資料３

大阪市健康増進計画　すこやか大阪21（第3次）

すこやか大阪21

重点的に取組んでいく分野

ライフステージに応じた生活習慣改善のための取組について

計画の目標達成に向けて、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）



「すこやか大阪21（第3次）」 基本的な方向性のイメージ

全体目標　健康寿命の延伸 （平均寿命の延びを上回る健康寿命の延び）

分野別目標　全体目標達成のため、(1)・(2)・(3)の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　　※ 15分野(❶～⓯)、73項目

全体目標 ： 健康寿命の延伸

社会的・経済的な状況を踏まえ、健康寿命に関連する各分野の取組を進めることで、
健康指標の底上げをめざし、市民全体の健康状態を改善する

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

(1) 生活機能の維持・向上

【生活習慣病（NCDs※）の発症予防・重症化予防】

❶ がん　❷ 循環器疾患　❸ 糖尿病　❹ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

❺ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）　❻ 骨粗しょう症　❼ こころの健康

※）NCDs：非感染性疾患（Non-communicable diseases）

(2) ライフステージに応じた生活習慣の改善

❽ 栄養・食生活　❾ 身体活動・運動　❿ 休養・睡眠　⓫ アルコール　⓬ たばこ　⓭ 歯・口腔の健康

(3) 健康を支え、守るための地域づくり

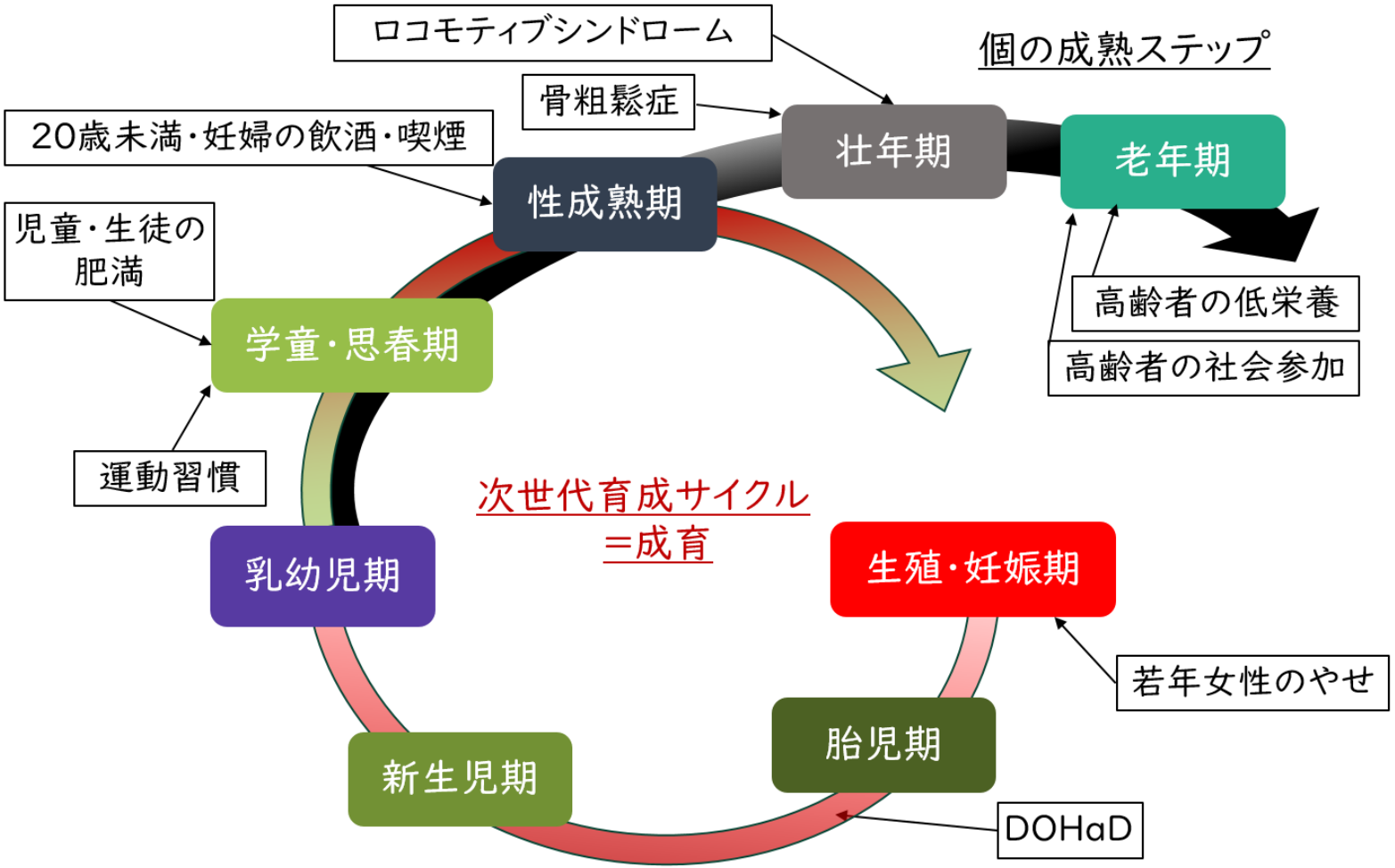
⓮ 社会とのつながり、こころの健康の維持・向上

⓯ 健康へと導く基盤づくり

課題を分析、共有したうえで、**特に重点的に取組んでいく分野**を決めて推進

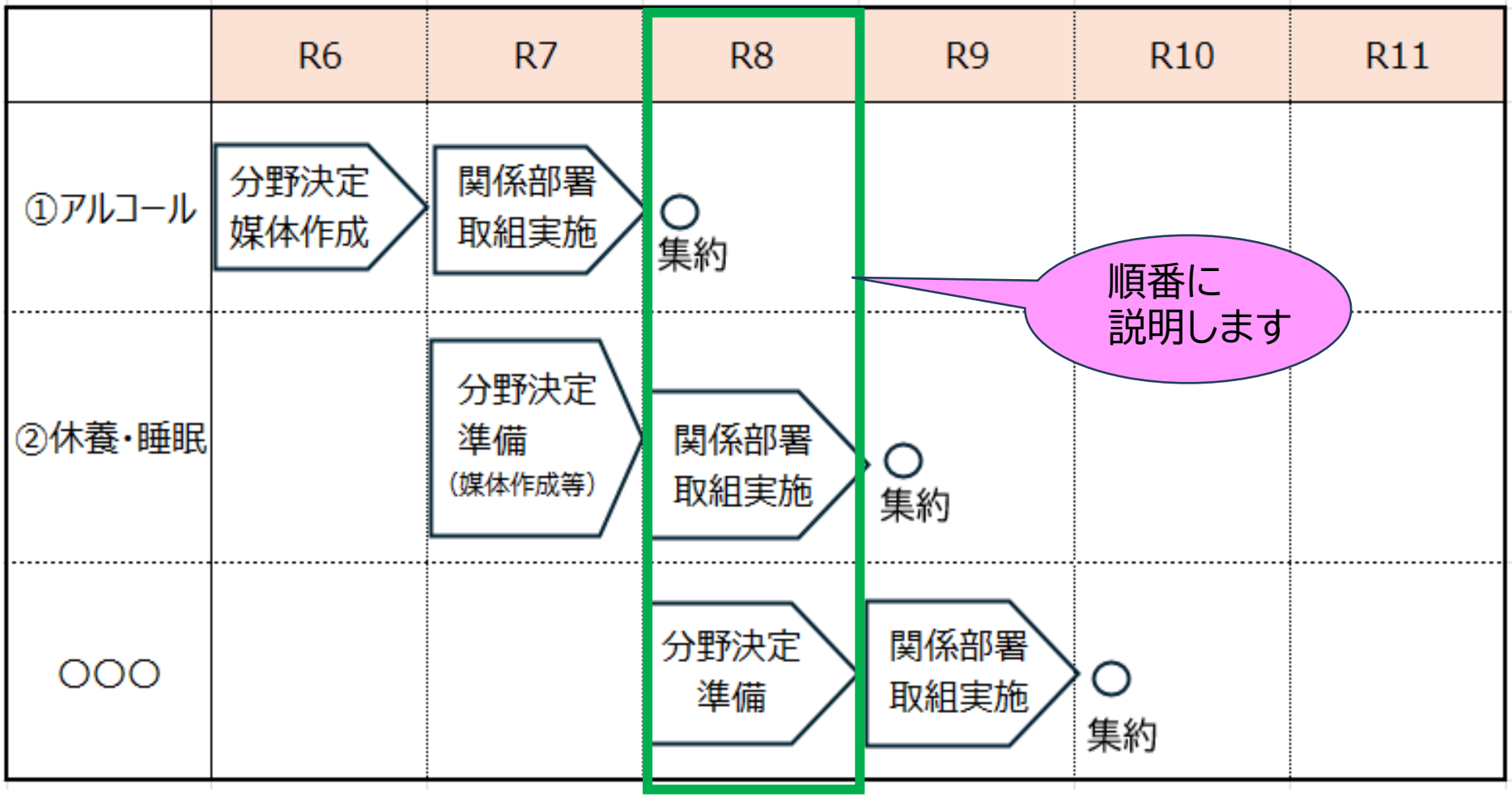
ライフコースアプローチのイメージ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり



DOHaD(Developmental origins of health and disease): 胎児期から乳幼児における環境が将来の健康に影響するという概念

すこやか大阪21（第3次） 重点分野の取組スケジュール



「アルコール」に関する啓発

目標 リスク飲酒者の減少

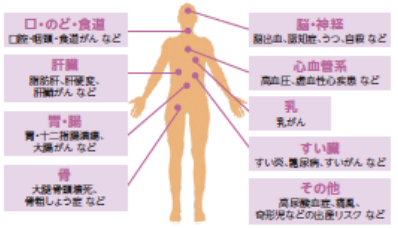
お酒の飲み方で、人生は変わる

健康でHAPPYな未来のために、お酒との付き合い方を考えてみましょう

お酒の飲みすぎは万病のもと

- アルコールは**全身に影響**を及ぼします
- 飲みすぎは、**様々な病気をひきおこします**
- 過度の飲酒で、アルコール依存になることもあります

飲酒による健康への影響



（資料：厚生労働省 e-健康づくりネット/アルコール）

お酒の影響は人によって違う

- 年齢、体質、性別によって、個人差があります

年齢 高齢になると、若い時より少ない量で酔いやすくなる



体質 アルコールを分解する酵素の強さ※は、**個人差が大きい**

※日本人の約40%は 遺伝的にアルコール分解力が弱いといわれている

性別（女性） 女性ホルモンの影響や、男性よりアルコール分解酵素の働きが弱いため、**女性は男性よりアルコールの影響を受けやすい**



お酒の適量はどれくらい？

- 1日あたりの平均純アルコール摂取量※が、**男性40g以上、女性20g以上**で、生活習慣病のリスクが高まります　※純アルコール摂取量：お酒に含まれるアルコールのみの量
- 飲酒量だけではなく、**純アルコール摂取量を意識**することが大切です

注目

飲酒量チェックツール（厚生労働省） **アルコールウォッチ**

飲んだお酒を選ぶと、**自動で純アルコール量**と**お酒の分解にかかる時間**が計算されます ぜひ計測してみましょう！

純アルコール量（g）の計算式

お酒の量（ml）× アルコール度数（%）÷100×0.8※＝ g　※アルコールの比重

例）アルコール度数5%のビール500mlの場合：500×0.05×0.8＝20g

純アルコール20gの目安（いずれか1種類）

【注意】アルコール度数は一般的な目安です

ビール	缶チューハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
度数：5% 量：500ml	度数：5% 量：約500ml	7% 約350ml	度数：14% 量：約180ml	度数：15% 量：180ml	度数：25% 量：約110ml	度数：43% 量：60ml

今日からできる飲みすぎないコツ

- ☐ 事前に飲む量を決めておく
- ☐ 小さめのグラスを使う
- ☐ 1週間のうち、飲まない日をつくる
- ☐ 飲酒の合間に水（炭酸水）を飲む
- ☐ 食事をしながら飲む
- ☐ 時間を決めて飲む
- ☐ お酒は買い置きしない

2025年3月作成　すこやか大阪21（第3次）

目標 妊娠中の飲酒をなくす

妊娠・授乳中の飲酒は絶対にやめましょう

妊娠中の飲酒はおなかの赤ちゃんの成長に影響があります

- 妊娠中に飲酒すると、アルコールが胎盤を通って、**直接おなかの赤ちゃんに運ばれます**
- おなかの赤ちゃんの臓器は未発達のため、アルコールを分解する機能が低く、**アルコールの影響をうけやすい**ため、**「少量」でも、「たまに」も飲酒はNG**
- 早く禁酒すればするほど、おなかの赤ちゃんへの影響が少ないです 妊娠がわかった時点ですぐに禁酒しましょう

お産への影響

流産や早産のリスクが高くなる



おなかの赤ちゃんへの影響

胎児性アルコール・スペクトラム障害（FASD）

妊娠中の飲酒が原因で引き起こされる赤ちゃんの障がい

低体重・脳障害・顔面を中心とする形態異常 など

詳しくは▶（厚生労働省）

（FASD：Fetal Alcohol Spectrum Disorders）

アルコールは母乳を通してこどもに運ばれます

- 授乳中に飲酒すると、**アルコールのほとんどは母乳に移行**します
- **アルコールが入った母乳を飲んだ赤ちゃん**は、成長が遅れることが知られています



禁酒は、なにより周囲の協力が大切

一番身近な家族が飲酒していると、つい飲んでしまいがち **家族も一緒に禁酒**するなど、禁酒している妊婦さんやお母さんにぜひ協力を

友人・家族・職場など



お酒をやめるコツ

- ☐ お酒を飲みたくなる状況を振り返り、その状況を避けるようにする
- ☐ お酒以外の楽しみを見つける
- ☐ お酒を飲む場には行かない
- ☐ 周囲に禁酒を宣言する

お酒に伴うリスクや知識を得る **飲酒ガイドライン**（厚生労働省）

2025年3月作成　すこやか大阪21（第3次）

重点分野「アルコール」 区の取組結果・取組例

		結果	工夫点・効果的だった取組など
1	健康教育・講座（地域健康講座・妊婦教室以外）	60（回）	・大学生等に若者の飲酒の影響の話や、ﾊﾟｯﾁﾃｽﾄや飲酒体験ｺﾞｰｸﾞﾙ、GWを実施 ・精神科医を講師で、アルコールを含む依存症講座を開催 ・保健栄養コース、離乳食講習会、ひろげる講座にて健康教育・意見交換を実施 ・生保CW、区内支援者向け研修会にて、ｱﾙｺｰﾙによる健康障害、依存症の講話
2	イベントでの普及啓発活動	56（回）	・ｱﾙｺｰﾙﾊﾟｯﾁﾃｽﾄの実施と周知ﾋﾞﾗの配布、空き瓶や空き缶など実物、ﾌｰﾄﾞﾓﾃﾞﾙを展示し、視覚的に訴えるようにした。飲酒ゴーグル体験を実施 ・地域のｽｰﾊﾟｰﾏｰｹｯﾄでのイベント等でアルコール啓発ブースを設置 ・区内の飲酒と健康を考える会の協力を得て来場者の質問や相談に対応
3	乳幼児健診での普及啓発活動	186（回）	・待合スペースにポスターを掲示し、待ち時間に目に留まるよう工夫 ・デジタルサイネージを活用して啓発
4	窓口等でのチラシ配架・ポスター掲示	43（か所）	・エレベーター前や出入りが多くある場所、常設や妊婦教室、育児教室にて、ポスター掲示やチラシの配架、デジタルサイネージの活用 ・母子手帳サイズのリーフレットを作成し、妊面や各教室で配布・周知 ・駅直結の交流スペースにのぼり、ポスター掲示、チラシの配架 ・妊婦教室や家族教室、百歳体操等で依存症予防のｳｪｯﾄﾃｨｯｼｭを配布
5	広報紙等に掲載、SNS発信など	22（回）	・飲酒機会が増える時期に合わせて広報誌、LINEで周知 ・広報誌に適正飲酒記事と「ｱﾙｺｰﾙｳｫｯﾁ」のQRｺｰﾄﾞ、依存症ｽｸﾘｰﾆﾝｸﾞを掲載 ・11月のｱﾙｺｰﾙ関連問題啓発月間に「ｱﾙｺｰﾙｳｫｯﾁ」やAUDITを広報誌に掲載 ・R8国保特定健診受診券に同封する区別チラシ原稿に情報を掲載
6	関係機関に情報提供	106（か所）	・保育所や子育て支援機関との連絡会等で情報提供 ・ゲートキーパー研修、自立支援協議会、精神保健ネットワーク部会、自主グループ、社協、包括支援センター、ブランチ、飲酒と健康を考える会、保護課研修、精神ボランティア講座で情報提供。事例検討、情報交換、現状分析等も実施。 ・区内の関係機関が登録している多職種LINEで周知

重点分野「アルコール」 ワーキング部署（区以外）の取組結果・内容

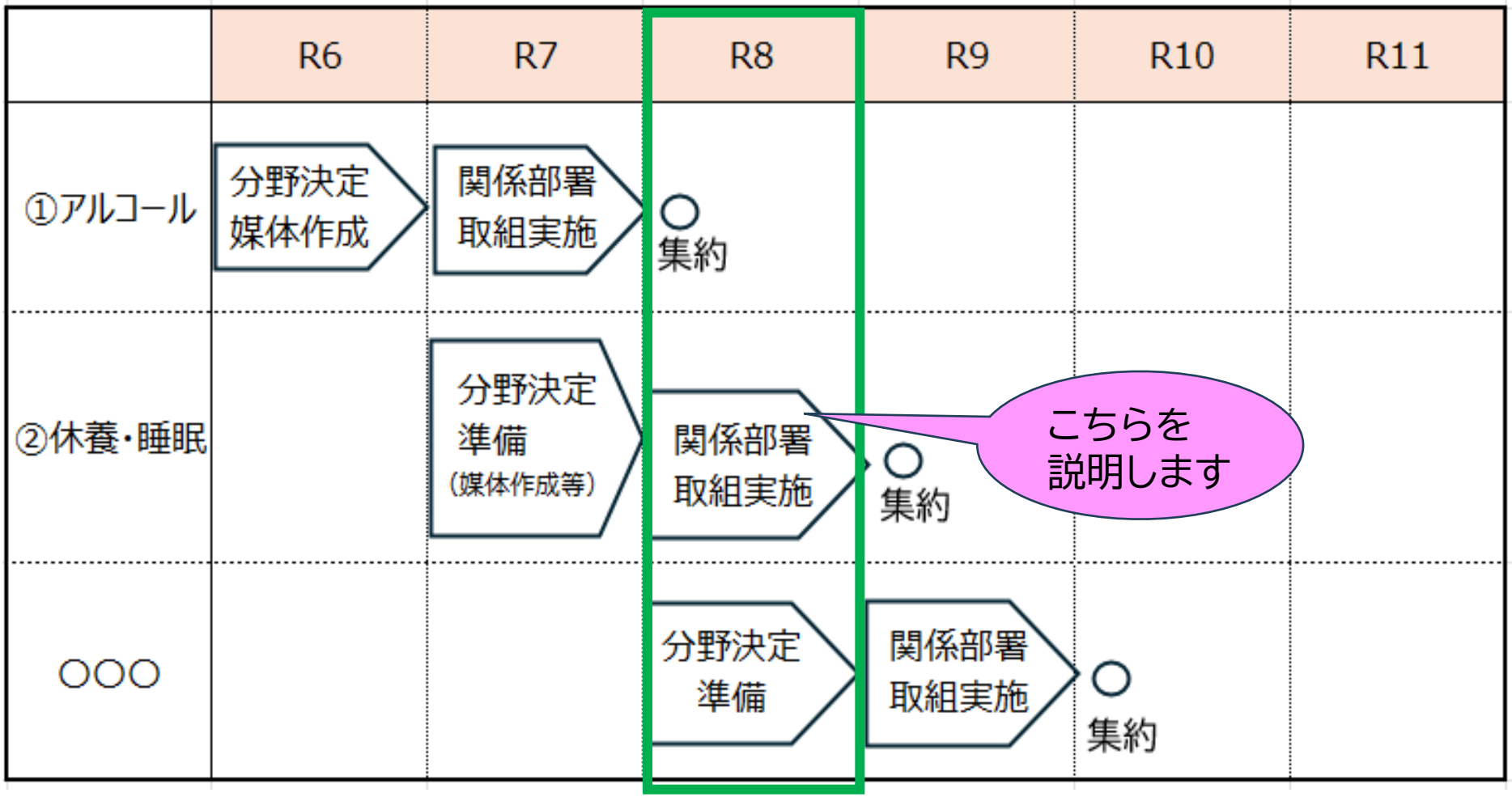
		結果	実施部署	実施内容
1	健康教育・講座（地域健康講座・妊婦教室以外）	26＋各学校（回）	・こころの健康センター ・保健所管理課 ・教育委員会	・ 支援者向け研修「大阪市飲酒と健康を考える会」 ・ 保健栄養コースの「健康寿命を延ばすための生活習慣」のテーマ時、 飲酒が及ぼす身体への影響等について、クイズをまじえながら健康教育を実施 ・ 学習指導要領に規定されている通り、教科における指導（中学2年生の保健体育科）において、喫煙, 飲酒, 薬物乱用を取り上げ, 実施
2	イベントでの普及啓発活動	12（回）	・こころの健康センター ・保健所管理課 ・健康づくり課	・ アルコール関連問題街頭啓発キャンペーン ・ 健康づくり・食育イベント会場でのチラシ配布 ・ 子宮の日の街頭啓発でチラシを配布 ・ 大学・短大のイベントにてチラシ配布
4	窓口等でのチラシ配架・ポスター掲示	4（か所）	・こころの健康センター ・健康づくり課	・ こころの健康センター内にアルコール依存症関係のチラシ配架、ポスター等掲示 ・ 窓口へのチラシ配架
5	広報紙等に掲載、SNS発信など	65（回）	・こころの健康センター ・保健所管理課 ・健康づくり課	・ 広報誌11月号・市役所モニター11月掲載「アルコールでお悩みはありませんか？」 ・ アルコール依存症にかかるリスティング広告 ・ 「野菜新聞」にアルコールの啓発記事を掲載
6	関係機関に情報提供	160（か所）	・こども青少年局管理課 ・福祉局保護課 ・健康づくり課	・ 出産後間もない産婦と関わる産後ケア事業の委託事業者にメールにてチラシデータを送付し、施設への掲示や対象者に配付してもらうように依頼 ・ 各区の生活保護担当へ

すこやか大阪21重点分野のアクションプランへの反映

【分野:アルコール】

ライフステージ					アクション			当該年度(年) 取組実績							取組の進捗評価	備考	所管所属(取りまとめ)	担当課
乳幼児期	少年期	青年期	壮年期	高齢期		取組・事業内容(数値管理可能なもの)	単位	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11				
					◎複数の取組の柱に該当													
		●	●	●	1	地域健康講座(アルコール)	人/回	281/7	854/11						A	区実施	健康局	健康づくり課
		●	●	●	2	ホームページアクセス数(ページ番号:104368)	回	889	1383						A	https://www.city.osaka.lg.jp/ke	健康局	健康づくり課
					②適正な飲酒													
		●	●	●	1	アルコール関連問題普及啓発活動	回	19	29						A		健康局	こころの健康センター
					㉓20歳未満の者の飲酒防止													
					㉔妊娠中の飲酒防止													
		●	●		1	妊婦面接	人	20387	21029						A	㉗ー3と同じ	こども青少年局	管理課
		●	●		2	妊婦教室	人/回	4523/477	5051/ 487						A	㉗ー4と同じ	こども青少年局	管理課
		●	●		3	プレパパママ育児セミナー	人/回	1099/12	1585/ 22						A	㉗ー5と同じ	こども青少年局	管理課
		●	●		4	産科医療機関への啓発リーフレット配布	枚	7390	6485						B	㉗ー1と同じ	健康局	健康づくり課
					□その他													
					【R7 重点取組】													
	●	●	●	●	1	健康教育・健康講座(地域健康講座・妊婦教室以外)	回	-		86	-	-	-	-	-	区、健康局、教育委員会実施	健康局	健康づくり課
		●	●	●	2	イベントでの普及啓発活動	回	-		68	-	-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
		●	●		3	乳幼児健診での普及啓発活動(区)	回	-		186	-	-	-	-	-	区実施	健康局	健康づくり課
		●	●	●	4	窓口でのチラシの配架・ポスター掲示	箇所	-		47	-	-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
		●	●	●	5	広報誌等に掲載、SNS発信など	回	-		88	-	-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
		●	●	●	6	関係機関に情報提供	箇所	-		266	-	-	-	-	-	区、こども青少年局、福祉局、健康局実施	健康局	健康づくり課

すこやか大阪21（第3次） 重点分野の取組スケジュール



「休養・睡眠」 の基本的な考え方

「休養」とは、休息により心身の疲労を回復するだけでなく、心身の能力を自ら高める営みも包括する概念です。心身の健康を保持するためには、十分な睡眠や余暇活動が必要です。

睡眠不足は、疲労や判断力の低下を起こし、事故の危険性を高めるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠障がいは、こころの病気との関連や肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病（NCDs）の発症及び死亡率の増加とも関連すると報告されています。

より良い睡眠をとることは、心身の健康を保持・増進する点で極めて重要であり、
より良い睡眠には、睡眠の質と量、
いずれもの向上が必要です。



令和8年度～　重点取組分野「休養・睡眠」

基本的な方向性
「(2)ライフステージに応じた生活習慣の改善」の分野から取り組む

その中で

■ 国の健康づくり対策との整合性
ライフコースアプローチの観点にそった取組
ライフステージ別に関係部署が連携して取り組みやすい



「休養・睡眠」分野

■ 第2次後期計画の評価結果：「目標に達した」項目がなかった

■ 第3次 計画前期アクションプラン(案)のアクション数が少ない
※アクション数＝アクション充実度　ではないことに留意は必要

■ 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の策定（国）
◇ ①成人、②子ども、③高齢者のライフステージ別の睡眠に係る推奨事項の見直し
◇ 睡眠環境や生活習慣等に関する参考情報を提示

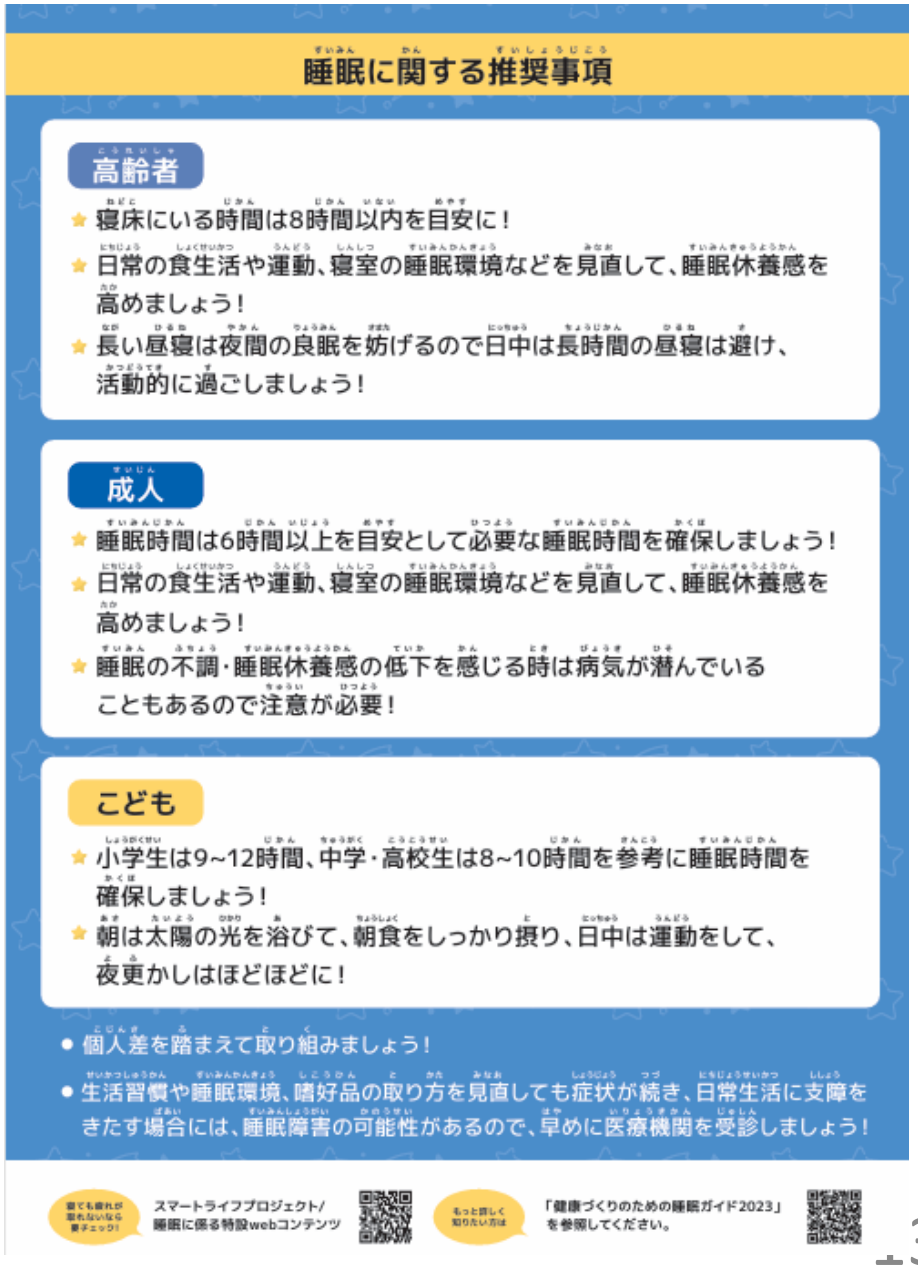
睡眠チラシ・ポスターの作成





国の　睡眠チラシ・ポスター





「休養・睡眠」に関するガイド・啓発用資材等　一覧表

休養・睡眠　ガイド・啓発用資材 一覧表

R8.3現在

	掲載場所 ※作成元	種別		題名	内容
1	健康局 健康づくり課 https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000649437.html	ホームページ	全般	休養・睡眠	
2	すこやか大阪21(健康局健康づくり課) 庁内ポータルホームページ掲載予定	チラシ	成人	働く世代のみなさーん！ちゃんと眠れてますか？	
3	すこやか大阪21(健康局健康づくり課) https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000110820.html#2	ポスター	全般	眠りのチカラ、明日へのパワー	
4	すこやか大阪21(健康局健康づくり課) https://osakacitycommunication.sharepoint.com/sites/fo-site/sec/Lists/List1/AllItems.aspx	講義資料 動画	全般	講義「睡眠・休養について、科学的に本気でとりくむ」	 自己学習用
5	健康局 健康づくり課 https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000371484.html	手帳	全般	健康手帳	

	掲載場所 ※作成元	種別		題名	内容
16	厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf	リーフレット	成人	Good Sleepガイド(ぐっすりガイド) 成人版	
17	厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf	リーフレット	こども	Good Sleepガイド(ぐっすりガイド) こども版	
18	厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/001288007.pdf	リーフレット	高齢者	Good Sleepガイド(ぐっすりガイド) 高齢者版	
19	健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～ https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/slp-theme-mark/index-2?hash=	マーク	全般	スマートライフプロジェクトテーマ別マーク	
20	健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～ https://www.youtube.com/watch?v=coRnE3iS-W0	動画	全般	睡眠教室ムービー「授業その1・良い睡眠のための環境づくり」	 4分11秒

R7ワーキング委員からいただいた啓発方法

① これまでの各区・各事業課で取組等（第１回ワーキングでのご意見）

こども	成人	高齢者
○ 3か月健診での配布冊子に「睡眠のリズム」を記載 ○ 中学校で「睡眠」に関する啓発あり ○ 子どものゲーム・インターネット依存の啓発媒体に「睡眠」も少し記載	○ 妊婦向け副読本「妊婦中の睡眠」記載 ○ こころの健康講座で「睡眠」をテーマにしたことあり ○ 区のメンタルヘルス講座で「睡眠」のテーマあり ○ 健康づくりひろげる講座の冊子に「睡眠」あり	○ 各区の地域情報発信事業で「睡眠」のテーマの区あり

② 今後どういった取組が可能か（第１回ワーキングでのご意見）

○ 啓発媒体があれば、周知しやすい（チラシ・動画など）

○ すこやかパートナーの活用（枕など寝具の会社などがあれば、体験型での周知もできるのでは）

○ KDB医療費分析における睡眠時無呼吸症候群の医療費や、喫煙者の睡眠状態についての分析も必要であれば可

○ 食生活と睡眠の関連について、作成し活用も可

すこやか大阪職員研修後のアンケート意見
【　各所属で「休養・睡眠」に関して取り組めそうなこと　】

【地域健康講座・イベント・乳幼児健診等】

- 集団検診時や、イベント等での啓発、健康講座で生かしたい。
- 健康フェスタでの周知や乳幼児健診時に保護者に対しての啓発（乳健では睡眠の相談も多いため）
- 精神の教室で各月に健康教育のテーマを決めているため、次年度に睡眠をテーマにする月を入れたい
- 乳幼児健診や子育て教室を活用した休養・睡眠の啓発
- 窓口への啓発リーフレットの配架、健康イベントでの啓発リーフレットの配布
- 2か月に1回の壮年期の区民対象の健康講座を実施しており、来年度はその中の1つに睡眠をテーマにしたものを組み込んでいきたいと思いました。
- 令和8年度の健康教育年間計画のテーマに休養・睡眠を取り入れる
- 睡眠のリーフレットを活用し、健康教育を実施する。

【情報発信】

- 情報発信の媒体内容に使用する。
- 広報誌への記事掲載、区のSNSでの情報発信
- 睡眠休養についての媒体がないため、来年度の情報発信事業で作成できれば良いと思った
- 成人の情報発信で睡眠を取り上げるのもよいと考えました。
- 住民の多くが関心を持っているテーマだと感じる。広報紙やHP、各種SNSでの発信。

【その他】

- 現時点では睡眠を主とした取り組みは難しいが、別件で保健指導を行う際に、睡眠に関するリテラシーの向上にも配慮する。

すこやか大阪21重点分野のアクションプランへの反映

					【R8 重点取組】														
●	●	●	●	●	1	健康教育・健康講座（地域健康講座・妊婦教室以外）	回	-				-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
●	●	●	●	●	2	イベントでの普及啓発活動	回	-				-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
●		●	●		3	乳幼児健診での普及啓発活動（区）	回	-				-	-	-	-	区実施	健康局	健康づくり課
●	●	●	●	●	4	窓口でのチラシの配架・ポスター掲示	箇所	-				-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
●	●	●	●	●	5	広報誌等に掲載、SNS発信など	回	-				-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課
●	●	●	●	●	6	関係機関に情報提供	箇所	-				-	-	-	-	区、健康局実施	健康局	健康づくり課

① 健康教育・講座（地域健康講座・妊婦教室以外）
・地域健康講座、妊婦教室は他の報告がありますので、記載不要です。
・保健栄養コースや出前講座などで「睡眠・休養」の講話をされた回数を記入して下さい。

② イベントでの普及啓発活動
・各イベントで等でチラシの配布など「睡眠・休養」に関する啓発をされたイベント回数を記載して下さい。

③ 乳幼児健診での普及啓発活動（区）
・健診会場で、チラシの配布・配架などされた健診の回数を記載して下さい。

④ 窓口等でのチラシの配架・ポスター掲示
・区役所等の窓口でチラシの配架、ポスター掲示をしている箇所数を記入して下さい。

⑤ 広報誌等に掲載、SNS発信など
・広報誌掲載やSNSで発信された回数を記載して下さい。

⑥ 関係機関に情報提供
・すこやかパートナーや地域包括支援センターなど関係機関に情報提供した箇所数を記載して下さい。

今年度のお願い

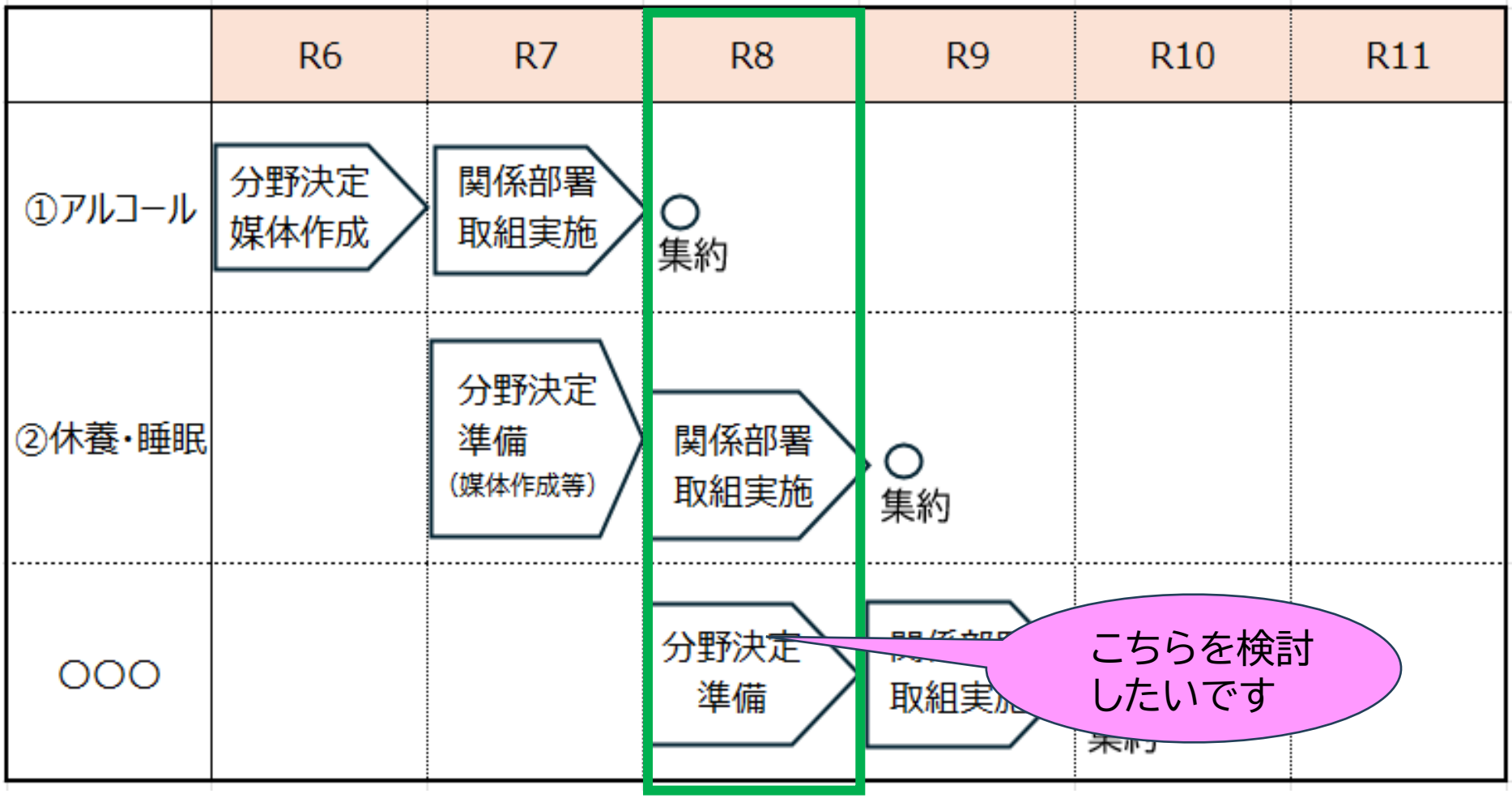
○「休養・睡眠」分野について

区や他部局の取組等を参考に、各部署でできる取組、関係部署と連携してできる取組があれば、今年度取組をお願いします。

R8のアクションプランに反映させますので、
取組予定を本日のワーキング以降に、
また、取り組んだ内容を年度末に照会します。
取り組めそうな内容の検討や数値管理等、
よろしくお願いします。



すこやか大阪21（第3次） 重点分野の取組スケジュール



「すこやか大阪21（第3次）」 基本的な方向性のイメージ

全体目標　健康寿命の延伸 （平均寿命の延びを上回る健康寿命の延び）

分野別目標　全体目標達成のため、(1)・(2)・(3)の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　　※ 15分野（❶～⓯）、73項目

全体目標 ： 健康寿命の延伸

社会的・経済的な状況を踏まえ、健康寿命に関連する各分野の取組を進めることで、
健康指標の底上げをめざし、市民全体の健康状態を改善する

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

(1) 生活機能の維持・向上

【生活習慣病（NCDs※）の発症予防・重症化予防】

❶ がん　❷ 循環器疾患　❸ 糖尿病　❹ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

❺ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）　❻ 骨粗しょう症　❼ こころの健康

※）NCDs：非感染性疾患（Non-communicable diseases）

(2) ライフステージに応じた生活習慣の改善

❽ 栄養・食生活　❾ 身体活動・運動　❿ 休養・睡眠　⓫ アルコール　⓬ たばこ　⓭ 歯・口腔の健康

(3) 健康を支え、守るための地域づくり

⓮ 社会とのつながり、こころの健康の維持・向上

⓯ 健康へと導く基盤づくり

課題を分析、共有したうえで、**特に重点的に取組んでいく分野**を決めて推進

令和9年度～　特に重点的に取組んでいく分野

令和7年度　すこやか大阪推進検討会議にて

「身体活動・運動」の提案あり



「身体活動・運動」に関する　関係部署の動き

- 大阪市教育振興基本計画に「運動」に関する内容あり
- 大阪市スポーツ振興計画に「運動」に関する内容あり
- すかいプロジェクトで、「運動」のすすめ（ウォーキング＋筋トレで転倒予防　など）
- 区局連携による気軽に運動できる環境づくり（健康器具設置公園等の周知 など）

他の分野との関係

□ 「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD」「ロコモティブシンドローム」「骨粗しょう症」 の予防の1つにウォーキングなどの運動

□ 「うつや不安の軽減」「睡眠の質の向上」などの効果

すこやか大阪21（第3次）の目標項目

「身体活動・運動」

目標項目	指標		策定時の値	目標値	データソース
軽く汗をかく運動の継続者の増加	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**	市民アンケート
		女性	24.3%（R4年）	**40.0%以上**	
	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**	
		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どもの減少	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）**	全国体力・運動能力、運動習慣等調査

「健康へと導く基盤づくり」

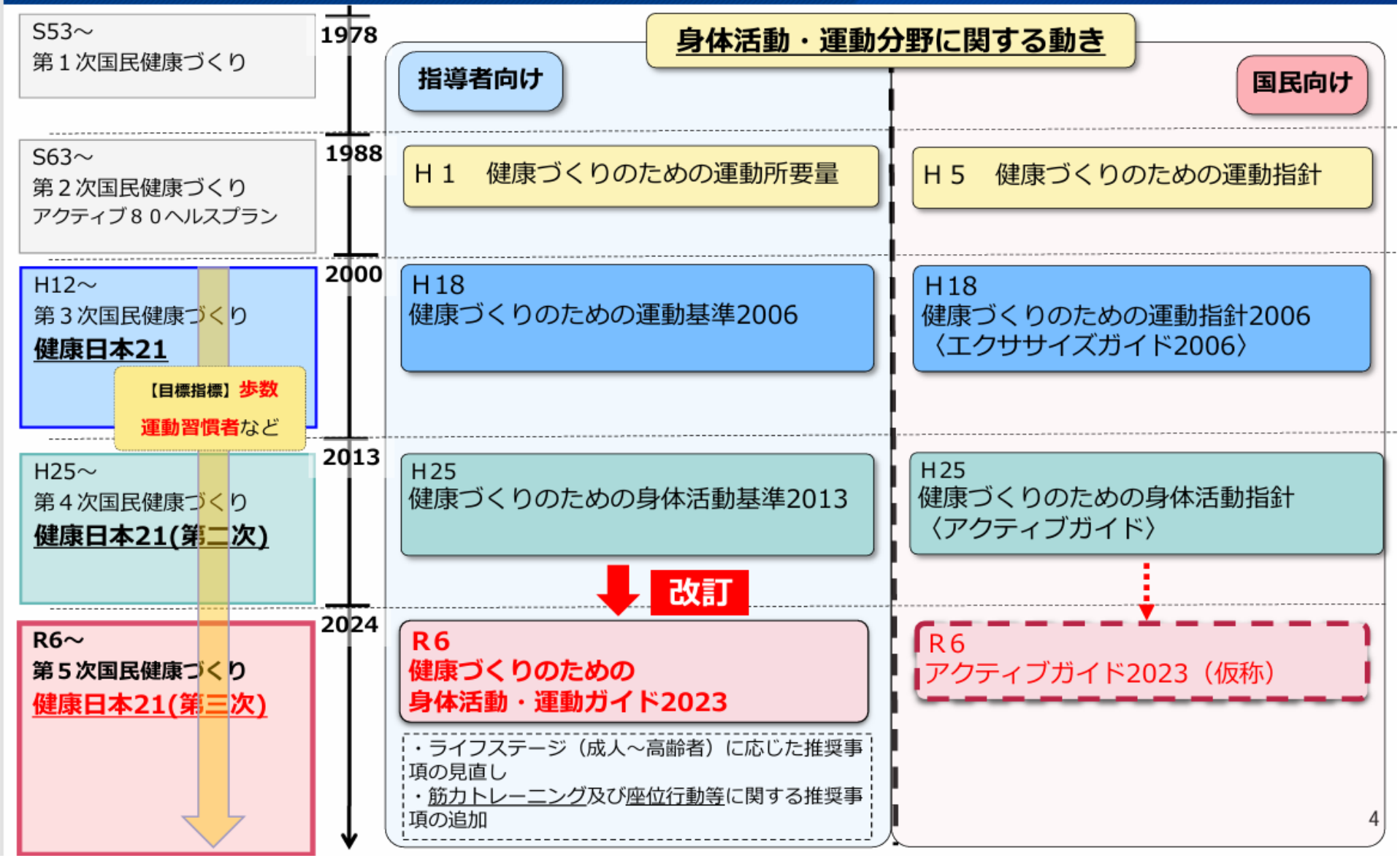
目標項目	指標	策定時の値	目標値	データソース
気軽に運動できる機会の増加	運動に取り組む人の割合（18歳以上）	54.6%（R3年）	**大阪市スポーツ振興計画に準拠（第2期：R8年度65.0%以上）**	民間ネット調査

「身体活動・運動」分野のアクションプラン

【分野：身体活動・運動】

ライフステージ					アクション											取組の進捗評価	備考	所管所属（取りまとめ）	担当課
乳幼児期	少年期	青年期	壮年期	高齢期		取組・事業内容（数値管理可能なもの）	単位	R5	当該年度（年）取組実績 R6	R7	R8	R9	R10	R11				
					◎複数の取組の柱に該当														
		●	●	●	1	ホームページアクセス数（ページ番号：18076）	回	1082	797						B		健康局	健康づくり課
					⑳身体活動量の増加														
		●	●	●	1	地域健康講座（運動）	人/回	1540/87	2008/93						A	区実施	健康局	健康づくり課
				●	2	介護予防地域健康講座（運動・体操）	人/回	19648/1296	18,399/1,146						B	区実施	福祉局	地域包括ケア推進課
				●	3	介護予防ポイント事業新規活動登録者	人	172	222						A		福祉局	地域包括ケア推進課
				●	4	いきいき百歳体操へのリハビリテーション専門職の派遣	件	418	492						A		福祉局	地域包括ケア推進課
				●	5	介護予防教室（運動・体操）	件	8957/840	9000/804						A		福祉局	地域包括ケア推進課
					□その他														

我が国における健康づくり運動と身体活動基準の変遷



引用：第２回健康日本21（第三次）推進専門委員会（令和6年3月11日）

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の推奨事項一覧

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※	身体活動		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を**1日40分以上**（1日約**6,000歩以上**）（=週15メッツ・時以上）	**運動** 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週３日以上 **【筋力トレーニングを週2～3日】**	**座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する** （立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）
成人	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を**1日60分以上**（1日約**8,000歩以上**）（=週23メッツ・時以上）	**運動** 息が弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度の）運動を**週60分以上**（=週４メッツ・時以上） **【筋力トレーニングを週2～3日】**	
こども（※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	（参考） ・中強度以上（３メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週３日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす。		

※　生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

引用：第２回健康日本21（第三次）推進専門委員会（令和6年3月11日）

健康日本21（第三次）推進の方向性（身体活動・運動領域）（イメージ）

項目（告示）

第二 国民の健康の増進の目標に関する事項

○個人の行動と健康状態の改善
（一） 生活習慣の改善
（二） 生活習慣病（ＮＣＤｓ）の発症予防・重症化予防
（三） 生活機能の維持・向上

○社会環境の質の向上
（一） 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
（二） 自然に健康になれる環境づくり
（三） 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

【取組のポイント】
- 集団や個人の特性を加味したアプローチ
- 健康に関心の薄い層へのアプローチ（自然に健康になれる環境づくり含む）
- ＩＣＴの利活用

第六 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

健康増進には、国民の意識と行動の変容が重要であることから、国民の主体的な取組を支援するため、国民に対する十分かつ的確な情報提供が必要である。（中略）
国は、地方公共団体、企業、民間団体等が参画するプラットフォームも活用し、正しい知識の普及啓発に努める。地方公共団体は、地域の実情に応じた取組を行う。

地域における取組とそのポイント

【普及啓発・情報発信】
身体活動・運動の重要性の周知や身体活動・運動への取組の参考となる情報提供等
一般国民向け
・イベント、ウェブサイトでの情報発信
・ポスター、リーフレット配布
働き世代・企業へのアプローチ（職域との連携）
・職場での身体活動不足への取組の事例紹介
若い世代へのアプローチ（子育て部門との連携）
・親子で参加できる運動イベントなど
※こども世代、子育て世代をターゲットとする
高齢者へのアプローチ

【健康教育・保健指導（ハイリスクアプローチ）】
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」等を用いた生活指導
○ 特定保健指導の対象者への保健指導（歩数、運動習慣、歩行速度など）（保険者との連携）
○ 生活習慣病患者への運動指導（健康増進施設等の活用）

【環境整備】
○ 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりや公園など運動の場の整備（まちづくり部門との連携）
○ 運動施設の充実
・ 施設自体の整備、健康増進施設認定の推進等

【関心が薄い層へのアプローチ/ICTの活用】
○ アプリや健康ポイント等の導入（ヘルスケア系企業との連携）
例）歩数によってアプリ内の特典が得られるなど
○ ウェアラブルデバイス（スマホのアプリ等含む）を活用した、自身の歩数等の見える化

【取組のポイント】
- 保険者・産業保健・他部門との連携

国の取組

【国レベルでの普及啓発・情報発信】
○ SLPを介した周知（職域、一般国民向け）
：健康増進普及月間、ウォーキングイベント、サイト内コンテンツ充実等
○ e-ヘルスネットを通した普及啓発（一般国民向け）
○ スポーツ庁と連携した情報発信
・ 地域施策・スポーツ部局等でのアクティブガイドの活用（連名通知）
・第３期スポーツ基本計画で掲げるスポーツによる健康増進等に係る目標に関連し、健康増進部局にも連名通知、等
○ 労働部局と連携した情報発信
・ 職場での身体活動への取組事例の収集と情報共有

【自治体が使う普及啓発資材の作成と周知】
○「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の作成と周知（保健指導者、運動指導者、政策立案者向け）
○「標準的な健診・保健指導プログラム」の活用（保健指導者向け）
○ e-健康づくりネット：保健指導用資材の作成・提供（自治体向け）

【環境整備の推進】
○「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりの推進（国交省との連携）
・ 自治体でのまちづくり部門との連携を後押し（連名通知等）
○ 運動施設の充実（より質の高い施設の増加）
・ 健康増進施設制度の整備・普及（申請簡素化・オンライン化等含む）
・ フィットネス産業と連携した健康増進施設認定制度の紹介（経産省との連携）

【関心が薄い層へのアプローチ/ICTの活用促進】
○ ウェアラブルデバイス等のICTの活用促進

引用：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会「第3回健康日本21（第三次）推進専門委員会」資料 （令和6年10月8日）

令和9年度～　特に重点的に取組んでいく分野

基本的な方向性
「(2)ライフステージに応じた生活習慣の改善」 の分野から取り組む

その中で

■ 国の健康づくり対策との整合性
ライフコースアプローチの観点にそった取組
ライフステージ別に関係部署が連携して取り組みやすい

「身体活動・運動」分野

■ 大阪市の様々な部署で「身体活動・運動」に関する動きがある

■ 「身体活動・運動」が他の分野の予防や効果につながる

■ 第3次 計画前期アクションプラン(案)のアクション数が少ない
※アクション数＝アクション充実度　ではないことに留意は必要

■ 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 の策定 (国)
◇ ライフステージ(成人～高齢者)に応じた推奨事項の見直し
◇ 筋力トレーニング及び座位行動等に関する推奨事項の追加

本日の検討事項

○「身体活動・運動」分野について

・各部署でしている、今後できる取組
・関係部署と連携している、今後できる取組
・その他、ご意見







R8すこやか大阪推進ワーキング（6/29）での意見
各所属で「身体活動・運動」に関して取り組めそうなこと

【全体】

- 週に1回以上、運動・スポーツをする人の割合をどう増やすか。月に1～3回実施する層が一定数存在するので、その層をいかに引き上げていくかを考えている。
- 各ﾗｲﾌｽﾃｰｼﾞごとの運動に関する取組や効果的な運動（回数等含）など一覧になったものがあれば、対象ごとに紹介可。
- 市役所1階のトイレにあるようなポスターや乳幼児健診の待合でできるものなどがあれば、区としても啓発できるかも。
- アスマイルなどのイベントポイントなどがあると、普及啓発できる。

【こども】

- 乳幼児期：遊びが運動の1つ。乳幼児健診で配布する副読本に遊びについての記載あり。保護者もこどもと一緒に遊ぶことで体を動かせる。
- 子育てのサポートアプリあり。そういったツールを活用し情報発信もできるのではないか。

【成人・高齢者】

- 保健栄養コースの講義で運動を取り入れることは可能。啓発チラシ等があれば使いやすい。
- 社員食堂などの巡回指導の際に持っていけるリーフレットがあれば啓発しやすい。
- 啓発リーフレット等あれば、地域健康講座や骨粗しょう症検診の結果指導の際に活用できるかもしれない。
- チラシ・リーフレットがあれば、窓口業務や関連施設等で配架は可能。
- 災害の観点で、平時からの取組の1つとして、運動が大切であることは、区等に展開することも可能。
- 前期高齢者に対して、貯筋トレーニング教室を3か月間、全12回（原則週1回）実施、
  後期高齢者（健診で運動機能が低下している人）に対して、フレイルリスク改善のためのトレーニング事業を実施。
- 介護予防イベント（年間10～12回予定）で、ウォーキング、筋トレなどを取り入れる予定。