

健康とんだばやし21（第二次）  
及び食育推進計画  
中間評価



富田林市イメージキャラクター  
とっぴー

令和2年3月

富 田 林 市

第一章 中間評価の概要	1
I. 計画策定・中間評価の背景	2
II. 中間評価の方法および評価基準	2
III. 市民アンケートの実施	3
1. 調査目的	3
2. 調査対象	3
3. 調査時期	3
4. 調査方法	3
5. 結果とりまとめの留意事項	3
第二章 健康とんだばやし21（第二次）	4
I. 全体目標・重要課題・健康づくりのための8つの柱	5
II. 全体目標の評価	7
1. 健康寿命の延伸	7
2. 平均寿命と健康寿命の格差縮小	7
III. 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	10
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	17
5. こころの健康	19
IV. 市民アンケートの結果	20
1. 数値目標	20
(1) 栄養・食生活	20
(2) 身体活動・運動	21
(3) 休養・こころの健康	22
(4) たばこ	24
(5) アルコール	26
(6) 歯の健康	28

(7) 健康チェック（健診）	30
(8) ふれあいづくり	31
2. 中間評価結果に対する今後の方向性のまとめ	33
3. 分野別の具体的な取り組み	35
(1) 栄養・食生活	35
(2) 身体活動・運動	37
(3) 休養・こころの健康	40
(4) たばこ	42
(5) アルコール	44
(6) 歯の健康	45
(7) 健康チェック（健診）	47
(8) ふれあいづくり	49
第三章 食育推進計画	52
I. 基本的な考え方	53
II. 市民アンケートの結果	54
1. 数値目標	54
(1) 生活習慣病の予防	54
(2) 食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）	55
(3) 食事の知識を養う、育てる	56
(4) 地産地消！地域に根差したネットワークづくり	57
2. 中間評価結果に対する今後の方向性のまとめ	59
3. 分野別の具体的な取り組み	60
(1) 生活習慣病の予防	60
(2) 食事そのものを楽しむ、ふれあう（共食）	60
(3) 食育の知識を養う、育てる	64
(4) 地産地消！地域に根ざしたネットワークづくり	67
第四章 参考資料	69
用語の解説	70

# 第一章

## 中間評価の概要

## I. 計画策定・中間評価の背景

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、市民の主体的な健康づくりの支援と健康づくり支援のための環境整備を進め、①健康寿命の延伸、②平均寿命と健康寿命の格差縮小を実現させることを目標に「健康とんだばやし21(第二次)」を平成27年3月に策定しました。また、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「食育推進計画」を同時に策定しました。これらの計画は、平成27年度(2015年度)から令和6年度(2024年度)までの10年間としていますが、策定後5年が経過しましたことから、実質的な改善効果を中間段階で確認し、目標の現時点での達成状況や関連する取り組み状況を評価しました。

第二章では「健康とんだばやし21(第二次)」について、第三章では「食育推進計画」について述べていきます。

## II. 中間評価の方法および評価基準

目標達成の評価にあたって、計画策定時と中間評価時にそれぞれ実施したアンケート結果や富田林市の統計から目標値を比較し、その数値をもとに以下のように評価しました。

評価区分	指標
◎	目標値に達成した。
○	目標値に達成していないが改善している。
×	目標値に達成しておらず悪化している。

各数値目標について達成、不達成の項目に関わらず、中間評価においては目標値の変更はせず、令和7年度の第3次計画時に見直しを行うものとします。

### 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」中間評価の基礎資料とすることを目的とします。

#### 2. 調査対象

区分	配布数	回答数	回収率
中学2年生	869人	804人	92.5%
成人（20～64歳）	1,300人	498人	38.3%

#### 3. 調査時期

##### 中学2年生

- ・ 配布： 令和元年5月31日（金）
- ・ 回収締切： 令和元年7年 3日（水）

##### 成人

- ・ 発送： 令和元年5月31日（金）
- ・ 投函締切： 令和元年6年21日（金）

#### 4. 調査方法

- ・ 中学2年生： 公立中学校8校に配布
- ・ 成人： 無作為抽出による郵送

#### 5. 結果とりまとめの留意事項

- A) 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%として算出しています。
- B) 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ります。

## 第二章

### 健康とんだばやし 2 1 (第二次)

## 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 平均寿命と健康寿命の格差縮小



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。

## 重要課題

平成27年3月に策定した「健康とんだばやし21（第二次）」では、主に以下の2点を本市の健康面における『重要課題』としています。

- 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。

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。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、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『健康づくりのための8つの柱』として、分野ごとに取り組む内容を示します。

注）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

- 定期的にかん検診を受ける。
- 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。

## Ⅱ.全体目標の評価

### 1.健康寿命の延伸

達成指標	第二次計画 策定時 (平成 27 年 3 月)	目標値	中間評価時	評価
男性	78.23 歳 (平成 22 年)	現状値より改善	79.21 歳 (平成 28 年)	◎
女性	82.16 歳 (平成 22 年)	現状値より改善	82.71 歳 (平成 28 年)	◎

### 2.平均寿命と健康寿命の格差縮小

達成指標	第二次計画 策定時 (平成 27 年 3 月)	目標値	中間評価時	評価
男性	1.77 歳 (平成 22 年)	現状値より改善	1.87 歳 (平成 28 年)	×
女性	3.68 歳 (平成 22 年)	現状値より改善	4.10 歳 (平成 28 年)	×

健康寿命の延伸については、男性、女性共に目標を達成しています。平均寿命と健康寿命の格差縮小については、男性、女性共に不健康な期間も上昇しているため、達成していません。特に女性の格差は0.42歳の上昇が見られ格差が広がっています。

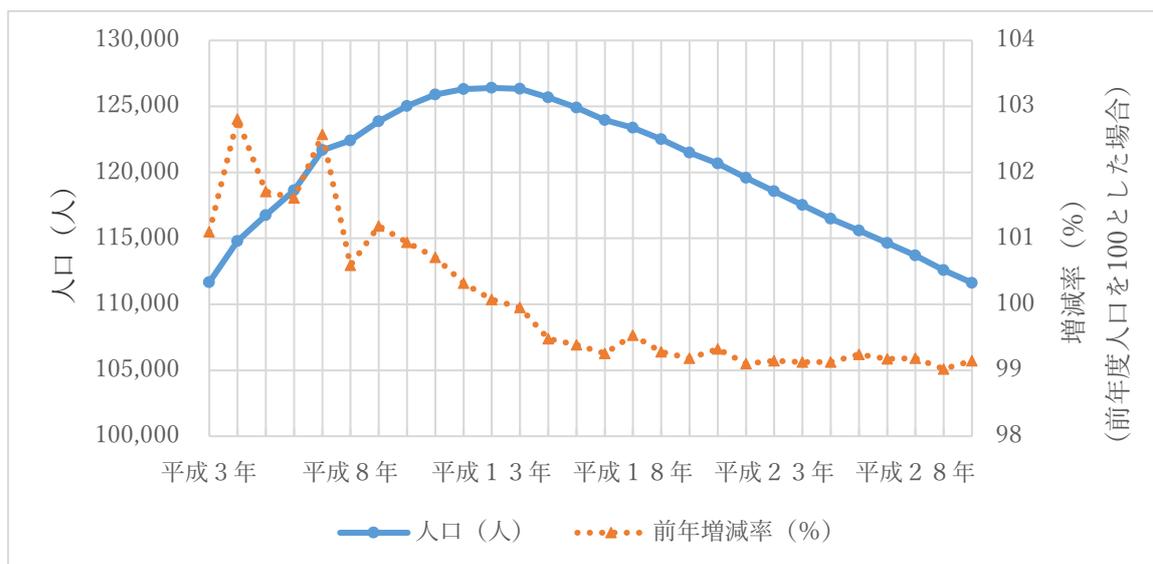
健康寿命の延伸には、生活習慣の改善による疾病の予防や、重症化予防、介護予防の対策、次世代の健やかな生活習慣形成等、地域社会全体で生活習慣の改善を目指し、健康づくりを進めていく必要があります。

### Ⅲ.市民の健康状態

#### 1. 人口の動向

##### ①人口の年次推移

図Ⅲ-1-1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り、平成30年3月末時点での富田林市の人口は111,628人となっています。

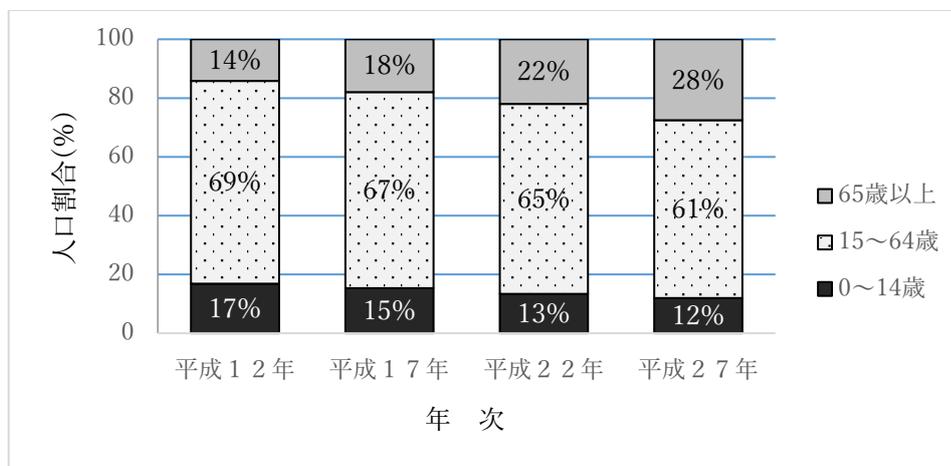


図Ⅲ-1-1 富田林市の人口推移

資料：富田林市統計

##### ②人口構成の年次推移

図Ⅲ-1-2に年齢3区分別の人口割合を示します。



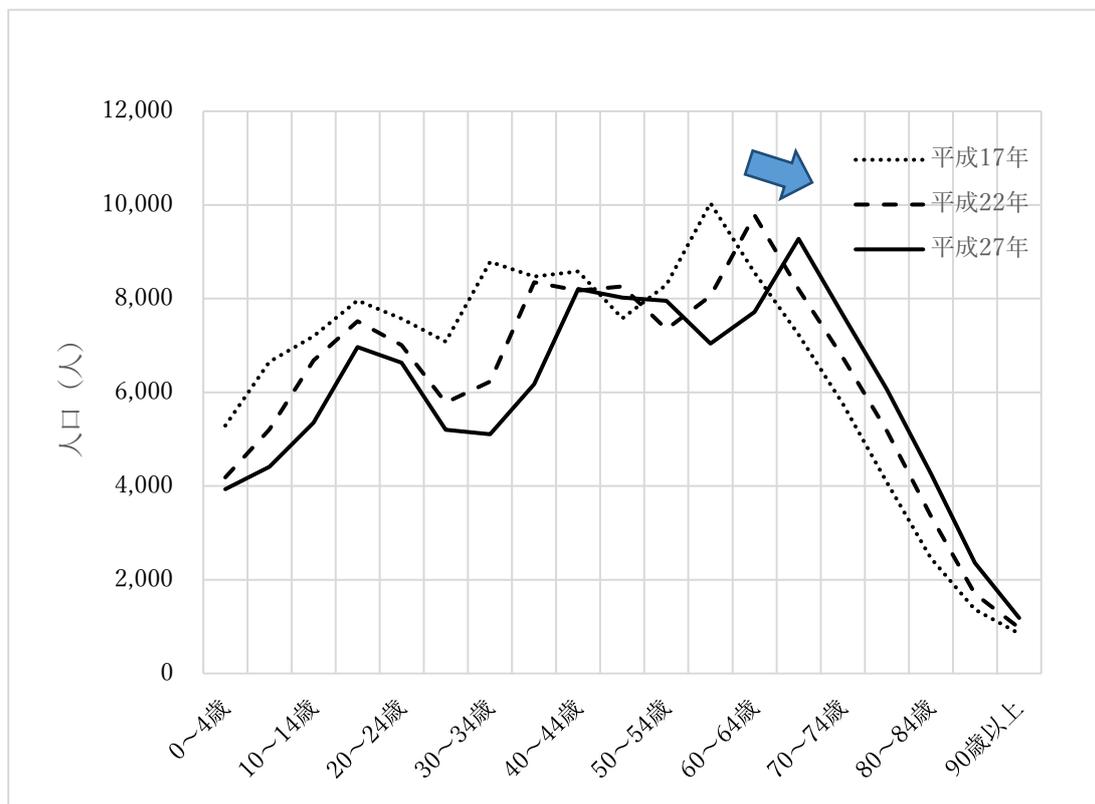
図Ⅲ-1-2 富田林市の年齢3区分別人口割合の推移

資料：富田林市統計

平成12年に14%であった65歳以上の高齢者人口割合は年々増加し、平成27年には28%となっています。

一方で、15歳～64歳の生産年齢人口は69%から61%に、0歳～14歳の年少人口は17%から12%に減少しています。

また、図Ⅲ-1-3は、平成17年、平成22年、平成27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。



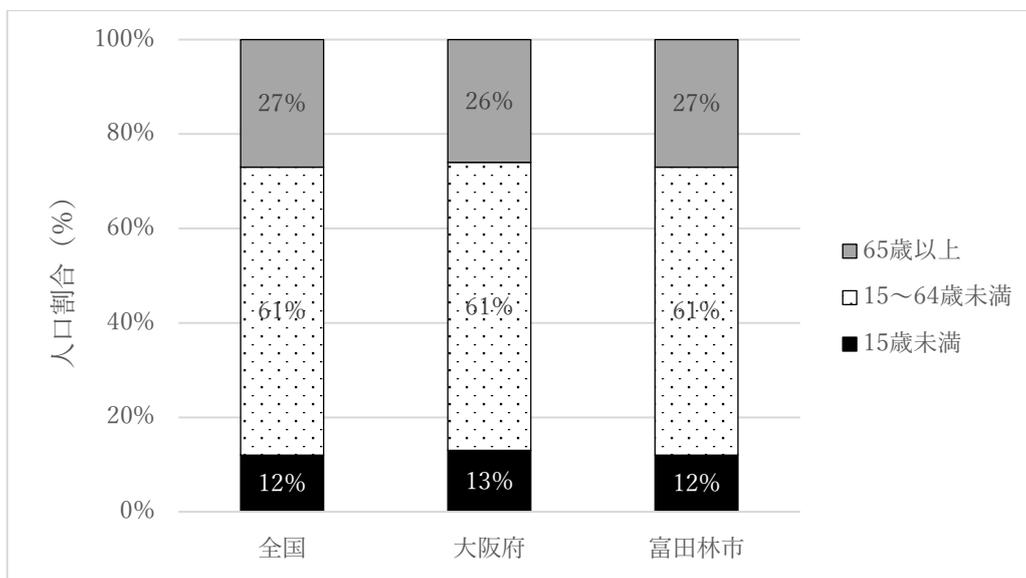
図Ⅲ-1-3 富田林市の5歳階級別人口割合の推移 (各年10月現在)

資料：富田林市統計

平成17年は55～59歳に人口のピークがみられます。5年後の平成22年の人口のピークは60～64歳となっており、平成27年は65～69歳となっています。

また、平成27年の30～34歳の人口は、10年前の平成17年の20～24歳人口に比べ約2,500人減少しています。市域の人口減少は、自然減に加え、生産年齢人口であり子を産み育てる世代である20～30代の人口の流出(転出超過になる社会減)がうかがえます。

次に、図Ⅲ-1-4に平成27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。



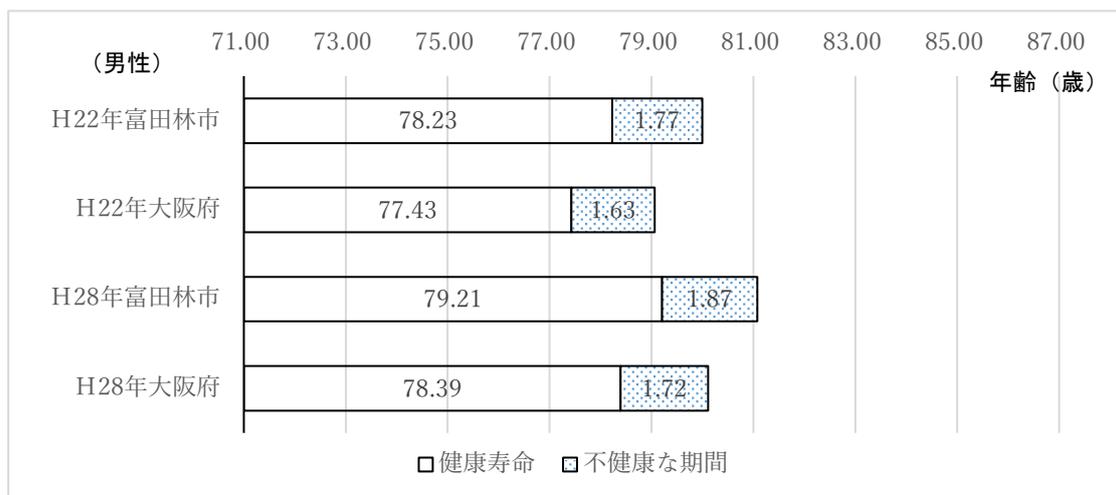
図Ⅲ-1-4 全国、大阪府、富田林市の年齢3区分別人口割合

資料：国勢調査、富田林市統計より算出

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。

## 2. 平均寿命と健康寿命

図Ⅲ-1-5、図Ⅲ-1-6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。



図Ⅲ-1-5 富田林市および大阪府の健康寿命と不健康な期間（男性）

資料：平成30年大阪府市町村の健康寿命について(大阪府)



図Ⅲ-1-6 富田林市および大阪府の健康寿命と不健康な期間（女性）

資料：平成30年大阪府市町村の健康寿命について(大阪府)

「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「平均寿命」となります。

富田林市における平成28年現在の平均寿命は男性81.08歳、女性86.81歳となっており、男性、女性ともに大阪府平均を上回っています。

平成28年の健康寿命、不健康な期間の長さも、大阪府の平均に比べ、上回っています。平成22年と比較すると、健康寿命では男性は0.98歳、女性は0.55歳の上昇、不健康な期間では男性は0.1歳、女性は0.42歳の上昇がみられます。

### 3.死亡統計から見た健康状況

表Ⅲ-1-1～表Ⅲ-1-3に、死亡要因別人数（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。全国では、脳血管疾患が平成11年～平成15年から、変わらず第3位になっています。一方、富田林市と大阪府では、平成11年～15年は第3位が脳血管疾患、第4位が肺炎となっていました。平成20年～24年、平成29年は、第3位が肺炎、第4位が脳血管疾患の順となっています。平成29年には、平成11～平成15年と平成20年～24年までにみられていた自殺や不慮の事故は、上位5位に入らず、老衰が全国では4位、富田林市と大阪府では5位となっています。

表Ⅲ-1-1 平成11年～平成15年の4年間平均死亡要因別人数（上位5位）

	富田林市	大阪府	全国
	全死因 (801.2人)	全死因 (62,250.2人)	全死因 (982,269.0人)
第1位	悪性新生物 (272.6人 34.0%)	悪性新生物 (21,023.4人 33.8%)	悪性新生物 (300,161.8人 30.6%)
第2位	心疾患 (112.6人 14.1%)	心疾患 (9,227.4人 14.8%)	心疾患 (151,635.0人 15.4%)
第3位	脳血管疾患 (86.0人 10.7%)	脳血管疾患 (6,627.0人 10.6%)	脳血管疾患 (133,139.6人 13.6%)
第4位	肺炎 (85.2人 10.6%)	肺炎 (5,903.6人 9.5%)	肺炎 (89,720.0人 9.1%)
第5位	不慮の事故 (28.0人 3.5%)	自殺 (2,205.4人 3.5%)	不慮の事故 (39,283.2人 4%)

※4年間平均値

資料：大阪府統計協会『大阪府衛生年報』各年次より作成

表Ⅲ-1-2 平成20年～24年の4年間平均死亡要因別人数（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 32.0%)	悪性新生物 (24,651.6人 32.3%)	悪性新生物 (351,767.0人 29.4%)
第2位	心疾患 (166.4人 16.7%)	心疾患 (12,247.8人 16.0%)	心疾患 (189,159.0人 15.8%)
第3位	肺炎 (119.4人 12.0%)	肺炎 (8,206.6人 10.7%)	脳血管疾患 (123,660.6人 10.3%)
第4位	脳血管疾患 (87.6人 8.8%)	脳血管疾患 (6,286.8人 8.2%)	肺炎 (118,976.6人 9.9%)
第5位	不慮の事故 (28.8人 2.9%)	不慮の事故 (2,205.2人 2.9%)	不慮の事故 (43,417.6人 3.6%)

※4年間平均値  
資料：大阪府統計協会『大阪府衛生年報』各年次より作成

表Ⅲ-1-3 平成29年の死亡要因別人数（上位5位）

	富田林市	大阪府	全国
	全死因 (1,162人)	全死因 (87,082人)	全死因 (1,340,397人)
第1位	悪性新生物 (355人 30.5%)	悪性新生物 (25,916人 29.8%)	悪性新生物 (373,334人 27.9%)
第2位	心疾患 (216人 18.5%)	心疾患 (14,133人 16.2%)	心疾患 (204,837人 15.3%)
第3位	肺炎 (98人 8.4%)	肺炎 (7,239人 8.3%)	脳血管疾患 (109,880人 8.2%)
第4位	脳血管疾患 (72人 6.2%)	脳血管疾患 (5,782人 6.6%)	老衰 (101,396人 7.6%)
第5位	老衰 (59人 5.1%)	老衰 (4,483人 5.1%)	肺炎 (96,841人 7.2%)

資料：大阪府 人口動態調査より作成

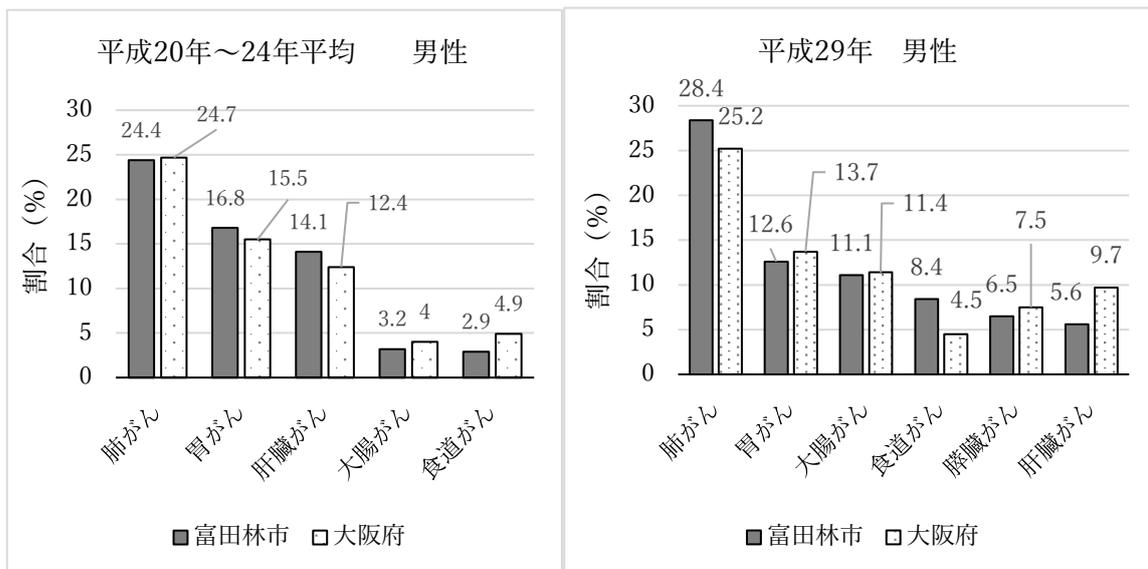
次に、平成29年の悪性新生物の部位別死亡者数を表Ⅲ-1-4に示します。内訳は以下の通りになっています。男女ともに、富田林市も大阪府も肺がんが1位となっています。

表Ⅲ-1-4 悪性新生物の部位別死亡者数

平成29年		悪性新生物(全体)	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男性	富田林市	215人	肺がん	胃がん	大腸がん	食道がん	膵臓がん	肝臓がん
			61人	27人	24人	18人	14人	12人
	大阪府	15,614人	肺がん	胃がん	大腸がん	肝臓がん	膵臓がん	食道がん
			3,927人	2,140人	1,777人	1,514人	1,171人	705人
女性	富田林市	140人	肺がん	大腸がん	肝臓がん	胃がん	乳がん	膵臓がん
			21人	19人	15人	14人	13人	12人
	大阪府	10,302人	肺がん	大腸がん	膵臓がん	胃がん	乳がん	肝臓がん
			1,584人	1,493人	1,088人	1,046人	968人	722人

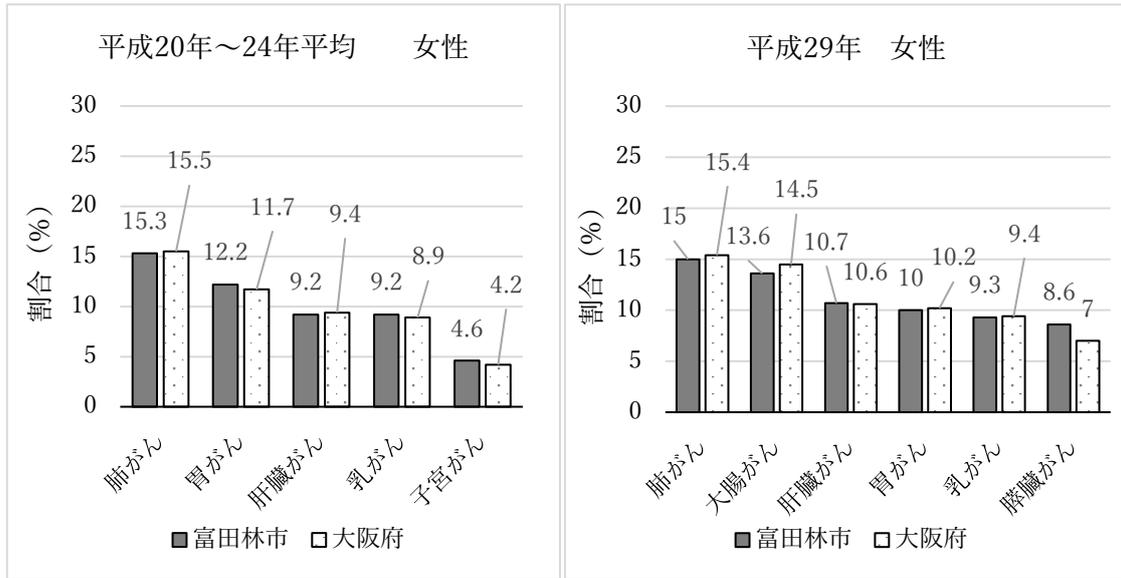
資料：大阪府統計協会『大阪府衛生年報』各年次より作成

次に悪性新生物の部位別死亡者割合を図Ⅲ-1-7、図Ⅲ-1-8に示します。平成20年～24年平均と平成29年のどちらも男女ともに、肺がんの死亡者割合が一番多いことがわかります。



図Ⅲ-1-7 悪性新生物の部位別死亡者割合 (男性)

資料：大阪府統計協会『大阪府衛生年報』各年次より作成



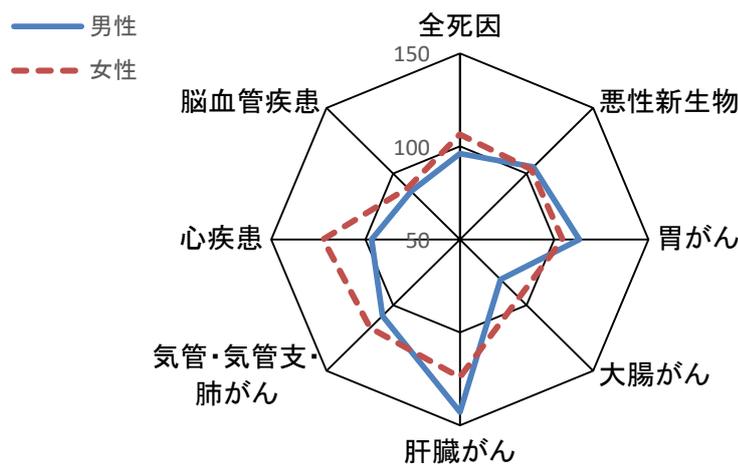
図Ⅲ-1-8 悪性新生物の部位別死亡者割合（女性）

資料：大阪府統計協会『大阪府衛生年報』各年次より作成

### ③標準化死亡比

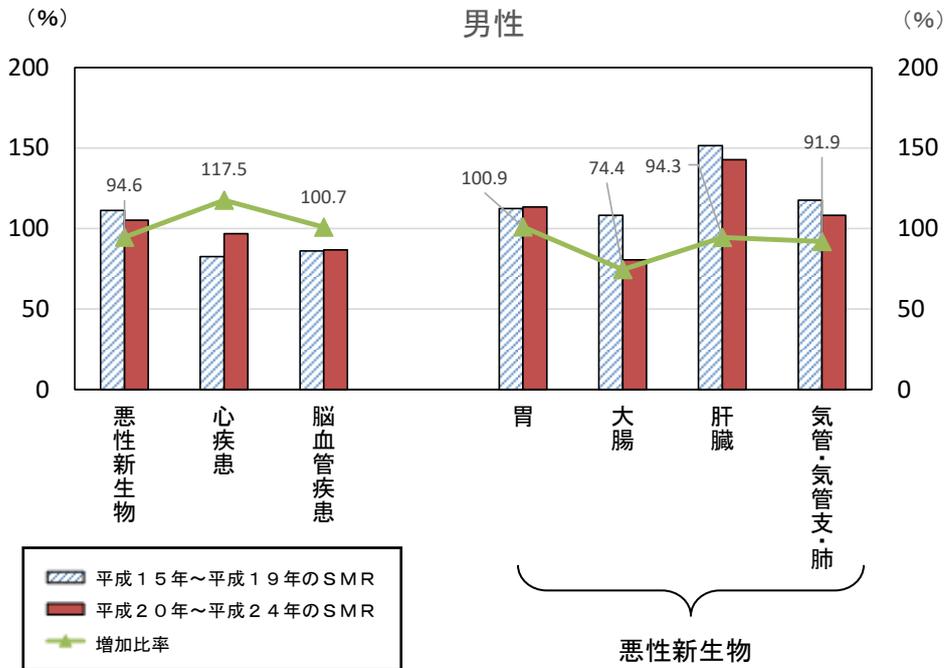
標準化死亡比（SMR）は、年齢構成の異なる集団間の死亡傾向を比較するものとして用いられます。全国平均（基準）を100と定め、SMRが100以上の時は平均より死亡率が高く、100以下の時は平均より死亡率が低いと判断することができます。

図Ⅲ-1-9をみますと、男女ともに悪性新生物、胃がん、肝臓がん、気管・気管支・肺がんのSMRが全国平均を上回っています。

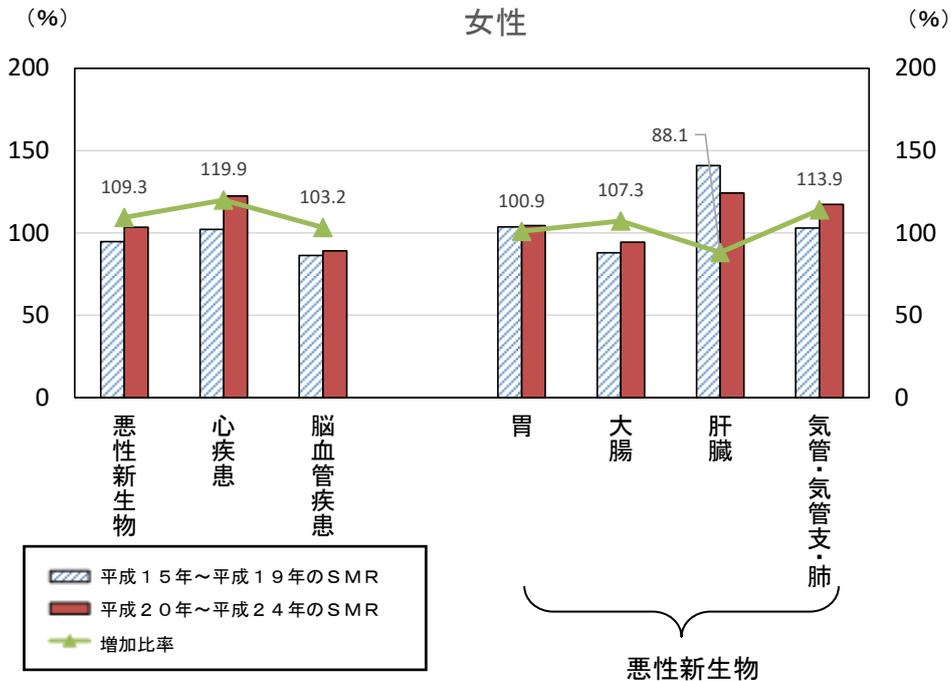


図Ⅲ-1-9 富田林市の主要死因別標準化死亡比（SMR）  
（平成20年～平成24年）

図Ⅲ-1-10、図Ⅲ-1-11の平成15年～平成19年と平成20年～平成24年のSMRの推移をみると、男性では心疾患のSMRが増加しています。女性では、心疾患以外に悪性新生物、脳血管疾患のSMRの増加がみられます。



図Ⅲ-1-10 富田林市の主要死因別標準化死亡比（SMR）の推移（男性）



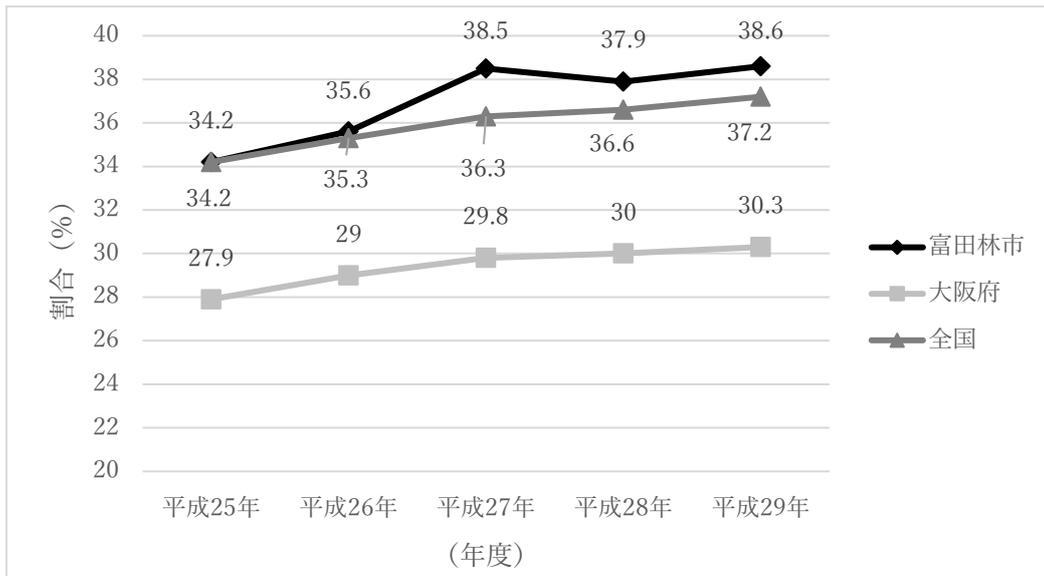
図Ⅲ-1-11 富田林市の主要死因別標準化死亡比（SMR）の推移（女性）

## 4. 主要な生活習慣病の状況

### ① 特定健診受診率

図Ⅲ-1-12に富田林市の特定健康診査受診率の推移を示します。

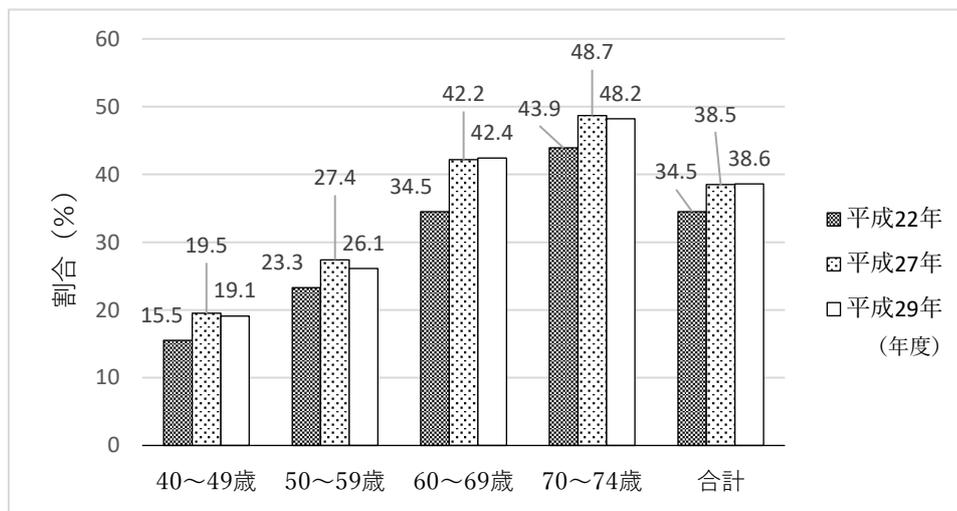
平成25年度～29年度の推移を見ると平成27年度は前年と比較し2.9%上昇しました。これは平成27年度より、特定健康診査の未受診者に受診勧奨通知を送付したことによる効果であると考えられます。



図Ⅲ-1-12 富田林市の特定健康診査受診率の推移

資料：特定健診等データ管理システム(平成30年度法定報告分)

年齢別にみると40～49歳が、平成22年度より変わらず最も受診率が低い状態です。今後も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。

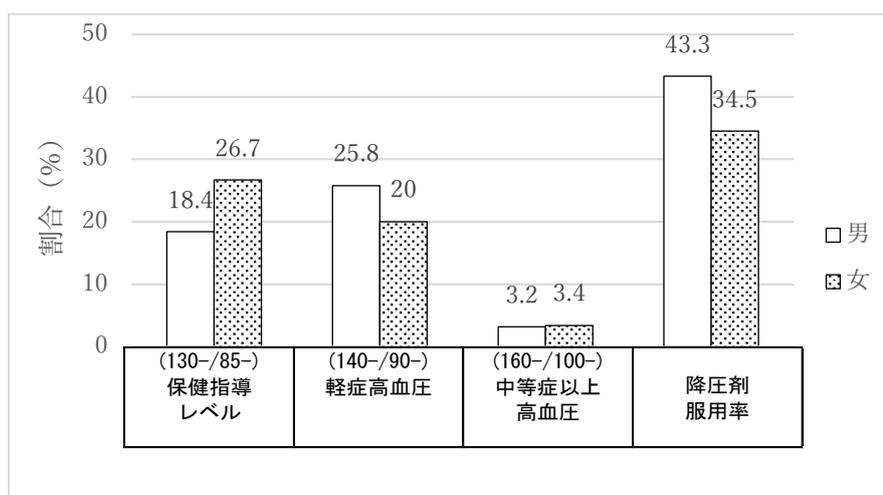


図Ⅲ-1-13 富田林市の年齢別国保被保険者の特定健康診査受診率

資料：特定健診等データ管理システム(平成30年度法定報告分)

## 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）。「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。危険因子の中で、今回は血圧について、富田林市の男女で比較しました。図Ⅲ-1-14から、富田林市の高血圧区分別該当率は、女性は保健指導レベルが高く、男性は軽度高血圧が高い値となっています。降圧剤服用率は男性が女性と比べて8.8%高い値となっています。



図Ⅲ-1-14 富田林市の高血圧区分別該当率—平成29年度

資料：システム保健指導判定値＋受診勧奨判定値より作成

## ③がん

富田林市における、がん検診受診率の推移を表Ⅲ-1-5に示します。

すべてのがんで、受診率の上昇がみられています。特に大腸がん検診は、平成26年と比べて2.3%上昇しています。平成29年から大腸がん検診の個別検診を開始したことが関係していると考えられます。

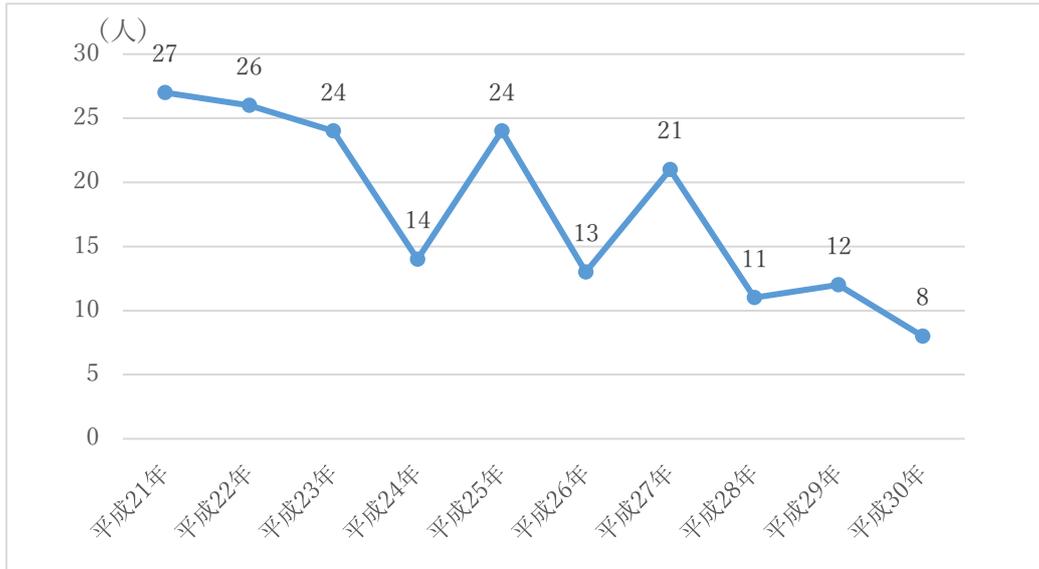
表Ⅲ-1-5 富田林市におけるがん検診受診率の推移（平成26年～29年）

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
胃がん検診	6.1%	6.5%	6.8%	6.9%
肺がん検診	7.8%	8.4%	9%	9.2%
大腸がん検診	8.4%	9%	9.3%	10.7%
子宮頸がん検診	17.8%	18.2%	19.0%	18.8%
乳がん検診	15.3%	16%	16.7%	16.3%

資料：平成29年度保推協実績報告より作成

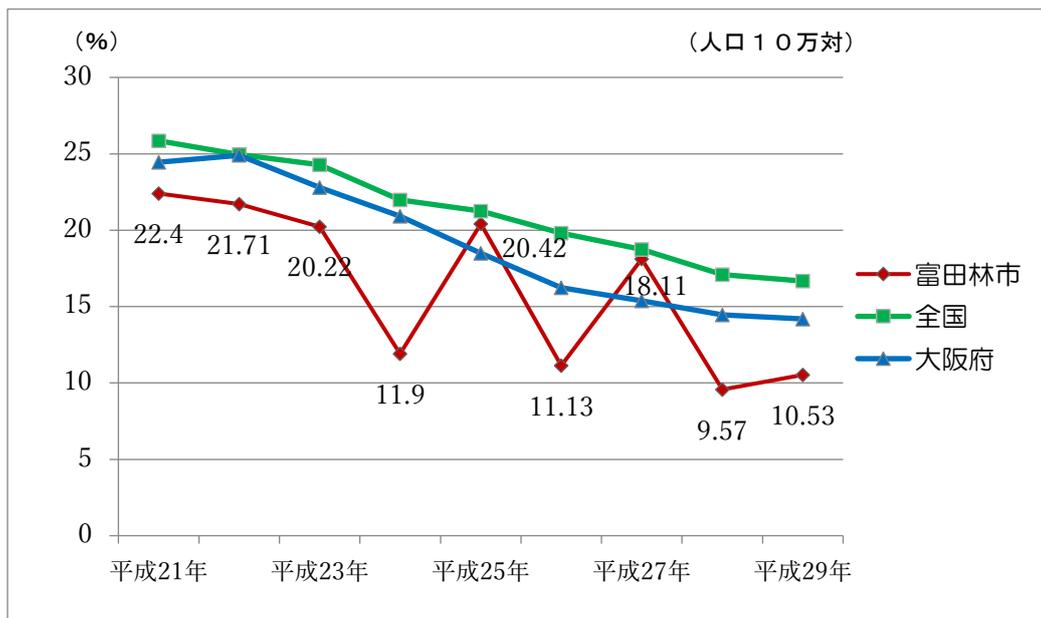
## 5.こころの健康

図Ⅲ-1-15に平成21年から平成30年までの富田林市民の自殺者数を示しており、毎年8人から27人の中で推移しています。年度ごとに増減の変化はありますが、過去10年間で見ると減少傾向にあります。図Ⅲ-1-16は人口10万人あたりの自殺死亡者数を表す自殺死亡率を示しています。富田林市は全国や大阪府と比べ低い傾向にあります。



図Ⅲ-1-15 富田林市における自殺者数の推移（平成21年～30年）

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）より



図Ⅲ-1-16 自殺死亡率の推移

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）より

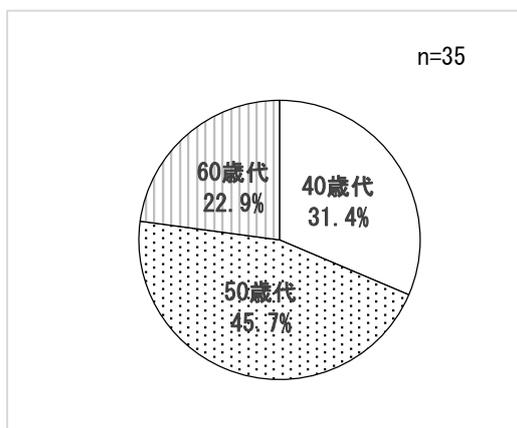
## IV.市民アンケートの結果

### 1. 数値目標

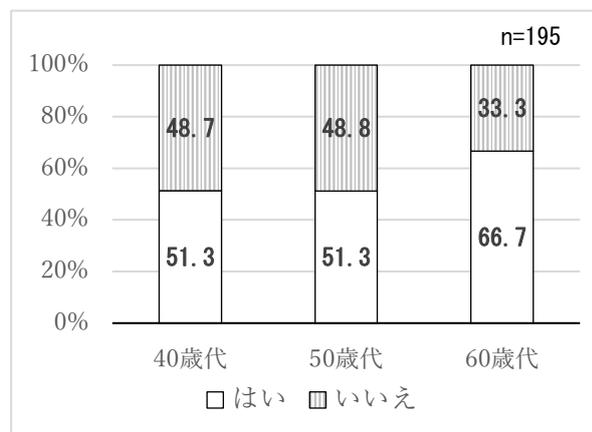
#### (1) 栄養・食生活

達成指標	平成 26 年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
20～60 歳代 男性肥満者の減少	34.7%	28%以下	26.7%	◎
40～60 歳代 女性肥満者の減少	12.3%	10%以下	16.0%	×
減塩を心掛けている人の増加	55.2%	70%以上	49.0%	×
野菜を毎食 食べている人の増加	14.0%	35%以上	14.3%	○

20～60歳代 男性肥満者の割合は平成26年より8.0%減少し目標値を達成していますが、40～60歳代の女性肥満者の割合は、平成26年より3.7%増えています。図IV-1-1では、それらを年齢別に示しており、50歳代に肥満者の割合が多い事がわかりました。減塩を心掛けている人の割合は平成26年と比べて6.2%減少しています。図IV-1-2は年代別減塩を心掛けている人の割合を示したもので、40～50歳代では、半数程度しか減塩を心掛けていないことがわかりました。野菜を毎食食べている人の割合は、平成26年と比べてほぼ横ばいになっています。



図IV-1-1 年代別女性肥満者の割合



図IV-1-2 年代別減塩を心掛けている人の割合

<今後の方向性>

肥満や野菜の摂取量の減少や塩分摂取が多くなることで、生活習慣病のリスクが上昇します。アンケートの結果から40～50歳代に重点的に減塩や野菜摂取の重要性、家庭で実践できる方法、外食や中食（なかしょく）時のポイントなどを各種教室やイベント、出前講座等を利用して、周知していきます。

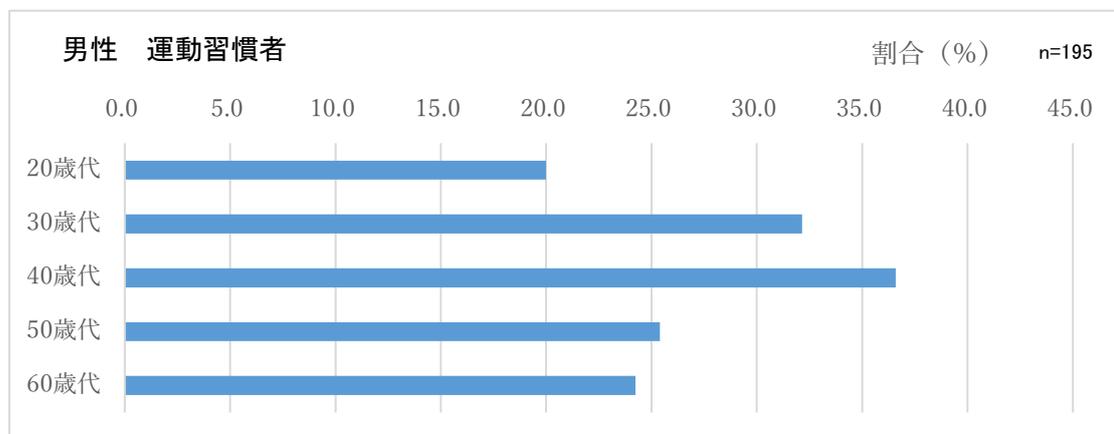
(2) 身体活動・運動

※1 週2回、30分以上の運動を1年間継続している人

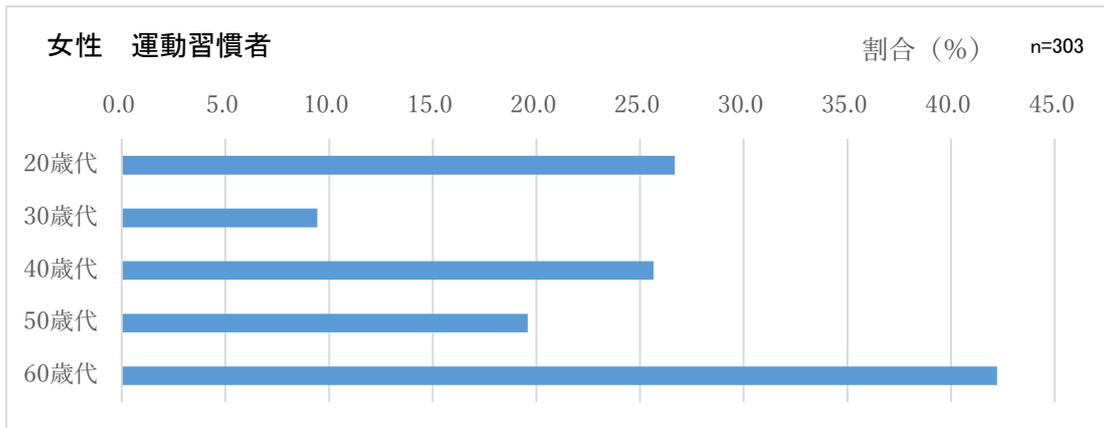
達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
運動習慣者(※1)の増加 (男性)	30.1%	36%以上	27.7%	×
運動習慣者(※1)の増加 (女性)	22.2%	33%以上	23.4%	○
ロコモティブシンドロームの認知 度の向上(60歳代男性)	10.2%	80%以上	15.2%	○
ロコモティブシンドロームの認知 度の向上(60歳代女性)	27.1%	80%以上	31.1%	○

運動習慣者(週2回、30分以上の運動を1年間継続している人)の増加について、平成26年より女性は1.2%の増加が見られましたが、男性は2.4%の減少が見られ、どちらも目標値に届いていませんでした。ロコモティブシンドロームの認知度については、平成26年より男性は5%、女性は4%と共に増加していますが、目標値には届いていませんでした。

次に図IV-1-3、図IV-1-4に運動習慣者を男女世代別に示します。



図IV-1-3 世代別 運動習慣者 (男性)



図IV-1-4 世代別 運動習慣者（女性）

男性はすべての世代で20%以上の運動習慣者がいました。女性は30歳代が9.4%と男女ともに全年代の中で、一番運動習慣者が少ない反面、女性の60歳代では42.2%と、最も運動習慣者が多いことがわかりました。

#### <今後の方向性>

健康寿命を縮める要因の一つとして運動器の障がいがあります。日常生活の様々な場面で健康づくりを意識して体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などのリスクを低下することができ、健康寿命の延伸につながります。子育てや就労、介護、疾病などライフステージの変化に伴って、運動を継続する環境や時間の確保が難しいことが推測されますが、それぞれの生活背景や体力に応じて実践できる取り入れやすい運動方法の提案を行っていくことが必要です。また、高齢者では一人で運動するよりも、一緒に運動する仲間がいるほうが、介護予防に有効とされています。

健康イベントなどでは「体組成測定」などをはじめとする体力チェックの場を提供し、運動を始めるきっかけづくりやモチベーションの向上を図ります。また、楽しみを持って継続できる場所や講座、自主グループなどの情報を提供していきます。

### (3) 休養・こころの健康

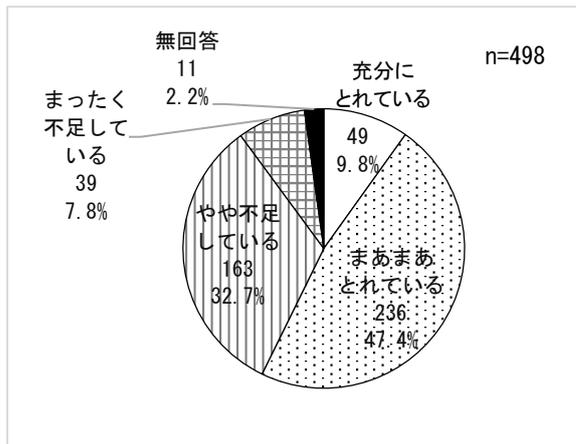
達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
ストレスを感じた人のうち、 ストレスを解消できている人の 増加	53.3%	80%以上	55.1%	○
睡眠による休養を充分にとれ ていない人の減少	37.8%	30%以下	40.5%	×
自殺者の減少	24人 (H25年統計値)	20人以下	8人 (H30年統計値)	◎

ストレスを感じた人のうち、「ストレスを解消できている」人の割合が55.1%と平成26年より約2%増加しましたが、目標値には届いていませんでした。

睡眠による休養を充分にとれていない人の割合が40.5%と平成26年と比較して約3%増加しており、目標値には届いていませんでした。

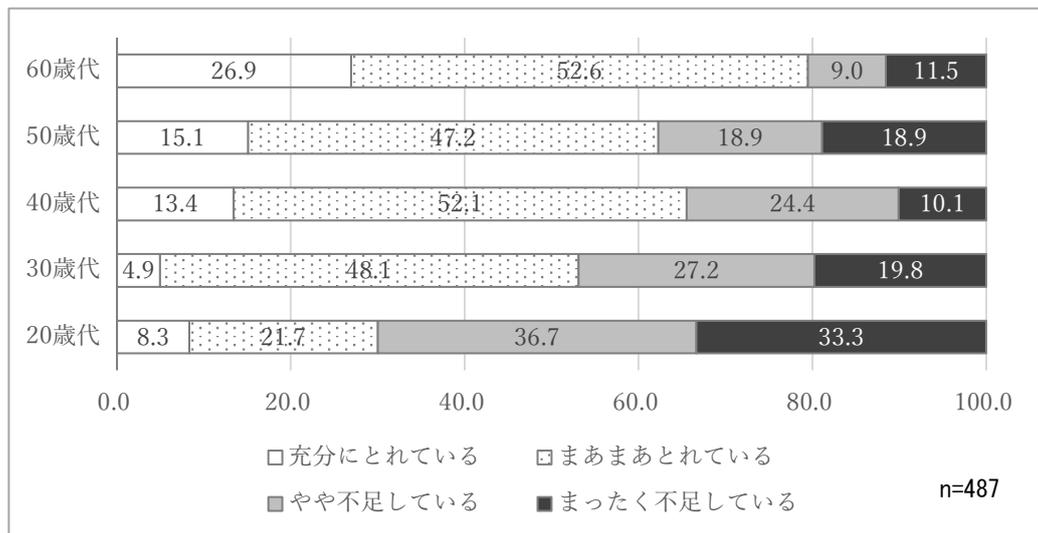
自殺者は平成25年の24人より半数以下に減少しています。

次に図IV-1-5に睡眠による休養がとれている割合を、図IV-1-6に年代別の睡眠による休養がとれている割合を示します。



図IV-1-5 睡眠による休養がとれている割合

睡眠による休養が「充分にとれている」「まあまあとれている」とした割合は、半数を超えています。



図IV-1-6 年代別の睡眠による休養がとれている割合

睡眠による休養が「充分にとれている」「まあまあとれている」とした割合と、「やや不足している」「まったく不足している」とした割合について、年代別にみると20歳代のみ「不足している」割合が「とれている」割合より上回っていました。

#### <今後の方向性>

こころ豊かに健康に暮らすためには、質の良い睡眠や心身の休養がかかせません。「ストレスを感じても解消できている人」の割合は増加し、「自殺者数」は減少していますが、「睡眠による休養を充分にとれていない人」の割合は増加しています。年齢により悩みやストレスの要因、その背景は大きく異なることから、それぞれのライフステージに応じたこころの健康づくりに取り組むことが必要です。

こころの健康問題や、自分に合ったストレスの対処法など保健センターの各種事業や市の相談事業を通して、正しい知識の普及や相談支援に努めます。

また、平成31年3月に策定された富田林市自殺対策総合計画に沿って、自殺対策に努めます。

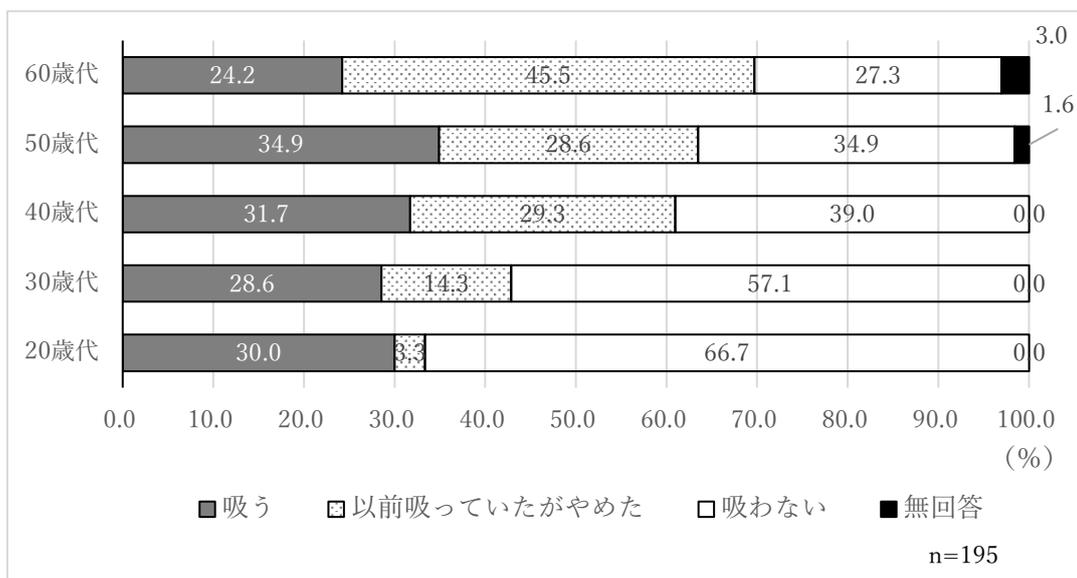
#### (4) たばこ

達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
成人喫煙率の減少(男性)	24.2%	20%以下	30.8%	×
成人喫煙率の減少(女性)	11.1%	5%以下	8.6%	○
未成年者の喫煙をなくす (中2男子)	0.6%	0%	0.0%	◎
未成年者の喫煙をなくす (中2女子)	0.6%	0%	0.0%	◎
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	94.2%	◎
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(中2)	61.0%	70%以上	81.1%	◎

「たばこ」について、「未成年者喫煙率(中2男子)」、「未成年者喫煙率(中2女子)」、「主流煙より副流煙に有害物質が多いことを知っている人の割合(成人)」、「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(中2)」は、目標値を達成しました。

「成人喫煙率の減少(女性)」について、目標値を達成はできませんでしたが、平成26年に実施した市民アンケートの結果より2.5%減少し一定の改善はみられました。「成人喫煙率の減少(男性)」については、平成26年よりも6.6%喫煙者の数が増加しました。

次に男性の喫煙に関するアンケート結果を年代別に示します。



図IV-1-7 年代別喫煙に関するアンケート結果（男性）

図IV-1-7によると、50歳代の男性喫煙者の割合が一番高くなっており、60歳代の男性喫煙者の割合が一番低くなっています。また、若い世代の男性ほど非喫煙者の割合が増加しています。60歳代の男性喫煙者では、「以前吸っていたがやめた」人の割合が多くなっています。

#### <今後の方向性>

平成30年に健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。この法改正に基づき、各施設における禁煙の整備が一層なされていくため、喫煙自体がしづらい環境になることが予想されます。この機会に合わせて、喫煙者には禁煙を考えてもらえるように、各種保健事業や市のイベント等を通じて情報提供や禁煙指導を実施していきます。また、引き続き大阪府や教育現場と連携しながら、未成年者喫煙防止教育を実施し、たばこに関する知識の普及を行っていきます。

## (5) アルコール

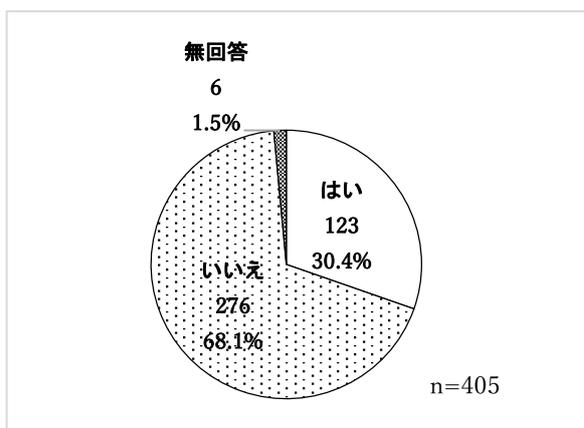
※1 平成26年のアンケートでは飲酒の頻度を質問し、「ほとんど毎日飲む」と答えた回答者について、適量飲酒か否かを集計しました。令和元年のアンケートでは、飲酒の頻度の質問はなくし、飲酒をする方について適量飲酒か否かを集計しました。

達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
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 ※1	(男性) 28.3%	現状の7.5%減	26.7%	○
	(女性) 6.4%	現状より改善	17.5%	×
節度ある適切な飲酒量を知っている人の増加	26.6%	60%以上	26.3%	×
未成年者の飲酒をなくす (中2男子の飲酒率)	20.9%	0%	30.4%	×
未成年者の飲酒をなくす (中2女子の飲酒率)	18.7%	0%	22.3%	×

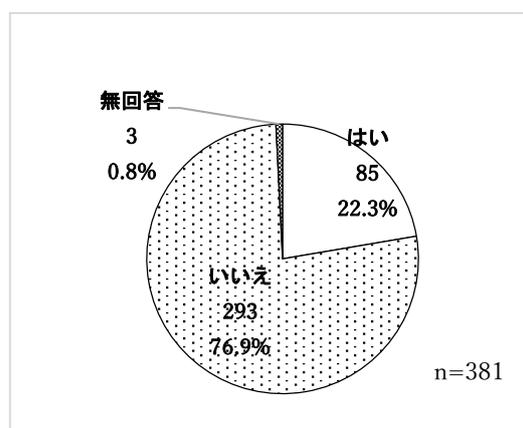
1日に飲むお酒の適量：1日平均純アルコールで20g程度（適量には個人差があります。）

「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」は女性で平成26年に6.4%であったものが、平成31年は17.5%と増加しています。また、未成年者の飲酒についても、男女とも平成26年より増加しており、アルコールについての目標値はいずれも達成できていません。

中学2年生の飲酒経験の有無については、次の図IV-1-8、図IV-1-9のとおりです。



図IV-1-8 飲酒経験の有無  
(中2男子)



図IV-1-9 飲酒経験の有無  
(中2女子)

飲酒のきっかけ (中2男女 複数回答可、自由記載含む 一部抜粋)		n=208
好奇心から		67件
間違えて飲んだ		58件
おいしそうだから		58件
大人にすすめられたから		53件
お正月などのお祝いで飲んだ		9件
カッコいいから		6件
友達にすすめられたから		5件

表IV-1-1 飲酒のきっかけ (中2男女 複数回答可、自由記載含む より)

中学2年生男女の飲酒経験有の人に、飲酒のきっかけを聞いたところ、表IV-1-1のとおり、「好奇心から」が67件と一番多く、次いで「間違えて飲んだ」「おいしそうだったから」がともに58件、「大人にすすめられたから」が53件という結果でした。

#### <今後の方向性>

日常的な多量飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症を引き起こします。アルコールは非常に依存性が高く、過度の飲酒による心身への影響により、本人の健康面だけでなく、家庭や職場等の社会生活、生命への深刻な影響を与えることから、適正飲酒に関する正しい知識の普及が必要です。

また、未成年者の飲酒は、脳や身体の成長に与える影響が大きく、アルコール依存症になるリスクは、飲酒開始年齢が早いほど高いと言われており、未成年者および保護者等の周囲の大人に対しても正しい知識の普及が必要です。

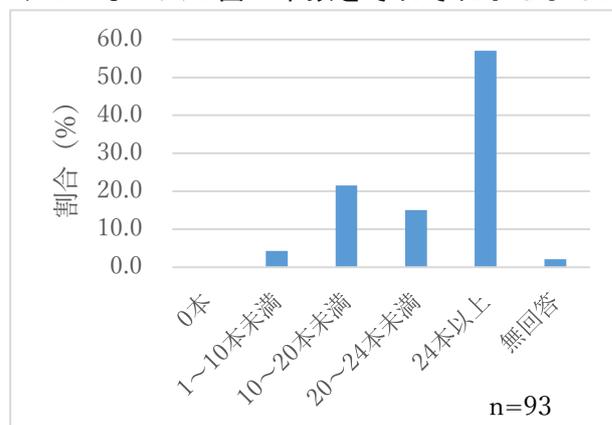
今後とも各種保健事業や市のイベント、広報等を通じて情報提供を実施します。また、未成年者への飲酒防止教育については、教育現場と連携して知識の普及や啓発に取り組めます。

(6) 歯の健康

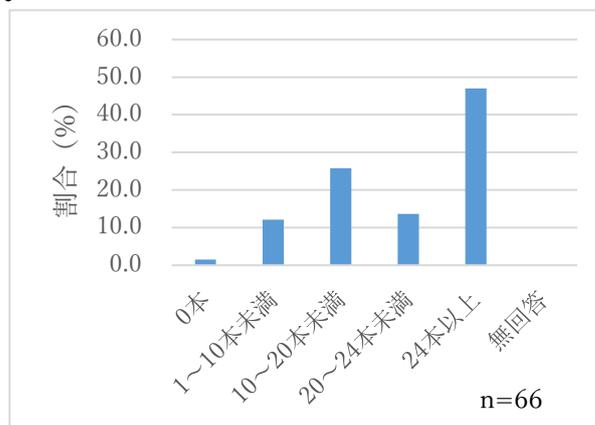
達成指標	平成 26 年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
60歳前後で24本以上の自分の 歯を有する人の増加 (55歳～64歳)	50.9%	70%以上	53.1%	○
過去1年間に定期的に歯科検 診を受けた人の増加 (55歳～64歳)	61.6%	70%以上	57.4%	×
虫歯のない幼児の増加 (3歳6か月)	73.8%	80%以上	78.3% (H29年度 統計値)	○

60歳前後で24本以上の自分の歯を有する人の割合は平成26年よりも2.2%増加しました。55歳～64歳の人で、過去1年間に定期的に歯科検診を受けた人の割合は平成26年よりも4.2%減少していました。3歳6か月児のむし歯のない幼児の割合は平成26年よりも4.5%増加していました。歯の健康では、改善がみられた項目はあるものの、いずれも目標値に達しませんでした。

次に図IV-1-10、図IV-1-11に過去1年間に定期的に歯科検診を受けた人と受けていない人の歯の本数をそれぞれ示しました。



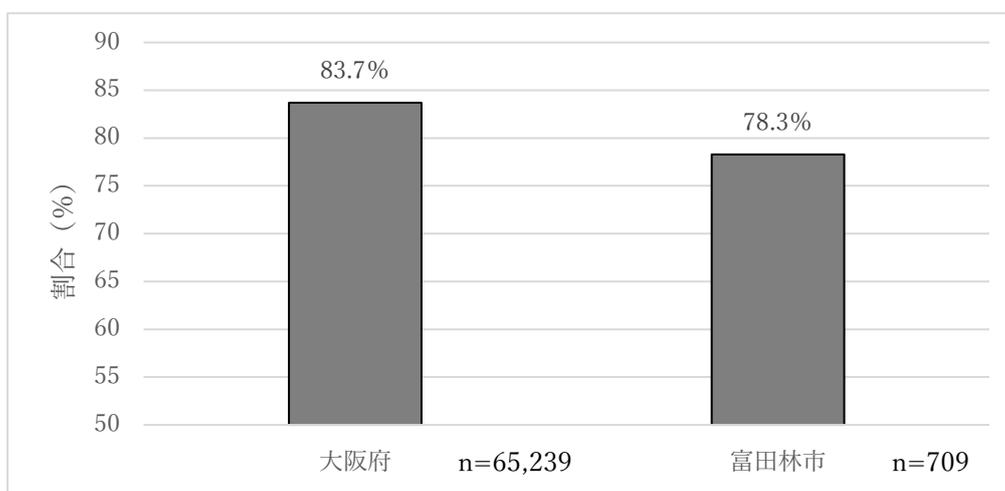
図IV-1-10 過去1年間に定期的に歯科検診を受けた人の歯の本数 (55歳～64歳)



図IV-1-11 過去1年間に定期的に歯科検診を受けていない人の歯の本数 (55歳～64歳)

定期的に歯科検診を受けている人のほうが24本以上保有している人の割合が高いことがわかります。

次に図Ⅳ－１－１２に富田林市の虫歯のない幼児（３歳６か月児）の割合を示しました。



図Ⅳ-1-12 富田林市の虫歯のない幼児（３歳６か月児）の割合

３歳６か月児のむし歯のない幼児の割合は平成２９年度の調査結果では改善傾向が見られたものの、大阪府の平均と比べると富田林市のむし歯のない幼児の割合は低くなっています。

#### <今後の方向性>

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きく影響します。歯の喪失による咀嚼（そしゃく）機能や構音機能の低下は多面的な影響を与え、最終的に生活の質を下げることになりかねません。また、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じて歯科疾患を予防することは将来の歯の喪失を抑制し、口腔機能の維持につながるため、各年代において歯・口腔の健康を維持・向上させる取り組みが必要であると言えます。

乳幼児健診の場や、保育園、幼稚園、学校等において、むし歯や歯周病予防、定期検診の必要性、歯の磨き方等について保健指導を引き続き実施してまいります。また各機関で行われている健康教室、講座の場を利用して保健指導及び検診の勧奨に努めます。

市が実施している無料の歯科検診は、定期的に検診を受けていない人が検診を習慣づけるきっかけとなるため、受診率向上に向けた啓発活動を行ってまいります。

## (7) 健康チェック（健診）

※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。

達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
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	37.8%	○
過去1年以内に健康診断を受けたことがある人の増加 （男性、40歳以上）	68.4%	80%以上	75.2%	○
過去1年以内に健康診断を受けたことがある人の増加 （女性、40歳以上）	60.6%	80%以上	62.3%	○

健康チェックについて、1年以内のがん検診受診者（40歳以上）は、1.6%上昇しました。過去1年以内に健康診断を受けたことがある人（男性、40歳以上）は、6.8%上昇しています。また、過去1年以内に健康診断を受けたことがある人（女性、40歳以上）は、1.7%上昇しています。ただし、いずれも数値の改善はみられましたが目標値には達成しませんでした。

17ページの図Ⅲ-1-12にみられるように、富田林市の特定健診の受診率は、近年、全国・大阪府と比較して高くなっています。また、富田林市の年齢別の特定健診受診率については、17ページの図Ⅲ-1-13にみられるように、60～70歳代は40%以上の人々が健診を受診するようになりましたが、40～50歳代の働き世代は依然として20～30%程の受診率に留まっています。

### <今後の方向性>

毎年、健診等で自分自身の健康状態を確認し、健康づくりにつなげていくことが様々な疾患予防となります。

仕事等でなかなか時間を作ることが難しい人たちも、健康チェックを受けることができる環境づくりを目指し、以下のように工夫しています。

- ①平成25年から特定健診等と胃がん・肺がん・大腸がん検診が同日に受診できる「セット健診」を開始し、月曜日から土曜日に実施しました。
- ②平成27年から乳がん・子宮頸がん検診を同日に受診できる「レディース検診」を集団検診で開始しました。
- ③平成29年から胃がん・肺がん・大腸がん検診の集団検診を日曜日に開催しました。また同年から大腸がんの個別検診を受けることができる医療機関の数を拡充しました。

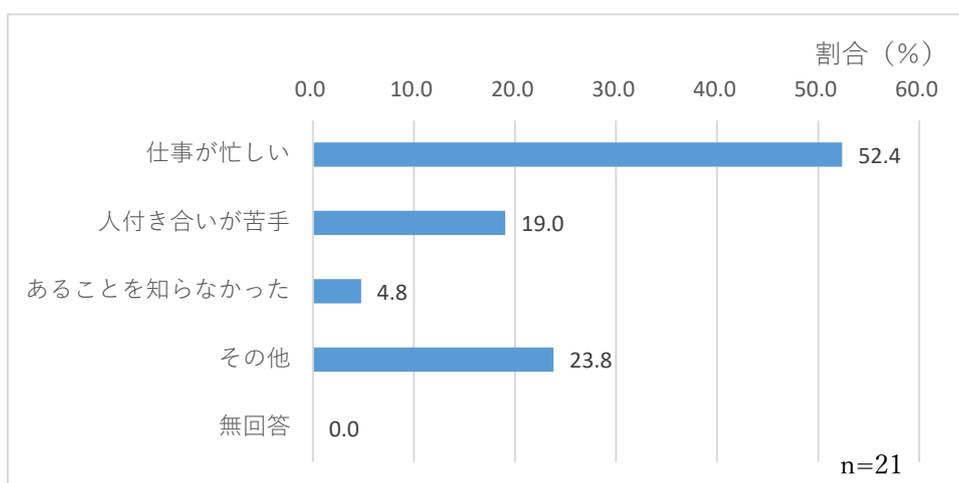
今後も、市民一人ひとりが自身の健康に気をつけて過ごせるように、利用しやすい健診（検診）の環境づくりや啓発に努めます。

(8) ふれあいづくり

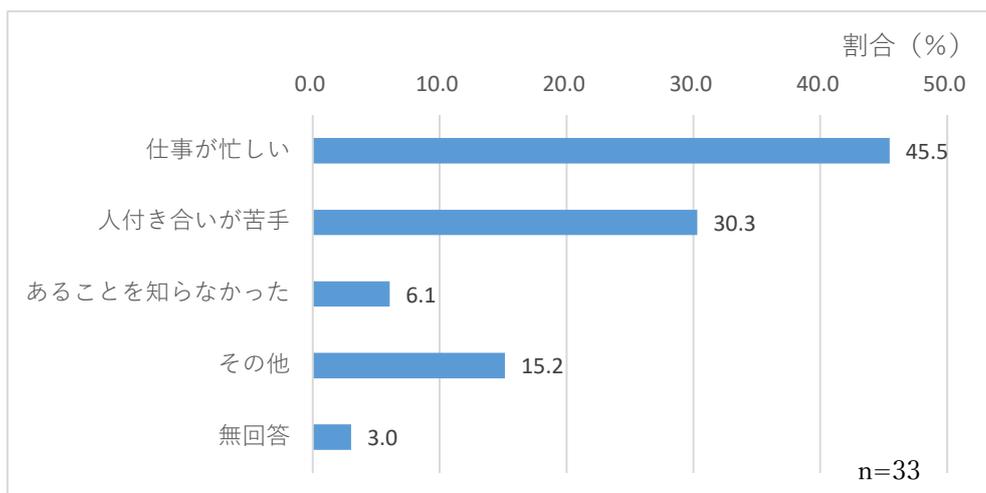
達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
地域活動に参加している人の増加（60歳代男性）	26.5%	50%以上	33.3%	○
地域活動に参加している人の増加（60歳代女性）	22.0%	50%以上	26.7%	○
地域の人たちとのつながりの強さ（男性）	19.2%	25%以上	24.2%	○
地域の人たちとのつながりの強さ（女性）	26.3%	30%以上	19.4%	×

「地域活動に参加している人（60歳代）」は、平成26年に比べて、男性では、6.8%、女性では4.7%、と目標値には達していないものの増加していました。特に男性の増加がみられます。「地域の人たちとのつながりの強さ」については、男性では、目標値に及ばなかったものの、5%増加していました。その一方で、女性は6.9%減少していました。

60歳代の地域活動に参加しない理由については、次の図IV-1-13、図IV-1-14のとおりです。



図IV-1-13 地域活動に参加しない理由（60歳代 男性）



図IV-1-14 地域活動に参加しない理由（60歳代 女性）

60歳代の参加しない理由としては、男女ともに一番多いものが「仕事が忙しい」で、続いて男性は「その他」女性は「人付き合いが苦手」となっていました。

地域活動に参加しない理由（60歳代男女 自由記載一部抜粋）	
負担が大きい	めんどうくさい
健康上の理由	単身赴任中
自分の趣味で忙しい	そのような活動が身近にない
引っ越して間もないため	実家で親を看ることも多い

表IV-1-2 地域活動に参加しない理由（60歳代男女 自由記載より）

その他の回答（自由記載）には、表IV-1-2のとおり「負担が大きい」、「健康上の理由」、「介護」等の回答がありました。

#### <今後の方向性>

何らかの地域組織に参加するなど、他者との交流がある人は要介護状態になりにくいことや抑うつなど心の病気の予防が期待できること、人との絆が豊かな地区では、認知症のリスク者率が低いといわれています。誰もが地域の活動に参加しやすい環境を整えることが、人々がつながりを持ちやすい健康的な生活を保つために重要です。一緒に行動する仲間がいることやそのような活動が盛んな地域で生活していることが、個人の主体的な健康づくりを支える土台となります。気軽に「参加してみよう」と思えるイベントや講座、交流の場についての広報活動を行っていきます。

## 2.中間評価結果に対する今後の方向性のまとめ

NO	分野	今後の方向性
1	栄養・食生活	各種教室やイベント、出前講座、個別相談等を通して、減塩や野菜摂取について家庭で実践できる方法や外食のメニューを選ぶときのポイントについて周知します。
2	身体活動・運動	健康イベントや個別相談などで運動のきっかけづくりができるよう「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」などを活用して、啓発します。また、対象者の生活に合わせた運動方法の提案を行います。 仲間とともに楽しみながら運動を続けられるように、運動に関する講座や教室、自主グループなどの情報を提供します。
3	休養・こころの健康	こころの健康問題や、ストレスの対処法、相談機関についての情報を個別相談や健診事業、イベントや広報またはウェブサイトを通じて発信し、正しい知識の普及や相談支援に努めます。
4	たばこ	大阪府や教育現場と連携し、たばこに関する知識の普及を行います。また、各種保健事業やイベント等を通じて情報提供や希望者には禁煙相談を行います。
5	アルコール	成人期から老年期の人へは、個別相談やイベント、広報等を通じて、健康的に楽しくお酒とつきあえるよう、適正飲酒等に関する正しい知識の啓発に努めます。 未成年者については飲酒をしないよう、教育現場において、アルコールが未成年者の身体に与える影響について保護者も含め情報提供します。
6	歯の健康	乳幼児健診の場や、保育園、幼稚園、学校等において、むし歯や歯周病予防、定期検診の必要性、歯の磨き方等について保健指導を引き続き実施していきます。また成人期から老年期の人へは、各機関で行われている健康教室、講座の場を利用して保健指導

		及び検診の勧奨に努めます。 市が実施している無料の歯科検診は検診を習慣づけるきっかけとなるため、受診率向上に向けた啓発活動を行います。
7	健康チェック（健診）	検診・健診の意義や受診方法について分かりやすく周知するよう努めます。また、複数の検診を同日に受診できる体制の整備や、個別検診を受けることができる医療機関の拡充等を行い、検診・健診を受診しやすい環境づくりを目指します。
8	ふれあいづくり	友人や地域の人々と誘い合って健診等に来所することを広報やイベントの機会にPRします。 皆とともに楽しみながら活動することが自分にも他者にも影響を与え健康づくりにつながることを様々な機会を通じて啓発します。

### 3.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%以上

③野菜を毎食食べている人の増加 35%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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>パンフレット（「食事バランスガイド」など）を作成、活用する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>富田林産や大阪産の野菜を紹介し、活用方法を提案する。</li> </ul>
②育成・地域支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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、減塩や野菜摂取の方法を提案するなど、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、減塩や野菜摂取の方法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、減塩や野菜摂取の方法を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
5	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、減塩や野菜摂取の方法を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
6	乳幼児健診	乳幼児・保護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。	
7	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など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	妊婦・乳幼児訪問	食生活を確認し、規則正しい生活リズムや食生活を示し、適切な食事量、減塩や野菜摂取の方法を提案するなど生活習慣の改善を支援する。	
9	イベント	食育月間（6月）、健康月間（9月）、農業祭（11月）などで、栄養・規則正しい食生活について情報を提供する。	
10	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	栄養、規則正しい食生活などについて、情報を提供する。	
11	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、児童に対するの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
12	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
13	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
14	子ども食堂運営支援事業	子ども食堂において、地域における子どもの居場所として、子どもの孤食を防ぐよう支援する。	
15	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
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	笑顔れんらく帳 (介護予防手帳)	専門職(管理栄養士)の助言のもと、介護予防の観点から、高齢者の日々の実施内容と目標を記入する。	
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。生涯学習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。	生涯学習課
19	各講座	健康管理、食生活(産地消等)に関する講座を行う。	中央公民館
20	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
21	料理教室	栄養バランスや家庭料理について学ぶ。	
22	1週間の献立作成教室	健康的な食生活を送るため、旬の食材を取り入れたヘルシー料理教室の献立を参考に、献立作りのコツを学ぶ。	人権文化センター
23	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」の協力店増加に向けた支援及び「V.O.S.メニュー(Vegetable:野菜たっぷり、Oil:適油、Salt:適塩)」の提供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
24	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)
25	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。	
26	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。	
27	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。	
28	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。	
29	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。	
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。	食生活改善推進 協議会
31	減塩対策	減塩啓発を行うための媒体等作成する。	
32	生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業	食事バランス&減塩講座の開催・肥満予防&生活習慣病予防講座の開催	

## (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%以上 60代女性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

- ・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

- ・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

- ・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

- ・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
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・健康相談を行い、運動に関する講座や教室、自主グループなどの情報を提供する。	
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効果や必要性について保健指導を行う。	
5	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。	
6	乳幼児健診	乳幼児や保護者に生活リズム（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。	
7	育児教室	乳幼児や保護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。	
8	イベント	運動のきっかけづくりができるよう、アクティブガイドなどを活用して啓発する。	
9	保健事業案内・広 報・市ウェブサイト・ メール配信	運動の効果や必要性などについて、情報を提供する。	
10	健康・体力づくり	トレーニング場機器使用講習会、トレーニング相談、体育（スポーツ）の日記念事業体力測定会を実施する。（令和2年度は、スポーツの日が7/24なので、実施を見送る）	生涯学習課
11	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。	
12	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。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
13	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。	生涯学習課
14	スポーツ教室	シルバーエイジレクリエーション、卓球教室、バドミントン教室、チャイルドジム、親子トランポリン、ベビーヨガ、リフレッシュヨガ、優しいヨガ、キッズチアダンスを実施する。	
15	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。	
16	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。	
17	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引き続き実施する。	
18	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。	
19	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。	
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	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言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。	
22	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、健康のための体操や調理実習クラブの育成を行う。	
23	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。	
24	ハッピーヨガ教室	笑いヨガ等を取り入れ、参加者の健康増進を図る。	人権文化センター
25	親子で体操	体操を通して3・4歳児と保護者の交流や子ども同士・親同士の交流を図る。ボール、フープなどの遊具を使っての運動やリズム体操、トランポリン、紙ふぶきなどで楽しく身体を動かす。	
26	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。	児童館
27	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。	
28	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
29	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フォローアップ）	ウォーキングに関する自主グループ「あるこうかい富田林」の活動を支援する。	
30	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
31	市民公開健康講座	運動の必要性や運動方法、健康についての講話や実技指導を公開講座として広く一般市民向けに開催する。	
32	笑顔れんらく帳（介護予防手帳）	専門職（作業療法士等）の助言のもと、介護予防の観点から、高齢者の日々の実施内容と目標を記入する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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を開催する。	富田林市 ケアセンター (けあばる)
34	機能訓練教室	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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>「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。</li> <li>自殺予防に関する正しい情報を提供する。</li> <li>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。</li> <li>うつ病予防に関する正しい情報を提供する。</li> </ul>	
②ストレス・こころの健康に関する支援	
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	
③体制の整備	
<ul style="list-style-type: none"> <li>自殺予防に関する体制を整備する。</li> </ul>	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	健康教育・健康相談 (検診併設・個別相談)	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	乳幼児健診・経過観察健診	乳幼児と保護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。	
5	子育て相談会・のびのび広場	問診時、乳幼児と保護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。	
6	育児教室・両親教室	乳幼児と保護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。	
7	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。	
8	自殺予防の啓発と周知	簡易ストレスチェックカードを配布し、ストレス対処法や自殺予防相談窓口に関する情報を提供する。また、小中学校の出前講座、妊娠届け出時や、がん検診等にて啓発リーフレットを配布する。	
9	富田林市自殺対策連絡会議	自殺に関する現状や課題、各課の相談窓口等の情報を共有する。また、自殺の危機に気づき、適切に対応する力を養うための研修を行う。	
10	ゲートキーパー養成研修	様々な困難を抱える人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る「ゲートキーパー」を養成する研修を行う。	
11	産婦健康診査	出産後の「心身の健康」について確認し、医療機関と連携して支援する。	
12	産後ケア事業	産後の心身の休養が必要な人や子育てに不安がある人を対象に医療機関と連携して支援する。	
13	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	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などについて情報を提供する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
14	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
15	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。	
16	人権啓発冊子	こころの健康に関する相談窓口など情報提供を行う。	
17	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
18	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。	
		自殺防止関連資料を展示し、健康づくり推進課と連携して自殺予防の啓発を行う。	
		クールシェア関連資料を展示し、健康づくり推進課と連携して猛暑を健康に過ごすためのアイデアを発信する。	
19	おたのしみ袋 (大人用)	自分では手に取らないジャンルの本との出会いが心の栄養となるように、読書週間にあわせ健康・趣味・生きがいなどのテーマごとの「本のおたのしみ袋」(図書館職員が選書)を提供する。	
20	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っている。	富田林市 ケアセンター (けあばる)
21	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
22	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。	

#### (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未成年者の喫煙をなくす 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2年生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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
②禁煙支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙希望者の禁煙を支援する。</li> <li>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。</li> <li>禁煙支援マニュアルを活用する。</li> </ul>
③禁煙、分煙の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共の場における禁煙・分煙の環境づくりを推進する。</li> <li>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。</li> </ul>
④未成年者喫煙防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	健康教育・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。	
3	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。	
4	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。	
5	特定保健指導・生活習慣改善事業	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	訪問指導	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。	
7	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。	
8	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。	
9	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。	
10	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。	
11	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。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
12	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。	健康づくり推進課
13	たばこ対策イベント	禁煙週間に合わせて、喫煙及び受動喫煙による健康影響や禁煙方法を示し、希望する人に禁煙を支援する。	
14	未成年者喫煙防止教育	保健師が出前講座を通じて、生涯の健康についてや喫煙及び受動喫煙による健康影響を示し、自分で健康を守る行動を支援する。	
15	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	喫煙及び受動喫煙による健康影響や禁煙方法などについて、情報を提供する。	
16	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。 また、喫煙防止については富田林市少年サポートセンターによる非行防止教室でも指導している。	教育指導室
17	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
18	たばこ対策推進事業	喫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。 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。 健康増進法改正や府の受動喫煙防止条例設置に基づいた管内施設の喫煙場所や状況についての把握と啓発を行う。	大阪府富田林保健所
19	特定保健指導・生活習慣改善事業	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。	保険年金課

## (5) アルコール

《分野別の目標》

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  
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%以上

③ 未成年者の飲酒をなくす 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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>未成年者の飲酒防止に関して啓発する。</li> </ul>
②未成年者飲酒防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	健康教育・健康相談 (検診併設・個別相談)	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	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。	
6	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。	
7	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。	
8	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。	
9	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。	
10	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	飲酒による健康影響や適切な飲酒量などについて、情報を提供する。	
11	小・中学校の取り組み	学校薬剤師が各学校を訪問し、授業を通して未成年者の飲酒の健康影響について保健指導を行う。 また、富田林市少年サポートセンターによる非行防止教室でも未成年者の飲酒の健康影響について指導している。	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
14	節酒指導	多量飲酒の人に節酒指導をする。	

## (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%以上

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%以上

③虫歯のない幼児の増加（3歳6か月児） 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"> <li>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。</li> <li>歯の健康を守るための正しい情報を提供する。</li> <li>「6024運動」、「カミング30」について啓発する。</li> <li>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。</li> </ul>
②受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
③歯周病予防に重点をおいた支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科検診で歯周病などの早期発見・早期治療に努める。</li> <li>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。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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などについて掲載する。	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)	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。	
3	成人歯科健康診査	各医療機関でポスターを貼り健診の必要性について啓発し、必要な人に受診勧奨する。	
4	妊婦歯科健康診査	妊娠している人に健診の内容、必要性を説明し、受診を勧奨する。	
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	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。	
7	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。	
8	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。	
9	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	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などについて、情報を提供する。	
10	小学校・中学校・幼稚園の取り組み	養護教諭や学校歯科医が歯周病予防、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。	教育指導室
11	保育園での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>3～5歳児クラスにむし歯予防教室を実施する。</li> <li>給食後の歯磨き指導、おやつ後のうがい指導を実施する。</li> <li>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。</li> <li>5歳児に6歳臼歯の指導を行う。</li> </ul>	こども未来室

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	笑顔れんらく帳 (介護予防手帳)	専門職(歯科衛生士)の助言のもと、介護予防の観点から、高齢者の日々の実施内容と目標を記入する。	
14	ウエルネス事業講座 事業	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年以内に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"> <li>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。</li> <li>健診・検診の意義を周知する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>医師会などの関係機関と連携し、結果の見方を示す。</li> </ul>
②体制整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>誰もが受診しやすい健診・検診の体制づくりに努める。</li> </ul>
③事後指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	健康教育・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。	
3	がん検診	乳がんの自己触診の方法を指導する。	
		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。	
4	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・検診の内容・意義を周知し、受診を勧奨する。健診の結果から、必要時、健康教室・健康相談を案内する。	
5	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、他課と連携し、健康教室・健康相談を案内する。	
6	イベント	食育月間（6月）、健康月間（9月）に健診・検診の意義を示し、受診を勧奨する。	
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。	
9	妊産婦健康診査	妊産婦に健診の内容や意義を説明し、受診を勧奨する。	
10	乳幼児健診	保護者に健診・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。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	健診・検診の意義、結果の見方などについて情報を提供し、受診を勧奨する。	
13	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。生涯学習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。	生涯学習課
14	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。	
15	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。	
16	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。	
17	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
18	本の展示	がん検診関連資料を展示し、健康づくり推進課と連携してがん検診受診啓発に取り組む。	
19	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
20	ものわすれ健診	図書館やショッピングセンター等、人の多く集まる場所で認知症の早期発見・早期対応・相談先周知のための相談会を開催する。	高齢介護課
21	骨密度検診	管内市町村が行う骨粗しょう症検診の要精検者が、効果的な検査・治療・指導を受けられるフォロー体制づくりへの支援を行う。	大阪府富田林保健所

## (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・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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>明るく楽しめる憩いの場に関する情報を提供する。</li> </ul>
②ふれあいづくりの機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>社会参加・仲間づくり・世代間交流の場を提供する。</li> </ul>
③育成・地域支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主グループ、団体の育成や活動の支援を行う。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	健康教育・健康相談 (検診併設、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	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。	
4	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。	
5	育児教室・両親教室	妊婦や同じ月齢の子を持つ親と子の交流の機会をつくり、市内の園庭開放や子育て講座などを案内する。	
6	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。	
7	いのちの教育	保健師が出前講座を通じて中学生にむけて、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。	
8	保健事業案内・広報・市 ウェブサイト・メール配 信	友人や地域の人々と声をかけ合って、健診等に来所することを啓発する。	
9	イベント	自主グループや講座など地域の人々が参加できる交流の場についての情報を提供する。	
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している。	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。	生涯学習課
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	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始めよう」と「ライフチャレンジ・ザ・ウォーク」を開催する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
16	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。また、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。	生涯学習課
17	公民館クラブ活動	趣味やいきがいつくり、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
18	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、生きがいに繋がる生涯学習機会の提供を行う。	
19	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言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。	
20	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
21	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。	
22	公民館クラブ活動	サークル一覧表により、趣味・生きがいつくり・仲間づくりにつながる活動などを紹介し、情報提供を行う。	東公民館
23	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、生きがいに繋がる生涯学習機会の提供を行う。	
23	各講座	社会参加を目的とし、貸館やサークル支援を実施している。	人権文化センター
24	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修了者の自主グループ「あるこうかい富田林」の育成・活動支援を行う。	保険年金課
25	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
26	こども食堂運営支援事業	子ども食堂において、子ども同士の仲間づくりや、子どもと大人と一緒に文化活動を行うなど交流の場となるよう支援する。	
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。	
28	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に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。	こども未来室
29	マイ保育園	妊娠届けを提出した妊婦が、保育所の見学や保育士による相談等を希望する保育所で受けることができる。	
30	地域子育て支援拠点事業	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9ヶ所。市から事業所7ヶ所及び保育園2ヶ所へ委託。	
31	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。	地域福祉課
32	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
33	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。	
34	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
35	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。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
36	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。	中央図書館 金剛図書館
37	おたのしみ袋 (大人用)	読書週間にあわせ、健康・趣味・生きがいなどのテーマごとの「本のおたのしみ袋」(図書館職員が選書)を提供することで、自分では手に取らない新たなジャンルの本との出会いができる。	
38	ウエルネス事業講座 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っている。	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。	
41	小学生育成事業	楽しく安全な居場所づくりや仲間づくりなど、児童の健全な育成を図ることを目的に活動する。	児童館
42	中学生育成事業	スポーツ、学習、レクリエーションなどの活動を通して、友達の輪を広げることを目的に活動する。	
43	親子ふれあい事業	親子で共に体験することを通してふれあいの機会を持ち、さまざまな交流、子育て支援、子どもの成長促進を図る。	
44	乳幼児クラブ事業	就学前の乳幼児とその保護者を対象に安心安全な居場所、友達を作る場、子育て情報を得る場として、保護者同士の交流を通して子どもとの関わり方を学ぶなどの活動を実施する。	
45	保育室開放事業 「の〜んびりん」	就学前の乳幼児とその保護者が自由に来館して、安心安全に、子どもや保護者同士の交流が深まる場所を提供する。	
46	ニューオージクラブ	乳幼児クラブやその経験者などで結成される子育てサークルを「ニューオージクラブ」として登録してもらい児童館の利用や活動を支援する。	
47	児童館メイト	児童館活動に参加している子どもの保護者や近隣地域の住民等で構成されており、保護者間の交流や子どもの健全育成や子育て支援に関する情報共有を図る。	

## 第三章 食育推進計画

## 基本理念

### 地域に根差した食でつながる、まちづくり

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。「食」をめぐる多くの課題がみられる中で、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。

本市では、平成27年3月に食育推進計画を策定し、「健全な食生活の実現」を目標に「食育推進のための4つの柱」をかかげています。

## 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. 食事の知識を養う、  
育てる

4. 地産地消！  
地域に根差した  
ネットワークづくり

## Ⅱ.市民アンケートの結果

### 1. 数値目標

#### (1) 生活習慣病の予防

達成指標	平成 26 年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
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	77.3%	○
朝食の欠食率（中2男子）	4.2%	0%	8.4%	×
朝食の欠食率（中2女子）	5.7%	0%	10.5%	×
朝食の欠食率 （20～30歳代男性）	29.3%	15%以下	20.7%	○
「よく噛んで味わって食べる」と答える人の割合（成人）	72.6%	80%以上	68.5%	×
自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人の増加	45.9%	70%以上	35.6%	×

平成26年より、主食・主菜・副菜を揃えて食べる日がほぼ毎日である人の割合は0.6%と微増しています。朝食の欠食率は中学2年生男子で4.2%、女子で4.8%増加しています。20～30歳代男性では8.6%減少しています。よく噛んで味わって食べる人の割合は4.1%の減少、食事の適量を理解している人の割合は10.3%減少していることがわかりました。

#### <今後の方向性>

毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べることは食事バランスを整え、健康管理の基本となります。健康教室やイベント、こども食堂等でメニューの紹介や取り入れ方を啓発します。中学2年生の朝食の欠食率について、家庭には健診や出前講座を通して、朝食の大切さや簡単なメニューの紹介を行い、生徒には学校での授業を通して伝えていきます。適正体重の維持には、定期的な計測（健診）も大切です。健康診査の受診勧奨も含め、ウェブサイトやメール配信を活用したり、食育関係団体と連携し、情報提供を行います。

## (2) 食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）

※家族と同居されている人のみ回答。

達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
「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	83.7%	×
「家族の誰かと一緒に食事をする」と答える人の割合 (成人)	74.1%	90%以上	73.9%	×

家族の誰かと一緒に食事をする機会は、平成26年より中学2年生では6.6%、成人では、0.2%減少しています。一人で食事をとる「孤食」は、核家族化の進行、外食産業や加工食品の進化、不規則勤務や長時間労働の他、子どもも塾や習い事があり、家族の帰宅時間が異なるなど、様々な要因があることがいわれています。また「孤食」は、好きなものばかりを食べる傾向になり、栄養が偏りがちになる他、コミュニケーション不足にもつながります。

### <今後の方向性>

他者と一緒に食事をとる「共食」は、コミュニケーション力や食事のマナーを身につけ、協調性や社会性を養うことができます。各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）、子ども食堂、イベント等の機会を活用し、共食の重要性や楽しく食卓を囲む大切さを啓発していきます。

### (3) 食事の知識を養う、育てる

達成指標	平成 26 年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
「食育」の認知度（中 2）	24.0%	80%以上	20.0%	×
「食育」の認知度（成人）	54.7%	80%以上	55.0%	○
「食育」に関心のある人の割合（中 2）	50.5%	85%以上	57.1%	○
「食育」に関心のある人の割合（成人）	76.0%	85%以上	72.9%	×
「食育ボランティア」への関心度（成人）	36.3%	45%以上	23.7%	×
「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	36.7%	○

中学 2 年生で「自分の食事を栄養のバランスを考えて選ぶ」と答える人の割合は、平成 26 年より 11% の上昇がみられました。

図 II-1-1 は中学 2 年生が「自分で食事を選ぶときに気を付けていること」について示したものです。栄養のバランスを考えて選ぶことより、好きなものを選ぶことの方が多くことがわかります。

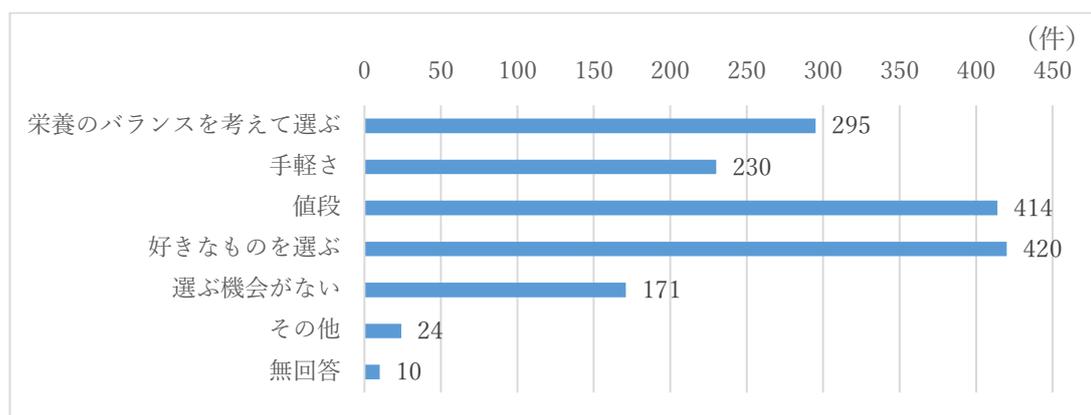


図 II-1-1 自分で食事を選ぶときに気をつけていること（中 2）複数回答

＜今後の方向性＞

広報・ウェブサイト・毎月19日に送信する食育メール・食育月間などのイベント等を活用して情報提供を行い、市民の食育に対する意識向上に努めていきます。

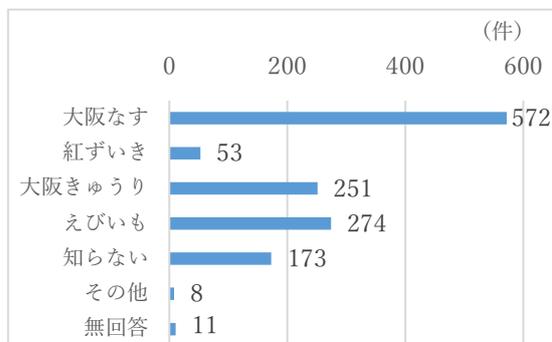
また、子どもの頃の食生活は、生涯にわたっての食生活の基礎となります。自分自身で正しく選ぶことができる力を育てていくことが重要であると考えます。食育関係団体や保育園・幼稚園、学校などの関係機関と連携し、知識の普及に努めていきます。

(4) 地産地消！地域に根差したネットワークづくり

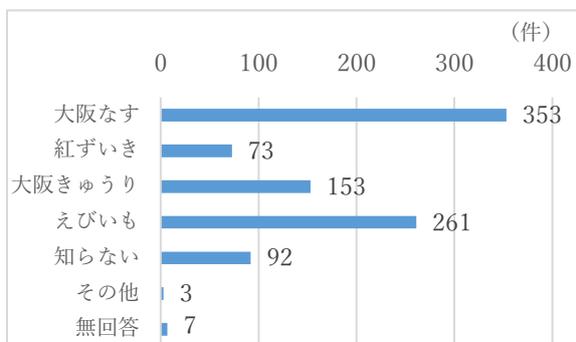
達成指標	平成26年 アンケート結果	第二次計画 目標値	令和元年 アンケート結果	評価
富田林産の農産物を「よく利用する」、「時々利用する」と答える人の割合（成人）	65.9%	75%以上	60.5%	×
富田林の農産物の認知度 （大阪なすを基準）（中2）	76.6%	85%以上	71.1%	×
富田林の農産物の認知度 （大阪なすを基準）（成人）	75.3%	85%以上	70.9%	×
農業体験をしたことが「ある」と答える人の割合（成人）	35.9%	45%以上	34.7%	×

富田林産の農産物を「よく利用する」、「時々利用する」と答える人の割合は平成26年よりも5.4%減少しました。富田林の農産物の認知度は平成26年よりも中学2年生では5.5%、成人では4.4%減少しました。農業体験をしたことが「ある」と答える人の割合は平成26年よりも1.2%減少しました。

次に図Ⅱ-1-2、図Ⅱ-1-3に中学2年生と成人の「特産物の種類別の認知度」を示しました。



図Ⅱ-1-2 富田林市の農産物の認知度  
（中学2年生） 複数回答



図Ⅱ-1-3 富田林市の農産物の認知度  
（成人） 複数回答

特産物には大阪なす、紅ずいき、大阪きゅうり、えびいもなどがあり、大阪なすの認知度が中学2年生、成人ともに一番高くなっています。

#### <今後の方向性>

地産地消を進めることで「生産者」と「消費者」の交流が生まれ、「顔が見える関係」ができます。この「顔が見える関係」から、消費者に安心感や生産者とふれあう楽しさといった付加価値が生まれ、地域の活性化につながります。また、地域の食材を活用することは、地域の伝統的な食文化の継承につながるといわれています。

農産物の認知度と利用度を向上させるために、乳幼児健診や教育の場を活用して、特産物の紹介やレシピなどの活用方法を紹介していきます。また、農業祭は市民が実際に特産物に触れる場であり、生産者と消費者の交流の場でもあります。このような機会を利用して、農産物を広めるとともに、地産地消を推進していきます。

## 2.中間評価結果に対する今後の方向性のまとめ

NO	分野	今後の方向性
1	生活習慣病の予防	各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）やイベント、出前講座、個別相談等を通して、朝食の大切さを伝えたり、簡単なメニューを紹介し、家庭で実践しやすい方法の情報提供を行います。適正体重の維持には定期的な計測（健診）を啓発、周知します。
2	食事そのものを楽しむ、ふれ合う（共食）	各保健事業（健康教室、健康相談、各種健診、地域の教室等）や子ども食堂、イベント等の機会を活用し、共食の重要性や楽しく食卓を囲む大切さを啓発します。
3	食育の知識を養う、育てる。	広報・ウェブサイト・毎月19日に送信する食育メール・食育月間などのイベント等を活用して情報提供を行い、食育に対する意識向上に努めます。また食育関係団体や保育園・幼稚園、学校などの関係機関と連携し、知識の普及に努めます。
4	地産地消！地域に根差したネットワーク作り	乳幼児健診や教育の場を活用して、特産物の紹介やレシピなどの活用方法を紹介します。また、農業祭や直売場等は市民が実際に特産物に触れる場であり、このような機会を利用して、農産物を広めるとともに、地産地消を推進します。

### 3.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 0% 成人男性(20~30代) 15%以下

③「よく噛んで味わって食べる」と答える人の割合 80%以上

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 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"> <li>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。</li> <li>早寝・早起・朝ごはんを普及する。</li> <li>「カミング30」「6024」運動について啓発する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>パンフレット(「食事バランスガイド」など)を活用する。</li> </ul>	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	イベント	食育月間(6月)、健康月間(9月)、農業祭(11月)などで栄養・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	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・保護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量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	保護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。	
10	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	栄養、規則正しい食生活などについて、情報を提供する。	
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
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。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
13	各講座	健康管理、食生活（地産地消等）に関する講座を行う。	中央公民館
14	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
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。生涯学習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。	生涯学習課
16	1週間の献立作成教室	健康的な食生活を送るため、旬の食材を取り入れたヘルシー料理教室の献立を参考に、献立作りのコツを学ぶ。	人権文化センター
17	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。	こども未来室
		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。	
18	子ども食堂運営支援事業	子ども食堂を運営する団体に対して、ネットワーク会議や研修会を通じて栄養・食生活に関する情報を提供する。	
19	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）
20	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。	大阪府富田林保健所
		地域で食育活動を行う地域活動栄養士会、特定給食研究会等の自主組織を育成支援する。	
		学校・保育所等への側面的な技術支援を行う。	
21	地域の特性を踏まえた食育推進事業	直売所へ旬の野菜を使ったレシピ集を設置し、野菜摂取等について啓発を行う。	
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。	
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。	食生活改善推進協議会
26	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。	
27	食と災害事業	ヘルスマイト独自に作成したハザードマップを普及する。	
28	減塩対策	減塩啓発を行うための媒体等作成する。	
29	生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業	食事バランス&減塩講座の開催・肥満予防&生活習慣病予防講座の開催	
30	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。	保険年金課

## (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 中学校2年生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"> <li>・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。</li> <li>・楽しく食卓を囲む大切さを啓発する。</li> <li>・パンフレット（「食事バランスガイド」など）を活用する。</li> <li>・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。</li> <li>・成人、高齢者に対して共食の必要性を啓発する。</li> </ul>	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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・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。	
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、保護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・保護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。	
7	イベント	食育月間（6月）、健康月間（9月）、農業祭（11月）などで栄養・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	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	共食や規則正しい食生活などについて、情報を提供する。	
9	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
10	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）	
11	各講座	健康管理、食生活（地産地消等）に関する講座を行う。	中央公民館
12	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
13	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。生涯学習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。	生涯学習課
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	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
16	子ども食堂運営支援事業	子ども食堂において、子どもや地域の大人が一緒になって子どもの共食の機会となるよう支援する。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
17	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
18	じないまち四季物語 「冬」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
19	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
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。	
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	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。	
23	キッズクッキング	小学生育成事業の活動において、月1回程度開催。自分で作る経験と作ったものを一緒に食べる楽しさを知ってもらう。	児童館

### (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 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 中学校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"> <li>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。</li> <li>パンフレット（「食事バランスガイド」など）を活用する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>旬の食材、行事食を給食に取り入れて知識を養う。</li> </ul>	
②育成・地域支援	
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	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	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。	
6	乳幼児健診	乳幼児・保護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。	
7	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。	
8	妊婦・乳幼児訪問	食生活を確認し、規則正しい生活リズムや食生活を示し、適切な食事を提案するなど生活習慣の改善を支援する。	
9	イベント	食育月間（6月）、健康月間（9月）、農業祭（11月）などで栄養・規則正しい食生活など食育について、情報を提供する。	
10	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	栄養、規則正しい食生活、食育などに関する知識や情報を提供する。	
11	小学校の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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、児童に対するの食育をテーマにした授業などを行う。</li> </ul>	学校給食課
12	中学校の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>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。</li> </ul>	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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	小学校5年生が米の生産農家に見学へ行く。	
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	健康管理、食生活（地産地消等）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。生涯学習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。	生涯学習課
19	1週間の献立作成教室	健康的な食生活を送るため、旬の食材を取り入れたヘルシー料理教室の献立を参考に、献立作りのコツを学ぶ。	人権文化センター
20	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る。	子ども未来室
21	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。	
22	子ども食堂運営支援事業	子ども食堂を運営する団体を育成するとともに、活動を支援する。	
23	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
24	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産野菜の生産拡大及び食農教育の推進を図る。	
25	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る。	農業振興課
26	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。	
27	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。	
28	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」の協力店増加に向けた支援及び「V.O.S.メニュー（Vegetable:野菜たっぷり、Oil:適油、Salt:適塩）」の提供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
29	ウェルネス事業講座	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）
30	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。	
31	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
32	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。	
33	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。また、在宅介護者への栄養管理のポイントに関する講座を行う。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
34	食と災害事業	ヘルスメイト独自に作成したハザードマップを普及する。	食生活改善推進協議会
35	減塩対策	減塩啓発を行うための媒体等作成する。	
36	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。	

#### (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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
②地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域に根ざしたイベントを開催する。</li> <li>・農業体験や栽培活動などの体験の場の情報を発信する。</li> <li>・地域の食材を取り入れた料理教室を開催する。</li> </ul>

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
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を提案するなど食生活習慣の改善を支援する。	
5	イベント	食育月間（6月）、健康月間（9月）、農業祭（11月）などで栄養・規則正しい食生活や市内の農産物等について、情報を提供する。	
6	保健事業案内・広報・市ウェブサイト・メール配信	栄養、規則正しい食生活、食育などについて、情報を提供する。	学校給食課
7	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。 給食日より（もりもりつうしん）の発行や保護者への試食会、児童に対するの食育をテーマにした授業などを行う。	
8	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。	
9	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。	こども未来室
10	子ども食堂運営支援事業	子ども食堂を運営する団体間や食材提供者とのネットワークを構築する。	
11	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。生涯学習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。	生涯学習課
12	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を行う。 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、地産地消を推進を行う。	農業振興課
13	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する。 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子供の会話が出来る場の提供。 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。	

No	事業名	具体的な取り組み内容	所管課
14	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
15	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る。	
16	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。	
17	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。	
18	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
19	じないまち四季物語 「冬」新春・初鍋めぐり	地元の方の協力で各種鍋を提供する。	食生活改善推進協議会
20	地域や自主グループからの依頼	健康づくりのための食生活について、全ての年代層に対して調理実習、講座を通して食育をすすめる。	
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	「富田林産でつくろう」 ～四季の地場産食材でつくる料理教室～	富田林産の食材でお菓子や料理をつくることを通じて、ふるさとへの理解を深める。	中央公民館

## 第四章 参 考 资 料

■用語の解説

	用 語	解 説
ア	アクティブガイド	「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、示されたガイドラインのことです。
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	きょうじよく 共 食	誰かと食事を共にすること。
	きんえんちりょう 禁煙治療	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（35歳以上の者）、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、健康保険等が治療に適応されます。
ケ	けんこうじゆみょう 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。
	ゲートキーパー	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）ができる人のことで「命の門番」といわれます。
コ	こしよく 孤 食	一人で食事をとること。
シ	しゅうしよくきけつあつ 収縮期血圧	「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。
	かくちようきけつあつ 拡張期血圧	
	しゅさい 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。

シ	しゅしよく 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。
	しゅりゆうえん ふくりゆうえん 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含まれます。
	しよくいく 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。
	しよくいく 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たり、実習を行うなど、学校や地域からの要請を受けて食育活動を実践する方のことです。
セ	せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病	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のことです。
テ	てきせいたいじゅう 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	とくていけんこうしんさ 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。

ナ	<p style="text-align: center;">なかしょく 中食</p>	<p>レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる「内食（ないしょく）」の中間にあつて、市販の弁当やそう菜等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外等へ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食事として食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称です。</p>
フ	<p style="text-align: center;">ふくさい 副菜</p>	<p>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。</p>
ロ	<p style="text-align: center;">6024<sup>うんどう</sup> 運動 (ロクマルニヨンウンドウ)</p>	<p>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送れるといわれています。</p>
	<p style="text-align: center;">ロコモティブシンドローム (通称ロコモ： <sup>うんどうきしょうこうぐん</sup> 運動器症候群)</p>	<p>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に生活の中に取り入れることが大切です。</p>

健康とんだばやし21（第二次）及び食育推進計画 中間評価

令和2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  
（富田林市立保健センター）

〒584-0082 富田林市向陽台一丁目3番35号  
TEL：0721-28-5520/FAX：0721-29-7760