

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

市民
在勤・在学の
皆さまへ

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

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

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

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

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

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

小学生
の肥満

壮年期での
メタボ、糖尿
病等の発症

大学生
のやせ

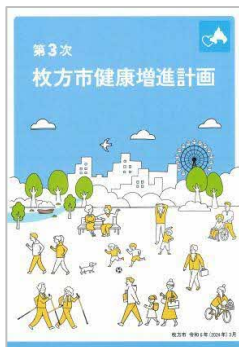
高齢期での
骨粗しょう症、ロコモ、
フレイル等の発症

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「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など、生涯を通じて健康づくりに取り組むことが大切です！

令和6年（2024年）4月

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



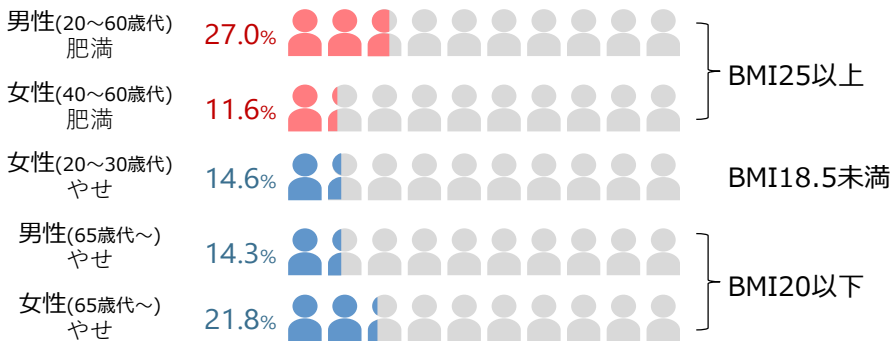
第3次枚方市健康増進計画



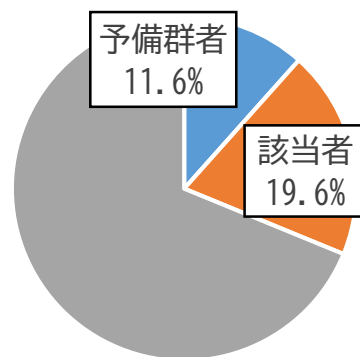
適正体重を 保ちましょう

「第2次枚方市健康増進計画」最終評価から見た課題

男性は肥満の割合、女性はやせの割合が高い



メタボリックシンドローム
該当者・予備群者の割合が高い



BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

出典：令和4年度 枚方市国民健康保険の特定健康診査結果

「健康寿命」をのばすためにみんなで取り組むこと



将来の健康をつくるのは、
今のあなた！



年に1回は
健診(検診)
を受けましょう！

CHECK!

お腹周り

BMI

血圧

血液検査

尿検査

がん検診

健康づくりのポイント

栄養・食生活

- ・適正体重を保つ

BMI22は最も病気に
なりにくいと
言われています。

適正体重(kg)
= 身長(m) × 身長(m) × 22



身体活動・運動

- ・日頃から意識して
からだを動かしましょう！



歯・口腔の健康

- ・食後の歯磨き
- ・デンタルフロス等を活用



喫煙

- ・禁煙する
- ・受動喫煙させない
よう配慮する
- ・受動喫煙
しないよう
気をつける



飲酒

- ・飲みすぎない
- ・週2日休肝日を設ける

生活習慣病のリスクを
高めるアルコール量
ビールで例えると
約500ml以上



休養・こころの健康

- ・日中しっかり動く
- ・不安や心配事を一人で
抱え込まない
- ・十分な睡眠時間を確保する



デジタル
の
活用

歩数の確認や、血圧・体重管理に
スマートフォンなどを上手く活用し
ましょう

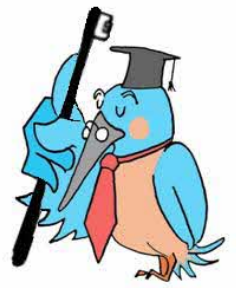


地域での
助け合い

地域とのつながりを持ち、
お互いに助け合いましょう

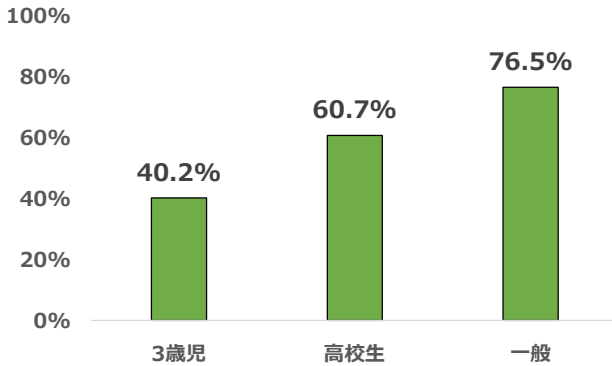
第2次枚方市歯科口腔保健計画

かかりつけ歯科医を もちましよう



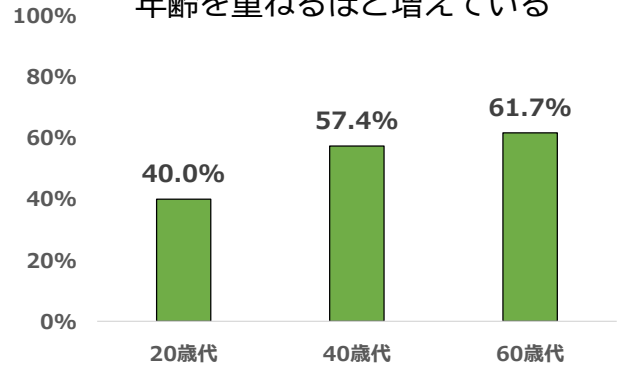
「枚方市歯科口腔保健計画」最終評価から見た課題

若い世代の「かかりつけ歯科医」をもつ人の割合が少ない



出典：令和4年度 3歳6か月児健康診査 問診結果 令和4年度 枚方市 高校生の「歯と口の健康」「食」に関するアンケート 令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

歯肉に炎症所見・進行した歯周炎を有する人の割合が年齢を重ねるほど増えている



「健康寿命」をのばすためにみんなで取り組むこと



80歳で20本の歯を残そう！
ハチマルニイマル



年に1回は
歯科健診
を受けましょう！

CHECK!

むし歯

歯肉の炎症

口臭

飲み込み

口の渇き

定期的にかかりつけ歯科医で
プロフェッショナルケアを受けて、
毎日のセルフケアにも取り組みましょう

むし歯や歯周病によって
歯を失うことを防ぎ、
お口の機能を保ちましょう

プロフェッショナルケア
かかりつけ歯科医での
定期的なケア

- ・ 歯科健診
- ・ 歯みがき指導
- ・ 予防処置（歯石除去）など



セルフケア
自身での毎日のケア

- ・ フッ素入り歯磨き粉を用いての歯みがき
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシを用いた清掃
- ・ デンタルリンスの使用など



食事や食後に
気を付けること

- ・ よく噛んで食べる
- ・ ダラダラ食べない
- ・ 食後と寝る前に歯磨きをする
- ・ 禁煙する など

妊産婦
障害者

妊産婦歯科健診や障害者(児)歯科健診を活用しましょう

手術
や
治療

お口の衛生管理により、入院日数の短縮、合併症の予防が図れます

災害時
の
備え

災害時に備えて、口腔ケアグッズを準備しておきましょう

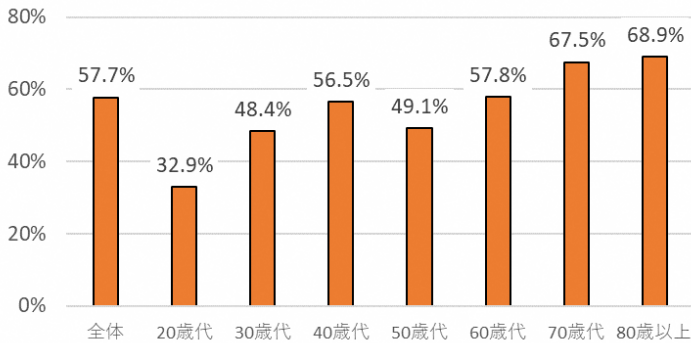
第4次枚方市食育推進計画

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう



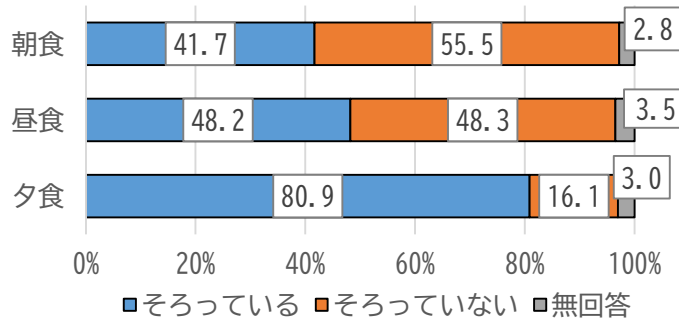
「第3次枚方市食育推進計画」最終評価から見た課題

特に若い世代において、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が少ない



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

朝食・昼食において、主食・主菜・副菜がそろっていない割合が高い



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

「健康寿命」をのばすためにみんなで取り組むこと

「食」に関する正しい知識と「食」を選ぶ力を身につけよう！



あなたの食生活をチェックしましょう！

CHECK!

朝食摂取

バランス

減塩

野菜摂取

果物摂取

ゆっくりよく噛む

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとりましょう！

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋を中心としたおかず

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を中心としたおかず

主食

ごはん、パン、めん類



1日の中で果物や乳製品をとりましょう

1品でバランスの良い料理例



ちゃんぽん麺



ミックスサンド



焼きそば

食の安全性

食中毒予防の「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

災害時の備え

災害時に備え、食料品を最低3日、できれば7日そろえましょう

デジタルの活用

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）を高めましょう