

健康とんだばやし 21（第二次）
及び
食育推進計画



富田林市イメージキャラクター
とっぴー

平成 27 年 3 月

富 田 林 市

はじめに

今や日本は世界有数の長寿国となりましたが、急速な高齢化の進展とともに、食生活の変化や運動不足等による生活習慣病が深刻な社会問題となっており、富田林市におきましても、生活習慣病に関連する死因が上位を占めています。

この様な状況を踏まえ、本市では、「健康・安心・支え合い」をスローガンに、市民一人ひとりが生活習慣に気をつけ、いつまでも健康で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりを目指して、平成18年度に「健康とんだばやし21」を策定させていただき、以降、関係団体をはじめ市民の皆様のご協力のもと、健康づくりに関する様々な施策を推進してまいりました。

この度、国において「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の最終評価が行われ、第二次計画が示されたことを受け、本市におきましても、健康寿命の延伸と健康寿命と平均寿命の格差縮小等を目指した「健康とんだばやし21(第二次)及び食育推進計画」を策定させていただき運びとなりました。

市民並びに関係者の皆様には、本計画の着実な推進に、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定にあたりご尽力いただきました「富田林市保健事業推進協議会」の委員の皆様、また、多くの貴重なご意見をいただきました市民並びに各種団体の皆様方に、厚くお礼を申し上げます。



平成27年3月
富田林市長 多田 利喜

第一章 健康とんだばやし 21（第二次）

I. 基本的な考え方	1
1. 計画策定の背景	1
2. 計画の基本方針	2
3. 計画の策定期間	2
II. 富田林市の市勢概況と市民の健康状態	3
1. 市勢概況	3
(1) 位置、地勢	3
(2) 土地利用	3
(3) 農業人口、農業集落数等	3
(4) 農地と農作物	4
(5) 郷土料理	5
(6) 特産食品	6
(7) 富田林市における地産地消の状況	7
2. 市民の健康状態	8
(1) 人口の動向	8
(2) 平均寿命と健康寿命	11
(3) 死亡統計から見た健康状況	12
(4) 主要な生活習慣病の状況	19
(5) こころの健康	25
III. 市民アンケートの実施	27
1. 調査目的	27
2. 調査対象	27
3. 調査時期	27
4. 調査方法	27
5. 結果とりまとめの留意事項	27
IV. 健康とんだばやし 21 8年間の取り組み結果の整理	28
1. 栄養・食生活	28
2. 身体活動・運動	33
3. 休養・こころの健康	36
4. たばこ	40
5. アルコール	44
6. 歯の健康	49
7. 健康チェック	52
8. ふれあいづくり	56

V. 基本理念と8つの柱.....	60
VI. 分野別の目標と取り組み.....	63
1. 数値目標.....	63
(1) 栄養・食生活.....	63
(2) 身体活動・運動.....	64
(3) 休養・こころの健康.....	65
(4) たばこ.....	66
(5) アルコール.....	67
(6) 歯の健康.....	68
(7) 健康チェック（健診）.....	69
(8) ふれあいづくり.....	70
2. 分野別の具体的な取り組み.....	72
(1) 栄養・食生活.....	72
(2) 身体活動・運動.....	74
(3) 休養・こころの健康.....	77
(4) たばこ.....	79
(5) アルコール.....	81
(6) 歯の健康.....	82
(7) 健康チェック（健診）.....	83
(8) ふれあいづくり.....	85

第二章 食育推進計画

I. 基本的な考え方	89
1. 計画策定の背景	89
2. 計画の基本方針	89
(1) 計画の基本方針	89
(2) 関連する法律・計画	89
3. 計画の策定期間	90
II. 市民アンケートの実施	91
III. 基本理念と取り組み方策	97
1. 基本理念と4つの柱	97
2. 取り組み方策	98
IV. 分野別の目標と取り組み	100
1. 数値目標	100
2. 分野別の具体的な取り組み	102
(1) 生活習慣病の予防	102
(2) 食事そのものを楽しむ、ふれあう（共食）	104
(3) 食育の知識を養う、育てる	106
(4) 地産地消！地域に根ざしたネットワークづくり	109
3. 施策の展開	111
4. 食育関係団体の紹介	113

第三章 参考資料

策定の経過（スケジュール）	121
富田林市保健事業推進協議会設置要綱	122
富田林市保健事業推進協議会委員名簿	124
用語の解説	125

第一章

健康とんだばやし 21（第二次）

I .基本的な考え方

1 .計画策定の背景

国は、平成 24 年 7 月 10 日に、大臣告示により「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正（平成 24 年厚生労働省告示第 430 号。以下「健康日本 21（第二次）」という。）を行いました。

国が示す「健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方向」は、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上④健康を支え、守るための社会環境の整備⑤食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯と口の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の 5 つです。

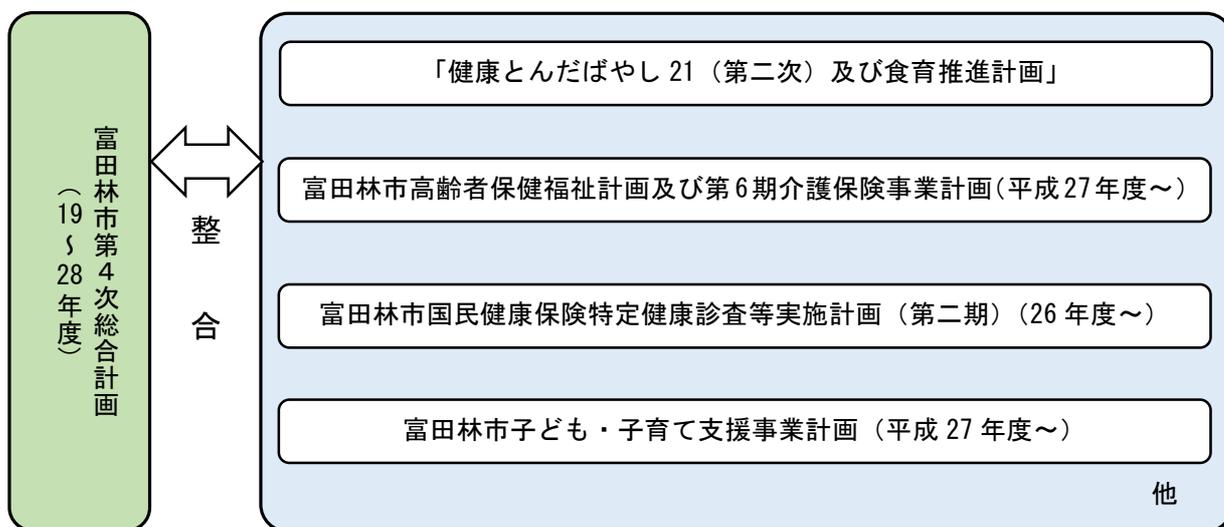
また、計画策定にあたって留意すべき事項として、都道府県、保健所、市町村における役割が明記されています。ここでの市町村の役割は、保健所等と連携しつつ、医療保険者として実施する保健事業と健康増進事業との連携を図ることが示されています。こうした背景を基に、大阪府では、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間の計画期間とする第 2 次大阪府健康増進計画が平成 25 年に策定されています。

この「健康とんだばやし 21（第二次）」は、上記のような国や府の施策、富田林市第 4 次総合計画を踏まえ、「誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」を理念として策定するものです。

2.計画の基本方針

富田林市では、富田林市第4次総合計画（平成19～28年度）を踏まえて、富田林市高齢者保健福祉計画及び第6期介護保険事業計画（平成27年度～）、富田林市国民健康保険特定健康診査等実施計画（第二期）（平成26年度～）、第4期富田林市障がい福祉計画（平成27年度～）、富田林市子ども・子育て支援事業計画（平成27年度～）等が策定されています。

本計画は、平成18年度に策定された、「健康とんだばやし21」の実施成果を踏まえ、これらの計画との整合性を図りながら策定するものとします。



3.計画の策定期間

本計画の期間は、平成27年度から36年度までの10年間とします。

なお、社会経済情勢等の変化がある場合は必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

Ⅱ. 富田林市の市勢概況と市民の健康状態

1. 市勢概況

(1) 位置、地勢

富田林市は、大阪府の東南部に位置しています。

市の北東平坦部は、南北に流れる石川をはさんで平野が広がり、古くからまちが開けてきました。一方、市の南部には、金剛・葛城連峰を背景とする丘陵と田園が広がっています。また、西部丘陵地域は、計画的に開発の進んだニュータウンとなっています。



(2) 土地利用

富田林市の土地利用状況を表Ⅱ-1-1に示します。

表Ⅱ-1-1に示すように、富田林市の総土地面積 3,966ha の内、耕地面積は 677ha（大阪府内の耕地面積に占める割合＝4.9%）、林野面積 303ha（大阪府内の林野面積に占める割合＝0.5%）などとなっています。

表Ⅱ-1-1. 富田林市の土地利用状況

項目	面積	大阪府内で占める割合
総土地面積	3,966ha	(2.10%)
耕地面積	677ha	(4.90%)
田耕地面積	525ha	(5.30%)
畑耕地面積	152ha	(3.90%)
林野面積	303ha	(0.50%)

(3) 農業人口、農業集落数等

富田林市の農業就業人口等を表Ⅱ-1-2に示します。

表Ⅱ-1-2に示すように、富田林市の全人口 119,576 人（大阪府内の全人口に占める割合＝1.3%）に対し、富田林市の農業就業人口は 848 人（大阪府内の農業就業人口に占める割合＝4.7%）となっています。

表Ⅱ-1-2. 富田林市の農業就業人口等

項目	人口等	大阪府内で占める割合
総人口	119,576 人	(1.30%)
農業就業人口	848 人	(4.70%)
農業集落数	41 集落	(5.30%)

(4) 農地と農作物

表Ⅱ-1-3に平成18年における富田林市における主要作物の作付面積と収穫量を示します。

表Ⅱ-1-3に示すように、富田林市の農産物の内、「なす」が作付面積、収穫量ともに最も多く、次いで「きゅうり」、「はくさい」の順となっています。

昭和55年との比較では、「きゅうり」の作付面積、収穫量が増加している一方で、「なす」、「はくさい」、「キャベツ」などの作付面積、収穫量は減少しています。

表Ⅱ-1-3. 富田林市における主要作物の作付面積と収穫量

作物名	作付面積	収穫量	大阪府下生産量順位
なす	27ha (54ha)	1,911t (4,110t)	☆第1位 (冬春なす)
きゅうり	18ha (12ha)	919t (451t)	☆第1位 (夏秋きゅうり)
はくさい	7ha (24ha)	439t (1,880t)	☆第1位 (秋冬はくさい)
キャベツ	6ha (26ha)	211t (996t)	
さといも	6ha (43ha)	114t (1,050t)	☆第4位 (秋冬さといも)
ねぎ	4ha	96t	
ばれいしょ	4ha	47t	
ほうれんそう	3ha	46t	
たまねぎ	3ha	105t	
トマト	2ha	115t	
だいこん	1ha	73t	☆第5位 (秋冬だいこん)

(5) 郷土料理

富田林市（南河内地域）の郷土料理を表Ⅱ-1-4に示します。

表Ⅱ-1-4. 南河内地域の郷土食

月	郷土料理	概要
1月	小豆粥	小豆粥は、1年の家の安泰を祈って、どんど焼の火を持ち帰って炊いて作られます。
2月	むぎとろ、いわし、いり大豆	節分では、家庭で豆をいり、麦ごはんを炊き、塩いわしを焼く風習があります。
3月	ばらずし、よもぎもち	ひな節句が近づくと、暖かい日にこどもも一緒によもぎつみをして、よもぎ餅とばら寿司をいただきながら、男の子も一緒に楽しく遊びます。
4月	あんもち	桜の季節、各地域で春ごと（春祭り）が行われ、家庭で花見のための折詰が作られます。 その一つに、あんもちが入っています。今年の豊作を祈りながら一日を楽しく過ごします。
5月	ちまき、かしわもち	山間地域では笹の葉を、平野の地域ではよしの葉を使ってちまきをつくります。 ちまきは保存がきくので多い目に作り倉などの冷暗所に保存して、もう一度蒸すか焼くかして、田植えの時のおやつに使われました。
7月	半夏生（はげしょう）団子	7月2日は半夏生と言われ、田植えが終わった田植え休みです。家庭ではとれたばかりの小麦を使って小麦餅をついて田植えが終わったことを祝います。 小麦餅は地域によって「半夏生餅」、「あかねこ」と呼ばれています。
8月	茶がゆ	粉茶や番茶で香りと色を付けたおかゆ。 夏には冷たくして食べます。
9月	おはぎ	春のお祝い事にはお餅を、秋のお祝い事には「おはぎ」をつくる人が多いようです。あずきあん、きなこ、あおのり3色の色、味を楽しみます。
10月	柿の葉ずし、柿の葉の塩づけくるみ餅	柿の葉は渋柿の葉が柔らかくつかいやすいといわれています。 くるみ餅は、田植えが終わってから畦に畦豆を育て、秋祭りの時に緑色のくるみあんを作り餅を和えて今年の豊作を祝い来年の豊作を祈りました。
11月	いもぼた	11月の亥の日は亥の子といわれる年中行事の一つになっています。取り入れも無事にすんだ骨休みの日、くるみ餅やいもぼたを作って、農作業を手伝ってもらった家にお礼として配られました。

(6) 特産食品

富田林市では、富田林市商工会が、「富田林ブランド」として、富田林内で生産、製造された農産物及び食品、製品についてブランド認定委員会独自の基準によりブランド商品として認定しています（表Ⅱ-1-5）。

認定された製品については、市広報やブランド認定委員会ホームページまた、各種イベント等での販売促進活動が行われています。

表Ⅱ-1-5. 富田林特産品一例（富田林市「生活改善クラブ」）

いちごジャム
ぶどうジャム
みかんジャム
いちぢくジャム
河内漬
菊水漬
完熟梅干し
紅しょうが

(7) 富田林市における地産地消の状況

富田林市内には、地域の農産物を販売している直売所などがあります(表Ⅱ-1-6参照)。(「とんだばやし野菜レシピ集」より)

表Ⅱ-1-6. 富田林市内の農産物等直売所

直売所名	所在地
喜志朝市会	喜志町 2-1
津々山台直売所	高辺台 2-12
サバーファーム (にこにこ市場)	甘南備 2300
龍生園 (みかん・かき)	大字龍泉 753-4
南さんちの野菜・果物	佐備 1055
富田林椎茸組合 (しいたけ)	佐備 760
直売東農園	佐備 1988
きらく農園	佐備 1981
あずまファーム	佐備 1868
産直梅村	佐備 2219-44

2.市民の健康状態

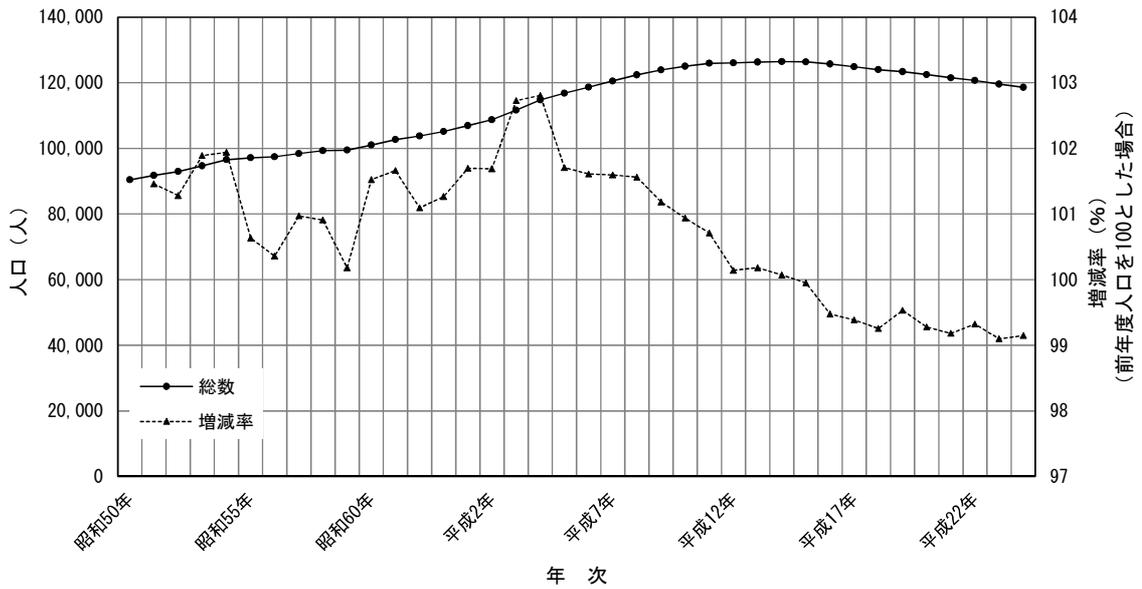
(1) 人口の動向

①人口の年次推移

図Ⅱ-2-1 に富田林市の人口推移および増減率を示します。

人口は、平成 14 年の 126,400 人をピークに、平成 15 年以降は減少傾向にあることが分かります。

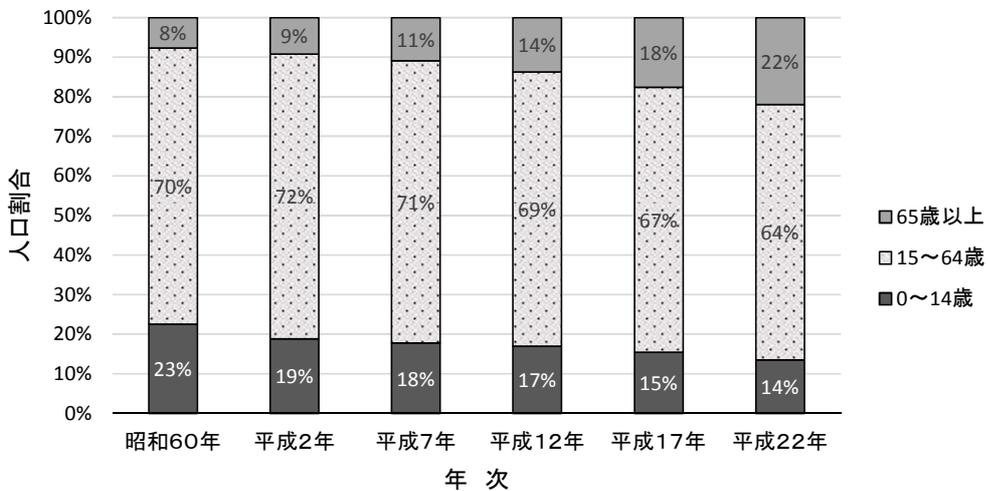
平成 24 年 3 月末時点での富田林市の人口は 118,561 人となっています。



図Ⅱ-2-1. 富田林市の人口推移

②人口構成の年次推移

図Ⅱ-2-2 に年齢 3 区別の人口割合を示します。

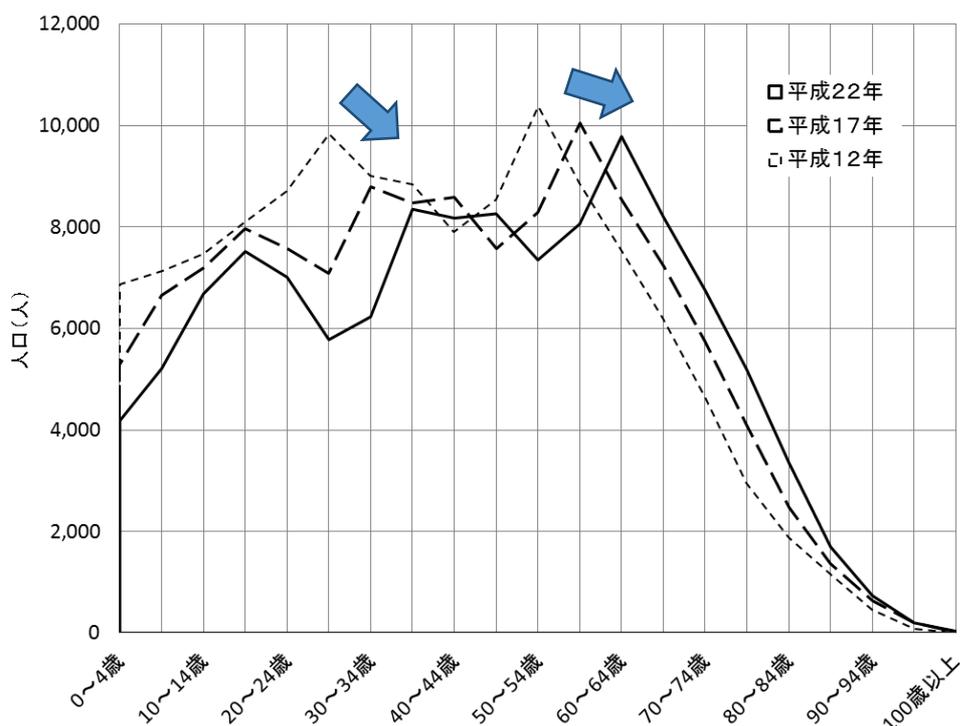


図Ⅱ-2-2. 富田林市の年齢 3 区別人口割合の推移

昭和 60 年に 8%であった 65 歳以上の高齢者人口割合は年々増加し、平成 22 年には 22%となっていることが分かります。

一方で、15 歳～64 歳の生産年齢人口は 70%から 64%に、0 歳～14 歳の年少人口は 23%から 14%に減少していることが分かります。

また、図Ⅱ-2-3 に、平成 12 年、平成 17 年、平成 22 年それぞれにおける富田林市の 5 歳階級別人口の推移を示します。



図Ⅱ-2-3. 富田林市の 5 歳階級別人口割合の推移 (各年 10 月現在)

平成 12 年には 25～29 歳および 50～54 歳に人口のピークがみられます。

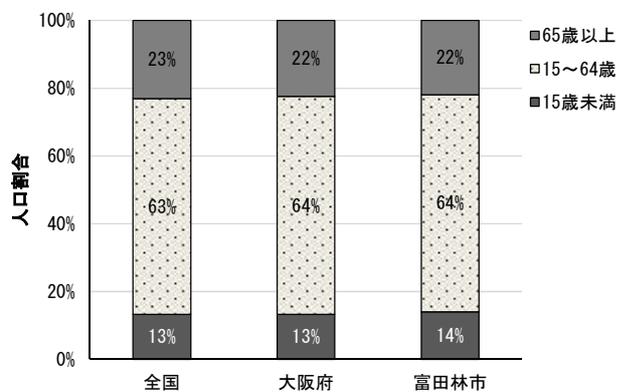
5 年後の平成 17 年の人口のピークは 55～59 歳となっており、平成 22 年の人口のピークは 60～64 歳となっています。

また、平成 22 年の 35～39 歳の人口は、10 年前の平成 12 年における 25～29 歳人口に比べ約 1,500 人減少しています。このことから、市域の人口減少は、自然減に加え、市外への転出によっても発生していることがうかがえます。

このまま推移すると、今後も人口のピークの高年齢化が進んでいくと考えられます。

次に、図Ⅱ-2-4に平成22年度における全国、大阪府、富田林市の年齢別人口割合を示します。

富田林市の人口構成比は、全国、大阪府全体とほぼ同じとなっています。



図Ⅱ-2-4. 全国、大阪府、富田林市の年齢3区分別人口割合

(2) 平均寿命と健康寿命

図Ⅱ-2-5に富田林市および大阪府の「健康寿命」および「不健康な期間」を示します。

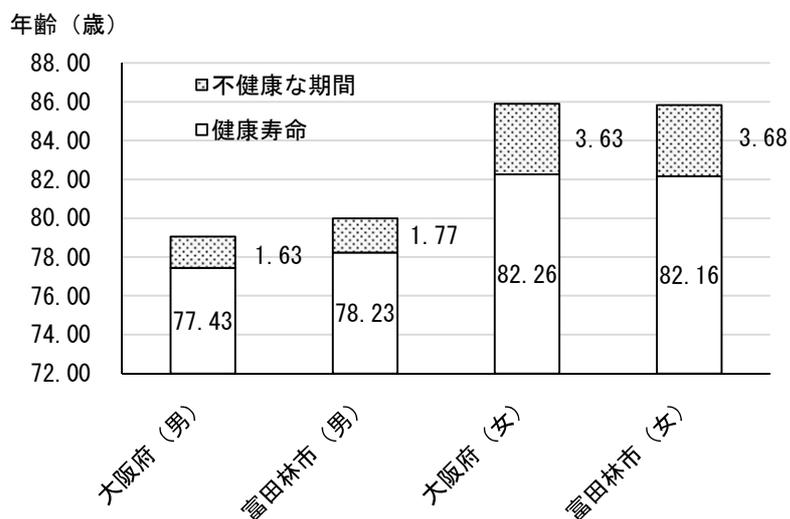
「健康寿命」とは、「日常生活動作が自立している期間の平均」を指します。

「不健康な期間」とは、要介護状態区分における「要介護2～5」に認定された期間により算出しています。

「健康寿命」と「不健康な期間」を合算した長さが「平均余命」となります。

富田林市における平成22年現在の平均余命は男性80.0歳、女性85.84歳となっており、男性では大阪府平均よりやや長く、女性ではわずかに短くなっています。

健康寿命、不健康な期間の長さも大阪府の平均に比べて平均余命と同様の傾向を示しています。



図Ⅱ-2-5. 富田林市および大阪府の健康寿命と不健康な期間 (平成22年)
(斜字は平均余命)

(3) 死亡統計から見た健康状況

①死亡順位（富田林市、大阪府、全国）

表Ⅱ-2-1に、平成20年～24年までの死亡要因別の人数（上位5位）を示します。

第1位、第2位は、富田林市、大阪府、全国ともに悪性新生物、心疾患の順となっています。第3位、第4位は、富田林市および大阪府では肺炎、脳血管疾患の順ですが、全国平均では、第3位が脳血管疾患、第4位が肺炎の順となっています。

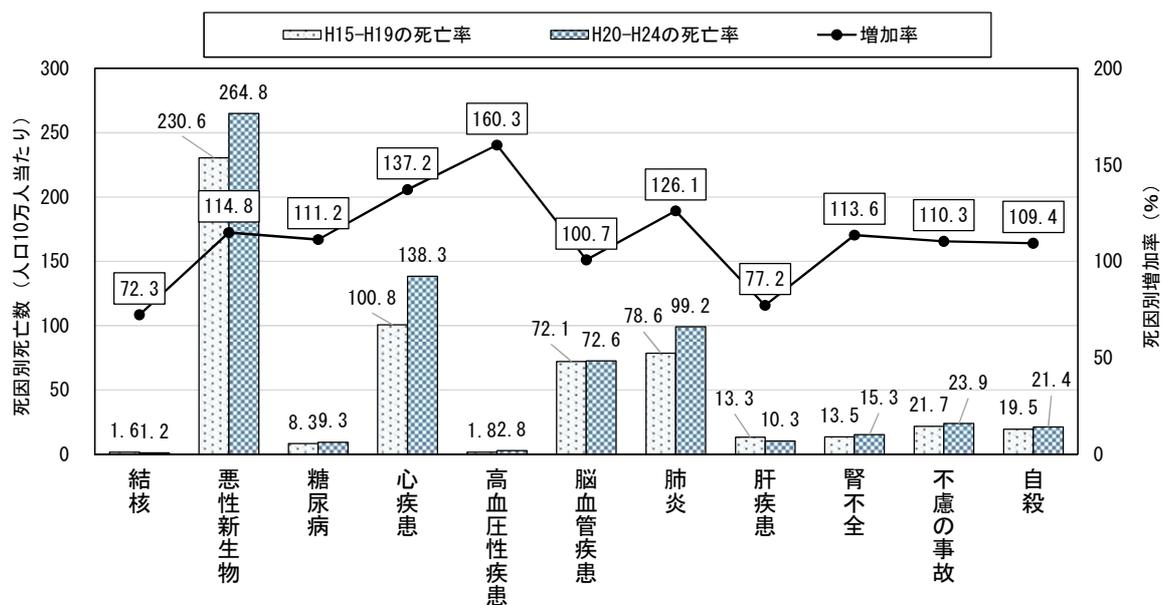
表Ⅱ-2-1. 平成20年～24年までの死亡要因別人数（上位5位）

	富田林市	大阪府	全国
	全死因 (994.4人)	全死因 (76,409.0人)	全死因 (1,198,141.8人)
第1位	悪性新生物 (319.2人)	悪性新生物 (24,651.6人)	悪性新生物 (351,767.0人)
第2位	心疾患 (166.4人)	心疾患 (12,247.8人)	心疾患 (189,159.0人)
第3位	肺炎 (119.4人)	肺炎 (8,206.6人)	脳血管疾患 (123,660.6人)
第4位	脳血管疾患 (87.6人)	脳血管疾患 (6,286.8人)	肺炎 (118,976.6人)
第5位	不慮の事故 (28.8人)	不慮の事故 (2,205.2人)	不慮の事故 (43,417.6人)

②人口 10 万人当たりの死亡率の変遷（富田林市）

図Ⅱ-2-6に人口 10 万人当たりの死因別死亡者数を示します。図には、平成 15 年～19 年および、平成 20 年～24 年のそれぞれの平均値で示しています。

両者の平均死亡率を比較すると、心疾患による死亡者数が 1.4 倍、肺炎による死亡者数が 1.3 倍などとなっています。



図Ⅱ-2-6. 富田林市における人口 10 万人当たりの死因別死亡者数の変化

次に、最も死亡率の高い悪性新生物の罹患部位を表Ⅱ-2-2に示します。

表のように、罹患部位の高い順に、「気管、気管支及び肺」、「胃」、「肝及び肝内胆管」の順となっています。

表Ⅱ-2-2. 悪性新生物の罹患部位別死亡者数
(人口10万人当たり・平成20年～24年平均)

	総数		男性		女性	
	富田林市	大阪府	富田林市	大阪府	富田林市	大阪府
悪性新生物	265	278	340	348	196	213
気管、気管支及び肺の悪性新生物	55	59	83	86	30	33
胃の悪性新生物	40	39	57	54	24	25
肝及び肝内胆管の悪性新生物	32	31	48	43	18	20
乳房の悪性新生物	9	10	0	0	18	19
直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物	9	11	11	14	7	8
食道の悪性新生物	6	10	10	17	3	3
その他の新生物	5	7	4	8	7	7
子宮の悪性新生物	5	5	—	—	9	9

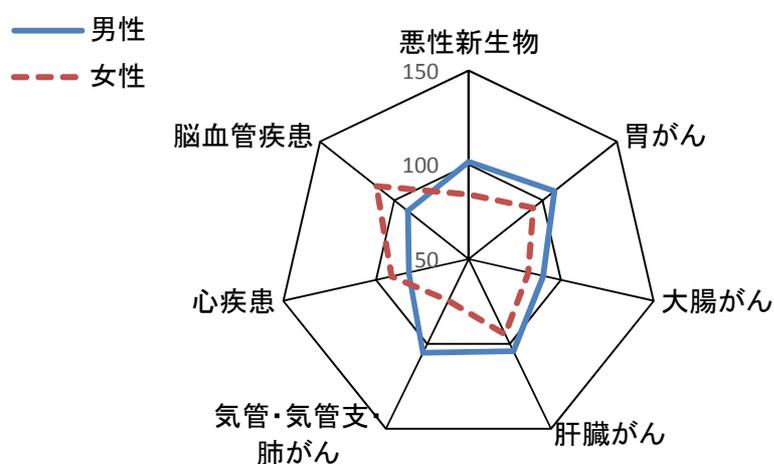
③標準化死亡比

標準化死亡比（SMR）は、年齢構成の異なる集団間の死亡傾向を比較するものとして用いられます。

図Ⅱ-2-7に、平成17年～平成21年の値で、大阪府を100としたときの富田林市のSMRを示します。

これによると、男性では悪性新生物による死亡は大阪府と大きく変わらないが心疾患、脳血管疾患でやや低い値を示すことが分かります。

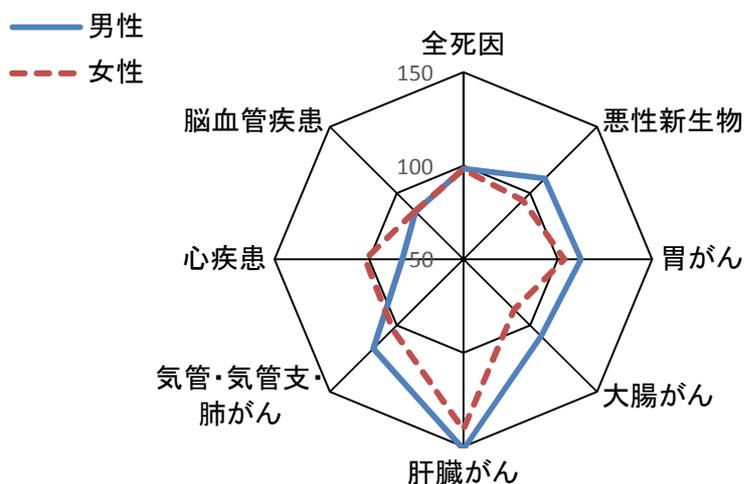
一方、女性では、悪性新生物による死亡が大阪府より低い値を示すものの、脳血管疾患で大阪府よりも大きな値を示しています。



図Ⅱ-2-7. 主要死因別標準化死亡比（SMR）
（平成17年～平成21年）、大阪府対富田林市

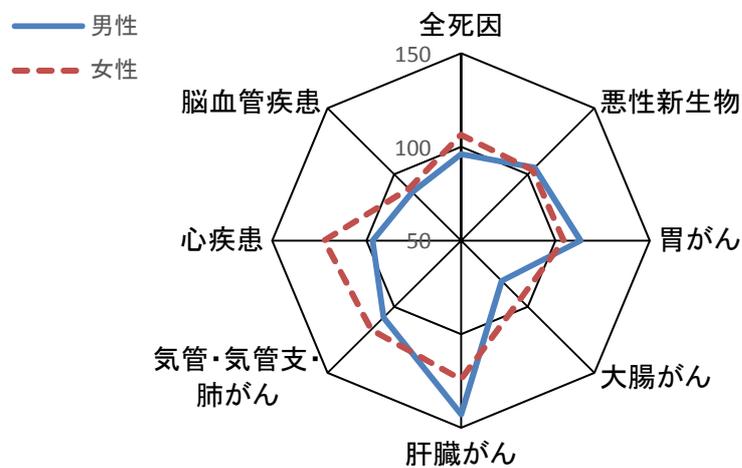
次に、図Ⅱ-2-8に、平成15年～平成19年の値で、全国を100としたときの富田林市のSMRを示します。

これによると、肝臓がんによる死亡が男女とも全国平均より多い傾向があります。また、男女ともに、脳血管疾患による死亡が全国よりも少ない傾向にあることが分かります。



図Ⅱ-2-8. 主要死因別標準化死亡比 (SMR)
(平成15年～平成19年)、全国対富田林市

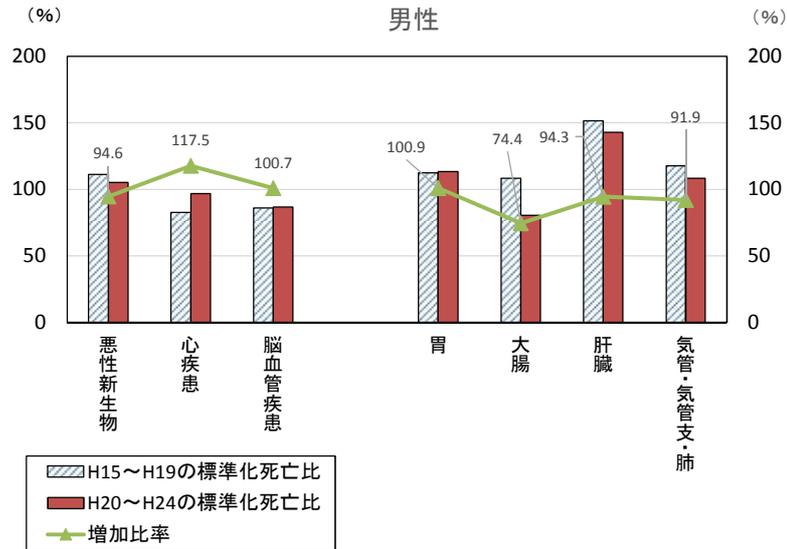
さらに、図Ⅱ-2-9に、平成20年～平成24年の値で、全国を100としたときの富田林市のSMRを示します。



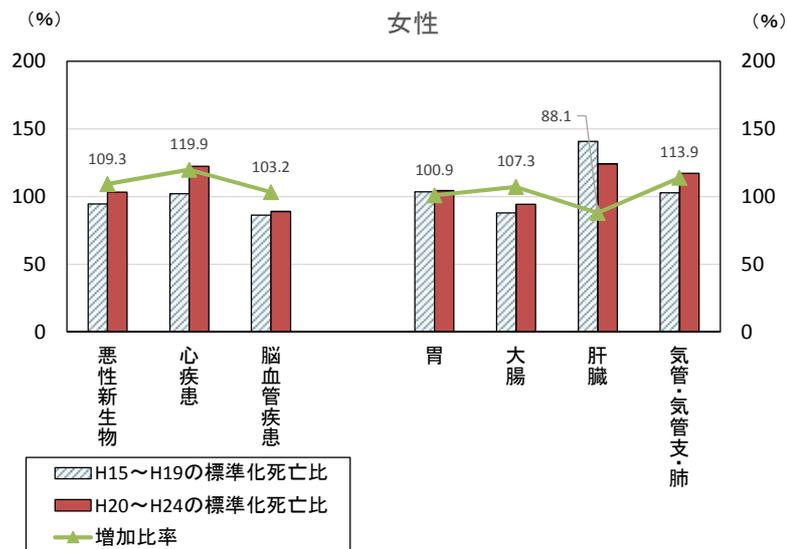
図Ⅱ-2-9. 主要死因別標準化死亡比 (SMR)
(平成20年～平成24年)、全国対富田林市

図Ⅱ-2-10、図Ⅱ-2-11に、平成15年～平成19年のSMRと平成20年～平成24年のSMRの変化状況を示します。

これによると、平成20年～平成24年のSMRは、平成15年～平成19年の平均SMRと同様、肝臓がんによる死亡が全国より高い値を示す傾向にあります。脳血管疾患による死亡は、平成15年～平成19年の値と同様、全国より低い傾向にあります。



図Ⅱ-2-10. 富田林市の主要死因別標準化死亡比 (SMR) の推移 (対全国・男性)



図Ⅱ-2-11. 富田林市の主要死因別標準化死亡比 (SMR) の推移 (対全国・女性)

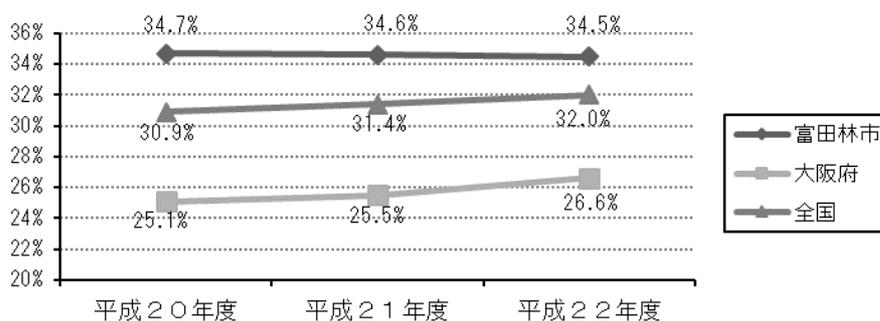
(4) 主要な生活習慣病の状況

① 特定健診受診率

図Ⅱ-2-1 2に特定健康診査受診率の推移を示します。

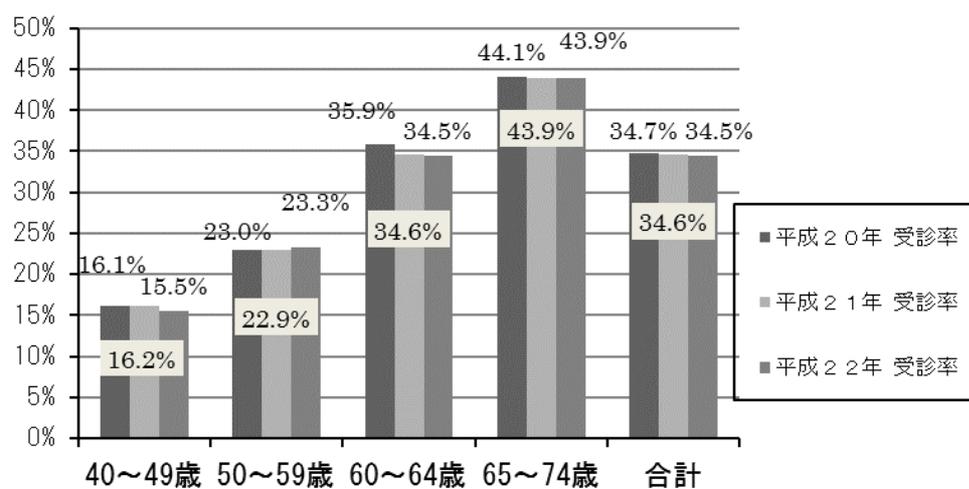
平成20年度～22年度における富田林市の特定健康診断受診率をみると、34%台を推移しています。

富田林市の特定健康診断受診率は、国及び府の受診率を超えています。受診率の伸びは停滞しています。



図Ⅱ-2-1 2. 特定健康診査受診率の推移

年齢別にみると40～49歳が、最も受診率が低い状態です。今後受診率の向上を目指すためには、40～50歳代の受診率が低い年齢層を重点的に受診勧奨していく必要があります。



図Ⅱ-2-1 3. 年齢別の国保被保険者の特定健康診査受診率

②循環器疾患（特定健康診査結果から見た健康状況）

循環器疾患に対する確立した危険因子として、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つがあります（健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料（厚生科学審議会））。

以下に、上記それぞれの項目について、富田林市の大阪府全体に比べた場合の特徴を述べます。

1) 血圧

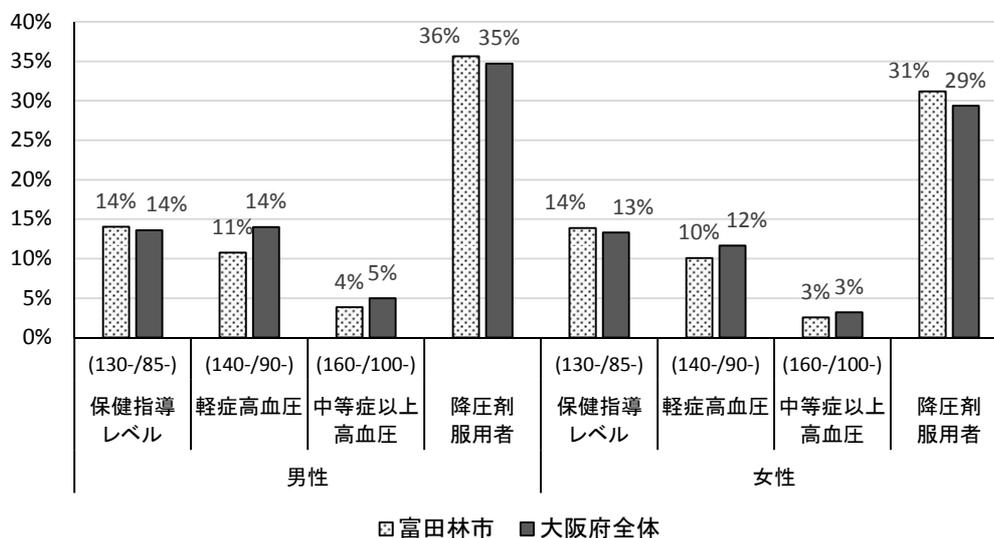
「収縮期（最大）血圧」は心臓から送り出されるとき血圧で、「拡張期（最低）血圧」は血液が心臓に戻るとき血圧です。

高血圧の状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となります。

図Ⅱ-2-14に富田林市と大阪府における高血圧区分別該当率を示します。

図のように、富田林市の高血圧区分別該当率、男性、女性ともに大阪府平均とほぼ同じか、やや低い値となっています。

また、降圧剤服用率は、男性、女性ともに大阪府平均よりも、やや高い値となっています。



図Ⅱ-2-14. 高血圧区分別該当率—平成22年度

2) LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪

表Ⅱ-2-3に、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪と病気の関係の概要を示します。

表Ⅱ-2-3.LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪と病気の関係

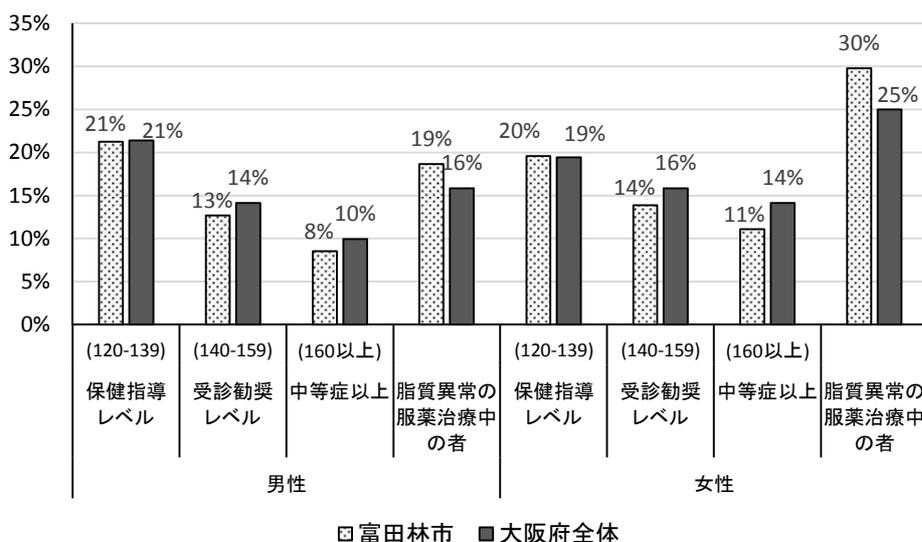
LDLコレステロール	悪玉コレステロールともいい、量が多くなると動脈硬化を進行させます。
HDLコレステロール	善玉コレステロールともいい、HDLコレステロールの値が基準値よりも低ければ、低HDLコレステロール血症で動脈硬化の危険性が高くなります。
中性脂肪	食べすぎや飲みすぎ、肥満によって上昇する、血液中の脂質の値です。

次に、図Ⅱ-2-15、16、17に富田林市と大阪府における区分別該当率を示します。

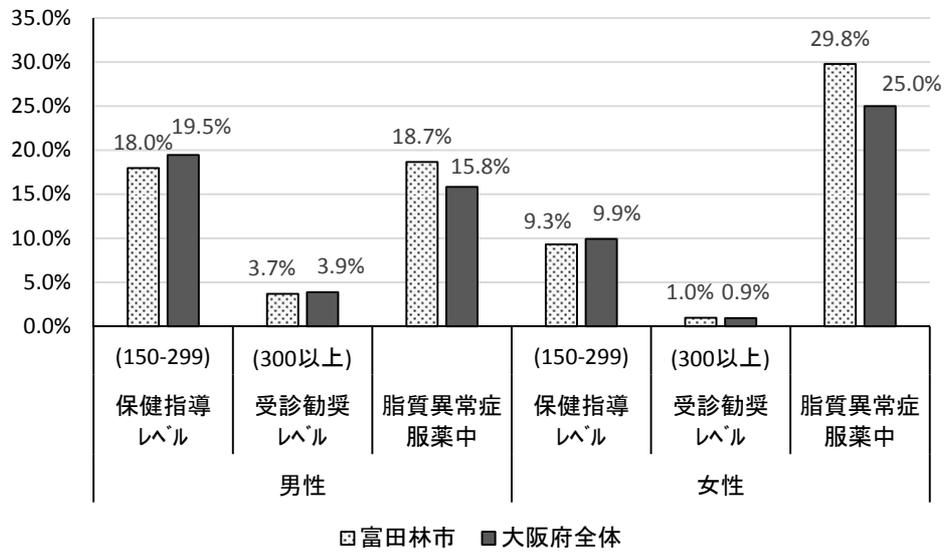
富田林市におけるLDLコレステロール区分別該当率は、男性、女性ともに大阪府平均と比べて、ほぼ同じか、低い値を示す傾向にあります。また、服薬治療中の者の割合は、大阪府平均よりも高い値を示しています。

中性脂肪区分別該当率でも、男性、女性ともに大阪府平均と比べて、ほぼ同じか、低い値を示す傾向にあります。また、服薬治療中の者の割合は、大阪府平均よりも高い値を示しています。

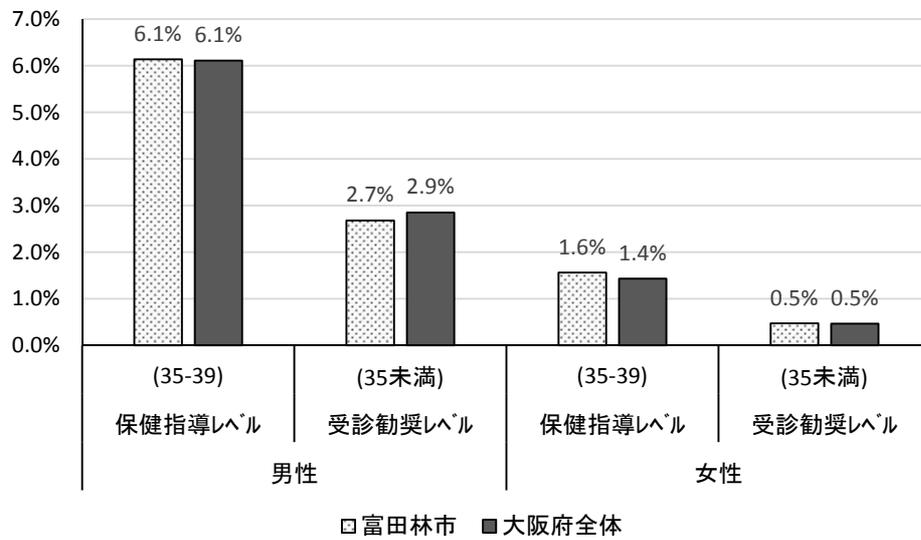
HDLコレステロールの値でも、男性、女性ともに大阪府平均と比べて、ほぼ同じ程度の値を示す傾向にあります。



図Ⅱ-2-15.LDLコレステロール区分別該当率—平成22年度



図Ⅱ-2-16. 中性脂肪区分別該当率—平成22年度



図Ⅱ-2-17. HDLコレステロール区分別該当率—平成22年度

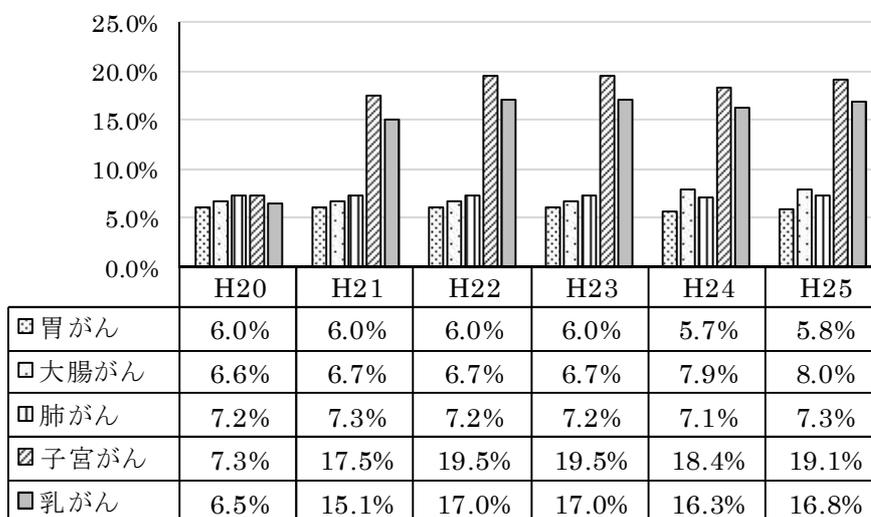
③がん

富田林市における、がん検診受診率の推移を図Ⅱ-2-18に示します。

子宮がん検診の受診率は、平成20年の7.3%から平成25年の19.1%へ大幅に上昇しています。また、乳がん検診でも平成20年の6.5%から平成25年の16.8%へ大幅に上昇しています。これは、平成21年より、子宮がん、乳がんの検診クーポンが配布されたことと関連していると考えられます。

大腸がん検診の受診率も低調ですが、平成23年10月に検診クーポンの配布がはじめられたことから、平成23年から24年にかけて1.2ポイント上昇しています。

そのほかの胃がん、肺がん検診の受診率は一桁台で推移しています。



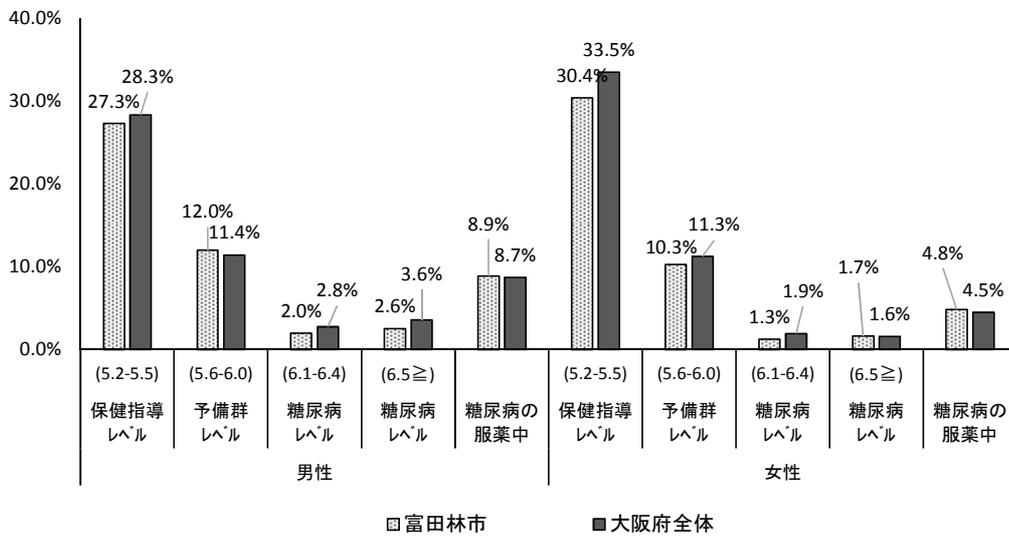
図Ⅱ-2-18. 富田林市におけるがん検診受診率の推移（平成20年～25年）

④糖尿病

HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）とは、ブドウ糖と結びついたヘモグロビン（色素）で現時点より過去 1～2 ヶ月間の平均血糖値を反映した値になります。糖尿病と密接な関係にあります。

図Ⅱ-2-19 に平成 22 年度の HbA1c 区別該当率を示します。

これによると、富田林市における HbA1c 区別該当率は、男性、女性ともに大阪府平均と比べて、ほぼ同じか、低い値を示す傾向にあります。また、服薬治療中の者の割合は、大阪府平均よりも高い値を示しています。

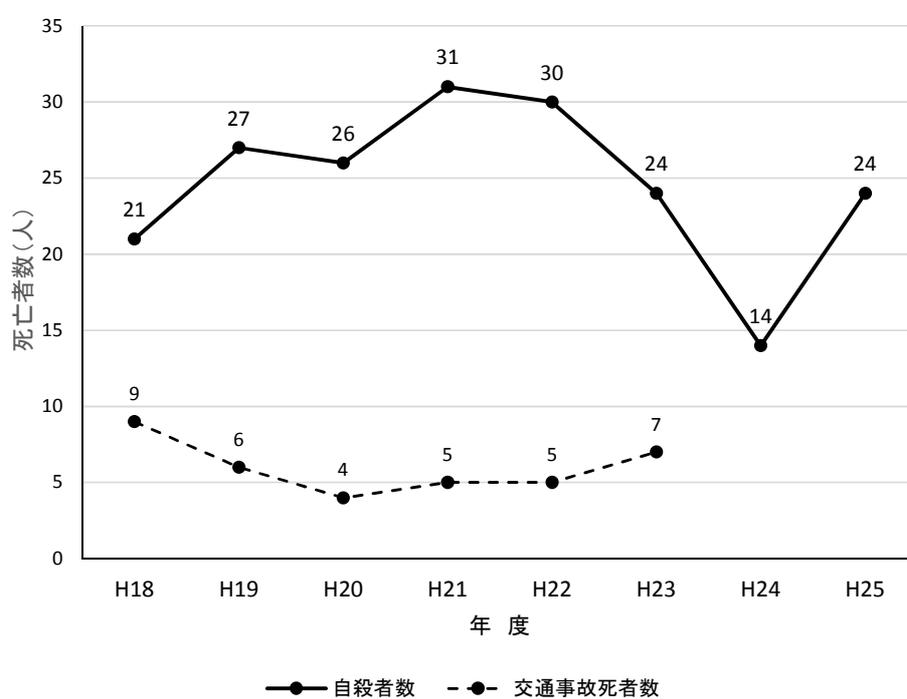


図Ⅱ-2-19. HbA1c 区別該当率—平成 22 年度

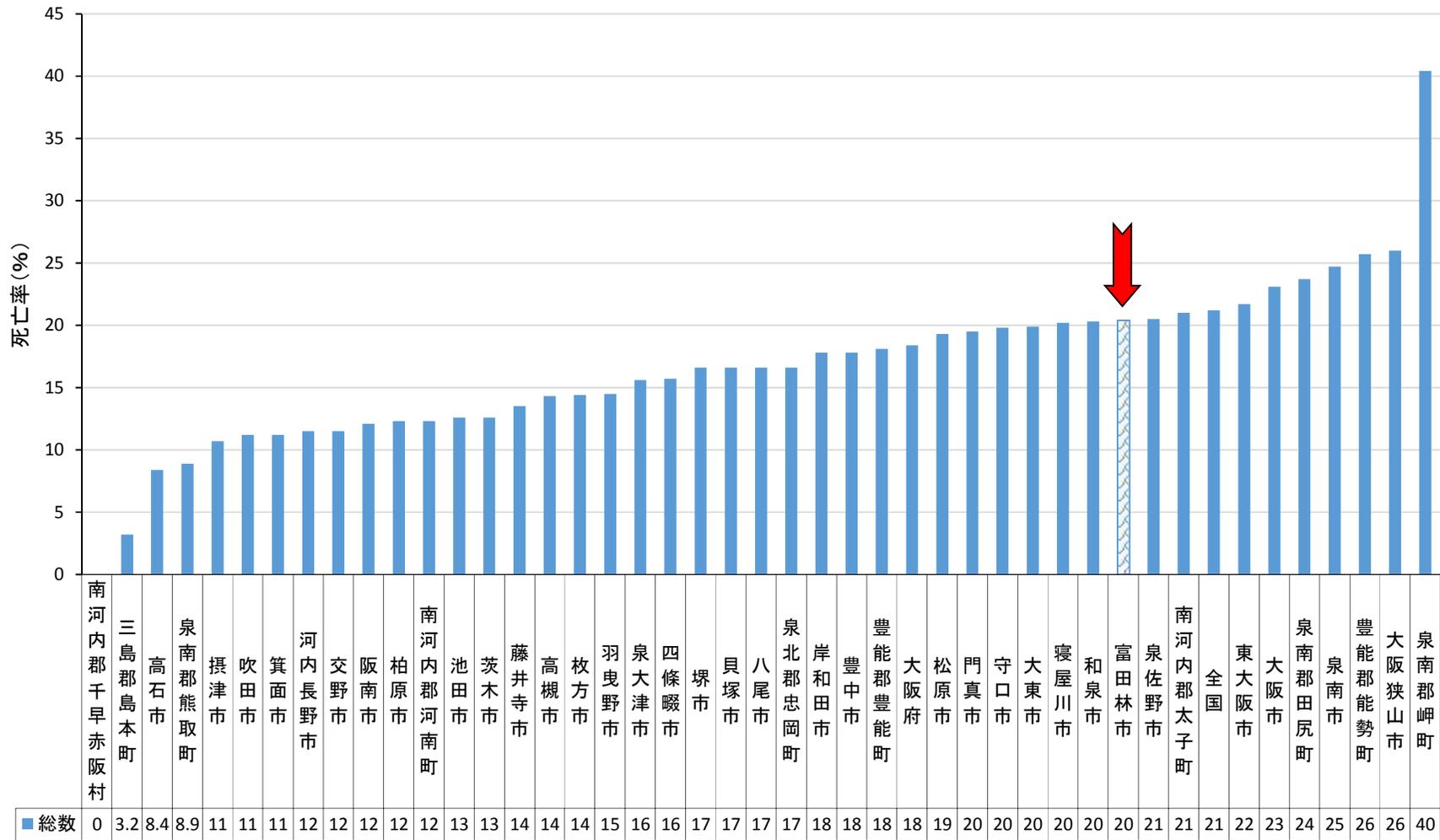
(5) こころの健康

図Ⅱ-2-20に平成18年から平成22年までの富田林市民の自殺者数および交通事故死亡者数を示します。これによると、富田林市民の自殺者数は毎年21人から30人程度で推移しています。平成24年度には、自殺者数が14人となりましたが、翌25年度には24人となっています。自殺による死亡者数は、交通事故死亡者数の約2～6倍で推移しています。

また、平成25年度における大阪府内市町村別自殺死亡率を図Ⅱ-2-21に示します。これによると、富田林市の自殺死亡率は大阪府の中で比較的高い値となっていることが分かります。



図Ⅱ-2-20. 富田林市における自殺者数の推移（平成18年度～25年度）



図Ⅱ-2-2 1. 平成 25 年度における大阪府内市町村別死亡率

Ⅲ.市民アンケートの実施

1.調査目的

本調査は、富田林市における健康づくり、食育推進の基本となる「健康とんだばやし21（第二次）及び食育推進計画」地方計画策定の基礎資料とすることを目的とする。

2.調査対象

・配布数：	中学2年生	1,098人
	成人（20歳～64歳）	1,300人
・回収数：	中学2年生	666人（回収率：60.7%）
	成人（20歳～64歳）	587人（回収率：45.2%）

3.調査時期

- ・発送：平成26年7月1日（火）
- ・投函締切：平成26年7月16日（水）

4.調査方法

- ・中学生：学校配布
- ・一般市民：無作為抽出による郵送

5.結果とりまとめの留意事項

- 設問ごとの有効回答数は「n=〇」と表示しており、回答比率はこれを100%とて算出している。
- 本報告書の数表における比率は百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入しているため、百分率の合計が100%にならない場合がある。

IV.健康とんだばやし 2 1 8年間の取り組み結果の整理

富田林市では、平成 18 年度に「健康とんだばやし 21 計画」を策定し、分野別の取り組み目標と、達成指標を定めました。

ここでは、計画策定から 8 年が経過した現在の状況と計画目標を比較し、計画達成状況を見ていきます。

1. 栄養・食生活

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

- 課題 1 規則正しくバランスの良い食生活を心掛ける
 課題 2 自分の適正体重を知り、維持する

【目標達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
中学校 2 年生の肥満児の減少 【図IV-1-1】	4.5%	4%以下	1.2%
20 歳代女性のやせの者の減少 【図IV-1-2】	18.3%	15%以下	12.1%
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加（女性）【図IV-1-3】	30.7%	50%以上	52.7%
きちんと食事をする人の増加 【図IV-1-4】	21.2%	50%以上	76.7%
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加 【図IV-1-5】	19.6%	30%以上	53.2%

【目標未達成項目】

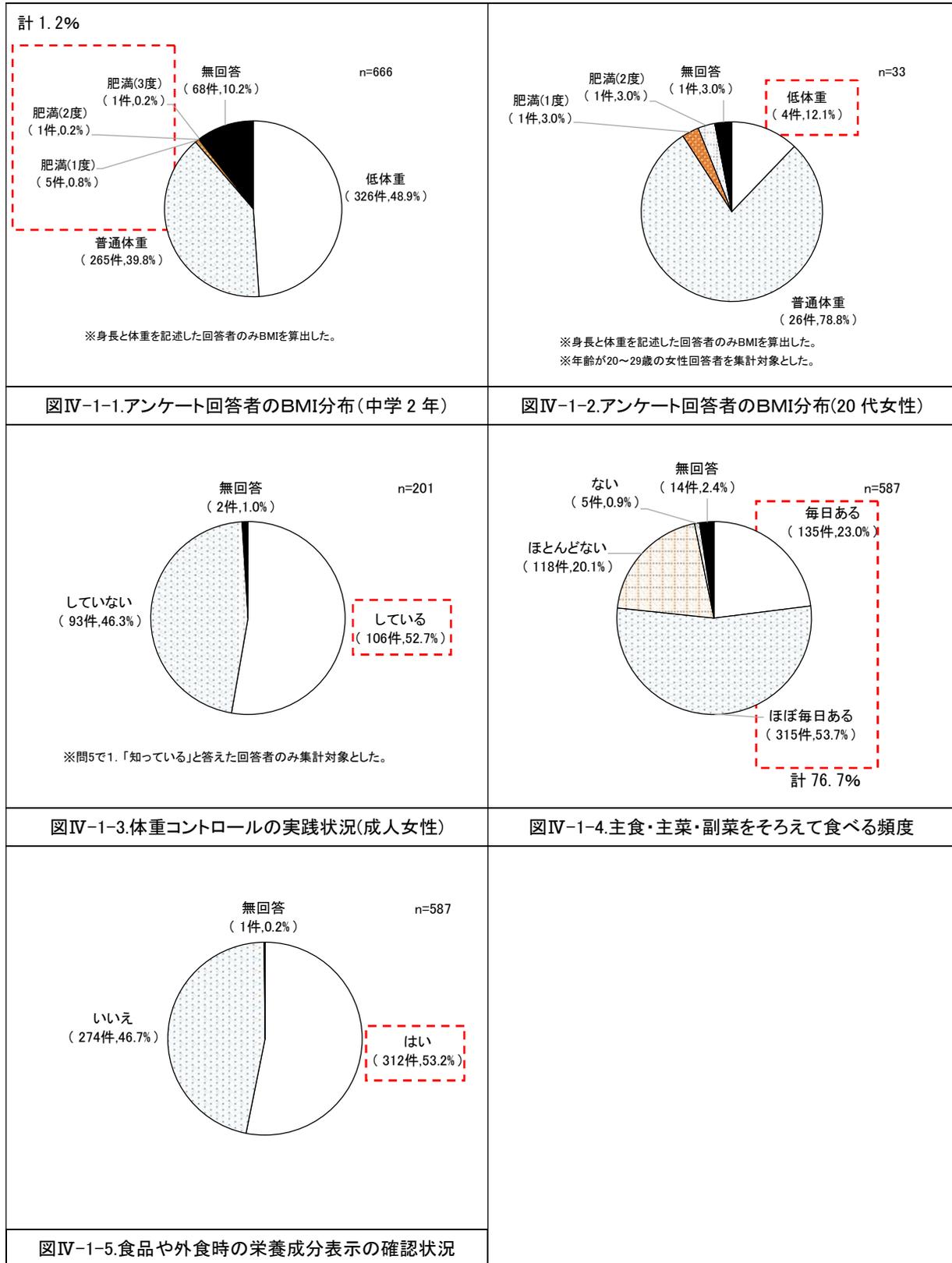
達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
20～60 代男性肥満者の減少【図IV-1-6】	22.0%	15%以下	34.7%
40～60 代女性の肥満者の減少【図IV-1-7】	15.1%	10%以下	12.3%

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
減塩をこころがけている人の増加【図Ⅳ-1-8】	59.9%	70%以上	55.2%
野菜を毎食食べている人の増加【図Ⅳ-1-9】	41.3%	50%以上	14.0%
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加（男性）【図Ⅳ-1-10】	30.2%	50%以上	43.2%
朝食の欠食する人の減少（中2）【図Ⅳ-1-11】	15.5%	0%	2.3%
朝食の欠食する人の減少（20 歳男性）【図Ⅳ-1-12】	50.0%	15%以下	31.0%
朝食の欠食する人の減少（30 歳男性）【図Ⅳ-1-13】	35.0%	15%以下	25.0%
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加（男性）【図Ⅳ-1-14】	24.8%	50%以上	38.9%
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加（女性）【図Ⅳ-1-15】	26.2%	50%以上	49.3%

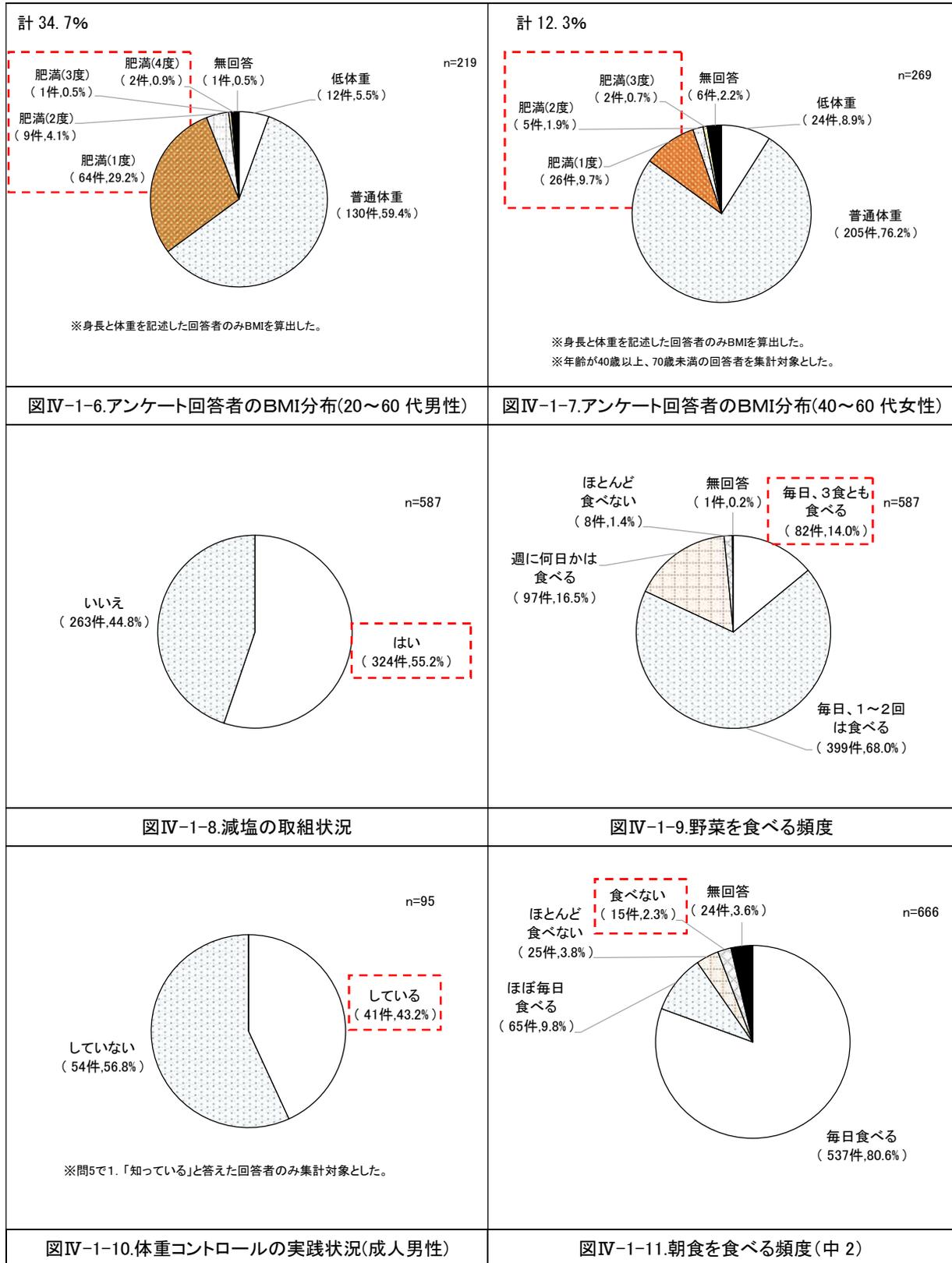
「中学校 2 年生の肥満児の減少」、「20 歳代女性のやせの者の減少」などは、平成 18 年に策定した目標を達成しています。

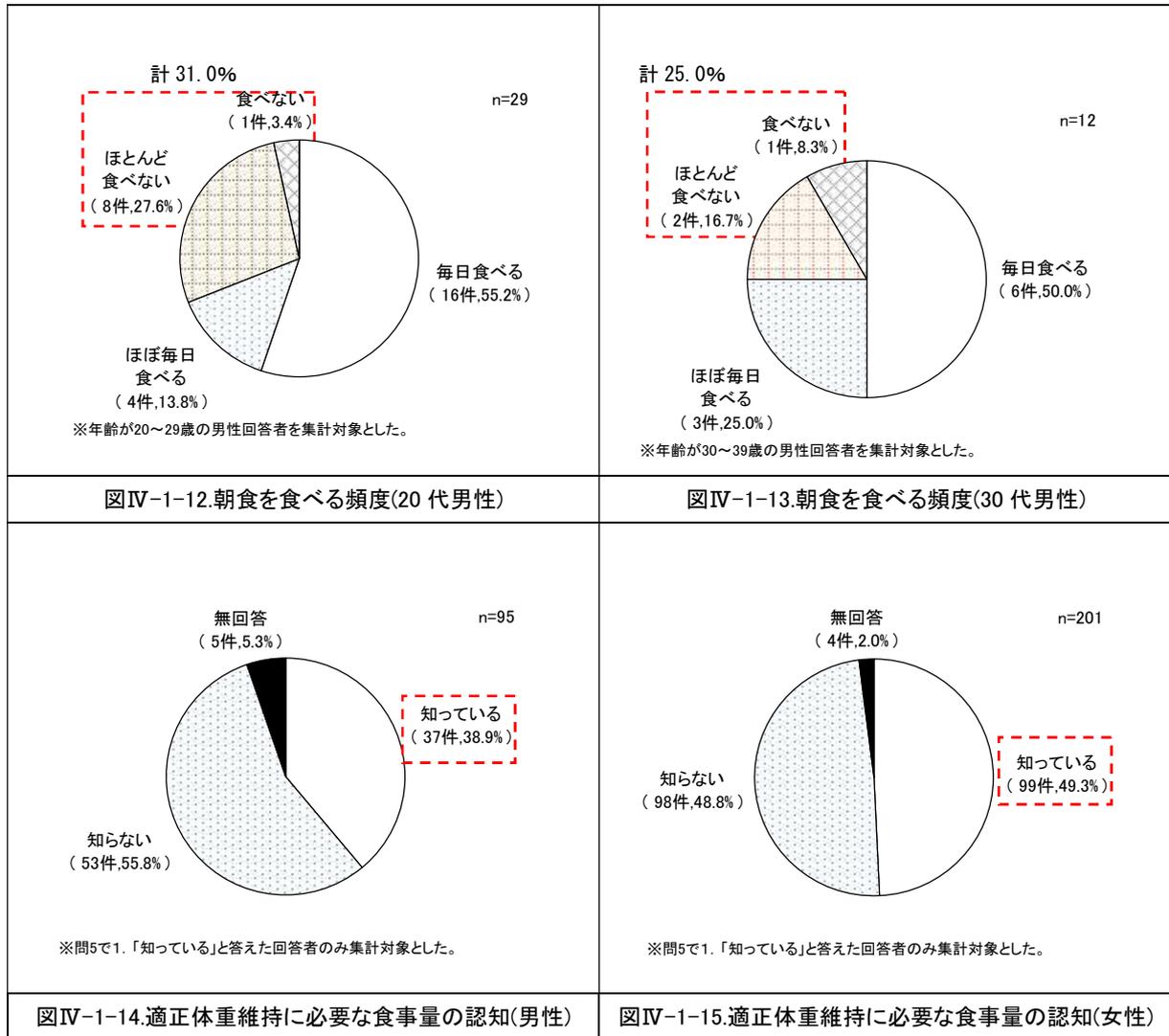
一方で、「20～60 代男性、40～60 代女性の肥満者の減少」、「減塩を心掛けている人の増加」、などの目標は、未達成となっています。

【目標達成項目】



【目標未達成項目】





2.身体活動・運動

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

課題 日常の中に運動習慣を定着させる

【目標達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
意識的に毎日歩いている人の増加（男性）【図Ⅳ-2-1】	23.2%	35%以上	49.8%
意識的に毎日歩いている人の増加（女性）【図Ⅳ-2-2】	25.4%	35%以上	44.4%

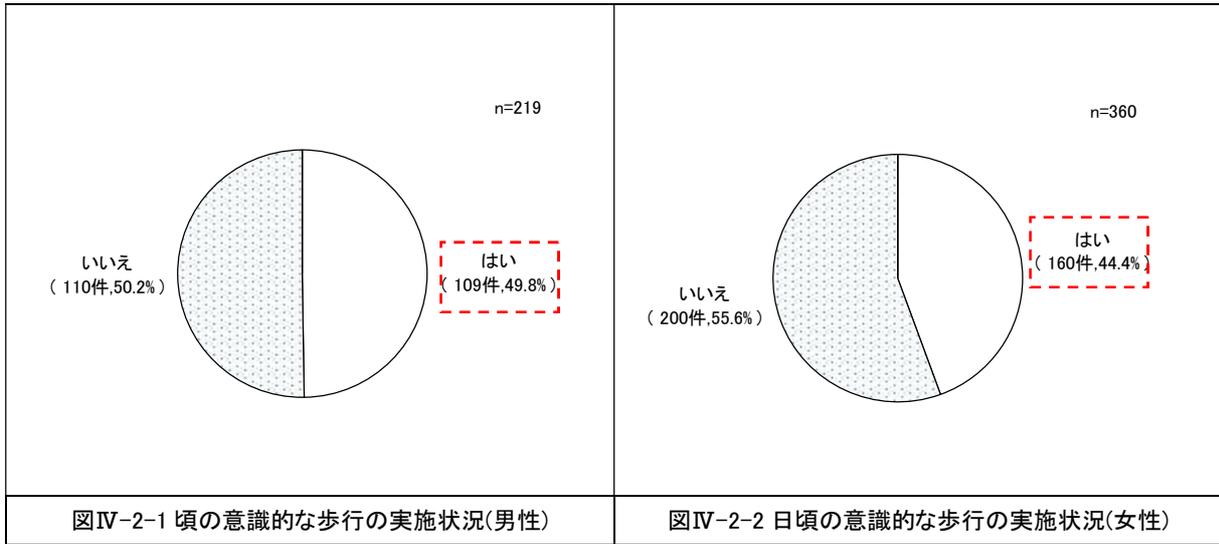
【目標未達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
意識的に体を動かすことをこころがけている人の増加（男性）【図Ⅳ-2-3】	50.3%	60%以上	44.3%
意識的に体を動かすことをこころがけている人の増加（女性）【図Ⅳ-2-4】	54.6%	60%以上	43.6%
運動習慣者の増加（男性） 【図Ⅳ-2-5、7】	29.7%	40%以上	30.1%
運動習慣者の増加（女性） 【図Ⅳ-2-6、7】	31.3%	40%以上	22.2%

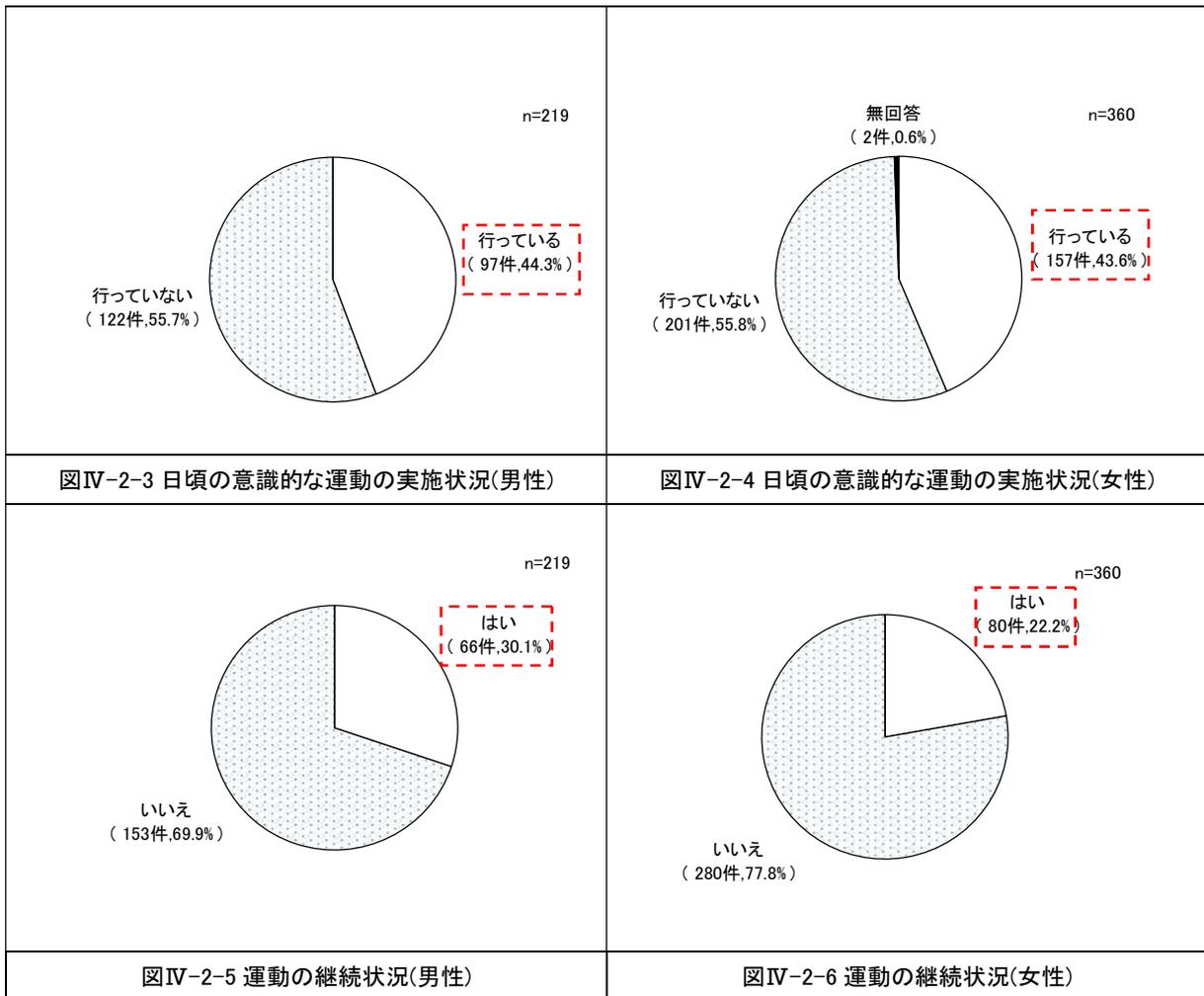
「意識的に毎日歩いている人」の割合は、平成 18 年に策定した目標値を達成しています。

一方で、「意識的に体を動かすことを心掛けている人の割合の増加」、「運動習慣者の割合の増加」という目標は、未達成となっています。

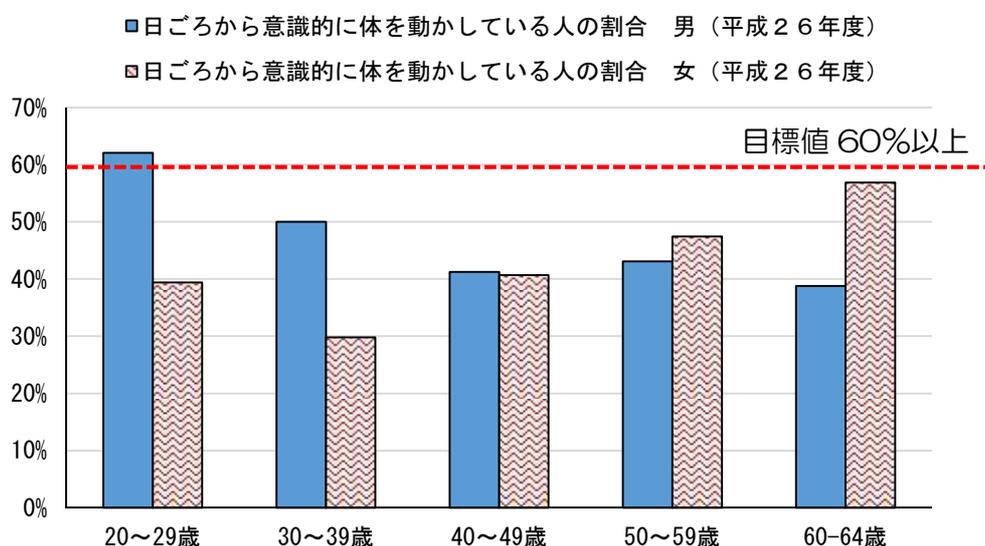
【目標達成項目】



【目標未達成項目】



図IV-2-7に、「日ごろから意識的に体を動かしている人」の割合（アンケート結果）を、男女別、年代別に示しました。



図IV-2-7. 意識的に体を動かしていると答えた人の割合

図のように、20～30代の女性で、「意識的に体を動かしている」と答えた割合が低い結果となっています。一方、男性では、若い世代のほうが、意識的に体を動かしていると答えた割合が高い結果となっています。今後、特に女性の若い世代で、運動習慣を身に着ける取り組みを進めていく必要があります。

3.休養・こころの健康

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

課題 1. ストレスと上手に付き合う

課題 2. 十分な睡眠と休養をとる

【目標達成項目】

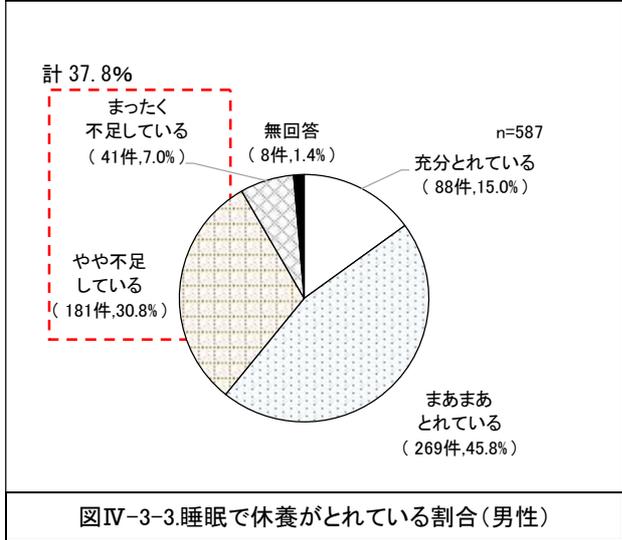
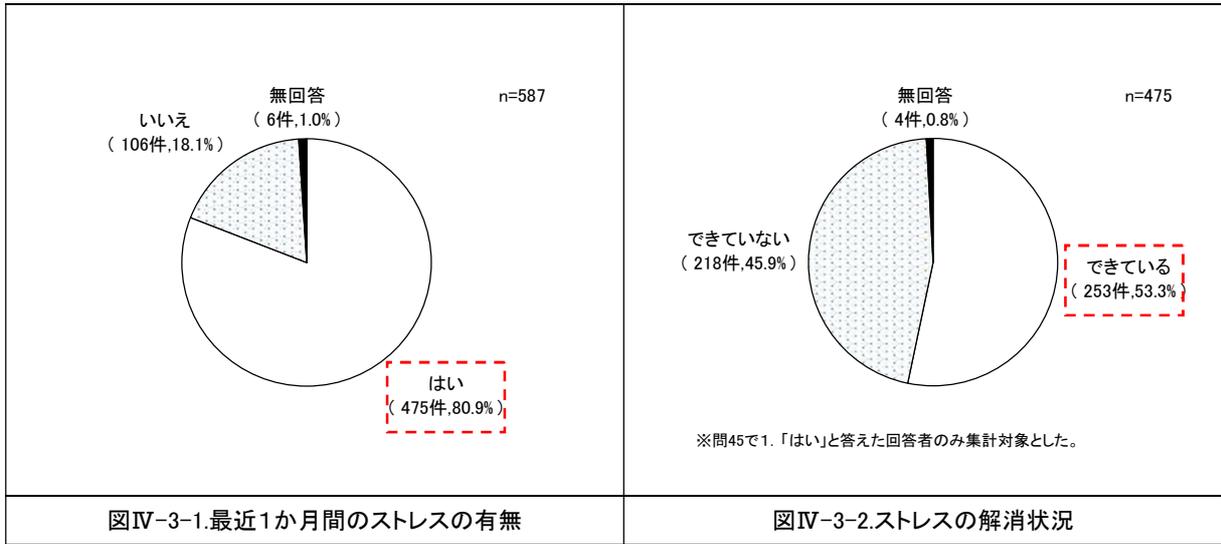
なし

【目標未達成項目】

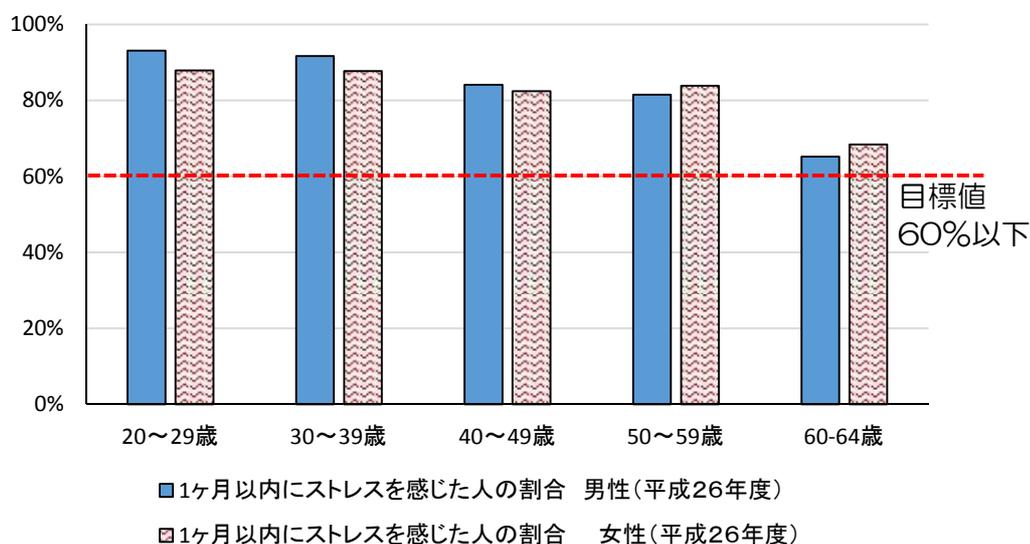
達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
ストレスを感じた人の減少【図Ⅳ-3-1】	72.6%	60%以下	80.9%
ストレスを感じた人のうち、ストレスを 解消できている人の増加【図Ⅳ-3-2】	75.1%	80%以上	53.3%
睡眠による休養を充分にとれない人の 減少（男性）【図Ⅳ-3-3】	37.0%	30%以下	37.8%
自殺者の減少	29 人	20 人以下	24 名 (統計値)

休養・こころの健康では、平成 18 年度に策定した目標を達成した項目はありませんでした。

【目標未達成項目】



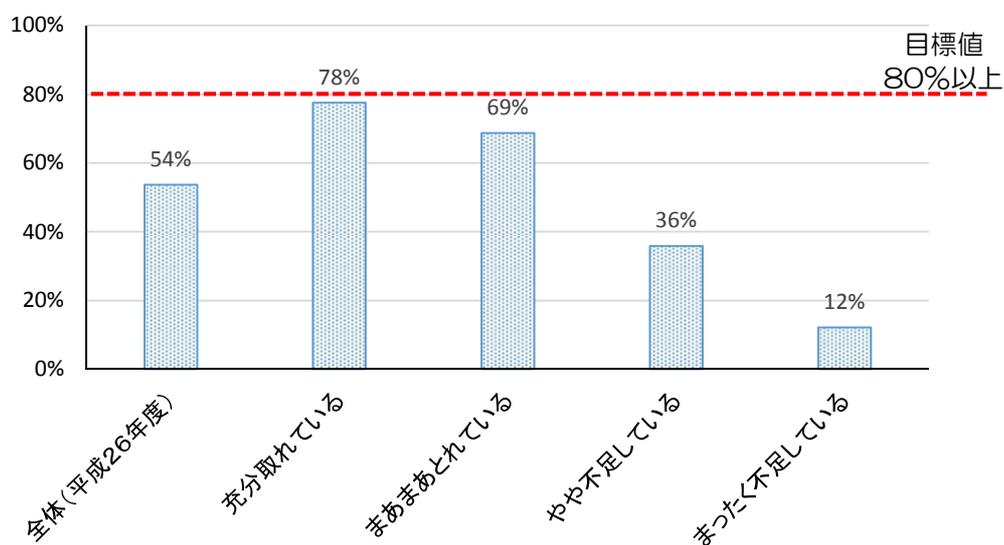
図IV-3-4.に、「1か月以内にストレスを感じた人」の割合（アンケート結果）を男女別、年代別に示しています。



図IV-3-4. 1ヶ月以内にストレスを感じたと答えた人の割合

図のように、男女ともに若い世代のほうが、ストレスを感じている人の割合が高い結果となっています。

次に、「ストレスを解消できている」と答えた人の割合を、睡眠で休養が取れているかどうかの状況別に図IV-3-5に示しました。



図IV-3-5. ストレスが解消できている人の睡眠状況の割合

図IV-3-5のように、「ストレスを解消できている」と答えた人の割合は、全体では54%にとどまりますが、「睡眠で休養が充分取れている」と答えた人では78%となり、

目標値（80%）とほぼ同じ割合となっています。一方で、「睡眠での休養がまったく不足している」と答えた人では、「ストレスを解消できている」と答える人の割合が12%にとどまります。

このように、ストレスの解消には、睡眠による休養が重要であることが分かります。

4.たばこ

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

課題 1. 禁煙・分煙を心掛ける

課題 2. 未成年の喫煙をなくす

【目標達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
たばこを吸っている人の減少(男性)【図 IV-4-1】	39.8%	25%以下	24.2%

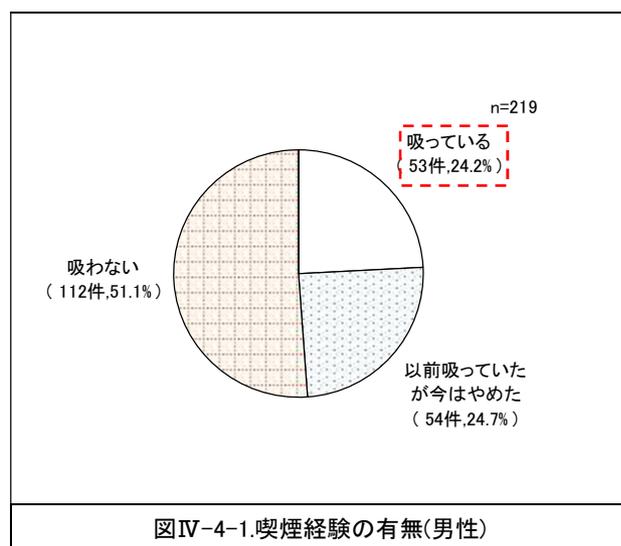
【目標未達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
たばこを吸っている人の減少(女性)【図 IV-4-2】	13.0%	5%以下	11.1%
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の増加(肺がん)【図 IV-4-7】	93.6%	100%	95.9%
同・喘息・気管支炎【図 IV-4-7】	81.2%	100%	65.9%
同・心臓病【図 IV-4-7】	64.0%	100%	56.9%
同・脳卒中【図 IV-4-7】	63.3%	100%	45.8%
同・胃潰瘍【図 IV-4-7】	42.9%	100%	16.5%
同・妊娠に関連した異常【図 IV-4-7】	84.2%	100%	75.6%
同・歯周病【図 IV-4-7】	40.7%	100%	27.8%
未成年喫煙率(中 2 男子)【図 IV-4-3】	8.1%	0	0.6%

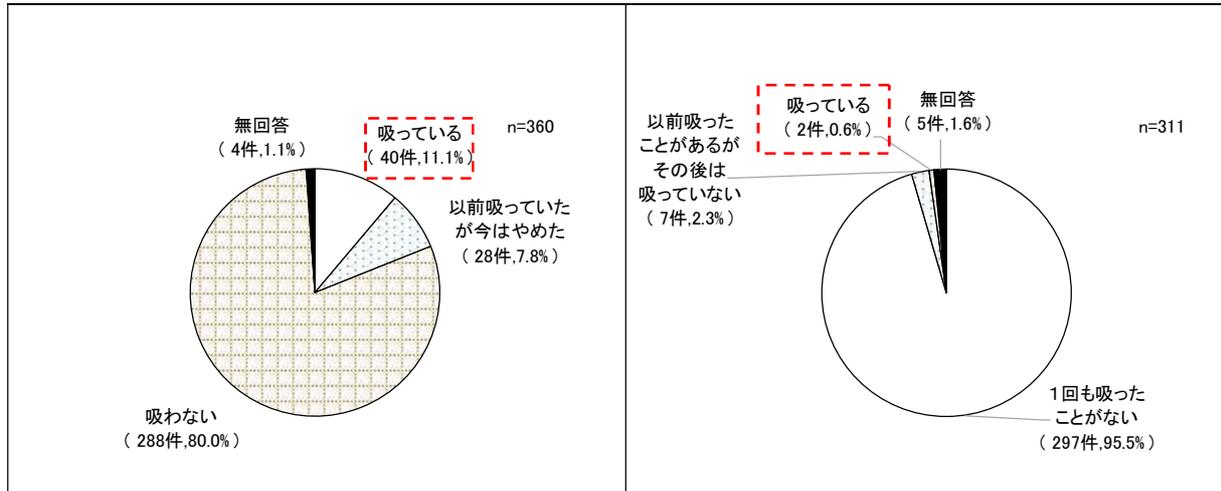
達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
未成年喫煙率（中2女子）【図IV-4-4】	8.5%	0	0.6%
公共施設で禁煙または完全分煙を望む 人の増加【図IV-4-5】	93.9%	100	32.9%
公共施設の禁煙または完全分煙の推進 【図IV-4-6】	52.5%	100	93.7%

「たばこ」では、平成 18 年度に策定した目標を達成した項目は、「男性喫煙率の低下」で、そのほか項目で目標が達成されたものではありませんでした。

【目標達成項目】

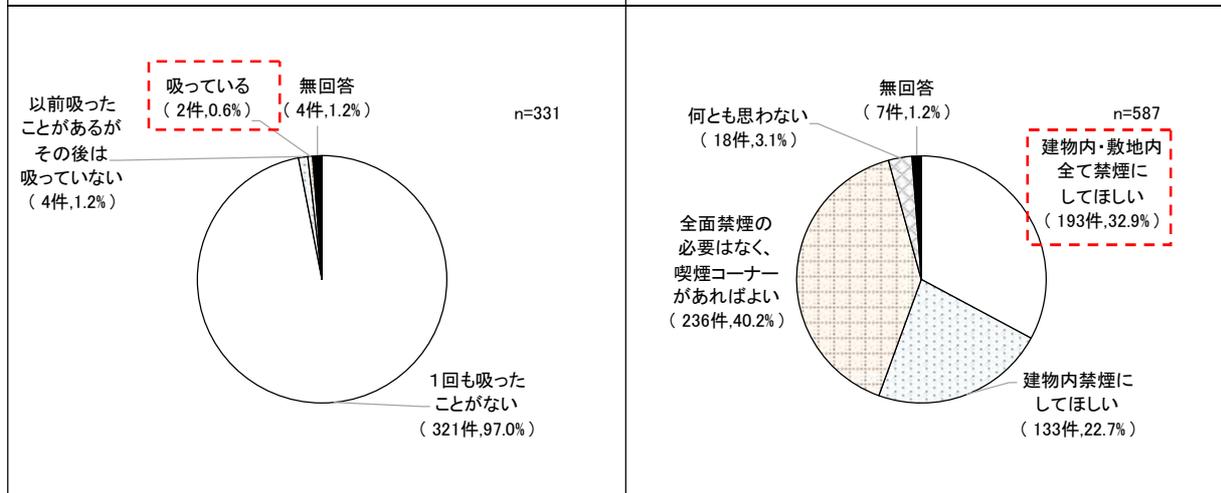


【目標未達成項目】



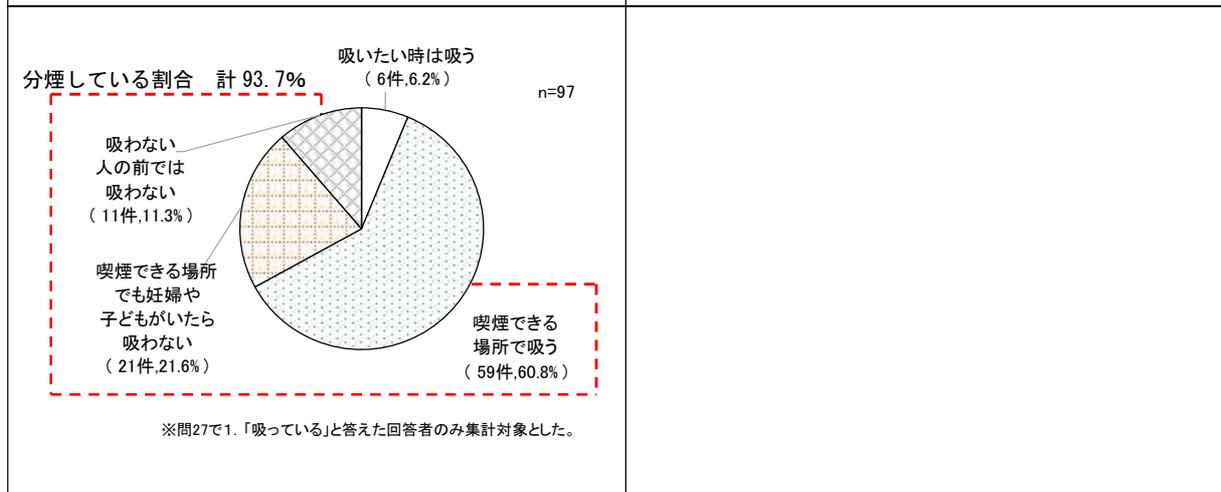
図IV-4-2.喫煙経験の有無(女性)

図IV-4-3.喫煙経験の有無(中2男子)

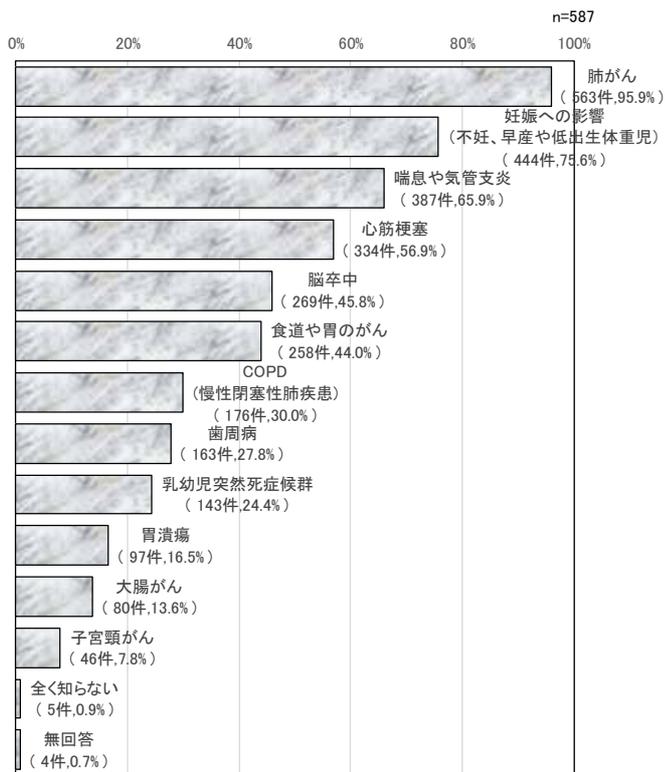


図IV-4-4.喫煙経験の有無(中2女子)

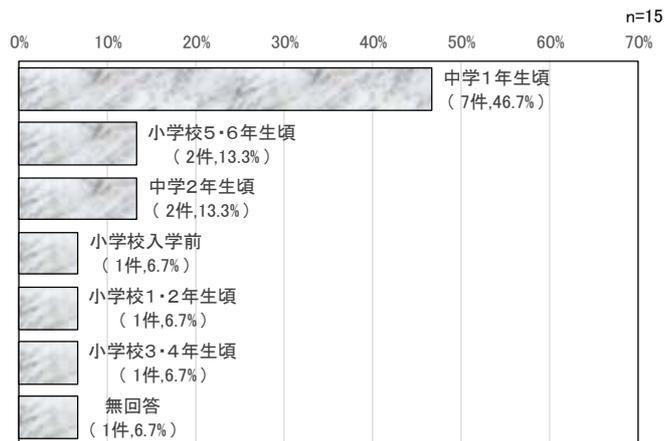
図IV-4-5.公共施設での喫煙への考え



図IV-4-6.喫煙場所・状況への考え



図IV-4-7. 喫煙でかかりやすい病気の認知度



※問19で2、3と答えた回答者のみ集計対象とした。

図IV-4-8. はじめて喫煙した時期（中学生）

5. アルコール

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

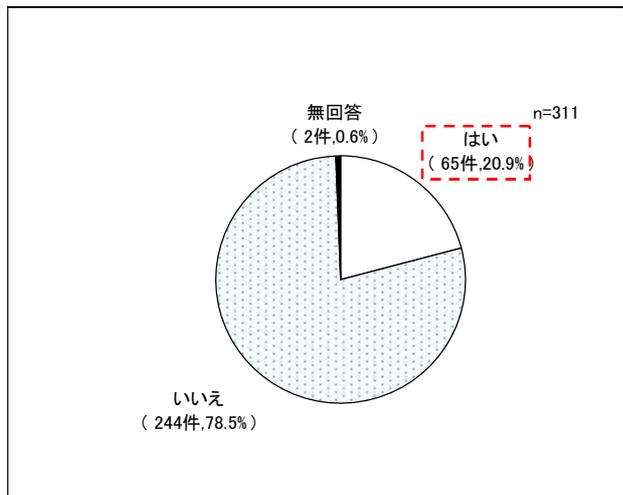
課題 1. 適切な飲酒量を守る

課題 2. 未成年の飲酒をなくす

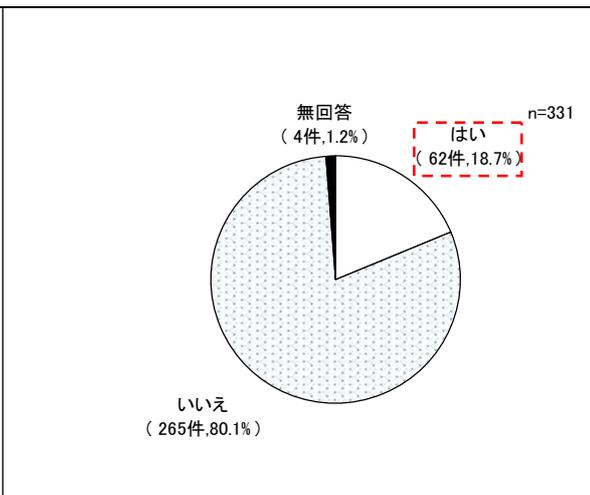
【目標未達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
未成年飲酒率（中 2 男子） 【図Ⅳ-5-1】	51.8%	0%	20.9%
未成年飲酒率（中 2 女子） 【図Ⅳ-5-2】	57.0%	0%	18.7%
節度のある適切な飲酒量を知っている 人の増加【図Ⅳ-5-3】	61.4%	100%	26.6%
多量飲酒の人の減少（男性） 【図Ⅳ-5-4】	12.7%	5%以下	16.9%
多量飲酒の人の減少（女性） 【図Ⅳ-5-4】	0.6%	0.2%以下	4.4%

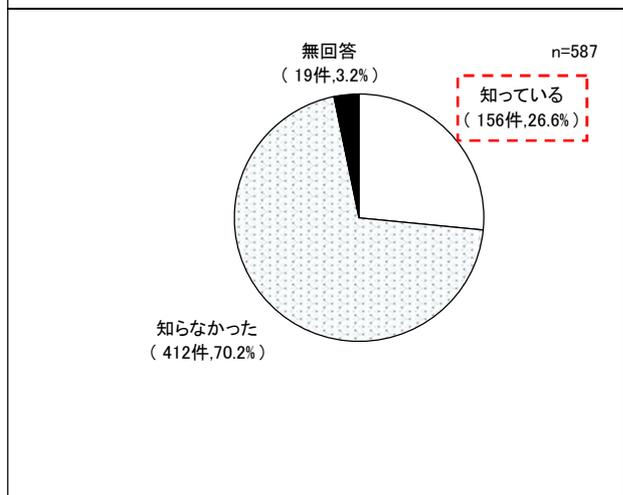
「アルコール」では、平成 18 年度に策定した目標を達成した項目はありませんでした。



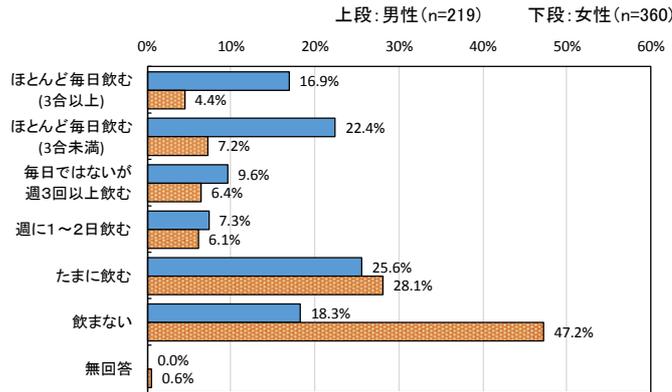
図IV-5-1.飲酒経験の有無(中2男子)



図IV-5-2.飲酒経験の有無(中2女子)

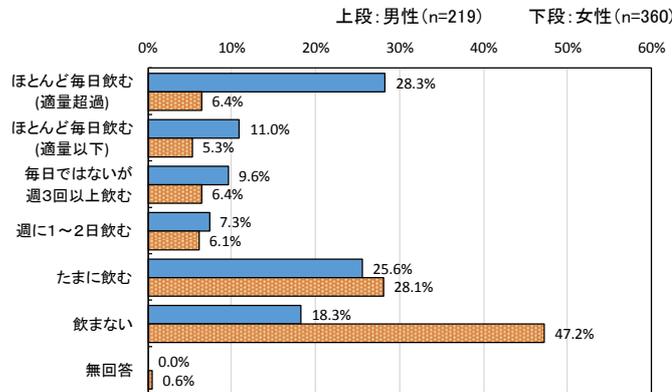


図IV-5-3.一日の酒量・適量の認知度



※問24で「ほとんど毎日飲む」と答えた回答者については、さらに飲酒量3合(540ml)以上・未満の条件で細分化した。

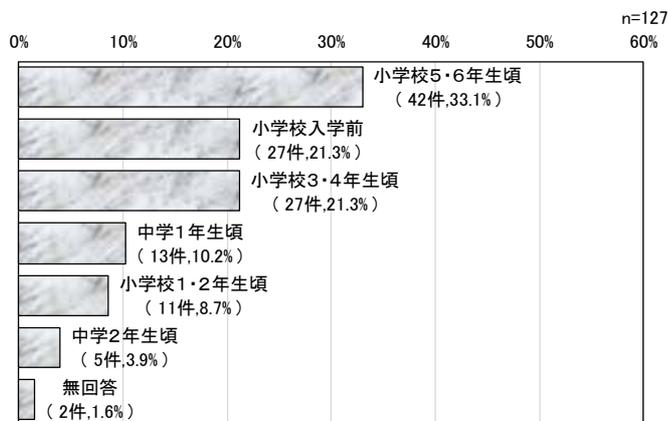
図IV-5-4. 飲酒量の多量以上・未満の状況(成人・男女別)



※問24で「ほとんど毎日飲む」と答えた回答者については、さらに適量超過・以下の条件で細分化した。

図IV-5-5. 飲酒量の適量超過・以下の状況(成人・男女別)

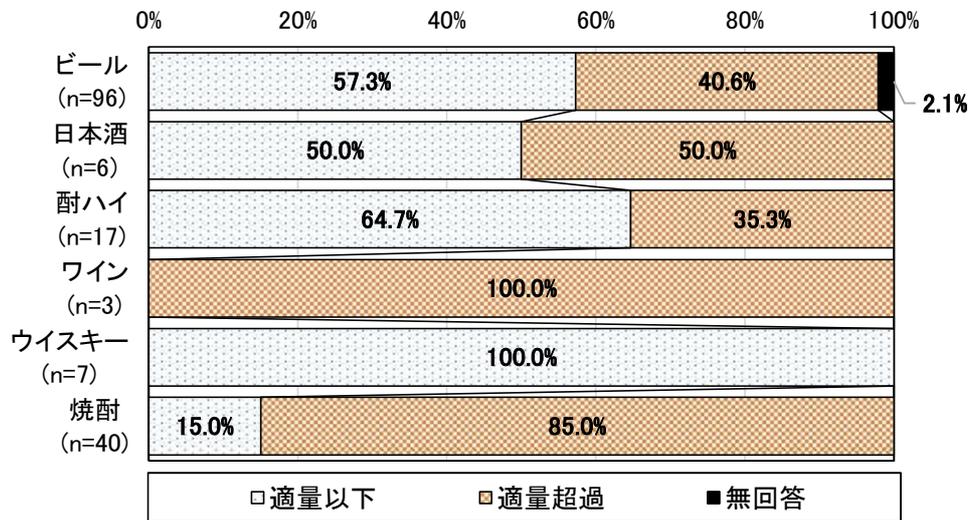
※1日当たりの飲酒量を、純アルコール量で、男性40g、女性20gとして集計した結果です。



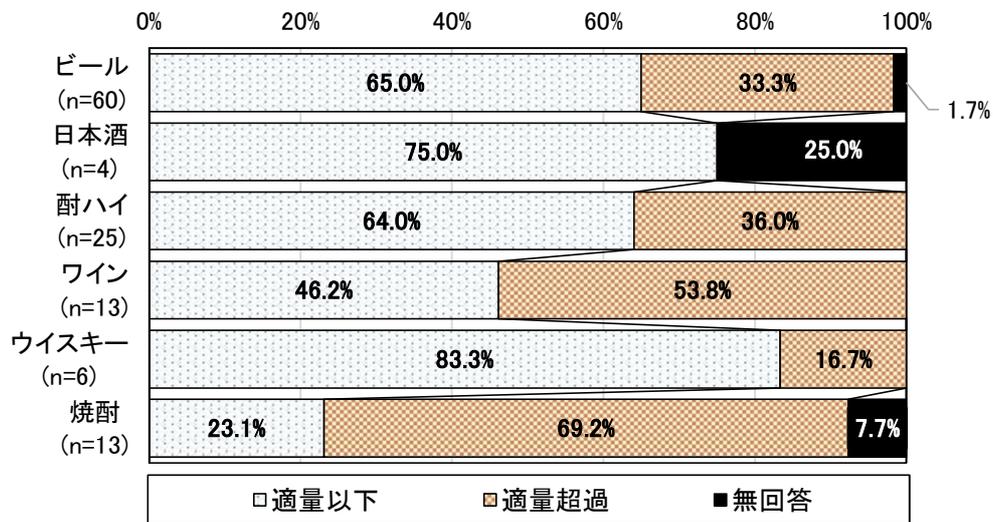
※問14で1.「はい」と答えた回答者のみ集計対象とした。

図IV-5-6. はじめて飲酒した時期(中学生)

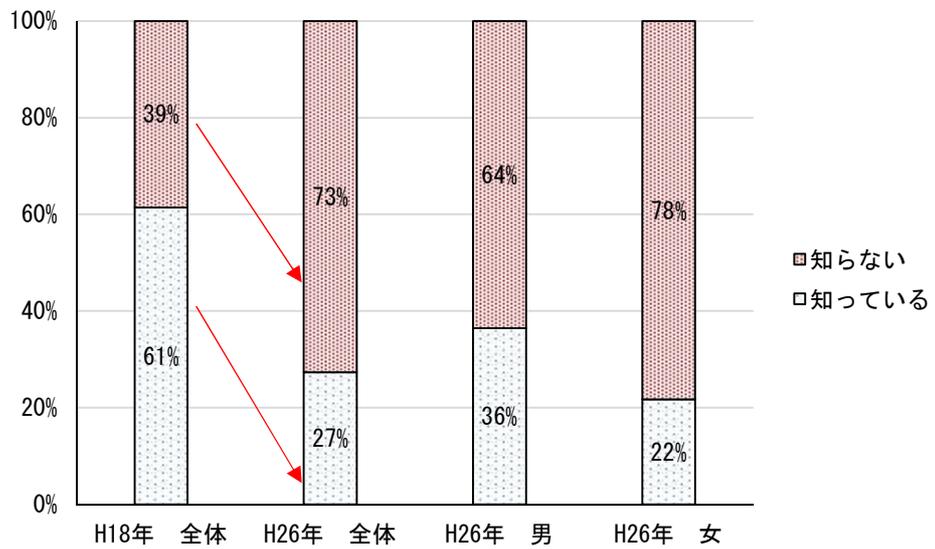
図IV-5-7に、アルコール飲料別に見た、飲酒量の状況についてのアンケート結果を男女別に示しています。



図IV-5-7. アルコール飲料別に見た飲酒量の状況 (成人・男性)
(目標値: 「適量超過者」5%以下)



図IV-5-8. アルコール飲料別に見た飲酒量の状況 (成人・女性)
(目標値: 「適量超過者」0.2%以下)



図IV-5-9. 適切な飲酒量を知る人の割合（成人・男女別）
（目標値：100%）

IV-5-5、7、8のように、適正な飲酒量を超過している人の割合は依然高い状況にあります。特に、ワインや焼酎などアルコール度数の高い飲料での超過者が目立っています。

また、73%の人が「適正な飲酒量を知らない」と答えており、今後、適正な飲酒量を周知していく対策が必要です。

6. 歯の健康

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

課題 1. 歯周病予防に努める

【目標達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の増加【図Ⅳ-6-1】	33.5%	50%以上	50.9%
過去 1 年間に定期的な歯科検診を受けた人の増加(55 歳～64 歳)【図Ⅳ-6-2】	17.8%	30%以上	61.6%

【目標未達成項目】

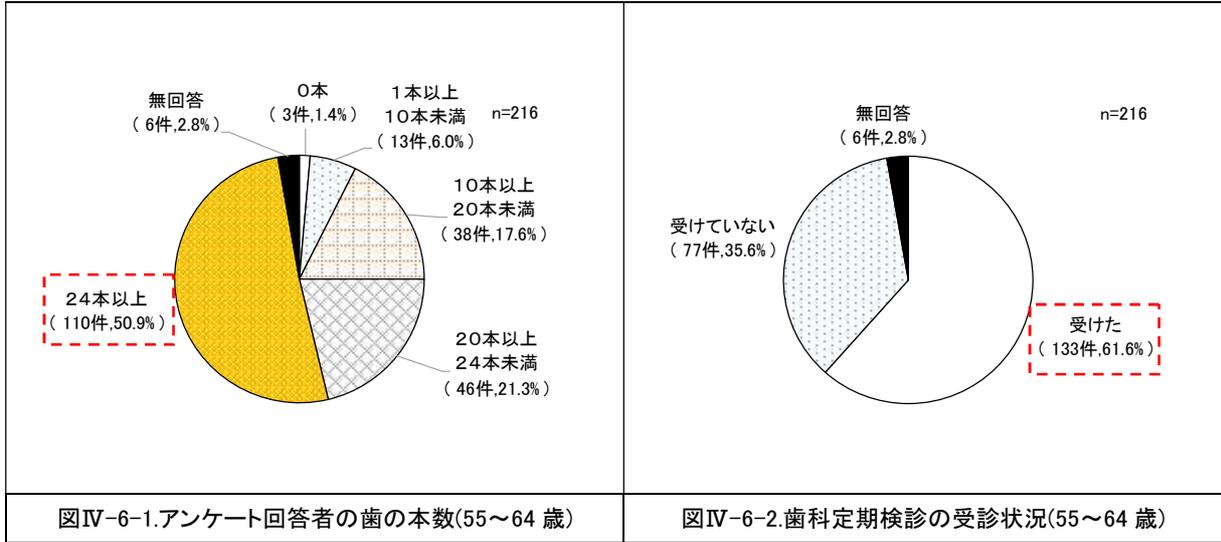
達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
歯間部清掃器を使用する人の増加（35 歳～44 歳）【図Ⅳ-6-3】	41.8%	60%以上	43.3%
歯間部清掃器を使用する人の増加（45 歳～54 歳）【図Ⅳ-6-4】	43.7%	60%以上	49.0%
虫歯のない幼児の増加(1 歳 7 か月)【図Ⅳ-6-5】	97.1%	98%以上	97.8%
虫歯のない幼児の増加(3 歳 6 か月)【図Ⅳ-6-5】	67.4%	80%以上	73.9%

「歯の健康」では、平成 18 年度に策定した目標のうち、「60 歳で 24 歯以上を有する人の増加」、「55～64 歳の人で過去一年間に定期的な歯科検診を受けた人の増加」について、目標値を達成しています。

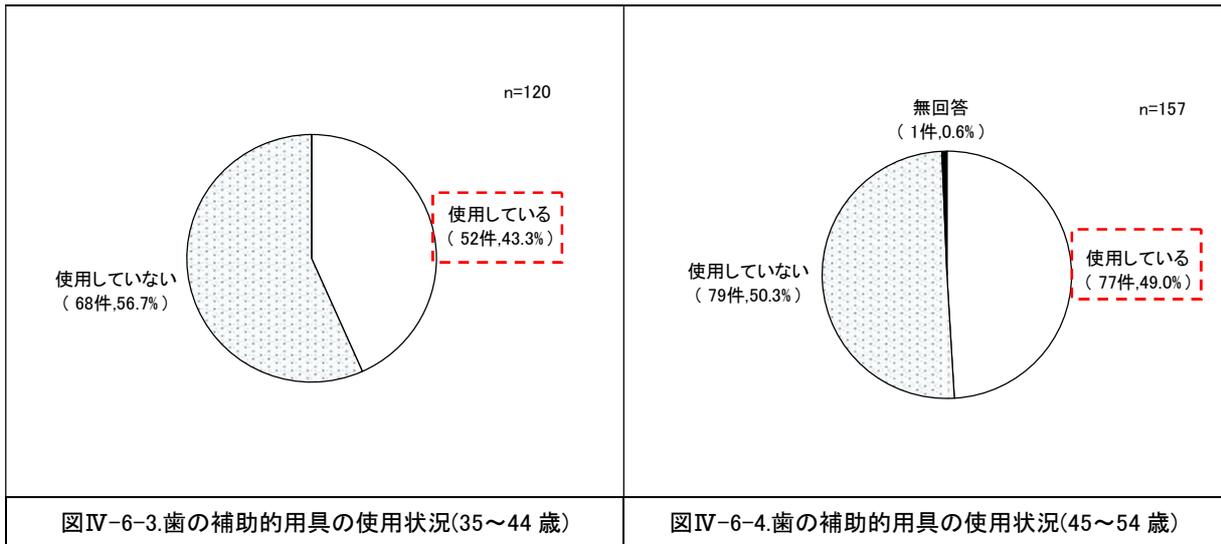
また、「虫歯のない幼児の増加（1 歳 7 か月児）」でも、ほぼ目標を達成しています。

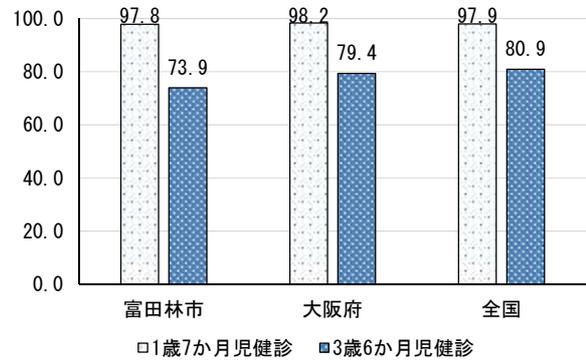
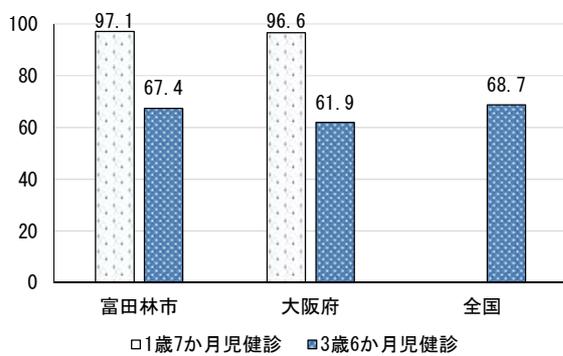
一方で、「虫歯のない幼児の増加（3 歳 6 か月児）」、「歯間部清掃器を使用する人の増加（35～44 歳、45～54 歳）」では、第一次策定時に比べ数値は上昇しましたが各々、目標値に届いていません。

【目標達成項目】

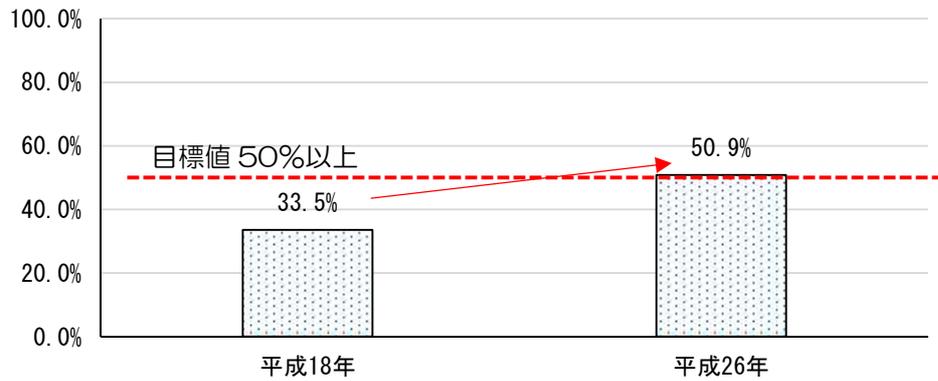


【目標未達成項目】

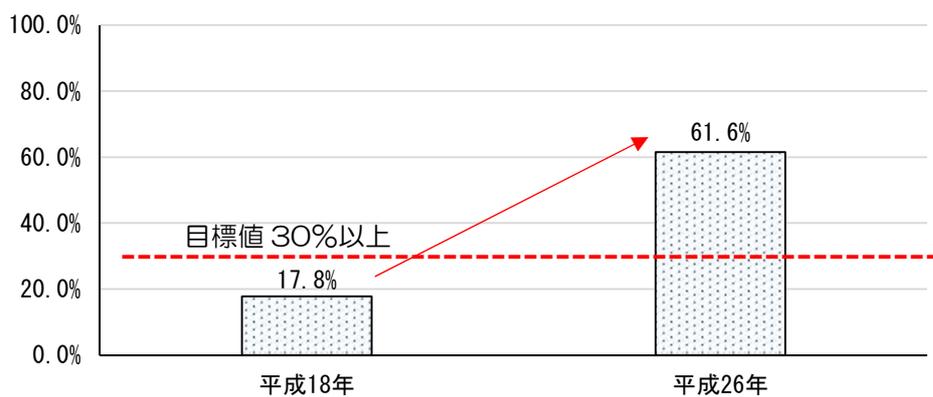




図IV-6-5. 虫歯のない幼児の割合-左：第一次計画策定時、右：平成24年度乳幼児健診結果
(目標値：1歳7か月児：98%以上、3歳6か月児：80%以上)



図IV-6-6. 60歳以上で24歯以上の自分の歯を有する人の割合



図IV-6-7. 過去1年間に定期的な歯科検診を受けた人の割合 (55~64歳)

7.健康チェック

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

- 課題 1. 健診及びがん検診を受診し、自分の健康状態を理解する
 課題 2. 検診結果を生活習慣の見直しに活かす

【目標達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
高脂血症の減少（男性） ＜平成 22 年度特定健診結果より(中性 脂肪で確認)＞	49.8%	40%以下	22.4%
高脂血症の減少（女性） ＜平成 22 年度特定健診結果より(中性 脂肪で確認)＞	45.7%	35%以下	30.8%
糖尿病有病者の増加の抑制（男性） ＜平成 22 年度特定健診結果より＞	14.1%	17.5%以下	13.5%

【目標未達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
過去 1 年間に健康診断を受けた人の増 加（男性） 【図Ⅳ-7-1】	71.0%	80%以上	65.3%
過去 1 年間に健康診断を受けた人の増 加（女性） 【図Ⅳ-7-2】	65.2%	80%以上	55.6%
健診後、異常がある人のうち、何らかの 指導を受けた人の増加 【図Ⅳ-7-3】	27.2%	100%	53.5%
健康づくりの学習や自主グループの活 動に関心のある人の増加（男性） 【図Ⅳ-7-4】	18.8%	40%以上	12.8%
健康づくりの学習や自主グループの活 動に関心のある人の増加（女性） 【図Ⅳ-7-5】	26.5%	50%以上	14.4%
過去 1 年間にがん検診を受けた人の増 加（胃がん検診）※ ＜H25 年度市実施の検診受診率より＞	22.0%	30%以上	5.8%
同・肺がん検診 ※ ＜H25 年度市実施の検診受診率より＞	17.4%	25%以上	7.3%

【目標未達成項目（続き）】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
同・大腸がん検診 ※ <H25 年度市実施の検診受診率より>	18.3%	25%以上	8.0%
同・乳がん検診 ※ <H25 年度市実施の検診受診率より>	17.7%	25%以上	16.8%
同・子宮がん検診 ※ <H25 年度市実施の検診受診率より>	23.5%	30%以上	19.1%
高血圧の改善（男性） <平成 22 年度特定健診結果より>	41.7%	40%以下	51.0%
高血圧の改善（女性） <平成 22 年度特定健診結果より>	33.7%	30%以下	44.0%
糖尿病有病者の増加の抑制（女性） <平成 22 年度特定健診結果より>	5.4%	7.5%以下	7.8%

※第一次計画時の受診率は、アンケート調査より得られた市実施分以外（職域など）の検診を含む。

「健康チェック」では、平成 18 年度に策定した目標項目のうち、目標を達成した項目は、「高脂血症の減少（男女とも）」、「糖尿病有病者の増加抑制（男性）」で目標値を達成しました。その他の項目では、目標値が達成されていませんでした。また、「過去 1 年間にかん検診を受けた人の増加」については、第一次計画策定時は市民アンケートの結果を掲載し、今回は平成 25 年度市実施のがん検診受診率を掲載しています。

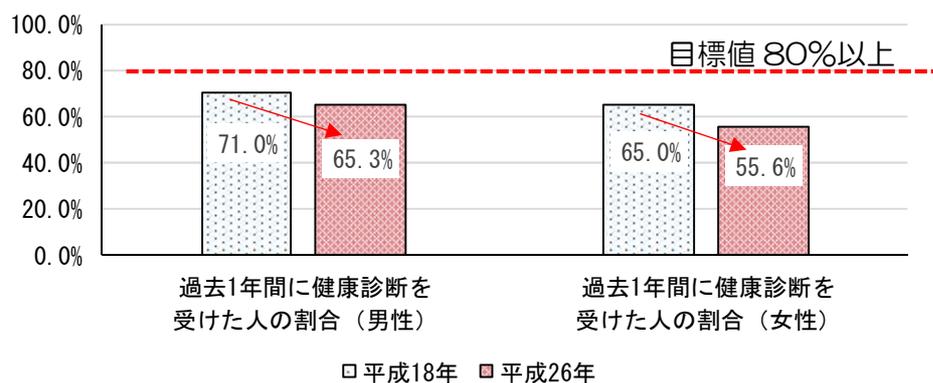
【目標未達成項目】

<p>無回答 (3件, 1.4%) n=219</p> <p>受けていない (73件, 33.3%)</p> <p>受けた (143件, 65.3%)</p>	<p>無回答 (3件, 0.8%) n=360</p> <p>受けていない (157件, 43.6%)</p> <p>受けた (200件, 55.6%)</p>
<p>図IV-7-1.健康診断や人間ドックの受診状況(男性)</p>	<p>図IV-7-2.健康診断や人間ドックの受診状況(女性)</p>
<p>受けていない (74件, 46.5%) n=159</p> <p>受けた (85件, 53.5%)</p> <p>※問51に答えた回答者のみ集計対象とした。</p>	<p>無回答 (6件, 2.7%) n=219</p> <p>関心がある (28件, 12.8%)</p> <p>関心がない (96件, 43.8%)</p> <p>どちらでもない (89件, 40.6%)</p>
<p>図IV-7-3.健康診断後の指導を受けた割合</p>	<p>図IV-7-4.学習会や自主グループ等への関心度(男性)</p>
<p>無回答 (7件, 1.9%) n=360</p> <p>関心がある (52件, 14.4%)</p> <p>関心がない (120件, 33.3%)</p> <p>どちらでもない (181件, 50.3%)</p>	
<p>図IV-7-5.学習会や自主グループ等への関心度(女性)</p>	

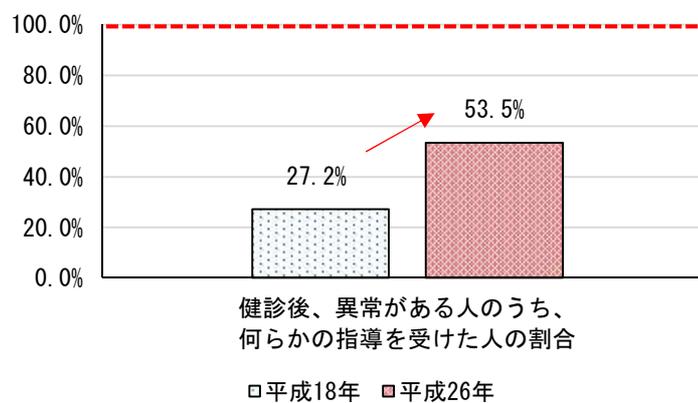
図IV-7-6に、項目別に、平成18年と平成26年の比較を示します。

図のように、平成18年度に比べて数値が上昇した項目は、「健診後、異常がある人のうち、何らかの指導を受けた人の割合」で、そのほかの項目は、数値が低下しています。

今後、さらに健診に対する周知が必要です。



図IV-7-6. 過去1年間に健康診断を受けた人の割合



図IV-7-7. 健康診断で異常があった人のうち、健診後、何らかの指導を受けた人の割合

8.ふれあいづくり

【健康とんだばやし 21 計画（平成 18 年）での課題】

課題 1. 趣味や生きがいを持つ

課題 2. 地域での活動に参加する

～社会参加・仲間づくり・世代間交流～

【目標達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
日頃楽しめる趣味やいきがいをもっている人の増加（男性）【図Ⅳ-8-1】	54.8%	70%以上	89.5%
日頃楽しめる趣味やいきがいをもっている人の増加（女性）【図Ⅳ-8-2】	50.5%	70%以上	91.3%
外出について積極的な態度をもつ人の増加（60 代男性）【図Ⅳ-8-3】	17.6%	25%以上	51.0%
外出について積極的な態度をもつ人の増加（60 代女性）【図Ⅳ-8-4】	35.7%	50%以上	54.2%
日常での人との会話やつきあいに積極的な行動をとる人の増加（家族）【図Ⅳ-8-7】	70.2%	80%以上	88.9%
日常での人との会話やつきあいに積極的な行動をとる人の増加（友人関係）【図Ⅳ-8-7】	42.5%	60%以上	66.0%

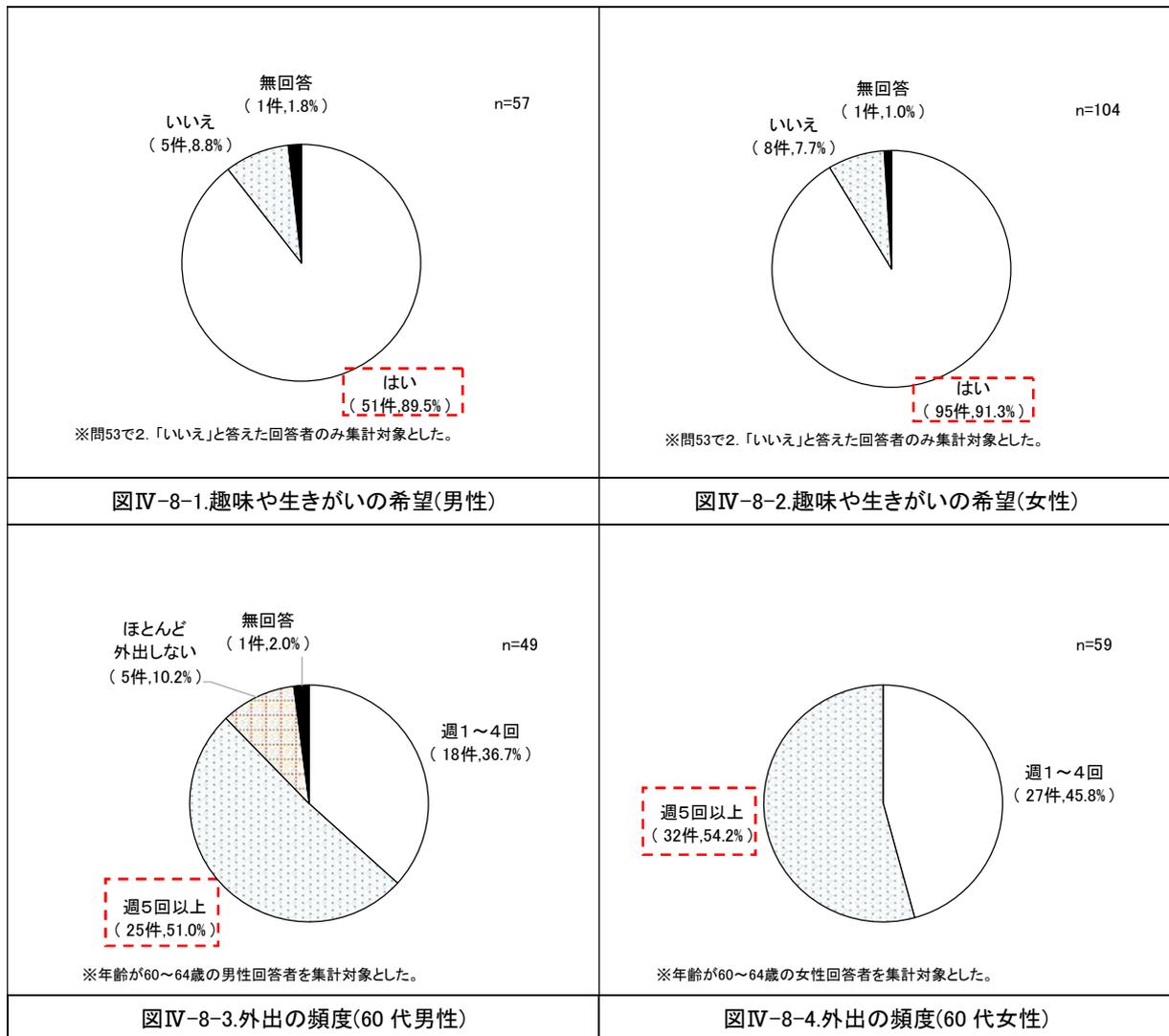
【目標未達成項目】

達成指標	第一次計画 策定時 (平成 18 年)	第一次計画 目標値	平成 26 年 アンケート結果
日常での人との会話やつきあいに積極的な行動をとる人の増加（近所関係）【図Ⅳ-8-7、8】	16.3%	30%以上	19.5%
何らかの地域活動に参加している人の増加（60 歳代男性）【図Ⅳ-8-5、9】	35.3%	50%以上	26.5%
何らかの地域活動に参加している人の増加（60 歳代女性）【図Ⅳ-8-6、9】	35.7%	50%以上	22.0%

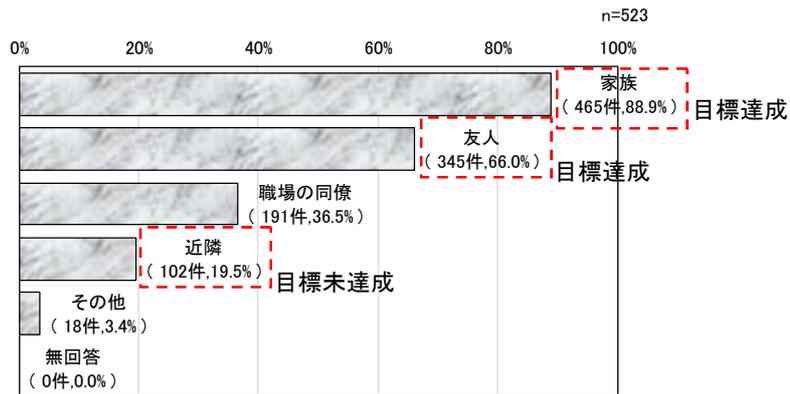
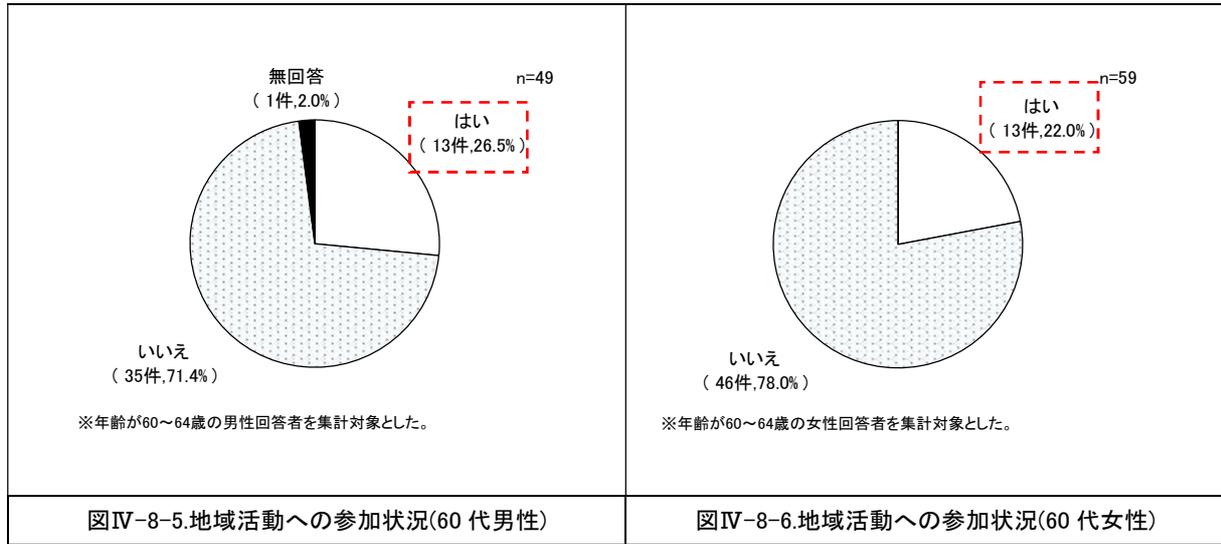
「ふれあいづくり」では、平成18年度に策定した目標項目のうち、「日頃楽しめる趣味や生きがいを持っている人の増加」、「日常で人との会話や付き合いに積極的な行動をとる人の増加(家族、友人関係)」、「外出について積極的な態度を持つ人の増加(60歳代男女)」について、目標値を達成しています。

一方で、「日常で人との会話や付き合いに積極的な行動をとる人の増加(近所関係)」、「何らかの地域活動に参加している人の増加(60歳代男女)」では、各々、目標値に届いていません。

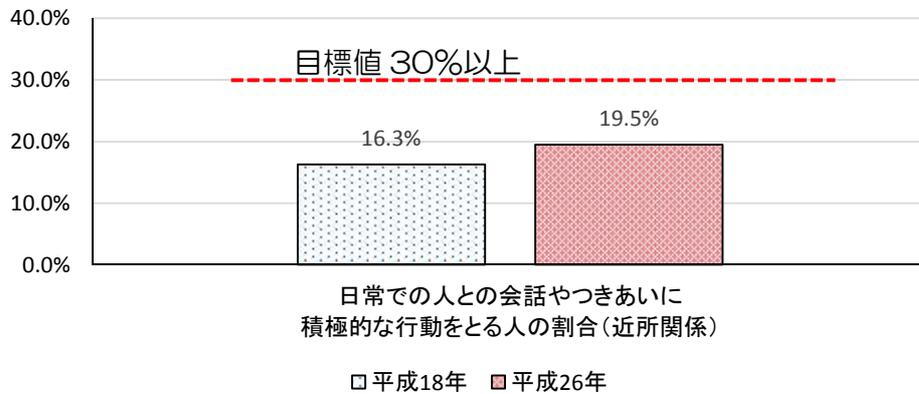
【目標達成項目】



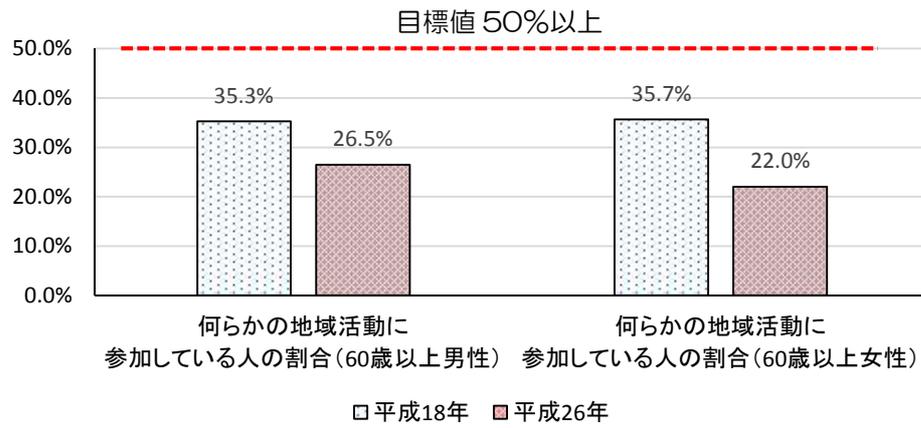
【目標未達成項目】



図IV-8-7.気軽に会話・相談する相手の状況



図IV-8-8.日常での人との会話やつきあいに積極的な行動をとる人の割合



図IV-8-9.何らかの地域活動に参加している人の割合（60歳以上）

V.基本理念と8つの柱

<理 念>

誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり

<全体目標>

①健康寿命の延伸

現 状	目 標
男性健康寿命 78.23 歳	現状値より改善
女性健康寿命 82.16 歳	現状値より改善

②健康寿命と平均寿命の格差縮小

現 状	目 標
男性 1.77 歳	現状値より改善
女性 3.68 歳	現状値より改善

重要課題の設定

富田林市の概況やアンケート調査の結果等から、主に以下の2点を本市の健康面における『重要課題』とします。

- ① 本市の死亡要因別第1位は、全国・府同様に「悪性新生物」であり、部位別では男女ともに「肺がん・胃がん・肝がん」の順で死亡者数が多い。
また本市女性の「肺がん」標準化死亡比※は、全国よりも高い。
さらに平成15年～平成19年と、平成20年～平成24年の平均標準化死亡比において、他のがんに比べ女性の「肺がん」増加率が最も高い。
- ② 本市の死亡要因別第2位は、全国・府同様に「心疾患」であり、女性の「心疾患」標準化死亡比は、全国よりも高い。
さらに平成15年～平成19年と、平成20年～平成24年の平均標準化死亡比において、他の疾患に比べ女性の「心疾患」増加率が最も高い。

本市の第一次計画では、健康づくり8分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、健康チェック、ふれあいづくり）を課題と位置づけ、平成18年度から25年度までの8年間分野ごとにスローガンを掲げ、毎年具体的事業に取り組みました。

上記『重要課題』は、生活習慣から起因するものと考えられます。

よって第二次計画では、国の第二次計画で新たに示された「健康寿命の延伸」を目標に、上記8分野を『健康づくりのための8つの柱』として継承し、分野ごとに市民及び行政が取り組む内容を示します。

注）標準化死亡比：地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の予測される死亡数に対するその地域の実際の死亡の比（割合）のこと。標準化死亡比によって、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較することができる。標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡状況は全国より悪いということを意味し、基準値（100）より小さいということは、全国より良いということを意味している。

健康づくりのための8つの柱

栄養・食生活

- 野菜を毎食摂る。
- 減塩を心がける。
- 自分の適正体重を知り維持する。

身体活動・運動

- 週2回・30分以上の運動をする。
- ロコモを知って介護予防に努める。

休養・こころの健康づくり

- ストレスと上手に付き合う。
- 十分な睡眠と休養を取る。

たばこ

- 禁煙・分煙を心がける。
- 主流煙よりも副流煙の方に有害物質が多いことを知る。
- 未成年者の喫煙をなくす。

アルコール

- 適切な飲酒量を知る。
- 適切な飲酒量を守る。
- 未成年者の飲酒をなくす。

歯の健康

- 歯周病予防に努める。
- 虫歯のない幼児が増える。

健康チェック

- 定期的ながん検診を受ける。
- 定期的に健康診断を受ける。

ふれあいづくり

- 地域活動に参加する。

VI.分野別の目標と取り組み

1.数値目標

※現状値はアンケート集計結果等を表示しています。

(1) 栄養・食生活

①肥満者の減少

現 状	目 標
20～60 歳男性肥満者 34.7%	28%以下（一次目標未達成） ※国目標値と同一
40～60 歳女性肥満者 12.3%	10%以下（一次目標未達成） ※市独自（国目標値19%達成）

②減塩をこころがけている人の増加

現 状	目 標
55.2%	70%（一次目標未達成）

③野菜を毎食食べている人の増加

現 状	目 標
14%	35%（一次目標未達成） ※一次目標値50%から 下方修正

(2) 身体活動・運動

①運動習慣者の増加（週2回、30分以上の運動を1年間継続している人）

現 状	目 標
男 30.1%	36%以上（一次目標未達成） ※国目標値と同一
女 22.2%	33%以上（一次目標未達成） ※国目標値と同一

②ロコモの認知度の向上 ★NEW★

現 状	目 標
60代男 10.2%	80%（新規） ※国目標値と同一
60代女 27.1%	80%（新規） ※国目標値と同一

ロコモティブシンドロームは、介護予防等に必要な知識であることから新たに目標値として設定し、取り組みを実施します。

ロコモティブシンドロームとは？（通称ロコモ）

（運動器症候群）

骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことです。ロコモが進むと、寝たきりになったり、介護が必要になってしまいます。ロコモ対策としては、食生活や生活習慣をととのえて健康な体を保つとともに、散歩や買い物などの軽い運動を毎日かさず生活の中に取り入れることが大切です。

(3) 休養・こころの健康

① ストレスを感じた人のうち、ストレスを解消できている人の増加

現 状	目 標
53.3%	80%以上（一次目標未達成）

② 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少

現 状	目 標
37.8%	30%以下（一次目標未達成） ※府 20%未満

③ 自殺者の減少

現 状	目 標
24 名 (平成 25 年自殺者数)	20 人以下（一次目標未達成）

(4) たばこ

①成人喫煙率の減少

現 状	目 標
男 24.2%	20%以下（一次目標達成） ※府目標値と同一
女 11.1%	5%以下（一次目標未達成） ※府目標値と同一

②未成年の喫煙をなくす

現 状	目 標
中学校2年生男子 0.6%	0%（一次目標未達成） ※国目標値と同一
中学校2年生女子 0.6%	0%（一次目標未達成） ※国目標値と同一

③主流煙より副流煙に有害物質が多いことを知っている割合の増加 ★NEW★

現 状	目 標
成人 81.3%	90%以上（新規） ※市独自
中学生 61%	70%以上（新規） ※市独自

たばこ対策は、禁煙の推進はさることながら、吸う人も吸わない人も分煙に関する知識普及が大切です。そのため、新たに主流煙（たばこを吸う本人が吸う煙）より副流煙（人が吸っているたばこの先から出る煙）に有害物質が多いことを知っている割合の増加を目標値に設定しました。

(5) アルコール

① 1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合の減少

現 状	目 標
男 28.3%	現状値の7.5%減 ※府目標値と同一
女 6.4%	現状より改善 ※国・府目標値達成

※国第二次計画に基づき、目標設定内容を変更しました。

② 節度ある適切な飲酒量を知っている人の増加

現 状	目 標
26.6%	60%（一次目標未達成） ※一次目標値100%から 下方修正

③ 未成年の飲酒をなくす

現 状	目 標
中学校2年生男子 20.9%	0%（一次目標未達成） ※国目標値と同一
中学校2年生女子 18.7%	0%（一次目標未達成） ※国目標値と同一

(6) 歯の健康

① 60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加

現 状	目 標
50.9%	70% (一次目標達成) ※国目標値と同一

<6024運動 (ロクマルニヨンウンドウ)>

歯の健康づくりの目標として、60歳で歯が24本以上あるようにしようという運動です。自分の歯が20本以上あれば、普通の食生活は支障なくおくれるといわれています。

② 過去1年間に定期的に歯科検診を受けた人の増加 (55歳~64歳)

現 状	目 標
61.6%	70% (一次目標達成) ※府目標値達成 市独自

③ 虫歯のない幼児の増加 (3歳6か月児)

現 状	目 標
73.8%	80% (一次目標未達成) ※府 3歳児 85%

(7) 健康チェック (健診)

①がん検診受診率の向上

(1年以内にごがん検診を受診したことがある人の増加)

現 状	目 標
40 歳以上 36.2%	50%以上 ※国目標値と同一

※国第二次計画に基づき、市民アンケートの結果を現状値としました。
※対象年齢は、市実施のがん検診・健診に合わせ 40 歳以上としました。

②1年以内に健康診断を受けたことがある人の増加

現 状	目 標
40 歳以上 男 68.4%	80%以上 (一次目標未達成) ※市独自
40 歳以上 女 60.6%	80%以上 (一次目標未達成) ※市独自

※府は、特定健康診査の受診率 70%を目標値としています。
※対象年齢は、市実施のがん検診・健診に合わせ 40 歳以上としました。

(8) ふれあいづくり

①地域活動に参加している人の増加

現 状	目 標
60歳以上男性 26.5%	50%以上（一次目標未達成） ※市独自
60歳以上女性 22%	50%以上（一次目標未達成） ※市独自

②地域の人たちとのつながりの強さ ★NEW★

現 状	目 標
男性 19.2%	25%以上（新規） ※国目標値65%だが、 現状値に合わせ市独自設定
女性 26.3%	30%以上（新規） ※国目標値65%だが、 現状値に合わせ市独自設定

核家族化、1人暮らしの増加により地域の人々と交流することが非常に少なくなってきました。地域社会との交流によってひとりひとりが互いに楽しみながら健康づくりを行うことが必要です。

《コラム》



M みんな E 笑顔と E 笑顔で T 手をつなごう 「MEET★富田林」

最近、よく耳にする「認知症」。全国の65歳以上の認知症高齢者数は、約462万人（平成24年度）と推計されており、高齢化の進行とともに今後も速いペースで増加が見込まれています。また、65歳未満で発症する「若年性認知症」もあり、認知症は誰でもかかり得るごく身近な病気といえます。

◆認知症はこんな病気です

さまざまな原因で脳の神経細胞が傷ついたり、働きが悪くなったりしたために、記憶や判断力が低下し、日常生活に支障を来している状態のことをいいます。

◆認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症の原因によっては治療で治るものがあります。また、症状に合った薬や、生活習慣を改善することで、認知症の進行を遅らせることができる場合もあります。早期の診断により、本人と家族が将来のことをゆっくり考える時間ができ、今後の生活への態勢を整えることができます。

◆富田林市ではさまざまな取り組みを行っています

認知症サポーター養成講座：あなたの地域に出張して、認知症の理解と具体的な対応方法をお伝えします。

認知症介護家族の交流会：介護をしている人が集い、悩みを分かち合います。

徘徊高齢者SOSネットワーク：関係機関の協力を得て、行方不明者の早期発見につなげます。

2.分野別の具体的な取り組み

(1) 栄養・食生活

《分野別の目標》

①肥満者の減少（20～60歳男性肥満者、40～60歳女性肥満者） 男性28%以下 女性10%以下

②減塩を心がけている人の増加 70%

③野菜を毎食食べている人の増加 35%

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 健康教室・健康相談などで一人ひとりのからだや生活に合わせた食事量、塩分量を提案する。 調理実習などを通して、家庭で実践できるように支援する。 パンフレット（「食事バランスガイド」など）を作成、活用する。 メタボリックシンドロームと食生活の関連性の情報を周知する。 食品選びや外食時に、栄養成分表示の見方がわかる情報を周知する。 食育関係団体と連携し、栄養・食生活に関する啓発事業を行う。 幼稚園や保育園、学校などと連携し、子どもや保護者に朝食摂取・生活リズムを盛り込んだ望ましい食生活を示す。 富田林産や大阪産の野菜を紹介し、活用方法を提案する。
②育成・地域支援	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する取り組みを行う自主グループ、団体を育成し、活動を支援する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	食事バランスガイドに基づく規則正しい食生活などを掲載する。	健康づくり推進課
2	健康教育・健康相談 (検診併設、個別相談)	保健師・栄養士が血圧・体組成測定を実施し、食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど、食生活習慣の改善を支援する。	
3	特定保健指導・ 生活習慣改善事業	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
4	訪問指導	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
5	機能訓練	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
6	自主グループ等からの 依頼教育	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
7	乳幼児健診	乳幼児・養育者の食生活を確し、必要な指導・支援をする。朝食摂取・生活リズムを含む望ましい食生活を示す。	
8	育児教室・両親教室	妊娠期～出産期～育児期などの規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	学校給食課
9	妊婦・乳幼児訪問	養育者の食生活を確し、規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど生活習慣の改善を支援する。	
10	小学校給食	栄養バランスに配慮した献立、味付けの工夫などを行い、地元農産物の活用を図りながら学校給食を実施する。また、給食だより（もりもり通信）の発行や保護者への試食会、児童に対しての食育をテーマにした授業などを行う。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
11	中学校給食	栄養バランスのとれた献立、食材については、基本的に国内産を使用し、調理場の衛生管理を徹底させ、安全・安心な給食を提供する。（希望選択制）	学校給食課
12	保育園	栄養バランスに配慮した献立、味付け方法、楽しい食事など、食生活全般について保護者に啓発する。また、地域の在宅児と保護者に対し、食生活全般について給食試食会を含めた講座などで啓発する。	こども未来室
13	特定保健指導・生活習慣改善事業	規則正しい食生活、食事バランスガイド等について状況に合わせた保健指導を行う。	保険年金課
14	介護予防事業	各種介護予防教室において食べることの意義や、低栄養予防、生活習慣病予防など、介護予防を目的とした栄養指導を実施する。	高齢介護課
15	出前講座	行政の仕組みや役割・施策の内容に対して、当該担当職員が地域に出かけて解説する。社会教育課が窓口となり各種の講座の依頼を受け担当課と講師の派遣等調整する。	社会教育課
16	各講座	健康食、栄養、食生活に関する講座を行う。	中央公民館
17	公民館クラブ活動	趣味や生きがい作り、仲間づくりにつながる公民館クラブの紹介や情報提供や健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	金剛公民館
18	健康料理教室	講座を通じて、調理実習や栄養・食生活に関する知識を学ぶことにより、市民の交流及び健康増進を図る。	人権文化センター
19	親子料理教室	親と子が共に食事作りをすることにより、食べ物大切さやマナーを学び、親子の交流及び食習慣を身につける。	
20	男性料理教室	基本的な調理実習を経験することで家庭での実践につなげ、正しい食習慣を身につける。	
21	食環境づくり	メニューの栄養成分表示等を行う「うちのお店も健康づくり応援団の店」を推進するとともに、イベント等を通じて府民への普及啓発を行う。 食事を提供する給食施設においてヘルシーメニューの提供やメニューの栄養成分表示等健康栄養情報が発信されるよう支援する。	大阪府富田林保健所
22	地域職域連携推進事業	生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するための効果的な連携体制を構築する。	
23	ウェルネス事業講座事業	啓発のための関連講座を開催したり、運動指導を通じて情報提供を行う。	富田林市ケアセンター（けあばる）
24	各種料理教室	男性や子どもに対して調理実習・食育講座を行う。	食生活改善推進協議会
25	地域や自主グループからの依頼	全ての年代層に対して調理実習・食育講座を行う。	
26	郷土料理の伝承	小学校へ出向き、白味噌作り等の食育講座を行う。	
27	生活習慣病予防教室	糖尿病予防、生活習慣病予防のための料理教室、講習会を行う。	
28	高齢者対策事業	低栄養予防教室・ロコモ予防教室・認知症予防教室を開催する。	
29	ひとりでもクッキング事業	中学生を対象に講座を行い、料理がひとりでできるように支援する。	
30	熱中症対策	熱中症予防・家庭訪問し声をかける運動を行う。	
31	食と災害事業	ヘルスマイト独自のハザードマップを作成し普及する。	
32	減塩対策	減塩啓発を行うための媒体等作成する。	
33	減塩と野菜を増やそう事業	家庭訪問し、減塩と野菜の摂取(70g)増を訴える(目標300件)。また講座や調理実習を行い知識をつけてもらう。	
34	食環境調査事業	在宅高齢者に対する買い物弱者と健康に関する食環境調査を行う。	

(2) 身体活動・運動

《分野別の目標》

①運動習慣者の増加 男性36%以上 女性33%以上

②ロコモの認知度 60代男性80% 60代女性80%

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 健康づくりを意識してからだを動かすように、身体活動・運動の効果や必要性に関する情報を提供する。 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を周知する。 ロコモティブシンドロームやその予防について情報を提供する。
②運動指導に重点をおいた支援	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談などで各々の年齢・体力に応じた運動方法を示し、実践できるよう支援する。
③運動の機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな機会を通して体力チェックの場を提供する。 運動の場をより多く提供する。
④育成・地域支援	<ul style="list-style-type: none"> 運動に関する取り組みなどを行う自主グループ・団体を育成し、活動を支援する。 運動の支援や指導ができる人材を育成する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	アクティブガイドに基づいた運動の効果やロコモティブシンドロームに関する内容を掲載する。	健康づくり推進課
2	健康教育・健康相談 (検診併設、個別相談)	保健師・栄養士が体組成測定を実施し、運動について健康教育・健康相談を行う。	
3	特定保健指導・生活習慣改善事業	運動の効果や必要性について保健指導や運動実技を実施する。	
4	訪問指導	生活状況に合わせて運動の必要性の保健指導を行う。	
5	機能訓練	機能を向上させるような運動の指導を行う。	
6	自主グループ等からの依頼教育	運動の効果や必要性、ロコモティブシンドロームとその予防について情報を提供する。	
7	乳幼児健診	乳幼児や養育者に生活リズム（遊びや運動）を確認し、規則正しい生活について保健指導を行う。	
8	育児教室	乳幼児や養育者に規則正しい生活（遊びや運動）について情報を提供する。	
9	健康・体カづくり	トレーニング場機器使用講習会、トレーニング相談、体育の日記念事業体力測定会を実施する。	スポーツ振興課
10	指導者の派遣	市民からの依頼に応じて、各団体から指導者を派遣する。	
11	指導者養成（ジュニアスポーツリーダースクール）	スポーツ・レクリエーションの技術向上だけでなく、スクールを通じて色々な人とのふれあいの中で人間関係をコーディネートできる自主性のあるリーダーを養成することを目的として実施する。	
12	市民マラソン	広く市民のスポーツを普及・振興し、あわせて健康と親睦に寄与するために実施する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等	
13	スポーツ教室	親と子の体操、キッズトランポリン、キッズ体操、キッズダンス、シルバーエイジレクリエーション、ソフトフィットネス、成人のための体づくりプログラム、身障者スポーツフィットネス、サッカー教室、テニス教室、体操教室、ヨガ教室を実施する。	スポーツ振興課	
14	地域スポーツ振興	健康ウォーキング、地区ファミリーレクリエーションを実施する。		
15	富田林市民スポーツ・レクリエーション祭	知って、楽しむスポーツ・レクリエーションをめざして、幅広い年齢層の市民にスポーツ・レクリエーションの普及を目的として開催する。		
16	富田林市民体育大会（25種目の競技大会）	広く地域住民の間にスポーツレクリエーションの振興とスポーツマンシップの高揚を図るとともに市民相互の健康増進と民主的な連帯を高め、平和で差別のない市民生活の実現に寄与するために実施する。		
17	プール開放事業	市民の健康増進と体力の向上を図るため、プール開放を実施する。		
18	南大阪駅伝大会	広く（6市2町1村）住民の間にスポーツを振興して、その普及発展とアマチュアスポーツ精神の高揚を図り、あわせて青少年の健全な育成に寄与するために実施する。		
19	雪遊びファミリーツアー	スキーや雪遊びなどを通して、冬の野外活動の在り方を広め、家族のふれあい、健康の増進、集団生活での親睦などに寄与するとともに、野外活動指導者の養成を行う。		
20	ライフチャレンジ・ザ・ウォーク	「いつでも・どこでも・だれでも」を合言葉に、親子・家族・グループ等にふれあいの場と健康づくりの場を提供し「気軽に歩くことからはじめよう」と「ライフチャレンジ・ザ・ウォーク」を開催する。		
21	各講座	ストレッチ、親子で体操などの簡易運動とメタボリックシンドローム対策などの健康講座を行う。		中央公民館
22	月一健康体操	5月～翌年3月(8月除く)までの計10回実施。日頃動かさない部分のストレッチ体操と頭の体操ということでゲームを取り入れ、心と体のリフレッシュをめざす。		金剛公民館
23	公民館クラブ活動	趣味や生きがい作り、仲間づくりにつながる公民館クラブの紹介や情報提供や健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	人権文化センター	
24	万歩教室	四季を感じながら歩く楽しさを実感してもらい、市民の交流及び健康増進を図る。		
25	健康体操教室	運動の効果や必要性について学びながら体操することにより、市民の交流及び健康増進を図る。		
26	ハイキング教室	体操及びウォーキングすることにより、市民の交流及び健康増進を図る。		
27	親子で体操	3・4歳児と保護者との交流や子ども同士・親同士の体操を通じての交流を深めることにより、子育て支援に寄与する。ボール、フープなどの遊具を使っでの運動やリズム体操、トランポリン、紙ひらきなどで楽しく動かす。	児童館	
28	トランポリン教室	スポーツ活動の機会を提供することにより児童の健全育成に寄与する。トランポリンの基本的なジャンプを練習することで、空中感覚を身につける。		
29	なわとび教室	スポーツ活動の機会を提供することにより児童の健全育成に寄与する。児童の身近なスポーツ用具であるなわとびをよりよく使いこなす。		
30	特定保健指導・生活習慣改善事業	運動の効果や必要性について保健指導を行う。	保険年金課	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
31	健康づくりを推進する地域活動（ウォーキングサポーター養成講座）	ウォーキング養成講座を修了された方々に対し、ウォーキングやストレッチに関する講座を開催する。	保険年金課
32	介護予防事業	各種介護予防教室において運動機能の低下を予防し自立した生活がおくれるよう、運動指導を実施する。	高齢介護課
33	ウエルネス事業講座事業	温水プール・トレーニングルームの利用及び健康関連教室開催に取り組んでいる。	富田林市ケアセンター（けあばる）
34	機能訓練教室利用者拡大	障がい手帳を所持し、介護保険が利用できない人のリハビリを実施する。	社会福祉協議会

(3) 休養・こころの健康

《分野別の目標》

①ストレスを感じた人のうち、ストレスを解消できている人の増加 80%以上

②睡眠による休養を充分にとれていない人の減少 30%以下

③自殺者の減少 20人以下

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 こころの健康やストレスについての正しい情報を提供する。 こころの健康に関する相談窓口や内容などの情報を提供する。 「健康づくりのための睡眠指針」に基づき充実した睡眠について、正しい情報を提供する。 自殺予防に関する正しい情報を提供する。 研修の場などでゲートキーパーの役割について情報を提供する。 うつ病予防に関する正しい情報を提供する。
②ストレス・こころの健康に関する支援	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談で、こころの健康を支援し、必要時医療機関や相談窓口の紹介を行う。 妊娠～出産～育児に携わる養育者のこころの健康を支援する。
③体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> 自殺予防に関する体制を整備する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	ストレスとの付き合い方・充実した睡眠について掲載する。	健康づくり推進課
2	健康相談 (検診併設、個別相談)	保健師・栄養士がストレスによる健康影響やストレスとの付き合い方・充実した睡眠について保健指導を行う。	
3	訪問指導	ストレスとの上手な付き合い方や充実した睡眠・運動等による解消方法について情報を提供し、必要時相談機関を紹介する。	
4	機能訓練	ストレスとの上手な付き合い方や充実した睡眠・運動等による解消方法について情報を提供し、必要時相談機関を紹介する。	
5	乳幼児健診・経過観察健診	乳幼児と養育者のストレスについて確認し、必要な場合は対処法などを説明する。	
6	子育て相談会・のびのび広場	問診時、乳幼児と養育者へストレスについて確認し、必要な場合は対処法などを説明する。	
7	育児教室・両親教室	乳幼児と養育者にストレスの健康影響や効果的な休養について情報を提供する。	
8	妊婦・乳幼児訪問 (新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問など)	妊娠中の不安について確認し、支援する。出産後早期に、エジンバラ式産後うつ病自己評価スケール等を使って状況を聞き、支援する。	
9	自殺予防街頭啓発キャンペーン	自殺予防カード入り啓発物品を配布し、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報を提供する。(エイフボランタリーネットワーク、食生活改善推進協議会、健友会の協力あり)	
10	富田林市自殺対策連絡会議(ゲートキーパー養成講座)	自殺に関する統計の報告、自殺予防の視点から各課の相談窓口の取りまとめを行い、その情報を共有する。また、ゲートキーパーの役割について研修等を行う。	
11	女性の悩み相談	悩みを持つ女性のための相談事業を実施する。	人権政策課

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
12	女性のための電話相談	悩みを持つ女性のための電話相談事業を実施する。	人権政策課
13	健康情報の発信	図書館ホームページに「調べものリンク集」を掲載し、“健康・医療”“出産・子育て”“介護・福祉”等に関する役立つサイト情報の紹介を行う。	中央図書館・金剛図書館
14	本の展示	本の展示コーナーを設け、健康、趣味、生きがいなど各テーマに関する本を展示、提供する。	
15	ウエルネス事業講座事業	啓発のための関連講座を開催したり、運動指導を通じて情報提供を行っている。	富田林市ケアセンター（けあばる）
16	こころの健康相談	こころの健康に関する相談を行う。	大阪府富田林保健所
17	自殺未遂者相談支援事業	警察と連携して本人及び家族の相談支援を行う。	

《コラム》

あなたもゲートキーパー宣言！ 命の門番になるのは、みんなです。

ゲートキーパーとは、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。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。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、専門性の有無にかかわらず、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自殺対策につながります。ポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

- ①気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて声をかける。
- ②傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ③つなぎ・・・早めに専門家に相談するよう促す。
- ④見守り・・・温かく寄り添いながらじっくりと見守る。



(4) たばこ

《分野別の目標》

①成人喫煙者の減少 男性20%以下 女性5%以下

②未成年の喫煙をなくす 中学校2年生男子・女子0%

③主流煙より副流煙に有害物質が多いことを知っている割合の増加 成人90%以上 中学生70%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 喫煙及び受動喫煙の健康影響や分煙・禁煙に関する正しい情報を提供する。 妊娠期や授乳期に喫煙が及ぼす健康影響について正しい情報を提供する。 禁煙希望者が禁煙治療・禁煙相談等の支援を利用できるよう情報を周知する。
②禁煙支援	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙希望者の禁煙を支援する。 医師会などの関係機関と連携し、禁煙治療・禁煙相談の充実を図る。 禁煙支援マニュアルを活用する。
③禁煙、分煙の推進	<ul style="list-style-type: none"> 公共の場における禁煙・分煙の環境づくりを推進する。 学校・家庭・地域における禁煙、分煙の環境づくりを推進する。
④未成年喫煙防止対策	<ul style="list-style-type: none"> 学童期から、学校・家庭・地域ぐるみで喫煙防止教育の充実を図る。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	喫煙及び受動喫煙による健康影響や禁煙方法を掲載する。	健康づくり推進課
2	禁煙相談	喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙を支援する。	
3	追加項目健診 20・30歳代の健診	喫煙状況・禁煙意思を確認し、必要時禁煙相談を案内する。	
4	健康教育 (検診併設)	喫煙及び受動喫煙による健康影響を示す。	
5	健康相談 (検診併設、個別相談)	喫煙及び受動喫煙による健康影響や禁煙方法を示す。喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙を支援する。	
6	特定保健指導・ 生活習慣改善事業	喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙を支援する。	
7	訪問指導	喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙を支援する。	
8	機能訓練	喫煙及び受動喫煙による健康影響や禁煙方法を示す。喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙相談を案内する。	
9	自主グループ等 からの依頼教育	喫煙及び受動喫煙による健康影響や禁煙方法を示す。喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙相談を案内する。	
10	たばこ対策 推進事業	禁煙支援の情報を、保健センターで従事する保健師・看護師・助産師間で共有する。また、未成年者の喫煙防止教育の充実に向けて、富田林保健所や市内公立小中学校と連携して対策を検討・推進する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
11	母子健康手帳の交付	妊娠届出書で本人・同居者の喫煙状況・禁煙意思を確認し、必要時禁煙相談を案内する。妊娠中の喫煙及び受動喫煙による健康影響を掲載したチラシを同封する。	健康づくり推進課
12	乳幼児健診	喫煙及び受動喫煙による健康影響を示す。たばこの誤飲等の事故予防方法を示す。本人・同居者の喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙相談を案内する。	
13	育児教室・両親教室	妊娠・授乳期の喫煙及び受動喫煙による母体や胎児・乳児への健康影響を示す。たばこの誤飲等の事故予防方法を示す。本人・同居者の喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙相談を案内する。	
14	妊婦・乳幼児訪問	妊娠・授乳期の喫煙及び受動喫煙による母体や胎児・乳児への健康影響を示す。たばこの誤飲等の事故予防方法を示す。本人・同居者の喫煙状況を確認し、希望する人に禁煙相談を案内する。	
15	小・中学校の取り組み	喫煙防止及び生活習慣病や予防について指導に取り組む。	教育指導室
16	保育園の取り組み	保護者に喫煙及び受動喫煙による健康影響の情報を提供する。	こども未来室
17	たばこ対策推進事業	禁煙防止教育を担う学校等へ物品を貸出し、正しい情報を提供する。 飲食店営業許可申請時に、リーフレットを配布し、禁煙化を啓発する。 医療機関や公共施設等へ受動喫煙防止のため全面禁煙化を働きかける。 未成年者の禁煙支援の協力者を増やすため、医師会、教育委員会、保健センター等と連携し研修会を開催する。 教育委員会、保健センターと連携し、喫煙防止教育の充実に向けて取り組みを検討する。	大阪府富田林保健所

(5) アルコール

《分野別の目標》

①1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合の減少
男性現状値の7.5%減 女性現状より改善

②節度ある適切な飲酒量を知っている人の増加 60%

③未成年の飲酒をなくす 中学校2年生男子・女子0%

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 飲酒による健康影響や節度ある適切な飲酒量について正しい情報を提供する。 妊娠期や授乳期の飲酒が及ぼす健康影響について正しい情報を提供する。 未成年者の飲酒防止に関して啓発する。
②未成年飲酒防止対策	<ul style="list-style-type: none"> 学童期から、学校・家庭・地域ぐるみで飲酒防止教育に取り組む。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	飲酒による健康影響や適切な飲酒量等を示した「健康を守るための12の飲酒ルール」を掲載する。	健康づくり推進課
2	健康相談 (検診併設、個別相談)	必要な人に飲酒による健康影響や適切な飲酒量を示し、保健指導を行う。	
3	特定保健指導・生活習慣改善事業	必要な人に対して飲酒による健康影響や適切な飲酒量を示し、保健指導を行う。	
4	成人式	飲酒による健康影響や適切な飲酒量を掲載したパンフレットを配布し、情報提供を行う。	
5	機能訓練	必要な人に対して飲酒による健康影響や適切な飲酒量を示し、保健指導を行う。	
6	母子健康手帳	妊娠期や授乳期の飲酒が及ぼす健康影響を掲載する。	
7	妊産婦指導	飲酒状況・断酒意思の確認を行い、必要な人に対して飲酒による健康影響や適切な飲酒量を示し、保健指導を行う。	
8	乳幼児健診	飲酒が及ぼす健康影響を示し、必要な人に対して保健指導を行う。	
9	両親教室	妊娠期や授乳期に飲酒が及ぼす健康影響を示す。	
10	妊婦・乳幼児訪問	必要な人に対して、妊娠期、授乳期に飲酒が及ぼす健康影響について保健指導を行う。	
11	小・中学校の取り組み	未成年の飲酒の健康影響について保健指導を行う。	教育指導室
12	特定保健指導・生活習慣改善事業	必要な人に対して飲酒の健康影響や適切な飲酒量について保健指導を行う。	保険年金課
13	相談窓口の紹介	必要な人に断酒会、医療機関等の相談窓口の情報提供を行う。	大阪府富田林保健所

(6) 歯の健康

《分野別の目標》

- ①60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加 70%
- ②過去1年間に定期的に歯科検診を受けた人の増加（55～64歳） 70%
- ③虫歯のない幼児の増加（3歳6か月児） 80%

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 ・歯の健康を守るための正しい情報を提供する。 ・「6024運動」、「カミング30」について啓発する。 ・幼稚園や保育園、学校などと連携し、子どもや保護者に対して正しい歯磨き方法などを啓発する。
②受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科医師会などの関係機関と連携し、虫歯・歯周病予防のために定期的な歯科検診の必要性を周知し、受診勧奨に努める。
③歯周病予防に重点をおいた支援	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診で歯周病などの早期発見・早期治療に努める。 ・健康相談・健康教室などで歯周病などに関する知識の普及、歯周病のセルフチェック、正しい歯の磨き方、歯ブラシ以外の補助用具の使い方などを指導する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	虫歯・歯周病予防、6024運動の推進、定期検診の必要性、歯ブラシ以外の補助用具の使い方等について掲載する。	健康づくり推進課
2	健康教育 (がんミニドック)	歯科衛生士が歯周病予防、定期検診の必要性、歯の磨き方等について保健指導を行う。	
3	健康相談 (検診併設)	歯科衛生士が虫歯・歯周病予防、定期検診の必要性、歯の磨き方等について保健指導を行う。	
4	成人歯科検診	各医療機関でポスターを貼り検診の必要性について啓発し、必要な人に受診勧奨する。	
5	健康相談 (保健師・栄養士)	生活習慣について問診を行い、歯周病予防、定期検診の必要性について保健指導を行う。	
6	機能訓練	歯周病予防、定期検診の必要性、歯の磨き方等について保健指導を行う。	
7	乳幼児健診	歯の磨き方等の集団教育と健診を実施する。また、歯の磨き方等について個別相談を併設し、保健指導を行う。 カリオスタット検査（虫歯予測検査）を実施し、必要な人に歯科フォロー教室を案内する。	
8	歯科フォロー教室	集団教育、歯科相談、栄養相談、個別相談を実施する。	教育指導室
9	育児教室・両親教室	虫歯・歯周病予防、定期健診の必要性、歯の磨き方等について啓発する。また、希望する人には歯の磨き方等について個別相談を行う。	
10	小学校・中学校・幼稚園の取り組み	養護教諭等が歯周病予防、定期健診の必要性、歯の磨き方等について保健指導を行う。	
11	保育園での取り組み	3～5歳児クラスに虫歯予防教室を実施する。	こども未来室
		給食後の歯磨き指導、おやつ後のうがい指導を実施する。 保護者に対して、保健だよりなどで正しい歯磨きの方法などについて啓発する。	
12	介護予防事業	各種介護予防教室において口腔機能の維持・向上を目的に、口腔清掃、口腔体操の指導を実施する。	高齢介護課
13	ウェルネス事業講座 講座	講座や運動指導を通じて、歯の健康について啓発する。	富田林市ケアセンター (けあばる)

(7) 健康チェック（健診）

≪分野別の目標≫

① 1年以内のがん検診を受診したことがある人の増加 50%以上

② 1年以内に健康診断を受けたことがある人の増加 40歳以上男性・女性80%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 健診・検診の意義を周知する。 生活習慣がひきおこす疾病とその予防について正しい情報を提供する。 メタボリックシンドロームがひきおこす疾病とその予防について正しい情報を提供する。 医師会などの関係機関と連携し、結果の見方を示す。
②体制整備	<ul style="list-style-type: none"> 誰もが受診しやすい健診・検診の体制づくりに努める。
③事後指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> 医師会などの関係機関と連携し、健診後の健康教室・健康相談など支援の機会を周知し、利用を勧奨する。 メタボリックシンドロームの判定基準因子（肥満・血糖・脂質異常症・血圧）の改善を支援する。 健診結果が「要指導」の人を主な対象とした健康教室・健康相談を充実させ、行動変容を支援する。 健診結果が「要医療」の人に食事療法、運動療法を効果的に取り組めるよう支援する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	健診・検診の意義、結果の見方について掲載する。	健康づくり推進課
2	がん検診	健診・検診の内容・意義を周知し、受診を勧奨する。	
		誰もが受診しやすい体制づくりを検討する。	
3	骨密度検診 肝炎ウイルス検査 20・30歳代の健診 追加項目検診	健診の結果から、必要時、健康教室・健康相談を案内する。	
4	基本健康診査	生活保護世帯などの健康保険未加入の人に健診の機会を提供する。	
		健診の結果から、必要時、健康教室・健康相談を案内する。	
5	健康教育	健診・検診の意義を示し、受診を勧奨する（併せて特定健康診査、特定保健指導の利用を勧奨する）。	
		生活習慣がひきおこす疾病とその予防方法を示す。	
		乳がんの自己触診の方法を指導する。	
6	健康相談 (検診併設・個別相談)	健診・検診の意義を示し、受診を勧奨する（併せて特定健康診査、特定保健指導の利用を勧奨する）。	
		生活習慣がひきおこす疾病とその予防方法を説明する。	
		結果の見方等を説明し、生活習慣の見直しに活かすことができるように支援する。	
7	訪問指導	家庭訪問で健康相談をする。	
8	特定保健指導・生活習慣改善事業	特定保健指導対象者に、健診受診後できるだけ早期に、特定保健指導の利用を勧奨する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
9	機能訓練	健診・検診の意義を示し、受診を勧奨する（併せて特定健康診査、特定保健指導の利用を勧奨する）。	健康づくり推進課
		結果の見方等を説明し、生活習慣の見直しに活かすことができるように支援する。	
10	乳幼児健診	養育者に健診・検診の意義を示し、20・30歳代の健診・特定健康診査・がん検診などの受診を勧奨する。	健康づくり推進課
11	自主グループ等からの依頼教育	健診・検診の意義を示し、受診を勧奨する（併せて特定健康診査、特定保健指導の利用を勧奨する）。	健康づくり推進課
		結果の見方等を説明し、生活習慣の見直しに活かすことができるように支援する。	
12	出前講座	行政の仕組みや役割・施策の内容に対して、当該担当職員が地域に出かけて解説する。社会教育課が窓口となり各種の講座の依頼を受け担当課と講師の派遣等を調整する。	社会教育課
13	特定健康診査	特定健康診査未受診者・特定保健指導未利用者に対して受診を勧奨する。	保険年金課
		メタボリックシンドロームに着目した健康診査を実施し、メタボリックシンドロームの視点を取り入れた健診結果の見方、予防の重要性について啓発する。	
	特定保健指導・生活習慣改善事業	特定保健指導対象者に対して、特定保健指導の利用を勧奨する。	
	人間ドック費用助成事業	人間ドックの受診費用（指定医療機関あり）を半額助成し、健診を推進する。	
14	健康情報の発信	図書館ホームページに「調べものリンク集」を掲載し、“健康・医療”“出産・子育て”“介護・福祉”等に関する役立つサイト情報の紹介を行う。	中央図書館・金剛図書館
15	健康相談	コミュニティセンターかがりの郷・福祉会館内の利用者に対して健康相談を実施する。	社会福祉協議会

(8) ふれあいづくり

《分野別の目標》

①地域活動に参加している人の増加 60歳以上 男性50%以上 女性50%以上

②地域の人たちとのつながりの強さ 男性25%以上 女性30%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 趣味・いきがいつくりにつながる窓口などの情報を提供する。 明るく楽しめる憩いの場に関する情報を提供する。
②ふれあいづくりの機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> 社会参加・仲間づくり・世代間交流の場を提供する。
③育成・地域支援	<ul style="list-style-type: none"> 自主グループ、団体の育成や活動の支援を行う。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	趣味・いきがいつくり、社会参加の意義について掲載する。	健康づくり推進課
2	健康相談 (個別相談)	趣味・いきがいつくり、地域活動などについて窓口を紹介する。	
3	機能訓練	趣味・いきがいつくり、社会参加の意義について啓発する。	
4	自主グループの 活動支援	自主グループの交流活動ができるように支援する。	
5	乳幼児健診	市内の園庭開放や子育て講座等を案内し、ふれあい遊びや親同士の交流、育児相談などの機会の提供をする。	
6	育児教室・両親教室	市内の園庭開放や子育て講座等を案内し、ふれあい遊びや親同士の交流、育児相談などの機会の提供をする。	
7	妊婦・乳幼児訪問	市内の園庭開放や子育て講座等を案内し、ふれあい遊びや親同士の交流、育児相談などの機会の提供をする。	
8	いのちの教育	保健師が出前講座を通じて性・生について教育し、人との付き合い方や互いの人格を尊重すること等を伝える。	
9	保健事業案内・広報・市ウェブサイト	ふれあいづくりについて情報提供を行う。	
10	幼児教育センター	未就園児とその保護者を対象とした子育て支援のための施設で、3歳児広場・施設の一般開放の実施、親子活動の場の提供や、支援、日常の指導員による、あるいは毎月2回の専門家による子育て相談・子育て講座・研修会の開催等を実施する。	教育指導室
11	市民公益活動支援センター	市民公益活動に関する様々な相談に応じると共に、情報提供や交流の場を提供し、地域活動への参加を支援する。	市民協働課
12	市民公益活動推進	市民公益活動を啓発し、個々の主体的な社会参加を促す。	
13	地域スポーツ振興	健康ウォーキング、地区ファミリーレクリエーションを実施する。	スポーツ振興課
14	富田林市民スポーツ・レクリエーション祭	知って、楽しむスポーツ・レクリエーションをめざして、幅広い年齢層の市民にスポーツ・レクリエーションの普及を目的として開催する。	
15	雪遊びファミリーツアー	スキーや雪遊びなどを通して、冬の野外活動の在り方を広め、家族のふれあい、健康の増進、集団生活での親睦などに寄与するとともに、野外活動指導者の養成を行う。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
16	ライフチャレンジ・ザ・ウォーク	「いつでも・どこでも・だれでも」を合言葉に、親子・家族・グループ等にふれあいの場と健康づくりの場を提供し「気軽に歩くことからはじめよう」と「ライフチャレンジ・ザ・ウォーク」を開催する。	スポーツ振興課
17	放課後子ども教室事業	市内16小学校の学校施設を活用し、各校区の地域ボランティア指導員の方々との連絡調整及び活動プログラムの企画立案をするとともに、放課後や週末等にスポーツ・文化活動等を実施する。また、地域ボランティア指導員を対象とした指導者講習会を実施する。	社会教育課
18	公民館クラブ活動	趣味やいきがいづくり、仲間づくりにつながる公民館クラブの紹介や情報提供を行う。	中央公民館
19	各講座	公民館講座に参加することにより、人や地域とのつながりをつくる。また、趣味やいきがいなど、生涯学習に繋がる講座の開催を行う。	
20	月一健康体操	5月～翌年3月(8月除く)までの計10回実施。日頃動かさない部分のストレッチ体操と頭の体操とすることでゲームを取り入れ、心と体のリフレッシュをめざす。	金剛公民館
21	公民館クラブ活動	趣味や生きがい作り、仲間づくりにつながる公民館クラブの紹介や情報提供や健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	
22	各講座	趣味や生きがいなど、生涯学習に繋がる講座の実施を行う。	東公民館
23	クラブ活動	講座やサークル一覧表により、趣味・生きがいづくり・仲間づくりにつながる活動などの紹介し、情報提供を行う。	
24	各講座	社会参加を目的とし、貸館やサークル支援を実施する。	人権文化センター
25	健康づくりを推進する地域活動(ウォーキングサポーター養成講座)	ウォーキングサポーター養成講座修了者が、活動する自主グループの支援をする。	保険年金課
26	男女共同参画センター	男女共同参画に関する様々な情報の提供、他のグループや団体との交流、情報交換等の自主活動を支援する。	人権政策課
27	地域子育て支援	地域の子どもたちやお年寄りなどを招いての敬老会やクリスマス会、夕涼み会などの行事を実施するとともに、園庭の開放、保健指導や遊びの子育て講座、講師を招いた子育て講演会などを行う。	こども未来室
28	家庭支援推進保育所事業	家庭環境に配慮を要する「入所児童とその家族」への支援だけでなく、「在宅の家庭」にも対象を拡大、特にひきこもりがちな家庭に対して支援する事業。	
29	家庭訪問事業	0～2歳児の子どもを在宅で子育てしている家庭を保育所の職員が訪問し、子育て情報の提供や育児相談の機会を持つ。	
30	マイ保育園	母子健康手帳を交付した妊婦の家庭を保育所の職員が訪問し、子育てに対する不安の解消につなげる。	
31	つどいの広場事業	主に0歳から3歳までの子どもとその保護者たちが気軽につどい、交流や育児相談をする場として開設。のんびりくつろげる場所の提供のほか、各種講座の開催や子育て相談、子育て情報の提供なども行っている。市内6ヶ所。市から事業所へ委託。	地域福祉課
32	民生委員・児童委員	地域での交流活動ができるように支援する。	
33	地域介護予防普及教室	介護予防の普及・啓発を行うボランティア「介護予防サポーター」の指導により、地域住民が主体となって定期的・継続的に介護予防教室を実施する。	高齢介護課
34	本の展示	本の展示コーナーを設け、健康、趣味、生きがいなど各テーマに関する本を展示、提供する。	中央図書館・金剛図書館

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
35	出前講座	図書館から地域に出向き、絵本や読み聞かせの大切さと楽しさを知ってもらい、親子で一緒に楽しんでもらう講座を実施する。	中央図書館・金剛図書館
36	各講座	知的好奇心を刺激する文学、歴史などのテーマの講座を実施する。	
37	あかちゃんのおはなし会	絵本やわらべうたを親子で一緒に楽しむ。	
38	ウェルネス事業講座事業	健康づくり、趣味の育成、生きがいづくりのための各種事業、及び、貸館を利用しているサークルを通じて積極的な世代間交流の実現によるふれあいづくりを図る。	富田林市ケアセンター (けあばる)
39	小地域ネットワーク事業	子育てサロン：閉じこもりの防止や参加者相互の仲間づくりを目的にサロン等を実施する。	社会福祉協議会
40	健康講座	PL病院との連携により、小地域での健康講座を実施する。	

第二章 食育推進計画

I .基本的な考え方

1.計画策定の背景

子どもたちが未来に向かって健全な心と身体を培い、また、すべての市民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするためには、「食」が大切です。一方で、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちになっていることも否めません。こうした中で、下記の事項が、「食」に関する課題となっています。

- 栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩(そう)身志向などの問題が顕在化しています。
- 食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。
- 豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の「食」が失われる危機にあります。

こうした「食」をめぐる課題が見られる中で、市民の「食」に関する考え方を育み、健全な食生活を実現することが必要です。また、富田林市の特産品に対する関心を高め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域の活性化、豊かな食文化の継承に役立たせていくことが期待されます。

(食育基本法 平成十七年六月を一部引用)

2.計画の基本方針

(1) 計画の基本方針

本計画は、食育基本法第十八条に基づき、富田林市における食育の推進に関する施策について取りまとめるものです。なお、本計画は、国の食育推進基本計画及び大阪府食育推進計画を上位計画として整合を図るものとしします。

(2) 関連する法律・計画

①食育基本法【平成 17 年 6 月制定】

食育基本法には、食育に関する基本理念や、食育に関する施策の基本となる事項が定められており、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的としています。

②第二次食育推進基本計画【平成 23 年 3 月制定】

生涯にわたって間断なく食育を推進する「生涯食育社会」の構築を目指すとともに、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進していくことが必要との考え方の下に、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成23年度から27年度までの5年間を期間として策定された計画です。

国は以下の施策に取り組むとともに、地方公共団体等はその推進に努めることとされています。

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

③第二次大阪府食育推進計画【平成24年3月策定】

「大阪の歴史・伝統を活かし、府民一人ひとりが自らの意思で食育に取り組むとともに、府民が実践する食育を地域、教育機関、生産者、食品関連事業者など各団体等が支援し、食育を府民運動として推進すること」を基本方針として、平成24年度から平成28年度までの5年間を計画の期間として策定された計画です。

府は、以下を取り組み方針として定めています。

1. 府民運動としての推進
2. ネットワークを活用した推進
(※) ネットワーク＝教育・保育、生産者、食品産業、流通産業、外食産業等の関係者や、その団体、消費者やボランティア団体等の連携。
3. 子どもから若年期に重点を置いた取組
4. 生涯を通じた歯と口の健康づくりと連携した推進
5. 実践につながる情報発信
6. 生活習慣病を予防するための取組

3.計画の策定期間

本計画の期間は、平成27年度から36年度までの10年間とします。

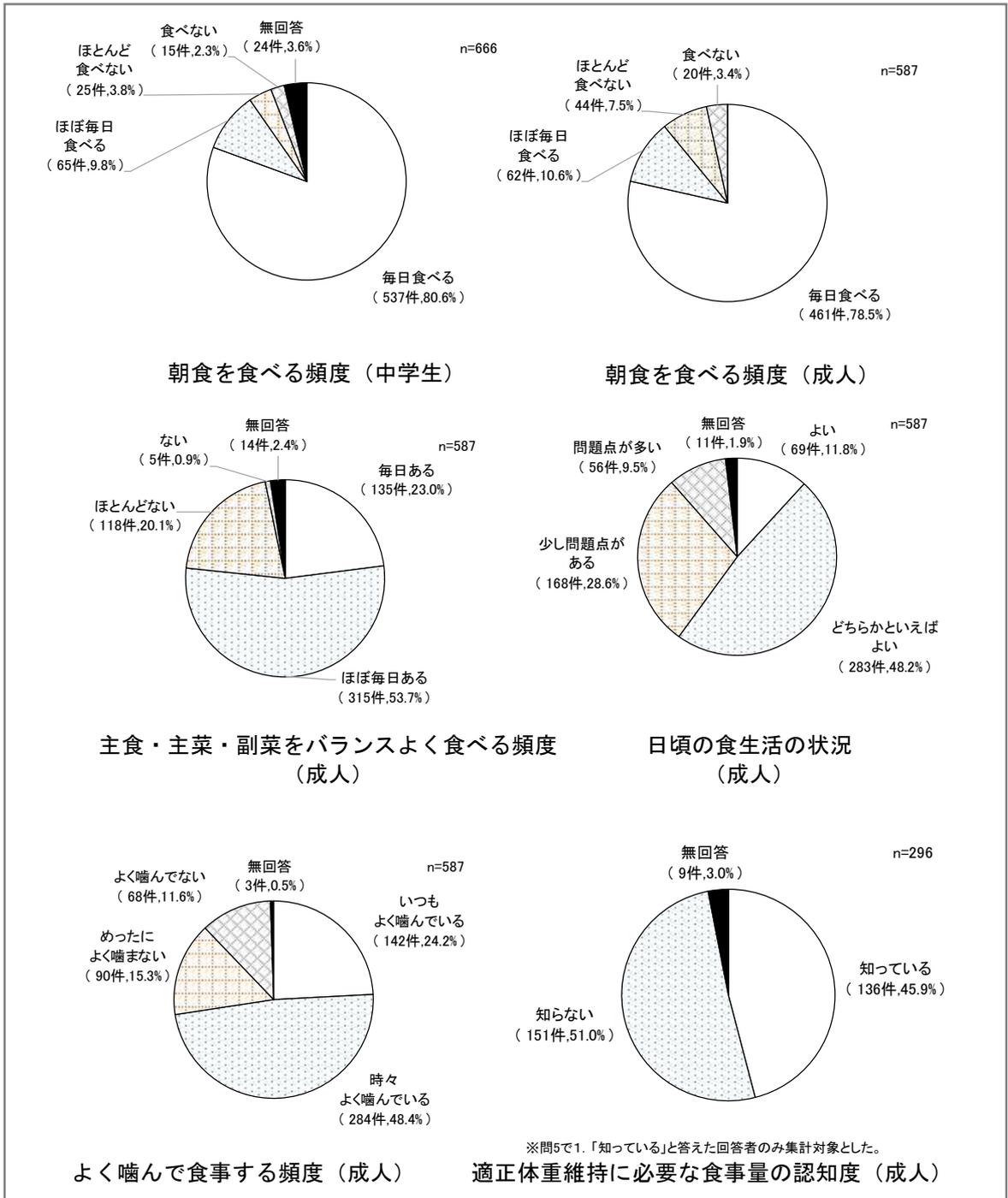
なお、社会経済情勢等の変化がある場合は必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

Ⅱ.市民アンケートの実施

1.規則正しく食事をしている人が少ない

アンケート調査の結果

平成26年7月に実施した、富田林市民のアンケート調査では、上記項目に関連した項目について、以下のような結果となっています。

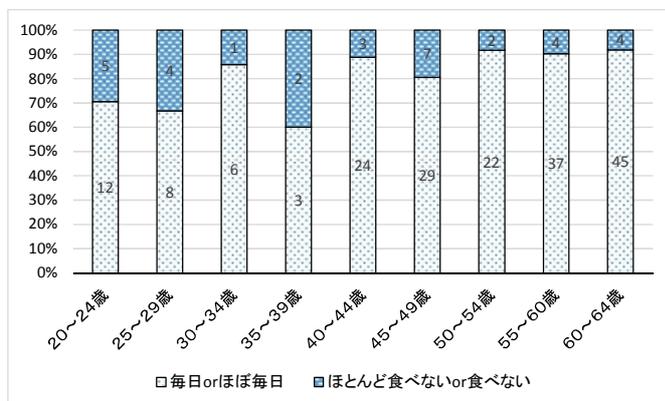


○成人の若い世代ほど欠食率が高い傾向があります

朝食の欠食率のアンケートでは、「食べない」、「ほとんど食べない」を合わせると、約11%の方が欠食している結果となっています。中学生では、約6%が朝食を欠食しています。

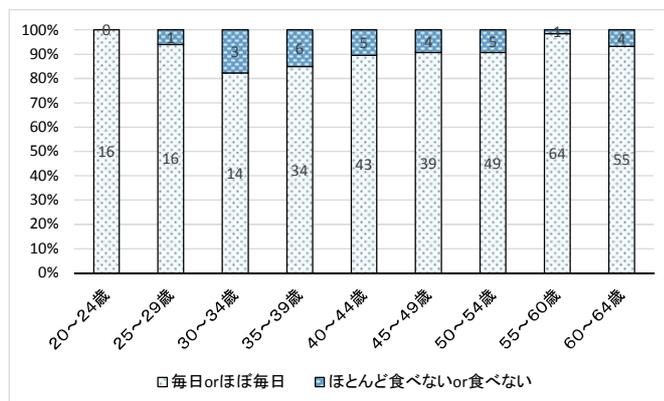
性別、年代別に分類すると、男性のほうが女性よりも欠食している割合が高く、また、男女とも若い年代ほど朝食を欠食している傾向があります。

今後、特に若い世代に向けて、朝食の重要性を訴える対策が必要です。



年齢層別に見た朝食を欠食する人の割合（男性）

（※実数は、回答者実人数）



年齢層別に見た朝食を欠食する人の割合（女性）

（※実数は、回答者実人数）

○成人の若い世代ほど食事のバランスが悪い傾向があります

富田林市の成人を対象としたアンケートでは、毎日、又はほぼ毎日、主食、主菜、副菜をバランスよく食べる人の割合が約77%にとどまっています。また、日ごろの食生活の状況は、約38%の方が「少し問題点がある」、「問題点がある」と回答しています。

主食、主菜、副菜のバランスが悪い型の割合を、性別、年代別に分類すると、男性のほうが女性よりもバランスの悪い食事をしている傾向があります。また、男女とも若い年代ほどバランスの悪い食事をしている傾向があります。

欠食と同様、今後、特に若い世代に向けて、朝食の重要性を訴える対策が必要です。

○多くの方が適正な食事量をご存じありません

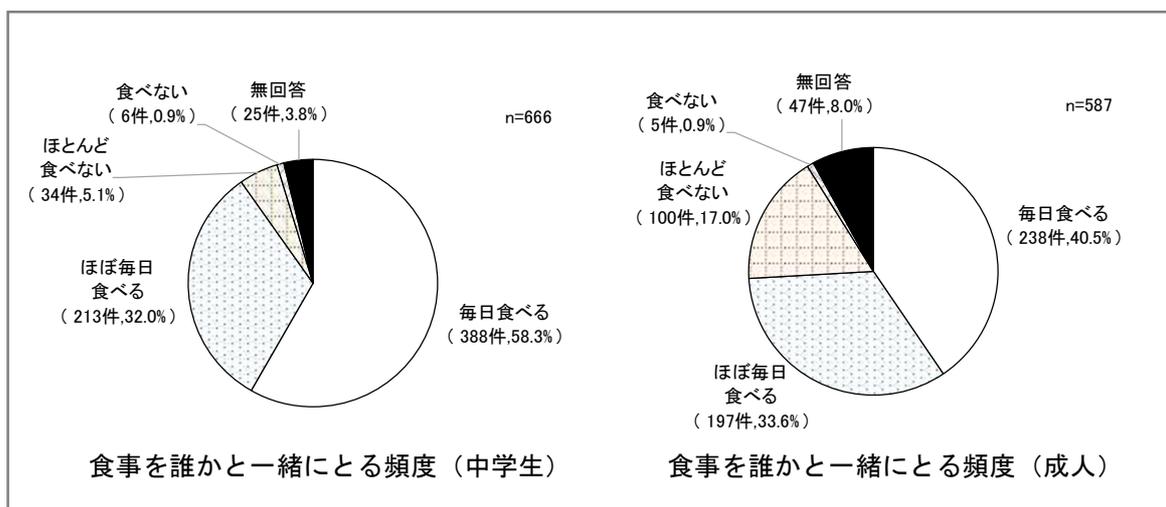
適正体重を維持していくためには、適正な食事量を自分自身で把握しておく必要がありますが、自身の適正な食事量を把握している人の割合は、約46%にとどまっています。

今後、適正な食事量についての知らせていく対策が必要です。

2. 家族の誰かと一緒に食べる割合が低い

アンケート調査の結果

平成26年7月に実施した、富田林市民のアンケート調査では、上記項目に関連した項目について、以下のような結果となっています。

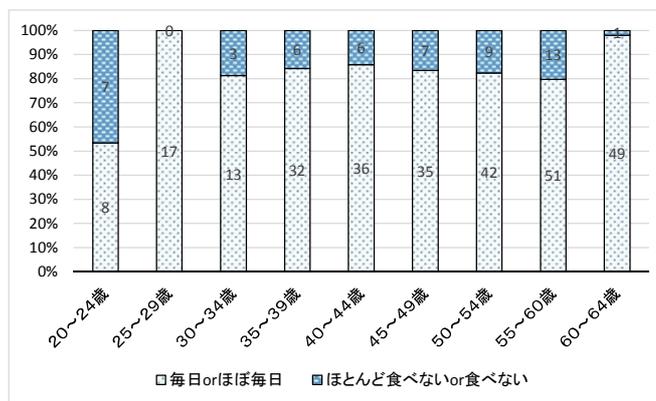
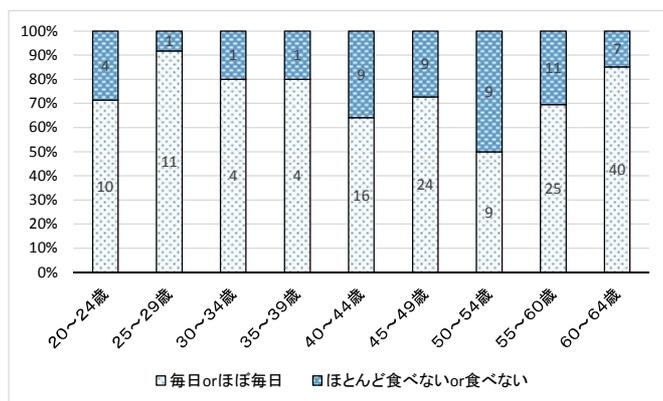


○年齢層が上がるにしたがって、家族と一緒に食事をしない割合が高くなっています

富田林市の成人を対象としたアンケートでは、毎日、又はほぼ毎日、食事を誰かと一緒にとっている人の割合は、約74%、中学生では約90%となっています。

性別、年代別に分類すると、男性、女性ともに、年齢層が上がるにしたがって、家族の誰かとともに食事をしない割合が高くなる傾向があります。

今後、特に50歳前後の方に対して、共食を勧める対策が必要です。



年齢層別に見た食事を誰かと一緒にとる頻度の割合 (男性)

年齢層別に見た食事を誰かと一緒にとる頻度の割合 (女性)

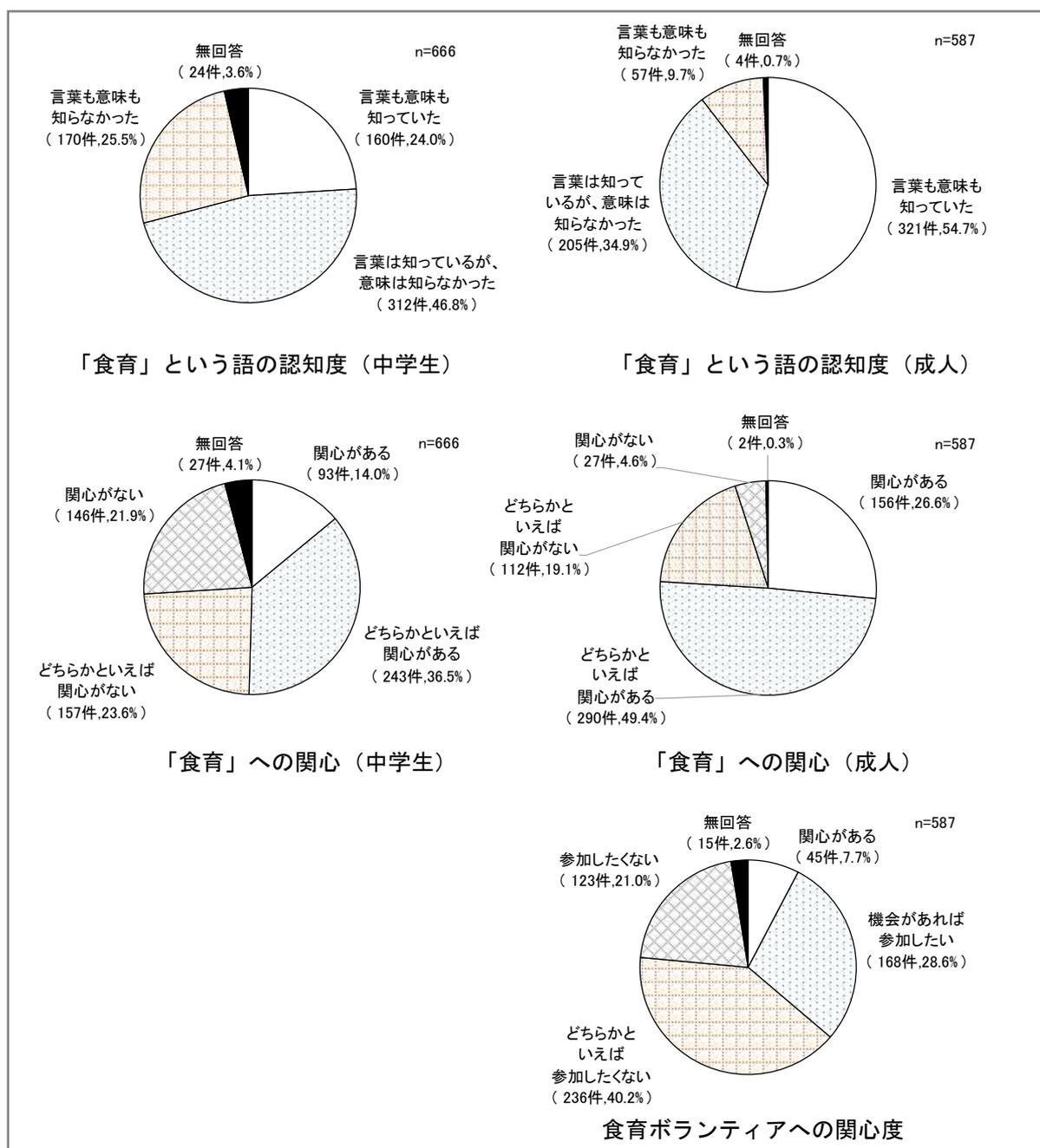
(※実数は、回答者実人数)

(※実数は、回答者実人数)

3. 「食」の認知度や関心が低い

アンケート調査の結果

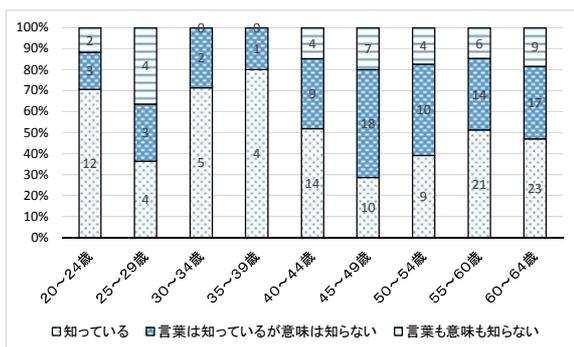
平成26年7月に実施した、富田林市民のアンケート調査では、上記項目に関連した項目について、以下のような結果となっています。



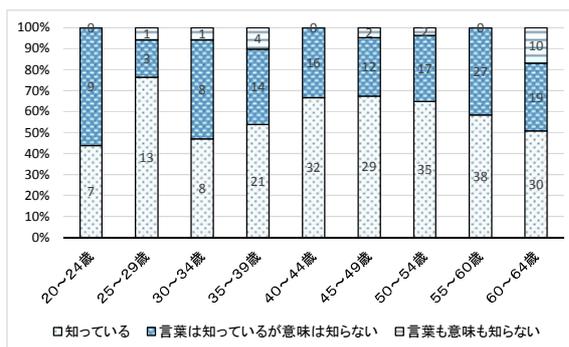
○「食育」の認知度は、成人で 54.7%、中学生では 24.0%にとどまっています。特に、男性の認知度が低い傾向があります。

○食育ボランティアへの関心では、特に30歳前後の男性で「参加したくない、どちらかといえば参加したくない」との回答割合が高くなっています。

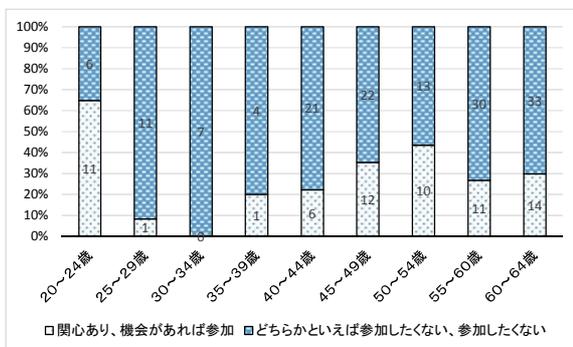
今後、「食育」に関心を持つ人の割合を増加させる対策が必要です。特に、男性に対しての対策が必要です。



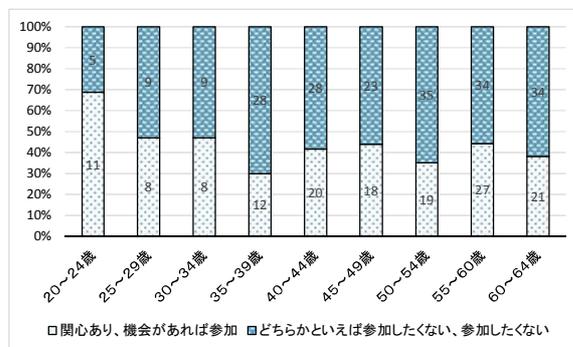
年齢層別に見た「食育」の認知度（男性）
（※実数は、回答者実人数）



年齢層別に見た「食育」の認知度（女性）
（※実数は、回答者実人数）



年齢層別に見た食育ボランティアへの関心（男性）
（※実数は、回答者実人数）

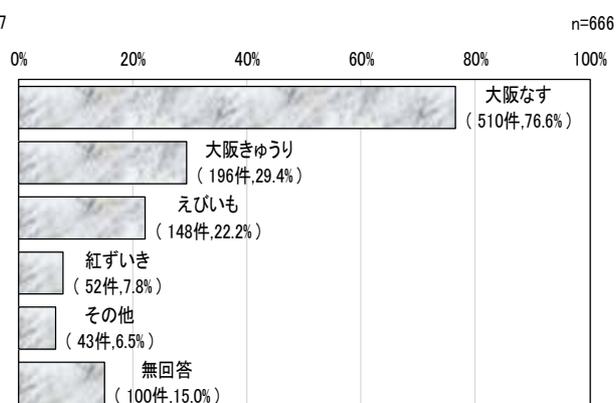
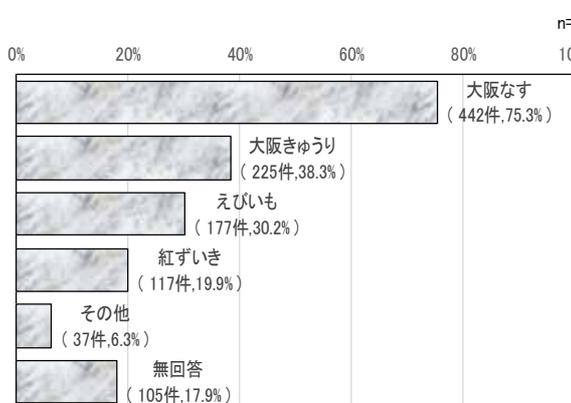
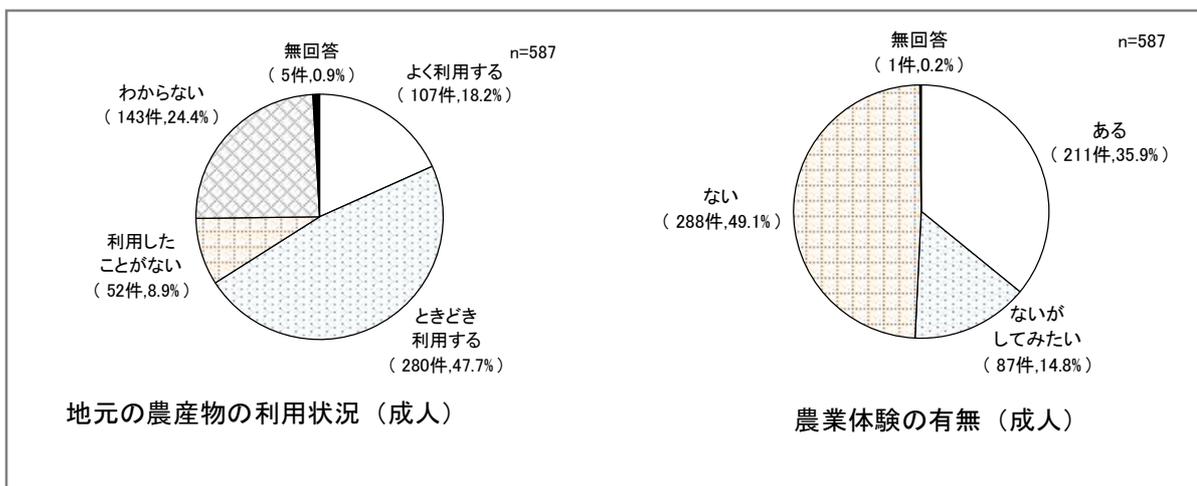


年齢層別に見た食育ボランティアへの関心（女性）
（※実数は、回答者実人数）

4. 富田林市の農業、農産品での関心が低い

アンケート調査の結果

平成26年7月に実施した、富田林市民のアンケート調査では、上記項目に関連した項目について、以下のような結果となっています。



富田林市の農産物の認知度（中学生）

富田林市の農産物の認知度（成人）

○地元の農作物を利用する人の割合は、「よく利用する」、「ときどき利用する」を合わせて、約66%となっています。

○大阪なすの認知度は、成人、中学生ともに75%を超えますが、そのほかの産品では、それ以下の値となっています。

今後、富田林市の農産物の認知度の向上と、地元の農産物を一層利用していく取り組みが必要です。

Ⅲ.基本理念と取り組み方策

1.基本理念と4つの柱

基本理念 地域に根差した食でつながる、まちづくり

食育4つの柱

1. 生活習慣病の予防
2. 食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）
3. 食育の知識を養う、育てる
4. 地産地消！地域に根差したネットワークづくり

2. 取り組み方策

①生活習慣病の予防

規則正しくバランスのとれた生活習慣を身につけることは、生活習慣病予防の原点となります。富田林市では、生活習慣病を予防するために、食育の4つの柱の1つ目として、「生活習慣病の予防」を掲げました。

参考：健康づくり支援センター

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

【取り組み方策】

- ② 乳幼児、成人健診等でバランスの良い食事（バランスガイド）の普及啓発
- ② 健診の場などで「カミング30」「6024運動」を普及啓発
- ③ 早寝早起き朝ごはんの普及啓発

②食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

富田林市では、食育の4つの柱の2つ目として、「食事を楽しむ、ふれ合う」を掲げました。

【取り組み方策】

- ① 楽しく食卓を囲む大切さを啓発
- ② 一緒に食事を作るなど子どもの共食の機会を増やす
- ③ 成人・高齢者を対象に共食の必要性を啓発

③食育の知識を養う、育てる

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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。富田林市では、食育を推進するために、食育の4つの柱の3つ目として、「食育の知識を養う、育てる」を掲げました。

参考：内閣府 HP <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/>

【取り組み方策】

- ① 旬の食材、行事食の給食での取り入れや情報発信
- ② 地域の食材を取り入れた料理教室の開催
- ③ 食育ボランティア等の人材の育成・活用

④地産地消！ 地域に根差したネットワークづくり

富田林市では、食育を推進するために、食育の4つの柱の4つ目として、「地産地消！ 地域に根差したネットワークづくり」を掲げました。地産地消を進めることで、以下のような効果が期待されます。

- 「生産者」と「消費者」の交流が生まれ、「顔が見える関係」ができる
- 消費者が生産状況などを確かめることができ、新鮮な食品を安心して消費できる
- 地域の食材を活用して、地域の伝統的な食文化の継承につながる
- 食べ物への関心が深まり、大切に作る心・感謝する気持ちが育まれる
- 消費者ニーズを知ることができる

【取り組み方策】

- ① 地域の食材やその加工品の販売・飲食店のメニュー化などの取り組み支援と情報発信
- ② 地域に根差したイベント（農業祭・商工祭）の開催
- ③ 農業体験や栽培活動などの体験の場の情報発信

IV.分野別の目標と取り組み

1.数値目標

重点項目 1 生活習慣病の予防

「基本理念と基本目標、取り組み方策」で示した目標、方策の成果を客観的に把握するために、平成 36 年度の目標値を設定します。

重点項目	数値目標 (アンケート結果)
① 主食・主菜・副菜を揃えて食べる日が、「毎日である、ほぼ毎日である」を合計した割合	76.7%→90%以上 (府は 80%が目標値)
② 朝食の欠食率	中2 男 4.2%→0% 女 5.7%→0%
	成人男性 20~30代 29.3%→15%
③ 「よく噛んで味わって食べる」と答える人の割合	72.6%→80%以上(府)
④ 「適正体重を維持する食事量を知っている」と答える人の割合	45.9%以上→70%以上

重点項目 2 食事そのものを楽しむ、ふれ合う(共食)

重点項目	数値目標 (アンケート結果)
「家族の誰かと一緒に食事をする」と答える人の割合	中2 90.3%→95%以上 成人 74.1%→90%以上

重点項目 3 食育の知識を養う、育てる

重点項目	数値目標 (アンケート結果)
① 「食育」の認知度	中2 24%→80%以上
	成人 54.7%→80%以上
② 「食育」に関心のある人の割合	中2 50.5%→85%以上
	成人 76%→85%以上 (府は95%が目標値)
③ 「食育ボランティア」への関心度	成人 36.3%→45%以上
④ 「自分の食事を栄養のバランスを考えて選ぶ」と答える人の割合	中2 25.7%→50%以上

重点項目 4 地産地消！地域に根差したネットワークづくり

重点項目	数値目標 (アンケート結果)
① 富田林産の農産物を「よく利用する」、「時々利用する」と答える人の割合	成人 65.9%→75%以上 (府は60%が目標値)
② 富田林の農産物の認知度 (大阪なすを基準)	中2 76.6%→85%以上 (府は60%が目標値)
	成人 75.3%→85%以上 (府は60%が目標値)
③ 農業体験をしたことが「ある」と答える人の割合	成人 35.9%→45%以上 (国は30%が目標値)

2.分野別の具体的な取り組み

(1) 生活習慣病の予防

《分野別の目標》

- ①主食・主菜・副菜を揃えて食べる日が、「毎日である、ほぼ毎日である」を合計した割合 90%以上
- ②朝食の欠食率 中学校2年生男子・女子 0% 成人男性（20～30代） 15%
- ③「日頃の食生活に問題がある」と答える人の割合 25%以下
- ④「よく噛んで味わって食べる」と答える人の割合 80%以上
- ⑤「適正体重を維持する食事量を知っていると答える人の割合 70%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 ・早寝・早起・朝ごはんを普及する。 ・「カミング30」「6024」運動について啓発する。 ・幼稚園や保育園、学校などと連携し、子どもや保護者に朝食の重要性や生活リズムを整えることなど、正しい食生活について啓発する。 ・食育関係団体と連携し、栄養・食生活に関する情報を提供する。 ・パンフレット（「食事バランスガイド」など）を活用する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	食事バランスガイドに基づく規則正しい食生活などを掲載する。	健康づくり推進課
2	健康教育・健康相談 (検診併設、個別相談)	保健師・栄養士が血圧・体組成測定を実施し、食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど、食生活習慣の改善を支援する。	
3	特定保健指導・生活習慣改善事業	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
4	食育イベント	食育月間（6月）に市役所で栄養・規則正しい食生活について情報を提供する。	
5	訪問指導	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
6	機能訓練	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
7	自主グループ等からの依頼教育	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
8	乳幼児健診	乳幼児・養育者の食生活を確認し、必要な指導・支援をする。朝食摂取・生活リズムを含む望ましい食生活を示す。	
9	育児教室・両親教室	妊娠期～出産期～育児期などの規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
10	妊婦・乳幼児訪問	養育者の食生活を確認し、規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど生活習慣の改善を支援する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
11	小学校の取り組み	栄養バランスに配慮した献立、味付けの工夫などを行い、地元農産物の活用を図りながら学校給食を実施する。 給食だより（もりもりつつしん）の発行や保護者への試食会、児童に対しての食育をテーマにした授業などを行う。	学校給食課
12	中学校の取り組み	栄養バランスのとれた献立、食材については、基本的に国内産を使用し、調理場の衛生管理を徹底させ、安全・安心な給食を提供する。（希望選択制） 食育に関する教育を行う。朝食の欠食率改善や地産地消にも取り組む。	
13	介護予防事業	各種介護予防教室において食べることの意義や、低栄養予防、生活習慣病予防など、介護予防を目的とした栄養指導を実施する。	高齢介護課
14	各講座	健康食、栄養、食生活に関する講座を行う。	中央公民館
15	公民館クラブ活動	健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	金剛公民館
16	出前講座	行政の仕組みや役割・施策の内容に対して、当該担当職員が地域に出かけて解説する。社会教育課が窓口となり各種の講座の依頼を受け担当課と講師の派遣等調整する。	社会教育課
17	健康料理教室	講座を通して、調理実習や栄養・食生活に関する知識を学ぶことにより、市民の交流及び健康増進を図る。	人権文化センター
18	男性料理教室	基本的な料理実習を経験し家庭での実践につながることを目的とし、また正しい食習慣を身に付ける。	
19	保育園	栄養バランスに配慮した献立、味付け方法等食生活全般について保護者に啓発する。 地域の在宅児と保護者に対し、食生活全般について給食試食会を含めた講座などで啓発する。	こども未来室
20	ウエルネス事業講座事業	啓発のための関連講座を開催したり、運動指導を通じて情報提供を行う。	富田林市ケアセンター（けあばる）
21	食育	イベント等を通じた大阪府食育推進計画の普及啓発、おおさか食育通信等を活用した情報提供を行う。 地域での食育活動団体の育成支援、関係者連絡会議の開催、肥満予防モデル事業の実施を行う。 学校・保育所等への側面的な技術支援、食育ヤングリーダー支援助成事業を通じて大学、高校への支援を行う。	大阪府富田林保健所
22	地域職域連携推進事業	生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するための効果的な連携体制を構築する。	
23	各種料理教室	男性や子どもに対して調理実習・食育講座を行う。	
24	地域や自主グループからの依頼	全ての年代層に対して調理実習・食育講座を行う。	
25	郷土料理の伝承	小学校へ出向き、白味噌作り等の食育講座を行う。	
26	生活習慣病予防教室	糖尿病予防、生活習慣病予防のための料理教室、講習会を行う。	
27	高齢者対策事業	低栄養予防教室・ロコモ予防教室・認知症予防教室を開催する。	
28	ひとりでもクッキング事業	中学生を対象に講座を行い、料理がひとりでもできるように支援する。	食生活改善推進協議会
29	熱中症対策	熱中症予防・家庭訪問し声をかける運動を行う。	
30	食と災害事業	ヘルスメイト独自のハザードマップを作成し普及する。	
31	減塩対策	減塩啓発を行うための媒体等作成する。	
32	減塩と野菜を増やそう事業	家庭訪問し、減塩と野菜の摂取(70g)増を訴える(目標300件)。また講座や調理実習を行い知識をつけてもらう。	
33	食環境調査事業	在宅高齢者に対する買い物弱者と健康に関する食環境調査を行う。	

(2) 食事そのものを楽しむ、ふれあう（共食）

《分野別の目標》

①「家族の誰かと一緒に食事をする」と答える人の割合 中学2年生男子・女子95%以上 成人90%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 楽しく食卓を囲む大切さを啓発する。 パンフレット（「食事バランスガイド」など）を活用する。 幼稚園や保育園、学校などと連携し、子どもや保護者に対して一緒に食事を作るなど子どもの共食の機会を増やすことについて啓発する。 成人、高齢者に対して共食の必要性を啓発する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	共食や規則正しい食生活等について掲載する。	健康づくり推進課
2	健康教育 (検診併設)	保健師・栄養士が食事についての様々な情報を提供する。	
3	自主グループ等からの 依頼教育	共食や規則正しい食生活について情報を提供する。	
4	乳幼児健診	乳幼児、養育者の食生活を確認し、必要な指導・支援をする。共食の大切さを啓発する。	
5	育児教室・両親教室	乳幼児・養育者の食生活を確認し、必要な指導・支援をする。共食の大切さを啓発する。	
6	妊婦・乳幼児訪問	妊娠期～出産期～育児期などの規則正しい生活リズムや食生活を示す。共食の大切さを啓発する。	
7	食育イベント	食育月間（6月）に市役所で栄養・規則正しい食生活や共食の大切さについて情報を提供する。	
8	小学校の取り組み	栄養バランスに配慮した献立、味付けの工夫などを行い、地元農産物の活用を図りながら学校給食を実施する。また、給食だより（もりもりつうしん）の発行や保護者への試食会、児童に対しての食育をテーマにした授業などを行う。	学校給食課
9	中学校の取り組み	栄養バランスのとれた献立、食材については、基本的に国内産を使用し、調理場の衛生管理を徹底させ、安全・安心な給食を提供する。（希望選択制）	
10	各講座	健康食、栄養、食生活に関する講座を行う。	中央公民館
11	公民館クラブ活動	趣味や生きがい作り、仲間づくりにつながる公民館クラブの紹介や情報提供や健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	金剛公民館
12	出前講座	行政の仕組みや役割・施策の内容に対して、当該担当職員が地域に出かけて解説する。社会教育課が窓口となり各種の講座の依頼を受け担当課と講師の派遣等調整する。	社会教育課
13	健康料理教室	講座を通して、調理実習や栄養・食生活に関する知識を学ぶことにより、市民の交流及び健康増進を図る。	人権文化センター
14	親子料理教室	親と子が共に食事作りをすることにより、食べ物大切さやマナーを学び、親子の交流及び食育の推進を図る。	
15	男性料理教室	基本的な料理実習を経験し家庭での実践につながることを目的とし、また正しい食習慣を身に付ける。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
16	介護予防事業	各種介護予防教室において食べることの意義や、低栄養予防、生活習慣病予防など、介護予防を目的とした栄養指導を実施する。	高齢介護課
17	保育園	栄養バランスに配慮した献立、味付け方法、楽しい食事など食生活全般について保護者に啓発する。 地域の在宅児と保護者に対し、食生活全般について給食試食会を含めた講座などで啓発する。	こども未来室
18	食育推進事業	小学校の保護者に対して、食育講座を実施し、保護者を通して小学生が正しい食習慣を身につけることや、多様な農業を理解して食に対して関心を持ってもらう。	農業振興課
19	じない町新春・初鍋めぐり	地元の方の協力で各種鍋を提供する。	商工観光課
20	食環境づくり	メニューの栄養成分表示等を行う「うちのお店も健康づくり応援団の店」を推進するとともに、イベント等を通じて府民への普及啓発を行う。	大阪府富田林保健所
21	食育	イベント等を通じた大阪府食育推進計画の普及啓発、おおさか食育通信等を活用した情報提供を行う。 学校・保育所等への側面的な技術支援、食育ヤングリーダー支援助成事業を通じて大学、高校への支援を行う。	
22	各種料理教室	男性や子どもに対して調理実習・食育講座を行う。	食生活改善推進協議会
23	地域や自主グループからの依頼	全ての年代層に対して調理実習・食育講座を行う。	
24	郷土料理の伝承	小学校へ出向き、白味噌作り等の食育講座を行う。	
25	生活習慣病予防教室	糖尿病予防、生活習慣病予防のための料理教室、講習会を行う。	

(3) 食育の知識を養う、育てる

《分野別の目標》

- ①「食育」の認知度 中学校2年生80%以上 成人80%以上
- ②「食育」に関心のある人の割合 中学校2年生85%以上 成人85%以上
- ③「食育ボランティア」への関心度 45%以上
- ④「自分の食事を栄養のバランスを考えて選ぶ」と答える人の割合 中学生2年生50%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 ・パンフレット（「食事バランスガイド」など）を活用する。 ・食品や外食を選ぶときの栄養成分表示の見方の情報を提供する。 ・メタボリックシンドロームと食生活との関連性を普及する。 ・食育関係団体と連携し、栄養・食生活に関する知識・情報を提供する。 ・幼稚園や保育園、学校などと連携し、子どもや保護者に対して栄養・食生活に関する知識・情報を提供する。 ・旬の食材、行事食を給食に取り入れて知識を養う。
②育成・地域支援	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する取り組みなどを行う自主グループ団体を育成し活動を支援する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康手帳	食事バランスガイドに基づく規則正しい食生活などを掲載する。	健康づくり推進課
2	健康教育・健康相談 (検診併設、個別相談)	保健師・栄養士が血圧・体組成測定を実施し、食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど、食生活習慣の改善を支援する。	
3	特定保健指導・ 生活習慣改善事業	食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
4	訪問指導	食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
5	機能訓練	食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
6	自主グループ等からの 依頼教育	食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
7	乳幼児健診	乳幼児・養育者の食生活を確認し、必要な指導・支援をする。朝食摂取・生活リズムを含む望ましい食生活を示す。	
8	育児教室・両親教室	妊娠期～出産期～育児期などの規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
9	妊婦・乳幼児訪問	養育者の食生活を確認し、規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事を提案するなど生活習慣の改善を支援する。	
10	食育イベント	食育月間（6月）に市役所で栄養・規則正しい食生活や共食の大切さについて情報を提供する。	
11	小学校の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスに配慮した献立、味付けの工夫などを行い、地元農産物の活用を図りながら学校給食を実施する。 ・給食だより（もりもりつうしん）の発行や保護者への試食会、児童に対する食育をテーマにした授業などを行う。 	学校給食課

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
12	中学校の取り組み	栄養バランスのとれた献立、食材については、基本的に国内産を使用し、調理場の衛生管理を徹底させ、安全・安心な給食を提供する。(希望選択制) 食育に関する教育を行っている。朝食の欠食率改善や地産地消にも取り組む。	学校給食課
13	生活科・社会科・体育科(保健)・総合的な学習の時間	学年別で身近なところからの野菜作りや植物作り、農業体験。地産地消を学ぶ。保健体育の身体づくり。	教育指導室
14	社会見学	生産農家等へ見学へ行く。	
15	介護予防事業	各種介護予防教室において食べることの意義や、低栄養予防、生活習慣病予防など、介護予防を目的とした栄養指導を実施する。	高齢介護課
16	各講座	健康食、栄養、食生活に関する講座を行う。	中央公民館
17	公民館クラブ活動	趣味や生きがい作り、仲間づくりにつながる公民館クラブの紹介や情報提供や健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	金剛公民館
18	出前講座	行政の仕組みや役割・施策の内容に対して、当該担当職員が地域に出かけて解説する。社会教育課が窓口となり各種の講座の依頼を受け担当課と講師の派遣等調整する。	社会教育課
19	健康料理教室	講座を通じて、調理実習や栄養・食生活に関する知識を学ぶことにより、市民の交流及び健康増進を図る。	人権文化センター
20	親子料理教室	親と子が共に食事作りをすることにより、食べ物大切さやマナーを学び、親子の交流及び食習慣を身につける。	
21	男性料理教室	基本的な料理実習を経験することで家庭での実践につなげ、正しい食習慣を身につける。	
22	保育園給食	栄養バランスに配慮した献立、和食中心、味付け方法、楽しい食事など、食生活全般について保護者に啓発する。また、自家給食を通して食に関する関心を高めている。	子ども未来室
23	教育・啓発	地域の在宅児と保護者に対し、食生活全般について給食試食会を含めた講座などで啓発する。	
24	特定保健指導・生活習慣改善事業	規則正しい食生活、食事バランスガイド等について状況に合わせた保健指導を行う。	保険年金課
25	減化学肥料栽培促進事業(富田林市給食用作物生産者組合)	安全安心な地場産農産物を生産し、学校給食への導入に取組み、地産地消の推進と地場産野菜の生産拡大及び食農教育の推進を図る。	農業振興課
26	遊休農地対策事業	市民農園、農業体験塾を通じて、農業体験を行い、農業に対する理解と関心を深め、市民への食育を推進する。	
27	食育推進事業	小学校の保護者に対して、食育講座を実施し、保護者を通して小学生が正しい食習慣を身につけることや、多様な農業を理解して食に対して関心を持ってもらう。	
28	学校教育田事業	体験学習を通じ日本人の食文化に深く関わってきた水稻の田植え、生育観察、稲刈り、食までの一連の農作業を体験することにより農業に対する理解を深める。	
29	食環境づくり	メニューの栄養成分表示等を行う「うちのお店も健康づくり応援団の店」を推進するとともに、イベント等を通じて府民への普及啓発を行う。 食事を提供する給食施設においてヘルシーメニューの提供やメニューの栄養成分表示等健康栄養情報が発信されるよう支援する。	大阪府富田林保健所
30	地域職域連携推進事業	生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するための効果的な連携体制を構築する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
31	ウエルネス事業講座事業	啓発のための関連講座を開催したり、運動指導を通じて情報提供を行う。	富田林市ケアセンター (けあばる)
32	各種料理教室	男性や子どもに対して調理実習・食育講座を行う。	食生活改善推進協議会
33	地域や自主グループからの依頼	全ての年代層に対して調理実習・食育講座を行う。	
34	郷土料理の伝承	小学校へ出向き、白味噌作り等の食育講座を行う。	
35	高齢者対策事業	低栄養予防教室・ロコモ予防教室・認知症予防教室を開催する。	
36	ひとりでもクッキング事業	中学生を対象に講座を行い、料理がひとりで行えるように支援する。	
37	熱中症対策	熱中症予防・家庭訪問し声をかける運動を行う。	
38	食と災害事業	ヘルスメイト独自のハザードマップを作成し普及する。	
39	減塩対策	減塩啓発を行うための媒体等作成する。	
40	減塩と野菜を増やそう事業	家庭訪問し、減塩と野菜の摂取(70g)増を訴える(目標300件)。また講座や調理実習を行い知識をつけてもらう。	
41	食環境調査事業	在宅高齢者に対する買い物弱者と健康に関する食環境調査を行う。	

(4) 地産地消！地域に根ざしたネットワークづくり

≪分野別の目標≫

①富田林産の農産物を「よく利用する」、「時々利用する」と答える人の割合 75%以上

②富田林の農産物の認知度（大阪なすを基準）85%以上

③農業体験をしたことが「ある」と答える人の割合 45%以上

市民の健康づくりに行政と地域社会が取り組むこと	
①情報提供・啓発	<ul style="list-style-type: none"> 各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）市の広報・ウェブサイト、イベント等の機会を活用する。 地域の食材やその加工品の販売や大阪もんを使った飲食店のメニュー化などの取り組み支援や情報を発信する。
②地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> 地域に根ざしたイベントを開催する。 農業体験や栽培活動などの体験の場の情報を発信する。 地域の食材を取り入れた料理教室を開催する。

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
1	健康教育・健康相談 (検診併設、個別相談)	保健師・栄養士が食事についての様々な情報を提供する。	健康づくり推進課
2	特定保健指導・生活習慣改善事業	食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
3	乳幼児健診	集団教育で旬の食材や地域の食材を紹介したり、情報を提供する。	
4	育児教室・両親教室	妊娠期～出産期～育児期などの規則正しい生活リズムや食生活を示す。食事バランスガイド等を活用して適切な食事量を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
5	食育イベント	食育月間（6月）に市役所で栄養・規則正しい食生活や共食の大切さについて情報を提供する。	
6	小学校の取り組み	栄養バランスに配慮した献立、味付けの工夫などを行い、地元農産物の活用を図りながら学校給食を実施する。 給食だより（もりもりつうしん）の発行や保護者への試食会、児童に対しての食育をテーマにした授業などを行う。	学校給食課
7	中学校の取り組み	食育に関する教育を行っている。朝食の欠食率改善や地産地消にも取り組む。	こども未来室
8	保育園の取り組み	農園活動を通して食に関する関心を高めている。	
9	出前講座	行政の仕組みや役割・施策の内容に対して、当該担当職員が地域に出かけて解説する。社会教育課が窓口となり各種の講座の依頼を受け担当課と講師の派遣等調整する。	社会教育課
10	地産地消推進事業	広報誌への掲載等で広く市民に啓発を行う。 環境保全に配慮した農業の推進。 農業祭を通じて市内の農産物等を紹介し、生産者と消費者の交流の場を提供し、地産地消を推進。 農業と化学肥料の使用を半分以下にした環境にやさしい農法への支援。	農業振興課

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課・実施団体等
11	農業公園管理運営事業	都市と農村の交流を図るとともに、地域農業の振興、活性化を図る中核施設として農業と豊かな自然に親しむ場を提供。 農業体験による食育を通して、食の大切さについて保護者とこどもの会話が広がる場の提供。 農産物直売所（にこにこ市場）での販売は生産者が見える形なので安全で安心して購入できる。	農業振興課
12	減化学肥料栽培促進事業（富田林市給食用作物生産者組合）	安全安心な地場産農産物を生産し、学校給食への導入に取組み、地産地消の推進と地場産野菜の生産拡大及び食農教育の推進を図る。	
13	遊休農地対策事業	市民農園、農業体験塾を通じて、農業体験を行い、農業に対する理解と関心を深め、市民への食育を推進する。	
14	食育推進事業	小学校の保護者に対して、食育講座を実施し、保護者を通して小学生が正しい食習慣を身につけることや、多様な農業を理解して食に対して関心を持ってもらう。	
15	学校教育田事業	体験学習を通じ日本人の食文化に深く関わってきた水稻の田植え、生育観察、稲刈り、食までの一連の農作業を体験することにより農業に対する理解を深める。	
16	富田林ブランド認定委員会	富田林ブランドの認定。	商工観光課
17	じない町新春・初鍋めぐり	地元の方の協力で各種鍋を提供する。	
18	食環境づくり	メニューの栄養成分表示等を行う「うちのお店も健康づくり応援団の店」を推進するとともに、イベント等を通じて府民への普及啓発を行う。 食事を提供する給食施設においてヘルシーメニューの提供やメニューの栄養成分表示等健康栄養情報が発信されるよう支援する。	大阪府富田林保健所
19	地域職域連携推進事業	生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するための効果的な連携体制を構築する。	
20	地域や自主グループからの依頼	全ての年代層に対して調理実習・食育講座を行う。	食生活改善推進協議会
21	郷土料理の伝承	小学校へ出向き、白味噌作り等の食育講座を行う。	
22	地域や自主グループ等からの依頼	健康づくりのための食生活について、調理実習、講座を通して食育をすすめる。	
23	郷土料理の伝承	小学校等への出前講座を実施する。（白みそ作り）	

3.施策の展開

重点目標の達成に向けて、市民一人ひとりがそれぞれに取り組めるようにライフステージに応じた食育活動を展開します。

(1) 妊娠期

妊娠期は、母体と胎児のすこやかな発育にとって大切な時期です。この時期に自分の食事を見直すことにより、生まれてくる子どものためにも正しい食生活を実践していく事が大切です。

- ・適正な体重増加を目指します。
- ・食生活を見直し、バランスのとれた食事を目指します。
- ・家族や仲間と楽しみながらゆっくり食べます。(共食)
- ・地域の食材、郷土料理を知り、旬を生かした食事を楽しみます。

(2) 乳幼児期

乳幼児期は発達や年齢に応じた食材や調理方法を考慮して食事を摂取することが必要です。また、生活習慣、食習慣の基礎が形成される大切な時期です。保護者にとっては食事面に関する悩みが多い時期ですが家庭や地域でのいろいろな体験を通して食に対する関心を高め、楽しく興味を持たせる事が大切です。

- ・家族や仲間と一緒に楽しみながらゆっくり食べます。(共食)
- ・よく噛んで食後に歯みがきの習慣を身につけ虫歯予防をします。
- ・体を動かし、お腹がすくリズムを作り規則正しい生活習慣、食習慣を身につけます。
- ・間食(おやつ)の量や内容に気をつけます。
- ・早寝・早起き・朝ごはんを知り身につけます。
- ・一緒に簡単な料理やお手伝いをすることで興味を持ちます。
- ・いただきます、ごちそうさま等の食事のマナーを身につけます。
- ・地域の食材、郷土料理を知り、旬を生かした食事を楽しみます。

(3) 学童・思春期

学童・思春期は心身ともに著しく成長する大切な時期です。また様々なことに対する関心、判断力も高まります。正しい生活習慣、食習慣を取得し自ら実践していけるように家庭や学校、地域など周りの大人が食環境を支援、充実させていく必要があります。

- ・早寝・早起き・朝ごはんを実践し3食しっかり食べます。
- ・適正体重を知り、その体重を維持できるようになる力を身につけます。
- ・食事のマナーを理解し身に付け実践します。

- 料理に積極的に参加し、手伝いなどを行うことで自分で料理する力を身につけます。
- 正しい食生活の知識を得て食について正しく選択できる力を身につけます。
- 家庭菜園や農業体験を通して食に興味を持ちます。
- 地域の食材、郷土料理を知り、旬を生かした食事を楽しみます。
- 家族と食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら共食の重要性を理解します。

(4) 青年・壮年期

青・壮年期は進学、就職、結婚など生活が大きく変化し生活習慣、食習慣が大きく乱れる時期です。生活習慣病を予防し、健康を維持するためにバランスのとれた食事や自分の健康状態に応じた食生活を実践することが大切です。

- 適正体重を知り、その体重を維持できるように食習慣を見直し、1日3食きっちり食べます。(早寝・早起き・朝ごはん)
- 健康診査などを利用し、健康管理、生活習慣病予防に努めます。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食卓を囲んだり一緒に調理したりする機会を増やします。
- 家庭において食育に関する知識や技術を伝えることに努めます。
- 食後の歯みがきをして、虫歯、歯周病予防に努めます。(6024)
- 適正飲酒を心がけます。
- 地域の食材、郷土料理を知り、旬を生かした食事を楽しみます。

(5) 老年期

老年期は多くの方が子育てを終え、退職など社会や家庭における変化に伴い、生活習慣が変わりやすくなります。また、個人の食環境や価値観にも個人差が大きいのも特徴です。生活習慣、食習慣を見直し自分に合った運動習慣を身につけ健康管理、健康維持を意識的に行うことが大切です。

- 適正体重を維持できるよう生活習慣や食生活を見直し、バランスよく食べます。
- よく噛んで食べ、食後の歯みがきをして、虫歯、歯周病予防に努めます。(8020)
- 健康診査などを利用し、健康管理、生活習慣病予防に努めます。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食卓を囲む機会を増やします。
- 介護予防のための食生活を心がけます。
- 経験から得た食に関する知識、郷土の味など食文化を次世代に伝えます。
- 地域のイベントやボランティアなど食に通じた交流会に参加します。

4.食育関係団体の紹介

〈食育関係団体の紹介〉

大阪府富田林保健所

地域住民の健康増進を目指し、食生活改善や運動など生活習慣病に関することや、食育推進の情報などを発信しています。また食の安全・安心に関すること、栄養成分表示などの相談や指導、集団給食施設の指導も行っています。

《具体的な取り組み》

- 幼稚園、保育園、小・中学校の食育支援（啓発用物品の貸し出し、情報提供等）
- 高校生へ食育推進（生活習慣病予防セミナー、食育リーダー養成研修会の開催）
- 大学生への食育推進（学生食堂での食育実践支援および研修会の開催）
- 「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店の推進
- イベント等を通じた地域の食育推進
- 地域の食育関係団体の育成・支援
- 健康食品・栄養表示等に関する相談

JA 大阪南

地域の活性化や豊かな暮らしに貢献することを目標に、「力を合わせる大切さを次世代へつなげたい」をテーマに掲げ、安全で安心な国産の農畜産物を提供しています。

よい食とは、おいしい食・楽しい食・家族の健康を支える・よい暮らしそのものです。

《具体的な取り組み》

- ホームページや情報紙で情報提供
- 出前講座、イベント開催
- 学校と連携し学校教育田の技術支援（米作り体験）
- 生産者と消費者が顔を見て交流できる直売所
- 農業探検ツアー、みかん狩りなどを主催



©みんなのよい食P
シンボルマーク「笑味ちゃん」

〈食育関係団体の紹介〉

富田林市食生活改善推進協議会（わらび会）

「健康は私たちの手で」を合言葉に、食育の推進にかかわるボランティアとして、乳幼児から高齢者まで年齢・性別を問わず、料理教室や施設の食事介助、地域での食育普及・啓発等、幅広く活動をしています。

《具体的な取り組み》

- ・「TUNAGU パートナーシップ事業」第2弾として家庭訪問し塩分チェックと野菜あと一皿運動の推進
- ・保健センター事業の補助
- ・親子クッキング教室
- ・子ども、保護者向け食育講座や調理実習
- ・小・中学生対象、出前講座、郷土料理の推進
- ・高齢者対象の口コモ予防・認知症予防教室
- ・介護老人施設での食事介助補助



特定非営利活動法人 富田林自然農法 根っ子の会

3人の主婦による自然農法作物の栽培から始まり、最初は、野菜などの作物だけでしたが、米作りも始めました。2012年にはNPO法人の設立にいたり、メンバーも現在22人に増え、環境保全や安心・安全な農作物作りのために農薬や肥料を使用しない農法に取り組んでいます。農業塾として農業体験の場を提供したり、正しい食のあり方を子どもや保護者、地域住民に向けて食育食農講座も行っています。

《具体的な取り組み》

- ・企業、地域住民、幼稚園、小学校への、試食や食育講座
- ・農業塾（農業体験の場の提供）の開催
- ・食育食農講演会、シンポジウムの開催、参加
（大阪府、大阪市、教育委員会などの後援）
- ・お米「嬉さん」の販売（富田林市ブランド米に認定）



〈食育関係団体の紹介〉

とんだばやし地域活動栄養士会

栄養士、管理栄養士の資格を持ち、献血時や医院での栄養相談、地域のPTA、公民館、サークル等を対象に健康料理教室、講話等の食育活動を行い、地域住民の健康づくりのために幅広く活動しています。

《具体的な取り組み》

- 幼稚園、保育園、小学校、PTAなどを対象に食育の講話や調理実習
- 災害時に備えた食育推進（対象者別の食事と健康）
- 献血時の栄養相談（地域住民および大学生）
- 医院での栄養相談
- 保健所事業への協力
- イベント出展による地域住民や大学生を対象にした食育推進、栄養相談
- 市関係機関より依頼の健康づくりや介護予防の講話、調理実習
- 各種団体より依頼の講話、調理実習



〈コラム〉

◆ご存じですか？「うちのお店も健康づくり応援団の店」
～外食もおいしく、楽しく、ヘルシーに！～◆

うちのお店も健康づくり応援団の店とは、主なメニューの栄養成分表示や食事バランスガイドによる表示、ヘルシーメニューの提供、健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施、ヘルシー朝食や高齢者向けメニューの推進、店内禁煙などの健康づくりに取り組むお店のことです。

ヘルシーメニュー：エネルギーひかえめ、脂質ひかえめ、塩分ひかえめ、野菜たっぷりなど
ヘルシーオーダー（例）：

- エネルギーが気になる方のために…ごはんの量が調節できる、半量メニューがあるなど
- 塩分が気になる方のために…減塩しょうゆやポン酢などがある、ソースやケチャップ等はかけずに別添えにするなど
- 付け合せの野菜のお代わりにが

大阪ヘルシー外食推進協議会が承認した「うちのお店も健康づくり応援団」の店には、ステッカーが貼られています。



◀コラム▶

◆食事バランスガイドを活用しましょう◆

皆さんは毎日の食事について、意識したことがありますか？健康増進、疾病予防のための適正な食事とは、健康に良いと言われる特定の食物をかたよって摂取するのではなく、さまざまな食物を組み合わせることでバランス良く選択することです。食事は量だけでなく「何を」「どれだけ」食べるかが大切です。



* 「食事バランスガイド」は健康な人々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで、病院から食事指導を受けている人は、その指導に従ってください。

この図は「食事バランスガイド」といい、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいいのかという目安を料理で示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループに分かれていて、各グループとりたい量を示しています。コマの形になっているので全てのグループのバランスがそろっていないと、コマは回りません。軸は水・お茶なので充分にとりましょう。コマは運動（回転）することで安定しますので、運動も大切です。ひも部分は、楽しみの菓子・嗜好飲料でアルコールも含まれます。

食事は栄養だけでなく味（味覚）や色（視覚）などの5感も刺激します。色のバランスもとれていると見た目もおいしそうで、食欲がわきます。この図は料理で表しているので外食の多い人も参考になります。

食事バランスガイドについての詳細は、下記ホームページをご覧ください。

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

ビーンズ工房 楽豆屋

(標準10種類タイプ)
2376円



豆(落花生、大豆、黒豆、アーモンドなど)本来の香ばしさを活かしながら、新しい健康的な素材も取り入れています。

(株)富士屋製菓本舗
〒富田林市須賀 2-20-2
TEL 0721-52-2966 / FAX 0721-53-6005
営業 8:00 ~ 17:00 休日・祝祭日 閉あり
http://rakumameya.com

平成22年度認定商品 第2010-001号

寺内町せんべい

(14枚入り)
820円



歴史ある古い町屋の面影を玉子せんべいに焼印で表現しました。口溶けが良くソフトな食感が特徴です。

(株)柏屋葛城堂
〒富田林市本町 21-1
TEL 0721-25-2210 / FAX 0721-25-2211
営業 9:00 ~ 18:00 休日・火曜日 閉あり
http://www.t-ekimae.com/name.php?rid=25

平成22年度認定商品 第2010-002号

富茶粥

(1セット) 500円
※茶粥・美人粥



河内地域で昔から食されていた、茶がゆの風味と味をレトルトパックにしました。河内伝統文化といえる茶粥を一度ご賞味ください。

地域ブランド開発グループ
〒富田林市彼方 243-6
TEL 0721-34-2260 / FAX 0721-33-2544
営業 10:00 ~ 17:00 閉あり

平成22年度認定商品 第2010-003号

富ぼうし (柿渋和紙)

標準品
(1個) 6480円



軽くて蒸れない、染みにならない和紙の帽子は耐久性もあり、洗濯もできて身体に優しい最高の帽子です。

(株)ヤマサもみ企画
〒富田林市川面町 2-4-6
TEL 0721-25-1092 / FAX 0721-25-1093
営業 9:30 ~ 17:00 休日・祝日 閉あり

平成22年度認定商品 第2010-004号

寺内町 あてまげの辻

(6個入りカゴ)
1188円



昔ながらの麦こしがし粉を使用し、雰囲気を出すと同時にココアでマイルド感も演出しました。こだわりの小豆あんが美味しさが広がります。

和菓子工房 あん庵 喜志店
〒富田林市喜志町 3-10-5
TEL 0721-25-1102 / FAX 0721-25-1128
営業 9:30 ~ 19:00 休日・水曜日 閉あり
http://w-anan.jp

平成22年度認定商品 第2010-005号

生活改善クラブの 富田林特産品

270円～



富田林特産のナス、キュウリを使った漬物、いちご、ぶどう、みかんを使ったジャム、お米で作った米粉の無添加で安全、安心の詰め合わせです。

富田林市生活改善クラブ連絡協議会
〒富田林市甘南備 2300
TEL 0721-35-3505 / FAX 0721-35-3505
営業 9:30 ~ 17:00 (冬季は 16:00 まで)
休日・月曜日 閉あり

平成22年度認定商品 第2010-006号



富田林で生まれ育った逸品をご存じですか？

とんだばやしのエえもんブランド

富田林の生産者が、富田林地域の自然や文化、伝統、工芸を掘り起こし、試行錯誤を繰り返してできたこだわりの商品です。



河内ポン酢 「露っこ」

(330ml1本) 640円
(箱入り) 700円



富田林産の「みかん」と「ゆず」のコラボ商品です。[販売所]富田林市農業公園 サバファーム内直売所、にこにこ市場

富田林市生活改善クラブ連絡協議会
〒富田林市甘南備 2300
TEL 0721-35-3505 / FAX 0721-35-3505
営業 9:30 ~ 17:00 (冬季は 16:00 まで)
休日・月曜日 閉あり

平成22年度認定商品 第2010-007号

超楽 FITSTYLE

2500円～4980円



ベルトのバックルの穴を調整することなしに、専用の伸縮ゴムで自在にお腹にフィットするベルトです。

フタクチ産業 (株)
〒富田林市錦織東 3-6-8
TEL 0721-25-2461 / FAX 0721-25-5517
営業 9:00 ~ 17:00 休日・土・日・祝日 閉あり

平成22年度認定商品 第2010-008号

アズマ養蜂場の 100%純粋はちみつ

1620円～



長年の経験で、最適な蜂蜜を作っています。地元富田林の花の蜜のみを使用し、添加物も一切入ってません。

アズマ養蜂場
〒富田林市佐備 1842-2
TEL 0721-34-7654 / FAX 0721-33-3838
営業 10:30 ~ 17:00 休日・木曜日 閉あり
http://www.3.ocn.ne.jp/~azumabee/

平成23年度認定商品 第2010-010号

みつばち農園の ローヤルゼリー

5400円～



大阪府下で唯一、ローヤルゼリーのみで特化した養蜂スタイルで生産しています。

みつばち農園
〒富田林市佐備 2080
TEL 0721-55-2638 / FAX 0721-55-2638

平成23年度認定商品 第2010-011号

寺西さん家の クリームパン

(1個) 140円



寺西さん家のさしみ卵を使用し、絶妙の甘さと風味のクリームがたっぷり入ったキューブ状のクリームパンです。

パン工房 泰 (ヤス)
〒富田林市富田林町 10-12
TEL 0721-25-8026 / FAX 0721-25-8026
営業 8:00 ~ 17:00 (売切れ次第終了)
休日・月曜日 閉なし

平成23年度認定商品 第2010-012号

咲 (saku)

標準品 (1本)
8万6400円



採用部品の細部へもこだわりを追求し、日本の文化を活かした物づくりを傘に表現しました。

中永洋傘加工所
〒富田林市北大伴町 1-2-21
TEL 0721-24-9686 / FAX 0721-24-9686
営業 10:00 ~ 17:00 休日・土・日・祝日 閉あり
http://yougasa.com

平成24年度認定商品 第2010-013号

さしみ卵

ミニパック
(6個入り) 180円～



雛から育成し、金剛山の湧水を使い、より卵独特の臭みがないよう独自の配合飼料で飼育した当日産んだ卵です。

寺西養鶏場

〒富田林市別井 1-5-6
TEL 0721-23-6272 / FAX 0721-23-6272
営業 10:00～16:00 年中無休 駐車場あり
<http://teranishi-youkei.cocolog-nifty.com/blog/>

平成 24 年度認定商品 第 2010-014 号

赤ねこ餅

(3個入り) 450円



昔からの赤ねこ餅に富田林産の餅米を使用し、小麦と合わせて餅にし、きな粉をまぶしました。素朴でなつかしい味です。

八町茶屋

〒富田林市富田林町 10-12
TEL 0721-25-0111 / FAX 0721-25-0111
営業 11:00～15:00 毎月曜日 駐車場あり

平成 22 年度認定商品 第 2010-001 号

カンバシカレー うどんソース (だしのみ)

(1ヶ) 390円
(5ヶ) 1950円



水は富田林の山の湧水を使い、玉ねぎも地元産を使用しています。レトルトなので、温めてうどんにかけるだけでカレーうどんができます。

(有)才谷家

〒富田林市大字須賀 138-1
TEL 0721-29-1900 / FAX 0721-29-1857
営業 11:00～14:45、17:00～22:00
休火曜日 駐車場あり <http://www.kanbasi.com>

平成 25 年度認定商品 第 2010-016 号

大阪なすでみそ

定価 850円
直売価格 750円



富田林特産の「大阪なす」を原材料の60%以上使用。動物性食品を一切使用せず、完全無添加です。

古川農園

〒富田林市龍泉 311
TEL 0721-34-3237 / FAX 0721-34-3237
営業「葉菜の森」「ここに市場」
駐車場あり <http://furunou.com>

平成 25 年度認定商品 第 2010-017 号

ぽん大福 (まるごとみかん大福)

(1個) 240円



富田林産のおいしい小さなみかんをそのまま丸ごと使用し、みかん本来の甘酸っぱさを最大限に生かした大福です。

(株) 柏屋葛城堂

〒富田林市本町 21-1
TEL 0721-25-2210 / FAX 0721-25-2211
営業 9:00～18:00 休火曜日 駐車場あり
<http://www.t-ekimae.com/name.php?id=25>

平成 25 年度認定商品 第 2010-019 号

乳卵糖 (にゅうらんとう)

(6個入り)
3240円



本物志向の大人たちに贈る自然の素材を贅沢に使ったプリン。卵の力で固まるギリギリラインのやわらかな食感と濃厚な味が特徴です。

有限会社 ヤマオ

〒富田林市藤沢台 6-3-1
TEL 0721-28-7376 / FAX 0721-28-8551
営業 10:00～18:00 休不定休 駐車場あり
<http://www.patisserie-yamao.com>

平成 25 年度認定商品 第 2010-020 号

お問い合わせは

富田林市ブランド認定委員会事務局

〒584-0012 富田林市粟ヶ池町 2969-5 (富田林商工会内)
TEL 0721-25-1101

ホームページからもご注文いただけます

ええもん 富田林

<http://www.tonshow.or.jp/tondabayashi-brand/>



牛肉 大和煮缶詰

(24缶)
1万800円



通常、缶詰は高圧により高温になるためお肉が柔らかくなりすぎますが、技術で歯触りや歯ごたえを残しつつ、柔らかさと旨みを追求しました。

食品工房 (株)

〒富田林市若松町 5-3-3
TEL 0721-25-0296 / FAX 0721-26-0296
営業 9:00～18:00 休土、日、祝祭日
駐車場あり

平成 25 年度認定商品 第 2010-021 号

与三郎みそ

(150g 入り)
500円



富田林産のなすびを存在感のある大きさに切り、昔ながらの味を変えずに仕込みました。歯ごたえがあり、食べやすい味です。

松博屋

〒富田林市若松町 2-3-8 丸富ビル 105
TEL 090-8986-3701 (携帯) / FAX 0721-24-1659
営業 10:00～15:00
休土・日・祝日 駐車場あり

平成 25 年度認定商品 第 2010-022 号

ほんまもの たこ焼せんべい

(30g) 270円
(20g×3袋) 430円



日本初! 本当のたこ焼が入っているおせんべい。天然だしにこだわって昭和の味を求め続けたたこ焼屋が自信を持って、開発した商品です。

開屋本舗株式会社

〒富田林市中野町 1-205-1
TEL 0721-25-3773 / FAX 0721-25-3773
営業 11:00～8:00 休日曜日 駐車場なし
<http://h-honpo.com>

平成 25 年度認定商品 第 2010-023 号

富田林 じないっこ

400円



富田林特産のえびいもを使用し、小麦を使わずに米粉を使用したもちりとした新食感のえびいもスイーツです。11月～2月の販売です。

おやつ時間 cafe

〒富田林市富田林町 12-12
TEL なし / FAX なし
営業 11:00～17:00 休月・火・水・木曜日 駐車場なし
<http://oyatunojikansweets.blog.fc2.com>

平成 25 年度認定商品 第 2010-024 号

クリスタルストーン・ サンド

(200g 入り)
270円



従来はゴミとして廃棄処分されていた廃ガラスびんをエッジレス加工し、環境に対する安全性を確保したうえで再商品化しました。

藤野興業株式会社

〒富田林市山中町 1-11-8
TEL 0721-24-0118 / FAX 0721-24-2709
営業 9:00～17:00 休土曜、日曜日 駐車場あり
<http://fujino-kougyo.co.jp>

平成 25 年度認定商品 第 2010-025 号

自然農法米 「嬉さん」

1合入 500円
1kg 入り 1000円



無肥料・無農薬・無消毒・除草剤なし・自家採種。肥料を与えないことで稲本来の生命力が上がり、体内に薬毒が入りません。大変味が濃く美味。

NPO 法人富田林自然農法根っ子の会

〒富田林市嬉 449 番地
TEL 090-5664-3388 / FAX 0721-35-6711
営業 10 日市 (毎月 10 日) 午前 10:00～12:00
腰神社横根っ子の会駐車場 駐車場 (約 20 台)
<http://blog.zaqq.jp/mi-mama/> 平成 26 年度認定商品 第 2010-026 号

第三章 参 考 资 料

■策定の経過（スケジュール）

日 程	主 な 内 容
平成 26 年 5 月	市民アンケート調査票作成
7 月 1 日	市民アンケート調査票配布
7 月 16 日	市民アンケート調査票回収
8 月～11 月	調査票の分析 関係機関との調整会議 各種団体からの聞き取り 第 2 次重点項目案の説明
11 月 25 日	平成 26 年度第 1 回保健事業推進協議会
12 月	協議会を受けた素案修正
平成 27 年 1 月 15 日	平成 26 年度第 2 回保健事業推進協議会
2 月	素案に対するパブリックコメント

■富田林市保健事業推進協議会設置要綱および計画の策定メンバー・協議会等

富田林市要綱第1号

富田林市保健事業推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 本市における健康増進法（平成14年法律第103号）、高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）、母子保健法（昭和40年法律第141号）及び予防接種法（昭和23年法律第68号）の規定に基づく保健事業等（以下「事業」という。）について保健医療関係者が協議及び検討し、事業の推進、向上を図り住民の健康の保持増進に寄与することを目的として、富田林市保健事業推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、事業の計画及び実施等について協議及び検討を行う。

(組織)

第3条 協議会は、委員19名以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が委嘱又は任命する。

- (1) 保健、医療を担当する者
- (2) 学識経験を有する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 関係団体の代表者
- (5) 市職員

3 前項第3号から第5号までに該当する者として委嘱又は任命された委員が該当する職を失ったときは、委員の職を失う。

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任することができる。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員の任期満了後、次期委員が選出されるまでの間は、前任の委員がその職務を執行することができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は、会長が招集し会長がその議長となる。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門部会)

第7条 協議会に、必要に応じ専門事項を分掌させるため専門部会（以下「部会」という。）を置くことができる。

2 部会に属する委員は、各委員の意見を聞いて会長が指名する。

3 部会に部会長を置き、部会に属する委員の互選によってこれを定める。

4 部会長は、部会の会務を掌理し、部会における協議等の状況及び結果を協議会に報告する。

5 部会は、協議会への結果の報告をもって解散する。

(意見の聴取)

第8条 協議会及び部会は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聞くことができる。

(庶務)

第9条 協議会(部会を含む。)の庶務は、健康推進部健康づくり推進課において行う。

(委任)

第10条 この要綱に定めるもののほか、協議会(部会を含む。)の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

この要綱は、昭和59年3月1日から施行する。

附 則

1 この要綱は、公布の日から施行する。

2 改正後の要綱によって任命された委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、平成19年6月30日までとする。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

■富田林市保健事業推進協議会委員

氏名	選出区分	所属
上野 克己	保健医療を担当する者	(一社) 富田林医師会
山元 欣司	//	(一社) 富田林歯科医師会
大橋 甲三郎	//	(一社) 富田林薬剤師会
星合 昊	学識経験者	富田林病院
木下 優	関係行政機関の職員	大阪府富田林保健所
中野貴美代	関係団体の代表者	大阪エイフボランタリーネットワーク 富田林支部
北村 寿子	//	富田林市食生活改善推進協議会
田村 幸三	//	いきいき健友会
島崎 義彦	//	富田林市町総代会
谷 忠彦	//	富田林市老人クラブ連合会
真野 愛子	//	民生委員児童委員協議会
扶川 始	//	富田林市身体障がい者福祉協会
池谷 茂隆	//	富田林市スポーツ推進委員協議会
檜山 哲明	//	富田林市PTA連絡協議会
湯口 香津子	//	富田林市子ども会育成連絡協議会
竹綱 啓一	市職員	副市長
野村 政彦	//	健康推進部長

■用語の解説

	用語	解説
カ	カミング 30	ひとくち30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。
キ	禁煙治療、禁煙外来	病院で薬を使って禁煙に取り組むこと。 ①1 日本数×喫煙年数が 200 以上、②ニコチン依存度テストが5点以上、 ③今すぐに禁煙したいと考えている、④医師から受けた禁煙治療の説明に同意できる、 この4点を満たす場合、健康保険が治療に適応されます。
	禁煙補助剤	禁煙補助用具（ニコチンパッチ、ニコチンガム）・禁煙補助薬（飲み薬）のこと。 それらを使うと、ニコチン依存症の離脱症状が少なく、より楽に禁煙に成功しやすいと言われています。
ケ	健康寿命	日常生活動作が自立している期間。 反対に、「不健康な期間」とは、要介護状態区分における「要介護 2～5」に認定された期間を指します。
シ	脂質異常症	高脂血症ともいわれます。放置すると、増えた脂質が血管の内側にたまって、動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こす原因となります。
	収縮期血圧、 拡張期血圧	「収縮期（最大）血圧」は心臓から送り出されるときにの血圧で、「拡張期（最低）血圧」は血液が心臓に戻るときの血圧です。
	主菜	肉、魚、卵、大豆料理などで体をつくるたんぱく質や、エネルギー源となる脂質も含まれます。
	主食	ごはん、パン、麺類などでエネルギー源である炭水化物（糖質）などをいいます。
	主流煙、副流煙	たばこの煙は、喫煙時にたばこ自体やフィルターを通過して口腔内に達する「主流煙」と、点火部から立ち昇る「副流煙」に大きく分けられます。 有害物質は、主流煙より副流煙の方に多くふくまれます。

	用語	解説
シ	食育	国民一人ひとりが食を通じて健全な心身を形成し、豊かな人間性を育むことができるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識、食を選択する判断力を楽しく身に付けることです。
	食育ボランティア	食文化・食生活、農業生産、食品製造、栄養改善など、「食」に関する幅広い分野から、自らの体験や知識を話していただいたり、実習を行ったりするなど、学校や地域からの要請を受けて食育活動を実践していただける方のことです。
セ	生活習慣病	成人の慢性病はある日突然発症するのではなく、若いころからの食生活や運動、睡眠、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣を長年にわたって不適切に積み重ねた結果、発症することが多い病気です。 そして乱れた生活習慣の結果、子どもにも「成人病」と同じような症状が増えたため、生活習慣によって起きるということを広く理解してもらおうという意味を込めて、1996年（平成8年）に従来の成人病から「生活習慣病」と名称変更されました
チ	中性脂肪	食べすぎや飲みすぎ、肥満によって上昇する、血液中の脂質の値です。
テ	適正体重	健康で長生きできる体重のことです。 計算方法は、身長（m）×身長（m）×22です。 例えば、身長170cmの人なら、 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ kgとなります。
ト	特定健康診査	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための健診。 食生活、飲酒、喫煙等さまざまな生活習慣の蓄積による糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防するためには、生活習慣そのものの改善が必要で、そのため健康管理、健康増進を目的に生活習慣そのものを改善して、発症を未然に防ぐことが求められています。

	用語	解説
ニ	ニコチン依存症	薬物依存症の一種。常習的な喫煙により、身体的依存（ニコチン依存）と心理的依存（習慣）により、自らの意思で禁煙をすることが困難になった状態。平成18年度から“疾患”として取り扱われ、医療機関（禁煙治療・禁煙外来）にて禁煙補助剤を使うことが、健康保険適応となりました。
ヒ	標準化死亡比（SMR）	地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の予測される死亡数に対するその地域の実際の死亡の比（割合）のこと。標準化死亡比によって、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較することができる。標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡状況は全国より悪いということをし、基準値（100）より小さいということは、全国より良いということを示している。
フ	副菜	野菜、きのこ、いも、海藻類などでさまざまな栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）をいいます。
ロ	6024運動（ロクマルニヨンウンドウ）	歯の健康づくりの目標として、60歳で歯が24本以上あるようにしようという運動です。自分の歯が20本以上あれば、普通の食生活は支障なくおけるといわれています。
	ロコモティブシンドローム（通称ロコモ；運動器症候群）	骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことです。ロコモが進むと、寝たきりになったり、介護が必要になってしまいます。ロコモ対策としては、食生活や生活習慣をととのえて健康な体を保つとともに、散歩や買い物などの軽い運動を毎日かかさず生活の中に取り入れることが大切です。

	用語	解説
英	HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー)	ブドウ糖と結びついたヘモグロビン (血色素) で現時点より過去 1~2 ヶ月間の平均血糖値を反映した値になります。糖尿病と密接な関係にあります。
	HDL コレステロール	善玉コレステロールともいい、HDL コレステロールの値が基準値よりも低ければ、低 HDL コレステロール血症で動脈硬化の危険性が高くなります。
	LDL コレステロール	悪玉コレステロールともいい、量が多くなると動脈硬化を進行させます。

健康とんだばやし21（第二次）及び食育推進計画

平成27年3月発行

発行：富田林市

編集：富田林市健康推進部健康づくり推進課

〒584-0082 富田林市向陽台1丁目3番35号
TEL：0721-28-5520/FAX：0721-29-7760