

健康寿命のために取り組むこと①

適正体重を保ちましょう！

適正体重は、死亡率が最も低く、病気になりにくいBMIの範囲とされ、フレイル予防や生活習慣病の発症予防の目標となります。健康寿命を延ばすためにも、適度な運動やバランスの良い食生活、歯と口の健康づくりに取り組み、適正体重を保ちましょう！



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

※BMI (Body Mass Index) : 肥満や低体重の判定に使われる体格指数

	低体重 (やせ)	適正体重	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
65歳以上	20.0以下	20.1～24.9	25.0以上

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

健康寿命のために取り組むこと②

生活習慣を見なおしてみましょう！

- | | |
|---|--|
| ① <input type="checkbox"/> 1年に1回健診（検診）を受けている | ⑦ <input type="checkbox"/> 意識して動いている |
| ② <input type="checkbox"/> 1日3食、バランスのよい食事をしている | ⑧ <input type="checkbox"/> 禁煙している |
| ③ <input type="checkbox"/> 減塩に気をつけている | ⑨ <input type="checkbox"/> お酒の飲みすぎに気をつけている |
| ④ <input type="checkbox"/> 野菜を毎食食べるように心がけている | ⑩ <input type="checkbox"/> 1日6～9時間(60歳以上は6～8時間)の睡眠をとっている |
| ⑤ <input type="checkbox"/> よく噛んで食事を食べている | |
| ⑥ <input type="checkbox"/> 「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に受診している | |



チェックが付かないところが見直しポイント！ 自分に合った目標をたてましょう！

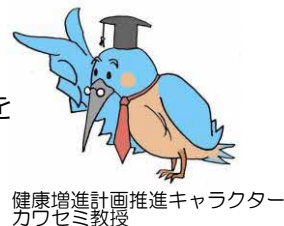
私は に取り組みます。

計画の中で実現を目指すSDGs



発行：枚方市 健康福祉部 健康づくり課
【所在地】枚方市大垣内町2丁目1番20号
【電話】072-841-1458
【FAX】072-841-3039

本計画の詳細は、
枚方市ホームページを
ご覧ください



第3次枚方市健康増進計画 第2次枚方市歯科口腔保健計画 第4次枚方市食育推進計画

概要版

基本理念

市民一人ひとりが自らの健康について関心を持ち、自ら行動を起こすことができるよう、健やかで心豊かな生活をおくれる社会環境づくりに取り組むとともに、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、すべての市民がいつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまちの実現をめざします。

計画期間

令和6年度～令和17年度（12年間）



健康増進計画

いつまでも健康でいきいきと暮らすことのできるまちの実現をめざす計画です。

基本方向1

個人の行動と健康状態の改善
(ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり)

基本方向2

生活習慣病の発症及び重症化予防

基本方向3

健康づくりを支える環境の整備

最終目標における指針

- ◆「日常生活に制限のない期間の平均」の延長：平均寿命を上回る健康寿命の増加
- ◆「市民の主観的健康観」の向上：59%

歯科口腔保健計画

健全な歯と口腔機能の獲得・維持・向上と、全身の疾患と関連する歯科疾患の重症化予防をめざす計画です。

基本方向1

個人の歯・口腔の健康維持および生涯を通じた歯科口腔保健の達成

基本方向2

歯科疾患の発症及び重症化予防
(ライフコースアプローチを踏まえた疾患予防)

基本方向3

配慮を要する人への歯科保健

基本方向4

健康づくりを支える環境の整備

食育推進計画

「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、健康的な食生活の実践をめざす計画です。

基本方針1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
(ライフコースアプローチを含む)

基本方針2

持続可能な食を支える食育の推進

基本方針3

食育に関する環境の整備

包括指標と目標値

- ◆食育に関心のある人の割合：90%
- ◆食育活動を実践している人の割合：80%

最終目標：健康寿命の延伸

平均寿命

0歳時点での平均余命（現在の年齢からあと何年生きるか）
※令和2年時点（枚方市）：男性82.2歳、女性88.0歳

健康寿命

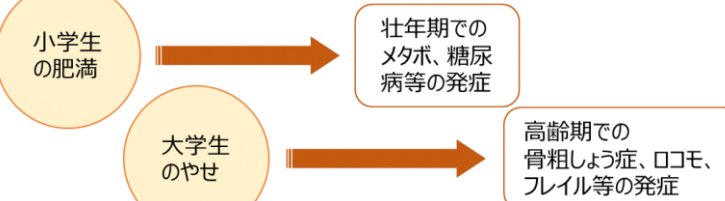
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
※令和2年時点（枚方市）：男性80.2歳、女性84.1歳

日常生活に制限のある期間

男性：2.0年間
女性：3.9年間



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



生涯を通じて「**適正体重を維持する**」ことでメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームを予防することが大事！

現在の生活習慣は将来の自らの健康状態や自身の子どもの健康状態に大きな影響を与えます。生涯を通じて健康づくりに取り組みましょう！

令和6年4月
枚方市

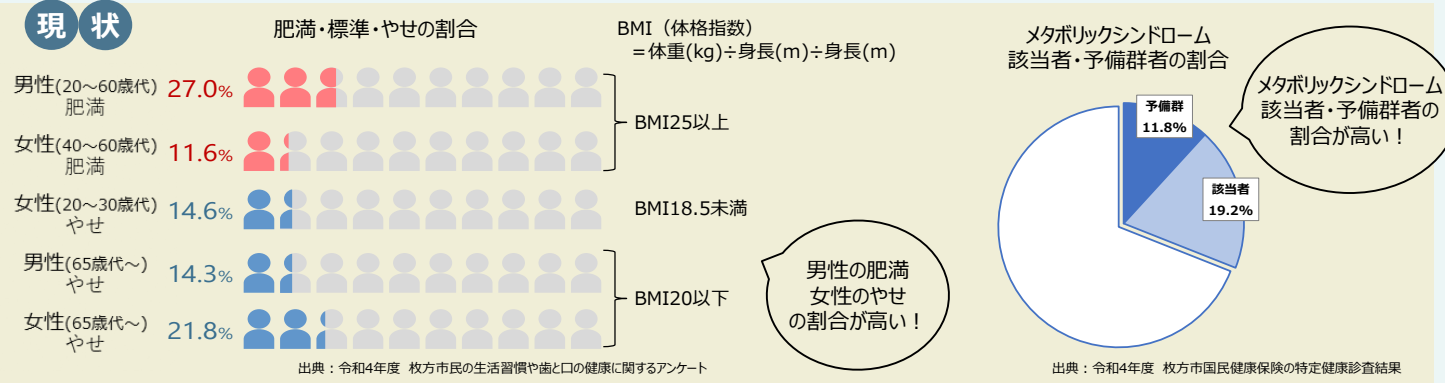
第3次計画に引き継ぐ第2次計画の優先課題

課題と今後の取り組みの方向性

個人に対する健康づくりのアプローチに加え、個人を取り巻く社会環境の改善に向け、個人が健康づくりに取り組める環境を整えることや、個人が働く企業や団体に対して健康経営の取り組みを促すこと、地域における社会参加を促すこと等、社会全体で個人の健康づくりを支える環境の整備を推進していきます。

優先課題

- 適正体重を維持できている人の割合を増加させる
- メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合を減少させる



【基本方向1】 個人の行動と健康状態の改善 (ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり)

栄養・食生活

詳細は 概要版 P6 食育推進計画 「生活習慣病予防」へ



目標値

- 1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合：70%
- 減塩をしている人の割合：65%
- 野菜を毎食1皿分以上食べている人の割合：39%
- 果物を毎日食べている人の割合：47%
- 適正体重を維持している人の割合：66%

身体活動・運動

みんなで取り組むこと

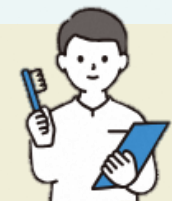
- 1日8,000歩をめざし、日ごろから意識してからだを動かしましょう

目標値

- 1日の歩数が8,000歩未満の人の割合：50%
- 運動習慣者の割合：40% (1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人の割合)
- 子どもの1週間の総運動時間 (体育授業を除く) 【小学5年生の男児・女児】男児：653.1分、女児：342.7分
- 足腰の痛みで外出を控えている高齢者の割合：21%

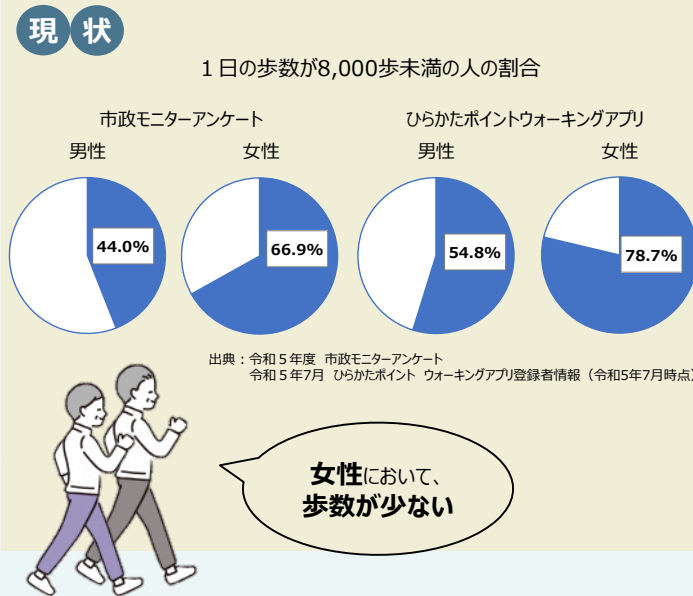
歯・口腔の健康

詳細は 概要版 P5 歯科口腔保健計画へ



目標値

- かかりつけ歯科医を有する者の割合：84%
- 過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合：95%
- 40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合：40%
- 60歳代における咀嚼良好者の割合：90%



和食文化の保護・継承

みんなで取り組むこと

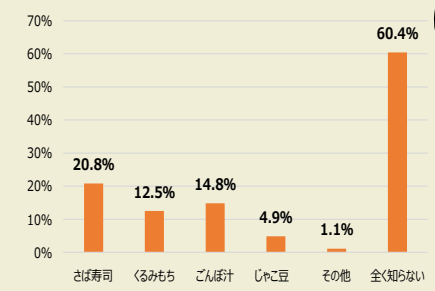
- 枚方市の郷土料理を作って、食べて、伝えましょう

目標値

- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合：50%

現状

知っている枚方市の郷土料理



地産地消の促進と環境への配慮

みんなで取り組むこと

- 食べ物への「感謝の気持ち」をもちましょう

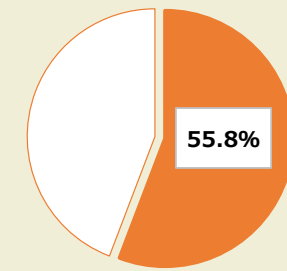


目標値

- 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合：80%
- 農業体験に参加したことがある人の割合：70%
- 食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合：85%

現状

産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合



共食の環境

みんなで取り組むこと

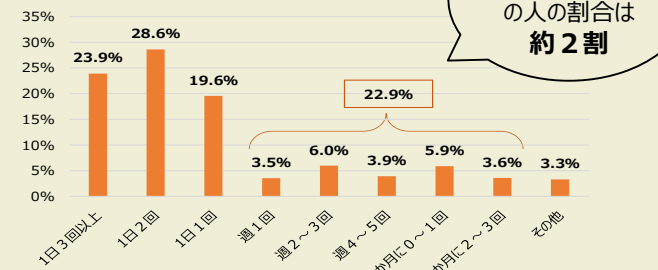
- つながる気持ちの連鎖！ 自分にあった共食の方法を探しましょう

目標値

- 1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の割合：65%

現状

共食の回数



地域や職場等における食環境

みんなで取り組むこと

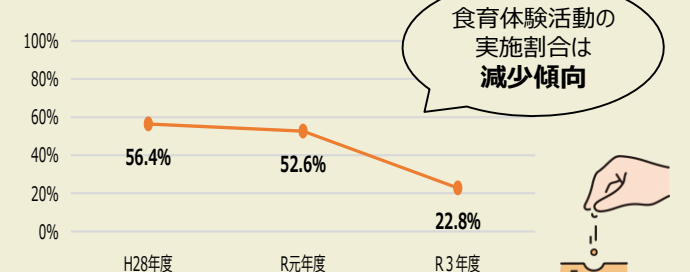
- 誰もが無理なく「食育」と「健康づくり」に取り組める雰囲気をつくりましょう

目標値

- 調理・菜園活動等、体験型食育活動を行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設の割合：70%
- 保護者に対して食育の取組を行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設の割合：100%
- 食育に取組む事業場数の割合：65%
- 子ども食堂等(子どもの居場所づくり推進事業)の開催箇所数：23か所

現状

食育体験活動を行っている保育所(園)等※の割合



※食育体験活動を行っている保育所(園)等とは、「飼育・栽培体験」「調理体験」「一緒に食事」の3項目すべて実施している保育所(園)、幼稚園、認定こども園等のこと

デジタルを活用した情報提供

みんなで取り組むこと

- ヘルスリテラシーを高めることで、便利なインターネットをうまく活用し、健康寿命を延伸させましょう
- ※ヘルスリテラシー：健康に関する正しい情報を入手して理解し、活用する能力

第4次計画に引き継ぐ第3次計画の優先課題

課題と今後の取り組みの方向性

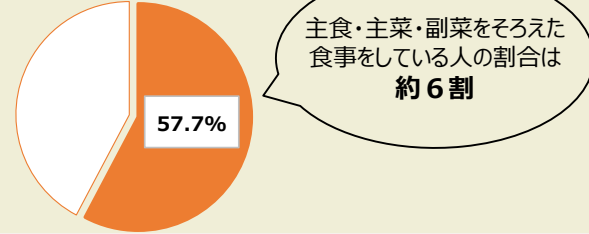
生涯を通じて健康的な食生活を送りつづけられるよう、健康寿命の延伸をめざし、生活習慣病予防等の取組を継続しつつ、食に対して豊かな心を育むことができる食育の推進を図っていきます。

優先課題

- ✓ 1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加

現状

1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合



生活習慣病予防

みんなで取り組むこと

- ✓ 1日3食 食べましょう
- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう
- ✓ 毎日体重を測りましょう

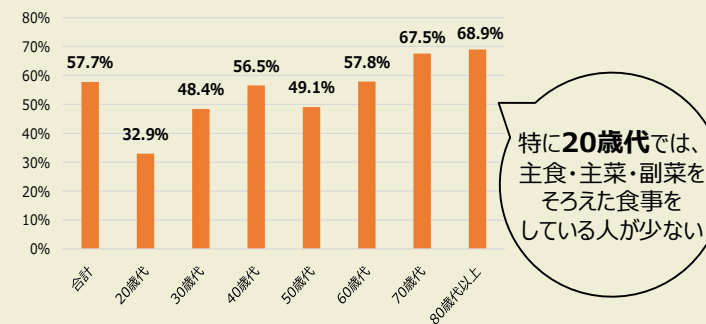


目標値

- ◆1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合：70%
- ◆生活習慣病予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合：75%
- ◆減塩をしている人の割合：65%
- ◆野菜を毎食1皿分以上食べている人の割合：39%
- ◆果物を毎日食べている人の割合：47%

現状

1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（年代別）



歯と口腔

みんなで取り組むこと

- ✓ よく噛んで、食べ物を味わい食事を楽しみましょう

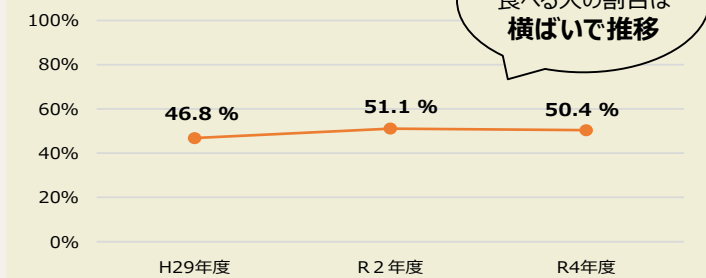
目標値

- ◆ゆっくりよく噛んで食べる人の割合：55%



現状

ゆっくりよく噛んで食べる人の割合



食の安全・安心

みんなで取り組むこと

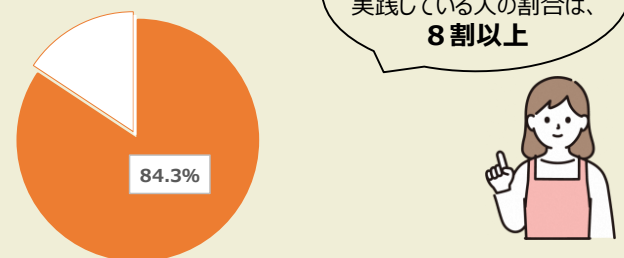
- ✓ 自宅でできる食中毒予防の三原則である「細菌をつけない！増やさない！やっつける！」を徹底しましょう

目標値

- ◆食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合：93%

現状

食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合



災害時の備え

みんなで取り組むこと

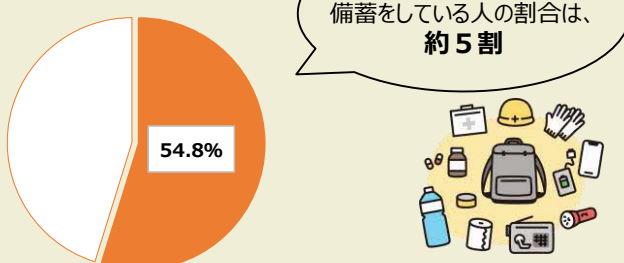
- ✓ 食品備蓄もバランスの良い食事を大切に！災害時に備えて、食料品を最低3日、できれば7日分そろえましょう

目標値

- ◆災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合：60%

現状

災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合



喫煙

みんなで取り組むこと

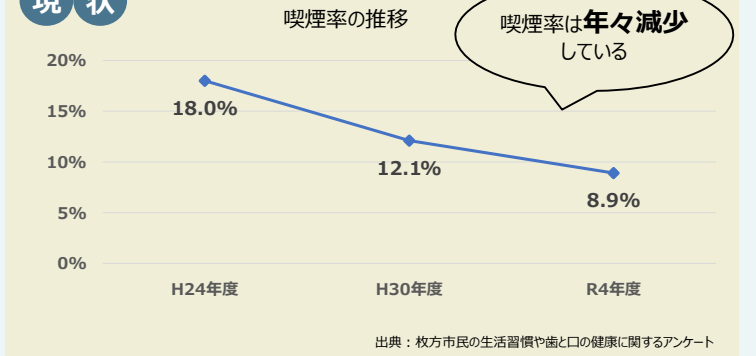
- ✓ 喫煙による健康への影響を知り、たばこから自分とまわりの人を守りましょう

目標値

- ◆喫煙率：8%
- ◆妊娠中の喫煙者の割合：0%



現状



飲酒

みんなで取り組むこと

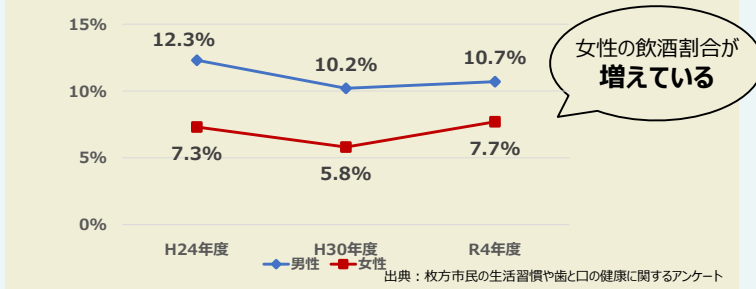
- ✓ 適正な飲酒量を知り、休肝日を設けるなど、お酒の飲みすぎに注意しましょう

目標値

- ◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 男性9.6%、女性6.4%

現状

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合



休養・こころの健康

みんなで取り組むこと

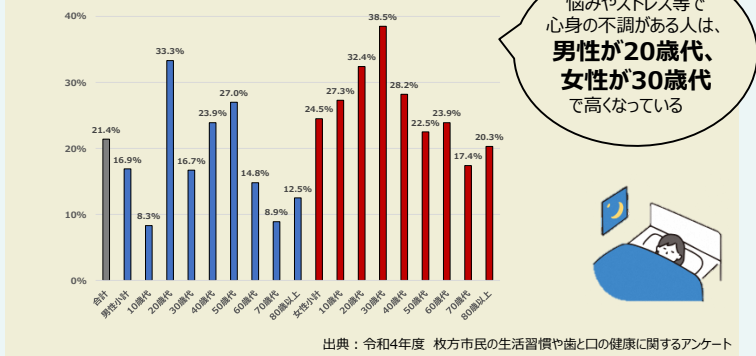
- ✓ 健康的な生活習慣を身につけ、睡眠をとるところがけ、ストレスと上手向き合ひましょう

目標値

- ◆睡眠で休養がとれている人の割合：80%
- ◆1日平均睡眠時間6～9時間未満の人の割合：60%
- ◆悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合：19.3%

現状

悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合



【基本方向2】生活習慣病の発症及び重症化予防

○生活習慣病

みんなで取り組むこと

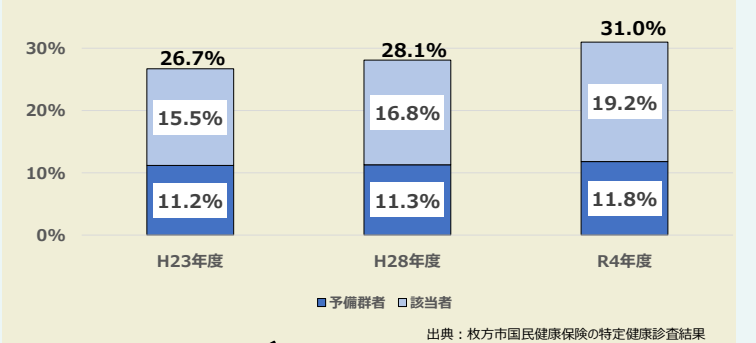
- ✓ 年に1回は健康診査を受け、生活習慣を見直しましょう

目標値

- ◆特定健康診査の受診率：50%
- ◆特定保健指導の実施率：60%
- ◆生活習慣病の受診患者割合（がん除く）：39%
- ◆メタボリックシンドローム該当者の割合：11.6%
- ◆メタボリックシンドローム予備群者の割合：8.4%

現状

メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合



メタボリックシンドロームの該当者は増加傾向

【基本方向2】生活習慣病の発症及び重症化予防

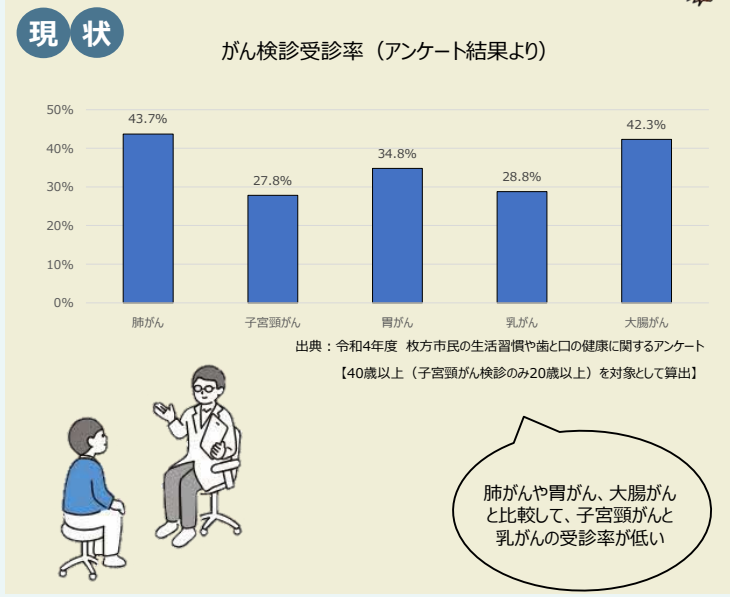
〇がん

みんなで取り組むこと

- ✓ 定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療をこころげましょう

目標値

- ◆75歳未満のがんの年齢調整死亡率 ※10万人あたり：減少
- ◆がん検診受診率：市民アンケート60%
- ◆市のがん検診結果
 - 肺がん検診（40～69歳）：18.7%
 - 子宮頸がん検診（20～69歳）：38.6%
 - 胃がん検診（40～69歳）：22.5%
 - 乳がん検診（40～69歳）：32.8%
 - 大腸がん検診（40～69歳）：19.9%
- ◆市のがん検診の精密検査受診率：増加



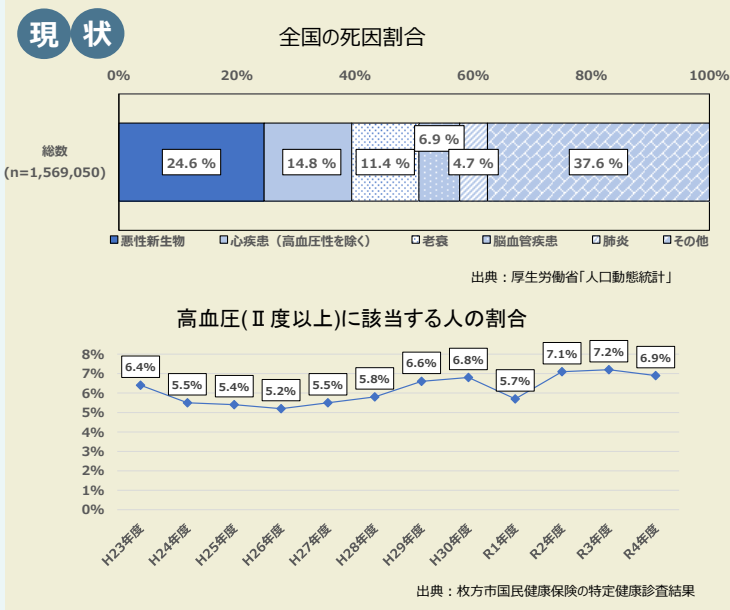
〇循環器病・糖尿病・COPD

みんなで取り組むこと

- ✓ 発症を予防し、病気が見つかったら適切な医療を受けましょう
- ✓ 禁煙によりCOPDを予防し、症状がでたら適切な医療を受けましょう

目標値

- ◆脳血管疾患の年齢調整死亡率※10万人当たり：減少
- ◆心疾患の年齢調整死亡率※10万人当たり：減少
- ◆収縮期血圧の平均（内服加療中を含む）：125.3mmHg
- ◆LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合（内服加療中を含む）：男性7.5%、女性10.2%
- ◆血糖コントロール不良者の割合（HbA1c8.0%以上の人の割合）：1.0%
- ◆糖尿病型に該当する人の割合：増加の抑制
- ◆COPDの死亡率※10万人当たり：10.0



【基本方向3】健康づくりを支える環境の整備

〇個人の健康づくりを支える環境の整備

みんなで取り組むこと

- ✓ 各種イベントに参加したりスマートフォンを活用して、健康づくりに取り組みましょう

食を取り巻く環境の整備	身体を動かすための環境の整備
望まない受動喫煙の機会を減らす環境の整備	デジタル（ICT、PHR、ビッグデータ等）を活用した環境の整備

〇地域における健康づくりを支える環境の整備

みんなで取り組むこと

- ✓ 地域とのつながりを持ち、お互いに助け合いましょ

〇職場における健康づくりを支える環境の整備

みんなで取り組むこと

- ✓ 職場で健康づくりに取り組みましょう

目標値

- ◆事業場での健康診査受診率：増加
- ◆がん検診を実施している又は従業員に市のがん検診受診を勧奨している事業場の割合：82%
- ◆喫煙対策に取り組む事業場の割合：70%
- ◆メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合：80%
- ◆外出している人の割合（週2回以上の外出する人の割合）【65歳以上】：86%
- ◆1日のうち2回以上、食事を家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の割合：65%
- ◆居住地域がお互いに助け合っていると思う人の割合：38%

課題と今後の取り組みの方向性

特に重点的に取り組むこと

- ✓「かかりつけ歯科医」を有する人の割合の増加

第2次計画に引き継ぐ第1次計画の優先課題

- ✓ 学齢期におけるう蝕（むし歯）を有する人の割合を減少させる
- ✓ 壮年期における進行した歯周炎を有する人の割合を減少させる

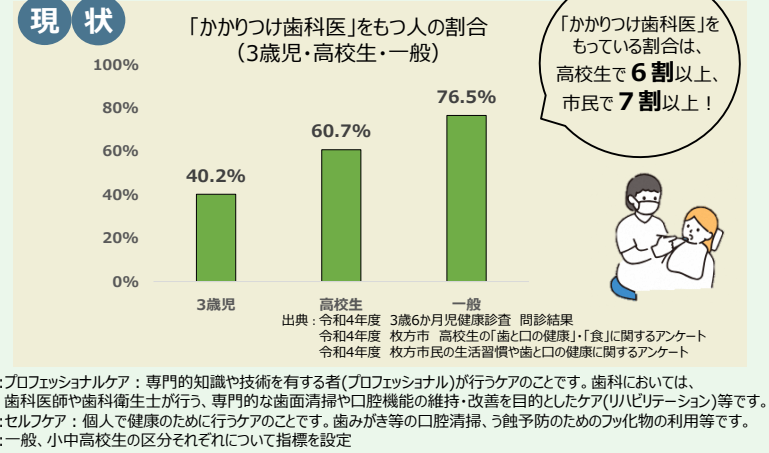
【基本方向1】歯・口腔の健康維持および生涯を通じた歯科口腔保健の達成

みんなで取り組むこと

- ✓「かかりつけ歯科医」にて定期的なプロフェッショナルケア※1を受けて、毎日のセルフケア※2に活かしましょ
- ✓う蝕（むし歯）や歯周病の早期発見・早期治療が行えるように定期的に歯科健康診査を受診しましょ

目標値

- ◆「8020運動」という言葉を知っている人の割合：80% ※3
- ◆「噛ミング30」という言葉を知っている人の割合：80% ※3
- ◆過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合：95% ※3
- ◆「かかりつけ歯科医」を有する人の割合
 - 3歳児44%、高校生70%、一般84%



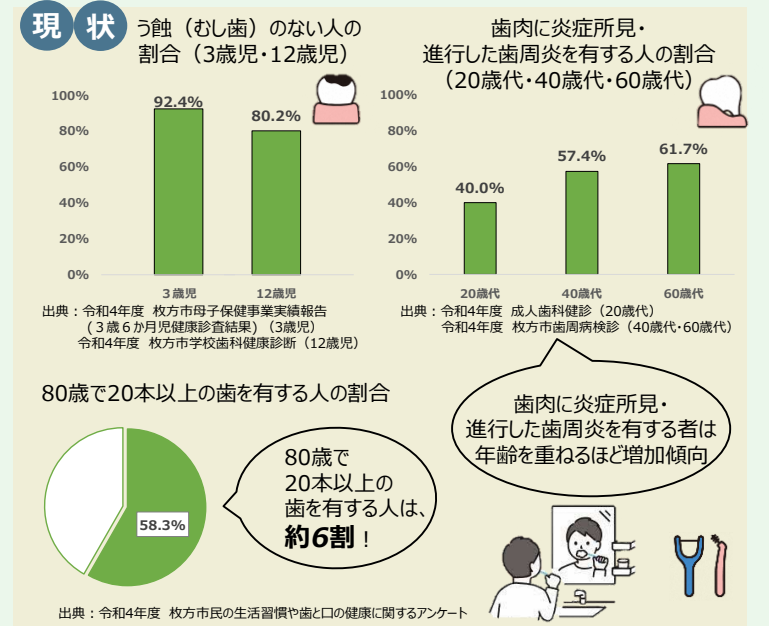
【基本方向2】歯科疾患の発症および重症化予防（ライフコースアプローチを踏まえた疾患予防）

みんなで取り組むこと

- ✓適切な歯みがきの方法を身につけて、フッ素の入った製品の利用や規則正しい食生活により、う蝕（むし歯）を予防しましょ
- ✓いつもの歯みがきに、歯間部清掃器具をプラスして、歯周病を予防しましょ

目標値

- ◆う蝕（むし歯）のない人の割合：95%（3歳・12歳）
- ◆未処置歯を有する人の割合
 - 20歳代：10%、40歳代：20%、60歳代：10%
- ◆歯肉に所見を有する人の割合
 - 中学生・高校生：10%、20歳代：15%
- ◆進行した歯周炎を有する人の割合：40%（40歳・60歳）
- ◆歯間部清掃器具を使用する人の割合
 - 50歳：72%、60歳：69%
- ◆糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合：50%
- ◆40歳で喪失歯のない人の割合：87%
- ◆60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合：95%
- ◆80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合：85%
- ◆咀嚼良好者の割合
 - 60歳代：90%、80歳：70%



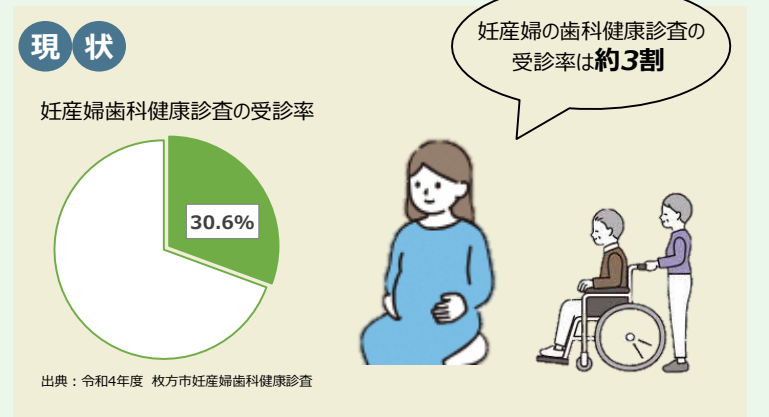
【基本方向3】配慮を要する人への歯科保健

みんなで取り組むこと

- ✓枚方市で実施している歯周病検診等を活用して、定期的に歯科健康診査を受診しましょ
- ✓口腔ケアにより誤嚥性肺炎を予防して、お口の機能の維持・向上にも努めましょ

目標値

- ◆妊産婦歯科健康診査の受診率：35%
- ◆障害者（児）入所施設での定期的な歯科健康診査の実施率：100%
- ◆介護老人福祉施設・介護老人保健施設での定期的な歯科健康診査の実施率：66%



【基本方向4】健康づくりを支える環境の整備

みんなで取り組むこと

- ✓ 口腔保健支援センター、医療機関、関係機関等の協働により、歯科口腔保健を推進しましょ