

---

# 健康いけだ21

---

令和2年度～令和7年度

令和2年3月

池田市



## はじめに



「健康」は人々の人生を豊かにし、活力ある社会を築きます。生涯を通じて心と身体の健康を保ち、生きがいを持ちながら生活を送ることは市民の誰もが願うことではないでしょうか。しかし、近年は生活環境やライフスタイルの多様化に伴い、がんや高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病が増加していることが健康課題となっています。

本市では、健康増進法に基づき、平成17年3月に「池田市健康増進計画」を策定し、「乳幼児から高齢者までのすべての人々が健やかで心豊かに生活ができる」ことをめざし、健康づくりの各種事業を推進してきました。この度、健康増進計画の見直しならびに新たに食育推進計画の策定を一体的に行うことにより、「健康いけだ21」と題して、さらなる健康づくり施策の充実をめざし、市民が健康で豊かに生活できるよう努めます。また、本市では「ウエルネス（＝健幸：個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること）」をこれからの「まちづくり政策」の中核に捉え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりをめざす「スマートウエルネスシティ」に加入しており、市民の健康づくりとまちづくりを一体的に推進することをめざしています。

健康づくりは、「自助」「共助」「公助」がうまく連携して取り組むことが重要であり、市民一人ひとりが自らの生活習慣に目を向け、主体的に取り組むとともに、地域との連携や支え合いにより支援する仕組みが必要です。

「健康いけだ21」では、「すべての市民が健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むまち」「生涯にわたり健やかに暮らせるまち」を基本理念に掲げ、市民、地域、職域、学校、行政が一体となった取り組みの方向性を示しました。

本市といたしましても「健康いけだ21」に沿って健康増進施策の充実に努めてまいります。市民の皆様には、ますます高まる健康づくりの重要性にご理解をいただきますとともに、「健康いけだ21」に市民の力、地域の力によって積極的に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

最後に、「健康いけだ21」を策定するにあたり、アンケート調査にご協力いただきました皆様を始め、慎重にご審議いただき貴重なご意見をいただきました保健医療対策協議会、検討部会の皆様並びに関係各位に対しまして心からお礼申し上げます。

令和2年3月  
池田市長 富田 裕樹



## 目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の背景及び趣旨 .....	1
2. 計画の位置づけ .....	2
(1) 健康増進計画とは .....	2
(2) 食育推進計画とは .....	3
(3) 本計画の位置づけ .....	4
3. 計画の期間.....	5
4. 計画の策定体制.....	5
(1) 池田市保健医療対策協議会.....	5
(2) 健康いけだ21策定検討部会.....	5
(3) 市民アンケート調査 .....	5
(4) パブリックコメント .....	5
第2章 池田市の現状.....	6
1. 統計データからみた現状 .....	6
(1) 人口の推移.....	6
(2) 出生・死亡の状況.....	7
(3) 平均寿命、健康寿命 .....	10
(4) 保健事業の実施状況.....	11
2. アンケート調査結果等からみた現状 .....	13
(1) アンケート調査の概要 .....	13
(2) 栄養・食生活・食育について.....	14
(3) 身体活動・運動について.....	23
(4) アルコールについて .....	26
(5) たばこについて.....	28
(6) 歯と口腔の健康について.....	31
(7) 休養・こころの健康について.....	40
(8) 健診等について.....	46
(9) 地域のつながりについて.....	54
3. 第1次池田市健康増進計画の評価.....	55
4. 市民の健康課題のまとめ .....	58
(1) 栄養・食生活・食育について.....	58
(2) 身体活動・運動について.....	58
(3) アルコール（飲酒）について.....	58
(4) たばこ（喫煙）について.....	59
(5) 歯と口腔の健康について.....	59
(6) 休養・こころの健康について.....	60

(7) 健康管理について .....	60
(8) 健康づくりを支える社会環境について .....	61
第3章 計画策定の考え方 .....	62
1. 基本理念 .....	62
2. 全体目標 .....	62
3. 取り組みの重点目標 .....	62
(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進 .....	62
(2) 生活習慣病の予防と早期発見、重症化予防 .....	63
(3) 自ら取り組む健康づくりを推進する社会環境の整備 .....	63
(4) 健全な食生活のための食育推進 .....	63
4. 施策体系図 .....	64
第4章 計画の取組内容 .....	65
1. 健康増進計画の取組 .....	65
(1) 栄養・食生活 .....	65
(2) 身体活動・運動 .....	68
(3) アルコール（飲酒） .....	71
(4) たばこ（喫煙） .....	73
(5) 歯と口腔の健康 .....	75
(6) 休養・こころの健康 .....	80
(7) 健康管理 .....	83
(8) 健康づくりを支える社会環境 .....	86
2. 食育推進計画の取組 .....	88
第5章 計画の推進体制 .....	92
1. 計画の推進体制 .....	92
(1) 行政の推進体制 .....	92
(2) 住民への積極的な周知と情報提供 .....	92
(3) ソーシャルキャピタルの活用と健康推進ネットワークの構築 .....	92
2. 計画の進行管理 .....	93
資料編 .....	96
1. 池田市保健医療対策協議会規則 .....	96
2. 池田市保健医療対策協議会 委員名簿 .....	98
3. 健康いけだ21 策定検討部会 委員名簿 .....	99
4. 策定経過 .....	100

# 第1章 計画の策定にあたって

---

## 1. 計画策定の背景及び趣旨

我が国は、世界有数の長寿国である反面、要介護高齢者の増加や、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な問題となっており、健康寿命を延伸するためには、疾病の一次予防に努め、生活の質の向上を図ることが最も大切といえます。

国は、国民全員が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、新たに「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」などの計画を推進してきましたが、健康づくりについては、成人はもとより、子どもや若者にも食生活や運動不足に起因する生活習慣病の増加や、睡眠不足や精神的ストレスによる心の健康に関する問題や病気の増加など、健康をめぐる課題が山積しています。

大阪府においても、「健康日本21（第二次）」を踏まえ、平成29年に「第3次大阪府健康増進計画（平成30～35年度）」が策定され、「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」に向けて取り組みを推進しています。

また、食育の推進に向け、国は、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解などの基本理念に則り、食育を国民運動として推進することを目指し、第3次食育推進基本計画を推進しています。

大阪府においても、「第3次大阪府食育推進計画」を推進し、「食を通じた健康づくり」「食を通じた豊かな心の育成」を目標に、子どもから高齢者まで生涯を通じた取り組みを推進しています。

本計画については、国や府が示す方針や本市の関連計画を踏まえ、市民一人ひとりが主体的な健康づくりに努めていくことを目的とし、「健康いけだ21（第2次池田市健康増進計画・食育推進計画）」を一体的に策定することとしました。

## 2. 計画の位置づけ

### (1) 健康増進計画とは

#### ①法的根拠

平成 15 年 5 月に施行された健康増進法第 8 条第 2 項により、市町村に健康増進計画の策定が努力義務として位置づけられています。

#### **健康増進法第 8 条第 2 項**

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

#### ②健康日本 21（第二次）の概要（国）

生活習慣病及び社会環境の改善を通じて、すべての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（平成 24 年 7 月改正）が示されています。

#### **国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向**

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD<sup>\*</sup>の予防）  
※NCD：非感染性疾患。がん、糖尿病などの感染症ではない生活習慣による疾病の総称。
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

#### ③第 3 次大阪府健康増進計画（府）

平成 29 年度に「第 3 次大阪府健康増進計画（平成 30～35 年度）」が策定されました。第 3 次計画では、第 2 次計画に引き続き、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の実現を目的とし、「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」に向けて取り組みを推進しています。



## (2) 食育推進計画とは

### ①法的根拠

平成 17 年 7 月に施行された食育基本法第 18 条第 1 項により、市町村に食育推進計画の策定が努力義務として位置づけられています。

#### **食育基本法第 18 条第 1 項**

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

### ②第 3 次食育推進基本計画の概要（国）

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解などの基本理念に則り、食育を国民運動として推進することを目指しています。

食育の推進に関する施策について、「1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」「2. 食に関する感謝の念と理解」「3. 食育推進運動の展開」「4. 子供の食育における保護者、教育関係者等の役割」「5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践」「6. 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献」「7. 食品の安全性の確保等における食育の役割」の 7 つを基本的な取組方針とし、数値目標や行動目標を定めています。平成 28 年 3 月に策定された第 3 次食育推進基本計画ではさらに、「周知」から「実践」をコンセプトに、①若い世代を中心とした食育の推進、②多様な暮らしに対応した食育の推進、③健康寿命の延伸につながる食育の推進、④食の循環や環境を意識した食育の推進、⑤食文化の継承に向けた食育の推進を重点課題に定めています。

### ③「おおさか・元気な食」プラン（大阪府）

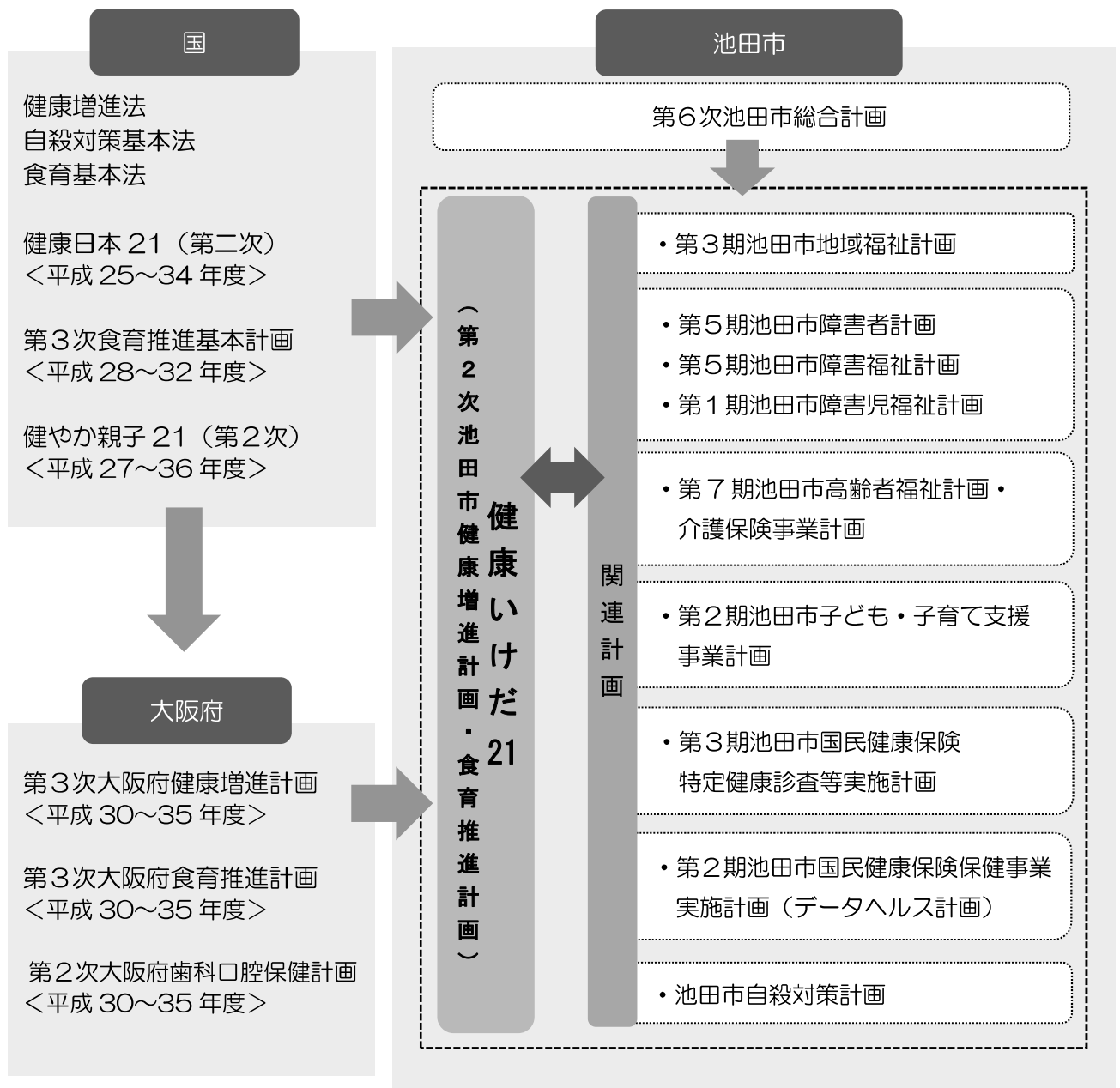
平成 29 年度に「第 3 次大阪府食育推進計画」（平成 30～35 年度）が策定されました。計画では、「食を通じた健康づくり」「食を通じた豊かな心の育成」を目標に、子どもから高齢者まで生涯を通じた取り組みを推進しています。

### (3) 本計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」と「食育基本法」第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」を同一の理念のもとに策定したものです。

さらに、国が策定した「健康日本21（第二次）」及び「第3次食育推進基本計画」、大阪府が策定した「第3次大阪府健康増進計画」及び「第3次大阪府食育推進計画」や、上位計画である「池田市総合計画」及びその他関連計画との整合性を図り、「健康いけだ21（第2次池田市健康増進計画・食育推進計画）」の策定を行いました。

#### 【計画の位置づけ】



### 3. 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度から令和7年度の6年間とします。また、今後の国の動向や計画目標の達成状況を踏まえ、必要な場合は適宜見直しを行うものとします。

令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
本計画						
					見直し	次期計画

### 4. 計画の策定体制

#### (1) 池田市保健医療対策協議会

計画の策定にあたって、保健医療関係者等からなる「保健医療対策協議会」において、計画内容の審議を行いました。

#### (2) 健康いけだ21策定検討部会

関係諸機関並びに庁内関係部署職員から構成された「検討部会」において、計画内容についての意見を伺いました。

#### (3) 市民アンケート調査

乳幼児保護者、児童（小中学生）、成人（20歳以上）に対してアンケート調査を行い、本市の健康づくりや食育に対する現状及び意識を把握すると同時に、前計画である「池田市健康増進計画」の目標値の評価を行いました。

#### (4) パブリックコメント

計画の内容について、ホームページなどで公表し、広く市民の意見を募り、提出された意見については、委員会で協議を行いました。

## 第2章 池田市の現状

### 1. 統計データからみた現状

#### (1) 人口の推移

本市の総人口は、平成31年3月末現在 103,607 人、65歳以上人口(高齢者数)は 27,738 人、高齢化率は 26.8%となっています。高齢化率については、平成30年の全国、大阪府平均と比較すると、やや低くなっています。

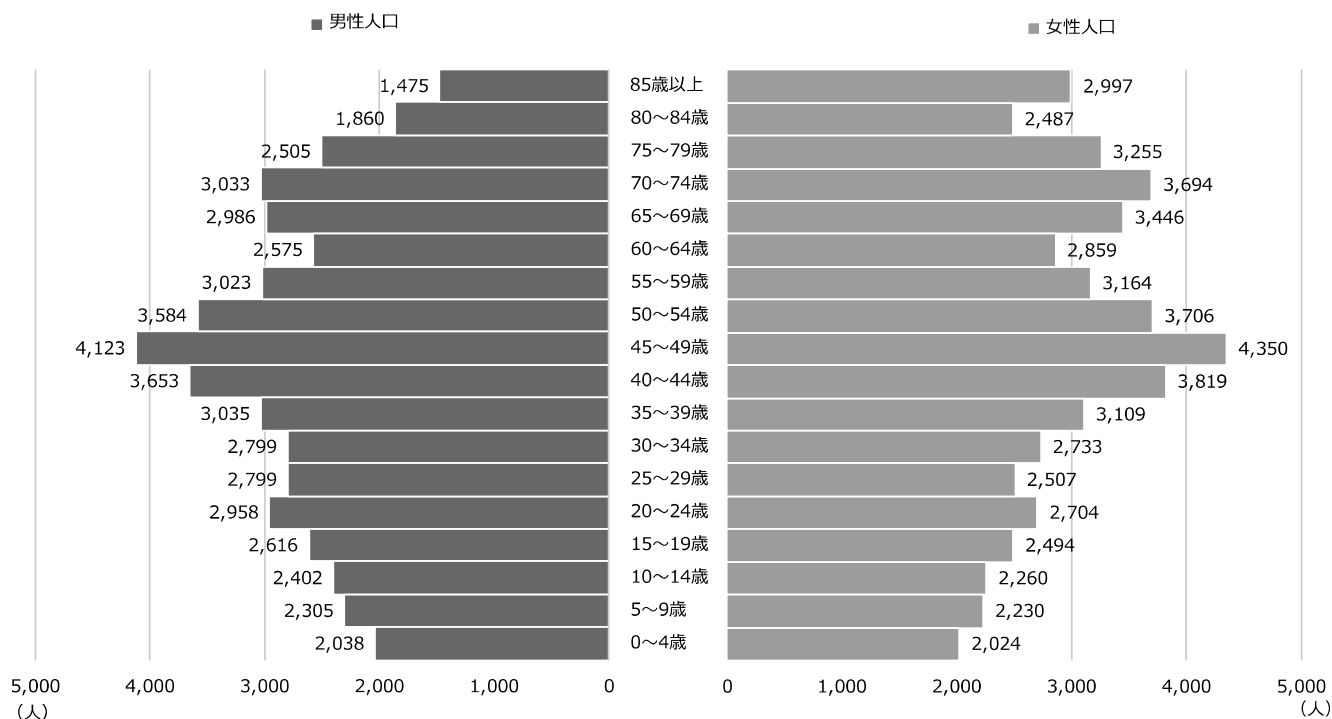
人口、高齢化率の状況(各年3月末時点)

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
総人口(人)	102,412	102,661	103,213	103,501	103,607
65歳以上人口(人)	26,111	26,735	27,188	27,549	27,738
高齢化率	25.5%	26.0%	26.3%	26.6%	26.8%

参考：全国、大阪府の高齢化率の状況

	平成30年
高齢化率(全国)	28.1%
高齢化率(大阪府)	27.5%

【人口ピラミッド(平成31年3月末時点)】

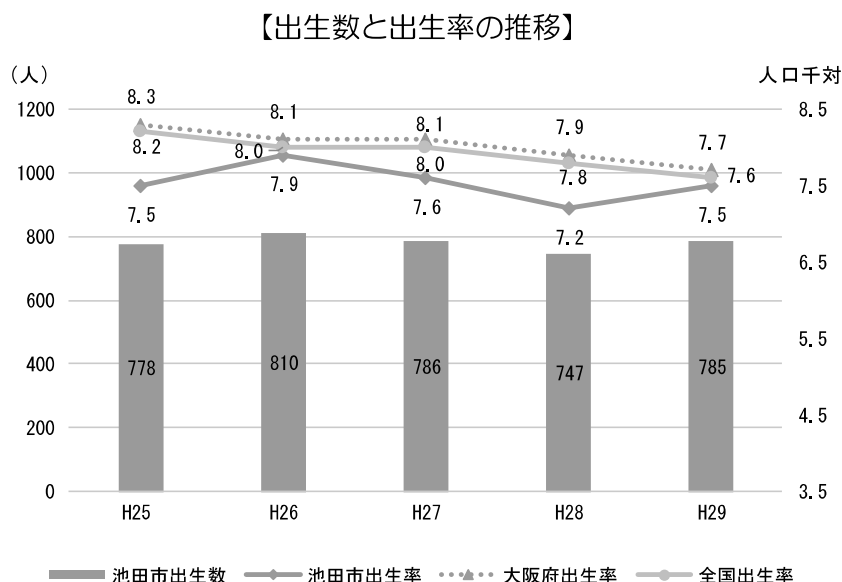


資料：住民基本台帳

## (2) 出生・死亡の状況

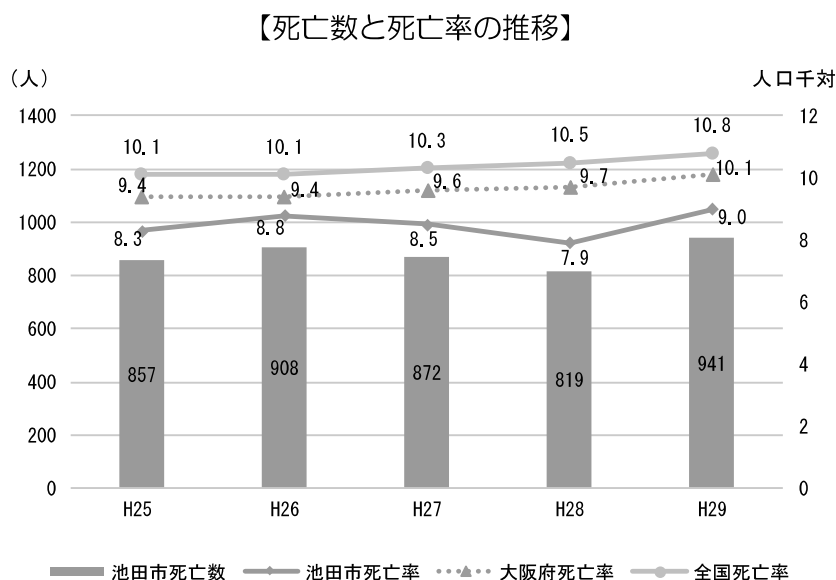
### ①出生数と出生率\*の推移

出生数と出生率の推移をみると、平成26年から平成28年まで減少しており、平成29年には一時的に増加していますが、今後はゆるやかに減少する見込みとなっています。平成29年の出生率は、池田市7.5、大阪府7.7、全国7.6となっています。



### ②死亡数と死亡率\*の推移

死亡数と死亡率の推移をみると、平成26年から平成28年まで減少傾向にありましたが、平成29年は増加しており、今後はゆるやかに増加する見込みとなっています。平成29年の死亡率は、池田市9.0、大阪府10.1、全国10.8となっています。



資料：人口動態統計

\* 出生率、死亡率 人口千人に対する出生数、死亡数。

### ③死因別死亡数

死因別死亡数をみると、全国と同様、悪性新生物が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患となっています。

死因別死亡数の順位（平成 29 年）

	池田市	大阪府	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	脳血管疾患	肺炎	脳血管疾患
4	老衰	脳血管疾患	老衰
5	肺炎	老衰	肺炎

参考：死因別死亡数の順位（性別）（平成 29 年）

男性	池田市	大阪府	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	脳血管疾患	肺炎	肺炎、脳血管疾患
4	肺炎	脳血管疾患	
5	不慮の事故	不慮の事故	老衰

女性	池田市	大阪府	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	老衰	老衰	老衰
4	脳血管疾患	肺炎	脳血管疾患
5	肺炎	脳血管疾患	肺炎

資料：人口動態統計

#### ④標準化死亡比

標準化死亡比をみると、男女ともに悪性新生物が高くなっており、特に女性は高くなっています。次いで、男性では自殺、女性では腎不全が高くなっています。

性・主要死因別 標準化死亡比（SMR）の状況（平成20年～平成24年）

	池田市		大阪府	
	男	女	男	女
心疾患	60.3	84.4	109.6	109.2
急性心筋梗塞	57.2	52.7	80.8	78.9
心不全	46.1	89.1	91.9	103.6
脳血管疾患	67.2	73.7	88.5	82.8
脳出血	59.0	58.5	83.2	78.1
脳梗塞	54.3	70.4	93.8	86.5
悪性新生物	90.7	106.0	110.6	110.5
胃	94.5	110.6	111.5	109.8
大腸	73.4	102.8	106.1	105.9
肝及び肝内胆管	94.0	110.3	133.8	135.3
気管、気管支及び肺	96.2	119.3	115.7	126.9
肺炎	70.5	87.9	119.6	123.2
腎不全	77.3	97.6	114.4	121.8
肝疾患	81.7	56.0	137.9	128.7
老衰	34.4	51.8	64.5	73.9
不慮の事故	74.9	80.7	82.0	81.6
自殺	90.4	89.8	100.2	106.8

※全国を100.0とした場合としています。

資料：人口動態統計

\* 標準化死亡比

各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいい、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものの。

### (3) 平均寿命、健康寿命

平均寿命をみると、全国・大阪府と比較して、男女ともに長くなっています。

健康寿命をみると、大阪府と比較して、男女ともに約1年長くなっています。

平均寿命と健康寿命の差(日常生活に制限のある不健康な期間)をみると、男性で1.26年、女性で3.63年となっており、全国・大阪府と比較して短くなっています。

これらのデータより、全国・大阪府と比較して、健康寿命の延伸が進んでいることがわかります。

平均寿命・健康寿命(男性) 単位：年

	池田市	大阪府	全国
平均寿命(平成27年)	82.1	80.2	80.8
健康寿命(平成27年)	80.84	78.11	72.14

平均寿命・健康寿命(女性) 単位：年

	池田市	大阪府	全国
平均寿命(平成27年)	87.5	86.7	87.0
健康寿命(平成27年)	83.87	82.52	74.79

資料：平均寿命…厚生労働省、健康寿命…厚生労働省、大阪府

※池田市、大阪府の健康寿命は、平成30年9月厚労科研の健康寿命計算プログラムを用いて、大阪府循環器病予防センターにて算出。

\* 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

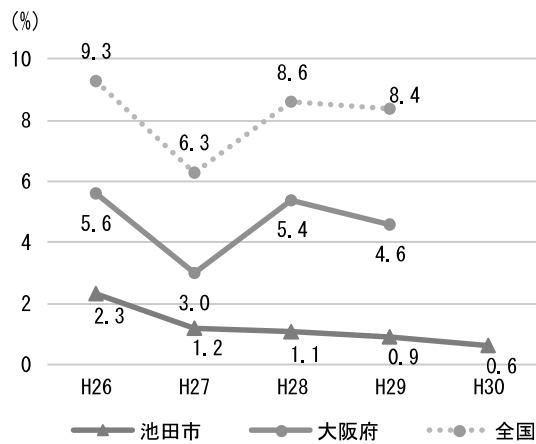


## (4) 保健事業の実施状況

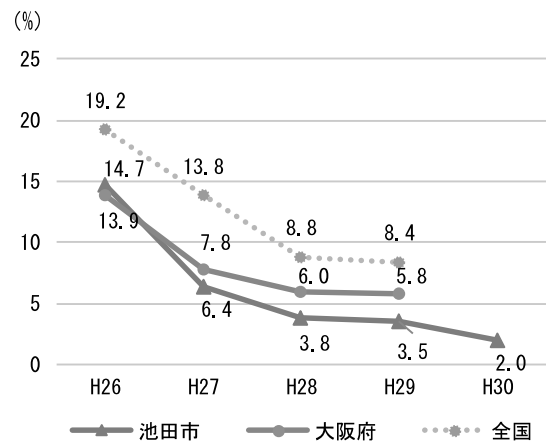
### ①がん検診の実施状況

がん検診の受診率は全般的に低迷しており、子宮がん検診を除き、大阪府、全国平均を下回っています。

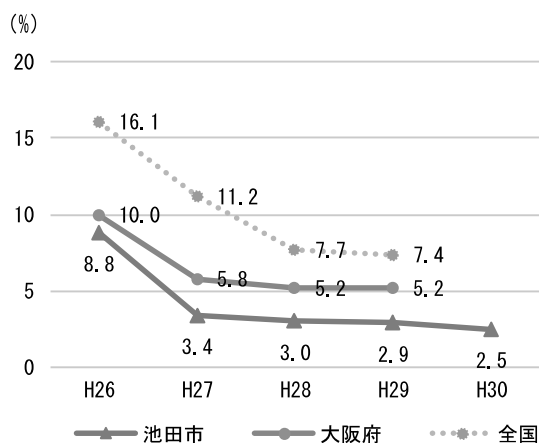
【胃がん検診の受診率の推移】



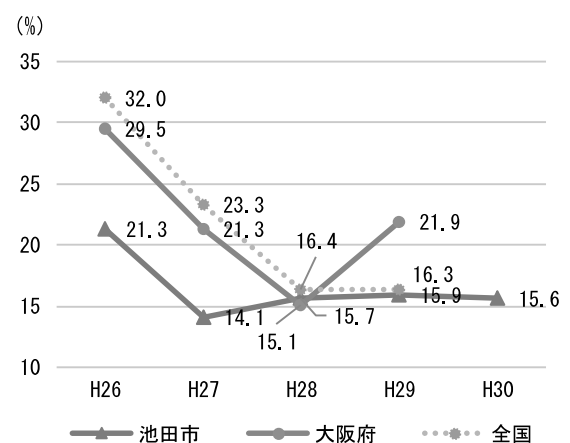
【大腸がん検診の受診率の推移】



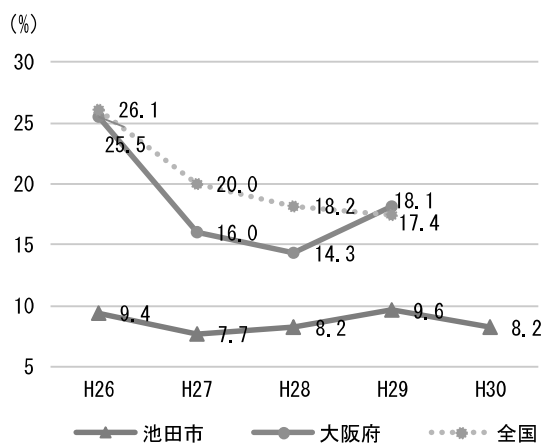
【肺がん検診の受診率の推移】



【子宮がん検診の受診率の推移】



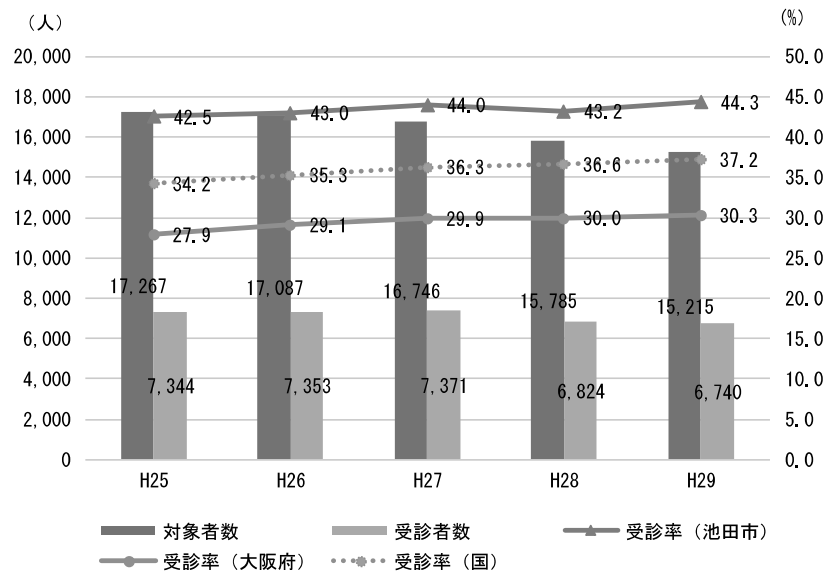
【乳がん検診の受診率の推移】



## ②特定健診（国民健康保険）の実施状況

特定健診の対象者数は年々減少しており、対象者数の減少に伴い受診者数も減少しています。受診率をみると、平成28年度から平成29年度にかけて増加しており、平成29年度では過去5年間で最高値の44.3%となっています。また、大阪府、全国と比較しても、過去5年間継続して高い受診率を保っています。

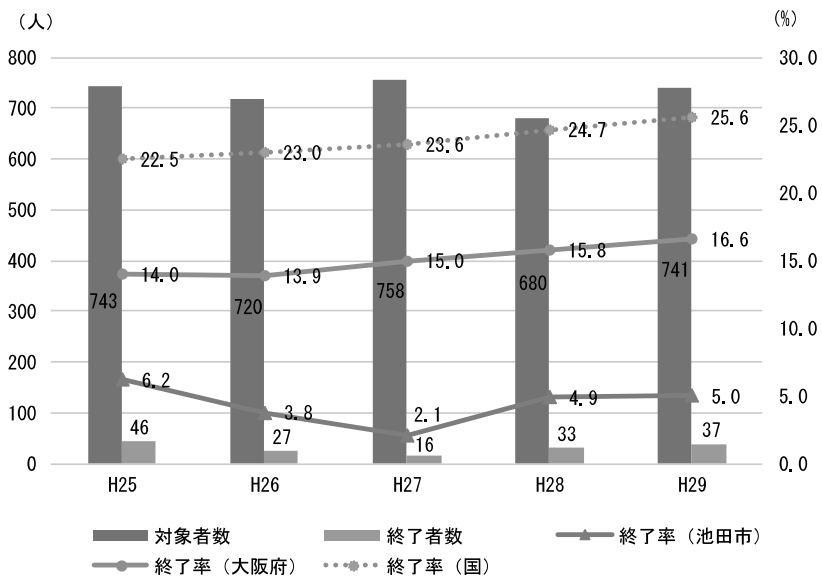
【特定健診の受診率の推移】



## ③特定保健指導（国民健康保険）の実施状況

特定保健指導の対象者数は、過去5年間で増減を繰り返しており、700人前後で推移しています。終了率をみると、平成27年度から平成29年度にかけて上昇していますが、過去5年間では平成25年度の6.2%が最高となっており、大阪府、全国と比較して低い水準となっています。

【特定保健指導の終了率の推移】



## 2. アンケート調査結果等からみた現状

### (1) アンケート調査の概要

#### ①調査目的

本調査では、令和2年度からスタートする「健康いけだ21」を策定するにあたり、健康づくりの方策を検討するため、市民の健康づくりや食育に関する意識などを把握し、計画策定における基礎的な資料を作成することを目的として実施しました。

#### ②調査対象

調査票の種類	調査対象	配布方法
成人	池田市在住の20歳以上の市民 1,200人（無作為抽出）	郵送にて 配布・回収
児童	池田市の小中義務教育学校に通う児童 500人	学校にて 配布・回収
乳幼児保護者	池田市の保育園・幼稚園に通う乳幼児の保護者 300人	保育園・幼稚園 にて配布・回収

#### ③調査期間

令和元年7月～令和元年9月

#### ④回収率

調査票の種類	配布数	回収数 (有効回答数)	回収率 (有効回答率)
成人	1,200	408	34.0%
児童	500	344	68.8%
乳幼児保護者	300	229	76.3%
合計	2,000	981	49.1%

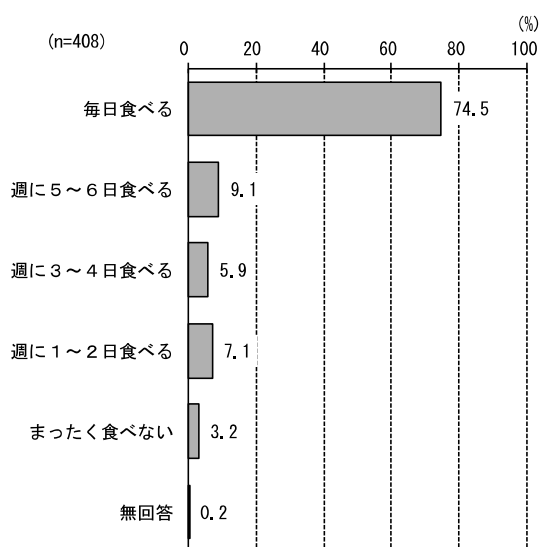
## (2) 栄養・食生活・食育について

### ①朝食の摂取状況について

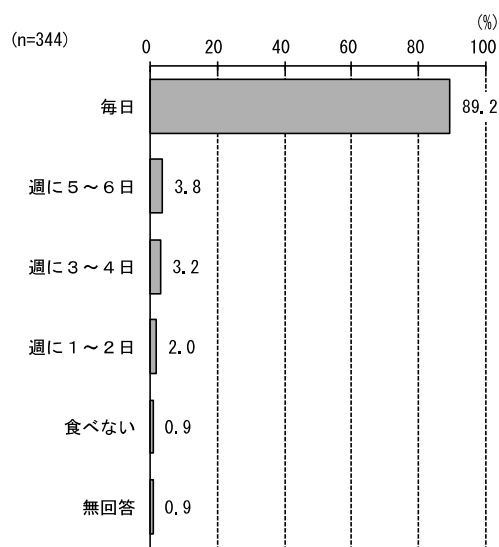
朝食の摂取状況について、成人では74.5%となっており、毎日食べる人の割合がやや低くなっています。学力調査より、小中学生の朝食の摂取状況をみると、平成30年度は小学生、中学生ともに下がっていますが、令和元年度は小学生で約3ポイント上昇しています。

朝食を食べない理由をみると、「時間がない」が42.9%で最も多く、次いで「食欲がない」「食べる習慣がない」が多くなっています。また、朝食を食べる習慣がなくなった年齢について、「10歳代」が46.2%で最も多く、次いで「20歳代」が30.8%となっています。

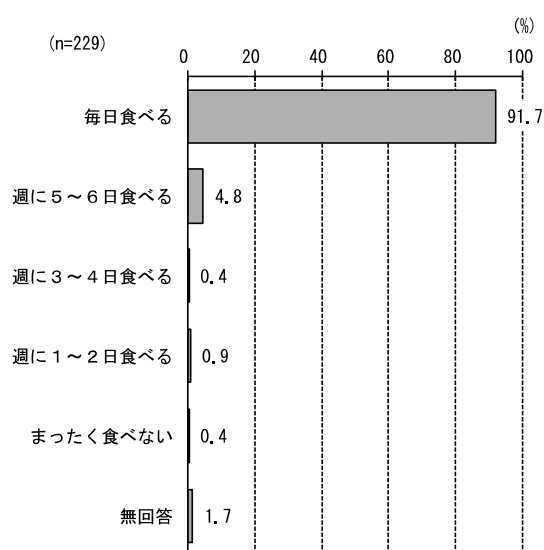
【朝食摂取状況（成人）】



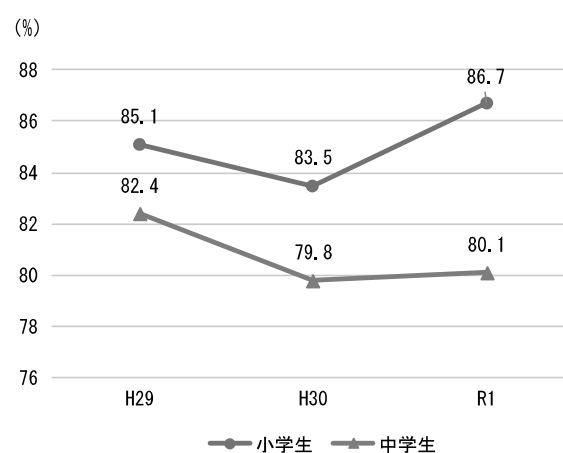
【朝食摂取状況（児童）】



【朝食摂取状況（乳幼児保護者）】

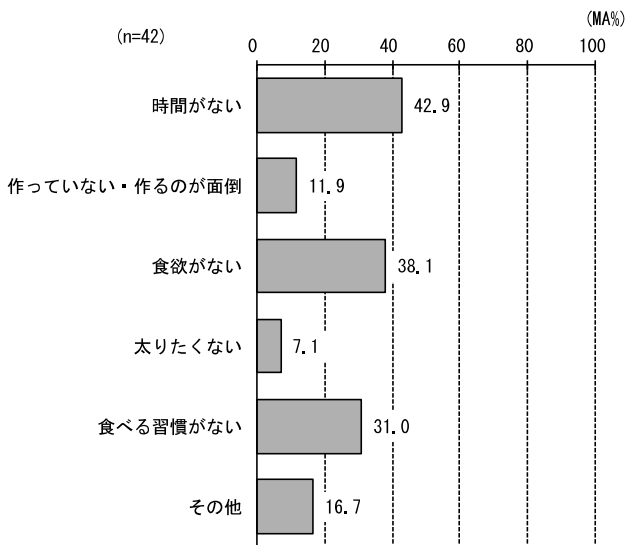


【小中学生の朝食摂取状況※1】

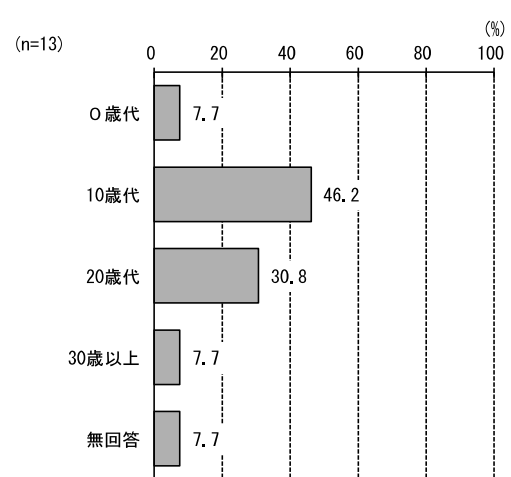


※1…学力調査より

【朝食を食べない理由（成人）】



【朝食を食べる習慣がなくなった年齢（成人）】



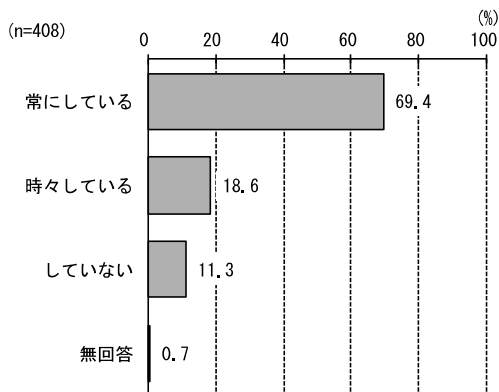
②食生活に対する意識について

食生活について、3食必ず食べるように普段から意識している人は6割以上となっていますが、栄養・バランス、食品数を多くすること、カルシウムの摂取を普段から意識している人は半数未満となっています。また、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度について、「ほぼ毎日」の人は半数未満となっており、特に20歳代では主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度が低くなっています。

減塩への取り組みについて、「していない」人が30.9%となっており、約3割の人は減塩に対する意識が低い可能性があります。

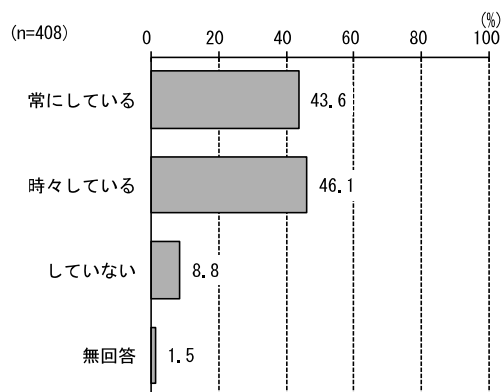
外食・中食の状況について、外食は「月1～2回」が41.7%、中食は「ほとんど利用しない」が30.9%で最も多くなっています。また、外食・中食を週に1回以上利用する人は、外食が41.2%、中食は46.6%となっています。

【朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識している（成人）】



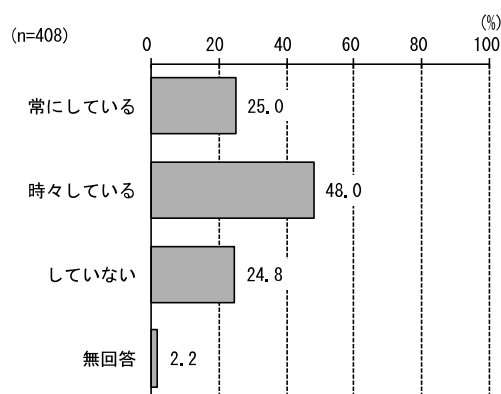
		母数 (n)	朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識している			
			常にしている	時々している	していない	無回答
全体		408	69.4	18.6	11.3	0.7
性別	男性	139	69.1	14.4	16.5	-
	女性	267	70.0	21.0	8.2	0.7
年齢	20歳代	65	58.5	21.5	20.0	-
	30歳代	86	59.3	25.6	12.8	2.3
	40歳代	84	70.2	16.7	13.1	-
	50歳代	87	75.9	20.7	3.4	-
	60歳代	83	81.9	9.6	8.4	-
	70歳代	1	100.0	-	-	-

### 【食事の栄養・バランスを考えている（成人）】



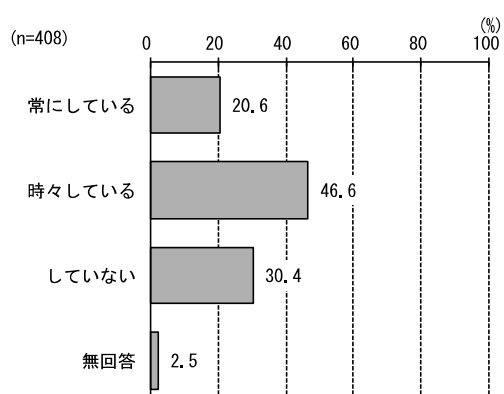
		母数 (n)	食事の栄養・バランスを考えている			
			常にしている	時々している	していない	無回答
全体		408	43.6	46.1	8.8	1.5
性別	男性	139	36.0	47.5	15.1	1.4
	女性	267	47.9	45.3	5.6	1.1
年齢	20歳代	65	30.8	50.8	18.5	-
	30歳代	86	37.2	52.3	8.1	2.3
	40歳代	84	46.4	47.6	6.0	-
	50歳代	87	55.2	40.2	3.4	1.1
	60歳代	83	45.8	41.0	10.8	2.4
	70歳代	1	100.0	-	-	-

### 【食品数をできるだけ多くしている（成人）】



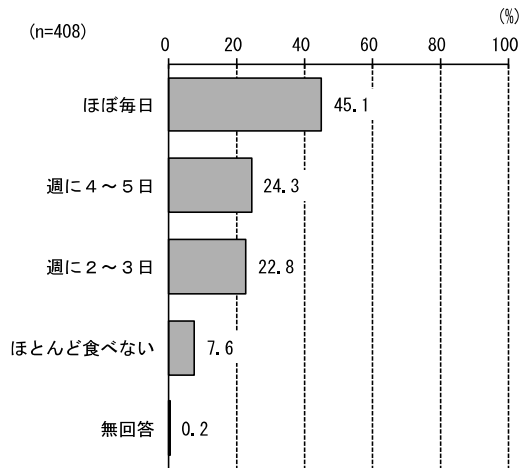
		母数 (n)	食品数をできるだけ多くしている			
			常にしている	時々している	していない	無回答
全体		408	25.0	48.0	24.8	2.2
性別	男性	139	19.4	43.2	34.5	2.9
	女性	267	28.1	50.6	19.9	1.5
年齢	20歳代	65	16.9	43.1	40.0	-
	30歳代	86	17.4	48.8	30.2	3.5
	40歳代	84	25.0	53.6	21.4	-
	50歳代	87	33.3	49.4	13.8	3.4
	60歳代	83	30.1	44.6	22.9	2.4
	70歳代	1	100.0	-	-	-

### 【カルシウムをしっかりとれるようにしている（成人）】



		母数 (n)	カルシウムをしっかりとれるようにしている			
			常にしている	時々している	していない	無回答
全体		408	20.6	46.6	30.4	2.5
性別	男性	139	17.3	36.7	42.4	3.6
	女性	267	22.5	51.7	24.3	1.5
年齢	20歳代	65	16.9	38.5	44.6	-
	30歳代	86	18.6	45.3	32.6	3.5
	40歳代	84	21.4	47.6	31.0	-
	50歳代	87	24.1	49.4	23.0	3.4
	60歳代	83	21.7	49.4	25.3	3.6
	70歳代	1	-	100.0	-	-

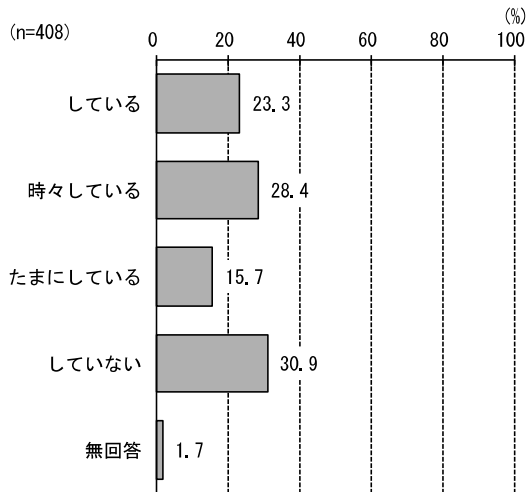
【主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度（成人）】



単位：%

		母数 (n)	主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度				
			ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんど食べない	無回答
全体		408	45.1	24.3	22.8	7.6	0.2
性別	男性	139	43.2	20.1	28.8	7.9	-
	女性	267	46.4	26.2	19.9	7.5	-
年齢	20歳代	65	29.2	18.5	35.4	16.9	-
	30歳代	86	44.2	29.1	18.6	8.1	-
	40歳代	84	51.2	25.0	20.2	3.6	-
	50歳代	87	49.4	24.1	21.8	4.6	-
	60歳代	83	48.2	22.9	21.7	7.2	-
	70歳代	1	100.0	-	-	-	-

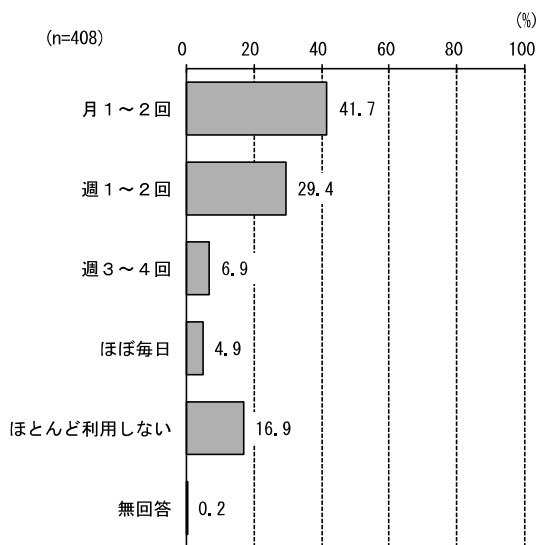
【減塩の取り組み（成人）】



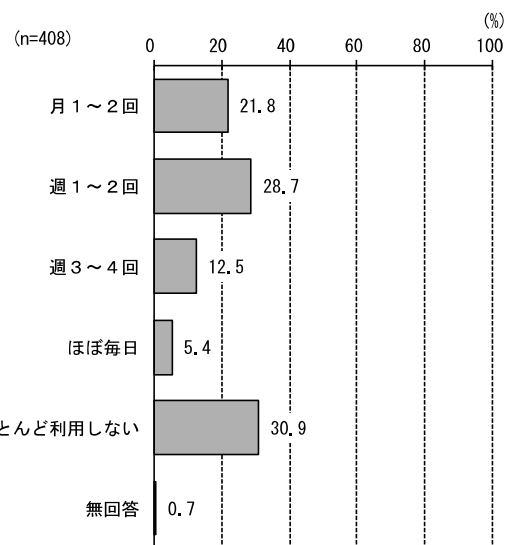
単位：%

		母数 (n)	減塩に気をつけて食事をしているか				
			している	時々している	たまにしている	していない	無回答
全体		408	23.3	28.4	15.7	30.9	1.7
性別	男性	139	19.4	22.3	17.3	40.3	0.7
	女性	267	25.1	31.8	15.0	26.2	1.9
年齢	20歳代	65	7.7	27.7	7.7	56.9	-
	30歳代	86	24.4	29.1	12.8	32.6	1.2
	40歳代	84	21.4	26.2	20.2	32.1	-
	50歳代	87	23.0	31.0	23.0	20.7	2.3
	60歳代	83	34.9	28.9	13.3	19.3	3.6
	70歳代	1	100.0	-	-	-	-

【外食の状況（成人）】



【中食の状況（成人）】



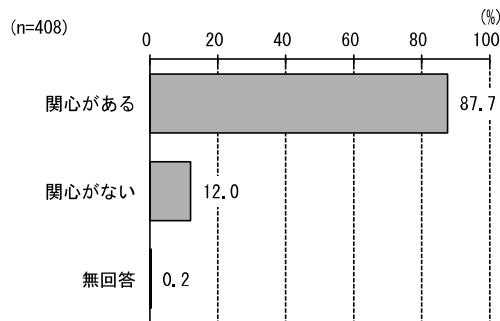
### ③食育への関心について

食育への関心について、成人では87.7%、乳幼児保護者では89.5%となっており、9割近くの方が食育への関心があることがわかります。

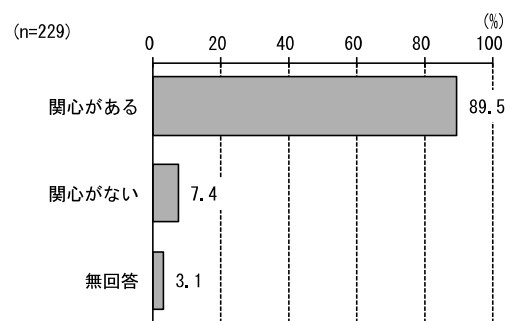
食事の手伝いについて、児童では「自分から進んでする」「言われたらする」を合わせた“手伝いをする”人が86.6%、乳幼児では「している」「時々している」を合わせた“手伝いをする”人が78.2%となっています。

食事の困りごとについて、乳幼児保護者では「偏食」が56.4%、「遊び食べ」が37.6%となっています。3歳6か月児健診結果では、子どもの食事で気になることについて、「食べる量にむらがある」が65.9%で最も多く、次いで「時間がかかる」が54.3%、「食事に集中できない」が51.4%となっています。

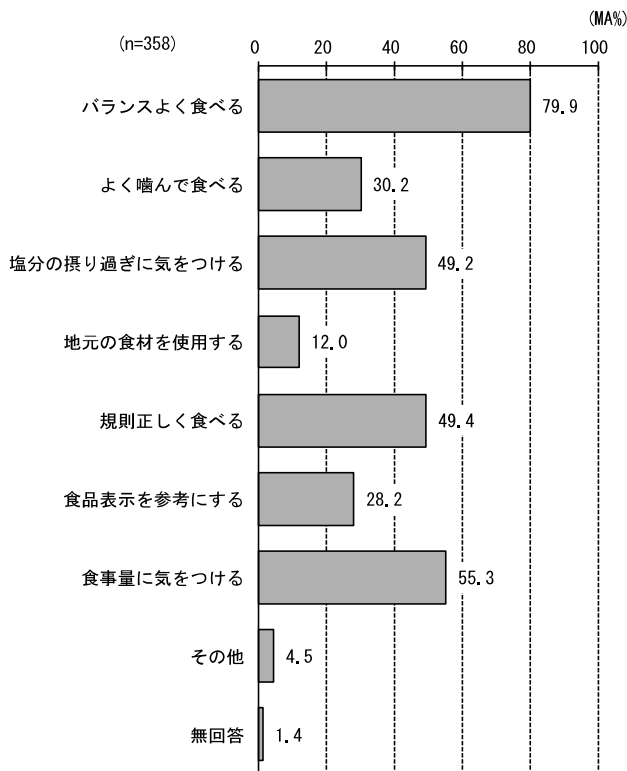
【食育への関心（成人）】



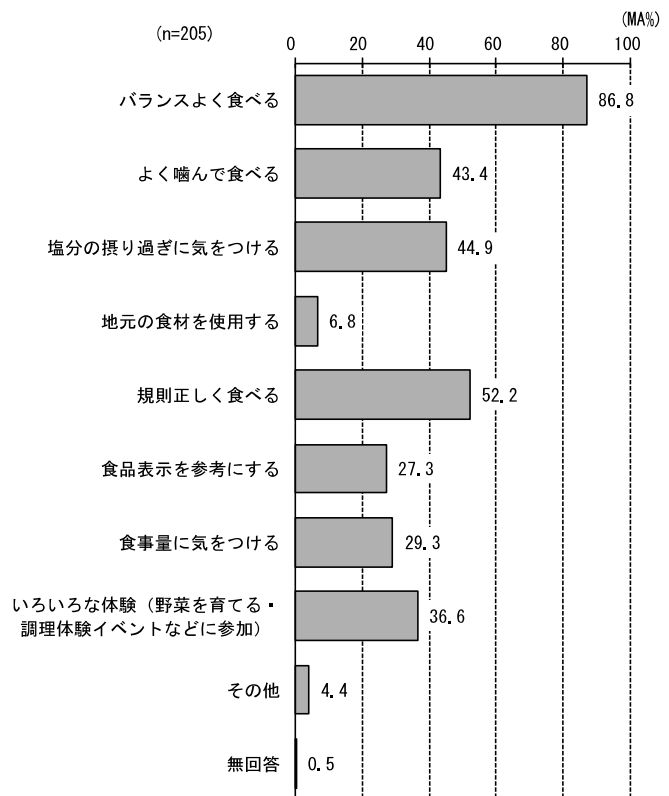
【食育への関心（乳幼児保護者）】



【関心があること（成人）】

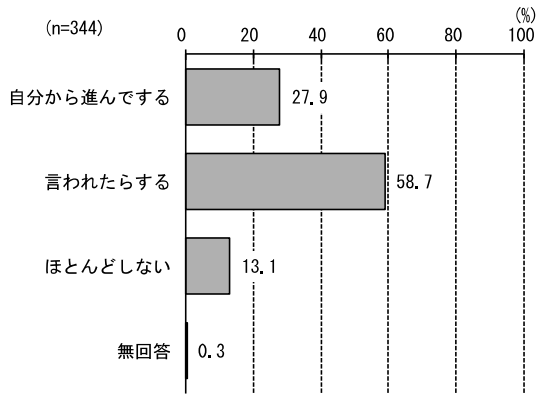


【関心があること（乳幼児保護者）】

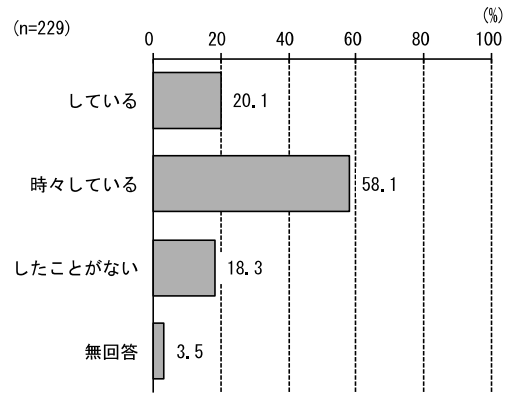




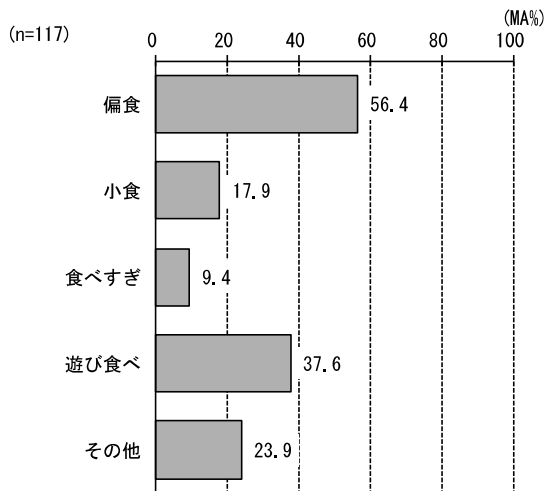
【食事の手伝い（児童）】



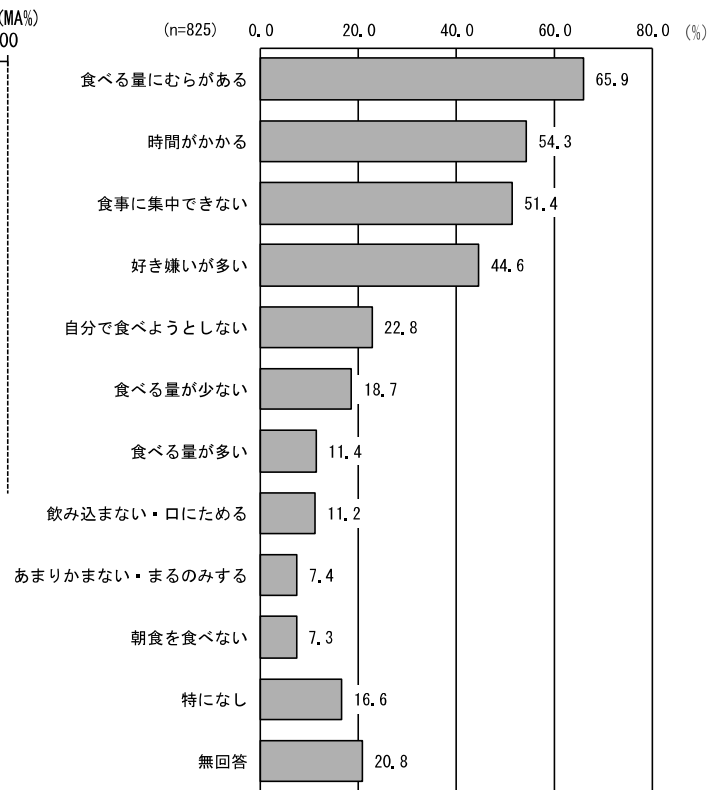
【食事の手伝い（乳幼児保護者）】



【食事の困りごと】



【食事で気になること（3歳6か月児）※2】



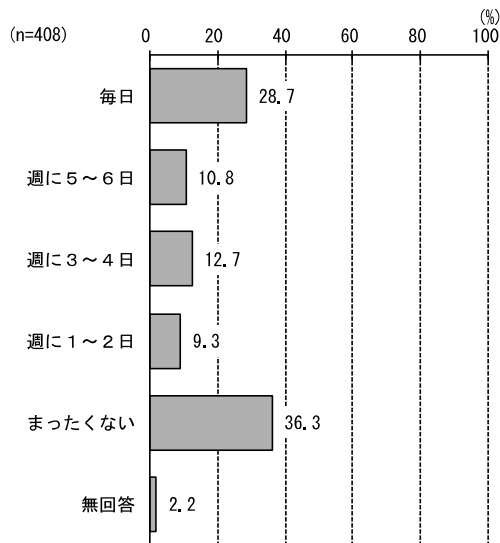
※2…乳幼児健診結果より

#### ④食を通じた交流について

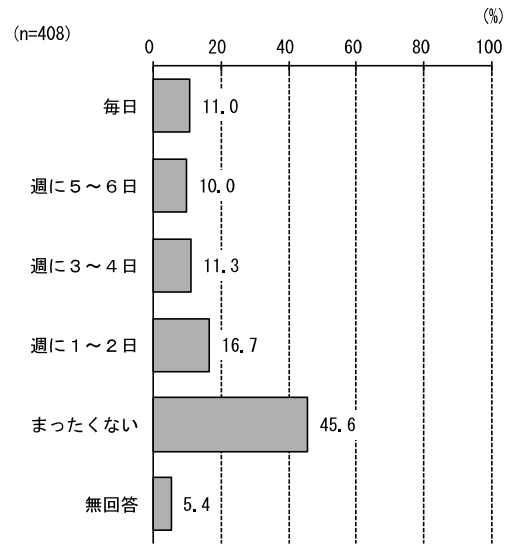
孤食の状況について、成人では、「毎日」と回答した人が朝食では28.7%、夕食では11.0%となっています。児童では、家族と食事を「あまりいっしょに食べない」人が7.0%となっています。

児童では、家族と食事する機会が「晩ごはん」だけの人が27.3%となっており、朝食は一人で食べている児童が多い可能性があります。

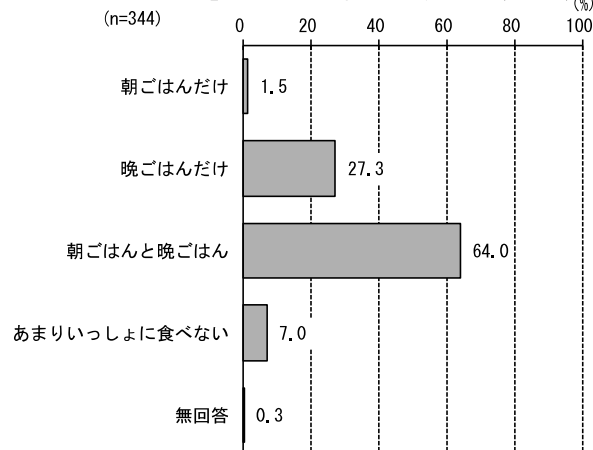
【孤食の状況（朝食・成人）】



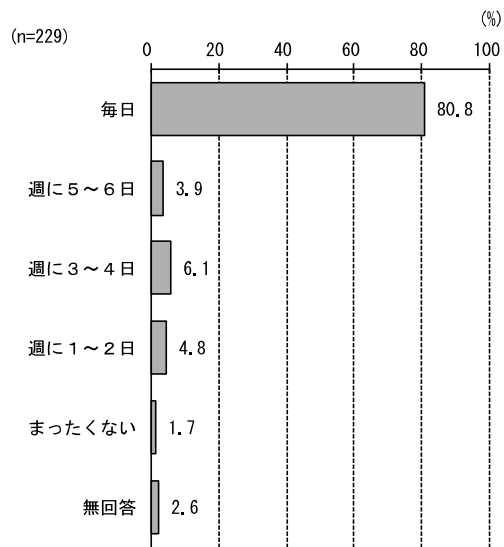
【孤食の状況（夕食・成人）】



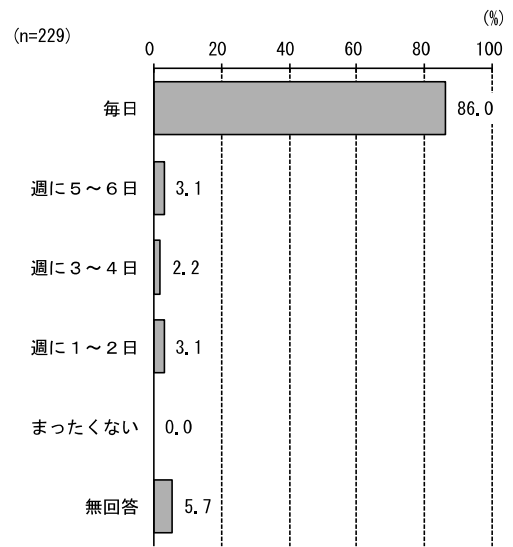
【家族と食事する機会（児童）】



【共食の状況（朝食・乳幼児保護者）】



【共食の状況（夕食・乳幼児保護者）】

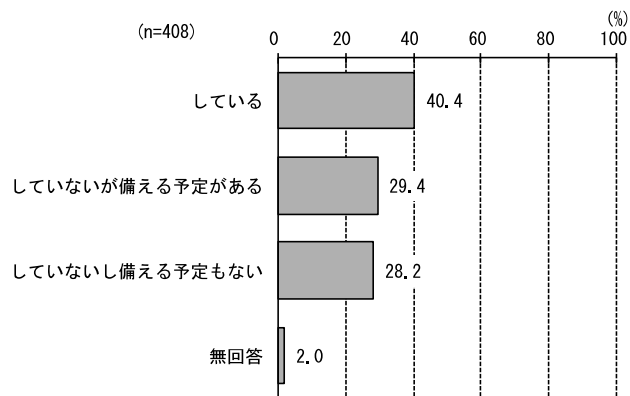


### ⑤災害時の食品備蓄、食品ロスに対する意識について

災害時の食品の備蓄について、既に「している」人が40.4%、「していないが備える予定がある」人が29.4%となっており、食品備蓄の必要性を認識している人は全体の約7割となっています。

食品ロスに関する意識について、食品ロスに関する意識が強い（食べ残しや食品廃棄についてもったいないと思うことがいつもある）人の割合は成人で71.3%、児童で46.5%となっています。

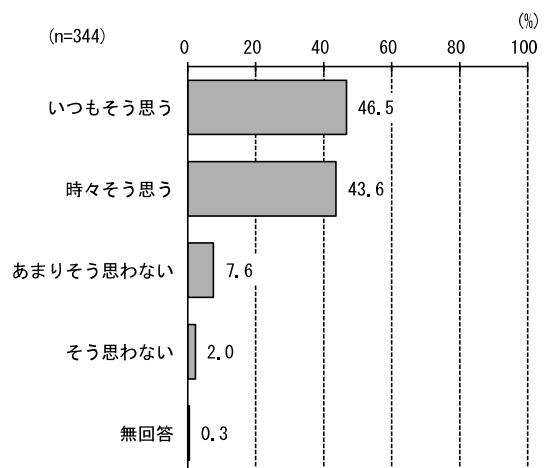
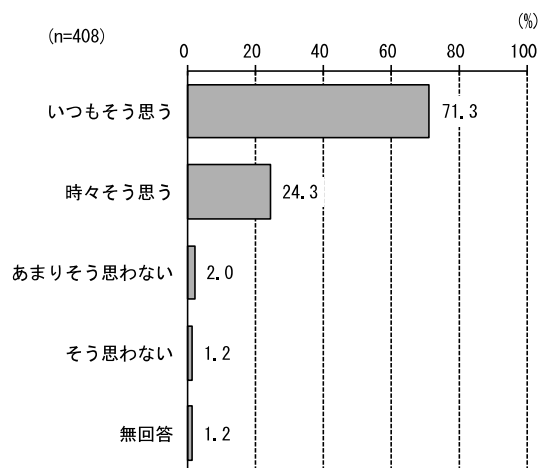
【災害用食品の備蓄（成人）】



【食べ残しや食品廃棄をもったいないと感じるか】

(成人)

(児童)

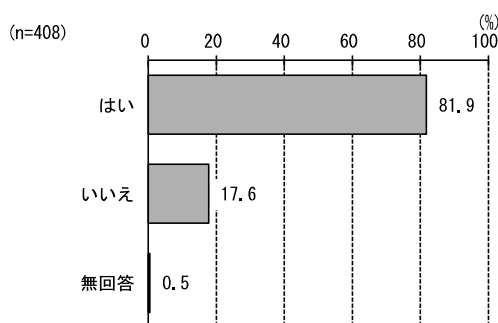


### (3) 身体活動・運動について

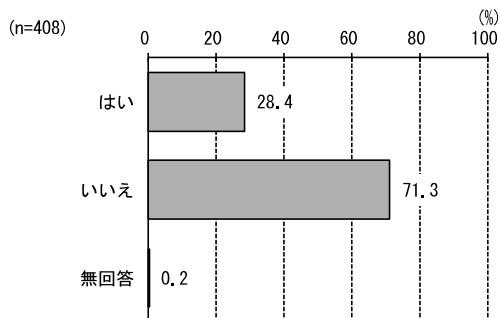
運動不足を感じている人が、成人では8割を超えています。運動習慣について、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人は28.4%となっていますが、日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は56.4%となっており、半数以上の方が体を動かす習慣があることがわかります。1日の歩数について、男性では「10000歩以上」が35.7%で最も多くなっているのに対し、女性では「5000～6000歩未満」が20.0%で最も多くなっています。児童の外遊びや運動等の頻度について、「ほとんど毎日している」人が全体では4割以上となっていますが、9～11歳の小学校高学年にあたる年代では3割未満となっており、この年代に運動不足の傾向がみられます。

ロコモティブシンドロームの認知度をみると、「言葉も意味も知らない」人が65.9%となっており、ロコモティブシンドロームの予防に向けて認知度の向上が必要です。

【運動不足を感じているか（成人）】

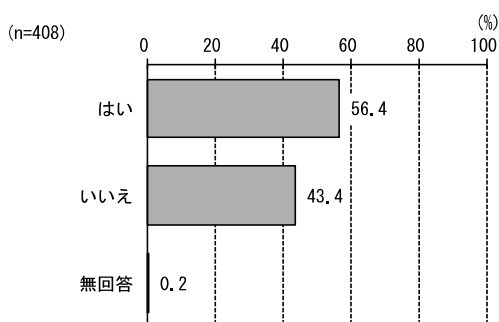


【1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施しているか（成人）】



		母数 (n)	運動の実施状況		
			はい	いいえ	無回答
全体		408	28.4	71.3	0.2
性別	男性	139	38.8	61.2	-
	女性	267	23.2	76.4	0.4
年齢	20歳代	65	24.6	75.4	-
	30歳代	86	31.4	67.4	1.2
	40歳代	84	23.8	76.2	-
	50歳代	87	23.0	77.0	-
	60歳代	83	39.8	60.2	-
	70歳代	1	-	100.0	-

【日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているか（成人）】



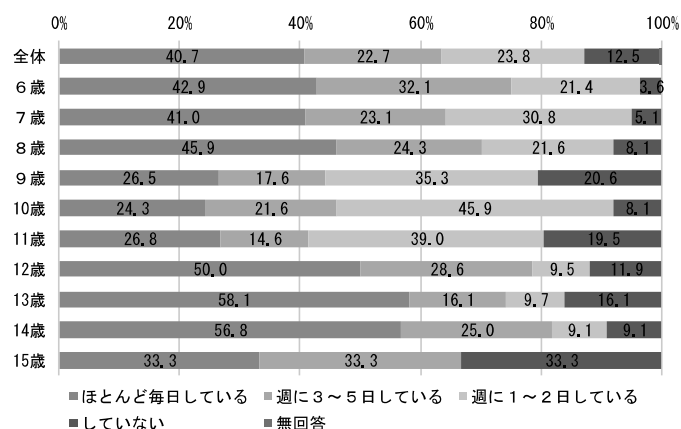
		母数 (n)	日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		408	56.4	43.4	0.2
性別	男性	139	48.2	51.8	-
	女性	267	61.0	38.6	0.4
年齢	20歳代	65	55.4	44.6	-
	30歳代	86	53.5	45.3	1.2
	40歳代	84	61.9	38.1	-
	50歳代	87	60.9	39.1	-
	60歳代	83	51.8	48.2	-
	70歳代	1	-	100.0	-

### 【1日の歩数（成人）】

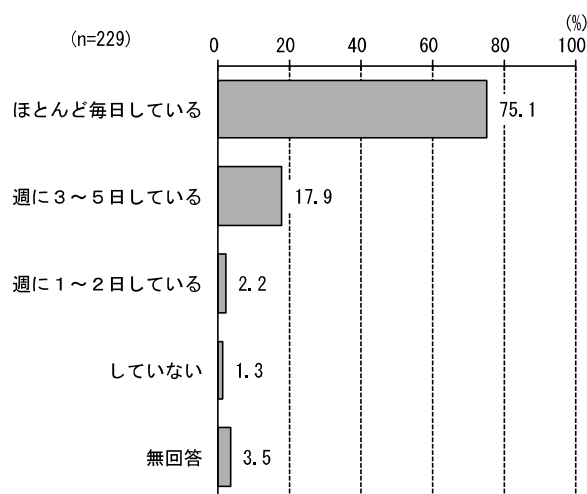
単位：%

		母数 (n)	1日の歩数								無 回 答
			4 0 0 0 歩 未 満	4 0 0 0 歩 未 満	5 5 6 0 0 歩 未 満	5 5 7 0 0 歩 未 満	6 0 0 0 歩 未 満	7 5 8 0 0 歩 未 満	8 5 9 0 0 歩 未 満	9 0 1 0 0 歩 未 満	
全体		126	7.9	6.3	14.3	11.9	13.5	15.9	4.8	21.4	4.0
性別	男性	56	3.6	7.1	7.1	12.5	8.9	14.3	5.4	35.7	5.4
	女性	70	11.4	5.7	20.0	11.4	17.1	17.1	4.3	10.0	2.9
年齢	20歳代	24	8.3	4.2	16.7	8.3	16.7	16.7	4.2	25.0	-
	30歳代	19	5.3	5.3	10.5	-	26.3	5.3	-	36.8	10.5
	40歳代	24	-	12.5	8.3	12.5	12.5	29.2	-	16.7	8.3
	50歳代	37	10.8	5.4	13.5	24.3	8.1	13.5	13.5	8.1	2.7
	60歳代	22	13.6	4.5	22.7	4.5	9.1	13.6	-	31.8	-
	70歳代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

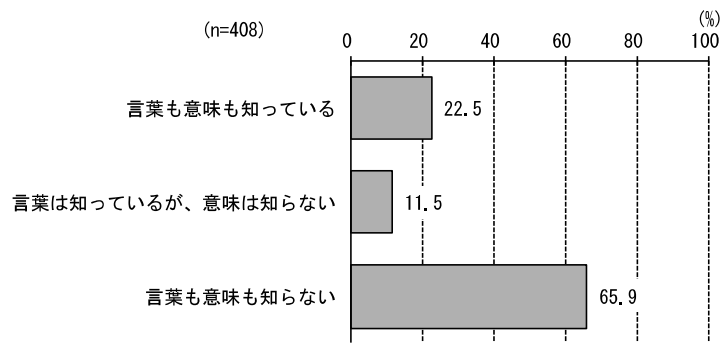
### 【外遊びや運動、スポーツをする頻度（児童）】



### 【子どもが体を使った遊びや運動をする頻度（乳幼児保護者）】



### 【ロコモティブシンドロームの認知度（成人）】



#### (4) アルコールについて

飲酒する人の割合をみると、「ほぼ毎日飲む（週4日以上）」が20.8%となっています。

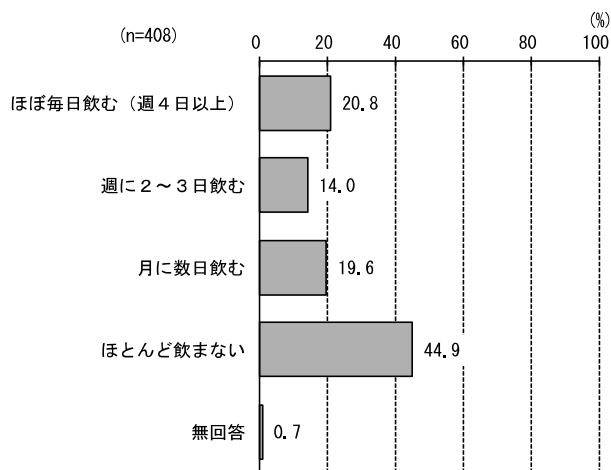
1日の飲酒量について、適正量（1日1合未満）を超えて飲酒している人は64.9%となっています。また、生活習慣病のリスクを高める量（男性2合以上、女性1合以上）を飲酒している人は男性で36.1%、女性で60.6%となっています。

飲酒の適正量（1日1合未満）を正しく認識している人は42.2%となっています。

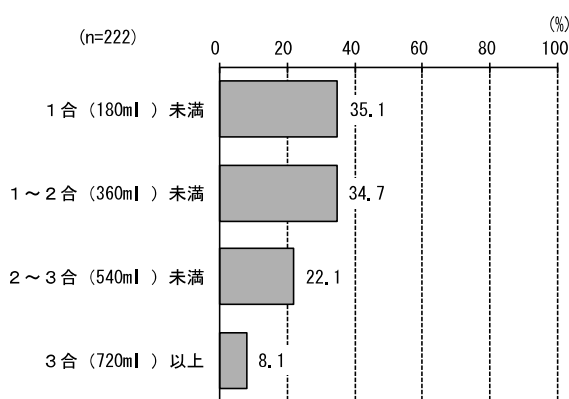
乳幼児健診結果より、妊娠中の飲酒状況をみると、平成30年度では妊娠中に飲酒していた人が1.1%となっています。過去3年間でみると減少傾向となっています。

飲酒する人に対する児童の認識について、「からだに悪い」と回答した人は45.3%となっています。また、3割近くの児童が「特になんとも思わない」と回答しています。

【飲酒する人の割合（成人）】



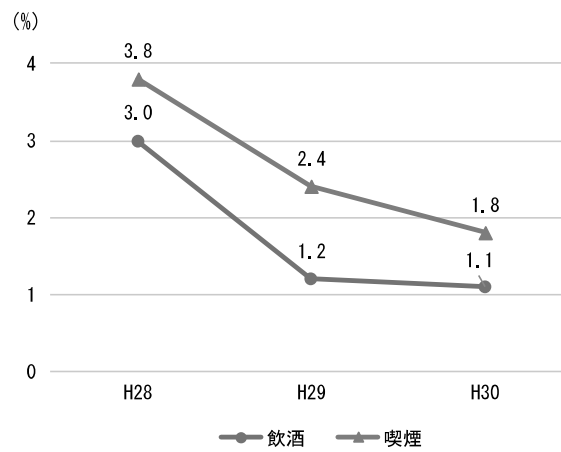
【1日の飲酒量（成人）】



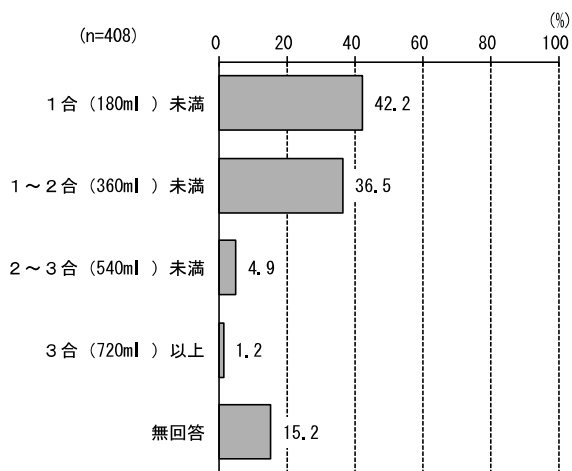
		単位：%				
		1日の飲酒量				
		母数 (n)	1合 (180ml) 未満	2合 (360ml) 未満	3合 (540ml) 未満	3合 (720ml) 以上
全体		222	35.1	34.7	22.1	8.1
性別	男性	97	28.9	35.1	25.8	10.3
	女性	124	39.5	34.7	19.4	6.5
年齢	20歳代	36	30.6	33.3	25.0	11.1
	30歳代	42	28.6	33.3	31.0	7.1
	40歳代	45	35.6	31.1	24.4	8.9
	50歳代	50	42.0	34.0	16.0	8.0
	60歳代	47	36.2	40.4	17.0	6.4
	70歳代	1	-	100.0	-	-



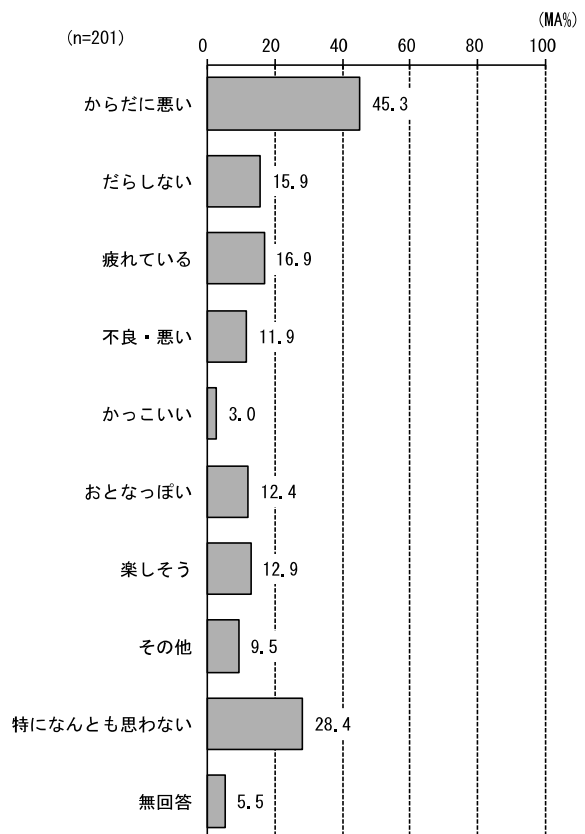
【妊娠中の飲酒・喫煙状況<sup>※2</sup>】



【適量と思う一日の飲酒量（成人）】



【お酒を飲む人をどう思うか（児童）】



## (5) たばこについて

喫煙状況について、成人のアンケート調査結果では、現在たばこを吸っている人は9.8%となっていますが、児童・乳幼児保護者の調査結果では、家庭での喫煙者の有無について約3割が「いる」と回答しています。

また、乳幼児健診結果より、親の喫煙状況をみると、平成30年度では喫煙している父親が27.7%、喫煙している母親が5.5%となっています。過去3年間でみると、父親の喫煙は減少傾向となっていますが、母親の喫煙は横ばいとなっています。

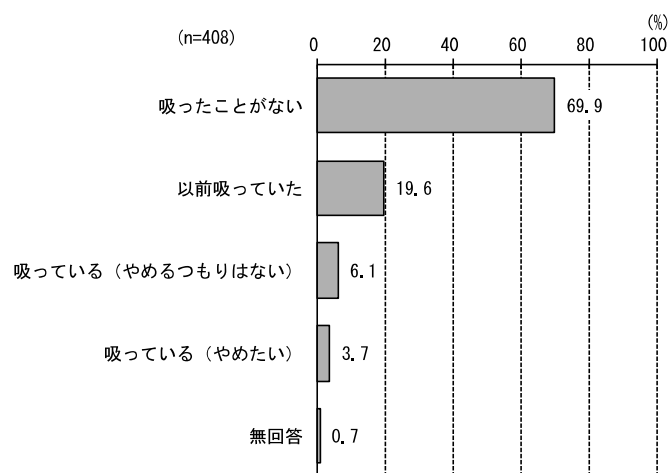
妊娠中の喫煙状況をみると、平成30年度では妊娠中に喫煙していた人が1.8%となっており、過去3年間でみると減少傾向となっています。

受動喫煙の状況をみると、受動喫煙があった場所が「飲食店」「道路・駅周辺・バス停」と回答した人が成人で4割以上と多くなっています。児童では、「道路・駅周辺・バス停」の27.4%に次いで「家庭」が20.9%となっています。喫煙する人に対する児童の認識について、「からだに悪い」と回答した人は80.1%となっています。

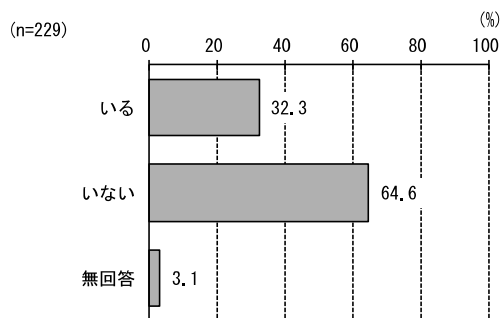
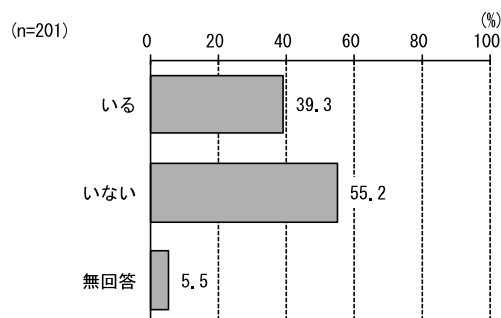
受動喫煙対策について、「路上喫煙禁止などの環境整備」を希望している人が58.3%と最も多くなっています。

喫煙が及ぼす影響については、呼吸器疾患、妊娠に関連した異常以外については、知っている割合が低くなっています。また、COPDの認知度をみると、「言葉も意味も知らない」人が半数以上と多くなっています。

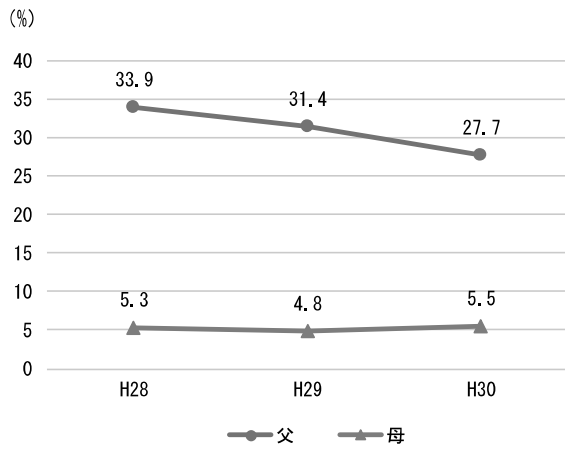
【喫煙状況（成人）】



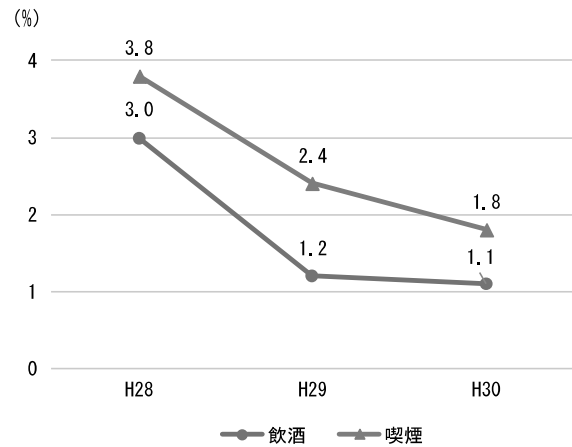
【家庭で喫煙する人がいるか（児童）】 【家庭で喫煙する人がいるか（乳幼児保護者）】



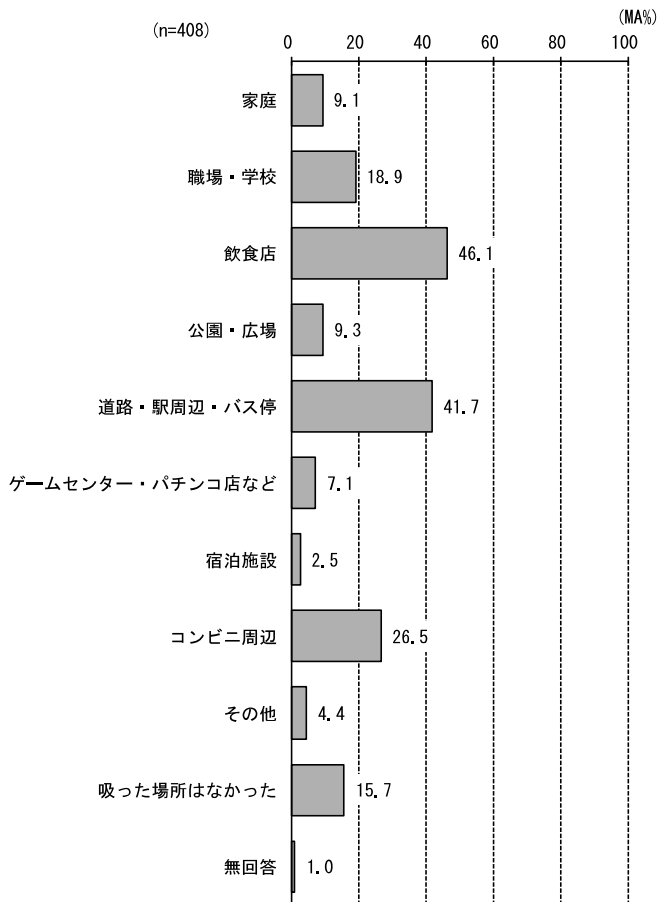
【親の喫煙状況※2】



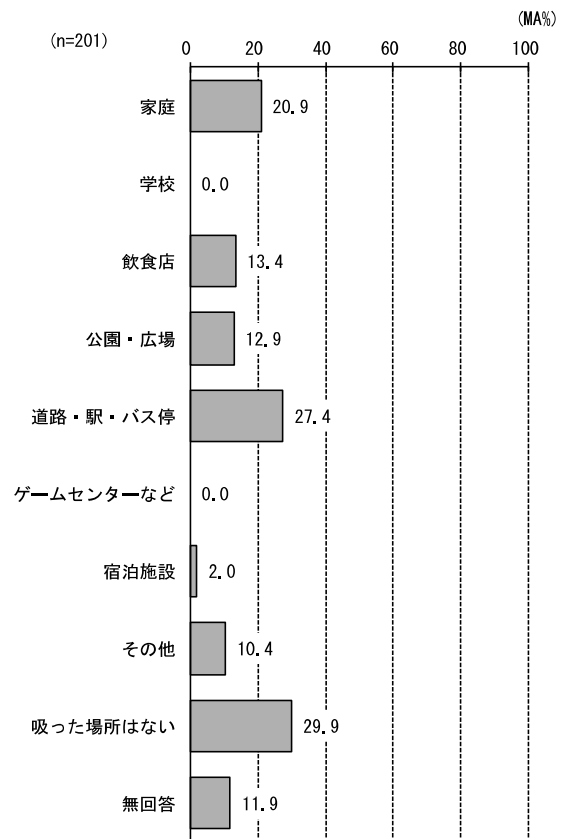
【再掲：妊娠中の飲酒・喫煙状況※2】



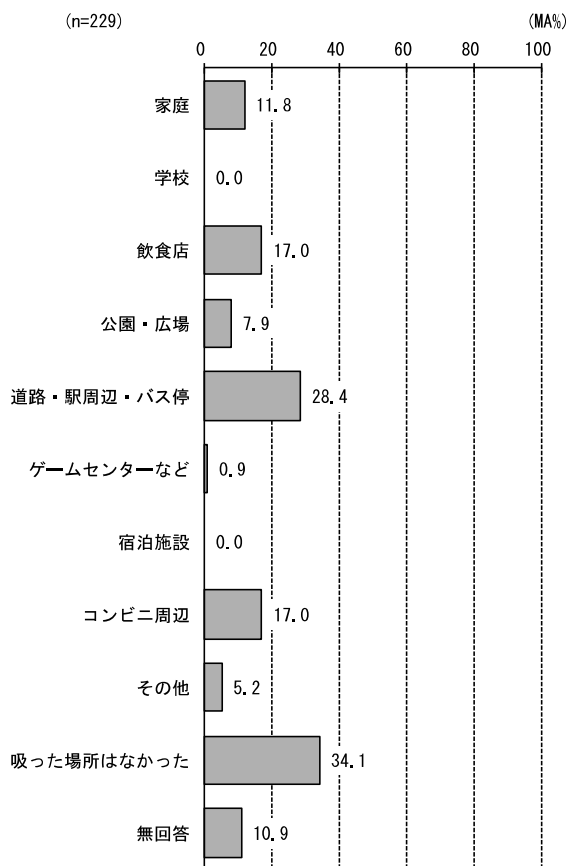
【受動喫煙状況（成人）】



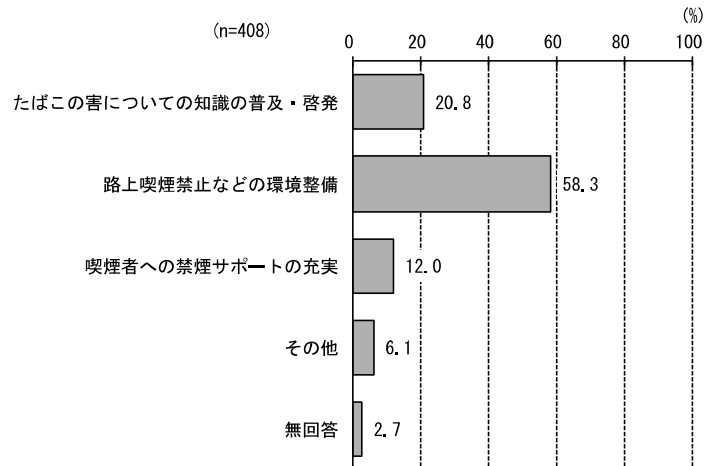
【受動喫煙状況（児童）】



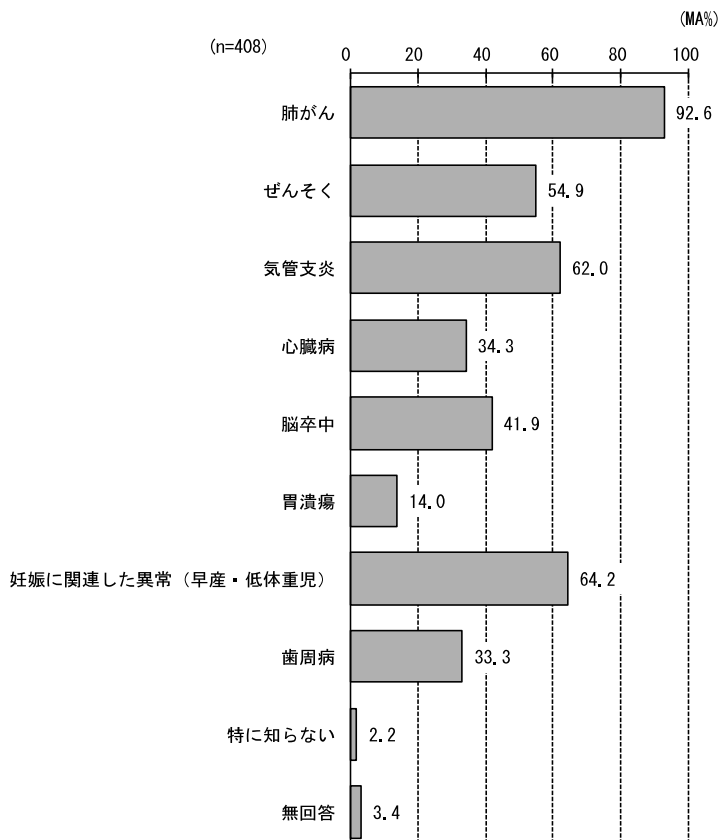
【受動喫煙状況（乳幼児保護者）】



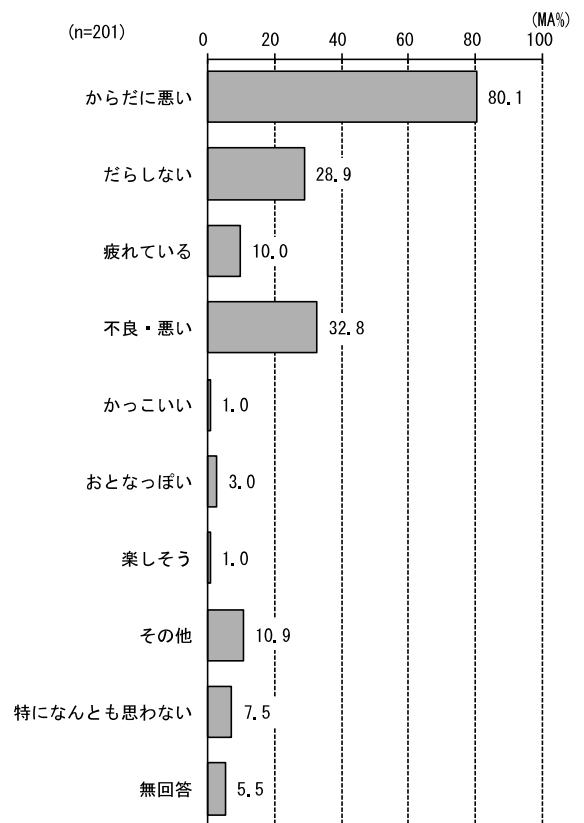
【希望する受動喫煙対策（成人）】



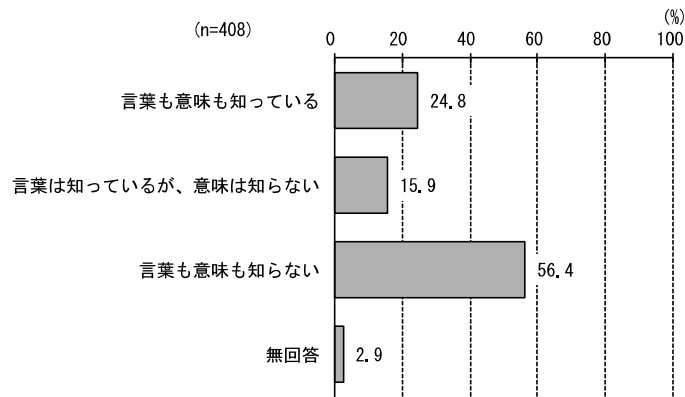
【喫煙が及ぼす影響に関する認知度（成人）】



【たばこを吸う人をどう思うか（児童）】



### 【COPDの認知度（成人）】



## (6) 歯と口腔の健康について

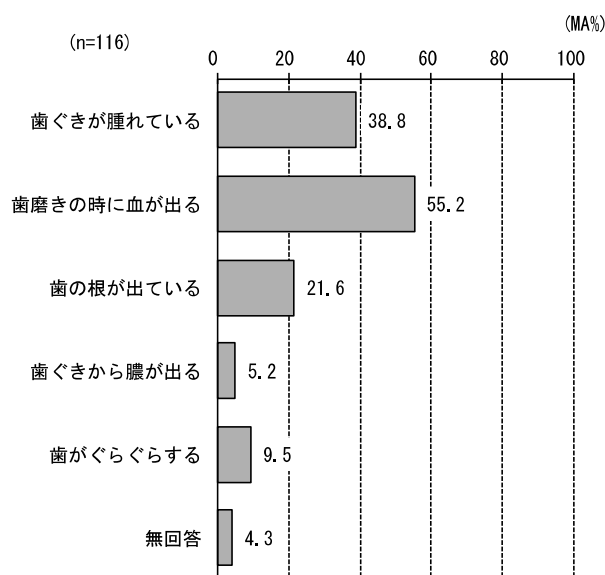
### ① 歯周疾患及びむし歯の状況

気になる歯肉の症状について、「歯みがきの時に血が出る」が55.2%で多く、次に「歯肉が腫れている」が38.8%、「歯の根が出ている」が21.6%となっており、歯周疾患の状況をみると、20歳代で歯肉炎がみられる人は73.7%、また歯周炎がみられる人は40歳代で63.0%、60歳代で69.4%となっています。

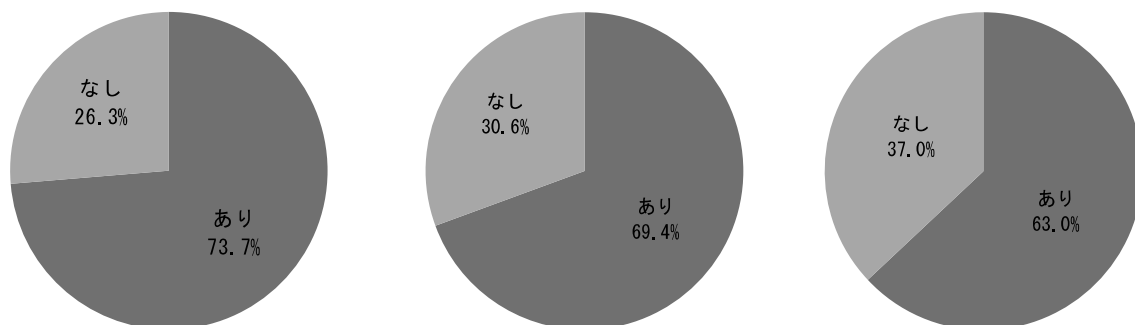
児童のむし歯の本数について、平成28年度から平成30年度にかけて減少しており、大阪府内でも少なく、第2位を継続しています。平成30年度は、一人平均0.22本となっています。

乳幼児健診結果より、むし歯のない者の割合をみると、1歳6か月児では平成28年度から平成30年度にかけて増加、3歳6か月児では平成29年度から平成30年度にかけて増加しています。

### 【気になる歯肉の症状】

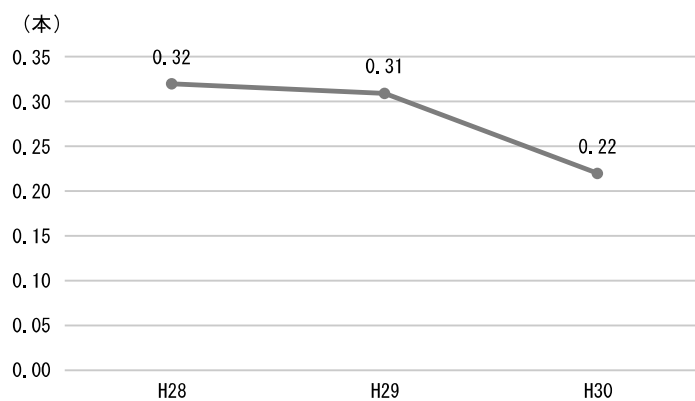


【20 歳代の歯肉炎の有無<sup>※3</sup>】 【40 歳代の歯周炎の有無<sup>※3</sup>】 【60 歳代の歯周炎の有無<sup>※3</sup>】



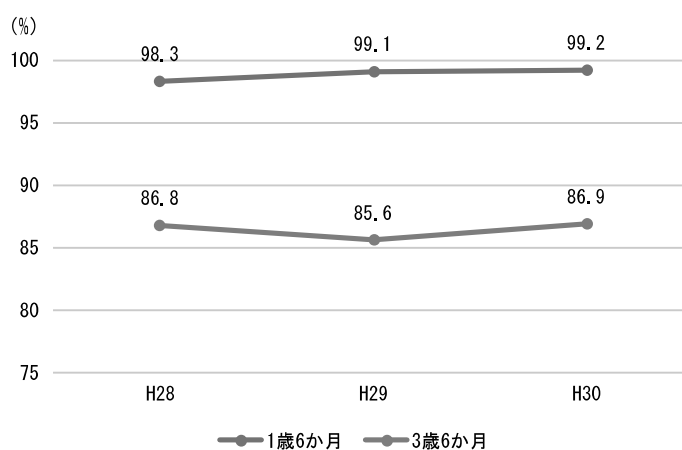
※3…成人歯科検診結果より

【一人平均むし歯本数（12 歳児）<sup>※4</sup>】



※4…学校歯科保健統計より

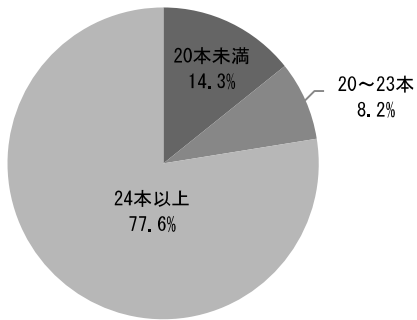
【むし歯のない乳幼児の割合<sup>※2</sup>】



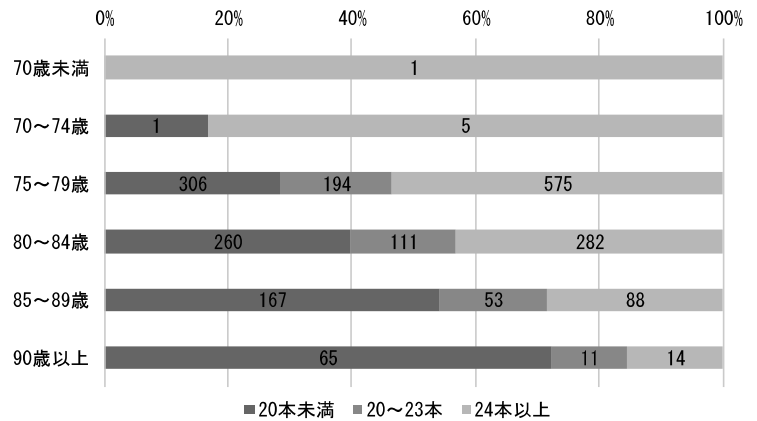
## ②残存歯の状況

残存歯の本数をみると、60歳代で残存歯が24本以上の人は77.6%となっています。また、70歳代では半数以上が24本以上となっています。80～84歳では、20本以上の歯を保つことができている人が6割以上となっています。

【60歳代の残存歯の本数※3】



【残存歯の本数※5】



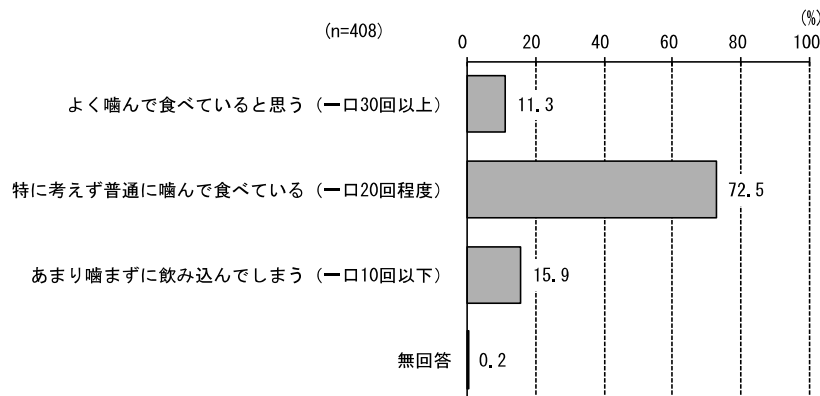
※5…後期高齢者医療歯科健診結果より

## ③咀嚼（そしゃく）の状況

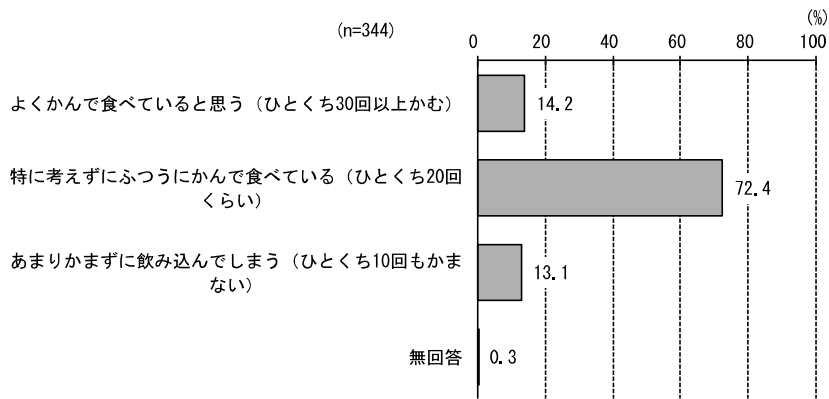
よく噛んで食べているかについて、1割程度の人があまり噛まずに飲み込んでいることがわかります。

咀嚼の状況をみると、60歳代では咀嚼が良好な人が77.6%となっています。

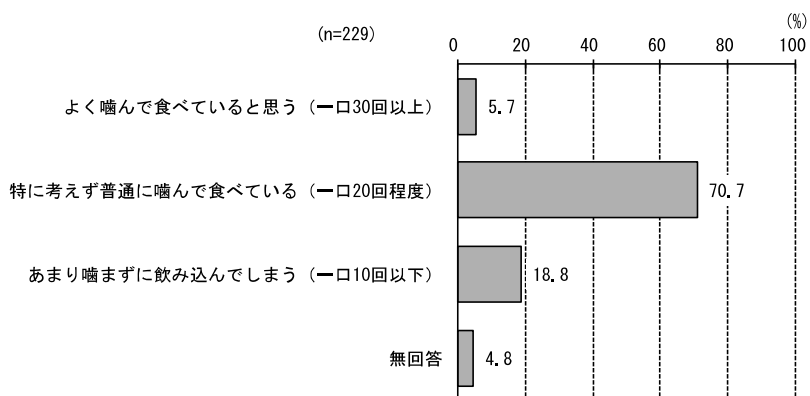
【よく噛んで食べているか（成人）】



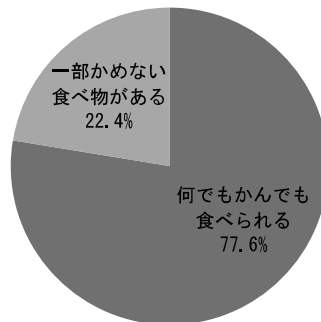
【よく噛んで食べているか（児童）】



【よく噛んで食べているか（乳幼児）】



【60歳代の咀嚼の状況※3】





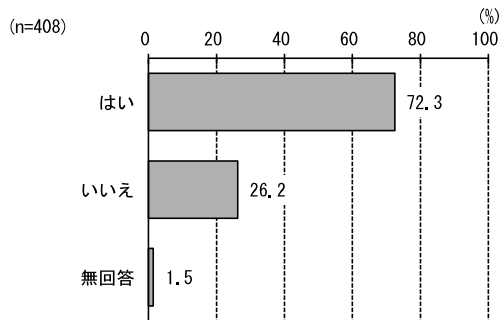
#### ④ 歯科受診の状況

アンケート調査より、かかりつけ歯科医がいる人は、全体の72.3%となっています。また、過去1年間に歯科健診を受けた人は、全体の57.4%となっています。

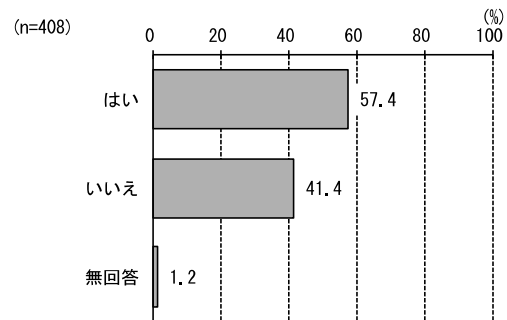
後期高齢者医療歯科健診結果より、かかりつけ歯科医の有無について、「ある」人が92.6%となっています。また、定期健診の受診について、年に1回「受けている」人が76.5%となっています。

乳幼児健診結果より、歯科医院の受診理由について、「定期健診」が77.2%で最も多く、次いで「むし歯の治療をした」15.6%、「歯みがき指導」6.7%となっています。

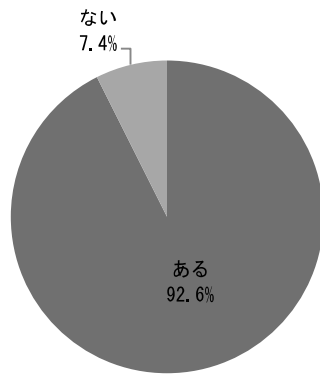
【かかりつけ歯科医の有無（成人）】



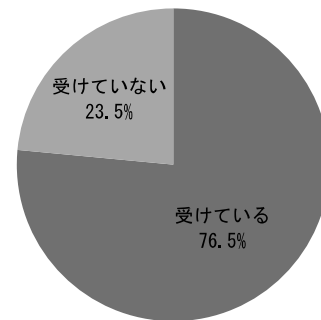
【過去1年以内の歯の健診有無（成人）】



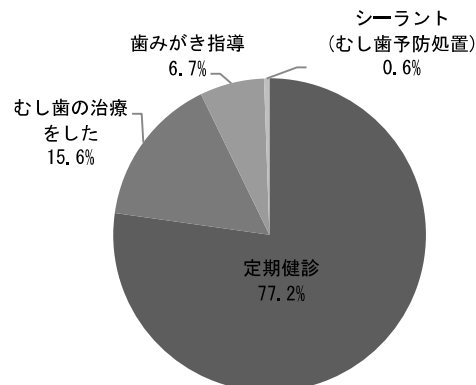
【かかりつけ歯科医の有無※5】



【年1回定期健診を受けているか※5】



【歯科医院の受診理由（3歳6か月児）※2】



## ⑤ 歯科疾患予防の状況

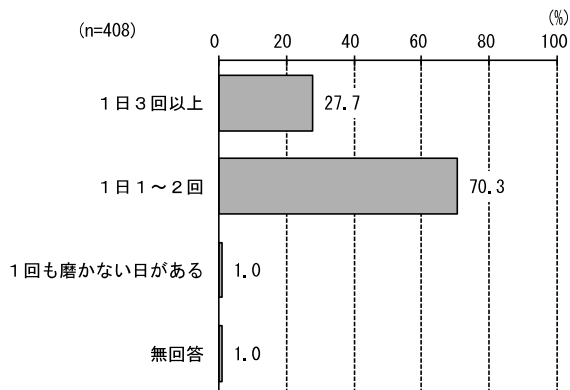
歯みがきの状況は、「1日3回以上」の人が成人で27.7%、児童で33.4%、乳幼児で17.9%となっています。児童は「朝食の後」にみがく人が最も多く、次に「寝る前」となっています。乳幼児の仕上げみがきについて、「1日3回以上している」人は7.0%となっています。

歯間部清掃器具の使用状況をみると、40歳代で61.5%、60歳代で72.3%となっています。

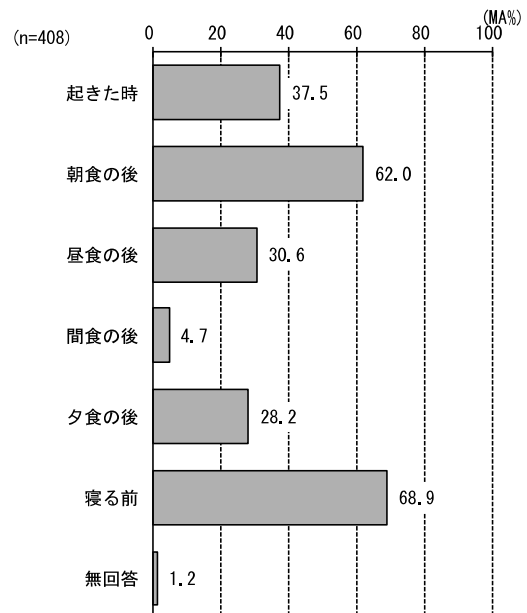
フッ素入り歯みがき剤の使用状況について、「毎日」が62.4%で最も多く、次いで「使っていない」20.9%、「時々」9.1%となっています。

フッ素塗布を受けた場所について、「していない」が42.1%で最も多く、次いで「歯科医院」41.7%、「予防歯科室」14.3%となっています。

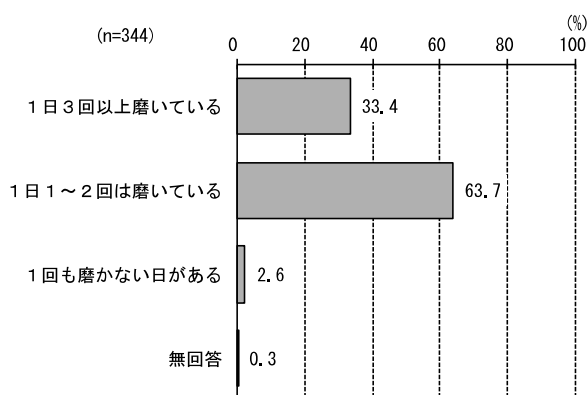
【1日の歯みがきの回数（成人）】



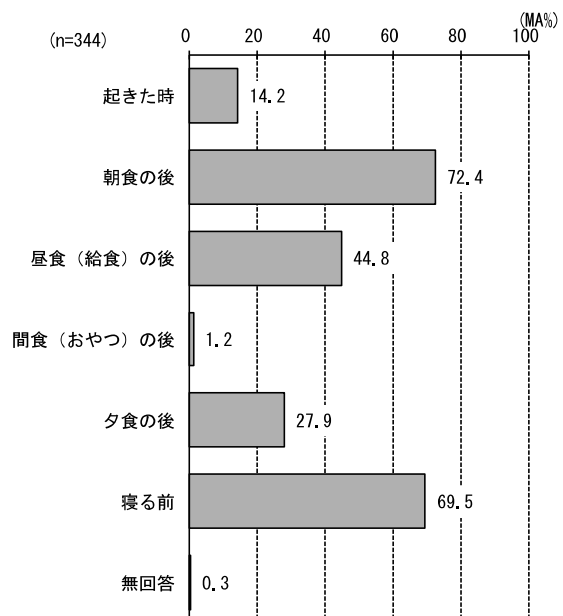
【いつ歯みがきをしているか（成人）】



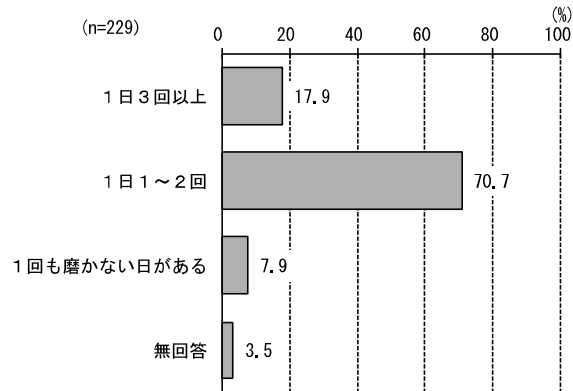
【1日の歯みがきの回数（児童）】



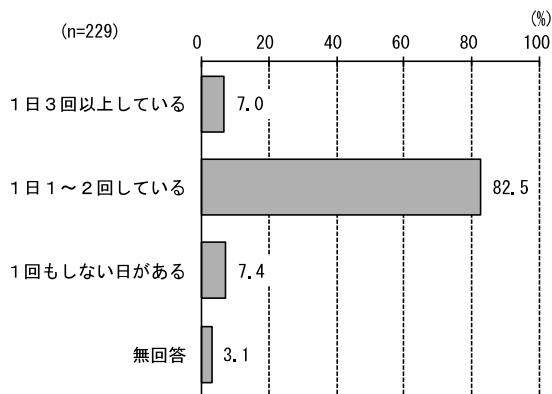
【いつ歯みがきをしているか（児童）】



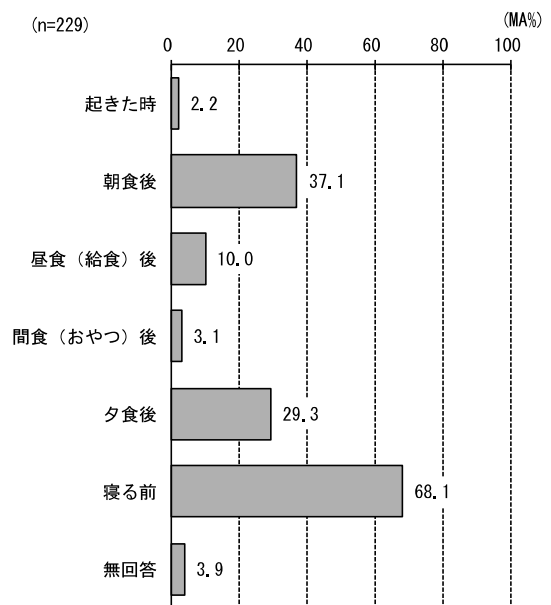
【1日の歯みがきの回数（乳幼児保護者）】



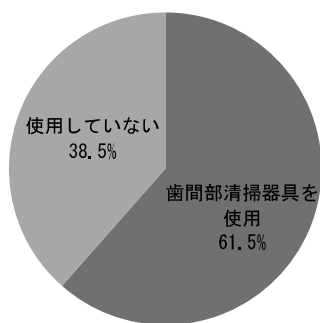
【仕上げみがきをしているか（乳幼児保護者）】



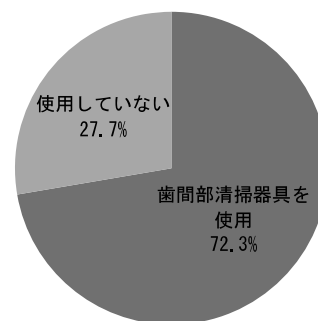
【いつ仕上げみがきをしているか（乳幼児保護者）】



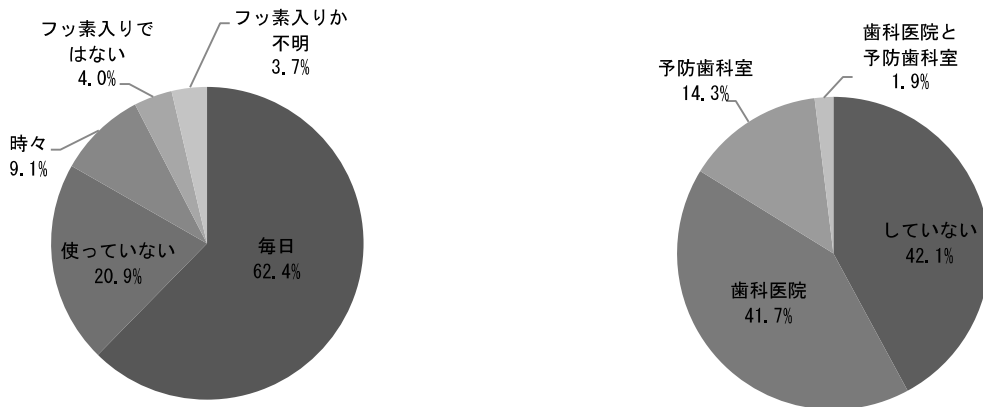
【40歳代の歯間清掃器具の使用状況※3】



【60歳代の歯間清掃器具の使用状況※3】



【フッ素入り歯みがき剤の使用状況（3歳6か月児）※2】 【フッ素塗布を受けた場所（3歳6か月児）※2】



### ⑥歯と口腔の健康についての認識

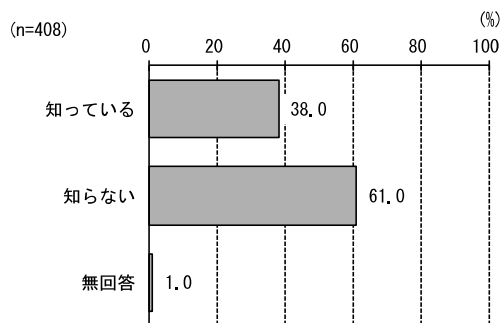
糖尿病と歯周病の関連性について、「知っている」人が38.0%となっています。

歯と口の健康と全身の健康との関連性について、成人では「知っている」人が71.8%、児童では57.6%となっています。

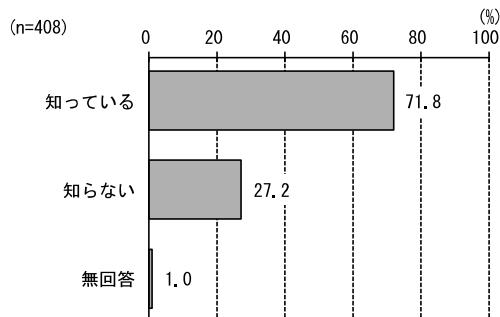
8020運動の周知度について、「言葉も意味も知っている」人は49.5%となっており、半数を下回っています。

誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアが大切なことを知っている人の割合をみると、知っている人が58.4%となっています。

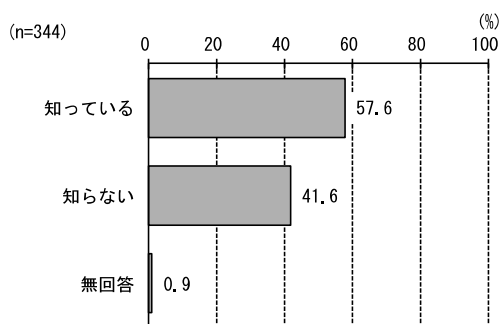
【糖尿病と歯周病の関連性の周知度（成人）】



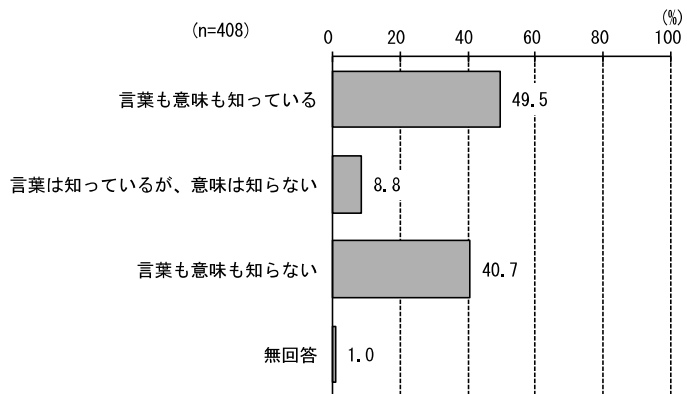
【歯と口の健康が全身の健康に関わっていることの周知度（成人）】



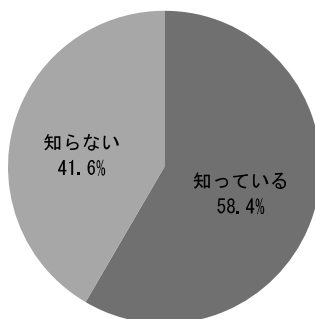
【歯と口の健康が全身の健康に関わっていることの周知度（児童）】



【8020運動の周知度（成人）】



【誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアが大切なことを知っているか※5】



## (7) 休養・こころの健康について

睡眠による休養について、「あまりとれていない」「とれていない」と回答した人が3割近くみられます。平均睡眠時間との関係を見ると、睡眠時間が5時間未満の人の6割以上が睡眠による休養がとれていないと感じていることがわかります。

生活リズムについて、児童では23時以降に就寝する人が約2割となっています。

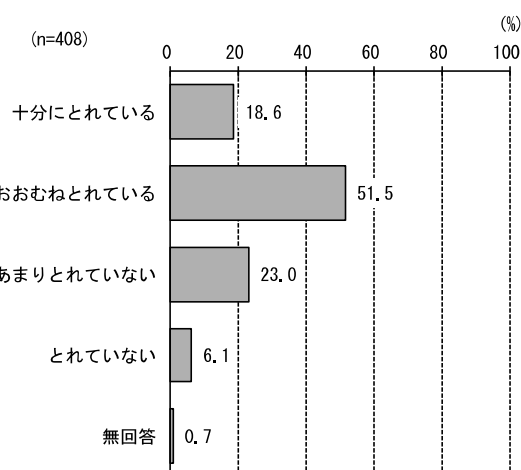
こころの健康状態について、「健康である」「おおむね健康である」と回答した人が8割以上となっています。

悩みやストレスの有無について、ストレスを「いつも感じている」人の割合は21.1%となっており、2割以上の人悩みやストレスを抱えて生活していることがわかります。また、児童についても、1か月間に不安やストレスを感じたことが「おおいにあった」人が32.8%となっています。

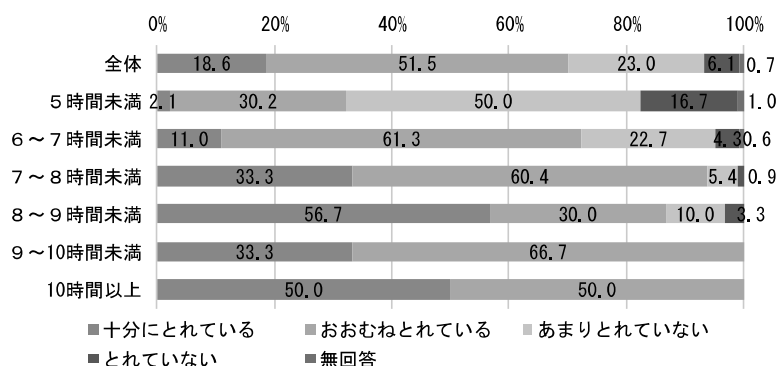
ストレスの解消方法について、解消法がない人は成人で5.4%、児童では0.0%となっていますが、解消方法は「人にあたる」「物にあたる」と回答した人が1割程度みられます。

また、悩みなどの相談相手について、児童では「いない」人が2割以上となっています。

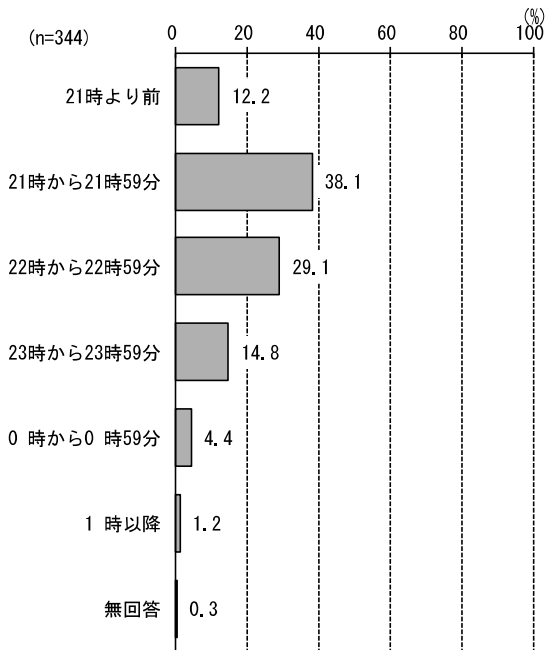
【睡眠による休養（成人）】



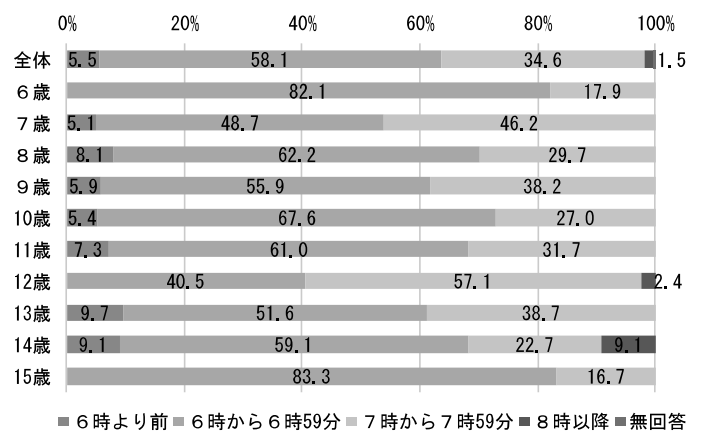
【睡眠による休養と平均睡眠時間の状況（成人）】



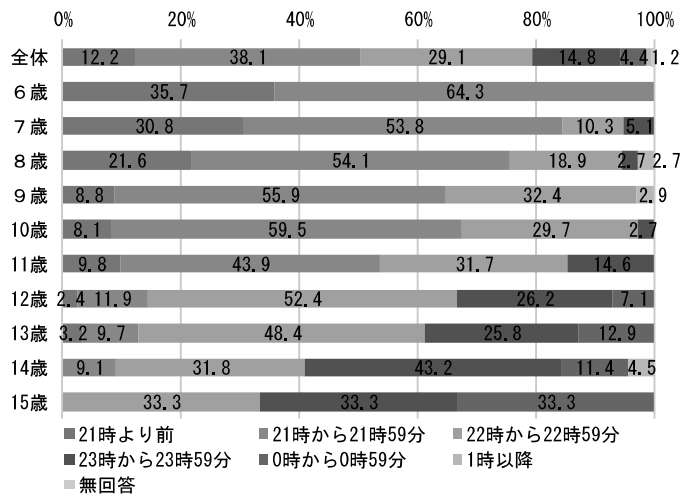
【就寝時間（児童）】



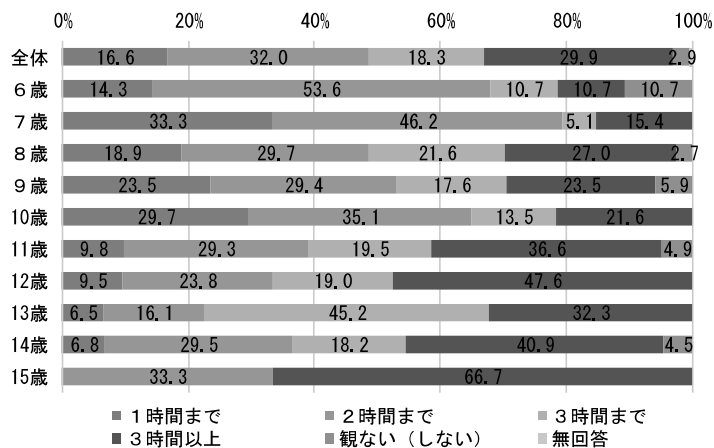
【生活リズム（起床時間）（児童）】



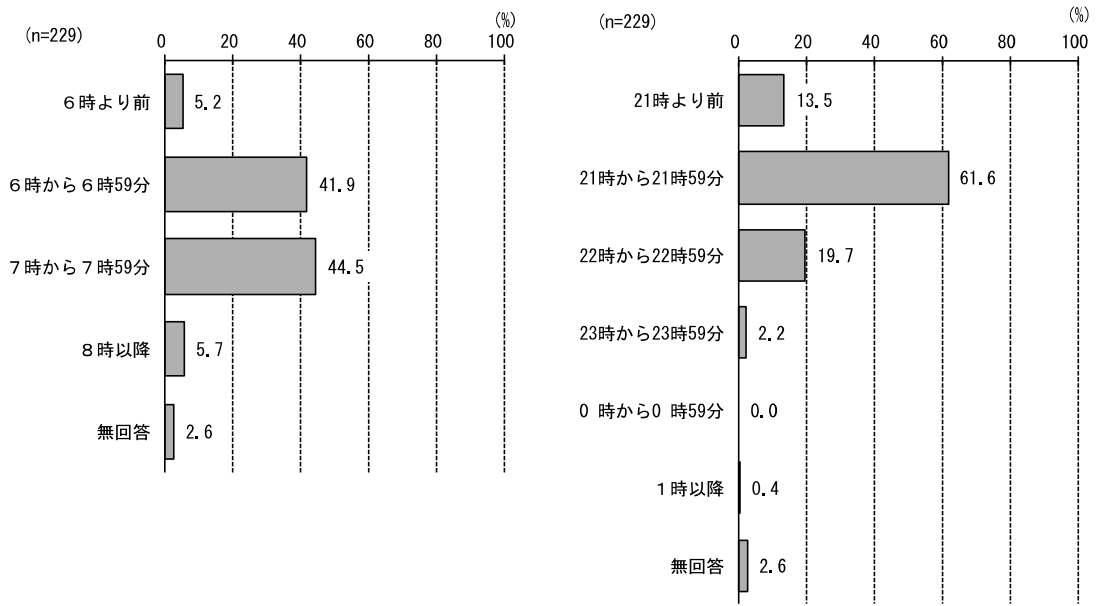
【生活リズム（就寝時間）（児童）】



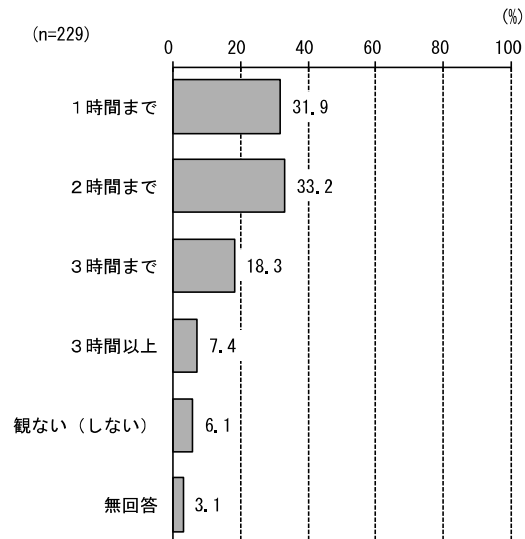
【生活リズム（スマホ等の時間）（児童）】



【生活リズム（起床時間・就寝時間）（乳幼児保護者）】

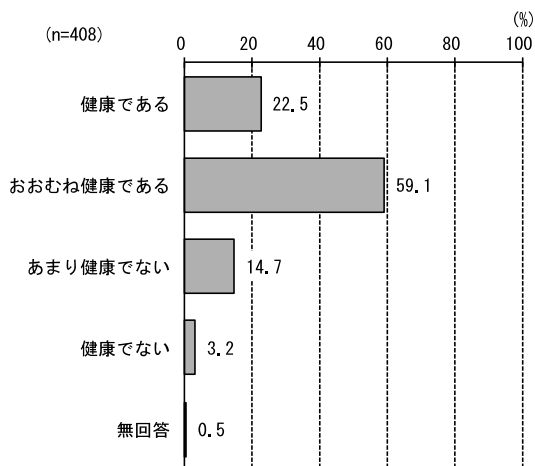


【生活リズム（スマホ等の時間）（乳幼児保護者）】

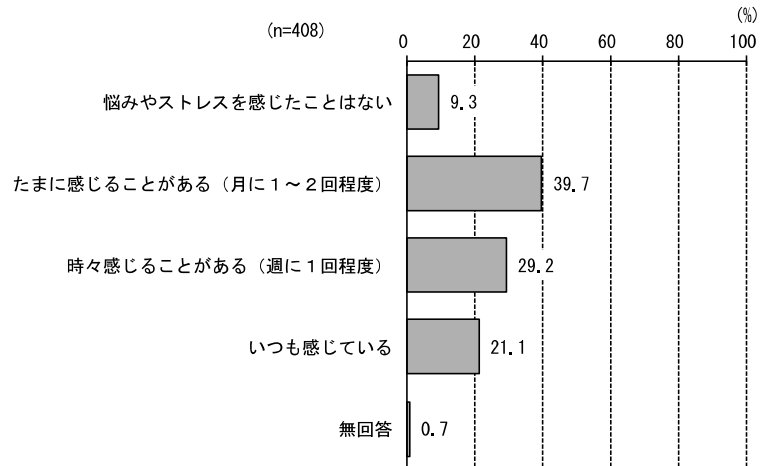




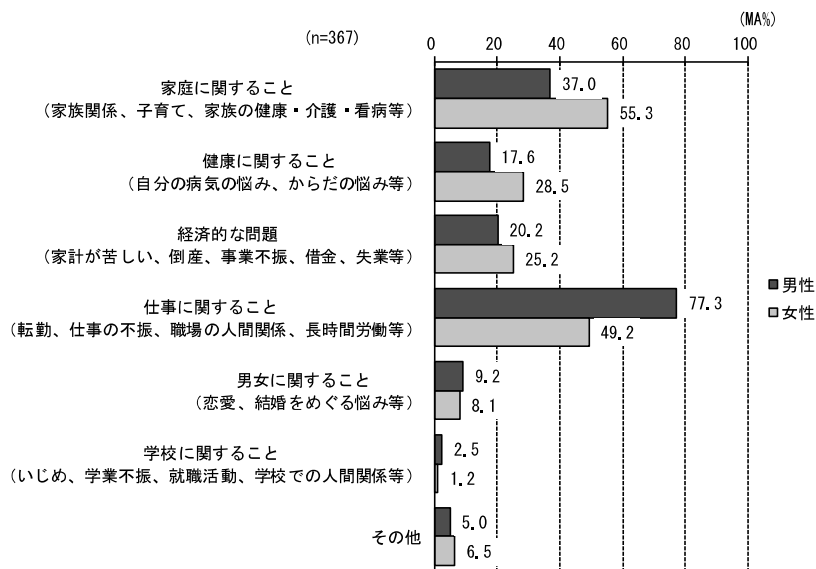
【こころの健康状態（成人）】



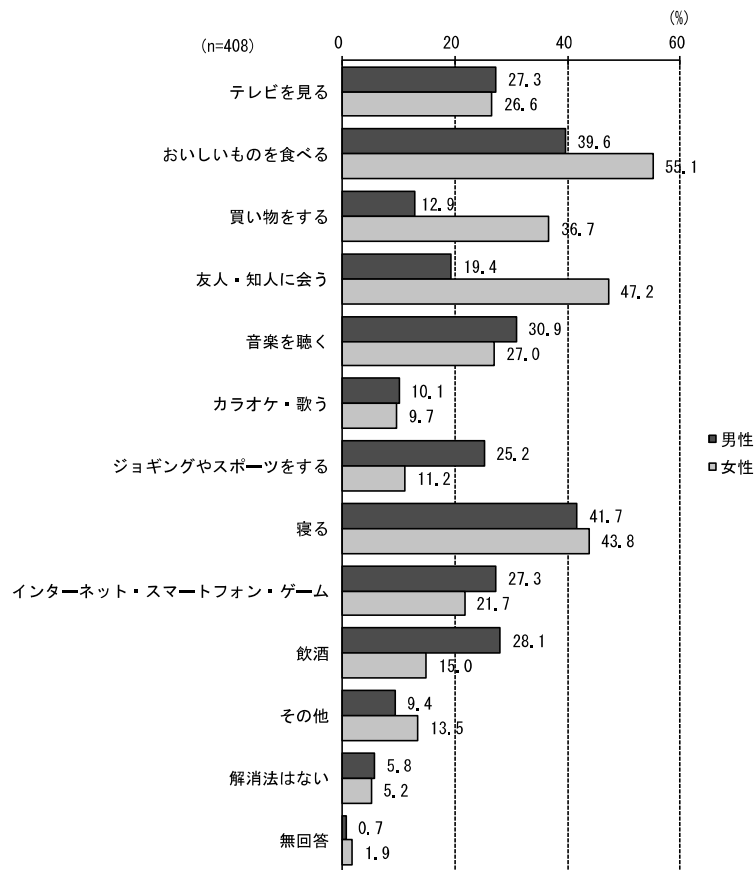
【悩みやストレスの有無（成人）】



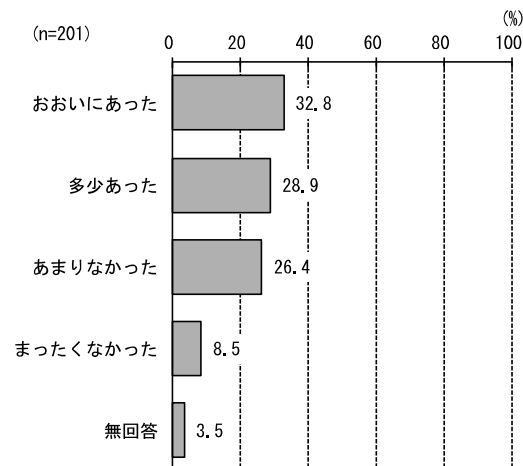
【悩みや不安、ストレスを感じた原因（成人）】



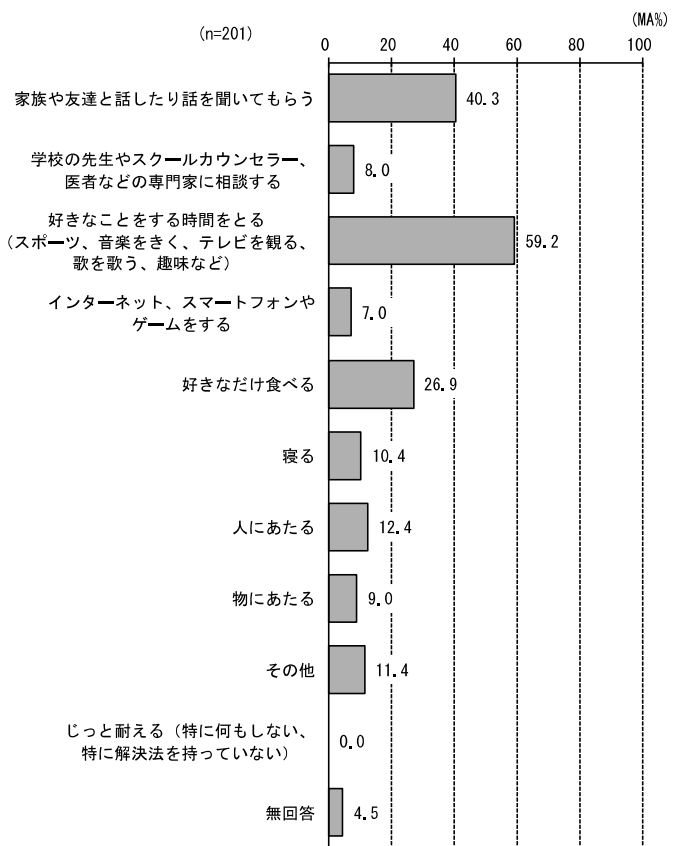
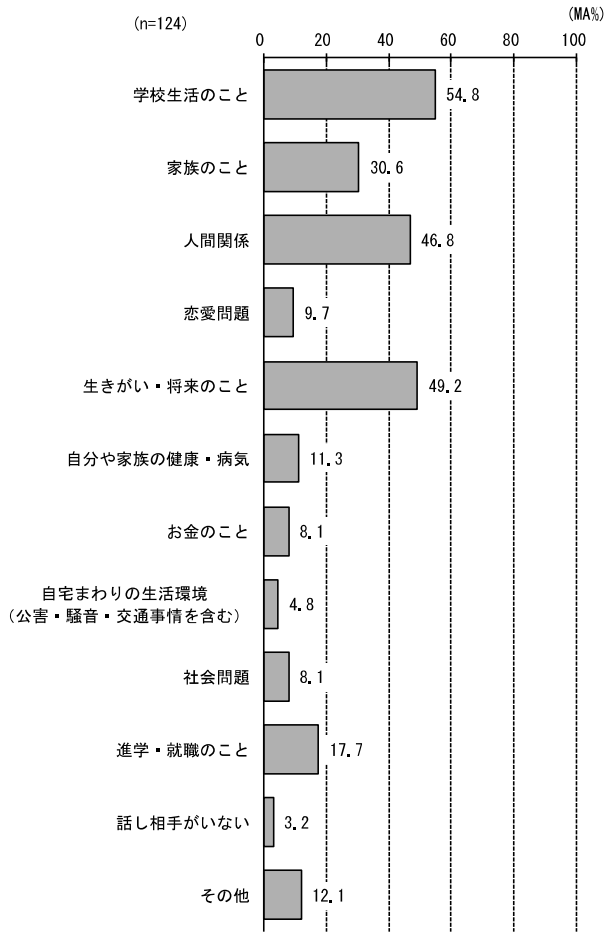
【ストレスを感じたときの解消方法（成人）】



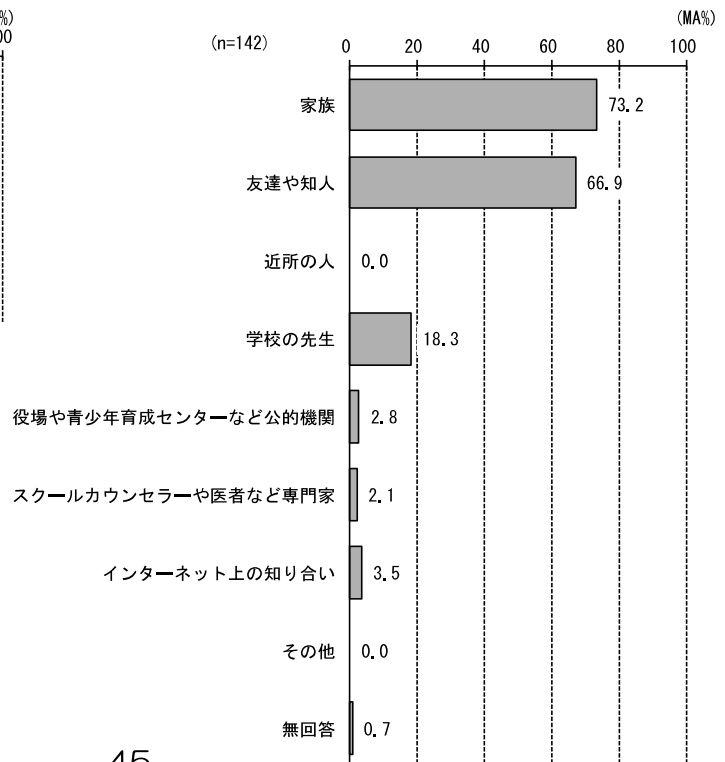
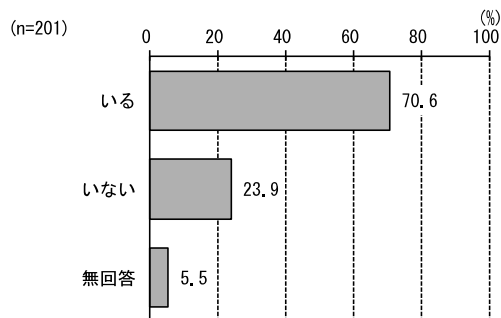
【この1か月間に、不安になったり、イライラしたこと（児童）】



【不安になったり、イライラした内容（児童）】 【ストレスを感じたときの解消方法（児童）】



【悩みやストレスの相談相手の有無（児童）】 【悩みや不安、ストレスの相談相手（児童）】



## (8) 健診等について

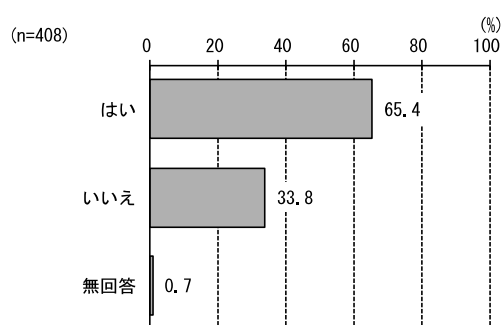
### ①健診について

1年に1回は健診等を受診している人について、全体の65.4%となっています。就労形態別にみると、不規則な勤務の人は健診等を受診している人が少なくなっています。

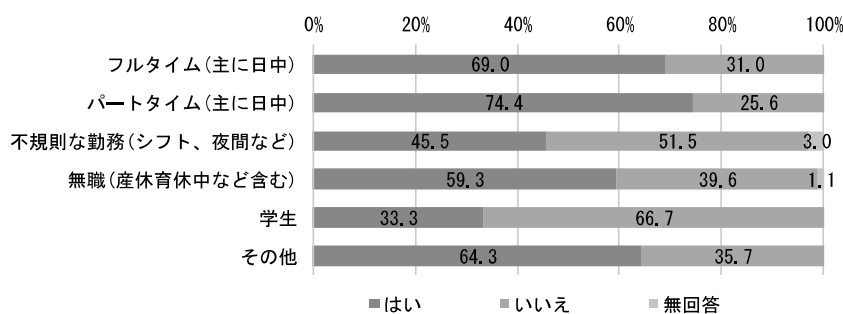
健診等を受診しない理由をみると、「忙しい、時間がない」が31.9%と最も多く、次いで「健診費用の自己負担が高い」が26.8%、「健診機関などの情報が少ない、よくわからない」26.1%となっています。

健診や医療機関で指摘された異常について、男性では30歳以上で、女性では50～60歳代で「脂質（中性脂肪・コレステロール）」の異常がある人が多くなっています。

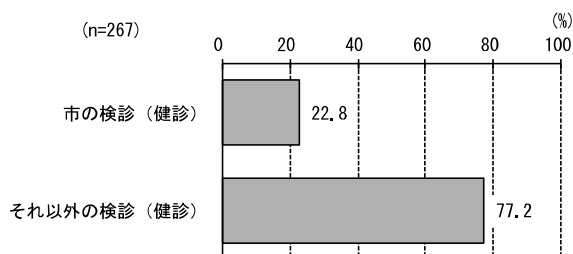
【1年に1回は人間ドックやがん検診、特定健診などを受診しているか（成人）】



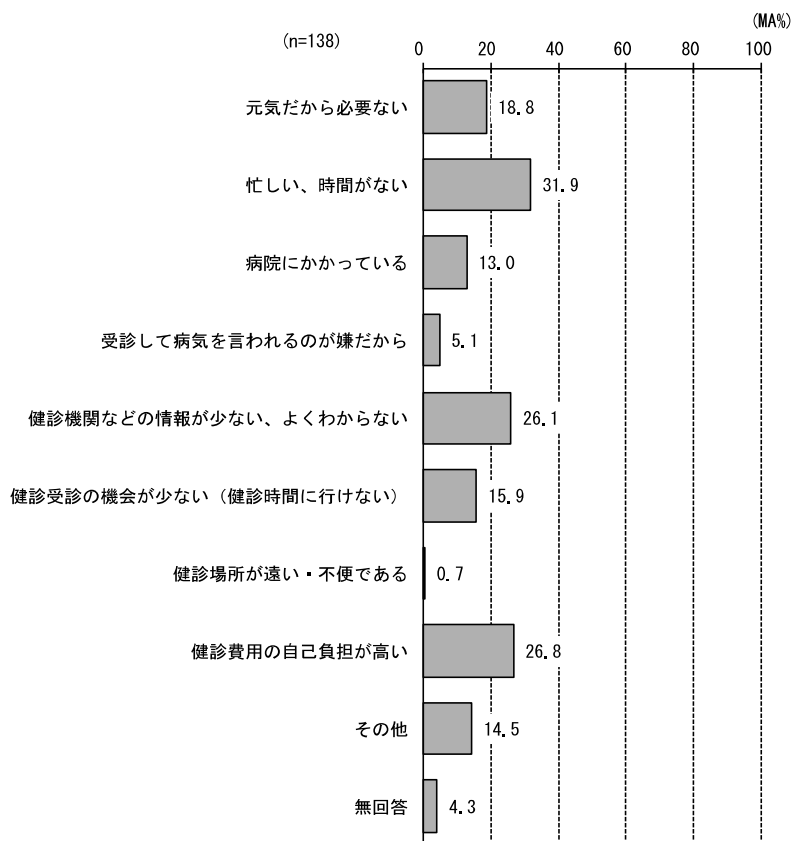
【1年に1回は人間ドックやがん検診、特定健診などを受診しているか（成人・就労形態別）】



【受診する場所（成人）】



### 【健診等を受診しない理由（成人）】



### 【健診や医療機関で指摘された異常（成人）】

単位：%

		母数 (n)	健診や医療機関で指摘された異常 (MA)									
			血 圧	糖 尿	脂 質 ( 中性 脂肪 ・ コレ ステ ロール)	腎 機 能	肝 機 能	心 臓	貧 血	尿 酸	そ の 他	無 回 答
全体		408	14.5	4.4	30.6	2.7	8.6	4.9	13.5	6.4	5.9	41.4
性別	男性	139	21.6	6.5	42.4	4.3	17.3	5.8	2.9	17.3	2.9	30.9
	女性	267	10.5	3.4	24.3	1.9	4.1	4.5	19.1	0.7	7.5	46.8
年齢	20歳代	65	4.6	-	7.7	-	-	4.6	12.3	-	4.6	73.8
	30歳代	86	5.8	-	15.1	1.2	9.3	3.5	10.5	5.8	8.1	53.5
	40歳代	84	16.7	2.4	26.2	2.4	7.1	6.0	21.4	6.0	3.6	35.7
	50歳代	87	13.8	8.0	42.5	5.7	17.2	1.1	17.2	13.8	4.6	28.7
	60歳代	83	27.7	9.6	56.6	3.6	7.2	8.4	6.0	4.8	8.4	22.9
	70歳代	1	100.0	100.0	-	-	-	100.0	-	-	-	-