

市民一人ひとりが
主役
です!



みんなで力を
合わせよう
づくり!!

概要版

中間見直しの背景と趣旨

本計画は「藤井寺市健康増進計画（第2次）・食育推進計画」の策定後5年が経過したことを受け、計画の中間評価と内容の見直しを行うことで、本市の新たな健康づくりの課題に対応していくために策定しました。

近年、生活スタイルの変化から、食生活、運動不足や喫煙など、生活習慣に起因するがんや循環器疾患などの生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっています。また、長寿化に伴い、認知症や寝たきりといった要介護状態となる人が増加するなど、

「健康寿命」の延伸

は喫緊の課題となっています。

中間見直しについて

市の現状や地域特性、直面する健康課題を明らかにするために、統計資料等の整理・分析、アンケート調査、ヒアリング調査等の基礎調査を実施するとともに、平成26年度(2014年度)以降前期5年間における取組の検証・考察を行い、平成31年度(2019年度)以降の取組方向と具体的な取組内容、目標指標について協議・検討を進めました。



藤井寺市民の



①食生活・栄養

- 毎日3回食事をしていない子どもが増加。正しい生活リズムと食習慣を身につけられるよう生活習慣改善の必要がある。
- 食育や食生活の改善への関心が高く、食に関する情報発信や体験の機会を増やしていく必要がある。



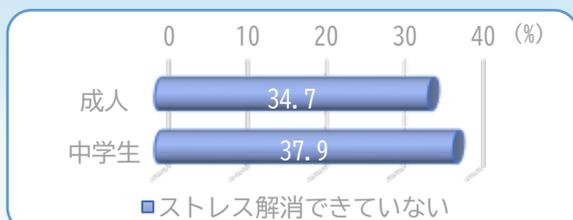
②身体活動・運動

- 運動やスポーツ習慣のある子どもが減少しており、運動・体力づくりやスポーツに取り組むための働きかけの必要がある。
- 運動不足を自覚している人が非常に多く、日常生活の中で取り組める運動などについて情報発信・啓発の必要がある。



③休養・こころの健康づくり

- 学校や勉強等でストレスを感じる子どもが増加傾向にあり、子どもの悩みや不安の解決に向けた体制整備の必要がある。
- 長時間労働、育児・介護や仕事との両立などストレスを感じながらもうまく解消が図れていない人が多く、メンタルヘルスについての情報発信・啓発の必要がある。



健康課題

④たばこ

- 喫煙率は低下傾向が進んでいる一方、禁煙・分煙に向けた禁煙相談・指導を充実する必要がある。
- 喫煙・受動喫煙による健康への影響、受動喫煙や三次喫煙（たばこを消した後の残留物から有害物質を吸入すること）防止について情報発信・啓発の必要がある。

⑤アルコール

- 適正な飲酒量や飲酒の健康影響について知っている人が減少しており、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・啓発の必要がある。



⑥歯の健康

- 歯磨き習慣や歯間清掃用具の浸透、歯科定期健診受診の促進などに引き続き取り組む必要がある。



⑦健康チェック

- 何らかの疾患に罹患している人が多く、定期的な健康チェックと生活習慣の改善に向けた啓発の必要がある。
- 健康への関心の高まりや情報入手先の多様化に合わせ、より市民へ行き届く情報伝達について工夫の必要がある。



これまでの取組と評価

計画策定時に7つの分野に重点課題と目標指標を設けることで、健康づくりの取組を展開してきました。

今回、実施した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	× 要改善
構成比	100%	21.9%	28.1%	50.0%
藤井寺市健康増進計画（第2次） ・食育推進計画	64	14	18	32
①食生活・栄養（食育推進計画）	15	3	5	7
②身体活動・運動	8	4	1	3
③休養・こころの健康づくり	6	0	1	5
④たばこ	10	1	3	6
⑤アルコール	12	2	2	8
⑥歯の健康	7	3	4	0
⑦健康チェック	6	1	2	3

設定した7分野64項目の目標指標のうち、「目標達成」が14、「目標未達成だが策定時値より改善」が18、「策定時値より要改善（悪化）」が32となり、計画策定時の状況と比べて改善傾向にあるものと、改善していないものが二分される結果となりました。

目標達成した指標は引き続きその状況の維持に努めるとともに、目標未達成や要改善となっている指標については、今後5年間の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。

健康寿命の推移



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。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心がけましょう。

◆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。
- 適正体重を維持するために、正しい食生活の知識と実践方法を身につける。
- 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。
- 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。

●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。



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。また、スポーツだけでなく、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を含めて考えてみましょう。

◆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・体力づくりを推進。
- 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。
- 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。
- 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。

●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しましょう。

◆重点課題

- 子どもの悩みや不安の解決に向けた体制整備。
- 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。
- 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。

●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をあらためて考えてみましょう。

◆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。
- 禁煙希望者が卒煙・減煙できるよう、禁煙相談・指導の充実。
- 喫煙・受動喫煙、三次喫煙の防止について情報発信・啓発。

●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。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、成人については適切な飲酒を心がけましょう。

◆重点課題

- 適正飲酒を心がけるよう啓発。
- 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。
- 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。

●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定期的な歯科健診の受診習慣を身に付けましょう。

◆重点課題

- 歯磨き習慣や歯間清掃用具の啓発。
- 歯科定期健診受診の促進。

●個人の取組

- 正しい歯磨き方法を身につけ、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、生活習慣を改善しましょう。

◆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。
- 各種がん検診の受診勧奨。
- 市民への多様な媒体による情報伝達の工夫。

●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

指 標		中間値 (2018年)	目標値 (2023年)		
食生活・栄養	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	30.2%	25%以下	
		40歳～60歳代女性の肥満者	11.7%	10%以下	
		20歳代女性のやせの者	14.3%	減少	
	朝食を欠食する人の割合	20歳代・30歳代男性	43.6%	35%以下	
		小学5年生	13.5%	0%	
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	45.3%	50%以上	
食育に関心をもっている人の割合		20歳以上	68.2%	80%以上	
身体活動	運動不足だと感じている人の割合		20歳以上	36.4%	減少
	意識的に体を動かしている人の割合		20歳以上男性	61.2%	増加
			20歳以上女性	58.7%	増加
	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合		小学5年生男子	68.9%	増加
小学5年生女子			57.6%	増加	
休養・こころの健康づくり	ストレスを感じる人が多い人の割合		20歳以上	34.3%	30%以下
	ストレス解消法をもっていない人の割合		20歳以上	34.7%	30%以下
	睡眠によって休養を取れていない人の割合		20歳以上	29.2%	25%以下
	楽しみや生きがいをもっていない人の割合		20歳以上	43.4%	35%以下
たばこ	未成年の喫煙経験者の割合		中学2年生男子	1.6%	0%
			中学2年生女子	1.5%	0%
	禁煙希望者の割合		20歳以上男性	17.7%	増加
			20歳以上女性	35.7%	増加
	喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合	心臓病にかかりやすくなる	20歳以上	46.8%	80%以上
		脳卒中にかかりやすくなる	20歳以上	39.3%	80%以上
		歯周病にかかりやすくなる	20歳以上	25.5%	60%以上
妊婦の喫煙は早産や低体重出産になりやすい		20歳以上女性	68.3%	100%	
たばこの煙で周囲の人にも健康の害がある		20歳以上	76.4%	100%	
アルコール	未成年の飲酒経験者の割合		中学2年生男子	19.2%	0%
			中学2年生女子	13.6%	0%
	適正な飲酒量を知っている人の割合		20歳以上男性	44.6%	60%以上
			20歳以上女性	24.2%	50%以上
	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		20歳以上男性	19.8%	15%以下
			20歳以上女性	12.1%	5%以下
	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	20歳以上	66.9%	100%
アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい		20歳以上	76.8%	100%	
胃がんなどのがんになりやすい		20歳以上	37.2%	80%以上	
人格変化を起こすことがある		20歳以上	54.7%	100%	
歯の健康	むし歯のない幼児の割合		1歳6か月児	99.6%	増加
			2歳6か月児	94.7%	増加
			3歳6か月児	84.5%	増加
	定期的に歯間清掃用具を使う人の割合		40歳代	48.3%	50%以上
			50歳代	56.9%	60%以上
	成人歯科健診を受ける人の割合		40～60歳	19.9%	20%以上
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合		80歳(以上)	38.8%	40%以上	
健康チェック	1年に1回健康診断を受ける人の割合		20歳以上	56.6%	増加
	1年に1回胃がん検診を受ける人の割合		20歳以上	20.0%	30%以上
	1年に1回大腸がん検診を受ける人の割合		20歳以上	20.3%	30%以上
	1年に1回肺がん検診を受ける人の割合		20歳以上	16.8%	30%以上
	1年に1回乳がん検診を受ける人の割合		20歳以上	21.9%	30%以上
	1年に1回子宮がん検診を受ける人の割合		20歳以上	24.2%	30%以上
	健康に関心がある人の割合		20歳以上	46.5%	50%以上