

概要版

# 第3次健康とんだばやし21・ 第2次富田林市食育推進計画・ 第2次富田林市自殺対策総合計画

令和7年度（2025年度） ▶ 令和18年度（2036年度）



誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり  
をめざして

「第3次健康とんだばやし21・第2次富田林市食育推進計画・第2次富田林市自殺対策総合計画」は、すべての市民の方が安心して健やかに暮らすための健康づくりの計画です。

人生100年時代を迎えようとしている中で、誰もが、より長く、健康に生活できることができるよう、健康寿命の延伸に向けた健康づくりの取り組みをさらに進め、「誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」をめざします。



SDGs 未来都市

富田林

ACT FOR 2030

# 計画の施策体系

本計画では、基本理念である「誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」の実現のため、基本的な方向を「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」とし、健康寿命の延伸と、健康寿命と平均寿命の格差縮小の実現をめざし、取り組みます。

計画の  
基本理念

**誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり**

計画の  
全体目標

**健康寿命の延伸**

**健康寿命と平均寿命の格差縮小**

3つの  
基本的な  
方向

**個人の行動と  
健康状態の改善**

**社会環境の  
質の向上**

**ライフコースアプローチ  
を踏まえた健康づくり**

分野別の  
施策

**1 栄養・食生活**

**食育推進計画**

**2 身体活動・運動**

**3 休養・こころの健康**

**自殺対策総合計画**

**4 たばこ**

**5 アルコール**

**6 歯と口腔の健康**

**7 健康チェック（健診）**

**8 ふれあいづくり**

乳幼児期  
(0～5歳)

学童期  
(6～12歳)

青年期  
(13～19歳)

成人期  
(20～39歳)

壮年期  
(40～64歳)

高齢期  
(65歳以上)

**各ライフステージに応じた健康づくり**

# 1 栄養・食生活（食育推進計画）



食育推進  
計画の  
基本理念

## 地域に根差した食でつながる まちづくり

食育を  
推進する  
4つの柱

生活習慣病の  
予防

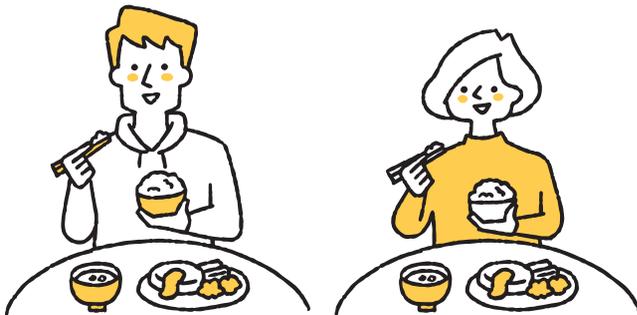
食事そのものを  
楽しむ、ふれあう  
(共食)

食育の知識を  
養う、育てる

地産地消！  
地域に根差した  
ネットワークづくり

### 市民のめざす姿・行動目標

野菜や塩分の摂取量を  
意識する



栄養バランスの取れた食事を  
規則正しくよく噛んで  
楽しく食べる

朝食をしっかりとする



地産地消や郷土料理などの  
受継がれてきた食文化を  
次世代に伝える

### 主な評価指標

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ている人の増加

現状値

41.7%

(令和6年度) ※1

目標値

50%以上

(令和18年度)

朝食の欠食率の減少  
(20～30歳代)

20.5%

(令和6年度) ※1

15%以下

(令和18年度)

食育に関心を持っている人の増加  
(20～64歳)

70.7%

(令和6年度) ※1

85%以上

(令和18年度)

※1 富田林市「令和6年度 市民健康づくりアンケート調査」(以下同じ。)

ご存じですか？富田林市の特産品

## 富田林の海老芋

富田林の海老芋は、本市の特産品のひとつです。粘り気に富みよく締まった粉質の肉質、優れた風味と少しの甘みがあります。

富田林市西板持地区を中心に栽培している「富田林の海老芋」は、令和5年（2023年）7月に農林水産省の地理的表示（GI）に農産物として大阪府内初の登録となりました。



## 大阪なす

大阪なすは、富田林市の特産品のひとつです。板持地区を中心に、多く栽培されています。

大阪なすの特徴は、「炒めてよし。焼いてよし。煮てもよし。」です。



その他にも主な農産物として、キュウリや紅ずいき、いちご、みかんなどがあります。

# 2 身体活動・運動



### 市民のめざす姿・行動目標

日常の中に運動習慣が  
定着する



ロコモ・フレイルを知り  
予防に努める



日常生活の中での

「身体活動・運動」量を増やすには・・・

- ・こまめに動く
- ・階段を使う
- ・通勤通学のときに1駅前で降りて歩く
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- ・座りっぱなしを避け、30分に1回は立ち上がって体を動かす

### 主な評価指標

運動習慣のある人（1日30分以上、週2回以上の運動を1年以上行っている人）の増加

現状値

24.6%

（令和6年度）※1

目標値

40%以上

（令和18年度）

ロコモティブシンドロームの認知度の向上

21.0%

（令和6年度）※1

80%以上

（令和18年度）

# 3 休養・こころの健康 (自殺対策総合計画)

自殺対策  
総合計画の  
基本理念

## 誰も自殺に追い込まれることのない 富田林市の実現をめざす

### 市民のめざす姿・行動目標

休養を適切に  
とることができる



悩みやストレスを  
抱えたとき  
自身で対処方法を  
とることができる



周囲の人の  
こころの健康に気を配り  
不調の人には早めの  
相談や受診を勧める



必要に応じて  
相談窓口を利用したり  
医療機関を受診するなど  
専門的な支援を受ける

命の門番  
「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、  
悩んでいる人に気づき、  
声をかけてあげられる人  
のことです。

誰でもゲートキーパー  
になることができます。

1人でも多くの方に、  
ゲートキーパーとしての  
意識を持っていただき、  
それぞれの立場でできる  
ことから進んで行動を起  
こしていくことがゲート  
キーパーの第一歩となり  
ます。

### 主な評価指標

自殺死亡率  
(人口10万人あたりの自殺者数)

現状値

19.43  
(令和5年度) ※2

目標値

▶ 10.0 以下  
(令和18年度)

睡眠で休養がとれている人の増加

54.1%  
(令和6年度) ※1

▶ 75%以上  
(令和18年度)

「ゲートキーパー」という言葉を  
きいたことがある人の増加

9.9%  
(令和6年度) ※1

▶ 30%以上  
(令和18年度)

相談窓口の認知度の増加

57.0%  
(令和6年度) ※1

▶ 70%以上  
(令和18年度)

※2 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・住居地)

# 4 たばこ

## 市民のめざす姿・行動目標

20歳未満の人は  
たばこが心身に及ぼす  
影響を学び  
喫煙しない

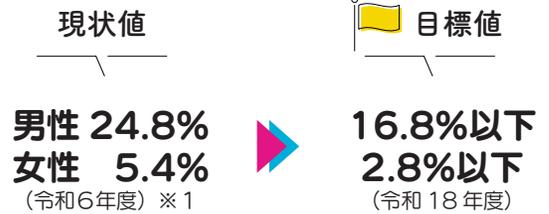


喫煙者は受動喫煙防止のため  
分煙を心がけ  
自分の健康のために  
禁煙に取り組む

喫煙及び受動喫煙の  
害を知る

## 主な評価指標

20歳以上の人の喫煙率の減少



受動喫煙の機会がある人の減少



妊婦の喫煙率の減少



※3 富田林市妊娠時アンケート

# 5 アルコール

## 市民のめざす姿・行動目標

20歳未満の人は  
アルコールが健康に  
及ぼす影響を知り  
飲酒をしない

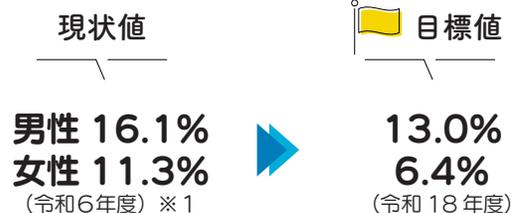


適正な量を  
心がける

妊娠中・授乳中の  
飲酒をしない

## 主な評価指標

生活習慣病のリスクを高める量を  
飲酒している人の減少



## 6 歯と口腔の健康

### 市民のめざす姿・行動目標

定期的に  
歯科健診を受ける

歯科疾患予防のための  
知識や手段を身につけ  
実践する

生涯にわたって  
自分の歯で  
食べることができる



### 主な評価指標

現状値

目標値

過去1年間に歯科健診を受診した人の割合

58.6%

(令和6年度) ※1

▶ 80%以上

(令和18年度)

60歳前後で24本以上の自分の歯を有する人の増加

71.7%

(令和6年度) ※1

▶ 90%以上

(令和18年度)

## 7 健康チェック（健診）

### 市民のめざす姿・行動目標

定期的に健（検）診を受診し  
自分の健康状態を把握する

健（検）診をもとに  
生活習慣を改善したり  
必要に応じて相談や  
指導を受ける

骨粗鬆症予防に努め  
骨密度検査を受ける



### 主な評価指標

現状値

目標値

がん検診受診率の向上  
(1年以内のがん検診受診者の増加)

41.7%

(令和6年度) ※1

▶ 50%以上

(令和18年度)

特定健診受診率の向上

38.6%

(令和4年度) ※4

▶ 60%以上

(令和18年度)

骨密度検査受診率の向上

13.3%

(令和5年度) ※5

▶ 15%以上

(令和18年度)

※4 特定健診・特定保健指導実施結果報告

※5 地域保健健康増進事業報告より算出

# 8 ふれあいづくり

## 市民のめざす姿・行動目標

学校・職域・地域等における健康づくりの取組や活動に積極的に参加するとともに地域社会の一員として健康なまちづくりに参画・協力する



地域の情報や行事に関心を持ち地域とつながっている

生きがいや活動を通してイキイキと生活を楽しんでいる



## 主な評価指標

地域の人たちとのつながりが強いと思う人の増加

現状値

目標値

21.0%

(令和6年度) ※1

▶ 30%以上

(令和18年度)



第3次健康とんだばやし21・  
第2次富田林市食育推進計画・  
第2次富田林市自殺対策総合計画  
[概要版]

発行年月：令和7年（2025年）3月  
発行：富田林市健康推進部健康づくり推進課  
〒584-0082 大阪府富田林市向陽台一丁目3番35号  
（富田林市立保健センター）電話：0721-28-5520

計画の本編は、市ウェブサイトでご覧いただけます。  
<https://www.city.tondabayashi.lg.jp/>

