

第4章 泉南市健康増進計画

第1節 健康増進の理念

すべての市民が共に支えあい、まち全体で健康づくりを推進し、生涯にわたって健康な生活を送ることができるよう取組の輪を広げていくために、次の基本理念を設定します。

■健康増進の理念

「すべての市民が共に支えあい、生涯にわたって健康な生活をおくれるまち」を目指します

第2節 施策体系

基本施策1 生活習慣の改善

施策①栄養・食生活

施策②身体活動・運動

施策③飲酒・喫煙

施策④歯と口腔の健康

施策⑤休養・睡眠・こころの健康

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

施策①がん

施策②循環器病・糖尿病・COPD

基本施策3 生活機能の維持・向上

基本施策4 健康づくりを支える地域環境の整備

第3節 基本目標「健康寿命の延伸」

本計画(健康増進)を通じて達成すべき目標として、健康寿命の延伸及び不健康な期間の短縮を目指すものとします。

目標値については大阪府の目標や本市の実績を総合して設定したもので、毎年 の 検 証 の 中 で本市の達成状況を確認し、必要に応じて中間見直しの際に目標値を再検討します。

指 標	基準値 (R4)	中間目標 (R12)	最終目標 (R18)
健康寿命 ^{※1}	男性:78.8歳 女性:83.7歳	男性:80.5歳 女性:85.4歳	男性:81.8歳 女性:86.7歳
不健康な期間 ^{※2} (平均寿命と健康寿命の差)	男性:1.6歳 女性:3.6歳	男性:1.5歳 女性:3.54歳	男性:1.4歳 女性:3.5歳

※1 最終目標は、基準値から3歳の健康寿命延伸。

※2 最終目標は、健康せんなん 21 と同水準の短縮。

第4節 施策の展開

基本施策1 生活習慣の改善

施策① 栄養・食生活

【施策の趣旨】

食事は、成長・発達、身体の維持、運動のためのエネルギー摂取につながる必要不可欠な営みです。栄養バランスのとれた食生活は、多くの生活習慣病の予防・重症化予防だけでなく、やせや低栄養等の予防につながり、生活機能の維持・向上の観点からも重要です。また、栄養バランスのとれた食生活や適度な運動習慣を通じて、適正体重を維持することが重要です。

そのため、食育のみを推進するのではなく、食事と運動を意識した生活習慣を持つ人の増加を図ります。

実現を目指すこと

- ・栄養バランスのとれた食生活を意識する市民の増加
- ・適正体重維持への意識向上

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
1	離乳食講習会	生後6か月ごろから1歳未満の子とその保護者を対象に、管理栄養士による食の大切さや離乳食の進め方に関する実習及び講座を実施しています。	保健推進課
2	「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	学校における指導や栄養だより等により、こどもたちに規則正しい生活リズムや望ましい生活習慣について啓発します。	保健推進課 指導課 保育子ども課
3	栄養だよりの発行	市民の食生活改善に向けた情報を掲載した「栄養だより」を定期的に発行します。	保健推進課
4	地産地消に関する情報提供	広報や栄養だより、ホームページを活用し、地場産品を活用したレシピを発信するなど、地産地消を促進します。	保健推進課
5	食の安全性等に関する情報提供	食品購入時に適切に食品を選択できるように、食品表示の見方や活用法、食品衛生に関する知識をわかりやすく情報提供します。	保健推進課
6	食品ロス削減の推進	食品ロス削減に向けて、関係機関と連携しながら啓発活動を行います。	保健推進課
7	食生活改善推進員等の養成	食生活改善推進員やボランティア団体の育成を継続し、啓発事業を推進します。	保健推進課
8	歯みがき教室における食育活動	歯みがき教室の参加の親子に、食生活改善推進員と連携しながら、虫歯になりにくい手作りおやつ提供とレシピの紹介を行います。	保健推進課
9	骨粗しょう症検診における食育活動	骨粗しょう症検診時に、食生活改善推進員と連携しながら、カルシウムの多い食品のとり方等の生活指導を行います。	保健推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
食育推進担当者会議	年1回	継続
栄養だよりの発行	年4回	継続
食生活改善推進員の活動支援	実施	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
20歳代男女のやせ傾向の割合	男性:20.0% 女性:19.0% (R6)	減少
40歳代男性の肥満傾向の割合	46.5%(R6)	減少
小・中学生の朝食を欠食する(ほとんど食べない)人の割合	小学生:4.4% 中学生:7.0% (R6)	減少
毎日バランスのよい食事(主食・主菜・副菜がそろったもの)をしている人の割合	小学生:51.8% 中学生:58.1% 男性:45.4% 女性:53.8% (R6)	増加
塩分をとりすぎている割合	小学生:40.0% 中学生:39.8% 男性:27.6% 女性:7.8% (R6)	減少
家族または誰かと一緒に食べる(共食する)割合	小学生:58.0% 中学生:37.9% 男性:39.0% 女性:42.0% (R6)	増加
郷土料理を食べたり、地場産品を活用している人の割合	男性:31.4% 女性:38.7% (R6)	増加
外食や食品購入時に、栄養成分表示を参考にする人の割合	男性:21.3% 女性:35.6% (R6)	増加
食品ロスに気をつけている人の割合	男性:73.3% 女性:84.4% (R6)	増加

成果指標	基準値	計画目標
食生活改善推進員の人数	14人(R6)	維持

■ ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ		行動目標
全年代		・栄養に関する知識をもち、正しい食習慣を身につけましょう
幼少世代	乳幼児期 (0～5歳の 保護者)	・離乳食を通じて、かむこと、飲みこむことを体験しましょう ・十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくリズムをつくりましょう ・食事づくりや共食を通じ、楽しい食卓にしましょう
	学童期・ 思春期 (6～15歳)	・親子で「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1日3食の規則正しい食生活のリズムを身につけましょう ・食事づくりや共食を通じ、楽しい食卓にしましょう ・食事の際、あいさつをしましょう
青年世代	思春期 (16～19歳)	・1日3食の規則正しい食生活のリズムを整えましょう ・望ましい食生活を、自ら実践する力を身につけましょう
	青年期 (20～39歳)	・望ましい生活習慣や食習慣を実践しましょう ・無理なダイエットはひかえましょう
壮年世代(40～64歳)		・自分の適正体重を知り、維持しましょう ・栄養バランスと量を考えて食べましょう ・夜食はとりすぎないようにしましょう
高齢世代(65歳以上)		・栄養バランスを考え、低栄養を予防しましょう ・飲みこみ困難やむせを予防し、口腔の機能を高めましょう
女性		・「妊娠前からはじめる妊産婦の食生活指針」に基づく正しい食習慣を身につけましょう ・食事を抜いたり、特定の食品に偏らないようにしましょう

施策② 身体活動・運動

【施策の趣旨】

運動・身体活動は、がんや循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの疾病予防のほか、免疫力向上やストレスの解消にも効果的です。また、歩行等の日常生活での身体活動は、ロコモティブシンドロームやフレイル、認知症等の予防の効果も期待できます。いずれも、若い頃から運動等を習慣にすることで、将来的な疾病予防につながります。

実現を目指すこと

- ・運動習慣を持つ市民の増加
- ・日常生活における生活活動を意識する人の増加

用語説明

ロコモティブシンドローム

筋肉や骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの支障が発生している状態。加齢による筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症等が原因となります。

フレイル

加齢に伴い心身が老い衰えて、健康な状態と介護状態の中間に位置する状態。

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
10	こどもの運動・スポーツの機会の創出	認定こども園等や幼稚園・学校の教育施設において、運動・スポーツの機会を創出します。	保育子ども課 指導課
11	身体活動・運動に関する知識の普及啓発	健康教室や健康相談等を通じて身体を動かすことの大切さ、楽しさを普及啓発します。	保健推進課 保険年金課
12	運動に関するボランティア養成及び育成	運動に関するボランティア養成及び育成を継続し、啓発活動の推進を行います。	保健推進課
13	ロコモ OB 会の支援	ロコモ予防教室参加者が、継続して運動ができる OB 会（自主グループ）の支援をします。	保健推進課
14	WAO 体操2の普及啓発	高齢者の通いの場において、住民主体の介護予防体操 WAO 体操2の普及啓発を通じて、健康維持や介護予防に取り組みます。	長寿社会 推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
小学生のスポーツ交流会の実施回数	年1回	継続
ロコモOB会の実施回数	月1回	継続
WAO体操2の実施箇所数	27か所	増加

■成果指標

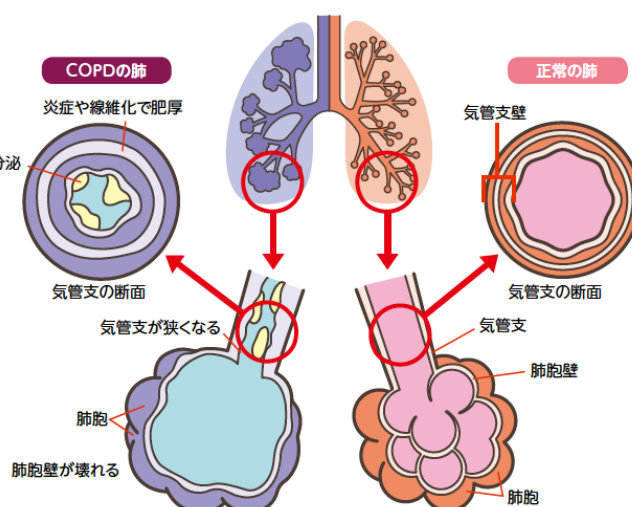
成果指標	基準値	計画目標
毎日60分以上、活発に楽しく身体を動かしている子どもの割合	小学生:60.9% 中学生:53.6% (R6)	増加
運動習慣をもつ人の割合	男性:36.8% 女性:24.5% (R6)	増加
ロコモOB会の参加者数	337人(R5)	増加

コラム

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは？

人間の体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとになって呼吸が上手くできなくなる症状が現れる病気を、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」といいます。

以前は、慢性閉塞性肺疾患を引き起こす原因疾患として「肺気腫」と「慢性気管支炎」に厳密に分類されていました。いずれもたばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで起こる疾患で、全身の炎症を伴い、様々な他の内臓の疾患を合併することが多く、フレイルやサルコペニアの原因となることも注目されています。



※図は厚生労働省ホームページより引用。

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行動目標
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった運動習慣を身につけましょう ・身体を動かす講座やイベント等に参加しましょう
幼少世代(0～15歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・親子でスキンシップを図りましょう ・身体を動かす習慣をつけましょう ・戸外で遊んだり、運動をしましょう
青年世代(16～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かす習慣をつけましょう ・駅やビルではできるだけ階段を利用しましょう
壮年世代(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング等、気軽に取り組める身体活動を増やしましょう ・駅やビルではできるだけ階段を利用しましょう
高齢世代(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・座っている時間を少なくし、積極的に外出しましょう ・介護予防のための筋力アップに取り組みましょう
女性	<ul style="list-style-type: none"> ・主治医と相談して、適度な運動をしましょう(妊婦) ・骨粗しょう症を予防するため、若いころから身体を動かしましょう

コラム

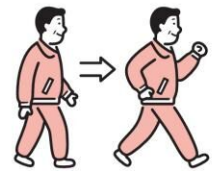
あなたも「+10(プラス・テン)」今より10分多くからだを動かして健康づくり

からだを動かすことで、死亡リスクだけでなく、脂質異常症・高血圧・糖尿病といった生活習慣病、がん、ロコモティブシンドロームや認知症の発症を減らすことができるといわれています。運動不足を自覚したら、今より10分多くからだを動かすことから始めてみましょう。10分の活動は1,000歩の歩数(約700～800メートル)に当たり、1年続けると体重を2kg減らすカロリーに相当します。1分×10回でも、5分×2回でも構いません。通勤で、買物で、テレビを見ながらなど、身体を動かすチャンスを見つけて、できそうなことからチャレンジしてみましょう。

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



歩幅を広くし、速く歩く。

仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う。



時々立ち上がって、体を動かす。

自宅で



散歩で歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



週に1回、草むしりやどこか1ヵ所の大掃除をする。

※図は厚生労働省資料より引用。

施策③ 飲酒・喫煙

【施策の趣旨】

適度な飲酒はストレスをやわらげ、コミュニケーションを円滑にする等の効用がありますが、1日の平均飲酒量が多いほど、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病のリスクを高めるもとにもなります。中でも、20歳未満の飲酒は法律で禁じられており、成長段階の心身に大きく影響を与えます。また、妊娠中の飲酒は妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響を引き起こすといわれています。20歳未満及び妊婦の飲酒が健康へ及ぼす悪影響について啓発し、禁酒を促す必要があります。

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、周産期の異常、乳幼児突然死症候群など様々な原因の一つとなるため、あらゆる年代・立場の市民に向けた啓発活動が必要です。特に妊婦に関しては、喫煙の弊害の啓発だけでなく、受動喫煙防止の普及・啓発も図っていくことが大切です。また、20歳未満が喫煙をしないように、親子両面からの支援を図っていくことが必要です。加えて、禁煙を希望する人に対し、専門医療機関へつなぐ支援が求められます。

実現を目指すこと

- ・過度な飲酒・不適正な飲酒をなくす
- ・喫煙者の減少

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
15	適正飲酒についての啓発	健康教室等の機会に、適正飲酒の啓発を行います。また、妊婦については子育てノートを活用して啓発を行います。	保健推進課
16	アルコール治療に関する相談窓口・医療機関の情報提供	大阪府・保健所と連携しながら、禁酒等の希望を持つ市民の相談に対応します。	保健推進課
17	受動喫煙防止に向けた啓発	健診や健康教室の機会に、たばこの害について啓発を行います。	保健推進課
18	禁煙に関する相談窓口・医療機関の情報提供	大阪府・保健所と連携しながら、禁煙等の希望を持つ市民の相談に対応します。	保健推進課

No	主な事業	内容	担当課等
19	妊婦等への禁酒・禁煙指導	妊婦の飲酒・喫煙の実態把握に努め、禁酒・禁煙指導を行います。また、妊婦の家族に対しても、禁煙指導を行います。	保健推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
適正飲酒の啓発活動	実施	継続
受動喫煙防止に向けた啓発活動	実施	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
妊婦の飲酒の割合	2.1%(R6)	0
休肝日を週2回設けている人の割合	男性:60.4% 女性:88.9% (R6)	増加
適正飲酒量を知っている人の割合	男性:51.1% 女性:38.0% (R6)	増加
妊婦の喫煙の割合	1.4%(R6)	0
喫煙者が減る	男性:17.1% 女性:5.9% (R6)	減少







■ ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行 動 目 標
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう ・たばこや受動喫煙の害を知り、禁煙・分煙に協力しましょう
幼少世代(0～15歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールは絶対口にしないようにしましょう ・アルコールが健康に及ぼす害を知りましょう ・アルコールを勧められてもきっぱりと断りましょう ・たばこの害や受動喫煙の害を知り、「たばこは吸わない」強い意志をもちましょう
青年世代(16～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールは絶対口にしないようにしましょう(20歳未満) ・たばこの害や受動喫煙の害を知り、「たばこは吸わない」強い意志をもちましょう(20歳未満) ・自分のアルコールに対する体質を知りましょう ・適正飲酒を心がけましょう ・たばこの害や受動喫煙の害について知識を得ましょう ・たばこを吸う人は、マナーを守り、分煙しましょう
壮年世代(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒マナーを守りましょう ・休肝日を設けましょう ・適正飲酒を心がけましょう
高齢世代(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害や受動喫煙の害、特にCOPDについて知識を得ましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
女性	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・授乳中の飲酒はやめましょう ・妊娠中は禁煙しましょう ・受動喫煙防止対策を知りましょう ・周囲の人に、妊婦がたばこの煙を吸わないよう分煙・禁煙に協力してもらいましょう

適正飲酒量をご存じですか？

がん、高血圧、脳出血、脂質異常等のリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患は、男性では飲酒量(純アルコール摂取量)が44g/日程度以上、女性は22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日当たりの平均純アルコール摂取量)を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

純アルコール20g(1合)とは？

 日本酒 度数： 15% 量： 180ml	 ビール 度数： 5% 量： 500ml	 焼酎 度数： 25% 量： 約110ml
 ワイン 度数： 14% 量： 約180ml	 ウイスキー 度数： 43% 量： 60ml	 缶チューハイ 度数： 5% 量： 約500ml 度数： 7% 量： 約350ml

要注意! ストロング系のお酒 度数**9%**、1缶に含まれるアルコール量
350ml ⇒ 25g(1.3合)
 ※1缶飲むと20g(1合)を超えます
500ml ⇒ 36g(1.8合)
 ※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

出典：e-健康づくりネット(厚生労働省)を編集

図は、厚生労働省の健康づくり支援ツールから引用

施策④歯と口腔の健康

【施策の趣旨】

歯及び口腔の健康を維持することは、食べ物を噛むだけでなく、食べる喜びや話す楽しみなど生活の質を保つ上で大切な要素です。特に乳幼児期から学齢期にかけては、家庭における正しい生活習慣の確立や、口腔ケアに関する正しい知識やケア方法を身に付けることが重要です。成人期から高齢期にかけては、歯の喪失を防ぐためのむし歯及び歯周疾患予防のため、歯間ブラシ等清掃補助具の活用・かかりつけ医をもつ・定期健診を受ける等、日頃からの口腔ケアを心がけることが必要です。

実現を目指すこと

- ・むし歯(う歯)のあるこどもの減少
- ・歯周疾患の予防

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
20	妊婦歯科健診の受診勧奨	妊娠届時に妊婦歯科健診等の周知を行い、受診につなげます。	保健推進課
21	乳幼児健診での歯みがき指導	乳幼児健診にて、歯科衛生士の集団指導を実施し、正しい歯磨きについて普及啓発します。	保健推進課
22	よく噛んで食べることの普及啓発	よく噛んで食べることについて、乳幼児健診の集団指導や、高齢者に対する健康教室にて普及啓発します。	保健推進課
23	こどものむし歯予防・早期発見	乳幼児期のフッ素塗布を推奨します。また、乳幼児健診等で、歯科医師や歯科衛生士に歯の健康について相談できる機会を提供します	保健推進課
24	歯科健診等の受診勧奨	定期的な歯科受診や歯周疾患検診等、歯と口腔のケアの重要性を啓発します。	保健推進課
25	歯みがき教室等の実施	食生活改善推進員と連携しながら、歯みがき教室等、健康な歯を保つ技術を身につける機会を提供します。	保健推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
歯みがき教室の実施回数	年4回	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
80歳代で20本以上の歯を有する人が増える (高齢者の生活に関するアンケート調査)	75～84歳: 42.0% 85歳以上: 36.5% (R4)	増加
3歳6か月児でむし歯(う歯)のない幼児の割合	83.7%(R5)	増加
歯みがきをする幼児の割合	23.3%(R6)	増加
清掃補助用具を使用する人の割合	59.6%(R6)	増加

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行動目標
全年代	・正しい歯みがきの方法を身につけるとともに、しっかり噛んで食べることを習慣づけましょう
幼少世代(0～15歳)	・歯みがき習慣をつけましょう ・定期検診やフッ素塗布等を行いましょ ・大人がこどもの歯を守りましょ ・歯を大切にす意識づけをしましょ
青年世代(16～39歳)	・定期検診やフッ素塗布等を行いましょ ・ジュース等嗜好品のとり方を意識しましょ ・歯の健康について正しく理解しましょ
壮年世代(40～64歳)	・かかりつけ歯科医をもち、定期検診や歯石の除去を行いましょ ・歯間ブラシ等清掃補助用具を利用しましょ
高齢世代(65歳以上)	・歯の健康は、糖尿病等生活習慣病にも関係していることを知りましょ ・歯周病予防を意識しましょ
女性	・歯の健康を意識しましょ ・妊娠中の口腔衛生に注意し、歯科健診を受けましょ

コラム

進めましょう！「8020」「6024」運動

「8020 運動」は、80 歳になっても 20 本の歯を保とうという目的でつくられました。私たちの口の中には 28 本の歯があります。80 歳になっても 20 本の歯が残っていれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。さらに「6024 運動」は同じく、60 歳まで 24 本の自分の歯を残そうという目標です。一般に年齢を重ねると歯は自然に抜けるものと思われていますが、日々の手入れ次第で長持ちをさせることができます。そのためにかかりつけの歯科をもって定期的に健診を受けましょう。



コラム

はじめましょう！「噛ミング30(カミングサンマル)」運動

「噛ミング30 運動」は食事の際に一口30回以上かむことを目安とし、より健康な生活を目指すという観点から推進されている運動です。食育の観点からもこどものうちからよく噛んで、食事をする習慣を身につけることが必要とされています。

施策⑤ 休養・睡眠・こころの健康

【施策の趣旨】

十分な休養や睡眠は、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、注意力や判断力の低下、生活習慣病やうつ病の発症リスクや症状悪化につながります。適切な休養や睡眠を確保することで、心身の疲労回復やストレス解消を図る必要があります。

また、悩みや不安があると、適切な休養や睡眠を阻害することが考えられ、相談支援等の心理的なストレスを軽減する取組が重要です。悩みや不安を気軽に相談できるよう、相談支援の充実及び周知を図ります。また、学校における相談支援や救済委員会等の取組について、こどもへの周知を図るなど、一層相談しやすい環境をつくる必要があります。

実現を目指すこと

- ・十分な休養と睡眠をとる市民の増加
- ・不安や悩みを相談できる環境の充実

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
26	こころの健康に関する周知・啓発	こころの健康を維持するための支援や、休養や睡眠の重要性についての啓発資料を配布したり、広報紙に記事を掲載したり、公式 LINE 等を活用して啓発を行います。	保健推進課
27	こころの健康講座	市民を対象として、こころの健康について理解を深める講座を実施します。	保健推進課
28	健康相談	健康不安や検診結果など様々な相談に応じます。	保健推進課
29	こころの体温計	市のホームページから自分のストレスチェックができるシステムで、相談窓口一覧につながります。定期的に更新を図り、適切な相談窓口の周知に努めます。	保健推進課
30	救済委員会	こどもの権利侵害に対する救済の仕組みとして、第三者機関である救済委員会を設置し、こどもからの相談を受け付け、適切な支援を検討します。	子ども政策課

No	主な事業	内容	担当課等
31	こども家庭すこやかセンター	妊娠期から18歳未満の子どもを養育する家庭に対して、児童福祉機能と母子保健機能を総合的に活用し、不安や悩みに寄り添う支援を推進します。	家庭支援課 保健推進課
32	総合相談支援	地域包括支援センターが、高齢者本人や家族、地域のネットワーク等を通じた様々な相談に対応します。また、支援を必要とする高齢者に、保健・医療・福祉サービスをはじめとする適切な支援へのつなぎ、継続的な見守りを行い、さらなる問題の発生を防止するため、関係者の連携対応を推進します。	地域包括支援センター
33	障害者相談支援事業	障害者(児)等からの相談に応じ、必要な情報の提供等を行います。権利擁護のために必要な援助を行い、障害者等が自立した生活をおくれるよう支援します。	障害福祉課
34	生活困窮者自立支援事業	一般社団法人泉南市人権協会に相談支援窓口において、相談支援員が複合課題を抱える生活困窮者に対し、関係機関等と連携し、相談者の自立に向けた支援を行います。	人権協会 (ここサポ泉南)
35	母子父子自立支援相談事業	ひとり親家庭が抱えている生活の困り事、資格習得、離婚前相談、子どもの事など母子父子自立支援員が相談に応じます。	家庭支援課
36	女性相談事業	女性が直面している様々な問題について、女性の視点から自立と主体的な生き方を目指すことを目的に、必要な援助と解決のためのサポートを行います。	人権推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
こころの健康講座の開催回数	年1回	継続
こころの体温計への年間アクセス数	7,812(R5)	増加

■ 成果指標

成果指標	基準値	計画目標
こころの健康講座の参加者数	26人(R5)	増加
7時間以上睡眠をとっている市民の割合	男性:34.3% 女性:26.3% (R6)	増加

■ ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行動目標
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をし、十分な睡眠と休養を心がけましょう ・テレビ、ゲーム、スマートフォンの使用時間を控え、できるだけ身体を動かしましょう
幼少世代(0～15歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・休日に就寝時刻、起床時刻が乱れないようにしましょう ・就寝前にゲームやスマートフォンに熱中して夜更かしをしないようにしましょう
青年世代(16～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・休日に就寝時刻、起床時刻が乱れないようにしましょう ・就寝前にゲームやスマートフォンに熱中して夜更かしをしないようにしましょう
壮年世代(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間の睡眠時間を確保できないときは、短時間の昼寝を活用しましょう
高齢世代(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・日中に適度な運動を心がけましょう ・年齢相応の適切な睡眠時間を目標にしましょう
女性	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をし、十分な睡眠と休養を心がけましょう ・夜間の睡眠時間を確保できないときは、短時間の昼寝を活用しましょう

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

施策①がん

【施策の趣旨】

本市の30～70歳代の死因1位は「がん」となっています。がんは、喫煙(受動喫煙を含む)、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取等の生活習慣の改善を行うことが予防につながるといわれており、これらの対策を講じ、がんの罹患率を減少させることが重要です。

また、がん検診の受診は、早期発見・早期治療につながり、死亡率を減少させるためには、がん検診の受診率向上が必要です。

実現を目指すこと

・がん検診の受診率向上

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
37	対象者への個別通知による受診勧奨	がん検診の対象者に対し、個別通知を発送し、受診につなげます。	保健推進課
38	がん検診に関する情報提供	広報、ホームページ、各種イベント等を通じて、がん検診の受診勧奨を行います。	保健推進課
39	がん検診の受診利便性の向上	特定健康診査とのセット検診や日曜日検診の実施等の利便性を向上させます。	保健推進課
40	医師会との連携	精度管理連絡会等を開催し、受診率向上・精度管理を行います。	保健推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
がん検診対象者への個別通知発送	実施	継続

■ 成果指標

成果指標	基準値	計画目標
がん検診の受診率	胃がん:3.4% 大腸がん:6.5% 肺がん:2.9% 乳がん:11.7% 子宮がん:14.2% (R4)	増加

■ ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行動目標
全年代	・規則正しい生活(食事、運動、休養)を心がけ、健康管理に努めましょう
幼少世代(0~15歳)	・規則正しい生活(食事、運動、休養)を心がけ、健康管理に努めましょう
青年世代(16~39歳)	・禁煙、節煙、受動喫煙防止に努めましょう
壮年世代(40~64歳)	・適正飲酒を心がけましょう
高齢世代(65歳以上)	・健康診査や対象年齢に該当するがん検診を受けましょう ・がん検診の内容や必要性を知り、定期的に受診しましょう
女性	・乳がん、子宮がん検診を受けましょう ・ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンを受けましょう

施策②循環器病・糖尿病・COPD

【施策の趣旨】

循環器系の疾患は、本市の50歳代以上の死因の中でも上位を占めています。循環器病の原因には、高血圧、脂質異常症(特に高 LDL コレステロール血症)、喫煙、糖尿病等があり、これらを適切に管理することが重要です。中でも高血圧症は、喫煙と並んで循環器病の主な原因とされており、正常な血圧レベルまで下げる必要があります。また、脂質異常症は、虚血性疾患の原因の一つとされているため、生活習慣の改善等により脂質高値の人の割合を減少させる必要があります。

糖尿病は神経障害、網膜症、腎症、足病変等の合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心疾患、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっています。本市の糖尿病の50歳代以上のレセプト件数は多くなっています。糖尿病の合併症の中でも、個人の生活の質や医療経済への影響が大きな糖尿病性腎症の減少が求められます。治療を継続し、良好な血糖コントロール状態を維持することで、糖尿病による合併症の発症及び重症化を抑制することができるため、治療継続者の増加及び血糖コントロール不良者の減少が求められます。また、メタボリックシンドロームは、2型糖尿病や高血圧症の前段階の状態を示すもので、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減少させる必要があります。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患で、かつて肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患が含まれています。COPD の原因としては、たばこの煙が関与しており、喫煙者の20～50%が COPD を発症するとされます。喫煙対策により発症を予防するとともに、禁煙や吸入治療等によって悪化や重症化を防ぐことが必要です。

実現を目指すこと

- ・生活習慣病発症者の減少
- ・特定健康診査の受診率向上
- ・特定保健指導の受診率向上

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
41	基本健康診査	生活習慣病の予防や早期発見、早期治療のため、基本健康診査の受診勧奨を行い、受診率向上を図ります。	保健推進課
42	特定健康診査・特定保健指導	特定健康診査・特定保健指導の受診勧奨を行い、受診率向上を図ります。	保険年金課

No	主な事業	内容	担当課等
43	特定健康診査の受診利便性向上	がん検診とのセット検診や日曜日健診の実施、WEB 予約を導入することで、利便性を向上させます。	保険年金課
44	健康教室・健康相談	生活習慣病予防や健康づくりのための健康教室の開催や、健康相談を実施します。	保健推進課 保険年金課
45	生活習慣病予防に関する啓発	糖尿病予防教室や高血圧予防教室の実施、健康相談及び保健指導の実施により、生活習慣病予防についての正しい知識の普及・啓発を行います。	保健推進課 保険年金課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
健康教室の開催回数	年2回	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
特定健康診査の受診率	35.8%(R4)	増加
健康教室の参加者数	80人(R5)	増加
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の出現率	32.3%(R3)	減少
心疾患の標準化死亡比	男性:128.5 女性:126.8 (H30~R4)	減少
脳血管疾患の標準化死亡比	男性:77.2 女性:71.4 (H30~R4)	減少

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

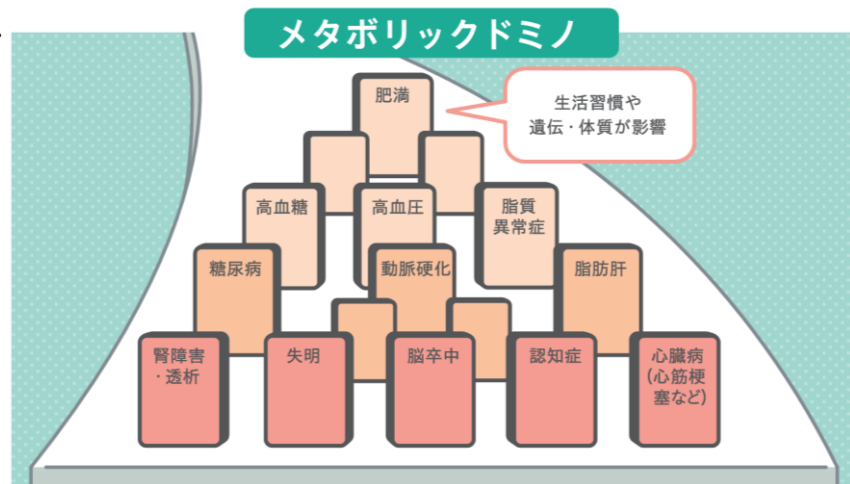
ライフステージ	行動目標
全年代	・自分の健康に関心をもち、主体的に健康管理に取り組みましょう
幼少世代(0～15歳)	・生活習慣病予防に向けた行動をとる
青年世代(16～39歳)	・自分の健康に関心をもちましょう ・健診を受け、自分の健康管理に努めましょう
壮年世代(40～64歳)	・年に1回特定健診を受け、将来を見据えた生活習慣を獲得しましょう
高齢世代(65歳以上)	・治療が必要な場合は、早期に医療機関を受診しましょう
女性	・自分の健康に関心をもちましょう

コラム

糖尿病・メタボリックシンドロームの予防

糖尿病は、進行すると網膜症・腎症・神経障害等の合併症を引き起こし、脳血管疾患(脳出血、脳梗塞等)、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)等の発症を促進します。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に動脈硬化のリスクである、高血糖、高血圧、脂質異常が重複した状態をいい、放置すると糖尿病等の生活習慣病を発症し、脳血管疾患、虚血性心疾患等を引き起こす可能性が高くなります。



※図は厚生労働省資料より引用。

そのため、肥満を予防するための健康的な生活習慣に関する知識の普及・啓発、健康診査・保健指導の充実等を図り、糖尿病有病者・予備群の減少とメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少に努める必要があります。

基本施策3 生活機能の維持・向上

【施策の趣旨】

健康寿命が「日常生活に制限のない期間の平均」であることから、健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加えて、日常生活に支障をきたす状態にならないような取組が必要です。

生活機能の維持において、ロコモティブシンドロームへの対策が必要です。ロコモティブシンドロームは、運動器の障害によって、立ったり歩いたりといった移動機能が低下した状態と定義されており、日常生活に支障をきたすおそれのあるものです。また、地域の高齢化に伴い、フレイル予防の必要性も高まっています。心身の衰えにより、要介護状態に進みやすいフレイル状態にある高齢者が増加しているものと考えられます。ロコモティブシンドロームやフレイルについて啓発を進め、介護予防を促進する必要があります。

骨粗しょう症への対策も必要です。骨粗しょう症は、骨の量が減って骨折しやすくなる病気です。高齢の女性に多くみられ、女性ホルモンの低下等が要因と考えられています。骨粗しょう症検診の受診や予防・ケアが必要です。

実現を目指すこと

- ・ロコモティブシンドロームの発症予防
- ・骨粗しょう症予防

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
46	ロコモ予防教室の開催	ロコモティブシンドロームについて周知し、予防運動につなげます。	保健推進課
47	骨粗しょう症についての啓発	女性を対象に骨粗しょう症のリスクや早期発見の重要性について、周知啓発します。	保健推進課
48	骨粗しょう症検診の推進	対象となる女性に対して、安価で骨粗しょう症検診を行うことで、受診を促進し、骨粗しょう症の予防・ケアにつなげます。	保健推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
ロコモ予防教室の開催回数	年1回	継続
健康教室の開催回数	年1回	継続
骨粗しょう症検診(市での実施)の実施回数	3回	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
ロコモティブシンドロームの認知度	男性:30.8% 女性:45.3% (R6)	増加
フレイル予防の啓発	年1回	維持
健康教室の参加者数	51人(R5)	増加
骨粗しょう症検診の受診率	3.0%(R4)	増加

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行動目標
全年代	・病気に対する正しい理解に努めましょう
幼少世代(0～15歳)	・病気に対する正しい理解に努めましょう ・適正体重の維持の大切さ、肥満だけでなく、やせの危険性の理解に努めましょう
青年世代(16～39歳)	
壮年世代(40～64歳)	
高齢世代(65歳以上)	・ロコモティブシンドロームへの正しい理解に努めましょう ・フレイルへの正しい理解に努めましょう ・介護予防等の活動に積極的に参加しましょう
女性	・骨粗しょう症への正しい理解に努めましょう ・骨粗しょう症を予防するため、若いころから身体を動かしましょう

基本施策4 健康づくりを支える地域環境の整備

【施策の趣旨】

市民の健康は、取り巻く地域環境に影響を受けます。地域のつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等により影響を与えることが認められています。地域とのつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等のきっかけがあることから、健康の維持につながっているものと考えられます。

しかし、コロナ禍により地域のつながりが疎遠になってしまったことから、コロナ以前の地域活動や交流の機会は減少しており、今後、コロナ以前の水準に戻していくことが求められます。

また、人口減少・少子高齢化により、担い手不足・担い手の高齢化が進んでおり、様々な活動を維持していくために、人材育成・確保を図る必要があります。

実現を目指すこと

- ・地域のつながりの強化
- ・地域活動を行う人の増加
- ・健康づくりボランティア団体の活性化

■市の取組

No	主な事業	内容	担当課等
49	健康づくりイベントの開催	地域住民が参加して健康づくりに取り組む健康づくりイベント、教室等を開催します。	保健推進課
50	健康づくりに関する地域活動の促進	健康づくりボランティア団体の活動の場の提供を行います。	保健推進課
51	民生委員・児童委員によるこんにちは赤ちゃん訪問事業	生後2～3か月頃に保健師または助産師が実施する訪問に加え、第一子を対象に生後4～5か月頃にこんにちは赤ちゃん訪問員(民生委員・児童委員)が訪問し、地域の情報を提供します。	保健推進課
52	多様な体験活動の推進	地域の人材と連携しながら、その特性に応じて、こどもの多様な体験活動を推進します。	生涯学習課
53	自主的な介護予防活動の支援	地域における自主的な介護予防活動を促進するため、地域と連携して、持続的な自主活動になるよう支援します。	長寿社会推進課

No	主な事業	内容	担当課等
54	生活支援体制の整備	高齢者の生活支援の体制整備を推進するため、地域支え合い推進員(生活支援コーディネーター)を配置し、関係機関との情報共有及び連携・協働による体制整備を推進します。	長寿社会推進課

■活動指標

活動指標	基準値	計画目標
健康づくりボランティア団体の活動支援	実施	継続

■成果指標

成果指標	基準値	計画目標
健康づくりボランティア団体の参加者数	46人(R6)	増加
WAO体操2の実施箇所数	27か所	増加

■ライフコースアプローチに沿った市民の行動目標

ライフステージ	行動目標
全年代	・交流の場に参加し、絆を深め仲間づくりをしましょう
幼少世代(0～15歳)	・親子ともに、あいさつをしましょう ・近所づきあいをしましょう ・親子ともに遊びの教室や育児相談を利用しましょう ・地域活動や学校のクラブに参加し、友達を増やしましょう
青年世代(16～39歳)	・地域の活動や行事等に、楽しく参加しましょう ・近所づきあいを行い、世代間で交流しましょう
壮年世代(40～64歳)	・近所づきあいを行い、人との絆や地域の交流を深めましょう ・自分にあった趣味やボランティア活動を見つけ、仲間の輪を広げましょう
高齢世代(65歳以上)	・地域活動等に参加し、仲間づくりをしましょう ・地域のために生きがいのある活動をしましょう ・世代間の交流を深め、お互い助けあっていきましょう
女性	※本施策には、女性特有の行動はありません