

すこやか大阪21(第3次)

計画期間：令和6(2024)年度～令和17(2035)年度



基本理念

全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

1 大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」とは？

計画策定の趣旨

大阪市では、平成13(2001)年3月に「全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」を基本理念に掲げ、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21」を策定しました。平成25(2013)年度からは「すこやか大阪21(第2次)」、平成30(2018)年度からは「すこやか大阪21(第2次後期)」として計画を推進してきました。

大阪市の現状を踏まえ、さらなる継続的な健康づくりを推進するため、令和6(2024)年3月に、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」を策定しました。

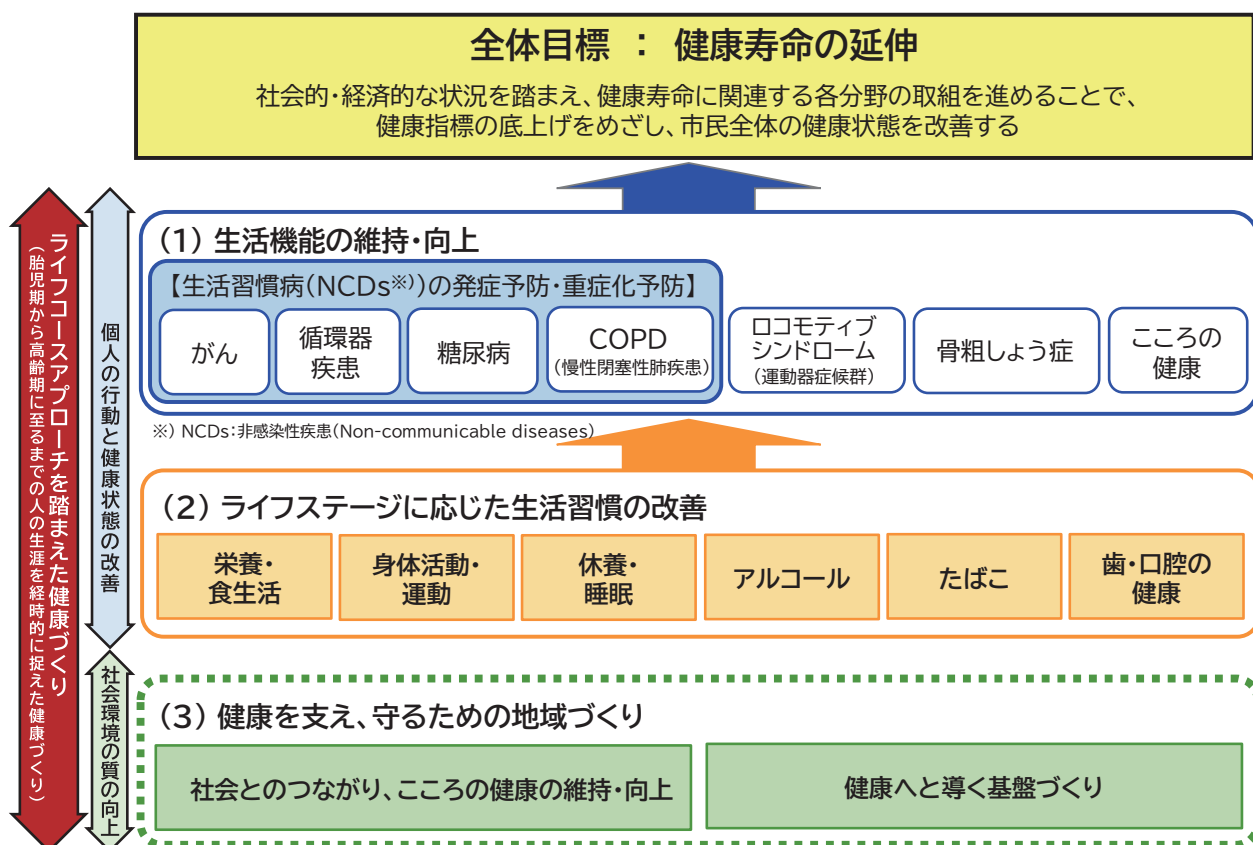
計画期間

令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12か年計画です。

※中間年の令和11(2029)年度に、点検・見直しを行います。

計画のイメージ

「健康寿命の延伸」を全体目標に掲げ取組を進めます。



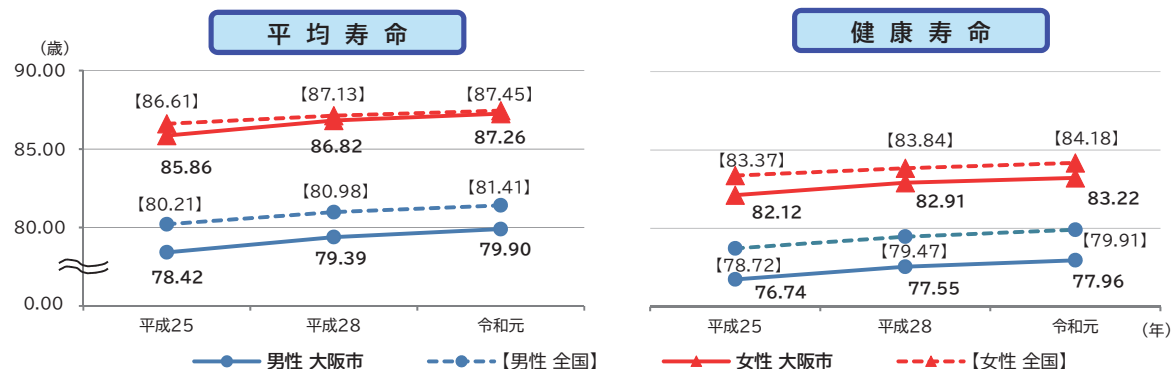
健康寿命って何だろう？

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、健康寿命を延ばすことができます。

2 大阪市民の健康状態は？

平均寿命と健康寿命

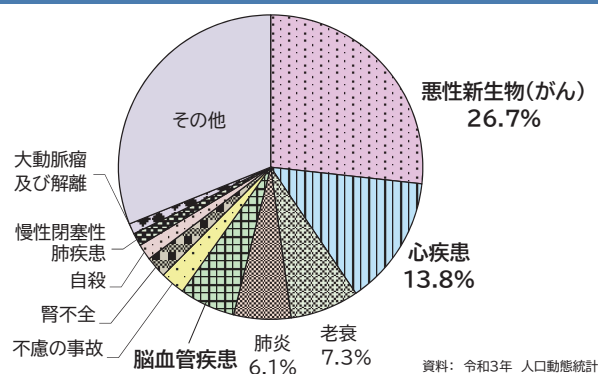
平均寿命、健康寿命は、男女とも少しずつ延びていますが、全国に比べて低くなっています。



資料：＜大阪府＞厚生労働科学 健康寿命研究による「健康寿命算定プログラム」で算定
 ＜全国＞令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
 「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」より引用

死亡原因

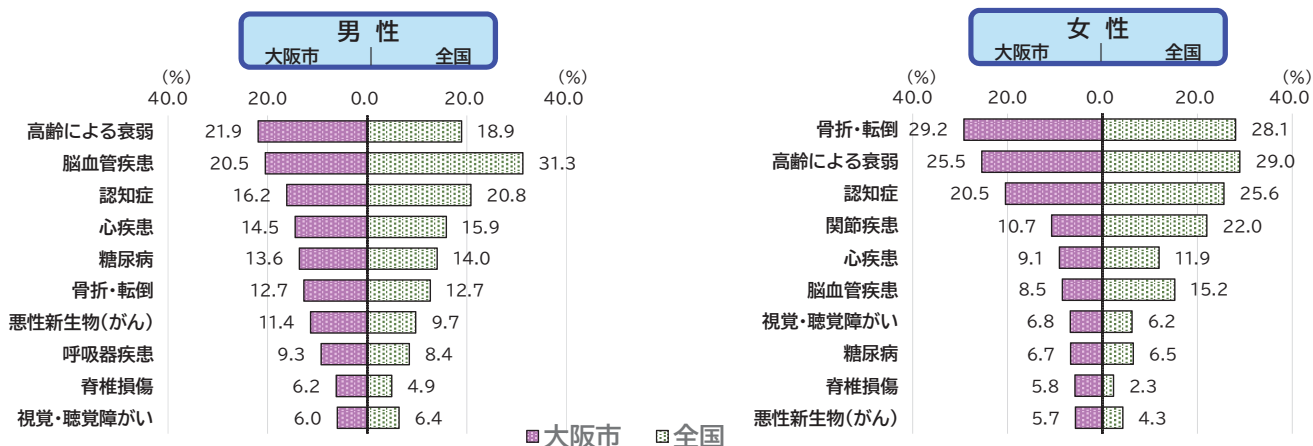
1位の悪性新生物(がん)、2位の心疾患、
 5位の脳血管疾患は生活習慣病(NCDs)です。
 3つを合わせた死亡割合は全体の5割弱を
 占めています。



介護が必要となる主な原因

男性の1位は高齢による衰弱、2位は脳血管疾患、3位は認知症、4位は心疾患、5位は糖尿病です。

女性の1位は骨折・転倒、2位は高齢による衰弱、3位は認知症、4位は関節疾患、5位は心疾患です。骨折・転倒は全国と比べ順位、割合ともに高くなっています。



資料：＜大阪府＞令和4年度大阪府高齢者実態調査(介護保険サービス利用者・未利用者) ＜全国＞令和4年国民生活基礎調査 ※複数回答可 ※大阪府上位10位の抜粋グラフ

3 計画の具体的な目標は？

全体目標と分野別目標

全体目標

健康寿命の延伸（平均寿命の伸びを上回る健康寿命の伸び）

分野別目標

全体目標達成のため、3つの取組の方向性を設定し、重点的な取組が必要な項目について、目標を設定しました。 ※15分野(73項目)

	目標項目	目標項目の指標	現状値	目標値
全体目標	健康寿命の延伸	健康寿命 ^{※1)} (平均自立期間:要介護2以上になるまでの期間の平均)	男性 77.60年 (R3年)	平均寿命の伸びを上回る 健康寿命の伸び
			女性 83.17年 (R3年)	

※1) 国が用いる健康寿命の指標:日常生活に制限のない期間の平均 【大阪市】 男性:69.48歳、女性:73.01歳(R元年)

(1) 生活機能の維持・向上

分野	目標項目	詳細項目番号	目標項目の指標	現状値	目標値
がん	がんの年齢調整罹患率の減少	1	がんの年齢調整罹患率 (人口10万人当たり)	男性 488.9 (H30年)	減少 ^{※2)}
		2		女性 373.0 (H30年)	減少 ^{※2)}
	がんの年齢調整死亡率の減少	3	がんの年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)	男性 96.7 (R3年)	減少 ^{※2)}
		4		女性 55.7 (R3年)	減少 ^{※2)}
	市民全体のがん検診受診率向上	5	胃がん検診受診率 (40～69歳)	男性 48.9% (R4年)	60.0%以上
		6		女性 35.4% (R4年)	
		7	大腸がん検診受診率 (40～69歳)	男性 38.8% (R4年)	
		8		女性 34.9% (R4年)	
		9	肺がん検診受診率 (40～69歳)	男性 53.4% (R4年)	
		10		女性 47.9% (R4年)	
		11	子宮頸がん検診受診率 (20～69歳)	女性 42.9% (R4年)	
		12	乳がん検診受診率 (40～69歳)	女性 42.7% (R4年)	
循環器疾患	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	13	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の 合算値	男性 307.4 (R2年)	減少 ^{※3)}
		14	(人口10万人当たり)	女性 161.4 (R2年)	減少 ^{※3)}
	高血圧の改善	15	収縮期血圧の平均値 (内服者を含む)	127.5 mmHg (R4年度)	123.0 mmHg以下
	脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少	16	LDLコレステロール160 mg/dl以上の者の割合 (内服者を含む)	男性 9.6% (R4年度)	7.2%以下
		17		女性 13.2% (R4年度)	9.9%以下
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群割合の減少	18	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	男性 50.0% (R4年度)	大阪市国保データヘルス計画 ^{※4)} に準拠 (R11年度 45.0%以下)
		19		女性 14.6% (R4年度)	大阪市国保データヘルス計画 ^{※4)} に準拠 (R11年度 12.0%以下)
	特定健康診査の実施率の向上	20	特定健康診査の実施率	24.2% (R4年度)	大阪市国保データヘルス計画 ^{※4)} に準拠 (R11年度 33.0%以上)
	特定保健指導の実施率の向上	21	特定保健指導の実施率	7.2% (R4年度)	大阪市国保データヘルス計画 ^{※4)} に準拠 (R11年度 15.0%以上)

分野	目標項目	詳細項目番号	目標項目の指標	現状値	目標値
糖尿病	糖尿病性腎症による新規透析導入患者数の減少	22	糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数（推計値）	334人 (R3年)	260人以下
	糖尿病有病者割合の増加の抑制	23	空腹時血糖126 mg/dlまたはHbA1c 6.5%以上の者及び服薬者割合	男性 18.4% (R4年度)	18.4%以下
		24		女性 8.8% (R4年度)	8.8%以下
	血糖コントロール不良者割合の減少	25	HbA1c 8.0%以上の者の割合 (内服者を含む)	1.48% (R4年度)	大阪市国保データヘルス計画※4)に準拠 (R11年度 1.3%以下)
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	COPDによる死亡率の増加の抑制	26	COPDの死亡率 (人口10万人当たり)	15.8 (R3年)	15.8以下
ロコモティブ シンドローム (運動器症候群)	足腰に痛みのある高齢者の増加の抑制	27	足腰に痛みのある高齢者の人数 (65歳以上、人口千人当たり)	254人 (R元年)	254人以下
骨粗しょう症	骨粗しょう症検診受診率の増加	28	過去5年間に骨粗しょう症検診を受けた者の割合 (40～74歳女性)	女性 40.2% (R4年)	45.0%以上
こころの健康	心理的苦痛を感じている者の増加の抑制	29	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合	11.6% (R元年)	11.6%以下

(2) ライフステージに応じた生活習慣の改善

分野	目標項目	詳細項目番号	目標項目の指標	現状値	目標値
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	30	肥満者(BMI 25以上)割合 (40～69歳)	男性 36.7% (R4年度)	30.0%以下
		31		女性 18.1% (R4年度)	15.0%以下
		32	女性のやせ(BMI 18.5未満)の者の割合 (20～39歳)	女性 14.8% (R4年)	14.8%以下
		33	低栄養傾向(BMI 20以下)の者の割合 (65歳以上)	男性 14.2% (R4年)	14.1%以下
		34		女性 26.3% (R4年)	22.1%以下
	児童・生徒における肥満傾向児の減少	35	肥満傾向児の割合 (10歳男女)	11.45% (R3年度)	減少※5)
	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加	36	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (20歳以上)	38.7% (R4年)	第4次大阪市食育推進計画に準拠 (50.0%以上)
身体活動・運動	軽く汗をかく運動の継続者の増加	37	軽く汗をかく運動の継続者の割合 (20～64歳)	男性 33.6% (R4年)	40.0%以上
		38		女性 24.3% (R4年)	40.0%以上
		39	軽く汗をかく運動の継続者の割合 (65歳以上)	男性 41.6% (R4年)	50.0%以上
		40		女性 37.7% (R4年)	50.0%以上
	運動やスポーツを習慣的に行っていないことものの減少	41	1週間の総運動時間(体育の授業を除く)が60分未満の小学生の割合	17.2% (R3年)	大阪市教育振興基本計画に準拠 (R7年度 小学生 12.1%以下)

分野	目標項目	詳細項目番号	目標項目の指標	現状値	目標値
休養・睡眠	睡眠で休養が取れている者の増加	42	睡眠で休養が取れている者の割合 (20歳以上)	74.8% (R4年)	76.8%以上
	睡眠時間が6～9時間の者の増加 (60歳以上は6～8時間)	43	睡眠時間が6～9時間の者の割合 (20歳以上)	40.2% (R元年)	45.2%以上
アルコール	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の減少	44	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (20歳以上)	男性 15.4% (R4年)	13.0%以下
		45		女性 13.0% (R4年)	11.0%以下
	20歳未満の者の飲酒をなくす	46	この1か月間で飲酒したことのある者の割合 中学生(2年生)	男性 1.4% (R4年)	0%
		47		女性 1.7% (R4年)	
		48	この1か月間で飲酒したことのある者の割合 高校生(2年生)	男性 5.5% (R4年)	
		49		女性 3.2% (R4年)	
	妊娠中の飲酒をなくす	50	妊娠中、飲酒したことのある者の割合	女性 5.3% (R4年度)	0%
たばこ	20歳以上の者の喫煙率の減少	51	喫煙率 (20歳以上)	男性 23.3% (R4年)	20.5%以下
		52		女性 8.6% (R4年)	7.1%以下
	20歳未満の者の喫煙をなくす	53	この1か月間で喫煙したことのある者の割合 中学生(2年生)	男性 0.4% (R4年)	0%
		54		女性 0.1% (R4年)	
		55	この1か月間で喫煙したことのある者の割合 高校生(2年生)	男性 1.0% (R4年)	
		56		女性 1.2% (R4年)	
	妊娠中の喫煙をなくす	57	妊娠中、喫煙したことのある者の割合	女性 2.4% (R4年度)	0%
	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合の減少	58	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合 (20歳以上)	家庭 : 10.3% 職場 : 12.6% 飲食店 : 18.0% (R4年)	望まない受動喫煙のない社会の実現 ^{※6)}

目標達成に向けて、新たな視点で取り組みます！



誰一人取り残さない
健康づくりの展開
インクルージョン
(Inclusion)



より実効性をもつ
取組の推進
インプレメンテーション
(Implementation)

分野	目標項目	詳細項目番号	目標項目の指標	現状値	目標値
歯・口腔の健康	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の増加	59	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(20歳以上)	59.9% (R4年)	70.0%以上
	40歳以上における歯周炎を有する者の割合の減少	60	歯周炎を有する者の割合(40～70歳)	66.6% (R4年度)	59.4%以下
	50歳以上における咀嚼良好者の割合の増加	61	咀嚼良好者の割合(50歳以上)	73.6% (R4年)	80.0%以上
	3歳児で4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合の減少	62	4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合(3歳児)	2.8% (R4年度)	0%
	12歳児でう蝕のない者の割合の増加	63	う蝕のない者の割合(12歳児)	69.1% (R3年度)	90.0%以上
	60歳以上における未処置歯を有する者の割合の減少(中間見直し時に"60歳以上における未処置の根面う蝕を有する者の割合"に変更予定)	64	未処置歯を有する者の割合(60～70歳)	31.3% (R4年度)	21.9%以下
	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	65	20歯以上の自分の歯を有する者の割合(75～84歳)	51.8% (R4年)	65.0%以上

(3) 健康を支え、守るための地域づくり

分野	目標項目	詳細項目番号	目標項目の指標	現状値	目標値
社会とのつながり、こころの健康の維持・向上	地域のつながりが強い方だと思う者の割合の増加	66	地域のつながりが強い方だと思う者の割合(20歳以上)	31.0% (R4年)	35.0%以上
	ボランティア活動(自治会・PTA活動など)や趣味(運動・文化活動)などに自主的に取り組む者の割合の増加	67	ボランティア活動(自治会・PTA活動など)や趣味(運動・文化活動)などに自主的に取り組む者の割合(20歳以上)	52.0% (R4年)	57.0%以上
	昼食を1人で食べる人の割合の減少	68	昼食を1人で食べる人の割合(20歳以上)	29.3% (R4年)	大阪市食育推進計画に準拠 (第4次:26.0%以下)
	ゲートキーパー養成者数の増加	69	ゲートキーパー養成者数	6,423人 (R4年度末)	大阪市自殺対策基本指針に準拠 (第2次:R9年度末10,000人以上)
健康へと導く基盤づくり	やさいTABE店(一人前概ね120g以上の野菜を使用したメニューを提供する飲食店等)の登録店舗数の増加	70	基本保健医療圏域内の「やさいTABE店」登録店舗数	西部:27店舗 南部:20店舗 (R4年)	大阪市食育推進計画に準拠 第4次 西部:59店舗以上 南部:84店舗以上
	栄養管理を行っている特定給食施設(病院及び介護保険施設を除く)の割合の増加	71	特定給食施設栄養管理報告書に給与栄養量(エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量)の記載がある施設の割合	45.4% (R4年)	67.0%以上
	気軽に運動できる機会の増加	72	運動に取り組む人の割合(18歳以上)	54.6% (R3年)	大阪市スポーツ振興計画に準拠 (第2期:R8年度65.0%以上)
	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合の減少【詳細項目番号58】再掲	73	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合(20歳以上)	家庭 :10.3% 職場 :12.6% 飲食店:18.0% (R4年)	望まない受動喫煙のない社会の実現 ^{※6)}

※2) がん対策推進基本計画の考え方にない記載

※3) 循環器病対策推進基本計画の考え方にない記載

※4) 大阪市民国保データヘルス計画:大阪市国民健康保険 保健事業実施計画・特定健康診査等実施計画

※5) 成育医療等基本方針の考え方にない記載

※6) 健康日本21(第三次)の考え方にない記載

市民の健康寿命を延ばすための 主な取組



すこやか大阪21
シンボルマーク『いっぽくん』

(1)生活機能の維持・向上

がん

- がん検診受診の啓発
- 検診を受診しやすい環境の整備
- 精密検査受診の勧奨
- がん患者への支援、相談窓口等の情報提供

循環器・糖尿病

- 特定健診・特定保健指導の受診啓発
- 未治療者・治療中断者への受診勧奨



COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- 認知度向上による早期発見・早期治療の促進



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

- 疾患等に関する正しい知識の啓発

骨粗しょう症

- 骨粗しょう症検診受診の啓発

こころの健康

- ストレスに関する知識の啓発
- 自殺予防対策の推進

(2)ライフステージに応じた生活習慣の改善

栄養・食生活

- 高齢者に対する低栄養予防対策の推進
- 食習慣に関する正しい知識の普及啓発

身体活動・運動

- 身体活動・運動の重要性に関する普及啓発



休養・睡眠

- 睡眠に関する正しい知識の普及啓発



アルコール

- 飲酒による健康影響についての情報発信



たばこ

- ICTなどを活用した禁煙支援
- 受動喫煙による健康影響についての情報発信



歯・口腔の健康

- 母子保健・学校保健・職域保健等と連携した健(検)診受診の推進
- 歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発

(3)健康を支え、守るための地域づくり

- 地域コミュニティの活性化

企業、団体、
自主グループ、
学校等が登録中！

「すこやかパートナー」に登録しよう！

登録方法はこちら↓



健康づくりに関する活動を行っている企業や団体のみなさん、すこやかパートナーになって団体の活動をアピールするとともに、参加する団体と相互に連携・協力して活動を広げましょう！！

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21(第3次)」概要版

大阪市健康局 健康推進部 健康づくり課
〒530-8201 大阪市北区中之島1丁目3番20号
電話 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967

計画についての詳しい内容はホームページへ

大阪市健康増進計画

検索

