

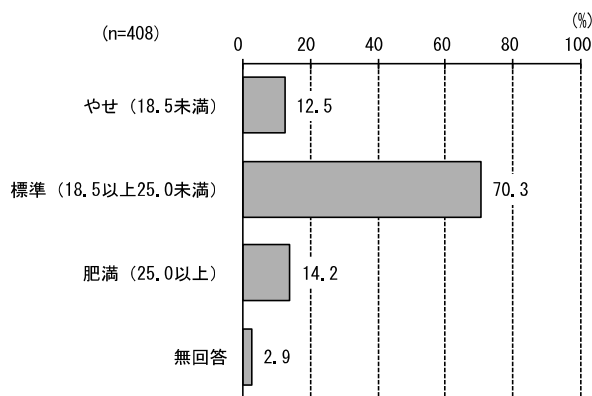
②健康管理について

BMIについて、約7割の人が標準となっています。しかし、男性では4分の1以上の人
が肥満、女性では16.5%の人がやせとなっており、その傾向は特に20歳代で強くなっ
ています。

児童のローレル指数をみると、普通が約5割、やせは「やせぎみ」「やせすぎ」を合わせ
ると3割以上となっています。自分の体重についての認識では、「少し太っている」「太っ
ている」を合わせると、3割以上となっており、実態と認識のずれがみられます。児童のダイエ
ット経験について、経験が「ある」人は20.6%となっており、女子に限ると、27.4%と多い
傾向があります。ダイエット内容は「運動」が71.8%で最も多くなっていますが、女子では、
「食事を抜く、または減らす」も29.2%となっています。

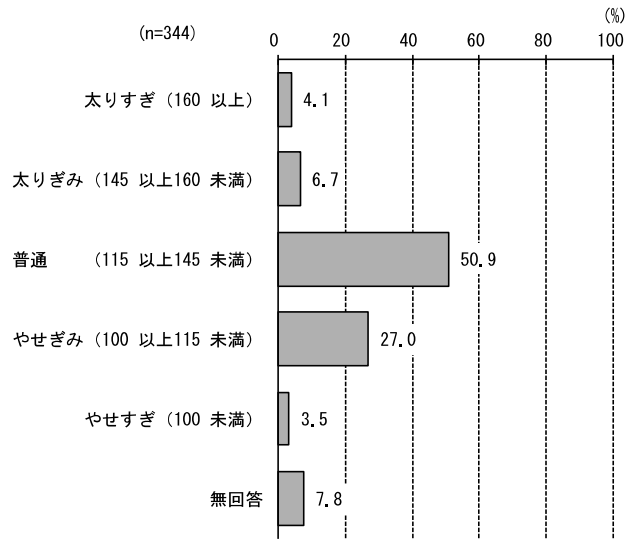
健康管理について心がけていることは、「体重を測っている」が79.2%、「食事に気をつ
けている」が61.5%、「血圧を測っている」「定期的に健診を受けている」がそれぞれ約5
割となっています。「運動に気を付けている」は45.3%で、5割未満となっています。

【BMI（成人）】



		母数 (n)	BMI			
			やせ (18.5未満)	標準 (18.5以上25.0未満)	肥満 (25.0以上)	無回答
全体		408	12.5	70.3	14.2	2.9
性別	男性	139	5.0	65.5	27.3	2.2
	女性	267	16.5	73.4	7.5	2.6
性年齢別	男性 20歳代	22	9.1	72.7	13.6	4.5
	30歳代	28	7.1	71.4	21.4	-
	40歳代	30	3.3	56.7	36.7	3.3
	50歳代	29	3.4	65.5	31.0	-
	60歳代	30	3.3	63.3	30.0	3.3
	70歳代	-	-	-	-	-
	女性 20歳代	43	20.9	76.7	2.3	-
	30歳代	58	15.5	70.7	6.9	6.9
	40歳代	54	18.5	70.4	9.3	1.9
	50歳代	58	13.8	82.8	3.4	-
60歳代	53	15.1	67.9	13.2	3.8	
70歳代	1	-	-	100.0	-	

【ローレル指数（児童）】

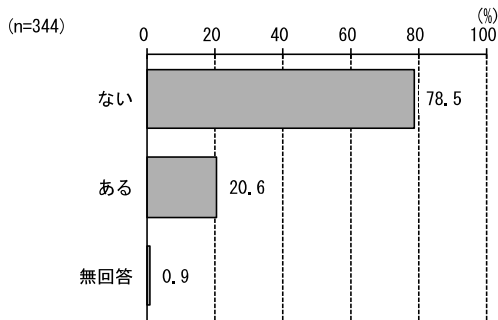


【自身の体重についての認識（児童）】

単位：%

	母数 (n)	体重について					
		太っている	少し太っている	ちょうどよい	少しやせている	やせている	無回答
全体	344	12.2	18.6	46.2	14.0	8.1	0.9
性別 男子	167	7.2	19.8	45.5	16.2	11.4	-
性別 女子	175	17.1	17.7	46.9	12.0	5.1	1.1

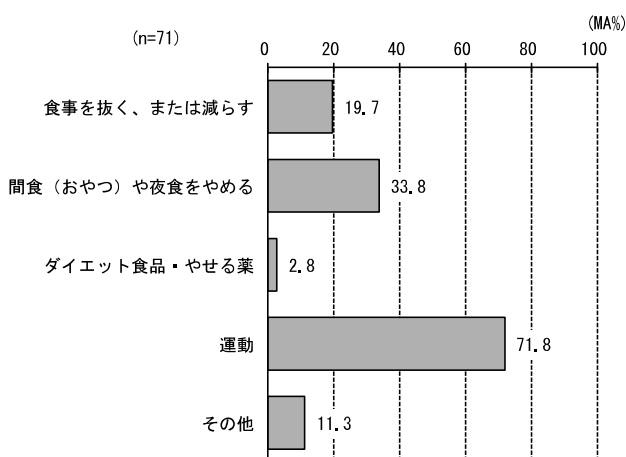
【ダイエット経験の有無（児童）】



単位：%

	母数 (n)	ダイエット経験		
		ない	ある	無回答
全体	344	78.5	20.6	0.9
性別 男子	167	85.6	13.8	0.6
性別 女子	175	72.0	27.4	0.6

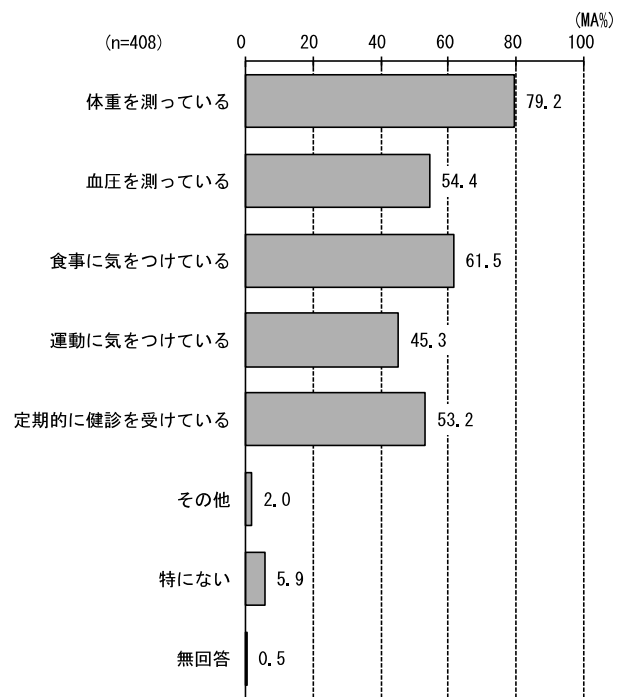
【ダイエット内容（児童）】



単位：%

	母数 (n)	ダイエット内容 (MA)				
		食事を抜く、または減らす	間食（おやつ）や夜食をやめる	ダイエット食品・やせる薬	運動	その他
全体	71	19.7	33.8	2.8	71.8	11.3
性別 男子	23	-	17.4	8.7	78.3	17.4
性別 女子	48	29.2	41.7	-	68.8	8.3

【健康管理について心がけていること（成人）】



③健康感、ヘルスリテラシーについて

健康感について、「健康だと思う」「どちらかという健康だと思う」を合わせた“健康”な人が82.9%となっています。

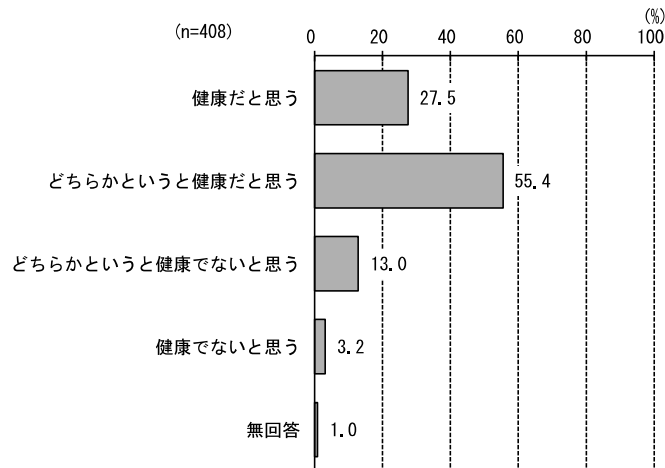
健康への関心について、「関心がある」人が91.2%となっています。

健康に関する情報の入手先について、「新聞・テレビ」が59.3%、「インターネット」が51.7%となっており、多くの方がメディアから情報を入手していることがわかります。また、20～30歳代では「インターネット」、40歳以上では「新聞・テレビ」から情報を入手する人が多くなっています。

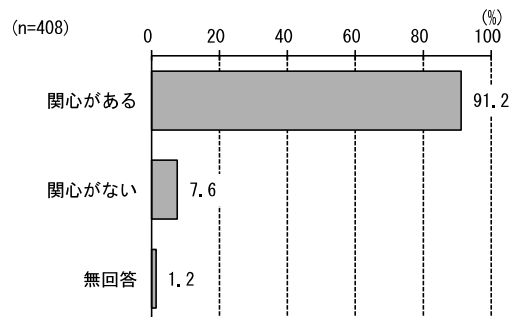
メタボリックシンドロームについて、「言葉も意味も知っている」人が82.4%となっています。

大阪府の健康マイレージ事業「アスマイル」の利用意向について、利用したいと“思う”人の割合が半数未満となっています。

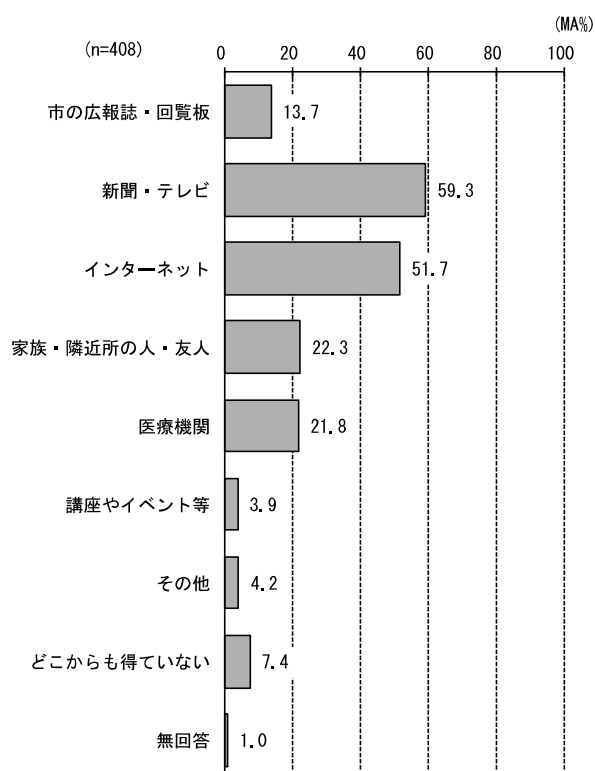
【健康感（成人）】



【健康への関心（成人）】



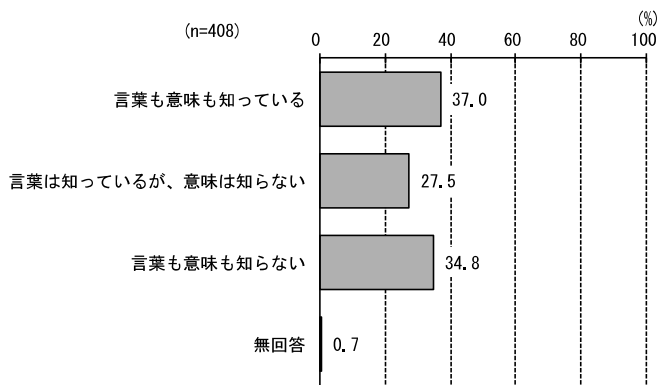
【健康や健康づくりに関する情報を得るところ（成人）】



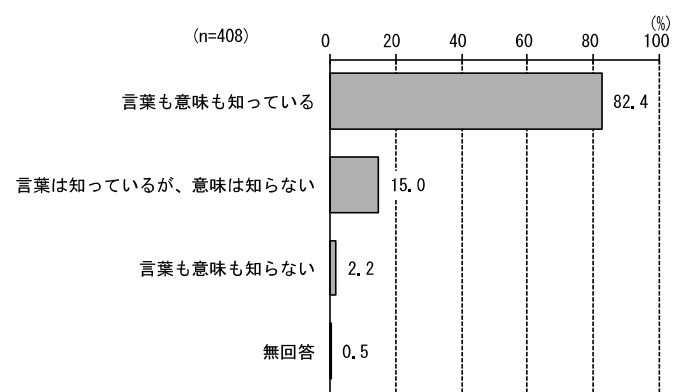
単位：%

		母数 (n)	健康や健康づくりに関する情報を得るところ (MA)								
			市の 広報誌・ 回覧板	新聞・ テレビ	イン ター ネ ット	家 族・ 隣 近 所 の 人・ 友 人	医 療 機 関	講 座 や イ ベ ン ト 等	そ の 他	ど こ か ら も 得 て い な い	無 回 答
全体		408	13.7	59.3	51.7	22.3	21.8	3.9	4.2	7.4	1.0
性別	男性	139	7.2	48.2	47.5	18.7	22.3	3.6	5.0	11.5	2.2
	女性	267	17.2	65.2	54.3	24.0	21.7	4.1	3.7	5.2	0.4
年齢	20歳代	65	9.2	46.2	64.6	23.1	16.9	3.1	-	10.8	3.1
	30歳代	86	12.8	53.5	59.3	32.6	20.9	4.7	9.3	8.1	-
	40歳代	84	11.9	58.3	57.1	19.0	15.5	-	2.4	8.3	2.4
	50歳代	87	18.4	71.3	50.6	19.5	27.6	6.9	3.4	2.3	-
	60歳代	83	14.5	63.9	31.3	15.7	26.5	3.6	4.8	8.4	-
	70歳代	1	100.0	100.0	-	100.0	100.0	100.0	-	-	-

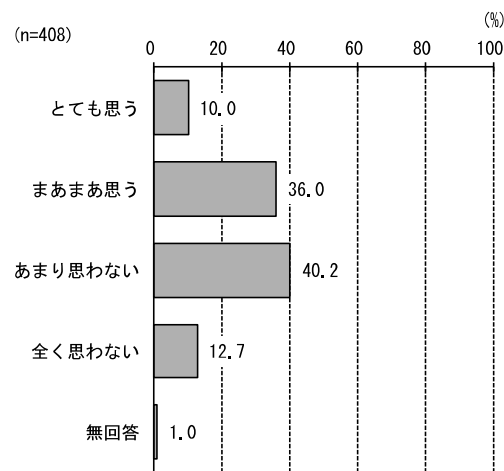
【特定保健指導の周知度（成人）】



【メタボリックシンドロームの周知度（成人）】



【「アスマイル」の利用意向（成人）】



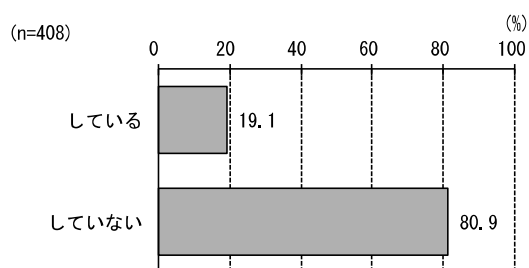
(9) 地域のつながりについて

地域の集まり等への参加状況について、「している」人は 19.1%と少なくなっています。

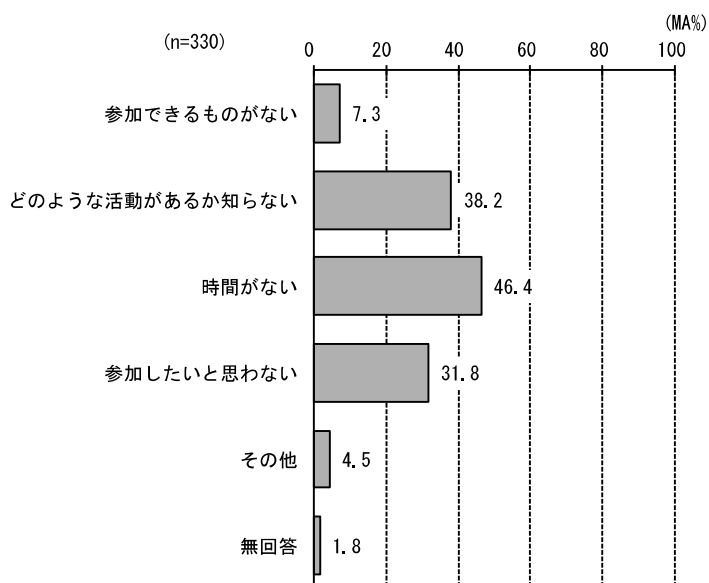
地域の集まり等へ参加していない理由について、「時間がない」が 46.4%で最も多く、次いで「どのような活動があるか知らない」38.2%、「参加したいと思わない」31.8%となっています。

近所の人との交流について、8割以上の方が「ある」と回答していますが、“会って話をする” “お互いの家を行き来する”人は合わせて2割程度となっています。

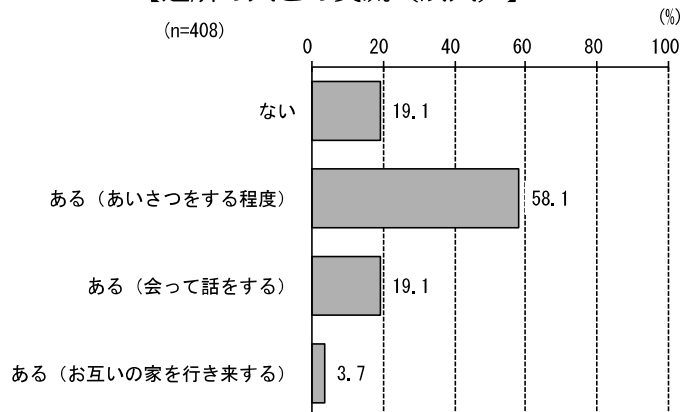
【地域の集まりや、ボランティア活動、趣味のサークル等への参加有無（成人）】



【地域の集まりや、ボランティア活動、趣味のサークル等へ参加していない理由（成人）】



【近所の人との交流（成人）】



3. 第1次池田市健康増進計画の評価

食塩摂取量、運動習慣者の割合、むし歯のない幼児など 13 指標で目標値を達成しています。

目標値には達していませんが、体重コントロールを実践する人の割合、喫煙が及ぼす健康影響についての周知度などの 15 指標で前計画策定時より改善がみられます。

脂肪エネルギー比率、日常生活における歩数などの 15 指標で前期策定時より悪化しており、今後に向けた課題となっています。

【評価方法】

A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している

評価指標	前期策定時	前期目標値	実績値※1	評価
野菜摂取量	269.7 g	350 g 以上	276.0g	B
カルシウム摂取量（牛乳・乳製品）	168.5 g	180 g 以上	135.4g	D
カルシウム摂取量（豆類）	58.9 g	100g 以上	62.8g	C
カルシウム摂取量（緑黄色野菜）	88.9 g	120 g 以上	83.9g	D
食塩摂取量	11.4 g	10g 未満	9.9g	A
脂肪エネルギー比率	25.1%	20~25% 以下	27.7%	D
小学生男女の朝食欠食者の割合	11.0%	0%	9.9%	C
20 歳代男性の朝食欠食者の割合	26.5%	15%以下	30.6%	D
30 歳代男性の朝食欠食者の割合	24.7%	15%以下	23.3%	C
適量の食事を家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる成人の割合	56.3%	70%以上	※	-
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践するものの割合（15 歳以上男性）	62.6%	90%以上	79.9%	B
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践するものの割合（15 歳以上女性）	80.1%	90%以上	82.4%	B
日常生活における歩数（男性）	7753 歩	8700 歩	6846 歩	D
日常生活における歩数（女性）	7140 歩	8100 歩	5867 歩	D
運動習慣者の割合（男性）	31.6%	35%以上	35.9%	A
運動習慣者の割合（女性）	28.3%	35%以上	28.6%	C

※1 実績値は、既存のデータによる平成 29 年度実績、あるいは今回のアンケート調査によるデータ。

評価指標	前期 策定時	前期 目標値	実績値	評価
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（肺がん）	68.9%	100%	92.6%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（喘息）	40.5%	100%	54.9%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（気管支炎）	49.0%	100%	62.0%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（心臓病）	23.3%	100%	34.3%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（脳卒中）	24.8%	100%	41.9%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（胃潰瘍）	14.1%	100%	14.0%	C
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（妊娠への影響）	52.1%	100%	64.2%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（歯周病）	23.8%	100%	33.3%	B
喫煙が及ぼす健康影響についての周知度（乳幼児突然死症候群）	34.4%	100%	※2	-
未成年者の喫煙率（今も吸っている、過去に吸ったことがある）	15.8%	0%	※2	-
むし歯のない幼児（1歳6か月）の割合	98.0%	99.0%以上	99.1%	A
むし歯のない幼児（3歳6か月）の割合	72.1%	80.0%以上	85.6%	A
池田市予防歯科室登録者数	39.2%	50.0%以上	20.4%	D
池田市予防歯科室登録者の受診率	70.2%	80.0%以上	37.0%	D
間食として甘味食品・甘味飲料を頻回に摂取する習慣のある幼児（1歳6か月）の割合	39.2%	20.0%以下	甘味食品 6.0%	A
			甘味飲料 14.0%	B
小学6年生一人平均 DMF 歯数	0.94 歯	0.84 歯以下	0.31 歯	A
児童のフッ化物配合歯磨き剤の使用率	45.6%	90.0%以上	65.9%	B
定期検診を受けている人（20歳代）の割合	17.4%	50.0%以上	18.8%	C
定期検診を受けている人（30歳代）の割合	25.6%	50.0%以上	26.3%	C
定期検診を受けている人（40歳代）の割合	23.8%	50.0%以上	40.9%	B
歯周炎を有する人（40歳代）の割合	32.0%	22.0%以下	59.0%	D
歯周炎を有する人（50歳代）の割合	46.9%	33.0%以下	41.9%	D
歯間部清掃用器具を使用する人（30歳代）の割合	27.3%	50.0%以上	22.2%	D
歯間部清掃用器具を使用する人（35～44歳）の割合	19.3%	50.0%以上	50.0%	A
歯間部清掃用器具を使用する人（45～54歳）の割合	17.8%	50.0%以上	25.9%	A

※2 アンケート調査項目変更により未調査。

評価指標	前期 策定時	前期 目標値	実績値	評価
60歳（55～64歳）で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	56.9%	60.0%以上	78.9%	A
80歳（75～84歳）で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	13.4%	50.0%以上	51.2%	A
40歳以上基本健診受診率	83.0%	現状維持	44.3%	D
事後指導実施率	91.0%	100%	5.0%※3	D
糖尿病有病率	23.9%	12.0%	2.3%	A
高脂血症有病率（男性）	11.9%	6.0%	23.8%	D
高脂血症有病率（女性）	1.8%	5.4%	37.0%	D
がん検診受診率（胃がん）	6.6%	5割以上の 増加	0.9%	D
がん検診受診率（肺がん）	5.8%	5割以上の 増加	2.9%	D
がん検診受診率（大腸がん）	10.1%	5割以上の 増加	3.5%	D
がん検診受診率（子宮がん）	9.0%	5割以上の 増加	15.9%	A
がん検診受診率（乳がん）	6.4%	5割以上の 増加	9.6%	A
がん検診の要精密検査者の精密検査受診率（胃がん）	68.7%	85%以上	61.6%	D
がん検診の要精密検査者の精密検査受診率（肺がん）	70.1%	85%以上	79.2%	B
がん検診の要精密検査者の精密検査受診率（大腸がん）	59.5%	85%以上	58.8%	C
がん検診の要精密検査者の精密検査受診率（子宮がん）	55.9%	85%以上	77.8%	B
がん検診の要精密検査者の精密検査受診率（乳がん）	82.2%	85%以上	100%	A

※3 平成20年より特定保健指導が開始されたため、特定保健指導の実施率で評価。

4. 市民の健康課題のまとめ

(1) 栄養・食生活・食育について

朝食の摂取状況について、アンケート調査から「毎日食べる」人が成人では74.5%、児童では89.2%、学力調査の結果からみても、「毎日食べる」人が小学生で86.7%、中学生で80.1%となっており、毎日朝食を食べている人の割合がやや低いことがわかります。朝食を食べる習慣がなくなった年齢をみると、「10代から」が最も多く、46.2%に上ります。規則正しい食生活を行う上で、まずは朝食をきちんと食べることが重要であるといえます。

食生活に対する意識について、減塩の取り組みをしていない人が約3割となっています。食塩摂取量は前計画評価では目標値を達成していますが、死因別死亡数の上位となっている悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の予防のためにも、さらに減塩の取り組みを推進していくことが必要です。また、若い頃から食生活に対する意識づけができるよう取り組みが必要です。

食を通じた交流について、子どもが家族等と一緒に食事をする頻度が「毎日」の人は86.0%となっており、食事マナーや食文化の継承など食育の観点からも、共食の重要性について周知が必要です。

災害時の食品備蓄について、約7割の人が食品備蓄の重要性を認識していますが、既に実行している人は約4割にとどまっています。台風などの自然災害が増えている近年、災害時の食生活に対する意識づけが必要です。

(2) 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回以上、1年以上行っている人は3割未満となっていますが、日常生活で歩行または同等の身体活動を行っている人は半数以上みられました。また、男性では「習慣的に運動している」と「1日の歩数が10,000歩以上」の人の割合が女性に比べ高くなっていること、女性では「日常生活で歩行習慣がある」人の割合が男性に比べ高くなっていることから、日常生活における運動の取り組み方が性別によって違う様子がみられました。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について、「言葉も意味も知らない」人が過半数となっており、認知度の向上とともにロコモティブシンドローム予防に向けた取り組みが必要です。

(3) アルコール（飲酒）について

飲酒状況について、アルコールをほぼ毎日飲む人は2割程度となっていますが、1日の飲酒量をみると、適正量（1日1合未満）を超えて飲酒している人は6割以上となっています。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%となっており、特に女性では過半数が1回の飲酒時に生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していることがわかります。

適正量に関する認識について、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。飲酒による生活習慣病のリスクを高めないために、正しい知識の習得と適度な飲酒が実践できる取り組みが必要です。

乳幼児健診結果より、妊娠中の飲酒状況は、過去3年間、減少傾向となっていますが、引き続き啓発を行い、妊娠中の飲酒がなくなるよう努める必要があります。

（4）たばこ（喫煙）について

喫煙状況について、成人のアンケート調査では、現在たばこを吸っている人は1割未満となっていますが、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、親の喫煙状況を見ると、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。あわせて児童では、「道路・駅周辺・バス停」に次いで「家庭」で受動喫煙があったとの回答が多く、幼い頃から日常的に受動喫煙をさせないよう、家庭内での受動喫煙防止について保護者への啓発が必要です。

妊娠中の喫煙状況を見ると、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が、引き続き啓発を行い、妊娠中の喫煙がなくなるよう努める必要があります。

成人では、4割以上の方が「飲食店」「道路・駅周辺・バス停」での受動喫煙があったと回答しています。また、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。周囲の人へのたばこの害を減らすためにも、環境面からの受動喫煙対策が必要です。

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」人が過半数となっており、認知度の向上やたばこの害に関する普及啓発が必要です。

（5）歯と口腔の健康について

かかりつけ歯科医がいる人は、成人では72.3%、後期高齢者では92.6%となっています。また、定期健診を受診している人は、成人では57.4%、後期高齢者では76.5%となっています。歯と口腔の健康に関する意識について、糖尿病と歯周病の関連性について「知っている」人が38.0%となっており、過半数はその関連性を知らないことがわかります。歯と口腔の健康を保つためには、まずはかかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受診する人の割合を増やしていくことが必要であり、定期健診等を通して、歯と口腔の健康が全身の疾患と関連していることについて認識を深める必要があります。

乳幼児について、フッ素入り歯みがき剤を普段から使用している人は約6割となっています。また、フッ素塗布についても、「していない」が約4割で最も多くなっています。乳幼児からのむし歯予防の取り組みとして、フッ素入り歯みがき剤やフッ素塗布に関する普及が必要です。

成人について、歯周疾患の状況を見ると、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。特に、20歳代

では歯肉炎がみられる人が多くなっており、若年層に対する歯科予防の啓発が重要といえます。

高齢者について、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は 58.4%となっています。誤嚥性肺炎による高齢者の衰弱防止のためにも、口腔ケアに関する啓発を行っていく必要があります。

(6) 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。児童では 23 時以降に就寝する人が約2割となっており、大人のライフスタイルの影響を受けて、夜型の傾向がみられます。健康づくりのためには十分な休養が必要であることから、睡眠時間の確保や睡眠の質の向上が必要です。

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。

一方、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%となっており、ストレスの解消方法について「人にあたる」「物にあたる」人が 1割程度みられます。悩みなどの相談相手について「いない」人が2割以上となっています。こころの健康づくりのために、ストレスとの上手なつき合い方を身につけるとともに、相談先をもつ等、悩みやストレスの軽減に向けた対策が必要です。

(7) 健康管理について

健診の受診状況について、年に1回健診（検診）を受診している人は全体の6割程度となっています。

健診等を受診しない理由をみると、「忙しい、時間がない」が最も多く、「健診機関などの情報が少ない、よくわからない」が2割程度となっています。健診の受診を促す取り組みの中で、市民に分かりやすい情報提供や、忙しい人でも受診しやすい工夫が必要です。

BMIについて、約7割の人が標準ですが、男性では 27.3%の人が肥満となっています。一方、女性では 16.5%の人がやせとなっており、特に 20 代でその傾向が強くみられます。

児童のローレル指数をみると、普通が5割、やせは「やせぎみ」「やせすぎ」を合わせると3割以上となっていますが、自分の体重についての認識では、「少し太っている」「太っている」と認識している人が3割以上となっており、実態と認識のずれがみられます。子どもの頃から健康に関する正しい知識を身につけ、過度なダイエットをしない等、自ら健康づくりに取り組むことができるようサポートが必要です。

健康感について、「健康だと思う」「どちらかという健康だと思う」を合わせた“健康”な人が 82.9%となっています。

健康への関心について、「関心がある」人が9割以上となっています。健康に関する情報の入手先について、「新聞・テレビ」「インターネット」が多くを占めており、多くの人の情報の入手先がメディアであることがわかります。また、20～30 歳代では「インターネット」、40 歳以上では「新聞・テレビ」から情報を入手する人が多くなっています。メディア

では様々な情報が取り上げられており、健康に関する正しい知識の普及だけでなく、それらの情報を市民が正しく取捨選択できるようなサポートが必要です。

大阪府の健康マイレージ事業「アスマイル」の利用意向について、利用したいと“思う”人の割合が半数未満となっています。活動量の増加のためにも、これらの事業を活用し、市民のセルフケアを支えていく必要があります。

(8) 健康づくりを支える社会環境について

地域の集まり等への参加状況について、「している」人は19.1%と少なくなっています。地域の集まり等へ参加していない理由について、「時間がない」が46.4%で最も多く、次いで「どのような活動があるか分からない」が38.2%、「参加したいと思わない」が31.8%となっています。また、近所の人との交流について、8割以上の人が「ある」と回答していますが、“会って話をする”“お互いの家を行き来する”人は2割程度となっています。近年、地域でのつながりが少なくなっている中で、地域同士が支え合って健康づくりができるよう、地域団体等と協力して地域のつながりを深めるよう努める必要があります。

第3章 計画策定の考え方

1. 基本理念

基本理念は、すべての市民が健康に暮らせるまちの実現のために、自らの健康や健康づくりの重要性に気づき、健康づくりのための実践を始め、個人・地域・行政・社会が一体となり、健康づくりに取り組んでいくことをめざす姿とし、以下の理念のもと健康づくりを推進します。

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

2. 全体目標

健康づくりや食育推進を行うにあたっては、さまざまな取り組みを切れ目なく継続的に取り組んでいくことが重要であり、長期的な視点が必要となります。

健康づくりや食育の推進にあたり、本市の現状を踏まえ、以下の全体目標を設定し、取り組みを推進します。

健康寿命の延伸 健康格差の縮小

3. 取り組みの重点目標

基本理念の実現に向け、次の4つの重点目標を設定し、市民の健康づくりを取り巻く現状や課題などを踏まえ、健康増進及び食育推進のための施策を推進します。

(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進

市民が生涯を通じて健康で暮らすためには、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。そのためには、子どものころから健康な生活習慣を身につけ、生活習慣病につながる生活習慣の改善ができることが重要です。

健康な生活習慣の形成と、生活習慣病につながる生活習慣の改善に向け、以下のライフステージに分け、取り組みを推進します。

ライフステージ	
乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～12歳）
思春期（13～19歳）	青年期（20～39歳）
壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）

※年齢別に分類した上記に加え、一部の分野に妊娠期の取り組みを設定しています。

（2）生活習慣病の予防と早期発見、重症化予防

生活習慣病の予防は、子どもの頃からの規則正しい生活習慣や継続した取り組みが必要です。市民一人ひとりが、食事・運動・休養などの生活習慣の改善に努め、病気が発症しないように一次予防の取り組みを推進します。

また、生活習慣病が発症しても、病気をコントロールし重症化を予防することで、生活の質を維持することができるよう重症化予防の取り組みを推進します。

（3）自ら取り組む健康づくりを推進する社会環境の整備

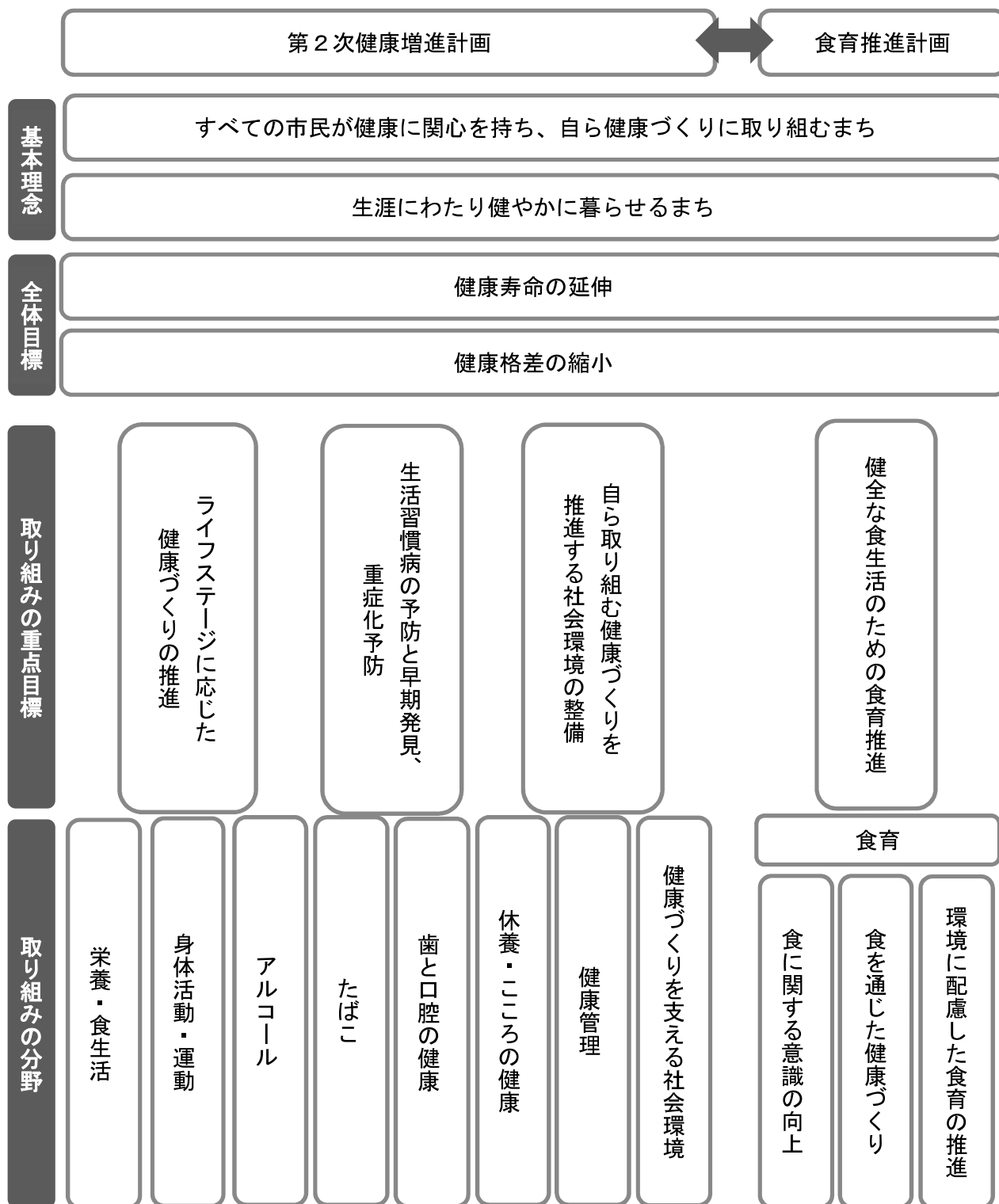
市民一人ひとりの健康づくりへの取り組みを支援するため、社会全体として個人の健康を支える環境づくりに努め、行政、事業者、地域団体の積極的な参加協力による総合的な健康づくりを支援するための環境整備を推進します。また、地域の人と人とのつながりや助け合いの力（ソーシャルキャピタル[※]）を高め、地域を構成するさまざまな組織や団体などと連携して、地域ぐるみで健康を支え、守るための環境整備に取り組みます。

※ソーシャルキャピタル…人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のこと。

（4）健全な食生活のための食育推進

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけるためにも重要です。しかし、朝食の欠食がどの世代においても増加しており、健全な食生活を営む上で重要な課題となっています。また、幼い頃から朝食を摂取しない食習慣を継続することは、肥満の原因となり、生活習慣病のリスクも上がることから、食習慣・食生活を通じて取り組みを推進する必要があります。本市では、食育の取り組みの最優先事項として、朝食の摂取習慣をつけることをめざし、健全な食生活に向けて食育を推進します。

4. 施策体系図



第4章 計画の取組内容

1. 健康増進計画の取組

(1) 栄養・食生活

「食」は生命の源であり、健康で豊かなくらしを支えるための基本となるものです。

食生活を取り巻く環境は変化しており、食行動の多様化が進むなかで、朝食の欠食、不規則な食事や栄養の偏り、食生活の乱れや肥満などからくる生活習慣病が増加するなど、健全な食生活が失われつつあります。

一人ひとりが食への関心を高め、食生活の重要性を認識して健全な食生活を実践していくことが大切です。

目標

バランスのとれた健全な食生活を実現する

市民の取組

乳幼児期
早寝、早起きの生活リズムを整えましょう。
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
望ましい食習慣を身につけましょう。
学童期・思春期
よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけましょう。
“早寝、早起き、朝ごはん”の実践をしましょう。
学校給食や授業などを通じて、食の知識を身につけましょう。
みんなで食べる楽しさを理解しましょう。
青年期・壮年期・高齢期
朝ごはんを毎日食べ、身体のリズムに合わせた食生活を実践しましょう。
1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。
うす味や野菜を食べることを心がけましょう。
高齢期は、低栄養の予防に努めましょう。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体の取り組み

取組内容
地域栄養士会などは、健康に関する事業を行政と連携して実施し、食生活などの健康に対する啓発を行います。
地域栄養士会などは、食生活について学ぶ機会を提供します。

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
栄養士の巡回指導	栄養士が各園で、食生活に関する話をします。

■学校の取り組み

取組項目	内容
食に関する指導計画	全小中義務教育学校で作成します。
給食だより・食育だより	毎月配布、ホームページへの掲載を行い、食生活に関する啓発を行います。
授業への取り込み	保健体育等の授業や調理実習を通して食生活に関することを学びます。
栄養教諭による指導	栄養教諭より、授業で食生活に関することを学びます。
給食指導	食生活に関する啓発を行います。
学校給食週間	毎年1月に行う学校給食の啓発活動の際に、食生活に関する啓発も行います。

行政の取組

取組項目	内容
妊婦・乳幼児保護者に対する啓発	食生活に関心の高まる、妊婦や乳幼児の保護者などを対象に、家族全体の食生活を振り返る機会となるよう、クッキング教室・離乳食講習会などを実施し、食生活に関する啓発を行います。また、乳幼児健診の際に食習慣に関する啓発や、保健指導を行います。
生活習慣病予防教室	生活習慣病予防について、発症の原因やプロセス、日常生活での栄養・運動等の取り組み方について講義を行います。
特定保健指導	特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により発症予防が期待できる方を対象に、生活習慣を見直すサポートを保健師・管理栄養士が行います。
健康スキルアップ教室	栄養バランスのよい食事についての講義と試食などを行い、正しい生活習慣を身につけるための参加型の教室を実施します。
介護予防教室「ふくまる元気アップ教室」	高齢者の低栄養を予防するための食生活について、講義と調理実習を行います。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の発症に深く関係することがわかっています。また、運動をすることは、生活習慣病の予防だけでなく、運動機能の維持・向上、生きがいや仲間づくりなど、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

しかし、近年、家事や仕事の自動化、交通手段の発達による身体活動量の低下が指摘されており、学齢期においてはゲームなどの非活動的余暇時間の増加による体力の低下や小児肥満の増加、壮年期以降では「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」が注目されています。

運動は、食事や睡眠とは違い、自ら意識して始めたり、続けることを意識しなければなりません。そのため、運動を習慣化するためには、「意識づけ」と「実践」が重要です。

健康寿命の延伸に向けて、運動の大切さを理解するとともに、日々の適度な身体活動で生活改善をしていくことが求められています。

目標

今よりもプラス 10 分、日常生活で身体を動かす

市民の取組

乳幼児期
公園など、外で身体を使って遊びましょう。
学童期・思春期
ゲームで遊ぶ時間を 10 分減らし、しっかり身体を使って遊びましょう。
部活動や地域のスポーツ活動などに参加することで、運動習慣をつけましょう。
青年期・壮年期
日常生活の中で少しでも歩くよう心がけましょう。
エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うように心がけましょう。
適度な運動習慣により、運動器の機能低下の予防に努めましょう。
高齢期
筋トレ等を行い、運動器の機能維持に努め、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。
全世代
健康づくりのイベントや地域のスポーツ大会等のイベントに積極的に参加しましょう。

★身体活動・運動について

激しい運動やスポーツを指すのではなく、家事、庭仕事、通勤や買い物のための歩行、余暇に行う趣味やレジャー活動など、日常生活活動に含まれるすべての身体を動かす活動を指します。10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも、継続的に行えば健康上の効果が期待できるといわれています。

★ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいい、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態のことをいいます。

運動器は20歳頃をピークに、40歳代頃より徐々に衰えていきます。若い頃からの適度な運動習慣によって、機能の低下を遅らせることができます。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体の取り組み

取組内容
身体を動かす機会の提供や取り組みを実施し、運動機能の維持・増進やロコモティブシンドロームの予防に努めます。

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
身体を使った遊び・外遊びの促進	成長に応じた、身体を使った遊びや外遊びの実践と普及啓発を行います。

■学校の取り組み

取組項目	内容
身体を使って遊ぶ習慣の定着の支援	外遊びや運動習慣の定着に向けた支援を行います。また、長時間のゲームでの遊びが健康に及ぼす影響について、周知と啓発を図ります。

行政の取組

取組項目	内容
生活習慣病予防教室	生活習慣病予防について、発症の原因やプロセス、日常生活での栄養・運動等の取り組み方について講義を行います。
健康スキルアップ教室	生活習慣病の予防に効果的といわれる有酸素運動を体験する機会を提供することで、運動が健康にもたらす効果を実感してもらい、運動習慣の定着を図ります。
自主グループへの支援	市の健康体操教室から、有酸素運動を定期的に継続実施するための自主グループが複数結成され、自主活動しています。それらの自主グループが継続して活動できるよう支援を行います。
介護予防運動教室	65歳以上の一般高齢者に向けて、介護予防のための運動教室を実施します。
介護予防・生活支援サービス事業	65歳以上の要支援者等を対象に生活機能を改善するための運動プログラムを実施します。
体力向上推進事業	子どもたちの体力向上を図るため、専門技能を有する体育指導者の派遣や研究モデル校の設定、運動教室の開催を実施します。
市民スポーツ振興事業 地域スポーツ振興事業 市民レクリエーション大会開催事業 障害児(者)スポーツ活動促進事業 卓球のまちづくり事業	スポーツ・レクリエーション活動を推進します。

(3) アルコール（飲酒）

過度な飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな身体疾患やうつ病、アルコール依存症など、健康への影響が生じます。

市民一人ひとりが上手にお酒と付き合うことができるよう、アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識をもち、適度な飲酒を実践することが大切です。

目標

正しい知識の習得と適正飲酒に努める

市民の取組

妊娠期・乳幼児期
妊娠中・授乳中の飲酒の健康影響を理解し、妊娠中・授乳中は飲酒をやめましょう。
学童期・思春期
未成年の飲酒の健康影響を理解し、飲酒をしないようにしましょう。
青年期・壮年期・高齢期
アルコールが身体に及ぼす影響を知りましょう。
適正飲酒量を知り、節度ある飲酒を心がけましょう。
未成年や妊産婦の飲酒の健康影響を理解し、飲酒を勧めないようにしましょう。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体・職域の取り組み

取組内容
地域において「適度な飲酒」や未成年の飲酒の健康影響について積極的に情報提供を行います。
未成年の飲酒を防止する環境づくりに取り組みます。
アルコールに関連する相談窓口や専門外来等の情報を提供します。

学校等の取組

■学校の取り組み

取組項目	内容
飲酒に関する知識の普及	学校教育において、未成年の飲酒の健康影響や飲酒に関する正しい知識の普及に努めます。

行政の取組

取組項目	内容
健康フォーラム・健康教育事業	生活習慣病予防のため、飲酒に関する正しい知識を普及します。
池田市国民健康保険 特定保健指導	生活習慣病を予防するために、飲酒が健康に及ぼす影響について伝え、飲酒に関する生活習慣の改善支援を行います。
妊娠届出時の面接	妊娠届出時に、妊婦の飲酒状況を確認し、必要な方には指導を行います。また、全ての妊婦に、妊娠・授乳中の飲酒が赤ちゃんに及ぼす影響について周知します。
飲酒に関する知識の普及啓発・ 相談窓口の周知	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。また、アルコールに関する相談窓口や支援機関に関する情報の周知に努めます。

(4) たばこ（喫煙）

たばこを吸わないことは、健康の大前提です。たばこには多くの有害物質が含まれています。喫煙者だけではなく周囲の人も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなり、妊婦では、早産や低体重児出産などの危険性も高くなります。

すべての市民が、たばこの害についての知識をもち、たばこの害から自分や家族を守ることが大切です。

目標

喫煙者を減らし、たばこの煙を吸わせない環境をつくる

市民の取組

妊娠期・乳幼児期
妊娠中・授乳中のたばこの健康影響を理解し、喫煙をやめましょう。
学童期・思春期
たばこに関する正しい知識や健康影響を学びましょう。
喫煙を周囲から勧められても断りましょう。
青年期・壮年期・高齢期
喫煙に関する正しい知識や健康影響を理解しましょう。
妊婦や子どもの近くで喫煙するのをやめましょう。
未成年や妊産婦に喫煙を勧めないようにしましょう。
家庭内での子どもの受動喫煙の防止に努めましょう。
乳幼児の子どもがいる家庭では子どもの手が届く場所にたばこを置かないようにしましょう。
喫煙者には、ステージに応じた禁煙を勧めましょう。
禁煙しましょう。必要に応じて禁煙外来を活用しましょう。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体・職域の取り組み

取組内容
あらゆる機会をとらえて、喫煙に関する正しい知識や、健康に及ぼす影響についての周知を図ります。

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
受動喫煙の防止	敷地内全面禁煙を徹底し、子どもがたばこの煙を吸わないように努めます。

■学校の取り組み

取組項目	内容
受動喫煙の防止	敷地内全面禁煙を徹底します。
喫煙に関する知識の普及	喫煙に関する正しい知識や健康に及ぼす影響についての周知と啓発を図ります。

行政の取組

取組項目	内容
禁煙推進ネットワーク	関係機関の協力を得て、禁煙や受動喫煙防止についての啓発事業を実施します。
妊娠届出時の面接 禁煙サポート事業	妊娠の届出時に、妊婦やその家族の喫煙状況を確認し、希望者には禁煙のサポートを行います。また、すべての妊婦に、パンフレットを用いて禁煙の啓発を行います。
特定保健指導	生活習慣病の発症を予防するために、喫煙者に対し喫煙が健康に及ぼす影響について伝え、禁煙外来の案内など、禁煙を実践できるようサポートします。
市民全体への啓発	ホームページ等により、喫煙が健康に与える影響（生活習慣病リスクやCOPDの危険性）や、受動喫煙防止に向けての市の取り組み、国の施策について周知を図ります。
受動喫煙への対策 喫煙マナーの啓発	望まない受動喫煙を防止するため、環境の整備や、喫煙者への喫煙マナーの啓発に取り組みます。

★COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障がいが生じる病気のことをいいます。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、“肺の生活習慣病”ともいわれています。

(5) 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食事をする・会話を楽しむ・呼吸をする・表情をつくるなど生活の質を確保するための基礎となる重要な要素であり健康寿命の延伸につながります。

歯を失う原因である歯周病やむし歯を予防し、かむ力や飲み込む力などの口腔機能を維持することが歯と口腔を健康にします。歯周病と全身の病気が深く関わっていることがわかってきており、糖尿病や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、呼吸器疾患、早産・低体重児出産などの誘因とされています。特に糖尿病は歯周病を、歯周病が糖尿病を悪化させるといわれています。また、口腔機能の低下により細菌が唾液や逆流した胃液と共に謝って気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎を発症することがあります。

生涯を通じて充実した生活を送るためには、乳幼児から高齢者まで規則正しい生活習慣を身につけ歯と口腔に関心をもち、自分の歯で美味しく食べることができ、楽しく会話し、いつも笑顔で心身ともに健康で社会参加できるよう、歯と口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

目標

一生自分の歯で食べられるよう、歯と口腔の健康を維持する

市民の取組

妊娠期
女性ホルモンの分泌が増加し口腔環境が悪化しやすいため、歯肉の炎症が起こりやすくなります。口腔を衛生的に保ち歯周病やむし歯に気をつけましょう。
妊娠期の口腔についてマタニティクラスなどに参加し正しい知識を学びましょう。
乳幼児期
乳歯が生える前から口腔を清潔にし、生え始めたら保護者は仕上げみがきをしましょう。
転倒による歯ブラシの喉つき事故に注意し、楽しく歯みがきをする・ぶくぶくうがいをする習慣を身につけましょう。
かむことを習得する大切な時期です。口腔機能の発達に応じた食事内容にしましょう。
食事のときは足うらを、床または椅子の床板につくよう工夫し姿勢をよくしましょう。
甘い飲み物や食べ物をだらだら与えないよう気をつけましょう。
間食は回数と時間を決めましょう。
むし歯予防にフッ素塗布やフッ素洗口、フッ素入り歯みがき剤を取り入れましょう。

学童期・思春期
正しい歯みがきの方法やぶくぶくうがいの習慣を身につけ、むし歯や歯肉炎に気をつけましょう。
自分のお口の中を鏡でよく見て観察し、歯や歯肉の健康チェックをしましょう。
好き嫌いしないでなんでもしっかりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
甘い飲み物や食べ物をだらだら飲んだり、食べたりしないようにしましょう。
おやつは回数と時間を決めましょう。
いつもお口をしっかりと閉じて鼻呼吸をしましょう。
青年期・壮年期
歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識や歯と全身疾患の関連について学びましょう。
かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け歯や歯肉の健康を守りましょう。
歯や歯肉の痛みを放置せず、悪化する前に受診しましょう。
喫煙は歯周病を悪化させます。歯や口腔の健康に及ぼす影響を学びましょう。
自分の口腔にあった歯みがきを身につけ歯周病やむし歯を予防し、自分の歯を20本以上保つようにしましょう。
糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシなどを活用し、歯と歯の間をきれいにしましょう。
高齢期
歯の根元にできるむし歯に気をつけ、歯周病の悪化を放置せず受診し、口腔をいつもきれいに保ちましょう。
いつまでも自分の歯で美味しく食べられるように口腔体操や嚥下（えんげ）体操などを実施し、口腔機能の維持向上に努めましょう。
介護予防教室などに参加し、口腔体操や嚥下体操を学びましょう。
義歯が必要になったときは、正しい取り扱いや清掃方法を習得し義歯も口腔内も清潔に保ちましょう。
全世代
かかりつけ歯科医をもち、家族みんなで定期的に歯科健診を受け、歯や口腔の健康を守りましょう。
自分の口腔を鏡でよく見て、歯や歯肉を大切にしている意識をもちましょう。
足うらを床につけ姿勢をよくして、なんでもよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
口腔が乾燥しないよう意識して口を閉じておくようにしましょう。
フッ素入り歯みがき剤などを利用し丁寧に歯をみがき、むし歯や歯周病を予防しましょう。
糸ようじ（デンタルフロス）などを活用し、歯と歯の間もきれいにしましょう。
少量の水を口に含み、前後上下左右にしっかりぶくぶくうがいをしましょう。
災害時の口腔ケアが命を守ります。日頃から非常時に歯ブラシなどの口腔ケア用品を備えておきましょう。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体の取り組み

取組内容
<p>歯科医師会は、歯と口腔に関する正しい情報を普及啓発します。</p> <p>健康フォーラムなどのイベントで歯と口腔に関する講座など開催し知識を普及します。</p>
<p>歯科医師会は、かかりつけ歯科医をもち定期健診を受けることを勧めます。</p> <p>歯科医師は、健診の結果が要精検や治療が必要となった場合、速やかに受診を勧めます。</p>
<p>歯科医師会は、口腔機能発達支援を多職種と協働し実行するための研修会など開催します。</p>
<p>歯科医師は、口腔機能における軽微な衰えに早期に気づき口腔機能の評価を行います。また関係職種への働きかけが必要な場合は、専門医療機関へ紹介するなど食支援に携わります。</p>
<p>ハイジニストステーション（大阪府歯科衛生士会）は、歯科医師会と協力し歯と口腔に関する正しい情報を提供し、いつまでも美味しく食べるために口腔内を清潔に保ち、口腔機能の維持向上に努めます。また通院が困難な方の口腔ケアを歯科医師の指導のもとサポートします。</p>

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
<p>昼食後に歯みがきを実施する園の増加</p>	<p>昼食後に歯みがきタイムをつくり、歯みがき習慣を身につけます。</p>
<p>園においての歯科健康教育の実践</p>	<p>園児や保護者に口腔衛生に関する学習機会をつくり、歯と口腔の健康づくりを推進します。</p>
<p>園児の口腔管理</p>	<p>定期歯科健診を実施し口腔管理をします。歯科疾患の早期発見やかみ合わせについてなど必要な場合は、受診勧奨し早期治療につなげます。</p>

■学校の取り組み

取組項目	内容
<p>昼食後に歯みがきを実施する学校の増加</p>	<p>給食後に歯みがきタイムをつくりみんなでみがきます。校内放送での呼びかけ、音楽を流し歯みがき習慣をつけます。</p>
<p>学校保健における歯科健康教育の実践</p>	<p>児童に口腔の衛生に関する学習機会をつくり、歯と口腔の健康づくりを推進します。</p> <p>保健だよりなどのお知らせを活用し、保護者にも歯と口腔の健康づくりの啓発を図ります。</p>
<p>学校給食における咀嚼（そしゃく）をうながす献立の普及</p>	<p>かむ回数が増える献立を取り入れ、しっかりよくかむ習慣がつくよう促し、給食時の校内放送でも「かむ大切さ」を周知します。</p>

取組項目	内容
児童の口腔管理	定期歯科健診を実施し口腔管理をします。歯科疾患の早期発見やかみ合わせについてなど必要な場合は、受診勧奨し早期治療につなげます。
洗面設備の整備	みんな一緒に楽しく、歯みがきができるよう明るくきれいな洗面所に整えます。

行政の取組

取組項目	内容
妊娠期の歯科保健	母子健康手帳交付時、歯科健診の受診勧奨チラシを配布し妊娠中のお口の衛生管理の必要性を周知します。
	マタニティクラスで妊婦やその夫などを対象に妊娠期における口腔状況の講話やお口のチェックを実施し、歯の健康について知識の普及啓発に努めます。
乳幼児期の歯科保健	1歳6か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査、3歳6か月児健康診査時に歯科検診、歯科相談、仕上げみがきを実施。むし歯予防や食習慣など幼児の歯やお口についての知識を普及啓発します。必要があれば歯科医院への受診勧奨を行います。
予防歯科室事業 (よい歯の教室) (幼児のフッ素塗布)	幼児のお口の管理についての講話受講後、登録制で1歳～7歳を対象に、誕生月とその半年後に歯科検診・ブラッシング指導・フッ素塗布を実施。定期管理をすることにより毎回、一人ひとりのお口に合った指導で歯の健康を守ります。
フッ化物洗口事業	市立保育所・こども園の4～5歳児を対象にフッ化物溶液でぶくぶくうがいを週1回実施し、効果的なむし歯予防に努めます。
ブラッシング指導事業	保育所・幼稚園・こども園の4～5歳児を対象に、むし歯予防の講話と正しい歯のみがき方を指導し、歯やかむことの大切さを学び自分で歯をみがく習慣を身につけます。また、保護者には仕上げみがきの大切さについてお話します。
	小学2年生を対象に、むし歯のなりたちと第一大臼歯の大切さ永久歯についての講話と正しい歯のみがき方を指導し、歯をよく見て丁寧にみがく習慣を身につけむし歯を予防します。
	小学5年生を対象に、歯周病やむし歯の原因についての講話と正しい歯のみがき方を指導。自分の口を観察し丁寧にみがく習慣を身につけ歯肉の炎症やむし歯を予防します。

取組項目	内容
成人歯科検診事業	20歳～74歳と75歳以上の生活保護世帯の方を対象に、口腔内診査や保健指導を行い、歯周病やむし歯の早期発見かみ合わせなどの状態を把握し口腔機能の維持向上に努めます。
在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業	在宅で寝たきりの65歳以上の方に口腔内診査および口腔清掃や義歯の取り扱い方法などの保健指導を実施し、口腔機能の維持・回復に必要なアドバイスをします。
障害者歯科検診・ブラッシング指導事業	障がい者通所施設利用者等を対象に、歯科検診・ブラッシング指導を実施し歯周病やむし歯を予防します。
障害者（児）歯科診療事業	障がいがあるため通常の歯科医院へ受診が困難な方が、適切かつ円滑に歯科診療が受けられるよう支援します。
歯科健康教育事業	ライフステージに応じた歯と口腔の健康に関する講座を開催し正しい知識の普及に努めます。
介護予防事業 「お口の講座」 「ふくまる元気アップ教室」	65歳以上の方を対象に口腔機能の維持向上、誤嚥性肺炎の予防などについて講座を開催し、オーラルフレイル*の予防に努めます。口腔体操、嚥下体操の方法を周知します。
歯と口腔の健康に関する知識の情報提供	歯科医師会と協力し、歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発に取り組みます。広報やホームページなどを通じて歯と口腔の健康に関する情報を提供します。
歯科健康診査受診勧奨	冊子「保健事業のご案内」やチラシを配布し、歯科健診の受診を促します。

※オーラルフレイル…かめない食品の増加、むせや食べこぼしの増加、滑舌の悪化など加齢により口腔機能が衰えつつある状態のこと。

(6) 休養・こころの健康

こころの健康は、生き生きと自分らしく生活するための重要な要素であり、生活の質に大きく影響します。こころの健康を保つためには、十分な睡眠をとり、自分に合った休養のとり方を身につけることが大切です。

現代のライフスタイルや社会環境は夜型になっており、大人は就寝時間が深夜に及ぶ傾向がみられ、子どもも大人のライフスタイルの影響を受けて、夜型の傾向がみられます。

遅い就寝は、朝の起床に影響し、朝食が食べられない等、健康にとって好ましくない生活リズムを助長する要因にもなります。さらに、睡眠時間の不足は、生活習慣病を発症する危険性高めるため、睡眠を十分にとることは重要です。

また、こころの健康には、ストレスとの上手なつきあい方を身につけるとともに大切です。悩みや不安を相談できる人や場を持つこと、家庭・地域・職場において、身近な人の悩みに耳を傾け、必要な場合は適切な相談機関へつなげることも必要です。

目標

睡眠による十分な休養をとり、ストレスと上手につきあう
悩みを相談できる人や場がある

市民の取組

乳幼児期

早寝、早起きの生活習慣を身につけましょう。

子どもの不安やストレスを知り、こどもの心の健康を守るよう心がけましょう。

子どもにかかわる大人も、十分な睡眠を心がけ、ストレスを溜めないようにしましょう。

子育ての悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。

学童期・思春期

早寝・早起きの生活習慣を心がけ、生活リズムを整えましょう。

就寝時間が遅くなりすぎないように気をつけ、十分な睡眠をとりましょう。

悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。

自分にあった方法で、ストレスを溜めないようにしましょう。

自分も相手も大切にすることを育みましょう。

青年期・壮年期
自分に必要な睡眠時間を知り、必要な睡眠がとれるように努めましょう。
就寝時間が遅くなりすぎないように気をつけ、生活リズムを整えるよう努めましょう。
自分にあった方法でストレスを溜めないようにし、ストレスと上手につきあいましょう。
悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。
必要なときは専門の相談機関に相談しましょう。
高齢期
昼夜のメリハリをつけ、適度に身体を動かし、質の良い睡眠を心がけましょう。
自分にあった楽しみや生きがいを見つけましょう。
積極的に地域の活動やイベントに参加し、地域の人とふれあう機会をもちましょう。
悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。
必要なときは専門の相談機関に相談しましょう。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体の取り組み

取組内容
社会福祉協議会や老人クラブ等の地域の活動団体は、高齢者や子育て中の保護者、ひきこもりの人やその家族等の孤立を防ぐよう、温かい見守りや地域での交流を促進する活動やイベントを行います。
シルバー人材センターは、高齢者の就労を支援し、就労を通じた生きがいづくりや社会参加、社会貢献を促進します。
医療機関は、こころの健康やこころの病気に関する啓発に取り組むとともに、相談支援や医療を提供します。

■職域の取り組み

取組内容
ストレスチェックを始め、こころの健康相談窓口の整備など、メンタルヘルス対策に取り組めます。
長時間労働の削減や休暇を取りやすい職場環境づくりに努めます。

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
整った生活リズムの実践と啓発	子どもが所属する所・園では、毎日、外遊びし、健康的な生活リズムで過ごします。生活リズムを整えることの大切さを保護者等に啓発します。
子どものこころの健康管理	子どもの不安やストレスを知り、こどもの心の健康を守るよう心がけます。

■学校の取り組み

取組項目	内容
規則正しい生活の実践と啓発	学校では、規則正しい生活リズムで過ごします。生活リズムを整えることの大切さを啓発します。
こころの健康に関する啓発	自分も相手も大切に作る気持ちを育みます。悩みや不安は一人で抱え込まず、相談してよいことを学びます。
相談体制の整備（スクールカウンセラー配置事業、教育センター事業等）	悩みを相談できる環境や体制を整え、悩みを相談できる人や場所があることを周知します。

行政の取組

取組項目	内容
こころの健康に関する知識の普及啓発	生活リズムを整えることや、睡眠・休養の重要性、ストレスとの上手なつきあい方等、こころの健康づくりに必要な情報提供や知識の普及に努めます。
母子保健事業での生活リズムに関する啓発	乳幼児期から生活リズムを整え、十分な睡眠をとることの大切さを啓発します。
こころの健康に関する相談窓口の周知	ホームページや広報等により、こころの健康に関する専門機関や相談窓口の周知に努めます。
大阪府池田保健所 こころの健康相談	こころの健康やこころの病気について、啓発するとともに、相談支援を行います。必要な場合は医療機関につながります。
妊産婦や子育て中の保護者の相談支援（母子保健事業、地域子育て支援拠点事業、利用者支援事業等）	妊産婦の悩みや不安について相談支援を行い、必要な場合は保健所や医療機関につながります。 子育て中の保護者の子育ての悩みや相談に応じ、必要な支援や関係機関につながります。
市民生活におけるさまざまな相談への対応	生活上のさまざまな相談や行政サービスにかかる相談に、各担当窓口（担当部署）が対応します。

取組項目	内容
高齢者の生きがいづくり・社会参加の促進（老人クラブ補助事業、敬老会館、高齢者菜園等）	高齢者が生きがいを見つけるサポートや地域の活動への参加を促進するサポートを行います。

（7）健康管理

生活習慣病の発症予防と重症化予防には、子どもの頃から健康に関する正しい知識を身につけ、各ライフステージにおいて健康的な生活習慣を継続できるよう、自らの生活習慣を見直し改善することが大切です。

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）を受診することの重要性の啓発と受診勧奨を行うとともに、健診結果に応じて、生活習慣改善支援等を積極的に行うことで、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます。

目標

自分の健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組む

市民の取組

妊娠期・乳幼児期
健康的な生活習慣を身につけましょう。
妊娠週数に応じ妊婦健康診査を受け、健康管理を行いましょう。
乳幼児健康診査を受け、月齢・年齢に応じた成長・発達を確認しましょう。
学童期・思春期
健康的な生活習慣を身につけましょう。
学校保健健康診断を受け、年齢に応じた成長・発達を確認しましょう。
自分の適正体重を理解し、適正体重を維持しましょう。
青年期・壮年期・高齢期
生活習慣病やがん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。
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。
健診（検診）で精密検査や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。
自分の適正体重を理解し、適正体重を維持しましょう。
家族や友人を誘って健診（検診）を受けましょう。
全世代
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。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体の取り組み

取組内容
「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」は、患者に健診（検診）の受診を勧めます。
健診（検診）の結果、精密検査や治療が必要になった人に対し、速やかに受診を勧めます。
地域住民に対し、健康診査やがん検診を受診するよう、声かけや地域の回覧等を行います。

■職域の取り組み

取組内容
医療保険者は、40～74歳の被用者保険加入者に対して特定健診を実施し、生活習慣病のリスクがある人への特定保健指導を行います。
事業者は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施し、医療保険者が行う保健指導への利用勧奨を行います。
積極的に健診（検診）の受診勧奨を行い、健康管理を推進します。

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
生活リズムの指導	健康的な生活習慣を身につけます。

■学校の取り組み

取組項目	内容
学校保健事業	健康状態を把握するため、児童などを対象に心臓検診、尿検査などの健康診断を実施、年齢に応じた成長・発達を確認します。

行政の取組

取組項目	内容
妊婦健康診査	妊婦健康診査により、妊婦の健康管理を行います。
乳幼児健康診査	乳幼児健康診査により、月齢・年齢に応じた成長・発達を確認します。
各種がん検診	がんの早期発見・治療をめざし、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診を実施します。
B型C型肝炎ウイルス検診	肝炎に関する予防的な指導と肝炎ウイルス検査の受診啓発に取り組みます。
人間ドック等助成事業	40歳以上の池田市国民健康保険（以下、「市国保」という）加入者を対象に、人間ドック等の健診（検診）受診費用を助成することで、がん検診受診を促し、がんの早期発見・早期治療につなげます。
池田市国民健康保険 特定健康診査	市国保加入の40～74歳を対象に、特定健康診査を無料で実施します。
池田市国民健康保険 特定保健指導	特定健康診査受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクがある人を抽出し、生活習慣改善支援を行います。
住民健康診査事業	特定健診の対象以外となる、15歳から39歳の市民や生活保護受給者について、健康診査を実施し疾病の早期発見に努めます。
池田市国民健康保険 糖尿病性腎症重症化予防事業	特定健康診査やレセプトデータより、糖尿病のハイリスク者に対し、糖尿病性腎症が疑われる方に医療機関への受診勧奨を行うとともに、主治医と連携し、生活習慣について保健指導を実施します。
骨粗鬆症検診	骨粗鬆症の発見・悪化予防のため、骨粗鬆症検診を実施します。
結核検診	肺結核を見つけるため、65歳以上の希望者について、個別の健康診査時に結核検診を実施します。
情報提供の充実	各種健診（検診）や生活習慣病・がんに関する情報を、「保健事業のご案内」や広報、ホームページ、自治会回覧等を通じて、広く提供することで、各種健診（検診）の受診を促します。

(8) 健康づくりを支える社会環境

健康づくりは、日頃から自分自身の健康に関心を持ち、日常生活で自ら実践することが重要ですが、あわせて、個人の健康には、その人を取りまく生活環境が大きな影響を及ぼします。このため、健康づくりを支える社会環境の整備が重要です。

また、近年、住民同士の助け合いなど、地域社会のソーシャルキャピタル（地域のつながり）が注目され、地域社会とのつながりが豊かな人ほど、健康状態が良いことが報告されています。

健康に配慮したまちづくりなどのハード面の整備や、ヘルスリテラシーの向上につながる健康情報の提供の工夫、インセンティブの活用などのソフト面の整備だけでなく、家族形態の変化や人とのつながりが希薄化している現代においては、より一層地域社会で人とのつながりを持つことが、健康づくりを推進するために重要といえます。

目標

**健康を支える環境のもと、
地域社会とつながりを持ち、健やかに暮らす**

市民の取組

全世代

ライフステージごとや世代を超えた、さまざまな地域の活動やイベントに積極的に参加し、地域の人と交流を持ちましょう。

健康づくりを支える社会環境の整備を促進するための提案や提言を行いましょ。

健康づくりを支える社会環境づくりに参画しましょう。

地域・関係団体・職域の取組

■関係団体の取り組み

取組内容

池田市公益活動促進協議会等の地域の活動団体は、地域の人同士の交流を促進する活動やイベントを行います。

地域コミュニティ推進協議会では、健康づくりに関するイベント（市民レクリエーション大会事業等）などを行うよう努めます。

■職域の取り組み

取組内容	
地域に開かれたイベントや活動などを行い、地域の人と交流を図るとともに、地域の人同士が交流する場づくりに貢献します。	
従業員の地域の活動やボランティア活動などへの積極的な参加を推進します。	

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
地域住民との交流促進	地域に開かれた行事やイベントを行い、地域の人と交流を図るとともに、地域の人同士が交流する場づくりに貢献します。
地域の子育て家庭を交えたイベント等の開催	地域の子育て家庭も対象にした健康に関する行事やイベントなどを行うよう努めます。

■学校の取り組み

取組項目	内容
地域住民との交流促進	地域に開かれた行事などを行い、地域の人と交流を図るとともに、地域の人同士が交流する場づくりに貢献します。
地域住民を交えたイベント等の開催	地域の人も参加できる健康に関する行事やイベントなどを行うよう努めます。

行政の取組

取組項目	内容
健康づくりを促進するまちづくり	市民の健康づくりを支援、推進する生活環境の整備に努めます。
健康に関する情報提供や知識の普及啓発	市民の健康づくりを推進するため、健康情報の提供やインセンティブ等の仕組みづくりに努めます。
池田市民健康フォーラム等の開催	健康フォーラム等の健康に関するイベントを通じ、健康情報の発信や健康づくりの機運の醸成に努めます。
アスマイル（おおさか健活マイレージ）、健活10（10の健康づくり活動）の推進	大阪府とともに、「アスマイル」や「健活10」の普及啓発に努めます。

※アスマイル：おおさか健活マイレージ。大阪府が実施する府民の健康をサポートするアプリです。

※健活10：大阪府が推進する「10の健康づくり活動」のことです。

2. 食育推進計画の取組

食育は、生きる上での基本であって、人を心身ともに健康で豊かにはぐくみ、人と人との絆（きずな）を深めるものです。食育の取り組みを進めるためには、家庭や地域でのつながりを大切にし、食育を推進する関係者間での共通認識が重要となります。食育を推進する主体である家庭・地域・行政が手を取りあい、食育を推進していくことが大切です。また、食育を通じ、豊かな心をはぐくむことをめざします。

本市では、食育推進における3つの柱として、「食に関する意識の向上」「食を通じた健康づくり」「環境に配慮した食育の推進」を設定し、食育を推進します。

◆ 食に関する意識の向上 ～食で豊かな心を育てよう～

食生活を取り巻く環境は変化しており、食行動の多様化が進むなかで、朝食の欠食、不規則な食事や栄養の偏りがみられ、食生活の乱れや肥満などからくる生活習慣病が増加しています。また、メディアでは食に関する情報が氾濫しており、食に関する情報を正しく理解して行動する必要があります。

食育の推進により、市民の食に関する意識を向上し、一人ひとりが食生活や食育の重要性を認識して健全な食生活を実践していくことをめざします。

◆ 食を通じた健康づくり ～食で健康な体を作ろう～

生涯にわたり健全な食生活が実践できるよう生まれる前からの食を大切にし、朝食をはじめ3食バランスのとれた食事や規則正しい食生活の実践により、食と健康のつながりに関心を持たせ、健全な食生活習慣を習得することで心身の健康増進を図ります。

特定保健指導、栄養相談、乳幼児健診等で個々のライフスタイルに応じ食生活の改善につながる取り組みを推進します。

※具体的な取り組みについては、健康増進計画の栄養・食生活の取り組みに含まれます。

◆ 環境に配慮した食育の推進 ～食の環境・安全を考えよう～

生産から消費までを通じた食への理解と感謝の気持ちを深めていくためには、生産者をはじめ多くの関係者によって食が支えられていることを理解することが大切です。

また、近年食品ロスが増加していることが問題となっており、食品廃棄物による環境への負荷が生じていることから、環境への配慮が必要といえます。食品ロスは家庭で消費されずに捨てられる食品が約半分を占めていることから、食品ロス削減に向けて、また添加物や食品表示等を正しく理解し安全な食品、食材を選択できる力を身につけることを促進していきます。

目標

食に関心を持ち、正しく理解し実践する

食事で健康を支えるためのスローガン

朝ごはんを毎日食べる食習慣を身につけよう

市民の取組

乳幼児期・学童期
乳幼児期から食に関する体験をしましょう。
給食などを通して一緒に食べる楽しみと食のマナーを身につけましょう。
思春期・青年期・壮年期
過度なダイエットをせず、自分のライフスタイルに合った健康的な食生活を実践・維持しましょう。
食に関する情報を正しく選択しましょう。
高齢期
低栄養予防等、個々の健康状態にあった食生活を実践・維持しましょう。
全世代
家庭や地域の団らんから、食の楽しさやマナーを知り、絆を深めましょう。
食育に関心を持ちましょう。
食に関する情報を得やすい環境をつくりましょう。
自分の食事の適量を知り、残さず食べる習慣をつけましょう。
「もったいない」の心を持ち、作りすぎや必要以上に購入しないようにしましょう。
食べ残しや食品の余りを減らし、食品ロスを削減しましょう。
食に関する環境にやさしい生活スタイルを知りましょう。

地域・関係団体・職域の連携

■関係団体の取り組み

取組内容
ボランティア団体等は、健康イベントや教室等を実施し、食に関する意識の向上を図ります。
ボランティア団体等は、調理実習等の食育の実践の場を提供します。

学校等の取組

■保育所（園）、幼稚園、こども園の取り組み

取組項目	内容
食育計画・菜園計画作成	食育・園内庭園の年間計画を年齢ごとに作成し、年度末に評価します。
給食や旬の食材の展示	毎日の給食や旬の食材を展示します。
共食機会の提供	給食の時間を通じて共食の機会を提供します。
菜園活動	年間計画に従って、野菜等を育てます。
調理保育	年間計画に従って、調理のお手伝いをします。
栄養士の巡回指導	栄養士が各園で、食育の話をします。

■学校の取り組み

取組項目	内容
食に関する指導計画	全小中義務教育学校で作成します。
朝食摂取に関する啓発	朝食摂取の重要性を啓発し、朝食摂取割合の向上をめざします。
給食だより・食育だより	毎月配布し、ホームページにも掲載します。
給食指導	箸の使い方、食器の並べ方、手洗い、食事のマナーを指導します。また、共食の重要性に関する啓発を行います。
共食機会の提供	給食の時間を通じて共食の機会を提供します。
食育放送	当日の給食に使われている食材や献立の意味などの情報を発信します。
地産地消	給食で地元産の米や食材を使用し、地産地消を推進します。
伝統的な食文化の啓発	学校給食等を通して、食生活や伝統的な食文化を見直し、「和食」の継承や、栄養バランスのとれた食事の実践につながる啓発を行います。
授業への取り込み	家庭科以外でも、野菜栽培の実施や給食センターの見学、国語や保健体育の授業の中でも食育について学びます。

取組項目	内容
栄養教諭による指導	栄養教諭が給食時間や授業で食に関する話をします。
学校給食週間	毎年1月に学校給食の啓発活動を行います。
食育に関する調査実施	高校生を対象に食育に関するアンケートを実施し、食に関する意識の向上に繋がります。
食育指導研究会	全職員を対象に研修を行います。
アレルギー研修会	全職員を対象に研修を行います。

行政の取組

取組項目	内容
食育情報の発信	ホームページや広報で食育月間等について発信し、食育に関する啓発を行います。
朝食摂取に関する啓発	朝食摂取の重要性を啓発し、朝食摂取割合の向上をめざします。
ボランティア団体等との連携	はな葉菜の会、池田エイフなどと連携し、食育を推進します。
「食育」を中心としたイベントの実施	葉菜の会と連携し、食育に関するイベントを実施し、市民に食育についての啓発を行います。
乳幼児健診	4か月健診時に食育に関する集団指導を行います。また、4か月児健診・1歳6か月児健診・2歳6か月児歯科健診・3歳6か月児健診の際には個人相談を実施します。
離乳食講習会	乳児の健全な育成と良い食習慣の基礎づくりとして、離乳食の試食、調理実習、保健指導などを実施します。
食品ロス削減に関する啓発	食品ロスの問題について啓発し、食品ロス削減に向けた意識づけを行います。

いけだ地域栄養士会 はな葉菜の会

いけだ地域栄養士会 葉菜の会は、栄養士・管理栄養士で構成された団体で、平成4年に発足。地域・団体（保護者会・PTA等）や行政（保育所・幼稚園・学校等）からの要請で調理実習や試食もでき、楽しくわかりやすいように工夫をした生活習慣病予防教室を中心として、地域の健康づくりに寄与することを目的に活動を行っている。

池田エイフ（池田エイフボランタリーネットワーク）

昭和25年に「母子の会」として発足し、その後、昭和29年には「大阪府衛生婦人奉仕会」が設立され、その池田支部として入会し「池田市衛生婦人奉仕会」と改名。そして平成7年から、より現代的にと「池田エイフボランタリーネットワーク」となった。平成30年3月31日付け一般社団法人大阪エイフボランタリーネットワークから独立、現在に至る。池田市において「健康で明るく住みよい地域社会の実現」を目指して、公衆衛生思想の普及向上をはじめ生活環境の改善にと日々活動を続けている。

第5章 計画の推進体制

1. 計画の推進体制

(1) 行政の推進体制

生涯を通じて住民の健康づくりを支援していくため、保健師や管理栄養士などの専門的人材や、活動を支えるボランティアなどの人材育成をはじめ、地域に密着した保健活動ができる推進体制の充実を図ります。

また、関係各課をはじめ、庁内組織が連携して一体となって取り組みができる体制の整備に努めます。

(2) 住民への積極的な周知と情報提供

自分の健康に関心を持ち、主体的かつ積極的に健康づくりを進めていくためには、健康に関する正しい情報提供が不可欠です。健康に関する情報を、広報やホームページはもとより、各種事業やイベント開催時に積極的かつわかりやすく提供していきます。

(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

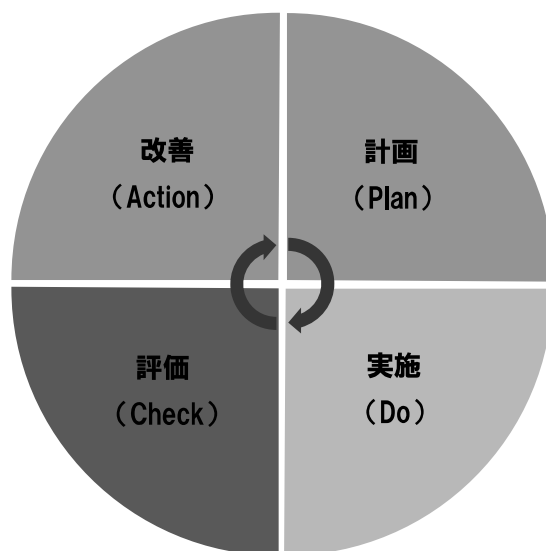
個人の取り組みだけでなく、地域における絆の強さ（ソーシャルキャピタル）を活かした健康づくりを進めていくためには、地域で行われている健康づくりの活動を繋ぐことも大切です。地域には、ボランティア団体や自治会、PTAなどの地域活動に取り組む組織や、学校、医療機関、企業などが存在しています。行政が、これらの組織・団体の活動を「健康づくり」・「食育」の視点でコーディネートしたり、これらの活動を繋ぐ人材を発掘・育成したりすることで、地域における健康づくりの展開を図っていきます。

2. 計画の進行管理

本計画をより実効性のあるものとしていくため、本計画の進捗状況を把握し、進捗管理を計画的に行っていきます。進捗管理の方法については、PDCAサイクルに基づき、取り組みの計画（Plan）を、実践（Do）し、その結果を評価（Check）し、見直し修正（Action）を行います。

本計画において設定した数値目標については、令和6年度の健診・医療等に関する統計データ、関連施策・事業に関するデータ等により現状の把握を行い、達成状況を総合的に点検・評価します。また、アンケート調査が必要になる項目については、計画終了年度である令和7年度までに必要な調査を行います。

上記の評価を踏まえて、施策の見直しを行い、計画に反映します。



目標値一覧

評価指標	実績値	目標値	
朝食を毎日食べている人の割合（成人）	74.5%	80.0%	
朝食を毎日食べている人の割合（児童）	89.2%	95.0%	
朝食を毎日食べている人の割合（乳幼児）	91.7%	95.0%	
減塩の取り組みをしている人の割合	67.4%	75.0%	
ほぼ毎日主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合	45.1%	50.0%	
運動習慣がある人の割合	28.4%	44.0%	
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	22.5%	25.0%	
適正飲酒量を知っている人の割合	42.2%	50.0%	
生活習慣病のリスクを高める量（2合以上）を飲酒している人の割合（男性）	28.6%	13.0%	
生活習慣病のリスクを高める量（1合以上）を飲酒している人の割合（女性）	10.7%	6.4%	
妊娠中に飲酒している人の割合	1.1%	0.0%	
喫煙率（男性）	17.2%	15.0%	
喫煙率（女性）	6.0%	5.0%	
受動喫煙の機会を有する人の割合	83.3%	減少	
受動喫煙の機会を有する人の割合（飲食店）	46.1%	15.0%	
受動喫煙の機会を有する人の割合（職場）	18.9%	0.0%	
妊娠中に喫煙している人の割合	1.8%	0.0%	
過去1年間に歯科健診を受けている人の割合	57.4%	65.0%以上	
3歳児（3歳6か月児）でむし歯のない幼児の割合	86.8%	90.0%以上	
12歳児の一人平均むし歯数	0.22本	0.2本以下	
20歳代で歯肉炎を有する人の割合	73.7%	65.0%以下	
40歳代・60歳代で進行した歯周炎を有する人の割合	40歳代	63.0%	55.0%以下
	60歳代	69.4%	60.0%以下
40歳（35～44歳）で喪失歯のない人の割合	76.2%	80.0%以上	
60歳（55～64歳）で24本以上の自分の歯を有する人の割合	85.4%	90.0%以上	
80歳（75～84歳）で20本以上の自分の歯を有する人の割合	64.7%	70.0%以上	
60歳代で咀嚼が良好な人の割合	77.6%	85.0%以上	
40歳代・60歳代で歯間清掃用具を使用している人の割合	40歳代	61.5%	70.0%以上
	60歳代	72.3%	80.0%以上

評価指標	実績値	目標値
歯と口腔の健康が全身疾患の健康に関わっていることを知っている人の割合	71.8%	80.0%以上
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	58.4%	65.0%以上
悩みやストレスがある人の割合	21.1%	20.0%
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	29.1%	15.0%以下
胃がん検診受診率	0.6%	25.0%
肺がん検診受診率	2.5%	25.0%
大腸がん検診受診率	2.0%	25.0%
子宮頸がん検診受診率	15.6%	30.0%
乳がん検診受診率	15.3%	30.0%
特定健康診査受診率	44.3%	60.0%
特定保健指導終了率	5.0%	30.0%
地域のつながりがある人の割合	21.7%	65.0%
地域の集まりやグループに参加する人の割合	16.1%	20.0%
「食育」に関心を持っている市民の割合	87.7%	95.0%
食事の手伝いをする児童の割合	86.1%	95.0%
子どもと一緒に食事をする頻度がほぼ毎日の人の割合 (乳幼児保護者)	86.0%	95.0%
災害用食品の備蓄をしている人の割合	40.4%	45.0%
食品ロスに関する意識が強い人の割合	71.3%	80.0%

資料編

1. 池田市保健医療対策協議会規則

(趣旨)

第1条 この規則は、池田市附属機関条例（平成25年池田市条例第1号）第3条の規定に基づき、池田市保健医療対策協議会（以下「協議会」という。）の組織、委員その他協議会に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 協議会は、市長の諮問に応じて次に掲げる事項について調査審議し、その結果を市長に報告するものとする。

- (1) 地域医療に関すること。
- (2) 地域住民の健康水準の向上に関すること。
- (3) 休日急病及び救急医療に関すること。
- (4) 保健医療施策の計画及び評価に関すること。
- (5) 前各号に掲げるもののほか、地域における保健医療において必要な事項に関すること。

(組織等)

第3条 協議会は、委員15名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 医療を担う者を代表する者
- (2) 学識経験者
- (3) 健康で明るく住みよい地域づくりのために活動する団体を代表する者
- (4) 青少年の健全育成のために活動する団体を代表する者
- (5) 保健医療における関係行政機関（本市を除く。）の職員
- (6) 本市の職員
- (7) 公募による市民

3 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 委員は、再任されることができる。

(会長)

第4条 協議会に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指定した委員が、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 協議会の会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、協議会の会議に出席委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、子ども・健康部健康増進課において処理する。

(補則)

第7条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成25年4月1日から施行する。

(最初の会議の招集)

2 第5条第1項の規定にかかわらず、この規則の施行後最初に開催される協議会の会議及び委員の任期満了に伴い新たに委嘱され、又は任命された委員により組織された協議会の最初に開催される会議は、市長が招集する。

附 則

この規則は、令和元年7月1日から施行する。

2. 池田市保健医療対策協議会 委員名簿

選出区分	所属及び役職	氏名
1号委員	池田市医師会会長（池田市保健医療対策協議会会長）	井上 幹人
	池田市歯科医師会会長	清水 達也
	池田市薬剤師会会長	中村 圭子
2号委員	大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科 講師	池上 益世
3号委員	池田エイフボランタリーネットワーク 会長	松本 純子
4号委員	池田市立学校園PTA協議会 母親部会長	片山 美香
5号委員	大阪府池田保健所企画調整課長	長谷川 富美子
6号委員	福祉部次長	綿谷 憲司
	池田市消防次長	金井 博司
	池田市教育委員会 教育部 生涯学習推進課長	武田 克彦
	市立池田病院医療管理課長	田邊 義文
7号委員	公募市民	村田 美代子

3. 健康いけだ21策定検討部会 委員名簿

所 属 ・ 組 織	氏 名
池田市医師会	多田 勇介
池田市医師会	蘆野 伸彦
池田市歯科医師会	篠原 沢雄
池田市薬剤師会	安井 好次郎
大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科 講師	池上 益世
池田市立学校園PTA協議会	片山 美香
池田市立学校園長会	尾崎 昌代
池田保健所	川端 陽子
いけだ地域栄養士会葉菜の会	山下 晶子
池田エイフボランタリーネットワーク	松本 純子
池田ハイジニストステーション（大阪府歯科衛生士会）	樋元 恵
子ども・健康部 幼児保育課	三平 貴美子
教育委員会 管理部 保健給食課	塩山 宏司
教育委員会 教育部 学校教育推進課	和泉 綾子
福祉部 国保・年金課	藤本 有希
福祉部 地域支援課	北尾 淑恵

4. 策定経過

実施日 会議名	内容
令和元年8月28日(水) 第1回池田市保健医療対策協議会	議事「健康いけだ21の策定について」 ・計画の概要について ・アンケート調査について
令和元年10月24日(木) 第1回健康いけだ21策定検討部会	議事「健康いけだ21の策定について」 ・アンケート調査について ・計画骨子案について
令和元年12月23日(月) 第2回健康いけだ21策定検討部会	議事「健康いけだ21の策定について」 ・計画案について
令和2年2月4日(火)～25日(火) パブリックコメントの実施	広報、ホームページ、行政情報コーナー・健康増進課にて募集(意見提出件数:0件)
令和2年3月17日(火) 第2回池田市保健医療対策協議会*	議事「健康いけだ21の策定について」 ・パブリックコメントについて ・計画案について

※第2回池田市保健医療対策協議会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書面会議にて開催

<食育推進計画のみ>

*食育推進会議(令和元年8月8日、11月5日、12月26日、令和2年2月19日開催)

池田市 教育委員会 教育部 学校教育推進課 ・ 管理部 保健給食課

福祉部 地域支援課 ・ 子ども健康部 幼児保育課 ・ 健康増進課

いけだ地域栄養士会 葉菜の会

大阪府池田保健所 企画調整課

健康いけだ21

発行日 令和2年3月

発行 池田市

編集 池田市 子ども・健康部 健康増進課
