



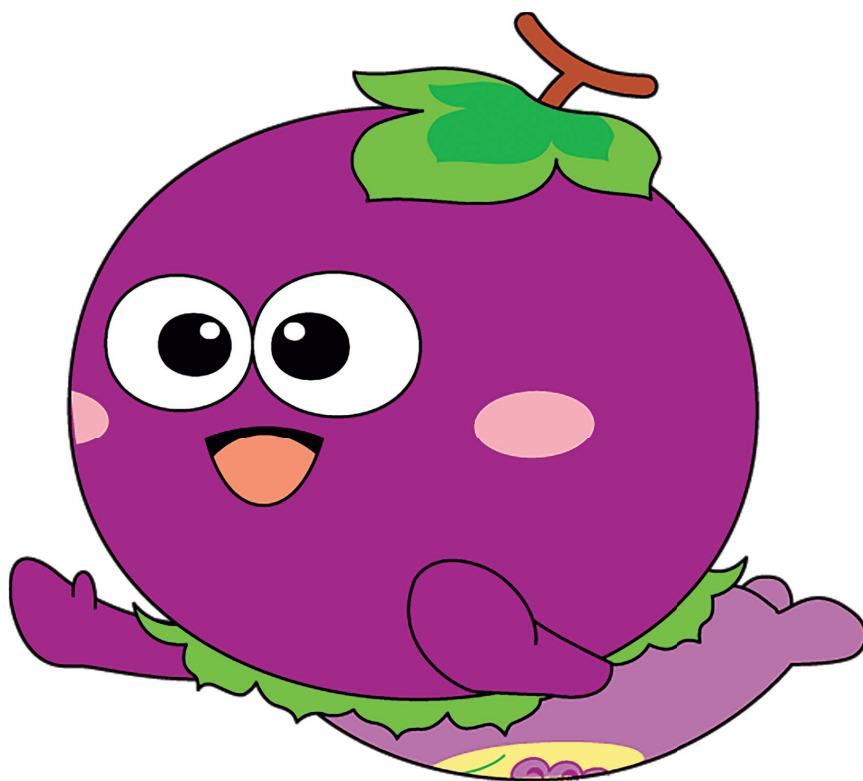
羽曳野市

ダイジェスト版

健康はびきの21計画(第3期) 食育推進計画(第3次) 自殺対策計画(第2次)

みんなで広げよう 健康づくり

ともに支え合い、健やかに暮らせるまち はびきの
こころといのちを支える はびきの



健康と食育の両分野の計画と自殺対策を一体的に推進する「健康はびきの21計画(第3期)・食育推進計画(第3次)・自殺対策計画(第2次)」を策定しました。

市民が自らの健康に気づき、主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、計画を推進していきます。

令和6(2024)年3月

ライフステージに応じた健康づくり

妊娠期・胎児期・
乳幼児期

0～5歳

- 1 「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、家族と一緒に食べよう
- 2 親子のふれあいを大事にし、健やかなところと身体を育もう



学童期・思春期

6～19歳

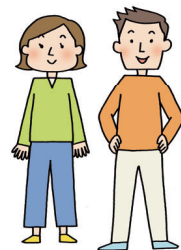
- 1 「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、家族と一緒に食べよう
- 2 積極的に運動をしよう
- 3 たばことアルコールの害を知ろう



青年期

20～39歳

- 1 たばこの害と受動喫煙について知ろう
- 2 積極的に運動をし、ストレス解消をしよう
- 3 十分な睡眠をとろう
- 4 自分にあつた飲酒量を知ろう



壮年期

40～64歳

- 1 適正体重を維持しよう
- 2 十分な睡眠・運動をとり、ストレス解消をしよう
- 3 年1回がん検診や健康診断を受診しよう



高齢期

65歳以上

- 1 しっかり食べて身体を動かし、フレイル予防をしよう
- 2 社会との交流をし、生きがいを持とう
- 3 口腔ケア、歯の大切さを知り実践しよう



適正体重って知っていますか？

(身長 m) × (身長 m) × 22 = 適正体重 (kg)

例：身長160cmの場合 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg



お酒の目安は純アルコール量が20g程度です。
多くならないように気をつけましょう！

あなたの飲酒量は？

(飲料の量 ml) × (アルコール濃度 度(%)) ÷ 100 × アルコール比重0.8
= (純アルコール量 g)

例：ビール中瓶(500ml)1本 = 500ml × アルコール濃度5度(%) ÷ 100 × アルコール比重0.8 = 20g



栄養・食生活 ～食育推進計画～

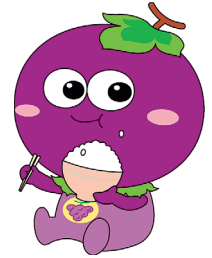
毎日朝食・しっかり野菜、一緒に食べるとおいしいね

食育の推進

19日は食育の日です

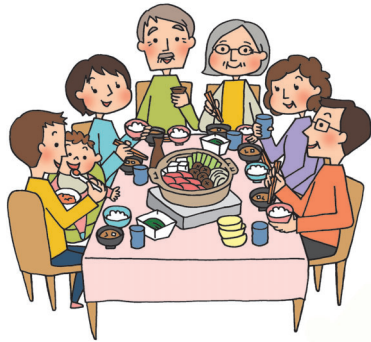


食育とは心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じてコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることも含まれます。



毎日朝ごはんを食べよう みんなで一緒に食べよう

子どもの頃から規則正しい生活リズムを身につけることは、将来を健康に過ごすためにも非常に大切です。大人は子どもの手本となるよう、生活リズムをととのえましょう。また、家族や仲間と一緒に楽しく食べることも大切です。



指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
朝食を欠食する人の減少		
小学生	3.2%	0%
中学生	8.1%	
高校生	14.4%	
20歳代～30歳代	26.5%	

主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう

主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜料理など)が一食でとれるように上手に選びましょう。

味つけのこいものや油脂の多いものにかたよらないようにしましょう。



指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人	49.0%	80%以上
野菜を1日に5皿以上食べる人	3.7%	5%以上

地場産食材を食卓に

羽曳野で作られた食材を消費して、食文化を伝承しよう! 地産地消はメリットがたくさん!



- **子どもたちへの食文化の継承**
受け継がれてきた伝統料理や郷土料理など(家庭料理を含む)を次世代に伝えていきましょう。
- **地産地消を心がける**
羽曳野の地場産食材を知り、毎日の食卓にとり入れましょう。食べ物を選ぶときは産地や成分表示を意識して新鮮なものを選びましょう。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受け継がれてきた伝統料理や郷土料理などを伝えている人	28.4%	55%以上

運動・身体活動

さあ、今日から^{プラステン}+10分 動いて歩いて元気アップ!

自分にあった運動習慣を見つけよう

日常生活の中で、無理なく続けられることが重要です。自然に健康になれる環境づくりやきっかけを見つけましょう。

- 会社帰りに1駅ウォーキング
- 床のぞうきんがけで二の腕シェイプアップ
- お子さんと外で思いっきり遊ぶ

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
運動習慣者の増加 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人)		
20~64歳男性	28.7%	40%以上
20~64歳女性	15.3%	40%以上
65歳以上男性	47.2%	58%以上
65歳以上女性	48.8%	増加



ウォーキング(10分)

50kg:31kcal

60kg:37kcal

70kg:43kcal



掃除(10分)

50kg:27kcal

60kg:33kcal

70kg:38kcal



子どもと
真剣に遊ぶ(10分)

50kg:23kcal

60kg:28kcal

70kg:32kcal

ロコモティブシンドローム、フレイルという言葉を知っていますか?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、身体運動に関わる骨・関節・筋肉・神経などの障害があり、日常の活動に支障をきたし要介護状態や要介護になってしまう危険性の高い状態のことです。

また、身体活動の減少は、肥満や生活習慣病発症だけでなく、フレイル(筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態)にもつながるため、予防・改善が必要です。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
ロコモティブシンドロームを知っている人の増加		
20~64歳	30.3%	80%以上
65歳以上	37.1%	80%以上
フレイルを知っている人の増加		
20~64歳	24.5%	29%以上
65歳以上	32.7%	39%以上



運動習慣をつけるため、これらを利用してみよう!

健康器具のある公園 ▶



いきいき百歳体操 ▶



休養・こころの健康 ～自殺対策計画～

快適な睡眠で、こころも身体もリフレッシュ

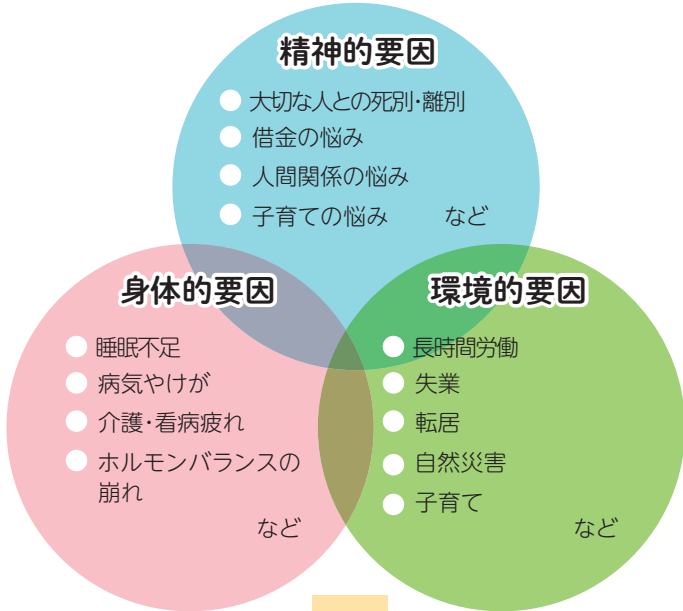
よく寝て・よく話そう!

こころの健康を保つには、ストレスを溜めないことが大切です。ストレスを溜めないためには、悩み事があれば、すぐに他人に相談することが大切です。また、周りの相談にも乗ってあげて、みんなが相談しやすい・話しやすい環境・社会を目指しましょう。

心身を休めるためには、質のよい睡眠も必要です。十分な時間と快適な睡眠を取れるように心がけましょう。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
睡眠による休養を十分にとれている人の増加		
20歳以上男性	69.7%	80%以上
20歳以上女性	66.5%	80%以上
幼児の保護者	65.5%	80%以上

ストレスはいくつかの要因が重なっており、根本原因の解消は簡単ではありません



まずは誰かに相談しよう



こころの健康を保つ たこやき精神



めないで



えに出して



りとりをして



っと大丈夫!!

成果指標	現状 (2018～2022年度)	目標値 (2023～2028年度)
ゲートキーパー研修受講者数の増加		
ゲートキーパー研修受講者数	635人	1000人

厚労省睡眠指針12箇条

※一部抜粋

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

⋮

1 声をかけよう!

家族や仲間の変化に気がついたら声をかけてあげよう。



2 聞いてあげよう!

本人の気持ちを尊重し、話を聞いてあげよう。



3 無理せず相談しよう!

早めに専門家に相談する、相談するように促そう。



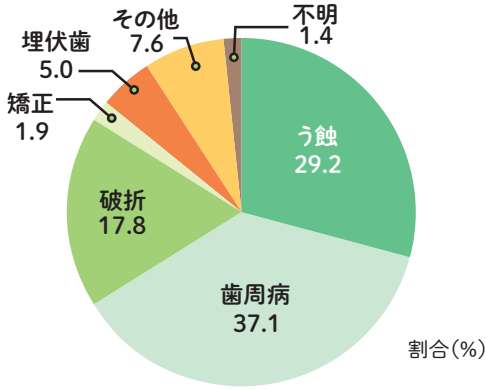
4 見守ろう!

あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守ろう。



歯の健康

身体の健康はお口から しっかりみがいてよくかもう



歯を失う理由、公財)8020推進財団、第2回永久歯の抜歯原因調査(2018年)

歯を失う原因の約66.6%が歯周病とう蝕(虫歯)です。かかりつけ医を持つとともに定期的な歯科健診を受けましょう。

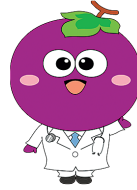
指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
過去1年間に歯科健診を受診した人の増加		
20歳以上	59.9%	95%以上
かかりつけ歯科医を持つ人の増加		
20歳以上	75.5%	91%以上

歯のセルフチェック (一部抜粋)

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯と歯の間にものがはさまりやすい
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- 歯の根元がしみる
- ものをかむと痛みを感じる
- 歯が浮いた感じがして歯ぐきが腫れぼったい
- 歯みがきをすると歯ぐきから出血する
- 口臭を指摘された、口臭があると感じる
- 歯ぐきの色が赤黒く、腫れてブヨブヨしている
- 根元からグラグラする歯がある

要注意!

1つでもチェックが入ったら…
学校などで虫歯がある等と言われたら…



早めに
かかりつけ歯科医院に
いきましょう!



健康管理

見直そう日頃の生活、自分の身体! 健診受けてはつらつ健康生活

胃がん検診

40歳以上(年1回)
胃部レントゲン(バリウム)検査

現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受診率 4.0%(R4実績)	60%以上

肺がん検診

40歳以上(年1回)
胸部レントゲン検査

現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受診率 3.8%(R4実績)	60%以上

大腸がん検診

40歳以上(年1回)
便潜血反応検査(2日法)

現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受診率 7.9%(R4実績)	60%以上

乳がん検診

40歳以上 女性(2年に1回)
マンモグラフィ検査

現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受診率 20.0%(R4実績)	60%以上

子宮がん検診

20歳以上 女性(2年に1回)
子宮頸部細胞診

現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受診率 22.4%(R4実績)	60%以上

骨粗しょう症検診

40歳~70歳 女性(5年に1回)
骨量測定(X線検査)

現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
受診率 13.6%(R4実績)	15%以上

特定健診って?

特定健診は
40~74歳のすべての方が
対象です。**年に1回**は必ず受診し、
生活習慣を見直しましょう!



指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
特定健康診査・特定保健指導の受診者数の増加		
特定健康診査の受診率の増加	38.7%	60%
特定保健指導の終了率の増加	19.3%	60%



マイナポータル



マイナポータルとは?

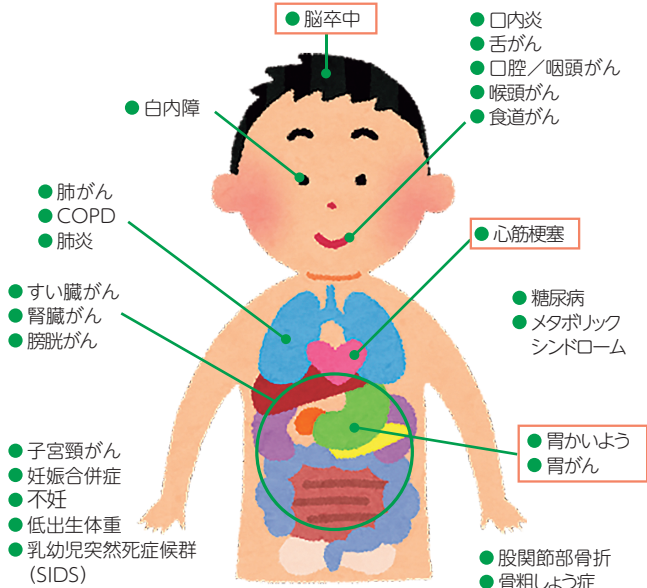
- ・マイナンバーカードを持った全国民が無料で利用することができる政府が運営するウェブサイトです。
- ・市の検診結果や予防接種履歴等も確認することができます。

たばこ

「たばこ」バイバイ!!
「健康」倍倍!!

たばこの害を知ろう

たばこの害として最もよく知られているのは肺がんですが、そのほかにも身体中に影響があります。



□ はあまり知られていないみたい。これは吸っている人も関わりのある人にも影響があります。



受動喫煙の害を知ろう

家族や周囲の人々への病気を作る

本人は吸わないのに、たばこの煙を吸わされる受動喫煙は、健康への悪影響を受けます。特に、喫煙者と生活をともにする家族は影響を受けやすいため、喫煙する人の配慮が必要です。

受動喫煙による健康影響

成人	肺がん、副鼻腔がん、 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)
子ども	呼吸器感染症(肺炎、気管支炎など)、気管支ぜんそく、 慢性呼吸器症状、乳幼児突然死症候群(SIDS)
胎児	低体重児出生、周産期死亡、早産

「喫煙と健康3版」[禁煙マニュアル]厚生労働省より

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
喫煙をする人の減少		
20歳以上の男性	24.7%	12%以下
20歳以上の女性	6.5%	減少

禁煙は治療の時代

たばこは依存症の1つです。
個人でやめるにはかなりの努力が必要!
医療機関での治療も検討しましょう。

医療機関はこちら



アルコール

まもろう! 適量飲酒 きゅうかんび
つくろう! 週に2日は休肝日

お酒は適量を守ろう

1日のお酒の適量の目安

ビール(5度)



中ビン1本 (500ml)

ワイン(12度)



グラス2杯弱 (200ml)

女性や
高齢者の適量は
この
半分

焼酎(25度)



100ml

日本酒(15度)



1合 (180ml)

ウイスキー(40度)



ダブル1杯 (60ml)

アルコールが20歳未満の人や 胎児・乳児に与える影響



1

脳は20歳で成熟するため、育った神経細胞が破壊されてしまう。



2

脳が萎縮するため、集中力・記憶力の低下、無気力につながる。



3

アルコールを分解する酵素の働きが未発達なため、急性アルコール中毒になりやすく、肝臓やすい臓の病気になりやすい。



4

適度な飲酒の判断力や自己抑制力が低いので、アルコール依存症になりやすく進行も早い。



5

性ホルモンの量が減るなど第2次性徴への影響がある。



6

妊娠中や産後の授乳中に飲むと、胎児や乳児の発育(特に脳)に悪影響がある。

※ノンアルコール飲料でもアルコールが完全に含まれないものとアルコール1%未満の飲料があるため、アルコールを飲んだ者と同じ影響がでる恐れがあります。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
過度の飲酒をする人の減少		
20歳以上男性で2合以上の飲酒をする人	10.3%	10%以下
20歳以上女性で1合以上の飲酒をする人	6.5%	減少

施策の体系

みんなで広げよう健康づくり

～ともに支え合い、健やかに暮らせるまち はびきの～
～こころといのちを支える はびきの～

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康増進計画

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

食育推進計画

- 生活リズムの改善
- 朝食摂取量の増加
- 野菜摂取量の増加
- 共食の推進
- 食文化の継承

自殺対策計画

- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 住民への啓発と周知
- 生きるための支援
- 子ども・若者・女性に対する取り組み

分野別の健康づくり・食育・自殺対策のための施策

第3期の重点分野

① 栄養・食生活

② 運動・身体活動

③ 休養・こころの健康

④ 歯の健康

⑤ たばこ

⑥ アルコール

⑦ 健康管理

ライフステージに応じた健康づくり・食育・自殺予防のための施策

妊娠期
胎児期

乳幼児期

学童期

思春期

青年期

壮年期

高齢期