

第3章

施策の展開と目標

1. 項目別・ライフステージ別の取組
2. 基本方針1
生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防
3. 基本方針2
生活習慣病の早期発見、重症化予防
4. 基本方針3
生活機能の維持・向上
5. 基本方針4
自然に健康になれる環境づくり

第3章 施策の展開と目標

1. 項目別・ライフステージ別の取組

本計画では、基本方針である「生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防」「生活習慣病の早期発見、重症化予防」「生活機能の維持・向上」「自然に健康になれる環境づくり」において項目ごとに市民とともにみんなで目指す行動目標を掲げ、ライフステージごとの特性に合わせて健康づくりの取組を推進します。

さらに、施策の項目ごとの目標については、指標と目標値を設定して計画の評価を行っていきます。

ライフステージ	特性
妊娠・乳幼児期 (妊娠期・0～5歳)	生涯を通じた健康づくりの基礎となる時期 また、妊娠期は母親の生活習慣が、胎児の成長に大きく影響します。
学童・思春期 (6～18歳)	家庭や学校を中心とした生活の中で基礎的な生活習慣を身につける時期 心身ともに成長が著しく身体と心のバランスが不安定になりがちな時期
青壮年期 (19～64歳)	進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期 子育て世代でもあることから子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要な時期 社会的に充実する半面、仕事や家庭などでストレスや過労が重なる時期 高齢期に向けて身体機能の低下も見られ、現在の健康状態を維持・増進することが重要な時期
高齢期 (65歳～)	時間的に余裕が見られる一方で加齢により身体機能が低下し、様々な身体的変化が現れる時期 身体の状況に合わせてできる範囲での健康維持・増進が必要な時期

健康づくりと感染症予防

2020年(令和2年)に流行した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行は、各地で外出自粛が呼びかけられ、同年4月には緊急事態宣言が発出されました。

外出自粛やテレワーク、オンライン会議など生活スタイルが大きく変化し、このような変化によって、体重の増加や飲酒量の増加、運動量の減少などが一定数の人に見られ、感染拡大による生活スタイルの変化が生活習慣に大きく影響することがわかりました。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、私たちの周りには様々な感染症があります。

感染リスクを減らすためには、そのウイルスや細菌の特性を知り、「手洗い」「消毒」「人混みを避ける」などの感染予防対策が重要です。

また、手洗い・咳エチケットと合わせて、健康習慣に気を付けて、重症化リスクの要因となる生活習慣病を予防することや、免疫力低下を予防することが大切です。

日頃から、バランスのとれた食事、適度な運動、ストレスの発散、十分な睡眠、禁煙などの生活習慣を意識した生活を送りましょう。



健都エリアにおける関係機関との連携

健都エリアには、様々な研究機関が集積しており、摂津市はそれらの機関と健康に関する連携をしています。

国立循環器病研究センターは、循環器病の究明と制圧を理念に掲げ、循環器病の研究、治療、予防啓発等に取り組む機関であり、2019年度（令和元年度）に、健都へ移転してきました。

摂津市は、同センターと基本協定を締結し、保健センターにおける「特定健診等」への健診医の派遣や市民公開講座等を通じた予防・健康づくり、循環器病患者の救急医療体制の構築等について連携し、循環器病予防に資する様々な取組を行っています。

また、2023年（令和5年）3月には、東京から健都へ移転してきた国立健康・栄養研究所の母体である医薬基盤・健康・栄養研究所と連携協定を締結し、食生活や運動を通じた健康の維持増進に関する取組を行っています。

2024年（令和6年）2月には、18歳以上の摂津市民約73,000人を対象に、健康や栄養についての大規模アンケート調査を実施しました。（摂津スタディ）

この調査は、摂津市が進める「健康・医療のまちづくり」の一環として、市民の健康課題をライフコース別に明らかにし、生活習慣、フレイル、心身状態、居住環境などの調査と、今後20年間の要介護状態、救急搬送、医療・介護費、死亡等（市が提供する公的データ）の関連から、市民が抱える健康や栄養についての課題を抽出し、より効果的な取組や施策を企画・展開するためのもので、市の今後の健康づくりに寄与するものとなります。

▲ 摂津市民を対象とした大規模アンケート調査



▲ 国立循環器病研究センター



▲ 国立健康・栄養研究所が入居する健都イノベーションパーク NK ビル

2. 基本方針Ⅰ 生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防

1) 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。

課題

- ・小中学生の朝食欠食率が2割を超えており、小中学生の約1割が週3日未満の共食となっているなど、食育への取組が必要です。
- ・多くの人の野菜摂取量が1日の摂取目安である5皿(350g相当)に届いていないなど、栄養バランスの取れた食生活への意識を高める必要があります。

課題に対する取組の方向性

食育の基本は、幼少期からの望ましい食習慣や栄養バランスに配慮した食生活を実践することです。子どもの頃の食習慣は、その後の成長過程における食生活の基盤となります。食べることは、食の楽しさを実感するだけでなく、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得する機会になります。また、朝食を食べることや、早寝早起きなど基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基盤づくりにもなります。

野菜や果物の摂取量を増やすことで、循環器病死亡率が低下することが認められているなど、栄養バランスの取れた望ましい食生活は、生活習慣病の予防とも連動します。

これらを踏まえ、食への関心を高め、望ましい食生活についての知識を増やし、実践する力を育む取組を推進します。



指標(目標数値)

項目	目標	指標	ベースライン値	目標値
3	食育の認知度の向上	食育の認知度	84.5%	90.0%
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
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
6	適正体重を維持している人の増加	BMI18.5以上25.0未満(65歳以上はBMI20.0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%

※ベースライン値に掲載している数値は、2023年度(令和5年度)の実績値です。

▶ 摂津市の取組

● 普及啓発

- ・広報紙、市ホームページ、チラシ等で生活習慣病のリスクを減らす効果のある野菜や果物の摂取が大切であることや循環器疾患の予防につながる減塩の工夫について、情報を発信します。
- ・クックパッドに開設した「摂津市公式キッチン」に、管理栄養士が考えた今日から試せる離乳食、学校給食、健康づくり、フレイル予防等のレシピを公開し、自宅でも手軽に食育や健康を意識した調理ができるよう情報を発信します。また、インターネットにアクセスできない人に向けて、レシピの一部をリーフレットにして窓口等で配布します。
- ・健康まつりや健都フェス等の各種イベントにおいて、体験型の催しや展示を行い、自身の食生活について考えるきっかけを提供します。

● 食育の推進

- ・児童センター、保育所(園)、幼稚園、認定こども園、つどいの広場等で、バランスよく食べることや、旬の食材を食べる大切さについて講話する等、食に対する関心づくりに取り組みます。また、企業と連携し、食育を視覚で楽しめる取組を推進していきます。
- ・小学校や中学校において、「えいようだより」や「学校給食通信」を通じ、児童生徒や保護者が日常生活において栄養バランスに配慮した食事を選択する力を身に付ける取組を行います。
- ・栄養バランスのとれた豊かな給食を提供し、健康の増進、体力の向上など成長期にある児童生徒の健全な発達を図るため、全員喫食に向けた給食センターの設置に向けて検討します。
- ・学校給食を活用し、給食の食材として積極的に地場産物を使用するなど地域の食事、食文化への理解を深める取組を行います。
- ・市内で活動するサークルやグループ、地域の高齢者が集うリハサロン等において、健康や食事に関するテーマの講話を行い、料理教室などを開催する場合は講師を派遣します。



▲ 学校給食での食への取組
(だしをとる様子)



▲ 企業と連携した食育

● 離乳食講習会の実施

- ・離乳食を始めるタイミングや献立、作り方、進め方などの講話や実演、調理実習を実施することにより、乳児がいろいろな食品を体験し、味覚と食べる力を育てていく食育を推進します。

● 乳幼児健診における栄養指導の実施

- ・乳幼児健診において乳幼児の健やかな成長・発達を確認するとともに、栄養士・管理栄養士による個別栄養指導を行います。

● 個別栄養相談の実施

- ・妊娠期からのお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のため、妊婦向け教室（プレママサロン）を開催し、妊婦やパートナーに対して、妊娠中に必要な栄養についての講話等、食育の取組を行います。
- ・育児相談やつどいの広場等において乳幼児とその保護者向けに栄養相談を実施し、子育て中の食への不安の軽減を図ります。また、壮年期や高齢期を中心に生活習慣病予防やフレイル予防を目的とした栄養相談を行います。

● 特定保健指導等における栄養指導の実施

- ・特定健診受診者のうち、生活習慣病の発症リスクが高い特定保健指導対象者に対して、管理栄養士・保健師が食習慣や栄養素の摂取等について、栄養指導を行います。
- ・骨粗しょう症検診時に、リーフレットを配布し、骨粗しょう症の予防のための食事について栄養士・管理栄養士から情報提供を行います。

● 高齢者等配食サービスにおける栄養相談の実施

- ・高齢者等配食サービス利用者のうち、アセスメント票を用いたスクリーニングで低栄養と判定された人を対象に管理栄養士が日頃の食生活を聞き取り、助言を行います。

● 関係機関と連携した取組

- ・国立循環器病研究センターと連携し、減塩のための「かるしお」について、イベントや市ホームページで周知を行います。
- ・国立健康・栄養研究所と連携し、災害発生時に直面する食生活上の課題やローリングストックの重要性、調理方法について周知を行います。
- ・国立健康・栄養研究所と連携し、フレイル予防のためのレシピブックを作成し、食生活の改善に向けた周知啓発を行います。
- ・国立健康・栄養研究所と連携し、長期追跡研究（摂津スタディ）からみえてきた栄養・食生活に関する課題について専門的な知見による分析・考察を行っていただき、本市の健康施策へ反映し、取組を実施します。
- ・協定を締結している医療機関等と連携し、市民公開講座で食材の選びかたや調理法など生活習慣病予防のための食について周知啓発を行います。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
食育の推進	○	○	○	○
離乳食講習会の実施	○			
乳幼児健診における栄養指導の実施	○			
個別栄養相談の実施	○	○	○	○
特定保健指導等における栄養指導の実施			○	○
高齢者等配食サービスにおける栄養相談の実施			○	○
関係機関と連携した取組	○	○	○	○

クックパッド 摂津市公式キッチン

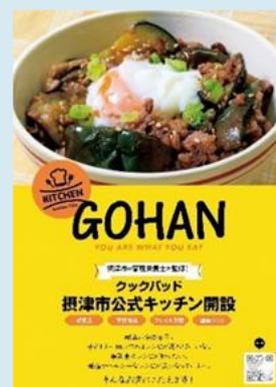
摂津市では、食から健康づくりを進めるために、2022年（令和4年）に日本最大の料理レシピサービス「クックパッド」に摂津市公式キッチンを開設しました。

離乳食、学校給食、減塩、生活習慣病予防、フレイル予防など、管理栄養士が考えた今日から試せるレシピを公開しています。

食えることから健康を目指しましょう!!

また、摂津市公式キッチンでは食育ピクトグラム（農林水産省が食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、表現を単純化した絵文字で作成したもの）を用いてレシピを紹介しています。

メニューの最後に掲載している食育ピクトグラムにも注目してみてください!



クックパッド 摂津市公式キッチン チラシ ▶



2) 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。

課題

- ・運動習慣のある人の割合は低下しています。
- ・日々の歩数が6,000歩未満である人の割合が5割を超えています。

課題に対する取組の方向性

身体活動や運動は、生活習慣病の予防や睡眠の促進、認知症の予防、こころの健康につながります。

本市では、ウォーキングコースの設定や、健康遊具の設置、ウォーキングイベントなどを行ってきました。引き続き、意識的に体を動かすことを支援する取組を推進していきます。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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%
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%

※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。



摂津市の取組

● 普及啓発

- ・広報紙、市ホームページ、チラシ、地域での講話等で身体活動や運動が身体やこころに与える効果について、情報発信を行います。
- ・市で作成した動画を活用し、ウォーキングの効果や正しい歩き方について周知を行います。
- ・市で作成したウォーキングマップを活用し、市内に設定しているウォーキングコースについて周知を行います。また、いつでもどこからでも気軽にウォーキングができる取組を推進します。
- ・市内の公園等に設置した健康遊具の活用方法や効果等について情報発信を行い、健康づくりの機会として利用を促します。
- ・国の健康づくりのための身体活動・運動ガイドを活用し、ライフステージに応じた運動の推進に向けた取組を検討します。

● ウォーキング等の運動の促進

- ・イベント等でウォーキングの効果や正しい歩き方、効果的なウォーキングの方法の講座を実施し、運動するきっかけづくりを行います。
- ・ウォーキングコースを活用し、ウォーキングイベントを実施し健康づくりの取組を行います。また、夏季期間においても、屋内施設を活用するなど、熱中症のリスクを低減しつつ、ウォーキング等を推進していきます。



▲ ウォーキングイベントの様子

● 運動イベントの企画・実施

- ・市内体育施設の指定管理者と協議の上、体操など、競技スポーツ以外の運動イベントを企画・実施することで、市民の健康づくりの機会を創出します。

● 健康ポイント事業の実施

- ・運動習慣を意識してもらおう取組として、スマートフォン等を用いたインセンティブを活用したポイント事業を実施します。

● 健康教室の実施

- ・市内の公共施設において、健康増進を目的に、主に壮年期から高齢期の人への健康体操や筋トレ・ストレッチの教室を実施します。

● 地域における運動習慣促進のための支援

- ・地域で健康づくり活動に取り組む自主組織が継続して活動できるよう支援します。
- ・市と自主組織で作成した「摂津みんなで体操四部作」を活用し、地域において継続的な運動につながるよう、支援します。



摂津みんなで体操四部作 ▶

● 関係機関と連携した取組

- ・国立健康・栄養研究所と連携し、せつつ市民健康まつりや市民公開講座などのイベント等において身体活動や運動による健康づくりの推進を目的とした周知啓発や体力測定を行います。
- ・国立健康・栄養研究所と連携し、長期追跡研究(摂津スタディ)からみえてきた身体活動・運動に関する課題について専門的な知見による分析・考察を行っていただき、本市の健康施策へ反映し、取組を実施します。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
ウォーキング等の運動の促進	○	○	○	○
運動イベントの企画・実施	○	○	○	○
健康ポイント事業の実施	○		○	○
健康教室の実施			○	○
地域における運動習慣促進のための支援	○	○	○	○
関係機関と連携した取組	○	○	○	○

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

厚生労働省は、2024年（令和6年）1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。このガイドでは、関係者対象に身体活動や運動に係る推奨事項がライフステージごと（こども、成人、高齢者）にまとめられています。全体の方向性は、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」「今よりも少しでも多く身体を動かす」とされており、推奨事項としては、運動の一部に筋力トレーニングを週2～3日取り入れることや、座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意すること等が示されています。

また、参考情報として、筋力トレーニングや働く人が職場で活動的に過ごすためのポイントなど、具体的な役立つ情報を提供しています。

座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に！健康に！



《身体活動・運動に関する推奨事項》

こども

- ☆1日60分以上の身体活動（主に有酸素性身体活動）を行う。
- ☆週3日以上の高強度の有酸素性身体活動（筋肉や骨を強化するもの）を行う。
- ☆激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意する。

成人

- ☆1日60分以上の身体活動を行う。目安は1日8,000歩以上。
- ☆息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行い、その中に筋力トレーニングを週2～3日取り入れる。

高齢者

- ☆1日40分以上の身体活動を行う。目安は1日6,000歩以上。
- ☆週3日以上は多要素（筋力・バランス、柔軟性など）な運動を行い、その中に筋力トレーニングを週2～3日取り入れる。

厚生労働省 身体活動・運動の推進



このガイドに基づき、一般の方にもわかりやすくまとめられた「アクティブガイド～健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023～」を作成し、具体的な役立つ情報を提供されています。

3) 休養・睡眠

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ◇ 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。

課題

- ・睡眠による休養を十分にとれていない人の割合が上昇しています。
- ・ストレスを感じる人の割合が上昇しています。

課題に対する取組の方向性

睡眠不足は、慢性化すると、肥満や高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの発症リスクが上昇し、ストレスを感じやすくなり、うつ病などの精神障害の発症リスクも高めます。そのため、質の良い睡眠や休養の重要性を積極的に発信していきます。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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%
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

※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。

摂津市の取組

● 普及啓発

・広報紙、市ホームページ、チラシ、市で作成した動画等を活用し、睡眠と健康の関連性や睡眠に問題を抱えた場合の対応等について、情報発信を行います。また、国の健康づくりのための睡眠ガイドを活用し、ライフステージの課題に応じた睡眠の質の向上への取組を検討します。

● 個別相談の実施

・睡眠に関する相談に対して、必要に応じて、受診勧奨の実施や関係機関と連携することにより、うつ病等の予防や早期介入を行います。

● 関係機関と連携した取組

・国立健康・栄養研究所と連携し、長期追跡研究(摂津スタディ)からみえてきた休養・睡眠に関する課題について専門的な知見による分析・考察を行っていただき、本市の健康施策へ反映し、取組を実施します。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
個別相談の実施	○	○	○	○
関係機関と連携した取組	○	○	○	○

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

厚生労働省は、2024年（令和6年）2月に「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を策定しました。このガイドでは、健康日本21（第二次）最終評価において、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合」が悪化している状況を踏まえ、睡眠に関する最新の科学的知見に基づいて、対象者別（子ども、成人、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項や、ライフコース、ライフスタイルに応じた良質な睡眠への工夫などの参考情報がまとめられています。



厚生労働省 睡眠対策

《睡眠に関する推奨事項》

子ども

- ☆小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- ☆朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

成人

- ☆睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- ☆日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ☆睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

高齢者

- ☆寢床にいる時間は8時間以内を目安に！
- ☆日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ☆長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

4) 喫煙

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ◇ がんや慢性閉塞性肺疾患（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。

課題

- ・20歳以上の男性の4人に1人が喫煙しています。
- ・女性の7.2%が喫煙者であり、喫煙率が上昇しています。

課題に対する取組の方向性

喫煙は、がん（肺がん、喉頭がん、食道がんなど）、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要なリスク要因です。

新たな種類のたばこが出現するなか、喫煙が健康に与える影響について正しい情報を発信していくとともに、禁煙に対する支援を実施していきます。



指標（目標数値）

項目	目標	指標（KPI）	ベースライン値	目標値
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%
15	妊婦の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	1.2%	0%

※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。

COPD を知っていますか？

COPD（シーオーピーディー）は、Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれます。日本における40歳以上の COPD 患者は、530万人と推定されており、有病率は8.6%とされていますが、実際に治療を行っている患者は5%未満といわれています。ほとんどの場合はたばこが原因で、患者の90%以上は喫煙者です。

COPD には、頑固なせきやたんが続いて気管支が炎症を起こす「慢性気管支炎」と、肺の組織が破壊されて、せきやたん、息切れが強くなり呼吸困難をおこす「肺気腫」があります。初期には自覚症状がなく、ゆっくり進行し、しだいに重症になっていきます。

COPD になり、呼吸機能が低下すると、回復は難しく、通常の呼吸では十分な酸素を取り込めなくなるため、自宅や外出時には常時酸素ボンベの携帯が必要になります。まずは禁煙することが重要です。



摂津市の取組

● 普及啓発

- ・広報紙、市ホームページ、ポスター等を活用して、たばこが健康に及ぼす影響について情報発信し、世界禁煙デー、禁煙週間、二十歳のつどいにおいて周知啓発を行います。
- ・学校と協力し、未成年者の喫煙防止に向けた啓発を行います。
- ・市内の企業などと連携し、禁煙の啓発を行います。
- ・電子たばこや加熱式たばこについて、それらが健康に及ぼす影響についての情報を収集し発信します。
- ・禁煙外来に関する情報について、関係機関と連携しながら、市ホームページ等で最新情報を周知します。また、家族等の周囲からの禁煙サポートの重要性についても合わせて周知を行います。

● けんしん（健診・がん検診）における禁煙サポートの実施

- ・肺がん検診において喫煙者に対し、禁煙外来の紹介を行うなど禁煙サポートを実施します。
- ・特定健診やがん検診において、喫煙者に対し、喫煙と循環器疾患や COPD 関連について説明し、禁煙への働きかけを行います。

● 妊婦の喫煙や受動喫煙防止のための禁煙指導の実施

- ・妊娠届出時等に、喫煙している妊婦とそのパートナーへ、喫煙や受動喫煙が母体や胎児に与える影響について指導し、禁煙を促します。また、乳幼児健診の場においても、受動喫煙が子どもに与える影響について周知し、禁煙を促します。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
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	○		○	

妊婦やおなかの赤ちゃんをたばこの有害物質から守りましょう

妊娠中の喫煙は、流産や早産、低出生体重などのリスクを高めます。

妊婦自身の喫煙だけではなく、周りの人が喫煙することによって生じる「受動喫煙」も問題です。妊娠中の受動喫煙は、胎児の発育障害や、低出生体重、乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因であることがわかっており、妊婦やお腹の赤ちゃんをたばこの有害物質から守ることが大切です。

また、喫煙後もしばらくは吐く息に有害物質が含まれているともいわれており、妊婦本人だけでなく、パートナーの禁煙も重要となります。

パートナーの喫煙率は、29.3%（出典：摂津市こども計画）となっており、4人に1人が喫煙者です。妊婦や赤ちゃんを「受動喫煙」から守るため、パートナーも一緒に禁煙に取り組みましょう。



5) 飲酒

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ◇ 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の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。

課題

- ・男性、女性ともに生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合が上昇しています。

課題に対する取組の方向性

アルコールの過度な摂取は、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害や、膵炎、高血圧、心臓の血管障害、がんなどに深く関連します。

また、不安やうつ、自殺といったリスクとも関連することが分かっていることから、適正飲酒について正しい理解を深めるよう、周知啓発を行います。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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
17	妊婦の飲酒をなくす	妊婦の飲酒率	0.6%	0%

※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。

摂津市の取組

● 普及啓発

・広報紙、市ホームページ、チラシ等を活用し、アルコールによる健康障害や依存症について、情報発信を行います。また、学校などで未成年者の飲酒防止や二十歳のつどい、市内の企業などで節度ある適度な飲酒の啓発を行います。

● 個別相談の実施

・アルコール関連問題に関して、本人や家族からの相談に随時対応し、専門機関の紹介や関係機関と連携した支援を行います。また、必要に応じて、自助グループである断酒会等を紹介します。

● 特定保健指導等における個別指導の実施

・特定健診受診時などに、多量飲酒者に対して、保健師・管理栄養士が飲酒と生活習慣病との関係や身体への影響について説明し、適正飲酒について働きかけを行います。

● 妊婦への禁酒指導の実施

・母子健康手帳交付の面談時や、プレママサロンで飲酒による胎児への影響について指導し、妊婦の禁酒を促します。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
個別相談の実施			○	○
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	○			

6) 歯と口の健康

市民とともにみんなで目指す行動目標

- ◇ 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。

課題

- ・20歳以上で歯科健診を受ける人の割合が低下しています。
- ・70歳以降、歯の本数が20本未満の人が増加しています。

課題に対する取組の方向性

歯と口の健康は、全身の健康維持と深く関連し、口腔機能の維持向上は全身の疾病予防にもつながります。

むし歯や歯周病の発症予防に向け、乳幼児期から高齢期までの健診受診勧奨や歯周疾患予防のための知識や方法を身に付けるための周知啓発を行います。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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%
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%
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%

※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。

摂津市の取組

● 普及啓発

- ・広報紙や年間日程表、市ホームページ、ポスター等を活用し、歯と口の健康の維持を目的に、健診の受診勧奨を行います。
- ・保育所(園)、幼稚園、認定こども園、小中学校の保護者向けに、健診案内チラシを配布します。
- ・特定健診受診券やがん検診クーポン、乳幼児健診案内の送付時に、健診案内チラシを同封し、健診の周知啓発を行います。
- ・健診受診者の分析を行い、受診率の低い地域や年齢層に対して健診の周知啓発を行います。

- ・健康まつりや健都フェス等、各イベントにおいて、むし歯や歯周疾患予防の啓発、健診の受診勧奨を行います。
- ・摂津市歯科医師会や市内企業等と連携し、「よい歯の健康展」などのイベントを通じて、むし歯予防や歯周疾患予防、オーラルフレイル予防などの歯と口の健康に関する啓発を行います。



イベントにおけるオーラルフレイルチェック ▶
(パタカ測定)

● 妊婦歯科健診の実施

- ・女性ホルモンの急激な変化による口腔環境の変化等で、早産や低体重児につながる歯周疾患予防のため、母子健康手帳交付時に、妊婦歯科健診受診券を交付し、受診を促します。

● 幼児歯科健診の実施

- ・幼児に対する歯科健診時に、口腔内診査、カリオスタット検査(1歳6か月児健診で実施するむし歯が新しくできる可能性を調べる検査)等を行い、歯と口腔の疾患の異常の有無を診査します。また、専門職(歯科衛生士)による歯科相談・指導を行い、保護者の認識と関心を深めるきっかけを提供します。

● 成人歯科健診の実施

- ・歯の喪失につながる歯周疾患等の早期発見・早期治療を促進させるため、市内歯科医療機関で健診を実施します。また、特定健診受診券やがん検診クーポン発送時に、成人歯科健診案内を同封し、健診の受診勧奨を行います。
- ・受診者数の増加を目指し、健診対象年齢の拡大や健診の無償化について、関係機関と調整し実施体制の構築を図ります。

● 後期高齢者歯科健診の実施

- ・大阪府内歯科医療機関で健診を実施し、歯や歯肉の状態や口腔内の衛生状態に問題がある高齢者や、口腔機能の低下のおそれがある人をスクリーニングの上、詳しい検査や治療につなげることで、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等を図ります。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
妊婦歯科健診の実施	○			
幼児歯科健診の実施	○			
成人歯科健診の実施			○	○
後期高齢者歯科健診の実施				○

3. 基本方針2 生活習慣病の早期発見、重症化予防

1) けんしん(健診・がん検診)

市民とともにみんな目指す行動目標

- ◇ 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。

課題

- ・約5～6割の人は、がん検診を受診していません。
- ・特定健診の受診率は、徐々に増加していますが、約3割の受診率にとどまっています。

課題に対する取組の方向性

生活習慣病の発症予防のため、生活習慣を改善するだけでなく、定期的なけんしんを受診するなど、疾病の早期発見が重要です。これまでも周知啓発やけんしんの受診勧奨を行っていますが、引き続き、けんしん受診率向上に向けた取組を進めます。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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%
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%
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%

※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。

● 普及啓発

・広報紙や年間日程表、市ホームページ、ポスター、市が作成した動画等、様々な媒体を活用し、がんや生活習慣病を予防するための情報を発信し、けんしんの受診率向上を図ります。

①がん検診

- ・各種イベントや乳幼児健診、小中学校において検診案内チラシを配布し、検診の受診勧奨を行います。
- ・節目年齢の人に対し、がん検診無料クーポンを発行し、受診意欲を高める取組を行います。また、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン対象者に対して、がんに対する正しい知識と早期発見のための受診行動を促すがん検診手帳を送付します。
- ・乳がんへの意識を高めるため、普段の生活のなかで乳房を意識し、ささいな変化に気づくことができる生活習慣「ブレストアウェアネス」を実施できるよう、市ホームページ等で周知啓発を行います。
- ・7～8月の『肝臓週間』には、広報紙に肝がん予防のための肝炎ウイルス検査について周知啓発を行います。
- ・毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」とし、受診率向上に向けた周知啓発を行います。
- ・検診受診者の分析を行い、受診率の低い地域や年齢層に対して、検診の周知啓発に加え、出張検診の実施を検討します。

②特定健診、若年者健診、その他健診

- ・国民健康保険被保険者に対し、受診券や保険料決定通知に健診案内チラシを同封し、受診勧奨を行います。

● がん検診の実施

- ・受診者の利便性を図り、受診率を向上させるため、土日検診や一時保育の実施、特定健診とセット検診の設定、受診料の見直しなど受診しやすい環境の整備を図ります。また、受診できる医療機関を増やすなど、受診機会の拡充に向けて医療機関との調整を行います。
- ・胃がん検診の実施方法について、胃部 X 線検査（バリウム）に加え胃内視鏡による検診導入を目指し、関係機関と調整し、実施体制の構築を図ります。
- ・大阪府において「75歳未満のがん死亡率減少を果たす上で最も効果的な対象者層」という観点から設定された重点受診勧奨対象者のうち未受診者に対して、個別に受診勧奨ハガキを送付し、検診の受診勧奨を行います。
- ・検診の結果、精密検査が必要な対象者のうち、未受診者に対して、電話や文書、訪問によって、定期的に受診確認や受診勧奨を行い、確実に医療を受けられる取組を実施します。
- ・検診を受けることでポイントがたまるなど、インセンティブを活用し、検診受診への動機づけになる取組を実施します。

**がん検診に関する
お得な情報!**

**40歳以上の摂津市民なら全員
お得ながん検診が受けられるんです。**

子宮頸がん検診は20歳以上・前立腺がん検診は50歳以上
乳がん検診は40歳以上

めっちゃお得やん!

がんの種類	検診料	検診回数
胃がん検診	900円	5回/年
大腸がん検診	500円	2回/年
肺がん検診	無料	1回/年
子宮頸がん検診	700円	5回/年
前立腺がん検診	600円	1回/年
乳がん検診	2,000円	1回/年

早期がんは無症状です。定期的ながん検診を受け、早期にがんを発見しましょう。
がん検診は健康増進の大切な取り組みです。
健康増進課がん検診推進課までお問い合わせください。

摂津市民であれば、健康保険の種類に関係なく対象となります。

健康増進課がん検診推進課までお問い合わせください。
健康増進課がん検診推進課までお問い合わせください。

予約はお早めに！裏面をチェック！

がん検診チラシ ▶

● 肝炎ウイルス検診の実施

- ・肝がんにつながる肝炎ウイルス感染を発見するため、集団健診又は個別健診と同時に検診を実施します。
- ・検診の結果、要精密検査の対象者に対して医療機関と連携し、精密検査の受診勧奨を行うことで、確実に医療を受けられる取組を実施します。

● B型肝炎ワクチンの実施

- ・B型肝炎と将来の肝がんを予防するため、赤ちゃん訪問や乳幼児健診等で定期接種対象者の保護者に対して接種勧奨を行います。

● ピロリ菌検査の実施

- ・胃がんの原因の1つといわれるピロリ菌感染を発見するため、集団健診又は個別健診で検査を実施します。

● 骨粗しょう症検診の実施

- ・早期に骨量減少者を発見し、骨粗しょう症を予防することを目的に、検診の周知啓発を行います。
- ・検診の結果、精密検査が必要な対象者へ受診勧奨を行います。また、要精密検査対象者のうち、未受診者に対して、電話等で受診確認や受診勧奨を行います。

● 子宮頸がんワクチンの実施

- ・子宮頸がんを予防するため、定期接種の対象者に対して接種勧奨を行います。

● 特定健診・特定保健指導の実施

- ・国民健康保険加入者の40～74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査を大阪府内医療機関において実施します。
- ・集団健診会場では、血圧高値者に対して、健診当日に医師から紹介状を発行し、医療機関の受診勧奨を行います。
- ・健診の結果、要医療対象者に対し、文書で医療機関の受診勧奨を実施します。
- ・ナッジ理論（人々の行動や意思決定を微妙に誘導し、行動を促す社会科学の一分野）を活用した受診勧奨ハガキを作成するなど、効果的な受診勧奨の方法を検討し、実施します。
- ・健診を受けることでポイントがたまるなど、インセンティブを活用し、健診受診への動機づけになる取組を実施します。
- ・特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い特定保健指導対象者に対して、保健師、管理栄養士が生活習慣を見直す保健指導を実施し、生活習慣病の発症予防及び重症化予防を推進します。また、非肥満血圧高値者や血糖高値者に対して、医療機関の受診勧奨及び生活習慣や食習慣の改善を促します。
- ・特定保健指導対象者に対し、実践形式サポート講座（医師・運動・栄養の3講座）を実施し、行動変容を促す取組を進めます。

● 若年者健診、その他健診の実施

- ・若年期からの健康づくりを推進するため、40歳未満で健診を受ける機会がない人に対し、若年者健診を実施します。
- ・健診に行く時間がとれない働く世代の方々に自己採血キットを送付し検査を行う、若年者向けセルフ健康チェックサービス事業を実施します。
- ・健診の結果、要医療対象者に対し、文書で医療機関の受診勧奨を実施します。
- ・集団健診会場では、血圧高値者に対して、健診当日に受療への指導を行うとともに、紹介状を発行し医療機関の受診勧奨を行います。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
がん検診の実施			○	○
肝炎ウイルス検診の実施			○	○
B型肝炎ワクチンの実施	○			
ピロリ菌検査の実施			○	
骨粗しょう症検診の実施			○	
子宮頸がんワクチンの実施		○		
特定健診・特定保健指導の実施			○	○
若年者健診、その他健診の実施			○	○

2) 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。

課題

- ・心疾患による標準化死亡比（SMR）が高くなっています。
- ・血圧高値、脂質異常、血糖高値、メタボリックシンドロームの人の割合が上昇しています。
- ・糖尿病のレセプト件数が大阪府及び全国平均と比較して多い状況です。
- ・人工透析のレセプト件数が50歳代と65～69歳において大阪府及び全国平均と比較して多い状況です。

課題に対する取組の方向性

高血圧や糖尿病、脂質異常は、自覚症状が乏しく、必要な治療と生活習慣の改善を行わなければ重症化し、認知症、心筋梗塞や脳卒中につながります。

生活習慣の改善による発症予防と、受診勧奨などによる重症化予防を推進し、関係機関と連携した取組を進めます。



指標（目標数値）

項目	目標	指標（KPI）	ベースライン値	目標値
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
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%
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%

※いずれも内服者を含みます。

摂津市の取組

● 普及啓発

・広報紙、市ホームページ、チラシ、市が作成した動画等を活用し、生活習慣病の予防について啓発するとともに、身体にどのような影響を与えるか、体の中で起こる変化について周知し、重症化予防の重要性について情報発信を行います。

● 早期受診勧奨の実施

- ・健診の結果、血圧、血糖値、脂質等において特に早期受診が必要な要医療対象者に対し、保健師による受診勧奨を電話、訪問、文書等で行います。また、検査結果が重複して高い方へも循環器病のリスクが高いことから、受診勧奨を電話、訪問、文書等で行います（ハイリスクアプローチ）。
- ・健診の結果、検査数値に異常所見がある場合、身体にどのような影響を与えるか、起こりうる変化について市民が理解しやすいよう、イラストを加えるなど工夫したチラシを活用し、受診勧奨を行います。
- ・集団健診会場においては、血圧高値者に対して、健診当日に医師から紹介状を発行し、受診勧奨を行います。
- ・前年度健診において要医療判定があり、受診勧奨をした後も未受診で、当該年度に健診を受診した人に対し、健診当日に医師や保健師から再度医療機関の受診勧奨を行います。
- ・健診の結果から、腎症の疑いのある人を対象に、人工透析への移行を予防するために「糖尿病性腎症重症化予防事業」を実施し、個別面談や調理実習などにより生活（食生活）習慣の工夫や改善を支援します。
- ・高齢者医療や介護、健康づくりを担当する関係課が連携し、高齢者に対する健診の受診勧奨など、保健事業と介護予防の一体的な取組を行います。



糖尿病性腎症重症化予防事業における栄養指導 ▶

● 関係機関と連携した取組

- ・国立循環器病研究センターと連携し、公開講座などで循環器病及び生活習慣病の予防や重症化予防について周知を行います。
- ・国立循環器病研究センターと連携し、STOP MI（心筋梗塞）キャンペーンのモデル地区として心筋梗塞の前兆について周知し、早期受診に向けた啓発を行います。
- ・国立循環器病研究センターと連携し、若年期の循環器病予防の取組を推進するため、健診の結果から生活習慣改善のための取組を検討します。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
早期受診勧奨の実施			○	○
関係機関と連携した取組	○		○	○

4. 基本方針3 生活機能の維持・向上

1) 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。

課題

- ・フレイルの認知度が低い状況です。
- ・65歳以上の約4割が、会やグループに参加していません。

課題に対する取組の方向性

フレイルは、運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。これらの要素の維持向上に関する啓発や、地域の活動や集まりに参加してもらうことでフレイル予防に取り組みます。



指標（目標数値）

項目	目標	指標（KPI）	ベースライン値	目標値
34	フレイルの認知度の向上	フレイルの認知度	41.2%	60.0%

※ベースライン値に掲載している数値は、2023年度（令和5年度）の実績値です。

摂津市の取組

● 普及啓発

- ・広報紙、市ホームページ、市が作成した動画等を活用し、フレイル予防について情報発信します。またフレイル予防について市内公共施設やスーパー、駅などにチラシ等を掲示し啓発します。

● ウォーキング等の運動の促進

- ・市内に設定しているウォーキングコースを活用し、ウォーキングイベントを実施することで、フレイル予防を推進します。また、夏季期間においても、屋内施設を活用するなど、熱中症のリスクを低減しつつ、ウォーキング等を推進していきます。

● つどい場・リハサロン等におけるフレイル予防

- ・地域で高齢者が集まるつどい場やリハサロン等において、リハビリテーション専門職や保健師によるフレイルやオーラルフレイル予防のための講話、体操・口腔体操を行います。自身の体力を把握するための体力測定を実施するなどフレイル対策を行います。また、参加者を通じて身近な人へもフレイル予防について周知してもらう取組を行います。



リハサロンにおけるフレイル予防 ▶

● **講座等によるフレイル予防**

- ・保健センターなどの市内の公共施設において、健康増進を目的に壮年期から高齢期の人への健康体操や筋トレ・ストレッチの教室を開催します。
- ・介護予防講座においてフレイル予防のための栄養、運動、口腔に関する講話や体操を行います。
- ・後期高齢者健診(集団)受診者に「フレイル予防」のパンフレットを配布します。受診者を対象とした「フレイル予防講座」を実施し、フレイル予防を充実します。

● **オーラルフレイル予防のための後期高齢者歯科健診の実施**

- ・歯や歯肉の状態、口腔内の衛生、口腔機能の低下の疑いのある高齢者の口腔機能維持・向上、全身疾患の予防のため、後期高齢者歯科健診を実施します。

● **高齢者等配食サービスにおける栄養相談の実施**

- ・配食サービス利用者のうち、栄養に関するアセスメント票でスクリーニングした結果、低栄養のリスクの可能性がある人に対し、管理栄養士が日頃の食生活を聞き取り、栄養についての助言を行うことで低栄養によるフレイル予防の取組を行います。

● **関係機関と連携した取組**

- ・国立健康・栄養研究所と連携し、せつつ市民健康まつりや市民公開講座などのイベント等でフレイル予防の周知啓発や体組成計等を用いたフレイルチェックを行い、フレイル予防の取組を行います。
- ・国立健康・栄養研究所と連携し、長期追跡研究(摂津スタディ)からみえてきたフレイルに関する課題について専門的な知見による分析・考察を行っていただき、本市の健康施策へ反映し、取組を実施します。



▲ イベントにおけるフレイルチェック

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
ウォーキング等の運動の促進			○	○
つどい場・リハサロン等におけるフレイル予防				○
講座等によるフレイル予防			○	○
オーラルフレイル予防のための後期高齢者歯科健診の実施				○
高齢者等配食サービスにおける栄養相談の実施			○	○
関係機関と連携した取組			○	○

2) 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。

課題

- ・自殺者数は、前計画の中間評価値より増加しています。
- ・ストレスを感じる人の割合が上昇しています。

課題に対する取組の方向性

こころの健康は、身体との健康とも深く関連があります。栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒、睡眠などはうつ病や不安障害との関連があるため、これらの生活習慣改善の取組と連動し、こころの健康を推進していきます。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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

摂津市の取組

● 普及啓発

- ・市ホームページやイベント等を活用して睡眠による十分な休養や適度な運動、栄養バランスのとれた食事、ストレスと上手く付き合う方法について周知啓発を行います。
- ・人や地域とのつながりは、こころの健康と大きく関係していることについて周知啓発を行います。
- ・市ホームページ等を活用し、こころの健康に関する相談先について情報発信を行います。
- ・広報紙や市ホームページ、チラシ等を活用し、自殺予防週間(9月)、自殺対策強化月間(3月)に、こころの健康や相談窓口について周知啓発を行います。

● 個別相談の実施

- ・不安のある人や家族からの相談に随時対応し、必要に応じて電話相談窓口の情報提供や保健所が実施する「こころの健康相談」の紹介、専門病院への受診勧奨を行います。
- ・複雑化、複合化した支援ニーズを有する人へ多機関協働で対応できる実施体制の整備を行います。

● ゲートキーパー養成講座の開催

- ・地域において、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」の役割が重要であることから、民生委員や市民、ケアマネジャー等を対象に養成講座を行います。
- ・子どもや若年者のこころの健康につなげるため、教育機関と連携し、ゲートキーパー研修の開催を検討します。

● 出産後のうつ予防への支援

- ・出産によって起こる育児に対する不安、環境の変化といったストレスによる産後うつを予防する取組として産後ケア事業等を充実させます。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
普及啓発	○	○	○	○
個別相談の実施	○	○	○	○
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	○			

こころの不調に気づいたら 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。

本市では、身近な相談者となりうる方に、ゲートキーパー研修を実施しています。



悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

5. 基本方針4 自然に健康になれる環境づくり

1) 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。

課題

- ・65歳以上の約4割が、会やグループに参加していません。(再掲)
- ・喫煙者の約6割が路上喫煙禁止地区を知りません。

課題に対する取組の方向性

健康には、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。

地域における社会とのつながりを推進しつつ、健康に関心の薄い人を含め、誰もが無理なく健康に向けた行動をとれるような取組を推進していきます。



指標(目標数値)

項目	目標	指標(KPI)	ベースライン値	目標値
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%
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、2023年度(令和5年度)の実績値です。

▶ 摂津市の取組

● ウォーキングコースの活用

- ・市内に設定しているウォーキングコースを活用した健康づくりのためのウォーキングイベント等を推進します。
- ・市で作成したウォーキングマップを活用し、市内に設定しているウォーキングコースについて周知を行います。また、いつでもどこからでも気軽にウォーキングができる取組を推進します。(再掲)



市内ウォーキングマップ ▶

● 健康遊具の整備

- ・市内の公園等に設置した健康遊具の活用方法や効果等について情報発信を行い、健康づくりの機会として利用を促します。(再掲)



▲ 健康遊具(背伸ばしベンチ)



▲ 健康遊具(ワクワクステップ)

● 各種イベントでの健康づくりの推進

- ・せつつ市民健康まつりにおいて、地域の関係機関と連携し、体力測定会や講座、相談会等を実施することで健康増進に向けた体験型の取組を推進します。
- ・健都において、企業や研究機関と連携し、健都ヘルスサポーターを活用したヘルスケア分野の地域実証事業を行い、健康に関心の薄い人も含めた健康づくりを推進します。

● 健康ポイント事業の実施

- ・運動習慣を意識してもらおう取組として、スマートフォン等を用いたインセンティブを活用したポイント事業を実施します。(再掲)

● 受動喫煙防止の推進

- ・JR 千里丘と阪急摂津市駅周辺及び両駅間の千里丘三島線、阪急正雀駅周辺の 3 か所の路上喫煙禁止地区について、認知度向上のため、広報紙、市ホームページ、チラシ等を活用し、周知啓発を強化します。
- ・広報紙、市ホームページ、チラシ等を活用し、イエローグリーンキャンペーン（受動喫煙したくない・させたくない気持ちを周りに伝える運動）の普及啓発を行います。



▲ 路上喫煙禁止 啓発チラシ

● 生きがいがづくり・社会参加の支援

- ・高齢者が社会とのつながりをもてるよう、つどい場・リハサロン等の通いの場の充実を図ります。
- ・高齢者の健康づくりや生きがいがづくりのため、介護予防活動やサロン活動、趣味のサークルなどに気軽に参加できるよう活動の情報を充実させ、情報発信を行います。
- ・高齢者が身近な地域で健康づくりに取り組めるようグループへの出前講座（元気でまっせ講座）を実施し、グループ活動を支援します。

● 社会環境の質の向上のための各種助成制度の創設

- ・がんになっても自分らしく安心して社会生活を送るためのアピアランスケア助成制度など QOL（クオリティオブライフ）の低下を防ぐための取組を検討し、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ります。

● 関係機関と連携した取組

- ・国立健康・栄養研究所と連携し、長期追跡研究（摂津スタディ）からみえてきた様々な健康課題について専門的な知見による分析・考察を行っていただき、市民が健やかで満たされた生活を送る地域社会の実現に向けて取り組みます。

ライフステージ別の取組

主な取組	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
ウォーキングコースの活用	○	○	○	○
健康遊具の整備	○	○	○	○
各種イベントでの健康づくりの推進	○	○	○	○
健康ポイント事業の実施	○		○	○
受動喫煙防止の推進	○	○	○	○
生きがいづくり・社会参加の支援				○
社会環境の質の向上のための各種助成制度の創設	○	○	○	○
関係機関と連携した取組	○	○	○	○

健都ヘルスサポーターとは

市民の声を新製品・サービスの開発に連携させるため、企業・研究機関の地域実証事業をサポートすることにより、ヘルスケア分野の新製品・サービスを世の中に送り出すしくみで、2022年（令和4年）3月19日に始動しました。



▲ 地域実証事業におけるお試し

「健都ヘルスサポーター」LINE 公式アカウントの友だち追加により会員登録された方に、企業・研究機関が開発した新製品・サービスの試作品等のお試し（地域実証事業）に参加していただき、ニーズやヘルスデータを提案・提供していただきます。

これにより、企業・研究機関は、製品・サービスの開発・社会実装を加速していくことができ、産学官民の連携による健康・医療のまちづくりを目指します。

健都ヘルスサポーター 募集!
 …… 健都ヘルスサポーターってなに? ……

新しい健康サービスを開発したい企業・研究機関が、健都ヘルスサポーターを通じて、市民の声を聞き取り、製品・サービスの開発・社会実装を加速させる。

市民は、健都ヘルスサポーターとして、新しい健康サービスを試験的に利用し、その使い心地やニーズを企業・研究機関に提供し、製品・サービスの開発・社会実装を加速させる。

健都ヘルスサポーターは、LINE公式アカウントの友だち追加により会員登録された方です。

— みんなの声で技術をカタチに —
 市民ニーズに応じた製品開発を実現

ヘルスケア製品・サービス開発企業
 ● 製品・サービスの開発・社会実装を加速
 ● 市民ニーズに応じた製品開発を実現
 ● 製品・サービスの開発・社会実装を加速

健都ヘルスサポーター会員
 ● 製品・サービスを開発・社会実装する企業・研究機関から、製品・サービスの開発・社会実装を加速
 ● 市民ニーズの提案

お問い合わせ先
 健都ヘルスサポーター事務局
 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 千代田市役所 5階505号室
 TEL: 03-5551-2911 FAX: 03-5551-2912
 E-MAIL: kansu@kns.jp

▲ 健都ヘルスサポーターチラシ