

概要版

大阪市健康増進計画

すこやか大阪21

(第2次)



平成25年度 ▶ 平成29年度

大 阪 市



すこやかパートナー 協働事業拡大中

「すこやかパートナー」は、自主的な健康づくり活動や市民の健康づくりを支援する活動を行う「健康づくりのパートナー」です!

市内各地で、健康づくりにつながるイベント等が開催されています。
大阪市では、すこやかパートナー団体の実施する健康づくり活動を、
ホームページ等でご紹介しています。

食育イベント



「食」から
健康を
考えます!

健康イベント



様々な活動で
健康づくりを
紹介します!

健康づくりに取り組む企業、事業所、NPO法人、
各種法人、自主グループ等に登録いただいています!

詳しくは大阪市ホームページで「すこやかパートナー」を検索いただくか、
大阪市健康局健康推進部健康づくり課 (TEL 06-6208-9961) までお尋ねください。

「すこやか大阪21」とは

大阪市では、平成13年に大阪市健康増進計画「すこやか大阪21」を策定し市民の健康水準のいっそうの向上、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸をめざして、健康づくりに取り組んできました。

計画の最終評価の結果や大阪市の現状を踏まえ、継続して健康づくりを推進するため、平成25年3月に大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次）」を策定しました。

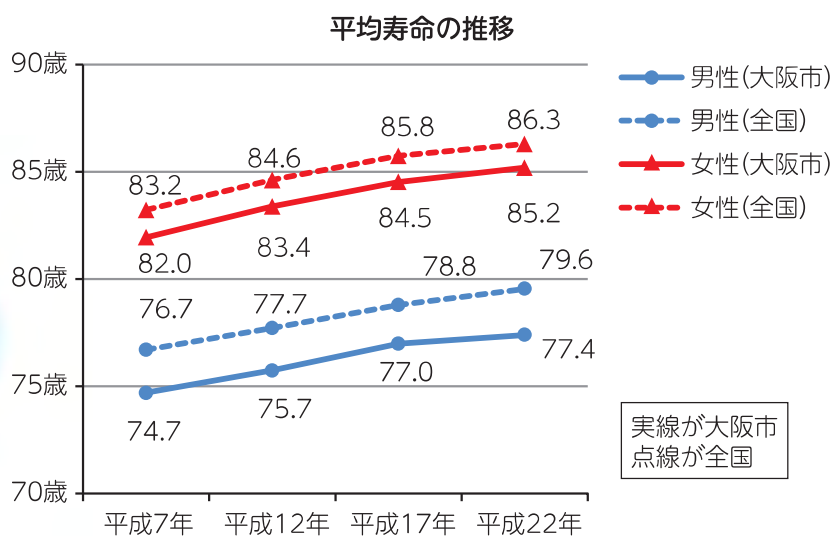
本計画における基本理念は、前計画と同じく「すべての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」です。

大阪市の現状

平成22年の平均寿命は、
男性77.4歳、女性85.2歳と
少しずつ延びています。



平均寿命は全国より
悪い結果でした。



(資料：都道府県別生命表)

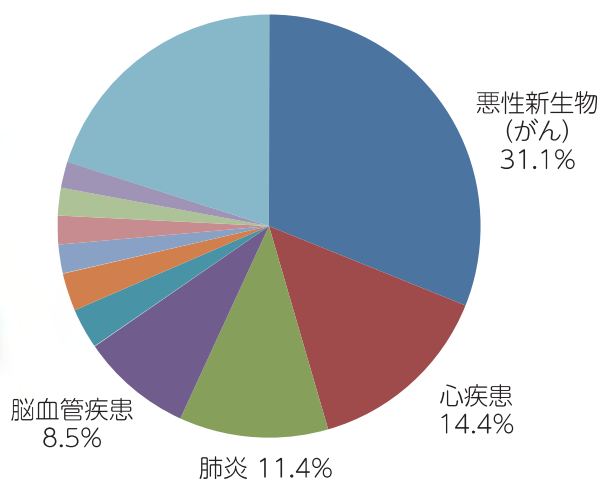
【死亡原因】

- 第1位…悪性新生物（がん）
- 第2位…心疾患
- 第3位…肺炎
- 第4位…脳血管疾患



死因の6割近くは
生活習慣病によるものです。

死亡原因の内訳



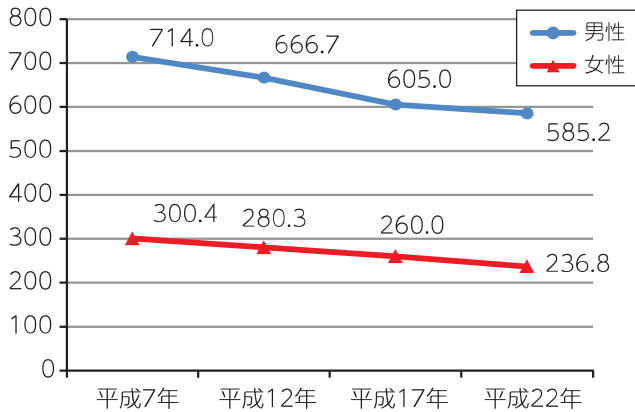
「すこやか大阪21」の最終評価

平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばすことが大切です。

壮年期死亡率

● 壮年期（40～64歳）死亡率は減少！

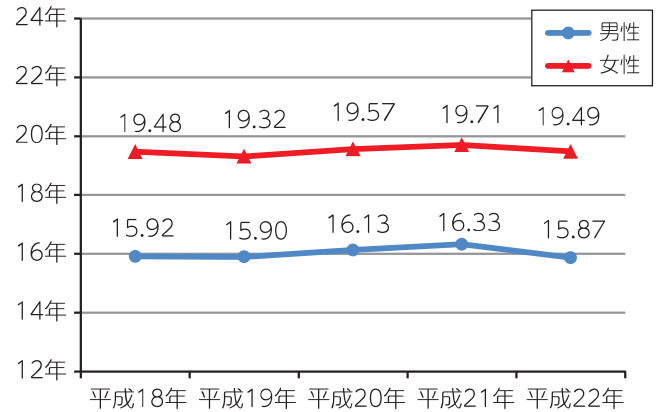
壮年期の年齢調整死亡率の推移（人口10万対）



健康寿命

● 健康寿命は延びていません！

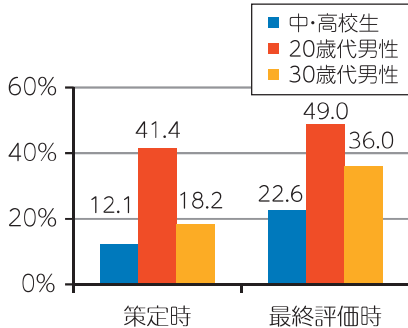
65歳時の平均自立期間の推移



栄養・食生活

- 中高年男性の肥満者が増加しました 😞
- 朝食欠食率には改善がみられませんでした 😞

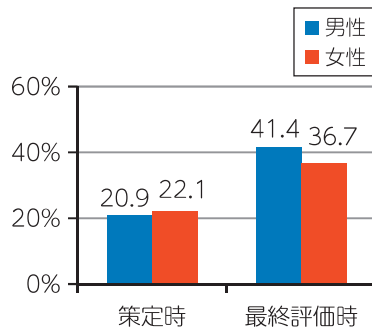
朝食欠食率の推移



身体活動・運動

- 日常生活における歩数は増加しませんでした 😞
- 習慣的に運動している人が増加しました 😊

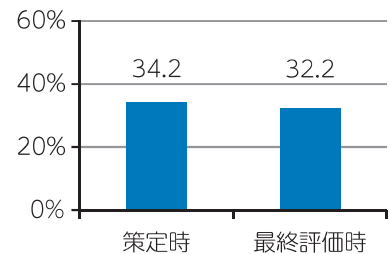
運動習慣者の推移



休養・こころの健康づくり

- 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合には改善がみられませんでした 😞

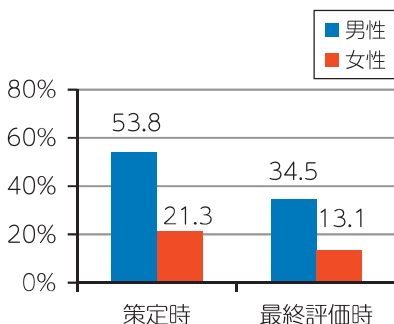
睡眠による休養を十分にとれていない人の推移



たばこ

- 喫煙率は減少しましたが、目標には達しませんでした 😞
- 特に女性は全国に比べて高い喫煙率でした 😞

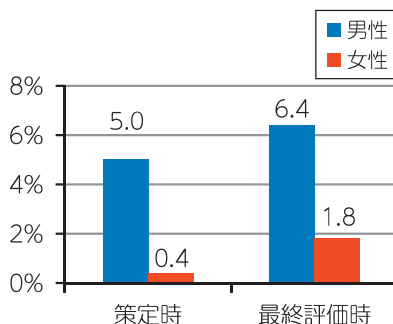
喫煙率の推移



アルコール

- 毎日3合以上飲酒する多量飲酒者が増加しました 😞
- 特に女性で顕著でした 😞

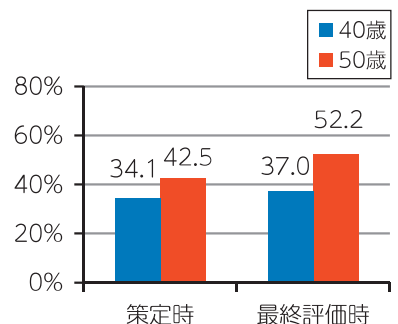
多量飲酒者の推移



歯の健康

- むし歯のある幼児・学童が減少しました 😊
- 進行した歯周炎を有する人の割合には改善がみられませんでした 😞

進行した歯周炎を有する人の推移



すこやか大阪21(第2次)

平成25年度～平成29年度

健康寿命って何だろう？



健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。健康づくりに積極的に取り組むことにより、健康寿命を延伸させることができます！

全体目標
健康寿命
の延伸



全体目標
健康格差
の縮小

健康格差って何だろう？



健康格差とは、「地域や社会状況の違いによる集団における健康状態の差」のことをいいます。健康に影響を及ぼす課題を知り、課題のある地域や集団に対して、重点的に取り組むことが重要です。

生活習慣病の発症と重症化の予防のために、一人ひとりが できることがあります！

- ▶ 高血圧と高血糖は死亡の重大な危険因子であり、不健康な生活習慣の積み重ねが原因で起こります。生活習慣の改善に取り組みましょう。
- ▶ 定期的に健康診断を受けて、生活習慣病を早期発見しましょう。
- ▶ 健康診断で治療が必要と言われたら、放置せずに医療機関に行きましょう。

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底及びこころの健康づくり

生活習慣病対策

・がん ・循環器疾患 ・糖尿病 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

こころの
健康
づくり

生活習慣の改善は健康づくりの 第一歩です

- ▶ 栄養バランスのよい食事と適度な運動は生活習慣病予防につながります。
- ▶ 喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD*等による死亡の重大な危険因子です。禁煙しましょう。
* COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、従来肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気のことです。
- ▶ 多量飲酒は、生活習慣病のリスクを増大させます。適正飲酒を心がけましょう。
- ▶ 睡眠不足は、生活習慣病の発症及び死亡率の増加に関連しています。十分な睡眠を確保しましょう。

ライフステージに応じた生活習慣及び社会環境の改善

◆取り組む項目◆

栄養・
食生活

身体活動
・運動

休養

たばこ

アルコール

歯・口腔
の健康

健康を支え、守るための社会環境の整備

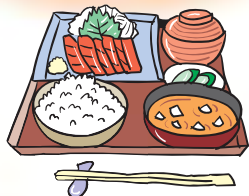
心身ともにすこやかであるために、

栄養・食生活

取り組み



主食・主菜・副菜を
バランスよく組み合わせた
食事を心がけましょう！



毎日の体重チェックで
肥満を予防しましょう！

▶ 適正体重の維持～肥満者割合の減少～

	現状	目標
40～60歳代男性	31.8%	28.6%以下
40～60歳代女性	17.8%	16.0%以下

▶ 適切な量と質の食事の摂取～朝食欠食率の減少～

	現状	目標
20～30歳代	(男性)40.6%	15%以下
中学生	(男性)23.8% (女性)19.5%	10%以下
高校生	(男性)28.4% (女性)20.0%	10%以下

▶ 共食(家族と一緒に食事をとること)の推進

▶ 食をとりまく環境の整備

身体活動・運動

取り組み

- ▶ 身体活動量の増加
- ▶ 住民が運動しやすい環境の整備

あと1,000歩、あと10分、
普段の日より多めに
歩くようにしましょう！



休養

取り組み

- ▶ 睡眠による休養の確保
- ▶ 労働環境の整備

日頃から、ストレスケアや
適度な運動を心がけ、
質のよい睡眠をとみましょう。



歯・口腔の健康

取り組み



定期的に
歯科健診を
受けましょう。

▶ う蝕(むし歯)予防 ～う蝕(むし歯)がない3歳児の増加～

	現状	目標
3歳児	77.5%	80%以上

～12歳児のう蝕(むし歯)の減少～

	現状	目標
12歳児	1.25歯	1.0歯未満

▶ 定期的な歯科健診の受診

	現状	目標
40歳以上	51.4%	61%以上

▶ 歯周病予防 ～進行した歯周炎を有する人の減少～

	現状	目標
40歳代	37.0%	30%以下

▶ 歯の喪失予防

	現状	目標
80歳で20歯以上の 自分の歯を有する人	39.5%	46%以上

▶ 口腔機能の維持・向上

今日から始める健康生活!!



たばこ

取り組み

禁煙は、早ければ早いほど、
大きな健康効果が
期待できます。

禁煙は、あなたと
あなたの大事な家族の
健康を守ります！



▶ たばこをやめたい人の禁煙 ～成人の喫煙率の減少～

	現状	目標
男性	34.5%	29%以下
女性	13.1%	10%以下

▶ 受動喫煙防止に向けた環境の整備

	現状	目標
学校施設の禁煙化	97.4%	100%
家庭内の受動喫煙	16.8%	8%以下



▶ 未成年者の喫煙防止

▶ 妊娠中の喫煙防止

アルコール

取り組み

▶ 適正な飲酒 ～多量飲酒者(毎日3合以上)の減少～

	現状	目標
男性	6.4%	4%以下
女性	1.8%	0.3%以下

▶ 未成年者の飲酒防止

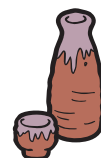
▶ 妊娠中の飲酒防止

適正飲酒を心がけましょう！

アルコール飲料に含まれる純アルコール量が、男性では
1日平均40g以上、女性では20g以上を摂取すると、高血
圧症や糖尿病等の生活習慣病にかかりやすくなります。

【純アルコール約20gの飲酒量】

ビール
中びん1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)

ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
0.6合
(110ml)

ワイン
1/4本
(180ml)



健診(検診)を受けましょう！

▶ 生活習慣病の発症予防

	目標
がん検診受診率	50%以上
特定健康診査受診率	60%
特定保健指導実施率	60%

▶ 生活習慣病の重症化予防

	目標
血圧コントロール不良者	1%以下
血糖コントロール不良者	1%以下



健康を維持するためには、
病気の早期発見・早期対応が
重要です！

健診(検診)で受診が必要だと
言われたら、放置せずに
医療機関へ行きましょう。

* 血圧コントロール不良者：収縮期血圧値180mmHg以上または拡張期血圧値110mmHg以上
血糖コントロール不良者：HbA1c(NGSP値)8.4%以上