



豊中市
健康づくり計画 中間見直し
健康をつくろう！ みんなでつくろう！

豊中市 健康づくり計画 中間見直し

って何？

豊中市では、市民一人ひとりの自発的な健康づくりを支援し、健やかで
こころ豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざしています。

豊中市健康づくり計画(以下本計画という。)の計画期間は、平成25年度
(2013年度)から平成34年度(2022年度)までの10年間です。

平成29年度(2017年度)はその中間年度であるため、これまでの
取組みを評価し、今後5年間の方向性や目標値を設定しました。

豊中市がめざす健康づくりの

基本理念と基本方針

本計画では、全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、

「健康をつくろう！ みんなでつくろう！」

を本計画の基本理念とし、取組みを進めます。

基本方針

1

市民主体の
健康づくり
運動の推進

性別や年齢、社会経済的
な立場などを問わず、あら
ゆる世代の健やかな暮らし
を支える良好な社会環境を
整備することにより、健康
格差の縮小をめざします。

基本方針

2

生活習慣病の
発症予防と
重症化予防

定期的に健康診査を受診
し自らの健康状態を把握す
ることで早期からの予防を
推進するとともに、合併症
の発症や重症化予防の対策
を進めます。

基本方針

3

こころの
健康づくり

総合的なこころの健康づ
くりに関する取組を推進し
ます。ストレスの少ない社
会をつくることで、全ての
世代の健やかなこころを
支えます。

基本方針

4

健康づくりへの
総合的な支援

健康づくりに関心がない、
関心があっても行動できな
い層への対策が課題となっ
ており、健康に関心のある
人もない人も、普段の生活
が健康行動につながってい
るまちづくりを、社会全体
で連携し、めざします。

計画の重要ポイント

本計画では、7つの分野について、それぞれの年代の課題に応じた取組の方向性を設定しています。また、健康づくりに関心のある人だけでなく、関心がない人も含めた対策が必要となるため、健康を支える環境にも目を向け、「自然と健康的な生活につながっているまち」をめざし、まちづくりの視点からも健康づくりを進めます。

め
ぐ
り
す
姿

栄養・食生活

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

運動・身体活動

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

休養・こころの健康

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

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

アルコール・薬物

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

歯や口の健康

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

健康の維持・増進

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、生涯を通していきいきとした生活をおくる

総合的な取組み

～いつもの生活が健康生活につながっているまち～

人と人とのつながりによる健康づくり

- 社会参加や人との交流の機会を拡大
- 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
- 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

健康につながるまちづくり

- まちあるきを促す歩行空間の確保や景観の整備、徒歩や自転車移動しやすい空間を整備
- 公園づくりや地域の交流施設の充実
- 市民がより健康的な食物選択が可能になるよう情報と機会の提供





め
み
ん
な
で
め
ぞ
う
!!

中間値(平成28年)→目標値(平成34年)

栄養・食生活

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

運動・身体活動

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

休養・こころの健康

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

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

アルコール・薬物

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

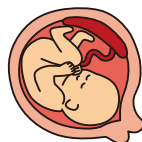
歯や口の健康

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

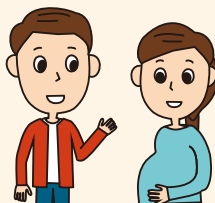
健康の維持・増進

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、生涯を通していきいきとした生活をおくる

胎児期 (妊娠期)



- 母子の健康のため、バランスの良い食事をとりましょう
- 主食を中心にしっかり食べ、不足しがちなビタミン、ミネラルを野菜などでしっかりとりましょう



(マタニティーブルーになった時)
相談場所がわからなかった人の割合
中間値5.5%→目標値0%

- 妊娠中は胎児の健康のためにも、睡眠・休養を十分にとり、リラックスを心がけましょう
- 心配なことがあれば相談しましょう

- 喫煙による胎児への影響について正しい知識を持ちましょう
- 妊娠中はたばこを吸ったり、喫煙室に入らないようにしましょう

- 飲酒による胎児への影響について正しい知識を持ちましょう
- 妊娠中の飲酒をやめましょう

- 妊娠中は歯周病やむし歯が悪化しやすいため、歯科検診を受けておきましょう

- 妊娠中の栄養状態は、胎児の生涯の健康へとつながっています
- 妊娠中の健康管理に努めましょう

幼年期 (0～5歳)



1歳6か月児健康診査時に3回食を実施している児の割合
中間値97.3%→目標値100%

- 食事の時間を楽しみましょう
- 食材に触れる等の体験を通して、食への興味・感謝の心を育みましょう

- しっかり体を動かして遊びましょう
- 親子遊びや外遊びを通して、運動能力だけでなく、健やかなこころの育ちを促しましょう

- 睡眠を十分にとり、生活リズムを整えましょう
- 育児などの心配ごととは相談したり支援サービスを利用しましょう

- たばこが身体や心に与える影響につしょう
- 子どもにたばこを近づけないように禁煙、喫煙室に子どもを連れて行かない
- たばこを飲み込むなどの事故がないししょう

- 授乳中の飲酒が子どもに与える影響について正しい知識を持ちましょう
- 授乳中の飲酒をやめましょう

(3歳児)むし歯のない人の割合
中間値78.9%→目標値85%

- 定期的に歯科検診を受けましょう
- むし歯予防にフッ化物を利用しましょう

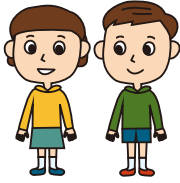
4か月児健診受診率 中間値97.5%→目標値97.5%以上

1歳6か月児健診 中間値97.7%→目標値97.7%以上

3歳6か月児健診 中間値93.9%→目標値93.9%以上

- 健康づくりの基礎になる正しい生活習慣を身につけましょう
- 乳幼児健康診査を受けましょう

少年期 (6～15歳)



高度・中等度肥満の子どもの割合

中間値1.3%→目標値1.3%より減少

- 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」をいつもしましょう
- 食事の支度や買い物などのお手伝いをしましょう

- しっかり運動し、基礎体力をつけましょう

- 運動・スポーツに親しむ機会をもちましょう

- 睡眠を十分にとり、生活習慣を整えましょう

- 身体やこころの悩みなどがあれば、ひとりで悩まず誰かに相談しましょう

いて知り、将来の健康について考えま

しましょう(子どものいる部屋や車内の

よう、手の届かないところで管理しま

- アルコールが未成年者の身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう

- 未成年者の飲酒防止に取り組みましょう

- お酒、薬物をすすめられても断りましょう

- むし歯や歯周病と歯や口の健康について、また歯ブラシやデンタルフロスの使い方を学び、習慣化しましょう

- 身体的な成長に合わせて、自分の健康維持ができるようにしましょう

16～19歳



(男性)朝食を欠食する人の割合

中間値5.4%→目標値5%

- 午前中の集中力を高めるために毎日朝ごはんを食べましょう
- バランスのよい食事、適切な量の食事を自分で選択、用意できるようにしましょう

ラジオ体操やウォーキングを
実施している人の割合

(週3回以上 1回30分以上)
中間値32.4%→目標値42.4%

- 運動・スポーツに親しみましょう
- 運動習慣をつけ、生涯を通して健康に過ごす基盤づくりをしましょう

過去1か月間にストレスにより
心身の不調があった人の割合

- 心理的ストレスを感じたときは、ひとりで悩まず誰かに相談しましょう
- 日常生活と睡眠・休養のバランスを保つよう工夫しましょう

- たばこが身体や心に与える影響について知り、将来の健康について考えましょう

- たばこの煙に近づかないようにしましょう

- たばこをすすめられても断りましょう

- かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受け、デンタルフロスの技術を身につけましょう

- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣病予防や健康維持・増進に取り組みましょう

20歳代



(女性)やせ(BMI18.5未満)の割合

中間値21.8%→目標値20%

- 午前中の集中力を高めるために毎日朝ごはんを食べましょう
- 野菜は1日に小皿で5皿分を目安に食べましょう(野菜の1日の目標量は350g)

ラジオ体操やウォーキングを
実施している人の割合

(週3回以上 1回30分以上)
中間値11.3%→目標値12.3%

- 30～40歳代と同じ

よくあった 中間値 7.1%→目標値 7.1%より減少
時々あった 中間値29.7%→目標値29.7%より減少

- 30～40歳代と同じ

成人の喫煙率

中間値11.2%→目標値8%

- 30～40歳代と同じ

- 30～40歳代と同じ

- 30～40歳代と同じ

- 歯周病について、発症原因(喫煙他)などの知識を持ち、出血など歯肉の不調は放置せず受診しましょう

- 定期的に健康診査やがん検診を受けましょう
- 生活習慣病予防や健康維持・増進についての正しい情報を知り、実践しましょう



みんなぞう!!

中間値(平成28年)→目標値(平成34年)

栄養・食生活

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

運動・身体活動

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

休養・こころの健康

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

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

アルコール・薬物

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

歯や口の健康

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

健康の維持・増進

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、生涯を通していきいきとした生活をおくる

30歳代



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
中間値52.8%→目標値65%

- 午前中の集中力を高めるために毎日朝ごはんを食べましょう
- 家族や仲間、地域の人との食事を楽しみましょう
- 主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう

ラジオ体操やウォーキングを実施している人の割合(週3回以上 1回30分以上)
中間値7.9%→目標値8.9%

- 日常生活の中で身体活動量を増やす工夫をしましょう(誰でもどこでもできるラジオ体操、通勤にウォーキングを取り入れる、階段を使う、遠回りして買い物に行く、電車の中でつま先立ち、トイレに立つ時にストレッチなど)

過去1か月間にストレスにより心身の不調があった人の割合
よくあった 中間値 7.1%→目標値 7.1%より減少
時々あった 中間値29.7%→目標値29.7%より減少

- ストレスによる心身の不調を感じている人も多い年代です
- こころの健康状態にも気をつけ、身近な相談相手を見つけましょう
- 健康的なストレス解消法を見つけましょう
- 日常生活と睡眠・休養のバランスを保つよう工夫しましょう

成人の喫煙率 中間値11.2%→目標値8%

- たばこが体に与えるリスクについて知り、喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう(喫煙者の6割以上がたばこをやめたいと思っています)
- たばこの煙は周りの人の健康に悪影響を与えます
- たばこを吸わない人の近くで喫煙しないようにしましょう
- 特に妊婦や子どものいる部屋や車内は禁煙にしましょう

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
男性(純アルコール40g以上) 中間値15.8%→目標値13%
女性(純アルコール20g以上) 中間値 8.1%→目標値6.4%

- 薬物の身体への影響を知り、すすめられても断りましょう
- 子どもがお酒を飲まないように周りの大人が見守りましょう
- 適度な飲酒をところがけましょう(1日あたりの目安:日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本)
- お酒の飲み過ぎによる心や身体への影響を正しく知りましょう

定期的な歯科検診を受けている人の割合
中間値43.8%→目標値45%

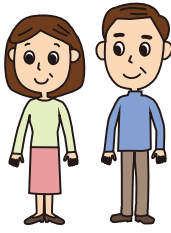
- かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診と、むし歯や歯周病の予防処置を受けましょう

- 歯周病と生活習慣病(糖尿病他)との関係について知識をもち、腫れなど歯肉の不調は早めに受診しましょう

特定健康診査受診率
中間値30.2%→目標値55%

- 定期的に健康診査やがん検診を受けましょう
- 生活習慣病予防や健康維持・増進についての正しい情報を知り、実践しましょう

50歳代



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

中間値59.9%→目標値70%

- 家族や仲間、地域の人との食事を楽しみましょう
- 主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう

ラジオ体操やウォーキングを実施している人の割合(週3回以上 1回30分以上)

中間値15.7%→目標値25.7%

- 30～40歳代と同じ

60歳代



- 低栄養予防のために、エネルギーやたんぱく質をしっかりと、いろいろな食品をまんべんなく食べましょう
- 家族や仲間、地域の人とコミュニケーションをとりながら、食事を楽しみましょう

ラジオ体操やウォーキングを実施している人の割合(週3回以上 1回30分以上)

中間値22.5%→目標値32.5%

- 体力維持のため、身体活動量を増やす工夫をしましょう
- 地域活動などの社会参加で運動機能を維持しましょう

70歳代以上



ラジオ体操やウォーキングを実施している人の割合(週3回以上 1回30分以上)

中間値20.2%→目標値30.2%

- 体調に合わせた運動を安全に行いましょう
- 地域活動などの社会参加で運動機能を維持しましょう

過去1か月間にストレスにより心身の不調があった人の割合

よくあった 中間値 7.1%→目標値 7.1%より減少
時々あった 中間値29.7%→目標値29.7%より減少

- 30～40歳代と同じ

- 地域活動に参加して、人との交流を楽しみましょう
- 趣味などの生涯学習にも取り組んでみましょう

成人の喫煙率

中間値11.2%→目標値8%

- たばこが体に与えるリスクについて知り、喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう(喫煙者の6割以上がたばこをやめたいと思っています)
- たばこの煙は周りの人の健康に悪影響を与えます たばこを吸わない人の近くで喫煙しないようにしましょう
- 特に妊婦や子どものいる部屋や車内は禁煙にしましょう

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

男性(純アルコール40g以上) 中間値15.8%→目標値13%
女性(純アルコール20g以上) 中間値 8.1%→目標値6.4%

- 薬物の身体への影響を知り、すすめられても断りましょう
- 子どもがお酒を飲まないように周りの大人が見守りましょう
- 適度な飲酒をこころがけましょう(1日あたりの目安: 日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本)
- お酒の飲み過ぎによる心や身体への影響を正しく知りましょう

定期的な歯科検診を受けている人の割合

中間値48.2%→目標値55%

- かかりつけ歯科医で検診を受けながら歯周病を予防し、隙間が大きい部分は歯間ブラシを使用しましょう

定期的な歯科検診を受けている人の割合

中間値51.9%→目標値55%

- 少しでも噛むことに支障を感じたら、かかりつけ歯科医に相談し、噛める機能を維持しましょう

- よく噛み、話すなど口を使うことを心がけましょう
- 歯や口の機能維持のために歯科検診を受けましょう

特定健康診査受診率

中間値30.2%→目標値55%

- 定期的に健康診査やがん検診を受けましょう
- 生活習慣病予防や健康維持・増進のための正しい情報を知り、実践しましょう

- 定期的に健康診査やがん検診を受けましょう
- 地域活動などの社会参加により、人との交流を楽しみましょう
- 生活習慣病予防や健康維持・増進のための取組みを続けましょう

健康づくりのための

+1

プラスワン

健康に関心のある人もない人も、無理のない範囲で、ほんの少し生活習慣をかえてみましょう。

上手に食べる

- 朝ごはんを食べる
- 食事に野菜を取り入れる
- よく噛んで味わって食べる
- 旬のものや行事食を食べる
- 家族や仲間、地域の人と一緒に食べる



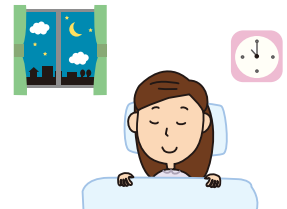
しっかり動く

- 1日1度は外に出る
- 自動車よりも電車・バス
- できるだけ階段を使う
- きびきびと掃除や洗濯などの家事をする
- ストレッチを習慣にする



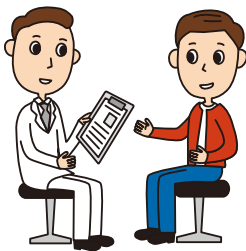
ゆっくり休む

- めるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前はゆったり過ごす
- 気分転換を心がける
- 趣味を楽しむ



自分の体の状態を知る

- 健康の維持、増進のために正しい知識を身につける
- 定期的に体重計に乗る
- 年に1度は健診を受ける



たばこ

- 禁煙に挑戦
- たばこの煙を避ける



歯を大切に

- 歯や口の健康に関する正しい知識を持つ
- 1日1度歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- 歯科医院で歯のチェックをする



豊中市健康づくり計画 中間見直し 概要版

平成30年(2018年)3月

豊中市 健康福祉部 保健所 保健医療課

〒561-0881 豊中市中桜塚 4-11-1

TEL: 06-6152-7309 / FAX: 06-6152-7328