

■分野ごとの課題と方向性

1 食生活・栄養（食育推進計画）

- 全国や大阪府の平均と比べて、心疾患や肝疾患、腎不全など生活習慣病に起因する疾患の標準化死亡比が高くなっており、これらの多くは経年的に改善する様子がうかがえません。これらは食生活・栄養分野と強い関連性を有しています。
- 20歳以上の市民で適性体重を維持している人の割合に課題があります。20～60歳代の男性、40～60歳代の女性で肥満傾向にある人が増えており、コロナ禍で体重が増えたと答える人も2割みられました。その一方で20歳代女性では、やせの人も多く見られます。また、適性体重を維持するために必要な食事量を知っている人自体は目標を達成していることから、今後は知識から実践へ促していく必要があります。
- 朝食の欠食については、児童生徒、20歳以上の市民とも目標には達成していないものの経年的に少しずつ改善する傾向にあります。また、児童生徒では、毎日3回食事をしている人、野菜の摂取量、食に関わる体験をしている人が増加しており、幼児を対象とした調査では、子どもに食べさせる量について気を付けている保護者が増加しています。
- 20歳以上の市民で、栄養バランスのとれた食事をとる人や塩分を多く含む食品を控えると答えた人の割合が前回とほぼ変わらず、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、伝えている人は約3割にとどまっています。このため、栄養バランスに配慮した食生活の実践や伝統的な料理や作法を継承し、伝えていくことを推進する取組を市民に働きかけていく必要があります。

2 身体活動・運動

- 20歳以上の市民については、意識的に体を動かしている人、1日に60分以上歩く人、運動習慣のある人の割合が順調に伸びる一方、運動不足を自覚している人が7割以上となっており、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引き続き情報発信・啓発が必要です。
- コロナ禍で外出頻度や運動する機会が減ったり、体力が低下したと答える人が一定数見られ、今後フレイルやロコモティブシンドロームの状態となる人の増加が予想されます。その上でも市民の健康づくりを図っていくことが重要です。
- 児童生徒で運動不足だと思える人が約半数で、前回よりも増えています。また、中学生についてからだを動かす頻度が前回より低下する傾向がうかがえます。このため、学校・家庭・地域と連携しつつ子どもの運動・体力づくりやスポーツをより進めるための働きかけが必要です。
- 市民が運動を行うための条件として、運動するための時間、一緒に運動を行う仲間、運動ができる場所（空間）の3つの間、正しく効果的な運動を行うための知識を挙げる人

が多く見られます。このため、体力測定や講座等を通じた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を図っていくことや、運動しやすい環境の充実に引き続き努めていくことが必要です。

3 休養・心の健康づくり

- 睡眠による休養は、児童生徒についてはとれていると答える人が多いのに対し、20歳以上の市民では休養がとれていないという人が少しずつ増える傾向が見られます。
- ストレスを感じる人、嫌なことがあると答える人は前回より少なくなっていますが、児童の4割、生徒の6割以上となっており、主な内容として学校や勉強のことを挙げる子どもが多いことから、子どもの悩みや不安の解決に向けた体制整備が必要です。
- 20歳以上の市民については、ストレスを感じる人が多いと答える人は前回より減少していますが、ストレスの解消がうまく図れていないという人が増加しています。また、何らかのうつ・不安の問題がある可能性のある人は3割以上となっており、メンタルヘルスについての環境を整えていくとともに、心の健康づくりに向けた情報発信・啓発に努めていくことが必要です。
- 20歳以上の市民の調査結果で、地域の人たちとのつながりが弱くなっており、自治会や市が行うイベント、ボランティア活動に参加する人の割合が低下しています。これはコロナ禍による影響と考えることもできますが、他者との交流が図れるようなイベントや活動の開催、紹介などを引き続き行っていくことが必要です。

4 たばこ

- 20歳以上の市民の喫煙率が低下し、児童生徒についても喫煙経験のある子どもはほぼ見られません。ただ、20歳以上の喫煙男性については卒煙を希望する人が調査ごとに減少する傾向にあります。一方で、禁煙に取り組んだことがある人も約半数いることから、こうした人たちが卒煙・減煙できるよう、禁煙相談・指導の充実を図る必要があります。
- 妊婦、授乳中に喫煙している母親は前回よりやや増加しています。また、家庭内での受動喫煙の可能性のある人は幼児や児童生徒が2～3割、20歳以上市民で1割見られます。
- 喫煙者のうち加熱式たばこを吸う人が増加している中、COPDや喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合が伸び悩んでおり、紙巻きたばこだけでなく、加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康への影響についての啓発をより進める必要があります。

5 アルコール

- アルコール（お酒）を飲まない方が増え、多量飲酒をする人や生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人も減少しています。アルコールの適正量を知っている人も増えていますが、飲酒が及ぼす健康影響について知っている人は、飲まない人が増えたこともあり、

調査ごとに減る傾向にあります。このため、家族が飲酒する場合も含め、引き続き飲酒がもたらす健康影響について啓発を行い、生活習慣病のリスクを高める飲酒につながらないような環境づくりを進める必要があります。

- 児童生徒については、飲酒経験者が減少しているとはいえ、まだ見られることから未成年者の飲酒を防止する上で、学校や地域と連携し、子どもや家庭への啓発を行う必要があります。

6 歯の健康

- むし歯のある幼児、児童生徒の割合がいずれも低下しています。また、児童生徒、20歳上市民で歯間清掃用具の使用率が高まっており、歯科健診や歯科医療機関を受診している人の割合も高まっています。このように各世代で口腔衛生への関心が以前より高まっていると考えられますが、より良い歯の健康に向けて引き続き取り組みを進める必要があります。

7 健康チェック

- 20歳以上の市民のうち、何らかの疾患に罹患している人は過半数を占め、高血圧や糖尿病、整形外科的な病気にかかる人が前回より増加しています。このため、食生活を改善したり運動習慣を身につけるなど、生活習慣の改善に向けた啓発が引き続き必要です。
- 20歳以上の市民で1年間に健康診断やがん検診を受けた人方が約8割と前回よりも増加していますが、基本的な健康診断を受けた人が多く、乳がん検診や子宮がん検診は前回より減少しています。
- 健診・検診を受けない理由としては、受けたいと思う機会がない、心配な時はいつでも病院で診てもらえる、忙しくて時間がとれない、面倒だからといった理由が挙げられていますが、市が力を入れるべき取り組みとしてがん検診を充実し、受診機会を増やすと答える人が多く見られます。このため、受診しやすい環境の整備など、引き続き受診率の向上に向けた取り組みが必要となります。
- 20歳以上の市民や中学生に対する調査で、健康に関する知識の情報入手先としてインターネットが増加し、テレビ・ラジオ、新聞・雑誌・本が減少しており、活字離れがうかがえます。従来の広報紙やポスター掲示などと合せて、ホームページやSNSをより活用するなど、より市民へ行き届く情報伝達について工夫を行う必要があります。
- フレイルの言葉や意味を知らない割合が7割弱となっており、介護予防の取り組みと連携し、フレイル予防に向けた啓発や取り組みが必要とされます。