

3) 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康維持・向上

(1) 基本的な考え方

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。仕事やボランティア、通いの場などの社会参加は健康に影響します。こうした地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会組織を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことは、健康づくりにおいても有用であると考えられています。健康でかつ医療費が少ない地域には、「いいコミュニティ」の存在が指摘されていることもあり、地域とのつながりの強化（ソーシャルキャピタルの水準を上げること）が重要となります。

地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加

社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えていると言われています。また、同居者以外との交流が頻繁である人に比べ、少ない人は 3 年後にうつ病になる可能性が高いとも言われており、地域とのつながりが豊かな人は社会活動への参加があることから健康状態がよいとされています。

一方で、新型コロナウイルス感染症の流行により、現在も生活に影響があるものについてのアンケートでは、「影響はない」への回答が 36.7%と最も高く、次いで「人とのつながりの希薄化」が 36.4%、「運動量の低下」が 22.3%となっています。

これらを踏まえ、「地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加」を目標として設定します。

社会活動を行っている人の増加

社会活動への参加は社会とつながる一つの手段であり、市民に社会活動への参加を促していくことは、健康づくり対策においても重要なことです。

高齢者を対象とした研究において、社会参加や就労が健康増進につながることを示されており、年数回の社会参加でも死亡リスクや要介護リスクが低下するという報告もあります。社会参加は、生活に充実感が出る、健康や体力に自信がつく、生きがいができるなど、心身の健康に良い影響を与えていると言われており、健康寿命の延伸にも関係します。

これらを踏まえ、より多くの市民が地域の様々な社会活動に参加することが望まれます。

(2) 現状と目標

①地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加

指標	居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合
データソース	市政世論調査
現状値	32.3%（令和 4 年度）
目標値	40%（令和 15 年度）

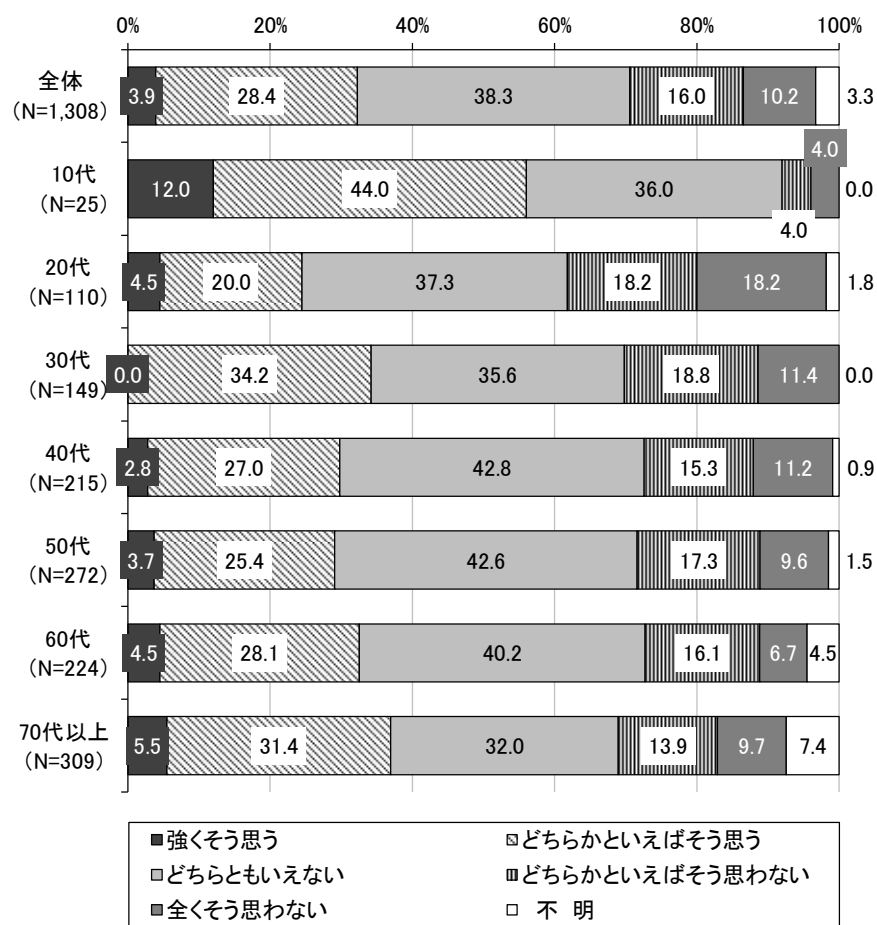
地域のつながりについて

- 「居住している地域の人々は、お互いに助け合っていると思うか」の問いに対して、『強くそう思う』『どちらかといえばそう思う』の回答割合が、10 代、30 代、60 代、70 代において全体の割合より高く、『どちらかといえばそう思わない』『全くそう思わない』の回答は 20 代、30 代、40 代、50 代で高くなっています。性別でみると、女性の方が『強くそう思う』『どちらかといえばそう思う』の回答割合が高くなっています。
- 「あなたは地域の人々と、お互いに助け合いたいと思っている」の問いに対して、『強くそう思う』『どちらかといえばそう思う』の回答割合が、10 代、30 代、50 代、70 代において全体の割合より高く、『どちらかといえばそう思わない』『全くそう思わない』の回答は 20 代、30 代、40 代で高くなっています。性別でみると、女性の方が『強くそう思う』『どちらかといえばそう思う』の回答割合が高くなっています。

地域が助け合っていると思っていたり、助け合いたいと思っている割合は、10 代、30 代、70 代において高い割合であることがわかります。また、女性の方が地域との関わりが強く、助け合いたいという思いがあることがわかります。

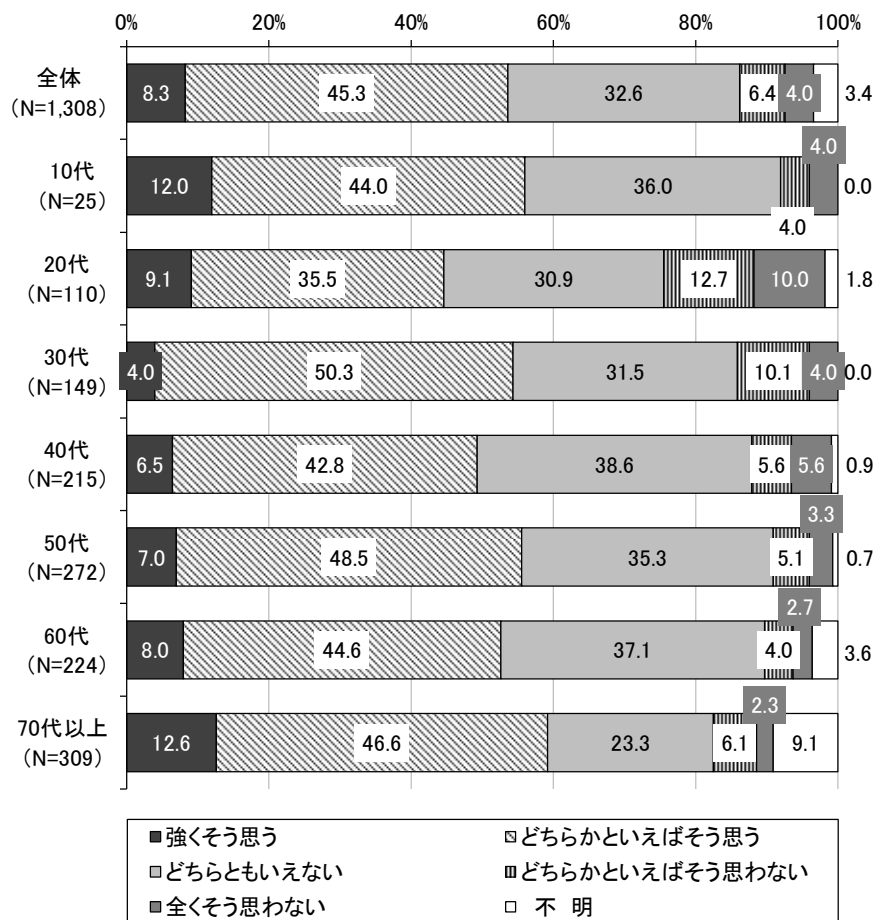
令和 2 年度以降の新型コロナウイルス感染症の流行の影響も考慮し、平成 24 年 41.5%から中間評価時 43.9%にかけての上昇が再度みられることを目標とします。

■地域参加の状況①（居住している地域の人々は、お互いに助け合っていると思うか）

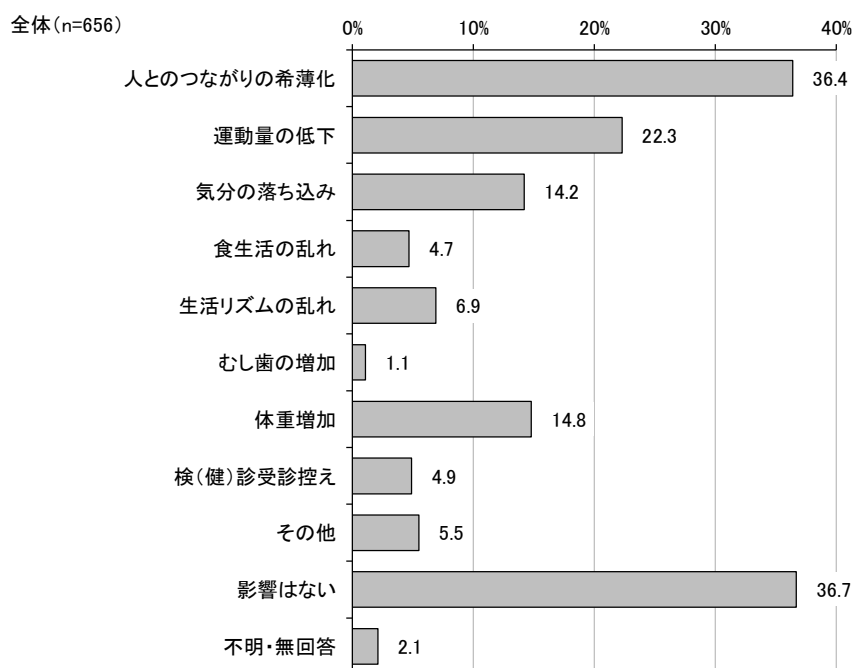


資料：令和4年度市政世論調査

■地域参加意向の状況②（居住している地域の人々は、お互いに助け合いたいと思っているか）



■新型コロナウイルス感染症蔓延により、現在も生活に影響があるもの



資料：令和5年健康トライ21市民アンケート

②社会活動を行っている高齢者の増加

指標	いずれかの社会活動（町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動。就労・就学を含む）を行っている人の割合
データソース	東大阪市 高齢者実態調査等 結果報告書 ※65歳以上の一般高齢者（要介護認定なし）
現状値	【社会参加】 ①ボランティアのグループ :10.0% ②スポーツ関係のグループやクラブ :17.0% ③趣味関係のグループ :23.3% ④学習・教養サークル :7.2% ⑤介護予防のための通いの場 :2.5% （街かどデイハウス、つどいサービス、地域でのサロン活動など） ⑥老人クラブ :4.6% ⑦町内会・自治会 :14.9% 【就労】 ⑧収入のある仕事 :25.3% ※「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」と回答した人を集計。 （令和5年11月報告）
目標値	現状値から5%の増加（令和11年） ①10.5% ②17.8% ③24.5% ④7.5% ⑤2.7% ⑥4.9% ⑦15.6% ⑧26.6%

※：健康トライ21（第3次）で新設の項目

アンケートの内訳は、「収入のある仕事」が一番多く 25%、次いで「趣味関係のグループ」が 23%、「スポーツ関係のグループやクラブ」が 17%、「町内会・自治会」が 15%となっています。

65歳以上の高齢者における社会活動参加割合を現状値より増加させることを目指し、中間評価時での直近値で5%の増加を目標に設定します。

③メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加

指標	事業所へのメンタルヘルスに関する出前講座数
データソース	実績値
現状値	1回（令和5年）
目標値	6回（令和10年）

※：健康トライ21（第3次）で新設の項目

④心のサポーター数の増加

指標	ゲートキーパーおよび心のサポーター養成講座受講者数
データソース	養成講座修了者累積人数
現状値	2,037 人（令和 4 年度）
目標値	3,000 人（令和 10 年度）

※：健康トライ21（第3次）で新設の項目

心のサポーターとは、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して傾聴を中心とした支援ができる人のことを指し、各地域で心のサポーターが養成されていくことで、地域における普及啓発にも寄与するとともに、メンタルヘルス不調等の予防、さらには早期介入に繋がることが期待されています。

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。「ゲートキーパー養成研修了者の累積人数」は目標に達成していますが、「ゲートキーパーの認知度」（令和 5 年度健康トライ 21 市民アンケート）では全体で 9 割近い人が「知らない」と回答していることから、市民や地縁組織、関係機関に広く周知・啓発していく必要があります。

(3) 今後の方向性

- 健康づくりを進めるためには個人の努力だけによるのではなく、健康づくりを進めやすい環境づくりも必要です。
- 健康部では健康・長寿マイレージ事業を実施しています。健（検）診受診や健康づくり・介護予防事業に参加することでポイントを貯めて応募すると、抽選で賞品がもらえます。令和 4 年度は計 1,018 名の応募があり、市民が楽しく健康づくり事業に参加するきっかけになっているといえます。市政だよりやホームページ、市民グループなどを通じて周知しており、今後も引き続き市民が楽しく、気軽に健康づくりに取り組めるよう、関係各課や機関との連携を強化しながら事業内容を検討していきます。
- 自殺の背景には様々な社会的要因が複雑に関係しており、社会経済情勢の変化等に応じて必要な支援を行えるよう、庁内関係部局や大阪府等と関連施策の連携強化を進めるとともに、地域の関係機関や地縁組織等と連携し、市域全体で自殺リスクを低下させることができるよう取り組む必要があると考えます。自殺予防のゲートキーパー養成研修については、今後も引き続き実施し、身近な人の変化に気づき、やさしく見守る人たちを今後も増やし続けていきます。
- メンタルヘルスに関心の高い企業が増え、研修会の実施依頼等も増えていきます。それらの機会を逃すことなくより幅広い世代を対象にストレスや精神疾患等に関する様々な啓発活動を、今後も継続していきます。
メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加と、心のサポーター等の増加によって、地域で悩みや困難を抱えている人に気づき適切な対応を取れる地域づくりを目指します。

■具体的な取り組み(事業)一覧

事業名	内容	対象ライフステージ					担当課
		乳幼児期・妊娠・思春期・学童期	成人期	高齢期	障害のある方		
健康トライ21 市民連絡会	市民グループの育成・活動支援をするとともに、各種イベントでグループの周知を行う	-	-	○	○	○	健康づくり課 保健センター
健康・長寿マイレージ	健康づくりに関する事業や取り組み、健診受診をすることでポイントを貯め、抽選で賞品が当たるインセンティブ事業。	-	-	○	○	○	高齢介護課 健康づくり課
NPO・市民活動団体の育成及び支援	市民活動情報サイト「スクラムは〜と」の発信、地域まちづくり活動助成金の交付や講演会を開催する。	○	○	○	○	○	地域活動支援室
女性のチャレンジ支援	働く・学ぶ・交流するなどに関する情報収集と情報提供、女性のネットワーク支援を行う。	○	-	○	○	○	多文化共生・男女共同参画課
コミュニティソーシャルワーカー (CSW) 配置事業	支援が必要な人に対し、見守りや課題の発見、相談援助、必要なサービス専門機関へのつなぎを行う。	○	○	○	○	○	地域福祉課
避難行動要支援者名簿制度	地震などの災害が発生したときに、自力で避難が困難な高齢者や障害者などの避難行動要支援者の安否確認や避難支援に役立てる。	○	○	○	○	○	地域福祉課
障害者のためのボランティアの育成	障害者の地域活動や社会参加を手助けできるボランティアの育成	○	○	○	○	○	障害施策推進課
小地域ネットワーク活動	支援を必要とする人が地域で安心して生活できるようにするための、地域住民による支えあい・助け合い活動を行う。	○	○	○	○	○	地域福祉課
ピア活動	同じ障害や悩みのある仲間が、自分の体験をもとに支援を行う活動。	-	-	-	-	○	障害施策推進課
地域支えあい事業	高齢者を中心とした支えあいのまちづくりのための、情報発信、人材育成 交流 ネットワーク化の推進を行う。	-	-	-	○	○	高齢介護課
認知症啓発活動	認知症を正しく理解し本人や家族を地域で温かく見守るサポーターを養成するための「認知症サポーター養成講座」を開催する。 市民向けカイドブックを作成する。	-	○	○	○	○	地域包括ケア推進課
総合的教育力活性化事業	地域教育協議会を設置し、地域の教育力の再構築を図り、豊かな人間関係づくりを通じて子どもに「生きる力」を育む活動。	○	○	○	○	○	青少年教育課
地域・職域連携推進事業	労働者が健康かつ安全に働くために必要なメンタルヘルス対策の必要性を啓発する。	-	-	○	○	○	産業総務課 健康づくり課
メンタルヘルス研修会	企業の社員、学校教員、高齢者支援者、民生委員等、働く人をはじめ様々な対象者に対してメンタルヘルス研修会等を実施する。	-	-	○	○	○	健康づくり課

事業名	内容	対象ライフステージ					担当課
		乳幼児期・妊娠・学童期・思春期	成人期	高齢期	障害のある方		
ゲートキーパーおよび心のサポーター養成研修	メンタルヘルスや精神疾患に正しい理解を持ち、問題を抱える人に適切な支援ができる人を養成する研修を実施する。	-	○	○	○	○	健康づくり課 保健センター
自殺対策庁内連絡会	自殺対策に関する施策の総合的かつ効果的な実現に向けて、自殺対策庁内連絡会を開催し連携を図る。	○	○	○	○	○	健康づくり課、市政情報相談課、多文化共生・男女共同参画課、人権啓発課、市民生活総務室、消費生活センター、保険料課、納税課、労働雇用政策室、地域福祉課、生活福祉課、生活支援課、障害者支援室、高齢介護課、福祉事務所、子ども家庭課、地域支援課、地域健康企画課、母子保健課、感染症対策課、保健センター、住宅政策室、通信指令室、収納対策課、学校教育推進室

健推会(タオル体操)



健推会(定例会)



健康トライ応援隊 (つんく体操(愛称))



まちづくり応援隊(体力測定)



(2) 自然に健康になれる環境づくり

(1) 基本的な考え方

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康にあまり関心がもてない人を含む幅広い人に対してアプローチを行うことが重要です。そのために、本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行うことが求められています。

インセンティブ事業「東大阪健康・長寿マイレージ」

インセンティブとは行動や意欲を引き出すための動機づけのための刺激等のことで、「健康・長寿マイレージ」では健康づくりに取組むとポイントがたまり、抽選で景品が当たります。

仕事で保健センターを利用できない人でも参加でき、健康にあまり関心がない人でも楽しみながら健康づくりに参加できるという、従来の保健事業とは違う利点があります。今後、職場でも参加できるように職域とも連携して、自然に健康に意識が向くように働きかける場を拡大して参加する人を増やしていきます。

(2) 現状と目標

① 東大阪健康・長寿マイレージ事業の推進

指標	東大阪健康・長寿マイレージ事業参加者 累積数
データソース	東大阪健康・長寿マイレージ事業参加者数 実績値
現状値	1,018 人（令和 4 年度）
目標値	10,000 人（令和 10 年度）

※：健康トライ21（第3次）で新設の項目

年間 1,500 人の参加を目指して取り組みを進めたいと考えます。

受動喫煙の防止

受動喫煙（他人が吸うたばこの煙にさらされること）は、肺がんのほか、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの疾患を引き起こすとされています。また、子どもの呼吸器にも悪影響を与えます。

たばこを吸わない人であっても、受動喫煙によって健康への害が生じることから、望まない受動喫煙を防止するため、周知啓発を図ることが重要です。

② 望まない受動喫煙の機会を有する人の減少

指標	日常生活で受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する人の割合「ほぼ毎日」
データソース	健康トライ21市民アンケート
現状値	職場 7.6% 家庭 9.6% 飲食店 1.4%（令和 5 年度）
目標値	0%（令和 16 年度）

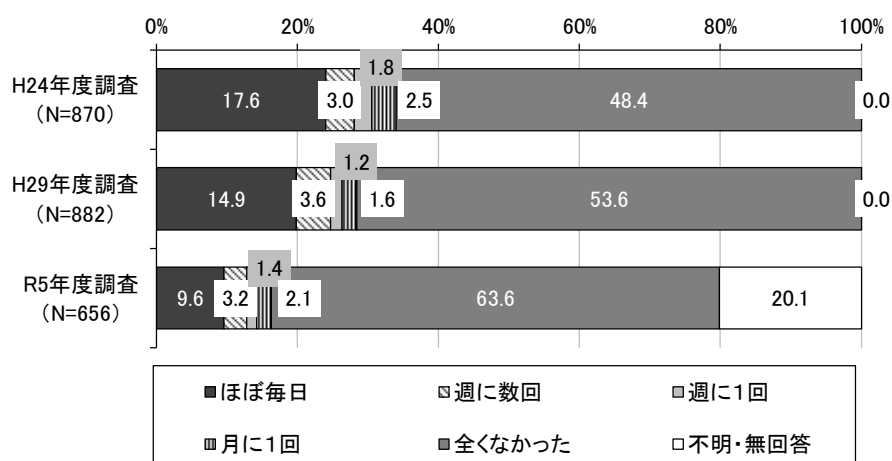
受動喫煙の機会の有無

受動喫煙の機会の有無についてみると、「家庭」「職場」については、「ほぼ毎日」に対する回答の割合が、他の場所と比較して回答の割合が多く、受動喫煙の機会があった場合、その頻度が高いことがうかがえます。

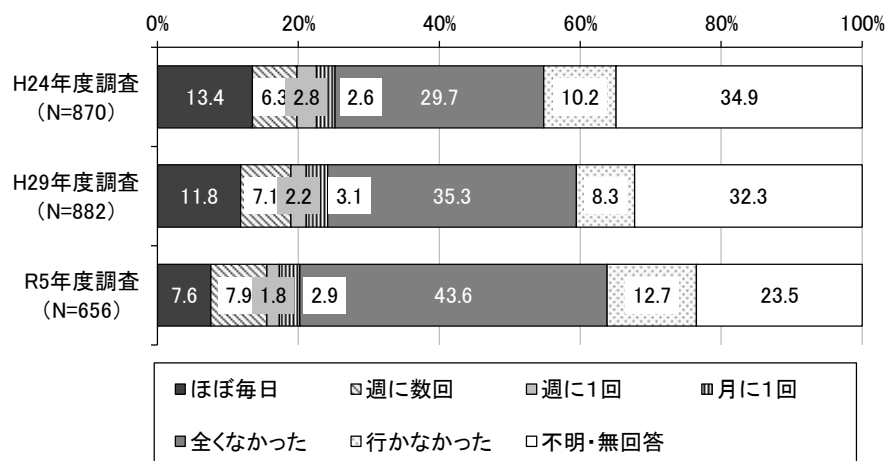
その一方で、「屋外」については、「週に1回」「月に1回」に対する回答の割合が、他の場所と比較して回答の割合が多く、外出する際に、受動喫煙の機会に触れている可能性があることがうかがえます。

■受動喫煙の機会の有無（場所別・年度別比較）

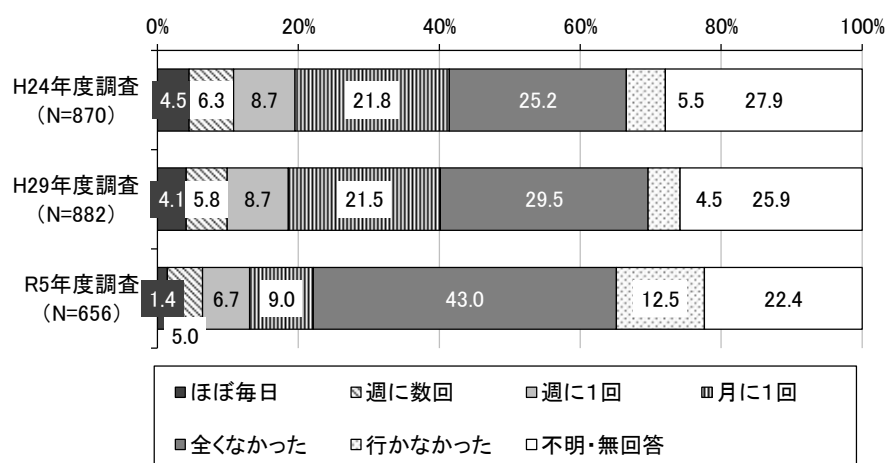
【家庭】



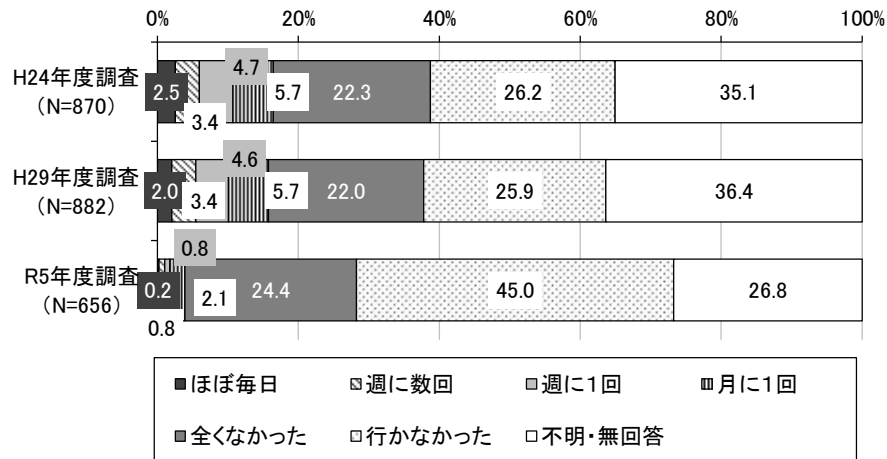
【職場】



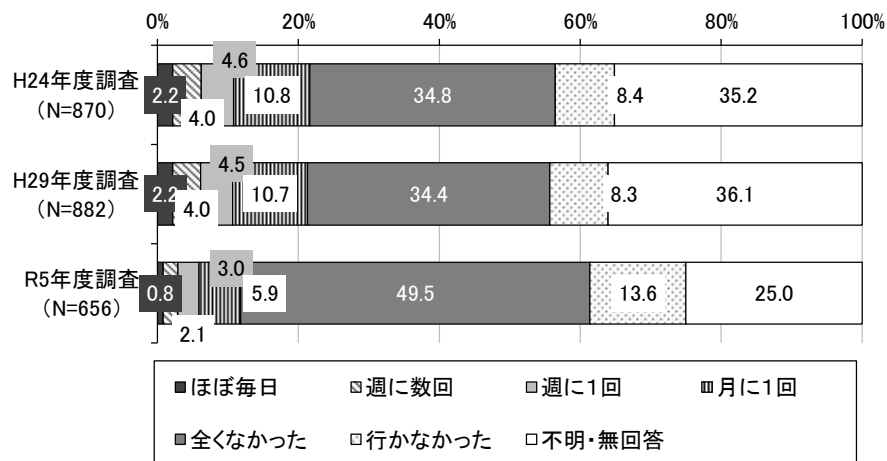
【飲食店】



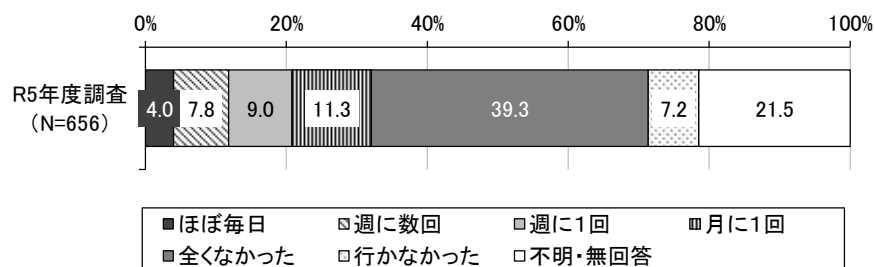
【遊技場】



【公共交通機関】



【屋外(令和5年度)】



資料:平成 24 年度健康トライ21市民アンケート
平成 29 年度健康トライ21市民アンケート
令和 5 年度健康トライ21市民アンケート

(3) 今後の方向性

- 引き続き健康・長寿マイレージ事業をきっかけに健康に関心をもたない人も自然に健康づくりに取り組める環境づくりを、関係団体等と連携を図りながら進めていきます。
- 改正健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例の周知啓発を図り、飲食店や職場での受動喫煙の機会を減らしていけるよう、加熱式たばこも含めた受動喫煙対策に取り組めます。
- 健康に関心がもてる環境づくりに向けて、様々な年齢層を対象としたイベントの開催や、関係各課と連携して運動できる環境づくりについて取り組みを進めます。

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

(1) 基本的な考え方

ひとり一人の健康づくりを支え後押しするには、健康に関する正しい知識や情報が容易に得られ活用できるようにすることや、周知啓発の情報発信の取り組みを進めていくことが必要です。

地域では行政だけでなく、保健・医療・福祉の関係機関や住民組織、企業、大学、NPO といった多様な主体による健康づくりが広まりつつあります。そうした取り組みを連携し協働で推進することで、より魅力的で効果的な取組となり、一人ひとりの健康づくりや地域の健康づくりが促進されることにつながっていくと考えます。

また、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)をはじめとする自身の健康情報を入手できるインフラも整いつつあります。こうしたデジタル技術を積極的に活用し、効果的効率的に健康づくりの取組を進めるとともに、オンラインサービスを組み合わせることできめ細やかな健康づくり支援が必要であると考えます。

地域保健と職域保健の連携の推進

健康寿命を延ばすためには、働く世代から生活習慣病予防に継続的に取組むことが重要です。

事業者、保険者、産業労働関係機関等の職域保健と、行政や地域の関係機関等の地域保健が、情報交換や意見交換をして健康課題を共有し、連携して取組を行うことで、地域全体の健康増進につながると考えます。

健康経営の推進

健康経営とは、企業が社員の健康づくりに積極的に取り組むことで、社員の活力向上や生産性の向上につながり、組織が活性化されるという経営手法です。

東大阪市は中小企業のまちであり、地域と職域が連携し、健康経営に取り組む事業所が増えることで、地域全体で効果的に健康づくりが広がると考えます。

スマート・ライフ・プロジェクトへの参画支援

スマート・ライフ・プロジェクト(SLP)とは、「健康寿命をのばそう。」をスローガンに、食事、運動、健診・検診受診、禁煙をテーマとした厚生労働省の国民運動です。

企業や団体、自治体が登録することで、各種健康情報の提供やサロン参加、取組み発信の場の提供等の特典を受けることができます。

企業が健康経営に取り組む際の情報収集や、取組み後の成果の発信や交流に有効であることから、より多くの企業や団体が参画し活用できるよう支援を行っていくことが必要です。

利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加

市内の特定給食施設(その他の給食施設を含む)は、約290施設(令和5年度現在)あり、特定多数の人に対して継続的に食事を提供しています。

職場や学校、福祉施設等で提供される食事の量や質の改善等が図られることは、職員や児童、入所者等の利用者の健康維持・増進につながります。特定給食施設等への巡回指導等の支援を通じて、提供される食事や栄養管理の改善を進めることが重要です。

※ 特定給食施設とは:特定多数の人に対して、継続的に1回100食以上または1日250食以上の食事を供給する施設。その他の給食施設とは、供給食数が1回50食以上、または1日100食以上である施設。

(2) 現状と目標

健康づくりに関係する様々な主体との連携、環境整備として、①地域職域連携、②健康経営、③スマートライフプロジェクトに関する目標を設定します。また、栄養・食生活分野の取り組みとして、特定給食施設等に関する目標を設定し、産業保健における基盤整備に関する目標とします。

①地域保健と職域保健の連携の推進

指標	地域・職域連携推進協議会の開催数(累計)
データソース	地域・職域連携推進協議会の実施状況
現状値	0回(令和6年度新規事業のため)
目標値	10回(令和10年度末)

※:健康トライ21(第3次)で新設の項目

地域保健と職域保健の具体的な連携の場として、「地域・職域連携推進協議会」を新たに立ち上げます。協議会の中に具体的な取組みを検討するワーキング会議を設置し、毎年協議会1回、ワーキング会議1回以上行うことで、令和10年度末には10回の開催を目標とします。目標年度を最終評価時期ではなく中間評価時期としたのは、新たな取組みであるため5年を目処に立ち上げ期の評価を行い、目標を新たに設定することとします。以下②③についても連動する取組みであるため、同様に目標年度を設定しています。

②健康経営の推進

指標	事業所等と連携して実施した健康経営の取り組み数
データソース	健康経営の取組の実施状況
現状値	0回(新規に計上するため)
目標値	10回(令和10年度末)

※:健康トライ21(第3次)で新設の項目

市内事業所を対象に健康経営セミナーを開催し、健康経営への取組み意向がある事業所を対象に、社員の健康管理の現状や課題のヒアリングを行い、健康経営の取組み支援を行います。事業所の健康課題1つに対し連携して取組みを行うと1回とカウントし、令和10年度末までに10回を目標とします。

③スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加

指標	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数
データソース	スマート・ライフ・プロジェクト ウェブサイト
現状値	24団体(令和5年11月6日現在)
目標値	50団体(令和10年度末)

※:健康トライ21(第3次)で新設の項目

健康経営に関心がある事業所や連携して取組みを行う事業所には、スマート・ライフ・プロジェクトを紹介し、参画と活用の支援を行います。

④利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加

指標	利用者に応じた食事計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設（その他の給食施設を含む）の割合の増加
データソース	特定給食施設等の巡回指導評価結果
現状値	令和7年度に算出（令和5～7年度） ※令和5年度に指導票の改定を行ったため
目標値	増加傾向（令和11～13年度）

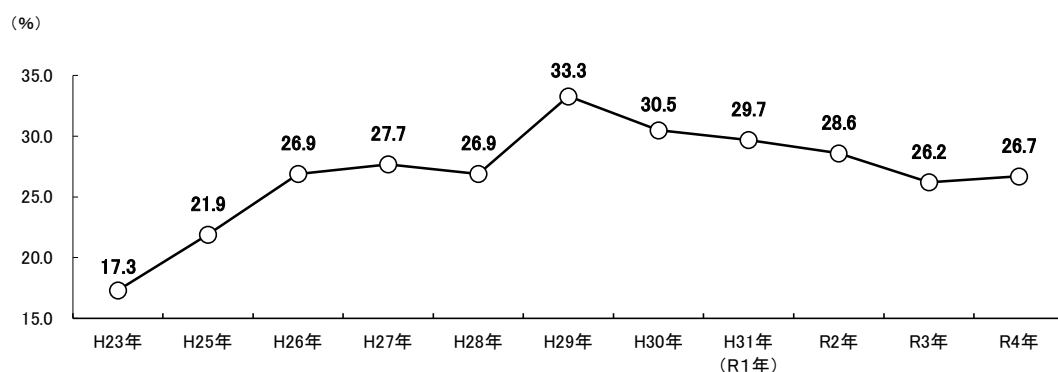
※：健康トライ21（第3次）で新設の項目

国の指標は「管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合」ですが、市の取り組みによって配置を増加していくことは難しいため、本市では第2次計画の指標を引き続き用いることとします。

特定給食施設等への個別巡回指導及び研修会等での集団指導により、下図のように「利用者に応じた食事計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設（その他の給食施設を含む）」の割合は増加しました。なお、令和2年度からは指導強化のため巡回指導計画を作成し、市内全施設を3年間で一巡するように巡回指導しています。

令和5年度には利用者の健康増進の観点から指導票を見直したため、市内全施設の巡回指導結果が出揃う令和7年度に現状値を算出し、目標値を設定します。

■利用者に応じた食事計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設（その他の給食施設を含む）の割合の推移



資料：特定給食施設等の巡回指導評価結果

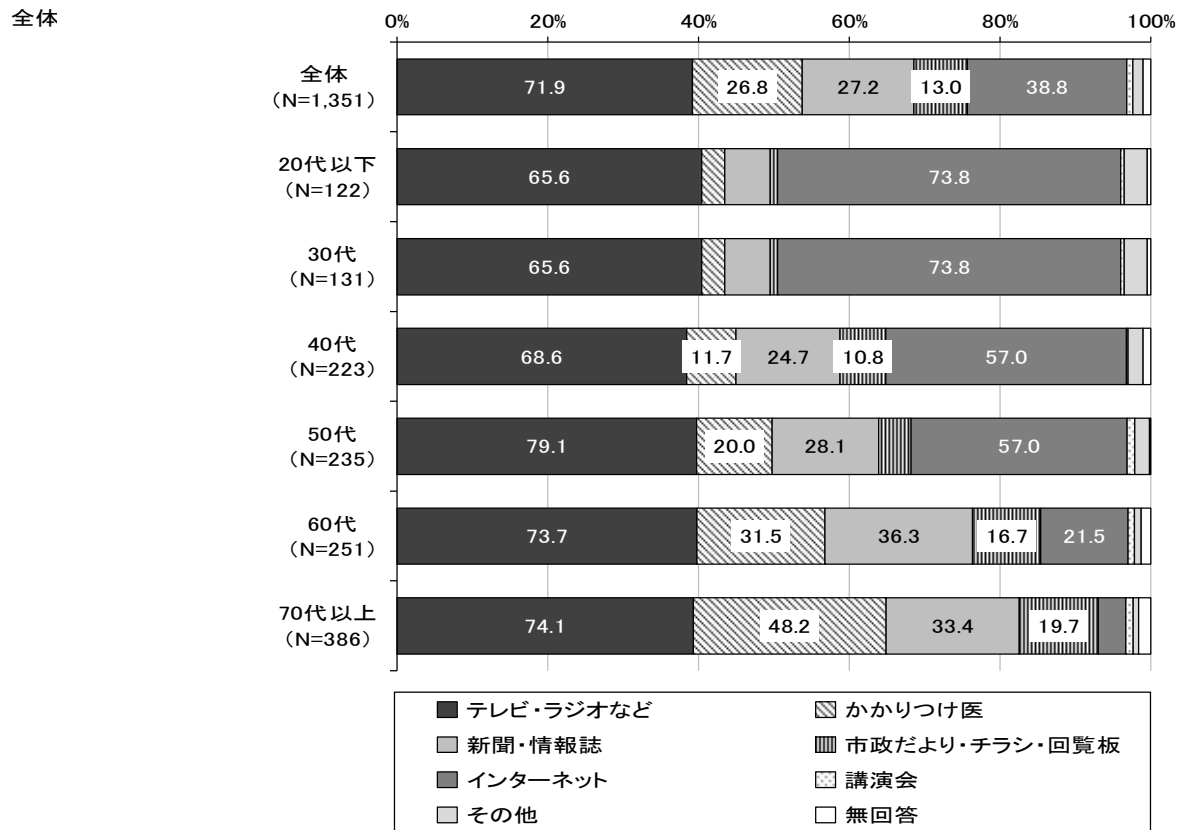
(3) 今後の方向性

- 地域・職域連携推進協議会を立ち上げ、情報交換、健康課題の共有、保健事業の協働開催等を行います。
- 関係機関等と連携し市内事業者へ健康経営の啓発を行い、健康経営の取り組み支援を行います。
- 地域・職域連携推進協議会の取り組みや、市内事業者の健康経営の取り組みについて、広報やSNS、報告会等あらゆる機会を通して周知を行い、地域での気運の醸成に努めます。
- 職場や学校、福祉施設等の給食施設の巡回指導や研修会等を通じて、給食施設及び施設に配置されている管理栄養士、栄養士等と連携して、適正な食生活の普及啓発を図ります。

■庁内各課の取り組み(事業)一覧

事業名	内容	対象ライフステージ					担当課
		乳幼児期・ 妊娠・	学童期・ 思春期	成人期	高齢期	障害のある方	
地域・職域連携推進事業	事業所からの希望に応じて、生活習慣病予防やメンタルヘルス等の健康教育を事業所等に出向き実施する。			○	○	○	健康づくり課 保健センター
特定給食施設指導	特定給食施設及びその他の給食施設に対し、3年計画で個別巡回指導を実施する。また、特定給食講習会や東大阪市集団給食研究会での研修会等の集団指導を実施する。 健康増進を目的に施設利用者に対する喫食者教育の実施する。	○	○	○	○	○	健康づくり課 保健センター

■健康についての情報をどこから得ているか



資料：令和元年度市政世論調査

※回答の割合が10.0%以下の回答については%表記を省略している

健康に関する情報源は、「テレビ・ラジオなど」が71.9%と最も多く、次いで「インターネット」が38.8%、「新聞・情報誌」が27.2%、「かかりつけ医」が26.8%となっています。

年齢別では、「20代以下」「30代」は「インターネット」の割合が最も多く、「40代」以降は年齢が増えるごとに「新聞・情報誌」「かかりつけ医」の割合が増加しています。