

# 八尾市健康まちづくり計画

～健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画～

計画期間：令和4（2022）年度～令和10（2028）年度

## 基本理念

みんなの健康をみんなで守る  
市民が主役の健康づくり

## 基本目標

「健康寿命の延伸」  
「健康コミュニティづくりの推進」



地域、事業者、関係機関、大学等の研究機関、八尾市が連携（環境整備）

この計画は、市民のみなさんの主体的な健康づくりを地域と行政が協働して支えるための指針となるものです。

この計画では「みんなの健康をみんなで守る市民が主役の健康づくり」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」「健康コミュニティづくりの推進」を基本目標として設定し、その達成に向けて、「一人ひとりの主体的な健康づくりの推進」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進」、「市民の健康を支える地域づくりの推進」の3つの基本方針に沿って、市民のみなさんに取り組んでほしいこと、地域で進めてほしい取り組み、行政が進める取り組みをまとめています。

# 市民のめざす姿

## 栄養・食生活

かしこく食べよう

## 身体活動・運動

毎日、一歩でも多く歩こう

## 休養・こころの健康

よく寝て、よく笑って、悩んだら相談しよう

## 歯と口腔の健康

毎日の歯磨きで、めざそう8020

## たばこ

バイバイたばこ  
～吸う人も吸わない人も～

## アルコール

お酒は少量を楽しく、飲み過ぎはやめよう

## 食で元気になる

からだが好き食べ方をしよう

## 食に関心を持つ

食に関心をもち、食の楽しみを広げよう

## 食を知る・学ぶ

地元の食材について学び、味わおう

## 悪性新生物（がん）

“がん”は早期発見と予防が一番

## 循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）

血糖、血圧、悪玉コレステロールを適正な値に保とう

## 地域の特性に応じた健康づくりの支援

地域の仲間と一緒に楽しく健康づくり

## 新しい生活様式に対応した健康づくりの推進

感染対策しながら、健康づくりに取り組もう

## フレイル予防

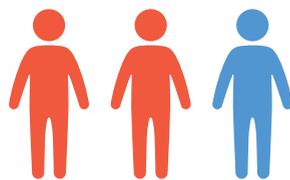
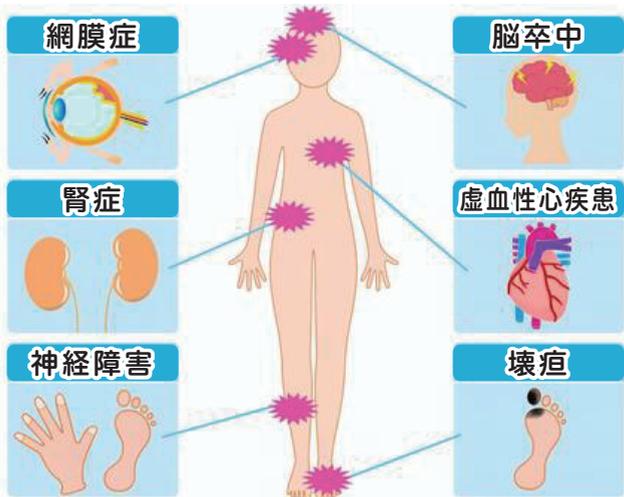
高齢になっても十分な栄養をとり、運動習慣を持ち、積極的に人と関わろう

# 八尾市健康づくり大作戦！

あなたは大丈夫？

## 糖尿病予防

八尾市では約3人に2人は血糖値が高い！



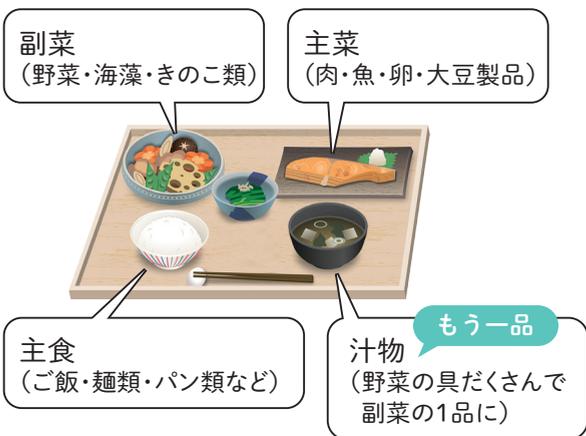
放っておくと、  
気づかぬうちに病気が進み、  
全身にさまざまな合併症を  
起こしてしまいます

40歳をすぎたら、定期的に健診を受け、  
自分の身体の状態をチェックしましょう！

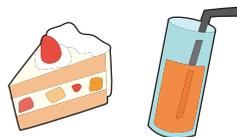
### 血糖値を上げないポイント

\*子どものころから気をつけよう

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう



- お菓子やジュースなどの甘いものを控えよう



- からだを動かそう



- 早食いや寝る前の食事は避ける

ゆっくり  
よくかんで  
食べましょう



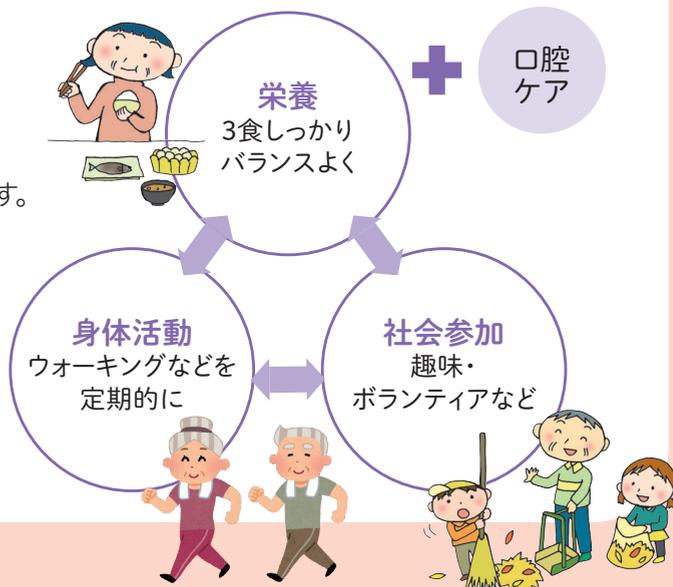
### 新たなテーマ

## フレイル予防

フレイルとは、自立した生活を送るための心身機能が低下して介護の必要性が高まっている状態のことです。

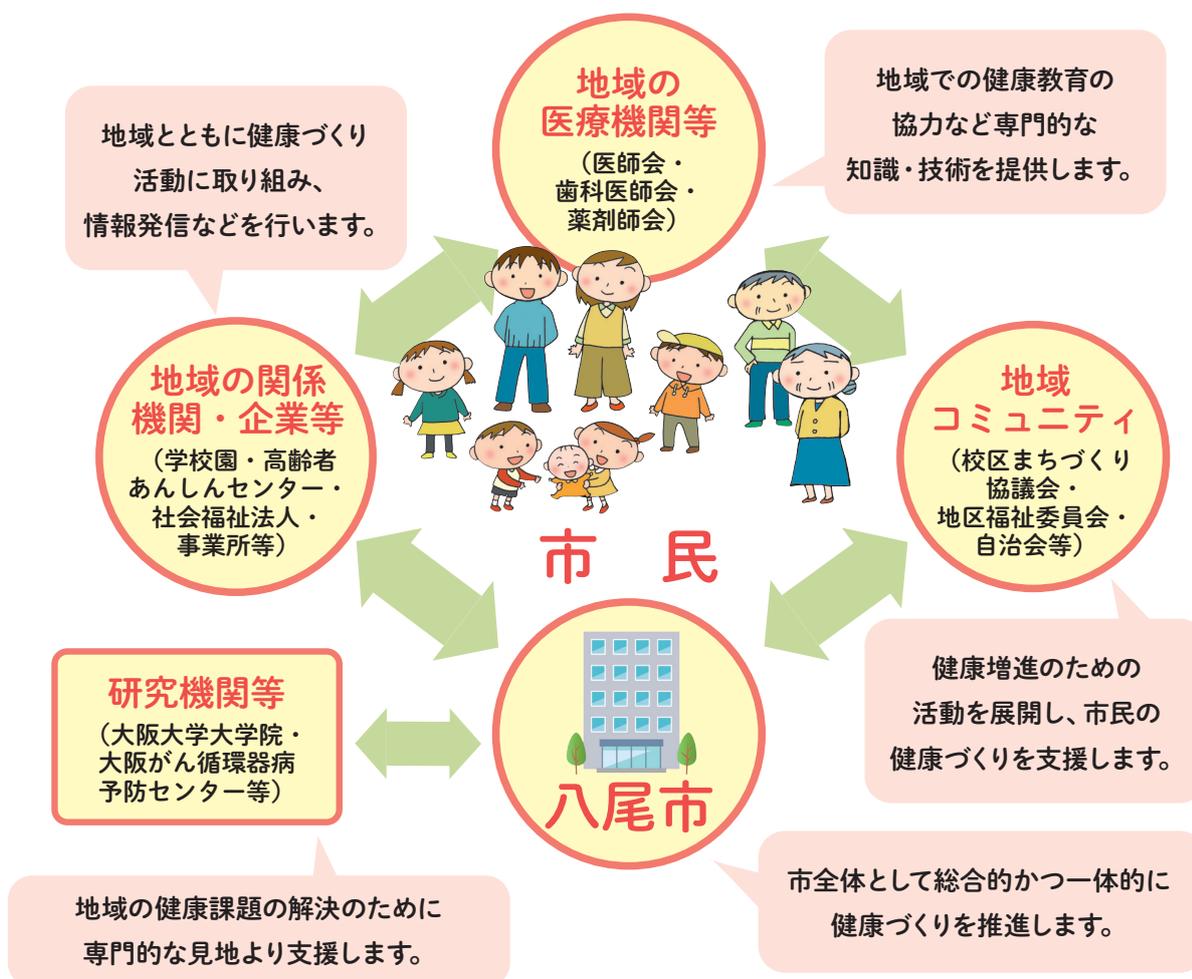
フレイルの予防のためには、高齢期においても

- ① 歯や口の健康を保ち、十分に栄養をとる、
- ② しっかりと身体を動かし、足腰の衰えを防ぐ、
- ③ 様々な活動を通じて、人との関わりを続けることが大切です。



## 計画の推進体制

市民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育に取り組むことができるよう、地域や行政がそれぞれの役割を認識し、連携・協力して支援を行っていく必要があるため、各主体がそれぞれの特性を生かしながら、連携・協働することができる体制づくりに取り組んでいきます。



- わたしたち八尾市民は、
- 一.みんなの健康のため、みんなで力を合わせましょう
  - 一.健康でつながる、笑顔あふれるまちをつくりましょう
  - 一.日頃からいきいきと、こころやからだを動かしましょう
  - 一.歯を大切に、感謝して楽しくかきこく食べましょう
  - 一.健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みましょう

八尾市健康まちづくり計画 ～健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画～ 概要版  
令和4(2022)年3月 発行(刊行物番号 R3-190)

発行者：八尾市健康福祉部保健企画課(健康まちづくり科学センター)  
〒581-0006八尾市清水町1-2-5  
TEL：072-994-0665 FAX：072-922-4965

八尾市  
ホームページ



# 基本方針1 一人ひとりの主体的な健康づくりの推進（市民の行動目標）

## 市民の行動目標（抜粋） 全ライフステージ共通

乳幼児期（妊娠期含む）  
0～5歳

学齢期  
6～15歳

青年期  
16～39歳

壮年期  
40～64歳

高齢期  
65歳以上

### 栄養・食生活・食育

- 主食・主菜・副菜を意識して食べよう
- おやつを食べ過ぎないようにしよう
- 薄味を心がけた食事をしよう
- 朝食をきちんと食べ、規則正しい食生活を心がけよう
- 家族や友人と食事を一緒にする機会を持とう
- 健康に良い食品を選ぼう
- 八尾の特産品「えだまめ・若ごぼう」を知り、たくさん味わおう



好き嫌いせず、  
バランス良く食べます

適正体重を知り、1日3食、バランスの良い食事をとります

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にします

おやつを食べ方を身につけます

糖分や脂肪分の多いおやつや  
飲料を控えます

おやつの内容や量、食べる時間や回数にも気をつけます

外食や出来上がった惣菜を購入して食べる時は、健康に配慮します（薄味にします）

食事の準備を手伝います

健康を考えた食事を自分で作れるようにします

家族と一緒に  
食事を食べるようにします

家族や友人と食事を楽しみます

### 身体活動・運動

- 日常生活の中でできるだけ  
身体を動かそう
- 運動習慣を身につけよう



外遊びや散歩などで楽しく身体を動かします

通勤や外出の際はできるだけ歩くなど、  
身体を動かすことを意識します

地域活動への参加など  
外出の機会を増やします

親や家族が子どもの運動する機会をつくります

運動の必要性について理解し、運動する機会を増やします

フレイル予防に向けて、  
適度な運動を心がけます

### 休養・こころの健康

- 十分な睡眠をとろう
- 自分なりのストレス解消法を見つけよう
- ストレスや悩みはひとりで抱え込まないで相談しよう



困ったときはSOSを出して相談  
する場所や機会を活用します

家族や地域、職場でお互いの心身の不調に気付くことができるようにします

人と交流する  
機会を持ちます

生活のリズムを整えます

自分なりのストレス解消法を見つけます

趣味を見つけます

### 歯と口腔の健康

- 毎日しっかり歯磨きしよう
- 歯周病予防のために歯間ブラシなど  
清掃補助器具を使用しよう
- 歯科健診を定期的に受けよう



保護者が仕上げ磨きを  
行います

むし歯と歯周病予防のため、  
しっかりと歯磨きをします

歯ブラシだけではなく、清掃補助器具を使います

歯や口腔の健康と全身の  
健康の関係性を理解します

専門家から歯磨き指導を  
受ける機会を持ちます

早めに歯科医院に  
行くようにします

かかりつけ歯科医を持ちます

### たばこ

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康被害に  
ついて正しい知識を持とう



妊娠中や授乳期、未成年者は絶対にたばこを吸いません

喫煙者は禁煙・減煙に取り組みます

子どもが受動喫煙の被害にあわないようにします

喫煙する時は、まわりの人が受動喫煙の被害にあわないように配慮します

### アルコール

- 適正飲酒量を知り、適度な飲酒を心がけよう



妊娠中や授乳期、未成年者は絶対に飲酒をしません

多量飲酒が身体に悪い影響を及ぼすということを理解し、飲酒は適量にとどめます

飲酒者は、週に2日は休肝日を設けます

## 基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

	市民の行動目標
悪性新生物（がん）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診を受け、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けよう</li> <li>●がんの予防に有効な生活習慣を知り、生活習慣を改善しよう</li> </ul>
循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患の危険因子について正しく理解しよう</li> <li>●年に1回、特定健診等の健康診査を受けよう</li> <li>●糖尿病、高血圧、高コレステロール血症を予防・改善しよう</li> <li>●肥満の予防や解消のため、体重管理に取り組もう</li> </ul>

### 正しく受けよう！がん検診！！

がんは八尾市の死因第1位

3人に1人はがんによる死亡

八尾市で実施する5つのがん検診はすべて無料

胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮がん



\*各種検診には条件がありますので、ホームページや市政だよりからご確認ください。  
\*検診受診後「要精密検査」になった方は、必ず精密検査を受けましょう。

八尾市 がん検診

### 40歳を過ぎたら年に1回『特定健診』を受けよう！

特定健診では、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症、メタボリックシンドロームなど）の状態を調べ、その結果に応じて、生活習慣病予防のアドバイスをを行います。通院中の方も、必ず1年に1回は特定健診を受け、健康管理に役立てましょう。

対象者 40～74歳で医療保険者より「特定健康診査」の受診券が届いた人

特定健診項目 + 八尾市独自の追加項目

身体計測	血圧測定	診察	血液検査	心電図検査	その他
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・脂質検査</li> <li>・腎機能検査</li> <li>・血糖検査</li> <li>・貧血</li> <li>・肝機能検査</li> <li>・栄養状態</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・尿検査</li> <li>・問診</li> </ul>

※八尾市独自の追加項目は、八尾市内で受診の場合のみ無料で受けられます

#### 特定保健指導

健診の結果、メタボリックシンドロームの方には「特定保健指導利用券」が届き、専門家のサポートのもと生活改善プログラム(特定保健指導)が利用できます。利用券が送られてきたら、必ず特定保健指導を受けましょう。

## 基本方針3 市民の健康を支える地域づくりの推進

	市民の行動目標
地域の特性に応じた健康づくりの支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域で行われる健康づくりの取り組みに参加しよう</li> <li>●家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組もう</li> <li>●地域の人と交流を深めよう</li> </ul>
新しい生活様式に対応した健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体操など家でできる運動や人混みを避けての散歩やジョギングなどの運動をしよう</li> <li>●家に居る時間が長くなってもおやつや飲酒が増えないように気をつけよう</li> <li>●ストレス解消のため、自分なりの趣味や楽しみを持ち、気分転換を図ろう</li> <li>●感染拡大防止に留意して、人と交流する機会を持とう</li> <li>●受診控えをせずに必要な健(検)診を受けよう</li> </ul>



みんなの健康をみんなで守る！

### 地域における健康づくり

ステップ3

地域での健康づくりの取り組みを振り返ります

地域での話し合い風景



ステップ1

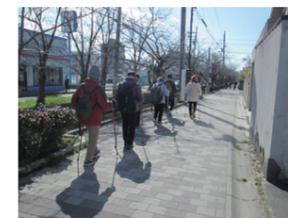
地域の住民とともに地域での健康づくりの取り組みを考えます

あなたのまちの健康診断※1



※1 市が保有する健康関連データを小学校区別に集約したもの

地域での健康づくり活動



～ノルディックウォーキング～



～河内音頭健康体操～

ステップ2

地域住民が主体となって健康づくりに取り組みます

八尾市は、地域ぐるみで市民の健康を支え守る取り組みを推進します