

摂津市健康増進計画

まちごと元気！健康せつつ21(第3次)

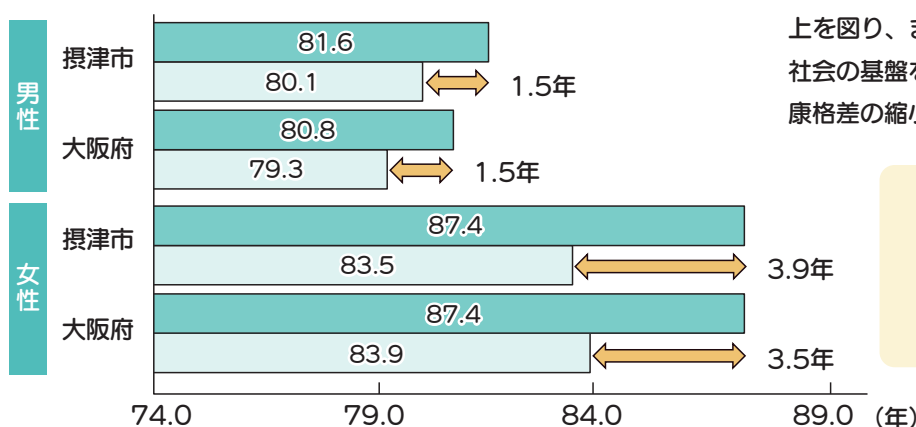
2025年度(令和7年度)～2036年度(令和18年度)

基本理念

みんなで支え合い、まちごと元気に健康で
こころ豊かに生活できる活力のあるまちの実現

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



誰もが生涯を通じて元気に活躍できる社会の実現のために、個人の健康を改善し、生活の質の向上を図り、まちぐるみで健康づくりの推進や地域社会の基盤を支えることで、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を目指します。

■ 平均寿命 ■ 健康寿命
⇔ 日常生活動作が自立していない期間

出典：市区町村別生命表(2020年(令和2年))
大阪府提供データ(2020年(令和2年))

基本方針

1

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防

適度な運動、バランスのとれた食事、過度な飲酒の抑制、禁煙など、生活習慣の改善による発症予防に向けた取組を推進します。

2

生活習慣病の早期発見、重症化予防

定期的なけんしん受診と、早期受診・継続受診による重症化予防に向けた取組を推進します。

3

生活機能の維持・向上

生活習慣病の発症・重症化のみならず、フレイル予防やこころの健康など、生活機能を維持・向上する取組を推進します。

4

自然に健康になれる環境づくり

市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりに向けた取組を推進します。

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防

栄養・食生活

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ・食の楽しみを知り、食に対する関心を深めることで、望ましい食習慣を身に付けます。
- ・生活習慣病や低栄養等を予防する食習慣について、正しい知識を身に付け、食生活の改善を図ることで、生活習慣病の予防や生活機能の向上につなげます。

野菜は1日350gを目指しましょう！

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。生活習慣病予防のために、1日5皿分（朝1皿、昼2皿、夕2皿）を食べることを目指しましょう。（1皿＝70g程度で換算）

1皿分の野菜の目安



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具だくさんのお味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物

クックパッド（摂津市公式キッチン）では、市管理栄養士おすすめの野菜をたっぷり使ったレシピなどを公開中 ▶



施策の一例

- ・食育の推進
- ・乳幼児健診における栄養指導の実施

身体活動・運動

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ・日常生活において、歩くことなどを取り入れて、意識的に体を動かします。
- ・自分に合った運動を見つけ、継続します。

「+10（プラステン）」今より10分多く体を動かしましょう！

今より10分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。「+10（プラステン）」で、健康寿命をのばしましょう。

ウォーキング

いつも自転車だけど、今日は徒歩で



ストレッチ

テレビをみながら「1.2.イチ.ニ…」



階段昇降

いつもとちがって、今日は階段で



掃除

いつもより家事をしっかりとしてみる



施策の一例

- ・ウォーキング等の運動の促進
- ・運動イベントの企画・実施
- ・健康教室の実施

休養・睡眠

- ・睡眠が健康に与える影響を知っています。
- ・睡眠による十分な休養をとることができています。

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気を付けて、Good Sleepを！

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が大切です。睡眠時間を確保するとともに、日中に身体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むなど、睡眠によって休息がとれるような生活の工夫をしましょう。

※「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」推奨事項などを年代別に参照。

睡眠時間の目安



小学生

9時間～12時間



中学生
高校生

8時間～10時間



成人

6時間以上



高齢者

寝床にいる時間は
8時間以内

施策の一例

- ・睡眠と健康の関連性について啓発
- ・個別相談の実施

喫煙

- ・がんや慢性閉そく性肺疾患（COPD）など、喫煙が健康に与える影響について知り、禁煙に取り組みます。
- ・妊婦の喫煙が胎児に与える影響を知り、喫煙をしません。
- ・20歳未満の人は、喫煙が健康に与える影響について知り、喫煙をしません。

たばこを吸っている本人はこんな病気にかかりやすくなる！

虚血性心疾患、脳卒中
などの循環器の病気

慢性閉そく性肺疾患
（COPD）などの
呼吸器の病気



歯周病

がん（肺がん、咽頭がん、
喉頭がんなど）

早産、低出生体重児・
乳幼児突然死症候群（SIDS）

施策の一例

- ・けんしん（健診・がん検診）における禁煙サポートの実施
- ・妊婦の喫煙や受動喫煙防止のための禁煙指導の実施

飲酒

- ・飲酒による健康への影響について知り、健康に配慮した飲酒を心がけます。
- ・妊婦の飲酒が胎児に与える影響について知り、妊娠中や妊娠の可能性がある場合は飲酒しません。
- ・20歳未満の人は、飲酒が健康に与える影響について知り、飲酒しません。

「節度ある適度な飲酒」ってどれくらい？！

1日あたりの純アルコール摂取量は20g(1合)が目安です。

ただし、女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなりやすい人は、より少ない量が適当です。

休肝日
もつくり
ましょう



純アルコール量 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：7%

量：約350ml

度数：5%

量：約500ml

施策の一例

- ・アルコールによる健康障害等について啓発
- ・特定保健指導等における個別指導の実施
- ・妊婦への禁酒指導の実施

歯と口の健康

- ・むし歯や歯周病などが全身疾患へ及ぼす影響を知り、定期的に歯科健診を受けます。
- ・歯周疾患予防のための知識や手段を身に付け、実践します。

歯周病って全身に影響する？！

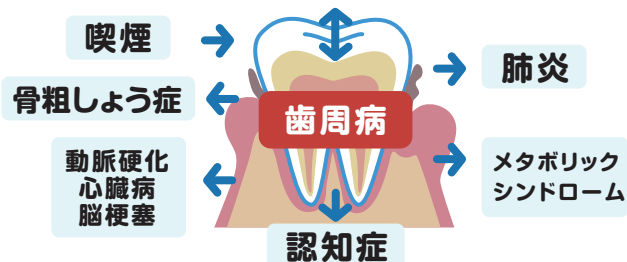
歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、30歳代の3人に1人がかかっていると言われており、年齢が上がるほど多くなっています。

歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、認知症などの病気に関連し、全身の健康状態にも影響を及ぼすことがわかっています。定期的に歯科健診を受け、お口の中をチェックしましょう！

歯周病になると

糖尿病(生活習慣病)

糖尿病は歯周病を悪化させ、歯周病が重度になると糖尿病も悪化してしまいます。



歯周病により歯を失うと、噛むことによる脳への刺激が減少し、認知症になるリスクが高まります。

施策の一例

- ・各種歯科健診の実施（妊婦・幼児・成人・後期高齢者）
- ・健診受診やむし歯、歯周疾患予防の啓発

生活習慣病の早期発見、重症化予防

市民とともにみんなで目指す行動目標

けんしん (健診・がん検診)

- ・定期的にけんしんを受診するなど、自分の健康状態を知り、健康に配慮した生活を送ります。
- ・けんしんの結果が「要精密検査」「要医療」の判定の場合は、すぐに医療機関を受診します。

けんしん（健診・がん検診）を受けていますか？

「けんしん」を受けることで、自分の健康状態を把握し、小さな変化に気づくことができます。市では、お得に受けられるので、定期的に「けんしん」を受けましょう。



がん検診



特定健診
後期高齢者健診
など



骨粗しょう症
検診



肝炎ウイルス
検診

健診と検診のちがいて知っていますか？！

健診

全身の健康状態を総合的に検査し、現在の健康状態や病気の危険因子があるかどうかを調べるもの。

検診

ある特定の疾患を発見するために行われる検査。早期発見・早期治療を目的としたもの。

施策の一例

- ・がん検診の実施
- ・特定健診・特定保健指導の実施
- ・骨粗しょう症検診の実施

重症化 予防

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ・検査数値に異常所見があった場合、体に起こる変化について理解するとともに、早期受療や生活習慣の改善により、脳血管疾患、心疾患等の循環器病や慢性腎臓病（CKD）を予防します。

摂津市の死因別死亡割合（平成 30 ～令和 4 年）

摂津市の死因の第2位は心疾患です。また、心疾患と脳血管疾患を合わせた「循環器病」は、全死因の約 20%を占めています。定期的に健診を受け、検査結果に異常があれば、早めに受診しましょう。

悪性新生物（がん）

腎不全

心疾患（高血圧性を除く）

老衰

脳血管疾患

不慮の事故

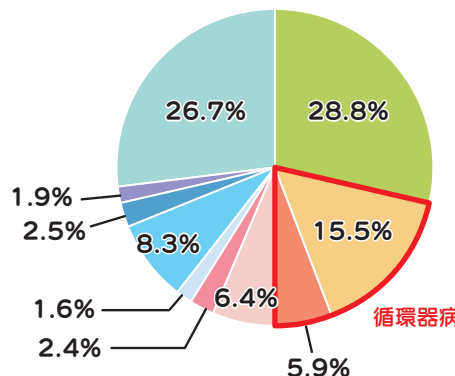
肺炎

自殺

肝疾患

その他

出典：人口動態統計特殊報告



循環器病が
約 20%!



施策の一例

- ・早期受診勧奨の実施
- ・関係機関と連携した取組

生活機能の維持・向上

フレイル 予防

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ・生活機能を低下させないために、フレイルについての正しい知識を身に付けます。
- ・適切な栄養摂取、適度な運動による体力づくり、口腔機能の維持向上、社会参加など、フレイル予防に取り組みます。

フレイルって何なん？

年齢とともに体や心の機能が衰え始める状態を「フレイル」といいます。食事や運動、社会参加などの適切な対応により、予防が可能です。

施策の一例

- ・つどい場・リハサロン等におけるフレイル予防



身体活動

- 生活での活動量を増やす
- 有酸素運動、筋トレをどちらもちょっと頑張る

栄養・口腔

- 食事をしっかりとる
- お口の機能の維持



社会参加 (社会活動)

- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労
- 前向きに地域の人との交流



こころの 健康

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ・ストレスに対処する知識と方法について知り、必要に応じて専門機関への相談や医療機関を受診します。
- ・こころの健康を地域で支えるゲートキーパーになります。



こころの不調に気付いたら 身近なあなたがゲートキーパー ～大切な命を守るために、あなたの力が必要です～

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。どれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

施策の一例

- ・ゲートキーパー養成講座の開催
- ・出産後のうつ予防への支援

自然に健康になれる環境づくり

社会との つながり・ 健康増進のため の環境づくり

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ・人とのつながりを持ちながら元気に過ごします。
- ・地域の社会資源を活用し、健康的な生活を送ります。

▼ 地域の通いの場



つながりをもって健康に！

社会とのつながりをもって生活することは、こころや身体健康、死亡リスクの低下など、よい影響を与えていることがわかっています。就労や趣味の活動、地域におけるボランティア、通いの場への参加など、社会参加を通じて生き生きと過ごしましょう。

施策の一例

- ・生きがいづくり・社会参加の支援
- ・健康遊具の整備
- ・受動喫煙防止の推進

健康せつつ21 指標（KPI）一覧

施策の項目		目標	指標（KPI）	ベースライン値	目標値	データソース
健康寿命・健康格差	1	健康寿命の延伸・健康格差の縮小（男性）	健康寿命（日常生活動作が自立している期間）の平均	平均寿命 81.6歳(R2) 健康寿命 80.1歳(R2)	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加	(平均寿命) 市区町村別生命表
	2	健康寿命の延伸・健康格差の縮小（女性）	健康寿命（日常生活動作が自立している期間）の平均	平均寿命 87.4歳(R2) 健康寿命 83.5歳(R2)	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加	(健康寿命) 大阪府提供データ
栄養・食生活	3	食育の認知度の向上	食育の認知度	84.5%	90.0%	健康せつつ21策定の ためのアンケート
	4	朝食を食べる子どもの増加	朝食を毎日食べている子どもの割合 (小6、中3)	小6 78.9% 中3 76.9%	増加	全国学力・学習状況調査
	5	共食（夕食）をしている 子どもの増加	共食（夕食・週3日以上）の割合 (小5、中2)	小5 90.4% 中2 89.9%	増加	健康せつつ21策定の ためのアンケート
	6	適正体重を維持している人の 増加	BMI 18.5以上25.0未満(65歳以上は BMI 20.0以上25.0未満)の人の割合	62.5%	66.0%	
	7	バランスの良い食事を摂って いる人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日2回以上摂っている人の割合	72.8%	増加	
	8	薄味にしている人の増加	意識して薄味にしている人の割合	44.5%	53.2%	
	9	野菜摂取量の増加	1日に摂取する野菜の皿数が 5皿(350g相当)以上の人の割合	16.0%	26.0%	
身体活動・運動	10	運動習慣をもつ人の増加	1日30分以上、週2回以上の運動を 1年以上行っている人の割合	男性 43.6% (R4) 女性 42.8% (R4)	男性 53.6% 女性 52.8%	特定健診・ 特定保健指導法定報告
	11	日常生活における歩数の増加	日常生活における歩数(6,000歩以上)	男性 36.8% 女性 24.2%	男性 46.8% 女性 34.2%	健康せつつ21策定の ためのアンケート
休養・睡眠	12	睡眠による休養を 十分とれている人の増加	睡眠による休養を十分とれている人の割合	男性 68.9% (R4) 女性 67.9% (R4)	80.0%	特定健診・ 特定保健指導法定報告
	13	ストレスが多いと感じる人の 減少	ストレスが多いと感じる人の割合	男性 24.2% 女性 27.2%	20.0%未満	健康せつつ21策定の ためのアンケート
喫煙	14	喫煙率の減少	20歳以上の人の喫煙率	男性 24.0% (R4) 女性 7.2% (R4)	男性 20.0% 女性 5.0%	特定健診・ 特定保健指導法定報告
	15	妊婦の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	1.2%	0%	摂津市こども計画
飲酒	16	生活習慣病のリスクを高める 量の飲酒をしている人の減少	1日当たりの純アルコールの摂取量が 男性40g以上女性20g以上の人の割合	男性 18.1% (R4) 女性 11.7% (R4)	減少	特定健診・ 特定保健指導法定報告
	17	妊婦の飲酒をなくす	妊婦の飲酒率	0.6%	0%	摂津市こども計画
歯と口の健康	18	歯科健診の受診者の増加	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	58.9%	95.0%	健康せつつ21策定の ためのアンケート
	19	歯周病を有する人の減少	歯周病を有する人の割合 (40歳、60歳)	40歳 54.4% (R4) 60歳 63.4% (R4)	40歳 50.0% 60歳 60.0%	大阪府市町村歯科口腔保健 実態調査
	20	むし歯のない幼児(3歳児) の増加	むし歯のない幼児(3歳児)の割合	91.9%	95.0%	摂津市こども計画

※ベースライン値に掲載している数値は、特に記載のあるものを除き、2023年度（令和5年度）の実績値です。

※データソースが「健康せつつ21策定のためのアンケート」である項目のうち、指標に対象年齢の記載のないものは、20歳以上を対象として抽出しています。

健康せつつ21 指標（KPI）一覧

施策の項目		目標	指標（KPI）	ベースライン値	目標値	データソース
けんしん （健診・がん検診）	21	がん検診受診率の向上	胃がん検診受診率（40～69歳）	40.9%	50.0%	健康せつつ21策定の ためのアンケート
	22	がん検診受診率の向上	大腸がん検診受診率（40～69歳）	32.9%	50.0%	
	23	がん検診受診率の向上	肺がん検診受診率（40～69歳）	31.1%	50.0%	
	24	がん検診受診率の向上	乳がん検診受診率（40～69歳）	43.8%	50.0%	
	25	がん検診受診率の向上	子宮頸がん検診受診率（20～69歳）	43.2%	50.0%	
	26	特定健診受診率の向上	特定健診受診率	31.3% （R4）	60.0%	特定健診・ 特定保健指導法定報告
	27	特定保健指導実施率の向上	特定保健指導実施率	48.1% （R4）	60.0%	
重症化予防	28	心疾患SMRの低下	心疾患の標準化死亡比（SMR）	男性 112.0 （H30-R4） 女性 106.4 （H30-R4）	100 未満	人口動態統計特殊報告
	29	メタボリックシンドローム の該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び 予備群の割合	該当者 20.6% （R4） 予備群 12.6% （R4）	該当者 14.8% 予備群 10.1%	特定健診・ 特定保健指導法定報告
	30	血圧高値者（Ⅱ度高血圧） の減少	血圧高値者（収縮期血圧160mmHg 以上又は拡張期血圧100mmHg 以上 の人）の割合	男性 6.0% （R4） 女性 4.6% （R4）	男性 4.5% 女性 3.5%	
	31	血圧高値者（Ⅲ度高血圧） の減少	血圧高値者（収縮期血圧180mmHg 以上又は拡張期血圧110mmHg 以上 の人）の割合	男性 0.9% （R4） 女性 1.1% （R4）	男性 0.7% 女性 0.8%	
	32	血糖コントロール不良者 の減少	血糖高値者（HbA1c8.0以上の人） の割合	1.8% （R4）	1.4%	
	33	脂質高値者（LDLコレステ ロール）の減少	脂質高値者（LDLコレステロール 140mg/dL以上の人）の割合	男性 23.9% （R4） 女性 28.4% （R4）	男性 21.5% 女性 25.6%	
フレイル予防	34	フレイルの認知度の向上	フレイルの認知度	41.2%	60.0%	健康せつつ21策定の ためのアンケート
こころの健康	35	自殺死亡率の減少	自殺死亡率（人口10万人対）	17.3 （R4）	13.0以下	人口動態統計
社会とのつながり・ 健康増進のための 環境づくり	36	健康遊具を利用したことが ある人の増加	健康遊具を利用したことがある人の割合	33.7%	50.0%	健康せつつ21策定の ためのアンケート
	37	路上喫煙禁止地区の認知度 の向上	喫煙者の路上喫煙禁止地区の認知度	40.9%	60.0%	
	38	つながりのある高齢者 の増加	会やグループに参加していない人 （65歳以上）の割合	40.3%	35.3%	

※ベースライン値に掲載している数値は、特に記載のあるものを除き、2023年度（令和5年度）の実績値です。

※データソースが「健康せつつ21策定のためのアンケート」である項目のうち、指標に対象年齢の記載のないものは、20歳以上を対象として抽出しています。

摂津市健康増進計画 まちごと元気！健康せつつ21（第3次）

▼ 計画の詳しい内容はこれから

摂津市 健康増進計画



発行・
問合せ先

2025 年（令和7年）3 月

摂津市 保健福祉部 保健福祉課

〒566-8555 大阪府摂津市三島一丁目1 番 1 号

TEL：06-6383-1111（大代表）

072-638-0007（代表） 06-6383-1386（直通）

FAX：06-6383-5252