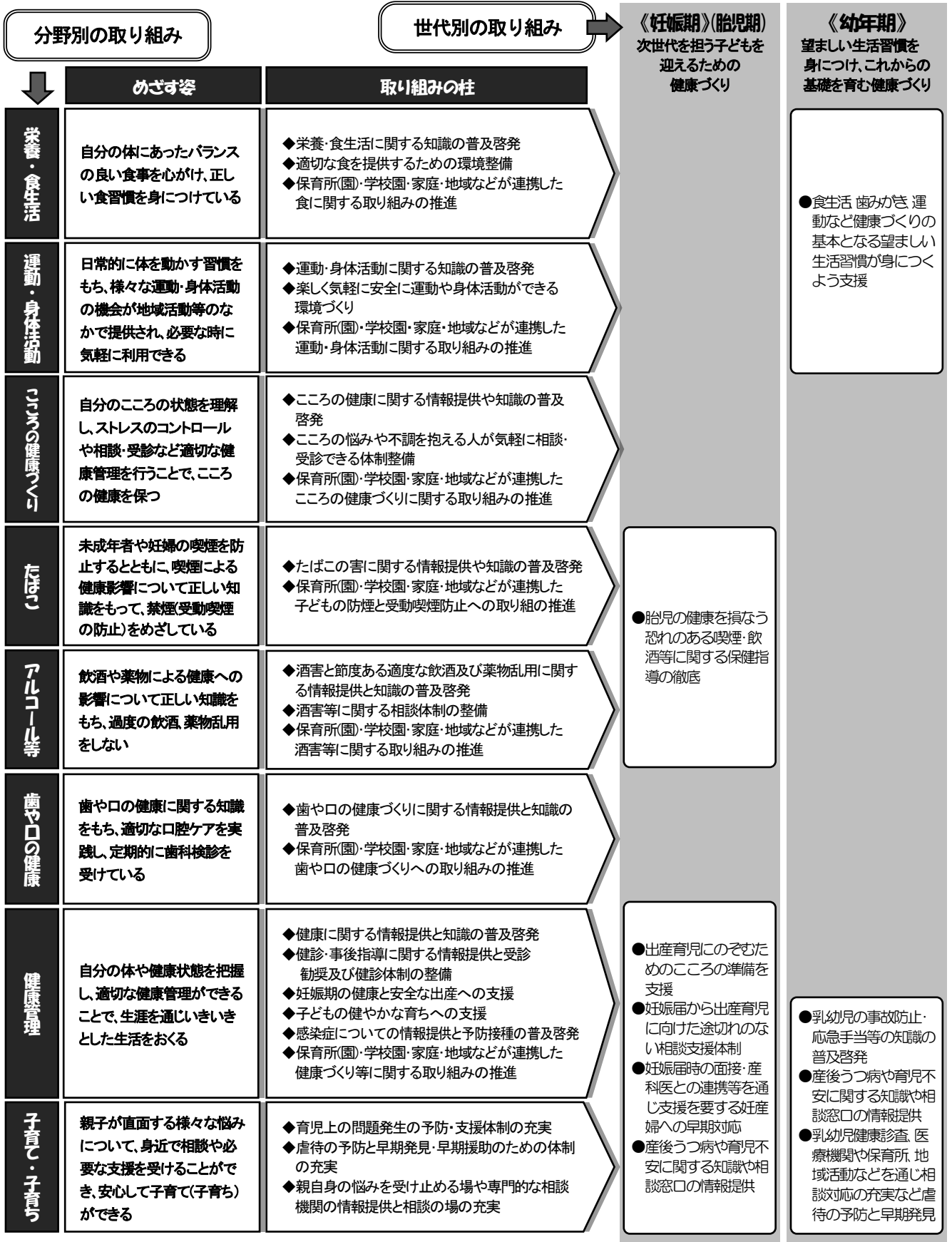


# 第4章 施策展開



<b>《少年期》</b> 学校と連携した 健康づくり	<b>《青年期》</b> 自立をめざす 健康づくり	<b>《壮年期》</b> 生活習慣病の 発症予防をめざす 健康づくり	<b>《中年期》</b> ことごとく体を守る 健康づくり	<b>《高年期》</b> 社会生活を営み続ける 機能の維持をめざす 健康づくり
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、食や栄養に関する知識の普及啓発</li> <li>●スポーツや体を動かすことを楽しめる場の提供など自分に合った身体活動等の習慣化を支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食の大切さや野菜を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</li> <li>●日常生活の中でできる運動の方法やスポーツを楽しむ場の提供など生活状況に合った身体活動を支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲食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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食への工夫や知識を普及啓発し、食の内容の充実と低栄養の予防</li> <li>●身体状態に合った運動の方法や継続できる場の提供などの支援</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスやうつ病に関する正しい知識の普及啓発、専門医療機関や相談窓口の情報提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスやうつ病に関する正しい知識の普及啓発、専門医療機関や相談窓口の情報提供</li> <li>●自殺に関する正しい知識の普及啓発、自殺予防対策の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、専門医療機関や相談窓口の情報提供</li> <li>●ボランティアなど地域活動への参加や外出、交流を通じた心身機能の維持、認知症やうつ病の予防</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●未成年者の防煙・飲酒防止・薬物活用に関する知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●アルコール依存や多量飲酒についての相談体制の充実</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的な歯科検診受診、歯間ブラシの使用等口腔ケアに関する情報提供など歯周病予防の普及啓発</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●将来の生活習慣病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</li> <li>●命の大切さなど、性に関する教育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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の情報提供</li> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病、がんに関する知識の普及啓発や情報提供、受診しやすい女性のがん検診の環境整備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診や特定健診の知識の普及啓発や受診勧奨、受診しやすい健診の環境整備</li> <li>●保健指導や治療が必要とされた市民へのフォロー事業、生活習慣病など健康に関する相談や保健指導の充実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診に関する情報提供、受診しやすい環境整備</li> </ul>

## 1) 分野別の取り組み

第3章で掲げた基本理念「健康をつくろう！みんなでつくろう！」の実現に向け、市民主体の健康づくりを推進していくにあたり、8つの分野別に取り組みを進めていきます。

取り組みにあたっては、行政をはじめ関係団体や地域などが互いに連携し、市民一人ひとりが「めざす姿」を実現できるよう支援していきます。

### 1 栄養・食生活

#### めざす市民の姿

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

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点から重要です。

自分の適性体重や1日に必要な野菜摂取量など栄養に関する必要な知識をもち、正しい食習慣を身につけることが大切であることから、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として支援する環境づくりも必要であることから、適切な食を提供する環境整備や保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した食に関する取り組みを推進します。

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「豊中市食育推進計画」との整合性に留意し、一体的な取り組みを進めます。

#### ① 栄養・食生活に関する知識の普及啓発

- ◆ バランスのとれた食事（栄養素）の摂取、適切な食習慣に伴う体重のコントロールの必要性など、知識の普及啓発を行います。
- ◆ 幼年期から正しい食習慣を身につけることの必要性について普及啓発を行います。
- ◆ 一人ひとりの年代や生活環境（身体活動・生活リズムなど）等にあわせた実行可能な食の提案を行います。
- ◆ 妊娠中の望ましい食生活や生活習慣病予防・介護予防のための相談・指導などを充実させます。

#### ② 適切な食を提供するための環境整備

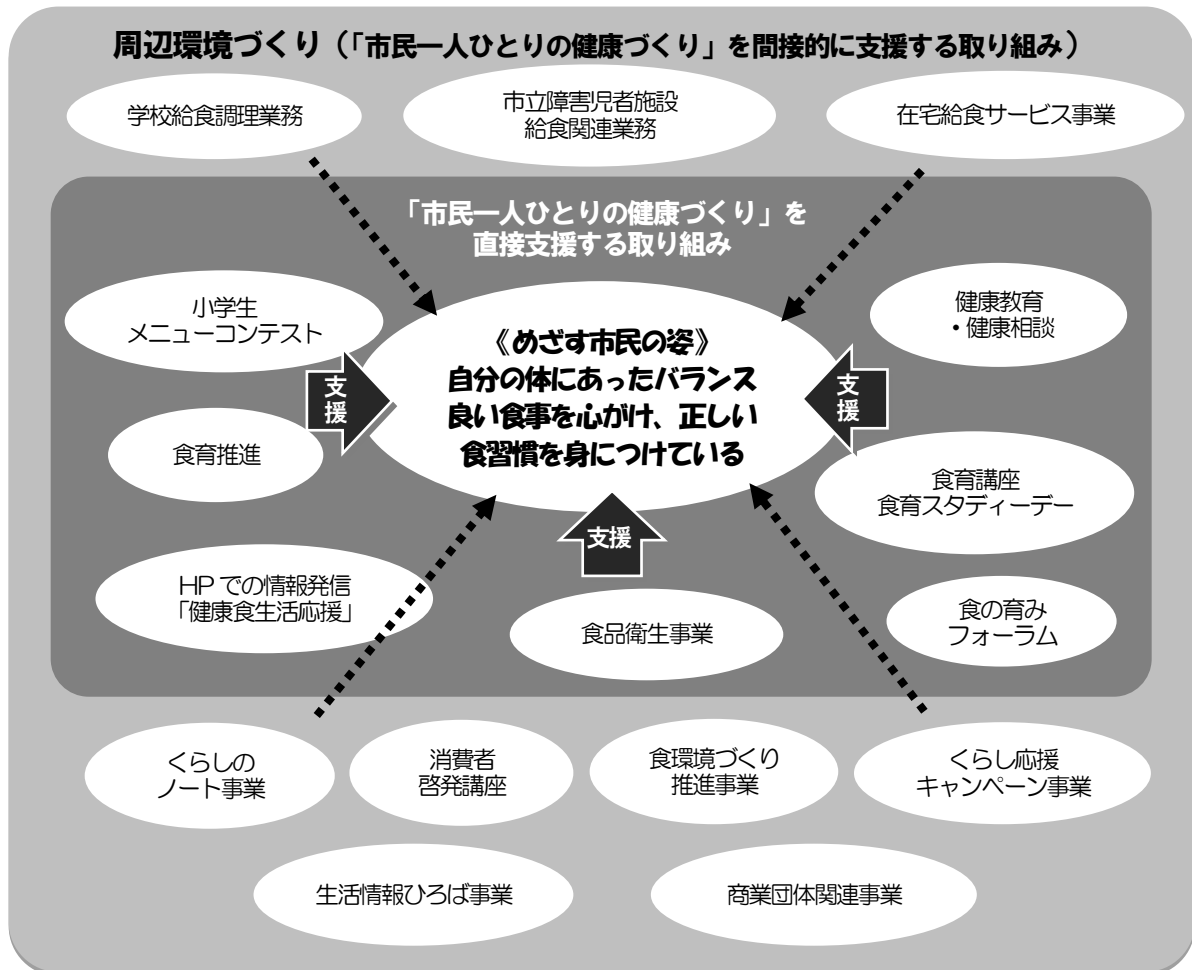
- ◆ 店舗・飲食店等での栄養成分の表示、特定給食施設でのヘルシーメニューなど適切な食の提供が行われるよう、環境整備を行います。

#### ③ 保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した食に関する取り組みの推進

- ◆ 幼年期や少年期から正しい食習慣を身につけるため、地域（家庭）と保育所や学校の交流、連携した取り組みを進めます。

- ◆ 食べることの喜びや正しい食習慣を身につけるため、家庭での共食や親子と一緒に調理する機会づくりなど、家庭でできる食の取り組みを推進します。
- ◆ 地域ボランティアによる給食会や配食、民間や公民館事業等での料理教室など、地域住民や民間が主体となった食の取り組みを推進します。

## 【 栄養・食生活分野の取り組み例 】



### めざす市民の姿

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

運動・身体活動は、生活習慣病の予防や社会機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点から重要ですが、市民一人ひとりの主体的な取り組みがなければ実現しません。

日常的に体を動かすことの必要性・重要性やその効果を認識してもらうため、運動・身体活動に関する知識の普及啓発を行います。

また、自分の年齢や生活スタイルにあった適度な運動を継続して実践できるよう、楽しく気軽に安全に運動や身体活動ができる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、保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した運動・身体活動に関する取り組みを推進します。

#### ① 運動・身体活動に関する知識の普及啓発

- ◆ 幼年期から体を動かす習慣の必要性について普及啓発を行います。
- ◆ 一人ひとりの年代や生活環境等にあわせ、実行や継続が可能な運動・身体活動の工夫について提案を行います。
- ◆ 生活習慣病予防・介護予防のための相談や指導、体育館等運動施設での運動に関するアドバイスなど、相談体制の充実に取り組みます。

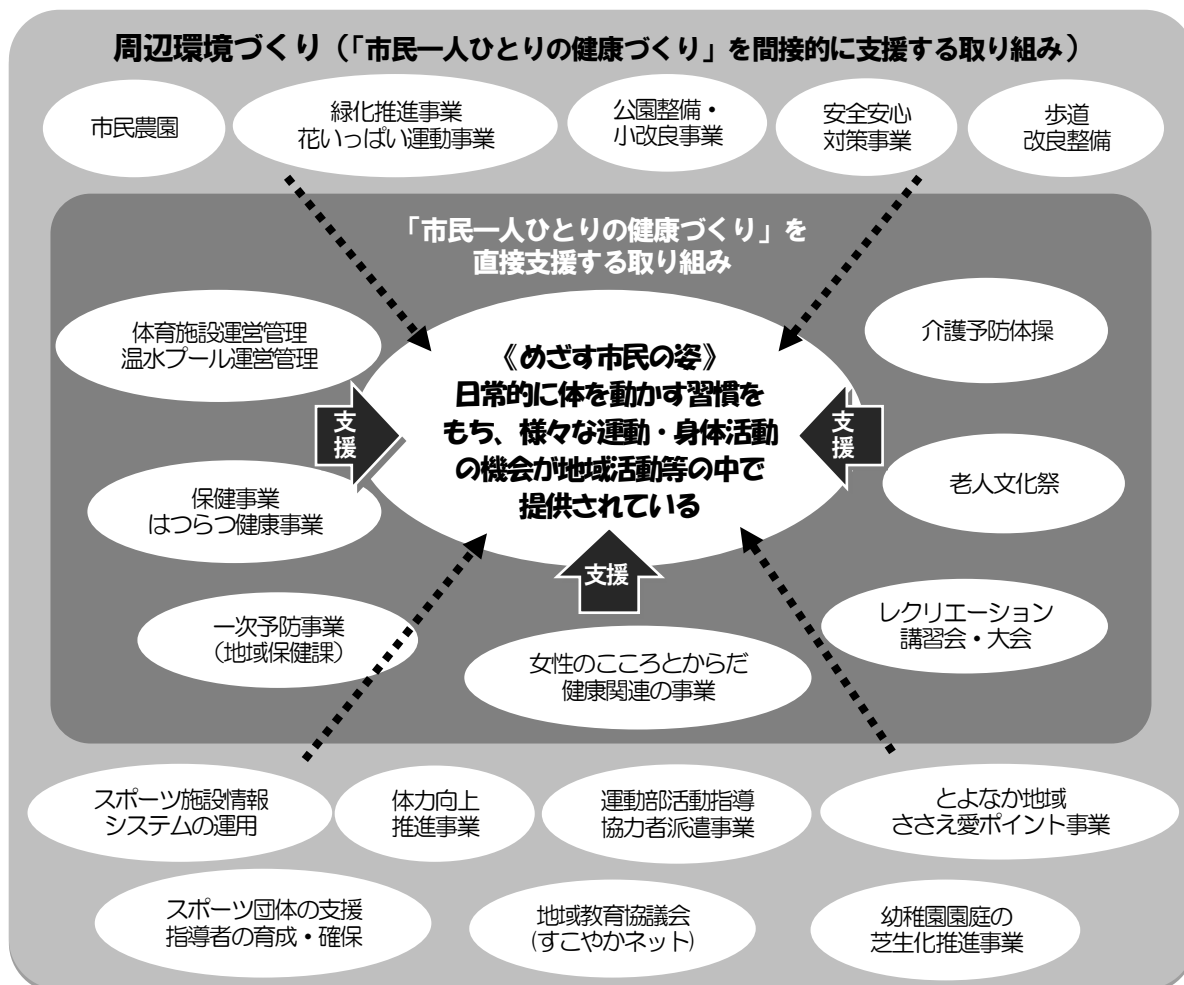
#### ② 楽しく気軽に安全に運動や身体活動ができる環境づくり

- ◆ 誰もが気軽に安全に運動や身体活動ができるよう、運動教室など体を動かす機会となるイベントなど運動を始めるきっかけづくりを行うとともに、指導者を育成します。
- ◆ 体育施設や公園などでスポーツを楽しんだり、歩道でのウォーキング、小・中学校施設の利用など、身近に体を動かせる場所の整備や高齢者や障害者も利用しやすい施設の整備などの環境づくりに取り組みます。

#### ③ 保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した運動・身体活動に関する取り組みの推進

- ◆ 地域の様々な運動・身体活動の場として、保育所幼稚園の園庭開放など、地域（家庭）と保育所や学校園との交流、連携した取り組みを進めます。
- ◆ 地域のスポーツ団体活動や老人クラブ、地域ボランティア活動等を通じて、地域住民や民間が主体となった様々な運動・身体活動の機会が提供されるよう働きかけていきます。

## 【 運動・身体活動分野の取り組み例 】



#### めざす市民の姿

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。

こころの健康を維持するには、市民一人ひとりが自らのストレスについて認識し、休養や運動など自身にあった方法で解消していくことが重要です。そのため、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、こころの悩みを抱える人の孤立を防ぐには、周りが気づき、正しく対応することも必要であるため、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り組みを推進します。

#### ① こころの健康に関する情報提供や知識の普及啓発

- ◆ 自身のストレスへの気づきや対処方法についての普及啓発を行います。
- ◆ 今後増加する認知症についての正しい理解と支援方法、またうつ病など精神疾患に関して偏見をもたずに向き合い、また周囲も正しい理解のもとで支援できるように知識の普及啓発を行います。

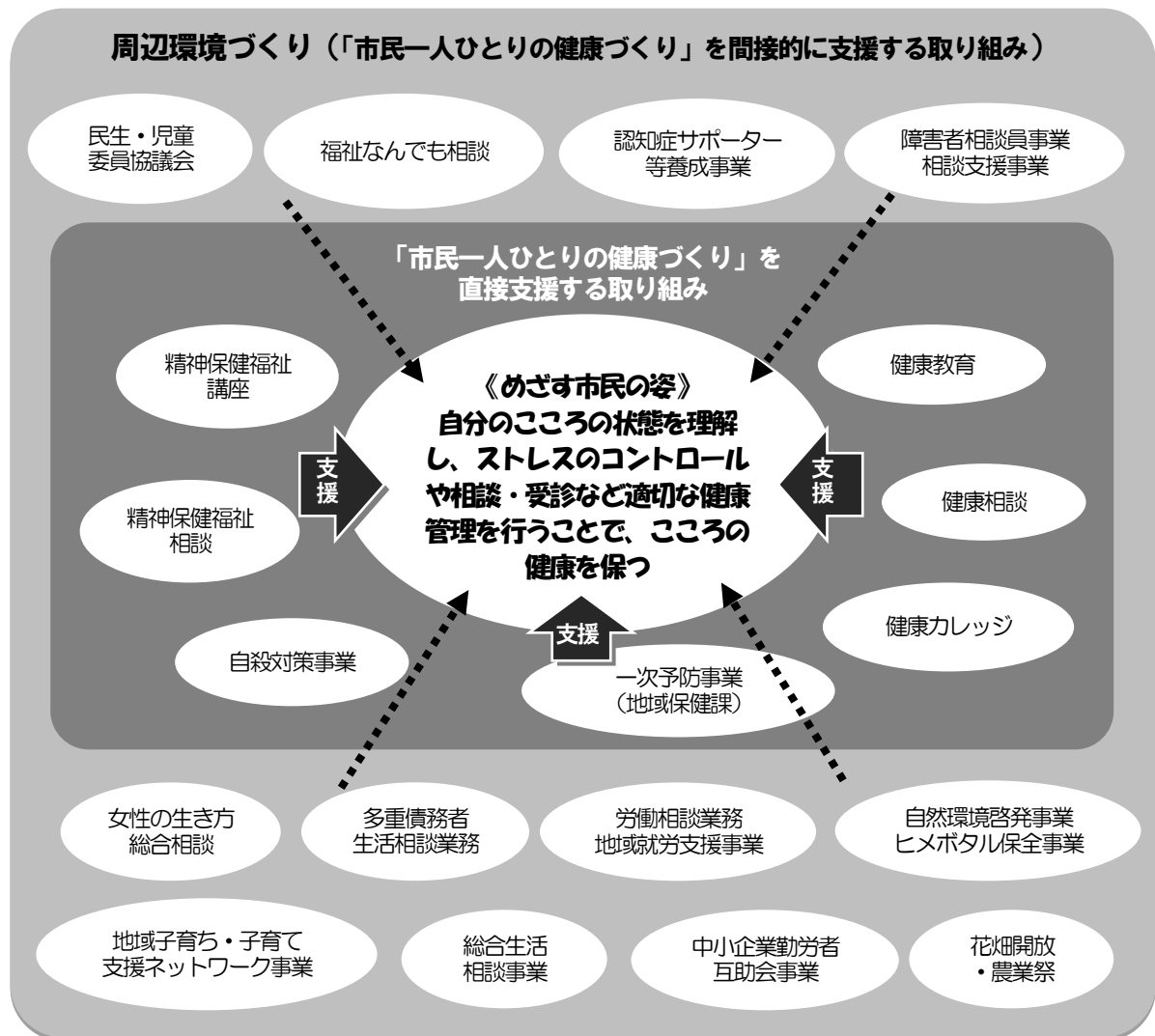
#### ② こころの悩みや不調を抱える人が気軽に相談・受診できる体制整備

- ◆ 悩みを抱える人が一人で悩みを抱え込まず、気軽に相談や受診ができるよう、相談窓口を充実させるとともに、専門医療機関の情報の提供や、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、早期発見と早期対応、継続した支援ができるよう取り組みます。

#### ③ 保育所(園)・学校園・家庭・地域などが連携したこころの健康づくりに関する取り組みの推進

- ◆ 職場でのストレスに対応するため、休養をとりやすい環境づくりの促進やメンタルヘルス研修の実施など、職場でのメンタルヘルスへの取り組みの推進を図ります。
- ◆ 学校、地域(家庭)が連携した思春期のメンタルヘルス対策の推進を図ります。
- ◆ 悩みを抱える人が地域で孤立するのを防ぐため、地域での見守りや相談体制の充実に取り組みます。

## 【 こころの健康づくり分野の取り組み例 】





### めざす市民の姿

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

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といったNCD（非感染性疾患：Non Communicable Disease）の危険因子であり、受動喫煙も様々な疾病の原因となっています。

喫煙による健康への影響について正しい知識がもてるよう、情報提供や知識の普及啓発を行うとともに、禁煙を希望する人への禁煙支援、受動喫煙防止の取り組みを推進します。

また、体の成長段階にある未成年者の喫煙は、たばこの煙に含まれる有害物質の影響を受けやすく、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）の取り組みを進めます。

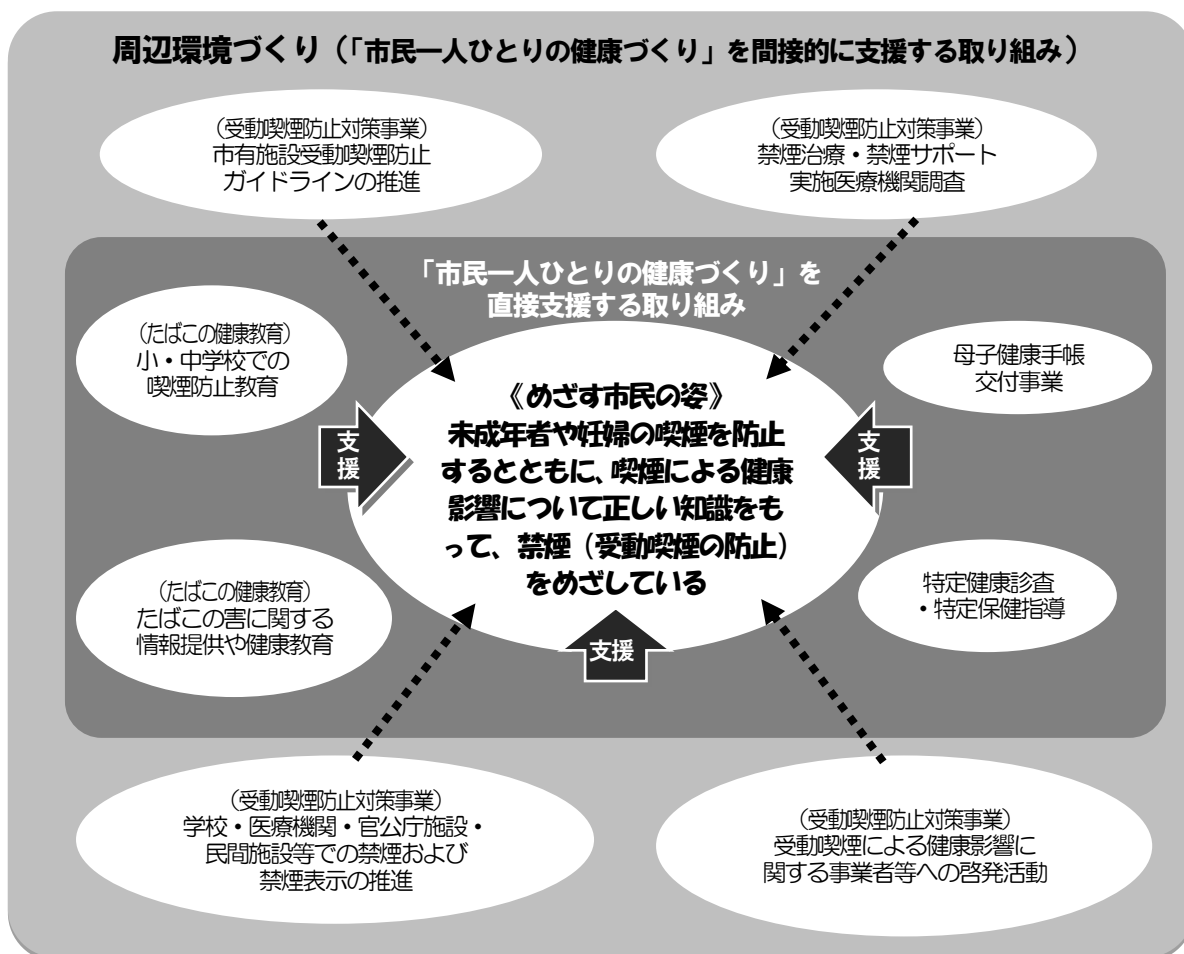
#### ① たばこの害に関する情報提供や知識の普及啓発

- ◆ がんや心疾患などの生活習慣病の誘発、喘息、妊娠への影響など、たばこによる健康被害について情報提供や知識の普及啓発を行います。
- ◆ 禁煙相談や禁煙治療を行っている医療機関の情報提供など、禁煙を希望する人への支援を行います。

#### ② 保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した子どもの防煙と受動喫煙防止への取り組みの推進

- ◆ 医療機関、公共施設、妊婦や子どもが多く利用する施設の禁煙化推進など、受動喫煙防止の取り組みを推進します。
- ◆ 小・中学校での防煙教育など、学校や地域（家庭）と連携し、未成年者の防煙対策に取り組みます。

## 【 たばこ分野の取り組み例 】



### めざす市民の姿

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

アルコールや薬物は、健康問題から社会的問題までその範囲が広く、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。

また、未成年者の飲酒は、成長期にある体に悪影響を及ぼすだけでなく、将来の酒害に通じる問題を抱える可能性があります。

市民一人ひとりが過度の飲酒や薬物乱用<sup>1</sup>による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ることから、酒害や薬物乱用に関する情報提供と知識の普及啓発を行います。

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・職場と連携した取り組みを推進します。

#### ① 酒害と節度ある適度な飲酒及び薬物乱用に関する情報提供と知識の普及啓発

- ◆ 過度の飲酒や薬物乱用を防止するため、健康に対する影響等について、正しい知識の普及啓発を行います。
- ◆ コンビニエンスストアでの販売など、医薬品が簡単に手に入るなか、目的外に医薬品を使用することがないように、正しい知識の普及啓発を行います。

#### ② 酒害等に関する相談体制の整備

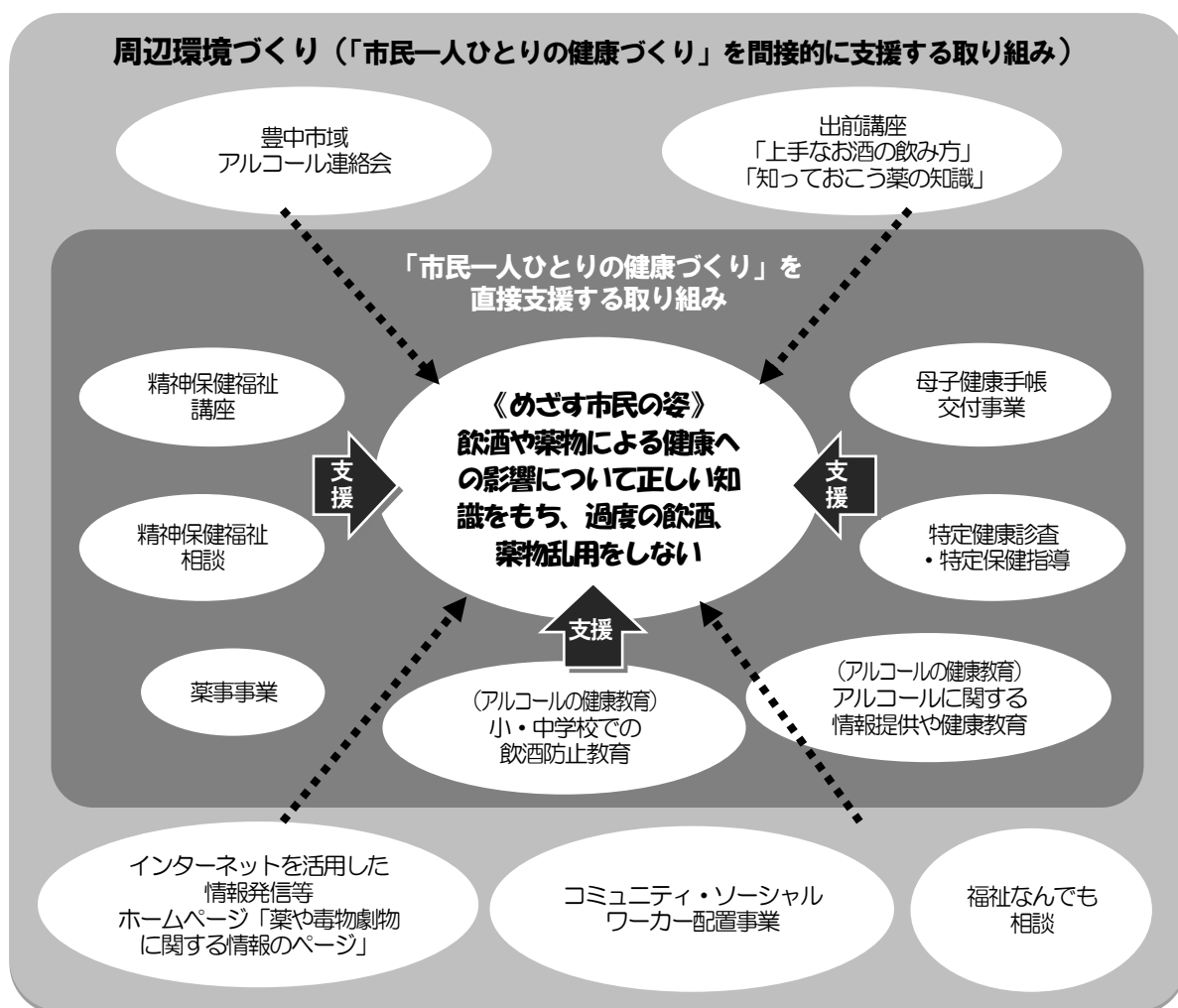
- ◆ アルコールや薬物に関する専門の相談窓口を充実させるとともに、専門医療機関の情報提供などを行います。

#### ③ 保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した酒害等に関する取り組みの推進

- ◆ 地域で活動する各種団体や関係機関と連携し、酒害等に関する取り組みを推進します。
- ◆ 未成年の飲酒防止は、学校教育だけでなく、家庭や周囲の大人の認識や対応が重要であり、家庭・地域・学校・事業者と連携し未成年者の飲酒防止に取り組みます。
- ◆ 消費者が医薬品の特性を理解し、適正に使用するための知識の普及や啓発を、地域の各関係機関と連携して取り組みます。
- ◆ 青少年をはじめ、あらゆる世代が乱用される薬物について正しい理解と拒絶するところをもてるよう、関係機関と連携して薬物乱用防止に力を入れていきます。

<sup>1</sup> 薬物乱用：社会のルールからはずれた方法や目的で薬物を使うこと。覚せい剤などの違法薬物の使用だけでなく、医薬品であっても、本来の使用目的以外に使用したり、本来の使用用量から大きく外れて使用することも薬物乱用という。

## 【 アルコール等分野の取り組み例 】



## 6 歯や口の健康

### めざす市民の姿

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

歯や口の健康は、食を支え、さらには会話、介護予防など、社会活動を保つうえで非常に重要な要素です。

う蝕や歯周病を予防し、口腔機能を育成・維持向上できるよう、ライフステージに応じた歯や口の健康に関する情報提供と知識の普及啓発を行います。

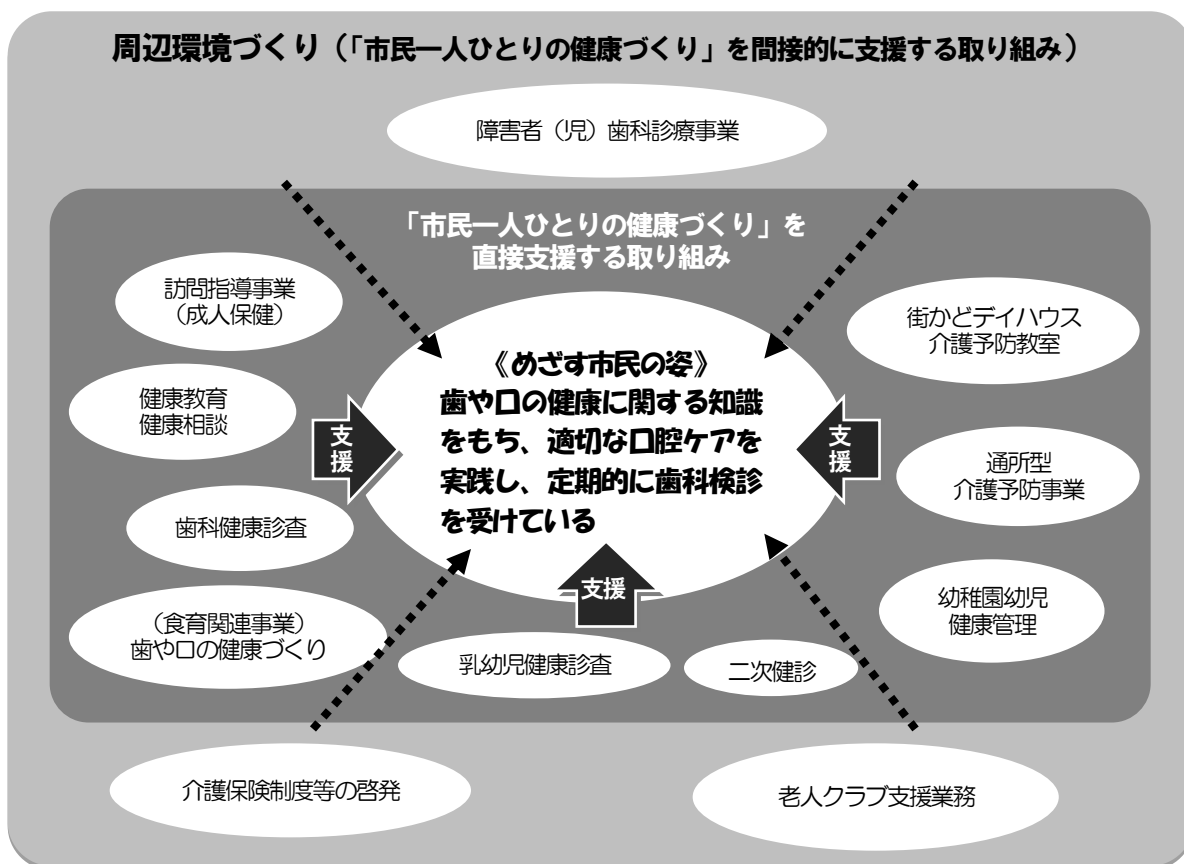
#### ① 歯や口の健康づくりに関する情報提供と知識の普及啓発

- ◆ う蝕や歯周病の予防、歯や口と全身の健康との関係について、情報提供と知識の普及啓発を行います。
- ◆ 口腔機能の育成と維持・向上、誤嚥性肺炎の予防と口腔ケアについて、情報提供と知識の普及啓発を行います。
- ◆ 歯科検診の受診を勧奨するとともに、かかりつけ歯科医をもつことの意義を普及啓発します。

#### ② 保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した歯や口の健康づくりへの取り組みの推進

- ◆ 幼年期・少年期の子どもが正しい生活習慣と知識を身につけるため、関係機関・各種団体と連携しながら、保育所、幼稚園、学校などにおける歯科保健を推進します。
- ◆ 地域のボランティアや各種団体、関係機関等と連携し、歯や口の健康づくりに関する取り組みを推進します。

## 【 歯や口の健康分野の取り組み例 】



### めざす市民の姿

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、健診等で自分自身の体や健康状態を知り、生活習慣の見直しを通じ生活習慣病等の発症予防や、疾病の早期発見・早期治療により重症化・合併症を予防するなど、日ごろからの健康管理が大切です。そのため、健診体制の整備や事後指導を充実するとともに、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きます。

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、途切れの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り組みを進めていきます。

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、さらに保育所（園）・学校園・家庭・地域と連携した健康づくり等に関する取り組みを推進します。

#### ① 健康に関する情報提供と知識の普及啓発

- ◆ 自身の年齢や身体状況にあった健康づくり（健康増進）の必要性や生活習慣病の発症及び重症化の予防等、健康管理に関する情報提供を行います。
- ◆ かかりつけ医をもつことの必要性について、普及啓発を行います。

#### ② 健診・事後指導に関する情報提供と受診勧奨及び健診体制の整備

- ◆ 健診（検診）情報の周知や受診しやすい体制づくりにより、受診率向上を図ります。
- ◆ 健診機関における検査の精度管理を図るなど、健診体制の整備を進めます。

#### ③ 妊娠期の健康と安全な出産への支援

- ◆ 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、合併症などの早期発見と早期対応に努めます。
- ◆ 出産や子育てへの戸惑いや不安を抱くことなく、安心して出産を迎えられるよう、妊婦教室などを通じて産後のイメージづくりなど妊娠・出産・育児に関する情報提供を行います。
- ◆ 母子健康手帳の交付時の面接、家庭訪問、相談、保健指導などの支援、医療機関との連携による、妊娠届から出産・育児に向けた、途切れのない相談・支援体制の充実に取り組めます。

#### ④ 子どもの健やかな育ちへの支援

- ◆ 子どものこころと体の成長を確認する機会の提供、健康に関する情報提供や相談体制の充実に取り組めます。
- ◆ 保護者への事故防止・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を図ります。

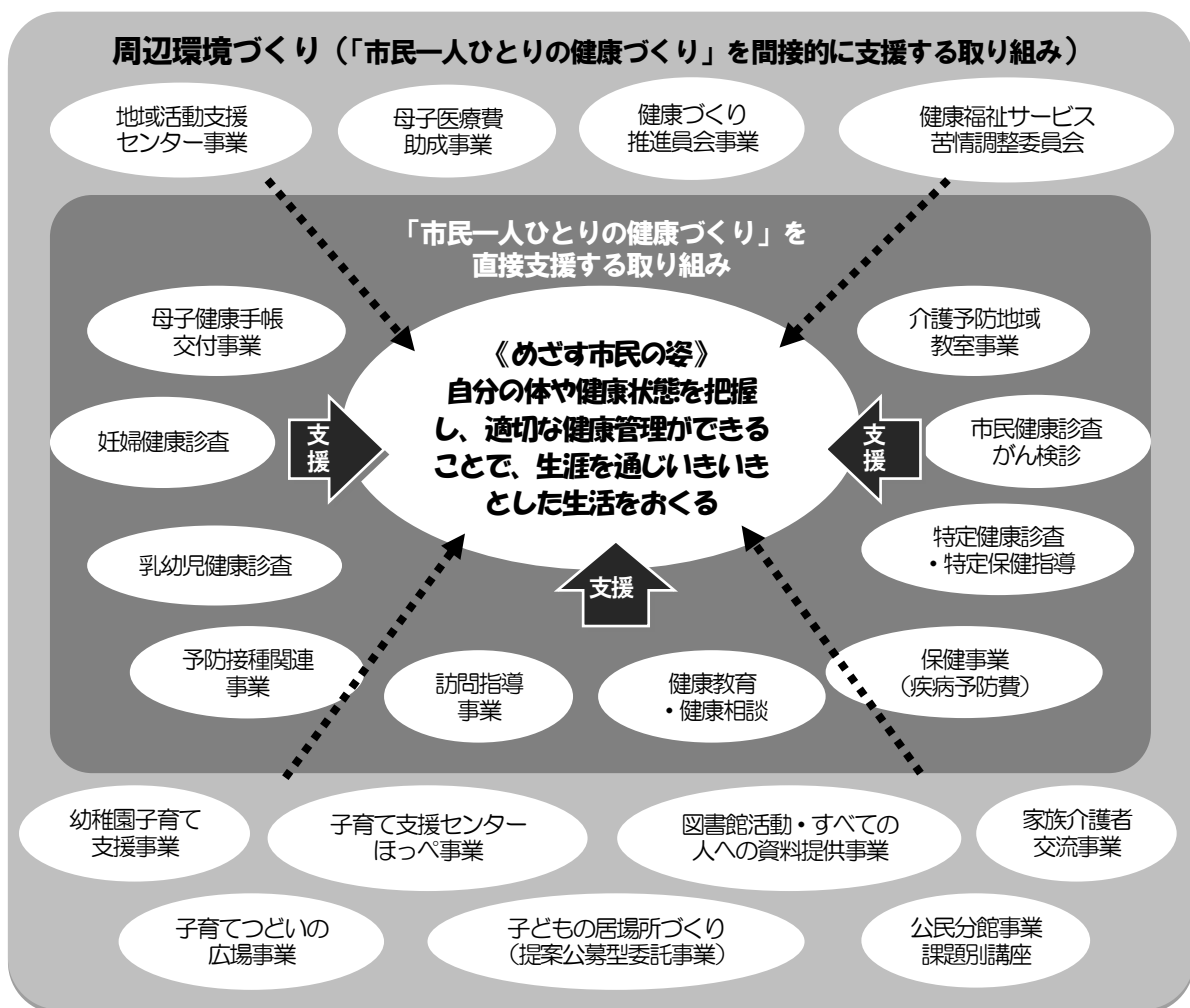
⑤ 感染症についての情報提供と予防接種の普及啓発

- ◆ 性感染症を含め感染症の正しい知識や予防方法についての普及啓発を図ります。
- ◆ 予防接種に関する普及啓発・相談体制の充実を図ります。

⑥ 保育所（園）・学校園・家庭・地域などが連携した健康づくり等に関する取り組みの推進

- ◆ 家庭・地域・学校・職場などとの連携により、ライフサイクルにあわせた効率的で一貫性のある健康づくりに関する取り組みを推進します。
- ◆ 疾病の早期発見・早期治療や、切れ目なく治療を継続することの必要性などについて、医療機関等と共通認識をもち、疾病の発症予防や重症化の予防に取り組みます。
- ◆ 児童生徒の子育て体験や乳幼児との交流など、身近な地域において、家庭教育を支援する取り組みを進めます。

【 健康管理分野の取り組み例 】





### めざす市民の姿

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

子どもが健やかに育つためには、家庭における子育てだけでなく、各関係機関が連携し、社会全体で見守り、支援することが必要です。特に、育児に関して悩む親が孤立することは、虐待等の深刻な問題に発展する場合があります。

そこで、育児不安や地域からの孤立などを背景に起こる育児上の問題が発生することを予防し、必要な支援を行うとともに、虐待の予防と早期発見・早期援助を行うための体制整備を進めます。また、親自身の悩みを受止める場や専門的な相談機関について情報を提供するとともに、必要なサービスにつないでいけるよう相談支援体制の充実を図ります。

#### ① 育児上の問題発生予防・支援体制の充実

- ◆ 地域での親子交流の機会や、同じ悩みや不安を抱える親同士が想いを共有し情報交換ができる機会づくりを進めることで、悩みをもつ親の孤立の防止、育児不安の軽減に努めます。
- ◆ 地域の子育てに関する情報の提供、支援を必要とする親子への個別の支援体制の充実を図ります。

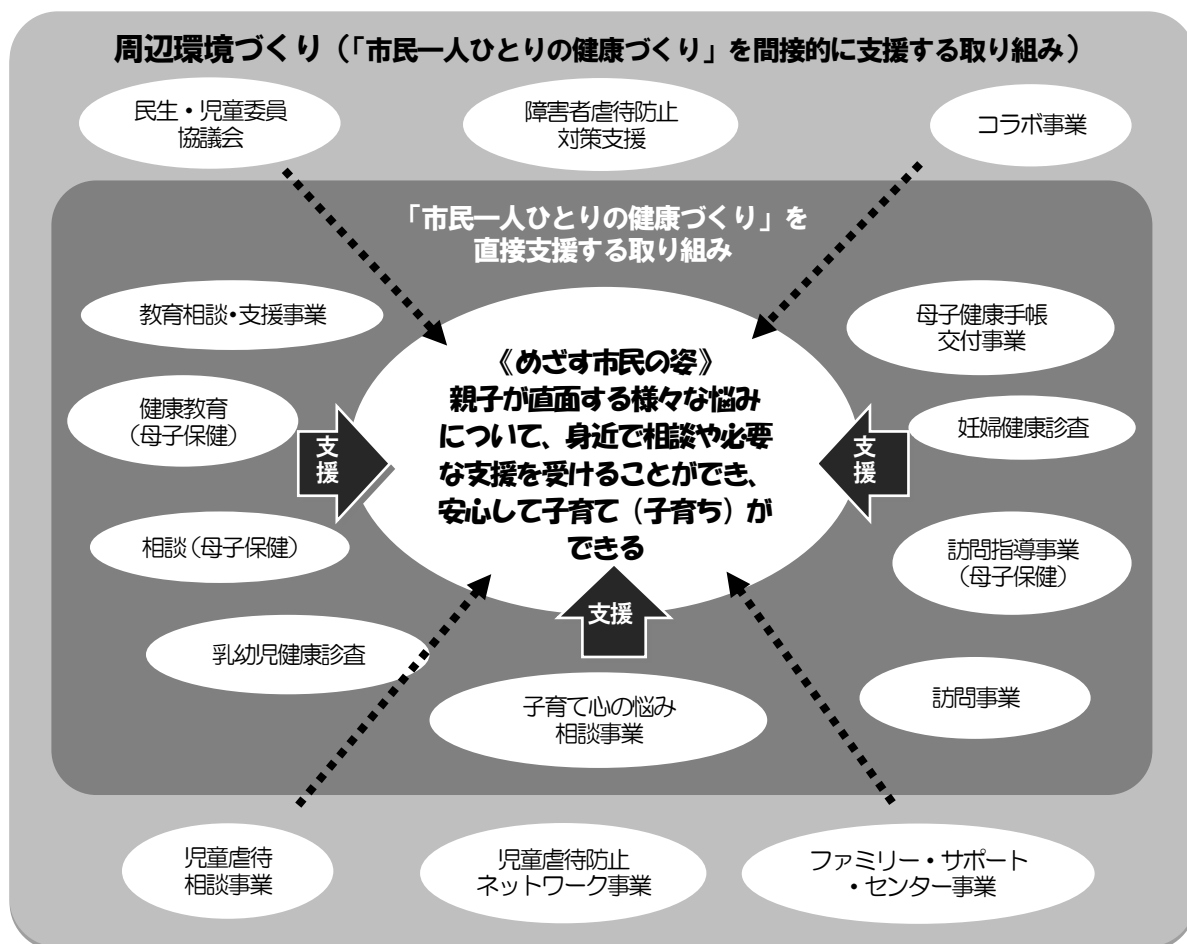
#### ② 虐待の予防と早期発見・早期援助のための体制の充実

- ◆ 虐待につながるおそれのある問題を早期に発見し必要な支援につなぐために、地域や医療機関等関係機関との連携など、さまざまな機会を通じ情報の収集に努めます。
- ◆ 関係機関間で情報を共有し迅速に対応ができる体制の整備に取り組めます。

#### ③ 親自身の悩みを受止める場や専門的な相談機関の情報提供と相談の場の充実

- ◆ 必要な人に情報が行き届くよう、利用しやすさやわかりやすさに配慮し、ホームページやパンフレットなど様々な媒体を活用した情報提供を行います。
- ◆ 育児に関するだけでなく、親自身の健康状態や生活環境など、さまざまな背景をもつ親の悩みに対し、適切な相談機関の情報を提供するとともに、相談の場の充実を図ります。

## 【 子育て・子育て分野の取り組み例 】



## 2) 世代別の取り組み

7つのライフステージ（世代）を設定し、各世代の特徴をふまえ、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。

### 1 妊娠期（胎児期）

#### 取り組み目標

#### 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。

豊中市では、妊娠・出産をむかえる年代（20～30歳代）の女性でのやせの割合や、妊娠出産時にマタニティブルーになったと回答する母親の割合も増加傾向にあります。

こうした現状をふまえ、医療機関などと連携し、妊娠に関する親世代の健康づくりを進めるとともに、安心・安全な妊娠・出産環境を確保するほか、マタニティ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。

#### 取り組み内容

- ◆ 安心して出産、育児にのぞ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。

### 取り組み目標

## 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。

豊中市では、育児にあたる年代（20～50歳代）の女性でストレスによる心身の不調を感じる割合やマタニティブルーになったと回答する母親の割合が増加傾向にあります。また、市こども家庭相談室における児童虐待対応件数も増加しています。

こうした現状をふまえ、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけることを支援するとともに、健康かつ安全に子育て・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。

### 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。
- ◆ 乳幼児健康診査、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。

#### 取り組み目標

## 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。

豊中市では、ストレスがある子どもの割合が約半数にのぼり、中学生のおよそ3人に1人が飲酒を経験しています。

こうした現状をふまえ、地域や学校保健との連携等を通じて、たばこ、アルコール、薬物に関する問題やこころの健康、性教育といった思春期特有の問題に対する対策を含めた健康づくりを成長にあわせて継続的に行います。

#### 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。

### 取り組み目標

## 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ことが必要です。

豊中市では、10～20 歳代の女性のやせの割合が増加傾向にあります。食生活では、朝食の欠食や野菜不足を感じている割合が他の年代と比べて高い傾向にあり、減塩を意識する割合も低くなっています。また、20～50 歳代の女性で、睡眠での休養が十分取れていない、ストレスによる心身の不調を感じる割合が高くなっています。その他、20 歳代の女性の喫煙率は 40・50 歳代と並んで高く、多量（アルコール換算で 1 日に 60g 以上）飲酒する割合も男女ともに高くなっています。

こうした現状をふまえ、親となる意識を形成し自分の生活リズムに合わせて実行できる運動習慣を身につけることができるよう支援を行うほか、規則正しい食習慣の必要性や喫煙、飲酒による健康への影響について普及啓発を行います。

### 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。

### 取り組み目標

## 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。

豊中市では、女性はやせの割合が増加傾向にある一方、男性は10・20歳代と比べ30歳代以降になると肥満の割合が増加しています。また、食生活においては、男性で朝食欠食率が高いほか、男女ともに減塩を意識する割合、野菜不足と感じている割合が高い傾向があります。こころの健康についても、睡眠での休養が十分とれていない、ストレスによる心身の不調を感じる割合が高く、気分障害やストレス関連性障害での受診件数が20歳代から40歳代に向かって増加しています。また、20歳代の歯科検診の受診率は低くなっており、歯や歯肉で困ったことがある割合も20歳代から増加しています。

こうした現状をふまえ、将来の生活習慣病や歯周病の発症を予防するため、規則的な食習慣や自分の生活リズムに合わせ実行できる運動習慣を身につけることができるよう支援を行うとともに、健診等により健康管理を行うことの必要性について普及啓発を行います。

また、ストレスやうつ病に関する正しい知識の普及啓発や情報の提供など、こころの健康づくりに関する取り組みを推進します。

### 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める場の提供など、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。

## 取り組み目標

### 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。

40～64 歳までの男性のおもな死因は、がん、心疾患、自殺、脳血管疾患となっています。これら疾患の兆候を早期に発見し、生活習慣の改善などにより発症・重症化を予防することは重要です。

食生活においては、40 歳代以降で、外食をする人、弁当や惣菜を購入して 1 回の食事や 1 品として活用する人の割合が増えています。こころの健康では、睡眠による休養が十分取れていない、ストレスによる心身の不調を感じる割合が高い一方で、男性では悩みがあっても相談したくないと回答する割合が高くなっています。また、喫煙率や飲酒率も依然として高い傾向にあります。

こうした現状をふまえ、健康な時にこそ健診（検診）受診が必要であることについて普及啓発を行い、受診しやすい環境整備に努めることで生活習慣病の発症予防・重症化予防を図る取り組みを進めるとともに、職場や地域におけるこころの健康づくりのための取り組みを推進します。

## 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。
- ◆ 飲食店や惣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。



**取り組み目標**

**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。

豊中市では、75 歳以上の後期高齢者におけるやせや貧血の割合が増加傾向であるほか、基本チェックリストでの「閉じこもり」や「うつ」項目該当者の増加、60 歳代男性でほぼ毎日飲酒している割合が高い傾向があります。

こうした現状をふまえ、自分自身の身体状況にあった身体活動や、地域活動、他者との交流などを通じて、心身機能が維持できるよう支援するとともに、認知症やうつ病、自殺を予防するための取り組みを進めます。

**取り組み内容**

- ◆ 自身の身体状況にあった身体活動（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。

### 3) 目標項目と目標値

#### 1 栄養・食生活

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
適正体重の維持		
高度・中等度肥満の子どもの割合の減少（少年期）	2.0%	減少
20～60歳代男性の肥満者（BMI25以上）の割合の減少	23.5%	19.9%
40～60歳代女性の肥満者（BMI25以上）の割合の減少	13.4%	8.8%
20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合の減少	24.1%	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%	19.6%
後期高齢者（75歳以上）	26.2%	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	97.6%	100%
朝食を欠食する人の減少		(※ <sup>1</sup> )
6～14歳	1.4%	0.0%
15～24歳男性	6.9%	5.0%
25～44歳男性	16.7%	10.0%
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割合の増加	52.4%	80%
「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録店舗数の増加	417店	450店

※<sup>1</sup> 第2期食育推進計画の平成29年度（2017年度）目標値

#### 2 運動・身体活動

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
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		
男性	18.3%	49%
女性	18.6%	57%
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の増加		
20～64歳 男性	43.8%	増加
20～64歳 女性	46.0%	増加
65歳以上 男性	56.9%	増加
65歳以上 女性	51.7%	増加
運動習慣者の割合の増加（週3回以上・1回30分以上の運動）		
20～64歳 総数	22.8%	32.8%
20～64歳 男性	23.4%	33.4%
20～64歳 女性	21.9%	31.9%
65歳以上 総数	42.7%	52.7%
65歳以上 男性	53.2%	63.2%
65歳以上 女性	35.2%	45.2%

#### 3 こころの健康

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
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%	13.3%
自殺者数の減少	(2010年) 67人	20%減少

#### 4 たばこ

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	16.5%	8.0%
未成年者の喫煙をなくす		
中学1年生（経験率）	(2010年)	
男子	5.5%	0%
女子	2.2%	0%
妊娠中の喫煙をなくす	3.2%	0%

#### 5 アルコール等

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
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 【アルコール量の目安】清酒1合：22g、ビール500ml：20g		
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		
中学3年生（経験率）	(2010年)	
男子	31.6%	0%
女子	31.6%	0%
妊娠中の飲酒をなくす	6.6%	0%

#### 6 歯や口の健康

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
口腔機能の維持・向上		
60歳代における咀嚼良好者の増加	73.4%	80%
歯の喪失防止		
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%	50%
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%	70%
歯周病を有する者の割合の減少		
40歳代で歯周病の症状を有する者の減少	36.7%	25%
乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加		
3歳児でう蝕のない者の割合の増加	79.4%	90%
12歳児（中学1年生）でう蝕のない者の割合の増加	67.5%	75%
定期的な歯科検診を受けている人の増加		(※ <sup>1</sup> )
0～5歳	48.1%	65.0%
15～24歳	28.3%	35.0%
25～44歳	38.7%	45.0%
45～64歳	43.9%	55.0%
65歳以上	52.3%	55.0%

※<sup>1</sup> 第2期食育推進計画の平成29年度（2017年度）目標値

## 7 健康管理

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
がん検診受診率の増加		(※ <sup>2</sup> )
胃がん検診(40～69歳)		
男性	20.1%	40%
女性	22.4%	40%
肺がん検診(40～69歳)		
男性	14.1%	35%
女性	11.4%	35%
大腸がん検診(40～69歳)		
男性	22.8%	30%
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%
特定健診受診率の増加	28.3%	60% (※ <sup>3</sup> )
特定保健指導実施率の増加	9.8%	60% (※ <sup>3</sup> )
妊娠11週以下での妊娠届け出率の増加	93.0%	100%
乳幼児健康診査受診率の増加		
4か月児健康診査	94.7%	95.3%
1歳6か月児健康診査	92.7%	94.0%
3歳6か月児健康診査	85.7%	91.3%
事故防止対策を実施している家庭の割合の増加		
1歳児	98.8%	100%
3歳児	99.6%	100%
かかりつけ小児科医を持つ親の割合の増加	89.3%	100%
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%	100%

※<sup>2</sup> 第2次大阪府健康増進計画の平成29年度(2017年度)目標値

※<sup>3</sup> 第2期豊中市特定健康診査等実施計画の平成29年度(2017年度)目標値

## 8 子育て・子育て

目標項目	現状値 (2011年)	目標値 (2022年)
子育てに自信を持ってない親の割合の減少		
母親	44.0%	減少
父親	16.0%	減少
育児を楽しんでいる親の割合の増加		
母親	80.3%	100%
父親	76.6%	100%
マタニティブルーになった時の対処法		
相談するところが分からなかった人の割合の減少	5.3%	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%	65%