

第2次健康まつばら 21

(健康増進計画・食育推進計画)



—概要版—

生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち



● 栄養・食生活

● 運動・身体活動

● 休養・こころの健康

● 歯の健康

● たばこ

● アルコール

● 健康管理

少子化の進行や核家族化、女性の社会進出、ライフスタイルの多様化等、健康を取り巻く社会環境の変化により、市全体での生涯を通じた健康づくりの取り組みが重要となっています。

市民の皆さん1人ひとりが、自ら健康づくりに取り組むことが大切です。

平成26年3月

松原市

◎策定の趣旨

松原市では、すべての人が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会を目指すために「健康まつばら21」を平成17年3月に策定し、平成26年3月末まで取り組んできました。さらなる健康づくりを目指し、第2次計画は、市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、人生の各ライフステージにおいて主体的に健康づくりに取り組むことを支援することで、健康寿命の延伸の実現を目指すものです。

◎統計データや市民アンケート結果からみえる松原市民の姿

- 大阪府に比べて「循環器系の疾患」「心疾患」「脳血管疾患」「慢性閉塞性肺疾患」が高いなど、生活習慣病から重症化している。
- 男女ともに20歳代の若年層は、他の年代に比べ健康づくりへの関心が低い。
- 男性の若年層は肥満者の割合が高く、食生活、運動習慣、こころの健康等に課題がみられた。
- 全年代を通じてストレスを感じている人が多く、アルコールやたばこによりストレスを解消している人もみられた。
- 地域とのつながりが強い人ほど、健康観が高いが、地域のつながりが高い年齢層は50歳以上でこの年代はストレスを感じている人が低い。一方、子育て世代は育児のストレスを感じる人の割合が高い。

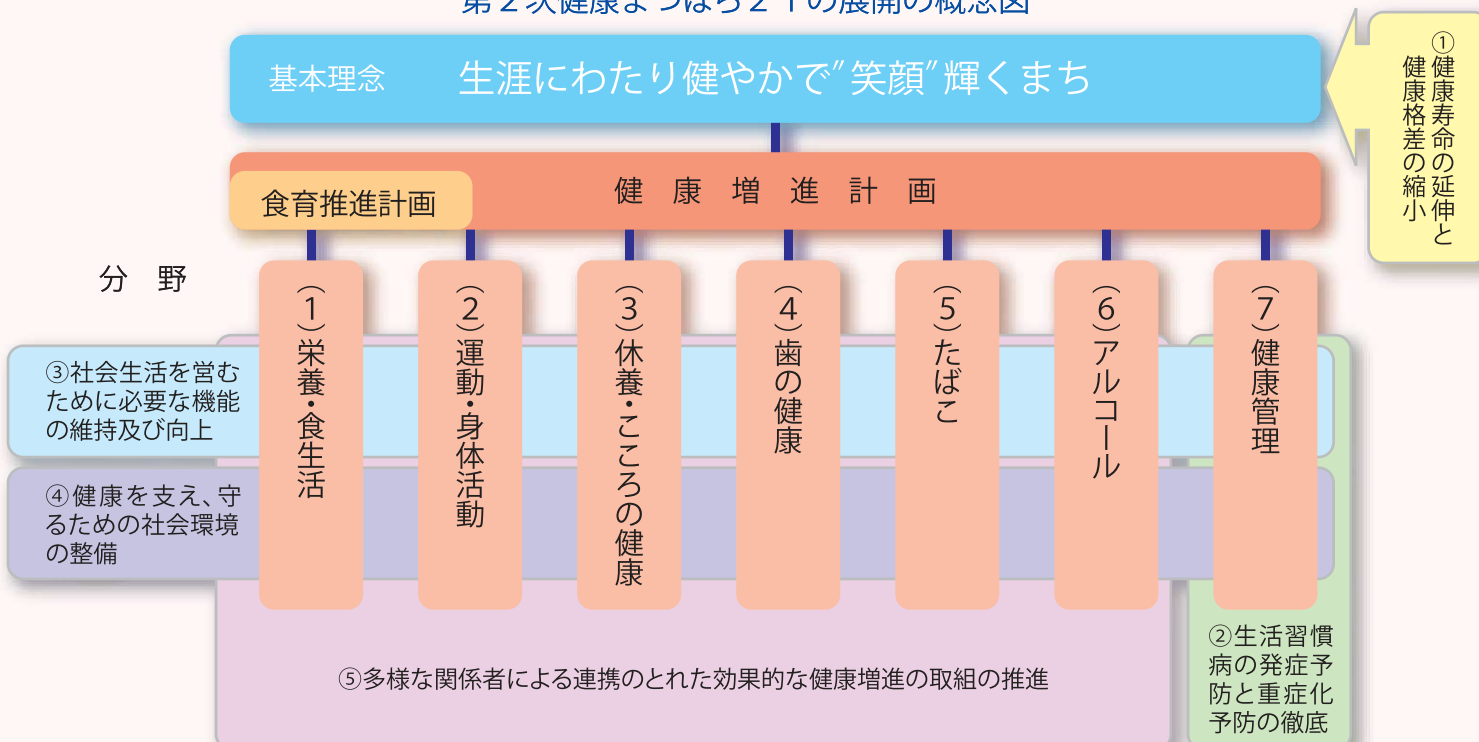
◎計画の展開

- この計画は平成26年度から平成35年度の10年間を計画期間とします。

重要ポイント

- 1 子どもの頃からの健康づくりへの取組みの推進
- 2 生活習慣病の重症化予防
- 3 地域社会が一体となった健康づくりへの取組み

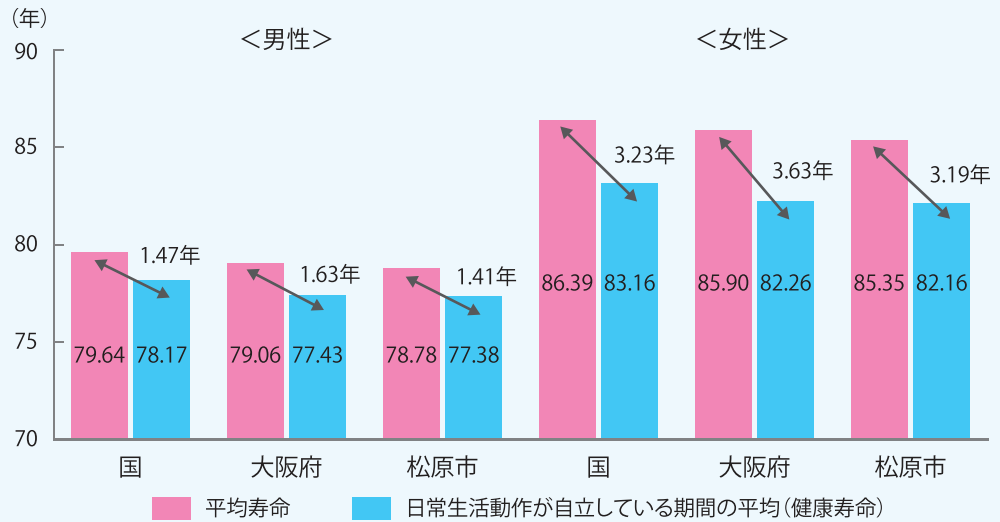
第2次健康まつばら21の展開の概念図



※①から⑤は健康日本21(第2次)の「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」を示しています。

◎健康寿命

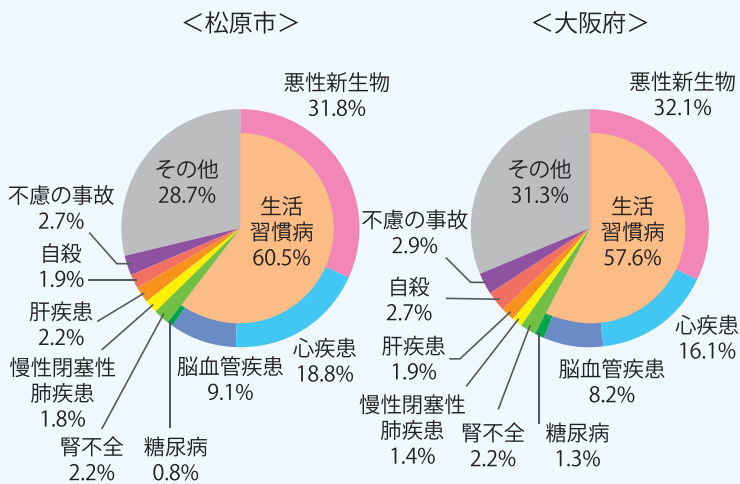
- 平均寿命は、国や府と比べて男女ともに低い。
- 大阪府と比べ、平均寿命と健康寿命の差が男女ともに小さい。



資料:大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課

◎死因別死亡割合(平成22年)

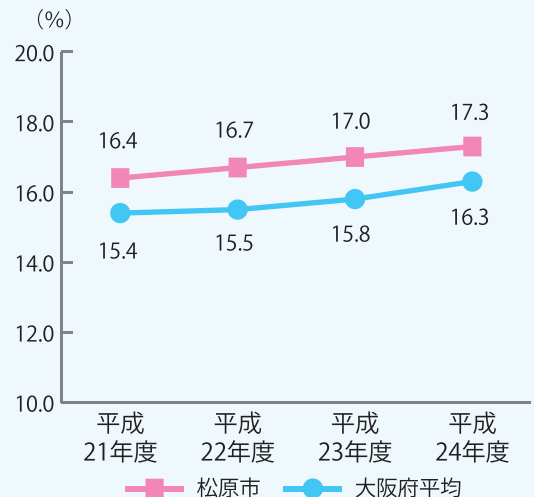
生活習慣病による死亡は60.5%と大阪府と比べると高くなっています。



資料:人口動態統計

◎メタボリックシンドローム該当者の割合

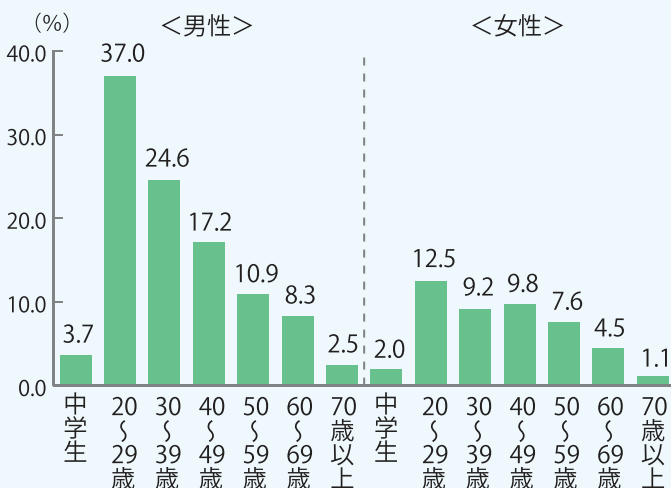
大阪府の平均より高くなっており、年々増加しています。



資料:第二期松原市特定健康診査等実施計画

◎朝食の欠食

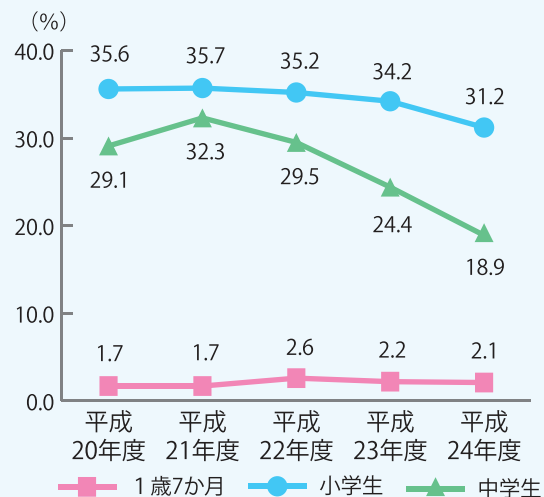
中学生の欠食率は減少してきていますが、男性の20~30歳代で欠食率が高くなっています。



資料:松原市市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査

◎子どものう歯保有児率の推移

1歳7か月児のう歯保有児率は横ばいで、中学生に比べて小学生が高くなっています。



資料:松原の子どもたち

○ 食に関心を持ち、知識を深めて 正しい食生活を実践しよう



女性では適正体重を維持している人は増加していますが、30～50歳代男性の肥満者の割合が増加しています。また20～30歳代男性で3～4人に1人が朝食を欠食し、また野菜の摂取量も不足しています。生涯にわたる正しい食習慣を身につけるために、子どもの頃から家庭や地域で食育を推進していくことが必要です。

目標

- 食を選択する力をつけます。
- 朝食を欠食する人を減らします。
- 野菜の摂取量を増やします。
- 適正体重を維持している人を増やします。

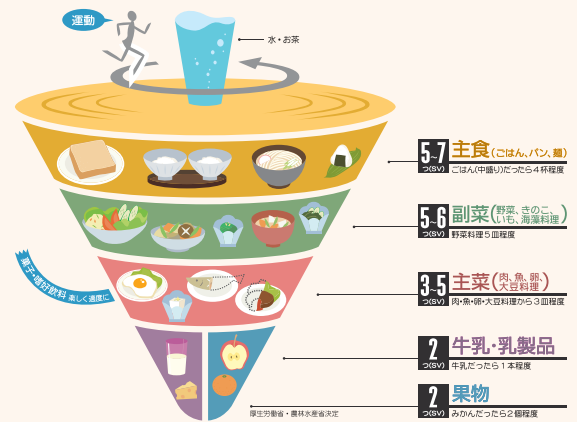


◎主食、主菜、副菜をそろえて食べよう



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」HPアドレス
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
適正体重を維持している人の増加		
● 20歳代女性のやせの者 (BMI<18.5)	19.4%	15%以下
● 30～50歳代男性の肥満者 (BMI≥25.0)	34.2%	30%以下
● 50～70歳代女性の肥満者 (BMI≥25.0)	20.2%	15%以下
栄養摂取に気を付ける人の増加		
● 栄養バランスを考え 食事をしている人	成人男性 48.3% 成人女性 63.1%	増加 増加
野菜を1日に4皿以上食べる人の増加		
● 成人男性	3.2%	増加
● 成人女性	7.3%	増加
● 中学生	10.3%	増加
朝食を欠食する人の割合の減少		
● 小学校6年生	1.5%	0%
● 中学校3年生	2.4%	0%
● 20歳代男性	37.0%	30%以下
「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度の増加		
● 知っている人	29.6%	60%

市民及び関係団体の取組み

- 栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択します。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。
- 農業体験や調理体験等を通じて食に感謝する心をもちます。
- 普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。
- 様々な主体が各種教室や体験機会、勉強会を通じて食育活動を推進します。

市の取組み

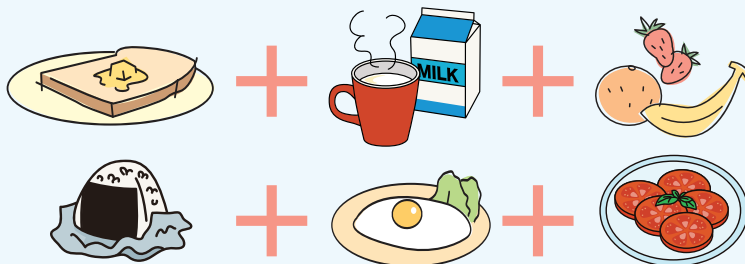
- 乳幼児期から高齢期まで、栄養の大切さや規則正しい生活習慣について知識を普及し、正しい食を選択する力を身につけられるよう啓発します。
- 関係機関や企業、事業所と連携して食生活に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。
- 保育所、幼稚園、小中学校では、給食や食に関する体験機会を通じて、食への感謝の気持ちを育みます。
- 地産池消の取組みとして「まったく愛っ娘～松原育ち～」の普及に努めます。

◎朝食に野菜を食べよう

お手軽バランス朝食のすすめ

朝食を食べると・・・

- やる気や集中力が上がる
- 生活のリズムが整う
- お通じがよくなる
- 運動能力が向上



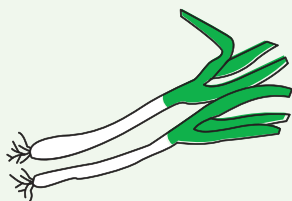
◎適正体重を維持しよう

BMI (体格指数) = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

適正体重 = 身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg

BMI 判定基準
 やせ ……18.5未満
 正常域 ……18.5以上
 25.0未満
 肥満 ……25.0以上

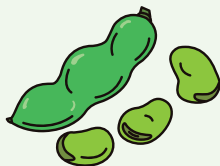
◎松原市で収穫されたものを食べよう



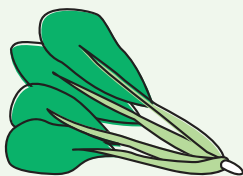
ねぎ



枝豆



一寸そら豆



こまつな



トマト



キャベツ



「大阪エコ農産物」の認証を受けた
松原市のオリジナル地域ブランド

<http://www.manakko.jp/>



○ 体を動かす習慣づくりと継続できる

環境づくりを進めよう



働き盛り世代、子育て世代で運動習慣が不足している傾向にあります。子どもの頃からの運動習慣を継続できる環境づくり、また高齢者の身体的・生活機能低下の予防にむけた支援が必要です。

目標

- 日頃から意識的に体を動かすことを心がけている人を増やします。
- 地域活動に参加している人を増やします。
- 市民の継続的な運動・身体活動を支援します。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
意識的に運動を心がけている人の増加		
● 成人男性	50.1%	63%以上
● 成人女性	43.1%	63%以上
「ロコモティブシンドローム」の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
● 成人	21.3%	80%

市民及び関係団体の取組み

- 日々の生活の中で意識して体を動かします。
- 身近な場所で自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。
- スポーツとともに楽しむ仲間をつくります。
- 地域の人々の交流の場となる地域活動を展開します。

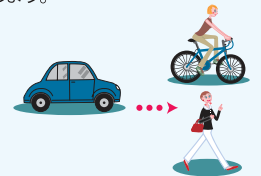
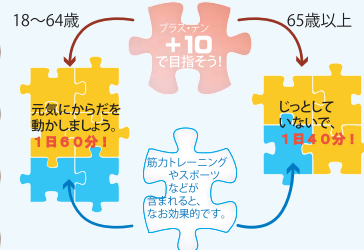
市の取組み

- 様々な団体と連携し、運動に関する情報を発信します。
- 気軽にできる運動や日常生活で活動強度をあげること推奨し運動活動に関わる様々な支援を充実します。
- ロコモティブシンドロームの認知度をあげるとともに、介護予防に取り組みます。

◎+10(プラス・テン)から始めよう!

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



歩いたり、自転車移動して+10!
歩幅を広くして+10!
ながらストレッチで+10!

出典:厚生労働省アクティブガイド

◎ロコモティブシンドロームを予防しよう! (和名:運動器症候群 略称:ロコモ)

ロコモティブシンドロームとは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。いつまでも自分の足で歩くために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

● (ロコチェック)こんな症状ありますか?

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

* 1つでもあてはまるとロコモの心配があります。

● ロコトレ 【スクワット】



②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をすずめます。

膝が出ないように注意!

【片足立ち】



出典:公益財団法人日本整形外科学会

○ 相談しやすい環境をつくり、 ストレスを解消しよう



日常生活でストレスを感じる人が増えていますが、ストレスを上手く解消できる人は減っています。また、睡眠によって休養が十分とれていない人の割合が増えており、特に男性の20、30歳代で多くなっています。

目標

- 十分な睡眠と休養をとれる人を増やします。
- ストレスを上手に対処できる人を増やします。
- 家族や周囲の人とのコミュニケーションの力を養います。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
睡眠によって休養が十分にとれていない人の減少		
● 成人	27.4%	25%以下
ストレスがある人のうち、ストレスをうまく解消できている人の増加		
● 成人	54.9%	増加

市民及び関係団体の取組み

- 十分な睡眠と休養をとるよう心がけます。
- 日頃から様々な活動に参加し、趣味を見つけて、自分に合ったストレス解消法を身につけます。
- 一人で悩まず、家族や友人に相談するようにします。あるいは、公的機関や、地域の相談窓口を活用します。
- 事業所はメンタルヘルス制度を推進します。

市の取組み

- 市民団体や関係機関との協働を図りながら、健康教育を推進します。
- 関係機関と連携し、ストレスやこころの健康に関する相談窓口の充実、周知を図ります。
- 地域に密着した市民サポーターを養成します。
- セーフコミュニティの1つの取組みとして、各課連携し、自殺予防対策を推進します。

◎ ストレスが強くなると……

自律神経は、交感神経と副交感神経の2種類。
心の健康=この2種類のバランスがとれた状態。
ストレスをため込むと

→ バランスが崩れ、心身に異変



◎ ストレスをため込まないコツ

- しっかり睡眠をとる
- バランスの取れた食事をとる
- 適度な運動習慣をもつ
- 自分に合った趣味をもつ
- 柔軟な考え方をする



◎ 質のよい睡眠のために



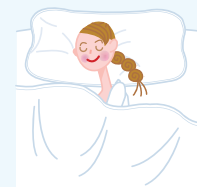
就寝前の風呂は
ぬるめにする



ストレッチなどで
体をリラックスさせる



昼間に軽く
体を動かす



就寝前に仕事の
ことを考えない



夕食後からだんだん
照明を落としていく

○ 正しい歯みがき習慣と定期的な 歯科健康診査で歯と口の健康を保とう



むし歯のない乳幼児の割合や80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合はともに増加していますが、「むし歯」による歯科医の受診の割合が高く、特に若年層でその傾向が見られます。



目標

- むし歯のない子どもを増やします。
- 歯のケアのための支援体制を充実します。
- 8020、6024運動を推進します。

◎噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がいろいろあります。よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ! (ヒミコノハガイーゼ)」という標語があります。

- 「ヒ」肥満の防止
- 「ミ」味覚の発達
- 「コ」言葉の発達
- 「ノ」脳の発達
- 「ハ」歯の病気予防
- 「ガ」ガンの予防
- 「イー」胃腸快調
- 「ゼ」全身の体力向上と全力投球



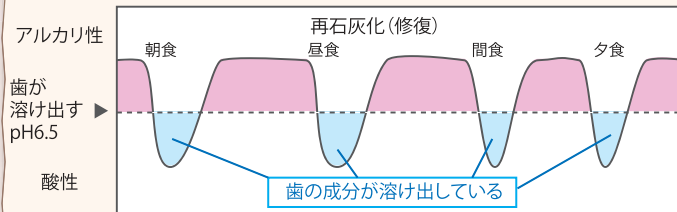
指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
● むし歯のない幼児(3歳6か月児)の割合の増加	78.6%	85%
● 80歳で20本以上自分の歯を有する人の増加	45.3%	増加
● 60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加	56.2%	増加
● かかりつけ歯科医師を持つ人の割合の増加	62.7%	増加

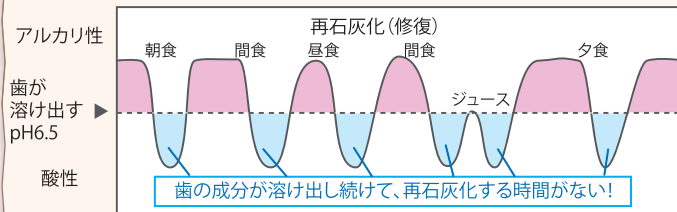
◎ダラダラ食べ・飲みはやめてね

頻繁な間食などはだ液による歯の再石灰化が追いつかず、むし歯の危険が高まります。朝、昼、夕の3食を基本にメリハリのある食習慣を身につけよう。

時間を決めて食べている場合



ダラダラと食べている場合



朝・昼・夕の3食を基本にメリハリある食習慣を

市民及び関係団体の取組み

- 正しい歯みがき習慣を身につけます。
- かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。
- よく噛んで食べる習慣を身につけます。

市の取組み

- 歯や口の健康づくりに関する教室・相談を充実します。
- 歯科健康診査の充実をはかります。

○ たばこの害を知り、 禁煙を実施しよう



成人の喫煙率は減少傾向にありますが、女性は変化がなく1割以上の方がたばこを吸っています。また、妊娠中や未成年者でたばこを吸っている人も1割弱います。

目標

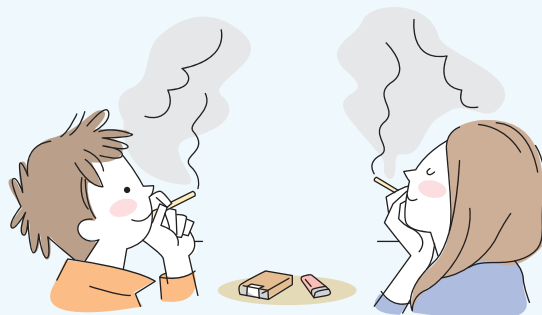
- 成人の喫煙率を減らします。
- 受動喫煙のない環境づくりを推進します。
- 妊産婦と未成年者の喫煙をなくします。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
喫煙率の減少		
● 成人男性	29.3%	20%以下
● 成人女性	13.5%	5%以下
未成年の喫煙をなくす(「吸ったことがある」人の割合)		
● 中学生男子	7.1%	0%
● 中学生女子	2.7%	0%
妊婦の喫煙をなくす	5.4% (2012年)	0%
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少		
● 家庭(家族に喫煙習慣がある人)	45.7%	減少
COPDの認知度の増加 (言葉を知っている市民の増加)	39.5%	80%

◎知っていますか?たばこの害

たばこは、肺や気管支だけでなく全身に影響を及ぼします。また、副流煙は主流煙に比べ、より高い濃度の有害物質が含まれており、たばこを吸わない人でも周囲のたばこの煙を吸い込むことにより、同じように影響があります。特に妊婦や子どもは影響を受けやすいと言われています。



WHO※によると、たばこ煙にさらされることから全ての人が保護されるべきであるとされており、そのため、分煙ではなく禁煙に取り組むことが大切です。

※WHOのたばこ規制枠組条約第8条の実施のためのガイドライン

市民及び関係団体の取組み

- 喫煙および受動喫煙の害について、正しい知識を身につけます。
- 禁煙プログラム等を活用し、禁煙に挑戦します。
- 家庭や職場、公共の場では、禁煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。
- 未成年者に喫煙させない環境づくりを進めます。

◎COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

別名「たばこ病」とも呼ばれ、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気のこと。

◎あなたも禁煙しませんか

禁煙外来

薬を用いて、お医者さんのサポートを受けながら禁煙する方法

禁煙補助剤

内服薬、ニコチンパッチ、ニコチンガム等

禁煙相談

市役所地域保健課では禁煙相談を実施しています

市の取組み

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発を徹底します。
- 喫煙防止に関する教育を推進します。
- 禁煙相談の充実と禁煙プログラムの周知を図ります。
- 分煙ではなく禁煙を推進します。

○ アルコールの体におよぼす悪影響を知り、 節度ある飲酒に取り組もう



「節度ある適切な飲酒」を知っている人は減っており、多量（毎日3合以上）に飲酒する人が女性で増えています。また、未成年者の飲酒は減っていますが、まだ3割近くの人が飲酒経験者です。

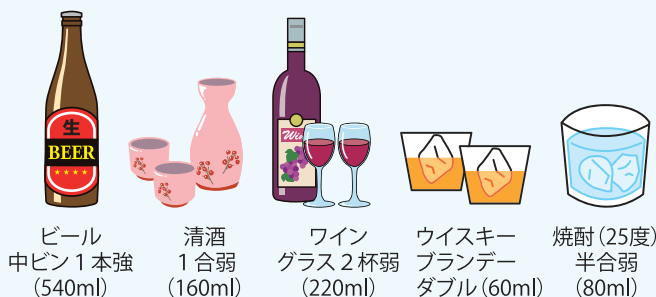
目標

- 「節度ある適切な飲酒」を知っている人を増やします。
- 多量飲酒する人を減らします。
- 妊産婦と未成年者の飲酒をなくします。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少		
● 成人男性(1日平均2合以上)	15.9%	13%
● 成人女性(1日平均1合以上)	14.0%	10%
未成年者の飲酒をなくす(「飲んだことがある」人の割合)		
● 中学生男子	33.3%	0%
● 中学生女子	29.2%	0%
「節度ある適切な飲酒」を知っている人の増加		
● 成人男性	49.9%	100%
● 成人女性	42.4%	100%
妊婦の飲酒をなくす	1.7% (2012年)	0%

◎お酒の種類別1日の適切な飲酒量の目安



◎お酒をかしく飲む方法

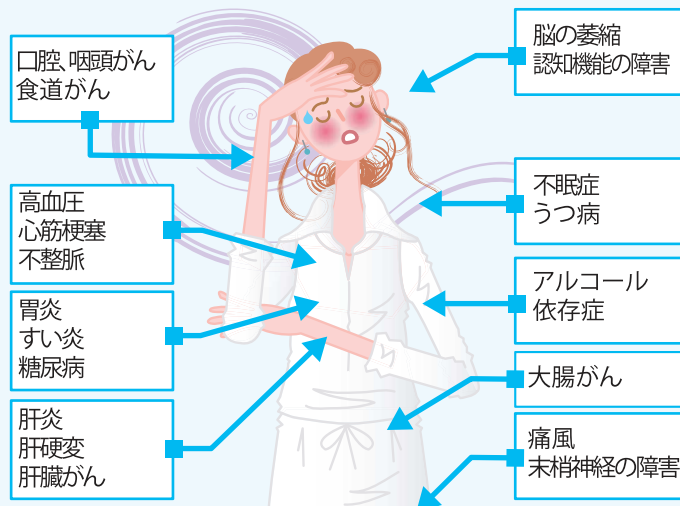
- 週2日は休肝日に
肝臓にもお休みが必要です。
- 食べながら飲む
飲む前に少しでも食べておくと、胃の粘膜を保護します。
- 一気飲みはしない
早飲み、一気飲みは飲みすぎのもと。



市民及び関係団体の取組み

- アルコールの体におよぼす悪影響を知り、適量を飲酒します。
- 妊娠中や未成年のうちは飲酒をしません。
- 未成年者に飲酒させない環境づくりを進めます。
- アルコール依存症の相談を行い、禁酒の自助グループ活動を支援します。

◎大量飲酒による心身への影響



市の取組み

- アルコールが健康に及ぼす影響や適正量について啓発します。
- アルコールと健康に関する相談窓口の周知を図ります。
- 関係機関が連携し、未成年者に対する飲酒防止に関する教育を推進します。
- 健康教育等を活用して、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児に及ぼす悪影響について周知し、理解の普及を図ります。

○ 健康診査・がん検診等を受診し、 疾病の早期発見・早期治療に つなげよう



健康診査・がん検診等の受診率は、増加傾向にあります。目標には及ばない現状です。また、かかりつけ医・薬剤師を持つ人の割合はそれぞれ増加しています。

目標

- 健康診査や人間ドックを受診する人を増やします。
- 妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受診する人を増やします。
- 市民自ら健康づくりに取り組むことができるように支援します。



指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
● 過去1年間に、健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けた人の増加	59.4%	増加
● 乳幼児健康診査(1歳7か月児健康診査)の受診者の増加	95.1%	増加
● かかりつけ医師を持つ人の増加	66.6%	増加
● かかりつけ薬剤師を持つ人の増加	35.6%	増加

市民及び関係団体の取組み

- 健(検)診を受診し、健康管理に役立てます。
- かかりつけ医、かかりつけ薬剤師をもちます。
- 家庭で身体の成長や健康について話す機会をもちます。

市の取組み

- 健康診査を受けやすい体制づくりに努めます。
- 一人ひとりが自ら健康に関心をもてるように、正しい知識と情報発信に努めます。
- 利用しやすい教育・相談の場を提供し、個人の状況に応じた生活習慣の改善を支援します。

◎がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

◎あなたも克服できる! メタボリックシンドローム



内臓脂肪は糖や脂質の代謝を妨げ、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こします。

一つひとつできることから・・・

健康づくりの主役はあなたです



悩んだり困った時には、一人で抱えこまず相談を。

.....
こころとからだのなんでも健康相談

月曜日～金曜日 9:00～17:00 電話相談、予約も可(祝日、年末年始は除く)
松原市地域保健課(072-337-3126)



第2次健康まつばら21(健康増進計画・食育推進計画)[概要版]

平成26年3月 発行
松原市 健康部 地域保健課
〒580-8501

大阪府松原市阿保1丁目1番1号
電話 072-337-3126

URL <http://www.city.matsubara.osaka.jp/>

「みんなでつくる
安心安全なまちづくり」

大阪初!
セーフコミュニティ国際認証都市
まつばら

