

5. 基本方向の具体的な展開（現状・目標・取組）（案）

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
7	適正体重を維持している人の割合 ※（適正体重）64歳以下：BMI18.5以上25.0未満 65歳以上：BMI20.1以上25.0未満	63.9% (n=1,052)	↗	66%

出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

出典とは、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。

年齢調整値の考え方について

市町村ごとに住民の年齢構成は大きく異なる場合があり、例えば、死亡率については、高齢者の多い市町村では高く、少ない市町村では低くなるため、そのままでは、市町村の死亡率を厳密に比較することは困難です。また、同じ市町村でも、数年の経過により住民の年齢構成が変化することがあり、死亡率の比較が難しい場合があります。

これら問題を解決するため、あらかじめ国が設定した全国のモデル人口（年齢階級別人口）を用いて、市町村データを補正したデータを「年齢調整値」と言います。

本計画では、がん、脳血管疾患、心疾患の死亡率で年齢調整を行っています。がんでは従来から使用している昭和60年モデル人口を用いて計算し、脳血管疾患と心疾患では、指標を新たに設定したことから、平成27年モデル人口を用いて計算しています。

(例) 年齢調整値の計算方法（50歳以上）

年齢	アンケート結果 (a)	全国の各年代人口 (b)	年齢調整 (a)×(b)
50歳代	15.2%	17,244,000	262,108,800
60歳代	20.4%	18,381,000	374,972,400
70歳代	15.8%	14,198,000	224,328,400
80歳以上	22.4%	9,825,000	220,080,000
総計	—	59,648,000(c)	1,081,489,600(d)
年齢調整値(d)÷(c)	18.1%		

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

健康の保持・増進を図るためには、生活習慣に関する適切な知識を身につけ、日ごろから健康的な生活習慣を送ることが重要です。このため、基本方向1では、「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つの生活習慣に着目して、健康状態の改善を目指します。

また、生活習慣病の予防は、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）の視点で取り組んでいく必要があります。

### 第2次計画最終評価からの優先課題

適正体重を維持できている人の割合が増加する

#### 特に重点的に取り組むこと

- 健康的な食生活 「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の増加」
- 身体活動量の増加「歩数の平均値1日7100歩以上」
- 歯と口の健康づくり 「かかりつけ歯科医を有する人の割合の増加」
- こころの健康づくり 「悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合の減少」

### 5.1.1. 栄養・食生活

食生活は、人々が健康的な生活を送るために欠かすことのできない営みです。適切な食習慣を身につけることは、生活習慣病の予防や、やせ・低栄養等による生活機能低下の防止につながります。

#### (1) 健康的な食生活

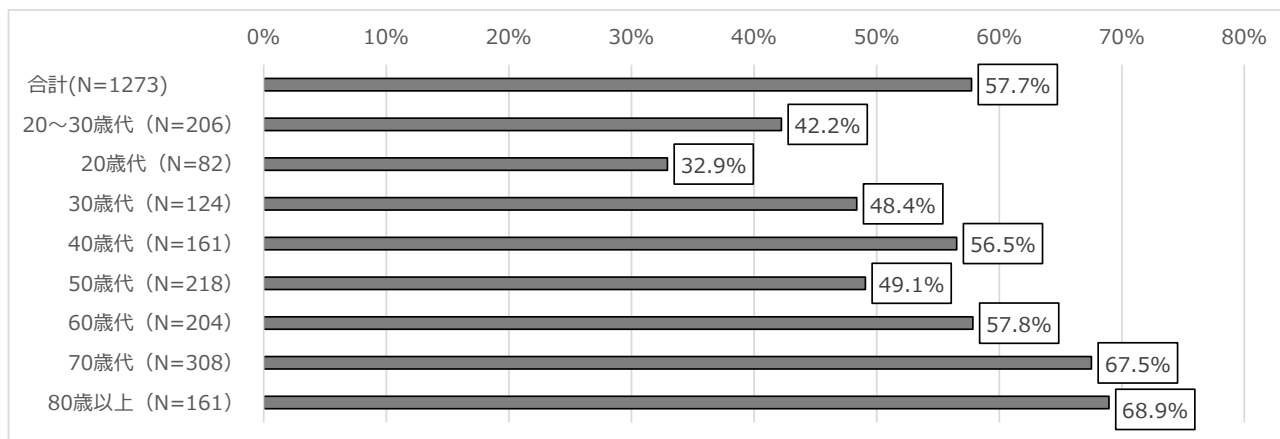
健康の保持・増進を図るためには、毎日の食事において、特定の食品に偏ることなく、栄養バランスに配慮した食事をとることが重要です。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとることや減塩、適度な果物摂取等は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防にもつながるとされています。

#### (現状・課題)

健康的な食生活を市民に促すために、本市では「枚方市健康増進計画」や「枚方市食育推進計画」において、栄養・食生活に関する目標を定め、「食育リーフレット」や「120日チャレンジ」等の配布、広報誌による健康レシピの紹介（ひらかたキッチン）、SNSを活用して毎月19日の食育の日に情報発信するなど、バランスの良い食事に関する啓発を実施してきました。

バランスの良い食事に関する指標である、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、図表●に示す通りに、57.7%となっており、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5割未満となっています。減塩を常に意識している割合は21.8%、時々意識している割合は37.6%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。また、野菜を毎日1皿分以上食べている人の割合は35.4%、果物を毎日食べている人の割合は42.7%でした。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● 1日のうちに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



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皿分以上食べるなどについて啓発を実施します。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、過剰に食べると糖分摂取量が増え、糖尿病など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、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
3	1日のうちに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)	↗ ↗	第4次 枚方市 食育推進 計画で設定
4	減塩をしている人の割合	59.4% (n=1,169)	↗	
5	野菜を毎食1皿分以上食べている人の割合	35.4% (n=1,273)	↗	
6	果物を毎日食べている人の割合	42.7% (n=1,273)	↗	

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、5、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4）

## (2) 適正な体重の維持

体重は個人の健康状態に密接に関連する重要な指標です。BMI（Body Mass Index）は体重と身長から算出される体格指数です。BMI25以上の「肥満」は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症率が高まるとされており、BMI18.5未満（65歳以上はBMI20.0以下）の「やせ」は、若年女性では骨量減少や低出生体重児の出産リスクが高まるとされており、高齢者では骨粗鬆症の発病や死亡リスクが高まるとされています。このため、「適正体重」を維持することが、個人の健康づくりにおいて重要となります。

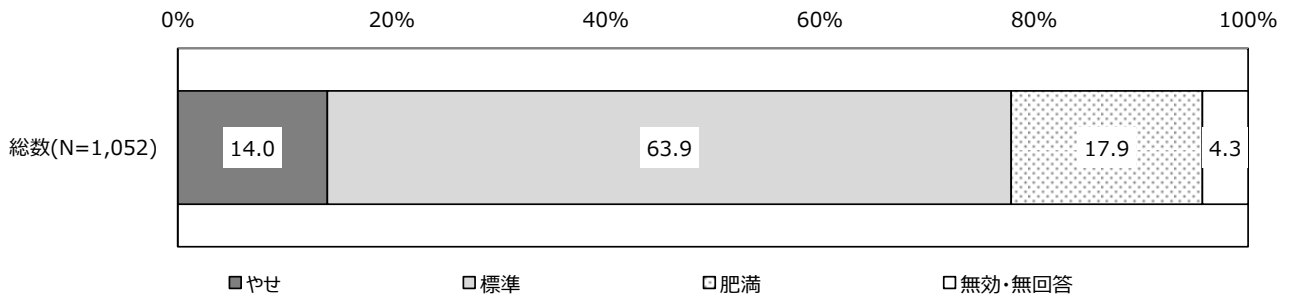
適正体重を維持するためには、自分の適正体重を理解し、健康的な食生活を送るとともに、日ごろから意識して動き身体活動量を増やすことや、定期的に運動を行うことなどにより、健康的な生活習慣を身につけることが重要です。

### (現状・課題)

本市では、市民の健康的な生活を支援する取組として、広報誌による健康レシピの紹介（ひらかたキッチン）、食に関する講座の開催、40歳以上の枚方市国民健康保険加入者に対する特定保健指導を通じた肥満対策等の取組を実施してきました。

図表●に示す通りに、適正体重を維持している人の割合は63.9%でしたが、男性は40歳代～60歳代の「肥満」が31.1%と高く、女性は20歳代～30歳代及び65歳以上の「やせ」がそれぞれ14.6%、21.8%と高く、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。また、65歳以上に関しては、BMIが21.5を切るとフレイル（要介護状態の前段階）になりやすいとされており、BMI21.5未満の割合は、男性27.3%、女性41.3%と特に女性において高くなっています。

図表● 肥満・標準・やせの割合（全体）



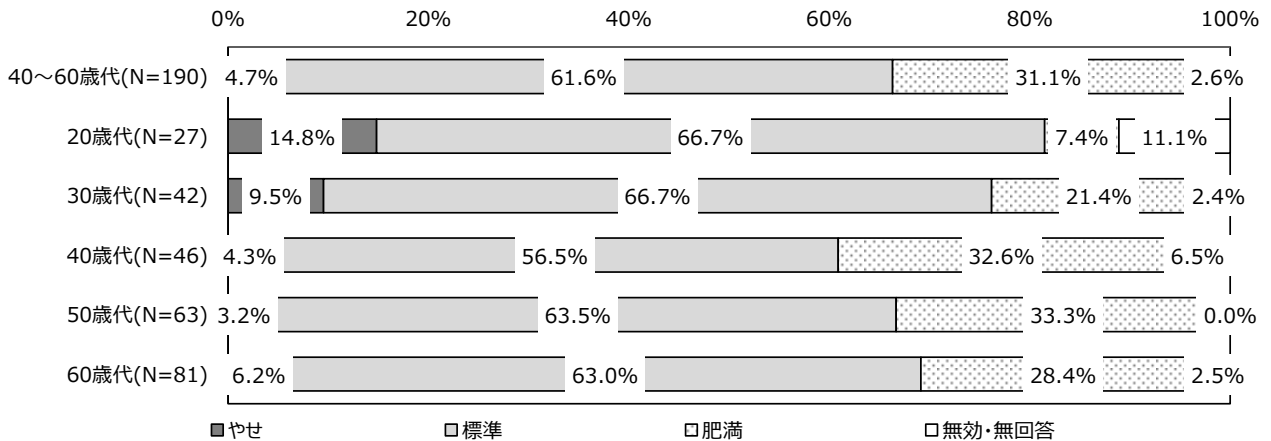
出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（図表●～●も同）

※やせ：BMI18.5未満（64歳以下）、20以下（65歳以上）

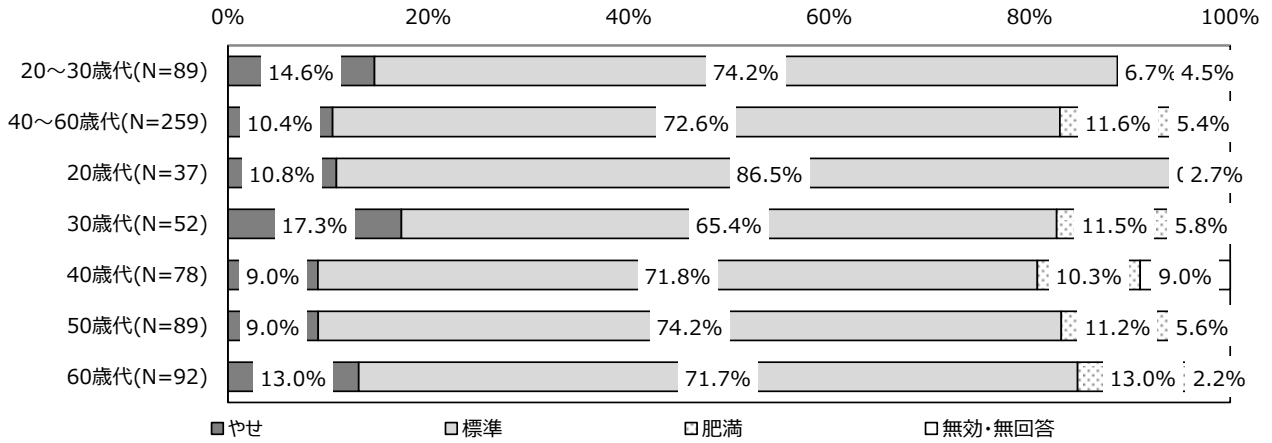
標準：BMI18.5以上25未満（64歳以下）、20.1以上25未満（65歳以上）

肥満：BMI25以上

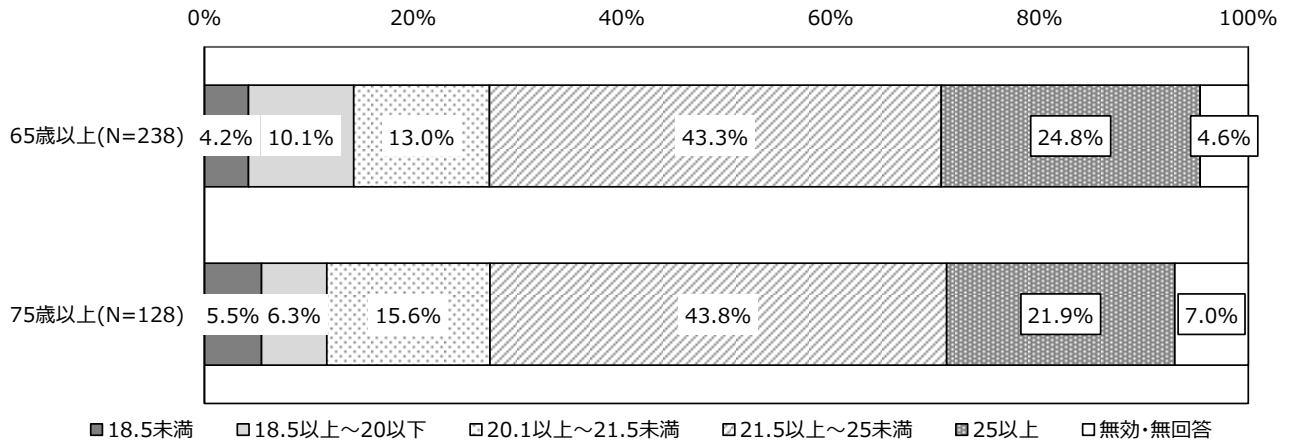
図表● 肥満・標準・やせの割合（男性・年齢別）



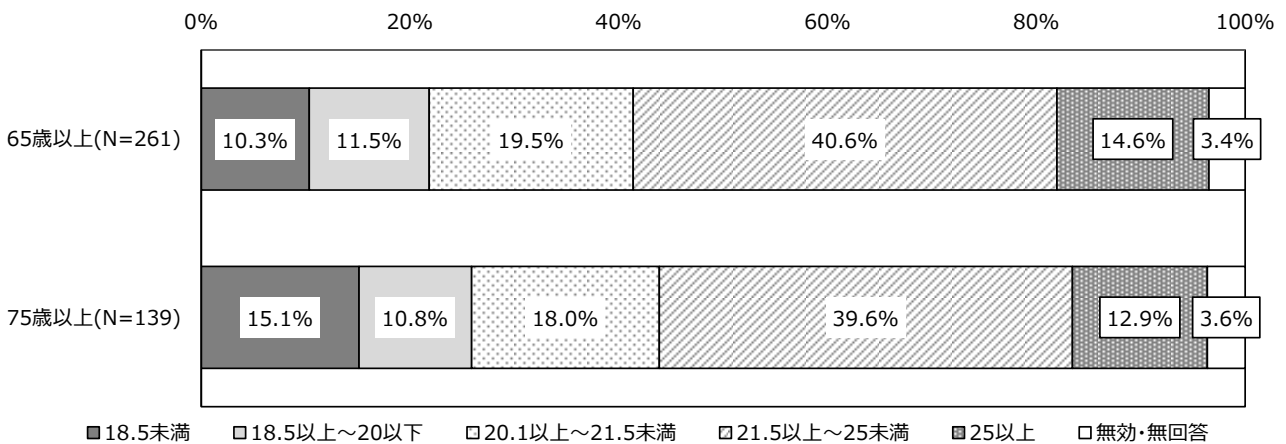
図表● 肥満・標準・やせの割合（女性・年齢別）



図表● BMIの割合（男性・65歳以上、75歳以上）



図表● BMIの割合（女性・65歳以上、75歳以上）



### (取組の方向性)

適正体重の維持に関する課題は、年代や性別により異なることから、それぞれの年代や性別に合わせた取組を実施することが必要です。引き続き、特定保健指導や各種の健康講座、健康相談などで適正体重を保てるよう支援するとともに、若い世代に向けては SNS などを活用して適正体重を周知することや、高齢者には、フレイル予防の観点からも地域包括支援センターと協力して栄養・口腔の教室を自治会などの身近な場所で開催するなど、年代・性別の特性を踏まえたアプローチを実施していきます。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
7	適正体重を維持している人の割合 64歳以下：BMI18.5以上25.0未満 65歳以上：BMI20.1以上25.0未満	63.9% (n=1,052)	↗ ↗	66%

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

### (3) 栄養・食生活の取組の方向性

#### 【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の開催や、広報・SNS 等を活用し、正しい知識の普及を図る
- ・ 市民が楽しみながら食に関する正しい知識を習得できるような食に関するイベント等を開催する
- ・ 介護予防事業（栄養改善教室）を実施する
- ・ 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
- ・ 栄養成分表示のあるお店の増加およびヘルシーメニュー・弁当の普及を図る
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう食や栄養に関する情報提供を行う

#### 【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
- ・ 1日3回の食事を心がけ、バランスの良い食事をする
- ・ 野菜を毎食1皿分（70g以上）以上摂取する（目標は1日350g以上）
- ・ 果物を毎日摂取する（1日200gまで）
- ・ 定期的に体重を測り、適正体重を維持できるよう食生活および運動習慣の改善を図る
- ・ 市や事業者、市民団体などが実施する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

## 5.1.2. 身体活動・運動

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを指し、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。

適切な量・質の身体活動と運動を習慣的に行うことで、がんや生活習慣病、うつ病、認知症などの発症・重症化予防や、フレイル及び足腰などの痛みの予防の効果が高まります。

### (1) 身体活動・運動

身体活動は、日々の生活の中で積み重ねられるものです。中でも、最も基本的な身体活動である「歩く」ことは、社会生活機能の保持・増進につながる重要な活動とされており、歩数と生活習慣病発症率および死亡率には関連があることが分かっています。また、スポーツやフィットネスなどの運動は、より強度の高い活動である一方、意識的・計画的に取り組む必要があるため、生活の中に定期的にとり入れていくことが難しい傾向にあります。このため、運動の重要性は理解している人が多いものの、それを生涯を通じて継続的に実践していくことが難しいことが特徴と言えます。

#### (現状・課題)

本市では、「ウォーキングマップ」や「120日チャレンジ」の配布、ウォーキングイベントの開催、ひらかたポイントウォーキングアプリの活用、「ひらかた元気くらわんか体操」等の運動系のツールの普及・促進、通いの場による身体活動や趣味活動の継続支援など、市民が日ごろから身体活動を増やし、運動に取り組める環境の整備に努めてきました。

歩数に関する本市の現状としては●●（現在調査中）で、全国と比べて○○（低い/同等/高い）な状況です。座位時間が長くなることで活動量の低下が生じますが、座位時間に関する現状としては、●●（現在調査中）で、○○となっています。特に75歳以上の高齢者は、意識して動くことが必要とされていますが、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78%もあり、高齢者の健康の意識は高い状況にあります。

運動習慣に関する現状としては、図表●に示す通りに、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の割合は22.8%となっており、特に、20歳代～40歳代の働く世代や子育て世代では低い数字となっています。また、1週間の総運動時間（体育授業を除く）は小5男児593.7分、女児311.5分で、女児は全国平均（小5男児559.3分、女児344.1分）を下回っています。

#### (取組の方向性)

今後も、現在の取組を引き続き行い、日ごろから意識して活動することで1日の歩数が増加するよう周知・啓発を行い、身体活動量の増加を目指します。高齢者に関しては、身体活動・運動の機会が減少しやすくなるため、引き続き運動や趣味などを通じ、やりたいことに挑戦することで活動を増やしていけるよう支援していきます。また、座位時間が長いほど肥満や糖尿病、高血圧などの罹患リスクが高くなることや死亡リスク高くなることが分かっていることから、今後は座位時間が長くなることによる身体への影響や生活習慣病との関連についても啓発していきます。

運動習慣に関しては、かつて生活習慣病予防には1回30分以上の継続した運動が必要と言われていましたが、最近では1回10分未満の運動を分けて実施することでも同等の効果があるとされています。運動習慣者の割合が低い20歳代～40歳代は、子育てや仕事で運動をする時間の確保が難しいことが考えられるため、こまめな運動でも効果があることを啓発するとともに、通勤時にウォーキングや自転車を取り入れることや職場で階段を使用するよう意識することなど、職場で運動に取り組めるよう職域へのアプローチを行っています。また、子どもが運動習慣を身につけられ、かつ、20歳代～40歳代の子育て世代の運動習慣を高められるよう、家族で参加できるスポーツイベントや各種教室を実施するなど、家族等で楽しめるスポーツ活動を推進していきます。



**(目標項目)**

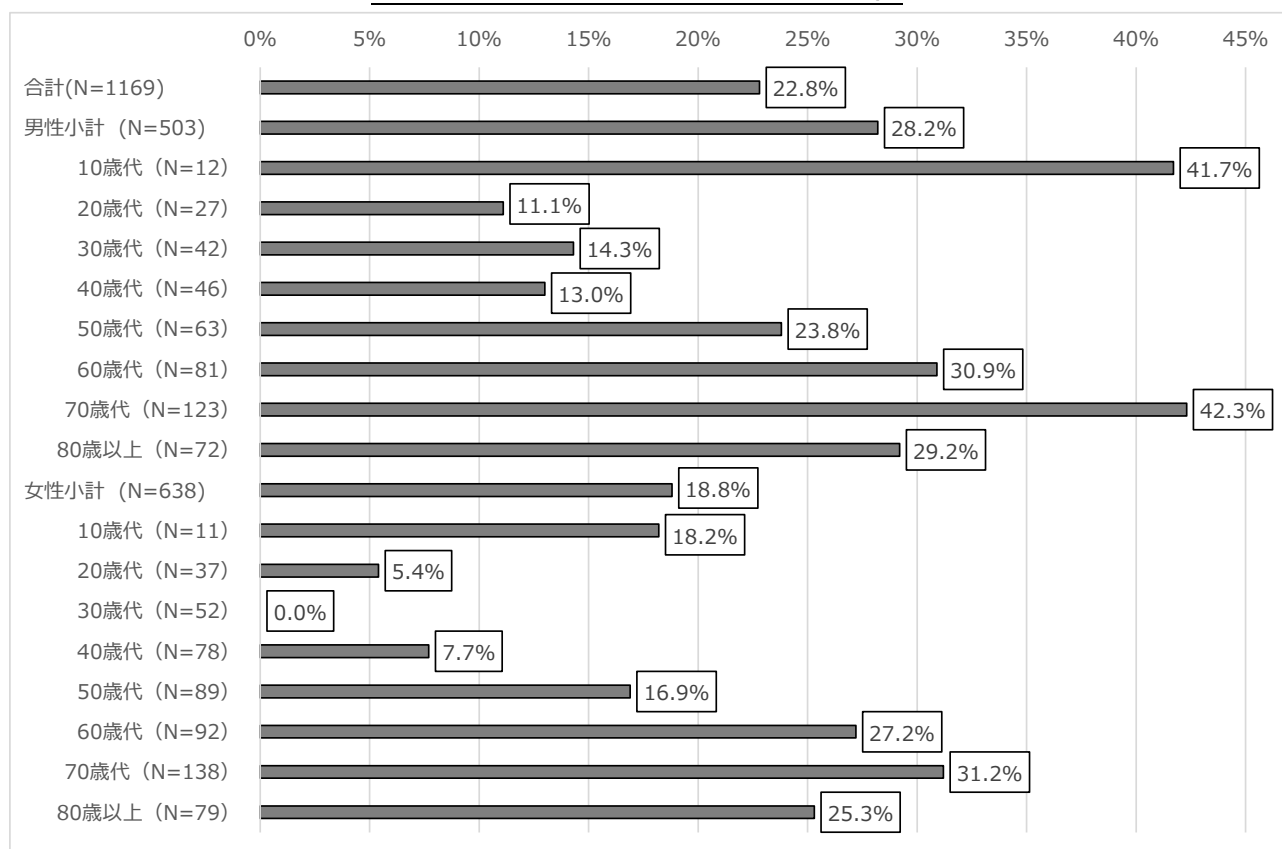
項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
8	歩数の平均値	(後日算出)	↗ ↗	7,100 歩
9	運動習慣者の割合 (1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人の割合)	22.8% (n=1,169)	↗	40%
10	子どもの1週間の平均総運動時間(体育授業を除く) 【小学5年生の男児・女児】	男児 593.7 分 (n=1,508) 女児 311.5 分 (n=1,532)	↗	男児 653.1 分 女児 342.7 分

出典：令和5年度 市政モニターアンケート

令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート(項目番号9)

令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(項目番号10)

**図表● 運動習慣者の割合(性別・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



## (2) ロコモティブシンドローム

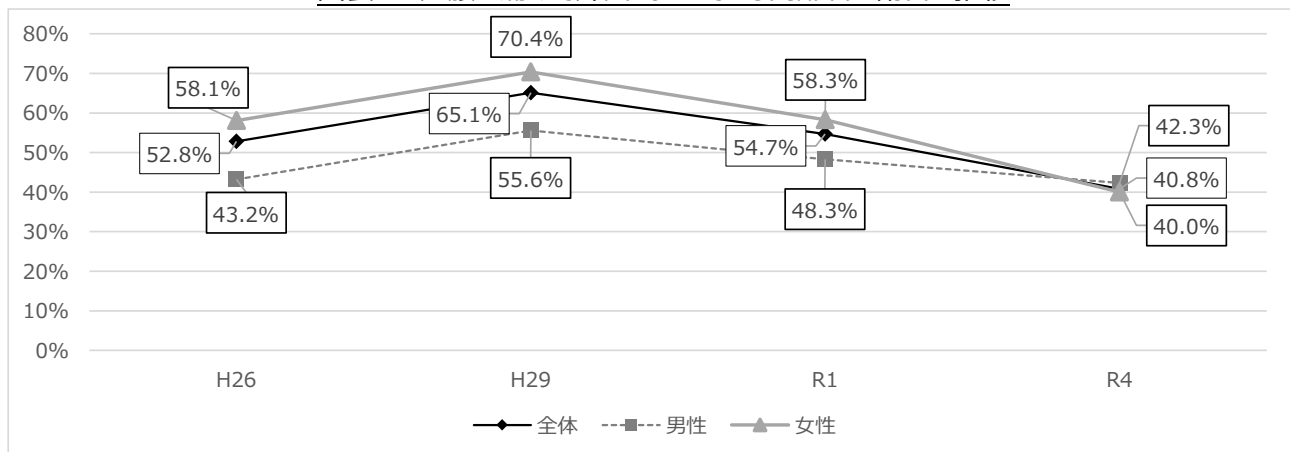
高齢期においては、運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能の低下をきたした状態と定義される「ロコモティブシンドローム」が問題となります。ロコモティブシンドロームは、筋力低下や関節機能障害による「足腰などの痛み」から、日常生活や運動が制限され、外出を控えるなどの身体活動量の低下を招くといった悪循環に陥る状況です。身体活動量の低下は、筋力低下や関節機能障害を進行させ、さらにロコモティブシンドロームを悪化させる原因となります。要介護となる原因の約 2 割は運動器の障害であることが分かっており、足腰などの痛み等を予防、改善することが、ロコモティブシンドロームの予防および健康寿命の延伸に重要となります。

### (現状・課題)

本市では、「理学療法士によるひざ痛教室」や、「ひらかた元気くらわんか体操」、「ひらかた夢かなえるエクササイズ」などの介護予防教室の開催や通いの場等により、高齢者の運動機能向上や外出機会の確保に関する取組を実施してきました。

足腰の痛みで外出を控えている高齢者は、現在 40.8%で年々減少していますが、依然として多い状況です。

図表 ● 足腰の痛みで外出を控えている高齢者の割合の推移



出典：高齢者の生活実態等に関する調査（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）報告書

### (取組の方向性)

今後も引き続き介護予防教室や通いの場等による運動機会の提供、身体活動・運動に関する正しい知識の普及・啓発を進めます。また、膝痛や腰痛は 40 代から増加すると報告されているため、働く世代への膝痛・腰痛予防の普及啓発に取り組むとともに、膝痛や腰痛があっても外出しやすい環境整備も進めていきます。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
11	足腰の痛みで外出を控えている高齢者の割合	40.8% (n=316)	↘	21%

出典：令和 4 年度 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

### (3) 身体活動・運動の取組の方向性

#### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 運動教室やスポーツイベント等を開催し、身体を動かす機会を提供する
- ・ 歩きやすい環境や自転車が走りやすい道路の整備等、身体活動や運動に取り組みやすい環境を整備する
- ・ 膝痛・腰痛に関する講座を実施し、身体活動・運動の正しい知識の普及を図る
- ・ 健康づくりを推進するボランティアの育成およびその活動の支援を実施する
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう情報提供を行う

#### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 運動教室やスポーツイベント等に積極的に参加する
- ・ 家族や友人等で色々なスポーツに触れる機会をもち、楽しみながら運動習慣を身につける
- ・ できるだけ週 2 回以上の運動を取り入れ、習慣化するよう努める
- ・ 働く世代は、通勤や仕事、日常生活の中で、「歩く」や「階段を昇る」など、なるべく意識して動き、活動量を増やす工夫をする
- ・ 高齢者は、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
- ・ 高齢者は、趣味活動等を通じた仲間づくり等により、外出する機会や地域の人々につながる機会をもつ
- ・ 事業者は、従業員の身体活動・運動が増加するよう促すと共に、運動機会を提供するよう努める

### 5.1.3. 歯・口腔の健康

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・口腔は基礎的かつ重要な役割を果たしています。また、歯・口腔の疾患は、糖尿病など全身の疾患にも影響していたり、口腔機能の低下は低栄養や誤嚥性肺炎を生じる要因となるため、歯・口腔の健康を維持・改善していくことが、健康寿命の延伸にもつながります。

#### (1) かかりつけ歯科医、定期的な歯科健康診査への受診

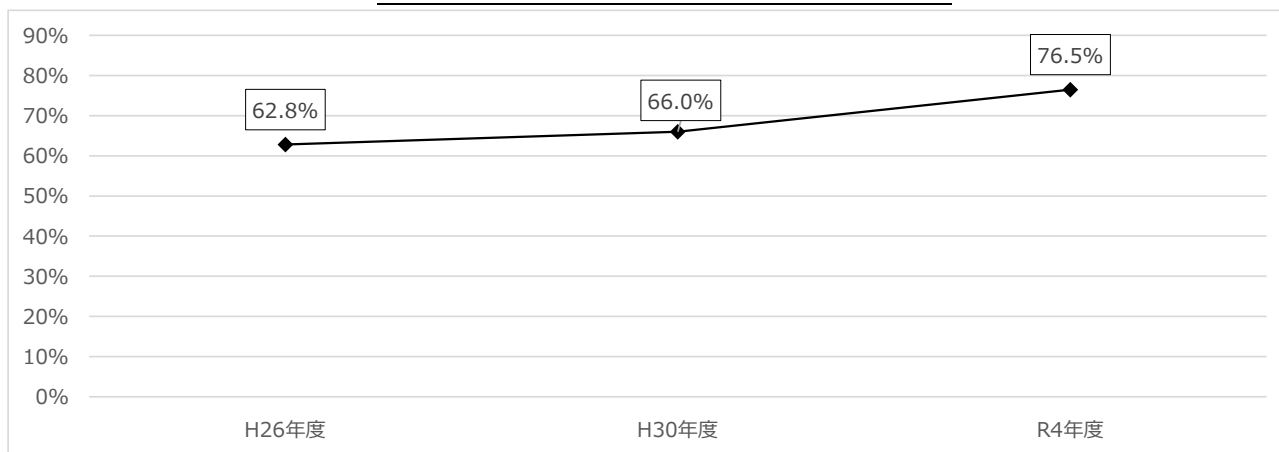
健康的な口腔環境を維持・改善するためには、かかりつけ歯科医をもち、適切な歯・口腔に関する管理を受けることや、歯科医院を定期的を受診し、歯石除去等の必要な治療を受けること（プロフェッショナルケア）が重要です。歯科医院で早期にう蝕（むし歯）や歯周病等を発見し、早期に治療を開始することにより、健康的な口腔環境を維持することができます。また、口腔清掃等について、定期的に指導を受けることにより、日ごろの歯磨きやデンタルフロス等での歯間部清掃（セルフケア）を見直す機会にもなります。

#### （現状・課題）

本市では、市歯科医師会と連携し、定期的に歯科健康診査を受けることを勧奨しています。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。現状では、図表●に示す通りに、かかりつけ歯科医を有する人は 76.5%と第 1 次枚方市歯科口腔保健計画の策定時の 62.8%から増加しています。また、過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の割合は、全体で 67.8%となっており、第 1 次計画の策定値より 8.7%改善したため、健康的な口腔環境を維持することへの意識が高まっていることが伺えます。

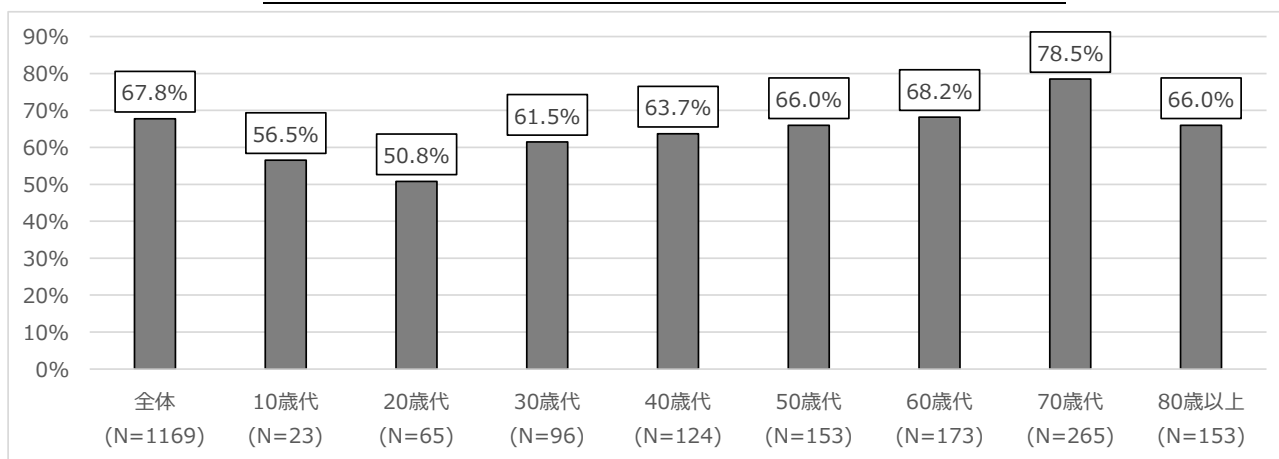
しかし、若年層では他の世代に比べ、歯科健康診査を受診した人の割合が低い傾向にあるため、若年層を中心に定期的な歯科健康診査の受診勧奨をすすめていく必要があります。

図表● かかりつけ歯科医を有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● 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

**(取組の方向性)**

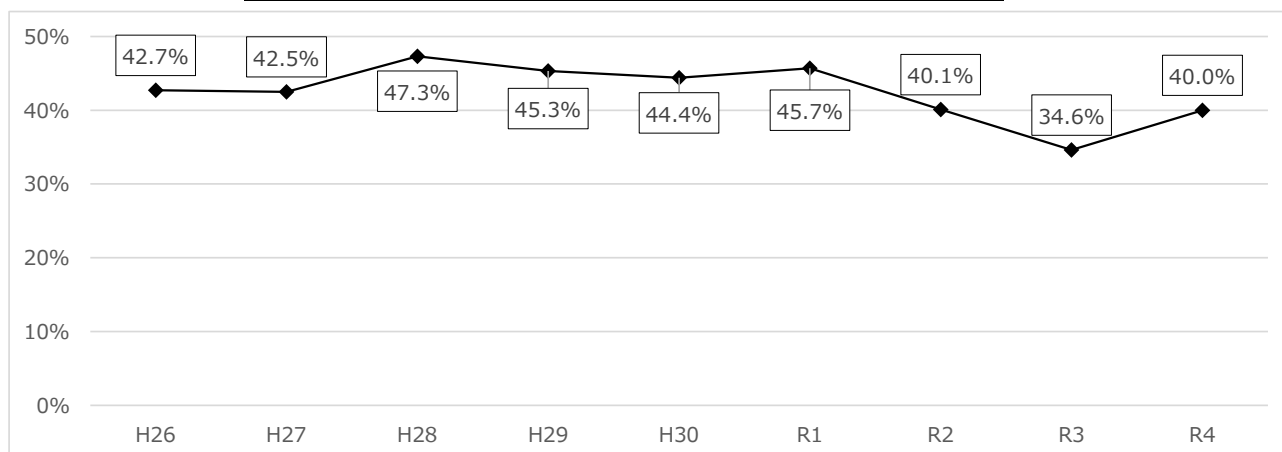
かかりつけ歯科医をもつ人の割合や、定期的に歯科医院を受診し、必要な治療を受ける人の割合は増加傾向にある一方で、若年層では歯科健康診査を受ける割合が低く、歯肉に炎症所見を有する人の割合が高いため、今後も歯周病検診の実施や受診勧奨により歯科健康診査への受診を促すと共に、健康講座や SNS 等で、かかりつけ歯科医をもつことの重要性和、定期的に歯科医院を受診することによる口腔機能維持の重要性を周知啓発していきます。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
12	かかりつけ歯科医を有する人の割合	76.5 % (n=1,169)	↗ ↗	第2次 枚方市 歯科口腔 保健計画 で設定
13	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)	↗	

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 歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合の推移



出典：成人歯科健康診査

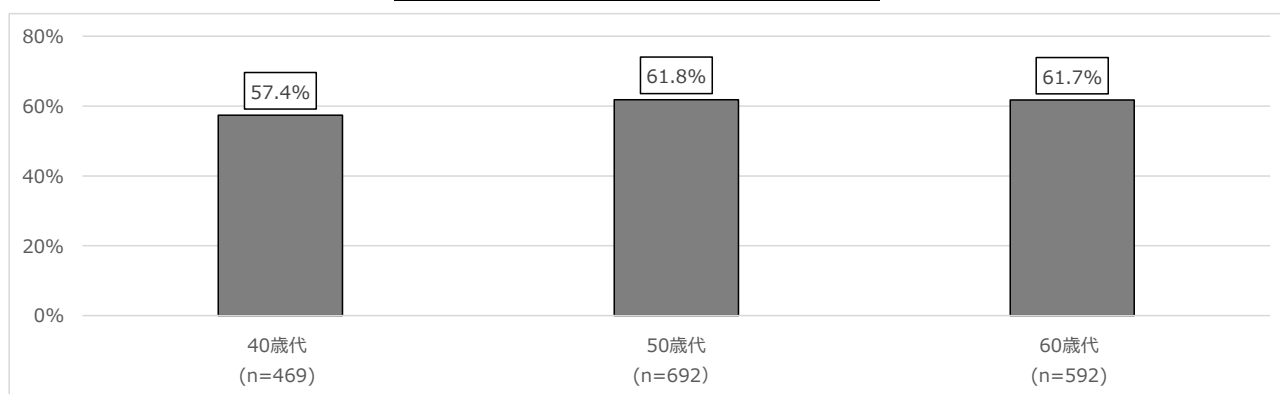
## (2) 歯周病

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）に炎症が生じた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。生涯にわたり、自身の歯で無理なく食事を行えるよう、歯周病の発病予防及び歯周炎の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高く、令和 4 年度の歯周病検診の結果では、図表●に示す通りに、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。壮年期前後から歯周病罹患者の割合が増えているため、壮年期を中心とした歯周病の重症化予防に取り組む必要があります。

図表● 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

### (取組の方向性)

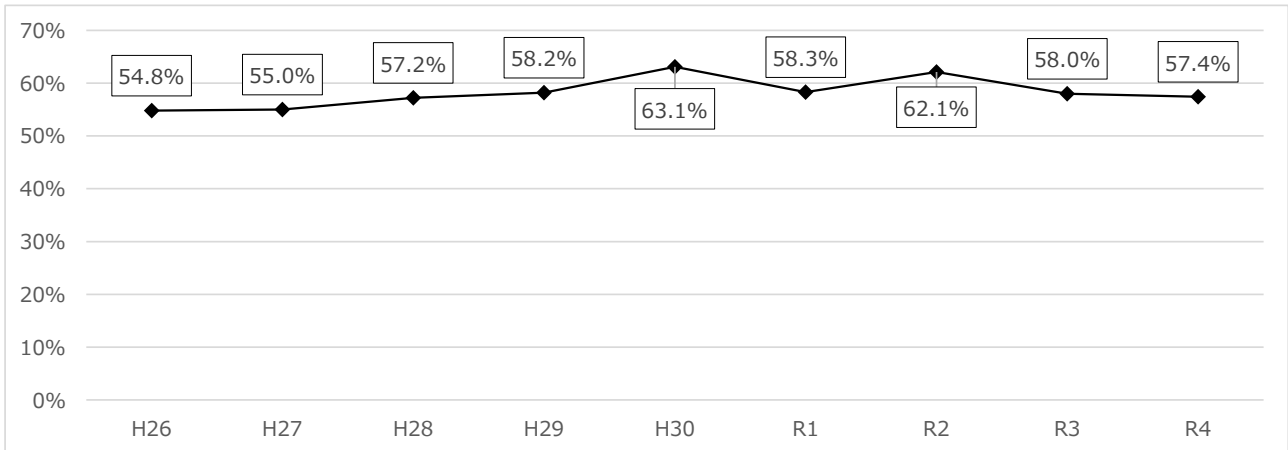
歯周病の罹患者率は壮年期前後より高まるため、壮年期を中心とした重症化予防を優先課題として取り組めますが、歯周病はすべての年代において取り組みが必要です。今後も日ごろからの歯磨きなどの適切なセルフケアや、定期的な歯科医院等への受診による歯石除去と機械的歯面清掃等（プロフェッショナルケア）を促していきます。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
14	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)	↓	歯科口腔保健 計画で設定

出典：令和 4 年度 枚方市歯周病検診

図表 ● 40 歳代における進行した歯周炎を有する人の割合



出典：枚方市歯周病検診

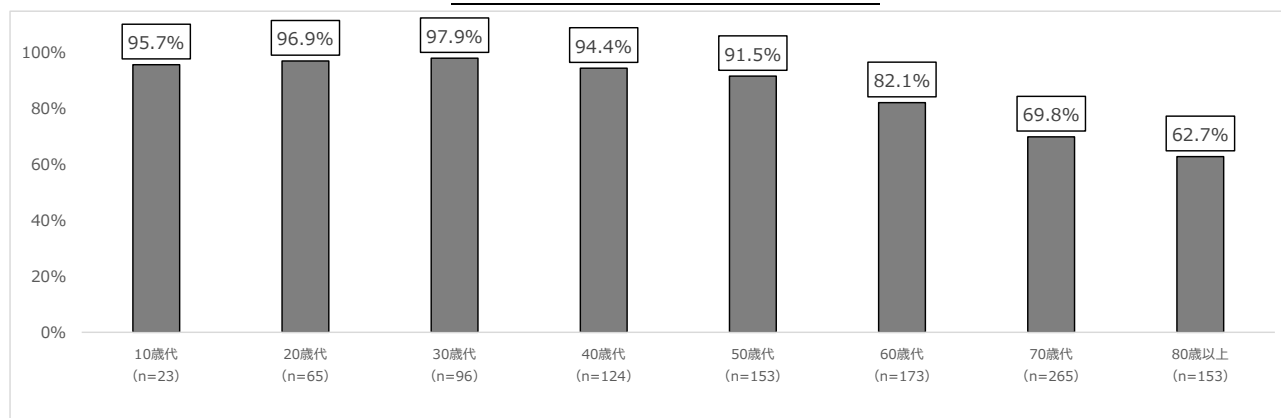
**(3) 高齢者の咀嚼（<sup>そしゃく</sup>噛むこと）機能**

高齢期における歯・口腔の問題の 1 つとして、食べ物をかみ砕きにくくなる等の口腔機能の低下があります。口腔機能が低下して十分に食べ物を咀嚼（<sup>そしゃく</sup>噛むこと）することができないと、食品摂取の多様性の低下や食欲の低下につながり、身体的フレイルの発生リスクが高くなることが示唆されています。咀嚼（<sup>そしゃく</sup>噛むこと）機能の維持は、低栄養予防等につながり健康寿命の延伸のための重要な要素となります。

**(現状・課題)**

本市では、高齢者向けに歯・口腔の健康に関する講座を開催するなど、口腔機能の維持・向上に関する取組を推進しています。口腔機能を示す指標である咀嚼（<sup>そしゃく</sup>噛むこと）良好者の割合は、図表 ● に示す通りに、50 歳代において 91.5%、60 歳代において 82.1%、70 歳代において 69.8%、80 歳以上において 62.7%となっており、年齢を重ねるごとに、その割合が低くなっています。

図表● 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

### (取組の方向性)

引き続き子どもから高齢者にわたる全ての年代において、口腔機能の維持・向上につながる口腔体操等の情報を普及・啓発するとともに、地域包括支援センター等と協力して栄養・口腔の教室を身近な場所で開催するなど、高齢者における咀嚼良好者の増加を目指します。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
15	60歳代における咀嚼良好者の割合	82.1% (n=173)	↗	歯科口腔保健計画で設定

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・口腔の健康の取組の方向性

### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ かかりつけ歯科医をもつことの重要性を普及啓発を行う
- ・ 健康教室やチラシ・SNS等を活用して、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供を行う
- ・ 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を行う
- ・ 学校や職場、地域での歯科口腔保健の取組を推進する
- ・ 地域における介護予防事業（口腔機能改善教室）等を実施する
- ・ 乳幼児向け歯科健康診査や歯周病検診、成人歯科健康診査等を実施するなど、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】

- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診（検診）を受け、歯石除去等のケア、ブラッシング指導をうける
- ・ 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取り組む
- ・ 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
- ・ 規則正しい食生活を行う
- ・ よく噛んで食べる習慣を身につける
- ・ 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
- ・ 高齢者は、口腔機能の維持・向上のために口腔体操等に取り組む

#### 5.1.4. 喫煙

日本人の死亡者数を原因別に分析すると、「喫煙」、「高血圧」、「運動不足」の順に多いとされ、喫煙による健康への影響は、平均寿命や健康寿命の延伸の阻害要因となります。特に、受動喫煙による健康への影響は、公衆衛生における課題として、国においても東京五輪・パラリンピック開催に併せ、健康増進法改正による受動喫煙防止対策が強化されており、府は法を上回る基準の「大阪府受動喫煙防止条例」を2019年3月に策定し、望まない受動喫煙を生じさせることのない環境づくりを進めています。本市では屋外の公共場所において、まちの環境美化やたばこの火の危険上の観点から、喫煙エリアを制限する「枚方市路上喫煙の制限に関する条例」を2008年9月に策定しています。

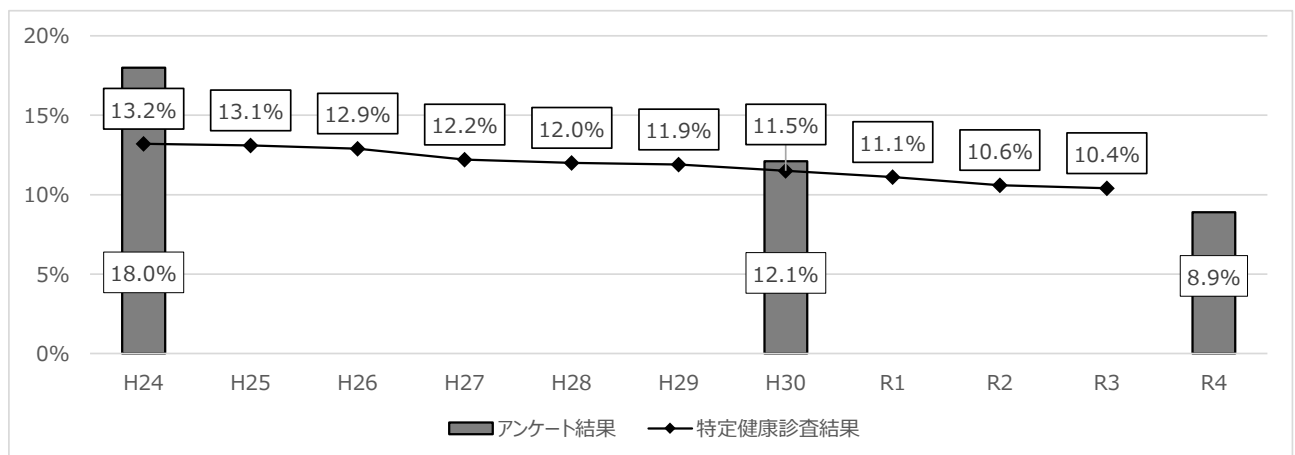
##### (1) 喫煙率

喫煙による健康への影響は、たばこの煙の中に含まれる発がん物質等が原因と考えられる肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患との関係が有名ですが、喫煙は肺がんのみならず、あらゆる部位のがんの発病リスクを増やすとされています。加えて、たばこの中に含まれるニコチンや一酸化炭素は、血管に影響することで、心臓疾患や脳卒中の発病リスクとなるほか、認知症（血管性・アルツハイマー型）の発病リスクを高めるとされています。また、喫煙本数を減らすことでは、心臓疾患の発病リスクは大きく減らないとされ、健康保持・増進のためには喫煙をしないことが重要と考えられています。

##### (現状・課題)

本市では、市民や事業者に対して健康講座・健康相談を通じてたばこの害に関する知識の普及・啓発を行うとともに、禁煙指導、禁煙外来医療費助成事業により禁煙を希望する人に対する支援を実施してきました。国においては、受動喫煙防止対策として、健康増進法の改正により屋内の喫煙場所を制限するなど、環境整備が進められました。図表●に示す通りに、第2次枚方市健康増進計画期間中の平成26年度から令和5年度までの10年間においては、喫煙者は18.0%から8.9%に減少していますが、男女別の喫煙率をみると男性が圧倒的に多く、特に30・50・60歳代の喫煙率が高くなっています。

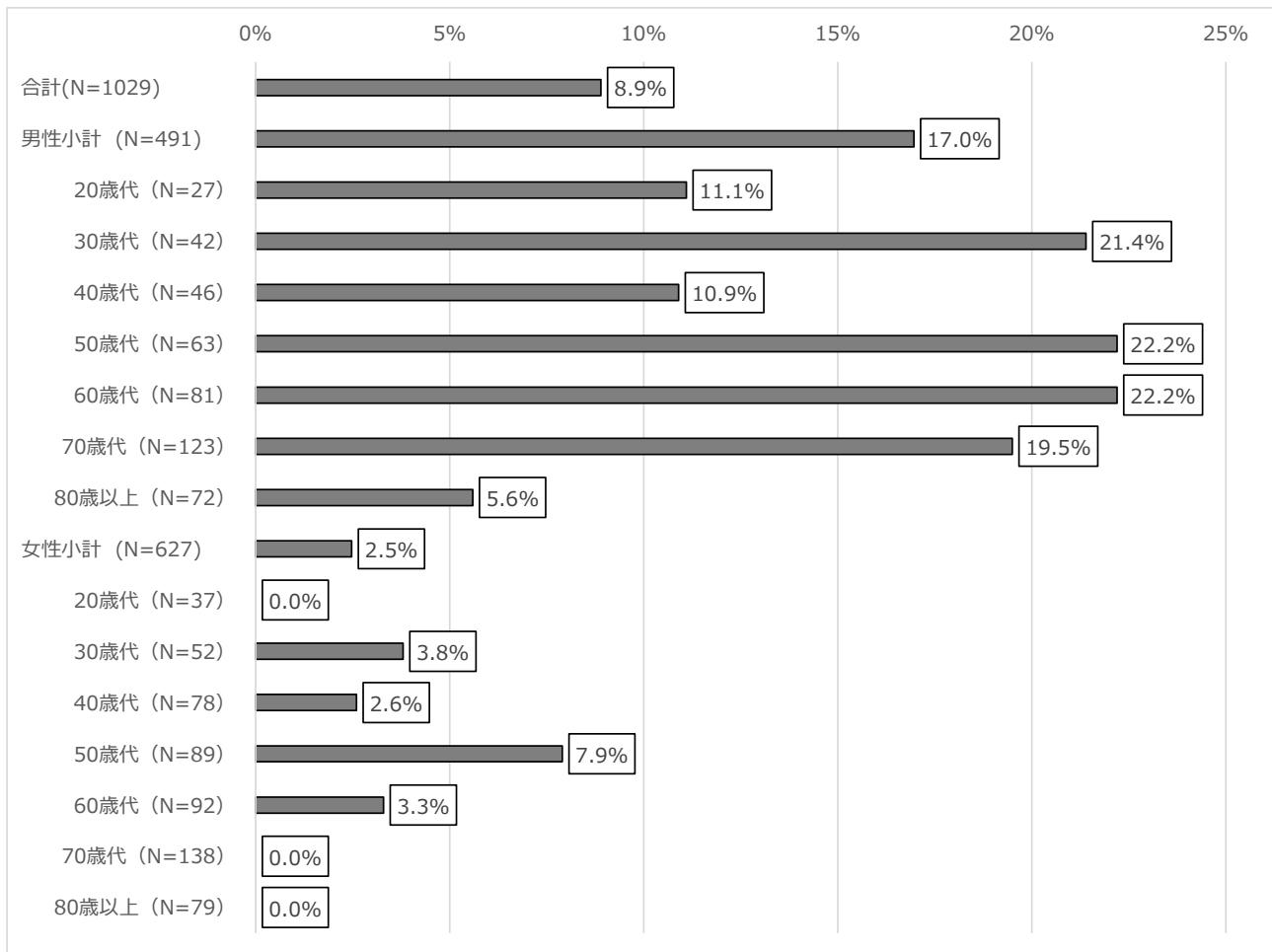
図表● 喫煙率の推移



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  
枚方市国民健康保険の特定健康診査結果



図表● 喫煙率（性別・年代別）



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

**(取組の方向性)**

今後も引き続き、市民や事業者に対して禁煙支援やたばこの害に関する知識の普及啓発に努め、特に喫煙率が高かった壮年期前後の男性に向けた情報提供に努めていきます。また、近年、加熱式たばこと電子たばこの普及が進んでいますが、現在のところ、加熱式たばこと電子たばこによる健康への影響は科学的な証明はされていません。しかし、多くの有害物質を含んでいることから、今後、国の研究等を注視しつつ、加熱式たばこと電子たばこに関する正しい知識の情報提供を行います。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
16	喫煙率	8.9% (n=1,029)	↘	8.0%

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

## (2) 妊娠中、未成年者の喫煙

妊娠中の喫煙は、妊娠合併症の発症リスクを高める他、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症リスクを高めます。また、未成年者の喫煙は、肺や呼吸器の発達へ悪影響を及ぼし、将来的な循環器病やがんの発症リスクを高めることがわかっています。そのため、妊婦・未成年者の喫煙をなくすことが重要になります。

### (現状・課題)

本市では、妊娠中の喫煙に関するリスクの普及・啓発を行っており、妊娠中の喫煙者の割合は、令和4年度時点で1.8%となっています。また、未成年者の喫煙を防止することや喫煙による健康被害を理解してもらうことを目的に小中学生へのたばこの害に関する教育を実施しており、たばこの害について「わからない」と答えた中学生の割合は5.4%となっています。

### (取組の方向性)

今後も引き続き、市民へたばこの害や妊娠中の喫煙リスクに関して普及・啓発を図るとともに、より早期からたばこのリスクを理解することで、未成年者の喫煙や成人後の喫煙、妊娠中の喫煙を減らせるよう、小中学生に対してたばこが及ぼす健康影響について普及啓発を行います。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
17	妊娠中の喫煙者の割合	1.8% (n=2,390)	↓	国目標（第2次成育医療等基本方針）で設定

出典：令和4年度 4か月児健診結果（健やかアンケート）

## (3) 喫煙の取組の方向性

### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ たばこ（加熱式、電子を含む）の健康被害について正しい知識の普及啓発を行う
- ・ 学校教育の中でたばこの害に関する教育を行う
- ・ 喫煙者に禁煙サポートの紹介に努めると共に、禁煙したい喫煙者を支援する
- ・ 事業者が喫煙対策に取り組めるよう、たばこの害（加熱式、電子を含む）に関する情報提供や資材の提供を行う

### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 家族や親族、地域の大人は、子どもにたばこの害を教え、未成年者の喫煙を防止する
- ・ 未成年者、妊婦は喫煙しない
- ・ 喫煙者は、喫煙および受動喫煙における害について考え、周りに妊婦や子ども、非喫煙者が居る時は吸わないようにする
- ・ 禁煙に興味のある人が禁煙できるよう、たばこを勧めない、禁煙の取組をほめるなど、周囲の人は禁煙に協力する
- ・ 禁煙に成功した人は、喫煙者に禁煙をして良かったことなどを伝える
- ・ 事業者は、従業員にたばこの害や周囲の人への影響に関する情報提供を行い、受動喫煙防止対策を進める

### 5.1.5. 飲酒

多量の飲酒は、生活習慣病のリスクを高め健康に影響を与えるため、適正な飲酒の量を守ることが重要です。また、妊娠中の飲酒は、早産や流産などの原因になるだけでなく、胎児のアルコール症候群や脳障害、内臓の損傷など胎児への影響が大きいことがわかっており、未成年者の飲酒は、脳や身体の発達へ悪影響を及ぼすことやアルコール依存症の発生リスクが高くなることがわかっています。そのため、生活習慣病のリスクを高める飲酒の減少や、妊婦・未成年者の飲酒をなくすことが重要になります。

#### (1) 生活習慣病のリスクを高める飲酒

国では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日平均純アルコール摂取量を男性 40g（2合程度<sup>※</sup>）以上、女性 20g（1合程度<sup>※</sup>）以上と定義しており、多量の飲酒は、アルコール性肝障害、膵炎、高血圧、心血管障害、がん等の健康リスクを高める他、うつ、自殺、事故などのリスクとも関連するといわれています。また、アルコール代謝が悪い人は、飲酒による食道がんなどのがん発生率が高いことが報告されています。

※ 1合の目安：日本酒 180ml、ビール中瓶 500ml、ワイン 200ml、焼酎 25度 90ml、ウイスキーダブル 60ml

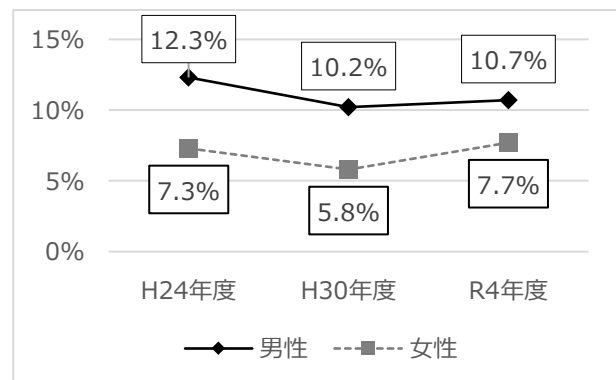
#### (現状・課題)

本市では、市民や事業者に対する健康講座や健康相談でアルコールが及ぼす健康への影響や適正な飲酒について普及啓発などを行ってきました。

令和4年度において、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日あたりの純アルコール摂取量：男性 40g 以上、女性 20g 以上）は、男性 10.7%、女性 7.7%となっています。また、男女ともに50歳代の飲酒率が他の年代と比べて高くなっています。

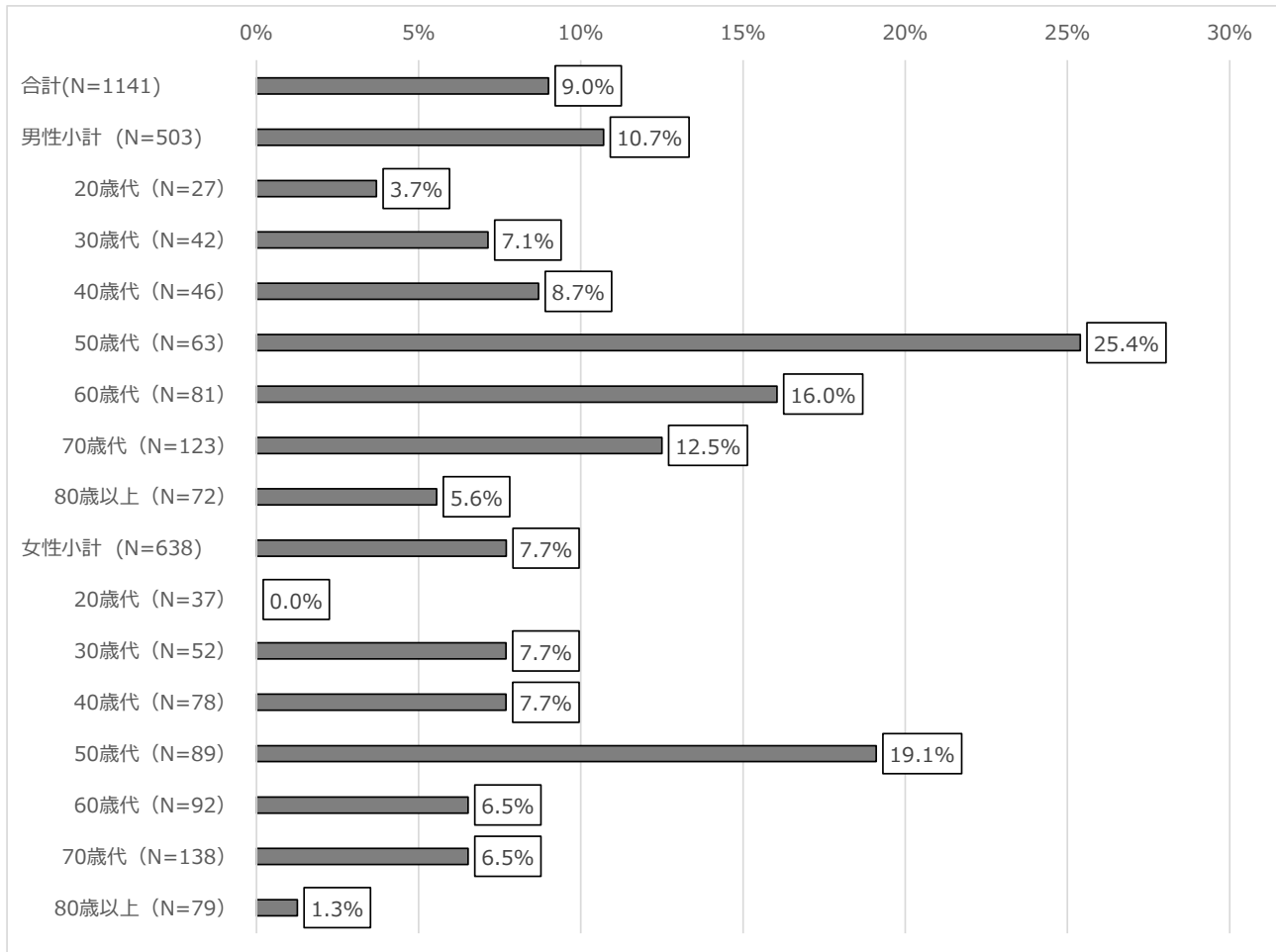
また、未成年者の飲酒を防止することを目的に中学生へのアルコールの害に関する教育を実施しており、アルコールの害について「わからない」と答えた中学生の割合は 10.2%となっています。

図表● 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（性別）



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● 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合



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

**(取組の方向性)**

引き続き、飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行い、特に50歳代に対しては、適正な飲酒の量を促せるよう啓発します。また、妊婦や未成年者に対する対策も継続して実施します。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
18	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 【男性】1日あたりの純アルコール摂取量：40g以上 【女性】1日あたりの純アルコール摂取量：20g以上	男性 10.7% (n=503) 女性 7.7% (n=638)	↓	男性 9.6% 女性 6.4%

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

## (2) 飲酒の取組の方向性

### 【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な飲酒の量の啓発を行う
- ・ 学校教育の中で飲酒による健康被害に関する教育を行う
- ・ 妊娠届時やマタニティスクール等で飲酒の影響に関して周知啓発を行い、妊婦の飲酒を防止する
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう、飲酒に関する健康被害や適正な飲酒の量に関する情報提供を行う

### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 家族や親族、地域の大人は、子どもに飲酒による健康被害について教え、未成年者の飲酒を防止する
- ・ 未成年者、妊婦は飲酒しない
- ・ 適正な飲酒量を知り、節酒を心がけ、週2日は休肝日をつくる
- ・ 事業者は、従業員に飲酒による健康への影響や適正な飲酒の量に関する情報提供を行い、アルコールによる健康障害がみられた場合は受診をすすめる

## 5.1.6. 休養・こころの健康

健康的な生活を送るためには、身体の健康に加え、こころの健康にも十分に注意する必要があります。こころの健康を維持するためには、休養、ストレスや不安の軽減、情緒の安定等が重要であり、睡眠による休養や余暇活動の確保により、疲労の蓄積をできるだけ減らす生活習慣を身につけることが重要です。

### (1) 睡眠

睡眠は身体の回復や脳の機能の向上・こころの健康の維持に重要です。睡眠が不足すると、日中の眠気や活動性が低下するほか、体調管理が困難になり、体調不良を引き起こす原因ともなります。継続的な睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、脳・心臓疾患・精神疾患等の原因となることが報告されています。また、子どもが成長するために必要な成長ホルモンは睡眠時に分泌されるため、睡眠は子どもにとって、より一層重要となります。

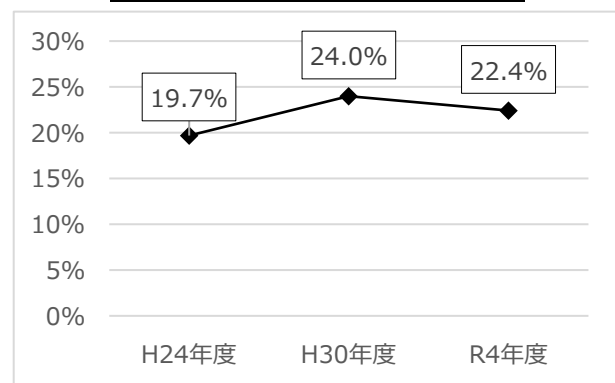
#### (現状・課題)

本市では、市民や事業者に対しての健康講座や健康相談で、運動不足や不規則な食事・喫煙・飲酒などの生活習慣が睡眠の質等に影響を及ぼすことや、睡眠の必要性について啓発を行ってきました。

睡眠による休養が「あまりとれていない」、「十分とれていない」と回答した人の割合は22.4%でした。また、健康的な睡眠時間は1日平均6～9時間（60歳以上では6～8時間）とされていますが、図表●に示す通りに、6～9時間の睡眠がとれている人の割合は56.9%であり、特に50歳代が男性33.3%、女性44.9%と低い状況でした。

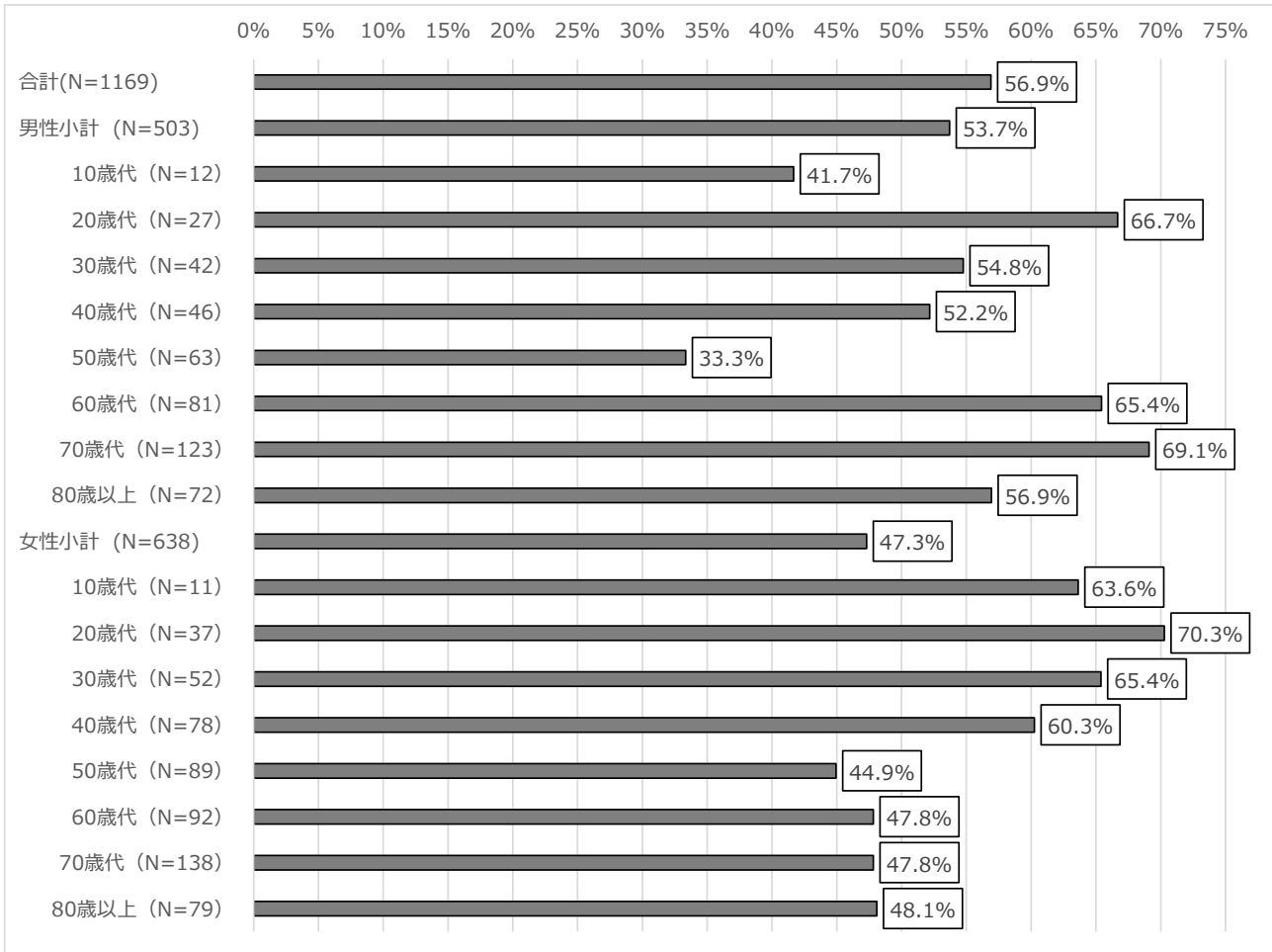
幼少期・子どもの睡眠時間の現状としては、1歳6か月児の23時以降に就寝する人の割合が3.0%、9時以降に起床する人の割合が2.8%、睡眠時間が短い（7時間未満）小学生の割合が13.3%、睡眠時間が短い（6時間未満）中学生の割合が11.6%となっています。

図表● 睡眠による休養が「あまりとれていない」、「十分とれていない」と答えた人の割合



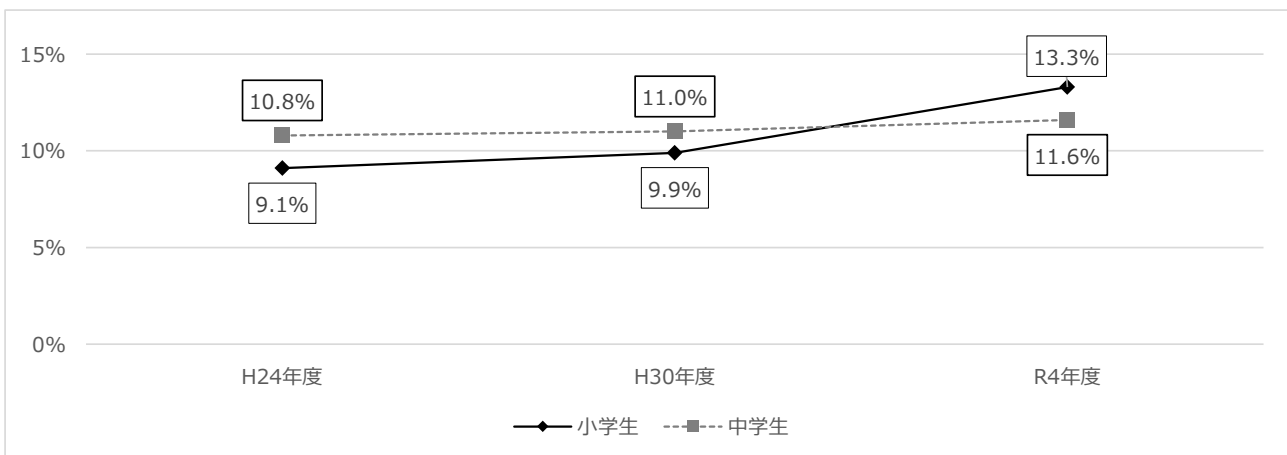
出典：枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表● 1日平均6～9時間未満（60歳以上：6～8時間未満）の睡眠がとれている人の割合（性別・年齢別）



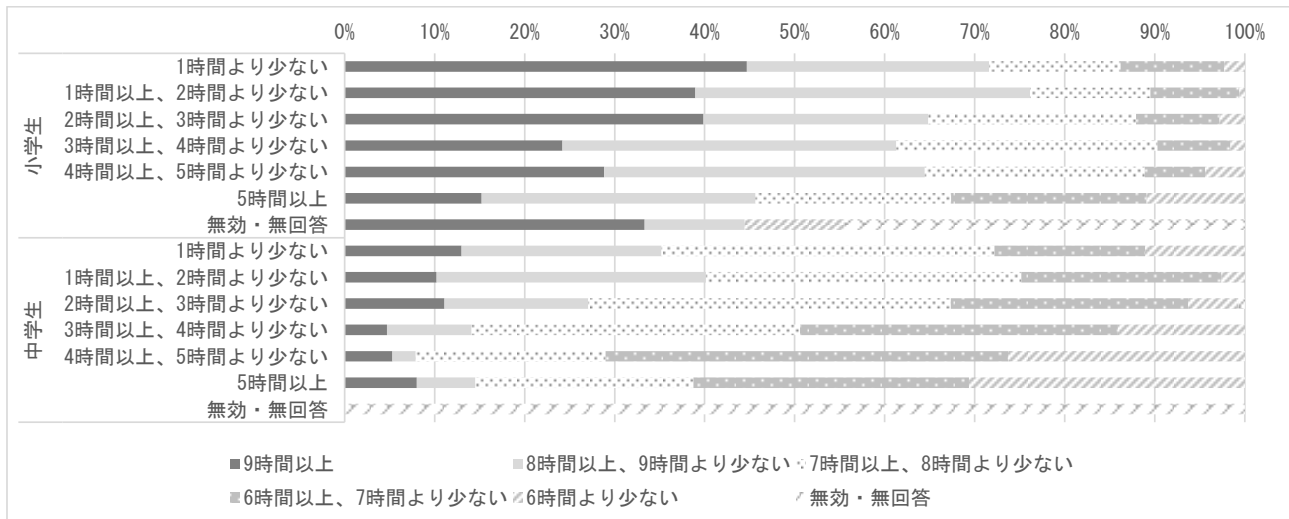
出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表● 睡眠時間が短い小中学生の割合 ※小学生7時間未満、中学生6時間未満



出典：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  
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

図表● 平日のゲーム等利用時間別の睡眠時間（小学生・中学生）



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

**(取組の方向性)**

今後は、運動不足や不規則な食事・喫煙・適正な飲酒の量などの生活習慣の改善による睡眠の量および質の改善を図るとともに、睡眠時間には、労働時間や労働中の身体活動量など労働環境が大きく影響するため、職場における健康づくりの推進を図るなど職域への働きかけを進めます。

小中学生においては、図表●に示す通り、ゲーム等の利用時間が長いほど、睡眠時間が短くなる傾向にあります。睡眠は子どもの成長や今後の生活習慣に影響することから、早寝・早起きの習慣の啓発を行うと共に、ゲームやSNSの適正な利用に関する周知を行います。また、疲労の蓄積をできるだけ減らすだけでなく、健やかな成長を促す生活習慣をつけるためには、幼少期・子どもの頃から、適切な生活習慣を身に付けることも重要であり、乳児期からの生活リズムの確立に向けて早寝・早起きの習慣の啓発を行います。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
19	睡眠で休養がとれている人の割合	76.3% (n=1,169)	↗	80%
20	1日平均睡眠時間「6～9時間未満の人の割合」 (60歳以上については6～8時間未満)	56.9% (n=1,169)	↗	60%

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

**(2) 悩みやストレス**

悩みやストレスは、家庭や職場、学校などの社会生活を営むうえで、誰しもが向き合わなければならないことです。近年、メンタルヘルスの不調者が増え、対策の実施が求められています。そのため、メンタルヘルス対策を実施することに加え、個人の対策として、過剰なストレスを蓄積しないこと、十分な睡眠をとること、余暇活動によりリフレッシュすることなど、悩みやストレスと上手につきあうことが大切と考えられています。

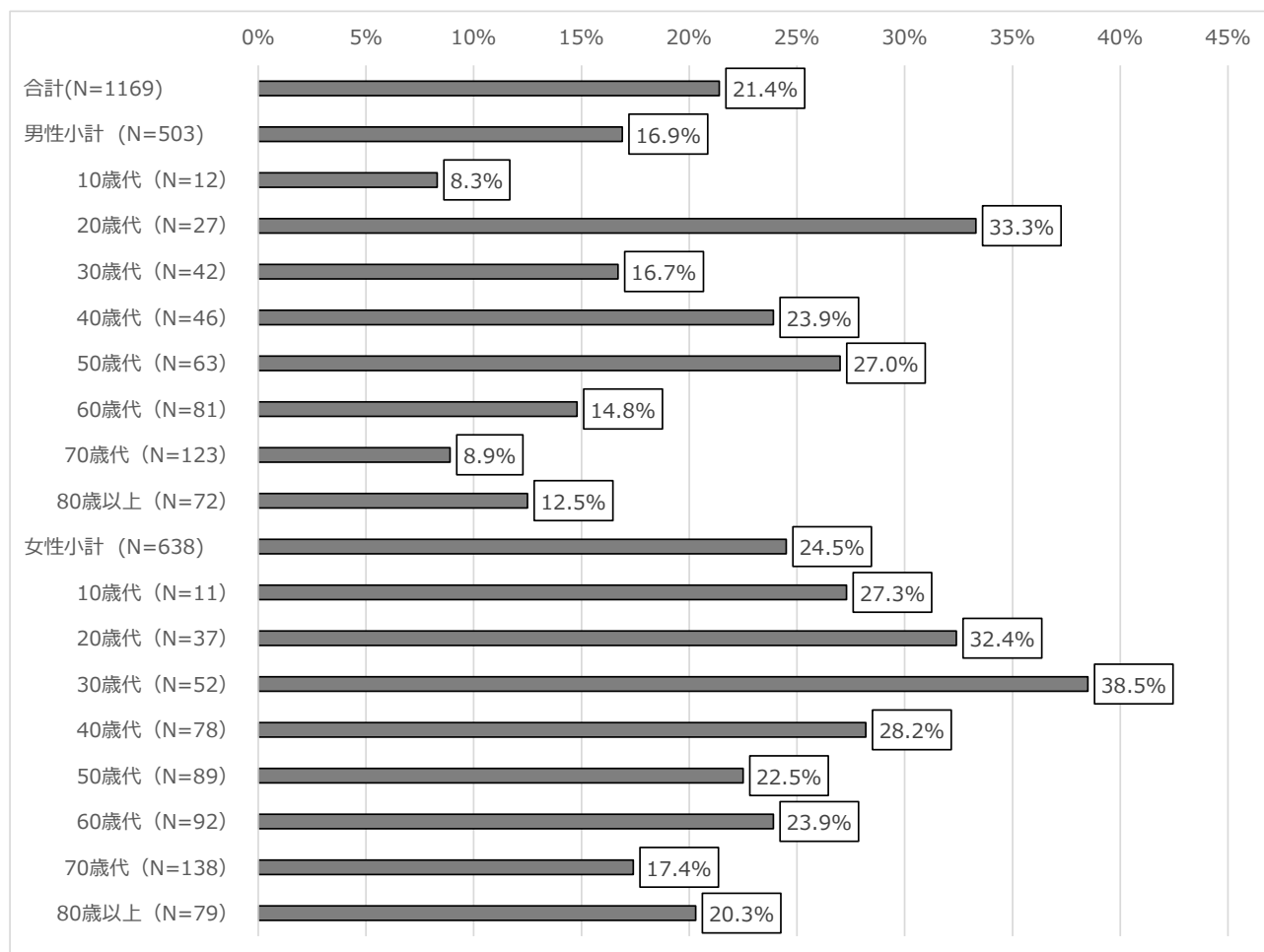


### (現状・課題)

本市では、各種相談窓口の情報提供やメンタルヘルス対策に関する各種研修、うつに関する情報交換会の開催等の取組を進めています。

令和4年度において、「悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合」は、全体で21.4%となっており、男女ともに20歳代～40歳代の働く世代で高い結果となっています。

図表● 悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合



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)

引き続き、各種相談窓口やメンタルヘルスに関する情報提供、各種研修を開催していきます。特に、20歳代～40歳代は子育てや仕事、自分の病気や親の介護など、様々な悩みやストレスが多くなると考えられるため、子育て・健康・メンタルヘルスに関する各種相談窓口の周知啓発、つどいの場などの情報提供、SNSを活用した情報交換など、特に20歳代～40歳代に向けた対策を実施します。

また、妊娠や出産後はホルモンの変化や生活の大きな変化、育児のストレスなどがこころへ大きな影響を及ぼすため、産後うつ予防に向けた妊産婦への支援も実施します。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
21	悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合	21.4% (n=1,169)	↘ ↘	19.3%

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

### (3) 休養・こころの健康の取組の方向性

#### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 乳幼児期の早寝・早起き等生活リズムの確立についての啓発を行う
- ・ 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
- ・ セルフチェック媒体や各種相談窓口の情報提供を進める
- ・ SNSの適正な利用について周知し、睡眠時間が確保および睡眠による休養がとれるよう促す
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう、各種相談窓口やメンタルヘルス対策に関する情報提供を行う

#### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 子どものうちから、早寝・早起きの生活リズムを整える
- ・ 生活の中で自分の時間を大切にし、趣味等を楽しむ時間をもつ
- ・ 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し、心配ごとや悩み一人で抱え込まず打ち明けることができる関係づくりを心がける
- ・ 十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないようにする
- ・ 心身の不調や違和感を感じたら、早期に相談または医療機関を受診する
- ・ 友人や職場の人から体調不良や心身の不調を訴えられた場合や明らかに不調があると感じた場合は、医療機関の受診を勧める
- ・ 事業者は、従業員にメンタルヘルスに関する情報提供を行うと共に、事業者内のコミュニケーションを増やす取り組みをするなど、悩みを相談しやすい環境を整えるよう努める

## 5.2.基本方向 2 生活習慣病の発症および重症化予防

がん、循環器病、糖尿病等の生活習慣病は、医療費全体の約3割、死亡者数の約5割を占めています。このため、生活習慣病の予防、重症化予防は、健康寿命を延伸するために、大変重要な要素となっています。

### 第2次計画最終評価からの優先課題

メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合が減少する

#### 特に重点的に取り組むこと

- 生活習慣病全般 「特定健康診査受診率の向上・生活習慣病受診患者割合の減少」
- がん対策 「75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少・がん検診受診率の向上・市のがん健診の精密検査受診率の向上」
- 循環器病対策 「収縮期血圧の平均の減少」
- 糖尿病対策 「血糖コントロール不良者の割合の減少」

### 5.2.1. 生活習慣病

生活習慣病は、食事や運動・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣を原因として起こる疾患の総称です。生活習慣病を発症すると死因の多くを占めるがん・心疾患・脳血管疾患になりやすいため、食事・運動等の健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病の発症および重症化を予防することが重要です。

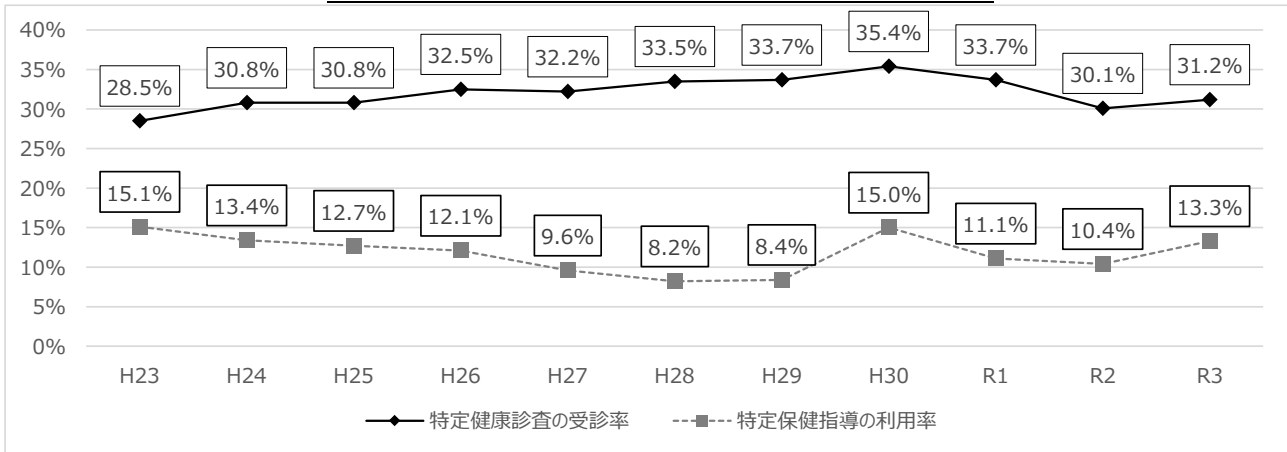
生活習慣病を予防するためには、早期にその原因となる危険因子を把握して、改善に努めることが大切です。40歳以上は1年に1回特定健康診査等を受け、自身の状態を把握し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積があり、血圧、血糖、脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態を指す）に該当する場合は、生活習慣を改善することが重要です。

#### （現状・課題）

本市では、市国民健康保険被加入者を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施し、勧奨はがきなどを用いて受診率の向上を図るとともに、各種健康講座やイベントで生活習慣病や生活習慣病を予防するための健康づくりに関する普及啓発を行いました。

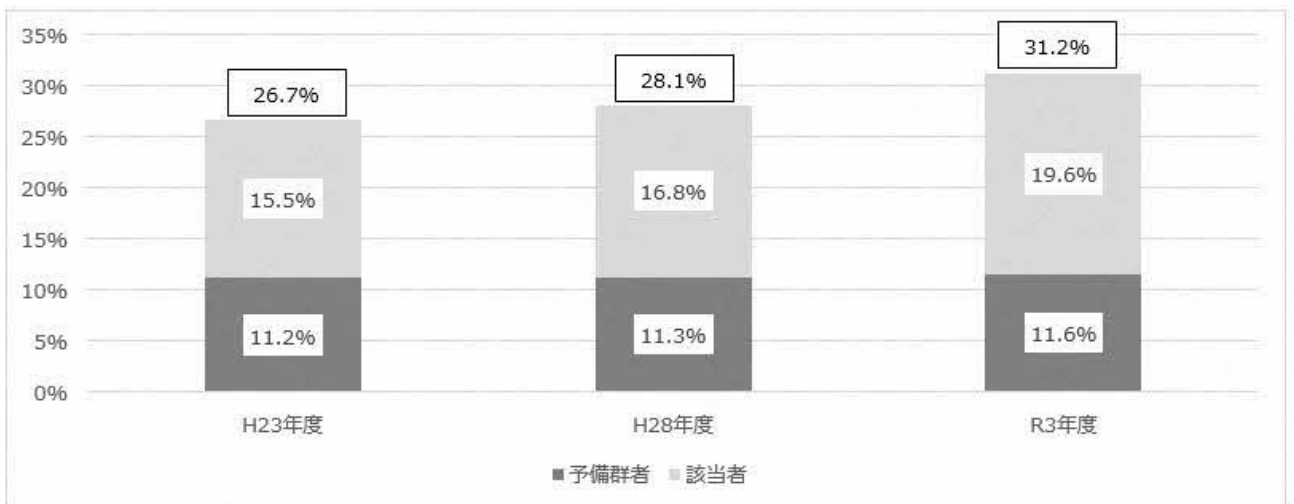
図表●に示す通り、令和3年度の市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は31.2%で、特定保健指導の利用率は13.3%でした。また、令和3年度時点の市国民健康保険被加入者における生活習慣病の受診患者割合は42.8%となっており、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群者は、それぞれ19.6%、11.6%となっており、3割以上がメタボリックシンドロームの該当者または予備群者に該当しています。

図表 ● 特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率



出典：枚方市国民健康保険の特定健康診査結果

図表 ● メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合



出典：枚方市国民健康保険の特定健康診査結果

**(取組の方向性)**

特定健康診査の受診は、疾患を早期に発見できる機会であり、自らの生活習慣を見直すきっかけになるため、従来の勧奨方法に加え、より効果的な勧奨方法の検討を進め、特定健康診査の受診率・特定保健指導の利用率の向上を目指します。令和3年度からは30歳代の市国民健康保険被加入者を対象とした「30歳からの国保健診」及び保健指導を実施しており、引き続き、より早期からの生活習慣改善や重症化予防に向け、特定健康診査の意識付けや受診の習慣化を促す取り組みを行っていきます。

今後は、生活習慣病を予防するための健康づくりに関して普及啓発を行うと共に、地域や職場で個人の取組への支援を促すなど、市民の健康づくりをとりまく環境整備を進めていきます。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
22	特定健康診査の受診率	31.2% (n=54,592)	↗ ↗	枚方市国民健康保険 第4期特定健診 実施計画で設定
23	特定保健指導の実施率	13.3% (n=1,847)	↗	
24	生活習慣病受診患者割合	42.8% (n=76,931)	↘ ↘	39%
25	メタボリックシンドローム該当者の割合	19.6% (n=17,009)	↘ ↘	11.6%
26	メタボリックシンドローム予備群者の割合	11.6% (n=17,009)	↘ ↘	8.4%

出典：令和3年度 枚方市国民健康保険の特定健康診査結果（項目番号 22、23、25、26）  
令和3年度 枚方市国民健康保険医療費分析結果（項目番号 24）

**生活習慣病の取組の方向性**

**【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】**

- ・ 生活習慣病対策に関する知識の普及を図る
- ・ 市国民健康保険加入者の早期発見のために、特定健康診査受診率の向上を図る
- ・ 市国民健康保険加入者の重症化予防のために、特定保健指導や受診勧奨及び各種健康教室での正しい知識の普及啓発強化を図る
- ・ 事業者が健康診査や特定健康診査を全ての従業員に実施できるよう必要性や重要性に関して情報提供を行う
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう情報提供を行う

**【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】**

- ・ 生活習慣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
- ・ 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
- ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つ
- ・ 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、塩分のとりすぎに注意する
- ・ 適正体重を維持する
- ・ 運動習慣をもつ
- ・ 禁煙に取り組む
- ・ 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）
- ・ 必要時には、適切な治療（医療）を受ける
- ・ 治療を中断しない
- ・ 事業者は、従業員に特定健康診査の受診を促し、必要な人には特定保健指導が受けられるよう努める
- ・ 事業者は、従業員が健康づくりに取り組めるよう、食生活の改善や運動不足の解消につながる機会や情報の提供、受動喫煙防止対策を進める

### 5.2.2. がん

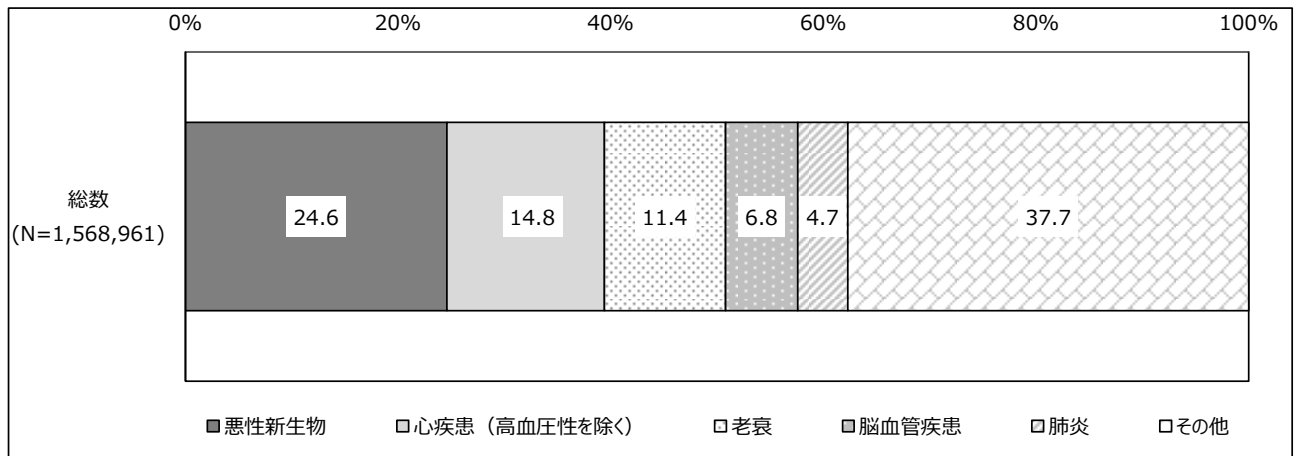
昭和 56 年から今日までの 42 年間、がん（悪性新生物）は日本の死因の第 1 位です。がんによる死亡は、令和 4 年時点で、総死亡の 24.6%を占めており、死亡者の 4 人に 1 人はがんが原因で亡くなっています。

がん対策を推進するためには、がんを知り、がんを予防すること、がん検診による早期発見・早期治療につなげることが、がん罹患率及び死亡率の減少のために重要です。

がんは、生活習慣や感染（ウイルス・細菌感染）など関連があり、生活習慣の改善や感染予防の対応をとることが、がん予防につながります。

また、がんになっても安心して生活し、自分らしく生きることができるよう、がん患者及びその家族の療養生活の質の向上をめざすなど、がん対策基本法に基づく国のがん対策推進基本計画（第 4 期）にある「がんの予防」「がん医療」「がんとの共生」の 3 本の柱に沿った総合的ながん対策を推進していきます。

図表● 全国の死因割合（令和 4 年）



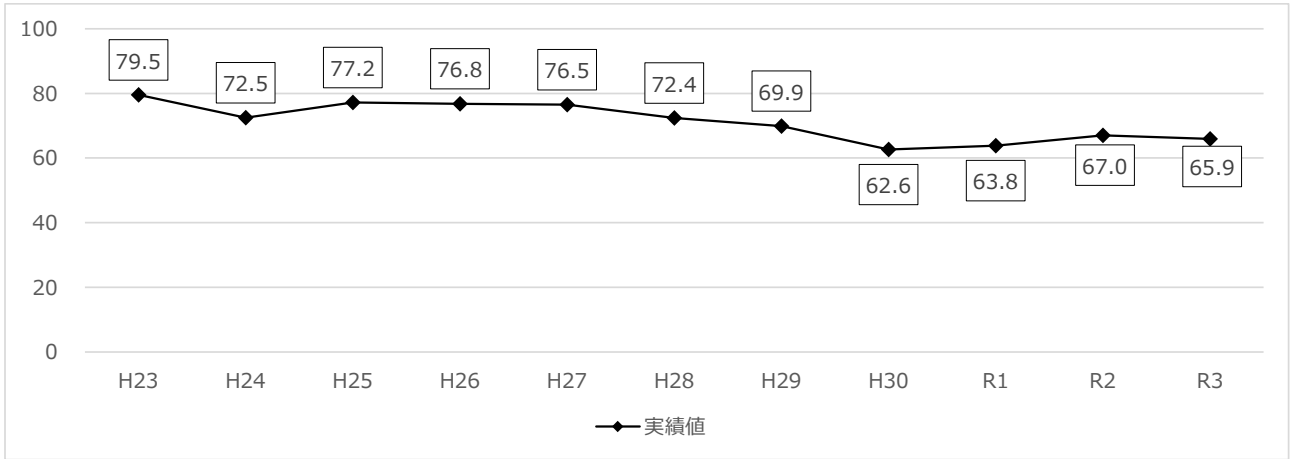
出典：厚生労働省「人口動態統計」

#### （現状・課題）

本市では、がんの早期発見・早期治療を目的に国が推奨するがん検診等を実施するとともに、がんの原因となるウイルスや細菌感染の対応として、HTLV-1（ヒト T 細胞白血病ウイルス 1 型）検査、肝炎ウイルス検診、ピロリ菌検査の勧奨などを行ってきました。また、市医師会と連携して症例検討会や精度管理委員会を開催するなど、がん検診の精度管理及び精密検査の受診率向上に向けた取組みのほか、各種健康講座やイベントにてがんに対する正しい知識やがん検診の重要性についての普及啓発、がん患者を対象にウイッグ等の補整具の購入費用の一部助成等を実施してきました。

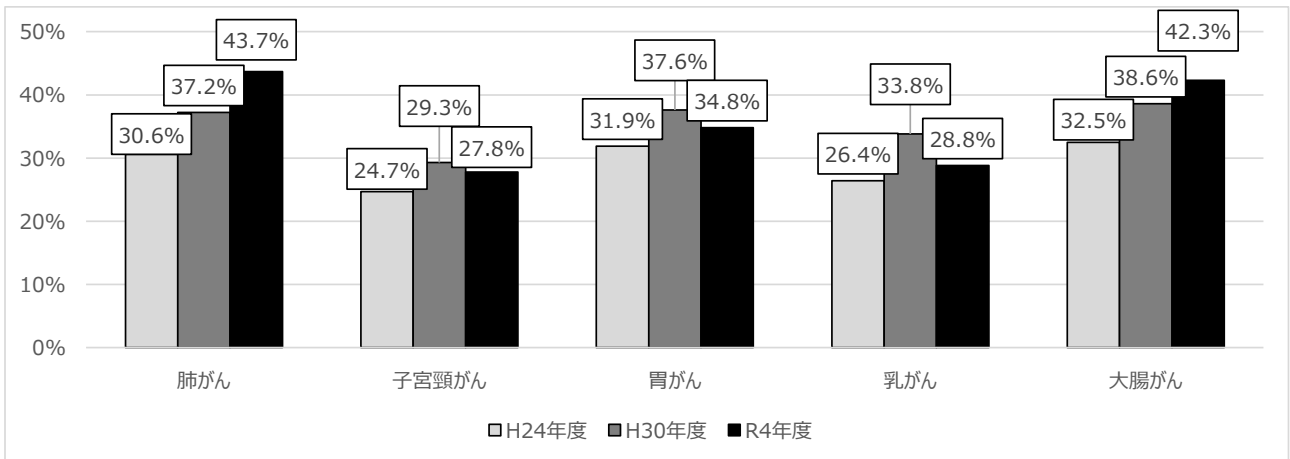
本市の 75 歳未満のがんによる死亡者数を人口 10 万人当たりで換算したがん死亡率は、図表●に示す通り、年々低下してきています。各種がん検診の受診率としては、20%後半～40%前半であり、肺がんや大腸がんの受診率は上昇傾向にあります。

図表● 75歳未満のがんの年齢調整死亡率 ※10万人当たり



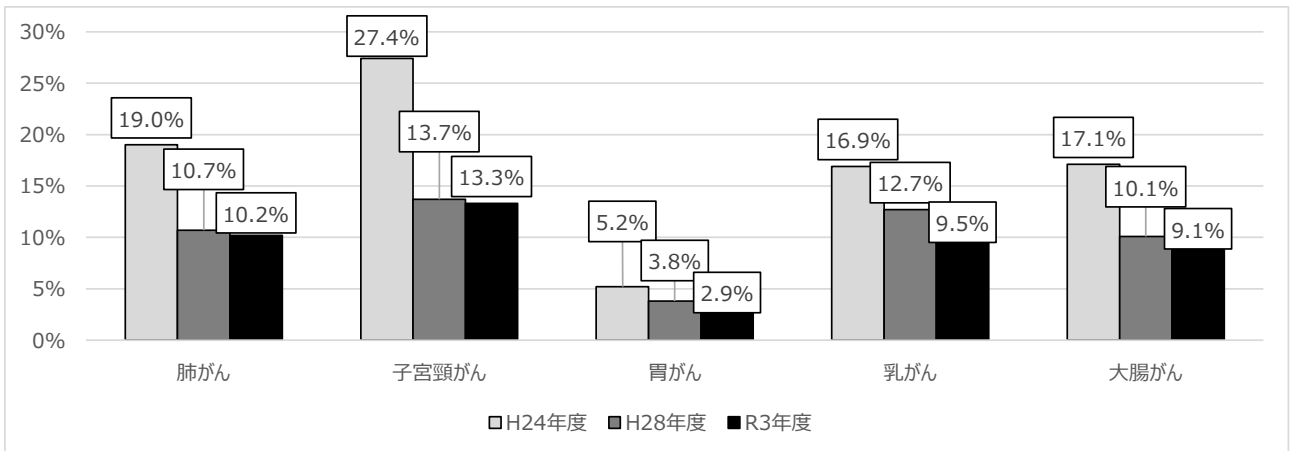
出典：大阪府「成人病統計」

図表● がん検診受診率（アンケート結果より） ※40歳以上（子宮頸がん検診のみ20歳以上）



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● 市実施のがん検診受診率（市実施のがん検診結果より） ※40歳以上（子宮頸がん検診のみ20歳以上）



出典：枚方市が実施しているがん検診受診結果

※受診率算定に利用した対象者の母数は、H24年度では職域の推定人口を含まないが、H28年度からは受診率の算定方法変更により、職域の推定人口を含む全人口としている



**(取組の方向性)**

多くのがんは早期発見・早期治療により、生存率や QOL を高められるため、今後もがん検診の受診勧奨やがんに関する知識の普及、検診の必要性や、予防と関連の深い生活習慣の改善、感染予防の対応について啓発し、受診率向上をめざすとともに、働く世代については、事業者や職域保険の保険者とも連携しながら、積極的に受診を促していきます。また、がんになっても心豊かにいきいきと暮らすことができるよう、関係機関との連携のもと、がんや治療、仕事との両立等に関する情報提供および相談先・支援機関の紹介を実施します。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値	
27	75 歳未満のがんの年齢調整死亡率 ※10 万人当たり	65.9 (n=115,656,000)	↘ ↘	減少	
28	がん検診受診率	肺がん検診 (40 歳以上) 【①市民アンケート、②市のがん検診結果】	①43.7% (n=868) ②10.2% (n=250,638)	↗ ↗	①60% ②26.5%
		子宮頸がん検診 (20 歳以上) 【①市民アンケート、②市のがん検診結果】	①27.8% (n=627) ②13.3% (n=173,210)	↗ ↗	①60% ②45.5%
		胃がん検診 (40 歳以上) 【①市民アンケート、②市のがん検診結果】	①34.8% (n=868) ②2.9% (n=272,021)	↗ ↗	①60% ②28.1%
		乳がん検診 (40 歳以上) 【①市民アンケート、②市のがん検診結果】	①28.8% (n=476) ②9.5% (n=134,030)	↗ ↗	①60% ②40.7%
		大腸がん検診 (40 歳以上) 【①市民アンケート、②市のがん検診結果】	①42.3% (n=868) ②9.1% (n=250,638)	↗ ↗	①60% ②26.8%
29	市のがん検診の精密検査受診率 【肺がん、子宮がん、胃がん、乳がん、大腸がん】	肺がん 93.6% (n=356) 子宮がん 86.3% (n=336) 胃がん 91.8% (n=391) 乳がん 98.5% (n=797) 大腸がん 71.2% (n=1,753)	↗ ↗	増加 (国目標値 90%以上、許容値 70%以上(乳がんは 80%以上) )	

出典：令和 4 年度 大阪府「成人病統計」(項目番号 27)

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 28)

令和 3 年度 枚方市が実施しているがん検診受診結果 (項目番号 28 (市のがん検診受診)、29)

## がん対策の取組の方向性

### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 学校教育でがんに関連する生活習慣病予防やたばこの害、がんの原因となるウイルスや細菌感染について伝え、がんを予防するための教育を行う
- ・ 市民へがんやがん検診に関する正しい知識の普及啓発を行う
- ・ 行政は、事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう情報提供を行う
- ・ 早期発見のために、がん検診の精度管理の向上及び受診率向上を図る
- ・ 早期発見及び早期治療のために、要精密検査の未受診者対策を行う
- ・ 患者や家族が必要な情報を入手し、適切な相談を受けることができるよう「がん相談支援センター」や「がん情報サービス」について周知を図る

### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 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
- ・ 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
- ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持つ
- ・ 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、塩分のとりすぎに注意する
- ・ 適正体重を維持する
- ・ 運動習慣をもつ
- ・ 禁煙に取り組む
- ・ 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）
- ・ 必要時には、適切な治療（医療）を受ける
- ・ 治療を中断しない
- ・ 事業者は、従業員に対してがん検診を実施する、または市のがん検診を勧奨することで、がん検診の受診機会を提供するとともに、がんやがん検診の必要性等がんに関する正しい知識の普及に努める
- ・ 事業者は、がんと診断された人が仕事を続けられるよう、両立支援を行うよう努める
- ・ 事業者は、従業員が健康づくりに取り組めるよう、食生活の改善や運動不足の解消につながる機会や情報の提供、受動喫煙防止対策を進める

### 5.2.3. 循環器病

循環器病は、心臓や血管の損傷によって起こる病気で、狭心症や心筋梗塞等の心疾患や脳梗塞や脳出血等の脳血管疾患に代表されます。循環器病は、がんと並んで主要な死因となっており、令和4年時点では、心疾患が全体の2番目、脳血管疾患が全体の4番目に多い死因となっています。

循環器病は、高血圧、脂質異常、運動不足、喫煙、高血糖等が危険因子となり、前述のメタボリックシンドロームも循環器病の発症リスクを高めることがわかっています。このため、循環器病の有病率・死亡率を下げるためには、生活習慣の見直しや適切な治療など、これらのリスクを低減する必要があります。

#### (現状・課題)

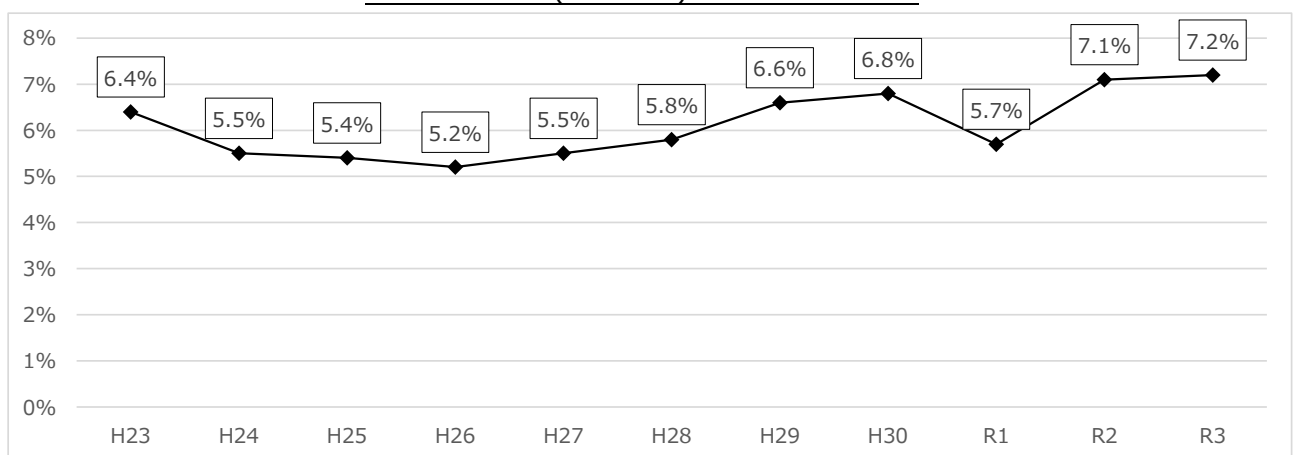
本市では、健康相談や健康教育、特定保健指導などにより、循環器病の発病防止のための生活習慣の改善や必要な医療の受診を促しています。

本市の循環器病による死亡者数を人口10万人当たりで換算した死亡率（年齢調整済）は、令和3年時点で脳血管疾患は男性76.1、女性47.8で、心疾患は男性241.6、女性140.8となっています。

高血圧に関する主たる指標である収縮期血圧（最高血圧）の平均値は130.3 mm Hgで、高血圧（Ⅱ度以上）に該当する人の割合は7.2%でした。

脂質異常に関する主たる指標であるLDLコレステロール値160mg/dl以上の人の割合は、男性で10.0%、女性で13.6%となっています。

図表● 高血圧(Ⅱ度以上)に該当する人の割合



出典：枚方市国民健康保険の特定健康診査結果

#### (取組の方向性)

循環器病の発病・重症化リスクを低下させるためには、生活習慣の見直しや適切な治療により、高血圧・脂質異常等の危険因子を改善する必要があることから、今後も健康相談や特定保健指導等を通じて、生活習慣の見直しや適切な治療を促していきます。また、高血圧の有病率は30歳代から、循環器病の有病率は40歳代から増加し、年齢とともに増えていくと言われています。20歳代、30歳代から循環器病を予防するために、職場での循環器病予防の取組が進むよう、職域への働きかけを進めます。

**(目標項目)**

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
30	脳血管疾患の年齢調整死亡率 ※10万人当たり	男性 76.1 女性 47.8 (n=125,319,000)	↓	減少
31	心疾患の年齢調整死亡率 ※10万人当たり	男性 241.6 女性 140.8 (n=125,319,000)	↓	減少
32	収縮期血圧の平均 ※内服加療中を含む	130.3 mm Hg (n=18,955)	↓ ↓	125.3 mm Hg
33	LDL コレステロール 160mg/dl 以上の人の割合 (内服加療中を含む)【男性・女性】	男性 10.0% 女性 13.6% (n=18,955)	↓	男性 7.5% 女性 10.2%

出典：令和3年度 大阪府「成人病統計」(項目番号 30、31)  
令和3年 枚方市国民健康保険の特定健康診査結果(項目番号 32、33)

**(4) 循環器病の取組の方向性**

**【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】**

- ・ 循環器病対策に関する知識の普及を図る
- ・ 市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率の向上を図る
- ・ 市国民健康保険加入者に特定保健指導や特定健康診査の受診勧奨及び各種健康教室にて正しい知識の普及を図る
- ・ 事業者が健康診査や特定健康診査を全ての従業員に実施できるよう必要性や重要性に関して情報提供を行う
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう情報提供を行う

**【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】**

- ・ 循環器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
- ・ 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
- ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つ
- ・ 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、塩分のとりすぎに注意する
- ・ 適正体重を維持する
- ・ 運動習慣をもつ
- ・ 禁煙に取り組む
- ・ 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)
- ・ 必要時には、適切な治療(医療)を受ける
- ・ 治療を中断しない
- ・ 事業者は、従業員に特定健康診査の受診を促し、必要な人には特定保健指導が受けられるよう努める
- ・ 事業者は、従業員が健康づくりに取り組めるよう、食生活の改善や運動不足の解消につながる機会や情報の提供、受動喫煙防止対策を進める

## 5.2.4. 糖尿病

糖尿病は、血糖値を調整するインスリンというホルモンの機能低下により、血糖値の高い状態が慢性的に続くことにより、全身の血管に障害を及ぼす病気です。糖尿病は、早期には自覚症状がないことが多く、治療が遅れると、神経障害（し）、網膜症（め）、腎障害（じ）の三大合併症等を引き起こし、下肢の壊疽（えそ）や失明、腎臓透析が必要な状態に至ることもあります。このため、早期の適切な治療の開始・継続、生活習慣の改善等による、糖尿病の重症化予防対策が重要となります。

### （現状・課題）

本市では、健康相談や健康教育、血糖コントロールセミナー、特定健康診査等により糖尿病の早期発見を促すとともに、適切な医療への受診勧奨により重症化予防を進めています。

本市の糖尿病に関する状況について、日本糖尿病学会が「血糖コントロール不良者」として定めるHbA1c8.0%以上の人の割合は1.43%となっています。また、糖尿病の治療中の人やその疑いがある糖尿病型に該当する人の割合は、11.4%となっています。

### （取組の方向性）

三大合併症（し・め・じ）の発病予防を進めるためにも血糖高値者を減らす必要があります。血糖高値者には、生活習慣の見直しを促すとともに、早期の治療と継続を強く求めています。

### （目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
34	血糖コントロール不良者の割合 (HbA1c8.0%以上の者の割合)	1.43% (n=18,955)	↘ ↘	1.0%
35	糖尿病型に該当する人の割合 (空腹時血糖値 $\geq$ 126mg/dl、随時血糖値 $\geq$ 200mg/dl、HbA1c (NGSP) $\geq$ 6.5%、内服加療中を含む)	11.4% (n=18,955)	↘	増加の抑制

出典：令和3年度 枚方市国民健康保険の特定健康診査結果

## 糖尿病の取組の方向性

### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ 糖尿病対策に関する知識の普及を図る
- ・ 市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率の向上を図る
- ・ 市国民健康保険加入者に特定保健指導や特定健康診査の受診勧奨及び各種健康教室にて正しい知識の普及を図る
- ・ 事業者が健康診査や特定健康診査を全ての従業員に実施できるよう必要性や重要性に関して情報提供を行う
- ・ 行政は、事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう情報提供を行う

### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 糖尿病の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
- ・ 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

- ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つ
- ・ 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、塩分のとりすぎに注意する
- ・ 適正体重を維持する
- ・ 運動習慣をもつ
- ・ 禁煙に取り組む
- ・ 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）
- ・ 必要時には、適切な治療（医療）を受ける
- ・ 治療を中断しない
- ・ 事業者は、従業員に特定健康診査の受診を促し、必要な人には特定保健指導が受けられるよう努める
- ・ 事業者は、従業員が健康づくりに取り組めるよう、食生活の改善や運動不足の解消につながる機会や情報の提供、受動喫煙防止対策を進める

### 5.2.5. COPD

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れ等の症状が表れ、徐々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、市民全体の健康増進をめざす上で、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、その認知度が他の生活習慣病に比べ低く、各個人において十分な予防策が取られていない状況です。

#### （現状・課題）

COPD は長期の喫煙が原因となりうることから、本市では、市民・事業者に対して健康講座・健康相談を通じてたばこの害に関する知識の普及・啓発を行い、禁煙指導、禁煙外来医療費助成事業により禁煙を希望する人に対する支援を実施してきました。

本市の COPD の死亡者数を人口 10 万人当たりで換算した死亡率（年齢調整済）は、11.7 となっています。

#### （取組の方向性）

今後も引き続き、市民や企業に対して禁煙支援やたばこの害に関する知識の普及啓発に努め、喫煙率の減少を目指し、喫煙率を減少させることで COPD の死亡率の減少を目指します。

#### （目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
36	COPD の死亡率 ※10 万人当たり	11.7 (n=393,223)	↓	10.0%

出典：令和 3 年 人口動態統計

## **COPD の取組の方向性**

### **【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】**

- ・ たばこの害や COPD に関する知識の普及を図る
- ・ 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

### **【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】**

- ・ 家族や親族、地域の大人は子どもにたばこの害を教え、未成年者の喫煙を防止する
- ・ 未成年者、妊婦は喫煙しない
- ・ 喫煙者は、喫煙および受動喫煙における害について考え、周りに妊婦や子ども、非喫煙者が居る時は吸わないようにする
- ・ 禁煙に興味のある人が禁煙できるよう、たばこを勧めない、禁煙の取組をほめるなど、周囲の人は禁煙に協力する
- ・ 禁煙に成功した人は、喫煙者に禁煙をして良かったことなどを伝える



### 5.3.基本方向 3 健康づくりを支える環境の整備

健康保持・増進にむけての健康的な生活習慣の継続は、個人の取組に加え、個人を取り巻く社会環境の影響を大きく受けることから、個人や地域、職場における健康づくりの支援体制を整えていくことが重要です。

#### 特に重点的に取り組むこと

- メンタルヘルスに取り組む事業者の増加

#### (1) 個人の健康づくりを支える環境の整備

健康に関心の薄い人や、時間の制約等により健康な生活習慣を続けることが難しい人等も含めて、誰もが健康づくりに取り組めるよう環境整備の取組を進めることが必要です。

##### (現状・課題)

本市では、生活習慣病の発症や重症化予防にむけて、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つの分野を中心に個人の健康づくりの取組を支援するとともに、公園への健康遊具等の設置や自転車が通行しやすい道路の整備、スポーツ大会の実施など体を動かすための環境整備と、バランスの良い食事を提供する飲食店を紹介するなど食を取り巻く環境整備を実施してきました。

##### (取組の方向性)

今後は、健康づくりにとって特に重要な生活習慣に焦点を当て、①食を取り巻く環境整備、②身体を動かすための環境整備、③望まない受動喫煙の機会を減らす環境整備を中心に、個人が望ましい健康行動を選択しやすくなる環境づくりを進めます。

##### ①食を取り巻く環境整備

バランスの良い食事を提供する飲食店や減塩や野菜の量に注目した総菜などを提供する店が増え、外食や中食の機会が多い人でも、健康的な食事を選びやすくなるよう、健康づくりに取り組む飲食店の登録やコンテストなどを開催するなどの仕組みづくりを進めていきます。

##### ②身体を動かすための環境整備

公共の運動施設の設置・運営、公園への健康遊具等の設置、道路やバス停付近への休憩場所の設置、歩きやすい道路や自転車が通行しやすい道路環境の整備、歩いて楽しいウォーカブルなまちづくりの形成など、身体を動かすための環境整備を進めるとともに、淀川舟運や歴史・文化財などの枚方観光資源などを活用し、外出したくなるまちづくりを進めます。また、家族や友人と楽しめるウォーキングイベントやスポーツ大会の開催、地元のアスリートなどと運動・スポーツを楽しむイベントなど、関係機関や団体と協力して身体を動かす機会を提供します。

##### ③望まない受動喫煙の機会を減らす環境整備

これまで、「路上喫煙の制限に関する条例」に基づき、道路、公園、広場、河川等の公共の場所での歩きたばこを禁止し、枚方市駅等の利用者が多い駅の周辺を路上喫煙禁止区域として定め、受動喫煙の機会を減らす取組を進めてきました。また、改正健康増進法に基づき、望まない受動喫煙の機会を減らすために、飲食店や商業施設への指導や受動喫煙防止の協力依頼を行うなど環境整備を推進していきます。今後も受動喫煙による他人への健康被害について周知啓発を行い、望まない喫煙の減少を目指します。

## (2) 職場における健康づくり

働く世代の多くは、1日の大半を仕事の時間に費やすため、個人の生活習慣は仕事の内容や労働時間に大きく左右されることになり、働く世代の健康づくりには、職場の役割が重要となります。

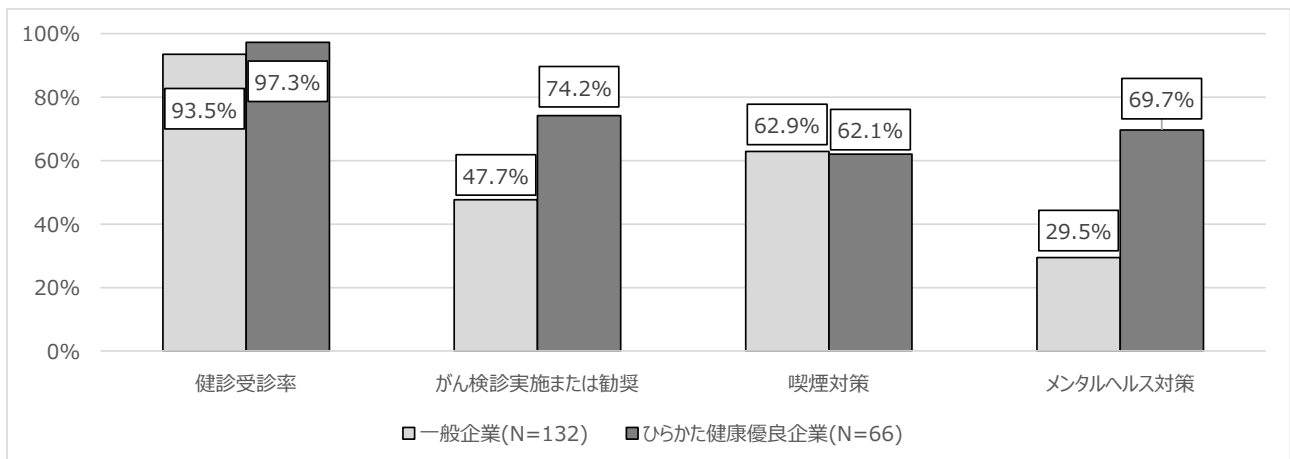
事業者が従業員の健康づくりに取り組み、従業員の活力の向上から生産性の向上による業績・企業価値の向上につなげる「健康経営」を推進していくことが、働く世代の生活習慣病の発症・重症化予防による健康寿命の延伸につながるため、事業者や職域の保険者（全国健康保険協会や企業健康保険組合など）との連携を進め、職場における健康づくりを推進していくことが重要です。

### (現状・課題)

本市では、「ひらかた健康優良企業（以下、「登録事業者」という）」の登録制度を設け、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、市内事業者の従業員の健康づくりの取組を支援してきました。第2次枚方市健康増進計画中間評価以降は、公民連携による取組により、市内事業者の健康経営を推進した結果、令和4年度の登録事業者数は104社となっています。事業者においては、職域保険者と協力して従業員の健康づくりをすすめる「コラボヘルス」が求められており、中小企業最大の保険者である全国健康保険協会は「健康宣言」事業としてコラボヘルスを展開しています。令和4年度までの市内事業者の全国健康保険協会への健康宣言数は、113社でした。

令和4年度に市内事業者（登録事業者を除く）および登録事業者に実施したアンケートでは、図表●に示す通り、健診受診率は市内事業者93.5%、登録事業者97.3%、がん検診を実施している又は従業員に市のがん検診受診を勧奨している事業場の割合は市内事業者47.7%、登録事業者97.3%、喫煙対策に取り組む事業場の割合は市内事業者62.9%、登録事業者62.1%、メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合は市内事業者29.5%、登録事業者69.7%となっており、市内事業者の具体的な取組を増やすことが課題となっています。

図表 ● 市内事業者（ひらかた健康優良企業を除く）及びひらかた健康優良企業の健康経営に関する取組状況



出典：枚方市企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート  
「ひらかた健康優良企業」令和4年度報告書 兼 令和5年度計画書に関するアンケート

### (取組の方向性)

今後も、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すると共に、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います。基本方向1「休養・こころの健康」の「悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合」が男女ともに20歳代～40歳代の働く世代で高かったことから、特にメンタルヘルス対策に関して、各種相談窓口や情報サイトを周知するなど、事業者が取り組みやすくなるよう支援をしていきます。

また、働く世代の健康づくりを推進するためには、事業者や職域保険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。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
37	事業場での健康診査受診率 【①市内事業者、②ひらかた健康優良企業】	①93.5% (n=120) ②97.3% (n=66)	↗	増加
38	がん検診を実施している又は従業員に市のがん検診受診を勧奨している事業場の割合 【①市内事業者、②ひらかた健康優良企業】	①47.7% (n=132) ②74.2% (n=66)	↗	82%
39	喫煙対策に取り組む事業場の割合 【①市内事業者、②ひらかた健康優良企業】	①62.9% (n=132) ②62.1% (n=66)	↗	70%
40	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合 【①市内事業者、②ひらかた健康優良企業】	①29.5% (n=132) ②69.7% (n=66)	↗ ↗	80%

出典：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

### (3) 地域における健康づくり

地域における信頼やコミュニケーション、ネットワークといった社会的なつながりが豊かなほど、お互いを助け合う機会や健康に良い情報を得る機会が多く、個人の健康を高めることにつながることがわかっています。学生や働く世代は、学校や職場等で人とのつながりが構築されやすいですが、高齢者では意識的に社会や地域のコミュニティへ参加をしなければ、家の中に閉じこもりがちになり、人とのつながりが希薄になる傾向があるため、高齢者になっても人とのつながりをもち続け、住み慣れた地域で住み続けられるよう対策を進めていく必要があります。

#### (現状・課題)

本市では、高齢者居場所づくり事業等を展開して、高齢者の居場所づくりや交流機会の確保に努めてきました。市民アンケートにおける「居住地域がお互いに助け合っていると思う人の割合」は34.2%（内、65歳以上の高齢者では38.0%）で、65歳以上の高齢者で週2回以上外出する人の割合は81.2%でした。

食生活においても、誰かと一緒に食事をする機会が多いほど、食事の質が高く、健康状態が良いことが報告されていますが、本市における1日のうち2回以上、誰かと一緒に食べる人の割合は52.5%となっていました。

また、地域に必要な助け合いや支えあいの体制づくりに向け地域のニーズを把握し、取り組みをすすめる元気づくり・地域づくりプロジェクトにおいて生活支援コーディネーターの配置数は42校区で、認知症サポーターの人数は26,411人でした。

### (取組の方向性)

高齢者の外出は、身体活動を促進し身体機能の維持やフレイル予防につながるだけでなく、友人や地域の人の交流が増えることによる孤立感やうつ症状の予防、認知機能の低下の抑制など、介護予防につながるがわかっています。今後も、高齢者居場所などの通い場や趣味活動のサポートを行い、身近な場所で介護予防活動が続けられる体制を構築し、加えて、地域住民主導のもとに必要な取組が推進できるよう協働体制の充実と強化に努めます。また、高齢化に伴い増加している認知症を有する人が、住み慣れた場所で生活できるよう、地域共生社会の実現に向けて、認知症サポーターの養成に加えチームオレンジの活動支援や認知症カフェの充実などに努めます。

### (目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
41	外出している人の割合（週2回以上の外出する人の割合） 【65歳以上】	81.2% (n=926)	↗	86%
42	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)	↗	第4次 枚方市 食育推進 計画で設定
43	居住地域がお互いに助け合っていると思う人の割合	34.2% (n=1,169)	↗	38%

出典：令和4年度 枚方市 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（項目番号 37）  
令和4年度 枚方市 「食」に関する市民意識調査（項目番号 38）  
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 39）

## (4) 健康づくりを支える環境の整備の取組の方向性

### 【行政・関係機関・関係団体が取り組むこと】

- ・ バランスの良い食事を提供する飲食店を登録し周知する
- ・ 公共の運動施設の設置・運営、公園への健康遊具等の設置、道路やバス停付近への休憩場所の設置、歩きやすい道路や自転車が走行しやすい道路環境の整備、歴史・文化財・文化芸術・淀川舟運など枚方観光資源の整備に取り組む
- ・ ウォーキングイベントやスポーツ大会、地元のアスリートなどと運動・スポーツを楽しめるイベントなどを開催し、身体を動かす機会を提供する
- ・ 歩きたばこや路上喫煙による受動喫煙を減らすよう取り組む
- ・ 飲食店や商業施設へ受動喫煙防止のための協力を依頼する
- ・ 事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう支援する
- ・ 健康経営について普及啓発を行う
- ・ 高齢者の居場所づくりや生きがいづくりを支援して、高齢者の社会参加の機会を提供する
- ・ 認知症サポーター養成講座やステップアップの講座の運営などを実施する
- ・ 共食の大切さを周知・啓発する

#### 【個人・家族・地域・社会が取り組むこと】

- ・ 市民は、なるべく身体を動かすことを意識する
- ・ 働く世代は、通勤時にウォーキングや自転車を取り入れる
- ・ 働く世代は、勤務中に体を動かすことを意識する
- ・ 市民は、人とのつながりをもつよう努め、地域の自治会や老人クラブ等地域のコミュニティに積極的に参加する
- ・ 高齢者は、家に引きこもることなく、週2回以上は外出し、地域や社会とのつながりをもつよう努めることで、身体機能や認知機能の維持に努める
- ・ 市民は、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食事をする機会を増やす
- ・ 事業者は、従業員の健康づくりに取り組む
- ・ 事業者は、ひらかた健康優良企業や協会けんぽ健康宣言への登録を検討する