

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

概要版



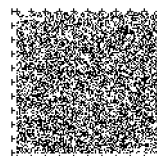
ウエルちゃん



エージくん

令和7年3月

岸和田市



計画の概要

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するものです。

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。

「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。

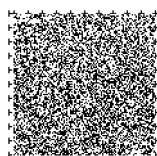
「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ」は、全ての市民が上手に年をとるため、そして、寿命が延びた現代をうまく生き抜く実り豊かな生涯づくりを実現するための計画として、市民の健康づくりを推進します。

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。



～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。



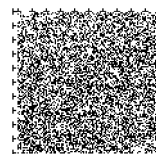
■ 計画の基本理念

「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とること、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。



計画の基本方針

本計画では、以下の4つの方向性に食育推進の視点を加えて施策を展開し、「ウェルエーシング」に取り組みます。

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、市民の健康寿命の延伸に必要な目標及び指標を設け、目標の達成を目指します。

【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。

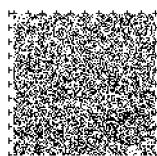
また、生活習慣病のり患の有無に関わらず、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調等から日常生活に支障を来す状態となることもあるため、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取り組みを推進する。

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。



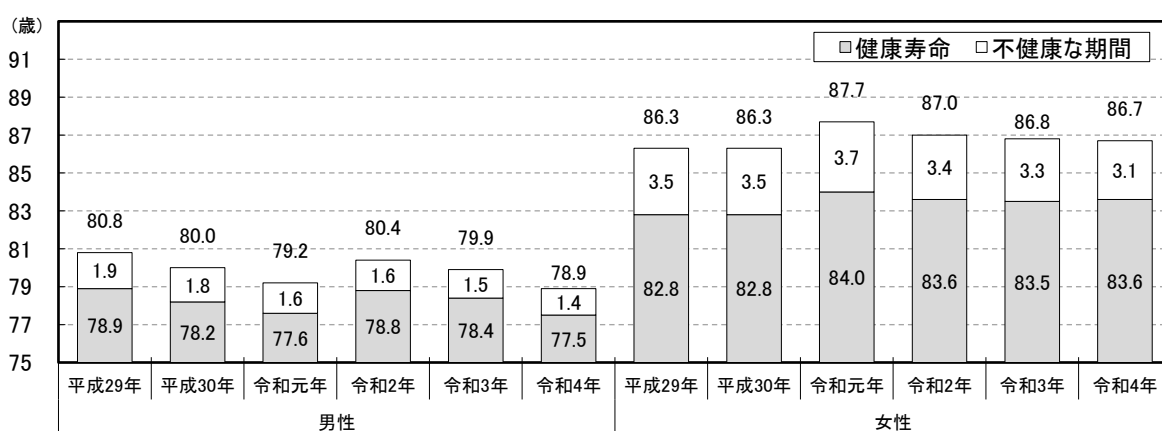
市民を取り巻く健康状況

平均寿命と健康寿命

令和4年の平均寿命は男性78.9歳、女性86.7歳です。健康寿命は男性77.5歳、女性83.6歳で、不健康な期間は男性が1.4年、女性が3.1年となっています。

平成29年から令和4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。

平均寿命と健康寿命の経年変化（岸和田市）

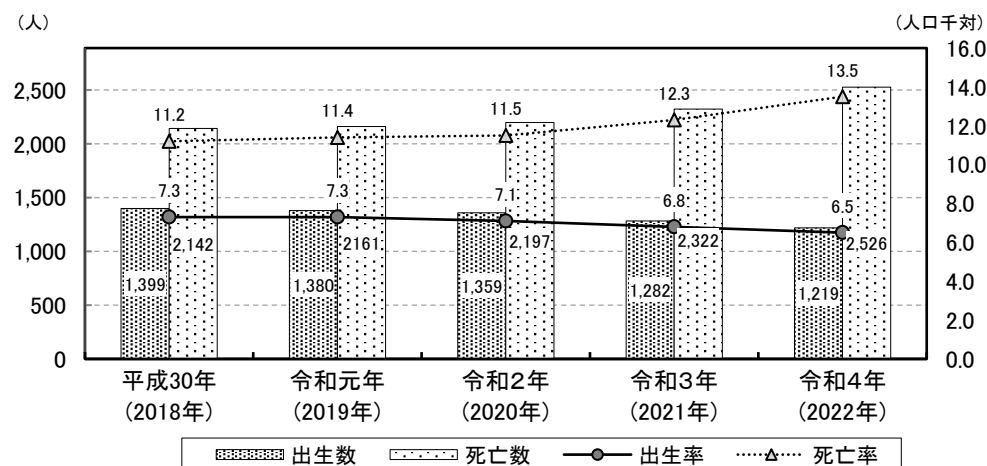


大阪府提供資料

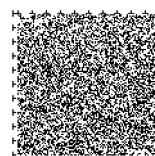
出生数・死亡数の状況

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。

出生数及び死亡数の推移

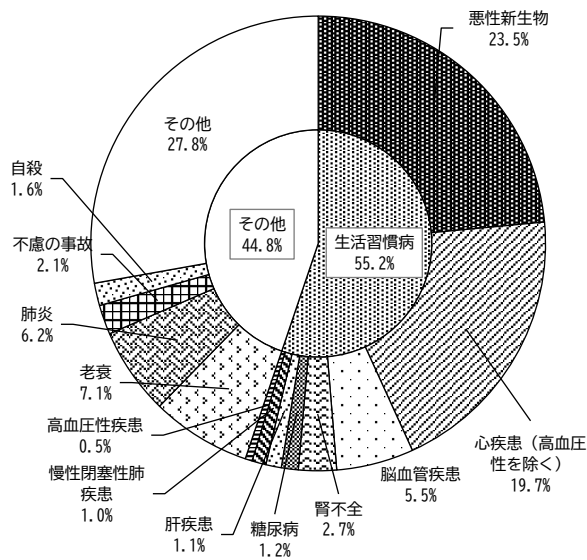


大阪府「人口動態調査」



死亡の状況

■本市の死因別死亡割合（令和4年）

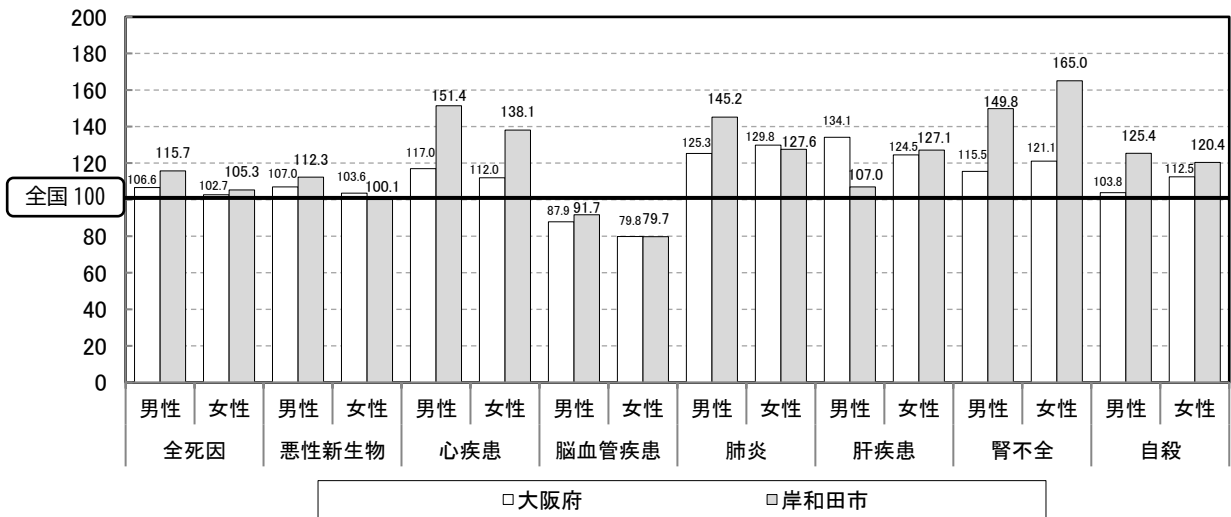


死因ごとの内訳は、悪性新生物（がん）が最も多く、次いで心疾患（高血圧性を除く）が占めており、生活習慣病に起因すると考えられる死亡者は、あわせて半数以上に達することがわかります。

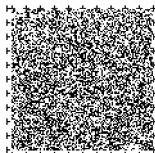
大阪府「人口動態調査」

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



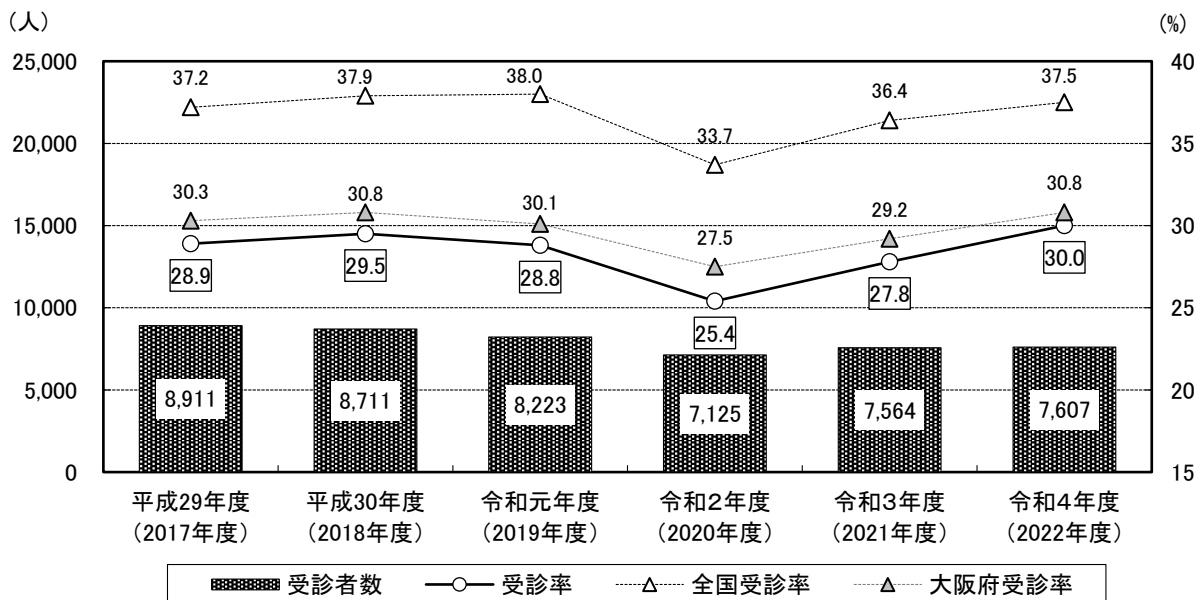
人口動態保健所・市区町村別統計



健康診査およびがん検診の受診率

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、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。

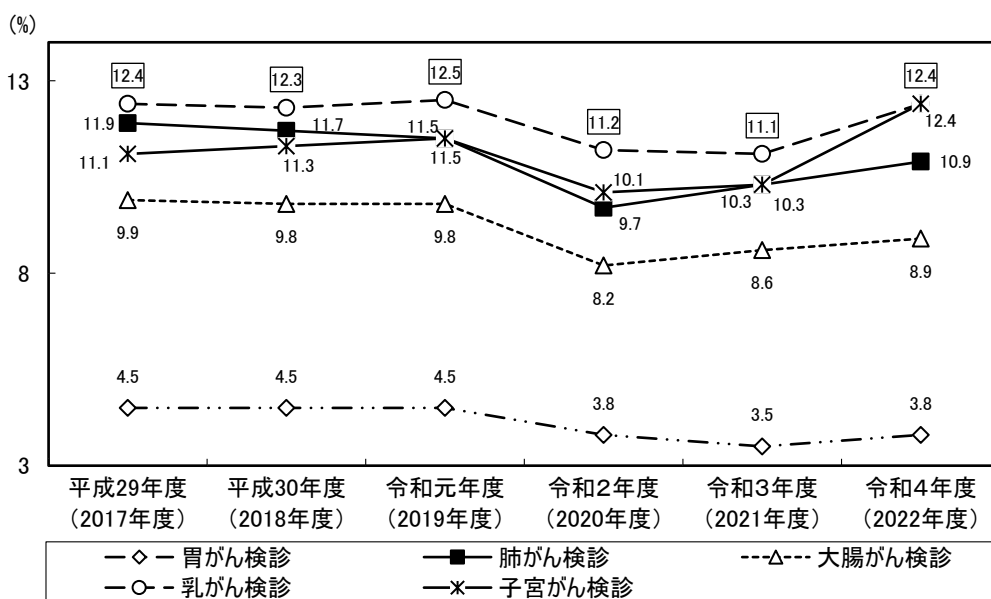
■特定健康診査の受診率



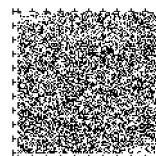
国保連合会 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

がん検診も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横ばいの状況です。

■がん検診の受診率



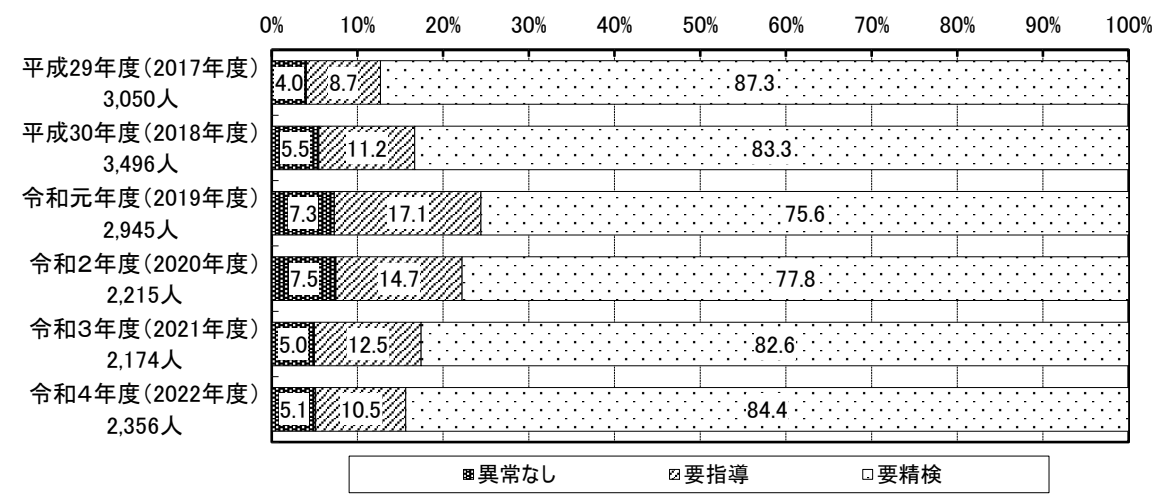
市健康推進課



歯科健康診査の状況

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おらず、結果をみると、「異常なし」の人の割合は7%台にとどまっています。

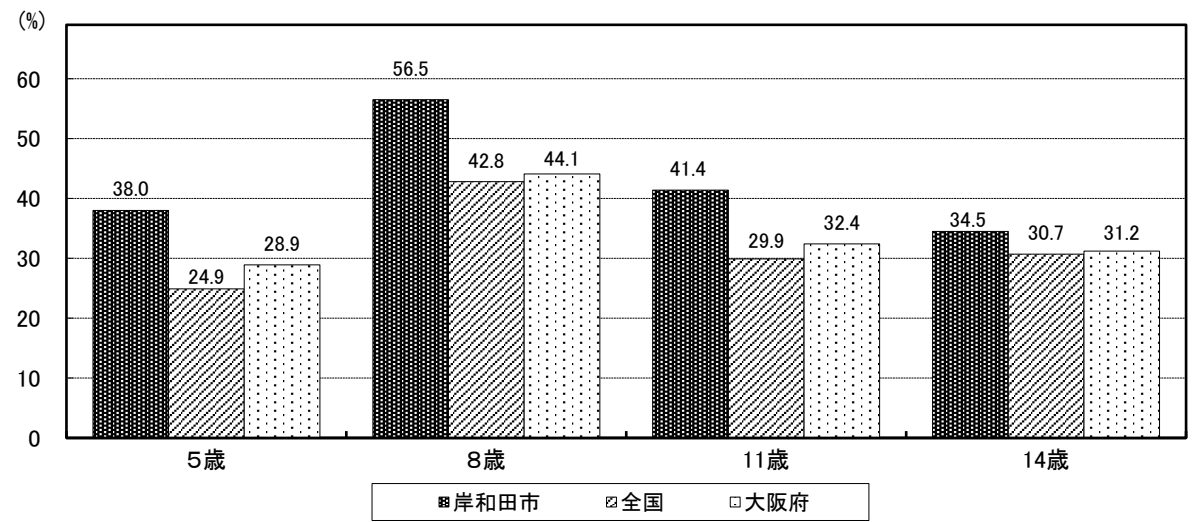
■市民歯科健康診査受診者数と結果



市健康推進課

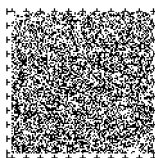
児童・生徒のう歯保有率については年齢ごとのばらつきがあるものの、いずれも全国・大阪府より高い状況です。

■児童・生徒のう歯保有率（令和4年度 全国・大阪府比較）



市教育総務部総務課

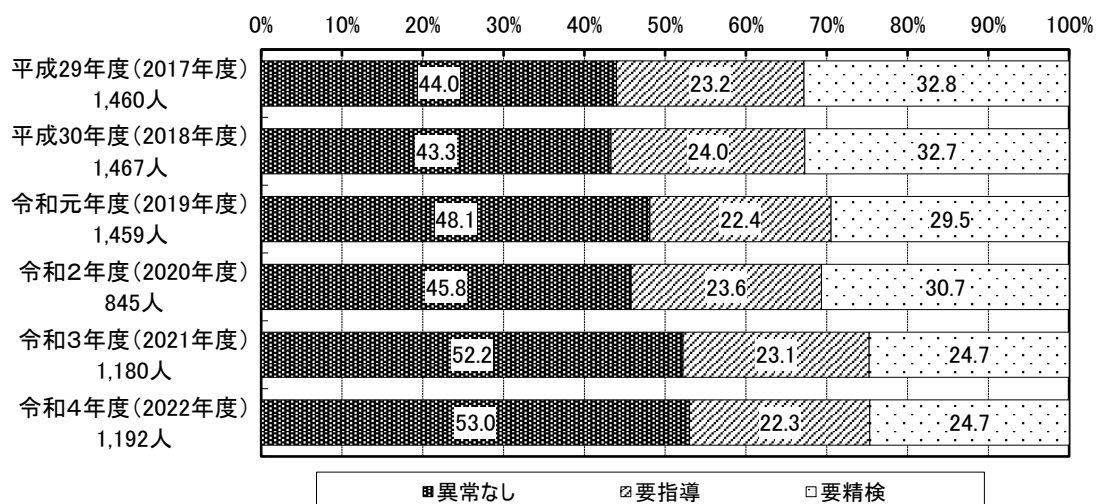
文部科学省 学校保健統計調査



骨粗しょう症検診の状況

骨粗しょう症検診の受診者数は、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、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が、「異常なし」の人の割合は増加傾向にあります。

骨粗しょう症検診受診者数と結果

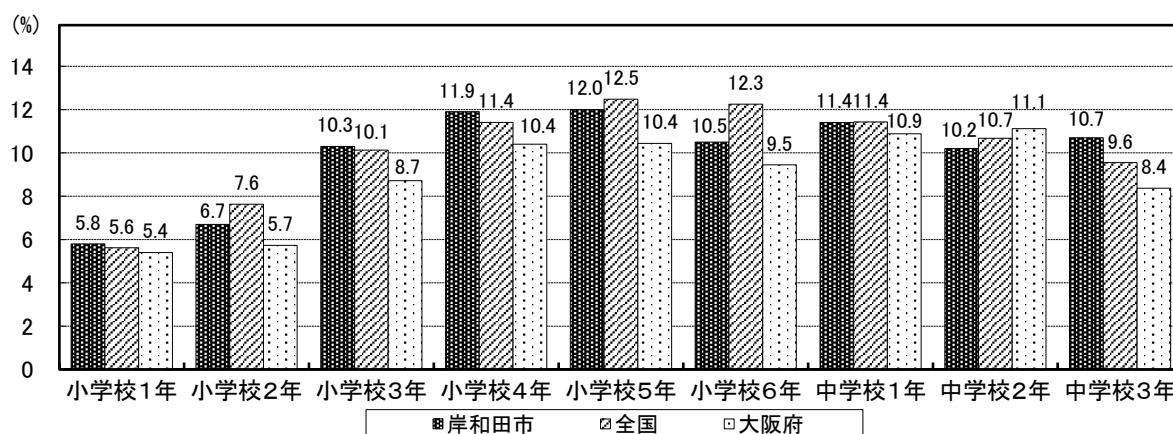


市健康推進課

子どもの肥満の状況

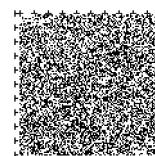
市立小・中学校の児童・生徒の肥満傾向については、小学校1年生、3年生、4年生や中学校3年生において、全国や大阪府より肥満傾向にあります。

肥満傾向のある小・中学生の割合（令和4年度 全国・大阪府比較）



市教育総務部総務課

文部科学省 学校保健統計調査



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）について延べ139項目と食育について7項目の目標指標を設け、取り組みを進めてきました。計画期間の終了にあたり、計画策定当初の調査値と令和4年度に実施したアンケート調査から把握した調査値を比較し評価した結果、約半数の項目が策定当初より改善していました。

6つの健康分野別（「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」）に整理し、現状について評価しました。

健康分野別の評価

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。

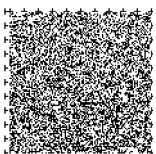
また、青年期では女性、壮年期では男性・女性、老年期では男性に肥満の人が増えています。

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。

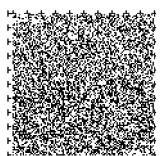
飲酒については、壮年期の女性、老年期で多量に飲酒する人が減っていますが、壮年期の男性に多量飲酒する人が多く、また、依然として未成年者の飲酒・喫煙や妊娠中の飲酒・喫煙が見られます。妊娠中の飲酒・喫煙については改善されていますが、目標（0%）に達していません。

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。



みんなで目指そう！ウエルエージング

健康分野別の目標と取り組み

1 栄養・食生活

～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19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

個人・家庭の取り組み

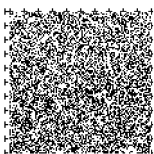
- ・自分の適正体重を知り、肥満ややせに気を付けましょう。
- ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・1日の野菜摂取量は小鉢5つ以上（350グラム以上）を目標に、塩分を控えた食事を心がけましょう。

【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＝自分の体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

（やせ：18.5未満 適正体重：18.5～25未満 肥満：25以上）

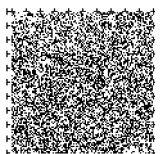


関係機関等の取組み

- ・ 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。



2

身体活動・運動

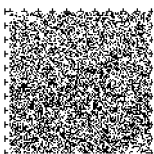
～日常生活の中に運動習慣を！体を動かす機会を増やそう～

〈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	19～64 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	19～64 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

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。

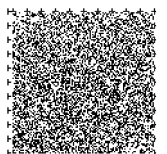


関係機関等の取組み

- ・ 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・場をつくります。
- ・ 趣味や地域活動など、社会参加の機会をつくります。
- ・ 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。



3 休養・睡眠、こころの健康

～毎日の健やかな睡眠で、こころとからだを元気に保とう～

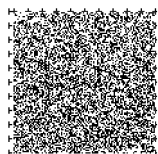
〈目標指標〉

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	(19～39 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	(19～64 歳) 73.2%	減少
	ストレスを発散できている人の割 合	(19～64 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考えられる。

個人・家庭の取組み

- ・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。

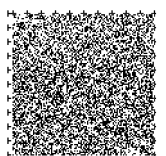


関係機関等の取組み

- ・ 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。



4 飲酒・喫煙

～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～

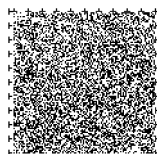
〈目標指標〉

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
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)

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。

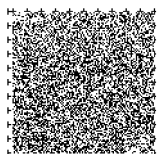


関係機関等の取組み

- ・ 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。



5 歯と口腔の健康

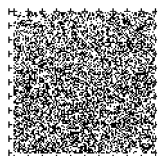
～規則正しい生活習慣と定期的な歯科健康診査で、むし歯や歯周病を予防しよう～

〈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

個人・家庭の取組み

- ・ 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。

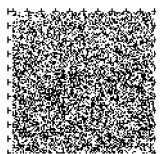


関係機関等の取組み

- ・ 8020・6024 運動の意味を知っている人が増えるように取り組みます。
- ・ むし歯や正しい歯の磨き方、おやつ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れます。

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れます。
- ・ 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。



6 健康管理

～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！～

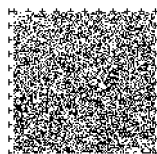
〈目標指標〉

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
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	(40～70 歳) 1.5%	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	(19～39 歳) 60.6%	増加

※岸和田市国民健康保険特定健康診査受診者

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よう。
- ・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もち、健康について相談できるかかりつけ医をもちましよう。

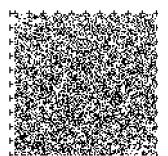


関係機関等の取組み

- ・ 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

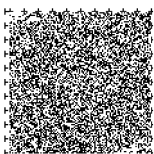
- ・ かかりつけ医をもつことを推奨します。
- ・ 医師会などの関係機関と連携し、健康診査やがん検診等の定期的な受診について普及・啓発します。
- ・ がんに関する正しい知識や、早期発見・早期治療の重要性とがん検診の必要性について普及・啓発します。
- ・ 特定健康診査などの結果において、医療機関の受診が必要な人に受診を勧奨します。
- ・ 生活習慣病の予防や改善のために必要な保健指導や健康教育などを行います。
- ・ 各種講座の開催やチラシの配布などを通して、生活習慣病の予防・改善について正しい知識を普及・啓発します。
- ・ 骨粗しょう症とその予防について正しい知識を普及・啓発します。
- ・ 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。



みんなで目指そう！ウエルエージング

食育に関する目標と取り組み

～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〉

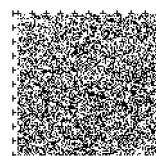
目 標	指標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目標
農林漁業体験を経験した市民の増加	農林漁業体験を経験した市民の割合	27.6%	40%
地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の増加	地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の割合	42.2%	60%
学校給食における地場産物の使用割合の増加	学校給食における地場産物の使用割合（重量）	6.4%	増加
郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の増加	郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の割合	現時点 (未把握)	増加

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。

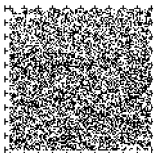
関係機関等の取組み

- ・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%

個人・家庭の取組み

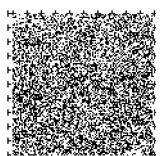
- ・ 無駄なく調理し、残さず食べ、食品ロスを減らす工夫をしましょう。
- ・ 食品購入時に、原材料や賞味期限・消費期限などの食品表示を確認する習慣をつけましょう。
- ・ 食品の衛生管理（保存方法や調理方法など）について日頃から意識しましょう。

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。



3 食育推進のための環境をつくる取組み

〈目標指標〉

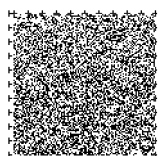
目 標	指標	令和 4 年度 現状	令和 18 年度 目標
食育に関心がある人の増加	食育に関心がある人の割合	66.6%	90%
朝食を欠食する人の減少	朝食を欠食する人の割合	学童・思春期 30.4% 青年期 25.0%	10%
1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の増加	1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の割合	学童・思春期 73.9% 青年期 76.8%	増加
子ども食堂や通いの場などで地域の人と共食したいと思う人が共食する割合の増加	子ども食堂や通いの場などで地域の人と一緒に食事をしたいと思う人が一緒に食事をする割合	現時点 (未把握)	75%
食育の推進に関わ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

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持ち、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。

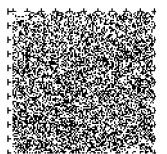
関係機関等の取組み

- ・ 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。



推進体制

1 推進の基本的な考え方

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。

関係機関・団体等の役割

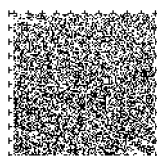
関係機関や地域で活動している団体、ボランティア活動組織などは、健康に関する情報提供や活動の機会を通じて、行政との協働により、市民が健康づくりや食育活動に取り組みやすい環境づくりを進めることが期待されます。環境づくりを効果的に行っていくためには、関係機関や団体等がそれぞれの活動の中で共に連携しながら、健康づくりや食育の推進に取り組むことが大切です。

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・協力に努め、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。

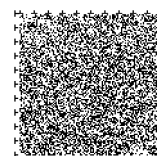
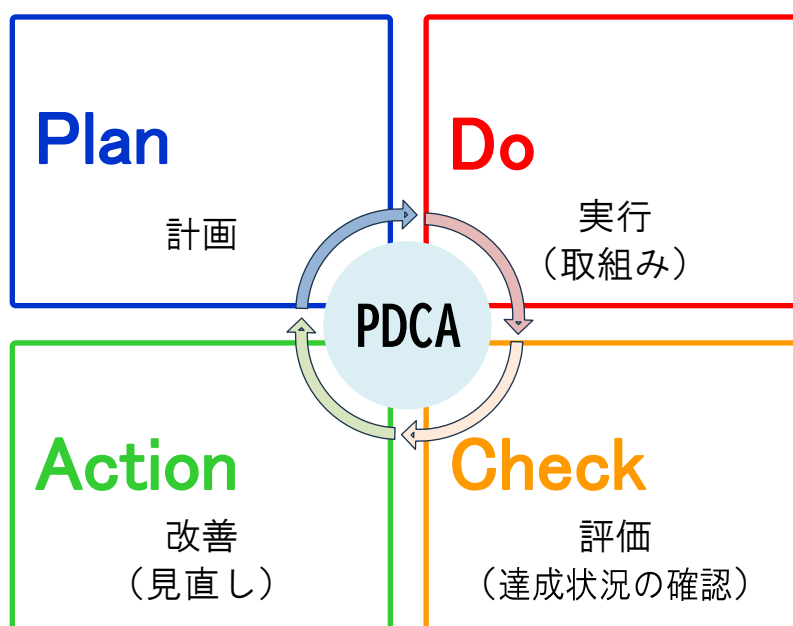
推進協議会では、医師会・歯科医師会・薬剤師会をはじめ各関係機関・団体、行政（本市関係各課）が参画し、協働によりさまざまな推進活動を展開していきます。

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。



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
概要版

令和７年３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

