



## 概要版

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# 交野市健康増進計画 (第3期)

令和7年度(2025年度)▷令和18年度(2036年度)



星のあまもりひめちゃん

### ☆健康増進計画とは

交野市では、誰もが住み慣れた地域でいつまでも健やかにいきいきと暮らすことができるよう、「交野市健康増進計画(第3期)」を策定しました。本計画は、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進し、市民と地域、関係団体、行政が協働して取り組むための計画です。

#### 基本理念

## 全ての市民が健やかで こころ豊かに生活できるまち

～みんなで目指そう 笑顔ひろがる 健康かたの～

#### 目標

##### ★健康寿命の延伸

健康寿命 (R4)  
男性 81.6歳  
女性 85.9歳

平均寿命 (R4)  
男性 83.0歳  
女性 88.7歳

平均寿命の  
増加分を上回る  
健康寿命の増加

##### ★「健やかな毎日を送っている」と思う市民の割合

91.3% } 増加



令和7年(2025年)3月

交野市

## ☆分野別の取り組み

1.健康の維持・増進 | けんしんを受け、自分の健康状態を把握し、維持・改善しましょう

2.身体活動・運動 | 日頃から身体を動かし、運動を習慣化しましょう

3.栄養・食生活 | 楽しみながら、栄養バランスの良い健康的な食事をしましょう

4.歯と口の健康 | 生涯にわたって、歯と口の健康づくりに取り組みましょう

5.こころの健康 | 十分な睡眠と休養、ストレス解消により、こころの健康を保ちましょう

6.喫煙 | 自分と周りの人のため、禁煙や分煙に取り組みましょう

7.飲酒 | 生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らしましょう

## 1.健康の維持・増進 | けんしんを受け、自分の健康状態を把握し、維持・改善しましょう

▷現状・課題 | 特定健診受診率は全国より低く、がん検診受診率は大阪府より低い

### 目標

★特定健診受診率(国民健康保険加入者)

33.0% } 60.0%

★メタボリックシンドロームの  
該当者及び予備群の割合

31.7% } 減少

★がん検診受診率

胃がん 2.8% } 13.0%

肺がん 4.1% } 13.0%

大腸がん 4.3% } 13.0%

乳がん 7.7% } 17.0%

子宮頸がん 11.5% } 21.0%



### 個人や家庭で取り組むこと

- けんしん(特定健診やがん検診等)を受けて自分の健康状態を知り、改善しましょう。
- やせすぎ・太りすぎに注意しましょう。
- 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持ち、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。

### 行政や地域が取り組むこと

- 健康づくりの推進
- けんしん受診率向上に取り組む
- 生活習慣病やがんの予防啓発を推進
- がんを予防する
- ライフステージや性差に応じた健康管理を推進

## 2. 身体活動・運動 | 日頃から身体を動かし、運動を習慣化しましょう

▷ 現状・課題 | 運動習慣のある人の割合は前回調査より減少



### 目標

★ 日常生活でできるだけ身体を動かすようにいつも心がけている人の割合

41.0% } **増加**

★ 日常生活における歩数

男性 7,261歩 } **8,000歩**

女性 5,134歩 } **7,000歩**

### 個人や家庭で取り組むこと

- 遊びや日常生活の中で、こまめに身体を動かし、**運動習慣**を身につけましょう。
- 生活習慣病をはじめとする病気のリスクを減らすため、**座りっぱなしの時間を減らし、身体を動かすように心がけ**ましょう。

### 行政や地域が取り組むこと

- 運動の重要性や効果を周知
- 1日の歩数を増やすための取り組み
- 運動機能の維持・向上のための啓発

### column

今より少しでも身体を動かすようにしましょう!

10分歩くと、おおよそ1,000歩です

## 3. 栄養・食生活 | 楽しみながら、栄養バランスの良い健康的な食事をしましょう

▷ 現状・課題 | 成人男性の肥満が多い一方で、16~18歳のやせの割合が前回調査より増加

### 目標

★ 食育に関心を持っている人の割合

66.9% } **増加**

★ 肥満傾向児の割合(小学校5年生)

男子 10.5% } **減少** 女子 7.2% } **減少**

★ 適正体重を維持している人の割合

- ・64歳以下はBMI 18.5以上25未満
- ・65歳以上はBMI 20.1以上25未満

63.6% } **70.0%**

### 個人や家庭で取り組むこと

- 食や栄養についての正しい知識を学び、**適正体重を保つための食事**を心がけましょう。
- **主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事**を心がけましょう。
- **地産地消**に取り組みましょう。



### 行政や地域が取り組むこと

- 規則正しい食習慣の重要性を周知
- 栄養バランスの取れた食事の指導・啓発
- 地産地消の推進
- 食育を推進する

## 4. 歯と口の健康

生涯にわたって、歯と口の健康づくりに取り組みましょう

▷ 現状・課題 | 成人歯科健診の受診率は大阪府より低い



### 目標

★ 市が実施する成人歯科健診受診率

3.1% } 10.0%

★ 40歳以上における  
歯周病を有する人の割合

46.2% } 28.0%以下

★ 60歳以上における歯周病を有する人の割合

50.0% } 38.0%以下

★ むし歯のないこどもの割合(中学校1年生)

74.4% } 86.0%

### 個人や家庭で取り組むこと

- 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。
- よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健診等を行い、歯科疾患の早期発見・早期治療に努めましょう。

### 行政や地域が取り組むこと

- 歯科疾患を予防する
- 口の機能を維持・向上させる

### column

#### フッ化物入りの歯磨き粉を使おう!

フッ化物にはむし歯予防の効果があります  
・歯の質を強化 ・むし歯になりかけた歯の修復

## 5. こころの健康

十分な睡眠と休養、ストレス解消により、こころの健康を保ちましょう

▷ 現状・課題 | 睡眠時間が短い人ほど、ストレスを感じる傾向にある



### 目標

★ 睡眠時間6時間未満の人の割合

38.6% } 34.0%

★ スマートフォンなどの画面を見ている児童・生徒の割合

小学  
5年生

男子 43.7%  
女子 44.5%

中学  
2年生

男子 47.5%  
女子 56.7%

減少

### 個人や家庭で取り組むこと

- 睡眠を十分にとり、早寝・早起きを実践し、日中は太陽の光を浴び身体を動かしましょう。
- 就寝前のスマートフォン等の使用を控えましょう。
- 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、こころに不調を感じたらひとりで悩みを抱えず、周りの人や医療機関・相談機関等に相談しましょう。

### 行政や地域が取り組むこと

- 睡眠や休養の重要性を啓発
- メンタルヘルス対策の推進

### column

#### 睡眠時間の目安

小学生: 9~12時間 成人: 6時間以上  
中学・高校生: 8~10時間 高齢者: 6~8時間  
適度な睡眠時間は個人差があります。  
十分な睡眠を確保し、心身の健康を保ちましょう。

## 6.喫煙 | 自分と周りの人のため、禁煙や分煙に取り組みましょう



▷現状・課題 | 妊婦・20歳未満の人の喫煙率0%未達成

### 目標

★喫煙する人の割合

男性 15.6% } 11.6%

女性 5.2% } 2.4%

★喫煙する妊婦の割合

3.0% } 0%

### 個人や家庭で取り組むこと

- たばこや加熱式たばこを吸っている人は、**禁煙**に取り組みましょう。
- 望まない**受動喫煙**をなくしましょう。

### 行政や地域が取り組むこと

- 喫煙者を減少させる
- 妊婦・20歳未満の人の喫煙をなくす
- 望まない**受動喫煙**をなくす

## 7.飲酒 | 生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らしましょう



▷現状・課題 | 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性の割合が増加

### 目標

★生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合

男性 9.0% } 5.0%

女性 7.5% } 4.0%

★1日の適正飲酒量を知っている人の割合

36.7% } 増加

### 個人や家庭で取り組むこと

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らし、**適正な飲酒量**を守りましょう。

### 行政や地域が取り組むこと

- 適正飲酒についての知識の普及・啓発
- 妊婦・20歳未満の人の飲酒をなくす

### column

#### 適正な飲酒量の目安

節度ある適度な飲酒の目安としては、1日平均純アルコール20g程度となります。お酒に弱い人・女性や高齢者はずっと少ない量です。

【純アルコール20gの目安】



ビール(5%)  
→500ml



缶チューハイ(7%)  
→350ml



日本酒(15%)  
→180ml



ワイン(12%)  
→200ml



焼酎(25%)  
→100ml



ウイスキー(43%)  
→60ml

# ☆ 個人の行動と健康状態の改善(ライフステージ別の取り組み)

分野	共通目標	妊娠期・授乳期
<h2>健康の維持・増進</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けんしんを受ける</li> <li>・やせすぎ・太りすぎに注意する</li> <li>・「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つ</li> <li>・必要時には速やかに医療機関を受診する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健康診査を受ける</li> </ul> 
<h2>身体活動・運動</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体を動かし、運動習慣を身につける</li> <li>・座りっぱなしの時間を減らし身体を動かすように心がける</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度な運動を行う</li> </ul>
<h2>栄養・食生活</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を保つための食事を心がける</li> <li>・主食、主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事をする</li> <li>・地産地消に取り組む</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食生活を心がける</li> <li>・お母さんと赤ちゃんに必要な栄養を摂る</li> </ul>
<h2>歯と口の健康</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口の健康の大切さを理解する</li> <li>・むし歯や歯周病を防ぐ生活習慣を身につける</li> <li>・よく噛んで食べる習慣をつける</li> <li>・定期的に歯科健診等を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口の健康について正しく理解する</li> <li>・妊産婦歯科健診を受け、口腔ケアをする</li> </ul>
<h2>こころの健康</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠を十分にとり、早寝・早起きをする</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る</li> <li>・こころに不調を感じたら周りの人や医療機関・相談機関等に相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期・産後には、マタニティブルーや産後うつ症状を学び、早めに相談する</li> </ul>
<h2>喫煙</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙者は禁煙に取り組む</li> <li>・望まない受動喫煙をなくす</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中や授乳中は喫煙をしない</li> <li>・赤ちゃんに及ぼすたばこの害を理解する</li> </ul>
<h2>飲酒</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らし、適正な飲酒量を守る</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中や授乳中は飲酒をしない</li> <li>・赤ちゃんに及ぼすお酒の害を理解する</li> </ul>

## 乳幼児期 (0~5歳)

## 学童期・思春期 (6~17歳)

## 青年期・壮年期 (18~64歳)

## 高齢期 (65歳以上)

・早寝・早起きをする

・健康的な生活習慣を身につける  
・健康に関する正しい知識を得る  
・肥満ややせの健康への悪影響を知る

・がん検診を受ける  
・疾病の早期発見・早期治療を心がける  
・健康づくりや介護予防に関する講座等に参加する

・運動の効果・必要性を理解する  
・身体を使った遊びやスポーツを通じて、基礎体力をつける  
・1日60分の身体活動をする  
・1週間に3日以上、元気に身体を動かす

・1日8,000歩、歩く  
・デスクワークの時も、30分に1度は身体を動かす

・1日6,000歩、歩く  
・外出の機会を増やす

・週に2~3日は筋トレをする

・座りっぱなしを避けるため、長時間のテレビゲームやスマートフォンなどの利用に気をつける

・正しい生活リズムを身につける  
・食の楽しさを共有する  
・食べ物を大切にす

・食に関する正しい知識や食を選択する力を身につける



・朝食をとる習慣を身につける

・野菜を1日350g(5皿)以上食べる  
・果物を1日200g(2つ分)程度食べる  
・カルシウムを1日600~800mg程度摂る  
・塩分や脂質の摂りすぎに注意する  
・低栄養防止のため、正しい知識を身につけ実践する

・正しい歯磨き習慣を身につける  
・フッ素塗布等のむし歯予防を行う  
・むし歯になった場合は放置せず、早期に治療する



・全身疾患と歯周病の関連を理解する  
・デンタルフロスや歯間ブラシを活用し、口の中を清潔に保つ  
・歯面清掃や歯石除去を行う

・口腔体操等にて口腔機能の維持・向上に努める  
・自分の口腔状態に合ったケアを行う

・1~2歳児は11~14時間、3~5歳児は10~13時間の睡眠時間を確保する

・小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間の睡眠時間を確保する

・6~9時間の睡眠時間を確保する  
・ストレスをため込まないようにする

・6~8時間の睡眠時間を確保する  
・外に出て積極的に人と交流する

・20歳未満の人は喫煙をしない  
・自分からたばこの煙に近づかない

・人が近くにいるとき、特に子どもや妊婦の前ではたばこを吸わない  
・20歳未満の人、妊婦、授乳期の人の喫煙を看過せず、注意する  
・受動喫煙の影響について正しく理解し、他の人と自分の身を守る

・たばこの害について正しい知識を身につける

・20歳未満の人はお酒を飲まない  
・20歳未満の人の飲酒の危険性について正しく理解する

・20歳未満の人、妊婦、授乳期の人の飲酒を看過せず、注意を促す  
・飲酒は、各種がんのリスクが高まることを理解し、適切な飲酒を心がける  
・他の人にお酒を無理に勧めない

## ☆ 計画の推進体制

健康づくりや食育を推進するためには、個人の自主的な取り組みを支える環境整備が重要です。行政、市民、教育機関などが連携し、それぞれの役割を果たすことが不可欠です。個々の健康意識や食育への関心を高めることで、地域全体で持続可能な取り組みが可能となります。具体的な施策を通じて、地域での健康づくりを進める必要があります。

