

概要版

第3次東大阪市健康増進計画

健康トライ21(第3次)

計画期間:令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

令和6年4月

東大阪市

HIGASHIOSAKA

計画の詳細は、
市ウェブサイトを
ご覧ください。



今後の取組みの方向性

①地域保健と職域保健の連携推進

東大阪市は中小企業のまちであり、市全体の健康状態をよくするためには、職域との連携が重要です。職域と連携することで、働く世代からの健康づくりや生活習慣病予防の支援が可能となります。さらに健康経営に取り組む企業が増えることで、地域が活性化することにつながると考えます。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、企業や保険者、産業労働関係機関、地域の関係機関等が集まり、情報交換や意見交換をして健康課題を共有し、連携しての取組みを検討していきます。

②次世代の健康づくり

第2次計画の評価より、次世代の健康的な生活習慣の獲得が課題であることが見えてきました。健康トライ21(第3次)では学校と連携して望ましい生活習慣の獲得を目指していきます。今後も若い世代が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことができるよう、次世代を担う子どもの健康にもつながるヘルスケアであるプレコンセプションケア*の取組みを進めていきます。

*プレコンセプションケア:成育基本法に基づく成育基本方針において「女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組み」とされている。

③「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」を通しての地域づくり

東大阪市では高齢者の通いの場等でのフレイル予防と、家庭訪問による生活習慣病の重症化予防を一体的に実施する「高齢者の介護予防と保健事業の一体的実施事業」を実施しています。本事業の実施と推進にあたっては、地域の役員、医療関係団体、介護事業所等が参画し各校区で開催されている「高齢者生活支援等会議」で、データ分析を基に校区别の実情を話し合っています。今後は評価と取組みを積み重ねながら、地域に必要な取組みを検討していきます。

④公民連携による取組みの推進

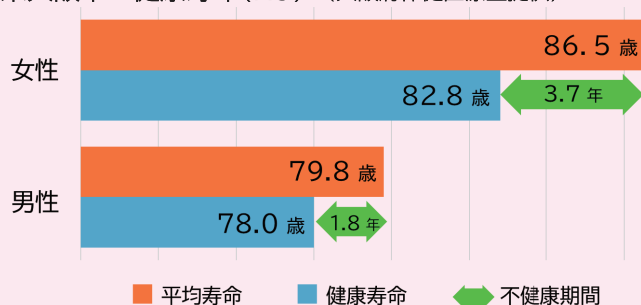
民間企業や大学などが行政と連携して市民の健康づくり対策を行うことで、行政は企業や大学の豊かなアイデアや技術、ノウハウなどを取り入れることができ、健康づくりの取組みがより広く展開できると考えます。各種イベントなどで健康づくりの取組みをより魅力的にかつ効果的に実施できるよう公民連携による取組みを今後も推進していきます。

取組みの概要

① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命とは「自立した生活を送れている期間」のことで健康寿命と平均寿命の差のことを「不健康期間」といいます。

東大阪市の健康寿命(R3) (大阪府保健医療室提供)



東大阪市は
大阪府や全国よりも
健康寿命が短く
不健康期間が長い



健康寿命の延伸

生活習慣病の発症予防と重症化予防、介護予防
健康になれる環境づくり
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり

健康格差の縮小

健康状態が悪くなりやすい環境にある人が、
必要な支援やサービスが活用できるよう、
健康なまちづくりに取り組んでいきます。

② 個人の行動と健康状態の改善

1 生活習慣の改善

栄養・食生活



- ▶ **適正体重***を維持する人の割合を増やす
*体格指数(BMI)が18.5以上25未満
(60歳以上は20以上25未満)
- ▶ **主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事を習慣的に食べている人の割合を増やす
- ▶ **野菜**を1日1回またはほとんど食べない人の割合を減らす

58.4% → 62%へ
(R5年度 市民アンケート)
*子ども・女性の目標値は別途参照

69.8% → 75%へ
(R元年度 市政世論調査)

29.5% → 23%へ
(R4年度 市政世論調査)

主な取組み

- ▶ 食・健康に関する教室や相談等の実施
- ▶ 「6月は食育月間」等の機会を捉えたイベント等の実施
- ▶ 市ウェブサイトやSNS等を活用した積極的な情報発信

東大阪市ウェブサイト
「栄養・食育」はこちら▶



身体活動・運動

- ▶ **運動習慣***のある人の割合を増やす
*1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している

27.1% → 40%へ
(R4年度 市政世論調査)

(再掲)60歳以上
35.3%



主な取組み

生涯にわたって運動やスポーツに親しむ資質や能力をはぐくむ

幼児期

学童期

- ▶ 心身の基盤づくり・運動習慣の獲得



成人期

- ▶ 職場や家庭の中で身体を動かせるきっかけづくり
運動ができていない理由の最多は、「仕事や家事が忙しいから(約50%)」(スポーツ庁・令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」)

高齢期

- ▶ 地域包括支援センターや市民グループ等と協働で活動の場の情報提供

+10(プラス・テン)今より10分多くからだを動かそう

おうちで+10(プラス・テン)
超リフレッシュ体操は
こちら▶



(参考)スマートライフプロジェクト 厚生労働省
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

休養・睡眠



- ▶ **睡眠**による休養を十分にとれていない人の割合を減らす

24.8% → 減少へ (再掲)20~50歳 27.0%
(R5年度 市民アンケート) 60歳以上 21.9%

- ▶ 平均睡眠時間が6時間未満の人の割合を減らす

43.6% → 減少へ
(R5年度 市民アンケート)

主な取組み

- ▶ ライフステージごとの睡眠・休息の重要性について普及啓発を実施

- 成人の睡眠時間は、「6時間~8時間が適正」とわれています
- デジタル機器のブルーライトの影響も注意!



厚生労働省
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

飲酒



- ▶ **多量飲酒者***の割合を減らす
*週数回以上、3合以上の飲酒をする人
- ▶ 妊娠中の飲酒をなくす

男性 10.7% → 8.5%へ
女性 9.5% → 2.2%へ
(R4年度 市政世論調査)

1.2% → 0%へ
(R4年度 妊娠届出書アンケート)

厚生労働省
「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



喫煙



- ▶ 喫煙率を減らす
- ▶ 妊娠中の喫煙をなくす

16.6% → 12%へ
(R3年度 市政世論調査)

2.6% → 0%へ
(R4年度 妊娠届出書アンケート)

歯・口腔の健康



- ▶ **歯周病**を有する成人の割合を減らす

40歳代 64.7% → 45%へ

60歳代 75.1% → 65%へ

- ▶ 歯科健診受診者(過去1年間)の割合を増やす
(20歳以上)

49.2% → 80%へ
(R5年度 市民アンケート)

主な取組み

- ▶ 『歯っぴいトライ(第2次)』に基づく普及啓発
第2次東大阪市歯科口腔保健計画



2 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防

がん

▶ がん検診の受診率の向上

令和3年度受診率*(%)

*対象年齢:40～69歳
(胃がん:50～69歳、子宮頸がん:女性20～69歳)
(市のがん検診のみ計上。)

大腸	5.4
肺	5.2
胃	6.2
乳	14.2
子宮	15.3

→ いずれも増加へ

主な取組み

- ▶ 様々なイベント等でがん検診受診のための啓発
- ▶ がん予防のための生活習慣改善の啓発

がん死亡数の順位(R3年)

	男性		女性	
	国	市	国	市
1位	肺	大腸	大腸	大腸
2位	大腸	肺	肺	肺
3位	胃	胃	膵臓	膵臓

(人口動態統計)

COPD - 慢性閉塞性肺疾患 -

たばこが主な原因の、せきや痰、息切れなどが起こる呼吸器の病気

▶ COPDの死亡率の減少

15.9 → 12.8
(R4年度 人口動態調査)



原因の50%以上はたばこの煙

主な取組み

- ▶ イベントや広報を活用したCOPDの認知度向上
- ▶ 禁煙・受動喫煙防止の啓発

循環器病(脳・心疾患など)

高血圧の状態が長く続くと...

脳血管疾患(脳出血や脳梗塞など)
心疾患(心筋梗塞や心不全など)

を引き起こす可能性があります

東大阪市は大阪府全体より
心疾患の死亡率が高い



生活習慣病の改善・重症化予防のためには...

① 定期的に健診を受ける

特定健診

メタボリックシンドロームに着目した保険者が実施する健診。東大阪市国民健康保険加入者で40～74歳の方は年に1回無料で受診できます。



メタボリックシンドローム* (内臓脂肪症候群)

* 腹囲(お腹周り)が大きいことに加え、
血圧・血糖・脂質などが
基準を超える状態のことをいいます。
心筋梗塞や脳梗塞の原因となる
動脈硬化のリスクがかなり上がります

② 生活習慣を見直す

特定保健指導

特定健診の結果で生活習慣病の発症リスクが高い方に専門職(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。



③ 適切な治療を受ける

定期的に受診をし、医師の処方通りの内服を行うことが生活習慣病の重症化予防には効果的です。

糖尿病

▶ 血糖コントロール不良者の減少

*HbA1cが8.0%以上の人の割合の減少

* (ヘモグロビンエーワンシー)
糖尿病の状態を示す指標
8.0%以上だと3大合併症が起こるリスクが大幅に上昇

1.7% → 1.28%へ

東大阪市国民健康保険特定健診結果(R3年度)

▶ 糖尿病有病者*の増加を抑制する

*糖尿病および糖尿病が
否定できない人の割合を増やさない

23% → 23%

東大阪市国民健康保険特定健診結果(R3年度)

東大阪市国民健康保険特定健診結果(R3年度)

糖尿病が重症化すると... 3大合併症 発症のリスクがあります

し 神経障害

しびれや痛み
感覚麻痺など

め (目) 網膜症

視力低下など。
最悪の場合失明の
危険も

じ 腎症

腎不全を引き起こす
悪化すると人工透析が
必要に

3 生活機能の維持・向上

外出できる身体づくり

▶ “足腰の痛み”が原因で外出を控えている高齢者の割合の減少

44% → 39%へ

(R5.11 東大阪市高齢者実態等結果報告)

▶ 骨密度測定検査受検者(累積)の増加

1,118人 → 10,000人
(R4年度) (R10年度)

骨粗鬆症(骨量が減少し、骨折しやすくなる病気)を早期に発見し早期に治療を開始できるよう、東大阪市では骨密度測定を実施しています。

主な取組み

▶ ロコモティブシンドローム(運動機能が低下した状態)の普及啓発

【ロコモかどうか Checkしよう】
ロコモONLINE(日本整形外科学会) <https://locomo-joa.jp/check>



心身の健康を維持

▶ 心理的苦痛を感じる人*の減少 13.9% → 12.5%へ

*K6(こころの健康状態をチェックする指標) (R4年度 市政世論調査)
において点数が高い人(合計点数が10点以上)

気持ちがしんどい時の相談先に関する回答順位

家族 59.6%

友人 34.0%

誰にも相談しようと思わない 21.5%

(R5年度 市民アンケート)

主な取組み

- ▶ 心理的苦痛を感じる人が、十分な休養をとれるとともに、身近で相談できるような体制整備

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

社会とのつながり

社会的なつながりをもつことは、**生活の充実感**や**生きがい**が生まれるなど、心身の健康によい影響を与えます

近所の人との関わり、ボランティアや趣味グループへの参加、自治会等の集まりへの参加など
他の人との関わりをもつようにしましょう。



こころの健康

メンタルヘルスに取り組む事業所の増加、**心のサポーター**や**ゲートキーパー**研修の実施

心のサポーター	メンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して支援ができる人
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人

2. 自然に健康になれる環境づくり

東大阪市健康・長寿マイレージ

▶ **健康・長寿マイレージ**事業参加者 **1,018人** (R4年度) → **10,000人** (R10年度) へ (累積)の増加

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ると、抽選で賞品がもらえる事業です
※18歳以上の市内在住、市内在勤の方が対象



望まない受動喫煙対策

飲食店や職場での受動喫煙の機会を減らすため加熱式たばこも含めた受動喫煙対策に取り組みます。

厚生労働省
「なくそう！望まない受動喫煙。」
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



3. 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

地域・職域連携

- ▶ **地域・職域連携推進協議会**の立ち上げ
情報交換、健康課題の共有、保健事業の協働開催など
- ▶ **スマート・ライフ・プロジェクト**への参画支援

健康経営の推進

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

(厚生労働省)スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子ども

- ▶ 肥満傾向にある子どもの割合の減少
- ▶ 朝食を習慣的に欠食している子どもの割合の減少

小学生	10.8%	➡	7.2%
中学生	11.5%		9.4%
(R4年度)			
小学生	9.2%	➡	4.0%
中学生	8.5%		6.0%
(R3年度 食育推進計画市民アンケート)			

主な取組み

- ▶ 保護者への働きかけ
- ▶ 小・中学生を対象とした食育の取組み



高齢者

- ▶ 低栄養傾向の高齢者*の減少
*BMI20 以下の60歳以上の割合

33.9%	男性 17.0% 女性 46.9%	➡	30%へ
(R5年度 市民アンケート)			

- ▶ 社会活動を行う高齢者の増加

趣味関係のグループ	23.3%	➡	現状値から
スポーツのグループ	17.0%		5%の増加
など			
(R5.11 東大阪市高齢者実態等結果報告)			

主な取組み

- ▶ 高齢者が気軽に外出でき、他人と楽しく交流できる環境づくり
- ▶ **高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施**
主に75歳以上の後期高齢者に対し、医療専門職(歯科医師、管理栄養士、保健師、理学療法士など)による
 - ▶ 血圧や血糖値が高い方に対する個別訪問
 - ▶ 高齢者が集まる場での健康講座



フレイル(健康と要介護の間の状態) 予防のために
早めの生活習慣の見直しが必要です

女性

- ▶ 若年女性のやせ*の減少
*BMI18.5未満の20～30歳代の女性

12.8%	➡	10.8%へ
(R5年度 市民アンケート)		

主な取組み

- ▶ 乳がんや子宮がん、女性の方がリスクが高い骨粗鬆症などの早期発見・早期治療の必要性の周知・啓発
- ▶ 適正体重の維持に関する普及啓発