



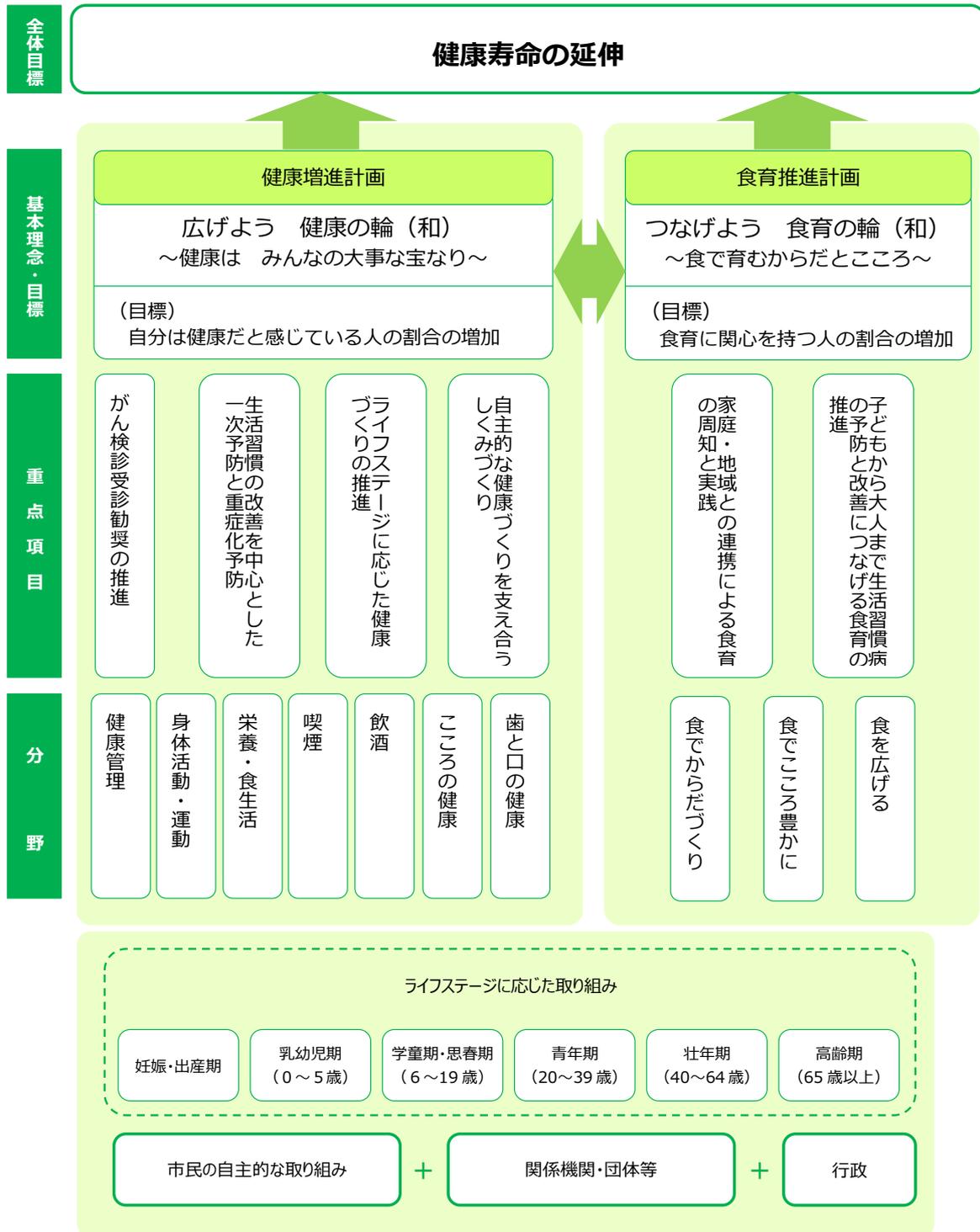
## 第3章 第2期計画の取り組み

---

1. 計画の体系
2. 健康増進計画の推進
3. 食育推進計画の推進



# 1. 計画の体系



【計画全体の数値目標】

指標		現状値	目標値 (2024年度)	現状値のデータ元
健康寿命の延伸	男性	80.29 歳	2 歳以上 延ばす	大阪府データ (2017 年 (平成 29 年) )
	女性	83.68 歳		



## 2. 健康増進計画の推進

### (1) 基本理念

# 広げよう 健康の輪(和) ～健康は みんなの大事な宝なり～

いつまでも住み慣れた地域で、心身ともに健康で、自分らしく生き生きと暮らせることは、誰もの願いです。

健康の実現には、市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、健康づくりに自主的に取り組むことが重要です。

本市では、すべての市民が健康の重要性を理解し、自主的に健康づくりに取り組むことで、地域全体の健康意識を高めていくことを目指し、本計画の基本理念を、第1期計画に引き続き「広げよう 健康の輪(和) ～健康は みんなの大事な宝なり～」とし、市民を主役に、家庭や地域、行政がそれぞれの役割や特性を活かしながら連携し、市民一人ひとりの取り組みを支援することで、健康寿命の延伸を目指します。

#### 【健康増進計画全体の数値目標】

指標	現状値	目標値 (2024年度)	現状値のデータ元
自分は健康だと感じている人の割合	48.1%	55%	アンケート調査 (2018年(平成30年))

### (2) 重点項目

基本理念を踏まえて、健康増進計画の取り組み分野7項目(健康管理、身体活動・運動、栄養・食生活、喫煙、飲酒、こころの健康、歯と口の健康)の横断的取り組みとして、4つの重点項目を掲げます。

#### ① がん検診受診勧奨の推進

本市ではがん検診の受診率向上に向けて、特定の年齢の人への受診勧奨などに取り組んでいますが、さらに若い世代と未受診者への受診勧奨を強化し、がんの早期発見とともに、健康の保持・増進のための意識の向上を図っていきます。

## ② 生活習慣の改善を中心とした一次予防と重症化予防

生活習慣病の予防・改善には、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や重症化の予防に重点を置いた対策を推進することが重要になっています。本市では、一次予防として、健康教育等のあらゆる機会を捉えて啓発していくことにより生活習慣の改善を図り、特に循環器疾患<sup>※</sup>の予防に重点的に取り組んでいきます。また、一次予防対策と同時に、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防対策の推進も図っていきます。

## ③ ライフステージに応じた健康づくりの推進

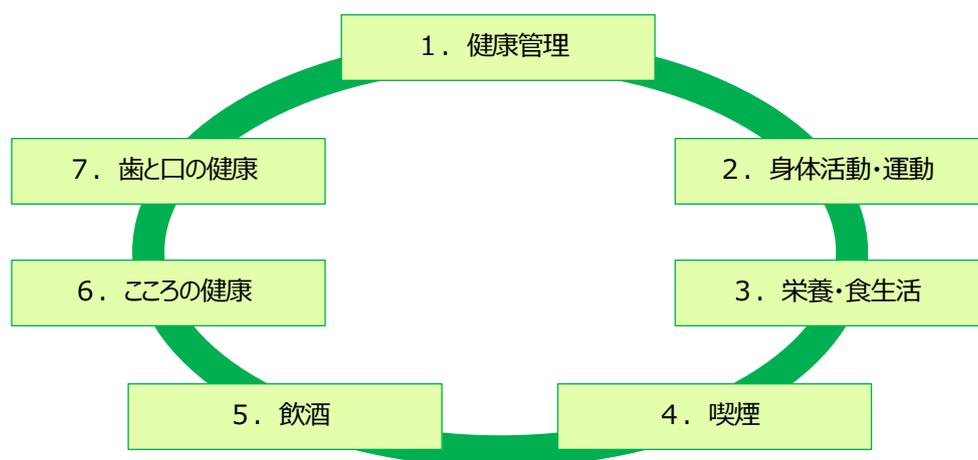
子どもの頃からのヘルスリテラシー<sup>※</sup>の習得による健康的な生活習慣の形成や働く世代の特定健診・がん検診の受診促進や生活習慣の改善、高齢者の介護予防・ロコモティブシンドローム予防・フレイル対策など、ライフステージに応じた施策を展開します。

## ④ 自主的な健康づくりを支え合うしくみづくり

地域で健康づくりを支え合うために、市民の地域に対する関心や参加意識の向上に向けた効果的な啓発方法を検討するとともに、誰もが地域に参加しやすいよう、身近な場所で気軽に参加できる環境づくりに取り組みます。また、市民一人ひとりの自主的な健康づくりを促すために、地域団体が連携し、一体となって健康づくりを推進することができる体制づくりに努めます。

### 取り組み分野

本計画を効果的に推進し、健康づくりの取り組みを具体的に進めるため、第1期計画に引き続き7つの取り組み分野を設定します。



(3) 行政のライフステージごとの施策

\* 資料編「2. 主な行政の取り組み一覧 (P95~105)」参照

重点項目		1. がん検診受診勧奨の推進 2. 生活習慣の改善を中心とした一次予防と重症化予防 3. ライフステージに応じた健康づくりの推進 4. 自主的な健康づくりを支え合うしくみづくり							
分野	目標	取り組みの柱	妊娠・出産期	幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
健康管理	① 自分の健康に関心を持つ ② 生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）を予防する ③ がんを予防する	●健康管理の重要性の啓発・健診（検診）の受診勧奨 ●健康管理に関する情報提供	●妊産婦健診の実施（公費負担）	●乳幼児健診の実施	●定期健診・びちびち健診（16～39歳等健診）の実施	●生活習慣病やがんに関する知識の普及啓発 ●がん検診・びちびち健診（16～39歳等健診）の実施	●生活習慣病やがんに関する知識の普及啓発 ●がん検診・特定健診（40～74歳）の実施		
身体活動・運動	① 定期的な運動習慣を身につける ② 1日の歩数を増やす ③ 運動機能を維持・向上させる	●運動の重要性の啓発 ●運動に関する情報提供 ●運動に取り組むきっかけづくり・継続を支える環境づくり	●安産を目的としたウォーキング等の紹介	●成長に応じた身体をつかった遊びや外遊びの普及啓発	●スポーツイベント等における外遊びの定着や身体を動かす習慣の定着に向けた支援	●楽しみながら身体を動かせる場の提供 ●自分に合った身体活動を日常生活に取り入れるための情報提供と運動習慣の定着に向けた支援		●自分にあった運動方法に関する情報提供 ●運動を継続できる場の提供	
栄養・食生活	① 規則正しい食習慣を身につける ② 食事から生活習慣病予防に取り組む	●健全な食生活の重要性の啓発 ●栄養・食生活に関する情報提供	●妊娠期における正しい食習慣の確立を目的とした栄養講義等の実施	●成長に合わせた食生活の実践に関する正しい知識の普及啓発や栄養相談の実施	●朝食の摂取など望ましい食生活の実践に関する知識の普及啓発	●朝食の大切さや野菜の摂取目標量の普及啓発 ●栄養バランスの良い食事の実践に関する知識の普及啓発	●減塩の必要性や食事の必要量の普及啓発 ●栄養バランスの良い食事の実践に関する知識の普及啓発	●低栄養の予防を目的とした栄養バランスの良い食事の実践に関する知識の普及啓発	
喫煙	① 喫煙者を減少させる ② 妊婦・未成年者の喫煙をなくす ③ 受動喫煙をなくす	●たばこの健康被害に関する情報提供 ●禁煙・防煙教育の推進 ●受動喫煙防止対策の推進	●妊娠届出時やマタニティー教室にて喫煙・受動喫煙防止に関する知識の普及啓発	●子どもの受動喫煙防止対策の実施	●未成年者の喫煙・受動喫煙防止に関する知識の普及啓発	●喫煙による健康への影響に関する知識の普及啓発	●喫煙による健康への影響に関する知識の普及啓発 ●禁煙に関する情報提供		
飲酒	① 適正飲酒を守る ② 妊婦・未成年者の飲酒をなくす	●正しい飲酒習慣に関する情報提供 ●妊婦・未成年者の飲酒防止対策の推進	●妊娠届出時での飲酒防止に関する知識の普及啓発	●子どものアルコール誤飲防止対策の実施	●未成年者の飲酒防止に関する知識の普及啓発	●多量飲酒による健康への影響に関する知識の普及啓発	●多量飲酒による健康への影響に関する知識の普及啓発 ●アルコール関連問題に関する相談窓口・専門機関の情報提供		
こころの健康	① 休養をしっかりとる ② ストレスと上手につき合う	●こころの健康の重要性の啓発 ●こころの健康やこころの病に関する情報提供 ●こころの相談窓口の充実	●マタニティー教室でのマタニティブルーや産後うつ*に関する情報提供 ●出産・子育てに関する学習の場の提供	●子どものこころの発達に関する相談の実施	●思春期健康教育の実施 ●規則正しい生活習慣の定着に向けた知識の普及啓発	●うつ等のこころの病気やストレスに関する正しい知識の普及啓発 ●相談窓口・専門機関・サービス等の情報提供と利用の促進			
歯と口の健康	① 歯科疾患を予防する ② 口の機能を維持・向上させる	●歯と口の健康の重要性の啓発 ●歯と口の健康に関する情報提供 ●子どもの歯科保健事業と成人歯科健診の推進	●妊産婦歯科健診の実施（公費負担） ●マタニティー教室での歯科健康教育やブラッシング指導の実施	●乳幼児健診・歯科教室・相談事業でのかむ習慣づけやむし歯予防に関する指導の実施	●学校保健活動を通じた定期健診やブラッシング指導等の実施	●子ども向け歯科教室での保護者向けブラッシング指導や3歳6か月児健診での保護者向け歯科健診の実施（希望者のみ）	●成人歯科健診の実施	●口腔機能低下チェックやセルフケア等に関する情報提供	

(4) 指標一覧

取り組み分野	指標	現状値	目標値 (2024年度)		
健康増進 計画全体	自分は健康だと感じている人の割合	48.1%	55%		
健康管理	特定健診受診率（国民健康保険加入者）	33.9%	45%		
	びちびち健診（39歳以下健診）の受診者数	254人	350人		
	健康リーダー活動実働人数（実人数）	50人	75人		
	健康リーダー活動実施回数	43回	55回		
	収縮期血圧が160mmHg以上または拡張長期血圧100mmHg以上の人の割合	9.5%	減少		
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	28.9%	減少		
	特定保健指導の実施率	68.8%	70%		
	高血圧の治療が必要と診断された人に占める未治療者の割合	55.3%	減少		
	適正体重 を維持して いる人の 割合	肥満傾向の子どもの割合	小学5年生男子	8.2%	減少
			小学5年生女子	5.9%	
			中学2年生男子	6.5%	
			中学2年生女子	3.0%	
	肥満者の割合	20～69歳男性	32.5%	30%	
		40～69歳女性	13.1%	10%	
	やせの割合	16～18歳男性	22.0%	減少	
		16～18歳女性	18.9%		
		20歳代女性	22.2%		
がん検診受診率	胃がん	19.0%	25%		
	肺がん	19.3%	25%		
	大腸がん	20.7%	25%		
	前立腺がん	23.3%	30%		
	乳がん	25.9%	30%		
	子宮頸がん	28.5%	35%		
身体活動・ 運動	外遊びを週4日以上している幼児の割合		63.7%	75%	
	学校や授業以外で、定期的に運動を している子どもの割合	小学5年生	70.5%	80%	
		中学2年生	81.4%	90%	
		16～18歳	59.1%	65%	
	運動習慣者の割合*1	20～64歳男性	33.5%	40%	
		20～64歳女性	16.2%	20%	
		65歳以上男性	47.8%	55%	
		65歳以上女性	42.3%	50%	
	地域元気アップ教室の参加者数	実人数	815人	増加	
		延べ人数	16,463人		
地域元気アップ教室の拠点数		45か所	増加		

\* 1 : 運動を「1回30分・週2回以上・1年以上継続」している割合

取り組み分野	指標		現状値	目標値 (2024年度)
栄養・食生活	朝食を欠食する人の割合*2	幼児	2.7%	0%
		小学生	4.0%	0%
		中学生	8.4%	5%
		16～18歳	8.0%	5%
		青年期	24.0%	15%
		壮年期	13.0%	8%
		高齢期	3.2%	0%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	青年期	34.7%	40%
		壮年期	45.3%	50%
		高齢期	65.8%	75%
野菜を摂る人の割合	緑黄色野菜をほぼ毎日食べる子どもの割合	小学生	65.2%	80%
		中学生	54.4%	65%
	1日に5皿以上の野菜*3を食べる人の割合		5.1%	増加
減塩を心がけている人の割合			55.6%	60%
喫煙	喫煙する人の割合		12.3%	10%
	喫煙する妊婦の割合		2.2%	0%
	喫煙経験のある未成年者（16～18歳）の割合		1.5%	0%
	目の前でタバコを吸う家族がいる幼児の割合		20.4%	15%
	公共施設における敷地内禁煙の割合		44.4%	100%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合*4	男性	16.6%	15%
		女性	5.4%	5%
	一日の適正飲酒量を知っている人の割合		32.7%	40%
	飲酒する妊婦の割合		3.3%	0%
飲酒経験のある未成年者（16～18歳）の割合		7.7%	0%	
こころの健康	睡眠によって休養がとれている人の割合		42.1%	45%
	早寝・早起きの規則正しい生活をしている小学生の割合		54.8%	60%
	ストレスを感じている人の割合		76.6%	70%
	ストレス解消法のある人の割合		78.9%	85%
歯と口の健康	歯科医院でフッ素塗布を受けている3歳児の割合		27.2%	35%
	むし歯がない3歳児の割合		85.3%	88%
	定期的な歯石除去や歯面清掃を年1回以上受けている人の割合		56.2%	60%
	成人歯科健診受診率		2.3%	10%
	60歳で残存歯が24本以上ある人の割合		67.0%	70%
	40歳で喪失歯のない人の割合		58.0%	75%

\* 2 : 朝食を「ほとんど食べない」の割合と「週に2～3日」の割合の合計

\* 3 : 1日に必要な野菜の量の目安は5皿以上。1皿あたりは70g（中くらいのきゅうり1本程度）が目安

\* 4 : 以下の計算式で算出（ビール中ビンで計算）しているため、P35の割合とは一致しない

男性：「毎日×2本以上」＋「週5～6日×2本以上」＋「週3～4日×3本以上」＋「週1～2日×5本以上」＋「月1～3日×5本以上」

女性：「毎日×1本以上」＋「週5～6日×1本以上」＋「週3～4日×1本以上」＋「週1～2日×3本以上」＋「月1～3日×5本以上」

(5) 分野別の方向性と取り組み

① 健康管理

生活習慣病の予防・改善には、日頃から自分の健康状態を把握し、疾病を早期に発見することが重要であるため、健診（検診）の重要性の周知や具体的な情報提供について、効果的な発信方法を検討し、市民の健康管理意識の向上に取り組みます。また、健診（検診）に参加しやすい環境づくりに取り組むとともに、受診者がその結果を健康づくりに十分に活かすことができるよう、フォロー体制の整備に努めます。

**元気でも、年に1回は定期健診やがん検診を受けましょう。**



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 自分の健康に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する正しい知識を身につけ、健康的な生活習慣を確立しましょう。</li> <li>年に1回は健診（検診）を受け、その後の健康管理に役立てましょう。</li> <li>「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちましょう。</li> <li>家族や友人を誘って健診を受けましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関・薬剤師会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定期健診の必要性と生活習慣の見直しを広めましょう。</li> <li>健康管理の重要性や健康管理の方法等の周知に取り組みましょう。</li> <li>「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つことを啓発しましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>職場での健康管理を推進しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠期から子どもの健康管理を推進します。</li> <li>「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つことを推奨します。</li> <li>広報やホームページ等において、各種健診の必要性を周知し、効果的な受診勧奨を行います。</li> <li>特定健診とがん検診のセット健診（検診）を推進するとともに、青年期・壮年期への健診受診勧奨を推進します。</li> <li>健康づくりに取り組む自主的グループ（健康リーダー・元気アップメイト等）を育成するとともに、活動の支援を行います。</li> </ul>
② 生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）を予防する	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>治療が必要になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定期健診の受診勧奨を行います。</li> <li>健診結果についてわかりやすく説明しましょう。</li> <li>生活習慣病や治療の必要性についてわかりやすく説明しましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>従業員に定期健診の必要性を周知し、年1回以上の受診を勧めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病等の早期発見・重症化予防のための支援を行います。</li> <li>メタボリックシンドローム該当者・予備群に対し、治療の必要性や生活改善について説明するとともに、要治療者に対し、受診勧奨を行います。</li> <li>医師会と連携し、かかりつけ医による受診勧奨に努めます。</li> <li>特定保健指導未実施者へのアプローチに取り組みます。</li> <li>特定保健指導終了者に対し、次回の健診まで、電話・郵便等でフォローを行います。</li> </ul>
③ がんを予防する	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんに関する正しい知識を身につけましょう。</li> <li>定期的ながん検診を受けましょう。</li> <li>要精密検査になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。</li> <li>家族や友人を誘ってがん検診を受けましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診の必要性と正しい知識の普及啓発を行い、がん検診の受診率の向上に取り組みましょう。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診の精度管理に取り組みましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>従業員にがん健診の必要性を周知し、年1回以上の受診を勧めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんに関する正しい情報を提供し、がん予防のための生活習慣などを啓発します。</li> <li>がん検診の精度管理を向上させ、質の良いがん検診を提供します。</li> <li>がん検診の効果的な受診勧奨を行うとともに、未受診者への再勧奨を行います。</li> <li>検診の結果、精密検査が必要な場合は、専門医の紹介を行います。</li> </ul>

## ● 高血圧、放置していませんか？

私たちの血圧は、運動や気温の変動などちょっとしたことでも上昇します。ですが、こうした一時的な血圧上昇は、高血圧とはいいません。

高血圧とは、安静時の血圧が慢性的に正常値よりも高い状態のことをいい、収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上、拡張期血圧（最低血圧）が90mmHgであれば、高血圧とされています。

血圧は、高齢になるほど高くなる傾向がありますが、日本では、30歳代、40歳代の比較的若い世代でも、高血圧の人は多いと言われています。

高血圧の状態を長期間放置していると、血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化が進行します。この段階では、自覚症状もほとんど見られず、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの病気を引き起こします。

高血圧にはいろいろなタイプがあります。また、1日の中でも早朝や夜間など時間帯によって血圧が高くなることもあります。家庭での自己測定の記録をつけることで、受診時に伝えるようにしましょう。

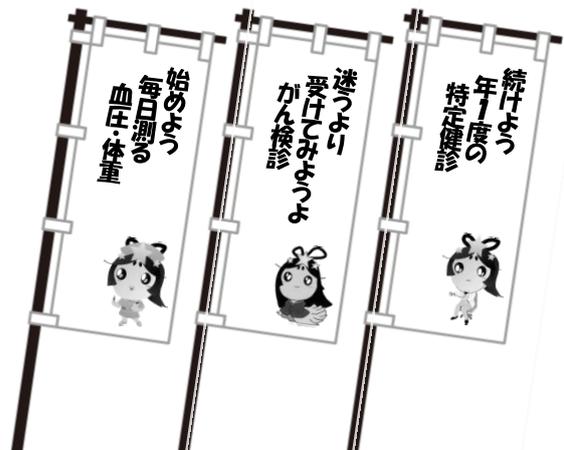
また、「血圧が高め」とわかったら早めにかかりつけ医を受診し、治療の必要性や生活習慣の見直しについて相談しましょう。

### 【高血圧のタイプ】

- ・ 白衣高血圧  
自宅での血圧は正常なのに、病院で血圧を測定すると、緊張などが理由で数値が高めになる場合
- ・ 仮面高血圧  
病院や健診では正常なのに、自宅では数値が高い場合



(写真) 市民健診の様子



## 取り組み紹介

### ● 健康リーダー

「健康リーダー」とは、健康づくりの基本となる運動や食事について学び、自ら実践したことや健康に関する情報を地域などで啓発し、広めてもらうボランティアです。

交野市では、健康寿命を延ばすために、平成26年度から「健康リーダー養成講座」（9月頃開催）を開催し、地域ぐるみで健康づくりを進めています。

現在1～5期生を合わせて、活動できる健康リーダーは61名（平成31年3月現在）で、市内のさまざまな場所で活動を行っています。

### ● 健康リーダーの活動内容

街頭で市民健診（検診）やおりひめ健康ポイントなどのリーフレットを配布し、市民のみなさんに健康づくりを呼びかけています。また、市の健康教室や地域のサロン、出前講座などでは、健康リーダーが考えた健康啓発を行っています。

#### 【主な啓発内容】

- ・ 街頭にてリーフレット等の配布
- ・ がん検診・特定健診・おりひめ健康ポイントの啓発・高血圧予防啓発のための寸劇の実施
- ・ 交野市版「まごにはやさしく」（まめ・ごま・乳製品・わかめ・野菜・魚・しいたけ・果物）の食品の普及、生活習慣病を予防する食習慣の普及
- ・ 自宅で手軽にできる「ながら運動」やロコモティブシンドロームを予防するための「ロコモ体操」の普及
- ・ 健康ウォーキングの啓発（P57 参照）

#### 【主な活動場所】

- ・ 市のイベント（文化祭・健康福祉フェスティバル等）
- ・ 健康教室
- ・ 出前講座
- ・ サロン
- ・ 街頭
- ・ 町内会・自治会

（写真）健康リーダー研修の様子



（写真）啓発活動の様子



② 身体活動・運動

市民一人ひとりの日常生活での運動量の増加や運動習慣の定着に向けて、運動に対する意識を高めるとともに、運動を始めるきっかけづくりや運動の場の提供、運動を継続できる環境づくりに取り組んでいきます。また、地域で運動を推進する団体の活動の支援を行うとともに、行政と各団体が連携し、運動の推進に取り組める体制づくりに努めます。

日頃からウォーキングや体操など、意識的に身体を動かしましょう。



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 定期的な運動習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の効果や必要性について理解しましょう。</li> <li>○ 生活リズムを整え、外遊びで楽しく身体を動かしましょう。</li> <li>○ 日頃から意識して身体をこまめに動かしましょう。</li> <li>○ 歩く機会を増やしましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・元気アップメイト】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ それぞれの活動等を通じ、自宅や職場で気軽に取り組むことのできる運動を紹介しましょう。</li> <li>○ 市の健康づくり事業を周知し、参加促進に取り組みましょう。</li> <li>○ 行政と協働で健康づくりのイベントを盛り上げましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 従業員が運動に取り組むことができる環境づくりを進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の重要性や効果について周知を行うとともに、運動習慣の定着に向けた取り組みを行います。</li> <li>○ 園・学校と連携し、外遊びの重要性を周知し、子どもや保護者の理解を深めます。</li> <li>○ 関係機関・団体等が開催するスポーツイベント等に関する情報を積極的に発信します。</li> <li>○ 日常生活で運動量を簡単に増やす方法についての情報を発信します。</li> <li>○ 特定健診の結果、特定保健指導が必要な人に対し、運動習慣の定着に向けた指導を行います。</li> <li>○ 身近で身体を動かせる公園や歩道等、運動の場の整備に努めます。</li> <li>○ 運動に取り組む自主的グループの活動支援を行います。</li> </ul>
② 1日の歩数を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ エスカレーターやエレベーターよりも階段を利用しましょう。</li> <li>○ 普段の生活の中で歩く機会を増やしましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー（歩く歩く隊）】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウォーキングの楽しさを伝え、ウォーキングを地域に広めましょう。</li> <li>○ 楽しく続けられるためのコツを紹介しましょう。</li> <li>○ 健康づくりに効果的な実践方法を紹介し、ウォーキングの重要性を啓発しましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 従業員に対し、通勤時や職場内で歩くことを推奨しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウォーキングに取り組むきっかけづくりとして、市民にインセンティブを与えるおひめ健康ポイント事業（大阪府健康づくりプラットホーム整備等事業）を実施します。</li> <li>○ 歩く歩く DAY 等、ウォーキングによる健康づくりを推進します。</li> <li>○ 市民が気軽にウォーキングに取り組めるよう、ウォーキングマップの活用を促進します。</li> </ul>
③ 運動機能を維持・向上させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ロコモティブシンドローム等に関する知識を身につけましょう。</li> <li>○ 生活習慣病予防、介護予防に効果的な運動を学びましょう。</li> <li>○ 自分にあったスポーツを見つけて実践しましょう。</li> <li>○ 外出の機会を増やし、閉じこもりによる体力の低下を防ぎましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ロコモティブシンドローム等の予防・啓発活動に取り組みましょう。</li> </ul> <p>【健康リーダー・元気アップメイト】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活習慣病予防・介護予防に効果的な運動を広めましょう。</li> <li>○ 高齢者等の社会参加や趣味活動の機会を増やしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ロコモティブシンドローム等の予防に向けた啓発を行います。</li> <li>○ 効果的なウォーキング方法について、啓発していきます。</li> <li>○ 元気アップ体操やロコモ予防体操等、運動機能を維持向上する機会を提供します。</li> <li>○ 介護予防に取り組む自主グループの活動支援を行います。</li> </ul>

## 取り組み紹介

### ● 星のまち 歩く歩く DAY

交野市では、健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、仲間と楽しく交野のまちをウォーキングする「星のまち 歩く歩く DAY」を開催しています（平成 30 年度は毎月第 3 金曜日に開催）。

仲間と楽しくウォーキングを始めてみたい人、ウォーキングに興味がある人なら、誰でも参加していただけます。まだ参加したことがない人は、ぜひ参加してみてください。



増やそうよ  
交野市8万人  
ウォーカー

(写真) 歩く歩く DAYの様子



### 健康マメ知識

#### ● 「+10(プラステン)運動」～ 今より10分多く身体を動かそう～

厚生労働省では、1日10分多く身体を動かそうという「+10運動」を推奨しています。

毎日まとまった時間を作って運動するのはなかなか難しいかもしれませんが、日常生活で行う動作をちょっと工夫するだけで、今より活動量を増やすこともできるのです。

歩いて買い物に行く、10分多く、キビキビと掃除をする、庭の手入れをするなど、自分の生活に合った「+10運動」を取り入れてみましょう。

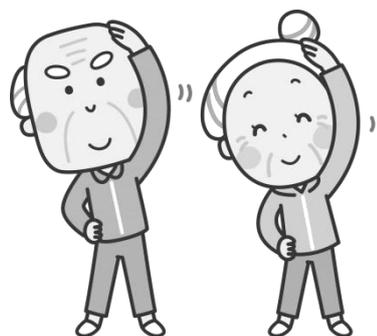
#### 【身体活動量を増やす工夫】

- ・ 近くへの移動は車を使わず、自転車や徒歩で移動する。
- ・ エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う。
- ・ 歩くときは、速歩きを意識する。
- ・ テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチを行う。

#### 【「+10運動」の効果（e-ヘルスネットより）】

- ・ 死亡のリスク → 2.8%低下
- ・ 生活習慣病発症 → 3.6%低下
- ・ ガン発症 → 3.2%低下
- ・ ロコモティブシンドローム・認知症の発症 → 8.8%低下

運動を 無理なく 楽しく 続けよう



● 「ロコモ」って…？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。ロコモの原因となる主な病気は、「骨粗鬆症」、「変形性膝関節症」、「脊柱管狭窄症」の3つです。なかでも骨粗鬆症になると、転倒によって骨折を起こし、寝たきりになる可能性が高まります。

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。丈夫な骨と筋肉は一生の財産。若いうちから運動習慣を身につけ、老化ではなく、強化の道を歩みましょう！

あなたは大丈夫？「7つのロコモチェック」

一つでも当てはまるとロコモの可能性がります

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2 kg 程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2本分)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

脱ロコモ  
日々の運動  
コツコツと



③ 栄養・食生活

市民一人ひとりが自らの食生活に関心を持ち、バランスのとれた健全な食生活を実践することができるよう、子どもの頃からの望ましい食習慣の定着に取り組むとともに、すべての世代に対し、それぞれの年齢や身体の状態、ライフスタイルに応じた食生活の確立に取り組んでいきます。また、食生活に関する知識を楽しく学ぶことができるよう、講座や教室等を開催する際には、聴講中心のスクール形式だけでなく、参加型の形式も取り入れるなどの工夫を行っていきます。

**主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を！**



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 規則正しい食習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 早寝・早起きを心がけ、正しい生活リズムを身につけましょう。</li> <li>○ 朝食を毎日しっかり食べましょう。</li> <li>○ 欠食をせず、1日3食規則正しい食事を心がけましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 市民が規則正しい食生活を身につけられるよう、早寝・早起き・朝ごはんの普及啓発を行いましょ。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康づくりに効果的な食生活や生活習慣についての情報を提供し、食生活改善に向けた啓発を行いましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康教室や乳幼児健診等を活用し、望ましい食習慣について指導・啓発を行います。</li> <li>○ 講座や各種媒体を活用し、朝食や規則正しい食生活の重要性について、広く周知を図ります。</li> <li>○ 各園・校において子どもの成長に応じた、望ましい生活リズムの実践に向けた指導が行えるよう、支援を行います。</li> <li>○ 子どもが健やかな食生活を送れるように、配布物等を活用し、保護者への働きかけに努めます。</li> </ul>
② 食事から生活習慣病予防に取り組む	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎食、主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスのよい食事を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。</li> <li>○ 適正体重を保つための食事を心がけましょう。</li> <li>○ 野菜を1日350g以上食べましょう。そのうち、1/3は緑黄色野菜を食べましょう。</li> <li>○ 塩分や脂肪分を控えましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養バランスのよい食生活を実践するための情報を提供しましょう。</li> <li>○ 料理教室等を活用し、ヘルシーレシピを提供しましょう。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 診療や講座等を通じ、自分にあった健全な食生活などについて指導・助言を行いましょ。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 従業員が食生活改善に取り組むことができる環境づくりを進めましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康教室や乳幼児健診等を活用し、栄養バランスのとれた食事についての指導・啓発を行います。</li> <li>○ 出前講座やサロンにおいて、望ましい食習慣に関する知識の普及啓発を行います。</li> <li>○ ホームページ等を活用し、普段の食事を健康的なものにする工夫や外食・中食を利用する際の注意点等の情報を提供します。</li> <li>○ 生活習慣病予防のための各種健康教室や特定保健指導などにおいて、食習慣の改善に向けた栄養指導や相談・支援を行います。</li> </ul>

自分に合った食事量でからだづくり



早寝・早起き・朝ごはんを目指そう



## 健康マメ知識

### ●朝食は一日のはじめの大事なスイッチ ~ 元気な一日は朝食から♪ ~

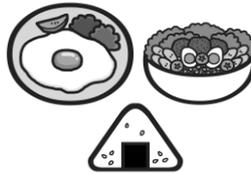
私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的に、生き生きと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

簡単なものから  
朝食づくりに  
挑戦しよう

STEP 1 食パン、牛乳



STEP 2 目玉焼き、サラダ、おにぎり



STEP 3 おひたし、なっとう、ごはん、みそ汁



## 健康マメ知識

### ● 主食・主菜・副菜は揃っていますか？

栄養のバランスを整えるため、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）・副菜（野菜、きのこ、海藻のおかず）を揃えましょう。さらに果物と牛乳やヨーグルトなどの乳製品を加えると食事のバランスがよくなります。

バランスのよい食事はさまざまな生活習慣病予防につながります。多様な食品を組み合わせ、毎食主食、主菜、副菜を揃えましょう。

**副菜：野菜、いも類、きのこ、海藻など**  
ビタミンやミネラル、食物繊維等が多く含まれており、体の調子を整えるもとになります。

**主食：ごはんやパン、麺類など**  
炭水化物が多く含まれており、体を動かすエネルギーのもとになります。



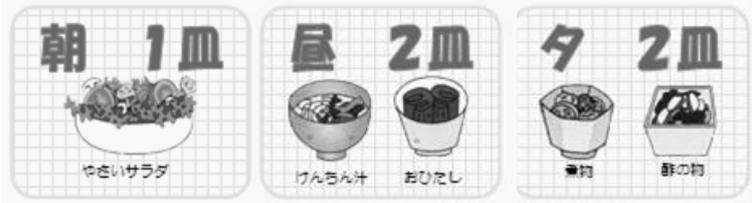
**主菜：肉、魚、卵、大豆製品**  
タンパク質や脂質が多く含まれており、筋肉や血液などの体を作るもとになります。

● 野菜を食べよう！

1日にどのくらい野菜を食べていますか？

野菜には、生活習慣病予防のために必要不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。野菜の1日の目標摂取量は350g以上で、料理にすると1日に、およそ4～5皿（1皿の目安：70g）の野菜料理になります。これを目標に、毎食野菜を食べて生活習慣病を予防しましょう。

生の状態だと… → 料理にすると…



- ・ 昼食は外食で野菜をとりにくい人は、朝食で2皿食べましょう。
- ・ 2皿の料理がそろえられない場合は、2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理を食べましょう。

調理で一工夫！  
できることから  
はじめましょう

【野菜をたっぷり食べるコツ】

- ・ 加熱する（ゆでる、煮る、炒めるなど）とカサが減って、食べやすくなります♪
- ・ 汁物、鍋物にたっぷり野菜を入れてみましょう♪ 旨味でおいしさもアップします♪
- ・ 冷凍・缶詰・乾燥野菜を使うと、下ごしらえの手間が省けます♪

楽しく食べよう 食事は適量 バランスよく



④ 喫煙

喫煙量や喫煙期間が増すほど病気のリスクが高くなることから、喫煙者ができるだけ早い段階で禁煙に取り組むことができるよう、たばこによる健康被害や禁煙に関する情報提供を積極的に行うとともに、喫煙を未然に防ぐため、小学校の段階から喫煙防止教育に取り組んでいきます。また、受動喫煙の防止に向け、公共的空間における全面禁煙の早期実現に向けて働きかけを行います。

**喫煙は百害あって一利なし。  
自分と周りの人のために、禁煙に取り組みましょう。**



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 喫煙者を減少させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ たばこの害について正しい知識を身につけましょう。</li> <li>○ 喫煙者は、できるだけ早期に禁煙に取り組みましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ たばこの害について市民に普及啓発を行いましょう。</li> <li>○ COPD 等、喫煙が引き起こす病気やその症状について周知を行いましょう。</li> </ul> <p>【医療機関・職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 禁煙外来がある病院の紹介など、禁煙を支援するさまざまな情報を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康教育や健診等を通じて、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の喫煙関連疾病に関する情報を提供します。</li> <li>○ 健康教室や特定保健指導等を活用し、喫煙の健康被害や禁煙のメリットに関する情報や禁煙支援に関する情報を提供します。</li> <li>○ 健診の機会を活用し、禁煙指導を行います。</li> </ul>
② 妊婦・未成年者の喫煙をなくす	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊婦や未成年者の喫煙の危険性について正しく理解しましょう。</li> <li>○ 妊婦や未成年者は絶対にたばこを吸わないようにしましょう。</li> <li>○ 大人は、子どもの前でたばこを吸わない、未成年者に吸わせないようにしましょう。</li> </ul>	<p>【医療機関・薬剤師会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 未成年者の喫煙防止に取り組みましょう。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊娠・授乳中の喫煙が赤ちゃんに及ぼす影響を周知し、喫煙している場合は指導を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊産婦に対して喫煙防止の啓発を行います。</li> <li>○ 学校教育において喫煙防止教育を行います。</li> </ul>
③ 受動喫煙をなくす	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 受動喫煙の影響について正しく理解し、自分の身を守りましょう。</li> <li>○ 喫煙者は受動喫煙に配慮しましょう。</li> <li>○ 特に子どもや妊婦の前ではたばこは吸わないようにしましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 受動喫煙に関する正しい知識を普及しましょう。</li> </ul> <p>【職場・自治会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 多くの人を利用する施設、会合、行事などでは禁煙・分煙に努めましょう。</li> <li>○ 建物内禁煙に取り組みましょう。</li> <li>○ 分煙による喫煙場所は、出入口付近に設置しないようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各園・校や地域団体等と連携し、受動喫煙防止に関する知識の普及啓発を行います。</li> <li>○ 市が管理する公共施設敷地内禁煙の実施に努めます。</li> </ul>

● 「加熱式タバコ」にだまされないで！ ～ 見えにくい蒸気の脅威 ～

近年、火を使わない「加熱式タバコ」を利用する人が増えています。  
加熱式タバコはタバコ葉を加熱し、蒸気（エアロゾル）を発生させ、その蒸気を吸い込むようにできているので、紙巻きタバコ（従来のタバコ）と比べると、タバコ葉を燃焼しないので副流煙がほとんど生じません。そのため、「におわない」、「部屋の空気を汚さない」、「受動喫煙の害がない」、「有害物質を低減している」などと宣伝されています。



ですが、タバコ葉を加熱するため、加熱式タバコにも、当然ニコチンは含まれています。  
また、紙巻きタバコの見える煙と同様に、加熱式タバコは大量の見えにくい蒸気を吐き出しているため、周りに広がると受動喫煙にもつながります。さらに、紙巻きタバコよりも小さく、子どもの誤飲の危険も高くなります。

煙が見えにくい分、健康被害が少ないように感じられますが、「これで安心！」とはいかないようです。  
「紙巻きタバコは健康への影響が心配」と考えて、加熱式タバコを使用している人、使用を考えている人、この機会にみんな一緒に禁煙に取り組みましょう。

非常に小さな文字ですが、加熱式タバコのパンフレットにも、『たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻きたばこも加熱式タバコも両方やめることです』と記載してありますよ。

(注) 紙巻きタバコの受動喫煙による健康リスクについては明確な科学的根拠がありますが、「加熱式タバコ」等の新型タバコの受動喫煙による健康リスクについての科学的根拠を得るには時間がかかると言われています。

健康を 誇る一家に たばこなし



## ● 受動喫煙はとても危険！！

「たばこを吸うと健康によくない」ということは多くの人が知っていると思いますが、たばこは吸っている人だけでなく、周囲の人にも健康被害を与えるということをご存知ですか？

たばこというと、臭いを嫌う人が多いようですが、健康への影響が大きいのは、煙に含まれるさまざまな有害物質です。たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち60種類以上の物質は発がん性が指摘されています。

また、たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」より、たばこの先から出る「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいることも分かっており、自分の意思とは関係なく、副流煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」は大きな問題となっています。

たばこの健康被害はわかってもやめられないという喫煙者は、自分の吸っているたばこの煙が周囲の人の健康に被害を与えていること、喫煙の有害性は自分だけにとどまらないことを考えて、禁煙に一步踏み出してみませんか？

なかなか禁煙できない場合には、病院の禁煙外来を受診し、医師と一緒に禁煙に取り組むなど、受動喫煙のない環境を作り、胎児や子どもを受動喫煙から守りましょう。

### 【受動喫煙による妊婦への影響】

- ・ 流産・早産のリスクが高まる
- ・ 低出生体重児が生まれる頻度が高まる

### 【受動喫煙による乳幼児への影響】

- ・ 乳幼児突然死症候群のリスクが高まる
- ・ 気管支炎、肺炎、喘息などの発症リスクが高まる



⑤ 飲酒

市民一人ひとりが上手にお酒と付き合いができるよう、適正飲酒量や過度の飲酒が及ぼす健康被害に関する情報提供を積極的に行うなど、飲酒習慣の改善に向けた啓発に取り組むとともに、未成年者・妊婦の飲酒防止に向けた取り組みを充実していきます。

お酒は適量を守り、  
週に2日は休肝日を設けましょう。



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 適正飲酒を守る	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ アルコールが身体に及ぼす影響を知りましょう。</li> <li>○ 適正飲酒量を知り、節度ある飲酒を心がけましょう。</li> <li>○ 他の人にお酒を無理に勧めないようにしましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長期にわたる多量飲酒が引き起こす疾病やその症状、精神面への影響について周知を行いましょ。</li> <li>○ アルコール関連問題を抱える人が適切な相談や治療を受けることができるよう、相談窓口や専門外来等の情報を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 適正飲酒量やお酒の適正な飲み方に関する知識の普及やアルコール関連問題に関する情報の提供を行い、節度ある飲酒を啓発します。</li> <li>○ 多量飲酒者に対する保健指導を行います。</li> <li>○ 保健所や医療機関と連携し、アルコール関連問題に対する相談支援を行います。</li> </ul>
② 妊婦・未成年者の飲酒をなくす	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊婦や未成年者の飲酒の危険性について正しく理解しましょう。</li> <li>○ 妊娠中や母乳育児中は絶対にお酒を飲まないようにしましょう。</li> <li>○ 未成年者は絶対にお酒を飲まないようにしましょう。</li> <li>○ 子どもにお酒を飲ませないようにしましょう。</li> </ul>	<p>【医療機関・薬剤師会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 未成年者の飲酒防止に取り組ましょ。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊娠・授乳中の飲酒が赤ちゃんに及ぼす影響を周知し、飲酒している場合は指導を行いましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊産婦に対し、飲酒について指導を行います。</li> <li>○ 学校教育において、未成年者の飲酒が及ぼす健康被害や飲酒に関する正しい知識の普及を図ります。</li> </ul>

健康マメ知識

● 適正飲酒のすすめ

お酒は適度な量であれば、心身の疲れを癒してくれますが、「嫌なことを忘れるため」、「つらいことを紛らわせるため」に飲むお酒は、酔いを求めて繰り返し飲酒を重ねる傾向にあり、多量飲酒に陥っていくことが心配されます。このような飲酒を続けていると、生活習慣病だけでなくアルコール依存症になるリスクが高くなってしまふため、普段から適量の飲酒を心がけましょ。

【節度ある適度な飲酒の目安（1日平均純アルコール約20g）】



ビールなら…  
中ビン1本  
(度数5%)



日本酒なら…  
1合(180ml)  
(度数15%)



ワインなら…  
グラス2杯弱(200ml)  
(度数12%)



ウイスキーなら…  
ダブル(60ml)  
(度数43%)



焼酎なら…  
グラス半分(100ml)  
(度数25%)

お酒に弱い人、女性や高齢者は  
もっと少ない量が適量になります。

取り組み紹介

● お酒健幸塾

酒蔵の協力のもと、適正飲酒や健康的なおつまみの摂り方に関する講義、酒蔵見学、試飲など楽しみながらお酒について学ぶ教室です。

(写真) お酒健幸塾の様子



⑥ こころの健康

こころの健康を保つには、十分な睡眠をとる、ストレスと上手につき合うなど、日常生活に上手に休養を取り入れた生活習慣を確立することが重要となるため、ストレスの対処法や睡眠、休養に対する正しい知識等の普及に取り組みます。また、支援を必要とする人に適切な支援が行えるよう、関係機関間での連携の強化に取り組みます。

十分な睡眠と休養をとり、  
自分なりの解消法を見つけましょう。



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 休養をしっかりとり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 睡眠時間を十分にとり、早寝・早起きを実践しましょう。</li> <li>○ 就寝前のパソコンやスマートフォン等の使用を控えましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こころの健康やこころの病気に関する相談・支援を行いましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 従業員の長時間労働の削減や休暇のとりやすい環境整備に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 乳幼時期から生活リズムを整え、しっかり眠ることの重要性を啓発します。</li> </ul>
② ストレスと上手につき合う	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ こころの健康やこころの病気についての知識を身につけましょう。</li> <li>○ 上手に気分転換し、ストレスをためないようにしましょう。</li> <li>○ こころに不具合を感じたら、医療機関や専門の相談機関を利用しましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こころの健康づくりやこころの病気に関する情報を提供しましょう。</li> </ul> <p>【Kid's サポート☆かたの・民生委員・児童委員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域での交流や見守り活動を通じ、子育て中のお母さんや高齢者等の孤立を防ぎましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ストレスチェック制度の導入やこころの相談窓口の整備など、メンタルヘルス対策に取り組みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ こころの健康づくりやこころの病気を学ぶ機会を提供します。</li> <li>○ 子育て中の親子や高齢者が地域で気軽に集える場を提供します。</li> <li>○ 心理カウンセラーや臨床心理士の派遣により、公立小・中学校の児童・生徒に対し、こころの相談を実施します。</li> <li>○ ホームページ等を活用し、ストレス等との上手な付き合い方に関する情報を提供します。</li> <li>○ 広報やホームページ等を活用し、こころの専門機関や相談窓口の周知を行うとともに、適切な機関へつなぐための体制づくりに努めます。</li> </ul>

健康マメ知識

● ブルーライトが睡眠に与える影響

パソコンやスマートフォンは今や手放せない生活必需品。スマホを持っていない人はほとんどいない時代になりました。パソコンやスマートフォンは便利である反面、健康な睡眠を脅かす存在にもなっています。

その原因はパソコンやスマホのモニターから放たれる「ブルーライト」。ブルーライトは人が眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、シャキンと目を覚まさせる力を持っています。つまり、目の疲れや不眠の原因になってしまっているのです。少なくとも就寝前2時間ほどはスマホやパソコンなどを使わないようにすることが大切だといわれています。小さなお子さんがあるご家庭などは、お子さん任せにせず、保護者が管理してあげるのが一番かもしれませんね。



安眠で こころハツラツ 元気でる



⑦ 歯と口の健康

すべての市民が生涯を通じて健康で充実した生活を送ることができるよう、歯と口の健康と全身疾患との関連や定期的な歯科健診の重要性の周知に努め、歯と口の健康管理に対する意識の高揚を図ります。また、できるだけ早い時期から歯科疾患予防に取り組むことができるよう、歯科健診・指導の普及を図っていきます。

目指そうよ 大人も子どもも 8020



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 歯科疾患を予防する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歯と口の健康の大切さを理解し、むし歯や歯周病を防ぐ生活習慣を身につけましょう。</li> <li>○ 自分の口腔状況にあった歯磨き方法を身につけましょう。</li> <li>○ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患の早期発見に努めましょう。</li> <li>○ むし歯になった場合は放置せず、早期に治療しましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 診療や講座等を通じ、歯と口の健康づくりや歯科疾患予防に関する専門的な情報の提供を行いましょ。</li> <li>○ 診療や講座等を通じ、かかりつけ歯科医での定期健診の重要性を啓発しましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 従業員に対し、歯と口の健康づくりの重要性と正しい知識の普及に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種教室や歯科健診等を活用し、正しい歯磨き方法等の歯科指導を実施します。</li> <li>○ 各園・校において、歯科指導を実施します。</li> <li>○ あらゆる機会を活用し、歯科疾患と全身の健康の関連性を周知するとともに、若い頃から歯科疾患予防に取り組む重要性や定期健診の必要性を周知します。</li> <li>○ 成人歯科健診、妊産婦歯科健診を実施するとともに、受診率向上に向け、歯科健診の周知や受診勧奨を行います。</li> </ul>
② 口の機能を維持・向上させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ よくかんで食べる習慣をつけましょう。</li> <li>○ 口腔機能の維持・向上に努めましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 診療や講座等を通じ、よくかんで食べることや口腔機能の維持・向上の重要性を周知しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 介護予防教室や歯科健診等を活用し、よく噛んで食べることや口腔機能の維持・向上の重要性を啓発します。</li> <li>○ 介護予防教室等を活用し、口腔機能低下チェックやセルフケア等に関する情報を提供します。</li> </ul>

健康メモ知識

● 歯間清掃用具でお口をきれいに♪

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）1 mg の中には、約 1 億もの細菌がいます。歯間の歯垢は、歯ブラシだけでは 61%しか除けませんが、デンタルフロスを併用すると 79%、歯間ブラシを併用すると 85%に清掃効果が高まります（2005 年サンスター の調査）。しかしながら、交野市成人歯科健診（平成 29 年度）の受診者のうち、歯ブラシ以外の歯間清掃用具を使用している人の割合は 54.9%にとどまっています。

歯に隙間ができやすくなる 40 歳代以降の歯周病予防には、歯間清掃用具の使用が特に効果的です。歯間清掃用具は、かかりつけの歯科医院で自分にあったものを選んでもらい、正しい使用法を歯科医師、歯科衛生士に指導を受けてから使いましょう。



食事はよくかみ  
おいしく味わって

歯科健診  
受けてからだも  
こころも元気



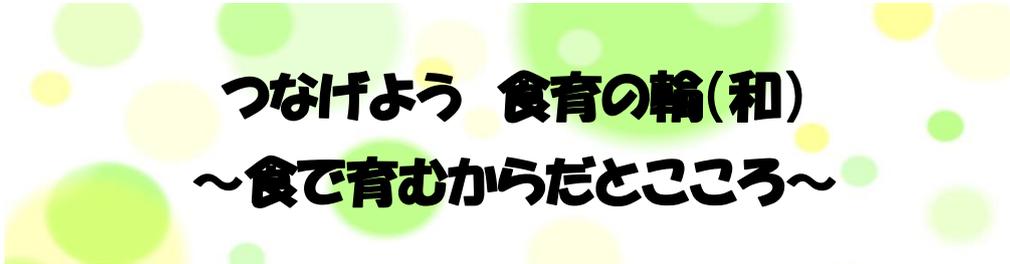
(6) 市民のライフステージごとの取り組み一覧

分野	妊娠・出産期	幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊産婦健診を受け、自分自身と赤ちゃんの健康管理を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起きで生活リズムを整えます</li> <li>●乳幼児健診や予防接種を受けます</li> <li>●子どもの病気や成長について正しく理解します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起きで生活リズムを整えます</li> <li>●学校の健診結果から自分の身体の状態を知ります</li> <li>●適正体重を知り、やせすぎや太りすぎに気をつけます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健診（検診）を受け、生活習慣を見直します</li> <li>●適正体重を知り、やせすぎや太りすぎに気をつけます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健診（検診）を受け、生活習慣の見直しや治療につなげます</li> <li>●日頃から体重や血圧を測る習慣をつけ、改善につなげます</li> <li>●健康づくりや介護予防に関する講座などに参加します</li> </ul>	
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体調に合わせて、適度な運動を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子で楽しく身体を動かして遊びます</li> <li>●外遊びを習慣づけます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普段からできるだけ歩くことを意識します</li> <li>●外で元気に楽しく身体を動かす習慣をつけます</li> <li>●スポーツ活動やスポーツイベント等に積極的に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通学・通勤途中や学校・職場ではできるだけ階段を利用します</li> <li>●近いところに行くときは自動車ではなく、自転車を利用したり、歩くようにします</li> <li>●体操教室やスポーツ教室、ジム等を活用したり、ウォーキングをするなど、運動を習慣づけます</li> <li>●生活習慣病やロコモティブシンドロームについて正しく理解し、予防に向けた運動に取り組めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の年齢と体力に合った運動の方法を知り、継続して実践します</li> <li>●ウォーキングや体操教室などに積極的に参加します</li> </ul>	
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい食生活を心がけ、赤ちゃんに必要な栄養を摂ります</li> <li>●推奨体重増加量を知り、体重管理を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます</li> <li>●成長にあわせてバランス良く食事を摂り、好き嫌いせず何でも食べます</li> <li>●間食の時間と量を決めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます</li> <li>●好き嫌いせず何でも食べ、よくかんで味わって食べます</li> <li>●ジュースや間食を摂りすぎないようにします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜を揃えて1日3食きちんと摂り、よくかんで味わって食べます</li> <li>●今より1皿（70gが目安）多く野菜を食べます</li> <li>●素材の味を上手に生かした薄味の料理に慣れるようにします</li> <li>●外食や中食を利用する場合は、カロリーや塩分に注意し、野菜を多く摂ることを意識します</li> </ul>		
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦の喫煙がおなかの赤ちゃんに及ぼす影響について学びます</li> <li>●妊娠中や授乳中は絶対に喫煙しません</li> <li>●妊娠中は受動喫煙に十分注意します</li> <li>●子どもをたばこの害から守ります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します</li> <li>●未成年者は絶対に喫煙をしません</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙者は受動喫煙の危険性を正しく理解し、周りの人に受動喫煙させないよう配慮します</li> <li>●喫煙者は禁煙外来等を活用し、禁煙に積極的に取り組みます</li> <li>●未成年者の喫煙が心身の発達や健康に及ぼす影響について正しく理解し、未成年者には喫煙させません</li> </ul>		
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦の飲酒がおなかの赤ちゃんに及ぼす影響について正しく理解します</li> <li>●妊娠中や授乳中は絶対に飲酒をしません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●未成年者の飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解します</li> <li>●未成年者は絶対に飲酒をしません</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●節度ある適度な飲酒を心がけます</li> <li>●週に2日は休肝日を設けます</li> <li>●未成年者の飲酒が心身の発達や健康に及ぼす影響について正しく理解し、未成年者には飲酒をさせません</li> </ul>		
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マタニティブルーや産後うつ等の症状と対処法を学びます</li> <li>●気分をリフレッシュさせるための時間をもちます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起きを実践します</li> <li>●親子でコミュニケーションやスキンシップを図ります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起きを実践します</li> <li>●自分にあったストレス解消法を見つけます</li> <li>●一人で悩みを抱え込まず、家族や友だち、先生に相談します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●働きすぎや勉強のしすぎに注意し、しっかり休養をとります</li> <li>●自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスとうまく付き合います</li> <li>●悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関などに相談します</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の交流の場に参加するなど、積極的に外出します</li> <li>●悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関などに相談します</li> </ul>
歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠期の歯と口の健康について正しく理解します</li> <li>●妊産婦歯科健診を受け、口腔ケアをします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳歯と永久歯が生えかわる時期までは、保護者が仕上げ磨きをします</li> <li>●家庭や園・学校などを通じ、歯磨き習慣を身につけます</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、フッ素塗布などのむし歯予防を行います</li> <li>●しっかりかんで食べる習慣をつけます</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯科疾患と全身疾患の関連について正しく理解します</li> <li>●デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用し、口の中を清潔に保ちます</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を行います</li> <li>●しっかりかんで食べます</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用し、口の中を清潔に保ちます</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を行います</li> <li>●介護予防教室等に参加し、口腔機能の維持向上に努めます</li> </ul>



### 3. 食育推進計画の推進

#### (1) 基本理念



「食育」とは、食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけ、食にかかわる人々や自然の恵みへの感謝・理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践するための取り組みです。

本市では、すべての市民が食育の重要性を理解し、自主的に取り組み、次世代や地域につなげていくことを目指し、本計画の基本理念を、第1期計画に引き続き「つなげよう 食育の輪(和) ~食で育むからだところ~」とし、ライフステージにあわせた食育への取り組みを推進するとともに、家庭や保育・教育関係者、関係機関・団体等との連携を深め、食育を推進する輪(和)づくりを進めます。

#### 【食育推進計画全体の数値目標】

指標	現状値	目標値 (2024年度)	現状値のデータ元
食育に関心を持っている人の割合	68.4%	80%	アンケート調査 (2018年(平成30年))

#### 食育基本法での位置づけ

『食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの』としています。

近年は、栄養バランスの乱れや不規則な食事の増加、正しい知識を持たない人の増加、食を大切にすることができなくなったり、優れた食文化の喪失、食の安全性への不安といった食をめぐるさまざまな問題が生じており、これらの問題を解決するために、食育の推進が重要になっています。

## (2) 重点項目

健康増進計画との共通の目標である、健全な食生活の実践・社会環境づくりの視点から、「子どもから大人まで生活習慣病の予防と改善につなげる食育の推進」、「家庭・地域との連携による食育の周知と実践」の2つを重点項目として設定します。

### ① 子どもから大人まで生活習慣病の予防と改善につなげる食育の推進

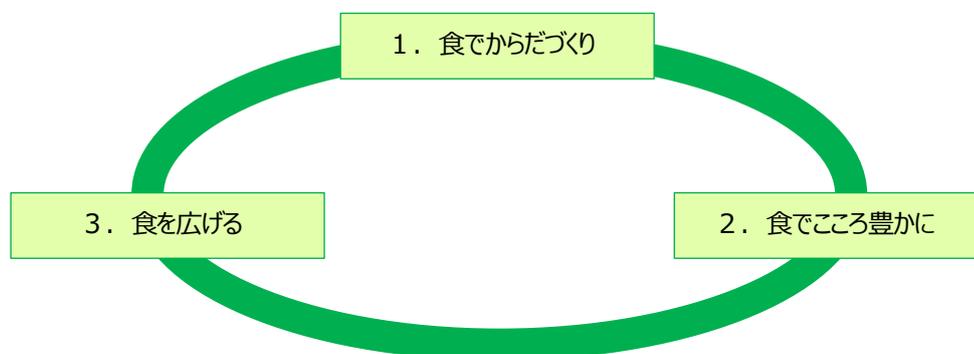
市民一人ひとりが食に関する意識を高め、健全な食生活を実践し、生涯において健康な毎日を過ごすことができるよう、各ライフステージに応じた取り組みを進めていきます。

### ② 家庭・地域との連携による食育の周知と実践

家庭や地域と連携して食育を推進していくために、市民の食育への関心を高めるための効果的な啓発方法を検討するとともに、身近な場所で食育を体験できる環境づくりに取り組みます。また、地域に根づいた活動をする健康リーダーの養成に取り組むとともに、地域団体が一体となって食育を推進することができる食育ネットワークの構築に努めます。

#### 取り組み分野

本計画を効果的に推進し、食育の取り組みを具体的に進めるため、3つの取り組み分野を設定します。



(3) 行政のライフステージごとの施策

\* 資料編「2. 主な行政の取り組み一覧 (P106~107)」参照

重点項目		1. 子どもから大人まで生活習慣病の予防と改善につなげる食育の推進 2. 家庭と地域との連携による食育の周知と実践							
分野	目標	取り組みの柱	妊娠・出産期	幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
食でからだづくり	① 規則正しい食習慣を身につける ② 食事から生活習慣病予防に取り組む ③ 安心・安全な食べ物を選ぶ	●健全な食生活の重要性の啓発 ●栄養・食生活に関する情報提供 ●食の安全性に関する情報提供 ●園・学校における食育活動の推進	●妊娠期における正しい食習慣の実践を目的とした栄養講義等の実施	●成長に合わせた食生活の実践に関する正しい知識の普及啓発や栄養相談の実施 ●安心・安全な給食の提供とアレルギー対応給食の実施 ●食の安全に関する情報提供	●望ましい食生活の実践に向けた知識の普及啓発 ●安心・安全な給食の提供とアレルギー対応給食の実施 ●食の安全に関する情報提供	●朝食の大切さや野菜の摂取目標量の普及啓発 ●栄養バランスの良い食事の実践に関する知識の普及啓発 ●食の安全に関する情報提供	●減塩の必要性や食事の必要量の普及啓発 ●栄養バランスの良い食事の実践に関する知識の普及啓発 ●食の安全に関する情報提供	●低栄養の予防を目的とした栄養バランスの良い食事の実践に関する知識の普及啓発 ●食の安全に関する情報提供	
食でこころ豊かに	① 家族や仲間と食事を楽しむ ② 食に対する感謝のこころを育む	●園・学校における食育活動の推進 ●栽培・収穫・調理体験の機会の提供 ●食品ロス削減に関する情報提供	●家庭での実践につなげるための食体験の場の提供	●離乳食講座や幼児食講座等を活用した食の体験の場の提供	●農作物の栽培・収穫や収穫物の調理を体験する機会の提供 ●食の循環や食の大切さを学ぶ場の提供	●家庭での実践につなげるための食体験の場の提供 ●食品ロス削減に関する情報提供			
食を広げる	① 地産地消に取り組む ② 食文化を伝える ③ 食育を推進する	●食を通じた交流の推進 ●園・学校、地域、家庭の連携による食育推進	●出前講座やサロン等を活用した食育の普及啓発	●給食を活用した地産地消の推進 ●園の配布物等を活用した食育に関する情報提供	●給食を活用した地産地消の推進 ●給食を活用した季節に応じたメニューや行事食の提供	●出前講座やサロン等を活用した食育の普及啓発 ●地元産の食材の購入に関する情報提供			



(4) 指標一覧

取り組み分野	指標		現状値	目標値 (2024年度)
食育推進計画全体	食育に関心を持っている人の割合		68.4%	80%
食でからだづくり	朝食を欠食する人の割合* <sup>1</sup>	幼児	2.7%	0%
		小学生	4.0%	0%
		中学生	8.4%	5%
		16～18歳	8.0%	5%
		青年期	24.0%	15%
		壮年期	13.0%	8%
		高齢期	3.2%	0%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	青年期	34.7%	40%
		壮年期	45.3%	50%
		高齢期	65.8%	75%
	野菜を摂る人の割合	緑黄色野菜をほぼ毎日食べる子どもの割合	小学生	65.2%
中学生			54.4%	65%
	1日に5皿以上の野菜* <sup>2</sup> を食べる人の割合		5.1%	増加
	減塩を心がけている人の割合		55.6%	60%
	食べ物をよくかんで、食べている人の割合		38.1%	45%
食でこころ豊かに	食事のあいさつをいつもする子どもの割合	小学生	79.1%	増加
		中学生	76.4%	
	朝食または夕食を家族と一緒にとることがほぼ毎日の人の割合	幼児	71.7%	増加
		小学生	81.6%	
		中学生	61.7%	
		16～18歳	64.6%	
	成人	62.4%		
	食品ロス削減のために何らかの取り組みをしている人の割合		94.6%	95%
食を広げる	交野市の農産物を意識して購入している人の割合		16.0%	増加
	行事食や食のマナーを子どもや地域の人に伝えている人の割合		39.6%	50%

\* 1 : 朝食を「ほとんど食べない」の割合と「週に2～3日」の割合の合計

\* 2 : 1日に必要な野菜の量の目安は5皿以上。1皿あたりは70g（中くらいのきゅうり1本程度）が目安

### ● なぜ食育が必要なのか？

「食育」がいま重要とされる背景には、近年、食に関連したさまざまな課題が浮上していることがあります。

例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向等、健康面での問題も指摘されているところです。

また、食の安全や信頼にかかわる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

【食育で育てたい「食べる力」】



(5) 分野別の方向性と取り組み

① 食でからだづくり

市民一人ひとりが「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう、これまでの食育の取り組みを継続するとともに、今後は若い世代や高齢者への食育にも取り組んでいきます。

朝ごはん おいしく食べて 食育推進 ♪



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 規則正しい食習慣を身につける 【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 早寝・早起きを心がけ、正しい生活リズムを身につけましょう。</li> <li>○ 朝食を毎日しっかり食べましょう。</li> <li>○ 欠食をせず、1日3食規則正しい食事を心がけましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 市民が規則正しい食生活を身につけられるよう、早寝・早起き・朝ごはんの普及啓発を行いましょ。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康づくりに効果的な食生活や生活習慣についての情報を提供し、食生活改善に向けた啓発を行いましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康教室や乳幼児健診等を活用し、望ましい食習慣について指導・啓発を行います。</li> <li>○ 講座や各種媒体を活用し、朝食や規則正しい食生活の重要性について、広く周知を図ります。</li> <li>○ 各園・校において子どもの成長に応じた、望ましい生活リズムの実践に向けた指導が行えるよう、支援を行います。</li> <li>○ 子どもが健やかな食生活を送れるように、配布物等を活用し、保護者への働きかけに努めます。</li> </ul>
② 食事から生活習慣病予防に取り組む【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎食、主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスのよい食事を心がけ、生活習慣病を予防しましょ。</li> <li>○ 適正体重を保つための食事を心がけましょ。</li> <li>○ 野菜を1日350g以上食べましょ。そのうち、1/3は緑黄色野菜を食べましょ。</li> <li>○ 塩分や脂肪分を控えましょ。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養バランスのよい食事を実践するための情報を提供しましょ。</li> <li>○ 料理教室等を活用し、ヘルシーレシピを提供しましょ。</li> </ul> <p>【医療機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 診療や講座等を通じ、自分にあった健全な食生活などについて指導・助言を行いましょ。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 従業員が食生活改善に取り組むことができる環境づくりを進めましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康教室や乳幼児健診等を活用し、栄養バランスのとれた食事についての指導・啓発を行います。</li> <li>○ 出前講座やサロンにおいて、望ましい食習慣に関する知識の普及啓発を行います。</li> <li>○ ホームページ等を活用し、普段の食事を健康的なものにする工夫や外食・中食を利用する際の注意点等の情報を提供します。</li> <li>○ 生活習慣病予防のための各種健康教室や特定保健指導などにおいて、食習慣の改善に向けた栄養指導や相談・支援を行います。</li> </ul>
③ 安心・安全な食べ物を選ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食の安全について正しい知識を学びましょ。</li> <li>○ 食品の購入時に品質表示を確認し、安全性を確かめましょ。</li> <li>○ 食品の保存管理や調理において衛生管理に気をつけましょ。</li> <li>○ 正しい手洗いの習慣をつけて、食中毒を防ぎましょ。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食の安全性に関する正しい知識の普及に努めましょ。</li> <li>○ 食のイベント等の開催時には、食中毒予防の助言や指導を行いましょ。</li> <li>○ 保健所と連携し、食中毒予防啓発に努めましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 広報誌やパンフレットの配布、公共施設におけるポスターの掲示、イベントの開催などを通じ、食の安全についての情報を提供します。</li> <li>○ 各園・校において、給食の安全確保に取り組むとともに、アレルギー対応給食を実施します。</li> <li>○ 各園・校において、幼児・児童・生徒への手洗いや身支度などの衛生教育を行います。</li> </ul>

### ● 食品表示に関心を持ちましょう！

食品を購入するとき、何をみて選んでいますか？

食品表示をみると、その食品について色々なことがわかります。どんな原材料を使って作られたか、どう保存したらよいかなど、食品表示からはいろいろな情報が読み取れます。

【食品表示の例「いちごジャム」】

<p>名称： どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。</p>	<p>原材料名： 原材料の中で、使った量が多いものから順に書いてあります。</p>
<p>内容量： どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。</p>	<p>期限表示： いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。</p>
<p>保存方法： 保存するときの注意点が書いてあります。</p>	<p>製造者： この食品を製造（加工）している会社の名前や住所が書いてあります。</p>

名称 いちごジャム  
原材料名 砂糖、いちご、酸味料（クエン酸）、ゲル化剤（ペクチン）  
内容量 400g  
賞味期限 2012.1.15  
保存方法 開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。  
製造者 農林水産株式会社  
東京都千代田区霞が関〇-〇

正しい知識で食品を選ぼう



## 取り組み紹介

### もぐもぐ 離乳食 講習会

～ かみかみ、ごつくん、赤ちゃんのかむ力を育てよう ～  
離乳食についての講義と調理実習を通して理解を深め、家庭での離乳食づくりを応援します。



### ばくばく クッキング 講座

ママ同士の情報交換を交えながら、幼児食について楽しく学びます。



### すくすく キッズ親子 食育講座

就学前の幼児とその保護者が食に関する体験を通して親子で食への関心を高め、『食べる力』（食育）を育みます。



② 食でこころ豊かに

市民一人ひとりが食を通して豊かな人間性を育むことができるよう、食に関するさまざまな体験の機会や地域での共食の機会の提供など、食を楽しみながら食育を実践することができる環境づくりに取り組んでいきます。

仲間と食事をしたり、食の体験に参加したり、  
みんなで食を楽しみましょう。



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 家族や仲間と食事を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族や友人と一緒に食事をする機会を持ちましょう。</li> <li>○ 食事を摂りながらコミュニケーションを図り、食の楽しさを共有しましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域での活動を通じて、食べる楽しさを伝えましょう。</li> </ul> <p>【自治会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域での共食の機会を提供しましょう。</li> </ul> <p>【職場】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 職場での共食の機会を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 離乳食・幼児食講座など、食に関する教室を活用し、親子で食を楽しむ場や保護者が食を体験できる場を提供します。</li> <li>○ 関係機関・団体等と連携し、市民が楽しく料理を学び、家庭での実践につなげることができるよう、支援を行います。</li> <li>○ 地域での共食の機会や異世代が食を楽しむ機会の提供に努めます。</li> </ul>
② 食に対する感謝のこころを育む	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食に関する体験活動を通じ、食への関心と感謝のこころを育みましょう。</li> <li>○ 食品ロスについて理解し、食品ロス削減のために取り組みましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食に関するさまざまな体験や指導を通じ、食の大切さやありがたさを伝えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各園・校において、食の循環を理解し、食の大切さを学ぶ場を提供します。</li> <li>○ 広報やホームページ等を活用し、食品ロス削減に向けた普及啓発を行います。</li> <li>○ 農作物の栽培・収穫や収穫物の調理を体験する機会を提供します。</li> </ul>

感謝を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」



もったいない みんなで目指す 残食ゼロ



## 食育マメ知識

### ● みんなで食べたうおいしいね♪ ～ 食卓からつながる家族・地域の輪(和) ～

「共食（きょうしょく）」という言葉を知っていますか？ 家族や友人と一緒に食卓を囲んで、コミュニケーションをとりながら、楽しく食事することを「共食」と言います。

みんなそろって楽しく食卓を囲む共食は、食育のためのとても大切な時間と場です。家族や友人との楽しい食事を通して、豊かで健康的な食生活を送りましょう。



食事づくり 手軽に楽しく ひと工夫！



## 食育マメ知識

### ● 食品ロスを減らしましょう！

「もう、お腹いっぱいだから」、「賞味期限が過ぎたから」など、食べられる状態であるにもかかわらず、捨てられている食品を「食品ロス」と言います。食品ロスの量はなんと、全国で年間約 646 万トン（農林水産省及び環境省「平成 27 年度推計」）と推計されています。日本人一人当たり換算すると、お茶碗約 1 杯分の食べ物が毎日捨てられていることになると言われています。

食品ロスを減らすためには、わたしたち一人ひとりが食べ物の大切さを認識し、「食への感謝」と「もったいない」という意識を持って生活することが必要です。毎日のちょっとした心がけで、食品ロスを削減していきましょう。

食品ロスを削減する工夫は…

- ・ 買い物の前には冷蔵庫をチェック、使いきれ的分だけを買うようにしましょう。
- ・ 消費期限・賞味期限の早いものから使っていくようにしましょう。
- ・ 調理する際は、食べきれる量だけを作りましょう。



## 食育マメ知識

### ● 真っ赤なジャガイモ「かたのルビー」

表皮が赤く薄く、中身はサツマイモのようなジャガイモ「レッドムーン」。

交野市農業生産連合会では、農薬や化学肥料の使用を抑えた大阪エコ農産物（農薬、化学肥料を 5 割削減）として栽培した「レッドムーン」を、新しい交野の特産品になるよう願いを込めて『かたのルビー』と名付けました。

煮くずれしにくく、ほんのり甘い『かたのルビー』は、交野ブランド「カタノのチカラ」の認定商品です。

「カタノのチカラ」って…？

交野の自然環境や歴史文化などの地域資源を生かし、交野産にこだわった魅力ある商品を、“交野ブランド「カタノのチカラ」”として認定し、一体的に発信することで、地域産業の振興とまちの魅力向上を図る取り組みです。

（写真）かたのルビー



③ 食を広げる

市民一人ひとりが日常生活の中で気軽に食に関するさまざまな取り組みを実践できる環境づくりや地産地消や食の継承などの取り組みを進めるとともに、関係者の連携体制づくりに取り組んでいきます。

地産地消を進めたい、食文化を伝えたい、  
地域に食育を広げましょう。



【目標に対する各主体の主な取り組み】

目標	主な取り組み		
	市民	関係機関・団体等	行政
① 地産地消に取り組む	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地産地消について正しく理解しましょう。</li> <li>○ 地元の食材や旬の食材を食卓に取り入れましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種料理講習会や講座等の機会を活用し、地元食材を活用したメニューの提供に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各園・校の給食において地元食材の活用を進めます。</li> <li>○ 地場産食材が購入できる場の提供に努めます。</li> <li>○ 本市の農業・商業・飲食業が自店の PR や試作品の紹介等を行う場を提供します。</li> </ul>
② 食文化を伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事の機会を通じて、家庭の味や行事食などの食文化や食のマナーを伝えましょう。</li> <li>○ 行事食や旬の味を家庭の食事に取り入れ、家庭の味を伝えましょう。</li> <li>○ 食を通じた交流や行事に参加しましょう。</li> </ul>	<p>【地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種料理講習会や講座等の機会を活用し、行事食などの食文化や食事のマナーを伝えましょう。</li> </ul> <p>【自治会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域に食文化を広めることができるよう、異世代が食を楽しめる機会の提供に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各園・校の給食において、季節や行事に応じた料理を提供し、食文化を伝える機会を作ります。</li> <li>○ 世代間交流や食に関するイベント等を活用し、食文化の継承を進めます。</li> </ul>
③ 食育を推進する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食育に関心を持ち、食に関する正しい知識を持ちましょう。</li> <li>○ 家庭で食について話す機会を持ちましょう。</li> <li>○ 食に関するイベントに積極的に参加しましょう。</li> </ul>	<p>【健康リーダー・地域活動栄養士会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 団体の食に関する活動を市民に広く周知しましょう。</li> <li>○ 交野市健康増進計画・食育推進計画に基づき、学校や地域、行政と協力し合い、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食だより等を通じて、各園・校の食育に関する取り組みを保護者に周知し、家庭での実践につなげます。</li> <li>○ 出前講座やサロンなどを通じて地域に食育を広めます。</li> </ul>

食育マメ知識

● 地産地消って…？

地産地消とは、「地元生産、地元消費」を略した言葉で、地元でとれた農産物を、市民の皆さんが市内のお店などで、「買うこと、食べること」だけでなく、「地域で生産されたものを地域で消費すること」を通じて、消費者と生産者の距離を縮めようとする取り組みのことです。

地元の農産物を購入すると、生産者の顔が見えて安心感があります。また、生産者にとっても、消費者との距離が近く、直接ニーズを知ることができますと同時に、やりがいや生きがいを実感することができます。



もっと食べよう！ 安心・安全な 地域の食材



(6) 市民のライフステージごとの取り組み一覧

分野	妊娠・出産期	幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
食でからだづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい食生活を心がけ、赤ちゃんに必要な栄養を摂ります</li> <li>●推奨体重増加量を知り、体重管理を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます</li> <li>●成長に合わせてバランス良く食事を摂り、好き嫌いせずに何でも食べます</li> <li>●間食の時間と量を決めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます</li> <li>●好き嫌いせずに何でも食べ、よくかんで味わって食べます</li> <li>●ジュースや間食を摂りすぎないようにします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜を揃えて1日3食きちんと摂り、よくかんで味わって食べます</li> <li>●今より1皿(70gが目安)多く野菜を食べます</li> <li>●素材の味を上手に生かした薄味の料理に慣れるようにします</li> <li>●外食や中食を利用する場合は、カロリーや塩分に注意し、野菜を多く摂ることを意識します</li> <li>●食の安全性に関心を持ち、情報収集や学習に努めます</li> </ul>		
食で心の豊かさを	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族揃って食卓を囲む日を増やします</li> <li>●子どもと一緒に食を楽しむ工夫をします</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族揃って食卓を囲む日を増やします</li> <li>●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします</li> <li>●栽培・収穫・調理体験に積極的に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や友人と食卓を囲む日を増やします</li> <li>●地域や職場での食事の機会に積極的に参加します</li> <li>●栽培・収穫・調理体験に積極的に参加します</li> <li>●買いすぎや作りすぎ、食べ残しによる食品の廃棄を減らします</li> </ul>		
食を広げる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家庭の食卓に行事食や旬の食材を取り入れます</li> <li>●子どもが食に興味を持てるよう、食に関する遊びや食べ物のお話をします</li> <li>●食育を学べるイベントや教室等に親子で積極的に参加します</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食などを通して、地元産や旬の食材を味わいます</li> <li>●食育について学校で学んだことを家族に伝えます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地元産の食材を出来るだけ活用し、地産地消に取り組みます</li> <li>●食卓や食事作りを通して、食の作法や家庭の味・行事食を子どもに伝えます</li> <li>●地域の食に関する教室やイベント等に積極的に参加します</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の世代間交流などで、食文化を次世代に伝えます</li> <li>●できるだけ地元産の食材を使用し、地産地消に取り組みます</li> <li>●地域の食に関する教室やイベント等に積極的に参加します</li> </ul>



## 取り組み紹介

### 農業体験

市民のみなさんに、交野の農業についての理解と親しみを深めてもらうこと、お米の消費拡大を図ることを目的に、交野の農産物の植え付けから収穫等まで、年間を通じた農業体験を行っています。



### 健康福祉 フェスティバル

交野市では年に1回、健康福祉フェスティバルを開催し、健康づくりや食育の啓発を行っています。食育ブースでは、保育士による「食」に関するパネルシアターや、「野菜ぴたり！はかってみようゲーム」など親子で楽しめるコーナーを設け、食育の推進に取り組んでいます。

