

第4次健康太子21

太子町健康づくり及び食育に関する計画

概要版



笑顔いっぱい
プロジェクト!

はじめに

計画の目的と構成

本計画では、「健康増進計画」に「食育推進計画」を加えた一体的な計画づくり、及び、住民が主体となって健康増進・食育推進の活動を進めることを図った実効性のある計画づくりを重要な視点としています。

これまでの「自分の健康は自分でつくる」という観点から、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康で生きがいのある人生を目指して、町全体で個人の健康づくり運動を支援するとともに、

「人のつながり」を通じた健康・食育づくりの考え方をより深化させるため、平成28年度以降の健康づくり・食育を取り巻く社会環境や生活様式の変化、国・大阪府の指針の変遷を踏まえるとともに、ソーシャル・キャピタル^{*}の醸成により一層、力点を置くことで、『和をもって健やかとなす！』というスローガンの達成を目指す「第4次健康太子21」を策定しました。

*ソーシャル・キャピタル：社会関係資本ともいう。人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。一般的にソーシャル・キャピタルと市民活動量は正の相関関係にあるとされる。

計画の期間

本計画は、令和4年度からの5年計画であり、令和8年度を目標年度とします。

太子町の健康づくり・食育を取り巻く課題

1 栄養バランス等に配慮した食事の促進が必要

- 一日の平均野菜摂取量が少なく、塩分や脂質の摂取頻度が高くなっています。



2 地場産品を知っている人の割合が低下

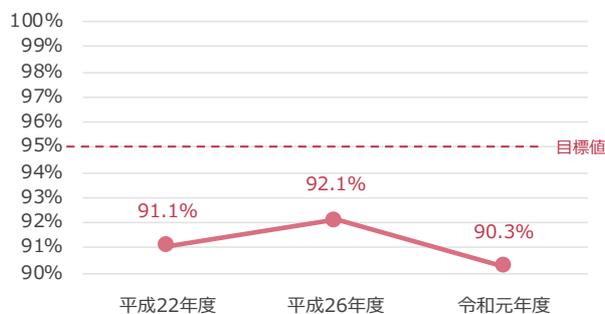
- 地場産品（ぶどう・みかん等）の認知度の低下が見られます。



3 健康に対する関心の底上げが必要

- 今回の調査で、「自分の健康に関心のある人の割合」は減少しています。
- 健康への関心とBMI等の実態や生活習慣には相関関係が見られることから、健康づくりを進めるためにもヘルスリテラシーの向上を図ることが求められます。

DATA：自分の健康に関心のある人の割合の推移



4 成人の喫煙による健康被害に対する認識を上げていくことが必要

- 喫煙率は減少傾向にあるものの、喫煙による健康被害に対する認識は低下傾向にあります。成人が喫煙（受動喫煙）の影響を学ぶ機会が求められます。

5 子どもと子育て世代の健康づくりに 関する啓発が大切

- 子育てを取り巻く環境が変化しつつある中、幼児の発育・発達を促す規則正しい生活習慣の定着に向けた取組が必要です。
- また、子どもだけでなく、子育て世代については、全体平均に比べ食習慣の乱れや運動不足、ストレスなどが見られ、健康への関心を高める啓発が大切であるといえます。

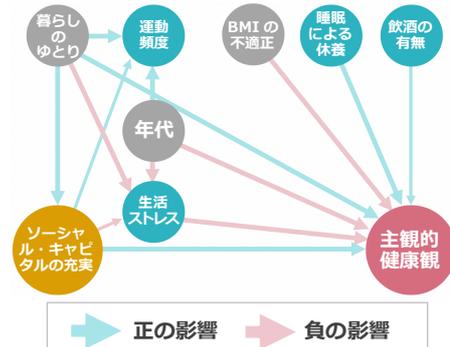
6 電子端末の適切な利用に関する 理解の促進が必要

- スマートフォン等の電子端末は、子どもにも広く普及しており、「幼児」「小学生」「中学生」全ての年代で、利用率が増加しています。
- 過度な電子端末の利用は、睡眠の妨げになるなど、子どもの生活習慣に影響を与えているものと考えられ、適度な利用を促進することが必要です。

7 ソーシャルキャピタルの醸成を通じた ヘルスリテラシーの向上が必要

- ソーシャル・キャピタルの高さが、主観的健康感の向上や、運動習慣の定着、生活ストレスの低減に関係しているものと考えられます。
- ソーシャルキャピタルを醸成するため、「人との付き合い」や「互酬性」を培う機会をつくる必要があります。しかしながら、近年のコミュニティのあり方の変化も踏まえると、地域で育まれる付き合いだけでなく、趣味や社会活動などを通じたテーマ型の付き合いなど、住民どうしの多様な関係性を育む取組が必要であるといえます。

DATA：健康観の要因を説明する相関関係図



8 新たな啓発媒体が必要

- 電子端末等も活用し、個人通知や SNS による情報提供や、デザイン性が高く若者世代等の関心が得られる周知媒体の整備等が必要です。

第4次計画の基本的な 考え方

大目標

みんなが支えあい、健康で生き活きと暮らす、
笑顔いっぱいの町にしよう！

基本方針

多様なつながり・活動を通じて健康づくりにつなげよう

未来のために、子どもと子育て世代の健康づくりを支えよう

健康づくり・生きがいのための機会・環境をつくろう

「食」を大切に思うところを、多世代で共有し、地域と一緒に育てよう

ICT等技術を積極的に取り入れ健康づくりをもう一歩先に進めよう

基本方針

和をもって健やかとなす！

健康づくり及び食育推進 に関する行動計画

分野別 健康づくりの行動計画

栄養・食生活



地域の野菜をみんなで食べる バランスのよい食習慣づくり

- 家族で家事を分担し、朝食の欠食を減らす
- 美味しく、バランスよく、三食食べる、ことによる野菜摂取量の増加
- 適切な塩分・糖分・脂質の摂取を考慮した食事づくりの普及
- 地域の作物・料理を活用した食への関心の増加
- 食に関する機会や情報の共有によるより良い食習慣づくり

身体活動・運動



みんなで楽しく 身近な場所 からはじめる 運動習慣づくり

- 若い世代の運動習慣づくりの促進
- 安心して子どもが楽しく運動できる場づくり
- 高齢者の外出機会の増進
- 緑豊かな自然と史跡を活かし、みんなで楽しく運動できる機会づくりと環境づくり

休養・こころの健康づくり



支え合いでつくる 十分な睡眠と 生きがいの 人生バラ色サイクル

- 効率的な睡眠に関する知識の普及
- ストレス解消ができる機会づくり・場づくり・関係づくり
- ワーク・ライフバランスの取れた暮らしの推進
- 社会との様々な関わりを通じた生きがいづくり
- 家族や地域でサポートする子育ての推進
- 悩みを相談できる身内と他人がいる環境づくり

健康診査・管理



自分のため・家族のため 自身で行う健康管理

- 病気を早期発見、早期治療するための定期的な健（検）診の推進
- 乳幼児健診の必要性についての知識の普及
- 特定健診受診率・がん検診受診率の向上
- 様々な情報提供・指導の機会としての健康診査の活用
- 達成感や楽しさを感じられる健康チェックの習慣づくり
- 『たいしくんスマイル事業』を活用した健康管理の推進

歯とお口の健康



しっかり噛んで しっかり歯磨き 一生つきあえる丈夫な歯とお口

- 定期的な歯科健診受診の推進
- 「噛む」ことから始める総合的な健康づくり
- むし歯をつくらない健康で丈夫な歯の保持
- 自分の歯を有する人の割合の増加
- 安全で安心して食べられるお口の健康づくりの普及
- 子どもの歯育の推進

たばこ対策



自分のため 人のため 知ることから はじめる 禁煙・減煙・分煙活動

- たばこの影響についての正しい知識の普及・定着
- 「吸い始めない」ための教育増進・環境整備
- 禁煙の奨励など受動喫煙防止の環境整備
- 若年女性の喫煙率低下に向けた取り組みの推進

受動喫煙にも
気を付けましょう

お酒対策

適切な量・マナーを知って みんなで防ごう多量飲酒・未成年飲酒

- お酒の健康への影響と適切な飲酒量についての知識の普及促進
- 地域一体で防止する未成年の飲酒と成人の多量飲酒



人との交流

多様なつながりによる元気の基盤づくり

- 元気としあわせを感じる普段からの地域の関係づくり
- サークル活動など気軽な選択型のコミュニティへの参加機会の増加
- 多世代型の交流機会の増加と環境づくり
- 災害時等の健康維持のためにも日頃からのふれあいつながりを大切に
- 離れていてもつながることができる環境づくり



円卓会議



世代間交流



オンラインミーティング



いろいろな交流の形がありますね！

健康危機に対する備え

日頃からつくる非常時の健康基盤づくり

- 感染症予防に関する適切な知識・情報の普及・啓発
- 緊急事態時における適切・迅速な医療等の情報提供
- 災害時における健康被害の未然防止
- 緊急事態時・災害時における住民のメンタルケアに係るサポート



取り組み主体（ステージ）別食育推進に関する行動計画

生活（個人・家庭）のステージ

家庭と地域で育む豊かな食生活

- 家庭内における「食」を通じたコミュニケーション機会の充実
- 正しい「食」の知識を伝えられ、実践できる保護者の増加
- 地域における「食」を通じた交流機会の増加・意見交換の場の創出
- 地場産品や郷土料理のレシピを楽しく活用した食事の普及
- 安全で安心できる地場産品や旬の食材の購入促進

教育・保育のステージ

地域とふれあう楽しい食の学びの場

- 食事のマナーや地域の食材を知ることが出来る学びの場としての給食の充実
- 地域の生産者とのふれあいや農業体験の機会を増加
- 食材選びや調理体験を通じた食の自立を視野に入れた教育の充実
- 地域の食文化への関心を高める教育機会の増加



生産のステージ

豊かな食材の発信で 地域が自慢できる ブランドづくり

- 積極的な地域のブランドづくりと発信の推進
- 地場産品を活かしたまちづくり
- 生産者の顔がみえる安全・安心の食材普及
- 道の駅や豊かな農地を活用した交流機会の創出
- 地域でとれる野菜などを通じて太子町を誇りに思える取り組みの推進

太子町で特に力を入れて 取り組んでいくこと

1. 住民と行政の協働によるソーシャル・キャピタル醸成の取り組み

太子町では、前期計画策定時より、住民が楽しみながら健康づくり・食育推進の活動を展開する『笑顔いっぱいプロジェクト』を進めてきました。この取り組みも、活動開始より5年が経過し、数々の成果が出てくるとともに、活動の持続や継承といった様々な課題も生じてきています。

今後は、プロジェクトの自立性を高め、これら諸課題を解決するとともに、『笑顔いっぱいプロジェクト』による活動の輪をさらに多くの住民に拡大していくことが求められます。

取り組みの方向性	取組指標	実施目標
○既存プロジェクトの発信の場の創出・住民による新規メンバー募集支援（笑顔いっぱいフォーラムの開催、聖徳市等でのPR実施、SNSの活用など）	第2期プロジェクトチームの立ち上げ	5チーム以上 (1チーム/年)
○専門家と連携した「健康づくり応援団」による新たな活動やキーマンの掘り起こし	住民活動の人材育成講座	年間1回以上
○庁内の様々な部署と連携した住民の取り組み支援（庁内笑顔いっぱいプロジェクトチームの立ち上げなど）	第2期プロジェクトの周知や成果の発表を行う機会の創出	当初：1回、 見直し時：1回

4. 生活習慣病重症化予防の取り組み『ハッピーライフプロジェクト』

第1期プロジェクトの成果



ウォーキングコース発見プロジェクト
(ウォーキングコースをHPに掲載)



太子町町歌でTVに出るぞプロジェクト
(防災無線でたいしくん元気体操を放送)



味噌を食べる元気になる(^o^)プロジェクト
(子ども味噌づくり教室を開催)



太子の大地と子どもを育てるプロジェクト
(農業体験を開催)



健康と笑顔のWAプロジェクト
(健康づくりに関するインタビューと執筆)

2. ライフステージを通じた切れ目のない支援体制の構築

健康診査を受ける機会は、加入する健康保険の種別や所属などにより様々となっていますが、健康診査の提供機会が少ないと、十分な健康管理が難しくなります。

現在、十分な健康診査の機会がない層も含む全てのライフステージにおいて適切な健康診査や保健指導の機会が提供し、健康管理ができる支援体制の構築を進めていきます。

取り組みの方向性	取組指標	実施目標
○現在、受診機会がない層を対象とした公的な健康診査機会の提供	各ライフステージ に対しての健康情報の 提供	1回ずつ/年
○これまで啓発の対象から漏れていた層の健康づくりの課題の分析		
○ICT等を活用した健康情報の連結による健康管理		

3. 妊娠期から見守る・支援する親子の健康づくり

太子町では、生まれる前から子どもの成長と子育てを切れ目なく支援することで、親子の健康づくりを進めてきました。

今後も、この取り組みを継続するとともに、子育てに関する部署とのより一層の連携を図ることで、より充実した支援を展開していきます。



プレママ・パパ講座



赤ちゃん会

取り組みの方向性	取組指標	実施目標
<ul style="list-style-type: none"> ○母子手帳交付時から始まる健康相談・個別支援 ○プレママ・パパ教室等の育児教室 ○健診等の機会を利用した健康教育 ○ママとパパのための健（検）診・保健指導の機会の提供 ○他機関・庁内他部署と連携した切れ目のない支援 	こんにちは赤ちゃん訪問事業	実施率：100%
	プレママ・パパ教室の実施	4回/年
	ママ・パパの健康管理を目的とした健康啓発事業	1回/年（新規）

4. 生活習慣病重症化予防の取り組み『ハッピーライフプロジェクト』

これまで糖尿病予防を軸として、食生活や運動習慣、喫煙・飲酒など多様な分野の保健指導・健康教育・相談を進めてきましたが、依然、糖尿病の有症状率は高い状況にあり、今後もこの取り組みを継続していくとともに、心疾患に対する医療費や女性の心疾患の死亡率も高いことから、循環器疾患についても重症化の抑制に努めていきます。



ミニ健康展 in 聖徳市



地区学習会



血糖減らそう会

取り組みの方向性	取組指標	実施目標
<ul style="list-style-type: none"> ○子どもから高齢者までを対象とした啓発イベント（ミニ健康展 in 聖徳市など） ○血糖減らそう会・地区学習会などによる生活行動の変容支援（ウィズコロナの時代においても実践可能な取り組みの検討など） ○糖尿病・高血圧治療中断者・未治療者への受診勧奨の推進 ○非肥満高血糖・高血圧者など自覚が乏しいと考えられる者への受診勧奨の推進 ○個別保健指導による生活習慣の把握分析（リモート面談等の導入検討） ○データを使った効果検証 	地区学習会	4地区の継続実施
	血糖減らそう会	1クール/年、及び個別相談の実施
	保健指導における健康相談	ICT等の活用

5. 『たいしくんスマイル事業』のさらなる展開

現在、住民が主体となり取り組む健康づくり・食育推進の活動に対して、マイレージ対象事業として町が認定することで、たいしくんスマイルポイントを発行し、住民の主体的な健康づくり・食育促進を促す『たいしくんスマイル事業』を推進しています。今後は、趣味の集まりやボランティア活動など「テーマ型」の集団等による活動等についても積極的に評価するなど、多様なつながり・活動を通じた健康づくりの促進を図っていきます。

取り組みの方向性	取組指標	実施目標
<ul style="list-style-type: none"> ○スマイルポイントの付与対象の拡大（つながりづくりに寄与する任意の取り組みについても、広く対象とするなど） ○つながりづくりに寄与する住民の取り組み紹介 ○参考となる住民の自主取り組みの紹介 	他分野の取り組みとの連携	対象事業：65事業（行政・団体含め）
	たいしくんスマイル参加者数	1,400人/年
	住民の取り組みに対するインタビューの実施と広報等や贈呈式での紹介	1回/年

6. （仮称）太子町健康づくり推進条例の制定による健康意識の向上

平成30年度に制定された「大阪府健康づくり推進条例」を受け、より住民の健康意識やこれまでの取り組みを踏まえた健康づくり・食育推進の柱となる仕組みづくりを検討します。

取り組みの方向性	取組指標	実施目標
<ul style="list-style-type: none"> ○本計画を住民や事業者、その他関係機関の健康づくり・食育推進に向けた行動指針として位置付け、強力に健康なまちづくりの推進を図ることを検討します。 ○日々の健康づくり・食育の推進に向け、必要な体制や各主体の役割等に関する事項を検討します。 ○「健康づくり推進週間（仮）」など健康づくり・食育推進の大切さを住民や関係機関と共有し、具体的な行動につなげるためのきっかけとなる事項を検討します。 ○感染症の流行や災害時など、健康危機の発生時に、対応にあたるべき主体など必要な対処をとることができる体制や、主体間の調整の方針に関する事項を検討します。 ○町との協働により健康づくり・食育推進を図る地域団体や活動団体等を位置づけ、必要な支援ができる仕組みを検討します。 	条例の制定	—
	②条例の普及・啓発	条例の内容をわかりやすく伝えるツールの作成と配布

数値目標

項目	対象	現状(R01)	新目標	
健康づくり全体にかかる目標				
健康寿命（男性）	—	79.3 歳(R02)	79.3 歳以上	
健康寿命（女性）	—	82.2 歳(R02)	82.2 歳以上	
栄養・食生活				
肥満の人の割合	幼児	未調査	7%以下	
	成人	15.1%	15%以下	
一日の平均野菜摂取量	成人	124g	350g 以上	
漬け物・塩昆布・佃煮などを1日2回以上食べる人の割合	成人	20.4%	10%以下	
揚げ物を週2回以上食べる人の割合	成人	72.5%	30%以下	
	小学生	78.8%	79%以上	
食育に関心のある人の割合	中学生	59.1%	70%以上	
	成人	55.7%	95%以上	
地場産農産物を知っている人の割合	小学生	80.5%	90%以上	
	中学生	85.2%	90%以上	
朝食の欠食率	成人	68.0%	90%以上	
	小学生	0.9%	0.0%	
	中学生	0.9%	0.0%	
	成人	4.8%	4.5%以下	
	20~30 歳男性	28.6%	20%以下	
	20~30 歳女性	14.6%	5%以下	
おやつ回数を決めている幼児の割合	幼児	73.6%	90%以上	
偏食がある幼児の割合	幼児	23.6%	40.0%以下	
ダイエットの経験がある小・中学生の割合	小中学生	13.6%	5%以下	
運動・身体活動				
意識的に運動をしている人の割合	成人	70.6%	75%以上	
1日の平均歩数	成人男性	5,075 歩	6,000 歩以上	
1日の平均歩数	成人女性	4,469 歩	5,500 歩以上	
外遊びをする幼児の割合	幼児	95.8%	97%以上	
課外運動をする小・中学生の割合	小学生	90.3%	95%以上	
	中学生	88.7%		
休養・こころの健康づくり				
ストレスを感じている人の割合	成人	19.1%	19.0%以下	
ストレス解消できている人の割合	成人	48.9%	70.0%以上	
睡眠で休養が十分取れない人の割合	成人	16.9%	15.0%以下	
9時までに寝る幼児の割合	幼児	24.5%	55.0%	
健康診査・管理				
乳幼児健診を受けている人の割合	4 ヶ月児健診	幼児	94.4%	100.0%
	1 歳 6 ヶ月児健診	幼児	98.5%	100.0%
	3 歳 6 ヶ月児健診	幼児	92.6%	95%以上
自分の健康に関心のある人の割合	成人	90.3%	95%以上	
1年以内に何らかの健康診査を受けている人の割合	成人	94.8%	95%以上	
健康診査を受けた後に自分の生活習慣を見直している人の割合	成人	53.9%	60%以上	
がん検診受診率	肺がん検診	成人	23.2%	50%以上
	胃がん検診	成人	34.6%	50%以上
	大腸がん検診	成人	37.4%	50%以上
	乳がん検診	成人	26.0%	50%以上
	子宮頸がん	成人	27.3%	50%以上
特定健診の受診率	成人	37.6%	60%以上	
特定保健指導の実施率	成人	43.8%	60%以上	

項目	対象	現状(R01)	新目標	
歯とお口の健康				
「う歯」のない幼児の割合（1歳6ヵ月児健診）	幼児	100.0%	100.0%	
「う歯」のない幼児の割合（2歳児歯科健診）	幼児	96.7%	97%以上	
「う歯」のない幼児の割合（3歳6ヵ月児健診）	幼児	97.7%	100%以上	
「う歯」のない小学生の割合	小学生	73.9%	75%以上	
「う歯」のない中学生の割合	中学生	47.2%	55%以上	
毎日仕上げ磨きをしている幼児の割合	幼児	75.5%	90%以上	
歯間清掃用具使用者の割合	成人	57.0%	60%以上	
1年間に歯科健診を受けた人の割合	成人	65.8%	70%以上	
歯の平均本数	成人	23.3 本	26 本以上	
たばこ対策				
喫煙率	男性	成人	21.4%	20%以下
	女性	成人	4.4%	4%以下
喫煙の影響により病気になることを知っている人の割合	心臓病	小中学生	47.8%	増加
		成人	38.4%	70%以上
	脳卒中	小中学生	30.3%	増加
		成人	33.3%	50%以上
	胃潰瘍	小中学生	32.0%	増加
		成人	66.4%	50%以上
	早産	成人	15.9%	50%以上
		小中学生	30.7%	増加
	低体重児出産	成人	19.0%	50%以上
		小中学生	48.2%	増加
	歯周病	成人	16.4%	50%以上
		小中学生	89.5%	増加
肺がん	成人	66.4%	100.0%	
	小中学生	41.7%	増加	
喘息	成人	43.4%	90%以上	
	成人	49.2%	50%以上	
「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っている人の割合	成人	32.5%	50.0%	
お酒対策				
お酒を飲む人のうち、休肝日を1日以上取っている人の割合	成人	59.9%	70%以上	
人との交流				
近隣との付き合いをしている人の割合	成人	84.2%	増加	
地域活動をしている人の割合	成人	49.5%	増加	

お問い合わせ

太子町健康福祉部いきいき健康課
（保健センター）

〒583-8580

大阪府南河内郡太子町大字山田 101 番地

電話：0721-98-5520

ファックス：0721-98-3600