

第4章 第3期計画の取り組み

- 1 健康の維持・増進
- 2 身体活動・運動
- 3 栄養・食生活（食育推進計画を含む）
- 4 歯と口の健康
- 5 こころの健康
- 6 喫煙
- 7 飲酒

1 健康の維持・増進

目標

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

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・16～39 歳等を対象としたすこやか（ぴちぴち）健診や、国民健康保険加入者を対象とした特定健診等の各健診を実施しました。
- ・特定健診結果等で生活習慣病リスクの高い対象者に対し、保健指導を実施し生活習慣改善の支援や、必要に応じて医療機関への受診勧奨を実施しました。
- ・がんの早期発見・治療に向けて、個別・集団を併用した各種がん検診を実施し、インターネット予約の導入や、特定健診との同時受診など、受診しやすい体制を整備しました。
- ・令和5年度からがん検診を1項目500円（国民健康保険加入者は無料）で受けられるよう自己負担額を見直しました。
- ・受診率向上のため、ハガキ等にて受診勧奨を行いました。
- ・「おおさか健活マイレージ アスマイル」や健康教育に関する出前講座、健康手帳の交付等の実施により、健康に対する意識啓発や健康管理の促進を行いました。

現状と市民の意識

- ・死亡数が出生数を上回っており、死因は全国・大阪府と同じく悪性新生物、心疾患の割合が高くなっています。
- ・がん検診の受診率は新型コロナウイルス感染症流行期に減少しましたが、以降は増加しています。令和4年度（2022年度）の受診率は、大阪府と比較すると低い水準となっています。
- ・本市の特定健診受診率は大阪府より高い一方、全国より低い水準で推移しています。
- ・特定健診における高血圧・脂質異常の該当者が多く、特に脂質異常は受診勧奨該当者における未治療の割合も高くなっています。また、メタボリックシンドローム該当者・予備群は3割程度となっており、特に男性が多い傾向にあります。
- ・アンケート結果によると、自分は健康だと思う人の割合は75.3%と前回調査より大幅に増加しました。

(2) 現状からわかる課題

- けんしん受診率向上に向けて、引き続き周知や意識啓発を行うとともに、未受診者への受診勧奨を強化する必要があります。
- 脳血管疾患・心疾患の発症につながる高血圧や脂質異常症は自覚症状がないため、未治療者が多い状況にあります。保健指導の充実と受診勧奨を強化する必要があります。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・けんしん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。

妊娠期・授乳期	・妊娠中は、妊婦健康診査受診券を利用して妊婦健康診査を受け、赤ちゃんの育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。
乳幼児期 (0～5歳)	・早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。
学童期・思春期 (6～17歳)	・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。 ・「肥満」や「やせ」が原因で起こる健康への悪影響を知りましょう。
青年期・壮年期・ 高齢期 (18歳以上)	・がん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。 ・健康づくりや介護予防に関する講座等に参加しましょう。

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

健康づくりの 推進	<p>★市民の健康に関する意識の高揚を図るため、健康教室や講座を実施するとともに、健康づくりを支援する環境整備を図り、健康づくりを総合的、効果的に推進します。</p> <p>★地域保健と職域保健の連携により、地域全体の健康状態をより正確に把握するとともに、生涯を通じた継続的な健康支援を実施していきます。</p> <p>★健康教室や講座を通じて仲間づくりを行い、市民自らが健康に関する取り組みを行えるよう支援します。</p> <p>★☆地域の健康づくりに取り組む団体等の活動を支援し、仲間づくりや交流を通して、活動の活性化を図ります。</p> <p>★☆企業や地域団体、関係機関と連携し、協働して健康づくりを推進します。</p>
--------------	--

<p>けんしん 受診率向上に 取り組む</p>	<p>★特定健診・がん検診の受診率向上に向け、受診体制やけんしん受診機会の充実を図ります。</p> <p>★広報やホームページ、ハガキ、SNS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。</p> <p>★特定健診、すこやか健診とがん検診の同時受診を推進するとともに、職場と連携し青年期・壮年期へのけんしん受診勧奨を推進します。</p> <p>★特定健診未受診者へは、ハガキ・電話・SMS等による受診勧奨を行います。</p> <p>☆従業員への定期健診受診勧奨や健康づくりのための取り組みを充実させ、職場での健康管理を推進します。</p> <p>★☆従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上等の効果が期待される「健康経営」に取り組む企業をバックアップします。</p> <p>★☆「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。</p>
<p>生活習慣病を 予防する</p>	<p>★生活習慣病の早期発見・重症化予防のための支援を行います。</p> <p>★メタボリックシンドローム該当者・予備群に対し、生活習慣の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。</p> <p>★☆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。</p> <p>★特定保健指導対象者に対し、保健師・管理栄養士等が食事や運動に関する情報を提供し、生活習慣改善の支援を行います。</p> <p>★特定保健指導不参加者へのアプローチに取り組みます。</p>
<p>がんを 予防する</p>	<p>★☆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。</p> <p>★がん検診の必要性と正しい知識の普及、効果的な受診勧奨及び未受診者対策を推進します。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>
<p>ライフステージ や性差に応じた 健康管理を 推進する</p>	<p>★☆ライフコースアプローチの観点から、妊娠期から高齢期まで、ライフステージに合わせた健康管理の重要性や方法等の周知に取り組みます。</p> <p>★府が提供するスマートフォンアプリ「おおさか健活マイレージ アスマイル」の利用促進やイベント実施等により、健康無関心層への健康管理のきっかけづくりに取り組みます。</p>

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度	
1	特定健診受診率 (国民健康保険加入者)	33.0% (令和4年度)	30.8% (令和4年度)	60.0%	
2	特定保健指導実施率 (国民健康保険加入者)	70.6% (令和4年度)	18.1% (令和4年度)	80.0%	
3	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% (令和4年度)	31.0% (令和4年度)	減少	
4	胃がん検診受診率 (50~69歳)	2.8% (令和4年度)	4.3% (令和4年度)	13.0%	
5	肺がん検診受診率 (40~69歳)	4.1% (令和4年度)	4.8% (令和4年度)	13.0%	
6	大腸がん検診受診率 (40~69歳)	4.3% (令和4年度)	5.2% (令和4年度)	13.0%	
7	乳がん検診受診率 (40~69歳)	7.7% (令和4年度)	13.9% (令和4年度)	17.0%	
8	子宮頸がん検診受診率 (20~69歳)	11.5% (令和4年度)	16.2% (令和4年度)	21.0%	
9	市が実施するがん検診の 精密検査受診率	胃がん	85.7% (令和4年度)	92.2% (令和4年度)	全ての検診で 90.0%以上
		肺がん	90.0% (令和4年度)	87.2% (令和4年度)	
		大腸がん	72.1% (令和4年度)	73.9% (令和4年度)	
		乳がん	89.0% (令和4年度)	94.4% (令和4年度)	
		子宮頸がん	84.2% (令和4年度)	84.9% (令和4年度)	
10	健康経営優良法人認定企業数 (中小企業部門)	8社	2,041社	増加	
11	おおさか健活マイレージ「アスマイル」 を知っている人の割合	13.3%	—	増加	
12	アスマイル登録人数	3,553人	290,849人	増加	
13	地域活動に参加している人の割合	44.8%	—	増加	

2 身体活動・運動

目標

日頃から身体を動かし、運動を習慣化しましょう

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けつつも、公立認定こども園での体操教室や各種体育教室、ウォーキング活動を推進するための「歩く歩くDAY」を開催しました。
- ・骨密度測定会等を通して、運動の重要性やフレイル、ロコモティブシンドローム予防の啓発を行いました。
- ・高齢者の運動機能維持・向上のため、元気アップ体操や体力測定会を実施しました。

現状と市民の意識

- ・高齢化の進行とともに、要介護認定者数が年々増加しています。
- ・アンケート結果によると、幼児期を除く全ての年代において、運動習慣がある人の割合は前回調査時より減少しています。
- ・団体ヒアリング結果によると、「元気アップ体操」や「歩く歩くDAY」等の活動において、新規参加者の少なさやメンバーの高齢化等が課題となっています。
- ・共働き世帯の増加等により、仕事や子育てで忙しい世代の地域活動への参加が少なくなっています。

(2) 現状からわかる課題

- 運動意識の向上の啓発に取り組むとともに、若い世代を対象とした、忙しくても気軽に継続して取り組める運動等の情報提供を行う必要があります。
- 運動を推進する地域団体の活動を引き続き支援し、周知・啓発する必要があります。
- ウォーキング・スポーツ活動の推進や公園や遊歩道等の公共施設の整備・有効活用によって、市民が自然に健康になれる環境づくりに取り組む必要があります。
- さらなる高齢化の進行と要介護認定者数の増加を見据え、引き続き高齢者介護予防事業を行うとともに、介護を必要とする人を増やさないために、ロコモティブシンドロームやフレイル、骨粗鬆症等に対する予防及び改善のための対策を検討する必要があります。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・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。

妊娠期・授乳期	<ul style="list-style-type: none"> ・体調に合わせて、適度な運動を行いましょう。
乳幼児期 学童期・思春期 (0～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の効果や必要性について理解しましょう。 ・生活リズムを整え、身体を使った遊びやスポーツを通じて、基礎体力をつけましょう。 ・1日60分の身体活動をするようにしましょう。 ・1週間に3日以上、元気に身体を動かしましょう。 ・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ましょう。
青年期・壮年期 (18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・普段の生活で歩く機会を増やし、運動や家事などの生活活動を含め、1日8,000歩を目指しましょう。 ・自転車や徒歩など、通勤時間を利用して身体を動かしましょう。 ・デスクワークのときも、30分に1度は立ち上がり、身体を動かすようにしましょう。 ・ロコモティブシンドロームや生活習慣病等に関する知識を身につけましょう。 ・週に2～3日は筋トレを行いましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・今よりも少しでも歩く機会を増やし、運動や家事などの生活活動を含め、1日6,000歩を目指しましょう。 ・非活動的な生活様式がロコモティブシンドロームやフレイルにつながることを理解し、外出の機会を増やしましょう。 ・テレビやスマートフォンなどの利用で座りっぱなしにならないようにしましょう。 ・週2～3日の筋トレを取り入れるようにしましょう。 ・生活習慣病予防、介護予防に効果的な運動を学び、実践しましょう。

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

定期的な運動習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ★運動の重要性や効果について周知を行うとともに、「歩く歩くDAY」の開催等運動のきっかけづくりや運動習慣の定着に向けた取り組みを市民ボランティアとともにを行います。 ★園・学校と連携し、身体を使った遊びの重要性を周知し、親子で運動する機会を持てるよう取り組みを行います。 ★関係機関・団体等が開催するスポーツイベント等の情報を積極的に発信するとともに、運動に取り組む自主的グループの活動支援を行います。 ★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支援を行います。
----------------	--

	<p>★身近で身体を動かせる公園や遊歩道等、運動ができる環境の整備に努めます。</p> <p>☆地域活動団体において、それぞれの活動の中で、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す。</p> <p>★元気アップ教室等の地域活動団体の新規参加者を増やすため、広報やSNSを活用した周知・啓発を行います。</p> <p>☆職場において、従業員が運動に取り組むことができる環境づくりや意識啓発を推進します。</p> <p>★☆地域で運動等に取り組む団体等の活動を支援し、仲間づくりや交流を通して、活動の活性化を図ります。</p>
1日の歩数を増やす	<p>★府が提供するスマートフォンアプリ「おおさか健活マイレージ アスマイル」の利用促進やイベント実施等により、ウォーキングへの動機付けを支援します。</p> <p>★☆各種イベントを通じ、ウォーキングをはじめとした健康づくりに効果的な運動の紹介や、仲間づくりを促進します。</p> <p>★☆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と啓発を促進します。</p> <p>☆職場において、従業員に対し、通勤時や職場内で歩くことを推奨します。</p>
運動機能を維持・向上させる	<p>★ロコモティブシンドロームやフレイル等の予防に向けた啓発を行います。</p> <p>★☆元気アップ体操等を通じて、運動機能を維持向上する機会を提供し、生活習慣病・ロコモティブシンドローム・フレイル・介護予防に効果的な運動を広めます。</p> <p>★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。</p> <p>★☆高齢者の社会参加や趣味活動の機会を増やします。</p>

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度
1	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
2	こどもの1週間の総運動時間 (小学校5年生)	男子 551.6分 女子 305.5分	—	男子 607分 女子 336分
3	日常生活における歩数※1	男性 7,261歩 女性 5,134歩	男性 7,647歩 女性 5,765歩	男性 8,000歩 女性 7,000歩
4	運動習慣者※2の割合(成人)	19.5%	36.2% (令和4年度)	31.0%
5	「ロコモティブシンドローム」を知っている人の割合	14.5%	—	増加
6	「フレイル」を知っている人の割合	23.0%	—	増加

※1：歩数の目安は、10分歩くと約1,000歩です。

※2：運動習慣者：運動を1日30分以上・週2回以上・1年以上継続している人

3 栄養・食生活（食育推進計画を含む）

目標

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

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・こどもとその保護者に対し、食育（栄養バランスの取れた食事、作り方、食事のマナーや文化、楽しさ、感謝のこころ等）を推進するため、離乳食・幼児食講座、各園や小・中学校における給食の試食会・食育指導、農作物栽培・収穫体験、調理体験、給食だより等を通じた啓発などを実施しました。
- ・毎日バランスの良い朝食を食べることや、野菜を摂取することを習慣づけるため、「かたのこどもしよくじチャレンジ」を実施しました。
- ・地場産食材を給食に活用しました。
- ・関係機関と連携し、各種イベントで減塩に関する啓発活動や、保健所 SNS による健康に関する情報発信や、V.O.S.メニュー・減塩レシピの作成などを行いました。

現状と市民の意識

- ・特定健診受診者のうち、脂質異常や高血圧の該当者（基準値外）は約半数、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は3割程度となっています。
- ・成人男性の肥満が多い一方、16～18歳のやせの割合が高く、前回調査より増加しています。
- ・こどもの肥満は一部学年で前回調査より増加しています。
- ・アンケート結果によると、朝食を「ほとんど毎日」食べる人の割合は、成人青年期において他の年代よりも低い傾向にあります。また、BMIで「やせ」が増加していた16～18歳では、朝食を欠食する人が前回調査より増加しています。
- ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事をしている人の割合は、年代が上がるほど高く、全体的に前回調査より増加しています。
- ・1日の野菜の摂取量で、大人が1日に食べる野菜の量として望ましい350g以上（「5皿以上」の回答）の割合は7.9%となっています。
- ・家族と一緒に食事する頻度や食品ロス削減のための取り組みを行っている人の割合は、前回調査より増加しており、ライフスタイルの変化や環境意識の向上がみられます。
- ・食育に関心がある人の割合は66.9%で、地産地消を意識している人は17.1%と少なくなっています。
- ・団体ヒアリングによると、栄養士会等の地域活動団体が多様な食育の推進活動を実施している一方、活動メンバーの少なさ等が課題となっています。

(2) 現状からわかる課題

- 肥満・やせともに疾病のリスク要因となることから、ライフスタイルや食への意識の変化等に対応した、食に関する正しい知識の周知・啓発を促進する必要があります。
- 若い女性のやせが、女性ホルモンの低下や骨量の減少など生涯にわたり影響をもたらすこと等を踏まえ、肥満に加え、やせに関連する疾病や適正体重維持の重要性等についての啓発を行う必要があります。
- 健全な食生活が継続して実践できるよう、ライフステージを通じて取り組む必要があります。
- 関係団体等と連携し、おのずと健康になれる持続可能な食環境づくりに努める必要があります。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・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。

妊娠期・授乳期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活を心がけ、お母さんと赤ちゃんに必要な栄養を摂りましょう。
乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけ、正しい生活リズムを身につけましょう。 ・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。 ・食べ物を大切に感謝のこころを学びましょう。
学童期・思春期 (6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日しっかり食べましょう。 ・給食や授業等を通し、食に関する正しい知識や食を選択する力を身につけましょう。
青年期・壮年期・ 高齢期 (18歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を1日350g^{*1}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。 ・果物を1日200g^{*2}程度食べましょう。 ・骨粗鬆症予防のため、カルシウムを1日600～800mg程度摂りましょう。^{*3} ・塩分や脂質の摂りすぎに注意しましょう。 ・食品ロスの削減に主体的に取り組みましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた食文化や食に対する感謝の気持ちの大切さを次世代に伝えましょう。 ・低栄養防止のため、正しい知識を身につけ実践しましょう。

※1：1日に必要な野菜の量の目安は片手にのるくらいの小鉢・小皿で5皿以上です。1皿あたりは70g（中くらいのきゅうり1本程度）が目安となります。

※2：1日に必要な果物の量の目安は、小さい果物（みかん、キウイフルーツなど）なら2個くらい、大きい果物（りんご、梨など）なら1個くらいです。

※3：カルシウムの目安は、牛乳200mlで約220mg・納豆1パックで約45mg・鯖缶1缶で約390mg・小松菜100gで約170mgです。

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

<p>規則正しい食習慣を身につける</p>	<p>★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。</p> <p>★園・学校においてこどもの成長に応じた、望ましい食習慣や生活リズムの実践に向けた指導を行います。</p>
<p>食事から生活習慣病予防に取り組む</p>	<p>★健康教室や乳幼児健診、ホームページ等を活用し、栄養バランスの取れた食事についての指導・啓発を行います。</p> <p>★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。</p> <p>★☆肥満・やせに関連する疾病予防や適正体重の啓発を行います。</p> <p>☆地域活動栄養士会等において、栄養バランスの良い食事の情報を提供するとともに、料理教室等を活用し、ヘルシーレシピを提供します。</p> <p>☆医療機関において、診療や栄養指導等を通じ、疾病予防・改善のため健全な食生活について指導・助言を行います。</p> <p>☆職場において、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す。</p>
<p>安心・安全な食べ物を選ぶ</p>	<p>★広報誌での啓発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。</p> <p>★園・学校において、アレルギー対応給食の実施や幼児・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。</p> <p>☆地域活動栄養士会等において、食の安全性に関する正しい知識の普及に努めます。</p> <p>★保健所と連携し、食中毒予防啓発に努めます。</p>
<p>家族や仲間と食事を楽しむ</p>	<p>★☆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。</p> <p>★☆こども食堂等を通じて、家庭以外での共食や交流の機会を提供します。</p> <p>★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。</p>
<p>食に対する感謝のこころを育む</p>	<p>★園・学校において、食の大切さを学ぶ場を提供します。</p> <p>★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。</p> <p>★☆農作物の栽培・収穫や収穫物の調理を体験する機会を通して、食の大切さやありがたさを伝えます。</p>

地産地消に取り組む	<p>★☆市内事業者や商業施設等と連携を図り、地場産コーナーの増設や出品数の増加に取り組むとともに、学校給食等での地場産野菜の活用を推進するなど、地場産品の販売や活用機会の創出・確保に取り組みます。</p> <p>★地場産食材が購入できる場の情報提供に努めます。</p>
食文化を伝える	<p>★園・学校の給食において、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つくります。</p> <p>★☆各種料理講習会や講座等の世代間交流や食に関するイベント等を活用し、食文化や食事マナーを伝える取り組みを進めます。</p> <p>★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す。</p>
食育を推進する	<p>★給食だより等を通じて、園・学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。</p> <p>★出前講座やサロンなどを通じて地域に食育を広めます。</p> <p>★団体の食に関する活動を市民に広く周知します。</p> <p>★☆関係団体で協力し合い、園・学校、家庭、職場、地域が一体となった食育を推進します。</p>

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度
1	食育に関心を持っている人の割合	66.9%	70.1% (令和4年度)	増加
2	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%	63.9% (令和4年度)	70.0%
3	肥満傾向児の割合(小学校5年生)	男子 10.5% 女子 7.2%	男子 12.9% 女子 9.1%	減少
4	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合	36.8%	—	増加
5	減塩を心がけている人の割合	54.4%	55.7% (令和4年度)	増加
6	ほとんど毎日バランスの取れた食事を1日に2回以上する人の割合	58.8%	49.6% (令和4年度)	増加
7	1日に5皿(約350g)以上野菜を摂取する人の割合	7.9%	—	増加
8	1日に2つ分(約200g)以上果物を摂取する人の割合	13.3%	—	増加
9	交野市の農作物を意識して購入している人の割合	17.1%	—	増加
10	「食品ロス」を知っている人の割合	80.8%	—	増加

4 歯と口の健康

目標

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

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・幼少期からの歯科疾患予防のため、乳幼児健診やむし歯予防教室、公立・私立認定こども園、公立小学校において歯磨き指導等を実施しました。
- ・歯科疾患の早期発見及び口腔の健康維持のため、成人歯科健診の対象拡充や障がい福祉サービス事業所における個別歯科指導を行いました。

現状と市民の意識

- ・成人歯科健診受診率は、70歳を除いた全ての年代で、平成30年（2018年）より令和4年（2022年）の値が高くなっていますが、大阪府より低い水準となっています。
- ・むし歯のないこどもの割合は、年代が上がるほど減少しています。中学1年生の割合は、令和3年度（2021年度）から令和4年度（2022年度）にかけて大幅に減少しています。
- ・アンケート結果によると、歯石除去や歯面清掃を定期的に受けている成人の割合は60.7%であり、前回調査より増加しています。
- ・60歳（55～64歳）で残存歯が「24本以上」の人、40歳（35～44歳）で「喪失歯なし」の人の割合は、前回調査より増加し、歯の本数が増加しています。
- ・団体ヒアリングによると、元気アップ体操等で口腔体操を行っていますが、自宅で実践することが難しい実態が課題となっています。

(2) 現状からわかる課題

- 引き続き、歯科疾患の予防と定期健診の重要性を周知する必要があります。
- 歯と口の健康は全身の健康に影響があること、歯周病と生活習慣病の関連性を周知し、正しい歯磨きの習慣や口腔体操の促進、歯科健診の受診勧奨に取り組む必要があります。
- むし歯ゼロに向けて、家庭での実践につながる歯科指導を行うことが求められています。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・ 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。

妊娠期・授乳期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠期の歯と口の健康について正しく理解しましょう。 ・ 妊産婦歯科健康診査を受け、口腔ケアを行いましょう。
乳幼児期 学童期・思春期 (0～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい歯磨き習慣を身につけ、永久歯に生え変わるまでは仕上げ磨きをしてもらいましょう。 ・ フッ化物歯面塗布等のむし歯予防を行いましょう。 ・ むし歯になった場合は放置せず、早期に治療しましょう。
青年期・壮年期 (18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 糖尿病や循環器疾患等の全身疾患と歯周病との関連について、正しい知識を身につけましょう。 ・ デンタルフロスや歯間ブラシも活用し、口の中を清潔に保ちましょう。 ・ 定期的に歯面清掃や歯石除去を行いましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 口腔体操等により、口腔機能の維持・向上に努めましょう。 ・ 自分の口腔状態に合ったケアを行いましょう。

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

歯科疾患を 予防する	<ul style="list-style-type: none"> ★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。 ★園・学校において、歯科健診・歯科指導を実施します。 ★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。 ★成人歯科健診、妊産婦歯科健康診査の受診体制や健診受診機会の充実を図ります。 ★成人歯科健診、妊産婦歯科健康診査の受診率向上に向け、SNSやハガキによる歯科健診の周知、母子健康手帳交付時に受診勧奨を行います。 ★歯科健診の内容や費用について検討を行い、より利用しやすい健診体制の構築に努めます。 ☆歯科医療機関での診療や歯科指導等を通じ、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、かかりつけ歯科医での定期健診の重要性を啓発します。
---------------	--

	<p>☆職場において、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す。</p> <p>★☆地域の団体や関係機関と連携し、歯と口の健康づくりや歯科疾患予防に関する取り組みを推進します。</p>
口の機能を維持・向上させる	<p>★☆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セルフケア方法、口腔機能の維持・向上の重要性等を啓発します。</p>

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度
1	市が実施する成人歯科健診			
	受診率	3.1% (令和4年度)	4.0% (令和4年度)	10.0%
	40歳以上における歯周病を有する人の割合	46.2% (令和4年度)	51.5% (令和4年度)	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% (令和4年度)	62.1% (令和4年度)	38.0%以下
2	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	60.7%	—	95.0%
3	むし歯のないこどもの割合 (中学校1年生)	74.4% (令和4年度)	76.1% (令和4年度)	86.0%

5 こころの健康

目標

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

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・こころの健康の重要性を啓発し、電話・面談等により健康相談を実施し、専門相談機関や医療機関の紹介を行いました。
- ・公立認定こども園において、こども及び保護者に対し、早寝・早起きの大切さを伝えるとともに、睡眠リズムについて指導や相談を実施しました。
- ・保護者の妊娠・出産・育児等から生じるストレスや不眠・うつ病の症状を軽減するため、こんにちは赤ちゃん訪問の実施や子育てに関する情報提供を行いました。
- ・公立小・中学校において、スクールソーシャルワーカーやスクールカウンセラーの配置、教育相談の実施により、児童・生徒及びその保護者に対する支援を行いました。
- ・人権に関する悩みやDV、その他家庭内の問題についての相談支援を実施しました。
- ・職員や関係機関等を対象としたゲートキーパー養育研修を実施するとともに、市民に対して自殺予防の啓発を行いました。

現状と市民の意識

- ・アンケート結果によると、睡眠時間が短い人ほど、ストレスを感じる傾向にあります。
- ・睡眠で休養が十分にとれていると思う成人の割合は、46.2%となっています。
- ・小学生及び中学生は、動画視聴やゲーム、SNSの使用時間が長いほど就寝時間が遅い傾向にあります。
- ・ストレス解消法がある人の割合は、前回調査より減少しています。
- ・団体ヒアリング調査によると、職場で個人面談やメンタルヘルス相談等を実施している一方で、個人的なこころの問題の根本的な解決は職場内だけでは難しいとされています。
- ・交野市では少子高齢化、核家族化が進行しているため、子育てや介護に関する不安や悩みを抱える人が増えています。

(2) 現状からわかる課題

- こころの健康の維持に向けて、休養や睡眠の重要性を広く普及させる必要があります。
- ストレスとの付き合い方に関する情報提供や相談窓口の周知を図る必要があります。
- 育児や介護等の負担軽減に向けて、悩みを気軽に相談できる場や身近な場所でリフレッシュできる場を提供する必要があります。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・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。
- ・就寝前のパソコンや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。

妊娠期・授乳期	・マタニティブルーや産後うつの症状を学び、早めに相談しましょう。
乳幼児期 (0～5歳)	・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しましょう。
学童期・思春期 (6～17歳)	・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しましょう。
青年期・壮年期 (18～64歳)	・6～9時間の睡眠時間を確保しましょう。 ・上手に気分転換したり、身近な人に相談することでストレスをため込まないようにしましょう。
高齢期 (65歳以上)	・6～8時間の睡眠時間を確保しましょう。 ・外に出て積極的に人と交流しましょう。

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

休養を しっかりとる	<p>★☆☆乳幼児期から生活リズムを整え、年代に応じた睡眠時間を確保することの重要性を啓発します。</p> <p>★ゲームやスマートフォンとの付き合い方をはじめとした、質の良い睡眠をとるための知識の周知・啓発を行います。</p> <p>☆職場において、従業員の長時間労働の削減や休憩・休暇のとりやすい環境整備に努めます。</p>
ストレスと上手に 付き合う	<p>★こころの健康づくりを学ぶ機会を提供し、相談・支援を行います。</p> <p>★子育て中の親や高齢者の相談体制を充実させ、地域で気軽に集える場を提供します。</p> <p>★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。</p> <p>★広報やホームページ、SNS等を活用し、ストレスとの上手な付き合い方に関する情報提供や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。</p> <p>☆地域での交流や見守り活動を通じ、子育て中の母親や高齢者等の孤立を防ぎます。</p> <p>☆職場において、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す。</p>

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度	
1	睡眠時間6時間未満の人の割合	38.6%	38.5% (令和4年度)	34.0%	
2	睡眠時間を9時間以上確保できている 児童の割合(小学校5年生)	男子 39.9% 女子 44.1%	男子 39.4% 女子 40.9%	男子 44.0% 女子 49.0%	
3	睡眠時間を8時間以上確保できている 生徒の割合(中学校2年生)	男子 35.9% 女子 22.1%	男子 29.9% 女子 21.6%	男子 40.0% 女子 24.0%	
4	平日学習以外で、3時間 以上テレビやゲーム機・ スマートフォンなどの画 面を見ている児童・生徒 の割合	小学校 5年生	男子 43.7% 女子 44.5%	男子 46.5% 女子 41.2%	減少
		中学校 2年生	男子 47.5% 女子 56.7%	男子 56.2% 女子 56.5%	減少
5	住民同士の助け合いや支え合いなどが あると感じている人の割合	58.1%	—	増加	

6 喫煙

目標

自分と周りの人のため、禁煙や分煙に取り組みましょう

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・市の広報誌のコラム欄に喫煙による健康への影響や禁煙を促進する情報を掲載するとともに、ポスターの啓示、リーフレット配布等により、たばこの害について正しい知識の啓発を行いました。
- ・公立認定こども園や公立小・中学校において、喫煙防止・受動喫煙防止教育を実施しました。
- ・母子健康手帳交付や乳幼児健診、こんにちは赤ちゃん訪問時に「喫煙あり」と答えた保護者に対して、禁煙指導を実施しました。
- ・ゆうゆうセンターでのすこやか健診や特定健診を受診した喫煙者に対して、医師による禁煙指導を実施しました。
- ・全公共施設の敷地内禁煙を実施するとともに、商工会議所の健康診断時に禁煙に関するリーフレットを配布したり、SNS上で定期的に情報発信を行い啓発を実施しました。

現状と市民の意識

- ・死因別標準化死亡比をみると、男女ともに悪性新生物の中の「気管・気管支及び肺」の死亡率が高くなっています。
- ・アンケート結果によると、喫煙率は9.5%であり、前回調査より減少しています。
- ・禁煙したいと思っている人の割合は34.8%であり、女性の方が男性より高くなっています。
- ・16～18歳の喫煙率は前回調査より減少していますが、目標の0%を達成していません。
- ・喫煙する妊婦の割合は、第2期計画策定時より減少しましたが、目標の0%を達成していません。
- ・幼児の前で喫煙する大人が少数ながらみられます。

(2) 現状からわかる課題

- 引き続き、喫煙及び受動喫煙による健康被害の周知や早期の禁煙のメリット、禁煙サポートに関する情報提供を行う必要があります。
- 保育所や幼稚園、認定こども園、学校等と連携し、喫煙防止・受動喫煙防止教育を充実させるとともに、保護者に向けて、受動喫煙によるこどもの成長への影響等の周知に取り組む必要があります。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・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。

妊娠期・授乳期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・授乳中の喫煙が赤ちゃんに及ぼす影響を理解し、妊娠中や妊娠の可能性がある場合、喫煙をしません。
乳幼児期 学童期・思春期 (0～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害や20歳未満の人の喫煙の危険性について正しい知識を身につけましょう。 ・20歳未満の人は喫煙をしてはいけません。 ・自分からは、たばこの煙に近づかないようにしましょう。
青年期・壮年期 高齢期 (18歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの前でたばこは吸わないようにしましょう。 ・受動喫煙に十分配慮し、こどもや妊婦等を受動喫煙から守りましょう。 ・20歳未満の人・妊婦等の喫煙を看過せず、注意を促しましょう。 ・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。 ・喫煙者は、できるだけ早期に禁煙に取り組みましょう。 ・喫煙をする場合は、望まない受動喫煙に十分注意しましょう。

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

喫煙者を 減少させる	<ul style="list-style-type: none"> ★健康教育や健診等を通じて、がん、循環器疾患、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。 ★☆健康教室や特定保健指導等を活用し、喫煙者に対して健康への悪影響や禁煙のメリットに関する情報等を提供し、必要な禁煙支援等を行います。 ★たばこ、加熱式たばこ、電子たばこの害について、広報誌やポスター掲示、リーフレット配布等により市民に普及・啓発を行います。
妊婦・20歳未満 の人の喫煙を なくす	<ul style="list-style-type: none"> ★妊娠中・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す。 ★20歳未満の人の喫煙をなくすため、学校教育において喫煙防止教育を行います。
望まない 受動喫煙を なくす	<ul style="list-style-type: none"> ★受動喫煙による健康への悪影響についての知識の普及や、喫煙マナーの向上に向けて普及・啓発を行います。 ★喫煙禁止場所以外の多数の人が利用する施設等において、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう、喫煙者・施設管理者双方の配慮・協力行動を促す意識啓発を図ります。 ★☆園・学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。 ★市が管理する全公共施設敷地内禁煙を継続します。 ★☆職場や自治会等において、多くの人が利用する施設、会合、行事などでは禁煙・分煙をすすめます。

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度
1	喫煙する人の割合 (成人)	男性 15.6% 女性 5.2%	男性 19.5% 女性 7.4% (令和4年度)	男性 11.6% 女性 2.4%
2	16~18歳の喫煙経験のある人の割合	0.8%	—	0%
3	喫煙する妊婦の割合	3.0% (令和4年度)	2.4% (令和4年度)	0%
4	「受動喫煙」を知っている人の割合	72.5%	—	増加
5	目の前でタバコを吸う家族がいる幼児の割合	4.9%	—	0%

7 飲酒

目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らしましょう

(1) これまでの取り組みと現状

行政の取り組み

- ・健康教室や健康相談等を通じて、適正飲酒に関する知識の普及・啓発を実施しました。
- ・アルコール依存症の患者家族や関係機関で、学習と交流を行いました。
- ・公立全小・中学校において、アルコールの害についての教育を実施しました。
- ・市の広報誌にて、20歳未満の人の飲酒防止に関するコラムを掲載し、啓発を実施しました。

現状と市民の意識

- ・アンケート結果によると、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、男性が前回調査より減少している一方、女性が増加しています。
- ・適正飲酒量について、「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」人の割合は36.7%となっています。
- ・16～18歳の飲酒経験者は前回より減少している一方で、少数ながら存在しており、目標の0%を達成していません。
- ・飲酒する妊婦の割合は、第2期計画策定時より大幅に減少しましたが、目標の0%は達成していません。

(2) 現状からわかる課題

- 性別・年齢に合わせた適正飲酒量の周知や、飲酒が引き起こす生活習慣病等の健康被害に関する情報提供を行う必要があります。
- 学校や教育委員会等と連携し、学童期からお酒と健康に関する正しい知識の普及を行う必要があります。
- 妊娠届出時、乳幼児健診において、妊娠期・授乳期間中の飲酒防止に関する知識の普及・啓発を行う必要があります。
- アルコール依存に対する相談体制の構築を検討する必要があります。

(3) 今後の方向性

個人や家庭で取り組むこと

<共通項目>

- ・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。

妊娠期・授乳期	・妊娠中・授乳中の飲酒が赤ちゃんに及ぼす影響を理解し、飲酒をしません。
乳幼児期 学童期・思春期 (0～17歳)	・アルコールが身体に及ぼす影響を知りましょう。 ・20歳未満の人の飲酒の危険性について正しく理解しましょう。 ・20歳未満の人はお酒を飲んではいけません。
青年期・壮年期 高齢期 (18歳以上)	・20歳未満の人、妊婦、授乳期の人の飲酒を看過せず、注意を促しましょう。 ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、節度ある適切な飲酒を心がけましょう。1日に純アルコール20g程度※までが推奨されています。 ・飲酒は、乳がんや食道がんをはじめとする各種がんのリスクが高まることを理解し、適度な飲酒を心がけましょう。 ・他の人にお酒を無理に勧めないようにしましょう。

※純アルコール20gの目安

アルコール種類(度数)	量	目安
ビール(5%)	500 ml	ロング缶1本
缶チューハイ(7%)	350 ml	缶1本
日本酒(15%)	180 ml	1合
ワイン(12%)	200 ml	グラスワイン1杯半
焼酎(25%)	100 ml	グラス1/2杯
ウイスキー(43%)	60 ml	ダブル1杯

行政や地域が取り組むこと

(★行政 ☆地域)

適正飲酒を守る	<p>★適正飲酒量やお酒の適正な飲み方に関する知識の普及、アルコール関連問題に関する情報の提供を行い、節度ある適度な飲酒を啓発します。</p> <p>★☆多量飲酒者に対する保健指導を行います。</p> <p>★アルコール関連問題を抱える人や家族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す。</p> <p>☆医療機関等において、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す。</p>
---------	--

妊婦・20歳未満 の人の飲酒 をなくす	<p>★☆妊娠中・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す。</p> <p>★学校教育において、20歳未満の人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。</p>
---------------------------	---

(4) 評価指標

	項目	現状値 令和5年度 (交野市)	現状値 令和5年度 (大阪府)	目標値 令和18年度
1	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% 女性 7.5%	男性 13.6% 女性 9.6% (令和4年度)	男性 5.0% 女性 4.0%
2	1日の適正飲酒量を知っている人の割合	36.7%	—	増加
3	飲酒経験のある未成年者の割合 (16~18歳)	5.5%	—	0%

※生活習慣病のリスクを高める飲酒（リスクありは以下の方法で算出（日本酒換算で計算））

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

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