

第4期 健康かしわら21計画(健康増進計画)

及び

第2期 柏原市食育推進計画

令和4年3月

柏原市

ごあいさつ

わが国では、生活環境の向上や医学の進歩などにより、平均寿命が延び、世界有数の長寿国となりました。その反面、不規則な食生活や運動不足などによる生活習慣病の増加など、私たちの健康を取り巻く環境は多様化しています。

このような状況において、自分の健康に関心を持ち、生活習慣病予防、健康寿命の延伸を目指して、自分にあった健康づくりを主体的に進めていただくことが重要です。



本市では、市民が健康で生きがいのある人生を送るために、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という基本理念のもと、「第3期健康かしわら21計画及び第1期柏原市食育推進計画」を推進してきましたが、このたび、前期の取り組みの評価を踏まえ、さらなる健康寿命の延伸を目指して、「第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画」を策定しました。

計画に基づく事業の推進につきまして一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びになりますが、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様をはじめ、貴重なご意見とご審議にご尽力いただきました「第4期健康かしわら21計画策定委員会」の委員の皆様、関係団体の方々に心から感謝申し上げます。

令和4年3月

柏原市長 富宅 正浩

目 次

第1章 第4期健康かしわら21計画(健康増進計画)及び第2期柏原市食育推進計画の策定にあたって ...	1
1. 国及び大阪府の健康づくり・食育対策の動向	1
(1) 国の動向	1
(2) 大阪府の動向	1
2. 計画策定の趣旨・目的	2
3. 基本理念・基本方針	2
4. 計画の位置づけ	3
5. 計画の期間	3
第2章 柏原市の現状	4
1. 人口推移	4
(1) 総人口・世帯数	4
(2) 出生数と出生率・合計特殊出生率	5
(3) 死亡者数と死亡率	5
2. 健康寿命と平均寿命	6
3. 要介護認定者数	7
4. 健診等事業統計	7
(1) 特定健診受診者数・特定健診受診率	7
(2) 特定保健指導対象者数・特定保健指導実施率	8
(3) がん検診の受診者数・受診率の推移	8
(4) 成人歯科検診(歯周疾患検診)の状況	11
(5) 乳幼児健康診査の状況	11
(6) 幼児歯科健診の状況	12
第3章 各分野の目標と取組	13
1. ヘルスリテラシー	14
2. 栄養・食生活(食育推進計画)	18
3. 運動・身体活動	28
4. 休養・こころの健康	32
5. たばこ	38
6. アルコール	42
7. 歯と口の健康	46
8. 病気の予防	50

巻末資料

1. 第4期 健康かしわら21計画及び第2期 柏原市食育推進計画 用語解説.....	54
2. 健康かしわら21計画策定委員会規則.....	57
3. 第4期 健康かしわら21計画策定委員会 委員名簿.....	59
4. 諮問書.....	60
5. 答申書.....	61
6. 第4期 健康かしわら21計画及び第2期 柏原市食育推進計画 策定経緯.....	62
7. 第4期 健康かしわら21計画及び第2期 柏原市食育推進計画策定のためのアンケート調査	63

第1章 第4期 健康かしわら21計画(健康増進計画) 及び第2期 柏原市食育推進計画の策定にあたって

1. 国及び大阪府の健康づくり・食育対策の動向

(1) 国の動向

国においては、平成12年3月に「健康日本21」を策定し、国民が一体となった健康づくり運動を総合的に推進して、健康づくり運動に関する意識の向上、及び、取組の促進を図るための基本方針が定められ、平成15年5月には「健康増進法」を施行し、健康づくりの推進に向けての法的整備がすすめられてきました。平成25年4月からは新たな10年計画として「健康日本21(第二次)」が始まり、「健康寿命※の延伸」「健康格差※の縮小」「生活習慣病※の発症予防と重症化予防の徹底」等が新たな基本指針として示されました。

食育※については、平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」が策定され、平成25年4月には、食育の推進に関する施策についての基本的な方針に「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が重点課題として掲げられました。

一方、平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、国民の歯科疾患の予防に向けた取組が口腔の健康の保持に有効であるという考えのもと、歯科口腔保健に関する施策の総合的な推進が掲げられました。

また、「誰一人取り残さない」社会の実現をめざした「SDGs※(持続可能な開発目標)」の取組として、我が国の「SDGs アクションプラン2021」(令和2年12月持続可能な開発目標(SDGs)推進本部決定)において、新型コロナウイルス感染症の拡大は、世界の人々の命・生活・尊厳、すなわち人間の安全保障に対する脅威となっており、「誰の健康も取り残さない」という考えの下、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ※(誰もがどこでも保健医療を受けられる社会に)を推進することが重要であるとした上で、優先課題の一つに「健康・長寿の達成」を掲げ、食育を推進するとしています。

こうした新たな動向に合わせた「第4次食育推進基本計画」が令和3年3月に策定され、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進が重点項目に掲げられました。

(2) 大阪府の動向

大阪府においては、平成25年度から29年度までを計画期間として策定した「第2次大阪府健康増進計画」の後継計画として、「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」をめざす「第3次大阪府健康増進計画」を策定しました。第3次計画では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標に、「生活習慣病の予防、早期発見、重症化予防」「ライフステージに応じた取組」「府民の健康づくりを支える社会環境整備」を基本方針として、府民の健康づくりの推進に総合的に取り組むとしています。

また、大阪府は、食育基本法第17条に基づく都道府県計画として、平成30年度から令和5年度までの6

注) ※ が付いた用語は巻末資料で用語解説していますので、ご参照ください。※ は各ページ、文中の初出部分のみに付けています。

年間を計画期間とする「第3次大阪府食育推進計画」を策定し、「野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなで育む元気な食」を合言葉に、府民の皆様や学校、地域、事業者、関係団体、市町村等との連携・協働により、食育※を府民運動として推進していくとしています。

さらに、大阪府は、歯科口腔保健の推進に関する法律第13条第1項に基づく都道府県計画として、平成30年度から令和5年度までの6年間の計画期間とする「第2次大阪府歯科口腔保健計画」を策定し、う歯※（虫歯）や歯周病等、歯周疾患の予防・早期発見・口の機能の維持向上を図るとともに、歯と口の健康づくりを支える社会環境整備を通じて、歯と口の健康づくりによる健康寿命※の延伸等をめざすとしています。

2. 計画策定の趣旨・目的

柏原市では、市民が健康で生きがいのある人生を送るために、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組む「自分の健康は自分でつくる」という意識をもって進めていくことが重要であることから、国や大阪府の健康づくり及び食育対策に関する動向にもとづく、「第3期 健康かしわら21計画及び第1期 柏原市食育推進計画」を推進してきました。

本計画の8つの項目である「ヘルスリテラシー※」「栄養・食生活（食育推進計画）」「運動・身体活動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口の健康」及び「病気の予防」において、これまでの取組を踏まえながら、「第3期 健康かしわら21計画及び第1期 柏原市食育推進計画」の後継計画として改訂するもので、市民の健康を個人の問題だけではなく、社会全体の課題として捉え、地域全体で支援し、市民の生活習慣病※予防及び健康寿命延伸も目標に、生涯を通じて心身が健康で元気な生活を送ることができる活力ある社会の実現をめざすことを目的とします。

3. 基本理念・基本方針

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、「生涯を通じて心身が健康で元気な生活を送ること」の実現をめざします。

この理念を達成するために、以下の2点を基本方針として取り組みます。

（1）生活習慣病の予防、早期発見、重症化予防

がん、心疾患、脳血管疾患等、生活習慣が大きく関与する「生活習慣病」は、市民の死因の半数以上を占めています。また、喫煙・飲酒の影響により生活習慣病のリスクを抱える成人層や糖尿病、高血圧等の生活習慣病の予備群が数多くいます。

生活習慣病の予防には、市民一人ひとりが健康への関心を高め、ヘルスリテラシーの向上と日常生活での行動変容が不可欠であり、栄養・食生活や運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙等のさまざまな生活習慣の改善に向けた取組を推進します。

(2) ライフステージに応じた取組

市民一人ひとりが、生涯にわたって健康な生活を送るためには、若い世代(児童・青年期)から働く世代(成人期)、高齢者(老年期)に至る各世代の身体的特性や生活・労働環境、健康に関する意識や行動等を踏まえた健康づくりへの取組が重要です。

生活習慣病※は、若い頃からの食生活の乱れや運動習慣、喫煙等のさまざまな生活習慣が起因となるものであり、その発症予防には生涯を通じた継続的な健康づくりの実践が必要です。子どもの頃からのヘルスリテラシー※の習得等を通じた健康習慣の形成や、働く世代の特定健診※・がん検診の受診促進や生活習慣の改善、高齢者のフレイル※対策等、ライフステージに応じた健康づくりのきめ細かな取組を推進します。

4. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条の規定に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として策定するものです。

策定にあたっては、国の「健康日本21(第二次)」及び「第4次食育推進基本計画」や大阪府の「第3次大阪府健康増進計画」及び「第3次大阪府食育推進計画」の方向性を踏まえ、柏原市の上位計画である「第5次柏原市総合計画」をはじめ「第2期柏原市子ども・子育て支援事業計画」「第8期介護保険事業計画及び高齢者保健福祉計画」「柏原市国民健康保険第二期保健事業実施計画(データヘルス計画)及び第三期特定健康診査等実施計画」「柏原市自殺対策計画」等の関連計画との整合性を図るものとします。

5. 計画の期間

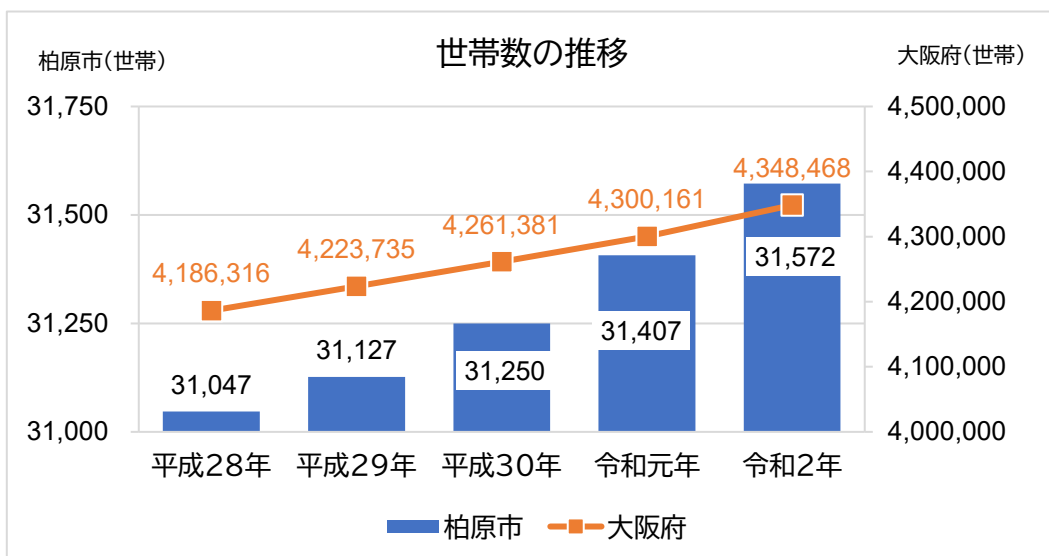
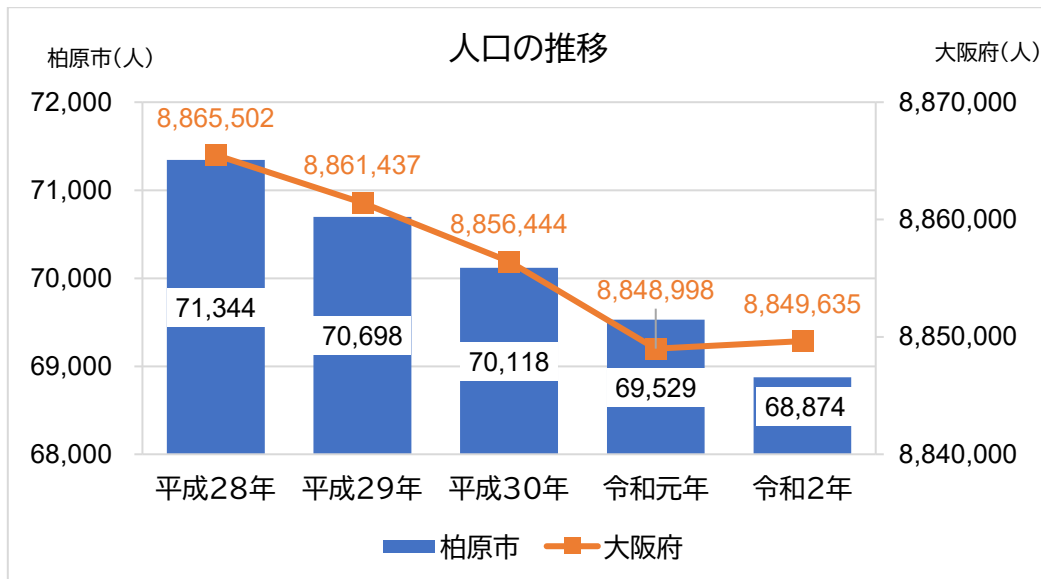
本計画は、令和4年度から令和8年度までの5年間を計画期間とします。なお、社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜改訂を行うものとします。

第2章 柏原市の現状

1. 人口推移

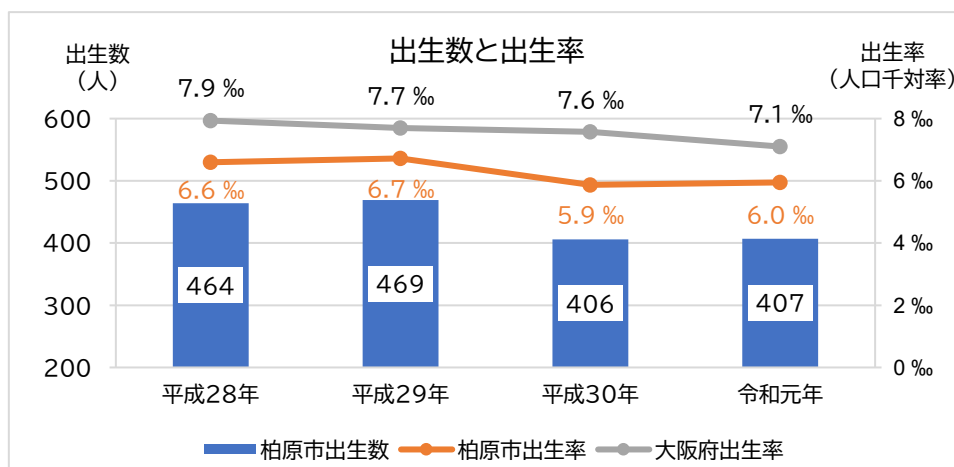
(1) 総人口・世帯数

柏原市の総人口は、減少していますが、世帯数は増加しています。



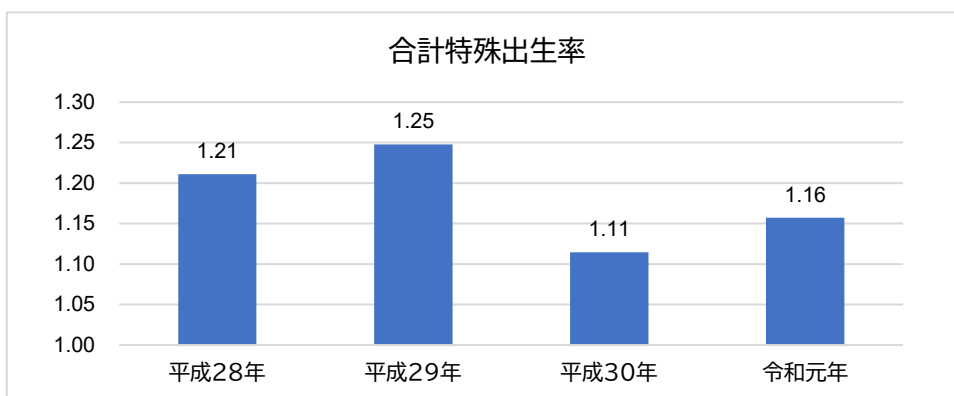
(2) 出生数と出生率・合計特殊出生率

柏原市の出生数、出生率ともに平成29年以降減少しています。



出典:大阪府人口動態調査

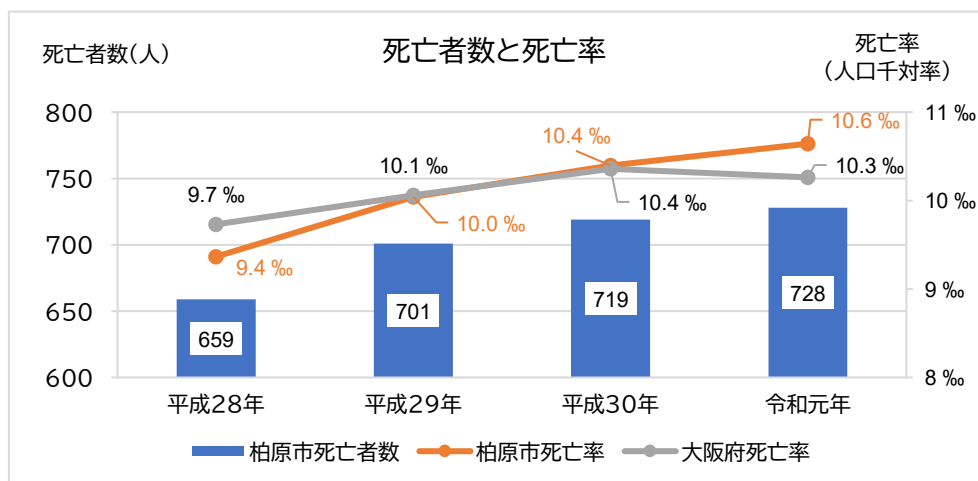
柏原市の合計特殊出生率※は人口を維持するのに必要な水準である 2.08 を下回っています。



出典:大阪府人口動態調査 柏原市統計データより算出

(3) 死亡者数と死亡率

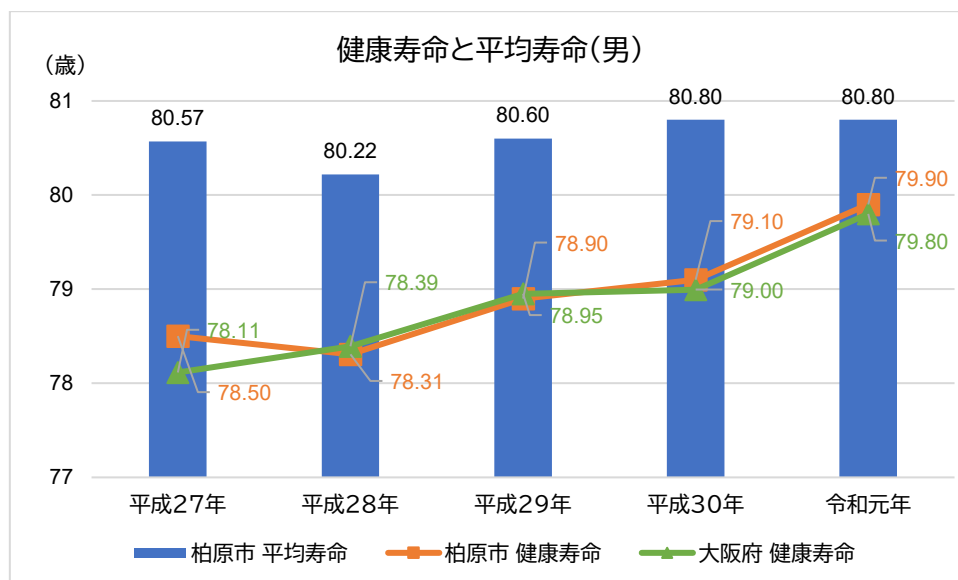
柏原市の死亡者数、死亡率ともに増加しています。



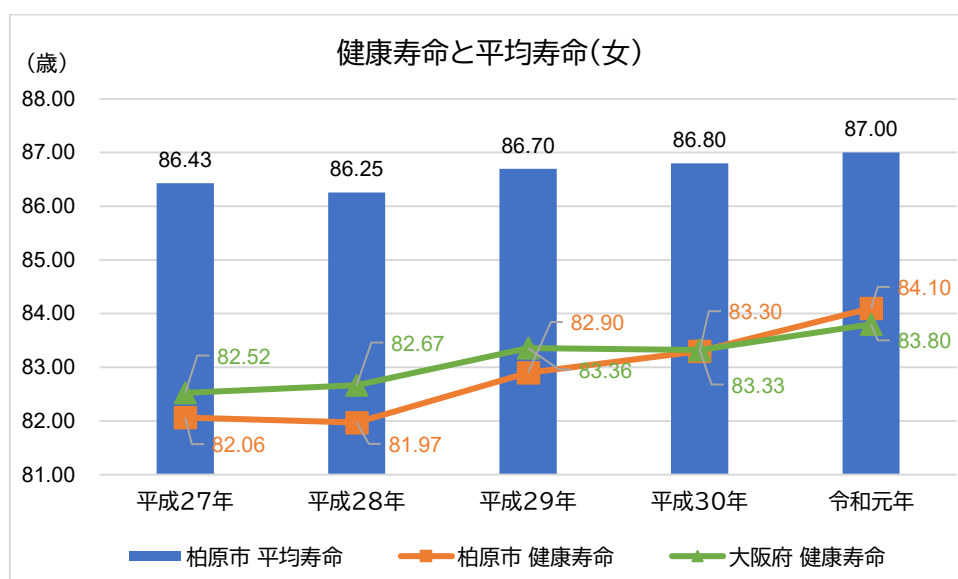
出典:大阪府人口動態調査

2. 健康寿命と平均寿命

柏原市の健康寿命※・平均寿命は男女ともに、徐々に延伸しています。また、健康寿命と平均寿命の差である不健康な期間※は減少しています。



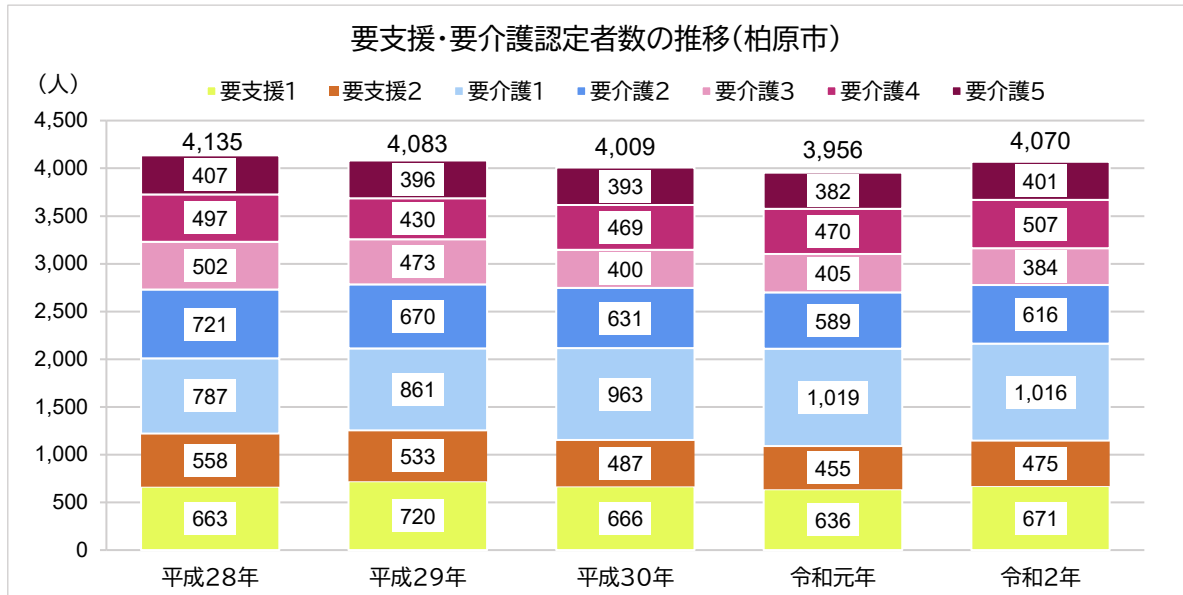
出典:大阪府がん循環器病予防センター



出典:大阪府がん循環器病予防センター

3. 要介護認定者数

柏原市の要支援・要介護認定者数は4,000人前後を推移しています。

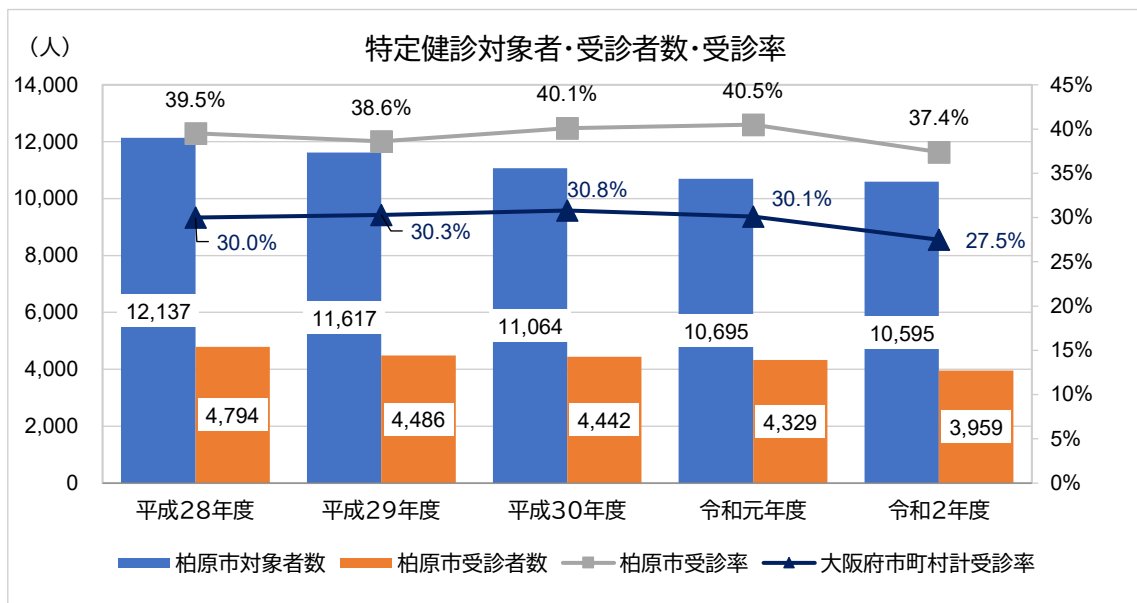


出典:介護保険事業状況報告(各年9月末)

4. 健診等事業統計

(1) 特定健診受診者数・特定健診受診率

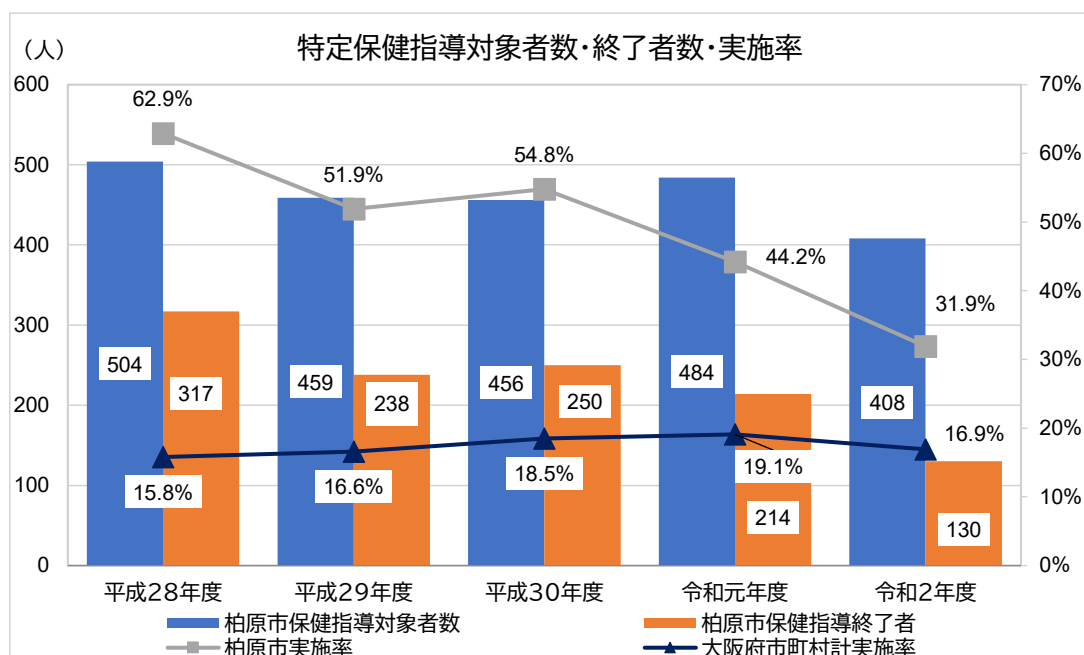
柏原市の特定健診※受診率は40%前後を推移していますが、令和2年度は僅かに減少しています。



出典:特定健診・特定保健指導実施結果報告

(2) 特定保健指導対象者数・特定保健指導実施率

柏原市の特定保健指導※実施率は減少しています。

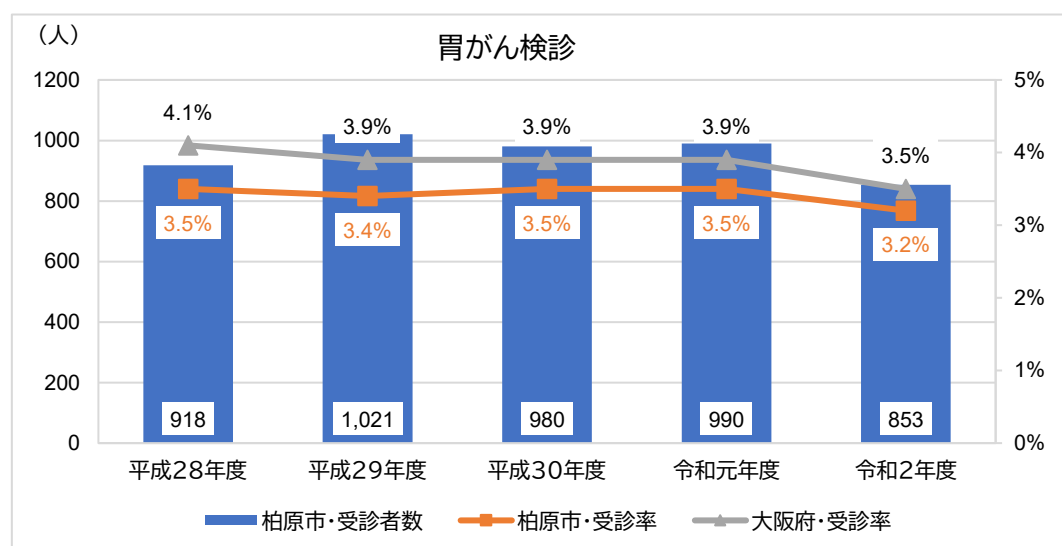


出典:特定健診・特定保健指導実績報告書

(3) がん検診の受診者数・受診率の推移

① 胃がん検診

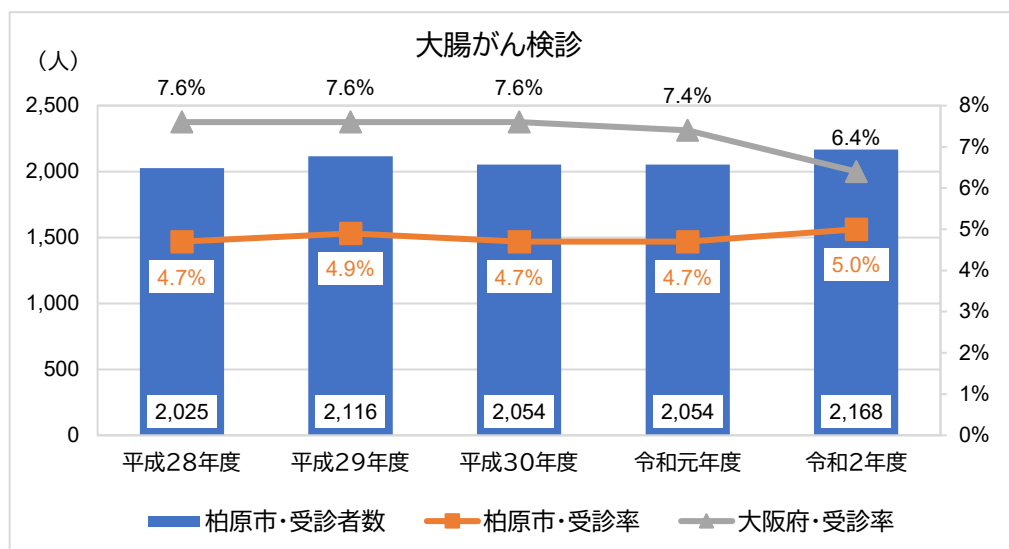
柏原市の胃がん検診受診者数は1,000人前後を推移しており、横ばいとなっています。



出典:大阪府におけるがん検診
令和2年度は令和3年7月の速報値

② 大腸がん検診

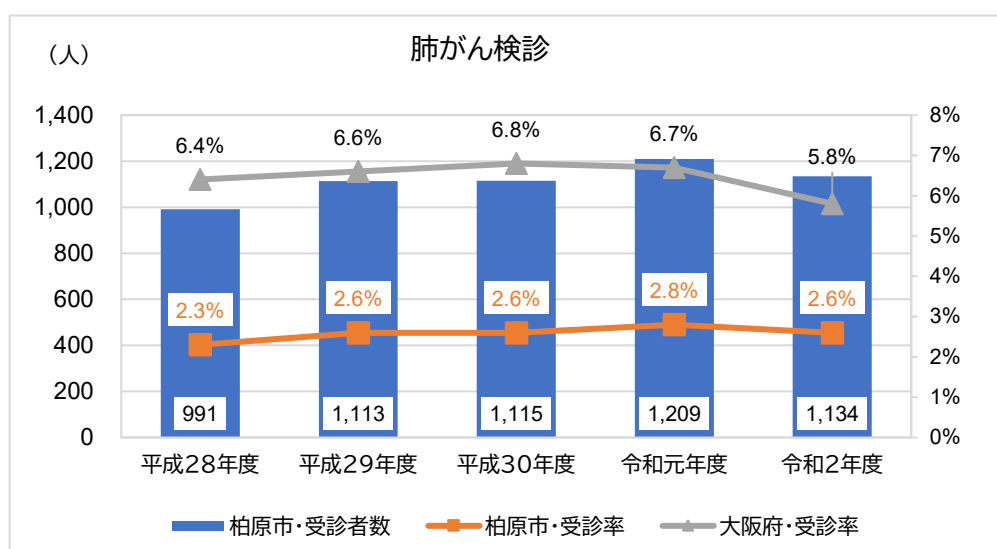
柏原市の大腸がん検診受診者数は、2,100 人前後を推移しており、横ばいとなっています。



出典:大阪府におけるがん検診
令和2年度は令和3年7月の速報値

③ 肺がん検診

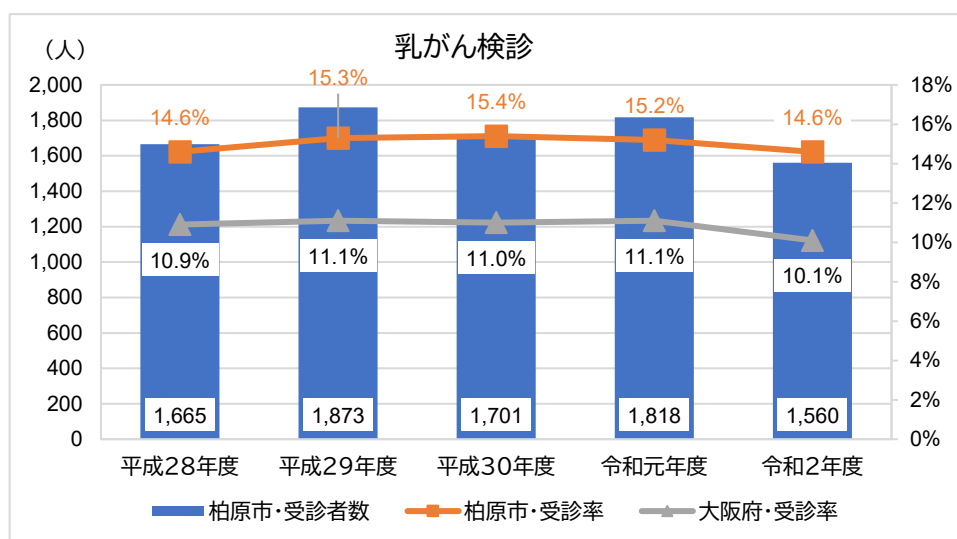
柏原市の肺がん検診受診者数は、1,100 人前後を推移しており、横ばいとなっています。



出典:大阪府におけるがん検診
令和2年度は令和3年7月の速報値

④ 乳がん検診

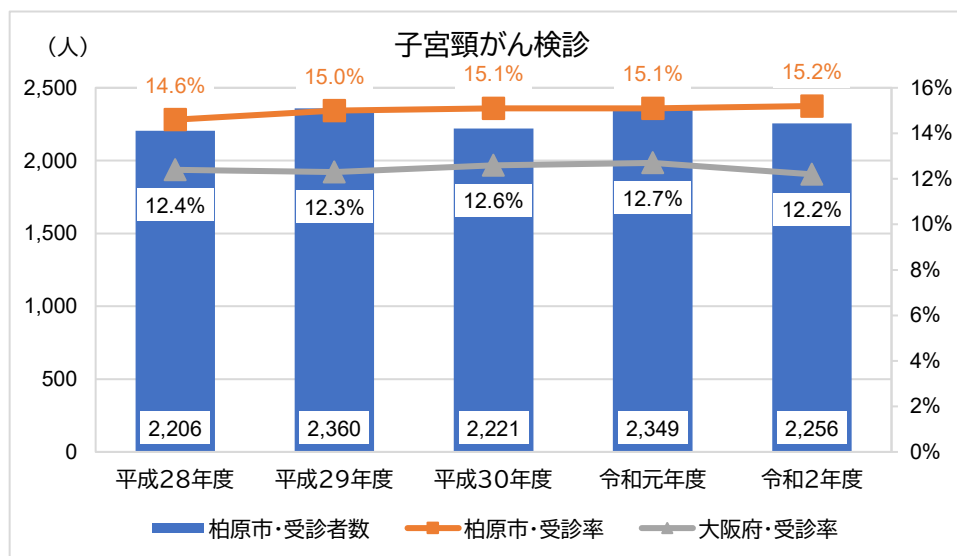
柏原市の乳がん検診受診者数は1,700人前後を推移しており、横ばいとなっています。



出典:大阪府におけるがん検診
令和2年度は令和3年7月の速報値

⑤ 子宮頸がん検診

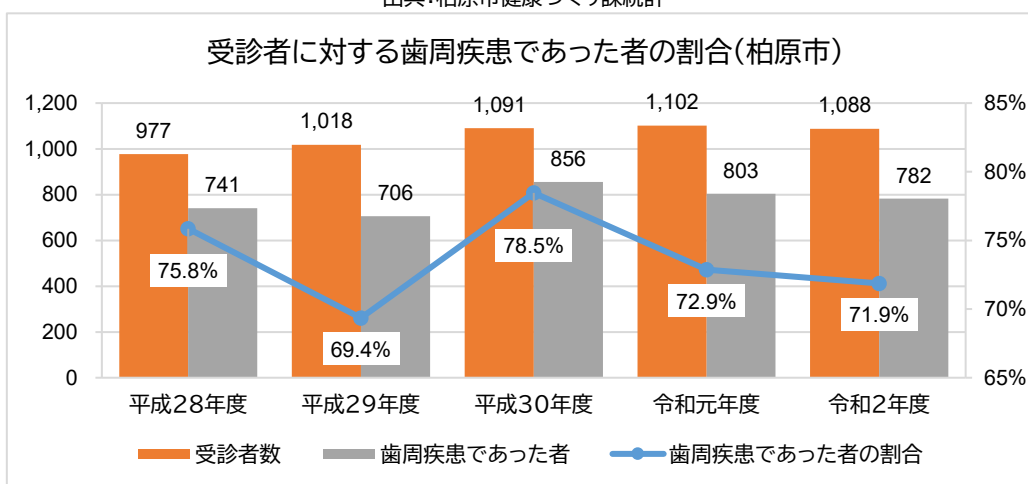
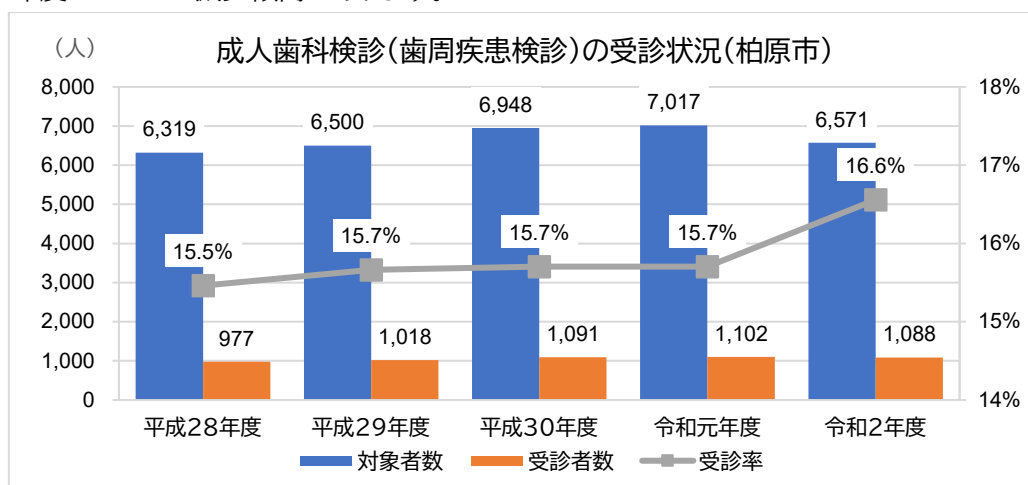
柏原市の子宮頸がん検診受診者数は2,300人前後を推移しており、横ばいとなっています。



出典:大阪府におけるがん検診
令和2年度は令和3年7月の速報値

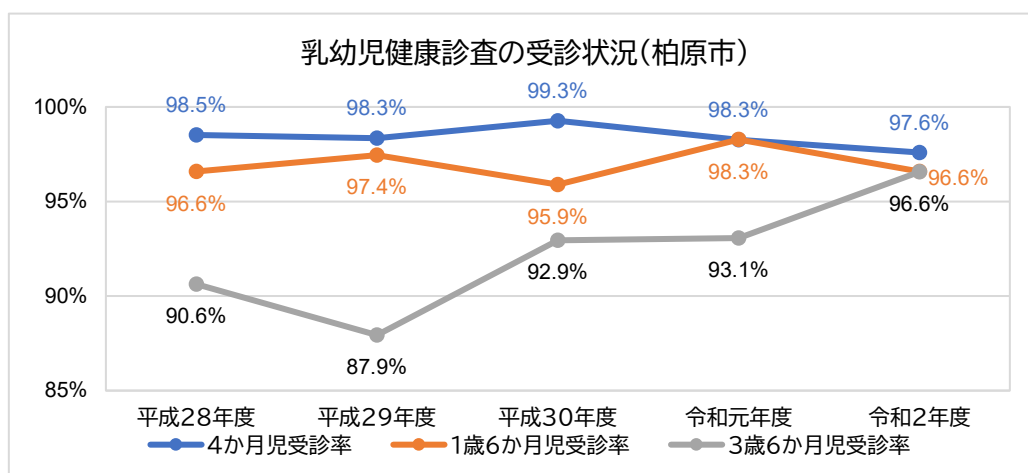
(4) 成人歯科検診(歯周疾患検診)の状況

柏原市の歯周疾患検診受診率は、徐々に増加傾向にあり、受診者に対する歯周疾患であった者の割合は平成30年度をピークに減少傾向にあります。



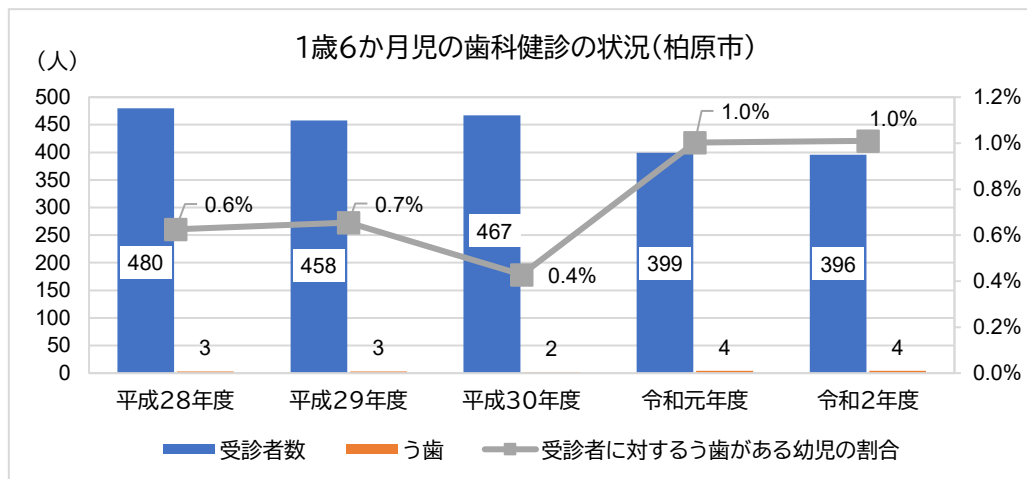
(5) 乳幼児健康診査の状況

乳幼児健康診査受診率については、令和2年度ではすべて95%を超えています。

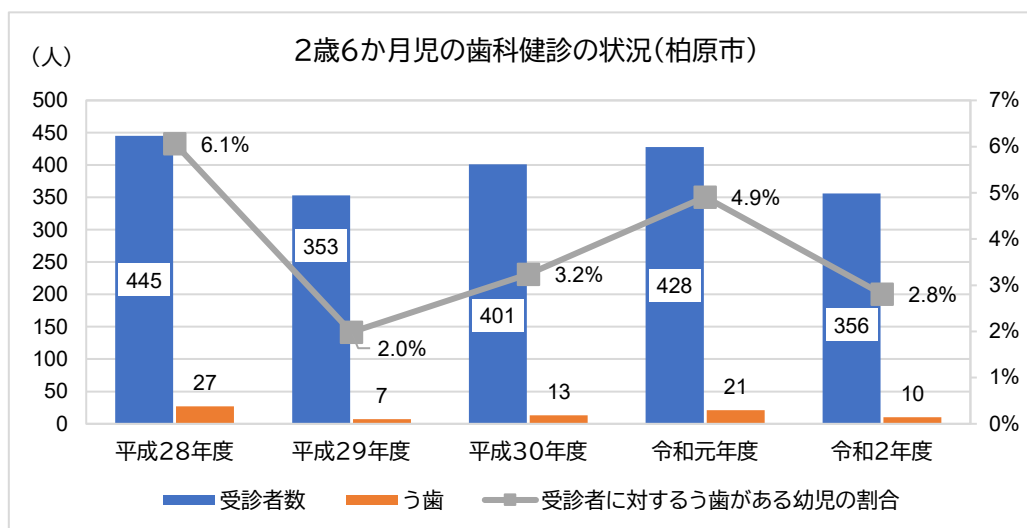


(6) 幼児歯科健診の状況

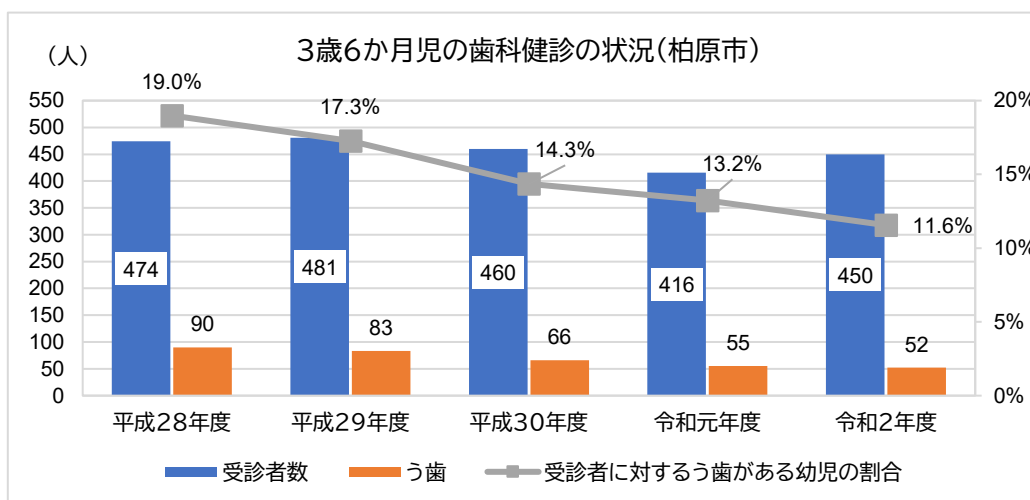
年齢が上がるごとにう歯※(虫歯)がある幼児の割合が高くなっていますが、3歳6か月児ではう歯(虫歯)のある幼児は減少しています。



出典: 柏原市こども家庭安心課



出典: 柏原市こども家庭安心課



出典: 柏原市こども家庭安心課

第3章 各分野の目標と取組

第3期計画では取り組む分野を7つにしていたのですが、第3次大阪府健康増進計画において、ヘルスリテラシー※が重視されるようになったことから、本計画では取り組む分野にヘルスリテラシーを追加しました。

本計画策定にあたっては、無作為に抽出した16歳以上の柏原市民(一般)、小学6年生、中学3年生を対象にしたアンケート調査を実施しました。(巻末資料 アンケート調査の概要参照)

この調査をもとに、第3期の実績評価、及び、現状と課題の分析を行っています。

《第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画策定のためのアンケート調査の概要》

■ 調査目的

「第4期健康かしわら21計画(健康増進計画)及び第2期柏原市食育推進計画」を策定するにあたり、市民の健康に対する意識や行動を把握し、今後の健康づくり施策のあり方を検討するために実施する。

■ 調査期間

令和3年9月15日～10月8日

■ 調査対象

一般	無作為抽出による16歳以上(令和3年4月1日現在)の柏原市民 2,000 人
小学生	柏原市内小学校6年生
中学生	柏原市内中学校3年生

■ 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
一般	2,000	801	40.1%
小学 6 年生	526	504	95.8%
中学 3 年生	524	487	92.9%

■ 集計上の留意点

構成比(%)は小数点第2位で四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

《第3期実績の評価方法》

第3期計画における各指標の実績評価はアンケート調査の結果等をもとに、以下のように行いました。

評価	評価内容
A	目標に達した。「現状」が「第3期目標」を上回っている。
B	改善傾向にある。「第3期実績」から「第3期目標」までの差と比べて、「第3期実績」から「現状」までの差の割合が 50%以上の場合。
C	変わらない。「第3期実績」から「第3期目標」までの差と比べて、「第3期実績」から「現状」までの差の割合が 50%未満の場合。
D	悪化している。「現状」が「第3期実績」を下回っている。
E	アンケートの質問内容の変更等により、評価ができなかった。

1. ヘルスリテラシー

目 標

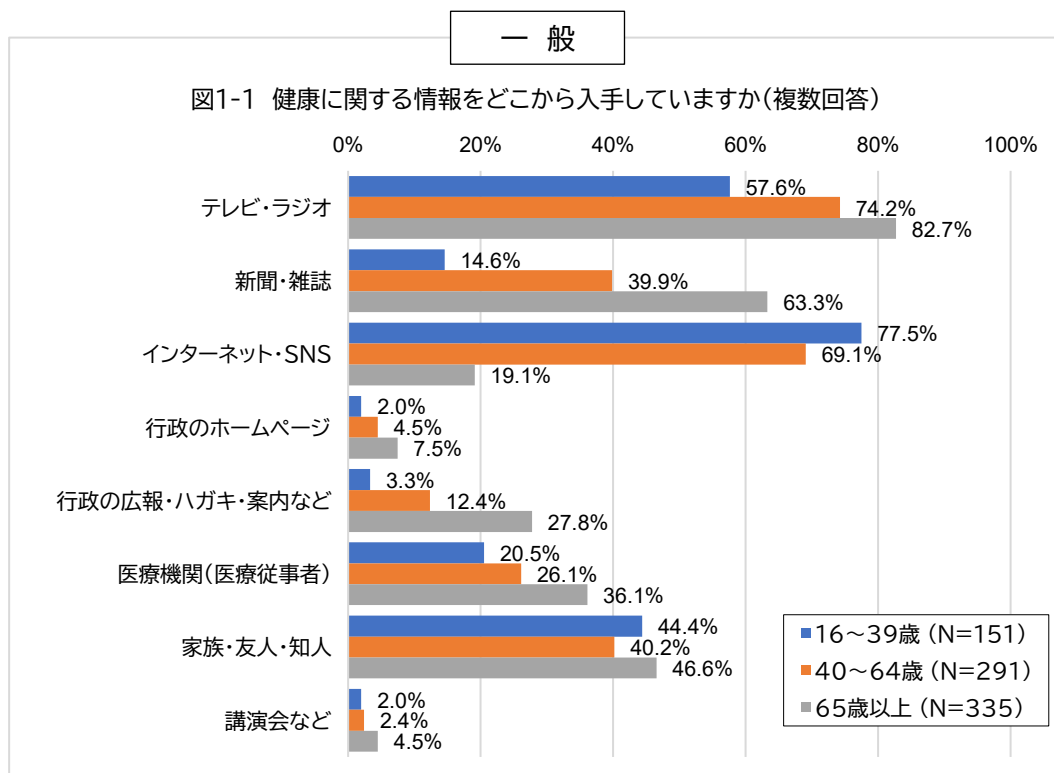
健康に関する知識や情報を活用し、健康への関心を高めると共に、地域や職場における健康づくり等への参加を増やすことによって、ヘルスリテラシー※を向上させます。

現状と課題

柏原市においては、健康寿命※という言葉を知っている人は一般では7割程度ですが(図 1-2)、小中学生では半数以下と低く(図 1-3、図 1-4)、またフレイル※、ロコモティブシンドローム※という言葉については知っている人が一般では2割程度にとどまります(図 1-5、図 1-6)。

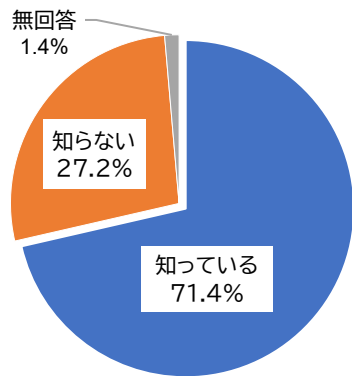
また、健康に関する情報の入手方法については「テレビ・ラジオ」「新聞・雑誌」「インターネット・SNS」等のメディアが多く、次いで「家族・友人・知人」「医療機関(医療従事者)」が多くなっています。その一方、「行政のホームページ」「行政の広報・ハガキ・案内など」、行政から入手している人は多くありません(図 1-1)。

健康に関する知識や情報を適切に活用していくことは、健康への関心を高めることにつながります。年齢や性別、それぞれのライフステージに応じたヘルスリテラシーを向上させていく必要があります。

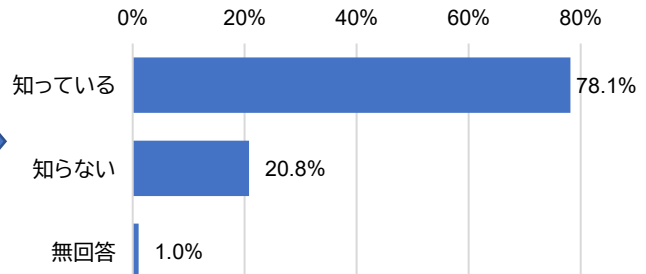


一 般

図1-2 健康寿命という言葉を知っていますか(N=801)

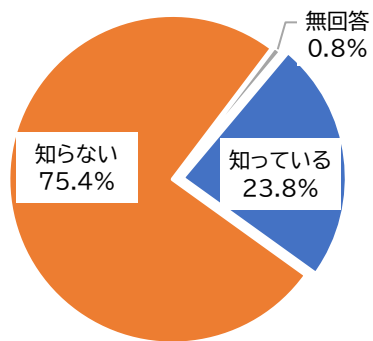


「健康寿命」の意味や内容(N=572)

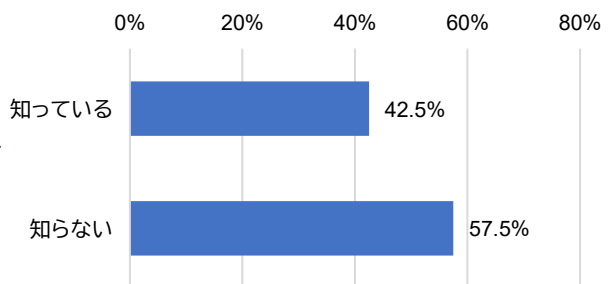


小学6年生

図1-3 健康寿命という言葉を知っていますか(N=504)

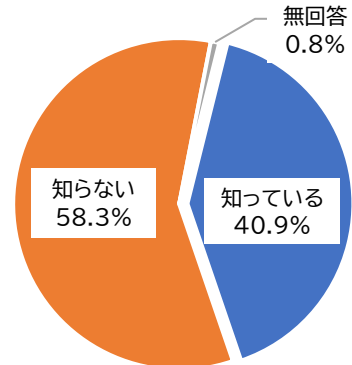


「健康寿命」の意味や内容(N=51)

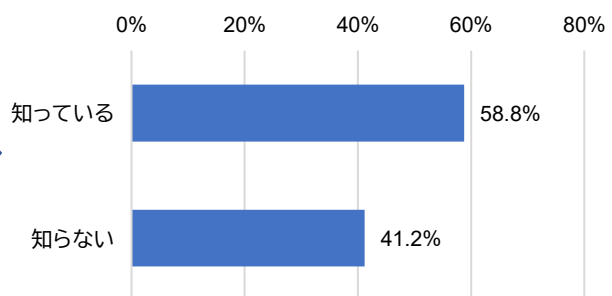


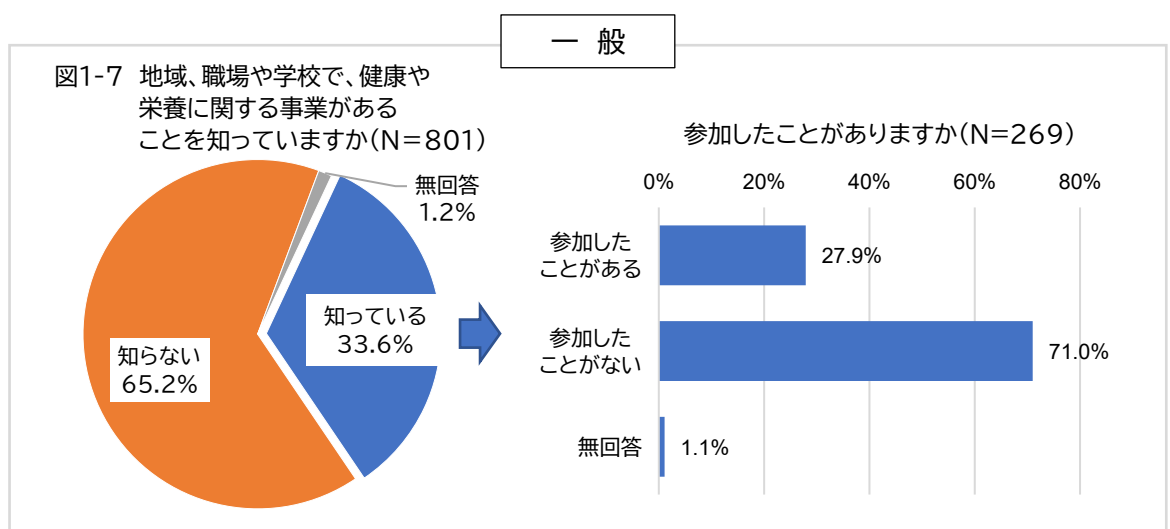
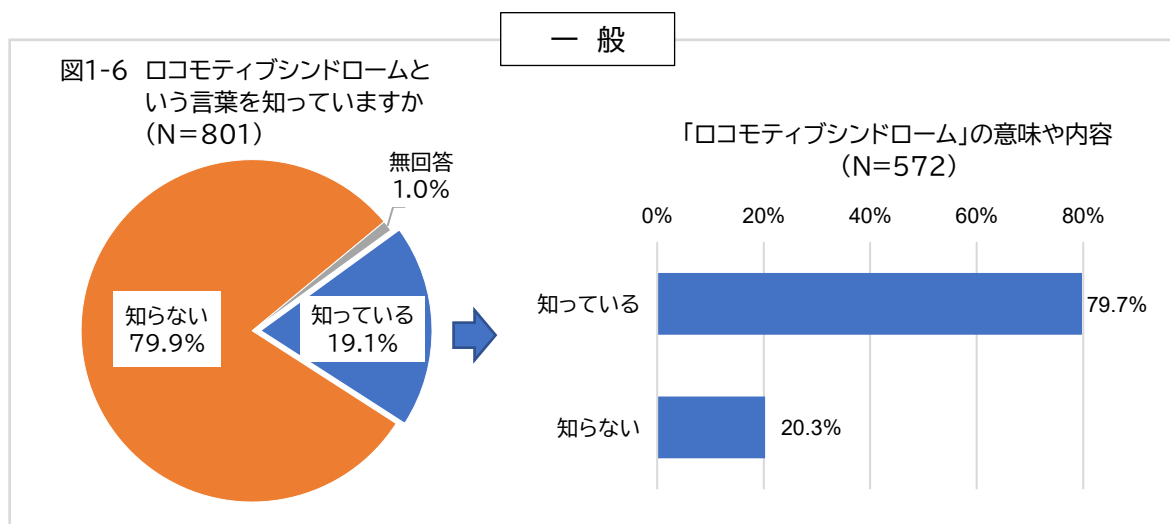
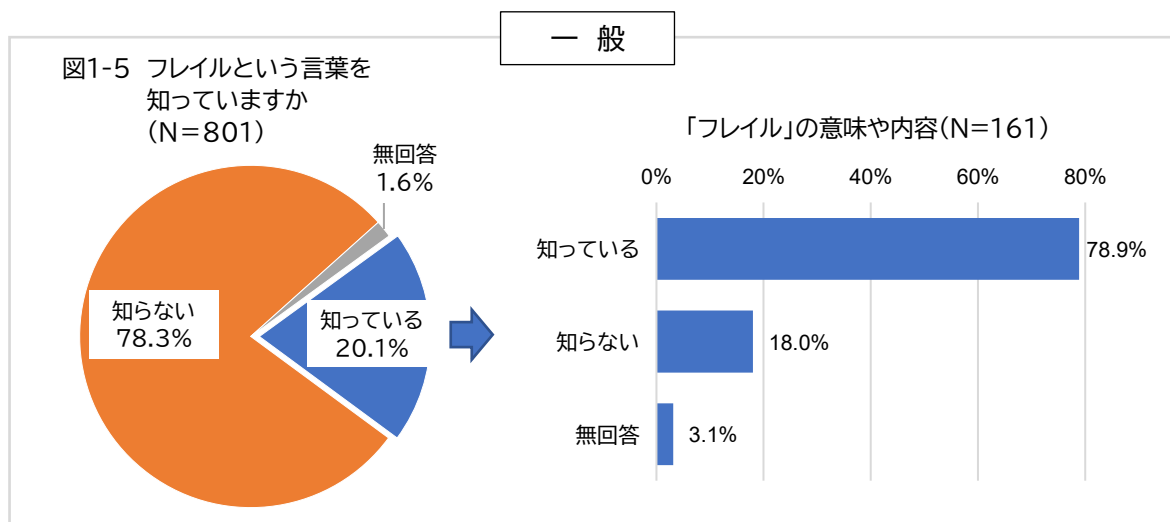
中学3年生

図1-4 健康寿命という言葉を知っていますか(N=487)

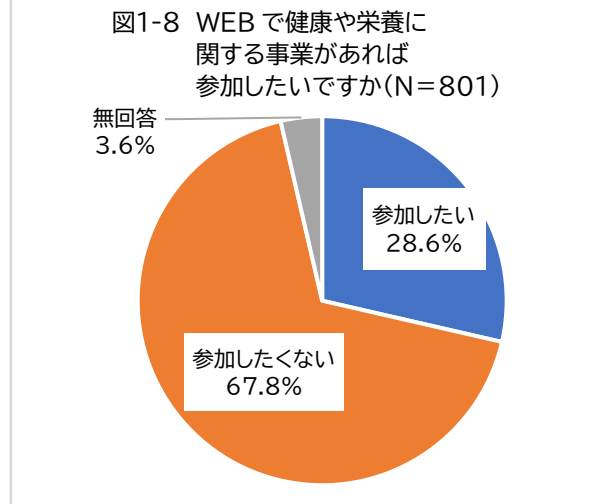


「健康寿命」の意味や内容(N=117)





一 般



具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- 健康の維持・向上を図るため、自分の健康状況に合った正しい情報を正しく使いこなせる判断力を身につけます。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- ライフステージにあわせた自身の健康の大切さや生活習慣の改善等を学ぶ健康教育の充実を図ります。
- 地域住民等との協働により、若い世代から高齢者まで市民参加型・体験型の健康づくりを実施します。
- ホームページやSNS等を通じた情報提供等、柏原市民がいつでも、どこでも、解りやすい情報を簡単に入手できるよう、健康情報の発信に努めます。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
「健康寿命※」という言葉の意味を知っている人の増加	60.5%	55.8%	65.0%
「フレイル※」という言葉の意味を知っている人の増加		15.9%	20.0%
「ロコモティブシンドローム※」という言葉の意味を知っている人の増加		15.2%	20.0%
地域や職場、学校などの健康や栄養に関する事業を知っている人の増加		33.6%	40.0%

注) 「健康寿命」「フレイル」「ロコモティブシンドローム」に関する「現状」の数値は有効回答数(801)を母数に、それぞれの「言葉を知っている」と回答した人のうち、「意味や内容を知っている」と回答した人の割合です。

2. 栄養・食生活(食育推進計画)

目 標

子どもの頃から食に対する興味を深め、生涯を通じて正しい食習慣と健全な食生活が営まれている。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- 幼少期から高齢期まで全般を通じて、規則正しい生活を心がけるよう啓発を行いました。
- 生活習慣病※予防、重症化予防のための特定保健指導※等の個別指導を実施しました。
- 妊娠期からの生活習慣病予防と健康維持を重視した指導や教室を実施しました。
- 保育の場において栽培や収穫を通じて、園児が食に対する興味や関心を高めるよう取り組みました。
- 学校給食や食育※指導等を通じて、食に関する正しい知識の普及や啓発を行いました。
- 運動教室や出前講座※等において、野菜を積極的にとること、栄養成分表示を参考にすることで栄養バランスに気をつけるよう啓発を行いました。
- 高齢者に対して低栄養予防に関する講座や個別相談を実施しました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
20 歳代～50 歳代男性の肥満(BMI※ ≥ 25)の減少	27.3%	20.0%	26.9%	C
50 歳代女性の肥満(BMI ≥ 25)の減少	16.4%	15.0%	8.9%	A
欠食をする小中学生の減少	10.8%	8.0%	11.2%	D
野菜を毎食(三食)とっている人の増加	14.9%	30.0%	13.6%	D
栄養成分表示を参考にして食事や内容に気をつけている人の増加	31.3%	40.0%	29.7%	D
「食育」という言葉の意味を知っている人の増加	49.2%	70.0%	51.8%	C
「地産地消※」という言葉の意味を知っている人の増加	63.3%	80.0%	69.2%	C

注)「欠食」は一日の食事回数が3回未満と回答した人の割合です。

「食育」「地産地消」に関する「現状」の数値は有効回答数(801)を母数に、それぞれの「言葉を知っている」と回答した人のうち、「意味や内容を知っている」と回答した人の割合です。

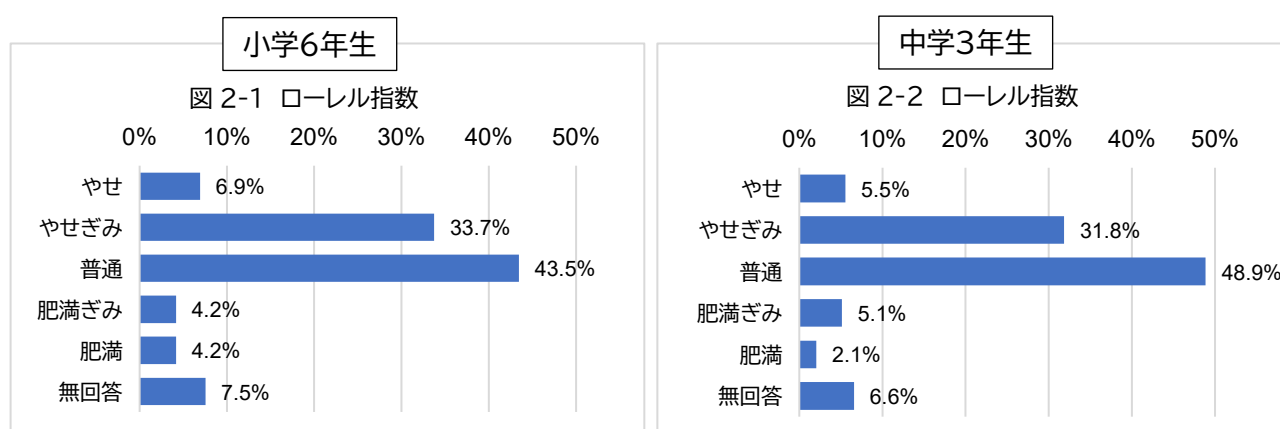
現状と課題

栄養・食生活は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。食生活が豊かになった一方で、栄養の偏りや運動不足等が原因とされる糖尿病や脳血管疾患等の生活習慣病の増加やライフスタイルの変化とともに欠食や孤食等、さまざまな問題が懸念される状況です。これらを踏まえ、正しい情報や習慣を幼い頃から生涯を通して身につけていけるよう、食育の推進に取り組むことが大切です。

柏原市においては、今回の調査結果より小中学生の「やせぎみ」や「やせ」傾向が目立つことから(図2-1、図2-2)、欠食の問題(図2-3、図2-4)や野菜の摂取量(図2-10)、塩分の控え方等、子どもの頃から食意識を高め、食生活を改善し適正体重を維持できるよう啓発していく必要があります。

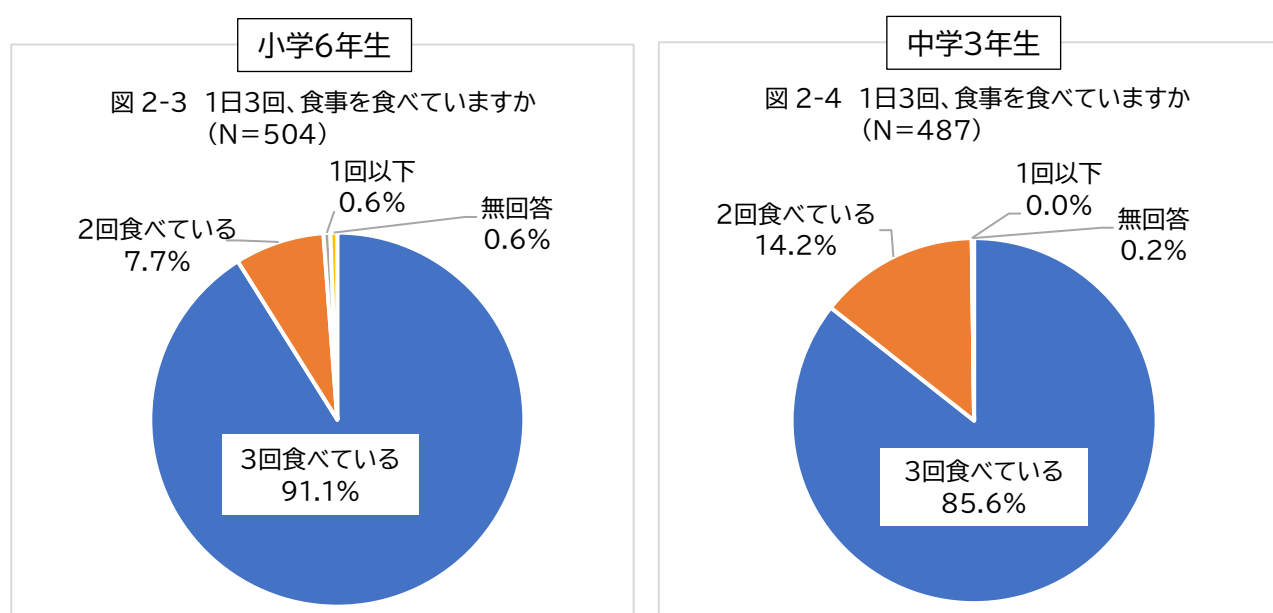
また、40～64歳男性の肥満が3割を超えている現状の中(図2-11)、自分の食生活について「問題がある」と思っているにも関わらず、「特に改善したいと思わない」と答えた男性が4割近くいる現況を踏まえ(図2-18)、生活習慣病※の予防や健康維持のため「自分の健康は自分でつくる」といった意識を幅広く認識してもらえるよう、その必要性を広報やホームページ、SNS等を活用し、なおいっそう啓発していく必要があります。

また、高齢者の低栄養や孤食の問題等、ライフステージに沿った望ましい食生活が送れるように支援していく必要があります。



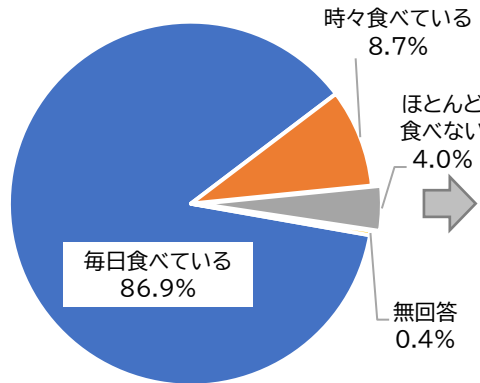
■ ローレル指数※(児童・生徒の肥満の程度を表す指数)について

指数	100 未満	100～115 未満	115～145 未満	145～160 未満	160 以上
判定	やせ	やせぎみ	普通	肥満ぎみ	肥満

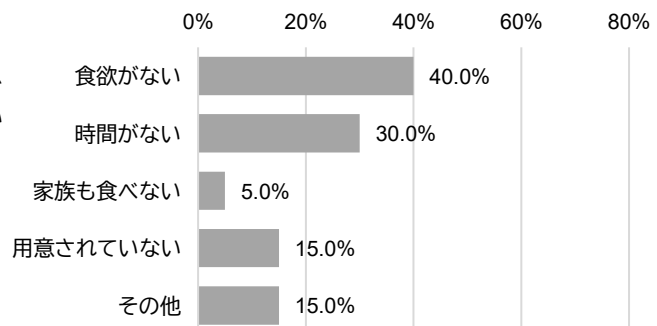


小学6年生

図 2-5 毎日、朝食を食べていますか
(N=504)

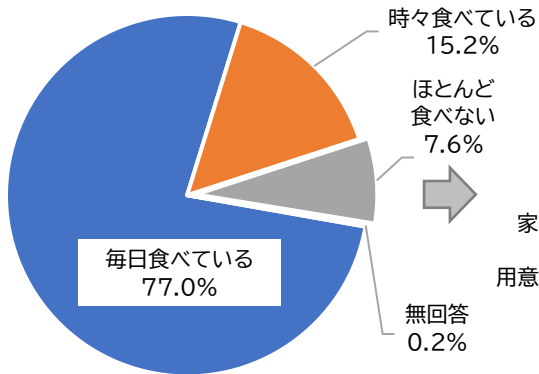


朝食を食べない理由(複数回答)

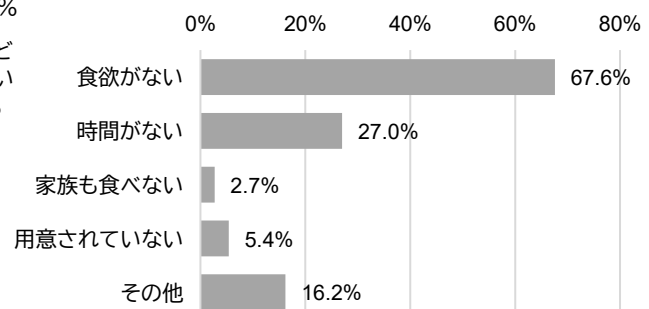


中学3年生

図 2-6 毎日、朝食を食べていますか
(N=487)

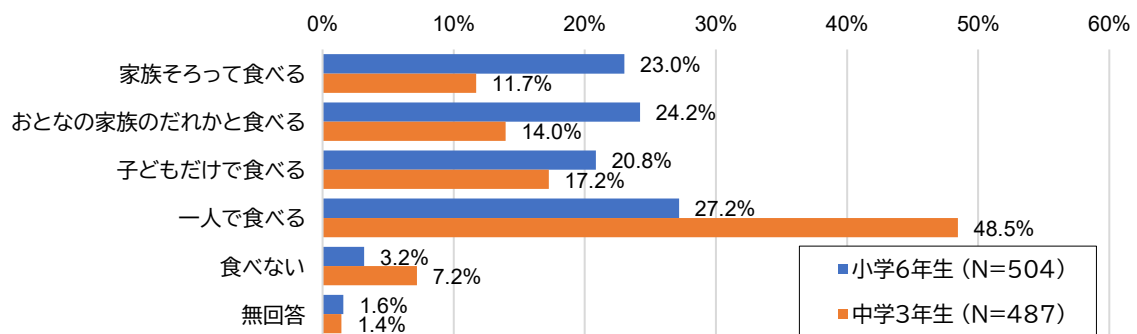


朝食を食べない理由(複数回答)



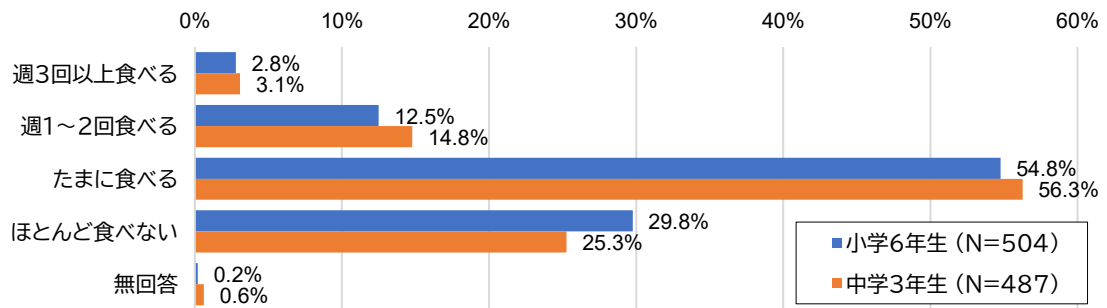
小中学生

図 2-7 朝食はいつもどのようにしていますか



小中学生

図 2-8 インスタントラーメンやカップラーメンを食べますか



小中学生

図 2-9 ファストフードをよく食べますか

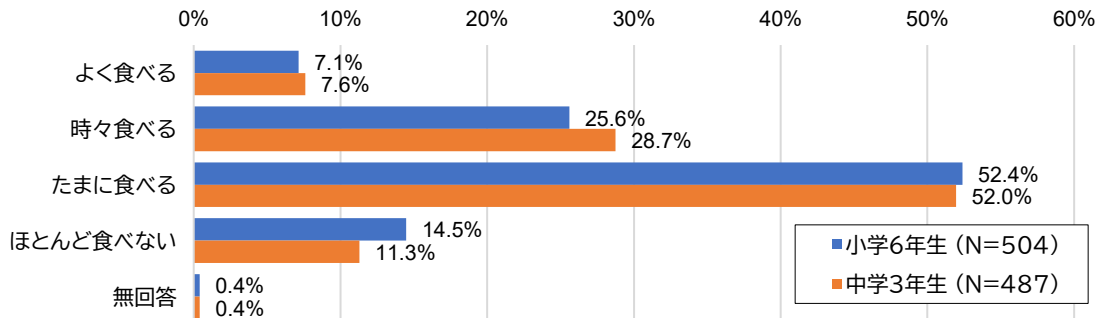
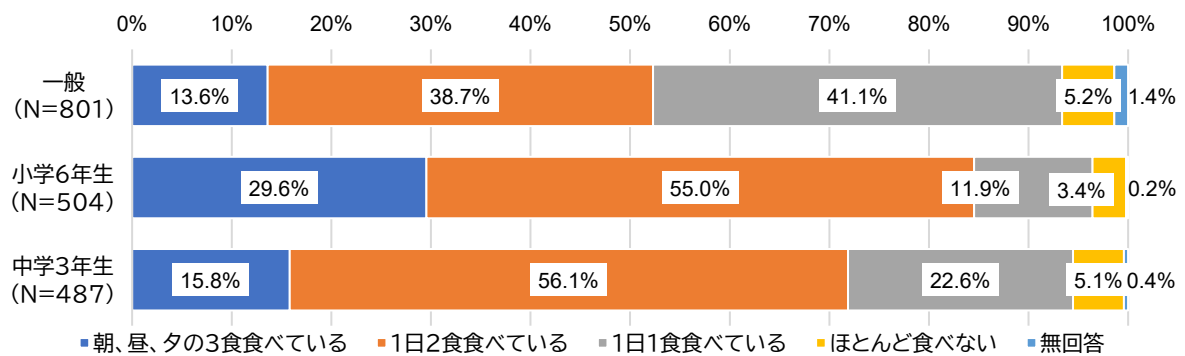
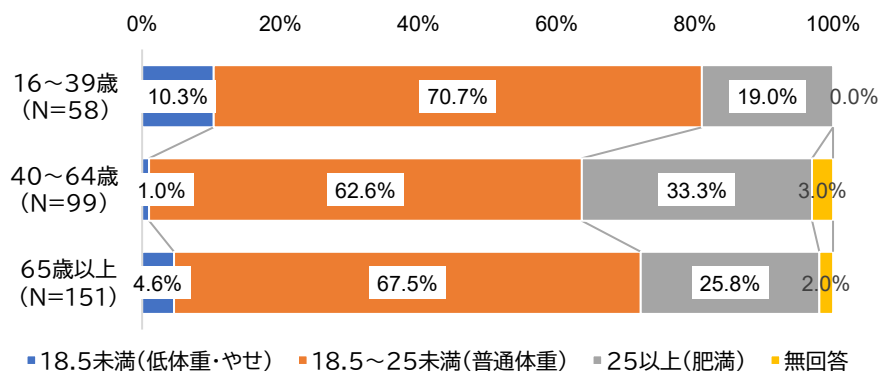


図 2-10 野菜を毎食食べていますか



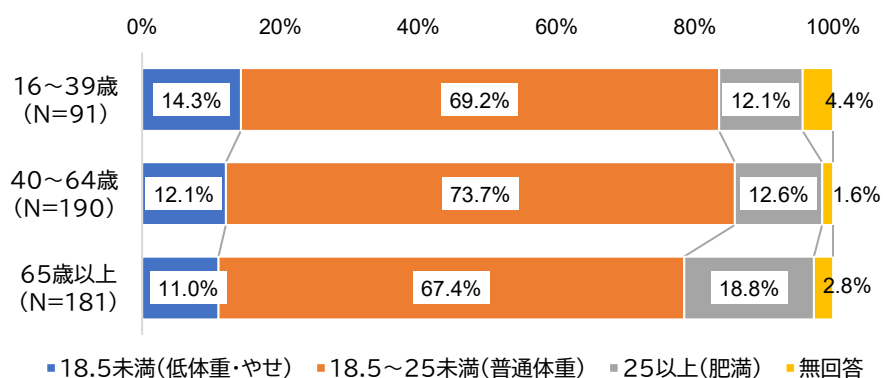
一般・男

図 2-11 年齢別・BMI



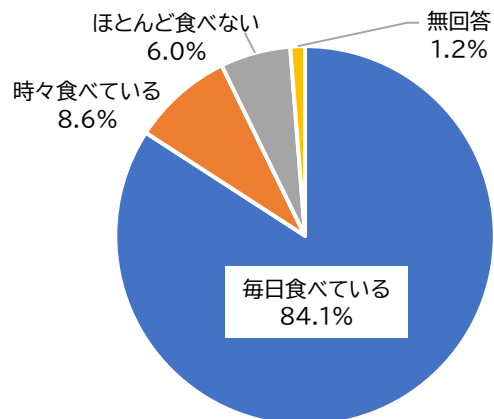
一般・女

図 2-12 年齢別・BMI



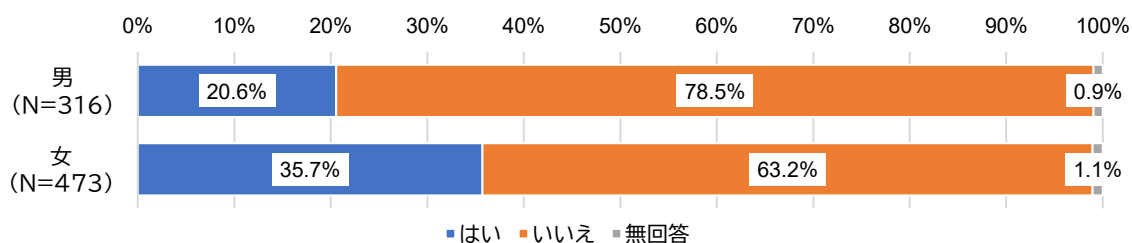
一般

図 2-13 毎日、朝食を食べていますか (N=801)



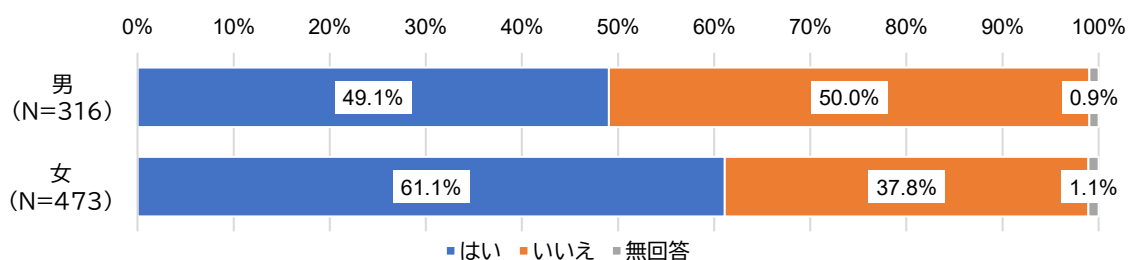
一 般

図 2-14 ふだん外出するときや食品を購入するときに
栄養成分の表示を参考にしていますか



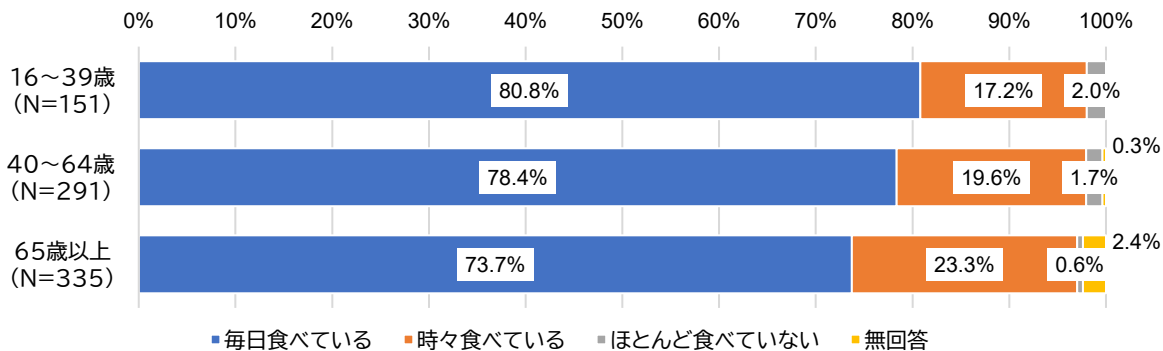
一 般

図 2-15 塩分を多く含む食品を控えるよう気をつけていますか



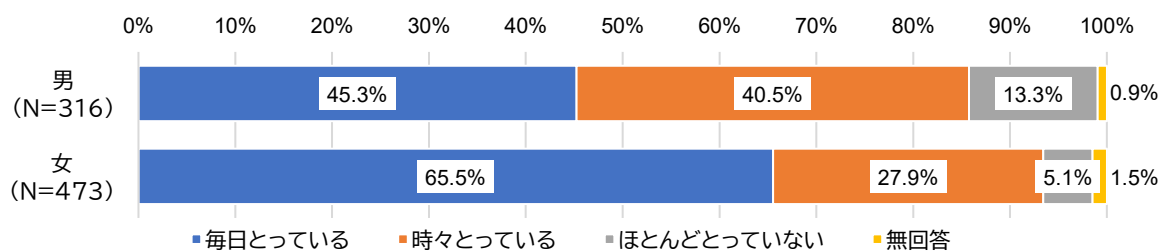
一 般

図 2-16 たんぱく質を多く含む食品を毎日食べていますか



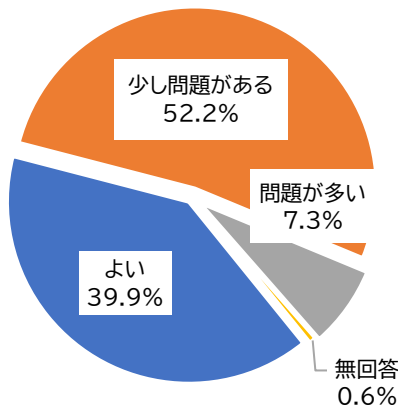
一 般

図 2-17 牛乳や乳製品を毎日としていますか

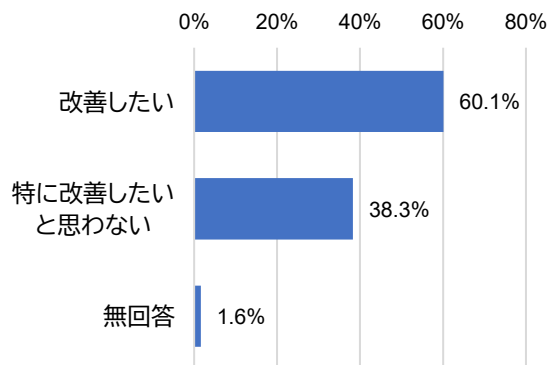


一般・男

図 2-18 自分自身の食生活について(N=316)

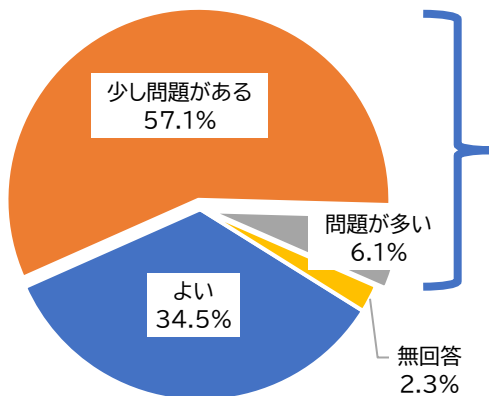


改善したいと思いますか(N=188)



一般・女

図 2-19 自分自身の食生活について(N=316)



改善したいと思いますか(N=299)

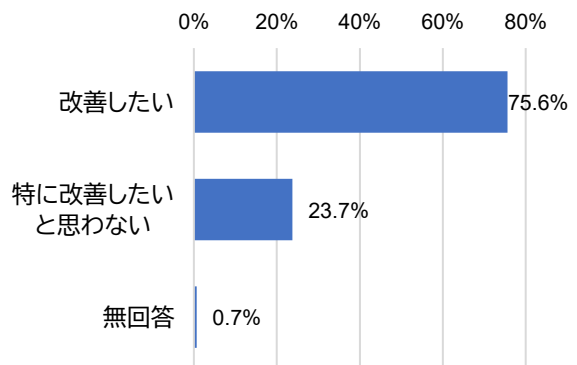
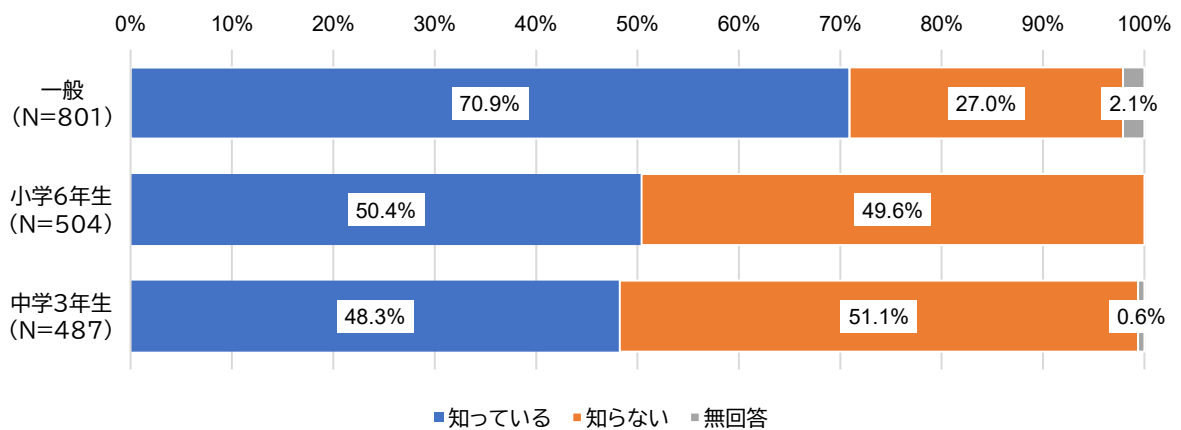
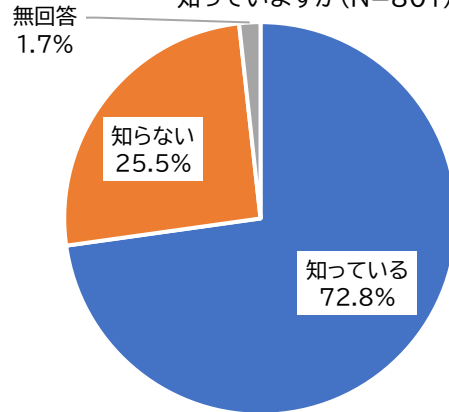


図 2-20 食育という言葉を知っていますか



一 般

図 2-21 地産地消という言葉を知っていますか(N=801)



具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- 朝昼夕の三食そろった規則正しい食生活を心がけます。
- 栄養成分の表示を参考に、カロリー過多にならないよう食べ方や回数に注意します。
- 食材の味を活かし、薄味を心がけます。
- 野菜を積極的にとります。
- 生産者の見える安全・安心な地域の食材を積極的に取り入れます。
- 楽しい食事ができるよう、家族や仲間との共食を心がけます。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者の取組>

- 家族そろっての楽しい食事を経験し、その中で挨拶や正しい食事の作法、食習慣等を身につけていきます。
- 早寝早起きをして朝食抜きにならないように心がけます。
- 学校給食や授業等を通じて食に関する正しい知識を身につけます。
- インスタント食品やファストフードをとり過ぎないようにします。

<青年期(15歳～39歳)、中年期(40歳～64歳)の取組>

- 自分にとって適切な食事内容や量を理解し、バランスのとれた食生活を心がけます。
- 生活習慣病[※]予防のため塩分のとり過ぎにならないよう、意識した食事をとります。
- 骨粗しょう症の予防のため牛乳・乳製品を積極的にとります。
- 正しい情報を正しく使いこなせる判断力を身につけます。

<高年期(65歳以上)の取組>

- 生活習慣病※予防のため、バランスのよい食事を心がけます。
- 適切な食事内容や量を理解し、低栄養に気をつけます。
- 咀嚼力を維持できるよう、かむことを意識した食事をします。
- 水分不足にならないよう、意識して水分をとるよう心がけます。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- 乳幼児期から正しい食習慣を確立していけるように、妊娠婦期や離乳期をはじめ、各世代、また個人の状況に沿った食への支援と知識や情報の普及をします。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者への取組>

- 離乳食講習会や幼児の栄養教室を通じて、その保護者の意識を高めます。
- 離乳食の作り方等を自宅でも簡単に確認できるよう動画を配信します。
- こども園や保育所、幼稚園、学校での食育※や食体験を充実させ、食べる喜びと共に、生涯を通じて大きく関わる食習慣をより望ましいものにしていけるように支援します。
- 学校給食を活きた教材として活用し、より良い食生活が営めるよう導きます。
- 学校給食等において、地域でとれる安全・安心な作物を選び、地産地消※をすすめていきます。

<青年期(15歳～39歳)、中高年期(40歳以上)への取組>

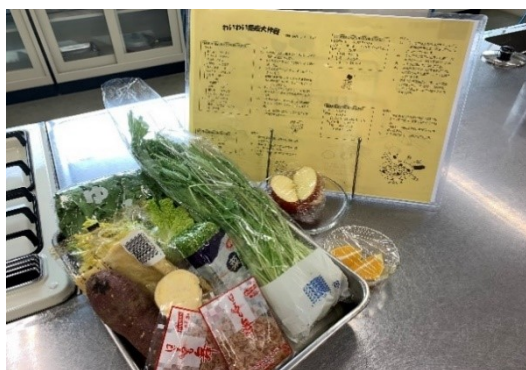
- 肥満や糖尿病、骨粗しょう症等の生活習慣病※に対する予防と健康維持を重視し、若い世代から健康意識を高め、また、それを親から子へと受け継がれていくよう、両親教室※や乳幼児健診時に啓発します。
- 健康講座や調理実習講座、また、地域に密着した出前講座※や個別に対応した個別栄養相談等を拡充し、ライフステージにそった情報を提供していきます。
- 広報やホームページを通じて、健康づくりに役立つメニュー等を配信します。
- 高齢期において、介護予防教室や出前講座等で、高齢者の食に関する知識の普及に努め、自らが無理なく実践できるように支援します。



指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
40歳～64歳の男性の肥満(BMI [※] ≥25)の減少★	33.1%	33.3%	25.0%
小中学生のやせ(ローレル指数 [※] 115未満)の減少★	40.0%	39.1%	35.0%
欠食をする小中学生の減少	10.8%	11.2%	8.0%
野菜を毎食(三食)とっている人の増加	14.9%	13.6%	20.0%
栄養成分表示を参考にして食事や内容に気をつけている人の増加	31.3%	29.7%	35.0%
塩分を多く含む食品を抑えるよう気をつけている人の増加★	53.0%	56.2%	60.0%
65歳以上でたんぱく質を多く含む食品を毎日食べている人の増加★		73.7%	80.0%
「食育 [※] 」という言葉の意味を知っている人の増加	49.2%	51.8%	60.0%
「地産地消」という言葉の意味を知っている人の増加	63.3%	69.2%	75.0%

注)「★」…第4期で新しく追加された指標



3. 運動・身体活動

目 標

年齢、体力に応じて運動や体力づくりの機会をもち、運動習慣を定着させ、運動を通じて健康の維持・増進をめざす。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- セレクト・ウエルネス柏原[※]等、運動教室を通して運動の大切さと自分の体力に合わせた無理のない範囲での運動が継続できるよう支援しました。
- フレイル[※]予防について、健康教育や健康相談等を実施しました。
- こども園や保育所、幼稚園、小中学校において、発達段階に応じたさまざまな運動を実施しました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
週2回以上、1回につき30分以上の運動を実施している人の増加（6か月以上）	36.1%	40.0%	52.1%	A
日頃から意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人の増加	58.3%	70.0%	60.3%	C

注）「週2回以上、1回につき30分以上の運動を実施している人の増加」については、第3期調査と今回の調査で質問の仕方が変更されていますが、比較できるように集計しなおしています。有効回答数(N=801)を母数に「週2回以上、1回につき30分以上の運動」を「6か月以上」継続していると回答した人の割合を「現状」の数値にしました。

現状と課題

現在、生活習慣やライフスタイルの変化により、私たちの身体活動量は低下しており、また、食生活の変化によるエネルギー過剰摂取等も重なり、生活習慣病[※]の増加が問題となっています。

柏原市においても、日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かす等の運動を心がけている人は半数以上いる(図3-1)ものの、普段から階段を使うようにしている等、生活上においても運動を意識している人は40%を下回ります(図3-3)。このことから日頃から日常生活においても、意識的に身体活動が増加するよう、運動する仲間づくりや健康づくりの場を推進し、運動習慣が身につくよう働きかけていく必要があります。

また、介護予防の観点から、高齢期においても自分の健康状態に合わせた身体活動ができるよう支援していく必要があります。

一 般

図3-1 日ごろから意識的に身体を動かすなどの運動を心がけていますか(N=801)

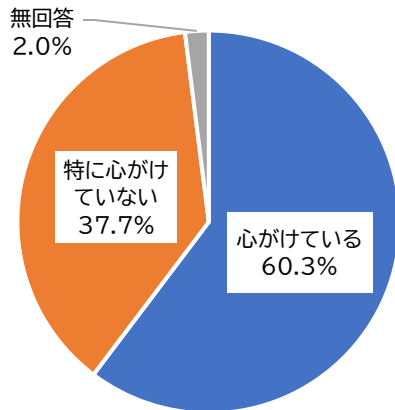


図3-2 週2回以上、30分以上の運動を継続して行っている期間(N=801)

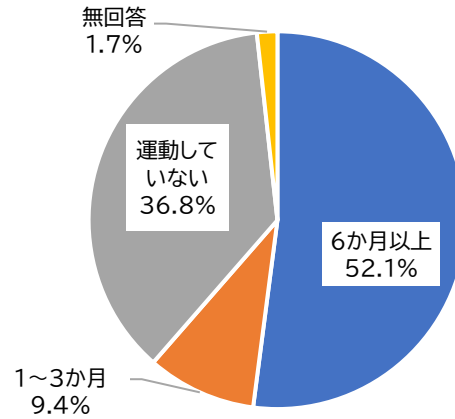
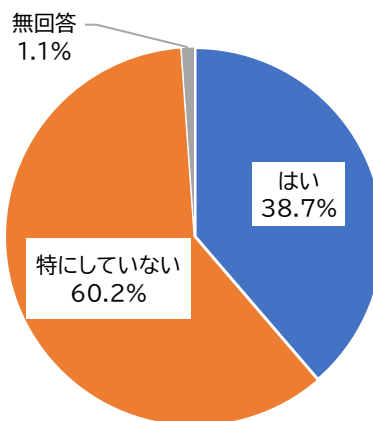


図3-3 駅やビルでエスカレーターやエレベーターより階段を使うようにしていますか(N=801)



具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- 運動の継続の必要性を理解し、自分の体力や健康状態にあわせて無理のない範囲で運動を継続して行います。
- 意識的に外出し、運動を共に取り組む仲間を見つけ、楽しみを感じながら運動を継続します。
- 日常生活の中に階段を利用する、一駅手前から歩く等、運動の機会を増やします。
- 家で気軽にできる運動等を取り入れ、継続して運動します。
- 市や民間施設等が提供する運動教室の情報を積極的に集め、参加します。
- スポーツや運動に積極的に取り組みます。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- さまざまな年齢を対象に健康と運動について、公民館等で出前講座※を行い、運動の大切さを啓発します。
- 自宅でも手軽にできる運動プログラムを紹介します。

<幼少期(0歳～14歳)への取組>

- こども園や保育所、幼稚園において、乳幼児期から遊びを通じて身体を動かすことの大切さ、楽しさを伝えます。
- 小中学校の保健体育の授業で発達段階に応じてさまざまな運動を実施し、運動の必要性や楽しさを伝えます。

<青年期(15歳～39歳)、中高年期(40歳以上)への取組>

- 筋力・持久力・柔軟性等、自身の体力に見合ったものを選べる運動教室(セレクト・ウエルネス柏原※)の充実を図り、運動の楽しさを伝え、継続した運動のきっかけづくりを行います。
- 生活習慣病※予防も兼ねた運動教室や体脂肪測定会を通じて、健康意識の向上を図ります。
- 健康づくり応援団※養成講座を開催し、地域の健康づくりをサポートする人材の育成に積極的に取り組みます。
- 市民団体、市関係機関が連携・協議しながら、ウォーキング等の健康教室を開催し、健康・体力づくりの支援を行います。

<高年期(65歳以上)への取組>

- 介護予防の観点から自分の体力に合わせた運動ができるよう支援します。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
週2回以上、1回につき30分以上の運動を実施している人の増加(6か月以上)	36.1%	52.1%	60.0%
日頃から意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人の増加	58.3%	60.3%	70.0%
駅やビルでエスカレーターやエレベーターより階段を使うようにしている人の増加	18.9%	38.7%	50.0%



運動編

わいわい健康大作戦



三二講座



玉手山方面への
ウォーキング

4. 休養・こころの健康

目 標

心身の休養が十分にとれ、ストレスと上手につきあいながら、こころの健康が維持されている。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- 「柏原市自殺対策計画」(平成31年3月)を策定しました。
- 自殺対策強化月間、自殺予防週間の取組として、自殺予防の啓発を行いました。
- 幼少期からの生活リズムや心の健康に関する正しい知識の普及を行いました。
- 保健師、臨床心理士による電話、面接での相談に対応し、必要に応じて医療機関を紹介しました。
- 自殺対策ゲートキーパー※養成講座を開催し、若年層を含めたゲートキーパーを養成しました。
- メンタルチェックシステム「こころの体温計」※の利用を勧めました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
悩みやストレスがある成人の割合の減少	67.9%	65.0%	66.8%	C
ストレスを感じた時、趣味等でうまく解消できている人の増加	63.9%	70.0%	70.4%	A
いつもの睡眠で休養が十分にとれている人の増加	70.2%	75.0%	73.9%	B

現状と課題

「こころの健康」は、生き生きと自分らしく生きるために重要な要素であり、生活の質にも大きく影響します。仕事や人間関係等がもたらす過度なストレスは、自殺やこころの病気を引き起こし、社会問題にもなっています。わが国における自殺者数は平成27年以降は2万5千人を下回り、徐々に減少していましたが、未だ2万人を超えており、令和2年は前年より増加しています。

柏原市においても、日常生活で悩みやストレスが「ある」又は「時々ある」と感じている人が6割を超えており(図4-1)、小中学生においても半数近くいます(図4-5、図4-6)。ストレスを感じた時には、一人ひとりがより自分に合ったストレス解消方法を身につけることが重要です。また、気軽に相談できる相手や場所を見つけられるよう周知・啓発等が必要です。

さらに、趣味や生きがいを見出すことや地域で交流の場を持つことも心身の休養となるため、人との交流や積極的な社会参加を促進するための場の提供等が必要です。

また、睡眠を十分にとることは(図4-4)、こころの健康にもつながり、特に小中学生において睡眠時間は(図4-9、図4-10)、日中の活動や食生活等の日常生活に影響するため、より良い睡眠が確保できるように啓発していく必要があります。

一 般

図4-1 ストレスや悩みがありますか
(N=801)

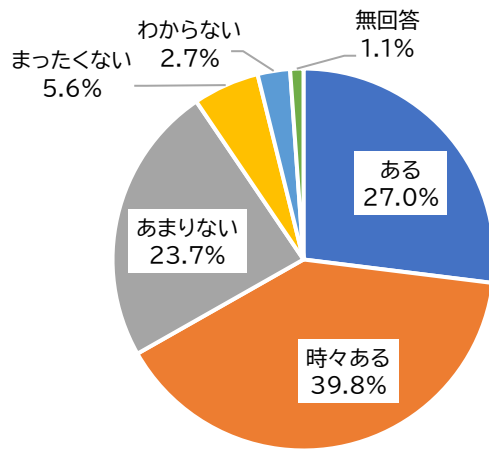


図4-2 ストレスを感じた時、趣味などで
うまく解消できていますか(N=801)

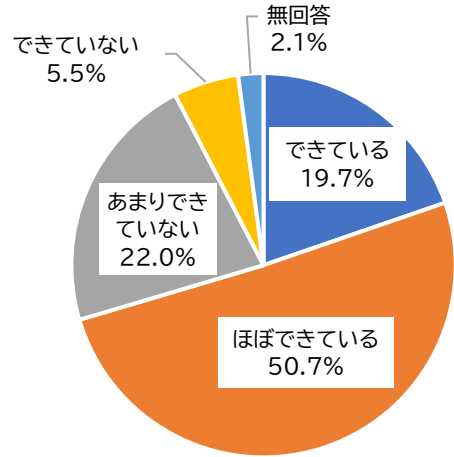


図4-3 ストレスや悩みを相談
できる人や機関(N=801)

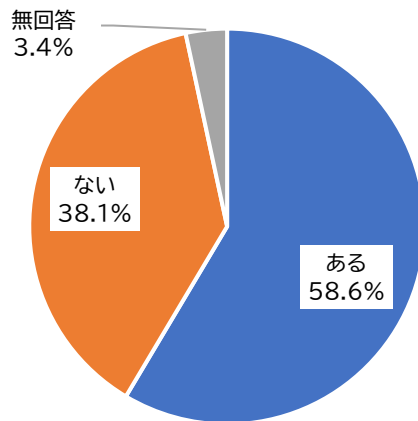
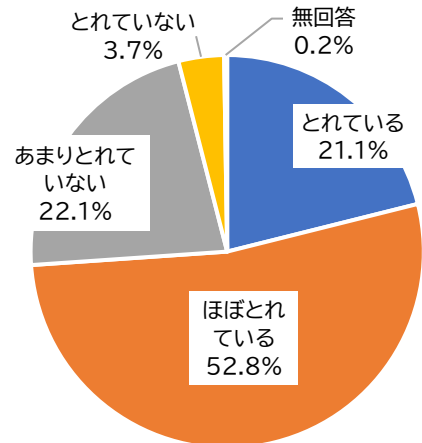
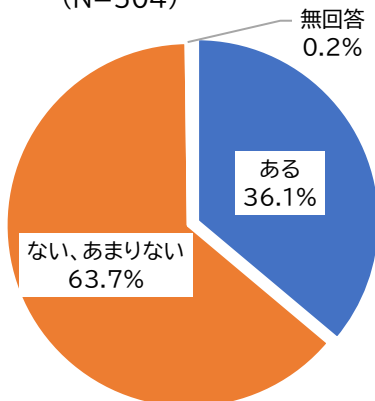


図4-4 いつも取っている睡眠で休養が
十分にとれていますか(N=801)

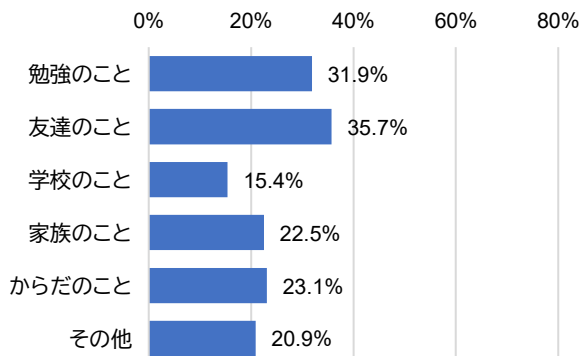


小学6年生

図4-5 悩みや不満、ストレスがありますか
(N=504)

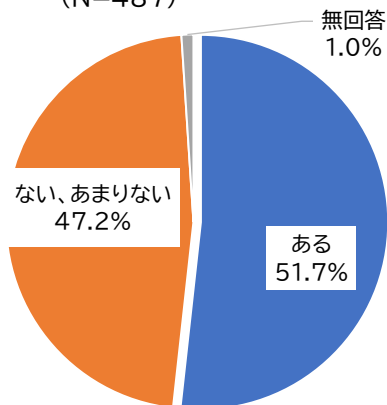


悩みや不満、ストレスの内容(複数回答)

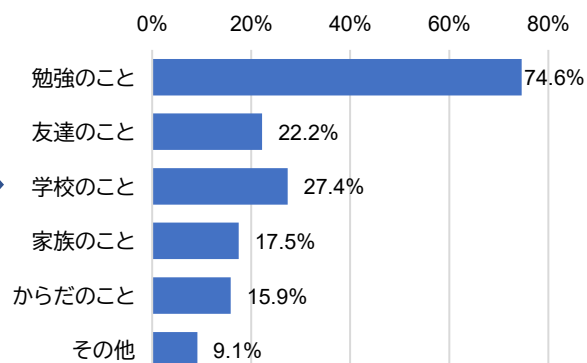


中学3年生

図4-6 悩みや不満、ストレスがありますか
(N=487)

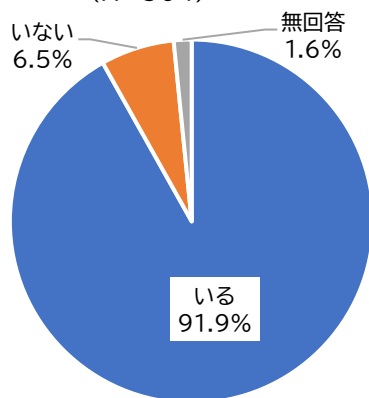


悩みや不満、ストレスの内容(複数回答)



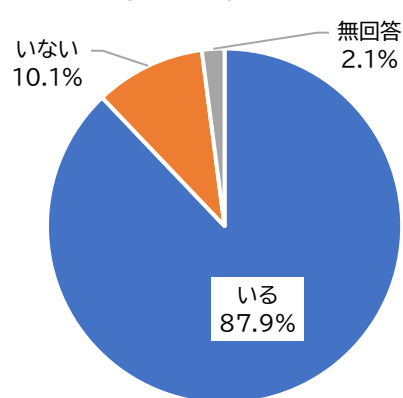
小学6年生

図4-7 相談できる人はいますか
(N=504)



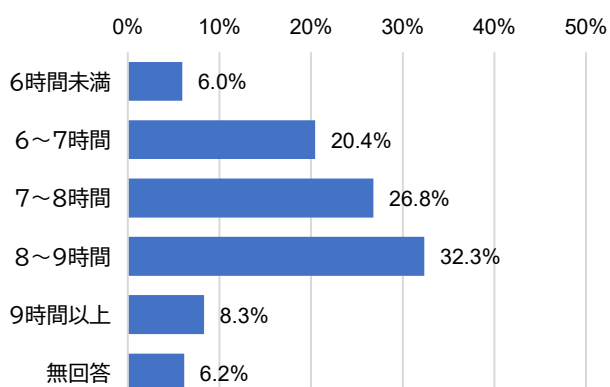
中学3年生

図4-8 相談できる人はいますか
(N=487)



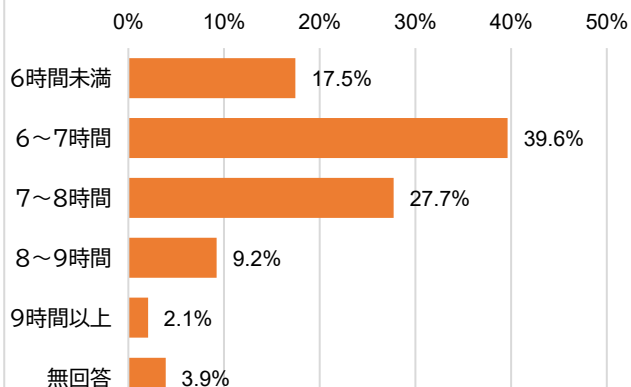
小学6年生

図 4-9 睡眠時間(N=504)



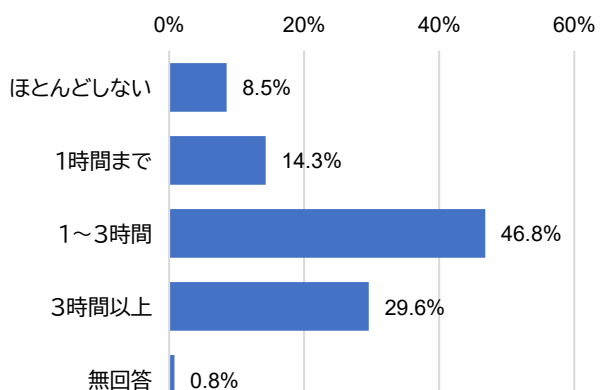
中学3年生

図 4-10 睡眠時間(N=487)



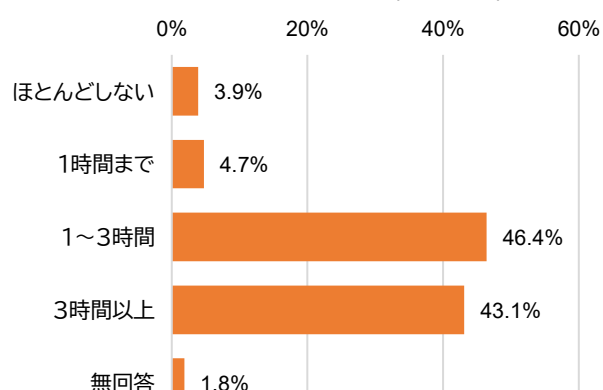
小学6年生

図 4-11 パソコンやスマホ、タブレットなどでゲームやSNS、動画の時間が1日どれくらいありますか(N=504)



中学3年生

図 4-12 パソコンやスマホ、タブレットなどでゲームやSNS、動画の時間が1日どれくらいありますか(N=487)



具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- こころの健康を維持できるよう、睡眠時間を確保し規則正しい生活を心がけます。
- 楽しみを見つけ、上手にストレスを発散します。
- 悩みを相談できる相手を見つけ、必要なときは、専門機関に相談します。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者の取組>

- 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を身につけます。
- パソコンやスマホ、タブレットを使用する時間を短くします。
- 悩みを相談できる家族、友人を見つけます。

<青年期(15歳～39歳)の取組>

- 自分にあった睡眠の量の把握、確保に努めます。
- 趣味の活動等、自分に合ったストレス解消方法を見つけます。
- ストレスについて相談できる場所、相手を見つけます。

<中高年期(40歳以上)の取組>

- 生きがいを見いだせるよう、地域活動等に積極的に参加します。
- 地域の人たち等、さまざまな人とふれあう機会を持つようにします。
- 1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手を見つけます。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- 保健師による「こころとからだの健康相談」、臨床心理士による「こころの健康相談」でうつ等メンタル面の相談に応じます。本人だけでなく、家族等からの相談にも対応し、必要に応じて医療機関等へつないでいきます。
- うつ病等のメンタル面の問題に対し自らチェックし、気軽に相談できる窓口につながることを目的にメンタルチェックシステム「こころの体温計」※の利用を促します。
- 自殺対策キャンペーン等の啓発活動を行います。自殺対策強化月間等に合わせ、周知啓発を行います。
- 自殺対策ゲートキーパー※養成講座を開催し、ゲートキーパーの養成に努めます。
- さまざまな悩みを抱えている人が、1人で悩まず専門の機関に相談できるように、相談窓口の周知をします。

<幼少期(0歳～14歳)への取組>

- 早寝早起き、生活リズムの大切さを伝えます。
- こころの発達やこころと体の相互の影響、不安や悩みへの対処等、「こころの健康」を学習します。
- 小中学校では、子どものこころの健康問題について、養護教諭による指導や健康観察、スクールカウンセラー※による相談、援助を行います。

<青年期(15歳～39歳)、中高年期(40歳以上)への取組>

- 出前講座※等でこころの健康や休養に関する正しい知識を普及します。
- 地域での仕事、スポーツ、学習・文化活動等の情報を提供し、人とふれあう機会を持てるよう生きがいづくりを支援します。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
いつもの睡眠で休養が十分にとれている人の増加	70.2%	73.9%	75.0%
睡眠時間が8時間以上の小学6年生の増加		40.7%	50.0%
睡眠時間が8時間以上の中学3年生の増加		11.3%	20.0%
悩みやストレスがある成人の割合の減少	67.9%	66.8%	65.0%
ストレスを感じた時、趣味などでうまく解消できている人の増加	63.9%	70.4%	75.0%



こころの体温計 柏原市
メンタルヘルスチェック

柏原市では、メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」を導入いたしました。

柏原市 こころの体温計 検索
https://fishbowlindex.jp/kashiwara/
市のホームページからご利用いただけます。

お役立て情報>健康づくり課>「こころの体温計」で健康チェック

こころの体温計
ストレス度・落ち込み度診断チェック！

本人モード・家族モード・赤ちゃんモード
アルコールチェックモード・ストレス対応テスト

ひとりで悩まずに相談してください
相談窓口一覧は裏面の通りです。
すぐに解決が難しくても相談員が一緒に考えます。
相談内容の保護は守られますので、お気軽にご利用ください。

柏原市保健センター
健康づくり課 ☎072-973-6516

ゲートキーパー養成講座

5. たばこ

目 標

喫煙や受動喫煙※が及ぼす健康への影響について理解し、たばこの害から自身や家族、周囲の人を守ることができる。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- 小中学校においてたばこの健康への害や周囲の人への影響について正しい知識を指導しました。
- 特定保健指導※やがん検診等において禁煙指導を実施し、必要に応じて禁煙外来※を紹介しました。
- 胎児や乳幼児への影響について母子健康手帳の交付や乳幼児健診時に禁煙指導を行いました。
- 市内産婦人科医療機関に禁煙や受動喫煙の影響についてのちらしを配布し、啓発を行いました。
- 世界禁煙デーに合わせてのぼりを設置し、啓発を行いました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
小中学生の喫煙経験者の減少	2.1%	0.0%	0.7%	B
受動喫煙の害について知らない小中学生の減少	16.2%	0.0%	55.5%	E
成人(男性)の喫煙者の減少	21.6%	20.0%	22.6%	D
成人(女性)の喫煙者の減少	6.0%	5.0%	5.4%	B

注)「受動喫煙」については「第3期実績」と「現状」の数値の取り方は異なります。

「受動喫煙の害について知らない」についての「現状」は、有効回答数(N=991)に占める「受動喫煙という言葉を知らない」+「影響についての無回答」の割合を数値にしました。

現状と課題

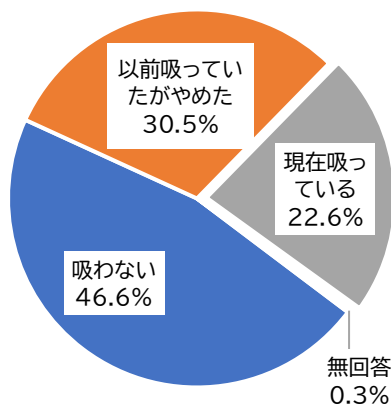
たばこは多くの有害物質が含まれており、がんをはじめ循環器疾患、歯周病等のさまざまな疾患の危険因子となっています。また、受動喫煙や妊娠中の喫煙により、低出生体重児・未熟児を出産するリスクも高まります。まずは健康への影響に関する知識を深め、たばこの害に関する知識の普及・啓発を継続して行っていきます。

柏原市において、成人の喫煙者の割合が女性は減少していますが(図5-2)、男性は増加しています(図5-1)。喫煙者への指導や禁煙外来等の情報提供を行うことが重要です。

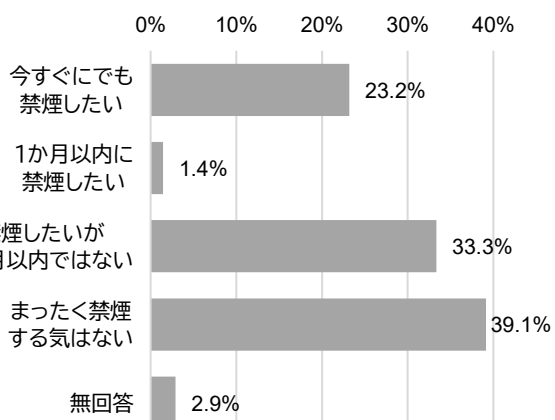
また、小中学生において、受動喫煙の害についての認知を拡充し(図5-5)、早期から喫煙に対する悪影響を周知することが重要です。

一般・男

図5-1 たばこを吸いますか(N=305)

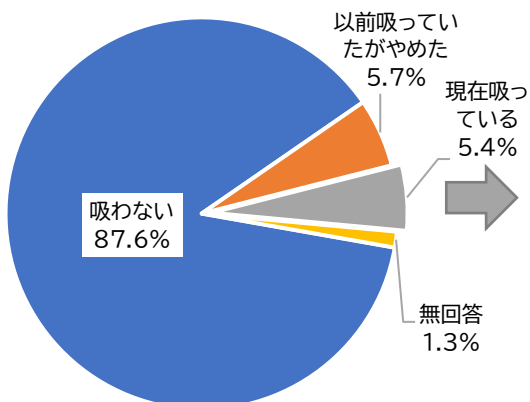


禁煙意向(N=69)

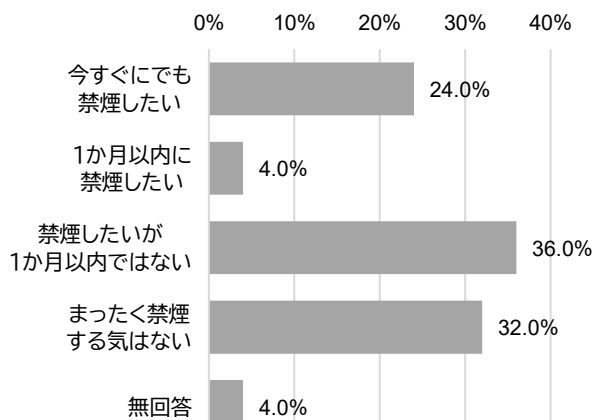


一般・女

図5-2 たばこを吸いますか(N=460)



禁煙意向(N=25)



一般

図5-3 禁煙補助剤や禁煙専門外来について(N=801)

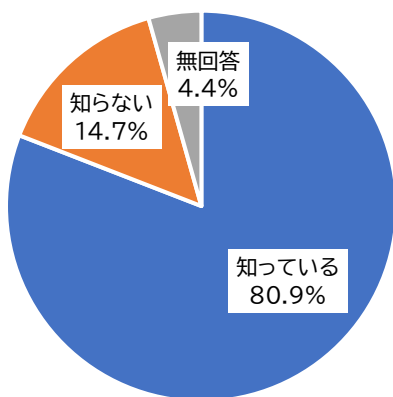
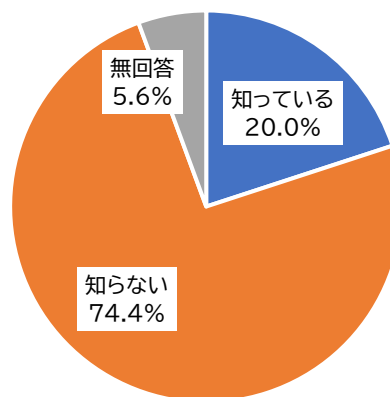
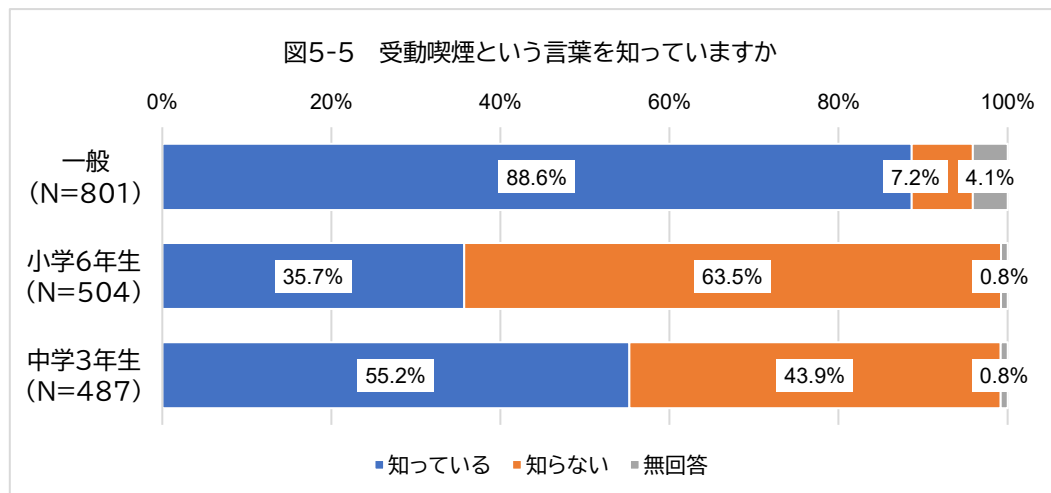


図5-4 保健センターで実施している禁煙相談について(N=801)





具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- たばこの害(喫煙及び受動喫煙※)による健康影響)についての正しい知識を習得します。
- 未成年の喫煙を注意します。
- 禁煙したい人を周囲の人は応援します。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者・青年期(未成年15歳～19歳)の取組>

- たばこの害について学び、絶対にたばこを吸いません。

<妊娠期・授乳期について>

- 妊娠中や授乳期の喫煙による胎児や乳児への影響について理解します。
- 妊娠・授乳期はたばこを吸いません。

<青年期(成人20歳～39歳)、中高年期(40歳以上)の取組>

- 喫煙者はたばこの害を正しく理解し、積極的に禁煙を試みます。
- 喫煙者は周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにします。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- 学校、図書館や市役所等の公共施設において、敷地内禁煙を継続します。
- 商業施設等においても禁煙を推進し、禁煙化に向けてサポートを行います。
- たばこの害(喫煙及び受動喫煙による健康影響等)についての知識の普及・啓発を行います。

- 電話や面接による禁煙相談を充実し、禁煙する人への支援(禁煙外来※の紹介等)を行います。

<幼少期(0歳～14歳)・青年期(未成年15歳～19歳)への取組>

- 小中学校において、たばこの健康への害について正しい知識を伝えます。また、必要時には養護教諭による個別指導を行います。
- 関係機関と連携し、未成年者の喫煙防止教育を推進します。

<妊娠期・授乳期への取組>

- 喫煙や受動喫煙※による胎児や乳児への影響について、母子健康手帳交付時や乳幼児健診を通じてパンフレット等を配布し、禁煙指導を行います。
- 市内産科医療機関へ禁煙や受動喫煙に関するチラシを配布し、必要時に医師や助産師等による禁煙サポートを行います。

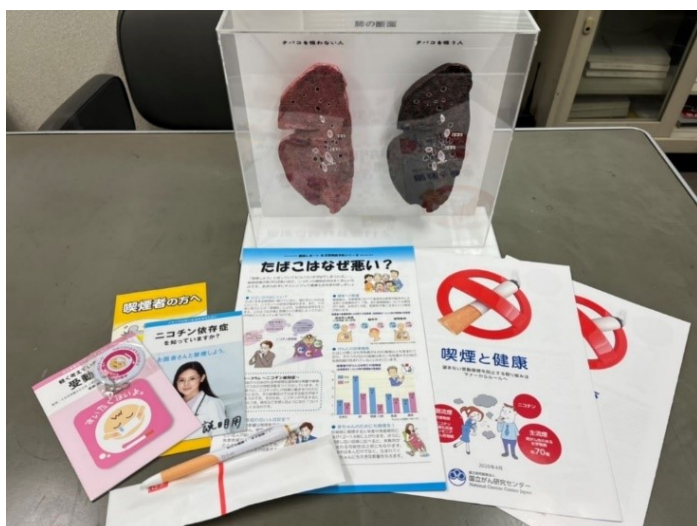
<中高年期(40歳以上)への取組>

- 肺がん検診受診時に喫煙者へ禁煙及び受動喫煙防止チラシや禁煙啓発グッズを配布し、禁煙をサポートします。
- 特定保健指導※等の保健事業を通じて、喫煙者への禁煙指導を行います。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
受動喫煙※の害について知らない小中学生の減少		55.5%	40.0%
成人(男性)の喫煙者の減少	21.6%	22.6%	20.0%
成人(女性)の喫煙者の減少	6.0%	5.4%	5.0%

注)「受動喫煙の害について知らない小中学生」は、有効回答数(N=991)を母数にした「受動喫煙という言葉を知らない」+「言葉を知っていても害については「無回答」の割合です。



6. アルコール

目 標

飲酒の健康への影響や適正な飲酒量を理解し、年齢や健康状態に応じた適切な飲酒ができる。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- 検診やイベントを通じて、適正飲酒について啓発を行いました。
- 特定保健指導※において、対象者に個別指導を実施しました。
- 小中学校において、飲酒の身体の影響について指導を行いました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
小中学生の飲酒経験の減少	21.7%	0.0%	17.1%	C
適正飲酒量を知っている人の増加	41.5%	50.0%	39.3%	D

現状と課題

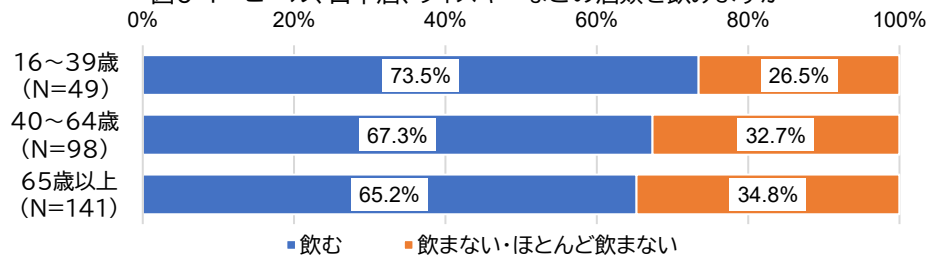
適度な飲酒はリラックス効果等もありますが、過度の飲酒は肝機能障害や高血圧、脳血管疾患等の生活習慣病※を発症させる要因となります。また、近年、過度の飲酒によるアルコール依存症等、飲酒によるさまざまな問題が社会的に取り上げられています。

柏原市では適正飲酒量を知っている人が約4割であり(図6-4)、加えて、休肝日※を週1回以上設けている人が年齢が上がるごとに減少している現状から(図6-5、図6-6)、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及、啓発をする必要があります。



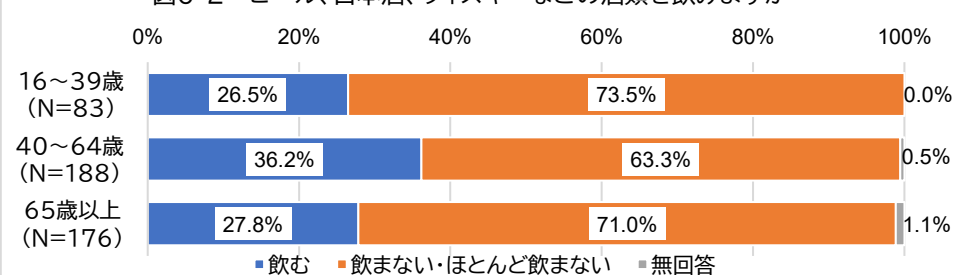
一般・男

図6-1 ビール、日本酒、ウイスキーなどの酒類を飲みますか



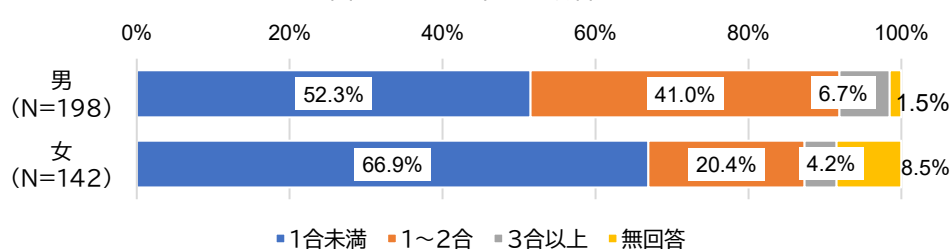
一般・女

図6-2 ビール、日本酒、ウイスキーなどの酒類を飲みますか



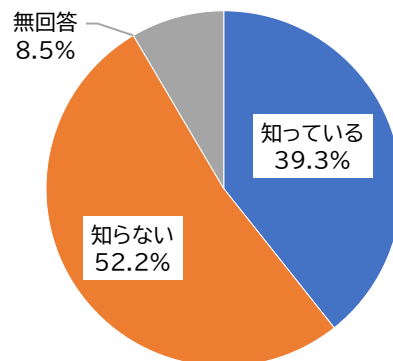
一般

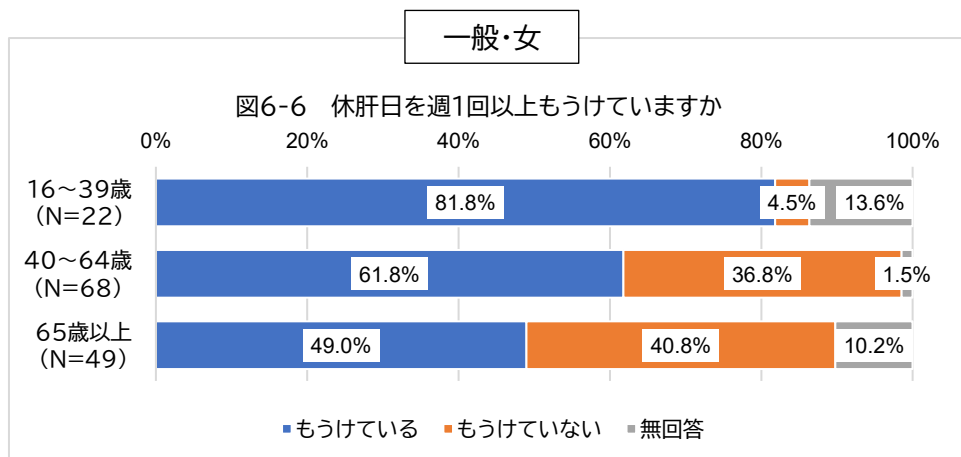
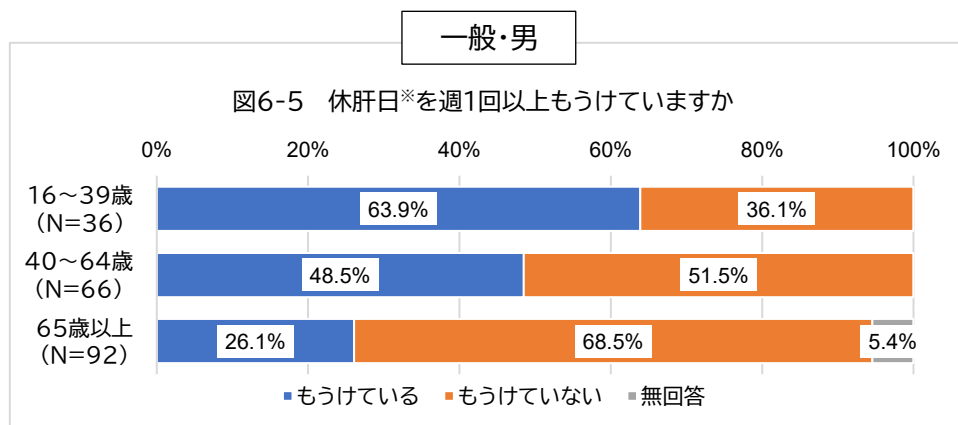
図6-3 一日平均の飲酒量



一般

図6-4 適正飲酒量は1日に平均日本酒1合程度だと知っていますか(N=801)





具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- 適正飲酒量を知り、過度の飲酒による肝機能障害や高血圧、脳血管疾患等の身体への影響を学びます。
- 他人に無理にお酒を勧めません。
- 未成年者にはお酒を飲ませません。

<妊娠期・授乳期の取組>

- 妊娠中や授乳中の飲酒による胎児や乳児への影響について理解し、飲酒しません。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者・青年期(未成年15歳～19歳)の取組>

- アルコールの害について学び、未成年でお酒は飲みません。

<青年期(成人20歳～39歳)、中高年期(40歳以上)の取組>

- 適正な飲酒を守り、週1回以上お酒を飲まない日をつくります。
- 過度の飲酒はしません。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- 適正飲酒量についての健康教育やイベントで、アルコールパッチテスト※等を通じて周知・啓発します。
- 保健事業において、過度の飲酒による肝機能障害や高血圧、脳血管疾患等の生活習慣病※の発症や進行を予防します。

<妊娠期・授乳期への取組>

- 妊娠届や乳幼児健診等の母子保健事業を通じて、妊娠中の飲酒における胎児への害について周知・啓発し、相談に応じます。

<幼少期(0歳～14歳)、青年期(未成年15歳～19歳)への取組>

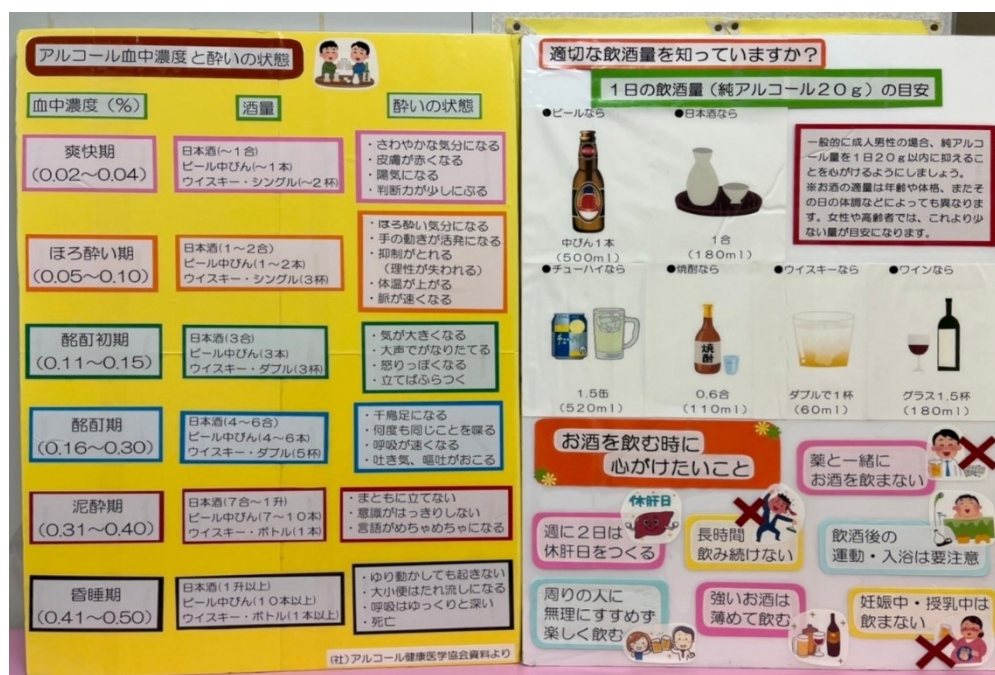
- 小中学校において、飲酒と健康について学習する機会を設け、未成年での飲酒をなくします。

<青年期(成人期20歳～39歳)、中高年期(40歳以上)への取組>

- 適正飲酒や休肝日※について啓発し、休肝日を週1日以上確保するよう、啓発や健康教育を実施します。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
休肝日を週1回以上設けている人の増加	53.8%	49.9%	60.0%
適正飲酒量を知っている人の増加	41.5%	39.3%	50.0%



7. 歯と口の健康

目 標

歯や口の健康について正しい知識を持ち、歯と口腔の健康が保たれている。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- 妊娠期から妊婦の歯科指導、乳児の歯について講座を実施しました。
- 乳幼児歯科健診、虫歯予測試験※、個別相談を実施しました。
- こども園や保育所、幼稚園、小中学校において、歯科健診、ブラッシング指導を実施しました。
- 対象者に対して、歯周疾患検診を実施しました。
- 健康講座において、口腔ケアについて正しい知識を指導しました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
虫歯のない幼児(3歳児)の増加	80.3%	85.0%	88.4%	A
歯周疾患検診受診率の向上	17.3%	20.0%	16.6%	D
80歳以上で自分の歯を20本以上有している人の増加	33.3%	35.0%	44.4%	E

注) 歯の本数の「現状」は無回答を除いた割合です。第3期実績とは数値の取り方が異なります。

現状と課題

歯や口の健康は、おいしく食べることや会話を楽しむこと等、心身ともに健康な生活を維持するために欠かせないものです。う歯※(虫歯)や歯周病は歯を失う原因となり、生活の質を著しく低下させます。歯周病は歯を失うことだけでなく、糖尿病の悪化や、脳血管疾患、心疾患等、多くの病気につながるといわれています。

柏原市においては、65歳以上では歯の平均残存数が18.5本となっています。また、80歳以上では平均残存数は15.2本(図7-1)、残存数が20本以上の割合は44.4%となっており(図7-2)、8020運動※の実現にむけて一人ひとりが歯と口の健康についての正しい知識を持ち、若年層からライフステージに応じた対策を実践する必要があります。

また、乳幼児においては年齢があがるほど、う歯(虫歯)のある幼児の割合が増加し、3歳6か月児健診で、う歯(虫歯)のある幼児の割合は1割程度となっています(P.12 参照)。乳幼児期の生活習慣は生涯を通じた生活習慣の基礎となるため、正しい歯磨きの習慣や定期的な歯科健診の受診に努めることが大切です。そのためにも、保護者や市民に対する歯と口の健康を保つための知識の普及を行うことが必要です。

一 般

図7-1 歯の平均本数

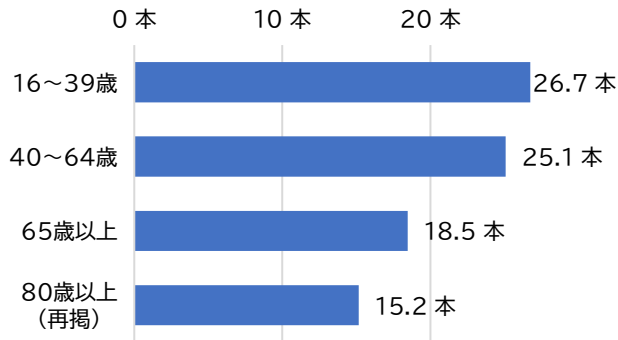


図7-2 80歳以上の歯の残存数(N=54)

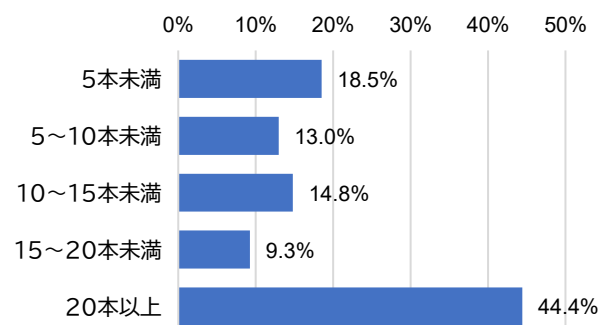
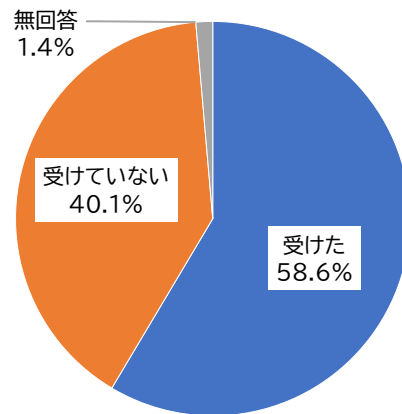
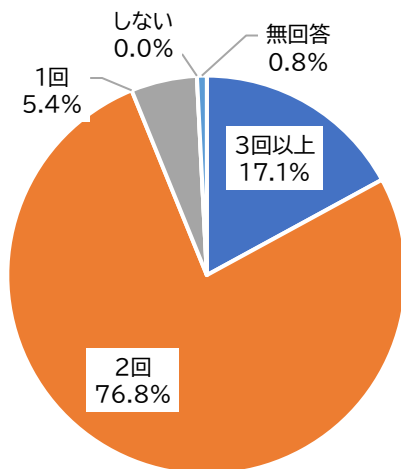


図7-3 この1年間に歯科受診や「歯磨き指導」などを受けていましたか(N=801)



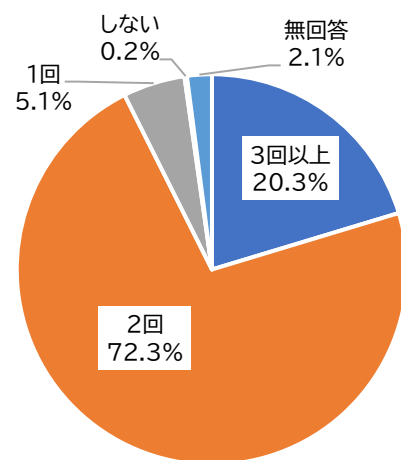
小学6年生

図7-4 歯みがき回数(N=504)



中学3年生

図7-5 歯みがき回数(N=487)



具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- 虫歯予防や歯と口の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けます。
- 歯と口腔について正しい知識を身につけ、正しい歯磨き方法を身につけます。
- 食後及び就寝前に歯磨きをします。
- 歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用器具を使って口腔内の清掃を行います。
- かかりつけ歯科医をもち、異常があれば早期に治療を受けます。
- 偏食せず、バランスのよい食生活を送ります。
- 甘い食べ物をひかえ、3度の食事はよくかんで食べます。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者の取組>

- 6歳臼歯が生えるまでは、大人が仕上げ磨きを行います。
- フッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤を利用します。
- 正しい歯磨き方法を身につけます。
- おやつやジュースは時間と量を決めて飲食します。

<中高年期(40歳以上)の取組>

- 口腔機能を保つために、健口体操※を行います。
- 歯周疾患予防のために、定期的に歯科医を受診し、健康な歯を保ちます。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- 関係機関と連携して、歯の健康を守る正しい知識の普及や情報提供に努めます。
- 出前講座※を通して、歯の健康について情報提供します。

<幼少期(0歳～14歳)への取組>

- 乳幼児歯科健診や虫歯予測試験※を行います。
- 乳幼児歯科教室や個別歯科相談を行います。
- 虫歯予防のためにフッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤の利用を推進します。
- こども園や保育所、幼稚園、小中学校では、歯科健診を行います。
- こども園や保育所、幼稚園では、昼食後の歯磨き、歯磨き指導、フッ素塗布を行います。
- 小中学校では、昼食後の歯磨きの推進、虫歯が要因となる病気の学習、歯磨き指導、フッ素塗布を行います。

<妊娠期への取組>

- 両親教室※で妊婦の歯科指導を行います。また、赤ちゃんの歯の手入れについての指導を行います。

<青年期(15歳～39歳)・中高年期(40歳以上)への取組>

- 40歳～70歳(節目)を対象に、歯周疾患検診を行います。
- 出前講座※において、歯周疾患について正しい知識の普及啓発を行い、生活習慣病※(糖尿病等)との関連についても伝えていきます。

<高年期(65歳以上)の取組>

- フレイル※予防として、出前講座や個別指導において、口腔ケアの重要性や方法について伝えていきます。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
う歯※(虫歯)のない幼児(3歳児)の増加	80.3%	88.4%	90.0%
歯周疾患検診受診率の向上	17.3%	16.6%	20.0%
歯科受診・歯みがき指導を受けた人の増加	50.1%	58.6%	70.0%
80歳以上で自分の歯を20本以上有している人の増加	33.3%	44.4%	50.0%



8. 病気の予防

目 標

自らの健康状態を知り、病気の予防に努めている。

第3期の取組と評価

《第3期の取組》

- がん検診の受診可能医療機関の拡大や休日検診を実施し、受診率向上を図りました。
- がん検診時に健康手帳を配布し、活用を促しました。
- がんリスクチェック「がん検診のすすめ」※の利用を勧めました。
- 特定健康診査未受診者に受診勧奨を実施しました。
- 生活習慣病※予防、重症化予防のため、対象者に保健指導を実施しました。
- 乳幼児健康診査(4か月児、1歳6か月児、3歳6か月児)を実施し、発育、発達の確認、保健指導を実施しました。
- 中学校において、医師によるがん教育を実施しました。
- 健康講座等において、健康寿命※の延伸についての講話を実施しました。

《評価・目標の達成状況》

第3期指標	第3期実績	第3期目標	現状	評価
過去1年間に健康診査を受けた人の増加	72.1%	75.0%	62.0%	D
過去1年間にがん検診を受けた人の増加	31.8%	35.0%	32.3%	C
「健康寿命」という言葉や意味を知っている人の増加	60.5%	70.0%	71.4%	A
乳幼児健康診査(4か月児健診)の受診率の向上	96.9%	99.0%	97.6%	C
乳幼児健康診査(1歳6か月児健診)の受診率の向上	96.3%	98.0%	96.6%	C
乳幼児健康診査(3歳6か月児健診)の受診率の向上	92.6%	95.0%	96.6%	A

現状と課題

医療の発展による平均寿命は延伸していますが、それと同時に健康寿命が延び、健康で長生きすることが健康で生きがいのある人生を送ることにつながります。

健康寿命を延伸させるためには、一人ひとりが自分自身の健康について関心を持ち、健康づくりのための行動ができるよう、効果的で効率的な事業の充実を図っていく必要があります。

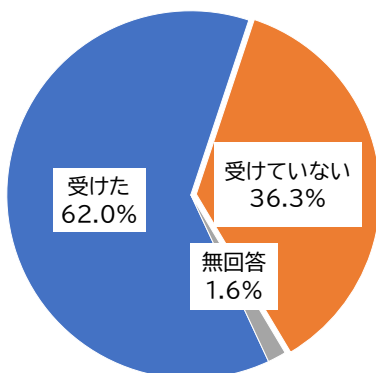
柏原市においては、男性の健康寿命が79.9歳、女性の健康寿命が84.1歳であり(P.6参照)、一人ひとりが健康寿命の延伸をめざせるよう努力が必要です。

また、健康寿命の延伸のためには、規則正しい生活を送り、病気の早期発見のための健康診査等を受診することが必要です。健康診査を受けた人は6割を超えていますが(図8-1)、がん検診を受けた人は

3割であるため(図8-2)、受診率向上に向けた取組が必要です。健康診査を受けていない理由の約半数が「定期的に通院している」ためですが、約2割は「面倒だから」「必要性を感じない」となっています(図8-1)。受診率向上のためには、受診の必要性について啓発し、早期発見、早期治療につながるよう、受診しやすい体制を整えていく必要があります。

一 般

図8-1 健康診査の受診(N=801)



健康診査を受けなかった理由(N=291)

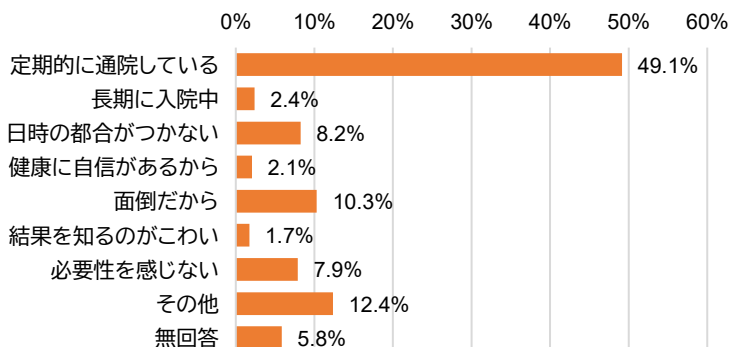
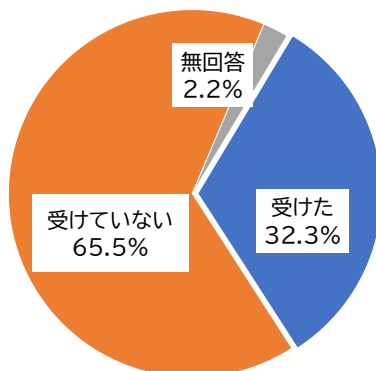
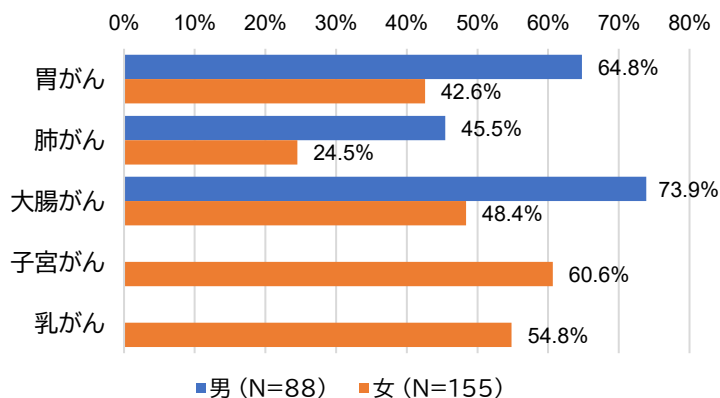


図8-2 《20歳以上》がん検診の受診(N=759)



受診したがん検診の種類(複数回答)



具体的な取組

市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を把握するよう努めます。
- 健康診査やがん検診の結果、必要であれば医療機関を受診し、適切な検査及び治療を受けます。
- 健康に関する情報に関心をもち、地域の健康教室等を利用し、健康管理に役立てるよう心がけます。
- 身近に相談できるかかりつけ医、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局をもつよう心がけます。

<幼少期(0歳～14歳)、その保護者の取組>

- 早寝早起き等、規則正しい生活を送ります。
- 身体のことで心配なことがあれば、家族や先生に相談します。

<青年期(15歳～39歳)の取組>

- 生活習慣を整え、規則正しい生活を送ります。

<中高年期(40歳以上)の取組>

- 地域の健康づくりや介護予防に関する教室等に参加し、正確な健康に関する情報を身につけます。

市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- 健康に関する相談を受けます。
- 出前講座※等において健康に関する講座を行います。
- 健康診査やがん検診の啓発を行います。

<幼少期(0歳～14歳)への取組>

- 乳幼児健康診査、歯科健診や健康相談等において、病気の早期発見や成長及び発達についての相談に応じます。
- こども園や保育所、幼稚園、小中学校において、健康診断を実施します。
- 小中学校では、保健の授業で病気の原因や地域のさまざまな保健活動の取組について学習します。また、担任による日常の健康観察や、養護教諭による健康指導を行います。

<青年期(成人 20 歳～39歳)、中高年期(40歳以上)への取組>

- がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん)等を実施し、重点受診対象者には受診勧奨を行います。
- 集団検診では、休日セット検診を実施し、あわせて個別検診を拡大することで、対象者が受診しやすい体制を作っていきます。
- 保健指導等により生活習慣病※(高血圧症、脂質異常症、糖尿病等)に関連する歯周病や網膜症や慢性腎臓病等の重症化予防に努めます。
- 特定健診※において、腎性高血圧や糖尿病性腎症の早期発見に努めます。
- 特定健診の結果に応じた保健指導を行います。
- 人間ドックについては、一部助成を行い受診率の向上に努めます。
- 肝炎ウイルス検診や骨粗しょう症検診を実施します。
- 健康手帳をがん検診や健康相談等で配布し、健康に関する記録をすることで自己管理ができるよう支援します。
- 電話や面接により健診結果やその他健康に関する相談に応じます。また、必要に応じて医療機関の受診を勧奨します。

- 生活習慣病の予防等、健康づくりに関する正しい知識の普及、啓発を行うとともに、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう健康教室の開催や、地域に出向いての出前講座を行います。
- 健康づくり応援団※の育成や学習会を実施し、健康づくりボランティアと協力し、地域の健康づくりを推進します。
- 高齢者に対しては、地域サロン等を開催し、できる限り自立した生活が継続できるよう支援します。

指 標

第4期指標	第3期	現状	目標
過去1年間に健康診査を受けた人の増加	72.1%	62.0%	75.0%
過去1年間にがん検診を受けた人の増加	31.8%	32.3%	35.0%
乳幼児健康診査(4か月児健診)の受診率の向上	96.9%	97.6%	99.0%
乳幼児健康診査(1歳6か月児健診)の受診率の向上	96.3%	96.6%	98.0%
乳幼児健康診査(3歳6か月児健診)の受診率の向上	92.6%	96.6%	98.0%



巻末資料

1. 第4期 健康かしわら21計画及び第2期 柏原市食育推進計画 用語解説

用語		解説	ページ
あ 行	アルコール パッチテスト	アルコールを分解しやすい体質かどうか簡単にわかるパッチテストです。	45
	う歯	虫歯のこと。口腔内の細菌が糖質から作った酸によって歯質が脱灰されて起こる歯の実質欠損のことです。	2、12、 46、49
	SDGs	持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)とは、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界をめざす国際目標です。	1
か 行	がんリスク チェック「がん 検診のすすめ」	パソコン・スマートフォン・携帯電話を使い、10問～15問の間診に答えるだけで、あなた自身やあなたの周りの方が、がんの予防ができていないか、症状がないかなど、気軽にいつでもどこでも、簡単にリスクチェックができるシステムです。	50
	禁煙外来	医療機関で行われている、禁煙補助剤等を使用し、禁煙をサポートするための医療システムのことです。	38、41
	休肝日	肝臓を休めるために週に1日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語です。アルコールは依存性薬物のため、習慣的な飲酒を継続していると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。休肝日を設けることで、肝障害を予防できる可能性があります。	42、45
	健康寿命	日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間をいいます。	1、2、6、 14、17、 50
	健康格差	人種や民族、社会的・経済的地位による健康と医療の質の格差のこと。健康格差は、2008年に世界保健機関(WHO)が加盟国に対して健康格差是正の推進を勧告したことに始まります。	1
	健康づくり 応援団	健康づくりを支援するボランティア。地域ぐるみで健康増進運動を支援する目的で活躍する団体です。	30、53
	健口体操	ことばをうまく話せない、食べ物がうまく飲み込めない、顔の表情をあらわしにくい、口の中がかわきやすい、味がよくわからない、口の中に食べ物が残り、口臭が気になる方々のための準備体操で、この体操には顔面体操、舌体操、だ液腺マッサージの3種類があります。	48
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。	32、36
	合計特殊出生率	1人の女性が一生に産む子どもの平均数のことです。	5

用語		解説	ページ
さ 行	食育	心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事等を実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつ等の食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みの感謝や伝統的な食文化等への理解を深めたりすることが含まれます。	1、2、 18、26、 27
	受動喫煙	本人は、喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことです。	38、40、 41
	スクール カウンセラー	学校の教育相談体制、児童・生徒指導体制の中で、問題行動や、児童・生徒が抱えるさまざまな課題について、児童・生徒、保護者、教職員に対し、こころのケア等を行う心理の専門性を有した人をいいます。	37
	生活習慣病	生活習慣が原因で起こる疾患の総称。重篤な疾患の要因となります。食事や運動・喫煙・飲酒・ストレス等の生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。	1、2、3、 18、19、 25、26、 28、30、 42、45、 49、50、 52
	セレクト・ ウエルネス柏原	「自分の健康、自分で選ぼう!」をコンセプトに市が提供する市民のための健康づくりプログラム。市民はプログラムの運動強度を基に自らコースを選択し、参加します。	28、30
た 行	地産地消	地元で生産されたものをその地元で消費することです。	18、26
	出前講座	保健に関する市民の要望により、職員が会場に出向き保健指導を行うことです。	18、26、 30、37、 48、49、 52
	特定健診	日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行うことです。	3、7、52
	特定保健指導	特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）が生活習慣を見直すサポートをすることです。	8、18、 38、41、 42
は 行	8020運動	80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標とする「生涯を通じた歯の健康づくり」のための運動です。	46
	BMI	Body Mass Index の略で世界共通の肥満度をあらわします。日本肥満学会では、BMI:22の場合を標準体重とし、25以上の場合を肥満、18.5未満である場合を低体重としています。標準値に近いほど病気にかかる確率が低いといわれています。 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$	18、27
	不健康な期間	平均寿命から健康寿命を差し引いた期間のことです。	6

用語		解説	ページ
は行	フレイル	加齢に伴い、身体の予備機能が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。	3、14、17、28、49
	ヘルスリテラシー	「健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、健康増進について判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」とされています。	2、13、14
ま行	メンタルチェックシステム「こころの体温計」	携帯電話やパソコンを利用して簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などをチェックできるシステムです。	32、36
	虫歯予測試験	口腔内に虫歯菌がどれだけいるかを検査し、歯垢や酸のできる具合をみるもので、酸等が多いほど液の色が、青(心配なし)→緑(やや危険)→黄緑(危険)→黄(非常に危険)と変化します。	46、48
や行	ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ	「全ての人が適切な予防、治療、リハビリ等の保健医療サービスを、支払い可能な費用で受けられる状態」を指します。	1
ら行	両親教室	妊婦やその家族が安心して赤ちゃんを迎えられるように、保健師、栄養士、助産師、歯科衛生士等が妊娠、出産、育児に関する情報提供、沐浴等の実技を含めた集団の保健指導を行うことです。	26、49
	ロコモティブシンドローム	加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症等により運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりになってしまうリスクの高い状態のことです。	14、17
	ローレル指数	子ども(小中学生)の身長と体重のバランスを示す指数。「身体充実指数」とも呼ばれ、栄養状態・発育状態、肥満・やせの尺度となる指数です。ローレル指数が130程度で標準的な体型とされ、プラスマイナス15の、115～145未満程度に収まっていれば標準とされます。 $\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10^7$	19、27

2. 健康かしわら21計画策定委員会規則

○柏原市健康増進計画策定委員会規則

平成 24 年 12 月 28 日

規則第 45 号

(趣旨)

第 1 条 この規則は、執行機関の附属機関に関する条例(平成 24 年柏原市条例第 24 号)第 3 条の規定に基づき、柏原市健康増進計画策定委員会(以下「委員会」という。)の組織、運営その他委員会について必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第 2 条 委員会は、委員 20 人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 健康増進計画について識見を有する者
- (2) 福祉又は医療に関する機関又は団体の代表者
- (3) 公募により選考された市民
- (4) 市の職員
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期)

第 3 条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から健康増進計画策定完了の日までとする。

(会長及び副会長)

第 4 条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 条 委員会は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した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、災害の発生、感染症のまん延その他のやむを得ない事由により会議の開催が困難であると認められる場合には、全ての委員に対し、書面又はこれに代わる電磁的記録により、委員会の議事について意見を求めることをもって会議の開催に代えることができる。この場合において、委員の過半数から書面又はこれに代わる電磁的記録により意見の提出があったときは、前 2 項の規定にかかわらず、委員会の議事は、意見を提出した委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(庶務)

第 6 条 委員会の庶務は、健康福祉主管課において処理する。

(その他の事項)

第 7 条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、会長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、公布の日から施行する。

(会長の職務の特例)

2 新たに委員が任命された後会長が互選されるまでの会長の職務は、市長が行う。

附 則(平成 28. 7. 29 規則 32)

この規則は、公布の日から施行する。

附 則(令和 3. 2. 26 規則 2)

この規則は、公布の日から施行する。

3. 第4期 健康かしわら21計画策定委員会 委員名簿

第4期 健康かしわら21計画策定委員会 委員名簿

所 属 等	氏名
関西福祉科学大学 健康福祉学部 福祉栄養学科教授	峯 松 正 敏
大阪教育大学 教育学部教育協働学科 准教授	榎 木 泰 介
柏原市社会福祉協議会会長	谷 口 和 宏
柏原市医師会会長	藤 江 博
柏原市歯科医師会会長	藤 本 喜 之
柏原市薬剤師会会長	吉 本 宏 一
大阪府藤井寺保健所長	田 中 英 夫
大阪中河内農業協同組合柏原営農購買所長	北 田 裕 士
市民公募委員	藤 森 秀 子
市民公募委員	菅 原 満
健康部長	田 中 徹
教育委員会教育部長	福 島 潔

4. 諮問書

柏 健 第 2 号
令和 3 年 9 月 2 日

第 4 期健康かしわら 2 1 計画策定委員会
会長 峯松 正敏 様

柏原市長 富宅 正浩

諮 問 書

第 4 期健康かしわら 2 1 計画の策定について（諮問）

次の諮問事項について、調査・審議のうえ貴委員会の意見を求めます。

記

1、諮問事項

第4期健康かしわら21計画の策定について

2、諮問理由

本計画は、「第5次柏原市総合計画」を上位計画とし、本市の保健分野の個別計画として位置づけ、他の関連計画との調和を図りながら、市民の健康づくりを推進するため、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市の健康増進計画として策定するものです。

つきましては、本計画の策定についてご審議のうえご意見いただきたく、諮問するものです。

5. 答申書

令和4年3月7日

柏原市長 富宅 正浩 様

第4期健康かしわら21計画策定委員会
会長 峯松 正敏

第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画について(答申)

令和3年9月2日付け柏健第2号にて諮問のありました第4期健康かしわら21計画の策定については、慎重に審議をして別添のとおり取りまとめましたので答申します。

なお、計画の推進にあたっては、下記の事項に十分配慮されたい。

記

- 1 本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが主体的かつ継続的に健康づくりを実践していけるようニーズの把握に努め、具体的な施策に反映されたい。
- 2 本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが健康への意識をもって取り組んでいけるように、関係機関及び団体等と連携して環境整備に努められたい。
- 3 本計画の推進にあたっては、市民が理解しやすい方法で本計画の周知や情報の提供に努めるとともに、本計画への市民参加意識の醸成を図られたい。
- 4 本計画の推進にあたっては、適切な進行管理を行い、適宜評価しながら社会情勢の変化や市民ニーズの変化に的確に対応されたい。

6. 第4期 健康かしわら21計画及び第2期 柏原市食育推進計画 策定経緯

日 時	内 容
令和3年7月5日	柏原市健康増進計画策定委員会規則の規定に基づき第4期健康かしわら21計画策定委員会を構成する委員数及び選出方法を決定
令和3年7月1日 ～7月16日	策定委員会公募委員2名を市広報誌及びホームページで公募
令和3年7月14日	健康増進計画に識見を有する者、福祉、医療機関又は団体に委員の推薦依頼
令和3年8月1日	第4期健康かしわら21計画策定委員会委員の委嘱
令和3年8月23日	第1回第4期健康かしわら21計画策定検討会開催(庁内組織) ● アンケート調査内容について検討
令和3年9月2日	第1回第4期健康かしわら21計画策定委員会開催(書面) ● 委嘱状の交付、会長、副会長の選出及び第4期健康かしわら21計画策定について諮問 ● アンケート調査内容について検討
令和3年9月15日 ～10月8日	第4期健康かしわら21計画策定のためのアンケート調査の実施 ● 市民を対象としたアンケート調査 ● 小・中学生を対象としたアンケート調査
令和3年11月22日	第2回第4期健康かしわら21計画策定検討会開催 ● 第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画(案)の検討
令和3年12月2日	第2回第4期健康かしわら21計画策定委員会開催 ● 第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画(案)の検討
令和4年2月1日 ～2月22日	第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画(案)についてパブリックコメントを募集
令和4年2月15日	第3回第4期健康かしわら21計画策定検討会開催(書面) ● 第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画(案)の検討
令和4年3月4日	第3回第4期健康かしわら21計画策定委員会開催(書面) ● 第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画(案)について審議、答申内容を決定
令和4年3月7日	第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画について答申
令和4年3月31日	第4期健康かしわら21計画及び第2期柏原市食育推進計画策定

7. 第4期 健康かしわら21計画及び第2期 柏原市食育推進計画策定のためのアンケート調査

(1) 調査の概要

■ 調査目的

「第4期健康かしわら21計画(健康増進計画)、及び、第2期柏原市食育推進計画」を策定するにあたり、市民の健康に対する意識や行動を把握し、今後の健康づくり施策のあり方を検討するために実施する。

■ 調査期間

令和3年9月15日～10月8日

■ 調査対象

一般	無作為抽出による16歳以上(令和3年4月1日現在)の柏原市民 2000 人
小学生	柏原市内小学校6年生
中学生	柏原市内中学校3年生

■ 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
一般	2,000	801	40.1%
小学6年生	526	504	95.8%
中学3年生	524	487	92.9%

■ 回答者の属性(一般)

性別

	回答数	割合
男	316	39.5%
女	473	59.1%
答えたくない	2	0.2%
無回答	10	1.2%
計	801	100.0%

年齢

	回答数	割合
16～19 歳	18	2.2%
20～29 歳	62	7.7%
30～39 歳	71	8.9%
40～49 歳	103	12.9%
50～59 歳	118	14.7%
60～69 歳	134	16.7%
70～79 歳	192	24.0%
80 歳以上	79	9.9%
無回答	24	3.0%
計	801	100.0%

就労状況

	回答数	割合
働いている	433	54.1%
働いていない	362	45.2%
無回答	6	0.7%
計	801	100.0%

(2) 調査結果の概要(一般)

	第3期調査	第4期調査
BMI・18.5～25 未満(普通体重)	69.7%	68.4%
「健康寿命」という言葉を知っている	71.6%	71.4%
上記のうち、「健康寿命」の意味や内容を知っている	84.5%	78.1%
昨年1年間に健康診査を受けた	72.1%	62.0%
昨年1年間にがん検診を受けた	31.8%	32.3%

《栄養・食生活について》

	第3期調査	第4期調査
1日1回は、家族や友人と一緒に食事をしている	80.4%	80.5%
間食や夜食を控えるように気をつけている	62.8%	71.3%
塩分を多く含む食品を控えるよう気をつけている	53.0%	56.2%
牛乳や乳製品を毎日とっている	53.9%	57.6%
野菜を朝、昼、夕の三食食べている	14.9%	13.6%
お茶、お水以外の飲み物を良く飲む	26.5%	35.1%
自分にとって適切な食事内容や量を知っている	19.4%	16.1%
ふだん外食するときや食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にして いる	31.3%	29.7%
自分自身の食生活は「よい」と思う	31.8%	36.5%
「食育」という言葉を知っている	69.2%	70.9%
上記のうち、「食育」の意味や内容を知っている	71.2%	73.1%
食育に関心がある	28.7%	29.7%
地域や職場、学校などで、健康や栄養に関する事業があることを知っている	40.3%	33.6%
健康や栄養に関する事業に参加したことがある	28.8%	27.9%
「地産地消」という言葉を知っている	68.3%	72.8%
上記のうち、「地産地消」の意味や内容を知っている	92.6%	95.0%

《身体活動・運動について》

	第3期調査	第4期調査
日頃から健康維持・増進のために運動を心がけている	58.3%	60.3%
週2回以上、1回につき30分以上の運動を 6 か月以上継続して行っている★	36.1%	61.7%
駅やビルでエスカレーターやエレベーターより階段を使うようにしている	37.9%	38.7%

★印の項目については、第3期調査と今回の調査では、質問の仕方や数値の取り方が異なります。

《休養・こころの健康づくりについて》

	第3期調査	第4期調査
地域や職場、学校などで様々な活動をしている	21.2%	23.0%
いつもとっている睡眠で休養が十分にとれている	21.6%	21.1%
眠りを助けるために睡眠導入剤や精神安定剤などの薬やアルコール飲料を使わない	68.2%	76.0%
現在、日常生活で悩みやストレスがある	67.9%	66.8%
ストレスを感じた時、趣味などでうまく解消できている	63.9%	70.4%

《たばこについて》

	第3期調査	第4期調査
たばこを吸わない	70.9%	71.5%
たばこを吸っている人で、まったく禁煙する気はない	16.0%	37.2%
未成年の喫煙経験	6.3%	5.6%
たばこを吸うことで健康に与える影響について知っている	93.8%	92.1%
「受動喫煙」という言葉を知っている	83.6%	88.6%
駅や病院、公共施設、飲食店の禁煙をすすめることを望む	81.4%	83.0%
禁煙したい人が相談したり、指導を受けられたりする場所を増やすことを望む	77.8%	79.9%
未成年者がたばこを吸わない環境を作りたいことを望む	87.1%	92.3%

《アルコールについて》

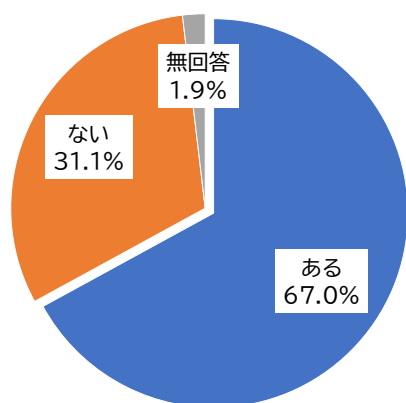
	第3期調査	第4期調査
ビール、日本酒、ウイスキーなどの酒類を飲む	44.3%	45.3%
ほとんど毎日飲む	45.3%	48.4%
休肝日は週1日以上もうけている	53.8%	49.9%
飲酒量は日本酒に換算して1日平均、一合未満	58.4%	57.7%
未成年の飲酒経験	50.0%	22.2%
一般に適正飲酒とは、日本酒に換算して1日に平均一合程度未満であることを知っている	41.5%	40.1%

《歯と口の健康について》

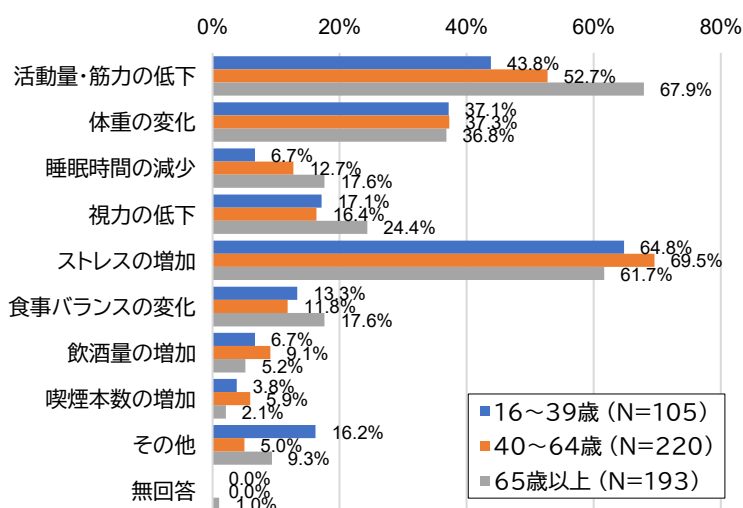
	第3期調査	第4期調査
歯みがきは1日 2 回以上している	75.8%	77.7%
歯ブラシ以外に歯間部清掃用器具を使用している	46.2%	59.3%
この1年間に歯科受診や「歯磨き指導」などを受けた	50.1%	58.6%

《コロナ禍における心身や生活環境の変化》

コロナ禍における心身や生活環境
の変化の有無(N=801)



心身や生活環境の変化の内容(複数回答)



(3) 調査結果の概要(小中学生)

	小学 6 年生	中学 3 年生
「健康寿命」という言葉を知っている	23.8%	40.9%
上記のうち、「健康寿命」の意味や内容を知っている	42.5%	58.8%
「メタボリックシンドローム」という言葉を知っている	13.5%	35.7%
上記のうち、「メタボリックシンドローム」の意味や内容を知っている	33.8%	54.6%

《栄養・食生活について》

	小学 6 年生	中学 3 年生
1 日 3 回、食事を食べている	91.1%	85.6%
主食、主菜、副菜という言葉も意味も知っている	76.2%	74.7%
朝食を毎日食べている	86.9%	77.0%
夕食の時間帯はほぼ決まっている	59.7%	60.6%
朝食は家族そろって食べる	23.0%	11.7%
夕食は家族そろって食べる	60.1%	56.5%
おやつや夜食はあまり食べない	30.4%	37.8%
お茶や水以外の飲み物はあまり飲まない	52.0%	51.5%
インスタントラーメンやカップラーメンをほとんど食べない	29.8%	25.3%
ファストフードをほとんど食べない	14.5%	11.3%
牛乳や乳製品を毎日食べる	56.7%	47.0%

油を使った料理をほぼ毎日食べる	5.8%	5.7%
野菜を朝、昼、夕の三食食べる	29.6%	15.8%
「食育」という言葉を知っている	50.4%	48.3%
上記のうち、「食育」の意味や内容を知っている	41.7%	48.9%

《身体活動・運動について》

	小学 6 年生	中学 3 年生
学校の体育の授業以外で運動を週2回以上している	64.7%	39.8%
週平均の運動回数	3.8 回	4.1 回

《睡眠について》

	小学 6 年生	中学 3 年生
毎日よく眠れている	53.4%	37.2%
睡眠時間は 8 時間以上	40.7%	11.3%
相談できる人(家族・友人・先生など)がいる	91.9%	87.9%

《たばこについて》

	小学 6 年生	中学 3 年生
たばこを吸うことで健康に与える影響について知っている	86.9%	93.4%
今までにたばこを吸ったことがある	0.6%	0.8%
「受動喫煙」という言葉を知っている	35.7%	55.2%
駅や病院など、喫煙場所以外でたばこを吸ってほしくないと思う	86.5%	84.4%

《アルコールについて》

	小学 6 年生	中学 3 年生
今までビールや日本酒、チューハイなどの酒類を飲んだことがある	17.5%	16.6%

《歯と口の健康》

	小学 6 年生	中学 3 年生
歯みがきを1日に 2 回以上している	93.8%	92.6%
歯ブラシ以外に歯間部清掃用器具を使っている	46.6%	33.9%
フッ素の入った歯みがき剤を使っている	58.9%	50.5%

《その他の生活について》

	小学 6 年生	中学 3 年生
テレビを1日 3 時間以上見ている	22.0%	9.9%
パソコンやスマホ、タブレットなどでゲームやSNS、動画の時間が 3 時間以上	29.6%	43.1%

第4期 健康かしわら21計画(健康増進計画)及び第2期 柏原市食育推進計画



発行 令和4(2022)年 3 月

柏原市健康部健康づくり課

〒582-8555 柏原市安堂町1番55号

TEL 072-920-7381

FAX 072-920-7036

E-Mail kenkofukushi@city.kashiwara.osaka.jp

