

## 第5章

## 計画の取組内容

基本理念の実現に向けて、各分野における「目指す姿」、「目標項目と目標値」、「市民（ライフステージ別）・地域・関係機関・関係団体・行政の取組」を示します。

## 1 全体目標

## 健康寿命の延伸

健康寿命を延ばすためには、平均寿命を延ばすとともに、寝たきりや認知症により介護が必要な状態(不健康な期間※)を短くすることが必要となります。今後も平均寿命の延伸が予想されていますが、平均寿命と健康寿命の差を短縮することで、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、基本理念の実現にも寄与すると考えられます。このため、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばすことを目標とします。

「健康寿命の延伸」は、個人の生活習慣の改善や各種疾病の発症予防・重症化予防、社会環境の整備や質の向上を通じて、地域社会全体として生活の質の向上に取り組んだ結果として実現するものであり、本計画の取組を総合的かつ効果的に推進することで目標達成を目指します。

※「不健康な期間」は、平均寿命と健康寿命の差であらわされます。

## 目標項目と目標値

| 目標項目 |         |    |      | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |
|------|---------|----|------|--------------------------|---------------------------|
| 全体   | 健康寿命の延伸 | 男性 | 健康寿命 | 81.3<br>(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 | 82.7<br>(令和3年) ※1        |                           |
|      |         | 女性 | 健康寿命 | 85.8<br>(令和3年) ※1        |                           |
|      |         |    | 平均寿命 | 88.8<br>(令和3年) ※1        |                           |

※1 大阪府健康づくり課提供

## 2 生活習慣の改善

### 分野1 栄養・食生活・食育

私たちの体は、食べることによってつくり、活動するためのエネルギーを得ています。「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために重要です。近年、「食」をとりまく環境の変化に伴い、栄養バランスの偏った食生活や生活習慣病の増加が問題となっており、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。

市民一人ひとりが「食」を大切にす意識を高め、食に関する正しい知識を習得し、生涯を通じて望ましい食生活を実践できるよう、「栄養・食生活・食育」を総合的に推進していきます。

#### 目指す姿

自分の適正体重を知り、バランスのよい食生活を実践し、  
家族や周りの人と一緒に食を楽しむ。

#### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                     | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |       |
|------|---------------------|--------------------------|---------------------------|-------|
| 1-1  | 朝食を欠食する人の<br>減少     | 小学5年生                    | 12.0%                     | 0.0%  |
|      |                     | 中学2年生                    | 17.7%                     | 0.0%  |
|      |                     | 高校2年生                    | 24.4%                     | 0.0%  |
|      |                     | 20~39歳                   | 25.3%                     | 15.0% |
| 1-2  | 適正体重を維持して<br>いる人の増加 | 10歳(小学5年生)の<br>肥満傾向児     | 9.6%※2                    | 減少    |
|      |                     | 13歳(中学2年生)の<br>肥満傾向児     | 8.1%※2                    | 減少    |
|      |                     | 20~39歳女性の<br>やせ          | 18.8%                     | 15.0% |
|      |                     | 20~69歳男性の<br>肥満          | 31.8%                     | 30.0% |
|      |                     | 40~69歳女性の<br>肥満          | 15.1%                     | 15.0% |
|      |                     | 65歳以上の<br>低栄養傾向          | 21.3%                     | 13.0% |

※2 高槻市学校保健統計

| 目標項目 |  |                                  | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |       |
|------|--|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------|
| 1-3  | 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の増加                        | 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人 | 20歳以上                    | 42.7%                     | 50.0% |
|      |  |                                  | 20~39歳                   | 38.5%                     | 40.0% |
|      |  | 塩分を控える                           | 20歳以上                    | 54.7%                     | 70.0% |
|      |  | 野菜をしっかり食べる                       | 20歳以上                    | 33.3%                     | 50.0% |
| 1-4  | 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増加                    | 男性                               | 88.1%                    | 93.0%                     |       |
|      |  | 女性                               | 92.3%                    | 93.0%                     |       |
| 1-5  | 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の増加                   | 20歳以上                            | 65.6%                    | 80.0%                     |       |
| 1-6  | 食育に関心を持っている人の増加                                  | 20歳以上                            | 95.5%                    | 97.0%                     |       |
| 1-7  | 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加                       | 20歳以上                            | 8.4回※3                   | 11回                       |       |
|      |  | 小学5年生                            | 10.6回※3                  | 11回                       |       |
|      |  | 中学2年生                            | 8.9回※3                   | 11回                       |       |
|      |  | 高校2年生                            | 7.3回※3                   | 11回                       |       |
| 1-8  | ゆっくりよく噛んで食べる人の増加                                 | 20歳以上                            | 51.4%                    | 55.0%                     |       |
| 1-9  | 地域や家庭で受け継がれてきた、和食に代表される伝統的な料理や作法等を継承して、伝えている人の増加 | 20歳以上                            | 51.5%                    | 55.0%                     |       |

※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

市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食を毎日食べます。</li> <li>○自分の適正体重を知り、適正体重を維持します。</li> <li>○家族や周りの人と一緒に食事を食べる回数を増やします。</li> <li>○家庭の味、和食や食の作法などを次世代に伝えていきます。</li> </ul>   |
| 子ども期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけます。</li> <li>○色々な食材を知り、好き嫌いせずバランスよく食べ、自分で選択できる力をつけます。</li> <li>○素材そのものの味をおいしいと感じられる感性を育みます。</li> <li>○自分で食事を用意できる力をつけます。</li> <li>○妊産婦健康診査・乳幼児健康診査を受診し、妊娠週数・月齢・年齢に応じた食生活を心がけます。</li> </ul> |
| 成壮年期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択するように心がけるとともに、次世代にその知識を伝えます。</li> <li>○自分に適した食事量と食事内容を知り、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとります。</li> </ul>   |
| 高齢期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しく3食食べます。</li> <li>○自分に必要な栄養素(主にたんぱく質・カルシウム)を意識し、バランスよく食べ、筋肉や骨を丈夫に保ちます。</li> </ul>   |

地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域における各種栄養教室や栄養相談を通して、バランスのよい食事の大切さや年代に応じた栄養のとり方など、食に関する知識の普及・啓発を行います。
- 地域のボランティアの協力により、一人暮らし高齢者を対象に食事会を行います。

行政の取組

- 健康教室などの各種教室を通して、生活習慣病を予防するための食生活に関する知識の普及・啓発を行います。
- 食育SATシステムを活用した栄養指導や栄養教室を開催し、バランスのよい食事の食べ方や適正体重について啓発します。
- 乳幼児期における生活リズムと食生活の重要性を啓発し、乳幼児の発達段階に応じた望ましい食習慣の定着を図ります。
- 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す。また、季節や行事にちなんだ伝統的な食文化について啓発します。

- 塩分控えめな「適塩」の食事方法をはじめとする高血圧予防・改善のための食習慣を啓発する「はにたん適塩プロジェクト」を推進します。
- 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、「食」に関する情報発信を行い、「食」の大切さを周知・啓発します。
- 介護予防事業において、低栄養の予防に関する普及・啓発を推進します。
- 栄養成分表示・誇大広告の禁止などに関する適切な情報提供を行うとともに、食品・広告業者への相談や指導を行います。
- 食品の安全性(食中毒や食品衛生等)に関する知識の普及・啓発を行います。
- 農業体験等自然との触れ合いを通じて、「食」への関心を高めます。

## コラム7

### 妊娠前からはじめる 健やかなからだづくり

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。ぜひ、妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。

- ◆お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のための10のポイント！
- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
  - ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
  - ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
  - ✓ 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
  - ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
  - ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
  - ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
  - ✓ 無理なくからだを動かしましょう
  - ✓ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
  - ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

出典：厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

## コラム8

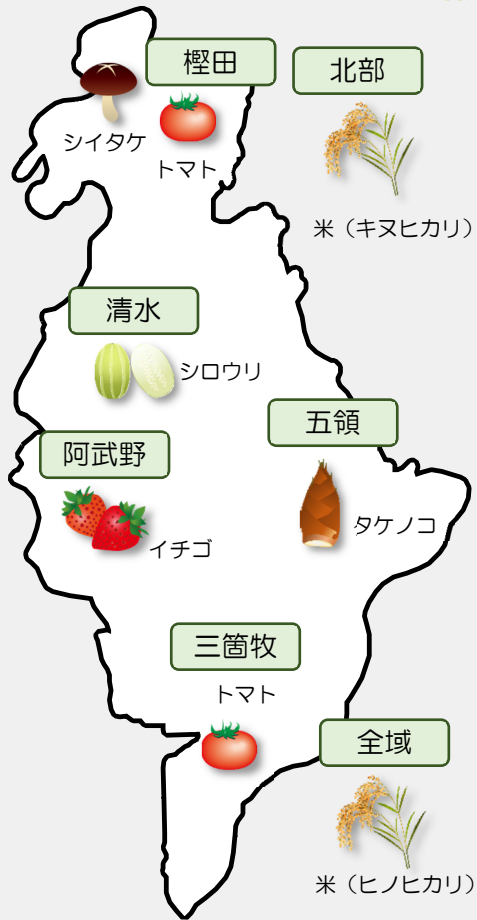
### 食育ってなあに？

～食育で育てたい「食べる力」～  
食育ときくと、子どもに対して必要なものと思われがちですが、子どもだけでなくあらゆる世代に必要なものです。「食育」とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



## コラム9

### 学校給食でも活躍する高槻産農産物



高槻市は、都市近郊に農地や森林が位置する豊かな自然環境に恵まれたまちです。特産品として、米（市全域）のほか、トマト（榎田・三箇牧地区）、服部越瓜（はっとりしろり）（清水地区）、イチゴ（阿武野地区）、シイタケ（榎田地区）、タケノコ（五領地区）が知られています。

これらの特産品は、市内各地の朝市や直売所（農風館）で販売されると共に、積極的なPRを図り「三箇牧トマト」のようにブランド化を推進しています。

また市内小・中学校の学校給食においても、地産地消の観点から「食育」を推進するため、高槻産農産物を取り入れています。野菜を選ぶときには、高槻産を意識してみてください。

#### <地産地消を推進するメリット>

- ・新鮮な農産物が食べられる
- ・地域の伝統的な食文化の継承につながる
- ・食べ物の生産に対する理解が深まり食べ物を大切にする心が育まれる
- ・輸送にかかるエネルギーが少なく環境に優しい

※地産地消：地域で生産された様々な農林水産物を、その生産された地域内で消費する取組

## コラム10

### 子どもも大人もみんなで適塩！

特定健診の結果や医療費の分析等により、高槻市では「高血圧や高血圧に関連する病気」で医療機関にかかる人が多いことが分かりました。

そこで「はにたん適塩プロジェクト」を立ち上げ、「1食1gの塩分を減らしましょう」「1日1皿の野菜を増やしましょう」を合言葉に、適塩（おいしくて適切な塩分の食生活）をすすめています。



#### <食塩を減らす3つのポイント！>

1 汁物や麺類を食べ過ぎないようにしましょう

汁物は1日1杯まで、麺類の汁は残しましょう。麺類を食べる回数にも注意！

2 加工食品などを食べ過ぎないようにしましょう

#### 塩分を多く含む食品

加工食品（レトルト・インスタント食品）、練り製品（かまぼこ・ちくわ）、ソーセージ、ハムなど

3 香りや風味、酸味を上手に使いましょう

香味 （しょうが・ねぎ・しそ・ごまなど）  
 香辛料 （わさび・からし・こしょうなど）  
 酸味 （レモン・すだち・酢など）

## コラム11 和食文化について

皆さんは「和食」と聞いて、どのような食事を思い浮かべますか？平成25（2013）年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として位置付けています。食文化を次世代に引き継いでいくためには、子どもの頃から家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身につけていくことが大切です。

### ◆「和食」の特徴を知ろう！

#### 新鮮な食材を活かす技がいろいろ

日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した食材が使われます。また、素材の味わいを活かす調理技術や調理道具が発達しています。

#### 栄養バランスがよく、とても健康的

ごはんを中心に汁物、おかずを組み合わせる日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、昆布だしなど「うま味」を上手に使い、動物性の油をおさえることで、長寿や肥満防止に役立っています。

#### 四季を楽しむ、飾りつけやおもてなし

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現します。季節の花や葉などの飾りつけや、季節に合った器を使うことで、季節感を楽しめます。

#### 絆を育む、年中行事との深い関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をいっしょに過ごすことで、家族や地域の絆が深まります。

学校給食では、季節の食材を使い、行事食や郷土料理を取り入れるなど和食の大切さを伝えています。子どもたちは繰り返し経験することで、自然と和食が身近なものと感じるようになります。和食の良さを知ること、伝えていくことが、和食を守ることに繋がります。



## コラム12 「アスマイル」で健康活動を楽しもう！

「アスマイル」とは、大阪府民の健康をサポートするスマートフォンアプリです。歩数や血圧などの日々の健康状態を記録する健康管理の機能に加えて、「歯を磨く」、「朝食をとる」、「体重を記録する」など毎日の健康活動を実践したり、大阪府や市の健康イベントに参加することによりポイントが貯まります。ポイントが貯まるとコーヒーや電子マネーなどが当たる抽選に参加できます。

ぜひ、楽しみながら、毎日の健康活動に取り組んでみましょう。



## 分野2 身体活動・運動

私たちの体を支える骨や筋肉は、「身体活動・運動」により適度な刺激を受けることで強くなり、維持されます。また、日頃から身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけでなく、ストレスの解消などメンタルヘルス対策や生活の質の向上にもつながります。

一方、「身体活動・運動」が不十分であれば、運動器(骨・関節・筋肉など)の機能低下を招き、ロコモティブシンドロームなどを引き起こすリスクが高まり、高齢期の要介護状態へとつながります。

そこで、市民が「身体活動・運動」の重要性を理解し、日常生活の中で自分の体力や体調に応じて運動を継続できるように取り組んでいきます。

### 目指す姿

日常生活でこまめに体を動かし、自分に合った無理のない運動習慣を身につける。

### 目標項目と目標値

| 目標項目 |  |        |    | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |
|------|--|--------|----|--------------------------|---------------------------|
| 2-1  | 日常生活における歩数の増加                                | 20~64歳 | 男性 | 5,023歩※4                 | 8,000歩                    |
|      |  |        | 女性 | 4,606歩※4                 | 8,000歩                    |
|      |  | 65歳以上  | 男性 | 4,226歩※4                 | 6,000歩                    |
|      |  |        | 女性 | 4,158歩※4                 | 6,000歩                    |
| 2-2  | 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増加                  | 男性     |    | 72.1%                    | 80.0%                     |
|      |  | 女性     |    | 75.0%                    | 80.0%                     |
| 2-3  | 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)の増加 | 20~64歳 | 男性 | 27.3%                    | 30.0%                     |
|      |  |        | 女性 | 22.2%                    | 30.0%                     |
|      |  | 65歳以上  | 男性 | 40.1%                    | 50.0%                     |
|      |  |        | 女性 | 47.9%                    | 50.0%                     |
| 2-4  | 運動やスポーツを習慣的にしていない子どもの減少                      | 小学5年生  | 男子 | 6.8%                     | 4.4%                      |
|      |  |        | 女子 | 10.1%                    | 7.2%                      |
| 2-5  | 外出について積極的な態度を持つ人の増加                          | 65歳以上  | 男性 | 54.9%                    | 70.0%                     |
|      |  |        | 女性 | 68.3%                    | 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)



## 市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | ○身体活動・運動の重要性を理解し、日常生活の中で意識的に体を動かすよう努めます。  |
| 子ども期  | ○遊びを通じて体を動かします。<br>○体を動かす遊びやスポーツなどを習慣的に行います。<br>○クラブ活動や地域のスポーツ活動に積極的に参加します。                         |
| 成壮年期  | ○自分の体力に合った運動を見つけ、楽しく続けます。<br>○日常生活の中で歩くことを心がけたり、自分にあった運動を行う等、活動量を増やします。                             |
| 高齢期   | ○筋力強化に努め、積極的に体を動かします。<br>○地域における活動への参加や趣味を持つことで、外出の機会を増やします。<br>○骨粗しょう症を予防するため、適度な運動や日光に当たるよう心がけます。 |

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域において、健康づくり推進リーダーやスポーツ推進委員などが中心となって、健康体操やウォーキング大会、運動会、スポーツ大会、健康講座などを行います。
- 高槻の歴史文化を学びながら、市内を散策する歴史散歩(ハイキング)を行います。
- 事業所において、始業時のラジオ体操や高槻もてもて筋力アップ体操を行います。

## 行政の取組

- 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、市民プールや総合体育館等で体力づくり教室等を実施し、市民の健康増進、スポーツの推進等に取り組めます。
- インターネット、SNSなどを活用するとともに、各種教室を通して、気軽にできる体力・健康づくりの啓発を行います。
- 運動習慣の定着化が図れるよう、高槻ますます元気体操等を通して住民主体の通いの場の充実を図ります。
- 健康講座やイベント、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行います。
- 市立小・中学校の運動場・体育館を開放し、青少年の健全育成や生涯スポーツの推進を図ります。
- 都市公園に健康遊具を設置するなど、気軽に運動に取り組める環境を整備します。

### 分野3 休養・こころ

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な要素の一つです。しかし、近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレスから、こころの健康を損なう人が増えています。こころの不調は、うつ病をはじめとするさまざまな精神疾患と関連しているため、早期に発見し、予防や治療につなげるのが重要です。

こころの健康を保つためには、栄養バランスのよい食事や適度な運動に加え、十分な睡眠・休養をとること、ストレスと上手に付き合うことが特に大切です。

また、こころの不調に早く気づき、速やかに対応することが重要であり、相談支援体制など環境づくりが必要です。

そのため、睡眠による休養の重要性やこころの健康に関する正しい知識の普及・啓発を行うとともに、相談支援体制の充実に取り組んでいきます。

#### 目指す姿

十分な睡眠・休養や自分なりのストレス解消法により、こころの健康を保つ。

#### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                               | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |                 |
|------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------|
| 3-1  | 睡眠で休養がとれている人の増加               | 20～59歳                   | 73.8%                     | 75.0%           |
|      |                               | 60歳以上                    | 81.4%                     | 90.0%           |
| 3-2  | 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減少 | 20歳以上                    | K6得点※5<br>10点以上           | K6得点※5<br>10点以上 |
|      |                               |                          | 12.5%                     | 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

## 市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○悩みごとなどを一人で抱え込まず、相談できる人・場所を見つけ、早めに相談します。</li> <li>○自分に合ったストレス解消の方法を見つけます。</li> <li>○睡眠・休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送ります。</li> </ul>   |
| 子ども期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝・早起きを心がけ、生活のリズムを整えます。</li> <li>○夜更かしをさけて、体内時計のリズムを保ちます。</li> </ul>  |
| 成壮年期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に必要な睡眠時間を知り、睡眠時間を確保できるように努めます。</li> <li>○質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとります。</li> <li>○悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞いて、専門機関につなげます。</li> </ul> |
| 高齢期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○昼夜のメリハリをつけ、3度の食事と適度な運動を行うことで、質の良い睡眠を心がけます。</li> <li>○趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。</li> </ul>                           |

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- こころの健康について、正しい知識をもち、必要な時は専門機関に相談することができるよう、周知・啓発を行います。
- 事業所において、ストレスチェックの実施や、メンタルヘルスに関する研修・講習会を行います。
- 子育て支援関係団体に加え、医療機関・助産所等においても育児負担軽減のための相談・支援を行います。

## 行政の取組

- こころの健康問題や精神疾患について講座を行うとともに、関係機関等と連携し、相談や支援を行います。
- 妊娠・出産・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うほか、それらを解消できる場所の情報提供を行います。
- 小・中学校へのスクールカウンセラーの派遣を行い、いじめや不登校などの早期発見・早期対応に努めます。
- 女性のためのからだと心のセミナーを実施し、自分の健康について主体的に考えることを啓発します。
- 地域において相談支援活動を行う体制の強化を図ります。

## 分野4 歯・口腔の健康

「歯・口腔の健康」は、口から食べる喜び、話す楽しみなど、生活の質に深く関係し、精神的、社会的な健康にも大きく影響します。また、口腔の疾患(歯周病など)が様々な全身の疾患(糖尿病など)と関連していることが報告されており、「歯・口腔の健康」と全身の健康は密接に関係しています。

歯と口腔の健康を保つためには、子どもの頃からの正しい歯磨き習慣に加え、かかりつけ歯科医院を持ち定期的に歯科健診を受診し、歯を失う主な原因となるむし歯と歯周病を予防することが重要です。

生涯にわたって自分の歯で食べることができるよう、正しい知識を普及し、「歯と口腔」の健康づくりに取り組んでいきます。

### 目指す姿

定期的に歯科健診を受診し、自分に合った口腔ケアを行い、生涯にわたって自分の歯で食べることができる。

### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                                | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |       |
|------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------|
| 4-1  | むし歯のない子どもの増加                   | 3歳                       | 91.3%※6                   | 95.0% |
|      |                                | 12歳<br>(中学1年生)           | 78.2%※7                   | 95.0% |
| 4-2  | 歯肉に炎症所見を有する人の減少                | 20~39歳                   | 25.3%                     | 15.0% |
| 4-3  | 歯周病を有する人の減少                    | 40歳以上                    | 49.4%                     | 40.0% |
| 4-4  | よく噛んで食べることができる人の増加             | 50歳以上                    | 69.0%                     | 80.0% |
| 4-5  | 歯の喪失の防止(40歳以上で自分の歯が19歯以下の人の減少) | 40歳以上                    | 30.8%                     | 5.0%  |
| 4-6  | 80歳で20歯以上自分の歯を有する人の増加          | 80歳<br>(75~84歳)          | 46.2%                     | 85.0% |
| 4-7  | 60歳で24歯以上自分の歯を有する人の増加          | 60歳<br>(55~64歳)          | 69.6%                     | 95.0% |
| 4-8  | 定期的な歯科健診の受診者の増加                | 20歳以上                    | 67.1%                     | 95.0% |

※6 高槻市3歳6か月児健康診査実績

※7 大阪府学校歯科医会調査

## 市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | ○むし歯や歯周病予防について正しく理解し、かかりつけ歯科医院を持ち、年に1回以上、歯科健診を受診します。  |
| 子ども期  | ○正しい歯みがきの方法と習慣を身につけます。<br>○よく噛んで食べる習慣を身につけます。<br>○妊婦歯科健診、乳幼児健診を受診します。                               |
| 成壮年期  | ○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを行うことで、歯周病と歯科疾患を予防します。<br>○60歳になっても24本以上自分の歯を保つことを目指します（6024運動）。                  |
| 高齢期   | ○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを行うことで、いつまでもおいしく食べるために、口腔機能の維持・向上に努めます。<br>○80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指します（8020運動）。 |

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- かかりつけ歯科医院の受診を勧めます。
- 地域において、歯と口腔に関する健康づくりの意識を高めるため、歯や口腔の健康に関する健康講座を開催します。
- 地域住民に対し、定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。

## 行政の取組

- 乳幼児健診や未就学児を対象にした教室を通して、乳幼児の歯の健康についての知識を普及・啓発します。
- 小・中学校や保育所、認定こども園等における歯科健診や正しい歯の磨き方等の歯科指導を実施し、むし歯予防について啓発します。
- 歯と口腔に関する健康づくりの意識を高めるため、知識の普及・啓発や各種教室、市民歯学講座等を開催します。
- 介護予防事業や歯科健診等において、オーラルフレイル予防の周知・啓発を行います。
- 定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。

## 分野5 たばこ(喫煙)

たばこは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)やがん、脳卒中や虚血性心疾患等の循環器疾患をはじめとする様々な疾病の発症リスクを高める原因となります。

また、受動喫煙は虚血性心疾患やがんに加え、乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群(SIDS)等の原因となるほか、妊娠中の喫煙は、低出生体重児・胎児発育遅延や早産等のリスクを高めるなどの悪影響を及ぼすといわれています。

たばこに関する正しい知識を広めるとともに、喫煙率の減少と受動喫煙の防止、20歳未満及び妊娠中の喫煙をなくすように取組を進めていきます。

### 目指す姿

禁煙に取り組み、受動喫煙をさせない。

### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                         | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度)    | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |      |
|------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|------|
| 5-1  | COPDの死亡率の減少(10万人当たり)    | 7.7<br>(令和3年) <sup>※8</sup> | 減少                        |      |
| 5-2  | 喫煙率の減少                  | 男性                          | 14.4%                     |      |
|      |                         | 男性(40~64歳)                  | 20.2%                     |      |
|      |                         | 女性                          | 2.6%                      |      |
| 5-3  | 20歳未満の人の喫煙(喫煙経験)をなくす    | 小学5年生                       | 男子                        | 0.7% |
|      |                         |                             | 女子                        | 2.2% |
|      |                         | 中学2年生                       | 男子                        | 1.2% |
|      |                         |                             | 女子                        | 1.0% |
|      |                         | 高校2年生                       | 男子                        | 4.5% |
|      |                         |                             | 女子                        | 1.4% |
| 5-4  | 妊娠中の喫煙をなくす              | 女性                          | 1.7% <sup>※9</sup>        |      |
| 5-5  | 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及 | COPD                        | 70.1%                     |      |
|      |                         | 心臓病                         | 71.6%                     |      |
|      |                         | 脳血管疾患                       | 73.3%                     |      |
|      |                         | 妊娠に関連した異常                   | 80.4%                     |      |
|      |                         | 歯周病                         | 50.5%                     |      |
|      | 20歳以上                   | 81.0%                       |                           |      |
|      |                         | 80.3%                       |                           |      |
|      |                         | 79.2%                       |                           |      |
|      |                         | 85.0%                       |                           |      |
|      |                         | 60.0%                       |                           |      |

※8 人口動態統計から作成

※9 高槻市子ども保健課調査(健やか親子21アンケート)

## 市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこによる健康への影響を理解し、禁煙に取り組みます。</li> <li>○望まない受動喫煙を防ぎます。</li> </ul>   |
| 子ども期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○20歳未満の人の喫煙が心身の発育に悪影響を及ぼすことについて学び、喫煙しません。</li> <li>○喫煙場所には立ち入りません。</li> <li>○喫煙が胎児・乳児や妊婦に及ぼす悪影響を理解し、妊娠中・授乳中は喫煙しません。</li> </ul> |
| 成壮年期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙者は積極的に禁煙に取り組みます。</li> <li>○喫煙者は喫煙ルールを守り、受動喫煙をさせません。</li> </ul>  |
| 高齢期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもを喫煙場所に立ち入らせないようにします。</li> <li>○20歳未満の人及び妊婦の喫煙を防ぎます。</li> </ul>   |

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 健康教室、各種イベント等でたばこに関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 地域・職場等において、受動喫煙の防止に努めます。

## 行政の取組

- 学校などで喫煙防止教育の推進を図ります。
- 両親教室において妊婦及びその家族に、たばこの害について啓発し、禁煙を勧めます。
- 健康教室、各種イベント等でたばこに関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 受動喫煙防止対策を推進します。

## 分野6 アルコール(飲酒)

過度の飲酒は、がん、脳血管疾患、高血圧、肝臓病、アルコール依存症など、多くの健康問題につながる事が明らかになっています。

特に、20歳未満の飲酒は心身の発育に悪影響を及ぼし、妊婦の飲酒は胎児性アルコール症候群や発達に影響を及ぼす可能性があるといわれています。

多量に飲酒する人を減少させるため、アルコールが体に与える影響について、知識を普及させるとともに、20歳未満及び妊娠中の飲酒をなくすように取組を進めていきます。

### 目指す姿

過度の飲酒が及ぼす健康への影響を知り、  
適量飲酒ができる。

### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                            | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |      |
|------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|------|
| 6-1  | 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少 | 男性                       | 10.4%                     |      |
|      |                            | 女性                       | 7.8%                      |      |
| 6-2  | 20歳未満の人の飲酒をなくす             | 小学5年生                    | 男子                        | 0.9% |
|      |                            |                          | 女子                        | 0.4% |
|      |                            | 中学2年生                    | 男子                        | 0.7% |
|      |                            |                          | 女子                        | 0.2% |
|      |                            | 高校2年生                    | 男子                        | 1.0% |
|      |                            |                          | 女子                        | 2.3% |
|      |                            |                          | 減少                        |      |
|      |                            |                          | 6.4%                      |      |
|      |                            |                          | 0.0%                      |      |
|      |                            |                          | 0.0%                      |      |
|      |                            |                          | 0.0%                      |      |
|      |                            |                          | 0.0%                      |      |

### 市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | ○適度な飲酒や飲酒の健康への影響について理解します。  |
| 子ども期  | ○20歳未満の人の飲酒が心身の発育に悪影響を及ぼすことについて学び、飲酒しません。<br>○飲酒が胎児・乳児の発育に悪影響を及ぼすことを理解し、妊娠中・授乳中は飲酒しません。 |
| 成壮年期  | ○適度な飲酒の知識を持ち、節度ある飲酒を心がけます。  |
| 高齢期   | ○20歳未満の人や妊婦・授乳中の人の飲酒の健康への悪影響を理解し、飲酒を勧めません。  |



地域・関係機関・関係団体の取組

○地域において、適度な飲酒や20歳未満の人の飲酒による健康への悪影響について、積極的に情報提供を行います。

行政の取組

○健康教室や両親教室、健康相談、各種イベント等を通して、飲酒の健康への影響や適度な飲酒についての普及・啓発を行います。

○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す。

コラム13 あなたはお酒といい関係ですか？

日本では、昔から祝祭や会食など多くの場面でお酒が飲まれ、生活・文化の一部として親しまれています。「酒は百薬の長」などといわれるように、適量飲酒には、血行促進やストレスの緩和やコミュニケーションを円滑にするといったメリットがあります。一方で、短時間の大量飲酒により急性アルコール中毒に至る危険や、過度の飲酒を長年続けていると、心臓病・脳卒中・糖尿病・膵炎・肝臓病・痛風など様々な臓器に障害を起こす原因にもなり、飲み過ぎは「万病のもと」となります。お酒がやめられなくなるアルコール依存症にも要注意です。

楽しく、末永くお酒と付き合うために適量を守るよう心がけましょう。

国が推奨する1日当たりの飲酒量（純アルコール量） **= 20g**

【純アルコール量 20g に相当するお酒の量】

ビール（5%） 日本酒（15%） 焼酎（35%） ウイスキー（43%） ワイン（12%）



中瓶 1 本  
(500ml)



1 合  
(180ml)



0.5 合  
(90ml)



ダブル 1 杯  
(60ml)



グラス 2 杯  
(240ml)

1日の適量はどれか一つだけです。

少量の飲酒で顔が赤くなる方はより少ない量、女性や高齢者は半量が適当とされています。

※（ % ）はアルコール濃度

※純アルコール量は 1 ml 当たり 0.8 g

### 3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

#### 分野7 がん

がんは、日本人の死亡原因の第1位であり、本市においても死亡原因の第1位となっています。

がん対策は、喫緊の課題であり、がんの予防と、早期に発見・治療することが重要です。

そのため、がんに関する正しい知識の普及・啓発とがん検診の受診率向上に向けて、市民が受診しやすい環境の整備や積極的な受診勧奨を行っていきます。

#### 目指す姿

がんに関する正しい知識を身につけ、  
定期的ながん検診を受診する。

#### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                              | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度)       | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |       |
|------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| 7-1  | がんの年齢調整死亡率の減少<br>(10万人当たり)   | 109.2<br>(令和3年) <sup>※10</sup> | 減少                        |       |
| 7-2  | がん検診受診率の向上<br>(高槻市がん検診より)    | 肺がん(40~69歳)                    | 10.6% <sup>※11</sup>      | 11.7% |
|      |                              | 胃がん(50~69歳)                    | 8.0% <sup>※11</sup>       | 8.8%  |
|      |                              | 大腸がん(40~69歳)                   | 8.2% <sup>※11</sup>       | 9.0%  |
|      |                              | 子宮頸がん(20~69歳)                  | 24.7% <sup>※11</sup>      | 27.2% |
|      |                              | 乳がん(40~69歳)                    | 17.0% <sup>※11</sup>      | 18.7% |
| 7-3  | がん検診受診率の向上<br>(高槻市アンケート調査より) | 肺がん(40~69歳)                    | 43.6%                     | 60.0% |
|      |                              | 胃がん(50~69歳)                    | 47.2%                     | 60.0% |
|      |                              | 大腸がん(40~69歳)                   | 40.9%                     | 60.0% |
|      |                              | 子宮頸がん(20~69歳)                  | 51.2%                     | 60.0% |
|      |                              | 乳がん(40~69歳)                    | 53.4%                     | 60.0% |

※10 大阪府より提供される資料から作成

※11 高槻市健康づくり推進課実績

## 市民の取組

## 全世代共通

- 定期的にがん検診を受診します。
- がんに関する正しい知識を身につけ、禁煙、バランスのよい食生活、適度な運動等、生活習慣を見直します。
- 気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。
- がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった際は、速やかに医療機関を受診します。

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- かかりつけの医療機関・薬局において、がん検診の受診を勧めます。
- 医療機関は、がん検診の結果、精密検査が必要となった人に対して、精密検査を速やかに実施し、早期治療につなげます。
- 職域において、積極的にがん検診の受診勧奨を行います。

## 行政の取組

- 広報誌、市ホームページ、SNS、ハガキ等による周知・啓発のほか、イベントや学校教育を通じて、がんの予防に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- がん検診に関して、ナッジ理論やデータに基づく効果的かつ効率的な受診勧奨を行います。
- 医療関係者と協力し、国の指針に基づくがん検診の精度の向上に取り組みます。
- がん検診の結果、精密検査が必要となった人に対して、速やかな精密検査の受診を勧めます。
- がん検診を受診しやすい環境をつくります。

## 分野8 循環器疾患

脳血管疾患と心疾患に代表される循環器疾患は、国と同様、本市の主要な死因となっています。循環器疾患の予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病への対策が必要です。

そのためには、望ましい生活習慣の実践により、生活習慣病の発症を予防するとともに、定期的に健診を受診し、リスクを早期に発見し、適切な治療を受け、重症化予防に努めることが重要です。

そこで、定期的に健診を受診することの重要性を啓発し、受診勧奨を行うとともに、健診結果に応じて、生活習慣の改善に向けた保健指導を積極的に行うことで、循環器疾患の発症予防と重症化予防に取り組んでいきます。

### 目指す姿

循環器疾患に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践し、発症を予防する。

### 目標項目と目標値

| 目標項目 |   |                          |                                 | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度)      | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |
|------|---|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 8-1  | 脳血管疾患・心疾患<br>の年齢調整死亡率<br>の減少(10万人当<br>たり) | 脳血管疾患                    | 男性                              | 19.0<br>(令和3年) <sup>※10</sup> | 減少                        |
|      |   |                          | 女性                              | 9.3<br>(令和3年) <sup>※10</sup>  |                           |
|      |   | 心疾患                      | 男性                              | 67.5<br>(令和3年) <sup>※10</sup> |                           |
|      |   |                          | 女性                              | 36.3<br>(令和3年) <sup>※10</sup> |                           |
| 8-2  | 特定健康診査受診<br>率の向上                          | 高槻市国民健康保険<br>加入者(40～74歳) | 35.8%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 60.0%                         |                           |
| 8-3  | 特定保健指導実施<br>率の向上                          | 高槻市国民健康保険<br>加入者(40～74歳) | 21.1%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 60.0%                         |                           |
| 8-4  | 高血圧者の減少                                   | 高槻市国民健康保険<br>加入者(40～74歳) | 34.9%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 減少                            |                           |
| 8-5  | 脂質(LDLコレステ<br>ロール)高値者の<br>減少              | 高槻市国民健康保険<br>加入者(40～74歳) | 12.2%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 9.2%                          |                           |

※10 大阪府より提供される資料から作成

※11 高槻市健康づくり推進課実績

| 目標項目 |                          |                      | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度)        | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |
|------|--------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 8-6  | メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 | 高槻市国民健康保険加入者(40～74歳) | 32.0%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 24.0%                     |
| 8-7  | 年に1回健康診査や人間ドックを受けている人の増加 | 20歳以上                | 77.7%                           | 82.3%                     |

※11 高槻市健康づくり推進課実績

### 市民の取組

|       |   |
|-------|---|
| 全世代共通 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健診を受診します。</li> <li>○循環器疾患に関する正しい知識を身につけます。</li> <li>○気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。</li> <li>○健診結果に応じて、「医療機関を受診する」、「特定保健指導を利用する」、「生活習慣を見直す」など適切な行動をとります。</li> <li>○循環器疾患の有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防します。</li> </ul> |
|-------|---|

### 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域における健康講座等を通して、循環器疾患に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- かかりつけの医療機関・薬局において、健診の受診を勧めます。
- 医療機関は、健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧め、早期治療につなげます。
- 職域において、積極的に健診の受診勧奨を行います。

### 行政の取組

- 循環器疾患に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- ナッジ理論等に基づき健診の受診勧奨を積極的に行います。
- 健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧めます。
- 血圧高値者に対して受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善のための保健指導、健康教室を実施します。
- ICT技術を活用した遠隔面接など効果的な保健指導の実施に取り組みます。

## 分野9 糖尿病

糖尿病は、発症初期は痛みなどの自覚症状が少ないため、本人が気づかないことも多く、糖尿病の疑いを指摘されても治療を受けない人がいます。しかし、重症化することで、糖尿病性神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症といった合併症を併発し、失明や人工透析の原因となり、生活の質(QOL)を著しく低下させてしまいます。また、心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患や認知症発症のリスクを高める要因ともなります。

糖尿病は、望ましい生活習慣を実践することで、発症を予防するとともに、生活習慣の改善と適切な治療を継続することにより、血糖コントロールを図り、合併症を予防することが重要です。

そこで、定期的に健診を受診することの重要性を啓発し、受診勧奨を行うとともに、健診結果に応じて、生活習慣の改善に向けた保健指導を積極的に行うことで、糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組んでいきます。

### 目指す姿

糖尿病に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践し、発症を予防する。

### 目標項目と目標値

| 目標項目 |  | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度)        | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |
|------|--|---------------------------------|---------------------------|
| 9-1  | 糖尿病有病者の増加の抑制<br>高槻市国民健康保険加入者(40～74歳)               | 12.4%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 現状値以下                     |
| 9-2  | 糖尿病治療継続者の増加<br>高槻市国民健康保険加入者(40～74歳)                | 60.7%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup> | 75%                       |
| 9-3  | 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の減少<br>高槻市国民健康保険加入者(40～74歳) | 1.4%<br>(令和3年度) <sup>※11</sup>  | 1.0%                      |

※11 高槻市健康づくり推進課実績(目標項目 9-3 については、HbA1c 8.0%以上の人の割合を算定)

## 市民の取組

## 全世代共通

- 定期的に健診を受診します。
- 糖尿病に関する正しい知識を身につけます。
- 気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。
- 健診結果に応じて、「医療機関を受診する」、「特定保健指導を利用する」、「生活習慣を見直す」など適切な行動をとります。
- 糖尿病有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防します。

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域における健康講座やイベント等を通して、糖尿病に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- かかりつけの医療機関、薬局において、健診の受診を勧めます。
- 医療機関は、健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧め、早期治療につなげます。
- 職域において、積極的に健診の受診勧奨を行います。

## 行政の取組

- 糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ナッジ理論等に基づき健診の受診勧奨を積極的に行います。
- 健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧めます。
- 糖尿病のハイリスク者に対して受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善のための保健指導、健康教室を実施します。
- ICT技術を活用した遠隔面接など、効果的な保健指導の実施に取り組みます。

## コラム14 日本人は糖尿病になりやすい？

糖尿病は、体の中で血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌量や作用が不足し、慢性的に高血糖の状態が続くことによって起こります。

日本の歴史記録に残る一番古い糖尿病患者は、約千年前の平安時代に権勢を誇った藤原道長といわれています。「この世をば我が世とぞ思ふ望月の欠けたることもなしと思へば」の歌を詠んだ道長は、51歳の頃には「喉が渇いて大量の水を飲むようになった」「目が見えなくなった」など、糖尿病の症状と考えられる記録が残されています。

日本人は欧米人に比べて、同じ体型であっても糖尿病になりやすいといわれています。欧米人の糖尿病は肥満が伴うことが多いですが、日本人は、遺伝的にインスリンを分泌する機能が弱く、肥満でなくても糖尿病になりやすいのです。

糖尿病は、初期のうちは自覚症状がほとんどありませんが、進行すると人工透析や失明、心筋梗塞等の原因になる怖い病気です。定期的に健診を受けて、早いうちから糖尿病のリスクに気づき、生活習慣を見直すことで、進行を遅らせることができます。健康的な食生活、運動習慣を身につけて、続けましょう。



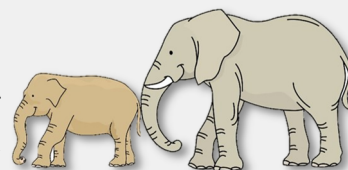
## コラム15 身近なところに使われているナッジ理論

ナッジ (nudge) とは「軽くつつく、行動をそっと後押しする」という意味の英語です。強制的でなく、それとなくやってほしいことを伝えることで、人々を好ましい行動に導く方法が、ナッジ理論です。近年、健康づくりの分野でも活用されています。

例えばどんなもの？

### ●健（検）診を受けて健康に

「子宮がん検診を市民検診で受けると費用約 9,000 円が無料！」と見ると「お得だから検診を受けよう」という気持ちになりませんか。



### ●自然に減塩して健康に

食卓のすぐに手の届くところに卓上調味料があると、ついつい醤油やソースをかけたくくなります。調味料の使用を減らすため、卓上調味料をなくしてみましょう。どうしても必要なときは、醤油を減塩醤油にかえるなどしてみてください！

### ●登りたくなる階段で健康に

階段に「ここまで登ると〇〇カロリー消費！」などと書かれたステッカーが貼ってあるのを見たことはありますか。これは健康への関心を高め、エスカレーターやエレベーターではなく階段を利用することを促す「ナッジ」の一種です。

ナッジをうまく活用することで、より自然に健康づくりにつながるといいですね！



## コラム16 イギリスの2階建てバスの運転手と車掌

運動をすると健康に良い、というのは今では広く知られていることで、現在では様々な研究成果が報告されています。しかし、運動が健康に良いと科学的に検証されたのは最近のことで、1953年にイギリスのモーリス氏が当時ロンドンで走っていた2階建てバスの運転手と車掌とで心筋梗塞や狭心症といった心臓病の発生状況が大きく異なることを報告したのが最初とされています。

モーリス氏は運動不足が心臓病の発生率を高くするのではないかとという仮説を立てました。その仮説を証明するために着目したのが、2階建てバスの運転手と車掌でした。運転手は勤務中ずっと座ったままなのに対し、車掌は乗客の切符確認などのために頻繁にバスの中を移動します。

調査の結果、仮説通りバスの運転手と車掌では、運動量の少ない運転手のほうがはるかに心臓病になる率が高いことがわかりました。その後、いろいろな調査研究が行われ、適度な運動が心臓病や脳卒中など様々な病気のリスクを低下させることがわかってきました。

仕事で身体を動かすことが少ない方は、通勤や休憩時間を利用して、適度な運動量を確保するよう心がけましょう。



## コラム17 「健康医療先進都市」の推進

### ○高槻市の医療体制はトップクラス

市内には、身近な「かかりつけ医」となる医科・歯科医療機関が約500施設、調剤薬局が約170施設あります。

また、専門的な検査・治療等により「かかりつけ医」を後方支援する地域医療支援病院が5施設、高度医療を担う特定機能病院である大阪医科薬科大学病院があることなど、日常的な健康管理から高度医療まで切れ目のない医療体制が整っています。

### ○「健康医療先進都市」って？

高槻市では、このような誇るべき医療体制を基盤に、関係機関と連携し、「健康」、「医療」施策のさらなる充実に取り組んでいます。そして、市民の皆さんが健康でいきいきと暮らすことができ、質の高い医療・介護が受けられるまちを「健康医療先進都市」と定義し、全国に向けて、その強みや魅力を発信しています。



## 4 健康づくりを支える社会環境

### 分野10 健康づくりを支える社会環境

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境から影響を受けます。

近所の人と普段から声をかけ合うことや、地域活動などに積極的に参加し、地域の人との絆を深めることは、心身の健康の維持・増進や生活の質(QOL)の向上につながります。また、これまでの課題であった健康に関心の薄い人の健康づくりを推進するためには、意識しなくても健康につながる食環境、運動や外出を自然に促す仕組みなど、そこに生活するだけで健康になれる環境づくりを進めることが重要です。

そこで、全ての市民の健康づくりを推進するため、その基盤となる「健康づくりを支える社会環境」の整備を進めます。

#### 目指す姿

市民の健康づくりを支える社会環境が整っている。

#### 目標項目と目標値

| 目標項目 |                                    |       | 現状値<br>令和4年度<br>(2022年度) | 目標値<br>令和16年度<br>(2034年度) |       |
|------|------------------------------------|-------|--------------------------|---------------------------|-------|
| 10-1 | 社会活動を行っている人の増加                     | 20歳以上 | 41.0%                    | 43.1%                     |       |
|      |                                    | 65歳以上 | 男性                       | 34.2%                     | 37.6% |
|      |                                    |       | 女性                       | 38.6%                     | 42.5% |
| 10-2 | 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増加 | 20歳以上 | 8.7%                     | 25.0%                     |       |
| 10-3 | 受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する人の減少         | 家庭    | 7.3%                     | 減少<br>(望まない受動喫煙のない社会の実現)  |       |
|      |                                    | 職場    | 6.1%                     |                           |       |
|      |                                    | 飲食店   | 9.3%                     |                           |       |
| 10-4 | 「第4次・健康たかつき21」を知っている人の増加           | 男性    | 36.8%                    | 65.0%                     |       |
|      |                                    | 女性    | 46.0%                    | 65.0%                     |       |

## 市民の取組

|       |  |
|-------|--|
| 全世代共通 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の行事やイベント、ボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。</li> <li>○健康づくりに関する情報を積極的に活用し、健康づくりの機会を増やします。</li> <li>○受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。</li> <li>○「健康たかつき21」を周りの人にも積極的に周知・啓発します。</li> </ul> |
|-------|--|

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域において、人が集まるあらゆる機会を利用して「健康たかつき21」を普及・啓発します。
- 地域において、様々な人が参加できる健康づくり・食育に関する出前講座を開催します。
- 地域行事や介護予防の取組等への参加を促し、社会参加を推進します。
- 地域や関係団体のネットワークを活用して健康づくり・食育に関するイベントを開催します。
- 健康づくり推進リーダーをはじめとする地域の様々な人々が協力して、地域の健康づくり・食育を推進します。

## 行政の取組

- 市民の自主的かつ継続的な活動について、健康教育や健康相談等の活動支援を行います。
- 高槻ますます元気体操等を通して、住民主体の通いの場の充実を図り、社会参加の促進に努めます。
- 健康教室やイベント等を利用して、「健康たかつき21」を普及・啓発します。
- インターネットやSNSを利用した、分かりやすい健康情報の提供に努めます。
- 地域において相談支援活動を行うコミュニティソーシャルワーカー(CSW)について、あらゆる相談に対する総合的なマネジメントやネットワークづくりの強化を図ります。
- 各種イベントの開催、市営バス高齢者無料・割引乗車券の交付、都市公園への健康遊具の設置など、外出や運動などのきっかけづくりを行い、社会活動の促進を支援します。

## 5 ライフコースアプローチを踏まえた取組一覧

| ライフステージ別          |                       | 子ども期(胎児(妊娠)期を含む)   |
|-------------------|-----------------------|--|
| 分野                |                       |  |
| 生活習慣の改善           | 栄養・食生活・食育             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食を毎日食べます。 ○自分の適正体重を知り、適正体重を維持します。</li> <li>○家庭の味、和食や食の作法などを次世代に伝えていきます。</li> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけます。</li> <li>○色々な食材を知り、好き嫌いせずバランスよく食べ、自分で選択できる力をつけます。</li> <li>○素材そのものの味をおいしいと感じられる感性を育みます。</li> <li>○自分で食事を用意できる力をつけます。</li> <li>○妊産婦健康診査・乳幼児健康診査を受診し、妊娠週数・月齢・年齢に応じた食生活を心がけます。</li> </ul> |
|                   | 身体活動・運動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○身体活動・運動の重要性を理解し、日常生活の中で意識的に体を動かすよう努めます。</li> <li>○遊びを通じて体を動かします。</li> <li>○体を動かす遊びやスポーツなどを習慣的にを行います。</li> <li>○クラブ活動や地域のスポーツ活動に積極的に参加します。</li> </ul>   |
|                   | 休養・こころ                | <ul style="list-style-type: none"> <li>○悩みごとなどを一人で抱え込まず、相談できる人・場所を見つけ、早めに相談します。</li> <li>○睡眠・休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送ります。</li> <li>○早寝・早起きを心がけ、生活のリズムを整えます。</li> <li>○夜更かしをさけて、体内時計のリズムを保ちます。</li> </ul>   |
|                   | 歯・口腔の健康               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○むし歯や歯周病予防について正しく理解し、かかりつけ歯科医院を持ち、年に1回以上、</li> <li>○正しい歯みがきの方法と習慣を身につけます。</li> <li>○よく噛んで食べる習慣を身につけます。</li> <li>○妊婦歯科健診、乳幼児健診を受診します。</li> </ul>   |
|                   | たばこ(喫煙)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこによる健康への影響を理解し、禁煙に取り組みます。</li> <li>○望まない受動喫煙を防ぎます。</li> <li>○20歳未満の人の喫煙が心身の発育に悪影響を及ぼすことについて学び、喫煙しません。</li> <li>○喫煙場所には立ち入りません。</li> <li>○喫煙が胎児・乳児や妊婦に及ぼす悪影響を理解し、妊娠中・授乳中は喫煙しません。</li> </ul>   |
|                   | アルコール(飲酒)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○適度な飲酒や飲酒の健康への影響について理解します。</li> <li>○20歳未満の人の飲酒が心身の発育に悪影響を及ぼすことについて学び、飲酒しません。</li> <li>○飲酒が胎児・乳児の発育に悪影響を及ぼすことを理解し、妊娠中・授乳中は飲酒しません。</li> </ul>  |
|                   | 生活習慣病の発症<br>予防・重症化予防  | がん   |
| 循環器疾患             |                       | ○循環器疾患・糖尿病に関する正しい知識を身につけます。  |
| 糖尿病               |                       | ○がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった際は、速やかに医療機関を受診します。   |
| 健康づくりを<br>支える社会環境 | 健康づくりを<br>支える<br>社会環境 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の行事やイベント、ボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。</li> <li>○受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。</li> </ul>  |

| 成壮年期   | 高齢期   |
|--|---|
| ○家族や周りの人と一緒に食事を食べる回数を増やします。  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択するように心がけるとともに、次世代にその知識を伝えます。</li> <li>○自分に適した食事量と食事内容を知り、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとります。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しく3食食べます。</li> <li>○自分に必要な栄養素(主にたんぱく質・カルシウム)を意識し、バランスよく食べ、筋肉や骨を丈夫に保ちます。</li> </ul>                                     |
|  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の体力に合った運動を見つけ、楽しく続けます。</li> <li>○日常生活の中で歩くことを心がけたり、自分にあった運動を行う等、活動量を増やします。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○筋力強化に努め、積極的に体を動かします。</li> <li>○地域における活動への参加や趣味を持つことで、外出の機会を増やします。</li> <li>○骨粗しょう症を予防するため、適度な運動や日光に当たるよう心がけます。</li> </ul> |
| ○自分に合ったストレス解消の方法を見つけます。  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に必要な睡眠時間を知り、睡眠時間を確保できるように努めます。</li> <li>○質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとります。</li> <li>○悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞いて、専門機関につなげます。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○昼夜のメリハリをつけ、3度の食事と適度な運動を行うことで、質の良い睡眠を心がけます。</li> <li>○趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。</li> </ul>                         |
| 歯科健診を受診します。  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを行うことで、歯周病と歯科疾患を予防します。</li> <li>○60歳になっても24本以上自分の歯を保つことを目指します(6024運動)。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを行うことで、いつまでもおいしく食べるために、口腔機能の維持・向上に努めます。</li> <li>○80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指します(8020運動)。</li> </ul>       |
|  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙者は積極的に禁煙に取り組みます。</li> <li>○喫煙者は喫煙ルールを守り、受動喫煙をさせません。</li> <li>○子どもを喫煙場所に立ち入らせないようにします。</li> <li>○20歳未満の人及び妊婦の喫煙を防ぎます。</li> </ul>                                      |   |
|  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○適度な飲酒の知識を持ち、節度ある飲酒を心がけます。</li> <li>○20歳未満の人や妊婦・授乳中の人の飲酒の健康への悪影響を理解し、飲酒を勧めません。</li> </ul>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○がんに関する正しい知識を身につけ、禁煙、バランスのよい食生活、適度な運動等、生活習慣を見直します。</li> <li>○気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。</li> <li>○循環器疾患・糖尿病の有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防します。見直す」など適切な行動をとります。</li> </ul> |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりに関する情報を積極的に活用し、健康づくりの機会を増やします。</li> <li>○「健康たかつき21」を周りの人にも積極的に周知・啓発します。</li> </ul>  |   |

## コラム 18

### 健康都市宣言からはじまる健康づくりのネットワーク

#### ～地域における連携で社会環境の充実を図る～

#### 高槻市の「健康都市宣言」をご存じですか？

高齢化社会が進行していく中、昭和 63（1988）年 12 月に「自らの健康は自らが守る」という個人の自覚を基礎として、これらの健康に関するまちづくりの方向性を示すために行われた都市宣言です。内容は、以下のとおりです。

健康であること。それは、わたくしたちの永遠の願いです。快適な環境の中で、健やかに生活していきたいと望んでいます。この願望に向かって、わたくしたちは一人ひとりが健康づくりに心がけるとともに、力を合わせより豊かで活力ある地域社会を築き、「健康でこころふれあうわがまち高槻」の実現に、全市こぞって努力することを宣言します。  
（昭和 63 年 12 月 19 日）

#### 地域に密着！市民の健康づくりを支える縁の下の力持ち

「健康都市宣言」を契機として、健康に関する各種団体と市民が、共に手を携えて健康の保持増進に心がけ、地域に密着した総合的な健康づくりを推進しようとする動きが出てきました。これ以降、様々な団体が結成され、市域全体で健康づくりを推進していく機運が高まり、その後の第 1 次「健康たかつき 21」の策定につながっていきました。

#### ◆健康づくり推進協議会（昭和 63 年発足）

市内で一番の健康イベント「健康・食育フェア&健康たかつき 21 シンポジウム」の開催や毎年 3 月末に全戸配布している健康だより（健康カレンダー）の発行等を行っています。地域に密着した健康づくりの取組において、各種関係団体、企業、行政などと連携を図り、その中心的な役割を担っています。

#### ◆健康たかつき 21 ネットワーク（平成 17 年に発足、平成 30 年に食楽ネットワークと統合）

市内の各種関係団体や企業、学校、行政などの 62 団体から構成され、「健康たかつき 21」に基づく市民の健康づくりや食育の推進を目的に活動しています。「健康・食育フェア&健康たかつき 21 シンポジウム」へ参加し、皆さんの健康づくりに役立つ様々な情報を発信するとともに、団体内や地域において健康づくりや食育を推進しています。

#### ◆健康づくり推進リーダー（昭和 62 年発足）

各地区コミュニティからの推薦により市から委嘱を受け、地域のために健康講座や健康器具を使った測定会、ウォーキング大会の開催、啓発リーフレットの作成等の活動を、皆さんの一番身近なところで行っています。

このような地域に根差した様々な活動が、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。一人ひとりの健康意識が高まり、健康行動を取る人が増え、その取組が周りの人や地域へも広がっていくと、健康づくりを支える社会環境が築かれていきます。健康で、より豊かな活力ある高槻市を築くため、あなたもできることから取り組んでいきましょう！



健康都市宣言マーク