

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



笑顔いっぱい
プロジェクト!

「和をもって健やかとなす！」第4次健康太子21 策定にあたって

本町では「和をもって健やかとなす！」第3次健康太子21笑顔いっぱいプロジェクトを平成28年3月に5年間の計画期間として策定し、「みんなが支えあい、健康で生(い)き活(い)きと暮らす、笑顔いっぱいの町にしよう！」を目標に掲げ、計画を推進してまいりました。

令和2年から新型コロナウイルス(covid-19)が世界的に流行し、計画後半は、感染対策に取り組みながら各種保健事業を実施することとなり、取り組みの継続が難しくなりました。新しい生活様式による運動不足や食生活の変化、喫煙による生活習慣病の増加やストレスによるこころの病を抱える人の増加など、より一層健康課題は多様化し、感染予防のために人とのつながりが取りにくくなりました。

「第4次健康太子21」では、このような状況の中であるからこそ、人とのつながりを重要視した、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や健康に対する危機管理、ICTの活用など、新たな視点による取り組みの展開を検討し、健康寿命の延伸を目標とした計画としております。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力をいただきました住民の皆様をはじめ、太子町健康づくり推進会議委員の皆様及び太子町健康づくり推進計画検討部会の皆様、そして関係機関、各種団体の方々に心から感謝申し上げます。



太子町長 田中 祐二

令和4年 3月

感染症の拡大する中で、自分の健康を守ることは社会を守ることに繋がります。免疫力を高めるためには日ごろの食事や運動だけでなく、人々との協調行動(ソーシャル・キャピタル)が大切です。「第4次健康太子」は、第3次の住民主体の「笑顔いっぱいプロジェクト」を推進し、さらに食育増進の活動を一体化して進めることで、住民の一生の健康増進を図ることを目的にしています。

住民と町政の努力によって、笑顔があふれるコミュニティが広がることを願っています。



太子町健康づくり推進会議
委員長
畿央大学名誉教授
浅野恭代

令和4年 3月

目次

はじめに

1. 「健康太子21」策定の経緯.....	2
2. 計画の目的.....	2
3. 計画の位置づけと構成.....	3
4. 計画の期間.....	3

第1章 太子町の健康づくり・食育に関わる現況と課題

1. 第3次計画の成果と課題.....	6
2. 健康づくりを取り巻く社会潮流の変化.....	7
3. 太子町の健康づくり・食育を取り巻く課題.....	9

第2章 計画の基本的な考え方

1. 大目標.....	16
2. 基本方針.....	16
3. スローガン.....	17

第3章 健康づくり及び食育推進に関する行動計画

3-1. 分野別 健康づくりの行動計画.....	20
1. 栄養・食生活.....	20
2. 身体活動・運動.....	23
3. 休養・こころの健康づくり.....	26
4. 健康診査・管理.....	29
5. 歯とお口の健康.....	32
6. たばこ対策.....	35
7. お酒対策.....	37
8. 人との交流.....	39
9. 健康危機への対応.....	42
3-2. 取り組み主体（ステージ）別 食育推進に関する行動計画.....	44
1. 生活（個人・家庭）のステージ.....	46
2. 教育・保育のステージ.....	48
3. 生産のステージ.....	50

第4章 ライフステージに応じた健康づくり・食育の展開

1. 妊娠期・乳幼児期（出産前～5歳）	54
2. 児童期思春期(6～18歳)	55
3. 青年期成人期(19～39歳)	56
4. 中高年期(40～64歳)	57
5. 高齢期(65歳以上)	58

第5章 計画の推進方策

5-1. 主体別の取り組み展開	60
1. 個人でできること	60
2. みんなでできること	60
3. 関係機関が取り組むこと・支援すること	61
4. 太子町が担うこと	62
5-2. 太子町で特に力を入れて取り組んでいくこと	63
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	63
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	67
3. 妊娠期から見守る・支援する親子の健康づくり	68
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』	69
5. 『たいしくんスマイル事業』のさらなる展開	70
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	72
5-3. 数値目標	73
5-4. 進捗の評価	76
1. 評価の方法	76
2. 評価の指標	76
3. 評価と見直しのスケジュール	76

資料編

資料1 太子町の現状

1-1. 基礎的な事項	資 2
1. 人口構成等	資 2
2. 太子町の農業	資 4
1-2. 健康をめぐる状況.....	資 5
1. 出生及び死亡に関する状況	資 5
2. 介護保険の認定者数の状況	資 6
3. 医療費の状況	資 6

資料2 太子町健康づくり推進会議について

2-1. 太子町健康づくり推進会議条例等.....	資 7
2-2. 太子町健康づくり推進会議 開催経過.....	資 10
2-3. 太子町健康づくり推進会議 委員構成（令和4年3月31日現在）	資 11
2-4. 健康づくり推進計画検討部会の活動.....	資 11

資料3 アンケート調査の概要	資 12
----------------	------

資料4 語句説明	資 14
----------	------

はじめに

策定の経緯や計画の目的、位置付けといった本計画の前提となる事項を説明します。

はじめに

1. 「健康太子21」策定の経緯

「健康太子21」の策定

- ・太子町では、「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いう趣旨のもと、平成18年度に「健康太子21」を策定しました。

2度の見直しと計画の変遷

- ・以降、「健康太子21」は、太子町における健康を取り巻く課題や社会潮流の変化、健康増進法をはじめとする法令の変遷を踏まえ、2度の見直しを行っています。
- ・第2次計画（平成22年度策定）においては、『和』をもって、すこやかとなす！』を初めてスローガンに掲げ、市町村の健康増進計画では先進的に、「人との交流」を重点分野に加えることで、人との付き合いを通じた健康づくりを進めてきました。
- ・第3次計画（平成28年度策定）においては、第2次計画からの流れを踏まえ、住民が主体となる健康に関する取り組みである「笑顔いっぱいプロジェクト」を立ち上げることで、より実行力を以って「人との交流」を通じた健康づくりの促進に努めてきました。
- ・また、第3次計画では、「栄養・食生活」分野をはじめ、相互に効率的・効果的な取り組みの展開を図ることができるよう、密接な関係にある「健康増進計画」と「食育推進計画」を合わせて一つの計画として、取りまとめています。

ソーシャル・キャピタルの醸成を通じた“つながり”で育む健康づくりへ

- ・第3次計画が目標年度を迎えることを契機に、これまでの「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。

2. 計画の目的

本計画の策定においては、これまで対象としてきた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。

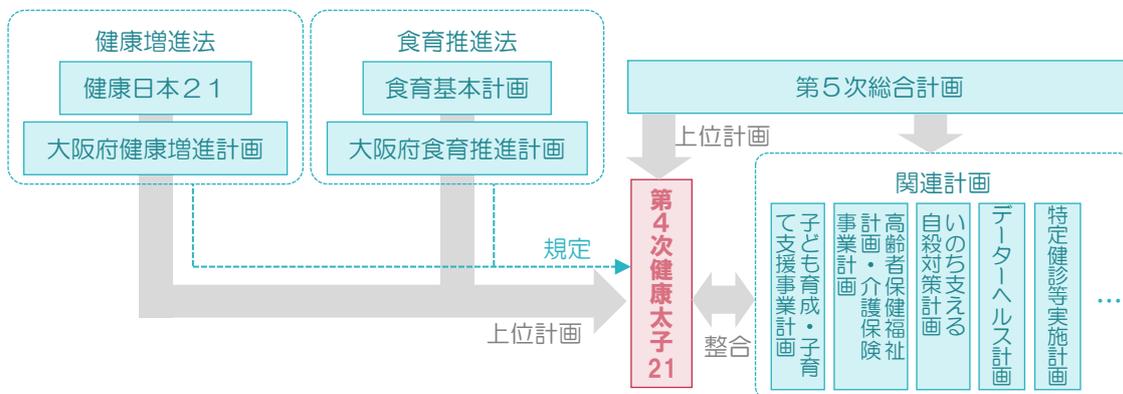
また、本計画は、これまでに進めてきた健康づくり応援団を中心とした活動をベースとし住民が実践すること、それらに対し太子町が支援することを明確にまとめることで、太子町全体の健康づくりと食育推進の基本的な方向を示すことを目的とします。

3. 計画の位置づけと構成

計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に規定されている「市町村健康増進計画」及び食育基本法に規定される「市町村食育推進計画」として位置付けられています。

また、これらの法に規定されている国の「基本方針」（＝健康日本 21（第二次））「食育基本計画」及び大阪府の「第二次大阪府健康増進計画」「第二次大阪府食育推進計画」の方向性を踏まえ、町の上位計画である「太子町第 5 次総合計画」をはじめ、「太子町子ども・子育て支援事業計画」、「太子町高齢者保健福祉計画・第 8 期介護保険事業計画」、「太子町いのち支える自殺対策計画」「太子町データヘルス計画」「太子町第 2 期特定健診等実施計画」などの関連計画との整合性を図ったものとなっています。



計画の構成

太子町では、「健康増進」と「食育推進」を両輪で進めていくべき親密な分野であると考え、本計画では、「健康増進の取り組み」と「食育推進の取り組み」を合わせ『和をもって健やかとなす！』第4次健康太子 21』としています。



4. 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。

第1章 太子町健康づくり・ 食に関わる現況と課題

本章では、第3次計画を振り返るとともに、踏まえるべき社会潮流の変化や、統計や住民意識調査等により把握された本町の健康を取り巻く課題について整理しています。

第1章 | 太子町の健康づくり・食育に関わる現況と課題

1. 第3次計画の成果と課題

笑顔いっぱいプロジェクトの新たな展開の検討の必要性

- ・第3次計画では、住民が主体的に健康づくりに取り組む「笑顔いっぱいプロジェクト」を立ち上げ、5年間それぞれの活動を継続してきました。
- ・一方で、活動を通して、担い手の継承などの課題が明らかとなっており、新しい参加者の掘り起こしといった、より取組の輪を広げるための新たな展開が求められています。

マイレージ事業の展開とさらなる普及の必要性

- ・住民の健康に関する自主的な取り組みをポイント化し、さらなる健康増進につなげるため、「たいしくんスマイル事業」を展開してきました。
- ・第4次計画においても、この取組をより普及させることが望まれます。

糖尿病対策に焦点を当てた啓発活動の展開

- ・糖尿病の罹患率の高い太子町では、糖尿病対策に焦点を当て、食生活や運動習慣、喫煙・飲酒習慣などの分野の保健指導・重症化予防に取り組んできました。
- ・引き続き、糖尿病にかかる啓発を継続していくとともに、健診・医療介護データから把握できる健康課題を分析しつつ、幅広い疾病の予防・改善に努めていくことが必要です。

子育て支援分野とのさらなる連携の促進

- ・太子町では、子育て支援と保健事業の連携による子育て世代に対する健康づくりを展開してきました。
- ・これまでの取組を継続するとともに、住民の暮らしの変化に応じたより手厚い対応が求められます。

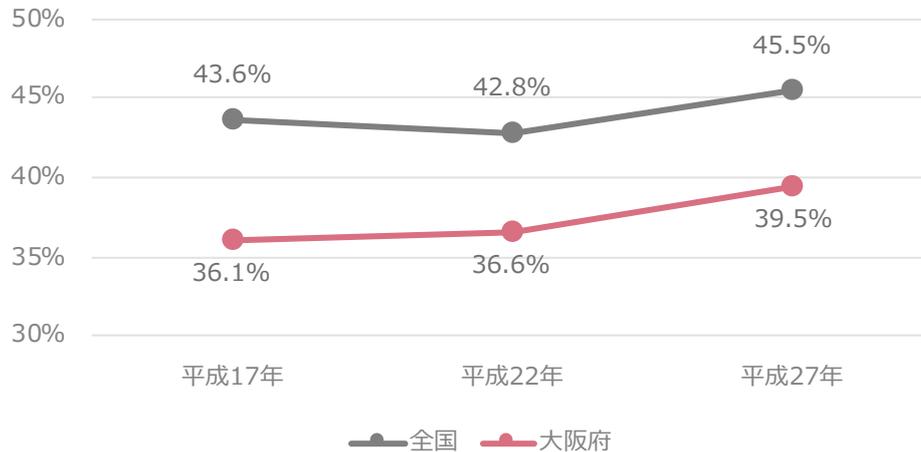
健康増進と食育のさらなる連携の促進

- ・「食」は健康づくりを推進していく上では、なくてはならないテーマです。
- ・第3次計画では、健康増進と食育推進を一体的に計画し、両輪で進めていくことで、小学校での啓発の実施など、多分野が協力連携しあい、相乗的な取組成果をあげています。
- ・今後も、幅広い関係機関との連携を高め一体的な推進を継続していくことが必要です。

2. 健康づくりを取り巻く社会潮流の変化

働き方や地域との付き合いといった社会構造の変化

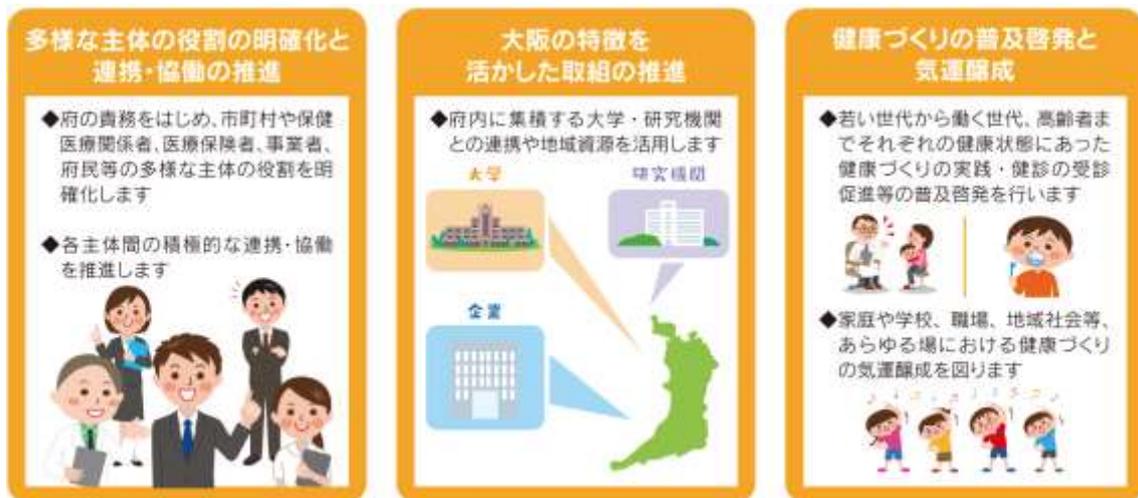
- ・全国的に共働きの世帯が増加しており、ゆとりの減少、孤食の増加や、対話の機会の減少など家庭内での親子の暮らしなども変わりつつあります。
- ・町会・自治会の加入率が減少するなど地域との関わりも希薄化が進んでいます。



共働きの世帯の割合（国勢調査より）

健康づくり推進条例の制定（大阪府）による健康志向の高まり

- ・2020年度「大阪府健康づくり推進条例」が制定され、基礎自治体レベルでも、本条例の趣旨を理解し、地域の実態に応じた取組の展開が求められます。



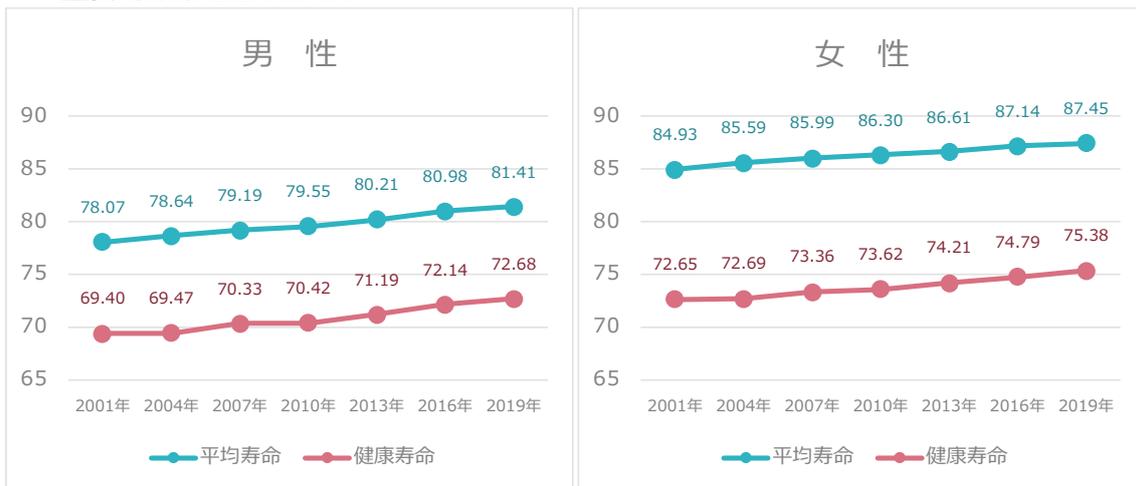
大阪府健康づくり推進条例のポイント

ITを活用した健康づくり支援技術の進歩

- ・健康支援の分野においても、IT技術との親和が進んでおり、大阪府でもスマートフォンアプリを活用した「おおさか健活マイレージ アスマイル」が展開されています。
- ・電子端末の普及が進む中、これらの動きを捉え、太子町でも積極的な連携が期待されます。

健幸まちづくりに対する社会的要請

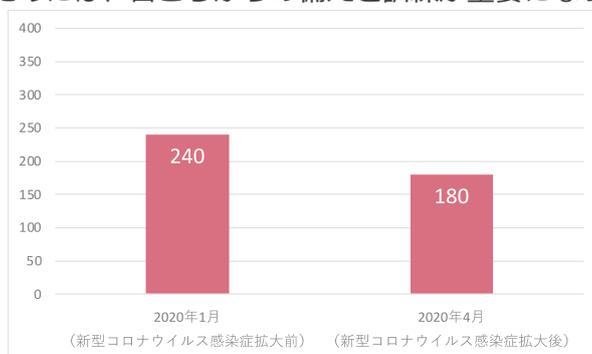
- ・全国的に平均寿命と健康寿命は伸びているものの、依然、各平均値には乖離が見られることから更なる健康寿命の延伸が望まれます。
- ・歩くことを基本としたまちづくりを通じて、身体面だけでなく生きがいがあり豊かな生活を実現できる都市（スマートウェルネスシティ）を目指す健幸まちづくりが全国で進められています。
- ・この取組においては、官民連携や、ヘルスリテラシーとソーシャルキャピタルの醸成が重要であるとされます。



日本における平均寿命と健康寿命の推移（第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より）

感染症予防を前提とした社会への対応

- ・2020年に世界的に流行した新型コロナウイルス（covid-19）をはじめ、感染症（パンデミック）や災害等の健康危機への対応が必要となっています。
- ・感染症蔓延時においては、生活行動が大きく制限されることから、身体活動が低下するなど、これまで身に付けた生活習慣なども大きく変化しました。
- ・また、厚生労働省が公表する「新しい生活様式」なども参考としながら、これまでとは異なる常識の中で、健康づくりやコミュニティ活動を考えることが必要です。
- ・大災害が毎年発生している近年において、住民の生命を守り避難生活に伴う二次的健康被害を予防するためには、日ごろからの備えと訓練が重要になってきます。



高齢者の1週間あたり身体活動時間（分）

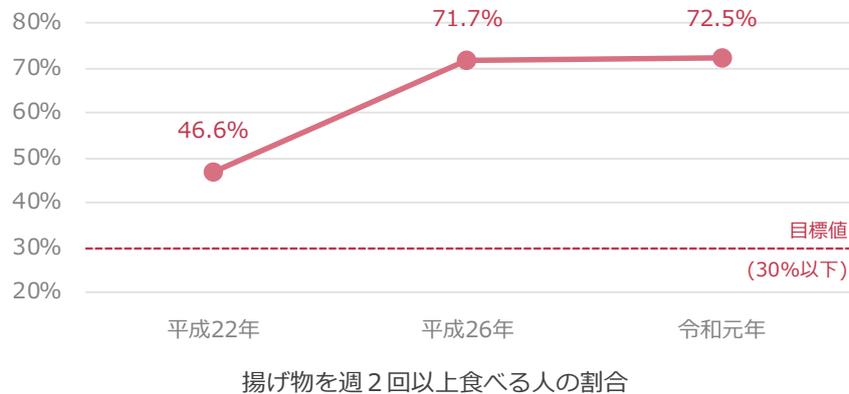
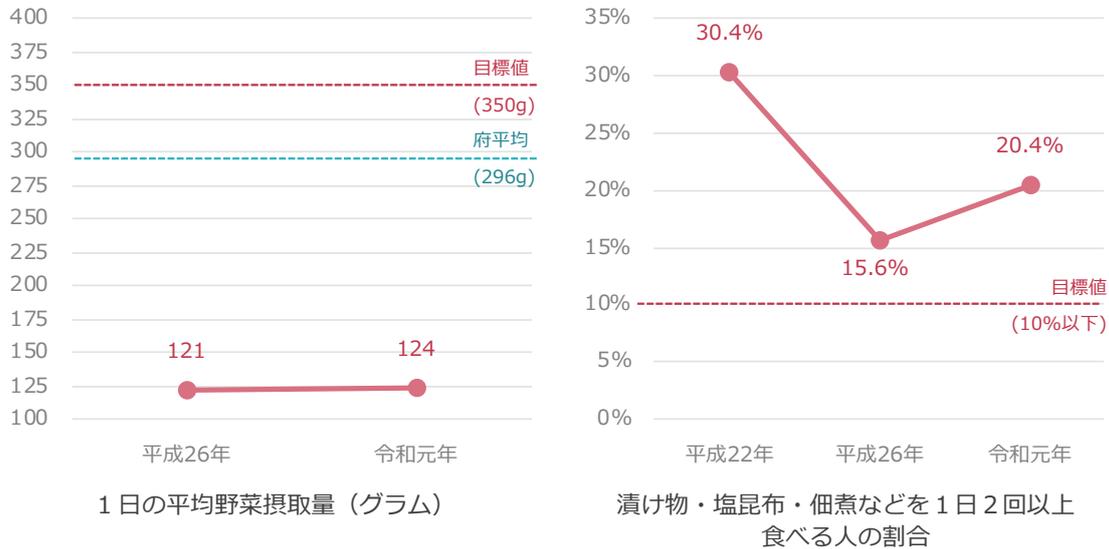
（出典：令和3年度版 厚生労働白書 図表 1-1-3-4（厚生労働省）を元に作成）

3. 太子町の健康づくり・食育を取り巻く課題

住民アンケート調査等から、把握された健康づくり、及び食育の課題を整理しています。

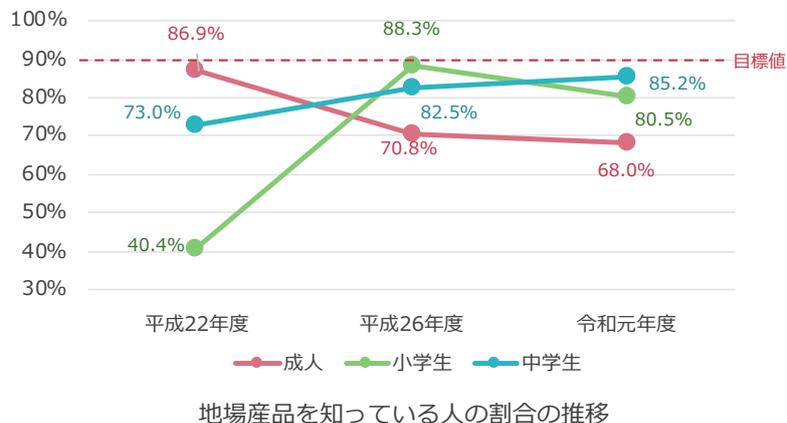
栄養バランス等に配慮した食事の促進が必要

・一日の平均野菜摂取量が少なく、塩分や脂質の摂取が多い者が多数見られます。



地場産品を知っている人の割合が低下

・成人及び小学生の地場産品の認知度の低下が見られます。

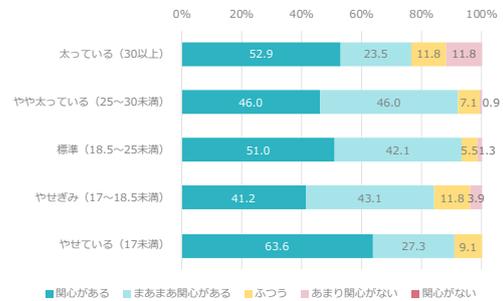


健康に対する関心の底上げが必要

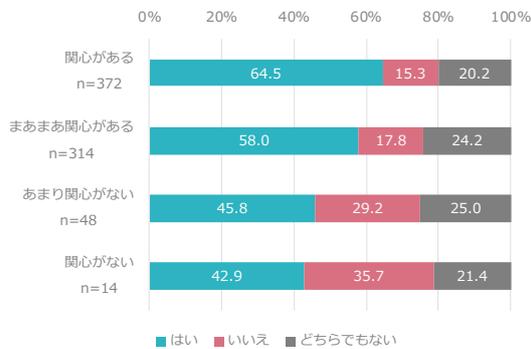
- ・ 今回の調査で、「自分の健康に関心のある人の割合」は減少しています。
- ・ 健康への関心と BMI 等の実態や生活習慣には相関関係が見られ、健康づくりを進めるためにもヘルスリテラシーの向上を図ることが求められます。



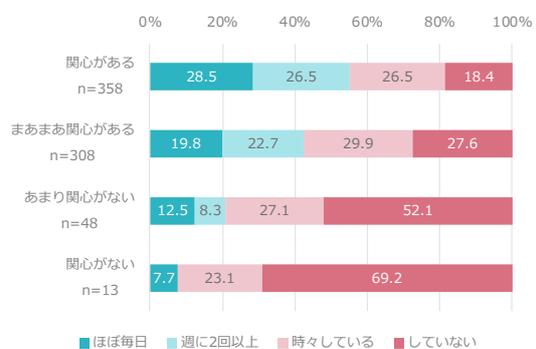
自分の健康に関心のある人の割合の推移 (成人)



BMI 別 自身の健康に対する関心 (成人)



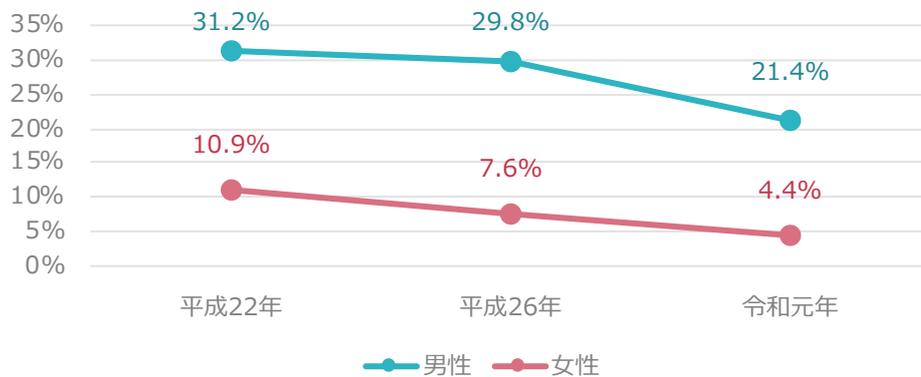
健康への関心度別 適切な食事量を知っている者の割合 (成人)



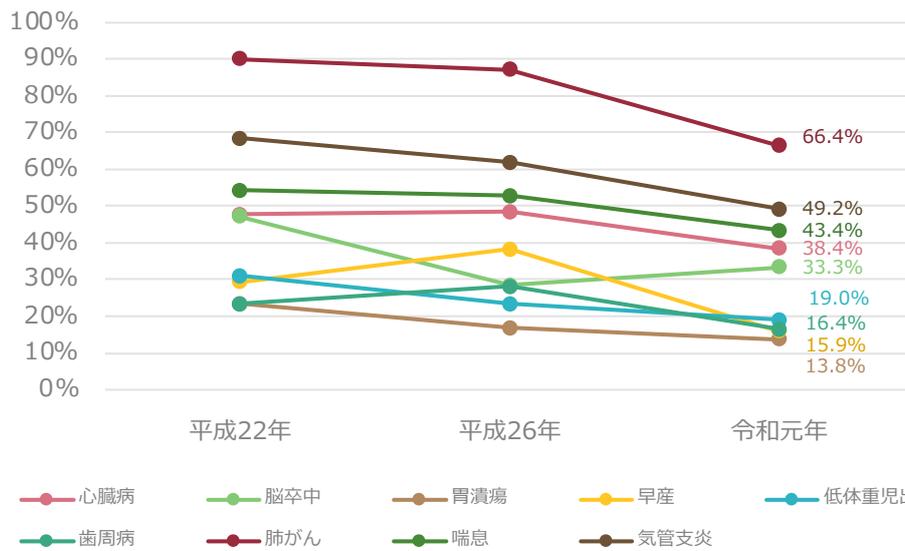
健康への関心度別 運動の頻度 (成人)

成人の喫煙による健康被害に対する認識を高めていくことが必要

- ・ 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希薄化が進みます。成人が喫煙の影響を学ぶ機会が求められます。



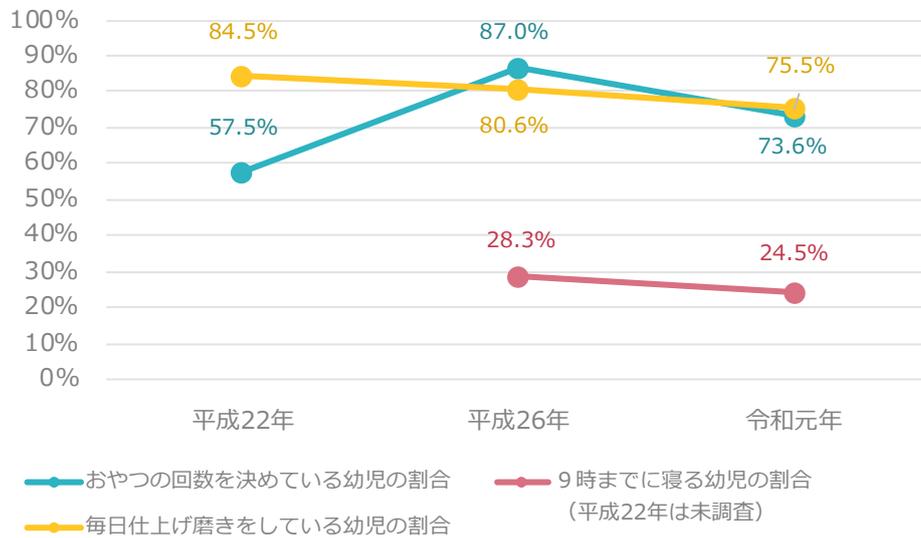
喫煙率の推移



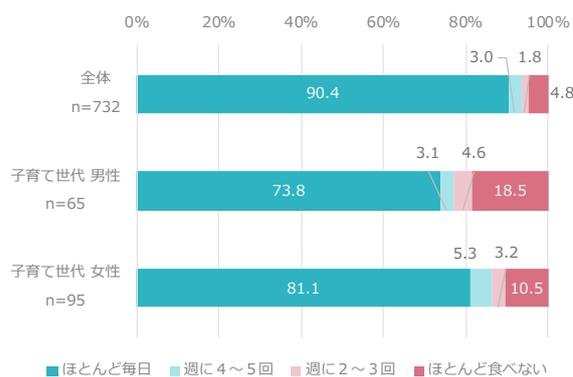
喫煙の影響により病気にかかることを知っている人の割合の推移

子どもと子育て世代の健康づくりに関する啓発が大切

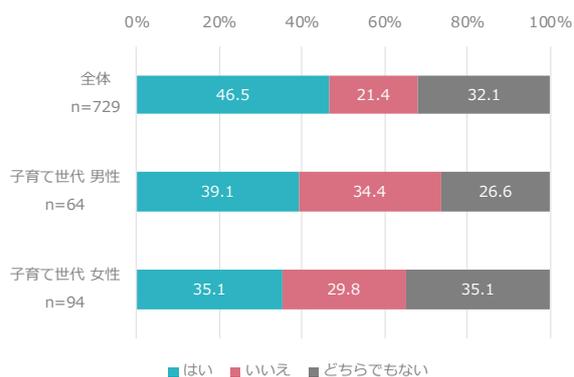
- ・子育てを取り巻く環境が変化しつつある中、幼児の発育・発達を促す規則正しい生活習慣の定着に向けた取組が必要です。
- ・また、子どもだけでなく、子育て世代については、全体平均に比べ食習慣の乱れや運動不足、ストレスなどが見られ、健康への関心を高める啓発が大切であるといえます。



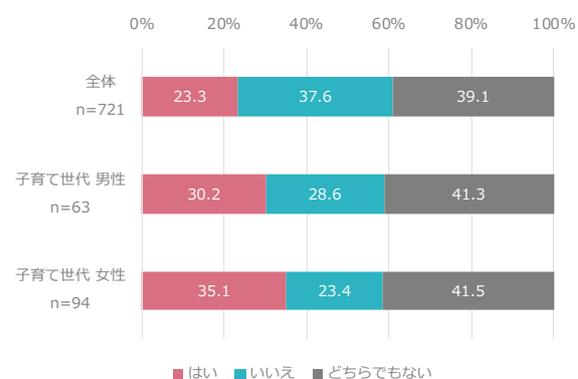
乳幼児の生活習慣に関する事項の推移



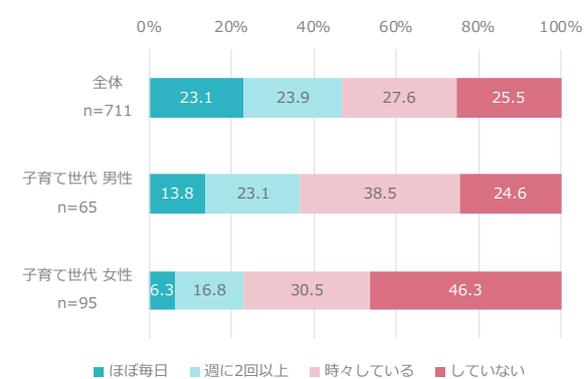
普段の朝食を摂る頻度



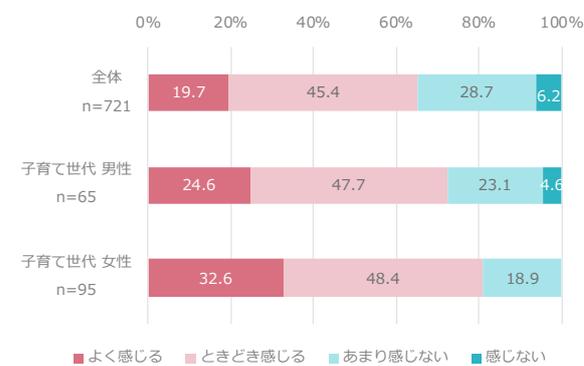
ゆっくり噛んで食べているかどうか



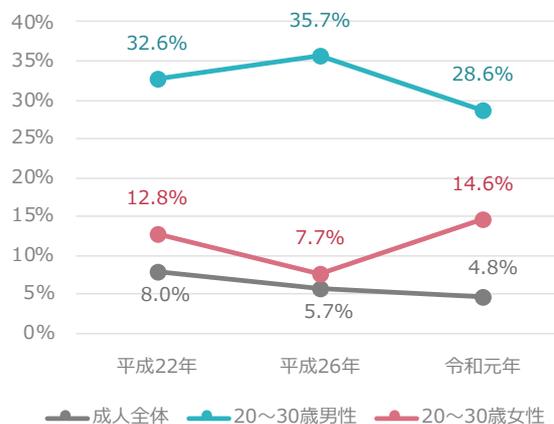
自分の食生活に問題があると思うか



運動の頻度



普段の生活でストレスを感じるか

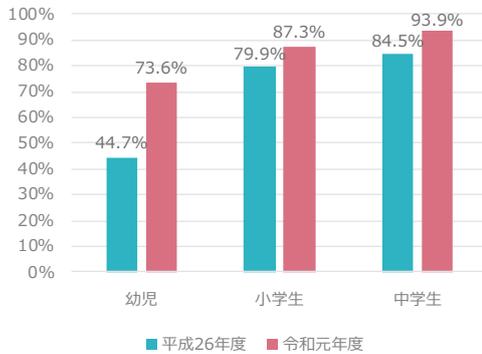


朝食の欠食率

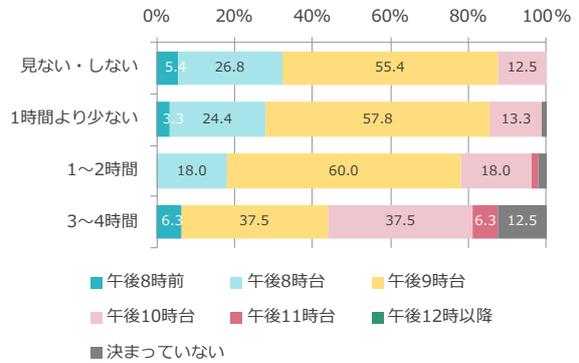
※子育て世代：20歳から49歳の者のうち、中学生以下の世帯員と同居する者を集計

電子端末の適切な利用に関する理解の促進が必要

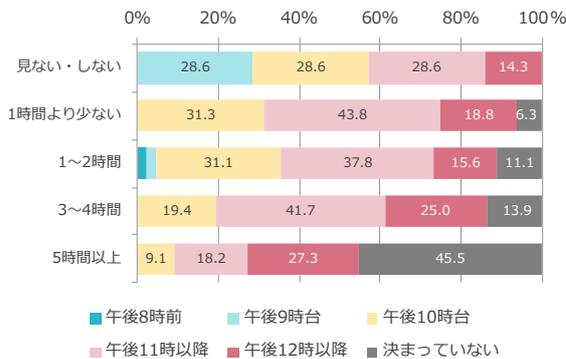
- ・スマートフォン等の電子端末は、子どもにも広く普及しており、「幼児」「小学生」「中学生」全ての年代で、利用率が増加しています。
- ・過度な電子端末の利用は、睡眠の妨げになるなど、子どもの生活習慣に影響を与えているものと考えられ、適度な利用を促進することが必要です。



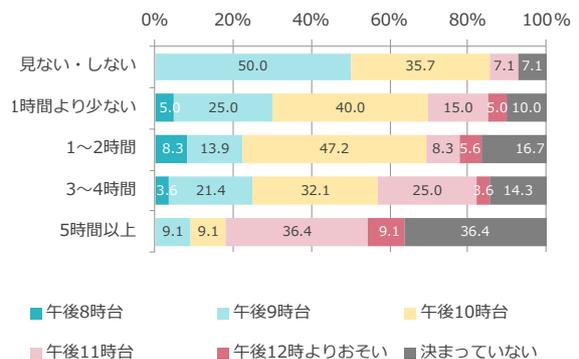
電子端末の保有率の推移



電子端末の使用状況別 就寝時間（幼児）



電子端末の使用状況別 就寝時間（小学生）

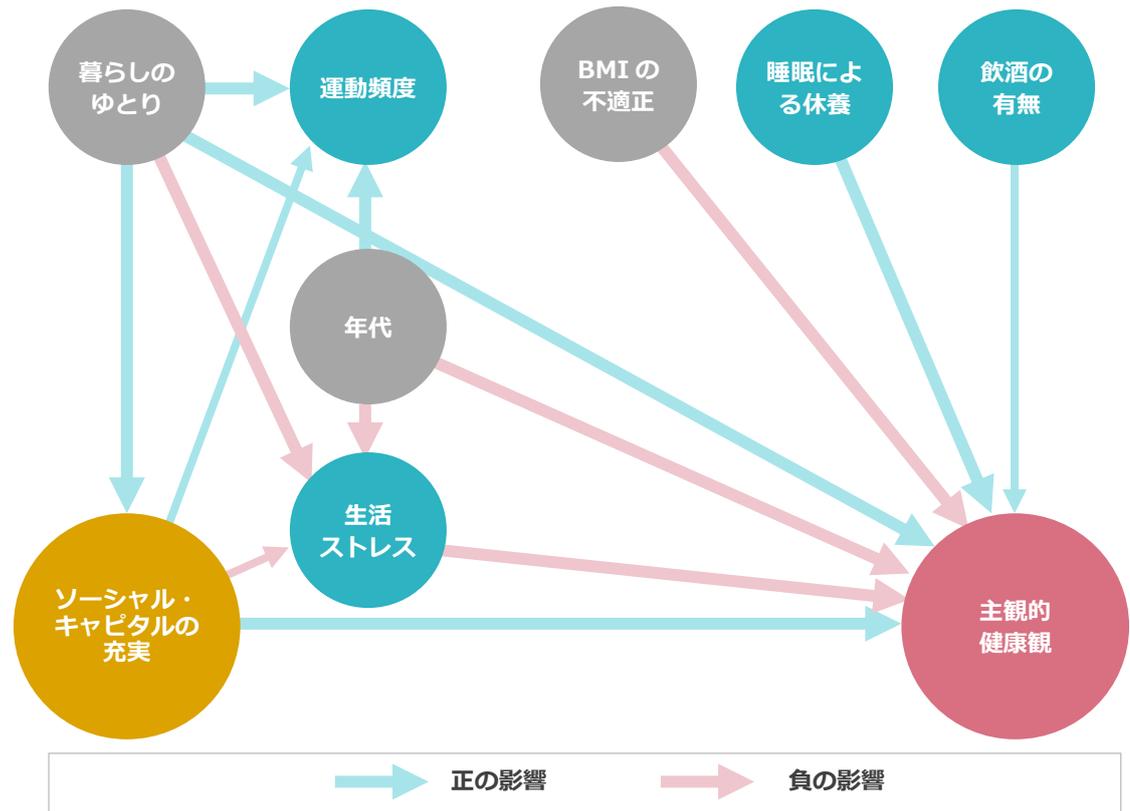


電子端末の使用状況別 就寝時間（中学生）



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

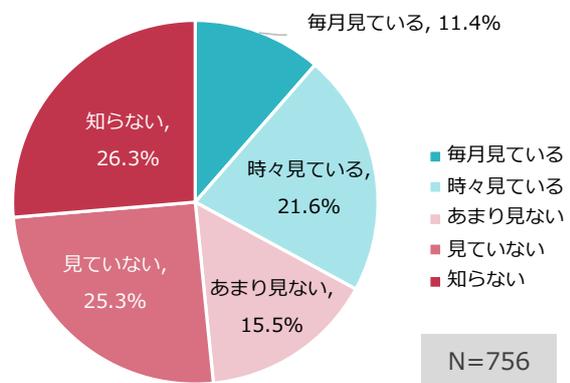
- ・ソーシャル・キャピタルの高さが、主観的健康感の向上や、運動習慣の定着、生活ストレスの低減に寄与するものと考えられます。
- ・ソーシャルキャピタルを醸成するため、「人との付き合い」や「互酬性」を培う機会をつくる必要があります。しかしながら、近年のコミュニティのあり方の変化も踏まえると、地域で育まれる付き合いだけでなく、趣味や社会活動などを通じたテーマ型の付き合いなど、多様な人同士の関係性を育む取り組みが必要であると言えます。



健康観の要因を説明する相関関係図（共分散構造分析に基づく）

新たな啓発媒体が必要

- ・町の広報やホームページの利用率は低く、十分な周知・啓発効果が得られていないといえます。
- ・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。



町の広報やホームページの健康インフォメーションのページを見ているか

第2章 第4次計画の 基本的な考え方

本計画の基本となる「大目標」や
5つの「基本方針」、それらを取りまとめた「スローガン」を設定しています。

第2章 | 第4次計画の基本的な考え方

1. 大目標

以下のフレーズを第3次計画から継承し、本計画の大目標とします。

**みんなが支えあい、健康で生き活きと暮らす、
笑顔いっぱい町にしよう！**

2. 基本方針

以下の5つの基本方針を基に、大目標の達成を目指します。

※本節では、各基本方針と後に示す健康づくりの「重点9分野」との関係性も合わせて示しています。

多様なつながり・活動を通じて健康づくりにつなげよう

ソーシャルキャピタルが充実していることと主観的健康感の高さには、関係性があることがわかりました。一方で、COVID-19の拡大以降、感染症予防の観点から、大人数の集まりに制限があるなど、従来の住民間交流には限界があると言えます。

そのため、これまで育んできた「笑顔いっぱいプロジェクト」等を軸に、多様なつながりや住民活動のあり方を模索し、自己実現や他者との交流の結果として、ヘルスリテラシーの向上に繋がる取組を図ります。

また、住民間の交流や活動参加をきっかけに、生活習慣病予防や、早期発見、重症化予防のための行動変容を促す取り組みを進めます。

<関連の深い分野>

栄養・食生活	身体活動・運動	健康診断・管理	休養・こころの健康	歯とお口の健康
たばこ対策	お酒対策	人との交流	健康危機への対応	

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

生活のゆとりを確保しつつ、子育て世帯の健康増進を図るためには、自助意識を高めることに加え、子育て層の親世代や地域、行政等の総合的な支援が必要です。子育て支援分野との連携を深め、これらの達成を図ります。

<関連の深い分野>

栄養・食生活	身体活動・運動	健康診断・管理	休養・こころの健康	歯とお口の健康
たばこ対策	お酒対策	人との交流	健康危機への対応	

健康づくり・生きがいづくりのための機会・環境をつくろう

比較的、高齢者の健康づくりの機会や多世代の交流が盛んな太子町ですが、今後は、感染症予防の観点も踏まえた機会創出を図ります。また、昨今は、ウォーキングなどを始め、屋外での活動の需要も高まっており、安全で楽しく運動や活動ができるよう一体的な取り組みを進めます。

<関連の深い分野>

栄養・食生活	身体活動・運動	健康診断・管理	休養・こころの健康	歯とお口の健康
たばこ対策	お酒対策	人との交流	健康危機への対応	

「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

豊かな農地など恵まれた環境や文化を活かして、地域一体で「食」を大切にすることを育みます。また、高齢者から若年者へ文化等を継承するだけでなく、最新の情報に敏感な若い世代が高齢者とともに学び合うことができる環境も大切です。

<関連の深い分野>

栄養・食生活	身体活動・運動	健康診断・管理	休養・こころの健康	歯とお口の健康
たばこ対策	お酒対策	人との交流	健康危機への対応	

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

電子端末の普及を好機と捉え、スマートフォンのアプリといった ICT 技術等を積極的に健康づくりに取り入れることで、健康管理や啓発を進めます。また、ウェブを活用した交流など新たなコミュニケーションにも挑戦します。

<関連の深い分野>

栄養・食生活	身体活動・運動	健康診断・管理	休養・こころの健康	歯とお口の健康
たばこ対策	お酒対策	人との交流	健康危機への対応	

3. スローガン

上記の基本方針を一つにまとめ、以下を本計画のスローガンとしました。

『和をもって健やかとなす！』

第3章 健康づくり及び 食育推進に関する 行動計画

「健康づくり」については、基本となる9つの分野ごとに住民や町等が取り組むべき行動計画を示しています。また、「食育推進」については、3つのステージに応じた行動計画を示しています。

第3章 | 健康づくり及び食育に関する行動計画

3-1. 分野別 健康づくりの行動計画

1. 栄養・食生活

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るため、さらには子どもが健やかに成長するためには、バランスの取れた食生活はかせません。

また、家族や仲間と食事をとることや、地域でとれる安全・安心な作物を選ぶことは食への関心を高めるなど、豊かな食生活は生活の質を高める健康づくりの基盤になるともいえます。

栄養・食生活分野に共通する考え方

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

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 朝食は欠食しないように、少しでも食べる時間を作りましょう
- 自分だけでなく家族がきちんと朝食を摂れているか気づかいをしましょう
- 野菜を両手いっぱい（小鉢に一日5皿以上）取るように心がけましょう
- 甘いものや塩辛いもの、脂肪の多い食事に偏らず、何でも「バランスよく」摂取しましょう
- おやつは、食べる回数を決め、できるだけ糖を抑えたものを選びましょう
- 腹八分目を意識し、毎日、体重計に乗り、自分の適正体重を維持できるような食習慣を身につけましょう
- 様々な人とのつながりを活用し、栄養や食に関する知識を積極的に獲得しましょう

“みんな”で取り組むこと

- 朝食の充実、野菜の摂取、カロリー・過剰摂取制限、減塩などの視点でのレシピづくりや情報交換に取り組みましょう
- 男性高齢者や若い人を対象とした料理教室を増やしましょう
- 地域の食文化を学びあう機会をつくりましょう
- 農業体験から野菜のおいしさを学び、野菜をたくさん食べましょう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 朝食や野菜摂取の大切さを伝える
- 塩分、脂質、糖分の過剰摂取による健康への影響を伝えていく
- 子育て支援と連携した児童・乳幼児及び保護者の食習慣のケア
- 食事と健康に関する情報を多様な周知媒体や健康教室で伝える
- 住民主催の料理教室（みそづくり教室）や野菜づくり等の取り組み紹介
- 新たな「食」に関する住民主体のプロジェクトの立ち上げ支援
- 多様な世代が関心を持てるテーマによる学習会や個別保健指導などの実施
- 高齢者の低栄養を防止するための適切な知識の普及
- 子どもから大人までの食生活の改善を目指した地域の組織団体・専門家との協力による学習会等の開催
- 学校や保育園・幼稚園・認定こども園と連携して、太子町が一体となって子どもの食育を進める
- 学校給食で地域の食文化を紹介する



着目すべき評価指標

- ・一日の平均野菜摂取量の増加



取組指標

- ・食に関する健康講座

	令和 2 年度	→	目標
実施回数	0 回		13 回/年
参加者数	0 人		450 人/年

※令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、未実施。
 今後は、当面、新型コロナウイルス感染症蔓延前程度の開催を目指します。

朝食をとると、これだけ違う一古いようで新しいテーマ

「朝食が大切」ってことは今まで何度も聞いてきているけれど、生活のパターンはなかなか変えられないって方が多いと思います。しかしながら、生活習慣病による死亡リスクと朝食との医学的関係について多くの研究があることをご存じでしょうか。

食事を朝早くからとると、食欲を増進するホルモンと抑制するホルモンの分泌パターンが、体重を増えにくくするよう有利に働くという報告があります。逆に朝食を抜いてしまうと、空腹時に栄養素を体内に溜めこもうとする仕組みが強くはたらいてしまいますし、次につづく食事の後に栄養素の吸収力が高まり、高血糖や高脂肪の状態になりやすくなります。これを放置していると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など大病につながります。このように、朝食の欠食そのものが動脈硬化に悪影響をもたらす、生活習慣病の発症リスクをも高めることが明らかになりつつあります。「朝食をとろう」は決して言い古されたお題目ではありません。一度少しだけ早起きして朝食をとってみたら、新しい一日、新しい自分が始まるかもしれません。

(所属：富田林医師会 医師 北株義純)



これには何がはいっているんだろう？

世の中には様々な食品があります。見かけのおいしそうなものについて手が出てしまいがちですが、その食品のパッケージの表示を気にしていますか？

賞味期限等は見ますよね。原材料名は見ますか？調味料だけでもたくさん表記されています。アレルギー表示も気になる方はチェックしますね。栄養成分表示はどうですか？カロリーは見る方が多いかも。他にもたんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量など細かく表記されています。

飲料など「ゼロ～」などの文句に惹かれて手にすることもありますが、「こんなに甘いのにゼロ？」と不思議に思ったことはありませんか？また、そんなに塩辛く感じないのに食べた後に妙に喉が渇くことは無いですか？そういう時はパッケージの表示を見てください。自分の体に入るものです「これには何が入っているんだろう？」と表示に関心を持ち、いわゆる「かくれ糖質」「かくれ塩分」などを見抜く習慣を持っていただきたいです。

(所属：太子町食生活改善推進協議会「若芽会」 小原里佳)

2. 身体活動・運動

身体活動量が多い人や、運動を行っている人は生活習慣病による死亡率も低いといわれ、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム、フレイルの予防、ストレス解消や生活の質の向上にも効果があります。運動の機会が少ない人も手軽なことから身体活動を高めることが大切です。

身体活動・運動分野に共通する考え方

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

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 外出する時は、できるだけ車やバイクは使わず、徒歩や公共交通機関の利用を心がけましょう
- 今より 10 分多く歩いてみましょう
- 晴れた日は、元気に外遊びをしましょう（幼児）
- 二上山でのハイキングや、竹内街道でのウォーキングなど、自然・歴史といった身近な魅力を楽しみながら運動しましょう
- 時間があるときは地域の公園や体育館を使いスポーツなどで汗を流しましょう
- 運動仲間を見つけましょう
- 週に一度は家の門から外に出ましょう
- ながら運動を実践しましょう
- ラジオ体操・たいしくん元気体操の定時放送を活用し、家の中でも充実した運動習慣をつけましょう
- スマートフォンやウェアラブルデバイスなどを上手く活用し、自身の運動習慣を意識した生活をしましょう



“みんな”で取り組むこと

- 住民が実践している運動や活動をインタビューして、広報や教室で紹介してみましょう
- 見守りを兼ねた毎日のウォーキングや屋外での定時体操などを習慣づけましょう
- ウォーキングマップを積極的に活用し、お気に入りのコースを見つけましょう
- 歩きやすいまちづくりのため、事業所やお店などのトイレや休憩所の貸し出しを普及させ、また情報発信に取り組みましょう
- 親子や地域での外遊びを楽しみましょう
- 公園や広場など身近な屋外空間を活用し、仲間どうしで運動に取り組む機会をつくりましょう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 運動の取り組み方のヒントや成果を体験談として、広報やイベントで伝え、取り組みのきっかけをつくる
- 健康づくりに効果的なウォーキングの普及（ストックウォークなど）
- 運動に関する既存団体が意見交換や活動できる場づくり
- 新たな「運動」に関する住民主体のプロジェクトの立ち上げ支援
- 安全で安心なウォーキングコースとなる歩道整備や公園や体育館の利便性向上など外出や運動がしやすい環境をつくる
- 標識や休憩スポットなどのサイン設置の支援
- 健（検）診や子育て支援の機会を活かした運動習慣に関する啓発
- 学校・幼稚園・保育園での積極的な外遊びの促進
- 休日のイベントなど若者や子育て世代が参加しやすい運動啓発の機会づくり
- 健康の保持増進と体力づくり等を目指した健康教室などの開催
- 生涯スポーツの推進と団体間の連携強化や活動の啓発
- 生き活きと生活できるように、地域で取り組む町独自の健康体操の普及
- スマートフォンやウェアラブルデバイスなどを活用した運動習慣づくりにむけた勉強会や講習会の開催

着目すべき評価指標

- ・意識的に運動している人の割合



取組指標

- ・ウォーキングイベント・講習会

	令和 2 年度	目 標
実施回数	2 回/年	30 回/年
参加者数	39 人/年	1500 人/年

※当面は、コロナウイルス感染症蔓延前程度の開催を目指します。

心不全パンデミック

「何ですかそれ?」「コロナウイルスパンデミックの間違いですか?」と思われるかもしれませんが、超高齢社会となった日本、いや全世界において、「心不全パンデミック」はきわめて深刻な問題となってきました。

心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。現在日本には 100 万人を超える心不全患者さんがいると推計され、2040 年には 130 万人を超えるとも予測されています。新規発病患者さんも、2025 年には年間 37 万人に達すると予測され、まさにこれが「心不全パンデミック」であります。

この状況が続けば、病院での心不全治療の質が十分に確保出来ず、ゆゆしき事態の発生が危惧されております。本院でも最近、「じっとしていると大丈夫やけど、動くと息切れがしますねん。」「最近足がむくんできました。」「動悸がします。」「体重が急に増えました。」などの症状を訴えて来院される心不全患者さんが目立ってきた印象を強く実感しております。

心不全の原因は様々ですが、特に高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの病気を持っている人は心不全予備軍であり注意が必要です。以前にもこのコラムでご紹介させていただきましたが、生活習慣の是正と生活習慣病の治療が心不全の発生を防ぐカギと考えます。

皆さん・・・これからも、一番大切で一番難しい食事療法と運動療法を続けて心不全パンデミックに立ち向かってゆきましょう。

(所属：富田林医師会医師 天城完二)



新しい発見

ジョギングを始めて 53 年目になります。きっかけは初任地の中学校で陸上部の顧問になったことです。毎日始業前に 4km~10km を走っていました。走ることによって得られたものは、たくさんありますが、今回はそれには触れず最近の新しい発見について書きたいと思います。

後期高齢者になった今、私は週に 2 回 5km~8km をゆつくり走っています。そして、高齢者の御多分にもれず、頻尿にも悩んでいます。夜、多いときは 2 時間おきに起きるのです。ところが走った日の夜はなんと 5 時間はぐっすり寝ることができるのです。それなら毎日走ればいいと思いがちですが、体がそうはいきません。自分の体と相談しながら、健康で長く走り続けたいと思っています。

(所属：太子町社会福祉協議会 奥田敏彦)



3. 休養・こころの健康づくり

過度なストレスは自殺やこころの病気を引き起こすこともあります。十分な休養で心身をリセットすること、日頃からストレス解消の方法をつくること、ストレスを溜めすぎないライフスタイルを見つけることが大切です。一人でできなくても、家族や友人、知人などとサポートしあうことで、互いにこころにゆとりを持てる関係づくりを心がけましょう。

休養・こころの健康づくり分野に共通する考え方

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

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 遅くても9時には寝る習慣をつけましょう（幼児）
- スマートフォン等電子端末との上手な付き合い方を考えましょう
- 自分にあった睡眠の量の把握・確保に努めましょう
- よく眠れるよう、体を動かすことを習慣づけましょう
- ストレスを抱え込まないようにする自分に合った解消法を発見しましょう
- 生活の中に楽しみを見つけましょう
- 過労にならないように仕事をしましょう
- こころの病気についての正しい知識を持ちましょう
- 自分の関心ごとなどを通じた人との付き合いを持ちましょう
- ストレスについて相談できる場所・相手を持ちましょう

“みんな”で取り組むこと

- 住民が実践するストレス解消法をインタビューして、広報や教室で紹介してみましょう
- 小地域での活動やイベントを充実させましょう
- 子どもの遊び場の見守りなど社会貢献の機会を創出しましょう
- お達者サロンでの趣味の共有や講座の充実を図りましょう
- 育児サークルを通してお互いに助け合える仲間やボランティアさんによる子育ての負担軽減に取り組みましょう
- 家族や地域での普段からのコミュニケーションを大事にしましょう
- SNSなども活用したテーマ型のつながりをつくりましょう
- みんなできづき・つながり・支えあう心を持ちましょう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 学校・幼稚園・保育園・認定こども園と連携した早寝・早起きの大切さや、スマートフォン等の電子端末の影響に関する知識の普及
- 子どもたちがスマートフォン等の電子端末の使い方に関するルールを自分たちでつくる取り組みを進める
- 睡眠やストレス解消に関する広報や講座を通じた情報発信
- 育児負担・引きこもり・うつ病などのこころの健康についての知識の普及と理解の促進
- 小地域での活動やイベントの支援
- 妊娠期からの面接・訪問による出産・育児支援の充実
- 親同士が交流できる機会の増進
- 育児サークルへの場所の提供と支援
- 子育て支援サービスの充実
- 仲間づくり、生きがいづくりの支援
- 閉じこもり傾向にある高齢者等への支援
- 一人で悩まず相談できる相談会の実施や窓口の紹介
- ワーク・ライフバランスに関する正しい知識の発信
- スマートフォンやウェアラブルデバイスなどを活用した正しい睡眠習慣づくりにむけた勉強会や講習会の開催

スマートフォンは、便利だけどほどほどに



一人で悩まず、相談してください



着目すべき評価指標

・ストレスを感じている人の割合



取組指標

・こころの健康相談（こころほぐしの会）



※現在の開催回数の維持に努めます。

子育て世帯の健康づくり

長引くコロナ禍で、学校や習い事が長期間休みとなり、在宅時間が増え、子どもたちの遊び場も公園からオンラインゲームにと変化しました。ゲームは適度に遊ぶ分には悪いものではありません。でもちょっと延びるとズルズル行ってしまい、自分で制限できなくなることが問題です。

親をはじめ、周囲や学校、地域全体でオンラインゲーム以外の望ましい活動を提案し、生活習慣や生活リズムをサポートしていくことが大切だと思います。

具体的にどんな取り組みが良いのか？先日、万葉ホールで行われた「たいしくんかるた大会」では小学生低学年、高学年、大人の部に分かれていたので、家族で遊びながら練習でき、同時に遊びながら太子町のことも学べたと思います。このような家族全員で楽しく学べる取組が増えると子どもたちも健やかに成長できると思います。



太子かるた

(所属：太子町PTA連絡協議会 藤田隆一)

4. 健康診査・管理

自分自身の健康状態を正しく知ることは、すべての健康づくりの基本です。自分のためにはもちろん、家族や仲間のためにも、定期的な受診や普段からできる健康チェックで、自らの健康状態を把握しましょう。また、健康状態を知るだけでなく改善に関する知識を付け、暮らしを見直すことも重要です。

健康診査・管理分野に共通する考え方

自分のため・家族のため 自身で行う健康管理

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 乳幼児健診・学校健診・特定健診やがん検診は必ず定期的に受診しましょう
- 健（検）診後は、結果を理解し必要な場合は、早めに専門医療機関（かかりつけ医）や相談窓口を利用しましょう
- 日々の成長や発達・健康状態に関心を持ち母子手帳や健康手帳などに記録し健康管理を習慣づけましょう
- 健（検）診後の生活習慣を見直し、健康改善の目標を設定し『たいしくんスマイル事業』に参加しましょう
- 健康手帳を活用して、日頃の体重・血圧・体温・検査データなどを把握しましょう
- スマートフォンのアプリなども活用し、楽しく健康管理を行う習慣をつけましょう
- 特に血糖値に関心を持ちましょう

“みんな”で取り組むこと

- 地域の健康情報をキャッチして、個人や地域の現状を理解し、その課題に対して、地域が声掛け合って取り組みましょう
- 住民が実践する健康管理法をインタビューしてみましよう、様々な方法で共有しましょう
- 誘い合って健康診断を受診しましょう
- みんなで、『たいしくんスマイル事業』に参加して、地域の健康意識を高めましょう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 各種健康診断が受けやすい環境づくりと質の維持・向上
- 肌年齢や血管年齢など新しい健診項目の導入による、健康に関心の低い層へのアプローチ
- スーパーなど周辺地域の事業者と連携した健康診査の機会の充実
- 健康診査の機会を活かして行うターゲットに応じた適切な情報提供
- ウェブ等による健康相談の実施
- スマートフォンのアプリを使った健康管理についての学習の機会をつくる
- 乳幼児健診後の地区担当者による保健指導の実施と関係機関との連携による切れ目ない相談・支援の実施
- 特定保健指導等、健康診断の説明会や相談・指導の充実
- 学校・幼稚園・保育園と連携した生活リズム・健康に関する情報提供
- 地域との協働による、生活習慣病予防（特に糖尿病予防）の取り組みの推進
- データの活用による効果的な健康づくり事業の実施と評価・見直し
- 虐待予防・早期発見のため、乳幼児健診未受診者の全数把握の達成

着目すべき評価指標

- ・ 1年以内に何らかの健康診査を受けている人の割合

	平成 26 年度	令和元年度	目 標
成人	85.7%	94.8%	90%以上

取組指標

- ・ 特定保健指導（国保のみ）

	令和元年度	目 標
積極的支援利用率	36.0%	35.0%
動機づけ支援利用率	50.0%	60.0%

認知症の早期発見に向けて

日本では高齢化が進んでおり 2020 年 9 月時点で全人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は 28.7%に達しています高齢者白書によると 2025 年には 5 人に 1 人は認知症を患っていると推計も出ています。認知症の疑いがある人に早期に気づき、かかりつけ医や関係機関等と連携して対応できる力が求められています。「気づき」「つなぎ」「支える」を意識してあれっ？と思ったときは次の行動に素早くつなげられるように心がけていきたいものです。

(所属：富田林薬剤師会 薬剤師 川村文月)



働く人もその家族も、笑顔で健康づくり

－ 健診を受診して、自分や家族のからだところ、健康に関心を持ちましょう

健康経営といった言葉をよく聞くようになってきました。働く世代は多くの時間を仕事に費やしています。聞くところによると、仕事がいそがしく自分の健康には無頓着になっているという人が多いようです。健康は、お金に代えがたい大切な資源です。自分の健康も、労働者の健康も健康管理をすることで守ることができ、それは将来の人生にとってプラスになり、また企業にとっても大きな活力になると感じています。労働者の健康不良から離職や退職が増えると、会社にとって大きな打撃になります。まずは労働者自身が健診結果に関心を持ち、家族扶養者には身近で受けることができる「とくとく健診」をお勧めし、働く若い世代に健康づくりの大切さを発信していきたいと思います。

(所属：富田林商工会太子支部 小路義弘)



5. 歯とお口の健康

健康な歯を維持することは、すこやかでこころ豊かな生活を送る上で、大きな役割を果たします。子どもの頃からむし歯や歯周病を予防して、生涯、自分の歯で食事や会話を楽しめるようにしましょう。

歯とお口の分野に共通する考え方

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

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 仕上げ磨きの習慣をつけましょう（幼児）
- 一口 30 回を目安に、よく噛むことを習慣づけましょう
- フッ素入りの歯磨き剤や歯間清掃用具（ブラシやフロス）を活用しましょう
- 1 日の終わりの歯磨きを習慣づけましょう
- たばこと歯、おやつと歯の関係等、積極的に知識を深めましょう
- 歯周病予防のために、禁煙を推進しましょう
- 食べる前に、お口の体操を心がけましょう
- かかりつけ歯科医で定期的に受診しましょう
- むし歯や歯ぐきからの出血などがあれば早期に治療しましょう
- お口の乾燥を防ぐようこまめに水分を摂るようにしましょう

“みんな”で取り組むこと

- よく噛むように、メニューを考える際、食物の形態や硬さについても工夫しましょう
- 孫や周囲の子どもにおやつをあげ過ぎないようにしましょう。あげるときは、歯磨きを促しましょう
- 食後の歯磨き・うがいの大切さを理解し、みんなで声を掛け合いみんなで実行しましょう
- 正しい歯磨き方法を教え合いましょう
- 仲間と一緒に健口体操に取り組みましよう
- 6024（60 歳で 24 本）、8020（80 歳で 20 本）運動を実施しましよう



“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 妊婦への歯科受診の勧奨と知識の普及
- 乳幼児の保護者への歯の健康に関する正しい知識の普及
- 学校・幼稚園・保育園・歯科医師会と連携した歯科保健・教育の推進
- しっかり噛んで食べる大切さの啓発の推進
- かかりつけ歯科医を持つことと定期歯科健診の重要性に関する啓発
- 成人歯科健診の充実
- 町の歯科医による「噛む」ことに関する勉強会の開催
- 歯周病予防のための禁煙の啓発の推進
- 高齢者への歯磨きや健口体操の講習
- イベントなどでの口腔ケアの普及啓発

着目すべき評価指標

・歯の平均本数

	平成 26 年度	令和元年度	目 標
成人	25.6 本	23.3 本	26 本以上

取組指標

・乳幼児啓発事業（歯とお口の講座）

	令和 2 年度	目 標
開催回数	2 回	3 回
参加者数	12 名	30 名

※感染症対策の観点から、1回の参加者数を制限しつつ、開催回数を増やすことで、より多くの方に参加できるようにします。

健康で豊かな人生を歩むために、 日頃から口腔の健康に気をつけましょう



最近では8020運動で残存する歯が増えて歯周病にかかれる方が増加傾向にあります。

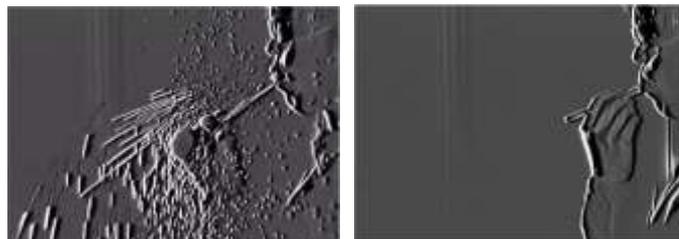
歯周病は糖尿病をはじめ認知症、呼吸器感染症、骨粗しょう症、低体重児出産など全身の健康と関係しています。また、咀嚼機能の低下により、低栄養、筋肉量の低下を招き、結果としてフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）につながります。

日本歯科医師会では健康で豊かな人生を歩むための口腔健康管理として歯科の定期検診の受診を推奨しています。

コロナ禍の中ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。口の中が不潔だと、口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。誰もができる歯磨きなどのケアは、感染症対策の第一歩です。職場や学校などでの昼食後の歯磨きも、実は、「今こそ必要」だということです。そして身につけたいのが唾液飛沫の飛散を防ぐ「口閉じ歯磨き」です。前歯の外側を磨く際に、歯ブラシが隠れない場合は、お口をすぼめてブラシ部分を覆うようにしましょう、ウィズコロナのニューノーマル時代。適切なケアを習慣にして口と体の健康を保ちましょう。



口閉じ歯磨き
(出典：日本歯科医師会ウェブサイト
(<https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol73/iroha.html>))



お口を開いてみがいた場合（左）と閉じてみがいた場合（右）の飛沫量の違い（目に見えないほどの細かな微粒子を特殊カメラで撮影）
(出典：日本医師会ウェブサイト (<https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol73/iroha.html>))

(所属：富田林歯科医師会 石田 哲也)

6. たばこ対策

たばこはがんをはじめ、COPP（慢性閉塞性肺疾患）や虚血性心疾患、歯周病など多岐にわたる疾患のリスクとなり、妊娠への影響も見逃せません。さらに、本人だけでなく周りの人にも悪影響を及ぼします。まずは、健康への影響に関する知識を深めることから、地域一体で禁煙・減煙を進めましょう。

たばこ対策分野に共通する考え方

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

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 妊娠中の人とその家族のより積極的な禁煙を進めましょう
- 乳幼児や妊婦への配慮と喫煙マナーを遵守しましょう
- 未成年はたばこを吸いません
- 未成年の前での喫煙を避け、たばこは勧めません
- 家庭内では喫煙を控えましょう
- 喫煙場所を守りましょう
- 自分自身や、周りの人など、社会に対する喫煙の影響を理解して、禁煙に挑戦しましょう

“みんな”で取り組むこと

- 禁煙の成功体験をインタビューして、様々な方法で共有しましょう
- 家庭や職場・公共の場の灰皿の撤去など、吸えない環境づくりに取り組みましょう
- タバコによる健康被害など影響を互いに教えあいましょう



“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 母子手帳発行時・両親教室・乳幼児健診で子どもへの影響に関する情報提供
- 小中学校でのたばこの影響に関する教育メニューの充実
- 美容といった視点も含めた、若年女性をターゲットとした集中的な喫煙予防の啓発
- 禁煙外来や禁煙サポートに関する積極的な情報提供と禁煙する人への支援
- 個人の禁煙勧奨及び、たばこの煙に触れる場所の削減
- 職場内禁煙、分煙の推進と健康増進法に定める公共施設・敷地での禁煙の推進
- 地域での喫煙マナーの普及啓発
- 関係団体と連携した未成年者の喫煙防止策の推進
- 健康づくり推進条例（仮）の制定による強力なたばこ対策の推進

着目すべき評価指標

・喫煙率

	平成 26 年度	令和元年度	目 標
男性	29.8%	21.4%	20%以下
女性	7.6%	4.4%	4%以下

取組指標

・禁煙個別健康教育（禁煙チャレンジ会）

	令和 2 年度	目 標
開催回数	29 回（人）	40 回（人）

※特に喫煙率が増加傾向にある女性の参加者数増加を目指します。

7. お酒対策

お酒には、依存性があり、飲酒量が多いと肝疾患だけでなく、生活習慣病等さまざまな疾患のきっかけになり得ます。お酒を飲む際は、各自が適切な飲酒量を理解してマナーを守り愉しみましょう。また、その他の依存症（麻薬・ギャンブル・ゲーム等）についても関心を持って取り組みましょう。

お酒対策分野に共通する考え方

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

取り組みの方向性

- 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

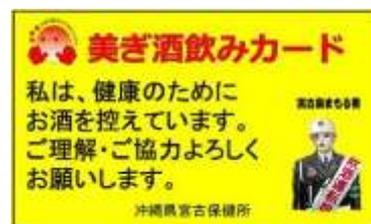
取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 妊娠中は禁酒しましょう
- 未成年はお酒を飲みません
- アルコールと健康について学習しましょう
- 自分の適量をわきまえ、仲間に勧められても無理な飲酒を止めましょう
- 食事とともに楽しみながら節度のある飲み方を守りましょう
- 多量飲酒は回避しましょう
- 週2回の休肝日を確保しましょう
- アルコール等依存症が疑われる場合、早期の専門機関への相談を心がけましょう
- お酒を飲まないなど、依存しなくても良いライフスタイルに挑戦してみる

“みんな”で取り組むこと

- 未成年、ドライバー、妊婦にお酒を勧めません
- 未成年による飲酒や多量飲酒を防止できるように、地域が声を掛けあいましょう
- 「飲めないカード・ドクターストップ」の普及・活用に取り組みましょう
- アルコール等、依存症により健康問題や家庭問題になっているときは、相談機関を紹介しましょう



付き合い酒を断るためのカード
(沖縄県宮古保健所の例)

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 広報等を活用したアルコールなどの依存症に関する事項と健康について情報提供
- 関係機関と連携して未成年者がアルコールについて学ぶ機会の創出
- 身分証明書の提示など、未成年者への販売規制の要請
- 母子手帳発行時の胎児への影響に関する情報提供
- 乳幼児健診等での誤飲に関する情報提供
- 特定健診時に問診票を活用した個別指導の実施
- 他人に迷惑をかけない飲み方の呼びかけの実施
- 休肝日のPRの実施
- 断酒指導のできる機関に関する情報提供
- アルコール以外の依存症（麻薬・ギャンブル・ゲーム等）に関する啓発促進
- 健康づくり推進条例（仮）の制定によるお酒（依存症）対策の推進

着目すべき評価指標

- ・お酒を飲む人のうち、休肝日を週1回以上取っている人の割合



取組指標

- ・広報や啓発展示や講習会による啓発企画



8. 人との交流

友人・知人・仲間との交流や多世代にわたる交流やふれあいは、それ自体が「生きがい」になるとともに、自分の存在や役割を意識することで、こころの安定から身体への健康につながる可能性があります。また、人との交流を通じて、自身の健康に関する関心の高まりや、健康づくりに関する情報を得ることができるなど、ヘルスリテラシーの向上も期待できます。社会構造が変化するなか、限られた範囲の交流ではなく、多様な関係づくりが重要です。

人との交流分野に共通する考え方

多様なつながりによる 元気の基盤づくり

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- まず太子町の住民がどんな活動をしているかを知りましょう
- 積極的に挨拶しましょう
- 相手や他人の立場に立って考える習慣をつけましょう
- 町会自治会の行事には積極的に参加しましょう
- 家族や地域でのコミュニケーションを積極的にとりましょう
- 総合福祉センター、子育て支援センター、生涯学習センター、社会福祉協議会のクラブ等、人と交流する場に出かけましょう
- 自身の関心事などから新しいつながりを探しましょう
- ウェブ会議や SNS を積極的に利用し、どんな状況でもつながりを持てる環境をつくりましょう
- 自分と社会や地域との関わりに目を向けましょう

“みんな”で取り組むこと

- 地域の単身の高齢者や子育て世代の把握を進め、地域の人と会話ができる雰囲気づくりを実践しましょう
- 既存の活動団体同士で交流しましょう
- 地域の公園や広場での運動や行事、ボランティア活動などを通して近所の人との交流機会を創出しましょう
- サークル活動への参加を進めましょう
- 農業体験やウォーキングなど地域の資源を活用した交流の機会を創出しましょう
- すでに活動を行っている人たちは自分たちの取組を PR し、新たな仲間を募ろう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 書面だけでなく「人の顔が見える」サークル活動等の案内情報の発信
- サークル等を始めたい人同士の紹介やマッチング
- サークルや既存団体の活動の支援や場の提供
- 住民自身が自分たちの活動をPRできる場の創出
- 住民同士が話し合い交流する機会や場所の創出
- 住民との協働のあり方について、町や関係機関が理解を深める
- 話し合いやワークショップなどの技術を学べる機会の創出
- より多くの住民を惹きつける笑顔いっぱいプロジェクトのPR
- 健康づくり推進条例（仮）の制定による健康づくりを推進する団体の位置づけと支援
- ウェブ会議などの環境整備による、どんな状況でもつながりを持てる環境づくりの推進
- 住民のシティズンシップ学習の取り組みを進める

着目すべき評価指標

・地域活動に参加している人の割合



取組指標

※太子町で特に力を入れて取り組んでいくこと「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」の取組指標を参照（→P.58）



円卓会議



オンライン
ミーティング



世代間交流



いろいろな交流の形
がありますね！

コロナを経て考える活動の中から「笑顔のWA」を

青々とした空、目の前では色とりどりの葉が風に吹かれて踊っている。いつも通りの秋がやってきた。樹木たちは私たちをどう見ているのかなあ？

コロナで人々が困っていたのよ。でも私たちは色々工夫している。少しずつだけど私たちは学んでいるの。だからコロナの事もわかってきたわ。返事のない樹木に私は話しかけた。2021年、2度目の秋、コロナは現在落ち着いてきている。人々の活動も徐々に広がりだした。

「花のあるまちづくりの会」の活動は今年で20年目。メンバーの年齢は毎年アップデートされていく。コロナ禍では最小限の活動を続けてきた。連絡の方法は電話やスマホで済ます事ができるので不自由さは感じない。ただ活動の内容を変えてから物足りなさを感じてはいた。今は以前と同様に花を植えている。基本的なルールを守りながらの野外活動はメンバーにとっても心の栄養になっていると思う。マスクを付けて距離を空けながら作業をしている時も、おしゃべりや声が電話やスマホとは違う。相手の表情がそばで確かめられる為、活動がより楽しい。

今日は雨。こんぺいとう広場は2階の屋内でオープン。今回来られる人数はどうかしら？と私。「良かった良かった」私の予想は見事にハズレ。子供たちは好きな遊びに夢中。次から次へ遊びも変わる。これが子どもなんだ。なつかしさがわいてきた。私も子どもたちといっしょに仲間入り。遊んでいたら汗が出てきた。ほとんどのお母さんは立ったまま何やら話はずんでいる。ここは小さな社交場。お母さんから笑顔がこぼれて話に花が咲いている。あっという間の貴重な時間。お母さんたちはホッコリできたかな？

ひとりひとりの輪がリンクして、鎖をつなげていきましょう。やがて大きな円(まる)になって和やかな社会になりますように。

(所属：住民代表 羽田妙子)

9. 健康危機に対する備え

令和元年から流行した新型コロナウイルス感染症をはじめ、突発的な健康危機はいつ発生するか予測が困難です。

また、風雨災害や大地震といった未曾有の大災害の発生リスクも高まっています。災害下においては、住まいの確保といった生活基盤の確保が優先されますが、避難所生活の長期化による健康被害や被災者のストレス増加といった問題も生じてきます。

このような、健康危機を日頃から想定するとともに、もしもの事態への備えをとることが大切です。

健康危機に対する備えの分野に共通する考え方

日頃からつくる非常時の健康基盤づくり

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 感染症予防に関する知識を学びましょう
- 新たな生活様式の実践に努めましょう
- 緊急事態においても体力を低下させないよう、日ごろから運動習慣をつけましょう
- 災害時の連絡先などを日頃から控えておきましょう
- 災害時に避難できる体力づくりをしましょう
- 栄養バランスの観点も踏まえた保存食の備蓄をしましょう
- 災害時の正しい生活習慣づくりに必要な知識を身につけましょう
- 乳幼児の母親は避難所での子育てなどについても学びましょう

“みんな”で取り組むこと

- 感染症流行時の交流のあり方を話し合っておきましょう
- 災害時を想定し、避難所生活でのシュミレーションやレトルト食品の再調理等に関する知識を学び合いましょう
- 災害時の共助に向けて地域で関係づくり・体制づくりを行いましょ
- イベント時の食中毒の回避等にむけて必要な知識を学びましょう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 新たな生活様式を踏まえた住民活動を支援します
- 緊急事態の対人保健・衛生活動・情報提供の体制の構築を図ります
- 外出が困難な状況における高齢者のフレイルや生活習慣病の悪化など健康危機に関する適切な情報提供を行います
- 健康危機の回避に向け保健所等との連携強化を図ります
- 医師会や府とも連携し、感染症蔓延時の医療情報の提供を行います
- 健康維持の観点も含めた防災教育を進めます
- 避難所生活における健康な過ごし方に関する適切な情報提供を行います
- 地区防災組織等における災害時の健康維持等に向けた取り組み支援します
- 健康維持の観点か避難所運営が行えるよう、保健所等との連携強化を図り、災害時に備えます
- 被災者に対するメンタルケアを行う体制づくりを進めます
- 外出が困難な状況における高齢者のフレイルや生活習慣病の悪化など健康危機に関する適切な情報提供を行います

着目すべき評価指標

※時期見直し時に、現状把握を行い、目標値を設定予定

取組指標

・健康危機をテーマにした勉強会等の実施

	目標
感染症の流行時における健康危機対策に関する啓発	1回/年以上
健康維持の視点を踏まえた避難所運営などの防災訓練の実施	1回/年以上

健やかコラム

元気に活動を続けるために

民生委員全員で自分達の活動に対する注意事項として気をつけるポイントは、事故予防です。一人ひとりが日頃から事故に注意することを心がけ、くれぐれも無理のない地域に合った活動を心がけてゆきたいと考えています。

その為にも少しでも多く悲しみや苦しみと向き合って人間関係をよくする方法を見つけられたらと思います。地域住民に寄り添い、安全、安心を保って活動を心がけたく思います。コロナ禍を経験し、あらためてその思いを強くしました。

(所属：太子町民生委員児童委員協議会 植木道代)

3-2. 取り組み主体（ステージ）別 食育推進に関する行動計画

本計画を推進するためには、住民の積極的な参加だけでなく、関係団体や関係機関が積極的に食育推進に取り組むことが重要となります。

そのため、住民をはじめ、行政、教育機関、地域、生産者、その他各種団体など多様な推進主体がそれぞれの役割を明確にし、連携しながら計画に基づく取り組みを進めていきます。



食育コラム 食育で育てた「食べる力」＝「生きる力」

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん大人になっても「食育」は重要な事だと思います。

「食育」によって身につけたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」「食事の重要性や楽しさを理解すること」「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」「家庭やなかまで一緒に食べる楽しみを味わうこと」「食べものの生産過程をしり、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらを家庭・学校・地域などでしっかりと学び、身に付けていって欲しいと思います。子どもたちには、そうして身につけた「食」の知識・経験や日本の食文化などを次世代に伝えていく役割も担って欲しいと願っています。



(所属：中学校校長 杉村芳信)

1. 生活（個人・家庭）のステージ

「食」に関する理解を得る最も基本的なステージが家庭です。「食」への関心、健康との関係性は、まず、親から子に教え伝えられます。また、「食」の文化や地域における役割や大切さは、地域の生産者やご近所さんなどのお付き合い（生活）の中で学ぶことができます。

生活（個人・家庭）のステージに共通する考え方

家庭と地域で育む 豊かな食生活

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“個人”で取り組むこと

- 誰かと一緒に食事をする（共食）を習慣づけましょう
- 家庭で食事のマナーを定着させましょう
- 安全性に配慮した食材選びを習慣づけましょう
- 男女共に食の自立に取り組みましょう
- 幼児期から地域や日本人としての味覚の発達を意識し、出汁などを積極的に使った離乳食をつくりましょう
- 親子等でのクッキングや農業体験にチャレンジしてみましましょう
- 地域の食材や郷土料理などに関心を持ちましょう
- 地場産品や旬の食材を積極的に活用しましょう

“みんな”で取り組むこと

- 農業体験の場と仕組みづくりに取り組みましょう
- 自分たちで作った野菜や地域の食材・郷土料理を活用したレシピづくりに取り組みましょう
- 多様な世代・男女が共に参加できる料理教室を充実させましょう
- 直売所など身近に地域の野菜を購入できる機会・場を増やしましょう
- 聖徳市などを活用して、地域の作物やみんなで作ったレシピを共有しましょう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 多様な媒体を用いた住民が作るレシピ等「食」に関する情報の発信支援
- 「食」をテーマとした住民主体のプロジェクトの立ち上げ支援
- 関係機関のネットワークの形成
- 育児サークルでの食に関する情報提供
- 乳幼児健診や教室での食育の実施
- 食育の啓発とキャンペーン（お弁当を作る日など）の実施
- 食（料理）に関する地区学習会・出前講座の実施
- 「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店の推進

着目すべき評価指標

・食育に関心のある人の割合

	平成 26 年度	令和元年度	目 標
小学生	54.5%	78.8%	79%以上
中学生	32.2%	59.1%	70%以上
成人	65.5%	55.7%	95%以上

取組指標

・わくわく農業体験参加者数

		令和 2 年度	目 標
参加 世帯数	じゃがいも	20	30
	さつまいも	-	30

食育コラム

家庭と地域で取り組む豊かな食生活

太子町の大地と子供を育てるプロジェクト わくわく農業体験に参加して思うこと

太子町の子どもたちと、ママ、パパたちが、地域ボランティアの農家の支援スタッフとともに町内の遊休農地を借り受けて、春はジャガイモの栽培、秋はサツマイモの収穫に取り組み、子育てと子どもと大人の食育にかかわる活動を通して土を触ることができる。野菜がどのようにしてできるのかを経験し、また自分たちが作った野菜を食べることができる喜びを実感し、太子町の住民がたくさんの野菜を食べ、健康になってもらうため、地域住民との交流の場ともなるこの活動に取り組んでいきたいと思えます。

（所属：太子町国民健康保険運営協議会 羽山茂男）

2. 教育・保育のステージ

幼稚園・保育園～中学校における教育・保育についても、実際に「食べること」「つくること」「育てること」「流通を知ること」など実践的な体験を通し、「食」を学ぶことが大切です。これを地域の生産者や食の関係者との連携により、実現を図ることが望まれます。

教育・保育のステージに共通する考え方

地域とふれあう 楽しい食の学びの場

取り組みの方向性

- 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し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

取り組みの内容

“みんな”で取り組むこと

- 欠食児童の対策に取り組ましよう
- 生産や流通について、農家や店舗と連携し体験型学習を充実させましよう
- 開発したレシピを、給食センターなどに提供ましよう
- 大学と連携した食育の推進を図りましよう

“町や関係機関”が取り組むこと・支援すること

- 栄養教諭等食育推進のための専任者の配置
- 学校・幼稚園・保育園・認定こども園の年間事業計画等への食育の位置付け
- 児童・生徒・幼児等に、紙芝居やフードモデルなどによる分かりやすい食育プログラムの検討
- 給食や調理実習を活用した食育の取り組みを推進
- 地域の食に関する人材との連携行事の実施
- 思春期における食育推進
- 離乳食から始める味覚教育などにも取り組みます
- 学校への出前授業等ができる地域の人材を発掘・育成します
- テーマなどを共有して、町内が一体となり食育を進めていきます

着目すべき評価指標

・小・中学生の朝食の欠食率

	平成 26 年度	令和元年度	目 標
小学生	4.8%	0.9%	0.0%
中学生	5.6%	0.9%	0.0%

取組指標

・公立小・中学校における生産体験学習の実施

	令和 2 年度	目 標
小学校	5回/年	5回以上/年
中学校	1回/年	1回以上/年

食育コラム

給食コラム コロナ禍での給食時間の様子

コロナ禍の現在では特に「食べる場面」が感染源になりやすいと言われ、子どもたちへの食育の場も制限を受け難しい状況です。

給食時間はこれまでのようににぎやかで楽しい時間とはいかず、友だちと今日のおかずについて話をするこもなく机を離し、前を向いて黙食を守りながら給食を食べています。そのような状況でも放送委員会の子どもたちは給食についての放送をがんばっています。献立内容や栄養の話、旬の食材、地場産の食べ物について、また、給食ができるまでに関わっている生産者や給食センターの人たちの思いなどを毎日伝えてくれています。静かな教室で放送を聞いている子どもたちには、学校で会うと質問されるほどしっかりと理解してくれています。以前のにぎやかな給食時間に戻るにはまだまだ時間がかかるでしょうが、食べることに集中し、給食放送を聞いて知ることによって食べる意欲につながればよいなと思っています。



(所属：小学校栄養教諭 吉田玲子)

3. 生産のステージ

安全・安心・おいしい食材の提供と積極的な発信により、地場産品を地域内では住民が誇れる町の資産として育て、地域外へは町の顔としての認知を高めるブランドとして育てることが重要です。直接の生産者だけでなく、流通、加工、広報などの多様な主体の連携により実現を図ることが望ましいといえます。

教育・保育のステージに共通する考え方

豊かな食材の発信で 地域が自慢できる ブランドづくり

取り組みの方向性

- 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

取り組みの内容

“みんな”で取り組むこと

- 身近な直売所の設置に取り組みましょう
- 道の駅における地域の食品の提供に取り組みましょう
- 生産者が分かる食品表示・パッケージを推進しましょう
- 農業体験希望者等への体験教室や遊休農地の提供・アドバイスを実施しましょう

“町や関係期間”が取り組むこと・支援すること

- 直売所づくりの支援
- 各種マップと連動した地域の直売所の情報提供
- イベントや広報、SNS等を通じた地域の生産者や地場産品の紹介
- 貸し農園の世話・農業指導ができるボランティアの育成
- 貸し農園や遊休農地等に関する情報提供の窓口と利用者の紹介
- 農産品のブランド化を支援
- 太子町産作物の認定制度の検討

地域の農産品
を知ろう！



着目すべき評価指標

・ 地場産品の農産物を知っている人の割合

	平成 26 年度	令和元年度	目 標
小学生	88.3%	80.5%	90%
中学生	82.5%	85.2%	90%
成人	70.8%	68.0%	90%

保護者と子どもへの農業体験による食育

わくわく農園の名称を用いて町民への周知を図り参加者は右肩上がり増加しています。特筆すべき事柄として最近、発足当時から参加している子ども達が保護者・子どもへ農作業の手解きを始めました

新しい参加者も子ども達もわいわいがやがやと農園の中を走り回っています。又、お母さん同士で子どもの食べやすい調理方法などを話し合っておられます。この事は、私が目指す農業体験を通じたの農産物で健康な食生活と考えます。お母さん方からの栽培野菜のリクエストも多くなっています。



令和3年度は茄子・オクラ・ピーマン・ツルムラサキ・まくわうり・ニンニク・最後に（なにわの伝統野菜なんばねぎ）を試験的に栽培しました。

課題として、事務局職員さんに負担を掛けない自主運営を更に進めて参ります。

（所属：住民代表 仲堅正幸）

第4章

ライフステージに応じた 健康づくり・食育の展開

第3章で設定した取り組み内容のうち、人生の各時期（ライフステージ）において特に重要なものをピックアップし、整理しています。

第4章 | ライフステージに応じた健康づくり・食育の展開

人生の各時期（ライフステージ）において、周囲の環境や生活が変化することで、健康づくりや食生活も、ライフステージに応じて変化し、成人になるにつれて、自己管理の比重は高くなっていきます。

健康づくりは、健康寿命の延伸のため生活習慣病の予防と疾病の重症化予防を心がけ、生活の質の向上にむけて自分の人生の各時期にあった取り組みをすることが重要です。

1. 妊娠期・乳幼児期（出産前～5歳）

乳幼児期は、生活習慣の基礎が形成される大切な時期です。お母さんをはじめとした周りの大人が手本となれるよう、情報提供等のサポート。また、今期計画から、「妊娠期」における母体の健康づくりの視点を加え、切れ目のない支援を進めていきます。

分野ごとの取り組みの内容

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">○胎児の発育と母体の健康維持に必要な食事に関する情報提供を行います○授乳期における栄養の補完などに関する情報提供を行います○食習慣の基礎をつくるための教室や情報を提供していきます○誰かと一緒に食べることの大切さを啓発していきます○乳幼児健診や健康相談での食生活に関する適正な知識を普及します
運動	<ul style="list-style-type: none">○妊娠中の運動不足のリスクや適度な運動方法に関する情報提供を行います○安心して体を動かせる機会づくりを支援します
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none">○産前産後のこころの相談を受け付けます
診査・管理	<ul style="list-style-type: none">○妊婦健康診査・歯科健診の受診を促進します○誤飲に関する情報を提供していきます○乳幼児健診・歯科健診の受診を促進します
歯とお口	<ul style="list-style-type: none">○授乳期における虫歯リスク等について歯科医師会等とも連携し、情報提供を行います○歯科健診などを通じて正しい歯磨きの習慣化を図ります
たばこ	<ul style="list-style-type: none">○妊娠期における喫煙による胎児への影響について啓発を行います○家庭内での受動喫煙の影響を伝えていきます
お酒	<ul style="list-style-type: none">○妊娠期における飲酒による胎児への影響について啓発を行います
交流	<ul style="list-style-type: none">○乳幼児同士・保護者同士の交流を促進します○乳幼児の健康や子育ての相談ができる機会を充実します
健康危機	<ul style="list-style-type: none">○被災時における避難所での子育てについて情報提供を行います
食育	<ul style="list-style-type: none">○地場産品や旬の食材を積極的に活用しましょう○離乳食から始める味覚教育を推進します

2. 児童期思春期(6～18歳)

児童期思春期は、主に学校という集団の中で、健康習慣の基礎づくりを始めるとともに、精神面の成長を通じて自我が形成される時期です。適切な情報を得ることができる環境を作ることで、個人が自ら考えて健康づくりに取り組む能力を身につけることが大切です。

分野ごとの取り組みの内容

栄養・食生活	○朝食の大切さを伝えていきます ○お菓子や清涼飲料水など糖分の摂り過ぎに注意した生活を推進します
運動	○学校や地域で安心して体を動かすことができる環境をつくります
休養・こころ	○早寝・早起きの習慣化を図ります ○電子端末との上手な付き合い方に関する知識を普及します
診査・管理	○学校と連携し、正しい自己管理の知識を普及します ○がんや生活習慣病予防について健康教育を行います
歯とお口	○歯科医師会等と連携し、食後の歯磨きの重要性を伝えていきます ○歯周病についての知識を普及します
たばこ	○将来に備え、たばこの影響を伝えていきます
お酒	○未成年の飲酒の影響を伝えていきます
交流	○地域での多世代交流を促進します
健康危機	○防災と健康を組み合わせた教育を推進します
食育	○農業体験への積極的な参加を促します ○自炊力や調理能力が習得できる教育を推進します ○食育に関する正しい知識を実践的に獲得できる環境をつくります ○食の自立に向けた知識を普及します



朝ごはんは
大切なんだね



3. 青年期成人期(19～39 歳)

青年期成人期においては、身体的に成熟し、その機能が十分に発揮される時期です。また、就職や結婚などをはじめ、ライフイベントが多く、人生における転換期となります。そのため、生活環境が大きく変化することも多いことから、長期的な展望に基づく健康づくりや生活リズムの安定を心がけることが大切です。

分野ごとの取り組みの内容

栄養・食生活	○バランスのとれた食事の選択や自炊など食の自立を図ります ○毎日、朝食を摂ることの大切さについて啓発します
運動	○子育て関連機関と連携して体を動かす機会の創出や通勤通学前・帰宅後などライフスタイルにあわせた運動週間の定着を図ります
休養・こころ	○ストレスを抱え込まないよう自分に合った解消法を見つけられるよう情報提供を行います ○意識して睡眠時間を確保することの大切さについて啓発します
診査・管理	○健（検）診の定期的な受診を推進します
歯とお口	○定期歯科検診を推進し、生活習慣病予防を啓発します
たばこ	○たばこや間食、スイーツと歯の関係に関する知識の普及を進めます
お酒	○20 未満の人に飲酒の影響に関する知識を普及し、20 歳以上の人には自身の適量の把握を進めます ○休肝日を取ることの大切さについて普及します
交流	○職場や学校以外でもつながりが形成される機会を創出します ○PTA や保護者会との連携により、活動意欲の高い人材の掘り起こしを行います ○学校などを通じた住民主体の取り組みの紹介を行います ○地域活動への参加（青年同士のつながり）を呼びかけます
健康危機	○防災組織への参加や健康危機に関する知識の獲得を促します ○危機管理について親子で考え、取り組む機会を提供します
食育	○地域でとれる野菜等食を通じて太子町を誇りに思える取り組みを進めます



4. 中高年期(40～64歳)

精神的には円熟を迎える時期ですが、身体機能は徐々に衰えが見られ生活習慣病が増加する恐れが見られる時期です。さらに、社会的な責任が増大することから、ストレスが溜まりやすい傾向にもあります。

後の高齢期を健康に暮らすためにも、自身の変化を受け入れ、より丁寧な生活習慣づくりが求められると言えます。また、健康づくりや食育の分野も含め、次世代の育成といった社会的な役割を担うことも期待されます。

分野ごとの取り組みの内容

栄養・食生活	○脂肪や塩分の多いものなど偏った食事にならないようバランスの取れた食事を自らが選べるように、意識の啓発を行います
運動	○空いた時間で簡単な運動する習慣をつけるなど、日々の生活に運動を取り入れる支援を推進します
休養・こころ	○ストレスを抱え込まないよう自分に合った解消法を見つけられるよう情報提供を行います ○周囲の人のこころの悩みを相談機関につなげましょう
診査・管理	○健（検）診の定期的な受診を推進します ○健診受診率の向上とフォローの体制を充実します
歯とお口	○80歳で20本以上の歯を保てるように歯周病予防を進めます ○のどの筋力を鍛え飲み込む力を培うことを啓発します ○定期歯科健診の受診を促します
たばこ	○禁煙に対するサポートを推進します
お酒	○お酒についても生活習慣病などを意識した付き合い方を支援します
交流	○職場や家庭以外でのつながりが形成される機会を創出します ○活動やつながりをコーディネートできる人材の育成
健康危機	○地域防災組織への参加や健康危機に関する知識の獲得を促します
食育	○子ども世代に正しい食の重要性を伝えられる人を増やします ○伝統食・行事食の調理方法や情報を提供します

健康に関心を持つことが大切！



5. 高齢期(65歳以上)

心身の老化により、精神面も不安定になりやすい時期でもあります。

好奇心を絶やさず積極的に社会とのつながりや趣味を持つことを心がけ、生きがいを作ることが大切です。また、無理のない範囲で、健康づくりを行い、健康でいられる時間をより長く保つよう心がけましょう。また、感染症への抵抗力が弱まることから、外出時の予防は欠かさず、できるだけ運動や交流ができるように心がけることが大切です。

分野ごとの取り組みの内容

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">○お菓子や清涼飲料水など糖分の摂り過ぎに注意した生活を推進します○低栄養予防に関する情報発信に取り組みます
運動	<ul style="list-style-type: none">○地域の見守り活動等生きがいづくりと介護予防を兼ねた日々の運動を支援します○感染症予防を図りつつ、外出機会の確保を促します
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none">○一人で悩まず相談できる相談会等の実施や窓口の紹介を行います
診査・管理	<ul style="list-style-type: none">○閉じこもり傾向にある人の早期発見・支援を推進します○健診受診率の向上とフォローの体制を充実します
交流	<ul style="list-style-type: none">○社会での役割づくり(ボランティア活動への参画など)や趣味を通じた生きがいづくりを支援します○多様な世代や地域の人と関わることでできる機会を創出します○電子端末の利用に関する知識提供により新しい交流にチャレンジする機会を創出します
健康危機	<ul style="list-style-type: none">○被災時の高齢者の心身のケアができる体制づくりを進めます○感染症予防の徹底に向けた情報提供を図ります○栄養摂取・体力づくり・人とのつながりづくり・お口の健康維持の観点から総合的なフレイル予防を図ります
食育	<ul style="list-style-type: none">○生産のノウハウや地域に根付く食の知識の伝承の担い手として支援します



第5章 計画の推進方策

本章では、第3章・第4章で取りまとめた各種取り組みを効果的に推進していくために必要な「主体別の取り組み展開」や、「太子町で特に力を入れて取り組んでいくこと」、計画の進捗管理に必要な「数値目標」や「進捗の評価」を示しています。

第5章 | 計画の推進方策

5-1. 主体別の取り組み展開

1. 個人でできること

すべての住民が健康づくりの主役は自分と考え、積極的に自分の健康管理に努めることが望めます。まずは生活習慣の大切さを認識することから始めましょう。

自身の生活習慣の課題を見つけ、健康に暮らしていけるように自分にあった健康づくりの方法を実践していくことが大切です。

2. みんなでできること

生活習慣の改善はひとりではなかなか難しいものです。しかし、ひとりでは続かないことも、家族、友人、近隣の人や仲間がいると、楽しく健康づくりを続けることができます。

太子町には、さまざまな健康づくりにかかわる組織やグループがあり、食生活や運動等にかかわる組織が、健康づくり応援団としてネットワークを組み、自分達の組織の活動のみならず、「健康づくり」をキーワードに活動してきた経緯があります。また、近年では、健康づくりだけでなく、まちづくり・地域づくりを担っている組織とも連携することによりネットワークをひろげ、より一層の取り組みを進めていきます。

今後は、これら進めてきた健康づくり応援団の取り組みの延長として、食育の視点も踏まえた重点プロジェクト（笑顔いっぱいプロジェクト・たいしくんスマイル事業）を中心に、より多くの住民を巻き込んだ活動へと発展させていくことで、太子町の健康づくり・食育推進をリードしていきます。

みんなで取りくもう！



3. 関係機関が取り組むこと・支援すること

医療機関

医療機関においては、病気の予防や発見、治療、治療後のケアなどが行われてきましたが、今後はかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の定着等により各機関が連携を図り、健康診査後の事後指導等の充実とともに、重症化予防の活動をさらに推進することが期待されます。

教育機関

学校生活は、基本的なルールを学び体得するところです。心身の発達が著しいこの時期は、規則正しい生活や栄養知識を学び、望ましい食行動や運動習慣を獲得する時期でもあります。将来の生活習慣病予備軍をつくらないように、子どものときから望ましい生活習慣の確立を目指し学校、家庭、各関係機関と協力し、子どもたちが健康の自己管理ができ、また食文化や食を大切に思う心を育む教育を担います。

食育推進の関係機関

大阪府富田林保健所やとんだばやし地域活動栄養士会などでは、学校等と協力し、栄養摂取や食材、調理に関する正しい情報の提供等により、児童期・思春期の適正な身体づくりや食育の推進を担うことが期待されます。

また、大阪南農業協同組合太子支店や農業委員会では、生産分野の連携を深めるとともに、安全・安心な誇るべき太子町の農産品のブランド化や町内での普及、そして農地の活用支援等を通し、食育推進のサポートが期待されます。

保健所

事業所等における衛生管理や感染症対策を始めとする健康危機管理について、関係機関とも連携しながら、より積極的な取り組みが期待されます。

今後とも、本町をはじめとする基礎自治体との連携をより密に、行っていくことが求められます。

4. 太子町が担うこと

基本的な保健サービスの提供

太子町は本計画に沿い、保健サービスを提供していくとともに、研修等を通じた職員自身の研鑽により、サービスの質を向上していきます。

健康づくり・食育に関する情報提供

計画の趣旨を町の広報・ホームページなどを通して住民にPRします。また、さまざまな関係機関及び住民活動と連携して必要なサービスや活用できる情報が、必要とする住民に届くように努めます。

また、健康づくり条例の制定を目標に、健康情報の発信を加速させていきます。

健康づくり・食育分野の総合相談窓口機能

保健・医療・教育・生涯学習・スポーツ・福祉など住民を支えるさまざまな関係部署や機関と一層連携し、それぞれの住民が必要としている支援を適切に判断し、サービス機関の紹介・案内、取り次ぎを行います。

住民の自主的な活動支援

保健センターは住民にとっての健康基地として、だれでも利用しやすいように地域住民との接点をつくり、幅広い相談や困ったときの迅速な対応、助言、適切な関係機関の紹介をし、健康づくり自主組織活動の支援や育成を行います。

また、今後は、重点プロジェクト等を通じて、活動の立ち上げを支援し、住民がより主体的に健康づくりや食育推進に取り組む組織の自律的な運営に至る太子町における新たな官民連携モデルの構築に努めます。

健康危機に対する備えと実践

平常時より保健所等とも連携し、緊急事態や災害時においても各種機能が発揮できる体制を構築するとともに、住民に対し適切な情報発信等を行うことで、いつ発生するか予測のつかない健康危機の被害を最小限にできる備えを整えていきます。

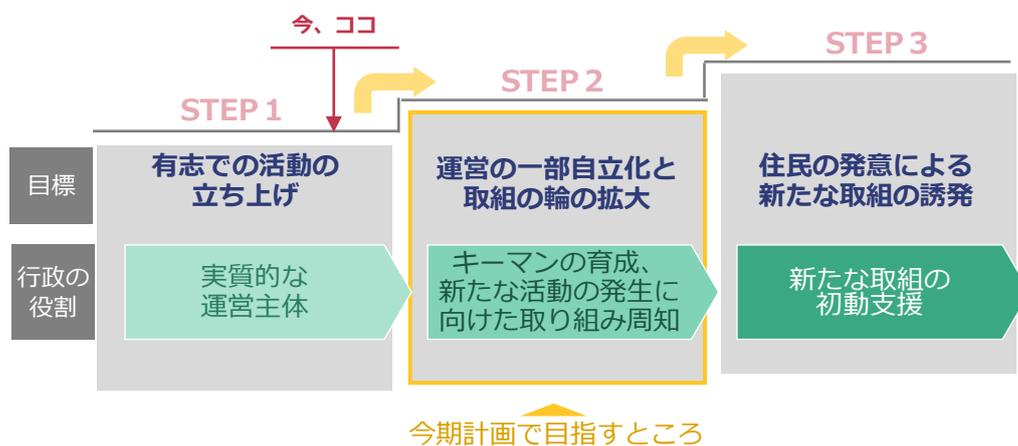
5-2. 太子町で特に力を入れて取り組んでいくこと

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

本計画では、基本方針の一つに“多様なつながり・活動を通じて健康づくりにつなげよう”を掲げており、ソーシャル・キャピタルの醸成を通じた住民全体の健康・食育に対する意識の底上げを図るものとしています。

太子町では、前期計画策定時より、住民・行政の協働による取り組みモデルとして、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。



「笑顔いっぱいプロジェクト」のステップイメージ

取り組みの方向性

- 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）
- 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
- 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）

取組指標

評価する取組	実施目標
① 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)
② 住民活動の人材育成講座	年間1回以上
③ 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

第1期 各プロジェクトメンバーの声

■ウォーキングコース発見プロジェクト

コースを歩いてカロリーを出して、ホームページ用のデータにするのも大変だった。

でも、毎月歩く月例ウォーキングのコースが新しくなり、季節によって選べて楽しくなった。町内のいろんなコースを多くの人に知ってもらって、みんなが身近でウォーキングを楽しんでもらえると嬉しいです。



■太子町町歌で TV に出るぞプロジェクト

サポーターとしていろんなところに教えに行くと、楽しそうに取り組んでくれることがうれしかったです。地域のぐんぐん体操で日々体操するようになり、人とのつながりを感じます。そのつながりから、コロナ禍での防災無線から体操が流れるようになり、電話で安否確認もかねて、「体操している？」と声掛けができます。

また、生活リズムをつけるのにとってもよい取り組みに広がっていると感じます。「臨時放送」と言われるインフォメーションが「定時放送」と言われるように定着してほしいです。太子町を元気にしたい。元気のおすそ分けをしたいと思って頑張っています。



■味噌を食べて元気になる(^o^)プロジェクト

太子味噌を使ったみそボールを作ったり、みそパンを作ったりしています。聖徳市で味噌ボールを配布したら、みなさんの感想は手軽で良いとの感想があった。みんなが喜んでくれてよかった楽しく啓発できました。老若男女味噌づくり指導員のもと楽しく作業に関わっていた姿がとても良かったです。材料にもこだわった味噌づくり教室もよかったので、これからも続けていきたいと思っています。

普段自分たちでできるものでもないので、このような活動を通して勉強になっ

た。自主的なサークルでも取り組んでみようと思っています。

啓発したことが、家での活用につながっていたのが疑問な面もあるので、今後は、発酵食品であり、伝統食材である味噌など体にいいものを、いかにして毎日の食卓に上げるかを、煮物・炒め物・和え物・汁物いろんな料理を通して、啓発していける良いと思います。

今年度の活動 ～子ども味噌づくり教室～

1. 味噌づくり



4. 味噌汁の濃淡を比べるアイス

5. お餅ごは (具をくさん味噌汁、おにぎり)



■太子の大地と子どもを育てるプロジェクト

子どもたちは喜び、お母さんやお父さんはリフレッシュに、親子と一緒に野菜を育てることを楽しんでいるのがうれしいです。小学生が小さい子に教える姿がかわいくたくましくいいなあ と思いました。小さい時の思い出が、大きくなって懐かしく思い太子町に戻ってきて、また大地を耕してほしい、子育てもしてほしい思いです。小学生の子どもたちが、農業体験でお手伝いをしながら成長してくれてうれしいです。



■健康と笑顔のWAプロジェクト

コロナ禍でなかなか活動ができずにして顔を合わせて会話することを控えていた後半2年間。これまで出来ていたイベントや部会の発表は中止になり交流もとうのいてしまいました。もどかしさを感じてはいましたが、この2年間のおかげで反省点も見えてきました。こんなこともやってみたいとか気づいたこともはっきりして、今度はこういうふうにするといいのでと改善策もできました。オミクロンがこのままの状態から拡大しないように願いながら、今後もっと人と人と、そしてボランティアやサークルの輪をつないでいきたいと思っています。今少しずつ実行し始めました。役場のさまざまな部署との結びつきは大切なことです。和やかな笑顔こぼれる太子町になりますように！



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。

特に、「国民健康保険に加入する世帯員であり、義務教育を終えた以降も扶養下にあるの方（16歳～22歳）」「家庭保育（保育園や幼稚園に通っていない）の未就学児（4～6歳）」については、現在、十分な健康診査の機会がない状況にあります。いずれも身体や心の成長・成熟過程で重要な時期であるともいえます。

今後は、これらの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

- 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
- 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

取組指標

評価する取組	実施目標
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

3. 妊娠期から見守る・支援する親子の健康づくり

疾病の予防だけでなく、正しい知識を身につけたり、親子の孤立を防ぐことが親子の健康づくりにつながります。また、特に近年は、住民等の働き方やライフスタイルの変化に伴い、子育てや親の健康に関する様々な課題が生じています。

太子町では、前期計画策定以降、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。

取り組みの方向性

- 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

取組指標

評価する取組	実施目標
① こんにちは赤ちゃん訪問事業	実施率：100%
② プレママ・パパ教室の実施	4回/年
③ 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）

みんなで子どもを育む ～親子の健康づくりの取り組み紹介～

太子町では、以下のような親子の健康づくりの取り組みを実施しています。

ご関心のある方は、保健センターまでお問い合わせください。



プレママ・パパ講座



ファストベビー講座（チラシ）



赤ちゃん会

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』

生活習慣病の多くは、合併症を引き起こす原因であると同時に、これらの予防は様々な疾病の予防にもつながります。

太子町では、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。

取り組みの方向性

- 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

取組指標

評価する取組	実施目標
①地区学習会	4 地区の継続実施
② 血糖減らそう会	1クール/年、及び個別相談の実施
③保健指導における健康相談	ICT 等の活用

笑顔いっぱいハッピーライフプロジェクト ～みんなで減らそう心疾患～



ミニ健康展 in 聖徳市



地区学習会



血糖減らそう会

5. 『たいしくんスマイル事業』のさらなる展開

太子町では、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。

これまでは、自主的な個人の活動や、太子町や、町会・自治会といった「地縁型」組織が主催する取り組みへの参加等を中心に促進を図ってきましたが、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

- 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

取組指標

評価する取組	実施目標
①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)
②たいしくんスマイル参加者数	1,400人/年
③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

『たいしくんスマイル事業』（健康マイレージ）の仕組み

■対象者：住民全員

■対象事業とスマイル（ポイント）数



←詳しくは、こちらをご参照ください。

	取り組み項目	付与されるスマイル数	スマイルの取得方法
①	健診・がん検診受診	10	参加するとスタンプがもらえます！
②	各種健康教室参加	3～5	
③	自主的な目標	1	自分で健康づくりに関連した目標と開始日を設定しましょう！
+			
④	さまざまなつながりづくりに寄与する活動への参加	※今後、対象となる活動内容やスマイル数を検討します	

■応募方法

・スマイル数が貯まれば、応募可能です！（※たいしくんスタンプが最低3個必要です。）
 <提出先>：保健センター等窓口、聖徳市健康ブース

■景品・参加賞

・抽選で、豪華記念品が当たります！（応募した人、全員に参加賞あり）

おおさか健活マイレージ アスマイル

大阪府では、専用スマートフォンアプリをダウンロードすることで、ウォーキングや特定健診の受診、健康イベントへの参加などの健康行動を行った結果にポイントが付き、一定のポイントがたまると、抽選に参加できたり、電子マネーなどの特典と交換できるサービス「アスマイル」の取組みが進められています。

このサービスは、18歳以上の府内在住の方なら誰でも参加でき、専用スマートフォンアプリを利用できない方は、専用歩数計を購入することで参加することができます。

太子町の「たいしくんスマイル事業」と合わせて、ご自身の健康管理やモチベーションアップに活用してみたいはいかがでしょうか？

大阪府民の健康をサポートするアプリ
アスマイル

ポイントを知る
日々の生活の中で、様々な健康行動をした時に付与されるポイントです。毎日の生活習慣を記録するだけで、毎日ポイントが貯まります。

毎週、毎月抽選!
あなたが貯めたポイントに応じて、特典も獲得することができます。抽選には抽選チケットが必要です。抽選の抽籤の日があります。

特典がもらえます!
貯めたポイントに交換する。抽選に参加。ポイントが貯まることだけでなく、お楽しみクーポンや電子マネーなど、豪華特典をゲットできるチャンス!

歩く (300) | 体重を記録する (50) | 朝ごはんを食べる (50) | 歯を磨く (50) | びんしんをかける (50) | 階段コラムを降りる (50) | アンケートに答える (200)

ダウンロードはこちら

スマホをお持ちでない方も...
専用歩数計 (有料) で参加できます。

*歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。



(↑こちらからダウンロードすることができます。↑)

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、大阪府において「大阪府健康づくり推進条例」が制定されました。

本条例は、府民の健康づくりの推進に向けて、多様な主体の連携・協働による“オール大阪体制”のもと、健康づくりの気運醸成を図り、府民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することを目標としたものです。

この取り組みを受け、太子町でも、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

- 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。

取組指標

評価する取組	実施目標
①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

5-3. 数値目標

前期計画では、第1期より継続し観測している指標に加え、新たなる目標数値の設定を行い、努力してきました。

本計画では、国や府の動向も踏まえつつ、必要に応じた評価項目の再設定を行い、目標達成に向けた努力をしていきます。

なお、この目標は、第3章 3-1 の9分野のうち、「健康危機に対する備え」を除く8分野から構成しています。（新設分野である「健康危機に対する備え」については、次期計画策定に向けた調査において、その現状を把握することで適切な目標設定を図ります。）

項目	対象	実績		第3次計画 における 目標値	評価	新目標	大阪府	
		(H26)	(R01)				現状	目標
健康づくり全体にかかる目標								
健康寿命（男性）	—	未調査	79.3歳 (R02)	未設定	-	79.3歳以上	77.9歳(R02)	-
健康寿命（女性）	—	未調査	82.2歳 (R02)	未設定	-	82.2歳以上	80.0歳(R02)	-
栄養・食生活								
肥満の人の割合	幼児	未調査	未調査	7%以下	-	7%以下		
	成人	16.4%	15.1%	15%以下	△	15%以下	21.9%	
一日の平均野菜摂取量	成人	121g	124g	350g以上	△	350g以上	269.3g	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	15.6%	20.4%	10%以下	▼	10%以下	10.3g(男性) 8.5g(女性) (食塩摂取量)	8g以下
揚げ物を週2回以上食べる人の割合	成人	71.7%	72.5%	30%以下	▼	30%以下		
食育に関心のある人の割合	小学生	54.5%	78.8%	70%以上	○	79%以上		
	中学生	32.2%	59.1%	70%以上	△	70%以上		
	成人	65.5%	55.7%	95%以上	▼	95%以上		
地場産農産物を知っている人の割合	小学生	88.3%	80.5%	90%以上	▼	90%以上		
	中学生	82.5%	85.2%	90%以上	△	90%以上		
	成人	70.8%	68.0%	90%以上	▼	90%以上		
朝食の欠食率	小学生	4.8%	0.9%	0.0%	△	0.0%	3.9%	4%未満
	中学生	5.6%	0.9%	0.0%	△	0.0%		
	成人	5.7%	4.8%	5%以下	○	4.5%以下		
	20～30歳男性	35.7%	28.6%	20%以下	△	20%以下		
	20～30歳女性	7.7%	14.6%	5%以下	▼	5%以下		
おやつ回数を決めている幼児の割合	幼児	87.0%	73.6%	90%以上	▼	90%以上		
偏食がある幼児の割合	幼児	52.6%	23.6%	40.0%以下	○	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	13.2%	13.6%	5%以下	▼	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	59.8%	70.6%	70%以上	○	75%以上	29.10%	
1日の平均歩数	成人男性	3,806歩	5,075歩	6,000歩以上	△	6,000歩以上	7,524歩	10,000歩以上
1日の平均歩数	成人女性	3,239歩	4,469歩	5,500歩以上	△	5,500歩以上	6,579歩	9,000歩以上
外遊びをする幼児の割合	幼児	95.6%	95.8%	97%以上	△	97%以上		

項目	対象	実績		第3次計画 における 目標値	評価	新目標	大阪府		
		(H26)	(R01)				現状	目標	
課外運動をする小・中学生の割合	小学生	84.9%	90.3%	90%以上	○	95%以上			
	中学生	81.8%	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	20.4%	19.1%	20%以下	○	19.0%以下			
ストレス解消できている人の割合	成人	56.9%	48.9%	70.0%以上	▼	70.0%以上			
睡眠で休養が十分取れない人の割合	成人	18.1%	16.9%	15.0%以下	△	15.0%以下	23.1%	20%未満	
9時までに寝る幼児の割合	幼児	28.3%	24.5%	55.0%	▼	55.0%			
健康診査・管理									
乳幼児健診を受けている人の割合	4ヵ月児健診	幼児	98.0%	94.4%	100.0%	▼	100.0%	94.4%	
	1歳6ヵ月児健診	幼児	99.0%	98.5%	100.0%	▼	100.0%	95.3%	
	3歳6ヵ月児健診	幼児	90.6%	92.6%	95%以上	△	95%以上	93.0%	
自分の健康に関心のある人の割合	成人	92.1%	90.3%	95%以上	▼	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	85.7%	94.8%	90%以上	○	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	44.5%	53.9%	60.0%	△	60%以上			
がん検診受診率	肺がん検診	成人	11.8%	23.2%	50%以上	△	50%以上	29.1%	35%以上
	胃がん検診	成人	11.4%	34.6%	50%以上	△	50%以上	27.9%	40%以上
	大腸がん検診	成人	19.0%	37.4%	50%以上	△	50%以上	28.0%	30.0%以上
	乳がん検診	成人	23.5%	26.0%	50%以上	△	50%以上	28.5%	40.0%以上
	子宮頸がん	成人	22.8%	27.3%	50%以上	△	50%以上	31.0%	35.0%以上
特定健診の受診率	成人	32.3%	37.6%	60%以上	△	60%以上	41.5%	70%以上	
特定保健指導の実施率	成人	28.0%	43.8%	60%以上	△	60%以上	11.1%	45%以上	
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	98.7%	100.0%	100.0%	○	100.0%	98.4%		
「う歯」のない幼児の割合（2歳児歯科健診）	幼児	86.7%	96.7%	96%以上	○	97%以上	93.3%		
「う歯」のない幼児の割合（3歳6ヵ月児健診）	幼児	74.0%	97.7%	83%以上	○	100%以上	80.9% (3歳児)	85.0%以上	
「う歯」のない小学生の割合	小学生	52.5%	73.9%	55%以上	○	75%以上	51.4%		
「う歯」のない中学生の割合	中学生	50.8%	47.2%	55%以上	▼	55%以上	57.5%	65.0%以上 (12歳)	
毎日仕上げ磨きをしている幼児の割合	幼児	80.6%	75.5%	90%以上	▼	90%以上			
歯間清掃用具使用者の割合	成人	53.2%	57.0%	55%以上	○	60%以上	56.9%(50歳) 42.5%(60歳)		
1年間に歯科健診を受けた人の割合	成人	57.8%	65.8%	60%以上	○	70%以上			
歯の平均本数	成人	25.6本	23.3本	26本以上	▼	26本以上			
たばこ対策									
喫煙率	男性	成人	29.8%	21.4%	25%以下	○	20%以下	33.1%	20%以下
	女性	成人	7.6%	4.4%	5%以下	○	4%以下	12.9%	5%以下
喫煙の影響により病気にかかるこ	心臓病	小・中学生	42.7%	47.8%	増加	○	増加		
		成人	48.4%	38.4%	70%以上	▼	70%以上		100%*

項目	対象	実績		第3次計画 における 目標値	評価	新目標	大阪府		
		(H26)	(R01)				現状	目標	
とを知っている人の割合	脳卒中	小・中学生	28.1%	30.3%	増加	○	増加		
		成人	28.4%	33.3%	50%以上	▼	50%以上		100% ^{**}
	胃潰瘍	小・中学生	27.8%	32.0%	増加	○	増加		
		成人	16.8%	66.4%	50%以上	▼	50%以上		100% ^{**}
	早産	成人	38.3%	15.9%	50%以上	▼	50%以上		100% ^{**}
	低体重児出産	小・中学生	42.2%	30.7%	増加	▼	増加		
		成人	23.4%	19.0%	50%以上	▼	50%以上		100% ^{**}
	歯周病	小・中学生	35.8%	48.2%	増加	○	増加		
		成人	28.0%	16.4%	50%以上	▼	50%以上		100% ^{**}
	肺がん	小・中学生	91.0%	89.5%	増加	▼	増加		
成人		87.0%	66.4%	100.0%	▼	100.0%		100% ^{**}	
喘息	小・中学生	36.5%	41.7%	増加	○	増加			
	成人	52.7%	43.4%	90%以上	▼	90%以上		100% ^{**}	
気管支炎	成人	61.9%	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	38.2%	32.5%	50.0%	▼	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	68.1%	59.9%	70%以上	▼	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	87.7%	84.2%	増加	▼	増加			
地域活動をしている人の割合	成人	65.9%	49.5%	増加	▼	増加			

5-4. 進捗の評価

1. 評価の方法

健康施策を効果的に推進するためには、計画・実施・評価・改善（PDCA サイクル）を継続的に進め、常に時代の変化にも対応していく必要があります。

計画の実現のために、「健康づくり推進会議」において進捗管理と評価を定期的に行い事業評価につなげ、必要であれば計画の微調整を行って確実な計画実現を図ります。

2. 評価の指標

事業実績の振り返りなど、アウトプットに関する評価に加え、「5-3. 数値目標」の達成状況を把握することにより、「どのような成果が出たか」という視点から、定量的な評価を行います。

3. 評価と見直しのスケジュール

実施施策等については、逐次、その評価と見直しを行いながら、より良い展開を検討していきます。

また、本計画の計画期間である5年が経過する前年である平成31年度において住民アンケート調査を実施することで、本計画の成果について評価を行います。

資料編

本計画に関連するデータや、用語集、計画の策定過程に関する情報を収録しています。

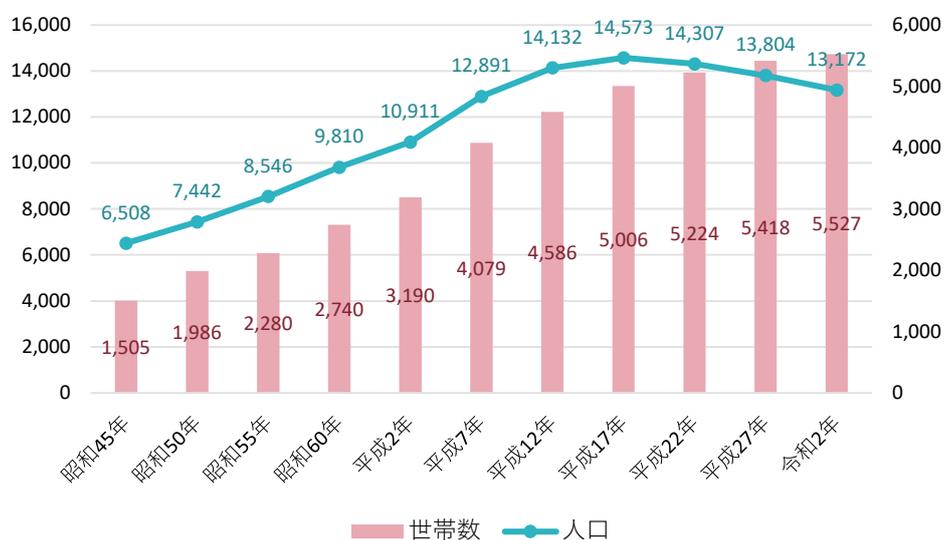
資料 1 | 太子町の現状

1-1. 基礎的な事項

1. 人口構成等

人口推移

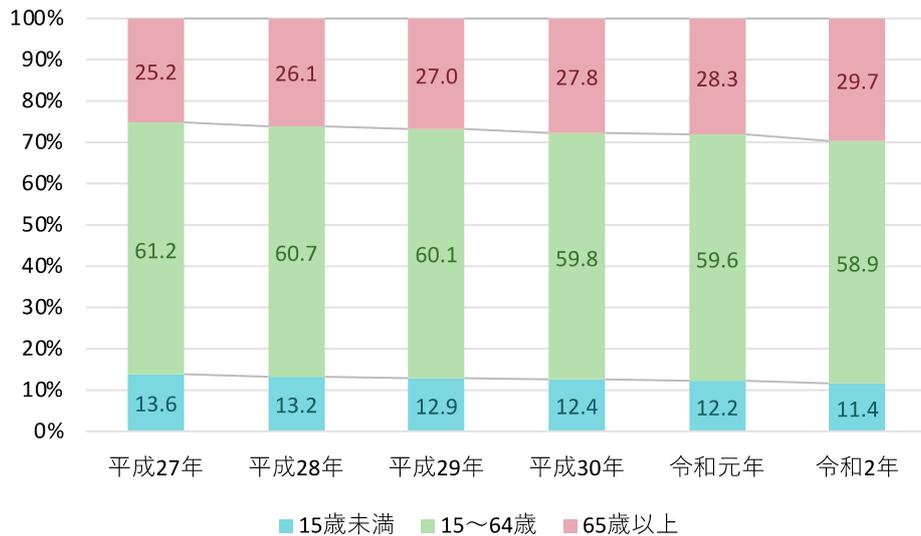
本町の人口は、平成 17 年までは増加傾向にありましたが、以降は減少に転じています。一方、世帯数については、現在も増加傾向で推移しており、平均の世帯人員数は減少しているものと考えられます。



人口・世帯数の推移（住民基本台帳（各年 5 月 1 日時点））

人口構成の推移

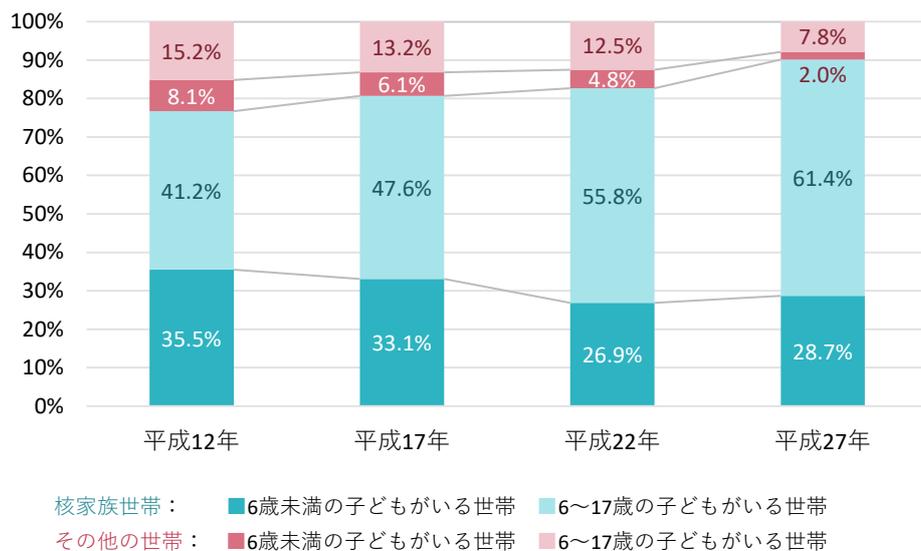
令和2年の高齢化率（65歳以上人口の割合）は、平成29.7%となっており、平成27年の25.2%から4.5ポイント上昇し、急速な高齢化が進んでいます。
また、15歳未満の若年層も平成27年より減少しています。



年代別人口の推移（国勢調査）

子育て世帯の家族構成

「核家族世帯」の占める割合は徐々に増加しており、「その他の世帯」は1割に満たない割合となっています。



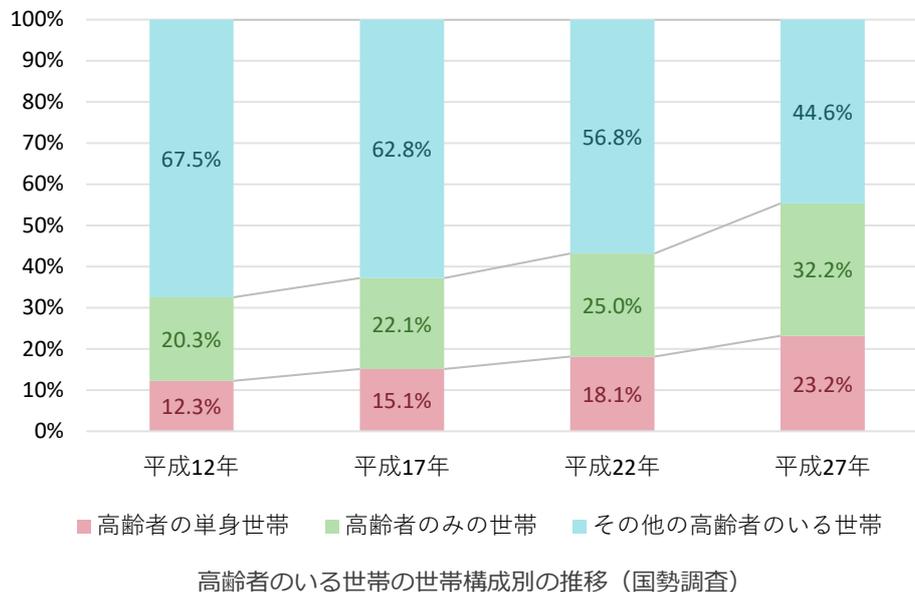
核家族世帯： ■6歳未満の子がいる世帯 ■6～17歳の子がいる世帯
その他の世帯： ■6歳未満の子がいる世帯 ■6～17歳の子がいる世帯

※6歳未満、6～17歳の両方の子がいる世帯は「6歳未満の子がいる世帯」に含まれる。

子どもがいる世帯の世帯構成の推移（国勢調査）

高齢者（65歳以上）のいる世帯の状況

「高齢者の単身世帯」及び「高齢者のみ世帯」の割合が上昇傾向にあります。



2. 太子町の農業

本町の農業については、大都市近郊の特性を生かしたなす、きゅうりを主体とする軟弱野菜や、ブドウ、ミカンを主体とする果樹園芸作物が主となっています。

しかしながら、近年では農家の減少が顕著となっており、平成27年（2015）の経営耕地面積は115ha、農家数は317戸となっています。



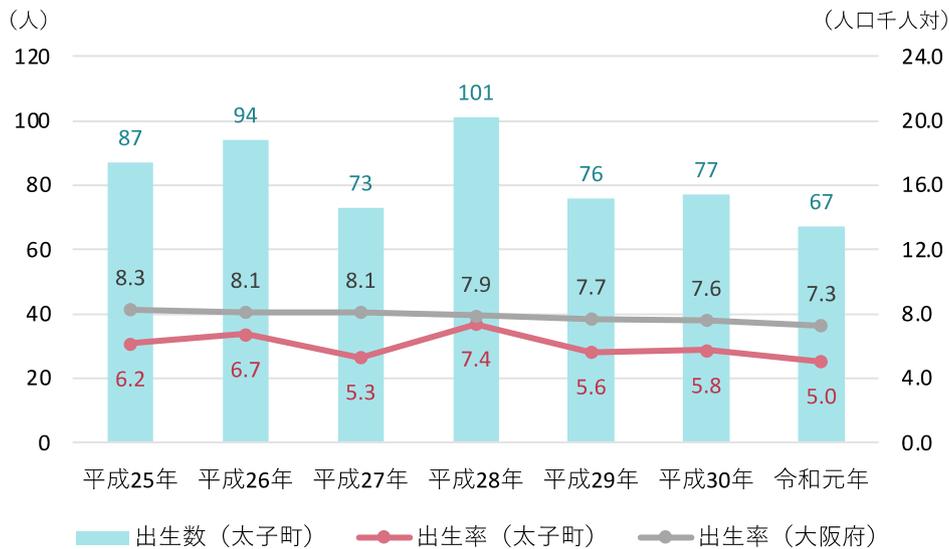
経営耕地面積・農家数の推移（農林業センサス）

1-2. 健康をめぐる状況

1. 出生及び死亡に関する状況

出生の状況

出生率は、大阪府平均と比べ低くなっています。



出生数及び出生率（人口千対）の推移

平均寿命

令和2年度の本町住民の平均寿命は、男性 81.3 歳、女性 86.9 歳です。男性は 1.1 歳、女性は 0.2 歳大阪府平均より上回っています。全国平均と比べると男性は 0.9 歳、女性は 0.1 歳とわずかに上回っています。（KDB システムデータより）

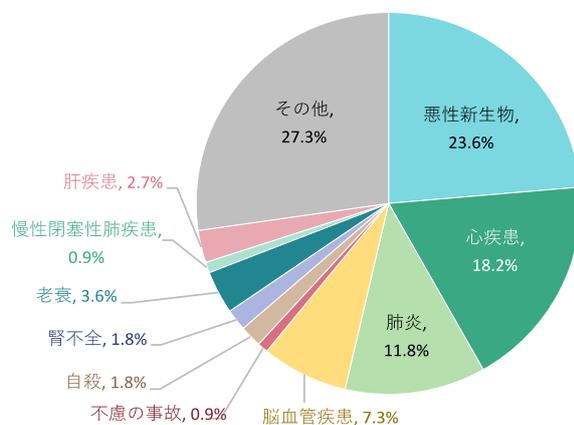
健康寿命

令和2年度の健康寿命は、男性 79.3 歳、女性 82.2 歳で大阪府平均より男性では 1.4 歳、女性では 2.2 歳上回っています。また、平均寿命との差は男性 2.0 歳、女性 4.7 歳です。平均寿命から健康寿命を引いた年数は、自立して生活ができない年数です。

（KDB システムデータより）

太子町の死亡原因

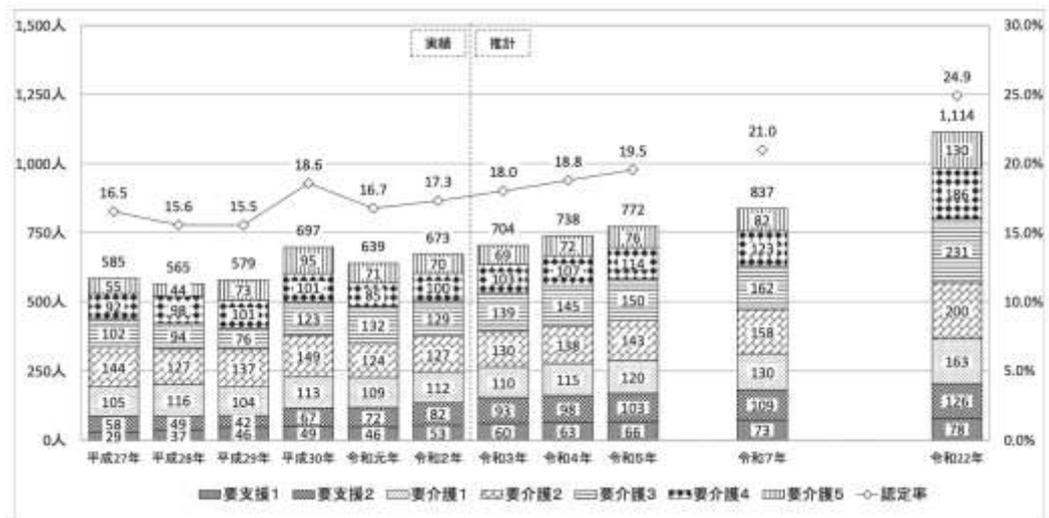
本町では、悪性新生物による死亡が最も多く、続いて心疾患、肺炎となっています。



死亡原因の比率

2. 介護保険の認定者数の状況

介護保険の認定者数は、増加傾向にあります。

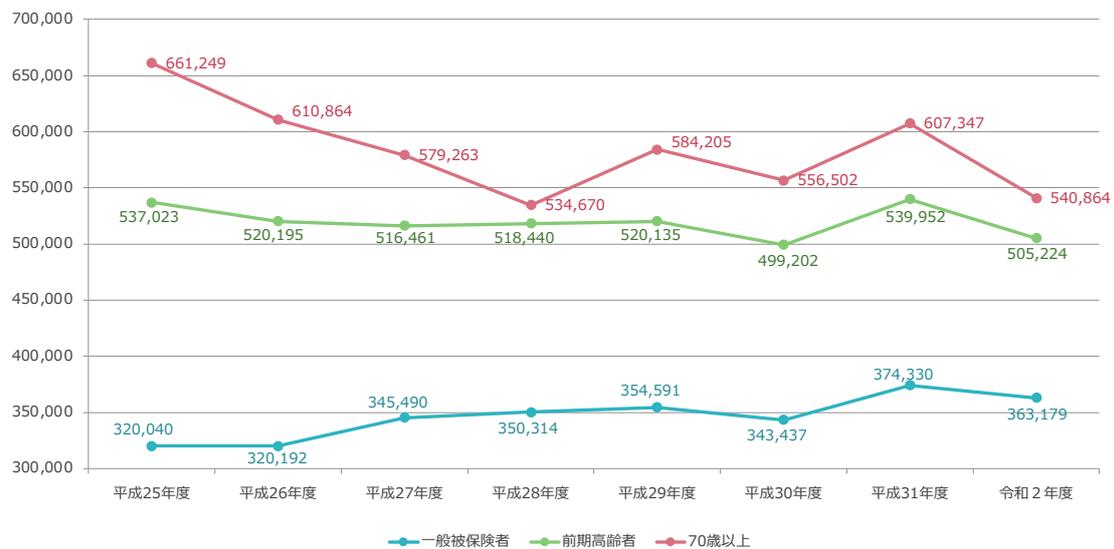


介護保険の認定者数の推移

3. 医療費の状況

一般被保険者の医療費は、微増傾向にあります。

高齢者における医療費は、近年、下げ止まりの傾向にあります。



医療費の推移（国民健康保険加入者）
（出典：太子町国民健康保険会計決算）

資料2 | 太子町健康づくり推進会議について

2-1. 太子町健康づくり推進会議条例等

太子町健康づくり推進会議条例

平成26年太子町条例第16号

太子町健康づくり推進会議条例

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づく健康増進計画及び食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項の規定に基づく食育推進計画を総合的かつ効果的に推進するため、太子町健康づくり推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、健康増進計画及び食育推進計画の策定並びにその推進に関する事項について調査審議する。

(組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織し、委員は町長が委嘱する。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、その再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選により選任する。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の過半数の出席がなければ、これを開くことができない。

3 会議の議事は、出席した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。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、規則で定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成27年1月1日から施行する。

(準備行為)

2 この条例の施行後最初に委嘱される推進会議の委員の選任のための手続、その他この条例を施行するために必要な準備行為は、この条例の施行前においても行うことができる。

(召集の特例)

3 推進会議の最初の会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、町長が招集する。

(特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

太子町健康づくり推進会議規則

平成26年太子町規則第19号

改正 平成28年規則第29号

令和3年規則第6号

太子町健康づくり推進会議規則

(趣旨)

第1条 この規則は、太子町健康づくり推進会議条例（平成26年太子町条例16号。以下「条例」という。）第7条の規定に基づき、太子町健康づくり推進会議（以下「推進会議」という。）の組織、運営その他推進会議に関し必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 推進会議の委員は、次に掲げる者をもって組織する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 医療関係者
- (3) 健康及び食育に関連のある団体の代表者

- (4) 保健福祉関係団体代表者
- (5) 町議会議員代表者
- (6) 関係行政機関代表者
- (7) 町及び関係機関の職員
- (8) その他町長が必要と認める者
(部会)

第3条 推進会議は、専門的事項を調査審議する必要があるときは、部会を置くことができる。

2 部会に属する委員は、会長が指名する。

3 部会に部会長を置き、当該部会に属する委員の互選により選任する。

4 部会長は、当該部会において調査審議を行った事項について、推進会議に報告しなければならない。

5 条例第6条の規定は、部会の会議について準用する。

(意見の聴取等)

第4条 会長は、必要があると認めるときは、推進会議の会議に関係のある者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(守秘義務)

第5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、また、同様とする。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、健康増進担当課において行う。

(委任)

第7条 この規則に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この規則は、平成27年1月1日から施行する。

附 則 (平成28年6月30日規則第29号)

この規則は、平成28年7月1日から施行する。

附 則 (令和3年3月17日規則第6号)

この規則は、令和3年4月1日から施行する。

2-2. 太子町健康づくり推進会議 開催経過

本計画の策定にあたり、以下の会議を開催しました。

日 程	議 題
第1回 令和2年11月30日	(1) 「第4次健康太子21」の策定及び保健事業計画報告について (2) その他
第2回 令和3年10月18日	(1) 令和2年度保健事業報告について (2) 「第4次健康太子21」の策定について (3) その他
第3回 令和3年11月18日	(1) 「第4次健康太子21」の策定について (2) 笑顔いっぱいプロジェクトの活動報告について (3) その他
第4回 令和4年2月	(1) 「第4次健康太子21」の策定について ※新型コロナウイルス感染症に係る蔓延防止措置のため、 書面会議により開催

2-3. 太子町健康づくり推進会議 委員構成 (令和4年3月31日現在)

(任期：令和3年4月1日～令和5年3月31日)

	所属等	氏名
学識経験を有する者	畿央大学教授	浅野 恭代
医療関係者	富田林医師会	北株 義純
		天城 完二
	富田林歯科医師会	石田 哲也
	富田林保健所地域保健課長	泉尾 正彦
	富田林薬剤師会	川村 文月
健康及び食育に関連のある団体の代表者	富田林商工会太子支部	小路 義弘
	J A大阪南太子支店	北 和弘
保健福祉関係団体代表者	太子町国民健康保険運営協議会	羽山 茂男
	太子町民生委員児童委員協議会	植木 道代
	太子町食生活改善推進協議会	小原 里佳
	太子町社会福祉協議会	奥田 敏彦
	小学校栄養教諭	吉田 玲子
町議会議員代表者	太子町議会議員	西田 いく子
関係行政機関代表者	太子町教育委員会教育長	勝良 憲治
	太子町PTA連絡協議会	藤田 隆一
	太子町校園長会	杉村 芳信
町及び関係機関の職員	太子町副町長	藤原 幹
町長が必要と認める者	住民代表	仲堅 正幸
	住民代表	羽田 妙子

2-4. 健康づくり推進計画検討部会の活動

新型コロナウイルス感染症の拡大による影響から、本計画策定までに太子町健康づくり推進計画検討部会を開催することができませんでした。

本計画を基本に取組内容を深めていくため、今後、部会活動を展開していきます。

資料3 | アンケート調査の概要

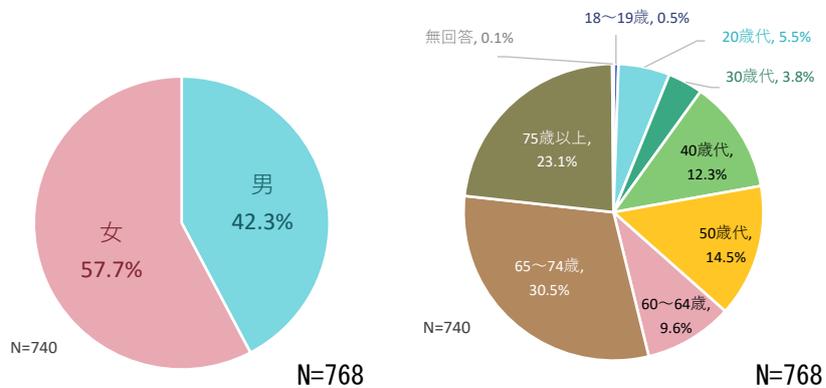
アンケート調査により、住民の生活習慣と健康意識の状況について把握しました。

調査期間及び配布・回収方法

調査対象	調査期間	配布・回収方法
小学生・中学生 保育・幼稚園	令和元年 11月19日 ～12月2日	学校・園を通じて 配布・回収
小・中学生の保護者	令和元年 11月19日 ～12月2日	学校・園を通じて 配布・回収
18歳以上	令和元年 11月19日 ～12月2日	郵送による配布・回収

②回収結果

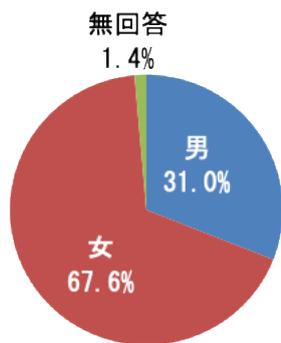
調査対象	配布数	回収数	回収率
小学生（5年生）	125	113	91.9%
中学生（2年生）	124	115	92.7%
園児（保護者記入）	350	216	61.7%
小・中学生の保護者	247	86	34.8%
18歳以上	2,000	768	38.4%



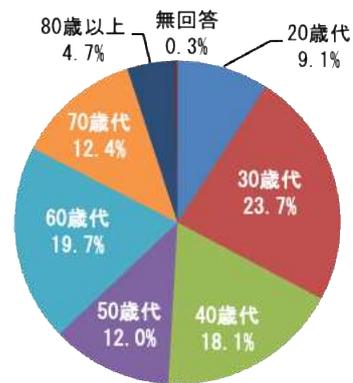
(参考) 前回の調査結果

調査期間：平成 26.12.10～12.19

調査対象	配布数(件)	回収数(件)	回収率
小学生（5年生）	145	145	100%
中学生（2年生）	157	143	91%
園児（保護者記入）	407	230	57%
20歳以上（成人（園児の保護者含む））	1,618	725	45%



N=725



N=725

資料4 | 語句説明

	語句	説明
う	ウェアラブルデバイス	腕や頭部などの身体に装着して利用する ICT 端末のこと。デバイスに搭載されたセンサーを通じて装着している人の生体情報を取得・送信し、クラウド上で解析しフィードバックすることで、フィットネスやヘルスケア分野などでの活用が期待されている。
け	健口体操	顔の表情が豊かになる「顔面体操」、舌の動きをなめらかにする「舌体操」、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」などのお口を中心とした運動。口腔機能の維持・向上に効果的とされている。
ご	互酬性	個人や集団の間で、モノやカネやサービスなどを与えたり受け取ったりすること。本計画では、主にお互いに助け合ったりすることに用いている。
し	シティズンシップ	「市民性」ともいう。本来、「市民権」「公民権」等の意味で用いられており、国籍や参政権に近い概念であったが、近年では、「市民社会でいかに振る舞うか」といった概念へと広がってきている。
そ	ソーシャルキャピタル	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のできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。物的資本や人的資本などと並ぶ新しい概念。
ふ	フレイル	加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。
へ	ヘルスリテラシー	健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア（医療や介護などのケア）、疾病予防、健康増進について判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることが出来るもの。
め	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと。
ろ	ロコモティブシンドローム	骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によ

		って転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。
C	COVID-19	新型コロナウイルス感染症のこと。2019年12月初旬に、中国武漢市で第1例目の感染者が報告されて以降、世界的に流行を見せた感染症。
S	SNS	ソーシャルネットワーキングサービス（Social Networking Service）の略。登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのこと。

発行 令和4年3月
太子町健康福祉部いきいき健康課
TEL 0721-98-5520
[<http://www.town.taishi.osaka.jp>]



新・太子町健康づくり方法十七条
(健法十七条)

- 一、バランスを 考え食事 三度する
- 一、うす味で あと味 すっきり!
- 一、サラダ食べ 肉魚食べ 体動かし メタボなし
- 一、四季感じ 太子の町を まず歩く
- 一、無理せず自分に合った運動で
毎日続ける健康づくり
- 一、くよくよせず 常にリラックス
- 一、こころには 笑顔が一番 気が休む
- 一、定期検診 少しの異変も見つけられ
健康寿命も皆に微笑む
- 一、よく噛んで 楽しく食べよう 毎日の食事
- 一、きれいな歯は 健康そのもの 若くみえ
- 一、禁煙で 家は清潔 家族は健康
- 一、タバコやめ きれいな肺を取り戻す
- 一、休肝日 作る勇気が 医者いらす
- 一、酒呑んで ストレス発散 よけわるい
- 一、笑顔の挨拶 ゆずり合い 太子町の心を築く
- 一、目の前の 人に挨拶 微笑んで
- 一、まず一步 始めてみよう 健康づくり

平成一八年四月一日制定