

## 第 3 章

## 第 3 次 ・ 健康たかつき 2 1 の評価

## 1 目標達成状況

第3次・健康たかつき21においては、62分類、142項目の数値目標を設定しました。評価の結果は、「◎目標値を達成している」が18項目(12.7%)、「○目標値に至っていないが、策定時値より改善している」が60項目(42.2%)、「×目標値に至っておらず、策定時値より改善していない」が63項目(44.4%)となっています。

## 第3次・健康たかつき 21 の達成度

目標達成度		
◎ 目標値を達成している	18 項目	12.7%
○ 目標値に至っていないが、策定時値より改善している	60 項目	42.2%
× 目標値に至っておらず、策定時値より改善していない	63 項目	44.4%
— 評価困難	1項目	0.7%

## (参考)第2次・健康たかつき 21(健康増進計画・食育推進計画)の達成度

目標達成度		
◎ 目標値を達成している	22 項目	15.6%
○ 目標値に至っていないが、策定時値より改善している	53 項目	37.6%
× 目標値に至っておらず、策定時値より改善していない	19 項目	13.5%
— 評価困難	47 項目	33.3%

## 2 第3次・健康たかつき 21 の総評

第2次・健康たかつき21(健康増進計画・食育推進計画)は評価困難が多く、単純には比較できませんが、全体的に目標達成率が低下しており、特に策定時値より改善していない項目が、大幅に増加しています。

理由の一つとして、特に直近3年間においては新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出控えや社会活動の抑制があったことによる影響が考えられますが、その影響を客観的に評価するには今後の経過を見守る必要があります。

### 3 各目標項目及び評価

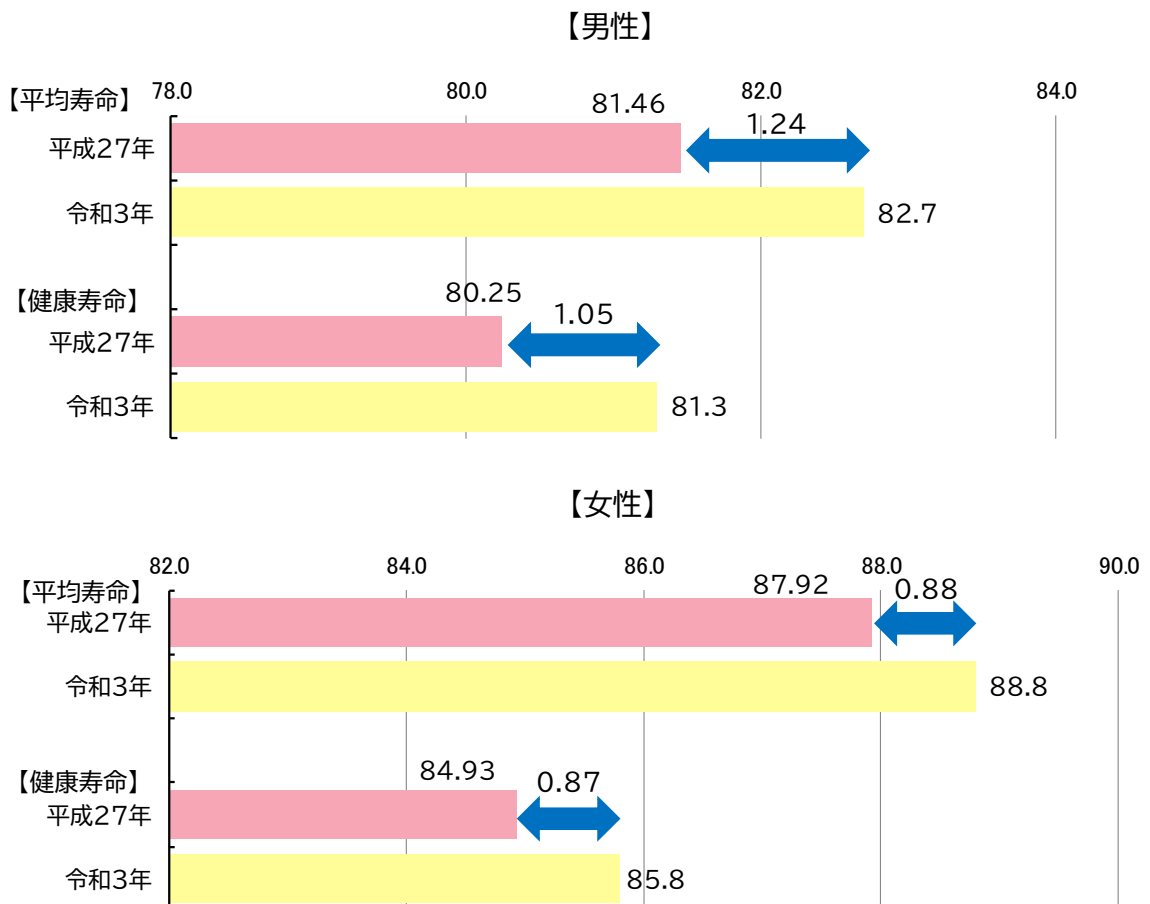
#### <全体目標>

##### 実績値及び評価

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度	
全体 目標	健康寿命の延伸	男性	健康寿命	80.25 (平成27年)※1	81.3 (令和3年)※1	平均寿命の 増加分を上 回る健康寿 命の増加	○
			平均寿命	81.46 (平成27年)※1	82.7 (令和3年)※1		
		女性	健康寿命	84.93 (平成27年)※1	85.8 (令和3年)※1		○
			平均寿命	87.92 (平成27年)※1	88.8 (令和3年)※1		

※1 大阪府健康づくり課提供

全体目標の「健康寿命の延伸」については、目標値には至っていませんが、策定時値より男女とも延伸しています。



<重点目標>

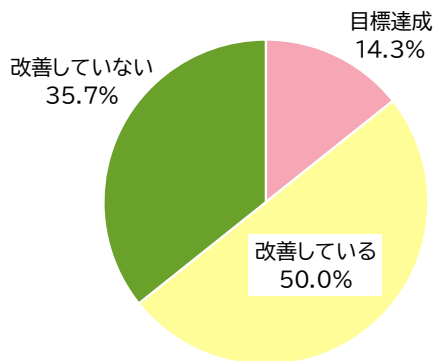
①がん

実績値及び評価

No	目標項目	策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度			
【重点目標】がん	1	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	77.2 (平成27年)	65.2 (令和元年)	62.0	○		
	2	がん検診受診率の向上 (高槻市がん検診より) ※成人(40~69歳)	胃がん	男性	4.7%※2	5.6% (令和3年度)※2	7.1%	○
				女性	7.4%※2	7.7% (令和3年度)※2	11.1%	○
			子宮頸がん (20~69歳)	22.5%※2	24.3% (令和3年度)※2	24.8%	○	
			乳がん	17.2%※2	16.2% (令和3年度)※2	18.9%	×	
			肺がん	男性	9.5%※2	7.0% (令和3年度)※2	10.5%	×
				女性	16.1%※2	14.0% (令和3年度)※2	17.7%	×
			大腸がん	男性	6.5%※2	5.1% (令和3年度)※2	7.2%	×
				女性	12.6%※2	11.2% (令和3年度)※2	13.9%	×
	3	がん検診受診率の向上 (「アンケート調査」より) ※成人(40~69歳)	胃がん	30.8%	43.4%	50.0%	○	
			子宮頸がん (20~69歳)	32.5%	51.2%	50.0%	◎	
			乳がん	38.6%	53.4%	50.0%	◎	
肺がん			26.6%	43.6%	50.0%	○		
大腸がん			33.2%	40.9%	50.0%	○		

※2 高槻市健康づくり推進課実績(胃がん検診(令和3年度)は50~69歳が対象)

<目標達成度>  
がん



がん検診受診率について、アンケート調査による結果では、全項目において改善しており、市の検診だけでなく、職場健診や人間ドック等を利用して受診していることがわかります。

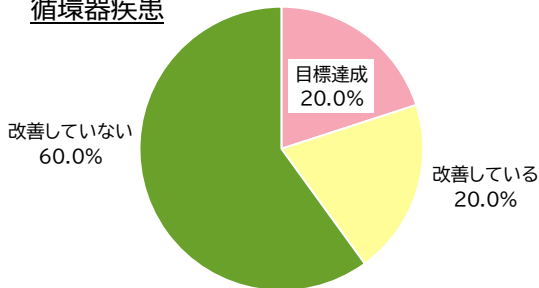
## ②循環器疾患

### 実績値及び評価

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度
4	脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)	脳血管疾患	24.7 (平成27年)	19.0 (令和元年)	22.1	◎
			13.2 (平成27年)	10.9 (令和元年)	12.5	◎
		虚血性心疾患	21.9 (平成27年)	28.7 (令和元年)	19.9	×
			6.0 (平成27年)	10.1 (令和元年)	5.6	×
5	高槻市国民健康保険特定健康診査受診率の向上	成人	41.4% (平成27年度)※2	35.8% (令和3年度)※2	60.0%	×
6	高槻市国民健康保険特定保健指導実施率の向上	成人	27.6% (平成27年度)※2	21.1% (令和3年度)※2	60.0%	×
7	高血圧有病者の減少	成人	30.6% (平成27年度)※2	34.9% (令和3年度)※2	23.0%	×
8	脂質異常症有病者の減少	成人	13.4% (平成27年度)※2	12.2% (令和3年度)※2	10.1%	○
9	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	成人	26.1%※2	32.0% (令和3年度)※2	19.6%	×
10	年に1回健康診査や人間ドックを受けている人の割合の増加(「アンケート調査」より)	成人	75.6%	77.7%	82.3%	○

※2 高槻市健康づくり推進課実績

〈目標達成度〉  
循環器疾患



脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男女とも減少しており、目標値を達成しています。しかし、虚血性心疾患の年齢調整死亡率は、男女とも増加しており、高血圧有病者も増加しています。

また、特定健診受診率及び特定保健指導実施率は、目標値に至っていません。一方で、健康診査や人間ドックの受診者が増加しており、健康診査等への意識の高まりがうかがえます。

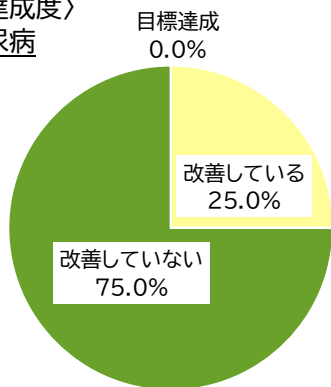
## ③糖尿病

### 実績値及び評価

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度
11	糖尿病有病者の減少	男性	6.4% (平成27年度)※2	7.1% (令和3年度)※2	6.0%	×
		女性	4.9% (平成27年度)※2	5.3% (令和3年度)※2	4.0%	×
12	糖尿病治療継続者の増加	成人	55.2% (平成27年度)※2	60.7% (令和3年度)※2	61.7%	○
13	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少	成人	0.8% (平成27年度)※2	1.0% (令和3年度)※2	0.7%	×

※2 高槻市健康づくり推進課実績 (No.13については、HbA1c 8.4%以上の人の割合を算定)

〈目標達成度〉  
糖尿病



糖尿病については、治療継続者の割合は増加しており、改善していますが、糖尿病有病者及び血糖コントロール不良者は減少しておらず、改善がみられません。

〈全体目標・重点目標〉 主な取組

- がん検診や中学生ピロリ菌検査及び除菌を無料で実施しました。平成 30(2018)年度に胃がん検診内視鏡検査、令和3(2021)年度に子宮頸がん検診液状化検体細胞診(LBC)法を導入するなど、検診精度の向上に取り組みました。
- 市国民健康保険加入者を対象に、特定健診を無料で実施したほか、人間ドック等の費用助成を行いました。
- 特定健診受診者のうち、メタボリックシンドロームに該当する者に対し特定保健指導を実施しました。令和2(2020)年度から集団健診時において、健康意識が高まっている健診当日に、保健指導対象者と見込まれる人に対して保健師や管理栄養士が面接を実施し、その後の支援にスムーズにつなげる取組を開始しました。また、特定保健指導の対象にならない未治療の血圧高値者や血糖高値者等のハイリスク者に対して、受診勧奨や健康教育を実施し、生活習慣病の重症化予防に努めました。
- 健(検)診受診率の向上を図るため、令和2(2020)年度から健康管理システムを活用し、ターゲットを絞った効率的な個別勧奨・再勧奨を実施しました。また、電話やハガキ、市ホームページ、SNS 等の様々な媒体を活用し、ナッジ理論も踏まえた効果的な勧奨、周知啓発に取り組みました。
- 特定健診とがん検診のセット健診の拡充や保健センターの改修を行うなど、健(検)診の受診環境の整備に努めました。

〈全体目標・重点目標〉 課題

- 各種がん検診、特定健診等の受診率向上に向けた取組が引き続き必要です。
- 生活習慣病発症予防、重症化予防に向けた取組を引き続き効果的に実施することが必要です。
- 健康づくりや食育に関心が薄い「健康無関心層」へのアプローチを行うことも重要です。
- 健康寿命の更なる延伸に向けて、今後も健康づくりに関する取組を総合的に推進する必要があります。

<分野別目標>

① 栄養・食生活・食育

主な取組

- 保育所や学校での給食を通じて、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の定着を図りました。
- 各種教室や研修会、地域主催の出前講座、地区活動等において、食育 SAT システムを用いた食事診断を行うなど、望ましい食生活や栄養について周知啓発を行いました。
- 高血圧の予防・改善のため、塩分控えめな「適塩」の食事の重要性を啓発する「はにたん適塩プロジェクト」を推進しました。
- イベントに合わせた展示や市ホームページ、SNS などを活用し、全世代に向けて「食」に関する情報発信を行い、食育を推進しました。

実績値及び評価

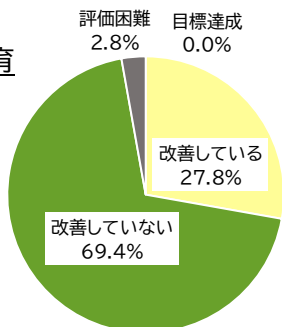
No	目標項目	策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度		
① 栄養・食生活・食育	1 朝食を欠食する人の割合の減少	小学5年生	12.4%	12.0%	0.0%	○	
		中学2年生	15.7%	17.7%	0.0%	×	
		20～39歳	24.9%	25.3%	15.0%	×	
		20歳代	男性	29.4%	33.3%	15.0%	×
			女性	31.4%	42.2%	15.0%	×
		30歳代	男性	26.8%	17.0%	15.0%	○
	女性		19.3%	17.5%	15.0%	○	
	2 適正体重を維持している人の割合の増加	小学5年生の肥満児	6.9%	8.4%	5.5%	×	
		中学2年生の肥満児	3.0%	2.8%	2.4%	○	
		20歳代女性のやせ	15.7%	18.4%	9.9%	×	
		20～60歳代 男性の肥満	26.2%	31.8%	15.0%	×	
		壮年期男性の肥満	29.2%	35.7%	23.4%	×	
		40～60歳代 女性の肥満	12.0%	15.1%	10.9%	×	
	3 メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加	成人	37.1%	アンケート未実施 (目標をNo. 6と統合した)	50.0%	—	
	4 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる	成人	42.8%	42.7%	70.0%	×
20～39歳			30.2%	38.5%	55.0%	○	
塩分を控える(成人)		55.7%	54.7%	70.0%	×		
野菜をしっかり食べる(成人)		27.1%	33.3%	50.0%	○		
間食・夜食を控える(成人)		37.1%	33.9%	60.0%	×		

第3章

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度
5	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考に する人の割合の増加	20～69歳 男性	24.5%	23.9%	32.1%	×
		女性	41.9%	39.6%	46.6%	×
6	食生活の課題の改善や適切な食生活の維持に意欲のある人の割合の増加	男性	90.8%	88.1%	93.0%	×
		女性	91.0%	92.3%	93.0%	○
7	食品の安全性の基礎知識を有する人の割合の増加	成人	60.1%	65.6%	70.0%	○
8	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する20歳代・30歳代の割合の増加	20～39歳	69.4%	52.7%	70.0%	×
9	食育に関心を持っている人の割合の増加	成人	95.5%	95.5%	97.0%	×
10	朝食を家族と一緒に食べる人の割合の増加	成人	65.4%	62.0%	70.0%	×
		小学5年生	80.0%	79.3%	82.0%	×
		中学2年生	63.6%	62.5%	82.0%	×
11	夕食を家族と一緒に食べる人の割合の増加	成人	82.5%	79.8%	85.0%	×
		小学5年生	96.7%	97.5%	98.0%	○
		中学2年生	96.6%	95.3%	98.0%	×
12	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	成人	8.4回※3	8.4回※3	11.0回	×
		小学5年生	10.7回※3	10.6回※3	11.0回	×
		中学2年生	8.9回※3	8.9回※3	11.0回	×
13	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合の増加	成人	62.8%	64.6%	80.0%	○

※3 1週間当たりの回数を表しており、すべて「共食」した場合は14回

〈目標達成度〉  
栄養・食生活・食育



前回とほとんど変化のない項目や、改善がみられなかった項目が多くなっています。しかし、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる 20～39歳」や「野菜をしっかりと食べる人」の割合は増加しています。「適正体重の維持」については、中学2年生の肥満児の割合は減少していますが、その他の肥満・やせについては改善がみられません。

### 課題

- 若い世代に多い朝食の欠食については、食べない理由として「食べる時間がないから」「起きるのが遅いから」が多いため、朝食の欠食状況だけでなく、基本的な生活習慣の見直しが必要です。
- 適正体重を維持している人を増やすため、自身の適正体重と適正体重を維持する必要性等について周知・啓発が必要です。
- 塩分を控える人の増加に向けて、引き続き「はにたん適塩プロジェクト」の推進が重要です。



## ②身体活動・運動

### 主な取組

- 市民プールや総合体育館等での体力づくり教室、市立小・中学校の運動場・体育館の開放、都市公園への健康遊具の設置など、市民の健康増進、スポーツの推進等に取り組みました。
- 市民が主体的に身体活動・運動に取り組むきっかけとなるよう、地域主催の健康講座や市主催イベント、各種事業等において、体組成測定を利用した啓発やフレイル予防の指導助言、実践を交えた健康教育等を実施しました。

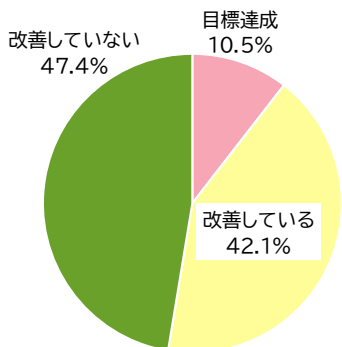
### 実績値及び評価

No	目標項目	策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度			
② 身体活動・ 運動	1 日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性	5,186歩※4	5,023歩※4	9,000歩	×	
			女性	4,301歩※4	4,606歩※4	8,500歩	○	
		65歳以上	男性	4,767歩※4	4,226歩※4	7,000歩	×	
			女性	3,991歩※4	4,158歩※4	6,000歩	○	
	2	日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がける人の割合の増加	男性	72.6%	72.1%	80.0%	×	
			女性	68.2%	75.0%	75.0%	◎	
	3	運動習慣者(1回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)の割合の増加	成人	31.7%	34.6%	42.6%	○	
			男性	37.1%	34.2%	49.2%	×	
			女性	27.4%	34.7%	37.0%	○	
			20～64歳	男性	26.5%	27.3%	36.0%	○
				女性	17.3%	22.2%	33.0%	○
			65歳以上	男性	48.0%	40.1%	58.0%	×
	女性	39.9%		47.9%	48.0%	○		
	4	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学5年生	男子	67.8%	63.3%	75.0%	×
女子			51.4%	47.2%	60.0%	×		
5	外出について積極的な態度を持つ人の割合の増加	60歳以上	男性	59.1%	55.2%	70.0%	×	
			女性	61.8%	67.0%	70.0%	○	
		80歳以上	42.5%	56.2%	50.0%	◎		
6	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度の向上	成人	40.3%	39.1%	70.0%	×		

※4 アンケート調査の選択肢にある歩数から算出(中間値を採用)



〈目標達成度〉  
身体活動・運動



日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がける人や、運動習慣者の割合については、女性で増加しています。外出に積極的な人については、80 歳以上で目標値を達成しています。また、60 歳以上では、女性の方が男性より外出に積極的な傾向がみられます。

運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合が減少していますが、新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛等も影響していると考えられます。

課題

- 日常生活の中で意識的に体を動かす機会を増やす必要があります。特に 60 歳以上の男性への働きかけが必要です。

コラム3

快眠で快適生活を

「なかなか寝つけない…」、「最近、眠れなくなった」、「日中だるくて辛い…」など睡眠に悩みを感じている方も多いのではないのでしょうか。

睡眠は心の健康に深く関わっています。今一度、寝る前の快眠のコツを押さえてみましょう。

寝室の環境は…

入眠するには、皮膚から熱を放散し、脳や臓器などの深部体温をスムーズに下げることがあります。寝室は快適な温度・湿度を保ちましょう。睡眠には暗く静かな環境が望まれますが、屋外照明が夜通し室内に差し込み刺激になる場合もあります。カーテンや寝具の配置を工夫しましょう。

就寝前の飲食は…

就寝前の飲酒は、寝つきを良くしてくれるように思いますが、アルコールが分解される過程で覚醒作用をもたらし、睡眠の質が低下します。また、カフェインも覚醒作用が知られています。就寝前はコーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインを含む食品を控えましょう。

スマホやテレビは…

ついスマホやテレビを見てしまいがちですが、強い光や情報に接すると、神経が興奮して眠りにつきにくくなります。一方で、動画の視聴や SNS 等がストレス解消になっている場合もあります。スマホやテレビの付き合い方を見直し、できる範囲で環境を整えてみましょう。



### ③休養・こころの健康づくり

#### 主な取組

- 子育てやこころの相談に対して、地域で構築されているネットワーク等と連携を図りつつ、支援を行いました。
- 小・中学校へのスクールカウンセラーの配置など、各ライフステージに対応した相談支援体制の整備や各種普及啓発、人材育成のための研修等を実施しました。

#### 実績値及び評価

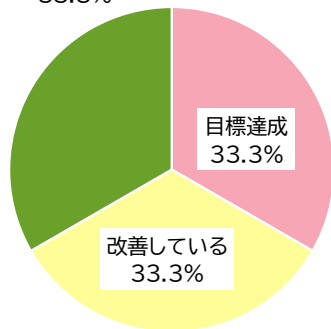
No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度
③ 健康づくり の 休養・こころの	1	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	成人 24.4%	20.8%	21.0%	◎
			20~39歳 29.9%	22.0%	21.2%	○
2	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少	成人 11.4%	K6得点※5 10点以上 12.5%	K6得点※5 10点以上 9.4%	×	

※5 K6とは合計得点が高いほど、気分・不安障害の可能性が高いことを表す指標

〈目標達成度〉

休養・こころの健康づくり

改善していない  
33.3%



睡眠による休養をとれていない人は減少し、改善していますが、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合は、増加しています。

#### 課題

- 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人が、自分自身の状態に早期に気づき、必要な支援を受けられるよう、相談窓口等を広く周知していく必要があります。

## ④歯・口腔の健康

### 主な取組

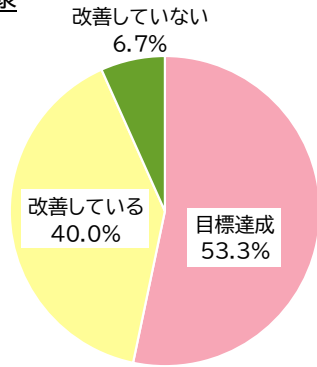
- 乳幼児健診、保育所や小・中学校における歯科健診及び歯科保健指導を実施しました。
- 平成 30(2018)年度から対象年齢を 18 歳以上に拡大し、歯科健康診査を無料で実施しました。
- 口腔保健センターにおいて障がいのある人に対する歯科診療を行いました。
- 市民の歯及び口腔に関する健康づくりの意識を高めるため、各種教室や市民歯学講座等を開催し、口腔ケアに関する普及・啓発を行いました。

### 実績値及び評価

No	目標項目	策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度
1	むし歯のある幼児の割合の減少	1歳6か月児 1.2% (平成27年度)※6	0.6% (令和3年度)※6	1.0%	◎
		3歳6か月児 18.2% (平成27年度)※7	11.2% (令和3年度)※7	14.3%	◎
2	間食としての甘味食品飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の割合の減少	1歳6か月児 7.4% (平成27年度)※6	6.3% (令和3年度)※6	5.1%	○
3	一人平均むし歯数の減少	11歳 0.58歯 (平成27年度)※8	0.46歯 (令和3年度)※8	0.37歯	○
4	20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合の減少	20～29歳 30.6%	25.8%	25.0%	○
5	40歳代及び60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少	40～49歳 39.8%	39.4%	25.0%	○
		60～69歳 69.5%	57.5%	45.0%	○
6	口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼良好者の割合の増加)	60～69歳 69.0%	73.2%	80.0%	○
7	40歳代及び60歳代における歯間清掃用具の使用の増加	40～49歳 61.1%	76.1%	65.0%	◎
		60～69歳 62.9%	76.8%	65.0%	◎
8	40歳(35～44歳)で喪失歯のない人の割合の増加	40歳 (35～44歳) 81.2%	85.5%	85.0%	◎
9	80歳(75～84歳)で20歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	80歳 (75～84歳) 49.5%	46.2%	55.0%	×
10	60歳(55～64歳)で24歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	60歳 (55～64歳) 48.7%	69.6%	50.0%	◎
11	20歳代以上における定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の割合の増加	成人 59.2%	66.4%	65.0%	◎
12	20歳代以上における定期的な歯科健康診査の受診者の割合の増加	成人 63.1%	67.1%	65.0%	◎

※6 高槻市1歳6か月児健康診査実績  
 ※7 高槻市3歳6か月児健康診査実績  
 ※8 大阪府学校歯科医師会調査

〈目標達成度〉  
歯・口腔の健康



歯・口腔の健康については、むし歯のある幼児の割合の減少をはじめ、歯科健康診査の受診率の向上、定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加など、目標値を達成している項目が多く、望ましい生活習慣が定着していることがうかがえます。

課題

- 歯や口腔の健康についての啓発に引き続き取り組み、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指す「8020運動」の推進が必要です。

コラム4 ご存知ですか？オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、お口の機能の低下のことで、身体の衰え（フレイル）の一つです。噛めない食品が増える、飲み込みにくい、むせやすい、滑舌が悪い、口が乾燥するなどのお口のささいなトラブルを放置していると、お口の機能が低下し、低栄養や身の機能低下など全身の衰えにつながります。

オーラルフレイルは、早めに気づき適切に対応することで、より健康な状態に近づきます。

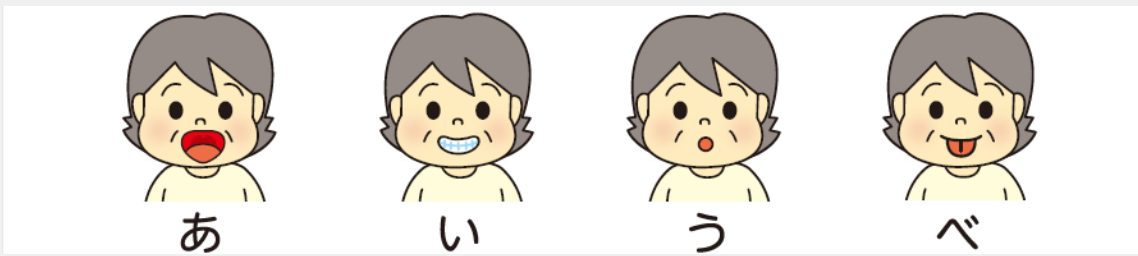
オーラルフレイル対策のために ～3つのポイント～

1. かかりつけ歯科医院を持ちましょう
2. 口のささいな衰えに気をつけましょう
3. バランスのとれた食事をとりましょう

口腔ケアやお口の体操、定期的な歯科健診とともに、よく噛んで食べる、よく声を出すなど、日頃から意識的にお口の機能を使って、オーラルフレイル対策を実践しましょう。

オーラルフレイルは高齢者だけでなく、若い世代の人にも関係があります。早めにオーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

あいうべ体操 ～10回1セット 1日3セット行うと効果的～



大きく口をあける      口を横にひらく      唇を前に突き出す      舌先を下あごに向かって伸ばす

### ⑤たばこ(喫煙)

#### 主な取組

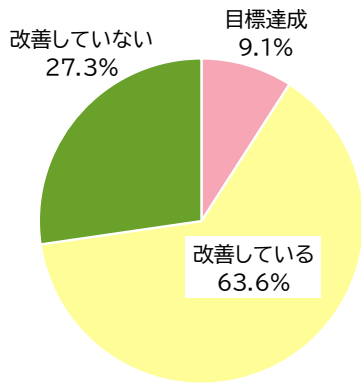
- 健康教室や両親教室、各種イベント等でたばこに関する正しい知識の普及・啓発を行ったほか、妊婦とその家族に対して禁煙を勧めました。
- 禁煙希望者への支援を通じて喫煙率の減少に取り組みました。
- 原則、施設の屋内禁煙など受動喫煙の被害の防止に取り組みました。

#### 実績値及び評価

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度		
⑤ たばこ (喫煙)	1	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	成人	79.4%	81.8%	82.0%	○	
	2	喫煙率の減少	男性	17.5%	14.4%	11.3%	○	
			男性(40～64歳)	19.6%	20.2%	11.1%	×	
			女性	5.7%	2.6%	4.1%	◎	
	3	未成年者の喫煙(喫煙経験)をなくす	小学5年生	男子	1.2%	0.7%	0.0%	○
				女子	1.3%	2.2%	0.0%	×
			中学2年生	男子	2.4%	1.2%	0.0%	○
				女子	0.9%	1.0%	0.0%	×
	4	妊娠中の喫煙をなくす	女性	3.5%※9	2.8% (令和3年度)※9	0.0%	○	
	5	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	COPD		64.0%	70.1%	81.0%	○
			心臓病		70.5%	71.6%	80.3%	○
			脳血管疾患		73.3%	73.3%	79.2%	×
			妊娠に関連した異常		82.2%	80.4%	85.0%	×
			歯周病		45.7%	50.5%	60.0%	○
	6	受動喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及	心臓病		63.2%	63.9%	75.2%	○
			乳幼児の突然死		39.2%	42.5%	50.0%	○
妊娠に関連した異常			77.1%	76.4%	81.0%	×		
7	受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する人の割合の減少	行政機関		1.3%	0.6%	0.0%	○	
		医療機関		0.9%	0.8%	0.0%	○	
		職場		11.9%	6.1%	受動喫煙の無い職場の実現	○	
		家庭		9.8%	7.3%	3.0%	○	
		飲食店		33.4%	9.3%	15.0%	◎	

※9 高槻市子ども保健課調査(健やか親子21アンケート)

〈目標達成度〉  
たばこ(喫煙)



喫煙率については、男女ともに全体としては減少していますが、40～64歳の男性では増加しています。また、受動喫煙の機会は減少しており、特に飲食店については、健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったことから、大きく減少したものと考えられます。

課題

- 喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及・啓発等の取組が、引き続き必要です。

コラム 禁煙するといいいことたくさん

禁煙をはじめると遅すぎることはありません。禁煙して数日で味覚や嗅覚が改善し、禁煙する期間が長くなるにしたがって、様々な病気のリスクが低下します。禁煙は、たばこの出費や喫煙場所を探す時間が不要になる、ニコチン切れによるストレスがなくなる等のメリットもあります。”たばこの本数を減らす” ”たばこの種類を変える” ことでたばこの害が防げると言い切れないため、禁煙が大切です。

禁煙の効果



(厚生労働省 eヘルスネットより作図/イギリスタバコ白書「Smoking Kills」1998、IARC がん予防ハンドブック 11 巻 2007)

自力で禁煙することが難しいとき、医療機関を受診して、健康保険で禁煙治療を受けると、比較的楽に、より確実に禁煙できることが分かっています。健康保険の適用には条件がありますので、ご注意ください。



## ⑥アルコール(飲酒)

### 主な取組

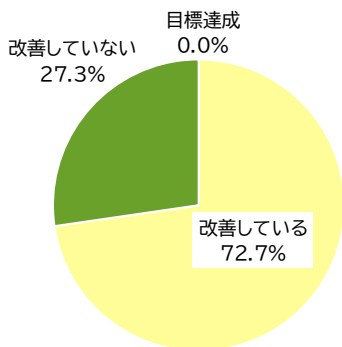
- 健康教室や両親教室、健康相談、各種イベント等を通して、健康への影響や適量飲酒についての普及・啓発を行いました。
- 地域で活動している断酒会などの自助グループへの支援とともに、アルコール依存症の患者や家族への相談支援を行いました。

### 実績値及び評価

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度	
1	多量(ほとんど毎日、1日平均3合以上)に飲酒する人の割合の減少	男性	4.3%	4.6%	3.2%	×	
		女性	0.9%	0.4%	0.2%	○	
2	未成年者の飲酒(飲酒経験)をなくす	小学5年生	男子	20.4%	11.8%	0.0%	○
			女子	16.4%	9.2%	0.0%	○
		中学2年生	男子	18.9%	10.6%	0.0%	○
			女子	16.5%	4.5%	0.0%	○
3	妊娠中の飲酒をなくす	女性	1.8%※9	1.2% (令和3年度)※9	0.0%	○	
4	「適度な飲酒(1日1合程度)」の知識の普及	男性		55.7%	51.8%	70.0%	×
		女性		49.3%	51.2%	70.0%	○
		20~39歳	男性	37.9%	32.4%	60.0%	×
			女性	33.9%	40.6%	60.0%	○

※9 高槻市子ども保健課調査(健やか親子21アンケート)

### 〈目標達成度〉 アルコール(飲酒)



飲酒については、未成年者の飲酒経験及び妊娠中の飲酒が減少しており、改善がみられます。

適度な飲酒の知識の普及においては、女性は増加しているものの、男性は減少しています。

### 課題

- 特に男性に向けて、適度な飲酒の知識の普及・啓発に取り組む必要があります。



## ⑦健康づくりを支える社会環境

### 主な取組

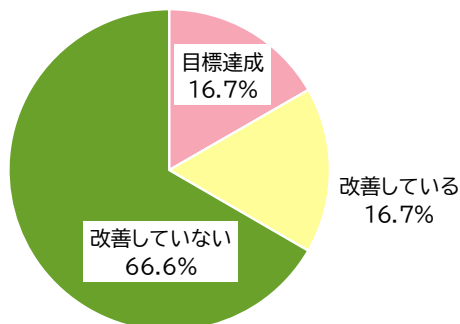
- 地域主催の健康講座等に出向き、地域の主体的な健康づくりを支援しました。
- 健康づくりや食育への関心と理解を深めてもらうために、「健康・食育フェア」「健康たかつき 21 シンポジウム」を開催し、「第3次・健康たかつき 21」について周知しました。
- 地域で中心となり、健康づくり・食育を推進する「健康づくり推進リーダー」を養成し、連携を図りながら、地域の健康課題を解決するための取組を進めました。
- 市民の健康づくりを食生活から支援するために、「うちのお店も健康づくり応援団の店」への加入を推進しました。

### 実績値及び評価

No	目標項目		策定時値 平成28年度	現状値 令和4年度	目標値 令和5年度	目標 達成度	
⑦健康づくりを支える社会環境	1	高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	60歳以上 男性	36.7%	35.5%	60.0%	×
			女性	41.0%	39.5%	60.0%	×
	2	健康づくり・食育の推進を目的とした活動に主体的に関わっている人の割合の増加	成人	9.7%	8.7%	25.0%	×
	3	「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店数の増加	協力店	276店 (平成27年度)※10	332店 (令和3年度)※10	330店	◎
4	「第3次・健康たかつき 21」を知っている人の割合の増加	男性	40.7%	36.8%	65.0%	×	
		女性	44.7%	46.0%	65.0%	○	

※10 高槻市健康医療政策課実績

〈目標達成度〉  
健康づくりを支える社会環境



「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店数は増加しており、目標を達成しています。「第3次・健康たかつき 21」を知っている人の割合は、女性で増加しましたが、男女ともに目標値に至っていません。

また、高齢者の社会参加や健康づくり・食育の推進の活動に主体的に関わっている人の割合は減少しています。新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛等も影響していると考えられます。

### 課題

- 地域等で人が集まり、社会参加につながる機会を増やしていく必要があります。
- 「健康たかつき 21」の周知・啓発に引き続き取り組む必要があります。

## <地域別目標>

地区割については、市域を芥川を境として東西に、JR 京都線(東海道本線)を境として南北に分けるとともに、地域における取組の単位として考えられる中学校区を勘案しながら北東、北西、南東、南西の4地区に分けています。

### 主な取組

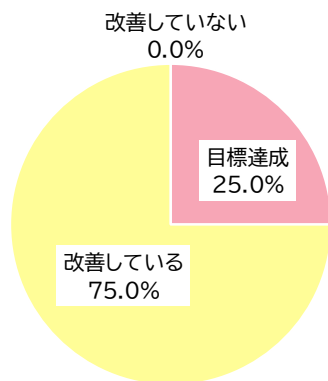
- 各地域の健康づくり推進リーダーが中心となって、地域の健康課題を解決するために、運動や食育、社会参加の機会の創出など、様々な取組を進めました。
- 食生活や運動に関する出前講座を地域に出向いて開催したほか、地域のイベントにおいて、筋肉量を把握するための体組成測定や食育 SAT システムを用いた食事診断等を実施し、各地域における取組を支援しました。

### 実績値及び評価

#### ①北東地区

地区	No	目標項目	策定時値 平成28年度		現状値 令和4年度		目標値 令和5年度	目標達成度	
			地区	(参考) 高槻市	地区	(参考) 高槻市			
北東地区	1	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合の増加	小学5年生	61.9%	63.0%	63.7%	65.4%	70.0%	○
		中学2年生	43.1%	43.9%	52.5%	52.1%	50.0%	◎	
		成人	65.8%	62.8%	66.2%	64.6%	80.0%	○	
	2	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度の向上	成人	43.2%	40.3%	44.5%	39.1%	70.0%	○

<目標達成度>  
北東地区

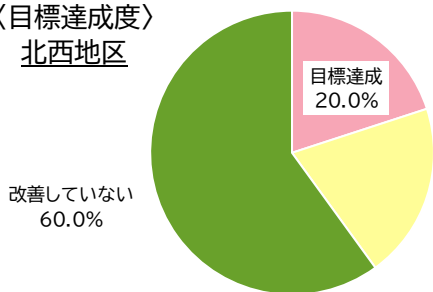


全ての目標項目において、改善しています。  
特に中学2年生の「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合」については、目標値を達成しています。  
また、「ロコモティブシンドロームの認知度の向上」については、目標値に至っていませんが、改善しており、高槻市全体より高くなっています。

②北西地区

地区	No	目標項目	策定時値 平成28年度		現状値 令和4年度		目標値 令和5年度	目標達成度	
			地区	(参考) 高槻市	地区	(参考) 高槻市			
北西地区	1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べる人の割合の増加 成人	43.6%	42.8%	48.1%	42.7%	70.0%	○	
	2	塩分を多く含む食品を控えている人の割合の増加 成人	54.7%	55.7%	52.9%	54.7%	70.0%	×	
	3	運動やスポーツをほとんどしない子どもの割合の減少	小学5年生	6.2%	6.8%	8.4%	8.8%	5.5%	×
			中学2年生	16.5%	12.6%	10.8%	13.2%	15.0%	◎
4	地区活動などへ参加している人の割合の増加 成人	48.6%	42.7%	42.6%	41.3%	55.0%	×		

〈目標達成度〉  
北西地区



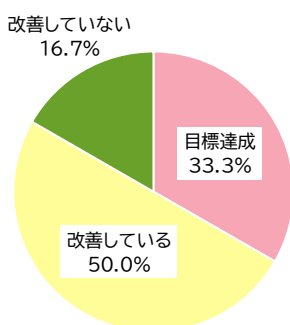
子どもの運動習慣について、中学2年生で目標値を達成しています。

「地区活動などへ参加している人の割合」については、減少しているものの、高槻市全体よりも高くなっています。

③南東地区

地区	No	目標項目	策定時値 平成28年度		現状値 令和4年度		目標値 令和5年度	目標達成度	
			地区	(参考) 高槻市	地区	(参考) 高槻市			
南東地区	1	運動習慣者の増加 成人	27.1%	31.7%	36.0%	34.6%	36.4%	○	
	2	1回も歯をみがかない日がある子どもの割合の減少	小学5年生	3.6%	2.8%	1.6%	1.6%	1.2%	○
			中学2年生	2.4%	2.8%	1.0%	1.0%	1.1%	◎
	3	定期的な歯科健康診査の受診者の割合の増加 成人	61.4%	63.1%	64.7%	67.1%	65.0%	○	
	4	60歳(55~64歳)で24歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	60歳(55~64歳)	40.7%	48.7%	65.2%	69.6%	50.0%	◎
80歳(75~84歳)			42.0%	49.5%	41.0%	46.2%	55.0%	×	

〈目標達成度〉  
南東地区



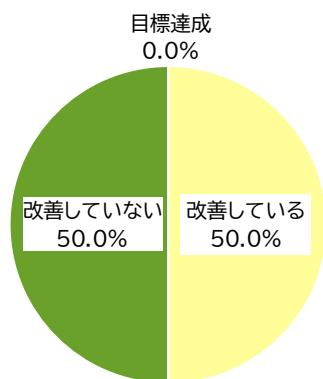
「1回も歯をみがかない日がある子どもの割合(中学2年生)」、「60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合」については、目標値を達成しています。

④南西地区

地区	No	目標項目	策定時値 平成28年度		現状値 令和4年度		目標値 令和5年度	目標達成度	
			地区	(参考) 高槻市	地区	(参考) 高槻市			
南西地区	1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べる人の割合の増加 成人	42.1%	42.8%	35.7%	42.7%	70.0%	×	
	2	野菜をほとんど毎食食べる人の割合の増加	小学5年生	36.5%	41.8%	38.5%	42.9%	50.0%	○
			中学2年生	42.4%	43.2%	42.3%	46.4%	50.0%	×
			成人	25.8%	27.1%	28.3%	33.3%	50.0%	○
	3	間食をほとんど毎日食べる人の割合の減少 成人	23.2%	21.0%	21.0%	23.7%	20.0%	○	
	4	日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がける人の割合の増加 成人	70.0%	70.2%	69.4%	73.7%	80.0%	×	
5	運動習慣者の増加 成人	30.5%	31.7%	32.3%	34.6%	35.0%	○		
6	日常的に外出をあまりしない人の割合の減少 成人	15.4%	14.7%	16.0%	16.4%	14.0%	×		

〈目標達成度〉

南西地区



半数の項目で改善がみられます。

「間食をほとんど毎日食べる人の割合」については、目標値に至っていませんが、改善しており、高槻市全体より低くなっています。

課題

- 地域別目標の達成状況は様々でしたが、今回のアンケート調査結果の全体的な傾向として、地域の課題や特徴をあらわすような有意な差はなかったことから、今後は市域全体での取組として健康づくりを推進していく必要があります。