

## 第4次

高槻市健康増進計画  
高槻市食育推進計画

## 健康たかつき21

令和6(2024)年度 Ⅲ▶ 令和17(2035)年度

## 基本理念

『全ての市民が健やかに心豊かに暮らせるまち・たかつき』

「生きがいをも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。健康づくりや食育について、実効性をもって取組を進めるため、高槻市の現状や課題、これまでの経過をふまえ、今後の取組計画として「第4次・健康たかつき21」を策定しました。

ほにたん  
高槻市  
マスコットキャラクター

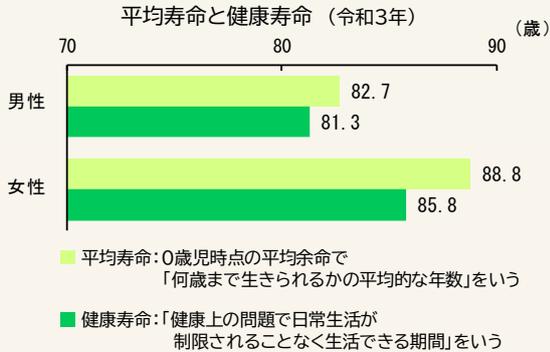
令和6(2024)年3月

# 1. 高槻市の現状

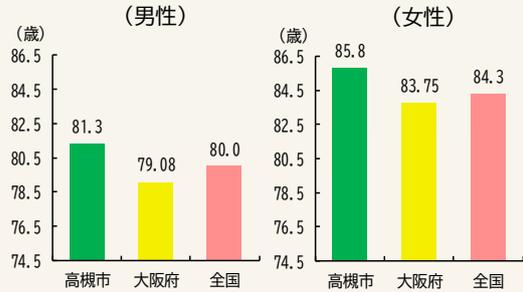
## (1) 平均寿命、健康寿命

平均寿命と健康寿命の差は  
男性1.4年 女性3年

男女ともに国・府  
の平均よりも  
健康寿命が長い！



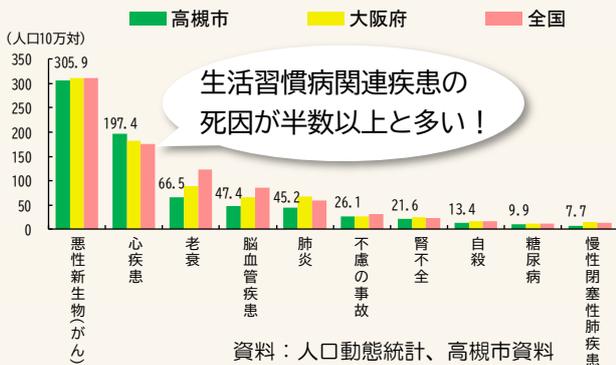
健康寿命 (令和3年)



資料: 大阪府健康づくり課提供

## (2) 死亡の状況

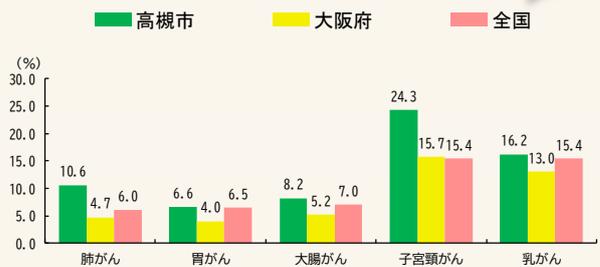
主な死因別死亡率(人口10万対) (令和3年)



## (3) がん検診の受診の状況

国・府の平均よりも受診率が高い！

がん検診受診率 (令和3年度)



資料: 地域保健・健康増進事業報告

# 2. 全体目標

## 【健康寿命の延伸】

「健康寿命」とは、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いいます。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まちを目指して、健康寿命を延ばすことを全体目標とします。

# 3. 取組体系

基本理念及び全体目標の実現に向けた具体的な取組体系は、下記及び右図のとおりです。

### (1) 生活習慣の改善

個人の健康づくりを推進するにあたり、生活習慣に関する6つの分野について取り組みます。

### (2) 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

生活習慣病に関する3つの分野について、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

3つのライフステージと、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。

### (4) 健康づくりを支える社会環境

健康づくりは、個人を取り巻く様々な社会環境から影響を受けるため、社会環境の質の向上を図ります。

## 取組体系のイメージ図

お城を築くように、一人ひとりが健康を築き上げ、  
毎日を元気にいきいきと暮らせるまちを目指しましょう！



## 4. 計画の取組内容



### 栄養・食生活・食育

#### 目指す姿

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。



#### いざ、実行!

- 朝食を毎日食べましょう。
- 自分の適正体重を知り、適正体重を維持しましょう。
- 家族や周りの人と一緒に食事を食べる回数を増やしましょう。
- 家庭の味、和食や食の作法などを次世代に伝えていきましょう。

目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
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%

### 子どもも大人もみんなで適塩!

塩分控えめな食事を、家族みんなで食べましょう。これは、血圧の高い人にとってはもちろん、健康な人にとっても病気の予防に効果的です。



#### <食塩を減らす3つのポイント!>

#### 1 汁物や麺類を食べ過ぎないようにしましょう

汁物は1日1杯まで、麺類の汁は残しましょう。麺類を食べる回数にも注意!

#### 2 加工食品などを食べ過ぎないようにしましょう

塩分を多く含む食品  
加工食品(レトルト・インスタント食品)、練り製品(かまぼこ・ちくわ)、ソーセージ、ハムなど

#### 3 香りや風味、酸味を上手に使いましょう

香味 (しょうが・ねぎ・しそ・ごまなど)  
香辛料 (わさび・からし・こしょうなど)  
酸味 (レモン・すだち・酢など)

### 和食について

「和食」は平成25(2013)年12月、「和食:日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の良さを知り、次世代へ伝えていくことが、和食を守ることにつながります。

食材の選び方や調理法を工夫して、素材そのものの味を生かした料理を楽しみましょう。



#### ◆「和食」の特徴

- ・新鮮な食材を活かす技がいろいろ
- ・四季を楽しむ、飾りつけやおもてなし
- ・栄養バランスがよく、とても健康的
- ・絆を育む、年中行事との深い関わり



## 身体活動・運動

目指す姿

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。

いざ、実行!

- 日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。
- 地域活動への参加や趣味を持ち、外出の機会を増やしましょう。



目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
日常生活における歩数の増加	20~64歳	男性 5,023 歩※	8,000 歩
		女性 4,606 歩※	8,000 歩

※ アンケート調査結果から算出

### ウォーキングの正しい姿勢

ウォーキングをするとき、特に大切なのは姿勢です。  
上半身を真っすぐに保ち、身体の中心の軸がぶれないよう気をつけて歩きましょう。「上から吊るされている」ような意識を持つと、自然に“いい姿勢”が保たれます。



## 休養・こころ

目指す姿

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。

いざ、実行!

- 悩みごとなどを一人で抱え込まず、相談できる人・場所を見つけ、早めに相談しましょう。
- 自分に合ったストレス解消の方法を見つけましょう。
- 規則正しい生活を送りましょう。



目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
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%

### 快眠で快適生活を

睡眠は心の健康に深く関わっています。今一度、快眠のコツを押さえておきましょう。

#### <快眠のコツ>

- **寝室の環境** : 寝室は快適な温度・湿度を保ちましょう。
- **就寝前の飲食** : 就寝前の飲酒は、睡眠の質が低下します。また、カフェインも覚醒作用が知られていますので、就寝前は控えましょう。
- **スマホやテレビ** : 強い光や情報に接すると、神経が興奮して眠りにつきにくくなります。スマホやテレビとの付き合い方を見直し、環境を整えましょう。





## 歯・口腔の健康

目指す姿

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。

いざ、実行！

- 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しょう。
- 正しい歯みがきの方法と習慣を身につけましょう。



目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
定期的な歯科健診の受診者の増加	20歳以上	67.1%	95.0%

## ご存知ですか？オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、お口の機能の低下のことで、身体の衰え(フレイル)の一つです。

### オーラルフレイル対策のポイント！

1. かかりつけ歯科医院を持ちましょう
2. 口のささいな衰えに気をつけましょう
3. バランスのとれた食事をとりましょう

あいうべ体操～10回1セット1日3セット行くと効果的～



あ  
大きく口をあける



い  
口を横にひらく



う  
唇を前に突き出す



べ  
舌先を下あごに向かって伸ばす



## たばこ(喫煙)

目指す姿

禁煙に取り組み、受動喫煙をさせない。

いざ、実行！

- たばこによる健康への影響を理解し、禁煙に取り組みましょう。
- 望まない受動喫煙を防ぎましょう。



目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
喫煙率の減少	男性	14.4%	11.3%
	女性	2.6%	減少

## 禁煙するといいいことたくさん

禁煙をはじめると遅すぎることはありません。禁煙して数日で味覚や嗅覚が改善し、長くなるにしたがって、様々な病気のリスクが低下します。

あなたの周りにいる大切な人達をたばこの煙の被害者にさせないために、今こそ禁煙を真剣に考えてみましょう。

### 禁煙の効果

禁煙直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる

数日後

味覚や嗅覚が改善する  
歩行が楽になる

1か月～9か月後

せきや喘鳴が改善する  
スタミナが戻る

2～4年後

虚血性心疾患のリスクがたばこを吸い続けた場合に比べて35%減少する

10～15年後

様々な病気にかかるリスクがたばこを吸わない人のレベルにまで近づく



(厚生労働省 eヘルスネットより作成/  
イギリスタバコ白書「Smoking Kills」1998、IARC がん予防ハンドブック 11 巻 2007)



## アルコール(飲酒)

目指す姿

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。



いざ、実行!

- 適度な飲酒や飲酒の健康への影響について理解しましょう。
- 節度ある飲酒を心がけましょう。

目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
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%

### あなたはお酒といい関係ですか？

国が推奨する1日当たりの飲酒量(純アルコール量) = 20g

【純アルコール量20gに相当するお酒の量(どれかひとつ)】

ビール(5%) 日本酒(15%) 焼酎(35%) ウイスキー(43%) ワイン(12%)



中瓶1本  
(500ml)



1合  
(180ml)



0.5合  
(90ml)



ダブル1杯  
(60ml)



グラス2杯  
(240ml)

少量の飲酒で顔が赤くなる方はより少ない量、女性や高齢者は半量が適当とされています。

※(%)はアルコール濃度 ※純アルコール量は1ml当たり0.8g



がん



循環器疾患



糖尿病

目指す姿

- ・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。
- ・循環器疾患や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。

いざ、実行!

- 定期的ながん検診・健診を受診しましょう。
- 健(検)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しょう。



目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
がん検診受診率の向上 (高槻市アンケート調査より)		40.9%~ 53.4%	60.0%
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%



# 健康づくりを支える社会環境

目指す姿

市民の健康づくりを支える社会環境が整っている。



いざ、実行！

- 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、積極的に参加しましょう。
- 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しょう。
- 「健康たかつき21」を周りの人にも積極的に周知・啓発しましょう。



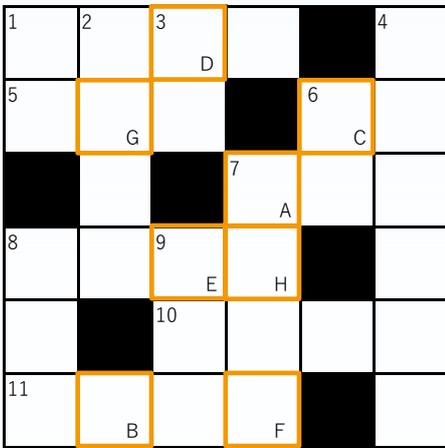
目標項目(抜粋)		現状値 令和4年度	目標値 令和16年度
社会活動を行っている人の増加	20歳以上	41.0%	43.1%

やってみよう！

## クロスワードパズル

健康づくりのエッセンスがいっぱい！

みんなで目指そう     寿命の     !



### たてのカギ

- 1 ヨーロッパの古いことわざ「〇〇の果物は金、昼は銀、夜は銅」。
- 2 「健康づくりを支える社会環境」は、お城にたとえるとどの部分？
- 3 〇〇は広いな、大きいなあ♪
- 4 学問や道徳に努め励むこと。仲間同士で励まし競いあって向上すること。
- 6 〇〇を詰めすぎないでね。休憩。休憩。
- 7 定期的に受診することがとても大切！がん〇〇〇〇、特定〇〇〇〇、歯科〇〇〇〇。
- 8 みんなでワイワイ！好きな具材を巻いて楽しい〇〇〇寿司。
- 9 FA(〇〇〇ー)宣言をしてメジャーリーグに挑戦！

### よこのカギ

- 1 お口の機能の低下を防ぐ〇〇〇〇体操。みんなもやってみよう！
- 5 生の魚を醤油とわさびでいただきます！醤油のつけ過ぎ注意。
- 6 〇〇粗しょう症が増えています。カルシウムの摂取と適度な運動で予防しよう！
- 7 健(検)診で引っかけたら必ず精密〇〇〇を受けましょう！
- 8 塩分を減らして高血圧を予防しよう。はにたん〇〇〇〇プロジェクト！
- 10 新型コロナの感染対策は、①換気②手洗い③不織布(〇〇〇〇ふ)マスク。
- 11 たばこ分野の目指す姿 〇〇〇〇に取り組み、受動喫煙をさせない。

※「つ」「よ」などの小文字は大文字と同様に扱います。

答え

