

さかい健康プラン ～健康寿命の延伸をめざして～

2024（令和6）年度～2035（令和17）年度

令和8年1月

本プランは、「堺市健康増進計画（健康さかい21）」「堺市食育推進計画」「堺市歯科口腔保健推進計画」の3つの計画について、2023（令和5）年度に評価・見直しを行い、社会情勢や市の健康増進に関する状況を踏まえて、市民の健康寿命を延伸するための施策を総合的かつ計画的に推進する計画として、一体的に策定した。

堺市健康増進計画（健康さかい21）

堺市食育推進計画

堺市歯科口腔保健推進計画

**さかい
健康プラン**

本プランでは、「すべての市民がいくつになっても、心身ともに健康で、充実した生活を送ることができる社会の実現」をビジョンとし、誰一人取り残されることのない健康増進活動、より実効性を持つ取組を推進する。

**すべての市民がいくつになっても、心身ともに健康で、
充実した生活を送ることができる社会の実現**

基本的な方向

健康寿命の延伸のために、市民の皆様が自分の健康に関心を持ち主体的に健康的な生活習慣をとる「個人の行動の改善」、健康的な生活習慣による「健康状態の改善」、個人を取り巻く「社会環境の整備と質の向上」に取り組む。

また、現在の健康状態は、次の世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから「ライフステージやライフコースアプローチ※を踏まえた健康支援の展開」が重要。

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の整備と質の向上

ライフステージやライフコースアプローチ※
を踏まえた健康支援の展開

健康寿命の延伸をめざす

※ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり
(健康日本21 (第三次) から)

2 堺市の現状と課題

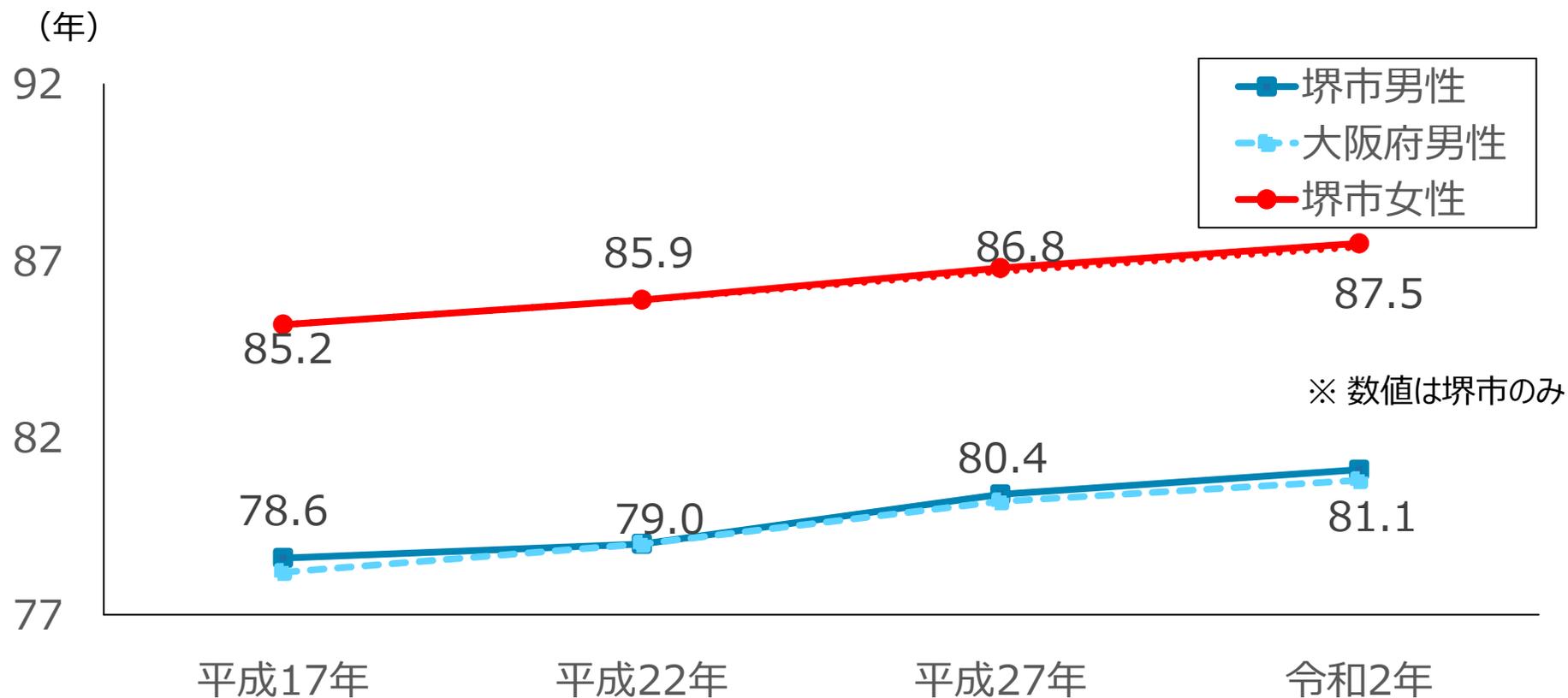
平均寿命と健康寿命

- **平均寿命**とは・・・
0歳時における平均余命

- **健康寿命**とは・・・
日常生活に制限のない期間
(健康でいられる期間)

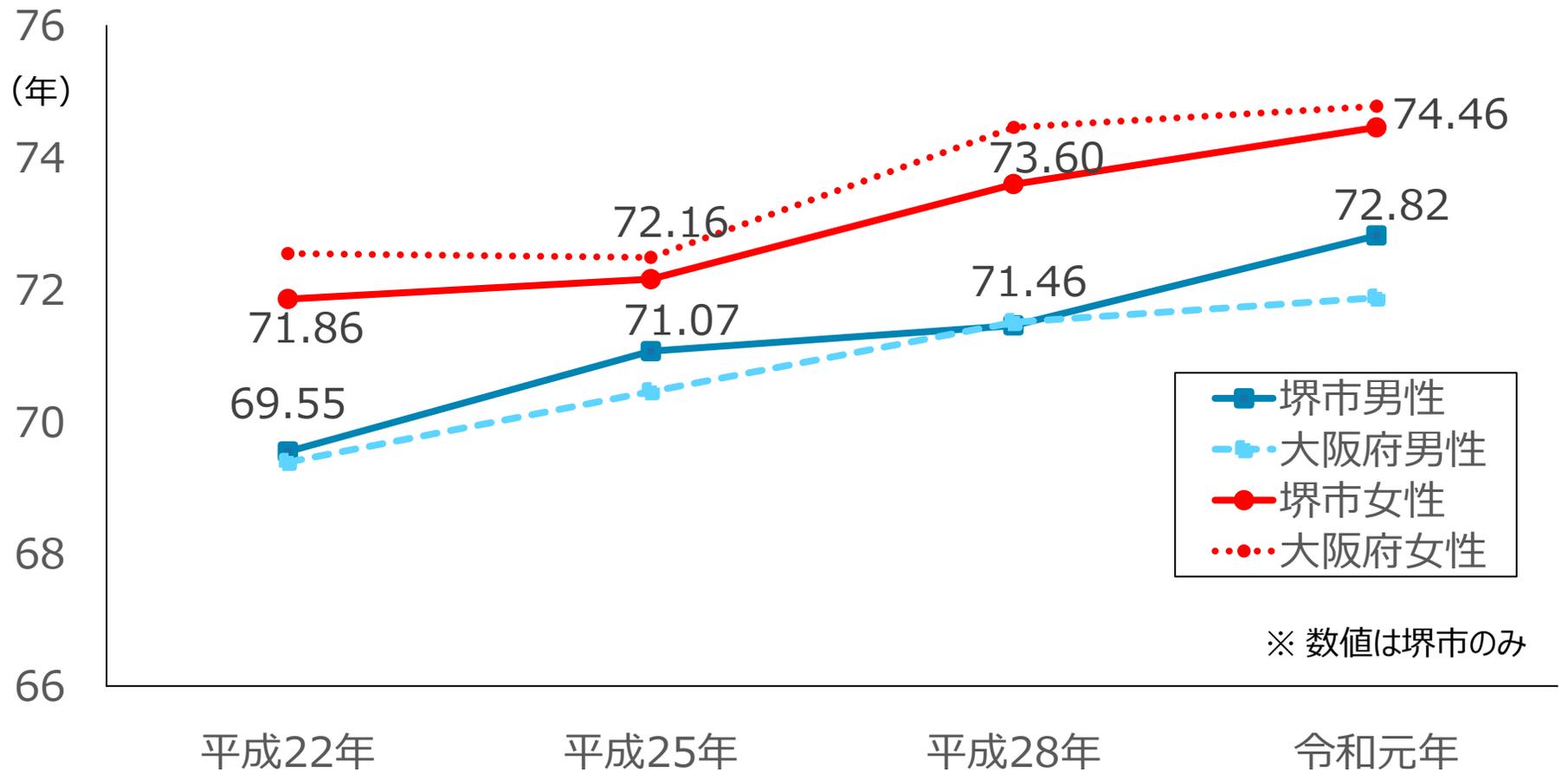


平均寿命の推移



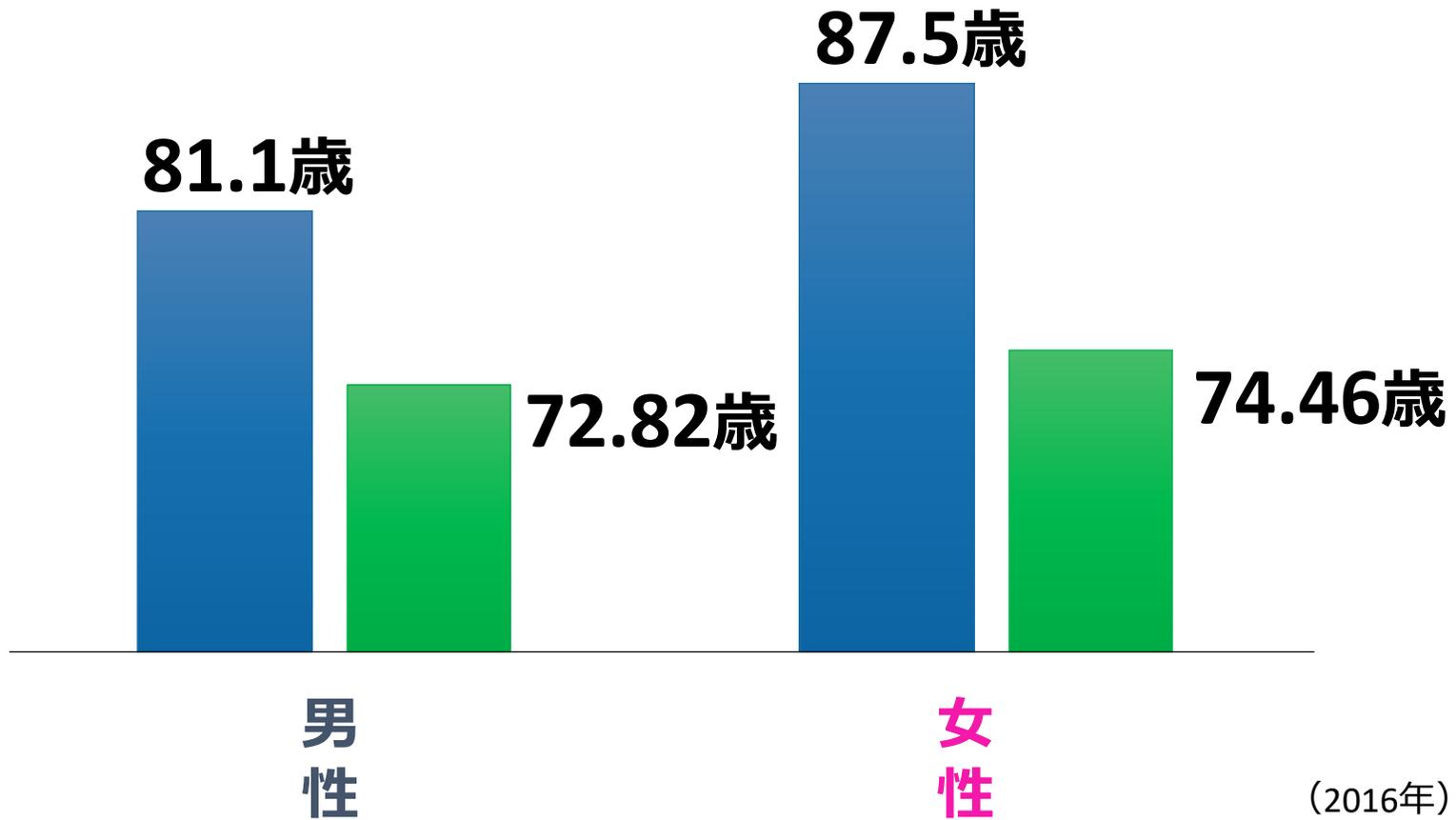
資料：都道府県別生命表、市区町村別生命表

健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）



資料：厚生労働行政推進調査事業費補助金
（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書

平均寿命と健康寿命



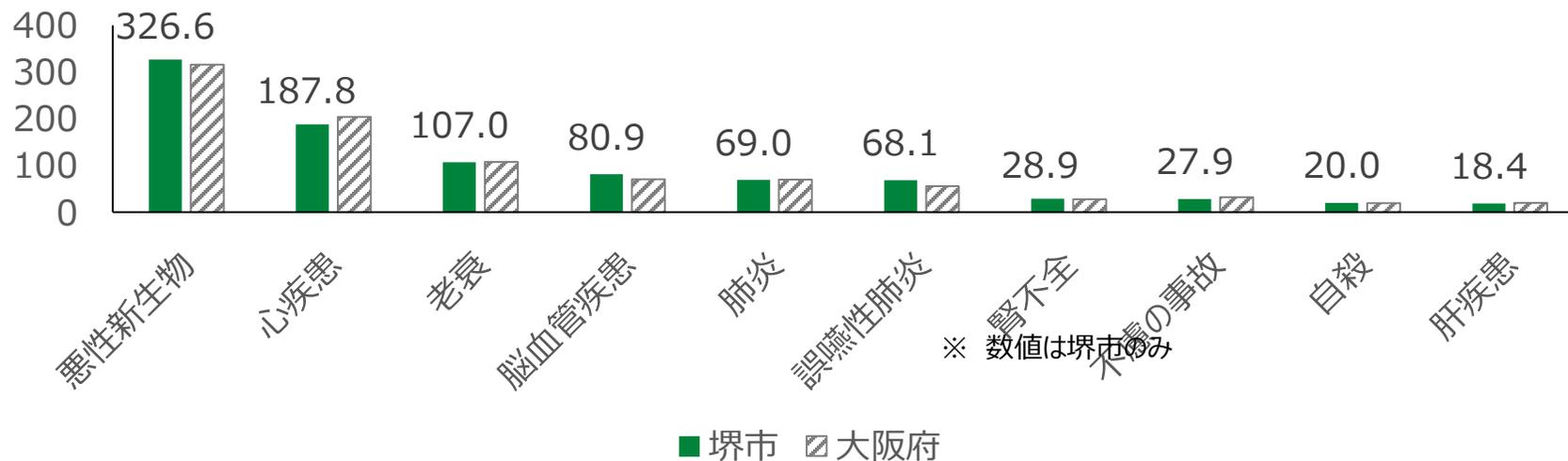
死因と死亡率

死因別死亡者の割合（令和4年）

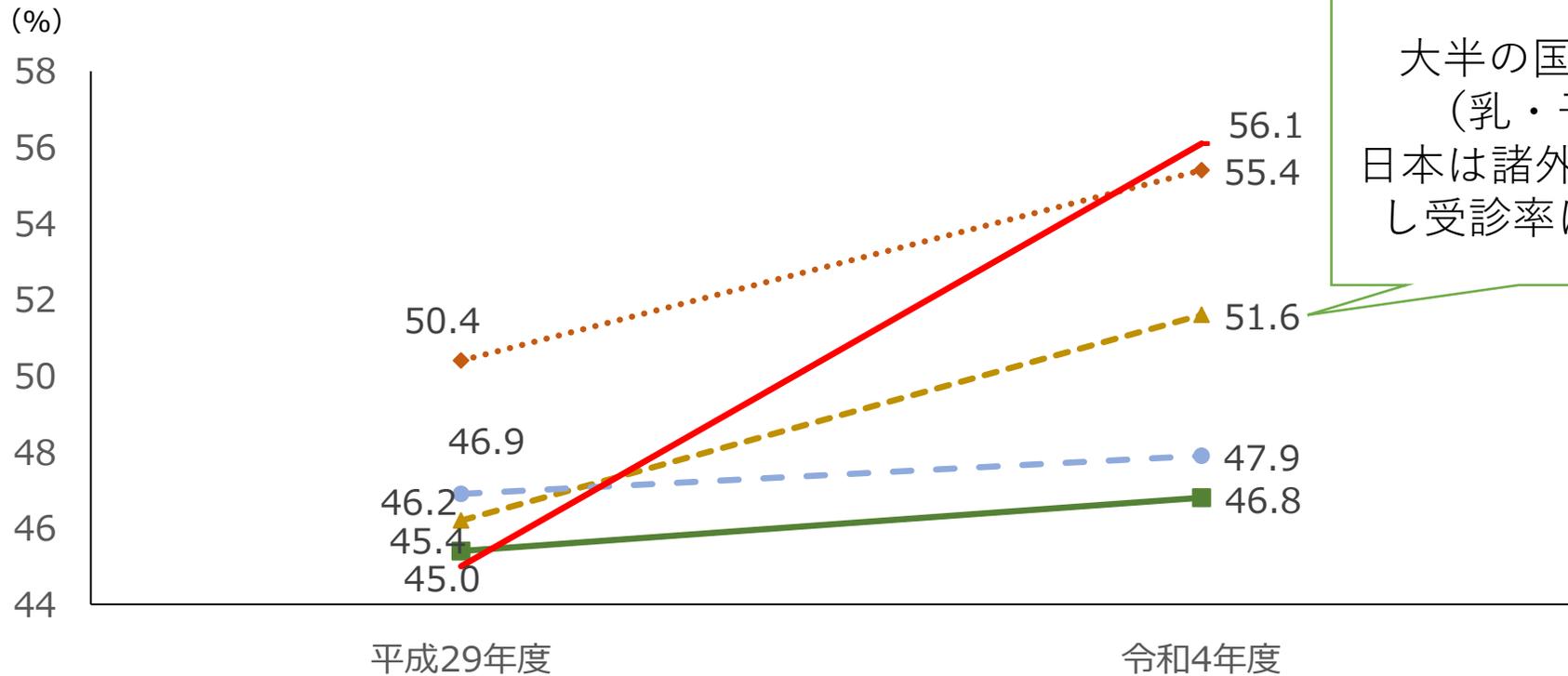
	堺市		大阪府	
第1位	悪性新生物	26.0%	悪性新生物	25.3%
第2位	心疾患	15.0%	心疾患	16.4%
第3位	老衰	8.5%	老衰	8.6%

資料：人口動態統計

死因別の死亡率（令和4年）（人口10万人対）



がん検診の受診状況

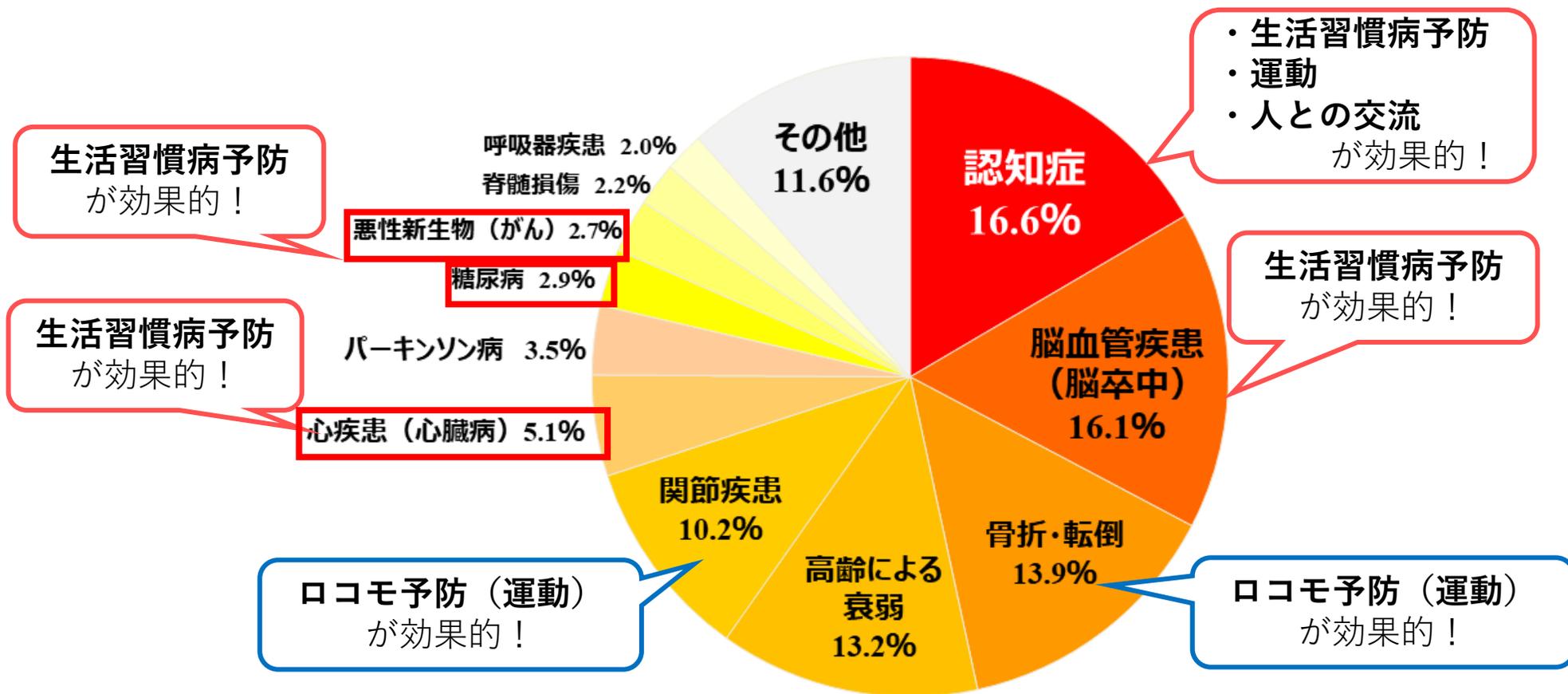


大半の国は60%
(乳・子宮)
日本は諸外国と比較
し受診率は低い!

- 胃がん (50~69歳男女)
- ◆ 肺がん (40~69歳男女)
- ★ 大腸がん (40~69歳男女)
- 子宮がん (20~69歳女性)
- 乳がん (40~69歳女性)

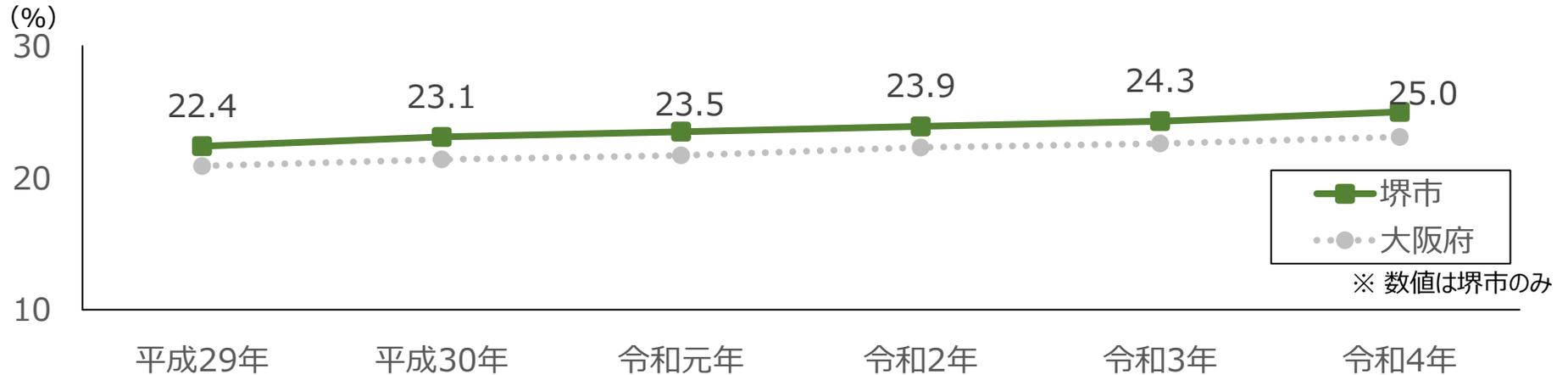
資料：堺市健康に関するアンケート

介護が必要となった主な原因の構成割合



（出典：「2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況」厚生労働省 2023.7.4より作図）

要介護認定率の推移



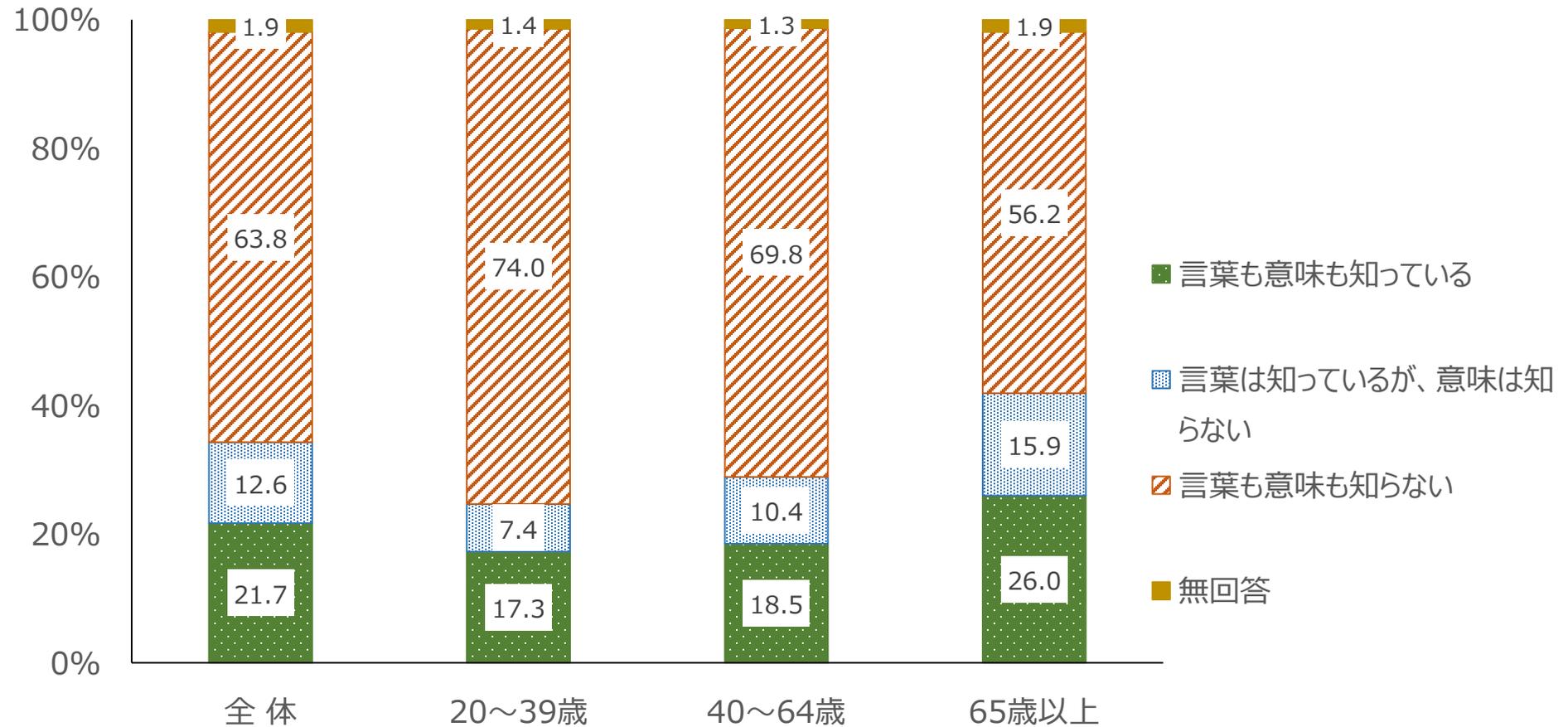
資料：介護保険事業状況報告年報
令和4年のみ令和5年3月末月報

初めて要支援・要介護認定が必要になった原因

区分	回答者 (件)	脳卒中	心臓病	がん	呼吸器の病気	関節の病気	認知症	パーキンソン病	糖尿病	泌尿器の病気	視覚・聴覚障害	骨折・転倒	脊髄損傷	高齢による衰弱	その他	無回答
令和元年度調査	1054	12.0	5.5	3.1	2.5	10.8	11.3	1.9	1.9	1.2	0.8	12.7	2.7	10.4	12.0	11.3
令和4年度調査	654	8.0	5.2	3.8	2.3	12.2	6.7	2.6	1.2	1.1	1.5	17.1	3.4	10.4	12.5	11.9

資料：堺市高齢者等実態調査

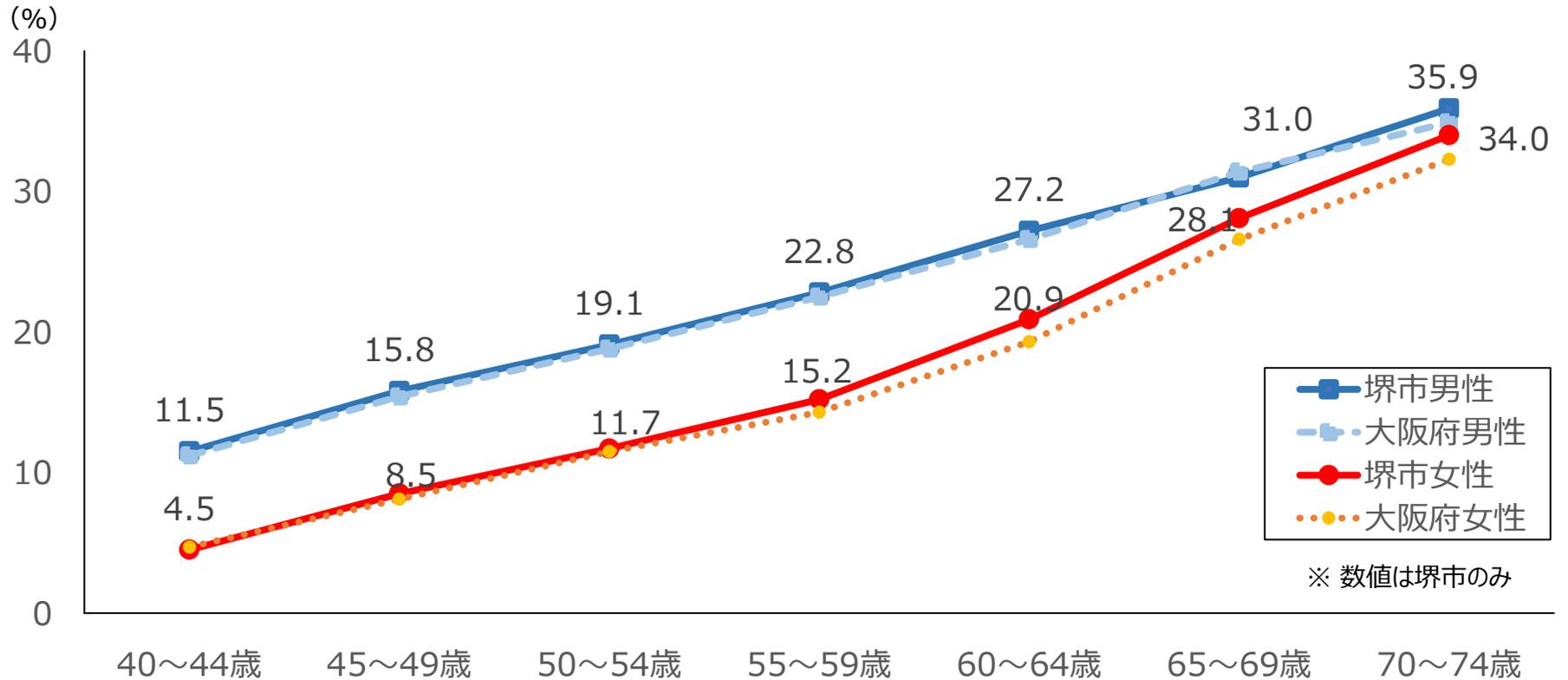
フレイルの認知度（令和4年度）



資料：堺市健康に関するアンケート

高血圧の状況

高血圧（収縮期血圧）の該当者割合

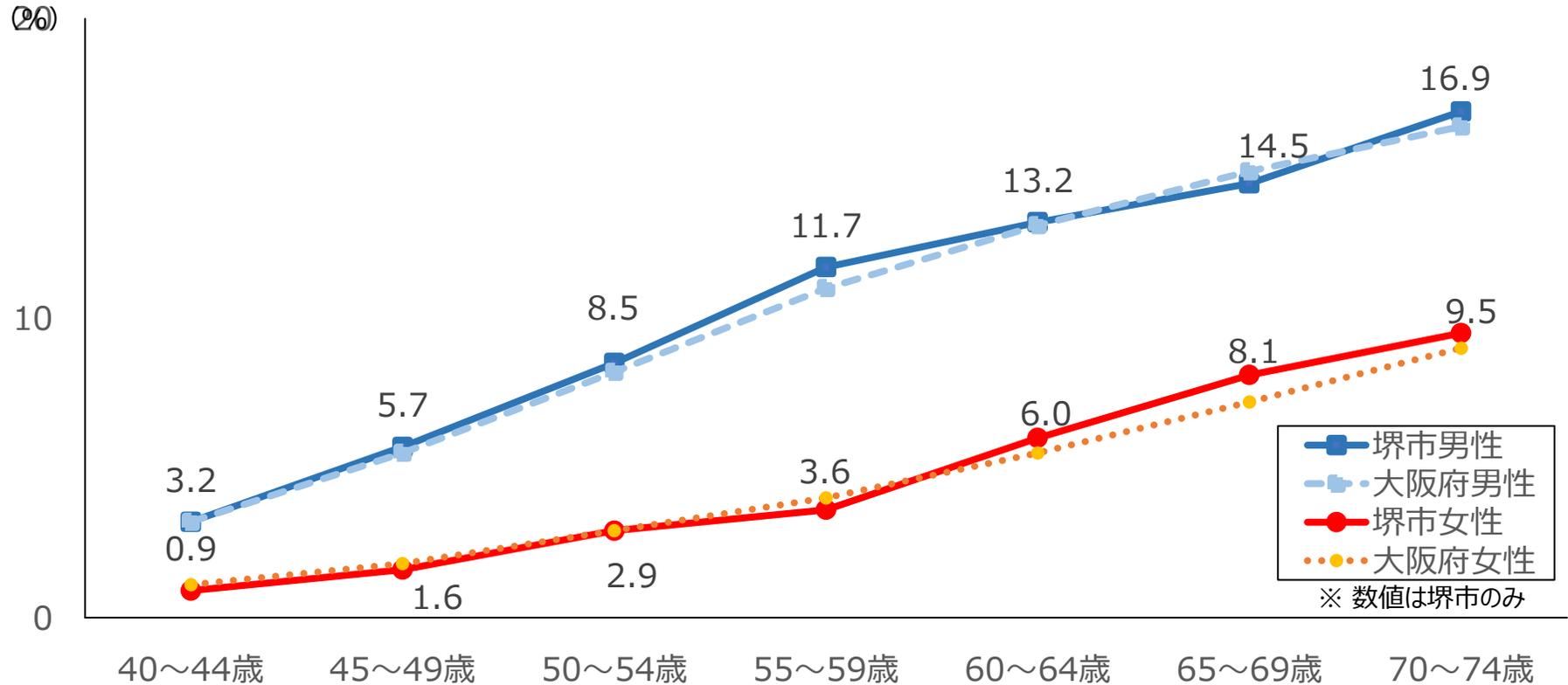


※ 数値は堺市のみ

資料：厚生労働省NDBオープンデータ

糖尿病の状況

糖尿病の該当者割合

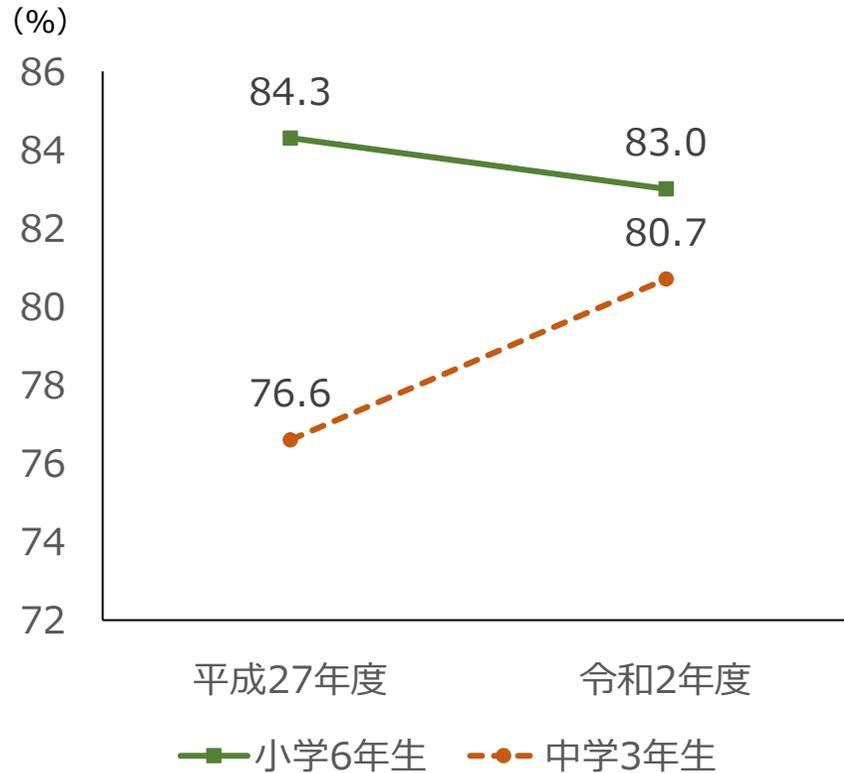


※ 数値は堺市のみ

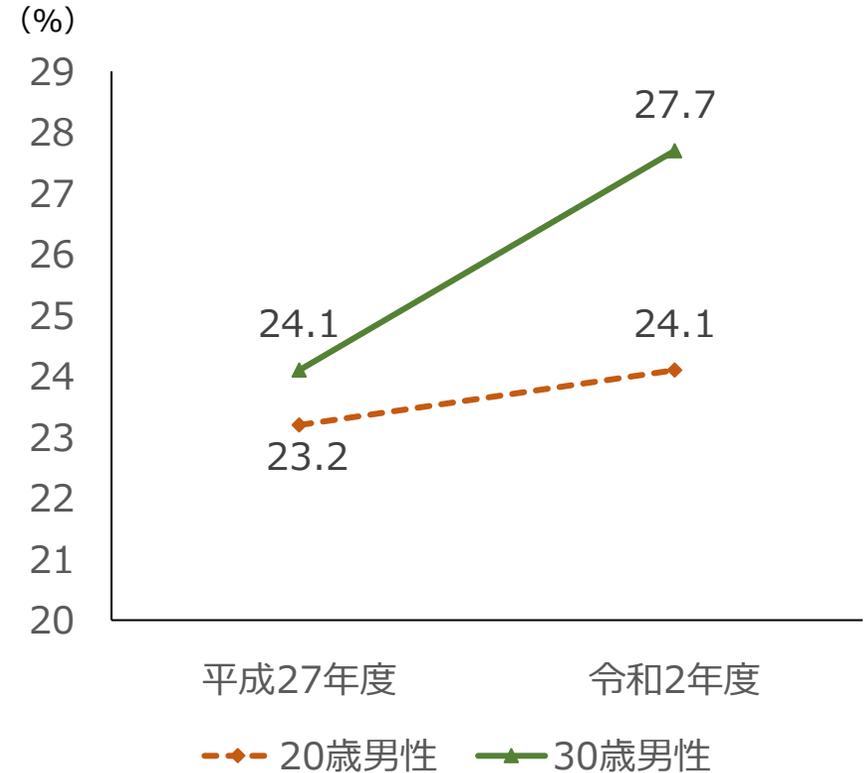
資料：厚生労働省NDBオープンデータ

朝食の摂食状況

朝食を毎日喫食する者の割合

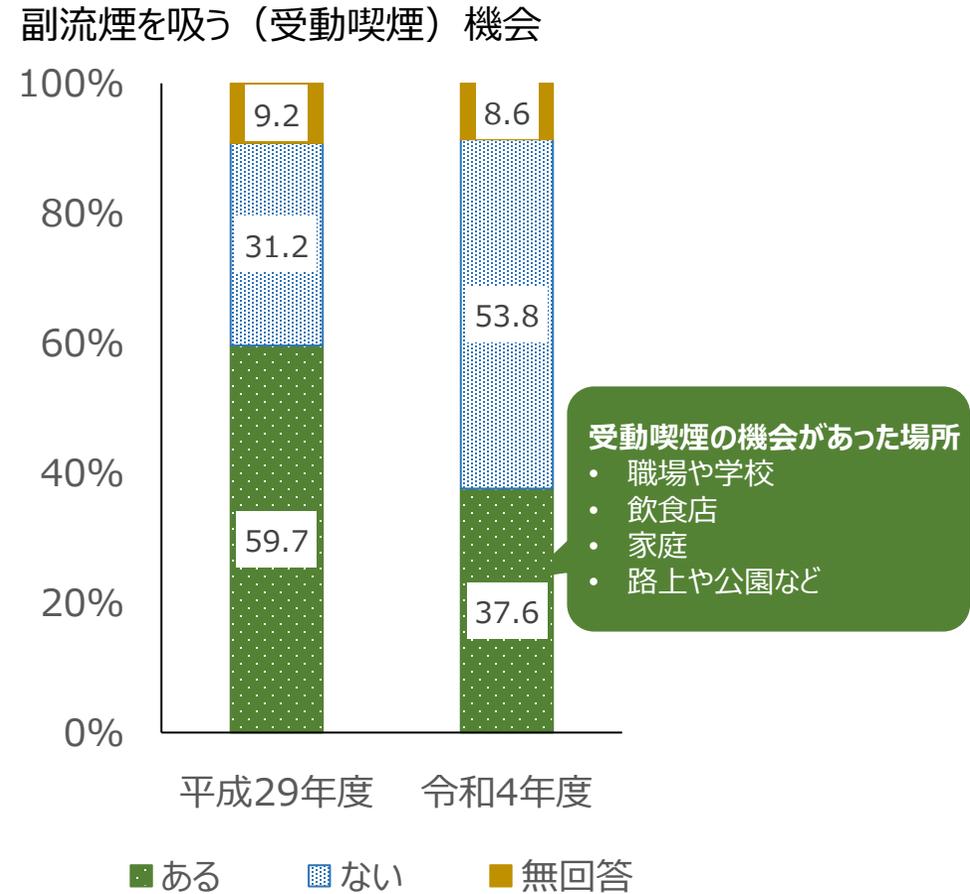
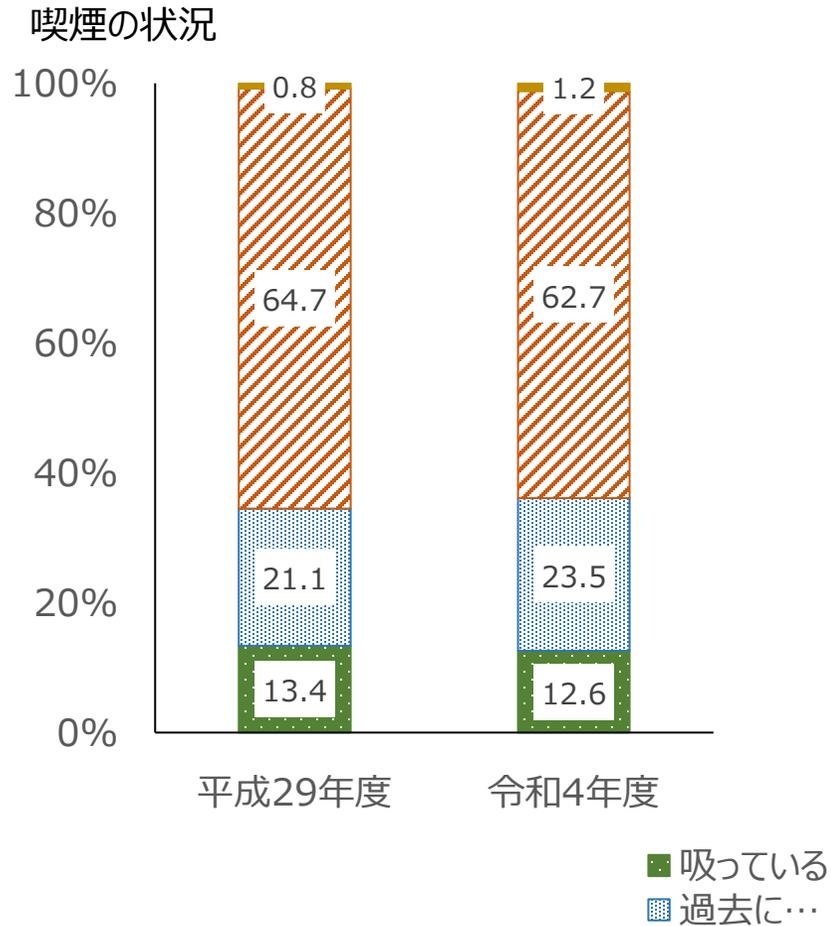


朝食を欠食する者の割合



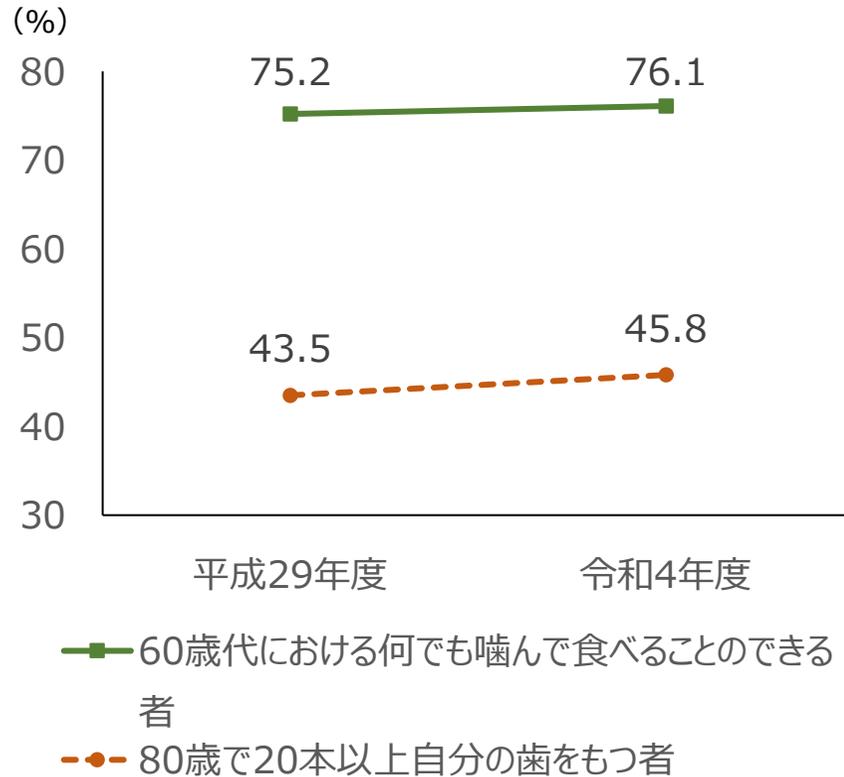
資料：堺市食育に関するアンケート

喫煙・受動喫煙の状況

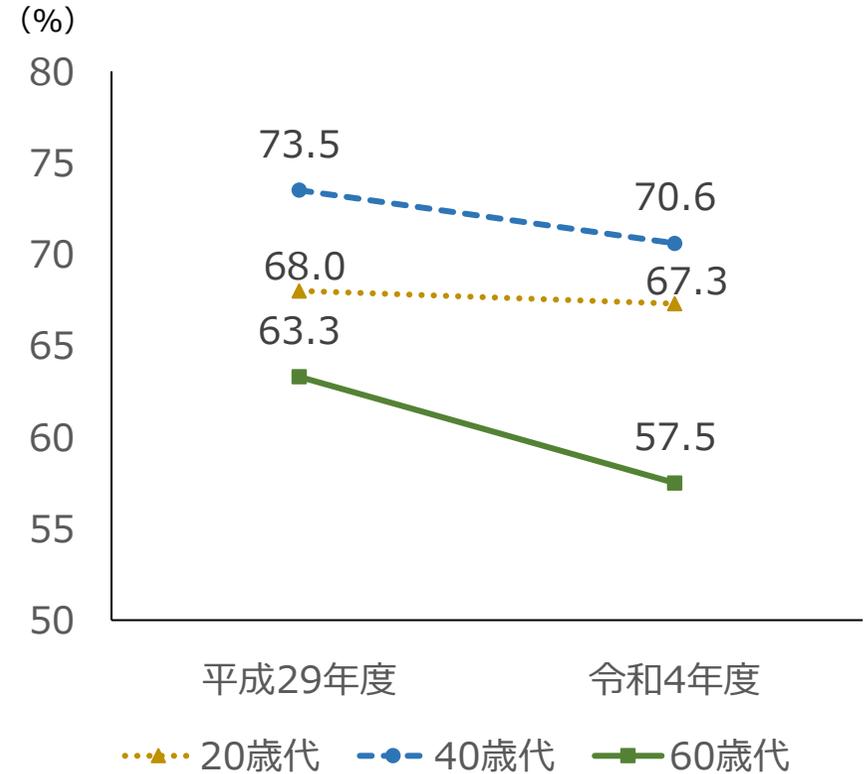


資料：堺市健康に関するアンケート

歯の状態

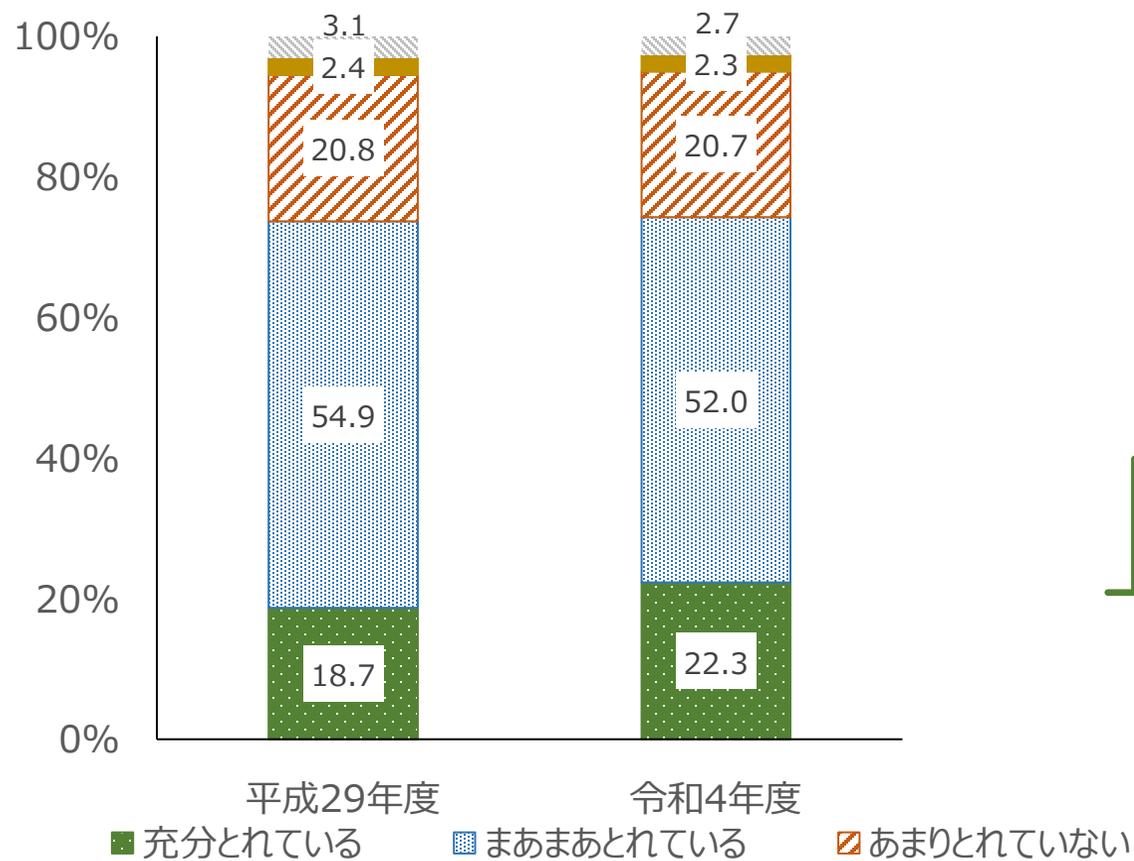


歯肉炎または進行した歯周炎のない者の割合



資料：堺市健康に関するアンケート

睡眠で休養がとれている者の割合

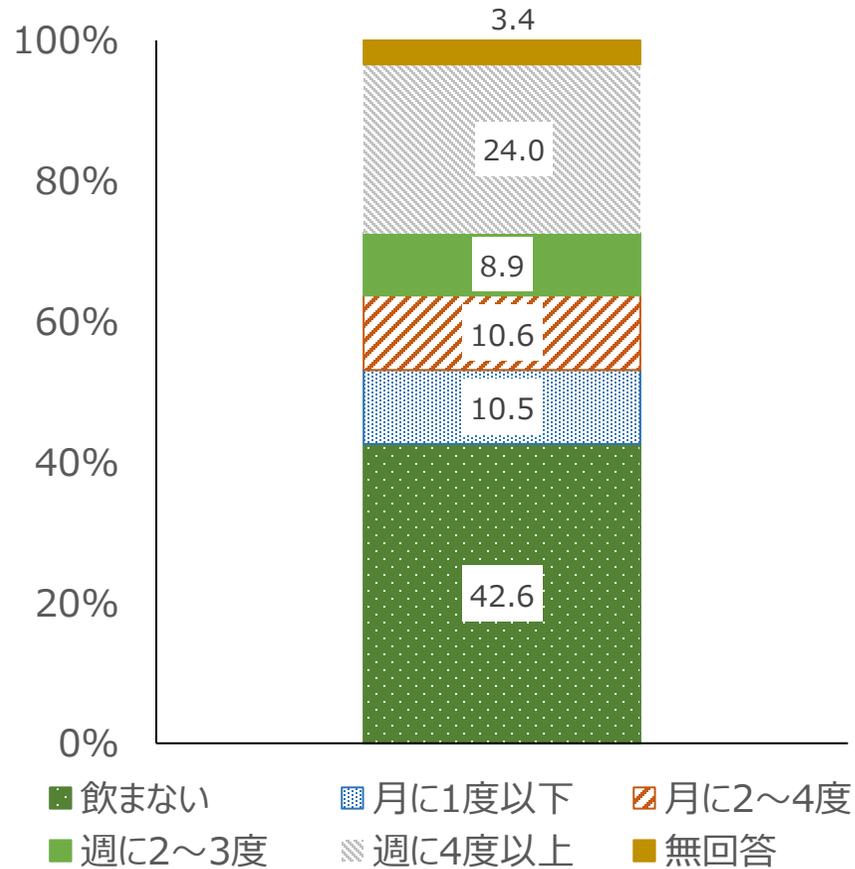


事業所における 労働者の健康管理対策の重要課題

- 定期健康診断の完全実施
- 職場環境の整備
- 定期健康診断の事後措置
- メンタルヘルスケア

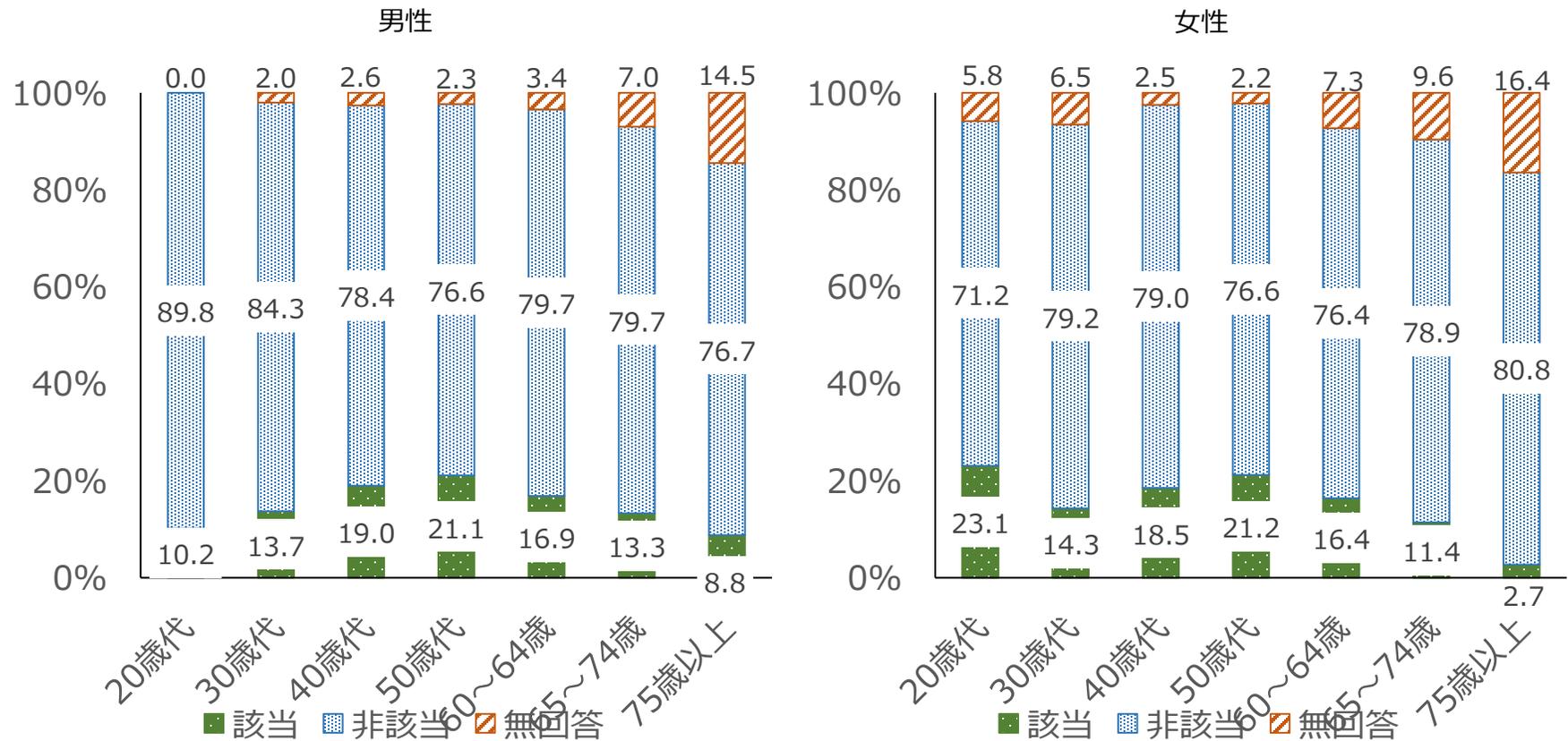
資料：堺市健康に関するアンケート

アルコール飲料を飲む頻度（令和4年）



資料：堺市健康に関するアンケート

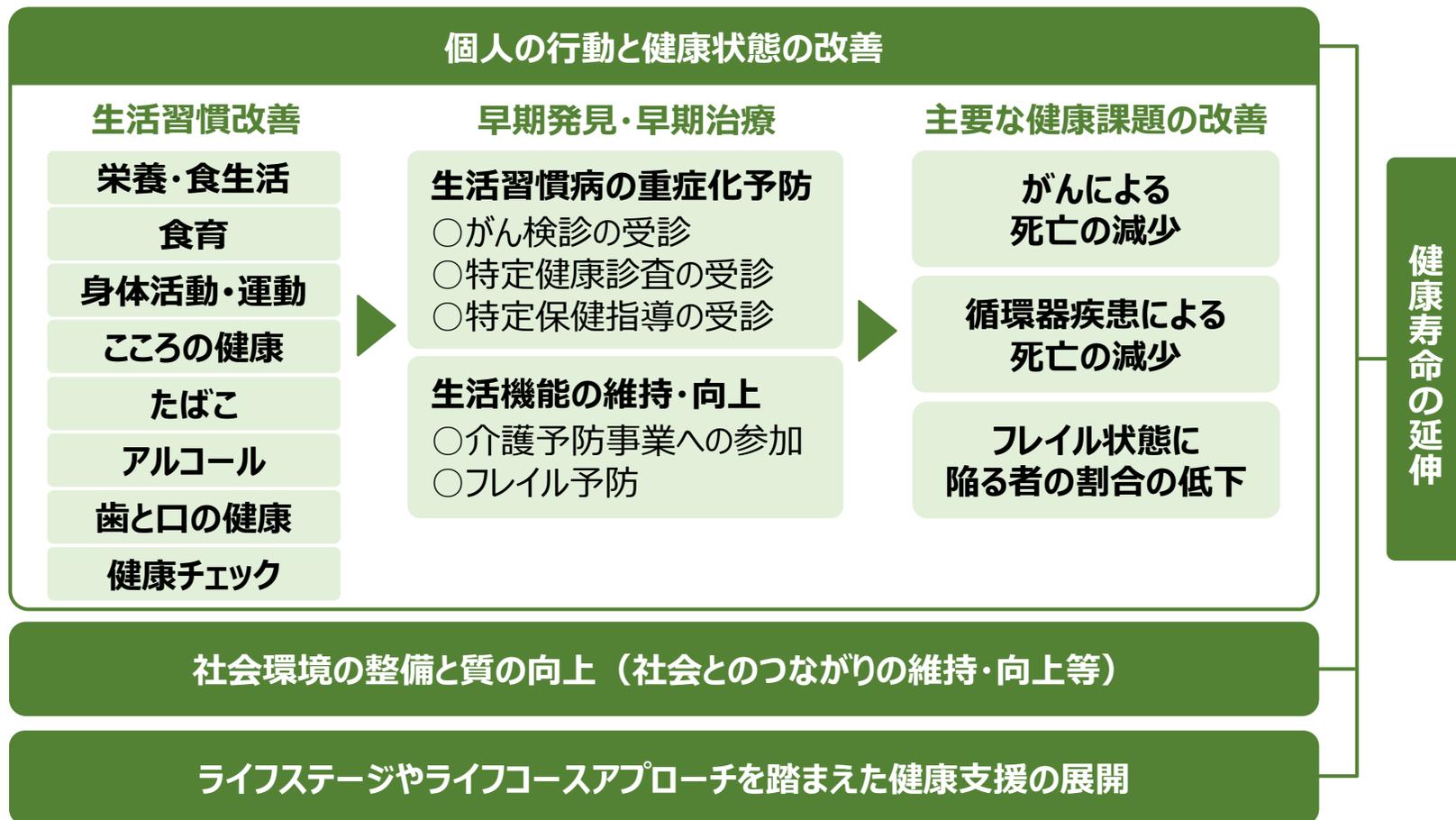
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合（性・年代別：令和4年度）



資料：堺市健康に関するアンケート

市民の健康を取り巻く状況と各計画の評価の結果、健康寿命の延伸への寄与が大きく、改善の余地がある等の観点から「健康寿命の延伸に向けた主要な健康課題」を選定。

- ① **がんのリスク要因の改善**
- ② **循環器疾患のリスク要因（高血圧・糖尿病等）の改善**
- ③ **フレイル対策**
- ④ **生活習慣病による早世の減少**
- ⑤ **適正体重・体格を維持する者の増加**
- ⑥ **喫煙・受動喫煙の減少**
- ⑦ **進行した歯周炎の改善**
- ⑧ **現役世代のメンタルヘルス対策（睡眠・休養・アルコール）**
- ⑨ **朝食喫食者の増加（食育の推進）**



3 計画の推進

健康寿命の延伸のためできること・していること・しよう
とされていることなど を教えてください。