



第2次

枚方市

歯科口腔保健計画 (案)



第2次枚方市歯科口腔保健計画 目次

第1章 第2次歯科口腔保健計画の基本的事項	1
1.1. 基本理念	1
1.2. 計画の趣旨	2
1.3. 計画の位置づけと他計画との関連	2
1.4. 計画期間	3
1.5. 計画の策定体制と推進体制	4
1.6. SDGs 達成に向けた取り組みの推進	5
第2章 枚方市の現状	6
2.1. 概況	6
2.2. 人口の動き	6
2.2.1. 人口と世帯数の推移	6
2.2.2. 世帯構成の推移	7
2.2.3. 少子高齢化の予測	9
2.2.4. 5歳階級別男女別人口構成の予測	10
2.3. 産業構造	11
第3章 第1次計画の評価と今後の取組の方向性	12
3.1. これまでの取組	12
3.1.1. 枚方市歯科口腔保健計画の策定	12
3.1.2. 第1次計画期間中の主な取組	12
3.2. 第1次計画の最終評価と今後の取組の方向性	15
3.2.1. 第1次計画の最終評価	15
3.2.2. 課題と今後の取組の方向性	21
第4章 第2次歯科口腔保健計画の最終目標・基本方向	22
4.1. 最終目標・基本方向	22
4.1.1. 最終目標	23
4.1.2. 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	24
4.1.3. 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）	25
4.1.4. 基本方向3 配慮を要する人への歯科保健	28
4.1.5. 基本方向4 健康づくりを支える環境の整備	29
第5章 基本方向の具体的な展開（現状・目標・取組）	30
5.1. 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	31
5.2. 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）	40
5.2.1. う蝕（むし歯）の発症および重症化予防	40
5.2.2. 歯周病の発症および重症化予防	47
5.2.3. 歯の喪失防止	53
5.2.4. 口腔機能の獲得・維持・向上	56
5.3. 配慮を要する人への歯科保健	60

5.3.1. 妊産婦.....	60
5.3.2. 障害者（児）	62
5.3.3. 要介護者.....	64
5.3.4. 有病者.....	67
5.4. 健康づくりを支える環境の整備	69
参考資料	73
目標項目一覧	73
目標値の設定方法	76
目標値の考え方	77
第2次枚方市歯科口腔保健計画 策定経過.....	84
枚方市健康増進計画審議会 委員名簿	86
用語集.....	87



カワセミ教授
健康増進計画推進キャラクター

第1章 第2次歯科口腔保健計画の基本的事項

1.1. 基本理念

国において、平成23年度に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が公布・施行され、翌年に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が公表されたことを機に、本市においても平成28年3月に「枚方市歯科口腔保健計画」を策定しました。平成28年4月に行政機能組織として「口腔保健支援センター」を設置して、市民の歯・口腔保健施策を推進してきました。第2次枚方市歯科口腔保健計画では、第1次枚方市歯科口腔保健計画における成果・課題と健康増進分野を取り巻く社会状況を踏まえつつ、「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」を実現するため、最終的な目標を同じくする第3次枚方市健康増進計画、第4次枚方市食育推進計画と共通の基本理念を定めました。

本計画の推進にあたっては、本基本理念に基づき、各種施策の実施に取り組みます。

現状

本市では、人口減少・少子高齢化が進む中においても、「住みたい・住み続けたいまち」と思える魅力あるまちに発展し続けられるよう「めざすまちの姿」を「持続的に発展し、一人ひとりが輝くまち 枚方」としています。健康増進分野においては、「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」の実現を目標に掲げ、これまで歯科口腔保健計画の策定・推進に取り組み、計画に基づく各種施策の実施により、市民の歯・口腔保健施策を進めてきました。市民の歯・口腔保健の取組の現状としては、取組意識については良好な結果が得られた一方、学齢期におけるう蝕（むし歯）の罹患状況や壮年期における歯周炎の罹患状況については、改善がみられない状況でした。また、全体としては改善している内容も、一部の年代においては状況の改善が見られない、悪化しているなどの項目も残りました。

将来像

少子高齢化が進む中、健康寿命の延伸は喫緊の課題となっています。第2次枚方市歯科口腔保健計画期間中には、さらなる高齢化の進展が見込まれており、生涯にわたり良好な歯・口腔環境を維持することの重要性がより一層高まると考えられます。健康寿命の延伸にむけては、食べる喜びや話す楽しみの基礎となる歯・口腔環境を健全に保つことが重要である事に加え、身体全体への影響も指摘されています。そのためには、市民一人ひとりが自身の歯や口腔の状態に関心を持ち、胎児期から高齢期に至るまで、生涯を通じた切れ目のない、持続した歯・口腔環境の健康づくりに取り組むことが大切です。

また、年齢や性別、障害の有無等によらず、誰もが生涯にわたり良好な歯・口腔環境を維持するためには、行政機関や医療機関、関係機関・団体、および日ごろ市民が活動している学校や校区コミュニティ協議会、職場、民間企業等との連携を強め、社会全体で個人の歯・口腔の健康づくりを支えていく必要があります。

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が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。

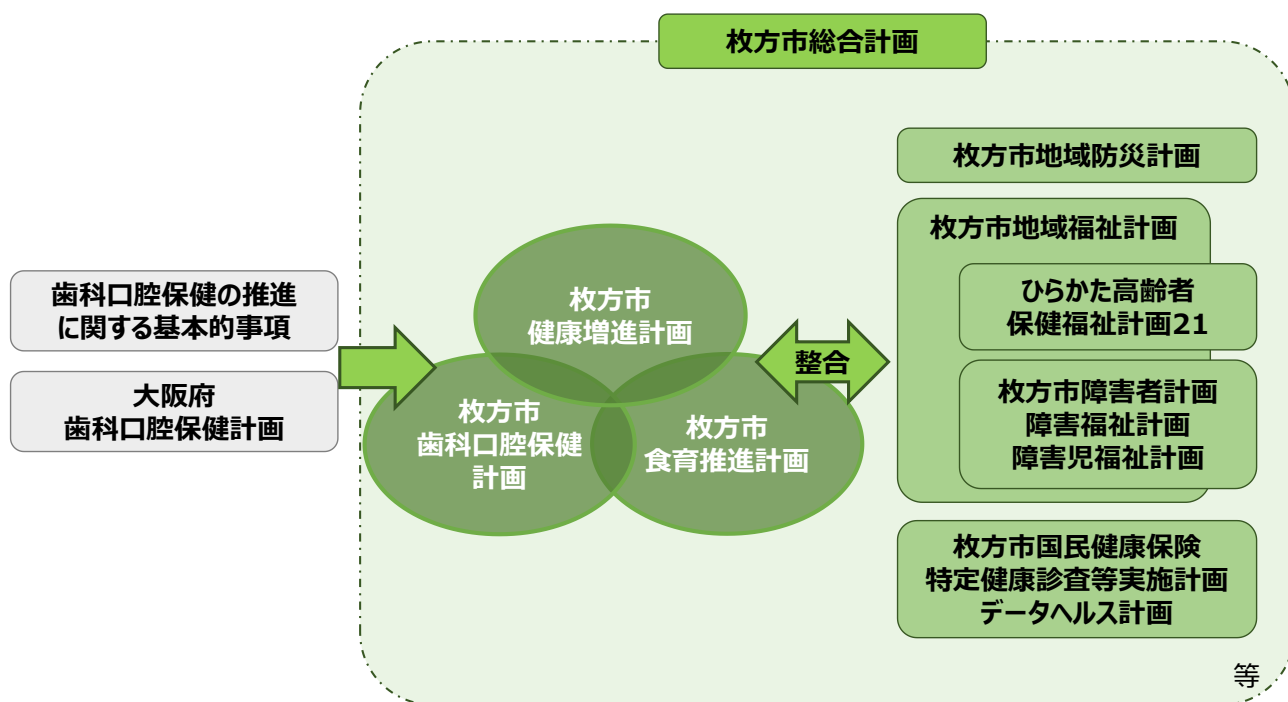
1.2. 計画の趣旨

本市では、平成17年3月に「枚方市健康増進計画」を策定し、市民の健康づくりを進めてきました。身体の健康や社会生活の質の向上には、歯や口腔の健康づくりも重要であり、歯と口腔の健康づくりを通じて生涯自分の歯で食べて味わい、元気でいきいきとした人生を送ることができるよう、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画として平成28年3月に「枚方市歯科口腔保健計画」（以下「第1次計画」という。）を策定しました。令和5年度に同計画の最終年度を迎えたことから、同計画の最終評価と、市民アンケート等を通じた市民の健康意識や生活実態を分析することによって現在の健康課題を明らかにし、社会の動向等を鑑みて、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して、第2次枚方市歯科口腔保健計画（以下「第2次計画」という。）を策定します。

1.3. 計画の位置づけと他計画との関連

枚方市歯科口腔保健計画は、国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」や大阪府の「大阪府歯科口腔保健計画」を踏まえた具体的な計画としています。本市においては、「枚方市総合計画」を上位計画とし、「枚方市健康増進計画」、「枚方市食育推進計画」と一体的に取り組み、「枚方市地域防災計画」、「枚方市地域福祉計画」、「ひらかた高齢者保健福祉計画21」、「枚方市障害者計画・障害福祉計画・障害児福祉計画」、「枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画・データヘルス計画」等との整合性を図りながら推進していきます。

図表1 関連計画との位置づけ



図表 2 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）の概要



※本計画のライフコースアプローチに関しては、第4章（26ページ）を参照

1.4. 計画期間

国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」および大阪府の「第3次大阪府歯科口腔保健計画」の計画期間は、令和6年度から令和17年度の12年間とされています。

本計画の期間は、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」および「第3次大阪府歯科口腔保健計画」の計画期間と合わせ、令和6年度から令和17年度の12年間とします。

また、令和11年度を目途に中間評価を行うとともに、計画の最終年度に最終評価を行います。

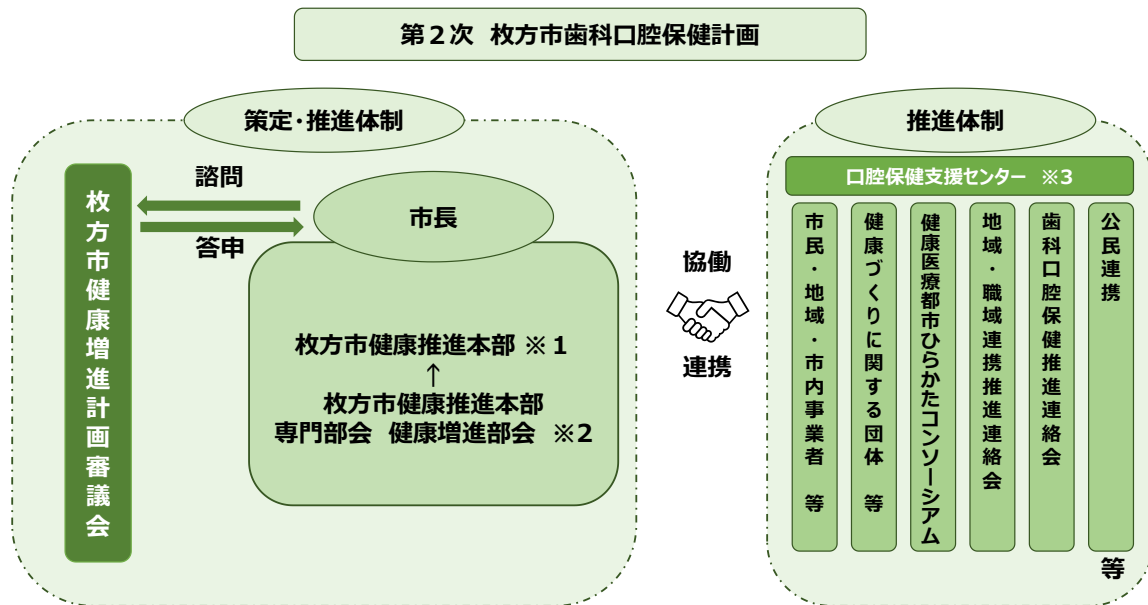
図表 3 関連計画の期間

		令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
国	健康日本21	第2次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画
	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項	第1次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画
大阪府	大阪府健康増進計画	第3次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画
	大阪府歯科口腔保健計画	第2次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画
枚方市	枚方市健康増進計画	第2次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画	第3次計画
	枚方市歯科口腔保健計画	第1次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画	第2次計画
	枚方市食育推進計画	第3次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画	第4次計画
	枚方市地域防災計画														
	枚方市地域福祉計画	第4期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画	第5期計画
	ひらかた高齢者保健福祉計画21	第8期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画	第9期計画
	枚方市障害者計画	第4次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画	第5次計画
	障害福祉計画	第6期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画	第7期計画
	障害児福祉計画	第2期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画
	枚方市国民健康保険特定健康診査実施計画	第3期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画	第4期計画
	枚方市国民健康保険データヘルス計画	第2期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画	第3期計画

1.5. 計画の策定体制と推進体制

平成25年3月に、第2次枚方市健康増進計画の策定および進捗状況の評価に関する調査、審議を行う附属機関として枚方市健康増進計画審議会（以下「審議会」という。）を設置しています。歯科口腔保健の計画策定に当たっては、平成27年に歯科分野の審議会委員を2名増員し、庁内組織である枚方市健康推進本部（健康増進部会）および審議会にて調査、審議を行い、計画案に関する市民意見募集等を実施しています。計画の推進に際しては、口腔保健支援センターを核として庁内の関係各課をはじめ、地域・職域連携推進連絡会や歯科口腔保健推進連絡会、その他民間事業者等と連携し、各機関がそれぞれの専門性を活かし総合的かつ継続的に取組をすすめるとともに、各取組の進捗状況を把握し、評価をおこないます。

図表4 策定・推進体制のイメージ



※1【構成】	本部長 :	市長
	副本部長 :	副市長、教育長、上下水道事業管理者、病院事業管理者
	委員 :	理事、危機管理監、健康福祉監、子育て支援監、副教育長、部長、福祉事務所長、保健所長、会計管理者、上下水道局部長、市立病院事務局長、市議会事務局長、教育委員会部長、監査委員事務局長
※2【構成】	部会長 :	健康寿命推進室
	構成員 :	市民活動課、企画課、商工振興課、文化生涯学習課、スポーツ振興課、健康福祉政策課、健康づくり・介護予防課、母子保健課、健康福祉総合相談課、障害企画課、保健医療課、子ども青少年政策課、公立保育幼稚園課、土木政策課、道路公園管理課、学校支援課、教育指導課

※3 口腔保健支援センターの役割

歯科口腔保健に関連する機関や団体と調整するための行政機能組織として、「口腔保健支援センター」を、歯科口腔保健の推進に関する法律第15条第1項に基づき設置しています。

口腔保健支援センターでは、歯科口腔保健に関連する機関や団体と連絡調整をはかり、各関係機関の取り組みを支援するとともに、ライフコースに沿った歯科口腔保健施策を総合的に推進します。

また、口腔保健支援センターでは、地域の保健、医療、社会福祉、教育、その他の関係者により構成される「枚方市歯科口腔保健推進連絡会」を設置し、「乳幼児・学齢期」および「成人期・高齢期・配慮を要する者」のグループに分け、それぞれの時期における課題を話し合い、情報共有等を行っています。今後も、各関係機関と連携し、歯科口腔保健を効果的に推進していきます。

1.6. SDGs 達成に向けた取り組みの推進

SDGs が掲げる「誰一人取り残さない」という理念は、第5次枚方市総合計画の「めざすまちの姿」で掲げている「持続的に発展し、一人ひとりが輝くまち」との親和性が高いことから、本市では、SDGs の各ゴールと総合計画の施策目標を紐づけて、取り組みを進めています。

本計画においては、SDGs が示す 17 のゴールのうち、次の 6 つを主な目標として SDGs 達成に向けた取り組みを推進していきます。



健口コラム

SDGs（持続）可能な開発目標

平成 27（2015）年 9 月の国連サミットで採択された国際社会全体の開発目標です。17 の目標と 169 のターゲットから構成されており、2030 年までに誰一人取り残さない世界の実現を目指すとしてされています。これを受け、我が国では、SDGs で掲げられている目標を達成するための具体的な行動指針としてアクションプランを策定し、各自治体においても、地方創生の観点から取組が進められています。

本市においては、令和 3 年 7 月に枚方市 SDGs 取組方針を策定し、SDGs と連動させて本市総合計画に基づく施策を展開していくこととしており、健康増進に係る取り組みにおいて、SDGs の「目標 3：すべての人に健康と福祉を」をはじめ、17 の目標を統合的に解決する視点を持った横断的な取り組みが求められています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



第2章 枚方市の現状

2.1. 概況

本市は、大阪府の北東部にあって、京都府・奈良県と境を接しており、古くから淀川の水運を介して、交通の要衝でもありました。

昭和22年8月1日に市制を施行し、当時4万人余であった人口は、昭和30年津田町の合併を経て昭和40年代から急増し、平成26年度に中核市に移行しました。

令和5年12月末現在で人口は、394,221人に達しています。

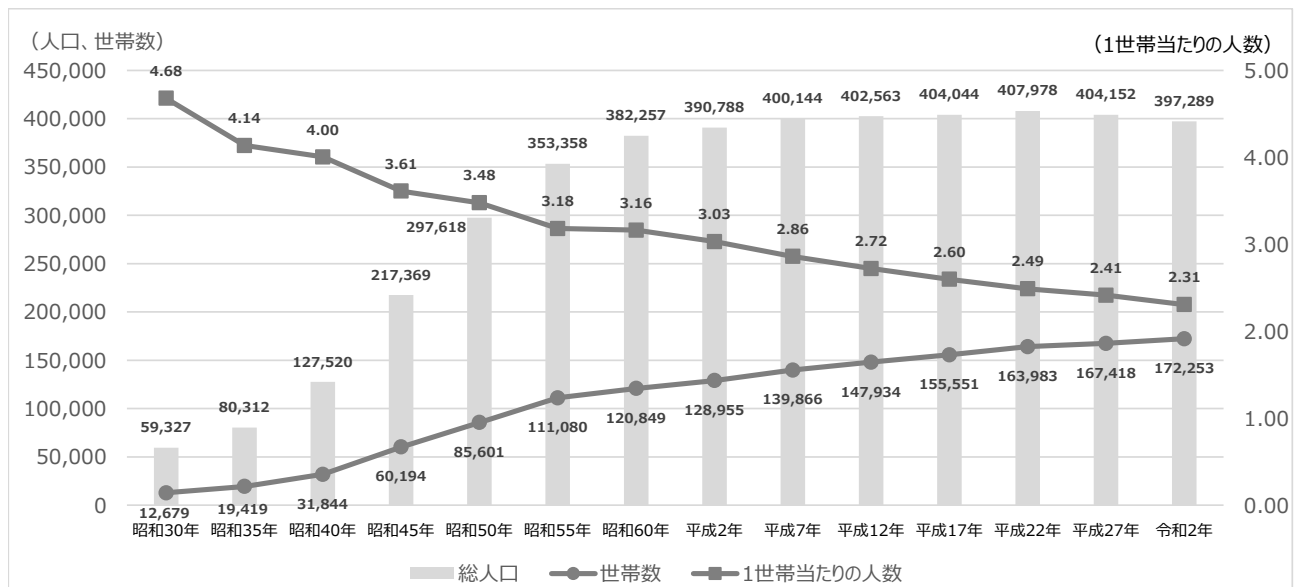
2.2. 人口の動き

2.2.1. 人口と世帯数の推移

本市の人口と世帯数の推移は以下の通りです。

昭和60年代以降、人口の増加が緩やかになる一方、世帯数は増加を続け、1世帯あたりの人数は昭和30年の4.68人から令和2年には2.31人と減少しています。

図表5 本市の人口と世帯数の推移



出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

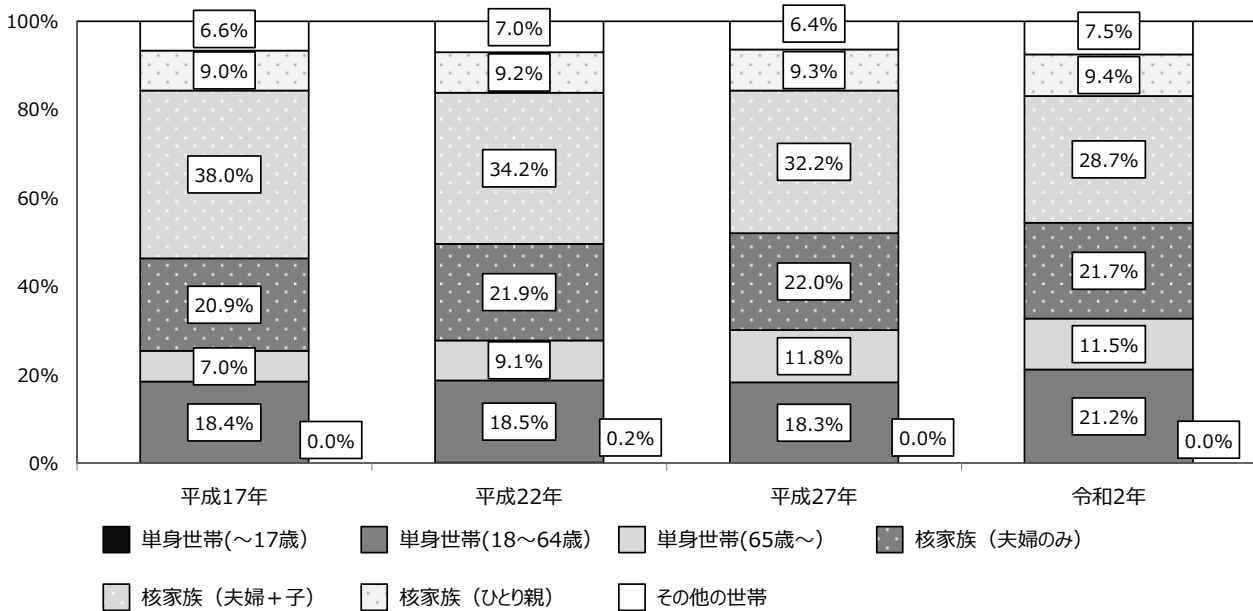
2.2.2. 世帯構成の推移

平成17年以降の世帯構成を見ると、核家族（夫婦＋子）の割合が9.3%減少し、単身世帯（18～64歳）が2.8%、単身世帯（65歳以上）が4.5%それぞれ増加するなど、単身化が進行しています。

また、子を持つ世帯について見ると祖父母等と同居せず夫婦又はひとり親のみで子を育てる核家族世帯の割合が年々増加しています。

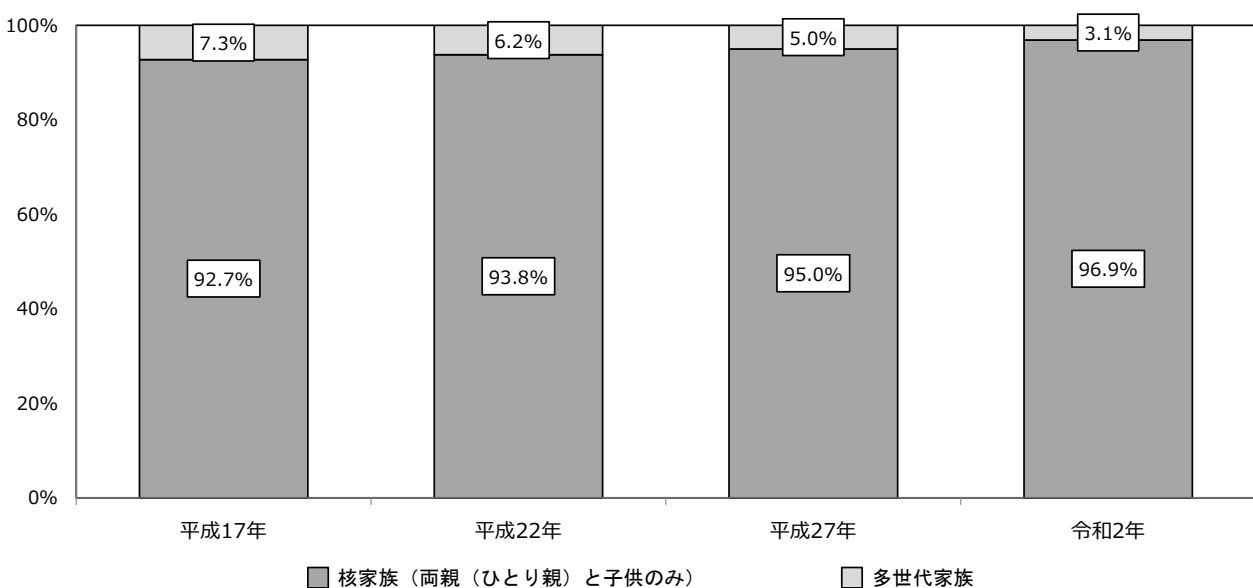
この間、本市の世代別就労率は、25歳以上の女性および55歳以上の男女で割合が大きく上昇しており、世帯構成の推移を踏まえると、親が仕事をしながら自力で子育てを行う世帯が増えていることが垣間見えます。

図表6 本市の世帯構成の推移



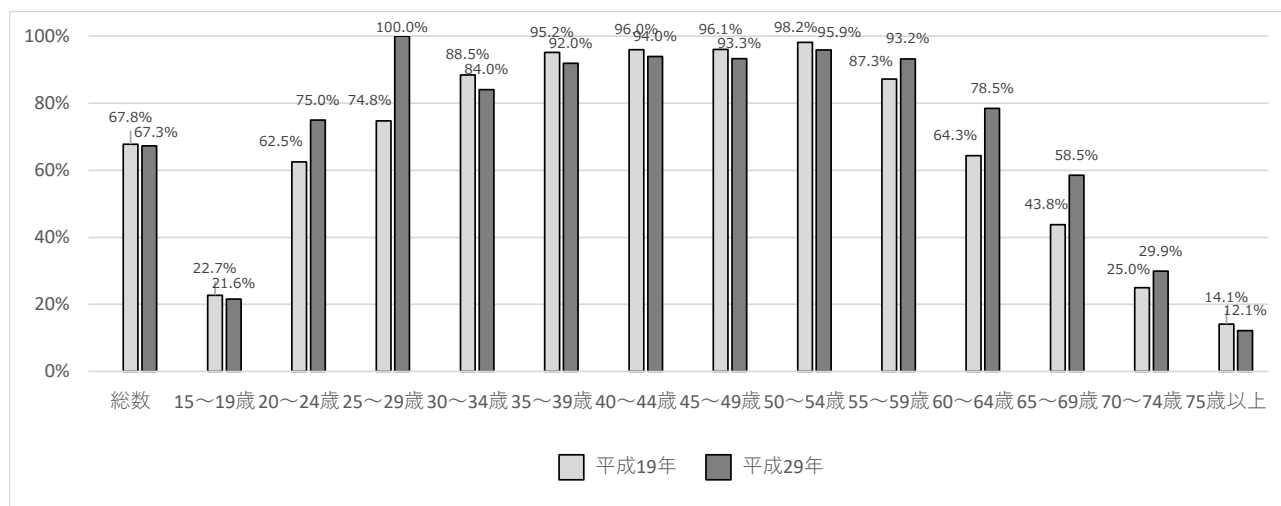
出典：国勢調査（平成17年～令和2年）

図表7 子を持つ世帯の世帯構成



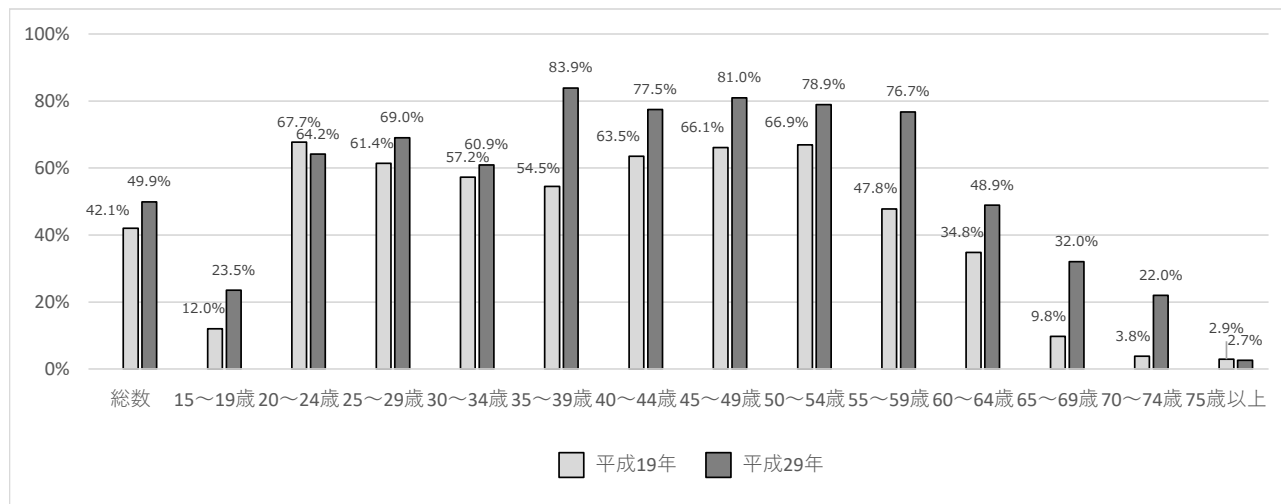
出典：国勢調査（平成17年～令和2年）

図表8 本市の年齢階層別就労率の推移（男性）



出典：総務省「就業構造基本調査（平成19年、平成29年）」

図表9 本市の年齢階層別就労率の推移（女性）

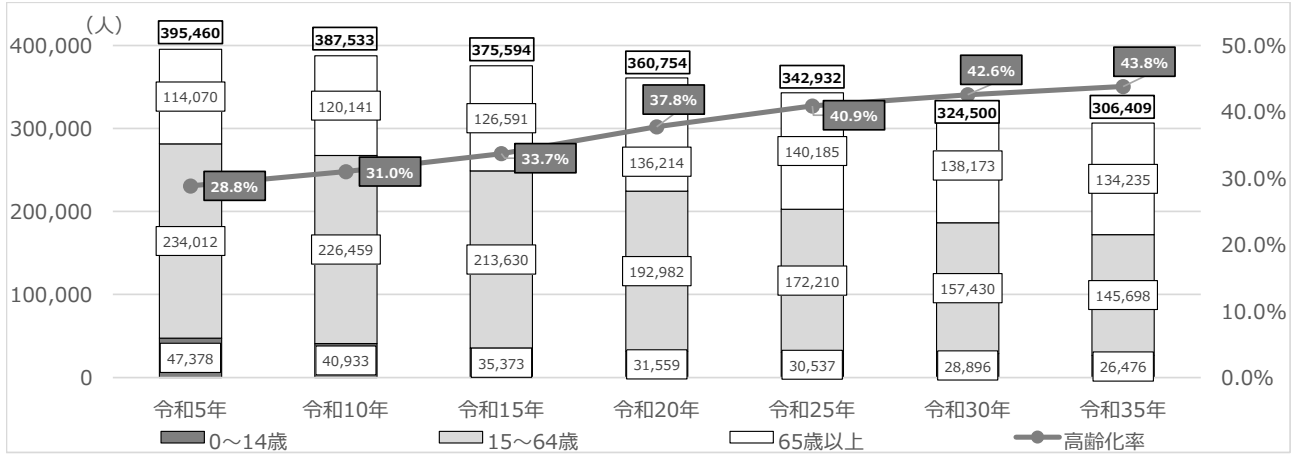


出典：総務省「就業構造基本調査（平成19年、平成29年）」

2.2.3. 少子高齢化の予測

本市の独自推計によると、本市の人口は今後も少子高齢化が進み、令和35年には人口が306,409人に減少し、高齢化率は43.8%に達すると予測されます。

図表 10 枚方市の将来人口と高齢化率



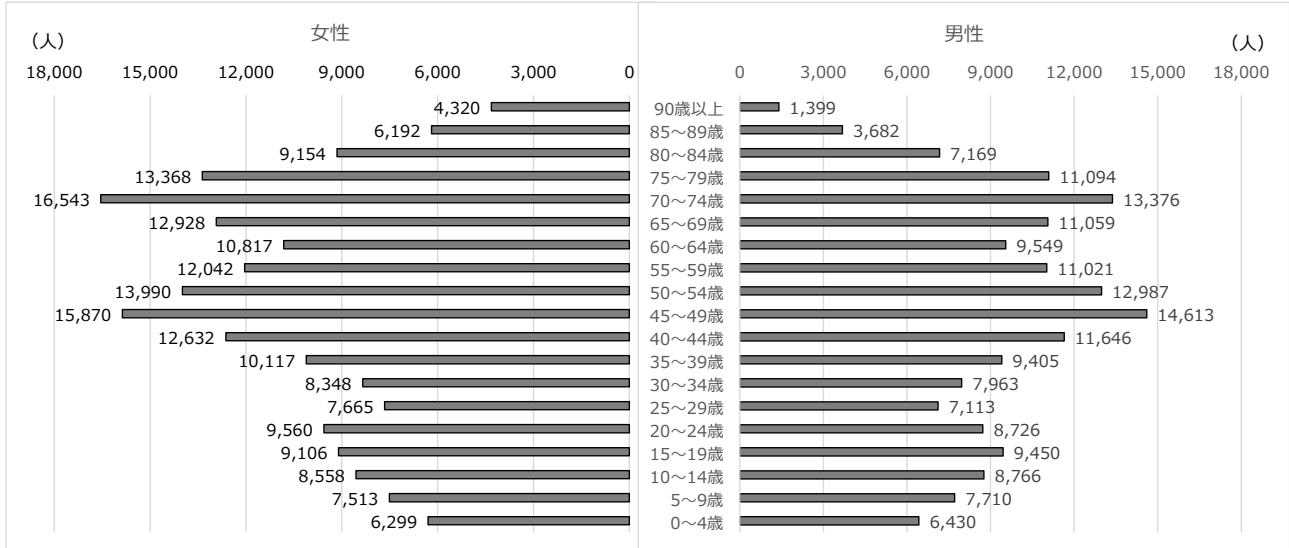
出典：枚方市 将来人口推計報告書（令和5年）

2.2.4. 5歳階級別男女別人口構成の予測

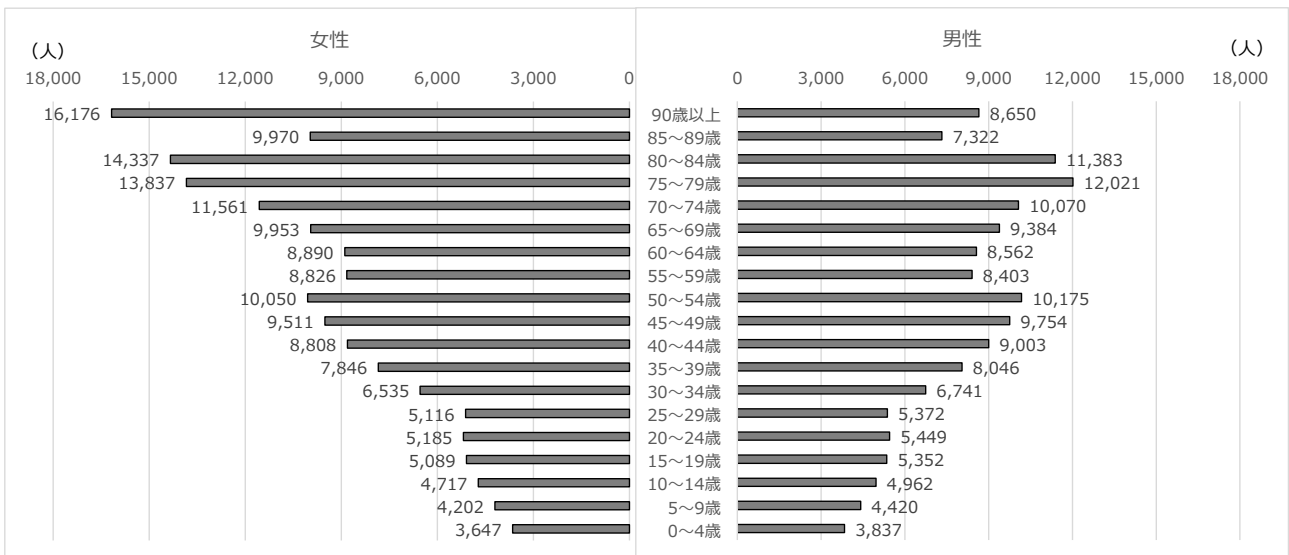
人口ピラミッドとしては上部が厚い少子高齢化が更にすすむと予測されます。

図表 11 本市の人口ピラミッド（令和2年と令和35年）

令和2年（2020年）



令和35年（2053年）



出典：国勢調査（令和2年）

枚方市 将来人口推計報告書（令和5年）

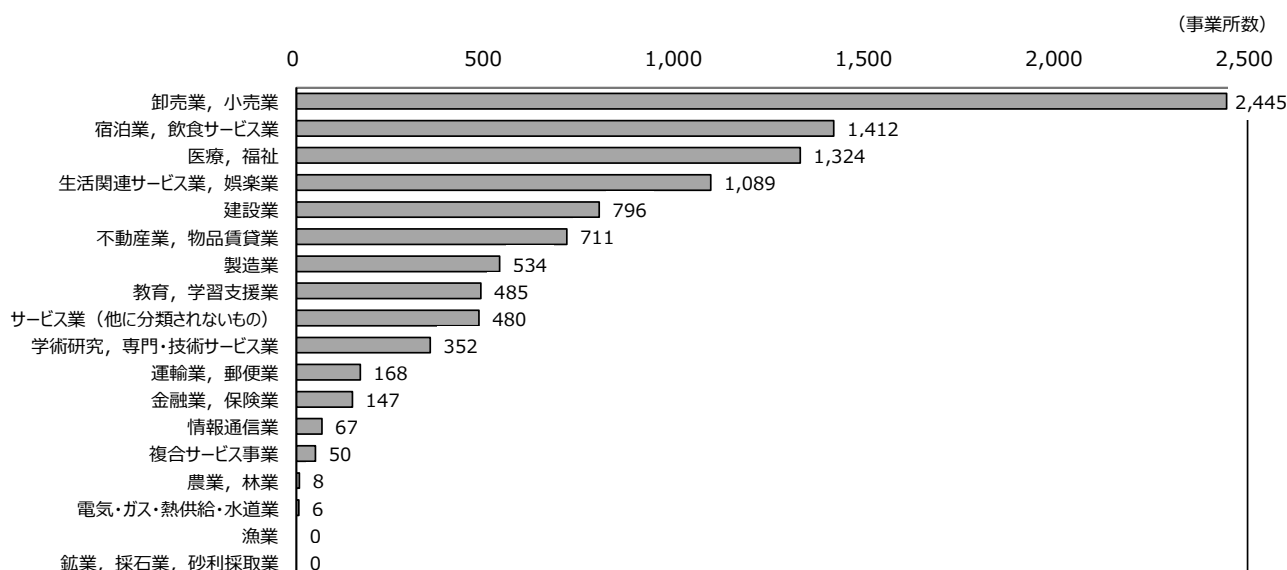
2.3. 産業構造

枚方市内の事業所数は直近の平成28年度時点で10,074事業所であり、府内の全事業所数（392,940事業所）の約2.6%を占めています。

産業種別ごとに見ると、最も多いのは卸売業、小売業の2,445事業所であり、市内事業所の約24.3%を占めています。次いで、宿泊業、飲食サービス業が1,412事業所（約14.0%）、医療、福祉が1,324事業所（約13.1%）となっており、これらで全体の半数以上を占めています。

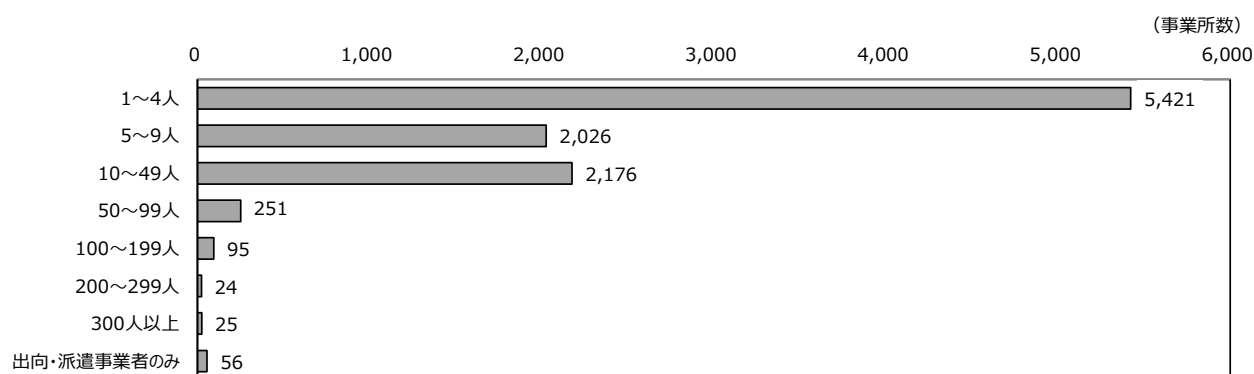
また、従業員規模別では1～4人規模が最も多く5,421事業所（約53.8%）で、全体で見ても300人以上の大規模な事業所は25事業所（約0.25%）に留まり、50人以下の事業所が9,623事業所で市内全事業所の95%以上を占めています。

図表12 本市の事業所数（産業大分類別）



出典：総務省・経済産業省「経済センサス（平成28年基礎調査）」

図表13 本市の事業所数（従業員規模別）



出典：総務省・経済産業省「経済センサス（平成28年基礎調査）」

第3章 第1次計画の評価と今後の取組の方向性

3.1. これまでの取組

3.1.1. 枚方市歯科口腔保健計画の策定

本市では、歯と口腔の健康づくりを通じて生涯自分の歯で食べて味わい、元気でいきいきとした人生を送ることができるよう、平成28年3月に第1次計画を策定しました。


第1次計画では、「市民の生涯にわたる健康寿命の延伸」を基本目標として、8020（ハチ・マル・コイ・マル）運動の推進等を通じて、基本目標の達成を目指すこととしました。また、各ライフステージと配慮を要する者について現状の把握を行い、把握したデータを踏まえて設定した31項目の目標と目標達成のための方策を定めた計画としました。


平成30年度には第1次計画の中間評価を行い、目標の達成状況等を踏まえて目標値の変更や優先的に取り組むべき事項の取りまとめを行いました。


さらに、令和5年度には最終評価を行い、第1次計画の達成状況を明らかにするとともに、新たな課題や今後の取組方向を確認しました。


3.1.2. 第1次計画期間中の主な取組


歯・口腔の健康づくりには、定期的に健診（検診）を受診し、歯科疾患の予防・早期発見に努めることが重要であることから、第1次計画期間中には、歯周病検診の受診率や妊産婦歯科健康診査の受診率、高齢者の歯科健康診査の受診率向上に向けた取組等を行いました。


取組の概要	歯周病検診の受診率向上に向けた取組
<p>歯周病は、歯を失う原因のひとつであり、糖尿病等の全身の疾患と関係性を有することから、発症・重症化予防を行うことが重要であるため、歯周病検診の受診率向上につなげていくことが大切です。</p> <p>令和2年度から検診受診勧奨はがきのレイアウトを、行動科学やソーシャルマーケティングを活用したナッジの考えをもとに変更しました。</p> <p>歯周病検診受診者には、令和元年度より市独自の「ひらかたポイント」が付与されていましたが、令和3年度から検診の自己負担額の500円に相当する500ポイントへと拡充しました。</p>	<p>上記取組等により、歯周病検診受診率については、平成26年度の0.5%から段階的に上昇を続けており、令和4年度の受診率は5.8%となっています。</p> 

取組の概要	妊産婦歯科健康診査の受診率向上に向けた取組
<p>妊娠中は歯科疾患の発症リスクが増加するため、疾患の早期発見、早期治療を目的として、妊産婦歯科健康診査を実施していますが、妊産婦歯科健康診査の更なる周知を図るため、市内の産科医療機関や助産院への受診勧奨のポスターを作成し、各医院への掲示や、母子保健手帳の別冊、すくすく子育て手帖の紙面を活用した受診勧奨に努めています。</p> <p>これまで本市では、対面でのマタニティスクールを実施していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、オンラインでの実施を余儀なくされました。</p> <p>その機会に取組内容を見直し、歯科や防災に関する啓発を取り入れた「ひらかた de オンライン産前産後クラス」を令和2年度から開始しました。</p>	 <p>妊産婦歯科健康診査を受けましょう</p> <p>妊産婦は、つわりやホルモンの影響で、むし歯や歯周病が起きやすくなります。</p> <p>歯科健康診査を受けた妊産婦さんのうち、71.4%の人にむし歯や歯周病の悪行がみとめられました。</p> <p>歯周病は、低体重児出生・早産のリスクが高くなる可能性があります！</p> <p>＜対象＞ 枚方市民(妊娠中から産後1年未満)</p> <p>＜受診方法＞ ① 取扱歯科医院に直接予約 ② 当日「母子健康手帳別冊の受付票」「母子健康手帳」「健康保険証」を持参して受診(歯科健康診査費用は無料です)</p> <p>【問い合わせ】 枚方市健康増進部 健康増進課 健康づくりの課 電話 072-841-1458 FAX 072-840-4496</p>

取組の概要	高齢者の歯科健康診査の受診率向上に向けた取組
<p>高齢者は口腔機能が低下しやすい傾向にあるため、75歳以降は毎年、大阪府後期高齢者医療広域連合が実施する歯周病やう蝕(むし歯)だけではなく、嚥下(えんげ・飲み込む)評価も含めた歯科健診を受診することができます。定期的に歯科健康診査を受診し、いつまでも健康な歯を保っていただけるよう、本市としても受診率向上に向け、啓発チラシを作成し、市歯科医師会会員の歯科医院や市薬剤師会員の薬局での掲示、地域包括支援センターや枚方市後期高齢者医療担当課の窓口などでの配架を通じて受診勧奨に努めています。</p>	 <p>75歳をむかえたら、毎年1回、歯科健康診査を無料で受けることができます</p> <p>診査項目には、お口の機能の検査も含まれます。</p> <p>お口の機能(飲み込み・噛む力)の低下は、誰にでも起こる可能性があります。その変化は気づきにくいものです。</p> <p>お口の機能の低下は、初期の身体的機能の低下かも…!? 気づかずに放置すると、誤嚥性肺炎を起こす可能性が高くなります。</p> <p>いつまでも、おいしく食事ができるように【むし歯】や【歯周病】はもちろん【お口の機能】も含めた歯科健康診査を受けて、お口の健康を保ちましょう。</p> <p>枚方市口腔保健推進センター</p>

取組の概要	働く世代の歯・口腔の健康づくりを支援する取組
<p>働く世代は多くの時間を勤め先で過ごしているため、個人の取組に加え、事業者が働く従業員に向けた健康づくりに努めることが大切です。</p> <p>本市では従業員の健康づくりに取り組む事業所を「ひらかた健康優良企業」として登録し、登録事業所に対して、①健康づくりに関する情報提供、②事業所向けの健康教育、③講演会の開催等に取り組んでいます。令和4年度は、取組のひとつとして、歯周病のリスク検査を用いた健康教育を実施しました。</p> <p>さらに、北大阪商工会議所をはじめとした民間事業者や労働基準監督署などの関係団体、市歯科医師</p>	<p>会、市医師会、市薬剤師会をはじめとした12団体からなる「枚方市地域・職域連携推進連絡会」を設置し、歯科専門職の立場からも、働く世代に対して歯科口腔保健の啓発に努めています。</p>  <p>枚方市健康経営推進企業応援1st</p> <p>枚方市は、全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部、明治安田生命保険相互会社と連携し、企業の皆さまの健康づくりをサポートしています。</p> <p>※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録事業者です。</p> <p>サポート体制</p> <ul style="list-style-type: none"> 開始サポート: 企業の担当者へ「健康経営」や「健康経営家」について説明します。 取組サポート: ひらかた健康優良企業および枚方市健康経営推進企業応援1stにて従業員への健康づくりの取組をサポートします。 申請サポート: 枚方市健康経営推進企業応援1stにて健康経営優良法人の取組にむけてサポートします。

取組の概要	オーラルフレイル（口腔機能の低下）予防の取組
<p>これまで本市では、低栄養予防・口腔機能向上を目的とした「まんてん教室」を保健センターで開催していましたが、令和5年度から口腔機能の維持・向上を地域で多くの高齢者が楽しみながら取り組んでもらえるように「ひらかた口腔オンライン」を開始しました。</p> <p>また地域で、早期にオーラルフレイル（口腔機能の低下）の気づきの機会となるように、令和3年度より「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」のポピュレーションアプローチとして、地域包括支援センター等とオーラルフレイル（口腔機能の低下）の啓発に努めています。</p>	

取組の概要	かかりつけ歯科医、噛ミング30などの啓発
<p>「かかりつけ歯科医」を持つことやひと口あたり30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30（サン・マル）」などについては、市民一人ひとりがその意義や目的を知ることが大切です。</p> <p>「かかりつけ歯科医」については、幼いころから定期的に受診することが、将来にわたり健全な歯・口腔環境を保つことにつながるため、本市では、令和3年度から乳幼児健康診査に来所した保護者に対して、「かかりつけ歯科医」をもつことを啓発するチラシを配布し、家族全員で「かかりつけ歯科医」を持つことの重要性を啓発しています。</p>	<p>また、「噛ミング30」については、幅広い世代への食育啓発を目的に発行した「枚方キッチン」のレシピ集の中で取り上げるなど、その重要性の啓発に努めています。</p> 

3.2. 第1次計画の最終評価と今後の取組の方向性

3.2.1. 第1次計画の最終評価

第1次計画は平成28年度から施行し、終期を「第2次枚方市健康増進計画」と合わせて令和5年度までとする8年間の計画で、最終年度である令和5年度に最終評価を実施しました。

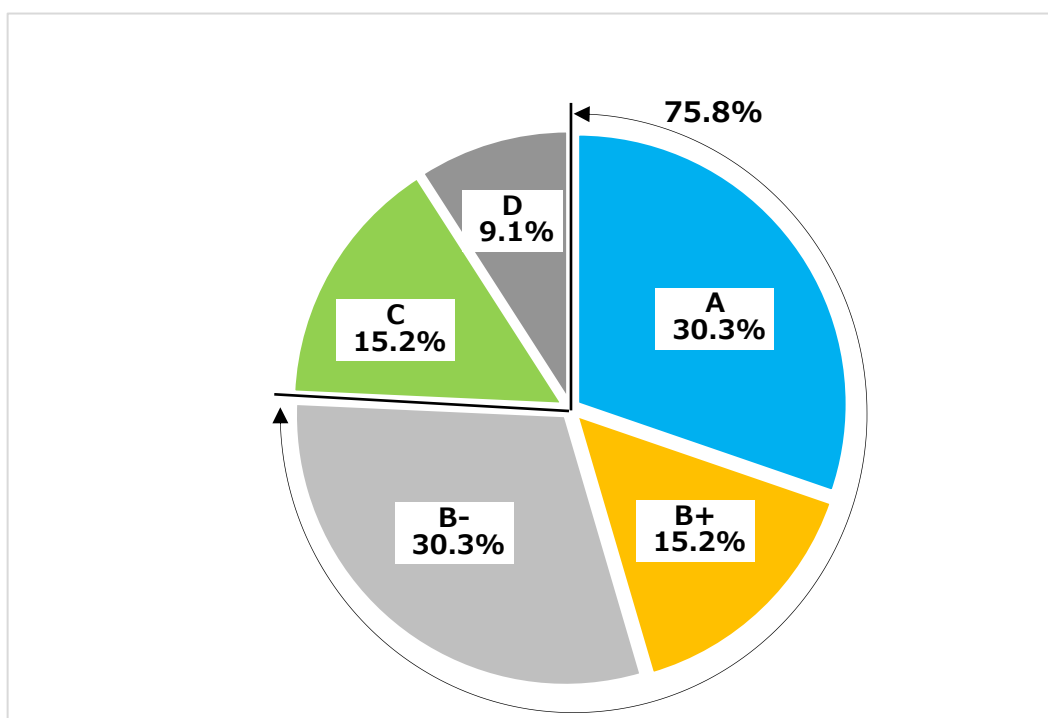
また、最終評価では、目標の達成状況を明らかにすることにより、新たな課題や今後の取組方向を確認することを目的としました。この最終評価結果は、本計画や今後の歯・口腔に関わる各種取組に反映します。

(1) 最終評価の概要

個別目標の達成状況は、目標項目数33項目のうち、A（達成・概ね達成）又はB+（改善）、B-（やや改善）が合わせて25項目で、全体の75.8%を占める結果となりました。一方、C（変化なし）は5項目で15.2%、D（悪化）は3項目で9.1%という結果でした。

図表 14 最終評価における目標達成度の概要

目標達成度		判定基準	項目数
A	「達成・概ね達成」	達成率 90%以上	10 (30.3%)
B+	「改善」	達成率 50%以上 90%未満	5 (15.2%)
B-	「やや改善」	達成率 10%以上 50%未満	10 (30.3%)
C	「変化なし」	達成率-10%以上 10%未満	5 (15.2%)
D	「悪化」	達成率-10%未満	3 (9.1%)
合計			33 (100%)



図表 15 最終評価における評価区分別の目標達成状況結果

■ 達成状況の分類あり

達成状況		項目番号	目標項目
A	達成・概ね達成	5-2	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の増加
		6-2	かかりつけ歯科医を有する者の増加
		7	3歳児でのう蝕のない者の増加
		10	中学生・高校生における歯肉に所見を有する者の減少
		12-3	学校歯科健康診断の結果について「わからない・覚えていない」者の減少（高校生）
		16	40歳で喪失歯のない者の増加（35～44歳）
		18	50歳で歯間部清掃用器具を使用する者の増加（45～54歳）
		22	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の増加（75～84歳）
		24	60歳で歯間部清掃用器具を使用する者の割合の増加（55～64歳）
		27	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実施率の増加
B+	改善	5-1	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の増加（小学生・中学生・高校生）
		17	喫煙と歯周病の関係について知っている者の増加
		19	60歳で未処置歯を有する者の減少
		25	妊産婦歯科健康診査受診率の増加
		28	糖尿病と歯周病の関係について知っている者の割合の増加
B-	やや改善	1-1	「8020運動」という言葉を知っている者の増加（小学生・中学生・高校生）
		1-2	「8020運動」という言葉を知っている者の増加
		3-1	フッ素入りの歯磨き剤を使用している者の増加（小学生・中学生・高校生）
		3-2	フッ素入りの歯磨き剤を使用している者の増加
		4-1	過去1年間に歯科医院で口腔清掃について個別に指導を受けた者の増加（小学生・中学生・高校生）
		4-2	過去1年間に歯科医院で口腔清掃について個別に指導を受けた者の増加
		6-1	かかりつけ歯科医を有する者の増加（高校生）
		13	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の減少
		15	40歳で未処置歯を有する者の減少
		20	60歳代における進行した歯周炎を有する者の減少
C	変化なし	2-1	「噛ミン30」という言葉を知っている者の増加（小学生・中学生・高校生）
		2-2	「噛ミン30」という言葉を知っている者の増加
		12-2	学校歯科健康診断の結果について「わからない・覚えていない」者の減少（中学生）
		14	40歳代における進行した歯周炎を有する者の減少
		26	障害者（児）入所施設での定期的な歯科健康診査実施率の増加
D	悪化	8	3歳児での不正咬合等が認められる者の減少
		9	12歳児でう蝕のない者の増加

達成状況	項目番号	目標項目
	12-1	学校歯科健康診断の結果について「わからない・覚えていない」者の減少（小学生）

■達成状況の分類なし（目標値が数値ではなく、達成状況を達成率で分類できないもの）

項目番号	目標項目	目標値	策定時からの変化
11	CO・GOと診断された者に対して個別指導を実施している小学校・中学校・高等学校の増加	全校で実施	小：増加 中：横ばい 高：横ばい
21	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の増加（55～64歳）	さらなる増加	増加
23	60歳代における咀嚼良好者の増加	さらなる増加	横ばい

(2) 「歯科口腔保健推進の方向性を踏まえた目標」に対する評価

「歯科口腔保健推進の方向性を踏まえた目標」として、計6つの目標項目を設定しており、各目標について、学齢期と市民一般それぞれの指標を設定しています。12指標中10指標が達成度B-以上と改善傾向が見られましたが、「嚙ミング30」という言葉の認知度は、第1次計画期間中に変化がありませんでした。

過去1年間に歯科医院で口腔清掃について個別に指導を受けた者の割合や、歯科健康診査を受診した者の割合、「かかりつけ歯科医」を有する者の割合は、第1次計画期間中に改善が見られました。

歯と口腔の状態や歯科疾患の発症リスクには、個人差があるため、症状がない時から定期的に受診して、歯科専門職から予防に関する指導を含め、歯石除去や機械的歯面清掃等と口腔内の管理（プロフェッショナルケア）を受けられる「かかりつけ歯科医」を持つことが重要です。そのため、第2次計画では、「かかりつけ歯科医」を有する人の割合の増加に重点的に取り組みます。

図表16 「歯科口腔保健推進の方向性を踏まえた目標」の目標項目結果

達成状況		項目番号	目標項目
A	達成・概ね達成	5-2	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の増加
		6-2	かかりつけ歯科医を有する者の増加
B+	改善	5-1	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の増加（小学生・中学生・高校生）
B-	やや改善	1-1	「8020運動」という言葉を知っている者の増加（小学生・中学生・高校生）
		1-2	「8020運動」という言葉を知っている者の増加
		3-1	フッ素入りの歯磨き剤を使用している者の増加（小学生・中学生・高校生）
		3-2	フッ素入りの歯磨き剤を使用している者の増加
		4-1	過去1年間に歯科医院で口腔清掃について個別に指導を受けた者の増加（小学生・中学生・高校生）
		4-2	過去1年間に歯科医院で口腔清掃について個別に指導を受けた者の増加
		6-1	かかりつけ歯科医を有する者の増加（小学生・中学生・高校生）
C	変化なし	2-1	「嚙ミング30」という言葉を知っている者の増加（小学生・中学生・高校生）
		2-2	「嚙ミング30」という言葉を知っている者の増加

(3) 「重点的歯科口腔保健対策／ライフステージ別の課題と取組」に対する評価

第1次計画では乳幼児、学齢期、成人期、高齢期のライフステージ別に目標を設定しています。達成状況の分類がある項目では、改善傾向にある項目（A～B-に該当する目標項目）が12項目（70.6%）となりました。一方、達成状況Cの目標項目が2項目（11.8%）、達成状況Dの目標項目が3項目（17.6%）あり、それぞれ乳幼児期で1項目、学齢期で3項目、成人期で1項目が該当する結果となりました。

乳幼児期、学齢期にう蝕（むし歯）に罹患している人は、青年期以降も、う蝕（むし歯）を発症しやすい傾向にあり、その後のライフステージにおける歯科口腔環境にも影響を及ぼすことから、歯科疾患は蓄積性の疾患と捉えられており、歯科疾患の重症化予防のためには、従来のライフステージに応じた健康づくりの支援に加え人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチの視点をもって健康づくりに取り組めます。

図表 17 「重点的歯科口腔保健対策／ライフステージ別の課題と取組」の目標項目結果

項目	達成状況		項目番号	目標項目
乳幼児 (0～6歳)	A	達成・概ね達成	7	3歳児でのう蝕のない者の増加
	D	悪化	8	3歳児での不正咬合等が認められる者の減少
学齢期 (7～18歳)	A	達成・概ね達成	10	中学生・高校生における歯肉に所見を有する者の減少
			12-3	学校歯科健康診断の結果について「わからない・覚えていない」者の減少（高校生）
	C	変化なし	12-2	学校歯科健康診断の結果について「わからない・覚えていない」者の減少（中学生）
	D	悪化	9	12歳児でう蝕のない者の増加
12-1			学校歯科健康診断の結果について「わからない・覚えていない」者の減少（小学生）	
成人期 (19～59歳)	A	達成・概ね達成	16	40歳で喪失歯のない者の増加（35～44歳）
			18	50歳で歯間部清掃器具を使用する者の増加（45～54歳）
	B+	改善	17	喫煙と歯周病の関係について知っている者の増加
	B-	やや改善	13	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の減少
			15	40歳で未処置歯を有する者の減少
C	変化なし	14	40歳代における進行した歯周炎を有する者の減少	
高齢期 (60歳～)	A	達成・概ね達成	22	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の増加（75～84歳）
			24	60歳で歯間部清掃器具を使用する者の割合の増加（55～64歳）
	B+	改善	19	60歳で未処置歯を有する者の減少
	B-	やや改善	20	60歳代における進行した歯周炎を有する者の減少

項目	達成状況の分類なし（目標値が数値ではなく、達成状況を達成率で分類できないもの）
学齢期 (7～18歳)	CO・GOと診断された者に対して個別指導を実施している小学校・中学校・高等学校の増加
高齢期 (60歳～)	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加（55～64歳）
	60歳代における咀嚼良好者の増加

(4) 「重点的歯科口腔保健対策／配慮を要する者の課題と取組」に対する評価

配慮を要する者として、妊産婦、障害者（児）、要介護者、有病者について目標を設定しています。全体で見ると、改善傾向にある項目（A～B-に該当する目標項目）が3項目（75.0%）となりました。

障害者（児）入所施設での定期的な歯科健康診査の受診を図る指標のみ改善が見られませんでした。第1次計画期間中の新型コロナウイルス感染症拡大の影響により定期的な歯科健康診査が実施できなかった可能性も考えられます。

今後も配慮を要する人が定期的に歯科健康診査を受けられるよう、関係機関等とも連携して環境の整備に取り組めます。

図表 18 「重点的歯科口腔保健対策／配慮を要する者の課題と取組」の目標項目結果

項目	達成状況		項目番号	目標項目
妊産婦	B+	改善	25	妊産婦歯科健康診査受診率の増加
障害者（児）	C	変化なし	26	障害者（児）入所施設での定期的な歯科健康診査実施率の増加
要介護者	A	達成・概ね達成	27	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実施率の増加
有病者	B+	改善	28	糖尿病と歯周病の関係について知っている者の割合の増加

(5) 「状況に応じた歯科口腔保健体制」に関する評価

平成28年4月に「口腔保健支援センター」を設置し、歯科医師、歯科衛生士を配置し、各種関係団体と連携し、全てのライフステージにわたる歯科口腔保健施策を総合的に推進する体制を整えました。

また、「口腔保健支援センター」では、地域の保健、医療、社会福祉、教育、その他の関係者により構成される「枚方市歯科口腔保健推進連絡会」を設置し、「乳幼児・学齢期」および「成人期・高齢期・配慮を要する者」のグループに分け、それぞれの時期における課題を話し合い、情報共有等を行っています。

さらに、歯科保健医療サービスの提供には、専門的な知識や技術が求められることから、市歯科医師会等との連携のもと、歯科専門職の資質の向上や広く歯科口腔保健に携わる職種への知識の啓発にも取り組んできました。

3.2.2. 課題と今後の取組の方向性

歯・口腔の環境を健全に保つためには、う蝕（むし歯）や歯周病の発症・重症化防止に取り組むことが重要です。そのため大切なのは、症状がない時から定期的にプロフェッショナルケアを受けられるよう、「かかりつけ歯科医」を持つことであり、本計画では、「かかりつけ歯科医を有する人の割合の増加」に重点的に取り組みます。

また、歯・口腔の状況はライフステージごとに変わり、それぞれの年代に応じた対策が求められることはもちろんのこと、現在の健康状態は過去の自身の生活習慣から大きな影響をうけており、また、現在の生活習慣は将来の自身の健康状態や子どもの健康状態に大きな影響を与えることから、ライフコースアプローチの視点をもって取り組みます。

また、歯科健診などを受診する際に配慮を要する者についても、本計画に定める目標項目としては一定の成果が得られたものの、より多面的に支援を行っていく必要があります。平時のみならず、休日や災害時においても安定的に歯科保健医療を提供する体制づくりも含め、職域や地域団体等とも連携を図り、社会全体で市民の歯・口腔の健康を支える環境の整備に努めます。

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

第4章 第2次歯科口腔保健計画の最終目標・基本方向

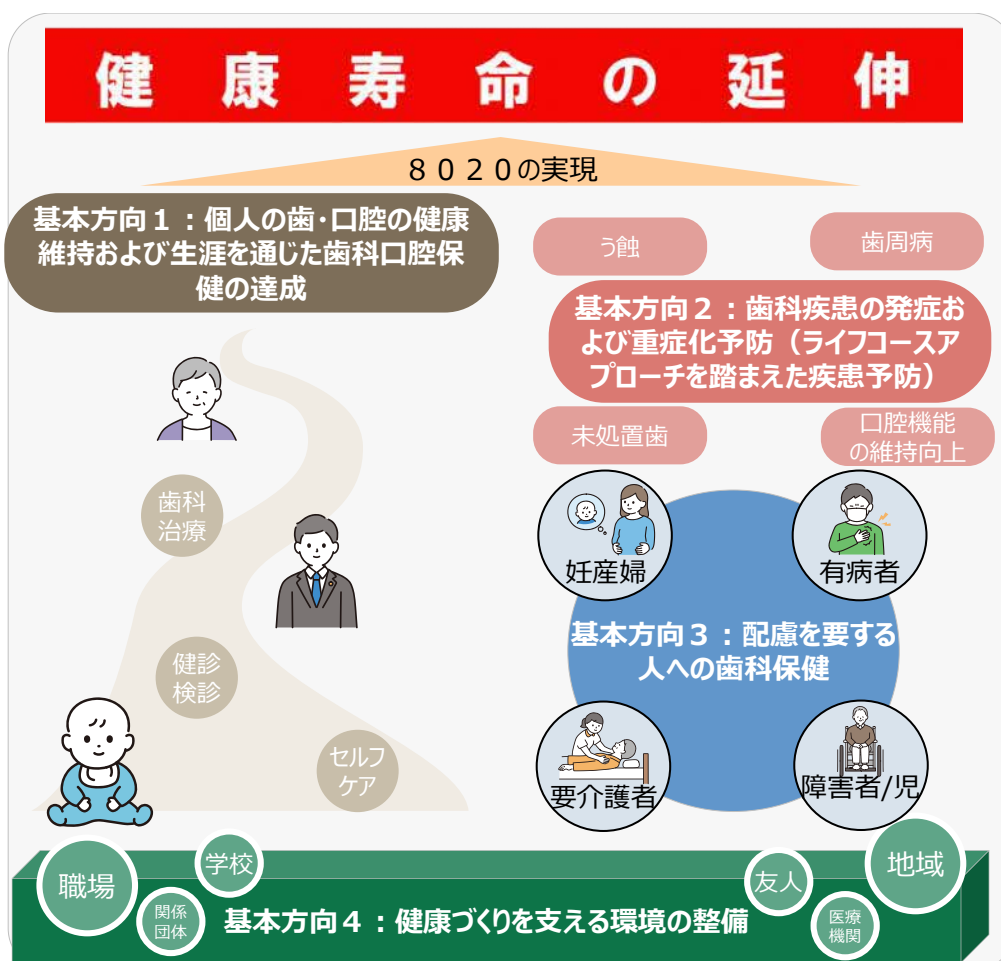
4.1.最終目標・基本方向

基本理念として掲げる「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」の実現のためには、市民が健康な状態でいられる期間を延ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすることが大切です。

本市ではこの基本理念の実現に向けて健康増進施策を計画的に推進するため、「枚方市健康増進計画」、「枚方市歯科口腔保健計画」、「枚方市食育推進計画」を策定しており、これらの計画は、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を意味する“健康寿命”の延伸を共通の最終目標として掲げています。

第2次計画では、食べる喜びや話す楽しみなどの基礎となる歯科口腔保健の観点から、最終目標である「健康寿命の延伸」の達成に向けて、4つの基本方向を掲げ、取組を推進することとしています。

最終目標	健康寿命の延伸
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）
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



4.1.1. 最終目標

平均寿命と健康寿命

平均寿命は、「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）」のことで、令和2年時点で全国においては男性81.5歳、女性87.6歳で、本市においては男性82.2歳、女性が88.0歳となっています。

健康寿命※は、「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のことで、令和2年時点で、全国においては男性80.1歳、女性84.4歳、本市においては男性80.2歳、女性84.1歳となっています。

令和2年度の時点における本市の平均寿命と健康寿命の差は、男性で2.0年間、女性で3.9年間となっています。この期間が健康上の問題で日常生活に制限のある期間であることから、今後、健康寿命を延ばすことで、この期間が短くなるよう取組を進めることが重要になります。

※国が示す健康寿命は、3年に1度の国民生活基礎調査において調査している「日常生活に制限のない期間の平均」を用いており、全国および都道府県単位のデータとなっています。本市の健康寿命は、大阪府が提供している介護保険の要介護認定者数から「要介護2～5を不健康な状態、それ以外を健康な状態」として算出した市町村単位のデータを用いています。



健口コラム

健康寿命を延ばしましょう

平均寿命は「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）」で、健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のことをいいます。

いつまでも健康でいきいきと暮らせるよう、日頃から健康づくりに取り組み、生活習慣病やロコモティブシンドローム等を予防することで、健康寿命を伸ばしましょう。



4.1.2. 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

(1) 背景

生涯を通じて健康な歯・口腔の環境を維持することは、各個人が健康で質の高い生活を営むうえで非常に重要です。歯・口腔の状態や歯科疾患の発症リスクには、個人差やライフステージごとに特徴があるため、個人が個々の状態を認知して、生涯を通じて歯・口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

このため、基本方向1では、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推進を図ります。

(2) 取組方針

基本方向1では、「歯科口腔保健の認知」、「かかりつけ歯科医への受診」、「定期的な歯科健康診査の受診」の3つの取組を掲げています。

一つ目の「歯科口腔保健の認知」については、「8020運動」や「噛ミング30」といった標語の認知度向上を目指します。80歳になっても20本の歯を持つことの重要性や、ひと口あたり30回以上噛むことの重要性を啓発することを通じて、市民の健康意識の向上を図ります。

二つ目の「かかりつけ歯科医への受診」については、本計画において特に重点的に取り組む項目です。個人に合わせた疾病の発症予防や重症化予防等につなげるためには、症状のないときから歯科専門職による指導や口腔内の清掃等のプロフェッショナルケアを受けることが重要です。

最後に、三つ目の「定期的な歯科健康診査の受診」については、生涯にわたり歯・口腔の健康を保持するためには、歯科疾患の発症前から定期的に歯科健康診査を受けることが必要です。

個人が生涯を通じて健全な歯・口腔の環境を維持するために、定期的な歯科健康診査の機会の提供に努めるとともに、様々な機会を捉えて、定期的に「かかりつけ歯科医」へ受診すること、歯科健康診査を受けることの重要性の啓発に努めます。



健口コラム

プロフェッショナルケアとセルフケア

〈プロフェッショナルケアとは〉

歯科医師や歯科衛生士が行う、機具を用いて歯石を取る等の歯のクリーニング（機械的歯面清掃）や、口腔清掃についての指導、口腔機能の維持・改善を目的としたケアをいいます。

〈セルフケアとは〉

歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を用いた口腔清掃、口腔機能の維持・改善のための口や舌の体操、バランスの良い食生活、よく噛むことで唾液の分泌を促すこと等のことをいいます。



4.1.3. 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）

(1) 背景

歯・口腔の疾患として代表的な疾患のう蝕（むし歯）と歯周病を予防することで、市民の歯・口腔の健康状況は大きく改善します。これらの疾患を未処置のまま放置すると口腔機能と全身状態の悪化へとつながるため、乳幼児期から継続的に発症および重症化予防を行うことが極めて重要です。

また、歯の数をはじめとする口腔機能は、食べる喜びや話す楽しみ等のQOL（生活の質）に直結するため、疾患の予防に加え、口腔機能や顎顔面の発育状態についても乳幼児期から継続的に管理していくことが重要になります。

このため、基本方向2では、歯科疾患の発症および重症化予防に焦点をあて、健康の増進を図ります。

(2) 取組方針

基本方向2では、「う蝕（むし歯）の発症および重症化予防」、「歯周病の発症および重症化予防」、「歯の喪失防止」、「口腔機能の獲得・維持・向上」の4つの取組を掲げています。

一つ目の「う蝕（むし歯）の発症および重症化予防」については、歯は生えてすぐは、未成熟で幼弱なため、う蝕（むし歯）になりやすい特徴があります。また、永久歯への生えかわり時期には、永久歯と乳歯が混在しているため、ブラッシングの困難さ等からう蝕（むし歯）になりやすい特徴があります。う蝕（むし歯）によりエナメル質が破壊され、穴が開いた歯は基本的に自然治癒が不可能なため、将来のライフステージに与える影響が大きく、特に罹患しやすい乳幼児期・学齢期に重点を置き、う蝕（むし歯）の発症および重症化予防に取り組めます。

二つ目の「歯周病の発症および重症化予防」については、歯肉（歯ぐき）に炎症が生じている状態の歯肉炎が進行すると、歯を支える骨等の歯周組織が吸収される歯周炎へと進行します。歯周病は、糖尿病等の全身の疾患とも関連する疾患であるため、発症・重症化予防を行うことは重要です。歯周病予防の最も基本的な方法は歯ブラシを用いた歯みがきですが、歯ブラシだけでは歯と歯との間の清掃が不十分になりやすいため、本市では、デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃用器具も使用したセルフケアを行う市民を増やすことを目指し、歯周病の発症および重症化予防の取組を進めます。

三つ目の「歯の喪失防止」については、歯を喪失する原因の8割以上はう蝕（むし歯）と歯周病であり、両疾患の発症予防・重症化予防に向けた取組を進めることで、歯の喪失防止にもつなげていきます。

四つ目の「口腔機能の獲得・維持・向上」については、ライフステージ早期からの取組が大切です。乳幼児期から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に口腔機能や顎顔面の発育状態等の管理を受ける市民を増やすことで成人期以降の良好な口腔機能の維持・向上に努めます。



健口コラム

ライフコースアプローチの考え方

現在の健康状態は過去の自身の生活習慣から大きな影響を受けており、また、現在の生活習慣は将来の自身の健康状態や子どもの健康状態に大きな影響を与えます。このような観点から、個人の健康づくりは一時点的な視点だけでなく、経時的な視点でアプローチすべきという考え方がライフコースアプローチです。

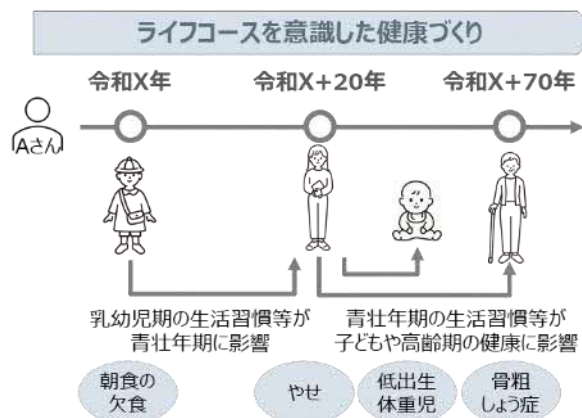
ライフステージ

ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じ、特有の健康づくりが求められることを踏まえ、各ライフステージに合わせた健康づくりを促していくアプローチ



ライフコースアプローチ

現在の生活習慣や社会環境等が将来の自らの健康状態や自身の子どもの健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、ライフコースを意識した健康づくりを促していくアプローチ

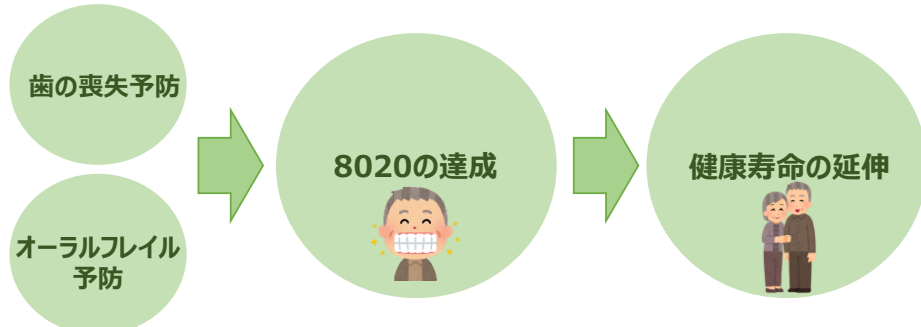
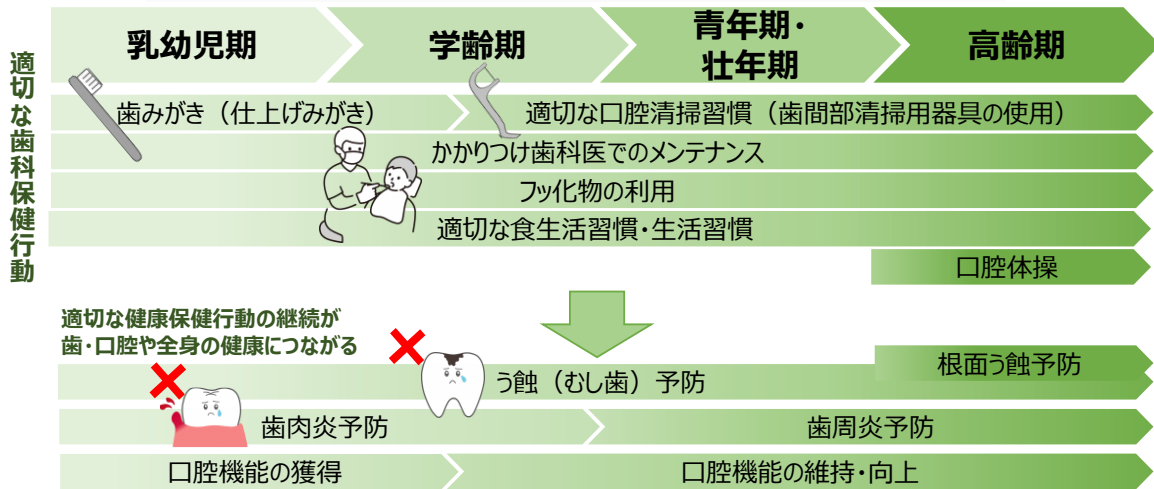




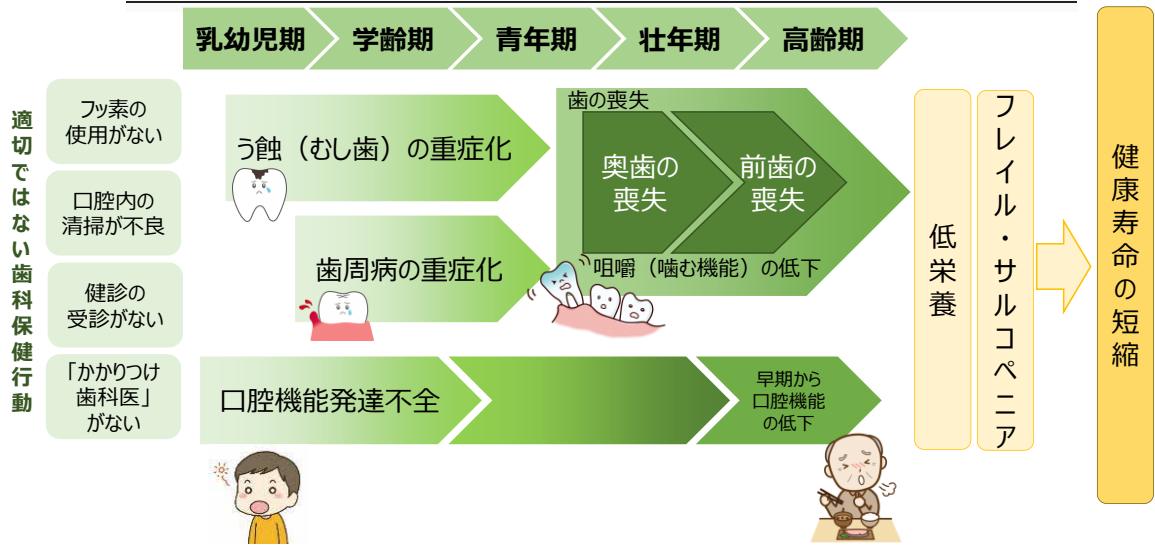
健口コラム

ライフコースアプローチの考え方

歯・口腔の健康や健康寿命の延伸につながるライフコースの例



歯・口腔の健康や健康寿命の短縮のリスクが高まるライフコースの例



4.1.4. 基本方向3 配慮を要する人への歯科保健

(1) 背景

市民全員の歯科口腔環境を健全に保ち続けるうえでは、妊産婦や障害者（児）など、定期的に歯科健康診査や歯科医療を受けることが難しいと推測される配慮を要する人がおかれている実態を把握し、その実態に即した対策を講じることが大切になります。

このため、基本方向3では、配慮を要する人への歯科保健に焦点をあて、健康の増進を図ります。

(2) 取組方針

基本方向3では、「妊産婦」、「障害者（児）」、「要介護者」、「有病者」の人を対象に、これらの配慮を要する人の現状・課題を踏まえて、それぞれの特性に応じた4つの取組を掲げています。

一つ目の「妊産婦」については、妊娠すると女性ホルモンのバランスが変化することや、セルフケアが不十分になるなど歯科疾患の発症リスクが高まるため、妊娠中に重症化しないように早期発見して治療につなげるために、本市では妊産婦歯科健康診査の受診率向上をはかり、歯・口腔の疾患の重症化予防に努めます。

二つ目の「障害者（児）」、三つ目の「要介護者」については、歯科疾患の悪化や咀嚼（そしゃく・噛む）機能等の口腔機能の低下などの課題を抱えるケースが多いですが、自身の状態について意思表示することが難しく、口腔ケアが不十分になりやすい傾向にあります。また、一度治療が必要な状況になると、専門の医療機関への受診が必要になるなど、通院・治療に対する負担も大きくなります。そのため、本市では、特に障害者（児）や要介護者の入所施設における定期的な歯科健康診査の実施率向上に取り組み、歯・口腔の疾患の重症化予防に努めます。

四つ目の「有病者」については、日本全体で高齢化が進行しており、有病の人の歯科口腔保健対策の重要性が高まっています。また、歯周病は様々な全身疾患との関連性が示唆されており、歯・口腔環境の改善が全身の健康状態の向上につながります。日本人の5～6人に1人が罹患し、国民病ともいわれる糖尿病と歯周病の関係を軸に、歯周病と全身疾患の関連性を認知・理解している人を増やすことに努めます。



健口コラム

枚方市が実施する障害児歯科健康診査とは

重症心身障害児・肢体不自由児・医療的ケア児は、感染予防等の問題により集団で実施している乳幼児健康診査への来所が難しいため、個別対応による歯科健康診査を受ける機会を設けています。

個々に応じた適切な診察、保健指導を行い、歯科疾患の早期発見、早期治療を促進するとともに、歯科疾患の予防を図ることで、口腔機能の維持向上を図ります。



4.1.5. 基本方向4 健康づくりを支える環境の整備

(1) 背景

歯・口腔の健康づくりには市民の主体的な取組が重要ですが、個々の取組だけでは限界があります。専門的な医療機関や市歯科医師会等の関係団体、学術的な知見を蓄積する医療大学が多く集積している本市の強みを生かし、休日や災害時も含め、いついかなるときも市民の歯・口腔の健康づくりを進められる環境を社会全体が一丸となって整備していくことが非常に重要になります。

歯・口腔の健康づくりは、行政と市民個人、医療関係機関や各種関係団体だけで取り組むのではなく、多くの市民が1日の大半の時間を過ごす学校や職域等とも有機的に連携を図り、社会全体で取り組んでいくことが重要です。

また、休日においても歯科口腔保健医療への一定の需要があるため、市民の歯・口腔に生じた課題を解決できる環境を整備することが求められています。

さらに、近年地球温暖化の影響等で災害が激甚化していますが、地震等の災害がひとたび発生すると、通常の歯科医療機関が機能不全に陥ることが想定されます。災害時における口腔衛生管理の認識が乏しかった阪神・淡路大震災では、誤嚥（ごえん）性肺炎が高い割合を有していると考えられる肺炎が、災害関連死の最大の死因となったことを踏まえ、災害時における口腔衛生管理も非常に重要な要素です。

このため、基本方向4では、健康づくりを支える環境の整備に焦点をあて、健康の増進を図ります。

(2) 取組方針

基本方向4では、「個人の健康づくりを支える環境整備」、「状況に応じた歯科口腔保健医療」の2つの取組を掲げています。

一つ目の「個人の健康づくりを支える環境整備」については、本市では、医療大学や市歯科医師会、市医師会、市薬剤師会等と連携して市民の歯・口腔の健康づくりに取り組んできました。今後は、児童・生徒が多くの時間を過ごす学校や働く世代が多くの時間を過ごす企業等の職域、高齢者の通いの場など、更に多様な組織等と連携を図り、社会全体で個人の健康づくりを支える環境整備に努めます。

二つ目の「状況に応じた歯科口腔保健医療」については、市民の需要を適切に把握しつつ、引き続き、休日においても歯科口腔保健医療を受けられる体制を構築していくことに努めます。また、災害時に迅速かつ的確な医療救護活動を行うための災害医療連携訓練の実施や、「枚方市災害時医療救護活動マニュアル」の時宜に応じた見直し等に関係団体等と連携して取り組みます。



健口コラム

ひらかた健康優良企業とは、本市独自の登録制度で、登録事業所に対して健康講座の講師派遣や健康づくり・健康経営に関する情報提供などを行い、市内事業所による従業員の健康づくりの取組を支援しています。

ひらかた健康優良企業について

ひらかた健康優良企業

枚方市が市内事業所の従業員の健康づくりの取組を直接サポート！

市内事業所が対象
すべて無料

担当者へのサポート

- ・取組内容の相談
- ・各種セミナー等の情報提供
- ・他企業の取組紹介
- ・他企業との交流

従業員へのサポート

- ・市専門職による健康講座講師の実施
- ・健康講座動画、リーフレット等の資料の提供
- ・健康啓発物品の貸出

市民・他企業へのアピール

- ・市ホームページで紹介
- ・冊子や市イベント等で周知

など



登録までの流れ

- ①登録申し込み ➡ ②担当者から連絡 ➡ ③ヒアリング ➡ 登録・サポート開始

第5章 基本方向の具体的な展開(現状・目標・取組)

目標項目の見方について

本章では、各基本方向に関連する具体的な目標項目を定めています。各目標項目の見方を以下に示します。

指標とは、本計画の達成状況を評価する基準となる項目です。

現状値とは、目標のベースとなる現時点の実績値です。

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
1	「8020 運動」という言葉を知っている人の割合（小学生・中学生・高校生）	36.3%※ (16.5%) 小学生（n=572） 中学生（n=501） 高校生（n=890）	↗	80%

出典：令和4年度 枚方市 小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート
令和4年度 枚方市 中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート
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

出典とは、各項目番号に対応する現状値の情報源となる文献等を示すものです。

“n”は集計対象のデータ数（アンケートの有効回答人数等）を示します。

目標として、今後めざすべき方向を示します。特に重点的に取り組む項目については「↗」又は「↘」で示しています。

5.1.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

生涯を通じて健康な歯・口腔の環境を維持することは、各個人が健康で質の高い生活を営むうえで非常に重要です。健全な歯・口腔の健康づくりのためには、市民がその重要性を理解し、歯みがき等のセルフケアに努めることに加え、学校・職場等が生徒や従業員のために取り組むパブリックケア、また、歯科専門職による定期的な歯・口腔状況の確認、歯石除去等のプロフェッショナルケアを組み合わせ、社会全体で取り組むことが大切です。

基本方向1では、歯科口腔保健の重要性の認知や、「かかりつけ歯科医」と定期的な歯科健康診査の受診といった観点に着目し、歯・口腔環境の向上を目指します。

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」

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を受けて、毎日のセルフケアに活かしましょう

(1) 歯科口腔保健の認知

20本以上の歯がある人は、満足以嚙んで食事をすると言われてしています。楽しく充実した食生活を送り続けるために、80歳になっても20本以上の歯を保つ「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）」をより多くの市民が達成することが望まれます。

また、よく嚙んで食事をすることは肥満の予防や口腔機能の向上にも資することから、ひと口あたり30回以上嚙んで食べることを目標とする「嚙ミング30（サン・マル）」に取り組むことも重要です。

(現状・課題)

本市では、8020運動の認知度を高めるために、枚方市健康・医療・福祉フェスティバルでの8020表彰等の取組を実施してきました。

しかし、図表19に示す通り、30歳代以下では、「8020運動」を知っている人の割合は概ね6割以下となっています。また、図表20に示す通り、「嚙ミング30」の言葉の認知度は、「8020運動」と比較して全世代で低い状況です。

学齢期から歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発をしっかりと進め、生涯を通じて歯科口腔保健に積極的に取り組んでもらうことが重要です。

(取組の方向性)

歯・口腔環境の維持・向上は高齢期だけの問題として捉えるのではなく、乳幼児期から高齢期にわたるライフコースの課題として捉える必要があり、学齢期から「8020運動」や「嚙ミング30」の認知度を高めていく必要があるため、様々な機会を捉えて関係機関と連携の上、歯科口腔保健に関する知識や予防の重要性の啓発に努めていきます。

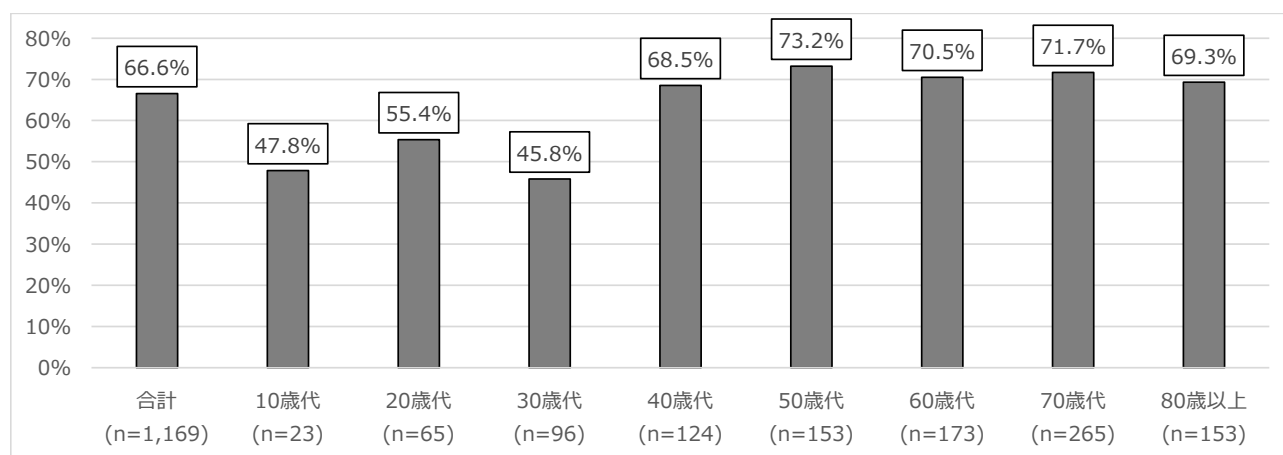
(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
1	「8020 運動」という言葉を知っている人の割合 (小学生・中学生・高校生)	36.3% [※] (16.5%) 小学生 (n=572) 中学生 (n=501) 高校生 (n=890)	↗	80%
2	「8020 運動」という言葉を知っている人の割合	66.6% [※] (35.1%) (n=1,169)	↗	80%
3	「噛ミング 30」という言葉を知っている人の割合(小学生・中学生・高校生)	28.4% [※] (8.2%) 小学生 (n=572) 中学生 (n=501) 高校生 (n=890)	↗	80%
4	「噛ミング 30」という言葉を知っている人の割合	33.9% [※] (8.2%) (n=1,169)	↗	80%

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（項目番号 2、4）
 令和4年度 枚方市 小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 1、3）
 令和4年度 枚方市 中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 1、3）
 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（項目番号 1、3）

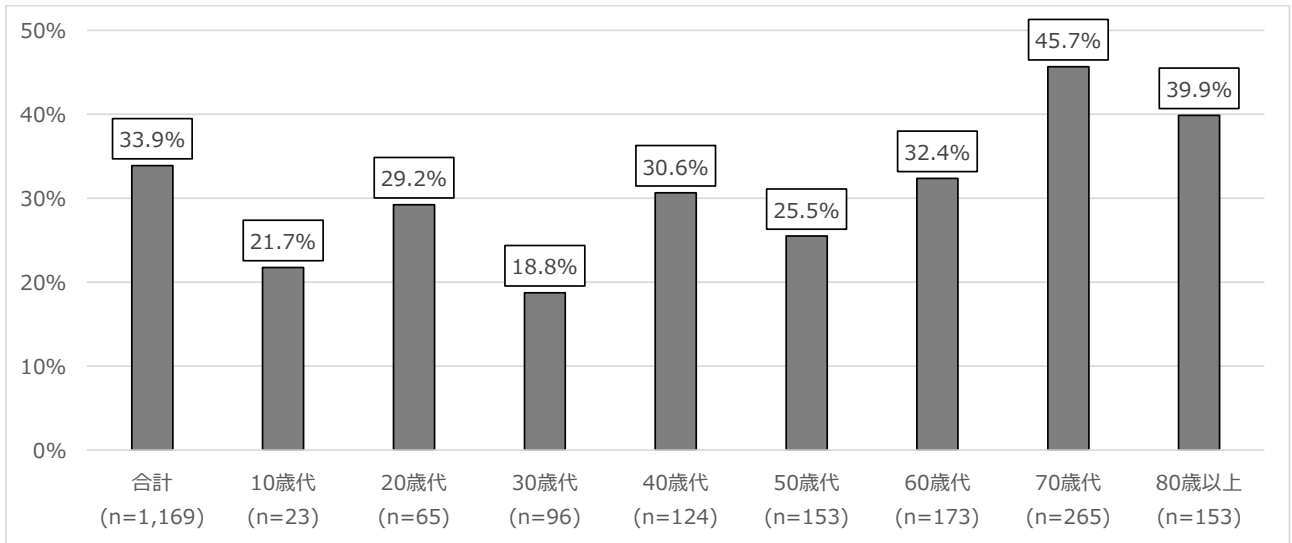
※：「聞いたことがある」と答えた人を含めた割合

図表 19 「8020 運動」という言葉を知っている人の割合（年齢別）



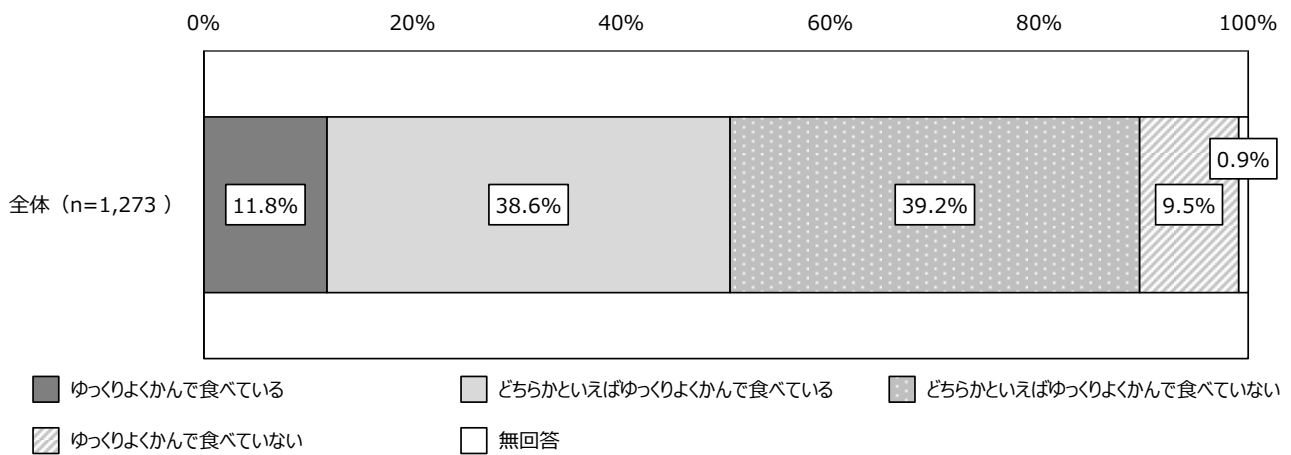
出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 20 「噛ミング 30」という言葉を知っている人の割合 (年齢別)



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

図表 21 ゆっくり噛んで食べている人の割合



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査



健口コラム

8020 運動とは

平成元(1989)年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活に満足することができますと言われていました。また、歯が20本以上あると要介護認定を受ける割合や、認知症の発症リスク、転倒する危険性が低いということが報告されています。



おいしく食べるために必要な歯の本数

18~28歯



6~17歯



0~5歯



出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム 歯の数と食べられるものの関係」

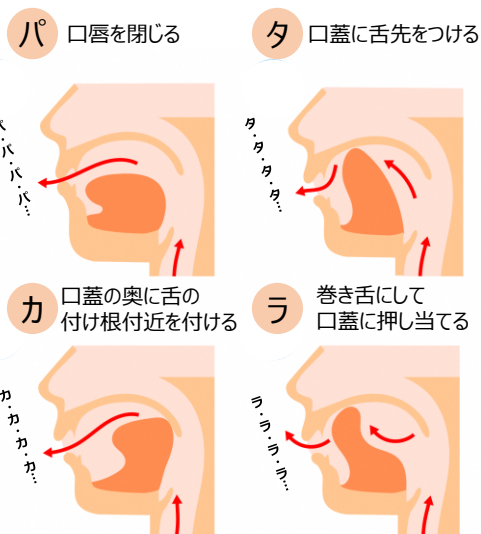


健口コラム

口腔体操とは

口の周りの筋肉や舌を動かしたり、ストレッチすることで、高齢者の口腔機能の低下に伴う摂食（食べる）嚥下（飲み込む）および構音（発音）の機能の低下を予防することができる体操です。

誤嚥を防ぐための口と舌の代表的な運動として、パタカラ体操があります。パタカラ体操とは「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口と舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を維持・向上するための体操の一つです。





健口コラム

噛ミ^カング 30 とは

～毎年6月は「食育月間」と「歯と口の健康週間」～

平成21(2009)年より厚生労働省が提唱している「食事の際に一口30回以上噛むこと」を目標とする取り組みです。よく噛むことで、脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐだけでなく、唾液の分泌が促され、唾液の自浄作用（唾液（つば）が汚れを洗い流す作用）により、う蝕（むし歯）や口臭等が予防できます。

乳幼児期・学齢期

食べる機能の発達

生後5,6か月ごろになると離乳が開始されます。

離乳期からは、唇・舌・あごの発育に伴って噛む能力が発達していきます。

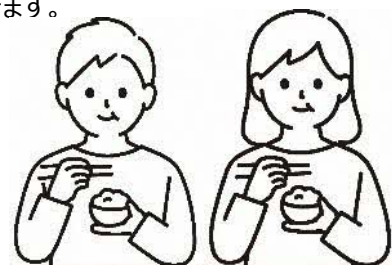
しっかり噛んでおいしく味わう

幼児期は多くの食品や味を経験することが大切です。

よく噛むことで、食べ物本来の味をきちんと味わうことができます。

よい食習慣を身につけよう

食事の前に食べる姿勢を整えて、正しい姿勢で、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



青年期・壮年期

よく噛んで肥満と生活習慣病を予防

早食いの人ほど肥満傾向にあることが、数々の調査で明らかになっています。

よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎる前に満腹感が得られます。

肥満を予防することは、生活習慣病の予防にもつながります。

高齢期

口のまわりの筋力を維持しよう

よく噛んで口のまわりの筋肉を使うことにより、食べる機能が維持されます。

食事の前に「パタカラ体操」などの口腔体操をして、嚥下（飲み込む）機能も維持しましょう。

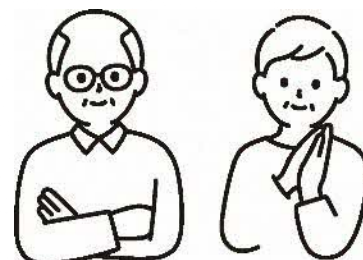
また、口腔体操で表情筋が鍛えられて、表情がゆたかになります。

脳の働きが活発に

よく噛むと脳の血流が増加して脳の働きが活発になり、認知症などの予防にもつながります。

誤嚥・窒息を防ごう

食べる前に食べる姿勢を整えて、一口に入れる量が多くならないようにして、しっかり噛んで食べましょう。



(2) かかりつけ歯科医への受診

一般的に、歯と口腔の状態や歯科疾患の発症リスクには、個人差があります。個人に合わせた疾病の発症予防や重症化予防等につなげるためには、痛み等の症状があるときにだけ歯科医院を受診するのではなく、症状がなくても定期的に受診して、歯科専門職から予防に関する指導を含め、歯石除去や機械的歯面清掃等と口腔内の管理（プロフェッショナルケア）を受けられる「かかりつけ歯科医」を持つことが重要です。

(現状・課題)

本市では、「かかりつけ歯科医」を有する市民を増やすため、啓発チラシの作成等の普及啓発に取り組んできました。その結果、図表 23、24 に示す通り高校生は 6 割、市民は 7 割以上が「かかりつけ歯科医」を有する状況になっています。

(取組の方向性)

今後は適切な口腔機能を獲得できるように、より早くから適切な歯・口腔の管理が実施されるように、乳幼児期から「かかりつけ歯科医」を有する市民を増やすための取組を進めていきます。

「かかりつけ歯科医」で定期的に口腔状態の管理を受けることは、市民の口腔環境の維持・向上にとって非常に重要であることから、様々な機会を捉えて「かかりつけ歯科医」をもつことの重要性の啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
5	3歳児のかかりつけ歯科医を有する人の割合	40.2% (n=2,565)	↗ ↗	44%
6	かかりつけ歯科医を有する人の割合（高校生）	60.7% (n=890)	↗ ↗	70%
7	かかりつけ歯科医を有する人の割合	76.5% (n=1,169)	↗ ↗	84%

出典：令和4年度 3歳6か月児健康診査 問診結果（項目番号5）
 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（項目番号6）
 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（項目番号7）



健口コラム

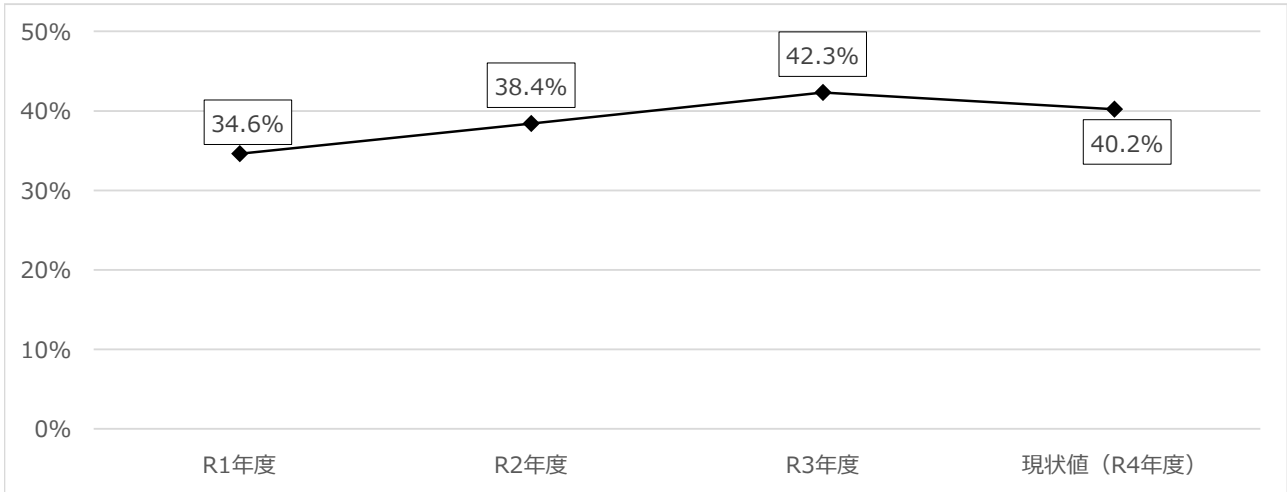
かかりつけ歯科医とは

痛み等の症状があるときにだけ通う歯科医ではなく、症状がなくても歯の清掃等のため、定期的に受診して管理を受けるための歯科医のことをいいます。

歯科専門職による口腔内清掃やブラッシング指導を定期的に受けることで、う蝕（むし歯）や歯周病を効果的に予防することができます。

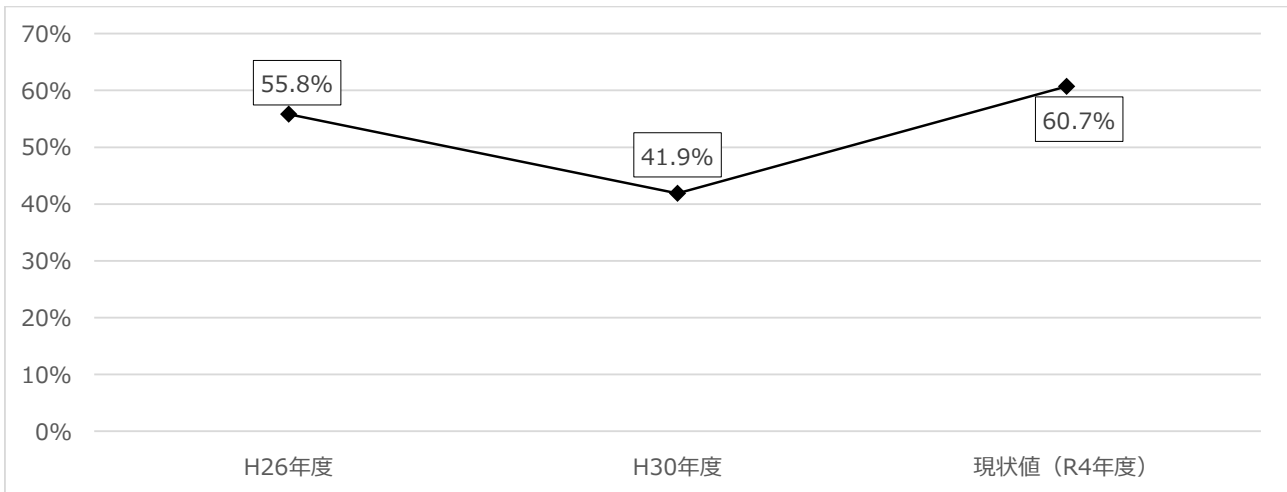


図表 22 3歳児のかかりつけ歯科医を有する人の割合の推移



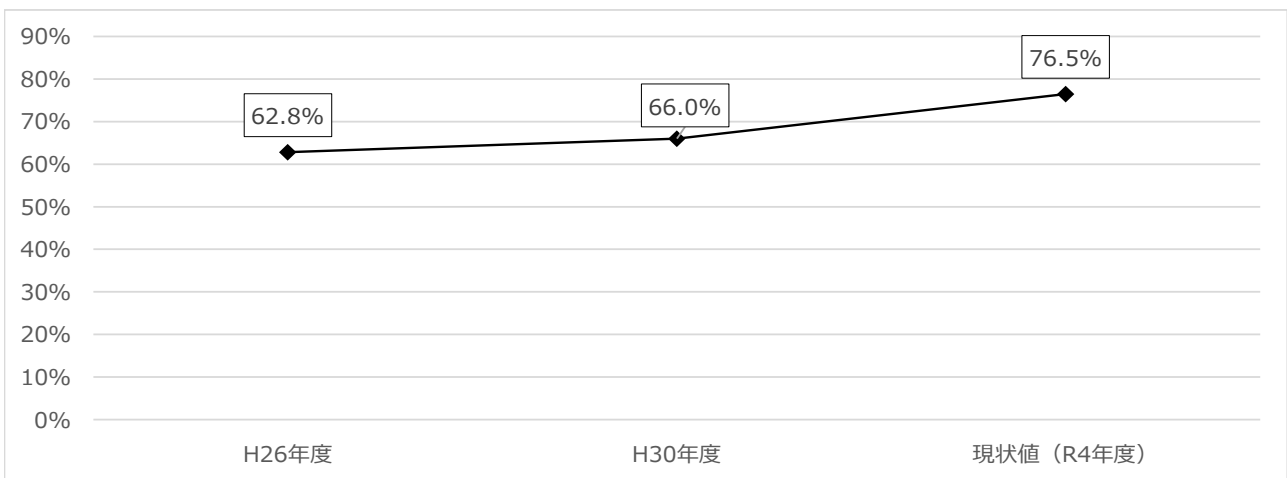
出典：3歳6か月児健康診査 問診結果

図表 23 かかりつけ歯科医を有する人の割合の推移 (高校生)



出典：枚方市 高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート

図表 24 かかりつけ歯科医を有する人の割合の推移 (一般)



出典：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

(3) 定期的な歯科健康診査の受診

定期的な歯科健康診査を受診することは、歯科疾患の早期発見や歯周病の重症化予防に有効であり、歯の早期喪失を防ぐことにつながります。

日ごろからの定期的な歯科健康診査を通じて歯科疾患の早期発見や重症化予防等を図ることは、口腔機能の維持につながり、市民の生涯にわたる健康寿命の延伸にとって非常に重要な要素です。

(現状・課題)

本市では、市民の歯・口腔の健康を保持するために、満 35 歳以降 70 歳までの 5 歳刻みでの歯周病検診の実施や成人歯科健康診査の実施等に取り組んできました。その結果、図表 25 に示す通り、市民全体では 6 割以上が定期的に歯科健康診査を受診していますが、学齢期と比べて定期的に歯科健康診査を受ける機会が少なくなる 20 歳代は、受診している人の割合が低い傾向にあります。

(取組の方向性)

今後は歯科健康診査を受ける割合が低い 10 歳代、20 歳代といった若い世代を中心に、更に定期的な歯科健康診査の受診勧奨を進めていく必要があります。

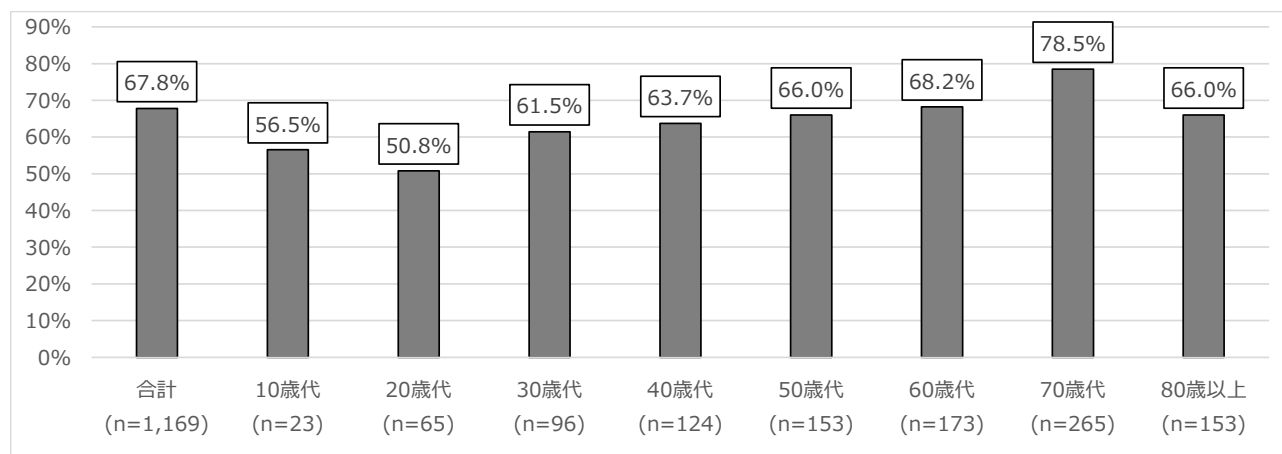
生涯にわたり歯・口腔の健康を保持するためには、歯科疾患の発症前から定期的に歯科健康診査を受けることが必要であるため、定期的な歯科健康診査の機会の提供に努めるとともに、様々な機会を捉えて、定期的な歯科健康診査を受けることの重要性の啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
8	過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合 (小学生・中学生・高校生)	64.7% 小学生 (n=572) 中学生 (n=501) 高校生 (n=890)	↗	95%
9	過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合	67.8% (n=1,169)	↗	95%

出典：令和 4 年度 枚方市 小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート (項目番号 8)
令和 4 年度 枚方市 中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート (項目番号 8)
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 (項目番号 8)
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 (項目番号 9)

図表 25 過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合 (年齢別)



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

(4) 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に向けた取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 歯科口腔保健に関する知識や予防の普及啓発に努める
- ・ 「かかりつけ歯科医」をもつことの重要性の普及啓発に努める
- ・ 定期的に歯科健康診査等を受けられる機会を提供する
- ・ 学校や職場、地域での歯科口腔保健の取組を推進する
- ・ 若い世代には乳幼児健康診査の機会や SNS 等を活用して、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発に努める

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 毎日の歯みがき等のセルフケアを行う
- ・ 「かかりつけ歯科医」を定期的に受診し、歯・口腔の状態のチェックをうける
- ・ よく噛んで食べる習慣を身につける
- ・ 自分や家族の口腔状態を把握し、歯・口腔の健康づくりに努める
- ・ 歯周病やう蝕（むし歯）予防等の保健行動に関わる正しい知識・行動を身につける



健口コラム

枚方市が実施する成人歯科健康診査事業とは

子育て等により歯科健康診査を受けることが難しい世代に、
歯科保健の重要性について啓発する目的で実施している
歯科健康診査のことです。

乳幼児健康診査（1歳6か月児・2歳6か月児）の時に、
希望した保護者に対して実施しています。



5.2. 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)

口腔内の疾患として代表的なものは、う蝕（むし歯）と歯周病であり、これらの発症・重症化を予防することで、市民の口腔内の健康状況は大きく改善します。

また、これらの疾患はライフステージに応じて、罹患しやすさや好発部位、講じるべき対策が異なるため、人の生涯を経時的に捉えた、ライフコースアプローチの観点から踏まえた疾患予防に取り組む必要があります。

第1次計画最終評価からの優先課題

学齢期におけるう蝕（むし歯）を有する人の割合の減少

5.2.1. う蝕（むし歯）の発症および重症化予防

う蝕（むし歯）は世界で最も多い疾患として知られており、発症・重症化すると、結果として歯の喪失に繋がり、噛み合わせが悪くなるなど、咀嚼（そしゃく・噛む）機能の低下を引き起こす要因になり、ひいては、全身の健康に影響を与えます。

歯の喪失を防止し、全身の健康を維持増進していくためにも、う蝕（むし歯）の発症・重症化を予防することは非常に重要です。

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）を予防しましょう
- 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う

(1) う蝕（むし歯）

う蝕（むし歯）は歯の生え初めや生え変わりの時期に発生しやすいですが、日々の歯みがきを適切に行うことや、フッ化物の利用、正しい生活習慣で、予防に努めることができます。

一般的に、乳歯は3歳前後で生えそろいますが、生えてきたばかりの歯は歯肉に覆われており、ブラッシングが困難なうえ、未成熟で幼弱なため、う蝕（むし歯）になりやすい状態です。また、乳歯から永久歯への生えかわり時期も同様に、歯肉に覆われていたり、乳歯と永久歯の混在した混合歯列期は形態が複雑であったりするため、プラーク（歯垢）が付着しやすくブラッシングも困難で、また歯が幼弱なためう蝕（むし歯）の発生の危険性が高く、注意が必要となります。

(現状・課題)

本市では、乳幼児健康診査の際にフッ化物応用の実施や、市歯科医師会・大阪歯科大学等と連携して、市内小中学校でのブラッシング・口腔ケアに関する講座等に取り組んできました。

前述の通り、う蝕（むし歯）は歯の生えかわりの乳幼児期・学齢期に罹患リスクが高まります。本市において、3歳児でのう蝕（むし歯）のない人の割合は9割を超えている一方、12歳児は、第1次計画期間中の平成28年度から令和5年度までの間においてう蝕（むし歯）の罹患状況に改善は認められず、課題が残りました。

また、頻回な飲食や長時間にわたる飲食などの不規則な食生活の習慣は、う蝕（むし歯）が発生する要因のひとつですが、小・中学生のアンケートにおける食生活の習慣において、「間食することが多い」「あまいものを食べることが多い」と回答した割合も高く、これらもう蝕（むし歯）の発生に影響を与えていると推測されます。



健口コラム

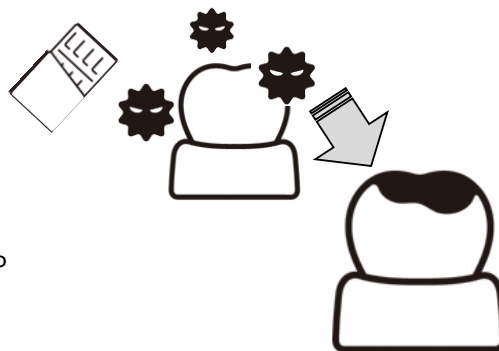
う蝕とは

一般的には「むし歯」のことです。口の中にいる細菌が作り出す酸が、長時間にわたって作用することにより、歯の表面が溶かされ、内部にも進んでいく病気です。

糖分を含むものをダラダラ食べたり飲んだり、夜寝る前に口の中が汚れたままだと、う蝕（むし歯）になりやすくなります。

う蝕（むし歯）予防には

- ・間食（おやつ）等をダラダラ食べないようにすること
 - ・よく噛み唾液を多く出すこと
 - ・食後および寝る前に歯みがきをすること
 - ・フッ素の配合された歯みがき剤を使用すること
 - ・定期的に「かかりつけ歯科医」でプロフェッショナルケアや口腔保健指導を受けること
- 等により、う蝕（むし歯）を予防することができます。



（取組の方向性）

乳幼児期、学齢期にう蝕（むし歯）に罹患している人は、青年期以降もう蝕（むし歯）を発症しやすい傾向にあります。幼児期や学齢期のう蝕（むし歯）予防の適切な習慣を獲得することは、成人期以降のう蝕（むし歯）予防の習慣化にもつながるため、ライフステージにおいて、特にう蝕（むし歯）発生の可能性が高い乳幼児期や学齢期に、重点的に対策を講じる必要性が高いことから、引き続き市歯科医師会等の関係機関と連携し、様々な機会を捉えて、う蝕（むし歯）予防の啓発やブラッシング指導等に努めていきます。

（目標項目）

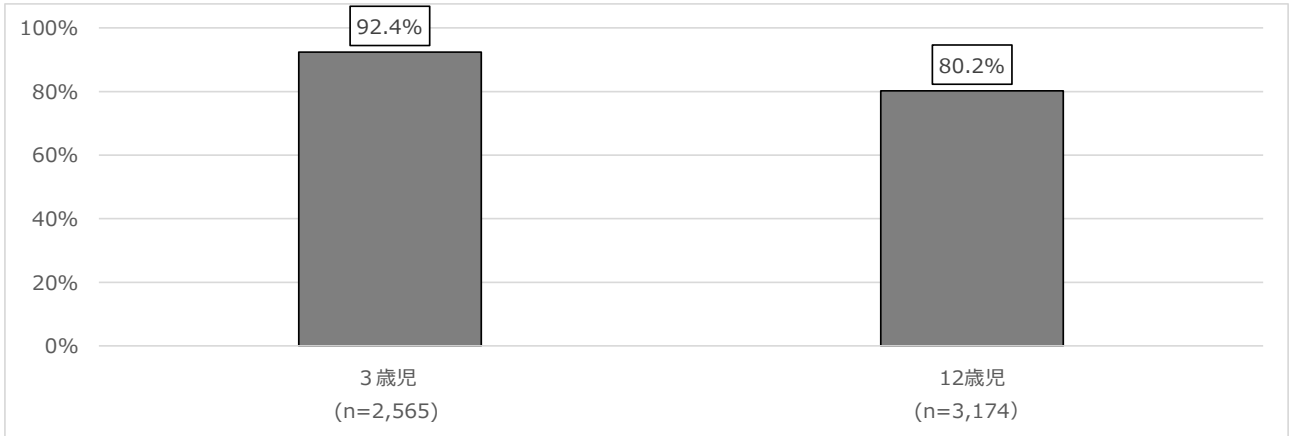
項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
10	3歳児でう蝕のない人の割合	92.4% (n=2,565)	↗	95%
11	12歳児でう蝕のない人の割合※	80.2% (n=3,174)	↗	95%

出典：令和4年度 枚方市母子保健事業実績報告(3歳6か月児健康診査結果)（項目10）

令和4年度 枚方市学校歯科健康診断（項目11）

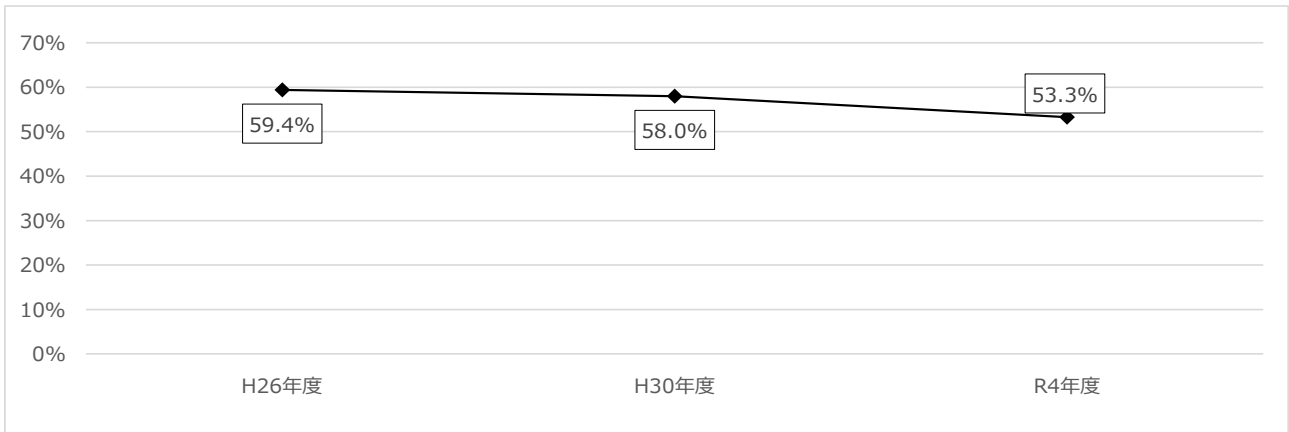
※う蝕の罹患状況の基準を学校保健統計の基準と統一

図表 26 う蝕のない人の割合 (3歳児・12歳児)



出典：令和4年度 枚方市母子保健事業実績報告(3歳6か月児健康診査結果) (3歳児)
令和4年度 枚方市学校歯科健康診断 (12歳児)

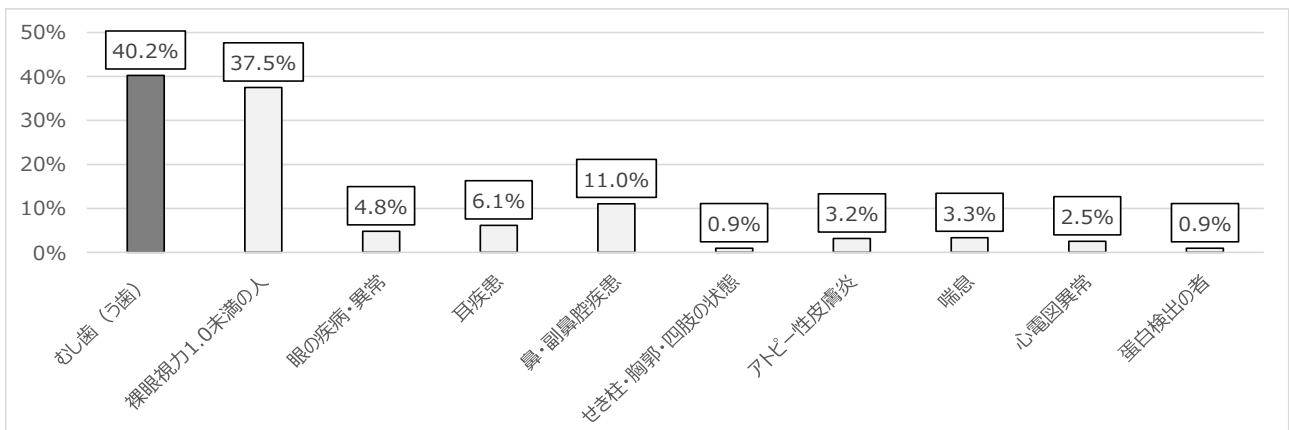
図表 27 12歳児でう蝕のない人の割合※



出典：枚方市学校歯科健康診断

※永久歯と乳歯にう蝕経験がない人の割合 (目標項目の学校保健統計とは別の基準に基づく割合)

図表 28 小学生のう蝕の被患率



出典：文部科学省「令和2年度学校保健統計調査」



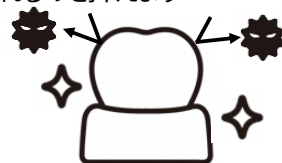
健口コラム

フッ素の効果

フッ素には、エナメル質の修復促進、歯質強化、口腔内の菌の働きを弱めるなど、むし歯の発生を防ぐ効果があり、むし歯の予防に有効な成分として知られています。

<フッ素の効果>

- ・歯の質を強化：歯の表面の質を酸に溶けにくい性質に変えて、う蝕（むし歯）への抵抗力を高めます
- ・歯の再石灰化の促進：酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補うこと（再石灰化）を促進します
- ・菌の働きを抑制：う蝕（むし歯）を引き起こす細菌の働きを弱め、酸がつけられるのを抑えます



<フッ素の上手な活用法>

- ・歯みがきの際のうがいは控えめに

何度も口をすすいでしまうと、口の中に残るフッ素の量が少なくなります。歯みがきの後は、少量の水で1～2回だけすすぐことを、お勧めします。歯みがき後は、1～2時間飲食を控えると更に効果的です

- ・就寝前の使用がお勧め

寝ている間は唾液（つば）の分泌が少なくなり、細菌が繁殖しやすい状態になります。

寝る前にフッ素配合の歯みがき剤を使用しましょう。

- ・歯科医院でのフッ素塗布を受けましょう

定期的に歯科医院で高濃度のフッ素塗布を受けると、う蝕（むし歯）予防により効果があります。

※歯科医院や歯みがき剤で使用するフッ素化合物（NaF SnF₂）は、フッ化物イオン等として自然界に存在する無機フッ素化合物です。コーティングやメッキ処理剤で使用するPFASの有機フッ素化合物とは全く異なる物質です。

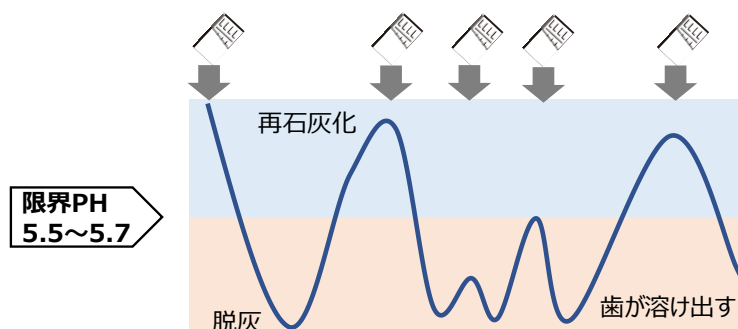


健口コラム

う蝕になりやすい生活習慣

飲食の回数が多いと、口の中が酸性になる時間（酸で歯が溶ける時間）が多くなり、再石灰化の時間（溶けた歯を修復する時間）が少なくなるため、う蝕（むし歯）になりやすくなります。

【飲食の回数が多い場合】



(2) 未処置歯

未処置歯とは、う蝕（むし歯）や修復物の脱離等により治療を必要とする歯の状態のことを言います。

未処置歯を放置すると、う蝕（むし歯）の重症化、歯の破折や喪失に繋がることはもちろん、歯髄（歯の神経）が壊死し、細菌感染に繋がりが、歯肉やあごの腫れ、強い痛みや発熱を生じることもあります。

未処置歯は早期に治療し、重症化を予防して、歯の保存に努めなければなりません。

(現状・課題)

本市では、市歯科医師会や大学等の関係機関・団体と連携し、口腔内の状態改善の重要性について普及啓発に努めてきました。

これらの取組の成果として、未処置歯を有する人は減少し、令和4年度時点では、図表30、31に示す通り、40歳では30.9%、60歳では20.0%となっています。

(取組の方向性)

未処置歯が口腔内に残存している状態は、歯を保存する観点からも避けるべき状況です。第1次計画の最終評価から、本市における壮年期以降の残存歯数の状況は改善しています。そのため、今後は高齢期における残存歯数の増加が期待されますが、歯周病により残存歯の歯根（歯の根の部分）が露出したり、唾液（つば）の量が減少したりすることで、口腔内の自浄作用（唾液（つば）が汚れを洗い流す作用）が低下する等によって、高齢期のう蝕（むし歯）の増加が懸念されます。

更に未処置歯を有する人が減少するよう、引き続き取組を進めていく必要があるため、様々な機会を捉えて若い世代から一人でも多くの市民が、治療を要する歯について早期に治療を受けることの重要性について啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
12	20歳代における未処置歯を有する人の割合	19.7% (n=370)	↓	10%
13	40歳で未処置歯を有する人の割合	30.9% (n=469)	↓	20%
14	60歳で未処置歯を有する人の割合	20.0% (n=275)	↓	10%

出典：令和4年度 成人歯科健康診査（項目12）
令和4年度 枚方市歯周病検診（項目13、14）

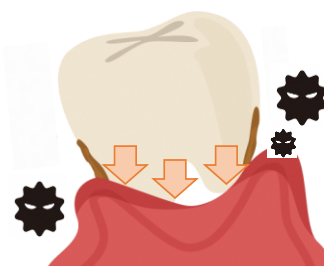


健口コラム

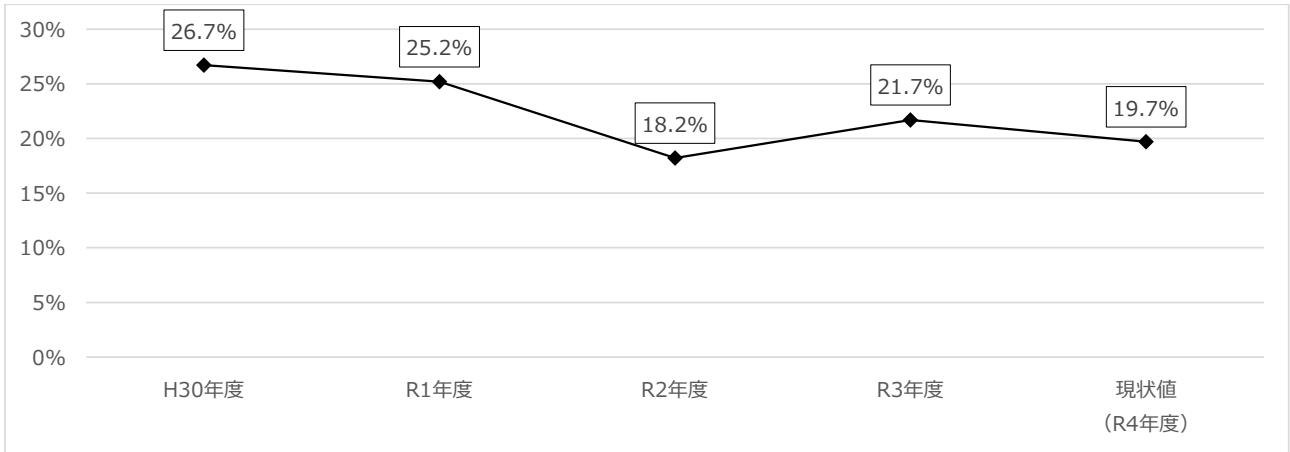
根面う蝕とは

歯周病の影響等により、歯肉（歯ぐき）が下がり、歯根（歯の根）が露出した部分を根面と言います。その露出した根面にできたう蝕（むし歯）のことです。

歯根（歯の根）は象牙質（ぞうげしつ）のため、歯冠（歯のかみあわせの部分）のエナメル質よりも酸に弱いため、う蝕（むし歯）になりやすいです。

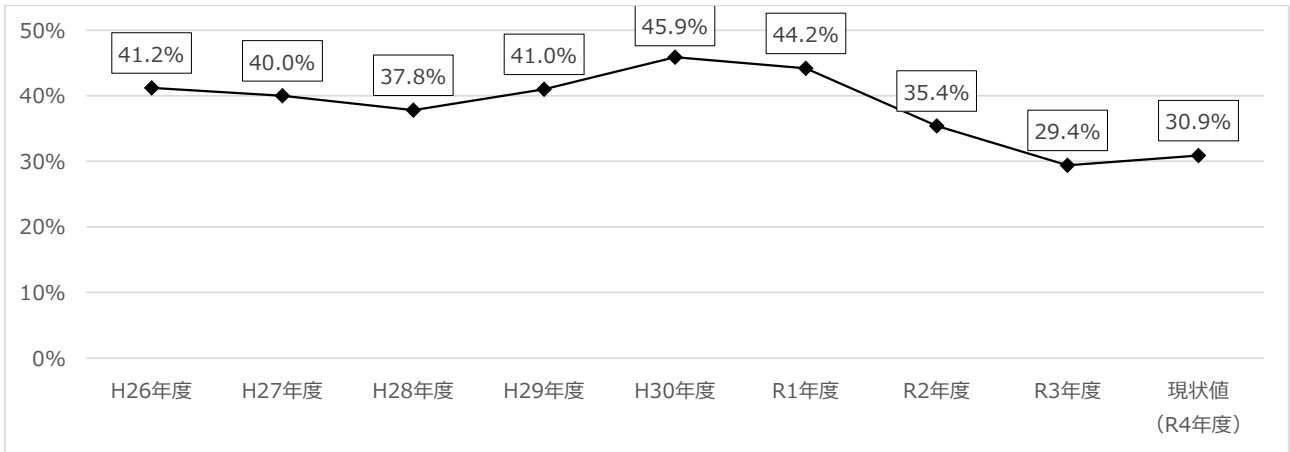


図表 29 20歳代における未処置歯を有する人の割合の推移



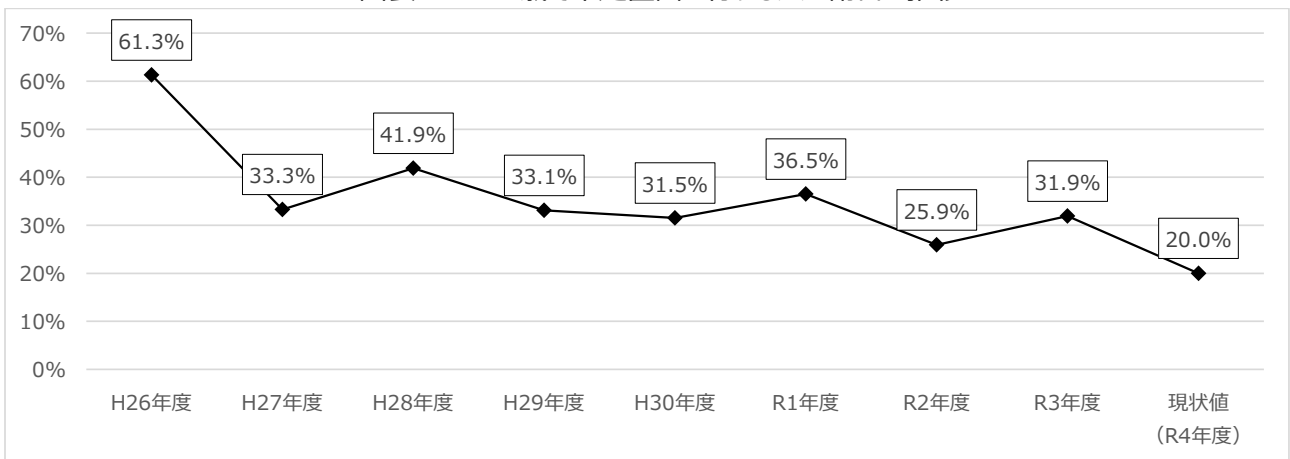
出典：成人歯科健康診査

図表 30 40歳で未処置歯を有する人の割合の推移



出典：枚方市歯周病検診

図表 31 60歳で未処置歯を有する人の割合の推移



出典：枚方市歯周病検診

(3) う蝕(むし歯)の発症および重症化予防の取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 学校歯科健康診断や保健指導等を効果的に実施する
- ・ 学齢期の歯・口腔の健康づくりの取組を推進する
- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を用いたセルフケアについて、普及啓発に努める
- ・ う蝕(むし歯)予防のための食生活習慣の普及啓発に努める
- ・ う蝕(むし歯)予防のためにフッ化物応用の普及啓発に努める

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を用いたセルフケアに取り組む
- ・ 規則正しい食生活を行う
- ・ フッ素の入った製品を利用する
- ・ 定期的に歯科健康診査を受ける
- ・ 治療が必要とされた場合、速やかに歯科医院を受診して治療を受ける

図表 32 フッ化物配合歯みがき剤の推奨される利用方法

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・ 1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・ 歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・ 歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・ 歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・ 子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・ 歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・ チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

出典：4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

第1次計画最終評価からの優先課題
壮年期における進行した歯周炎を有する人の割合の減少

5.2.2. 歯周病の発症および重症化予防

みんなで
取り組むこと

- いつもの歯みがきに、歯間部清掃用器具をプラスして、歯周病を予防しましょう
- 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う

(1) 歯周病

歯周病は歯を喪失する主な原因の一つとされています。歯周病は歯肉炎と歯周炎に分けられ、歯肉炎は歯ぐき(歯肉)にとどまった炎症が生じている歯周病の初期状態である一方、歯周炎は歯を支える骨等の歯周組織が吸収されるなど歯周病の中でも進行した状態を指します。このため、8020の実現等、生涯にわたり、自身の歯を維持するためには、歯を喪失する原因となる歯周病の発症予防および重症化予防を進めていくことが重要です。

(現状・課題)

歯周病の予防や早期発見を目的に、本市では35歳以降の70歳までの5歳刻みの節目の年齢を対象に歯周病検診を実施していますが、進行した歯周炎を有する人の割合は依然高く、図表34に示す通り令和4年度の歯周病検診の結果では、40歳代で57.4%、50歳代で61.8%、60歳代で61.7%となっています。壮年期前後から年齢とともに歯周病に罹患した人の割合が増えるとされているため、壮年期を中心とした歯周病の重症化予防に取組む必要があります。

(取組の方向性)

歯周病の発症予防、重症化予防を進めるため、歯周病の罹患率が高まる壮年期を中心として、全世代に対して様々な機会を捉えて、歯みがきなどの適切な日ごろのセルフケアや、歯科医院等への定期的な受診や歯科医院における歯石除去と機械的歯面清掃等(プロフェッショナルケア)を受けることの重要性の啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
15	中学生・高校生における歯肉に所見を有する人の割合	15.1% (n=7,032)	↓	10%
16	20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	40.0% (n=370)	↓	15%
17	40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	57.4% (n=469)	↓	40%
18	60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	61.7% (n=592)	↓	40%

出典：令和4年度 枚方市学校歯科健康診断(項目15)
 令和4年度 成人歯科健康診査(項目16)
 令和4年度 枚方市歯周病検診(項目17、18)



健口コラム

枚方市が実施する歯周病検診事業とは

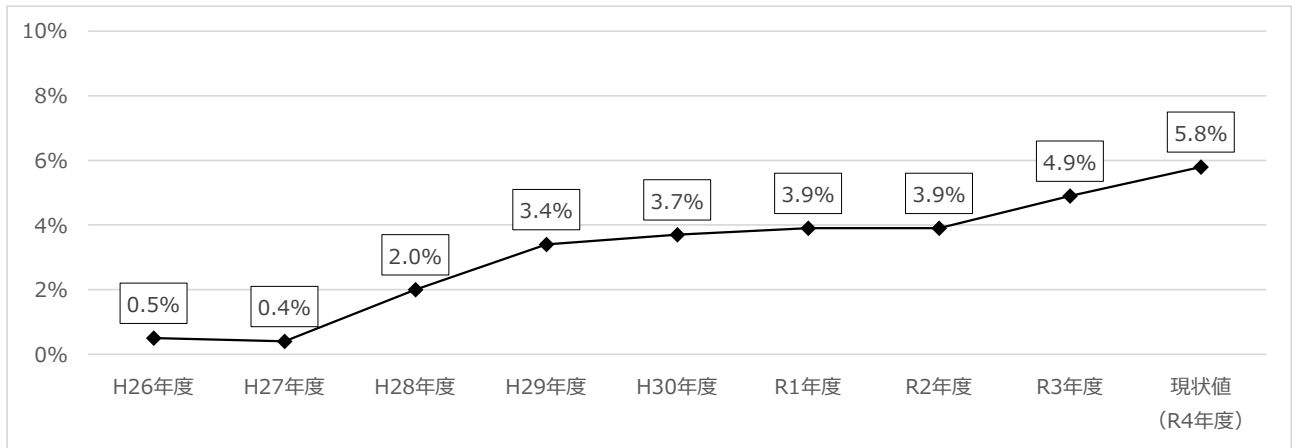
歯周病の早期発見・治療により歯の喪失を防ぐことを目的として、実施している検診のことです。

本市では、平成 28 年度より個別通知を開始しており、歯周病検診の受診率は増加しています。

歯を失う主な原因は「歯周病」と「う蝕（むし歯）」です。歯周病を予防するためにも定期的に歯科健康診査や歯周病検診等を受診して、歯と口のチェックを受けましょう。

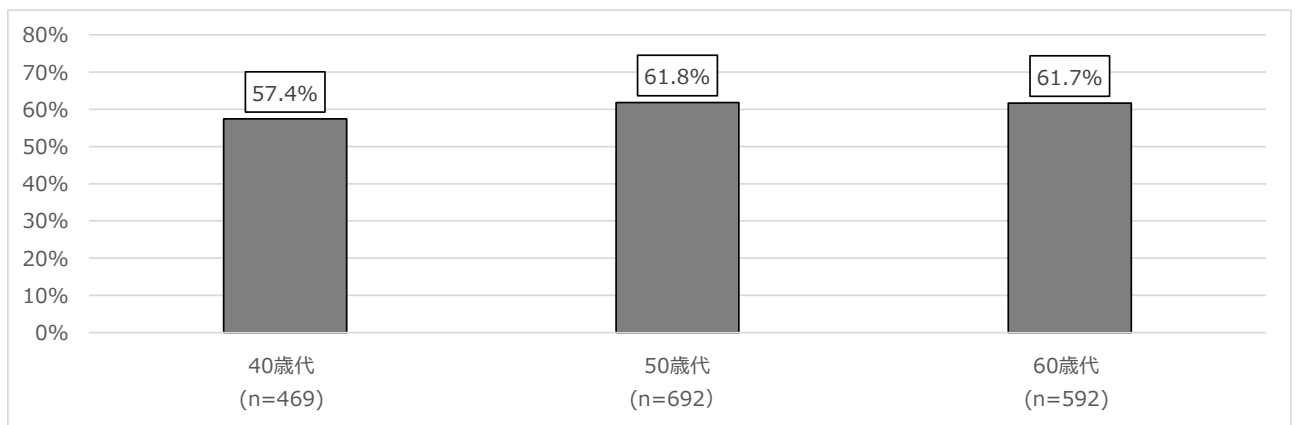


図表 33 枚方市歯周病検診の受診率の推移



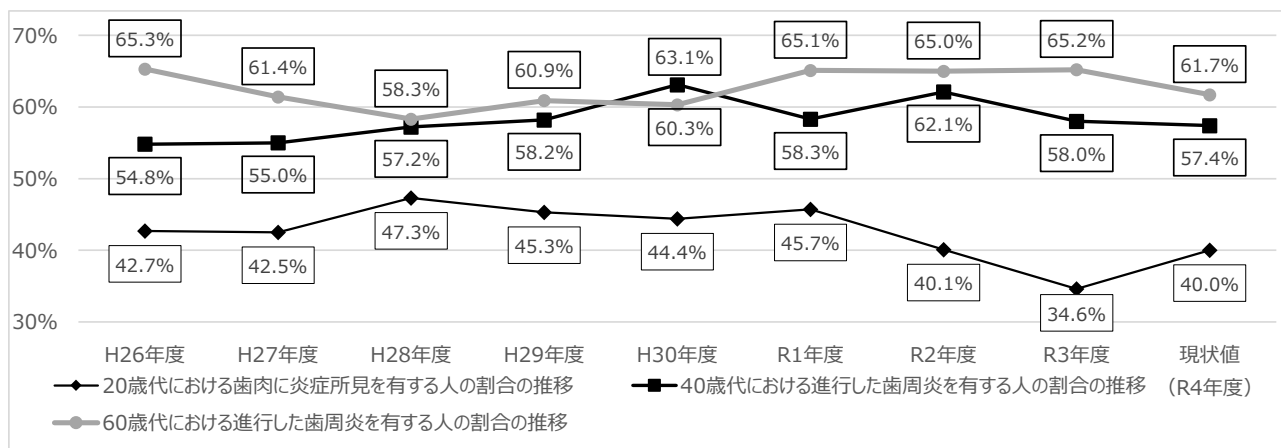
出典：枚方市歯周病検診

図表 34 進行した歯周炎を有する人の割合



出典：令和 4 年度 枚方市歯周病検診

図表 35 歯肉に炎症所見・進行した歯周炎を有する人の割合の推移



出典：成人歯科健康診査
枚方市歯周病検診



健口コラム

喫煙と歯周病の関係

喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病が悪化しやすいことが報告されています。喫煙の影響により歯肉の腫れや出血が抑えられ、歯周病に気づきにくくなるため、重症化する可能性があります。

新型タバコは登場してからの期間が短く、長期的な健康への影響についてはわかっていませんが、口腔への影響についても報告されています。



(2) 歯間部清掃用器具の使用

歯・口腔の最も基本的なセルフケアは、歯ブラシを用いた歯みがきですが、一般的に歯ブラシによる清掃は、歯の頬舌側（表と裏がわ）や咬合面（噛み合わせのところ）の清掃には非常に有効な方法であるものの、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。

歯と歯の間の歯間部は、歯周病の初発・好発部位のうえ、う蝕（むし歯）の好発部位の一つでもあるため、歯間部をデンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃用器具を使用して、効率的にプラーク（歯垢）を除去することが、歯周病等の予防に有効です。

また、歯周病は生活習慣病の一つとして位置付けられ、適正な生活習慣が発症・重症化予防に大切です。

(現状・課題)

本市ではこれまで歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）の使用について、普及啓発に取り組んできました。その結果、図表 36、37 に示す通り、50 歳、60 歳時点の歯間部清掃用器具の使用率は 6 割を超えており、第 1 次計画に掲げていた目標を達成しました。しかし、図表 35 に示す通り壮年期以降の進行した歯周病を有する人の割合が高いため、さらなる取組が必要です。

(取組の方向性)

一般的に年齢を重ねるほど、治療済みの歯や義歯の装着割合が増えることや、歯周病による歯肉退縮（歯ぐきが下がった状態）によって、歯肉・歯間部の形態が変化することなどにより、口腔内を清潔に保つことが難しくなる傾向があり、歯間部清掃の必要性は特に高まるため、歯間部清掃用器具の使用することの重要性を、様々な機会を捉えて啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
19	50歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合	65.4% (n=153)	↗	72%
20	60歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合	62.7% (n=134)	↗	69%

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（項目番号 19、20）



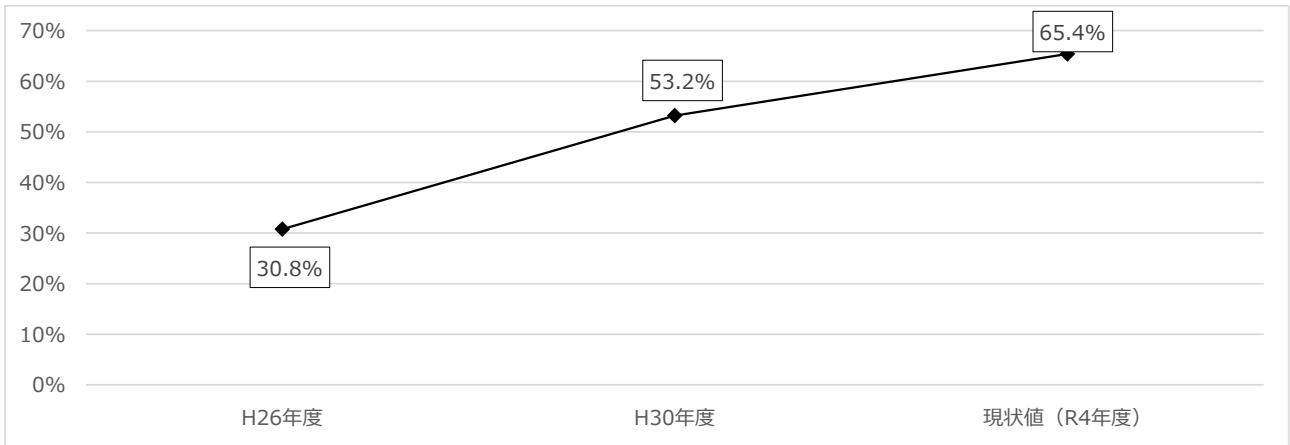
健口コラム

歯間部清掃用器具とは

歯ブラシだけでは清掃しにくい歯と歯の隙間等にたまったプラーク（歯垢）を、より効率的に清掃するために用いる器具のこと（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を指します。

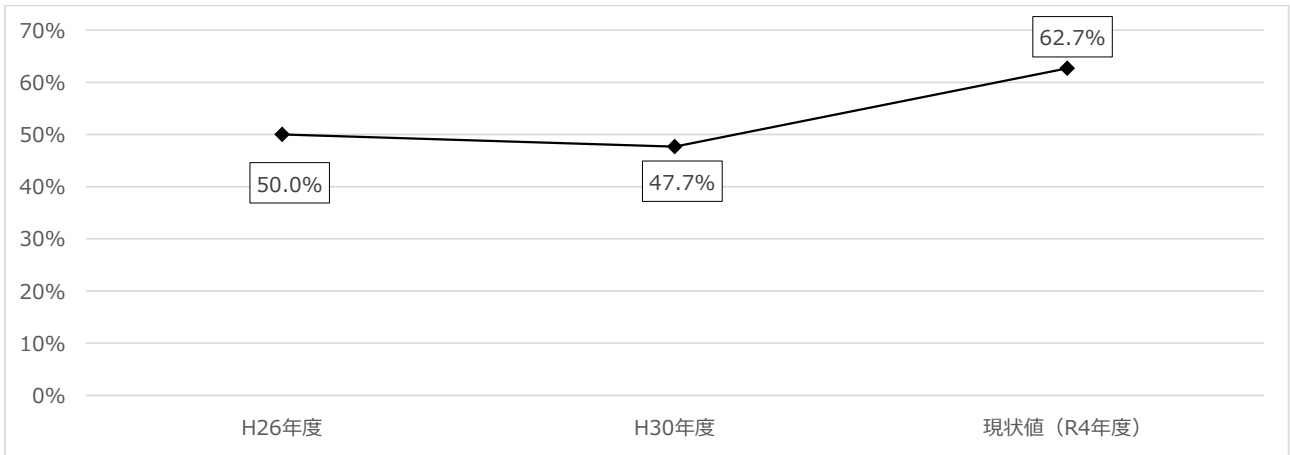


図表 36 50歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合の推移



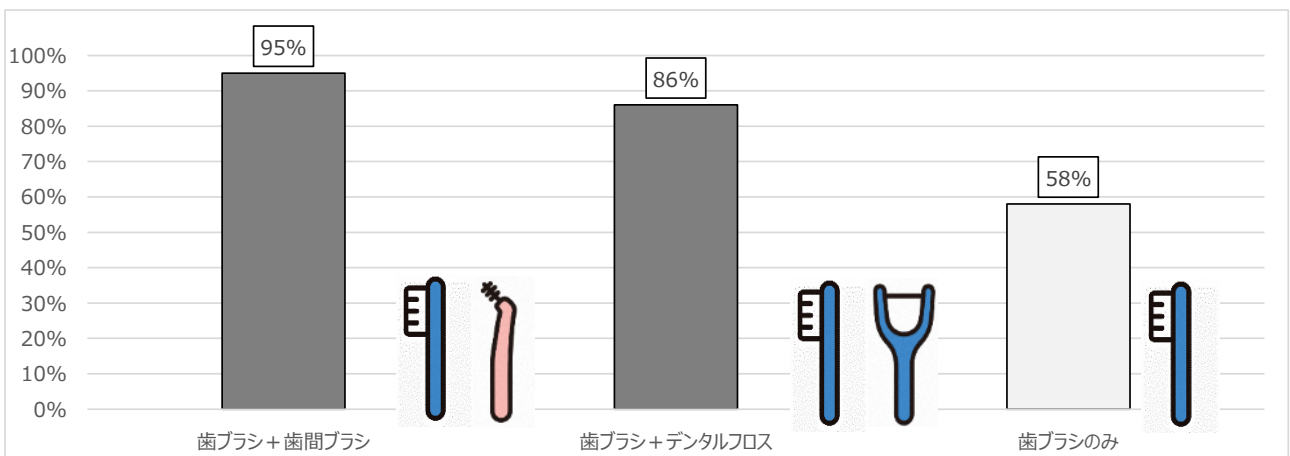
出典：枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 37 60歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合の推移



出典：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

図表 38 歯間部清掃用器具ごとのプラーク除去率



出典：山本昇ほか 日本歯周病学会会誌 1975 を一部改変

(3) 糖尿病と歯周病の関係

糖尿病に罹患し免疫が低下すると、プラーク中の歯周病原性細菌に対しても抵抗力が低下し、歯周病が重症化しやすくなります。また、歯周病原性細菌が産出する毒素は、血液を介して全身に広がり、その影響によりインスリンの働きが阻害されて血糖値のコントロールが難しくなります。このように糖尿病と歯周病は相互に関連しあう疾患であり、悪循環に陥る前に予防に努めることが重要です。

(現状・課題)

糖尿病と歯周病の重症化予防に努めるためには、まず双方の関係性を正しく理解することが大切です。本市においてもこれまで周知に努めてきましたが、糖尿病と歯周病の関係について知っている人は5割に満たない状況です。歯周病は糖尿病以外にも様々な全身疾患との関連性が示唆されており、糖尿病と歯周病の関係を主として、歯周病と全身疾患の関係について引き続き啓発を進めていく必要があります。

(取組の方向性)

前述の通り、疾患への正しい理解が予防に向けたファーストステップとなるため、歯周病と様々な疾患との関連性について、様々な機会を捉えて啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
21	糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合	43.4% (n=1,169)	↗	50%

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

(4) 歯周病の発症および重症化予防の取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を用いたセルフケアについて、普及啓発に努める
- ・ 歯科健康診査等の受診勧奨を行い、受診率の向上をめざす
- ・ 定期的に歯科医院でのプロフェッショナルケア（歯石除去など）を受けることの必要性の普及啓発に努める
- ・ 糖尿病等の全身疾患と歯周病の関係について、普及啓発および適切な治療を受けることができるよう、体制整備に努める
- ・ 糖尿病重症化予防教室（血糖コントロールセミナー）等への参加を勧奨する

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を用いたセルフケアに取り組む
- ・ 定期的に歯科健康診査等を受診する
- ・ 定期的に歯科医院でのプロフェッショナルケア（歯石除去など）を受ける
- ・ 糖尿病を有する人は「かかりつけ歯科医」「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」をもち、医療専門職から適切なサポートおよび歯・口腔の管理等の指導を受ける



健口コラム

糖尿病と歯周病の関係

糖尿病によって免疫機能が低下すると、易感染性（感染しやすい状態）となるため、歯周組織（歯ぐき等）の炎症が進行して歯周病が悪化しやすい傾向にあることから、歯周病は糖尿病の合併症のひとつといわれています。

5.2.3. 歯の喪失防止

歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質および活動能力が高いことが明らかになっています。現在歯数は、咀嚼（そしゃく・噛む）機能、嚥下（えんげ・飲み込む）機能や構音（発音）機能等の口腔機能と関係することから自分の歯を保有することは重要です。歯を喪失する原因の8割以上はう蝕（むし歯）と歯周病であり、両疾患の発症予防・重症化予防に向けた取組を進めることが、歯の喪失の防止、すなわち、80歳になっても20本以上の歯を保つ「8020（ハチ・マル・コイ・マル）」の達成につながります。

みんなで
取り組むこと

8020を達成するために、定期的に歯科健康診査を受診して、早めに適切な歯科治療を受けましょう

(1) 歯の喪失防止

(現状・課題)

う蝕（むし歯）や歯周病などの歯科疾患は自覚症状を伴わずに発症・重症化することが多く、疾患が一定程度進行した時点で症状を認識します。そのため、定期的に歯科健康診査を受診して、早めに適切な歯科治療を受ける習慣を身につけることが重要です。

前述の通り、本市においてはこれまで、満35歳以降70歳までの5歳刻みの節目の年齢を対象に歯周病検診の実施や成人歯科健康診査の実施等、定期的な健診（検診）の受診機会の提供に努めてきましたが図表39に示す通り、60歳で残存歯数が19歯以下の人の割合は5.3%、80歳で残存歯数が19歯以下の人の割合は33.1%で、多数の歯を喪失している人の割合はまだ高い状況です。

(取組の方向性)

市民の健康寿命の延伸にとって重要な目標である8020達成者のさらなる増加に向け、引き続き関係機関と連携した取組を進めていく必要があります。

歯の喪失防止には、う蝕（むし歯）と歯周病の発症・重症化予防が重要なため、様々な機会を捉えて啓発に努めていきます。



健口コラム

歯周病とは

歯周病は歯肉炎・歯周炎の総称です。歯周病は気づかぬうちに進行して、最悪の場合は、歯が抜けてしまう病気です。

【歯肉炎】

歯の周囲にある歯肉（歯ぐき）だけが腫れている、比較的軽度な炎症です。この状態であれば原因となっているプラーク（歯垢）と歯石を除去して、丁寧にブラッシングをすれば治ります。

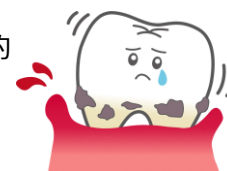
この歯肉炎を放置したままにして、病状が悪化すると「歯周炎」になってしまいます。



【歯周炎】

歯肉（歯ぐき）の腫れや出血だけでなく、歯を支える骨まで吸収された比較的重い状態です。

病状が進行すると痛みが出たり、歯肉（歯ぐき）から膿が出たり、歯が揺れたりするようになります。



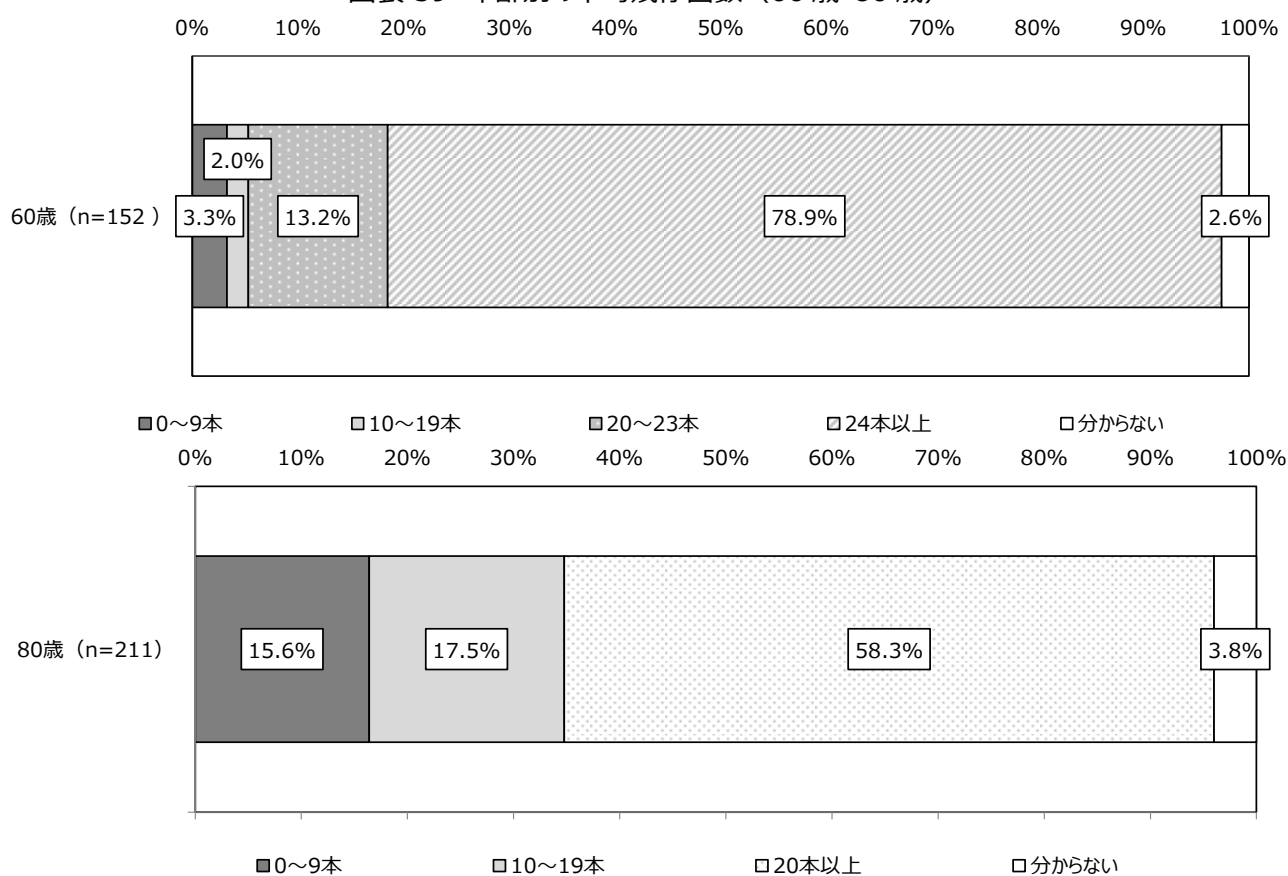
(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
22	40 歳で喪失歯のない人の割合 (35～44 歳で算出)	78.8% (n=411)	↗	87%
23	60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合 (55～64 歳で算出)	78.9% (n=152)	↗	95%
24	80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する人の割合 (75～84 歳で算出)	58.3% (n=211)	↗	85%

出典：令和 4 年度 枚方市歯周病検診（項目 22）

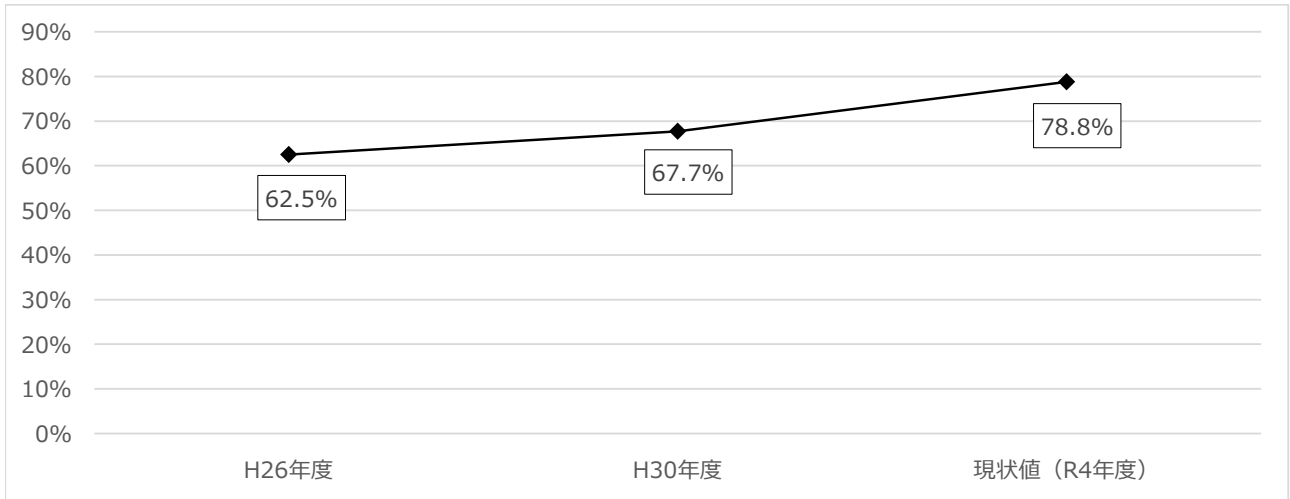
令和 4 年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 23、24）

図表 39 年齢別の平均残存歯数（60 歳・80 歳）



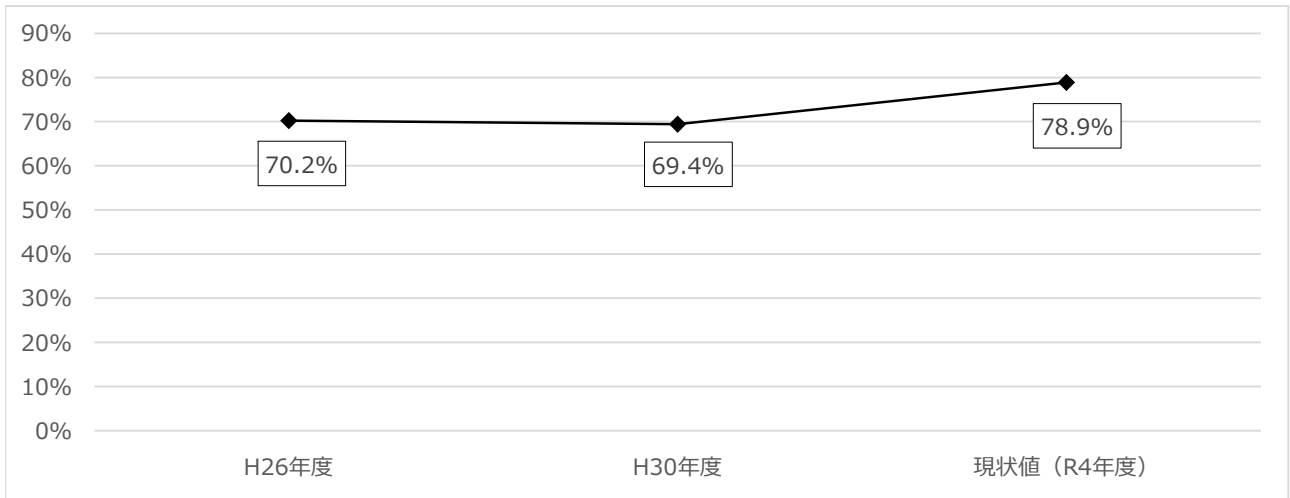
出典：令和 4 年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 40 40歳で喪失歯のない人の割合の推移(35~44歳で算出)



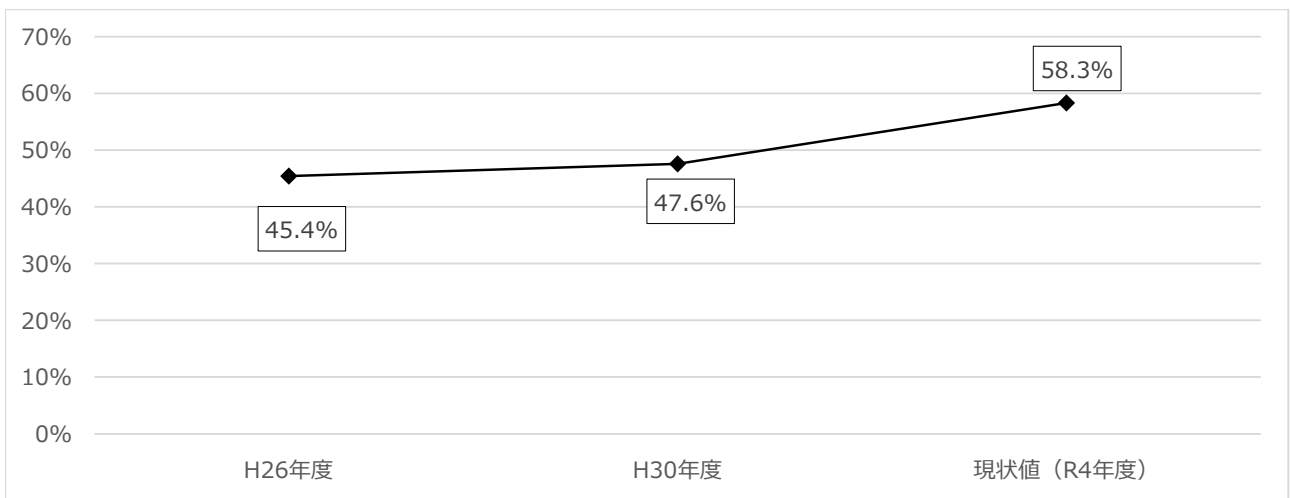
出典：枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 41 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の推移(55~64歳で算出)



出典：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

図表 42 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の推移(75~84歳で算出)



出典：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

(2) 歯の喪失防止の取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 歯科口腔保健に関する知識や予防の普及啓発に努める
- ・ 学校や職場、地域での歯科口腔保健の取組を推進する
- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を用いたセルフケアについて、普及啓発に努める
- ・ 歯科健康診査等の受診勧奨を行い、受診率の向上を目指す

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を用いたセルフケアに取り組む
- ・ 定期的に歯科健康診査等を受診する
- ・ 治療が必要とされた場合、速やかに歯科医院で治療を受ける
- ・ 歯周病やう蝕（むし歯）予防等の保健行動に関わる正しい知識・行動を身につける

5.2.4. 口腔機能の獲得・維持・向上

食べる喜びや話す楽しみ等の QOL（生活の質）の向上等に向け、適切な口腔機能の獲得・維持・向上を図るためには、ライフコースを見据えた乳幼児期からの取組が重要です。乳幼児期から学齢期にかけては、良好な口腔・顎・顔面の成長発育および適切な口腔機能の獲得を図る必要があります。また、学齢期から高齢期にかけては、口腔機能の維持を図るとともに、口腔機能が低下した際には早期に回復および向上を図っていくことが重要です。

みんなで
取り組むこと

生涯おいしく食べるために、お口の機能の維持・向上に努めましょう

(1) 口腔機能の獲得・維持・向上

（現状・課題）

口腔機能の獲得・維持・向上に向け、本市では関係機関との連携を通じて、乳幼児期から高齢期に至るまで、ライフステージに応じた取組を推進してきました。

その結果、第 1 次計画期間中の平成 28 年度から令和 5 年の間では、図表 43 に示す通り、60 歳代における咀嚼（そしゃく・噛む）良好者の割合は横ばいでしたが、前述の通り 80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する人の割合が 10%以上改善するなど、高齢期において、健全な口腔機能を有する市民は増加している傾向です。

食べる喜びや話す楽しみを維持するためには、歯の本数や咀嚼（そしゃく・噛む）機能だけではなく、嚥下（えんげ・飲み込む）機能に加えて、口腔粘膜の保湿（口の中の潤い）と食塊形成（噛んだものを舌で飲み込みやすいようにまとめる）に重要な役割を持つ唾液（つば）の量も重要です。図表 45 に示す通り、高齢者で嚥下（えんげ・飲み込む）機能が低下している可能性がある「お茶や汁物等でむせる人の割合」は 29.5%で、唾液（つば）の量が低下している可能性がある「口の渇きを感じる人の割合」は 28.6%になっています。

一方、第 1 次計画期間では、幼児期において不正咬合等を有する人の割合に改善は認めず、課題が残る結果となりました。

(取組の方向性)

乳幼児期から学齢期の歯列（歯並び）・咬合（かみ合わせ）・顎骨（上下のあごの骨）の成長発育等の適切な口腔機能の獲得は、将来の口腔機能に大きな影響を及ぼします。そのためライフステージの早期から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に口腔機能や顎顔面の発育状態等の管理を受けることにより、成人期以降の良好な口腔機能の維持につながります。

また、高齢期は、口腔機能の低下予防・回復の観点を持つことが重要となります。高齢期に口腔機能を低下させず、維持・向上させる必要があるため、「かかりつけ歯科医」をもつことの重要性や、口腔体操の啓発等、様々な機会を捉えて啓発に努めるとともに、後期高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組の充実に努め、地域の通いの場等においても口腔機能低下の予防等に関する啓発を行ってまいります。

(目標項目)

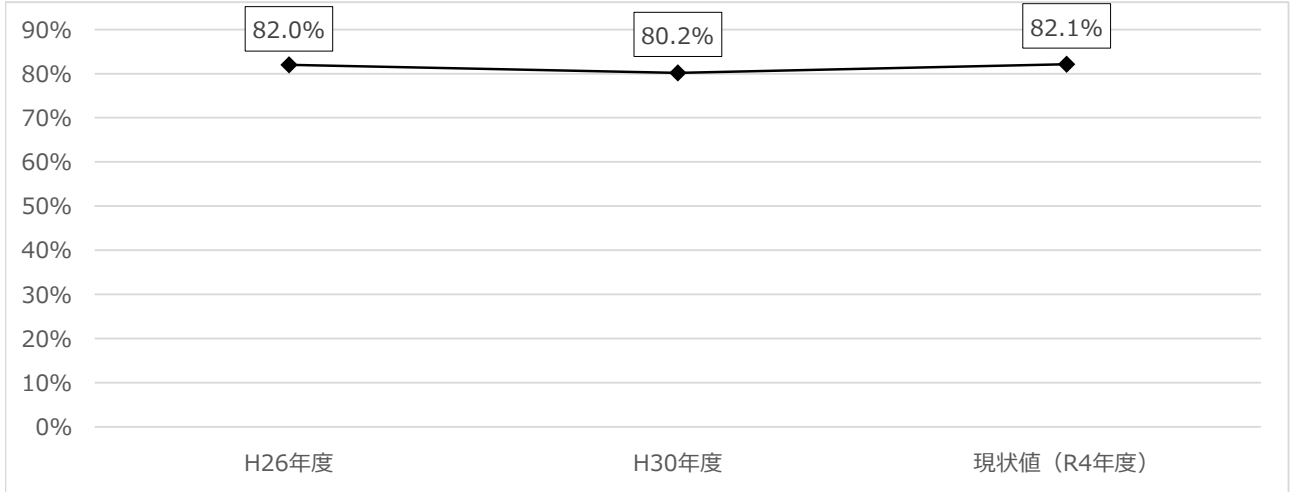
項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
25	(再掲) 3歳時のかかりつけ歯科医を有する人の割合	40.2% (n=2,565)	↗	44%
26	(再掲) かかりつけ歯科医を有する人の割合（高校生）	60.7% (n=890)	↗	70%
27	(再掲) かかりつけ歯科医を有する人の割合	76.5% (n=1,169)	↗	84%
28	60歳代における咀嚼良好者の割合	82.1% (n=173)	↗	90%
29	80歳での咀嚼良好者の割合 (75～84歳で算出)	69.2% (n=211)	↗	70%
30	(再掲) 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合 (55～64歳で算出)	78.9% (n=152)	↗	95%
31	(再掲) 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合 (75～84歳で算出)	58.3% (n=211)	↗	85%

出典：令和4年度 3歳6か月児健診調査 問診結果（項目番号 25）

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（項目番号 26）

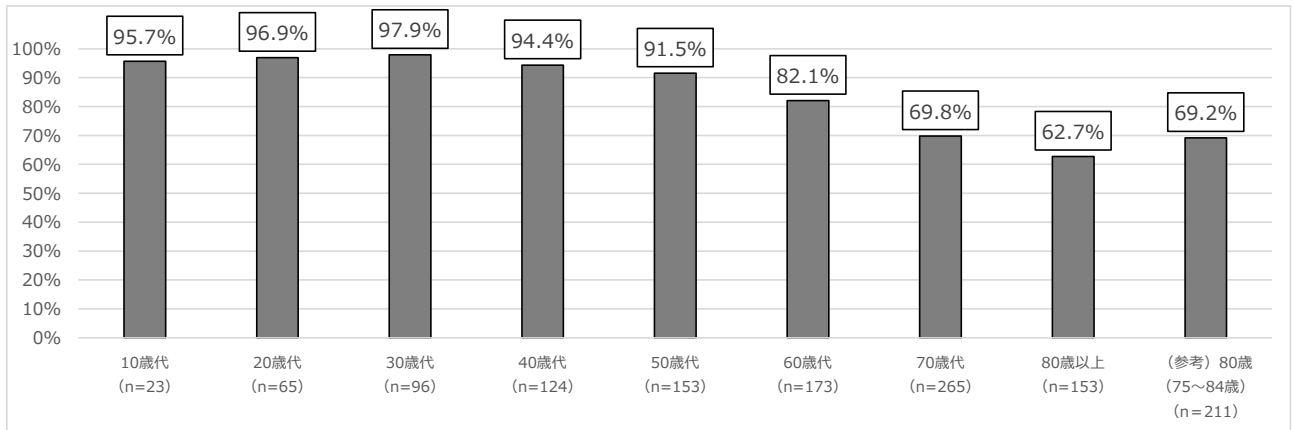
令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 27～31）

図表 43 60歳代における咀嚼良好者の割合の推移



出典：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

図表 44 年齢別の咀嚼良好者の割合



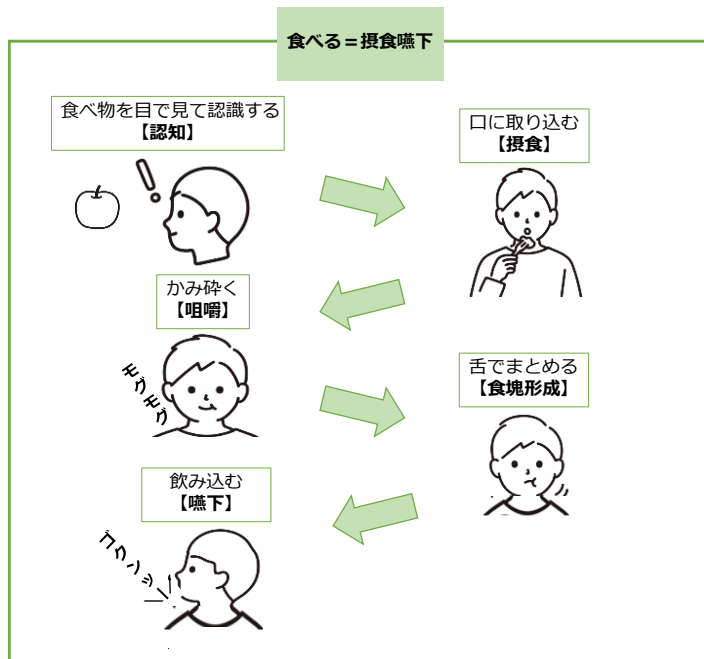
出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 45 固いものを食べにくい人、お茶や汁物等でむせる人の割合、口の渴きを感じる人の割合



出典：令和4年度 高齢者の生活実態等に関する調査

図表 46 食事を摂取する際の一連の行動



(2) 口腔機能の獲得・維持・向上の取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 歯科口腔保健に関する知識や予防の普及啓発に努める
- ・ 定期的に歯科健康診査等を受けられる機会を提供する
- ・ 「かかりつけ歯科医」をもつことの重要性の普及啓発に努める
- ・ 学校や職場、地域での歯科口腔保健の取組を推進する

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を用いたセルフケアに取り組む。
- ・ 「かかりつけ歯科医」を定期的に受診し、歯・口腔機能の状態のチェックをうける
- ・ 自分や家族の口腔状態を把握し、歯・口腔の健康づくりに努める
- ・ 口腔体操に取り組み、食事の際は適切な姿勢で、よく噛むように心がける
- ・ 食物の形状や硬さ等に配慮して食事をする

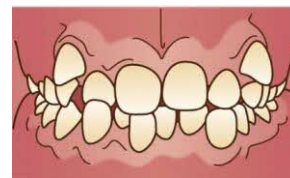


健口コラム

不正咬合とは

上下の顎や、歯ならび等に何らかの問題があるために、上下の歯が適切に噛み合っていない状態を言います。不正咬合があると、食事や発音に問題が生じやすくなるとともに、清掃困難な部位にはう蝕（むし歯）が生じやすくなります。

また、指吸いや頬杖をつく他、食事の際に左右のどちらかのみで偏って噛んでいると、口の周りの筋肉の発達が偏り、不正咬合の原因となります。



5.3. 配慮を要する人への歯科保健

妊産婦、障害者（児）、要介護者、有病者については、定期的に歯科健康診査や歯科医療を受けるためには配慮をすることから、それぞれの実態を把握したうえで、実態に即した対策を講じる必要があります。

5.3.1. 妊産婦

妊娠すると、女性ホルモンのバランスが変化することや、つわりの影響等で歯ブラシの使用が不十分となること、嗜好の変化などで、妊娠性歯肉炎やう蝕（むし歯）等の発症リスクが増加します。これらの妊娠中の歯・口腔環境の悪化は母体の口腔内の問題だけでなく、早産や低体重児出産のような形で、胎児や出産に影響を与える可能性があることから、妊娠期の歯・口腔環境を良好な状態に保つことは、母子双方にとって非常に大切です。

みんなで 取り組むこと

- 歯みがきの方法を工夫して、妊娠性歯肉炎やう蝕（むし歯）を予防しましょう
- 体調が安定している時期に歯科健康診査を受けて、必要な治療はすませておきましょう

(1) 妊産婦

(現状・課題)

一般的に、妊娠中の歯科治療は安定期の限られた期間に行うことが望ましいため、妊娠前より日ごろのセルフケアや定期的な歯科健康診査の受診に努め、治療が必要な状態に陥らないようにすることが重要です。

本市では、妊産婦の歯科健康診査の費用助成を行い、妊産婦が歯科健康診査を受診しやすい環境づくりに努めていますが、図表 47 に示す通り、受診率は3割前後に留まっています。

(取組の方向性)

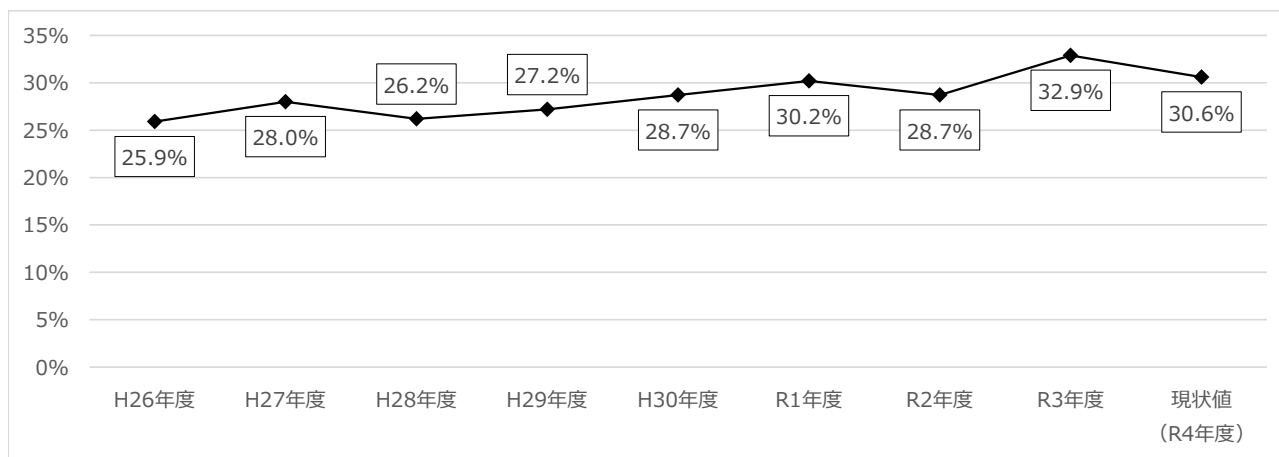
今後は、より多くの妊産婦に歯科健康診査を受診していただけるよう、引き続き、啓発等の取組を進めていく必要があるため、様々な機会を捉えて、妊産婦歯科健康診査の受診勧奨に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
32	妊産婦歯科健康診査受診率	30.6% (n=2,624)	↗	35%

出典：令和4年度 枚方市妊産婦歯科健康診査

図表 47 妊産婦健康診査受診率



出典：枚方市妊産婦歯科健康診査

(2) 妊産婦への取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 妊産婦歯科健康診査の受診勧奨を行い、受診率向上を目指す
- ・ 妊産婦歯科健康診査の結果等を踏まえた個別指導等を充実させる
- ・ 妊娠期に特徴的な口腔内変化に対応するための知識の普及啓発に努める

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 妊産婦歯科健康診査や定期的な歯科健康診査を通して自分の口腔内の状態を把握して、適切な歯科受診行動を行う
- ・ 妊婦が歯・口腔の健康づくりのための取組を実践する



健口コラム

妊娠性歯肉炎とは

妊娠すると歯肉炎にかかりやすくなるといわれています。

妊娠中は「エストロゲン」と「プロゲステロン」という2つの女性ホルモンが増加します。その影響により歯周病の原因細菌が増殖すること等により、妊娠性歯肉炎が起こりやすくなります。

また、まれに妊娠性エプーリスという歯肉（歯ぐき）に良性腫瘍（できもの）ができる場合もあります。



健口コラム

枚方市が実施する妊産婦歯科健康診査とは

妊娠中や産後のう蝕（むし歯）や歯周病の予防、および早期発見、早期治療をはかることを目的に実施している歯科健診のことです。

妊娠すると、歯周病やう蝕（むし歯）の発症リスクが高まりますので、歯科健診を受診して、歯と口のチェックを受けましょう。



5.3.2. 障害者（児）

障害や疾病の程度、服用している薬剤等の影響により、咀嚼（そしゃく・噛む）機能や口腔機能の問題、薬剤の影響による口腔内の自浄作用（唾液（つば）が汚れを洗い流す作用）の低下などの課題を抱えています。また、自身の状態について意思表示が難しく、支援者による疾患の発見が遅れる場合や、口腔ケアが困難なため、口腔清掃が不十分になりやすいケースもあり、歯や口腔の疾患が発症・重症化しやすい傾向にあります。

治療内容によっては、専門の医療機関への受診が必要になるなど、通院・治療に対する負担も大きくなることから、日常的に施設等への歯科医師等の訪問機会を設け、歯科健康診査・口腔衛生指導、衛生管理を受けることが重要です。

みんなで
取り組むこと

定期的に歯科健康診査を受けて、う蝕（むし歯）や歯周病の予防や早期発見に努めましょう

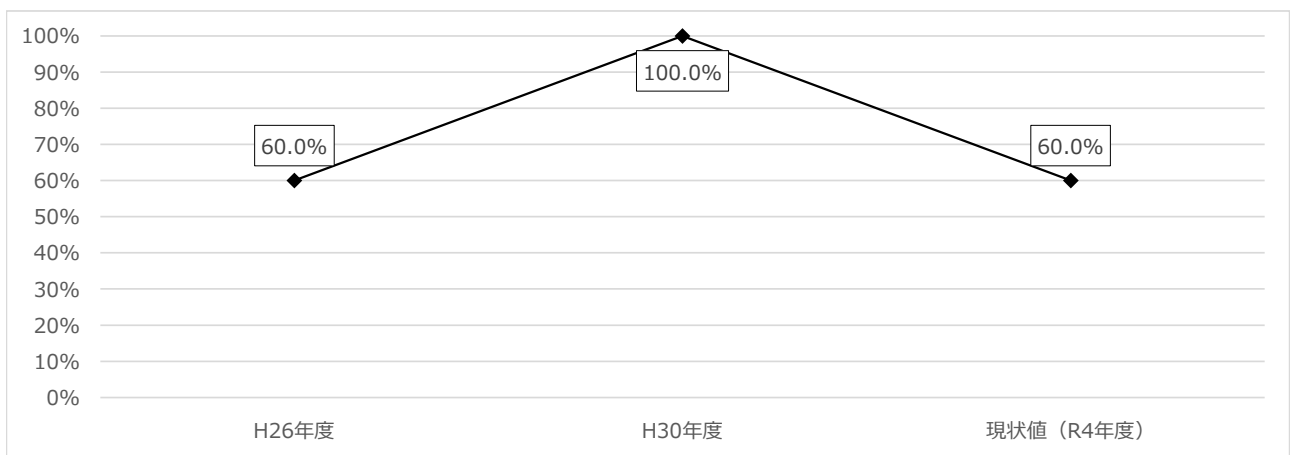
(1) 障害者（児）

(現状・課題)

「枚方市 障害者（児）施設における歯と口腔の健康に関するアンケート」では、障害者（児）入所施設において、定期的な歯科健康診査を実施している割合は60.0%でした。（5施設中3施設）

図表48に示す通り、第1次計画の中間評価時には、全施設において実施されていました。障害者（児）施設歯科健康診査の健診希望の意向調査でも全ての施設（5施設）において、施設内で対応できていると回答されていたため、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、実施できなかった可能性も考えられます。

図表 48 障害者(児)入所施設での定期的な歯科健康診査実施率



出典：枚方市 障害者（児）施設における歯と口腔の健康に関するアンケート

(取組の方向性)

今後は再び全施設において定期的な歯科健康診査の実施が可能になるように、本市としても施設での歯科健康診査の実施を促していきます。

今後は、より多くの障害者（児）施設において、定期的な歯科健康診査を実施していただけるように様々な機会を捉えて定期的な歯科健康診査の重要性の啓発に努めるとともに、通所施設も含めて障害者（児）施設歯科健康診査の機会を提供します。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
33	障害者（児）入所施設での定期的な歯科健康診査実施率	60.0% (n=5)	↗	100%

出典：令和4年度 枚方市 障害者（児）施設における歯と口腔の健康に関するアンケート

(2) 障害者（児）への取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 障害者（児）施設歯科健康診査を実施するとともに、利用勧奨に努める
- ・ 施設利用者と、介護者や施設職員等に対して、口腔ケアや口腔機能の向上に関する健康教育等を実施する
- ・ 治療が困難な障害者（児）を対象とした障害者（児）歯科診療を実施する
- ・ 乳幼児健康診査に来所できない障害児に対して歯科健康診査の機会を確保する

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 定期的に歯科健康診査を受け、歯科専門職から適切なサポートおよび口腔衛生・口腔機能の管理等の指導を受ける
- ・ 施設等と連携して口腔機能の維持・向上に努める



健口コラム 枚方市が実施する障害者（児）施設歯科健康診査とは

定期的に歯科健康診査を受けることが難しいと思われる障害者（児）に対して、慣れた生活環境で利用している入所施設・通所施設において、歯科健康診査や口腔衛生指導およびフッ化物応用等を実施して、口腔の健康の増進を図るとともに、その施設職員に対しても歯科疾患の知識の普及啓発および口腔衛生指導等も行い、施設全体における歯科口腔保健の意識向上を図ります。



5.3.3. 要介護者

要介護者は口腔清掃が困難であったり、寝たきり等により身体が衰えたりやすく、歯の喪失や口腔機能の低下から摂食（せつしょく・食べる）・嚥下（えんげ・飲み込む）が困難となり、その結果、低栄養や誤嚥（ごえん）性肺炎が生じると、全身の健康に深刻な影響を及ぼします。また、通院困難な場合もあり、歯科医療機関との連携や訪問での対応等が必要となる場合もあります。

これらの特徴に留意して、要介護者の口腔ケアに関しては、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防のために口の中の細菌や汚れを除くこと（器質的口腔ケア）、嚥下（えんげ・飲み込む）機能の低下を防ぐために口腔機能訓練やマッサージなどにより口腔機能を維持・向上させること（機能的口腔ケア）の2つの視点をもって取り組むことが大切です。

みんなで
取り組むこと

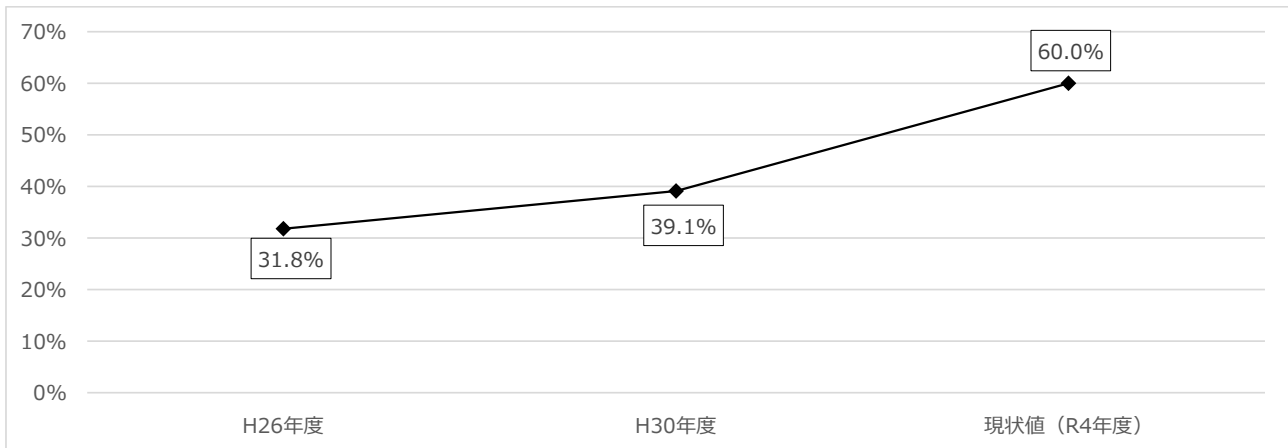
口腔ケアにより誤嚥性肺炎を予防して、お口の機能の維持・向上にも努めましょう

(1) 要介護者

(現状・課題)

「枚方市 介護老人福祉施設および介護老人保健施設における歯と口腔の健康に関するアンケート」では、図表 49 に示す通り、介護老人福祉施設・介護老人保健施設において、定期的な歯科健康診査を実施している割合は 60.0% でした。（20 施設中 12 施設）

図表 49 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実施率



出典：枚方市 介護老人福祉施設および介護老人保健施設における歯と口腔の健康に関するアンケート

(取組の方向性)

第1次計画の策定時よりも実施率は高まっていますが、今後も定期的に歯科健康診査を受けることの重要性について啓発に努めていく必要があります。

今後は、より多くの施設において、定期的に歯科健康診査を実施していただけるように、様々な機会を捉えて、定期的に歯科健康診査を受ける重要性についての啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
34	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実施率	60.0% (n=20)	↗	66%

出典：令和 4 年度 枚方市 介護老人福祉施設および介護老人保健施設における歯と口腔の健康に関するアンケート



健口コラム

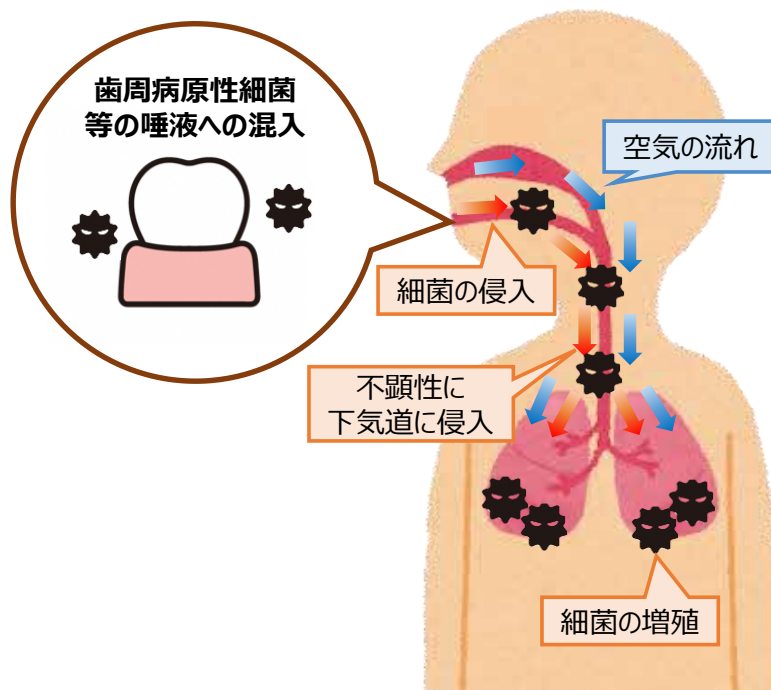
ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

飲食物を飲み込む際に誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といい、誤嚥すると通常は反射的に咳をすることにより気管に入ったものを体外に排出しますが、排出が不十分な場合は、肺炎を生じることがあります。(誤嚥性肺炎)

また、誤嚥しても反射による咳の出現や呼吸苦が起こらない場合もあります。(不顕性誤嚥(ふけんせいごえん))

睡眠中に無自覚のうちに唾液(つば)等を誤嚥している場合もあります。特に高齢者の場合には、嚥下(飲み込む)機能や免疫機能が低下していると、誤嚥性肺炎を生じやすいため、口腔内を清潔に保つと共に、摂食(せつしょく)嚥下(えんげ)(食べて飲み込む)機能の維持向上を図ることが、誤嚥性肺炎予防のために重要です。

図表 50 誤嚥(ごえん)性肺炎発症までの流れ



(2) 要介護者への取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 必要なサービスを提供できるよう、歯・口腔に関する知識や情報提供に努める
- ・ 介護に当たる施設スタッフに対して口腔衛生指導、口腔機能向上に関する専門的知識や技術等の情報提供や普及啓発に努める
- ・ 効果的に歯科口腔保健医療サービスを提供する「枚方市在宅歯科ケアステーション」の周知に努める
- ・ 在宅の歯科健康診査を受ける機会がない要介護者への歯科健康診査の機会を確保する

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 定期的に歯科健康診査を受け、歯科専門職から適切なサポートおよび口腔衛生・口腔機能の管理等の指導を受ける
- ・ 施設等と連携して口腔機能の維持・向上に努める

5.3.4. 有病者

高齢化社会の到来により、有病の方の歯科口腔保健対策の重要性が近年高まっています。

特に、日本人の 5～6 人に 1 人が罹患し、国民病ともいわれる糖尿病に関しては、歯周病治療による病状の改善が、糖尿病の重症化予防に資することが報告されているなど、有病者の全身の健康状態を向上させるうえで、歯・口腔環境は非常に重要な要素となっています。

また、手術や治療が必要な有病者に対して、適切な口腔衛生管理を行うことは、手術後の誤嚥（ごえん）性肺炎の予防や、平均在院日数の短縮、抗がん剤治療・放射線治療等の影響による口腔粘膜炎（口内炎）などの合併症の軽減に有効とされています。

みんなで
取り組むこと

手術や治療に備え、適切な口腔ケアを継続して、歯と口の健康を保ちましょう

(1) 有病者

(現状・課題)

「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」では、糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合が 43.4%と、糖尿病と歯周病の関係について知っている人は 5 割に満たない状況であり、認知率の低さが課題となっています。

歯周病は糖尿病以外にも様々な全身疾患との関連性が示唆されており、糖尿病と歯周病の関係を軸として、歯周病と全身疾患の関係や、全身麻酔の手術時、がん治療の際の口腔衛生管理（周術期等口腔機能管理）について引き続き啓発を進めていく必要があります。

(取組の方向性)

前述の通り疾患への正しい理解が予防に向けたファーストステップとなるため、様々な機会を捉えながら関係機関と連携して、歯周病と全身疾患の関連性や周術期等口腔機能管理の必要性についての啓発に努めていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
35	(再掲) 糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合	43.4% (n=1,169)	↗	50%

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



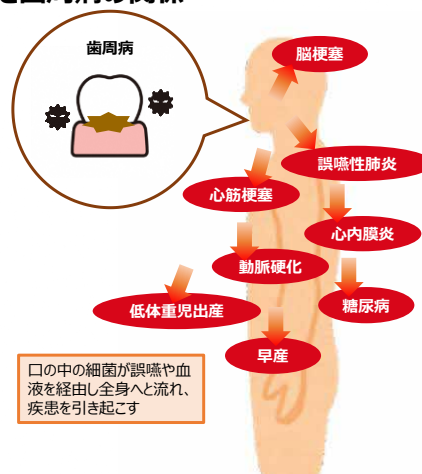
健口コラム

全身の疾患と歯周病の関係

歯肉の炎症（歯周病）が全身の健康に多くの影響を及ぼすことが、昨今の研究で明らかになってきています。

歯周病の原因菌などの刺激により、血管内にプラーク(かゆ状の沈着物)が出来て血液の通り道が細くなることがあります。

歯周病の人は、そうでない人と比べて、脳梗塞や心筋梗塞等の発症リスクが高くなりやすいと言われています。



(2) 有病者への取組の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 糖尿病等の生活習慣病と歯周病の関係について、知識の普及啓発に努める
- ・ がん治療や全身麻酔での手術を受けるときの口腔ケア（周術期等口腔機能管理）の必要性について知識の普及啓発に努める
- ・ 糖尿病以外にも歯周病との関連性が示唆されている疾患についての普及啓発に努める
- ・ 歯・口腔に影響を引き起こす可能性が示唆されている薬剤を投与されている人に、定期的な歯科健康診査の必要性について普及啓発に努める

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 糖尿病等を有する人は定期的に歯科健康診査を受け、医療専門職から適切なサポートおよび口腔衛生・口腔機能の管理等を受ける
- ・ がん治療や全身麻酔での手術の前に、歯科専門職より口腔衛生管理を受ける



健口コラム

周術期等口腔機能管理とは

周術期（手術や化学療法等が決まって、外来から入院、手術、術後回復、退院・社会復帰までの、術中だけでなく手術前後を含めた一連の期間のこと）に、口腔内を良好な状態に保つために治療やケアを行うことです。

一般的に全身麻酔の手術・抗がん剤治療・放射線治療を受けると身体の抵抗力が落ち、合併症を発症しやすくなります。

口腔内の細菌が肺や血液の中に入る事で、手術後の肺炎などの合併症につながります。予防には全身麻酔の手術前に、適切な口腔健康管理をうけることが大切です。

がん治療前から十分な口腔健康管理を行い、がん治療時には口腔内を良好な状態に整えておくことにより、口腔粘膜炎（口内炎）などの副作用の軽減にもつながり、より質の高いがん治療を受けるために大切な支持療法※となります。

また、日ごろから口腔ケアを受けて、口腔内を良好な状態に保つことは予期せぬ手術等の時にも手術後の肺炎などの合併症の予防にもつながります。

※支持療法：がん治療による副作用・合併症・後遺症による症状を軽減するための予防、治療、ケアのことです。



5.4. 健康づくりを支える環境の整備

歯・口腔の健康づくりには、市民一人ひとりの実践はもとより、行政（口腔保健支援センターを含む）、医療関係機関、教育機関、市歯科医師会、市医師会、市薬剤師会、職域、地域包括支援センター等の関係機関等が連携し、それぞれの立場で有機的に連携を図りながら歯科口腔保健を推進していくことが重要です。

また、歯科医療の需要は平時に限らず、休日や災害時にも生じ得ることから、状況に応じて適切な歯科口腔保健医療体制を構築することが求められます。

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う

(1) 個人の健康づくりを支える環境の整備

家庭や歯科医院等の専門機関での歯科口腔保健対策に加え、児童・生徒が多くの時間を過ごす学校、働く世代が多くの時間を過ごす企業等の職域、高齢者の通いの場等の地域においても歯・口腔の健康づくりを進めることが、市民の健康づくりに大きな影響を与えます。

(現状・課題)

本市では、市内の公的病院や医系大学などとともに平成24年に設立した「健康医療都市ひらかたコンソーシアム」を通じて市民への健康講座や健康に関するイベントの開催や災害医療連携訓練など、市民の健康増進や地域医療のさらなる充実を進めてきました。

「枚方市企業の従業員の健康づくり」に関するアンケート結果では、食後の歯みがきを推奨している事業者や、歯科検診の実施や歯科検診費用の補助に関して取り組みをしている事業者は少ない状況です。

また、オーラルフレイル（口腔機能の低下）はフレイルの前駆症状としてとらえられ、健康寿命の延伸のためにも高齢者への歯科保健の取組として必要となっています。

図表 51 健康医療都市ひらかたコンソーシアム 概念図



(取組の方向性)

少子高齢化の進展に伴い、今後、歯科医療に対する市民のニーズも変化することが想定されます。日ごろのケアによる予防や歯科疾患および口腔機能の発育不全や機能低下の早期発見・早期治療が歯・口腔の健康づくりには極めて重要であり、そのための乳幼児親子向けの歯みがき教室や大阪歯科大学と連携した知識の啓発、定期的に健診を受けられる環境づくりには、引き続き、口腔保健支援センターを中心として多様な関係機関との連携の下で取り組んでいく必要があります。

歯科専門職に限らず、保健師等の歯科口腔保健に携わる職種についても併せて、大学をはじめとする関係機関との連携のうえ、資質の向上に努めていきます。

また、壮年期における歯周病に対する取組みとして職域等と連携した啓発や、高齢期におけるオーラルフレイル（口腔機能の低下）に対する取組みとして、地域包括支援センター等と連携して地域での口腔体操の普及に努めていきます。

図表 52 オーラルフレイルの人が抱えるリスク

新規発症	
身体的フレイル	2.4 倍
サルコペニア	2.1 倍
要介護認定	2.4 倍
総死亡リスク	2.1 倍

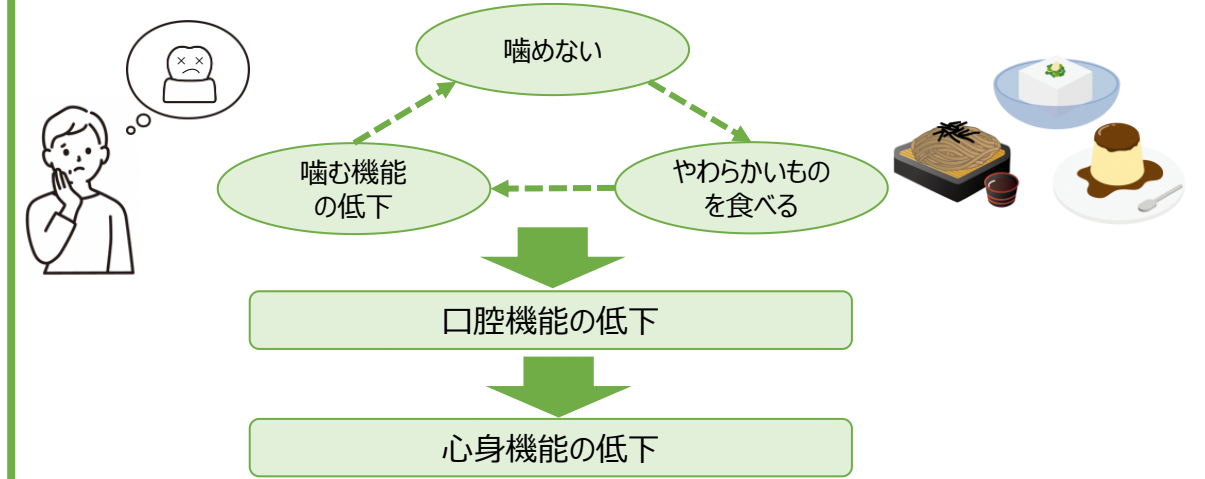
出典：日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」



健口コラム

「オーラルフレイル」とは

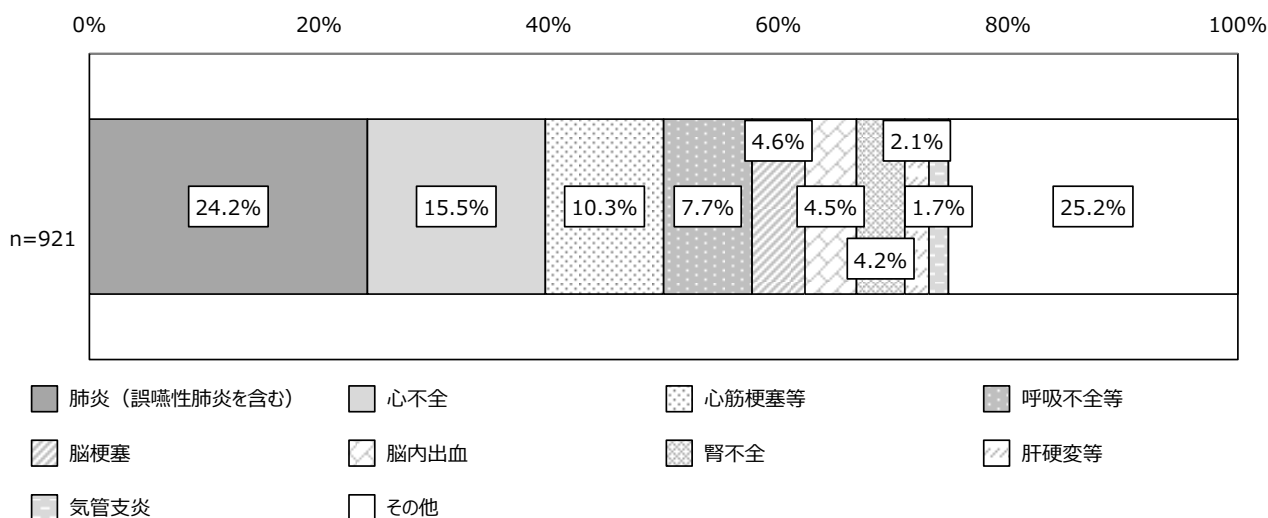
オーラルフレイルとは、口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



(2) 状況に応じた歯科口腔保健医療

市民の中には、休日に歯や口腔の痛みや外傷を受けたりして、歯科医療機関への受診が必要とされるケースがあります。また、災害時には、歯科医療機関が機能不全に陥ることに加え、水不足や環境が不十分等の影響もあり十分な口腔清掃ができないことから、口腔内の不衛生等により、う蝕（むし歯）や歯周病の発症・悪化リスクや誤嚥（ごえん）性肺炎の発症リスクが高まります。図表 53 に示す通り、災害時における口腔衛生管理の認識が乏しかった阪神・淡路大震災では、誤嚥（ごえん）性肺炎が高い割合を有していると考えられる肺炎が、災害関連死の最大の死因となったことを踏まえ、災害時における口腔衛生管理の重要性が認識されました。

図表 53 阪神・淡路大震災における関連死 死因別割合



出典：「災害歯科保健医療体制研修会」資料より引用

(現状・課題)

本市では、地域の歯科医療機関が休診の際に歯科急病患者に対応するため、日曜日、祝日および年末年始（12月29日～1月3日）に休日急病歯科診療を実施しています。例年 600～700 人程度、1 日あたり平均 8～9 人の受診者数があり、休日においても歯科医療に対する需要は高い状況です。

また、災害時に備え、災害医療連携訓練において、市歯科医師会は市医師会、市薬剤師会等と協力し拠点応急救護所の設置および運営訓練に参加すると共に、問題点および課題の情報共有を図っているほか、災害時に各災害医療関係機関が組織だった医療救護活動を迅速かつ的確に行なうための「枚方市災害時医療救護活動マニュアル」の時宜に応じた見直しが必要となります。

(取組の方向性)

休日急病歯科診療の需要は今後も引き続き存在するものと考えられるため、市歯科医師会と連携し、引き続き、診療の実施に努めていきます。

また、近年、地球温暖化の影響等で災害が激甚化しています。さらには、大規模な被害が予想される南海トラフ地震の発生が見込まれるなど、今後、災害が発生することを前提に、平時から体制を整備しておくことが重要です。災害時には、通常の歯科医療提供体制が回復するまでの応急歯科診療の提供と避難生活時の口腔健康管理による災害関連死の抑制と摂食機能の維持の 2 つの柱を中心に、関係機関と連携した対策を進めていきます。

(3) 健康づくりを支える環境の整備の方向性

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 職域と連携して定期的な歯科健康診査の必要性の普及啓発に努める
- ・ 地域における口腔体操などのオーラルフレイル（口腔機能の低下）対策の普及啓発に努める
- ・ 急な歯科疾患等にも対応できるよう、休日急病歯科診療体制を維持する
- ・ 災害時にも歯科医療を的確に実施できるよう、平時から災害医療連携訓練を実施する
- ・ 「枚方市災害時医療救護活動マニュアル」を更新し、時宜に応じて適切な救護活動を行えるように備える

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 定期的に歯科健康診査等を受ける
- ・ 口腔機能維持のために口腔体操に取り組む
- ・ 歯科疾患の急な悪化を起こさないように、日々の歯みがきなど、適切なセルフケアと、定期的に歯科健康診査等を受けて良好な口腔環境を保つ
- ・ 災害時においても、自身の口腔環境を適切に保てるよう、歯ブラシや義歯ブラシなどのオーラルケアグッズを備蓄しておく



健口コラム





災害時の口腔ケアとは

災害時には、水不足や避難生活で歯ブラシがないことや、歯をみがく場所の確保が困難なこと等により、口腔内の衛生状態が悪化しやすくなります。歯ブラシがない場合は、食後に少量の水やお茶でブクブクうがいをする、ハンカチやティッシュ等で歯の汚れをとることも、効果があるとされています。

特に高齢者は、避難所で入れ歯を外さずに生活していることも多く、入れ歯の洗浄不足から誤嚥性肺炎を生じやすい状況になります。食後に入れ歯を洗浄し、寝る際には入れ歯をはずし、できれば水中に保存しましょう。

★用意しておきたい災害時の口腔ケアグッズ★

歯ブラシ、歯みがき剤、液体ハミガキ、うがい薬、ウェットティッシュ、ティッシュ、義歯（入れ歯）の洗浄剤、義歯（入れ歯）用ブラシ、保存容器等

<p>肺炎を防ぐために歯みがきを！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。 ・高齢者は特に注意が必要です。 	<p>入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大切です。 ・食後に入れ歯をきれいにしましょう。 ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう。 	<p>水が少ないときの歯みがき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・約30mlの水を用意 ・水で歯ブラシを濡らして歯みがきします。 ・合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとります。 ・コップの水を少しずつ口に含み、2～3回に分けてすすぎます。 
<p>歯ブラシがないとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食後に少量の水やお茶でうがいをします。 ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります。 	<p>だ液を出す工夫を</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります。 ・耳の下、頬、あごの下を手で揉んだりたためるとだ液が出やすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・液体歯みがき、洗口液があれば、水のかわりにお使いください。（水でのすすぎは不要） ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です。 

出典：日本歯科医師会 HP「歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！」より一部改変

参考資料

目標項目一覧

■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

区分	項目番号	指標	現状値	目標値
	1	「8020 運動」という言葉を知っている人の割合 (小学生・中学生・高校生)	36.3%	80%
	2	「8020 運動」という言葉を知っている人の割合	66.6%	80%
	3	「嚙ミング 30」という言葉を知っている人の割合 (小学生・中学生・高校生)	28.4%	80%
	4	「嚙ミング 30」という言葉を知っている人の割合	33.9%	80%
	5	3 歳児のかかりつけ歯科医を有する人の割合	40.2%	44%
	6	かかりつけ歯科医を有する人の割合 (高校生)	60.7%	70%
	7	かかりつけ歯科医を有する人の割合	76.5%	84%
	8	過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合 (小学生・中学生・高校生)	64.7%	95%
	9	過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合	67.8%	95%

■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）

区分	項目番号	指標	現状値	目標値
う蝕の発症および重症化予防	10	3歳児でう蝕のない人の割合	92.4%	95%
	11	12歳児でう蝕のない人の割合	80.2%	95%
	12	20歳代における未処置歯を有する人の割合	19.7%	10%
	13	40歳で未処置歯を有する人の割合	30.9%	20%
	14	60歳で未処置歯を有する人の割合	20.0%	10%
歯周病の発症および重症化予防	15	中学生・高校生における歯肉に所見を有する人の割合	15.1%	10%
	16	20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	40.0%	15%
	17	40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	57.4%	40%
	18	60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	61.7%	40%
	19	50歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合	65.4%	72%
	20	60歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合	62.7%	69%
	21	糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合	43.4%	50%
歯の喪失防止	22	40歳で喪失歯のない人の割合（35～44歳で算出）	78.8%	87%
	23	60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合（55～64歳で算出）	78.9%	95%
	24	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合（75～84歳で算出）	58.3%	85%
口腔機能の獲得・維持・向上	25	（再掲）3歳児のかかりつけ歯科医を有する人の割合	40.2%	44%
	26	（再掲）かかりつけ歯科医を有する人の割合（高校生）	60.7%	70%
	27	（再掲）かかりつけ歯科医を有する人の割合	76.5%	84%
	28	60歳代における咀嚼良好者の割合	82.1%	90%
	29	80歳代における咀嚼良好者の割合（75～84歳で算出）	69.2%	70%
	30	（再掲）60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合（55～64歳で算出）	78.9%	95%
	31	（再掲）80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合（75～84歳で算出）	58.3%	85%

■基本方向 3 配慮を要する人への歯科保健

区分	項目番号	指標	現状値	目標値
妊産婦	32	妊産婦歯科健康診査受診率	30.6%	35%
障害者（児）	33	障害者(児)入所施設での定期的な歯科健康診査実施率	60.0%	100%
要介護者	34	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実施率	60.0%	66%
有病者	35	（再掲）糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合	43.4%	50%

目標値の設定方法

【基本的な考え方】

目標（値）設定については、以下の考え方に基づくことを基本とします。

- (1) 健康日本21（第三次）等の国が策定した計画で同一の指標が設定されている場合は、原則として、国の目標（値）を採用します。
ただし、当該指標の現状値が既に国の目標値に達している場合については、更に良い状況をめざせるよう（4）の通り目標を設定することとします。
- (2) 第2次健康増進計画等の既存の市計画で同一の指標が設定されている場合は、原則として、既存の計画の目標（値）を採用します。
ただし、当該指標の現状値が既に既存の計画の目標値に達している場合については、更に良い状況をめざせるよう（4）の通り目標を設定することとします。
- (3) 国や市が策定した既存の計画に同一の指標が設定されていない場合は、（4）の通り目標を設定することとします。
- (4) 国際的に使用されている「現状値の10%増加値又は10%減少値」又は市計画の過去の実績値で設定します。

< 目標設定時に留意すべき5項目（SMART） >

1. 具体的であること（Specific）
2. 測定できること（Measurable）
3. 達成可能であること（Achievable）
4. 関連性があること（Relevant）
5. 達成期限があること（Time-related）

目標値の考え方

項目番号 1 「8020 運動」という言葉を知っている人の割合（小学生・中学生・高校生）

8020 運動という言葉を知ること、日々の健康づくりに取り組む意識が高まることが期待されるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート、中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート、高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート「問 18（高校生アンケートは問 12）：“8020 運動”という言葉を知っていますか。」に対して、「1.よく知っている」、「2.聞いたことがある」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 2 「8020 運動」という言葉を知っている人の割合

8020 運動という言葉を知ること、日々の健康づくりに取り組む意識が高まることが期待されるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 42：“8020 運動”という言葉を知っていますか。」に対して、「1.よく知っている」、「2.聞いたことがある」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 3 「噛ミング 30」という言葉を知っている人の割合（小学生・中学生・高校生）

噛ミング 30 という言葉を知ること、日々の健康づくりに取り組む意識が高まることが期待されるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート、中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート、高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート「問 17（高校生アンケートは問 11）：“噛ミング 30”という言葉を知っていますか。」に対して、「1.よく知っている」、「2.聞いたことがある」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 4 「噛ミング 30」という言葉を知っている人の割合

噛ミング 30 という言葉を知ること、日々の健康づくりに取り組む意識が高まることが期待されるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 41：“噛ミング 30”という言葉を知っていますか。」に対して、「1.よく知っている」、「2.聞いたことがある」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 5 3 歳児のかかりつけ歯科医を有する人の割合

歯・口腔環境の健全な育成のためには、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的を受診することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：3 歳 6 か月児健康診査問診結果より設定。（現状値：令和 4 年度結果）

目標値：新規項目のため現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10% 増加値を設定。

項目番号 6 かかりつけ歯科医を有する人の割合（高校生）

歯・口腔環境を健全に育成し、健全に保つためには、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的を受診することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート「問 8: かかりつけの歯科医院はありますか。」に対して、「1. はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 7 かかりつけ歯科医を有する人の割合

歯・口腔環境を健全に保つためには、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的を受診することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 35- 1: かかりつけの歯科医院はありますか。」に対して、「1. はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：枚方市歯科保健計画（第 1 次計画）で目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10% 増加値を設定。

項目番号 8 過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合（小学生・中学生・高校生）

歯・口腔環境を健全に保つためには、定期的に歯科健康診査を受けて、歯科疾患の早期発見、早期治療することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート、中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート、高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート「問 15（高校生アンケートは問 6）: この 1 年間に、歯医者で歯科検診を受けましたか。」に対して、「1. はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度結果）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 9 過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合

歯・口腔環境を健全に保つためには、定期的に歯科健康診査を受けて、歯科疾患を早期発見、早期治療することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 34: 過去 1 年間に、歯科医院で歯科検診を受けましたか。」に対して、「1. はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 10 3 歳児でう蝕のない人の割合

う蝕（むし歯）は代表的な歯科疾患であり、ライフコースの入口である乳幼児期のう蝕罹患状況を目標項目とした。

指標の算出方法：3 歳 6 か月児健康診査結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 11 12 歳児でう蝕のない人の割合

う蝕（むし歯）は代表的な歯科疾患であり、永久歯の萌出完了時期である 12 歳のう蝕罹患状況を目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市学校歯科健康診断結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 12 20 歳代における未処置歯を有する人の割合

未処置歯の放置は、歯の喪失につながり早期治療が求められるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市成人歯科健康診査結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 13 40 歳で未処置歯を有する人の割合

未処置歯の放置は、歯の喪失につながり早期治療が求められるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市歯周病検診結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 14 60 歳で未処置歯を有する人の割合

未処置歯の放置は、歯の喪失につながり早期治療が求められるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市歯周病検診結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 15 中学生・高校生における歯肉に所見を有する人の割合

歯周病（歯肉炎）は代表的な歯科疾患であり、歯周病の初期段階であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市学校歯科健康診断結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 16 20 歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合

歯周病（歯肉炎）は代表的な歯科疾患であり、歯周病の初期段階であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市成人歯科健康診査結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 17 40 歳代における進行した歯周炎を有する人の割合

歯周病（歯周炎）は代表的な歯科疾患であり、重症化すると歯の喪失の原因となるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市歯周病検診結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 18 60 歳代における進行した歯周炎を有する人の割合

歯周病（歯周炎）は代表的な歯科疾患であり、重症化すると歯の喪失の原因となるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市歯周病検診結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 19 50 歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合

口腔清掃において歯ブラシだけではなく、歯間ブラシなどの歯間部清掃用器具を使用することが歯科疾患の予防に重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 30:何を使って口腔清掃をしていますか。」に対して、「3.歯間ブラシ」、「4.デンタルフロス」のいずれかを回答した 45～54 歳の人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）において目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 20 60 歳で歯間部清掃用器具を使用する人の割合

口腔清掃において歯ブラシだけではなく、歯間ブラシなどの歯間部清掃用器具を使用することが歯科疾患の予防に重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 30:何を使って口腔清掃をしていますか。」に対して、「3.歯間ブラシ」、「4.デンタルフロス」のいずれかを回答した 55～64 歳の人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）において目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 21 糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合

歯周病と糖尿病は相互に関連する疾患であるという事実を知ること、健康づくりに取り組む意識が高まることが期待されるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 38:歯周病を進行させる要因として糖尿病がありますが、知っていましたか。」に対して、「1.はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値と枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 22 40 歳で喪失歯のない人の割合（35～44 歳で算出）

口腔機能を維持するためには、喪失歯がない状態が望ましく歯科疾患の予防を通じて歯の喪失を予防するため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市歯周病検診結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）において目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 23 60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合（55～64 歳で算出）

現在歯数は口腔機能と関連しているため、歯科疾患の予防を通じて歯の喪失を防止するため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 29:現在のご自分の歯の本数について教えてください。」に対して、「1. 28 本以上」、「2. 24 本～27 本」と回答した 55～64 歳の人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 24 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合（75～84歳で算出）

現在歯数は口腔機能と関連しているため、歯科疾患の予防を通じて歯の喪失を防止するため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 29:現在のご自分の歯の本数について教えてください。」に対して、「1. 28 本以上」、「2. 24 本～27 本」、「3. 20～23 本」と回答した 75～84 歳の人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 25 （再掲）3 歳児のかかりつけ歯科医を有する人の割合

歯・口腔環境の健全な育成のためには、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的を受診することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：3 歳 6 か月児健康診査結果より設定。（現状値：令和 4 年度）

目標値：新規項目のため現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 26 （再掲）かかりつけ歯科医を有する人の割合（高校生）

歯・口腔環境を健全に育成し、健全に保つためには、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的を受診することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート「問 8:かかりつけの歯科医院はありますか。」に対して、「1.はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値と枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 27 （再掲）かかりつけ歯科医を有する人の割合

歯・口腔環境を健全に保つためには、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的を受診することが重要であるため目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 35- 1 :かかりつけの歯科医院はありますか。」に対して、「1.はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：枚方市歯科保健計画（第 1 次計画）で目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 28 60 歳代における咀嚼良好者の割合

生活の質の向上を図るためには、口腔機能の維持・向上することが重要であるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 27:食するときの状態についてお答えください。」に対して、「1.何でもかんで食べることができる」と回答した 60 歳代の人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：枚方市歯科口腔保健計画（第 1 次計画）において目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 29 80 歳での咀嚼良好者の割合（75～84歳で算出）

生活の質の向上を図るためには、口腔機能の維持・向上することが重要であるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 27:食するときの状態についてお答えください。」に対して、「1.何でもかんで食べることができる」と回答した 75～84 歳の人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 30 (再掲) 60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合 (55～64 歳で算出)

現在歯数は口腔機能と関連しているため、歯科疾患の予防を通じて歯の喪失を防止するため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 29:現在のご自分の歯の本数について教えてください。」に対して、「1. 28 本以上」、「2. 24 本～27 本」と回答した 55～64 歳の人の割合を合算して算出。(現状値：令和 4 年度アンケート結果)

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第 2 次)の目標値にあわせて設定。

項目番号 31 (再掲) 80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する人の割合 (75～84 歳で算出)

現在歯数は口腔機能と関連しているため、歯科疾患の予防を通じて歯の喪失を防止するため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 29:現在のご自分の歯の本数について教えてください。」に対して、「1. 28 本以上」、「2. 24 本～27 本」、「3. 20～23 本」と回答した 75～84 歳の人の割合を合算して算出。(現状値：令和 4 年度アンケート結果)

目標値：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第 2 次)の目標値にあわせて設定。

項目番号 32 妊産婦歯科健康診査受診率

妊娠中は歯科疾患の発症・重症化のリスクが増加するため、妊産婦歯科健康診査の受診率を目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市妊産婦歯科健康診査結果より設定。(現状値：令和 4 年度結果)

目標値：現状値が枚方市歯科口腔保健計画(第 1 次計画)の目標値に達していないため、引き続き第 1 次計画の目標値を設定。

項目番号 33 障害者(児)入所施設での定期的な歯科健康診査実施率

定期的に歯科健康診査や歯科医療を受けることが困難な人も含めて、歯科口腔保健の推進を図る必要があるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市 障害者(児)施設における歯と口腔の健康に関するアンケート「問 1:施設で実施されているサービスの形態をお選びください。」で「1.入所」と回答した施設のうち、「問 10-1:利用者の方に歯科健診を実施していますか。」に対して「1.定期的実施している」と回答した施設の割合を算出。(現状値：令和 4 年度アンケート結果)

目標値：枚方市歯科口腔保健計画(第 1 次計画)の中間評価において 100%を達成したことを踏まえ、目標を設定。

項目番号 34 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実施率

定期的に歯科健康診査や歯科医療を受けることが困難な人も含めて、歯科口腔保健の推進を図る必要があるため、目標項目として設定した。

指標の算出方法：枚方市介護老人福祉施設および介護老人保健施設における歯と口腔の健康に関するアンケート「問 10-1:利用者の方に歯科健診を実施していますか。」に対して「1.定期的実施している」と回答した施設の割合を算出。(現状値：令和 4 年度アンケート結果)

目標値：枚方市歯科口腔保健計画(第 1 次計画)において目標値に達したため、現状値を考慮し、国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 35 (再掲) 糖尿病と歯周病の関係について知っている人の割合

歯周病と糖尿病は相互に関連する疾患であるという事実を知ること、健康づくりに取り組む意識が高まることが期待されるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 38:歯周病を進行させる要因として糖尿病がありますが、知っていましたか。」に対して、「1.はい」と回答した人の割合を算出。(現状値：令和4年度アンケート結果)

目標値：現状値と枚方市歯科口腔保健計画(第1次計画)の目標値に達していないため、引き続き第1次計画の目標値を設定。

第2次枚方市歯科口腔保健計画 策定経過

月	枚方市健康増進計画審議会	庁内会議等
令和4年 8月		市民福祉委員協議会【8/30】
10月		令和4年度 第1回健康増進部会【10/13】 令和4年度 第2回健康推進本部【10/21】
11月	令和4年度 第1回枚方市健康増進計画審議会 【11/17】 (案件) 1. 会長及び副会長の選出について 2. 諮問 3. 会議の公開について 4. 第3次枚方市健康増進計画及び第2次枚方市 歯科口腔保健計画の策定について (1) 第3次枚方市健康増進計画及び第2次枚方 市歯科口腔保健計画の策定について (2) 各アンケートの実施について 5. 今後のスケジュール(案)	
12月		障害者(児)施設における歯と口腔の健康に関するアンケート【12/1～12/23】 枚方市内の介護老人福祉施設及び介護老人保健施設における歯と口腔の健康に関するアンケート【12/2～12/23】 枚方市「食」に関する市民意識調査【12/2～12/23】 学校歯科保健アンケート【12/2～2/20】 高校生の「歯と口の健康」・「食」に関するアンケート【12/5～1/23】 小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート【12/5～2/28】 中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート【12/5～2/28】 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【12/16～2/10】
令和5年 1月		枚方市内企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート【1/30～2/10】 「ひらかた健康優良企業」令和4年度報告書 兼 令和5年度計画書【1/30～2/28】
3月	令和4年度 第2回枚方市健康増進計画審議会 【3/30】 (案件) 1. 「第2次枚方市健康増進計画」及び「枚方市歯科口腔保健計画」の最終評価に係るアンケート調査の集計結果について 2. 「第2次枚方市健康増進計画」の最終評価及び最終評価報告書(素案)について 3. 「枚方市歯科口腔保健計画」の最終評価及び最終評価報告書(素案)について	令和4年度 第2回健康増進部会【3/17】 枚方市内企業(事業所含む)で働く皆さまの「健康づくりに関するアンケート」【3/20～3/31】
6月	令和5年度 第1回枚方市健康増進計画審議会 【6/28】 (案件) 1. 「第2次枚方市健康増進計画」の最終評価及び最終評価報告書(素案)について 2. 「第3次枚方市健康増進計画」の骨子及び目標項目(案)について 3. 「枚方市歯科口腔保健計画」の最終評価及び最終評価報告書(素案)について	令和5年度 第1回健康増進部会【6/13】

	4. 「第2次枚方市歯科口腔保健計画」の骨子及び目標項目（案）について	
8月	令和5年度第2回枚方市健康増進計画審議会 【8/31】 〈案件〉 1. 「第3次枚方市健康増進計画（案）」の概要について 2. 「第3次枚方市健康増進計画（案）」の指標について 3. 「第3次枚方市健康増進計画（案）」の第5章（基本方向の具体的な展開）について 4. 「第2次枚方市歯科口腔保健計画（案）」の概要について 5. 「第2次枚方市歯科口腔保健計画（案）」の指標について 6. 「第2次枚方市歯科口腔保健計画（案）」の第5章（基本方向の具体的な展開）について	令和5年度第2回健康増進部会【8/10】
10月		令和5年度第3回健康増進部会【10/13】 令和5年度第1回健康推進本部会義【10/25】
11月	令和5年度第3回枚方市健康増進計画審議会 【11/16】 〈案件〉 1. 「第3次枚方市健康増進計画（素案）」について 2. 「第2次枚方市歯科口腔保健計画（素案）」について	市民福祉委員協議会【11/28】
12月	市民意見募集の実施【12/7～12/26】	
令和6年 1月	令和5年度第4回枚方市健康増進計画審議会 【1/31】 〈案件〉 1. 第3次枚方市健康増進計画素案の意見募集結果（案）について 2. 第3次枚方市健康増進計画（案）の答申について 3. 第2次枚方市健康増進計画最終評価報告書（案）について 4. 第2次枚方市歯科口腔保健計画素案の意見募集結果（案）について 5. 第2次枚方市歯科口腔保健計画（案）の答申について 6. 枚方市歯科口腔保健計画最終評価報告書（案）について	令和5年度第4回健康増進部会【1/12】
2月		令和5年度第2回健康推進本部会義【2/2】 市民福祉委員協議会【2/15】
3月		第3次枚方市健康増進計画策定

枚方市健康増進計画審議会 委員名簿

委員名 所属	分野	選出区分	備考
高鳥毛 敏雄 関西大学 教授	医学・公衆衛生	学識経験を有する者	会長
神 光一郎 大阪歯科大学 教授	歯科・口腔保健		副会長
上野 昌江 四天王寺大学 教授	保健		
小川 俊夫 摂南大学 教授	栄養		
垣内 成泰 枚方市医師会 監事	保健・医療	保健、医療に関する専門的 知見を有する者	
北川 敏夫 枚方市歯科医師会 会長			令和4年度まで
山羽 徹 枚方市歯科医師会 副会長			令和5年度から
上羽 敏明 枚方市薬剤師会 会長			
御明 雅之 枚方市コミュニティ 連絡協議会 幹事	地域コミュニティ	市民団体又は関係団体を 代表する者	
中角 光秀 公益財団法人枚方市スポー ツ協会 事務局長	運動・身体活動		令和4年度まで
三宅 基晴 公益財団法人枚方市スポー ツ協会 事務局長			令和5年度から
吉山 美和 大阪府栄養士会 地域活動部会	栄養		
朝長 明日香 北大阪商工会議所	産業保健		

用語集

英文字	
QOL	Quality of Life の略称で、生活の質のことを指します。
SNS	Social Networking Service の略称であり、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスのことで。
あ行	
インスリン	すい臓から分泌されるホルモンの一種。糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持ちます。糖尿病の予防には食後の急激な血糖値の上昇を抑え、インスリンの分泌を節約することが大切です。
う蝕	口の中にいる細菌により歯の組織が溶かされて穴ができた状態の、むし歯のことです。
う蝕罹患率	う蝕を有する者の占める割合をさし、う蝕の処置を完了していない未処置歯(みしよちし) (要治療歯)、う蝕の処置が完了している処置歯(しよちし)、う蝕による喪失歯(そうしつし)を1本以上有する者が含まれます。
う蝕リスク	う蝕になる可能性をさし、カリエスリスクとも呼ばれます。唾液の量や緩衝能(かんしょうのう)【酸を中和する力】や、う蝕原性菌の量、間食の摂取頻度や種類、歯みがき状況が主要なう蝕リスクの要因とされます。
永久歯	大人の歯のことで、第3大臼歯(親知らず)を除くと28本生えます。子どもの歯は乳歯(にゅうし)といい、全部で20本生えます。歯肉より上の部分を歯冠(しかん)、下の部分を歯根(しこん)といいます。
エプーリス	歯肉にできる腫瘍のことで、正常な歯肉との境界がはっきりしたポリープ状のもので。妊娠性エプーリスは、出産後は小さくなったり、消えたりすることもあるため経過観察となることが多いです。
嚥下	食べ物を飲み込むことです。嚥下運動とは、舌や軟口蓋(なんこうがい)や喉頭蓋(こうとうがい)等の諸器官が食べ物を胃まで送る一連の動きのことをいいます。
オーラルフレイル	歯と口の機能が低下することです。
か行	
かかりつけ歯科医	痛みなどの症状があって不都合な時にだけ通う歯科医院ではなく、定期的に受診して口腔管理を受けている歯科医院をさします。
顎顔面	上下の歯と口を含めた顎全体のことで。
嚙ミング 30	厚生労働省が提唱している、食事の際に一口で30回噛むことを目標とする取組です。食生活を支える食べ方、噛み方について育成・維持・向上を図り健康的な生活を目指します。
機械的歯面清掃	歯科医院で行われる専門家による徹底した歯面清掃をPMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)といいます。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用して、歯みがきで落とせない歯石や磨き残したプラークを中心に全ての歯面の清掃と研磨を行い、う蝕(むし歯)や歯周病になりにくい環境を整えます。
義歯	取り外しができる入れ歯のことで。総入れ歯(総義歯(そうぎし)・全部床(ぜんぶしょう)義歯(ぎし))と、部分入れ歯(局部床(きよくぶしょう)義歯(ぎし))があります。さし歯やブリッジ等の固定されているかぶせ物は含みません。

健康寿命	健康で自立して暮らすことができる期間のことです。
口腔機能	噛む・食べる・飲み込む・発声機能、唇や舌の動き等、口腔が担う機能のことです。
口腔ケア	口腔が持っているあらゆる働き（発音、摂食、咀嚼、嚥下、審美、唾液分泌等）の口腔機能の維持・回復を目的とした機能的口腔ケアと、口腔内の歯、粘膜、舌や義歯等の汚れを取り除く器質的口腔ケアがあります。
口腔体操	口の周りの筋肉や舌を動かしたりすることで、口腔機能の低下に伴う摂食（食べる）嚥下（飲み込む）および構音（発音）の機能の低下を予防する体操です。
口腔粘膜炎	一般的に口腔内の粘膜（舌、歯肉、唇や頬の粘膜など）に起きた炎症性疾患を口内炎といいます。①細菌感染によるもの、②ウイルス感染によるもの、③アフタ性口内炎、④その他（抗がん剤や放射線によるものなど）に分類されますが、抗がん剤や放射線の影響によるものは一般的な口内炎の症状とは異なるため、「口腔粘膜炎」と呼びます。
口腔保健支援センター	歯科保健施策の実施のために、歯科医療等業務に従事する者等に対する情報の提供、研修の実施や、その他の支援を行う行政機関です。
行動科学	人間の行動を科学的に研究し、行動に影響を与えたり、行動を決定したりする要因に関する知識や考え方を体系化しようとする学問のことです。
誤嚥	誤って唾液等が気管に入ってしまうことです。
誤嚥性肺炎	飲食物を飲み込む際に誤って気管に入ってしまうと、食物と一緒に口腔内の微生物も肺の中に取り込んでしまいます。通常、反射的に咳が出て誤嚥したものを体外に排出しますが、反射による咳が不十分な場合、肺炎（誤嚥性肺炎）が生じることがあります。 また、寝たきり状態では本人が気付かない状態で唾液と一緒に口腔内の微生物が少しずつ気管に流れ込み（不顕性誤嚥）、肺炎が起きることもあります。肺炎は抵抗力が低下した状態では命に関わる場合があり、各種手術の予後や QOL に影響を与える因子でもあります。誤嚥性肺炎を予防するためには、摂食嚥下機能を維持向上させ、口腔内を清潔に保つことが重要です。
根面う蝕	歯肉（歯ぐき）が下がり露出した歯根（歯の根元）の部分にできたう蝕（むし歯）のことです。
さ行	
サルコペニア	高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象です。
歯科口腔保健の推進に関する基本的事項	歯科口腔保健の推進に関する法律第 12 条に規定されている、歯科口腔保健の推進に関する施策の総合的な実施のための方針、目標、計画その他を示したものです。5 つの基本的な方向は、1. 歯・口腔に関する健康格差の縮小、2. 歯科疾患の予防、3. 口腔機能の獲得・維持・向上、4. 定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健、5. 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備、でありそれぞれに対して具体的目標が設定されています。
歯科口腔保健の推進に関する法律	平成 23 年 8 月に公布施行された法律で、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進し国民保健の向上に寄与することを目的としています。

歯間部清掃用器具	デンタルフロス、歯間ブラシ等を指し、歯ブラシで清掃しにくい歯と歯の隙間等をより効率的に清掃するために用います。歯間ブラシは差し込む隙間の大きさに合わせて適切な大きさを選択し、デンタルフロスは隣の歯とつながっている（ブリッジ）ところ以外全ての隙間に入れることができます。
歯周病	歯の組織にかかわる病気の総称。歯垢等が歯肉溝(しにくこう)（歯と歯ぐきの溝）に入り込んで、炎症を起こした状態のことで、歯肉の腫れ・出血を伴う歯肉炎(しにくえん)と、更に症状が進行して歯槽骨(しそうこつ)（歯を支える骨）が破壊された歯周炎(ししゅうえん)を総称して歯周病といいます。
歯髄	歯の神経のことで、歯の中心部に存在し、神経・血管・リンパ管の集合した組織です。
歯石	不十分な歯みがきのため、プラーク（歯垢）が長期間、歯の表面についていると、唾液に含まれるカルシウムやリン酸がプラーク（歯垢）に沈着して石灰化（石のように硬くなった状態）したものが歯石です。
歯肉	歯の周辺の歯ぐきをさします。
周術期	手術前から手術を経て手術後までの一連の期間を指し、術前、術中、術後の3つに区分されます。周術期において口腔内を清潔で良好な状態に保つことにより、歯科領域に限らず、手術を受けた本人のQOL向上に寄与し、手術後の合併症の発生リスクを減少させます。周術期の対応には、病院・診療所の連携が重要です。
生活習慣病	食生活や喫煙、運動の有無といった生活習慣（ライフスタイル）が要因となり発生する疾病を指します。生活習慣病として認識されているものとして、健康増進法で示されている、いわゆるメタボリックシンドローム（代謝症候群：内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態）とも関連する糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、肥満、脂質異常症、心臓病等です。
摂食嚥下	飲食物を食べ、飲み込むための一連の動作を指します。口や顎、舌や喉の調和した動作により成り立っており、口の中の飲食物を飲み込んだ後の、気管に入らないように食道へと導く動作は無意識で行われています。加齢による唾液分泌量の減少や筋肉の衰え等が誘因となり、スムーズに行うことが困難となる場合があります。機能的に問題がある場合は、嚥下のトレーニングや飲食物にとろみをつける等の工夫が取られます。
セルフケア	個人で健康の保持増進のために行うケアのことで、歯科では、歯みがき等の口腔清掃、バランスの良い食生活、う蝕予防のためのフッ化物応用やキシリトールガムやタブレットの摂取等です。
前駆症状	ある病気や症状に特徴的な症状が現れる前に、前触れとして現れる症状のことです。
ソーシャルマーケティング	社会が求めている考え方、理念、行動指針への認知と理解を上げ、社会に浸透させるためのマーケティングの方法です。
咀嚼	食物を食べるために噛み砕き、すりつぶして細かくして飲み込める状態にすることを指します。食物の持つ固有の食感や歯触りや舌触りといった要素もおいしく食事をするために重要な因子であり、しっかり味わうために咀嚼が大きな役割を果たしています。

た行	
低栄養	生きるうえで重要なたんぱく質と、活動するために必要なエネルギーが不足した状態をいい、口腔機能等が低下すると低栄養を招きやすくなります。
低体重児出産	出生体重が 2500g 未満の赤ちゃんを低出生体重児と呼び、在胎週数が 36 週未満で出生した場合を早産と呼びます。妊婦の口腔内清掃状態が不良であったり、重度の歯周病等、慢性的な炎症があったりすることで、低出生体重児出産や早産のリスクが増加することが指摘されています。
デンタルフロス	歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間（歯間部）の清掃に用いる清掃用具のひとつで、歯間部清掃専用の弾力性のある細いナイロンのフィラメント（とても細い繊維）を数多くより合わせて作られています。このフィラメントが歯と歯の間にたまったプラーク（歯垢）を捕らえて取り除きます。デンタルフロスには「糸巻きタイプ」と「ホルダーつきタイプ」の 2 種類があります。
糖尿病	糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。 血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった糖尿病の合併症につながります。
な行	
ナッジ	ノーベル経済学賞の受賞者であるリチャード・セイラー教授が提唱した行動理論です。「nudge」は「軽くひじ先でつつく、背中を押す」ことを意味します。 ナッジの目的は、行動を制限したり強制したりせずに、ちょっとしたきっかけを与え、本人が無意識により選択をするように誘導することです。
妊産婦歯肉炎	妊娠中は「エストロゲン」と「プロゲステロン」という 2 つの女性ホルモンが増加します。その影響により歯周病の原因細菌が増殖すること等により、妊娠性歯肉炎が起こりやすくなります。
は行	
8020 運動	厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年より提唱している、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標とする取組です。第三大臼歯（親知らず）を除く 28 本の歯のうち、20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。令和 4 年の全国調査である歯科疾患実態調査結果では、8020 達成者は 51.6%とされています。
パブリックケア	健康増進のために集団に対して行われるケアを指します。市の保健センターで行う地域歯科保健事業、学校歯科保健等が該当します。
枚方市健康増進計画	枚方市は健康づくりを支える取組を総合的かつ計画的に推進する指針として、枚方市健康増進計画を策定しています。第 3 次枚方市健康増進計画（令和 6 年 3 月策定）は、枚方市歯科口腔保健計画と枚方市食育推進計画と整合性を図るため共通の基本理念を掲げ、健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりが自らの健康に関心を持てるよう促し、健康づくりに積極的に取り組めるよう支援するとともに、誰も無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなまちづくりの推進を図っています。

<p>枚方市歯科口腔保健計画</p>	<p>枚方市は歯科保健を総合的かつ計画的に推進する指針として、枚方市歯科口腔保健計画を策定しています。第2次枚方市歯科口腔保健計画（令和6年3月策定）は、枚方市健康増進計画と枚方市食育推進計画と整合性を図るため共通の基本理念を掲げ、生涯自分の歯で食べて味わい、元気でいきいきとした人生を送ることができるように、歯と口腔の健康づくりの推進を図っています。</p>
<p>枚方市食育推進計画</p>	<p>枚方市は食育を総合的かつ計画的に推進する指針として、枚方市食育推進計画を策定しています。第4次枚方市食育推進計画（令和6年3月策定）は、枚方市健康増進計画と枚方市歯科口腔保健計画と整合性を図るため共通の基本理念を掲げ、『一人ひとりが「食」に関する正しい知識と選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健康的な食生活を実践するとともに、家庭・地域・生産者等が相互に連携し、ネットワークを築く』ことで食育の推進を図っています。</p>
<p>ひらかたポイント</p>	<p>本市が実施するポイント制度で、健康・子育てなど市事業への参加や協力店でのお買い物などのお会計で「100円につき1ポイント」貯まり、貯めたポイントは「1ポイント＝1円」として、協力店でのお会計で使えるほか、京阪バスポイント等にも交換できます。市内在住・在学・在勤の方が対象です。</p>
<p>不正咬合</p>	<p>顎や歯等に何らかの問題があるために、上下の歯が適切に噛み合っていない状態をいいます。不正咬合があると、食事や発音に問題が生じやすくなるとともに、噛むことによる口の中の自浄作用が働きにくくなります。</p>
<p>フッ化物応用</p>	<p>う蝕予防の効果があるフッ化物を用いたう蝕予防を指し、フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口が代表的なものです。歯みがき時に用いる歯磨剤もフッ素を含むものであれば、う蝕予防効果が期待できます。</p>
<p>プラーク</p>	<p>歯に付着した細菌が繁殖した塊です。食べものの残りカス等が歯の表面につき細菌が繁殖したもので、白くねばねばしています。少量のプラークの中に、およそ300種類、1億個以上の細菌が存在しています。</p>
<p>プロフェッショナルケア</p>	<p>専門的知識や技術を有する者（プロフェッショナル）が行うケアを指しますが、歯科においては主として歯科医師や歯科衛生士が行う、口腔清掃についての指導、専門的歯面清掃や口腔機能の維持・改善を目的としたケア（リハビリテーション）を言います。</p>
<p>ポピュレーションアプローチ</p>	<p>集団全体を対象として働きかけを行い、全体としてのリスクを下げる取り組み方法を指しており、一次予防の役割になります。健康リスクの改善へ向け、集団全体に働きかける健康増進の取り組みとして有効です。</p>
<p>ら行</p>	
<p>ライフコースアプローチ</p>	<p>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のことをさします。</p>
<p>ライフステージ</p>	<p>人間の一生における各段階。特に、人の一生を年齢によって幼年期・少年期・青年期・壮年期・老年期などに区分した、それぞれの時期のことです。</p>



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 (案)



葉玉ねぎくん

すももちゃん

枚方市食育推進キャラクター



枚方市
令和〇年〇月

食育推進計画 目次

第1章 第4次枚方市食育推進計画の基本的事項	1
1.1. 基本理念	1
1.2. 計画の趣旨	2
1.3. 計画の位置づけと他計画との関連	2
1.4. 計画期間	4
1.5. 計画の策定体制と推進体制	5
1.6. SDGs 達成に向けた取組の推進	6
第2章 枚方市の現状	7
2.1. 概況	7
2.1.1. 概況	7
2.1.2. 人口の動き	7
2.1.3. 産業の現状	12
2.1.4. 廃棄物の現状	13
2.2. 食をめぐる現状	14
2.2.1. 主な農業施策	14
2.2.2. 保育所（園）・幼稚園・認定こども園等での給食や食育の取組	15
2.2.3. 枚方市の学校給食や食育の取組	16
2.2.4. 枚方市における「子ども食堂」の取組	18
第3章 第3次枚方市食育推進計画の評価と今後の取組の方向性	19
3.1. これまでの取組	19
3.1.1. 第3次枚方市食育推進計画の策定	19
3.1.2. 第3次枚方市食育推進計画期間中の主な取組	19
3.2. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価と方向性	22
3.2.1. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価	22
3.2.2. 課題と今後の取組の方向性	27
第4章 第4次枚方市食育推進計画の最終目標・基本方針	28
4.1. 最終目標と包括指標	29
4.1.1. 最終目標	29
4.1.2. 包括指標	30
4.2. 基本方針	32
4.2.1. 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）	32
4.2.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進	33
4.2.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備	34

第5章 基本方針の具体的な展開（現状・目標・取組）	35
5.1. 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）	35
5.1.1. 生活習慣病予防のための食育の推進	35
5.1.2. 歯と口腔における食育の推進	48
5.1.3. 食の安全・安心の確保に向けた食育の推進	50
5.1.4. 災害時に備えた食育の推進	52
5.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進	54
5.2.1. 日本の伝統的な和食文化の保護・継承	54
5.2.2. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進	57
5.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備	61
5.3.1. 多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進	61
5.3.2. 地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進）	63
5.3.3. デジタルを活用した情報提供の充実	66
参考資料	68
目標項目一覧	68
目標値の考え方	70
計画の変遷	77
策定経過	79
委員名簿	81
用語集	82

別冊【資料編】

- 各アンケートと関連計画
- アンケート結果
- 主な取組一覧

枚方市食育推進キャラクター



葉玉ねぎくん すももちゃん

★枚方市食育推進キャラクター★

ひらかた食育カーニバルを宣伝する等、枚方市内の食育の取組を推進するキャラクターです。

※「葉玉ねぎ」や「すもも」は、枚方市の特産物創出に向けて取り組んでいる農作物です。

第1章 第4次枚方市食育推進計画の基本的事項

1.1. 基本理念

「第4次枚方市食育推進計画」（以下「本計画」という。）では、これまでの計画における成果・課題、「食」を取り巻く社会状況を踏まえつつ、「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」を実現するため、最終的な目標を同じくする「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」と共通の基本理念を定めました。

枚方市（以下「本市」という。）では、これまで、第1次・第2次・第3次と食育推進計画を策定し、第1次では『食に関する周知』、第2次では『健康的な食生活の実践』、第3次では『個々から連携・協働へ実践の環を広げる』ことに重点を置き、取組を進めてきました。本計画では、『これまでの食育の取組の継続・深化』に重点を置き、子どもから高齢者まで、一人ひとりが「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、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健康的な食生活を実践するとともに、家庭、保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、学校、地域及び生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組んでいきます。

現 状

本市では、「住みたい・住み続けたいまち」と思える魅力あるまちに発展し続けられるよう、めざすまちの姿を「持続的に発展し、一人ひとりが輝くまち枚方」としています。

健康増進や食の分野においては、「誰もがいつまでも心身ともに健康に暮らせるまち」「農を守り、生かすまち」等の実現を掲げ、これまで食育推進計画に基づく各種施策の実施により、市民の健康づくり等を支援してきました。しかし、個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、新型コロナウイルス感染症が流行し、食生活を取り巻く環境は大きく変化しました。特に「外食機会の減少」「中食や自炊頻度の増加」「間食量の増加」「体重の増加」等があげられ、健康寿命の延伸につながるような「食」に関する取組がさらに重要となっています。

将来像

健康寿命の延伸は、個人の幸福感だけでなく、家族や地域、さらには社会や経済にも好影響を与え、ひいては医療費の抑制にも繋がります。そのため、健康寿命の延伸に向け、一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、胎児期から高齢期に至るまで、生涯を通じ切れ目なく健康づくりに取り組んでもらえるよう支援をしていくことが必要です。

また、自ら健康づくりに取り組む人だけでなく、健康に関心の低い人も含めた、誰一人取り残さない健康づくりの展開や、誰もが無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなまちづくりが求められています。このためには、行政機関や医療機関、関係機関・団体、学校、校区コミュニティ協議会、職場、生産者及び民間企業等との連携を強め、社会全体で個人の健康づくりを支えていく必要があります。

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。

1.2. 計画の趣旨

本市は、食育を総合的かつ計画的に推進する指針として、平成20年3月に「枚方市食育推進計画」（平成20年度～平成24年度）、平成25年3月に「第2次枚方市食育推進計画」（平成25年度～平成29年度）、平成30年3月に「第3次枚方市食育推進計画」（平成30年度～令和5年度）（以下「第3次画」という。）を策定し、食育推進の取組を進めてきました。

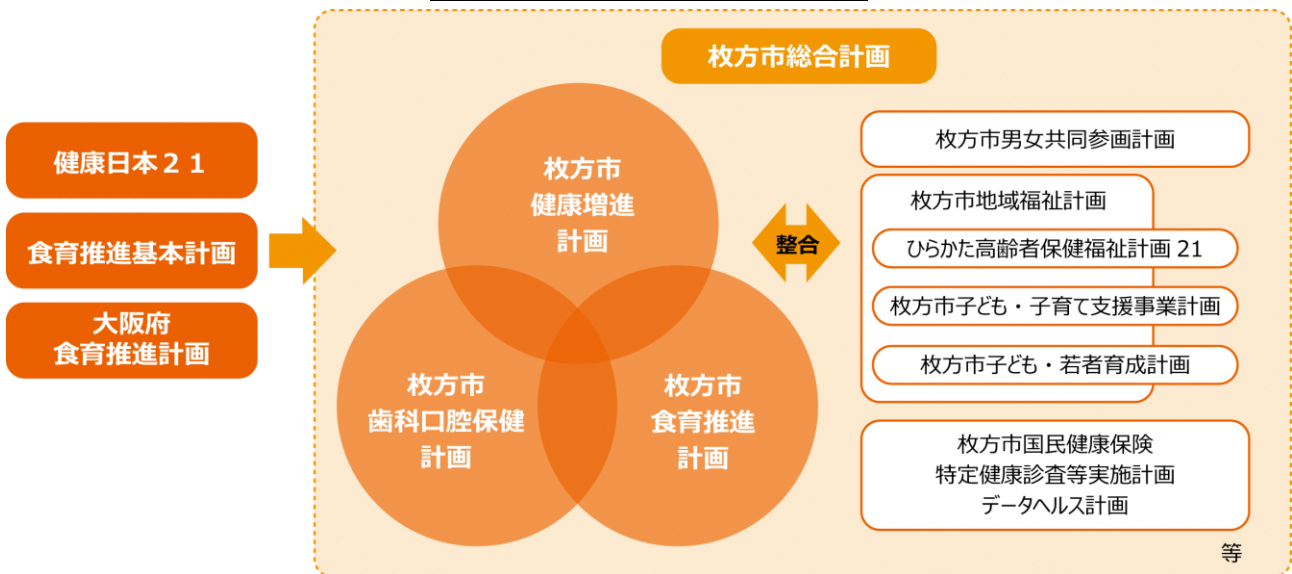
また、第3次計画の最終年度である令和5年度には、市民アンケート等を通じた市民の食に関する意識や状況を分析（最終評価）することによって、食育を推進する上で本市における課題を明らかにしました。これにより、基本理念である「いつまでも健康でいきいきと暮らすことのできるまちの実現」をめざし、本計画を策定します。

1.3. 計画の位置づけと他計画との関連

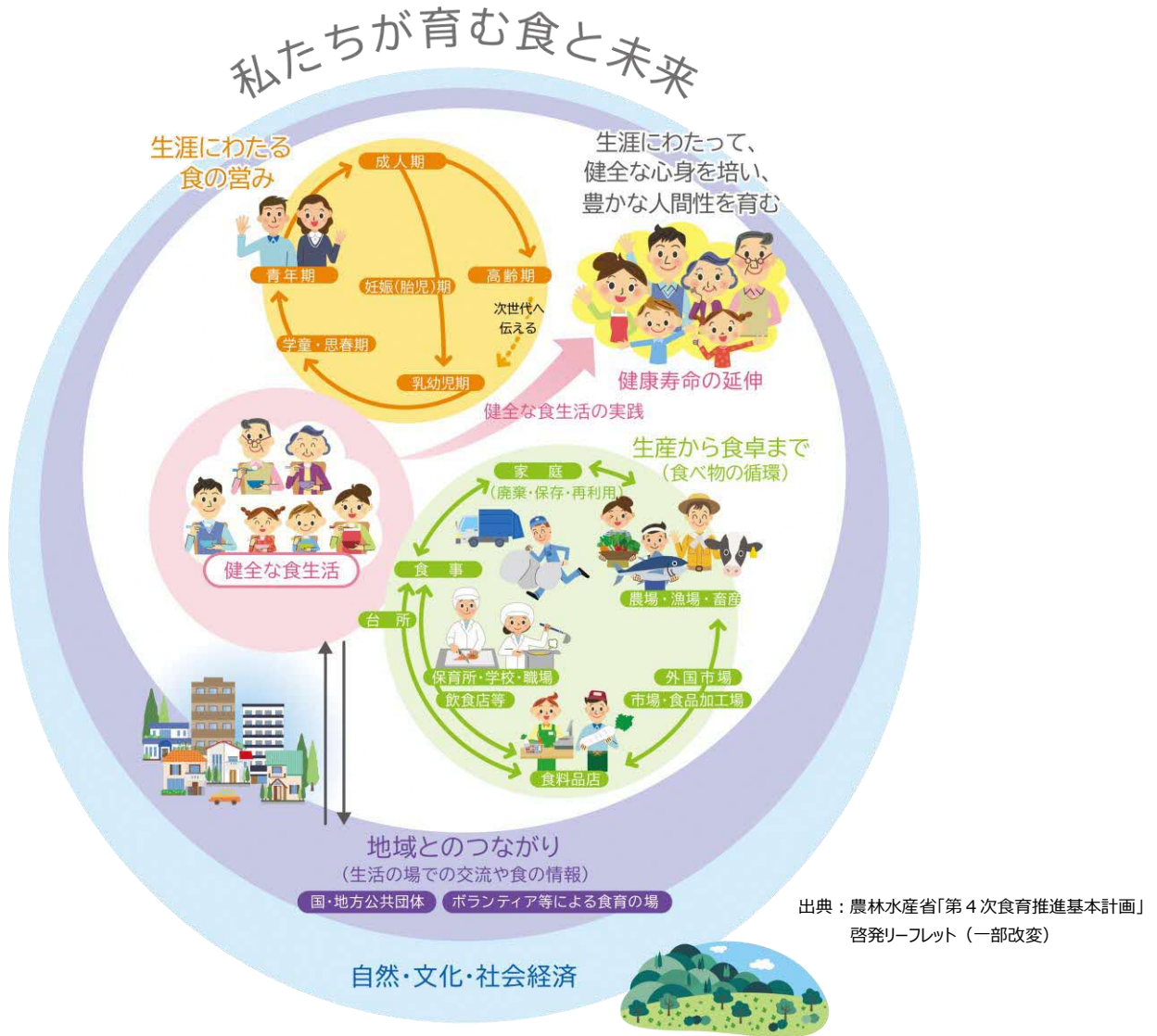
本計画は、第3次計画の後継計画とし、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられ、国の「第4次食育推進基本計画」、大阪府の「第4次大阪府食育推進計画」の趣旨を踏まえて策定するものです。

また、本計画の策定にあたっては、「枚方市総合計画」を最上位計画とし、「枚方市健康増進計画」、「枚方市歯科口腔保健計画」と一体的に取り組み、「枚方市男女共同参画計画」、「枚方市地域福祉計画」、「ひらかた高齢者保健福祉計画21」、「枚方市子ども・子育て支援事業計画」、「枚方市子ども・若者育成計画」、「枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画」、「データヘルス計画」等の各種計画と整合性をもたせることにより、食育推進に関する各種取組を推進するものとします。

図表 1-3-1 関連計画との位置づけ



図表 1-3-2 国の第4次食育推進基本計画 -食育の環と3つの重点事項-



出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画」
啓発リーフレット（一部改変）

食育の環と3つの重点事項

上図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

- **重点事項1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進**

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

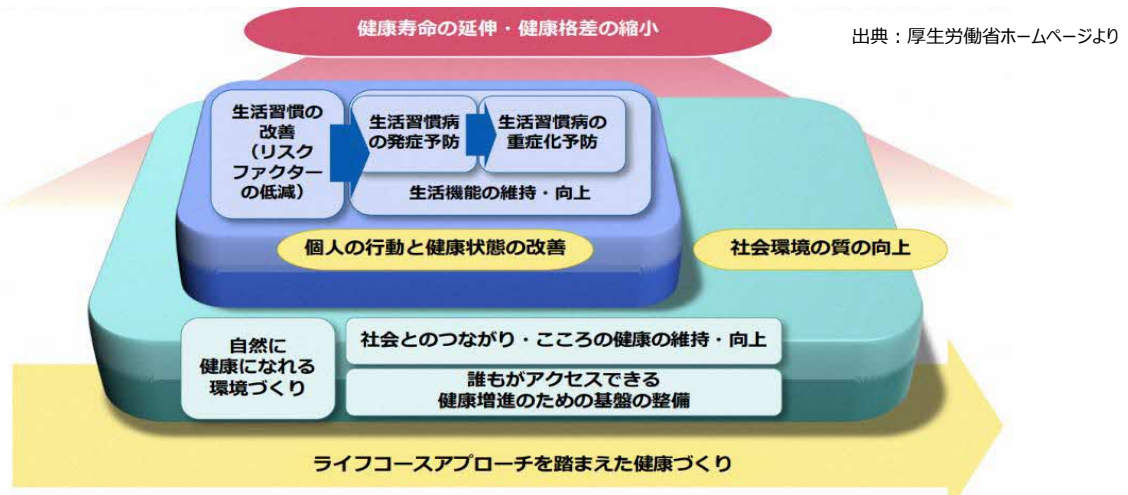
- **重点事項2 持続可能な食を支える食育の推進**

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

- **重点事項3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進**

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

図表 1-3-3 国の健康日本 21（第三次）の概念図



厚生労働省では、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を展開しており、令和6年度からは「健康日本 21（第三次）」を推進しています。

また、健康日本 21（第三次）では、すべ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実現のために、「個人の行動と健康状態の改善」及び「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の取組を進めることにより、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」の実現をめざとしています。

※本計画のライフコースアプローチに関しては、第4章（32、33ページ）を参照

1.4. 計画期間

国の「第4次食育推進基本計画」（令和3年度～令和7年度）の計画期間は5年間、大阪府の「第4次大阪府食育推進計画」（令和6年度から令和17年度）の計画期間は12年間とされています。

本計画の期間は、第4次大阪府食育推進計画だけでなく、基本理念を同じくする「第3次枚方市健康増進計画」と「第2次枚方市歯科口腔保健計画」の計画期間とあわせ、令和6年度から令和17年度の12年間とします。また、令和11年度を目途に中間評価を行うとともに、最終評価を令和17年度に行います。

図表 1-4-1 関連計画の期間

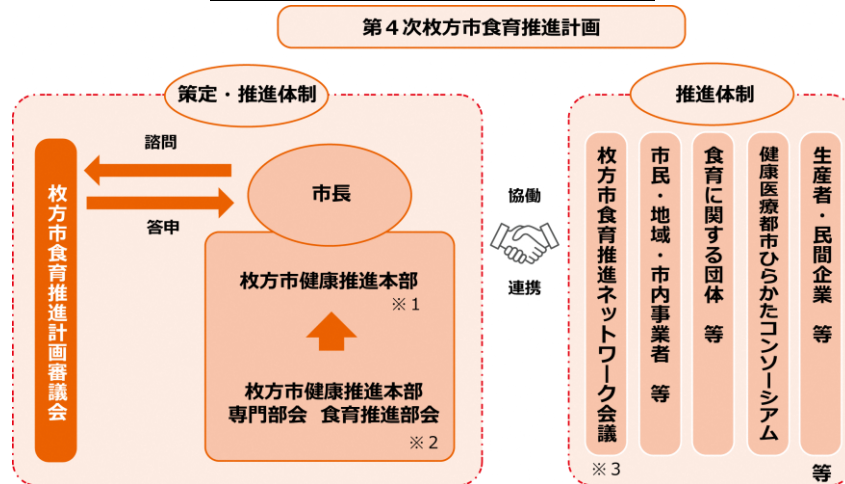
		令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	
国	健康日本 21	第2次計画	第3次計画	中間評価												
	食育推進基本計画	第4次計画														
大阪府	食育推進計画	第3次計画	第4次計画													
	枚方市食育推進計画	第3次計画	第4次計画	中間評価												
枚方市	枚方市健康増進計画	第2次計画	第3次計画	中間評価												
	枚方市歯科口腔保健計画	第1次計画	第2次計画	中間評価												
	枚方市男女共同参画計画	第3次計画														
	枚方市地域福祉計画	第4期計画	第5期計画													
	ひらかた高齢者保健福祉計画 21	第8期計画	第9期計画													
	枚方市子ども・子育て支援事業計画	第2期計画	第3期計画													
	枚方市子ども・若者育成計画	改定版	第2期計画													
	枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画	第3期計画	第4期計画													
	枚方市国民健康保険データヘルス計画	第2期計画	第3期計画													

1.5. 計画の策定体制と推進体制

本市では、平成18年11月に、計画の策定や健康に関する施策の立案等を行う「枚方市健康推進本部」を行政内部に設置しました。また、平成19年2月に教育や保育、農業、市民活動団体等で構成する枚方市食育推進ネットワーク会議を立ち上げ、横のつながりを深め、情報の共有を図るとともに、食育推進に関わる取組を行っています。

平成24年9月には、食育推進計画策定にあたり調査や審議を行うための、「枚方市食育推進計画審議会」（以下「審議会」という。）を設置しました。計画の推進に際しては、庁内の関係各課をはじめ、「枚方市食育推進ネットワーク会議」やその他事業者等と連携し、各機関がそれぞれの専門性を活かし総合的かつ継続的に取組を進めるとともに、各取組の進捗状況を把握し、評価を行います。

図表1-5-1 計画の策定・推進体制



●枚方市健康推進本部（※1）の構成

本部長	： 市長
副本部長	： 副市長、教育長、上下水道事業管理者、病院事業管理者
委員	： 理事、危機管理監、健康福祉監、子育て支援監、副教育長、部長、福祉事務所長、保健所長、会計管理者、上下水道局部長、市立病院事務局長、市議会事務局長、教育委員会部長、監査委員事務局長

●枚方市健康推進本部 専門部会 食育推進部会（※2）の構成

部会長	： 健康寿命推進室
構成員	： 危機管理対策推進課、消費生活センター、企画課、DX推進課、観光交流課、農業振興課、文化生涯学習課、健康福祉政策課、健康づくり・介護予防課、母子保健課、障害企画課、保健医療課、保健衛生課、子ども青少年政策課、私立保育幼稚園課、公立保育幼稚園課、循環型社会推進課、ごみ減量推進課、おいしい給食課、学校支援課、教育指導課

●枚方市食育推進ネットワーク会議（※3）の構成

（食育の推進に係る意見交換等を行い、市民との協働により食育の推進を図ることを目的に設置された会議体です）

大阪府助産師会枚方支部、枚方市私立保育園連盟、枚方市私立幼稚園園長会、枚方市PTA協議会、枚方市立小学校長会、北大阪商工会議所、枚方市商業連盟、枚方市健康づくり食生活改善協議会、枚方市コミュニティ連絡協議会、ひらかた地域活動栄養士会 栄養アドバイザー「萌」、特定非営利活動法人ひらかた環境ネットワーク会議、枚方市医師会、枚方市歯科医師会、枚方市薬剤師会、枚方市農業研究会、北河内農業協同組合、枚方市ふれあいツアー実行委員会、枚方市保健所公衆衛生協力会、枚方文化観光協会、公募委員

1.6. SDGs 達成に向けた取組の推進

SDGs が掲げる「誰一人取り残さない」という理念は、第5次枚方市総合計画の「めざすまちの姿」で掲げている「持続的に発展し、一人ひとりが輝くまち」との親和性が高いことから、本市では、SDGs の各ゴールと総合計画の施策目標を紐づけて、取組を進めています。

本計画においては、SDGs が示す 17 のゴールのうち、次の 8 つを主な目標として SDGs 達成に向けた取組を推進していきます。



食育コラム

SDGs（持続）可能な開発目標

SDGs とは、2015 年 9 月の国連サミットで採択された国際社会全体の開発目標で、17 の目標と 169 のターゲットから構成されており、2030 年までに誰一人取り残さない世界の実現を目指すとしてされています。国においても「SDGs アクションプラン 2021」の中に位置づけられ、食育の推進は SDGs の達成に寄与するものとされています。

SDGs の目標のなかには、「目標 2：飢餓をゼロに」「目標 4：質の高い教育をみんなに」「目標 12：つくる責任 つかう責任」等、食育と関係している目標が複数あります。

本市においては、令和 3 年 7 月に枚方市 SDGs 取組方針を策定し、SDGs と連動させて本市総合計画に基づく施策を展開していくこととしており、健康増進に係る取り組みにおいて、SDGs の「目標 3：すべての人に健康と福祉を」をはじめ、17 の目標を統合的に解決する視点を持った横断的な取り組みが求められています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロ
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任 つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナーシップで目標を達成しよう



第2章 枚方市の現状

2.1. 概況

2.1.1. 概況

本市は、大阪府の北東部にあって、京都府・奈良県と境を接しており、古くから淀川の水運を介して、交通の要衝でもありました。

昭和22年8月1日に市制を施行し、当時4万人余であった人口は、昭和30年津田町の合併を経て昭和40年代から急増し、平成26年度に中核市に移行しました。

令和5年12月末現在で人口は、394,221人となっています。

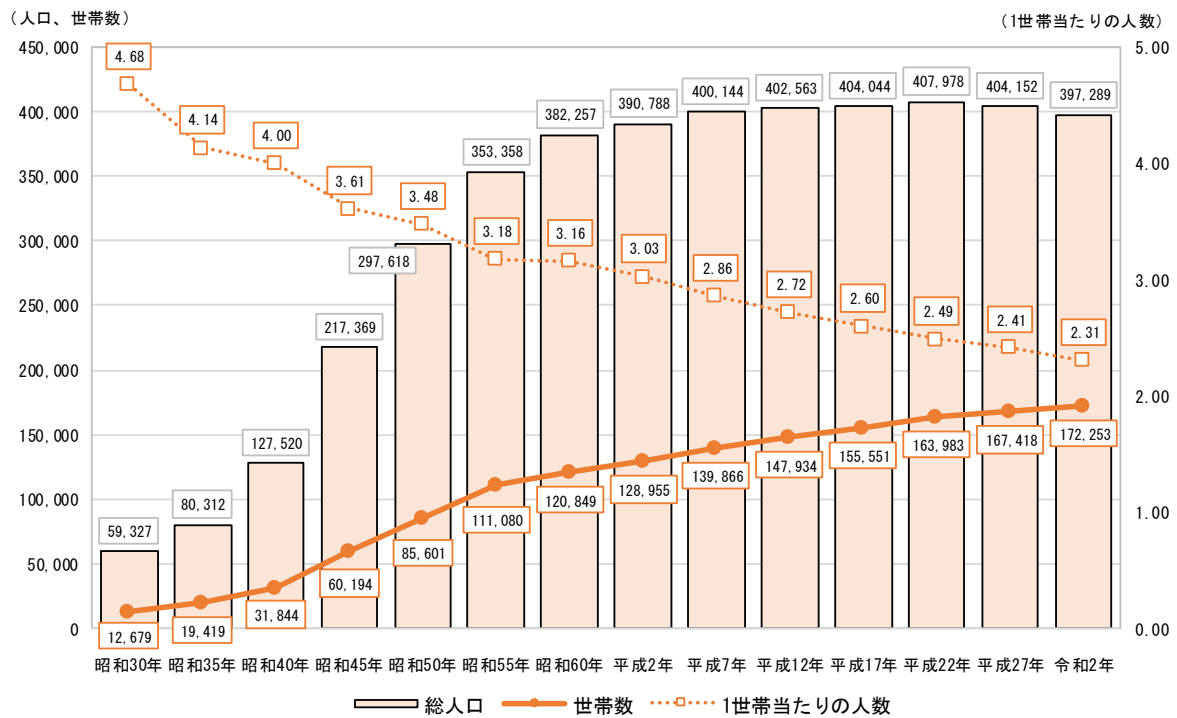
2.1.2. 人口の動き

(1) 人口と世帯数の推移

本市の人口と世帯数の推移は以下のとおりです。

昭和60年代以降、人口増加の状況は落ち着きはじめる一方、世帯数は増加を続け、1世帯あたりの人数は昭和30年の4.68人から令和2年には2.31人と減少しています。

図表2-1-1 総人口及び世帯数の推移



出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

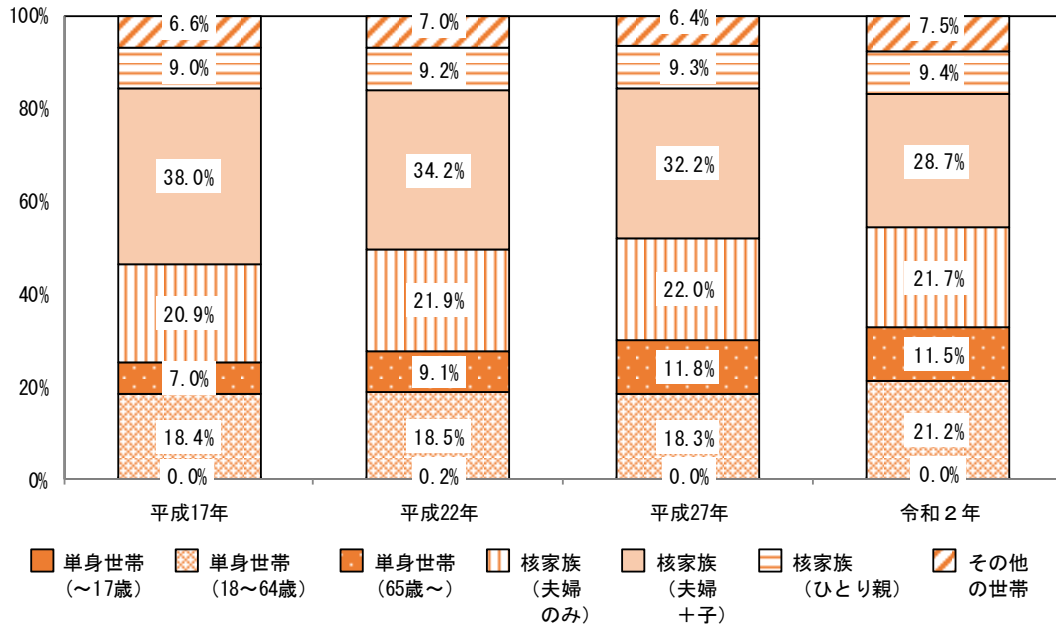
(2) 世帯構成の推移

平成17年以降の世帯構成を見ると、令和2年の核家族（夫婦＋子）の割合が9.3%減少し、単身世帯（18～64歳）が2.8%、単身世帯（65歳以上）が4.5%それぞれ増加する等、単身化が進んでいます。

また、子を持つ世帯について見ると祖父母等と同居せず夫婦またはひとり親のみで子を育てる核家族世帯の割合が年々増加しています。

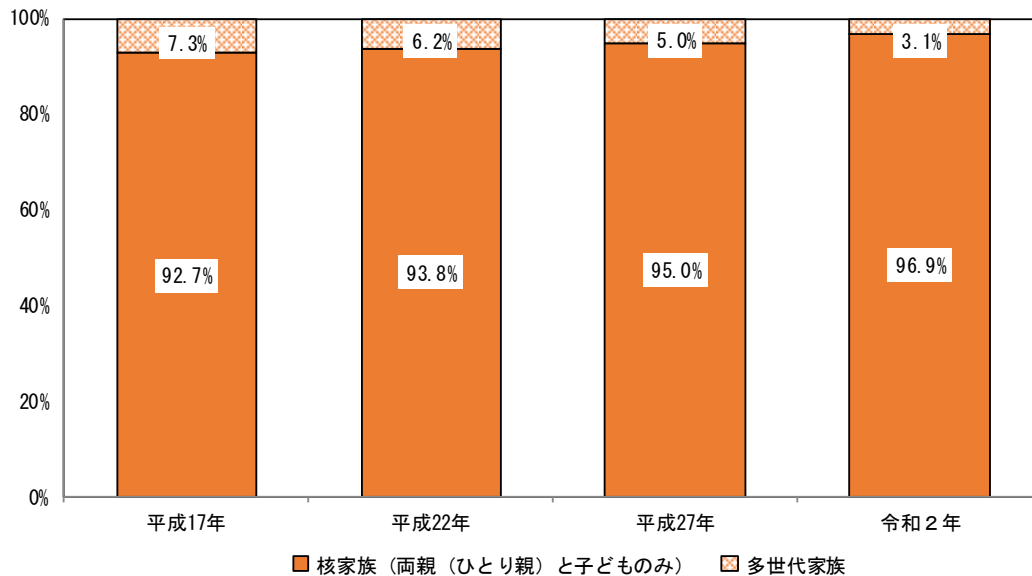
この間、本市の世代別就労率は、25歳以上の女性及び55歳以上の男女で割合が大きく上昇しており、世帯構成の推移を踏まえると、親が仕事をしながら子育てを行う世帯が増えていることが垣間見えます。

図表2-1-2 本市の世帯構成の推移



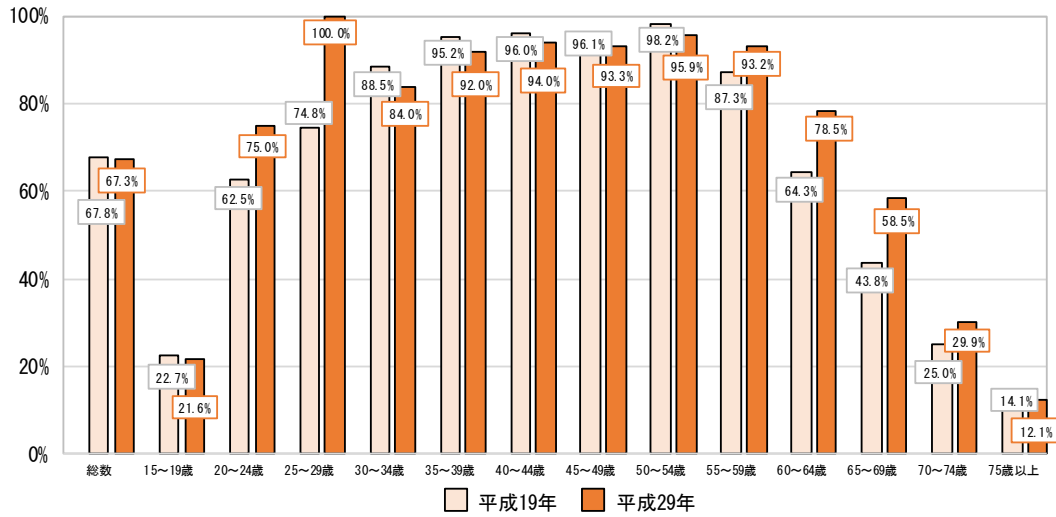
出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

図表2-1-3 子を持つ世帯の世帯構成



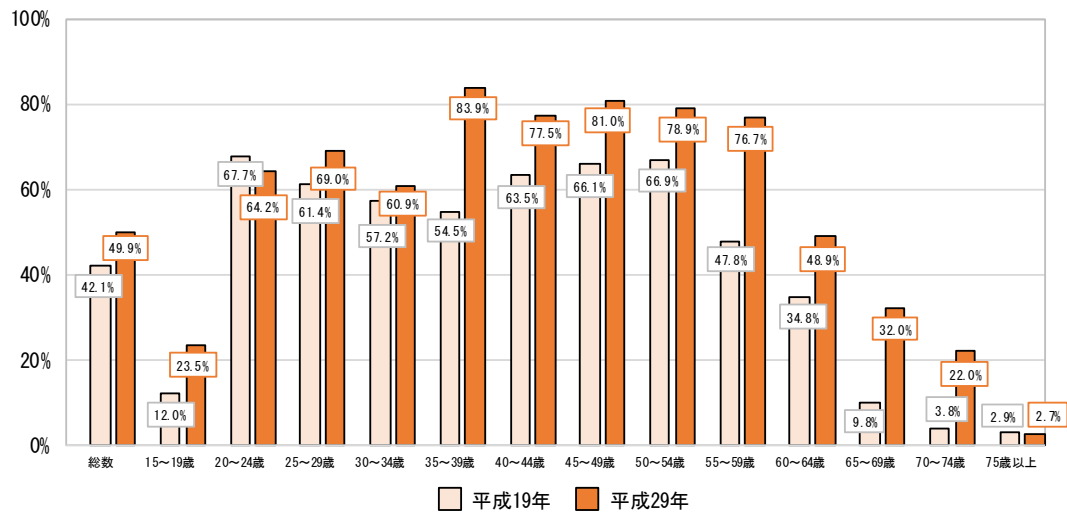
出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

図表 2-1-4 本市の年齢階層別就労率の推移（男性）



出典：総務省「就業構造基本調査（平成19年、平成29年）」

図表 2-1-5 本市の年齢階層別就労率の推移（女性）

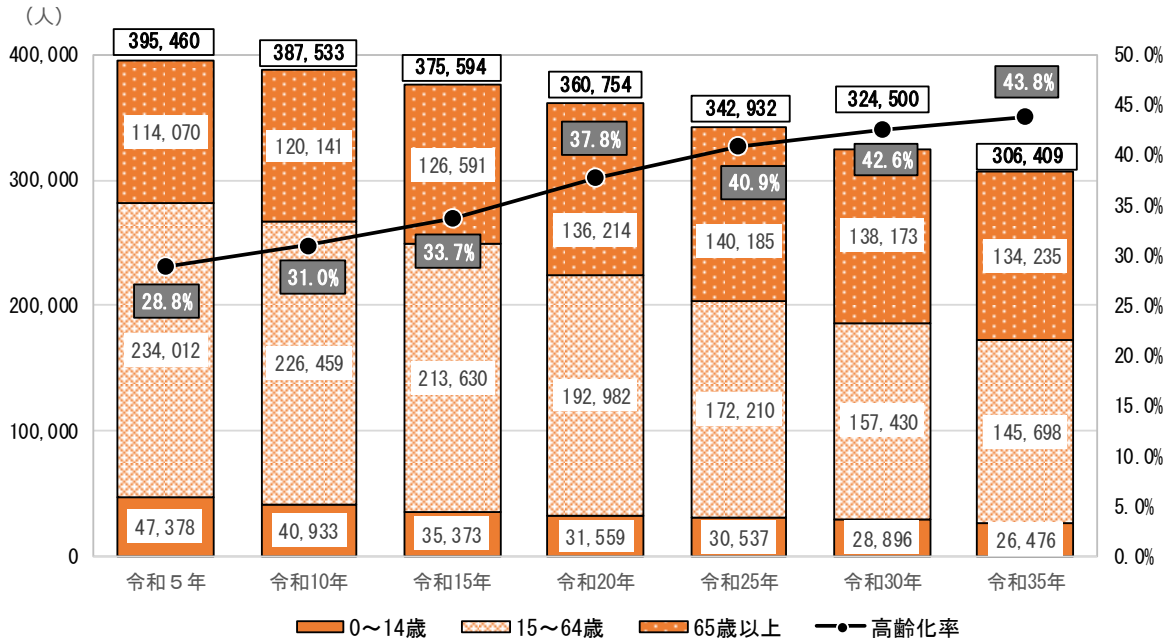


出典：総務省「就業構造基本調査（平成19年、平成29年）」

(3) 少子高齢化の予測

本市の独自推計によると、本市の人口は今後も少子高齢化が進み、令和35年には人口が306,409人に減少し、高齢化率は43.8%に達すると予測されます。

図表 2-1-6 枚方市の将来人口と高齢化率

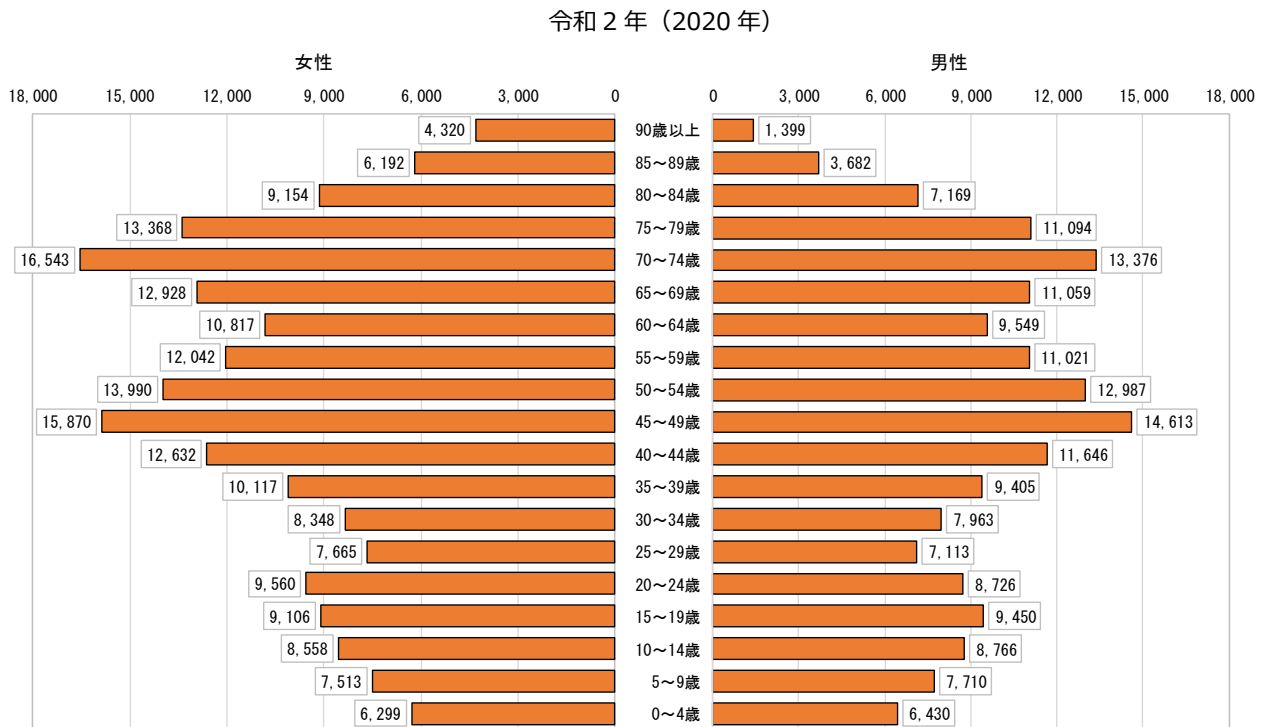


出典：枚方市 将来人口推計報告書（令和5年）

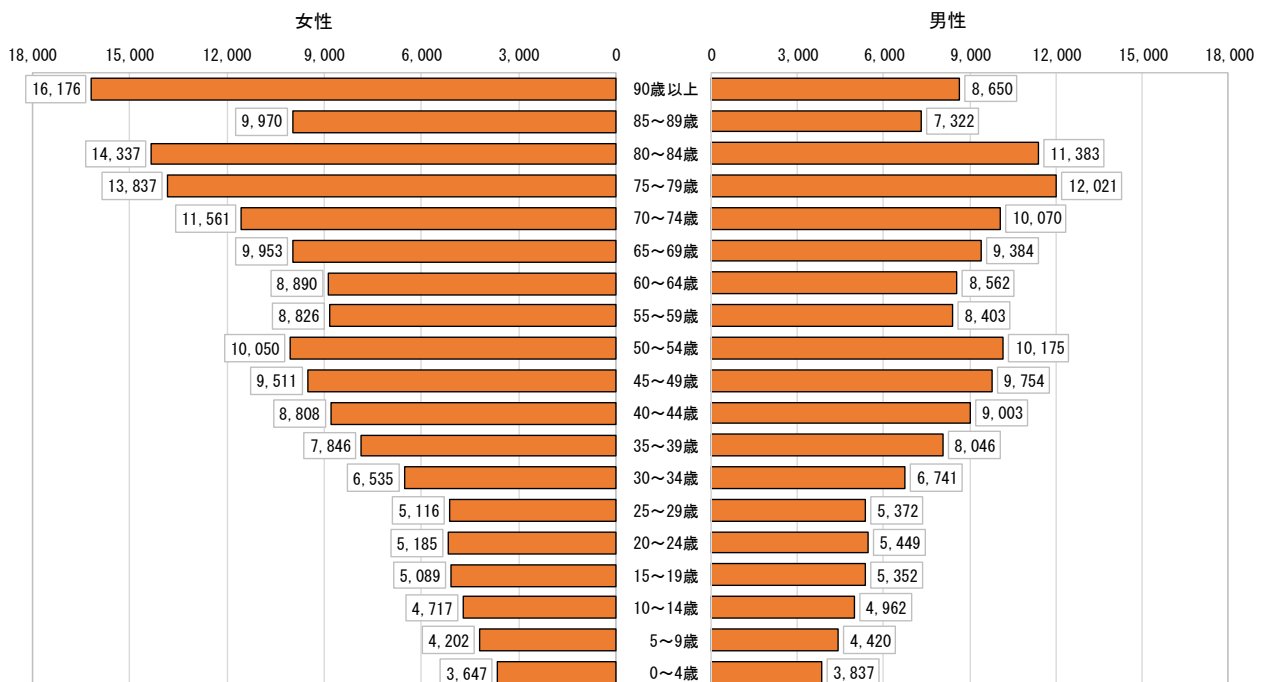
(4) 5歳階級別男女別人口構成の予測

人口ピラミッドとしては上部が厚い少子高齢化が、さらに進むと予測されます。

図表 2-1-7 本市の人口ピラミッド (令和2年と令和35年)



令和35年 (2053年)



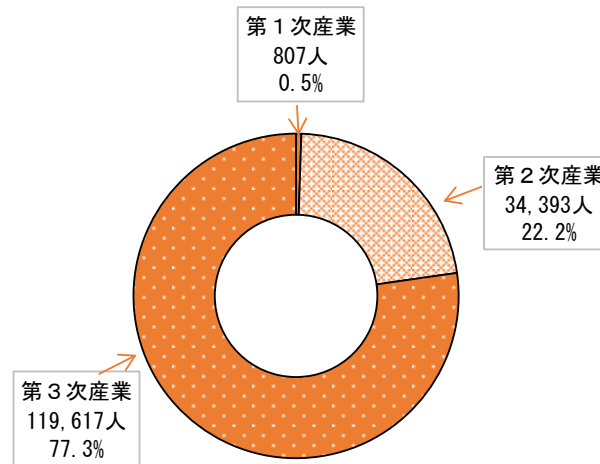
出典：国勢調査 (令和2年)
枚方市 将来人口推計報告書 (令和5年)

2.1.3. 産業の現状

(1) 産業別就業者の現状

本市の産業別就業者の割合については、「第3次産業」が77.3%で最も高く、次いで「第2次産業」が22.2%、「第1次産業」が0.5%となっています。

図表2-1-8 産業別15歳以上就業者の割合



出典：総務省統計局「令和2年国勢調査」

※国勢調査に用いている産業分類は、日本標準産業分類を国勢調査に適合するように集約して編成したもので、分類の詳しさの程度により、大分類、中分類、小分類があります。産業大分類を3区分に集約した場合の内訳は以下のとおりです。

第1次産業：農業、林業、漁業

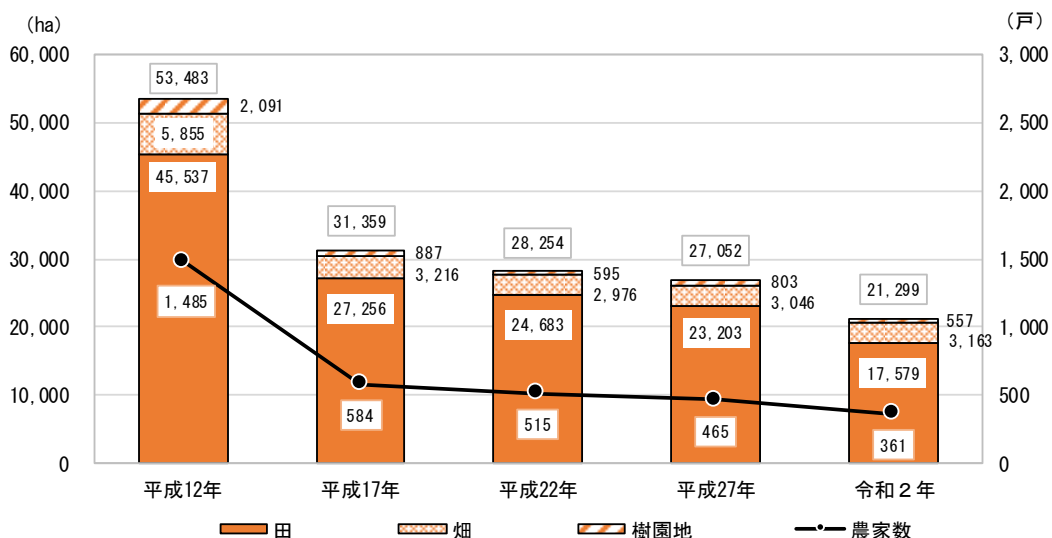
第2次産業：鉱業、採石業、砂利採取業、建設業、製造業

第3次産業：電気・ガス・熱供給・水道業、情報通信業、運輸業、郵便業、卸売業、小売業、金融業、保険業、不動産業、物品賃貸業、学術研究、専門・技術サービス業、宿泊業、飲食サービス業、生活関連サービス業、娯楽業、教育、学習支援業、医療、福祉、複合サービス事業、サービス業（他に分類されないもの）、公務（他に分類されるものを除く）

(2) 農業の現状

本市の耕地面積の8割以上を占める「田」は、平成12年と比較すると、令和2年2月1日現在で半数以下の17,579haとなっており、農家数については、近年、新規就農者は増加傾向であるものの、361戸と、著しく減少しています。

図表2-1-9 経営耕地面積の推移

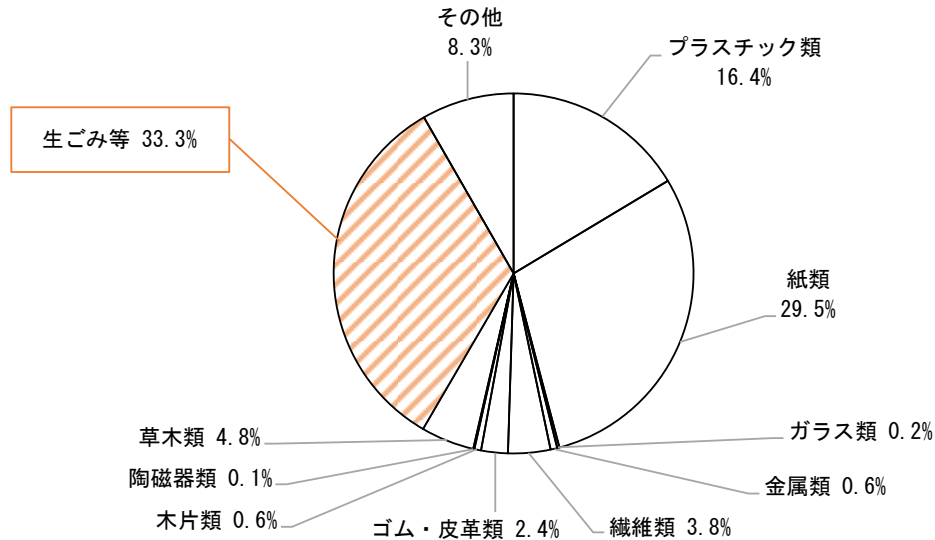


出典：「大阪の農業」「世界農林業センサス」「農林業センサス」総務部総務管理課（各年2月1日現在）

2.1.4. 廃棄物の現状

市内の一般家庭から出される一般ごみのうち、生ごみ等（調理くず、食べ残し、手をつけていない食品等）が33.3%と最も高く、1/3を占めています。

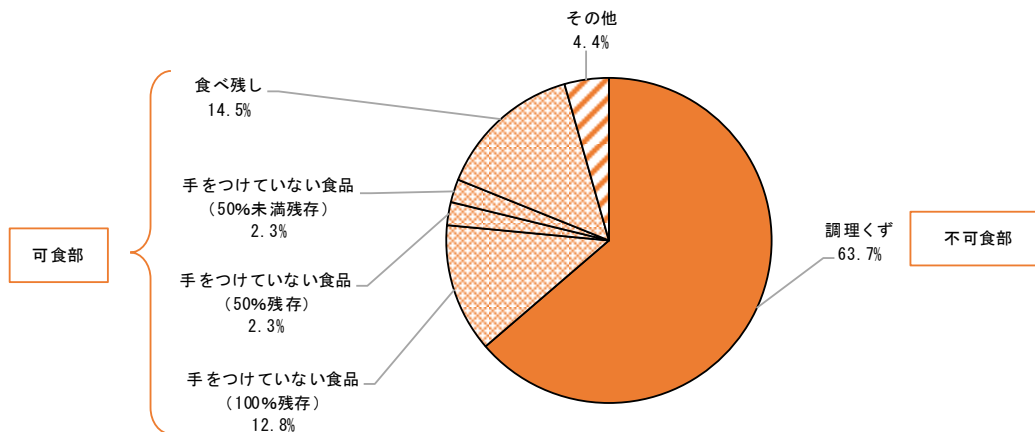
図表 2-1-10 一般ごみのごみ組成調査結果（重量比）



出典：「枚方市ごみ組成分析調査報告書」（令和3年11月）

また、生ごみ等の内訳をみると、「調理くず」が63.7%で最も高く、次いで「手をつけていない食品」が17.4%（100%残存：12.8%、50%残存：2.3%、50%未満残存：2.3%）、「食べ残し」が14.5%となっています。

図表 2-1-11 生ごみ等の内訳（重量比）



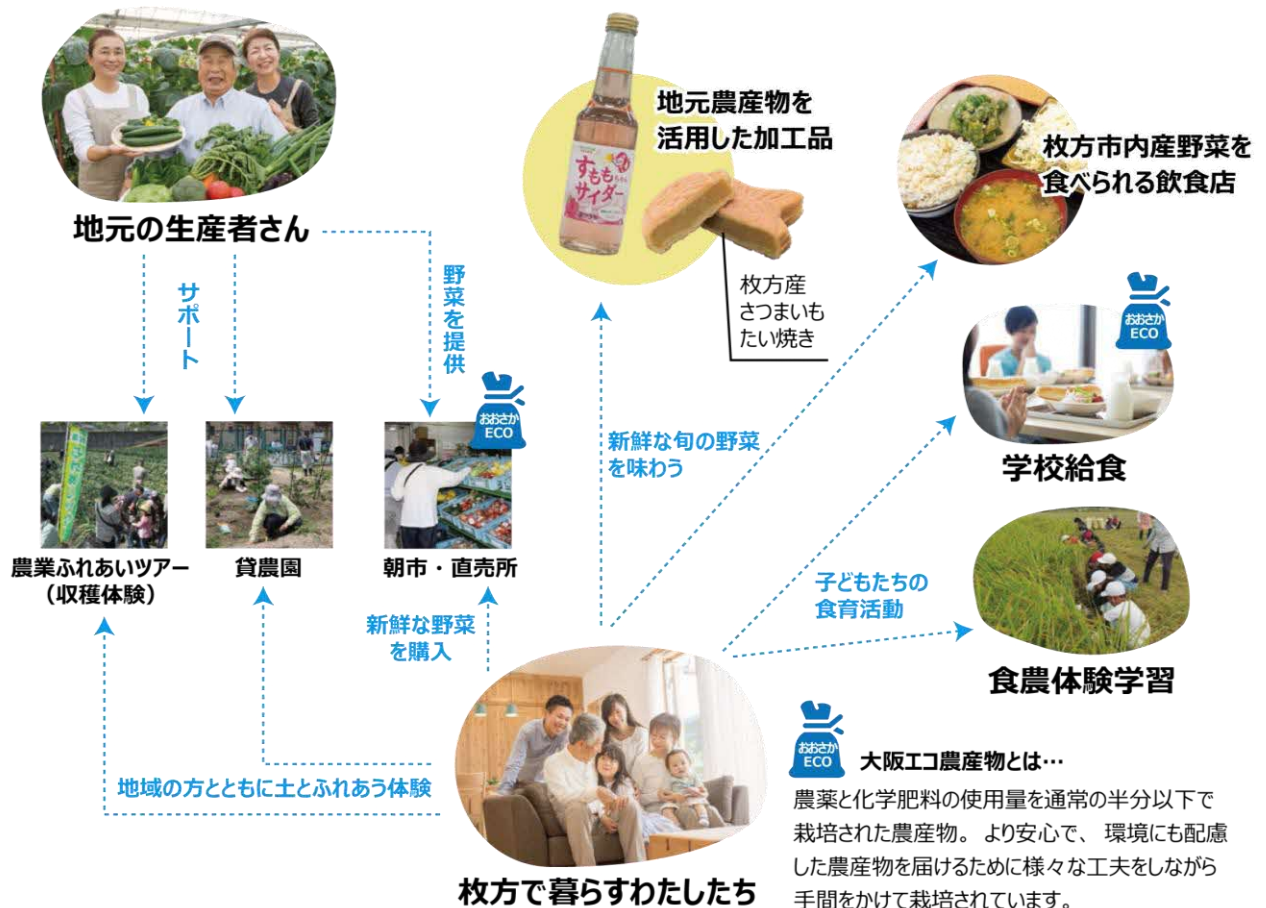
出典：「枚方市ごみ組成分析調査報告書」（令和3年11月）

2.2. 食をめぐる現状

2.2.1. 主な農業施策

	主な施策	概要	令和4年度実績
1	ふれあい朝市の開催	市内の農産物直販所で地元農家が栽培・収穫した新鮮な野菜を販売することにより地産地消を推進します。	市内直販所：8か所 開催回数：535回
2	食農体験事業の実施	「農業」とのふれあいを促進し「食」と「農」に対する理解を深めることを目的として、植付や収穫等の農業体験や農作物の試食等を行う食農体験学習を支援します。	市内8校 参加児童数：1,764人
3	学校給食への地元農産物の供給	市内で生産された農産物を学校給食に供給することにより、児童の農業理解を深め地産地消を推進します。	野菜等18品目
4	農業と市民の交流事業	農産物展示品評会や直販会、農業まつりを通じて市民の都市農業への理解を深め、農業の振興を図ります。	品評会出品数：延べ66点 農業まつり参加者数：約2,200人
5	農業ふれあいツアー	市民が農地で直接収穫体験を行うことにより、農とのふれあいを図り農業理解を深めます。	開催数：17回 参加者数：1,640人

枚方市で暮らすわたしたちと地産地消のつながり



2.2.2. 保育所（園）・幼稚園・認定こども園等での給食や食育の取組

給食を提供している保育所（園）・幼稚園・認定こども園等では、アレルギー対応や歳児別、発達状況に応じた対応、季節や行事にあわせた内容等を日々検討し、献立を作成しています。

安全でおいしい給食の提供

○離乳食の献立

かゆ、魚の野菜あんかけ、煮魚、じゃがいものそぼろ煮、煮奴、豆腐のみそ汁、クリームスープ等

○幼児食の献立

とうもろこしごはん、さつまいもごはん、あずきごはん、洋風おでん、焼き魚のごまだれ、ビビンバ風炒め物、ひじきの炒め煮、五目豆、手作りふりかけ、そうめん汁、かぼちゃスープ等



給食の一例

食育の取組

○栽培体験

さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ミニトマト、なす、きゅうり、ピーマン等の栽培や収穫をし、給食に使用しています。また、おうちの人や地域の人と一緒に夏野菜の栽培や収穫をしたり、その他、ゴーヤで緑のカーテンづくり等を行っています。



○調理体験

ホットケーキ、いも焼き、ポップコーン、カレー、大根汁、スイートポテト、ねぎ焼き、やきいも、五平餅等の調理体験を行っています



○その他

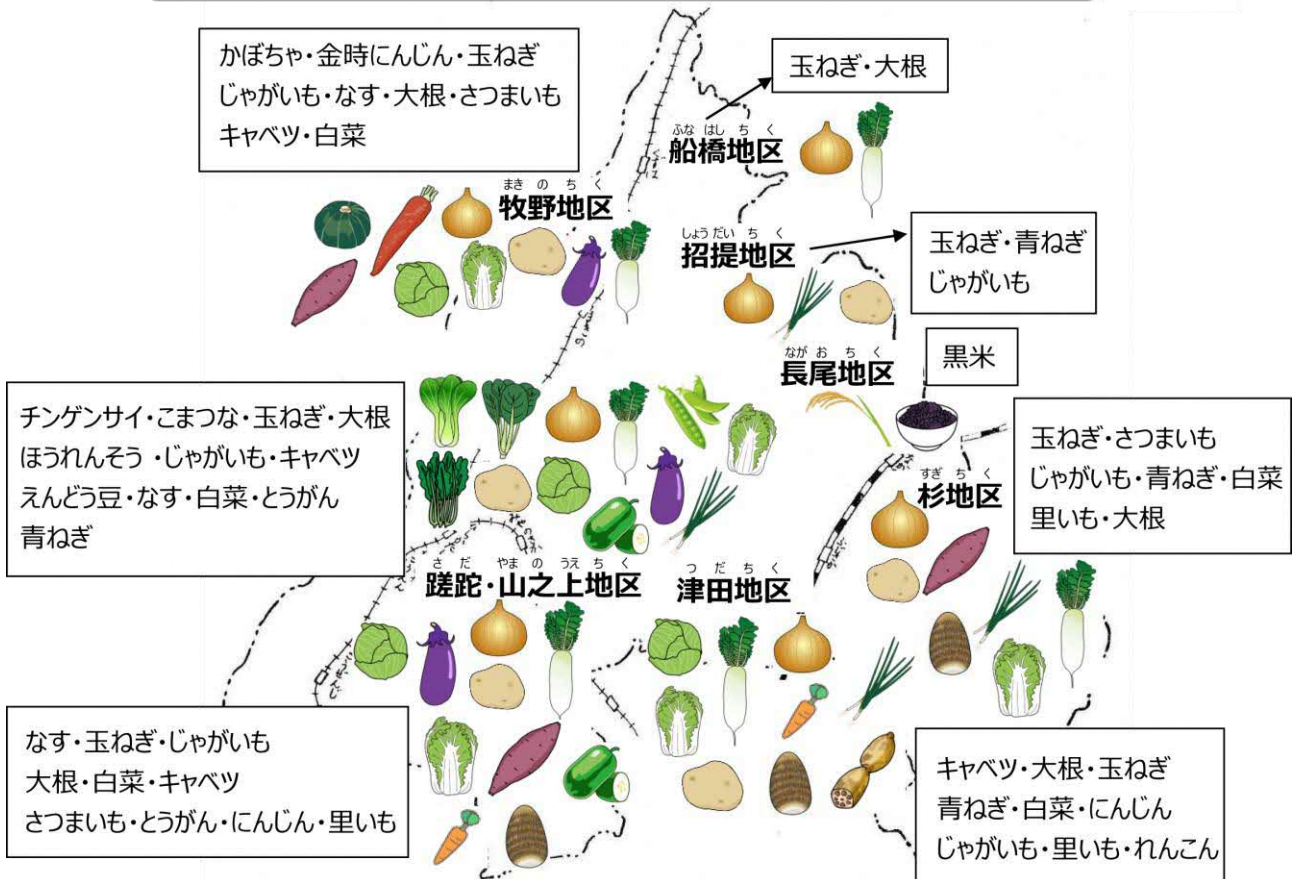
幼稚園の保護者向けにお弁当に入れるメニューをおたよりで紹介したり、色々な食べ物を食べるきっかけとするチャレンジ弁当を実施しています。

2.2.3. 枚方市の学校給食や食育の取組

学校給食では、安全でおいしい学校給食を確実に子どもたちに届けるため、枚方市学校給食会（給食会）と枚方市教育委員会が連携した取組を行っています。献立については、必要とされる栄養素等量、食品の構成、さらには子どもたちの嗜好等を踏まえ、栄養教職員が作成し、学校給食献立作成委員会において決定しています。また、学校給食法で定められた「学校給食衛生管理基準」に基づき、安全・安心の基本となる衛生管理を徹底し、子どもたちへの安心とおいしさの提供に努めています。

枚方市学校給食農産物マップ

R5年度版



使用予定の枚方産農産物

使用月	枚方産農産物の種類
4月	玉ねぎ
5月	えんどう豆 玉ねぎ
6月	玉ねぎ ジャガイモ なす
7月	玉ねぎ ジャガイモ かぼちゃ なす 黒米
9月	とうがん さつまいも 青ねぎ
10月	さつまいも こまつな チンゲンサイ 青ねぎ
11月	チンゲンサイ 青ねぎ ほうれんそう さつまいも 大根 こまつな 白菜 にんじん
12月	青ねぎ ほうれんそう 里いも 葉付き大根 白菜 キャベツ れんこん チンゲンサイ にんじん 黒米
1月	青ねぎ 里いも 大根 白菜 キャベツ れんこん ほうれんそう にんじん 金時にんじん
2月	大根 白菜 キャベツ にんじん れんこん 青ねぎ 黒米
3月	れんこん

(1) 小学校の学校給食

子どもたちの嗜好も取り入れながら、様々な食材や献立に触れ、食に対する興味や関心が持てるように工夫しています。地元の野菜や行事食、郷土料理等を献立に取り入れることで生産者への感謝の気持ちを養ったり、日本の四季を感じながら、日本独自の料理を体験したりと楽しくおいしく食べられる給食提供を行っています。

季節の行事食や伝統食の献立

○季節の行事食

雑煮・田作り・黒豆（正月） 年越しのいわし・粕汁・炒り大豆（節分）

ちらし寿司・ひなあられ・赤飯（ひなまつりや卒業・進級の祝い） 七夕そうめん（七夕）等

○本市の郷土料理

ごんぼ汁、じゃこ豆、くるみもち、さば寿司にちなんだ「焼き鯖手巻」

○各地の郷土料理

しっぽうどん（香川県）、筑前煮（福岡県）、タイピーエン（熊本県）

ぶり大根（富山県）、ゴーヤチャンプル・にんじんシリシリ（沖縄県等）等

○世界各国の料理

2019年にラグビーワールドカップが日本で開催された際に対戦する4か国の代表的な料理をアレンジして提供

ビーフストロガノフ（ロシア）、バイクドビーンズ（アイルランド）、

米粉のカレモア（サモア）、スコッチブロス（スコットランド）



給食で提供した本市の郷土料理
（ごんぼ汁・焼き鯖手巻）

小学校給食への地元農産物の利用について（令和4年度実績）

学校給食の食材として、地元で作られた米や野菜を使用しました。

令和4年度に使用した地元産（枚方産及び大阪産）野菜等は21品目で、「大阪エコ農産物」として認証されたものを使用しています。

○枚方産の野菜等

【野菜等】えんどう豆、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、とうがん、さつまいも、こまつな、チンゲンサイ、ほうれんそう、里いも、大根、白菜、キャベツ、にんじん、青ねぎ、金時にんじんの17品目に加え、黒米ご飯用に枚方産の黒米の18品目

【精米】4・5月の米飯用の米に大阪産米（品種…ヒノヒカリ）を使用

安全でおいしい給食の提供

○手作り

加工食品の使用はできるだけ控え、手作りによる調理を心がけています。

例えば、カレーやシチューのルーは手作りでを行っています。また、だし取りは削り節、煮干し、昆布で行う等、できるだけ素材を大切に調理を行っています。

○食材

野菜を中心に国内産の食材を使用しています。加工食品についても国内加工のものを使用しています。ただし、ししゃも、赤魚等の一部の魚介類は、量的なことから国産ではなくアメリカ産やカナダ産等のものを使用しています。

エコの取組

○廃油の活用等

揚げ物に使った油は液体石鹼に再生され、当該洗剤を調理場の厨房機器や食器等の洗浄に使用しています。また、一部は環境に配慮したハンドソープにリサイクルされ、再生資源として活用されています。

食材購入時の梱包ダンボール、缶もリサイクル業者による処理を行っています。

食育の取組

その日の献立や食材についての豆知識、盛りつけ方及び食べ方の注意等が書かれた「給食カレンダー」を栄養教職員が中心に作成して配布しています。

また、各学校において、残さず食べてもらえるよう食材への興味や関心を高めるために工夫した食育活動が行われています。

(2) 中学校の学校給食

中学校給食は、平成28年4月から共同調理場にて調理し、給食を選択した生徒へ提供しています。給食を各中学校に運ぶ際に保温機能を備えたカートを使用し、温かい献立は温かいまま、冷たい献立は冷たいまま届けることで、安全でおいしく食べられる工夫を行っています。

また、季節の行事食や枚方市の郷土料理はもちろん、中学校給食では各地の郷土料理や世界各国の料理についてもテーマを決める等して提供し、バラエティ豊かな献立を楽しんでもらえるよう工夫しています。

【各地の郷土料理の例】

治部煮・船場汁・鮭のちゃんちゃん焼き等（令和3年度に毎月異なる地域の料理をテーマに提供）

【世界各国の料理の例】

酸辣湯（中国）・パプリカーシュ（ハンガリー）・タンドリーチキン（インド）等（令和2年度から3年度にかけて、オリンピックの開催にあわせて提供）



給食で提供した世界の料理
（パプリカーシュ）

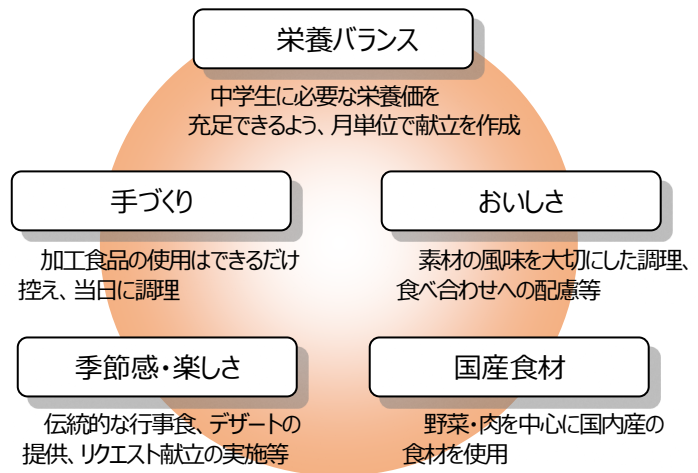
献立づくりの考え方

中学校給食の献立は、本市の栄養教職員が作成します。

小学校給食の献立を基本に、中学生の昼食にふさわしいものとなるよう、右の5つのこだわりを大切にして作成します。

食育の取組

その月の献立や食材についての豆知識等が書かれた給食だよりや放送資料を栄養教職員が中心に作成して各学校に配布しています。



献立づくりの5つのこだわり

2.2.4. 枚方市における「子ども食堂」の取組

家で1人で食事をする、夜遅くまで1人で過ごすといった環境にある子どもたちに対し、食事や学習、団らんの場を提供する市内の団体に補助金を交付し、子どもの居場所づくり（子ども食堂）を推進しています。実施場所は、小学校や生涯学習市民センター等の公共施設のほか、地域の集会所やデイサービスセンター等で、月1回～毎週実施されています。

第3章 第3次枚方市食育推進計画の評価と今後の取組の方向性

3.1. これまでの取組

3.1.1. 第3次枚方市食育推進計画の策定


第3次計画では、「子どもから高齢者まで生涯を通じた食育の推進」、「市民の健全な食生活を実践する力を育む」、「家庭、保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、学校、地域、生産者等の相互連携による食育の推進」の3つを基本目標として定めました。


さらに総合的・継続的に食育推進に取り組むため、「若い世代を中心とした食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「ネットワークによる食育推進と食文化の継承」、「地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進」の4つを基本方針とし、各施策を推進するとともに、具体的な数値目標として、25項目の指標を設定しました。


令和2年度には第3次計画の中間評価を行い、目標の達成状況等を踏まえて目標値の変更や優先的に取り組むべき事項をとりまとめました。また、令和5年度には最終評価を行い、第3次計画の達成状況を明らかにするとともに、新たな課題や今後の取組方向を確認しました。

3.1.2. 第3次枚方市食育推進計画期間中の主な取組


(1) 基本方針1 若い世代を中心とした食育の推進


取組の概要	ひらかた食育 Q&A（幼児用・小学生用・中高生用・大人用）の配付
食育を推進する人材の育成を目的に、市内の保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、小中学校に、食についての基礎的な知識に関する問題集「ひらかた食育 Q&A」を配付するとともに、様々な講座等において参加者への配付を行いました。	
	幼児用 小学生用 中高生用 大人用


取組の概要	保育所（園）・幼稚園・認定こども園等における栽培収穫体験・クッキング保育
玉ねぎ・じゃがいも・夏野菜等、季節の野菜を栽培収穫し、クッキングを行うことで、幼児期から適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着を学び、豊かな人間性の育成等を図りました。	

取組の概要	大学での普及・啓発活動
市内にある5大学（大阪歯科大学、関西医科大学、関西外国語大学、摂南大学、大阪工業大学）の学園祭等で、身体活動・運動、栄養・食生活、歯と口、飲酒、喫煙、こころの6つの分野等の健康づくりについて普及・啓発を行いました。	


(2) 基本方針2 健康寿命の延伸につながる食育の推進



取組の概要	栄養相談・健康相談
<p>生活習慣病予防のための個別の栄養相談（食生活指導）や、家庭訪問による健康づくりや生活習慣病予防のための相談・指導を実施しました。</p> <p>また、離乳食や子どもの食事に関する個別の栄養相談や家庭訪問による相談・指導も行いました。</p>	
	


取組の概要	枚方キッチン
<p>食に対して関心が低い人への啓発を図ることを目的に、広報ひらかた（裏表紙）において、おすすめレシピとテーマに沿った食や栄養に関するポイントを掲載しました。</p> <p>さらに、おすすめレシピ等をまとめた「枚方キッチン」冊子を作成し、配布しました。</p>	
	

取組の概要	食中毒予防対策の啓発
<p>食中毒予防の三原則(細菌をつけない・増やさない・やっつける)を理解する等、食の安全性に関する正しい知識をもち実践するため、食品衛生講習会開催時等に、食中毒予防対策の普及・啓発を行いました。</p>	
	


(3) 基本方針3 ネットワークによる食育推進と食文化の継承


取組の概要	農業ふれあいツアーの実施
<p>市民が農地で直接収穫体験を行うことにより、農業とのふれあいを図り農業理解を深めることを目的に、市内農家が栽培した新鮮な農産物を直接市民が収穫する等の体験事業を実施しました。</p>	
	

取組の概要	学校給食における郷土料理・行事食の提供
子どもたちに地域の味や食材に慣れ親しむことができる機会をつくるため、学校給食に郷土料理や行事食をより一層取り入れました。	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ごんぼ汁</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>くるみもち</p>  </div> </div>

取組の概要	ひらかた食育カーニバルの開催
<p>市民の食育への関心を高めることを目的に、関係機関・団体と連携し、「ひらかた食育カーニバル実行委員会（枚方市食育推進ネットワーク会議と本市で構成）」が運営するイベント「ひらかた食育カーニバル」を開催しています。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の拡大により、令和2年度は中止になりましたが、令和3年度はWeb開催することで、子育て世代や働く世代等から「時間や場所を問わず楽しく食育を学ぶことができた」と多くの人から好評でした。</p> <p>令和4年度からはWeb開催のメリットを最大限に活かしつつ、一部集客型イベントも併用しながら食育の推進を図りました。</p>	

(4) 基本方針4 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進

取組の概要	農業まつりの開催・食農体験学習の支援
<p>市民の都市農業への理解を深め、農業の振興を図るため、農産物展示品評会や直販会、農業まつりを実施しました。</p> <p>また、「農業」とのふれあいを促進し「食」と「農」に対する理解を深めることを目的として、種まきや収穫等の農業体験や農作物の試食等を行う食農体験学習を支援しました。</p>	

取組の概要	4R（リフューズ、リデュース、リユース、リサイクル）啓発事業の実施
<p>4R啓発の取組の一つとして、市民に食品ロスを改めて意識していただくため、枚方市「食べのごサンデー」運動を実施しました。具体的な意識づけとしては、</p> <p>①「食べる分だけ作りましょう」、②「食べる分だけ注文しましょう」、③「ご飯を無理なく食べ切りましょう」という3つの標語を発信し、各家庭で取り組めるよう周知を図りました。</p>	<p>食べ物に「もったいない」の気持ちを！</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>リフューズ（ごみとなるものは断る）</p> <p>リユース（繰り返し使う）</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>リデュース（ごみを持ち出さない）</p> <p>リサイクル（再生利用）</p> </div> </div>

3.2. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価と方向性

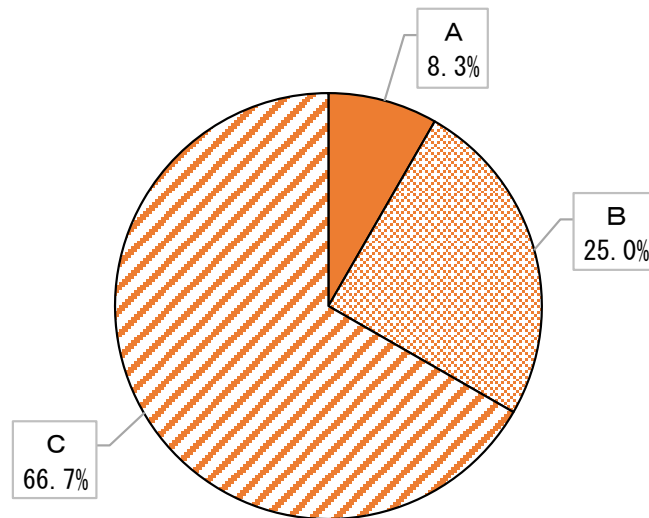
3.2.1. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価

第3次計画は平成30年度から令和5年度までの6年間の計画であり、最終年度である令和5年度に最終評価を実施しました。最終評価では、目標の達成状況を明らかにすることにより、新たな課題や今後の取組方向を確認しました。

本計画では、この最終評価結果を十分に踏まえ、計画の内容を策定しています。

(1) 最終評価の概要

目標の達成状況については、A（目標達成）が2項目（8.3%）、B（目標は達成していないが改善傾向）が6項目（25.0%）、C（悪化または変化なし）が16項目（66.7%）となっています。



図表3-2-1 最終評価における目標達成度の概要

目標達成度		説明	項目数
A	目標達成	目標値に達していたもの	2 (8.3%)
B	目標は達成していないが改善傾向	策定時よりは数値が改善しているが、目標値には達していないもの	6 (25.0%)
C	悪化または変化なし	策定時と比較し、数値に変化がないもの及び、悪化したもの	16 (66.7%)
合計			24 (100.0%)

※指標は25項目ですが、項目番号②「食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加」については、策定時・中間評価時のアンケートと設問形式を変更したことにより、単純な比較による判定は難しいため達成状況は記載していません。そのため、合計が24項目となっています。

(2) 各指標に関する評価一覧

第3次枚方市食育推進計画における指標に関する評価一覧

指標		計画策定時	中間評価時
包括指標	①食育に関心のある人の増加	77.0%	74.9%
	②食育活動を実践している人の増加	68.6%	70.8%
基本方針1 若い世代を中心 とした食育の推進	③-1欠食のある幼児の減少	0.4%	0.5%
	③-2朝食を欠食している小中学生・高校生の減少	小学6年生 5.9% 中学3年生 7.9% 高校生 6.6%	小学6年生 5.3% 中学3年生 7.8% 高校生 4.1%
	③-3朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少	男性 15.5% 女性 5.8%	男 7.3% 女 6.4%
	④1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若い世代の増加(20歳代・30歳代)	49.3%	42.1%
	⑤調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園の増加	56.4%	52.6%
	⑥保護者に対して食育の取り組みを行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園の増加	82.7%	81.6%
	⑦小学校給食の米飯率の向上	週3回	週3回
基本方針2 健康寿命の延伸 につながる食育の 推進	⑧1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(生活習慣病予防)	59.8%	58.7%
	⑨生活習慣病の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	63.1%	66.4%
	⑩ゆっくりよく噛んで食べる人の増加	46.8%	51.1%
	⑪食育に関する基礎知識を有する人材の増加	4,429人/年	12,241人/年
	⑫食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加	22.3%	19.1%
基本方針3 ネットワークによる 食育推進と食文化の 継承	⑬1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増加	54.6%	51.8%
	⑭地域人材等を活用した食育活動を行っている小中学校の増加	60.9%	43.7%
	⑮食育推進に関わるボランティアの養成人数の増加	—	158人
	⑯1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(日本型食生活の継承)【再掲】	59.8%	58.7%
基本方針4 地産地消の促進 と環境に配慮した 食育の推進	⑰小学校給食での枚方産農産物と府内農産物の使用率の増加	33.1% (米100%、野菜6.3%)	28.2% (米79.0%、野菜8.2%)
	⑱地元農産物直販会の開催数の増加	829回/年	722回/年
	⑲食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加	77.3%	98.7%
	⑳農業体験に参加する人の増加	6,183人/年	3,687人/年

第3章 第3次枚方市食育推進計画の評価と今後の取組の方向性

達成状況 A：目標達成 B：目標は達成していないが改善傾向 C：悪化または変化なし

現状値	第3次計画目標値	達成状況	調査方法
81.2%	90%	B	令和4年度「食」に関する市民意識調査
76.0%	80%	B	令和4年度「食」に関する市民意識調査
0.5%	0%	C	令和4年度 枚方市3歳6か月児健康診査問診結果
小学6年生 6.2% 中学3年生 9.5% 高校生 7.2%	0%	小学6年生 C 中学3年生 C 高校生 C	小中学生：令和4年度全国学力・学習状況調査 高校生：令和4年度「食」に関するアンケート
男性 16.6% 女性 13.5%	男性 10% 女性 5%	男性 C 女性 C (中間評価時と比較)	大学生・専門学校生： 令和4年度「食」に関するアンケート
42.2%	60%	C	令和4年度 「食」に関する市民意識調査
22.8%	70%	C	令和4年度 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設 における食育の取り組み状況アンケート (令和3年度実績)
66.3%	100%	C	令和4年度 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設 における食育の取り組み状況アンケート (令和3年度実績)
週3回	週4回	C	令和4年度 枚方市実績
57.7%	70%	C	令和4年度「食」に関する市民意識調査
66.5%	75%	B	令和4年度「食」に関する市民意識調査
50.4%	55%	B	令和4年度 「食」に関する市民意識調査
12,700人/年	12,000人/年	A	令和4年度 枚方市実績
47.4%	65%	-	令和4年度「食」に関する市民意識調査
52.5%	65%	C	令和4年度「食」に関する市民意識調査
17.3%	80%	C	令和4年度 小中学校での食育の取り組みに関するアンケート (令和3年度実績)
188人	450人	B	令和4年度 枚方市実績
57.7%	70%	C	令和4年度「食」に関する市民意識調査
33.9% (米100%、野菜9.1%)	38%	B	令和3年度 枚方市実績
535回/年	850回/年	C	令和4年度 枚方市実績
97.0%	85%	A	令和4年度「食」に関する市民意識調査
3,522人/年	7,300人/年	C	令和4年度 枚方市実績

(3) 全体の評価

包括指標として設定した2項目については、B判定と改善傾向がみられたことから全体的な食育の取組としては進んでいることが伺えました。

また、中間評価の結果を受けて、優先課題として取り組んだ2つの指標のうち「指標⑨：生活習慣病の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つけられた食生活を実践する人の割合」では、B判定（66.5%）で改善傾向がみられ、取組の成果がみられました。

一方、もう一つの優先課題であった「指標④：1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若い世代の増加（20歳代・30歳代）」については、計画策定時より数値が減少し、さらなる取組の必要性がある結果となりました。

図表 3-2-2 包括指標の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
①	食育に関心のある人の増加	B
②	食育活動を実践している人の増加	B

(4) 「基本方針1. 若い世代を中心とした食育の推進」に対する評価

新型コロナウイルス感染症拡大により、多くの食育啓発の取組の中止や制限がされたことで、従来の方法での食育推進ができず、食育の取組に大きく影響を受けた結果となりました。

このような中、新たにSNSを活用し、毎月19日の食育の日に食や栄養に関するポイントを積極的に発信することを始めました。その他、YouTube・cookpadでの発信やオンライン講座の実施等、新たな手段を取り入れ食育の普及啓発に努めました。特に若い世代においては、時間や場所に限定されず、自分のペースで学べるとの意見が多くあったことから、引き続き、SNSを活用した取組を推進します。

図表 3-2-3 基本方針1の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況	
③-1	欠食のある幼児の減少	C	
③-2	朝食を欠食している小中学生・高校生の減少	小学6年生	C
		中学3年生	C
		高校生	C
③-3	朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少	男性	C
		女性	C
④	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若い世代の増加（20歳代・30歳代）	C	
⑤	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・認定こども園の増加	C	
⑥	保護者に対して食育の取り組みを行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の増加	C	
⑦	小学校給食の米飯率の向上	C	

(5) 「基本方針2. 健康寿命の延伸につながる食育の推進」に対する評価

新型コロナウイルス感染症の拡大により、自宅で過ごす時間が増える等、生活状況が変わる中、項目番号⑨⑩⑪の達成状況から健康や食への関心は高まっていると思われます。

市民の意識や具体的な行動が変わる一方で、項目番号⑧については、まだまだ実践できていないことが伺え、引き続き、様々な手段を講じて、各世代に応じた食に関する普及・啓発を推進していきます。

図表 3-2-4 基本方針2の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
⑧	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（生活習慣病予防）	C
⑨	生活習慣病の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	B
⑩	ゆっくりよく噛んで食べる人の増加	B
⑪	食育に関する基礎知識を有する人材の増加	A
⑫	食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加	-

(6) 「基本方針3. ネットワークによる食育推進と食文化の継承」に対する評価

食への関心が高まり項目番号⑬の達成状況からボランティアの養成数が増える一方、新型コロナウイルス感染症の拡大により、誰かと一緒に食べる共食や調理体験等の食育体験が制限される等、食育推進においては大きな影響を受けました。

令和5年には、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症になったことから、今後は感染予防対策を講じながら、再び食育体験等を推進していきます。

図表 3-2-5 基本方針3の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
⑬	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増加	C
⑭	地域人材等を活用した食育活動を行っている小中学校の増加	C
⑮	食育推進に関わるボランティアの養成人数の増加	B
⑯	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（日本型食生活の継承）	C

(7) 「基本方針4. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進」に対する評価

農業従事者の高齢化等により生産規模の縮小が背景にある中、地産地消の重要性は高まっています。また、国際社会の動向としてSDGsの推進に加えて、本市独自の取組である「食べのごサンデー」キャンペーンの実施等から、食品ロス等の環境に配慮した取組について市民の関心度は高まっていると思われます。

引き続き、地産地消の促進や環境に配慮した取組を推進していきます。

図表 3-2-6 基本方針の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
⑰	小学校給食での枚方産農産物と府内農産物の使用率の増加	B
⑱	地元農産物直販会の開催数の増加	C
⑲	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加	A
⑳	農業体験に参加する人の増加	C

3.2.2. 課題と今後の取組の方向性

今後は最終評価からみえた現状・課題を踏まえた上で、国の「第4次食育推進基本計画」と「健康日本 21（第3次）」、大阪府の「第4次大阪府食育推進計画」を勘案するとともに、本市の「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」と整合性を図り、取組を進めていきます。

また、本市では市民が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。そのためには、第3次計画の中間評価以降、優先的に取り組んだ「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若い世代の増加（20歳代・30歳代）」について引き継ぐとともに、今後はライフコースアプローチの観点を取り入れることで、全世代においても「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」を推進していきます。

さらにはSNS等を効果的に活用した情報発信の充実や公民連携の取組を推進し、食育に関する社会環境の整備・質の向上を図っていきます。

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

食育コラム

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症拡大による食育への影響

令和元年の12月に中国湖北省武漢市において、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染者が初めて確認されて以降、全世界で感染が流行し日本でも新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しました。

感染症拡大防止のために、人々の物理的な接触を避ける「フィジカル・ディスタンス」が推奨され、仕事においてはテレワーク等の活用により、勤務場所に出勤する人数を通常時の50%以下とすることが目標として打ち出されました。また、教育機関においても、臨時休校や部活動等が活動停止となる期間がありました。

このように新型コロナウイルス感染症の拡大は、飛沫感染防止のためにマスクの着用（マスク会食等）が推奨される等「新しい生活様式」が提唱されたことで、「外食頻度」の減少や「中食」の増加等の傾向が見られるようになり、家庭での食事を見つめなおす機会にもなり、食育の推進においても大きな影響を受けました。

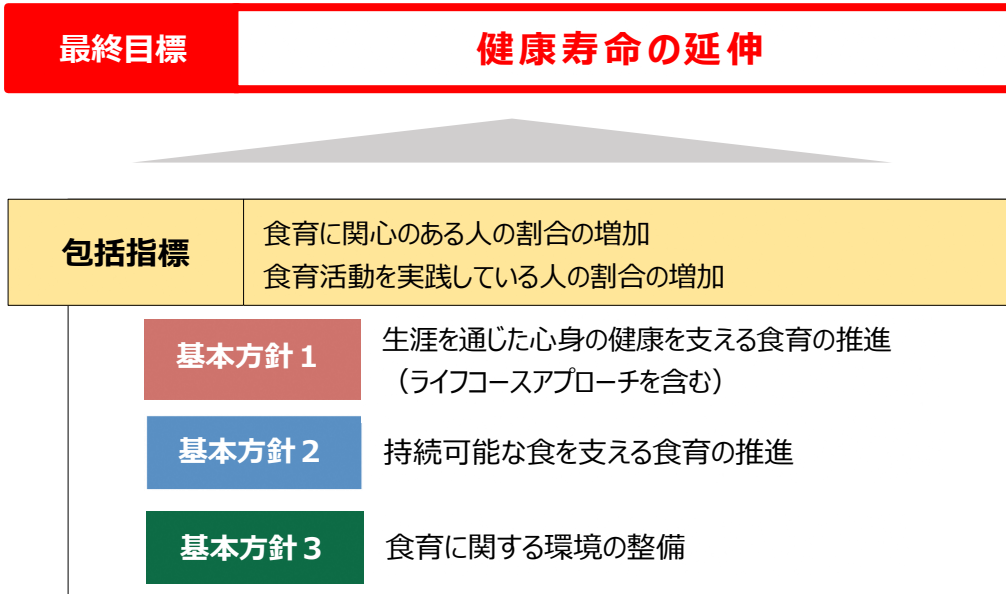


コロナ終息を願う
ひこどいくん

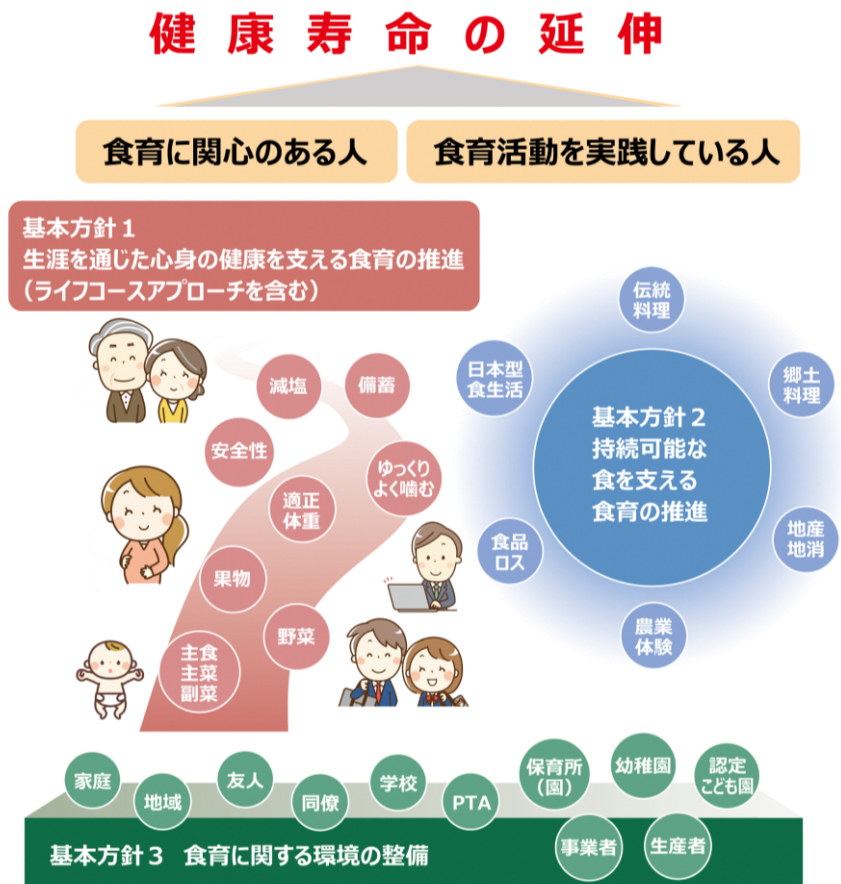
第4章 第4次枚方市食育推進計画の最終目標・基本方針

基本理念として掲げる「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」の実現のためには、市民が健康な状態でいられる期間（健康寿命）を延ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすることが大切です。そのため、本計画の最終目標を「健康寿命の延伸」とし、本市における食育の推進状況をみる「包括指標」を定めました。

また、より具体的な取組の指針として、3つの基本方針を以下のように設定し、計画の推進に取り組んでいきます。



図表4-1 第4次枚方市食育推進計画の概念図



4.1. 最終目標と包括指標

4.1.1. 最終目標

(1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命は、「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）」のことで、令和2年時点で全国においては男性81.5歳、女性87.6歳で、本市においては男性82.2歳、女性が88.0歳となっています。

健康寿命[※]は、「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のことで、令和2年時点で、全国においては男性80.1歳、女性84.4歳、本市においては男性80.2歳、女性84.1歳となっています。

※国が示す健康寿命については、3年に1度の国民生活基礎調査において調査している「日常生活に制限のない期間の平均」を用いており、全国及び都道府県単位のデータとなります。本市の健康寿命は、大阪府が提供している介護保険の要介護認定者数から「要介護2～5を不健康な状態、それ以外を健康な状態」として算出した市町村単位のデータを用いています。

●平均寿命と健康寿命について



令和2年度の時点における本市の平均寿命と健康寿命の差は、男性で2.0年間、女性で3.9年間となっています。この期間が健康上の問題で日常生活において何らかの制限を受けた期間であることから、今後、健康寿命を延ばすことで、その期間の差が短くなるよう取組を進めることが重要になります。

(2) 最終目標の設定

基本理念として掲げる「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」の実現のために、本市では健康増進施策を計画的に推進する計画として、「枚方市健康増進計画」、「枚方市歯科口腔保健計画」、「枚方市食育推進計画」を策定しており、これらの計画は「健康寿命の延伸」を共通の最終目標として掲げています。

また、本計画では、子どもから高齢者まで、一人ひとりが「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、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健康的な食生活を実践するとともに、家庭、保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、学校、地域、生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組めます。

4.1.2. 包括指標

目標項目の見方について

第4章と第5章では、具体的な目標項目を定めています。各目標項目の見方を以下に示します。

指標とは、本計画の達成状況を評価する基準となる項目です。

現状値とは、目標のベースとなる現時点の実績値です。

目標として、今後めざすべき方向を示します。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
1	食育に関心のある人の割合	81.2% (n=1,273)	↗	90%

出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

出典とは、各項目番号に対応する現状値の情報源となる文献等を示すものです。

「n」は集計対象のデータ数（アンケートの有効回答人数等）を示します。

2つの矢印が記載されている目標項目は重点的に取り組む指標を示します。

本計画期間中に達成をめざす値を示します。

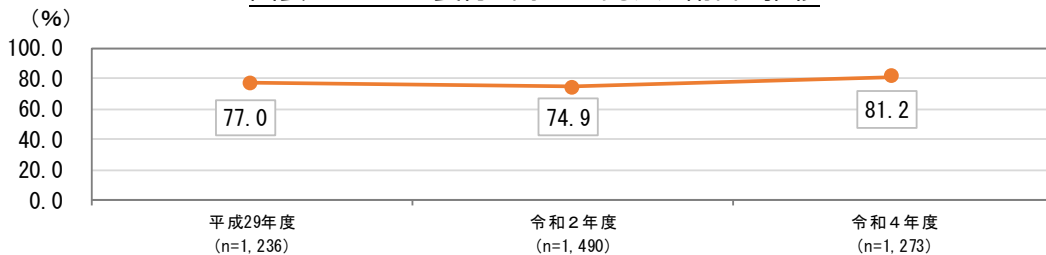
(1) 包括指標の設定

第3次計画と同様に「食育に関心のある人の割合」と「食育活動を実践している人の割合」の2つを「包括指標」として定め、本市における食育の推進状況を確認していきます。

①食育に関心のある人の割合

食育を市民活動として推進し、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力を育むためには、市民一人ひとりが食育に関心を持つことが重要です。また、食育に関心を持つことが食に関する取組の質を高めるための基本になると考えます。そのため、食育に関心のある人の割合の目標値を引き続き、90%に設定し、さらなる市民意識の向上をめざしていきます。

図表4-1-1 食育に関心のある人の割合の推移



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
1	食育に関心のある人の割合	81.2% (n=1,273)	↗	90%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

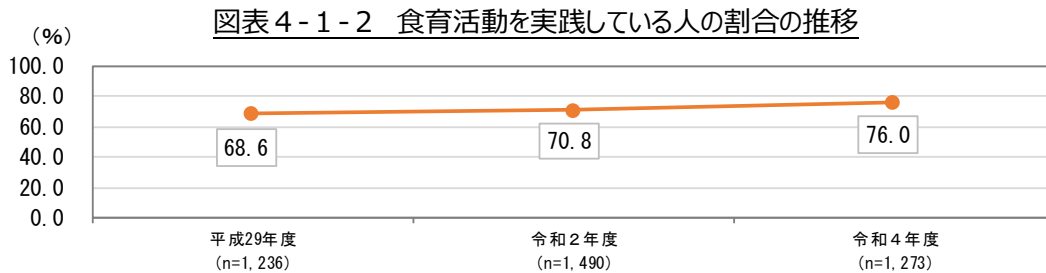
②食育活動を実践している人の割合

食育に関心を持っている人が、次の行動に移すことが重要です。その際、市民一人ひとりが「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、生涯にわたり健康的な食生活を実践できるよう支援することが必要です。

引き続き、「食」に関する正しい知識等の普及・啓発を行うとともに、食育活動[※]を実践している人の割合の目標値を80%に設定し、食育全体の取組が進むよう努めていきます。

※食育活動の例

「食事の栄養バランスに気をつけている」「食文化やマナーを他者に伝えている」「安全な食品を購入するようにしている」「食に関して、環境への配慮をしている」「農業生産・加工活動への参加や体験をしている」「食に関する活動に参加している」など



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
2	食育活動を実践している人の割合	76.0% (n=1,273)	↗	80%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

4.2. 基本方針

最終目標である「健康寿命の延伸」を実現するためには、本市の資源と特性を活用しながら、地域や職場・関係機関との連携により多様な暮らしに対応した、切れ目のない、生涯を通じた食育の推進に取り組む必要があります。

また、自ら健康的な食生活を実践するだけでなく、食育に関心が低い人も含め、誰もが無理なく自然に健康的な食生活を実践することができるよう、個人を取り巻く環境整備を進め、社会から個人の食生活を支えることも重要となります。そのため、本市における「第3次計画の最終評価結果」等を踏まえ、以下の3つの基本方針をもとに食育推進を図っていきます。

4.2.1. 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）

（1）背景

市民が生涯を通じて健康的な心身を培い豊かな人間性を育むためには、胎児期から高齢期に至るまで多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所（園）等、地域の各段階において、切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進することが求められています。

（2）取組方向

食育は、すべての世代に関わり、食生活に対する意識や行動、環境等は、乳幼児期から高齢期までライフステージによって異なります。ライフステージごとの特徴を踏まえ、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかな生活を送り、豊かな心を育むことができるよう食育を推進します。

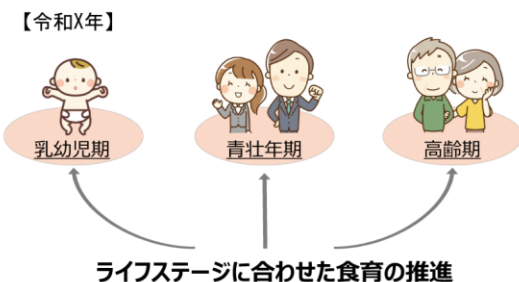
また、これまで食に関する課題やめざす姿は、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）により様々であることを踏まえ、各ライフステージの特徴や課題に応じた食育を推進してきました。本計画では、現在の食習慣や社会環境等が将来の自らの健康状態や自身の子どもの健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、従来の各ライフステージに応じた食育の推進に加え、人の生涯を経時的に捉えた「ライフコースアプローチ」を踏まえた食育の取組を進めます。

● ライフコースアプローチの考え方

現在の健康状態は過去の自身の生活習慣から大きな影響を受けており、また、現在の生活習慣は将来の自身の健康状態や子どもの健康状態に大きな影響を与えます。このような観点から、個人の健康づくりは一時的な視点だけでなく、経時的な視点でアプローチすべきという考え方が「ライフコースアプローチ」です。

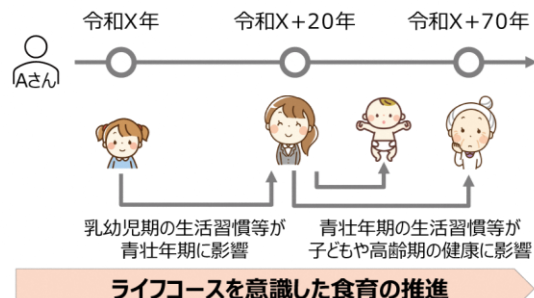
ライフステージアプローチ

食に関する課題やめざす姿は、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）により様々であることを踏まえ、各ライフステージの特徴や課題に応じた食育の推進を促していくアプローチ



ライフコースアプローチ

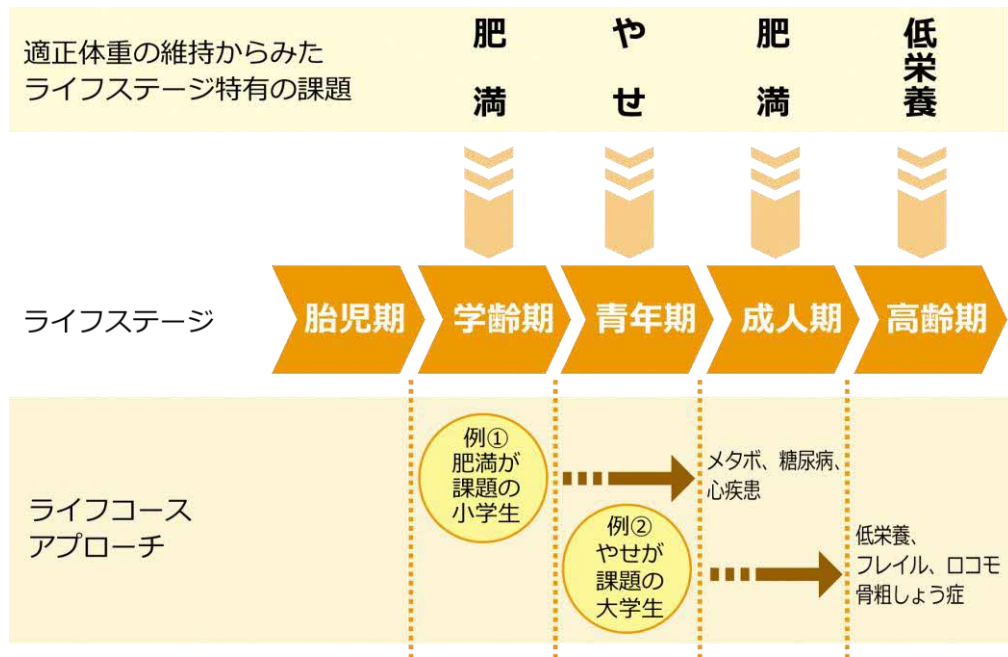
現在の食習慣や社会環境等が将来の自らの健康状態や自身の子どもの健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、人の生涯を経時的に捉えたライフコースを意識した食育の推進を促していくアプローチ



● **適正体重の維持について、ライフステージ特有の課題を踏まえながらライフコースアプローチの観点を取り入れた考え方の例**

例①肥満が課題の小中学生：学齢期の肥満は成人期のメタボ等につながるが、青年期になった時にはライフステージ特有の課題である「やせ」だけでなく、将来を見据え経時的な肥満対策（適正体重の維持）が必要である。

例②やせが課題の大学生：青年期のやせは高齢期のフレイル等につながるが、成人期になった時にはライフステージ特有の課題である「肥満」だけでなく、将来を見すえ経時的なやせ対策（適正体重の維持）が必要である。



4.2.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進

(1) 背景

国際社会全体の開発目標であるSDGsの目標の中には、「目標②飢餓をゼロに」「目標④質の高い教育をみんなに」「目標⑩つくる責任 つかう責任」等、食育と関係している目標が複数あり、本市においても統合的に解決する視点を持った横断的な取組を進めています。

健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食環境が不可欠であり、食と環境の調和、農業等を支える多様な主体とのつながりの深化、地域に伝わる食文化の保護・継承を通じて、持続可能な食を支える食育を推進することが求められています。

(2) 取組方向

栄養面等に配慮した食品を事業者が供給するとともに、市民が健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育関係者を含む市民が一体となって、食を支える環境の持続に資する食育を推進します。

特に和食文化については、地域の風土を活かしたものであり、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支えるうえで重要であることから、伝統的な行事食や本市における郷土料理について普及・啓発していきます。

また、SDGsの観点から地産地消や環境に配慮した食育の推進についても取組を進めていきます。

4.2.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備

(1) 背景

個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、食生活を取り巻く環境の重要性は増えています。特に働く世代の多くは、1日の大半を仕事の時間として費やしているため、個人の生活習慣や健康状態は、職場の影響を大きく受けています。一方、高齢者においては地域との関りが重要となり、人とのつながりが少ない高齢者は、自宅に閉じこもりがちになることから、食生活の乱れや運動機会が減少し、生活習慣病の発症やフレイル状態に陥りやすくなっています。

また、新型コロナウイルス感染症拡大により、急速に普及したデジタル機器の利用により、インターネットからの健康に関する情報を入手する機会が増えてきています。本市では食育に関心のある人の割合は高まっており、手軽に様々な情報が手に入る中、市民一人ひとりが食育に関する情報を自らの目的に適合するように使用できる能力を養っていくことが求められています。

(2) 取組方向

健康的な食生活を送るには個人がたどる多様な人生のあり方を考慮し、個人を取り巻く地域や職場等において食育に関する環境の整備を推進します。

また、本市では自ら健康づくりに取り組む人だけでなく、健康に関心の低い人も含めた、誰一人取り残さない健康づくりの展開や、誰もが無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなまちづくりに取り組むため、「社会とのつながり」「無理なく取り組む」「情報の提供」の3つの観点から食育に関する環境の整備を進めていきます。

第5章 基本方針の具体的な展開（現状・目標・取組）

5.1. 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）

市民が生涯を通じて健康的な心身を培い豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所（園）等、地域の各段階において切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進することが重要です。

そのため、基本方針 1 では、「生活習慣病予防のための食育の推進」、「歯と口腔における食育の推進」、「食の安全・安心の確保に向けた食育の推進」、「災害時に備えた食育の推進」の 4 項目について、市民一人ひとりが、健康的な食生活を実践できるように食育を推進します。

また、社会状況の変化、生活様式や価値観の多様化が進む中で、ライフコースアプローチを踏まえた食育の取組を進めます。

第3次計画最終評価からの優先課題

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

5.1.1. 生活習慣病予防のための食育の推進

健康の保持・増進を図るためには、毎日の食事において特定の食品に偏ることなく、栄養バランスに配慮した食事をとることが重要です。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとることや減塩、適度な果物摂取等は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防にもつながるとされています。また、生活習慣病の予防は、必ずしも青年期や壮年期等のライフステージでとらえるのではなく、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（ライフコースアプローチ）の観点で取り組んでいく必要があります。

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

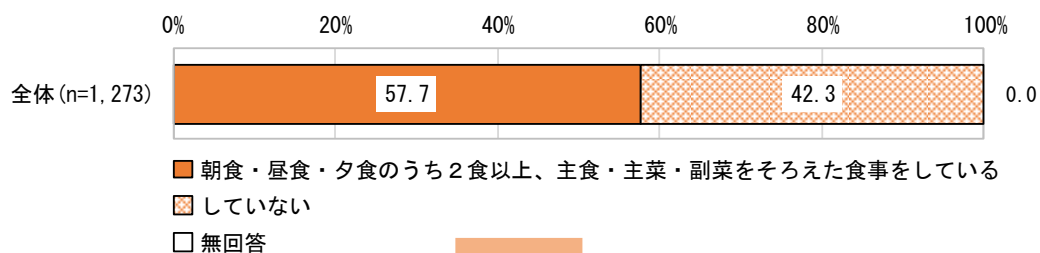
(1) 全世代

(現状・課題)

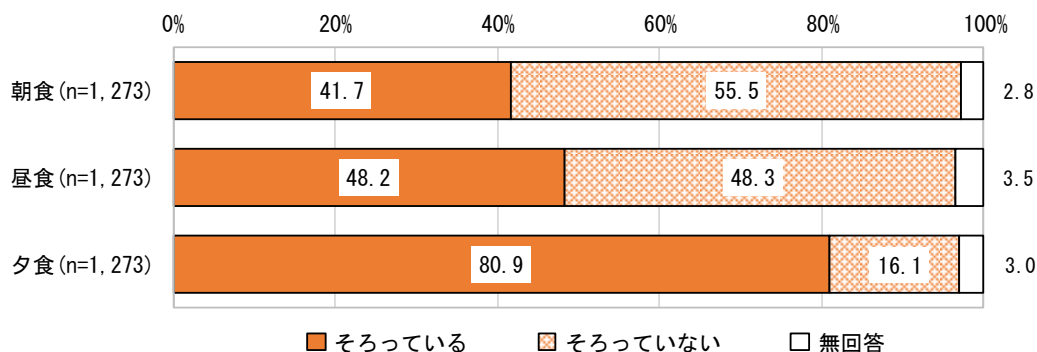
1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合は57.7%となっており（図表 5-1-1 参照）、食事別（朝食・昼食・夕食別）では、朝食と昼食で「そろっている」割合が朝食で 41.7%、昼食で 48.2%となっています。

減塩を常に意識している割合は 21.6%、時々意識している割合は 37.8%となっており、意識している人の割合としては、あわせて 59.4%となっています（図表 5-1-2 参照）。また、野菜を毎食 1 皿以上食べている人の割合は 35.4%（図表 5-1-3 参照）、果物を毎日食べる人の割合は 42.7%でした（図表 5-1-4 参照）。いずれも 20～30 歳代では他の年代と比べて割合が低い状況です。

図表 5-1-1 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

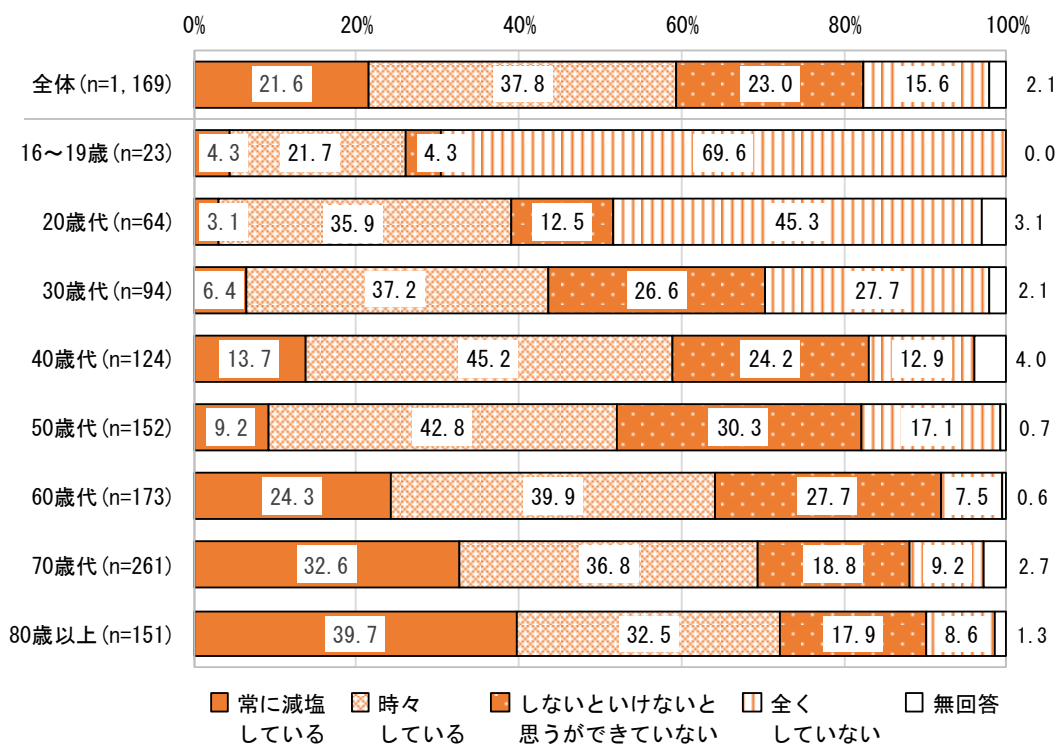


主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（朝食・昼食・夕食別）



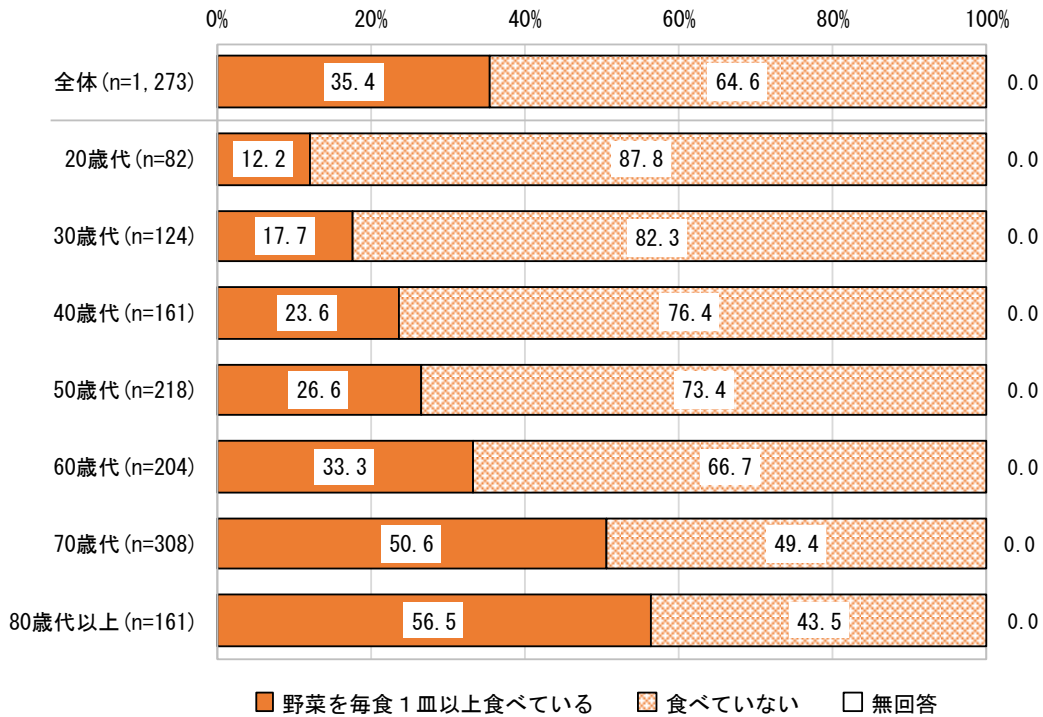
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-2 減塩している人の割合

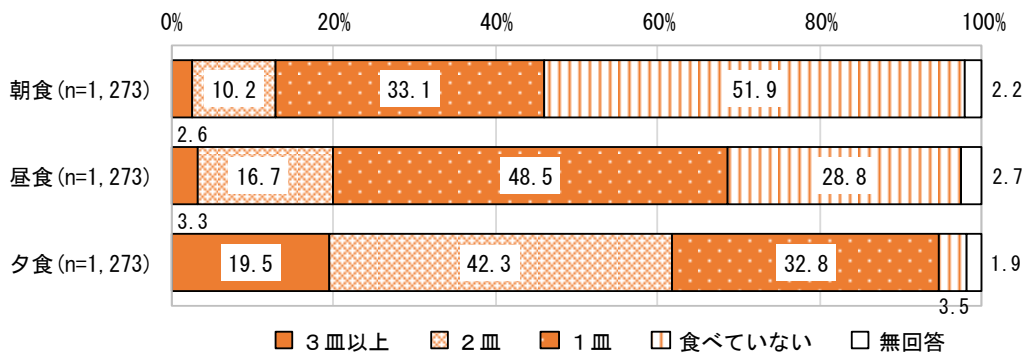


出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 5 - 1 - 3 毎日の野菜の摂取量



毎日の野菜の摂取量（朝食・昼食・夕食別）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

食育コラム

1日にとりたい野菜の目標量

1日の目標量は
350g = 70g × 5皿分（1皿は約70g）



1日の目標量を達成するために
 毎食1～2皿分の野菜料理を食べよう！

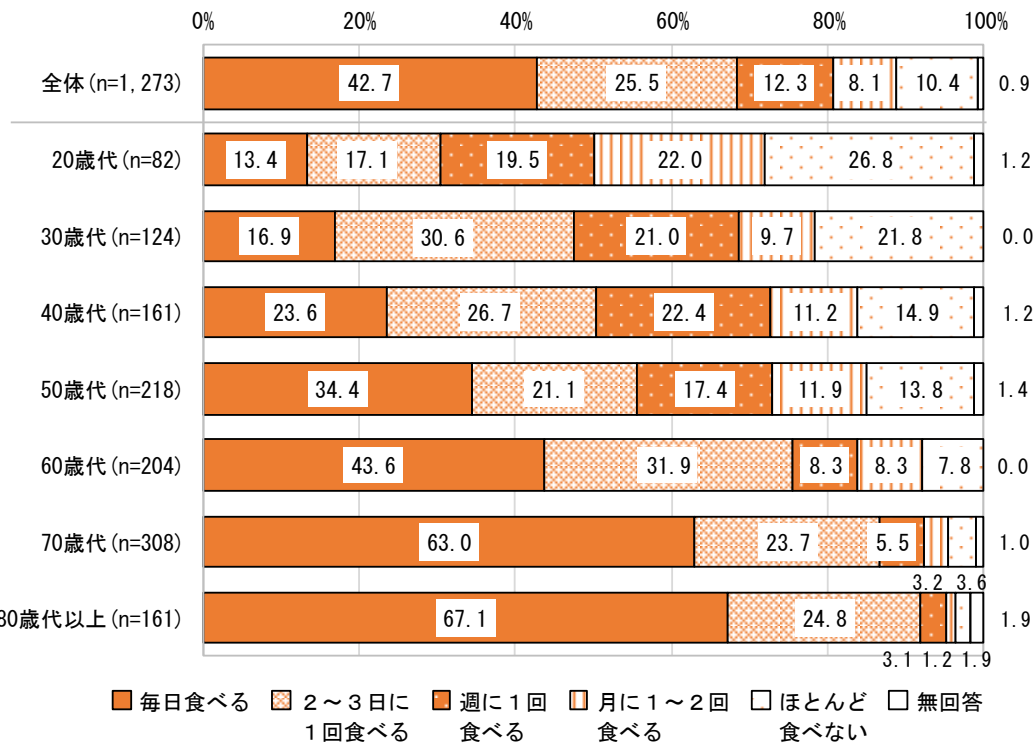
1日にとりたい果物の量

1日当たり200gを目安に食べましょう。過剰に食べると糖類摂取量が増え、糖尿病などのリスクが上がるため、食べすぎには気をつけましょう。

果物200gの例



図表 5-1-4 果物の摂取頻度



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(取組の方向性)

今後も健康的な食生活を市民に促すために、主食・主菜・副菜をそろえた食事の実践方法や減塩方法、野菜を毎食1皿以上食べることに等について啓発します。果物を毎日食べることはビタミンやミネラルの摂取に良いとされますが、過剰に食べると糖類摂取量が増え、糖尿病等のリスクが上がるため、適量を摂取できるよう促します。

また、特に若い世代に対しては、食に関する興味・関心を高め、健康的な食生活が実践できるようインターネットやSNS等を活用し、効果的な周知・啓発を行ってまいります。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
3	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	57.7% (n=1,273)	↗ ↗	70%
4	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	66.5% (n=1,273)	↗	75%
5	減塩している人の割合	59.4% (n=1,169)	↗	65%
6	野菜を毎食1皿以上食べる人の割合	35.4% (n=1,273)	↗	39%
7	果物を毎日食べる人の割合	42.7% (n=1,273)	↗	47%

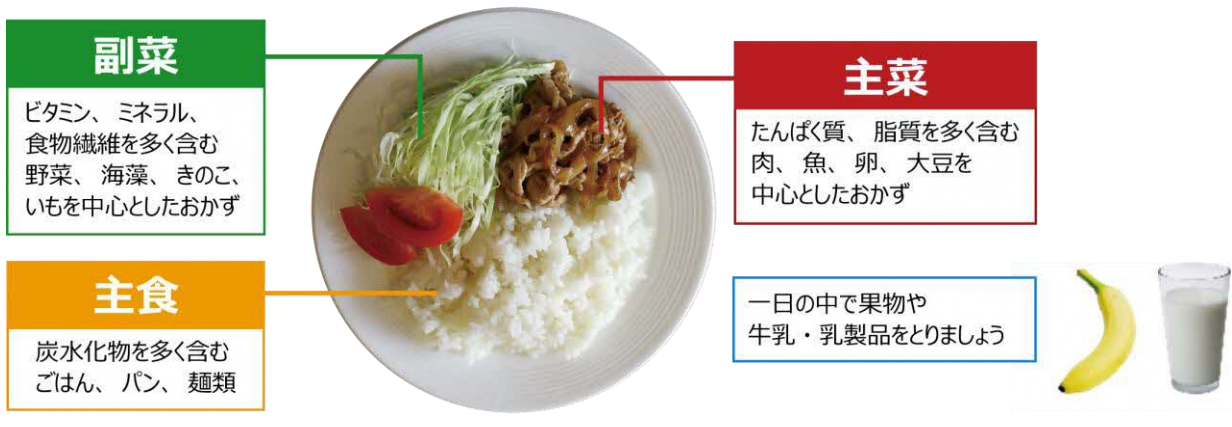
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号3、4、6、7）

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（項目番号5）

食育コラム

バランスの良い食事とは

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い食事」は、炭水化物・脂質・たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素をバランスよくとることができます。まずは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。

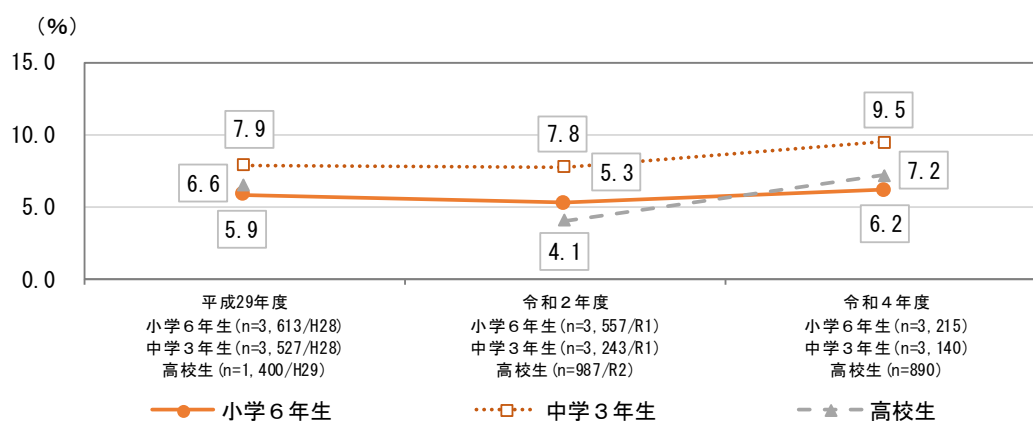


(2) 子ども

(現状・課題)

「朝食を欠食している小中学生・高校生」の割合は、第3次計画の策定時に比べ増加しています（図表 5-1-5 参照）。朝食を食べない理由としては、「朝は忙しくて時間がないから」、「食欲がないから」、「少しでも長く寝たいから」と回答した割合が高く（図表 5-1-6 参照）、意識面が影響を与えている可能性があるため、引き続き、朝食を食べることの大切さを啓発する必要があります。また、欠食のある幼児は 0.5%前後で推移しており（図表 5-1-7 参照）、このようなケースでは、欠食だけでなく様々な課題を抱えている場合が多いことから、個別支援を通して助言を行う必要があります。

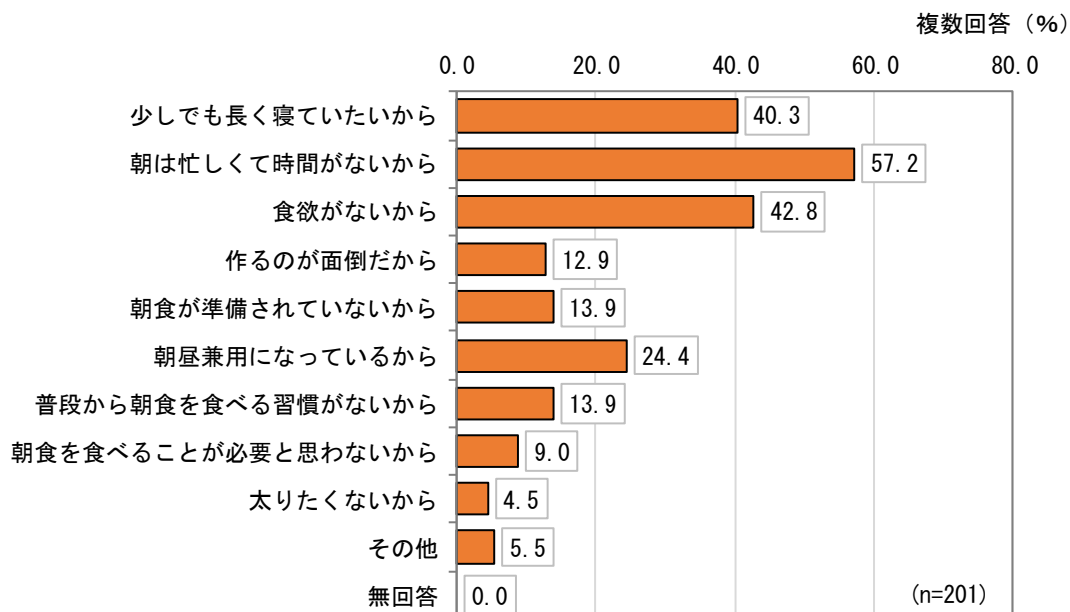
図表 5-1-5 朝食を欠食している小中・高校生の割合の推移



出典：全国学力・学習状況調査（小中学生）、枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

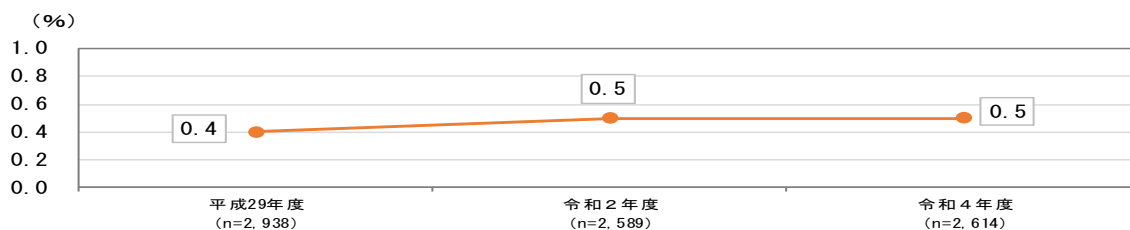
※高校生は、平成29年度と令和2年度のアンケート実施方法が異なり単純比較できないことから、線をひいていません。

図表 5 - 1 - 6 朝食を食べない理由（高校生）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

図表 5 - 1 - 7 欠食のある幼児の割合の推移



出典：枚方市3歳6か月児健康診査の問診結果

（取組の方向性）

子どものうちに朝食を食べる習慣を身につけ、早寝早起き、排泄サイクルも含めた生活リズムを確立することは、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎を形成することにつながります。そのため、保護者に対しては食育の重要性や食に関する知識等の啓発を広く行うことで家庭での取組を推進するとともに、乳幼児健康診査等で欠食が把握できた場合は個別の支援も引き続き行っていきます。

また、学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等においては、子どもたちに食に対する理解・関心を深めるようにするほか、給食等を通じて食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につけられるよう関係機関と協力し、連携を図っていきます。

食育コラム

快便は健康的な生活の基本です！

生活リズムを整えることは健康づくりの基本です。特に一日の始めに朝ごはんを食べると体内リズムが整い、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくなります。

快便は、快食、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の一つとされていますので、規則正しい生活を心がけましょう。



（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
8	朝食を欠食している小中学生・高校生の割合	小学6年生 6.2% (n=3,215) 中学3年生 9.5% (n=3,140) 高校生 7.2% (n=890)	↙	小学6年生 5.6% 中学3年生 8.6% 高校生 6.5%

出典：令和4年度 全国学力・学習状況調査（小中学生）、令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

（3）成人

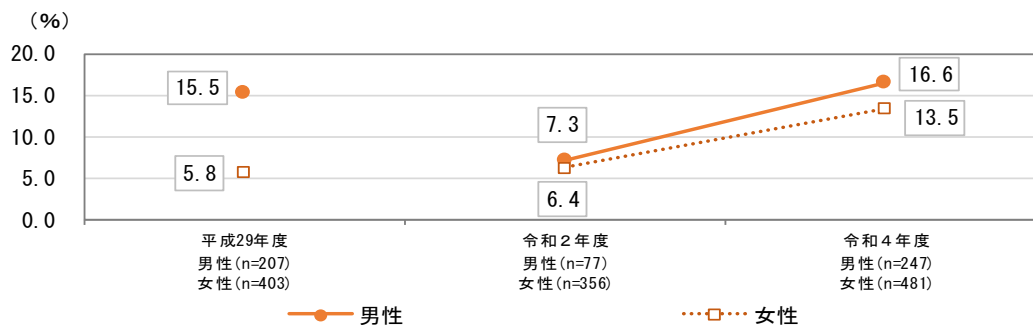
（現状・課題）

朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合は、第3次計画の中間評価時（令和2年度）から増加しています（図表5-1-8参照）。朝食を食べない理由としては、小中学生、高校生と同様に「朝は忙しくて時間がないから」、「少しでも長く寝ていたいから」と回答した割合が高く（図表5-1-9参照）、意識面が影響を与えている可能性があることから、引き続き、朝食を食べる大切さを啓発する必要があります。

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20～30歳代の若い世代の割合は、年代別で見て最も低い世代となっています（図表5-1-10参照）。特に朝食や昼食が夕食に比べそろっていない人が多い（図表5-1-11参照）ことから、大学等関係機関と連携のもと、SNS等を活用し、さらに啓発する必要があります。

適正体重を維持していない人の割合については、40～60歳代で肥満（BMI 25以上）の男性が31.1%、一方で20～30歳代の若い女性においては、やせ（BMI18.5未満）が14.6%であり（図表5-1-12参照）、年代や性別により適正体重についての課題が異なっています。そのため、ライフコースアプローチの視点で取り組んでいくことが重要です。

図表 5 - 1 - 8 朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合の推移



出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）

※平成29年度と令和2年度のアンケート実施方法が異なり単純比較できないことから、罫線をひいていません。

食育コラム

毎日、朝食を食べよう

朝食を食べると体内時計がリセットされ、脳と体が目覚めるので、朝から勉強や仕事に集中することができ、活動的に過ごせます。まずは何か口にする習慣をつけ、慣れてきたら「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を目指しましょう。



果物 牛乳・ヨーグルト等

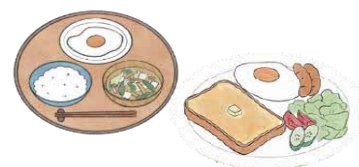
Step1

果物や牛乳・乳製品等、手軽に食べられるもので、まずは朝に何か口にする習慣をつけましょう。



Step2

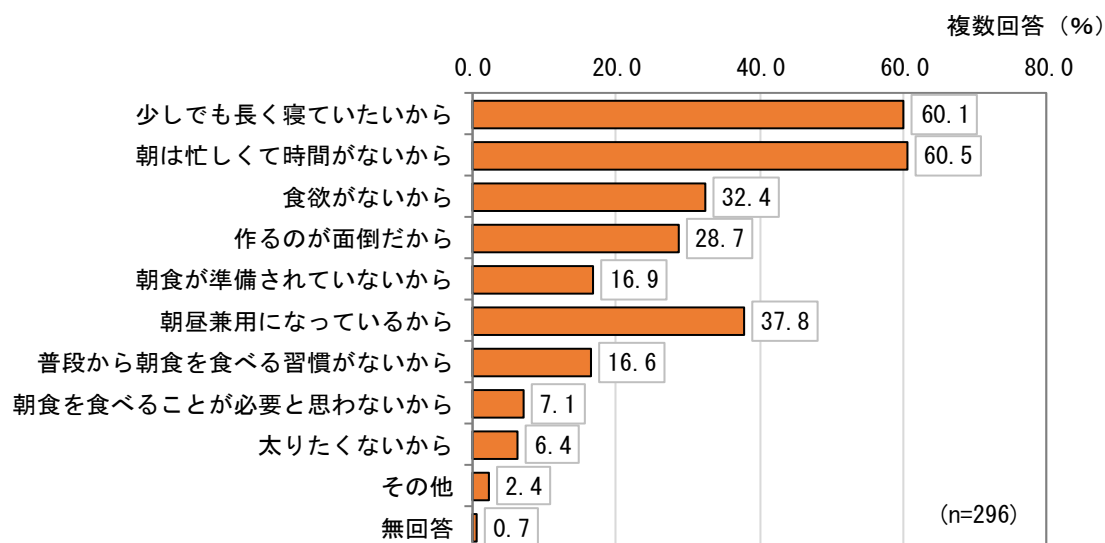
エネルギー源になるごはんやパン等の主食と、主菜または副菜をプラスしましょう。



Step3

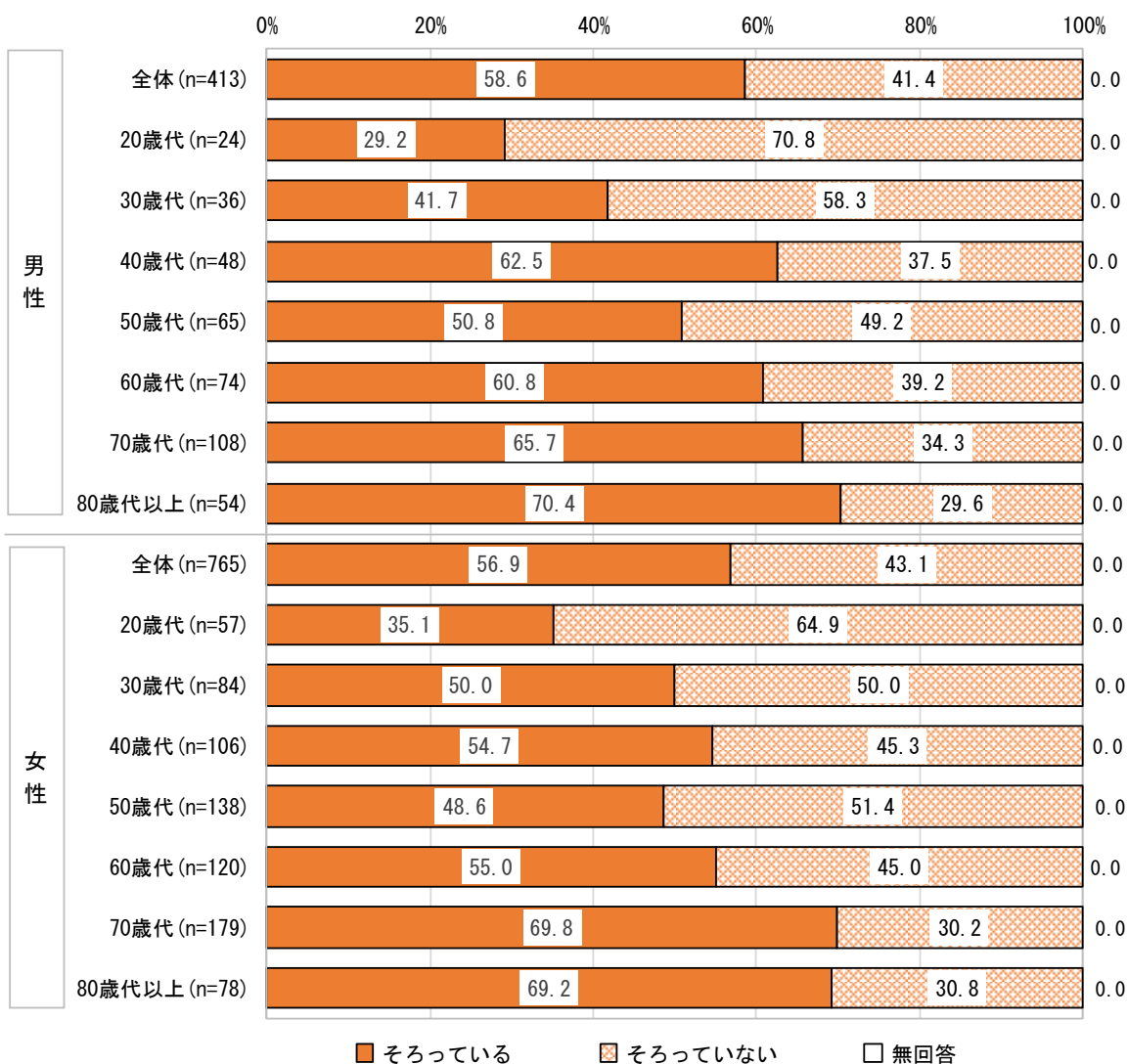
主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝食をめざしましょう。

図表 5 - 1 - 9 朝食を食べない理由（大学生・専門学校生）



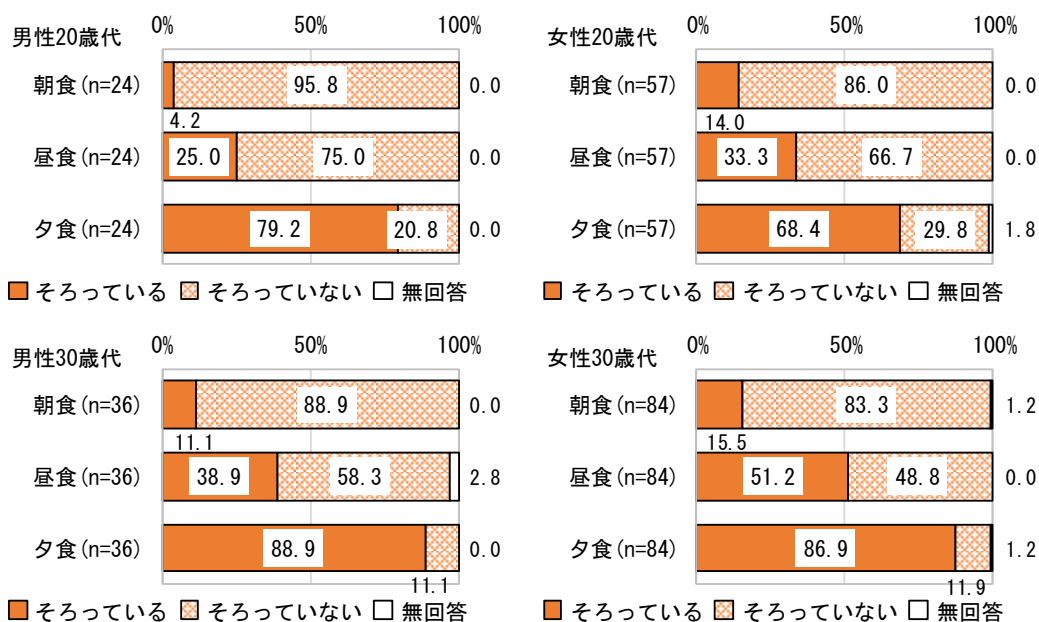
出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）

図表 5 - 1 - 10 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割合



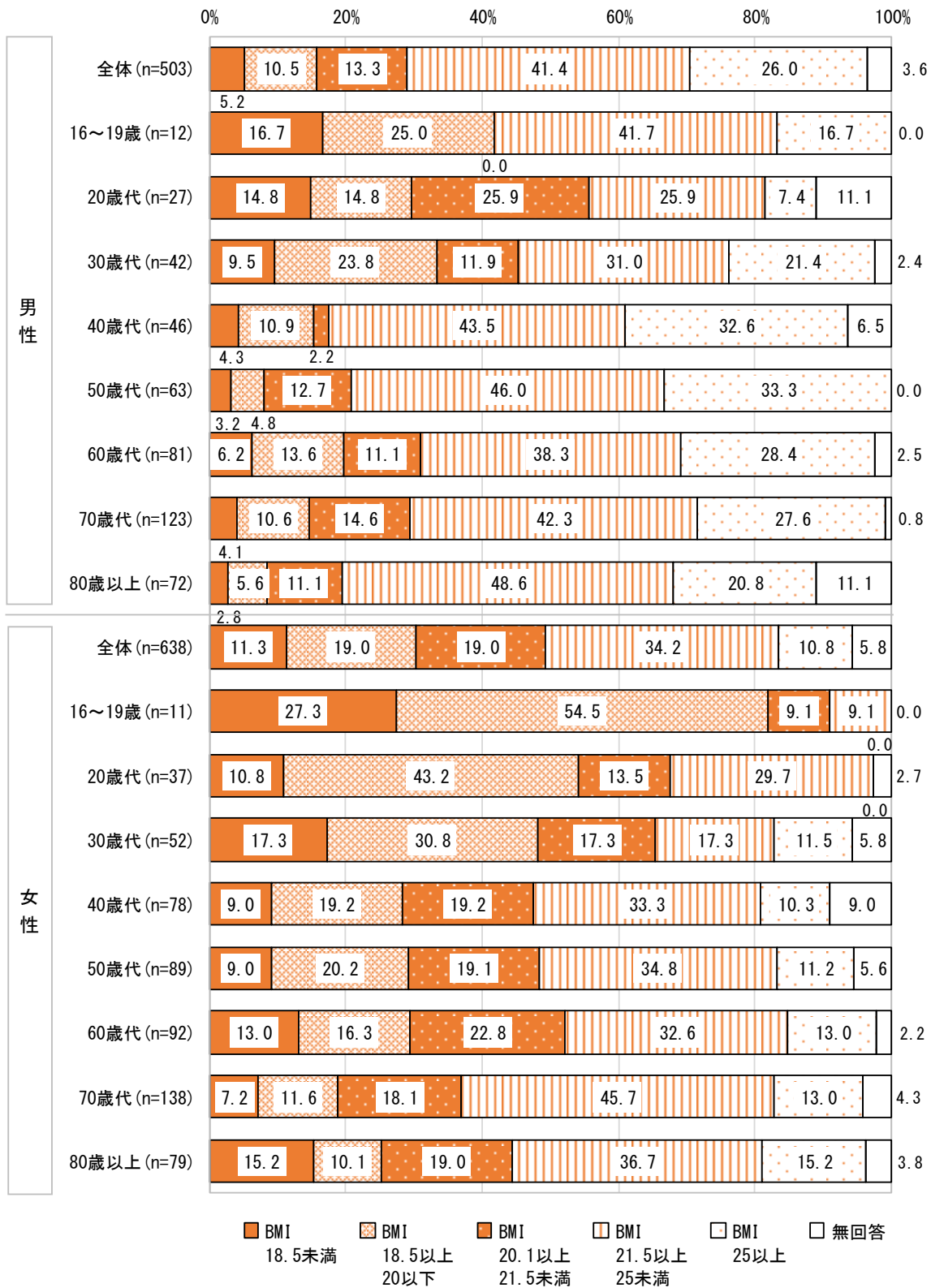
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 11 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（朝食・昼食・夕食別、20～30歳代）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-12 適正体重を維持していない人の割合



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

（取組の方向性）

20～30 歳代の若い世代は、食に関する興味・関心が低く、朝食欠食や栄養の偏り等の課題が多い状況です。そのため、引き続き、食に関する興味・関心を高めること、知識を深めること、心身の健康を増進する健康的な食生活を実践することができるよう、食育の推進に取り組みます。

また、生活習慣病予防のための保健指導や栄養相談を実施するほか、講座の開催や適正体重の維持、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に関する情報発信等を通じて、生活習慣病予防の啓発を行います。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
9	朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合	男性 16.6% (n=247) 女性 13.5% (n=481)	↘	男性 15% 女性 12%
10	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若い世代の割合（20～30歳代）	42.2% (n=206)	↗ ↗	60%
11	適正体重を維持していない人の割合 ① 20～60歳代で肥満（BMI25以上）の男性 ② 40～60歳代で肥満（BMI25以上）の女性	① 27.0% (n=259) ② 11.6% (n=259)	↘	28%
12	適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30歳代のやせ（BMI 18.5未満）の女性]	14.6% (n=89)	↘	13%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）（項目番号 9）
令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 10）
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（項目番号 11、12）

食育コラム

適正体重を保ちましょう

BMI（Body Mass Index）とは、肥満や低体重の判定に用いられる体格指数のことです。まずは自分のBMIを知り、BMIが適正体重の範囲に保てるよう、健康的な食事とることや運動習慣を身につけましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

	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

「目標とするBMIの範囲」※
18歳～49歳：18.5～24.9
50歳～64歳：20.0～24.9
65歳以上：21.5～24.9

※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。

（厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版より）

やせすぎると、

- ・筋肉量が減る
- ・だるい、疲れやすい
- ・骨がもろくなる



等の危険性が高まります

太りすぎると、

- ・生活習慣病
- ・ひざ痛、腰痛
- ・認知症



等の危険性が高まります

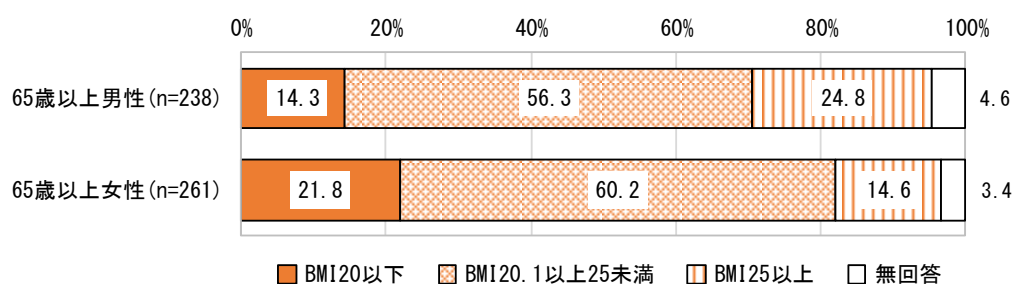
（４）高齢者

（現状・課題）

高齢者は加齢による身体変化と体力の低下が見られ、消化・吸収率や運動量の低下に伴う食事の摂取量の低下等の課題がおきやすくなることから、低栄養予防や介護予防のための食生活が重要となります。

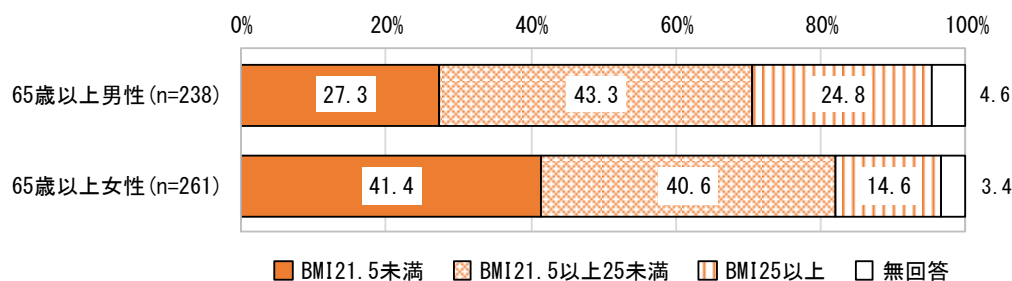
低栄養傾向にある高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI20以下〕の高齢者）は、男性14.3%、女性21.8%です（図表5-1-13参照）。また、低栄養と関連の深いフレイル（虚弱）に対して特に注意が必要なBMI21.5未満の人の割合は、男性27.3%、女性41.4%と大幅に増えており、フレイル対策が重要な課題となっています。（図表5-1-14参照）。

図表5-1-13 低栄養傾向にある高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI20以下〕の高齢者）



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

図表5-1-14 フレイルになりやすい高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI21.5未満〕の高齢者）



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

（取組の方向性）

低栄養を予防するために栄養相談・健康相談等で適正体重を保てるように支援するとともに、栄養バランスを考えた簡単な献立等の紹介、講義・実技及び個別相談の実施、介護予防を目的とした講座を開催し、食の自立支援や食生活改善に向けた取組を行います。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
13	低栄養傾向にある高齢者の割合 〔65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者〕	男性 14.3% (n=238) 女性 21.8% (n=261)	↘	13%

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

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・行政は、規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、食育リーフレットの配布やSNSの発信等により、幅広い世代に啓発する
- ・相談者の年齢や状況に応じ、電話や対面で栄養相談を行う
- ・介護老人保健施設等の特定多数の人に対して、継続的に食事を提供する施設に栄養面に関する指導を行う
- ・妊娠届出時や家庭訪問、講習会、講座、個別の栄養相談等の機会を通して、妊産婦・乳幼児の保護者を対象に望ましい生活リズムや食事に関する啓発を行う
- ・小中学生の保護者を対象に規則正しい食習慣や栄養バランス等、食と身体の関係について理解と関心が深まるよう、給食を通じた啓発を行う
- ・生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防のため、食生活改善に関する講座や個別相談、栄養相談、家庭訪問等を行う
- ・地域の通いの場において生活習慣病やフレイル予防に関する普及啓発を図る
- ・学園祭やイベント等を通し学生等に健康な食生活等の周知・啓発を実施する
- ・高齢者の低栄養の改善及び口腔機能の向上等、介護予防を目的とした講座を開催する
- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等は、保護者に対する食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発を行う
- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等は、子どもたちに食に対する理解・関心を深めるように働きかけるほか、給食を通じて食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につけるよう取り組む

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・望ましい生活習慣や食に関する正しい知識、規則正しい生活リズムを身につけ、1日3回、バランスの良い食事をとる
- ・野菜を毎食1皿分（70g）以上食べる（目標は1日5皿〈350g以上〉）
- ・果物を毎日食べる（1日200gまで）
- ・食に関するイベント等に参加する
- ・事業者や市民団体は、健康な食生活に関する周知啓発事業を実施する
- ・事業者は、従業員に食育に関する情報提供を行い、従業員の食生活の改善を促すよう努める
- ・食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につける
- ・生活習慣病予防に対する意識を高めるとともに、定期的に体重を測り、適正体重を維持できるよう食生活及び運動習慣の改善を図る

5.1.2. 歯と口腔における食育の推進

歯・口腔の健康は栄養・食生活に関する生活習慣とも密接に関係しており、健康的な栄養・食生活を営むために、歯・口腔は基本的かつ重要な役割を果たしています。健やかで豊かな生活をおくるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。食べる速さや噛み方にも着目し、歯・口腔の健康を維持・向上していくことが、オーラルフレイル（お口の衰え）の予防となり、健康寿命の延伸にもつながります。

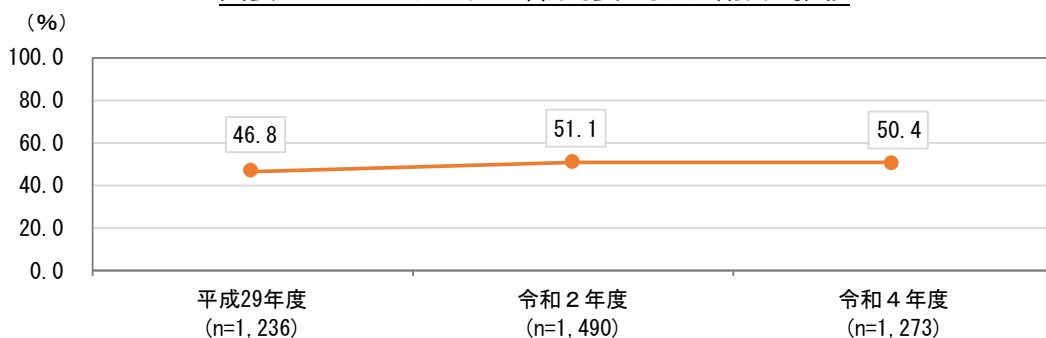
みんなで
取り組むこと

- よく噛んで、食べ物を味わい食事を楽しみましょう

（現状・課題）

本市では、市歯科医師会等と連携し、定期的に歯科健康診査を受けることや、かかりつけ歯科医をもつことの重要性を啓発しています。その結果もあり、定期的に歯科医院を受診し、必要な処置等を受けることへの意識は高まっています。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」やひと口あたり30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30（カミング・サンマル）」等の認知度向上に向け、啓発を行ってきましたが、第3次計画では「ゆっくりよく噛んで食べる人の割合」の指標は、横ばいで推移しており、50.4%という結果となっています（図表5-1-15）。

図表5-1-15 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合の推移



出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

各種健康講座等において、よく噛むことは食べ物をよりよく味わうことができるだけでなく、歯周病やう蝕（むし歯）の予防、脳の活性化、認知症の予防等、様々な効果が得られることや、咀嚼（そしゃく）や飲み込み、食べる速さについて啓発していきます。また引き続き、定期的な歯科健康診査の受診や口腔機能の維持・向上の重要性を啓発することで、歯と口腔の健康づくりを推進します。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
14	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	50.4% (n=1,273)	↗	55%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・妊産婦歯科健康診査や歯周病検診等を実施する
- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等及び障害者施設等において、歯科健診を実施する
- ・在宅寝たきり高齢者等に対し、訪問による歯科健診を実施する
- ・80歳以上になっても20本以上の健全な歯を持てるよう啓発を行う

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食事はゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査、歯石取り等のプロフェッショナルケアやブラッシング指導をうける
- ・口腔機能の維持や口腔衛生の大切さを理解し、口腔機能の維持向上のために口腔体操を実施する
- ・歯科疾患予防のために、適切な口腔内の清掃方法を身につける
- ・自分や家族の口腔状態を把握し、歯と口腔の健康づくりに努める
- ・歯周病やう蝕（むし歯）等の歯科疾患予防に関わる正しい知識・行動を身につける

食育コラム

噛ミング30（カミング・サンマル）をめざして

平成21(2009)年より厚生労働省が提唱している「食事の際に一口30回以上噛むこと」を目標とする取組です。よく噛むことで、脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐだけでなく、唾液の分泌が促され、唾液の自浄作用（唾液（つば）が汚れを洗い流す作用）により、う蝕（むし歯）や口臭等が予防できます。



乳幼児期

学齢期

食べる機能の発達

生後5、6か月ごろになると離乳が開始され、唇・舌・あごの発育に伴って噛む能力が発達していきます。

しっかり噛んでおいしく味わう

幼児期は多くの食品や味を経験し、よく噛むことで食べ物本来の味をきちんと味わうことができます。

よい食習慣を身につけよう

食事の前に食べる姿勢を整えて、正しい姿勢でよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

青年期

壮年期

【良い姿勢の例】

よく噛んで肥満と生活習慣病を予防

早食いの人ほど肥満傾向にあることが明らかになっています。
よく噛むと満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎる前に満腹感が得られます。



高齢期

口のまわりの筋力を維持しよう

よく噛んで口のまわりの筋肉を使うことにより、食べる機能が維持されます。食事の前に「パタカラ体操」等の口腔体操をして、飲み込む機能も維持しましょう。

脳の働きが活発に

よく噛むと脳の血流が増加して脳の働きが活発になり、認知症等の予防にもつながります。

誤嚥・窒息を防ごう

食べる前に食べる姿勢を整えて、一口に入れる量が多くなならないようにして、しっかり噛んで食べましょう。

5.1.3. 食の安全・安心の確保に向けた食育の推進

食品の安全・安心の確保については食品の提供者だけでなく、食品の消費者である市民においても食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めることが必要です。食に関する様々な情報が氾濫する中で、市民一人ひとりが食の安全についての確かな判断力を養い、正しい食品選択ができることが重要になります。

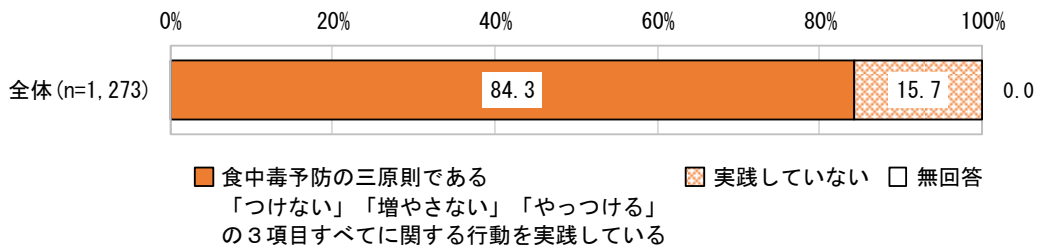


- 自宅でできる食中毒予防の三原則である「細菌をつけない！増やさない！やっつける！」を徹底しましょう

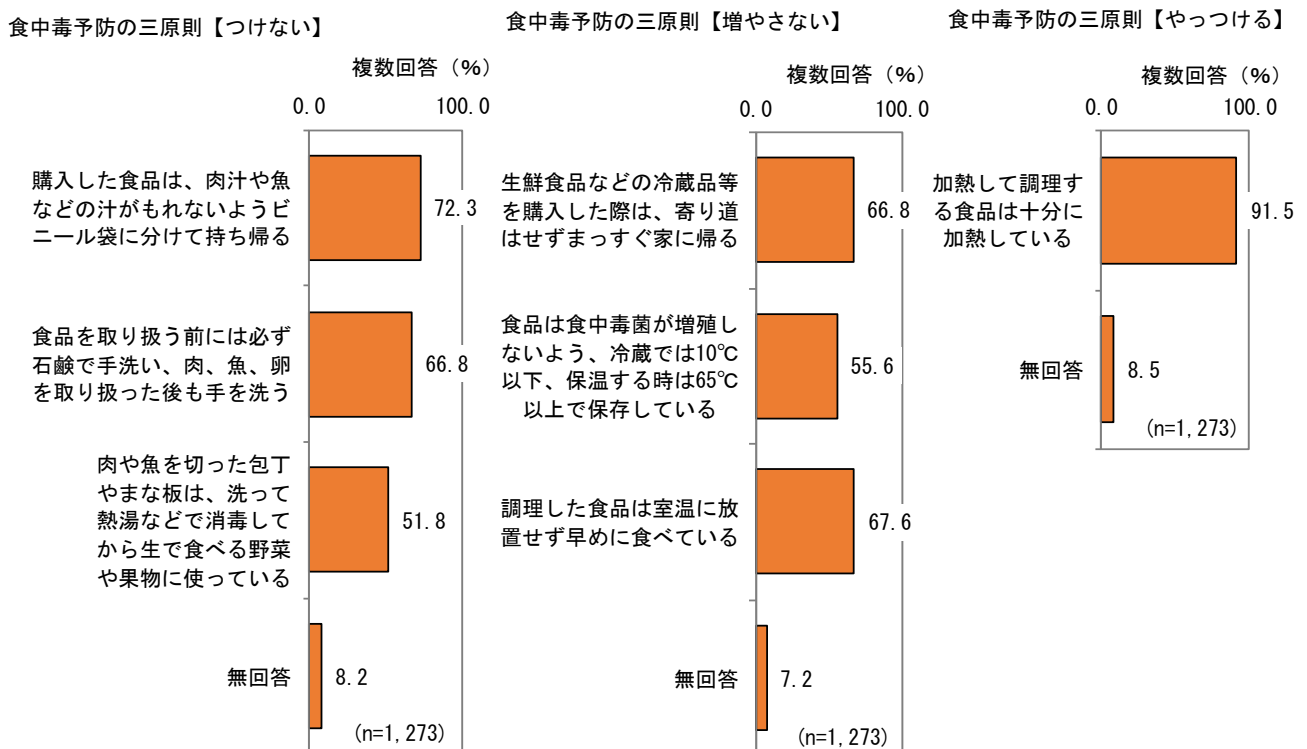
（現状・課題）

「食中毒予防の三原則」を実践している人の割合は、84.3%と高い水準となっています（図表 5-1-16 参照）。しかし、三原則を知らずに実践している人も多いことから、三原則に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

図表 5-1-16 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



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（内訳）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

家庭での食中毒予防として、「食中毒予防の三原則」の周知や保存方法、消費期限・賞味期限、アレルギー等の食品表示等の基礎知識の啓発を行うために、引き続き、講座や広報等で普及・啓発を行います。

また、食品事業者に対しては、適切な衛生管理や食品表示がなされるよう周知・指導を実施します。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
15	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	84.3% (n=1,273)	↗	93%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・イベントや講座開催時に食中毒予防の呼びかけをする等、食中毒予防対策の普及・啓発を行う
- ・SNSや広報、ポスター等、様々な啓発媒体を活用し食中毒予防情報等を提供する
- ・ホームページやパンフレット等を用いて食品表示の知識の普及を図る
- ・給食や大学関係機関を通じ衛生指導を実施するほか、栄養職員を中心とした指導と啓発を行う
- ・保育所（園）や幼稚園等の管理栄養士や調理師等を対象とした研修会を開催する
- ・食品の安全安心や食品の消費相談に関連する相談に応じる

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食中毒予防の三原則を理解する等、食の安全性に関する正しい知識をもち実践する
- ・食品表示（保存方法、消費期限・賞味期限、原材料、添加物、アレルギー等）等の食についての基礎的な知識を習得する
- ・事業者は適切な衛生管理や食品表示を行う

食育コラム

食の安全のために～食中毒の予防三原則～

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

①細菌をつけない！（清潔、洗浄）

手や調理器具はしっかり洗い、できれば消毒する。



②細菌を増やさない！（迅速、冷却）

新鮮な商品を購入し、生鮮食品や惣菜等は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。作った料理は早めに食べ、室温に放置しない。



③細菌をやっつける！（加熱）

食品の中心部まで十分に加熱する。



5.1.4. 災害時に備えた食育の推進

地震・台風等の災害で大きな被害が出たときは、災害発生からライフライン復旧まで 1 週間以上を要するケースが予想されること、物流機能の停止や災害支援物資の到着の遅れにより食品が入手できないこと、調理できないこと等、食生活にも支障が出る可能性があります。そのため、平時から各家庭において食料品を備蓄しておくことが重要となります。

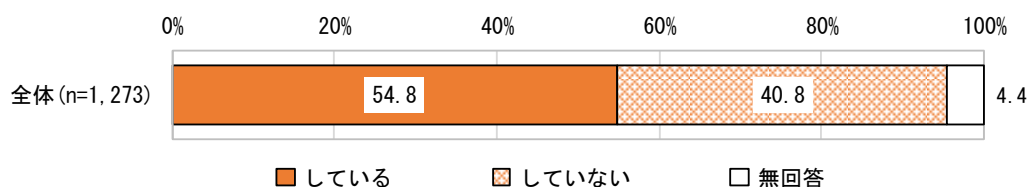
みんなで
取り組むこと

- 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

（現状・課題）

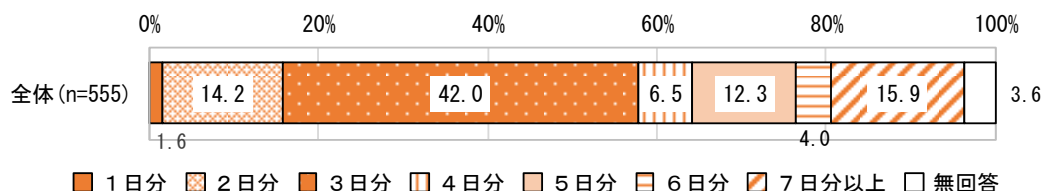
「災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合」については、54.8%であり（図表 5-1-17 参照）、そのうち「3日分」の食料品を備蓄している割合が 42.0%で最も高く、次いで「7日分以上」が 15.9%であり（図表 5-1-18 参照）、災害時に備えて食料品を最低3日分備蓄することについては、一定の認知がされています。備蓄している食料品については、水やお茶を備蓄している割合が最も高く、次いで缶詰、米（パックご飯）となっています。災害時は野菜不足になりやすいため、野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜等、備蓄する食品の内容についても啓発が必要となります。

図表 5-1-17 災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-18 何日分の食料品を備蓄しているか



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

家庭や事業所において、水、カセットコンロ等の熱源、主食・主菜・副菜となる食料品等を最低でも3日分、できれば1週間分程度備蓄するよう、周知・啓発します。その際の備蓄食品は、主に災害時に使用する非常食のほか、ローリングストック法（普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法）による日常の食料品の備蓄を行い、各家庭に合った備えをするように情報を発信します。

特に家庭では乳幼児や高齢者、食物アレルギーを有する人等、配慮した食料品の備えをしておくことも重要であることから、個々に応じた備えをするよう周知・啓発を行います。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
16	災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合	54.8% (n=1,273)	↗	60%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・様々なイベントやホームページ、SNS等を通して、災害に備えた食品の備蓄やローリングストック法等の知識の普及・啓発を行う

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

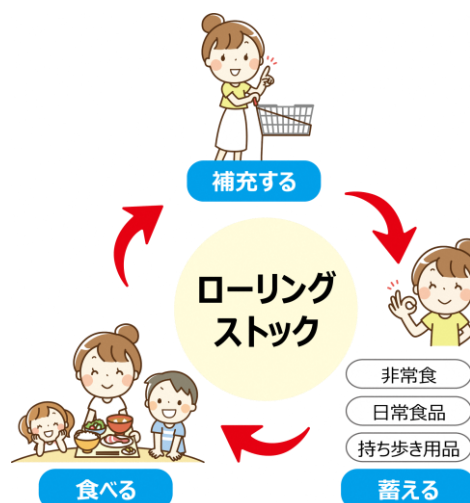
- ・災害に備えた食品を備蓄するとともに、ローリングストック法の考え方で消費・補充する
- ・地域では炊き出しの練習を行う等、防災訓練を行う
- ・事業所は災害に備えた食品等を備蓄する

食育コラム

ローリングストック法とは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

特別なものを買わずに簡単に備蓄することができ、食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。また、普段から食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもつながります。



5.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進

健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食環境が不可欠です。食と環境の調和、農業等を支える多様な主体とのつながりの深化、地域に伝わる食文化の保護・継承を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

5.2.1. 日本の伝統的な和食文化の保護・継承

和食文化を守り・伝えることは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながる等、持続可能な食に貢献することが期待されます。

みんなで
取り組むこと

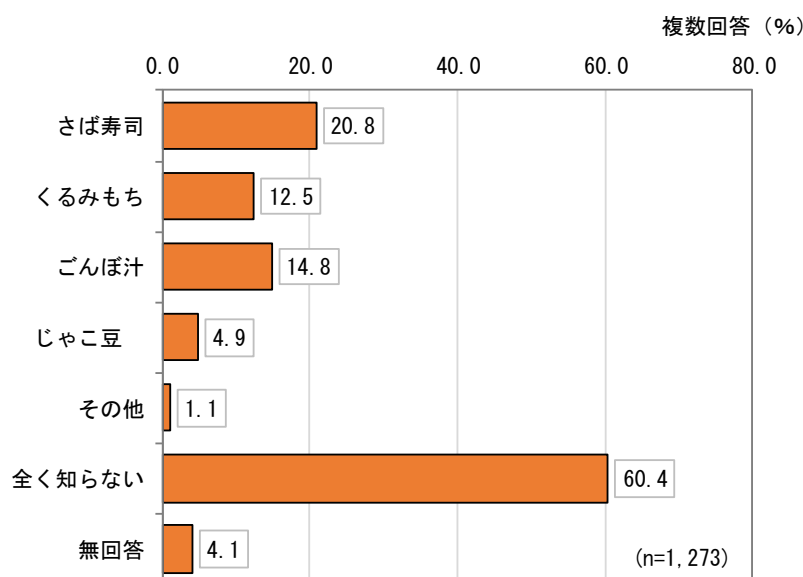
- 枚方市の郷土料理を作って、食べて、伝えましょう

（現状・課題）

和食文化の特徴のひとつである、ご飯を主食とし主菜・副菜をそろえた「日本型食生活」は、栄養バランスに優れ、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防、低栄養の予防等、全世代を通して健全な食生活のベースとなりますが、個人の生活のあり方や価値観、ニーズが多様化する中で実践する人が減少傾向にあります。

また、本市の郷土料理について「全く知らない」人は 60.4%となっており（図表 5-2-1 参照）、地域の食材を活かした郷土料理等の優れた伝統的な食文化についてあまり馴染みがなく、家庭や地域において十分に継承されていない傾向が見受けられます（図表 5-2-2 参照）。

図表 5-2-1 知っている枚方市の郷土料理



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

食育コラム

郷土料理について

郷土料理とは、その土地の産物を使って独自の料理法で作る料理のことで、その地域の暮らしや気候が色濃く反映されたものです。

～枚方市の郷土料理～

【ごんぼ汁】



おから、ごぼう、油揚げ、鶏肉等を具とした汁物

【くるみもち】



枝豆で作った緑色の餡でもちをくるんだ料理

【さば寿司】



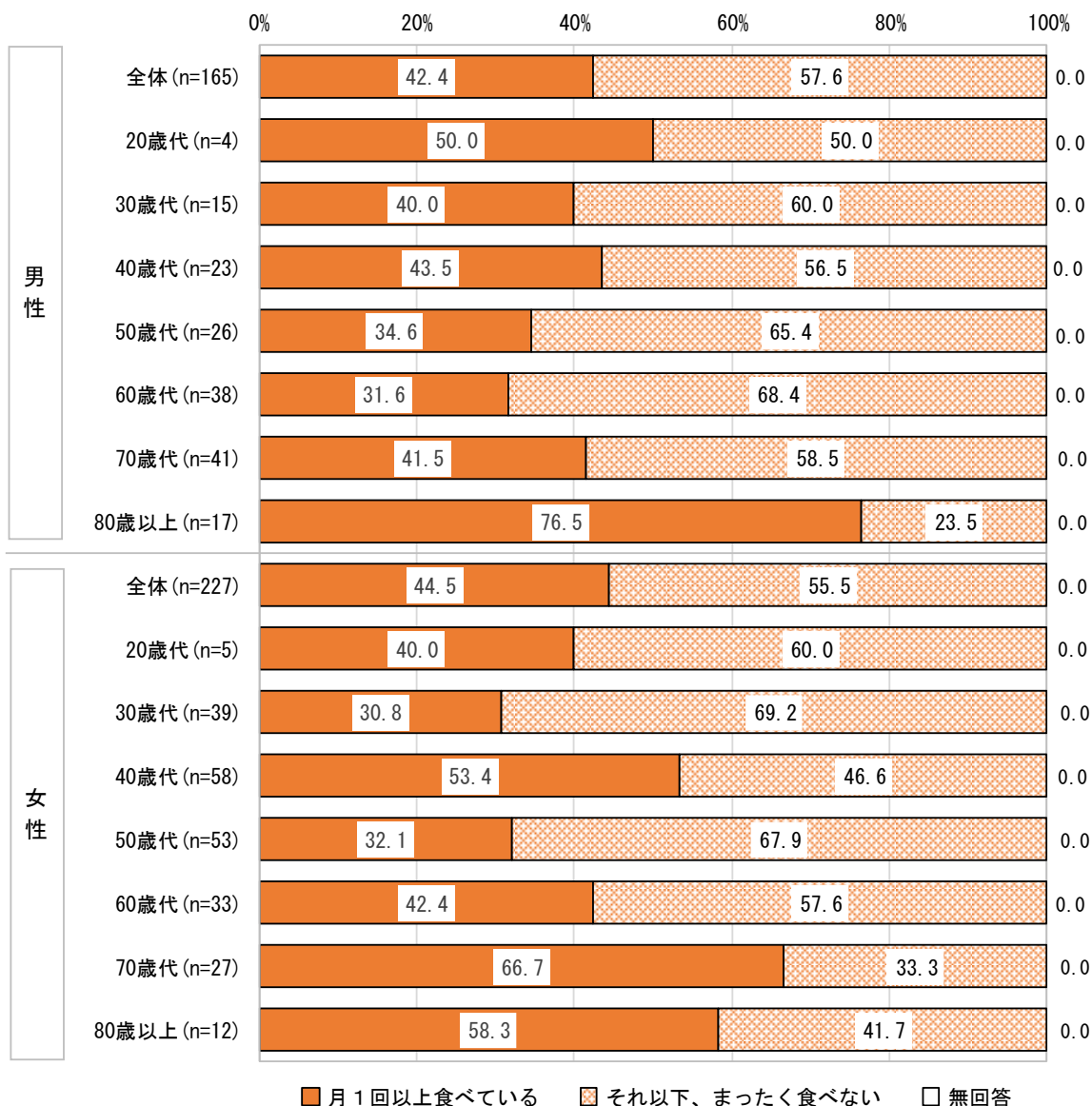
秋祭りによく食べられていた料理
（※写真は焼きさば手巻き寿司）

【じゃこ豆】



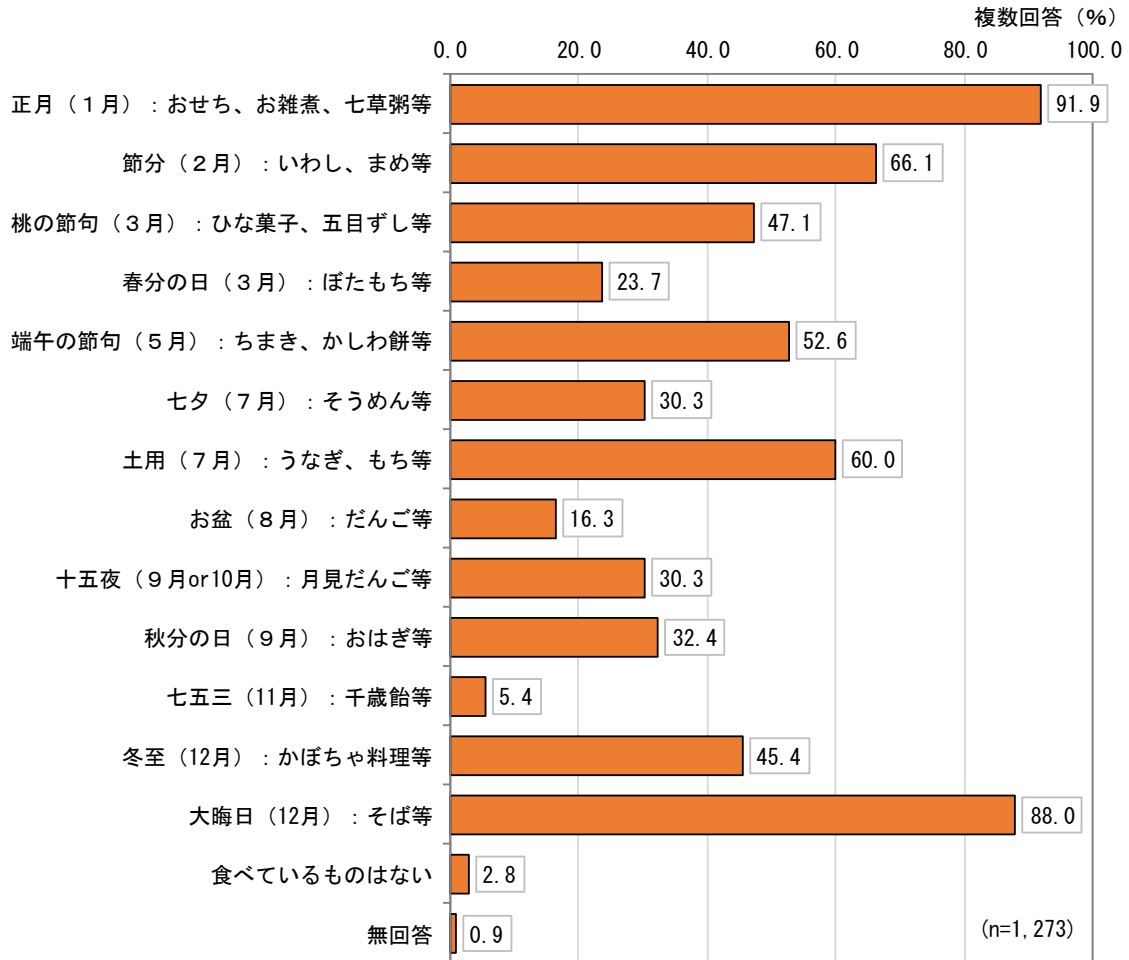
川えびと大豆を砂糖と醤油で煮た料理

図表 5-2-2 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合



出典：令和5年度 市政モニターアンケート

図表 5-2-3 伝統的な行事食摂取の頻度



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

食育コラム

和食文化について

和食文化とは、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」のことです。単に料理だけでなく、自然や気候を背景に生まれた食文化そのものを意味します。

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月等の年中行事との密接な関わり



出典：農林水産省ホームページより

和食の献立

～日本型食生活のススメ～

ご飯を主食に主菜・副菜と、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、昭和50年ごろの食生活のことをめざします。米を主食とすることで、どんなおかずとも合いやすく、バラエティ豊かな献立を組み立てることができます。

また、日本の食文化のひとつである「だし」のうま味や食材そのものおいしさを活かすことで、食塩等の摂取量を抑えることができます。外食や中食においてもこの組み合わせを意識すると栄養バランスが整います。

（取組の方向性）

日本型食生活は栄養バランスに優れており、郷土料理や伝統料理については地域の風土にあった食材や調理法を活かし、箸づかい等の食べ方や作法も含めた食文化につながっています。そのため、食に関するイベントやSNS等を通して、次世代へ伝えていくよう働きかけるとともに、広く周知・啓発を行います。

さらに、学校給食に郷土料理や行事食を取り入れ、その情報を給食だよりやホームページ等を通して発信することで、子どもや保護者の食文化に対する理解や関心を深めていきます。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
17	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合	43.3% (n=402)	↗	50%

出典：令和5年度 市政モニターアンケート

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等の給食等で郷土料理や行事食を取り入れる
- ・食育に関するイベント等を通して、日本型食生活や郷土料理に関する情報の普及・啓発に努める

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・日本型食生活や郷土料理等に関心を持ち、理解を深め、食生活に取り入れる

5.2.2. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進

地元で生産された農産物等をその地域で消費すると、新鮮で栄養価が損なわれないこと、生産や流通の過程がわかりやすく、生産者と消費者の顔が見える関係の構築につながることで、輸送にかかるエネルギーが少なくてすむこと、食料自給率の向上につながることで等の利点があります。

また、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）の削減に取り組むことにより、環境への負荷軽減につながります。

**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**

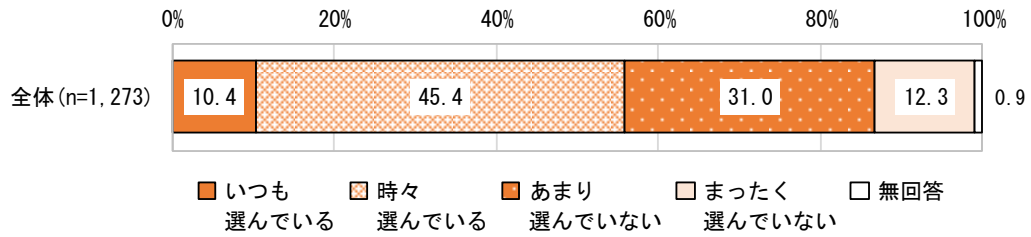
（現状・課題）

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は 55.8%となっており（図表 5-2-4 参照）、農業体験等を通して地元の農業への関心を高め、さらに地産地消について啓発する必要があります。

一方、本市においても手つかず食品が多く発生しています。食品ロスの削減を進めるためには、市民一人ひとりが、食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深めるとともに、食に対する感謝の念を持つことが重要です。

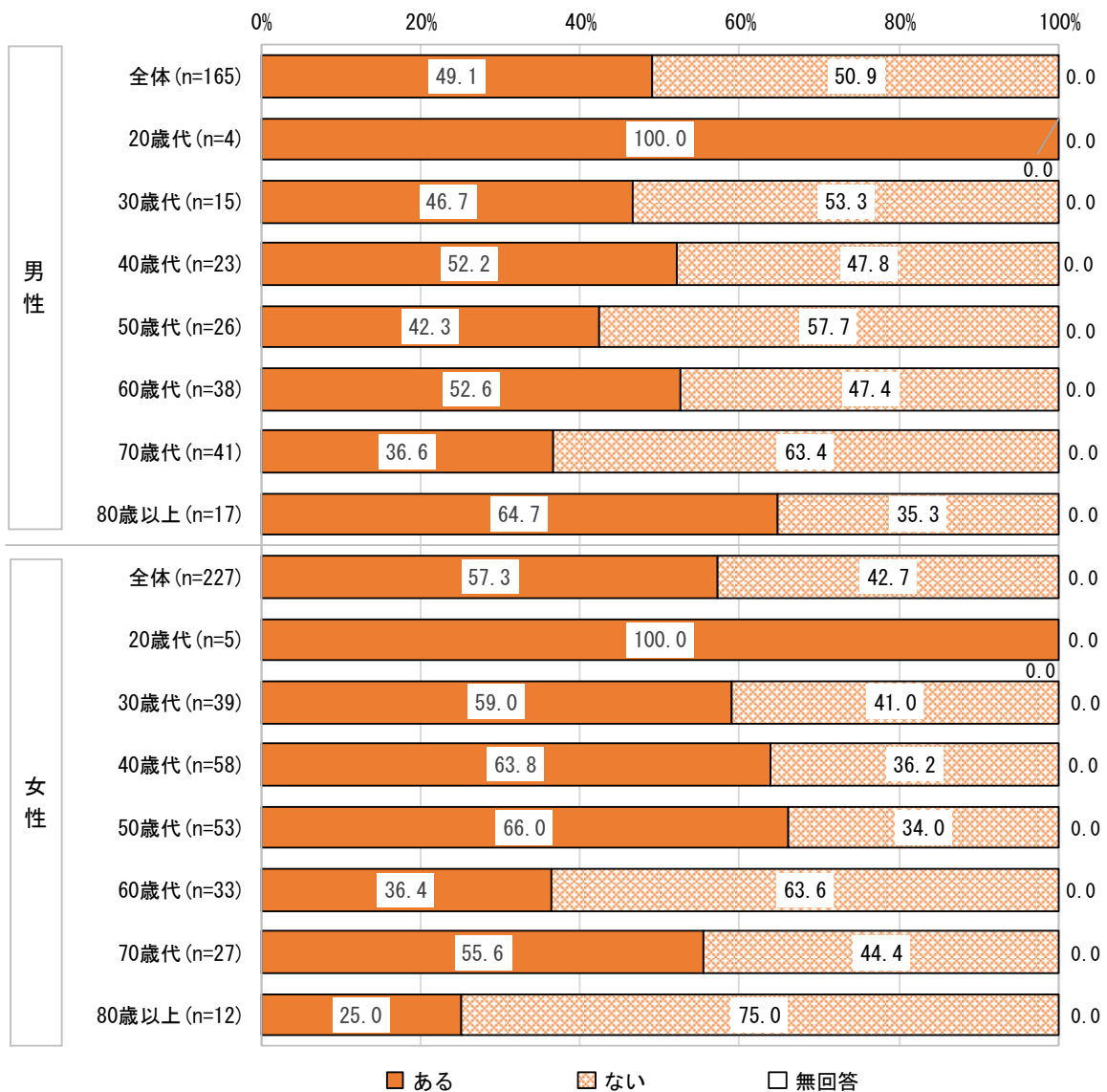
そのためには、自然や社会環境との関わりの中で、食材の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者をはじめとする多くの関係者により、食が支えられていることを理解する必要があります。

図表 5-2-4 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



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-2-5 農業体験に参加したことがある割合



出典：令和5年度 市政モニターアンケート

食育コラム

フードドライブについて

フードドライブとは、ご家庭から提供いただける食品を集めて、生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設等に寄付する活動のことです。

本市では、枚方市商業連盟や生活協同組合おおさかパルコープと連携し、市民のみなさまから提供された食品を、必要とする子ども食堂実施団体や生活困窮者等に無償でお渡しするフードドライブの取組を実施しています。



（取組の方向性）

農業に関する体験活動は、その生産現場に対する関心や理解を深めるだけでなく、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等を知るために重要であることから、引き続き、農業体験を経験できる機会を提供します。

また、食品ロス削減に配慮した購買活動や食べ残しの削減についての理解と関心を深めるための教育や普及・啓発を推進するとともに、食品ロスを削減するための取組として、「食べのこサンデー運動」や「フードドライブ」に取り組みます。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
18	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	55.8% (n=1,273)	↗	80%
19	農業体験に参加したことがある人の割合	53.7% (n=402)	↗	70%
20	食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合	76.6% (n=1,273)	↗	85%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 18、20）

令和5年度 市政モニターアンケート（項目番号 19）

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・学校での栽培活動体験や農地を活用しての農業体験等を実施する
- ・安全で新鮮な地元産の野菜を消費者に提供するため、生産者への指導や情報提供を実施する
- ・市内農家が栽培した新鮮な農産物を直接市民が収穫する等の体験を実施する
- ・食品ロスを減らすために、「食べのこサンデー運動」や「フードドライブ」を実施する

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶよう心がける
- ・野菜等の栽培や収穫を行うことや、行政や生産者等が実施する農業体験に参加する
- ・食べ残しや手つかず食品の廃棄を減らす等、環境に配慮した食生活を実践する

食育コラム

食べのごサンデーについて

食べのごサンデーとは、本市独自の取組として、週に1回、日曜日から、

- ☑ **食べる分だけ作りましょう**
- ☑ **食べる分だけ注文しましょう**
- ☑ **ご飯を無理なく食べ切りましょう** を合言葉にして

食品ロスの削減を意識し、それを日々の行動につなげていく運動です。



5.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備

個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、食生活を取り巻く環境の重要性は増えています。健康的な食生活を送るには個人がたどる多様な人生のあり方を考慮し、「社会とのつながり」、「無理なく取り組む」、「情報の提供」の3つの観点から、個人を取り巻く地域や職場において食育に関する環境の整備を推進します。

5.3.1. 多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進

様々な家庭環境や多様な人生のあり方から、共食は家族だけでなく、社会とのつながりの観点から友人、同僚、地域の人々等とも含め、様々な人と共食の機会を持つことは重要です。社会とのつながりを持つことが、健康増進、食育推進につながるとされています。

みんなで
取り組むこと

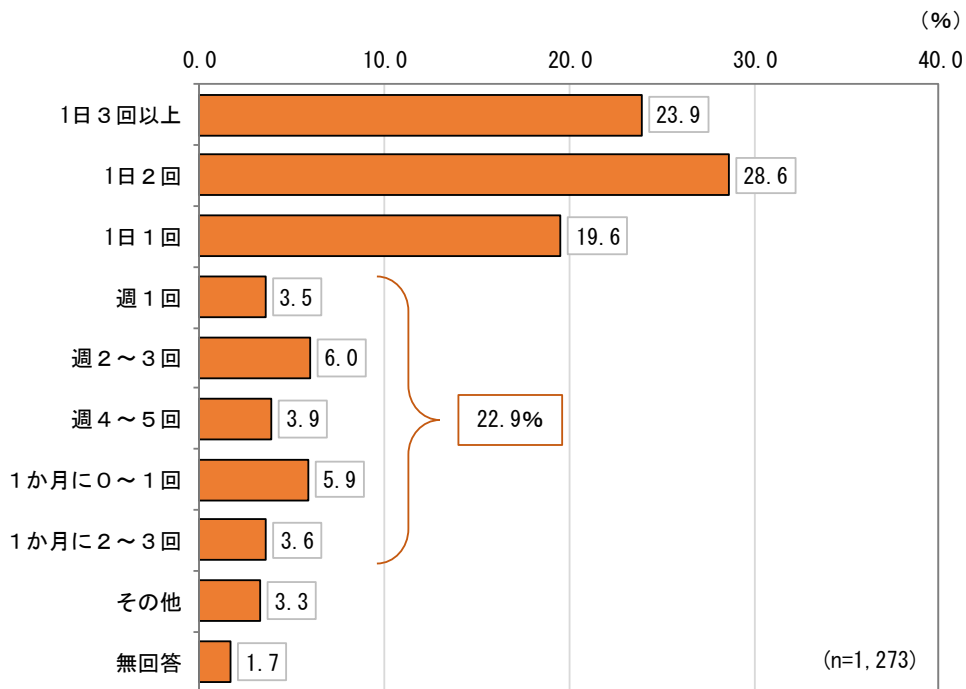
- つながる気持ちの連鎖！
- 自分にあった共食の方法を探しましょう

（現状・課題）

近年では、共働き世帯、ひとり親世帯、高齢者の一人暮らし等が増えており、様々な家族構成の変化や個人の生活のあり方の多様化により、家族との共食が難しい人も増えています。

共食の回数が1日1回も満たない人の割合は22.9%となっていることから（図表 5-3-1 参照）、まずは「1日1回は共食する機会を持ちたい」と思える機運の醸成を図ることが必要です。

図表 5-3-1 共食の回数



出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

食卓を囲んで共に食事を楽しみたいと思える人を増やすことで、一人ひとりのライフコースにあった共食のあり方を実現できると考えます。そのためには、経済状況や家庭環境にとらわれることなく、福祉との連携やフードバンクの活用等、様々な機関や制度を利用し、地域・学校・職場等、いろいろな機会を通じて共食の大切さに関する啓発に取り組んでいきます。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
21	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	52.5% (n=1,273)	↗	65%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・各種イベントや情報発信を通じて、共食の大切さや効果について広く啓発する
- ・高齢者が住み慣れた地域で、自由に集まり交流し、助け合いや支え合いの場をつくる
- ・子どもたちに食事や学習支援、団らんの場の提供を行い、子どもたちを見守る活動に取り組む

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食事の楽しさを実感することから始め、共食をしたい人同士の環を広げていく
- ・オンラインを活用し、食事を楽しむ
- ・帰宅時間が遅く食事時間が合わなくても、同じ時間を共有しコミュニケーションを取るようにする
- ・地域の中で人が集う場所等を通してニーズに応じた居場所を提供していく

食育コラム

共食について

家族や友人、職場の仲間や地域の人等、誰かと一緒に食事をするを「共食」と言います。（食事を一緒に作ったり、会話したりすることも含みます）

共食は、健康で規則正しい食生活につながるといわれています。

栄養バランスがとりやすい

1人で食べるよりも献立の幅が広がります

マナーが自然と身につく

食事の姿勢、箸の持ち方、挨拶などのマナーが身につきます

おいしくたのしく食べられる

会話が弾み、一段とおいしく感じられます

協調性が育まれる

食の好みや食べるスピードを合わせることで、思いやりの心を育みます

きずなが深まる

体調や悩み事等、相手の変化に気づきやすくなります

行事食など食文化を継承できる

家族の味や四季折々の行事食を伝えられます



好き嫌いを減らすことができる

相手がおいしそうに食べていると、苦手なものも食べようとする意欲がわきます

5.3.2. 地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進）

一人ひとりの健康的な食生活は個人や家庭が担うことが大きい一方で、個人等の努力では実現が困難な状況もあります。そのため、地域や職場、学校等で無理なく自然に食育に取り組めることができるような食環境ができることで、持続可能な食育の推進をめざします。

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

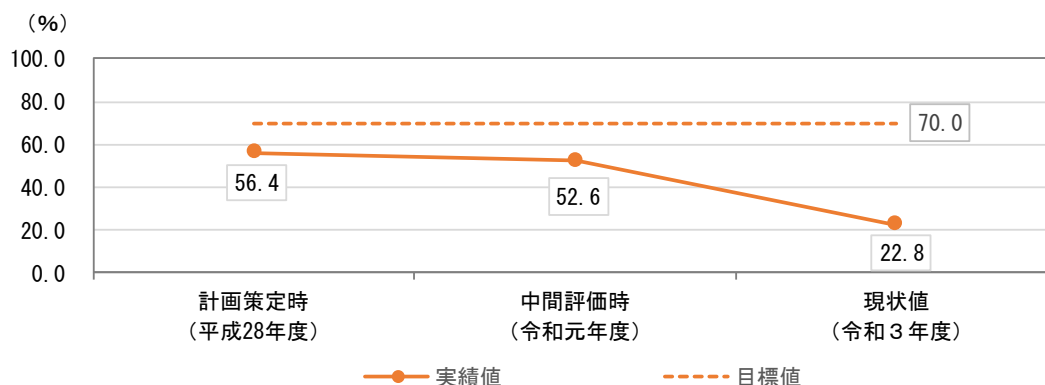
（現状・課題）

栽培から収穫体験、調理体験等の体験活動のニーズが高まっている一方、農業従事者の高齢化や農地の減少等により、体験できる機会は減ってきています。さらに、保育所（園）、幼稚園、認定こども園等における食育の取組は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、大きく影響を受けました（図表 5-3-2、図表 5-3-3 参照）。そのため、農業関係者や食品関連事業者、ボランティア等の食育体験活動を行っている限られた地域人材を活用し、主体的かつ多様に連携・協働を図る必要があります。

働く世代への食育の取組を把握するため、「ひらかた健康優良企業登録事業者」及びそれ以外の市内事業者を対象に職場における食育の取組について実施したアンケートでは、「社員食堂・仕出し弁当の費用補助等による、健康に配慮したメニュー提供」や「管理栄養士等による栄養指導・相談窓口を設置」等、食生活改善に向けた取組を行っている事業場の割合は、ひらかた健康優良企業登録事業者は 70.9%、それ以外の市内事業者は 34.7%となっています。

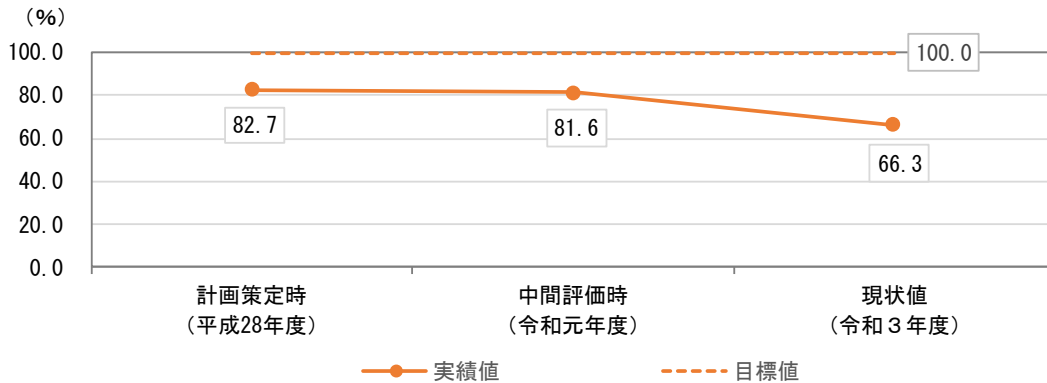
子ども食堂等（子ども居場所づくり推進事業）については、令和 4 年度では 19 団体 21 か所（トライアル含む）に補助金を交付し、支援が必要な子どもや家庭への支援につなぐことができました。子どもの居場所としての機能の充実や地域で子どもの見守りが求められていることから、今後も引き続き、子どもに身近な全小学校区での実施等に向けて取り組む必要があります。

図表 5-3-2 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

図表 5-3-3 保護者に食育の取組を行っている保育所（園）等の割合



(取組の方向性)

栽培から収穫、調理をして食べるまでの一連の流れを体験することは食育を学ぶうえで大切です。特に幼児や学齢期における体験型食育活動は、将来にわたる健康的な食生活を実践するために大切な時期でもあり、保護者も含めた活動の推進が重要です。引き続き、「枚方市食育推進ネットワーク会議」を活用し、地域、PTA、保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、学校、食品関連事業者及び生産者等とともに、食育推進に係る連携や協働を行っていきます。

また、子どもの健やかな成長を支えるため、中学校での全員給食の実施に向けた取組を進めます。

職場における食育の取組については、多くの事業者に従業員の健康づくりの必要性や健康経営について広く普及・啓発を行うとともに、市内事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう支援します。また、働く世代の健康づくりを推進するためには、事業者や職域保健者との連携が必須であるため、関係機関・団体との協働体制の強化に努めます。

子ども食堂については、令和4年度に創設した年に1回の開催でも補助金を交付する子どもの居場所づくり推進事業（トライアル）を広く周知し情報提供すること等で全小学校区での開設をめざします。

食育コラム

ひらかた健康優良企業について

ひらかた健康優良企業とは、本市独自の登録制度で、登録事業所に対して健康講座の講師派遣や健康づくり・健康経営に関する情報提供等を行い、市内事業所による従業員の健康づくりの取組を支援しています。

ひらかた健康優良企業

枚方市が市内事業所の従業員の健康づくりの取組を直接サポート！

市内事業所が対象
すべて無料

担当者へのサポート

- ・取組内容の相談
- ・各種セミナー等の情報提供
- ・他企業の取組紹介
- ・他企業との交流

従業員へのサポート

- ・市専門職による健康講座講師の実施
- ・健康講座動画、リーフレット等の資料の提供
- ・健康啓発物品の貸出

市民・他企業へのアピール

- ・市ホームページで紹介
- ・冊子や市イベント等で周知

など



登録までの流れ

- ①登録申し込み → ②担当者から連絡 → ③ヒアリング → 登録・サポート開始

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
22	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	22.8% (n=92)	↗	70%
23	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・認定こども園の割合	66.3% (n=92)	↗	100%
24	食育に取組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業	①31.1% (n=132) ②59.1% (n=66)	↗	65%
25	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（トライアル含む）	21 か所	↗	23 か所

出典：令和4年度 枚方市保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート（項目番号 22、23）
令和4年度 枚方市内企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート（項目番号 24）
令和4年度 枚方市実績（項目番号 25）

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等において、菜園活動や調理体験等を実施する
- ・保護者に対して、食育に関するお便りの配布や園内に活動内容を掲示する等、情報提供を行う
- ・外食産業や職域、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等と連携し、食育についての啓発をする
- ・健やかな成長を支えるための中学校での全員給食の実施に向けた取組を進める
- ・子どもたちに食事や学習支援、団らんの場の提供を行い、子どもたちを見守る活動に取り組む

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食育に関心を持ち積極的にイベント等に参加する
- ・事業者は従業員の食生活改善等の健康づくりに取り組んでいく

食育コラム

食環境づくり推進事業について

大阪ヘルシー外食推進協議会

大阪府の食を取り巻く環境整備のため、『うちのお店も健康づくり応援団』をはじめ、外食等のヘルシーメニューの普及に取り組んでいます。

◆うちのお店も健康づくり応援団

メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーやたばこ対策等に取り組むお店を「うちのお店も健康づくり応援団」協力店として推進しています。



◆ヘルシー外食コンテスト

栄養バランスのとれた食生活が実践できる環境を整備するとともに、食を通じた健康づくりを推進するため、飲食店等を対象としたメニューコンテストを実施しています。

5.3.3. デジタルを活用した情報提供の充実

多様な生活のあり方の中で、インターネットやSNS等の活用は一人ひとりのライフコースに応じて必要な情報が得られる啓発媒体の一つとして有効な手段であるため、必要な時に正確な情報が入手できるよう情報提供の充実をめざします。

みんなで
取り組むこと

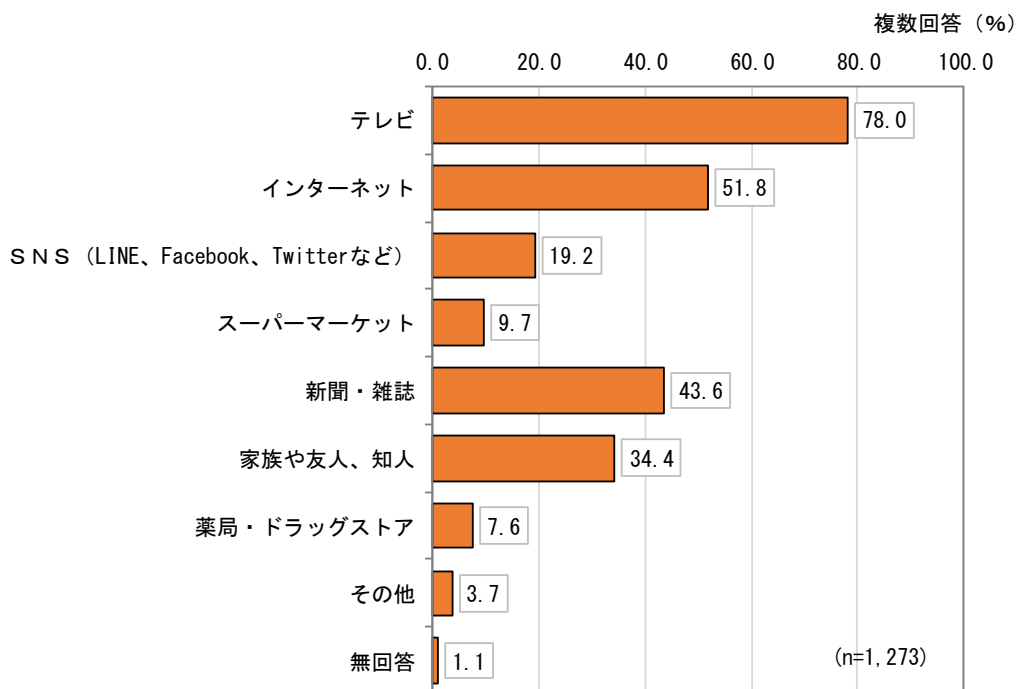
- ヘルスリテラシーを高めることで、便利なインターネットをうまく活用し、健康寿命を延伸させましょう

（現状・課題）

健康に関する情報の入手方法として、インターネットがテレビに次いで多い手段となっています（図表 5-3-4 参照）。また、SNSは若い世代だけではなく、60歳代以降の年代においても活用者数が増えています。

一方で情報量の多さから、一人ひとりが健康の保持・増進を図るため、自分の健康状況に合った必要な情報を「入手・理解・活用」することができるような能力（ヘルスリテラシー）を身につける必要があります。

図表 5-3-4 健康に関する情報源



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

文字だけの発信ではなく、動画等で楽しく食育が学べるように情報発信の工夫をし、ライフコースに応じた内容の提供と充実を図るとともに、正しい情報を見極めることの大切さも含めて普及・啓発していきます。また、インターネット等を使わない人については、引き続き、リーフレットの配布や集合型の調理実習等を開催し、これまで推進してきた方法も継続し食育の推進を図ります。

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・食育の日（毎月19日）を主として、月に1回SNS発信やホームページ掲載等で、食育に関する情報を発信する
- ・食育に関する動画（レシピや調理含む）の発信をする
- ・デジタル技術を活用したイベント（ひらかた食育カーニバル等）を開催する

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・正しい情報の入手と活用に努める
- ・事業者は社員に健康づくりに関する情報を発信する

食育コラム

ヘルスリテラシーについて

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を「入手」して「理解」し、さらには「活用」する能力のことです。様々な情報にあふれている現在、ヘルスリテラシーを高めることは、自分の健康について考え、多くの健康に関する情報の中から自分に合った適切な情報を見極めて活用することができるので、生活の質の維持・向上や病気の予防、そして健康寿命の延伸につながります。



参考資料

目標項目一覧

■ 包括指標

項目番号	指標	現状値	目標値
1	食育に関心のある人の割合	81.2%	90%
2	食育活動を実践している人の割合	76.0%	80%

■ 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）

項目番号	指標	現状値	目標値
3	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	57.7%	70%
4	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	66.5%	75%
5	減塩している人の割合	59.4%	65%
6	野菜を毎食1皿以上食べる人の割合	35.4%	39%
7	果物を毎日食べる人の割合	42.7%	47%
8	朝食を欠食している小中学生・高校生の割合	小学6年生 6.2% 中学3年生 9.5% 高校生 7.2%	小学6年生 5.6% 中学3年生 8.6% 高校生 6.5%
9	朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合	男性 16.6% 女性 13.5%	男性 15% 女性 12%
10	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若い世代の割合（20～30歳代）	42.2%	60%
11	適正体重を維持していない人の割合 ①20～60歳代で肥満（BMI25以上）の男性 ②40～60歳代で肥満（BMI25以上）の女性	①27.0% ②11.6%	28%
12	適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30歳代のやせ（BMI18.5未満）の女性]	14.6%	13%
13	低栄養傾向にある高齢者の割合 [65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者]	男性 14.3% 女性 21.8%	13%
14	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	50.4%	55%
15	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	84.3%	93%
16	災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合	54.8%	60%

■ 基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進

項目番号	指標	現状値	目標値
17	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合	43.3%	50%
18	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	55.8%	80%
19	農業体験に参加したことがある人の割合	53.7%	70%
20	食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合	76.6%	85%

■基本方針3 食育に関する環境の整備

項目番号	指標	現状値	目標値
21	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	52.5%	65%
22	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	22.8%	70%
23	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・認定こども園の割合	66.3%	100%
24	食育に取組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業	①31.1% ②59.1%	65%
25	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（トライアル含む）	21 か所	23 か所

目標値の考え方

【 基本的考え方 】

目標（値）設定については、以下の考え方に基づくことを基本とします。

- (1) 第4次食育推進基本計画等の国が策定した計画で同一の指標が設定されている場合は、原則として、国の目標（値）を採用します。
ただし、当該指標の現状値がすでに国の目標値に達している場合については、更に良い状況をめざせる（4）のとおり目標を設定することとします。
- (2) 第3次枚方市食育推進計画等の既存の市計画で同一の指標が設定されている場合は、原則として、既存の計画の目標（値）を採用します。
ただし、当該指標の現状値がすでに既存の計画の目標値に達している場合については、更に良い状況をめざせるよう（4）のとおり目標を設定することとします。
- (3) 国や市が策定した既存の計画に同一の指標が設定されていない場合は、（4）のとおり目標を設定することとします。
- (4) 国際的に使用されている「現状値の10%増加値または10%減少値」で設定します。

【目標設定時に留意すべき5項目（SMART）】

1. 具体的であること（Specific）
2. 測定できること（Measurable）
3. 達成可能であること（Achievable）
4. 関連性があること（Relevant）
5. 達成期限があること（Time-related）

項目番号 1 食育に関心のある人の割合の増加

食育を市民活動として推進し、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力を育むためには、市民一人ひとりが食育に関心を持つことが重要あることから目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 1：あなたは、「食育」に関心がありますか」に対して、「1.とても関心がある」、「2.どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。

項目番号 2 食育活動を実践している人の割合の増加

一人ひとりが「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、実践することが重要であることから目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 3：日ごろから、「食事の栄養バランスに気をつけている」、「食文化やマナーを他者に伝えている」、「安全な食品を購入するようにしている」、「食に関して、環境への配慮をしている」、「農業生産・加工活動への参加や体験をしている」、「食に関する活動に参加している」のような活動や行動をしていますか」のいずれかに対して、「1.積極的にしている」、「2.できるだけするようにしている」を回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 3 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

バランスの良い食事は生活習慣病の発症予防等につながるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 6:あなたのふだんの食事は、下記の①～③（①主食②主菜③副菜）がすべてそろったものになっていますか」に対して、朝食・昼食・夕食のうち 2 食以上で「1.そろっている」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、第 4 次計画の目標値として設定。

項目番号 4 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

生活習慣病予防や改善のために、自ら実践すべき重要なものであることから目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 9：生活習慣病の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していますか」に対して、「1.いつも気をつけて実践している」、「2.気をつけて実践している」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。

項目番号 5 減塩している人の割合

生活習慣病の発症予防には、食塩摂取量の少ない食生活の実践が重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 8：減塩をしていますか」に対して、「1.常に減塩している」、「2.時々している」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 6 野菜を毎食 1 皿以上食べる人の割合

市民が取り組みやすい野菜摂取量の目安を示すことでバランスの取れた食事の実践につながることを考慮し、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 7:あなたは、毎日野菜をどのくらい食べていますか」に対して、朝食・昼食・夕食の全てで 1 皿以上と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 7 果物を毎日食べる人の割合

生活習慣病の発症予防には果物摂取も重要であるが、摂取量については糖尿病の有無等、個人差があることから、果物を食べていない人が実践しやすいことを考慮し、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 8:あなたは、果物をどのくらい食べていますか」に対して、「1.毎日食べる」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 8 朝食を欠食している小中学生・高校生の割合

朝食を毎日食べることは、栄養に配慮した食生活や基本的な生活リズムの確立につながり非常に重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：小中学生については、令和 4 年度全国学力・学習状況調査「問 1：朝食を毎日食べていますか」に対して「3.あまりしていない」、「4.全くしていない」と回答した人の割合を算出。高校生については、令和 4 年度「食」に関するアンケート（高校生）「問 16：【朝食について】あなたは毎食、食事をとっていますか」に対して「4.ほとんど食べない」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、小・中・高校生ともに現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%減少値を設定。

項目番号 9 朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合

朝食を毎日食べることは、栄養に配慮した食生活や基本的な生活リズムの確立につながり非常に重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 4 年度「食」に関するアンケート（大学生・専門学校）「問 5：【朝食について】あなたは毎食、食事をとっていますか」に対して「4.ほとんど食べない」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：男性については、第 4 次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。
女性については、現状値が第 4 次食育推進基本計画の目標値に達成しているため、国際的に使用されている現状値から 10%減少値を設定。

項目番号 10 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若い世代の割合（20～30歳代）

バランスのとれた食事は生活習慣病の発症予防等につながるが、特に若い世代は、朝食の欠食や栄養の偏り等の課題が多い状況であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問6:あなたのふだんの食事は、下記の①～③（①主食②主菜③副菜）がすべてそろったものになっていますか」に対して、朝食・昼食・夕食のうち2食以上で「1.そろっている」と回答した20～30歳代の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：現状値が第3次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

**項目番号 11 適正体重を維持していない人の割合 ①20～60歳代で肥満（BMI25以上）の男性
②40～60歳代で肥満（BMI25以上）の女性**

生活習慣病の発症予防には、特に壮年期における適正体重の維持（肥満の減少）が重要であるため、健康日本21（第3次）を参考に目標項目とした。

指標の算出方法：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の身長・体重の回答からBMIを算出し、20～60歳代のBMI25以上の男性の人の割合と、40～60歳代のBMI25以上の女性の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：現状値が健康日本21（第3次）の目標値に達成しているため、国際的に使用されている現状値から10%減少値を設定。

項目番号 12 適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30歳代のやせ（BMI18.5未満）の女性]

若い女性のやせは、排卵障害や女性ホルモンの分泌低下だけでなく、低出生体重児の出産等、次世代の健康への影響も大きいことから、健康日本21（第3次）を参考に目標項目とした。

指標の算出方法：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の身長・体重の回答からBMIを算出し、20～30歳代のBMI18.5未満の女性の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：現状値が健康日本21（第3次）の目標値に達成しているため、国際的に使用されている現状値から10%減少値を設定。

項目番号 13 低栄養傾向にある高齢者の割合 [65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者]

高齢者のやせは、肥満よりも死亡率が高いことや要介護状態に陥りやすいことから、目標項目とした。

指標の算出方法：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の身長・体重の回答からBMIを算出し、65歳以上はBMI20以下の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：健康日本21（第3次）の目標値にあわせて設定。

項目番号 14 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合

健康寿命の延伸のために食べる速さや噛み方にも着目し、口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっていることから、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問10：食事をゆっくりよく噛んで食べていますか」に対して、「1.ゆっくりよく噛んで食べている」、「2.どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：第4次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。

項目番号 15 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

食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、かつその知識を持って行動していくことが重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 21：あなたは食品表示をみて、食品を購入していますか」、「問 22：あなたは食中毒予防の三原則「細菌をつけない・増やさない・やっつける」を知っていますか。」、「問 23：あなたは調理前や食事前に手をあらいますか」のすべてで「1.はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 16 災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合

大規模災害時等では、地方公共団体や民間企業等における食品の備蓄だけでなく、家庭における取組も重要であることから、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 25：災害に備えた食品の備蓄をしていますか」に対して、「1.している」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 17 郷土料理や伝統料理を月 1 回以上食べている人の割合

郷土料理や伝統料理は地域の風土にあった食材や調理法を活かしており、その継承は箸づかい等の食べ方や作法も含めた食文化の保護にもつながる重要なことであるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 5 年度 市政モニターアンケート「問 11：いわゆる郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか（自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先等、日本全国の郷土料理や伝統料理含みます）」に対して、「1.ほぼ毎日」、「2.週に 3～5 日程度」、「3.週に 1～2 日程度」、「4.月に 2～3 日程度」、「5.月に 1 日程度」と回答した人の割合を合算して算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。

項目番号 18 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

産地や生産者を意識することで、生産者と消費者との交流促進や地産地消の推進等につながるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 18：あなたは、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んで選んでいますか」に対して、「1.いつも選んでいる」、「2.時々選んでいる」と回答した人の割合を合算して算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。

項目番号 19 農業体験に参加したことがある人の割合

農業を体験することは生産現場等に対する関心や理解を深めるうえで重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 5 年度 市政モニターアンケート「問 12：これまで、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫等、農業体験に参加したことはありますか（イベントや催しへの参加及び自身で栽培・収穫している場合も含みます）」に対して、「1.ある」と回答した人の割合を算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値にあわせて設定。

項目番号 20 食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合

SDGs の一つに持続可能な生産消費形態を確保することが掲げられ、食料廃棄の半減等、国際的にも重要な課題となっていることから、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 12：「食品ロス」を削減するために取り組んでいることはありますか」に対して、「1.小分け商品・少量パック商品等、食べきれぬ量を購入する」、「2.冷凍保存を活用する」、「3.料理を作りすぎない」、「4.飲食店等で注文し過ぎない」、「5.日ごろから冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」、「6.残さず食べる」、「7.「賞味期限」を過ぎてはすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」、「8.野菜や果物の皮をむき過ぎないように心がけている」、「9.お店等で手前に並んだ商品（賞味期限が近いもの）を購入する」、「10.その他」のうち 3 項目以上（第 3 次計画では 2 項目以上）実施していると回答した人の割合を算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値を達成し、第 3 次計画において目標値を市独自に設定した経緯があるため、算出方法を変更し、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 21 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

家族・友人・職場・地域の人等と食事をとる機会を持つことは、社会とのつながりが維持され、健康増進につながると考えられているため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 15:家族・友人・職場の人・地域の人等、誰かと一緒に食べるのはどれくらいありますか」に対して、「1. 1 日 3 回以上」、「2. 1 日 2 回」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が第 3 次進計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 22 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

幼児期からの食育体験は、適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着を学び豊かな人間性の育成等を図るうえで重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 4 年度 枚方市保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート「問 2 <実施方法について> で、「3.一緒に食事」、「4.飼育・栽培体験」、「5.調理体験」の 3 つすべてを回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果、令和 3 年度実績）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 23 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・認定こども園の割合

保護者に対して食育の取組を啓発することは、家庭での健康的な食生活につながることから、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 4 年度 枚方市保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート「問 3：保護者を対象に食育の取り組みを実施されましたか」に対して、「1.実施した」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果、令和 3 年度実績）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 24 食育に取り組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業

働く世代の多くは1日の大半を仕事の時間に費やし個人の生活習慣は職場に大きく左右されることから、働く世代が無理なく健康づくりに取り組むためには職場の役割が重要であるので、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート「問8:従業員の健康づくりの取り組み状況について、当てはまる欄に○をご記入ください」の食生活改善に係る項目に対して一つでも「取り組んでいる」と回答した企業の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：①一般企業においても、ひらかた健康優良企業と同水準をめざすため、ひらかた健康優良企業と同様の目標値を設定。

②国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から10%増加値を設定。

項目番号 25 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（トライアル含む）

子ども食堂等は居場所としての機能充実や見守りが求められており、食事や団らん場所等の提供が重要であることから、目標項目とした。

指標の算出方法：令和4年度 枚方市実績

目標値：国等が策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から10%増加値を設定。

計画の変遷

	枚方市食育推進計画 平成 20 年 4 月～平成 25 年 3 月	第 2 次枚方市食育推進計画 平成 25 年 4 月～平成 30 年 3 月
国の動向	<p>■ 食育基本法（平成 17 年 7 月施行）</p> <p>【基本理念】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国民の心身の健康増進と豊かな人間形成 ・食に関する感謝の念と理解 ・食育推進運動の展開 ・子どもの食育における保護者・教育関係者等の役割 ・食に関する体験活動と食育推進活動の実践 ・伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献 ・食の安全性の確保等における食育の役割 	
	<p>■ 食育推進計画 （平成 18 年度～平成 22 年度）</p> <p>【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり</p>	<p>■ 第 2 次食育推進計画 （平成 23 年度～平成 27 年度）</p> <p>【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり</p> <p>【重点課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育 ・生活習慣病の予防及び改善につながる食育 ・家庭における共食を通じた子どもへの食育
基本理念	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから大人まで、一人ひとりが「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ます。 ・みんなで支えあい、ネットワークを築きながら、「食」を大切に作る心を伝えます。 ・食農体験等、さまざまな体験活動を通じて、自らの食生活が豊かな自然の恩恵の上に成り立っていることを認識し、地球環境を大切にします。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもから高齢者まで、一人ひとりが「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、生涯にわたり健全な食生活を実践するとともに、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民運動としての食育の推進に取り組みます。
基本目標	-	-
基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりが育つ食育 ・人と人をむすぶ食育 ・地球環境を考える食育 	<ul style="list-style-type: none"> ・健全な食生活の実践 ・ネットワークによる食育推進と食文化の継承 ・地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進 ・食の安全・安心の確保と安全性や栄養等の情報発信
取組	<ul style="list-style-type: none"> ・未来を担う子どもの基本的な生活習慣を形成する取組 ・食育を通して地域力を高める取組 ・生産体験等を通じた食の大切さを伝える取組と食文化の継承 ・食の安全性の確保と食生活に関する情報発信、調査研究に関する取組 	<ul style="list-style-type: none"> ・間断のない食育の実践 ・歯育の推進 ・生活習慣病予防の推進

第3次枚方市食育推進計画		第4次枚方市食育推進計画	
平成30年4月～令和6年3月		令和6年4月～令和17年3月	
国の動向	<ul style="list-style-type: none"> ■「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録（平成25年12月） ■消費者庁設立（平成21年9月） ■食品表示法（平成27年4月施行） ■「内閣の重要施策に関する総合調整等に関する機能の強化のための国家行政組織法等の一部を改正する法律」（平成28年4月施行） →内閣府で担当していた食育の推進を図るための基本的な施策に関する企画等の事務が農林水産省に移管 ■食品ロスの削減の推進に関する法律（令和元年10月施行） 		
	<ul style="list-style-type: none"> ■第3次食育推進計画（平成28年度～令和2年度） 【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり 【重点課題】 ・若い世代を中心とした食育 ・多様な暮らしに対応した食育 ・健康寿命の延伸につながる食育 ・食の循環や環境を意識した食育 ・食文化の継承に向けた食育 	<ul style="list-style-type: none"> ■第4次食育推進計画（令和3年度～令和7年度） 【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり 【重点課題】 ・生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ・持続可能な食を支える食育の推進 ・「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 	
基本理念	<p>子どもから高齢者まで、一人ひとりが「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、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健全な食生活を実践するとともに、家庭・保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校・地域・生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組む。</p>		<p>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。</p>
基本目標	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで生涯を通じた食育の推進 ・市民の健全な食生活を実践する力を育む ・家庭・保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校・地域・生産者等の相互連携による食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本目標としていないが、基本理念の文中に記載 	
基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代を中心とした食育 ・健康寿命の延伸につながる食育 ・ネットワークによる食育推進と食文化の継承 ・地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・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） ・持続可能な食を支える食育の推進 ・食育に関する環境の整備 	
取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦や乳幼児への食育推進、保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校における食育推進 ・生活習慣病予防のための食育推進、高齢者の低栄養予防のための食育推進、歯と口の健康づくりの推進、食の自立支援と食生活改善の促進、食の安全・安心の確保に向けた食育推進、衛生管理・生産者への研修会の開催等の推進 ・ネットワークを生かした食育推進、多様な暮らしに対応した豊かな食体験につながる食育推進、地域における食育の環境づくり、食文化に関する啓発や情報発信の強化 ・地産地消の促進、農を身近に感じる食育推進、環境に配慮した食育推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のための食育の推進 ・歯と口腔における食育の推進 ・食の安全・安心の確保に向けた食育の推進 ・災害時に備えた食育の推進 ・日本の伝統的な和食文化の保護・継承 ・地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進 ・多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進 ・地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進） ・デジタルを活用した情報提供の充実 	

策定経過

月	枚方市食育推進計画審議会	庁内会議等
令和4年 8月		市民福祉委員協議会【30日】
10月		令和4年度 第1回 食育推進部会【13日】 令和4年度 第2回健康推進本部【21日】
11月	令和4年度 第1回 枚方市食育推進計画審議会【4日】 (案件) 1. 会長及び副会長の選出について 2. 諮問 3. 会議の公開について 4. 第4次枚方市食育推進計画の策定について (1) 第4次枚方市食育推進計画の策定について (2) 各アンケートの実施について 5. 今後のスケジュール(案)について	
12月		枚方市「食」に関する市民意識調査【2～23日】 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【12/16～2/10】 小学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート【12/5～2/28】 中学生の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート【12/5～2/28】
令和5年 1月		枚方市内企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート【1/30～2/10】 「ひらかた健康優良企業」令和4年度報告書 兼 令和5年度計画書【1/30～2/28】
3月	令和4年度 第2回 枚方市食育推進計画審議会【22日】 (案件) 1. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価に係るアンケート調査の集計結果について 2. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価及び最終評価報告書(素案)について	令和4年度 第2回 食育推進部会【17日】 枚方市内企業(事業所含む)で働く皆さまの「健康づくりに関するアンケート」【20～31日】
6月		令和5年度 第1回 食育推進部会【13日】
7月	令和5年度 第1回 枚方市食育推進計画審議会【10日】 (案件) 1. 第3次枚方市食育推進計画の最終評価(案)及び最終評価報告書(素案)について 2. 第4次枚方市食育推進計画の骨子(案)及び目標項目(案)について	
8月	令和5年度 第2回 枚方市食育推進計画審議会【28日】 (案件) 1. 「第4次枚方市食育推進計画(案)」の概要について 2. 「第4次枚方市食育推進計画(案)」における指標の目標値について 3. 「第4次枚方市食育推進計画(案)」の第5章(基本方向の具体的な展開)について	令和5年度 第2回 食育推進部会【10日】
10月		令和5年度 第3回 食育推進部会【13日】 令和5年度 第1回健康推進本部【25日】

11月	令和5年度 第3回 枚方市食育推進計画審議会【6日】 (案件) 1. 「第4次枚方市食育推進計画素案」について	市民福祉委員協議会【28日】
12月	市民意見募集の実施【12/7～12/26】	
令和6年 1月	令和5年度 第4回 枚方市食育推進計画審議会【22日】 (案件) 1. 第4次枚方市食育推進計画素案の意見募集結果(案)について 2. 第4次枚方市食育推進計画(案)の答申について 3. 第3次枚方市食育推進計画最終評価報告書(案)について	令和5年度 第4回 食育推進部会【12日】
2月		令和5年度 第2回健康推進本部【2日】 市民福祉委員協議会【15日】
3月		第4次枚方市食育推進計画策定

委員名簿

委員名 所属	分野	選出区分	備考	
黒川 通典 摂南大学 教授	栄養教育	学識経験を有する者	会長	
吉本 優子 京都府立大学大学院 准教授			副会長	
井上 努 枚方市歯科医師会 理事	保健・医療	市民団体及び関係団体を代表する者		
勝 麻衣子 枚方市私立保育園連盟	乳幼児関係			
富田 丈滋 枚方市私立幼稚園園長会				
石川 裕子 枚方市立小学校長会	児童生徒関係			
田中 和紗 枚方市PTA協議会	家庭関係			
末岡 妙子 枚方市コミュニティ連絡協議会	地域			
山中 加奈子 北河内農業協同組合	生産			
衣笠 真佐美 北大阪商工会議所	流通			
山名 美奈子 枚方市食育推進ネットワーク会議	地域活動・啓発		当該調査審議に際し 市長が適当と認める者	
井筒 知子 情報発信関係				

用語集

あ行	
新しい生活様式	新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、飛まつ感染や接触感染、近距離での会話への対策について、日常生活に持続的に定着させる暮らし方を「新しい生活様式」という。個人では身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いをを行うとともに、日常生活では3密（密閉、密集、密接）の回避を行うこと、働き方ではテレワークやオンラインの活用等が実践例として掲げられています。
栄養バランス	必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂取できるようにすること。
S N S	Social Networking Service の略。登録された利用者同士が交流できる web サイトの会員制サービスのこと。Facebook、X（旧 Twitter）、Instagram、LINE 等のサービスがあります。
大阪エコ農産物	農薬と化学肥料の使用量を慣行栽培の5割以下に削減して栽培された農産物で、大阪府知事が認証したもの。
か行	
かかりつけ歯科医	痛いなどの症状があつて不都合な時にだけ通う歯科医院ではなく、定期的に受診して口腔管理を受けている歯科医院をさします。
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。
健康経営	従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。
健康日本21	国民の健康づくりを進めるために国が策定している計画です。令和6年から開始の健康日本21（第三次）では、「すべ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」をビジョンに掲げています。
さ行	
歯周病	歯周組織（歯肉や歯を支えている骨、歯の根の膜等）が歯垢（しこう＝プラーク）に含まれている歯周病菌（細菌）に感染し、歯肉が腫れたり、出血したり最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失うもっとも大きな原因の歯の周りの病気の総称のこと。
主食・主菜・副菜	主食は、主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺等を主材料とする料理のこと。主菜は、主にたんぱく質や脂肪の供給源となる肉、魚、卵、大豆・大豆製品等を主材料とする料理のこと。副菜は、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類、きのこ、海藻等を主材料とする料理のこと。主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になると考えられています。
食育	食育基本法では、食育を「生きる上での基本であつて、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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することができる人間を育てること」と位置づけています。
食育基本法	食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に成立し、同年7月15日に施行されています。
食育推進基本計画	食育基本法に基づき、平成18年3月に策定された5年間（平成18年度から平成22年度）の計画です。食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための基本的な方針、具体的な目標値、食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）等が盛り込まれています。

食育の日	国民運動として食育を推進していくためには、国や地方公共団体はもとより多くの関係者が共通認識を持ち、一体的に国民に強く訴えかけていくことが必要で、このような観点から食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」としています。さらに、食育推進運動を継続的に展開する観点から、毎月19日を「食育の日」として普及啓発を行い、少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓を囲むことを呼びかけています。
生活習慣病	食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病等。加齢に着目した「成人病」という名称から、「生活習慣病」という名称に改められました。
咀嚼（そしゃく）	食べ物をかみ切り、砕き、すりつぶし、飲み込みや消化をしやすくすること。
た行	
地産地消	「地域で生産されたものをその地域で消費すること」を意味する言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結び付ける取組のことです。
低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態のこと。一般に高齢になると、食事量が少なく、食事に偏りが生じやすくなり、このような食生活が長く続くと、たんぱく質やエネルギーが不足するリスクが高まります。低栄養はフレイルとの関係が強く、ともに予防が大切です。
な行	
中食（なかしょく）	レストラン等へ出かけて食事をする「外食」に対し、そうざい・弁当等を買ひ、家（学校、職場）等に持ち帰ってする食事、または、その食品のこと。
日本型食生活	米、魚、野菜、大豆・大豆製品を中心とした伝統的な食生活の 패턴に、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物等が豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。
は行	
BMI	Body Mass Index の略。「体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）」で算出される体格指数で、肥満度を計るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通」、25以上を「肥満」としています。
枚方市健康増進計画	枚方市は健康づくりを支える取組を総合的かつ計画的に推進する指針として、枚方市健康増進計画を策定しています。第3次枚方市健康増進計画（令和6年3月策定）は、枚方市歯科口腔保健計画と枚方市食育推進計画と整合性を図るため共通の基本理念を掲げ、健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりが自らの健康に関心を持てるよう促し、健康づくりに積極的に取り組めるよう支援するとともに、誰も無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなまちづくりの推進を図っています。
枚方市歯科口腔保健計画	枚方市は食育を総合的かつ計画的に推進する指針として、枚方市食育推進計画を策定しています。第4次枚方市食育推進計画（令和6年3月策定）は、枚方市健康増進計画と枚方市歯科口腔保健計画と整合性を図るため共通の基本理念を掲げ、『一人ひとりが「食」に関する正しい知識と選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健康的な食生活を実践するとともに、家庭・地域・生産者等が相互に連携し、ネットワークを築く』ことで食育の推進を図っています。
フードバンク	安全に食べることができるが、包装の破損や過剰在庫、印字ミス等の理由で、流通に出すことができない食品を企業等から寄贈していただき、必要としている施設や団体、困窮世帯に無償で提供する活動のこと。

フレイル	加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。要介護状態に至る前段階として位置付けられ、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性等の多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。
ま行	
メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態のことで、食事や運動、喫煙等の生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患等が起こりやすくなります。
や行	
4R 啓発事業	本市では、ごみの減量のキーワードとして、リフューズ（Refuse ごみとなるものは断る）、リデュース（Reduce ごみを持ち出さない）、リユース（Reuse 繰り返し使う）、リサイクル（Recycle 再生利用）を推進しています。

枚方市 健康福祉部 健康寿命推進室

健康づくり・介護予防課

所在地 : 枚方市禁野本町 2 丁目 13 番 13 号

電話番号 : 072-841-1458

F A X : 072-840-4496

E-Mail : kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp



第4次 枚方市食育推進計画

