

# 計画の推進（健康増進計画）

## 1 市民の行動と健康状態の改善

《健康増進計画》

### ○生活習慣の改善

【栄養・食生活】

#### 【市民の取組】

- 1日3食食べる
- 減塩を考慮したバランスの良い食事
- 適正体重を維持する



#### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
朝食を毎日食べる・食べない日も あると回答している生徒の割合	男子 92.6% (R4)	100%	全国体力・運動能力、 運動習慣等調査
	女子 91.1% (R4)		
バランスの良い食事を摂っている 者の割合（20歳以上）	35.1% (R1)	50%	国民生活基礎調査（健康票）
適正体重を維持している生徒の 割合	男子 85.3% (R4)	増加	全国体力・運動能力、 運動習慣等調査
	女子 89.8% (R4)		
適正体重を維持している者の割合 （40-74歳）	56.3% (R2)	66%	NDB 問診票

#### 【行政の取組】

- ・ 早寝早起き朝ご飯を実践します。
- ・ 規則正しい食生活に関する啓発を行います。
- ・ 学校、保育所等での給食等を通じて食育を実践します。
- ・ 性年代別の特性を踏まえた栄養・食生活について啓発を行います。
- ・ 事業所等と連携し、現役世代への栄養・食生活（適正体重）に関する啓発を行います。
- ・ 個別相談や講座等で栄養・食生活に関する啓発を行います。

#### 【関係機関・団体の取組】

- ・ 食農教育を通じた子どもの健康づくりを図ります。
- ・ 外食に関するアドバイスや栄養バランスを考慮したレシピ等の情報提供を行います。
- ・ 料理教室や講座等を実施し、栄養バランスのよい食生活について啓発します。
- ・ フレイル・オーラルフレイル予防を理解し、実践します。
- ・ 食を通じた地域への支援につながるよう、栄養・食生活支援を行う人材を養成します。

## 【身体活動・運動】

### 【市民の取組】

- 日常生活を活発にしっかり体を動かす
- 歩数を増やし、運動習慣をもつ

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
運動やスポーツを習慣的に行っていない中学生男子の割合	11% (R4)	減少	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
運動やスポーツを習慣的に行っていない中学生女子の割合	24.1% (R4)	減少	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
運動習慣者の増加	28.2% (R2)	40%	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- ・基礎体力を習得することの必要性を啓発し、外遊びを推奨します。
- ・日常生活の中で活動量を増やしたり、活動の質を高めたりすることの重要性について啓発します。
- ・座りすぎを防止するよう啓発します。
- ・移動手段として、自転車活用を推奨します。
- ・地域の自主活動グループ等の活動を支援し、介護予防や社会参加に向けた取組や通いの場の創出を行います。
- ・ロコモ対策やフレイル対策を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・年代に応じたスポーツのきっかけづくりや運動を推奨するイベント等を開催します。
- ・事業所での転倒・腰痛予防等に向け支援します。
- ・事業所等でロコモ予防やフレイル予防について啓発します。
- ・市民の誰もがスポーツを楽しめる多様な機会を創出します。

## 【こころの健康】

### 【市民の取組】

- 早寝・早起きをし、十分な睡眠、しっかり休養を
- ・ストレスに気づき・対処方法を知ろう

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
睡眠で休養が取れている者の割合	64.1% (R2)	80%	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- ・睡眠時間と睡眠の質を確保するための規則正しい生活習慣の啓発を行います。
- ・デジタルデバイスの長時間使用が健康に与える影響について啓発します。
- ・自分に合ったストレス対処法の必要性について啓発します。
- ・ストレスに気づき、早期に周囲に相談することの啓発を行います。
- ・つながりを大切にすることや、普段の生活の中で楽しみや心の拠り所を見つけることの重要性と、それが健康の維持にもつながることについての啓発を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・職場の産業保健活動やメンタルヘルス対策が適切に実施されるよう、周知・指導を行います。
- ・労働者 50 人未満の事業者及び労働者を対象とした産業保健活動の支援、メンタルヘルス対策の普及促進事業を行います。
- ・長時間労働の抑制および過重労働による健康障害の防止に努めます。
- ・働く方たちの治療と仕事の両立支援対策を推進します。

## 【たばこ】

### 【市民の取組】

- 受動喫煙と喫煙の害を理解し、たばこを吸い始めない。
- 禁煙にチャレンジ

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
喫煙率	22.0% (R2)	12%	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- 喫煙防止教育を推進します。
- 妊娠中の喫煙が胎児に与える影響の周知と禁煙の必要性を啓発します。
- 20 歳未満と同居する人への禁煙支援を行います。
- たばこや加熱式たばこの喫煙による健康被害を周知します。
- 受動喫煙による健康被害の啓発を行います。
- 禁煙の効果を周知し、自分に合う禁煙方法を選択して実行するための情報提供を行います。
- 歯と口の健康から禁煙に関する啓発を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- 喫煙防止教育を推進します。
- 法に基づく受動喫煙防止対策を推進します。
- 医療機関や薬局では禁煙を支援します。
- 事業者等は従業員の禁煙を支援します。
- 世界禁煙デーなどの機会に呼応したイベント等を開催又は開催支援を行います。

## 【アルコール】

### 【市民の取組】

- 未成年は飲まない。飲まない人に飲ませない。
- 生活習慣を高める飲酒をしない。

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	集計中	10% (R14)	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- ・ 未成年の飲酒の危険性に関する啓発します。
- ・ 妊娠中の飲酒が胎児に与える影響の周知と禁酒の必要性を啓発します。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康障害等について啓発を行います。
- ・ 不適切な飲酒や飲酒による悪影響等が出ている人への早期の相談勧奨や支援を行います。
- ・ 高齢期の過度な飲酒習慣が及ぼす健康への影響の啓発を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・ 未成年の飲酒の危険性に関する啓発します。
- ・ 飲まない人に飲ませない。
- ・ 妊娠中の飲酒が胎児に与える影響の周知と禁酒の必要性を啓発します。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康障害等について啓発を行います。
- ・ 不適切な飲酒や飲酒による悪影響等が出ている人への早期の相談勧奨や支援を行います。
- ・ 高齢期の過度な飲酒習慣が及ぼす健康への影響の啓発を行います。

## 【歯と口の健康】

### 【市民の取組】

- 歯科疾患の予防、重症化の予防
- 健全な口腔機能の獲得・維持・向上

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
3歳児で4本以上のう蝕を持つ者の割合	3.27% (R4)	0%	3歳児健康診査
80歳で20本以上自分の歯をもつ者の割合	集計中		後期広域連合歯科検診
なんでも噛んで食べることができる者の割合	79.8% (R2)	80%	NDB 問診票
歯肉に炎症を有する者の割合	集計中	40%	NDB

### 【行政の取組】

- ・むし歯予防や、歯周病予防について情報提供を行います。
- ・喫煙が及ぼす口腔への影響や、歯周病と全身疾患の関連や、口の健康が全身の健康につながることを啓発します。
- ・かかりつけ歯科医での定期的な歯科検診の必要性について啓発します。
- ・オーラルフレイルについて啓発を行い、フレイル予防に取り組みます。
- ・歯の喪失の影響について啓発を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・歯と口の健康に関する情報提供をします。
- ・定期的な歯科受診を勧奨します。
- ・職場で歯科検診や定期的な歯科受診の必要性を理解します。
- ・歯周病についての知識や予防について啓発します。
- ・オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげます。
- ・定期的な受診の必要性について啓発します。
- ・歯科治療等から口腔機能を維持させます。

## 【健康チェック】

### 【市民の取組】

- 自ら健康管理を行い、適正体重を維持する
- やせすぎない、太りすぎないようにする

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
適正体重を維持している生徒の割合	男子 85.3% (R4)	増加	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
	女子 89.8% (R4)		
適正体重を維持している者の割合 (40-74 歳)	56.3% (R2)	66%	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- ・ ライフステージに応じた適正体重について啓発します。
- ・ 自分にとって適切な体重、BMI を確認できるよう周知します。
- ・ 適正体重を維持するため、運動習慣と食習慣・歯の健康について啓発します。
- ・ ライフステージに応じ、毎日の変化を個別管理ができるようにウェアラブル端末等やアプリを使って管理するなどの方法を推奨します。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・ 年代に応じた運動習慣や食習慣・歯の健康の啓発を行います。
- ・ 運動の機会やバランスの良い食事を体験する機会を提供します。
- ・ 事業所等は、従業員の健康管理を行います。

## ○発症予防・重症化の予防

### 【がん・循環器疾患対策】

#### 【市民の取組】

- 対象年齢になったら定期的に健検診を受ける
- 治療が必要な時は受診する
- 治療中断しない

#### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
がんの死亡率	303.8 (R3)	減少	人口動態統計
心疾患の死亡率	167 (R3)	減少	人口動態統計
脳血管疾患の死亡率	75.7 (R3)	減少	人口動態統計
過去 2 年間に胃がん検診を受けた者の割合	32.7% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
肺がん検診を受けた者の割合	32.5% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
大腸がん検診を受けた者の割合	30.0% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
過去 2 年間に子宮がん検診を受けた者の割合	34.7% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
過去 2 年間に乳がん検診を受けた者の割合	31.1% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
健康診査受診率	64.4% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
75 歳未満の進行がん年齢調整罹患率	107.2 (R1)	減少	大阪府におけるがん登録
	65.0 (R1)		
堺市特定健康診査の実施率	集計中	増加	堺市国民健康保険
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少		増加	堺市国民健康保険 特定健康診査結果

#### 【行政の取組】

- がんや循環器疾患、歯周病などの生活習慣病について正しい知識の啓発を行います。
- 生活習慣病の予防についてイベント等を通じて啓発を行います。
- がん検診や健康診査、歯科検診を定期的に行うよう受診勧奨を行います。
- 健康寿命の延伸に向け各種データの活用を推進します。

#### 【関係機関・団体の取組】

- 健康増進や生活習慣病の発症と重症化の予防について普及啓発を行います。
- 事業所等は、従業員の健康管理を行います。
- 保健医療関係団体は、各種健検診の受診率向上と精度管理に取り組みます。
- 保健医療関係者の資質の向上に取り組みます。
- 身近な場で健康チェックができる機会を提供します。



## ○生活機能の維持・向上

### 【市民の取組】

- フレイルについて知ろう
- 若いうちからフレイル予防に取り組もう

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
要支援認定率（1号被保険者）	9.1%（R4）	低下	堺市統計
要介護認定率（1号被保険者）	16.0%（R4）	低下	堺市統計
フレイルのハイリスク者の割合	集計中		後期広域連合問診票 （75歳以上）
低栄養傾向にある高齢者の割合			後期広域連合問診票 （75歳以上）

### 【行政の取組】

- ・フレイルについて啓発を行います。
- ・子どもころから基礎体力を作り、現役世代になっても機能低下しないよう啓発します。
- ・フレイル状態についてチェックする機会を提供し、必要な相談・支援を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・行政とも連携しフレイルについて啓発します。
- ・フレイル状態についてチェックする機会を提供します。
- ・必要な相談支援を行います。
- ・フレイル予防の機会を提供します。

## 2 社会環境の整備と質の向上

### ○社会とのつながりの維持・向上（つながる機会の確保）

#### 【市民の取組】

- 様々な社会活動に参加する機会を持つ
- 不安や心配事は一人で抱え込まず相談しよう



#### 【行政の取組】

- ・人との緩やかなつながりを実感できる機会が増えるよう市民による自主的な活動やボランティア活動を推進します。
- ・食を通じて心を通わせる場となる共食の大切さについて啓発します。
- ・食文化を学ぶ機会や食べ物を大切にすることを感謝の気持ちを育みます。
- ・相談機関に関する情報を提供します。
- ・相談機関では不安、心配事を抱える市民に対し、相談支援を行います。
- ・就労・就学、生きがい活動等の様々な社会活動に参加する機会を持つよう啓発します。

#### 【関係機関・団体の取組】

- ・様々な世代の交流を通じて、食事マナーや食文化を学ぶ機会、感謝の気持ちを育む機会を
- ・従業員等の自主的な活動やボランティア活動を推奨します。
- ・不安や心配事を持つ市民・従業員等に対し、必要な支援を行います。

## ○社会とのつながりの維持・向上（もしもの備え）

### 【市民の取組】

- 自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える
- 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ
- 将来のもしもの医療やケアに備える



### 【行政の取組】

- ・自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態に健康が維持するために必要な備蓄や行動、心構えについて、食、運動、歯・口腔、休養・こころの取組と連携して啓発を行います。
- ・屋内で生じる転倒等の事故を起こさない環境や生活習慣を身につけておくよう啓発します。
- ・様々な疾病の発症時の対応等に関する知識について啓発します。
- ・がん等に罹患後の療養や復職に向けた相談に関する体制の充実をめざします。
- ・自らががん等に罹患した経験を生かして行う活動の支援を行います。
- ・アドバンス・ケア・プランニングについて啓発します。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態に備え、栄養・食生活支援に備えた人材の養成や災害食、歯ブラシ等の備蓄に必要性について普及活動を行います。
- ・健康起因事故防止に向けた注意喚起と健康教育等の支援を行います。
- ・がん等に罹患後の療養生活に関する就労相談や療養相談等に対応します。
- ・アドバンス・ケア・プランニングについて啓発します。

## ○自然に健康になれる環境整備

### 【市民の取組】

○無理なく、自然に、健康に

### 【行政の取組】

- 健康部門以外の部局や関係団体、民間事業者等と連携し、自然に健康な行動をとることができるよう支援します。
- 歩数の増加を推奨し、緑道や公園の利活用、自転車利用の促進に取り組みます。
- ボランティアや事業者等と連携し、健康な食事の提供やレシピの周知などによりおいしく健康な食事の普及に向けて取り組みます。

### 【関係機関・団体の取組】

- 従業員や利用者等が自然に健康な行動をとることができるよう環境整備に取り組みます。
- 歩数の増加を推奨します。
- 自転車利用を推奨します。
- 健康な食事やレシピを提供します。

## ○受動喫煙対策



### 【市民の取組】

- 望まない受動喫煙をなくす

### 【行政の取組】

- 健康増進法及び大阪府受動喫煙防止条例、大阪府子どもの受動喫煙防止条例を周知します。
- 受動喫煙の害について啓発を行います。
- 原則屋内禁煙化に伴う是正について必要な指導を行います。
- 事業所内の望まない受動喫煙の防止に向け事業所等を支援します。

### 【関係機関・団体の取組】

- 健康増進法及び大阪府受動喫煙防止条例、大阪府子どもの受動喫煙防止条例の趣旨を理解し、望まない受動喫煙防止に取り組みます。
- 望まない受動喫煙防止に向け事業所等を支援します。

## ○個人の生涯にわたる健康情報の活用



### 【市民の取組】

○自らの健康状態を知ろう

### 【行政の取組】

- 自らの健康は自分で守る意識を持つよう啓発します。
- 自らの健康状態を知り、生活習慣を見直し、自己で健康管理ができるよう正しい知識の啓発を行います。
- 健康診断結果や服薬履歴等の健康情報の理解が深まるよう啓発します。
- 個人にあった方法で病気の予防や健康増進活動に取り組むことの重要性を周知します。

### 【関係機関・団体の取組】

- 自らの健康は自らで守る意識の醸成に協力します。
- 自らの健康状態を知る機会を提供します。
- 生活習慣病の予防や健康診断結果・服薬履歴等の健康情報の利用等に関する知識を提供します。
- デジタル技術を活用した取組を進めます。

## ○事業者等の多様な主体と協働した取組

### 【市民の取組】

○様々な機会をとらえ、自らの健康状態を知ろう



### 【行政の取組】

- 健康に関する知識の普及啓発を行います。
- 健康増進月間等の機会にあわせて、事業者等と協働してイベントを開催し、健康増進・生活習慣病予防に取り組めます。

### 【関係機関・団体の取組】

- 健康増進月間等の機会に開催する健康増進・生活習慣病予防に関するイベント等に協力します。
- 健康に関する正しい知識の普及に協力します。

## ○主体的な従業員の健康増進活動の推進

### 【市民の取組】

- 健康で働く環境を整備しよう



### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
健康経営に取り組む事業所数	108 (R5)	増加	健康経営優良法人（中小規模法人部門）認定法人一覧

### 【行政の取組】

- ・従業員の健康増進に取り組む事業所が増加するよう周知します。
- ・従業員の健康増進に関する支援が実施できるよう保険者や保健医療関係団体等と連携し、事業所を支援します。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・関係機関が連携し、事業所の取組を支援します。
- ・従業員に対する健康増進事業に取り組みます。
- ・自己管理を行うために必要な健康情報の提供に努めます。



### 3 ライフステージやライフコースを踏まえた健康支援の展開

ライフステージは、次世代・現役世代・セカンドライフの3つのステージで考えることとします。

次世代は、生涯にわたる健康増進の基盤となる重要な時期である乳幼児期・学童期・思春期とし、健やかな成長と発達ならびに健康の維持増進のため、乳幼児や児童・生徒及び保護者の基本的な生活習慣の獲得をめざす時期ととらえています。

現役世代は、生活習慣病の発症予防が必要な時期である青年期・壮年期・中年期・就労している高齢者とし、妊娠や更年期などのライフイベントにあわせた自身の健康管理や良好な生活習慣の継続をめざす時期ととらえています。

セカンドライフは、生活習慣病の重症化を予防し、心身の健康を保ちながら、社会生活機能を維持させる時期である高齢期とし、主体的な健康増進活動に取り組み、両国な生活習慣の継続と生活機能の維持・向上をめざす時期ととらえています。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものです。これらを踏まえ、ライフステージに特有の健康づくりに加え、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継時的にとらえた健康づくり）についても取り組みます。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの健康を支える取組を進める必要があります。こうした観点から、こどもの頃から適正体重の子どもの増加に取り組みます。

高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。こうした観点から、適正体重の高齢者の増加、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防及び社会参加の促進に取り組みます。