

藤井寺市

健康増進計画（第3次）・ 食育推進計画（第2次）

概要版

市民一人ひとりが主役です！

みんなで力を

合わせよう

健康づくり!!



令和6年(2024年)3月

藤井寺市

計画策定の背景と趣旨

平成 26 年(2014 年)に策定した「藤井寺市健康増進計画（第2次）・食育推進計画」が、令和5年度(2023 年度)をもって終了することから、本市の新たな健康づくりの課題に対応していくため「藤井寺市健康増進計画（第3次）・食育推進計画（第2次）」を策定しました。

この間、新型コロナウイルス感染症という未曾有の感染症の拡大により社会環境は大きく変化し、社会全体においても新しい生活様式が定着しつつあります。

本計画では生活習慣の改善などによって、生活習慣病の発症予防と重症化予防を図ること、すべての市民が健康づくりに取り組むこと、また、これらを支援するためのまちづくりなどを推進することで、基本目標である

「健康寿命」の延伸

を目指します。

計画の位置づけと期間

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として、藤井寺市における健康増進・食育推進施策の基本的な計画となるものです。

計画は、国や大阪府の方向性をふまえるとともに、本市のまちづくりの基本方針である「第六次藤井寺市総合計画」等の上位計画、関連計画との整合性を図り策定しました。

令和6年度 → 令和17年度

また、本計画の期間は、令和6年度(2024 年度)から令和 17 年度(2035 年度)までの 12 年間とします。



健康増進の 今後の方向性



◇生活習慣病の発症予防・重症化予防とフレイル対策

- 日々の生活における食生活の乱れや運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒といった不適切な生活習慣の積み重ねは、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。その状態に気づかず放置すると、要介護の要因となる心疾患や脳血管疾患などの重大な疾病につながります。
- このため、本計画においても適切な食生活や運動、日頃の健康管理によって生活習慣の改善に取り組む「一次予防」を重点とした対策を推進するとともに、状態に応じて早期の医療受診を促すほか、未治療や治療を中断している人への働きかけを通して、重症化や重大な合併症の併発を防ぎ、適切な治療につなげる「二次予防」の取組を進めていくことが必要です。
- また、高齢期においては、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、低栄養の予防やフレイル対策に力を入れて取り組む必要があります。



◇次世代における食育の推進

- 子どもの頃の社会環境や生活習慣は、将来の健康状態に大きな影響を及ぼします。生涯にわたり健全な生活を送る基礎を築くため、とりわけ、望ましい食習慣を形成する時期である次世代期を中心に、学校や地域、家庭等様々な場面における食育を推進する必要があります。
- 子ども一人ひとりが主体となり、多様な食に関する経験を通して自らの食に対する関心を深め、丈夫な身体や活力の源となる栄養バランスのとれた食事を軸とした正しい生活リズムなど、より健康的な行動を選択できる力を身に付けられるような取組が求められます。また、食材や食に携わるすべての人へ感謝する心を育み、健康で豊かな次世代の成長につなげていく必要があります。



◇共に取り組む健康づくりの推進

- 性・年齢・障害の有無など身体や心の状況により、健康づくりへのアプローチや取組方法は様々です。それぞれが無理なく自分に合った健康づくりを見つけることが大切です。一人で取り組むことが難しい場合でも、周りの家族や友人、地域の人々がお互いに配慮や工夫を凝らし、一緒になって支えあうことで、すべての人々が健康的な生活を送ることができます。
- 健康づくりに関するボランティアや地域で活動する団体と行政とのパートナーシップを推進し、誰一人取り残すことなく、誰もが楽しく健康づくりを実践できる仕組みを構築することが求められます。



◇誰もが自然に健康になれるまちづくり

- すべての市民の健康づくりを進めていくためには、健康への関心が低く、健康行動がとられていない人々（健康無関心層）へのアプローチが重要です。
- 誰もが手に入れやすい健康情報の発信や身近な地域での健康教室の開催を通して、健康に関心を持つきっかけづくりや、地域や事業所による健康に関する取組を推進することで、まち全体の健康づくりに取り組む意識や雰囲気醸成を図り、周りの人とのつながりの中で互いに高め合う環境づくりを進めることが必要です。
- これらの働きかけによって、すべての市民に「自分の健康は自分でつくるもの」という考えが根付き、生活の中で意識することなく健康に良い行動を選択し、自然に健康になれるまちをめざす必要があります。

これまでの取組と評価

現行計画においては7つの分野に対してライフステージごとの重点課題と目標指標を設け、健康づくりの取組を展開してきました。

計画の最終年を迎えるにあたり、計画策定時及び中間評価時の調査値・目標値とアンケート調査などから把握した調査値を比較し、達成状況を評価したところ以下の通りになります。

計画／分野	指標数	◎達成	○改善	△変化なし	×悪化
構成比	100%	28.8%	27.3%	13.6%	30.3%
藤井寺市健康増進計画（第2次）・食育推進計画	66	19	18	9	20
①食生活・栄養（食育推進計画）	16	3	4	4	5
②身体活動・運動	8	5	1	1	1
③休養・こころの健康づくり	6	0	3	0	3
④たばこ	10	3	2	1	4
⑤アルコール	12	2	5	1	4
⑥歯の健康	7	5	0	1	1
⑦健康チェック	7	1	3	1	2

設定した7分野 66 項目の目標指標のうち、「目標達成」が 19、「目標未達成だが策定時値より改善」が 18「策定時値と変わらず」が9、「策定時値より悪化」が 20 となり、中間評価時の状況と比べて改善傾向にあるものが多い結果となりました。7つの分野のうち、歯の健康は全指標が「目標達成」「策定時値より改善」でした。

「目標達成」となっている指標は引き続きその状況の維持に努めるとともに、その他の指標については、取組内容の見直しを図り、「目標達成」に向けて努めていく必要があります。



各分野の取組

基本理念

誰もが健康で、生涯にわたり
心豊かに楽しくいきいきと過ごす



食生活・栄養

食に関心を持ち、食生活の改善を実践しよう

食生活・栄養は、生命の維持には欠かせないものです。また、健全な食生活を日々実行し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きな影響をもたらします。

そのため、幼少期から全年齢を通して、望ましい食習慣と食を選択する力を身につけることは、子どもの成長、健やかな生活やQOL（生活の質）の向上を図るために欠くことのできない営みです。

生涯にわたり、健全な心身をつくり、豊かな食生活を実現できるように、食に関する情報発信や体験の機会を増やし、幅広く市民に働きかけていきます。

重点課題

- ◎朝食の効果を知り、正しい生活リズムと食習慣を身につけ、欠食をなくすことが必要
- ◎やせ志向や低栄養傾向の改善に向け、適正体重や正しい栄養摂取についての啓発が必要
- ◎食に関する正しい情報の発信や体験の機会を提供していくことが必要

個人の取組

- ◆朝食の効果を知り、毎日、3食規則正しく食べましょう。
- ◆子どもの頃から「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しく生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ◆自分の適正体重を維持する食事量を知り、バランスのとれた食事をとりましょう。
- ◆調理方法を工夫し、野菜を1日に5皿以上食べましょう。
- ◆家族や友人等と一緒に楽しみながら、おいしく食事しましょう。
- ◆地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。



身体活動・運動

日常生活の中で体を動かす機会を増やそう

適度な運動や身体活動は、生活習慣病の発症予防や重症化予防のほか、ストレス発散や生活のリズムを整えるなど、生活の質を向上させる効果があります。

子どもの頃から運動習慣を身に付け、自分に合った運動を楽しみながら継続できるように、気軽にできるスポーツの紹介や運動に取り組むきっかけづくり、運動しやすい環境の整備に努めていきます。

重点課題

- ◎運動不足解消のため、学校・家庭・地域が連携し運動・体力づくりをより進めるための働きかけが必要
- ◎生活習慣病予防や重症化予防のために、日常生活の中で取り組める運動や、意識的に体を動かすことの大切さについて情報発信・啓発が必要
- ◎気軽にできるスポーツの紹介や、継続して運動に取り組むきっかけづくりなど、運動しやすい環境の充実が必要
- ◎ロコモティブシンドロームなどの介護予防に関する知識を高め、運動機能を維持向上させる取組が必要

個人の取組

- ◆自分に合った運動に取り組みましょう。
- ◆運動することで、生活習慣病予防やストレス発散に役立てましょう。
- ◆ロコモティブシンドロームなどについて知り、運動機能の維持向上に努めましょう。



休養・こころの健康づくり

こころの健康に関する正しい知識をもち、自分にあったストレス解消法を見つけよう

ストレス社会と言われる現代において、こころの健康を保つことは、健康でいきいきと生活するために重要です。こころの健康を保つためにも、自分に合ったストレス解消法を実践し、必要時は専門機関に相談することも大切です。学校・職域や関係機関と連携しながら、メンタルヘルスについての環境の整備に努めていきます。

重点課題

- ◎子どもの悩みや不安の解決に向けた体制整備が必要
- ◎睡眠による休養の大切さ、こころの健康に関する情報発信・啓発が必要
- ◎趣味活動や多様な社会参加の機会を提供し、生きがいづくりや健康づくりを支援していくことが重要

個人の取組

- ◆自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- ◆休養やこころの健康に関する正しい知識を持ち、必要時は専門機関に相談しましょう。
- ◆1人で悩みを抱え込まず、相談できる相手をつくりましょう。



たばこ

たばこの健康への影響を知り、禁煙しよう

喫煙は、がん、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患などの生活習慣病や歯周病といった多くの疾患の危険因子となることや、妊婦においては低出生体重児や早産のリスクが高まります。

また、加熱式たばこなど新しいたばこの健康への影響についても周知が不足していることから、喫煙・受動喫煙による健康への影響、受動喫煙や三次喫煙（たばこを消した後に残留する有害化学物質を吸入すること）の防止について情報発信・啓発に努めるとともに、卒煙・減煙できるよう、禁煙相談・指導の充実を図ります。

重点課題

- ◎学校や幼稚園・保育所などを通じ、保護者への受動喫煙の健康被害について啓発が必要
- ◎禁煙希望者が卒煙・減煙できるよう、禁煙相談・指導の充実を図っていくことが必要
- ◎喫煙・受動喫煙、三次喫煙の防止について情報発信・啓発が必要

個人の取組

- ◆たばこの害や、禁煙方法を知り、あきらめることなく禁煙に取り組みましょう。
- ◆受動喫煙による健康への影響を知り、喫煙するときは周りの人に配慮しましょう。



アルコール

アルコールの健康への影響を知り、適正飲酒を心がけよう

過度の飲酒はさまざまな生活習慣病やうつ病などのリスクを高めることにつながります。また、未成年の飲酒は心身の発育に、妊娠・授乳中の飲酒は胎児や乳児の発育に悪影響を及ぼします。

未成年者の飲酒を防止する上では、子どもの頃から飲酒の影響について正しい知識をもつとともに学校や地域と連携しつつ家庭への啓発を行い、成人については適切な飲酒を心がけるよう啓発を図ります。

重点課題

- ◎適正飲酒を心がけるよう啓発が必要
- ◎生活習慣病のリスクを高める飲酒につながらないよう正しい知識の普及が必要
- ◎未成年者の飲酒防止のため、学校や地域と連携しつつ家庭への啓発が必要

個人の取組

- ◆アルコールが心身に及ぼす影響を知りましょう。



歯の健康

正しい歯みがき習慣を身に付け、
定期的に歯科健診を受けよう

歯と口腔の健康は全身の健康維持と深く関連し、口腔機能の維持向上は疾病予防にもつながります。むし歯や歯周病の発症を防ぐためには、幼少期からその予防を意識した習慣を身に付けることが大切です。

また、定期的な歯科健診の受診により、歯科疾患の早期発見・早期治療も重要です。

重点課題

- ◎口腔衛生管理習慣、特に歯間清掃用具の啓発が必要
- ◎歯科定期健診受診の促進が必要

個人の取組

- ◆正しい歯みがき方法を身につけ、歯ブラシだけでなく、歯間清掃用具も使いましょう。
- ◆むし歯・歯周病予防や歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ◆かかりつけの歯科医をもちましょう。
- ◆むし歯など、異常があれば早めに歯科医院に行くようにしましょう。
- ◆しっかり噛んで食べましょう。
- ◆砂糖の摂りすぎに注意しましょう。また時間を決めて飲食しましょう。



健康チェック

健康診断を受け、生活習慣を改善する機会
にしましょう

生活習慣病の予防には、日ごろから自分自身の健康状態に関心をもち、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。そのためには、定期的な健康チェックを心掛け、病気の早期発見、早期治療に結び付けることや、食生活を改善したり運動習慣を身につけたりするなど、生活習慣の改善に向けた啓発が必要です。

また、健康づくりや食育に関する情報入手先の多様化が進むなか、従来の広報紙やホームページ、ポスター掲示などとあわせて、より市民へ行き届く情報伝達について工夫を図ります。

重点課題

- ◎定期的な健康チェックによる生活習慣の改善に向けた啓発が必要
- ◎各種がん検診の受診勧奨が必要
- ◎市民への多様な媒体による情報伝達の工夫が必要

個人の取組

- ◆自身の健康に関心をもち、健診結果を記録し、健康管理に取り組みましょう。
- ◆日ごろから健康について相談できるかかりつけ医をもちましょう。

主な目標指標			現状値 (2023年)	目標値 (2035年)
食生活・栄養 (食育推進計画)	適正体重を維持している人の割合	20歳～60歳代男性の肥満者	30.3%	減少
		40歳～60歳代女性の肥満者	19.1%	減少
		20歳代女性のやせの者	33.3%	減少
		低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	65歳以上で低栄養傾向の人	23.8%
	バランスの良い食事を摂っている人の増加	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合（20歳以上）	45.1%	50%以上
	野菜摂取量の増加	野菜を5皿以上食べる人の割合（20歳以上）	5.2%	増加
	食塩摂取量の減少	塩分を多く含む食品を控えている人の割合（20歳以上）	57.2%	増加
	朝食を欠食する人の割合	20・30歳代	43.6%	減少
		小学5年生	9.9%	減少
	食育に関心をもっている人の割合	20歳以上	63.2%	増加
	地産地消について知っている人の増加	20歳以上	73.0%	増加
	地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継いでいる人の増加	20歳以上	37.4%	55%以上
		幼児の保護者	34.8%	55%以上
食品ロスを減らすために何らかの取り組みを行っている人の増加	20歳以上	95.2%	増加	
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	20歳以上	－	7,100歩以上
	運動習慣者（1回30分以上の運動・スポーツを週2回以上、1年以上継続している人）の増加	20歳～64歳男性	47.6%	増加
		20歳～64歳女性	36.2%	増加
	意識的に体を動かしている人の増加	20歳以上男性	66.4%	増加
		20歳以上女性	68.0%	増加
	運動不足だと感じている人の減少	20歳以上	30.0%	減少
	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学5年生男子	73.8%	増加
		小学5年生女子	57.0%	増加
ロコモティブシンドロームを認知している人の増加	20歳以上	32.8%	40%以上	
健康・こころの健康	睡眠で休養がとれている人の増加	20歳以上	30.8%	増加
	ストレスを感じることが多い人の減少	20歳以上	31.4%	減少
	ストレスを解消できていない人の減少	20歳以上	45.0%	減少
	楽しみや生きがいをもっていない人の割合	20歳以上	42.3%	減少
	心理的苦痛を感じている人の減少	K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の人の割合	12.8%	9.4%以下
たばこ	喫煙率の減少	20歳以上男性	17.7%	減少
		20歳以上女性	7.3%	減少
	未成年の喫煙経験者をなくす	中学生男子	0.0%	0.0%
		中学生女子	0.0%	0.0%
	喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の増加	妊婦の喫煙は早産や低体重出産になりやすい	67.3%	増加
		たばこの煙で周囲の人にも健康の害がある	77.7%	増加
	COPDを認知している人の増加	20歳以上	39.8%	増加
	受動喫煙の機会を有する人の減少	日常的に受動喫煙にさらされる機会のある者の割合	35.0%	減少
家庭内で受動喫煙にさらされる子どもの減少	家庭内で日常的に受動喫煙にさらされる子どもの割合	39.1%	減少	
アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	20歳以上男性	14.5%	10.0%以下
		20歳以上女性	9.8%	6.4%以下
	多量飲酒する人の割合	20歳以上男性	5.5%	減少
		20歳以上女性	1.8%	減少
	飲酒が及ぼす健康影響について知っている人の割合	内臓の病気になりやすい	59.4%	増加
		アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい	72.4%	増加
未成年の飲酒経験者の割合	中学生男子	5.9%	0.0%	
	中学生女子	1.6%	0.0%	
歯の健康	歯周病を有する人の減少	40歳以上（成人歯科健診の結果）	52.2%	45%以下
	成人歯科健診を受ける人の増加	40～60歳代	27.1%	50%以上
	むし歯のない幼児の割合	3歳6か月児	88.9%	増加
	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	80歳以上	26.8%	45%以上
健康チェック	がん検診の受診率の向上	胃がん検診受診率	21.5%	30%以上
		肺がん検診受診率	21.7%	25%以上
		大腸がん検診受診率	17.1%	30%以上
		乳がん検診受診率	19.3%	25%以上
		子宮がん検診受診率	18.9%	25%以上
	特定健康診査の受診率の向上	特定健診受診率	44.6%	増加
	骨粗鬆症検診受診率の向上	骨密度検診受診率	4.0%	10%以上
	地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加	20歳以上	22.7%	30%以上

藤井寺市健康増進計画(第3次)・食育推進計画(第2次) 概要版

発行：令和6年(2024年)3月

編集：藤井寺市健康福祉部健康課(保健センター)

〒583-8583 大阪府藤井寺市岡1丁目1番1号 TEL：072-939-1112 FAX：072-939-9099

URL：https://www.city.fujiidera.lg.jp