼年期は、生活リズムが整っていく時期であり、一生を通じての食事のリズムをつくるために重要な時期です。家族等と一緒に楽しく食事をする中で、“食べたい”という気持ちが育ち、様々な食材に触れることで、食への関心や食べ物を大切にする心などが育ちます。

また、乳児の離乳食や幼児の偏食、食物アレルギーの問題等、食に関する様々な悩みに対する支援体制を整えることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 離乳食や幼児食の進め方や生活リズムについて、周知啓発します。
- 乳幼児に必要な食物アレルギー等の食の安全・安心情報を提供します。
- 作物の栽培や調理体験などを通して食に対する興味、感謝の心を育みます。

## 少年期

少年期は、成長の最も著しい時期にあたり、大人になる体の基礎をつくる時期です。食べ物と体の成長について理解し、自らがバランスのとれた食事を心がけるとともに、学校や家庭などにおいて、規則正しい食生活を学び、望ましい食習慣を身につけることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 規則正しい食生活や栄養バランス、食事内容についての指導を行うとともに食育の啓発に取り組みます。
- 農体験や、自分で調理することを通して、食への関心や、食べ物を無駄にしない心を育むなど、楽しくおいしく食べる技術を身につける機会を提供します。

## 16～19 歳

少年期に続き、成長の著しい時期です。外食や間食など自分の判断で食事を選択する機会も増えるため、望ましい食生活を身につけることが大切です。さらに、女子のやせの問題が顕著化しており、思春期において適正体重について正しい認識を持つことが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 様々な情報の中から正しい情報を選択し、活用する力を育てます。
- 正しい食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援します。

## 20 歳代

働き始めたり、一人暮らしを始めるなど、環境が変わり、生活習慣が乱れやすくなる時期です。朝食の欠食は男女ともにみられ、女性は過度のやせ傾向などから栄養が偏りやすい時期でもあります。健康的な身体をつくるために、適切な食生活の必要性の理解を深め、実践し、習慣化することが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 健康と栄養・食生活についての正しい情報を、手軽に手に入れることができるような情報発信を行います。
- 外食や中食において、バランスの良い食事を選択できる環境を整えます。

## 30 歳代

生活習慣病予防のため、バランスの良い食事や野菜を適量摂取するなど、望ましい食生活を習慣化することが必要です。特に男性で朝食の欠食がみられます。午前中の集中力や記憶力を高めるためにも、朝ごはんを食べる習慣を身につけることが大切です。また、親世代として子どもの食育に取り組むことで自らの食生活を振り返ることもできます。さらに、生活習慣を振り返る機会として職域保健と連携し、職場での健康支援が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 健康と栄養・食生活についての正しい情報を、手軽に手に入れることができるような情報発信を行います。
- 子どもと食育を実践できる場を提供します。
- 外食や中食において、バランスの良い食事を選択できる環境を整えます。

## 40 歳代

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防が大切な時期です。日頃の食生活を見直し、小さな改善を継続していくことが今後の健康づくりにつながります。体重管理やメタボリックシンドローム対策について、さらなる周知・啓発が必要です。

また、特に男性で朝食の欠食がみられます。午前中の集中力や記憶力を高めるためにも、朝ごはんを食べる習慣を身につけることが大切です。

### 〔 方向性 〕

- 健康と栄養・食生活についての正しい情報を、手軽に手に入れることができるような情報発信を行います。
- 生活習慣病予防の健康教育を推進するとともに、改善した食習慣を継続できるよう支援します。

## 50 歳代

50 歳代以降で BMI が太り気味の割合が多くなっています。脂質異常、糖代謝異常、高血圧などの生活習慣病の予防のために、バランスのよい食事や食習慣の改善について理解を深め、実践し習慣化することが必要です。特に男性において食育への関心が低く、一人で食事をすることが多い年代です。家族や仲間と一緒に食べることで食の楽しさを実感し、精神的な豊かさを感じることができるような場を充実させることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 健康と栄養・食生活についての正しい情報を、手軽に手に入れることができるような情報発信を行います。
- 生活習慣病予防の健康教育を推進するとともに、改善した食習慣を継続できるよう支援します。
- 家族や仲間と食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感できるよう働きかけます。

## 60 歳代

定年退職などにより、生活環境の変化が生まれる時期です。

身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活に努めるとともに、家族や友人と食事の機会を持ち、楽しい食生活を送ることが大切です。

### 〔 方向性 〕

○低栄養予防や介護予防につながる食生活について、周知啓発します。

○家族や仲間と食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感できる場を提供します。

## 70 歳代以上

加齢により、低栄養、フレイル、ロコモティブシンドロームなど、心身ともに機能が低下しやすい傾向にあります。身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活に努めるとともに、家族や友人と食事の機会を持ち、楽しい食生活を送ることが大切です。

### 〔 方向性 〕

○低栄養予防や介護予防につながる食生活について、周知啓発します。

○家族や仲間と食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感できる場を提供します。





## (2) 運動・身体活動

### めざす姿

**日常的に体を動かす習慣を持ち、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**

運動・身体活動は、健康の保持増進、生活習慣病予防、こころの健康、生活の質の向上、高齢者の寝たきり予防に大きな効果が得られます。

一生涯健康でいきいきと過ごすために、運動についての意識を高め、こまめに動き、自分にあった運動を楽しみながら行えるよう、運動・身体活動に関する知識の普及啓発を行います。

また、年代やライフスタイルに応じた運動を提案し、市民が運動習慣を身につけ、継続できるよう、いつでも、どこでも、誰でも、運動にふれる機会が確保できるよう、地域と連携した環境づくりを進めます。

あわせて、運動・身体活動を通じて、地域や人とのつながりを強めるため、認定子ども園・保育所（園）・幼稚園等・学校・家庭・地域などが連携した運動・身体活動に関する取組を推進します。

### 〔 方向性 〕

- 運動・身体活動に関する知識の普及・啓発
- 気軽に楽しく安全に運動できる環境づくり
- 家庭、地域、関係機関などが連携した運動・身体活動に関する取組の推進

## 幼年期

幼年期において、しっかり体を動かして遊ぶことは、基礎的な体力や運動能力を形成するだけでなく、健やかなこころの育ちを促します。子どもの運動発達状況に応じた親子遊びや外遊びをするなど十分に体を動かして遊ぶことが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 日頃から体を動かすことや、適度な運動について情報提供します。
- 子どもと一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。

## 少年期

少年期はしっかり運動することにより、基礎的な動きを洗練し、健康づくりの基礎となる体力をつける時期です。日常生活における体を動かす機会は減少しているため、意識的に体を動かし、スポーツに親しむ機会をつくる必要があります。

### 〔 方向性 〕

- 運動や体力づくりの大切さについて周知啓発に努めます。
- 学校体育では、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成することに取り組みます。

## 16～19 歳

16 歳から 20 歳代にかけては人生で最も体力が充実する時期です。この時期の運動習慣が生涯を通して健康に過ごす基盤をつくります。運動が健康に与える影響を知り、運動やスポーツに興味・関心を持ち、運動を習慣化し、体づくりを行っていくことが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 運動や体力づくりの大切さについて周知啓発に努めます。
- 学校体育では、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成することに取り組みます。
- 運動・スポーツの活動場所の充実や情報を提供します。

## 20 歳代

日頃から運動、スポーツを実践している男性は 53.7%ですが、女性の 73.7%は運動をしていないというアンケート結果でした。運動していない理由として、男女ともに「時間に余裕がない」が最も多く、ついで「きっかけがない」でした。運動を始める意欲のある人は男性 70.2%、女性 85.5%でした。運動が健康に与える効果を周知するとともに、運動を始めるきっかけづくりも大切です。

### 〔 方向性 〕

- 運動や体力づくりの大切さについて周知啓発に努めます。
- 誰でも、どこでもできるラジオ体操や、身近なウォーキングなどの普及などを通じて、日常生活における運動量の増加をめざします。
- 運動・スポーツの活動場所の充実や情報を提供します。

## 30 歳代

日頃から運動・スポーツをしていない人が、他の年代に比べて最も多く（男性 60.1%、女性 77.5%）、理由として「時間に余裕がない」が最多でした。一方で、運動を「ぜひ始めたい」という人も他の年代に比べ最も多く、男性 83.7%、女性 87.7%でした。忙しい日常生活の中でも運動できる機会や環境をつくる必要があります。

### 〔 方向性 〕

- 運動や体力づくりの大切さについて周知啓発に努めます。
- 働き盛りの年代への運動習慣の啓発として職域との連携を図り、情報の提供を行います。
- 誰でも、どこでもできるラジオ体操や、身近なウォーキングなどの普及などを通じて、日常生活における運動量の増加をめざします。
- 運動・スポーツの活動場所の充実や情報を提供します。

## 40 歳代

日頃から運動、スポーツを実践していない人は多く(男性62.7%、女性66.5%)、理由として「時間に余裕がない」が最も多く、運動をする時間の確保が困難であることがうかがえます。一方、運動を「ぜひ始めたい」という人(男性79.8%、女性88.9%)も多く、メタボリックシンドローム予防の観点からも運動習慣を身につけるため、忙しい日常生活の中でも意識して運動する習慣をつけていくことが必要となります。

### 〔 方向性 〕

- 運動や体力づくりの大切さについて周知啓発に努めます。
- 日常生活でできる身体活動について普及啓発します。
- 誰でも、どこでもできるラジオ体操や、身近なウォーキングなどの普及などを通じて、日常生活における運動量の増加をめざします。
- 運動・スポーツの活動場所の充実や情報を提供します。
- 効果的な運動方法について普及啓発します。

## 50 歳代

日頃から運動、スポーツを実践していない人は多く(男性62.5%、女性53.5%)、理由として「時間に余裕がない」が最も多く、運動をする時間の確保が困難であることがうかがえます。この年代から男性のBMIが「太り気味」の割合が増え、日常生活の中でも意識して運動する習慣をつけ、身体活動量を増やしていくことが必要となります。運動の重要性や知識を身につけるとともに、運動習慣の定着を図ることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 運動や体力づくりの大切さについて周知啓発に努めます。
- 日常生活でできる身体活動について普及啓発します。
- 誰でも、どこでもできるラジオ体操や、身近なウォーキングなどの普及などを通じて、日常生活における運動量の増加をめざします。
- 運動・スポーツの活動場所の充実や情報を提供します。
- 効果的な運動方法について普及啓発します。

## 60 歳代

60 歳代からは、20～50 歳代と傾向が変わります。日頃から運動している人が増加し、男性 62.5%、女性 48.1%にのぼります。また、運動をしていない人の理由については、「始めるきっかけがない」が他の年代よりも多くなっています。

歩行などの日常生活での身体活動は、寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。特に高齢の歩行機能の維持向上は重要です。ロコモティブシンドローム予防の普及啓発を行い、就労や社会参加を通じた身体活動などにより、運動機能の維持向上を図ることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- ロコモティブシンドロームについて、周知啓発します。
- 介護予防体操など、介護予防のための安全で具体的な運動を普及啓発します。
- 外出や地域活動への参加について普及啓発します。
- 地域の活動の場と、安全で運動の取組やすい環境整備に努めます。

## 70 歳代以上

70 歳代以上も運動している人が男女とも半数を越えています（男性 56.8%、女性 50.1%）。

介護予防の普及啓発や社会参加を通じた身体活動などにより、運動機能の維持向上を図ることが必要です。運動しない理由として「体の調子が悪い」が主な理由としてあげられており、個々の体調に応じた運動が必要です。

### 〔 方向性 〕

- ロコモティブシンドロームについて、周知啓発します。
- 介護予防体操など、介護予防のための安全で具体的な運動を普及啓発します。
- 外出や地域活動への参加について普及啓発します。
- 地域の活動の場と、安全で運動の取組やすい環境整備に努めます。

### (3) 休養・こころの健康

#### 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**

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な要素です。こころの健康を保つには、十分な睡眠とストレスへの対応が必要であり、自分に合ったストレス解消法について周知啓発が必要なことから、こころの健康に関する情報提供や知識の普及啓発を行うとともに、身近に相談できる体制の充実に取り組みます。

また、こころの不調は自殺との関連が深いといわれ、身近な人のこころの不調に気がつき、適切な相談や支援をすることが必要であるため、豊中市メンタルヘルス計画に基づき、職場・学校・家庭・地域等が一体となったこころの健康づくりに関する取組を推進します。

友人や地域のつながりが強い人ほど、身体的・精神的健康状態が良好といわれており、地域活動への参加など個々のニーズに応じたつながりの醸成を図ります。

#### 〔 方向性 〕

- こころの健康に関する情報提供や知識の普及啓発
- こころの悩みや不調を抱える人が気軽に相談・受診できる体制整備
- 家庭、地域、関係機関などが連携したこころの健康づくりに関する取組

### 胎児期（妊娠期）

妊娠中は出産に向け、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大切です。アンケート調査の結果では、32.4%の人がマタニティーブルーになったと回答しています。

妊娠中のストレスは、胎児への悪影響が指摘されており、十分に睡眠、休養を取り、リラックスを心がけることが大切です。医療機関などと連携し、妊娠中の親世代の健康づくりを進めるとともに、マタニティーブルーなどのこころの問題に対する支援の充実を図ります。

#### 〔 方向性 〕

- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。
- 妊娠届で時の全数面接や産科医との連携を通じ、心身の健康及び生活環境に支援を要する妊産婦の早期対応に努めます。
- 妊娠届から出産・育児に向けて、切れ目のない相談・支援体制を充実します。

### 幼年期

幼年期に睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病につながるといわれています。幼年期は生活習慣を形成する時期であり、早寝早起きといった基本的な生活リズムを整えることが大切です。また、育児に関して自信がもてなくなり不安を感じる保護者に対しての不安軽減や子育て支援サービスの充実を図ることが重要です。

#### 〔 方向性 〕

- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。
- 子どもの健やかなこころと体を育てるための知識を普及啓発します。
- 乳幼児健康診査や医療機関受診時、認定こども園・保育所（園）・幼稚園等や地域での活動など、あらゆる機会を通じた相談体制の充実に努めます。

## 少年期

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振、注意や集中力の低下、疲れやすさなどをもたらします。正しい睡眠習慣が体やこころの健康に与える影響を理解し、十分に睡眠をとることが必要です。平成28年（2016年）の市民アンケートで「不安や悩みを相談できる場所はどこ（だれ）ですか」という問いに対して、「ともだち」、「家族」、「学校の先生」と答えた子どもが多いという結果でした。また、男子は「誰にも相談したくない」と回答した子どもが15.2%でした。子どものこころの変調などについての知識を持ち、相談できる環境をつくる必要があります。

### 〔 方向性 〕

- 休養・こころの健康についての教育の充実に努めます。
- 子どもが利用しやすい相談窓口の充実に努めます。
- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。

## 16～19 歳

心理的ストレスを感じる生徒が多くなっていることが社会問題になっているように、不登校をきっかけに引きこもりにつながるなど、一人ひとりを取り巻く環境がこころの健康に大きな影響を与える時期です。悩みを一人で抱えることなく、早期に解決できるように家庭や地域、学校が連携して支援し、気軽に相談できる環境づくりが必要です。また、質の高い眠りを得るために、学校生活などを含め、日常生活と睡眠・休養のバランスを保つような工夫が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 休養・こころの健康についての教育の充実に努めます。
- 若い世代が利用しやすいこころの健康についての相談窓口の充実に努めます。
- 専門医療機関の情報提供や必要な人への支援体制の充実に努めます。
- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。



## 20 歳代

アンケート調査の結果によると、ストレスによる心身の不調があった人は、男性 40.5%、女性 50.5%でした。こころの健康づくりの重要性に加え、質のよい睡眠の方法の周知、自分にあった健康的なストレス解消法、身近な相談相手を持つことが重要です。

### 〔 方向性 〕

- 健康づくりのための睡眠について普及啓発します。
- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。
- 専門医療機関の情報提供や必要な人への支援体制の充実に努めます。
- 悩みを抱える人が気軽に相談できるよう、相談体制の充実に努めます。

## 30 歳代

アンケート調査によると、ストレスによる心身の不調があった人は女性で 49.5%であり、男性（38.5%）よりも多いという結果でした。心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。仕事などによるストレスについては、職域保健と連携し、職場でのメンタルヘルスへの取組を推進します。

### 〔 方向性 〕

- 健康づくりのための睡眠について普及啓発します。
- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。
- 専門機関や関係団体と協力し、気軽に相談・受診できる体制整備と専門医療機関の情報提供や必要な人への支援体制の充実に努めます。

## 40 歳代

アンケート調査によると、ストレスによる心身の不調があった人が女性で47.0%であり、男性(30.6%)よりも多いという結果でした。男性ではうつ病で療養中の人(6.0%)も他の年代に比べて多くなっています。喫煙や飲酒がストレス解消法とならないよう、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけることや、身近な相談相手を持つことが必要です。心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。仕事などによるストレスについては、職域保健と連携し、職場でのメンタルヘルスへの取組を推進します。

### 〔 方向性 〕

- 健康づくりのための睡眠について普及啓発します。
- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。
- 専門機関や関係団体と協力し、気軽に相談・受診できる体制整備と専門医療機関の情報提供や必要な人への支援体制の充実に努めます。
- 精神疾患や自殺など、こころの健康問題について、早期発見・早期対応、継続した支援ができるよう取り組みます。

## 50 歳代

アンケート調査によると、男性では50歳代が「ストレスによる心身の不調があった」と回答した人が最も多く(40.3%)、ストレス抑制のために46.7%が飲酒するという結果が出ています。喫煙や飲酒がストレス解消法とならないよう、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけることや、身近な相談相手を持つことが必要です。また、うつ病治療中の人(7.2%)も、他の年代に比べて多くなっています。心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。仕事などによるストレスについては、職域保健と連携し、職場でのメンタルヘルスへの取組を推進します。

### 〔 方向性 〕

- 健康づくりのための睡眠について普及啓発します。
- 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発をします。
- 専門機関や関係団体と協力し、気軽に相談・受診できる体制整備と専門医療機関の情報提供や必要な人への支援体制の充実に努めます。

## 60 歳代

アンケート調査によると、60 歳代はストレスによる心身の不調があった人は他の年代に比べて減少しています（男性 23.8%、女性 29.5%）。地域活動への参加は閉じこもり予防等につながるため、参加を促すことが必要です。地域での活動や人との交流は、認知症予防にも効果的であるため、高齢者サークルなどの地域活動へ参加し交流を楽しむなど、生きがいや趣味を持つことが大切です。

### 〔 方向性 〕

- こころの健康や認知症予防のための知識を普及啓発します。
- 地域活動の推進や地域の施設等での生涯学習の機会の充実に努めます。

## 70 歳代以上

アンケート調査によると、70 歳代は「ストレスによる心身の不調があった」人は男性 23.8%、女性 29.5%でした。相談先は、「病院・医院」が他の年代に比べて多くなります。無理なく健康づくりを行うことが必要です。地域での活動や人との交流は、認知症予防にも効果的であるため、高齢者サークルなどの地域活動へ参加し交流を楽しむなど、生きがいや趣味を持つことが大切です。

### 〔 方向性 〕

- 地域活動の推進や地域の施設等での生涯学習の機会の充実に努めます。
- 認知症予防について、正しい知識の普及や情報提供のほか、専門医療機関や相談窓口情報の提供を行います。

## (4) たばこ

### めざす姿

### 喫煙による健康影響について正しい知識を持って、 禁煙（受動喫煙の防止）をめざしている

喫煙は、がんや循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病のほか、低出生体重・胎児発育遅延や早産の原因のひとつにもなります。また、周囲の人に対して受動喫煙による健康被害を及ぼします。

一人ひとりが、喫煙が健康に及ぼす害を認識し、たばこに関する正確な知識を持ち行動できるよう情報提供を行い、受動喫煙防止対策をさらに推進します。

また、体の成長段階にある未成年者の喫煙は、健康への影響やニコチンへの依存も成人に比べ強いことから、家庭・地域・学校と連携し、未成年者の喫煙防止（防煙）の取組を進めます。さらに、たばこをやめたい人への禁煙治療などの情報提供を行い、禁煙支援を推進します。

### 〔 方向性 〕

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響やたばこに関する新しい知見などについて情報を発信し、受動喫煙防止の普及啓発に努めます。
- 禁煙治療などの情報発信を行い、たばこをやめたい人の禁煙しやすい環境づくりなど禁煙支援を進めます。
- 未成年者への防煙教育を進めます。

### 胎児期（妊娠期）

たばこの煙による健康被害は喫煙者本人にとどまりません。妊娠中の喫煙は低出生体重児や胎児発育遅延など胎児に影響を与え、早産、自然流産、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを高めます。また、胎児への影響は妊婦の受動喫煙との関連も指摘されています。

妊婦と家族や周囲に対し、喫煙・受動喫煙によるリスクについて情報提供と啓発が必要です。

#### 〔 方向性 〕

- 妊婦と家族への喫煙・受動喫煙による胎児への影響について情報提供を行います。
- たばこの胎児や妊娠・出産に及ぼす影響について情報発信を行い、妊婦や子どもへの受動喫煙の防止に努めます。

### 幼年期

乳幼児の受動喫煙が、乳幼児突然死症候群、喘息の原因のひとつとなることが明らかとなっており、呼吸機能の低下や中耳疾患、むし歯との関連も指摘されています。また、たばこは幼年期における家庭用品等の誤飲事故を引き起こす原因にもなります。

地域や家庭内等での受動喫煙を防止し、子どもの目にたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

#### 〔 方向性 〕

- 家庭内でたばこ煙による乳幼児への健康被害を防ぐため、子どもの保護者に対し受動喫煙に関する正確な情報を周知啓発します。
- たばこ煙による健康被害のない環境をつくるため、地域に受動喫煙に関する正確な情報を周知啓発します。
- 事故防止の観点から、誤飲事故とたばこの管理について幼年期の保護者や地域に周知啓発を行います。

## 少年期

子どもの受動喫煙が、喘息の原因のひとつとなることが明らかとなっており、呼吸機能の低下や中耳疾患、むし歯との関連も指摘されています。また、保護者の喫煙と学童期の咳・痰・喘息・息切れとの関係も報告されています。

さらに喫煙開始年齢が若いと、ニコチンの影響をより強く受けるため、禁煙しづらく、生涯喫煙年数や喫煙量が多くなり、がんや循環器疾患の発症と、それらによる死亡のリスクが増加します。

子ども自身が、たばこ煙から自分の身を守れるよう、たばこの健康への影響に関する正しい知識身につける必要があります。

また学校や家庭、地域等での受動喫煙を防止し、たばこを子どもの目にふれさせない環境づくりが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 家庭内でたばこ煙による子どもへの健康被害や、早期からの喫煙を防ぐため、保護者に対し家庭での受動喫煙防止と未成年の喫煙防止に関する情報を周知啓発します。
- たばこ煙による健康被害のない環境をつくるため、地域にたばこや受動喫煙防止に関する情報を周知啓発します。
- 子ども自身がたばこ煙から自分の身を守ることができるよう、防煙教育を進めます。

## 16～19 歳

保護者から精神的に自立しつつあり、友人など外部の人間関係からの影響を受けやすい時期です。喫煙開始年齢が若いと、ニコチンの影響をより強く受けるため、禁煙しづらく、生涯喫煙年数や喫煙量が多くなり、がんや循環器疾患の発症と、それらによる死亡のリスクが増加することがわかっています。

成人した友人や職場の同僚などが喫煙する姿を目にする機会も増えると思われ、喫煙が及ぼす未成年者の健康への影響について正確な知識を持ち、適切な行動をとることが大切です。また、学校や家庭、地域によるたばこ対策を進め、未成年者をたばこにふれさせない環境づくりが必要です。

### 〔 方向性 〕

○家庭内でたばこ煙による子どもへの健康被害を防ぎ、早期からの喫煙を防ぐため、保護者に対し家庭での受動喫煙防止と未成年の喫煙防止に関する情報を周知啓発します。

○未成年者自身がたばこに対し適切な行動がとれるよう、情報提供や周知啓発を行います。

## 20 歳代

喫煙はがんなど多くの疾患の原因のひとつとなります。また女性では、妊娠した場合胎児への影響や出産のリスクが高まることが明らかとなっており、生殖能力が低下する可能性も指摘されています。

喫煙者は人通りの多い場所での喫煙を避けて受動喫煙防止に努め、妊婦や未成年者、非喫煙者のいる屋内では禁煙するよう普及啓発が必要です。

また、禁煙意向の人に対しては、禁煙治療に関する情報提供など禁煙支援を推進することが重要です。

### 〔 方向性 〕

○喫煙や受動喫煙とがんや妊娠出産のリスクなど健康への影響について、正しい知識の周知啓発を行います。

○禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙のための支援の充実に努めます。

## 30 歳代

喫煙はがんなど多くの疾患の原因のひとつとなります。また女性では、妊娠した場合胎児への影響や出産のリスクが高まることが明らかとなっており、生殖能力が低下する可能性も指摘されています。

喫煙者は、人通りの多い場所での喫煙を避けて受動喫煙防止に努め、同居する家族に妊婦や未成年者、非喫煙者がいる場合、自宅内や自家用車内では禁煙するよう普及啓発が必要です。

また、禁煙意向の人に対しては、禁煙治療に関する情報提供など禁煙支援を推進することが重要です。

### 〔 方向性 〕

- 喫煙や受動喫煙とがんや妊娠出産のリスクなど健康への影響について、正しい知識の周知啓発を行います。
- 禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙のための支援の充実に努めます。

## 40 歳代

40 歳代では、なんらかの疾患で治療中の人が増加し、特に男性にその傾向がみとめられます。

喫煙や受動喫煙が、がんや高血圧、脳卒中など様々な疾患の原因となるなど健康に及ぼす影響について情報提供を行い、禁煙が必要な人や意向のある人が禁煙に取り組めるよう情報提供や環境づくりなど禁煙支援を推進することが重要です。

また、一人ひとりがたばこ煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち、喫煙者は妊婦・未成年者・非喫煙者がいる屋内や、人通りの多い場所での喫煙を避け受動喫煙防止に努めることができるよう普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 喫煙や受動喫煙が及ぼすがんや高血圧、脳卒中など健康への影響について、正しい知識の周知啓発をします。
- 禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙のための支援の充実に努めます。



## 50 歳代

50 歳代では、男性の喫煙者の割合が他の年代に比べて最も高くなっています。また、男性では特に高血圧治療中の人が増加しており、喫煙の継続は脳卒中など重篤な疾患につながるリスクを高めます。喫煙者には禁煙治療に関する情報提供を行うなど禁煙支援が重要です。

また、一人ひとりがたばこの煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち、喫煙者は妊婦・未成年者・非喫煙者がいる屋内や、人通りの多い場所での喫煙を避け受動喫煙防止に努めることができるよう普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 喫煙や受動喫煙が及ぼすがんや高血圧、脳卒中など健康への影響について、正しい知識の周知啓発をします。
- 禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙のための支援の充実に努めます。

## 60 歳代

最も喫煙率が高い世代ですが、たばこを「やめたい」「やめてもよい」と思っている人も多く、禁煙治療に関する情報提供を行うなど禁煙支援を推進することが重要です。

また、一人ひとりがたばこ煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ち、喫煙者は妊婦・未成年者・非喫煙者がいる屋内や、人通りの多い場所での喫煙を避け受動喫煙防止に努めることができるよう普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 喫煙が及ぼす健康への影響や、がんや心疾患、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など疾患との関連について、正しい知識を周知啓発します。
- 喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙のための支援の充実に努めます。

## 70 歳代以上

喫煙率は全世代中最も低く 7.8%です。アンケート調査では、約 8 割が現在治療中の疾患があると答えていることから、自分の健康や身体を守るために、たばこ煙の健康への影響について正しい知識を持てるよう情報提供が必要です。

また、喫煙者は妊婦・未成年者・非喫煙者がいる屋内や、人通りの多い場所での喫煙を避け受動喫煙防止に努めることができるよう普及啓発が必要です。加えて、禁煙意向の人には、禁煙治療に関する情報提供を行うなど禁煙支援を推進することが重要です。

### 〔 方向性 〕

- 喫煙や受動喫煙とがんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など疾患との関連について情報提供を行い知識の普及啓発を図ります。
- 喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙のための支援の充実に努めます。

## (5) アルコール・薬物

**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持ち、過度の飲酒、薬物乱用をしない**

アルコールや薬物は、健康問題から社会的問題までその幅が広く、その対策は様々な関係機関が連携して一体的に行う必要があります。

飲酒が及ぼす胎児への影響や未成年者に飲酒が及ぼす身体への影響について、正しく認識できるよう普及啓発を行います。

また、飲酒量をしっかりと自己管理できるよう、アルコールが身体に与える影響や、飲酒運転、DV（ドメスティック・バイオレンス）、自殺などアルコールに関連する問題について教育や啓発を行います。

また、薬物については、身近な友人等に薬物をすすめられて乱用する例が多いとされているため、薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発し、薬物乱用を防止することが重要です。

あわせて、酒害等に関する相談体制の整備や家庭・地域・学校・職場などが連携し取組を推進します。

**〔 方向性 〕**

- 適度な飲酒や薬物乱用に関する情報提供と知識の普及啓発
- 酒害等の相談体制の充実
- 家庭、地域、関係機関等が連携した取組の推進

## 胎児期（妊娠期）

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群などを引き起こす可能性があります。妊婦が、飲酒による胎児に与える影響を自覚するとともに、周りの人たちも飲酒によるリスクを正しく理解することが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 飲酒が胎児に与える影響等について正しい知識の普及啓発を行います。
- 胎児の健康を損なうおそれのある飲酒に関する保健指導を徹底します。

## 幼年期

授乳している母親の飲酒が子どもに与える影響を認識するとともに、周りの人たちも飲酒による影響などを正しく理解し、支援する体制をつくっていくことが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 授乳している母親に飲酒が子どもに与える影響について情報を提供します。

## 少年期

飲酒についても喫煙と同様、周囲の人や環境からの影響を受けるため、アルコールが体に及ぼす影響について親子で正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発します。
- 家庭、地域、関係機関等が連携して未成年者飲酒防止に取り組みます。
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

## 16～19 歳

少年期同様、飲酒についても喫煙と同様、周囲の人や環境からの影響を受けるため、過度の飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、自己判断できる力を身につけるよう支援します。

### 〔 方向性 〕

- 飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発します。
- 家庭、地域、関係機関等が連携して未成年者飲酒防止に取り組みます。
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

## 20 歳代

アンケート調査結果によると、ほぼ毎日飲酒する人男性 6.6%、女性 1.1%ではありますが、適正飲酒量を知らない人が男性では 81.0%、女性で 71.4%でした。年代を追うごとに飲酒量が増える傾向にあるため、20 歳代には、過度の飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を身につける必要があります。

### 〔 方向性 〕

- 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 節度ある適度な飲酒について普及啓発します。
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

### 30 歳代

アンケート調査結果によると、20 歳代と比べて、ほぼ毎日飲酒する人が増加しています（男性 19.6%、女性 7.4%）。適正飲酒量を知らない人は男性 72.7%、女性 71.4%と、ともに 7 割を越えます。過度の飲酒が及ぼす健康への影響についての正しい知識を身につける必要があります。

#### 〔 方向性 〕

- 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 節度ある適度な飲酒の適量について普及啓発します。
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

### 40 歳代

アンケート調査結果によると、ほぼ毎日飲酒する人は、男性 31.3%、女性 15.2%に増加しています。ストレスを感じたときに飲酒する人は 40 歳代男性で 39.6%、女性 23.0%にのびります。適正飲酒量を知らない人も男性 65.7%、女性 64.8%です。過度の飲酒が及ぼす健康への影響についての正しい知識を身につける必要があります。

#### 〔 方向性 〕

- 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 節度ある適度な飲酒の適量について普及啓発します。
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

## 50 歳代

アンケート調査結果によると、ほぼ毎日飲酒する人はさらに増加し、男性 38.8% にもなります。ストレスを感じたときに飲酒する男性は 46.7%、女性は 22.0% にもなります。適正飲酒量を知る人は少し増加し、男性 65.7%、女性 64.8% ですが、知らない人も多く、正しい知識の普及啓発が大切です。

### 〔 方向性 〕

- 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 節度ある適度な飲酒の適量について普及啓発します。
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

## 60 歳代

アンケート調査結果によると、すべての年代を通して、60 歳代は毎日飲酒する人の割合が最も多く、男性 46.9% にのびます。飲酒量も 1 日あたり 2~3 合の人が 50.9% です。アルコール依存症で治療中の人も他の年代に比べて多く (1.9%) になります。節度ある飲酒を心がけることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 節度ある適度な飲酒の適量について普及啓発します。
- 定年退職後の生きがいづくり
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。

## 70 歳代以上

アンケート調査結果によると、男性 36.0%が毎日飲酒しており、飲酒量は 1 日あたり 1~2 合の人が 50.8%です。節度ある飲酒を心がけることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 節度ある適度な飲酒の適量について普及啓発します。
- 定年退職後の生きがいつくり
- 薬物が体に及ぼす影響について教育し、薬物への誘いをことわる強い意思を持つよう啓発します。



## (6) 歯や口の健康

## めざす姿

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

歯や口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関与しています。歯科疾患を予防し、口腔機能を育成・維持・向上できるよう、乳幼児期から高齢期までのライフステージ毎の特徴を踏まえた、正しい歯や口腔のケアに関する知識の普及啓発を行います。

## 〔 方向性 〕

- 歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の予防や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。
- 歯や歯肉を健康に保ち、口腔機能を育成・維持向上を目的とした、かかりつけ歯科医による歯科検診を普及啓発します。

**胎児期（妊娠期）**

妊婦の歯周組織の健康状態の悪化が早産や低体重児出産と関連があることが報告されています。妊娠すると女性ホルモンの影響やつわりなどに伴う口腔内環境の悪化により、むし歯や歯周病が悪化しやすい状態になることがわかっています。また、むし歯の原因となる口腔内細菌は、乳児期より4歳ごろまでに身近な保護者の口腔内から子どもに伝播します。保護者の口内環境をよくすることで伝播する細菌数を減らすこともできます。

妊娠を機に妊婦や家族が歯科検診を受け、歯みがきなどを見直し、歯や歯肉の健康を保てるよう情報提供が必要です。

## 〔 方向性 〕

- 妊婦や家族の口腔の健康が子どもに及ぼす影響について普及啓発します。
- 妊婦とその家族が歯科疾患の予防に関する正しい知識を身につけ、歯科検診を受けるよう普及啓発します。

## 幼年期

乳歯は8か月頃から生え始め、3歳頃に生えそろいます。乳歯のむし歯は永久歯にも悪影響を与えるため、幼年期からのむし歯予防は大切です。乳児期からの歯みがき準備をはじめ、歯が生えれば12か月ごろからかかりつけ歯科医による歯科検診やフッ化物塗布、フッ化物配合歯磨剤の利用や、保護者による歯ブラシやデンタルフロスを使用した子どもの歯のみがき方など、幼年期のむし歯予防を実践できるよう保護者への情報提供が必要です。

また、むし歯の原因となる口腔内細菌は、乳児期より4歳ごろまでに身近な保護者の口腔内から子どもに伝播します。保護者の口内環境をよくすることで伝播する細菌数を減らすこともできます。家族の歯や口の健康が子どもに影響することも含めた周知啓発が必要です。

さらに、受動喫煙は子どものむし歯発生と関係する可能性が指摘されており、子どもの健康を保つため、たばこの煙の無い環境づくりが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 子どもと家族の歯や口の健康づくりについて正しい知識を得る機会を提供します。
- フッ化物配合歯磨剤の利用と歯ブラシやデンタルフロスを使用した子どもの歯のみがき方などについて普及啓発します。
- 幼年期早期からかかりつけ歯科医を持つことを普及啓発します。

**少年期**

自分の身体と歯や口の健康について学び、歯ブラシやデンタルフロスを利用した歯みがきを身に着け習慣化し、自ら健康づくりを実践していく時期です。そのためには学校や家庭・かかりつけ歯科医による、学ぶ機会の提供や習慣化に向けた子どもへのサポートが必要です。

さらに、受動喫煙は子どものむし歯発生と関係する可能性が指摘されており、子どもの健康を保つため、たばこの煙の無い環境づくりが必要です。

## 〔 方向性 〕

- 子どもたちが歯や口の健康づくりについて学ぶ機会を提供します。
- 家庭においてフッ化物配合歯磨剤やデンタルフロスの利用の習慣化を普及啓発します。
- かかりつけ歯科医で検診やフッ化物塗布など必要な予防処置受け、口腔状態にあった歯みがき方法を習得する機会を持つことを普及啓発します。

**16～19 歳**

アンケート調査の結果、歯みがき時の歯肉出血がある人の割合が最も高かった年代は20歳代でした。その前の年代にあたる高校・大学などのこの時期から、自分で歯や歯肉を観察する力や、歯ブラシとデンタルフロスの適切な使用方法を身につけ、歯周病の発症を防ぐことが重要です。

また学校卒業後は歯科検診を受ける機会が減るため、かかりつけ歯科医による検診機会を持つよう、啓発が必要です。

## 〔 方向性 〕

- むし歯や歯周病の予防法や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。
- 自分で歯や歯肉を観察する力を身につけ、デンタルフロスの習慣化することを普及啓発します
- かかりつけ歯科医で検診やフッ化物塗布など必要な予防処置受け、口腔状態にあった歯みがき方法を習得する機会を持つことを普及啓発します。

## 20 歳代

アンケート調査の結果、歯みがき時の歯肉出血がある人の割合が最も高く、デンタルフロスの習慣的使用率が最も低かった年代は 20 歳代でした。自分で歯や歯肉を観察する力や、歯ブラシとデンタルフロスの適切な使用方法を身につけ、歯周病の発症・進行をくいとめることが重要です。また女性では、妊娠した際にむし歯や歯周病が悪化しやすいことがわかっています。さらに、喫煙は歯周病の発症・悪化の原因となります。歯や口の健康と、その全身との関係についての正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診を受けるよう普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- むし歯や歯周病の予防法や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。
- 自分で歯や歯肉を観察する力を身につけ、デンタルフロスの習慣化を普及啓発します
- かかりつけ歯科医で検診やフッ化物塗布など必要な予防処置受け口腔状態にあった歯みがき方法を習得する機会を持つことを普及啓発します。

## 30 歳代

歯ブラシとデンタルフロスの適切な使用方法を身につけ、歯周病の発症・進行を防ぐことが重要です。また女性では、妊娠した際にむし歯や歯周病が悪化しやすいことがわかっています。さらに、喫煙は歯周病の発症・悪化の原因となります。歯や口の健康と、その全身との関係についての正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診を受けるよう普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- むし歯や歯周病の予防法や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。
- かかりつけ歯科医で検診やフッ化物塗布など必要な予防処置受け、歯ブラシとデンタルフロスなど歯間部清掃用具などの適切な使用方法を身につけることを普及啓発します。

## 40 歳代

「歯肉の腫れや痛み」「浮いた感じがする」など歯周病の進行が予想される症状を持つ人が増える年代です。正しい歯みがきやデンタルフロスなどの歯間部清掃用具の適切な使用方法を身につけ、歯周病の発症・進行を防ぐことが重要です。また、喫煙は歯周病を発症悪化させる原因となります。歯や口の健康と、その全身との関係についての正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診を受けるよう普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の予防法、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。
- かかりつけ歯科医で検診やフッ化物塗布など必要な予防処置受け、歯ブラシとデンタルフロスなど歯間部清掃用具などの適切な使用方法を身につけることを普及啓発します。

## 50 歳代

歯や歯肉のことが原因で生活に支障が「よくあった」「時々あった」人や、歯の本数が20本未満の人など、口腔に問題を持つ人が増加する年代です。

正しい歯みがきや歯間ブラシなど歯間部清掃用具の適切な使用方法を身につけ、歯周病の進行と歯の喪失を防ぐことが重要です。また、歯周病は全身の疾患と相互に影響しあい、喫煙は歯周病を発症悪化させる原因となります。歯や口の健康と、全身との関係についての正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の受診について普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

- 歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の予防や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。
- かかりつけ歯科医で検診やフッ化物塗布など必要な予防処置を受けることを普及啓発します。

## 60 歳代

健康な歯でしっかりかんで食べることは、脳の活性化にもつながり、認知症予防等にも役立つことが報告されています。

しかし現状では「ぐらぐらする」歯がある人や、歯の本数が20本未満など、歯周病がさらに進行し噛むことに支障を感じる人が増加しています。

噛みにくさなどのオーラルフレイル（口腔の機能の衰え）は、放置すると低栄養やフレイル（身体の虚弱）などの問題にもつながるため、歯の喪失予防と口腔機能の維持やケアの方法などの情報発信と、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

○オーラルフレイルの予防法や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。

○かかりつけ歯科医で検診や必要な予防処置受けることを普及啓発します。

## 70 歳代以上

健康な歯でしっかりかんで食べることは、脳を活性化させ認知症予防につながるなど全身への好ましい影響が報告されています。しかし現状では、歯の喪失が進み、歯数が10本未満の人が増加し、75歳以上では歯や歯肉のことが原因で生活に支障が「よくあった」「時々あった」人が3割近くに上ります。

歯数の減少は咀嚼に影響しオーラルフレイル（口腔の機能の衰え）となり、放置すると低栄養やフレイル（身体の虚弱）にもつながるため、オーラルフレイルの予防や歯や口のケアの方法などの情報発信、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の普及啓発が必要です。

### 〔 方向性 〕

○オーラルフレイルの予防法や、口腔の健康と全身との関係など、歯や口の健康に関する正しい情報の発信に努めます。

○口腔機能の維持・向上を目的とした、かかりつけ歯科医による歯科検診を普及啓発します。

## (7) 健康の維持・増進

**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**

自身の健康を守り維持していくためには、自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健康診査や検診を受けることが必要です。また、自分らしく地域で暮らしていくために、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持つなど、健康管理を行うことが大切です。

そのため、健康診査体制の整備や事後指導を充実するとともに、健康教育、イベント、広報などを通じて、各種健（検）診の目的・重要性や健康に関する情報提供と知識の普及啓発に取り組んでいます。

また、次世代を担う子どもたちの健康を守るために、安心して出産・育児ができるよう、途切れない支援体制の充実、子どもの成長を確認する機会や健康に関する情報の提供などの取組を進めていきます。

あわせて、感染症についての情報提供と予防接種の普及啓発、さらに認定こども園・保育所（園）・幼稚園等・学校・家庭・地域と連携した健康づくり等に関する取組を推進します。

## 〔 方向性 〕

- 健康に関する情報提供と知識の普及啓発
- 妊娠期から子育て期への支援
- 家庭、地域、関係機関等が連携した健康づくりへの取組の推進

## 胎児期（妊娠期）

胎児期（妊娠期）は子どもの健やかな成長にとって、大切な時期です。妊娠中の栄養状態が胎児の生涯の健康を左右する時期と言われています。健康管理に関する情報の提供や普及啓発を行うとともに合併症の早期発見と早期対応に努めます。

### 〔 方向性 〕

- 妊娠中の生活習慣病予防の大切さについて普及啓発します。
- 妊娠中・産後の健康管理について周知啓発します。
- 妊娠届から出産、育児に向けた切れ目のない支援を行います。
- 妊産婦健康診査の受けやすい体制づくりに取り組みます。

## 幼年期

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ことが大切です。子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけるため支援をするとともに、健康かつ安全に子育てができる環境づくりを進め、社会全体で子どもの成長を支援します。また、病気の予防や健康づくりのためにも、かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことを推奨し、日ごろからの健康の維持・増進を進めます。

### 〔 方向性 〕

- 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生活習慣が身につくよう支援します。
- 乳幼児健康診査、育児相談等を通して、発育・発達等の相談や育児支援の充実を図ります。
- 乳幼児健康診査の未受診児対策の強化を図ります。



## 少年期

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す。この時期には子どもが自分の体や健康について考え、自身の健康をまもる意識を持つことが大切です。

### 〔 方向性 〕

- 地域や教育機関と連携して、正しい生活習慣の確立を支援します。
- 自分の健康の維持・増進のための意識を持つよう支援します。

## 16～19 歳

日常生活能力を獲得していく時期であり、大人から離れて過ごす時間も増えていきます。自分の健康に関心を持ち、家庭から独立した後でも自分の健康の維持・増進ができるよう、知識の習得と意識の向上を図ることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 生活習慣病予防や健康の維持・増進について、正しい情報を提供します。

## 20 歳代

進学や就職、結婚など生活環境が大きく変化する中で、生活リズムや正しい生活習慣が保ちにくくなる時期です。自分の健康に関心を持ち、今後の健康の維持・増進に取り組んでいけるよう、知識の習得と意識の向上を図ることが必要です。

### 〔 方向性 〕

- 健康づくりや健康の維持・増進について、情報提供の充実に努めます。
- 健康診査やがん検診についての必要性を周知し、受診勧奨に努めます。

## 30 歳代

職場、市の健康診査、人間ドックを合わせると定期的に健康診査・検診を受けている人は多い年代です。

アンケート調査結果によると、男性 71.3%、女性 62.3%が治療中の病気がないと答えています。また、健康に関心はあるものの、取組はしていない人が男性 56.6%、女性 59.3%となっています。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査・検診を受け、実践につなげることが大切です。

### 〔 方向性 〕

- 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。
- 健康診査を受診しやすい環境づくりに努めます。
- がん検診についての必要性を周知し、受診勧奨に努めます。
- 生活習慣病予防に関する知識や情報を手軽に手に入れられるよう情報伝達手段の拡大を図ります。
- 日常生活が健康行動につながるような環境づくりに努めます。



## 40 歳代

職場、市の健康診査、人間ドックを合わせると定期的に健康診査・検診を受けている人は多い年代です。

アンケート調査結果によると、就労時間が各年代のなかで最も長く、男性は9時間38分でした。睡眠時間は男性が5時間53分、女性は6時間9分となっています。

また、健康に関心はあるものの、取組はしていない人は、男性53.7%、女性55.2%となっています。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査・検診を受け、実践につなげることが大切です。

### 〔 方向性 〕

- 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。
- 健康診査を受診しやすい環境づくりに努めます。
- がん検診についての必要性を周知し、受診勧奨に努めます。
- 生活習慣病予防に関する知識や情報を手軽に手に入れられるよう情報伝達手段の拡大を図ります。
- 日常生活が健康行動につながるような環境づくりに努めます。

## 50 歳代

職場、市の健康診査、人間ドックを合わせると定期的に健康診査・検診を受けている人は多い年代です。また、メタボリックシンドロームに該当する人も増えてきます。特に男性では太り気味にあてはまる人が2割以上と高くなっています。

アンケート調査結果によると、治療中の病気のない人は男性34.2%、女性41.1%と若い年代から徐々に減少しています。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査・検診を受け改善につなげることが大切です。

### 〔 方向性 〕

- 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。
- 健康診査を受診しやすい環境づくりに努めます。
- がん検診についての必要性を周知し、受診勧奨に努めます。
- 生活習慣病予防に関する知識や情報を手軽に手に入れられるよう情報伝達手段の拡大を図ります。
- 日常生活が健康行動につながるような環境づくりに努めます。

## 60 歳代

仕事を引退する時期であり、生活リズムが変わります。

治療中の病気がない人が男性 20.0%、女性 27.9%となり、自分の健康状態について意識が高くなる一方で、体に疾病や障害が起こりはじめる年代です。またそれに伴い、複数の医療機関にかかり、多剤服用する傾向があります。かかりつけ薬剤師・薬局を持ち、薬を正しく使用することが大切です。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健康診査や検診を受けることが必要です。疾病の早期発見・早期治療と、重症化や心身の機能低下を防ぐためにも健康管理を行うことが重要となります。

### 〔 方向性 〕

- 健康診査・検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。
- 健康診査・検診を受診しやすい環境づくりに努めます。
- 健康診査・検診の結果の見方についてわかりやすく情報提供します。
- 健康づくりに取り組みたい人のための場と機会、情報の提供を行います。
- 社会とのつながりをもてる場所や情報の提供を行います。



## 70 歳代以上

自分の健康状態について意識が高くなる一方で、体に疾病や障害が起こりやすい年代です。それに伴い、複数の医療機関にかかり、多剤服用する傾向があります。かかりつけ薬剤師・薬局を持ち、薬を正しく使用することが大切です。アンケート調査では、後期高齢では健康状態がよいと感じる人が36.1%となっています。

自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健康診査や検診を受けることが必要です。また、自分らしく地域で暮らしていくために、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも健康管理を行うことが重要となります。

### 〔 方向性 〕

- 健康診査・検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。
- 健康診査・検診を受診しやすい環境づくりに努めます。
- 健康診査・検診の結果の見方についてわかりやすく情報提供します。
- 介護予防のための保健指導や健康教育等の充実に努めます。
- 社会とのつながりをもてる場所や情報の提供を行います。



### 3 目標項目と目標値

#### (1) 栄養・食生活

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典
高度・中等度肥満の 子どもの割合の減少	少年期	2.0%	1.3%	減少	市民アンケート調査
肥満者 (BMI25 以上) の割合の減少	20~60 歳代男性	23.5%	23.0%	19.9%	
	40~60 歳代女性	13.4%	13.4%	8.8%	
やせ (BMI18.5 未満) の割合の減少	20 歳代女性	24.1%	21.8%	20.0%	
低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合 の維持	前期高齢者 65~74 歳	19.6%	19.1%	19.6%	
	後期高齢者 75 歳以上	26.2%	20.8%	26.2%	
1 歳 6 か月児健康診 査時に 3 回食を実施 している児の増加	1 歳 6 か月児	97.6%	97.3%	100.0%	健康増進課資料
朝食を欠食する人の 減少	6~14 歳	1.4%	0.3%	0%	市民アンケート調査
	15~24 歳男性	6.9%	5.5%	5.0%	
	25~44 歳男性	16.7%	8.9%	10.0%	
<参考値> 朝食を欠食する人の 減少 (年代別再掲)	16~19 歳男性	—	5.4%	—	
	20 歳代男性	—	6.6%	—	
	20 歳代女性	—	6.7%	—	
	30 歳代男性	—	9.8%	—	
	40 歳代男性	—	10.4%	—	
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割合の増加		52.4%	64.3%	80.0%	
<食育推進計画目標値> 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 ものの割合の増加 (年代別再掲)	20 歳代	—	46.5%	60.0%	市民アンケート調査
	30 歳代	—	52.8%	65.0%	
	40 歳代	—	58.5%	70.0%	
	50 歳代	—	59.9%	70.0%	
「うちのお店も健康づくりの応援団の 店」登録店舗数の増加		417 店	467 店	520 店	保健医療課資料

※「市民アンケート調査」は

策定値 (平成 23 年) : 「市民の生活習慣と健康意識調査 (平成 23 年 (2011 年) 10 月)」

中間値 (平成 28 年) : 「食と健康に関するアンケート調査 (平成 28 年 (2016 年) 10 月)」を指す。(以下同様)

## (2) 運動・身体活動

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典
就業又は何らかの地域活動をしている 高齢者の割合の増加	65 歳以上男性	18.3%	40.6%	49.0%	市民アンケート調査
	65 歳以上女性	18.6%	40.5%	57.0%	
体力や健康の保持増進、介護予防等を 目的としたラジオ体操やウォーキング などを実施している人の割合  (週 3 回以上 1 回 30 分以上)	16～19 歳代	/	32.4%	42.4%	
	20 歳代		11.3%	12.3%	
	30 歳代		7.9%	8.9%	
	40 歳代		10.7%	21.7%	
	50 歳代		15.7%	25.7%	
	60 歳代		22.5%	32.5%	
70 歳代以上	20.2%	30.2%			

## (3) 休養・こころの健康

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典
過去 1 か月にストレスにより心身の不調 があった人の割合の減少		14.8%	7.1%	中間値より 減少	市民アンケート調査
	(内訳)		(内訳)		
	「ある」	14.8%	「よくあった」		
	「よくある」	31.6%	「時々あった」	29.7%	
自殺者数の減少		(平成 22 年) 67 人	(平成 28 年) 60 人	中間値より 減少	人口動態統計
子育てに自信を持て ない親の割合の減少	母親	44.0%	20.7%	減少	市民アンケート調査
	父親	16.0%	—	減少	
育児を楽しみと思え る親の割合の増加	母親	80.3%	98.1%	100.0%	
	父親	76.6%	—	100.0%	
マタニティブルーになった時の対処法 (相談するところがわからなかった人 の割合の減少)		5.3%	5.5%	0.0%	



## (4) たばこ

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）		16.5%	11.2%	8.0%	市民アンケート調査
未成年者の喫煙をなくす	中学1年生男子	(平成 22 年) 5.5%	/	0.0%	大阪府調査（経験率）
	中学1年生女子	(平成 22 年) 2.2%		0.0%	
妊娠中の喫煙をなくす		3.2%	1.5%	0.0%	市民アンケート調査

## (5) アルコール・薬物

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典
生活習慣病のリスクを高める量（一日当たりの純アルコール摂取量）を飲酒している者の割合の減少	男性（40g以上）	19.3%	15.8%	13.0%	市民アンケート調査
	女性（20g以上）	12.3%	8.1%	6.4%	
未成年者の飲酒をなくす	中学3年生男子	(平成 22 年) 31.6%	/	0%	大阪府調査（経験率）
	中学3年生女子	(平成 22 年) 31.6%		0%	
妊娠中の飲酒をなくす		6.6%	4.8%	0%	市民アンケート調査

## (6) 歯や口の健康

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典
60 歳代における咀嚼良好者の増加		73.4%	71.2%	80.0%	市民アンケート調査
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の増加	75～84歳	31.8%	46.8%	50.0%	
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の増加	55～64歳	60.1%	72.9%	70.0%	
40 歳代で歯周病の症状を有する者の減少		36.7%	35.5%	25.0%	
むし歯のない者の割合の増加	3 歳児	79.4%	78.9%	85.0%	健康増進課資料 (3 歳 6 か月児健康診査結果)
	12歳児	67.5%	79.1%	75.0%	大阪府学校歯科医会資料
定期的な歯科検診を受けている人の増加	0～5 歳	48.1%	50.8%	65.0%	市民アンケート調査
	16～24歳	28.3%	34.7%	35.0%	
	25～44歳	38.7%	42.6%	45.0%	
	45～64歳	43.9%	46.8%	55.0%	
	65歳以上	52.3%	54.6%	55.0%	
<参考値> 定期的な歯科検診を受けている人の増加 (年代別再掲)	16～19 歳	—	45.0%	—	市民アンケート調査
	20 歳代	—	30.9%	—	
	30 歳代	—	43.8%	—	
	40 歳代	—	43.4%	—	
	50 歳代	—	48.2%	—	
	60 歳代	—	51.9%	—	
	70～74歳	—	57.1%	—	
75歳以上	—	54.9%	—		

## (7) 健康の維持・増進

指標項目		策定値 (平成 23 年)	中間値 (平成 28 年)	目標値 (平成 34 年)	出典	
胃がん検診 (40～69歳)	男性	20.1%	35.7%	40.0%	市民アンケート調査	
	女性	22.4%	26.7%	40.0%		
肺がん検診 (40～69歳)	男性	14.1%	25.3%	45.0%		
	女性	11.4%	20.2%	45.0%		
大腸がん検診 (40～69歳)	男性	22.8%	35.0%	40.0%		
	女性	25.0%	30.8%	40.0%		
子宮がん検診 (20～69歳)		32.9%	40.7%	45.0%		
乳がん検診 (20～69歳)		29.8%	45.0%	50.0%		
特定健康診査受診率の増加		28.3%	30.2%	55.0%		健康増進課資料
特定保健指導実施率の増加		9.8%	21.7%	50.0%		
妊娠11週以下での妊娠届け出率の増加		93.0%	96.8%	100.0%		
乳幼児健康診査受診率の増加	4 か月	94.7%	97.5%	中間値より 増加	市民アンケート調査	
	1 歳 6 か月	92.7%	97.7%	中間値より 増加		
	3 歳 6 か月	85.7%	93.9%	中間値より 増加		
事故防止対策を実施している家庭の割合の増加	1 歳	98.8%	100.0%	100.0%		
	3 歳	99.6%	95.8%	100.0%		
かかりつけ小児科医を持つ親の割合の増加		89.3%	80.6%	100.0%		
休日・夜間の小児救急医療機関を知っている親の割合の増加		93.0%	95.2%	100.0%		
乳幼児の健康診査に満足している人の割合の増加		52.7%	63.0%	65.0%		
かかりつけ薬局を持つ人の割合の増加		-	27.8%	33.0%		



## 計画の推進体制

### 1 計画の推進

健康づくりは、市民一人ひとりの取組だけでなく、行政をはじめ関係機関や地域など、様々な主体が連携して支えていくことが大切です。そこで、保健分野だけでなく、福祉、保育、教育、経済、環境など、様々な分野の機関が連携し効果的に取組を推進するため、庁内関係部署から構成される「豊中市健康づくり計画推進会議」を設置し、市民の健康づくりを支援します。また、市民や学識経験者、保健医療ならびに福祉の関係団体の代表、市民団体の代表などから構成される「豊中市保健医療審議会」において、本計画の取組状況を報告し、意見交換や課題の検討などを行いながら、さらなる取組の充実を図れるよう進行管理を行います。

### 2 計画の点検・評価

本計画において設定した取組目標や数値目標については、その達成に向けてその進捗状況を適宜把握・点検する必要があります。本計画の施策体系に基づき、行政や関係団体等が行う“健康づくりに関連する”事業について、定期的実施状況を把握することで、取組の進捗状況を確認・評価していきます。また、数値目標については、アンケート調査等により必要なデータを収集し、評価及び結果の公表を行っていきます。

### 3 計画の周知

本計画の内容について、わかりやすく紹介するパンフレットなどを作成するほか、市のホームページや広報とよなか等、様々な媒体を通じて積極的に情報発信するとともに、効果的に情報提供できるよう、年齢や性別等を考慮するなど工夫をしながら、広く市民への周知を図ります。