

# 健康とんだばやし21(第二次) 及び食育推進計画



概要版

計画期間：平成27年度～36年度

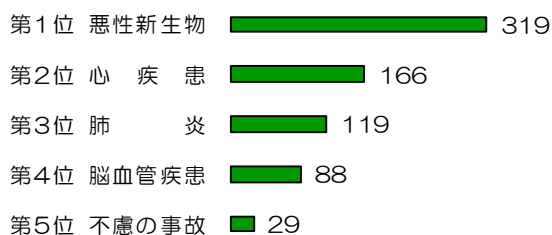
この概要版及び健康に関するご相談は、富田林市健康推進部健康づくり推進課まで。  
TEL 0721-28-5520/FAX 0721-29-7760

「健康とんだばやし21(第二次)」は、だれもが安心してすこやかに暮らせるまちづくりを目指して、「健康とんだばやし21(平成18年策定)」の実施成果や平成26年度に実施した市民アンケート結果などを踏まえて策定しました。

また、「食育推進計画」は、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を目指して策定する計画です。計画は、上記健康計画と同様のアンケート結果などを踏まえて策定しました。

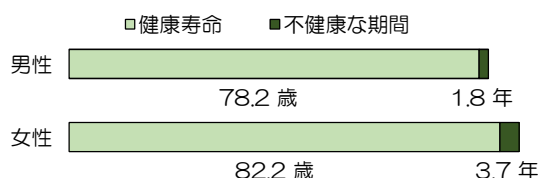
## 富田林市の健康面における重要課題

- 富田林市での死因第1位は、「悪性新生物(がん)」です。

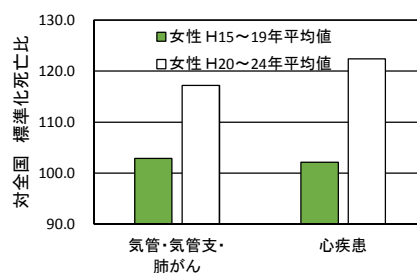


平成20年～24年までの死亡要因別人数(人)

- 現在、富田林市の健康寿命は、男性78.2歳、女性82.2歳です。



- 女性では、「肺がん」、「心疾患」の標準化死亡比の増加が顕著です。



標準化死亡比(対全国)の増減

【標準化死亡比】

年齢構成の違いの影響を除いた値です。年齢構成の異なる他地域と死亡率を比較するときに用いられます。100より大きい場合、他地域より死亡状況が悪いことを意味します。

【健康寿命】

「日常生活動作が自立している期間」のことです。



## 全体目標 ～誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり～

- ①健康寿命の延伸
- ②健康寿命と平均寿命の格差縮小



健康で生きがいを持ち、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間を延ばします。



# 健康づくりのための 8 つの柱 ～取り組みと目標値の抜粋～

## 1. 栄養・食生活

- 野菜を毎食食べましょう。
- 減塩を心がけましょう。
- 自分の適正体重を知り、維持しましょう。



肥満者の減少

対象	目標値	(現状)
20 歳～60 歳男性	28%以下	34.7%
40 歳～60 歳女性	10%以下	12.3%

## 2. 身体活動・運動

- 週 2 回、30 分以上の運動をしましょう。
- ロコモ\*を知って、介護予防に努めましょう。



週 2 回、30 分以上の運動を 1 年以上継続している人の増加

対象	目標値	(現状)
男性	36%以上	30.1%
女性	33%以上	22.2%

※ロコモティブシンドローム(ロコモ)・・・骨、関節、筋肉などが衰え歩行が困難になる症状。対策としては、食生活を整えることや毎日の軽い運動などが大切です。

## 3. 休養・こころの健康

- ストレスと上手に付き合いましょう。
- 十分な睡眠と休養を取りましよう。



ストレスを解消できている人の増加

目標値	(現状)
80%以上	53.3%

## 4. たばこ

- 禁煙・分煙を心がけましよう。
- 主流煙よりも副流煙の方に有害物質が多く含まれます。
- 未成年者の喫煙をなくましよう。



成人喫煙率の減少

対象	目標値	(現状)
男性	20%以下	24.2%
女性	5%以下	11.1%

## 5. アルコール

- 未成年者の飲酒をなくましよう。
- 適切な飲酒量を知り、守りましよう。



節度ある適切な飲酒量を知っている人の増加

目標値	(現状)
60%	26.6%

※飲酒の適量は、ビール中ビン 1 本程度。ただし、女性や高齢者は少なめに。

## 6. 歯の健康

- 歯周病予防に努めましよう。
- 幼児の虫歯をなくましよう。



60 歳以上で 24 本以上自分の歯がある人の増加

目標値	(現状)
70%	50.9%

## 7. 健康チェック

- 1 年に 1 回は、がん検診、健康診断を受けましよう。



1 年以内に健康診断を受けたことがある人の増加

対象	目標値	(現状)
40 歳以上 男性	80%以上	68.4%
40 歳以上 女性	80%以上	60.6%

## 8. ふれあいづくり

- 地域活動に参加ましよう。



地域活動に参加している人の増加

対象	目標値	(現状)
60 歳以上 男性	50%以上	26.5%
60 歳以上 女性	50%以上	22.0%

# 富田林市の食育面における課題



- 規則正しい食事をしている人が少ない。
- 家族の誰かと一緒に食べる割合が低い。
- 「食育」の認知度や関心が低い。
- 富田林市の農業、農産品の関心が低い。

【平成26年実施、富田林市民アンケート結果より抜粋】



## 食育 4 つの柱 ～取り組みと目標値の抜粋～

基本理念 ～地域に根差した食でつながる、まちづくり～

### 1.生活習慣病の予防

- 主食、主菜、副菜をそろえて毎食食べましょう。
- 朝食を毎日食べましょう。
- よく噛んで味わって食べましょう。
- 適正体重を維持する食事量を知って食事をしましょう。



主食、主菜、副菜をそろえて食べる日が「毎日、ほぼ毎日」の人の割合

目標値	(現状)
90%以上	76.7%

富田林市では、「バランスの良い食事」や「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発などに努めます。

### 2.食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）

- 家族の誰かと一緒に食事をするなど、楽しみながら食事をしましょう。

富田林市では、成人・高齢者を対象に共食の必要性の啓発に努めます。



「家族の誰かと一緒に食事をする」人の割合

対象	目標値	(現状)
中2	95%以上	90.3%
成人	90%以上	74.1%

### 3.食育の知識を養う、育てる

- 自分の食事を栄養のバランスを考えて選びましょう。

富田林市では、以下のような取り組みを推進します。

- 「食育」の認知度の向上。
- 「食育」に関心のある人の割合増加。
- 「食育ボランティア」への関心向上。



「食事を栄養のバランスを考えて選ぶ」人の割合

対象	目標値	(現状)
中2	50%以上	25.7%

### 4.地産地消！地域に根差したネットワークづくり

- 富田林産の農産物を利用しましょう。
- 農業の体験を通して、「食」への関心を高めましょう。

富田林市では、農業体験や栽培活動などの体験の場の情報発信に努めます。



「農業体験をしたことがある」人の割合

対象	目標値	(現状)
成人	45%以上	35.9%

## 健康とんだばやし 21（第二次）の数値目標

### （１）栄養・食生活

	現 状	目 標
20～60 歳男性肥満者の減少	34.7%	28% 以下
40～60 歳女性肥満者の減少	12.3%	10% 以下
減塩を心掛けている人の増加	55.2%	70%
野菜を毎食食べている人の増加	14%	35%

### （２）身体活動・運動

	現 状	目 標	
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）	男性	30.1%	36% 以上
	女性	22.2%	33% 以上
ロコモの認知度の向上	60 代男性	10.2%	80%
	60 代女性	27.1%	80%

### （３）休養・こころの健康

	現 状	目 標
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	53.3%	80% 以上
睡眠による休養を充分にとれていない人の減少	37.8%	30% 以下
自殺者の減少	24 名	20 人 以下

### （４）たばこ

	現 状	目 標	
成人喫煙率の減少	男	24.2%	20% 以下
	女	11.1%	5% 以下
未成年の喫煙をなくす	中 2 男子	0.6%	0%
	中 2 女子	0.6%	0%
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	81.3%	90% 以上
	中学生	61%	70% 以上

### （５）アルコール

	現 状	目 標	
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	男性	28.3%	現状の 7.5% 減
	女性	6.4%	現状より改善
節度ある適切な飲酒量を知っている人の増加	26.6%	60%	
未成年の飲酒をなくす	中 2 男子	20.9%	0%
	中 2 女子	18.7%	0%

### （６）歯の健康

	現 状	目 標	
60 歳で 24 本以上の自分の歯を有する人の増加	50.9%	70%	
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	61.6%	70%
虫歯のない幼児の増加	3 歳 6 か月児	73.8%	80%

### （７）健康チェック（健診）

	現 状	目 標	
がん検診受診率の向上 （1 年以内のがん検診受診者の増加）	40 歳以上	36.2%	50% 以上

	現 状	目 標	
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	68.4%	80% 以上
	40 歳以上 女性	60.6%	80% 以上

### （８）ふれあいづくり

	現 状	目 標	
地域活動に参加している人の増加	60 歳以上 男性	26.5%	50% 以上
	60 歳以上 女性	22.0%	50% 以上
地域の人たちとのつながりの強さ	男性	19.2%	25% 以上
	女性	26.3%	30% 以上

## 食育推進計画の数値目標

### （１）生活習慣病の予防

	現 状	目 標	
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	
朝食の欠食率	中 2 男子	4.2%	0%
	中 2 女子	5.7%	0%
	成人男性 20～30 代	29.3%	15%
「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	
「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%	70% 以上	

### （２）食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）

	現 状	目 標	
「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

### （３）食育の知識を養う、育てる

	現 状	目 標	
「食育」の認知度	中 2	24%	80% 以上
	成人	54.7%	80% 以上
「食育」に関心のある人の割合	中 2	50.5%	85% 以上
	成人	76.0%	85% 以上
「食育ボランティア」への関心度	成人	36.3%	45% 以上
「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

### （４）地産地消！地域に根差したネットワークづくり

	現 状	目 標	
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%	75.0% 以上
	中 2	76.6%	85% 以上
富田林の農産物の認知度 （大阪なすを基準）	成人	75.3%	85% 以上
	中 2	76.6%	85% 以上
農業体験をしたことが「ある」と答える人の割合	35.9%	45% 以上	