

# 【素案】

第 4 次・健康たかつき 2 1

(第 4 章・第 5 章)

令和 6 (2024) 年 3 月

高槻市



# 目次

<b>第1章 計画の策定に当たって</b> .....	
(1) 健康を取り巻く社会環境.....	
(2) 国・大阪府の動向.....	
(3) 高槻市の健康増進計画及び食育推進計画の沿革.....	
(4) 計画策定の趣旨及び目的.....	
2 計画の名称、位置づけ、期間.....	
(1) 計画の名称.....	
(2) 計画の位置づけ.....	
(3) 計画の期間.....	
3 計画の策定体制.....	
(1) 計画策定機関.....	
(2) アンケート調査の実施.....	
(3) パブリックコメントの実施.....	
<b>第2章 健康を取り巻く状況</b> .....	
1 人口と年齢構成.....	
2 出生の状況.....	
3 死亡の状況.....	
4 平均寿命と健康寿命.....	
5 がん検診の受診状況.....	
6 国民健康保険加入者の受診状況.....	
7 要支援・要介護認定者の状況.....	
<b>第3章 第3次・健康たかつき21の評価</b> .....	
1 目標達成状況.....	
2 第3次・健康たかつき21の総評.....	
3 各目標項目及び評価.....	

前回  
審議  
済

## 第4章 計画の基本的な考え方..... 4-1

- 1 基本理念・全体目標・基本視点..... 4-1
  - (1) 基本理念（目指すべき目標像）..... 4-1
  - (2) 全体目標..... 4-2
  - (3) 基本視点..... 4-2
- 2 取組体系..... 4-4
- 3 目標設定の考え方..... 4-6
- 4 推進体制・評価体制..... 4-7
  - (1) 計画の推進体制..... 4-7
  - (2) 進行管理と評価..... 4-8

## 第5章 計画の取組内容..... 5-1

- 1 全体目標..... 5-1
  - (1) 健康寿命の延伸..... 5-1
- 2 生活習慣の改善..... 5-2
  - 分野1 栄養・食生活・食育..... 5-2
  - 分野2 身体活動・運動..... 5-6
  - 分野3 休養・こころ..... 5-8
  - 分野4 歯・口腔の健康..... 5-10
  - 分野5 たばこ（喫煙）..... 5-12
  - 分野6 アルコール（飲酒）..... 5-14
- 3 生活習慣病の発症予防・重症化予防..... 5-16
  - 分野7 がん..... 5-16
  - 分野8 循環器疾患..... 5-18
  - 分野9 糖尿病..... 5-20
- 4 健康づくりを支える社会環境..... 5-22
  - 分野10 健康づくりを支える社会環境..... 5-22

## 1 基本理念・全体目標・基本視点

## (1) 基本理念（目指すべき目標像）

『全ての市民が健やかで心豊かに  
暮らせるまち・たかつき』

健康に関する考え方は人それぞれですが、「生きがいを持って健やかに暮らしたい」「元気に長生きしたい」という思いは、多くの市民に共通する願いです。

本市では、これまでさまざまな関係機関・団体と協力して、市民の主体的な健康づくりを支援し、身体の健康をはじめ、家族のきずな、地域や社会とのつながりなど心の健康につながる取組、健全な食生活を自ら実践できる人を育てる食育の取組を推進するとともに、それらを支える社会環境の整備に取り組んできました。

その成果として、本市は全国及び大阪府と比べて健康寿命が長く、悪性新生物（がん）などの疾患による死亡率が低いなど、一定の成果が得られています。

他方で、メタボリックシンドロームの該当者や高血圧の有病者の増加など、取り組むべき課題もあります。また、健康に関心の薄い人も含め、幅広く健康づくり・食育を推進するためには、健康につながる食環境や身体活動・運動を促す環境など、自然に健康になれる環境づくりに取り組むことが必要です。

こうした課題に対し、実効性をもって取組を進めるためには、これまで以上に様々な分野と緊密に連携し、本市のまちづくりと一体となって総合的に推進することが重要となります。

本市におけるまちづくりの目標と方向性を示す「第6次高槻市総合計画」では、健康・医療の分野において「全ての市民が健やかで心豊かに安心して生活できるまち」を目指すこととしています。

これらを踏まえ、本計画では、基本理念（目指すべき目標像）として、「全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち・たかつき」を掲げ、本市の健康づくり・食育を推進します。

## (2) 全体目標

### 健康寿命の延伸

基本理念である「全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち・たかつき」を実現するためには、市民一人ひとりが健康で、毎日を元気にいきいきと暮らせることが必要です。

そのためには、各々が生活習慣の改善、各種疾病の予防、社会環境の整備など、生活の質の向上に取り組み、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばすことが重要です。

健康寿命の延伸は第1次の「健康たかつき21」から一貫して掲げている目標であり、また、国の「健康日本21（第三次）」においても最終的な目標として示されています。

健康づくり・食育の取組全てが「健康寿命の延伸」につながることから、引き続き本計画の全体目標とします。

## (3) 基本視点

基本理念を実現するために、これまでの取組の方向性、成果と課題を踏まえ、次の視点をもって健康づくりに取り組みます。

### <視点1> 市民主体で推進する健康づくり

健康づくりの主体は「市民」です。

基本理念を実現するためには、「自らの健康は自らが守る」という考えのもと、市民一人ひとりの意識と行動の変容が重要です。

そのためには、市民自らが自分の健康に関心を持ち「ヘルスリテラシー<sup>※1</sup>」の向上を図ることが必要です。

#### 【用語解説】

※1 ヘルスリテラシー：健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して最善の健康行動を選択することができる能力

## ＜視点2＞ ヘルスプロモーションの考え方に基づく健康づくり

健康づくりは、個人の努力だけで成し遂げることは難しく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境から大きな影響を受けます。そのため「ヘルスプロモーション<sup>※2</sup>」の考え方にに基づき、健康づくりを支える社会環境の質の向上を図ることが重要です。

家族や市民相互が支えあい、住みよい地域社会をつくる「地域づくり」をはじめ、豊富な知識や幅広いネットワークを有する地域の団体、関係機関、企業等による連携を深め、「ソーシャルキャピタル<sup>※3</sup>」の醸成を促し、あらゆる世代の健康づくり・食育を支える社会環境の整備を推進します。

さらに、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進するため、意識しなくても健康につながる食環境、身体活動・運動を促す環境など、そこに生活しているだけで自然に健康になれる環境づくりを進めることが重要となります。

今後は、ICT（情報通信技術）などのデジタル技術を積極的に活用し、より実効性のある取組を進めることが必要です。

## ＜視点3＞ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、「人生100年時代」が本格的に到来することをまえ、長期的視野に立った取組が必要です。

そのため、引き続き各ライフステージ（子ども期、成壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）やライフスタイル、多様な暮らしに対応した健康づくり・食育を進めます。

また、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けている可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、連続的に捉える必要があり、「ライフコースアプローチ<sup>※4</sup>」を踏まえた切れ目のない生涯を通じた取組を推進します。

### 【用語解説】

※2 ヘルスプロモーション：人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスで、各個人がより良い健康のための行動をとることができるような政策等も含めた環境を整えること

※3 ソーシャルキャピタル：人々の協調行動を活発にすることによって、地域における社会問題の解決能力を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴

※4 ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた考え方

## 2 取組体系

基本理念及び全体目標の実現に向けて、前述の基本視点を踏まえた、具体的な取組体系は以下のとおりです。

### (1) 生活習慣の改善

個人の健康づくりを推進するにあたっては、「栄養・食生活・食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころ」、「歯・口腔の健康」、「たばこ（喫煙）」、「アルコール（飲酒）」の6つの分野において、望ましい生活習慣を身につけ、実践することが重要です。本市の状況を踏まえ、分野ごとに効果的な取組を推進します。

### (2) 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は、正しい知識を持ち、望ましい生活習慣を実践することで、発症予防及び重症化予防につなげることができます。また、かかりつけの医療機関、歯科医療機関、薬局をもち、定期的に健（検）診を受診することで、疾病リスクの早期発見、早期治療など、適切な医療につなげることができます。生活習慣病の発症予防及び重症化予防を図るため、保健・医療関係者と協力し、疾病に応じた取組を推進します。

### (3) ライフステージ及びライフコースアプローチを踏まえた取組

各ライフステージ（子ども期、成壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）により健康課題は異なり、それに応じた取組内容も異なることから、ライフステージごとの取組を推進します。あわせて、人の生涯を経時的に捉えるライフコースアプローチの視点を盛り込みます。

#### <ライフステージの区分>



### (4) 健康づくりを支える社会環境

健康づくりは、個人の努力だけで成し遂げることは難しく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境から大きな影響を受けるため、健康づくりを支える社会環境の質の向上を図っていきます。

これらの取組体系を整理し、「健康を築きあげていく」経過を城に見立てて体系的に表したものが次ページの図となります。

取組体系のイメージ



### 3 目標設定の考え方

本計画を効果的に推進していくため、取組の進捗管理及び評価に必要となる目標（評価指標）及び目標値について、以下の考え方に基づき設定しました。全体目標を1分類2項目、分野別目標を10分野48分類107項目としています。

#### 基本的な考え方

- 既存の事業実績、調査資料等を可能な限り活用して設定する。
- 国及び大阪府等との比較や、本市での経年比較が可能なものとする。
- 可能な限り、各項目において定量的な数値目標を設定し、困難な場合は定性的な目標を設定する。

#### （1）「前計画からの継続項目」について

→ 前計画における目標値達成状況に応じて、国や大阪府の目標値、本市の過去の増減率の推移等を勘案して設定する。

#### （2）「本計画における新規項目」及び「前計画からの修正項目」について

→ 現状値に応じて、国及び大阪府の目標値に準ずるか、本市独自に設定する。

## 4 推進体制・評価体制

### (1) 計画の推進体制

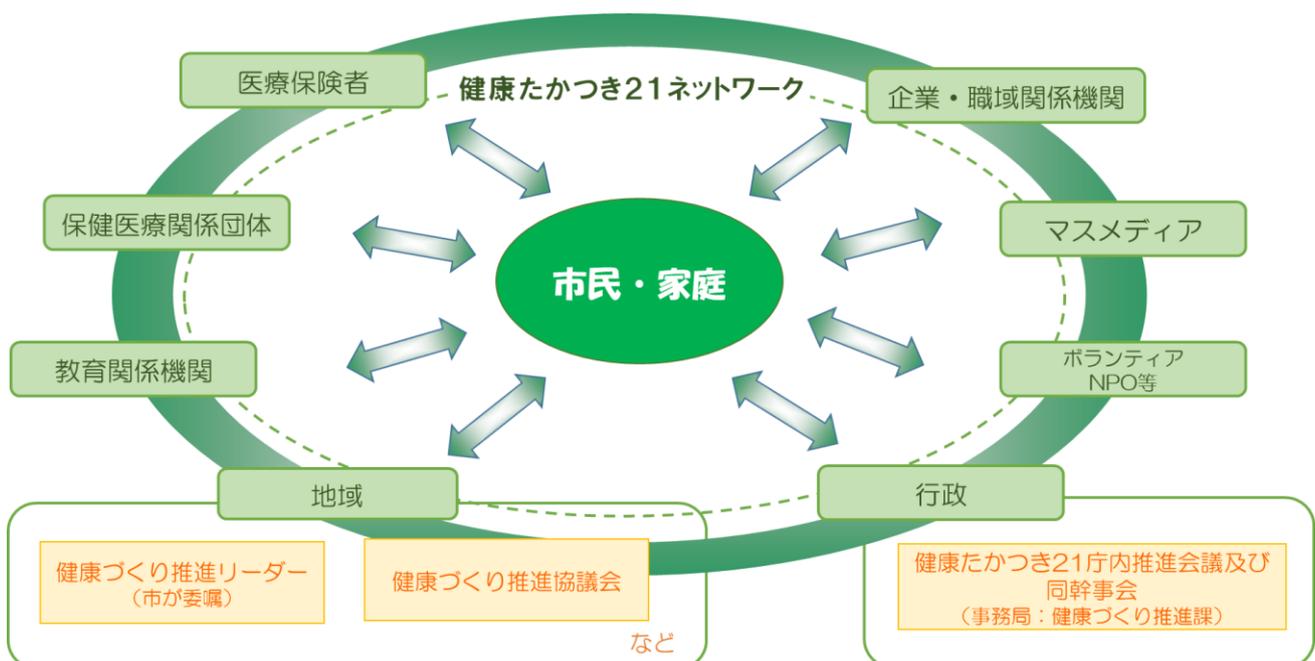
本計画では、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組むとともに、地域、保健医療専門家、医療保険者、教育関係機関、ボランティア・NPO、マスメディア、企業、行政などの多様な主体がそれぞれの特性を活かした役割分担のもと、連携・協働して健康づくり・食育を推進します。

地域における取組においては、健康づくり推進リーダーが活動する地区コミュニティや民生委員・児童委員、福祉委員、教育関係機関などが相互に連携しながら取り組みます。

また、健康都市宣言を契機に発足した「高槻市健康づくり推進協議会」をはじめ、様々な市民団体、事業者等が健康づくりや食育の推進に向け、連携協力して活動するために組織された「健康たかつき21ネットワーク」など、これまで本市における健康づくり・食育の推進に大きく寄与してきた組織・ネットワークを今後も活用し、本計画を推進します。

行政においては、各分野の参画による全庁的な推進体制として、「健康たかつき21庁内推進会議」及び同幹事会を開催し、庁内関係部署と情報共有しながら効果的・効率的に取組を進めます。

#### <健康たかつき21推進体制イメージ>

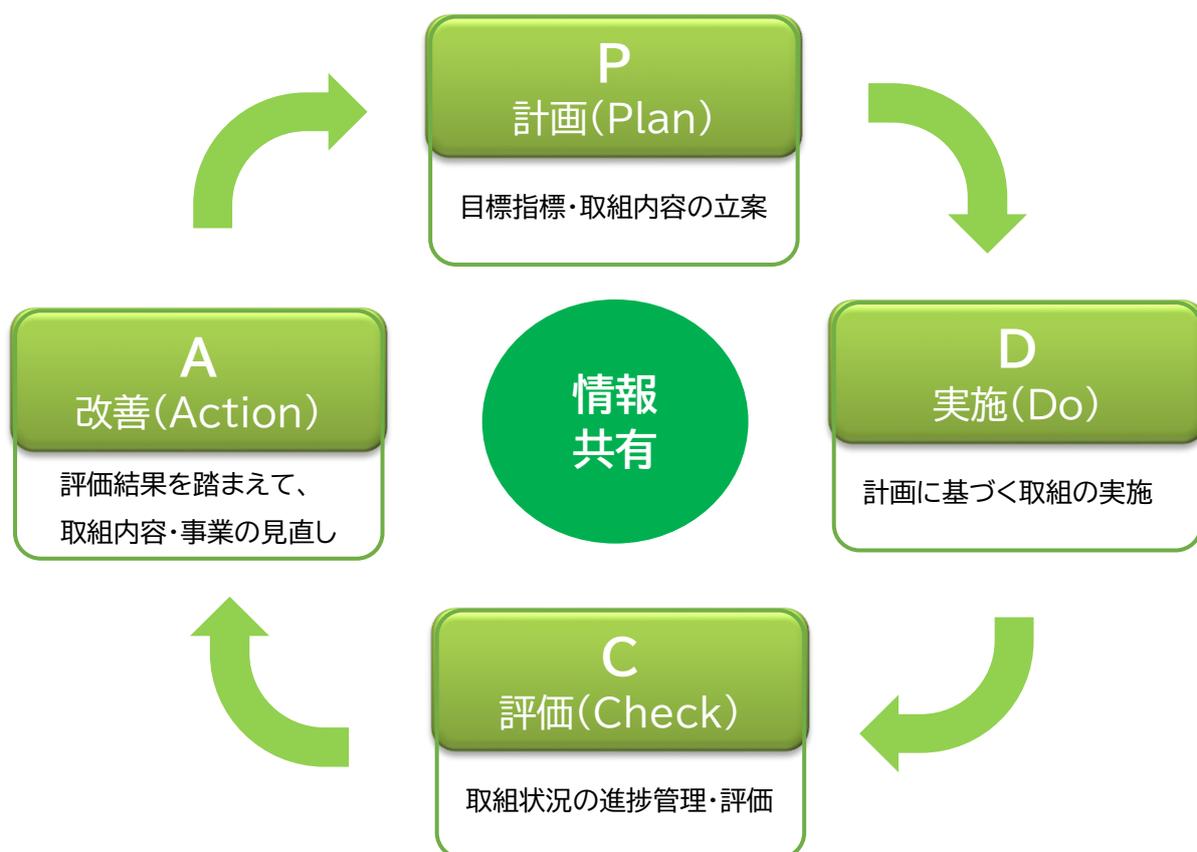


## (2) 進行管理と評価

本計画の目標達成に向けて、PDCAマネジメントサイクルを運用し、効果的・効率的に施策・事業を推進していきます。そのため、関係団体・企業、行政などによる取組や事業をそれぞれ年度ごとに把握し、行政内の「健康たかつき21市内推進会議」及び同幹事会や、市議会議員、学識経験者、各関係団体の代表者、公募市民等で構成される「高槻市保健医療審議会」において、取組成果や課題について検討し、次の事業展開に生かしていきます。

また、把握した取組状況は、市ホームページにおいて公開し、広く発信することで取組の推進を図ります。

### <進捗管理と評価体制>



# 第 5 章

## 計画の取組内容

基本理念の実現に向けて、各分野における「めざす姿」、「目標項目と目標値」、「市民(ライフステージ別)・地域・関係機関・関係団体・行政の具体的な取組」を示します。

### 1 全体目標

#### (1) 健康寿命の延伸

健康寿命は、平均寿命から日常生活に制限のある「不健康な期間」を差し引くことで求められます。そのため、平均寿命を延ばし、「不健康な期間」を短くすることで健康寿命を延ばすことができます。

基本理念「全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち・たかつき」を実現するためには、市民一人ひとりの「不健康な期間」をできる限り短くすること、すなわち、平均寿命と健康寿命の差を短縮することがより重要となります。

「健康寿命の延伸」は、個人の生活習慣の改善や各種疾病の発症予防・重症化予防、社会環境の整備や質の向上を通じて、地域社会全体として生活の質の向上に取り組んだ結果として実現するものであり、本計画の取組を総合的かつ効果的に推進することで目標達成を目指します。

#### 目標項目と目標値

目標項目				現状値 令和 4 年度 (2022 年度)	目標値 令和 16 年度 (2034 年度)
全体	健康寿命の延伸	男性	健康寿命	82.2 (令和 2 年) ※1	平均寿命の増 加分を上回る 健康寿命の 増加
			平均寿命	83.6 (令和 2 年) ※1	
		女性	健康寿命	86.0 (令和 2 年) ※1	
			平均寿命	89.1 (令和 2 年) ※1	

※1 大阪府健康づくり課提供

## 2 生活習慣の改善

### 分野1 栄養・食生活・食育

私たちの体は、食べることによってつくり、活動するためのエネルギーを得ています。「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために重要です。

近年、「食」をとりまく環境の変化に伴い、栄養バランスの偏った食生活や生活習慣病の増加が問題となっており、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。

市民一人ひとりが「食」を大切にすることを高め、食に関する正しい知識を習得し、生涯を通じて望ましい食生活を実践できるよう、「栄養・食生活・食育」を総合的に推進していきます。

#### めざす姿

自分の適正体重を知り、バランスのよい食生活を実践し、家族や周りの人と一緒に食を楽しむ。

#### 目標項目と目標値

目標項目		現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
1-1	朝食を欠食する人の減少	小学5年生	12.0%	0.0%
		中学2年生	17.7%	0.0%
		高校2年生	24.4%	0.0%
		20~39歳	25.3%	15.0%
1-2	適正体重を維持している人の増加	10歳(小学5年生)の肥満傾向児	9.6%※1	減少
		13歳(中学2年生)の肥満傾向児	8.1%※1	減少
		20~39歳女性のやせ	18.8%	15.0%
		20~69歳男性の肥満	31.8%	30.0%
		40~69歳女性の肥満	15.1%	15.0%
		65歳以上の低栄養傾向	21.3%	13.0%

目標項目			現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
1-3	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる人	20歳以上	42.7%	50.0%
			20~39歳	38.5%	40.0%
		塩分を控える	20歳以上	54.7%	70.0%
		野菜をしっかり食べる	20歳以上	33.3%	50.0%
1-4	食生活の課題の改善や適切な食生活の維持に意欲のある人の増加	男性	88.1%	93.0%	
		女性	92.3%	93.0%	
1-5	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の増加	20歳以上	65.6%	80.0%	
1-6	食育に関心を持っている人の増加	20歳以上	95.5%	97.0%	
1-7	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	20歳以上	8.4回※2	11回	
		小学5年生	10.6回※2	11回	
		中学2年生	8.9回※2	11回	
		高校2年生	7.3回※2	11回	
1-8	ゆっくりよく噛んで食べる人の増加	20歳以上	51.4%	55.0%	
1-9	地域や家庭で受け継がれてきた、和食に代表される伝統的な料理や作法等を継承して、伝えている人の増加	20歳以上	51.5%	55.0%	

※1 高槻市学校保健統計

※2 1週間当たりの回数を表しており、すべて「共食」した場合は14回

## 市民の取組

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食を毎日食べます。</li> <li>○自分の適正体重を知り、適正体重を維持します。</li> <li>○家族や周りの人と一緒に食事を食べる回数を増やします。</li> <li>○家庭の味、和食や食の作法などを次世代に伝えていきます。</li> </ul>
子ども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受診し、妊娠週数・月齢・年齢に応じた成長・発達を確認します。</li> <li>○素材そのものの味をおいしいと感じられる感性を育みます。</li> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけます。</li> <li>○色々な食材を知り、好き嫌いせずバランスよく食べ、自分で選択できる力をつけます。</li> <li>○自分で食事を用意できる力をつけます。</li> </ul>
成壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択するように心がけるとともに、次世代にその知識を伝えます。</li> <li>○自分に適した食事量と食事内容を知り、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとります。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しく3食食べます。</li> <li>○自分に必要な栄養素（主にたんぱく質・カルシウム）を意識し、バランスよく食べ、筋肉や骨を丈夫に保ちます。</li> </ul>

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域における各種栄養教室や栄養相談を通して、バランスのよい食事の大切さや年代に応じた栄養のとり方など、食に関する知識の普及・啓発を行います。
- 地域のボランティアの協力により、食事会を行います。
- 食中毒予防のための街頭キャンペーンを行います。

## 行政の取組

- 健康教室などの各種教室を通して、生活習慣病を予防するための知識の普及・啓発を行います。
- 食育SATシステムを活用した栄養指導や栄養教室を開催し、バランスのよい食生活や適正体重について啓発します。
- 乳幼児期における生活リズムと食生活の重要性を啓発し、乳幼児の発達段階に応じた望ましい食習慣の定着を図ります。

- 保育所や学校での給食を通じて、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の定着を図ります。また、季節や行事にちなんだ伝統的な食文化について啓発します。
- 塩分控えめな「適塩」の食事の重要性を啓発する「はにたん適塩プロジェクト」を推進します。
- イベントに合わせた展示や市ホームページ、SNSなどを活用し、「食」に関する情報発信を行い、「食」の大切さを周知・啓発します。
- 介護予防活動において、低栄養の予防に関する普及・啓発を推進します。
- 栄養成分表示・誇大広告の禁止などに関する適切な情報提供を行うとともに、食品・広告業者への相談や指導を行います。
- 食品の安全性（食中毒や食品衛生等）に関する知識の普及・啓発を行います。
- 農業体験等自然との触れ合いを通じて、「食」への関心を高めます。

## 分野2 身体活動・運動

私たちの体を支える骨や筋肉は、「身体活動・運動」により適度な刺激を受けることで強くなり、維持されます。また、日頃から身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけでなく、ストレスの解消などメンタルヘルス対策や生活の質の向上にもつながります。

一方、「身体活動・運動」が不十分であれば、運動器（骨・関節・筋肉など）の機能低下を招き、ロコモティブシンドロームなどを引き起こすリスクが高まり、高齢者の要介護状態へとつながります。

そこで、市民が「身体活動・運動」の重要性を理解し、日常生活の中で自分の体力や体調に応じて運動を継続できるように取り組んでいきます。

### めざす姿

日常生活でこまめに体を動かし、自分に合った無理のない運動習慣を身につける。

### 目標項目と目標値

目標項目				現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)
2-1	日常生活における歩数の増加	20~64歳	男性	5,023歩※1	8,000歩
			女性	4,606歩※1	8,000歩
		65歳以上	男性	4,226歩※1	6,000歩
			女性	4,158歩※1	6,000歩
2-2	日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がける人の増加	男性		72.1%	80.0%
		女性		75.0%	80.0%
2-3	運動習慣者（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人）の増加	20~64歳	男性	27.3%	30.0%
			女性	22.2%	30.0%
		65歳以上	男性	40.1%	50.0%
			女性	47.9%	50.0%
2-4	運動やスポーツを習慣的にしていない子どもの減少	小学5年生	男子	6.8%	4.4%
		女子	10.1%	7.2%	
2-5	外出について積極的な態度を持つ人の増加	65歳以上	男性	54.9%	70.0%
		女性	68.3%	70.0%	

※1 アンケートの選択肢の中間値を歩数に換算

## 市民の取組

全世代共通	○身体活動・運動の重要性を理解し、日常生活の中で意識的に体を動かすよう努めます。
子ども期	○遊びを通じて体を動かします。 ○体を動かす遊びやスポーツなどを習慣的に行います。 ○クラブ活動や地域のスポーツ活動に積極的に参加します。
成壮年期	○自分の体力に合った運動を見つけ、楽しく続けます。 ○日常生活の中で歩くことを心がけたり、自分にあった運動を行う等、活動量を増やします。
高齢期	○筋力強化に努め、積極的に体を動かします。 ○地区活動への参加や趣味を持つことで、外出の機会を増やします。

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域において、健康づくり推進リーダーやスポーツ推進委員などが中心となって、健康体操やウォーキング大会、運動会、スポーツ大会、健康講座などを行います。
- 高槻の歴史文化を学びながら、市内を散策する歴史散歩（ハイキング）を行います。
- 事業所において、始業時のラジオ体操や高槻もてもて筋力アップ体操を行います。

## 行政の取組

- 市民が主体的に身体活動・運動に取り組むきっかけとなるよう、市民プールや総合体育館等で体力づくり教室等を実施し、市民の健康増進、スポーツの推進等に取り組みます。
- インターネット、SNSなどを活用するとともに、各種教室を通して、気軽にできる体力・健康づくりの啓発を行います。
- 運動習慣の定着化が図れるよう、住民主体の通いの場の充実を図ります。
- 健康講座やイベント、各種事業等において、体組成測定を利用した啓発やフレイル予防の指導助言、実践を交えた健康教育等を行います。
- 市立小中学校の運動場・体育館を開放し、青少年の健全育成や生涯スポーツの推進を図ります。
- 都市公園に健康遊具を設置するなど、気軽に運動に取り組める環境を整備します。

## 分野3 休養・こころ

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な要素の一つです。しかし、近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレスから、こころの健康を損なう人が増えています。こころの不調は、うつ病をはじめとするさまざまな精神疾患と関連しているため、早期に発見し、予防や治療につなげることが重要です。

こころの健康を保つためには、栄養バランスのよい食事や適度な運動に加え、十分な睡眠・休養をとること、ストレスと上手に付き合うことが特に大切です。

また、こころの不調に早く気づき、速やかに対応することが重要であり、相談支援体制など環境づくりが必要です。

そこで、睡眠による休養の重要性やこころの健康に関する正しい知識の普及・啓発を行うとともに、相談支援体制の充実に取り組みます。

### めざす姿

十分な睡眠・休養や自分なりのストレス解消法により、こころの健康を保つ。

### 目標項目と目標値

目標項目		現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
3-1	睡眠で休養がとれている人の増加	20~59歳	73.8%	75.0%
		60歳以上	81.4%	90.0%
3-2	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の減少	20歳以上	K6得点※1 10点以上 12.5%	K6得点 10点以上 9.4%

※1 K6とは合計得点が高いほど、気分・不安障害の可能性が高いことを表す指標

## 市民の取組

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一人で、悩みごとなどを抱え込まず、相談できる人・場所を見つけ、早めに相談します。</li> <li>○自分に合ったストレス解消の方法を見つけます。</li> <li>○睡眠・休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送ります。</li> </ul>
子ども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝・早起きを心がけ、生活のリズムを整えます。</li> <li>○夜更かしをさけて、体内時計のリズムを保ちます。</li> </ul>
成壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に必要な睡眠時間を知り、睡眠時間を確保できるように努めます。</li> <li>○質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとります。</li> <li>○悩みを抱えている人に気づき、声かけ、話を聞いて、専門機関につなげます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○昼夜のメリハリをつけ、適度な運動を行うことで、質の良い睡眠を心がけます。</li> <li>○趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。</li> </ul>

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- こころの健康について、正しい知識をもち、必要な時は専門機関に相談することができるよう、周知・啓発を行います。
- 事業所において、ストレスチェックの実施や、メンタルヘルスに関する研修・講習会を行います。
- 助産所において、育児負担の軽減のための相談・指導を行います。

## 行政の取組

- こころの健康問題や精神疾患について講座を行うとともに、関係機関等と連携し、相談や支援を行います。
- 妊娠・出産・子育てやこころの相談に対して、地域で構築されているネットワーク等と連携を図りつつ支援を行うほか、それらを解消できる場所の情報提供を行います。
- 小中学校へのスクールカウンセラーの派遣を行い、いじめや不登校などの早期発見・早期対応に努めます。
- 女性のためのからだと心のセミナーを実施し、自分の健康について主体的に考えることを啓発します。
- 地域において相談支援活動を行う体制の強化を図ります。

## 分野4 歯・口腔の健康

「歯・口腔の健康」は、口から食べる喜び、話す楽しみなど、生活の質に深く関係し、精神的、社会的な健康にも大きく影響します。また、口腔の疾患（歯周病など）が様々な全身の疾患（糖尿病など）と関連していることが報告されており、歯・口腔の健康と全身の健康は密接に関係しています。

歯と口腔の健康を保つためには、子どもの頃からの正しい歯磨き習慣に加え、かかりつけ歯科医を持って定期的に歯科健診を受診し、歯を失う主な原因となるむし歯と歯周病を予防することが重要です。

生涯にわたって自分の歯で食べることができるよう、正しい知識を普及し、「歯と口腔」の健康づくりに取り組みます。

### めざす姿

定期的に歯科健診を受診し、自分に合った口腔ケアを行い、生涯にわたって自分の歯で食べることができる。

### 目標項目と目標値

目標項目		現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
4-1	むし歯のない子どもの増加	3歳	91.3%※1	95.0%
		12歳 (中学1年生)	78.2%※2	95.0%
4-2	歯肉に炎症所見を有する人の減少	20~39歳	25.3%	15.0%
4-3	歯周病を有する人の減少	40歳以上	49.4%	40.0%
4-4	よく噛んで食べることができる人の増加	50歳以上	69.0%	80.0%
4-5	歯の喪失の防止（40歳以上で自分の歯が19歯以下の人）の減少	40歳以上	30.8%	5.0%
4-6	80歳で20歯以上自分の歯を有する人の増加	80歳 (75~84歳)	46.2%	85.0%
4-7	60歳で24歯以上自分の歯を有する人の増加	60歳 (55~64歳)	69.6%	95.0%
4-8	定期的な歯科健診の受診者の増加	20歳以上	67.1%	95.0%

※1 高槻市3歳6か月児健康診査実績

※2 大阪府学校歯科医会調査

## 市民の取組

全世代共通	○むし歯や歯周病予防について正しく理解し、かかりつけ歯科医院を持ち、年に1回以上、歯科健診を受診します。
子ども期	○妊婦歯科健診、乳幼児健診を受診します。 ○よく噛んで食べる習慣を身につけます。 ○正しい歯みがきの方法と習慣を身につけます。
成壮年期	○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを行うことで、歯周病と歯科疾患を予防します。 ○60歳になっても24本以上自分の歯を保つことを目指します(6024運動)。
高齢期	○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを行うことで、いつまでもおいしく食べるために、口腔機能の維持・向上に努めます。 ○80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指します(8020運動)。

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- かかりつけ歯科医院の受診を勧めます。
- 地域において、歯及び口腔に関する健康づくりの意識を高めるため、歯や口腔の健康に関する健康講座を開催します。
- 地域住民に対し、定期的な歯科健診受診勧奨を行います。

## 行政の取組

- 乳幼児健診や未就学児を対象にした教室を通して、乳幼児の歯の健康についての知識を普及・啓発します。
- 小中学校や保育所、認定こども園等における歯科健診や正しい歯の磨き方等の歯科指導を実施し、むし歯予防について啓発します。
- 歯と口腔に関する健康づくりの意識を高めるため、知識の普及啓発や各種教室、市民歯学講座等を開催します。
- 定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。

## 分野5 たばこ（喫煙）

たばこは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）やがん、脳卒中や虚血性心疾患等の循環器疾患をはじめとする様々な疾病を発症する原因となります。

また、受動喫煙は虚血性心疾患やがんに加え、乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群等の原因となるほか、妊娠中の喫煙は、低出生体重児・胎児発育遅延や早産等のリスクを高めるなどの悪影響を及ぼすといわれています。

たばこに関する正しい知識を広めるとともに、喫煙率の減少と受動喫煙の防止、20歳未満及び妊娠中の喫煙をなくすように取組を進めます。

### めざす姿

禁煙に取り組み、受動喫煙をさせない。

### 目標項目と目標値

目標項目			現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
5-1	COPDの死亡率の減少		7.7 (令和3年) <sup>※1</sup>	減少	
5-2	喫煙率の減少		男性	14.4%	
			男性(40~64歳)	20.2%	
			女性	2.6%	
5-3	20歳未満の人の喫煙（喫煙経験）をなくす		小学5年生	男子	0.7%
				女子	2.2%
			中学2年生	男子	1.2%
				女子	1.0%
			高校2年生	男子	4.5%
				女子	1.4%
5-4	妊娠中の喫煙をなくす		女性	1.7% <sup>※2</sup>	
5-5	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	COPD	20歳以上	70.1%	
		心臓病		71.6%	
		脳血管疾患		73.3%	
		妊娠に関連した異常		80.4%	
		歯周病		50.5%	
			81.0%		
			80.3%		
			79.2%		
			85.0%		
			60.0%		

※1 人口動態統計から作成

※2 高槻市子ども保健課調査（健やか親子21アンケート）

## 市民の取組

全世代共通	○たばこについて正しく理解し、喫煙しません。
子ども期	○20歳未満の人の喫煙が悪影響を及ぼすことについて学び、喫煙しません。 ○喫煙場所には立ち入りません。 ○喫煙が妊婦や胎児に及ぼす悪影響を理解し、妊娠中や授乳中は喫煙しません。
成壮年期	○喫煙者は積極的に禁煙に取り組みます。 ○喫煙者は受動喫煙の防止に配慮するとともに、喫煙マナーに心掛けます。
高齢期	○子どもを喫煙場所に立ち入らせないようにします。

## 地域・関係機関・関係団体などの取組

- 健康教室、各種イベント等でたばこに関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 地域・職場等において、受動喫煙の防止に努めます。

## 行政の取組

- 学校などで喫煙防止教育の推進を図ります。
- 両親教室において妊婦とその家族に対して、たばこの害について啓発し、禁煙を勧めます。
- 健康教室、各種イベント等でたばこに関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 受動喫煙防止対策を推進します。

## 分野6 アルコール（飲酒）

過度の飲酒はがん、脳血管疾患、高血圧、肝臓病、アルコール依存症など、多くの健康問題につながる事が明らかになっています。

特に、20歳未満の飲酒は心身の発育に悪影響を及ぼし、妊婦の飲酒は胎児性アルコール症候群や発育障害の原因になるといわれています。

多量に飲酒する人を減少させるため、アルコールが体に与える影響についての知識を普及させるとともに、20歳未満及び妊娠中の飲酒をなくすように取組を進めます。

### めざす姿

過度の飲酒が及ぼす健康への影響を知り、適量飲酒ができる。

### 目標項目と目標値

目標項目			現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
6-1	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少	男性	10.4%	減少	
		女性	7.8%	6.4%	
6-2	20歳未満の人の飲酒をなくす	小学5年生	男子	0.9%	0.0%
			女子	0.4%	0.0%
		中学2年生	男子	0.7%	0.0%
			女子	0.2%	0.0%
		高校2年生	男子	1.0%	0.0%
			女子	2.3%	0.0%

## 市民の取組

全世代共通	○適度な飲酒や飲酒の健康への影響について理解します。
子ども期	○飲酒が胎児・乳児の発育に悪影響を及ぼすことを理解し、妊娠中・授乳中は飲酒しません。 ○20歳未満の人の飲酒が心身の発育に悪影響を及ぼすことについて学び、飲酒しません。
成壮年期	○適度な飲酒の知識を持ち、節度ある飲酒を心がけます。 ○20歳未満の人や妊婦・授乳中の人の飲酒の健康への影響を理解し、飲酒を勧めません。
高齢期	

## 地域・関係機関・関係団体の取組

○地域において、適度な飲酒や20歳未満の人の飲酒による健康への影響について、積極的に情報提供を行います。

## 行政の取組

○健康教室や両親教室、健康相談、各種イベント等を通して、飲酒の健康への影響や適度な飲酒についての普及啓発を行います。

○地域で活動している断酒会などの自助グループへの支援とともに、アルコール依存症の患者や家族への相談支援を行います。

### 3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

#### 分野7 がん

がんは、日本人の死亡原因の第1位であり、本市においても死亡原因の第1位となっています。

がん対策は、喫緊の課題であり、がんの予防と、早期に発見・治療することが重要です。

そのため、がんに関する正しい知識の普及啓発とがん検診の受診率向上に向けて、市民が利用しやすい受診環境の整備や積極的な受診勧奨を行います。

#### めざす姿

がんに関する正しい知識を身につけ、定期的ながん検診を受診する。

#### 目標項目と目標値

目標項目		現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
7-1	がんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)	109.2 (令和3年) <sup>※1</sup>	減少	
7-2	がん検診受診率の向上 (高槻市がん検診より)	肺がん(40~69歳)	10.6% <sup>※2</sup>	11.7%
		胃がん(50~69歳)	8.0% <sup>※2</sup>	8.8%
		大腸がん(40~69歳)	8.2% <sup>※2</sup>	9.0%
		子宮頸がん(20~69歳)	24.7% <sup>※2</sup>	27.2%
		乳がん(40~69歳)	17.0% <sup>※2</sup>	18.7%
7-3	がん検診受診率の向上(高槻市アンケート調査より)	肺がん(40~69歳)	43.6%	60.0%
		胃がん(50~69歳)	47.2%	60.0%
		大腸がん(40~69歳)	40.9%	60.0%
		子宮頸がん(20~69歳)	51.2%	60.0%
		乳がん(40~69歳)	53.4%	60.0%

※1 大阪府より提供される資料から作成

※2 高槻市健康づくり推進課実績

## 市民の取組

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○がんに関する正しい知識を身につけ、禁煙、バランスのよい食生活、適度な運動等、生活習慣を見直します。</li><li>○定期的ながん検診を受診します。</li><li>○気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。</li><li>○がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった際は、早めに医療機関を受診します。</li></ul>
-------	--

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- かかりつけの医療機関、薬局において、がん検診の受診を勧めます。
- 医療機関は、がん検診の結果、精密検査が必要となった人に対し、精密検査を速やかに実施し、早期治療につなげます。
- 職域において、積極的にがん検診の受診勧奨を行います。

## 行政の取組

- 広報誌、市ホームページ、SNS、ハガキ等による周知啓発のほか、イベントや学校教育を通じて、がんの予防に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- がん検診に関して、ナッジ理論<sup>※</sup>やデータに基づく効果的かつ効率的な受診勧奨を行います。
- 医療関係者と協力し、国の指針に基づくがん検診の精度の向上に取り組みます。
- がん検診の結果、精密検査が必要となった人に対して、速やかな精密検査の受診を勧めます。
- がん検診を受診しやすい環境をつくります。

### 【用語解説】

※ ナッジ理論：ナッジとは「軽く肘でつつく」という意味で、望ましい方向が明らかな場合に、行動経済学を用いて、選択の余地を残したまま、金銭的なインセンティブを用いず人の行動変容を起こすための考え方

## 分野8 循環器疾患

脳血管疾患と心疾患に代表される循環器疾患は、国と同様、本市の主要な死因となっています。循環器疾患の予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病への対策が必要です。

そのためには、望ましい生活習慣の実践により、生活習慣病の発症を予防するとともに、定期的に健診を受診し、リスクを早期に発見し、適切な治療を受け、重症化予防に努めることが重要です。

そこで、定期的に健診を受診することの重要性を啓発し、受診勧奨を行うとともに、健診結果に応じて、生活習慣の改善に向けた保健指導を積極的に行うことで、循環器疾患の発症予防と重症化予防に取り組みます。

### めざす姿

循環器疾患に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践し、発症を予防する。

### 目標項目と目標値

目標項目				現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)
8-1	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)	脳血管疾患	男性	19.0 (令和3年) <sup>※1</sup>	減少
			女性	9.3 (令和3年) <sup>※1</sup>	
		心疾患	男性	67.5 (令和3年) <sup>※1</sup>	
			女性	36.3 (令和3年) <sup>※1</sup>	
8-2	特定健康診査受診率の向上	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	35.8% (令和3年度) <sup>※2</sup>	60.0%	
8-3	特定保健指導実施率の向上	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	21.1% (令和3年度) <sup>※2</sup>	60.0%	
8-4	高血圧者の減少	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	34.9% (令和3年度) <sup>※2</sup>	減少	

目標項目			現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)
8-5	脂質(LDLコレステロール)高値者の減少	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	12.2% (令和3年度) <sup>※2</sup>	9.2%
8-6	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	32.0% (令和3年度) <sup>※2</sup>	24.0%
8-7	年に1回健康診査や人間ドックを受けている人の増加	20歳以上	77.7%	82.3%

※1 大阪府より提供される資料から作成

※2 高槻市健康づくり推進課実績

### 市民の取組

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○循環器疾患に関する正しい知識を身につけます。</li> <li>○定期的に健診を受診します。</li> <li>○気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。</li> <li>○健診結果に応じて、「医療機関を受診する」、「特定保健指導を利用する」、「生活習慣を見直す」など適切な行動をとります。</li> <li>○循環器疾患の有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防します。</li> </ul>
-------	---

### 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域における健康講座等を通して、循環器疾患に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- かかりつけの医療機関、薬局において、健診の受診を勧めます。
- 医療機関は、健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧め、早期治療につなげます。
- 職域において、積極的に健診の受診勧奨を行います。

### 行政の取組

- 循環器疾患に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ナッジ理論等に基づき健診の受診勧奨を積極的に行います。
- 健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧めます。
- 血圧高値者に対して受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善のための保健指導、健康教室を実施します。
- ICT技術を活用した遠隔面接など効果的な保健指導の実施に取り組みます。

## 分野9 糖尿病

糖尿病は、発症初期は痛みなどの自覚症状が少ないため、本人が気づかないことも多く、糖尿病の疑いを指摘されても治療を受けない人がいます。しかし、重症化することで、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症といった合併症を併発し、失明や人工透析の原因となり、生活の質（QOL）を著しく低下させてしまいます。また、心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患や認知症発症のリスクを高める要因ともなります。

糖尿病は、望ましい生活習慣を実践することで、発症を予防するとともに、生活習慣の改善と適切な治療を継続することにより、血糖コントロールを図り、合併症を予防することが重要です。

そこで、定期的に健診を受診することの重要性を啓発し、受診勧奨を行うとともに、健診結果に応じて、生活習慣の改善に向けた保健指導を積極的に行うことで、糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組みます。

### めざす姿

糖尿病に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践し、発症を予防する。

### 目標項目と目標値

目標項目			現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)
9-1	糖尿病有病者の増加の抑制	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	12.4% (令和3年度)	現状値以下
9-2	糖尿病治療継続者の増加	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	60.7% (令和3年度)	75%
9-3	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の減少	高槻市国民健康保険加入者(40~74歳)	1.0% (令和3年度)	減少

## 市民の取組

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○糖尿病に関する正しい知識を身につけます。</li><li>○定期的に健診を受診します。</li><li>○気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診します。</li><li>○健診結果に応じて、「医療機関を受診する」、「特定保健指導を利用する」、「生活習慣を見直す」など適切な行動をとります。</li><li>○糖尿病有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防します。</li></ul>
-------	--

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域における健康講座やイベント等を通して、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- かかりつけの医療機関、薬局において、健診の受診を勧めます。
- 医療機関は、健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧め、早期治療につなげます。
- 職域において、積極的に健診の受診勧奨を行います。

## 行政の取組

- 糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ナッジ理論等に基づき健診の受診勧奨を積極的に行います。
- 健診の結果、要医療となった人に対して、速やかな受診を勧めます。
- 糖尿病のハイリスク者に対して受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善のための保健指導、健康教室を実施します。
- ICT技術を活用した遠隔面接など効果的な保健指導の実施に取り組みます。

## 4 健康づくりを支える社会環境

### 分野 10 健康づくりを支える社会環境

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境から影響を受けます。

近所の人と普段から声をかけ合う事や、地域活動などに積極的に参加し、地域の人との絆を深めることは、心身の健康の維持・増進や生活の質（QOL）の向上につながります。また、これまでの課題であった健康に関心の薄い人の健康づくりを推進するためには、意識しなくても健康につながる食環境、運動や外出を自然に促す仕組みなど、そこに生活するだけで健康になれる環境づくりを進めることが重要です。

そこで、全ての市民の健康づくりを推進するため、その基盤となる「健康づくりを支える社会環境」の整備を進めます。

#### めざす姿

市民の健康づくりを支える社会環境が整っている。

#### 目標項目と目標値

目標項目			現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和16年度 (2034年度)	
10-1	社会活動を行っている人の増加	20歳以上	41.0%	43.1%	
		65歳以上	男性	34.2%	37.6%
			女性	38.6%	42.5%
10-2	健康づくり・食育の推進を目的とした活動に主体的に関わっている人の増加	20歳以上	8.7%	25.0%	
10-3	受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する人の減少	職場	0.6%	減少 （望まない受動喫煙のない社会の実現）	
		家庭	0.8%		
		飲食店	6.1%		
10-4	「第4次・健康たかつき21」を知っている人の増加	男性	36.8%	65.0%	
		女性	46.0%	65.0%	

## 市民の取組

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の行事やイベント、ボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。</li><li>○健康づくりに関する情報を積極的に活用し、健康づくりの機会を増やします。</li><li>○「健康たかつき21」を周りの人にも積極的に周知・啓発します。</li><li>○受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。</li></ul>
-------	---

## 地域・関係機関・関係団体の取組

- 地域において、人が集まるあらゆる機会を利用して「健康たかつき21」を普及・啓発します。
- 地域において、様々な人が参加できる健康づくり・食育に関する出前講座を開催します。
- 地域で行われている行事や介護予防の取組等への参加を促し、社会参加を推進します。
- 地域や関係団体のネットワークを活用して健康づくりや食育に関するイベントを開催します。
- 健康づくり推進リーダーをはじめとする地域の多様な主体が協力して、地域の健康づくり・食育を推進します。

## 行政の取組

- 飲食店や食堂などにおいて、メニューの栄養成分表示などを行う「うちの店も健康づくり応援団」協力店の普及を図り、外食も含めた健康的な食環境の整備に取り組みます。
- 地域において相談支援活動を行うコミュニティソーシャルワーカー(CSW)について、あらゆる相談に対する総合的なマネジメントやネットワークづくりの強化を図ります。
- 市民の自主的かつ継続的な活動について、健康教育や健康相談等の活動支援を行います。
- 健康教室やイベント等を利用して、「健康たかつき21」を普及・啓発します。
- インターネットやSNSを利用した、分かりやすい健康情報の提供に努めます。
- 各種イベントの開催、市営バス高齢者無料・割引乗車券の交付、都市公園への健康遊具の設置など、外出や運動などのきっかけづくりを行い、社会活動の促進を支援します。