
岸和田市保健計画
ウエルエージングきしわだ3次計画
第2次岸和田市食育推進計画（案）



令和〇年〇月

岸和田市

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 策定の趣旨と背景	1
2 計画の位置付けと期間	2
3 基本的な考え方	4
第2章 健康・食育を取り巻く状況	6
1 市民と健康の現状	6
2 前計画の評価	24
第3章 健康増進計画	34
1 栄養・食生活	34
2 身体活動・運動	37
3 休養・睡眠、こころの健康	40
4 飲酒・喫煙	43
5 歯と口腔の健康	46
6 健康管理	50
第4章 食育推進計画	54
1 自然の恵みと食文化を伝える取組み	55
2 食の安全・安心への取組み	57
3 食育推進のための環境をつくる取組み	59
第5章 計画の推進に向けて	62
1 推進の基本的な考え方	62
2 推進協議会	63
3 計画の進捗管理	63
参考資料	64



ウエルちゃん



エージくん

～ウエルエージングきしわだキャラクターの紹介～
岸和田市の保健計画をより身近に感じていただくため、
泉州地区産で全国的にも有名な泉州水ナスをモチーフに
親しみやすいキャラクターを作成しています。
名前は「ウエルちゃん」と「エージくん」、ふたり合わせて
「ウエルエージング」です。

第1章 計画の基本的な考え方

1 策定の趣旨と背景

「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ3次計画・第2次岸和田市食育推進計画」（本計画）は、平成25年3月に策定した「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画」（前計画）の後継計画として策定します。

近年、医療技術の進歩や、公衆衛生・食生活などの改善、健康意識の向上などにより平均寿命が延伸しているなか、一人ひとりの生活の質（QOL）を維持し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸により、平均寿命と健康寿命との差を縮小すること（不健康な期間を短くすること）が大きな課題となっています。

本計画では、急速に進む少子高齢化や人口減少、女性の社会進出やDX化の進展など、社会情勢の変化等に伴う健康課題の多様化を踏まえつつ、市民の健康寿命の延伸の実現に向けて、本市の課題を把握し、計画的に取り組みを進めていきます。

「ウエルエージング」には、「上手に年をとること」という意味が込められています。「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ」では、全ての市民が上手に年をとるため、そして、寿命が延びた現代をうまく生き抜く実り豊かな生涯づくりを実現するための計画として、市民の健康づくりを推進します。

2 計画の位置付けと期間

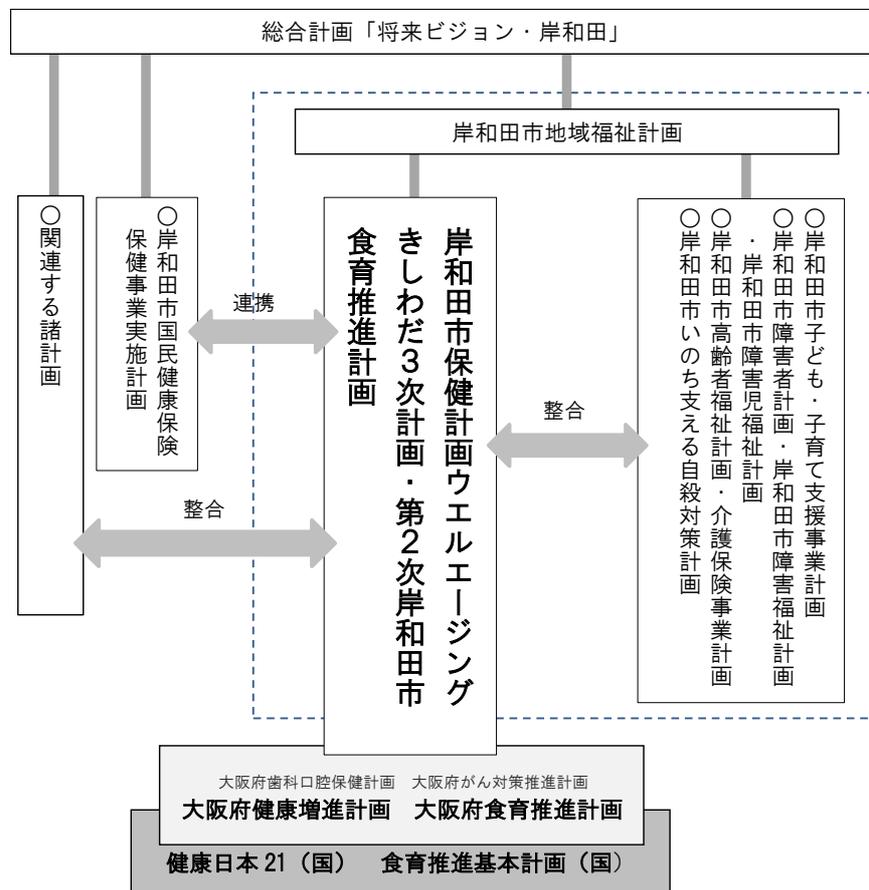
(1) 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」および食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置付け、本市の健康増進・食育推進施策について一体的に策定するものです。

健康増進法第7条に基づき国が定めた「基本方針（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針）」と「健康日本21（第三次）」やそれらを勘案し策定された「第4次大阪府健康増進計画」、食育基本法第16条に基づき国が定めた「第4次食育推進基本計画」や「第4次大阪府食育推進計画」のほか、「第3次大阪府歯科口腔保健計画」「第4期大阪府がん対策推進計画」を踏まえて策定しています。

計画の推進にあたっては、本市の最上位計画である総合計画「将来ビジョン・岸和田」をはじめ、「岸和田市地域福祉計画」を上位計画とする諸計画や「岸和田市国民健康保険保健事業実施計画」など、関連する本市の諸計画との整合性を図ります。

また、前計画までは包含し策定していた「健やか親子21（母子保健計画）」について、本計画では、「健康日本21」と目標が重複する指標にのみ整合性を図りながら目標値を設定することとします。今後は「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針（成育医療基本方針）」（令和5年3月閣議決定）に基づく国民運動に位置付けられたことを受け、「成育医療基本方針」を踏まえた市町村計画において、一体的に取り組みが進められていきます。



(2) 計画の期間

本計画の計画期間は令和7年度から令和18年度までの12年間とします。計画期間の中間年となる令和12年度には中間評価を行い、令和13年度以降の取り組みの方向性を定めます。

R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18
健康日本21（第二次）				健康日本21（第三次）												
			見直し						中間評価							最終評価
第3次大阪府健康増進計画 第3次大阪府食育推進計画				第4次大阪府健康増進計画・第4次大阪府食育推進計画												
岸和田市保健計画 ウエルエージングきしわだ2次計画 岸和田市食育推進計画				岸和田市保健計画 ウエルエージングきしわだ 3次計画・第2次岸和田市食育推進計画												
			見直し						中間評価							最終評価

3 基本的な考え方

(1) 計画の基本理念

「市民が主役、市民参加による健康づくり推進力の向上」

「市民一人ひとりが自ら行う健康づくりに必要な環境の改善」

本計画では、前計画で掲げた基本理念を継承し、これまでの計画が目指してきた「全ての市民が上手に年を取ることで、寿命が延びた現代をうまく生き抜く実り豊かな生涯づくりを実現すること＝『ウエルエージング』」を引き続き目指します。

市民一人ひとりが正しい知識を持って主体的に健康づくりを実践していくことを基本に、関係機関・団体等や行政が連携・協力し、個人の健康づくりを支援する環境を整えていきます。

(2) 計画の基本方針

本計画では、国が「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し、健康日本 21（第三次）に示した4つの方向性（①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり）に、食育推進の視点を加えて施策を展開し、「ウエルエージング」に取り組みます。

取り組みにあたっては、健康増進の基本要素となる6つの健康分野「栄養・食生活」「身体活動・運動」「飲酒・喫煙」「休養・睡眠、こころの健康」「歯と口腔の健康」「健康管理」と食育について、国や大阪府がそれぞれ掲げる目標を参考に、市民の健康寿命の延伸に必要な目標及び指標を本市の現状と課題等を踏まえて設けます。

【4つの方向性と概要】

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備や質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現する。

②個人の行動と健康状態の改善

健康増進を推進するにあたって、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯と口腔の健康に関する生活習慣の改善に加え、生活習慣病の発症予防、合併症の発症や重症化の予防に関して、引き続き取り組みを進める。

また、生活習慣病のり患の有無に関わらず、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調等から日常生活に支障を来す状態となることもあるため、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取り組みを推進する。

③社会環境の質の向上

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりに取り組み、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する。

④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）について、各ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、老年期等の生涯における各段階）特有の健康づくりの課題をとらえ、取り組みを進める。

（3）SDGs への貢献

本計画は、「岸和田市 SDGs 取組指針」に基づき、平成 27（2015）年 9 月に国連サミットにおいて採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」において掲げられた持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals：SDGs）の理念を踏襲し、各取り組みの推進を通して、関連するゴールの達成に貢献します。



第2章 健康・食育を取り巻く状況

1 市民と健康の現状

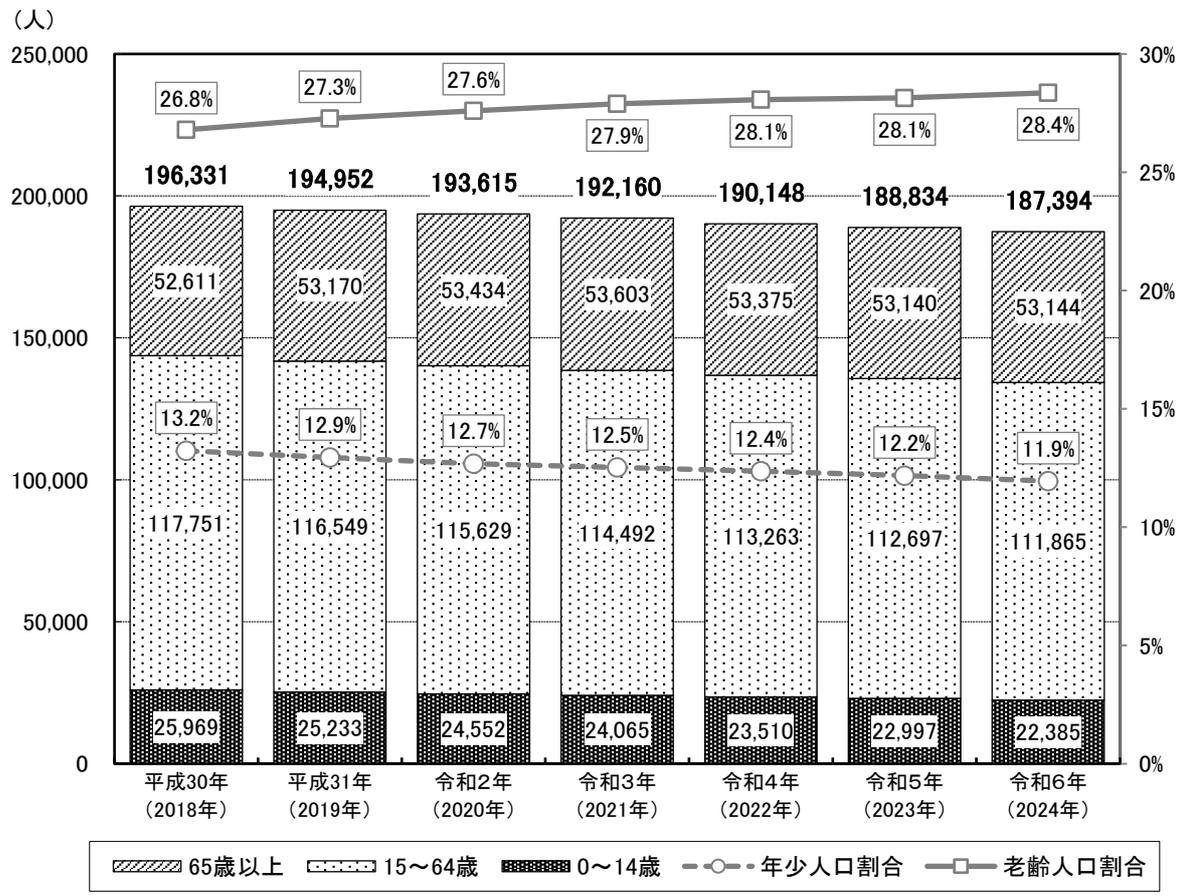
(1) 人口・世帯

本市の人口総数は平成17年に201,000人（国勢調査）とピークを迎えましたが、その後は年々減少を続け、令和6年4月には187,394人（住民基本台帳人口）となっています。

0～14歳の年少人口についても、毎年減少を続け、令和6年には22,385人、全人口の11.9%となるなど、少子化が進んでいます。

一方で65歳以上の高齢人口は令和3年の53,603人をピークに減少傾向に転じていますが、全人口に占める割合（高齢化率）は年々上昇し、令和6年では28.4%と高齢化が進んでいます。

■人口総数と年齢別人口構成 図(1)-1

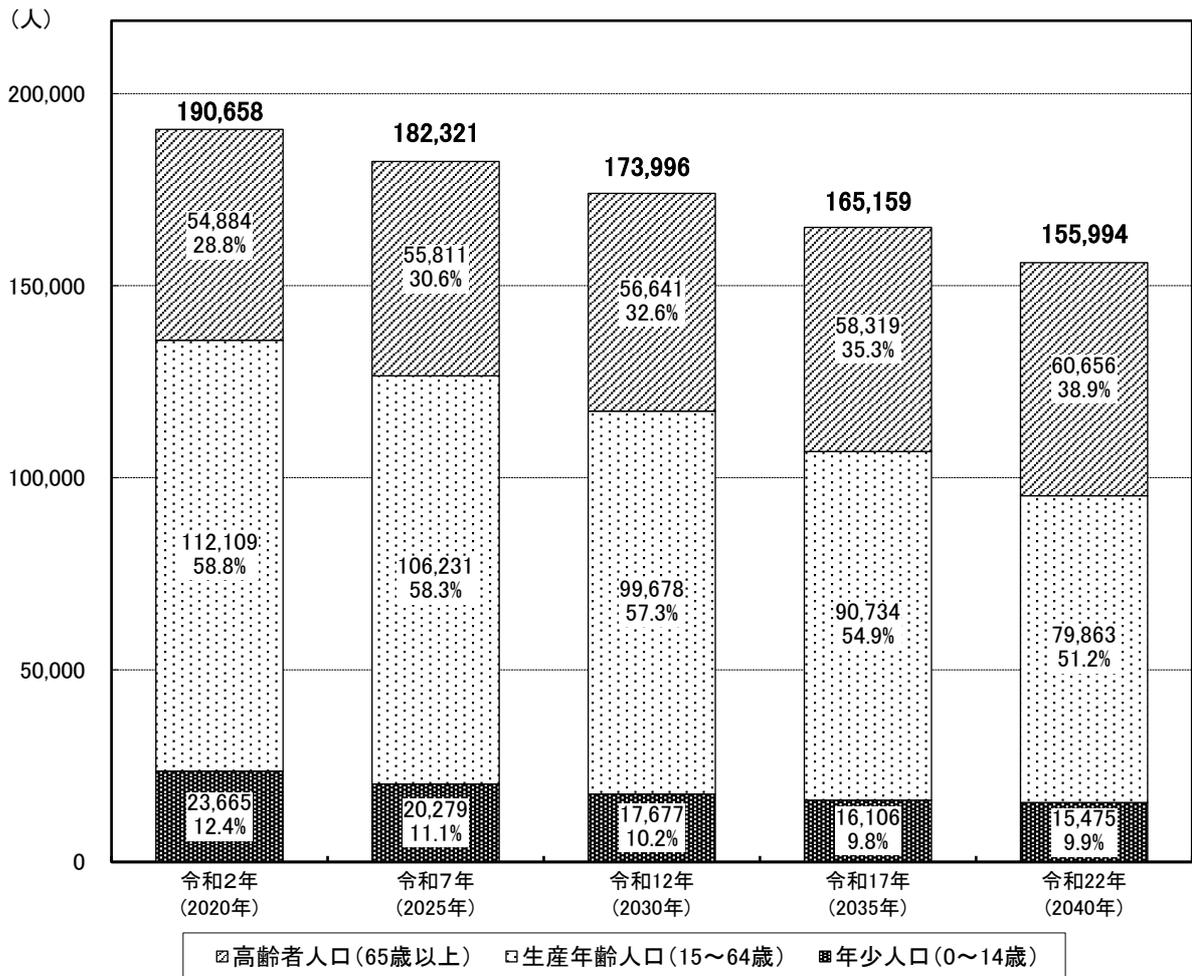


住民基本台帳人口 各年4月1日現在

「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」（国立社会保障・人口問題研究所）による予測では、本市の人口は令和2年の国勢調査人口 190,658 人から、計画期間終了前年の令和17年には165,159人で13.4%の減少、計画終了後の令和22年には155,994人で18.2%の減少と見込まれています。

また、令和22年の高齢人口の割合（高齢化率）は38.9%まで上昇するものと予測されています。

■将来人口推計 図（1）－2



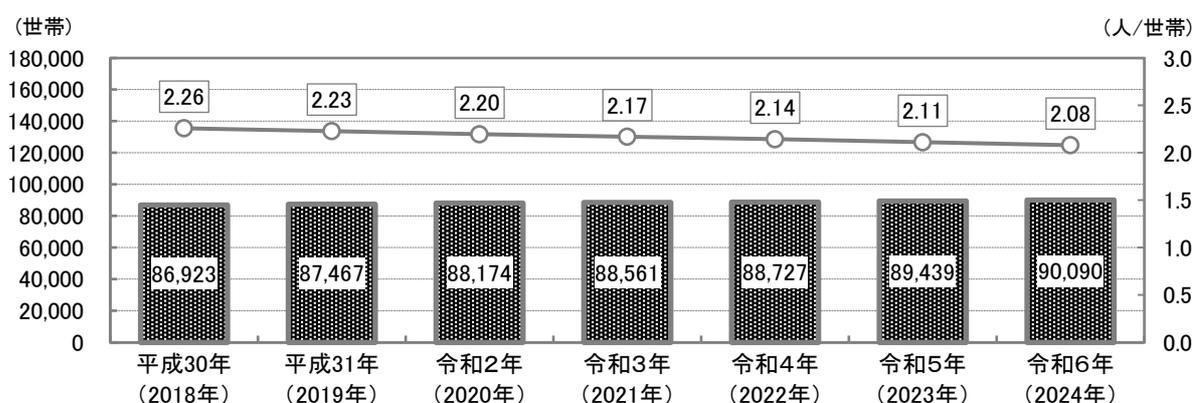
国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

世帯数については、令和6年4月現在 90,090 世帯で、近年増加傾向にあるものの、先に見た通り人口総数は減少が続いていることから、1世帯当たりの人口（平均世帯人員）は、令和6年4月で 2.08 人まで縮小しています。こうした世帯規模の縮小は、家庭内での健康づくりや食育の推進にあたって、家族間の働きかけを希薄化させるなどの影響を及ぼす可能性を含んでいます。

また、65歳以上の人を含む世帯は、令和5年4月には 37,047 世帯で近年増加傾向にあり、その世帯構成の内訳からは、ひとり暮らし世帯が増加していることがわかります。

高齢者のひとり暮らし世帯の増加が、日々の暮らしの孤独・孤立を顕在化させる可能性があります。

■世帯数 図（1）—3



住民基本台帳人口 各年4月1日現在

■65歳以上の人を含む世帯の世帯数 表（1）—1

	第7期計画			第8期計画		
	平成30 (2018)年度	令和元 (2019)年度	令和2 (2020)年度	令和3 (2021)年度	令和4 (2022)年度	令和5 (2023)年度
ひとり暮らし世帯	15,577	16,087	16,602	17,022	17,367	17,826
構成比	43.2%	44.0%	45.1%	46.0%	46.9%	48.1%
夫婦のみ世帯	9,981	10,121	10,229	10,335	10,288	10,192
構成比	27.7%	27.7%	27.8%	27.9%	27.8%	27.5%
その他世帯	10,476	10,341	9,997	9,658	9,373	9,029
構成比	29.1%	28.3%	27.1%	26.1%	25.3%	24.4%
合計	36,034	36,549	36,828	37,015	37,028	37,047

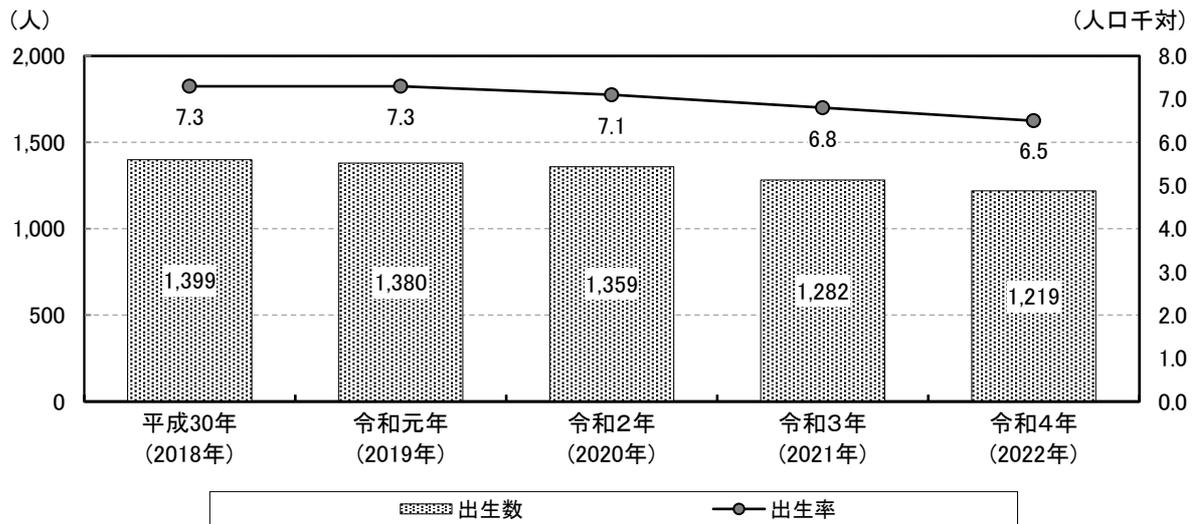
住民基本台帳人口 各年度4月1日現在

(岸和田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画より)

(2) 人口動態と死亡の状況

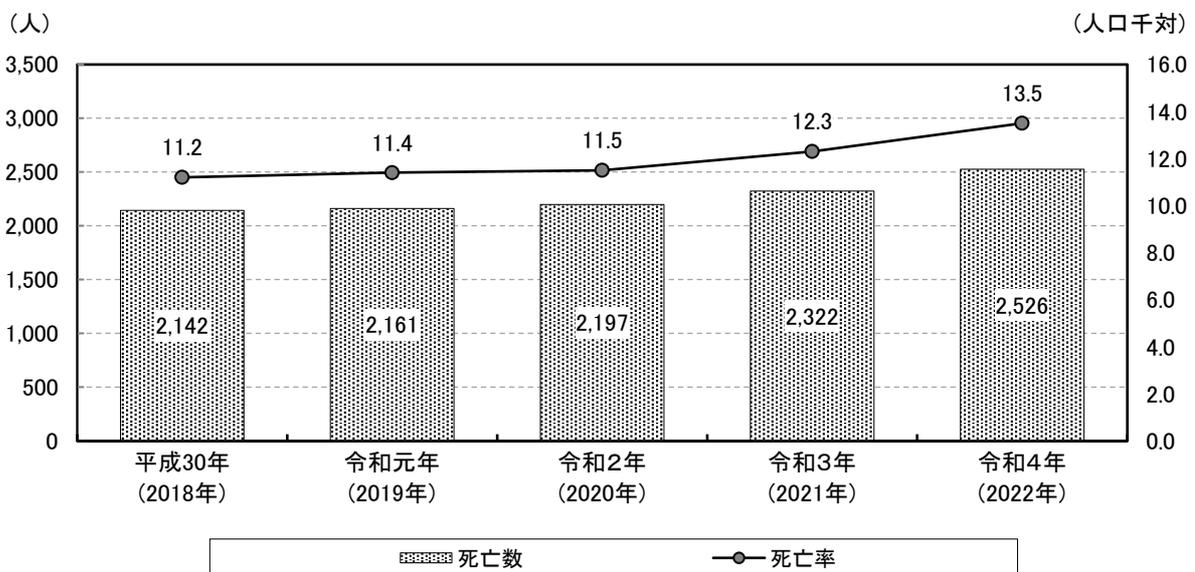
大阪府の「人口動態調査」によると、本市の出生数及び出生率はいずれも近年減少傾向にあります。一方で死亡数及び死亡率については近年増加傾向にあり、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大した令和2年から令和4年にかけては死亡数・死亡率ともに大きく上昇しています。

■本市の出生数及び出生率 図(2)－1



大阪府「人口動態調査」

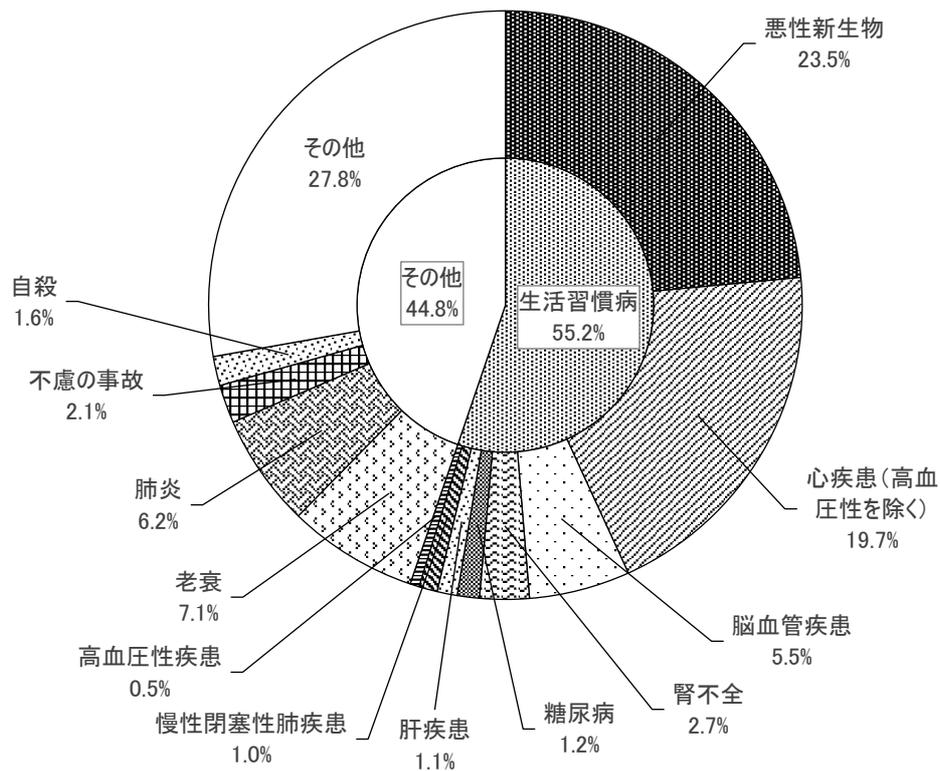
■本市の死亡数及び死亡率 図(2)－2



大阪府「人口動態調査」

令和4年の死亡者について、死因ごとの内訳をみると、悪性新生物（がん）の23.5%が最も多く、次いで心疾患（高血圧性を除く）が19.7%を占めるなど、生活習慣病に起因すると考えられる死亡者は、あわせて55.2%に達することがわかります。

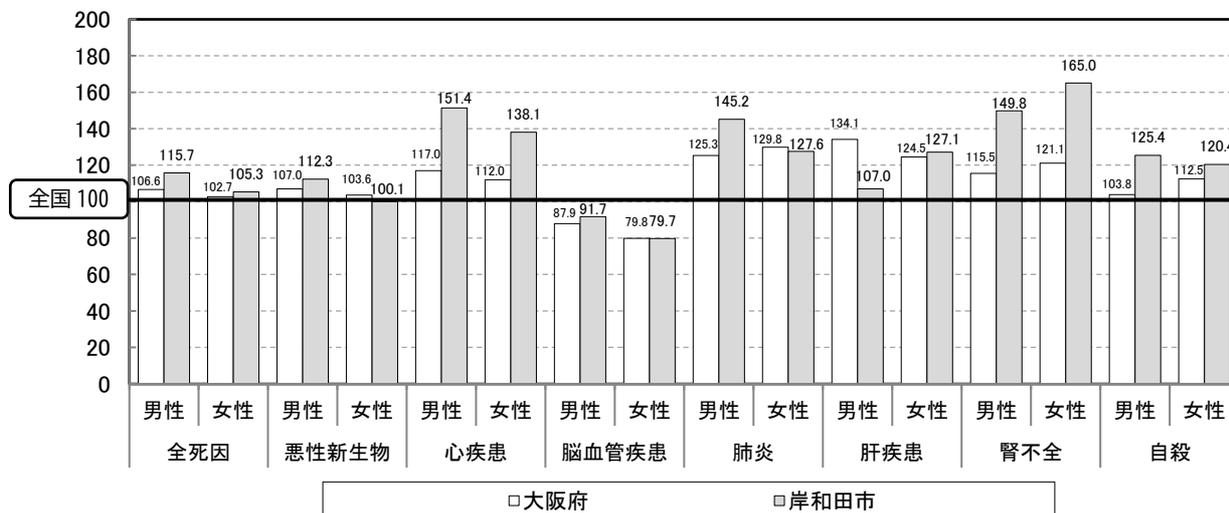
■本市の死因別死亡割合（令和4年） 図（2）—3



大阪府「人口動態調査」

また、「人口動態保健所・市町村別統計」（厚生労働省）から、本市の死因別標準化死亡比を全国平均や大阪府と比べると、全死因の死亡比は国や大阪府より高く、死因別にみると男女ともに心疾患や腎不全で高い死亡比となっています。

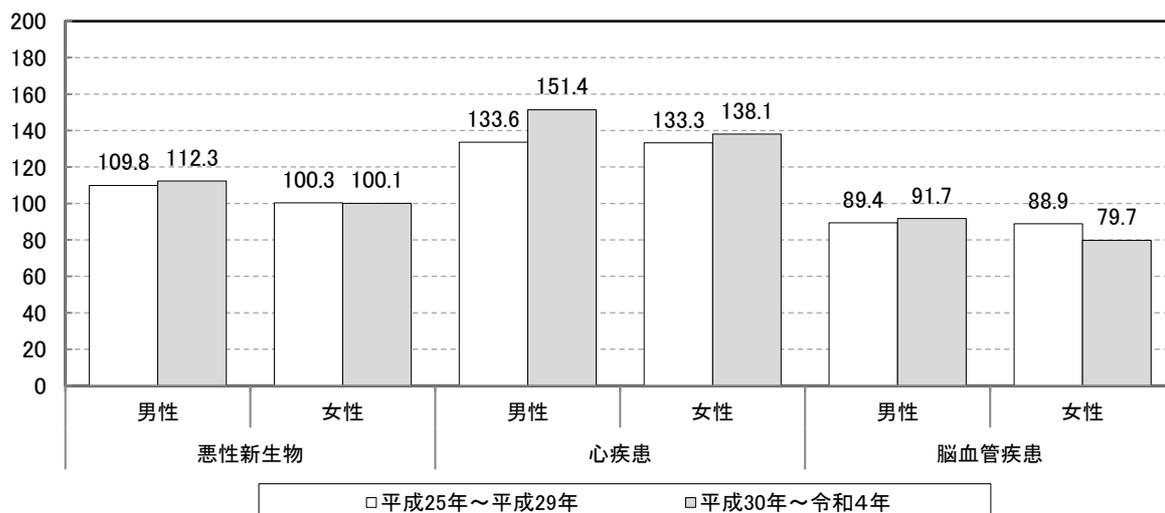
■死因別標準化死亡比（平成30年～令和4年）※全国=100 図（2）—4



人口動態保健所・市区町村別統計

本市の3大死因の死因別標準化死亡比について、平成25年～平成29年の5年間（第2次計画の計画期間前半）と平成30年～令和4年の5年間（第2次計画の計画期間後半）で比較すると、男女ともに心疾患による死亡比が高くなっています。悪性新生物と脳血管疾患では、女性の死亡比が低くなっています。

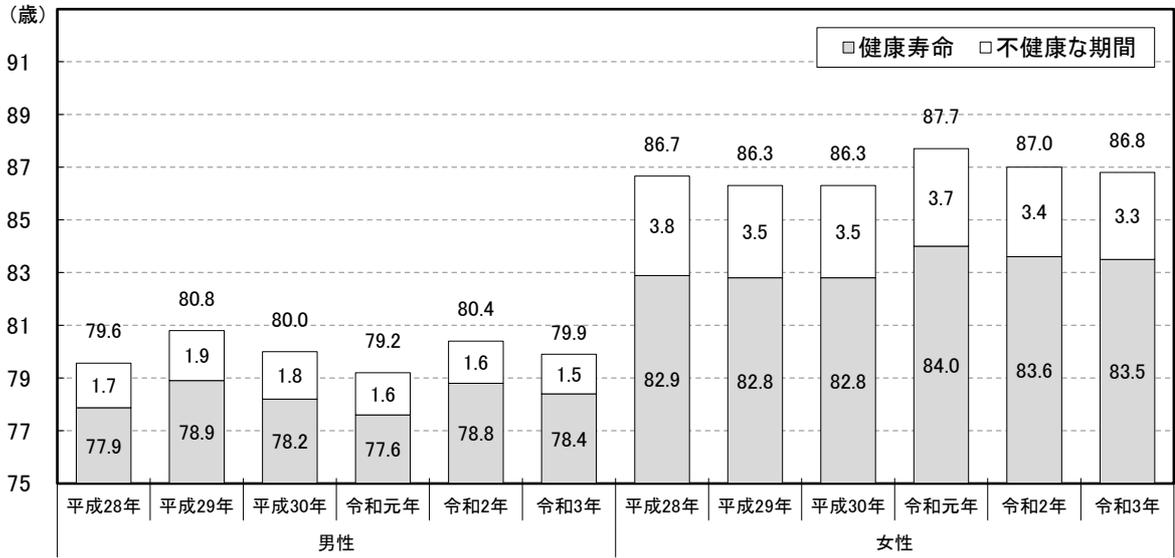
■死因別標準化死亡比の経年比較（平成25年～平成29年及び平成30年～令和4年）図（2）—5



人口動態保健所・市区町村別統計

■平均寿命と健康寿命の経年変化（岸和田市） 図（3）—2

平成 28 年から令和 3 年の 6 年間の経年変化をみると、平均寿命は男女それぞれおおむね横ばいの状況ですが、不健康な期間は短くなる傾向にあります。



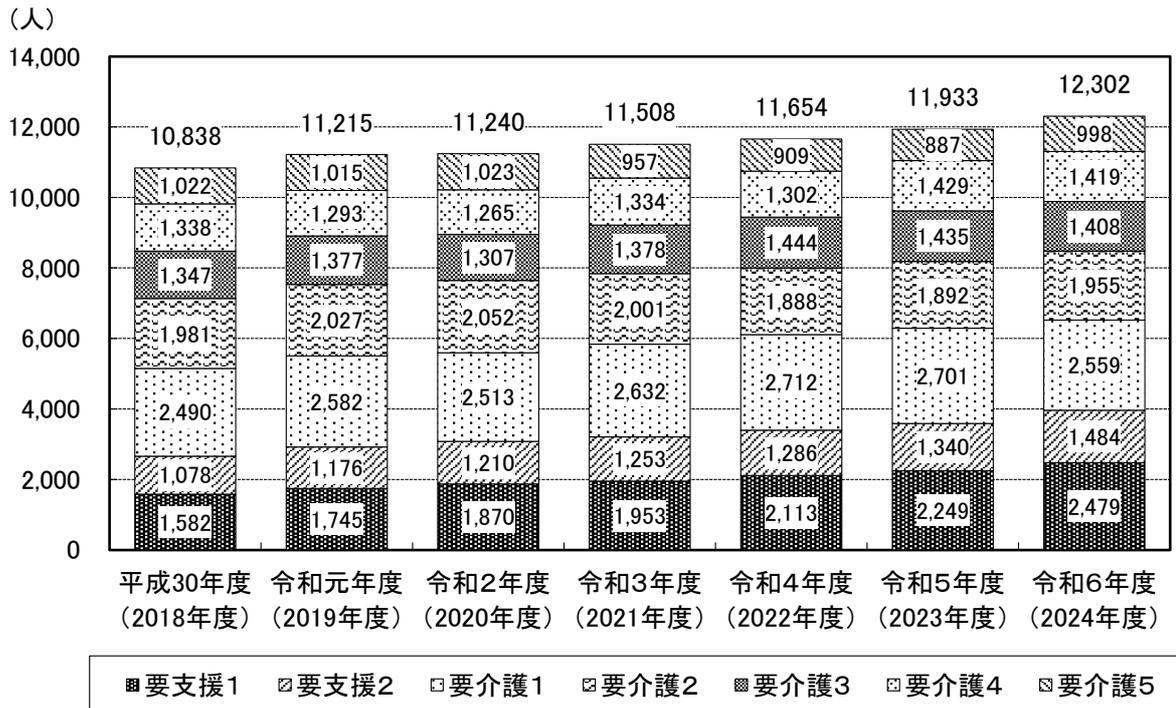
大阪府提供資料

(4) 介護・支援の必要な人の状況

介護保険制度を利用して、要介護・要支援の認定を受けている人の数は、令和6年3月末現在12,302人で、平成30年以降を見ても年々増加していることがわかります。

認定区分の内訳をみると、要支援1から要介護1までの、比較的介護度の低い人の増加が顕著にあらわれています。

■本市の介護保険要介護・要支援認定者数 図(4)ー1

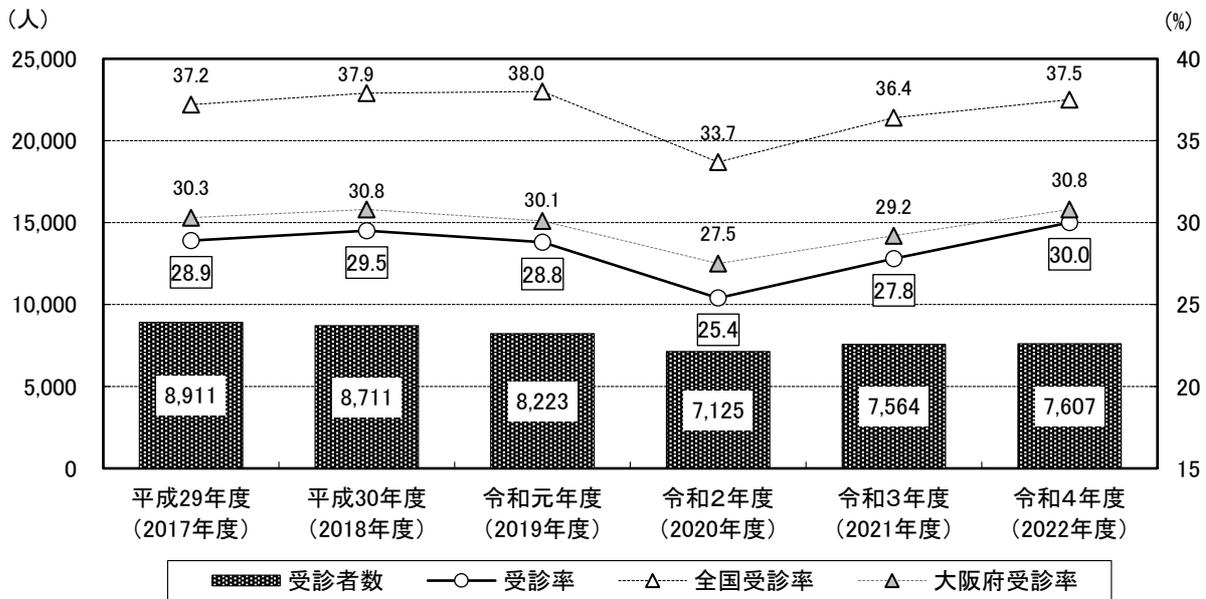


介護保険事業状況報告 (各年3月末)

(5) 健康診査等の受診率と結果の状況

岸和田市国民健康保険被保険者の令和4年度の特定健康診査受診率は30.0%で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大期に一時低迷していた受診率は回復しつつありますが、国や大阪府の受診率の平均と比較すると依然として低い状況で推移しています。

■ 特定健康診査の受診率 図(5) — 1

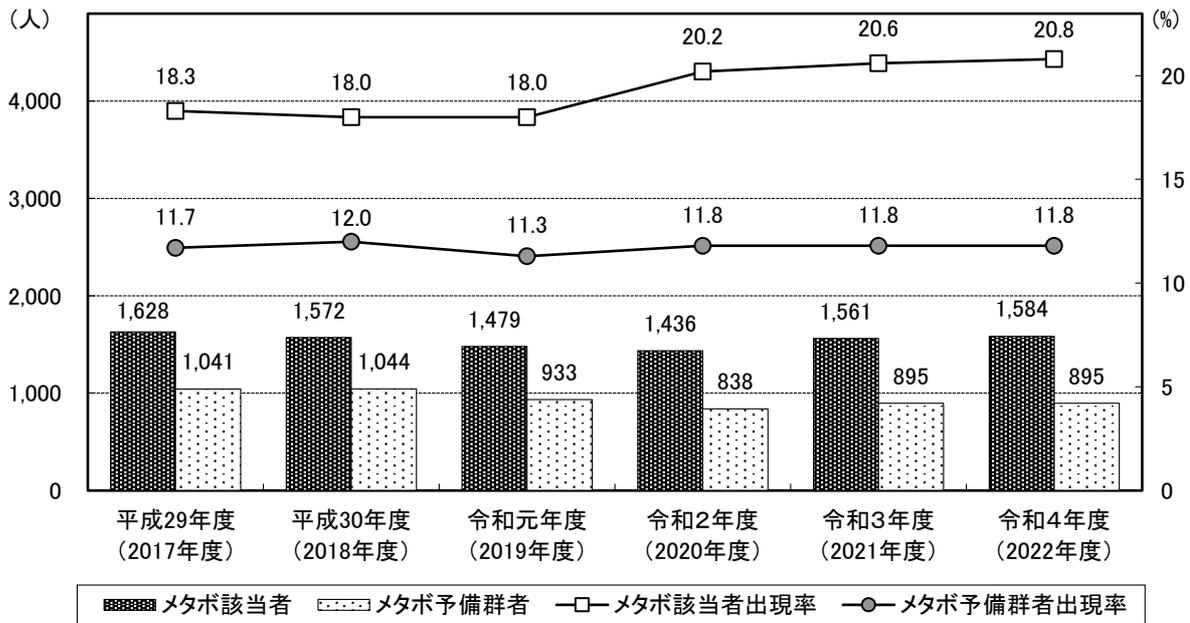


国保連合会 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

また、平成 29 年度以降をみると、メタボリックシンドローム予備群の出現率は横ばい状態にありますが、メタボリックシンドローム該当者の出現率は、令和 2 年度以降緩やかに上昇しています。

直近の令和 4 年度について男女別にみると、該当者・予備群ともに女性に比べて男性の出現率が高く、50 歳以上の男性では該当者の割合が 30% を超えています。

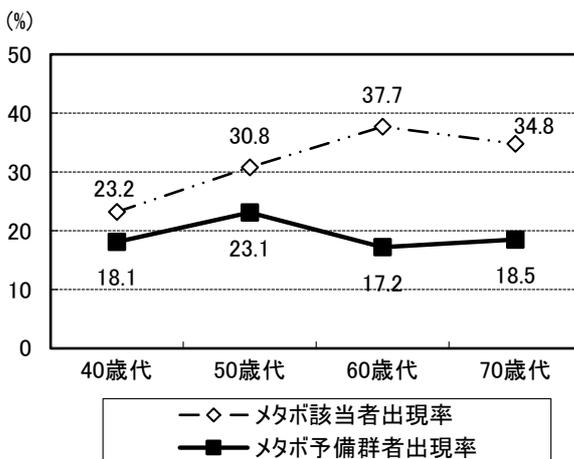
■ 特定健康診査結果別推移 図 (5) - 2



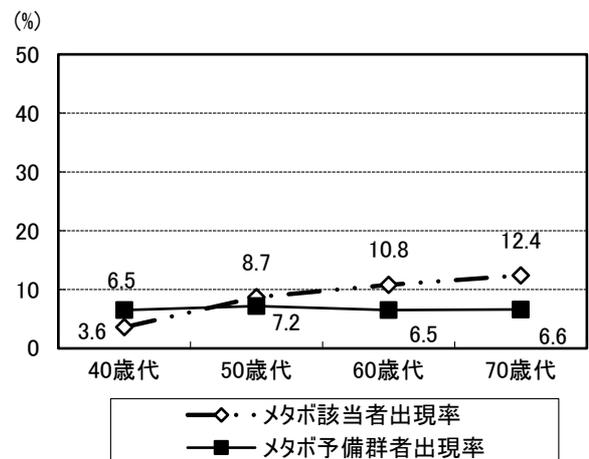
国保連合会 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

■ 性別年代別のメタボリックシンドローム該当者・予備群者出現率 (令和 4 年度) 図 (5) - 3

男性



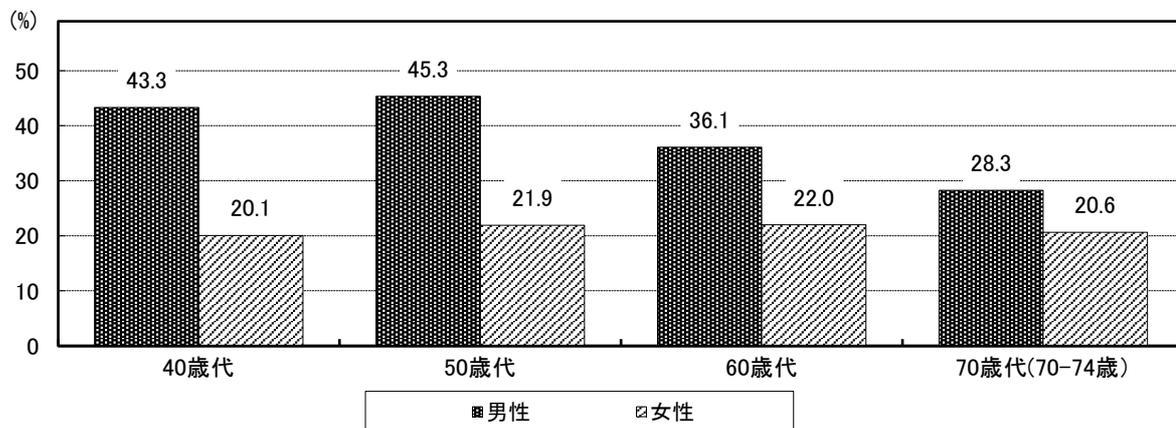
女性



市健康推進課

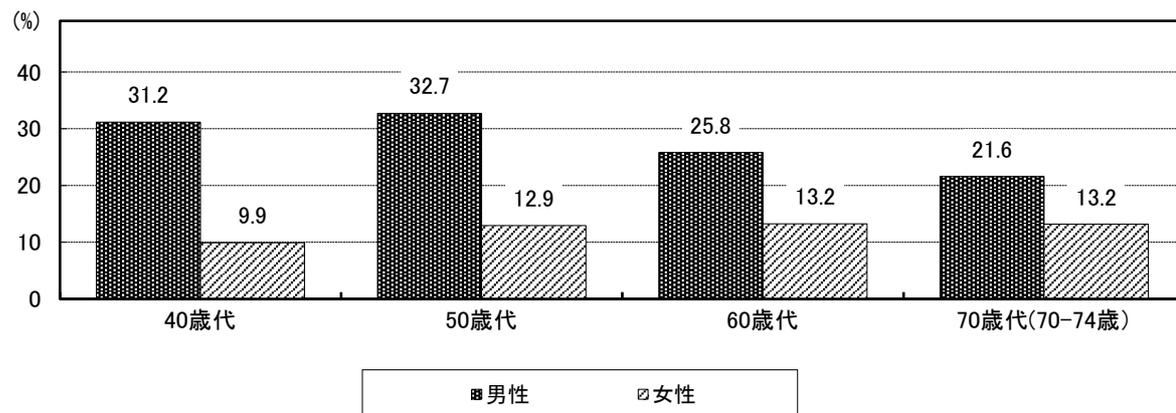
同じく令和4年度について、特定健康診査の検査項目ごとに有所見者の割合をみると、40歳代・50歳代の男性でBMIや中性脂肪の有所見者の割合が高くなっているほか、HbA1cや血圧については、男女ともに年齢が高くなるほど、有所見者の割合も高くなる傾向にあることがわかります。

■性別年齢別BMI有所見（BMI25以上）者割合（令和4年度） 図（5）—4



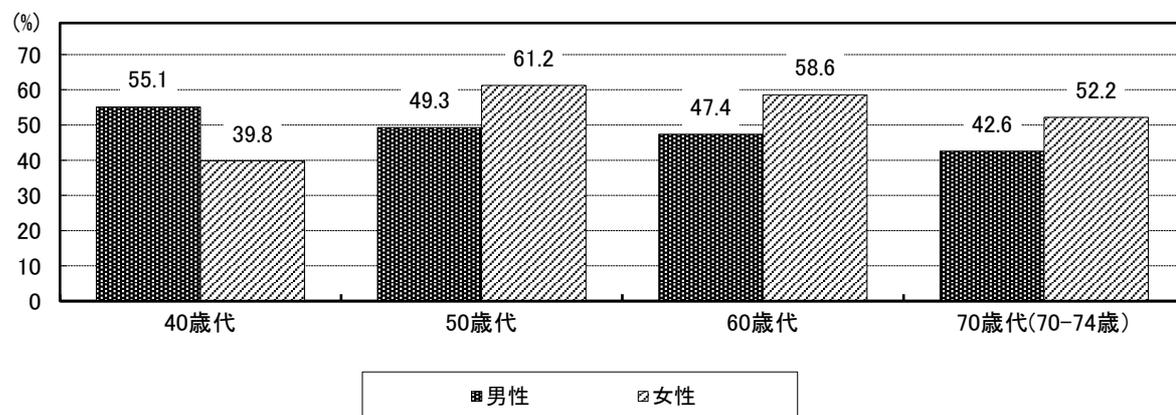
市健康推進課

■性別年齢別中性脂肪有所見（150mg/dl以上）者割合（令和4年度） 図（5）—5



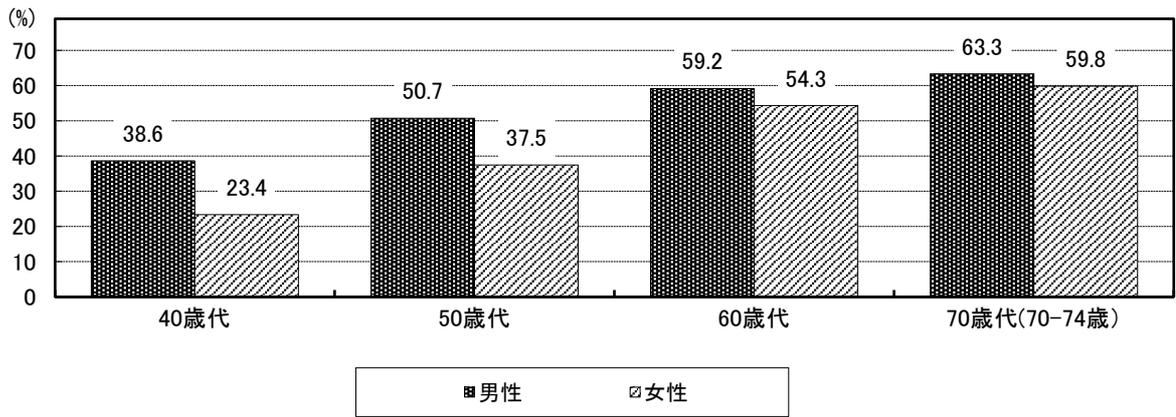
市健康推進課

■性別年齢別LDLコレステロール有所見（120mg/dl以上）者割合（令和4年度） 図（5）—6



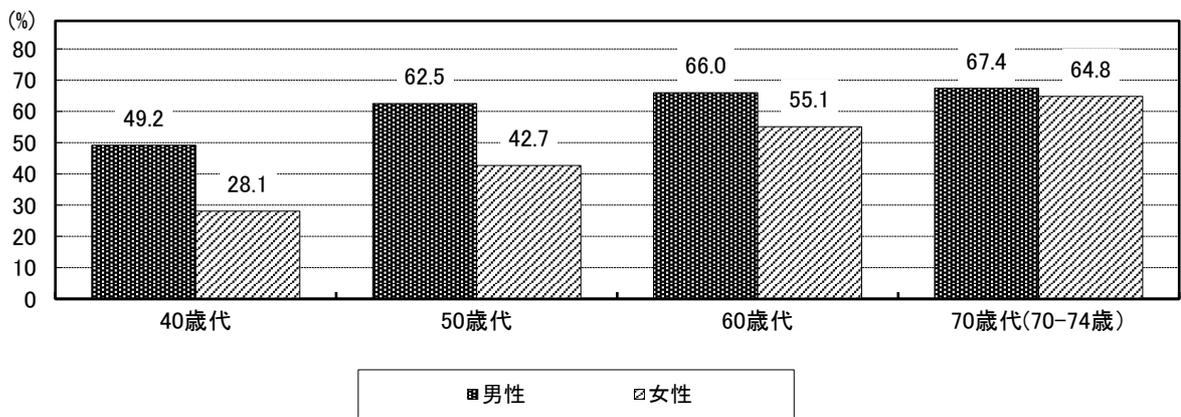
市健康推進課

■性別年齢別HbA1c有所見（5.6%以上）者割合（令和4年度） 図（5）—7



市健康推進課

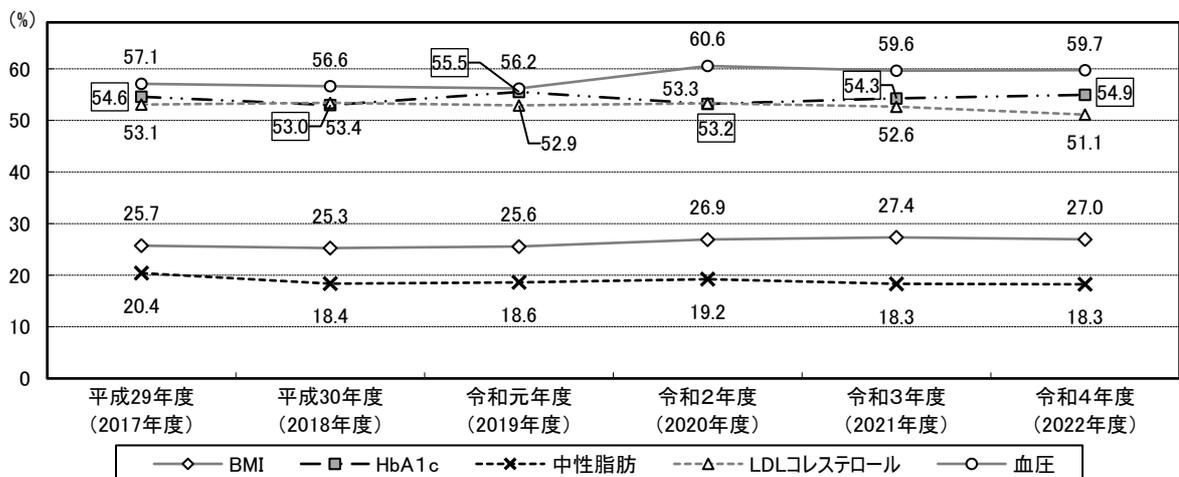
■性別年齢別血圧有所見（高値血圧以上）者割合（令和4年度） 図（5）—8



市健康推進課

※高値血圧以上：収縮期血圧 130 mmHg以上または拡張期血圧 80 mmHg以上

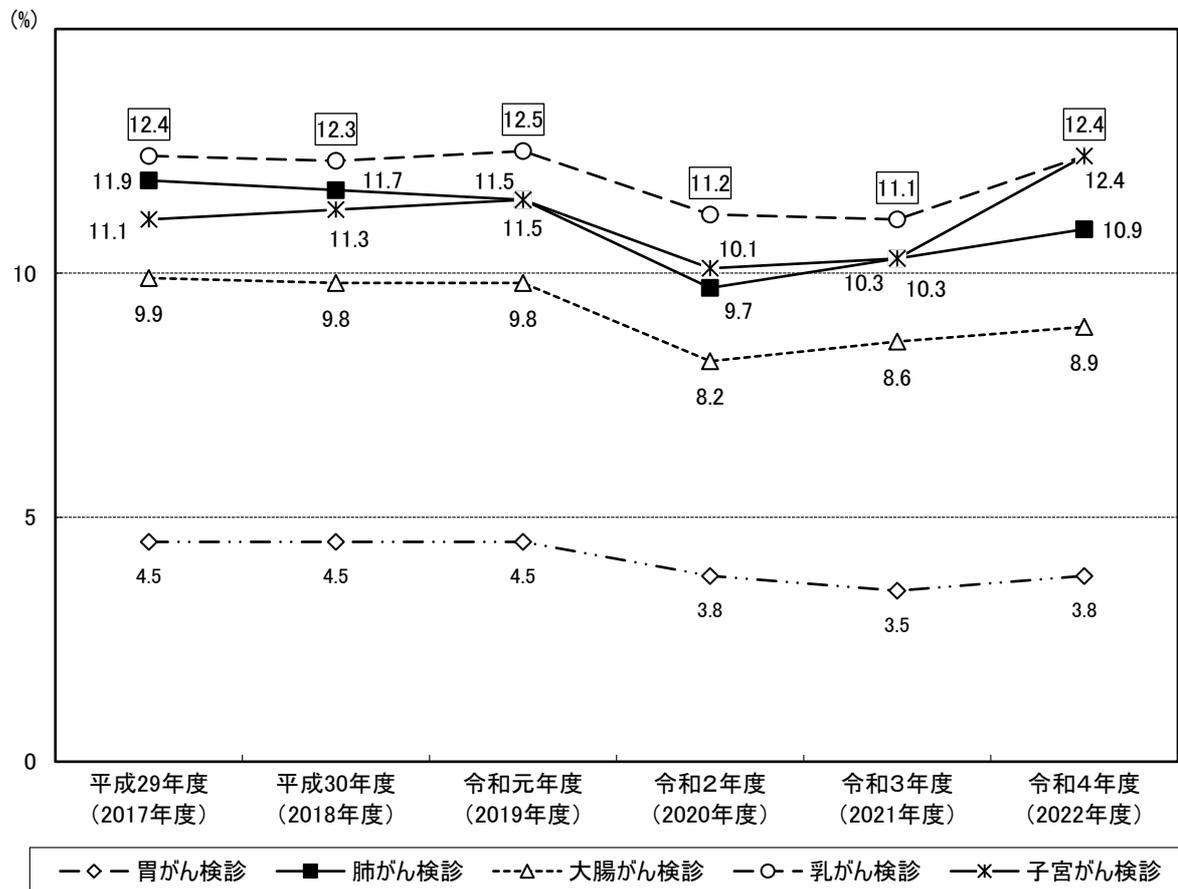
■検査項目別有所見者割合（平成29年度～令和4年度） 図（5）—9



市健康推進課

次のがん検診をみると、特定健康診査の場合と同様、新型コロナウイルス感染症の感染拡大期に一時的に受診率が低迷したことを除けば、いずれのがん検診でも受診率は横ばいの状況です。

■がん検診の受診率 図(5) -10

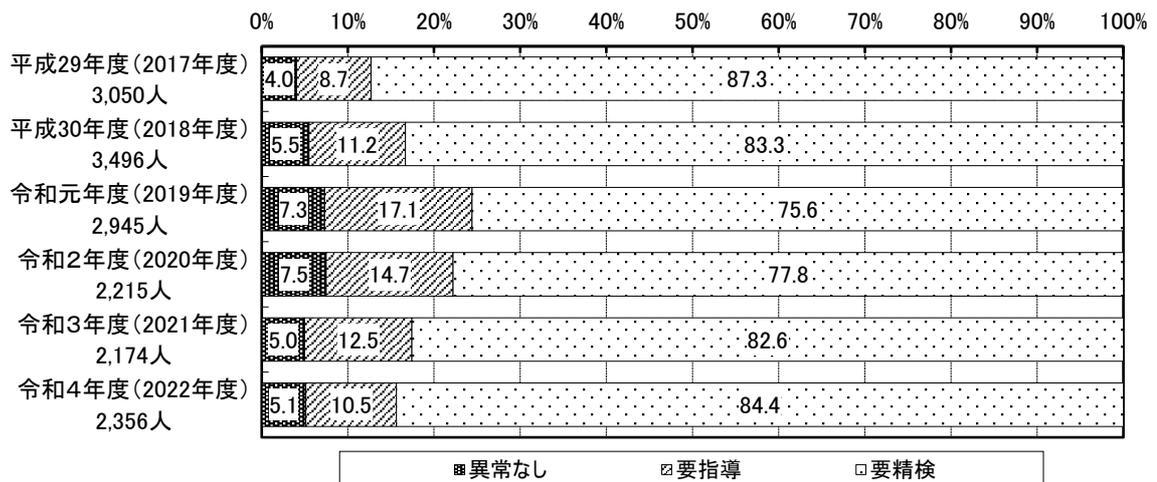


市健康推進課

また、市民歯科健康診査の受診者数は新型コロナウイルス感染症の感染拡大期の令和元年度以降に受診者数が大幅に減少したのち、それ以前の水準に回復するに至っていません。

結果をみると、「異常なし」の人の割合は7%台までにとどまり、「要指導（指導を必要とする）」「要精検（精密検査を必要とする）」の人が、合わせて9割を超える状況が続いています。

■市民歯科健康診査受診者数と結果 図(5)－11

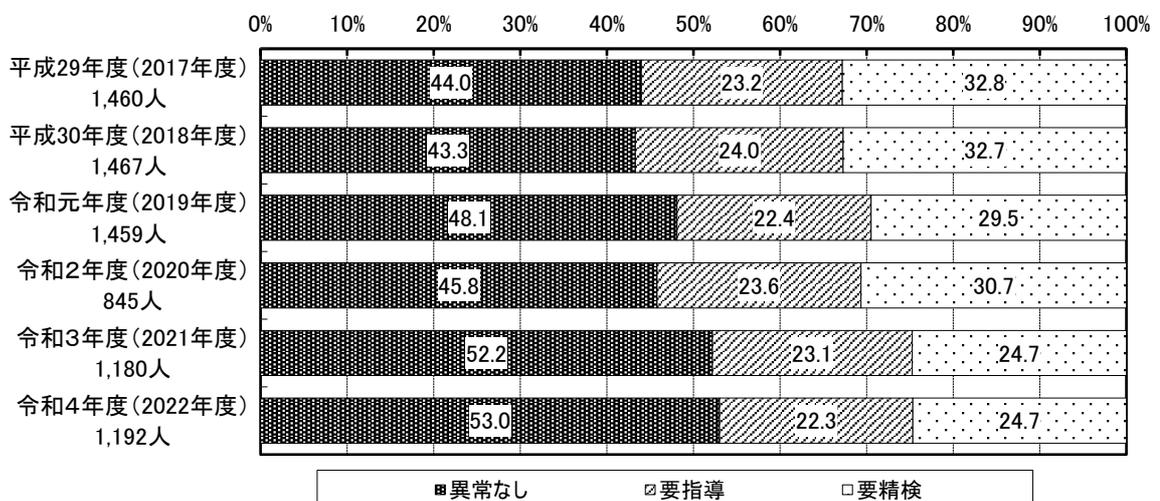


市健康推進課

骨粗しょう症検診の受診者数についても、市民歯科健康診査と同様に新型コロナウイルス感染症の感染拡大期の令和元年度以降、受診者数が減少したのち、それ以前の水準に回復するに至っていません。

結果をみると、「異常なし」の人の割合は増減はあるものの、平成29年度の44.0%と比較し、令和4年度では53.0%と増加しています。

■骨粗しょう症検診受診者数と結果 図(5)－12

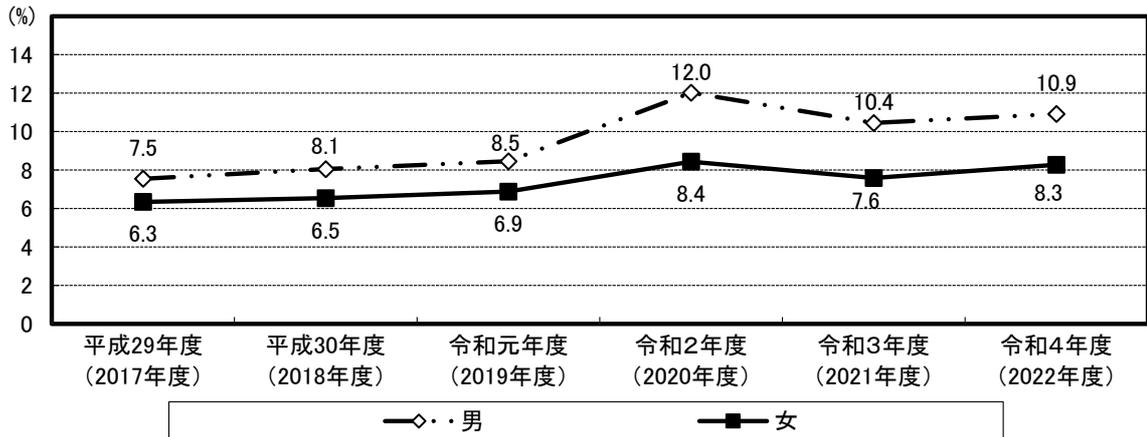


市健康推進課

(6) 子どもの肥満・う歯の状況

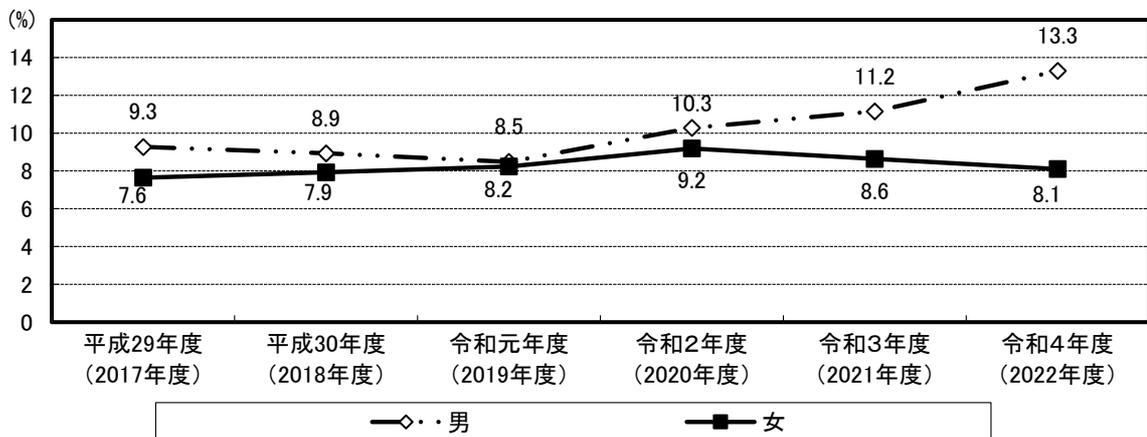
本市の市立小・中学校の児童・生徒の肥満傾向について、学校保健調査票を資料としてみると、いずれも令和元年度から令和2年度にかけてその割合が上昇していることがわかります。以降は小学生男女で横ばい、中学生女子で低下傾向であるのに対して、中学生男子では上昇傾向が続いています。

■肥満傾向のある小学生の割合の推移 図(6)－1



市教育総務部総務課

■肥満傾向のある中学生の割合の推移 図(6)－2

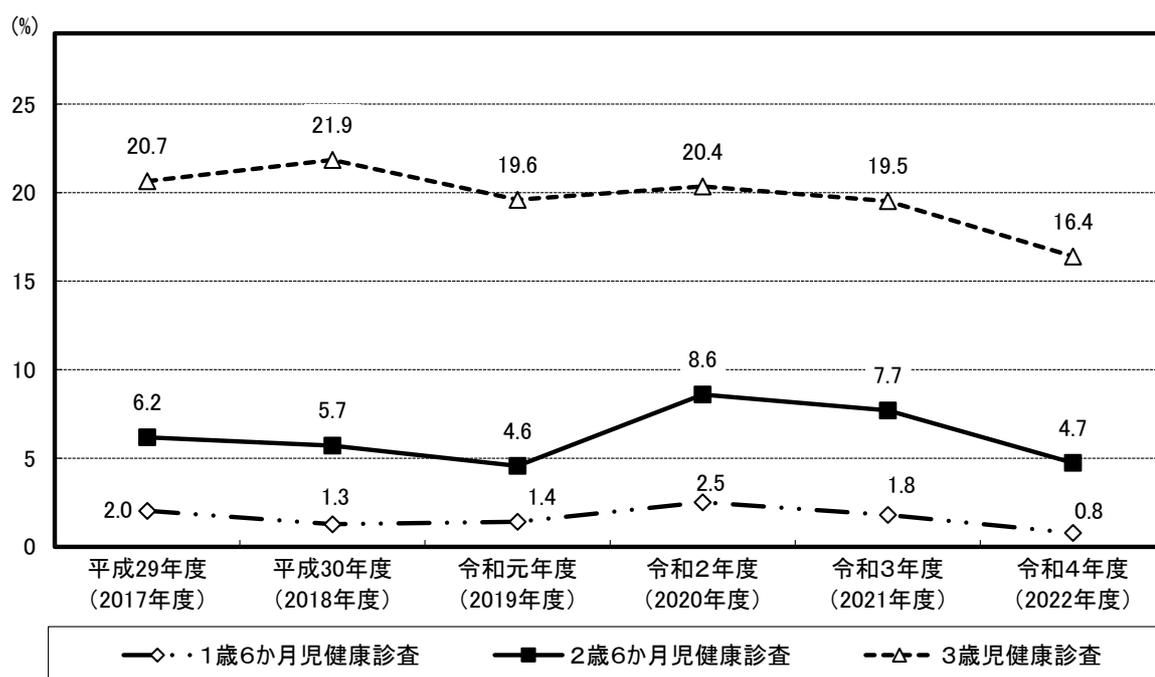


市教育総務部総務課

乳幼児のう歯保有率を、乳幼児健康診査の結果からみると、1歳6か月児健康診査、2歳6か月児健康診査、3歳児健康診査のいずれについても令和元年度から令和2年度にかけてその割合が上昇していることがわかります。以降は全ての乳幼児健康診査で低下傾向となっています。

また、児童・生徒のう歯保有率について、学校保健調査票を資料としてしてみると、年齢ごとのばらつきがあるものの、いずれも平成29年度と令和4年度との比較では、低下傾向とみることができます。

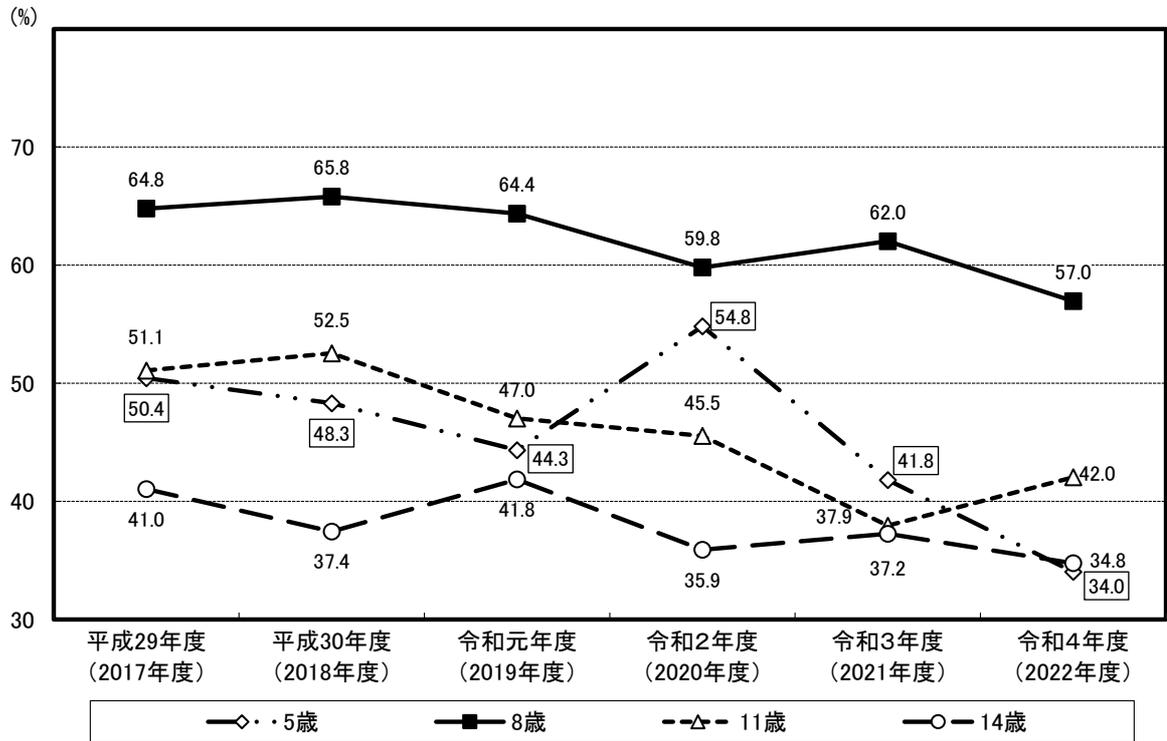
■乳幼児健康診査う歯保有率推移 図(6)―3



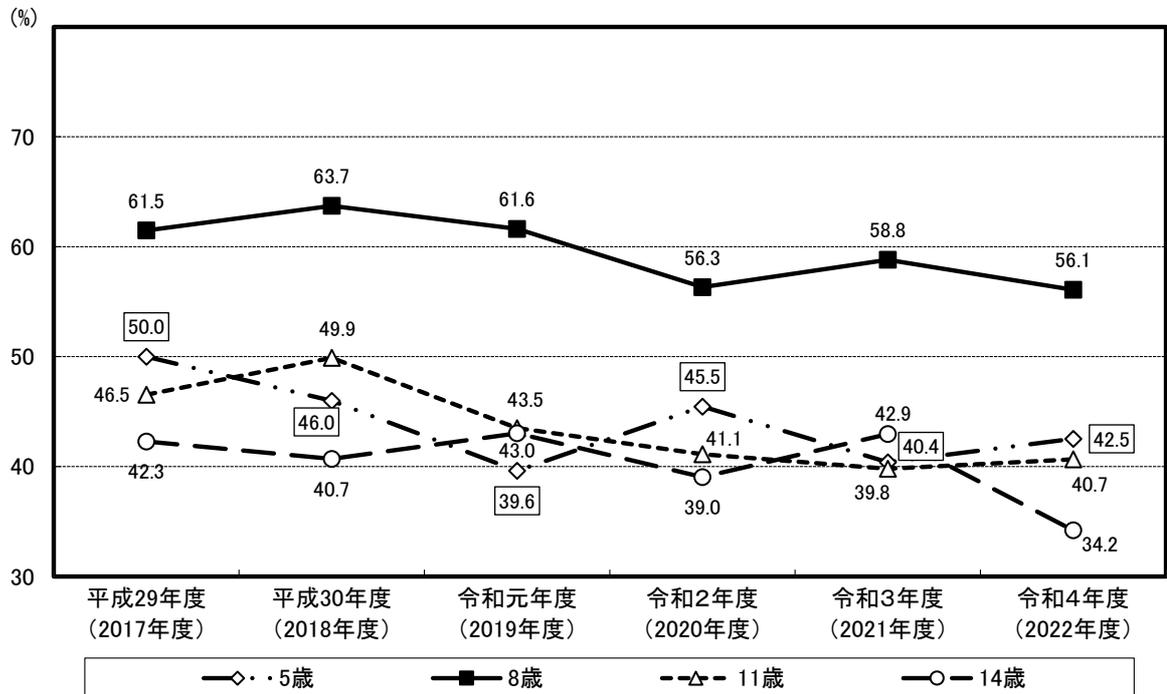
市子ども家庭課

■児童・生徒のう歯保有率推移 図(6) —4

男



女



市教育総務部総務課

2 前計画の評価

前計画では、5つのライフステージ（乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、老年期）について合計 139 項目、食育について7項目の目標指標を設け、取り組みを展開してきました。

計画期間の終了にあたり、計画策定当初の調査値・目標値、中間評価時の調査値と令和4年度に実施したアンケート調査^{*}等から把握した調査値を比較し、達成状況を評価しています。

※令和4年に実施したアンケート調査の詳細は巻末参考資料に掲載。

■評価基準

評価	基準
A	目標達成
B	計画策定時の基準値より1ポイントを超えて改善している
C	計画策定時の基準値と横ばい・現状維持（±1ポイント未満）
D	計画策定時の基準値より1ポイントを超えて悪化している
E	比較できない

注1：計画策定時の現状値がないものについては、中間評価時の現状値と比較しています。

注2：目標値が設定されていないものについては、策定時または中間評価時と比較し評価しています。

(1) ライフステージごとの評価

設定した目標指標のうち、「目標達成」が8項目、「目標未達成の改善」が67項目、「変化なし」が20項目、「悪化」が43項目、「不明」が1項目で、計画策定当初より改善傾向にある項目の割合は54.0%という結果となりました。「達成」となっている指標は引き続きその状況の維持に努めるとともに、その他の指標については、取組実績を振り返り、達成に向けて見直しを進める必要があります。

各ライフステージの目標指標達成状況は次のとおりです。

■目標指標の達成状況（単位：項目） 表（1）－1

ライフステージ	指標数	A:達成	B:改善	C:変化なし	D:悪化	E:不明
乳幼児期	17	0	13	2	2	0
学童・思春期	24	3	6	6	8	1
青年期	30	4	19	0	7	0
壮年期	39	0	16	6	17	0
老年期	29	1	13	6	9	0
合計	139	8 (5.8%)	67 (48.2%)	20 (14.4%)	43 (30.9%)	1 (0.7%)

[乳幼児期] (おおむね0～5歳) 表(1) - 2

目標指標		策定当初 (2011年)	中間評価 (2017年)	目標値 (2022年)	最終評価 (2022年)
食生活・ 栄養	朝食を毎日食べる3歳児が増える	未把握	92.5%	100%	94.8% B
	食事バランスガイドの内容を知っている保護者が増える	未把握	31.4%	60%	41.7% B
動・ 身体活 運動	野外で身体をつかって遊ぶ子どもが増える	58.6%	77.9%	70%	58.0% C
休 養・ 健康 こころ	妊娠中から産後6か月未満に精神的に不安定になる母親が減る	41.6%	27.9%	25%	29.2% B
	育児・家事に参加する父親が増える	86.2%	86.2%	95%	88.3% B
	地域行事に参加している保護者が増える	56.8%	43.9%	70%	40.9% D
飲 酒・ 喫 煙	妊娠中の飲酒率が減る	6.1%	1.9%	0%	1.1% B
	妊娠中の喫煙率が減る	10.9%	8.5%	0%	6.3% B
	家庭内での受動喫煙を被る子どもの率が減る	未把握	46.3%	0%	42.9% B
歯・ の 健康 口腔	う歯がない3歳児が増える	78.6%	83.8%	95%	86.9% B
	フッ化物歯面塗布の経験のある3歳児が増える	88.7%	86.3%	100%	85.8% D
	1日3回以上間食をする3歳児が減る	23.2%	22.1%	10%	21.2% B
健 康 管 理	心肺蘇生法を知っている保護者が増える	32.2%	45.5%	50%	43.3% B
	かかりつけの小児科医を持つ保護者が増える	90.0%	84.3%	95%	89.3% C
	低体重児の出生数の割合が減る	10.5%	8.2%	5%	7.5% B
	適正な体重管理ができる妊婦が増える	未把握	55.9%	今後検討	74.9% B
	事故・けがが防止対策をしている家庭が増える	76.3%	47.3%	今後検討	79.6% B

[評価について] A：目標達成、B：目標未達成の改善、C：変化なし、D：悪化、E：不明

設定した17項目の目標指標のうち、「目標達成」が0項目、「目標未達成の改善」が13項目、「変化なし」が2項目、「悪化」が2項目、「不明」が0項目となり、計画策定当初より改善傾向にある項目が多くを占める結果となりました。

「変化なし」となった項目のうち「野外で身体をつかって遊ぶ子どもが増える」は中間評価時には77.9%とかなり高い割合となっていました。最終評価では策定当初と変わらない結果となりました。

[学童・思春期] (おおむね6～18歳) 表(1) - 3

目標指標		策定当初 (2011年)	中間評価 (2017年)	目標値 (2022年)	最終評価 (2022年)	
栄養・ 食生活	無理なダイエットが健康に悪影響を及ぼすことを知っている人が増える	85.0%	81.9%	95%	82.7% D	
	朝食を毎日食べる人が増える	84.9%	78.6%	100%	77.5% D	
	規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う人が増える	小5男	52.4%	36.4%	70%	62.1% B
		小5女	58.2%	41.7%	70%	62.8% B
家族と一緒に夕食を食べる(1日のうち、1回だけでも家族と共に食事を する)人が増える	73.7%	76.0%	90%	73.9% C		
身体 活動・ 運動	週3回以上体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている人が 増える	50.0%	47.4%	70%	48.1% D	
休養・ 健康・ こころの	困っている人を助けることができる人が増える	77.9%	86.9%	85%	85.0% A	
	将来に夢や希望がある人が増える	73.9%	74.6%	90%	68.1% D	
	何でも話せて楽しく遊べる人が増える	92.5%	92.9%	100%	92.5% C	
	地域行事に参加している人が増える	50.9%	47.4%	70%	39.6% D	
喫煙・ 飲酒	未成年者の飲酒をなくす	未把握	11.4%	0%	5.7% B	
	未成年者の喫煙をなくす	未把握	1.3%	0%	2.1% C	
歯・ 口腔の 健康	う歯がない人が増える	11歳男子	40.2%	48.5%	50%	58.0% A
		11歳女子	43.6%	55.9%	50%	59.3% A
	毎食後(1日に2回以上)歯をみがく人が増える	67.4%	65.4%	75%	73.0% B	
	歯肉炎がない人が増える	11歳	未把握	未把握	今後検討	14.8% E
健康 管理	自分の適正体重を知っている人が増える	未把握	18.6%	今後検討	26.9% B	
	肥満傾向にある人の減少	小学生男子	8.8%	9.8%	5%	10.9% D
		小学生女子	7.4%	8.1%		8.3% C
		中学生男子	9.9%	8.8%		13.3% D
		中学生女子	8.4%	8.8%		8.1% C
	痩身傾向にある人の減少	小学生	8.4%	1.9%	0%	5.5% B
		中学生	7.8%	3.2%		7.4% C
性感染症を知っている人が増える	学童・思春期	75.0%	70.0%	100%	73.6% D	

[評価について] A：目標達成、B：目標未達成の改善、C：変化なし、D：悪化、E：不明

設定した24項目の目標指標のうち、「目標達成」が3項目、「目標未達成の改善」が6項目、「変化なし」が6項目、「悪化」が8項目、「不明」が1項目となり、計画策定当初より改善傾向にある項目と悪化した項目に結果が分かれています。

「変化なし」「悪化」となった項目のうち「朝食を毎日食べる人が増える」は中間評価時、今回と割合が低下しています。また、「週3回以上体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている人が増える」については策定当初より悪化しており、その割合が低下しています。

「肥満傾向にある人の減少」については、小学生、中学生の男子で肥満傾向にある人が増えています。

[青年期] (おおむね 19~39 歳) 表(1) - 4

目標指標		策定当初 (2011年)	中間評価 (2017年)	目標値 (2022年)	最終評価 (2022年)	
栄養・食生活	体重のコントロール(標準体重の維持や減量)をしている人が増える	40.9%	43.9%	70%	46.9%	B
	BMI25.0以上の人が減る	男性 26.6%	16.8%	20%	23.9%	B
	BMI25.0以上の人が減る	女性 7.5%	7.4%	5%	12.6%	D
	朝食を欠食する人が減る	21.3%	21.9%	10%	25.0%	D
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が、ほぼ毎日の人の割合の増加	未把握	50.5%	80%	48.8%	D
	野菜料理を毎日食べる人が増える	77.6%	77.2%	90%	76.6%	D
	適切な食事量を理解している人が増える	47.8%	57.5%	80%	62.7%	B
	食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	未把握	25.9%	60%	38.0%	B
	外食する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える	16.9%	14.3%	50%	13.3%	D
身体活動	日常生活における歩数が増える	男性 7,449歩	5,108歩	9,000歩	6,095歩	D
	日常生活における歩数が増える	女性 4,312歩	3,014歩	6,000歩	5,242歩	B
	意識的に体を動かすなどの運動を心がけている人が増える	37.3%	42.7%	55%	42.2%	B
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加	未把握	8.9%	80%	10.5%	B
休養・こころの健康	地域行事に参加している人が増える	50.9%	43.0%	70%	43.0%	D
	休日を週1回は取れる人が増える	74.2%	80.3%	90%	77.7%	B
	残業のない日を週に2日取れる人が増える	56.3%	70.2%	65%	68.2%	A
	睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る	38.2%	37.6%	30%	32.4%	B
	最近1か月でストレスを感じた人が減る	81.5%	79.8%	70%	73.9%	B
	ストレスを発散できている人が増える	61.9%	70.5%	85%	72.5%	B
	不安・悩み・苦勞・ストレスなどについて人に相談する人が増える	73.7%	78.3%	85%	86.5%	A
飲酒・喫煙	適度な飲酒の量を知っている人が増える	52.7%	49.7%	85%	57.3%	B
	喫煙者が減る	男性 40.8%	20.3%	30%	23.9%	A
	喫煙者が減る	女性 16.4%	9.9%	5%	11.2%	B
	喫煙者が減る	20歳代 35.1%	17.9%	25%	19.0%	A
	禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.4%	66.1%	80%	66.4%	B
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	74.8%	81.1%	85%	79.4%	B
歯・口腔の健康	毎年歯科健診を受けている人が増える	21.2%	28.7%	65%	35.9%	B
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	39.9%	49.8%	75%	45.2%	B
	健康で気をつけていることがある人が増える	51.8%	58.2%	65%	60.6%	B
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	未把握	21.9%	80%	28.5%	B

[評価について] A：目標達成、B：目標未達成の改善、C：変化なし、D：悪化、E：不明

設定した 30 項目の目標指標のうち、「目標達成」が 4 項目、「目標未達成の改善」が 19 項目、「変化なし」が 0 項目、「悪化」が 7 項目、「不明」が 0 項目となり、計画策定当初より改善傾向にある項目が多くを占める結果となりました。

「悪化」となった 7 項目のうち、5 項目が栄養・食生活分野で、その項目は「BMI25.0 以上の人が減る」(女性)、「朝食を欠食する人が減る」、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日が、ほぼ毎日の人の割合の増加」、「野菜料理を毎日食べる人が増える」、「外食する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える」です。

また、「日常生活における歩数が増える」は男性において、策定当初より歩数が減少している結果となっています。

[壮年期] (おおむね 40~64 歳) 表(1) - 5

目標指標		策定当初 (2011年)	中間評価 (2017年)	目標値 (2022年)	最終評価 (2022年)	
栄養・食生活	適正体重を維持している人が増える		58.1%	59.2%	70%	58.7% C
	BMI25.0以上の人が減る	男性	28.4%	28.7%	20%	38.6% D
	BMI25.0以上の人が減る	女性	14.7%	16.2%	10%	16.6% D
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日3回以上の日が、ほぼ毎日の人の割合の増加		未把握	60.8%	80%	61.0% C
	野菜料理を毎日食べる人が増える		未把握	70.4%	100%	69.1% D
	食生活で塩分をとりすぎないように気をつけている人が増える		73.1%	73.9%	80%	71.6% D
	食生活で糖分をとりすぎないように気をつけている人が増える		72.0%	69.9%	80%	66.6% D
	食生活で脂肪分をとりすぎないように気をつけている人が増える		70.8%	70.6%	80%	66.2% D
	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人が増える		77.9%	79.5%	85%	81.0% B
	食事バランスガイドの内容を知っている人が増える		未把握	32.2%	60%	31.9% C
	外食する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える		18.4%	19.0%	50%	19.3% C
身体活動・運動	日常生活における歩数が増える	男性	5,881歩	4,363歩	7,500歩	5,120歩 D
	日常生活における歩数が増える	女性	5,161歩	3,479歩	6,500歩	4,741歩 D
	運動習慣者が増える	男性	33.3%	34.7%	40%	33.8% C
	運動習慣者が増える	女性	35.7%	23.5%	40%	25.6% D
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加		未把握	19.4%	80%	15.2% D
休養・こころの健康	週に1回は休日が取れる人が増える		85.6%	88.0%	95%	90.1% B
	最近1か月でストレスを感じた人が減る		69.0%	73.5%	60%	72.3% D
	ストレスの発散ができていない人が増える		67.5%	64.5%	85%	63.6% D
	不安や悩み、苦勞、ストレス等について相談する人が増える		47.6%	61.9%	75%	63.0% B
	地域の行事に参加している人が増える		65.7%	42.3%	80%	27.2% D
	趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っている人が増える		60.3%	50.4%	75%	38.8% D
飲酒・喫煙	多量に飲酒する人が減る	男性	16.6%	19.8%	5.5%	17.7% D
	多量に飲酒する人が減る	女性	6.5%	3.7%	1.4%	4.3% B
	喫煙者が減る		22.0%	13.1%	10%	13.2% B
	禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合		52.8%	66.3%	80%	71.9% B
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合		60.2%	75.1%	85%	76.9% B
歯・口腔の健康	40歳で喪失歯のない人が増える		48.0%	51.6%	75%	52.4% B
	60歳で自分の歯が24本以上ある人が増える		40.0%	42.7%	48%	46.7% B
	毎年歯科健診を受けている人が増える		38.1%	40.0%	65%	44.9% B
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える		66.5%	73.4%	75%	74.5% B
	がん検診の受診率の向上	胃がん	2.8%	4.9%	40%	4.4% B
	がん検診の受診率の向上	肺がん	3.1%	6.9%	45%	5.9% B
	がん検診の受診率の向上	大腸がん	8.7%	6.4%	40%	5.3% D
	がん検診の受診率の向上	乳がん	21.8%	20.2%	45%	18.3% D
	がん検診の受診率の向上	子宮頸がん	14.6%	14.1%	45%	16.4% B
	かかりつけ医を持っている人が増える		57.1%	60.4%	70%	60.6% B
	メタボリックシンドローム該当者が減る		未把握	23.5%	H20比25%減	20.8% B
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上		未把握	23.8%	80%	24.2% C

[評価について] A : 目標達成、B : 目標未達成の改善、C : 変化なし、D : 悪化、E : 不明

設定した 39 項目の目標指標のうち、「目標達成」が 0 項目、「目標未達成の改善」が 16 項目、「変化なし」が 6 項目、「悪化」が 17 項目、「不明」が 0 項目となり、計画策定当初より悪化した項目が半数近くを占める結果となりました。

「悪化」となった項目のうち、栄養・食生活分野が「BMI25.0 以上の方が減る」（男性・女性）、「野菜料理を毎日食べる人が増える」、「食生活で塩分をとりすぎないように気を付けている人が増える」、「食生活で糖分をとりすぎないように気を付けている人が増える」、「食生活で脂肪分をとりすぎないように気を付けている人が増える」の 6 項目を占めています。

身体活動・運動分野では「日常生活における歩数が増える」（男性・女性）、「運動習慣者が増える」（女性）、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している市民の割合の増加」の 4 項目が悪化しています。

休養・こころの健康分野で悪化した 4 項目のうち「地域の行事に参加している人が増える」「趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っている人が増える」の悪化が著しくなっています。

飲酒・喫煙分野では男性において「多量に飲酒する人が減る」が悪化しています。

がん検診の受診率については、策定当初と比べ、乳がん、大腸がん検診の受診率が減り、悪化していますが、胃がん、肺がん、子宮がん検診の受診率は増え、目標には未達成ですが改善しています。

[老年期] (おおむね 65 歳以上) 表(1) - 6

目標指標		策定当初 (2011年)	中間評価 (2017年)	目標値 (2022年)	最終評価 (2022年)		
栄養・ 食生活	BMI25.0以上の人が減る	男性	22.2%	21.9%	15%	30.0%	D
	BMI25.0以上の人が減る	女性	24.9%	11.4%	17%	22.6%	B
	緑黄色野菜を毎日とる人が増える	老年期	69.8%	68.8%	80%	66.1%	D
	食事バランスガイドの内容を知っている人が増える	老年期	未把握	49.0%	60%	50.4%	B
身体活動・ 運動	日常生活における歩数が増える	男性	4,931歩	4,484歩	6,500歩	4,928歩	C
	日常生活における歩数が増える	女性	4,023歩	3,462歩	5,500歩	3,563歩	D
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加	老年期	未把握	17.4%	80%	14.1%	D
	積極的に外出できる人が増える	老年期	80.0%	72.0%	90%	70.9%	D
休養・ こころの 健康	相談できる人がいると答える人が増える	老年期	89.5%	82.4%	95%	87.7%	D
	何らかの地域活動をしている人が増える	老年期	71.2%	42.1%	80%	71.5%	C
	生きがいを感じる人が増える	老年期	82.5%	79.8%	90%	79.8%	D
	家庭や地域などで役割のある人が増える	家庭	82.2%	84.4%	90%	84.8%	B
	家庭や地域などで役割のある人が増える	地域	65.1%	34.1%	75%	62.4%	D
飲酒・ 喫煙	多量に飲酒する人が減る	老年期	未把握	7.4%	13%	5.2%	A
	喫煙者が減る	老年期	12.6%	8.7%	5%	7.9%	B
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	老年期	61.0%	67.0%	75%	68.3%	B
歯・ 口腔 の健康	80歳で20本以上自分の歯を有する人が増える	老年期	25.3%	26.9%	50%	43.3%	B
	毎年歯科健診を受けている人が増える	老年期	41.9%	50.1%	65%	49.0%	B
健康 管理	毎年健康診断を受けている人が増える	老年期	67.0%	80.0%	80%	67.5%	C
	がん検診の受診率の向上	胃がん	3.2%	4.2%	40%	3.1%	C
	がん検診の受診率の向上	肺がん	3.6%	18.1%	45%	17.0%	B
	がん検診の受診率の向上	大腸がん	14.0%	14.6%	40%	13.2%	C
	がん検診の受診率の向上	乳がん	5.0%	6.5%	45%	6.1%	B
	がん検診の受診率の向上	子宮頸がん	4.9%	5.1%	45%	5.1%	C
	かかりつけ医を持っている人が増える	老年期	86.4%	79.8%	95%	92.4%	B
	メタボリックシンドロームとはどんな状態か知っている人が増える	老年期	68.8%	81.1%	90%	73.3%	B
	健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	老年期	82.3%	86.1%	90%	84.8%	B
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	老年期	未把握	10.6%	80%	13.2%	B
	保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っている人が増える	老年期	68.1%	54.2%	80%	59.4%	D

[評価について] A：目標達成、B：目標未達成の改善、C：変化なし、D：悪化、E：不明

設定した 29 項目の目標指標のうち、「目標達成」が 1 項目、「目標未達成の改善」が 13 項目、「変化なし」が 6 項目、「悪化」が 9 項目、「不明」が 0 項目となり、計画策定当初より改善傾向にある項目が多くを占める結果となりました。

「悪化」した 9 項目については、身体活動・運動分野、休養・こころの健康分野で多くを占めています。

身体活動・運動分野では、「積極的に外出できる人が増える」が悪化し、その割合が著しく低下しています。

がん検診の受診率では、策定当初と比べ、肺がん検診の受診率が大幅に増えています。その他のがん検診については、中間評価時も含めて大きな変化はありません。

(2) 食育に関する評価 表(2) - 1

目標指標		中間評価 (2016年)	目標値 (2022年)	最終評価 (2022年)	
食育	農林漁業体験を経験した市民の割合の増加	27.9%	40%以上	27.6%	C
	学校給食において地域の農産物・水産物を活用する割合(府内産農産物使用割合)の増加	未把握	30%以上	未把握	E
	地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合の増加	47.1%	60%以上	42.2%	D
	食品の安全に関する知識を持っていると思う人の割合の増加	48.2%	90%以上	44.5%	D
	無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合の増加	68.5%	80%以上	75.0%	B
	食育に関心を持っている市民の割合の増加	67.5%	90%以上	66.0%	D
	食育推進に携わるボランティアの人数の増加	52人	増加	38人	D

〔評価について〕 A：目標達成、B：目標未達成の改善、C：変化なし、D：悪化、E：不明

設定した7項目の目標指標のうち、「目標達成」が0項目、「目標未達成の改善」が1項目、「変化なし」が1項目、「悪化」が4項目、「不明」が1項目となり、計画策定当初より悪化した項目が多くを占める結果となりました。

「食品の安全に関する知識を持っていると思う人の割合の増加」、「地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合の増加」、「食育に関心を持っている市民の割合」についてはそれぞれ食育推進計画の策定当初より割合が低下しています。

(3) 健康分野別の整理と評価

これまで順に評価を行った「(1) ライフステージごとの評価」および「(2) 食育に関する評価」について、「栄養・食生活（食育を含む）」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「飲酒・喫煙」「歯・口腔の健康」「健康管理」の6つの健康分野別に整理した評価は次のとおりです。

栄養・食生活（食育を含む）

学童・思春期へのアンケート調査結果では肥満傾向、痩身傾向にかかわらず、自分の体重を減らしたい人が多くみられます。

また、青年期では女性、壮年期では男性・女性、老年期では男性に肥満の人が増えています。

朝食については、高校生や青年期で朝食を毎日食べない人が増えています。また、壮年期では野菜の摂取や塩分・糖分・脂質の摂取について気を付けている人の割合が減っています。

このほか、地産地消の実践状況、食品の安全に関する知識の有無、食品ロス対策の実践状況については、どの年代においても男性で割合が少なく男女差があります。

身体活動・運動

小・中学生で、週3回以上授業以外に身体を使う遊びや運動を行う人の割合が低下しています。また、壮年期、老年期で男性・女性ともに日常生活における歩数が減っています。壮年期では運動習慣（1回30分以上の運動を週に3回以上、1年以上継続）がある人の割合が女性で減少しており、老年期では、積極的に外出する人の割合が減少しています。

休養・こころの健康

青年期、壮年期では7割以上が日常生活でストレスを感じ、壮年期では策定当初に比べストレスを感じている人が増えており、3人に1人がストレスを発散できていませんが、一方で青年期、壮年期ともに、不安や悩み、苦勞、ストレスについて人に相談する人は増えています。

飲酒・喫煙

喫煙については、乳幼児のいる家庭で父親など家族が喫煙している家庭が約4割を占めています。

青年期、壮年期、老年期では、喫煙者の割合は中間評価時から変わらず、現在、喫煙している人のうち青年期と壮年期については禁煙を希望する人が減っています。

飲酒については、壮年期の女性、老年期で多量に飲酒する人が減っていますが、壮年期の男性に多量飲酒する人が多く、また、依然として未成年者の飲酒・喫煙や妊娠中の飲酒・喫煙が見られます。妊娠中の飲酒・喫煙については改善されていますが、目標（0%）に達していません。

歯・口腔の健康

う歯（むし歯）のある乳幼児や児童の減少、青年期、壮年期、老年期で歯科健康診査を毎年受けている人の増加など、他の分野と比べ比較的良好な状況です。

健康管理

策定当初に比べ、健康で気を付けていることがある人や毎年健康診断を受けている人、かかりつけ医を持っている人が増えるなど、歯と口腔の健康とともに比較的良好な状況で改善となった項目も多いですが、がん検診の受診率については、部位により悪化しているものもあります。

第3章 健康増進計画

1 栄養・食生活

健康寿命を延ばすためには、日々の食生活が基本となります。

塩分を控え、バランスの取れた適切な量の食事を摂ることを心がけ、実践することが大切です。食べ過ぎや偏った食事など食生活の乱れは肥満につながり、心疾患や脳血管疾患、糖尿病やがん（悪性新生物）などの生活習慣病を発症するリスクが高くなるため注意が必要です。さらに、幼児期や学童・思春期の肥満は、青年期以降の肥満につながることも多く、子どもの頃から規則正しい食習慣を身に付けることが大切です。また、若年女性のやせは骨量減少のリスクとの関連や、高齢者のやせはフレイルにつながるなどの恐れがあり注意が必要です。

健康を維持・増進するためには、肥満ややせを予防し、適正体重を維持できる食生活を心がけることが重要です。

市民一人ひとりが、栄養・食生活について正しい知識のもと生涯を通じた健康づくりができるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～適塩・野菜たっぷり！バランスの良い食事で適正体重を維持しよう～

目標指標

目標	指標	令和4年度 現状	令和18年度 目標
肥満傾向にある児童・生徒の減少	小・中学生の肥満の割合	8.1～13.3%	減少
適正体重を維持している人の増加	BMI18.5以上25未満の20歳～64歳の人の割合	62.1%	70%
	BMI20以上25未満の65歳以上の人の割合	60.7%	70%
バランスの良い食事を摂っている人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	青年期 48.8% 壮年期 61.0%	60%
野菜摂取量の増加	1日に小鉢5つ以上（350グラム以上）野菜を食べる人の割合	現時点 （未把握）	増加
食塩摂取量の減少	食生活で塩分を取り過ぎないよう気を付けている人の割合	現時点 （未把握）	増加

現状と課題

- ・各ライフステージのアンケート結果や岸和田市国民健康保険特定健康診査の結果などから女性に比べ男性の肥満者の割合が高く、また、岸和田市学校保健調査票からも小・中学生の男児の肥満が増えている傾向がうかがえます。それぞれのライフステージに応じた適正体重の維持に向けた働きかけを行う必要があります。また、同時にやせによる健康への影響（特に若い世代の女性や高齢者への影響）について理解を深め、食事内容に気を付けることができるよう取り組みを進めることが必要です。
- ・野菜の摂取量や塩分・糖分・脂質の摂取量について気を付けている人の割合（壮年期）が減っていることや、岸和田市国民健康保険特定健康診査の結果から血圧やHbA1c（血糖）の有所見者の割合が年代とともに増える傾向にあることから、生活習慣病の予防や重症化を予防するため、幼児期から規則正しい食習慣が身に付けられるよう取り組みを進めるとともに、各ライフステージに応じた食生活の改善に向けた取り組みをさらに進める必要があります。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・自分の適正体重を知り、肥満ややせに気を付けましょう。
- ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・1日の野菜摂取量は小鉢5つ以上（350グラム以上）を目標に、塩分を控えた食事を心がけましょう。

【適正体重とは】

「肥満」でも「やせすぎ」でもなく、人が最も健康的に生活することができる理想的な健康体重のことをいい、成人ではBMIという体格指数を用いて表すことができます。

$BMI = \text{自分の体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

（やせ：18.5未満　適正体重：18.5～25未満　肥満：25以上）

関係機関等の取組み

- ・健康的な食生活の実践について普及・啓発します。
- ・バランスの良い食事について、レシピ集を作成するなどして普及・啓発します。
- ・おやつとの与え方などについて正しい知識の周知に取り組みます。
- ・生活習慣病を予防するための食生活について普及・啓発します。

行政（本市）の取組み

- ・園児や児童・生徒へのおたよりの発行などを通して、自分が食べている内容や量に関心を持ち、意識できるよう啓発します。
- ・給食で積極的に果物を取り入れるようにします。
- ・乳幼児健康診査や成人健康診査・検診、健康相談などを通じて食生活の改善を支援します。
- ・各種講座や教室の開催、チラシの配布などを通して、食生活について正しい知識を普及・啓発します。
- ・適正体重の維持や生活習慣病予防など、健康維持に必要な食生活について、健康教室などを通して普及・啓発します。
- ・各ライフステージにおける適切な食事摂取について普及・啓発します。

コラム①

バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜だけじゃない！ 果物も1日200gを目安に摂りましょう！

バランスの良い食事といえば、主食や主菜、副菜の揃った食事を連想しますが、果物も適量を摂ることが必要とされています。果物は水分・ビタミン・カリウム*・食物繊維を多く含んでおり、高血圧や便秘などの予防に効果的な栄養素が豊富な食べ物です。1日200gを目標に、毎日摂りましょう！

主な果物の200gの目安 （果物は食べ過ぎると中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。注意しましょう。）

果物	目安量	果物	目安量
りんご	1個	キウイフルーツ	2個
バナナ	2本	柿	2個
いちご	12粒	みかん	2個
ぶどう	1房	桃	1個
なし	1個	オレンジ	1個



*腎臓に持病のある人や腎臓の機能が低下している人は、カリウムの摂取制限が必要な場合があります。主治医の指示どおりにしてください。

2 身体活動・運動

健康寿命を延ばすためには、日常生活の中で適度な身体活動・運動を行うことが必要です。

身体活動・運動は、高血圧や糖尿病、肥満、がん（悪性新生物）、骨粗しょう症などの生活習慣病の他、フレイル、ロコモティブシンドロームの予防などに効果があり、健康づくりや介護予防には欠かせないものです。

また、学童・思春期においては、身体活動を通じて社会性の発達が期待できるなど、心身の健全な発育のために重要です。

日常生活の中で、身体活動量を増やすこと（通勤や買い物で歩くこと、階段を使うことなど）や運動・スポーツをすること、積極的に外出することなど、それぞれのライフスタイルに合わせた身体活動・運動を定期的に継続して行っていくことが重要です。

市民一人ひとりが、身体活動・運動について正しい知識のもと生涯を通じた健康づくりができるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～日常生活の中に運動習慣を！体を動かす機会を増やそう～

目標指標

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目標
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	週に 3 回以上、体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている人（小・中学生）の割合	47.6%	増加
日常における歩数の増加	1 日の歩数の平均	20～64 歳 男性 5,478 歩 女性 5,003 歩 65 歳以上 男性 4,928 歩 女性 3,563 歩	20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,000 歩 65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩
運動習慣者の増加	運動習慣のある人の割合	(40～64 歳) 27.1%	40%
社会活動を行っている人の増加	趣味や地域活動などの場に参加している人の割合（65 歳以上）	71.5%	80%
ロコモティブシンドロームの減少	足腰の筋力の低下など、身体機能の低下予防に取り組んでいる人の割合（40～64 歳）	現時点 (未把握)	増加
	足腰の筋力の低下など、身体機能の低下予防に取り組んでいる人の割合（65 歳以上）	現時点 (未把握)	増加

現状と課題

- ・学童・思春期では、「週3回以上体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている人」の割合が減少しており、新型コロナウイルス感染症の感染拡大時の外出を控えた生活様式により、ゲームなど室内で遊ぶ機会が増えたことなどが要因のひとつとしてうかがえます。心身の健全な育成のため、身体活動を伴った遊びの時間の増加や家庭での生活習慣の見直しなどに取り組むことが必要です。
- ・壮年期や老年期では、日常生活における歩数が減少していることや、運動習慣のある人が減少（壮年期 女性）、積極的に外出する人が減少（老年期）していること、骨粗しょう症検診を受診した人のうち、約半数が有所見者（骨量やや減少、骨量減少、骨粗しょう症疑い）であることなどから、生活習慣病の予防や介護予防のため、体を動かすことの重要性について理解を深め、身体活動量や運動習慣のある人を増やすこと、また地域の活動や趣味の活動などにおいて積極的に外出する人を増やすことができるよう取り組みを進めることが必要です。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・日常生活（仕事・家事など1日の生活場面）において、今より少しでも多く体を動かしましょう。
- ・健康増進・体力向上を目指した運動やスポーツなどを習慣的に行いましょう。
- ・趣味や地域活動などを通して外出する機会を増やしましょう。

関係機関等の取組み

- ・スポーツ推進委員協議会などの地域活動を通じて、運動の機会・場をつくれます。
- ・趣味や地域活動など、社会参加の機会をつくれます。
- ・健康づくりと運動の関わりを相談の場などにおいて、普及・啓発します。
- ・世代間を越えて、地域で交流できる場づくりを推進します。
- ・生活習慣病を予防するための運動習慣について普及・啓発します。

行政（本市）の取組み

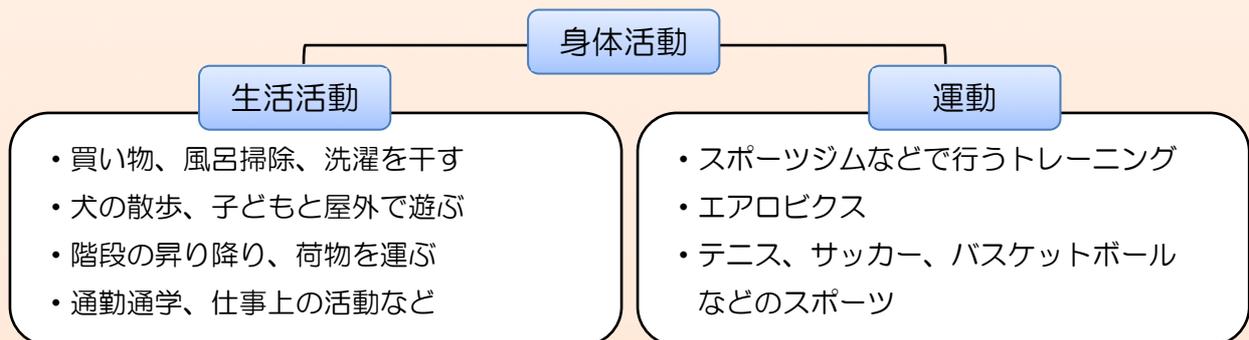
- ・学校行事や外遊びの時間を通じ、運動の苦手な児童・生徒が運動するきっかけとなる環境づくりを行います。
- ・各種教室やイベント、健康相談などを通して、健康づくりや身体機能を維持するために必要な運動とその効果について普及・啓発します。
- ・各種講座などの開催を通して、フレイル予防について正しい知識を普及・啓発するとともに、日常生活が維持できるよう支援します。

- ・身体活動や運動の大切さを認識できるよう知識の普及に努め、日常生活における身体活動量の増加について推進します。
- ・運動や体力づくりの大切さを認識し実践できるよう、知識の普及や環境づくりの推進に努めます。
- ・地域の活動の場などへ参加しやすい環境づくりに努めます。
- ・公共施設などで地域の活動の場を提供します。
- ・社会活動への参加を推進・支援します。
- ・安全に運動できる環境の整備に努めます。

コラム②

身体活動量を増やしましょう！

◆ ◆
 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作を「身体活動」といいます。身体活動は日常生活における家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的に行う「運動」の2つに分けられます。



身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクが低下します。また、身体活動量を増やすことは肥満の予防や改善にもつながります。まずは「生活活動」を今より少しでも増やすことから始めましょう。

毎日できる！簡単に身体活動量を増やすコツ

- ☆移動をするときは徒歩にする
- ☆目的地のひとつ手前の駅で降りたり、いつもと違う道を歩く
- ☆エレベーターではなく、階段を使う
- ☆駐車をするときは、出入り口から遠い場所に止める
- ☆掃除をするときは、すみずみまで念入りに
- ☆歯磨きや髪を乾かしている間は、かかとの上げ下げをする



参考：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」厚生労働省

3 休養・睡眠、こころの健康

健康寿命を延ばすためには、十分な睡眠とそれに伴う休養が不可欠です。

睡眠不足は、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、心血管疾患などの生活習慣病の発症リスクを高めるほか、認知機能や意欲の低下にもつながります。健康を維持・増進するためには十分な睡眠が必要ですが、必要な睡眠時間には個人差があると同時に、各ライフステージ（学童・思春期、青・壮年期、老年期）によっても違いがあります。それぞれに合った「睡眠時間」と質の良い睡眠から得られる「睡眠休養感」を確保することが重要です。

また、ストレス社会といわれる現代において、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない大切な要素です。

睡眠は、日中の心身の疲れを回復し、環境への適応能力を向上させる大切な生活習慣のひとつです。

市民一人ひとりが睡眠・休養、こころの健康について正しい知識のもと生涯を通じた健康づくりができるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～毎日の健やかな睡眠で、こころとからだを元気に保とう～

目標指標

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目標
睡眠で休養が取れている人の増加	睡眠で休養が取れている人の割合	(20～39 歳) 66.3%	80%
睡眠時間が十分確保できている人の増加	睡眠時間が6～9時間の人の割合 60歳以上は6～8時間の人の割合	現時点 (未把握)	60%
心理的苦痛を感じている人の減少	K6※（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の人の割合	現時点 (未把握)	9.4%
ストレスを解消できている人の増加	最近1か月でストレスを感じた人の割合	(20～64 歳) 73.2%	減少
	ストレスを発散できている人の割合	(20～64 歳) 68.3%	増加

※うつ病・不安障害（重度のものを含む）の疑いのある人の判別に用いる尺度。心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用され、6つの質問について5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされる。

現状と課題

- ・ 青年期や壮年期では、7割以上の方がストレスを感じており、壮年期ではその割合が増えていることから、良質な睡眠による心身の疲労回復を促せるよう、睡眠の重要性について理解を深める取り組みが必要です。
- ・ 壮年期ではストレスを発散できていない人が増えています。こころの健康に対する正しい理解やストレスに対する対処法、地域の相談窓口の周知など、メンタルヘルスについて知識を深める取り組みが必要です。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取り組み

- ・ ライフステージに応じた睡眠時間を十分確保できるよう、ライフスタイルを整えましょう。
- ・ ワーク・ライフ・バランスを意識した生活を送りましょう。
- ・ ストレスの対処法について正しい知識を持ちましょう。
- ・ 良い睡眠をとるために規則正しい生活を心がけましょう。

関係機関等の取り組み

- ・ こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、適切な対応がとれるよう、研修会を開催します。
- ・ 関係機関相互や事業所との連携を図り、こころの病気を持つ人への早期支援と家族支援を推進します。
- ・ 関係機関相互で連携し、悩んだときの相談窓口について周知します。
- ・ 地域での孤立を防ぐため、見守り活動やサロンなどの交流の場づくりを推進します。
- ・ さまざまな人が広く参加できるコミュニティや生きがいにつながる場をつくります。
- ・ 認知症予防や対応などについて、学べる機会をつくります。
- ・ 認知症の予防や介護の相談窓口などについて、情報を発信します。

行政（本市）の取り組み

- ・ 睡眠の重要性やストレス、休養についての正しい知識を普及・啓発します。
- ・ 各種講座の開催やチラシの配布などにより、こころの健康についての正しい理解について普及・啓発します。
- ・ 健康相談などを通してこころの健康づくりを支援します。
- ・ こころの問題について、相談窓口を周知します。
- ・ 認知症の予防や相談窓口についての周知、サポーターの養成などについて推進します。
- ・ 関係機関や事業所との連携を図り、こころの病気を持つ人への早期支援と家族支援を推進します。
- ・ コミュニティや生きがいにつながる場づくりや情報を発信します。

コラム③

ぐっすり良い睡眠で毎日を健やかに過ごしましょう

睡眠は、子どもから高齢者まで全ての人の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

睡眠には、日中の活動で生じた心身の疲労を回復させる働きと、成長や記憶（学習）の定着・強化、環境への適応能力を向上させる働きが備わっているため、十分な睡眠（良い睡眠）をとることがとても大切です。 **良い睡眠の条件 = 睡眠時間（量）+ 休養感（質）**

年代によって違う必要な睡眠時間

子ども

1～2歳 11～14 時間

3～5歳 10～13 時間

小学生 9～12 時間

中・高生 8～10 時間

成人

6時間以上を目安とし

必要な時間

（6～9時間）

高齢者

寢床で過ごす時間が8時

間以上にならないことを

目安に必要な時間

（6～8時間）

睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となります。朝、目覚めたときの休まった感覚が「良い睡眠」の目安です。

良い睡眠を得るためには、規則正しい生活習慣で日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることが大切です。朝に日光を浴び、体内時計を整え、しっかり朝食を摂り、適度な運動をこころがけましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

4 飲酒・喫煙

健康寿命を延ばすために、多量飲酒と喫煙をやめましょう。

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えます。そのため、多量に飲酒している場合は、生活習慣病や肝疾患、がん（悪性新生物）などを発症するリスクが高くなるので飲酒量に気を付けることが必要です。さらに、高齢者や女性は少ない量のアルコールでも身体への影響が大きく現れる可能性があるためより注意が必要です。また、妊娠中の飲酒は胎児に影響をもたらす可能性があるため、飲酒を控える必要があります。

喫煙は、がんをはじめ心疾患や脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や歯周病など、多くの病気と関連しています。

また、妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重・胎児発育遅延などの原因となります。たばこは、煙にも有害物質が含まれるため、その煙を吸う周りの人にも同じように健康への影響があることを理解し、一人ひとりが禁煙や受動喫煙の防止に取り組むことが必要です。

市民一人ひとりが飲酒と喫煙について正しい知識のもと生涯を通じた健康づくりができるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～お酒とたばこの健康被害を理解し、
適量飲酒と禁煙、受動喫煙防止をすすめよう～

目標指標

目 標	指 標	令和4年度 現状	令和18年度 目標
20歳未満の飲酒をなくす	小・中・高生の飲酒の割合	4.5%	0%
妊娠中の飲酒率の減少	妊婦で飲酒している人の割合	1.1%	0%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少	1日の純アルコール摂取量※が男性40グラム以上、女性20グラム以上の人の割合	壮年期 男性 17.7% 女性 4.3% 老年期 5.2%	男性 13% 女性 1.4%
20歳未満の喫煙をなくす	小・中・高生の喫煙の割合	2.0%	0%
妊娠中の喫煙率の減少	妊婦で喫煙している人の割合	6.3%	0%
喫煙率の減少	20歳以上で喫煙している人の割合	男性 19.6% 女性 9.4%	男性 15% 女性 5%
禁煙・分煙に取り組む職場や家庭の増加	受動喫煙防止に取り組んでいる人の割合	職場 69.0% 家庭 75.9%	増加

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目 標
COPD の認知度の向上	COPD について理解している人の割合	23.3%	増加

※純アルコール摂取量 (g) = お酒の量 (ml) × 度数または% ÷ 100 × 0.8 (アルコールの比重)

現状と課題

- ・ 壮年期の男性で多量飲酒する人が多く、未成年者や妊娠中の人の飲酒も見られるため、多量飲酒や未成年の飲酒が身体に及ぼす影響や、妊娠中の飲酒が及ぼす胎児への影響などについての正しい知識の普及・啓発や、年齢や性別などによるアルコールの適正量についての正しい知識の普及・啓発を進めることが必要です。
- ・ 未成年者の喫煙や妊娠中の人の喫煙がみられるため、身体に及ぼす影響や胎児への影響について正しい知識の普及・啓発を図り、未成年者や妊娠中の人の喫煙防止に向けた取り組みを進めることが必要です。
- ・ 青年期と壮年期では、喫煙者のうち禁煙を希望する人が減っています。喫煙の健康被害について正しい知識の普及・啓発に努め、理解の促進を図るとともに、禁煙希望者へのサポートに努めることが必要です。
- ・ 乳幼児のいる家庭で、家族が喫煙している家庭が4割を占めているため、受動喫煙の防止に取り組む家庭が増えるよう、たばこの煙による健康への影響について正しい知識の普及・啓発に努めることが必要です。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・ 多量飲酒が及ぼす身体への影響について理解し、適量飲酒に取り組みましょう。
- ・ 喫煙が及ぼす身体への影響や受動喫煙による周りの人の健康への影響について理解し、禁煙・分煙に取り組みましょう。
- ・ 妊娠中や授乳中の飲酒や喫煙は胎児や乳児の健康に影響するので、やめましょう。
- ・ 20歳未満の人の飲酒・喫煙を防止しましょう。
20歳未満の飲酒や喫煙は心身への影響が大きく、法律で禁止されています。
飲まない（吸わない）！ 飲ませない（吸わせない）！ 20歳未満の人の飲酒・喫煙を防止しましょう。

関係機関等の取組み

- ・ 事業所内での受動喫煙防止対策を推進します。
- ・ 適正な飲酒量について周知します。

- ・喫煙による全身への影響を周知し、禁煙を推奨します。
- ・関係機関相互の連携や地域との連携により「受動喫煙防止」「未成年者の喫煙防止」を推進します。

行政（本市）の取組み

- ・学校教育を通し、未成年の飲酒が及ぼす身体への影響について啓発を続けます。
- ・多量飲酒が及ぼす身体への影響について周知し、適正な飲酒量について普及・啓発します。
- ・妊娠届出時や乳幼児健康診査時に保護者の喫煙・飲酒状況を把握し、必要な保健指導を行います。
- ・学校教育を通し、未成年の喫煙が及ぼす自分の身体や他人の身体への影響について啓発を続けます。
- ・各種講座（出前講座など）の開催を通して、喫煙が及ぼす健康への影響や禁煙について正しい知識を普及・啓発します。
- ・禁煙治療ができる医療機関など、禁煙に関する情報について周知します。
- ・受動喫煙防止対策について普及・啓発します。

コラム④

お酒、飲みすぎていませんか？

1日あたりの適量は、純アルコール摂取量※で 男性 40g 女性 20g まで。
ただし、高齢者やアルコール分解能力が低い人（少量のお酒で顔が赤くなる人）は、これより少ない量にしましょう。

※純アルコール摂取量（g）＝ お酒の量（ml）× 度数または％ ÷ 100 × 0.8（アルコールの比重）

純アルコール 20g の目安

全て飲んで良いのではなく、この中のいずれか1つで約 20g です。



参考：「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省

5 歯と口腔の健康

健康寿命を延ばすためには、歯と口腔の健康を保つことが大切です。

歯と口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保ち、身体的な健康だけでなく、精神的・社会的な健康にも大きくかかわっています。歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質（QOL）及び活動能力が高いことが明らかになっています。

歯の喪失は、う歯や歯周病が原因であるためそれらを予防することが大切です。乳歯のう歯は永久歯のう歯に関連があるため、乳幼児期から歯を大切にす規則正しい生活習慣（歯と口腔清掃や間食（甘味食品や飲料）を含む食習慣など）を身に付けるとともに歯質の強化対策（フッ化物の応用等）を行うことも大切です。また、歯肉炎は、大人だけでなく子どもにも見られ、放っておくと歯周病に進行します。歯周病が進行するとさまざまな生活習慣病や誤嚥性肺炎などを発症する恐れや、妊婦が患っていると低出生体重や早産のリスクが高くなるため、定期的な歯科健康診査による早期発見と適切な口腔ケアが必要です。

市民一人ひとりが歯と口腔の健康について正しい知識のもと生涯を通じた健康づくりができるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～規則正しい生活習慣と定期的な歯科健康診査で、
むし歯や歯周病を予防しよう～

目標指標

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目標
う歯のない人の増加	3 歳、11 歳の虫歯のない人の割合	3 歳 83.6% 11 歳 58.6%	増加
歯肉炎がない児童・生徒の増加	11 歳で歯肉炎がない人の割合	85.3%	増加
歯周病を有する人の減少	40 歳以上における歯周病を有する人の割合	75.6%	40%
よくかんで食べることに気を付けている人の増加	よくかんで食べることができる人の割合	現時点 (未把握)	80%
歯科健康診査を受診している人の増加	過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合	42.3%	95%
60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人の増加	60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人の割合	46.7%	増加
80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の増加	80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の割合	43.3%	増加

現状と課題

- ・う歯のない幼児や児童・生徒が増えています。う歯や歯肉炎を予防することの必要性や歯と口腔ケアの重要性について、引き続き知識の普及を図り、さらなるう歯り患率の低下と口腔衛生への知識向上に向けた取り組みを進める必要があります。
- ・青年期以降のライフステージにおいて、歯科健康診査を受けている人の割合が増えていますが、市の歯周疾患健診（市民歯科健康診査）を受診した人のうち、約 85%の人がう歯や歯周病について指導や精密検査が必要となっていることから、歯の喪失者を減らすため、口腔機能の重要性に合わせて、定期的な歯科健康診査による早期発見と治療の重要性について普及・啓発し、口腔機能の維持向上に向けた取り組みを進める必要があります。
- ・60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯がある人の割合が増えています。しっかりとよく噛んで食べることは、健康の保持増進や介護予防につながるため、歯や口腔の健康保持に必要な口腔ケア（歯磨きなど）や口腔体操などについて周知し、実践できる人が増えるよう取り組みを進める必要があります。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取り組み

- ・歯や口腔の健康を意識し、セルフケア（歯磨きや歯間ブラシなど）を実践しましょう。
- ・むし歯や歯周病の早期発見や重症化予防、「かむ」「のみこむ」などの口腔機能の維持のため、定期的に（年に1回は）歯科健康診査を受けましょう。
- ・むし歯予防のため、おやつの食べ方など、食習慣に気を付けましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもちましょう。

関係機関等の取り組み

- ・8020・6024 運動の意味を知っている人が増えるよう取り組みます。
- ・むし歯や正しい歯の磨き方、おやつとの与え方などについて正しい知識の周知に取り組みます。
- ・ゆっくり噛んで食べることについて普及・啓発します。
- ・自分で歯や口腔の健康管理ができるよう周知します。
- ・歯と口の健康と全身の健康との関連性など、歯科保健の大切さについて普及・啓発します。
- ・イベントの開催や、SNSなどを活用し、歯科保健に関する正しい情報を周知します。
- ・介護予防のために、口腔機能の維持に必要な口腔ケアや口腔体操などについて普及・啓発します。
- ・かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

- ・定期的な歯科健康診査の必要性について啓発し、定期受診を勧奨します。
- ・歯・口腔衛生のハイリスク者を重点的に指導する機会を設けます。
- ・フッ化物の正しい知識の普及とともにフッ化物塗布の機会をつくります。

行政（本市）の取組み

- ・むし歯や正しい歯の磨き方、おやつとの与え方などについて正しい知識を伝えます。
- ・歯科医師会と連携し、園児や児童・生徒への歯科健診を実施し、必要な指導を行います。
- ・歯科医師会と協力し、フッ化物の正しい知識の普及とともにフッ化物塗布の機会をつくります。
- ・各種講座（出前講座など）の開催を通して、歯と口腔の健康と全身の健康との関連性など、歯科保健の大切さについて普及・啓発します。
- ・歯科医師会などと連携し、定期的な歯科健康診査の必要性について啓発し、受診を勧奨します。
- ・介護予防や健康維持のために、口腔機能を維持することの重要性を普及・啓発します。

コラム⑤

実はすごい！唾液の働き

普段、意識をしていなくても当たり前のように分泌されている唾液ですが、唾液には口の中をきれいにしたり、健康を維持するために無くてはならない役割があります。唾液には主に次のような働きがあります。

唾液の主な働き

- 口の中に残った食べかすを洗い流す
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 口腔内の粘膜を保護する
- 食べ物の消化を助ける
- むし歯を防ぐ
- 細菌が体に侵入するのを防ぐ など

唾液の分泌を促すために、食事の時によく噛むことをこころがけましょう。また、唾液腺をマッサージすることも効果的です。

唾液腺マッサージ 過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激してみましょう。

耳下腺をマッサージ



場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。両手の手のひらを使って優しく円を描くように回してマッサージします。

顎下腺をマッサージ



場所は下あごの骨の横の内側です。両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージします。

舌下腺をマッサージ



場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。両手の親指で優しくマッサージします。

唾液腺マッサージ 引用：大阪府歯科医師会 リーフレット「お口の働きを高める体操」

6 健康管理

健康寿命を延ばすためには、自分の健康を自分で管理できることが最も重要です。

高齢化や生活環境の変化に伴い、がんや心疾患、脳血管疾患、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が増加しており、死因の約5割を生活習慣病が占めています。また、脳血管疾患は介護が必要となる原因の上位を占めています。

がん検診や特定健康診査などの健康診査を受診し、疾病の早期発見・早期治療が重要であるとともに、予防に努め、健康を保持増進することが最も重要です。生活習慣病は運動や食事などの日常生活の在り方と深く関わっていることから、適度な運動習慣や食生活の改善、禁煙や質の良い睡眠を取るなど健康的な生活習慣を確立することが予防につながります。

市民一人ひとりが健康管理について正しい知識のもと生涯を通じた健康づくりができるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す機会として、
年1回、健康診査を受けよう！受診が必要な場合は、必ず受診を！～

目標指標

目 標	指 標	令和4年度 現状	令和18年度 目標
特定健康診査の受診率の向上	特定健康診査の受診率	※30.0%	60%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の出現率	※該当者男性 34.2% 該当者女性 10.9% 予備群男性 18.7% 予備群女性 6.6%	減少
血圧の有所見の人の減少	I度以上高血圧の人の割合 (収縮期血圧 140 mm Hg 以上または拡張期血圧 90 mm Hg 以上の人の割合)	※32.4%	減少
LDL コレステロールの有所見の人の減少	140mg/dl 以上の人の割合	※27.0%	減少
血糖の有所見の人の減少	HbA1c 6.5 以上の人の割合	※9.7%	減少
がん検診受診率の向上	肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診受診率	肺がん 10.9% 胃がん 3.8% 大腸がん 8.9% 乳がん 12.4% 子宮がん 12.4%	増加

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目 標
骨粗しょう症検診の受診率の向上	骨粗しょう症検診受診率	1.5% (40～70 歳)	増加
健康について意識している人の増加	健康について気を付けていることがある人の割合	青年期 60.6%	増加

※岸和田市国民健康保険特定健康診査受診者

現状と課題

- ・心疾患や腎不全における標準化死亡比が国や大阪府よりも高いため、特定健康診査などの健康診査の受診を勧奨するとともに、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防や早期発見、重症化予防に向けた取り組みが必要です。
- ・健康診査の結果について保健指導等を受ける機会を設けるなどにより、運動習慣や食習慣などについて正しい知識の普及を図り、生活習慣の改善に向けた行動変容を促す取り組みが必要です。
- ・がんの標準化死亡比についても国や大阪府より高いため、早期発見・早期治療につながるよう、定期的ながん検診の受診を促し、受診率向上にむけた取り組みが必要です。
- ・女性の健康は、女性ホルモンの変化に大きく影響を受け、ライフステージによって健康課題も変化します。特に更年期を迎えると脂質異常症や骨粗しょう症などの生活習慣病との関連が深くなります。骨粗しょう症検診を受診した 50 歳代以降の女性では、「骨量やや減少」や「骨量減少」、「骨粗しょう症疑い」と判定される人が増えます。骨粗しょう症は、骨折の原因となりやすく、骨折により、寝たきりや要介護状態となる恐れがあるため、予防することが重要です。予防のために必要な情報の発信や骨粗しょう症検診の受診を促すなどの取り組みが必要です。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・定期的に健康診査・がん検診を受診しましょう。
- ・成人健康診査・検診の結果に応じて、食生活や運動などの生活習慣の改善に努めましょう。
- ・成人健康診査・検診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。
- ・日頃から自分の健康に関心を持ち、健康について相談できるかかりつけ医をもちましょう。

関係機関等の取組み

- ・地域・職域の連携により、生活習慣病予防のため、健康課題に応じた取り組みを促進します。
- ・健康づくりのための正しい知識を学ぶ機会をつくれます。
- ・健康に関する正しい情報を周知します。
- ・健康診査を受診できるよう機会を設け、結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられるような体制づくりをします。
- ・かかりつけ医をもつことを推進します。

行政（本市）の取組み

- ・かかりつけ医をもつことを推奨します。
- ・医師会などの関係機関と連携し、健康診査やがん検診等の定期的な受診について普及・啓発します。
- ・がんに関する正しい知識や、早期発見・早期治療の重要性とがん検診の必要性について普及・啓発します。
- ・特定健康診査などの結果において、医療機関の受診が必要な人に受診を勧奨します。
- ・生活習慣病の予防や改善のために必要な保健指導や健康教育などを行います。
- ・各種講座の開催やチラシの配布などを通して、生活習慣病の予防・改善について正しい知識を普及・啓発します。
- ・骨粗しょう症とその予防について正しい知識を普及・啓発します。
- ・大阪府の健康アプリなどによるインセンティブ（動機付け）の活用を促進し、健康づくりのための行動変容につながるよう支援します。
- ・公民連携などにより、健康への関心を高めてもらうための取り組みを推進します。

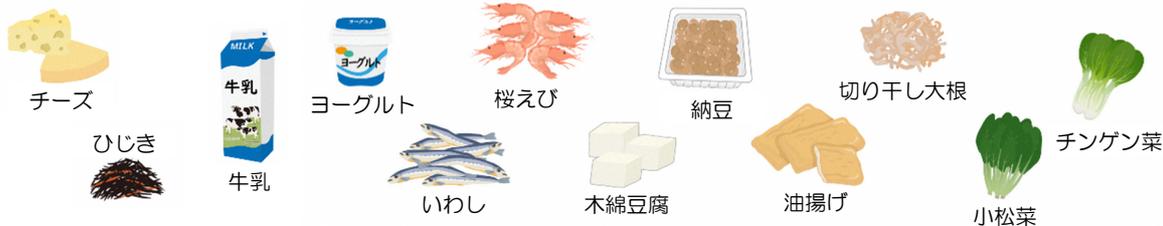
コラム⑥

コツコツ 骨とカルシウムを蓄えて骨粗しょう症を予防しましょう！

骨粗しょう症は、骨量が減ることで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨量は、年齢とともに減少するため、若いうちからしっかり蓄えておくことが大切です。骨にとって最も大切な栄養素は「カルシウム」ですが、効率よくカルシウムを蓄えるためには、体内への吸収を助ける「ビタミン D」や骨量の低下を防ぐ「ビタミン K」の摂取も大切です。バランスの良い食事を心がけ、カルシウムやビタミンを意識して摂取しましょう！

〈カルシウムを多く含む主な食品〉

- ・乳製品：チーズ、牛乳、ヨーグルト
- ・大豆製品：木綿豆腐、納豆、油揚げ
- ・小魚・海藻類：桜えび、いわし、ひじき
- ・野菜：小松菜、チンゲン菜、切り干し大根



※乳製品や小魚に偏らず、いろいろな食品からカルシウムを摂取しましょう。

〈カルシウムの吸収を助けるビタミンD〉

- ・きのこ類、魚類 など



〈骨量の低下を防ぐビタミンK〉

- ・納豆、ほうれん草、小松菜 など



ただし、食塩・アルコール・カフェインや加工食品・インスタント食品は、カルシウムの吸収を妨げるため、極力、摂取を控えましょう。

食事以外にも、日光浴や適度な運動をすることで、骨を丈夫に保つことができます。

第4章 食育推進計画

健康寿命を延ばすためには、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む「食育」が大切です。

食べることは生涯にわたって続く基本の営みであり、心身の健康を保持増進するために欠かせません。しかし、食を取り巻く環境が大きく変化しており、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加、食の安全や信頼に関わる問題、外国からの食料輸入に依存する問題などさまざまな課題が浮上しているため、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることが必要となっています。

また、社会構造の変化により人とのつながりや社会とのつながりが希薄になっている現代において、食事を通じて「こころと身体の健康維持」「食事の重要性や楽しさの理解」「誰かと一緒に食べる楽しさ」「日本の食文化の理解と継承」「食べ物をつくる人への感謝の心」などが自然と身につくような取り組みが必要となっています。

市民一人ひとりが食育について正しい知識のもと実践できるよう働きかけていきます。

みんなで目指そう！ウエルエージング

～できることから食育を実践しよう！～



1 自然の恵みと食文化を伝える取組み

目標指標

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目 標
農林漁業体験を経験した市民の増加	農林漁業体験を経験した市民の割合	27.6%	40%
地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の増加	地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合	42.2%	60%
学校給食における地場産物の使用割合の増加	学校給食における地場産物の使用割合（重量）	現時点 （未把握）	増加
郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の増加	郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の割合	現時点 （未把握）	増加

現状と課題

- ・ 地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合は、壮年期や老年期の女性に比べ青年期や男性で低くなっているため、引き続き地産地消を推進するとともに、特に若い世代や男性にも地産地消を意識してもらえようような取組みが必要です。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・ 子どもと一緒に料理（買い物、調理、盛り付け、配膳、片付け）をするなど、食を通じた体験を積極的に取り入れましょう。
- ・ 食物を育てるなど、自然とふれあう機会をつくりましょう。
- ・ 地元の食材や旬の食材などを使った（郷土）料理を知り、食生活に取り入れましょう。

関係機関等の取組み

- ・ 生産者による農林漁業体験の機会などの提供を図ります。
- ・ 関係団体による地場産物を活用したレシピの考案や料理の紹介を図ります。
- ・ 農産物・水産物の生産者、食品の製造、加工、流通、販売等の事業者などが地域において連携し、地場産物を活用した地域の活性化を図ります。
- ・ 食品販売店による積極的な地場産物の販売を図ります。

- ・飲食店による地場産物を取り入れた料理の提供を図ります。
- ・地域のイベントなどを通して、郷土料理などの食文化の伝承に努めます。

行政（本市）の取組み

- ・農業・漁業体験を通して、広く住民などに地元の農産物・水産物を認識してもらおうとともに、食への関心を育みます。
- ・小学校において、農業への理解を深めるため、農園活動を充実します。
- ・給食において、国産食材や地場産物の活用、郷土料理や行事食を取り入れます。
- ・学校教育において、日本の食文化や地域の食文化の学習の機会を設け、食文化の継承に対する理解と意識の向上を図ります。
- ・自分たちで育てた野菜を使って調理を行い、食に対する興味、関心を高め、感謝の気持ちが深まるように普及・啓発します。
- ・地域で生産・製造・加工された岸和田ブランドの食材・食品を普及・啓発します。

2 食の安全・安心への取組み

目標指標

目 標	指 標	令和4年度 現状	令和18年度 目標
食品の安全に関する知識を持っていると思う人の増加	食品の安全（食品の衛生管理など）に関する知識を持っていると思う人の割合	44.5%	80%
無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の増加	無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	75.0%	80%

現状と課題

- ・食品ロスについては、無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合が増えていますが、女性に比べ男性の割合が低くなっています。引き続き、廃棄の出ない食品の購入や調理の工夫などについて周知することが必要です。
- ・食品の安全に対する知識を持っている人の割合が減っているため、健全な食生活を実現できるよう、食の安全に関する知識の普及・啓発に努めることが必要です。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・無駄なく調理し、残さず食べ、食品ロスを減らす工夫をしましょう。
- ・食品購入時に、原材料や賞味期限・消費期限などの食品表示を確認する習慣をつけましょう。
- ・食品の衛生管理（保存方法や調理方法など）について日頃から意識しましょう。

関係機関等の取組み

- ・生産者や食品関連事業者が生産・製造過程などの情報を正確に消費者にもわかりやすく開示するように働きかけます。
- ・積極的に食の安全に関する知識の普及に努めます。
- ・積極的に無駄や廃棄の少ない食事づくりに関する情報提供を行います。

行政（本市）の取組み

- ・ 保育所（園）、幼稚園、小・中学校において、食の安全や食育に対する関心を高める機会を提供します。
- ・ 正確な知識に基づいて食品を選択できるよう、食の安全に関する知識の啓発や情報提供を行います。
- ・ 給食における残食を減らすように努めます。
- ・ 食品衛生、無駄や廃棄の少ない食事づくりに関する情報提供を行います。

コラム⑦

賞味期限と消費期限の違いについて

賞味期限とは

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。

消費期限とは

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

※おいしく安全に消費するために、賞味期限・消費期限を守りましょう。
※一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

3 食育推進のための環境をつくる取組み

目標指標

目 標	指 標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目 標
食育に関心がある人の増加	食育に関心がある人の割合	66.6%	90%
朝食を欠食する人の減少	朝食を欠食する人の割合	学童・思春期 30.4% 青年期 25.0%	10%
1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の増加	1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の割合	学童・思春期 73.9% 青年期 76.8%	増加
子ども食堂や通いの場などで地域の人と共食したいと思う人が共食する割合の増加	子ども食堂や通いの場などで地域の人と一緒に食事をしたと思う人が一緒に食事をする割合	現時点 (未把握)	75%
食育の推進に関わるボランティアの増加	食育の推進に関わるボランティアの人数	38人	増加

現状と課題

- ・ 青年期から老年期において食育に関心のある人は7割程度です。さらに関心をもって実践する人が増えるよう、食育の意義や必要性などの理解を自然と深めていけるような取り組みが必要です。
- ・ 朝食の欠食については、高校生や青年期で欠食している人の割合が増えているため、若い世代を中心に、朝食を食べることの大切さなどについて周知し、朝食を食べる人が増えるよう取り組みを進める必要があります。
- ・ 学童・思春期のアンケート結果では、1日1回、家族と共に食事をする人の割合が約7割程度にとどまっています。家族や友人など誰かと一緒に食事をする人、食事をしたと思う人が増えるよう取り組みを進める必要があります。

目標の実現に向けて、みんなで一緒に取り組もう！

個人・家庭の取組み

- ・1日のうち1回は家族や友人などと一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・食に関するイベントや講座に関心をもち、積極的に参加しましょう。
- ・朝食の大切さを知り、毎日3食規則正しく食事をとりましょう。

関係機関等の取組み

- ・食に関するイベントに積極的な参画を図ります。
- ・関係機関・団体が相互に連携し、食育の推進に努めます。
- ・「食育月間（6月）」や「食育の日（毎月19日）」の普及に努めます。

行政（本市）の取組み

- ・保育所（園）、幼稚園において、おたよりの発行などで食育の啓発を行います。
- ・保育所（園）、幼稚園において、園児に対し食に関するおはなしをします。
- ・乳幼児健康診査や健康相談などを通して「共食」の大切さについて普及・啓発します。
- ・児童・生徒に対し、食に関する授業の計画を策定します。
- ・各種講座や乳幼児健康診査、成人健康診査・検診を通して食育の推進について普及・啓発します。
- ・食育に関する情報発信を行い、食育の広報活動を充実します。
- ・「食育月間」や「食育の日」の周知を図り、食育に対する意識を普及・啓発します。
- ・地域で共食できる場づくりを推進します。
- ・朝食の大切さについて普及・啓発します。

コラム⑧

朝ごはんを食べないとどうなる？ ～朝ごはんの大切な役割～

「朝は食欲がない…」 「時間がない」 「食べる時間があれば寝ていたい」などの理由から朝食を食べない人が増えていますが、朝食には、主に次のような大切な役割があります。健全な食生活は、健康な未来、次世代へつながっています。朝食を食べる環境を整えましょう。

役割その1：生活リズムを整える

体には1日のリズムを作り出す体内時計が備わっています。朝起きて、日光を浴び、朝食を食べることで体内時計がリセットされ、心身のリズムが整い、一日を活動的に過ごすことができます。体内時計が乱れると、免疫機能が低下したり、ホルモンバランスが崩れたりするため、全身の健康に影響を及ぼします。

役割その2：脳を活性化させ集中力アップ

寝ている間も脳は働いているため、朝はエネルギー不足の状態です。朝食を食べることで脳にエネルギーが供給され、集中力や記憶力が高まり、勉強や仕事の効率が上がります。朝食を食べずに、エネルギーが不足したままでは、頭がボーっとして勉強や仕事に集中できなくなります。

役割その3：肥満と生活習慣病を予防

朝食を食べることで、午前中の活動に必要なエネルギーを補うことができますが、朝食を食べないとエネルギーが不足し、空腹感が強くなって、昼食や夕食を食べ過ぎてしまうこととなります。さらに、食べたものを、必要以上に吸収するため肥満や生活習慣病につながりやすくなります。

役割その4：良い睡眠とこころの健康の鍵

睡眠と朝食には密接な関係があります。朝食を食べることで、体内時計が整えられ、夜間の質の良い睡眠につながります。さらに、よく噛んで食べると、脳の血行が良くなり、精神活動が活発になります。朝食を食べずにいると、イラつきや心の不調がでやすくなります。

第5章 計画の推進に向けて

1 推進の基本的な考え方

本計画は、基本理念の実現に向けて、市民や地域、学校、団体、企業、行政など市全体が一体となって健康づくりと食育を進めていくものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組みを進めます。

(1) 一人ひとりの役割

生涯を通じて健康でいきいきと暮らすためには、子どもの頃から基本的な生活習慣を身に付け、自分に合った健康づくりをしていくことが必要です。市民一人ひとりの健康課題はそれぞれ異なりますが、生活習慣病の発症や重症化を予防するには、自身の生活の課題を自覚し、生活習慣の改善に取り組むとともに、健康づくりを継続することが大切です。家庭での取り組みに加えて、学校や職場、地域、その他、身近な健康づくり活動の機会を上手に活用することが、一人ひとりの健康づくりや食育活動の実践の継続につながります。

(2) 関係機関・団体等の役割

関係機関や地域で活動している団体、ボランティア活動組織などは、健康に関する情報提供や活動の機会を通じて、行政との協働により、市民が健康づくりや食育活動に取り組みやすい環境づくりを進めることが期待されます。環境づくりを効果的に行っていくためには、関係機関や団体等がそれぞれの活動の中で共に連携しながら、健康づくりや食育の推進に取り組むことが大切です。

(3) 行政の役割

市民の健康づくりや食育の推進を図るため、大阪府をはじめ関係機関・団体等と連携しながら、必要な知識や情報、質の高い保健サービスの提供に努めます。

また、本計画を広く市民に浸透させるとともに、市民が健康づくりや食育活動を実践しやすい環境の整備に向けて、市の全ての関係部局が連携・協力し、計画の推進に取り組みます。

さらに、公的機関をはじめ、健康づくりに関する関係団体等との連携・協力を努め、地域で行う健康づくり・食育活動を後押しするなど、市全体として総合的かつ一体的に健康づくり・食育活動を推進します。

2 推進協議会

本計画の推進にあたり「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会」を設置します。

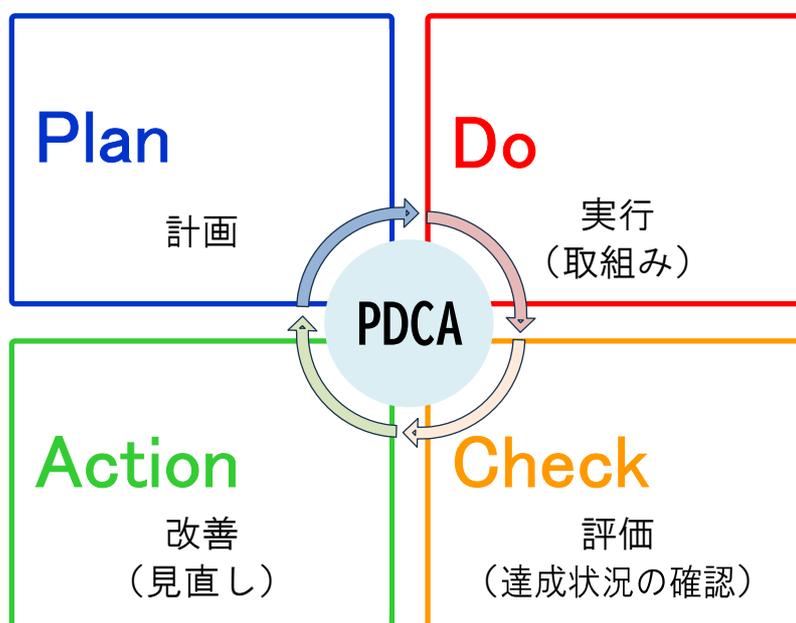
推進協議会では、医師会・歯科医師会・薬剤師会をはじめ各関係機関・団体、行政（本市関係各課）が参画し、協働によりさまざまな推進活動を展開していきます。

3 計画の進捗管理

本計画の取り組みを効果的かつ着実に推進するため、PDCAサイクルに基づく進捗管理を行います。

毎年度、推進協議会において、関係機関・団体や市の関係各課の取り組み内容を把握するとともに、市が保有するデータ等から達成状況を確認できる目標指標については、点検等とあわせて必要な取り組みの検討を行い、目標達成に向けた計画の推進を図ります。

また、計画の中間年度には、市民アンケート調査を実施し、その結果等から全ての目標指標について達成度を把握・評価し、最終年度に向けた計画の見直しを行います。



参考資料

1 目標一覧

(1) 健康増進計画

	目 標	指 標	令和 18 年度 目 標	目標指標と目標値 (令和 18 年度目標) の出典
栄養・食生活	肥満傾向にある児童・生徒の減少	小・中学生の肥満の割合	減少	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画
	適正体重を維持している人の増加	BMI18.5 以上 25 未満の 20 歳～64 歳の人の割合	70%	健康日本 21 (第三次) 目標値：第 4 次大阪府健康増進計画
		BMI20 以上 25 未満の 65 歳以上の人の割合	70%	健康日本 21 (第三次) 目標値：第 4 次大阪府健康増進計画
	バランスの良い食事を摂っている人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合	60%	健康日本 21 (第三次) 目標値：第 4 次大阪府健康増進計画
	野菜摂取量の増加	1 日に小鉢 5 つ以上 (350 グラム以上) 野菜を食べる人の割合	増加	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 指標、目標値：市
	食塩摂取量の減少	食生活で塩分を取り過ぎないように気を付けている人の割合	増加	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 指標、目標値：市
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	週に 3 回以上、体育の授業以外に身体を使う遊びや運動をしている人 (小・中学生) の割合	増加	健康日本 21 (第三次) 指標、目標値：市
	日常における歩数の増加	1 日の歩数の平均	20～64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,000 歩 65 歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩	健康日本 21 (第三次) 目標値：第 4 次大阪府健康増進計画
	運動習慣者の増加	運動習慣のある人の割合	40%	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画
	社会活動を行っている人の増加	趣味や地域活動などの場に参加している人の割合 (65 歳以上)	80%	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 指標：市
	ロコモティブシンドロームの減少	足腰の筋力の低下など身体機能の低下予防に取り組んでいる人の割合 (40～64 歳)	増加	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 指標、目標値：市
足腰の筋力の低下など身体機能の低下予防に取り組んでいる人の割合 (65 歳以上)		増加	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 指標、目標値：市	

	目 標	指 標	令和 18 年度 目 標	目標指標と目標値 (令和 18 年度目標) の出典
休養・睡眠、こころの健康	睡眠で休養が取れている人の増加	睡眠で休養が取れている人の割合	80%	健康日本 21 (第三次)
	睡眠時間が十分確保できている人の増加	睡眠時間が 6～9 時間の人の割合 60 歳以上は 6～8 時間の人の割合	60%	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画
	心理的苦痛を感じている人の減少	K6 (こころの状態を評価する指標) の合計得点が 10 点以上の人の割合	9.4%	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画
	ストレスを解消できている人の増加	最近 1 か月でストレスを感じた人の割合	減少	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続 (ただし、目標値変更)
		ストレスを発散できている人の割合	増加	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続 (ただし、目標値変更)
飲酒・喫煙	20 歳未満の飲酒をなくす	小・中・高生の飲酒の割合	0%	健康日本 21 (第三次) 指標：市
	妊娠中の飲酒率の減少	妊婦で飲酒している人の割合	0%	第 4 次大阪府健康増進計画
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少	1 日の純アルコール摂取量が男性 40 グラム以上、女性 20 グラム以上の人の割合	男性 13% 女性 1.4%	健康日本 21 (第三次) 目標値：第 4 次大阪府健康増進計画 (ただし、女性の目標値：市)
	20 歳未満の喫煙をなくす	小・中・高生の喫煙の割合	0%	健康日本 21 (第三次) 指標：市
	妊娠中の喫煙率の減少	妊婦で喫煙している人の割合	0%	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画
	喫煙率の減少	20 歳以上で喫煙している人の割合	男性 15% 女性 5%	健康日本 21 (第三次) 目標値：第 4 次大阪府健康増進計画
	禁煙・分煙に取り組む職場や家庭の増加	受動喫煙防止に取り組んでいる人の割合	増加	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続 (ただし、目標値は変更)
	COPD の認知度の向上	COPD について理解している人の割合	増加	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続 (ただし、目標値は変更)
歯・口腔の健康	う歯のない人の増加	3 歳、11 歳の虫歯のない人の割合	増加	第 3 次大阪府歯科口腔保健計画 目標値：市
	歯肉炎がない児童・生徒の増加	11 歳で歯肉炎がない人の割合	増加	第 3 次大阪府歯科口腔保健計画 目標値：市
	歯周病を有する人の減少	40 歳以上における歯周病を有する人の割合	40%	健康日本 21 (第三次) 指標：市

	目 標	指 標	令和 18 年度 目 標	目標指標と目標値 (令和 18 年度目標) の出典
	よくかんで食べることに気を付けている人の増加	よくかんで食べることができる人の割合	80%	健康日本 21 (第三次)
	歯科健康診査を受診している人の増加	過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合	95%	健康日本 21 (第三次)
	60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人の増加	60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人の割合	増加	第 3 次大阪府歯科口腔保健計画 目標値：市
	80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の増加	80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の割合	増加	第 3 次大阪府歯科口腔保健計画 目標値：市
健康管理	特定健康診査の受診率の向上	特定健康診査の受診率	60%	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の人の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の人の出現率	減少	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 目標値：市
	血圧の有所見の人の減少	I 度以上高血圧の人の割合 (収縮期血圧 140 mm Hg 以上または拡張期血圧 90 mm Hg 以上の人の割合)	減少	目標：市 指標：標準的な健診・保健指導プログラム (受診勧奨判定値) 目標値：市
	LDL コレステロールの有所見の人の減少	140mg/dl 以上の人の割合	減少	目標：市 指標：標準的な健診・保健指導プログラム (受診勧奨判定値) 目標値：市
	血糖の有所見の人の減少	HbA1c6.5 以上の人の割合	減少	目標：市 指標：標準的な健診・保健指導プログラム (受診勧奨判定値) 目標値：市
	がん検診受診率の向上	肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診受診率	増加	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 目標値：市
	骨粗しょう症検診の受診率の向上	骨粗しょう症検診受診率	増加	健康日本 21 (第三次) 第 4 次大阪府健康増進計画 目標値：市
	健康について意識している人の増加	健康について気を付けていることがある人の割合	増加	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続 (ただし、目標値は変更)

(2) 食育推進計画

	目 標	指 標	令和 18 年度 目 標	目標指標と目標値 (令和 18 年度目標) の出典
自然の恵みと食文化を伝える取組み	農林漁業体験を経験した市民の増加	農林漁業体験を経験した市民の割合	40%	第 4 次食育推進基本計画 目標値：市
	地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の増加	地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合	60%	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続
	学校給食における地場産物の使用の増加	学校給食における地場産物の使用割合（重量）	増加	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続（ただし、指標、目標値は変更）
	郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の増加	郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の割合	増加	第 4 次食育推進基本計画 第 4 次大阪府食育推進計画 目標値：市
食の安全・安心への取組み	食品の安全に関する知識を持っていると思う人の増加	食品の安全（食品の衛生管理など）に関する知識を持っていると思う人の割合	80%	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続
	無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の増加	無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	80%	岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画より継続
食育推進のための環境をつくる取組み	食育に関心がある人の増加	食育に関心がある人の割合	90%	第 4 次食育推進基本計画 第 4 次大阪府食育推進計画
	朝食を欠食する人の減少	朝食を欠食する人の割合	10%	第 4 次食育推進基本計画 第 4 次大阪府食育推進計画 指標：市 目標値：市
	1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の増加	1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の割合	増加	目標：市 指標：市 目標値：市
	子ども食堂や通いの場などで地域の人と一緒に共食したいと思う人が共食する割合の増加	子ども食堂や通いの場などで地域の人と一緒に共食をしたいと思う人が一緒に食事をする割合	75%	第 4 次食育推進基本計画
	食育の推進に関わるボランティアの増加	食育の推進に関わるボランティアの増加	増加	第 4 次食育推進基本計画 目標値：第 4 次大阪府食育推進計画

2 アンケート結果の概要と調査票

(1) 調査の概要

①調査の目的

「岸和田市保健計画 ウェルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画」の最終評価にあたり、目標値の現状などを把握するため、目標設定項目を基本とするアンケート調査を行いました。

②調査方法

調査地域：岸和田市全域

調査期間：令和4年9月1日から令和4年12月28日

調査方法：調査票による本人記入方式

乳幼児期	乳幼児健康診査、市立幼稚園での配布・回収
学童・思春期	市立小・中学校・高等学校での配布・回収
青年期	青年会議所、市役所職員、乳幼児健康診査、市立幼稚園での配布・回収
壮年期	集団健（検）診受診者、市役所職員、明治安田生命保険相互会社の業務を通しての配布・回収
老年期	各老人クラブでの配布・回収

③回収状況

	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
乳幼児期	2,881	1,992	69.1%	1,979	68.7%
学童・思春期	2,712	2,434	89.7%	2,422	89.3%
青年期	3,326	1,888	56.8%	1,888	56.8%
壮年期	2,451	1,702	69.4%	1,691	69.0%
老年期	2,700	1,129	41.8%	1,125	41.7%
総数	14,070	9,145	65.0%	9,105	64.7%

※アンケート調査結果における各設問の母数n（Number of caseの略）は、設問に対する有効回答者数を意味します。

※各選択肢の構成比（％）は小数点第2位以下を四捨五入しています。このため、択一式の回答については構成比の合計が100%にならない場合があります。また、複数回答が可能な設問の場合、選択肢の構成比の合計が100%を超える場合があります。

※グラフ中の数字は、特に但し書きのないかぎりすべて構成比を意味し、単位は％です。

※前回調査は平成29年7月～10月に実施されました。

(2) 主な調査結果

① 栄養・食生活

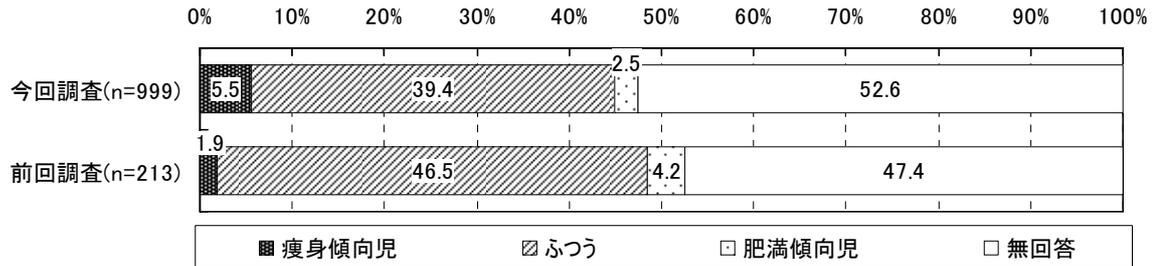
◆ 肥満度

※肥満度 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

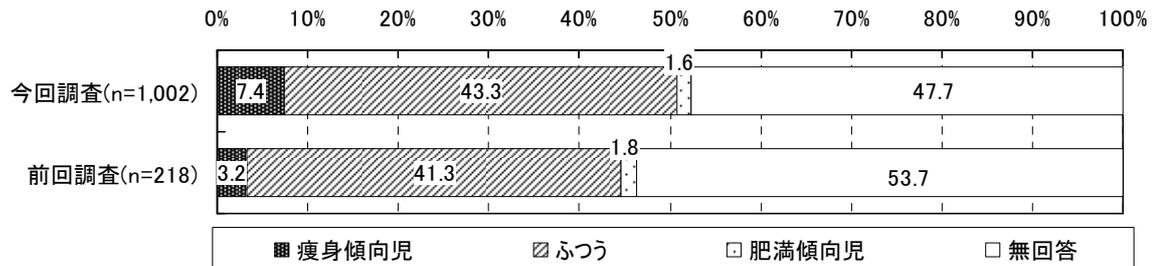
※痩身傾向児：肥満度 -20%以下、肥満傾向児：肥満度20%以上

学童・思春期

(小学生)



(中学生)



◆ BMI (体格指数)

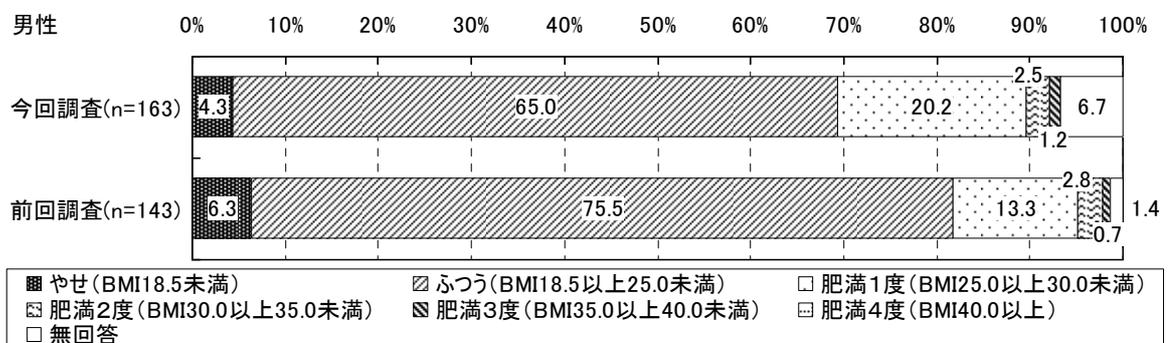
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

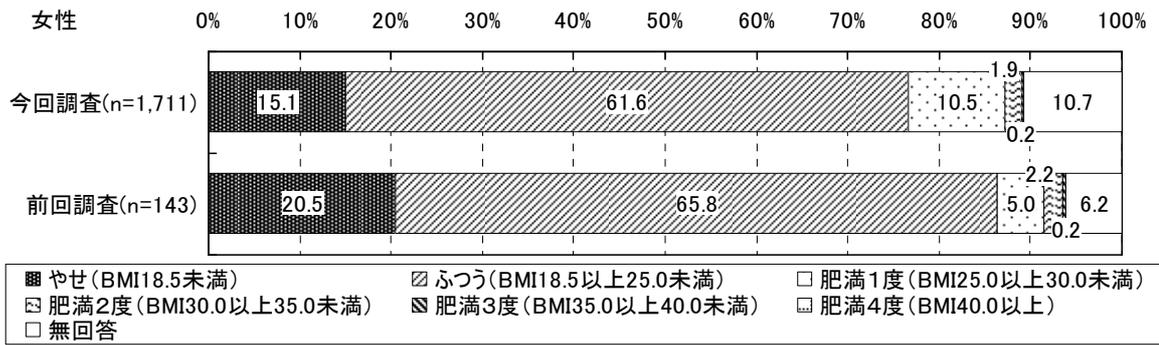
※やせ：BMI18.5未満、ふつう：BMI18.5以上25.0未満、

肥満1度：BMI25.0以上30.0未満、肥満2度：BMI30.0以上35.0未満

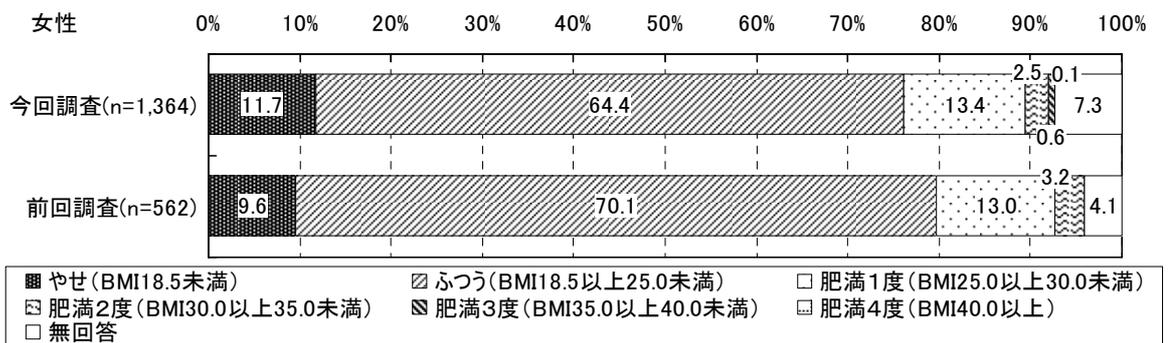
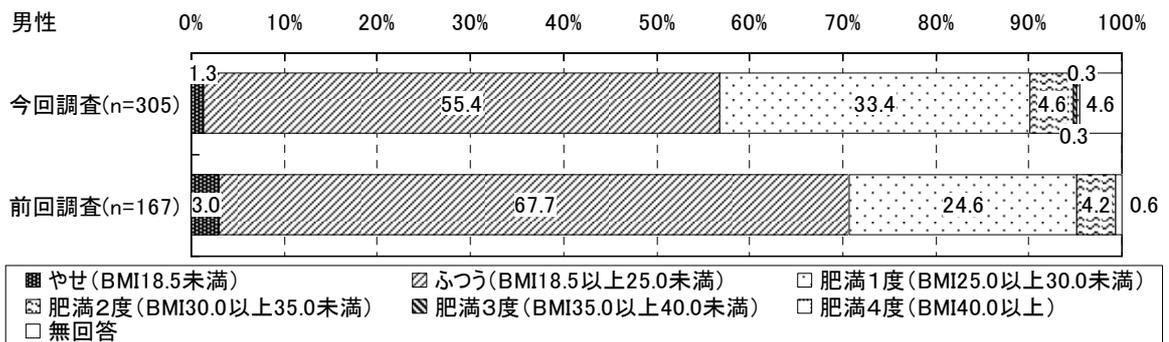
肥満3度：BMI35.0以上40.0未満、肥満4度：BMI40.0以上

青年期

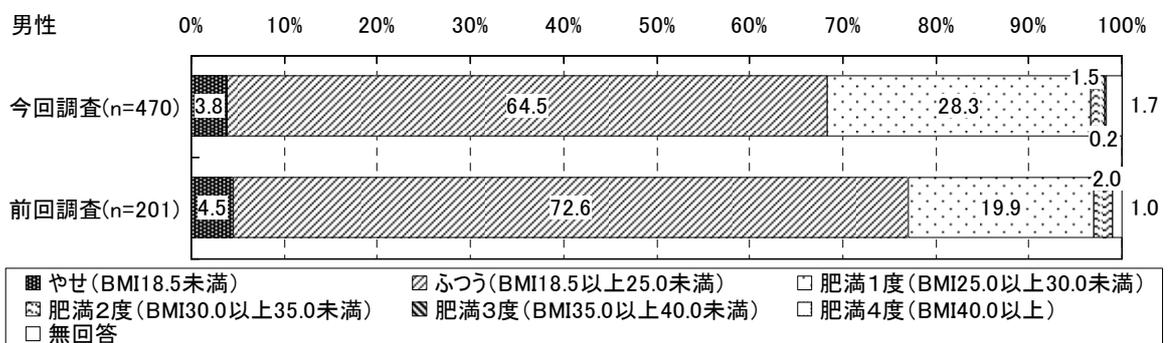


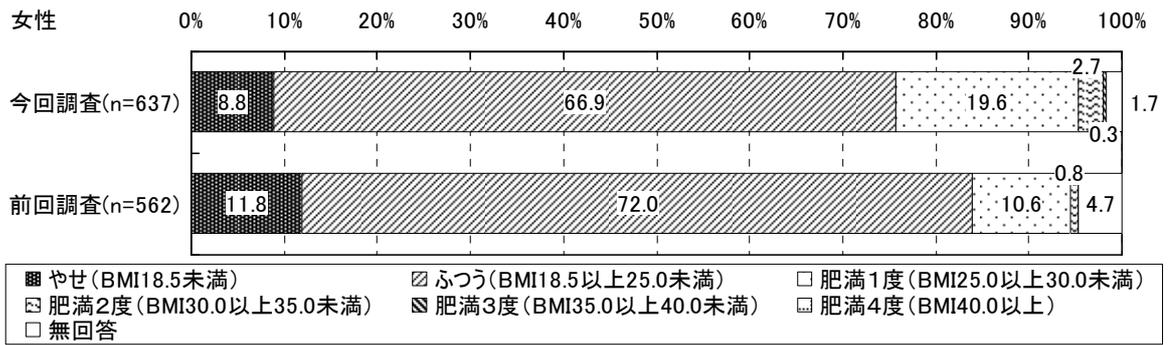


壮年期



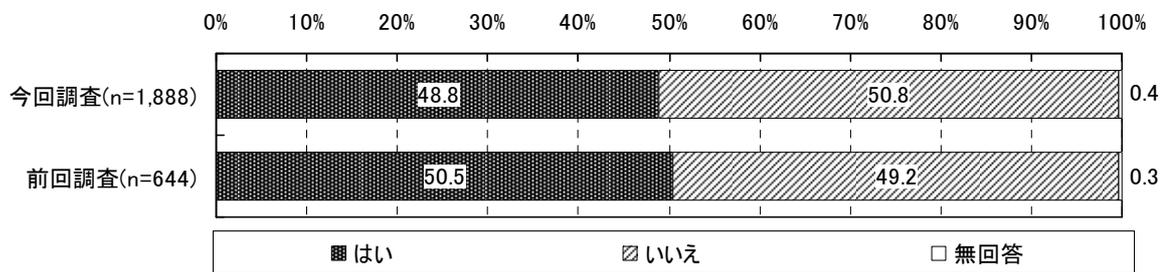
老年期



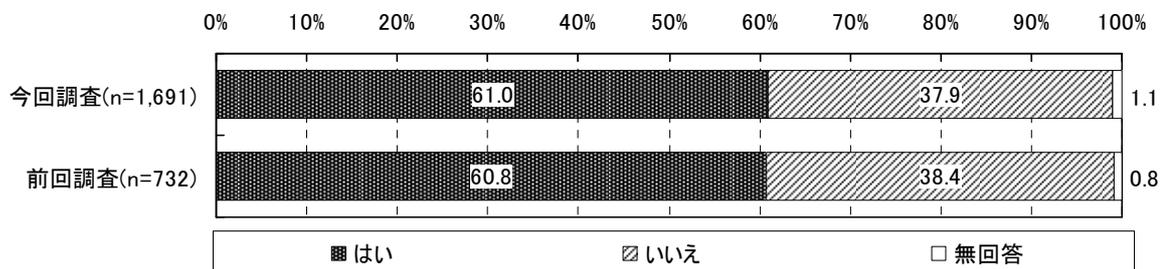


◆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日ありますか。

青年期

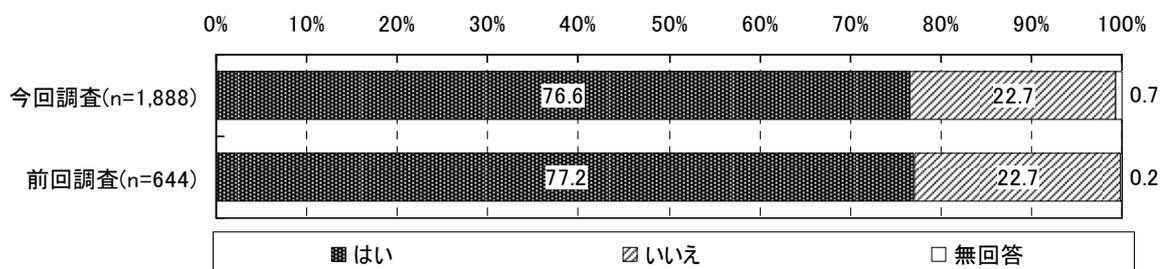


壮年期



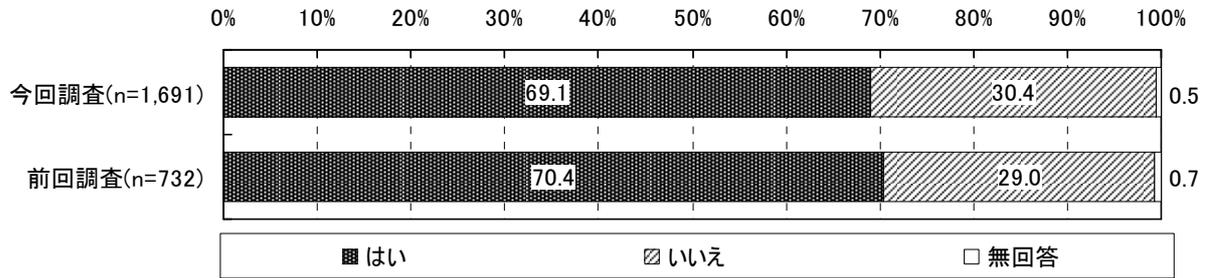
◆野菜料理を毎日食べていますか。

青年期



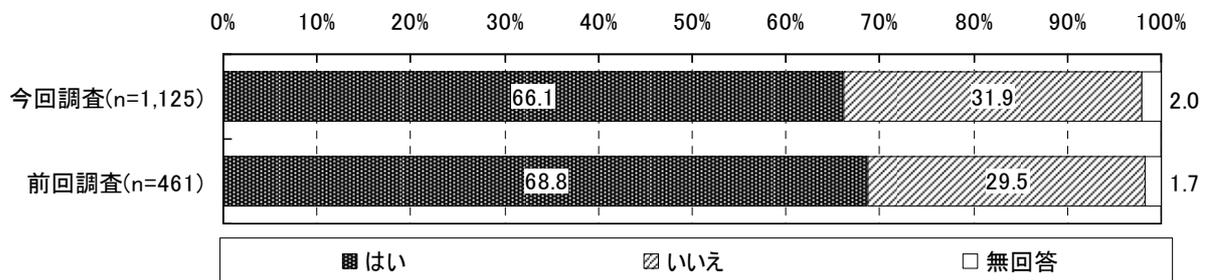
◆漬物以外の野菜料理を毎食たべていますか。

壮年期



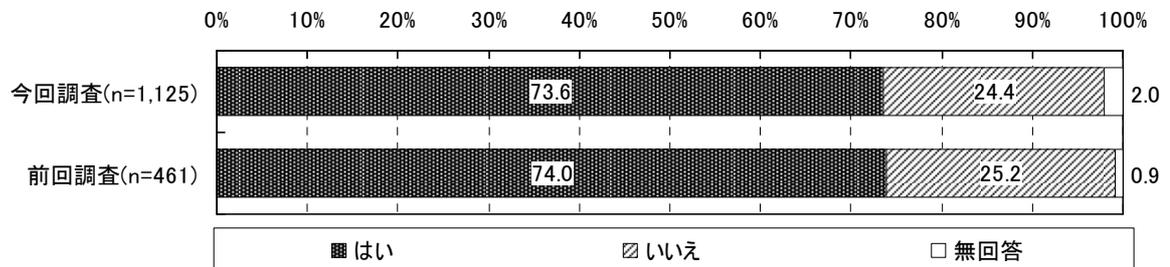
◆緑黄色野菜を毎日食べていますか。

老年期



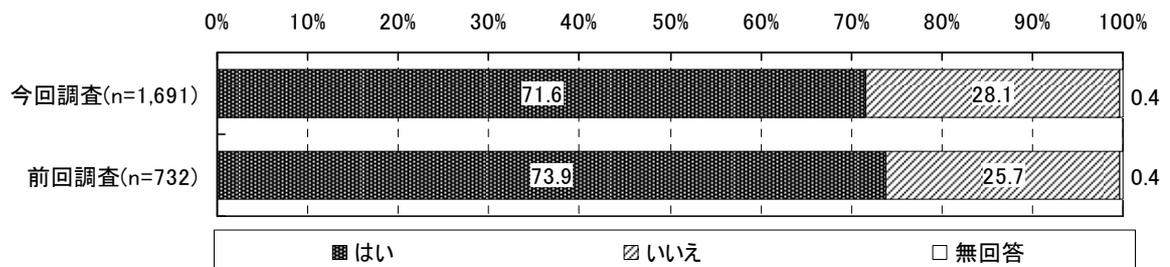
◆漬け物以外の野菜料理を毎食たべていますか。

老年期



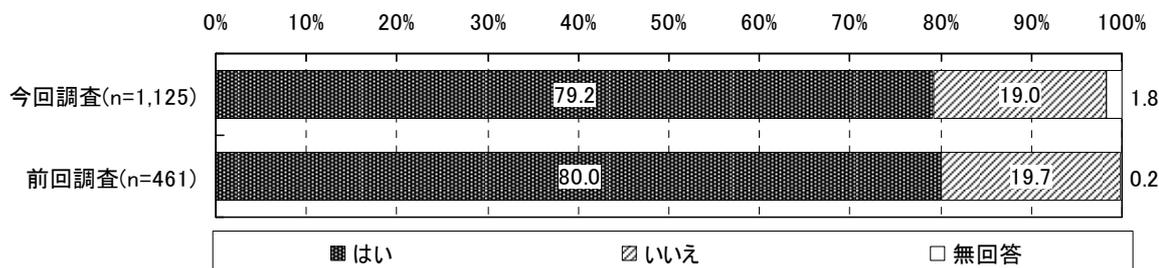
◆食生活で塩分を摂りすぎないように気をつけていますか。

壮年期



◆塩分を控えようとしていますか。

老年期

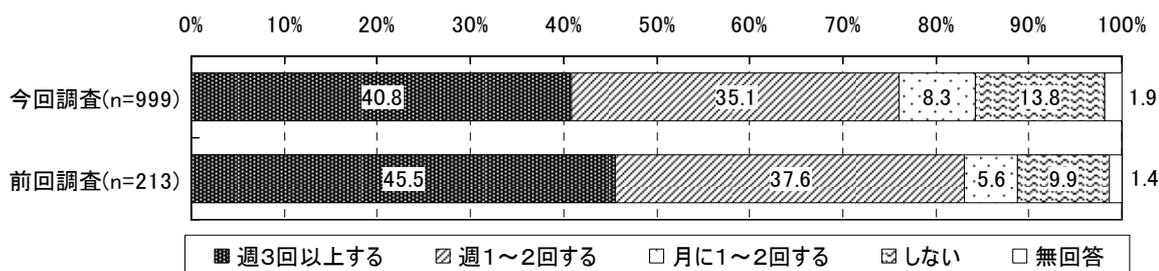


②身体活動・運動

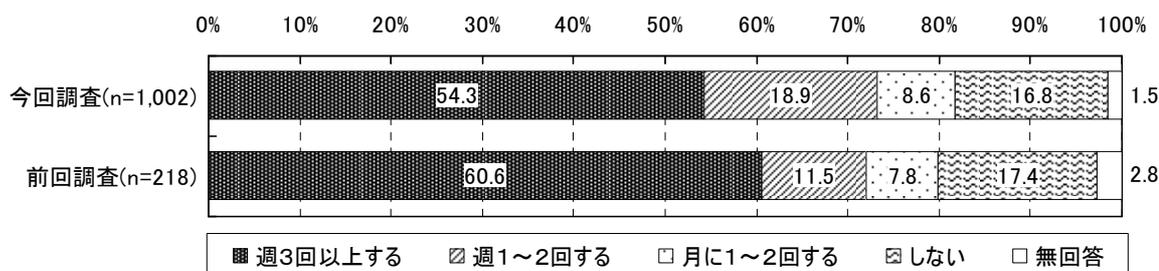
◆体育の授業以外に体をつかう遊びや運動をしていますか。

学童・思春期

(小学生)

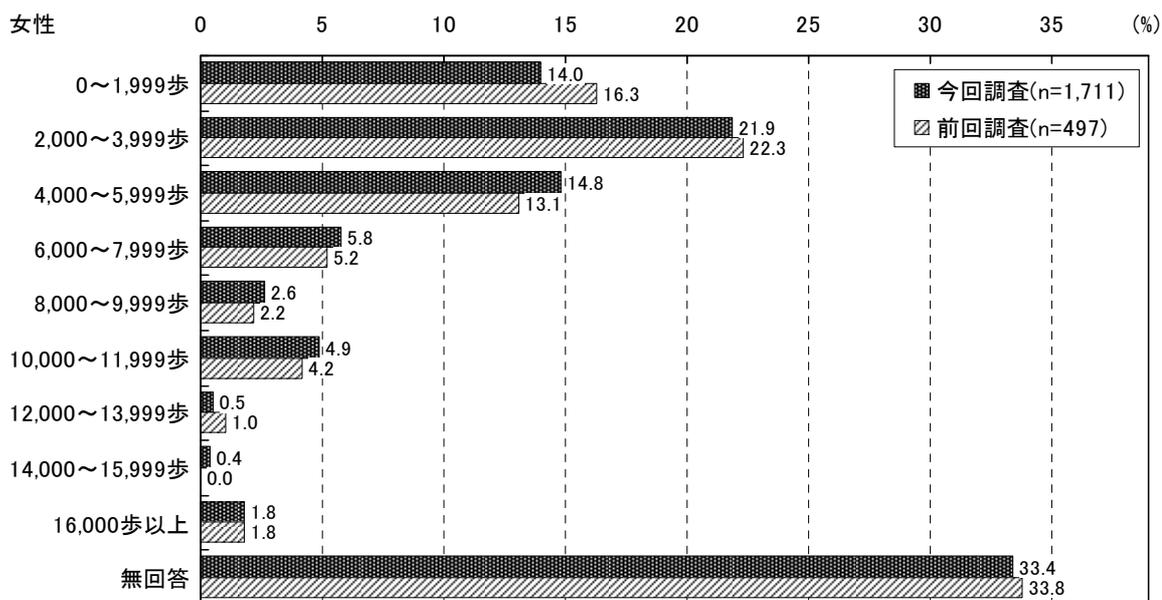
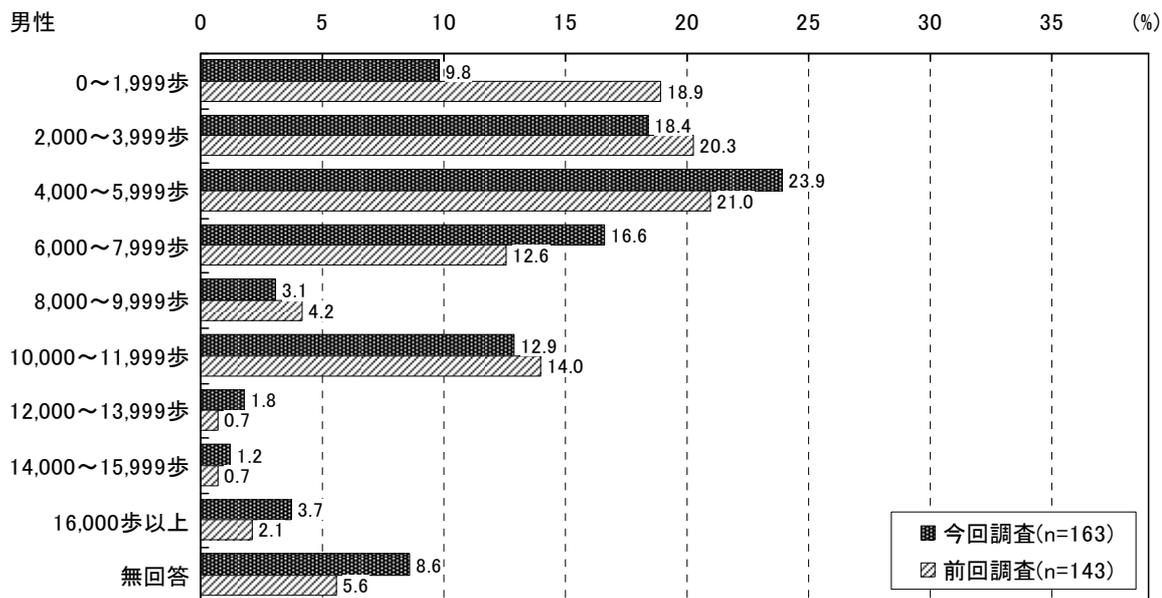


(中学生)

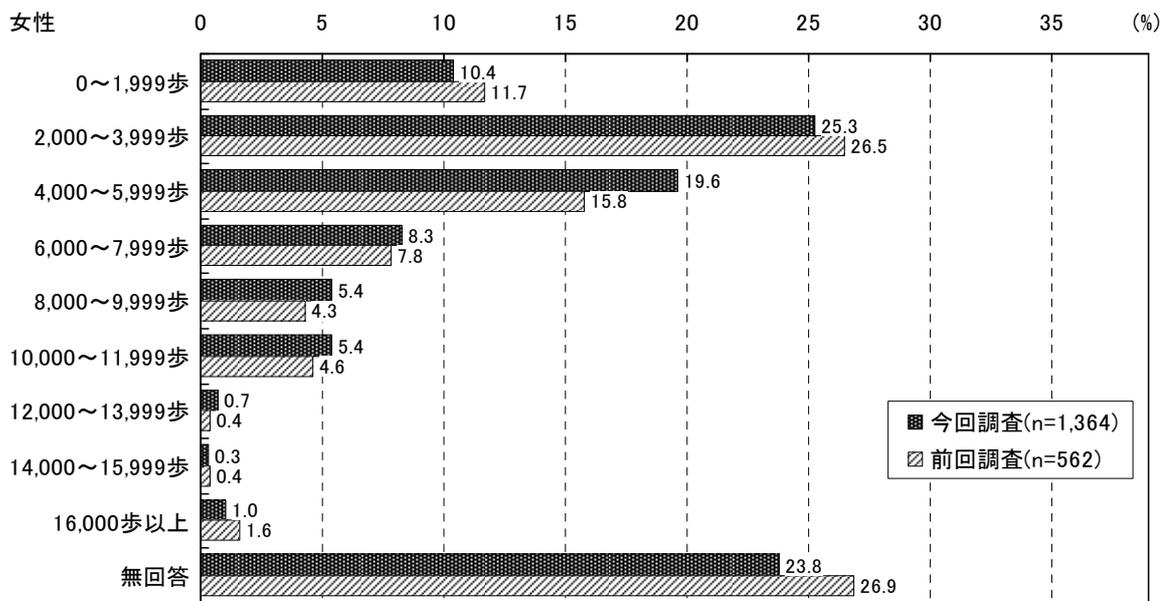
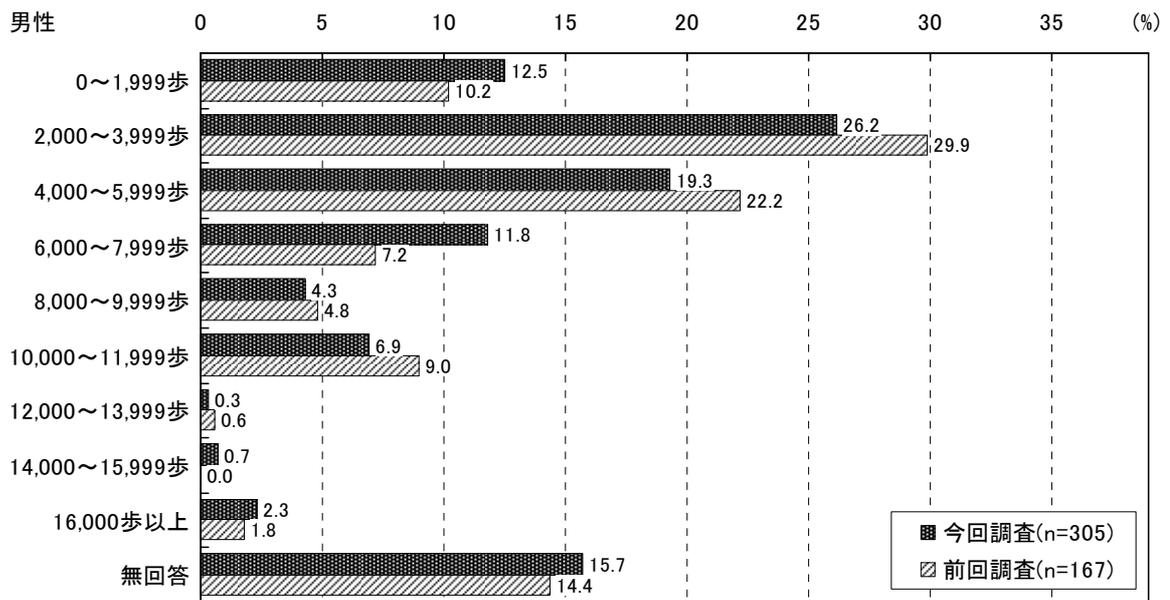


◆ 1日に何歩位歩いていますか。

青年期

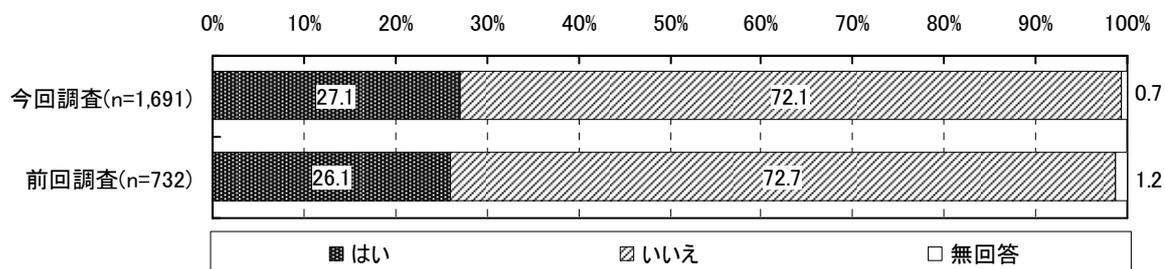


壮年期



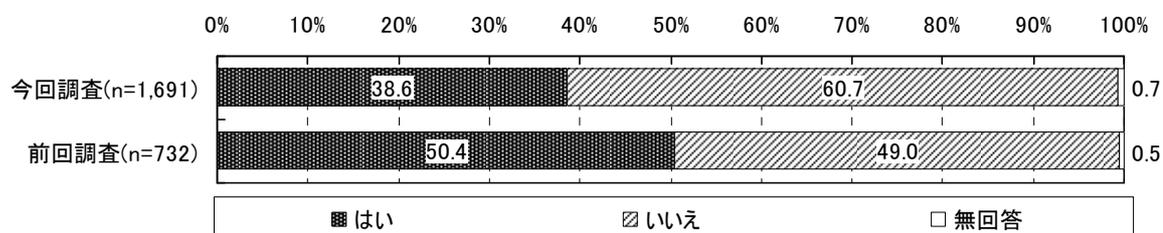
◆運動する習慣がありますか。(1回30分以上の運動を週に3回以上、1年以上継続している人)

壮年期



◆趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っていますか。

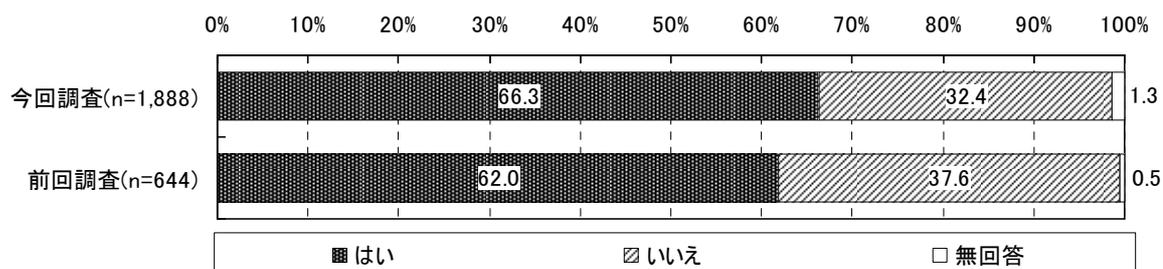
壮年期



③休養・睡眠、こころの健康

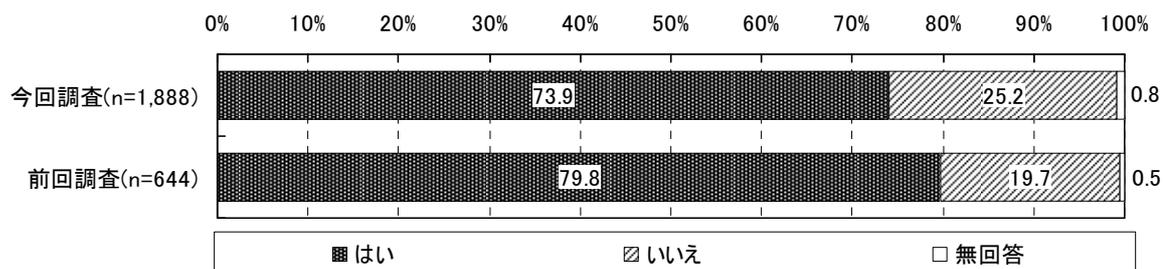
◆睡眠によって休養が十分に取れていますか。

青年期

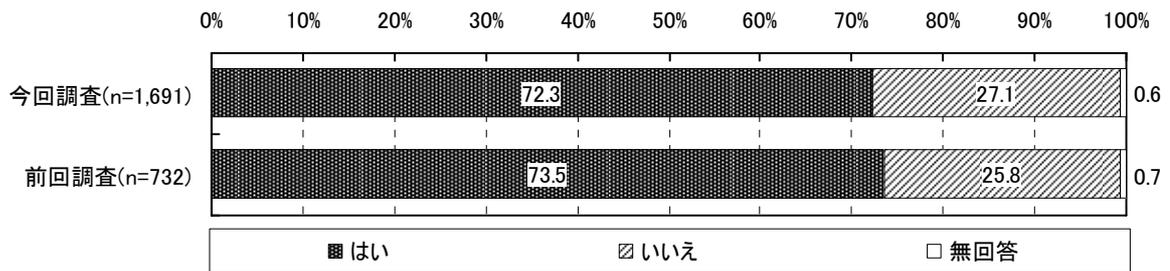


◆最近1か月でストレスを感じたことがありましたか。

青年期

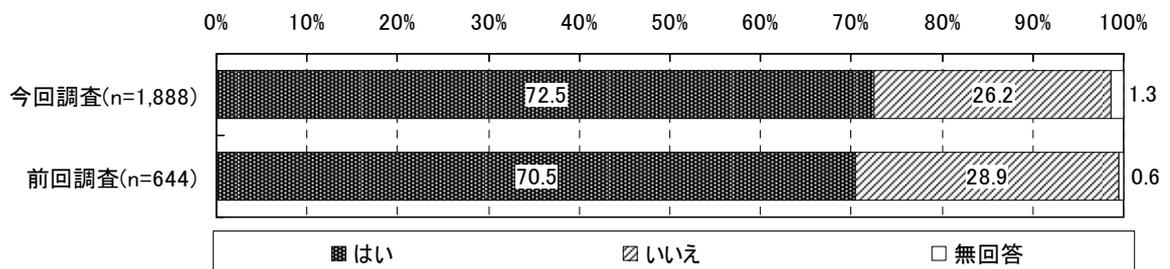


壮年期

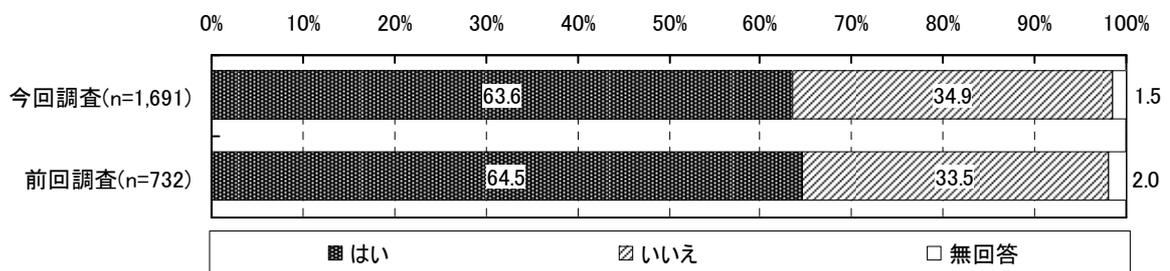


◆ストレスの発散ができていますか。

青年期



壮年期

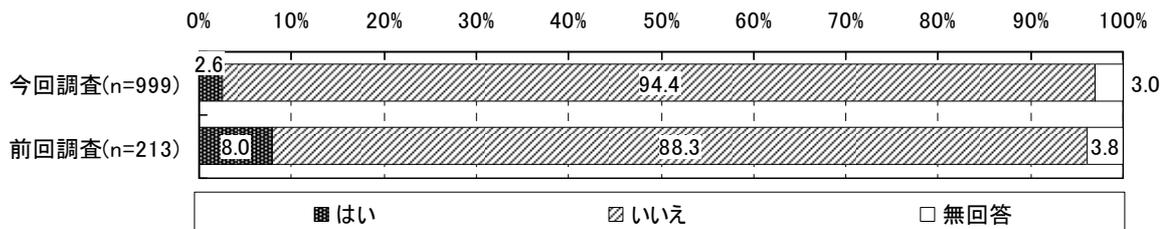


④飲酒・喫煙

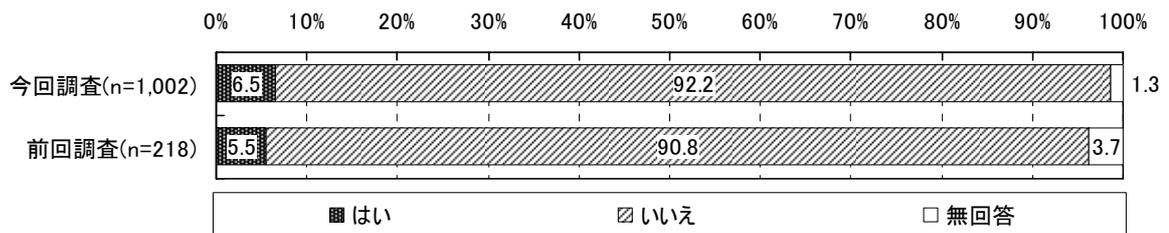
◆この1か月の間に、お酒を飲みましたか。

学童・思春期

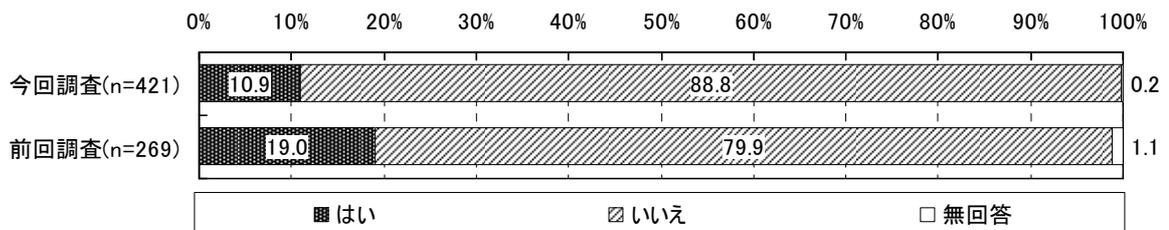
(小学生)



(中学生)

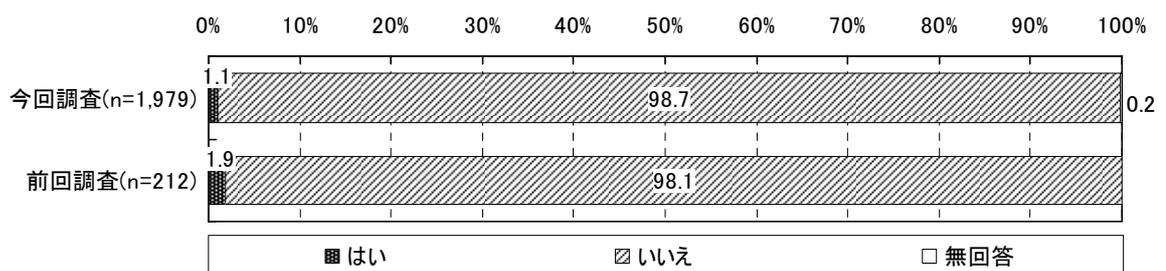


(高校生)



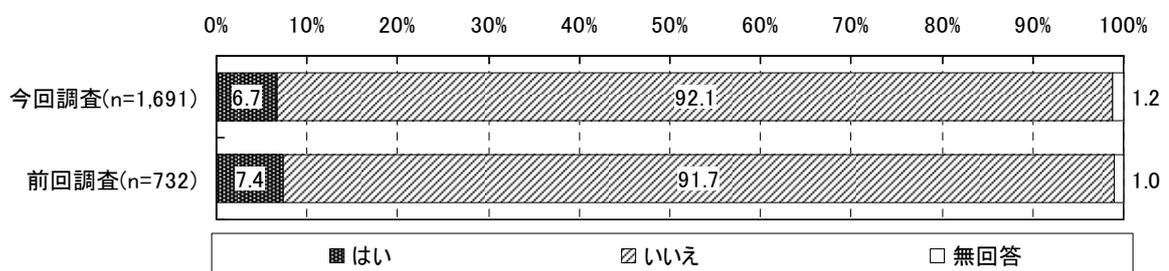
◆初めてのお子さんの妊娠中にお母さんは、お酒を飲んでいましたか。

乳幼児期

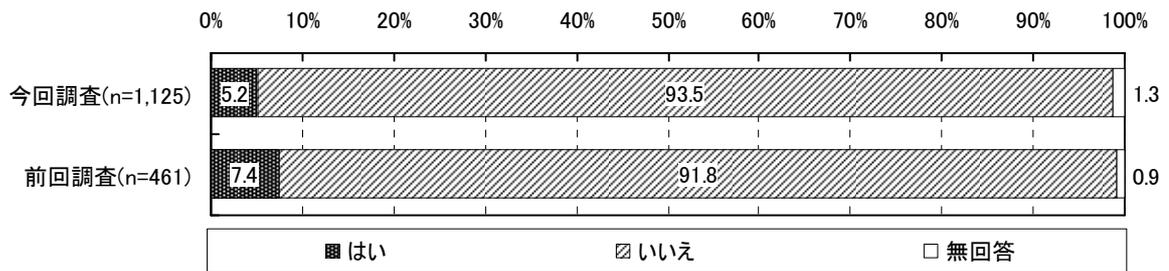


◆多量に飲酒しますか。(1日平均日本酒3合以上またはビール中ビン3本以上または焼酎25度原液330ml以上など)

壮年期



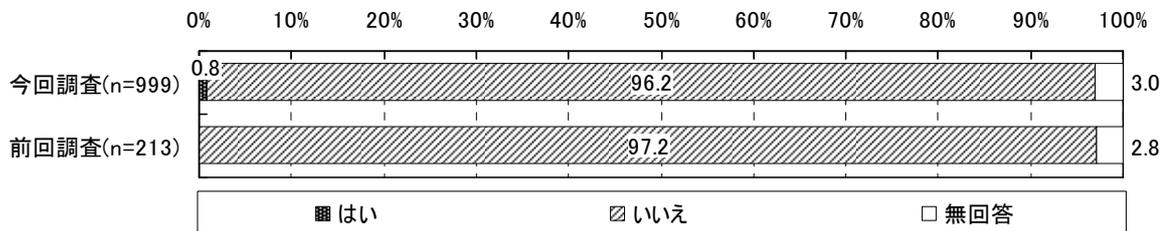
老年期



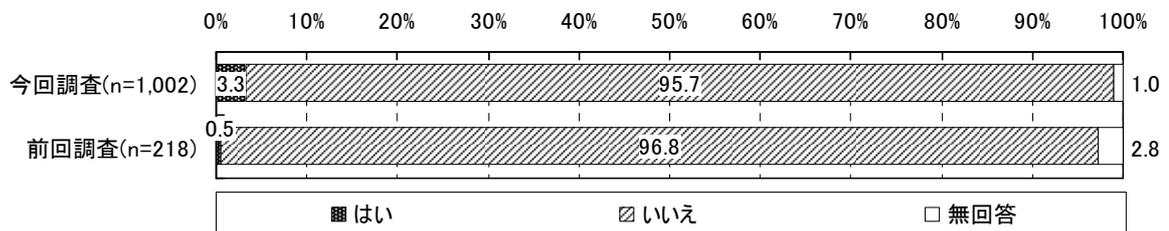
◆この1か月の間に、たばこを吸いましたか。

学童・思春期

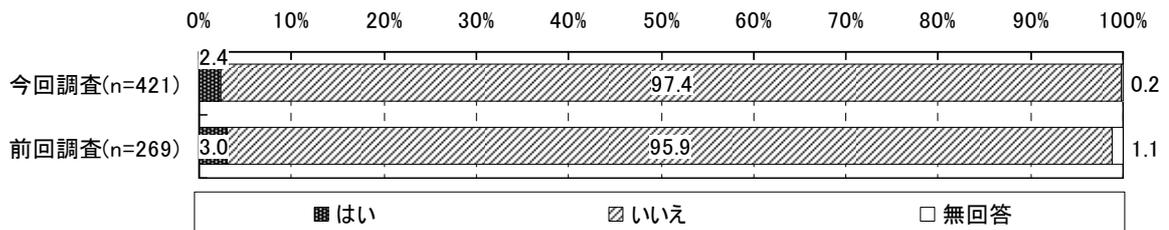
(小学生)



(中学生)

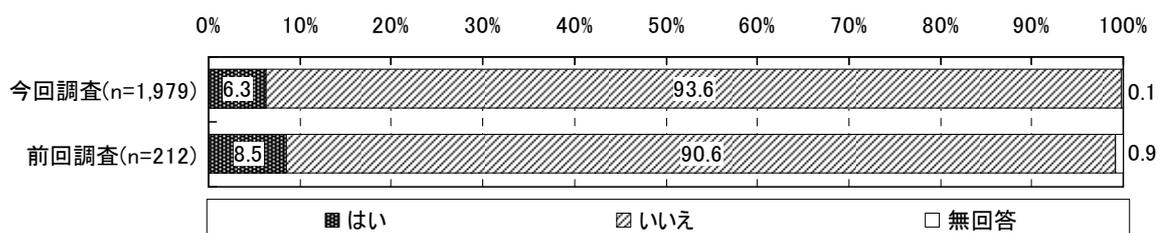


(高校生)



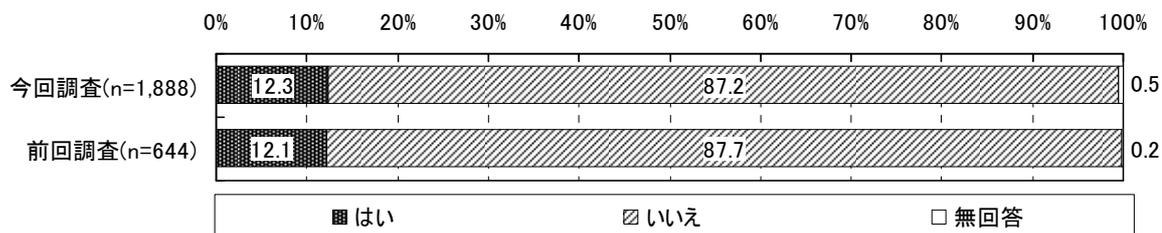
◆初めてのお子さんの妊娠中にお母さんは、たばこを吸っていましたか。

乳幼児期

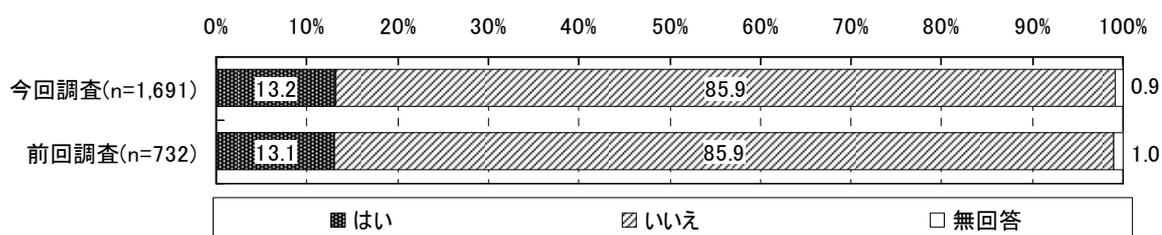


◆あなたはたばこを吸っていますか。

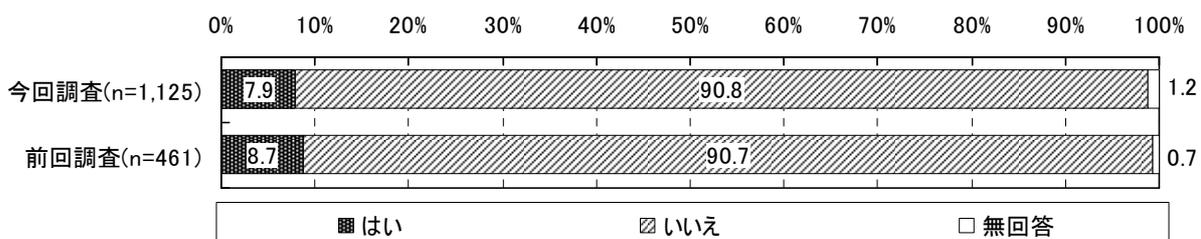
青年期



壮年期

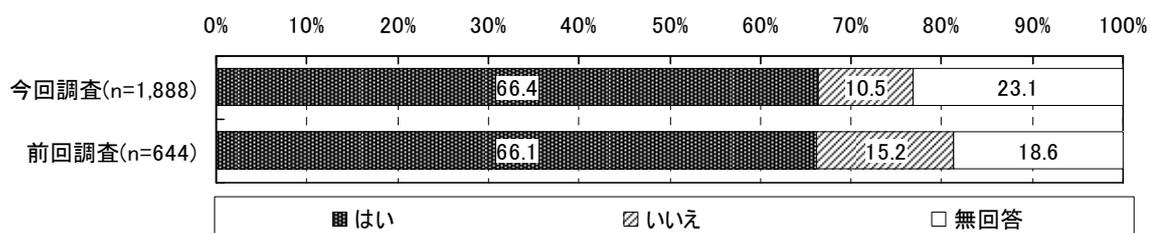


老年期

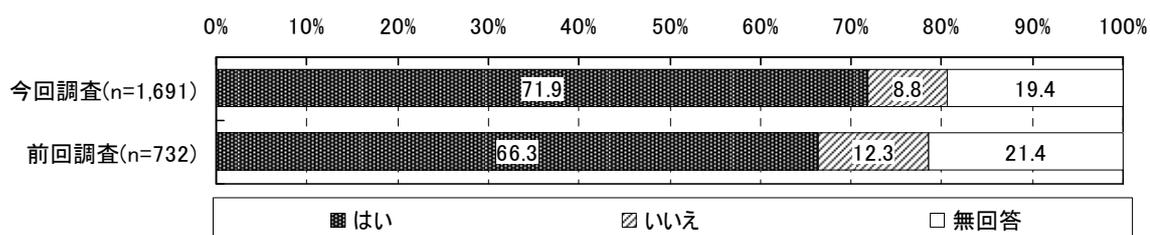


◆あなたの職場では禁煙・分煙に取り組んでいますか。

青年期

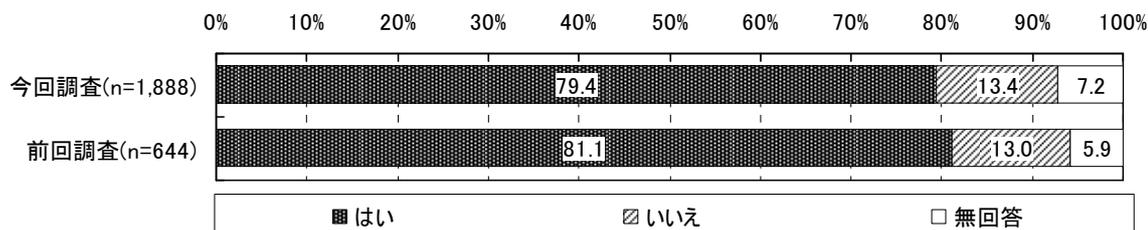


壮年期

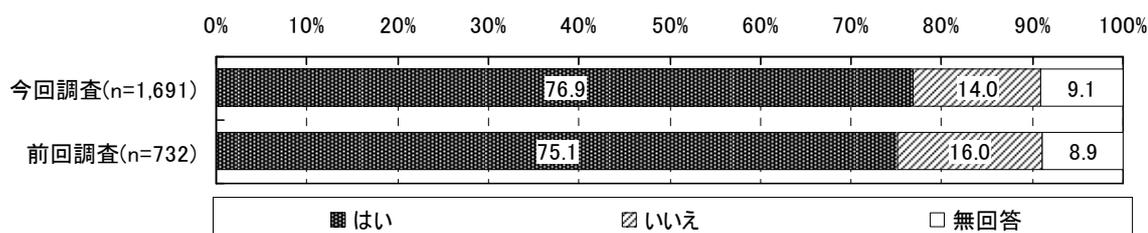


◆あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか。

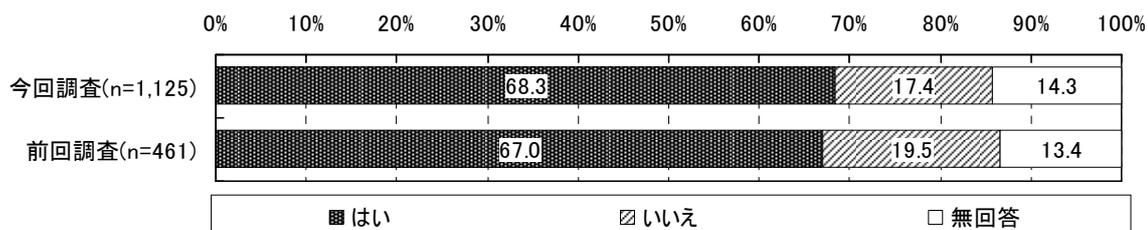
青年期



壮年期

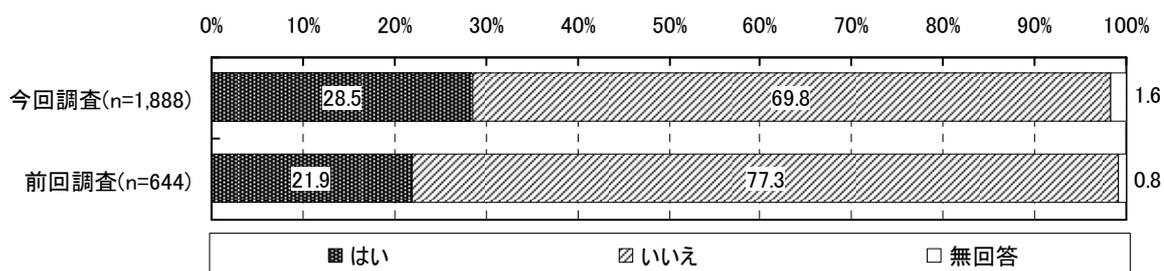


老年期

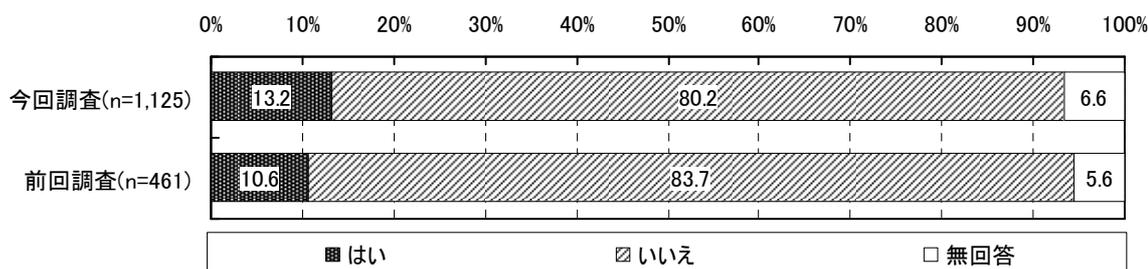


◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。

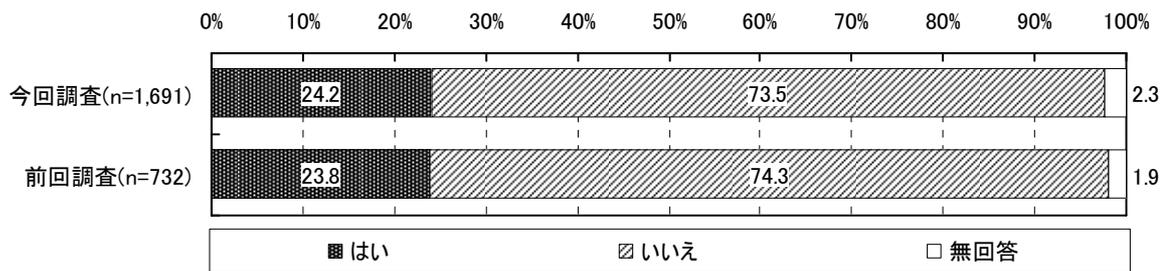
青年期



壮年期



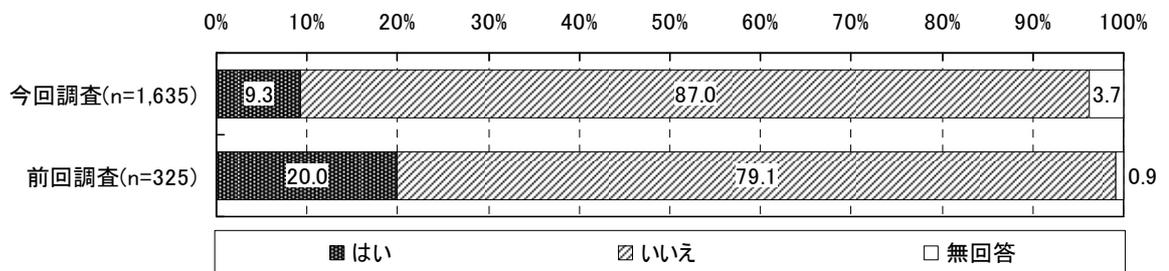
老年期



⑤歯・口腔の健康

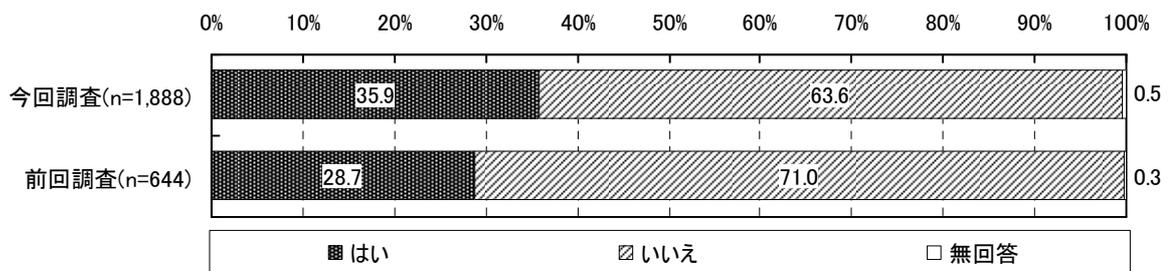
◆今回健診をお受けになる(幼稚園に通っておられる)お子さんには、う歯(虫歯)はありますか。

乳幼児期

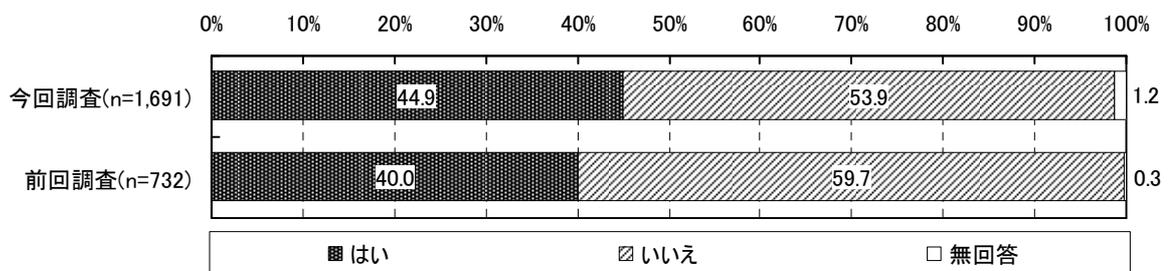


◆歯科健診を毎年受けていますか。

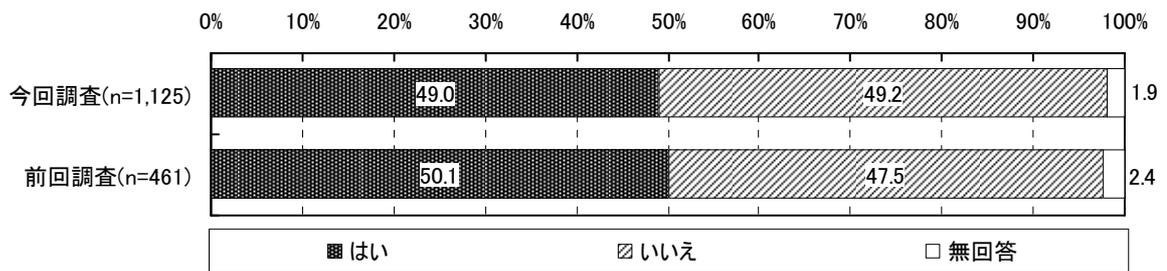
青年期



壮年期

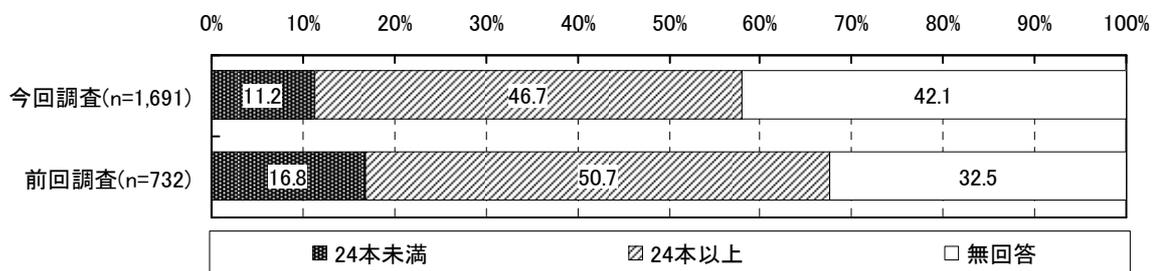


老年期

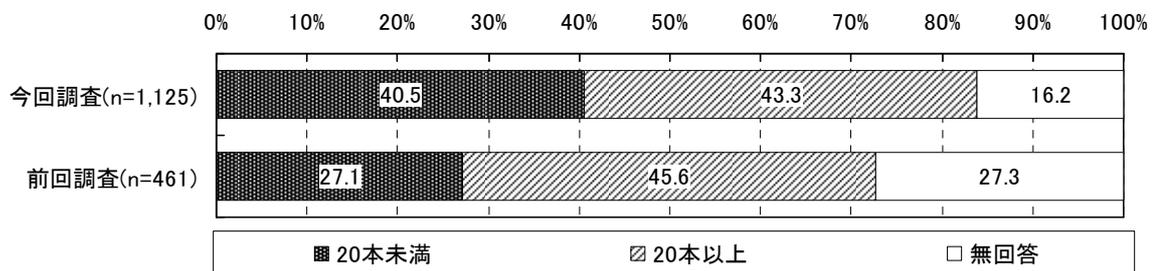


◆自分自身の歯は何本ありますか。

壮年期



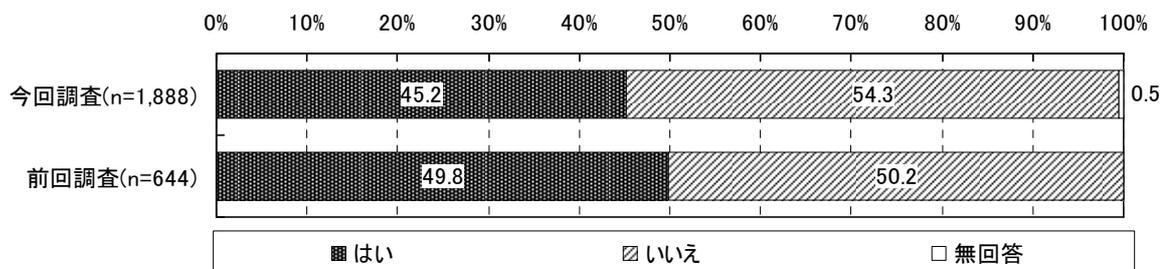
老年期



⑥健康管理

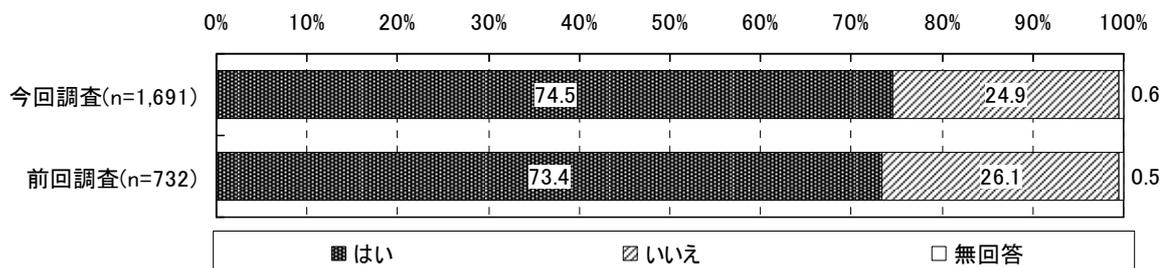
◆健康診断（血圧・検尿・血液検査）を毎年受けていますか。

青年期

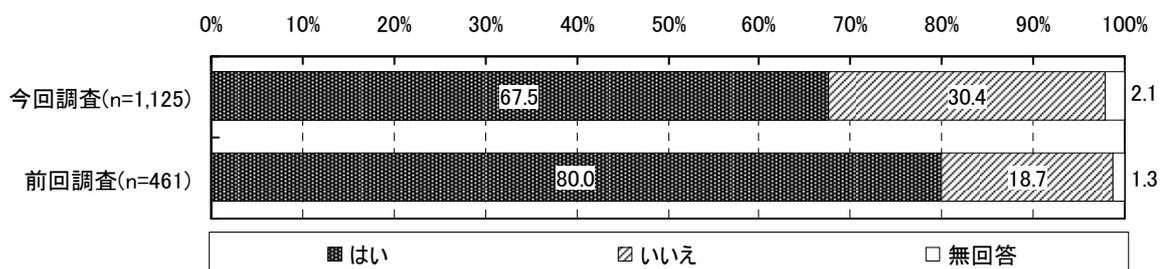


◆健康診断を毎年受けていますか。

壮年期

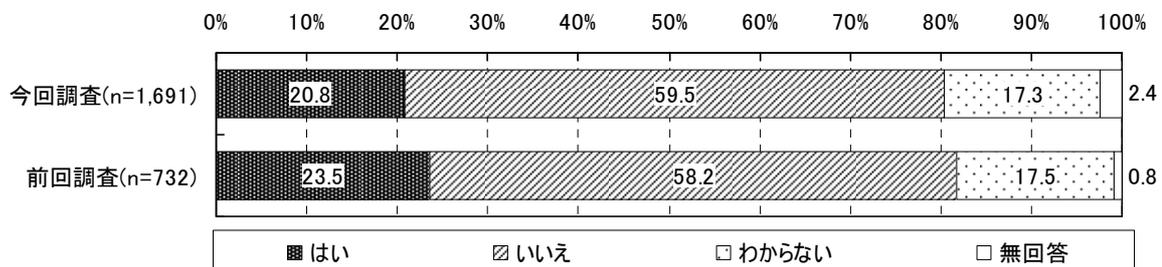


老年期

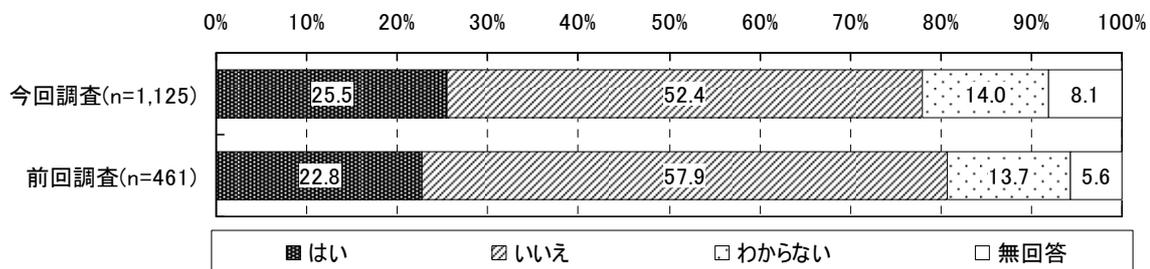


◆あなたはメタボリックシンドロームですか。(予備群含む)

壮年期

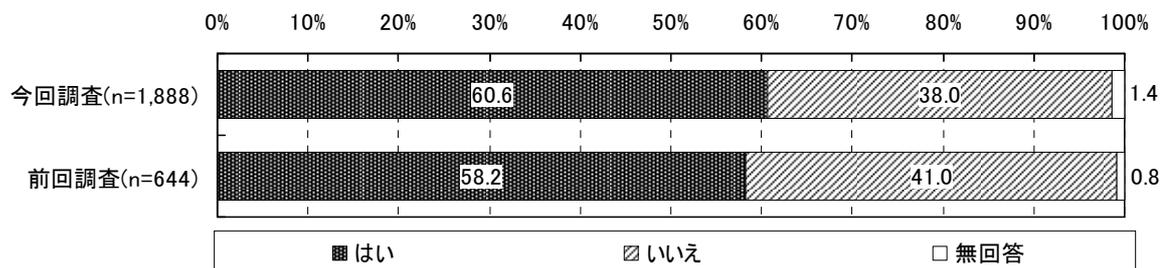


老年期



◆健康について気をつけていることがありますか。

青年期

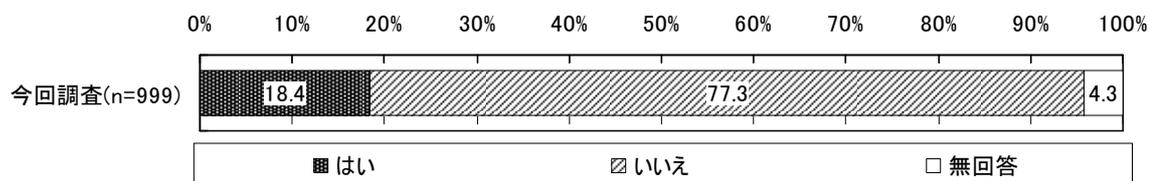


⑦食育

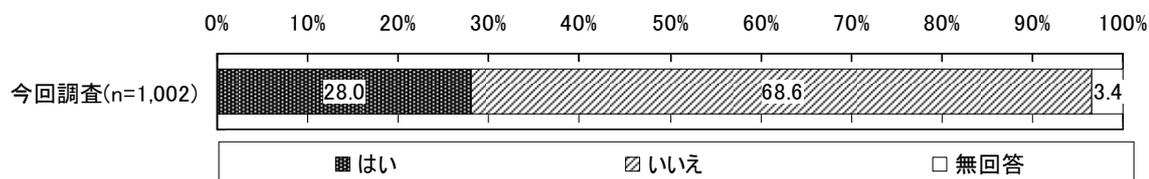
◆農林漁業体験を経験したことがありますか。

学童・思春期

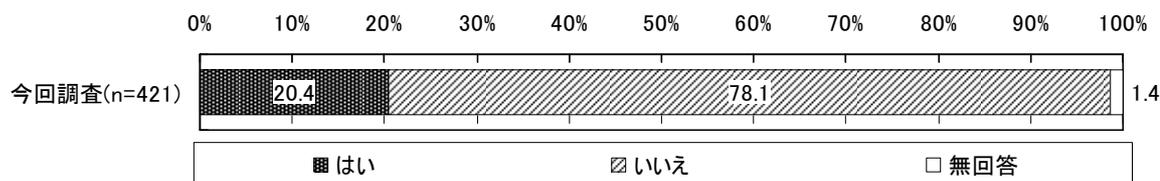
(小学生)



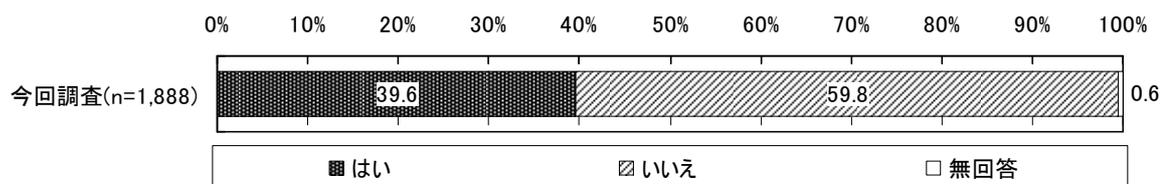
(中学生)



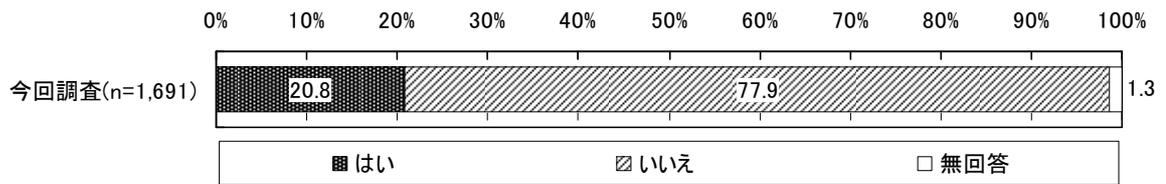
(高校生)



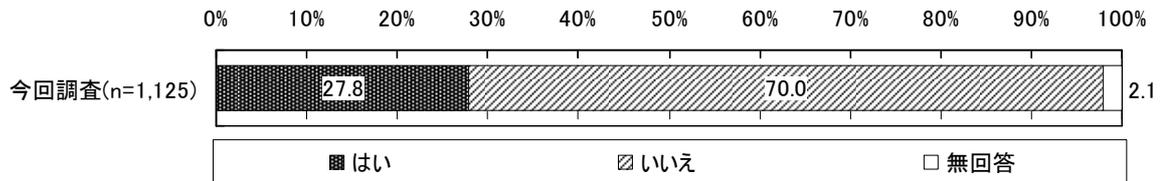
青年期



壮年期

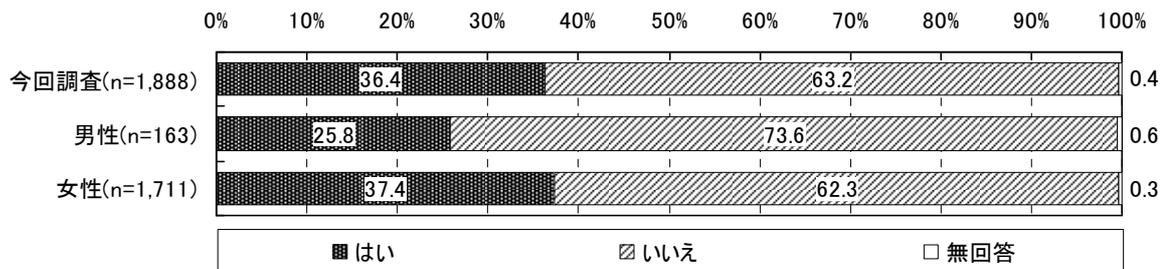


老年期

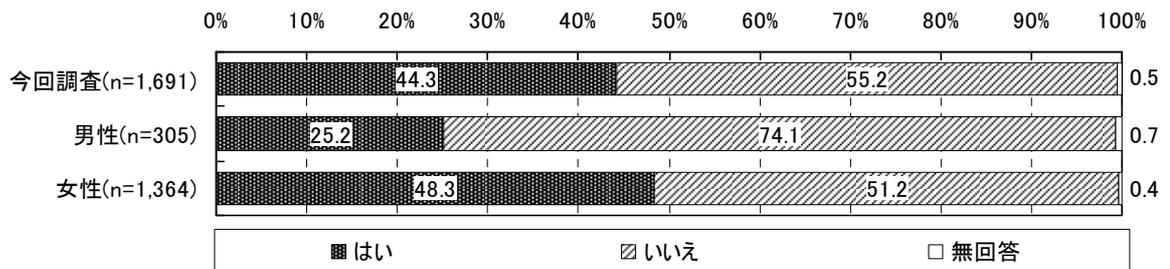


◆食品を購入する時に地元産の農林水産物を意識して購入していますか。

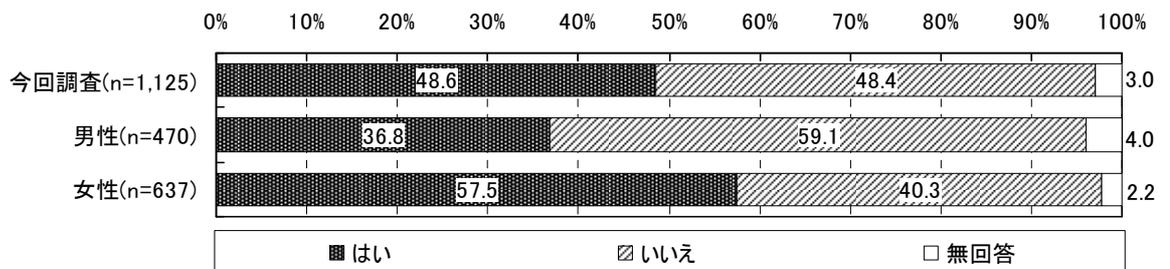
青年期



壮年期

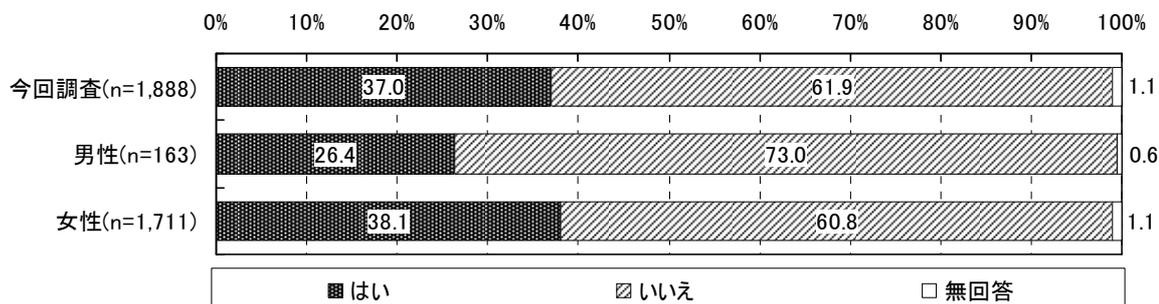


老年期

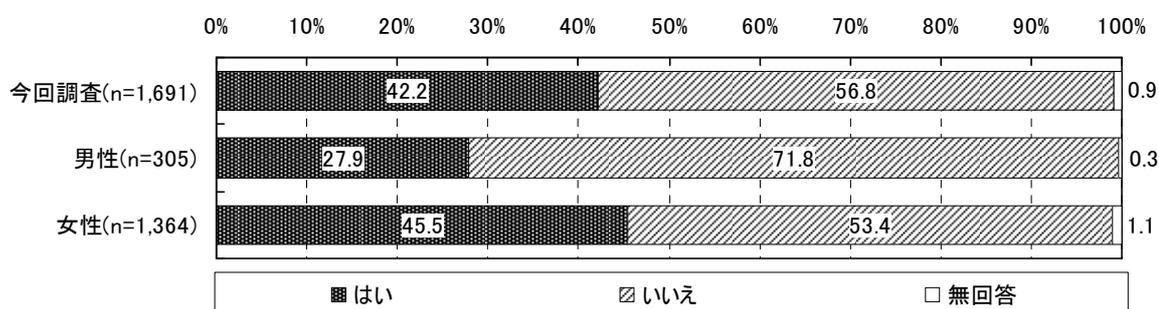


◆食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。

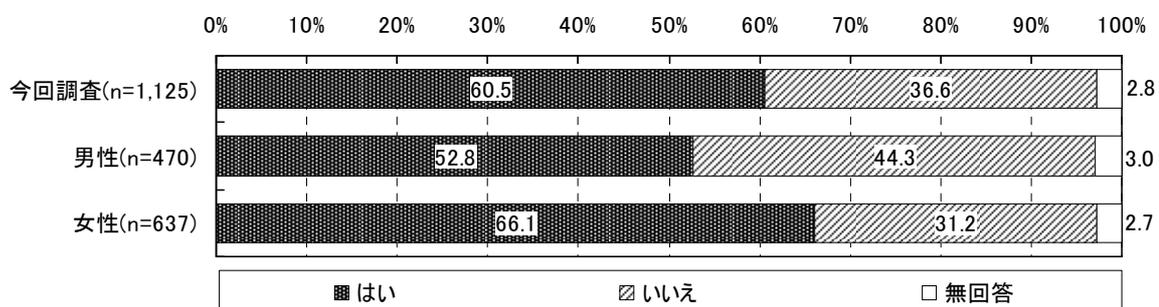
青年期



壮年期

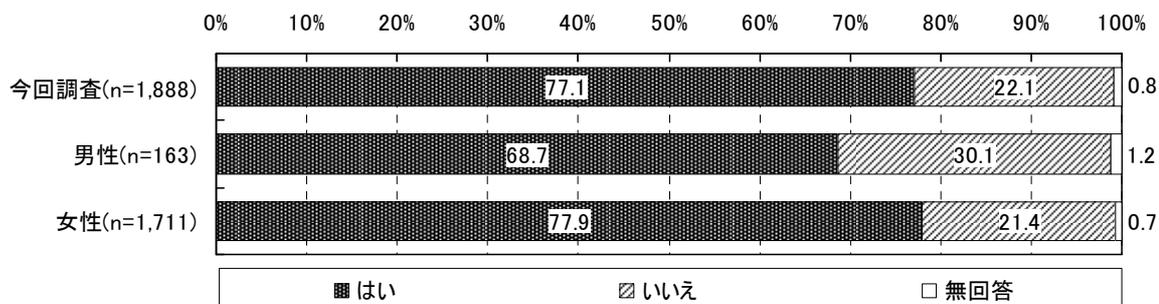


老年期

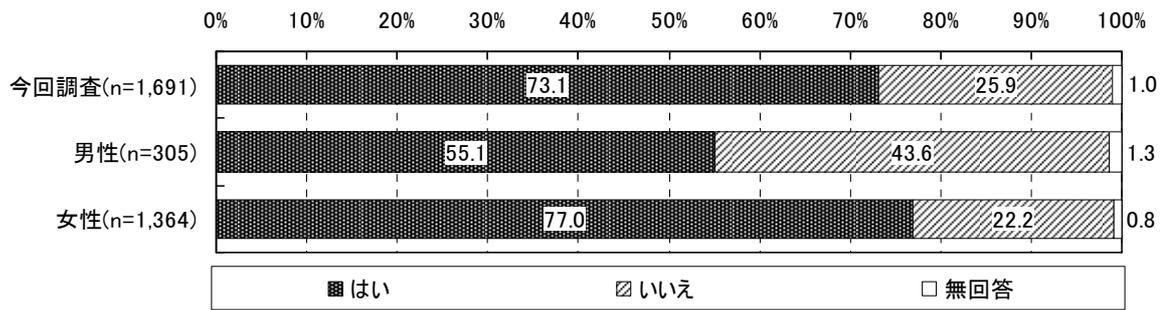


◆無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っていますか。

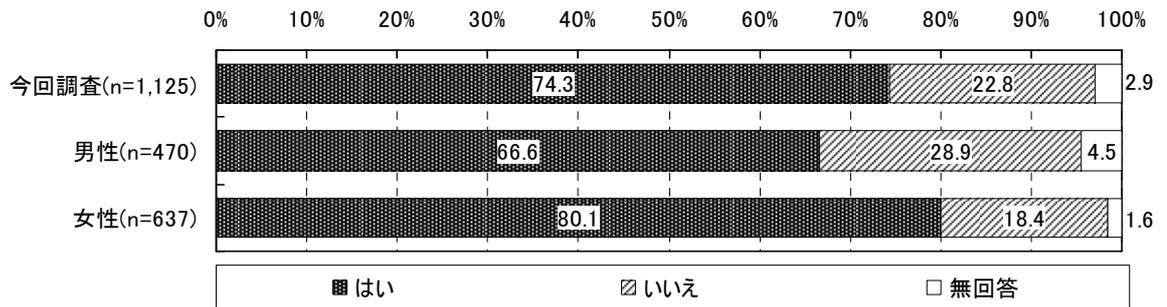
青年期



壮年期



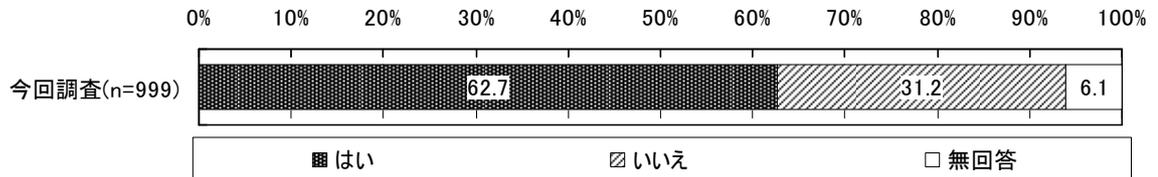
老年期



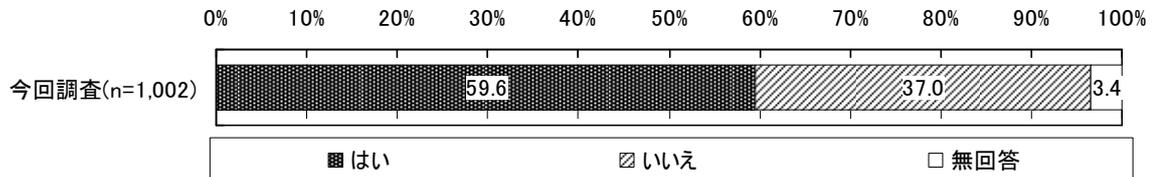
◆食育に関心がありますか。

学童・思春期

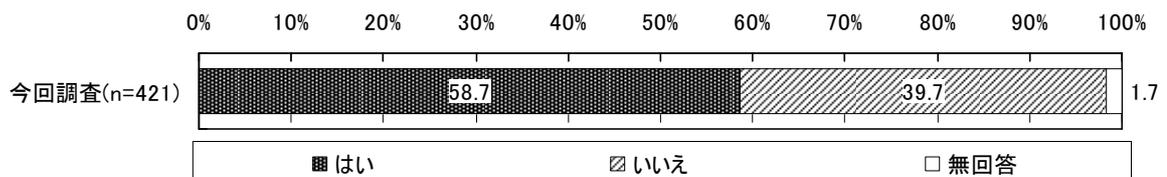
(小学生)



(中学生)

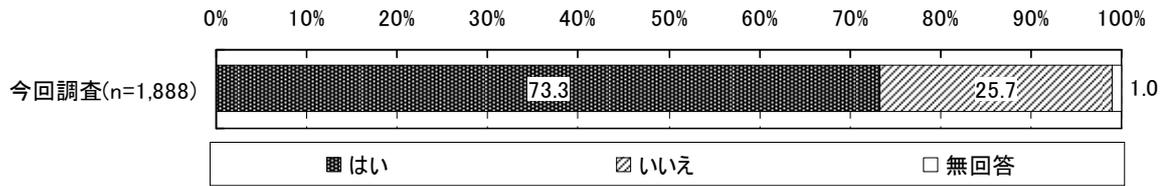


(高校生)

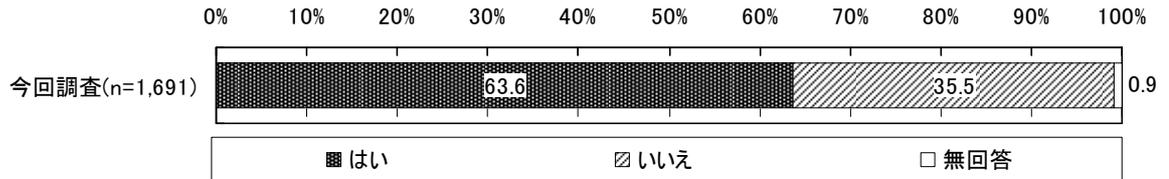


◆食育に関心をもっていますか。

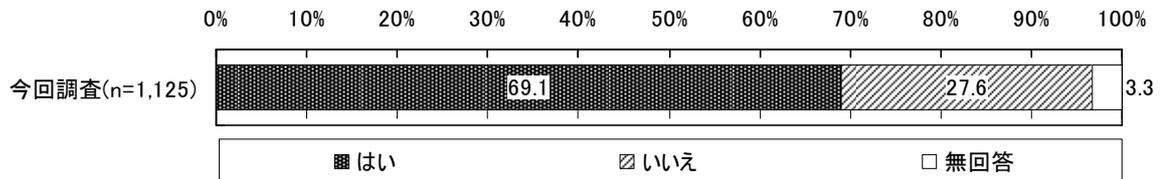
青年期



壮年期



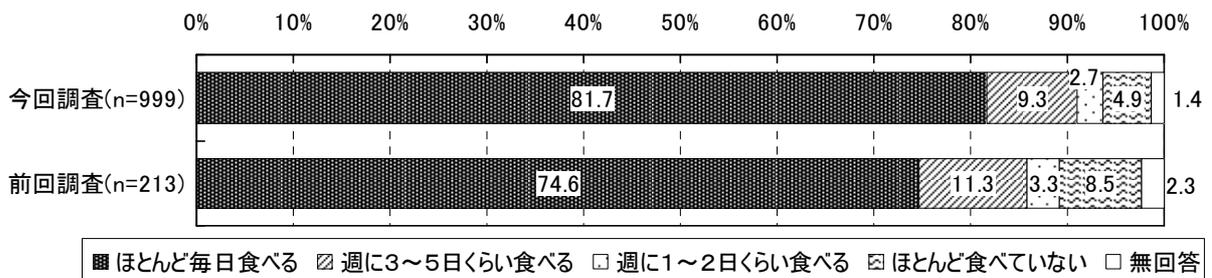
老年期



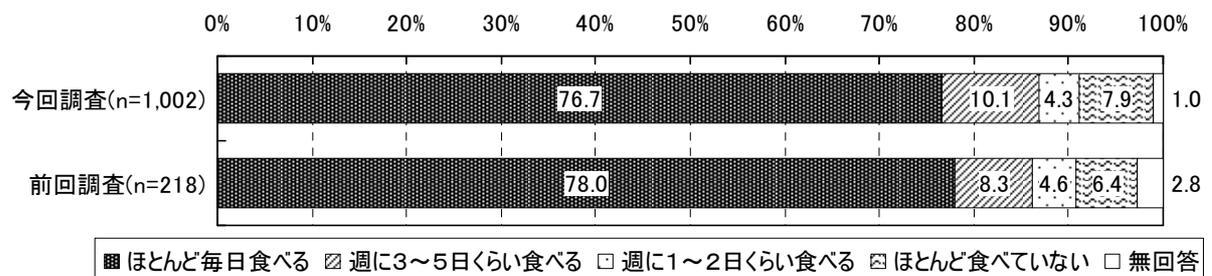
◆朝食を食べていますか。

学童・思春期

(小学生)



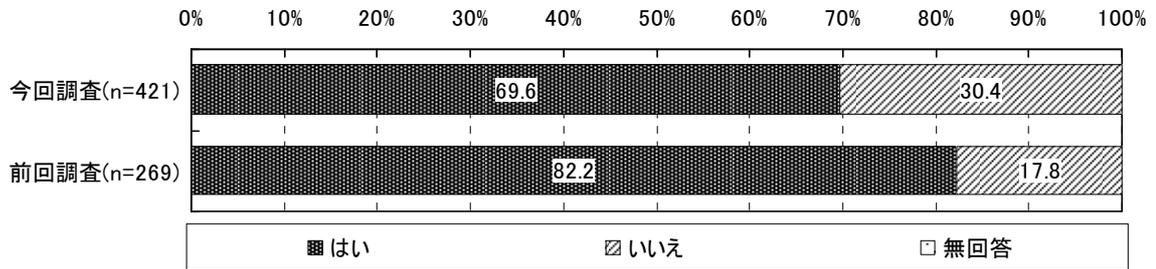
(中学生)



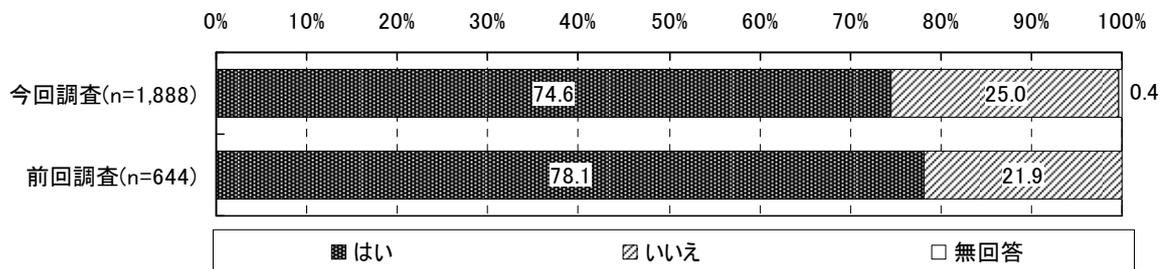
◆毎日、朝食を食べていますか。

学童・思春期

(高校生)



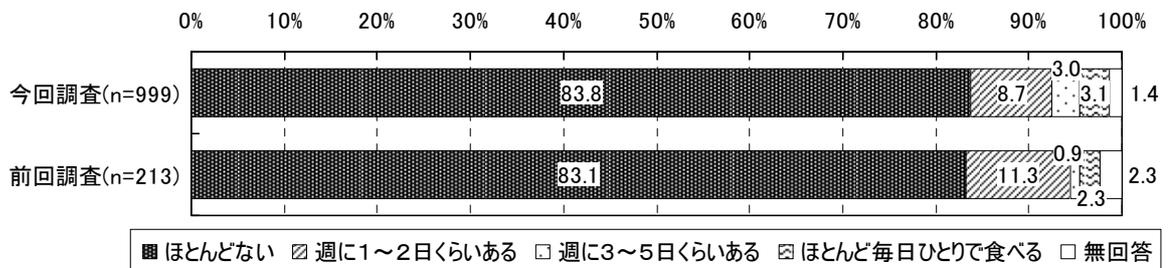
青年期



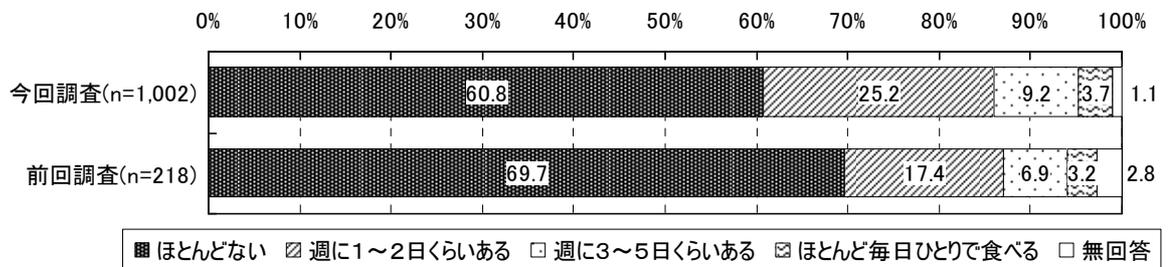
◆一人だけで夕食を食べることがありますか。

学童・思春期

(小学生)



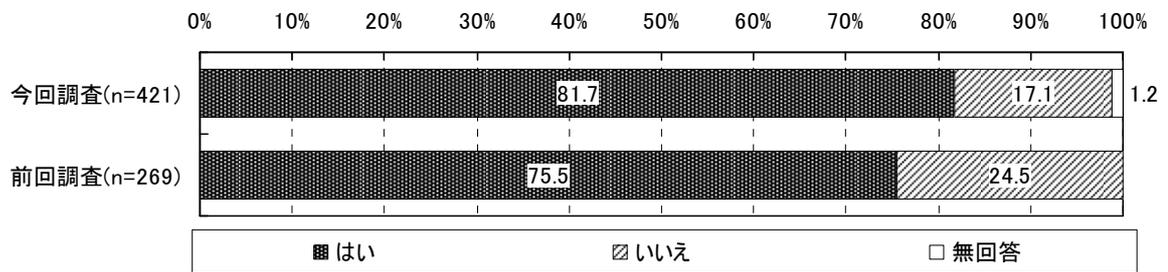
(中学生)



◆家族と一緒に夕食を食べますか。

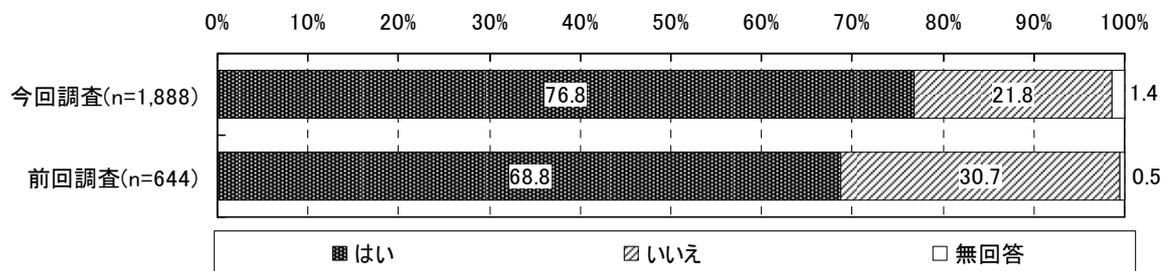
学童・思春期

(高校生)



◆1日に最低1食は、家族で30分以上かけて楽しく会話などしながら食事をしていますか。

青年期



■調査に用いた調査票

[乳幼児期]

<乳幼児期（健診用）>		番号①	
岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画最終評価アンケート			
当てはまる数字に○をつけるか、（ ）内に当てはまる答えをご記入ください。			
（1）お子さんからみて、回答していただいた方の続柄を教えてください。			
1. 母 2. 父 3. 祖父母 4. その他（ ）			
（2）回答される方ご自身の年齢、性別を教えてください。			
（ ）歳 1. 男 2. 女			
（3）岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、ご存知ですか。			
1. 名前だけは知っている（聞いたことがある） 2. 内容も知っている 3. 知らない			
（4）今回健診を受けられるお子さんのことについて、教えてください。			
（ ）歳（ ）か月 1. 男 2. 女			
1	初めてのお子さんの妊娠中にお母さんは、たばこを吸っていましたか	1. はい	2. いいえ
2	現在、お母さんはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
3	初めてのお子さんの妊娠中にお母さんは、お酒を飲んでいましたか	1. はい	2. いいえ
4	現在、お父さんはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
5	家族の中にたばこを吸っている人がいますか	1. はい	2. いいえ
6	妊娠中に適切な体重管理ができましたか。	1. はい	2. いいえ
7	お母さんは、初めてのお子さんの妊娠中から産後6か月未満に精神的に不安定になった経験がありますか	1. はい	2. いいえ
8	現在、子育てを楽しんでいると思いますか	1. はい	2. いいえ
9	子育てに自信が持てないことがありますか	1. はい	2. いいえ
10	子育てに関して相談相手はいますか	1. はい	2. いいえ
11	お父さんは育児・家事に参加していますか	1. はい	2. いいえ
12	お子さんを虐待していると思うことがありますか	1. はい	2. いいえ
13	地域行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ
14	今回健診をお受けになるお子さんには、う歯（虫歯）はありますか	1. はい	2. いいえ
15	今回健診をお受けになるお子さんは、フッ化物歯面塗布の経験がありますか	1. はい	2. いいえ
16	今回健診をお受けになるお子さんは、1日3回以上甘いお菓子やジュースなどの間食をしますか	1. はい	2. いいえ
17	今回健診をお受けになるお子さんは、毎日戸外で遊びますか	1. はい	2. いいえ
18	お子さんは小児科のかかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ
19	家庭で子どもの事故・けがの防止のために何か対策をしていますか	1. はい	2. いいえ
20	乳幼児突然死症候群（SIDS）を知っていますか	1. はい	2. いいえ
21	子どもの心肺蘇生法（心臓マッサージ・人工呼吸法）を知っていますか	1. はい	2. いいえ
22	今回健診をお受けになるお子さんは朝食を毎日食べますか	1. はい	2. いいえ
23	食事バランスガイドの内容を知っていますか	1. はい	2. いいえ

<幼児期(幼稚園用)>

番号②

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、()内に当てはまる答えをご記入ください。

(1) お子さんからみて、回答していただいた方の続柄を教えてください。

1. 母 2. 父 3. 祖父母 4. その他()

(2) 回答される方ご自身の年齢、性別を教えてください。

()歳 1. 男 2. 女

(3) 岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」について、ご存知ですか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

(4) 幼稚園に通っておられるお子さんのことについて、教えてください。

()歳()か月 1. 男 2. 女

1	初めてのお子さんの妊娠中にお母さんは、たばこを吸っていましたか	1. はい	2. いいえ	
2	現在、お母さんはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ	
3	初めてのお子さんの妊娠中にお母さんは、お酒を飲んでいましたか	1. はい	2. いいえ	
4	現在、お父さんはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ	
5	家族の中にたばこを吸っている人がいますか	1. はい	2. いいえ	
6	妊娠中に適切な体重管理ができましたか。	1. はい	2. いいえ	
7	お母さんは、初めてのお子さんの妊娠中から産後6か月未満に精神的に不安定になった経験がありますか	1. はい	2. いいえ	
8	現在、子育てを楽しんでいると思いますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
9	子育てに自信が持てないことがありますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
10	子育てに関して相談相手はいますか	1. はい	2. いいえ	
11	お父さんは育児・家事に参加していますか	1. はい	2. いいえ	
12	お子さんを虐待していると思うことがありますか	1. はい	2. いいえ	3. どちらともいえない
13	地域行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ	
14	幼稚園に通っておられるお子さんは、う歯(虫歯)はありますか	1. はい	2. いいえ	
15	幼稚園に通っておられるお子さんは、フッ化物歯面塗布の経験がありますか	1. はい	2. いいえ	
16	幼稚園に通っておられるお子さんは、1日3回以上甘いお菓子やジュースなどの間食をしますか	1. はい	2. いいえ	
17	幼稚園に通っておられるお子さんは、毎日戸外で遊びますか	1. はい	2. いいえ	
18	お子さんは小児科のかかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ	
19	家庭で子どもの事故・けがの防止のために何か対策をしていますか	1. はい	2. いいえ	
20	乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っていますか	1. はい	2. いいえ	
21	子どもの心肺蘇生法(心臓マッサージ・人工呼吸法)を知っていますか	1. はい	2. いいえ	
22	幼稚園に通っておられるお子さんは、朝食を毎日食べますか	1. はい	2. いいえ	
23	食事バランスガイドの内容を知っていますか	1. はい	2. いいえ	

[小学生]

がくどうしゅうめんきょ < 学童思春期 (小学生) >

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画
最終評価アンケート

問1 岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画についてお聞きします

- (1) 「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか (ひとつだけに○)
- 名前だけは知っている (聞いたことがある)
 - 内容も知っている
 - 知らない

問2 あなたについてお聞きします

- (1) あなたの学年はどれですか (ひとつだけに○)
- 小学校4年生
 - 小学校5年生
 - 小学校6年生
- (2) あなたの性別はどちらですか (ひとつだけに○)
- 男子
 - 女子
- (3) あなたの身長は (最近の測定値)
- () cm
 - おぼえていない・わからない
- (4) あなたの体重は (最近の測定値)
- () kg
 - おぼえていない・わからない

(5) 自分の体重をどのように思いますか (ひとつだけに○)

- ちょうどよい
- 増やしたい
- 減らしたい

(6) あなたの適正体重を知っていますか

(適正体重とは、自分にあった体重。自分の身長と比べて、ちょうどよい体重のこと。)

- (ひとつだけに○)
- 知っている
 - 知らない

問3 あなたの食生活についてお聞きします

(1) 朝食を食べていますか (ひとつだけに○)

- ほとんど毎日食べる
- 週に3~5日くらい食べる
- 週に1~2日くらい食べる
- ほとんど食べていない

(2) 一人だけで夕食を食べることがありますか (ひとつだけに○)

- ほとんどない
- 週に1~2日くらいある
- 週に3~5日くらいある
- ほとんど毎日ひとりで食べる

(3) いつも規則正しいバランスのよい食事をとっているとと思いますか (ひとつだけに○)

- とれていると思う
- あまりとれていないと思う
- とれていないと思う
- わからない

(4) 食育に関心がありますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

問4 あなたの睡眠についてお聞きします

(1) 朝、すっきり起きることができますか (ひとつだけに○)

- いつもすっきり起きることができる
- 時々、すっきり起きることができない日がある
- いつもすっきり起きることができない

問5 あなたの運動についてお聞きします

(1) 体育の授業以外に体をつかう遊びや運動をしていますか

(学校での部活動やスイミング・サッカー・体操教室などをふくむ)

(ひとつだけに○)

- 週3回以上する
- 週1~2回する
- 月に1~2回する
- しない

問6 あなたの歯みがきについてお聞きします

(1) 食後、歯をみがいていますか (ひとつだけに○)

- 1日に2回以上はみがいている
- 1日に1回はみがいている
- 1日に1回もみがかないことがある

問7 たばこについてお聞きします

(1) 今まで少しでもたばこを吸ったことがありますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

(2) この1か月の間に、たばこを吸いましたか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

(3) たばこを吸うと健康を害するのを知っていますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

(4) 未成年(20歳未満の人)がたばこを吸うことは法律で禁止されているのを知っていますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

問8 お酒についてお聞きします

(1) 今まで少しでもお酒を飲んだことがありますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

(2) この1か月の間に、お酒を飲みましたか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

(3) 未成年(20歳未満の人)がお酒を飲むことで健康を害するのを知っていますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

(4) 未成年(20歳未満の人)がお酒を飲むことは法律で禁止されているのを知っていますか (ひとつだけに○)

- はい
- いいえ

問9 性感染症についてお聞きします

(1) エイズや性感染症などの病気を知っていますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

問10 あなたの生活やその他についてお聞きします

(1) 毎日、体の調子が良いと思えますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

(2) 無理なダイエットが健康に悪い影響を及ぼすことを知っていますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

(3) 何でも話せ、楽しく遊べる友達がいますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

(4) 将来の夢や希望がありますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

(5) 困っている人を助けることができますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

(6) 町会や子供会などの地域の行事に参加していますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

(7) 農林漁業体験を経験したことがありますか (ひとつだけに○)

1. はい
2. いいえ

ご協力ありがとうございました

[中学生]

<学童思春期(中学生)>

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画
最終評価アンケート

問1 岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育
推進計画についてお聞きします

- (1)「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか(ひとつだけに○)
1. 名前だけは知っている(聞いたことがある)
 2. 内容も知っている
 3. 知らない

問2 あなたについてお聞きします

- (1) あなたの学年はどれですか(ひとつだけに○)
1. 中学校1年生
 2. 中学校2年生
 3. 中学校3年生
- (2) あなたの性別はどちらですか(ひとつだけに○)
1. 男子
 2. 女子
- (3) あなたの身長は(最近の測定値)
1. ()cm
 2. おぼえていない・わからない
- (4) あなたの体重は(最近の測定値)
1. ()kg
 2. おぼえていない・わからない
- (5) 自分の体重をどのように思いますか(ひとつだけに○)
1. ちょうどよい
 2. 増やしたい
 3. 減らしたい
- (6) あなたの適正体重を知っていますか
(適正体重とは、自分にあった体重。自分の身長と比べて、ちょうどよい体重のこと。)
(ひとつだけに○)
1. 知っている
 2. 知らない

問3 あなたの食生活についてお聞きします

- (1) 朝食を食べていますか(ひとつだけに○)
1. ほとんど毎日食べる
 2. 週に3～5日くらい食べる
 3. 週に1～2日くらい食べる
 4. ほとんど食べていない
- (2) 一人で夕食を食べることがありますか(ひとつだけに○)
1. ほとんどない
 2. 週に1～2日くらいある
 3. 週に3～5日くらいある
 4. ほとんど毎日ひとりて食べる
- (3) いつも規則正しいバランスのよい食事をとっていると思いますか(ひとつだけに○)
1. とれていると思う
 2. あまりとれていないと思う
 3. とれていないと思う
 4. わからない
- (4) 食育に関心がありますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ

問4 あなたの睡眠についてお聞きします

- (1) 朝、すっきり起きることが出来ますか(ひとつだけに○)
1. いつもすっきり起きることが出来る
 2. 時々、すっきり起きることができない日がある
 3. いつもすっきり起きることができない

問5 あなたの運動についてお聞きします

- (1) 体育の授業以外に体を動かす遊びや運動をしていますか
(学校での部活動やスイミング・サッカー・体操教室などをふくむ)
(ひとつだけに○)
1. 週3回以上する
 2. 週1～2回する
 3. 月に1～2回する
 4. しない

問6 あなたの歯みがきについてお聞きします

- (1) 食後、歯をみがいていますか(ひとつだけに○)
1. 1日に2回以上はみがいている
 2. 1日に1回はみがいている
 3. 1日に1回もみがかないことがある

問7 たばこについてお聞きします

- (1) 今まで少しでもたばこを吸ったことがありますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (2) この1か月の間に、たばこを吸いましたか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (3) たばこを吸うと健康を害することを知っていますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (4) 未成年(20歳未満の人)がたばこを吸うことは法律で禁止されていることを知っていますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ

問8 お酒についてお聞きします

- (1) 今まで少しでもお酒を飲んだことがありますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (2) この1か月の間に、お酒を飲みましたか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (3) 未成年(20歳未満の人)がお酒を飲むことで健康を害することを知っていますか
(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (4) 未成年(20歳未満の人)がお酒を飲むことは法律で禁止されていることを知っていますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ

問9 性感染症についてお聞きします

- (1) エイズや性感染症などの病気があることを知っていますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ

問10 あなたの生活やその他についてお聞きします

- (1) 毎日、体の調子が良いと思えますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (2) 無理なダイエットが健康に悪い影響を及ぼすことを知っていますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (3) 何でも話せ、楽しく遊べる友達がいいますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (4) 将来の夢や希望がありますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (5) 困っている人を助けることができますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (6) 町会や子供会などの地域の行事に参加していますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ
- (7) 農林漁業体験を経験したことがありますか(ひとつだけに○)
1. はい
 2. いいえ

ご協力ありがとうございました

<学童思春期（高校生用）>

番号⑤

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、（ ）内に当てはまる答えを記入してください。

(1) あなたは岸和田市にお住まいですか。

1. はい 2. いいえ

(2) あなたの学年を教えてください。

1. 高校1年生 2. 高校2年生 3. 高校3年生

(3) あなたの性別、身長、体重を教えてください。

1. 男 2. 女 身長（ ）cm 体重（ ）kg

(4) 「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている（聞いたことがある） 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 自分の体重をどのように思っていますか	1. ちょうどよい	2. 増やしたい	3. 減らしたい
2. あなたの適正体重をしていますか 注1) 適正な体重参照	1. はい	2. いいえ	
3. 毎日、朝食を食べていますか	1. はい	2. いいえ	
4. 家族と一緒に夕食を食べますか	1. はい	2. いいえ	
5. 規則正しくバランスの良い食事をとれていると思いますか	1. はい	2. いいえ	
6. 食育に関心がありますか	1. はい	2. いいえ	
7. 朝すっきりと起きることができますか	1. はい	2. いいえ	
8. 週3回以上、体育の時間以外に体を使う遊びや運動をしていますか	1. はい	2. いいえ	
9. 毎食後、歯をみがいていますか	1. はい	2. いいえ	
10. 今まで少しでもたばこを吸ったことがありますか	1. はい	2. いいえ	
11. この1か月の間に、たばこを吸いましたか	1. はい	2. いいえ	
12. たばこを吸うと健康を害することを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
13. 未成年の喫煙が法律で禁止されていることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
14. 今まで少しでもお酒を飲んだことがありますか	1. はい	2. いいえ	
15. この1か月の間に、お酒を飲みましたか	1. はい	2. いいえ	
16. 未成年者がお酒を飲むことで健康を害することを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
17. 未成年の飲酒が法律で禁止されていることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
18. エイズや性感染症などの病気があることを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
19. 毎日、体の調子が良いと思えますか	1. はい	2. いいえ	
20. 無理なダイエットが健康に悪い影響を及ぼすことを知っていますか	1. はい	2. いいえ	
21. 何でも話せ、楽しく遊べる友達がいいますか	1. はい	2. いいえ	
22. 将来の夢や希望がありますか	1. はい	2. いいえ	
23. 困っている人を助けることができますか	1. はい	2. いいえ	
24. 町会などの地域の行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ	
25. 農林漁業体験を経験したことがありますか	1. はい	2. いいえ	

注1) 適正な体重とは (体重) kg ÷ (身長) m ÷ (身長) m を計算した時に出た数値 (BMI) が18.5以上25未満となる体

[青年期]

<青年期>

番号③

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画の最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、()内に当てはまる答えを記入してください。

(1) あなたの年齢、性別、身長、体重を教えてください。

年齢()歳 1. 男 2. 女 身長(.) cm 体重(.) kg

(2) 「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 健康診断(血圧・検尿・血液検査)を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
2. 歯科健診を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
3. 健康について気をつけていることがありますか	1. はい	2. いいえ
4. 自分の体重をどのように思いますか	1. ちょうどよい	2. 増やしたい
	3. 減らしたい	
5. 体重のコントロール(適正な体重の維持)をしていますか 注1) 適正な体重参照	1. はい	2. いいえ
6. 毎日、朝食を食べていますか	1. はい	2. いいえ
7. 食事バランスガイドの内容を知っていますか	1. はい	2. いいえ
8. 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事を1日2回以上の日がほぼ毎日ありますか	1. はい	2. いいえ
9. 外食をする時に栄養成分表示を参考にしていますか	1. はい	2. いいえ
10. 食品を購入する時に原材料や賞味期限など食品表示を意識していますか	1. はい	2. いいえ
11. 食品を購入する時に地元産の農林水産物を意識して購入していますか	1. はい	2. いいえ
12. 食品の安全に関する知識を持っていると思いますか	1. はい	2. いいえ
13. 野菜料理を毎日食べていますか	1. はい	2. いいえ
14. 適切な食事量を理解していますか	1. はい	2. いいえ
15. 無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っていますか	1. はい	2. いいえ
16. 食育に関心をもっていますか	1. はい	2. いいえ
17. 農林漁業体験をしたことがありますか	1. はい	2. いいえ
18. ロコモティブシンドロームについて知っていますか	1. はい	2. いいえ
19. 1日に何歩位歩いていますか(10分1000歩で換算)	()歩	
20. 以前より日常生活における歩数が増えていますか	1. はい	2. いいえ
21. 意識的に体を動かすなどの運動を心がけていますか	1. はい	2. いいえ
22. あなたはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
23. たばこを吸っている人のみお答えください あなたは禁煙したいと思っていますか	1. はい	2. いいえ
24. 妊婦がたばこを吸うと、早産や低体重児の出産、新生児死亡が多くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
25. あなたの職場では禁煙・分煙に取り組んでいますか	1. はい	2. いいえ
26. あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか	1. はい	2. いいえ
27. COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか	1. はい	2. いいえ
28. 適度な飲酒の量(日本酒1合またはビール中ビン1本または焼酎25度原液110ml程度)を知っていますか	1. はい	2. いいえ
29. 最近1か月でストレスを感じたことがありましたか	1. はい	2. いいえ
30. ストレスを発散できていますか	1. はい	2. いいえ
31. 不安・悩み・苦勞・ストレスなどについて人に相談していますか	1. はい	2. いいえ
32. 睡眠によって休養が十分に取れていますか	1. はい	2. いいえ
33. 休日を週1回は取れますか	1. はい	2. いいえ
34. 残業のない日を週に2日取れますか	1. はい	2. いいえ
35. 1日に最低1食は、家族で30分以上かけて楽しく会話などしながら食事をしていますか	1. はい	2. いいえ
36. 家族がそれぞれ家事・育児など協力して生活していますか	1. はい	2. いいえ
37. 地域行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ
38. 近所に友人がいますか	1. はい	2. いいえ

注1) 適正な体重とは (体重)kg÷(身長)m÷(身長)mを計算した時に出た数値(BMI)が18.5以上25未満となる体重

[壮年期]

<壮年期 - 40~64歳 - >

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、() 内に当てはまる答えを記入してください。

(1) あなたの年齢、性別、身長、体重、腹囲(測り方は裏面参照)を教えてください。

年齢() 歳 1. 男 2. 女 身長(.) cm 体重(.) kg 腹囲(.) cm

(2) 「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 健康診断を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
2. 歯科健診を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
3. 自分自身の歯は何本ありますか	() 本	
4. 定期的に腹囲を測っていますか	1. はい	2. いいえ
5. メタボリックシンドローム(裏面参照)とはどんな状態か知っていますか	1. はい	2. いいえ
6. あなたはメタボリックシンドロームですか(予備群含む)	1. はい	2. いいえ
	3. わからない	
7. かかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ
8. 適正体重(裏面参照)を維持していますか	1. はい	2. いいえ
9. 自分の食生活に問題があると思いますか	1. はい	2. いいえ
10. 9で「はい」と答えたにお聞きします 食生活を改善する意欲がありますか	1. はい	2. いいえ
11. 食事バランスガイドの内容を知っていますか	1. はい	2. いいえ
12. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日ありますか	1. はい	2. いいえ
13. 漬物以外の野菜料理を毎食たべていますか	1. はい	2. いいえ
14. 食生活で塩分を摂りすぎないように気をつけていますか	1. はい	2. いいえ
15. 食生活で糖分を摂りすぎないように気をつけていますか	1. はい	2. いいえ
16. 食生活で脂肪分を摂りすぎないように気をつけていますか	1. はい	2. いいえ
17. 外食をする時に栄養成分表示を参考にしていますか	1. はい	2. いいえ
18. 食品を購入する時に原材料や賞味期限など食品表示を意識していますか	1. はい	2. いいえ
19. 食品を購入する時に地元産の農林水産物を意識して購入していますか	1. はい	2. いいえ
20. 食品の安全に関する知識を持っていると思いますか	1. はい	2. いいえ
21. 無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っていますか	1. はい	2. いいえ
22. 食育に関心をもっていますか	1. はい	2. いいえ
23. 農林漁業体験をしたことがありますか	1. はい	2. いいえ
24. 1日に何歩位歩いていますか(10分1000歩で換算)	() 歩	
25. 以前より日常生活における歩数が増えていますか	1. はい	2. いいえ
26. 運動する習慣がありますか(1回30分以上の運動を週に3回以上、1年以上継続している人)	1. はい	2. いいえ
27. ロコモティブシンドロームについて知っていますか	1. はい	2. いいえ
28. あなたはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
29. たばこを吸っている人のお答えください あなたは禁煙したいと思っていますか	1. はい	2. いいえ
30. 妊婦がたばこを吸うと、早産や低体重児の出産、新生児死亡が多くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
31. あなたの職場では禁煙・分煙に取り組んでいますか	1. はい	2. いいえ
32. あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか	1. はい	2. いいえ
33. COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか	1. はい	2. いいえ
34. 多量に飲酒しますか(1日平均日本酒3合以上またはビール中ビン3本以上または焼酎25度原液330ml以上など)	1. はい	2. いいえ
35. 最近1か月でストレスを感じたことがありましたか	1. はい	2. いいえ
36. ストレスの発散ができていますか	1. はい	2. いいえ
37. 不安や悩み、苦勞、ストレスなどについて人に相談していますか	1. はい	2. いいえ
38. 週に1回は休日が取れますか	1. はい	2. いいえ
39. 地域の行事に参加していますか	1. はい	2. いいえ
40. 趣味やサークル活動、ボランティア活動などを行っていますか	1. はい	2. いいえ

[老年期]

<老年期 -65歳以上- >

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ2次計画・岸和田市食育推進計画最終評価アンケート

当てはまる数字に○をつけるか、()内に当てはまる答えを記入してください。

(1) あなたの年齢、性別、身長、体重、腹囲(測り方は裏面参照)を教えてください。

年齢()歳 1. 男 2. 女 身長(.)cm 体重(.)kg 腹囲(.)cm

(2) 「ウエルエージングきしわだ」について、知っていますか。

1. 名前だけは知っている(聞いたことがある) 2. 内容も知っている 3. 知らない

1. 健康診断を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
2. 歯科健康診査を毎年受けていますか	1. はい	2. いいえ
3. 自分自身の歯は何本ありますか	()本	
4. メタボリックシンドローム(裏面参照)とはどんな状態か知っていますか	1. はい	2. いいえ
5. あなたはメタボリックシンドロームですか(予備群含む)	1. はい	2. いいえ
	3. わからない	
6. かかりつけ医を持っていますか	1. はい	2. いいえ
7. 健康状態がよい(まあよい)と思えますか	1. はい	2. いいえ
8. 塩分を控えようとしていますか	1. はい	2. いいえ
9. 食事バランスガイドの内容を知っていますか	1. はい	2. いいえ
10. 緑黄色野菜を毎日食べていますか	1. はい	2. いいえ
11. 漬物以外の野菜料理を毎食たべていますか	1. はい	2. いいえ
12. 食品を購入する時に原材料や賞味期限など食品表示を意識していますか	1. はい	2. いいえ
13. 食品を購入する時に地元産の農林水産物を意識して購入していますか	1. はい	2. いいえ
14. 食品の安全に関する知識を持っていると思いますか	1. はい	2. いいえ
15. 無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っていますか	1. はい	2. いいえ
16. 食育に関心をもっていますか	1. はい	2. いいえ
17. 農林漁業体験をしたことがありますか	1. はい	2. いいえ
18. 多量に飲酒しますか(1日平均日本酒3合以上またはビール中ビン3本以上または焼酎25度原液330ml以上など)	1. はい	2. いいえ
19. 積極的に外出していますか	1. はい	2. いいえ
20. 1日に何歩位歩いていますか(10分1000歩で換算)	()歩	
21. 以前より日常生活における歩数が増えていますか	1. はい	2. いいえ
22. 両眼を開いた状態で片足で20秒以上立っていることができますか	1. はい	2. いいえ
23. ロコモティブシンドロームについて知っていますか	1. はい	2. いいえ
24. あなたはたばこを吸っていますか	1. はい	2. いいえ
25. たばこを吸っている人のみお答えください ⇒ あなたは禁煙したいと思っていますか	1. はい	2. いいえ
26. COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか	1. はい	2. いいえ
27. 妊婦がたばこを吸うと早産や低体重児の出産、新生児死亡が多くなることを知っていますか	1. はい	2. いいえ
28. あなたの家庭では禁煙・分煙に取り組んでいますか	1. はい	2. いいえ
29. 生きがいを感じるがありますか	1. はい	2. いいえ
30. 家庭で役割をもっていますか	1. はい	2. いいえ
31. 地域で何か役割をもっていますか	1. はい	2. いいえ
32. 何らかの地域活動をしていますか	1. はい	2. いいえ
33. 近所や地域とのつながりに満足していますか	1. はい	2. いいえ
34. 相談できる人がいますか	1. はい	2. いいえ
35. 保健・福祉・医療サービスの利用方法を知っていますか	1. はい	2. いいえ

4 用語の解説

《か行》

介護予防

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらにはその軽減を目指すこと。

共食

誰かと一緒に食事をする事。

K6（ケーロク、ケーシックス）

米国で開発された、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングするための指標で、「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そろそろ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階で点数化することで、精神的な状態を判断する。

健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

健康寿命

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。

※国民生活基礎調査のデータから「日常生活に制限のない期間の平均」「自分が健康であると自覚している期間の平均」を算出する方法と介護保険の介護度のデータから「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出する方法があり、本計画では大阪府が市町村別に算出した「日常生活動作が自立している期間の平均」を用いている。

えん 誤嚥性肺炎

本来、気管に入ってはいけない物（唾液、逆流した胃液、食べ物など）が気管に入り（えん）、そのために生じた肺炎。

行動変容

考え方が変化することで行動や習慣が変化し、その変化が定着していく一連の流れを表す言葉。

口腔機能

噛む、食べる、飲み込む、唾液の分泌、話す（構音・発音）など、口が担う機能の総称。

子ども食堂

地域住民等による取り組みで、子ども一人でも行くことができる無料または低額の食堂。子どもやその保護者および地域住民に「食事と団らん」の場を提供し、子育て支援や共食の機会、子どもを真ん中に置いた地域での多世代交流の場などの役割を果たしている。

コミュニティ

共通の目的や興味、地域などによって結びついた人々の集団のこと。地域や学校、職場、趣味、信念など、さまざまな要素で成り立つ集団。

《さ行》

サロン

地域住民が気軽に集える場、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための活動の場。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

喫煙や化学物質をはじめとした有害物質を長期に吸入することで起こる肺の炎症性疾患。咳、痰、息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患であり、かつて肺気腫や慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれる。

受動喫煙

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること。

※大阪府受動喫煙防止条例において、「府民等は、受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について理解を深めるとともに、他人に望まない受動喫煙を生じさせることがないよう努めなければならない。」とされている。

職域

職業や職務の範囲、職場のこと。

食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品（食べ残し、売れ残り、期限が近いなどさまざまな理由で捨てられる食品）のことで、ごみの焼却量が増え、環境にも悪い影響を与える。

生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それが発症の要因となる疾患の総称。

※主な生活習慣病には、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などがある。

《た行》

胎児発育遅延

子宮内での胎児の成長が遅れたり止まったりしまったりする状態で、具体的には、胎児の体重が同時期の胎児と比べて軽い状態。

地産地消

地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費すること。

DX

デジタルトランスフォーメーション (Digital Transformation) の略 (「DT」ではなく「DX」と表記されるのは、英語圏では交差するという意味を持つ「trans」を「X」と略すことがある)。デジタル技術 (コンピューターで情報を扱うこと) を活用してサービスの効率化・質の向上を実現すること。

出前講座

市の取り組みや暮らしに役立つ情報をテーマとする出張講座。

特定健康診査

糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化の予防を目的として、メタボリックシンドローム (内臓脂肪型症候群) の状態を早期に見つけるため各医療保険者に義務付けられた健康診査。40 歳以上 74 歳以下の被保険者及びその被扶養者を対象に行われる。

《は行》

8020・6024 運動

80 歳で自分の歯を 20 本以上保つこと、60 歳で自分の歯を 24 本以上保つことを目指す取り組み。

PDCA

「Plan (計画)・Do (実行)・Check (評価)・Action (改善)」の頭文字を取ったもの。この 4 段階を繰り返し行うことで、目標の達成や業務の改善を導く手法。

標準化死亡比

人口構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、人口構成の違いを除去して死亡率を算出した指標。

フッ化物

フッ素化合物をいい、むし歯の原因菌の活動を抑える働きやむし歯になり始めた（小さな穴があき始めた）歯の表面の修復作用、歯の質を強くするなどの効果がある。

フレイル

加齢とともに心身の活動（運動機能や認知機能）が低下した状態。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階であるが、適切な取り組み（介入・支援）を行うことにより、生活機能の維持・向上が可能な状態。

平均寿命

平均寿命とは、0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」のこと。

※平均余命とは「ある年齢の人があと何年生きられるか」を表した数値。

《ま行》

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満（内臓肥満）に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態。

※単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

《や行》

有所見

健康診断等の結果において、何らかの異常が認められた状態。

要介護

身体上または精神上の障害があるために、入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部又は一部について、原則6か月にわたり継続して、常時介護を要すると見込まれる状態のこと。

要支援

身体上もしくは精神上の障害があるために、入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部もしくは一部について、原則6か月にわたり継続して常時介護を要する状態の軽減もしくは悪化の防止に支援を要すると見込まれる状態、または、身体上もしくは精神上の障害があるために、原則6か月にわたり継続して日常生活を営むの

に支障があると見込まれる状態のこと。

《ら行》

ライフコースアプローチ

人の生涯を胎児期、幼少期、児童期から老年期にいたるまで経時的にとらえ、社会的・経済的な状態、栄養状態、精神状態、生活環境などにも着目した健康づくり。

ライフステージ

人の人生における各段階（乳幼児期、児童期、青年期、老年期など）を表す言葉。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

《わ行》

ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和がとれた状態のこと。

※仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章では、これを実現した社会を「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされている。

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ3次計画
・第2次岸和田市食育推進計画

令和〇年〇月

発行：岸和田市保健部健康推進課（岸和田市立保健センター内）

〒596-0045 岸和田市別所町3丁目12番1号

電話：072-423-8811 FAX：072-423-8833