

門真市健康増進計画・食育推進計画

健康かどま 21

改定版



みんなのでひろげる
健康づくりと食育の輪

平成 30 (2018) 年 3 月

門 真 市

はじめに

「門真市健康増進計画・食育推進計画 健康かどま21」は、平成25（2013）年3月に10年間を計画期間として策定し、基本理念を「あなたが主役 みんなでひろげる健康づくりと食育の輪」と掲げ、「すべての門真市民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごす」ことをめざしてまいりました。



本計画策定から5年が経過し、少子高齢化の急速な進展や人口減少が加速する中、医療と介護の需要の変化と相まって、疾病予防や健康の保持増進に関するニーズも多様化し、これらへの対応が求められており、このたび、中間評価及び計画改定を行う運びとなりました。

中間評価及び計画改定にあたりましては、現状把握のために実施した市民アンケート結果をもとに、国や府の方針及び動向等との整合性を図りつつ、計画の最終年度である平成34（2022）年度における評価指標や目標値を改めて見直し、今後の本計画推進の方向性をまとめ、策定いたしました。

いつまでも、健康で心健やかに暮らすことは、誰もが願ってやまないことです。この願いをかなえるべく、最終年度の目標達成に向けて、本市がかかえる健康や食に関する課題の解決をめざし、個人や家庭、地域、行政が一体となって、健康づくり事業に取り組んでまいりますので、市民の皆様の一層のご理解とご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、ご協力をいただきました門真市健康増進計画・食育推進計画審議会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントにご協力いただきました皆様に心より厚く御礼申し上げます。

平成30（2018）年3月

門真市長 宮本 一孝

目次

1	計画の策定にあたって	
1-1	策定の背景と趣旨	1
1-2	計画の位置づけ	2
1-3	計画の期間	3
1-4	計画策定の進め方	4
2	門真市の健康・食育に関する現状と課題	
2-1	門真市の地域特性	6
2-2	健康づくり・食育の現状と課題	7
3	計画の基本理念・基本方針	
3-1	計画がめざすものと基本理念	9
3-2	基本方針	10
3-3	計画の構成と重点分野	11
4	健康増進計画	
4-1	運動・身体活動【重点分野】	13
4-2	栄養・食生活【重点分野】：食育推進計画5-1に統合	17
4-3	たばこ【重点分野】	18
4-4	こころの健康・休養	22
4-5	歯と口の健康	25
4-6	アルコール	28
4-7	健康管理	31
5	食育推進計画	
5	食育推進の基盤づくり	35
5-1	栄養・食生活【重点分野】	36
5-2	食を通じたコミュニケーション	40
5-3	食への感謝と食文化の継承	43
5-4	歯と口の健康：健康増進計画4-5に統合	46
6	計画の推進	47
	資料編	
1	計画の策定経過	48
2	「健康づくりおよび食育に関するアンケート調査」結果の概要	49
3	門真市附属機関に関する条例（抜粋）	93
4	門真市附属機関に関する条例施行規則（抜粋）	93
5	門真市健康増進計画・食育推進計画審議会 委員名簿	95
6	門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会設置要綱	95
7	門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会 委員名簿	97
8	門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ設置要綱	97
9	門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ 委員名簿	98
10	門真市健康増進計画・食育推進計画について（諮問）	99
11	門真市健康増進計画・食育推進計画について（答申）	100

「天皇の退位等に関する皇室典範特例法」(平成 29(2017)年 6 月交付)、およびこの法律に基づく政令により、2019 年 5 月 1 日に新たな元号への改元が予定されています。
このため、この計画では元号表記を「平成」とし、平成 31(2019)年5月 1 日以降は新元号に読み替えるものとします。

1 計画の策定にあたって

1-1 策定の背景と趣旨

本市では、健康や食育を取り巻く現状・課題などを踏まえ、市民一人ひとりが主体的かつ継続的に健康づくりや食育の推進に一体的に取り組むことができるよう、平成 24 年度に、「あなたが主役みんなでひろげる健康づくりと食育の輪」を基本理念とした「門真市健康増進計画・食育推進計画～健康かどま 21～」(目標年次：平成 34(2022)年度)を策定しました。

このたび、策定後5年を経過したことから、中間年としての評価を行い、これを反映した改定計画を策定します。

この改定の意義を次のようにとらえます。

健康と食育に関する市民の意識と行動の変化を反映すること

平成 25 年以来、本市の総人口は減少傾向で推移していますが、65 歳以上の人口は平成 24 年 4 月 1 日の 30,390 人から平成 28 年同日の 35,003 人へと、この間に約 15%増加し、要介護認定者も増加し続けるなど、人口構造の変化に応じた健康づくりのための方策を検討することが求められています。

また、寿命が伸びるだけでなく、病気を予防し、いきいきと日常生活を送れる健康状態をできるだけ長く維持することに対する市民のニーズも高まりつつあります。

このような中、これまでの期間において、健康づくりや食育の推進に対する市民の意識や行動の変化を明らかにし、必要に応じて計画を見直すことが求められています。

国や府の新たな動向を反映すること

国においては、平成 24 年 7 月に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として「健康日本 21 (第二次)」を公表し、従前より進めてきた生活習慣病などの「一次予防」を重視し、健康寿命の延伸を図るという理念を継承しつつ、「健康格差の縮小」「重症化予防」「健康づくりに無関心な者も含めた環境整備」などの視点が新たに盛り込まれました。また、食育についても平成 28 年 3 月に「第 3 次食育推進基本計画」が策定され、5 つの重点目標が掲げられています。

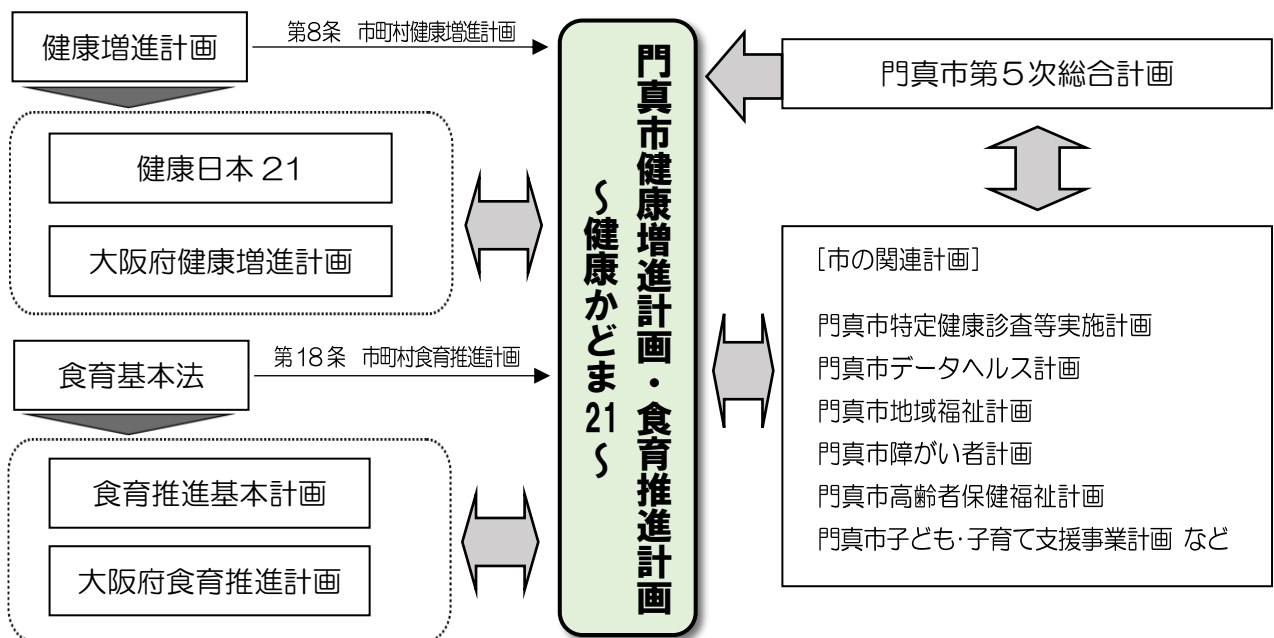
また、大阪府においては、「第 3 次大阪府食育推進計画」「第 3 次大阪府健康増進計画」が平成 30 年 3 月に策定されます。

見直しにおいては、これらの動きをとらえて反映する必要があります。

1-2 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条に基づく市町村健康増進計画、「食育基本法」第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけられる計画であり、国の「健康日本21」や「食育推進基本計画」、大阪府の「大阪府健康増進計画」「大阪府食育推進計画」などに対応し、またこれらと整合するものとします。

また、「門真市第5次総合計画」を上位計画とし、本市の健康づくりや食育推進に関する施策・事業を進めるための計画として位置づけ、関連計画などとの整合性を図るものとします。



1-3

計画の期間

本計画の期間は、平成 25(2013)年度から平成 34(2022)年度の 10 年間を計画期間としています。なお、今回の中間評価・改定を踏まえ、最終年度である平成 34 (2022) 年度中に最終評価を行い、計画の見直しを行います。

	平 25 (2013) 年度	平 26 (2014) 年度	平 27 (2015) 年度	平 28 (2016) 年度	平 29 (2017) 年度	平 30 (2018) 年度	平 31 (2019) 年度	平 32 (2020) 年度	平 33 (2021) 年度	平 34 (2022) 年度
門真市健康増進計画・食育推進計画 ～健康かどま 21～										
					中間 評価・ 改定					最終 評価

1-4

計画策定の進め方

以下の取組を通じて、本計画の策定（中間評価による改定）にあたりました。

1) 健康増進計画・食育推進計画審議会

本計画を策定するにあたって、保健や医療、福祉、教育など各分野の関係者や学識経験者などで構成する「門真市健康増進計画・食育推進計画審議会」を設置し、計画策定の進め方とともに、健康や食育に関する現状や課題、計画内容などについて審議を行いました。

2) 市民アンケート調査

市民の健康づくりや食育に関する意識やニーズ、動向などを把握するため、20歳以上市民、小学5年生・中学2年生、幼児保護者を対象とした「健康づくりおよび食育に関するアンケート調査」を実施しました。

アンケートの実施にあたっては、設問内容を前回調査（平成24(2012)年実施）と同じとして、5年間の市民の意識や行動の変化を把握し、評価指標や計画内容に反映しました。

「健康づくりおよび食育に関するアンケート調査」の概要

	20歳以上市民	小中学生		幼児保護者
		小学生	中学生	
調査対象	平成29(2017)年6月23日現在で市内在住の20歳から74歳の市民を無作為抽出	市内小学校の小学5年生全員	市内中学校の中学2年生全員	平成23(2011)年4月2日から25(2013)年4月1日に出生した子の保護者を無作為抽出
調査方法	郵送による配付・回収	学校を通じた配付・回収	学校を通じた配付・回収	郵送による配付・回収
調査期間	平成29(2017)年7月～8月	平成29(2017)年7月	平成29(2017)年7月	平成29(2017)年7月～8月
配付数	2,000	974	944	1,000
不着・無効数	15	15	7	3
有効回収数	582	924	856	432
有効回収率	29.3%	96.4%	91.4%	43.3%

3) 健康増進計画・食育推進計画策定委員会

庁内関係部局の代表者で構成する「健康増進計画・食育推進計画策定委員会」を設置し、健康や食育に関する現状や課題、計画内容の検討を行いました。

4) 健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ

庁内で横断的かつ総合的に健康増進施策及び食育施策を推進していくため、庁内関係部局の担当者などで構成する「健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ」を設置し、健康や食育に関する現状や課題、今後の取組や進捗管理の方向性などについて認識の共有を図りました。

5) 評価指標について

中間評価を行うにあたり、実施した市民アンケート結果を策定時のアンケート結果と比較し、現状を把握しました。比較の結果や国・府の動向をふまえ、評価指標及び目標値の見直しを行いました。評価指標全体における見直しのポイントは次のとおりです。

- ・市民アンケートの返送数が少なかった年代があったため、結果の偏りが生じないように、対象者の年代を区切る設定を改め、一部の評価指標を除き20歳以上という設定にしました。
- ・国や府の計画との整合性を図るため、評価指標の追加及び削除あるいは統合を行いました。
- ・目標値の設定については、国や府の計画などにおける目標値との整合性を図りました。また市独自の評価指標の目標値については、本市の現状をふまえ、設定しました。

【パブリックコメントの実施】

計画について広く市民から意見を募集するため、平成30(2018)年1月11日から31日までの間にパブリックコメントを実施しました。

実施にあたっては、ホームページに掲載するとともに、保健福祉センター、市役所本館入口、市情報コーナー(市役所別館1階)、南部市民センター、女性サポートステーション(WESS)、市民プラザ、こども発達支援センター、ルミエールホール、市民交流会館・中塚荘、市立公民館、文化会館、図書館本館、老人福祉センター、高齢者ふれあいセンターにおいて閲覧できるようにしました。

2 門真市の健康・食育に関する現状と課題

2-1 門真市の地域特性

人口動向	<ul style="list-style-type: none"> ・総人口は微減傾向 ・高齢化率は28.0%で、全国や大阪府より高い（平成27（2015）年） ・40歳代や60歳代後半～70歳代前半の割合が全国や大阪府より高い
健康寿命	<ul style="list-style-type: none"> ・健康寿命（平成27（2015）年）* 門真市は大阪府43市町村中、男性42位、女性43位 （大阪府は、全国47都道府県中、男性43位、女性47位）
死亡状況	<ul style="list-style-type: none"> ・死因については、悪性新生物が最も多く、心疾患、肺炎がつづく（平成24（2012）～28（2016）年） ・標準化死亡比で大阪府の水準と比較すると、男女とも悪性新生物や脳血管疾患、肝疾患の死亡率が高い（平成20（2008）～24（2012）年平均）
医療費	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険被保険者では「腎不全・糖尿病」、後期高齢者では「腎不全」の医療費が高い（平成28（2016）年）
特定健診結果	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともメタボリックシンドローム・肥満・喫煙の割合が、大阪府と比較して高い（平成27（2015）年）

* **健康寿命とは**

健康な状態で生存する期間をいいます。健康寿命にはさまざまな指標がありますが、厚生労働科学研究班のまとめたものによると、次の3種類があります。

- ①日常生活に制限のない期間の平均
- ②自分が健康であると自覚している期間の平均
- ③日常生活動作が自立している期間の平均

①及び②は都道府県による算出が想定されており、③は市町村による算出が想定されています。このうち門真市の健康寿命としては、③「日常生活動作が自立している期間の平均(介護保険事業状況報告等のデータより、要介護2～5の認定者を「不健康」、それ以外の人を「健康」として算出したもの)」を用いています。

2-2

健康づくり・食育の現状と課題

<p>運動・ 身体活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳以上の市民において、1日の歩数が、60分以上90分未満（6,000歩以上9,000歩未満）の割合は、前回調査と比較して低下している ・20歳以上の市民で、現在運動を行っていない人のうち、運動習慣を身につけようと考えている人は11.2%で、前回調査より低下している ・骨や関節・筋肉などの衰えにより、歩行などの日常生活に支障をきたす状態を意味する「ロコモティブシンドローム」の認知度として、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」と答えた割合は、20歳以上市民では39.5%である
<p>栄養・ 食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学生における朝食の欠食率が、前回調査と比較して高く、食べない理由については、小中学生とも「食べる時間がない」が最も多い ・朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、小学生で84.1%、中学生では77.9%で、前回調査に比べて横ばいである ・男性では30歳代、女性では20歳代で朝食欠食率が他の年齢層より高い ・男性では30～40歳代で肥満者が多い ・野菜の1日の適正摂取量（大人）が350gだと知っている割合は20歳以上で49.8%、小学生で18.5%、中学生で15.3%である
<p>たばこ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・この半年間に受動喫煙にあったことがあると回答した20歳以上の市民は63.2%で、前回調査を上回っている ・喫煙経験のある小学生は2.8%、中学生は2.2%で前回調査より改善がみられるものの、そのうち、最近1か月以内に喫煙したと回答した小学生は11.5%、中学生は15.8%であった ・60歳以上の男性の喫煙率は、全国平均を上回る ・妊婦の喫煙率は8.0%で、全国平均の2倍以上となっており、4か月児の母親の喫煙率も9.2%となっている ・喫煙が最大の発症要因である「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の認知度は、20歳以上の市民において「言葉も内容も知っている」割合が9.8%、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」とする割合が29.7%にとどまっている
<p>こころの 健康・休養</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・男性40歳代や女性20～50歳代では、ストレスを感じる人が80%以上を占めて他年齢層より多く、かつ、ストレスを感じる人でストレスを解消できていない人も40%前後を占める（ストレスが、多量飲酒や喫煙、食生活の乱れなどの他の健康課題を誘発している可能性もある） ・「日頃の生活でストレスを感じることもある」と答えた小学生は61.5%、中学生は72.2%で前回調査を上回っている ・ストレス解消法としては、男性では「趣味を楽しむ」や「寝る」「お酒を飲む」が多く、女性では「家族に話す」や「買い物をする」が多い

<p>歯と口の健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 幼児では年齢とともにむし歯のある割合が高くなり（1歳半 2.6%、2歳半 9.2%、3歳半 22.0%）、大阪府平均（1歳半 1.6%、2歳半 6.6%、3歳半 19.1%）を上回る（ただし、門真市データは平成28（2016）年度、大阪府データは平成27（2015）年度） • 小学生ではDMF歯数（1人当たりの「未処置むし歯」「喪失歯」「処置完了歯」の合計数）が0.87歯、中学生では1.36歯となっており、大阪府平均（小学生0.63歯、中学生0.87歯）を上回っている • 20本以上自分の歯を有する人は、男女とも20歳代までは90%以上だが、男女とも30歳代の早期から減少している（男性：30～40歳代70%台、50歳代で60%台、60歳代で40%台、70歳以上30%台・女性：30～50歳代80%台、60歳代60%台、70歳以上40%台）
<p>アルコール</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 男性の50歳代と60歳代で、お酒を「ほぼ毎日飲む」と答えた割合が半数を超えており、男性の中高年層で飲酒する日数が多くなっている • 男性30～40歳代では、他年齢と比較して、多量飲酒者が多い • 多量飲酒の影響について、肝臓病やアルコール依存症の認知度80%近くを占めるが、その他の疾患や胎児への影響について知っている人は50%に満たない
<p>健康管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 男性では20～30歳代で、また女性では30歳代を除くすべての年代において、過去1年間に健診を受けた人が80%に満たない • 20歳以上、小中学生において、実際の体格（BMI）の数値から見える現状と比較して、自覚している体格は「太っている」と感じている傾向がある
<p>食育への関心</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 食育に関心がある20歳以上の市民は70%以上を占めている一方、「関心がない」「わからない」と回答した人は前回調査よりも2.9ポイント上昇している
<p>食を通じたコミュニケーション</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食を一人で食べる小学生は21.3%、中学生は42.6%で、年齢とともに増加している • 夕食を一人で食べる小学生は3.0%、中学生は11.9%で、年齢とともに増加している • 食事を楽しいと感じない小学生は3.7%、中学生は9.9%で、前回調査より増加している
<p>食への感謝と食文化の継承</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 食事の際「いつもあいさつする」と答えた子どもの割合は幼児では58.8%で、前回調査より8ポイント低下しました。 • 食べ残しを「もったいない」といつも感じている小中学生は30%程度で、20歳以上の57.7%や幼児保護者の59.3%と比較すると、低くなっている

3 計画の基本理念・基本方針

3-1 計画がめざすものと基本理念

本市では、「門真市第5次総合計画」において、将来のめざす姿を「人・まち“元気”体感都市 門真」と定め、6つの基本目標の中に「健やかな笑顔あふれる支え合いのまち」「将来を担う子どもが育つ教育力のあるまち」という基本目標を掲げて健康づくりや食育を推進しています。

健康づくりや食育の推進は、市民一人ひとりがその大切さに気付き、自らの身体状況や運動・食など生活の習慣を省みて、自分にふさわしい目標を設定するとともに、それに向かって主体的に実践することによって実現されます。

こうした、市民一人ひとりの意識と行動が、家庭や地域に広がり、その輪がさらに大きくなって、健やかな笑顔あふれる「人・まち“元気”体感都市 門真」が実現するものと考えられます。

計画がめざすもの

「すべての門真市民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごす」

【健康増進計画】

すべての門真市民の
健康寿命の延伸

【食育推進計画】

食を通じた健全な心身と
豊かな人間性の形成

このことから、本計画の基本理念を、これまでと同じく、

基本理念

「あなたが主役 みんなでひろげる 健康づくりと食育の輪」

とします。

3-2

基本方針

本市では今後、基本理念の実現をめざし、本計画に沿って健康づくりと食育を推進していきます。本計画の基本方針は以下のとおりです。

門真市が抱える健康・食育に関する課題の解決をめざします

門真市民の健康づくりや食育に関する意識・動向、身体などの状況とともに、地域特性などを十分に整理することで、本市が抱える健康・食育に関する課題を明確にし、それらの課題の解決に向けた取組を展開します。

個人や家庭の主体的かつ継続的な健康づくりや食育の推進をめざします

基本理念の「あなたが主役」にも象徴されるように、健康づくりや食育は個人の取組が基本となります。個人や家庭において、健康づくりや食育活動が習慣化できるよう、初めからハードルの高い行動目標を設定するのではなく、できることから徐々にステップアップできるよう、段階を踏んだ行動目標を設定し、主体的かつ継続的な健康づくりと食育活動をめざします。

地域での健康づくりや食育活動の展開をめざします

個人や家庭が、できることから徐々にステップアップしながら、健康づくりや食育活動に取り組んでいくためには、身近な地域で、それらの取組を支える環境づくりが必要不可欠となります。

各団体、NPO法人、事業所などを含めた地域及び市の既存活動や、計画策定時のワークショップなどで提案のあった活動などを踏まえ、地域での健康づくりや食育活動のさらなる展開や新しい仕組みづくりなどをめざします。

行政（市）が一丸となった健康づくり・食育施策の展開をめざします

個人が健康で過ごすためには、生涯を通じた切れ目のない健康づくり・食育推進の取組が求められています。そのために、行政（市）が一丸となり、健康分野はもちろんのこと、福祉や教育、生涯学習、スポーツ、まちづくり、産業などさまざまな分野が、本計画を踏まえた横断的・総合的な健康づくり・食育施策に取り組んでいきます。

実効性の高い健康づくり・食育をめざします

本市における健康づくり・食育を実効性の高いものにするため、本計画を推進するにあたって、客観性のある評価指標を設定し、関連する取組の進行管理及び評価・検証に努めます。

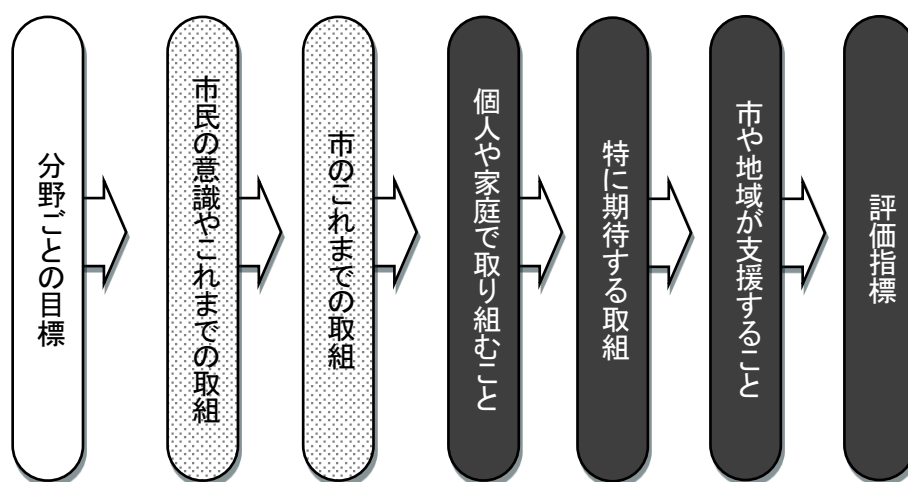
3-3

計画の構成と重点分野

本計画は、すべての門真市民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごすことができるよう「健康寿命の延伸」をめざす健康増進計画と「食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成」をめざす食育推進計画を一体的に策定しました。

そして、「分野ごとの目標」については、策定時と方向性を一致させるため、同じ目標を継続します。また「市民の意識やこれまでの取組」さらには「市のこれまでの取組」を示します。

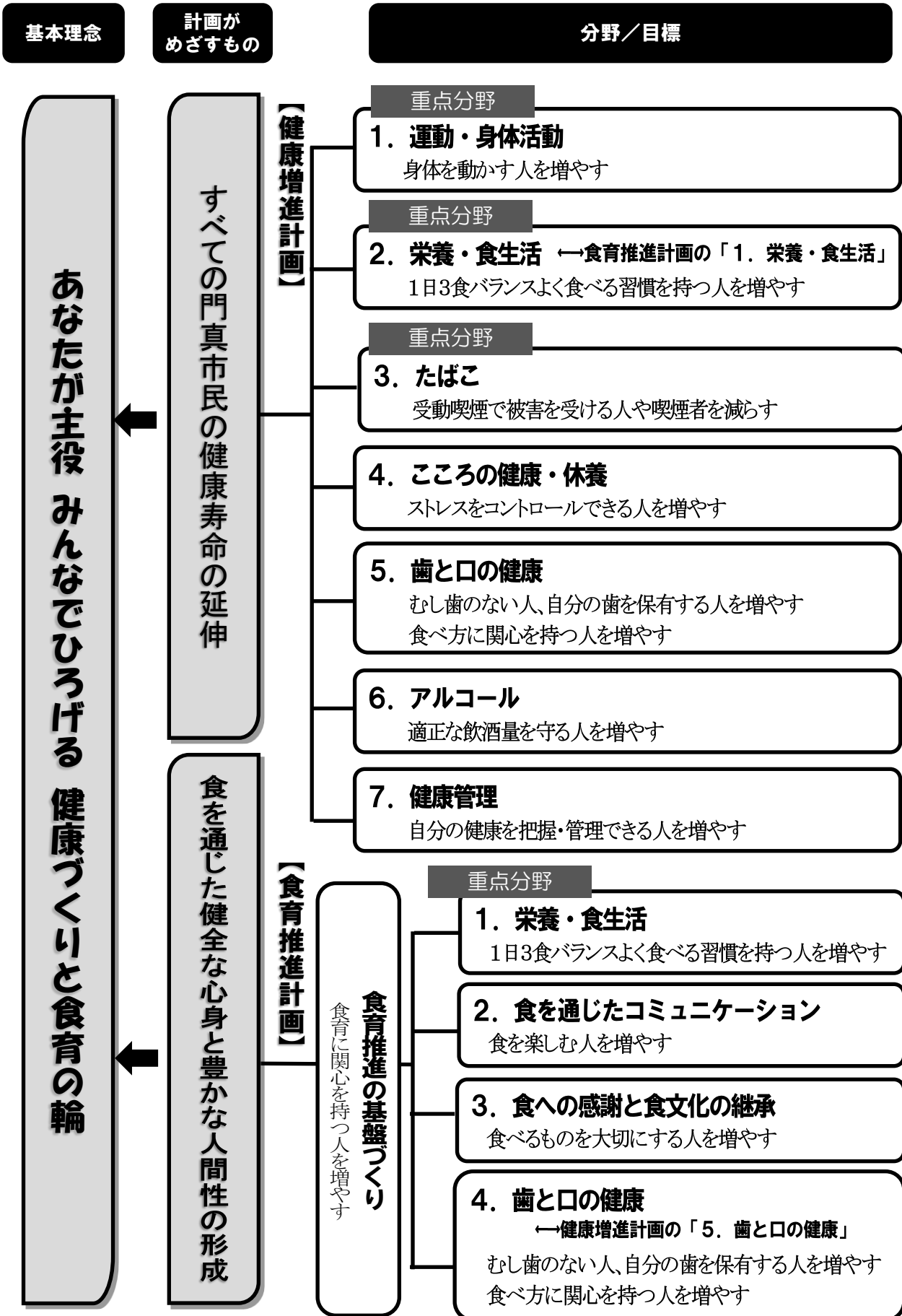
この「分野ごとの目標」を達成するため、まず「個人や家庭で取り組むこと」を段階的に明示します。さらに、ライフステージなどに従って「特に期待する取組」を示します。これら、個人や家庭で取り組むことへの期待のもとに「市や地域が支援すること」を掲げます。



重点分野は、市民の意識や行動の変化、主に市における施策推進の状況と評価などを検討した結果、「運動・身体活動」「栄養・食生活」「たばこ」を継承します。

次ページに、計画の体系を示します。

計画の体系



4 健康増進計画

4-1 運動・身体活動〔重点分野〕

目 標

身体を動かす人を増やす



市民の意識やこれまでの取組

- 「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っている 20 歳以上市民の割合は 39.5%と低く、日常的な運動や身体活動が、生涯にわたっていきいきと暮らせることにつながることにに対する意識は高くありません。
- 20 歳以上で現在運動をしていない人のうち、1 か月以内に運動に取り組もうと思っている人は 11.2%でした。
- 運動を「いつも行っている」「ときどき行っている」割合は 20 歳以上では、ともに低下傾向です。中学生では「週に5日以上運動している」とする割合は増加しました。
- 44.0%の人が「身近に運動できる場」を求めており、運動のために必要なことの第 1 位となっています。また、運動のために必要なこととして「一緒に運動する仲間」の割合は 21.3%と比較的高く「運動を指導してくれる人」への要望も 14.4%となっています。

市のこれまでの取組

啓発や情報提供について

- 健康教育講座や健康教室・相談事業での運動指導士による講義・実技指導に取り組んできました。健康教育講座は市民のニーズに合わせてテーマを工夫し、実施してきました。健康教室・相談事業の参加者は増加傾向です。

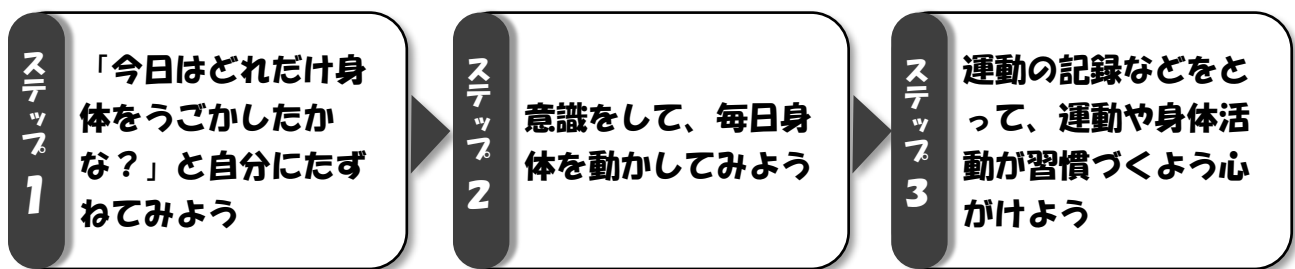
場や機会の提供について

- ・総合型地域スポーツクラブによるスポーツ・文化の普及に努めてきました。
- ・ライフステージ別には、文化会館などでの親子体操教室を開催するほか、高齢者を対象とした「歩こうよ・歩こうね」運動を継続してきました。また、介護予防としての情報提供や体操教室に取り組んできました。

活動への支援について

- ・スポーツ推進委員を育成し、スポーツに親しむ市民のすそ野を広げるとともに、地域スポーツ活動を支援してきました。
- ・スポーツ・レクリエーション大会の開催やスポーツ団体の大会や校区体育祭への支援に取り組んできました。校区体育祭の平成 28 年度の参加者数は 11,000 人にのぼっています。
- ・スポーツ活動の促進のため、学校体育施設の開放、スポーツ施設における自主事業への支援、プール利用料金の補助などを行ってきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- 「できるだけ機会をみつけて、身体を動かす習慣づくり」
- 運動不足になりがちな高齢者の方は「無理をせずに、こまめに身体を動かす」

市や地域が支援すること

1) 運動・身体活動に関する正しい情報の提供・発信

- ・保健事業の場や広報紙・ホームページなどのさまざまな媒体を活用して健康寿命の重要性を啓発するとともに、運動・身体活動と健康寿命との関係についての情報を提供します。
- ・市民が運動・身体活動に取り組めるよう、運動・スポーツイベント、地域のスポーツグループなどについて積極的な情報提供を進めます。

2) 気軽に運動やスポーツができる場・機会づくり

- ・総合型地域スポーツクラブや総合体育館、公民館など地域と連携し、市民が体力や年齢に応じていつまでもスポーツやレクリエーション活動を楽しめる機会の充実を図ります。
- ・市民が運動やスポーツに気軽に取り組むことができるよう、関連施設の維持管理や整備に努めるとともに、その有効活用を図ります。また、学校体育施設の夜間・休日開放の充実を図ります。
- ・スポーツ大会や運動・スポーツ教室などを開催するとともに、市民が主体的に実施する各種大会やイベントを支援します。
- ・広報の充実などにより「歩こうよ・歩こうね」運動の登録者の増加と活動の充実を図るとともに、介護予防の取組などを通じて、高齢者の運動器機能の向上をめざします。

3) 運動・スポーツに関する人材育成や自主活動の支援

- ・スポーツ推進委員など運動・スポーツ活動の指導者や担い手となる人材の育成を図ります。
- ・市民が広く参加し、スポーツや体力づくりを推進する団体などの自主活動を支援します。
- ・スポーツ推進委員への積極的な支援を進め、校区体育祭のさらなる振興を図ります。
- ・運動・スポーツの仲間づくり、きっかけづくりを充実するため、ニュースポーツの導入やサークルづくりなどの活動を支援します。

評価指標

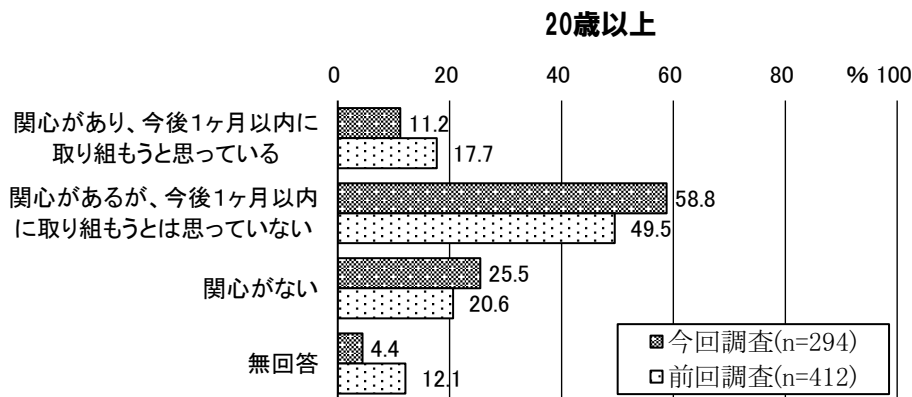
項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
1 日の歩数が 9,000 歩以上の人の割合	20~69 歳	17.9%	14.7%	30%以上	アンケート	ウ
1 日の歩数が 6,000 歩以上の人の割合	70 歳以上	33.5%	23.3%	40%以上	アンケート	ウ
健康づくりのための運動を行っている人の割合	20 歳以上	47.7%	44.2%	65%以上	アンケート	ウ
運動習慣者の割合	20~59 歳	11.9%	10.9%	13%以上	アンケート	イ
	60 歳以上	21.4%	22.3%	25%以上		
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学 5 年生	62.7%	62.1%	80%以上	アンケート	イ
	中学 2 年生	69.6%	72.9%	80%以上		
ロコモティブシンドロームという言葉を知っている人の割合	20 歳以上	—	39.5%	80%	アンケート	ア

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

◆ロコモティブシンドロームとは・・・

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態のことです。ロコモを予防し、健康寿命を延ばすことが大切です。

運動をしていない人のうち、近く運動を始めようという人は、約1割。



今より10分多く身体を動かそう

プラス・テン
いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

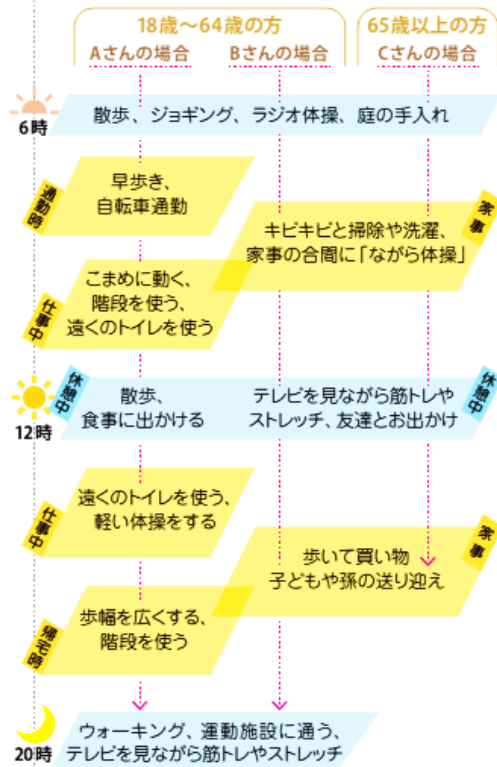
安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

プラス・テン
+10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



参考:厚生労働省

「健康づくりのための身体活動指針アクティブガイド」

4-2 栄養・食生活 [重点分野]

目 標

1日3食バランスよく食べる 習慣を持つ人を増やす



食育推進計画「5-1 栄養・食生活」(36～39 ページ)をご覧ください。



Let's アンチエイジングの調理実習で作りました!
～1食分の野菜120gのメニューです～



- ・さばとれんこんの揚げ漬け
- ・牛肉ときのこのプルコギ風
- ・里芋のたらこまぶし
- ・ブロッコリーの塩昆布和え
- ・りんごとレーズンのコンポート

4-3 たばこ [重点分野]

目 標

**受動喫煙で被害を受ける人や
喫煙者を減らす**



市民の意識やこれまでの取組

- 喫煙・受動喫煙の影響によって、たとえば心臓病になりやすいと認識している20歳以上の割合は38%にとどまっています。また、喫煙が最大の発症要因である「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の認知度は、20歳以上の市民において、「言葉も内容も知っている」割合が9.8%、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」割合が29.7%でした。
- 小中学生では、受動喫煙が健康に影響することを認識している割合は約9割を維持しています。
- 喫煙時の周りへの配慮で「気をつけていることは特にない」とする割合は20歳以上の喫煙者の16%です。過去半年間で受動喫煙にあった20歳以上の市民は6割で、いずれも前回調査と比べて改善がみられません。
- 家庭において受動喫煙の危険性のある子どもの割合は、小学5年生、中学2年生、幼児において減少し、改善されました。喫煙者が家庭での喫煙時に子どもに配慮する割合も増加傾向ですが、その一方、配慮しない割合は約4割となっています。
- 喫煙経験のある子どもの割合は、小中学生ともに前回調査と比べ改善傾向にあります。特に中学生は7ポイント低下しました。
- 20歳以上の喫煙率は19.4%で前回調査と比べ改善されておらず、禁煙に「関心がない」とする20歳以上の喫煙者は39%でやや増加しました。
- 喫煙をやめたきっかけとしては、「体調が悪くなった」「経済的に負担になる」などの理由が多いですが、「健診時に禁煙を進められたから」という割合は15.5%で、専門家からの働きかけも効果があります。

市のこれまでの取組

啓発や情報提供について

- ・妊婦やその家族への禁煙指導の実施や啓発ポスターの掲示に取り組んできました。

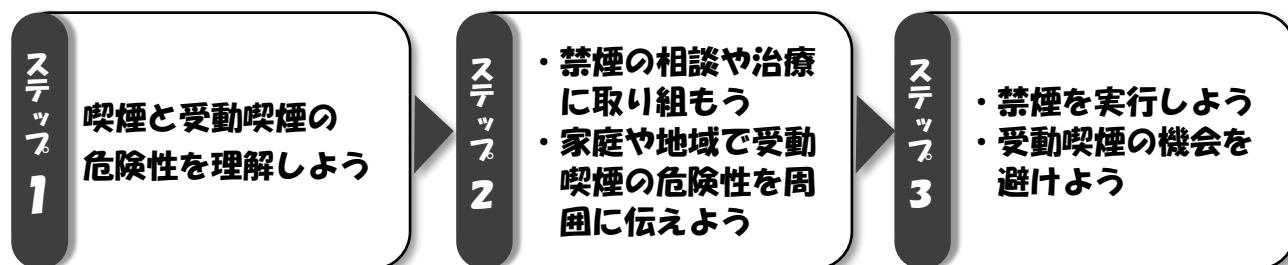
子どもへの指導について

- ・学校医や学校薬剤師と連携し、中学校へ講師を派遣するなど、小中学校における喫煙防止教育と保健指導を実施してきました。

受動喫煙の防止や禁煙の支援について

- ・乳幼児健診における保護者への禁煙指導など、受動喫煙の防止に取り組んできました。
- ・平成 22（2010）年度からは全小中学校の敷地内禁煙を、また市の公共施設での禁煙（建物内禁煙）と分煙を、それぞれ推進してきました。
- ・集団健診の個別相談などで禁煙に関する情報提供、医師による講座や特定健診における禁煙指導、禁煙外来のある医療機関を案内するなど、禁煙の促進に努めてきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- 妊産婦は「禁煙を徹底する」
- 子どもや妊産婦のそばでは喫煙しない
- 子どもは「絶対に、吸わない」

市や地域が支援すること

1) 喫煙や受動喫煙の危険性の徹底的な周知・啓発

- 喫煙や受動喫煙の影響や COPD など、喫煙に関わる悪影響の周知は低い水準にとどまっていることから、特定保健指導時や保育所等及び学校、生涯学習の場などあらゆる機会を通じ、また多様な媒体を通じて啓発・教育活動を一層充実させ、喫煙率の低減を図ります。
- 妊産婦や保護者に対して、喫煙が胎児や子どもに与える影響などを効果的に周知・啓発します。また、家庭での喫煙の危険性についても周知・啓発を進めます。

2) 受動喫煙の防止

- 受動喫煙の機会を減少しておらず、受動喫煙を抑制する環境を一層整備します。特に、対策の推進については、市の公共施設における建物内禁煙の完全実施と敷地内禁煙に向けて取り組んでいきます。
- 受動喫煙のおそれのある子どもの割合は減少しましたが、今後とも、家庭内での禁煙や受動喫煙への配慮についての啓発を進めます。
- 保健所、医療機関、産業保健等さまざまな機関と連携して、周知・啓発活動などにより、受動喫煙の防止に努めます。

3) 未成年者の喫煙防止

- 小中学校を中心に、実情に応じた喫煙防止教育の充実に努めます。
- 地域においても、子どもへの声かけ運動など、未成年者の喫煙防止に向けての活動を推進します。

4) 禁煙支援の推進

- 集団健診の個別相談など、禁煙に関する情報提供を充実させます。
- 禁煙治療で健康保険が適用できることなど、禁煙の促進に向けての情報提供を継続します。
- 健診などの機会をとらえ、幼児保護者に受動喫煙の危険性に対する理解を促すとともに、相談による支援を推進します。
- 禁煙に関する相談支援を推進します。
- 禁煙外来の積極的な広報、特定健診での禁煙指導など、喫煙者が禁煙をめざす環境を整備します。
- 乳幼児健診における保護者への禁煙指導を行います。

評価指標

項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準		
家庭において受動喫煙の危険性のある子どもの割合	小学5年生	27.7%	21.3%	3%以下	アンケート	ウ		
	中学2年生	30.5%	20.2%	3%以下				
	幼児*1	22.0%	18.8%	3%以下				
喫煙経験のある子どもの割合	小学5年生	5.0%	2.8%	0%	アンケート	ア		
	中学2年生	9.3%	2.2%	0%				
喫煙率	20歳以上	19.9%	19.4%	12%以下	アンケート	ア		
	妊婦	10.5%	8.0% ^{H28}	0%			健康管理システムから抽出	ア
	産婦(4か月児母親)	10.5%	9.2% ^{H28}	0%				
COPD という言葉を知っている人の割合*2	20歳以上	—	39.5%	80%	アンケート	ア		

*1: 対象を新設した。

*2: 項目を新設した。

設定基準 ア: 項目・目標値とも国・府に同じ、イ: 項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ: 項目・目標値とも市独自

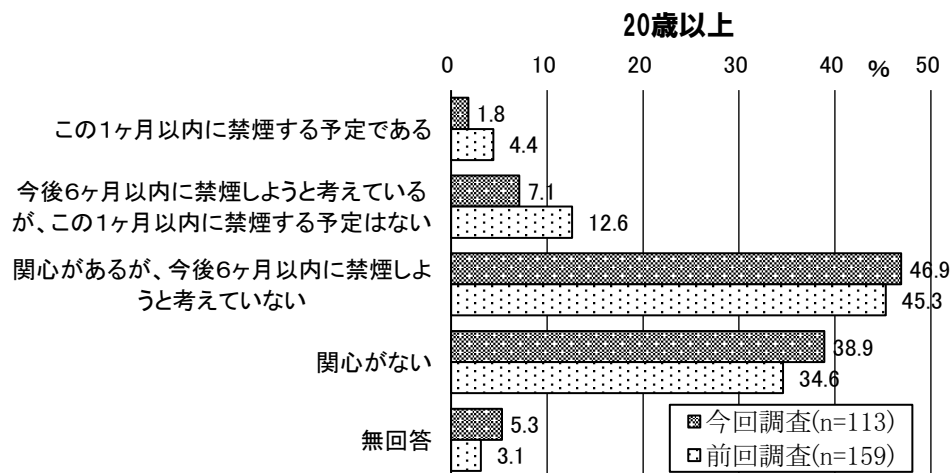
◆COPDとは・・・

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙を主な原因として気道の炎症を引き起し、呼吸障害が進行する疾患で、患者の9割が喫煙者です。

みんなの声と取組

さあ、禁煙に踏み切ろう！

喫煙者のうち、禁煙を具体的に考えている人は、1割に満たない。



目 標

ストレスを
コントロールできる人を増やす

市民の意識やこれまでの取組

- 20歳以上の市民では、ストレスを感じるものが「よくある」「ときどきある」とする割合は74.4%で、約4人に3人が何らかのストレスをかかえています。特に30～50歳代で「よくある」と回答した割合が高いです。
- 20歳以上の市民では、睡眠の短時間化の傾向がみられ、睡眠で休養が「あまりとれていない」の割合が前回調査より増加しました。ストレスを感じる頻度や解消できている程度には、大きな差はありません。
- 小中学生では、就寝時間、起床時間ともに早くなっております。

市のこれまでの取組

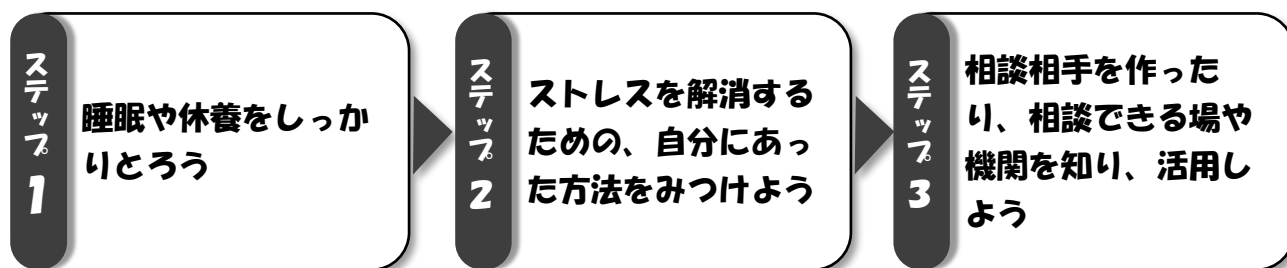
啓発や情報提供について

- 医師によるこころの健康教育講座を実施してきました。

相談・支援体制などについて

- 市民向け、職員向けの研修により傾聴技術を持った人材を育成し、悩みや不安を抱えた人への支援体制を充実してきました。
- 市民のライフステージや生活状況に応じた支援体制として、妊娠期、子育て期などにおける各種訪問・相談事業、ひとり親家庭・生活困窮者・障がい者への相談支援やコミュニティソーシャルワーカーの配置、また子ども悩み相談サポートチームの配置などによる、いじめ・不登校・暴力行為などについてのカウンセリングや悩み相談を行ってきました。
- 在宅障がい者の社会参加や自立・生きがい支援については、地域活動支援センター専門職員が行ってきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- 仕事を持つ人は「疲れたと思ったら、無理をせずに休養をとる」
- 飲酒や睡眠以外にも、楽しみを持つ

市や地域が支援すること

1) こころの健康や睡眠に関する正しい情報の提供・発信

- ・こころの健康や睡眠・休養に関する正しい知識・情報を普及するとともに、自殺防止に向けての啓発活動を推進します。また関連する事業やイベントにおいて積極的な情報提供を進めます。
- ・日常生活を過ごす上でこころの健康や人との輪を大切にすることを啓発します。

2) さまざまな不安・悩みに応じた相談及び支援体制などの充実

- ・子育て支援や介護支援に関するサービス体制の充実や周知・利用促進を図り、子育て世代や介護家族における心身の負担を軽減します。
- ・仕事・家庭・地域生活の調和、仕事と子育ての両立、男性の育児参加の推進などワーク・ライフ・バランスの重要性を啓発し、その取組に対する支援を推進します。
- ・同じ悩みを持つ人たちが悩みを分かち合い、互いに支え合うことのできる当事者団体の育成や支援を進めます。
- ・子どもの悩みについて、児童生徒及びその保護者に対して、カウンセラーが継続的にカウンセリングを行える体制を整備します。

3) 交流・生きがいづくりなどへの支援

- ・各種の自主グループ・サークル活動や生涯学習活動などを支援し、交流と生きがいづくりの場と機会を提供します。
- ・世代間のふれあいや住民同士の交流活動を支援して、地域での人びとのつながりの強化を図ると

ともに、支え合い、助け合う地域の整備・促進を図ります。

評価指標

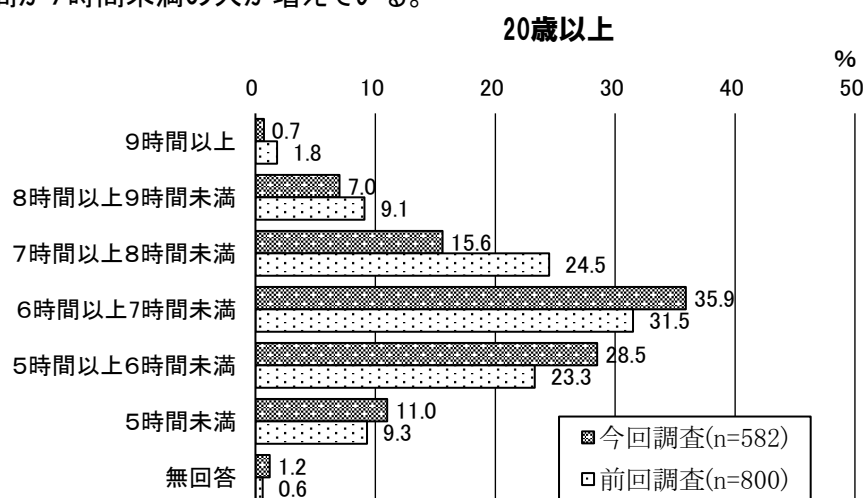
項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
ストレスを感じる人のうち、ストレスを解消できる人の割合	20 歳以上	48.6%	48.3%	50%以上	アンケート	ウ
朝眠くて、なかなか起きられない 子どもの割合	小学5年生	30.5%	19.8%	13%以下	アンケート	ウ
	中学2年生	36.8%	29.2%	15%以下		
睡眠による休養が十分とれていない人の割合	20 歳以上	22.6%	30.4%	15%以下	アンケート	ア
自殺者数（人口 10 万人あたり）	全市民	24.5 人	12.0 人 ^{H28}	減少	厚生労働省自殺の統計	ウ

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

みんなの声と取組

眠ることは、こころの栄養！

睡眠時間が7時間未満の人が増えている。



4-5 歯と口の健康

目 標

- ①むし歯のない人、自分の歯を保有する人を増やす
- ②食べ方に関心を持つ人を増やす



市民の意識やこれまでの取組

- ・20歳以上で「残っている歯が多いほど寝たきりや認知症の予防になる」ことを知っている割合は前回調査の34.9%から45.0%へと増えました。特に50歳以上の女性では知っている割合が50%以上となっています。
- ・20歳以上で自分の歯が「24本以上ある」とする割合は前回調査より増加しました。
- ・自分の歯が20本以上ある割合が低いのは、男性60歳以上と女性70歳以上で、男性60歳以上では「10本以上20本未満」の割合が30%を超えています。
- ・大阪府内で比較すると、むし歯保有率は高いですが、小学6年生と中学1年生におけるDMF歯数*は年々減少傾向です。
- ・20歳以上の市民で、過去1年間に歯科健診を受けた割合や市の成人歯科健診事業を知っている割合はいずれも前回調査より増加しました。
- ・「かかりつけ歯科医がいる」とする割合は20歳以上で45.9%です。

* 「DMF歯数」とは、一人当たりの「未処置むし歯」「喪失歯」「処置完了歯」の合計歯数のことです。

市のこれまでの取組

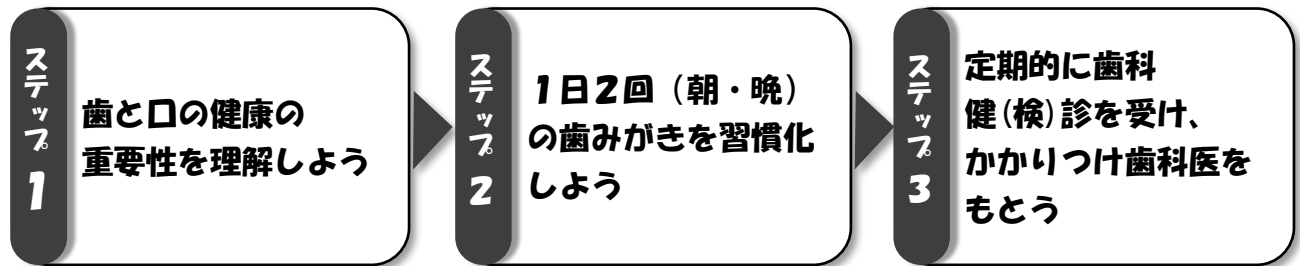
啓発や情報提供について

- ・市民に対する歯科医師による講座、保育所等や学校における歯科教育、乳幼児健診などでのチラシ配布による情報提供、歯科衛生士によるママパパ教室での情報提供などを行ってきました。

健(検)診や指導について

- ・母子保健事業としてブラッシング指導、介護予防としての口腔機能向上のための講義や実技指導などの実践的な指導を行ってきました。
- ・乳幼児健診における歯科健診、保育所等や学校における歯科検診、成人歯科健診、妊婦歯科健診など幼少時からのライフステージに応じた健(検)診を実施してきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- 若い世代から「異常がなくても、年に1度は歯科健(検)診」

市や地域が支援すること

1) 歯と口の健康に関する正しい情報の提供・発信

- ・歯と口の健康や噛むことの大切さに関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。また、さまざまな媒体を活用して、関連する事業やイベントでの情報提供を進めます。

2) むし歯や歯周病の予防や対策の推進と口腔機能の向上

- ・健康教育講座や健康相談、妊婦歯科健診・成人歯科健診などを通じて、歯の健康の重要性、歯周病のリスクとその予防に向けた知識や正しい歯の磨き方の情報提供を行います。
- ・乳幼児健診などを通じて、保護者を対象に、子どものむし歯予防に関する知識や正しい歯の磨き方・噛むことの大切さに関する情報提供を進めます。
- ・保育所等や学校での歯科保健教育を進めます。また、給食を通じて「噛むことの大切さ」を周知・啓発します。
- ・介護予防教室として歯科医師・歯科衛生士による指導を今後も実施していきます。

3) 歯や口の健康をチェックできる機会の提供

- ・ 保育所等における歯科検診や乳幼児健診での歯科健診を推進します。
- ・ 小中学校における歯科検診を行うとともに、所見のある児童や生徒に対しては歯科受診勧奨を徹底します。
- ・ 成人歯科健診・妊婦歯科健診の周知・啓発や受診勧奨に努めます。
- ・ 地域の歯科医院での対応が困難な障がい者（児）を対象に、障がい者（児）歯科診療を推進します。
- ・ かかりつけ歯科医の啓発と普及に努めます。

評価指標

項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
むし歯のない幼児の割合	1歳6か月児	97.8%	97.4% ^{H28}	100%	健康管理システムから抽出	ウ
	2歳6か月児	88.8%	90.8% ^{H28}	95%以上		
	3歳6か月児	71.3%	78.0% ^{H28}	80%以上		
幼児の仕上げみがきを毎日する保護者の割合*1	幼児保護者	52.4%	63.7%	76%以上	アンケート	ウ
DMF 歯数（1人当たりの「未処置むし歯」「喪失歯」「処置完了歯」の合計歯数）	小学6年生	1.15	0.87 ^{H28}	0.6未満	学校教育課より報告	ウ
	中学1年生	2.39	1.36 ^{H28}	0.8未満		
自分の歯を24本以上有する人の割合	40歳～69歳	30.8%	44.8%	69%以上	アンケート	ウ
時間も量も決めておやつを与える保護者の割合*2	幼児保護者	43.7	30.8	50%以上	アンケート	ウ

*1:項目を新設した。

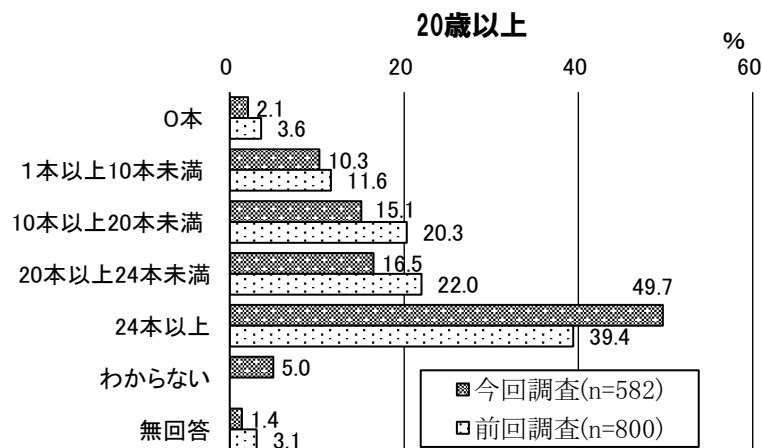
*2:項目を新設した。

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

みんなの声と取組

80歳で20本の歯を残そう!

大人の歯の本数は、改善した。



前回調査では「わからない」を設けていない

4-6 アルコール

目 標

適正な飲酒量を守る人を増やす



市民の意識やこれまでの取組

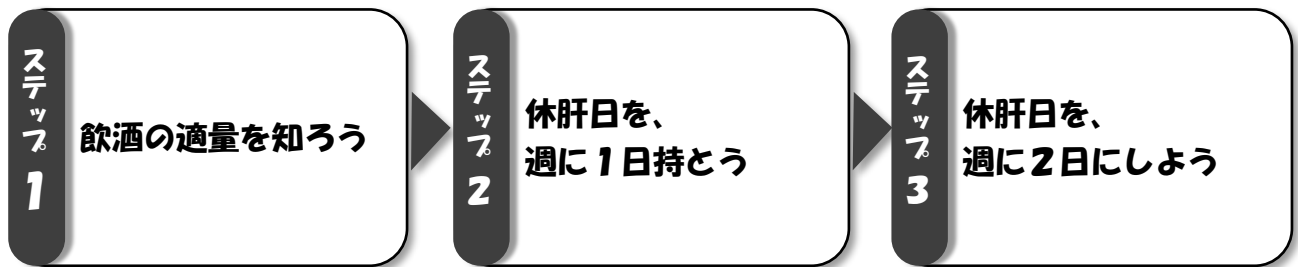
- ・飲酒の適量は1日に日本酒1合程度であることを知っている20歳以上市民の割合は約半数で、前回調査と大きな差はありません。
- ・週3日以上飲酒する割合は、全体的にはほぼ全国並みですが、女性では全国よりやや高い傾向がみられます。
- ・飲酒経験のある子どもの割合は、小学生・中学生ともに前回調査より低下しました。

市のこれまでの取組

啓発や情報提供、指導について

- ・特定健診・一般健診において、飲酒の適量や、大量・長期にわたる飲酒の影響などについての保健指導を行ってきました。
- ・飲酒をしている妊婦全員に対して、保健師・助産師が、面接によって禁酒の指導を行ってきました。
- ・小中学校では、過度の飲酒や未成年者の飲酒が心身に与える影響などについての学習を行ってきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- お酒を飲む方は「週に1日か2日は、かならず休肝日をもつ」
「もう少し控えめ」を心がける」

市や地域が支援すること

1) アルコールと健康に関する知識・情報の周知・啓発

- ・広報紙・ポスター・チラシ・ホームページなど多様な情報媒体を通じて、適正飲酒量と多量飲酒の危険性、休肝日の設定、アルコール依存などに関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。
- ・母子保健事業をはじめとするさまざまな場や機会を通じて、妊産婦の飲酒が胎児や乳児に与える影響などの周知・啓発、禁酒の指導などを行います。

2) 未成年者の飲酒防止

- ・小中学校において、飲酒が与える危険性に関する学習の充実を図るとともに、飲酒が与える危険性に関する保護者への情報提供や未成年者の飲酒防止に向けた働きかけを行います。
- ・未成年者の飲酒防止について、地域に働きかけるとともに、自主的な取組を支援します。

3) アルコールに関する相談支援

- ・保健所や医療機関等、関係機関と連携し、アルコール依存の人などに対する相談支援を図ります。

評価指標

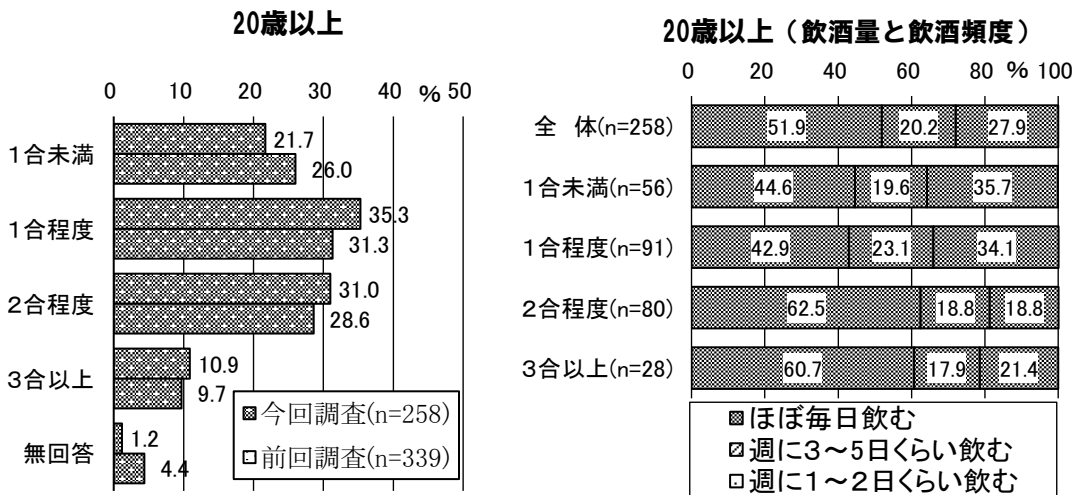
項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
多量飲酒が「妊婦・胎児に影響がある」ことを知っている人の割合	20 歳以上	44.9%	48.3%	80%以上	アンケート	ウ
多量飲酒が「高血圧・心臓病になりやすい」ことを知っている人の割合	20 歳以上	44.4%	49.0%	80%以上	アンケート	ウ
飲酒の適量を知っている人の割合	20 歳以上	47.3%	46.2%	80%以上	アンケート	ウ
ほぼ毎日飲酒する人の割合	20 歳以上	23.3%	23.0%	21%以下	アンケート	ウ

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

みんなの声と取組

もうすこし、お酒を控えませんか！

お酒を飲む人のうち1回にお酒をたくさん飲む人は、飲む回数も多い。



目 標

自分の健康を把握・管理 できる人を増やす



市民の意識やこれまでの取組

- 健康に関する情報の入手方法は、新聞・テレビ・ラジオが過半数で、これに医療機関が約3割と続いています。
- 健康手帳を活用している人は、持っているが活用していない人の約半数です。
- 「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っている割合は、20歳以上で39.5%と低いです。
- 20歳以上の「肥満」の割合は21.8%でほぼ全国並みですが、男性30歳代～40歳代や女性30歳代では全国を10ポイント以上、上回っています。
- 小中学生の「肥満ぎみ」「肥満」の割合は前回調査と大きな差はありません。自分がBMI指数による評価より太っていると認識している傾向があります。
- 20歳以上で高血圧を治療している割合が高く、男性70歳以上では55.1%にものぼります。
- 健康診査の受診の理由としては、職場などでの義務づけが大きな役割を果たしています。
- アンケート結果によると、過去1年間にがん検診を受けた20歳以上の人の割合は、大腸がん22.3%、胃がん21.3%、肺がん16.3%、子宮がん23.7%、乳がん21.9%、その他2.2%でした。何も受けていない人は51.2%でした。
- 各種のがん検診の受診率は、全体的に減少か横ばい傾向です。

市のこれまでの取組

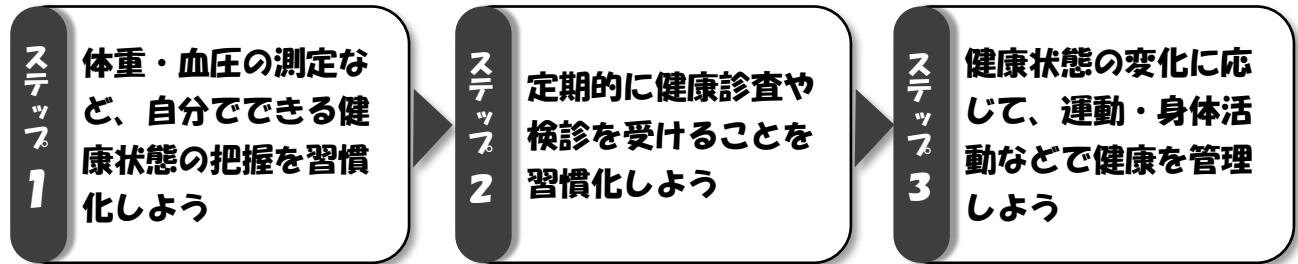
啓発や情報提供について

- 健康教室において、体重・血圧の測定方法など自分でできる健康状態の把握について、指導や情報提供を行ってきました。
- 生活習慣病などの予防に対しては、広く健康教育講座の開催、一般健診の啓発と受診勧奨を行うとともに、特定健診・特定保健指導の実施とその受診勧奨を行ってきました。

健診等の支援について

- ・国民健康保険に加入している市民に対しては人間ドック受診費用の一部助成を行ってきました。
- ・後期高齢者に対しては、健診の支援を行ってきました。
- ・生活保護受給者に対しては、保健指導・相談や指導後の再発防止の支援などを実施してきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- 肥満傾向の方は「常に、《適度な運動》《適切な食事》《適量の飲酒》を心がける」
- 自分の体型を「肥満」と考えている方は「まず自分の体型を正しく知る」
- 「バランスが良く規則正しい食生活を心がける」

市や地域が支援すること

1) 自分で取り組める健康チェックの促進

- ・体重測定や体重記録などの健康チェックの方法を啓発・指導し、その習慣化を促します。
- ・広報紙やホームページなどの多様な媒体によって、健康に関する正しい情報をわかりやすく提供します。
- ・市民がライフステージやライフスタイルに応じて健康管理や生活習慣病予防に関する情報などを得やすい仕組みづくりを進めます。
- ・お薬手帳・健康手帳の活用について啓発を充実するとともに、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及・啓発に努めます。

2) 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防と健（検）診の推進

- ・運動・身体活動や食事の重要性など、生活習慣病の予防に向けて多面的な情報提供を充実し、生活習慣の改善を促します。
- ・健診受診の重要性やメリットの周知・啓発と受診勧奨を充実し、受診率の向上をめざします。
- ・各種健（検）診について、受診しやすい環境づくりに取り組みます。

- ・受診者が健診結果を踏まえた健康づくりに取り組めるよう、結果説明会への参加勧奨、健診後の保健指導の充実などを図ります。

3) がんの予防とがん検診の推進

- ・がんに関する正しい知識、がん検診受診の重要性やメリットの周知・啓発を進めるとともに、検診結果の活用方法などの情報提供を進めます。
- ・がん検診については、対象者に個別受診勧奨を行うなど受診率の向上をめざします。
- ・検診の受診方法を見直すなど、受診しやすい環境づくりに取り組みます。
- ・学校におけるリーフレットの配付や外部人材の活用などによりがん教育を推進し、がんに関する正しい知識の普及を図るとともに、子どもの頃からがんに対する関心を高めます。

4) 適切な受診行動の促進

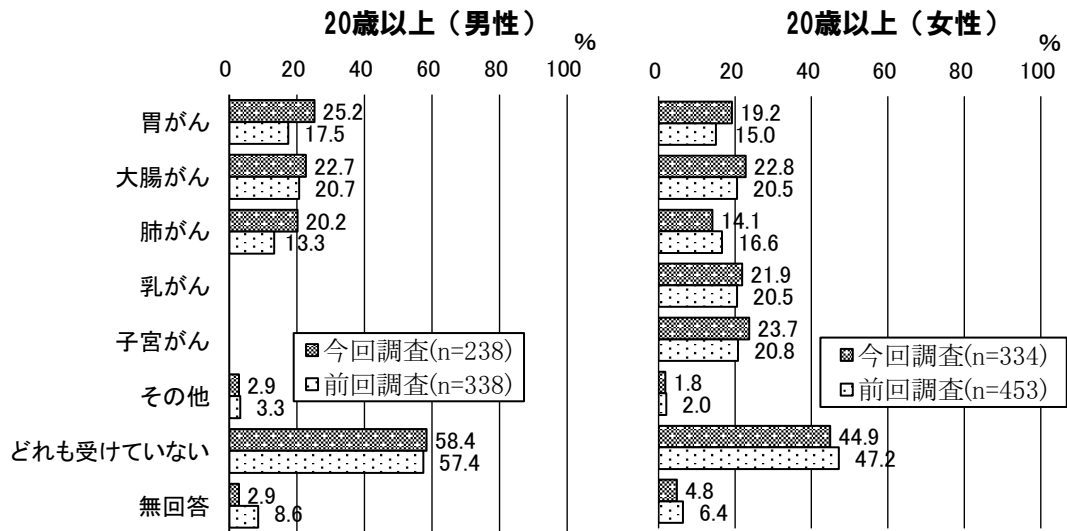
- ・健（検）診によって異常が見つかった場合には、適切な受診行動につながるよう、受診勧奨を行い、早期発見・早期治療および重症化予防をめざします。

評価指標

項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
特定健診の受診率	門真市国保加入者(40~74歳)	32.8%	31.3% ^{H28}	60%以上	健康保険課より報告	イ
特定保健指導の実施率	門真市国保特定保健指導対象者	10.7%	8.7% ^{H28}	60%以上	健康保険課より報告	イ
胃がん検診の受診率	40歳以上	19.5%	24.1%	40%以上	アンケート	ア
肺がん検診の受診率	40歳以上	18.4%	18.9%	40%以上		
大腸がん検診の受診率	40歳以上	25.0%	25.3%	40%以上		
子宮がん検診の受診率	女性 20歳以上	20.8%	23.7%	50%以上		
乳がん検診の受診率	女性 40歳以上	23.6%	24.1%	50%以上	アンケート	ウ
肥満者の割合	男性 20~69歳	28.2%	32.3%	28%以下		
	女性 40~69歳	20.1%	14.9%	12%以下		

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

全くがん検診を受けていない人は、男性6割、女性4割。



5 食育推進計画

5

食育推進の基盤づくり

目 標

食育に関心を持つ人を増やす



- 食は、命をつなぐとともに心身の健康を維持し、生涯いきいきと暮らすために欠かすことのできないものです。それとともに、食そのものを楽しむことや、食を通じて家族や仲間とコミュニケーションをとるなど、人生を豊かにするために重要な意味を持ちます。
- その一方、不規則な食事や栄養の偏り、家族と食卓を囲む機会の減少など、個人の食への向き合い方に問題があらわれてきており、また廃棄食品の増大や食の安全・安心をおびやかす事象の発生など、食を取り巻く社会的な問題も発生してきています。
- これらのことから、本市食育推進計画では、「食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成」をめざし、「食育推進の基盤づくり」として、食や食育への関心・意識の向上を図り、食育活動の実践に取り組むよう「栄養・食生活」「食を通じたコミュニケーション」「食への感謝と食文化の継承」「歯と口の健康」の4つの分野で取組を展開します。なお、このうち、「栄養・食生活」を特に重点的に取り組むべき分野として設定し、効果的に食育を推進します。

市や地域が支援すること

- 食育を啓発し、指導する食育ボランティアの派遣など、地域における食育の取組を促します。
- 地域における栄養・食生活に関する自主活動の育成・支援を進めるとともに、仲間づくりの支援などを行います。
- 「食育の日（毎月19日）」や「食育推進強化月間（国は6月、大阪府は8月）」を活かして、広く市民を対象として食育に関する啓発活動を展開します。
- 保健事業はもとより、学校教育、生涯学習、子育て支援、高齢者支援、障がい者支援などのさまざまな分野の取組を通じた周知・啓発活動や情報提供などを進め、食育への関心を高めます。

5-1 栄養・食生活 [重点分野]

目 標

1日3食バランスよく食べる 習慣を持つ人を増やす



市民の意識やこれまでの取組

- ・食育に「関心がある」とする割合は、20歳以上、幼児保護者ともに前回調査より低下傾向がみられます。
- ・野菜の適正摂取量（大人）を知っている割合は20歳以上で約半数、小中学生で2割未満です。
- ・男性の20歳代・30歳代で朝食の欠食率が高く、小中学生も1割以上となっています。
- ・食生活を改善するために必要なこととして、20歳以上では「時間的なゆとり」が29.2%を占めており、特に20歳代と30歳代では第1位となっています。
- ・20歳以上、小中学生、幼児保護者の全ての層で、外食を「ほとんどしない」とする割合が低下しています。
- ・食生活を改善するために必要なこととして「専門家による指導」は15.1%、「一緒に活動する仲間」は7.7%です。

市のこれまでの取組

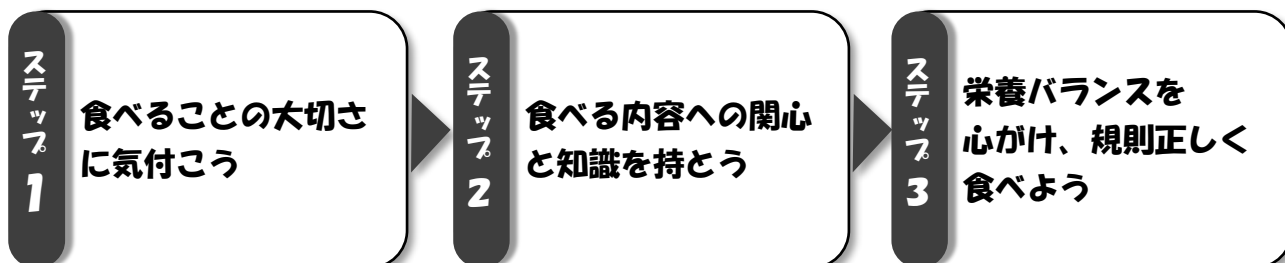
啓発や情報提供について

- ・栄養や食生活に関する情報提供としては、栄養士による講義・実習、地域の依頼に応じた栄養・食生活に関する健康教育の実施のほか、各種の健康教育講座、健康教室・相談事業などに取り組んできました。

子どもや高齢者への支援について

- ・乳幼児保護者などに対する栄養士による講座・相談、また保育所等や学校での保護者への情報提供や給食試食会など、子どもの食育推進に取り組んできました。また、学校教育においては、栄養教職員による学校への出前授業、学校給食選手権などを行うほか、小学校5・6年生を対象として「朝ごはんレシピ集」の配付を行ってきました。
- ・栄養不足になりがちな高齢者に対しては、介護予防教室の一環としての望ましい食事内容の情報提供などを行ってきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- すべての市民の方は「野菜料理をもう2皿（約140グラム）プラス！」
- 朝食を食べないことが多い方は「生活リズムを見直し、朝食をとるための時間を作ろう」

市や地域が支援すること

1) 栄養・食生活に関する正しい情報の提供・発信

- ・栄養・食生活に関するイベントやさまざまな媒体を活用して、栄養・食生活についての正しい知識・情報の普及・啓発を進めます。また、地域で活動している団体やグループなどに対して積極的に情報を提供します。
- ・保育所等や学校において、栄養・食生活に関する指導を行うとともに、保護者への正しい知識・情報を提供します。

2) 栄養・食生活を学び、実践につなげるための機会の提供

- ・離乳食講習会など各種教室や乳幼児健診などを通じて、乳幼児保護者の栄養・食生活や食の安全に対する理解と関心の向上を図ります。
- ・健康教育講座や健康相談、栄養相談などの保健事業や生涯学習の各種講座などを通じて、栄養・食生活の改善や食の安全確保のための具体的な方法を身につけるための場や機会を提供します。
- ・小中学校においては、栄養教職員による出前授業など食に関する学習について、開催時期の調整などを図りながら内容を充実し、門真市の特性を生かした内容の継承と充実を図ります。
- ・介護予防教室において高齢者の栄養・食事についての教室を行い、食を通じた健康の維持・増進を図ります。

3) 栄養・食生活に関する人材育成や自主活動の支援

- ・栄養・食生活改善を啓発し、指導に取り組む食育ボランティアの活動の場と機会を提供します。
- ・地域における栄養・食生活に関する自主活動の育成・支援を進めるとともに、仲間づくりの支援などを行います。

評価指標

項目*1	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
食育に関心がある人の割合	20 歳以上	74.4%	70.3%	90%以上	アンケート	イ
	幼児保護者*1	87.1%	82.4%	90%以上		ア
朝食の欠食率	小学5年生	8.9%	10.5%	0%	アンケート	ア
	中学2年生	13.1%	13.2%	0%		ウ
	20 歳以上	10.2%	10.6%	0%		
野菜を1日 350g 以上食べる人の割合*2	20 歳以上	—	3.6%	30%以上	アンケート	ウ
肥満者の割合【再掲】	男性 20~69 歳	28.2%	32.3%	28%以下	アンケート	ウ
	女性 40~69 歳	20.1%	14.9%	12%以下		

*1:「3食で1回も副菜(野菜料理)を食べない人の割合」を廃止した。

*2:項目を新設した。

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

◆バランスよく食べるには・・・

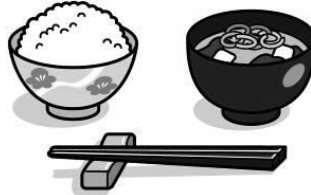
主食・主菜・副菜をそろえましょう

副菜とは、野菜・いも・きのこ・海そうなどを主材料とする料理のこと



主菜とは、魚・肉・卵・大豆や大豆製品を主材料とする料理のこと

主食とは、ごはん・パン・めん類などを主材料とする料理のこと

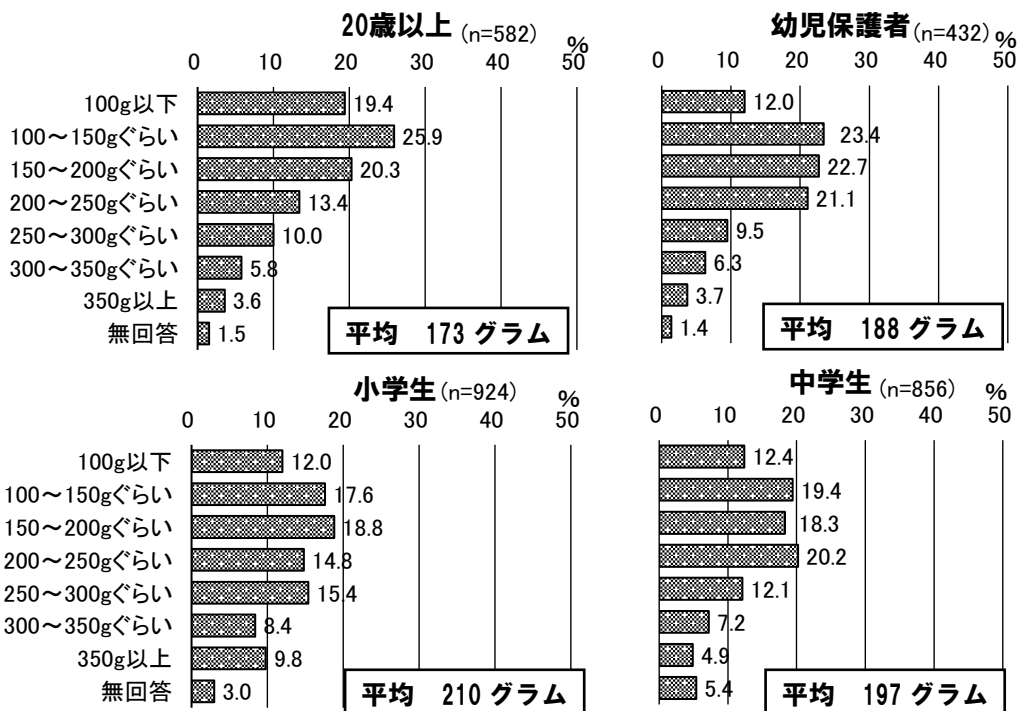


- ▶ 1日に必要な野菜の量は、おとなで350グラムだけど、小学生では240～300グラム、中学生では300～350グラムだよ。おとなより少し少ないね。
- ▶ イモ類(さつまいも・ジャガイモなど)、キノコ類(しいたけ・えのきなど)や海藻類(ワカメ・ひじきなど)は野菜の仲間じゃないよ。だけど、身体やおなかの調子を整えてくれたりする大事な食べ物なので、これらもしっかり食べようね。



野菜を1日350グラム(大人) 食べよう!
(子どもは300グラム)

どの世代も、1日 350 グラム(大人)、300 グラム(子ども)に届かない。



◆「野菜1日350グラム」とは・・・

野菜には体を動かすための潤滑油として働くビタミンやミネラル、食物繊維などの成分が多く含まれています。

たんぱく質や脂質などを多く摂ったとしても、ビタミン類が全くない状態ではエネルギーに変えることができません。肉や魚にも含まれている成分もありますが、限定的ですし、おなかを整える食物繊維は野菜から摂るしかありません。また、最近注目されている抗酸化作用のある成分など機能性成分は、野菜に多く含まれています。

おとなが1日に食べる野菜の量は350g以上が望ましいといわれています。そのうち緑黄色野菜と淡色野菜を1対2の割合で食べるとバランスがよくなるため、これを目標に積極的に食べましょう。

野菜 350gの目安

野菜は1日5皿食べよう! 1・2・2



大阪府 食事バランスガイドポスターより

5-2

食を通じたコミュニケーション

目 標

食を楽しむ人を増やす



市民の意識やこれまでの取組

- ・朝食を「家族そろって食べる」とする割合は、小学生・中学生・幼児保護者において前回調査よりやや増加しましたが、一人で食べる孤食もやや増えています。
- ・小中学生では約8割が農業体験に参加していますが、さらに今後も「参加したい」とする割合は小学生では7割、中学生では4割です。
- ・中学生では食事を「楽しいとは感じない」とする割合が1割で、前回調査より増加しています。

市のこれまでの取組

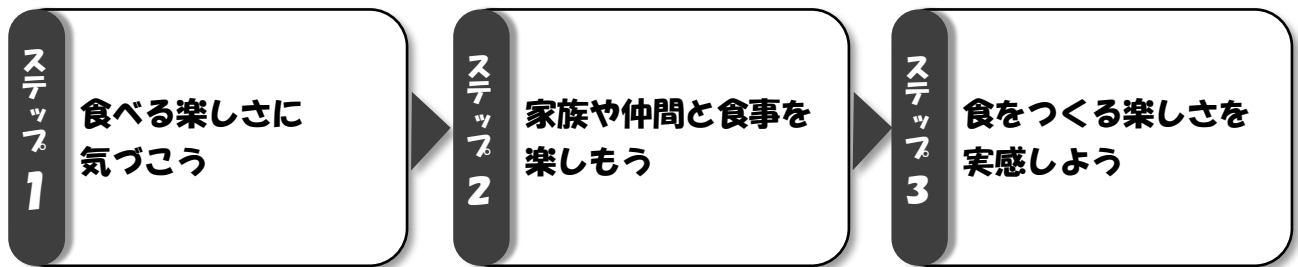
啓発や情報提供について

- ・乳幼児健診におけるチラシ配布、母子教室などにおける栄養士による食育講座などで、共食の大切さを啓発してきました。

実践における指導について

- ・保育所等での料理体験や農業体験、学校での野菜栽培などの食の生産体験活動をしてきました。
- ・異学年交流給食、親子料理教室など、食に関する知識や技術の向上とみんなで食を楽しむための機会を提供してきました。また、小学生を対象とした食育エコクッキング教室などを実施してきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- できるだけ家族や仲間と食卓を囲み、みんなで会話する
- 小中学生は「もっと食べ物のことを知り、いろいろな料理にチャレンジ！」

市や地域が支援すること

1) 食を通じたコミュニケーションに関する正しい情報の提供・発信

- ・保育所等や学校において子どもや保護者に対して共食や料理づくりなど食を通じたコミュニケーションの重要性などの周知・啓発を進めるほか、あらゆる媒体や機会を通じて広く情報を提供します。
- ・乳幼児健診におけるチラシ配布、母子教室などにおける栄養士による食育講座などで、共食の大切さを啓発していきます。

2) 食を通じたコミュニケーションを支援する環境づくり

- ・保育所等や学校において、栽培活動や調理体験などの取組を充実するよう努めます。
- ・親子クッキングや食育エコクッキング等、調理体験の場を提供していきます。

評価指標

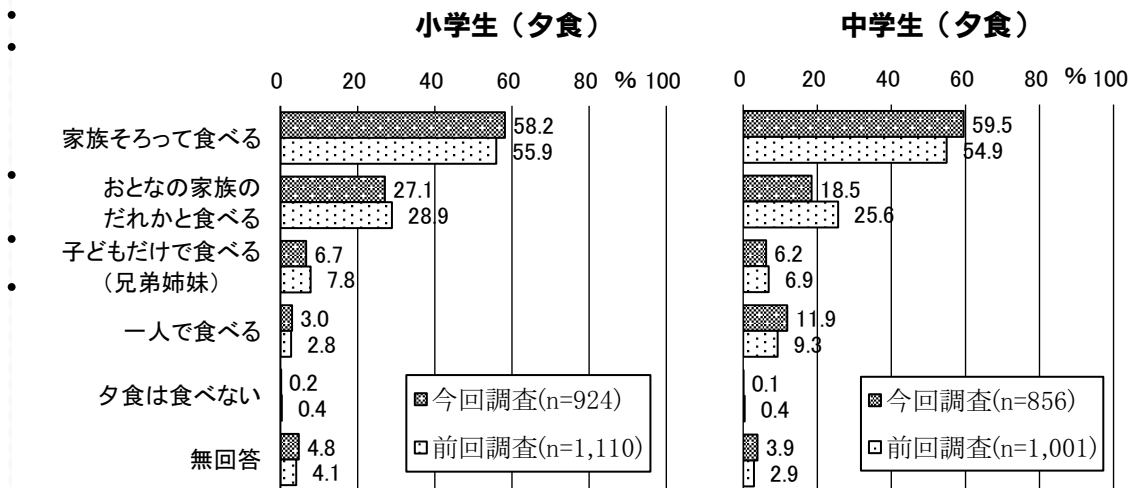
項目	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
夕食を家族そろって、または大人の家族のだれかと食べる子どもの割合	小学5年生	84.8%	85.3%	90%以上	アンケート	イ
	中学2年生	80.5%	78.0%	90%以上		
食事を楽しいと感じない子どもの割合	小学5年生	3.0%	3.7%	0%	アンケート	ウ
	中学2年生	7.3%	9.9%	0%		

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

みんなの声と取組

みんなで作ると、もっとおいしい!

子どもが一人で、または、子どもたちだけで夕食を囲む割合は、1割から2割。



5-3

食への感謝と食文化の継承

目 標

**食べるものを
大切にする人を増やす**



市民の意識やこれまでの取組

- ・食事の際、いつもあいさつをする子どもの割合は、幼児は前回調査より8ポイント低下しました。一方、小学5年生は2ポイント、中学2年生は5ポイントそれぞれ増加しました。
- ・門真市の特産品（れんこん、くわい）を「知っている」とする割合は20歳以上、小中学生、幼児保護者ともに約9割です。

市のこれまでの取組

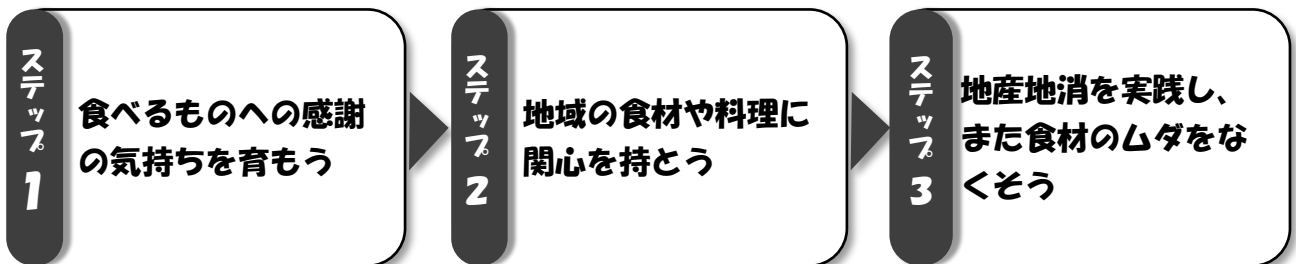
啓発や情報提供について

- ・健（検）診会場でのポスターの掲示などにより、食や食育に関する啓発を行ってきました。
- ・保育所等では、絵本などによって食材への感謝の気持ちを育成してきました。
- ・学校では、栄養教職員による食に関する出前授業や学校給食選手権を実施してきました。

地域の食や食材について

- ・農業まつりにおいて地場産農作物への愛着向上と地産地消の促進を図ってきました。
- ・学校給食で年間を通して大阪府産の野菜を、冬場にかけて地場産（門真産）の野菜を使用してきました。
- ・学校給食において、行事食や国内外の郷土食の提供を行ってきました。

個人や家庭で取り組むこと



特に期待する取組

- すべての市民の方は「地域の食材や料理法をもっと知って、食事にいかす」
- 小中学生は「食事のときにはあいさつをして、食事ができることに対する感謝の気持ちを持つ」

市や地域が支援すること

1) 食への感謝を育むための情報提供と周知・啓発

- ・母子保健事業などを通じて保護者の食や食育に関する意識づくりを進めます。
- ・保育所等や学校において、子どもや保護者を対象に、食に関する基礎的な知識を提供するとともに、食への感謝の気持ちを育むための啓発を進めます。
- ・小中学校においては、栄養教職員による出前授業など食に関する学習について、開催時期の調整などを図りながら内容を充実させ、門真市の特性を生かした内容の継承と充実を図ります。【再掲】

2) 食文化の継承と地産地消の推進

- ・門真市産や大阪府産の農作物などに関する情報提供を進めるとともに、学校の給食においてこれらを利用した行事食・郷土食を取り入れ、食文化の継承を図ります。
- ・生涯学習や交流活動などを通じて食文化の継承の場や機会を充実するとともに、食文化を継承する担い手などの育成に努めます。
- ・農業まつりへの支援などにより、農業の振興を図るとともに、地場産農作物への愛着の向上と地産地消の取組を促します。

評価指標

項目*1	対象	平成 23 (2011)年度 実績値	平成 29 (2017)年度 実績値	平成 34 (2022)年度 新目標値	実績値・目標値 の把握方法	設定 基準
食事の際、いつもあいさつをする 子どもの割合	小学5年生	63.5%	65.9%	80%以上	アンケート	ウ
	中学2年生	55.8%	60.4%	80%以上		
	幼児	66.9%	58.8%	80%以上		

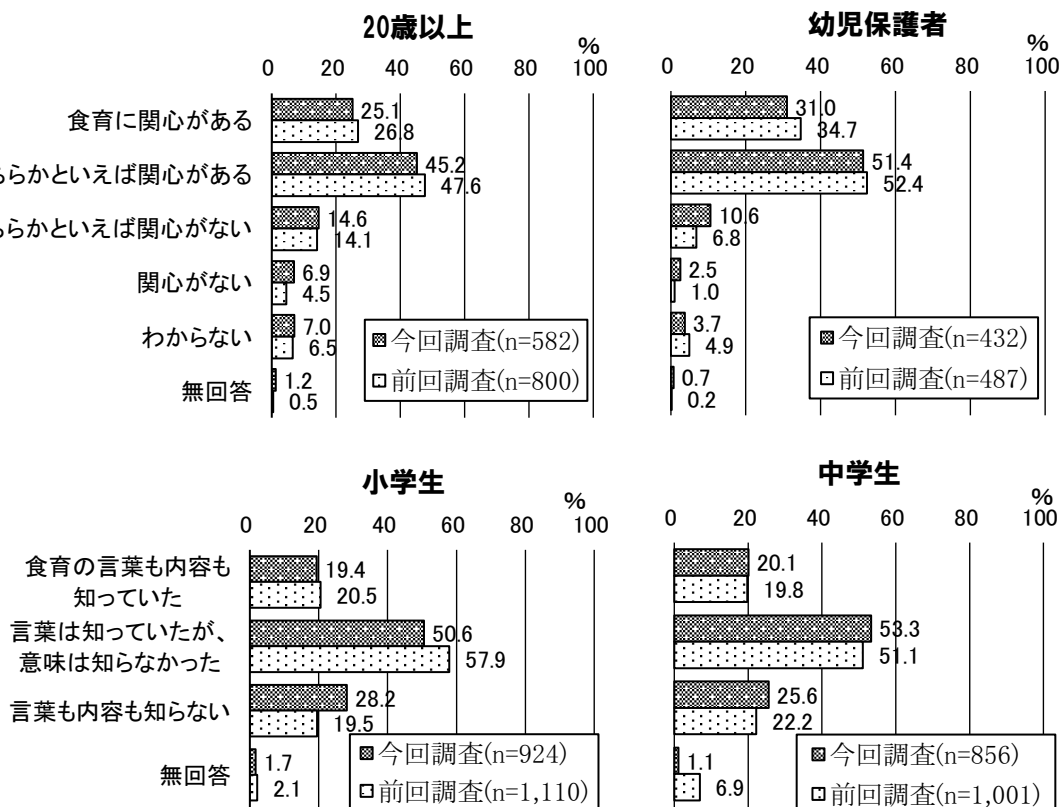
*1:「食べ残しを減らす努力をいつもしている人の割合」を廃止した。

設定基準 ア:項目・目標値とも国・府に同じ、イ:項目は国・府と同じ、目標値は市独自、ウ:項目・目標値とも市独自

みんなの声と取組

食育にもっと関心をもとう！

大人の食育への関心は前回調査より低下している。
食育の意味まで知っている子どもは、約2割。



5-4 歯と口の健康

目 標

- ①むし歯のない人、自分の歯を保有する人を増やす
- ②食べ方に関心を持つ人を増やす



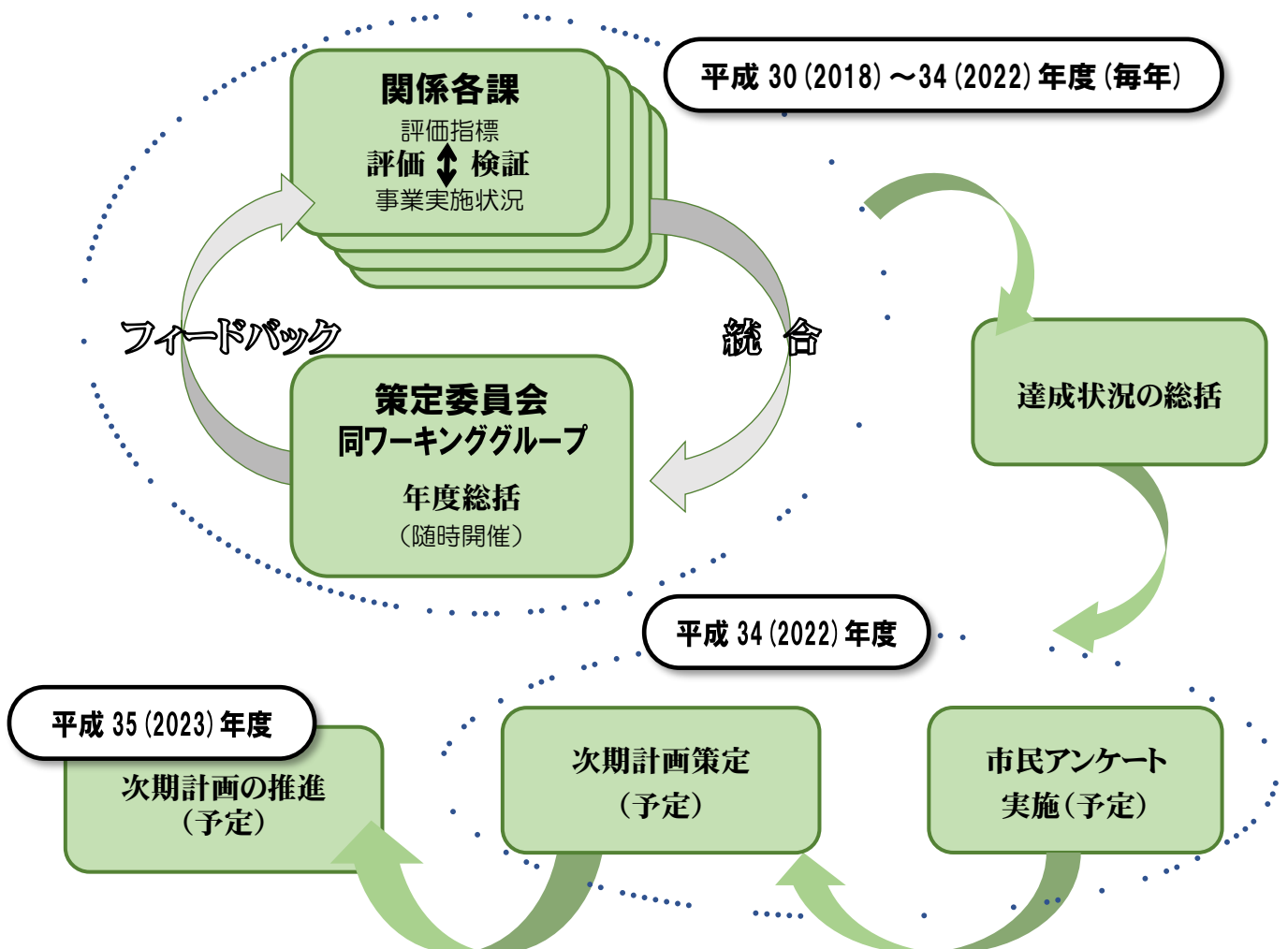
健康増進計画「4-5 歯と口の健康」(25～27 ページ)をご覧ください。



6 計画の推進

本計画の最終評価が行われる平成 34(2022)年度に向けて、以下のとおり進捗管理を実施し、計画の推進を図ります。

- 本計画各分野の「市や地域が支援すること」と当該分野に対応する「評価指標」に関連する事業においては、それぞれの部署において事業実施状況を検討し、毎年度評価・検証することとします。
- 本計画で設定した評価指標に基づいて、市の健（検）診や医療、福祉などに関するデータ、関連する施策・事業の実施状況を示すデータなどを活用し、本市の健康・食育に関する状況を客観的に整理・把握します。併せて、地域の活動主体との連携を図り、地域での活動についても、その現状や問題点、課題などの整理・把握に努めます。
- 本計画の進捗管理や定期的な評価・検証については、その結果を踏まえ、関係各課の担当者などで構成する「健康増進計画・食育推進計画策定委員会」「同委員会ワーキンググループ」において取り組むこととし、健康づくりや食育に関する課題の共有とともに、関連する施策・事業の評価に基づいて見直しや改善を進めます。



資料編

1 計画の策定経過

日程	事項	内容
平成 29 (2017) 年 6月 23 日	第 1 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 策定委員会	1 門真市健康増進計画・食育推進計画について 2 これまでの経過及び計画の進行状況について 3 今後のスケジュールについて 4 市民アンケートについて
平成 29 (2017) 年 6月 26 日	第 1 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 審議会	1 会長及び副会長の選任について 2 諮 問 3 会議の公開について 4 門真市健康増進計画・食育推進計画について 5 門真市健康増進計画・食育推進計画のこれまでの経過及 び進行状況について 6 門真市健康増進計画・食育推進計画中間評価及び計画改 定のスケジュールについて 7 市民アンケートについて
平成 29 (2017) 年 7月～8月	市民アンケート調査の 実施	市内在住の 20 歳から 74 歳の市民、小学 5 年生・中学 2 年 生、幼児保護者を対象にアンケート調査を実施
平成 29 (2017) 年 9月 4 日	第 1 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 策定委員会 ワーキン ググループ会議	1 メンバー紹介 2 計画のこれまでの経過報告 3 質疑応答・意見交換など
平成 29 (2017) 年 10月 12 日	第 2 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 策定委員会 ワーキン ググループ会議	1 H28 年度分健康増進計画・食育推進計画進捗状況について 2 アンケート結果について（速報） 3 計画推進のための具体的な取組について 4 質疑応答・意見交換など
平成 29 (2017) 年 10月 31 日	第 3 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 策定委員会 ワーキン ググループ会議	1 中間見直し評価指標の状況と目標値について 2 計画推進のための具体的な取組について 3 質疑応答・意見交換など
平成 29 (2017) 年 11月 22 日	第 2 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 策定委員会	1 市民アンケートの結果について 2 ワーキング会議の結果について 3 評価指標・目標値の設定について 4 中間評価整理表について
平成 29 (2017) 年 12月 21 日	第 2 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 審議会	1 市民アンケートの結果について 2 策定委員会及びワーキング会議の開催状況について 3 評価指標・目標値の設定について 4 健康増進計画・食育推進計画 中間評価（案）について
平成 30 (2018) 年 1月 11 日～31 日	パブリックコメントの 実施	「門真市健康増進計画・食育推進計画 健康かどま 21 改 定版」（素案）についての市民意見の募集
平成 30 (2018) 年 2月 23 日	第 3 回門真市健康増進 計画・食育推進計画 審議会	1 パブリックコメントの実施結果について 2 改定版（案）の追加について 3 答申（案）について

2 「健康づくりおよび食育に関するアンケート調査」結果の概要

平成 29（2017）年に実施したアンケート結果の概要を示します。

実施の概要と回収状況

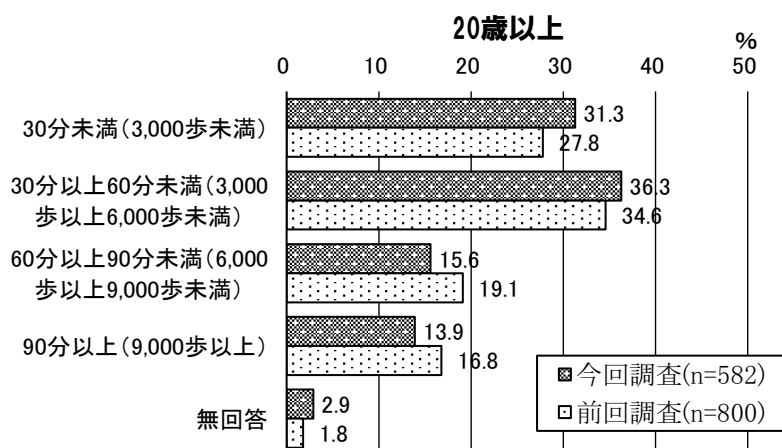
	20 歳以上市民	小中学生		幼児保護者
		小学生	中学生	
調査対象	平成 29（2017）年 6 月 23 日現在で市内在住の 20 歳から 74 歳の市民を無作為抽出	市内小学校の小学 5 年生全員	市内中学校の中学 2 年生全員	平成 23（2011）年 4 月 2 日から 25（2013）年 4 月 1 日に出生した子の保護者を無作為抽出
調査方法	郵送による配付・回収	学校を通じた配付・回収	学校を通じた配付・回収	郵送による配付・回収
調査期間	平成 29（2017）年 7 月～8 月	平成 29（2017）年 7 月	平成 29（2017）年 7 月	平成 29（2017）年 7 月～8 月
配付数	2,000	974	944	1,000
不着・無効数	15	15	7	3
有効回収数	582	924	856	432
有効回収率	29.3%	96.4%	91.4%	43.3%

運動・身体活動

あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。（通勤・通学などの移動時の歩行だけではなく、仕事や家事、趣味など日常生活のすべての場面での歩行時間をお答えください。）（○印は1つ）20 歳以上

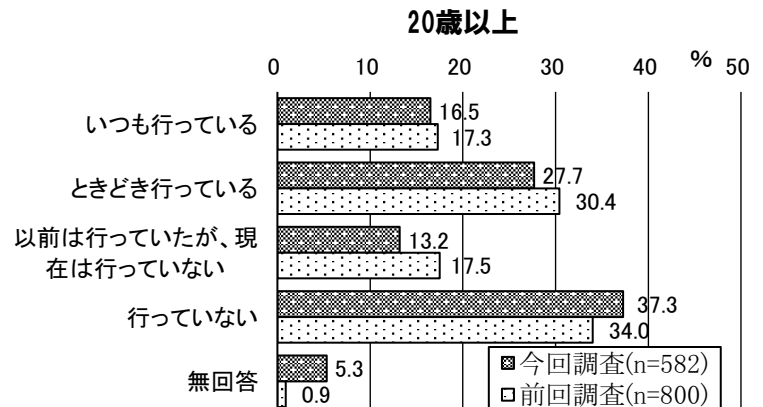
・「30分以上 60分未満(3,000歩以上 6,000歩未満)」が 36.3%で最も多く、これに「30分未満(3,000歩未満)」が次いでいます。「60分以上 90分未満(6,000歩以上 9,000歩未満)」「90分以上(9,000歩以上)」の割合は、前回調査と比べるといずれも低下傾向です。

・性・年齢別では、女性の 20 歳代と 50 歳代で「90分以上(9,000歩以上)」が約 2 割前後と高くなっています。



あなたは、運動（健康づくりのため、計画的・意識的に身体を動かす取り組みで、軽く汗をかく程度のもの）を行っていますか。（○印は1つ） 20歳以上

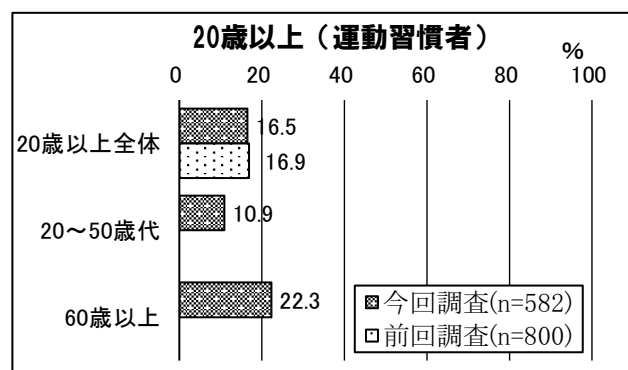
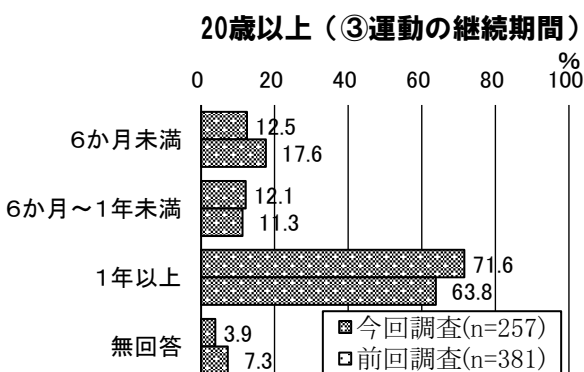
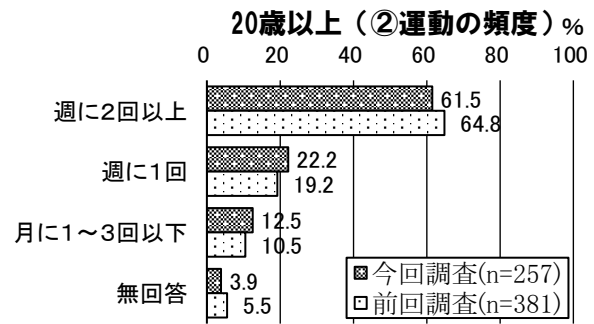
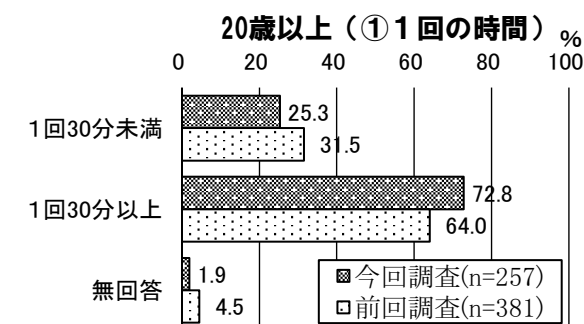
- 「行っていない」が37.3%で最も多いです。「ときどき行っている」(27.7%)がこれに次ぎ、「いつも行っている」(16.5%)と合計すると44.2%で、半数弱の回答者が何らかの運動を行っています。
- 「いつも行っている」とする割合が高いのは女性60歳代と男性70歳以上で、2割を超えており、高齢層で計画的・意識的に運動している傾向がみられます。



問26で、「1. いつも行っている」「2. ときどき行っている」とお答えの方にお聞きします。

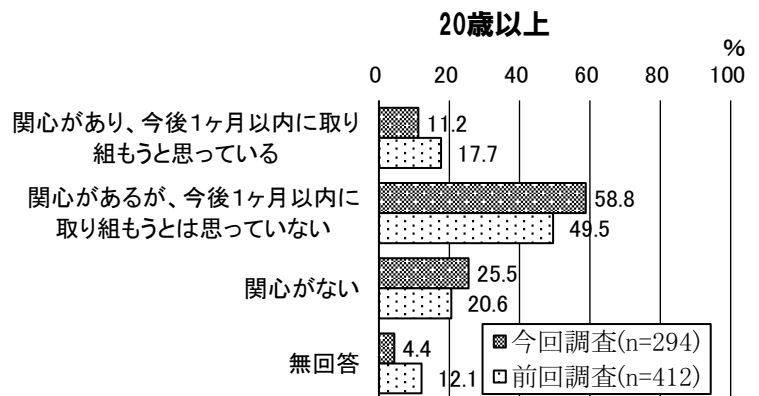
行っている運動の、「① 1回の時間」「② 運動の頻度」「③ 運動の継続期間」ごとに、あてはまるものに○をしてください。 20歳以上

- 1回の時間では「1回30分以上」が72.8%、運動の頻度では「週に2回以上」が61.5%、運動の継続期間では「1年以上」が71.6%でそれぞれ最も多くなっています。
- ただ、上記の3要素を満たす「運動習慣者」の割合は16.5%で、20歳以上の回答者全体の約6人に1人にとどまります。また、60歳以上では22.3%と、この年代の割合が比較的高くなっています。
- なお全国調査（平成27年国民健康・栄養調査）の結果では20歳以上の運動習慣者は31.7%であり、門真市の割合はこの半数弱となります。



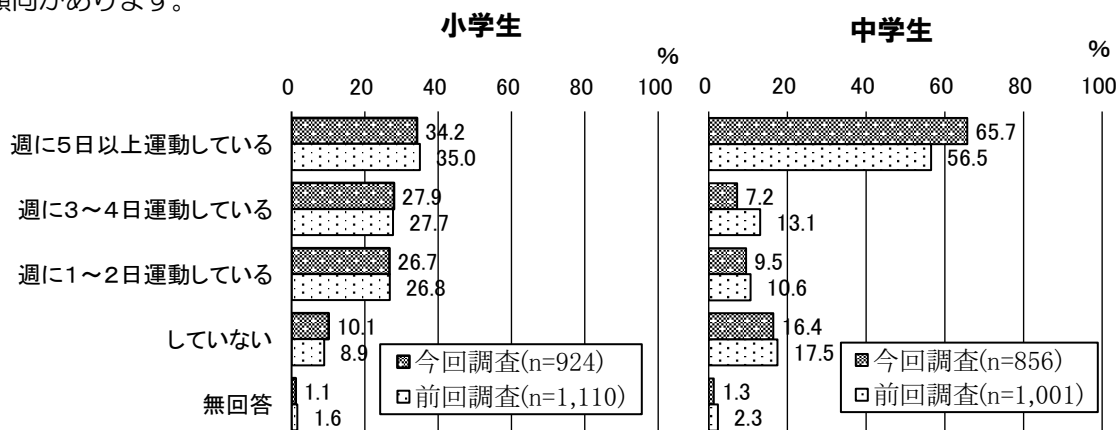
問 26 で「3. 以前は行っていたが、現在は行っていない」「4. 行っていない」とお答えの方にお聞きします。1回30分以上の運動を、週2回以上行うこと（運動する習慣を身につけること）に関心がありますか。（○印は1つ） 20歳以上

- 「関心があるが、今後1ヶ月以内に取り組もうとは思っていない」が58.8%、「関心があり、今後1ヶ月以内に取り組もうと思っている」が11.2%で、約7割の回答者が運動に関心を持っていますが、近いうちに取り組もうとする割合は低いです。
- 「関心があり、今後1ヶ月以内に取り組もうと思っている」とする割合が比較的高いのは、女性50歳代と男性70歳以上で、その割合は約2割です。



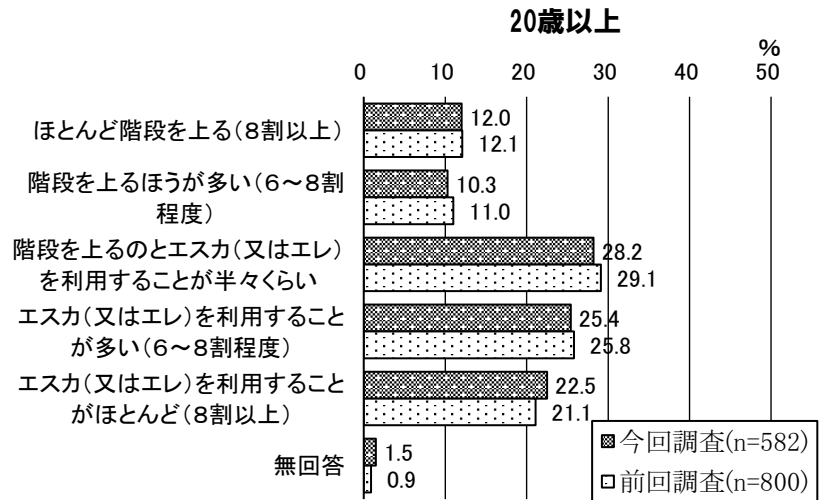
あなたは、学校の授業以外で運動（クラブ活動や習いごと、体を動かす外遊びもふくむ）をしていますか。（○印は1つ） 小中学生

- 「週に5日以上運動している」とする割合は、中学生では65.7%ですが、小学生では34.2%と中学生に比べると低いです。小学生では「週に3～4日運動している」「週に1～2日運動している」などに分散する傾向があります。



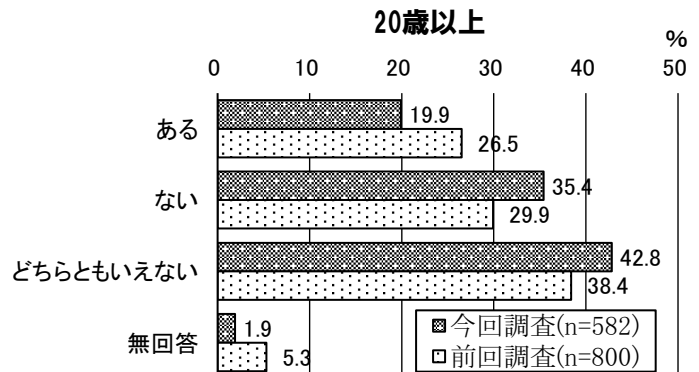
例えば、駅やビルに階段とエスカレーター（又はエレベーター）の両方があり、3階ぐらいの高さを上る場合、あなたはどのようにしますか。（○印は1つ） 20歳以上

- 全体では「階段を上るとエスカレーター（又はエレベーター）を利用することが半々くらい」（28.2%）と「エスカレーター（又はエレベーター）を利用することが多い（6～8割程度）」（25.4%）が高いです。
- 男性の20歳代と70歳以上では、「ほとんど階段を上る（8割以上）」が高くなっています。逆に「エスカレーター（又はエレベーター）を利用することがほとんど（8割以上）」の割合が高いのは男性30歳代と女性40歳代です。



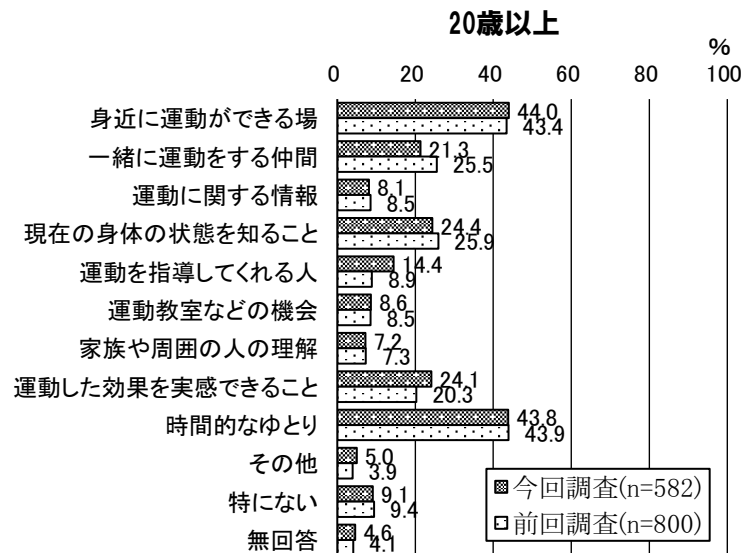
あなたは、ご自身の体力に自信がありますか。（○印は1つ） 20歳以上

- 自分の体力に自信が「ある」とする割合は19.9%、「ない」とする割合は35.4%で、自信があると思う回答者は約2割です。
- 性・年齢別にみると、「ある」とする割合が高いのは男性20歳代・40歳代、「ない」とする割合が高いのは女性20歳代から女性40歳代などで、概して女性において体力に自信を持っていない傾向があります。



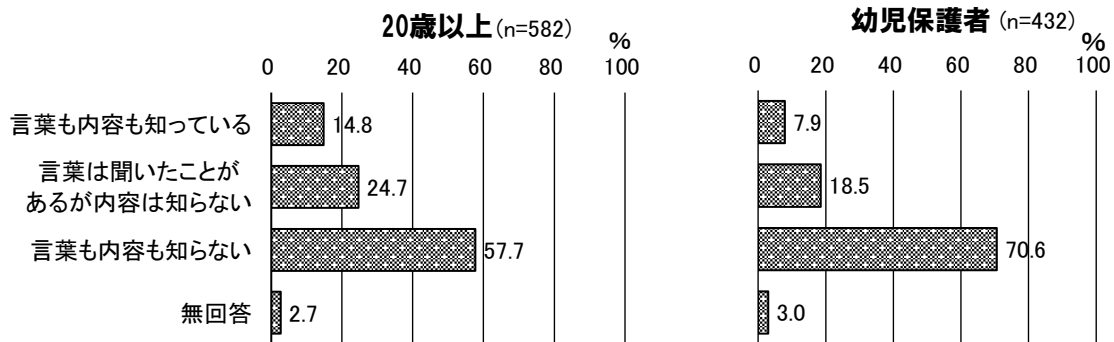
あなたが、運動を始めたり続けるために、特に必要なことは何ですか。（○印は3つまで） 20歳以上

- 「身近に運動ができる場」（44.0%）と「時間的なゆとり」（43.8%）が上位を占めています。これに「現在の身体の状態を知ること」（24.4%）や「運動した効果を実感できること」が続いています。
- 「運動した効果を実感できること」は女性で第3位になっているほか、「一緒に運動をする仲間」が女性の30歳代・50歳代・70歳代で第3位となっています。



あなたは、ロコモティブシンドロームを知っていますか。(○印は1つ) 20歳以上 幼児保護者

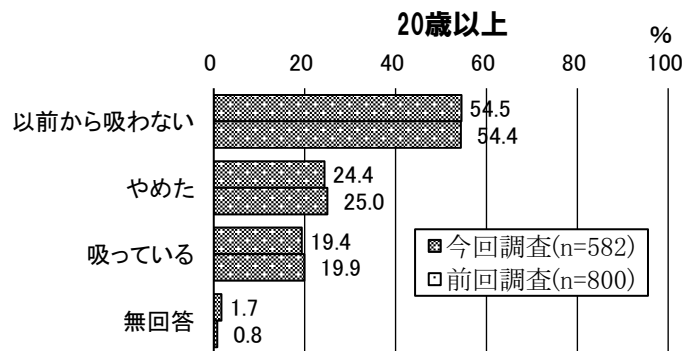
- ・「ロコモティブシンドローム」について、言葉を知っている(「言葉も内容も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」との合計値)と答えた割合は、20歳以上市民では39.5%です。
- ・20歳以上では、女性の60歳以上の層で比較的良好に周知されています。



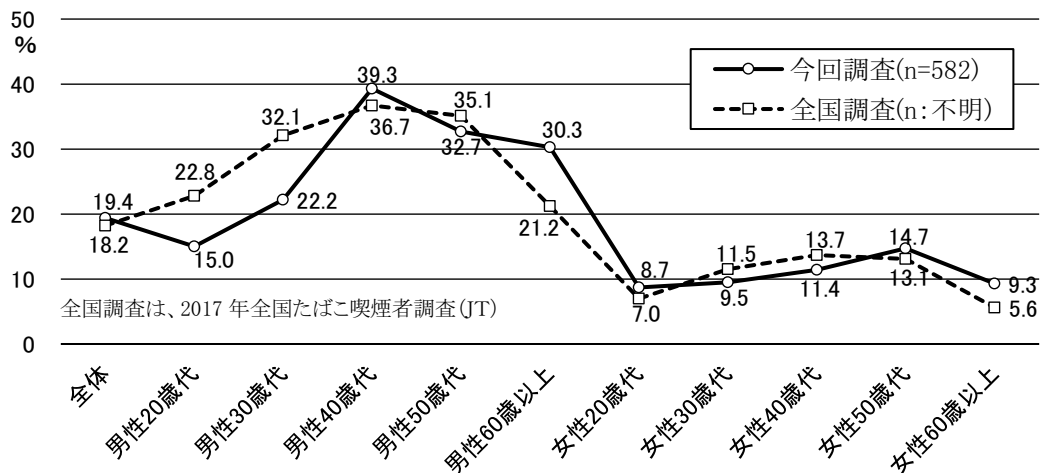
たばこ

あなたは、たばこ(煙の出ない加熱式たばこを含む)を吸ったことはありますか。(○印は1つ) 20歳以上

- ・「吸っている」とする割合は19.4%です。「やめた」とする割合は24.4%でいずれも前回調査とほぼ同じです。
- ・「吸っている」とする割合は男性で30.3%、女性で10.8%です。また、男性40歳・50歳代・70歳以上で高くなっています。
- ・「吸っている」とする割合を全国調査と比較すると、男性の20歳代・30歳代は全国をかなり下回りますが、男性60歳以上では上回っています。



20歳以上 (喫煙者の割合)

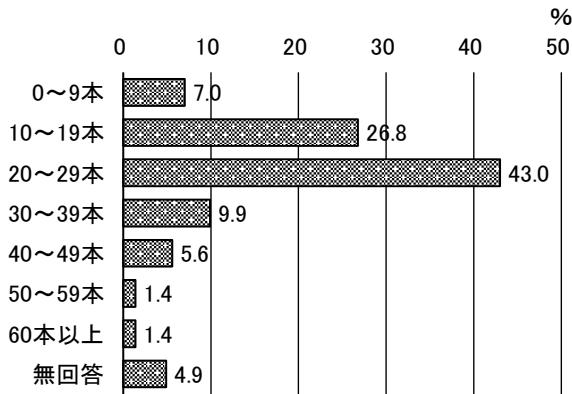


問 45 で、「2. やめた」とお答えの方にお聞きします。

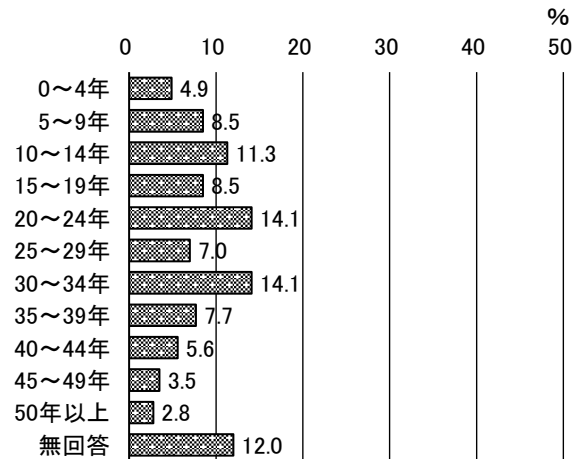
過去の喫煙状況について、次の () に数字を記入してください。 20 歳以上

- 「やめた」とする回答者の過去の喫煙状況では、1日に「20～29本」が多く、喫煙年数は「20～24年」と「30～34年」がいずれも14.1%で最も高くなっています。

20歳以上（1日の本数） (n=142)



20歳以上（喫煙年数） (n=142)

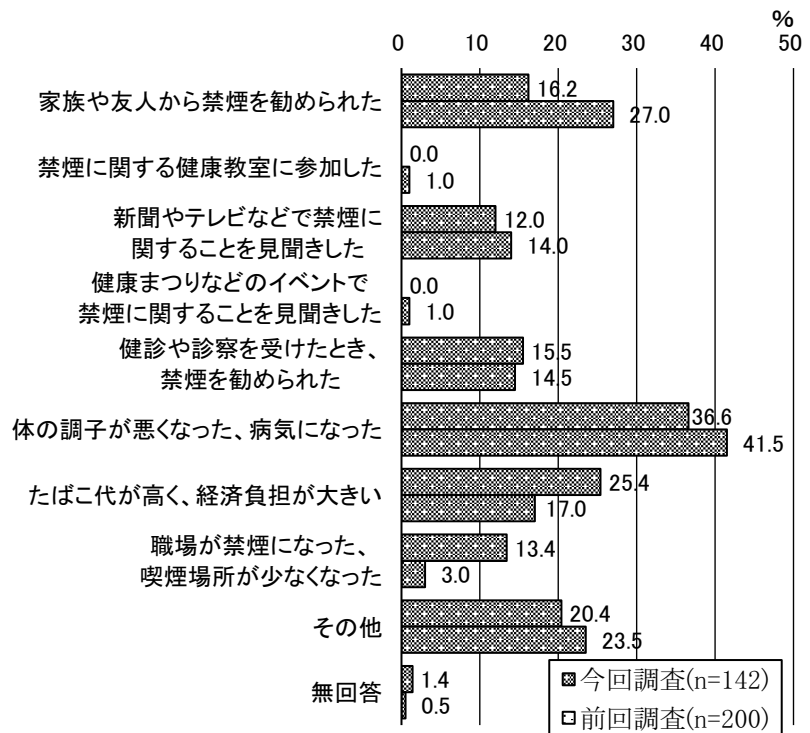


問 45 で、「2. やめた」とお答えの方にお聞きします。

禁煙されたきっかけは何ですか。（○印はいくつでも） 20 歳以上

- 「やめた」とするきっかけは、「体の調子が悪くなった、病気になった」が36.6%と最も多いです。これに「たばこ代が高く、経済負担が大きい」(25.4%)、「その他」(20.4%)が続きます。
- 「たばこ代が高く、経済負担が大きい」は、「職場が禁煙になった、喫煙場所が少なくなった」(13.4%)とともに、前回調査と比べて増加しました。

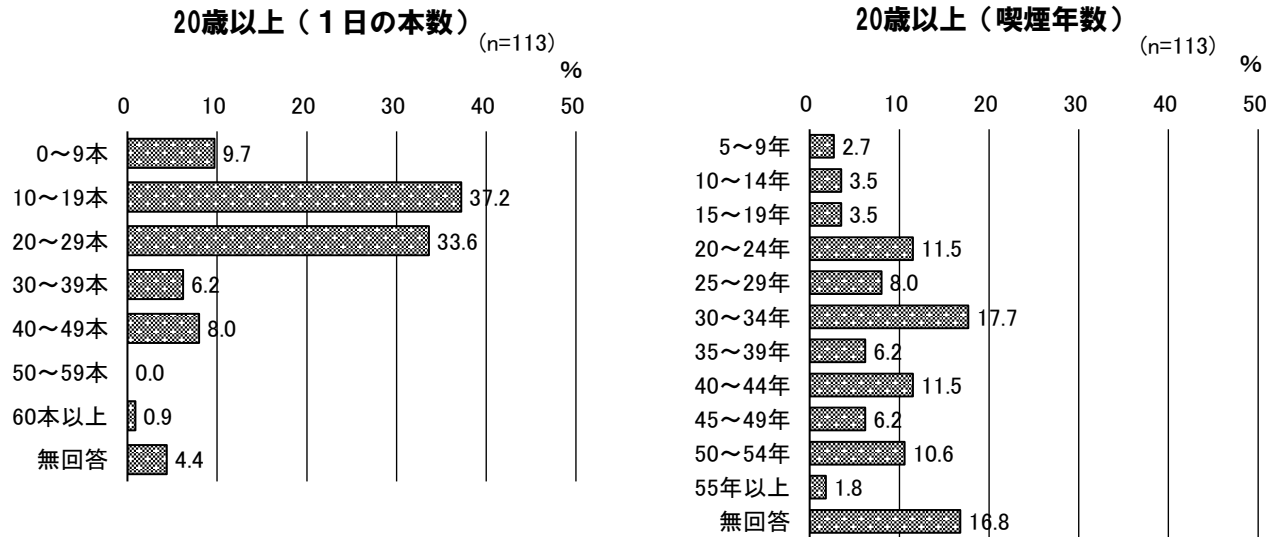
20歳以上



問 45 で、「3. 吸っている」とお答えの方にお聞きします。

あなたの、現在の喫煙状況について、次の () に数字を記入してください。 20 歳以上

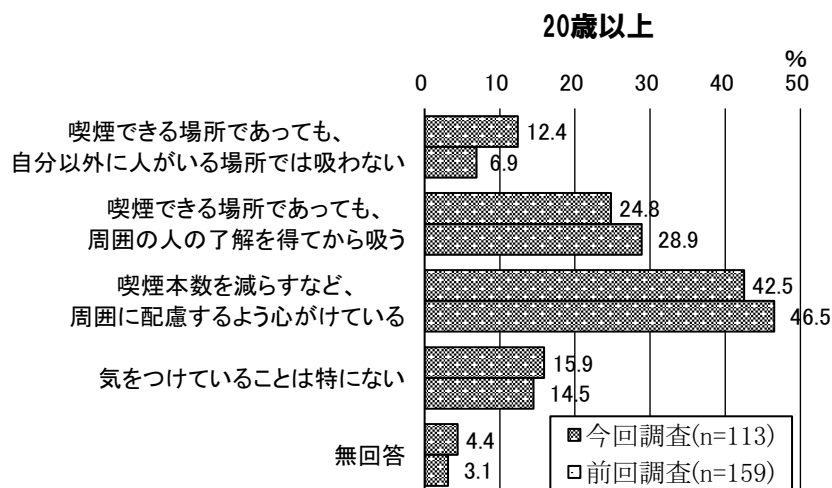
- 1日の本数では「10～19本」(37.2%)と「20～29本」(33.6%)が多くなっています。
- 喫煙年数では「30～34年」が最も多いです。



問 45 で、「3. 吸っている」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、他人がいる場所でたばこ（煙の出ない加熱式たばこを含む）を吸うとき、気をつけていることはありますか。（○印は1つ） 20 歳以上

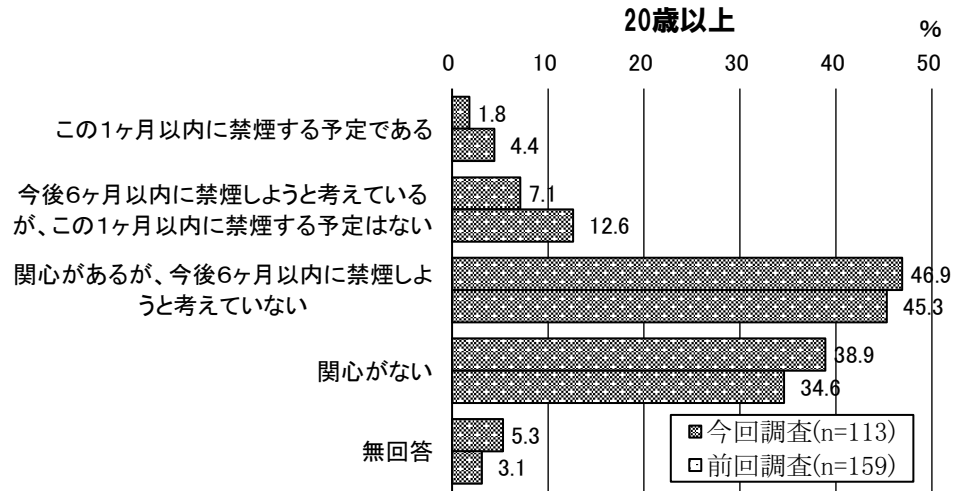
- 「喫煙本数を減らすなど、周囲に配慮するよう心がけている」(42.5%)が最も多く、これに「喫煙できる場所であっても、周囲の人の理解を得てから吸う」(24.8%)、「気をつけていることは特にない」(15.9%)が続きます。



問 45 で、「3. 吸っている」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、禁煙することにどの程度関心がありますか。(○印は1つ) 20歳以上

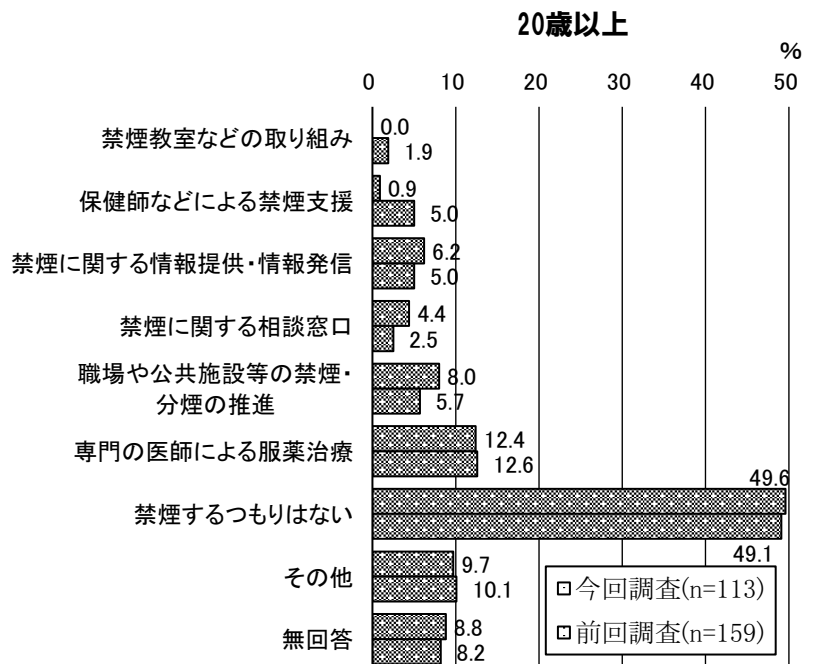
・「関心があるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えていない」が46.9%で、半数近くの喫煙者は禁煙に関心があるが、すぐに取り組む予定がありません。これよりも禁煙に意欲的な「今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヶ月以内に禁煙する予定はない」(7.1%)と「この1ヶ月以内に禁煙する予定である」(1.8%)の合計は1割未満にとどまっています。



問 45 で、「3. 吸っている」とお答えの方にお聞きします。

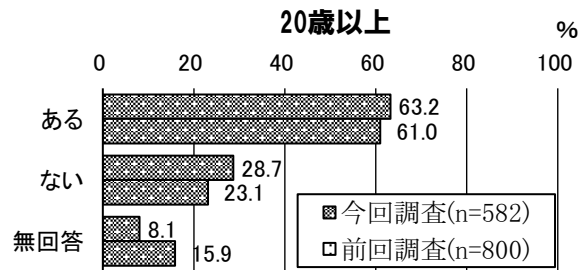
あなたが、禁煙するために必要なことは何ですか。(○印は1つ) 20歳以上

・約半数にあたる49.6%が「禁煙するつもりはない」と回答しています。禁煙への具体的な必要策としては「専門の医師による服薬治療」(12.4%)、「職場や公共施設等の禁煙・分煙の推進」(8.0%)などが比較的高いです。



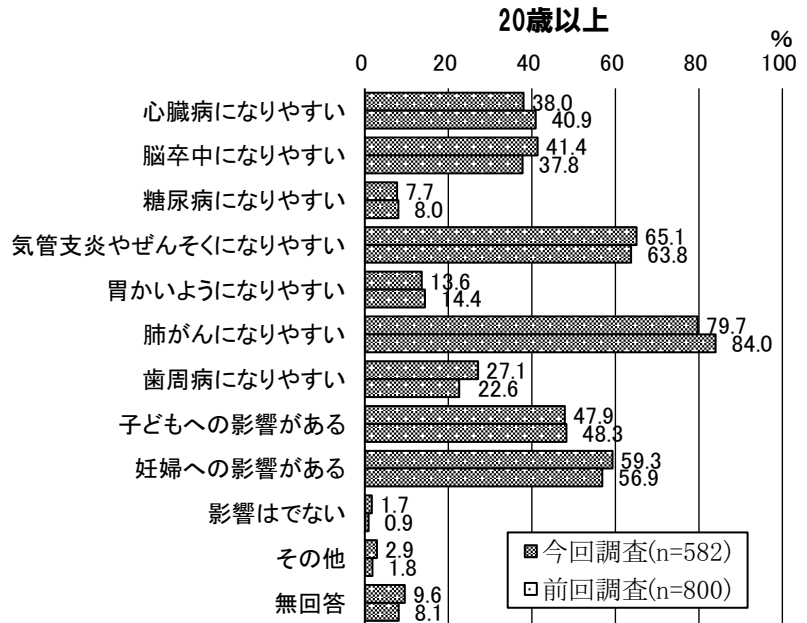
「受動喫煙」とは、室内やこれに準ずる環境において、他人のたばこ（煙の出ない加熱式たばこを含む）の煙を吸わされることをいいます。あなたは、この半年間に受動喫煙にあったことがありますか。（〇印は1つ） 20歳以上

- この半年間に受動喫煙にあったとする割合は 63.2% です。



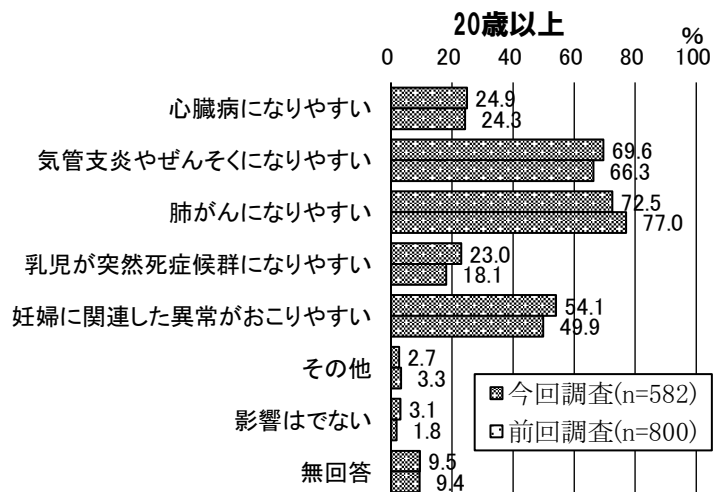
たばこ（煙の出ない加熱式たばこを含む）を吸うことで影響がでると思うものを選んでください。（〇印はいくつでも） 20歳以上

- 過半数の回答者があげているのは「肺がんになりやすい」(79.7%)、「気管支炎やぜんそくになりやすい」(65.1%)、「妊婦への影響(早産・低体重児出産など)がある」(59.3%)です。
- 女性 30 歳代では「妊婦への影響(早産・低体重児出産など)がある」が第 1 位となっています。



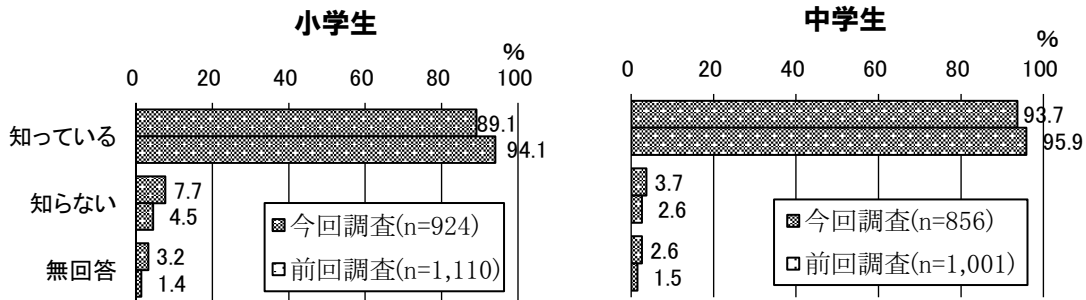
他人のたばこ（煙の出ない加熱式たばこを含む）の煙をまわりの人が吸うことで影響がでると思うものを選んでください。（〇印はいくつでも） 20歳以上

- 受動喫煙の影響では「肺がんになりやすい」(72.5%)、「気管支炎やぜんそくになりやすい」(69.6%)、「妊婦に関連した異常がおこりやすい」(54.1%)などが半数以上の回答者に知られています。
- 男女の 20 歳代・30 歳代では「妊婦に関連した異常がおこりやすい」の割合が 70%以上と高く、いずれも第 2 位になっています。



あなたは、他人のたばこ（煙の出ない加熱式たばこも含まます）の煙が、まわりの人の健康に影響をおよぼすことを知っていますか。（○印は1つ） **小中学生**

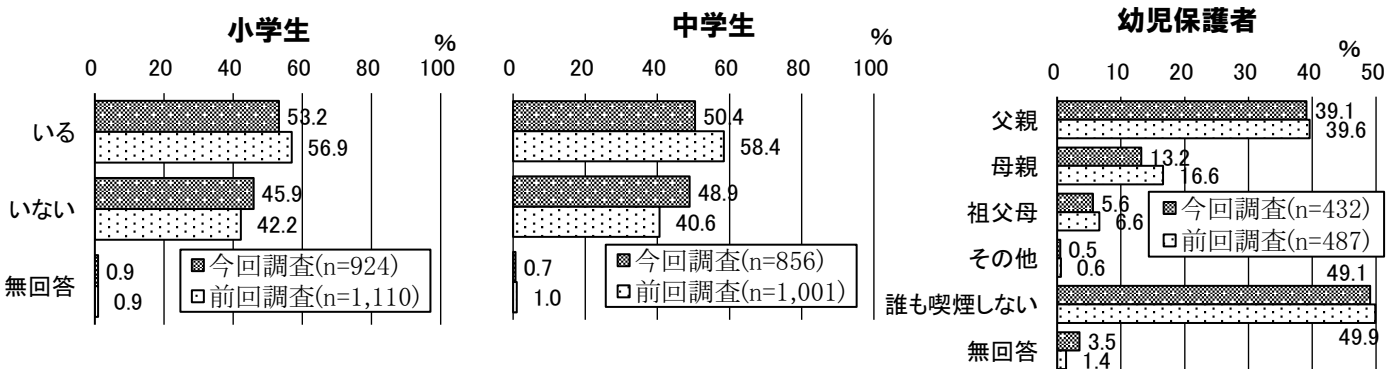
・受動喫煙による影響を知っている割合は、中学生 93.7%、小学生 89.1%で、おおむねよく知られています。



今、あなたの家族で、たばこ（煙の出ない加熱式たばこも含まます）を吸っている人はいますか。（○印は1つ） **小中学生**

一緒に暮らしているご家族に、喫煙される方はいますか（煙の出ない加熱式たばこも含まます）。お子さんから見た続き柄で○印をつけてください。（○印はいくつでも） **幼児保護者**

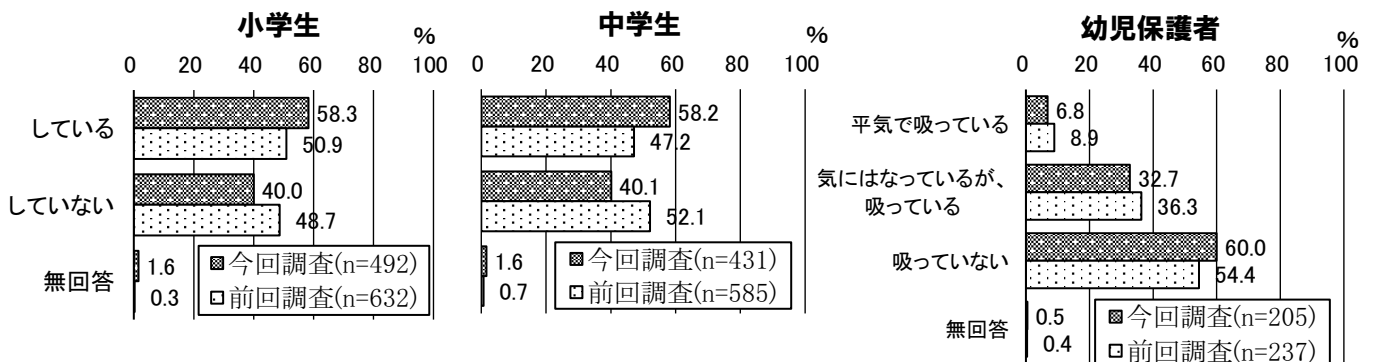
・家族に喫煙者がいるとする割合は、小学生・中学生ともに約半数です。
・幼児保護者では、100%から「誰も喫煙しない」「無回答」の割合をひくと47.4%で、喫煙者は約半数です。また家族では父親が喫煙者である場合が多いです。



問34で、「1. いる」とお答えの方にお聞きします。たばこ（煙の出ない加熱式たばこも含まます）を吸っているあなたのご家族の方は、家の中などでたばこを吸う場所や時間の工夫（あなたの目の前では吸わない等）をしていますか。（○印は1つ） **小中学生**

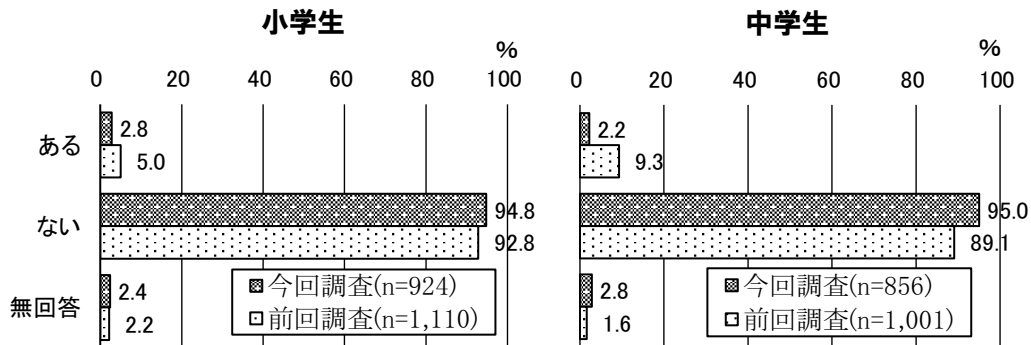
問39で、「1. 父親」「2. 母親」「3. 祖父母」「4. その他」とお答えの方にお尋ねします。たばこ（煙の出ない加熱式たばこも含まます）を吸っている方は、お子さんのそばで吸われていますか。（○印は1つ） **幼児保護者**

・家族の喫煙者は、受動喫煙の影響を考慮して工夫を「している」とする割合は、小学生・中学生ともに58%です。
・幼児保護者では、子どものそばで吸っているかどうかをたずねていますが、「気になっているが、吸っている」が32.7%、「平気で吸っている」が6.8%で、約4割が幼児のそばで喫煙しています。



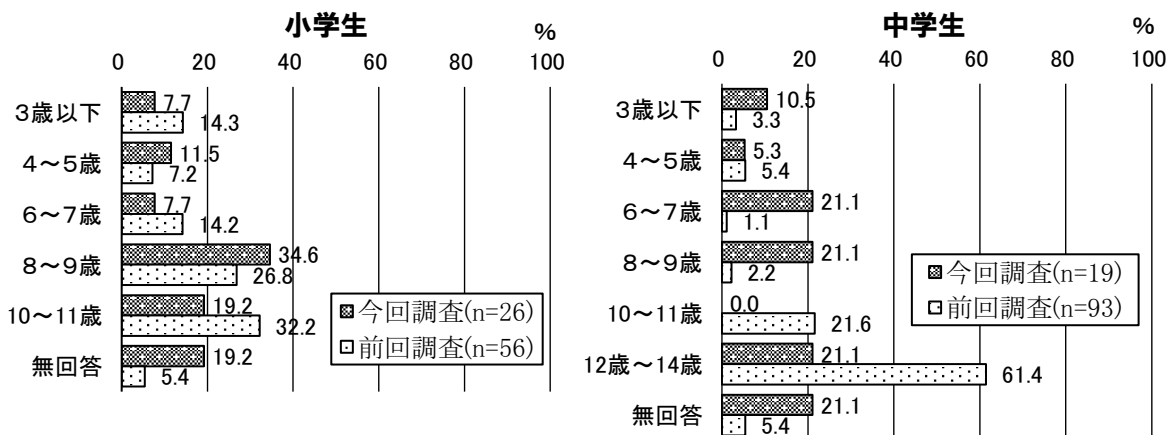
あなたは、たばこ（煙の出ない加熱式たばこも含まれます）を吸ったことがありますか。（○印は1つ） 小中学生

・喫煙経験は、小学生で2.8%、中学生で2.2%であり、低下傾向がみられます。



問 37 で、「1. ある」とお答えの方にお聞きします。あなたが、初めてたばこを吸ったのは何歳の時ですか。次の（ ）に数字で記入してください。 小中学生

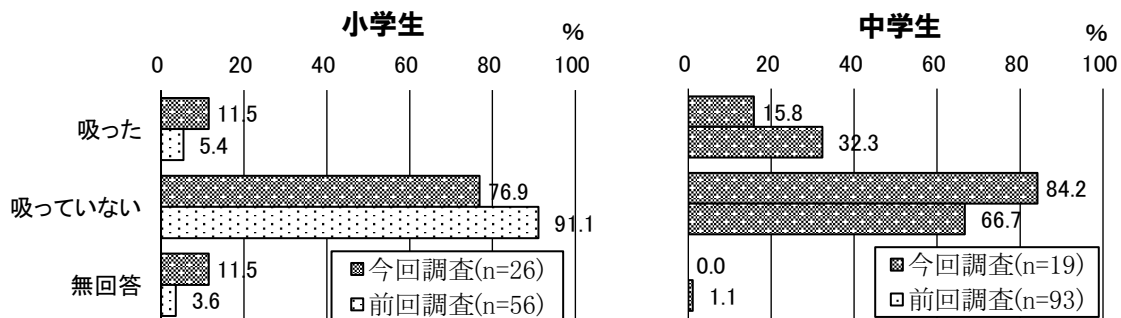
・サンプル数が少ないですが、小学生では8歳～9歳で多くなっています。



問 37 で、「1. ある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、最近1か月以内にたばこを吸いましたか。（○印は1つ） 小中学生

・小学生では11.5%が、中学生では15.8%が「吸った」としています。

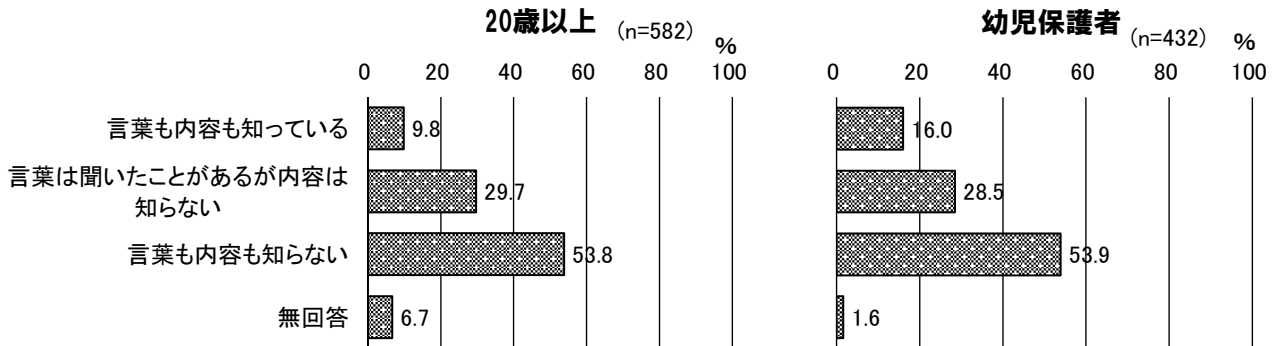


あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（○印は1つ）

20歳以上

幼児保護者

- 「COPD」について、言葉を知っている（「言葉も内容も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」との合計値）と答えた割合は、20歳以上市民では39.5%です。

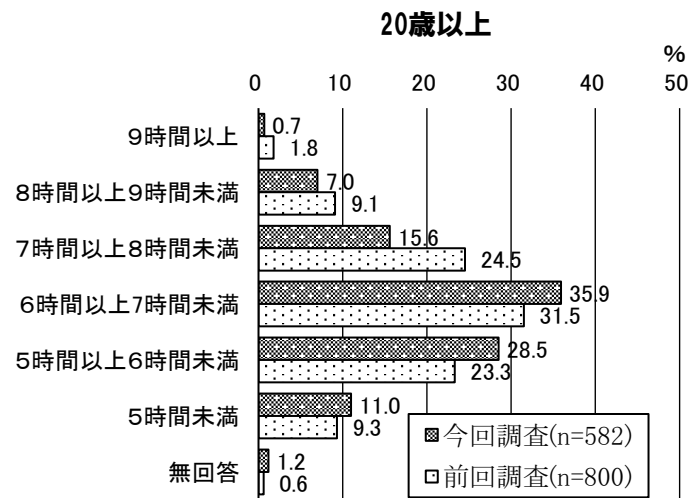


こころの健康・休養

あなたの1日の睡眠は何時間くらいですか。（○印は1つ）

20歳以上

- 最も多い時間帯は「6時間以上7時間未満」の35.9%です。これより睡眠時間の短い「5時間以上6時間未満」「5時間未満」は前回調査よりもその割合が増加し、これより長い「7時間以上8時間未満」「8時間以上9時間未満」などは前回よりも減少していることから、全体に睡眠の短時間化の傾向がみられます。
- 性別でみると、「5時間以上6時間未満」の割合は女性は男性よりも11ポイント高く、「7時間以上8時間未満」の割合は男性が女性より6ポイント高くなっており、女性の方が睡眠時間が短い傾向がみられます。



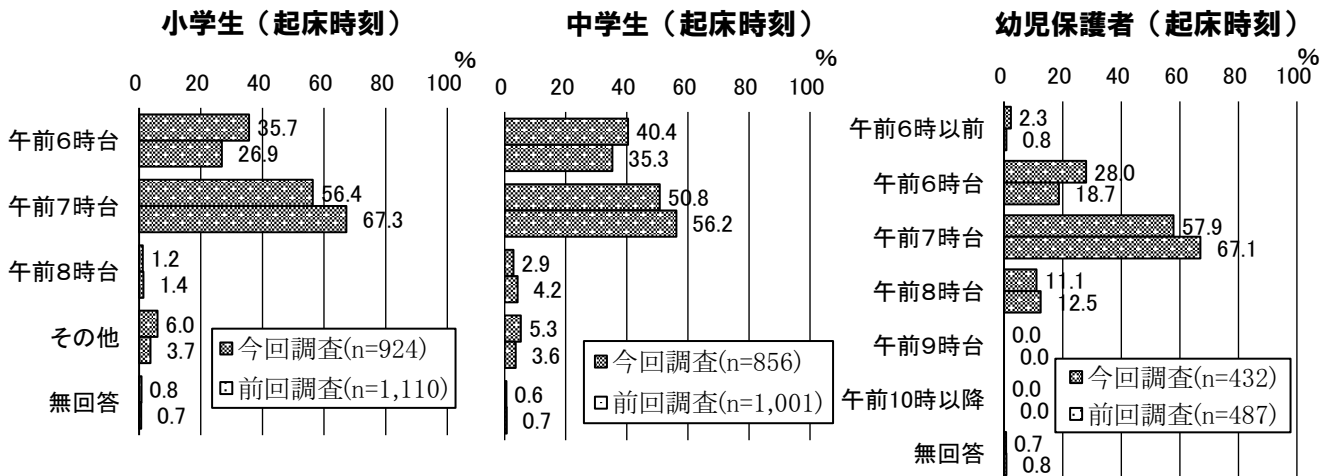
あなたの、平日（学校がある日）の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は何時ごろですか。

（①起きる時間、②寝る時間でそれぞれ○印は1つ） 小中学生

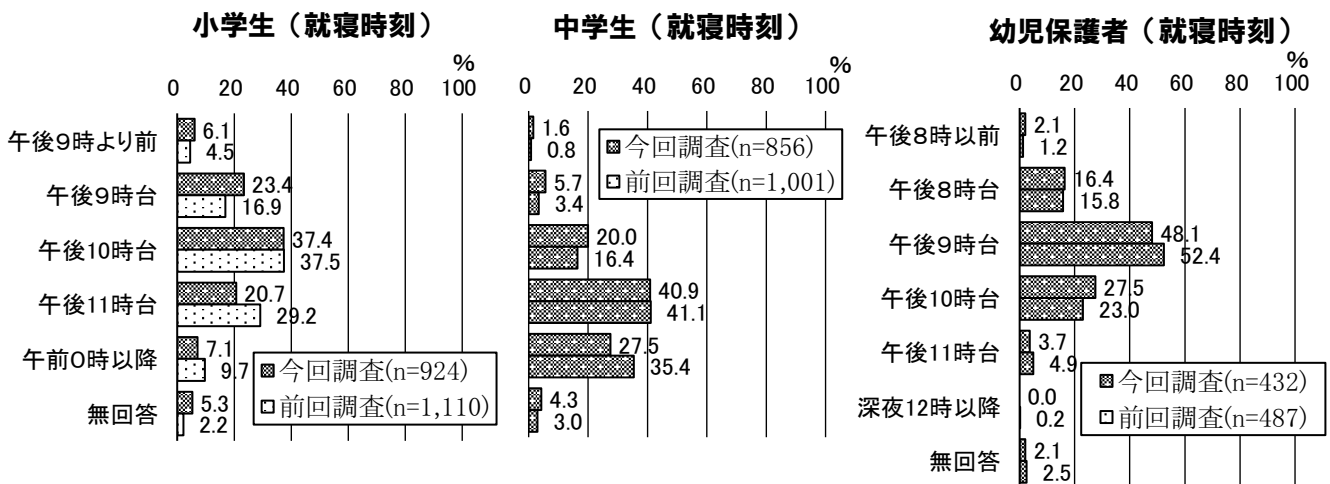
平日、あて名のお子さんが起きる時間と寝る時間は何時ごろですか。

（①起きる時間、②寝る時間でそれぞれ○印は1つ） 幼児保護者

- 小学生、中学生、幼児ともに「午前7時台」が過半数ですが、前回調査と比べると割合を下げています。そしてこれに続く「午前6時台」の割合は、いずれも増加しており、起床時刻が早まっている傾向がみられます。

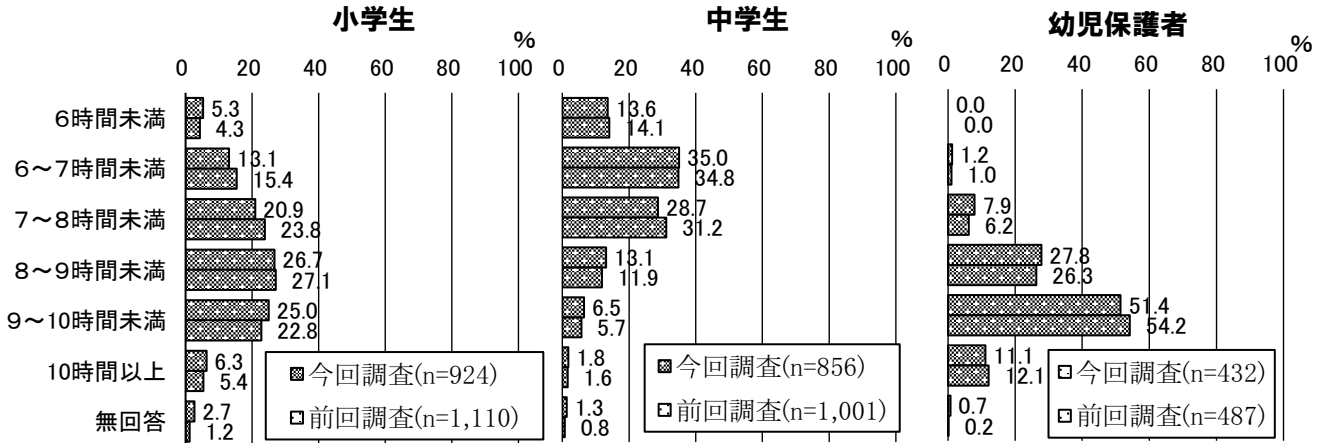


- 小学生は午後10時台の就寝が最も多く、中学生は午後11時台が最も多いです。小中学生ともに前回調査と比べると、これらの時間帯より遅い時刻の割合が下がり、早い時刻の割合が上がっています。起床時刻の早朝化とあわせると、小中学生では「早寝早起き」の習慣化が進みつつある傾向がみられます。



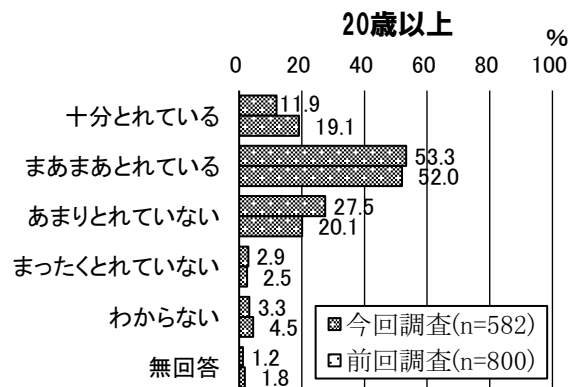
平日（学校がある日）のあなたの睡眠時間はどのくらいですか。（○印は1つ）／あて名のお子さんの睡眠時間はどのくらいですか。（○印は1つ） 小中学生 幼児保護者

- 小学生で最も多い睡眠時間帯は「8～9時間未満」で26.7%、中学生では「6～7時間未満」の35.0%、幼児では「9～10時間未満」の51.4%です。いずれもこの時間帯をピークとしており、その両側に向けてその割合が減少しています。



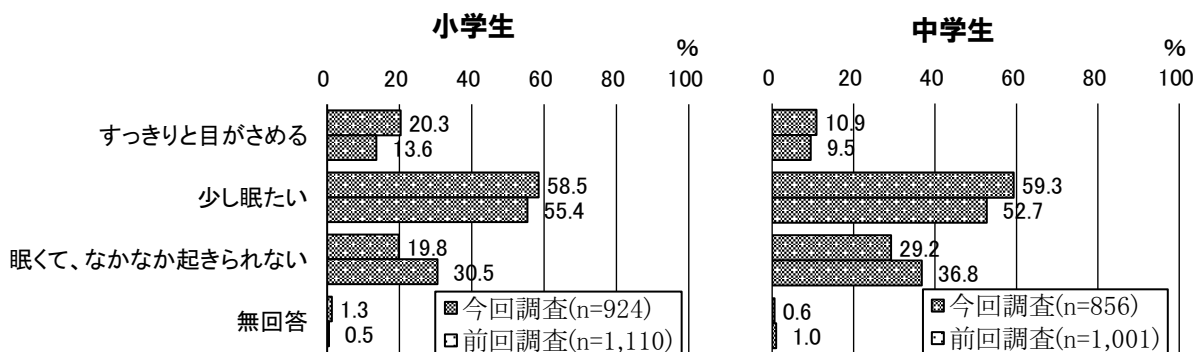
あなたは普段とっている睡眠で、休養が十分とれていますか。（○印は1つ） 20歳以上

- 20歳以上全体では「十分とれている」(11.9%)、「まあまあとれている」(53.3%)の合計値は65.2%です。また「あまりとれていない」(27.5%)、「まったくとれていない」(2.9%)の合計値は30.4%で、約3割の回答者が睡眠で休養がとれていないとしています。
- このうち「十分とれている」の割合は、前回調査と比べると7ポイント下がり、「あまりとれていない」の割合は7ポイント上がりました。
- 「まったくとれていない」の割合は、男性50歳代と女性30歳代で高く、1割前後になっています。



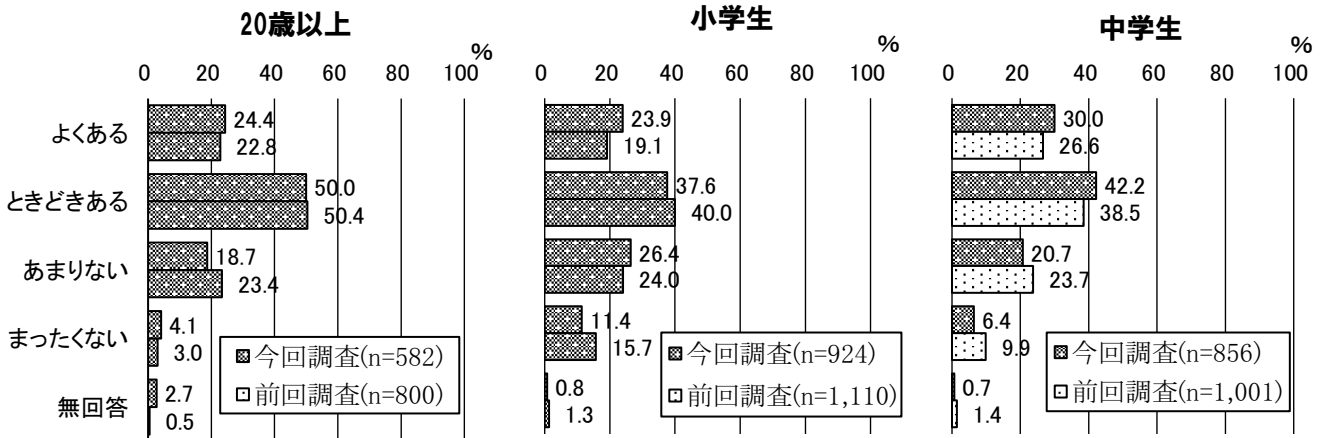
平日（学校がある日）の朝起きたとき、すっきりと目がさめますか。（○印は1つ） 小中学生

- 「すっきりと目がさめる」とする割合は、小学生で20.3%、中学生では10.9%で中学生が低いです。
- 「眠くて、なかなか起きられない」とする割合は、前回調査と比べて小学生で11ポイント下がり、中学生も8ポイント下がりました。小学生では「すっきりと目がさめる」が7ポイント上がっています。



あなたは、日頃の生活のなかでストレスを感じることはありますか。／あなたは、ふだんの生活でストレスを感じることはありますか。(〇印は1つ) 20歳以上 小中学生

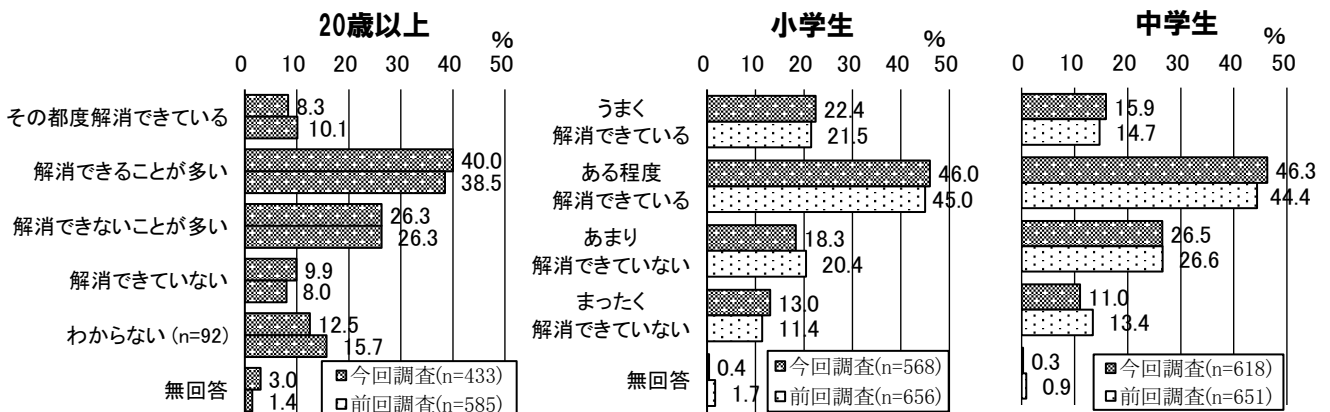
- 20歳以上では「よくある」(24.4%)、「ときどきある」(50.0%)でおよそ4人に3人の回答者(74.4%)がなんらかのストレスを感じています。
- 小学生では「よくある」(23.9%)、「ときどきある」(37.6%)の合計値は61.5%、中学生では「よくある」(30.0%)と「ときどきある」(42.2%)で合計値は72.2%と、20歳以上に近い割合になっています。
- 20歳以上で「よくある」とする割合が高い層は、男性30歳代・50歳代と女性30歳代・40歳代で、40%以上になっています。



(ストレスを感じる事が)「1. よくある」「2. ときどきある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、ストレスを解消できていますか。(〇印は1つ) 20歳以上 小中学生

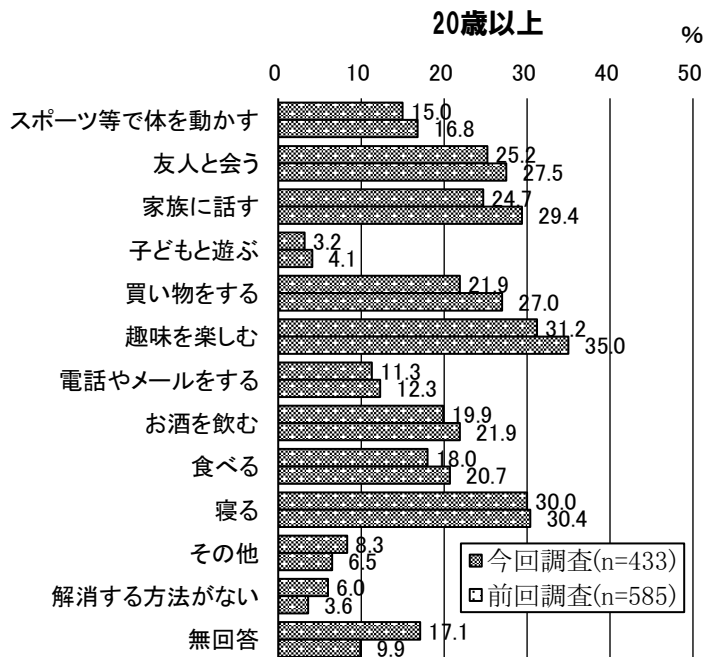
- 20歳以上では「その都度解消できている」(8.3%)、「解消できることが多い」(40.0%)の合計値の48.3%の回答者がおおむね解消できていますが、そのいっぽう「解消できないことが多い」(26.3%)、「解消できていない」(9.9%)であり、この合計値は36.2%で3人に1人の割合で解消がむずかしいとしています。
- 小中学生では、「あまり解消できていない」と「まったく解消できていない」の合計値は、小学生で31.3%、中学生で37.5%となっており、解消しづらいとする割合は20歳以上と同等かそれより高くなっています。
- 20歳以上で「解消できないことが多い」と「解消できていない」の合計値が50%以上の層は、男性30歳代(57.2%)、男性50歳代(52.6%)、女性30歳代(50.0%)で、問35のストレスを感じる事が「よくある」とする割合が高い層と重なります。



問 35 で、「1. よくある」「2. ときどきある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、ストレスを感じたとき、どのように解消しますか。(○印はいくつでも) 20 歳以上

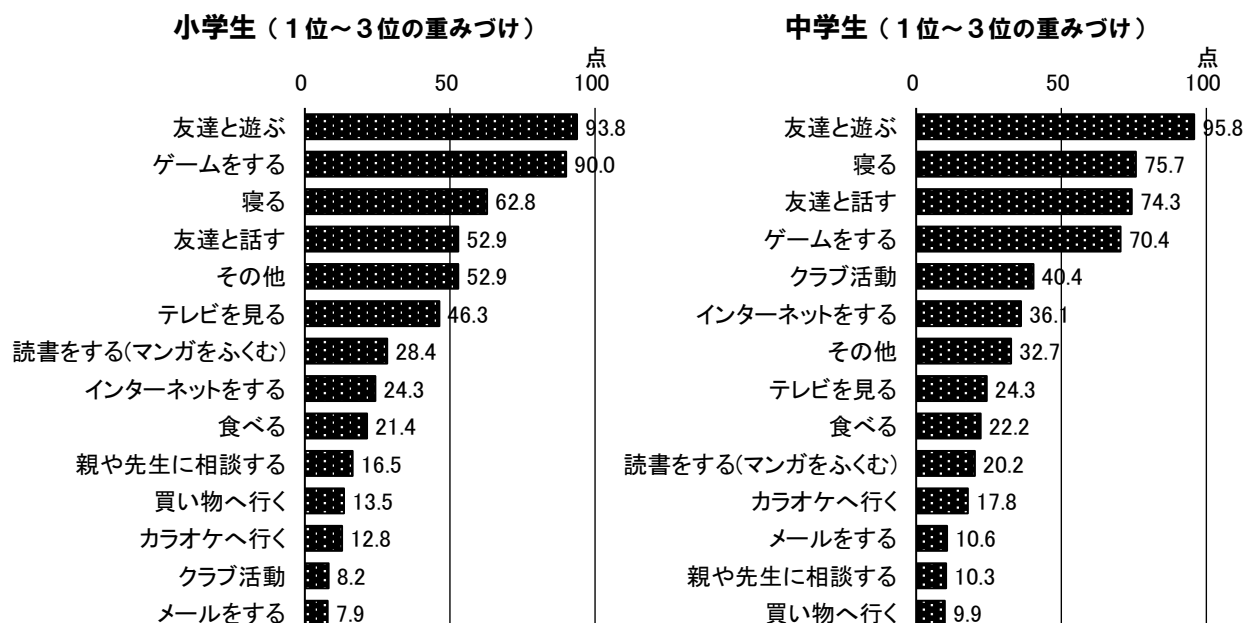
- ストレス解消法で多いものは「趣味を楽しむ」(31.2%)、「寝る」(30.0%)、「友人と会う」(25.2%)、「家族に話す」(24.7%)などです。「解消する方法がない」は6.0%となっています。
- 男女の各層を全体的にみると、男性では「趣味を楽しむ」や「寝る」「お酒を飲む」が上位に位置している層が多いのに対して、女性では「家族に話す」や「買い物をする」が多くの年齢層で上位を占めています。「解消する方法がない」が最も高いのは女性30歳代です。



問 29 で、「1. よくある」または「2. ときどきある」とお答えの方にお聞きします。

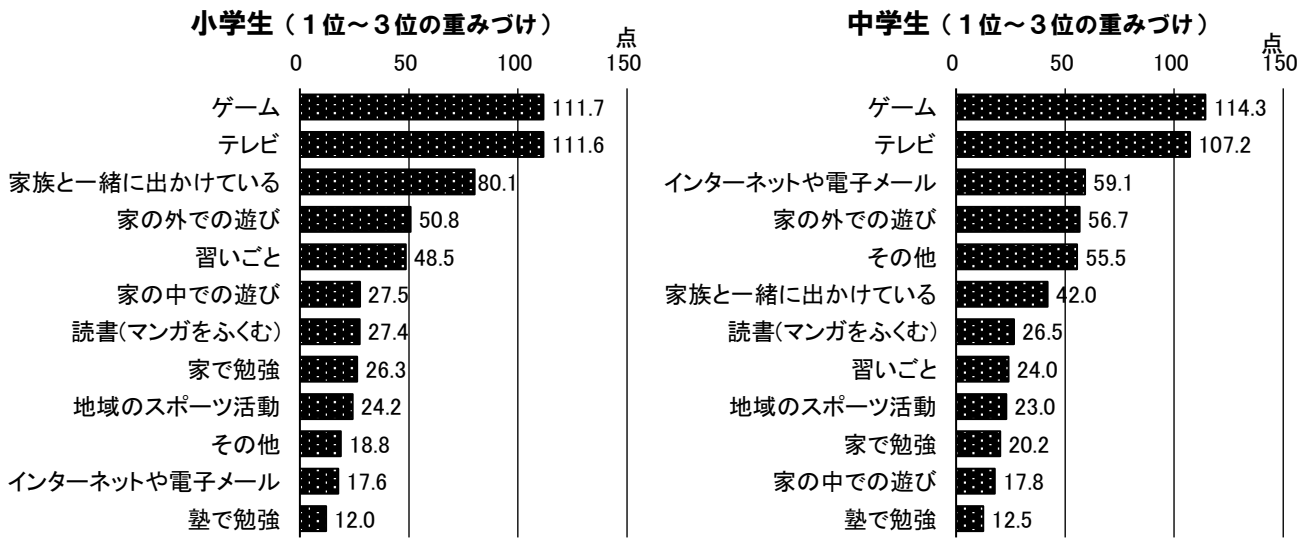
あなたのストレスの解消法は何ですか。(いちばんあてはまっているものを順に3つまで選び、番号を回答らんを書いてください。) 小中学生

- 1位から3位を通して全体的には、小中学生ともに「友達と遊ぶ」「友達と話す」「ゲームをする」「寝る」などが上位になっています。
- 1位・2位・3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点でみると、下のグラフのようになります。小中学生ともに第1位は「友達と遊ぶ」ですが、小学生では「ゲームをする」が中学生よりも上位で、中学生では「寝る」が小学生より上位などの違いがあります。また中学生では「クラブ活動」が第5位になっています。



あなたは、休日は、どのようにすごしますか。(いちばんあてはまっているものを順に3つまで選び、番号を回答らんを書いてください。) **小中学生**

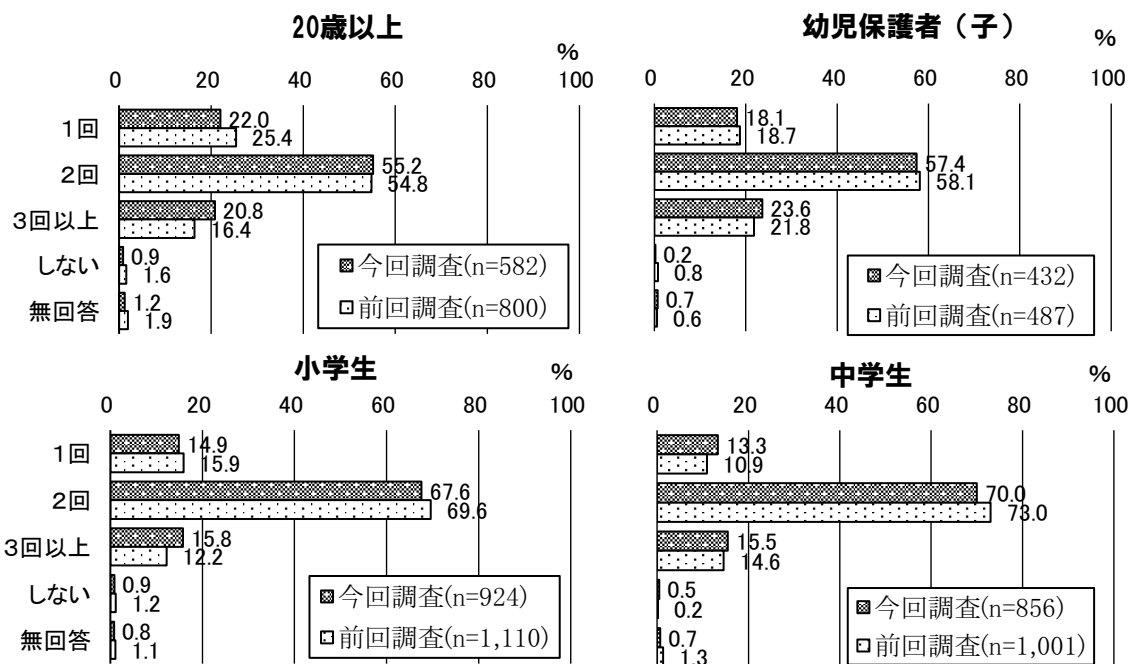
- 全体的に「ゲームをしている」「テレビを見ている」「家族と一緒に出かけている」「習い事をしている」などが多いです。中学生では「インターネットや電子メールをしている」も比較的多くなっています。
- 1位・2位・3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点でみると、下のグラフのようになります。「ゲームをしている」「テレビを見ている」と小中学生とも第1位と第2位ですが、小学生では「家族と一緒に出かけている」の順位が高く、中学生では「インターネットや電子メールをしている」の順位が高くなっています。



歯と口の健康

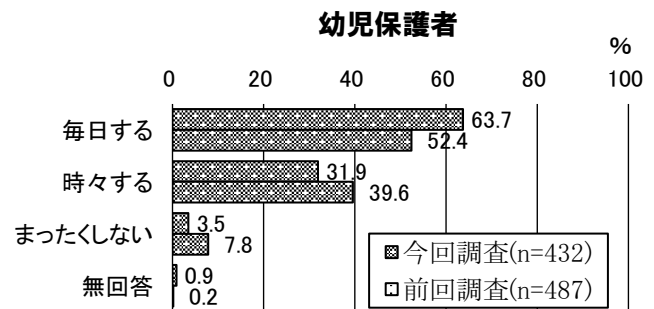
あなたは、歯みがきを1日に何回しますか。(○印は1つ) / あて名のお子さんは、歯みがきを1日に何回しますか。(○印は1つ) **20歳以上** **小中学生** **幼児保護者**

- 1日2回歯をみがく割合を多い順にみると、中学生(70.0%)>小学生(67.6%)>幼児(57.4%)>20歳以上(55.2%)となります。幼児では3回以上みがく割合が23.6%とこのなかで最も高いです。



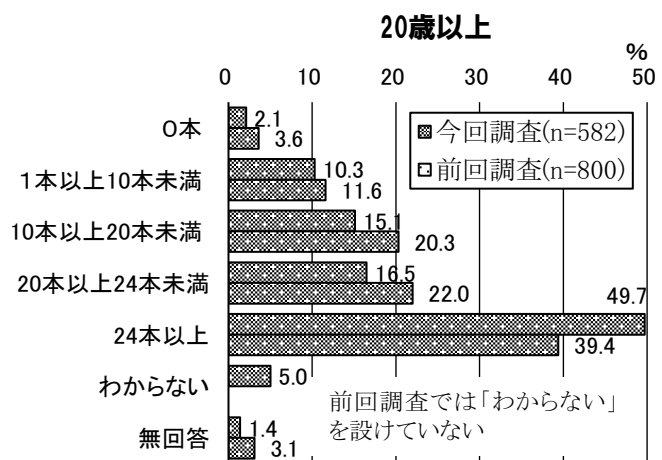
あて名のお子さんの歯みがきについて、あなたは仕上げみがきをしますか。(〇印は1つ) 幼児保護者

- 幼児保護者が幼児の仕上げみがきをする割合は「毎日する」が63.7%、「時々する」が31.9%です。前回調査と比べると「毎日する」とする割合は11ポイント上がっています。



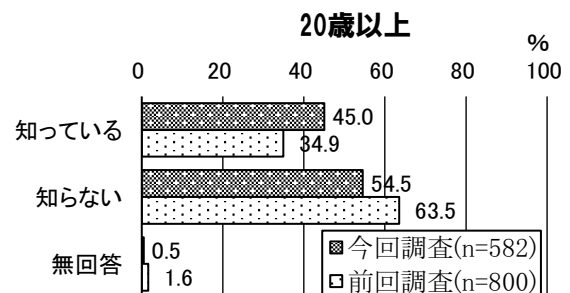
現在、あなたの歯は何本ありますか。(〇印は1つ) ※入れ歯や差し歯は含みません。 20歳以上

- 全体では、前回調査と比べると「24本以上」とする割合は10ポイント上がっています。
- 「24本以上」の割合が低いのは男性70歳以上、男性60歳代、女性70歳以上で、いずれも30%未満です。逆に男性70歳以上と男性60歳代では「10本以上20本未満」が30%を超えています。



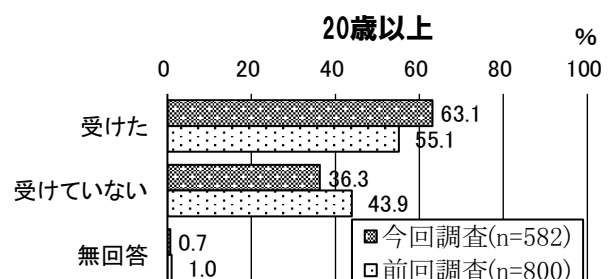
あなたは、「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる」ことを知っていましたか。(〇印は1つ) 20歳以上

- 「知っている」とする割合は45.0%で、前回調査から10ポイント高くなりました。この割合は女性で高く、特に女性の50歳以上では「知っている」とする割合が50%以上になっています。



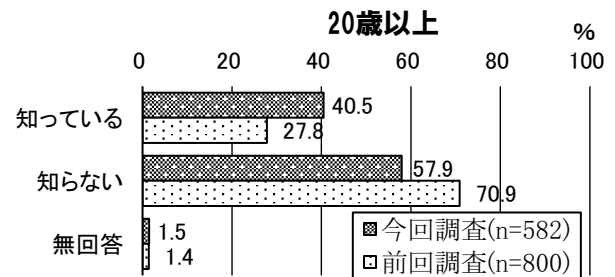
あなたは、過去1年間に歯科健診を受けましたか。(〇印は1つ) 20歳以上

- 「受けた」は63.1%で、前回調査と比べると8ポイント高くなっています。「受けていない」とする割合が「受けた」より多いのは、男性30歳代と女性40歳代です。



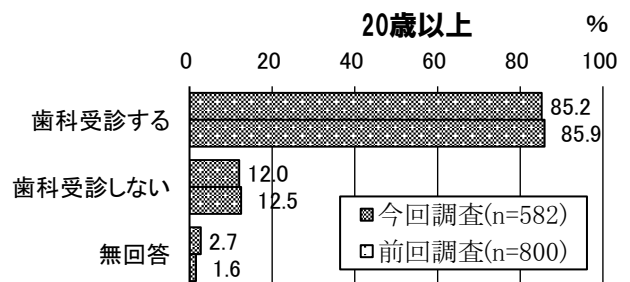
あなたは、市が実施している「成人歯科健診」事業を知っていますか。(〇印は1つ) 20歳以上

- ・「知っている」割合は40.5%で前回調査より増えましたが、「知らない」とする割合は57.9%で依然として半数以上の回答者が知りません。
- ・女性では「知っている」とする割合が「知らない」を上回っています。特に女性60歳代は「知っている」割合が60.8%で最も高くなっています。



あなたは、歯の自覚症状を感じたときに歯科受診をしますか。(〇印は1つ) 20歳以上

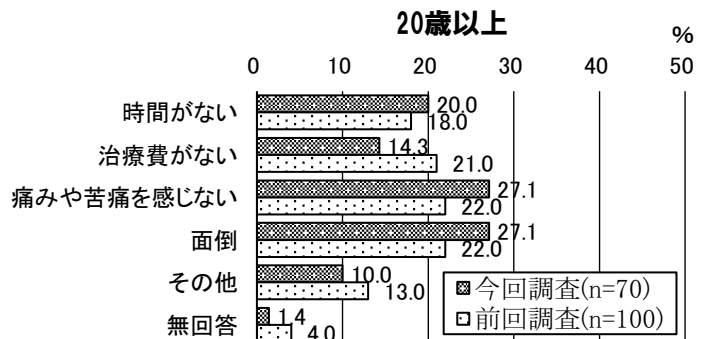
- ・「歯科受診する」とする割合は85.2%です。



問43で「2. 歯科受診しない」とお答えの方にお聞きします。歯科受診しない理由は何ですか。

(〇印は1つ) 20歳以上

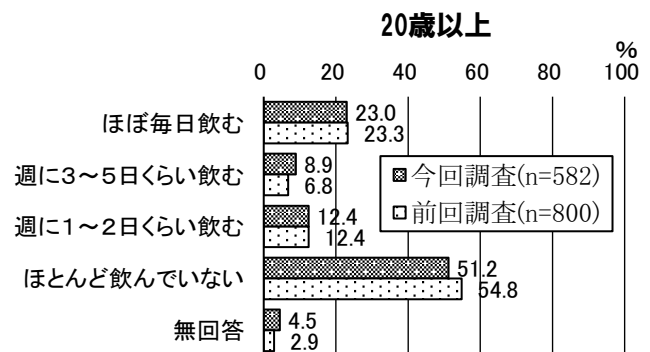
- ・歯科受診しない理由としては「痛みや苦痛を感じない」(27.1%)、「面倒」(27.1%)などが比較的多いです。



アルコール

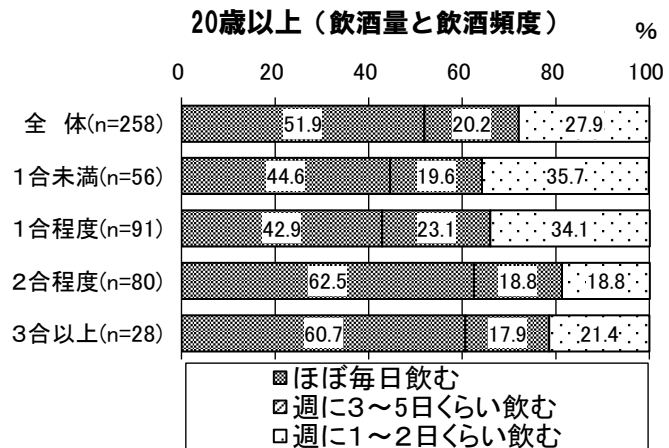
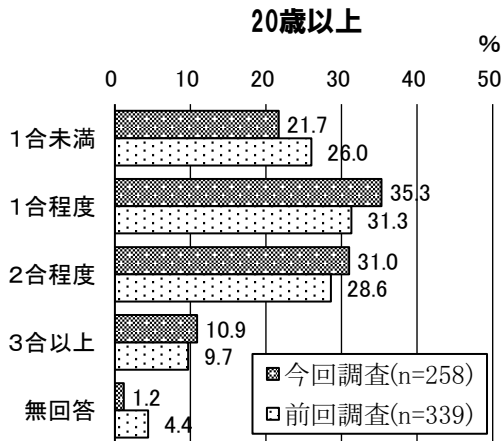
あなたは、ふだんお酒を飲んでいますか。(〇印は1つ) 20歳以上

- ・「ほぼ毎日飲む」は23.0%、「週に1~2日くらい飲む」は12.4%などとなり、週に1日以上飲む割合は44.3%になります。
- ・「ほぼ毎日飲む」とする割合が高いのは、男性の50歳代と60歳代でいずれも半数を超えています。これに男性70歳以上が次いでおり、男性の中高年層で飲酒する日数が多くなっています。
- ・週3日以上飲酒する割合を全国調査と比較すると、全体・男性・女性の割合は、おおむね全国平均並みです。



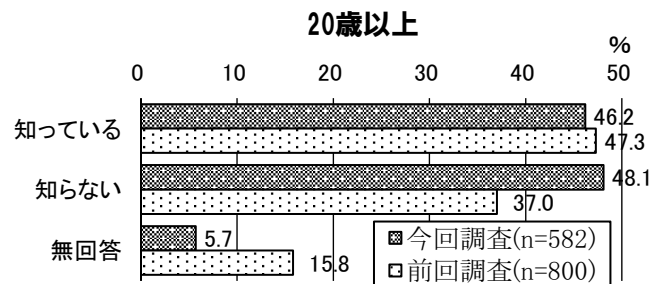
問 56 で、「1. ほぼ毎日飲む」「2. 週に3～5日くらい飲む」「3. 週に1～2日くらい飲む」とお答えの方にお聞きます。あなたは、1回あたりお酒をどの程度飲んでいきますか。(○印は1つ) 20歳以上

- 「1合程度」が35.3%で最も多く、これに「2合程度」(31.0%)で次いでいます。
- 「2合程度」の割合が高いのは男性の40歳代と50歳代です。(男性30歳代の3件の場合を除く)
- 問56の飲酒頻度との関係を見ると、1回に「2合程度」以上飲む層は「ほぼ毎日飲む」とする割合が6割以上となっています。



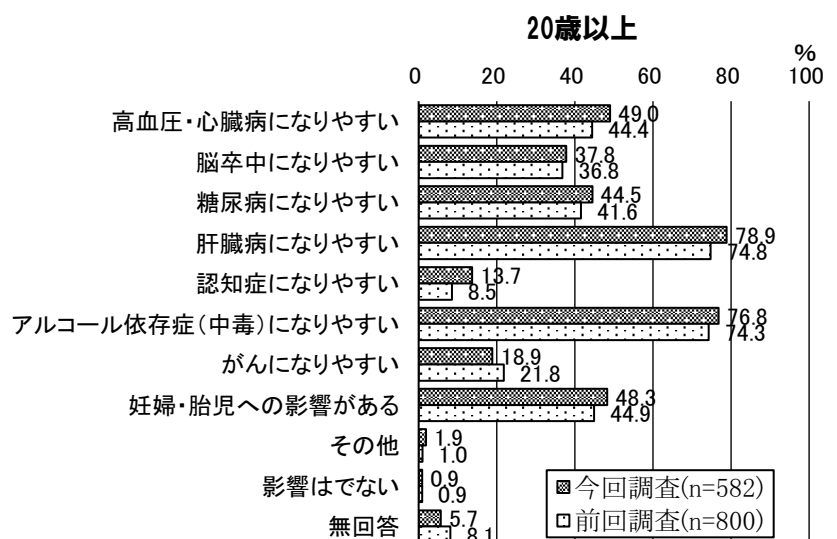
あなたは、飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度だということを知っていますか。(○印は1つ) 20歳以上

- 飲酒の適量を「知っている」とする割合は46.2%、「知らない」割合は48.1%でほぼ同数です。



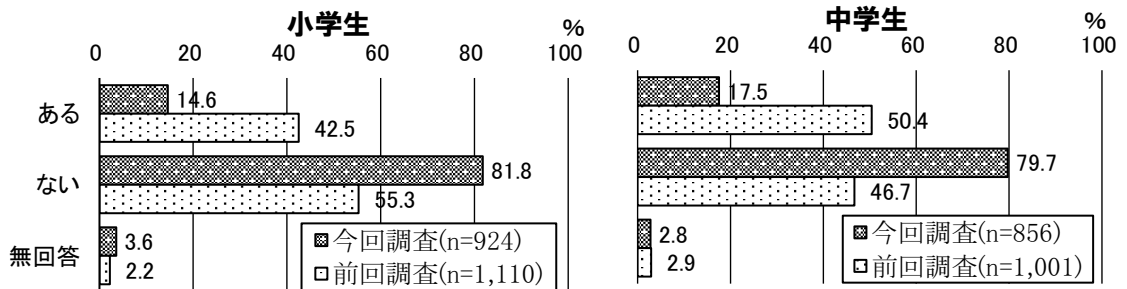
多量のお酒を長期間飲み続けることで影響がでると思うものを選んでください。(○印はいくつでも) 20歳以上

- 「肝臓病になりやすい」(78.9%)、「アルコール依存症(中毒)になりやすい」(76.8%)、「高血圧・心臓病になりやすい」(49.0%)、「妊婦・胎児への影響がある」(48.3%)、「糖尿病になりやすい」(44.5%)などが高い割合であげられています。
- 「高血圧・心臓病になりやすい」とするのは男性で高く、「妊婦・胎児への影響がある」とするのは女性で高いです。



あなたは、これまでに1回でも、お酒を飲んだことがありますか。なめる程度は、「ない」に○をしてください。(○印は1つ) **小中学生**

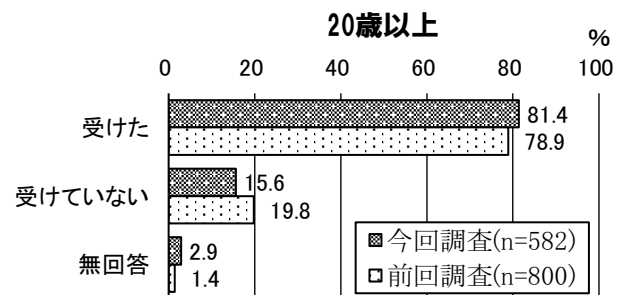
・「ある」とする割合は、小学生 14.6%、中学生 17.5%です。前回と比べて大きく減少しています。



健康管理

あなたは過去1年間に、健康診査(血圧、血液検査、尿検査など)を受けましたか。(○印は1つ) **20歳以上**

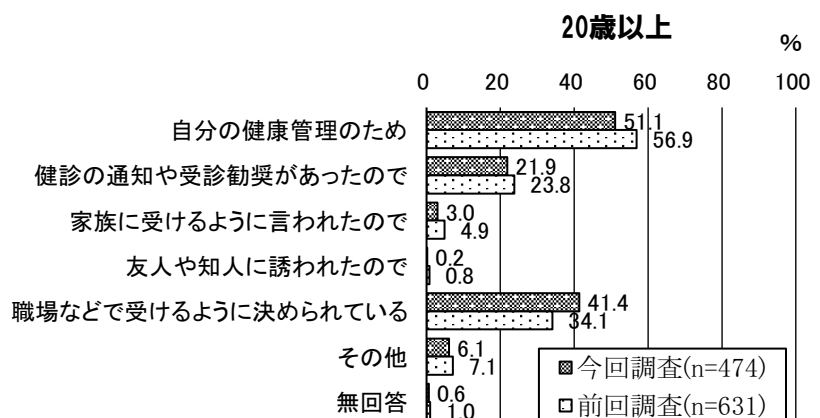
・「受けた」とする割合は81.4%です。
 ・性・年齢別では「受けた」の割合が低いのは、男女ともに20歳代です。男性の40歳代以上では「受けた」とする割合が85%を超えています。



問 60 で、「1. 受けた」とお答えの方にお聞きします。

あなたが健診を受けた理由は何ですか。(○印はいくつでも) **20歳以上**

・「自分の健康管理のため」(51.1%)と「職場などで受けるように決められている」(41.4%)が主な理由としてあげられています。

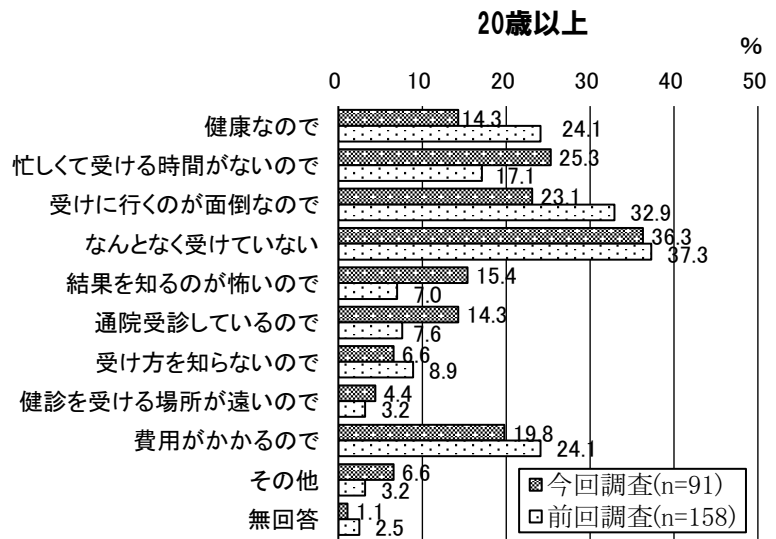


問 60 で、「2. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。

あなたが健診を受けていない理由は何ですか。(○印はいくつでも)

20歳以上

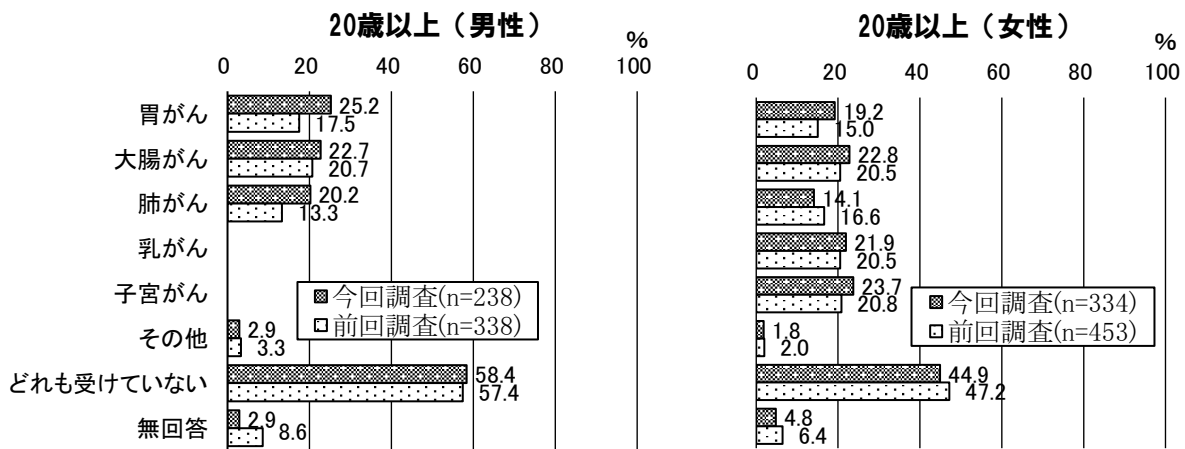
- 健診を受けていない回答者は、その理由として「なんとなく受けていない」(36.3%)、「忙しくて受ける時間がないので」(25.3%)、「受けに行くのが面倒なので」(23.1%)などがあげられています。



あなたは過去1年間に、がん検診を受けましたか。(○印はいくつでも)

20歳以上

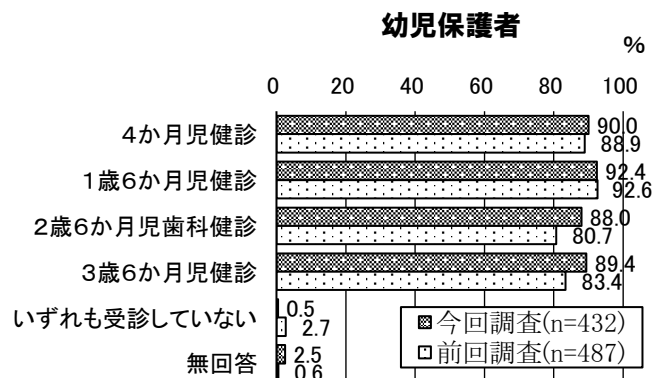
- 「どれも受けていない」とするのは男性で58.4%、女性で44.9%です。男女とも残る半数前後が受診していますが、どのがんの種類もおおむね2割程度の受診率になっています。男性では胃がんの受診率が、また女性では子宮がんの受診率が最も高くなっています。



市が実施している健診の受診状況についてお尋ねします。あて名のお子さんが過去に受診された健診はどれですか。(○印はいくつでも)

幼児保護者

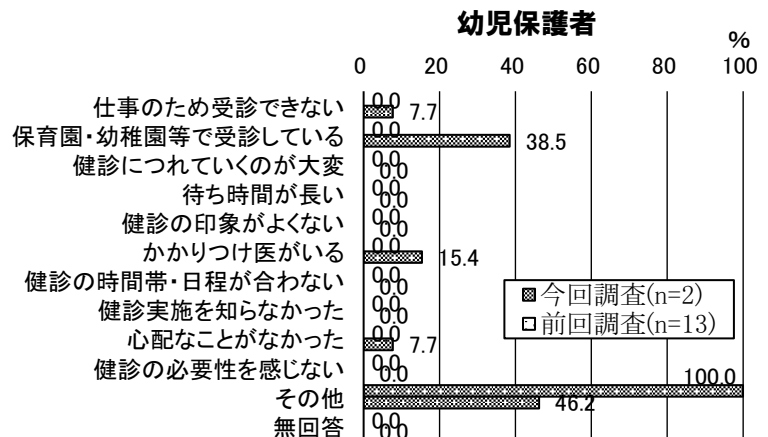
- 2歳6か月児歯科健診の88.0%から1歳6か月児健診の92.4%まで、どの健診も約9割の回答者が受診しています。
- 「いずれも受診していない」とする割合は0.5%です。



問 23 で、「5. いずれも受診していない」とお答えの方にお尋ねします。

受診していない理由は何ですか。(○印は2つまで) 幼児保護者

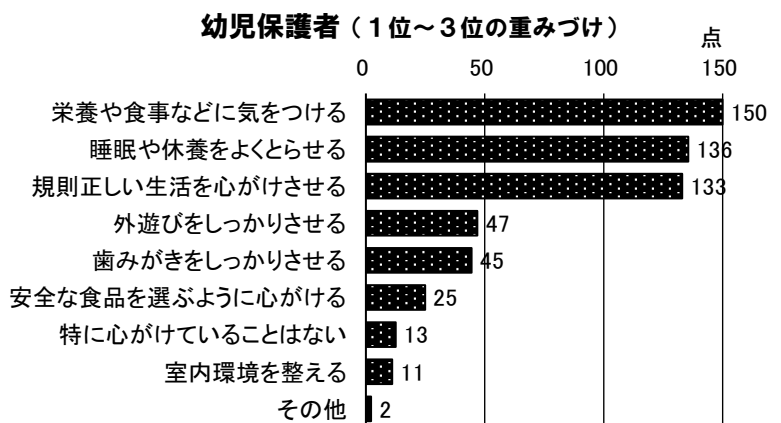
- 子の健診をいずれも受診していない回答者は2人です。



あなたのご家庭では、お子さんの健康づくりのためにどんなことを心がけていますか。

(優先度の高い順に3つまで番号を回答欄にご記入ください。) 幼児保護者

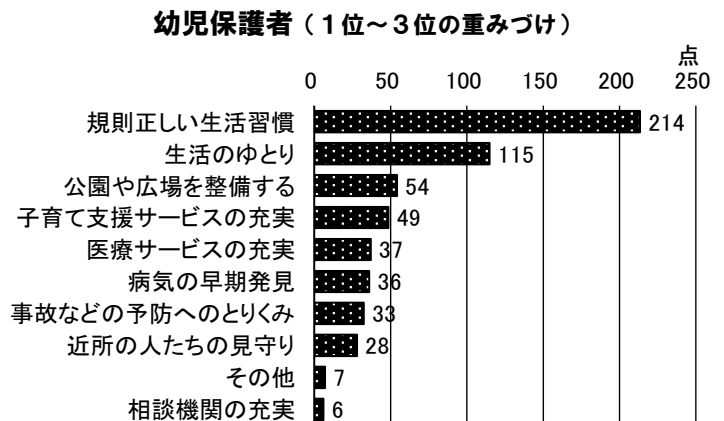
- 優先度の1位・2位・3位において、最も多く選択された項目は、それぞれ「栄養や食事などに気をつける」(32.2%)、「睡眠や休養をよくとらせる」(29.4%)、「睡眠や休養をよくとらせる」(19.7%)です。
- 1位・2位・3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点でみると、「栄養や食事などに気をつける」「睡眠や休養をよくとらせる」「規則正しい生活を心がけさせる」が高く、これ以下を大きく引き離しています。



あなたは、子どもたちが心も体も元気に育っていくためには、何が重要だと思いますか。

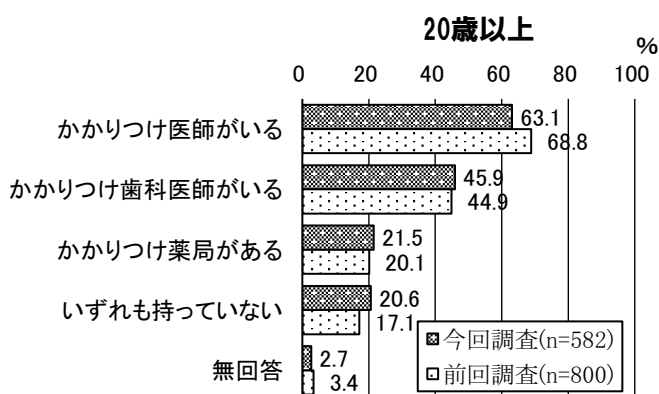
(優先度の高い順に3つまで番号を回答欄にご記入ください。) 幼児保護者

- 子どもたちが健全に育っていくためには第1位に「規則正しい生活習慣」(60.4%)が必要であるとしています。第2位で最も高いのは「生活のゆとり」(25.9%)、第3位で最も高いのは「公園や広場を整備する」(18.1%)などとなっています。
- 1位・2位・3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点でみると「規則正しい生活習慣」が飛び抜けて高く、この半数ぐらいの得点で「生活のゆとり」が続き、つぎにまたこの半数ぐらいの得点で「公園や広場を整備する」「子育て支援サービスの充実」と続いています。



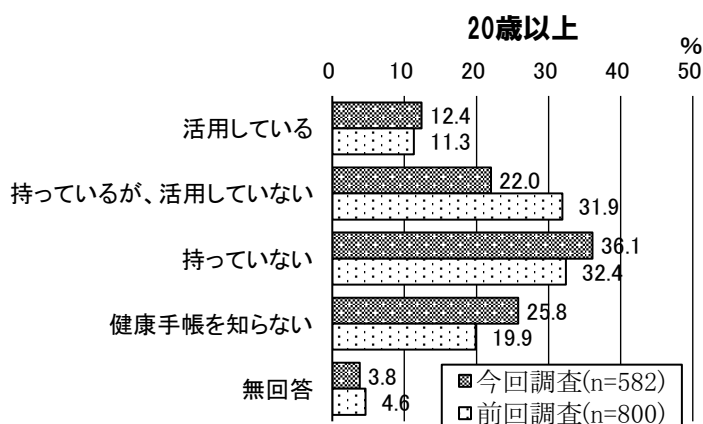
あなたは、かかりつけの医師、歯科医師、薬局をお持ちですか。(〇印はいくつでも) 20歳以上

- かかりつけの医師、歯科医師、薬局を「いずれも持っていない」とする割合は20.6%で、これに無回答の2.7%を加えて100%から割合をひくと、76.7%の回答者が何らかのかかりつけを持っていることになります。
- このうち「かかりつけ医師がいる」が最も多く63.1%で、「かかりつけ歯科医師がいる」(45.9%)、「かかりつけ薬局がある」(21.5%)の順で少なくなります。
- 「かかりつけ医師がいる」とする割合は、男女ともに60歳以上で7割以上になります。これと同様に、60歳を分岐点としてこれ以上の層では「かかりつけ歯科医師がいる」とする割合は男性では4割以上に、女性では5割以上になります。



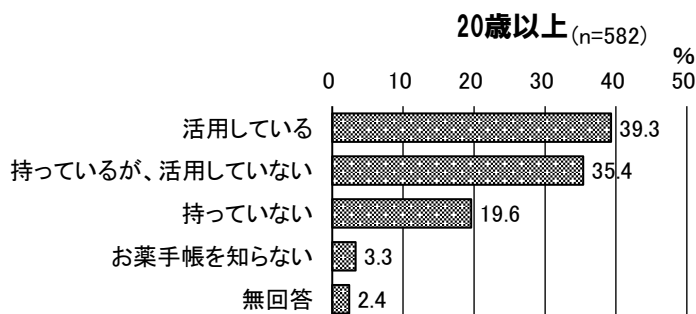
あなたは、健康手帳を持っていますか。また、健康手帳を活用していますか。(〇印は1つ) 20歳以上

- 健康手帳を「活用している」とする回答者は12.4%、「持っているが、活用していない」とする割合は22.0%で、この合計値34.4%が健康手帳を所持していることになります。
- 前回調査と比べると「持っているが、活用していない」の割合が10ポイント下がりました。また「健康手帳を知らない」(25.8%)とする割合は6ポイント上がりました。
- 男女ともに、中高年齢層を中心として「活用している」割合が高いです。



あなたは、お薬手帳を持っていますか。また、お薬手帳を活用していますか。(〇印は1つ) 20歳以上

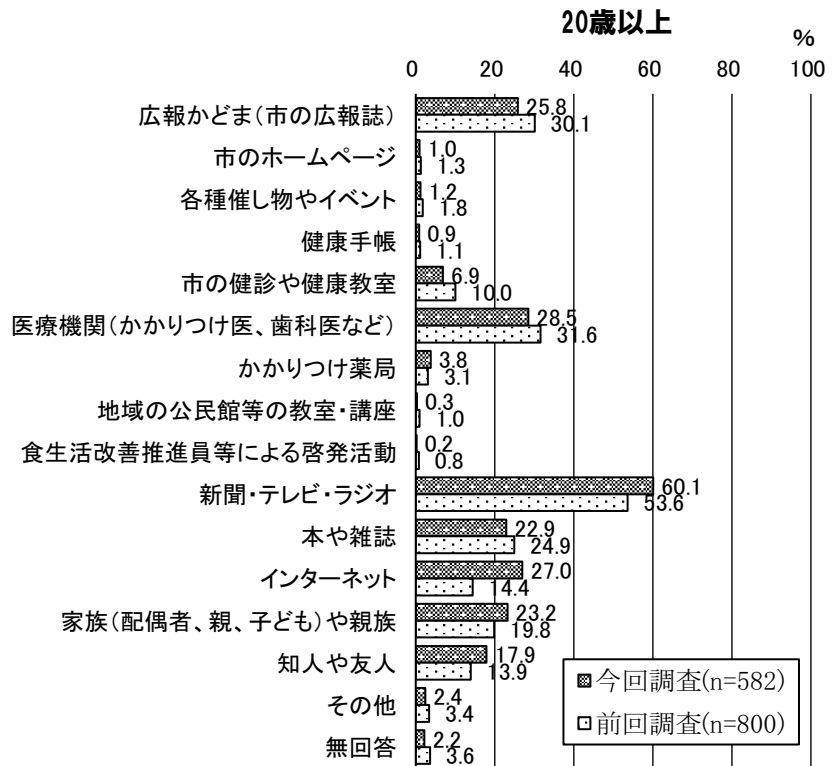
- お薬手帳を「活用している」とする回答者は39.3%、「持っているが、活用していない」とする割合は35.4%で、この合計値74.7%がお薬手帳を所持していることになり、健康手帳の34.4%と比べるとお薬手帳の普及度は高いです。



あなたはふだん、健康に関する情報などを特にどこ（だれ）から入手していますか。

(○印は3つまで) 20歳以上

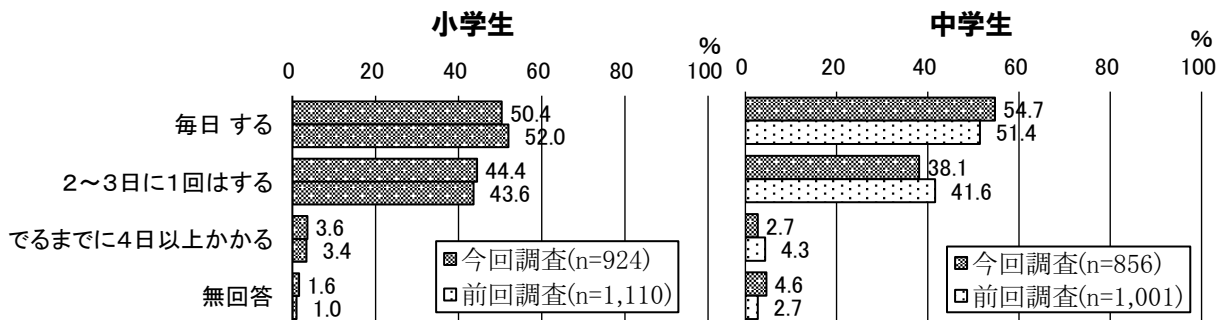
- 「新聞・テレビ・ラジオ」が60.1%で唯一過半数です。これに「医療機関（かかりつけ医、歯科医など）」(28.5%)、「インターネット」(27.0%)、「広報かどま（市の広報誌）」(25.8%)、「家族（配偶者、親、子ども）や親族」(23.2%)、「本や雑誌」(22.9%)などが続きます。
- このうち、「インターネット」は前回調査と比べて13ポイント増加しました。
- 性・年齢別では、男女ともに20歳代と30歳代で「インターネット」が第1位を占めています。「広報かどま」は女性では第2位になっているほか、男性の40歳代と60歳以上の層では第3位になっています。



あなたの排便（うんち）についてお聞きします。あなたは、毎日、排便をしますか。(○印は1つ)

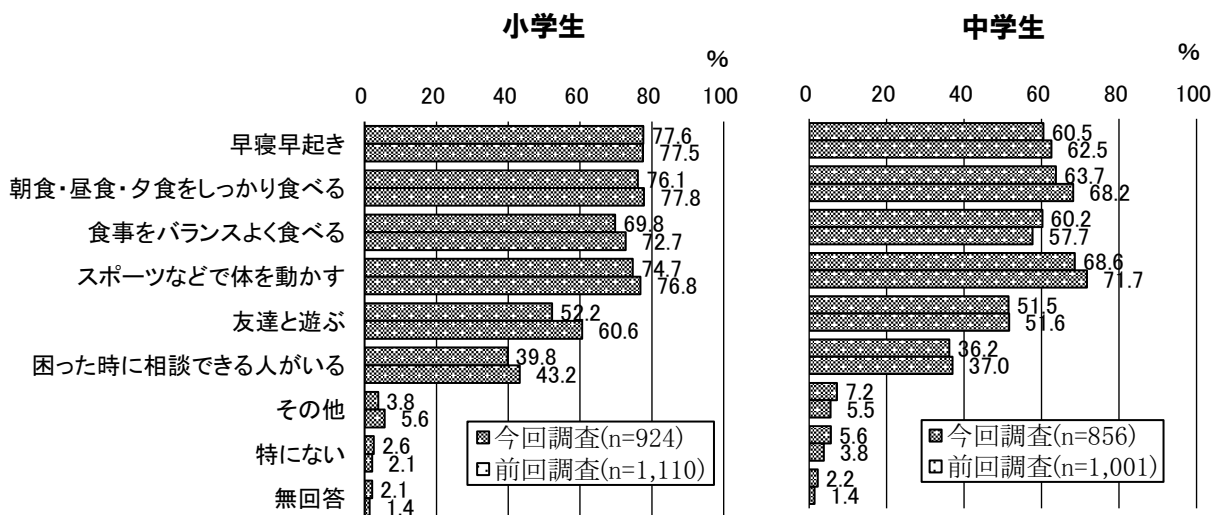
小中学生

- 「毎日する」の割合は、小学生で50.4%、中学生で54.7%です。



あなたが元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(〇印はいくつでも) 小中学生

- 小学生では「早寝早起き」(77.6%)、「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」(76.1%)、「スポーツなどで体を動かす」(74.7%)が70%を超える上位を占めて、中学生では「スポーツなどで体を動かす」(68.6%)、「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」(63.7%)、「早寝早起き」(60.5%)、「食事をバランスよく食べる」(60.2%)が60%を超える上位を占めていますが、どちらも数字に大きな差はありません。

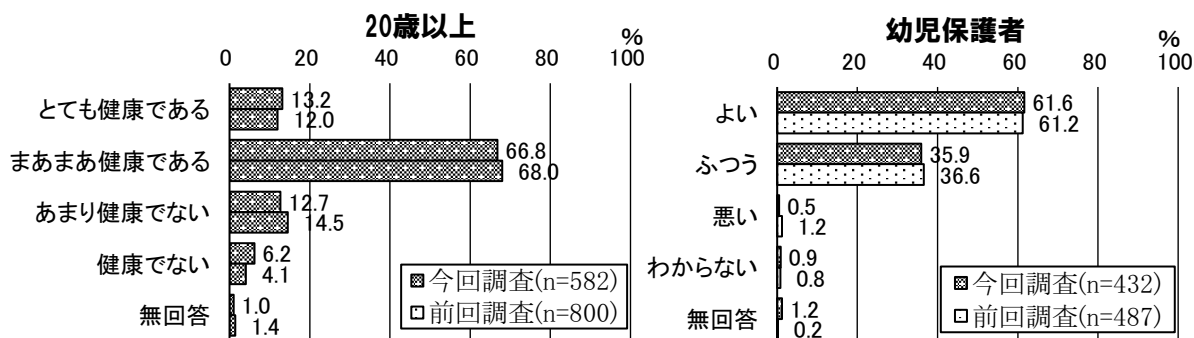


健康全体

あなたはふだん、ご自分の健康についてどのように感じていますか。(〇印は1つ) 20歳以上

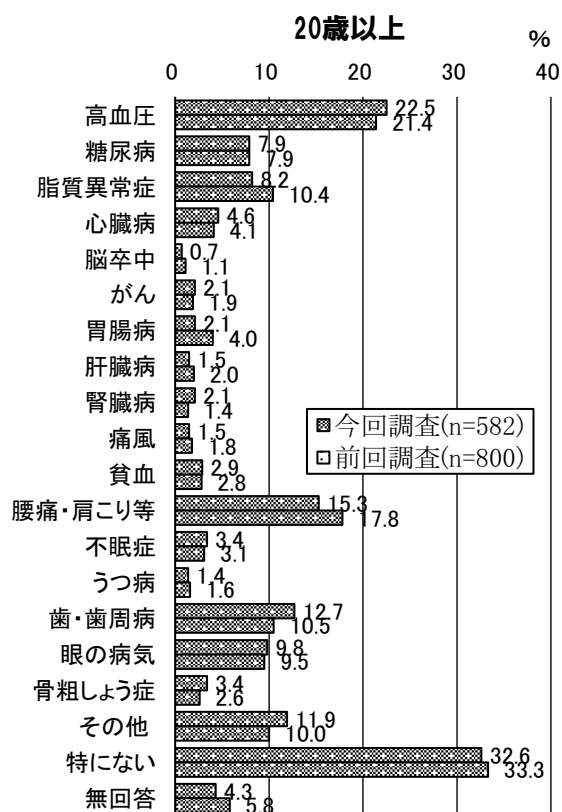
あなたは、あて名のお子さんの日頃の健康状態について、どのように思っていますか。 幼児保護者

- 20歳以上では「とても健康である」が13.2%、「まあまあ健康である」が66.8%で、この合計値80.0%が自分の健康を自覚しています。残る約2割のうち「あまり健康でない」は12.7%、「健康でない」は6.2%です。
- 幼児保護者では、幼児の健康状態について「よい」61.6%、「ふつう」35.9%ですが、「悪い」は0.5%になっています。
- 20歳以上について、男性では「あまり健康でない」の割合が女性より7ポイント高くなっています。また「とても健康である」の割合は、女性のほうが5ポイント高いです。



あなたは、現在治療中の病気はありますか。 20歳以上

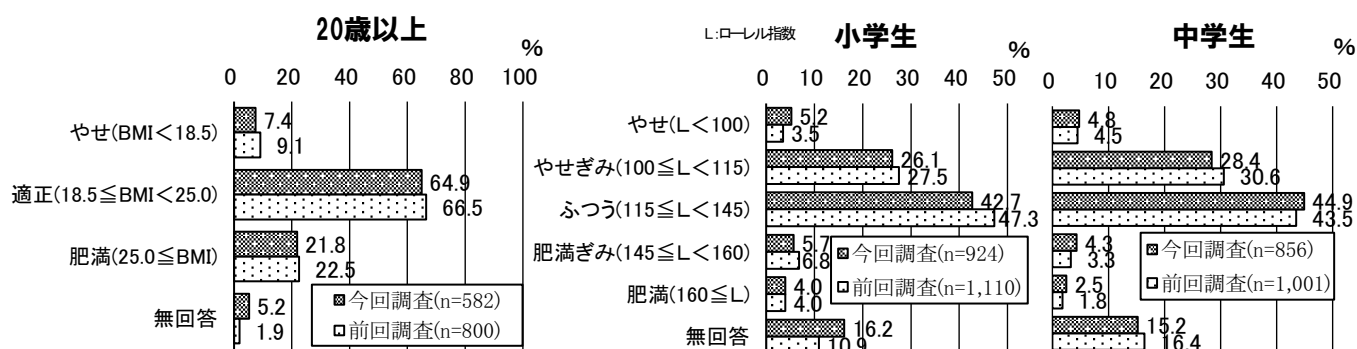
- 20歳以上全体で多い病気は「高血圧」(22.5%)、「腰痛・肩こり等」(15.3%)、「歯・歯周病」(12.7%)、「眼の病気」(9.8%)などです。(「その他」を除く)
- 「高血圧」については、男性で高く、とくに男性の70歳以上では55.1%、60歳代では42.2%にもなります。女性においても70歳以上では42.6%と高いです。
- 「腰痛・肩こり等」は、各年齢層にわたって高いですが、最も高いのは女性30歳代の23.8%です。
- 「歯・歯周病」については、男性の60歳代で18.1%、50歳代で16.3%と高いです。女性では60歳代で最も高く15.5%となっています。



あなたの身長と体重を教えてください。(わかる方は、小数第1位まで記入してください。)

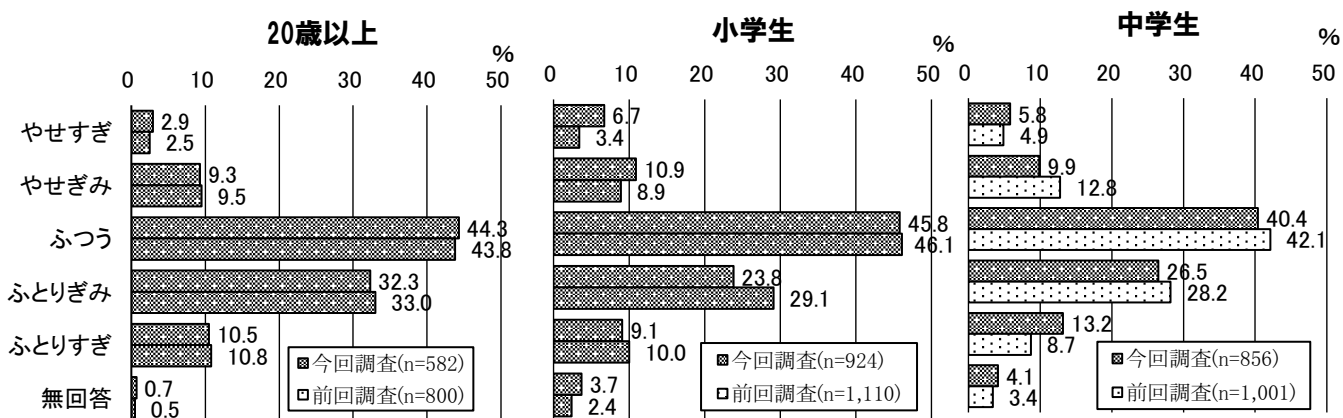
20歳以上 小中学生

- 身長と体重の関係を、20歳以上ではBMIを基準としてみると、「適正」は64.9%で約2/3の割合です。「肥満」は21.8%、「やせ」は7.4%です。
- 小中学生ではローレル指数を基準としてみると、「やせ」と「やせぎみ」の割合の合計値は小学生で31.3%、中学生で33.2%になります。「肥満」と「肥満ぎみ」の合計値では、小学生9.7%、中学生6.8%です。
- 20歳以上を性・年齢別でみると、「肥満」が多い層は、男性では40歳代の46.4%をピークに30歳代44.4%、50歳代36.7%などとなっています。女性では70歳以上の20.4%が最も高く、これに30歳代の19.0%が続きます。
- 「やせ」が10%以上になっているのは、女性20歳代・50歳代、男性30歳代・20歳代で若年層が中心になっています。
- 「肥満」の割合を、全国調査と比較すると、男性の30歳代・40歳代と女性30歳代で10~14ポイント高くなっています(ただし、男性30歳代のサンプル数は9と少ない)。



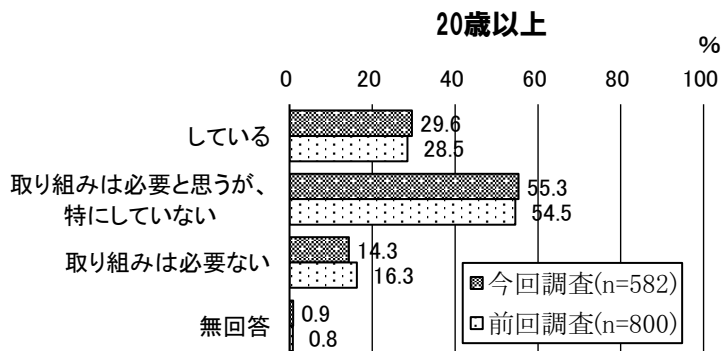
あなたは、自分の体型についてどう思いますか。 20歳以上 小中学生

- 20歳以上では「やせすぎ」「やせぎみ」と自覚している人の合計値が12.2%であるのに対して、実際のBMI(問8)による「やせ」の割合は7.4%となっています。実際の体格に比して自分が「やせ」という自覚が強い傾向があります。
- 一方、肥満については「ふとりすぎ」「ふとりぎみ」と自覚している人の割合の合計値が42.8%であるのに対して、実際のBMIによる「肥満」は21.8%であり、実際にはふとっていないなくても「ふとっている」と自覚する人が多い傾向があります。
- 小中学生では、問42のローレル指数による「肥満」「肥満ぎみ」の割合(9.7%と6.8%)に比べて、自覚している「ふとりすぎ」「ふとりぎみ」の割合は32.9%と39.7%になっており、実際の体格より自分がふとっていると認識している割合がたいへん高くなっています。



あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(○印は1つ) 20歳以上

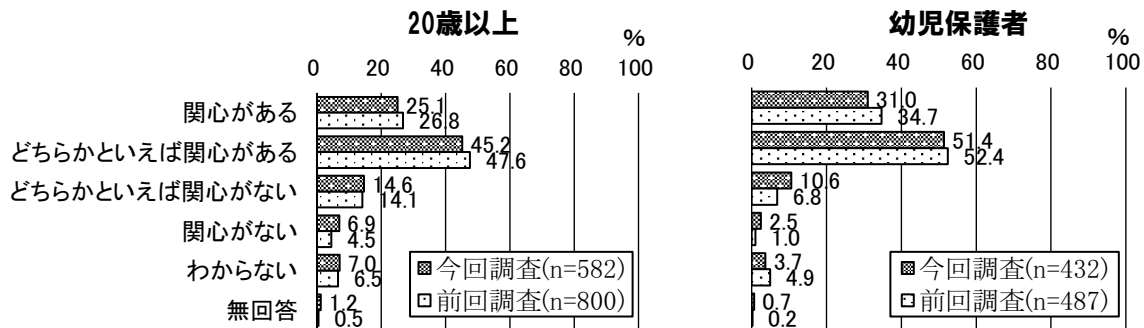
- 実際に体型改善への取組を「している」とする割合は29.6%、「取り組みは必要と思うが、特にしていない」とする割合は55.3%で、半数以上の回答者は、自覚しながら実践にまで至っていません。
- 「している」とする割合は女性で35.0%と高くなっています。問8では男性の40歳代・50歳代で肥満の割合が高かったですが、この層では「取り組みは必要と思うが、特にしていない」とする割合が高くなっています。



食育全体

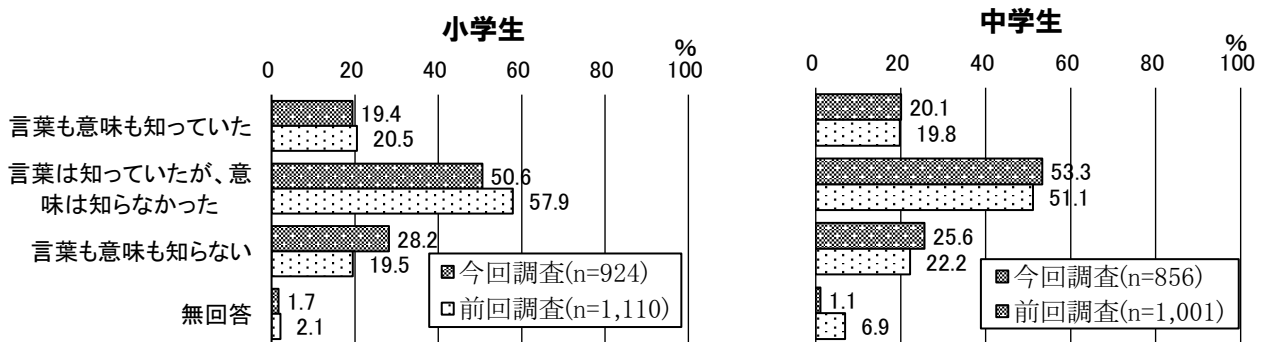
あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇印は1つ) 20歳以上 幼児保護者

- 「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の割合はともに、幼児保護者が20歳以上より高いです。
- 「関心がない」の割合が高いのは、男性20歳代・40歳代、女性20歳代など若年層が中心です。



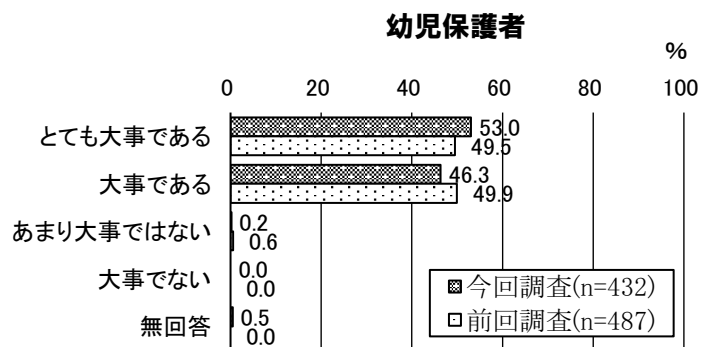
「食育」という言葉や意味を知っていましたか。(〇印は1つ) 小中学生

- 「言葉も意味も知っていた」とする割合は、小学生、中学生ともに約2割で、前回調査とほぼ同様です。小学生では「言葉も意味も知らない」の割合が9ポイント上がりました。



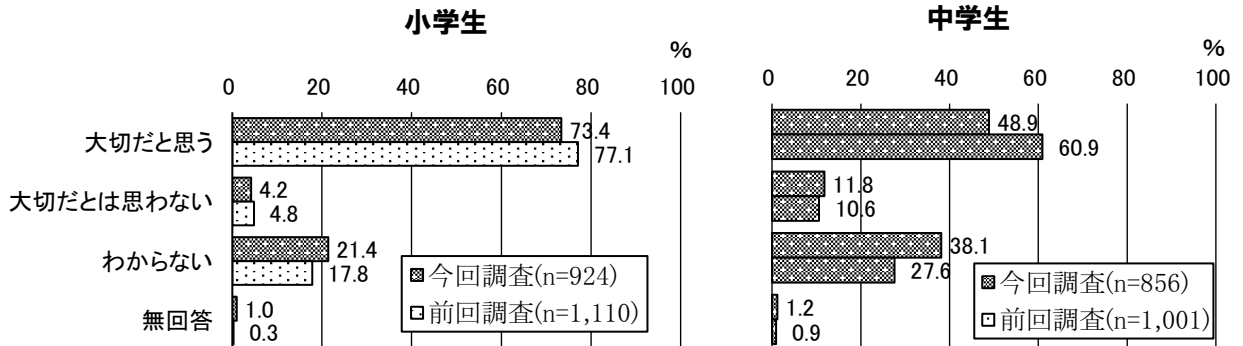
お子さんの食育(食に関する教育)は大事だと思いますか。(〇印は1つ) 幼児保護者

- 「とても大事である」(53.0%)、「大事である」(46.3%)でほとんどの幼児保護者は食育の重要性を認識しています。



食べ物に関する勉強が大切だと思いますか。(○印は1つ) 小中学生

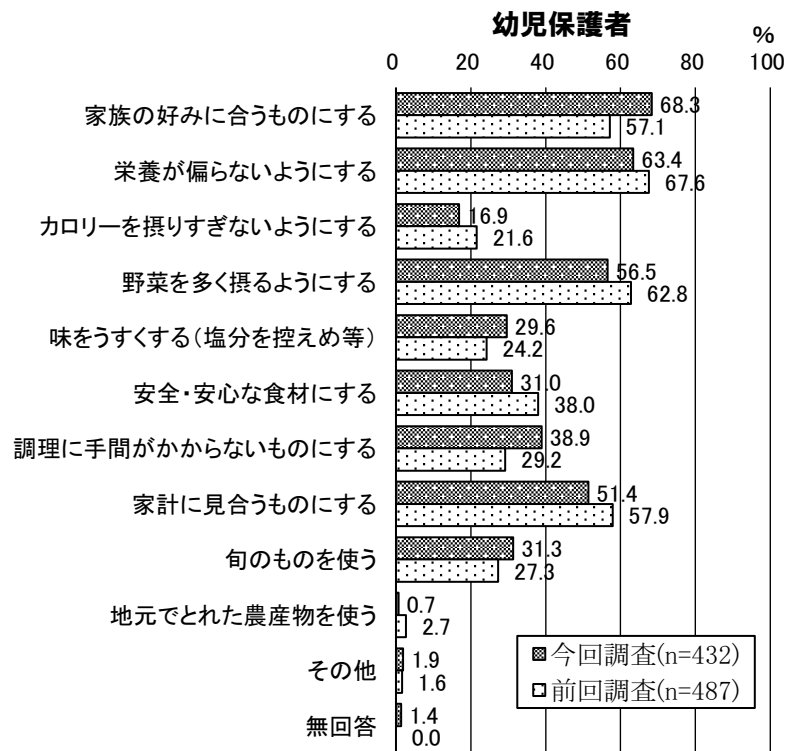
・「大切だと思う」とする割合は、小学生が73.4%に対して中学生は48.9%と中学生では低く、これに代わって「わからない」が38.1%と高くなっています。



あなたの家庭で、食事の献立を決めるときに重視していることは何ですか。(○印はいくつでも) 幼児保護者

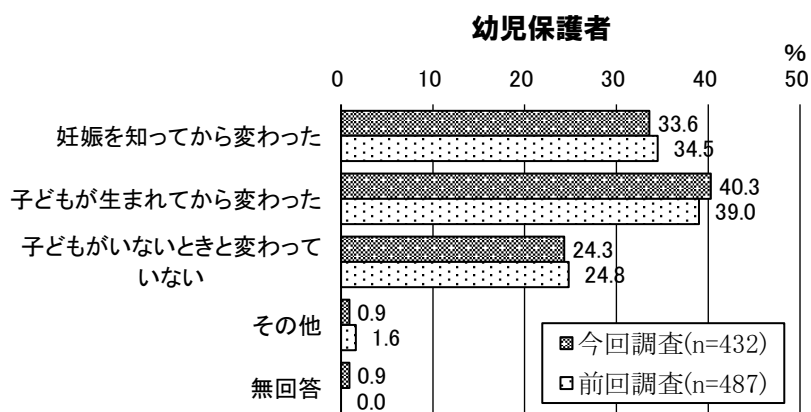
・「家族の好みに合うものにする」(68.3%)、「栄養が偏らないようにする」(63.4%)「野菜を多く摂るようにする」(56.5%)、「家計に見合うものにする」(51.4%)が過半数で、好みや経済性ととも、栄養バランスや野菜摂取が重視されています。

・このなかで「家族の好みに合うものにする」は前回調査より11ポイント上がりました。「栄養が偏らないようにする」と「野菜を多く摂るようにする」は低下傾向がうかがえます。



あなたはお子さんが生まれたことによって、「食」への意識は変わりましたか。(○印は1つ) 幼児保護者

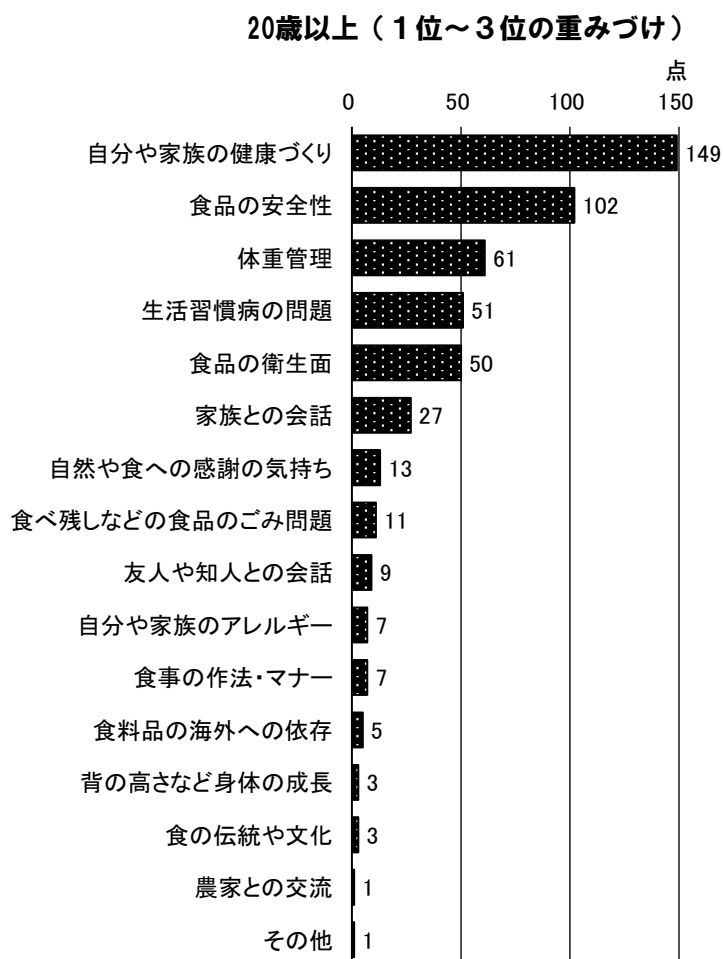
- 食への意識は、妊娠期と出産後の割合を合計すると7割以上の回答者が「変わった」としています。



あなたは、日頃の食生活についてどのようなことに関心がありますか。

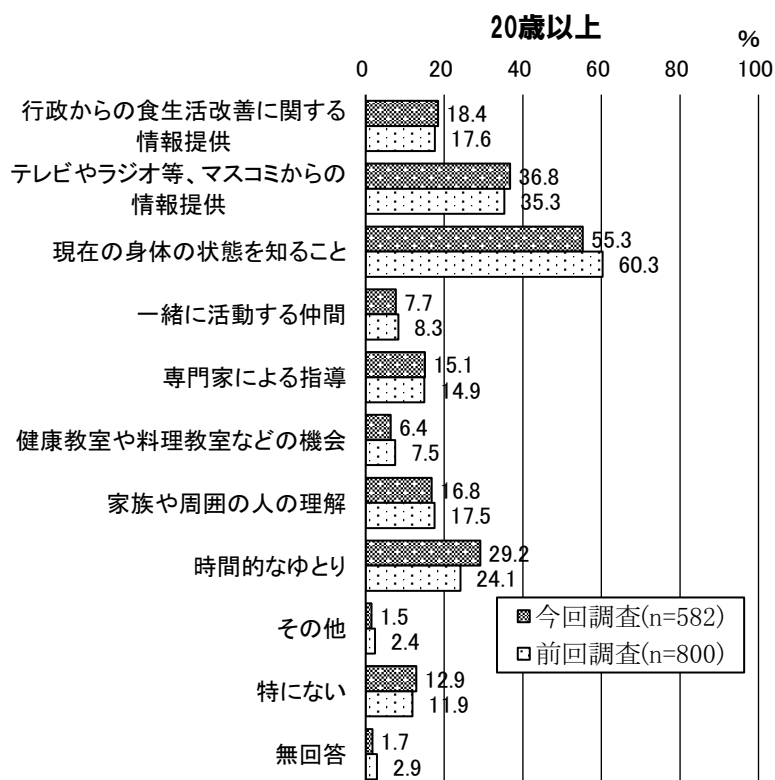
(優先度の高い順に3つまで番号を回答欄にご記入ください。) 20歳以上

- 「自分や家族の健康づくり」「食品の安全性」「体重管理」などが上位に位置しています。
- 1位・2位・3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点(加重点)でみると、全体では、第1位が「自分や家族の健康づくり」、第2位が「食品の安全性」、第3位が「体重管理」となります。
- このうち「体重管理」は男性20歳代で第1位、女性20歳代では第2位であり、若年層で体重に関心が強くなっています。男性40歳代では「食品の安全性」が第1位になっています。また「生活習慣病の問題」は男性60歳代・70歳以上、女性70歳以上など高齢層を中心として比較的高い関心が持たれています。



あなたが、食生活を改善するために、特に必要なことは何ですか。(○印は3つまで) 20歳以上

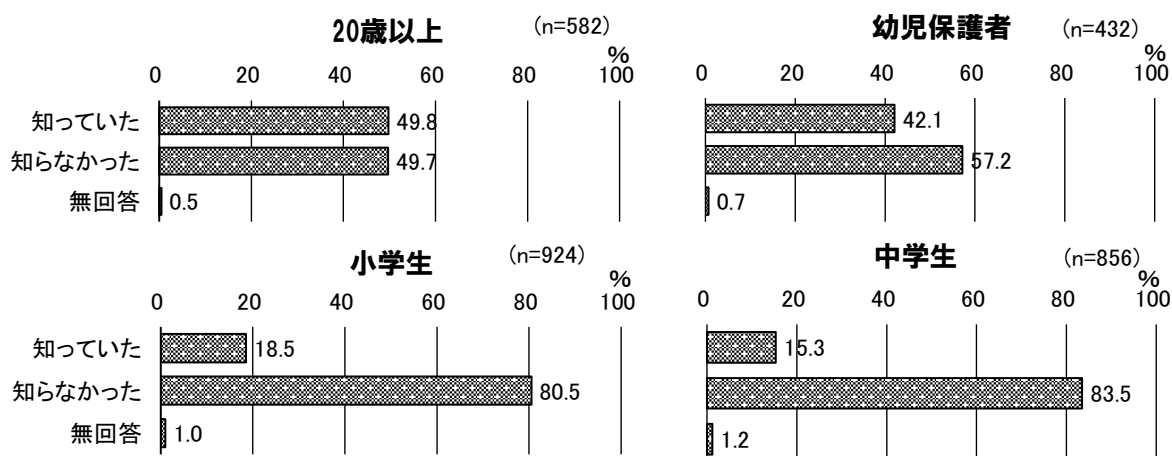
- ・「現在の身体の状態を知ること」が55.3%で最も多く、これに「テレビやラジオ等、マスコミからの情報提供」(36.8%)、「時間的なゆとり」(29.2%)が続くなど、前回調査とほぼ同様の傾向です。
- ・性・年齢別では、「テレビやラジオ等、マスコミからの情報提供」については男女ともに60歳以上で高くなっており、また「時間的なゆとり」については男女の20歳代・30歳代で第1位になるなど、世代による相違がみられます。



栄養・食生活

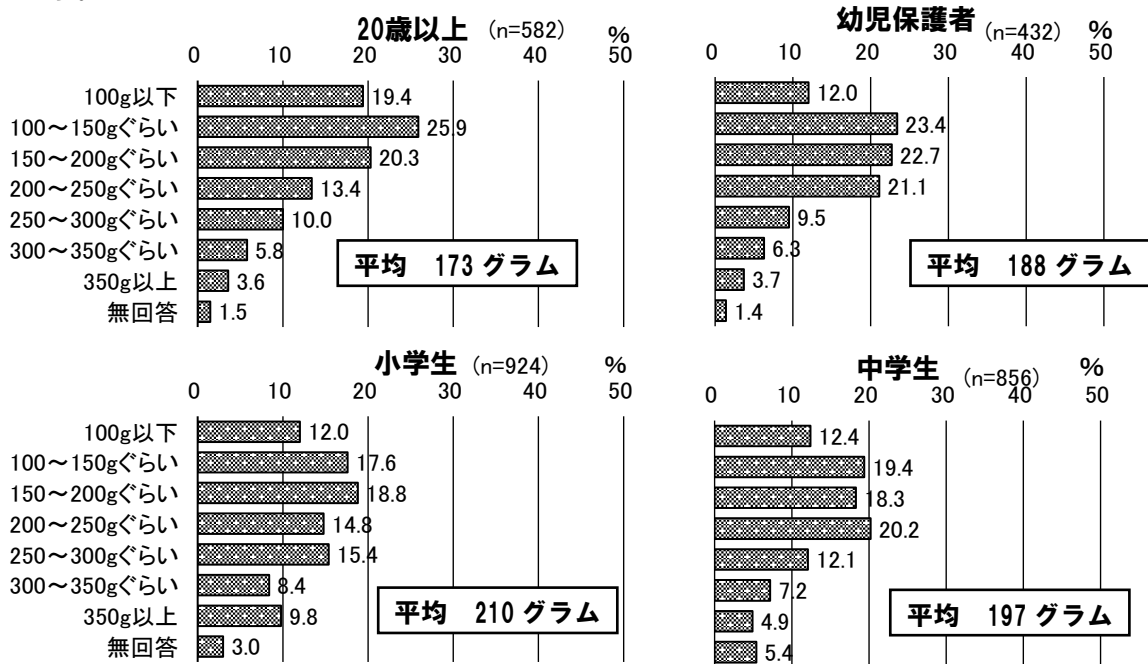
成人（おとな）が1日に摂るのが望ましい野菜の量は、350グラムといわれています。あなたはこのことを知っていましたか。(○印は1つ) 20歳以上 小中学生 幼児保護者

- ・「知っていた」の割合の高い順では、20歳以上(49.8%)>幼児保護者(42.1%)>小学生(18.5%)>中学生(15.3%)となります。
- ・女性70歳以上と60歳代で「知っていた」とする割合が高く、全体的に若い層では周知割合が低いです。



下の図は、野菜 350 グラムの量と、これを使った料理例を示したものです。これを見て、あなたは平均して1日に何グラムぐらい野菜を摂っていると思いますか。(○印は1つ) 20歳以上 小中学生 幼児保護者

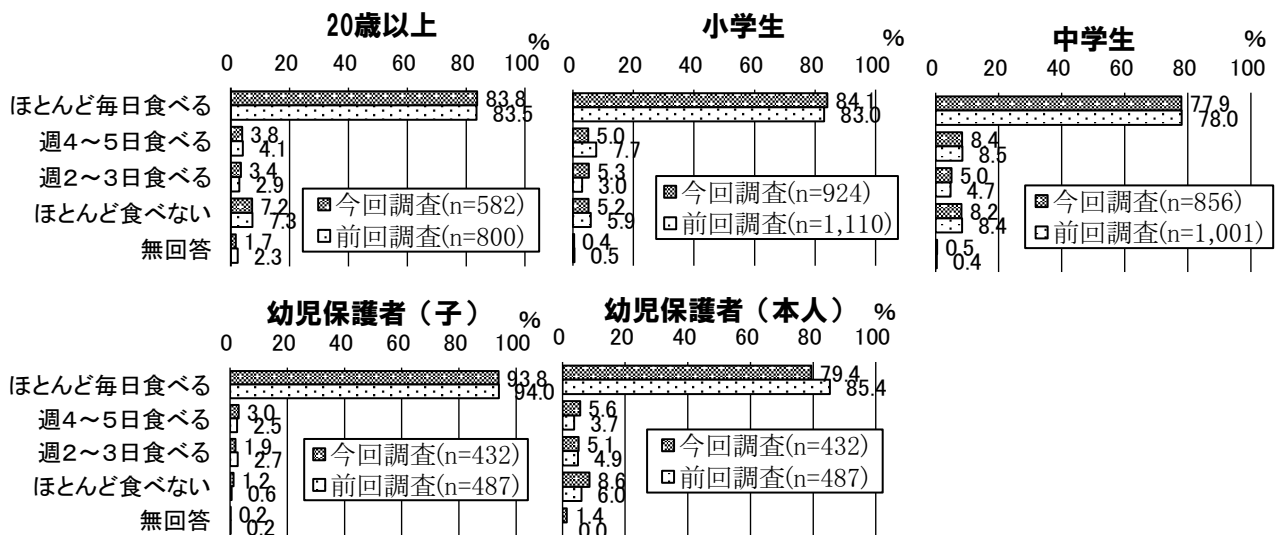
- 20歳以上と幼児保護者では「100～150グラムぐらい」が最も多くなっています。小学生と中学生は100～300グラムの範囲に比較的分散しています。
- 平均をみると、小学生>中学生>幼児保護者>20歳以上の順になっています。
- 性・年齢別では男性30歳代、女性の60歳代・70歳以上で高く、男性30歳代を除く若年層で低くなっています。



平均は各帯域の中央値(「100～150gぐらい」なら125g)として計算しました。また「100gぐらい」は75g、「350g以上」は375gとしました。

あなたは(あて名のお子さんは)、朝食を食べますか。(○印は1つ) 20歳以上 小中学生 幼児保護者

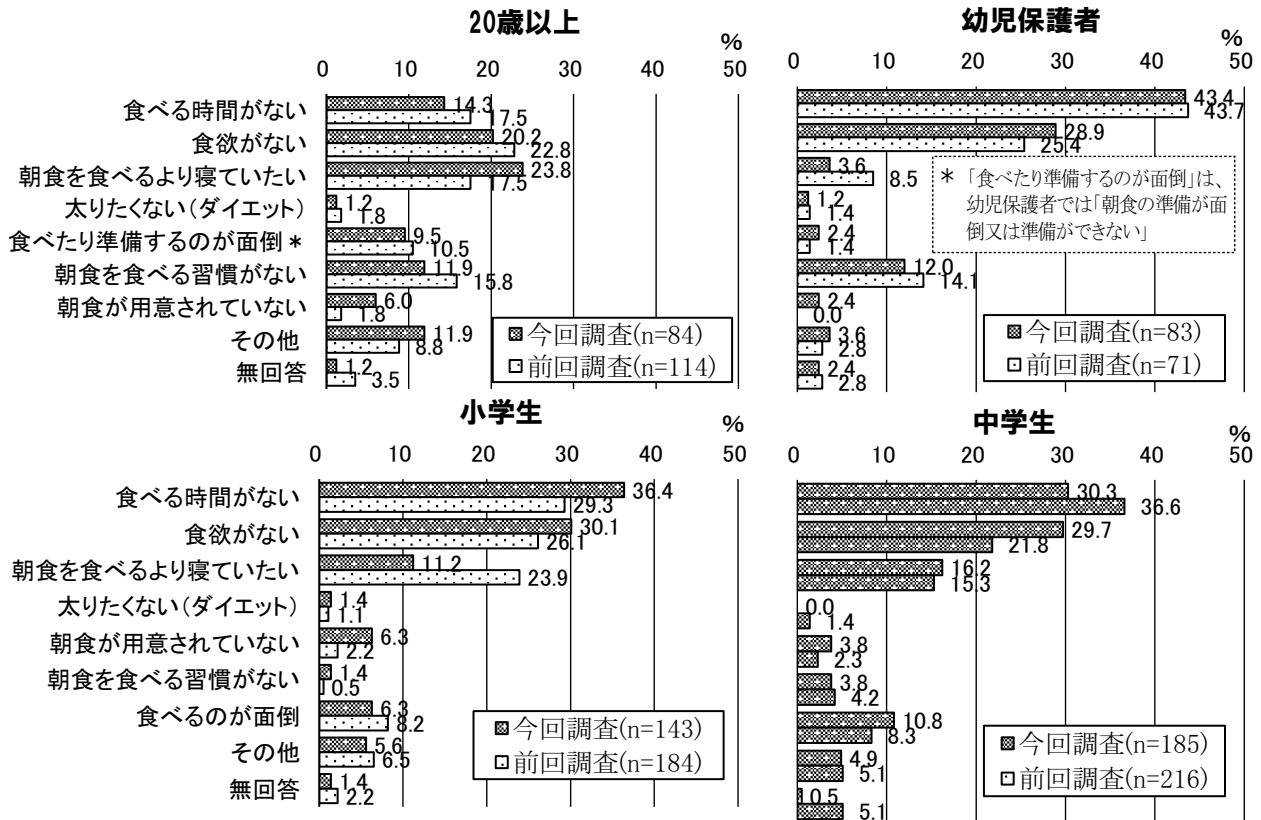
- 「ほとんど毎日食べる」の割合は、高い方から、幼児保護者の幼児(93.8%)>小学生(84.1%)>20歳以上(83.8%)>幼児保護者本人(79.4%)>中学生(77.9%)となっています。
- 男性の20歳代～50歳代、女性20歳代では「ほとんど食べない」の割合が10%を上回っています。
- 女性20歳代の「週2～3日食べる」と「ほとんど食べない」の合計値(13.0%)は、全国調査の26.8%に比べてかなり下回っています(ただし、男性30歳代は44.4%と高いが、サンプル数は9と少ない)。



「2. 週4～5日食べる」「3. 週2～3日食べる」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きします。朝食を食べない日がある理由は何ですか。(最も大きな理由となるものに1つだけ○印)

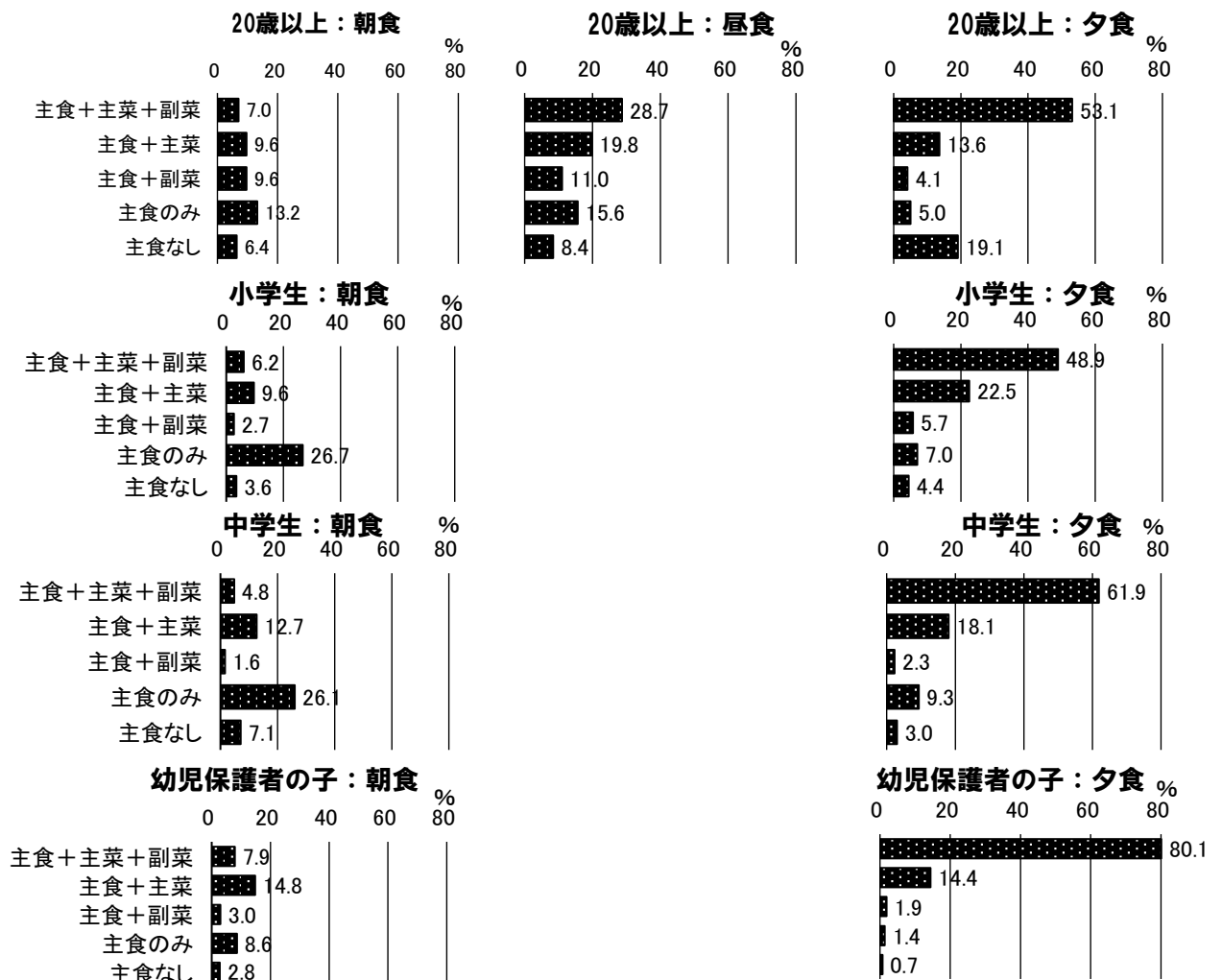
20歳以上 小中学生 幼児保護者

・20歳以上では第1位「朝食を食べるより寝ていたい」、第2位「食欲がない」ですが、小学生、中学生、幼児保護者では第1位が「食べる時間がない」、第2位が「食欲がない」になっています。



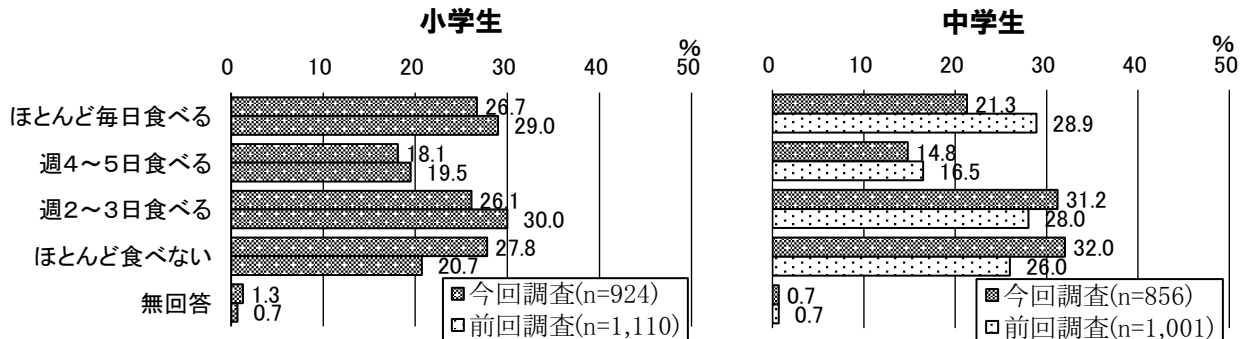
あなたは、朝食や昼食、夕食に、主にどんなものを食べていますか。(①朝食、②昼食、③夕食でそれぞれ○印はいくつでも) / あなた(あて名のお子さん)は、朝食と夕食に、主にどんなものを食べていますか。①朝食と②夕食で食べる事が多いものすべてに○印をしてください。 20歳以上 小中学生 幼児保護者

- 朝食の主食は、20歳以上、小学生、中学生、幼児ともにパンが最も多くなっています。「肉・魚・たまご・とうふ・なっとうなどのメインのおかず」としてあげた主菜を食べる割合は、幼児では22.9%と比較的高いですがそのほかでは10%台にとどまります。「野菜・いも類・海藻類・きのこ類などのおかず」など副菜の摂取割合は、20歳以上・小学生…など、どの回答者種別においても朝食では高くありません。「牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品」の割合は、幼児では69.7%と高いです。
- 昼食(20歳以上のみ)では、主菜の割合51.7%、副菜の割合42.1%と摂取割合は朝食よりも高いです。
- 夕食では、どの回答者種別においても、主菜と副菜の摂取割合が、朝食と比べると高いです。主食のうち「めん類」の割合が、小学生、中学生ともに約4割になっています。
- 主食(20歳以上では「主食(主にごはん)」「主食(主にパン)」「その他の主食」のいずれか)、主菜(20歳以上では「肉・魚・卵・大豆・大豆製品などのメインのおかず」、副菜(20歳以上では「野菜・いも類・海藻類・きのこ類などのおかず」)の組み合わせでみると、主食+主菜+副菜を組み合わせで摂取している割合は、朝食ではどの回答者種別も10%に達しません。
- 夕食では、主食+主菜+副菜の割合は幼児80.1%、中学生61.9%、20歳以上53.1%、小学生48.9%となっています。
- 20歳以上の夕食では、主食なしが19.1%となっています。また中学生の夕食では主食のみが9.3%と約1割にのびります。



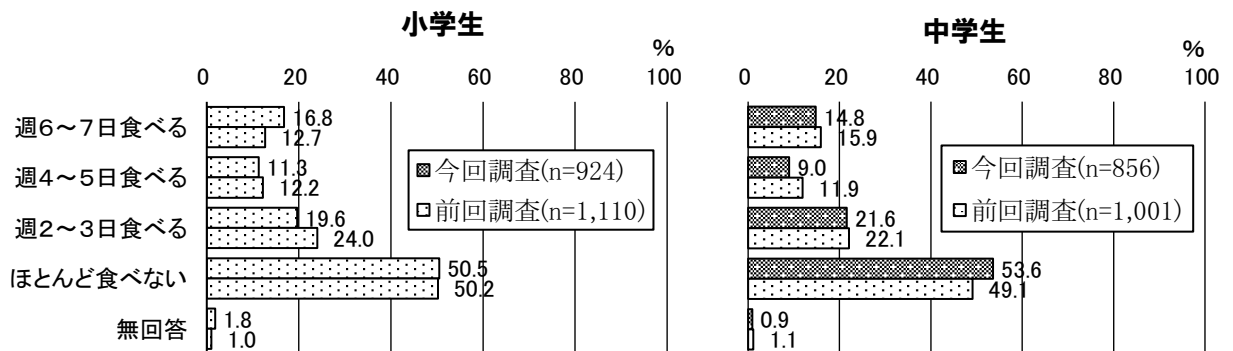
あなたはふだん学校から帰ってから夕食までの間におやつを食べますか。(〇印は1つ) 小中学生

・「ほとんど食べない」が小学生で27.8%、中学生では32.0%と前回調査と比べると小学生では7ポイント、中学生では6ポイントそれぞれ上がりました。一方、「ほとんど毎日食べる」の割合は低下しています。



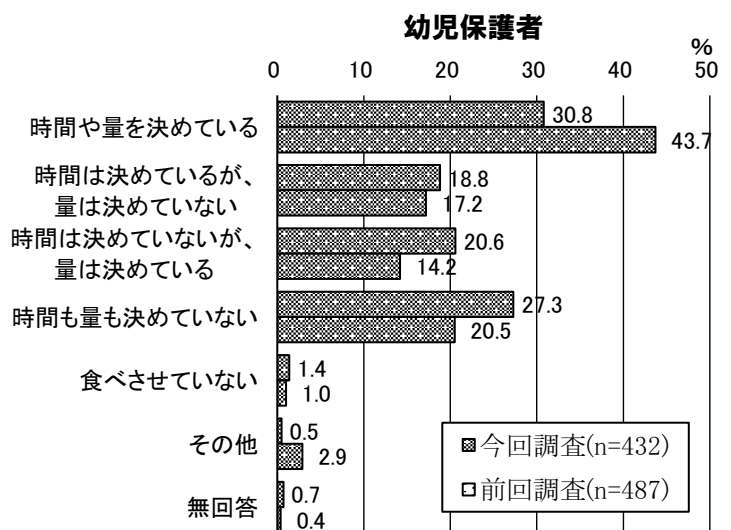
あなたはふだん夜食(夕食を食べてから寝るまでの間に食べるもの)を食べますか。(〇印は1つ) 小中学生

・「ほとんど食べない」とする割合と無回答の割合を全体100%から引くと、小学生47.7%、中学生45.5%となり、約半数が夜食を摂取しています。



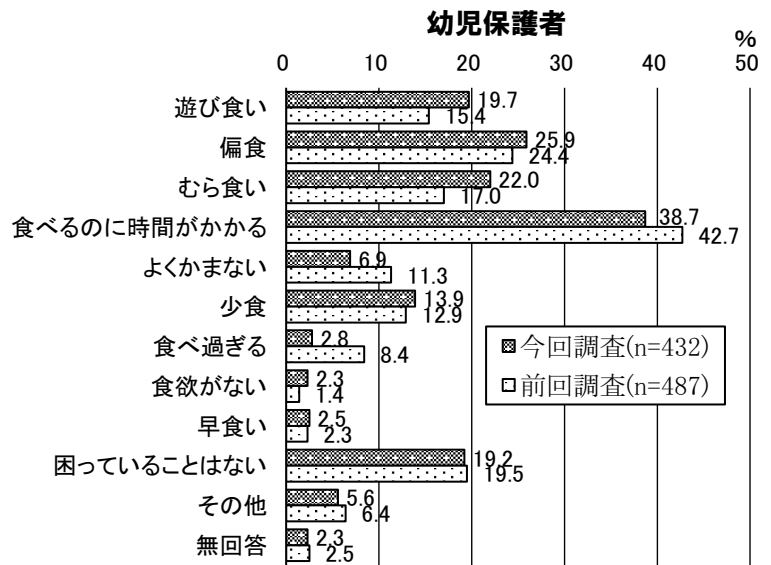
あて名のお子さんのおやつは時間や量を決めていますか。(〇印は1つ) 幼児保護者

・「時間や量を決めている」が30.8%で、前回調査と比べると13ポイント低下し、「時間も量も決めていない」(27.3%)とする割合が増えました。



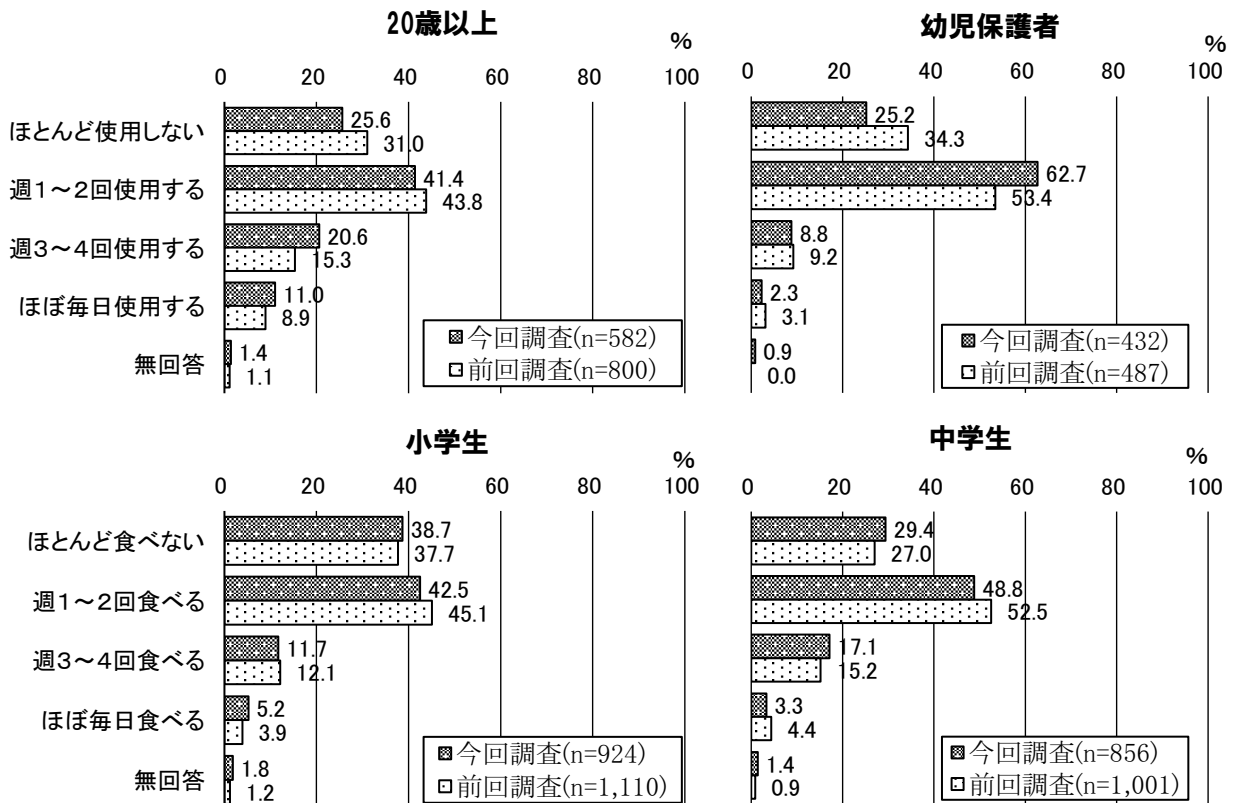
あて名のお子さんの食事でご困っていることはありますか。(〇印はいくつでも) 幼児保護者

・「困っていることはない」とする回答者が19.2%で、残る約8割は子どもの食事でご困っていることがあります。もっとも多いのは「食べるのに時間がかかる」(38.7%)で、これに「偏食」(25.9%)、「むら食い」(22.0%)、「遊び食い」(19.7%)などが続いています。



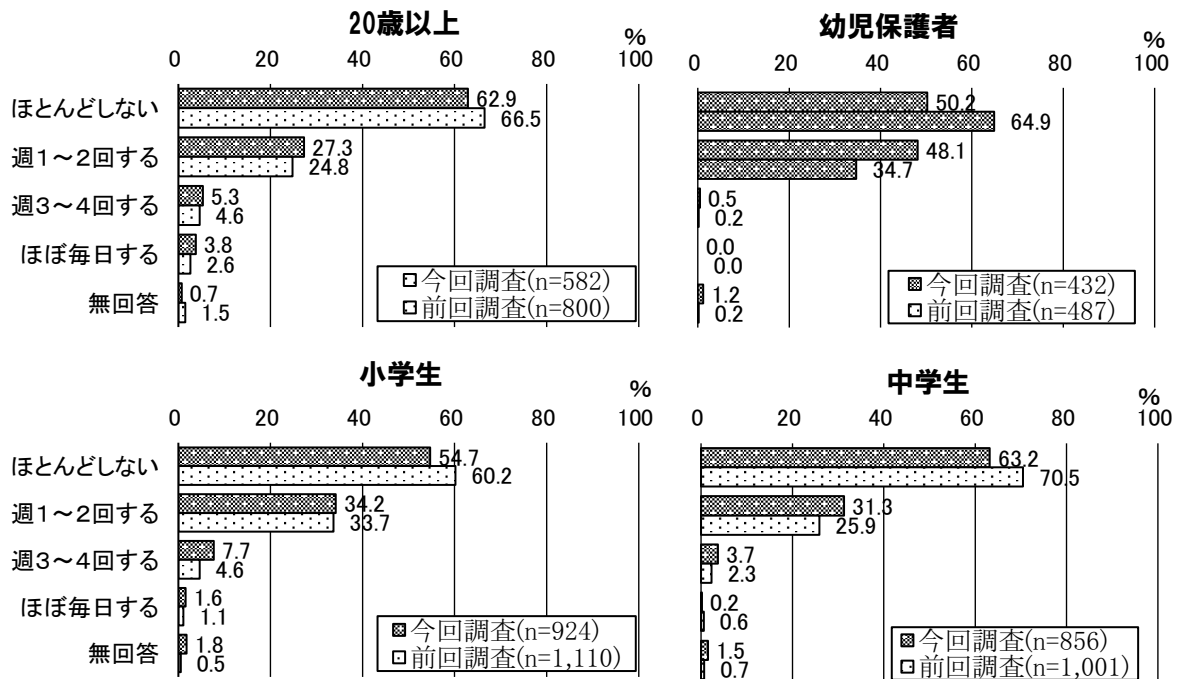
あなた(の家庭で)は週にどの程度「市販の弁当・惣菜」や「冷凍食品」、「インスタント食品」といった調理済み食品を利用しますか(食べますか)。(〇印は1つ) 20歳以上 小中学生 幼児保護者

・4つのサンプル種別でいずれも最も多いのは「週1~2回使用する(食べる)」で、幼児保護者が62.7%で最も多く、20歳以上、小学生、中学生は半分以下です。「ほぼ毎日使用する(食べる)」は、20歳以上の11.0%です。
 ・男性の20歳代~40歳代、女性の20歳代では「ほぼ毎日使用する」の割合が高いです。



あなたは週にどの程度「外食」をしますか。(○印は1つ) 20歳以上 小中学生 幼児保護者

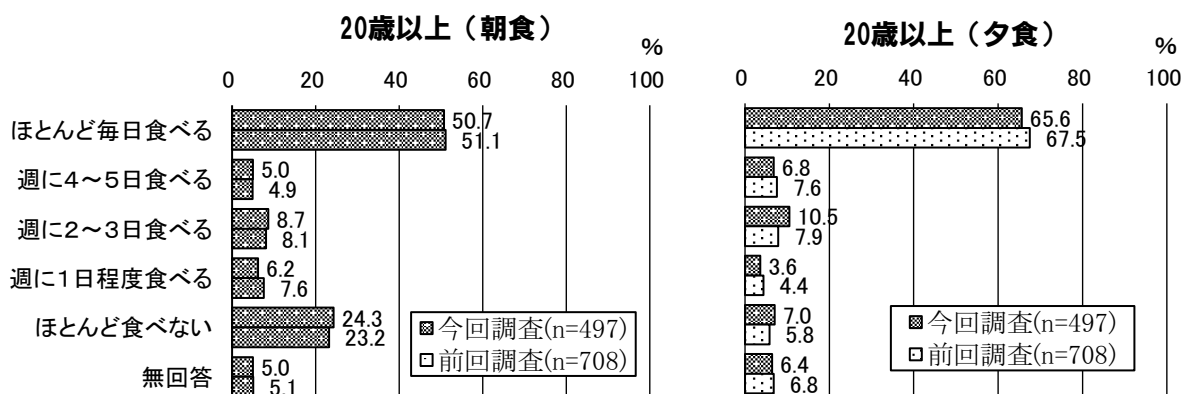
- いずれの回答者種別においても「ほとんどしない」が過半数です。またその割合は20歳以上の62.9%が最も高くなっています。ただ、どの種別においても「ほとんどしない」の割合は前回調査から下がりました。幼児保護者ではこれに代わって「週1~2回する」が13ポイント高くなりました。
- 女性では「ほとんどしない」の割合が、男性より11ポイント高くなっています。



食を通じたコミュニケーション

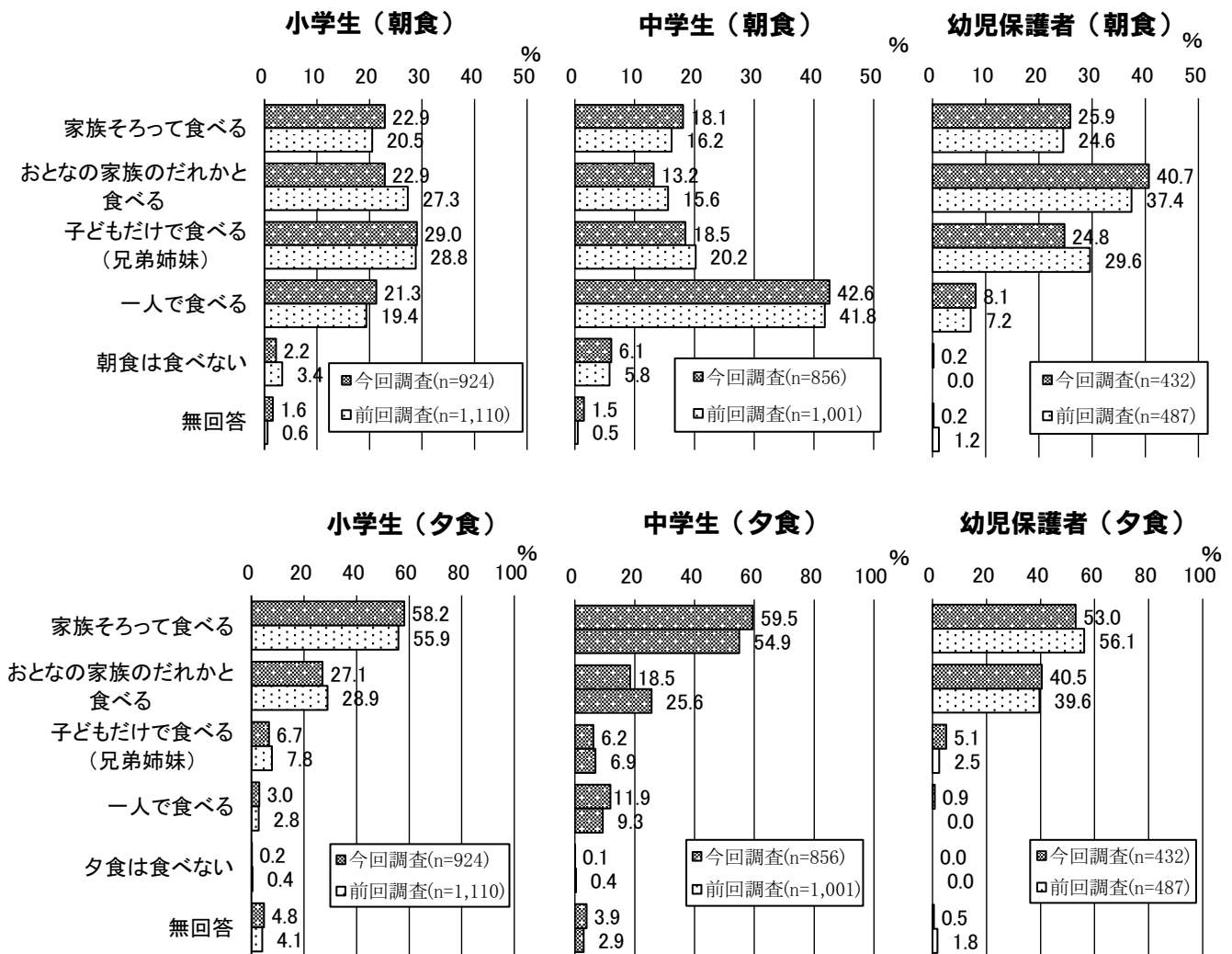
家族と同居されている方にお聞きします。あなたは普段、朝食と夕食について、家族の誰かと一緒に食事はどのくらいありますか。(①朝食と②夕食でそれぞれ○印は1つ) 20歳以上

- 家族の誰かと一緒に「ほとんど毎日食べる」の割合は、夕食で65.6%、朝食で50.7%となっています。
- 朝食を「ほとんど食べない」の割合は、全体では24.3%ですが、男性20~40歳代の層では46%以上と高いです。
- 「ほとんど毎日食べる」の割合を全国調査と比較すると、男性の30歳代、男性50歳以上や女性の30歳代で全国をかなり下回っています。



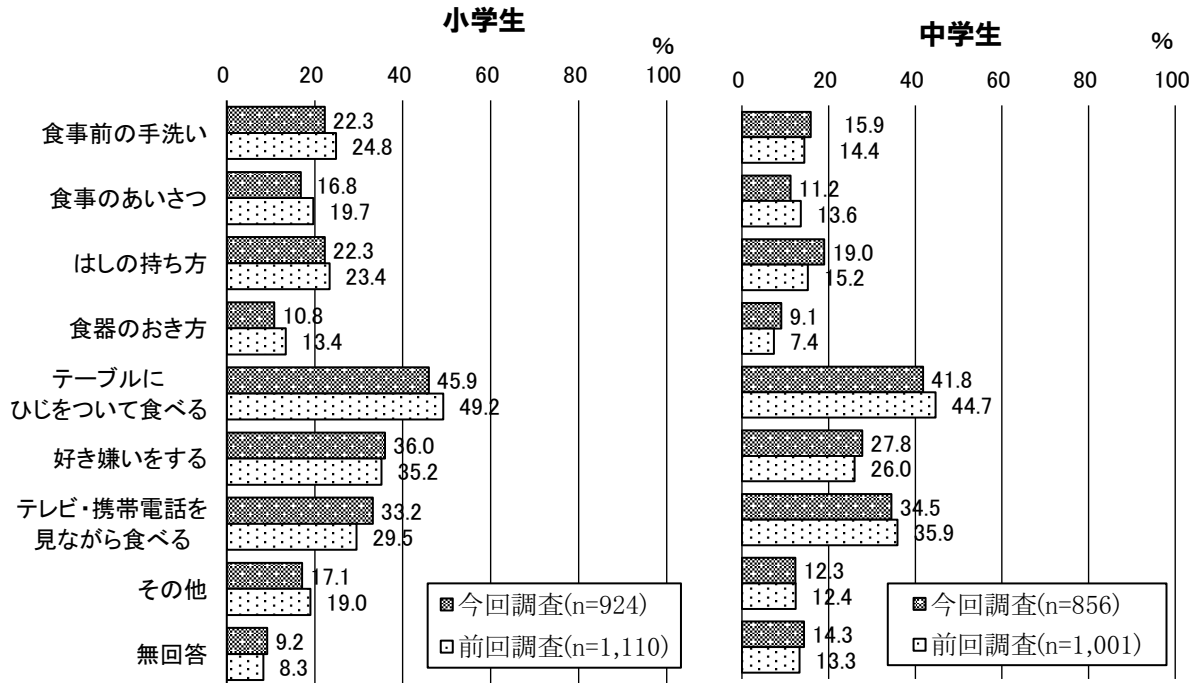
あなたはふだんどのように食事をしていますか。／あて名のお子さんは、ふだんどのように食事をしていますか。(①朝食、②夕食それぞれで○印は1つ) 小中学生 幼児保護者

- 朝食について「家族そろって食べる」とする割合は、小学生が22.9%、中学生が18.1%、幼児保護者が25.9%と高くありません。
- 中学生では「一人で食べる」とする割合が42.6%と高く、「子どもだけで食べる」(18.5%)と合わせると61.1%がおとなの家族なしで朝食を食べています。
- 夕食について「家族そろって食べる」割合は小学生58.2%、中学生59.5%、幼児保護者53.0%と、朝食に比べると高いです。ただ中学生については、「一人で食べる」とする割合は11.9%と1割以上にのびります。



家で食事をするとき、次のうちで、家族に注意されることは何ですか。(○印はいくつでも) 小中学生

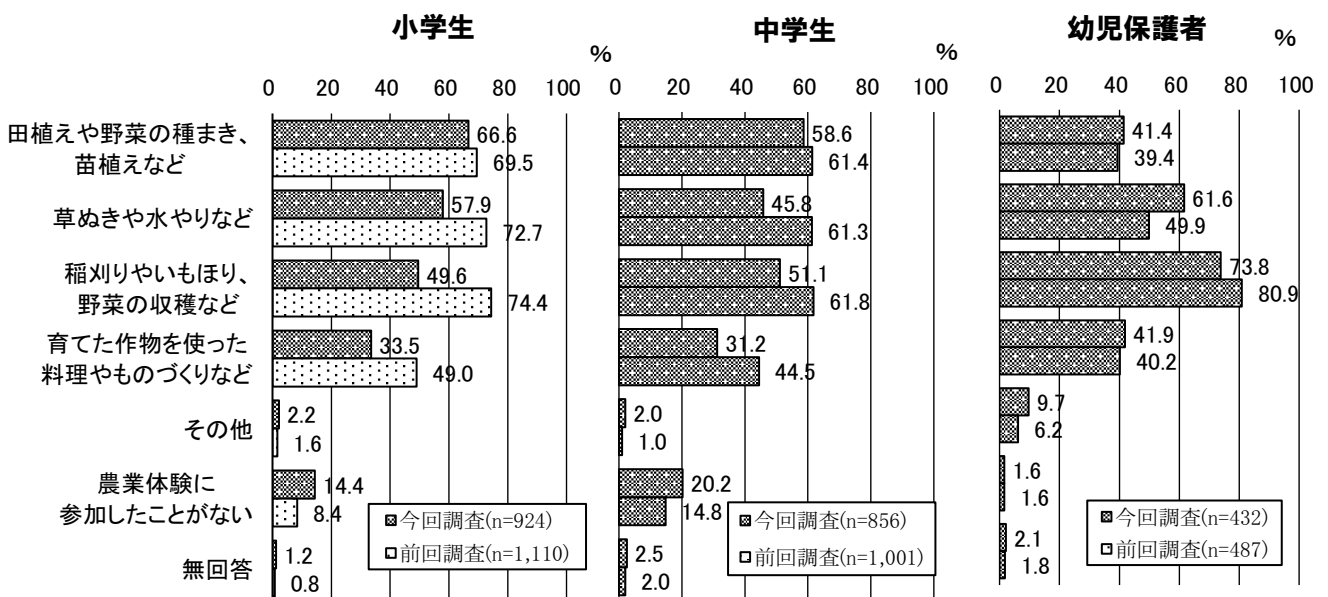
- 割合の多い順でみると、小学生では「テーブルにひじをつけて食べる」>「好き嫌いをする」>「テレビ・携帯電話を見ながら食べる」で、中学生では「テーブルにひじをつけて食べる」>「テレビ・携帯電話を見ながら食べる」>「好き嫌いをする」で、いずれもこの3項目が上位になっています。



あなた自身が農業体験（自宅や小中学校、農業公園、農家等で野菜等の食物を栽培・収穫し、それらを調理する体験）に参加したことはありますか。／あて名のお子さんは、どのような農業体験（自宅や幼稚園、保育園、農業公園、農家等で野菜等の食物を栽培・収穫し、それらを調理する体験）に参加したことがありますか。

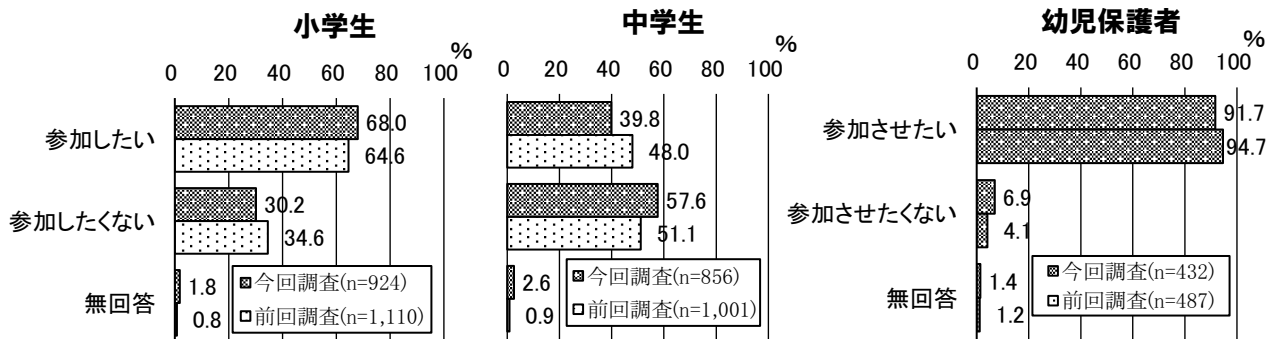
(あてはまるものすべてに○印) 小中学生 幼児保護者

- 小学生、中学生では「田植えや野菜の種まき、苗植えなど」を体験した割合がもっとも高く、幼児では「稲刈りやいもほり、野菜の収穫など」という収穫の体験がもっとも高くなっています。



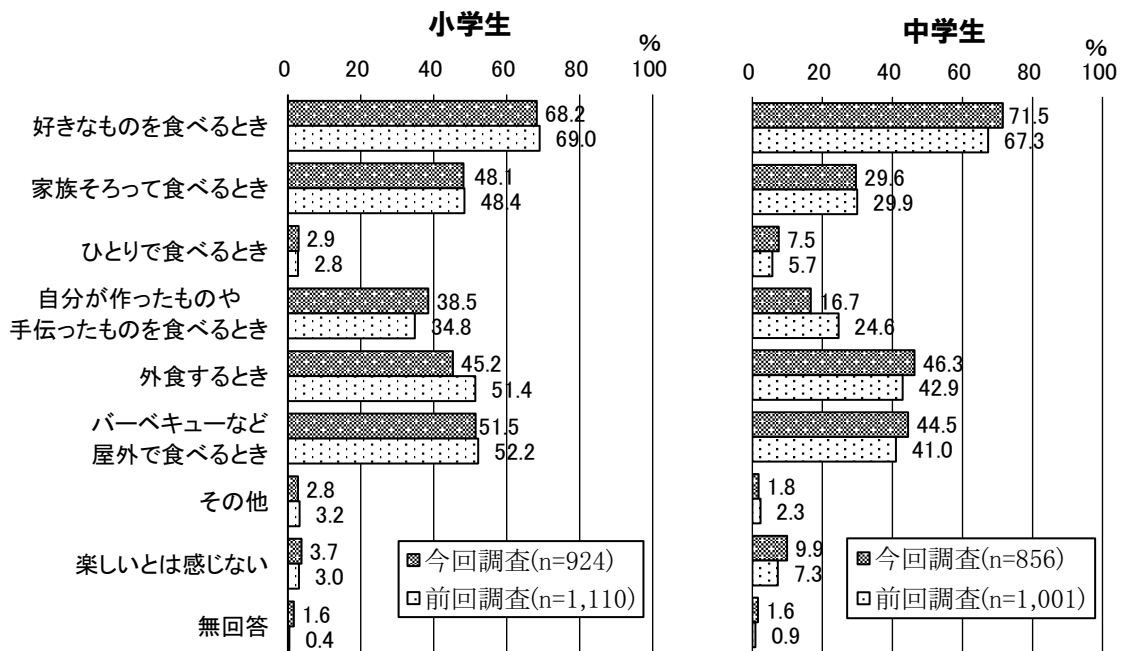
あなたは今後、農業体験に参加したいですか。／今後、あて名のお子さんを農業体験に参加させてみたいですか。(○印は1つ) 小中学生 幼児保護者

- ・幼児保護者では「参加させたい」が91.7%でたいへん高くなっています。中学生では「参加したくない」が57.6%と過半数です。



あなたが食事を楽しんでいるのは、どのようなときですか。(○印は3つまで) 小中学生

- ・小学生では「好きなものを食べる時」(68.2%) > 「バーベキューなど屋外で食べる時」(51.5%) > 「家族そろって食べる時」(48.1%)となっています。
- ・中学生では「好きなものを食べる時」(71.5%) > 「外食するとき」(46.3%) > 「バーベキューなど屋外で食べる時」(44.5%)となっています。
- ・中学生では「楽しいとは感じない」とする割合が9.9%と比較的高いです。

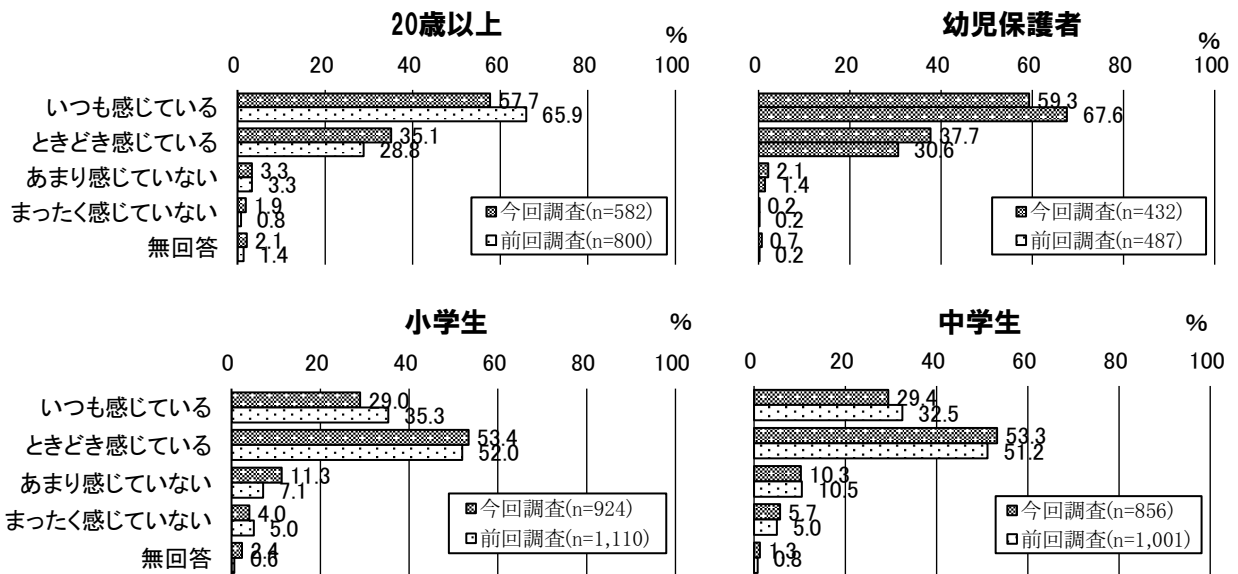


食への感謝と食文化の継承

食品産業や家庭において、食べ残しや食品の廃棄が発生していることについて、日頃から「もったいない」と感じることがありますか。／あなたは、食料品をあつかう店や家庭、給食において、食べ残しや食品がすてられていることについて、日頃から「もったいない」と感じることがありますか。

(○印は1つ) 20歳以上 小中学生 幼児保護者

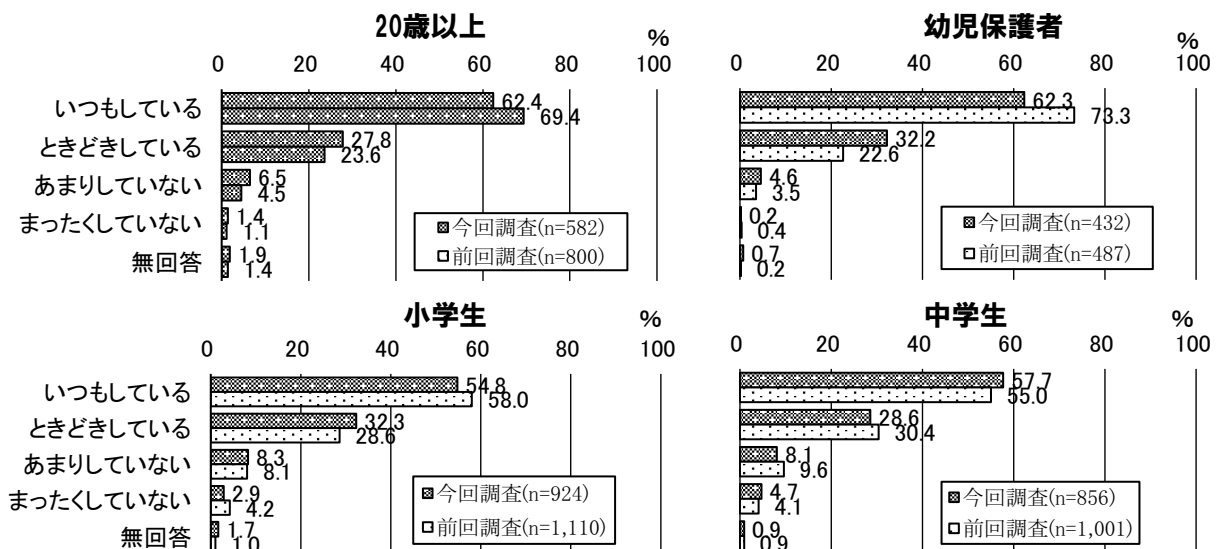
- ・「いつも感じている」とする割合は、20歳以上で57.7%、幼児保護者で59.3%です。これに「ときどき感じている」の割合を加えると、20歳以上92.8%、幼児保護者97.0%でほとんどが「もったいない」と感じています。
- ・小学生と中学生に関しては「いつも感じている割合」は29%程度で、20歳以上・幼児保護者と比べると高くありませんが、「ときどき感じている」と加え合わせるといずれも80%以上になります。



食べ残しを減らす努力をしていますか。／あなたは、残さず食べる努力をしていますか。(○印は1つ)

20歳以上 小中学生 幼児保護者

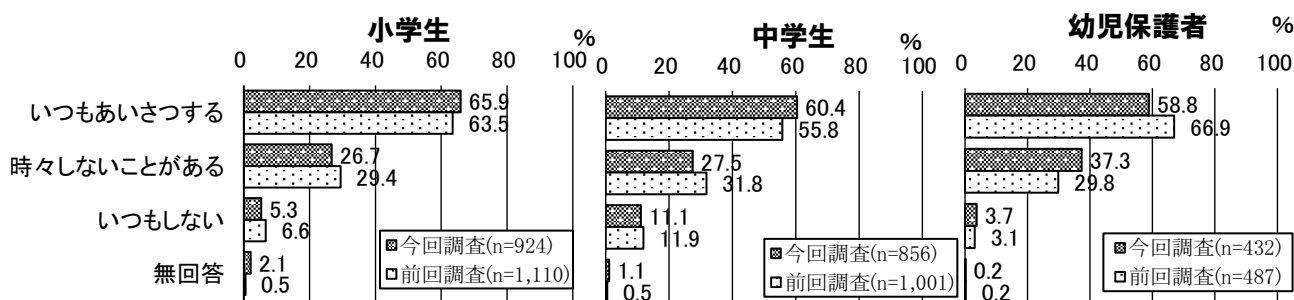
- ・「いつもしている」とする割合は20歳以上と幼児保護者で6割以上、小学生と中学生で5割台です。ただ20歳以上と幼児保護者では、前回調査と比べるとこの割合は低下傾向がうかがえます。



あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。／あて名のお子さんは、食事の際「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。(○印は1つ)

小中学生 幼児保護者

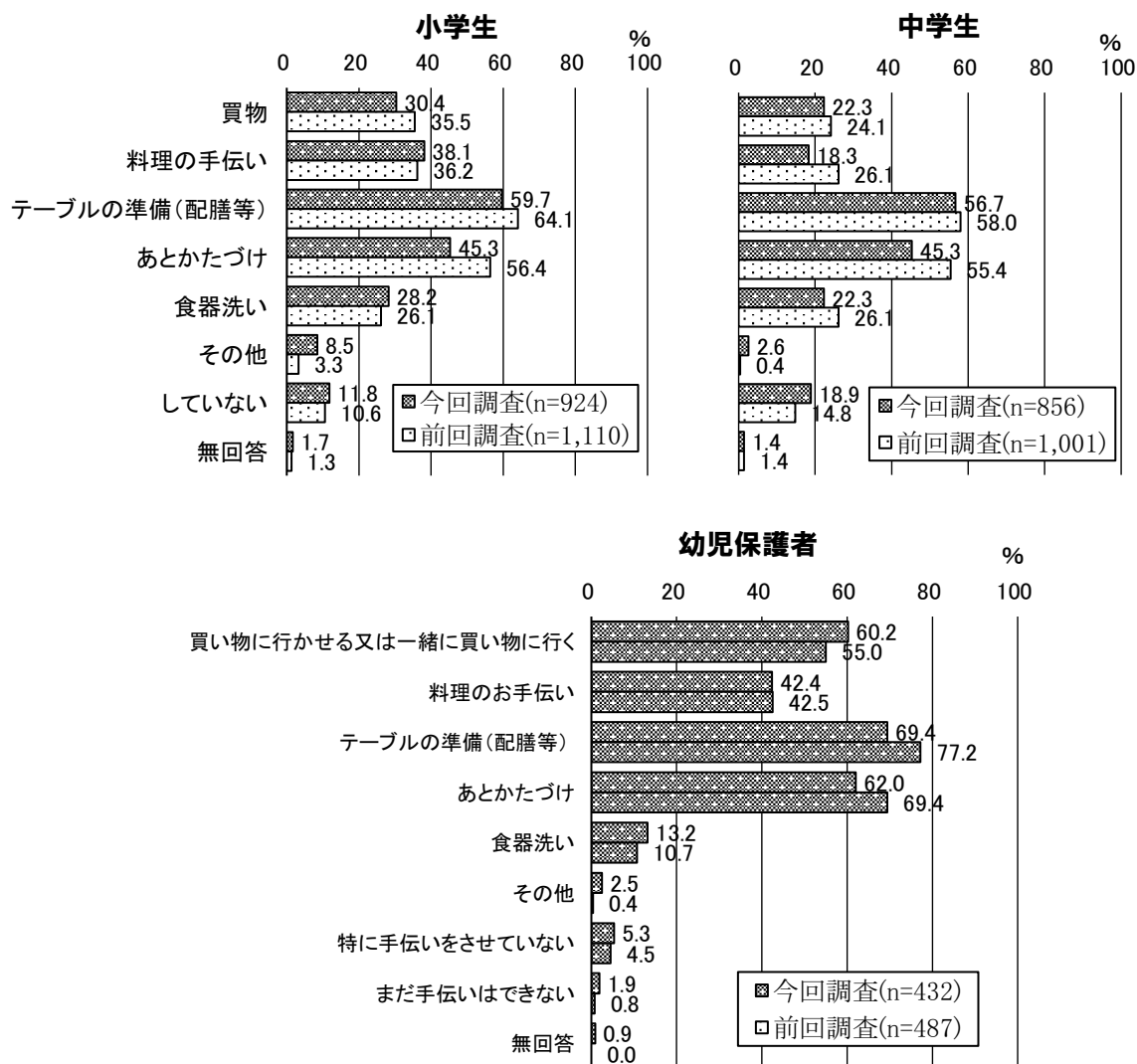
- ・「いつもあいさつをする」と回答した割合は、小学生、中学生、幼児ともにおおむね6割以上です。
- ・前回調査と比べると、「時々しないことがある」の割合は小学生、中学生ともに低下傾向であるのに対して、幼児では8ポイント上がっています。



あなたは、家で食事についてどのような手伝いをしますか。／あなたは、お子さんにどのような食事の手伝いをさせていますか。(○印はいくつでも)

小中学生 幼児保護者

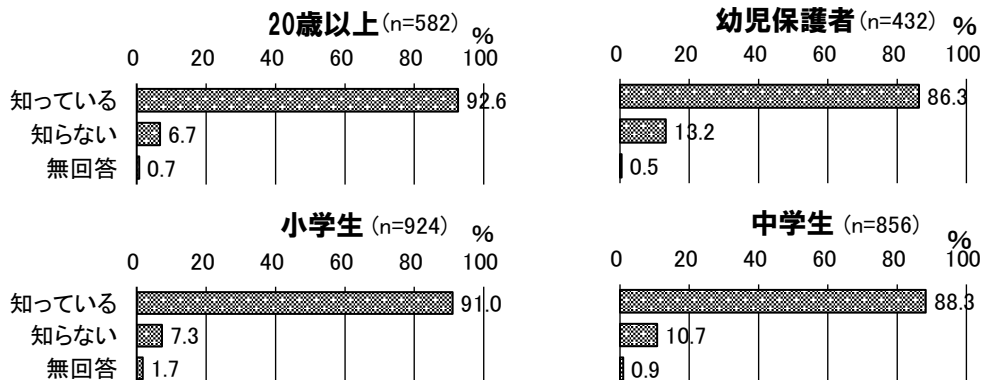
- ・小学生、中学生、幼児ともに、「テーブルの準備」が第1位、「あとかたづけ」が第2位になっています。



「れんこん」と「くわい」が門真市の特産品であることを知っていますか。(○印は1つ)

20歳以上 小中学生 幼児保護者

・「知っている」とする割合は、4つのサンプル種別いずれも86.3%（幼児保護者）から92.6%（20歳以上）の範囲にあり、ほとんどの回答者に知られています。

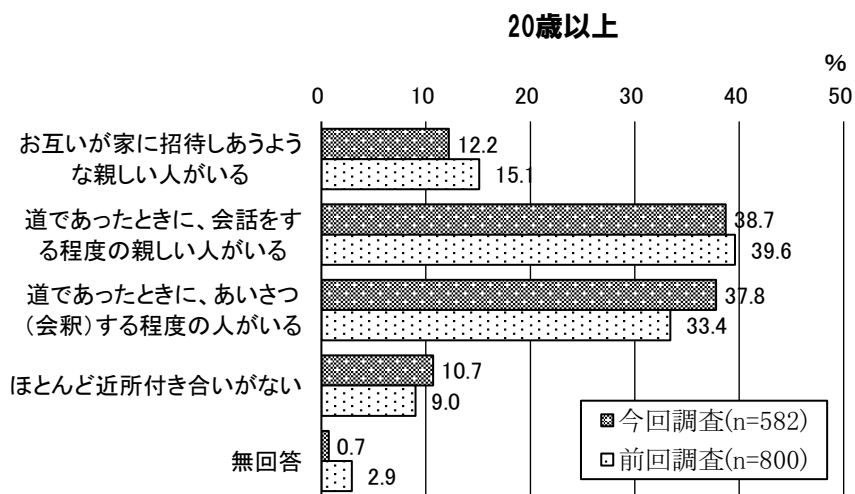


日常生活について

あなたとご近所との関係は次のどれにあたりますか。(○印は1つ)

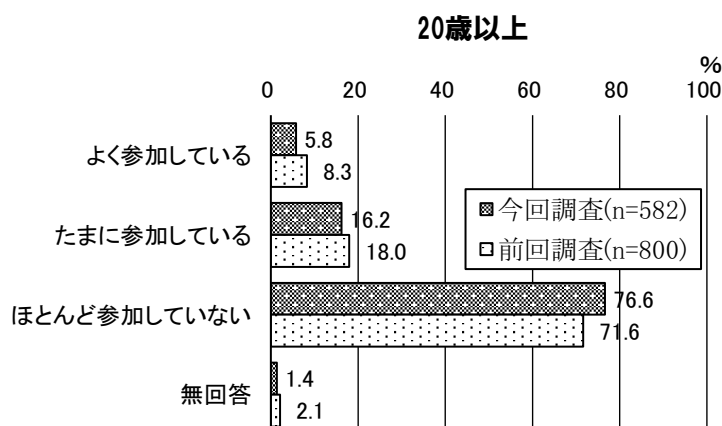
20歳以上

- ・「道であったときに、会話をする程度の親しい人がいる」(38.7%)と「道であったときに、あいさつ(会釈)する程度の人がいる」(37.8%)がいずれも4割弱、「お互いが家に招待しあうような親しい人がいる」(12.2%)と「ほとんど近所付き合いがない」(10.7%)が1割強となっています。
- ・「ほとんど近所付き合いがない」とする割合は、男性の20歳代~40歳代、女性20歳代で2割以上になっています。



あなたは地域活動やボランティア活動に参加していますか。(〇印は1つ) 20歳以上

- ・「よく参加している」(5.8%)、「たまに参加している」(16.2%)となっており、2割強の回答者が何らかのボランティア活動に参加しています。
- ・「よく参加している」とする割合が高いのは、女性 70 歳以上、ついで男性 70 歳以上で1割を超えています。



3 門真市附属機関に関する条例（抜粋）

（設置）

第1条 法律若しくはこれに基づく政令又は別に条例の定めのあるものを除くほか、執行機関の附属機関は、別表に定めるとおりとする。

（委任）

第2条 法律若しくはこれに基づく政令又は別に条例の定めのあるものを除くほか、別表に規定する附属機関の組織及び運営に関し必要な事項は、当該附属機関の属する執行機関等が定める。

別表（第1条関係）

1 市長の附属機関

名称	担任する事務
門真市健康増進計画・食育推進計画 審議会	門真市健康増進計画・食育推進計画の策定及び当該計画を推進するために必要な事項についての調査審議に関する事務

4 門真市附属機関に関する条例施行規則（抜粋）

（趣旨）

第1条 この規則は、法律若しくはこれに基づく政令又は別に条例若しくは規則の定めのあるものを除くほか、門真市附属機関に関する条例（平成25年門真市条例第3号。以下「条例」という。）の施行に関し必要な事項を定めるものとする。

（組織）

第2条 条例別表1の項に規定する附属機関（以下「附属機関」という。）の組織、委員の定数、構成及び任期並びに庶務担当機関は、別表に定めるとおりとする。

（委嘱又は任命）

第3条 附属機関の委員（以下「委員」という。）は、別表の委員の構成の欄に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

2 委員は、再任を妨げない。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長等及び副会長等)

第4条 別表の組織の欄に掲げる会長又は委員長(以下「会長等」という。)及び副会長又は副委員長(以下「副会長等」という。)は、委員の互選により定める。

2 会長等は、会務を総理し、当該附属機関を代表する。

3 副会長等は、会長等を補佐し、会長等に事故があるとき又は会長等が欠けたときは、その職務を代理する。

4 副会長等を置かない附属機関において当該附属機関の会長等に事故があるとき又は会長等が欠けたときは、会長等があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第5条 附属機関の会議(以下「会議」という。)は、会長等が招集し、その議長となる。ただし、会長等が定められていないときは、市長が招集する。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(部会)

第6条 会長等が必要と認めるときは、附属機関に専門的事項を分掌させるため、部会を置くことができる。

2 前2条の規定は、部会について準用する。

3 前項に定めるもののほか、部会の組織及び運営に関し必要な事項は、会長等が定める。

(関係者の出席等)

第7条 附属機関は、必要に応じて関係者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(守秘義務)

第8条 委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(委任)

第9条 この規則に定めるもののほか、附属機関の組織及び運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

別表(第2条—第4条関係)

名称	組織	委員の定数	委員の構成	委員の任期	庶務担当機関
門真市健康増進計画・食育推進計画審議会	会長 副会長	14人 以内	(1) 学識経験者 (2) 保健・医療団体を代表する者 (3) 福祉団体を代表する者 (4) 地域団体を代表する者 (5) 教育団体を代表する者 (6) 関係団体を代表する者 (7) 市民の代表 (8) 関係行政機関の職員 (9) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者	委嘱の日から当該諮問に係る答申が終了する時まで	保健福祉部健康増進課

一部改正〔平成25年門真市規則40号・26年40号・61号・27年16号・33号・28年45号・29年16号〕

5 門真市健康増進計画・食育推進計画審議会 委員名簿

(順不同・敬称略)

区分	委員氏名	所属団体名等
学識経験者	多門 隆子	相愛大学人間発達学部発達栄養学科 教授 (食育分野)
	○新村 由恵	大阪国際大学人間科学部スポーツ行動学科 准教授 (健康分野)
保健・医療団体を代表する者	◎外山 学	門真市医師会 副会長
	磯和 均	門真市歯科医師会 副会長
	西森 哲史	門真市薬剤師会 会長
福祉団体を代表する者	清石 広一	門真市社会福祉協議会 事務局長
地域団体を代表する者	葎田 正子	門真市消費生活研究会 会長
	山田 秀二	門真はすねクラブ 事務局長
	品川 幸子	門真エイフボランタリーネットワーク 副会長
教育団体を代表する者	上村 梨恵	門真市PTA協議会 会長
関係団体を代表する者	小野 美枝	守口・門真地域活動栄養士会 カリフラワーの会
市民の代表	水江 清乃	市民の代表
関係行政機関の職員	小寺 弘明	校長会 会長
	田邊 雅章	大阪府守口保健所 所長

◎：会長 ○：副会長

6 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 本市において、健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、門真市健康増進計画・食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するに当たり、必要な事項を総合的に協議及び検討するため、門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の進捗管理に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、計画の策定及び進捗管理に関し、必要と認められる事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって構成する。

2 委員会の委員長は、健康増進課長の職にある者とし、副委員長は、企画課長の職にある者とする。

3 委員は、次の表に掲げる職にある者とする。

文化・自治振興課長、産業振興課長、福祉政策課長、障がい福祉課長、高齢福祉課長、健康保険課長、こども政策課長、保育幼稚園課長、教育委員会事務局教育総務課長、教育委員会事務局学校教育課長、教育委員会事務局社会教育課長
--

(委員長及び副委員長)

第4条 委員長は、委員会の会務を総理する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

(関係者の出席)

第6条 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を出席させ、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健福祉部健康増進課において行う。

(細目)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 23 年 12 月 15 日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 24 年 11 月 15 日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

7 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会 委員名簿

(機構順・敬称略)

課名	委員氏名	役職名
企画課	○阪本 敏夫	企画財政部企画課長
文化・自治振興課	丹路 保浩	市民生活部文化・自治振興課長
産業振興課	春田 義昭	市民生活部産業振興課長
福祉政策課	清水 順子	保健福祉部福祉政策課長
健康増進課	◎高田 育子	保健福祉部健康増進課長
障がい福祉課	北倉 透雄	保健福祉部障がい福祉課長
高齢福祉課	浅田 信二	保健福祉部高齢福祉課長
健康保険課	山下 貴志	保健福祉部健康保険課長
こども政策課	田代 勝也	こども部こども政策課長
保育幼稚園課	花城 勉	こども部保育幼稚園課長
教育総務課	中野 康宏	教育部教育総務課長
学校教育課	三村 泰久	教育部学校教育課長
社会教育課	牧園 友広	教育部社会教育課長

◎：委員長 ○：副委員長

8 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ設置要綱

(設置)

第1条 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会設置要綱(平成23年12月15日施行)第7条の規定により、門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会の下部組織としてワーキンググループ(以下「ワーキンググループ」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 ワーキンググループの所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 門真市健康増進計画・食育推進計画の策定に係る課題の整理
- (2) 健康づくり及び食育に関する事業についての意見交換
- (3) 門真市健康増進計画・食育推進計画の策定及び運用に関する意見交換
- (4) 門真市健康増進計画・食育推進計画の進捗管理
- (5) 前各号に掲げるもののほか、計画の策定及び運用に必要な事項

(構成)

第3条 ワーキンググループは、次の表に掲げる課の職員をもって構成する。

企画課、文化・自治振興課、産業振興課、福祉政策課、健康増進課、障がい福祉課、高齢福祉課、健康保険課、こども政策課、保育幼稚園課、教育委員会事務局教育総務課、教育委員会事務局学校教育課、教育委員会事務局社会教育課

(リーダー等及び会議)

第4条 ワーキンググループにリーダー及びサブリーダーを置き、当該リーダーは健康増進課、サブリーダーは企画課の職員をもって充てる。

2 ワーキンググループの会議は、リーダーが必要に応じて招集し、会議の議長となる。

(関係職員等の出席)

第5条 ワーキンググループは、構成員以外の関係者に出席を求め、資料の提出及びその意見を聴くことができる。

(報告)

第6条 リーダーは、ワーキンググループにおける企画立案の過程及びその結果について、門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会に報告しなければならない。

(庶務)

第7条 ワーキンググループの庶務は、保健福祉部健康増進課において行う。

附 則

この要綱は、平成24年11月15日から施行する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

9 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ 委員名簿

(機構順・敬称略)

課 名	委員氏名
企画課	○佐藤 一紀
文化・自治振興課	東 弘
産業振興課	松本 拓之
福祉政策課	加古 博行
健康増進課	◎松山 貴美子
障がい福祉課	池田 美岐
高齢福祉課	富松 祐美
健康保険課	林田 智美
こども政策課	高橋 恵
保育幼稚園課	寺脇 忍
教育総務課	宇都 知加子
学校教育課	村田 香織
社会教育課	松本 雄一

◎：リーダー ○：サブリーダー



門保増第 382 号
平成 29 年 6 月 26 日

門真市健康増進計画・
食育推進計画審議会 外山 学 様

門真市長 宮本 一孝



門真市健康増進計画・食育推進計画について（諮問）

健康増進法第 8 条第 2 項及び食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「門真市健康増進計画・食育推進計画」の中間評価及び計画改定に関し、貴審議会の意見を求めます。

答 申 書

平成 30年 2月 23日

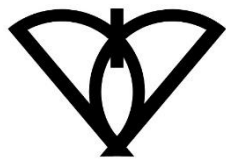
門真市長 宮本 一孝 様

門真市健康増進計画・食育推進計画審議会
会長 外山 学



門真市健康増進計画・食育推進計画について（答申）

平成 29年 6月 26日付け門保増第 382号で諮問された、門真市健康増進計画・食育推進計画の中間評価及び計画改定について、別添のとおり答申します。



門真市健康増進計画・食育推進計画
～健康かどま21～

改定版