

第3章 計画の基本的な考え方

1 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

健康であり続けるためには、性別や年齢、障害の有無に関係なく、市民一人ひとりが健康意識を高め、正しい健康知識のもと、自分にあった健康づくりを主体的に実践し、習慣化・継続化させていくことが大切です。

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、「みんなでつくる健康、すこやかに過ごせるまち とよなか」を本計画の基本理念とし、すべての世代にわたる健康づくりと食育の取組みを進めるとともに、社会全体が相互に支えあいながら、健康づくりを実践しやすい環境づくりに努めます。

2 基本目標

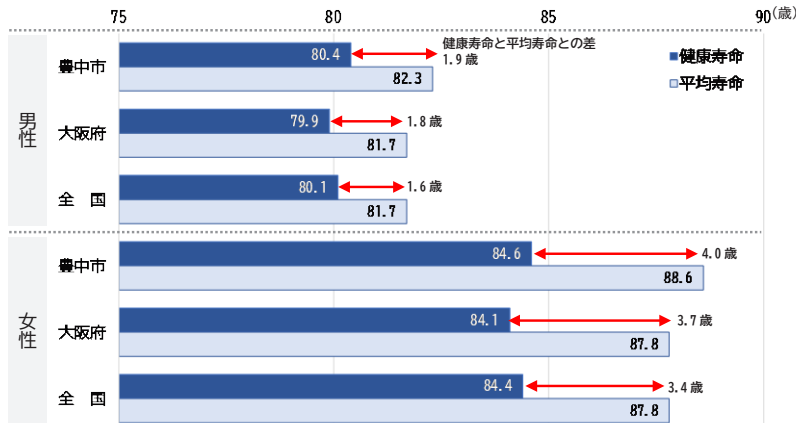
健康寿命の延伸

健康づくり・食育の取組みを進めることが、ひいては健康寿命の延伸につながっていくという考えから、計画全体を支える目標を「健康寿命の延伸」とし、数値目標は、平均寿命と健康寿命の差（健康でない期間）を縮小することと定めます。

《数値目標》

指標項目	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和16年度)
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 歳 女性 4.0 歳	縮小

【健康寿命（令和2年度（2020年度））】



資料：国保データベース（KDB）

3 基本方針

基本理念、基本目標の達成に向け、次の2つの基本方針を掲げます。

(1) 誰ひとり取り残さない健康づくり

健康に関心がない、関心があっても行動できない層も含めた、幅広い世代へ向けたアプローチを進めます。**女性特有の健康課題も含めたあらゆる健康課題に対応するため**、性差や年齢、ライフコースなどの特徴をとらえた取組みを推進します。

また、普段の生活行動が自然と健康改善につながるよう、生活様式の多様性に対応し、いつでもどこでも健康づくりができるよう支援するとともに、**保健・医療・介護が一体となり**、地域で安心してすごせる仕組みを構築します。

さらに、地域全体で健康づくりを支える視点を持ち、人と人とのつながりを大切に、コミュニケーションを中心とした活動を通じて、多様な主体と連携しながら、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。

(2) 生活習慣病の発症・重症化予防と健康状態の改善

生活習慣の改善をすることで、疾患のリスクを減らせるよう、エビデンスに基づいた生活習慣病の発症予防、重症化予防の対策を進めます。また、生活習慣の改善は、個人の健康状態やライフスタイルに合わせ、集団や個人の特性を踏まえた、確実に効果のある手法・内容で取り組みます。

さらに、やせやフレイル状態、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う**とともに、ポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチの両面から市民の健康づくりを支援します。

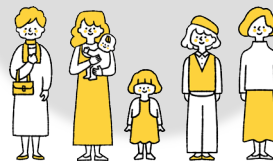
《豊中市における健康づくりの取組みの特色》

保健・医療・介護 の一体的な取組み



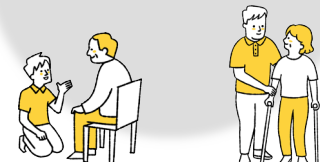
保健・医療・介護が一体となり、地域全体で健康づくりや介護予防を支えます。

女性特有の 健康課題への対応



ライフコースごとに現れる、女性特有の体やこころの健康課題に寄り添って支援します。

生活機能低下の予防 心身機能の維持・向上



やせやフレイル状態、メンタルの不調などからの生活機能低下を予防し、心身機能の維持・向上のための取組みを行います。

4 施策の体系

基本理念の実現に向け、7つの分野（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）別に取り組を進めます。

各分野において、ライフコースに合わせた取組みとして世代を大きく3つ【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）】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り組みます。

基本理念

みんなで作る健康、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

高齢世代

65歳以上

女性

コラム 豊中市から健康情報が届きます

豊中市では、ホームページや SNS で、健康に関する情報を発信しています。設定をすると、健康に関するイベント等の情報を受け取ることができるものもありますので、ぜひご活用ください。

豊中市公式 LINE（ライン）

災害などの緊急情報、市政・イベント情報などを発信し、各種サービスの提供を行っています。受け取りたい情報のカテゴリーを選ぶことができます。



LINE 友だち追加 [はこちらから](#)



豊中市保健所公式 X（旧ツイッター）

健康にまつわる知っ得情報を発信しています。



[フォローをお願いします](#)



豊中市保健所公式Instagram

健康に関する情報や豆知識を発信しています。



[フォローをお願いします](#)



第4章 施策の展開

1 栄養・食生活

めざす姿

食を楽しみ、大切にし、
すこやかな食生活を送る



市民の取組み

めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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する。
- ◆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。
- ◆食事の時間を楽しむ。

行政等の取組みテーマ

「食」は生きていくために欠かせないものであり、生活の中での楽しみの一つです。

生涯を通じた健康づくりのためには、食についての正しい知識と食を選択する力を習得し、栄養バランスのとれた食事をするに加えて、人と人とのつながりの中で食を楽しむことも大切です。

また、私たちの食生活は、自然環境や多くの人々の関わりによって成り立っていることから、食べるものや食べることを大切にし、環境や人にやさしい食生活を心がける必要があります。

a. 次世代の基本的な食習慣の形成

□子どもの頃から健康につながる食生活を送ることは、生涯の健康づくりの基礎となります。また、妊娠前から出産・授乳の時期の食生活、そして、誰かと一緒に食事をしたり料理をしたりするといったことも、子どものすこやかな成長にとって重要です。

食育に関心を持つ保護者が多い一方で、年齢が上がるにつれて、朝食をとらない、1人で食事をする機会の多い子どもが増えています。引き続き、行政・学校・園・家庭・地域等のつながりの中で、食を楽しむことから基本的な食習慣を形成するための取組みや、自ら適切な食事を選択したり準備をしたりすることのできる力を習得するための取組みを進めます。また、食育に関心のない保護者や健全な食生活を送ることが難しい家庭への支援にも取り組みます。

b. 心身の健康につながる食生活

- 食事を楽しいと答える人が増えた一方で、若い女性のやせ、就労世代の男性の肥満、高齢世代の低栄養傾向については、国と同様に改善していくべき課題です。また、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることや、塩分を控えた食事への心がけについても、若い世代を中心に改善していくべき課題です。コロナ禍を経て、外食や持ち帰りの食事の利用状況が変化したことも踏まえた上で、行政・事業者・地域等のつながりの中で、食を楽しむことに加えて、健康を改善する取り組みや健康を支える食環境の整備を進めます。


c. 安全・安心な食


- 食中毒予防として家庭での調理前に手洗いをしていない人が、約2割います。また、災害への備蓄については改善傾向なもの、1割強の人が保存食や飲料をまったく備蓄していないという現状があります。食中毒予防についての啓発や環境整備、災害時に備えた備蓄の推進が必要です。また、安全・安心に食べていくために、食品表示を正しく活用していくための取り組みも必要です。

d. 持続可能な食

- 食べ残しを減らす努力をしている人は増加傾向で、6割以上の人が必ずしている状況です。食べものは限りある資源であり、食品ロス削減や地産地消についての取り組みを継続することが必要です。そして、菜園活動や農業体験などによる生産体験や人と人との交流をはじめとした、食べるものや食べることを大切にする気持ちを育てる機会を充実させる必要があります。また、食文化を継承していくことで、和食のもつ栄養バランスの良さを日々の食事に取り入れることに加えて、こころ豊かな食卓づくりが期待できます。

a. 次世代の基本的な食習慣の形成

※マークは女性に関する取組みを示す。

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠期の栄養について学べる講座  <ul style="list-style-type: none"> (マタニティークラス、マタニティークッキング、市立豊中病院ではぐくみ教室) ● 離乳食講習会、幼児食講座、おやつ講座 ● こども園や学校での給食提供、給食を活用した食育、菜園活動や調理体験 ● 学校給食センター職員による学校訪問や、給食センターでの食育イベント ● 技術・家庭科副読本「くらしのノート」での健康な食生活についての啓発 ● 図書館での食育に関する関係資料提供 ● 子ども食堂、子ども見守り宅食事業
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

b. 心身の健康につながる食生活

就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康を支える食育推進事業（健康につながる食事についての啓発やイベント） ● フレイル栄養相談会 ● 食に関する健康教育や健康相談
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 「食育月間」「食育の日」の啓発 ● 特定給食施設等への指導 ● 「減塩協力店」の普及啓発

c. 安全・安心な食

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校における食品表示に関する啓発講座
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ● インデックス付コンパクトサイズの「防災ガイド」の作成 ● 市民や食品業者に対する食品衛生に関する知識の啓発や食中毒予防対策 ● 水道出前教室 ● 消費生活雑誌「くらしの情報」での食品表示に関する啓発 ● 保健所での食品表示に関する指導

d. 持続可能な食

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 絵本「きょうのきゅうしょくな～にかな」（小学校給食の食べ残しを減らし、食べ物を大切にしてほしいという絵本）の活用 ● 「とよっぴー」（生ごみ・剪定枝堆肥）で作った市内農作物を給食食材として使用する「食のリサイクル」の取組み ● 親子や児童生徒向けの農体験事業
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 全世代
- とよなか食品ロス・ゼロハンドブックの活用
 - フードドライブの実施
 - 生活情報ひろば事業（食に関するパネル展示や料理講習会）
 - 地産地消バザー
 - コラゴ朝市（豊中市産野菜等の直売会）
 - とよっぴーフェスタ（食と農及び資源循環について学べるイベント）
 - 家庭向け堆肥づくり講習会や有機性資源を活用した野菜づくりの講習会
 - 市民農業体験
 - 豊中あぐり事業（市内土地を活用した農業を通じた男性の社会参加への取組み）
 - 豊中市農業経営者協議会との協働による都市農業の振興
 - 世代間交流（食文化の伝達と交流を行う事業）

数値目標

指標項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
肥満の子どもの減少	少年期	1.6%	減少
	20～60歳代男性	27.9%	25%以下
肥満者（BMI25以上）の減少	40～60歳代女性	13.6%	12%以下
	20～30歳代女性	16.9%	15%以下
若い女性のやせ（BMI18.5未満）の減少	65歳以上	25.5%	23%以下
朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人の減少	幼年期	0.5%	減少
	少年期	5.3%	減少
	16～39歳	25.5%	23%以下
塩分を控えた食事を心がけている人の増加	16～39歳	55.0%	61%以上
	40～64歳	71.3%	75%以上
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の増加	16～39歳	42.9%	47%以上
	40～64歳	49.5%	54%以上
	65歳以上	68.9%	増加
食育に関心を持っている人の増加	幼年期の保護者	88.7%	90%以上
	少年期の保護者	90.6%	増加
	16歳以上	71.9%	79%以上
災害時に活用できる保存食や飲料をまったく備蓄していない人の減少	16歳以上	14.2%	13%以下
食べ残しを減らす努力をいつもしている人の増加	16歳以上	67.3% (参考値)	74%以上

※幼年期：0～5歳、少年期：6～15歳とする。

コラム とよなか食育プラスワン

食育に関心のある人、関心のない人、「食べること」が好きな人、おなかいっぱい食べたい人、料理をすることが好きな人、料理をすることが嫌いな人、いろいろな人がいます。それでも人は何らかの方法で栄養や水分を身体に取り入れて生活しています。

全員が100点満点の正しい食事をめざすのではなく、「食べること」にほんの少しの工夫をしながら、少しずつ健康でこころ豊かな生活を感じていけたらという思いで「とよなか食育プラスワン」の取組みを行っています。

たとえば朝ごはんを食べていない人は、パンだけでも食べてみる。

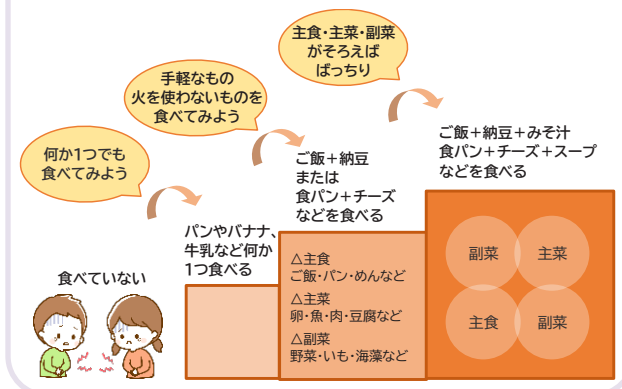
パンだけの朝食の人は、牛乳をプラスしてみる、パンと牛乳を食べている人は果物をプラスする。

というように、今の自分が無理のない範囲で1点だけでも努力する。

それが

「とよなか食育プラスワン」です。

★朝ごはんを食べる



頑張って満点をめざすのもとてもいいのですが、10点を11点にすること、30点が31点になることも、長い目で見るととても大切です。

「とよなか食育プラスワン」・・・いつもの生活に取り入れてみてくださいね。

豊中市ホームページにプラスワンのヒントを掲載しています。

とよなか食育プラスワン



減塩についてのプラスワンを知りたい方はこちらから。

豊中市 減塩



動画もあります！

コラム 学校給食における食育の推進

子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。令和4年度（2022年度）2学期からは、中学校においても全員給食を実施し、多彩で栄養バランスのとれた給食により、義務教育期間を通して子どもたちがすこやかに育つ環境づくりを行っています。

《学校での食育の取組み》

小学校、中学校、義務教育学校には10名の栄養教諭・学校栄養職員がおり（令和5年度（2023年度）時点）、給食の時間における指導や授業への参画を通して、栄養バランスのとれた食事のとり方や食事マナー等、食に関する指導の充実に取り組んでいます。



「はしの持ち方の指導」

また、学校給食センターでは、作る楽しさや食べる楽しさを体験してもらう「レッツクッキング」や、調理員が小学校へ訪問し、給食がどのように作られるのか等を伝えることにより、給食への興味関心を高める「給食をいっしょに」等の取組みを行っています。



「レッツクッキング」



「給食をいっしょに」

子どものすこやかな成長のためには、家庭においても食育に取り組むことが重要です。食事を楽しむことや朝ごはんを食べる習慣を身につけることの他、食について様々な話をする機会をもつことも大切な食育です。学校給食課公式Instagramでは、給食献立の写真を毎日投稿しています。

ぜひ、食について話をするきっかけづくりにしてみてくださいね。

学校給食課公式Instagram



TOYONAKA_KYUSHOKU

調理の様子や献立レシピも掲載しています。ぜひご覧ください。

コラム 食品表示って何が書いてあるの？

皆さんは食品を購入する時、食品表示を見て選んでいますか？

食品表示法は平成 27 年（2015 年）に施行された比較的新しい法律ですが、その中で食品を販売する際に表示すべき項目、ルールが細かく定められています。消費期限や賞味期限以外にも、原産地がどこか、どんなアレルギー物質・添加物が含まれているか、どこで作られたのかなどが記載されていて、食品表示は消費者の皆さんにとって重要な情報の宝庫なのです。

食品の購入時によりよい選択をしていただけるよう、消費者の方に向けて、「生鮮食品編」、「加工食品編」、「アレルギー・原料原産地表示編」の 3 つの食品表示に関する解説動画を配信しています。食品表示の知識を身につけると、買い物が楽しくなりますよ！

豊中市 食品表示の動画配信を始めました



コラム おまつりの衛生管理

地域のおまつりや学校の文化祭は、地域の活性化や親睦を深めるための大切なイベントですよ。お祭りの醍醐味といえば屋台の食べ物ですが、調理工程や温度管理、メニューの選定等が不適切だと大規模な食中毒の発生につながる恐れが…。

地域のおまつりや文化祭等で飲食物を調理・提供する方に向けて、食中毒を起こしにくいメニュー、当日注意すべきことなどを動画にしましたので参考にしてくださいね。

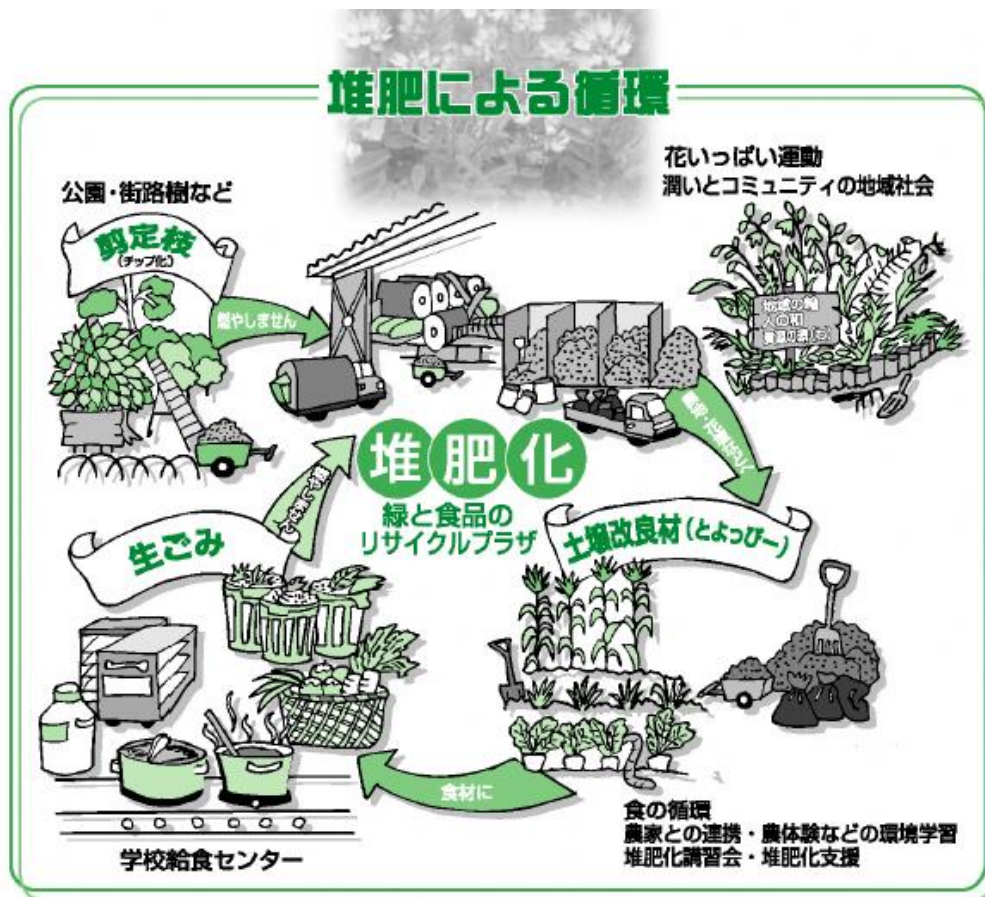
豊中市 臨時出店届について



コラム 食の資源循環を進めています

豊中市では小学校給食で発生する残渣（食べ残しや、調理工程で発生する皮・ヘタ・根っこなどの調理くず）と、公園や街路樹等で剪定した枝などを細かく砕いたチップを原材料に、堆肥「とよっぴー」を製造しています。

この「とよっぴー」は、小学校給食用の野菜の栽培や、市民の農体験学習、花いっぱい運動などに使っています。こうした取り組みを通じて市と市民団体が連携を取りながら、資源循環の啓発をしています。



学校給食は、栄養バランスも十分に考えられており、まずはしっかり食べてもらうことが第一ですが、体調不良等でどうしても食べられなかったものについては、無駄にすることなく資源循環に活用しています。

2 身体活動・運動

めざす姿

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



市民の取組み めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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。

行政等の取組みテーマ

身体活動・運動は健康の維持のために大切であり、次世代では運動の習慣化、就労世代では生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、高齢世代では生活機能の維持・向上のためフレイルやロコモティブシンドロームを予防することが重要です。日常的に体を動かし、心身機能の衰えや疾病に負けない体づくりが必要です。

a. 日常生活で体を動かしたり、習慣的に運動・スポーツをする人を増やす

- 運動やスポーツを継続して実施するのに、実施しやすい場所や時間、内容は人それぞれです。特に豊中市においては20～30歳代の運動・スポーツを実施している人の割合が低い一方で、関心を示している人も多いことから、運動しようと思うきっかけづくり、運動できる機会の提供など、就労世代が行動変容できるような取組みが必要です。

b. 運動やスポーツを習慣的に行う子どもを増やす

- 子どもの運動やスポーツの実施への取組みは、心身の健康の保持増進や体力向上のために、子どもの頃から運動やスポーツに親しんだり、習慣的に行うことのできる機会を創出することも大切です。

c. 運動に親しむための環境づくり・歩きたくなるまちづくり

- 地域活動への参加状況を見ると、どの年代においても「参加したことがない」人が7割前後を占めており、特に高齢世代の人は、地域やコミュニティへの参加もしつつ、運動の継続とともに社会的孤立やうつ病にならない対策も必要です。
- 身体活動・運動を時間や場所を確保して実施するもの以外にも、通勤・通学時の歩行や家事動作なども体を動かす機会となります。普段の生活に身体活動がなじむよう毎日の生活で意識することや、運動施設や道路、公園の整備なども含めた、自然と体を動かしたくなるようなまちづくりに取り組みます。

行政等の主な取組み

めざす姿の実現に向けて、下記の取組みを進めます

a. 日常生活で体を動かしたり、習慣的に運動・スポーツをする人を増やす

就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ● コロナ健康支援事業補助金 ● とよなか健康出張セミナー
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 生涯スポーツの振興 ● 地域スポーツの振興（ニュースポーツデー、軽スポーツ教室等） ● 身体活動イベント （体組成測定やなわとびを使った、健康への関心を高めるイベント）

b. 運動やスポーツを習慣的に行う子どもを増やす

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力向上推進事業（小学校水泳大会、小学生陸上教室等） ● マルチスポーツ体験教室 ● とよなか地域子ども教室（地域の大人と交流しながら、学習やスポーツ、文化活動など地域の特性を活かした取組み） ● 心と体の音楽遊び ● 運動部活動指導協力派遣事業
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

c. 運動に親しむための環境づくり・歩きたくなるまちづくり

全世代	<ul style="list-style-type: none"> ● スポーツに親しめる環境の整備（市内の体育施設、学校体育施設） ● 歩道改良整備 ● 公園施設の整備・バリアフリー化
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

数値目標

指標項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
定期的に運動している人の増加（1日30分以上を週2回以上、1年以上継続）	16～64歳	20.7%	23%以上
	65歳以上	23.2%	25%以上
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少（1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満）	小学5年生 男子	10.7%	減少
	小学5年生 女子	15.5%	
	中学2年生 男子	6.5%	
	中学2年生 女子	16.0%	

コラム コロナ禍による健康面への影響は？

令和4年度（2022年度）に実施した市公式LINEアンケートでは、コロナ禍の影響で健康状態が悪化した人が19%いました。

なかでも18%の人が精神面の不調があり、15%は体重が増加したと回答。

活動自粛にともなう身体活動量の低下や、人とのコミュニケーション・社会参加の減少が健康面に影響していることがわかりました。

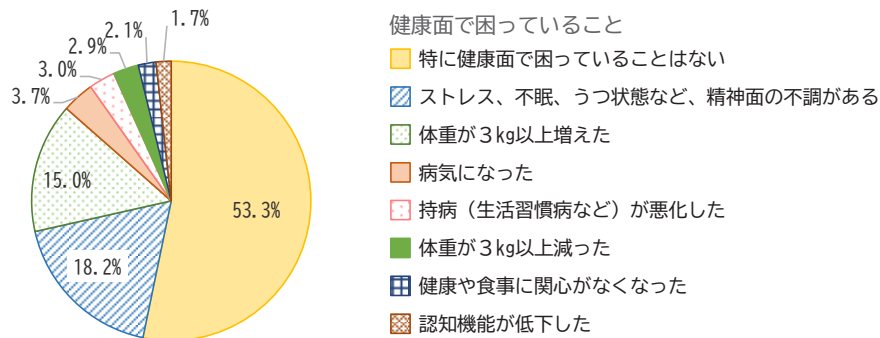
コロナ禍の健康アンケート 調査結果

コロナ禍の影響で健康状態が悪化し、現在も日常生活での影響が強く残っています

- ① コロナ流行前と比べた現在の健康状態：**19%**は健康状態が悪化
- ② 健康面：**21%**が現在も継続して悪い影響あり
- ③ 社会活動参加面：**62%**は現在も継続して悪い影響あり
- ④ 運動面：**40%**は現在も継続して悪い影響あり
- ⑤ 健康面での困りごと：**18%**は精神面の不調あり

15%は体重が増加

※特に稼働年齢層(20～50歳)で、上記傾向が顕著



アフターコロナの今、ウイルスに負けない体づくりが必要になっているとともに、コロナ前の健康的な生活を取り戻すことが大切です。

みなさんの健康面はどうか？
 コロナ前と比較して、悪くなっていると感じている
 生活習慣を今すぐ見直そう！



コラム 運動をはじめましょう！続けましょう！

身体活動・運動は、健康維持のためにとても大切です。運動をはじめること、さらに運動の習慣化や生活習慣の見直しなどを行いましょう。高齢世代ではフレイル（虚弱）やロコモティブシンドロームにも要注意です。豊中市では、講座・イベントを実施し、市民が運動しようと思うきっかけづくりを行っています。

ぜひ気軽に参加してはいかがでしょうか？



①市内の商業施設や公共施設で体組成測定やフレイルチェックを体験するイベント「体組成測定でフレイルチェック」

②親子でいっしょに運動を楽しめる講座「親子でなわとびエクササイズ」



③ヨガ・フットサルなど、無料で楽しめる複数の運動講座「無料運動講座」（豊中市コロナ健康支援事業補助金交付事業）

④グループ単位で専門トレーナーがお近くまで出張する「とよなか健康出張セミナー」



コラム ニュースポーツを楽しみましょう

「ニュースポーツ」に挑戦しませんか？「ニュースポーツ」とは老若男女問わず、誰もが気軽に楽しめるスポーツです。その種類は様々で、現在も各地で考案され続けています。豊中発祥のニュースポーツには「パターボーダー」や「とよなかビッグボール」があります。どの競技も激しい動きは伴いませんので、普段は運動をされない方も手軽に挑戦しやすい内容となっています。

パターボーダー



グラウンド・ゴルフのパターとボールを使用し、2人1組でプレーし、対戦する相手と得点を競い合い、多い方が勝者となります。1ステージから1打ずつ交互にボールをセットラインから打ち、5ステージまで行います。得点は基本的にはボウリングのスコアの記入方法と同じです。

とよなかビッグボール

大きな玉でのドッジボールで、ボールはゴム質製、重さ約830g、直径約75cmです。1チーム16人で競技時間は前半10分、休憩5分、後半10分で行います。内野の残り人数の多いチームが勝ちです。大きなボールなので動作が大変ですが、みんなの協力があれば勝利につながります。



豊中市では市民が、ニュースポーツを体験できる機会をご提供しています。イベントのお知らせは随時、豊中市広報誌やホームページに掲載しますのでご確認ください。お友達やご家族をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

この機会にニュースポーツに挑戦し、いい汗をかいて元気になりましょう！

3 たばこ

めざす姿

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



市民の取組み

めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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。

行政等の取組みテーマ

喫煙者は減少傾向にありますが、喫煙による健康被害は今もまだ続いています。喫煙する人は循環器疾患や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などへのリスクが高まるだけでなく、周囲の人が受動喫煙することによっても同様の健康への影響が高まります。

20 歳未満の喫煙は特に健康影響が大きく、その後成人期を通した喫煙継続につながりやすいため、子どもの頃からの喫煙に関する教育などが必要です。また、妊娠合併症や胎児の発育、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクとなることから、妊娠中の喫煙をなくすことは重要です。

a. 喫煙をやめたい人がやめられる、周囲の人に吸わせない

- 喫煙状況を見ると 30～70 歳代の男性で喫煙率が高い一方で、「禁煙・減煙したい」人も多いことから、喫煙をやめたい人がやめることができるような支援や環境整備、また必要に応じ禁煙治療を受けられるよう医療機関へつなぐ取組みが必要です。
- 喫煙する人は、受動喫煙が健康への悪影響があることを知り、周囲の人に吸わせないよう配慮する（吸わない）ことを常に意識できるよう、たばこに関する知識の普及啓発を行います。

b. 特に健康への影響が高い人（20 歳未満、妊産婦など）が喫煙をしない

- 10 代の喫煙、妊娠中の喫煙が一部あったことから、引き続き健康への影響が特に高い人への支援は重要です。学校教育や妊娠届出時など様々な機会をとらえて周知・啓発していきます。

c. 受動喫煙のないまちづくり

- 受動喫煙の状況では「路上」が最も多くなっていることから、市公共施設や道路、公園整備なども含め、受動喫煙のない取組みが大切です。豊中市においては、令和 3 年度（2021 年度）に制定した「豊中市スマイルクリーン条例」に沿って、吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせるまちづくりをめざします。

行政等の主な取組み

めざす姿の実現に向けて、下記の取組みを進めます

a. 喫煙をやめたい人がやめられる、周囲の人に吸わせない

全世代 ●禁煙支援（市内禁煙治療・禁煙サポート実施医療機関の情報提供）

b. 特に健康への影響が高い人（20歳未満、妊産婦など）が喫煙をしない

次世代 ●小中学校でのたばこの健康教育

就労世代 ●妊産婦への喫煙健康教育（妊娠届出時等）

c. 受動喫煙のないまちづくり

全世代 ●豊中市たばこ施策推進会議
●路上喫煙対策推進事業
●各施設での禁煙化・禁煙表示の推進
●受動喫煙に関する普及啓発

数値目標

指標項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
20歳以上の喫煙率の減少	11.4%	8%以下
妊娠中に喫煙している人をなくす	1.1%	0%
受動喫煙の機会を有する人の減少	42.2%	38%以下

コラム 豊中市スマイルクリーン条例

令和3年（2021年）4月1日から、豊中市では「豊中市健康及び安全のための総合的なたばこ施策の推進に関する条例（豊中市スマイルクリーン条例）」が施行されました。

この条例は、屋外における公共の空間での喫煙のルールを定め、初めの1本を吸わない判断ができる教育、たばこ施策に関する周知啓発、禁煙希望者への支援を行うことで、たばこに関する様々な問題解決を目的に策定しました。

市の調査で、受動喫煙を感じる場所としてご意見が多かった「道路」「公園」を中心に、禁煙エリアを設けています。

吸わない人、吸う人の双方が気持ちよく過ごすことができるよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

令和3年4月1日から
豊中市スマイルクリーン条例がスタートします！
(豊中市健康及び安全のための総合的なたばこ施策の推進に関する条例)

条例の目的
屋内の禁煙化により増加する屋外での無秩序な喫煙をなくし、受動喫煙等たばこに関する様々な問題の解決を図ります

条例のポイント

1. 市内鉄道8駅周辺を新たに「路上喫煙禁止区域」に指定
2. 公園、屋外競技場は禁煙
3. 駅周辺を中心に、屋外の公衆喫煙所を順次設けます
4. 禁煙したい市民を応援します

条例に関するQ&A

①加熱式たばこも規制の対象になりますか？
⇒健康増進法の内容等を勘案し、規制の対象とします。

②罰則はありますか？
⇒路上喫煙禁止区域内において、喫煙の中止命令を出したにも関わらず、喫煙を中止しただけの場合には、2万円以下の過料を徴収します。

③駅周辺、公園等の禁煙エリア以外は、喫煙していいですか？
⇒受動喫煙等を生じさせないよう周囲の状況に十分配慮してください。



豊中市スマイルクリーン条例



ホームページはこちら



詳細はこちらからご確認ください。

豊中市スマイルクリーン条例



コラム 屋外分煙所の利用について

路上喫煙禁止区域に指定している駅周辺では、屋外分煙所を設置しています。
飲み終わった空き缶やペットボトルは必ずお持ち帰りいただきますよう、安全快適な環境
づくりにご協力をお願いします。

とよなか環境 TV「屋外分煙所のご利用についてのお願い」
詳細はこちらからご確認ください。



豊中市 屋外分煙所



4 アルコール・薬物

めざす姿

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



市民の取組み

めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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。

行政等の取組みテーマ

適量を超える飲酒は生活習慣病のリスクを高め、様々な疾患を引き起こします。20 歳未満の飲酒は身体への影響が大きく、健全な成長を妨げること、また、妊婦の飲酒は胎児や乳児の発育に悪影響を及ぼします。

一度でも違法薬物を使用するとやめることが難しく、健康的な生活を送ることを難しくします。また、くすりの過剰服薬や重複服薬などは副作用のリスクを高め、健康状態を悪化させる可能性があります。健康的な生活を送るためには、くすりの使用について正しく知ることが大切です。

a. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす

□毎日習慣的に飲酒をする人が週に何回か飲酒する人に比べて多くなっています。特に 60 歳代男性の飲酒率が高く、飲酒量も適正な量を超えて飲酒している人が多くなっています。就労世代に対しては、生活習慣病予防のための適正な量の飲酒について正しく知り、生活習慣を見直すきっかけとなる取組みが必要です。

b. 特に健康への影響が高い人（20 歳未満、妊産婦など）が飲酒をしない

□数は少ないものの 20 歳未満で飲酒している人や、妊娠中に飲酒していた人もいることから、特に健康や子どもの成長・発育に悪影響を及ぼすリスクの高い人への飲酒をしない取組みは重要です。学校教育や妊娠届出時など様々な機会をとらえて周知・啓発していきます。

c. 薬物乱用、くすりの不適切な使用をなくす

□違法薬物は依存性が高く、心身への多大なる影響を与えることから、本人も周囲の人も近づかない、使わないことを前提に、薬物乱用や身近なくすりの不適切な使用による健康への影響について広く普及啓発していきます。

行政等の主な取組み

めざす姿の実現に向けて、下記の取組みを進めます

※マークは女性に関する取組みを示す。


a. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす

就労世代
高年齢世代

- 健康教育（特定保健指導、出前講座等）
- アルコール依存症予防対策（豊中市メンタルヘルス計画）

b. 特に健康への影響が高い人（20歳未満、妊産婦など）が飲酒をしない

次世代

- 小中学校でのアルコール健康教育
- 妊産婦へのアルコール健康教育（妊娠届出時等） 

c. 薬物乱用、くすりの不適切な使用をなくす

全世代

- 薬物乱用防止啓発事業
- お薬講座

数値目標

指標項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
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）を飲酒している人の減少	男性（40g以上）	9.1%	減少
	女性（20g以上）	9.5%	
妊娠中に飲酒している人をなくす		0.5%	0%

コラム

“適正な飲酒量”ってどれくらいか知っていますか？

健康日本 21 では、「節度ある適度な飲酒」として、1日あたりの純アルコール摂取量を、約20g程度としています。適正な飲酒量を守る、週に2日は休肝日をつくるなど、健康に過ごすための正しい飲酒を実践してみましょう。

《純アルコール20g相当量》



ビール
500ml 缶1本



日本酒
1合(180ml)



チューハイ(7%)
350ml 缶1本



焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)



ワイン
グラス2杯弱
(200ml)

※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。

コラム 薬物乱用から若者を守るため、啓発動画を制作しています

近年、大阪府内で大麻所持等による未成年の検挙者数が急増するなど、若年層の薬物乱用が拡大する深刻な状況が続いています。そこで、10代・20代の若者世代に幅広く浸透する薬物乱用防止啓発を目的として、本市の高校生・大学生や本市ゆかりのロックバンドの協力のもと、啓発楽曲・動画を制作しました。現在、市のホームページおよびYouTubeに掲載しています。

① For LIFE～薬物乱用ダメ。ゼッタイ。～

本市ゆかりのロックバンド・ヴォイスクラッカーや府立豊島高等学校の生徒らと協力し、オリジナル曲「For LIFE～薬物乱用ダメ。ゼッタイ。～」とプロモーションビデオを制作しました。高校生が交友関係や進路などで悩む友人を、薬物の魔の手から守るストーリーとなっています。

② 高校生のリアルライフ～薬物乱用ダメ。ゼッタイ。～

「悩みや不安を抱く若者の薬物乱用を思いとどませる」をコンセプトに大阪音楽大学の学生が企画。箕面自由学園高等学校の吹奏楽部員とチアリーダー部員が出演し、将来の夢や今の悩み、薬物乱用に対する思いをインタビューしました。



詳細はこちらからご確認ください。

豊中市保健所 ダメゼッタイ



薬物乱用防止には、ご家族とのコミュニケーションが重要です。ご家庭で、薬物乱用防止について話すきっかけとして、啓発動画をぜひ、ご活用ください。

5 歯や口の健康

めざす姿

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



市民の取組み めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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。

行政等の取組みテーマ

歯や口の健康は、むし歯や歯周病等の歯科疾患を予防するだけでなく、全身の健康を保つことにもつながります。加齢などに伴うオーラルフレイル（口腔機能の低下）は、高齢者にとって低栄養や認知機能の低下等につながる問題となっています。

口腔機能は、乳幼児期の哺乳や離乳を経て獲得され、「話す」「呼吸する」「表情を豊かにする」「身体のバランスを保つ」等にも影響を与え、社会性や集中力を培い、認知機能などにも関係します。

歯や口の健康を維持するためには、正しい情報や知識を得て、生活の中でセルフケアを習慣化することが大切です。

a. むし歯のない子どもを増やす

- むし歯を予防するために、幼少期からの歯みがき習慣や正しい口腔ケアに関する知識の普及啓発に取り組みます。

b. 歯周病を有する人を減らす

- 歯周病は、糖尿病や動脈硬化、誤嚥性肺炎、アルツハイマー型認知症をはじめとした全身の疾患に影響をもたらします。歯周病の進行は、歯や口のすべてののはたらきに悪影響を与えたり、口臭症状の原因となることもあります。歯周病が健康に与える影響についての知識の普及啓発や予防するためのセルフケアの啓発に取り組みます。

c. 口の機能を正しく獲得し保持できる人を増やす

- 乳幼児期から口の機能を正しく獲得できるよう、知識の普及啓発に取り組みます。
- 加齢に伴う口腔機能（咀嚼や嚥下など）の低下を予防するため、高齢者を対象とした介護予防事業などと連携し、オーラルフレイル対策を進めていきます。

d. かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受ける人を増やす

□かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受診することや口腔内のメンテナンスを受けることは、歯や口を健康に保つことにつながります。健診の受診勧奨を行い、歯科医師会と連携しながらかかりつけ歯科医の定着につながる環境整備を進めます。

行政等の主な取組み


めざす姿の実現に向けて、下記の取組みを進めます

a. むし歯のない子どもを増やす

※マークは女性に関する取組みを示す。

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●すくすくよい歯の教室 ●よい歯のコンクール ●子どもの歯科健診（乳幼児健康診査・歯科二次健康診査、就学時健康診断、学校など） ●健康教育（乳幼児の保護者向け出前講座等）
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


b. 歯周病を有する人を減らす

次世代	●マタニティークラス 
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ●NATSでいい歯プロジェクト ●とよなか市民健康展（歯科医師会ブースでの啓発）

c. 口の機能を正しく獲得し保持できる人を増やす

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●すくすくよい歯の教室 ●健康教育（乳幼児の保護者向け出前講座等）
就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ●歯や口の健康づくり教室 ●健康教育（出前講座）

d. かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受ける人を増やす

高齢世代	●よい歯の高齢者 8020 表彰
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科健康診査 ●妊産婦歯科健康診査 

数値目標

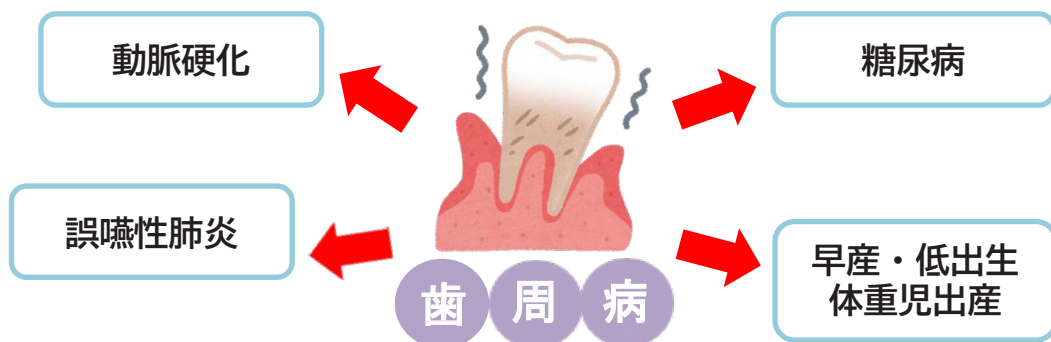
指標項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
むし歯のない子どもの増加	3歳児	91.0%	増加
	12歳児	88.9%	90%以上
40歳以上で歯周病の症状を有する人の減少		35.6%	32%以下
50歳以上における咀嚼良好者の増加		70.6%	78%以上
歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している人の増加	16～64歳	72.9%	80%以上
	65歳以上	64.1%	71%以上
かかりつけ歯科医をもっている人の増加	幼年期	54.0%	59%以上
	少年期	76.8%	84%以上
	16～64歳	47.7%	52%以上
	65歳以上	65.4%	72%以上
定期的な歯科健診を受けている人の増加	幼年期	59.8%	66%以上
	16～64歳	58.3%	64%以上
	65歳以上	62.7%	69%以上

※幼年期：0～5歳、少年期：6～15歳とする。

コラム 歯周病と全身との関係を知っていますか？

歯と歯肉の境目に歯垢・歯石がたまると、その中にある歯周病菌が歯肉に炎症を引き起こします。これが歯周病です。歯周病は、糖尿病や動脈硬化、狭心症、心筋梗塞など、様々な病気と密接な関係があり「命をおびやかす病気」とまでいわれています。

口の中を清潔に保つなどの予防や、早期に治療をすることで、歯周病の発症や進行を防ぎ、様々な病気を予防しましょう。



コラム

けんこう 健口習慣のためにいろんな用具を使おう！

歯ブラシで適切に歯をみがいていても、歯のすき間など、歯ブラシだけでは十分にみがくことが難しいところに汚れは残ってしまいます。

健口（健康な歯や口）を保つために、歯ブラシ以外の清掃用具も使いましょう。用具を使うときは、かかりつけ歯科医に相談し、歯や口の状況にあった適切な用具を使用しましょう。

デンタルフロス・糸ようじ

歯と歯の間や歯並びのわるいところの清掃に使用します。



歯間ブラシ

歯と歯の間の清掃などに使用します。歯のすき間に合ったサイズを使用しましょう。



舌用ブラシ

舌の表面の清掃に使用します。



ワンタフトブラシ

みがきにくいところや、歯並びのわるいところの清掃に使用します。



コラム

楽しみながら歯や口の健康づくりに取り組みましょう！

歯や口の役割や歯周病と全身との関係、手入れ方法や健口体操など、情報が満載の「歯や口の健康づくりハンドブック」を作成しています。また、歯や口の健康づくりや口腔機能低下予防のための「ごっくん・にっこり体操」のDVDも作成しています。どちらも豊中市保健所で配布しています。

すこやかに心豊かな生活を送るために、歯や口の健康は大切です。ご家庭で楽しみながら歯や口の健康づくりに取り組んでみましょう。



豊中市 歯や口の健康づくりハンドブック



6 疾病予防・健康管理

めざす姿

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



市民の取組み

めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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。

行政等の取組みテーマ

ライフコースによって健康課題は異なります。次世代はすこやかな妊娠・出産や子育て、就労世代は生活習慣病やがん予防、高齢世代はフレイル対策などです。どのライフコースにおいても自分の健康状態について正しく知り、セルフケアや受診行動につなげることが重要であり、市民一人ひとりの健康づくりを支援します。

a. けんしんを受け、自分の健康状態について把握している人を増やす

- 自分の体の状態について早期に気づき、対処するため、受診しやすい環境整備に努めるとともに、定期的にけんしんを受けるよう受診勧奨や疾病のリスクについて周知啓発を行います。

b. 生活習慣病を発症しない・重症化させない

- がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病について、けんしんによる早期発見、生活習慣の改善による発症予防・重症化予防に関する取組みを進めます。

c. 生活機能の維持・向上

- 骨粗しょう症やロコモティブシンドローム、加齢に伴うフレイルに関する取組みやその他疾病に関する療養指導など、生活機能を維持し自立した生活を送れるよう支援します。

d. 地域で適切に受診する人を増やす

- かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつことは、自分の健康状態について把握し専門的な立場から支援してもらえることで健康の維持・増進につながります。市民への啓発や、医療機関・薬局と連携しながら、地域で適切に受診できる環境を整備します。

e. 感染症に備える

- 新型コロナウイルス感染症の流行からの学びを活かし、感染症対策や新しい生活様式に対応した健康づくりを支援するとともに、予防接種の普及啓発など、予防も含めた感染症についての情報提供を行います。
- 新型インフルエンザをはじめとする新興感染症等の発生及びまん延に備え、平時から健康危機管理体制の構築・強化に取り組みます。また、感染症等が発生した場合には、庁内関係部局及び市内医療機関等と情報共有・連携し、総合的な対策を講じます。

f. 次世代（妊娠・出産・子ども）の健康づくり

- 妊娠前から、将来の妊娠を考えながらライフコースにあった健康管理を行えるよう支援します。
- 思春期の性教育や不妊症・不育症の医療費助成・専門相談等を実施し、妊娠前からの支援に取り組みます。
- すべての妊婦に対し、妊娠届出時に医療職による全数面接を行い、妊娠早期からニーズに応じた支援を実施します。すべての子どもがすこやかに育つため、関係機関と連携した切れ目のない支援が必要です。

行政等の主な取組み

めざす姿の実現に向けて、下記の取組みを進めます

※マークは女性に関する取組みを示す。


a. けんしんを受け、自分の健康状態について把握している人を増やす

次世代	●子どもの健康診断（就学時、学校での健診等）
就労世代 ・ 高齢世代	●市民健康診査・特定健康診査・がん検診・人間ドック費用助成 ●特定保健指導

b. 生活習慣病を発症しない・重症化させない

就労世代 ・ 高齢世代	●糖尿病性腎症重症化予防事業 ●生活習慣病に関する講座・教室 （市立豊中病院での糖尿病教室・慢性腎臓病教室等）
全世代	●生活習慣病に関する健康教育・健康相談・個別指導 ●健康づくり推進員会事業 ●被保護者健康管理支援事業

c. 生活機能の維持・向上

就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ●働く世代からの認知症予防事業（市民への啓発、ヒアリングフレイル事業） ●骨粗しょう症検査 
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ●フレイル啓発事業 ●がん患者のためのアピアランスケア助成（ウィッグや乳房補整具の購入費助成） ●骨髄バンクドナー支援助成 ●難病患者支援 ●障害児・障害者支援

d. 地域で適切に受診する人を増やす

就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症医療体制の充実・強化
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ●フレイル処方箋事業
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ●医療体制整備（在宅医療体制の充実、二次救急医療対策事業、豊能広域こども急病センター負担金等） ●ACP（アドバンス・ケア・プランニング）啓発事業 ●外国人向け支援（多言語相談サービス事業等）

e. 感染症に備える

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●小中学校環境衛生
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症予防事業 （平時・感染症まん延時等の体制整備、発生時対応、検査・相談、普及啓発） ●予防接種関連事業

f. 次世代（妊娠・出産・子ども）の健康づくり

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●思春期教育 ●妊産婦への支援 （母子健康手帳交付、妊産婦健康診査、マタニティークラス等、妊娠期から産後までの切れ目のない支援） ●乳幼児期の支援（乳幼児健康診査、二次健診、相談・訪問指導、各教室等） ●費用助成 （不妊症治療費、小児慢性特定疾病医療費、子ども医療費、小学校・中学校医療費補助等）
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

数値目標

指標			現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
内科健診・人間ドック受診率の増加			60.7%	65%以上
がん検診受診率の増加	胃がん	40～69歳	42.8%	45%以上
	肺がん	40～69歳	36.2%	40%以上
	大腸がん	40～69歳	42.6%	45%以上
	子宮がん	20～69歳 女性	40.4%	45%以上
	乳がん	40～69歳 女性	48.4%	50%以上
骨粗しょう症検査受診率の増加			17.7%	増加
フレイルの認知度の増加			24.8% (令和3年度参考値)	35%以上
かかりつけ医を持っている人の増加	幼年期		90.3%	95%以上
	少年期		76.8%	84%以上
	16～64歳		39.5%	43%以上
	65歳以上		87.3%	96%以上
かかりつけ薬局を持っている人の増加	幼年期		40.2%	44%以上
	少年期		23.7%	26%以上
	16～64歳		18.3%	20%以上
	65歳以上		47.5%	52%以上
妊娠11週以下での妊娠届出率の増加			97.6%	100%
乳幼児健康診査受診率の増加	4か月		97.0%	増加
	1歳6か月		98.1%	
	3歳6か月		95.1%	
妊娠・出産に満足している人の増加			80.2%	増加

※幼年期：0～5歳、少年期：6～15歳とする。

コラム フレイルを予防して、いつまでも元気に過ごそう！

「フレイル」という言葉をご存じですか？

「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。加齢や活動量の低下に伴い、筋力・体力が衰え、生活機能が衰えてしまうことにより進行します。

なかでも筋肉量の減少が顕著な状態を「サルコペニア」と言います。サルコペニアが進行すると、運動機能障害を引き起こし、さらには歩行困難、要介護、寝たきりのリスクにつながります。

フレイル(虚弱)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。



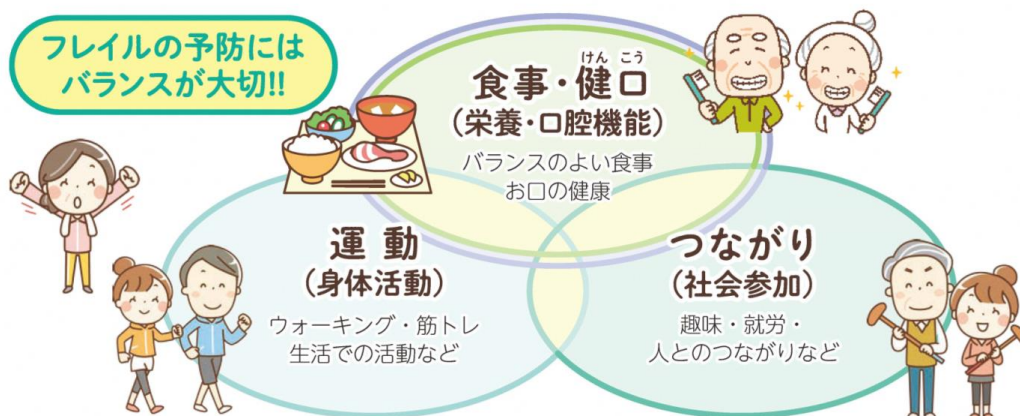
***サルコペニア(筋肉減弱症)とは**

筋肉量の減少で、全身の筋力が低下した状態のこと。サルコペニアが進行すると、運動機能障害、さらには歩行困難、要介護、寝たきりのリスクにつながります。



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。

体を動かし、しっかり食事を噛んで飲み込み、人との交流をぜひ意識してみてください。



詳しくは市のホームページをチェック！

豊中市 フレイル予防



コラム ヒアリングフレイルって知っていますか？

「ヒアリングフレイル」とは、聴覚機能の低下（難聴）による、コミュニケーションの問題などの身体の衰えのひとつです。難聴のために人との会話や交流が減り、社会的に孤立したり、うつ病を引き起こしたり、認知症につながる可能性もあります。

「最近テレビの音量が大きくなった」、「複数人での会話が聞き取りにくい」、「相手が言ったことを何度も聞き返す」など気になることはありませんか？

聞きとりにくさを感じたら、早めに耳鼻科医に相談することも大切です。聴こえを保つために補聴器を活用できるよう、相談できる専門店もあります。

聴覚を維持するために、生活習慣の見直しなど、耳に優しい生活を心がけましょう。



出典：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Web サイト
(<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/#prevention>) より転載

聴こえをチェックできるアプリもあります



iPhone 版



Android 版

出典：ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社

詳しくは
とよなかチャンネルをチェック！



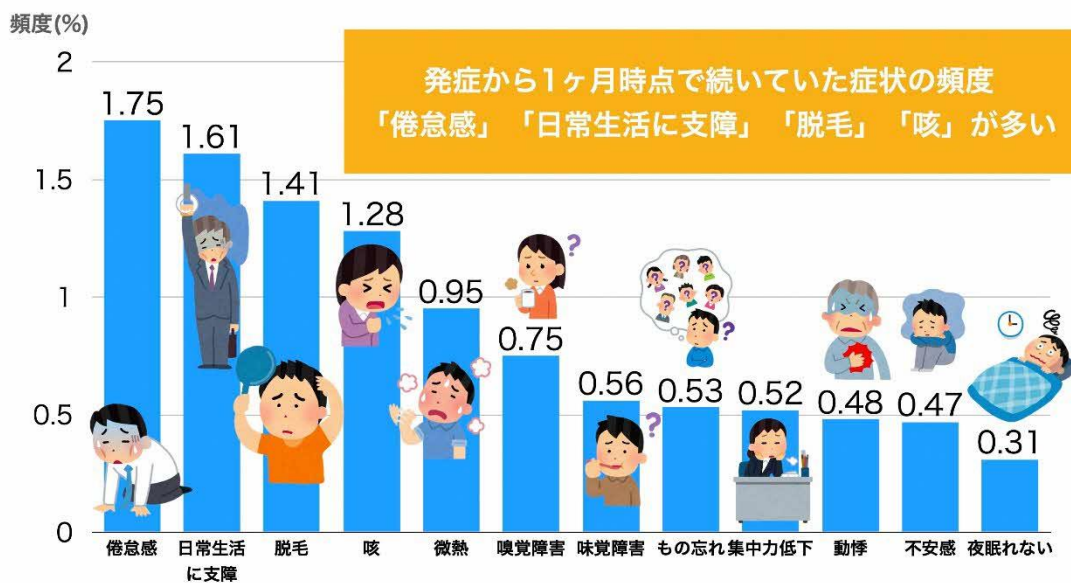
コラム コロナ後遺症調査を実施しました！

令和4年度（2022年度）に豊中市は大阪大学、株式会社 Buzzreach との共同研究として、新型コロナウイルス感染症に罹患した市民約 27,000 人を対象に、コロナ後遺症調査を実施しました。

約 4,000 人から回答があったもののうち、後遺症の症状として最も多かったのは「倦怠感」。また、重症だった人は軽症だった人と比べて5倍ほど後遺症を経験しやすいこともわかりました。

普段の生活から感染症を予防すること、罹患したとしても軽症で経過できるようワクチンを接種すること、さらに持病がある人は血糖値や血圧管理をはじめとした普段からの健康づくりなど、できる備えはしておくことが大切です。

《発症から1か月時点で続いていた症状の頻度》



出典：大阪大学大学院医学系研究科感染制御医学講座 忽那 賢志 教授
 URL : <https://www.med.osaka-u.ac.jp/introduction/research/special/infection>
 Cross-sectional surveillance study of long COVID in Toyonaka city, Osaka prefecture, Japan
 Satoshi Kutsuna et al. J Infect Chemother. 2023
 Published: December 26, 2023
 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jiac.2023.12.006>

コラム いつまでも健康な骨を守るために

●女性は骨粗しょう症になりやすい

骨は20～30歳代でもっとも丈夫になり、その後は年齢を重ねるとともに弱くなります。特に女性は閉経により骨密度の低下を防ぐ女性ホルモンの分泌が低下するため骨粗しょう症になりやすいです。

●一番の問題は骨折しやすくなること

骨粗しょう症による骨折は転倒などの衝撃を原因とする骨折と、「圧迫骨折」という体の重みを支えることができずに骨が折れてしまう場合もあります。介護が必要となる大きな原因の一つは転倒による骨折であり、注意が必要です。

●骨を強くする生活習慣って？

- ①バランスのよい食事を基本にカルシウムをとりましょう
- ②適度な運動を行いましょ



ウォーキングや掃除などの家事もおすすめです！

骨粗しょう症は自覚症状が乏しいため、定期的に骨密度測定を受けましょう
40歳～70歳の女性は5年ごとに骨密度測定が無料です！

豊中市の骨密度測定について詳しくはこちら

豊中市 骨密度測定



認知症は加齢に伴って誰でも発症する可能性のある疾患です。運動不足や不健康な食事、糖尿病、高血圧など日々の生活習慣が認知症のリスクになるのをご存じでしょうか？

生活習慣を改善することで認知症の発症を遅らせたり、進行を緩やかにすることができる可能性があります。あなたに当てはまる危険因子（リスク）はありませんか？自分が当てはまっている認知症リスクを知り、改善する、もしくは今後も当てはまらないように生活習慣を見直しましょう。

あなたに当てはまるリスクはどれ？

まずは「自分で改善できる」認知症リスクを知りましょう。

…………… 認知症を引き寄せる12のリスク ……………

- | | | | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 運動不足 | <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 | <input checked="" type="checkbox"/> 肥満 | <input checked="" type="checkbox"/> 脂質異常症 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 不健康な食事 | <input checked="" type="checkbox"/> 認知活動の低下 | <input checked="" type="checkbox"/> 高血圧 | <input checked="" type="checkbox"/> 難聴 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 日常的な過剰飲酒 | <input checked="" type="checkbox"/> 社会的孤立 | <input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病 | <input checked="" type="checkbox"/> うつ病 |



今日から始めよう、認知症の予防につながる3つの行動

1 運動



若いうちから運動習慣を身につけて認知症のリスクとなる「運動不足」を解消。「高血圧」や「糖尿病」などの生活習慣病もかかりにくくなります。

2 知的活動



将棋やゲーム、楽器の演奏や演劇鑑賞などの「知的活動」は脳を刺激し、知的好奇心を持ち続けることで認知症の予防になります。

身体と頭を同時に使うとより効果的

3 コミュニケーション



人との交流やコミュニケーションは認知症の予防につながるだけでなく、「社会的孤立」や「うつ病」を遠ざけ、ストレス解消にも効果的です。

認知症予防には、「運動」・「知的活動」・「コミュニケーション」が効果的。

ぜひ今日から意識して始めてみてくださいね。

※「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

市ホームページから、認知症予防の取組みについてチェック！

豊中市 働く世代からの認知症予防



豊中市では、子を望む夫婦やカップルが安心して子どもを産み育てられる体制を整えるために、医療費助成や相談支援を実施しています。

《医療費助成》

「豊中市不妊症治療費等助成事業」では、保険診療で行った検査・治療にかかる費用の一部助成を行っています。また「不育症治療費等助成事業」では、不育症の検査・治療の一部費用助成を行っています。

《相談支援》

不妊症・不育症について悩んでおられる方に、産婦人科医による「不妊症・不育症オンライン専門相談」を実施しています。

「もしかしたら不妊症かも…」「検査や治療について知りたい」「流産や死産を繰り返す」など、不妊症や不育症の検査や治療等について、自宅からのオンライン相談が可能です。

ご相談は市ホームページや広報誌をご確認ください。

詳細はこちらからご確認ください。

豊中市不妊症・不育症



7 こころの健康・つながり

めざす姿

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



市民の取組み めざす姿の達成に向けて市民一人ひとりが取り組むこと

- ◆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。

行政等の取組みテーマ

健康づくりは個人の努力だけではなしえません。その人が生活する地域があり、関わる人があってこそ、健康を保つことができます。そのため、人と関わるための居場所づくりやコミュニティの形成といった、地域づくりを含む社会環境の整備も重要です。社会参加を継続している高齢者は要介護状態になりにくいという報告もあります。また、人とつながることは、こころの健康を保つことにもつながります。

こころの健康については、「豊中市メンタルヘルス計画」に基づき、十分な休養・睡眠、余暇活動など、自分にあった方法でこころの健康を保つこと、こころの不調に早期に気づき相談すること、家族の支援と地域づくりなど、あらゆるライフコースに応じた支援を進めます。

a. 社会参加や居場所があることで人とつながる

□地域活動に参加したことがない人が大半を占めておりその背景として、社会参加をする機会がないことや居場所やコミュニティがあることを知らないことなどが考えられます。居場所づくりや地域活動への参加の機会を創出し、ソーシャルキャピタルの醸成により、いきいきとした生活を送れるよう支援します。

b. こころの不調への対応

□睡眠の状況においては、30～50歳代で睡眠を「とれていない」と感じている人が多くなっています。睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、生活習慣病やうつ病へ関与することも明らかになっています。また、特に次世代においては、コロナ禍による影響もあり、スクリーンタイムが大幅に増加しています。スクリーンタイムの増加は睡眠時間や質にも影響し、休養による体調や疲労の回復を妨げます。十分な睡眠や休養、余暇活動をとることなどが心身の健康につながることにについて普及啓発するとともに、ライフスタイルにあった社会活動や余暇活動の機会を創出します。

- ストレスによるこころや体の不調は年齢が下がるほど多く、特に 16～29 歳の女性に多くなっています。こころの不調に本人、周囲が気づけるような知識の普及啓発、また、年代や性別による悩みも含め、いつでもだれでもアクセスしやすい相談体制の整備を進めます。

c. 女性特有の悩みや健康課題への対応

- 女性特有の疾病や、妊娠・出産、ホルモンバランスの変化など、女性が抱える悩みや健康課題はライフコースによって多岐にわたります。そのような問題に対応できるよう、相談窓口の周知に取り組みます。
- マタニティブルーと産後うつに対応するための取組みとして、産前産後の心身の不調や育児への不安等がある妊産婦や家族への支援を医療機関と連携して実施します。早期発見・早期対応のために、妊娠届出時の医療職による全数面接や妊娠 7～8 か月頃のアンケートの実施など、伴走型相談支援を実施し、様々な子育て支援サービスの活用や関係機関等との連携を深め、支援の充実に取り組みます。

行政等の主な取組み

めざす姿の実現に向けて、下記の取組みを進めます

a. 社会参加や居場所があることで人とつながる







※ ♡マークは女性に関する取組みを示す。

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの居場所づくり（子ども食堂、放課後子どもクラブ運営、不登校支援、いぶきでの活動の場の提供、人権平和センター事業等） ● こども健康サロン ● 子ども・若者育成支援事業（市・家庭・地域との連携）
就労世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域就労支援事業（障害のある人、中高齢者等の就労支援）
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防地域教室事業 ● 地域福祉ネットワーク会議（高齢消費者への支援と見守り体制の連携）
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域教育協議会 （学校・家庭・地域のネットワークを深めることで地域教育の活性化をはかる） ● 市民公益活動の推進（市民による自主的・自発的な社会貢献活動） ● 地域活動支援センター事業（障害のある人の日常生活・社会生活のサポート） ● 自然を通じた交流・活動の機会の提供（みどりの交流会、花いっぱい運動等） ● 公民館活動

b. こころの不調への対応

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠・出産・子育て総合相談 ● 流産・死産を経験した方へのグリーフケア ● 子育て心の悩み相談 ● こども総合相談 ● スクールカウンセラー活用事業
就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 労働相談 ● 多重債務者生活相談
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 精神保健福祉相談・講座 ● 自殺予防事業（知識の普及啓発、人材育成）

c. 女性特有の悩みや健康課題への対応

次世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 産後ケア事業（宿泊型及びデイサービス型）  ● 産前産後サポート事業（ふれまま&育児ママ相談室等） 
就労世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ● 女性のからだと心と性の健康支援（相談、啓発、講座）  ● 女性のメンタルヘルス対策  ● 骨粗しょう症検査  ● がん検診（乳がん・子宮がん） 

数値目標

指標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
就業や地域活動など、何らかの社会活動をしている高齢者の増加	65歳以上男性	42.7%	47%以上
	65歳以上女性	38.8%	43%以上
過去1か月にストレスにより心身の不調があった人の減少		11.0%	減少
睡眠が十分とれていると感じる人の増加	20～59歳	71.2%	75%以上
	60歳以上	81.3%	89%以上
悩みやストレスについて、相談先がある人の増加		87.4%	増加
産後1か月時点での産後うつハイリスク者（EPDS 9点以上）の減少		8.5%	減少

豊中市メンタルヘルス計画

豊中市では、平成 29 年（2017 年）3 月に「豊中市メンタルヘルス計画」を策定し、様々な分野にわたる、メンタルヘルスに関する施策を総合的・効果的に推進しています。また、令和 6 年（2024 年）3 月に「第 2 期豊中市メンタルヘルス計画」を策定し、さらなる施策の推進に向け、関係機関や関連部局と連携・協働しながら取組みを進めています。

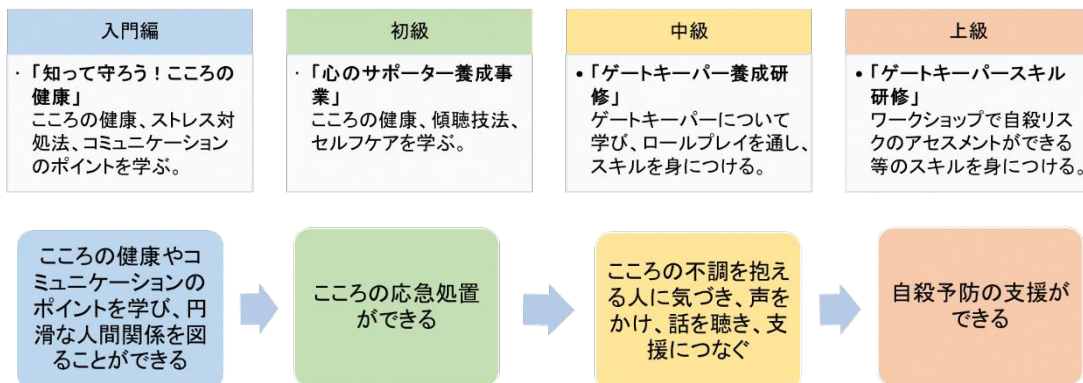
豊中市 メンタルヘルス計画



とよなかここサポプロジェクト

市民一人ひとりのメンタルヘルスの維持・向上のための取組みとして、令和 4 年度（2022 年度）に“とよなかここサポプロジェクト”を立ち上げました（ここサポ=こころのサポーター）。

市職員をはじめ、市民や事業者が、心理的・社会的問題や生活上の問題、健康上の問題により心の不調を抱えている人に気づき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから行動を起こすことができるよう、様々な研修プログラムを進めています。市の広報誌やホームページ等で随時案内していきますので、見かけた際はぜひ受講してみてください。



豊中市 こころのサポーター



妊婦や乳幼児期の子育て家庭に寄り添い、安心して出産・子育てにのぞめるように、面談や継続的な情報発信、相談等を行う伴走型相談支援を行っています。

妊娠届時の医療職による全数面接・妊娠7か月頃のアンケートによる相談・出産後の乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問・新生児訪問）で面談を実施します。

各種教室などの子育て支援情報の提供や、「出産後にサポートしてくれる人がいない」「赤ちゃんの夜泣きで眠れない」「離乳食の進め方がわからない」などの不安や悩みについて、専門職がご相談をお受けし、家庭訪問や育児相談などニーズに応じた支援の実施、必要に応じて産後ケア事業や育児支援サービスへのつなぎなど、妊娠早期からの切れめのない支援を行っています。

令和5年（2023年）4月に、改正児童福祉法の施行に先駆けて、こども家庭センターの機能を持つはぐくみセンターを設置しました。すべての妊産婦・子ども・子育て世帯への支援を母子保健・児童福祉・障害児支援・教育が一体となり、包括的な支援と確実なサービスの提供に取り組んでいます。

切れめのない相談支援



子どもの居場所ポータルサイト「いこっと」をご存じですか？

子どもの居場所とは、「子ども食堂」や「無料・低額の学習支援」等、食事や学習をとおして、子どもたちが安心して話をしたり、様々な世代の人たちと関わったりすることができる場です。豊中市では、各地域でNPO法人や任意団体、校区福祉委員会や福祉施設などの団体が実施しています。



主に4種類の「子どもの居場所」があります

子ども食堂



みんなでご飯を食べながら、楽しくすごせる場所です

学習支援



ボランティアによる学習サポートを受けられます

すごし場



遊んだり、話したり自由に時間をすごせます

体験活動



体験イベントなどのプログラムを開催します

市は、NPO法人とよなかESDネットワークに事業委託し、運営支援やネットワークづくりなどで子どもの居場所づくりを推進するとともに、ポータルサイト「いこっと」による情報発信を行っています。

子どもの居場所の基本情報のほか、居場所訪問レポートやイベント・講座、ボランティア募集情報などの掲載や、物資・資金の寄付の受付をしていますので、ぜひご覧ください。



「いこっと」はこちらから



登録居場所一覧

2023年6月 豊中市子どもの居場所カレンダー

日	月	水	木	金	土	日
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

居場所カレンダー



居場所マップ

■ 数値目標一覧

※幼年期：0～5歳、少年期：6～15歳とする。

指標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
基本目標			
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歳 女性 4.0歳 (令和2年度)	縮小
1 栄養・食生活			
肥満の子どもの減少	少年期	1.6%	減少
肥満者（BMI25以上）の減少	20～60歳代男性	27.9%	25%以下
	40～60歳代女性	13.6%	12%以下
若い女性のやせ（BMI18.5未満）の減少	20～30歳代女性	16.9%	15%以下
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の減少	65歳以上	25.5%	23%以下
朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人の減少	幼年期	0.5%	減少
	少年期	5.3%	減少
	16～39歳	25.5%	23%以下
塩分を控えた食事を心がけている人の増加	16～39歳	55.0%	61%以上
	40～64歳	71.3%	75%以上
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の増加	16～39歳	42.9%	47%以上
	40～64歳	49.5%	54%以上
	65歳以上	68.9%	増加
食育に関心を持っている人の増加	幼年期の保護者	88.7%	90%以上
	少年期の保護者	90.6%	増加
	16歳以上	71.9%	79%以上
災害時に活用できる保存食や飲料をまったく備蓄していない人の減少	16歳以上	14.2%	13%以下
食べ残しを減らす努力をいつもしている人の増加	16歳以上	67.3% (参考値)	74%以上
2 身体活動・運動			
定期的に運動している人の増加（1日30分以上を週2回以上、1年以上継続）	16～64歳	20.7%	23%以上
	65歳以上	23.2%	25%以上
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少（1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満）	小学5年生男子	10.7%	減少
	小学5年生女子	15.5%	
	中学2年生男子	6.5%	
	中学2年生女子	16.0%	

指標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)	
3 たばこ				
20歳以上の喫煙率の減少		11.4%	8%以下	
妊娠中に喫煙している人をなくす		1.1%	0%	
受動喫煙の機会を有する人の減少		42.2%	38%以下	
4 アルコール・薬物				
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）を飲酒している人の減少	男性（40g以上）	9.1%	減少	
	女性（20g以上）	9.5%		
妊娠中に飲酒している人をなくす		0.5%	0%	
5 歯や口の健康				
むし歯のない子どもの増加	3歳児	91.0%	増加	
	12歳児	88.9%	90%以上	
40歳以上で歯周病の症状を有する人の減少		35.6%	32%以下	
50歳以上における咀嚼良好者の増加		70.6%	78%以上	
歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している人の増加	16～64歳	72.9%	80%以上	
	65歳以上	64.1%	71%以上	
かかりつけ歯科医をもっている人の増加	幼年期	54.0%	59%以上	
	少年期	76.8%	84%以上	
	16～64歳	47.7%	52%以上	
	65歳以上	65.4%	72%以上	
定期的な歯科健診を受けている人の増加	幼年期	59.8%	66%以上	
	16～64歳	58.3%	64%以上	
	65歳以上	62.7%	69%以上	
6 疾病予防・健康管理				
内科健診・人間ドック受診率の増加		60.7%	65%以上	
がん検診受診率の増加	胃がん	40～69歳	42.8%	45%以上
	肺がん	40～69歳	36.2%	40%以上
	大腸がん	40～69歳	42.6%	45%以上
	子宮がん	20～69歳 女性	40.4%	45%以上
	乳がん	40～69歳 女性	48.4%	50%以上
骨粗しょう症検査受診率の増加		17.7%	増加	
フレイルの認知度の増加		24.8% (令和3年度参考値)	35%以上	

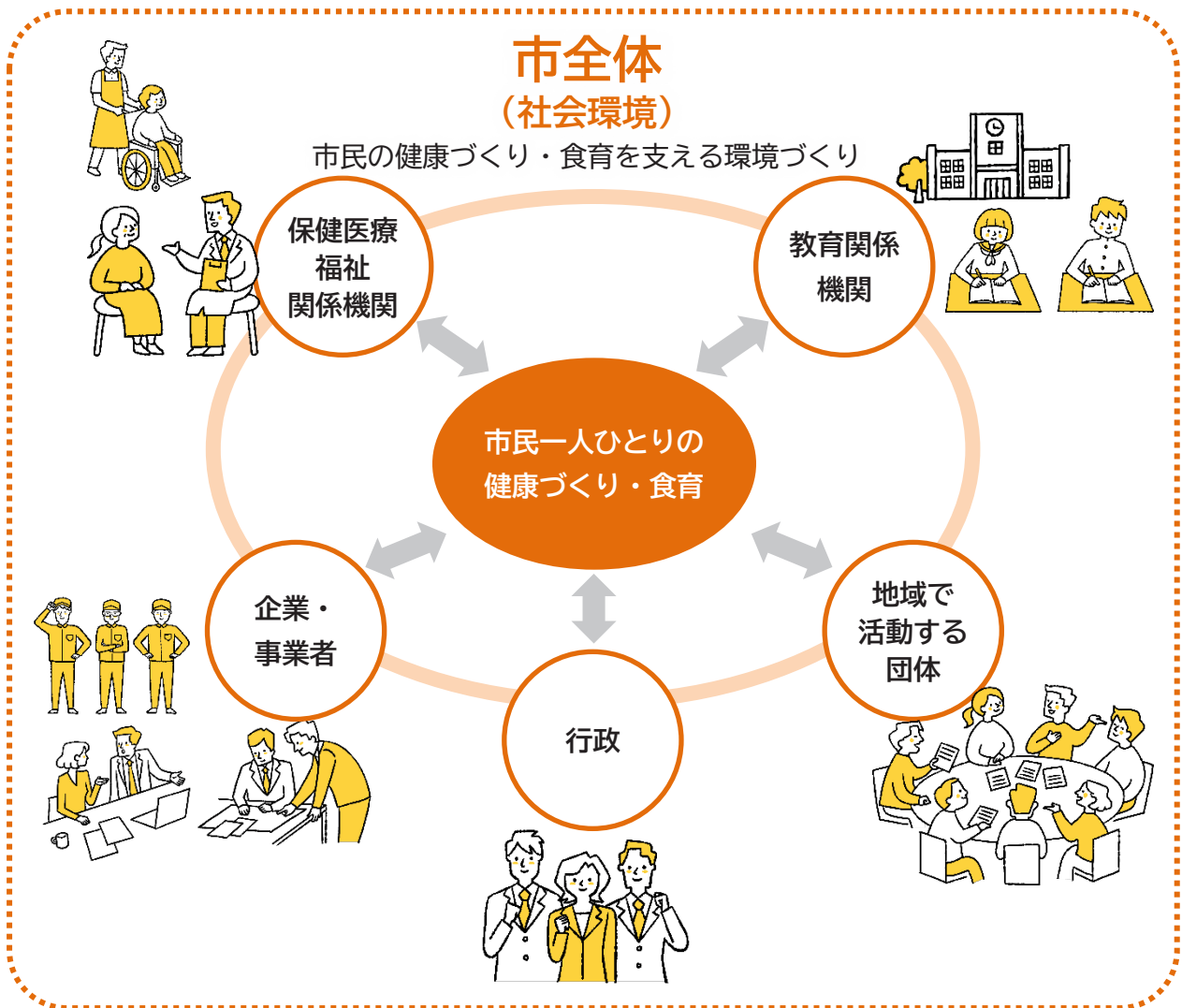
指標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
かかりつけ医を持っている人の増加	幼年期	90.3%	95%以上
	少年期	76.8%	84%以上
	16～64歳	39.5%	43%以上
	65歳以上	87.3%	96%以上
かかりつけ薬局を持っている人の増加	幼年期	40.2%	44%以上
	少年期	23.7%	26%以上
	16～64歳	18.3%	20%以上
	65歳以上	47.5%	52%以上
妊娠11週以下での妊娠届出率の増加		97.6%	100%
乳幼児健康診査受診率の増加	4か月	97.0%	増加
	1歳6か月	98.1%	
	3歳6か月	95.1%	
妊娠・出産に満足している人の増加		80.2%	増加
7 こころの健康・つながり			
就業や地域活動など、何らかの社会活動をしている高齢者の増加	65歳以上男性	42.7%	47%以上
	65歳以上女性	38.8%	43%以上
過去1か月にストレスにより心身の不調があった人の減少		11.0%	減少
睡眠が十分とれていると感じる人の増加	20～59歳	71.2%	75%以上
	60歳以上	81.3%	89%以上
悩みやストレスについて、相談先がある人の増加		87.4%	増加
産後1か月時点での産後うつハイリスク者（EPDS 9点以上）の減少		8.5%	減少

第5章 計画の推進体制

1 計画の推進

健康づくり・食育の推進においては、市民一人ひとりの努力だけでなく、保健医療福祉関係機関、教育関係機関、地域で活動する団体、企業・事業者、行政等それぞれの主体が担っている役割を發揮し、有効に機能させることが必要となります。

本計画を総合的かつ効果的に推進していくため、多様な主体による取組みや交流・連携を深め、市全体が一体となって取り組んでいきます。

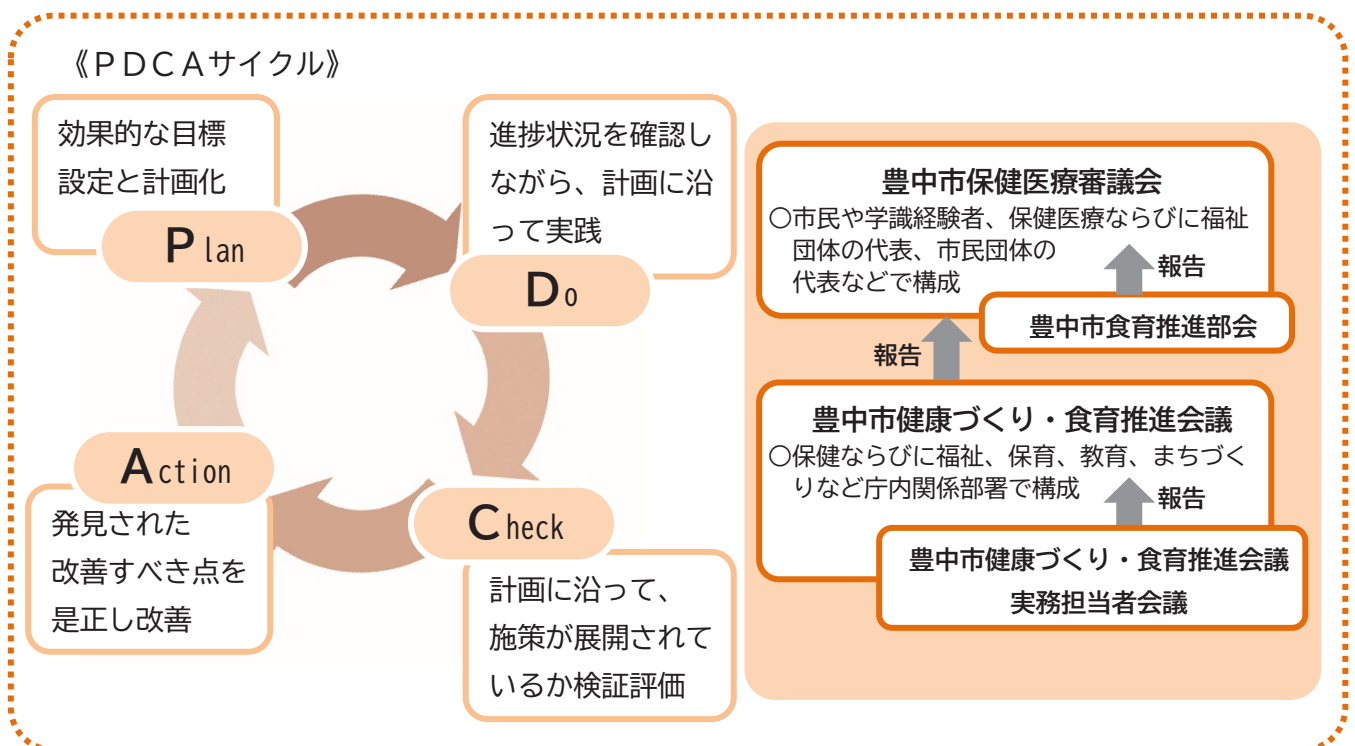


2 計画の点検・評価

本計画の進行管理については、庁内の関係各課で構成される推進会議や「豊中市保健医療審議会」等の協議の場において報告、共有するとともに、市民への公表を行います。

また、本計画で設定している数値目標等については、年度ごとの事業進捗状況を確認するとともに、計画中間年度において市民アンケート調査を実施することで、それぞれの数値目標の評価・検証を行い、計画内容や施策の見直しを図ります。

これらの取組みを通して、Plan（計画）・Do（実施）・Check（評価・検証）・Action（改善）の一連の流れによるPDCAサイクルの推進を図っていきます。



3 計画の周知

本計画を広報やホームページなどを通じて公表するとともに、各健康づくり事業の機会を通じて地域、企業、関係機関、関係団体への周知を図り、広く市民に向けた広報活動を積極的に進めます。