



第2次 枚方市健康増進計画

健康でいきいきと暮らすことができる「健康医療都市ひらかた」



はじめに

いつまでも健康でいきいきと暮らすことは全ての人の願いです。

この願いを実現するためには、まず私たち一人ひとりが、自己の健康について関心を持ち、健康増進や疾病予防に取り組むことに加え、地域や社会全体がこうした個人の取り組みを支援する仕組みを構築し、効果的に健康づくりを推進していくことが大切です。

本市では、平成17年3月に、「健やかで心豊かな生活の実現」をめざして市民一人ひとりが具体的に健康づくりに取り組む計画として、「枚方市健康増進計画～ひらかた みんなで元気計画～」を策定し、市民の皆様の健康づくりを支え、推進してまいりました。

今回、これまでの取組で明らかとなった課題に対応するとともに、本年4月に本市が中核市へと移行し保健所を設置することから、今後さらに総合的な健康づくり施策を推進していくため、「第2次枚方市健康増進計画」を策定しました。

本計画は、健康寿命の延伸に向けての具体的な目標を定め、市民の健康づくりを支える取組を総合的、効果的に推進していくための指針となるものです。

いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち「健康医療都市ひらかた」の実現に向け、引き続き市民の皆様や関係団体、関係機関の皆様とともに様々な取組を推進してまいりますので、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、審議を重ね貴重なご意見やご提言をいただきました「枚方市健康増進計画審議会」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査及び意見募集などを通じて貴重なご意見をいただきました市民の皆様、計画策定にご協力いただきました関係機関の皆様にご心から感謝申し上げます。

平成26年3月

枚方市長 竹内 脩



第2次枚方市健康増進計画 目次

第1章	枚方市健康増進計画の基本的事項	1
1	基本理念	1
2	計画の趣旨・位置づけ	2
3	他計画との関連	2
4	計画期間	3
5	計画の策定体制と推進体制	4
第2章	枚方市の現状	5
1	概況	5
2	人口の動き	5
	(1) 人口と世帯数の推移	
	(2) 少子高齢化の予測	
	(3) 5歳階級別男女別人口構成の予測	
第3章	第1次計画の評価と方向性	8
1	これまでの取組	8
	(1) 枚方市健康増進計画「ひらかた みんなで元気計画～健康づくりの 第一歩！3つのチャレンジ～」の策定	
	(2) 中間評価および推進	
	(3) 期間延長および達成すべき目標値の設定	
2	第1次計画の最終評価と方向性	12
	チャレンジ1 身体健康チェック「健診を受けましょう」	
	チャレンジ2 栄養・食生活の改善「野菜をたべましょう」	
	チャレンジ3 身体活動・運動の推進「歩くことからはじめましょう」	
第4章	取り組むべき基本方向	17
	基本方向1 健康づくりを支える環境整備	18
	基本方向2 生活習慣病の発症および重症化予防とこころの健康の推進	19
	基本方向3 6つの分野に関する健康づくりの推進	20
第5章	基本方向の具体的な展開（現状・目標・取組）	23
	基本方向1 健康づくりを支える環境整備	23
	(1) 地域資源の活用および整備	
	(2) 地域資源を活かしたネットワーク	
	①健康医療都市ひらかたコンソーシアム	
	②地域のソーシャル・キャピタルの醸成	
	基本方向2 生活習慣病の発症および重症化予防とこころの健康の推進	27
	(1) 「がん」	

(2) 「循環器疾患」	
(3) 「糖尿病」	
(4) 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」	
(5) 「こころの健康」	
基本方向3 6つの分野に関する健康づくりの推進	39
(1) ライフステージ別の健康づくり	
①乳幼児期（0歳～6歳）	
②児童生徒期（7歳～18歳）	
③青年期（19歳～39歳）	
④壮年期（40歳～64歳）	
⑤高齢期（前期：65歳～74歳・後期：75歳以上）	
基本方向ごとの目標値一覧および取組一覧	63
①基本方向ごとの目標値一覧	
目標値の考え方	
②基本方向ごとの取組一覧	
【資料編】	85
第2次枚方市健康増進計画 策定経過	86
枚方市健康増進計画審議会委員名簿	88
枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果	89
小中学生の生活習慣と健康意識に関するアンケート結果	134
用語の解説	146

1 基本理念

少子・高齢化の社会を迎え、社会環境や人々の生活様式は大きく変化し、健康課題も多様化するなか、疾病および加齢等による社会的な負担を減らし、市民の健康寿命を延ばし、活力ある持続可能な社会を築くことが求められています。また、市民の誰もが生活の質を高め、幸せを追究し生きがいを持ち続けることができる社会を目指す必要があります。

本市では、「住みたい・住み続けたいまち」をさらに「市民が誇れるまち」へと飛躍を図るために、本市の強みである充実した医療環境や健康増進に関わる社会資源を活かし、子どもから高齢者まですべての市民が健康で安心していきいきと暮らすことのできる「健康医療都市」を目指しています。

健康で生きがいを持ち住みなれた地域で暮らすためには、市民の健康を単に個人の問題ではなく、社会全体の課題として捉え、地域全体でサポートする体制づくりと、市民が主人公となり、健康づくりの担い手となるための環境整備が望まれます。市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、またその取組が家族の健康づくりへ、そして地域全体での健康づくり運動へとひろがっていくことを推進し、地域全体が健康になる社会を目指します。そのためには、行政がリーダーシップを発揮し、健康づくりに取り組もうとする市民だけでなく、自らの健康課題に気づいていない市民や、健康づくりに関心のない市民に対しても、健康増進の取組に参画できるようきめ細かなサポート体制の構築をすすめることが必要です。同時に、目指すべきまちの姿の実現に向けて、人と人とのつながりや支えあう力（ソーシャル・キャピタル）の核となる人材との連携を通じた住民主体の健康づくり活動を推進していくとともに、行政機関、医療機関や関係団体、学校、企業、自治会組織等様々な団体との協働による効果的な保健施策の展開を図ることが求められています。

こうした考えの下、住みなれたまちで生きがいをもって安心して暮らし続けられるよう、生涯にわたって健康づくりに取り組むことができる社会環境の整備をすすめていきます。

以上のことをふまえ、第2次健康増進計画の基本理念を次のとおりとします。

市民一人ひとりが自己の健康について関心を持ち、行動を起こすことができるようサポートするとともに、健やかで心豊かな生活ができる社会環境づくりに取り組み、健康医療都市にふさわしい、いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち「健康医療都市ひらかた」の実現を目指します。

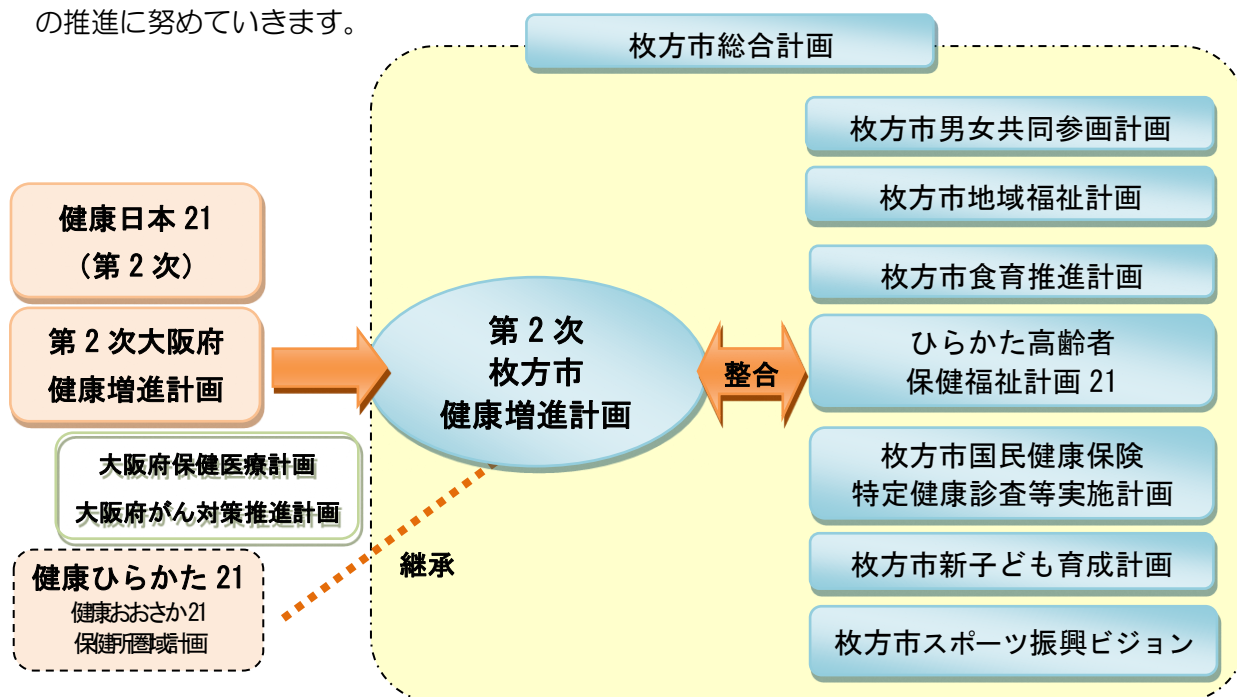
2 計画の趣旨・位置づけ

本市では、健康増進法に基づき平成17年3月に、本市における健康づくり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（以下「第1次計画」）を策定し、健康づくりの推進に取り組んできました。平成25年度が計画の最終年度であることから、第1次計画「ひらかた みんなで元気計画～健康への第一歩！ 3つのチャレンジ～」の中間評価および最終評価と、市民の健康意識、生活実態を分析することによって、健康課題を明らかにし、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目指して、第2次枚方市健康増進計画を策定します。

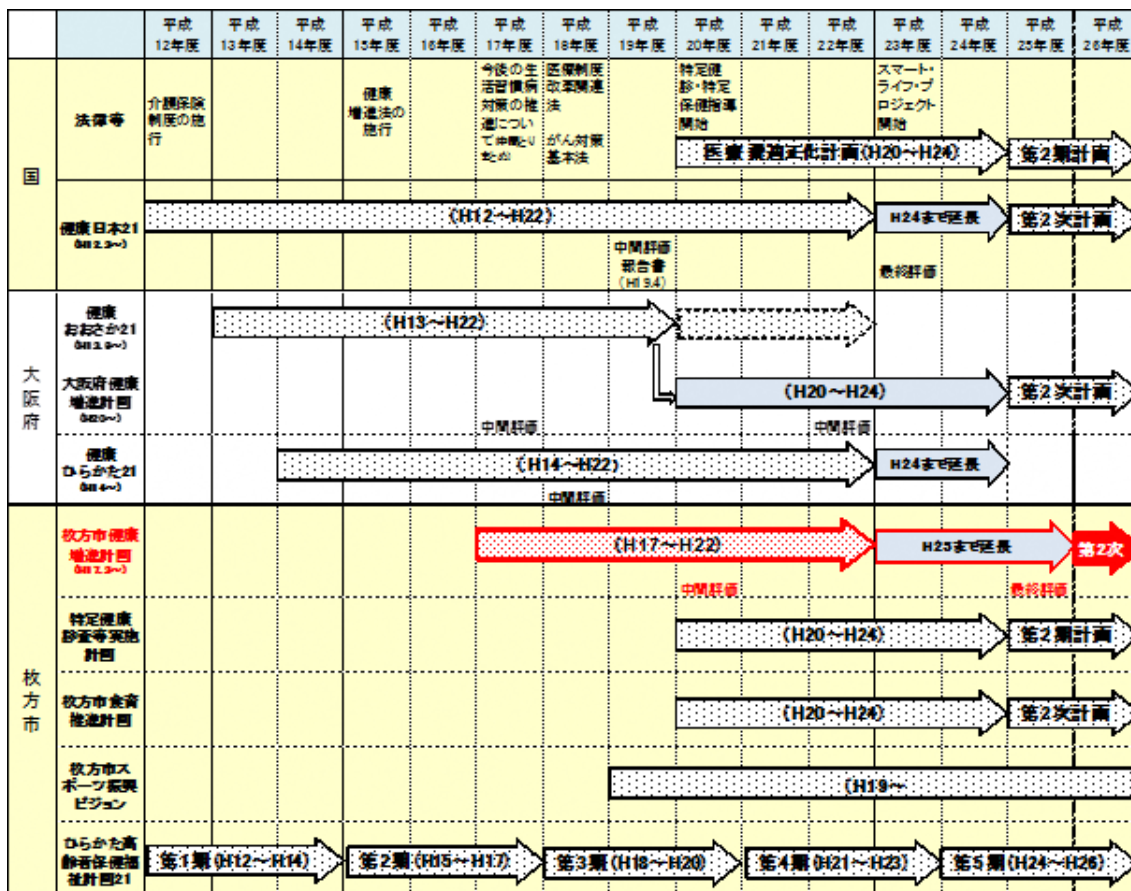
これは市民一人ひとりが健康づくりに向けた具体的な行動につながる計画とし、計画の推進にあたっては、さまざまな関係機関・団体と情報共有し、協働で取組をすすめていきます。

3 他計画との関連

この計画は、「枚方市総合計画」を上位計画とし、「枚方市男女共同参画計画」、「枚方市地域福祉計画」、「枚方市食育推進計画」、「ひらかた高齢者保健福祉計画21」、「枚方市国民健康保険 特定健康診査等実施計画」、「枚方市新子ども育成計画」、「枚方市スポーツ振興ビジョン」等との整合性を図り、また「健康日本21（第2次）」とその地方計画である「第2次大阪府健康増進計画」をふまえた具体的な計画とします。また、「健康ひらかた21（健康おおさか21 保健所圏域計画）」を継承しつつ、今後保健所と一体となり健康づくり運動の推進に努めていきます。



(1) 計画をとりまく制度の動向



「健康日本21（第2次）」 計画期間：平成25年度～平成34年度

【基本的な方向】

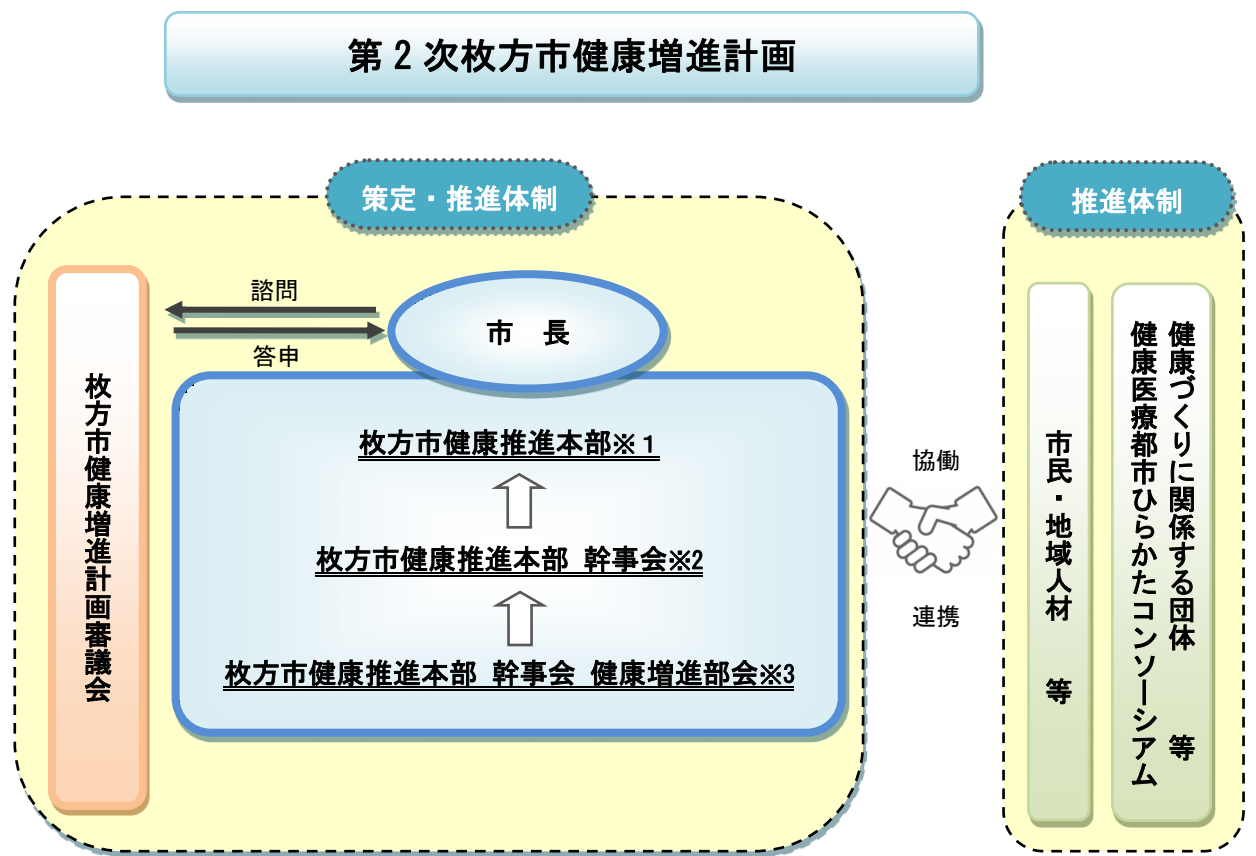
- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
 - ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（非感染性疾患の予防）
 - ③社会生活を営むために必要な機能の維持および向上
 - ④健康を支え、守るための社会環境の整備
 - ⑤健康に関する生活習慣の改善および社会環境の改善
- 53項目の具体的な目標を設定

4 計画期間

平成26年度から平成35年度までの10年間の計画とします。計画の評価は平成30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、その後の運動の推進に反映させます。

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。計画策定に当たっては、審議会にて調査、審議および計画案に関する意見募集等を実施し策定しました。計画の推進に際しては、庁内の関係各課をはじめ「健康医療都市ひらかたコンソーシアム」や「健康づくりに関係する団体」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推進していきます。



※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

※2【構成】 幹事長 : 健康部長
副幹事長 : 教育委員会学校教育部長
委員 : 関係課長

※3【構成】 市民活動課、生涯学習課、産業振興課、健康総務課、国民健康保険課
高齢社会室、子育て支援室、スポーツ振興課、教育指導課、保健センター

1 概況

本市は、大阪府の東北部にあって、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24年12月末現在で40万9,964人に達しており、平成26年度から中核市に移行する予定です。

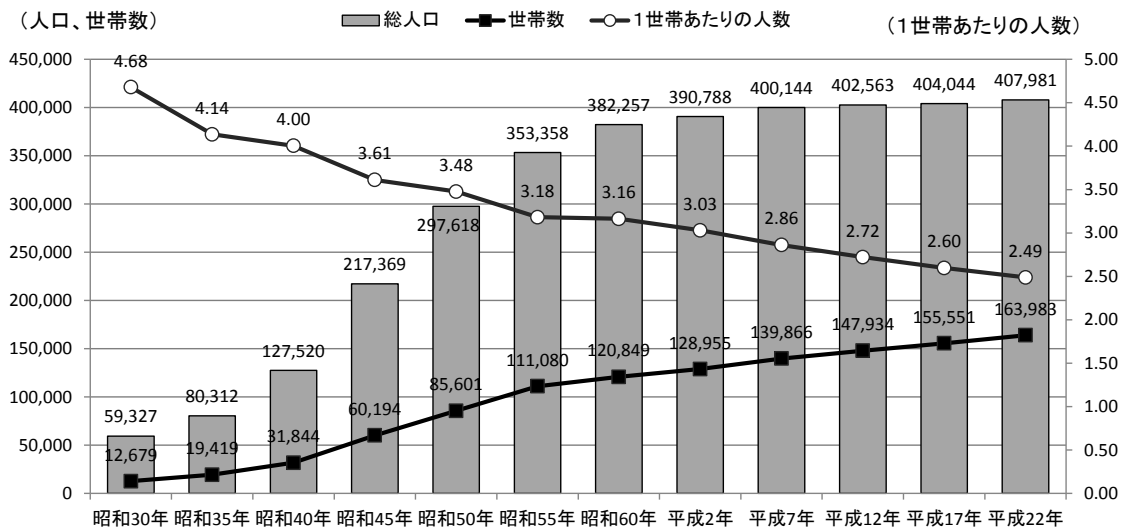
2 人口の動き

(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、人口増の鎮静化がすすむ一方、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人から平成22年には2.49人と減少しています。

図表 - 1 本市の人口と世帯数の推移

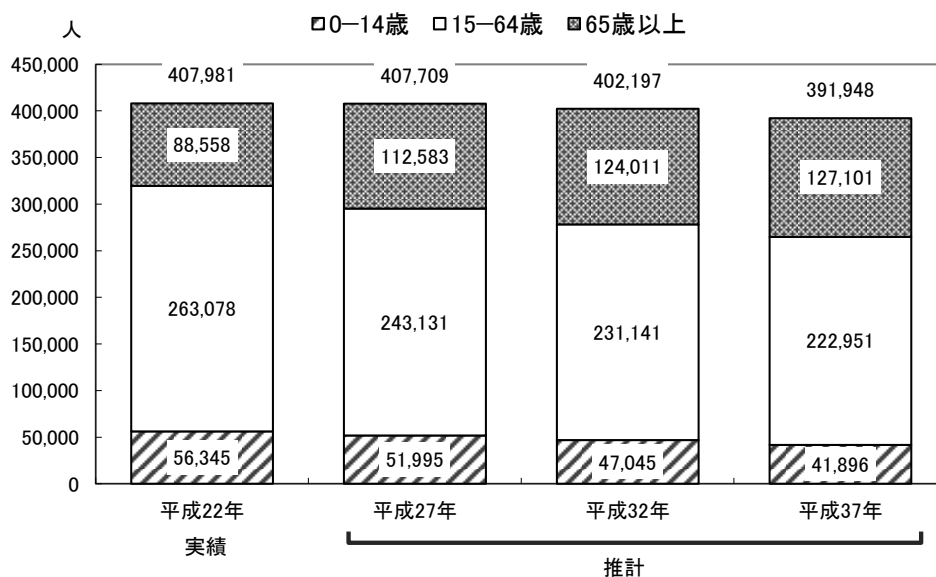


資料：国勢調査

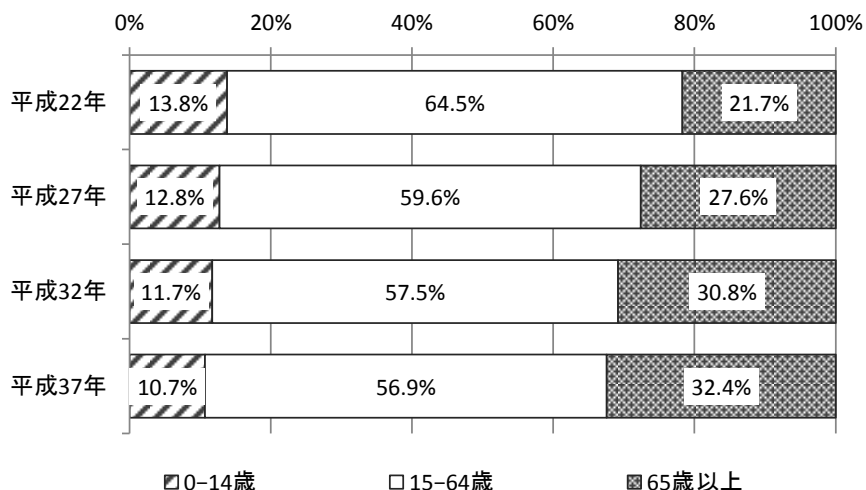
(2) 少子高齢化の予測

国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、本市の人口は今後も少子高齢化がすすみ、平成37年には人口が391,948人に減少し、高齢化率は32.4%に達すると予測されます。

図表 - 2 枚方市の将来人口



図表 - 3 本市の将来人口の年齢階層別割合

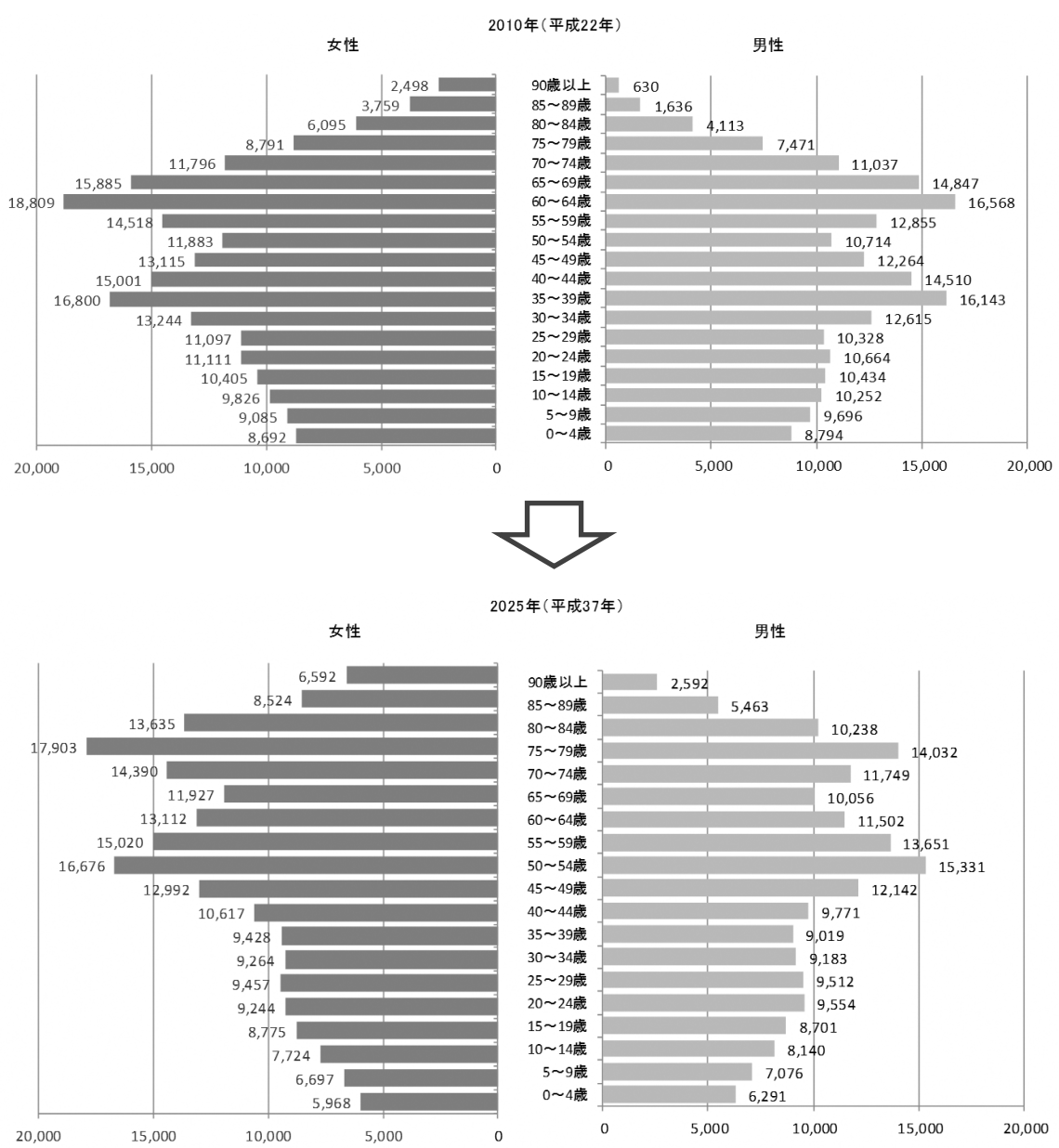


資料：国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』（平成25年3月推計）より作成。

(3) 5歳階級別男女別人口構成の予測

人口が集中している団塊の世代およびその子どもの世代が、平成37年にはそれぞれ75歳～79歳、50歳～54歳となり、人口ピラミッドとしては上部が厚い少子高齢化がすすむと予測されます。

図表 - 4 本市の人口ピラミッド（平成22年と平成37年）



資料：国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』（平成25年3月推計）より作成。

1 これまでの取組

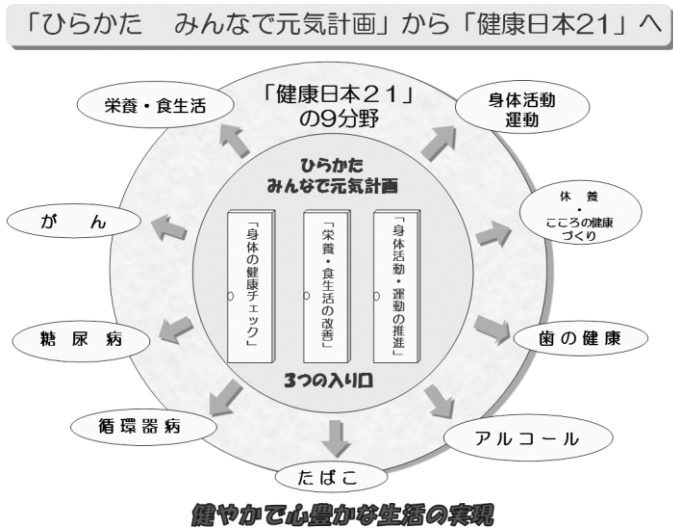
(1) 枚方市健康増進計画「ひらかた みんなで元気計画 ～ 健康への第一歩！ 3つのチャレンジ～」の策定

平成17年3月、「健康日本21」や「健康ひらかた21」の目的をふまえて、市民にもっとも近い立場として、健康診査のデータをはじめ、市民の健康意識、生活実態を分析することによって健康課題を明らかにし、健やかで心豊かな生活の実現を目指す計画として、「ひらかた みんなで元気計画」を策定しました。

国が健康づくり対策として「健康日本21」で9つの分野を設定していたことを受け、本市の計画ではこの9つの分野につながる入り口として『身体健康チェック』、『栄養・食生活の改善』、『身体活動・運動の推進』を設定しました。

また市民一人ひとりが、具体的に健康づくりに取り組むものとして、『身体健康チェック』には『健診を受けましょう』、『栄養・食生活の改善』には『野菜をたべましょう』、『身体活動・運動の推進』には『歩くことから始めましょう』の3つのチャレンジを設定し、市民が健康への第一歩としてチャレンジしていくことを、さまざまな方面より支援してきました。

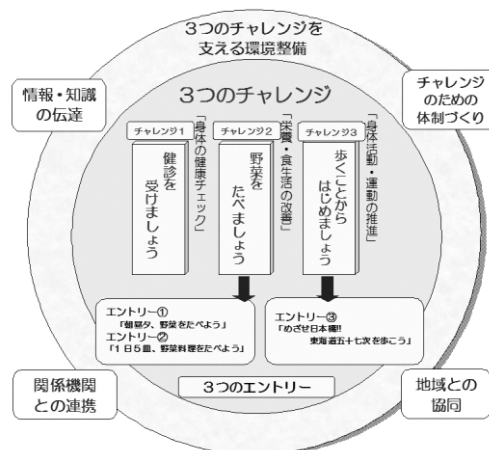
チャレンジのための体制づくりのひとつとして、『野菜をたべましょう』には野菜を意識して毎食の食事に取り入れてもらうことを目的に、エントリー①「朝昼夕、野菜をたべよう」、エントリー②「1日5皿、野菜料理をたべよう」のエントリー者を募り、野菜の摂取量の増量と、野菜を取り入れることの習慣化を図ってきました。『歩くことから始めましょう』には、歩くことを生活に意識して取り入れてもらうことを目的に、エントリー③「めざせ日本橋！ 東海道五十七次を歩こう」と題し、ウォーキングイベントのエントリー者を



健やかで心豊かな生活の実現



募り、健康づくりの推進をしました。



(2) 中間評価および推進

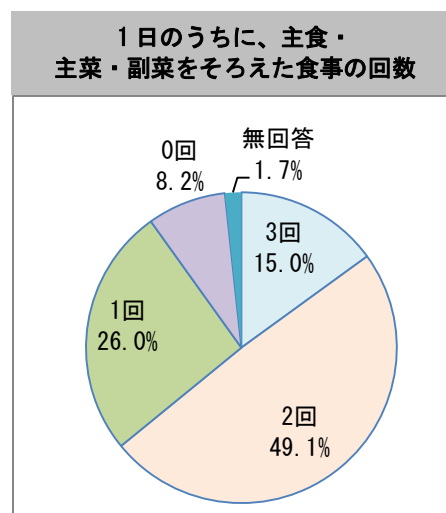
「ひらかた みんなで元気計画」における健康づくりの推進の柱である3つのチャレンジの進捗状況と、3つのチャレンジを推進するために必要な環境整備という2つの側面から、近年新たに着目すべき健康課題もふまえ、平成21年3月に中間評価を行いました。

チャレンジ① 『健診を受けましょう』

平成20年度の医療制度改革により、特定健康診査、特定保健指導がはじまりました。健診の仕組みが大きく変化するため、情報不足による健診の未受診を防ぐよう、関係機関や健康づくりボランティアの協力を得て広く情報の周知をはかりました。また健診をより受診しやすくするために、平成19年度まで基本健康診査と各種がん検診を同日にした「セット健診」や「レディス健診」等を導入し、チャレンジのための体制づくりの整備をしました。

チャレンジ② 『野菜をたべましょう』

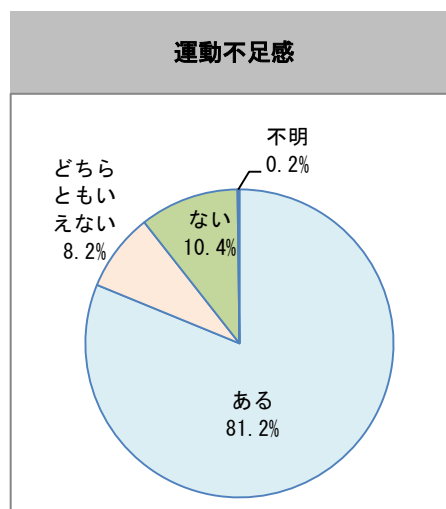
平成20年3月「枚方市食育推進計画」の策定にあたり実施した「枚方市「食」に関する市民意識調査」の結果より朝食の欠食の問題や、主食・主菜・副菜のそろっていない、いわゆるバランス食の乱れ等が明らかになりました。栄養・食生活の改善に関しては、食育推進計画に掲げるライフステージにあわせた目標とともに、課題解決にむけて推進をしました。



「枚方市食育推進計画」資料編
枚方市「食」に関する市民意識調査結果
報告より抜粋（平成19年度実施）

チャレンジ③『歩くことから始めましょう』

平成 19 年 3 月に「枚方市スポーツ振興ビジョン」が策定され、スポーツによる健康・生きがいづくりとして、保健サービスと連携した健康づくりシステムの構築をすすめてきました。スポーツを継続することは、運動不足や生活習慣病の予防に効果が期待できるため、あらゆる世代における健康増進のための運動の第一歩として「歩くことから始めましょう」を推進しました。



「枚方市スポーツ振興ビジョン」資料編
「スポーツ生活実態調査」より抜粋

(3) 期間延長および達成すべき目標値の設定

本計画は平成 22 年度が最終年度でしたが、平成 24 年度まで延長された「健康日本 21」および「大阪府健康増進計画」、大阪府枚方保健所策定の「健康ひらかた 21～保健所圏域計画～」との整合性を図り、平成 25 年度以降の国が示す国民の健康づくり運動の動向を見据えるため、本計画の終期を平成 25 年度まで延長しました。

計画の延長にあたり、平成 22 年 7 月実施の市政モニターアンケートの結果や課題を元に、最終年度までの取り組むべき目標をかせげ、目標達成にむけ運動を推進しました。

①チャレンジごとに、平成 25 年度末までに達成すべき目標値を新たに設定

	指 標	目標値 (平成 25 年度末)
チャレンジ 1	各健診の受診率の向上	各がん検診受診率 50% 国民健康保険 特定健康診査受診率 65% (平成 24 年度末)
チャレンジ 2	野菜を毎食 1 皿分くらいとっている人の割合の向上	65% 以上
チャレンジ 3	意識して身体活動・運動を行っている人の割合の向上	80% 以上
食育推進計画 (平成 24 年度まで)	1 日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていない中高年者の減少	5.0%

②「具体的な実践」であるエントリーごとに、達成すべき目標値を新たに設定

指 標	目 標 値
各エントリー登録者数の増加	
エントリー①「朝昼夕、野菜をたべよう」	年間登録者数 1,000名
エントリー②「1日5皿、野菜料理をたべよう」	年間登録者数 600名
エントリー③「めざせ日本橋!東海道五十七次を歩こう」	年間登録者数 700名

③目標達成に向けた取組（新規）

- ・エントリーアップキャンペーンの実施
- ・エントリー達成者に表彰式を実施（健康増進計画推進イベント「ひらかた健康のつどい」にて）
- ・関係各課との連携強化
 - 健康増進計画関係課長会議および担当者会議の実施
 - 保健予防事業以外の参加者への啓発

④健康づくりに関するアンケートの実施

市民の健康づくりに関する意識・行動等を把握するために、16歳以上市民4,100人を対象に郵送によるアンケートを実施しました。

（実施期間：平成25年1月28日～2月15日）

2 第1次計画の最終評価と方向性

チャレンジ1 身体健康チェック 「健診を受けましょう」

(1) 現状

①健康診査

●健康診査の受診率は増加

枚方市民の健康診査の受診状況は「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」によると、「この1年間に住民健診・特定健診・後期高齢者医療健康診査・勤務先や学校での健康診査や人間ドックを受けましたか」の質問に対し、「受けた」と答えた者の割合は、55.3%(平成15年)から63.9%(平成24年)と8.6ポイント高くなっています。

「この1年間に住民健診・特定健診・後期高齢者医療健康診査・勤務先や学校での健康診査や人間ドックを受けた人の割合」

	平成15年	平成24年
受けた	55.3%	63.9%
受けていない	39.9%	33.7%

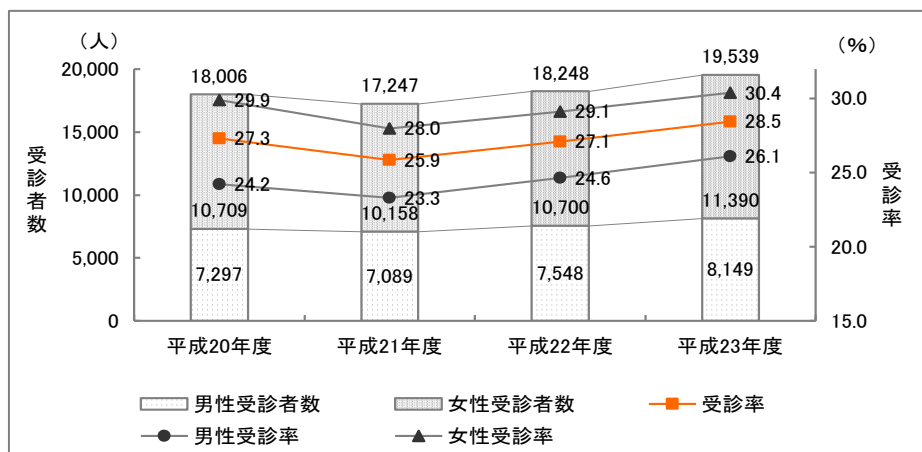
*平成15年度：「地域福祉・生活課題実態調査」より

*平成24年度：「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」より

②枚方市国民健康保険 特定健康診査※

●平成21年度以降、受診者数、受診率とも増加傾向

平成23年度における40～74歳の特定健康診査の受診者数は19,539人、受診率は28.5%となっています。経年でみると、平成21年度以降、受診者数、受診率とも増加傾向で推移しています。



第2期枚方市国民健康保険 特定健康診査等実施計画より

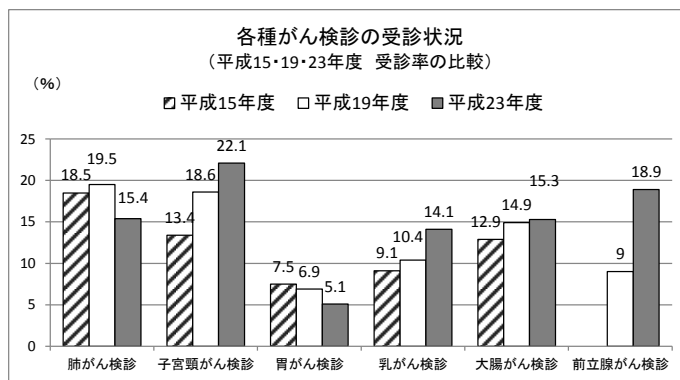
※平成20年度より年に1度の定期健康診査は、高齢者の医療の確保に関する法律により、各医療保険者に「特定健康診査および特定保健指導」の実施が義務付けられました。

③各種がん検診

●子宮頸がん、乳がん、大腸がん、前立腺がん検診受診率は増加傾向

枚方市が実施する各種がん検診の受診状況をみると、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診（平成15年度は未実施）の受診率は増加傾向にあります。しかし胃がん検診は減少傾向にあります。

各がん検診受診率の目標値50%とは相当の開きがある状況となっています。



平成23年度 枚方市がん検診結果

	受診者数男女別		受診者 総数(人)	がん発見者		早期がん 割合(%)
	男	女		男	女	
肺がん	8,254	13,351	21,605	9	5	35.7
子宮頸がん		16,685	16,685		28	50.0
胃がん	2,769	3,998	6,767	12	5	44.4
乳がん		7,506	7,506		31	61.3
大腸がん	7,511	12,740	20,251	55	26	59.3
前立腺がん	7,154		7,154	82		57.3

平成23年度 枚方市子宮頸がん発見者年代別状況(単位:人)

25~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳~	計
1	10	5	4	6	2	28

平成23年度枚方市がん検診結果より

(2) 課題

全てのがん検診において、目標値に対する受診率は低いため、受診率向上に取り組む必要があります。受診率向上のために、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診については無料クーポン券の送付を行った結果、若干受診率の向上がみられましたが、毎年受ける経年受診にはつながりにくい状況です。

本市が実施するがん検診の肺がん・胃がん・大腸がん検診の受診者は、相対的に女性が多い状況ですが、がん発見者は男性に多い状況です。子宮頸がん発見者の若年化がすすんでいることもふまえ、各がん検診特有の課題に沿った対策が必要です。

チャレンジ2 栄養・食生活の改善 「野菜をたべましょう」

(1) 現状

①野菜の摂取

野菜を毎食1皿分くらいとっている人の割合が低い現状(中間評価時:49.7%)から、毎食の食事に野菜を意識して取り入れてもらえるように、具体的な実践であるエントリー①「朝昼夕、野菜をたべよう」また、野菜の摂取不足を解消するために、具体的な実践であるエントリー②「1日5皿、野菜料理をたべよう」の登録者の増加を目指してきました。

エントリー①の達成率：平成23年度99.4%、平成24年度96.3%

エントリー②の達成率：平成23年度74.7%、平成24年度22.0%

	エントリー登録者数								目標
	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	延人数	年間登録者数
エントリー①	260名	98名	347名	840名 (247名)	738名 (259名)	994名 (204名)	963名 (237名)	4,240名 (947名)	1,000名
エントリー②	185名	61名	312名	478名	283名	448名	132名	1,899名	600名

() の人数は「親子でエントリー」登録者(再掲)

②食事のバランスの状態【食育推進計画：重点目標】

●1日のうちに主食、主菜、副菜がそろった食事が0回の割合は減少

中高年期における1日のうちに主食、主菜、副菜がそろった食事が0回の割合は、枚方市「食」に関する市民意識調査によると、8.2%(平成19年度)から6.1%(平成24年度)と2.1ポイント減少しています。

「1日のうちに主食、主菜、副菜がそろった食事が0回の割合」

平成19年度	平成24年度
8.2%	6.1%

枚方市「食」に関する市民意識調査結果報告より

(2) 課題

第2次枚方市食育推進計画(平成24年度策定)では、主食、主菜、副菜のそろった食事をしていない中高年の割合の減少を指標として、目標値を5%としていましたが、栄養バランスのとれた食事は、全ての年代において実践されるべきものとの考えにより、中高年者に限らず「1日のうちに主食、主菜、副菜をそろえた食事をしている人の増加」を指標としました。全ての年代に対する働きかけが必要です。

「1日のうちに主食、主菜、副菜をそろえた食事をしている人の割合」

現状値	目標値
89.1%	100%

現状値、目標値は第2次枚方市食育推進計画より

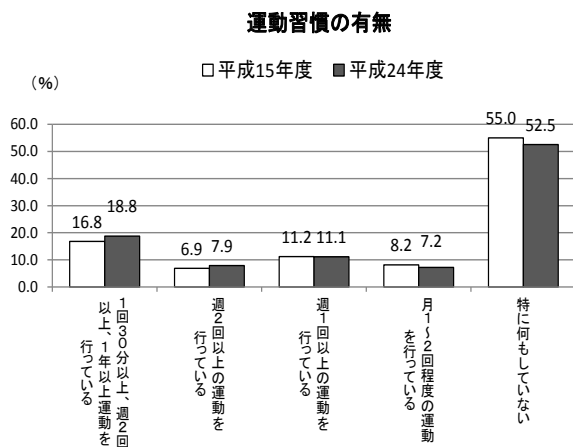
チャレンジ3 身体活動・運動の推進「歩くことから始めましょう」

(1) 現状

①運動習慣の有無

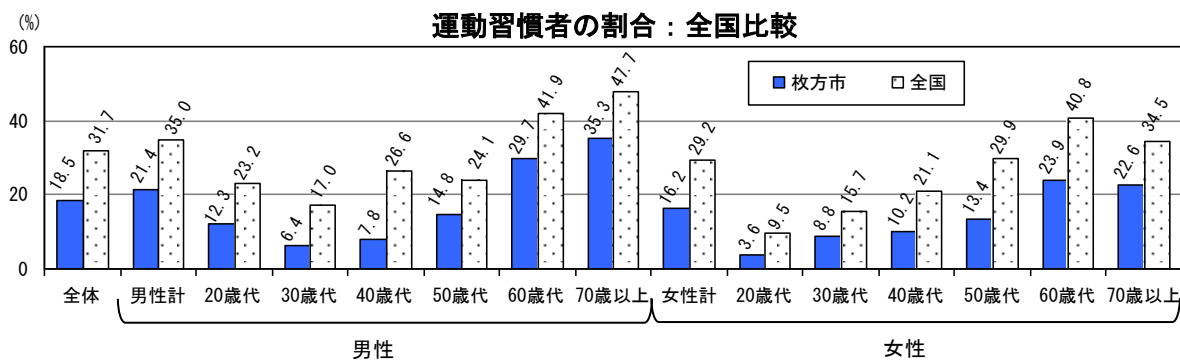
●運動習慣のある人は増えていますが、全国と比較すると低い状況です

枚方市民のスポーツ・運動の状況は「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」によると、「あなたは現在、ウォーキングや水泳等のスポーツ・運動を定期的に行っていますか」の質問に対し、「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」（運動習慣者）と答えた人の割合は、16.8%（平成15年）から18.8%（平成24年）と2.0ポイント高くなっています。また「特に何もしていない」が、55.0%（平成15年度）から52.5%（平成24年度）と2.5ポイント低くなっています。



「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」より

しかし、運動習慣者の割合（20歳以上）を全国比較すると、枚方市は運動習慣者の割合は、全国31.7%に対し18.5%と大幅に低い状況です。



※全国：「平成23年国民健康・栄養調査」厚生労働省（調査対象20歳以上）

②身体活動・運動

●意識して身体活動・運動を行っている人は低い状況です

「意識して身体活動・運動を行っている人の割合」は、76.4%（平成15年度）から74.8%（平成24年度）と1.6ポイント低くなっています。

国が示す「健康日本21」での目標値（63%

「意識して身体活動・運動を行っている人の割合」

平成15年度	平成19年度	平成24年度
76.4%	74.8%	74.8%

*平成15・19年度:保健センターが実施している健康度チェック票より（平成19年度は64歳以下のデータ：65歳以上健康度チェック票未実施のため）

*平成24年度は「枚方市民の健康づくりに関するアンケート」より

以上)は超えています。平成25年度末までに、達成すべき目標値(80%以上)に達せず、身体活動・運動を行っている人の割合は約75%と低い状態です。

また、毎日の生活に意識して歩くことを取り入れてもらえるように、具体的な実践であるエントリー③の登録者の増加を目指してきました。

エントリー③の達成率：平成23年度100.9%、平成24年度100.3%

エントリー登録者数										目標
	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	延人数	年間登録者数
エントリー③	259名	556名	196名	465名	574名	548名	706名	702名	4,006名	700名

(2) 課題

「運動習慣者(1回30分以上、週2回以上を1年間以上継続している人)の割合」は、計画策定時に比べ最終評価時に2.5ポイント上昇していますが、全国比較では大幅に低い状況となっています。特に年齢階級別にみた結果としては、20歳代から50歳代(男女とも)のいずれも15%を下回っており、若者や働き盛りの世代が特に低い傾向です。運動習慣者の定義に沿った運動量は生活習慣病予防に効果があるとされているため、今後はこの年齢層に対する運動習慣確立を目指した取組が特に必要です。

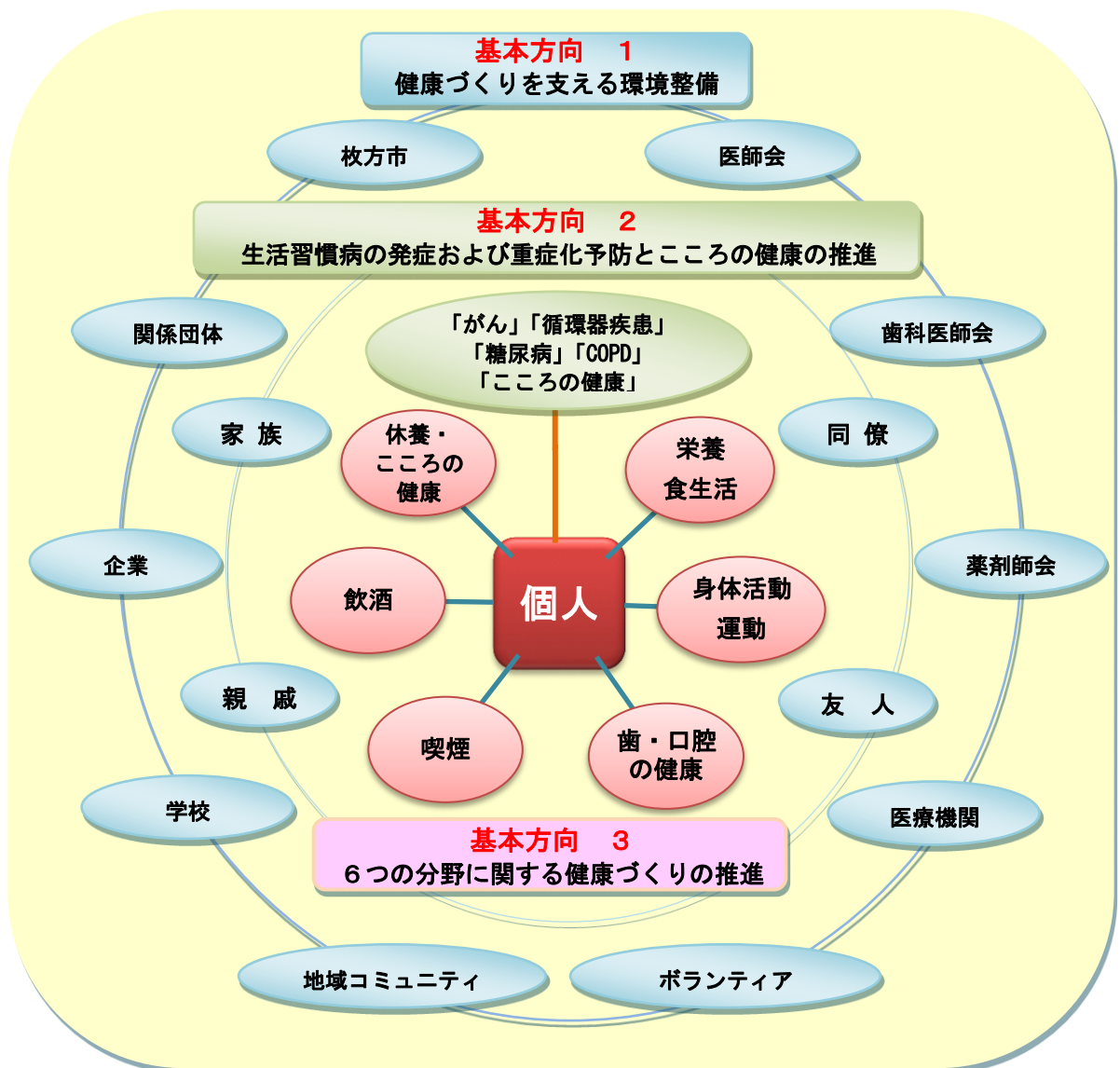
また、約25%(4人に1人)の人が、スポーツ等の運動習慣がないだけでなく、意識して身体活動も行っていない状況にあります。身体活動や運動習慣に対する個人の意識や動機付けをよりいっそう図ることや、身体活動の増加に対する生活環境や社会支援の強化等の対策が必要と考えます。

基本理念の実現のためには、第1次計画の評価と方向性をふまえながら個人を取り巻く社会環境の整備を行い、健康を支え守るために生活習慣病の発症予防・重症化予防を図り、個人の生活習慣や健康づくりをサポートしていく必要があります。こうした考えの下、取り組むべき3つの基本的方向を設定し、それぞれの課題と基本的な考え方を明らかにしました。

基本方向1 健康づくりを支える環境整備

基本方向2 生活習慣病の発症および重症化予防とこころの健康の推進

基本方向3 6つの分野に関する健康づくりの推進



基本方向1 健康づくりを支える環境整備

生活習慣病等の疾患の発症や悪化等個人の健康は、家庭や地域社会、学校、職場等の社会環境に影響を受けることから、健康づくりを推進していくためには、個人の意識、行動の改善だけを推しすすめるだけでなく、健康づくりに取り組もうとする個人はもとより、自らの健康課題に気づいていない市民、健康づくりに関心のない市民等も、社会全体として総合的に支援していくことが重要となります。

市民が健康づくりを身近なものとしてすすめるためには、地域資源を整備していくことが不可欠です。スポーツ活動や健康づくり活動の活性化を図るためにも、スポーツ機能や健康づくり機能を備えた公園等の整備をすすめていきます。また、個人の健康づくりを支える家庭や友人、職場等には、健康づくりについての理解や支援が得られやすいように、住民団体や自治会組織等の住民相互のネットワーク等に、身近な健康づくり関連情報の伝達等の周知・啓発を積極的にすすめていきます。

これらの取組をすすめるには、行政機関をはじめ、医療機関や関係団体、大学、企業等健康に関わるさまざまな関係機関がそれぞれの特性を活かして共に手を携えることが重要です。本市では、平成24年に市民の健康増進や地域医療の充実を目指すため、市内13団体と協定を結び「健康医療都市ひらかたコンソーシアム」を設立しました。今後も、このコンソーシアムを活用して、効果的な事業展開を図りながら、健康増進に関わる環境を整備していきます。

また、健康づくりは行政主導の取組だけではなく、市民や地域・職域団体等で課題を整理し、それぞれが主体性を発揮できるしくみづくりや地域とのつながり等が重要です。地域での人と人のつながりの強化（ソーシャル・キャピタルの水準を上げること）や「よいコミュニティ」づくりによって、健康度が向上するとの研究結果があり、個人が健康づくりに取り組む際には、主体的に地域の活動等に関わっていけるように環境整備をすすめていきます。働く世代の健康づくりに関しては、地域保健と職域保健が連携し、健康づくりを広域的かつ継続的に支援していきます。

健康コラム



ソーシャル・キャピタルとは

アメリカの政治学者パットナムは1993年に、ソーシャル・キャピタルを、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴で、人々の協調行動を促進し、社会の効率性を高めることができるものと定義。

ソーシャル・キャピタルと健康

個人が持つ人々とのつながり、ネットワーク（個人レベル）が豊富であれば、健康に良い情報を得る機会やお互いを助け合う機会が多く、それらが個人の健康を高めることにつながる。

地域レベルでは、地域住民相互の信頼感、お互いの協力意識が高ければ、住民同士の摩擦が少なく、心理的に良い影響を及ぼす。さらに地域での住民組織やボランティア組織の活動が盛んであれば、健康に関連する行政サービスの充実が期待できる。

このように、個人や地域レベルのソーシャル・キャピタルは相互に関係して地域住民の健康レベルを高めることができる可能性があると考えられています。

「健康づくりにおけるソーシャル・キャピタルの育成等に関する保健所の役割に関する研究調査 報告書」-日本公衆衛生協会- より

基本方向2 生活習慣病の発症および重症化予防とこころの健康の推進

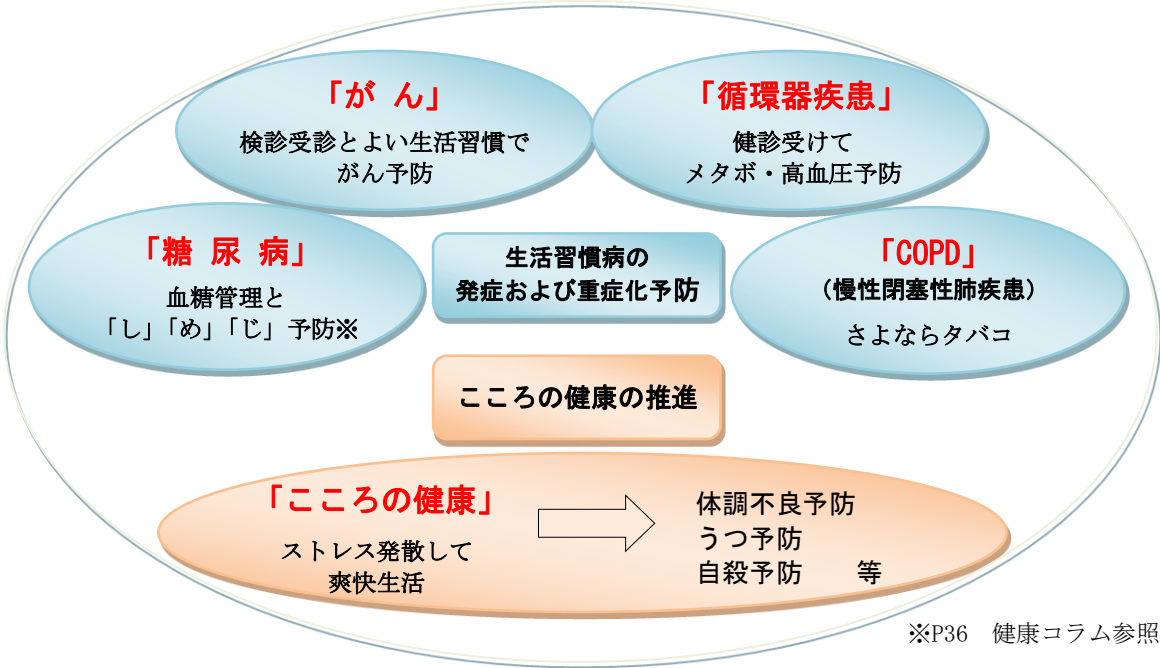
市民が健康でいきいきと自分らしく生きるためには、主要な死亡原因であるがんや循環器疾患、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病、死亡原因として今後急速に増加すると予測されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の生活習慣病の発症および重症化予防の対策が重要です。

また、仕事や活動等によって生じた心身の疲労や過度のストレスが原因であるうつ病等、こころの病気が大きな問題となっているため、ストレス等により体調の変化等を起こさないように、こころの健康を推進していくことも重要です。

生活習慣病の大きな特徴は、食生活、運動、喫煙、飲酒、歯の健康等の生活習慣が病気の発症・進行に関与し、初期段階には自覚症状がほとんどなく、症状が出てくる時期にはかなり病気が進行している場合が多いことがあげられます。また、こころの健康を保つには、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活に加え、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあう等のよい生活習慣がこころの健康に欠かせない要素となっています。

生活習慣病の発症予防やこころの健康の推進に関しては、継続的な生活習慣の改善が必要であるため、個人のみならず家族や友人、職場や地域においても、積極的に正しい知識の普及啓発を行い、健康づくりに容易に取り組めることが出来るように環境整備に取り組んでいきます。

生活習慣病の重症化予防に関しては初期段階には自覚症状が乏しいことが多いことから、生活習慣病の早期発見や早期治療につながる特定健康診査および各種がん検診等の環境整備が重要となります。また、生活習慣改善につながるものとして、特定保健指導體制の充実や健康医療都市ひらかたコンソーシアム等の資源を最大限に活用し、医療機関や専門団体との連携をすすめる等、地域社会全体で重症化予防に取り組みます。



基本方向3 6つの分野に関する健康づくりの推進

個人の健康づくりを推進していくには、生活習慣の基礎を形成するものとしての「栄養・食生活」「身体活動・運動」、生活の質の維持向上に関与する「休養・こころの健康」および生活習慣病の発症および重症化に大きく影響を与える「歯・口腔の健康」「喫煙」「飲酒」といった6つの分野に関し、取り組んでいくことが重要となります。

健康づくりは、これら6つの分野に関して生涯にわたり取り組む必要がありますが、生活習慣や健康状態、健康課題等は、ライフステージごとに大きく異なります。効果的かつ継続的に取り組んでいくために、ライフステージを①乳幼児期（0～6歳）②児童生徒期（7～18歳）③青年期（19～39歳）④壮年期（40～64歳）⑤高齢期（前期：65～74歳）（後期：75歳以上）の5つに分類しました。各ライフステージには目指すべき姿およびその目標をかけた、現状・課題・具体的な取組等の指標を設定し、市民一人ひとりが生活習慣を改善できるよう取り組んでいきます。

・「栄養・食生活」	1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
・「身体活動・運動」	定期的な運動習慣をもつ
・「歯・口腔の健康」	むし歯と歯周病を予防し、口腔機能を維持する
・「喫煙」	喫煙の害について理解し、禁煙する
・「飲酒」	適正な飲酒量を守り、節酒を心がける
・「休養・こころの健康」	睡眠をしっかりととり、生活リズムを整える ストレスと上手につき合う

ライフステージの特徴と目指すべき姿

①乳幼児期（0～6歳）

目指すべき姿：家族と共に笑顔でいきいきと暮らす
しっかり食べて、しっかり歯磨き！生活リズムを整えよく遊ぶ！

乳幼児期は、食事摂取の形態が成長とともに大きく変化すること、味覚や嚥下等の生涯の食生活に関わる機能の形成の時期でもあるため、子どもの健やかな育ちを支える食環境を整えていくことが必要となります。歯の健康に関しても、乳幼児期は歯が生えてくる時期であり、歯磨きの習慣づくりを獲得していくことがとても重要です。また、体を動かすことも身体づくりには欠かすことのできないものです。この時期に体を動かす楽しさ、気持ちよさを知り、体を動かすことが好きになることが大切です。

こういった乳幼児期の成長発達の基礎となるのが生活リズムです。ヒト本来の生体リズムに合致した生活を送ることで、食べること、遊ぶことも含め、日常生活における活動すべてが充実したものとなります。そのため、乳幼児期は早寝早起きの生活習慣を身につける大事な時期です。

②児童生徒期（7～18歳）

目指すべき姿：自ら考え行動し笑顔でいきいきと暮らす
よく寝て食べて、いいリズム！家族ぐるみの喫煙・飲酒防止教育！

児童生徒期は、保護者への依存が徐々に薄れていき、健康づくりを主体的にすすめ、生活習慣を形成していく重要な時期です。しかし夜型の不規則な生活、欠食・偏食といった食生活の乱れ、また、インターネット等の普及により情報が氾濫する中で、喫煙、飲酒、薬物乱用等の健康危険行動等が問題となる時期でもあります。

「自ら考え行動し笑顔でいきいきと暮らす」ためには、「早寝早起き朝ごはん」運動に代表されるように、子どもの正しい生活リズムや基本的な生活習慣を確立し、生活習慣を自ら改善していく力を身につけることが大切です。また、早期から家庭や学校での教育等により、健康危険行動（喫煙・飲酒）の予防をすすめていくことが重要です。

③青年期（19～39歳）

目指すべき姿：健康に関心を持ち健やかで自立した生活を送る
よい食事とよい運動！ストレス発散して毎日爽快！

青年期は、社会的役割を持ち、心身ともに成熟する時期で、健康づくりの管理が家族単位から個人単位に移行する大事な時期です。しかし進学や仕事等による環境の変化に伴い、これまで形成してきたライフスタイルが不規則になる時期でもあります。また外食や調理済み食品の利用が増えるといった食生活の変化も出てきます。運動に関しては、時間が取れない等運動習慣の確立が難しくなり、運動不足が見られる時期でもあります。栄養の偏りや運動不足に陥らないよう気をつける等、自己管理する必要があります。

また、環境の変化によるストレスの増大がみられる時期でもあります。睡眠時間が不規則になり、生活習慣の乱れを生じることもあります。すぐに身体の不調として自覚しにくいのが特徴です。自らの健康に関心をもち、「自分の健康は自分で守る」という自覚をもつことが大切となります。

④壮年期（40～64歳）

目指すべき姿：自分の身体の状態を知り充実した生活を送る
適正体重を目指し栄養管理！節酒、禁煙して充実生活！

壮年期は、社会的にも家庭においても責任が大きくなる、いわゆる働き盛りの時期です。しかし仕事や子育て等で多忙なことから自分の健康管理がおろそかになり、青年期からの運動不足やストレス、栄養の偏り等の積み重ねが誘因となり、生活習慣病等の健康問題が現れ始める時期でもあります。メタボリックシンドローム等を予防するには、まず適切な量とバランスのよい食事を取り、適正体重を維持することが重要です。

また、多量飲酒は、がんや高血圧等の循環器疾患および糖尿病等の生活習慣病のリスクを高めます。喫煙に関しては、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、周囲の人の健康にも害を与えます。一度体調に変化があらわれると、今後のライフステージにおいて「生活の質」に大きく影響します。日頃から自分の身体の状態を意識して、生活習慣の改善をしていくことが大切となります。

⑤高齢期（前期：65～74歳 ・ 後期：75歳以上）

目指すべき姿：生活の質の維持・向上を図り安心して暮らし続ける
身体も栄養もバランスが大事、そしてしっかり歯周病予防！

前期高齢期は、個人の生活の質を維持しつつ、異なる世代との交流や社会との交流を図り、社会的な役割を感じる事が重要になる時期です。しかし加齢に伴う心身の生理的变化が起こり、健康や体力に不安を感じる時期でもあります。

後期高齢期においては、人生の完成期であり、自分のための時間を自分らしく楽しみ、心豊かな生活を送る時期です。しかし身体的には老化がすすみ健康問題が生じたり要介護状態になる可能性が多くなります。多少の疾患があっても活動量を高め、生活の質を維持し、健康だと感じられる時間を増やすことが大切な時期でもあります。

加齢に伴う心身の生理的变化を受容しつつ、身体状況にあった運動や活動を継続し、長年培われた栄養・食生活を尚一層大切に取り組み、また歯の健康として食事をするための咀嚼機能を保ち、歯の喪失につながる歯周病を予防していくことが重要です。

基本方向1 健康づくりを支える環境整備

(1) 地域資源の活用および整備

本市の強みである充実した医療環境や健康増進に関わる地域資源を活かし、子どもから高齢者まですべての市民が健康で安心していきいきと暮らすことのできる「健康医療都市」を目指します。さまざまな健康づくり活動や地域活動を支えていくために、生涯学習市民センター等の公共施設を活用していきます。しかし、必要とされるニーズについては、すべてを公共施設で充足できるものではないため、公的5病院や医学、歯学、薬学・看護学が習得できる3大学等の健康と医療に関わる社会資源等と連携し幅広く地域社会全体で支えていきます。

また、市民の健康・生きがいづくりを支えるため、スポーツを通じた豊かな人間関係やコミュニティの形成を基本視点として、誰もがスポーツを楽しめる環境づくりを目指してきました。今後も身近で継続的に、健康・生きがいづくり活動を活性化するため、市民のスポーツや健康づくり活動を支える環境を整備していきます。より身近な活動の場である公園施設は、公園利用者や周辺住民の休息・レクリエーション・コミュニケーションの場として潤いを与え、緑豊かで美しく、快適な空間形成を図っていきます。

★取組の方向性

- ・体を動かすための環境整備
- ・食を取り巻く環境整備

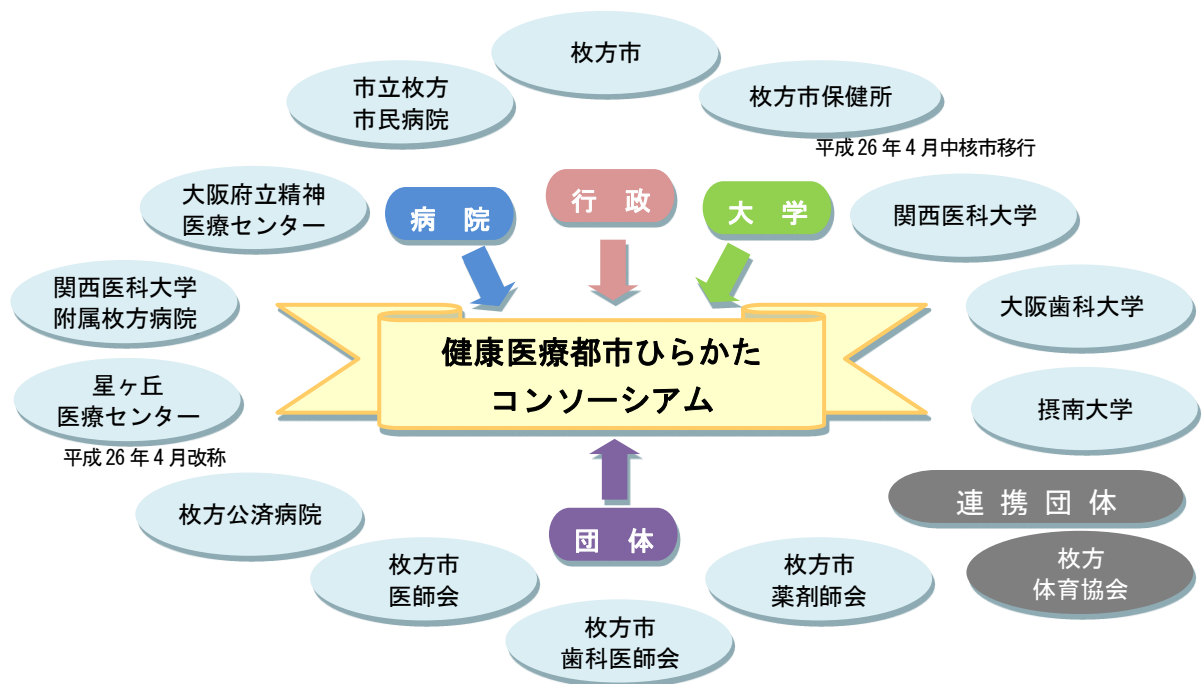


(2) 地域資源を活かしたネットワーク

①健康医療都市ひらかたコンソーシアム

本市は、市内にある5つの公的病院や3つの医系大学等、健康と医療に関わる社会資源を最大限活用し、市民の健康増進や地域医療のさらなる充実を目指すため、「健康医療都市ひらかたコンソーシアム（共同事業体）」を設立しました。今後は、災害時における医療体制の整備、医療費の抑制にもつながる健康づくりや介護予防にも力を入れ、企業や団体とも連携しながら、持続可能な「健康医療都市ひらかた」の実現を目指します。

健康医療都市ひらかたコンソーシアムの構成団体



★取組の方向性

- ・関係機関や団体が持っている専門性を活かし、効率的で効果的な事業展開

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

《コンソーシアムで取り組んでいく8つの柱》

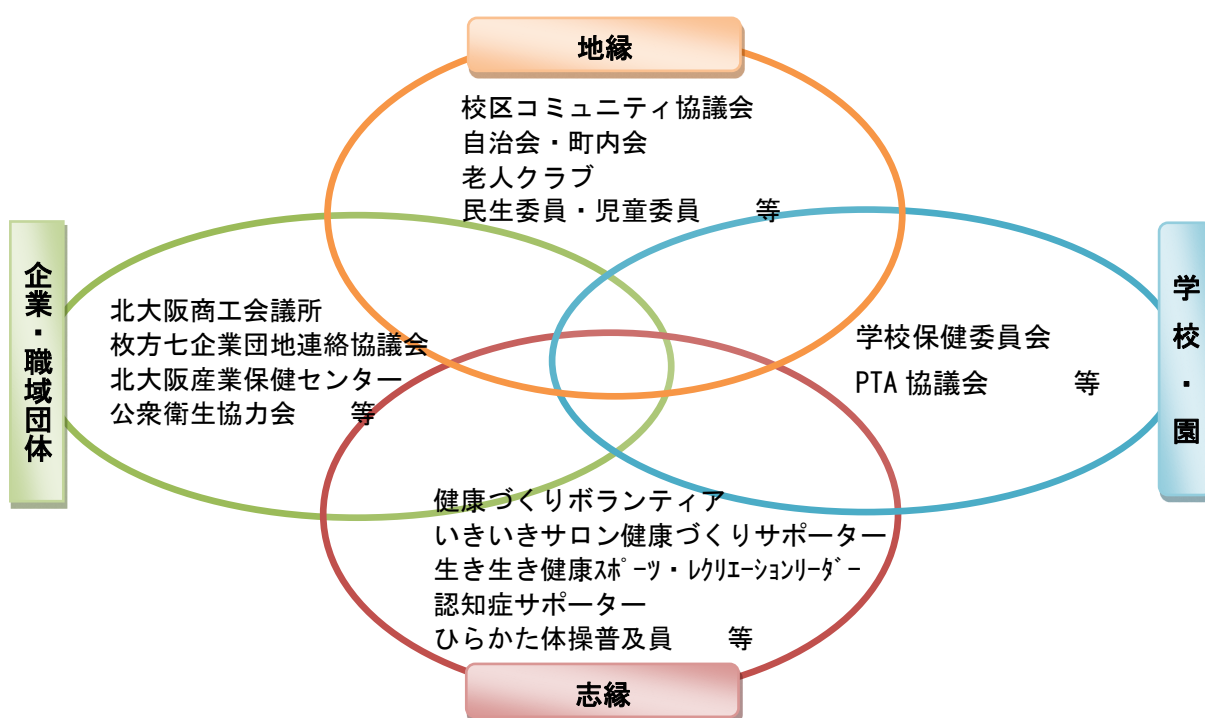
- (1) 災害医療対策のための連携事業
- (2) 高度先進医療提供のための連携事業
- (3) こころの健康増進のための連携事業
- (4) 健康づくり・介護予防事業推進のための連携事業
- (5) 母と子どもの健康支援のための連携事業
- (6) 健康・医療アカデミー創設のための連携事業
- (7) 健康・医療関連の地域産業振興のための連携事業
- (8) 健康医療都市ブランド発信のための連携事業

②地域のソーシャル・キャピタルの醸成

ソーシャル・キャピタルを通じた健康づくり活動を展開することにより、住民が積極的に地域に出て他の住民と交流し、地域の絆がさらに深まったという事例が報告されています。それは、人と人のつながりを通じて自分の社会的な存在価値を実感し、生きがいのある生活を維持することによって、健康の保持・増進につながったものと考えられます。

住民同士の信頼を更に高め、住民参加が活性化し好循環をもたらすことができるよう、ソーシャル・キャピタルの醸成にむけた取組を継続的に取り組んでいきます。

本市におけるソーシャル・キャピタルの醸成のイメージ図



●地域・職域連携推進事業

地域保健と職域保健が連携することで、働く世代の健康づくりを継続的に支援していきます。自治体、事業者および医療保険者等の関係者が相互に情報交換を行い、保健事業に関する共通理解のもと、それぞれが有する保健医療資源を相互活用、または保健事業の共同実施等により連携体制を構築し、健康づくり運動を推進していきます。

★取組の方向性

- ・主体的に活動に参加することによる、地域のつながりや絆等の強化（ソーシャル・キャピタルの水準を上げる）

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・住民の生活の場としての地縁に基づくネットワークを通じて、健康づくりの取り組みを推進する
- ・志縁（志を共有する縁）に基づくネットワークを通じて、ソーシャル・キャピタルの核となる人材の育成や発掘および支援を行う
- ・PTAや養護教諭等と連携し健康づくりへの取り組みを行うとともに学校保健との連携を図る。また、学校や保育所（園）での地域交流等の活動の場に積極的に参加し情報の共有化を図る
- ・職域保健との連携を図り、勤労者等に対する健康づくりを推進するとともに、地域保健活動に積極的に参加してもらうよう啓発を行う
- ・社会全体での健康づくりを推進できるよう、各々のネットワークの橋渡しに取り組むとともに、これらの取組等に関し情報発信に努める

基本方向2 生活習慣病の発症および重症化予防とこころの健康の推進

(1) 「がん」

昭和56年から今日までの約30年間、がん（悪性新生物）は日本での死因の第1位であり続けており、がんによる死亡は総死亡の約30%を占めています。

枚方市においても国や府と同様、がん（悪性新生物）が死因の第1位となっており全死亡数の3分の1を占めています。

(単位：人・%)

(平成23年度)

順位	死因	枚方市		大阪府		全国	
		死亡数	構成比	死亡数	構成比	死亡数	構成比
	総数	3,134	100.0	78,952	100.0	1,253,066	100.0
1	悪性新生物	978	31.2	25,219	31.9	357,305	28.5
2	心疾患	531	16.9	12,494	15.8	194,926	15.6
3	肺炎	355	11.3	8,635	10.9	124,749	10.0
4	脳血管疾患	258	8.2	6,323	8.0	123,867	9.9
5	自殺	81	2.6	1,954	2.5	28,896	2.3
6	不慮の事故	74	2.4	2,354	3.0	59,416	4.7
7	その他	857	27.3	21,973	27.8	363,907	29.0

1) 死亡順位の配列は平成23年度の枚方市の順位によったもので大阪府および全国とは異なる

2) 構成比の合計は必ずしも100%とはならない

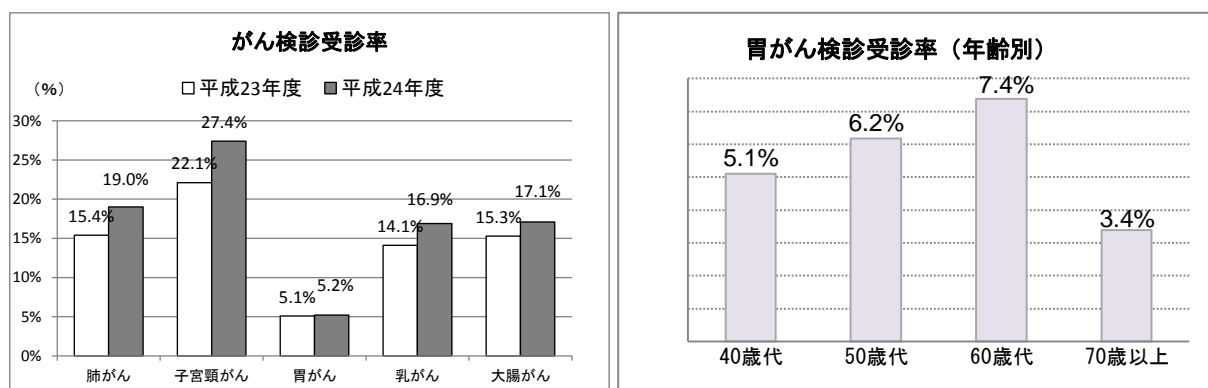
資料：厚生労働省「人口動態統計」

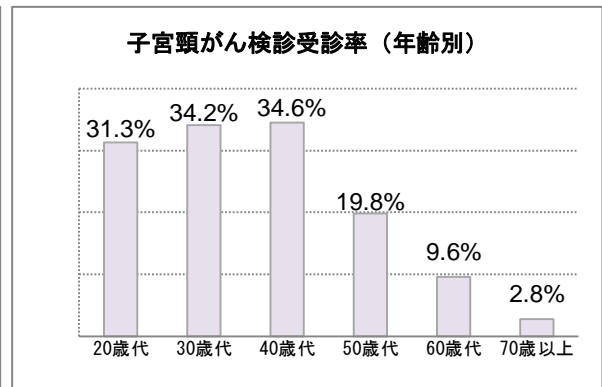
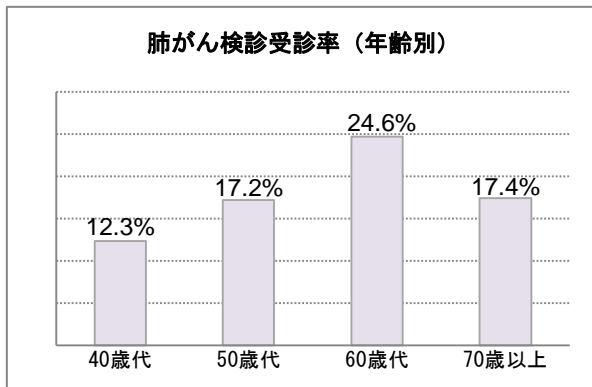
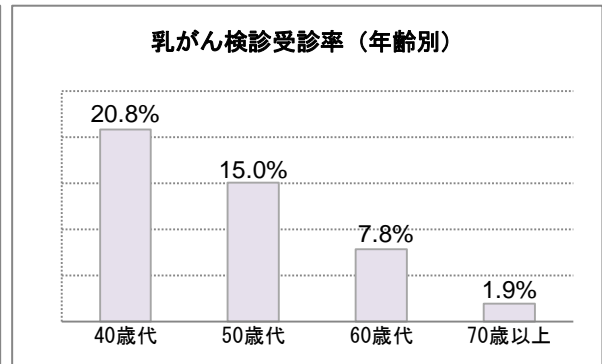
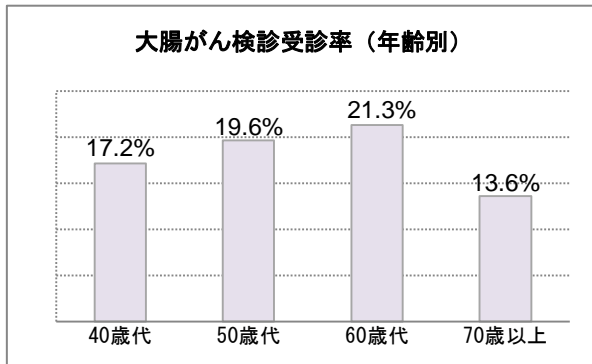
【現状】各種がん検診の受診率および検診結果

●枚方市が実施しているがん検診受診率は、全てのがん検診において平成23年度に比べ微増しています

がん検診の目的は、単にがんを見つけることではなく、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。定期的に検診を受け、もし異常が見つければ適切な検査や治療を行うことが重要です。

がん検診受診率および平成24年度年齢別受診率





平成24年度枚方市がん検診受診結果より

【全体】

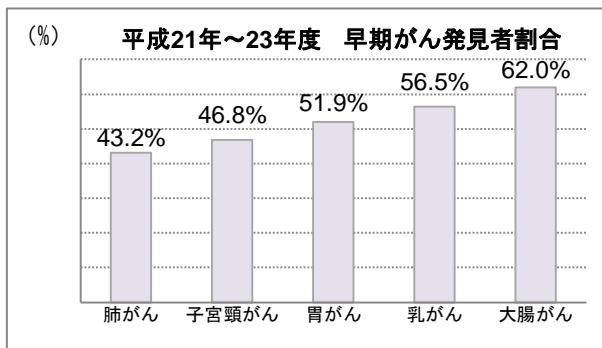
枚方市が実施しているがん検診の受診率（平成24年度）は、胃がん検診が低く5.2%となっています。

【年代別】

胃がん、大腸がん、肺がん検診においては、いずれも60歳代の受診率が高く、乳がんおよび子宮頸がん検診の女性特有のがん検診に関しては、40歳代以降年齢が高くなるにつれ受診率が低くなっています。

●がん発見者のうち、4割以上が早期がんで発見されています

がん検診受診により、がんが早期に発見されています。無症状でもがん検診を受診することがとても重要です。



平成21～23年度枚方市がん検診受診結果より

【全体】

胃がん、乳がん、大腸がんの発見者のうち、5割以上が早期がんで発見されています。

早期がん発見者の割合が一番高いのは、大腸がん検診で62.0%となっています。

★重点目標

- ・よい生活習慣を確立し、がん予防に努める
- ・定期的ながん検診を受診する
- ・適切に医療機関を受診する
- ・がんに罹患しても、心豊かにいきいきと生活する

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
1	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	79.5	73.9

【年齢調整死亡率の算出について】

- ・全国および大阪府の年齢調整死亡率は「平成22年都道府県別にみた死亡の状況」より引用
- ・大阪府の75歳未満年齢調整死亡率は、平成22年の国勢調査の按分済み日本人人口と平成22年人口動態統計の数値を用いて算出
- ・枚方市の年齢調整死亡率および75歳未満年齢調整死亡率は、以下の方法で独自算出した。
平成22年国勢調査で公表されている日本人人口（年齢不詳数別）を保健所で按分計算し、5歳刻み人口を算出。その上で「大阪府成人病統計第66報（平成22年）」の「死者数、性・5歳年齢階級、保健所・市町村別」の表を用いて処理

項目番号	目標項目	現状値①※1	現状値②※2	目標値
2	肺がん検診受診率の向上	19.0%	30.6% (24.6%)	40%
3	子宮頸がん検診受診率の向上	27.4%	24.7% (23.5%)	50%
4	胃がん検診受診率の向上	5.2%	31.9% (25.6%)	40%
5	乳がん検診受診率の向上	16.9%	26.4% (22.9%)	50%
6	大腸がん検診受診率の向上	17.1%	32.5% (25.4%)	40%

※1：平成24年度枚方市が実施しているがん検診受診率
対象年齢：40歳以上（子宮頸がん検診のみ20歳以上）

※2：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより
上段：40歳以上（子宮頸がん検診のみ20歳以上）を対象
下段：（）内値は、16歳以上の全対象

★取組の方向性

- ・がんの発症予防の推進
- ・早期発見・早期治療体制の整備

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・定期的ながん検診を受診するとともに、精密検査が必要な場合は受診する
- ・がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組む
主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がける
禁煙に取り組む

運動習慣をもつ

- ・かかりつけ医・歯科医や薬局を持つ
- ・必要時、適切な治療（医療）を受ける

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・各種健康教室やコンソーシアム等の資源を活かし、がん対策に関する知識の普及を図る
- ・小中学校で、食生活および禁煙等のがん予防教育を行う
- ・早期発見のために、がん検診の受診率や精度管理の向上を図る
- ・早期治療のために、要精密検査の未受診者対策を行う

(2) 「循環器疾患」

脳梗塞や脳出血等の脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞等の虚血性心疾患を含む循環器疾患は、がんと共に主要死因となっています。循環器疾患は、血管の損傷によって起こる疾病で、確立した危険因子としては、高血圧、脂質異常、喫煙、糖尿病の4つがあります。予防するためには、これら危険因子の管理が重要となります。

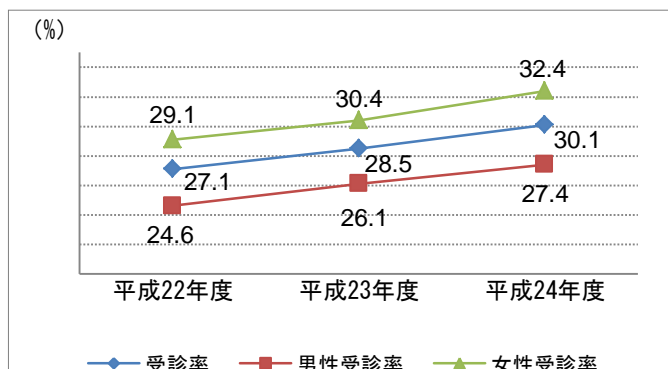
また、メタボリックシンドロームと循環器疾患の関連は医学的に証明されており、循環器疾患の発症予防および重症化予防のためには、メタボリックシンドロームの予備群および該当者の早期発見・早期治療が望まれるため、まず特定健康診査の受診率及び特定保健指導の利用率の向上が重要です。

【現状】枚方市国民健康保険 特定健康診査の実施状況

本市の国民健康保険被保険者は、平成25年3月31日現在106,257人、加入率は26.0%となっています。そのなかで、国民健康保険被保険者年齢別割合をみると、65～74歳の占める割合が37.0%となっています。

●平成22年度以降、受診者数、受診率とも増加傾向にあります

メタボリックシンドローム発症の予防および早期発見をするにあたり、健診受診率の向上が重要です。

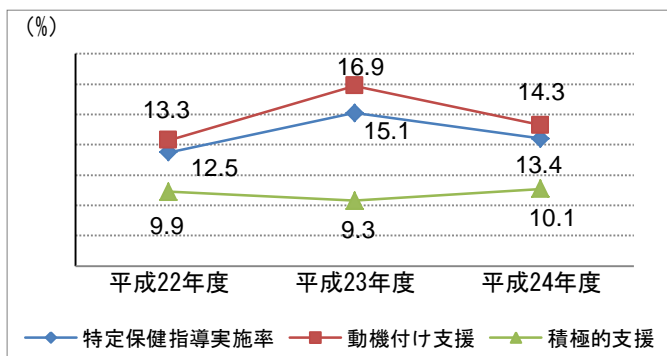


枚方市国民健康保険特定健診受診結果より

平成24年度における40～74歳の特定健康診査の受診者数は20,927人、受診率は30.1%となっています。経年でみると、平成22年度以降、受診者数、受診率とも増加傾向で推移しています。

【現状】特定保健指導利用率の推移

- 特定保健指導利用率は平成23年度から平成24年度にかけて低下しています
メタボリックシンドロームの重症化予防において、特定保健指導の利用率の向上が重要です。

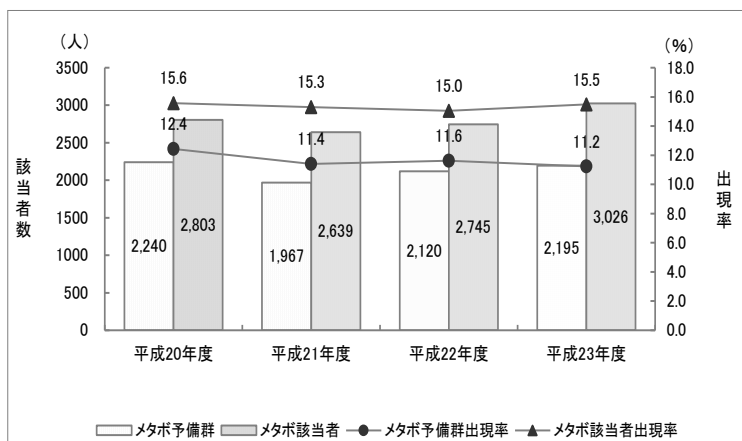


枚方市国民健康保険特定健診受診結果より

特定保健指導実施率は、平成24年度は13.4%となっており、平成23年度の利用率より1.7ポイント低下しています。

【現状】メタボリックシンドローム該当者・予備群者の推移

- 該当者はほぼ横ばい、予備群者は減少傾向にあります
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を基盤として、高血糖、高血圧、脂質異常を合わせ持った病態です。それらの危険因子が重複することにより、虚血性心疾患や脳血管疾患等を発症する危険が倍增するため、該当者および予備群の割合を減少することが重要です。



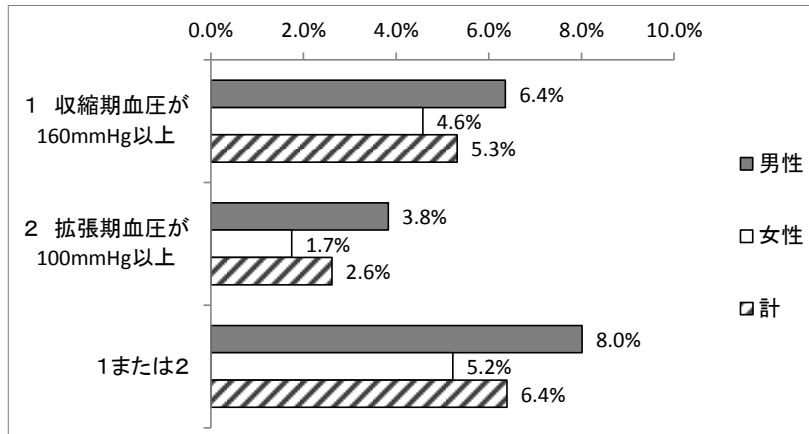
第2期枚方市国民健康保険 特定健康診査等実施計画より

メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移をみると、メタボリックシンドローム該当者は平成23年度15.5%でほぼ横ばい、予備群は11.2%で減少傾向となっています。

【現状】高血圧（Ⅱ度以上）に該当する者（収縮期血圧が 160mmHg 以上または拡張期血圧が 100mmHg 以上）の割合

●収縮期、拡張期の値はいずれも男性が高値を示しています

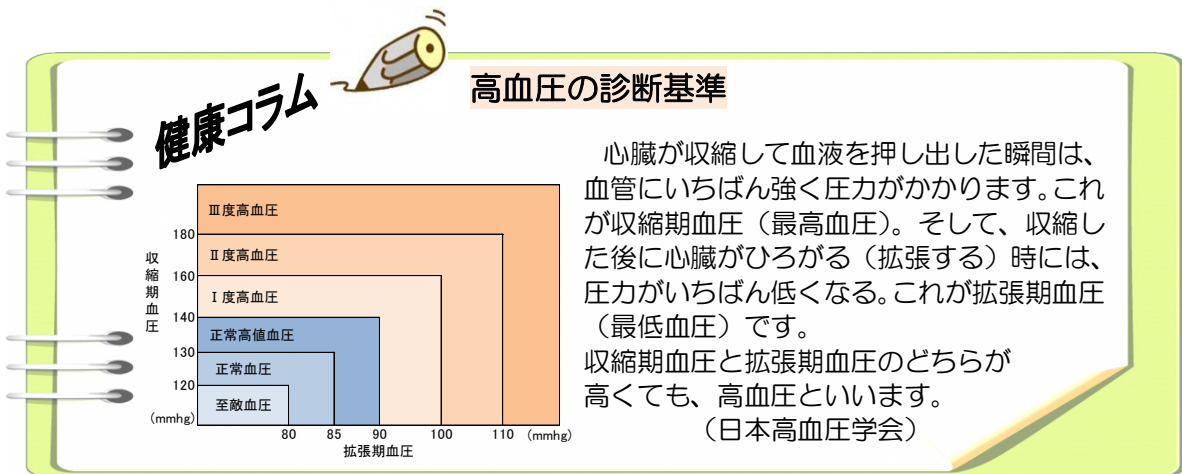
循環器疾患の発症や重症化予防において、血圧の値が高い者のうち、特に治療域にあると考えられる 160/100mmHg 以上の者の割合を減少することは重要です。



収縮期血圧が 160mmHg 以上の人、拡張期血圧が 100mmHg 以上の人の割合は、いずれも男性のほうが多くなっています。

収縮期血圧が 160mmHg 以上または拡張期血圧が 100mmHg 以上の人の割合は 6.4%となっています。

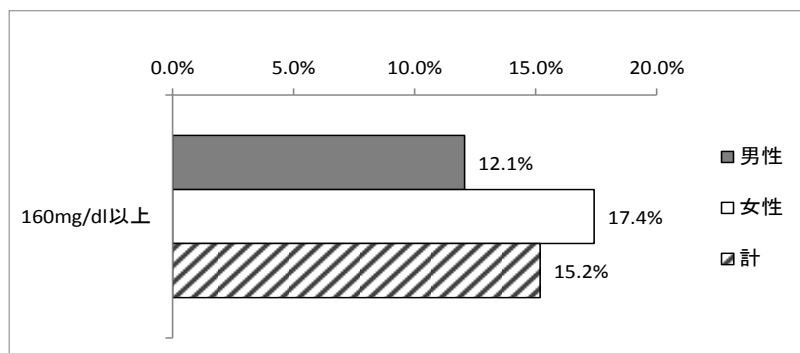
平成 23 年度枚方市国民健康保険特定健康診査受診結果より



【現状】LDL コレステロール高値の割合

●LDL コレステロール高値の割合は女性の方が多くなっています

虚血性心疾患の発症・死亡リスクが明らかに高くなる、「LDL コレステロール値 160mg/dl 以上の者」の割合を減らすことが重要です。



LDL コレステロールが160mg/dl 以上の人の割合は、男性が12.1%、女性が17.4%で、全体では15.2%となっています。

平成23年度枚方市国民健康保険特定健康診査受診結果より

★重点目標

- ・健康診査の重要性を理解し、定期的に健康診査を受ける
- ・自身の健康状態をよく知り、生活習慣の改善および適切な治療(医療)を受ける

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
7	特定健康診査の受診率の向上	28.5%	60%
8	特定保健指導の利用率の向上	15.1%	60%

※現状値および目標値は、第2期枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画より

項目番号	目標項目	現状値	目標値
9	・メタボリックシンドローム該当者の割合の減少 ・メタボリックシンドローム予備群者の割合の減少	15.5%	11.6%
		11.2%	8.4%
10	高血圧(Ⅱ度以上)に該当する者の割合の減少 (収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上)	6.4%	5.5%
11	LDL コレステロール高値の割合の減少 (160mg/dl以上)	男性 12.1%	男性 6.2%
		女性 17.4%	女性 8.8%

★取組の方向性

- ・循環器疾患についての情報発信および知識の普及啓発
- ・早期発見・早期治療の推進
- ・重症化予防の推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・1年に1回は特定健康診査等の健康診査を受ける
- ・特定保健指導や各種健康教室等に積極的に参加する
- ・循環器疾患予防に必要な知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組む
 - 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がける
 - 塩分のとりすぎに注意し薄味にする
 - 禁煙に取り組む
 - 運動習慣をもつ
 - 適正体重を維持する
- ・かかりつけ医・歯科医や薬局を持つ
- ・必要時、適切な治療（医療）を受ける

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・早期発見のために健康診査、特定健康診査受診率の向上を図る
- ・重症化予防のために、特定保健指導や各種健康教室の強化を図る
- ・各種健康教室やコンソーシアム等の資源を活かし、循環器疾患対策に関する知識の普及を図る

健康コラム

塩分のとりすぎに注意

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2010年版）では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が9g未滿、女性が7.5g未滿としています。「健康日本21（第2次）」においては、目標を8gとし、食塩摂取量の減少を目指しています。また、高血圧で治療している人は、一日6g未滿にすることがすすめられています。

塩分のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の発症に深くかかわっています。塩分を多く含む加工食品の摂取量を減らし、旨味（おだし）の利用や素材そのものの味を活かした調理をする等、減塩を心がけましょう。

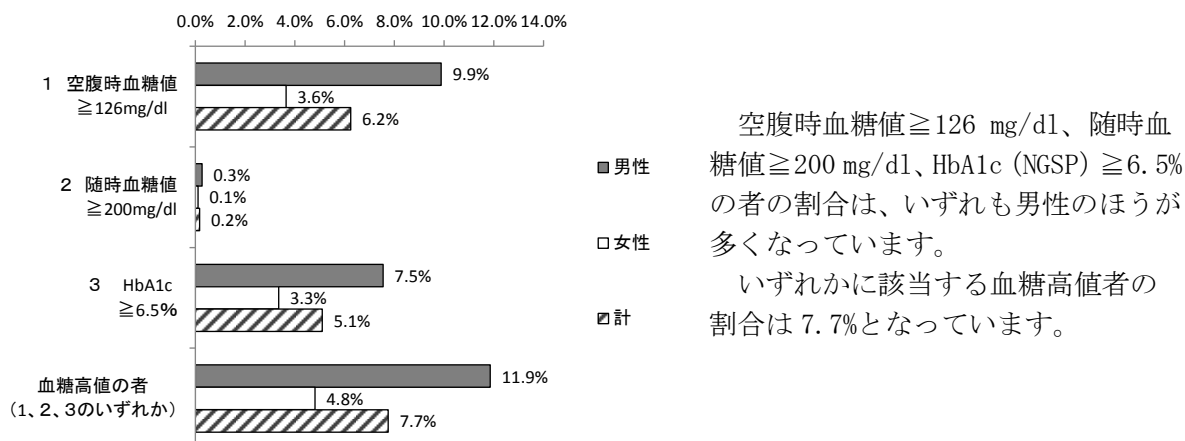
(3) 「糖尿病」

糖尿病は、早期には自覚症状がないことが多く、診断されたときには様々な合併症が既に起きていることも稀ではありません。早期発見・早期治療を行わないと、循環器疾患のリスクを増加させるとともに、神経障害（し）、網膜症（め）、腎障害（じ）等の合併症を引き起こし、生活の質の低下や社会保障資源にも多大な影響を及ぼします。また、治療を中断したり糖尿病と診断されて放置していると、失明や透析にいたるといった合併症が発症するおそれもあります。そのような状況を予防するためには、三大合併症の頭文字をとった「し・め・じ」予防対策に取り組むことが重要です。

【現状】糖尿病型に該当する者の割合

●糖尿病型に該当する者（空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dl、随時血糖値 ≥ 200 mg/dl、HbA1c (NGSP) $\geq 6.5\%$) の割合は、男性の方が多くなっています

心血管疾患や神経障害、網膜症、腎症等の合併症を予防するためにも、血糖高値者（治療域）の割合を減少することが重要です。



平成 23 年度枚方市国民健康保険特定健診受診結果より

★重点目標

- ・自身の健康状態をよく知り、生活習慣の改善および適切な治療(医療)を受ける
- ・合併症について理解し、血糖コントロールに努める

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
1 2	糖尿病型に該当する者の割合の増加の抑制（空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dl、随時血糖値 ≥ 200 mg/dl、HbA1c (NGSP) $\geq 6.5\%$)	7.7%	増加の抑制

★取組の方向性

- ・糖尿病についての情報発信および知識の普及啓発

- ・早期発見・早期治療の推進
- ・重症化予防の推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・1年に1回は特定健康診査等の健康診査を受ける
- ・特定保健指導や各種健康教室等に積極的に参加する
- ・糖尿病の疑いのある人は医療機関を受診する
- ・治療は中断しない
- ・糖尿病予防に必要な知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組む
 - 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がける
 - 禁煙に取り組む
 - 運動習慣をもつ
 - 節酒を心がける
 - 適正体重を維持する
- ・かかりつけ医・歯科医や薬局を持つ

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・各種健康教室やコンソーシアム等の資源を活かし、糖尿病対策に関する知識の普及を図る
- ・早期発見のために健康診査、特定健康診査受診率の向上を図る
- ・重症化予防を図るため、特定保健指導や各種健康教室の強化を行う

健康コラム

3大合併症「し」「め」「じ」

糖尿病の合併症として

- し：神経の障害（手足のしびれ等）
- め：目の障害（網膜症等による視力低下等）
- じ：腎臓の障害（腎症等からむくみ等）が出てきます。

糖尿病を放っておくと合併症が進行し、失明や透析療法の必要性が出てきます。

健康コラム

HbA1cとは

約1~2か月の血糖のコントロールの状態がわかり、糖尿病の検査として重要な値となります。

NGSPとは

HbA1cには、表記の方法がJDS値（従来日本で用いられていた値）と、NGSP値（国際的に用いられている値）の2通りあります。

特定健康診査・保健指導におけるHbA1cの測定結果は平成25年4月1日から、NGSP値を用いています。

NGSP値は、これまでのJDS値と比べて、およそ0.4%高くなります。

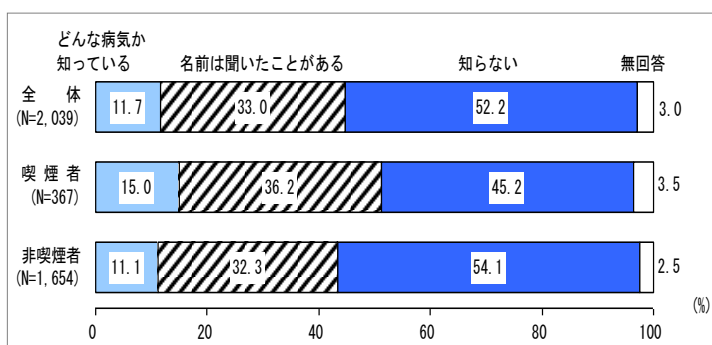
(4)「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長期喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸障害が進行します。COPDによる死亡はわが国でも増加傾向にあります。COPDは、健康増進において発症および重症化予防が極めて重要な疾患であるにもかかわらず、十分に認知されていないため、疾患の認知度を高め、COPDによる死亡率低下を図る必要があります。

【現状】「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度

●COPDを知らない者が5割を超えています

COPDという疾患が、十分に認知されていないことが問題となっています。認知度を向上し、正しい知識をもつことがとても重要です。



【全体】

「知らない」が52.2%で最も多く、次いで「名前は聞いたことがある」が33.0%、「どんな病気か知っている」が11.7%となっています。

【喫煙有無別】

喫煙者は、「どんな病気か知っている」および「名前は聞いたことがある」の割合が非喫煙者より若干多くなっています。

平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

★重点目標

- ・COPDについて理解し禁煙をする

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
13	COPDがどんな病気か知っている者の割合の向上	44.7%	80%

★取組の方向性

- ・COPDについての情報発信および知識の普及啓発

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・1年に1回は健康診査およびがん検診を受ける
- ・COPDについて関心を持ち、禁煙を心がける
- ・かかりつけ医・歯科医や薬局を持つ
- ・自分の肺機能の状態を知る

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・健康講座やコンソーシアム等の資源を活かし、COPDに関する知識の普及を図る
- ・肺の状態を知るための媒体や測定器等を利用できる場の提供を行う
- ・禁煙対策をすすめる
- ・施設の敷地内禁煙を勧める等受動喫煙を減らす環境整備に取り組む

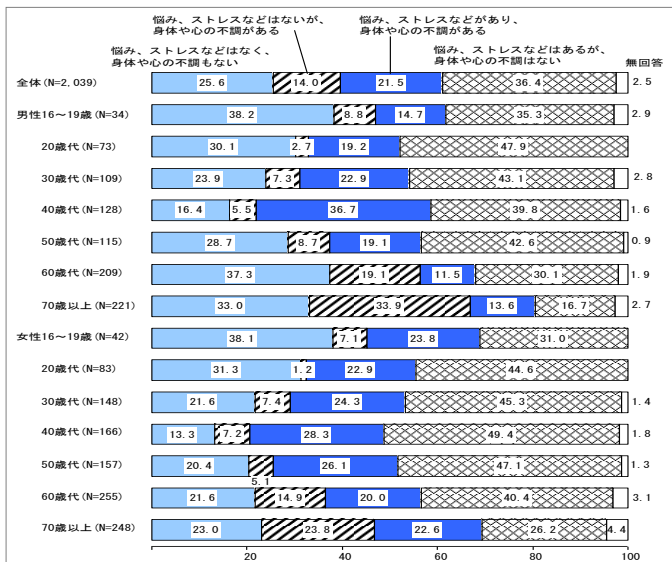
(5) 「こころの健康」

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのよい栄養・食生活は身体だけでなく、こころの健康においても重要な基礎となります。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされています。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素です。

【現状】 悩み、ストレス等のために身体や心の不調のある者の割合

- 「悩み、ストレス等があり、身体や心の不調がある」者の割合は、20歳代から増加傾向にあり40歳代が最も多くなっています

ストレス自体は必ずしも悪いものではありませんが、過剰なストレスは身体や心に不調としてあらわれます。壮年期において高い割合を示していることをふまえ、青年期よりストレスを上手にコントロールする方法を獲得しておくことが重要です。



平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

★重点目標

- ・ ストレスや疲労を感じたら十分な睡眠をとり、適切な場所に相談する
- ・ 悩みやストレスの原因を知り、ストレスを軽減させる方法を持つ

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
14	悩みやストレス等のために身体や心の不調がある者の割合の減少	21.5%	減少へ

★取組の方向性

基本方向3「青年期」に記載 (P52)

基本方向3 6つの分野に関する健康づくりの推進

(1) ライフステージ別の健康づくり

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯・口腔の健康」「喫煙」「飲酒」「休養・こころの健康」の6つの分野に関する生活習慣の改善は、生涯にわたり取り組む必要があります。乳幼児期、児童生徒期における基本的な生活習慣の確立、青年期では健康づくりへの関心を高め、壮年期での生活習慣改善の実践、高齢期では生活の質の維持・向上を図るといった、それぞれのライフステージにおける課題があります。その課題を達成することは、次のライフステージに大きな影響を与えていきます。

健康づくりを効果的に推進するために、6つの分野に関する健康課題に対して、そのライフステージにおいて特に重要と思われる3つの分野をとりあげ、目標、取組の方向性を以下のように示し、重点的かつ継続的に取り組んでいきます。

ライフ ステージ	目指すべき姿	キャッチフレーズ	6つの分野					
			栄養・食生活	身体活動・運動	歯・口腔の健康	喫煙	飲酒	休養・こころの健康
乳幼児期 0～6歳	家族と共に笑顔でいきいきと暮らす	しっかり食べて、 しっかり歯磨き！ 生活リズムを整えよく遊ぶ！	◎	◎	◎	-	-	○
児童生徒期 7～18歳	自ら考え行動し笑顔でいきいきと暮らす	よく寝て食べて、いいリズム！ 家族ぐるみの喫煙・飲酒 防止教育！	◎	○	○	◎		◎
青年期 19～39歳	健康に関心を持ち 健やかで自立した生活を送る	よい食事とよい運動！ ストレス発散して毎日爽快！	◎	◎	○	○	○	◎
壮年期 40～64歳	自分の身体の状態を知り 充実した生活を送る	適正体重を目指し栄養管理！ 節酒、禁煙して充実生活！	◎	○	○	◎	◎	○
前期高齢期 65～74歳 後期高齢期 75歳以上	生活の質の維持・向上を図り 安心して暮らし続ける	身体も栄養もバランスが大事、 そしてしっかり歯周病予防！	◎	◎	◎	○	○	○
			◎	◎	◎	○	○	○

※◎：重点取組分野

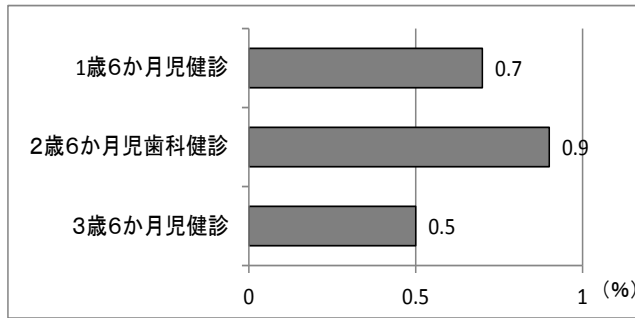
①乳幼児期（0歳～6歳）

栄養・食生活

【現状】幼児の欠食（1日の食事回数が3回に満たない幼児の割合）

●3歳児の0.5%が、1日の食事回数が3回に満たない状態です

食習慣が確立してきている時期である3歳児において、欠食をなくすることが重要です。



平成23年度枚方市幼児健診の問診結果より

【全体】

平成23年度幼児健診で1日の食事回数をたずねたところ、食事回数が3回に満たない幼児は、全体で1%未満でした。

【年齢別】

2歳6か月児が0.9%と1歳6か月児や3歳6か月児よりも高い状況です。

★重点目標

- ・乳幼児期に正しい食習慣を身につける

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
15	欠食のある幼児の減少 1日の食事回数が3回に満たない幼児の割合 (枚方市3歳6か月児健康診査問診結果)	0.5%	0%

※現状値および目標値は、「第2次枚方市食育推進計画」より

★取組の方向性

- ・正しい食習慣の推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・生活リズムを整え規則正しく食事をする
- ・家族で一緒に食事をして、ふれあいの場をもつ
- ・望ましい食習慣の基礎を学び実行する

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

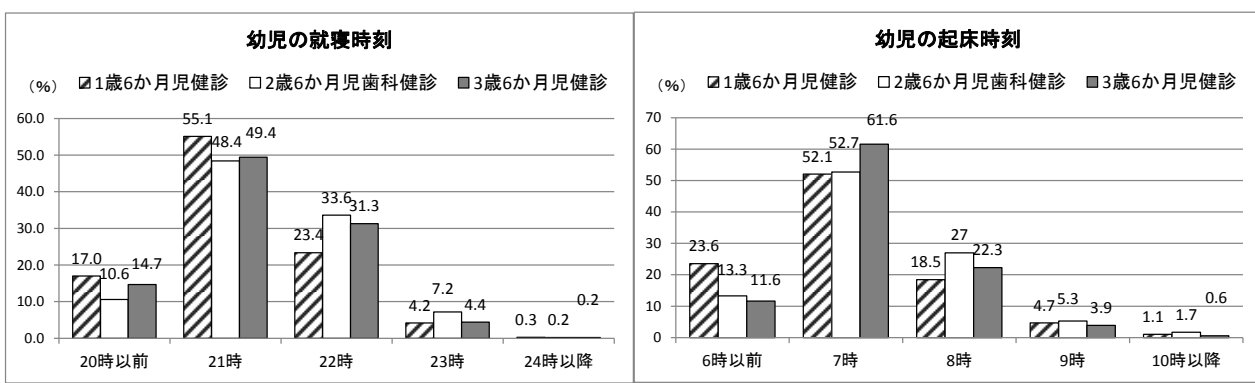
- ・妊娠時期の食習慣や離乳食・幼児食の大切さを伝える
- ・食に関する正しい情報を提供する
- ・気軽に相談できる環境整備に努める

身体活動・運動

【現状】 幼児の生活リズム

●1歳6か月児の4.5%の児が23時以降に就寝、5.8%の児が9時以降に起床となっています

早寝早起きの生活習慣を獲得し生活リズムを整えることは、活動量が増えていく1歳6か月児のころより取り組むことが重要です。



平成23年度枚方市幼児健診の間診結果より

平成23年度の幼児健診で生活リズムをたずねたところ、就寝時刻が21時、起床時刻は7時が最も多くなっています。

★重点目標

- ・しっかり遊び、活動するための生活リズムを整える
- ・親子で楽しく遊び、身体を動かす機会を増やす

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
16	1歳6か月児の早寝早起きの推奨 23時以降に就寝、9時以降に起床する者の割合の減少	23時以降に就寝 4.5% 9時以降に起床 5.8%	0%

★取組の方向性

- ・早寝早起きの生活習慣の推進
- ・身体づくりのための遊ぶ場所や機会等環境づくりの推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・早寝早起きの生活リズムを整える
- ・親子で五感（視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚）を使って遊ぶ

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

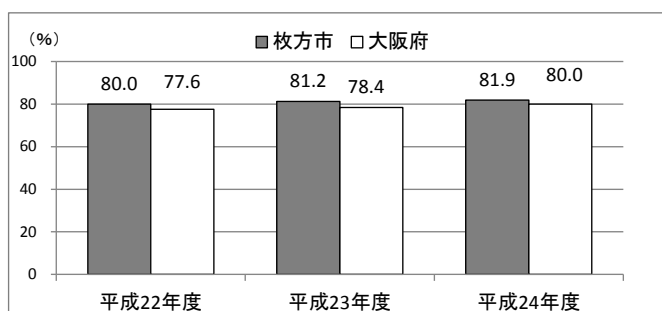
- ・早寝早起き等生活リズムの確立についての啓発を行う
- ・遊ぶ場所や機会の提供（紹介）をし、安心して遊べる環境を整える
- ・保育所（園）や幼稚園等の施設活用をし、異年齢間、世代間交流の推進を図る

歯・口腔の健康

【現状】3歳6か月児健康診査時のむし歯の有無

●むし歯のない子どもは増加傾向です

乳歯列が完成し、よく噛む習慣を身につける時期である3歳児において、むし歯がないことが乳歯列の健全な育成のために不可欠です。



大阪府市町村歯科口腔保健実態調査より抜粋

3歳6か月児健診でむし歯のない子どもの割合は、平成24年度で81.9%となっており、年々増加傾向にあります。また大阪府と比べむし歯のない子どもの割合は高い値を示しています。

★重点目標

- ・正しい歯磨き習慣を身につけ、むし歯を作らない

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
17	3歳6か月児健康診査における、むし歯のない児の割合の増加	81.9%	90.0%

★取組の方向性

- ・歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発
- ・親子で歯の健康を維持できる環境づくりの推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・1日1回は子どもと一緒に歯磨きをし、保護者が仕上げ磨きを行う
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診や指導を受ける
- ・よく噛んで食べる習慣を身につける

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・1歳6か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査および3歳6か月児健康診査において、歯科健診を実施し、歯の健康状態をチェックするとともに、フッ素塗布や歯磨き方法等を学ぶ機会を提供する
- ・乳幼児健康相談において、歯科衛生士による相談を行い、親子で歯と口腔の健康に関する情報提供を行う
- ・乳幼児健康診査において、親子で歯の健康を維持できるよう、保護者対象の歯科健診（成人歯科健康診査）を実施する
- ・噛ミング30（P44参照）の推進およびPRに努める

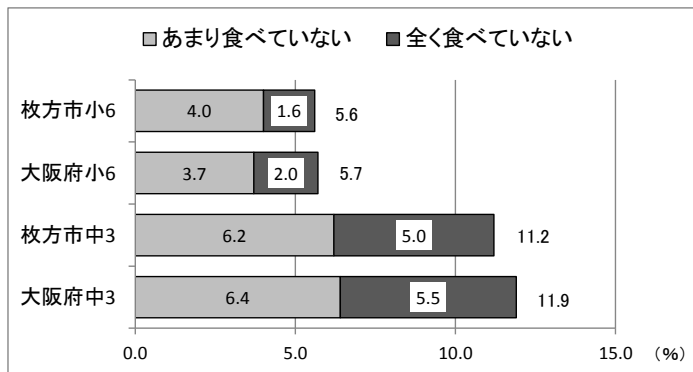
②児童生徒期 (7歳～18歳)

栄養・食生活

【現状】小学6年生・中学3年生・高校生の朝食の欠食

●朝食を食べていない児童は、大阪府の平均を下回っています

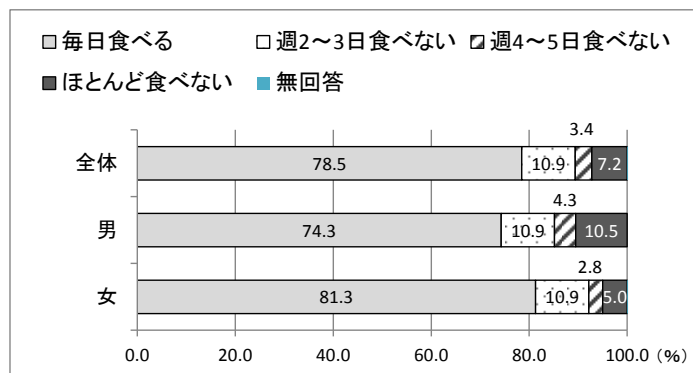
小中学生においては、朝食を食べるといふ食習慣の形成が大切であり、高校生では食の乱れが朝食の欠食としてあらわれるため、朝食の欠食率を減らすことが重要です。



平成24年度大阪府学力・学習状況調査より

【小学生・中学生】

平成24年度大阪府学力・学習状況調査によると、「朝食を毎日食べているか」の問いに対する小学6年生の回答では、「あまり食べていない」4.0%、「全く食べていない」1.6%で合わせて5.6%、中学3年生では、「あまり食べていない」6.2%、「全く食べていない」5.0%で合わせて11.2%でした。小学6年生、中学3年生ともに大阪府の平均を下回っています。



平成24年度枚方市「食」に関するアンケートより

【高校生】

市内府立高校生に朝食の摂取状況をたずねたところ、78.5%が毎日朝食を食べている一方で、7.2%が朝食をほとんど食べていません。また、「ほとんど食べない」という回答の割合が、男子10.5%、女子5.0%と、女子より男子が高い傾向がみられます。

★重点目標

- ・自分の食習慣に関心を持ち、自ら改善する方法を身につける

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
18	朝食を欠食している小中学生・高校生の割合の減少	小学6年生 5.6% 中学3年生 11.2% 高校生 7.2%	0%

※現状値および目標値は、「第2次枚方市食育推進計画」より

★取組の方向性

- ・ 様々な体験を通じた食に関する知識の普及啓発

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 規則正しい食生活を実践し、生活リズムを身につける
- ・ 家族と一緒に食事をする
- ・ 好き嫌いせず食べる
- ・ 早起きをして朝食をとる時間をつくる

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 学校教育現場における食育・健康教育を推進する
- ・ 食育を中心とした食に関する情報提供・学習の場の提供をする

健康コラム



噛ミング30（カミングサンマル）

より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ

「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」は、おいしく調理された栄養バランスのとれた食事を感謝の気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって身体と心の栄養を摂り込む「食べ方」の周知が必要であること、また、十分に噛むためには歯と口の健康が不可欠であり、窒息予防や五感での味わい等を考慮して、噛む回数として、従来から目途とされている一口30回を付記したものです。

歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

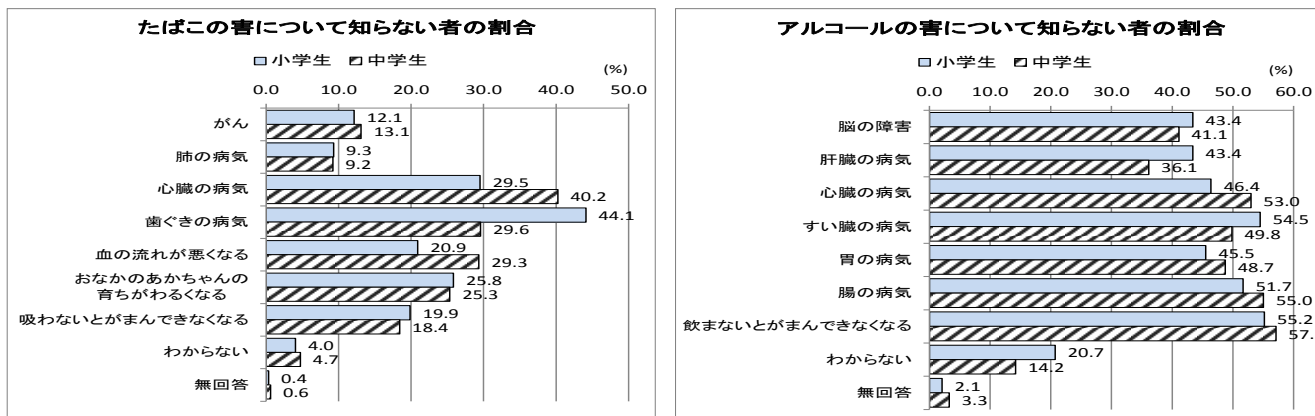
「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」より抜粋

喫煙・飲酒

【現状】 たばこ・アルコールの害について知らない小・中学生の割合

●たばこの害について小中学生の約5%、アルコールの害については小学生の約20%、中学生の約15%が「わからない」と答えています

たばこの害およびアルコールの害についての正しい知識をもつことは、未成年の喫煙および飲酒を防止するためにとっても重要です。



平成 25 年度小中学生の生活習慣と健康意識に関する調査より

「がん」や「肺の病気」以外の害については約2割以上が知らないという結果です。

いずれの害の項目についても約4割以上が知らないという結果です。

★重点目標

- ・たばこやアルコールの害に対して正しい知識をもつ

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
19	たばこの害について「わからない」小中学生の割合の減少	小学6年生 4.0% 中学3年生 4.7%	0%
20	アルコールの害について「わからない」小中学生の割合の減少	小学6年生 20.7% 中学3年生 14.2%	0%

★取組の方向性

- ・たばこ・アルコールの害についての知識の普及啓発
- ・家族ぐるみの禁煙の啓発

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・たばこ・アルコールの害について学ぶ
- ・家族でたばこの害を理解し、喫煙者は見本となるよう禁煙する

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

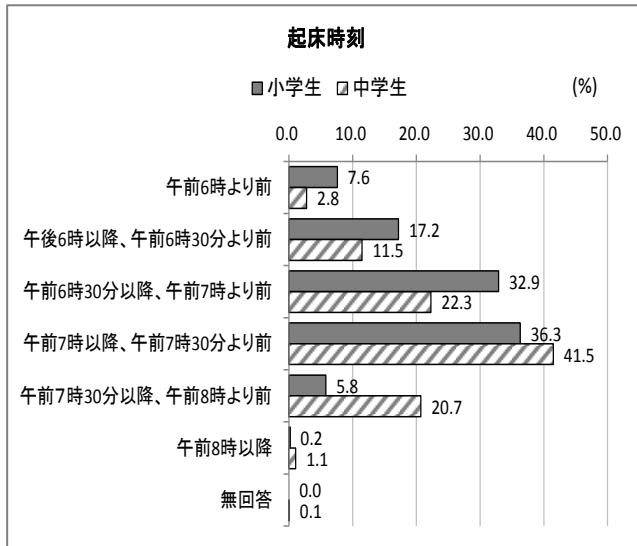
- ・たばこ・アルコールの正しい知識の普及啓発を行う
- ・たばこを吸わない環境づくりを推進する

休養・こころの健康

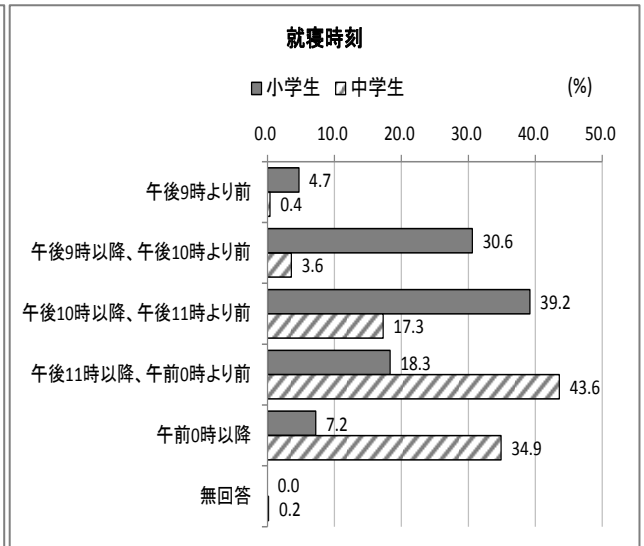
【現状】小・中学生の睡眠状況

●睡眠時間が、7時間以下の小学生および6時間以下の中学生が約1割もいます。

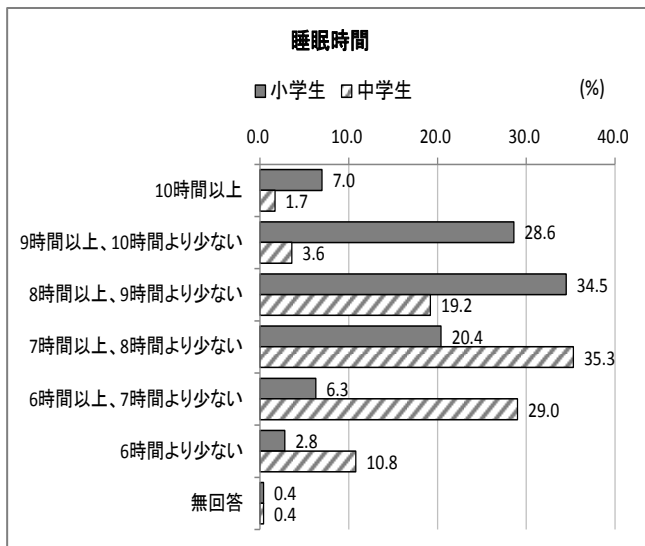
睡眠は、昼間の体の疲れや、脳の疲れをとるためにとっても大切です。早寝早起きを心がけ、充分睡眠をとって体や脳の疲れを翌日にもち越さないことが重要です。



午前7時までに起床している小学生は57.7%ですが、中学生では36.6%と少なく、7時30分以降が21.8%となっています。



午後10時以降に就寝している小学生が64.7%、午後11時以降に就寝している中学生が78.5%となっています。



8時間以上の睡眠時間を確保しているのは、小学生で70.1%、中学生で24.5%となっています。

平成25年度小・中学生の生活習慣と健康意識に関する調査より

★重点目標

- ・早寝早起きの励行および睡眠時間を確保する

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
21	睡眠時間が短い小中学生の割合の減少	小学6年生 (7時間未満) 9.1% 中学3年生 (6時間未満) 10.8%	減少へ

★取組の方向性

- ・規則正しい生活リズムの推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・親子で早寝早起きする
- ・睡眠で疲れがとれているか確認し、睡眠の質について関心を持つ

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・生活リズムや睡眠と健康に関する知識の普及啓発
- ・早寝早起きを推奨する

健康コラム



子どもの睡眠

小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病、高血圧）、うつ病等の発症率を高めたり、もしくは症状を増悪させたりする危険性があります。適切に対処していくには、「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直す必要があります。

早起きのコツはなんですか？

「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張って早起きをさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるのも結構です（室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です）。

1～2週間ほども続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。

厚生労働省（e-ヘルスネット）ホームページより 抜粋

③青年期（19歳～39歳）

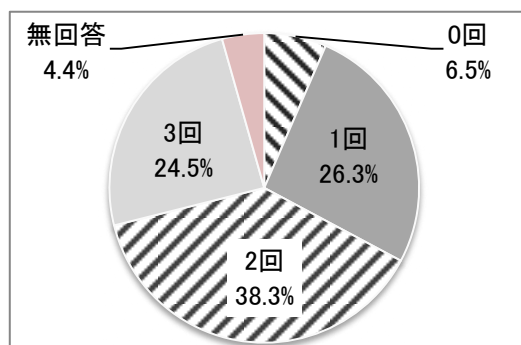
栄養・食生活

【現状】1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の割合

●20歳以上の6.5%が、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事がとれていません

生活習慣病予防のためには、「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスのとれた食事をとることが必要です。

1日のうち、1回以上、主食、主菜、副菜をそろえた食事をとっている人は、約9割となっています。

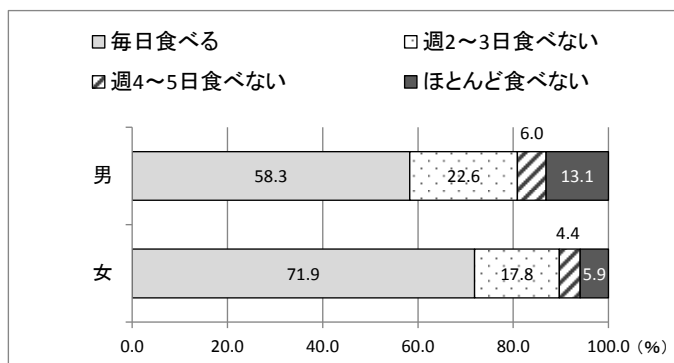


平成24年度枚方市「食」に関する市民意識調査より

【現状】大学生・専門学校生の朝食の摂取状況

●男性で13.1% 女性で5.9%が朝食をほとんど食べていない状況です。

食生活管理が家族単位から個人単位に移行する時期において朝食の欠食を減らすことはとても重要です。



【全体】

市内の大学生・専門学校生の朝食の摂取状況をみると、朝食を「毎日食べる」と回答した男性が58.3%、女性が71.9%でした。また、朝食を「ほとんど食べない」と回答した男性が13.1%、女性が5.9%でした。女性よりも男性の方が朝食を食べない傾向にあります。

平成24年度枚方市「食」に関するアンケートより（市内大学・専門学校 5校）

★重点目標

- ・バランスのよい食事を心がけ、健全な食習慣を身につける
- ・1日3回食事をする習慣をもつ

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
22	1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の増加	89.1%	100%
23	朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少	男13.1% 女5.9%	男10.0% 女5.0%

※現状値および目標値は、「第2次枚方市食育推進計画」より

★取組の方向性

- ・バランスの良い食事に関する知識の普及啓発
- ・正しい食習慣の推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・生活リズムを整え、規則正しい食生活を実践する
- ・野菜は1日350g以上摂取する
- ・家族とともに、1日3回食事を心がけ、バランスのよい食事をとる

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・栄養・食生活をテーマにした講座を実施し、正しい知識の普及を図る
- ・栄養表示のあるお店の増加やヘルシーメニュー・弁当の普及を図る
- ・朝食摂取の普及促進を図る
- ・健康づくりを推進するボランティア（食生活改善推進員・健康リーダー等）の育成、支援を行う

健康コラム

「主食」「主菜」「副菜」とは

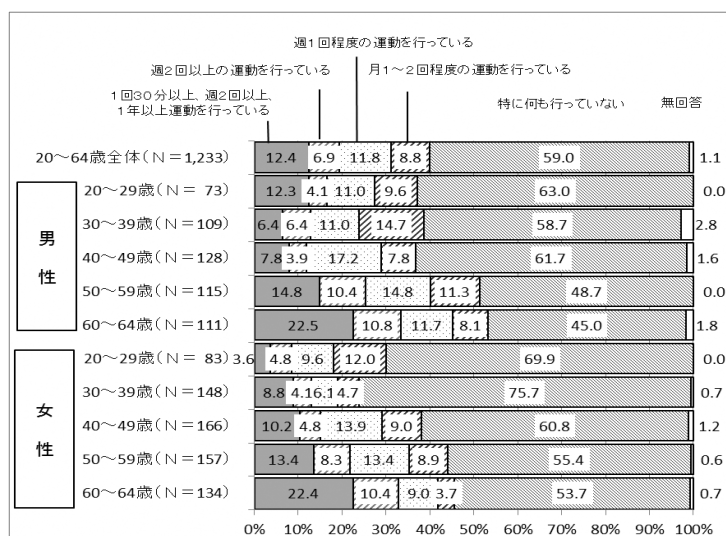
- 主食 : 米、パン、めん類等の穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となります。
- 主菜 : 魚や肉、卵、大豆製品等を使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となります。
- 副菜 : 野菜等を使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維等を補う重要な役割を果たします。

身体活動・運動

【現状】運動習慣者の割合（20歳～64歳）

- 「特に何も行ってない」割合は、男性は20歳代、女性は30歳代が最も多くなっています

青年期から壮年期にかけて、運動習慣のない者の割合がほぼ半数を超えています。青年期より運動習慣を形成することにより、壮年期においても運動実践率が上昇します。この時期より、生活習慣病の予防のために習慣的に運動することが重要です。



【全体】

「特に何も行ってない」が59.0%と半数以上を占めています。「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」は12.4%です。

【性・年齢別】

運動習慣のある人（「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」者）の割合が高いのは、男女ともに60歳以上となっています。一方、男女とも20歳代～40歳代で運動習慣のある人が少なく、「特に何も行ってない」男性では6割前後、女性では6割～7割5分となっています。

平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

★重点目標

- ・定期的な運動習慣を確立する

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
24	運動習慣者の割合（20歳～64歳）の増加	12.4%	22.4%

★取組の方向性

- ・スポーツ等で体を動かすための環境整備
- ・運動習慣を定着するための支援

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・週2日は運動を取り入れ、習慣化する
- ・通勤や仕事、日常生活の中で活動量を増やす工夫をする
- ・家族や友人等と一緒にスポーツイベント等に積極的に参加する

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・スポーツイベント等で、身体を動かす機会を提供する
- ・身体活動・運動をテーマにした講座を実施し、正しい知識の普及を図る
- ・健康づくりに取り組みやすいよう、公園等の環境を整備する

休養・こころの健康

【現状】 悩み、ストレス等のために身体や心の不調のある者の割合（P38 参照：再掲）

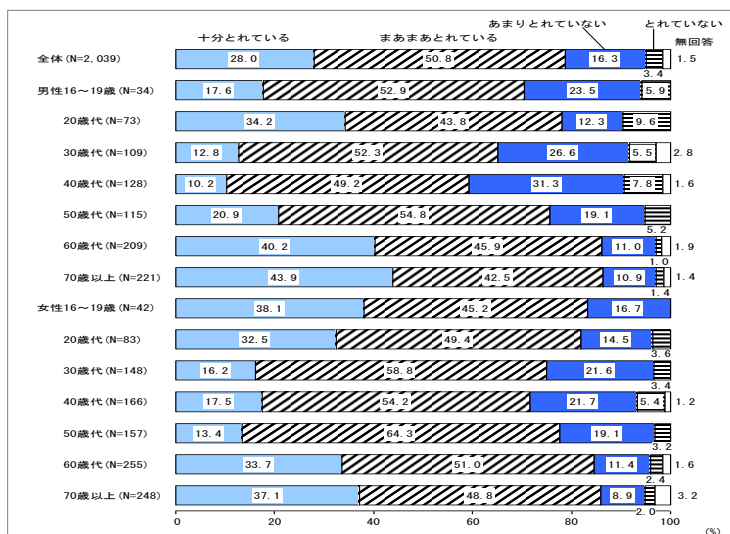
- 「悩み、ストレス等があり、身体や心の不調がある」者の割合は、20 歳代から増加傾向にあり 40 歳代が最も多くなっています

ストレス自体は必ずしも悪いものではありませんが、過剰なストレスは身体や心に不調としてあらわれます。壮年期において高い割合を示していることをふまえ、青年期よりストレスを上手にコントロールする方法を獲得しておくことが重要です。

【現状】 睡眠による休養が十分とれている者の割合

- 「あまりとれていない」と「とれていない」を合わせた割合は、20 歳代より増加傾向にあり 40 歳代が最も多くなっています

「悩み、ストレス等のために身体や心の不調のある者」の割合の現状と同様な傾向を示しており、ストレスを解消することや心身の疲労の回復には、十分に質の高い睡眠をとることが重要となります。



平成 24 年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

【全体】

睡眠による休養が「あまりとれていない」が 16.3%、「とれていないが」3.4%であり、あわせると 19.7%が睡眠により休養が十分にとれていない状態です。

【性・年齢別】

「あまりとれていない」と「とれていない」を合わせた割合が高いのは、男女ともに 30 歳代・40 歳代となっています。

★重点目標

- ・ ストレスや疲労を感じたら十分な睡眠をとり、適切な場所に相談する
- ・ 悩みやストレスの原因を知り、ストレスを軽減させる方法を持つ

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
25	睡眠による休養が十分とれていない者の割合の減少	19.7%	15.0%

★取組の方向性

- ・相談窓口等の情報提供
- ・ストレス等に関する知識の普及啓発
- ・地域保健と職域保健の連携

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・生活の中で自分の時間を大切にし、趣味等の楽しむ時間をもつ
- ・日頃から、家族や職場等でのコミュニケーションを大切にする
- ・睡眠時間を十分とり疲れをためないようにする
- ・心身の不調を感じたら、相談または医療機関を受診する

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・利用しやすい相談窓口の設置等環境整備を図る
- ・ストレスや睡眠に関する情報提供や知識の普及啓発を図る
- ・地域と職域が協働し、働く世代の健康づくりを推進する

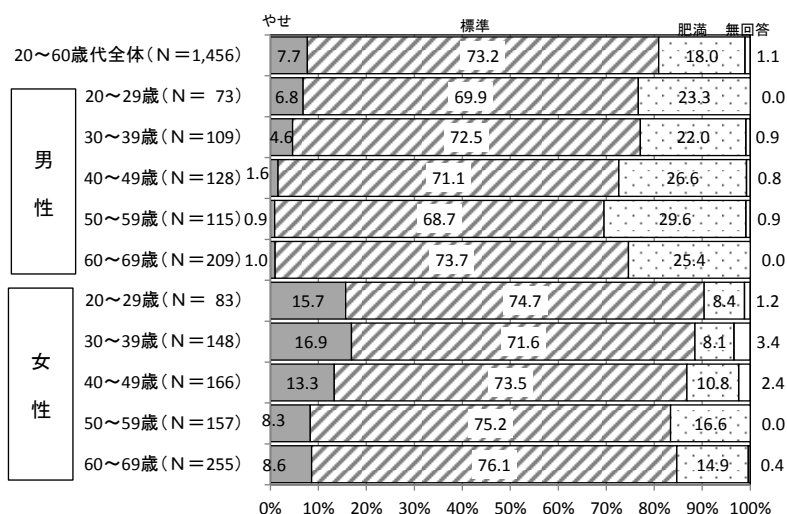
④壮年期（40歳～64歳）

栄養・食生活

【現状】適正体重（20歳代～60歳代）を維持している者の割合

●40歳～60歳代の男性は、4人に1人以上が「肥満」となっています

男女とも壮年期において、肥満傾向が高くなっています。生活習慣病の予防のためにも、望ましい食習慣を身につけ、適正体重を維持していくことが重要です。



【全体】

「肥満」が18.0%、「やせ」が7.7%となっています。

【性・年齢別】

「肥満」の割合が多いのは、男性の40歳代～60歳代で、4人に1人以上が「肥満」となっています。男女を比較すると、男性は若い世代から「肥満」がみられ、どの年齢層でも女性より「肥満」の割合が多くなっています。

平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

★重点目標

- ・1日3回食事をする習慣をもち、栄養バランスにも配慮し適正体重を維持する

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
26	適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI25以上) の減少)	20～60歳代の男性の肥満者の割合 25.6% 40～60歳代の女性の肥満者の割合 14.2%	20～60歳代の男性の肥満者の割合 22.0% 40～60歳代の女性の肥満者の割合 8.1%

★取組の方向性

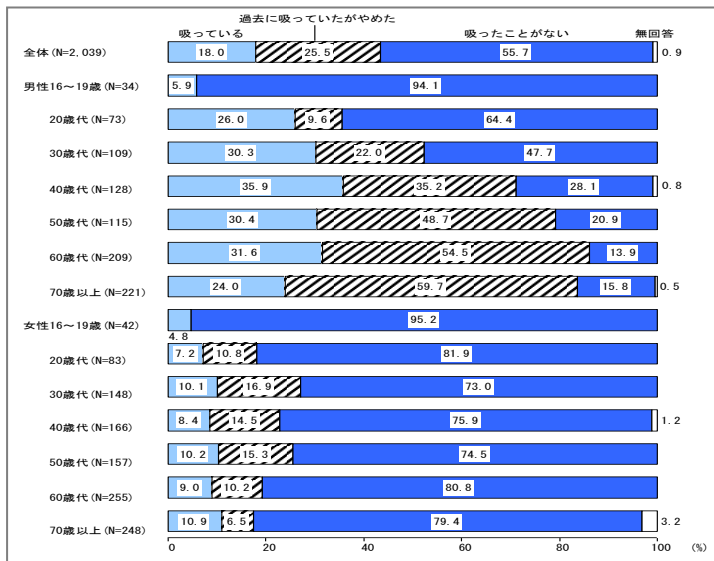
「青年期」より引き続き取り組む (P49に記載)

喫煙

【現状】 たばこを吸っている者の割合

- 喫煙率が最も高いのは男性の40歳代です。また男性の30歳～60歳代で3割を超えています

喫煙はがんや循環器疾患、呼吸器疾患等の原因となります。また受動喫煙も虚血性心疾患や肺がん、乳幼児の喘息等の原因となります。自分の健康のために、また周りの大切な人のためにも禁煙することが大切です。



【全体】

「吸っている」の割合（喫煙率）は18.0%です。

【性・年齢別】

喫煙率が高いのは男性の30歳代～60歳代で、3割を超えており、40歳代で35.9%と最も高くなっています。

平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

★重点目標

- ・喫煙や受動喫煙に対する健康被害の知識を持ち禁煙する

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
27	成人の喫煙率の減少	18%	12%

★取組の方向性

- ・禁煙希望者に対する支援
- ・受動喫煙に関する知識の普及啓発

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・喫煙および受動喫煙における害について考える
- ・禁煙をする

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・たばこの健康被害について正しい知識の普及と啓発を行う
- ・喫煙者には禁煙サポートの紹介に努める
- ・施設の敷地内禁煙を勧める等受動喫煙を減らす環境整備に取り組む

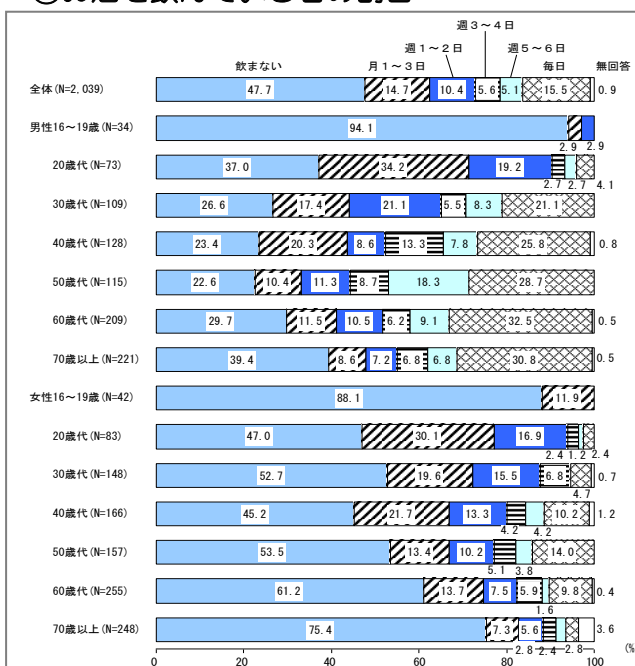
飲酒

【現状】①お酒を飲んでいる者の割合 および ②1日あたりの飲酒量

●お酒を飲んでいる者の割合は、40歳～50歳代の男性が多く、1日あたりの飲酒量は50歳代の男性が多くなっています

壮年期における男性の飲酒率が高くなっており、飲酒量も増える傾向にあります。生活習慣病の予防するためにも、節酒を心がけることが重要です。

①お酒を飲んでいる者の割合

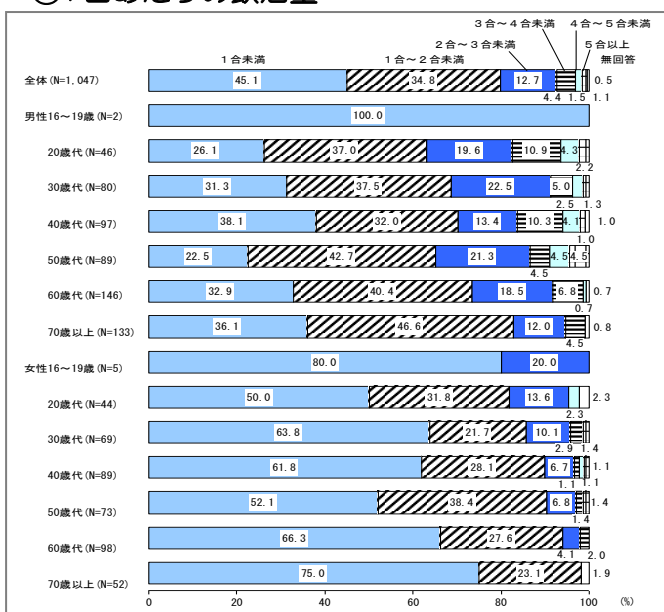


平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

【全体】
「飲まない」が47.7%であり、「毎日飲んでいる」が15.5%となっています。

【性・年齢別】
20歳以上では、どの年齢層でも男性の方が女性よりも飲酒をする人の割合（飲酒率）が多くなっています。飲酒率が最も高いのは、男性の50歳代（77.4%）、次いで男性の40歳代（75.8%）となっています。

②1日あたりの飲酒量



平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

【全体】
「1合未満」が45.1%で最も多く、次いで「1合～2合未満」34.8%となっており、合わせると8割弱は1日に2合未満の飲酒量となっています。

【性・年齢別】
20歳以上では、男性の方が女性よりも1日当たりの飲酒量が多くなっています。

★重点目標

- ・適正な飲酒量を守り、週2日の休肝日をつくる

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
28	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)	男性 12.3% 女性 7.3%	男性 10.5% 女性 6.2%

★取組の方向性

- ・適正な飲酒量に関する知識の普及啓発

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・適正な飲酒量を知り、節酒を心がける
- ・週2日は休肝日をつくる

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・飲酒による健康被害や適正飲酒の啓発を行う

健康コラム

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

- ①1日の平均飲酒量とともに、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等の健康問題リスクはほぼ直線的に上昇します。
- ②男性で純アルコール摂取量が44g/日、女性で22g/日以上で、全死亡、脳梗塞および虚血性心疾患のリスクが非飲酒者に比べ上昇します。
- ③一般に女性は男性に比べて肝臓障害等飲酒による臓器障害を起こしやすくなっています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）について、男性で1日平均40g以上、女性で20g以上と定義しています。

酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー ・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール 度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール 量	20g	22g	20g	50g	12g

健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料より

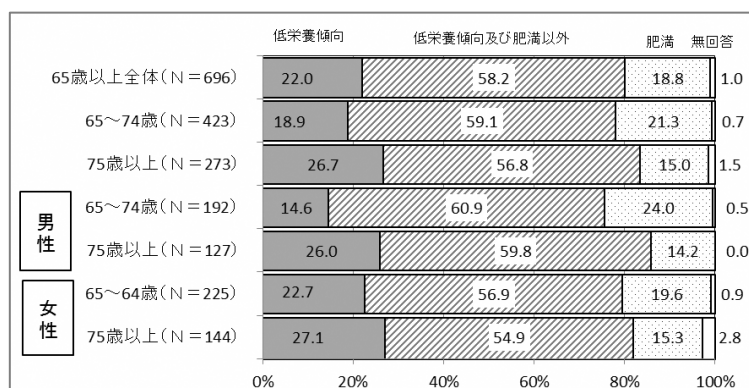
⑤高齢期（前期：65歳～74歳 ・ 後期：75歳以上）

栄養・食生活

【現状】65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の割合

●後期高齢者において低栄養傾向の割合が多くなっています

高齢期の適切な栄養摂取は、生活機能の自立を確保する上においても極めて重要です。前期高齢者においては「肥満」「低栄養」、後期高齢者においては「低栄養」の状態を改善していくことが重要です。



【65歳以上全体】

低栄養傾向の割合が22%となっています。

【性・年代別】

低栄養傾向の割合は、75歳以上の女性で27.1%と最も多く、次に75歳以上の男性が26.0%となっています。

平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

★重点目標

【前期高齢者】：自分の身体状況と栄養バランスを理解し、適切な食生活をする

【後期高齢者】：適切な量と質の食事をしっかりとる

★目標項目と目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
29	低栄養傾向にある高齢者の割合の増加の抑制 (BMI20以下の高齢者)	22.0%	増加の抑制

★取組の方向性

- ・肥満および低栄養の予防の推進

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・1日3回食事を心がけ、バランスのよい食事をとる
- ・野菜を1日350g以上摂取する

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

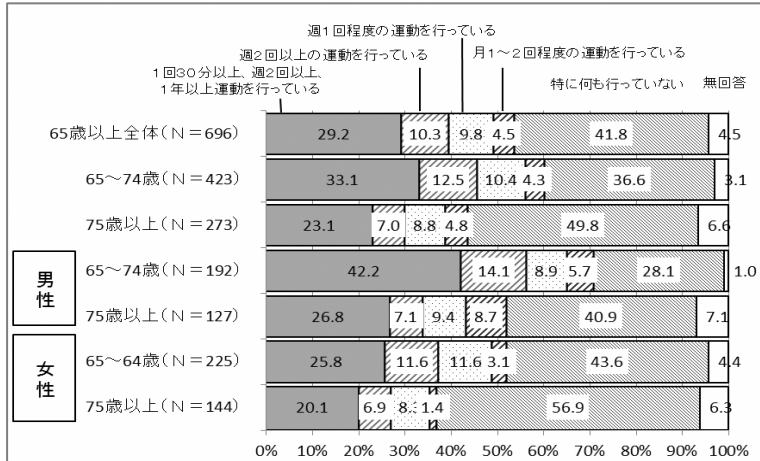
- ・栄養改善の教室等を実施し、介護予防に関する知識の普及啓発を図る
- ・介護予防事業（栄養改善）を実施する

身体活動・運動

【現状】65歳以上の運動習慣者の割合

- 運動習慣者（1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている者）の割合は約3割です

生活習慣病の予防および介護予防を行うにあたり、特に前期高齢者においては、運動もしくは余暇活動を積極的に取り組み、習慣化することがとても重要です。



平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

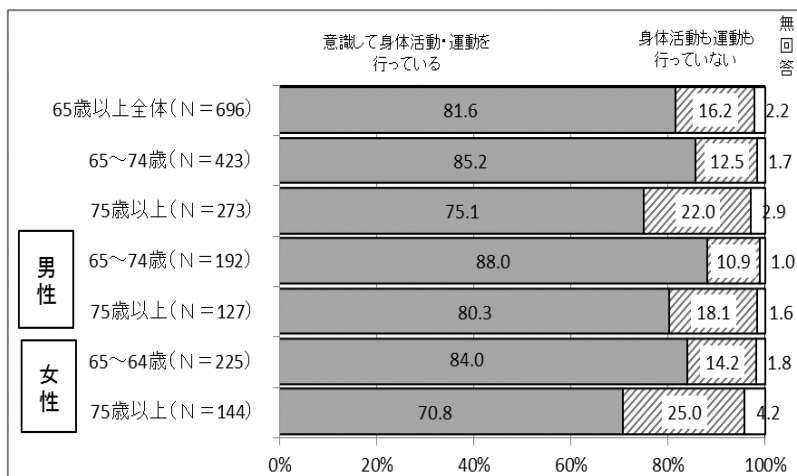
【65歳以上全体】

「特に何も行っていない」が41.8%となっています。「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」は29.2%です。

【現状】日常生活において意識的に身体活動や運動を行っている者の割合

- 「日常生活において意識的に身体活動や運動を行っている」者の割合は、前期高齢者に比べ後期高齢者が少ない状況です

閉じこもりは心身の病気や身体機能の低下等を加速させ、要介護状態になる可能性が高まります。特に後期高齢者においては、地域の交流を深める等身体活動量の増加を積極的に行うことが重要です。



平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より

【65歳以上全体】

「日常生活において意識的に身体活動・運動を行っている」人の割合は81.6%となっています。

【年代別】

「日常生活において意識して身体活動・運動を行っている」人の割合は65歳から74歳代で85.2%となっています。75歳以上は75.1%と65歳から74歳代に比べ低い割合となっています。

【現状】認知症サポーターの登録数

- キャラバンメイトおよび認知症サポーター養成講座は、平成18年度から行っており、平成24年度末の認知症サポーターの人数は8,017人です

認知症を正しく理解すると共に、みんなで認知症の人とその家族を支え、見守り、ともに生きる地域を築いていくことが重要です。

	平成24年度末
認知症サポーターの人数	8,017人

※ひらかた高齢者保健福祉計画21（第5期）より

自らも認知症サポーターとなり、活動を通じてさまざまな人との交流を深めることは、生きがいを通じた健康づくりにもつながります。

★重点目標

【前期高齢者】：介護予防を心がけ、運動を積極的に行う

外出の機会を増やし、地域との交流を深める

【後期高齢者】：家族・仲間・地域等の交流を深め、身体活動量を増やす

★目標項目・目標値

項目番号	目標項目	現状値	目標値
30	運動習慣者の割合の増加（65歳以上）	29.2%	40.0%
31	日常生活において、意識して身体活動・運動を行っている者の割合の増加（75歳以上）	75.1%	85.0%
32	認知症サポーターの人数の増加	8,017人	12,300人

※現状値および目標値は、ひらかた高齢者保健福祉計画21（第5期）より

★取組の方向性

- ・介護予防（ロコモティブシンドローム予防、認知症予防等）の推進
- ・運動・身体活動の推進
- ・認知症予防の推進
- ・認知症の早期発見・早期治療体制の整備

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・積極的に外出する等、生活の中で意識的に身体を動かす機会を増やす
- ・週2回以上、運動・スポーツを取り入れる
- ・地域の行事に積極的に参加する
- ・自ら健康づくりを推進するボランティアとなり生きがいづくりを行う

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・健康講座等で、身体活動・運動の推進に関する啓発や情報発信を行う
- ・健康づくりを推進するボランティアを育成および活動の支援
 - 身体活動・運動の推進を図る
 - 健康リーダー・食生活改善推進員・生き生き健康スタッフ・レクリエーションリーダー等
 - 認知症予防の推進を図る
 - 認知症サポーター養成講座等を実施し生涯学習活動への支援を行う
 - 地域ぐるみで健康づくりの推進を図る
 - 生き生きサロン健康づくりサポーターの育成、支援を行う
- ・介護予防事業（運動機能向上・認知症予防）を実施する

健康コラム



「キャラバンメイト」「認知症サポーター」とは

地域、職域における「認知症サポーター養成講座」の講師役を「キャラバンメイト」といい、「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」です。

「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。そのうえで、自分のできる範囲で活動できればいいのです。

たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする等活动内容は人それぞれです。

また、サポーターのなかから地域のリーダーとして、まちづくりの担い手が育つことも期待されます。なお、認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、プレスレット（オレンジリング）をつけてもらいます。この「オレンジリング」が連繋の「印」になるようなまちを目指します。



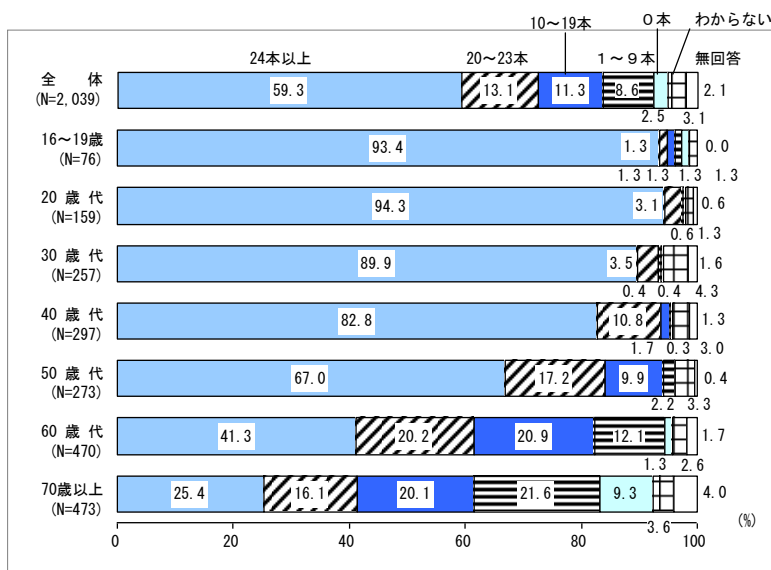
「認知症を知り地域をつくる」キャンペーン
認知症サポーターキャラバンのホームページより

歯・口腔の健康

【現状】：現在の歯の本数について

●80歳において20本以上の自分の歯を有する者の割合は、全国平均より上回っています

生涯を通じて健やかな日常生活を送るためには、歯や口腔の健康が大きな役割を果たします。歯の喪失を防ぎ、口腔機能を高めておくことが重要となります。



【全体】

「24本以上」が59.3%となっています。

【年齢別】

年齢が上がるにつれて歯の本数は少なくなっていますが、特に60歳を境に「24本以上」の割合が急激に減少しており、70歳以上では「0本」も9.3%と1割程度みられます。

平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケートより

なお、80歳（集計上75～84歳）で20本以上の自分の歯を有する人は40.5%（無回答を除く集計）で、これは全国平均（38.3%）を上回っています。また、60歳（集計上55～64歳）で24本以上の自分の歯を有する人は50.1%（無回答を除く集計）となっています。

★重点目標

【前期高齢者】：歯周病の進行を防ぎ、何でも噛んでおいしく食べることができる

【後期高齢者】：歯の喪失を防ぎ、自分の歯でおいしく食べることができる

★目標項目と目標値

前期高齢期

項目番号	目標項目	現状値	目標値
33	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	50.1%	70.0%

後期高齢期

項目番号	目標項目	現状値	目標値
34	80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	40.5%	50.0%

★取組の方向性

- ・むし歯、歯周病予防および口腔機能の維持

【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受ける
- ・口腔機能の維持や口腔衛生の大切さを理解し、自分にとっての効果的な口腔ケアを身につける
- ・よく噛むことができるよう、口腔機能の低下を予防する

1口30回噛む

口腔ケアの実践をする

【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・歯周疾患検診を実施する
- ・歯周疾患と全身疾患との関連等、歯や口腔の健康に関する知識の普及を図る
- ・生活の質の向上のため、口腔機能の維持・向上や口腔ケアの教室等を実施する
- ・8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動や噛ミング30の推進およびPRに努める

健康コラム



「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」とは

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果等をふまえ、平成元年（1989年）、厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

（今までに行われた歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています）

厚生労働省ホームページより抜粋

基本方向ごとの目標値一覧および取組一覧

(1) 基本方向ごとの目標値一覧

基本方向2：生活習慣病の発症及び重症化予防とこころの健康の推進

区分	項目番号	目標項目	現状値	目標値
がん	1	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）	79.5	73.9
	2	肺がん検診受診率の向上	30.6% (24.6%)	40%
	3	子宮頸がん検診受診率の向上	24.7% (23.5%)	50%
	4	胃がん検診受診率の向上	31.9% (25.6%)	40%
	5	乳がん検診受診率の向上	26.4% (22.9%)	50%
	6	大腸がん検診受診率の向上	32.5% (25.4%)	40%
循環器疾患	7	特定健康診査の受診率の向上	28.5%	60%
	8	特定保健指導の利用率の向上	15.1%	60%
	9	メタボリックシンドローム該当者の割合の減少	15.5%	11.6%
		メタボリックシンドローム予備群者の割合の減少	11.2%	8.4%
	10	高血圧（II度以上）に該当する者の割合の減少（収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上）	6.4%	5.5%
11	LDL コレステロール高値の割合の減少（160mg/dl以上）	男性 12.1% 女性 17.4%	男性 6.2% 女性 8.8%	
糖尿病	12	糖尿病型に該当する者の割合の増加の抑制（空腹時血糖値 \geq 126 mg/dl、随時血糖値 \geq 200 mg/dl、HbA1c（NGSP） \geq 6.5%）	7.7%	増加の抑制
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	13	COPDがどんな病気か知っている者の割合の向上	44.7%	80%
こころの健康	14	悩みやストレス等のために身体や心の不調がある者の割合の減少	21.5%	減少へ

基本方向3：6つの分野に関する健康づくりの推進

① 乳幼児期 (0歳～6歳)	分野	項目 番号	目標項目	現状値	目標値
	栄養 食生活	15	欠食のある幼児の減少 1日の食事回数が3回に満たない 幼児の割合 (枚方市3歳6か月児健康診査問診結果)	0.5%	0%
	身体活動 運動	16	1歳6か月児の早寝早起きの推奨 23時以降に就寝、9時以降に起床す る者の割合の減少	23時以降に就寝 4.5% 9時以降に起床 5.8%	0%
	歯・口腔の 健康	17	3歳6か月児健康診査における、む し歯のない児の割合の増加	81.9%	90.0%
② 児童生徒期 (7歳～18歳)	分野	項目 番号	目標項目	現状値	目標値
	栄養 食生活	18	朝食を欠食している小中学生・高校 生の割合の減少	小学6年生 5.6% 中学3年生 11.2% 高校生 7.2%	0%
	喫煙・飲酒	19	たばこの害について「わからない」 小・中学生の割合の減少	小学6年生 4.0% 中学3年生 4.7%	0%
		20	アルコールの害について「わからな い」小・中学生の割合の減少	小学6年生 20.7% 中学3年生 14.2%	0%
休養 こころの健康	21	睡眠時間が短い小中学生の割合の 減少	小学6年生 (7時間未満) 9.1% 中学3年生 (6時間未満) 10.8%	減少へ	

③青年期 (19歳～39歳)	分野	項目番号	目標項目	現状値	目標値
	栄養 食生活	22	1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の増加	89.1%	100%
		23	朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少	男性 13.1% 女性 5.9%	男性 10.0% 女性 5.0%
	身体活動 運動	24	運動習慣者の割合(20歳～64歳)の増加	12.4%	22.4%
休養 こころの健康	25	睡眠による休養が十分とれていない者の割合の減少	19.7%	15.0%	
④壮年期 (40歳～64歳)	分野	項目番号	目標項目	現状値	目標値
	栄養 食生活	26	適正体重を維持している者の増加 (肥満(BMI25以上)の減少)	20～60歳代の男性の肥満者の割合 25.6%	20～60歳代の男性の肥満者の割合 22.0%
			40～60歳代の女性の肥満者の割合 14.2%	40～60歳代の女性の肥満者の割合 8.1%	
	禁煙	27	成人の喫煙率の減少	18.0%	12.0%
飲酒	28	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)	男性 12.3% 女性 7.3%	男性 10.5% 女性 6.2%	
⑤高齢期 (前期・後期)	分野	項目番号	目標項目	現状値	目標値
	栄養 食生活	29	低栄養傾向にある高齢者の割合の増加の抑制 (BMI20以下の高齢者)	22.0%	増加の抑制
	身体活動 運動	30	運動習慣者の割合の増加(65歳以上)	29.2%	40.0%
		31	日常生活において、意識して身体活動・運動を行っている者の割合の増加(75歳以上)	75.1%	85.0%
		32	認知症サポーターの人数の増加	8,017人	12,300人
	歯・口腔の 健康	33	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加(前期高齢期)	50.1%	70.0%
34		80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加(後期高齢期)	40.5%	50.0%	

【目標値の考え方】

項目番号：1 75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人当たり）

がんは市民の生命と健康にとって重大な問題である。平均寿命の延びと出生率の低下に伴い高齢者の人口比率が増加しているため、75歳以上の死亡を除くことで、壮年期がん死亡の現状などが高い精度で評価できるため目標項目とした。

現状値：平成22年国勢調査で公表されている日本人人口を保健所で按分計算し、5歳刻みの人口を算出。その上で「大阪府成人病統計第66報（平成22年）」の「死者数・性・5歳年齢階級、保健所・市町村別」の表を用いて処理し独自算出。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21の目標値にあわせ設定。

項目番号：2～6 がん検診の受診率（肺、子宮、胃、乳、大腸）

がん死亡率減少のためには、がん検診受診率の向上は必須であるため目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より、40歳以上（子宮頸がんのみ20歳以上）の値を算出し設定。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21（第2次）の目標値にあわせ設定。

なお、健康増進法に基づくがん検診の対象者設定にあわせ、現状値および目標値は年齢の上限を設けないものとした。

項目番号：7 特定健康診査の受診率

項目番号：8 特定保健指導の利用率

各実施率は、生活習慣病対策に対する取組状況を反映するため目標項目とした。

現状値：枚方市国民健康保険特定健康診査結果より最新データを設定。

目標値：第2期枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画にあわせ設定。

項目番号：9 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

循環器疾患との関連が証明されているため目標項目とした。

現状値：枚方市国民健康保険特定健康診査結果より最新データを設定。

目標値：健康日本21（第2次）では、現状値の25%減少を目指しているため、本市においても現状の25%減の値を設定。

項目番号：10 高血圧（Ⅱ型以上）の割合

血圧値が高い者のうち、特に要治療域にある160/100mmHg以上の割合を目標項目とした。

現状値：枚方市国民健康保険特定健康診査結果より最新データを設定。

目標値：第2次大阪府健康増進計画では、現状値の15%減少を目指しており、本市においても現状の15%減の値を設定。

項目番号：11 LDL コレステロール高値の割合

脂質異常症は虚血性心疾患の危険因子であり、特に総コレステロール及びLDLコレステロールの高値は、重要な指標とされている。枚方市国民健康保険特定健康診査では、LDLコレステロール値を検査項目としているため、こちらを目標項目とした。

現状値：枚方市国民健康保険特定健康診査結果より、最新データを設定。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21（第2次）の目標値にあわせ設定。

項目番号:12 糖尿病型に該当する割合

糖尿病の重症化を予防する観点から、血糖高値の者の割合を目標項目とした。

現状値：枚方市国民健康保険特定健康診査結果より最新データを設定。

目標値：糖尿病は、年々増加傾向にある疾患であると予測されているため、第2次大阪府健康増進計画では、5年間で増加が予測される約10%を抑制することとして、現状維持としている。本市においても、これらの基準を参考に、現状値に対して「増加の抑制」と設定。

項目番号:13 COPDがどんな病気が知っている者の割合

COPDは、今後増加が予想されているにもかかわらず、十分認知されていない状況である。

今後、認知度を高めていく必要があることから目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21（第2次）の目標値にあわせ設定。

項目番号:14 悩みやストレスなどのために身体や心の不調がある者の割合

過剰なストレスは身体や心に不調としてあらわれる。本市において、壮年期において高い割合を示していることをふまえ目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：「健康問題」や「経済・生活問題」「家庭問題」等、様々な要因が複雑に関係しており、総合的な対策が必要であるため、具体的な目標値は設定せず減少とした。

項目番号:15 欠食のある幼児の割合

食習慣が確立してきている時期において、欠食をなくすことは重要であるため目標項目とした。

現状値及び目標値：第2次枚方市食育推進計画にあわせ設定。

項目番号:16 1歳6か月児の早寝早起きの推奨

早寝早起きの生活習慣を獲得し生活リズムを整えることは、活動量が増えていく1歳6か月児のころより取り組むことが重要であるため目標項目とした。

現状値：枚方市幼児健診の問診結果にあわせ設定。

目標値：極端に遅い就寝および起床の児をなくすことを目標とし目標値を設定。

項目番号:17 むし歯のない幼児（3歳児）の割合

乳歯列が完成し、よく噛む習慣を身につける時期である3歳児において、むし歯がないことが乳歯列の健全な育成のために不可欠であるため目標項目とした。

現状値：枚方市幼児健診の問診結果にあわせ設定。

目標値：現状値を考慮し、国が設定している目標値を達成しているため、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づき定められている「基本的事項」の目標値にあわせ設定。

項目番号:18 朝食を欠食している小中学生・高校生の割合

朝食を食べるという食習慣の形成が重要であるため目標項目とした。

現状値及び目標値：第2次枚方市食育推進計画にあわせ設定。

項目番号:19 たばこの害について「わからない」小・中学生の割合**項目番号:20 アルコールの害について「わからない」小・中学生の割合**

たばこの害およびアルコールの害についての正しい知識をもつことは、未成年の喫煙および飲酒を防止するためにとっても重要であるため目標項目とした。

現状値：平成25年度小、中学生の生活習慣と健康意識に関する調査結果より設定。

目標値：未成年の喫煙および飲酒を防止するには、害についての正しい知識の習得は不可欠であるため、「わからない」と答える割合を0%に設定。

項目番号:21 睡眠時間が短い子どもの割合

睡眠時間は、昼間の体の疲れや、脳の疲れをとるためにとっても大切であるため目標項目とした。

現状値：平成25年度小、中学生の生活習慣と健康意識に関する調査結果より設定。

目標値：現代社会が24時間化するとともに、生活は夜型化し、こうした社会的環境の変化は、子どもの生活にも影響を与えている。社会全体の問題と捉え啓発していく必要がある、具体的な目標値は設定せず「減少へ」と設定。

項目番号:22 1日のうちに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の割合**項目番号:23 朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合**

生活習慣病予防のためには、バランスのとれた食事が重要であるため目標項目とした。

現状値及び目標値：第2次枚方市食育推進計画より設定。

項目番号:24 運動習慣者の割合（20歳～64歳）

30分・週2回以上の運動を1年以上継続している者を運動習慣者と定義した。運動習慣者は就労世代と比較して退職世代では明らかに多いので、20～64歳と65歳以上の2つの年代に分けて目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：健康日本21（第2次）では、現状値の10%増加を目指しており、本市においても現状の10%増の値を設定。

項目番号:25 睡眠による休養が十分とれていない者の割合

睡眠不足等は、生活習慣病の発症・悪化等の要因でもあり、また疲労感をもたらすストレスの原因となるため目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21（第2次）の目標値にあわせ設定。

項目番号:26 適正体重を維持している者の割合

生活習慣病の予防のためにも、適正体重を維持（特に肥満者の減少）していくことが重要であるため目標項目として設定した。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：本市の現状値は健康日本21（第2次）の目標値を達成しているため、本市においては、アンケート結果より肥満の割合が一番低かった30歳代の割合まで低下させ、10年後も肥満の割合が維持されることを目標とし設定。

項目番号:27 成人の喫煙率

禁煙による健康改善効果は明らかであるため目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21（第2次）の目標値にあわせ設定。

項目番号:28 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

飲酒による健康への影響は、男女差が大きく、生活習慣病のリスクを高める飲酒量が異なることから、1日の平均純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上をリスクを高める量として目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より、飲酒の頻度と飲酒日の1日当たりの飲酒量を用いて次の方法で算出。

【男性】（「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」）/全回答者数

【女性】（「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」）/全回答者数

目標値：健康日本21（第2次）では、現状値の15%減少を目指しており、本市においても現状の15%減の値を設定。

項目番号:29 低栄養傾向にある高齢者の割合

高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上でも極めて重要であるため目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：BMI20以下の者の割合は、疾病や老化などの影響を受けて65歳以降も年齢が上がるにつれ増加すると予想される。自然増により見込まれる割合を上回らないことを目指し「増加の抑制」と設定。

項目番号:30 運動習慣者の割合（65歳以上）

項目番号:31 意識して身体活動・運動を行っている者の割合（75歳以上）

30分・週2回以上の運動を1年以上継続している者を運動習慣者と定義した。運動習慣者は就労世代と比較して退職世代では明らかに多いので、20～64歳と65歳以上の2つの年代に分けた。また、閉じこもりは、心身の病気や身体機能の低下等を加速させ、要介護状態になる可能性が高まるため、75歳以上においての目標とし各々目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：健康日本21（第2次）では、現状値の10%増加を目指しており、本市においても現状の10%増の値を設定。

項目番号:32 認知症サポーターの人数

自らも認知症サポーターとなり、活動を通じてさまざまな人との交流を深めることは、生きがいを通じた健康づくりにもつながるため目標項目とした。

現状値及び目標値：ひらかた高齢者保健福祉計画（第5期）より設定。

項目番号:33 60歳で24本以上の歯を有する者の割合

項目番号:34 80歳で20本以上の歯を有する者の割合

20本以上の自分の歯を有すれば、食生活に大きな支障を生じず、また、歯の喪失予防、口腔機能の維持・向上が、寿命の延伸と関連するとの報告から、早い年代から歯の喪失防止が必要であるため目標項目とした。

現状値：平成24年度枚方市民の健康づくりに関するアンケート結果より設定。

目標値：現状値を考慮し、健康日本21（第2次）の目標値にあわせ設定。

(2) 基本方向ごとの取組一覧

基本方向1：健康づくりを支える環境整備

重点分野	取り組みの方向性	事業名および取組名
地域資源の活用及び整備	身体を動かすための環境整備	ひらかた散策マップの配布
		公園に健康遊具等の設置
		有料施設運営事業
		王仁公園プール管理運営事業
		市立小学校体育施設開放事業
		市立小中学校及び幼稚園施設開放事業
	保育所(園)の地域開放	
	食を取り巻く環境整備	「うちのお店も健康づくり応援団の店」を活用した健康づくりの推進
地域資源を活かしたネットワーク	各団体が持っている専門性を活かし、効率的で効果的な事業展開	健康医療都市ひらかたの推進
		食育カーニバル
		健康・医療・福祉フェスティバル
		地域・職域連携推進事業
	主体的に活動や参加することで、地域のつながりや絆などの強化 (ソーシャル・キャピタルの水準を上げる)	生き生き健康スポーツ・レクリエーションリーダー養成事業
	いきいきサロン健康づくりサポーター養成講座	
	健康づくりボランティア講座	
	枚方市食育推進ネットワーク会議	
	認知症サポーター養成講座	

内 容	乳 幼 児 期	児 童 生 徒 期	青 年 期	壮 年 期	高 齢 期
桜のある公園を中心に15コースを設定した「ひらかた散策マップ」を作成し、本庁・別館受付カウンター、各支所に設置し配布		●	●	●	●
岡東中央公園、九頭神麩寺史跡公園、伊加賀南町、南楠葉の小規模公園に健康遊具を設置。車塚公園・交北公園・楠葉東公園・翠香園ふれあい公園には、ジョギングコース有		●	●	●	●
市民の健康増進やレクリエーションの場の提供を目的にテニスコート・運動広場・バレーボールコートの貸し出しを行う(有料)		●	●	●	●
市民の健康増進やレクリエーションの場の提供を目的に7月・8月王仁公園プールを開園(有料)	●	●	●	●	●
市民の体力向上のため、市立小学校の体育施設を土日祝日の学校教育に支障のない範囲で開放し、スポーツに対する意欲を高め、青少年の健全育成と明るい市民社会づくりの場としており、学校体育施設開放運営委員会が実施運営		●	●	●	●
市民の身近な文化・スポーツ・地域活動の場として、学校園の教育及び施設の管理運営に支障の無い範囲で小中学校のグラウンド・体育館・特別教室及び幼稚園遊戯室等を開放		●	●	●	●
保育所(園)で地域開放を実施し、地域の児童、保護者を対象に遊びの場の提供	●		●	●	●
食を取り巻く環境づくりを整備するため、外食産業や職域、スーパーマーケット等を介し、たばこ対策等を含めたヘルシーメニューの開発等多様な健康づくりの推進を図る	●	●	●	●	●
行政、団体、大学、病院の14団体が協定を締結して設立した「健康医療都市ひらかたコンソーシアム」において、市民の健康増進や地域医療の充実を図るための連携事業を実施する	●	●	●	●	●
枚方市食育推進計画に基づき、食育を市民に広く啓発し、関係者のネットワークを強化することを目的に実施	●	●	●	●	●
健康・福祉推進都市宣言の趣旨を踏まえ、その推進事業の一環として、市民の健康、医療と福祉に対する意識の高揚を図ることを目的に開催	●	●	●	●	●
働く世代の健康づくりについて地域と職域が連携して、効果的な取り組みを検討し推進することを目的とした対策会議を開催。また、関係機関が連携して、がん検診の啓発、自殺対策としてゲートキーパー研修の開催、うつやメンタルヘルスの啓発や研修会を実施			●	●	
地域での介護予防・生きがいづくりの推進をする指導者の育成のための研修会(フォローアップ研修)をラポールひらかたで実施					●
「いきいきサロン」の中で、自主的・継続的に健康づくりの活動の企画及び実施ができるよう、社会福祉協議会及び校区福祉委員会と協力し、「いきいきサロン健康づくりサポーター」を育成			●	●	●
健康づくりに役立つ知識を学んで枚方市に健康の輪を広げるために、地域で料理教室や体操などを通して健康づくりを推進するボランティアの養成講座			●	●	●
食育の関係団体や市民と連携した食育推進の取組みを行うため、「枚方市食育推進ネットワーク会議」を設置			●	●	●
認知症の人や家族を暖かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を実施		●	●	●	●

基本方向2：生活習慣病の発症及び重症化予防とこころの健康の推進

重点分野	取り組みの方向性	目標値 番号	取組名
がん	発症予防の推進	1~6	健康教育研修会
			健康講座・健康教育
	早期発見・早期治療の体制整備		がん検診
			がん検診推進事業
			がん検診受診率アップキャンペーン
			精度管理委員会
未受診者対策			
循環器疾患	発症予防の推進	7~11	健康講座・健康教育
			特定健診講座
	早期発見・早期治療の体制整備		特定健康診査
			住民健康診査
			人間ドック費用補助事業
	重症化予防の推進		受診勧奨キャンペーン事業
			特定保健指導
			ハイリスク者対策
			血管アンチエイジング

内 容	乳幼児期	児童生徒期	青年期	壮年期	高齢期
「大阪府がん対策推進条例」を受けて、枚方市内の小中学校では、がんの予防につながる学習活動を実施。その一環として、小中学校の教員を対象に、「学校におけるがん教育について」の講演を実施		●			
がんについての健康講座や健康教育の実施 (健康サポート講演会・PTA協議会・地区組織活動等にて実施)			●	●	●
肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん、前立腺がん検診を実施			●	●	●
受診率向上のため、がん検診の無料クーポン券の送付などにより、がん検診を推進する(乳がん、子宮頸がん、大腸がん)			●	●	○
がん検診を2つ以上受診した人を対象に、応募した者の中から、当選者に景品を贈呈			●	●	●
精度管理委員会での情報提供			●	●	●
精密検査未受診者に対し受診勧奨			●	●	●
循環器疾患についての健康講座や健康教育の実施 (健康サポート講演会・地区組織活動や育児教室等にて実施)			●	●	●
講師は医師と保健師 生活習慣病の内、心血管疾患予防を重点とし企画併せて特定健康診査の意義・目的について周知を図る				●	○
市内医療機関で受診した場合、独自項目として、クレアチニン・尿酸・尿潜血・心電図検査を追加して実施【平成25年度からの変更点】日曜日健診の開催場所を枚方市駅周辺だけでなく津田生涯学習市民センターにも拡充				●	○
15歳から39歳以下で健診を受ける機会のない人や40歳以上で医療保険に加入していない人を対象とした健診			●	●	●
特定健診の受診できない人を対象に、人間ドックを受診した場合、費用の一部を助成することで特定健診の受診率向上を図る				●	○
特定健診受診者で応募した者の中から、当選者に賞品を贈呈				●	○
初回面接時に立てた行動計画・行動目標に基づき、生活習慣改善の取り組みを支援。7か月後、動機づけ支援はアンケート・積極的支援は面接により、評価を実施				●	○
住民健診にてメタボリックシンドローム該当者等に対して、訪問や電話による保健指導を行う			●	●	●
血管の老化に対する講座と簡単な運動を取り入れた教室			●	●	●

● は枚方市国民健康保険加入者対象
○ は一部対象者

重点分野	取り組みの方向性	目標値 番号	取組名
糖尿病	発症予防の推進	12	健康講座・健康教育
	早期発見・早期治療の体制整備		住民健康診査
	重症化予防の推進		血糖コントロールセミナー
ハイリスク者対策			
COPD (慢性閉塞性肺 疾患)	発症予防の推進	13	健康講座・健康教育
			喫煙対策
こころの健康	相談窓口の情報提供	14 25	基本方向3
	ストレス等に関する知識の普及啓発		

内 容	乳 幼 児 期	児 童 生 徒 期	青 年 期	壮 年 期	高 齢 期
糖尿病についての健康講座や教育の実施 (健康サポート講演会等にて実施)			●	●	●
15歳から39歳以下で健診を受ける機会のない人や40歳以上で医療保険に加入していない人を対象とした健診			●	●	●
血糖値が要注意域以上の人を対象に3回コースで集団教育を実施する。自己管理や治療の継続、合併症の予防ができるように支援			●	●	●
住民健診における高血糖の者に対して、訪問や電話による保健指導を行う			●	●	●
COPDについての健康講座や健康教育の実施 (健康サポート講演会、マタニティスクール、育児教室等にて実施)			●	●	●
基本方向3 6つの分野に関する健康づくりの推進 (重点分野:喫煙::同取組)		●	●	●	●
6つの分野に関する健康づくりの推進(重点分野:休養・こころの健康:同取組)					

基本方向3：6つの分野に関する健康づくりの推進

重点分野	ライフ ステージ	取り組みの方向性	目標値 番号	取り組み名	
栄養 ・ 食生活	乳幼児期	正しい食習慣の推進	15	離乳食・幼児食講習会 マタニティスクール	
				親子クッキング	
				乳幼児健康診査	
				乳幼児健康相談	
					保育所(園)・幼稚園 における食育の推進
	児童 生徒期	様々な体験を通じた食に関する知識の普及啓発	18	学校における食育の推進	
	青年期 壮年期	正しい食習慣の推進	バランスの良い食事に関する知識の普及啓発	22 23 26 29	KA・RA・DA元気セミナー
					働く人への食環境の整備と喫食者指導
					健康づくり教室・講座
					男の手料理教室
				栄養相談	
	高齢期	肥満及び低栄養の予防の推進	29	元気アップ総合講座 介護予防(栄養改善)教室	
身体活動 ・ 運動	乳幼児期	早寝早起きの生活習慣の推進	16	育児相談	
				乳幼児健診時における保健指導	
				乳幼児健康相談	
	青年期	運動習慣を定着するための支援	24	元気はつらつ ひらかたCity 健康教育	

内容	乳幼児期	児童生徒期	青年期	壮年期	高齢期
離乳食や幼児食についての正しい知識を普及し、ライフサイクルを通した「食」の大切さについて助言。また妊娠・分娩・育児についての正しい知識を普及	●		●	●	
幼児及びその保護者を対象に親子料理教室を実施 楽しみながら家族ぐるみで健全な食習慣について学び、食育の推進を図る	○		●	●	●
乳幼児健康診査時に専門職による、食生活についてのアドバイスを行う	●				
管理栄養士による乳幼児の食事についてのアドバイスを行う	●				
菜園活動で収穫した野菜でクッキング等に取り組む 保護者向けには、給食の展示やお便り・壁新聞等工夫し啓発	●		●	●	●
栄養教諭等を中心に教育活動全体を通じて、食に関する指導の充実を推進する		●			
生活習慣・食生活習慣改善を目的としたセミナーの実施		○	○		
特定給食施設において、施設管理者及び給食関係者等に栄養改善の見地から必要な指導を行い、働く人の給食内容の向上を図るため環境の整備を行う。また喫食者に対して食育啓発を行う			●	●	
食に関する教室や講座、ヘルスマイト・健康リ-ダ-主催の栄養教室等を実施			●	●	●
料理をしたことのない男性対象に、枚方市内でとれたレンゲ米を使い、簡単で栄養のバランスを考えたおかずを作ることで、食の健康の意識を高める			●	●	●
栄養について個別の相談に応じて指導や助言を行い、日常生活の健康維持・増進に役立てる			●	●	●
運動・認知症予防・口腔ケア・栄養改善の方法を総合的に学び、介護予防に関する知識の普及・啓発等を行うことを目的に実施					●
栄養改善に関する教室を実施					●
保育所(園)で育児相談の実施 (相談内容は、しつけ・食事・遊び等)	●				
健診時において、生活リズム等の保健指導をおこなう	●				
保健師による乳幼児の生活リズムを含めた健康に関するアドバイスを行う	●				
市民自身が多彩な運動・体操を学習し啓発活動を行うことを目的とし実施。誰もが取り組める運動として「ウォーキング&ストレッチ」イベントを実施			●	●	●
健康づくりに関する知識の普及啓発するための講座・教室を実施			●	●	●



は枚方市国民健康保険加入者対象

○は一部対象者

重点分野	ライフ ステージ	取り組みの方向性	目標値 番号	取り組み名
身体活動 ・ 運動	青年期	運動習慣を定着するための支援	24	スポーツ大会 レクリエーション
				市民スポーツカーニバルの開催
				ライフチャレンジ・ザ・ウォーク
				市民ハイキング春・秋
				紅葉・新春ウォーキングイベント
				スポーツ・レクリエーション教室
	高齢期	介護予防(ロコモティブシンドローム、認知症予防等) の推進	30 31	健康教育
				介護予防普及啓発事業
				元気アップ総合講座
		運動・身体活動の増進		高齢者健康づくりプロジェクト
				介護予防(運動機能向上)教室
				生きがい創造学園
認知症予防の推進	32	街かどデイハウス事業		
		自分できづこう健康ライフ事業		
		脳力測定会		
認知症の早期発見・早期対策	32	元気アップ総合講座		
		脳・元気度チェック表の活用		
		認知症サポーター養成講座		
				介護予防(認知症予防)教室

内容	乳幼児期	児童生徒期	青年期	壮年期	高齢期
各種スポーツ大会やレクリエーション事業を実施し、市民の健康維持・体力増進を図るとともに、スポーツ活動の活性化を図る		●	●	●	●
体育の日に市内の主要スポーツ施設において、市民が気軽に参加できる多彩なメニューを用意したイベントの開催		●	●	●	●
枚方市立総合体育館を基点に、山田池公園に3・5・7kmの3コースを設定 1つのコースを選択し、ウォーキングしながら途中のゲームやクイズにチャレンジし、成績の総合得点を競うみんなで楽しむウォーキングイベントの開催		●	●	●	●
市主催事業(枚方レクリエーション協会委託事業)		●	●	●	●
枚方レクリエーション協会(ウォーキング協会)協会自主事業		●	●	●	●
障害者及びその家族の社会参加の促進・健康づくりを目的に様々なスポーツ教室を実施		●	●	●	●
介護予防に関する知識の普及啓発するための講座・教室を実施				●	●
地域包括支援センター・枚方体育協会・大阪府柔道整復師会に委託し、介護予防に関する内容の講座等を地域の身近な場所で開催					●
運動・認知症予防・口腔ケア・栄養改善の方法を総合的に学び、介護予防に関する知識の普及・啓発等を行うことを目的に実施					●
こころの健康からだの健康まつりを主軸として、健康体操等、介護予防に関する知識の普及・啓発等を行う					●
運動機能向上に関する教室を実施					●
パソコン、写真、英会話等の講座を開催。高齢者の生きがいづくりの支援を行う					●
地域の身近な場所として、街かどデイハウスに委託し、介護予防に関する講座を開催					●
選考委員会で選考された団体と共催で、地域での介護予防・生きがいづくりに関する内容の講座等を開催					●
脳力のチェックおよび認知症予防教室を開催					●
運動・認知症予防・口腔ケア・栄養改善の方法を総合的に学び、介護予防に関する知識の普及・啓発等を行うことを目的に実施					●
チェック表を活用することにより、脳の機能低下を早期発見する手段の一つとして活用					●
認知症の人や家族を暖かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を実施		●	●	●	●
認知症予防に関する教室を実施					●



は枚方市国民健康保険加入者対象

○は一部対象者

重点分野	ライフ ステージ	取り組みの方向性	目標値 番号	取り組み名
歯・口腔の健康	乳幼児期	歯の健康に関する知識の普及啓発	17	乳幼児歯科健康診査
				乳幼児健康相談
		よい歯のコントロール		
		成人歯科健康診査		
		妊産婦歯科健康診査		
	高齢期	歯周病予防および口腔機能の維持	33 34	8020表彰式
				元気アップ総合講座
				在宅寝たきり訪問歯科事業
				健康教育
				歯周疾患検診
その他の期			障害者(児)歯科診療事業	
喫煙	児童 生徒期	喫煙の害についての知識の普及啓発	19	非行防止教室等 (喫煙防止)
		家族を含め禁煙の啓発		喫煙防止教育支援
	壮年期	禁煙希望者に対しての支援	27	禁煙支援強化対策
				禁煙支援・指導
				健康講座・健康教育
	特定保健指導			
	受動喫煙に関する知識の普及啓発		受動喫煙防止対策	

内容	乳幼児期	児童生徒期	青年期	壮年期	高齢期
1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月健康診査で歯科健康診査を実施 う蝕活動性試験(カリオスタット検査)を1歳6か月健診で、う蝕予防効果のあるフッ素塗布を1歳6か月および3歳6か月健診で実施	●				
歯科衛生士により乳幼児および保護者に対し、歯と口の相談や口腔内細菌の感染を防ぐ方法などについてのアドバイスを行う	●		●		
3歳6か月児健康診査を受診された、健康な歯自慢の親子を表彰	○				
乳幼児健診の際、その保護者を対象に歯科保健の重要性を認識してもらうことを目的に歯科健康診査を実施			●	●	●
妊娠に伴うう蝕、歯周疾患の予防を目的に歯科健康診査を実施			●	●	
80歳以上で20本以上の自分の歯のある方を表彰					○
運動・認知症予防・口腔ケア・栄養改善の方法を総合的に学び、介護予防に関する知識の普及・啓発等を行うことを目的に実施					●
寝たきりの老人等の口腔内のう蝕、歯周疾患、義歯の不適合、口腔清掃状態等の状況を改善し、口腔機能の改善を図る				●	●
歯科医による歯の健康に関する健康講座を実施			●	●	●
満35・40・50・55・60・65・70・75・80歳の市民に対し歯周疾患検診を実施			●	●	●
歯科医療機関で診療困難な障害者(児)を対象に定期的に診療することで、歯を治療し健康増進を図る	●	●	●	●	●
小中学校で、未成年者の喫煙の害等について学ぶ機会を設ける		●			
PTA協議会への啓発・研修会。健康医療福祉フェスティバルにおけるPTA協議会の協力による子どもを中心とした啓発。小・中・高校の教員および地域保健関係者への研修会、学校へのタバコに関する教材の貸し出しなど		●	●	●	●
三師会との共催により禁煙サポート医療機関ガイドを作成し、住民や関係機関に配布。電話・面接による禁煙相談			●	●	●
住民健診にて、禁煙希望がある人に対して面接し、継続支援のツールを紹介			●	●	
喫煙に関する情報や知識の普及を行う			●	●	●
特定保健指導時に喫煙に関する指導を行う				●	○
市内病院や公共機関、学校等における敷地内禁煙に関する調査や啓発。住民への啓発		●	●	●	●



は枚方市国民健康保険加入者対象

○は一部対象者

重点分野	ライフ ステージ	取り組みの方向性	目標値 番号	取り組み名
飲酒	児童 生徒期	飲酒の害についての知識の普及啓発	28	非行防止教室等 (飲酒防止)
	壮年期	適正な飲酒量に関する知識の普及啓発		飲酒に関する相談・指導
				健康講座・健康教育
				特定保健指導
休養 こころの健 康	児童 生徒期	早寝早起きの推奨	21	早寝早起きの推進
	青年期	相談窓口の情報提供	14 25	こころの電話相談
				自殺予防相談専用電話 ひらかた いのちのホットライン
				ゲートキーパー養成研修
				精神保健福祉相談事業
				地域・職域連携推進事業 自殺対策推進事業
うつ病情報交流会				
	ストレス等に関する知識の普及啓発		うつ病回復フォーラム	

内容	乳幼児期	児童生徒期	青年期	壮年期	高齢期
小中学校で、未成年者の飲酒の害等について学ぶ機会を設ける		●			
15歳から39歳以下で健診を受ける機会のない人や40歳以上で医療保険に加入していない人を対象とした健診にて、飲酒についての教育を行う			●	●	
飲酒に関する情報や知識の普及を行う			●	●	●
特定保健指導時に飲酒に関する指導を行う				●	○
小中学校で、家庭と連携しながら、早寝早起きなど規則正しい生活を推進する。		●			
こころの電話相談室			●	●	●
自殺予防のための支援体制を充実するため、専門の研修を修了した相談員による電話相談や自殺のサインに早期に気づき、対応するゲートキーパーの養成、市民への情報提供・啓発を実施			●	●	●
			●	●	●
診療を受けるに当たっての相談、社会復帰相談、アルコール、思春期、青年期等、保健・医療・福祉にわたる相談対応		●	●	●	●
職域団体へ自殺予防のためのゲートキーパー研修、企業の管理者向けのメンタルヘルスに関する研修等を実施。リーフレットを作成し、研修等で配布し、啓発を図る			●	●	
うつ病に関する情報について意見交換等を行い交流をはかる			●	●	●
うつ病情報交流会の延長イベントとして、講演や患者・家族の体験談を発表してもらい、うつ病への関心・理解を深める			●	●	●



は枚方市国民健康保険加入者対象

○は一部対象者

