

第4章 行動計画

行動計画の策定について

基本計画においては、「みんなの健康をみんなで守る 市民が主役の健康づくり」を基本理念に、基本目標である「健康寿命の延伸」「健康コミュニティづくりの推進」に向けて以下の3つの基本方針を掲げました。

- ・基本方針1 一人ひとりの主体的な健康づくりの推進
- ・基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- ・基本方針3 市民の健康を支える地域づくりの推進


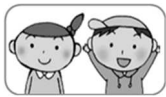



行動計画は、市民のみなさんはもとより、地域や関係機関において、みんなの健康をみんなで守るために必要であると考えられる取り組みを示しています。市民、地域、関係機関のみなさんに、この計画に基づき健康づくり・健康を守る行動と一緒に取り組んでいただきたいと思います。

行動計画においては、基本方針の中で設定した基本項目ごとに、市民がめざす姿を簡潔なキャッチフレーズで示しました。そして、市民が主体的・効果的に健康づくりに取り組めるよう、具体的な行動の勧奨を行動目標にて提示し、さらに、行動目標に加える事項として、各ライフステージにおける特性や健康課題に応じたライフステージ別の取り組みを記載しました。数値目標については、それぞれの行動目標に対応した指標を設定することを原則としましたが、ライフステージごとの特性を鑑み、適宜、割愛または追加を行いました。また、一部の数値目標については、基本計画の評価指標とは重複しないよう配慮しました。

さらに、市民の健康づくりを支援・促進する取り組みとして、地域の取り組み（関係機関・団体）、園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）、八尾市の取り組みを記載しました。

なお、本計画ではライフステージをその特徴に基づき、以下のように分類しています。

【ライフステージの設定】

ライフステージ	該当する年齢	特徴、ポイント等
乳幼児期 (妊娠期含む) 	0～5歳	・心身が発育、発達し基本的な機能が形成されるとともに、生活習慣や社会性の基礎を築く時期 ・親や家族の生活習慣や健康に対する考え方の影響を受けるため家庭や地域全体で健康づくりを考えることが重要 ・妊娠期の女性が安心して出産し育児ができるよう切れ目ない支援環境を整えることが重要
学齢期 	6～15歳	・心身とも著しく発達し、基礎的な生活習慣が形成される時期 ・家庭だけでなく学校等周囲の環境の影響を受けやすく、家庭と学校が連携した取り組みが重要 ・望ましい生活習慣を学び、規則正しいリズムを身につけ、将来に向けた健康づくりの知識を身につけることが重要
青年期 	16～39歳	・進学、就職、結婚、出産、育児など新たなライフイベントを経験する時期 ・生活環境が大きく変化することが多く、就職等を機に運動機会や睡眠時間の減少、外食や飲酒の機会の増加等により生活習慣が乱れやすい ・自らの健康状態を知り、健康づくりへの意識を高め、生活習慣を見直すとともに、将来の生活習慣病の発症を予防するための取り組みを進めることが重要
壮年期 	40～64歳	・身体機能が徐々に低下し始め、積み重ねてきた食習慣や運動習慣、睡眠等の生活習慣が健康に影響を与える時期 ・社会的役割や責任の増加等に伴い、職場や家庭でのストレスを抱えやすい ・健康に対する意識を高め、こまめに自身の健康状態を確認しながら、生活習慣の見直しに取り組むことが重要
高齢期 	65歳以上	・身体機能の低下に加え、退職や社会的役割の減少等により心の健康が損なわれやすい時期 ・要介護状態にならないように、自分にあった食事や運動を心がけ、心身の機能を維持していくことが重要 ・地域との関わりを持ち、生きがいとなる趣味や活動を見つけることが重要

基本方針1 一人ひとりの主体的な健康づくりの推進

1 健康日本 21 八尾第4期計画における基本項目

(1) 栄養・食生活

「健康日本 21 八尾第4期計画」における「基本項目 1 栄養・食生活」における取り組みにおいては、「八尾市食育推進第3期計画」の「基本項目 1 食で元気になる」で示す取り組み等と一体的に推進します。なお、本項目においては、「生涯を通じ、栄養バランスを考えた食生活を送る」という視点から行動目標や取り組み、目標を設定しています。



【市民のめざす姿】

かしこく食べよう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆主食・主菜・副菜を意識して食べよう

毎回の食事に野菜を取り入れます

☆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

コロナ禍での
ポイント

家に居る時間が長くなってもおやつが増えないように気をつけよう

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



- ★好き嫌いをせずに、バランスの良い食事をとります。
- ★時間や量、内容にも気をつけたおやつの食べ方を身につけます。

【学齢期】



- ★1日3食、主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事をとります。
- ★糖分や脂肪分が多いおやつや飲料を控え、時間や量にも気をつけます。

【青年期・壮年期・高齢期】



- ★ 1日3食、主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事をとります。
- ★ くだんから薄味を心がけ、塩分の多い食べ物は控えます。
- ★ 外食や出来上がった惣菜を購入して食べる時は、野菜を含むメニューや脂肪分を控えたメニューを選ぶなど、健康に配慮します。
- ★ 特に高齢期では、食事量（エネルギー）の不足やたんぱく質の不足にならないよう気をつけます。
- ★ おやつの内容や量、食べる時間や回数にも気をつけます。
- ★ 家に居る時間が長くなっても、おやつが増えないよう気をつけます。

※以下の数値目標は全ライフステージ、及びライフステージ別の取り組みに合った年齢層を掲載する。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
1日2回以上バランスの良い食事※を摂る人の割合	小学6年生	56.8%	65.0%
	中学3年生	56.1%	65.0%
	16～19歳	59.3%	70.0%
	20～39歳	43.3%	50.0%
	40～64歳	48.6%	60.0%
間食や夜食を食べないようにしている人の割合	40～64歳	48.5%	55.0%
	65歳以上	67.8%	80.0%
塩分を多く含む食品を控えるようにしている人の割合	16～39歳	32.8%	40.0%
	40～64歳	48.5%	55.0%
	65歳以上	53.5%	60.0%

※主食・主菜・副菜を揃えた食事のこと（指標はバランスの良い食事（1日2回以上）をほぼ毎日摂る人の割合）。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★ 食生活改善推進員は八尾市と連携し、バランスの良い食事の重要性について周知します。
- ★ 飲食店においては、低カロリー・減塩等の健康的なメニューの提供や栄養成分表示などに取り組みます。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★ 給食を教材として、正しい食生活について子どもたちに指導します。
- ★ 給食だよりや食育だより等を通じて、保護者に対して望ましい食生活について周知します。

八尾市の取り組み

- ★ 各種健診や健康教室の場において、健康的な食（栄養バランスやおやつの摂り方）に関する情報を提供します。
- ★ 外食・出来上がった惣菜の上手な利用方法に関する情報を提供します。
- ★ 高校や大学、企業等と連携のもと、規則正しい食生活の重要性について積極的な情報提供に努めます。
- ★ 地域における食生活改善に向けた取り組みを支援します。
- ★ 飲食店での健康的なメニューの提供、栄養成分表示などを促進します。

バランスの良い食事とは

～ 主食、主菜、副菜を揃えた食事のことです。もう一品足すとさらに good です！ ～



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主材料とする料理です。主に炭水化物からのエネルギー供給源となります。

主菜

魚介、肉、卵、大豆などを主材料とする料理です。たんぱく質と脂質を中心に各種栄養素の供給源となります。たんぱく質は体をつくり、抵抗力をアップします。野菜も一緒に料理するとよいでしょう。

副菜

野菜、きのこなどを主材料とする小さなおかずです。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整えます。

もう1品

果物、乳製品などのデザートや汁物の料理です。汁物には主に野菜や芋、海藻、きのこなどが具になります。



(2) 身体活動・運動



【市民のめざす姿】

毎日、一歩でも多く歩こう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆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

コロナ禍での
ポイント

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

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



- ★外遊びや散歩などで楽しく身体を動かします。
- ★親や家族が子どもの身体を動かす機会をつくれます。

【学齢期】



- ★学校の部活動や地域の子ども会、スポーツクラブ等の機会を利用して、運動する時間をつくれます。
- ★外遊びや散歩などで楽しく身体を動かします。
- ★親や家族が子どもの運動する機会をつくれます。

【青年期・壮年期】



- ★日常生活で、こまめに身体を動かすようにします。
- ★通勤や外出の際はできるだけ歩き、エレベーター・エスカレーターよりも階段を使うことを意識します。
- ★運動することの必要性について理解し、運動する機会を増やします。
- ★生活習慣病の予防に向けて、週2回以上、1回30分以上の運動習慣を身につけます。
- ★運動の機会についての情報を積極的に得て、その情報を活用します。
- ★外出自粛時でも日常生活の中で寝たり座ったりだけの時間を減らし、意識的に身体を動かします。
- ★グループで行う運動は感染対策を十分にとって行います。

【高齢期】



- ★フレイル予防に向けて、適度な運動を心がけ、体力・筋力を維持します。
- ★日常生活の中で積極的に外出の機会や気軽な運動機会を持つようにします。
- ★地域活動などに参加するなど、外出の機会を増やします。
- ★外出自粛時でも日常生活の中で寝たり座ったりだけの時間を減らし、意識的に身体を動かします。
- ★グループで行う運動は感染対策を十分にとって行います。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
ほぼ毎日外遊びをする人の割合	乳幼児	66.4%	80.0%
日頃から意識的に身体を動かす人の割合	20～39歳	54.4%	65.0%
	40～64歳	64.3%	75.0%
	65歳以上	74.4%	85.0%
運動習慣のある人の割合※	小学6年生	40.2%	50.0%
	中学3年生	23.5%	30.0%
	16～19歳	30.1%	40.0%
	20～64歳	20.8%	25.0%
	65歳以上	41.1%	50.0%
自分から積極的に外出する人の割合	65～74歳	62.5%	80.0%
	75歳以上	52.2%	65.0%

※ 1回 30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合（小学生・中学生については学校の体育の授業以外での運動）。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

★スポーツ推進委員は、運動方法や運動の機会等についての情報提供を行います。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

★園活動や体育の授業、部活動の中で身体を動かすことの楽しさや重要性を伝えます。

八尾市の取り組み

- ★運動の重要性や効果的な運動方法を周知し、身体活動の普及・啓発を行います。
- ★運動できる施設や運動に関するイベント等の情報を提供します。
- ★安全・安心に運動ができる環境、運動に参加しやすい・継続しやすい環境を整備します。
- ★親子で楽しく身体を動かせる場や各種健康教室等による運動の機会の提供に取り組みます。
- ★専門家からのアドバイスを受ける機会や運動教室等の機会を設け、周知を図ります。
- ★学業や仕事、家事等で忙しい人でも気軽に取り組めるような運動方法の啓発を行います。
- ★外出自粛時など在宅で気軽にできる運動を啓発します。

関連する八尾市の主な事業

地区市民スポーツ祭事業／社会体育振興事業／学校体育施設開放事業／公園整備事業／
地域健康づくり支援事業／妊娠・出産・育児の切れ目ない支援推進事業／健康相談事業／
健康教育事業／健康増進事業（健康診査等）／国民健康保険各種保健事業／介護予防事業

(3) 休養・こころの健康



【市民のめざす姿】

よく寝て、よく笑って、悩んだら相談しよう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆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

☆家庭や地域、職場でお互いの心身の不調に気づくことができるようにしよう

コロナ禍での
ポイント

外出自粛生活においても、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

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



- ★子どもが早寝・早起きのリズムを身につけられるようにします。
- ★子どもがいろいろなものに興味を持って自ら関わる機会をつくれます。
- ★困ったときはSOSを出して、身近な相談相手や相談する場所・機会を上手に活用します。
- ★家族で協力して子育てをし、保護者同士の交流を持つなど、楽しく子育てをします。

【学齢期】



- ★早寝・早起きを習慣にして、正しい生活リズムを身につけます。
- ★身体を休めることの重要性を知り、睡眠をしっかりとります。
- ★ストレスはため込まずに、気軽に相談できる人を見つけ、相談します。
- ★親や家族が子どもの異変に気づいて、適切な対応をとります。

【青年期・壮年期】



- ★睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送ります。
- ★忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保し、ストレス解消につなげます。
- ★疲れたときは、休むことも大切であることを意識し、早めに休養をとります。
- ★自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します。
- ★ストレスや悩みをひとりで抱え込まず、早めに相談します。
- ★電話やメール、SNSなども活用しながら、感染拡大防止に留意して、人と交流する機会を持ちます。

【高齢期】



- ★質の良い睡眠を心がけ、ストレスや悩みはひとりで抱え込まずに早めに相談します。
- ★趣味や生きがいなどを見つけます。
- ★地域活動に参加するなど、積極的に社会に参加します。
- ★電話やメール、SNSなども活用しながら、感染拡大防止に留意して、人と交流する機会を持ちます。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
ストレス解消方法がある人の割合	16～19歳	65.9%	75.0%
	20～64歳	68.1%	80.0%
	65歳以上	42.2%	50.0%
睡眠による休養がとれている人の割合※1	小学6年生	77.3%	95.0%
	中学3年生	64.6%	80.0%
	乳幼児保護者	54.9%	65.0%
	20～39歳	59.5%	70.0%
	40～64歳	62.7%	75.0%
	65歳以上	74.2%	90.0%
悩みがあるときに相談に乗ってくれる人がいる人の割合	小学6年生	83.6%	95.0%
	中学3年生	82.4%	95.0%
家族や友人に悩みを聞いてもらう、相談機関に相談する人の割合※2	16～19歳	64.7%	75.0%
	20～64歳	60.9%	70.0%
	65歳以上	41.0%	50.0%
生きがいや趣味を持っている人の割合	65歳以上	71.8%	90.0%
地域活動に参加している人の割合	65歳以上	34.9%	45.0%

※1 「十分とれている」と回答した人の割合と「まあとれている」と回答した人の割合の合計。

※2 ストレスを感じている人に占める割合。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★ふだんから近所で声をかけ合ったり、地域で会話する機会を持ちます。
- ★地域の子どもたちに日頃から声をかけ、顔見知りになり、必要なときは相談相手になります。
- ★悩みのある人に声をかけ、必要に応じて、相談窓口等につながります。
- ★子育て家庭が参加しやすい地域活動を広め、子育て支援の輪を地域に広げます。
- ★職場においてはワーク・ライフ・バランスを推進し、従業員の心身の健康を確保します。
- ★職場においてメンタルヘルス対策に取り組みます。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★児童・生徒の自己肯定感を育む教育を行うとともに、こころの健康について学ぶ機会を持ちます。
- ★子どもたちがひとりで悩みやストレスを抱え込むことがないよう、相談しやすい環境づくりに努めるとともに、相談することの大切さについて周知を図ります。
- ★規則正しい生活リズムの大切さや子どものストレスについて、保護者への啓発を行います。

八尾市の取り組み

- ★各種健診や健康教室の場において、睡眠の重要性やストレスが心身に及ぼす影響を周知し、ストレス解消方法に関する情報を提供します。
- ★生きがいがづくりの場の提供に取り組むとともに、身近な場で気軽に交流できるサロン活動、サークル活動等の支援を行います。
- ★うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を啓発します。
- ★こころの健康に関する関係機関等と連携し、相談支援体制の充実を図るとともに、必要に応じて適切な機関へつなげられる仕組みの強化に取り組みます。

関連する八尾市の主な事業

各種相談事業／自殺対策推進事業／精神保健事業／妊産婦包括支援事業／母子訪問相談事業／健康教育事業／健康相談事業／高齢者ふれあいサロン運営事業

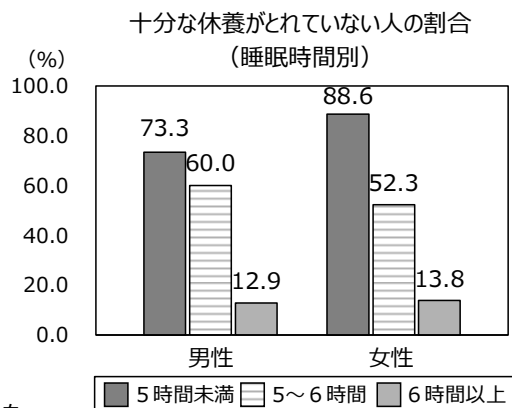
睡眠の質を上げるための生活習慣

1. まずは十分な睡眠時間を！
6時間以上がお勧めです。

アンケート調査の結果、睡眠時間が6時間未満の人は、十分な休養がとれていない人が多いことがわかりました。

2. 規則正しい生活が大切！
 - ・起床、就寝時刻は一定に。
 - ・日中の活動と夕方～夜の入浴、習慣的な運動を。

3. 就寝直前に避けたいこと
 - ・飲食、飲酒、喫煙、カフェイン摂取（コーヒー、紅茶、緑茶など）。
 - ・長時間のテレビ、パソコン、スマホ使用など。



(4) 歯と口腔の健康



【市民のめざす姿】

毎日の歯磨きで、めざそう8020

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



- ☆毎日しっかり歯磨きしよう
- ☆フッ素入り歯磨き剤を使おう
- ☆歯科健診を定期的に受けよう
- ☆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

コロナ禍での
ポイント

コロナ禍でも、感染対策をしっかり行い、歯科健診を受けよう

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



- ★子どものむし歯予防のため、毎日必ず歯磨きをし、就寝前には保護者が仕上げ磨きを行います。
- ★子どもに歯磨きの大切さを伝え、食事やおやつのかぶり方を考えます。
- ★妊娠時には、妊婦歯科健診を受診します。
- ★保護者が子どもの歯についての知識を身につけることで乳幼児期のむし歯予防につながります。
- ★妊娠時の歯の健康を守ることや、歯周病と全身の健康との関わりについて知識を身につけます。
- ★歯科医や歯科衛生士等から歯磨き指導を受ける機会を持ちます。

【学齢期】



- ★食事はしっかり噛んで食べます。
- ★むし歯と歯周病予防のため、しっかりと歯磨きをします。
- ★永久歯に生え変わるまでは、保護者が仕上げ磨きをします。
- ★むし歯など、気になることがあれば早めに歯科医院に行くようにします。

【青年期・壮年期】



- ★歯ブラシだけでなく、清掃補助器具を使います。
- ★年齢とともに歯周病が進行しやすいため、歯周病予防を意識した正しい対処法を理解し、実践します。
- ★かかりつけ歯科医を持ちます。

【高齢期】



- ★歯ブラシだけではなく、清掃補助器具を使います。
- ★年齢とともに歯周病が進行しやすいため、歯周病予防を意識した正しい対処法を理解し、実践します。
- ★歯や口腔の健康と全身の健康、介護予防との関係性や歯磨きの重要性について理解します。
- ★食事はよく噛んで食べます。
- ★義歯の手入れを正しく行います。
- ★かかりつけ歯科医を持ちます。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
歯磨きを毎日する人の割合	乳幼児	81.4%	90.0%
	小学6年生	96.5%	増加
	中学3年生	98.1%	増加
	16～19歳	97.1%	増加
歯ブラシ以外の清掃補助器具を使用する人の割合	20歳以上	61.0%	70.0%
フッ素入り歯磨き剤を使っている人の割合	20歳以上	47.2%	55.0%

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★医療機関は年齢に応じたブラッシング指導等を行い、定期的な受診を勧奨します。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★認定こども園等では、仕上げ磨きと適切なおやつとの与え方、毎日歯磨きをすることについて保護者への啓発を行います。
- ★児童・生徒や保護者に向けて、歯磨きの大切さを周知します。
- ★学校、医療機関等が連携し、小中学生の歯や口腔の健康づくりを促進します。

八尾市の取り組み

- ★歯磨きの重要性とむし歯や歯周病に対する知識を普及し、8020運動を推進します。
- ★歯科健診や歯の健康に関する教室等を実施し、歯と口腔の健康について学ぶ機会を提供します。
- ★妊婦歯科健診、成人歯科健診の周知とともに受診勧奨を行うなど、歯科健診の受診率向上に努めます。
- ★むし歯の早期発見・予防に向けて、乳幼児健診や幼児歯科教室等への参加を促進します。
- ★歯科健診の受診控えが起こらないよう、健診受診の必要性を啓発します。
- ★かかりつけ歯科医を持つことの大切さを普及・啓発します。

関連する八尾市の主な事業

かかりつけ医等の普及促進事業／健康教育事業／乳幼児健康診査事業／妊産婦包括支援事業／子どもの健康・体力づくり推進事業／健康増進事業（健康診査等）／介護予防事業

(5) たばこ



【市民のめざす姿】

バイバイたばこ～吸う人も吸わない人も～

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆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つ

☆望まない受動喫煙を受けない・させない行動をとろう

コロナ禍での
ポイント

新型コロナウイルス感染症で重症化しないために、喫煙者は禁煙をしよう



八尾市禁煙イメージキャラクター
「バイバイたばこ」

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



- ★妊娠中の喫煙による胎児への影響、健康被害を理解し、妊娠中は絶対にたばこを吸いません。
- ★乳幼児が受動喫煙の被害にあわないようにします。

【学齢期】



- ★子どもは、絶対にたばこを吸いません。
- ★学童が受動喫煙の被害にあわないようにします。

【青年期・壮年期・高齢期】



- ★未成年者は、絶対にたばこを吸いません。
- ★喫煙による健康被害を知り、たばこを吸わないようにします。
- ★喫煙者は喫煙以外のストレス解消法を見つけたり、禁煙塾や禁煙外来などを活用して、禁煙・減煙に取り組めます。
- ★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。
- ★非喫煙者は受動喫煙の被害から自分を守るため、全面禁煙の施設利用などを心がけます。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
喫煙者の割合	妊婦	3.1%	0.0%
	乳幼児保護者	6.2%	減少
	20～69歳	15.9%	12.0%
たばこを吸ったことがある未成年の割合	小学6年生	0.6%	0.0%
	中学3年生	2.9%	0.0%
	16～19歳	3.3%	0.0%
喫煙している人のうち禁煙に関心がある人の割合	20歳以上	62.5%	70.0%
受動喫煙にあったことがある人の割合※ ¹	小学6年生	48.6%	40.0%
	中学3年生	52.8%	45.0%
	16～19歳	52.4%	45.0%
	20～39歳	69.8%	60.0%
	40～64歳	63.7%	55.0%
喫煙が及ぼす健康被害について正しく知っている人の割合※ ²	小学6年生	23.5%	30.0%
	中学3年生	57.1%	65.0%
	16～19歳	51.2%	60.0%
	20～39歳	52.1%	60.0%
	40～64歳	44.3%	50.0%
	65歳以上	32.3%	40.0%

※¹ 自宅または職場または飲食店のいずれかにおいて月に1回以上の機会があった人の割合（小・中学生は自宅、飲食店のいずれか）。

※² 喫煙が及ぼす健康被害の項目のすべてにおいて、「知っている」と回答した人の割合。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★子ども・妊婦のまわりでたばこを吸わないようにします。
- ★人の多く集まる場所は禁煙にするよう努めます。
- ★職場では受動喫煙防止対策を進めます。
- ★医療機関や薬局等では禁煙治療に関する情報提供を行い、禁煙支援を推進します。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★学校の授業をはじめ、さまざまな機会を通じて、喫煙・受動喫煙による健康被害について指導し、未成年の喫煙防止に取り組みます。

八尾市の取り組み

- ★各種健（検）診や健康教室等の機会を活用し、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の喫煙関連疾病や受動喫煙による健康被害について周知します。
- ★妊婦やその家族の喫煙者に対して禁煙指導を実施します。
- ★成人を対象とした各種健（検）診時に喫煙者に対して禁煙指導を実施します。
- ★特定保健指導対象者に対して禁煙指導を実施します。
- ★「禁煙塾」の実施や禁煙外来等の情報提供など、たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進します。
- ★分煙環境の整備や、啓発体制の充実を図ります。
- ★受動喫煙防止対策について、法令等に基づき府や関係機関と連携し取り組みます。
- ★喫煙が新型コロナウイルス感染症の重症化リスクであることを周知し、禁煙を啓発します。

関連する八尾市の主な事業

地域健康づくり支援事業／地域保健対策推進事業／路上喫煙対策事業／母子健康教育事業／妊産婦包括支援事業／小・中学校教育の指導事務／健康教育事業／健康増進事業（健康診査等）

(6) アルコール



【市民のめざす姿】

お酒は少量を楽しく、飲み過ぎはやめよう

市民の行動目標（青年期、壮年期、高齢期）



☆適正飲酒量を知り、適度な飲酒を心がけよう

コロナ禍での
ポイント

家に居る時間が長くなっても飲酒量が増えないように気をつけよう

+ ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



★妊娠期や授乳期の飲酒の影響を理解し、妊娠中・授乳期は絶対に飲酒をしません。

【学齢期】



★子どもは、絶対に飲酒をしません。

★家族や周囲の人は、子どもには絶対に飲酒をさせません。

【青年期・壮年期・高齢期】



★未成年者は、絶対に飲酒をしません。

★家族や周囲の人は、未成年には絶対に飲酒をさせません。

★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。

※節度ある適度な飲酒量の目安は、1日当たり日本酒で1合、ビール（5%）で500ml、焼酎（25度）で120ml、ワイン（12%）で200ml。

★飲酒者は、週に2日は休肝日を設けます。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
1日の適正な飲酒量を知っている人の割合	乳幼児保護者	41.6%	50.0%
	20歳以上	55.4%	65.0%
毎日お酒を飲む人の割合	乳幼児保護者	8.0%	6.0%
	20～69歳	19.2%	15.0%
お酒を飲んだことがある未成年の割合	小学6年生	8.3%	0.0%
	中学3年生	17.4%	0.0%
	16～19歳	14.2%	0.0%
適正な飲酒量を飲酒している人の割合	20歳以上	42.9%	50.0%

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★妊婦や授乳中の母親、未成年に飲酒を勧めないようにします。
- ★子どもが参加する行事では、飲酒を控えます。
- ★医療機関等では常習飲酒・多量飲酒の危険性について情報提供を行います。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★学校の授業をはじめ、さまざまな機会を通じて、未成年の飲酒による健康被害について指導し、未成年の飲酒防止に取り組みます。

八尾市の取り組み

- ★各種健診や健康教室等の機会を活用し、飲酒による健康被害や休肝日の重要性について周知します。
- ★妊婦や特定保健指導対象者に対して飲酒に関する指導を実施します。
- ★アルコール依存症に関する相談支援や啓発を実施します。

関連する八尾市の主な事業

各種広報事業／母子健康教育事業／妊産婦包括支援事業／小・中学校の教育の指導事務／健康相談事業／健康増進事業（健康診査等）／精神保健事業

2 八尾市食育推進第3期計画における基本項目

(1) 食で元気になる

「八尾市食育推進第3期計画」の「基本項目1 食で元気になる」における取り組みについては「健康日本21 八尾第4期計画」における「基本項目1 栄養・食生活」で示す取り組み等と一体的に推進します。なお、本項目においては、「望ましい食習慣を確立する」「望ましい食習慣から、規則正しい生活を送る」という視点から行動目標や取り組み、目標を設定しています。



【市民のめざす姿】

からだが喜ぶ食べ方をしよう

※からだが喜ぶ食べ方：こころとからだを健康に保つ食べ方。

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆朝食をきちんと食べ、規則正しい食生活を心がけよう

☆食事はよく噛んでゆっくり食べよう

☆家族や友人と食事を一緒にする機会を持とう

コロナ禍での
ポイント

感染拡大による自粛要請の内容を遵守し、感染予防をして家族や友人と食事を
楽しもう

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期】



- ★「早寝・早起き・朝ごはん」を推進し、1日3度の食事を通して望ましい生活のリズムを身につけます。
- ★食事の準備の手伝いを積極的に行うなど、食を通じたコミュニケーションを増やします。
- ★家族と一緒に食事を食べるようにします。

【学齢期・青年期】



- ★「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にします。
- ★適正体重を知り、1日3食、栄養バランスの良い食事をとります。
- ★自分で簡単な料理ができるようにします。
- ★食事の準備の手伝いを積極的に行うなど、食を通じたコミュニケーションを増やします。
- ★感染拡大による自粛要請の内容を遵守し、感染予防をして、家族や友人と食事を楽しみます。

【壮年期・高齢期】



- ★適正体重を知り、1日3食、栄養バランスの良い食事をとります。
- ★感染拡大による自粛要請の内容を遵守し、感染予防をして、家族や友人と食事を楽しみます。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
朝食をほとんど食べない人の割合※	乳幼児	0.9%	減少
	小学6年生	7.5%	5.0%
	中学3年生	11.8%	8.0%
	20～39歳	16.3%	10.0%
	40～64歳	10.5%	7.0%
1日最低1食は30分以上かけて食事をしている人の割合	16歳以上	42.3%	50.0%
食事のときに家族とよく会話をする人の割合	小学6年生	84.7%	95.0%
	中学3年生	77.7%	90.0%
1日最低1食は、家族や友人と一緒に食事を摂っている人の割合	65歳以上	66.9%	70.0%

※「ほとんど食べない」と回答した人の割合と「週に1～2回程度食べる」と回答した人の割合の合計。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★食生活改善推進員は手軽にバランスよく栄養がとれるメニューレシピ等の情報を発信します。
- ★地域の交流の中で、ひとり暮らしの高齢者が交流を楽しむことができる場や機会をつくれます。
- ★子ども食堂の取り組みなど食についての健康格差への対策を行います。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★給食を教材として、正しい食生活について子どもたちに指導します。
- ★給食だよりや食育だより等を通じて、保護者に対して望ましい食生活について周知します。

八尾市の取り組み

- ★各種健診や健康教室の場において、健康的な食（栄養バランスやおやつ摂り方）に関する情報を提供します。
- ★外食・出来上がった惣菜の上手な利用方法などに関する情報を提供します。
- ★高校や大学、企業等と連携のもと、規則正しい食生活の重要性について積極的な情報提供に努めます。
- ★地域における食生活改善に向けた取り組みを支援します。
- ★家族や友人たちと一緒に食事をする大切さについて、普及・啓発に努めます。

関連する八尾市の主な事業

食生活改善推進員養成事業／食育推進事業／妊産婦包括支援事業／
小・中学校給食管理運営事業／地域食育PR事業／地域健康づくり支援事業／
健康教育事業／健康相談事業

(2) 食に関心を持つ



【市民のめざす姿】

食に関心を持ち、食の楽しみを広げよう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆伝統食や食のマナーを大切に、次世代に伝えよう

☆健康に良い食品を選ぼう

栄養成分表示等食品の表示があれば参考にします

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期・学齢期】



- ★好き嫌いなくさまざまな食べ物を味わいます。
- ★食べ物に対する感謝の気持ちを持ち、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとします。
- ★子どもと一緒に料理する機会を持ち、食の楽しさやマナーを学びます。
- ★農業体験等を通じ、収穫や育てる喜び、地域の人々とのふれあいなどを体験します。

【青年期・壮年期・高齢期】



- ★健康を考えた料理を自分で作れるようにします。
- ★食への関心を高め、食生活が自分や家族の健康に与える影響を学びます。
- ★さまざまな食べ物を味わう機会を増やします。
- ★食に関する地域の活動等に積極的に参加し、食を楽しみます。
- ★若い世代に伝統食や食のマナー等を伝える機会を持ちます。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
食事のあいさつをする人の割合	小学6年生	87.6%	95.0%
	中学3年生	87.3%	95.0%
外食・食品購入時は栄養成分表示を参考にする人の割合	16歳以上	26.5%	30.0%

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★地域行事等を活用し、地域の子どもや若い世代に、食に関する知識や知恵を伝えます。
- ★食生活改善推進員は食べ物の大切さや正しい食事マナーの啓発を行い、実践につなげます。
- ★飲食店においては、健康的なメニューの提供や栄養成分表示などに取り組みます。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★園や学校の活動等を通じ、食への感謝の気持ちをしっかりと育みます。
- ★家庭科の授業等で子ども自身が調理できる方法を身につけます。

八尾市の取り組み

- ★広報やホームページ等を活用し、食育に関する情報提供を行うとともに、食育に関連する講座、イベント等の開催に取り組みます。
- ★成人に対する食育の取り組みを充実させます。
- ★各地域と連携し、市民の交流の場の充実を図ります。
- ★飲食店での健康的なメニューの提供、栄養成分表示などを推進します。

関連する八尾市の主な事業

地域健康づくり支援事業／食育推進事業／各種教室等事業／小・中学校給食管理運営事業／
地域食育 PR 事業／各種広報事業／栄養改善指導事業

(3) 食を知る・学ぶ



【市民のめざす姿】

地元の食材について学び、味わおう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆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

☆食の安全に関する知識を深めよう

+ライフステージ別の取り組み

【乳幼児期・学齢期】



- ★学校で学んだ地産地消のことを家族と話し合い、家庭でも実践します。
- ★新鮮な野菜の美味しさを知り、地産地消を実践します。

【青年期・壮年期・高齢期】



- ★新鮮で生産者の見える地場産物を購入し、地産地消を推進します。
- ★食品表示に関する知識を深め、安全な食品を見分けられるようにします。
- ★計画的に食品を購入したり、無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します。

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
国産や地域の食品を選ぶ人の割合	乳幼児保護者	53.1%	60.0%
地産地消を知っている人の割合	20～39歳	45.9%	55.0%
若ごぼうが八尾の特産品であることを知っていて、食べたことがある人の割合	20歳以上	66.6%	75.0%
えだまめが八尾の特産品であることを知っていて、食べたことがある人の割合	20歳以上	66.5%	75.0%
食の栄養面や安全面に対する地域の人々の関心が高いと思う人の割合	20歳以上	22.0%	25.0%

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★食生活改善推進員は食べ物を無駄にしない調理方法や安全な食品の見分け方などの情報を発信します。
- ★市内の外食産業等で、地元食材を使った料理を提供し紹介します。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★八尾市の食材を使った給食を子どもたちに提供するとともに、その食材を紹介し、子どもたちに知ってもらう機会を設けます。
- ★地元食材をつかった給食については、保護者に対してそのレシピを紹介し、家庭でも簡単に地産地消できるよう情報提供します。

八尾市の取り組み

- ★学校等と連携し、子どもが地場産物にふれる機会を増やします。
- ★ホームページや広報、講習会等を通じ、食の安全に関する情報をわかりやすく発信するよう取り組みます。
- ★広報やホームページ等を活用し、食品ロス削減に向けた実践方法を紹介します。
- ★地産地消や食品ロスについて、普及啓発に努めます。

関連する八尾市の主な事業

地域食育 PR 事業／農業啓発事業／食品衛生監視指導事業／食育推進事業／
小・中学校給食管理運営事業／健康教育事業／健康相談事業

基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

1 悪性新生物(がん)



【市民のめざす姿】

“がん”は早期発見と予防が一番

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆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

自覚症状がなくても定期的にごがん検診を受けます

自覚症状がある場合は医療機関を受診します

☆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

コロナ禍での
ポイント

コロナ禍でも、がん検診や精密検査の受診など必要な受診をしよう

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
がん検診要精密検査者の精密検査受診率 [※]	胃がん	91.4%	増加
	肺がん	74.3%	80.0%
	大腸がん	78.1%	80.0%
	子宮がん（頸部）	94.3%	増加
	乳がん	96.6%	増加
喫煙者の割合	20歳以上	14.7%	12.0%

※がん検診受診率については、基本計画の評価指標にて設定。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★住民同士でがん検診の受診を呼びかけます。
- ★集会所など、人が多く集まる場所での受動喫煙防止に取り組みます。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★がん教育に取り組みます。

八尾市の取り組み

- ★がんの予防についての正しい知識の普及啓発をします。
- ★がん検診の受診勧奨を行います。
- ★がん検診を受けやすい環境を整備します。
- ★精密検査受診率向上に向けて取り組みます。
- ★がん検診の受診控えが起こらないよう、受診の必要性を啓発します。

関連する八尾市の主な事業

健康増進事業（がん検診）／地域健康づくり支援事業／健康相談事業／健康教育事業

がんの要因について

がんの発症には最大の危険因子である喫煙に加えて、高塩分食や食事バランスの偏り、肥満・やせ、過度の飲酒などさまざまな生活習慣が関与しているため、がんの予防には生活習慣の改善が重要です。

さらに、日本人におけるがんの要因については感染によるB型やC型の肝炎ウイルスによる肝がん、ヘリコバクター・ピロリ菌による胃がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がんが比較的多いことがわかっています。肝炎ウイルスは、主には血液・体液を介して感染し、最近ではピアスや入れ墨などの非医療行為や性交渉を介した感染が主となっています。ピロリ菌の感染経路は解明されておらず、乳幼児や免疫が低下している人が不衛生的な水や食べ物を摂取することが主な感染経路ではないかと言われています。



2 循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)



【市民のめざす姿】

血糖、血圧、悪玉コレステロールを適正な値に保とう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆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

☆年に1回、特定健診等の健康診査を受けよう

健診結果に応じて必要な生活習慣の改善に取り組みます

特定保健指導の対象者になったら保健指導を受けます

☆糖尿病、高血圧、高コレステロール血症を予防・改善しよう

健診結果に応じて必要な生活習慣の改善や治療に取り組みます

☆肥満の予防や解消のため、体重管理に取り組もう

コロナ禍での
ポイント

コロナ禍でも、特定健診の受診や治療のために必要な受診をしよう

数値目標

指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R10年度)
特定健診受診率 ^{※1}	40～74歳	32.0%	60.0% ^{※2}
特定保健指導実施率 ^{※1}	40～74歳	8.7%	60.0% ^{※2}
糖尿病受療率 ^{※1}	40～74歳	32.6%	90.0%
肥満（BMI25.0kg/m ² 以上）の人の割合	40～64歳男性	39.5%	35.0%
	40～64歳女性	19.0%	15.0%

※1 現状値については、国保データベースシステムより算出。

※2 目標値については、国の示す「特定健康診査等基本指針」における市町村国保の目標に準じる。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★住民同士で特定健診等の健康診査の受診を呼びかけます。
- ★健康づくりに関連する講座や個別相談などに参加するなどして、正しい知識・対処法を身につけます。
- ★生活習慣病予防のため、運動、食生活、飲酒、喫煙などの生活習慣改善に主体的に取り組めます。

園・学校の取り組み（認定こども園・小中学校等）

- ★適正体重の維持に取り組めます。

八尾市の取り組み

- ★生涯を通じた生活習慣病に対する正しい知識の普及に取り組めます。
- ★生活習慣改善が必要な方や希望の方への個別相談の体制を整えます。
- ★特定健診の受診勧奨を行い、健診を受けやすい環境を整備します。
- ★糖尿病の発症及び重症化予防の取り組みを推進します。
- ★健診の受診控えが起こらないよう、受診の必要性を啓発します。

関連する八尾市の主な事業

妊娠・出産・育児の切れ目ない支援推進事業／健康増進事業（健康診査等）／
国民健康保険特定健康診査等事業／地域健康づくり支援事業／健康相談事業／
健康教育事業／被保護者健康管理支援事業

循環器疾患の危険因子とは

大阪大学と大阪がん循環器病予防センター等が行った、八尾市を含む全国4地域を対象とした共同研究の結果において、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、脂質異常症、喫煙が脳血管疾患や虚血性心疾患のリスクを明らかに高めることが示されています。

血圧、血糖、コレステロール等の望ましい値は下記の通りです。これらの値を超えないよう生活習慣に気をつけましょう。

望ましい値		
	収縮期血圧（上の血圧）	130mmHg 未満
	拡張期血圧（下の血圧）	85mmHg 未満
	LDL コレステロール（悪玉コレステロール）	120mg/dl 未満
	中性脂肪	150mg/dl 未満
	空腹時血糖	100mg/dl 未満
	HbA1c（糖尿病の一指標）	5.6% 未満

※特定健診の健診判定値をもとに作成。



基本方針3 市民の健康を支える地域づくりの推進

1 地域の特性に応じた健康づくりの支援



【市民のめざす姿】

地域の仲間と一緒に楽しく健康づくり

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



☆地域で行われる健康づくりの取り組みに参加しよう

☆家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組もう

健康に対する正しい知識を得て、自分に合った健康づくりに取り組みます

家族や地域で誘い合って健（検）診を受け、健康づくりに取り組みます

☆地域の人と交流を深めよう

自身の健康づくり活動を活かし、地域の健康づくり活動を支える担い手になります

コロナ禍での
ポイント

コロナ禍でも、特定健診の受診や治療のために必要な受診をしよう

数値目標

指標	現状値 (R2年度)	目標値 (R10年度)
地域等との健康づくりに関する会議数	28回	84回/年
健康課題をもとに地域が主体で行う取り組み数	28回	28回/年

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★地域住民、各種団体（校区まちづくり協議会、地区福祉委員会、自治会等、社会福祉協議会等）との協働による健康コミュニティづくりを推進します。
- ★献血推進の活動やボランティア活動などのさまざまな支え合い、助け合い活動を推進します。
- ★健康づくり活動を行う団体等は、地域住民に対し、地域の健康課題を情報発信するなど、主体的に健康づくりの取り組みを推進します。

八尾市の取り組み

- ★市民の健康に対する意識を高めるため、さまざまな機会を活用して周知を行います。
- ★健康づくり・介護予防・食育・子育て等の講座を開催し、健康に関する知識の普及を図ります。
- ★「あなたのまちの健康診断」を作成し、地域の健康課題を関係部局や地域コミュニティと共有します。
- ★各地域が抱える健康課題の解決に向けた住民同士による主体的な取り組みを支援します。
- ★健康づくりの取り組みの効果を検証し、地域とともに改善策について検討します。
- ★健康づくりに関する住民活動の担い手づくりを進めるなど、活動を支援します。
- ★地域活動における感染防止対策の取り組みを支援します。

関連する八尾市の主な事業

地域健康づくり支援事業／健康づくり推進事業／地域まちづくり支援事業

2 新しい生活様式に対応した健康づくりの推進

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出する機会の減少や人との接触が制限され、家で過ごす時間が長くなり、運動不足や人との会話の減少によるストレスの増加、食生活の乱れ等が懸念されます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためのいわゆる「新しい生活様式」の中でも、心身の健康を保つとともに、健康管理を心がける必要があります。



【市民のめざす姿】

感染対策しながら、健康づくりに取り組もう

市民の行動目標（全ライフステージ共通）



- ☆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
 - グループで行う運動は感染対策を十分にとって行います
 - 外出自粛時でも日常生活の中で寝たり座ったりだけの時間を減らし、意識的に身体を動かします
- ☆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
- ☆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
- ☆感染拡大防止に留意して、人と交流する機会を持とう
 - 電話やメール、SNSなども活用します
 - 感染拡大による緊急事態宣言やまん延防止措置等による自粛要請の場合はこれを遵守します
- ☆受診控えをせずに必要な健（検）診を受けよう

数値目標

この項目については、各項目の数値目標を達成するために必要な感染対策の取り組みについて記載をしているため、数値目標は、関連する項目の数値目標に準じます。

市民の健康づくりを支援・促進する取り組み

地域の取り組み（関係機関・団体）

- ★感染防止対策をした中で、地域活動に取り組みます。

八尾市の取り組み

- ★ICT等のデジタル技術を有効活用して、健康に関する情報を効果的に発信します。
- ★デジタル化に対応することが困難な高齢者等にも配慮した上で、リモートによる健康相談などを実施します。
- ★新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報を発信します。

新型コロナウイルス感染症の発症や拡大を防ぐには

1. ワクチンを接種する。
2. 基本的感染対策（不織布マスク、手指衛生、ゼロ密（密集、密接、密閉を避ける）、換気など）を行う。
3. テレワーク、オンライン会議を活用する、外での飲食時は第三者認証適用店を選び、飲食時以外はマスクを着用する。
4. 身近に患者発生があれば、厳重な自己健康観察と検査を行う。
5. 疑わしい症状が出た場合は、速やかな受診と早期治療、外出の自粛を行う。
6. 重症化リスクを高めるメタボリックシンドローム、糖尿病、肥満の予防・解消や、禁煙に取り組む。

