

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 (概要版)



平成 25 年 3 月
岸和田市

はじめに

本市では、平成 23 年 3 月に「岸和田市まちづくりビジョン（第 4 次岸和田市総合計画）」を策定いたしました。その中の基本目標である「健康を育み、地域医療を充実させる」に基づき、一人ひとりの健康が維持・増進されている社会をめざして、様々な施策や事業を進めているところです。

市民の健康づくりを支援するために策定した「岸和田市保健計画ウエルエーシングきしわだ」が、平成 24 年度をもって計画期間が終了することに伴い、新たな健康課題などに対応した健康づくりを推進するため、「食育基本法」の具体的な取り組みを示す食育推進基本計画も包含する「岸和田市保健計画ウエルエーシングきしわだ 2 次計画・岸和田市食育推進計画」を策定いたしました。

「全ての市民が上手に年をとることと、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」を目標とし、ライフステージ別、健康分野別の取り組みを掲げ、市民の皆様や関係機関の皆様と共に目標に向かって努力する所存でございますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成 25 年 3 月 岸和田市長 野口 聖

「ウエルエーシングきしわだ」とは

「ウエルエーシング」とは、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ことという意味の造語で、市民一人ひとりが健康で実り豊かな生涯づくりを実現することを目指す岸和田市の計画という意味です。

泉州水ナスをモチーフにしています

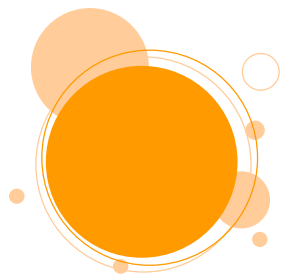
ウエルエーシングきしわだのキャラクター



ウエルちゃん



エーじくん



計画の概要

1 計画策定の趣旨

少子化の進行や核家族化、女性の社会進出、ライフスタイルの多様化等、健康を取り巻く社会環境の変化により、市民と関係機関・団体・行政が協働して生涯を通じた健康づくりの取り組みが重要となっています。

本計画は、国の「健康日本 21」と「健やか親子 21」の考え方を踏まえ、市民の健康づくりを支援するために、具体的な取り組みと目標を設定し、その達成に向けて地域や関係機関・団体、行政が役割を果たし、岸和田市のさらなる健康づくりを推進するため、策定するものです。

2 計画の基本方針

○各ライフステージにあわせた計画づくり

本計画では「乳幼児期」「学童・思春期」「青年期」「壮年期」「老年期」の5つのライフステージに分け、ライフステージ毎に、「①栄養・食生活」「②身体活動・運動」「③休養・こころの健康」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔の健康」「⑥健康管理」の6つの健康分野を位置づけた具体的な計画をつくっていきます。

○食育推進計画との一体化

健康増進計画と関連の深い「食育推進計画」と一体的に策定し、「食」に関する施策の総合的な推進を図ります。

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

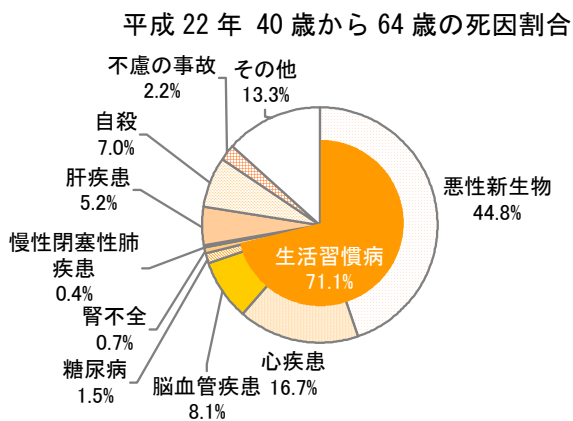
○市民一人ひとりが自ら行う健康づくりに必要な環境の改善

市民をとりまく健康状態

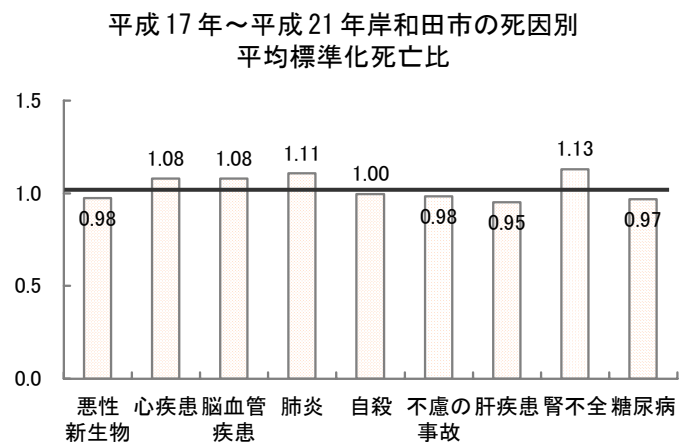
● 成人の健康状態

○ 死亡の状況

悪性新生物による死亡が 44.8%と最も高い割合を占めており、生活習慣病による死亡は 71.1%となっています。標準化死亡比は、腎不全、肺炎、心疾患、脳血管疾患が大阪府よりも高くなっています。



資料：大阪府主要健康福祉データ人口動態統計

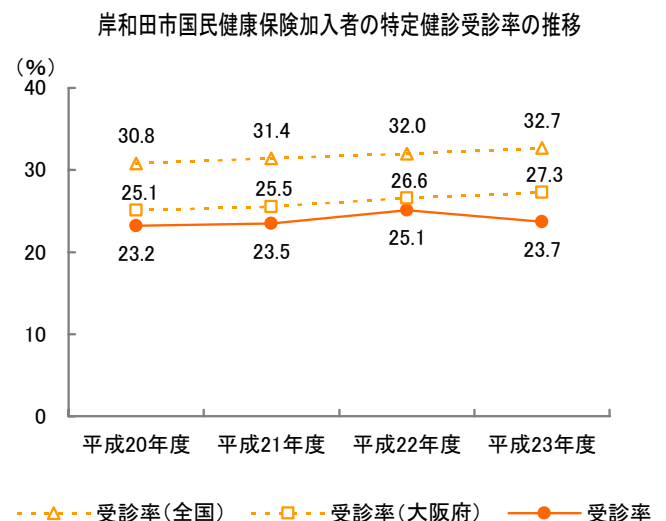
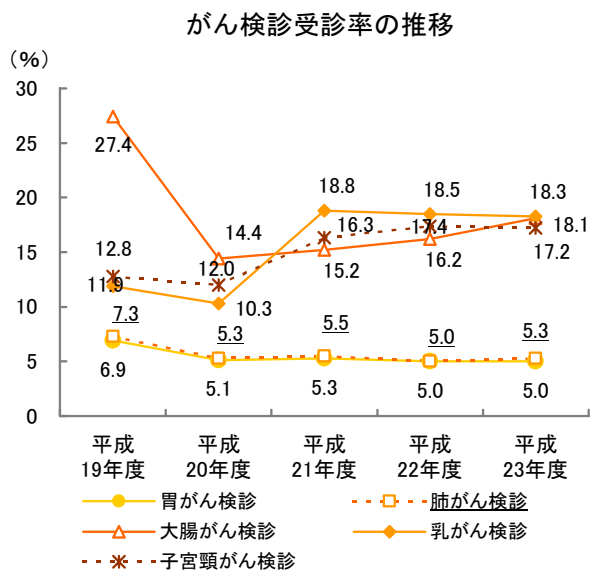


資料：大阪府における成人病統計

※大阪府を 1 とする

○ がん検診及び岸和田市国民健康保険加入者の特定健診の受診状況

胃がん検診や肺がん検診は受診率がやや低く、横ばいとなっています。岸和田市国民健康保険加入者の特定健康診査の受診率は、全国や府の平均よりも低くなっています。



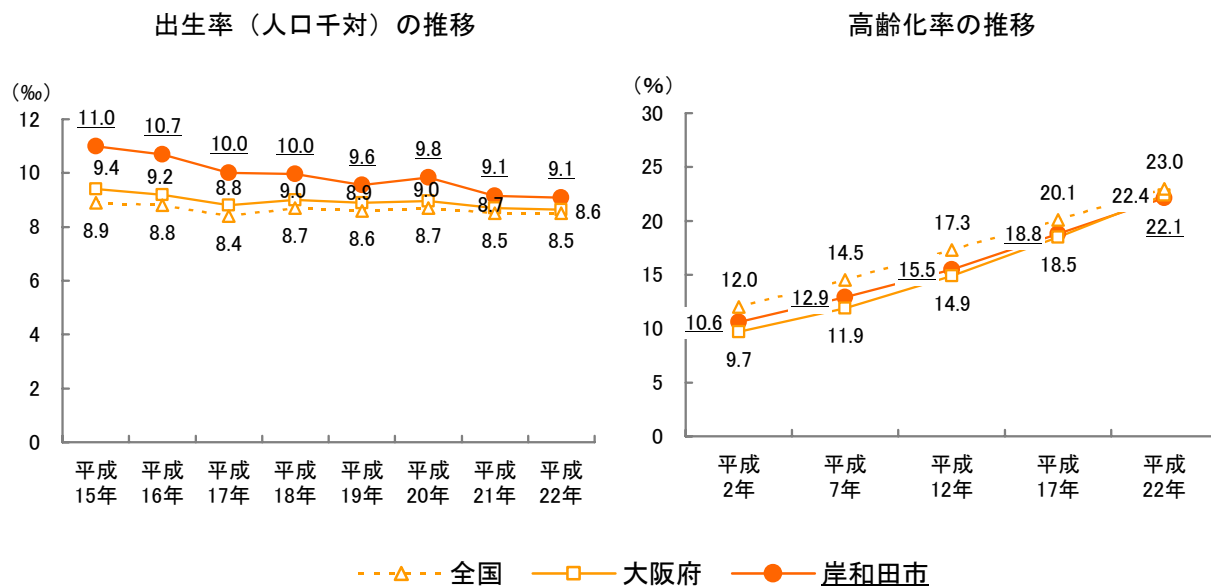
資料：健康推進課

資料：国保連合会 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

● 少子化の現状

○ 出生率の推移

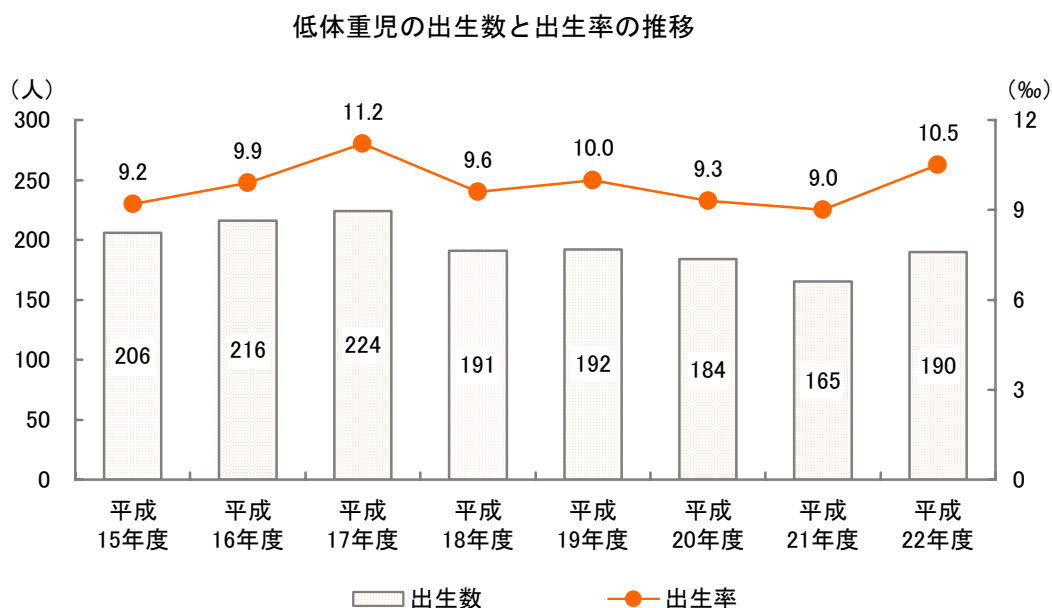
出生率は減少傾向で推移している一方、高齢化率は右肩上がり増加しており、少子高齢化が進行しています。



資料：人口動態統計、国勢調査

○ 低体重児の出生数と出生率の推移

平成17年度以降、低出生体重児は減少傾向で推移していましたが、平成22年に増加しており、出生数の10.5%が低出生体重児となっています。



資料：岸和田保健所

前計画の評価

- 前計画における目標数値の達成状況は、全ライフステージの目標 155 項目中、目標達成した項目が 18 項目、改善した項目が 92 項目となっており、7 割強の項目が良くなっています。
- 乳幼児期では、う歯の予防はもちろん、栄養・食習慣の面でも、適切な間食の取り方など、食べ方を意識した健康的な食習慣を身につけさせていくことが大切です。また、子育てを肯定的に受け止めている保護者が増えてきている一方で、「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」も増加しています。

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年		判定区分
		基準値	中間評価	最終評価	目標値	
基本的な生活習慣を身につける	う歯がない児が増える	69.2%	79.5%	83.5%	70%	😊
	フッ化物歯面塗布の経験のある児が増える	55.7%	50.3%	48.9%	80%	😞
	1 日 3 回以上間食をする児が減る	16.8%	21.4%	18.4%	5%	😞
希望を持って楽しく生活できる	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	37.8%	46.8%	41.6%	25%	😞
	子どもを持って楽しいと思う親が増える	89.6%	94.1%	95.5%	100%	😊
	現在、子育てを楽しんでいる親が増える	63.9%	81.3%	84.8%	80%	😊

- 学童・思春期では、健康的な生活習慣が身についてきている様子がうかがえますが、「朝、すっきりと起きられる人が増える」などの項目は改善しているものの目標値との開きは大きく、就寝・起床などの生活リズムが乱れないようにすることが大切です。また、「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」は減少しています。

目標	内容	2002 年	2007 年	2012 年		判定区分
		基準値	中間評価	最終評価	目標値	
家族間で楽しくふれあい、コミュニケーションがとれる	家族と一緒に夕食を食べる人が増える	77.2%	72.0%	73.7%	90%	😞
健康的な生活を身につける(休養・栄養・運動)	毎日、朝食を食べる人が増える	79.3%	78.9%	84.9%	90%	😊
	毎日体の調子が良いと思える人が増える	28.2%	58.5%	63.2%	90%	😊
	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	—	86.9%	85.0%	—	😞
	朝、すっきりと起きられる人が増える	12.8%	18.2%	22.2%	50%	😊

- ※ 😊 : 目標達成 😊 : 改善 😊 : 横ばい・現状維持 😞 : 悪化
- ※ 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。(調査期間：平成 23 年 9 月 1 日から平成 23 年 12 月 28 日)

- 青年期では「定期的に健康診断を毎年受けている人」は増加していますが、目標値とは大きな開きがあります。一方で、「最近1か月でストレスを感じた人が減る」「ストレスを発散できている人が増える」などの項目が悪化しています。

目標	内容	2002年	2007年	2012年		判定区分
		基準値	中間評価	最終評価	目標値	
健康に関心を持ち健康管理ができる	定期的に健康診断を毎年受けている（血圧・検尿・血液検査）人が増える	35.0%	39.5%	39.9%	100%	😊
ストレスと上手に付き合うことができる	最近1か月でストレスを感じた人が減る	78.3%	82.2%	81.5%	1割以上の減少	😞
	睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る	65.4%	41.5%	38.2%	1割以上の減少	😞
	ストレスを発散できている人が増える	72.1%	59.4%	61.9%	100%	😞

- 壮年期では、「多量に飲酒する人」が増加しています。また、ストレスの発散に関する項目が全て悪化しています。

目標	内容	2002年	2007年	2012年		判定区分
		基準値	中間評価	最終評価	目標値	
自分の健康状態を知り生活習慣を見直し改善することができる	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 29.1%	38.7%	28.4%	—	😞
		女性 20.5%	19.4%	14.7%	—	😊
自分や家族の健康管理ができる	多量に飲酒する人が減る	男性 8.0%	21.7%	16.6%	3.2%	😞
		女性 1.8%	3.4%	6.5%	0.2%	😞
上手にストレスを発散し心にゆとりがもてる	最近1か月でストレスを感じた人が減る	63.6%	67.3%	69.0%	58%	😞
	ストレスの発散ができている人が増える	81.9%	65.5%	67.5%	100%	😞
	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	62.2%	45.1%	47.6%	90%	😞

- 老年期では、生活の満足度や健康感が高まりいきいきとした生活を送っている人が増えてきていることがうかがえる一方で、「BMI 25.0 以上の人が減る」は改善には至っておらず、適正な体重を保つことが必要です。また、「毎年健康診断を受けている人」が減少しています。

目標	内容	2002年	2007年	2012年		判定区分
		基準値	中間評価	最終評価	目標値	
生きがいを持って生活することができる	現在の生活に満足している人が増える	72.1%	80.9%	83.0%	75%	😊
楽しく集える仲間がいる 家族(地域)との交流がある	生きがいを感じることがある人が増える(生きがいを感じる時を聞かれて答えられない人が減る)	答えられない人 48.3%	13.5%	13.1%	答えられない人 40%	😞
心身が健康だと思う	健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	32.6%	79.2%	82.3%	60%	😞
身体の機能を維持することができる	日常生活における歩数が増える	—	32.6%	31.2%	—	😞
	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 20.0%	22.7%	22.2%	—	😞
		女性 25.7%	25.7%	24.9%	—	😊
	毎年健康診断を受けている人が増える	78.8%	63.7%	67.0%	75%	😞

ライフステージ別の取り組みの展開

1 乳幼児期（おおむね0～5歳）

●めざす姿

ウエルエージング ～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～



愛情をいっぱい受けて、元気ですくすく育つ



目標

- すべての子どもが基本的な生活習慣を身につけ、心身ともに健やかに成長できる
- 家族みんなで育児を楽しみ、地域で子育てできる

●目標数値

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)
栄養・食生活	朝食を毎日食べる3歳児が増える	未把握	100%
	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	60%
身体活動・運動	野外で身体をつかって遊ぶ子どもが増える	58.6%	70%
休養・こころの健康	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%	25%
	育児・家事に参加する父親が増える	86.2%	95%
	地域行事に参加している保護者が増える	56.8%	70%
飲酒・喫煙	妊娠中の喫煙率が減る	10.9%	0%
	妊娠中の飲酒率が減る	6.1%	0%
	家庭内での受動喫煙を被る子どもの率が減る	未把握	0%
歯・口腔の健康	う歯がない3歳児が増える	78.6%	95%
	フッ化物歯面塗布の経験のある3歳児が増える	88.7%	100%
	1日3回以上間食をする3歳児が減る	23.2%	10%
健康管理	心肺蘇生法を知っている保護者が増える	32.2%	50%
	かかりつけの小児科医を持つ保護者が増える	90.0%	95%
	低出生体重児数の割合が減る	10.5%	5%
	適正な体重管理ができる妊婦が増える	未把握	今後検討

● 健康分野別の取り組み

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 子どもの時からバランスよく食べ、野菜やうす味に慣れることができるよう、家族全員が食事内容や量について関心を持ちます。
- 子どもの身体に良いおやつを知り、選ぶよう心がけます。

地域・職域・団体等の取組

- 食品販売店や飲食店等では、栄養成分等の表示を積極的に行い、大人が栄養成分について正しい知識を持ち、子どものための食品選びが上手にできるように取り組んでいきます。
- 子どもが家族と一緒に食事をつくり、一緒に食べる楽しさを経験する機会を今後も継続して設けていきます。

行政の取組

- 「食事バランスガイドを見たことがある」人が増える等、大人が、食事内容について関心を持てるよう今後も継続して啓発を進めていきます。
- 子どもや大人が「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを知ることができるよう、今後も継続して食生活改善推進協議会やフリー活動栄養士会等の関係機関・団体と協力しながら啓発を進めていきます。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 子どもは遊びの中で、健全な心身を育んでいくということを大人が知る機会を持ちます。
- お手伝いの経験をすることで、身体を動かすことへの興味や自信を持つきっかけづくりをします。

地域・職域・団体等の取組

- 行政と協力し、子どもと大人が安心して遊べる遊び場や遊ぶ機会を提供します。
- 行政と協力し、子どもたちが外で安心して遊べるように子どもたちを守る体制を整えます。

行政の取組

- 子どもの頃からの運動や体力づくりが、心身の健全な成長のために必要であることを関係機関・団体と協力し、啓発に努めます。
- 季節や生活環境に応じて、屋内屋外で楽しめる遊び・運動について関係機関・団体と協力し、普及していきます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 子どもの成長・発達について知識を持ち、適切な関わりができるように学びます。
- 子育てに悩んだら、ひとりで悩まず、周りの人や専門機関に相談するよう心がけます。
- 母親が子育てに悩んでいないか気づくことができるよう、産後の心身の変化や産後うつ病などについて学びます。

地域・職域・団体等の取組

- 親が育児ストレスを抱え込まないように、地域の子育てサロンや赤ちゃんルームなどの子育て支援の場を活用し、親同士の交流の場を設けます。

行政の取組

- 民生委員児童委員協議会の協力を得て行っている乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）、助産師等による新生児訪問指導、乳幼児健康診査等を通し、育児ストレスを抱える親に対して適切な支援を今後も継続して行います。
- 親が育児ストレスを抱え込まないように、専門機関・団体と協力し、親同士の交流の場や相談の場を設けます。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について、妊娠前から正しい知識を持ちます。
- 妊娠中だけでなく、出産後も禁煙します。
- 授乳中の飲酒が母体や胎児、乳幼児に及ぼす悪影響について、妊娠前から正しい知識を持ちます。
- 妊娠中も授乳期間中も禁酒します。

地域・職域・団体等の取組

- 妊産婦の喫煙や飲酒が母体や胎児、乳幼児の健康に悪影響を及ぼすことを、地域の子育てサロンなど、様々な取り組みの場で伝えていきます。
- 妊産婦や乳幼児のいる場所での喫煙はしないよう、させないよう地域全体で取り組みます。

行政の取組

- 両親教室、乳幼児健康診査、保育所（園）、幼稚園、子育て支援センター等地域の子育て支援の場や、医療機関等で禁煙や適正飲酒の必要性について啓発・支援を今後も継続していきます。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- 間食の時間や回数、内容に気をつけます。
- 家族全員で歯みがき、歯の仕上げ磨きを習慣づけます。
- 歯科健康診査を受診し、子どもの口腔の健康状態に関心を持ちます。

地域・職域・団体等の取組

- 子育てサロン等の場を活用し、子どもの歯・口腔の健康状態や歯の手入れの仕方やおやつの与え方等を学ぶ機会を設けます。

行政の取組

- むし歯や正しい歯の手入れの仕方、おやつの与え方などについて歯科医師会や食生活改善推進協議会等と協力し、正しい知識を伝えます。
- 歯科医師会と協力し、フッ素の正しい知識の普及とともにフッ素塗布の機会をつくれます。
- 定期的な歯科健康診査の必要性について、歯科医師会等と協力し、今後も継続して普及・啓発します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 妊娠中、授乳中の適正体重について正しい知識を持ちます。
- 無理なダイエットが妊娠中や産後の女性の身体に及ぼす悪影響について正しく知ります。
- 乳幼児健康診査を受診し、心身の発達について正しい知識をもち、子育てに取り組みます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域で子どもの成長を見守ります。
- 子育てサロン等地域ぐるみで事故の予防や応急処置方法について学ぶ機会を増やします。

行政の取組

- 妊娠前・中・産後の健康管理について啓発します。
- 乳幼児健康診査、育児相談等を通して子どもの健康管理の知識を普及します。
- 乳幼児健康診査後の経過観察が必要な子どもや健康診査未受診児・予防接種未接種児へのフォローアップを行います。

2 学童・思春期（おおむね6～18歳）

●めざす姿

ウエルエージング ～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

きちんと食べ、よく遊び、よく学び元気にのびのび育つ

目 標

- 健康的な生活習慣を身につけ、豊かな心を育むことができる
- 家族で楽しくふれあい地域とのかかわりや体験を通じてのびのびと学ぶことができる

●目標数値

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)
栄養・食生活	朝食を毎日食べる学童・生徒が増える	84.9%	100%
	家族と一緒に夕食を食べる（一日のうち、1回だけでも家族と共に食事をする）学童・生徒が増える	73.7%	90%
	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学童・生徒が増える	85.0%	95%
	規則正しくバランスの良い食事をとれていると思う学童が増える（小学5年生の男女）	男 52.4% 女 58.2%	70%
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学童・生徒が増える	50.0%	70%
休養・こころの健康	困っている人を助けることができる学童・生徒が増える	77.9%	85%
	地域行事に参加している学童・生徒が増える	50.9%	70%
	将来に夢や希望がある学童・生徒が増える	73.9%	90%
	何でも話せて楽しく遊べる学童・生徒が増える	92.5%	100%
飲酒・喫煙	未成年者の飲酒をなくす	未把握	0%
	未成年者の喫煙をなくす	未把握	0%
歯・口腔の健康	毎食後歯をみがく学童・生徒が増える	67.4%	75%
	う歯がない児童・生徒が増える	11歳男子 36.4% 11歳女子 32.8%	11歳男子 50% 11歳女子 50%
	歯肉炎がない児童・生徒が増える	未把握	今後検討
健康管理	自分の適正体重を知っている学童・生徒が増える	未把握	今後検討
	肥満傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.1% 中学生 9.2%	5%
	痩身傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.4% 中学生 7.8%	0%
	性感染症を知っている学童・生徒が増える	75.0%	100%

※対象の記載がない数値は小・中・高校生全体の値

● 健康分野別の取り組み

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の三度の食事を必ず食べます。
- 適正体重を知り、自分に必要な食事内容や量を理解します。
- 家族や友だちと楽しみながら、食事をする時間を持ちます。

地域・職域・団体等の取組

- 自分の食事内容や食事量を振り返る機会をつくります。
- 子どもでも簡単な食事を作ることができるように、料理講習会等を行います。
- 地域においても子どもたちが三食食べること、共食を楽しむことについて学ぶ機会を設けます。

行政の取組

- 小中学校では、給食や食に関する授業を行い、自分の食べている内容や量に関心を持てるよう取り組みます。また、保護者にはおたよりを通して食に関する啓発を行います。
- 親子で食事の大切さや正しい食習慣について学ぶ場や機会を提供します。
- 適正体重を保つことについて学ぶ機会を設けます。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 運動やスポーツに興味・関心を持ち、習慣づけます。

地域・職域・団体等の取組

- 家族ぐるみでからだを動かす機会を積極的につくります。
- 地域で子どもたちがからだを使う遊びやスポーツを体験する機会をもちます。
- 地域の子どもたちが安心して遊べるよう取り組みます。

行政の取組

- 運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。
- 市内の施設を有効利用し、運動の場を充実します。
- 運動習慣のある子どもの体力や学力等との関連性について考えます。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 家族や友人から自分が大切にされているという感情を持つことができるようにします。
- 家族や友人を思いやる心を育てます。
- 1人で悩みを抱え込まず、悩みを相談できる人をつくります。

地域・職域・団体等の取組

- 地域の子どもの成長に関心を持ち、こころの問題について正しく理解し、声をかけ合います。
- あいさつ運動に取り組み、子どもに声をかけます。

行政の取組

- 専門機関や関係団体と協力し、学校の内外においても子どもが相談しやすい環境づくりを進めます。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が自分だけでなく周囲の人の身体に深刻な悪影響を及ぼすことを知ります。
- 飲酒が未成年の身体に及ぼす悪影響について知ります。

地域・職域・団体等の取組

- 地域が協力して、未成年者には決して飲酒・喫煙を勧めない、させない努力や工夫をします。

行政の取組

- 学校教育を通じ、未成年の喫煙が及ぼす自分の身体や他人の身体への悪影響について啓発を続けます。
- 学校教育を通じ、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。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- だらだらと食べることが歯や口腔の健康にとってよくないことを知ります。
- 歯と口腔の健康状態が全身の健康状態と大きく関連していることを知ります。
- 歯や口腔の健康のために、間食の内容を考えます。

地域・職域・団体等の取組

- 8020・6024運動の意味を知っている子どもが増えるよう取り組みます。
- 歯を強くするためのおやつを紹介等に取り組みます。

行政の取組

- 歯科医師会や学校などの関係機関が協力し、今後も歯科健康教育の充実を図ります。
- 定期的な歯科の受診を勧奨します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 自分の健康状態に関心を持ち、バランスのよい食習慣や運動習慣を身につけます。
- 無理なダイエットが及ぼす心身の健康への悪影響について知ります。
- 規則正しい生活習慣が体力や学力を高める基本となることを知ります。

地域・職域・団体等の取組

- 地域・職域において健康に関する正しい情報を積極的に取り入れます。
- 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。

行政の取組

- 学校や医師会、歯科医師会など関係機関と連携し、自分の健康を自分で守ることができるよう、正しい知識を学ぶ機会を提供します。
- 学校や医師会、歯科医師会など関係機関と連携し、生活習慣病予防に関する健康教育を行います。

3 青年期（おおむね 19～39 歳）

●めざす姿

ウエルエージング ～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

豊かな人間関係を築き、いろいろなことに挑戦する

目 標

- 一人ひとりが健康管理に関心を持つことができる
- 家族や地域とのふれあいを大切にすることができる

●目標数値

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (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%	70%
	B M I 25.0 以上の人が減る	男性 26.6% 女性 7.5%	男性 20% 女性 5%
	朝食を欠食する人が減る	21.3%	10%
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考に にする人が増える	外食 16.9% 購入時 28.0%	50%
	適切な食事量を理解している人が増える	47.8%	80%
	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	80%
	野菜料理を毎日食べる人が増える	77.6%	90%
	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	60%
身体活動・ 運動	日常生活における歩数が増える	男性 7,449 歩 女性 4,312 歩	男性 9,000 歩 女性 6,000 歩
	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%	55%
	地域行事に参加している人が増える	50.9%	70%
	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	80%
休養・こころ の健康	最近 1 か月でストレスを感じた人が減る	81.5%	70%
	睡眠によって休養が十分に取れていない人が減 る	38.2%	30%
	ストレスを発散できている人が増える	61.9%	85%
	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%	85%
	休日を週 1 回は取れる人が増える	74.2%	90%
	残業のない日を週に 2 日取れる人が増える	56.3%	65%

※ロコモティブシンドローム：運動器の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をさす。日本整形外科学会が平成 19 年に提唱した言葉。ロコモティブ（locomotive）とは「運動の・移動の」という意味で、日本語では「運動器症候群」という。

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)
飲酒・喫煙	適度な飲酒の量を知っている人が増える	52.7%	85%
	喫煙者が減る	男性 40.8% 女性 16.4% 20 歳代 35.1%	30% 5% 25%
	禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.4%	80%
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	74.8%	85%
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%	65%
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	39.9%	75%
	健康で気をつけていることがある人が増える	51.8%	65%
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）※の認知度の向上	未把握	80%

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略。

有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状がある。主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能であるため、早期に発見、治療をすることで、罹患するリスクと疾患になった後の負担を大幅に軽減することが可能である。

● 健康分野別の取り組み

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 自分の食事内容や量に関心を持ち、野菜の摂取をこころがけます。
- 自分に必要な基本の食事内容や量を知り、間食の取り方に気をつけます。
- 自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。
- 食品成分表示を参考にし、外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域や職場で自分の食べている内容や量を知る機会をつくれます。
- 食生活改善推進協議会などが、地域活動を通して、地域の多くの人が食事内容や量について、意識する機会をつくれます。

行政の取組

- 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。
- 自分の食事の実態が分かり、これからどうしていけばよいのか自らが考え、改善した食習慣を継続できるよう啓発します。
- 「食事バランスガイド」の周知を図ります。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 自分の活動量の実態を知ります。
- 自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。

地域・職域・団体等の取組

- 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・場を作ります。

行政の取組

- 健康相談や健康教育などを通じて、健康づくりにおける運動の効果を普及・啓発します。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 悩みを相談できる人をつくります。
- こころの問題を相談できる機関を知っておきます。
- 自分に合った休養やストレスの対処法を見つけます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめます。
- 事業所でワーク・ライフ・バランス※に取り組めます。

行政の取組

- こころの健康について、正しい理解の普及啓発をします。
- こころの問題について、相談窓口の周知を図ります。
- 関係組織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。

※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、中高年期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。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。
- 自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。
- 適正な飲酒や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけます。

地域・職域・団体等の取組

- 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。
- 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします。

行政の取組

- 喫煙が及ぼす健康影響について、健康教育などを通じて周知・啓発します。
- 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援を図ります。
- 公共施設などにおいて禁煙を推進します。
- 適正飲酒や飲酒が及ぼす身体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- 歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握し、歯科受診を習慣化できるようにします。

地域・職域・団体等の取組

- 職場での健診などを通じて、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供します。
- 歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

行政の取組

- 8020運動※を推進します。
- 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や歯科健診について周知・啓発します。

※8020運動：自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、さらに食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送ることができるため、80歳で自分の歯を20本以上保つための運動をいう。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病などの予防を意識した生活の実践とその継続に取り組みます。
- 健康な時から定期的に健康診査やがん検診を受診します。
- 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。

地域・職域・団体等の取組

- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図ります。
- 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。
- 職場で年に1回は必ず健康診査を実施し、健診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。

行政の取組

- 定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及・啓発を図ります。
- C K D（慢性腎臓病）※に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。
- C O P D（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。

※C K D（慢性腎臓病）：腎臓の働きが慢性的に低下していく病気。生活習慣病や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性がある。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下し続けることで、様々なリスクが発生する。



4 壮年期（おおむね 40～64 歳）

●めざす姿

ウエルエージング ～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～



自分・家庭・社会生活を充実させて生き生きと過ごす



目 標

- 自分や家族の健康状態を知り、健康管理ができる
- 趣味や楽しみを持って生活することができる
- 家族や地域で支えあって暮らすことができる

●目標数値

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (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%	70%
	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 28.4% 女性 14.7%	男性 20% 女性 10%
	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%	85%
	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%	80%
	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%	80%
	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%	80%
	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人が増える	外食時 18.4% 購入時 25.7%	50%
	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	80%
	野菜料理を毎日食べる人が増える	未把握	100%
	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	60%
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 女性 5,161 歩	男性 7,500 歩 女性 6,500 歩
	運動習慣者が増える	男性 33.3% 女性 35.7%	40%
	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	80%
休養・こころの健康	最近1か月でストレスを感じた人が減る	69.0%	60%
	ストレスの発散ができていない人が増える	67.5%	85%
	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%	75%
	週に1回は休日が取れる人が増える	85.6%	95%
	地域の行事に参加している人が増える	65.7%	80%
	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%	75%

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)
飲酒・喫煙	多量に飲酒する人が減る	男性 16.6% 女性 6.5%	5.5% 1.4%
	喫煙者が減る	22.0%	10%
	禁煙・分煙に取り組んでいる職場の割合	52.8%	80%
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	60.2%	85%
歯・口腔の健康	毎年歯科健診を受けている人が増える	38.1%	65%
	40 歳で喪失歯のない人が増える	48.0%	75%
	60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人が増える	40.0%	48%
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	66.5%	75%
	かかりつけ医を持っている人が増える	57.1%	70%
	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	81.0%	90%
	がん検診の受診率の向上	胃がん 4.9%	胃がん 40%
		肺がん 4.9%	肺がん 35%
		大腸がん 15.2%	大腸がん 30%
		乳がん 27.7%	乳がん 40%
		子宮頸がん 19.3%	子宮頸がん 35%
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	未把握	80%

● 健康分野別の取り組み

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 自分の食事内容や量に関心を持ち、野菜の摂取をこころがけます。
- 自分に必要な基本の食事内容や量を知り、間食の取り方に気をつけます。
- うす味を取り入れた、バランスのとれた食事内容や量を知り、自分にとって望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持します。
- 食品成分表示を参考にし、外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域や職場で自分の食べている内容や量を知る機会をつくります。
- 食生活改善推進協議会などが地域活動を通して、地域の多くの人が食事内容や量について、意識する機会をつくります。

行政の取組

- 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。
- 生活習慣病を予防する健康教育を推進するとともに、改善した食習慣を継続できるよう啓発します。
- 特定健診などを通じて食生活の改善を支援します。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 自分の活動量の実態を知ります。
- 自分のライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。

地域・職域・団体等の取組

- スポーツ推進委員協議会などの関係団体による地域活動を通じて、運動の機会・場を作ります。

行政の取組

- 健康相談や健康教育などを通じて、健康づくりにおける運動の効果を普及・啓発します。
- ロコモティブシンドロームについて普及・啓発します。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 悩みを相談できる人をつくります。
- こころの問題を相談できる機関を知っておきます。
- 自分に合った休養やストレスの対処法を見つけます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめます。
- 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みます。

行政の取組

- こころの健康について、正しい理解の普及・啓発をします。
- こころの問題について相談窓口の周知を図ります。
- 関係組織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。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組めます。
- 自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。
- 適正な飲酒や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけます。

地域・職域・団体等の取組

- 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。
- 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします。

行政の取組

- 喫煙が及ぼす健康影響について、保健指導や健康教育などを通して周知・啓発します。
- 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援を図ります。
- 公共施設などにおいて禁煙を推進します。
- 適正飲酒や飲酒が及ぼす身体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- 歯の健康に対する意識を高めるうえで、8020運動を認識します。
- 歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握し、歯科受診を習慣化できるようにします。

地域・職域・団体等の取組

- 職場での健康診査などを通じて、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供します。
- 歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

行政の取組

- 8020運動を推進します。
- 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周知・啓発します。
- 市民歯科健康診査の受診を推進します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病などの予防に取り組みます。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診します。
- 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。

地域・職域・団体等の取組

- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知を図ります。
- 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。
- 職場で年に1回は必ず健康診査を実施し、健診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。

行政の取組

- 医師会との連携などにより、健診結果に応じた生活習慣の改善のための保健指導や健康教育などを行います。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及・啓発を図ります。
- C K D（慢性腎臓病）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。
- C O P D（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。



5 老年期（おおむね 65 歳以上）

●めざす姿

ウエルエージング ～上手に年をとる 健康で実り豊かな生涯づくり～

元気楽しく はつらつと過ごす

目標

- 楽しく集える仲間とともに、生きがいを持って生活することができる
- 安心して生活することができる
- 心身の機能を維持し、心や身体が健康だと思えることができる

●目標数値

分野	目標指標	現状値 (2011 年)	目標値 (2022 年)
栄養・食生活	BMI 25.0 以上の人が減る	男性 22.2% 女性 24.9%	男性 15% 女性 17%
	緑黄色野菜を毎日とる人が増える	69.8%	80%
	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	60%
身体活動・運動	積極的に外出できる人が増える	80.0%	90%
	日常生活における歩数が増える	男性 4,931 歩 女性 4,023 歩	男性 6,500 歩 女性 5,500 歩
	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	80%
休養・こころの健康	生きがいを感じることがある人が増える	82.5%	90%
	家庭や地域などで役割のある人が増える	家庭 82.2% 地域 65.1%	家庭 90% 地域 75%
	何らかの地域活動をしている人が増える	71.2%	80%
	相談できる人がいると答える人が増える	89.5%	95%
飲酒・喫煙	多量に飲酒する人が減る	未把握	13%
	喫煙者が減る	12.6%	5.2%
	禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合	61.0%	75%
歯・口腔の健康	毎年歯科健診を受けている人が増える	41.9%	65%
	80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人が増える	25.3%	50%
健康管理	毎年健康診断を受けている人が増える	67.0%	80%
	かかりつけ医を持っている人が増える	86.4%	95%
	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	68.1%	80%
	健康状態がよい(まあよい)と思う人が増える	82.3%	90%
	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	68.8%	90%
	がん検診の受診率*の向上	胃がん 9.3% 肺がん 9.2% 大腸がん 27.7% 乳がん 9.2% 子宮頸がん 8.7%	胃がん 40% 肺がん 35% 大腸がん 30% 乳がん 40% 子宮頸がん 35%
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	未把握	80%

※ 65～69 歳の受診率

● 健康分野別の取り組み

① 栄養・食生活

個人・家庭の取組

- 自分の食事内容や量に関心を持ち、野菜の摂取をこころがけます。
- 自分に必要な基本の食事内容や量を知り、間食の取り方に気をつけます。
- 適正体重を意識し、維持できるよう、低栄養や栄養の取りすぎに気をつけ、バランスよく食事を取ります。
- 食事が単調にならないよう偏食に気をつけます。
- 食品成分表示を参考にし、外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけます。
- 家族と一緒に食事をとる機会を増やします。

地域・職域・団体等の取組

- 小地域ネットワークなどで高齢者に食事提供している地域の人が、その食事内容や量を意識するようにします。
- 小地域ネットワークや老人会などの活動を通して、家族や知人と一緒に食事をとる機会を提供します。

行政の取組

- 地域の取り組みを支援し、望ましい食環境をつくれます。
- 食生活改善推進協議会などと連携し、偏った単調な食生活などが低栄養や栄養の取りすぎにつながらないように高齢者に対し正しい食生活について啓発します。

② 身体活動・運動

個人・家庭の取組

- 日常生活の中での体の使い方、動かし方を意識します。
- 買い物、散歩など積極的に外出します。
- 様々な地域活動に積極的に参加します。

地域・職域・団体等の取組

- スポーツ推進委員協議会など関係団体が地域の中で体を動かす場をつくり、参加しやすいよう声をかけ合います。
- 趣味や地域活動など社会参加の機会を増やします。

行政の取組

- 介護予防教室などを通じ、日常生活が維持できるよう支援します。
- ロコモティブシンドロームについて普及・啓発します。

③ 休養・こころの健康

個人・家庭の取組

- 悩みを相談できる人をつくります。
- 趣味や生きがいなどを見つけます。
- 人とのつながりを持ちます。

地域・職域・団体等の取組

- 地域において、こころの健康や認知症について正しく理解し、早期に気づき、相談や適切な対処ができるようにすすめます。

行政の取組

- こころの健康や認知症について、正しい理解の普及・啓発をします。
- こころの問題について、相談窓口の周知を図ります。
- 介護予防教室やサロンなどの、コミュニティや生きがいにつながる場づくりや情報の発信を行います。

④ 飲酒・喫煙

個人・家庭の取組

- 喫煙が身体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。
- 自分の喫煙の周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます。
- 適正な飲酒や飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけます。

地域・職域・団体等の取組

- 公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。
- 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします。

行政の取組

- 喫煙が及ぼす健康影響について、保健指導や健康教育などを通して周知・啓発します。
- 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関などの情報提供を行い、禁煙支援を図ります。
- 公共施設などにおいて禁煙を推進します。
- 適正飲酒や飲酒が及ぼす身体に対する影響について正しい知識の普及・啓発をします。

⑤ 歯・口腔の健康

個人・家庭の取組

- 歯の健康に対する意識を高め、８０２０をめざします。
- かかりつけ歯科医をもち、歯科健診により自分の歯や歯茎の状態を把握します。
- なんでも噛んで食べることができる口腔機能を維持します。

地域・職域・団体等の取組

- 口腔機能の維持向上を図る場をつくります。
- 歯科医師会などの関係機関は、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

行政の取組

- ８０２０運動を推進します。
- 介護予防のために、口腔機能の維持を啓発します。
- 歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及します。

⑥ 健康管理

個人・家庭の取組

- 自ら健康診査を受け、自分の健康状態に関心を持ち、介護予防のために、意識した生活の実践に取り組みます。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診します。
- 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。

地域・職域・団体等の取組

- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域で周知を図ります。
- 地域住民や様々な人が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくります。

行政の取組

- 医師会との連携などにより、健診結果に応じた生活習慣の改善のための保健指導や健康教育などを行います。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診できるよう普及・啓発を図ります。
- ＣＫＤ（慢性腎臓病）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。
- ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します。

ライフステージ別主要目標一覧

	乳幼時期			学童・思春期			青年期
	目標指標	現状値	目標値	目標指標	現状値	目標値	目標指標
栄養・食生活	- 朝食を毎日食べる3歳児が増える - 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	100%	- 朝食を毎日食べる学童・生徒が増える - 家族と一緒に夕食を食べる（一日のうち、1回だけでも家族と共に食事をする）学童・生徒が増える - 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学童・生徒が増える	84.9%	100%	- 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 - BMI 25.0 以上の人が減る - 朝食を欠食する人が減る
身体活動・運動	野外で身体をつかって遊ぶ子どもが増える	58.6%	70%	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学童・生徒が増える	50.0%	70%	- 日常生活における歩数が増える - 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
休養・こころの健康	- 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 - 育児・家事に参加する父親が増える - 地域行事に参加している保護者が増える	41.6%	25%	- 困っている人を助けることができる学童・生徒が増える - 将来に夢や希望がある学童・生徒が増える - 何でも話せて楽しく遊べる学童・生徒が増える	77.9%	85%	- 睡眠によって休養が十分に取れていない人が減る - ストレスを発散できている人が増える
飲酒・喫煙	- 妊娠中の喫煙率が減る - 妊娠中の飲酒率が減る - 家庭内での受動喫煙を被る子どもの率が減る	10.9%	0%	- 未成年者の飲酒をなくす - 未成年者の喫煙をなくす	未把握	0%	- 適度な飲酒の量を知っている人が増える - 喫煙者が減る
歯・口腔の健康	- う歯がない3歳児が増える - フッ化物歯面塗布の経験のある3歳児が増える 1日3回以上間食をする3歳児が減る	78.6%	95%	- 毎食後歯をみがく学童・生徒が増える - う歯がない児童・生徒が増える	67.4%	75%	毎年歯科健診を受けている人が増える
健康管理	- かかりつけの小児科医を持つ保護者が増える - 低出生体重児数の割合が減る	90.0%	95%	- 肥満傾向にある学童・生徒の減少 - 痩身傾向にある学童・生徒の減少	小学生 8.1% 中学生 9.2%	5%	- 毎年健康診断を受けている人が増える - COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上

		壮年期				老年期				
現状値	目標値	目標指標		現状値	目標値	目標指標	現状値	目標値		
40.9%	70%	○適正体重を維持している人が増える ○BMI 25.0 以上の人が減る		58.1%	70%	○BMI 25.0 以上の人が減る	男性 22.2%	男性 15%	栄養・食生活	
男性 26.6%	男性 20%			男性 28.4%	男性 20%	○緑黄色野菜を毎日とる人が増える	女性 24.9%	女性 17%		
女性 7.5%	女性 5%			女性 14.7%	女性 10%		69.8%	80%		
21.3%	10%									
男性 7,449 歩	男性 9,000 歩	○日常生活における歩数が増える		男性 5,881 歩	男性 7,500 歩	○日常生活における歩数が増える	男性 4,931 歩	男性 6,500 歩	身体活動・運動	
女性 4,312 歩	女性 6,000 歩	○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		女性 5,161 歩	女性 6,500 歩	○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	女性 4,023 歩	女性 5,500 歩		
未把握	80%			未把握	80%		未把握	80%		
38.2%	30%	○ストレスの発散ができている人が増える		67.5%	85%	○生きがいを感じることがある人が増える	82.5%	90%	休養・こころの健康	
61.9%	85%	○地域の行事に参加している人が増える		65.7%	80%	○何らかの地域活動をしている人が増える	71.2%	80%		
52.7%	85%	○多量に飲酒する人が減る		男性 16.6%	男性 5.5%	○多量に飲酒する人が減る	未把握	13%	飲酒・喫煙	
男性 40.8%	男性 30%	○喫煙者が減る		女性 6.5%	女性 1.4%	○喫煙者が減る	12.6%	5.2%		
女性 16.4%	女性 5%	○禁煙・分煙に取り組んでいる家庭の割合		22.0%	10%					
20 歳代 35.1%	20 歳代 25%			60.2%	85%					
21.2%	65%	○毎年歯科健診を受けている人が増える		38.1%	65%	○毎年歯科健診を受けている人が増える	41.9%	65%	歯・口腔の健康	
		○60 歳で自分の歯が 24 本以上ある人が増える		40.0%	48%	○80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人が増える	25.3%	50%		
39.9%	75%	○毎年健康診断を受けている人が増える		66.5%	75%	○毎年健康診断を受けている人が増える	67.0%	80%	健康管理	
未把握	80%	○がん検診の受診率の向上		胃がん 4.9%	40%	○かかりつけ医を持っている人が増える	86.4%	95%		
				肺がん 4.9%	35%	○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	68.1%	80%		
				大腸がん 15.2%	30%					
				乳がん 27.7%	40%					
				子宮頸がん 19.3%	35%					

食育の推進

1 食の体験機会の充実と食文化の継承

●取り組み

個人・家庭の取組

- 子どもと一緒に料理（買物、調理、盛りつけ、配膳、片付け等）をするなど、食を通じた体験活動を積極的に取り組みます。
- 食物を育てるなどし、自然とふれあう機会をつくります。
- 生産者等に感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」を習慣づけます。
- 地元の食材や旬の食材を知り、調理をします。

地域・職域・団体等の取組

- 生産者は、農業や酪農体験の機会等の提供に努めます。
- 食品販売店は、積極的な地場産物の販売に努めます。
- 飲食店は、地場産物を取り入れた料理の提供に努めます。
- 関係団体は、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。
- 地域のイベント等を通じて、郷土料理等の食文化の伝承に努めます。

行政の取組

- 保育所（園）や幼稚園において、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、感謝の気持ちを持つように啓発します。
- 農業体験の場を提供し、農業体験を通じて、広く住民等に地元の特産物を認識してもらうとともに、食への関心を育みます。
- 料理教室等を通じて、調理の機会を提供し、食への関心を深めます。
- 給食において、地場産物の活用や郷土料理や行事食の取り入れを推進します。
- 地域に伝わる郷土料理や行事食等の講座、料理教室等を通じて、普及・啓発を行います。

●目標項目

目標指標
農林漁業体験を経験した市民の割合の増加
学校給食において地域の農産物を活用する割合（府内産農産物使用割合）の増加
地元産の農林水産物を意識して購入している人の割合の増加
地産地消の意味を知っている人の割合の増加

※地産地消：生産者と消費者との相互理解の下に、地域で生産されたものをその地域で消費すること。

2 食の安全・安心と環境にやさしい取り組み

●取り組み

個人・家庭の取組

- 食品表示やアレルギー表示、食品の見分け方の知識を学び、食の選択力をつけます。
- 無駄なく調理し、残さず食べ、ごみを減らす工夫をします。

地域・職域・団体等の取組

- 関係団体は、積極的に食の安全に関する知識の普及に努めます。
- 生産者や食品関連事業者は、生産・製造過程の安全性情報を、正確に、消費者にもわかりやすく開示するよう努めます。

行政の取組

- 保育所（園）、幼稚園、小中学校等において、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。

●目標項目

目標指標
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
原材料や賞味期限など食品表示を意識して購入する人の割合の増加
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の増加

3 食育を推進するための体制づくり

●取り組み

個人・家庭の取組

- 食べることが心と身体の健康を保つことを知り、子どものときから食に関心を持ちます。
- 地域の食を通じたイベント等に関心をもち、参加します。

地域・職域・団体等の取組

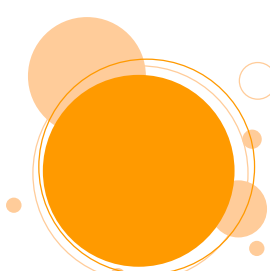
- 関係団体は、「食育月間」や「食育の日」を今後も継続して普及するよう努めます。
- 関係団体は、相互に連携し、食育の推進に努めます。

行政の取組

- ホームページや広報紙等において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啓発します。
- 食に関するイベントを行うなど、食を取り巻く関係者が連携する場や機会を提供します。

●目標項目

目標指標
食育に関心を持っている市民の割合の増加
食育推進に携わるボランティアの人数の増加



推進体制

1 推進の基本的な考え方

●一人ひとりの役割

生活習慣病の発症や重症化を予防するには、自らが自分の生活の問題に気づき、生活習慣の改善に取り組みながら、自らの健康づくりを継続することが大切です。しかし、一人で生活習慣の改善を行うことは容易なことではなく、身近な健康づくり活動へ積極的に参加することが、健康づくりを継続することにつながります。

●地域の役割

健康づくりに関わりのある地域活動は、グループや個人が経験や知恵を出し合って健康づくりの仲間を増やしていくことが大切です。地域で活動している団体やボランティア活動組織等は、行政との協働により、市民への健康に関する情報提供や活動を実施し、地域住民の健康づくりを支援することが求められます。

●行政の役割

市民の健康づくりを図るため、府・関連団体と連携しながら、必要な情報の提供や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、健康づくりを行える環境の整備に取り組みます。さらに、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、地域が主体となった健康づくりを総合的かつ一体的に推進します。

2 推進協議会

前計画の推進にあたり組織した、「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」を再編し、引き続き健康づくり運動の推進における中心として活動を行っていきます。

推進協議会では、医師会・歯科医師会・薬剤師会をはじめ各種関係機関・団体、市民協議会、行政関係各課が参画し、協働により様々な推進活動を展開していきます。

～自分の健康のために取り組めることを書き出してみましょう～

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines, resembling notebook paper. The paper is oriented vertically and has a small tab at the top center. It is set against a solid yellow background. There are no markings or text on the paper itself.

電話 072-423-8811 FAX 072-423-8833

※計画書本編は、岸和田市ホームページ（<http://www.city.kishiwada.osaka.jp>）でご覧いただけます。