

第4次
健康たかいし 21



令和8（2026）年3月

高石市

はじめに

少子高齢化が進む中、年齢を重ねても住み慣れた地域で自分らしく暮らしたいという市民の願いはますます高まっています。

本市では、平成15年に「健康たかいし21」を策定し、市民一人ひとりの健康状態や健康観に基づいて、健康づくりを主体的に取り組めるよう計画を推進してきました。

今般、平成29年に策定した「第3次健康たかいし21」が令和7年度で最終年を迎えることから、第5次高石市総合計画の「みんなで支えあい、健やかに過ごせる」をめざし、生活習慣病の早期発見・早期治療の重要性の普及啓発や健康的な食生活の実践等の健康づくりに関する方向性や指針を示す、「第4次健康たかいし21」を策定しました。

心身の活力低下（フレイル）予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つをバランスよく実践することが重要ですが、兆候に気づかず活動が制限されるケースも見受けられます。そのため、自らの状態を知り、早期に気づき、行動につなげる機会を確保することが重要です。

本計画の推進を通して、市民の皆様や関係団体・関係機関等とともに、健康寿命の延伸及び、高齢期に入っても好きなことが続けられるウェルビーイングの実現をめざしてまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画策定にあたり、アンケートにご協力いただきました多くの市民の皆様にご心からお礼申し上げます。

令和8年3月

高石市長 畑中 政昭

目次

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の経緯	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 高石市をとりまく現状	3
1 人口の動向	3
2 健康をめぐる現状と課題	6
3 健康と食育に関するアンケート調査結果	15
第3章 第3次計画の評価	29
第4章 健康増進計画	31
1 栄養・食生活	31
2 身体活動・運動	32
3 休養・睡眠・こころの健康	33
4 飲酒・喫煙	34
5 歯と口の健康	34
6 生活習慣病の早期発見・重症化予防	35
資料編	37

第1章 計画の概要

1 計画策定の経緯

わが国は、医療技術の進歩等により世界有数の長寿国となる一方で、疾病全体に占める悪性新生物（がん）や心臓病、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しています。また、高齢化が進む一方で生産年齢人口の大幅な減少が見込まれており、介護を要する人の増加に対してそれを支える世代の減少等を背景とした、医療・介護のニーズが増大しています。

また、ライフスタイルや価値観の多様化等により食を取り巻く環境も大きく変化し、野菜の摂取不足などの栄養の偏りや食習慣の乱れによる肥満の増加、食品の安全性や食品ロスの問題など、新たな課題も生じています。

このような状況を踏まえ、健康増進を図るための取り組みとして、国においては、令和6年度から12年間の計画として「健康日本21（第三次）」を策定し、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、国民の健康の増進の総合的な推進を図っています。大阪府においても、令和6年度からの12年間の計画期間とする「第4次大阪府健康増進計画」を策定し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本目標に掲げて取り組んでいます。

また、食育を進めるための取り組みでは、国においては、令和3年度からの5年間の計画として「第4次食育推進基本計画」を策定し、健全な食生活の実践を推進しています。大阪府においても、令和6年度からの12年間の計画期間とする「第4次大阪府食育推進計画」を策定し、食育に取り組んでいます。

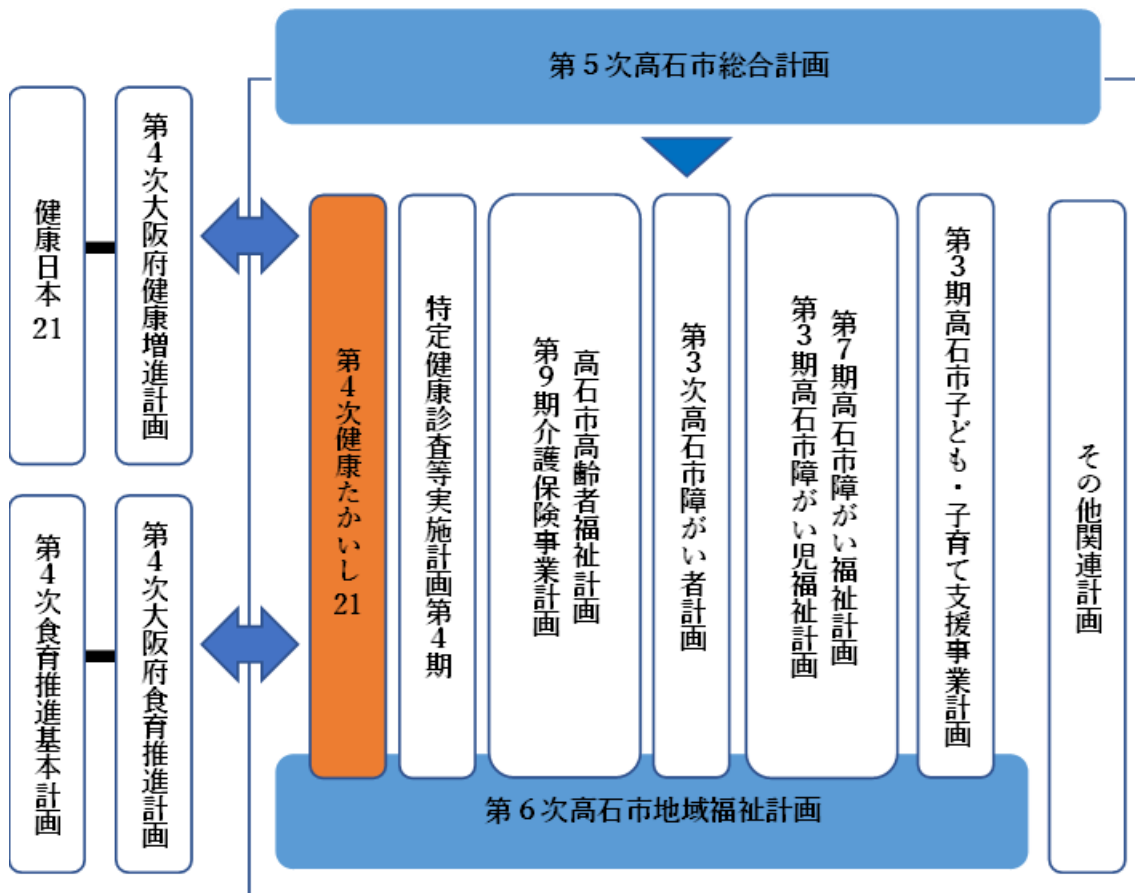
本市においては、平成29年3月に「第3次健康たかいし21」を策定し、「一人ひとりの“健幸”が響きあうまち たかいし」を基本理念とし、生活習慣病予防に重点を置くとともに「第4次高石市総合計画」に示された“健幸”のまちづくりを推進するため、取り組みを進めてきました。

「第4次健康たかいし21」は、本市の市政の指針となる「第5次高石市総合計画」及び「第6次高石市地域福祉計画」を上位計画とし、他の関連計画との整合性を図りながら、本市における市民の健康づくりの計画として策定するものです。

2 計画の位置づけ

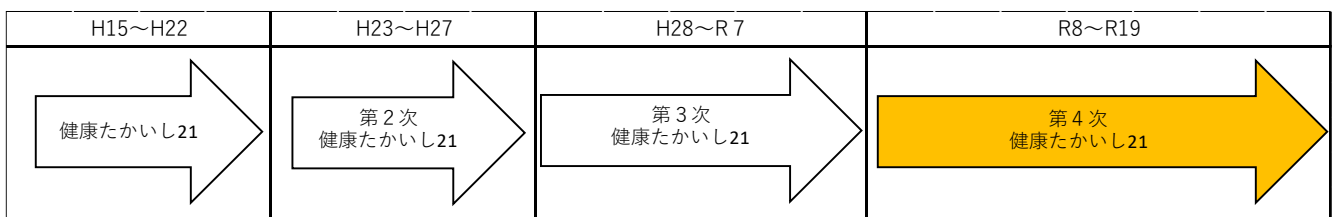
本計画は、21世紀における国民健康づくり運動である「健康日本21」や健康増進法に基づき、第5次高石市総合計画を健康の分野から支える計画として位置づけます。

また、他の関連計画と整合性を図ってまいります。



3 計画の期間

本計画は、令和8年から令和19年までの12カ年を計画の期間とします。主要事業に対する目標を設定し、6カ年で中間評価・見直しをし、令和19年に最終評価をします。

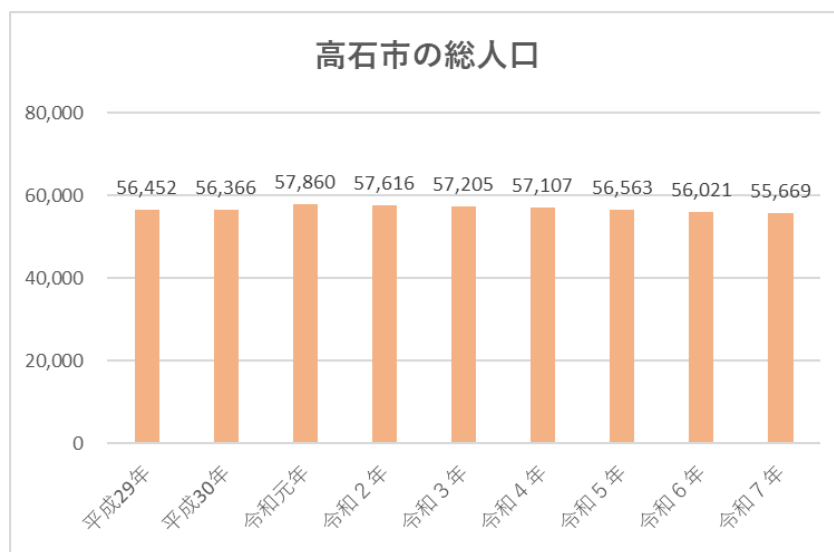


第2章 高石市をとりまく現状

1 人口の動向

総人口の推移

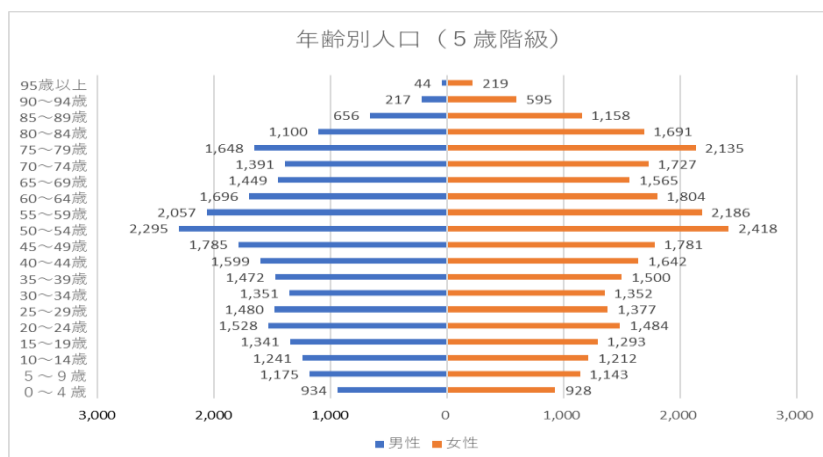
本市の総人口の推移をみると減少傾向が続いており、令和7年10月1日現在で55,669人となっています。



資料：高石市住民基本台帳人口（各年10月1日）

人口ピラミッド

令和7年10月1日現在の性・年齢階層別人口（人口ピラミッド）の形態はつぼ型を示しています。男女ともに50～54歳が最も多く、次いで55～59歳、75～79歳が多くなっています。

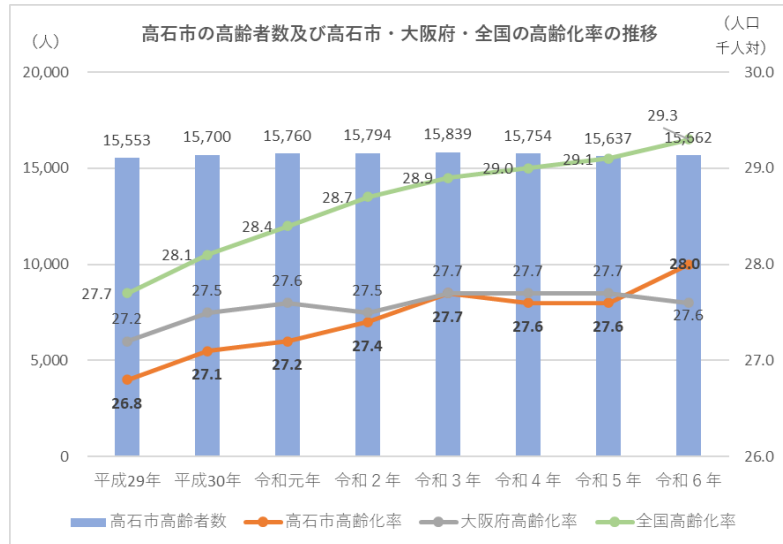


資料：高石市住民基本台帳人口（令和7年10月1日）

高齢者数及び高齢化率の推移

総人口の推移に対して65歳以上高齢者の人口割合は増加しています。

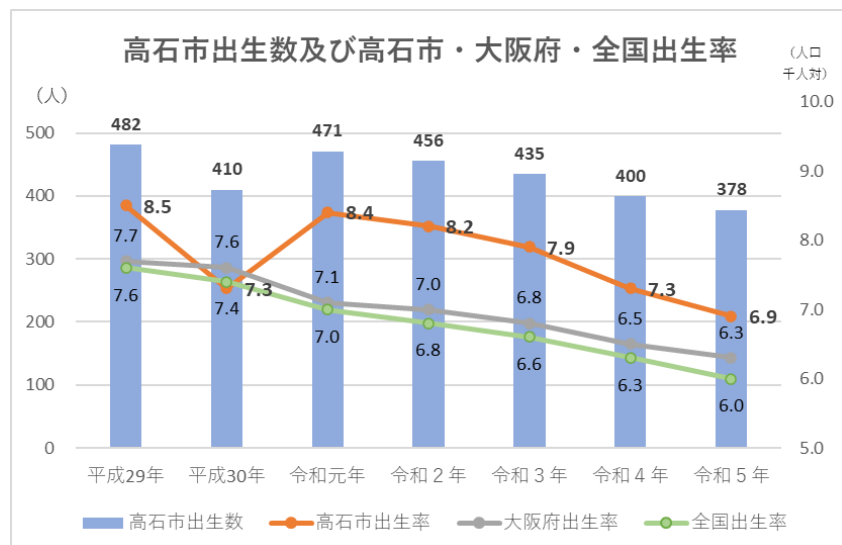
令和6年10月1日現在で15,662人、高齢化率は28.0%となっており、大阪府を上回っています。



資料：高石市統計書、総務省人口推計

出生率の推移

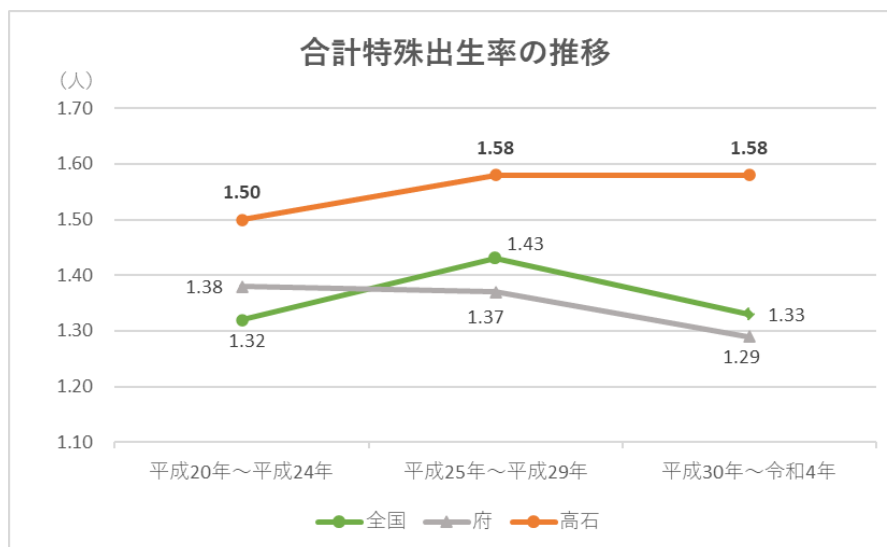
本市の出生率は減少傾向が続いており、令和5年は人口千人対で6.9となっていますが、全国及び大阪府に比べ高い推移となっています。



資料：大阪府医療総務課人口動態総覧、厚生労働省人口動態統計

合計特殊出生率の推移

一人の女性が一生に産む子どもの平均数を示す合計特殊出生率（平成30年～令和4年）は1.58人です。全国的に低下している中、比較的高く、また、横ばいで推移しています。

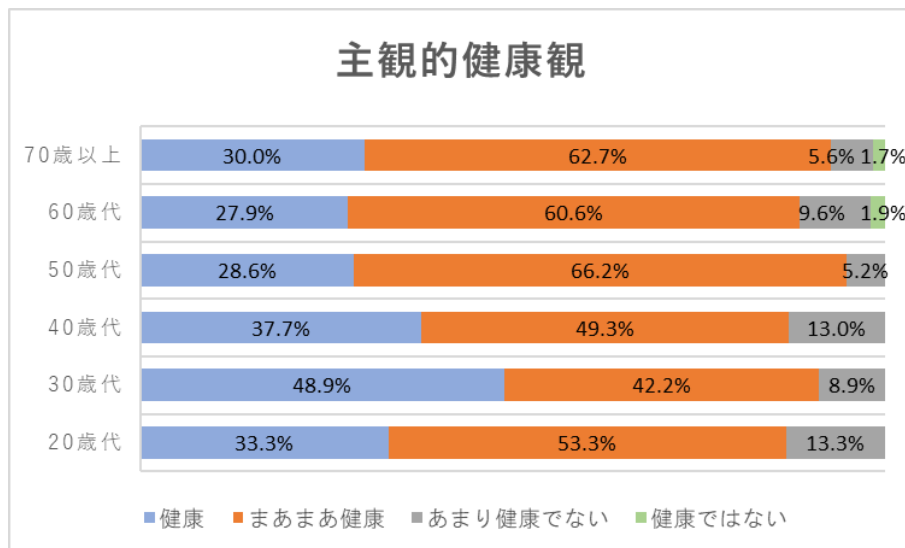


資料：厚生労働省人口動態統計

2 健康をめぐる現状と課題

主観的健康観

本市における健康と食育に関するアンケート調査の結果では、「健康である」と感じている人の割合が高いのは30歳代で48.9%でした。一方、50歳代で28.6%、60歳代で27.9%と他の年代に比べて低く、主観的健康観が低いことがうかがえます。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

平均寿命

本市の平均寿命は令和2年で男性81.0歳、女性86.7歳です。男性は全国・大阪府とほぼ同じ値を示していますが、女性はやや低い値となっています。

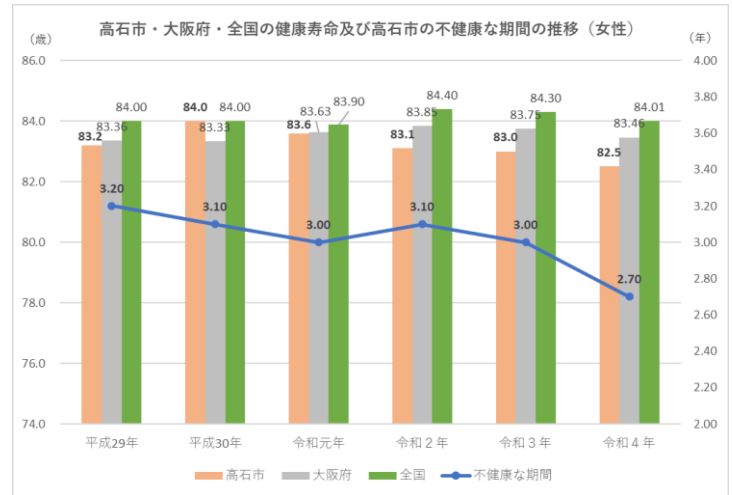
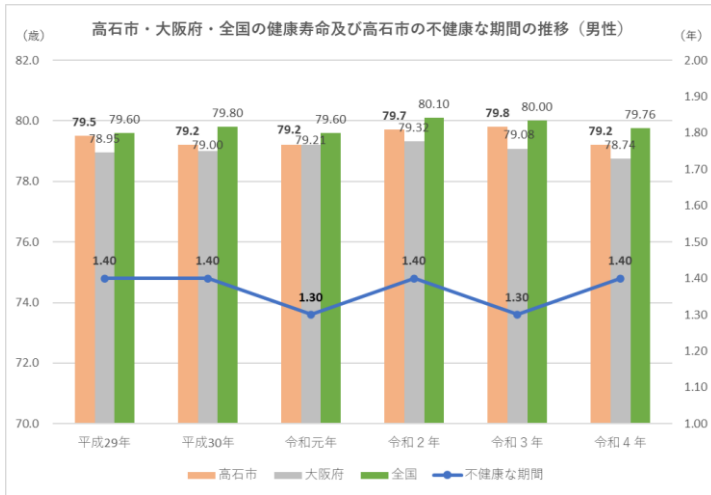
平均寿命

	令和6年	令和2年		
	全国	全国	大阪府	高石市
男性	81.09歳	81.5歳	80.8歳	81.0歳
女性	87.13歳	87.6歳	87.4歳	86.7歳

資料：厚生労働省 簡易生命表・生命表

健康寿命

本市の健康寿命は令和4年で男性79.2歳、女性82.5歳です。男性は大阪府より高く、全国よりも低くなっており、女性は大阪府及び全国よりも低くなっています。また、令和4年の不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）は男性1.40年（大阪府：1.63年 全国：1.37年）、女性2.70年（大阪府：3.47年 全国：3.04年）です。



資料：大阪府健康ダッシュボード

三大死因の死亡率

平成30年から令和4年の死亡率（人口10万対）を比較すると、男性は悪性新生物が国・大阪府よりも高く、脳血管疾患が低くなっています。女性は悪性新生物・心疾患が国・大阪府よりも高く、脳血管疾患が低くなっています。

三大死因の死亡率（人口10万人対）

【男性】

死亡原因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
国	368.4	170.6	86.4
大阪府	380.7	187.5	72.3
高石市	382.5	187.0	61.3

【女性】

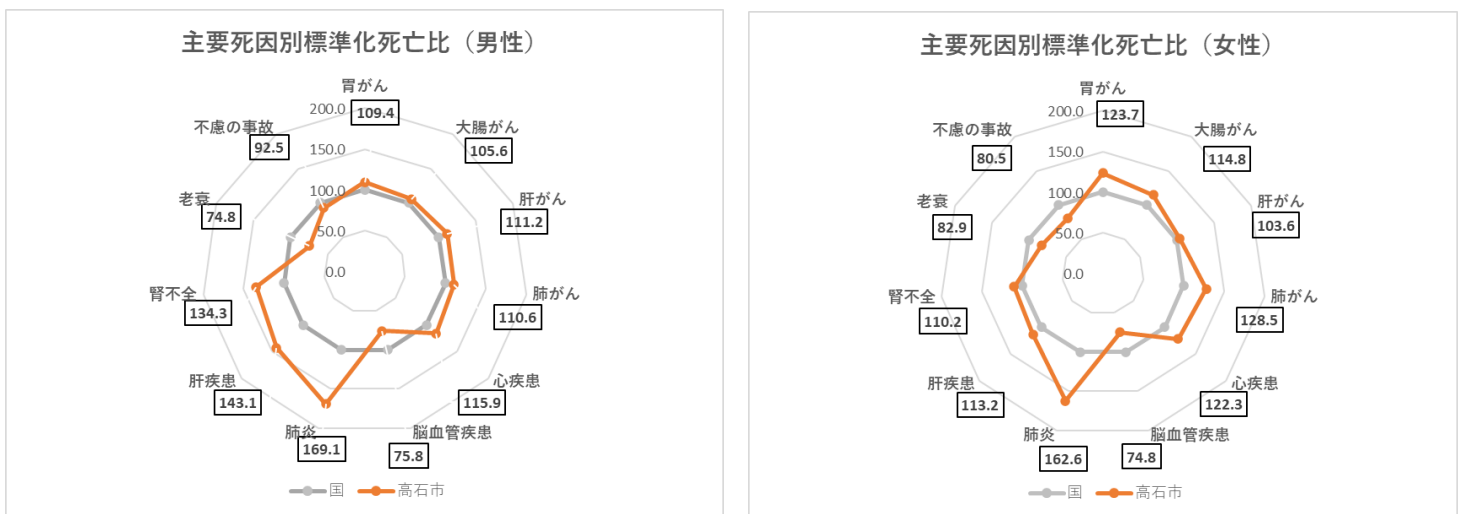
死亡原因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
国	249.2	175.7	85.3
大阪府	241.9	170.7	60.1
高石市	292.9	199.2	57.2

資料：厚生労働省人口動態統計

主要死因別標準化死亡比

標準化死亡比（SMR）は、年齢構成の異なる集団間の死亡傾向を比較するものとして用いられます。

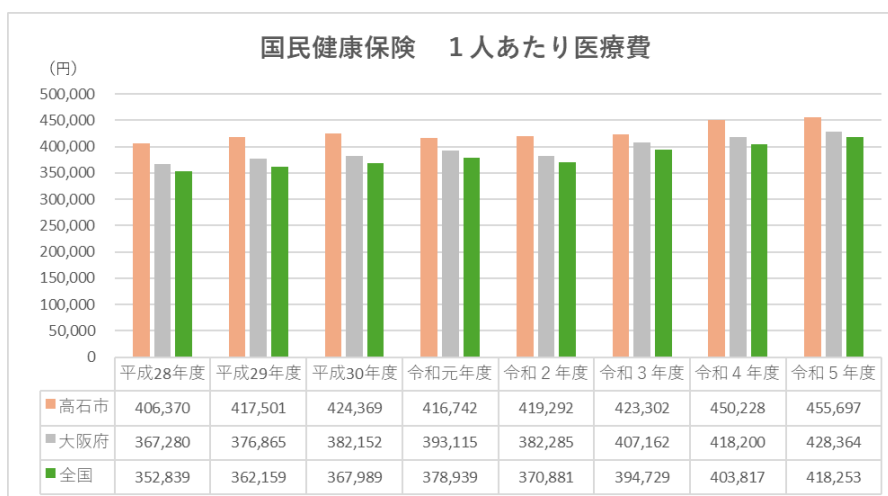
平成30年から令和4年におけるSMR（国=100）を見ると、男女ともに悪性新生物が国水準を上回っており、特に男性の肺炎・肝疾患・腎不全も高い数値を示しています。また、女性の胃がん・肺がん・肺炎も高い数値を示しています。



資料：厚生労働省人口動態統計

医療費

本市の国民健康保険医療費は年々増加しており、令和5年度の1人あたり医療費は455,697円で、大阪府平均医療費、全国平均医療費と比較しても高くなっています。

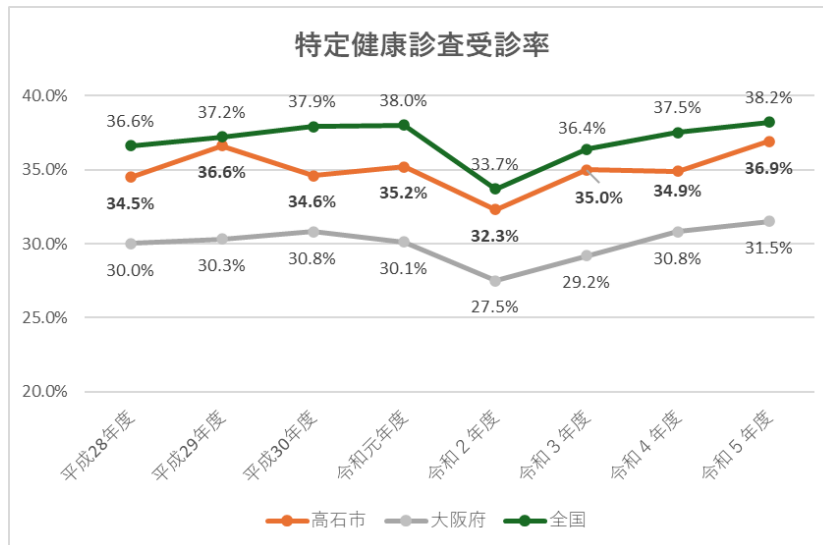


資料：大阪府内市町村別国民健康保険基礎データ

特定健康診査

【特定健康診査受診率】

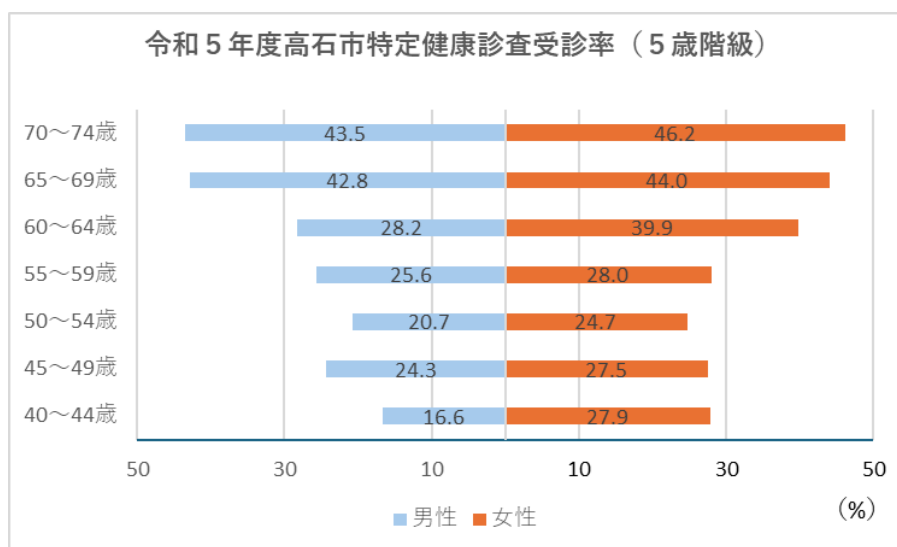
特定健康診査の受診率は、令和2年度に新型コロナウイルス感染拡大の影響により、低下しましたが、その後回復し、令和5年度は36.9%となっており、大阪府平均より高く、全国平均より低くなっています。



資料：府内市町村別国民健康保険 特定健診・特定保健指導 実施状況

【特定健康診査年代別受診率】

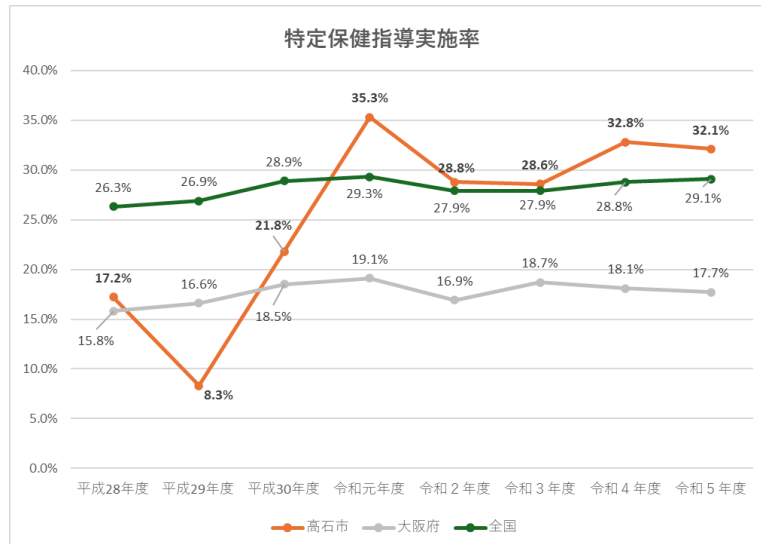
受診者を性別・年代別にみると、年齢が高くなるにつれて、受診率が高くなる傾向にあり、男性に比べて女性の方が、受診率が高い傾向があります。



資料：高石市 特定健康診査、特定保健指導 法定報告

特定保健指導

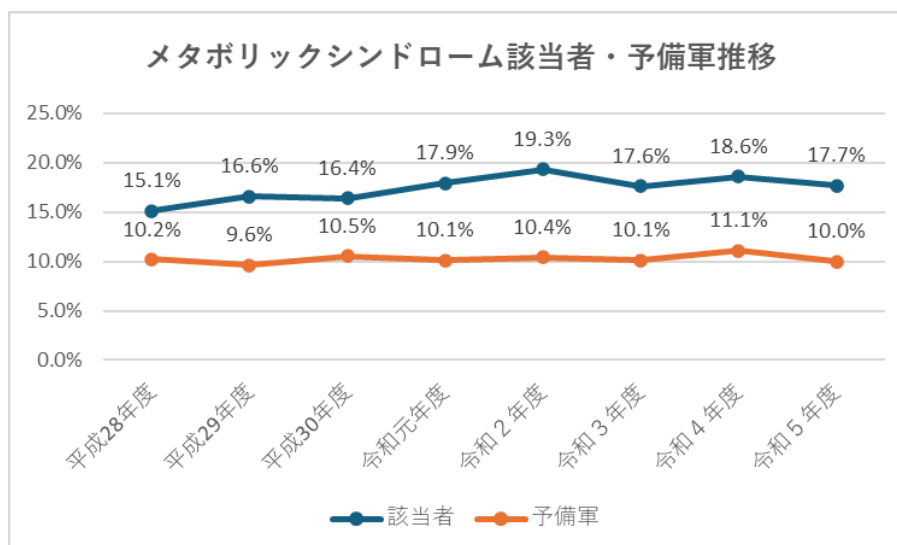
特定保健指導実施率は、令和5年度で32.1%です。令和元年度をピークに、減少傾向でしたが、令和4年度に回復し、令和元年度以降は大阪府、全国よりも高く推移しています。

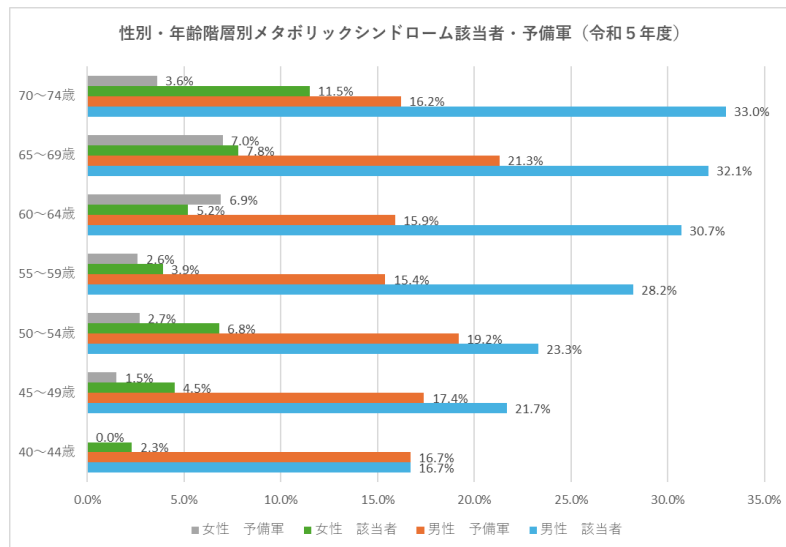


資料：府内市町村別国民健康保険 特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの該当者の割合は大阪府と比べて高く、予備軍は低くなっています（令和5年度 大阪府該当者：15.9%、予備軍：12.7%）。該当者や予備軍は、特定保健指導等を通じて、改善に取り組むことが重要です。

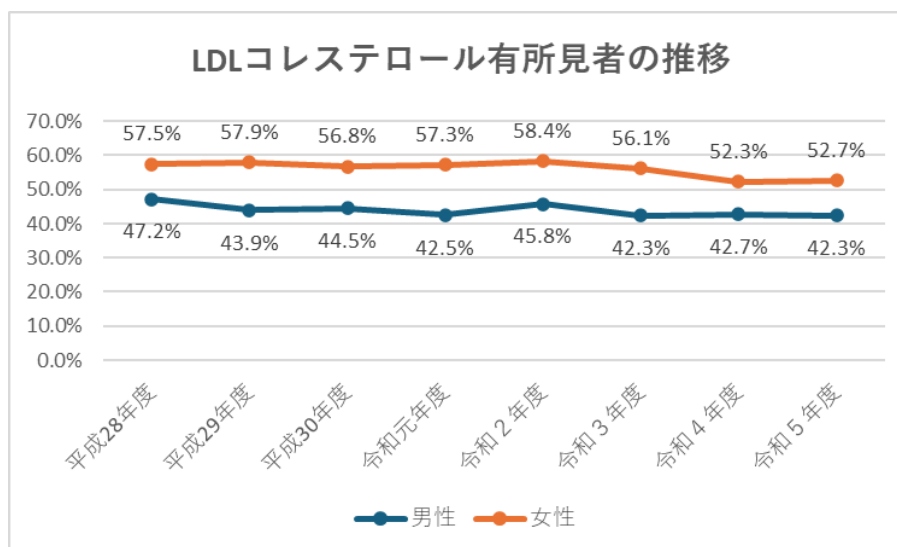




資料：高石市 特定健康診査、特定保健指導 法定報告

脂質（LDL コレステロール）

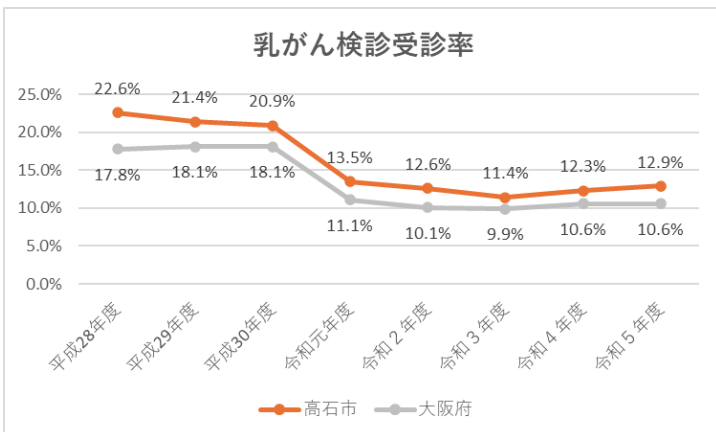
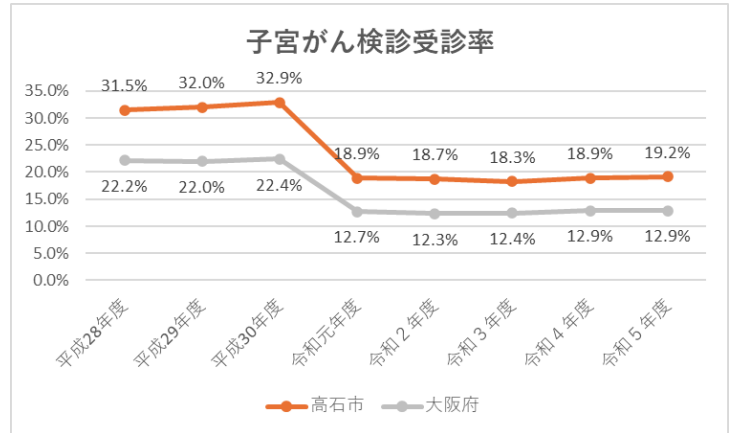
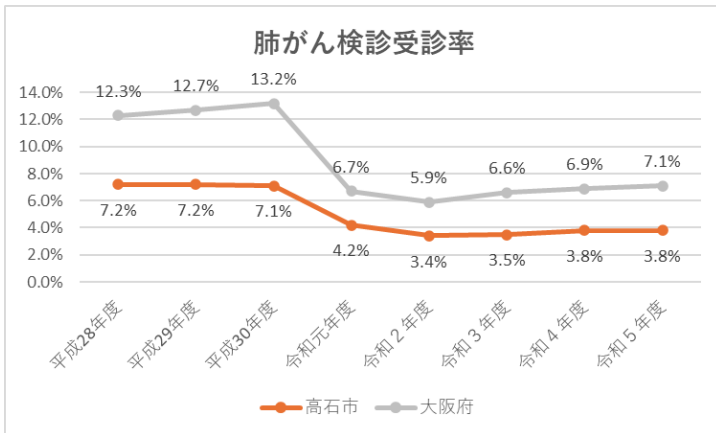
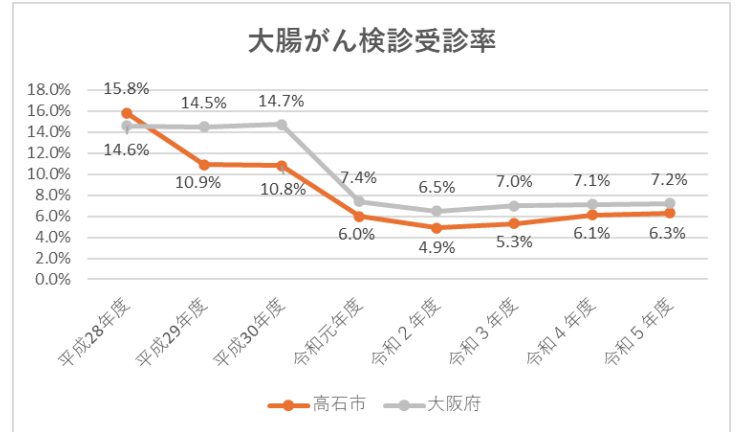
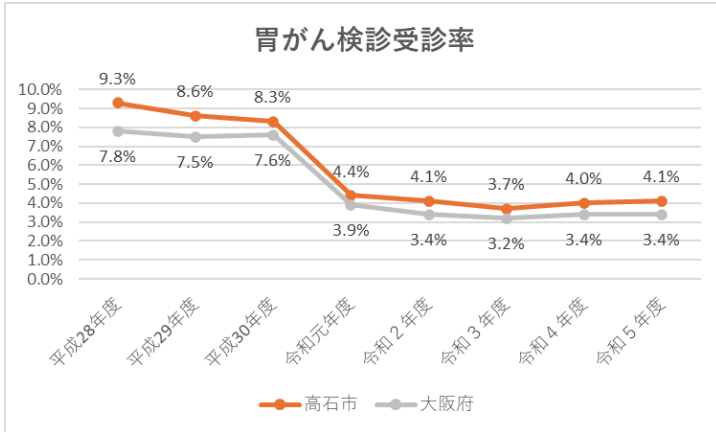
LDL コレステロールの所見がある者（120 mg/dL 以上）は男女ともに減少傾向にあります。脂質の高値は、自覚症状がない一方で、脳血管疾患や心疾患等の生活習慣病の発症につながるため、予防に取り組む必要があります。



資料：国民健康保険データベース

がん検診

がん検診の受診率は、令和元年度の落ち込みから徐々に向上していますが、依然として低く、大腸がん・肺がんは大阪府平均を下回って推移しています。がん検診の受診等を通じて、がんの予防、早期発見・早期治療へつなげていくことが求められています。

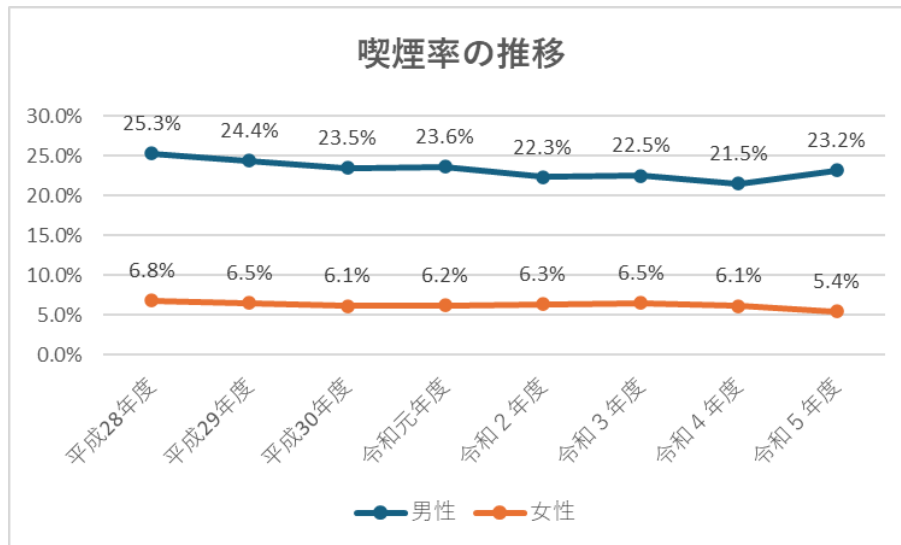


資料：大阪府 健康づくり課 府内市町村のがん検診成績

喫煙率

喫煙率は男女ともに減少傾向にあります。また、妊娠届による妊婦の喫煙率は令和6年度で0.7%となっています。

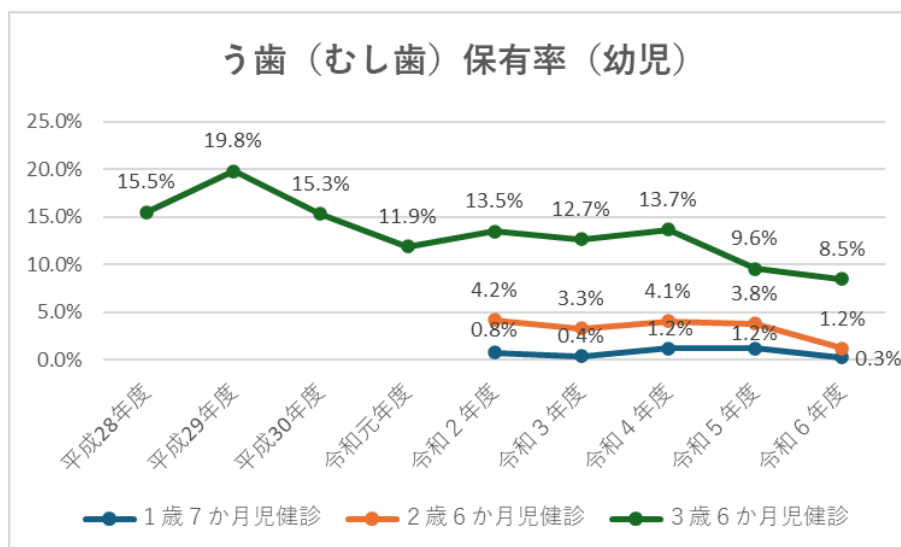
喫煙は多くの部位のがんのリスク因子になると指摘されています。また、受動喫煙であっても肺がんのリスクは約1.3倍になること等、健康への影響が指摘されています。



資料：高石市 特定健康診査、特定保健指導 法定報告

う歯（むし歯）保有率（幼児）

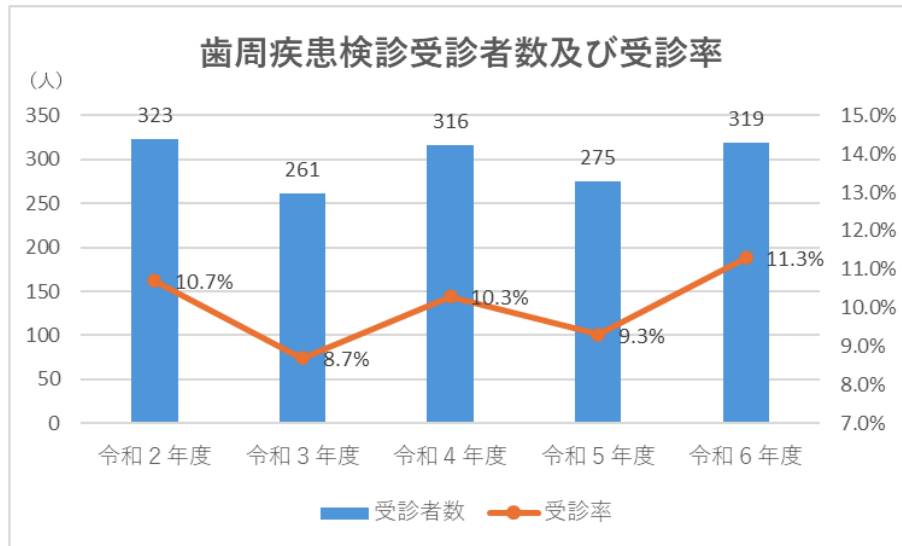
こどものう歯（むし歯）保有率は、むし歯予防に対する保護者の意識の向上やフッ素利用の普及、歯科医院での予防などにより、全体的に減少傾向にあります。



資料：高石市 こども家庭課

歯周疾患検診受診率

40、50、60、70歳を迎える方を対象に行っている歯周疾患検診の受診者数及び受診率は、令和6年度で受診者数が319人、受診率は11.3%となっています。



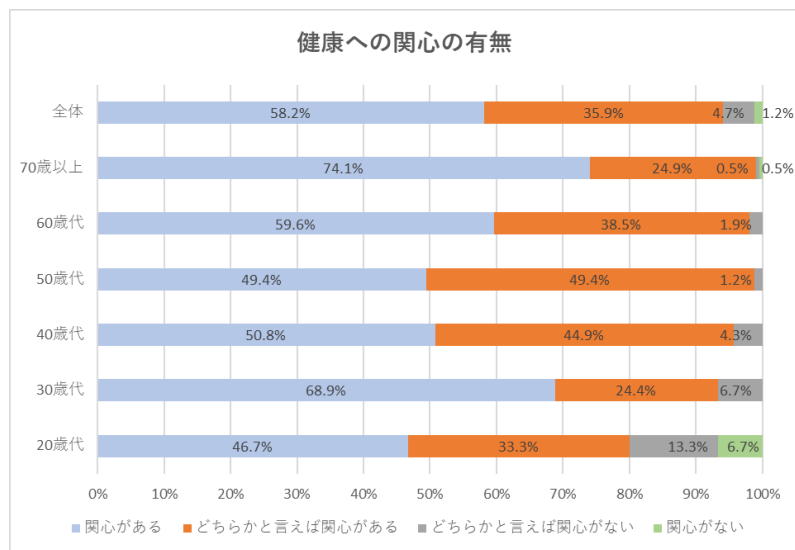
資料：高石市 健幸増進課

3 健康と食育に関するアンケート調査結果

令和7年度に行った健康と食育に関するアンケート調査は回答総数723名でした。

健康への関心について

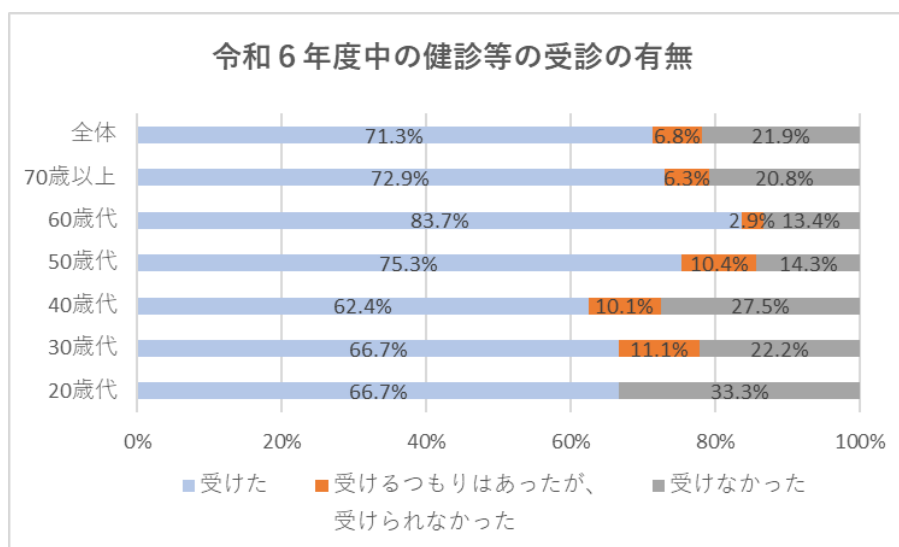
健康への関心の有無は、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計が94.1%となっています。年代別では、20歳代の健康への関心が最も低く、20%が「どちらかといえば関心がない」または「関心がない」となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

検診・健診等の受診について

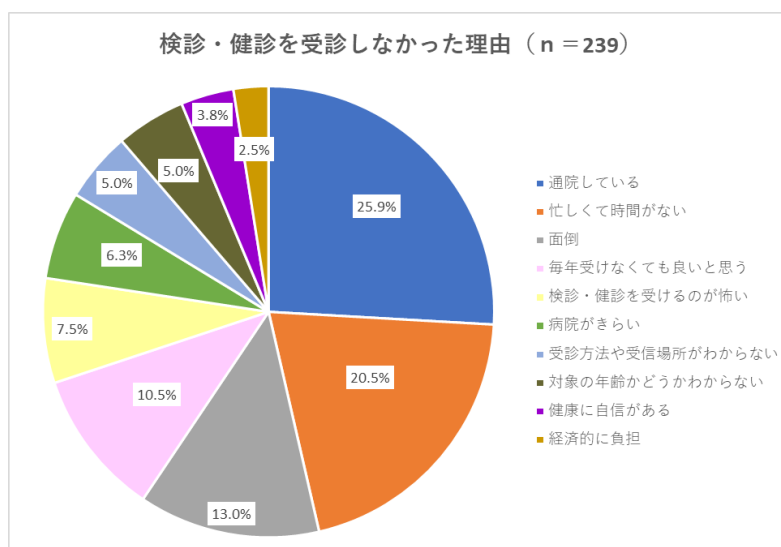
令和6年度中に職場や市のがん検診・健康診断・人間ドックを受診したかを聞いたところ、「受けた」と回答された方は全体で71.3%となっています。年代別では、40歳代の受診率が最も低く62.4%となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

検診・健診を受診しない理由について

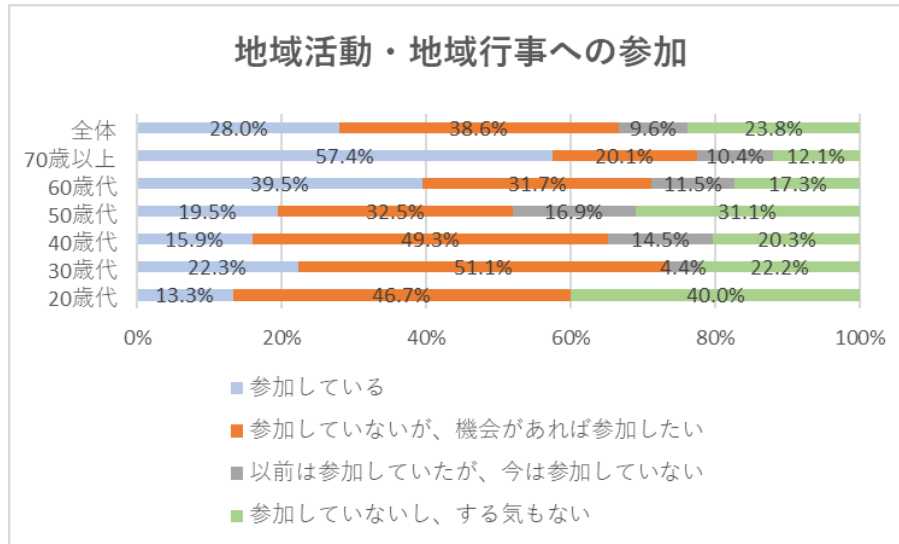
検診・健診を受診しなかった方に理由を聞いたところ、「通院している」が25.9%、次いで「忙しくて時間がない」が20.5%、「面倒」が13.0%となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

地域活動や地域行事への参加について

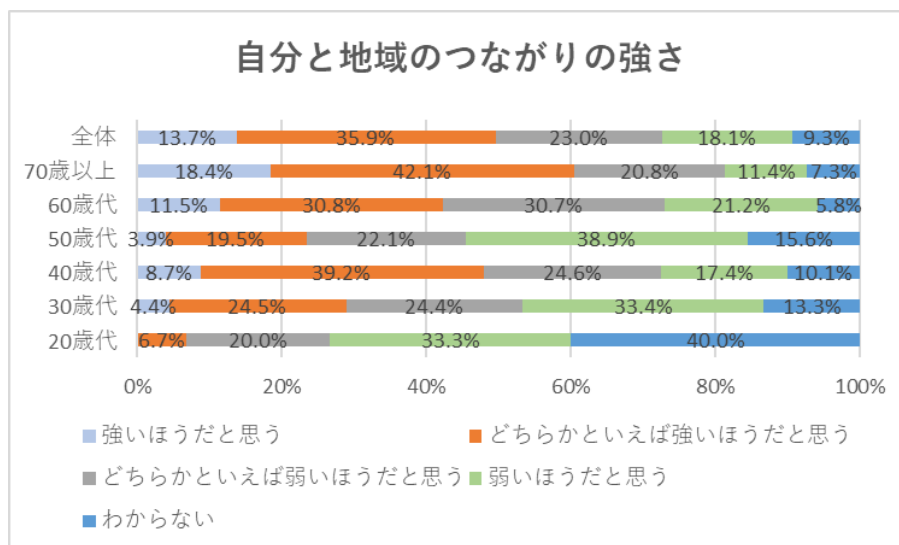
自治会活動・ボランティア・地区サークル等の地域活動や地域行事に参加しているかを聞いたところ、「参加している」が全体で28.0%となりました。年代別では、20歳代の参加率が最も低く13.3%、次いで40歳代が15.9%、50歳代が19.5%となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

地域のつながりについて

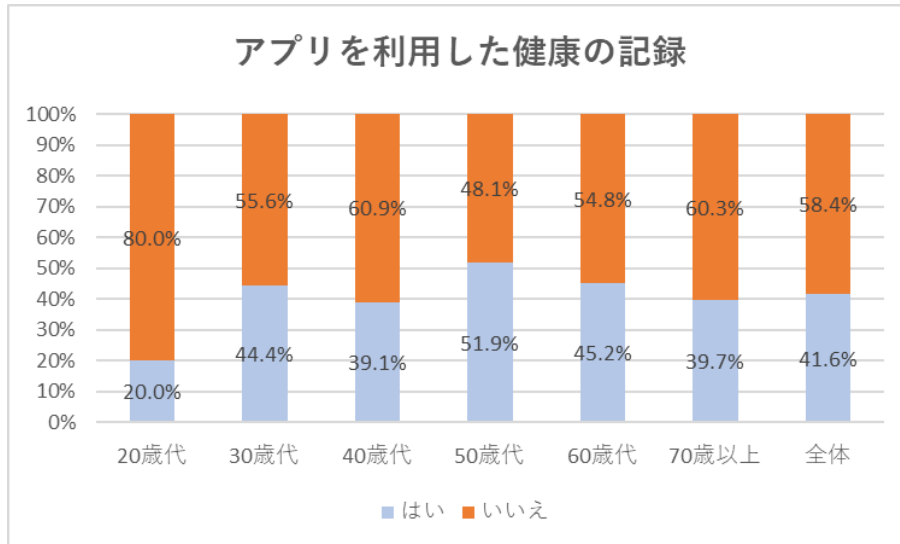
地域での助け合いや支えあい等、自分と地域のつながりの強さは全体では、「強いほうだと思う」と「どちらかといえば強いほうだと思う」の合計が49.6%となりました。一方で、20歳代、30歳代、50歳代はつながりが弱い方だと感じている方が多い結果となりました。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

アプリを利用した健康等の記録について

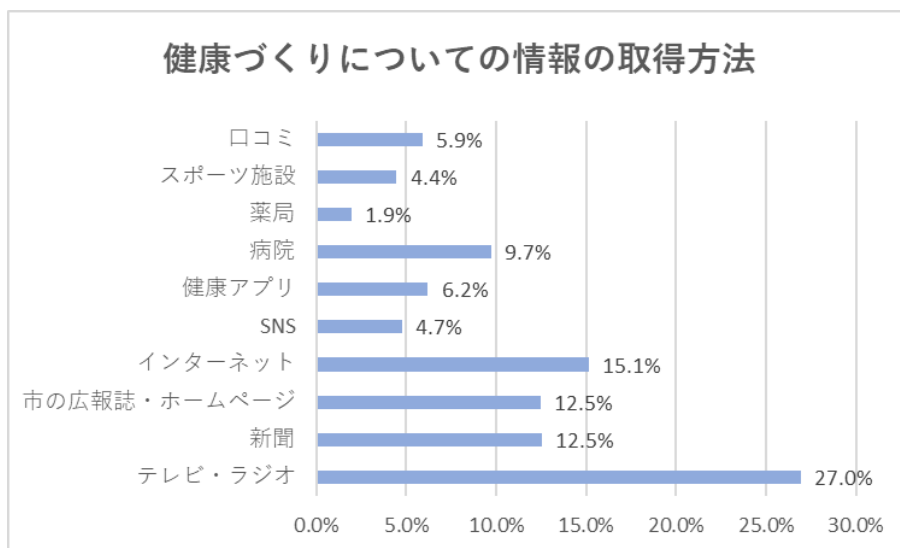
スマートフォン等のアプリを利用して、生活習慣や健康の記録を把握しているかを聞いたところ、全体では把握している方が41.6%となりました。年代別にみると、50歳代が51.9%と最も高く、20歳代で20.0%と最も低い結果となりました。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

健康づくりについての情報について

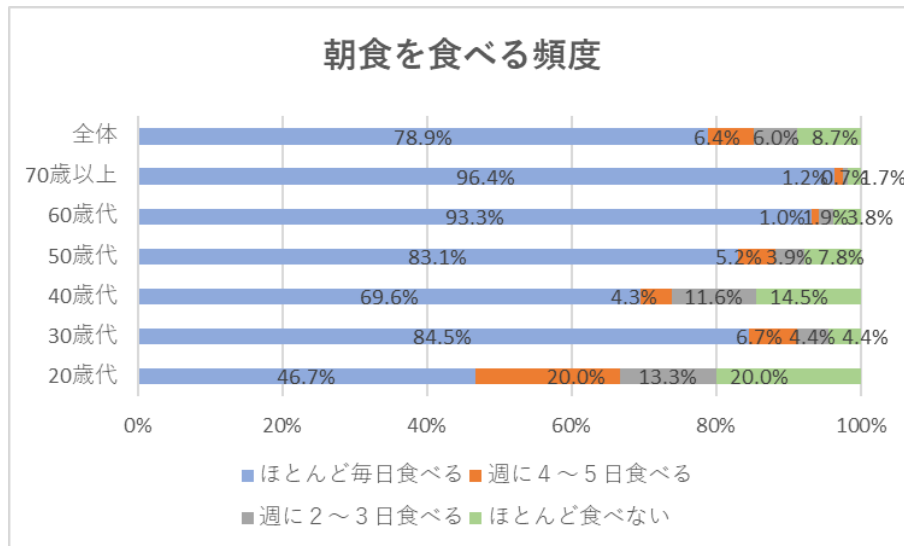
健康づくりについての情報を何から得ているかを聞いたところ、「テレビ・ラジオ」が27.0%と最も多く、次いで「インターネット」が15.1%、「市の広報誌・ホームページ」「新聞」が12.5%となりました。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

朝食について

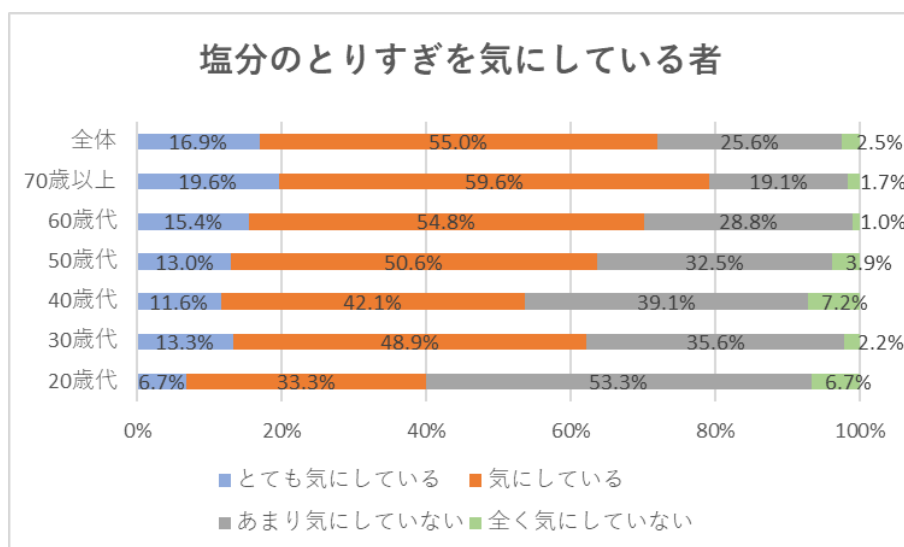
朝食を食べるかを聞いたところ、全体では78.9%が「ほとんど毎日食べる」と回答しました。年齢別にみると、20歳代の20.0%が「ほとんど食べない」と回答し、他の年代に比べて、朝食を食べる習慣が身につけていないことが予想されます。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

塩分摂取について

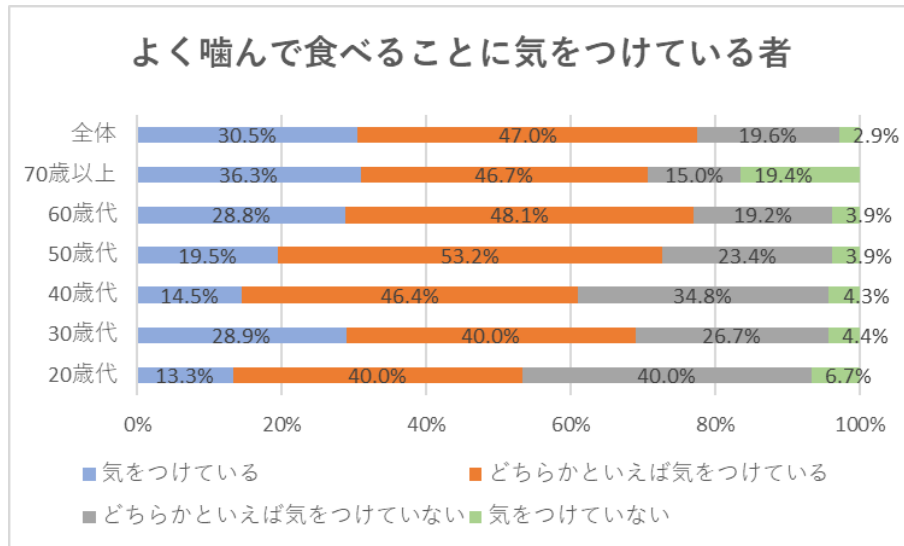
塩分のとりすぎを気にしているか聞いたところ、30歳代以上で半数以上が「とても気にしている」もしくは「気にしている」と回答しました。一方で、20歳代では「とても気にしている」「気にしている」の合計が40%となりました。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

咀嚼機能について

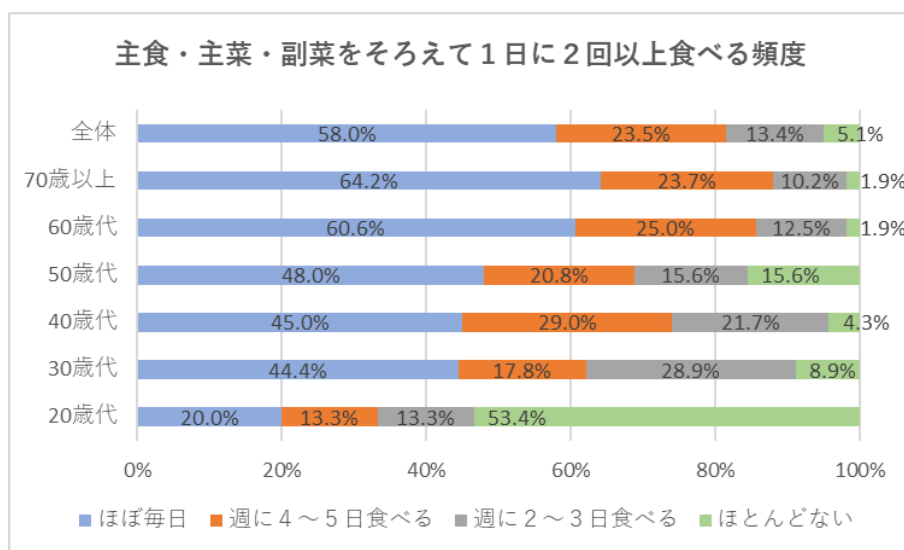
よく噛んで食べることに気をつけているかを聞いたところ、全年代で半数以上が「気をつけている」もしくは「どちらかといえば気をつけている」と回答しました。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

主食・主菜・副菜について

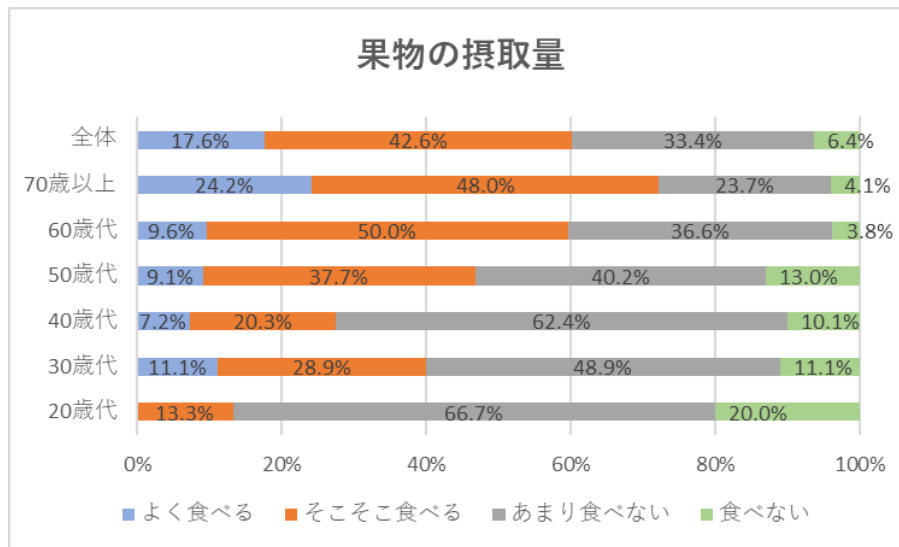
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日あるかを聞いたところ、年代が上がるにつれて、「ほぼ毎日」の割合が高くなり、全体では58.0%でした。一方で、20歳代の53.4%が「ほとんどない」と回答しています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

果物の摂取について

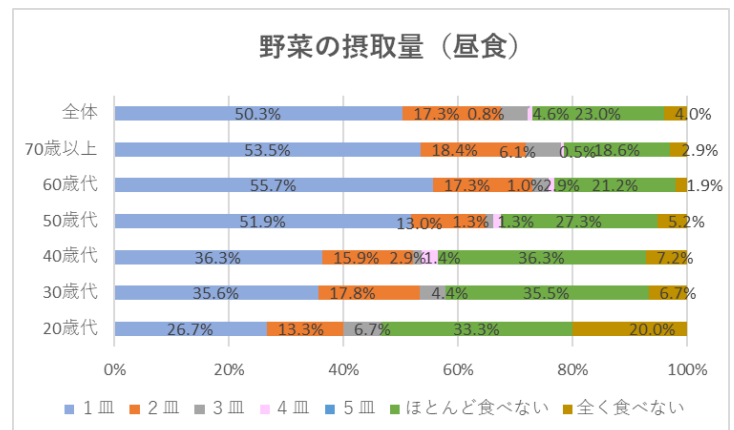
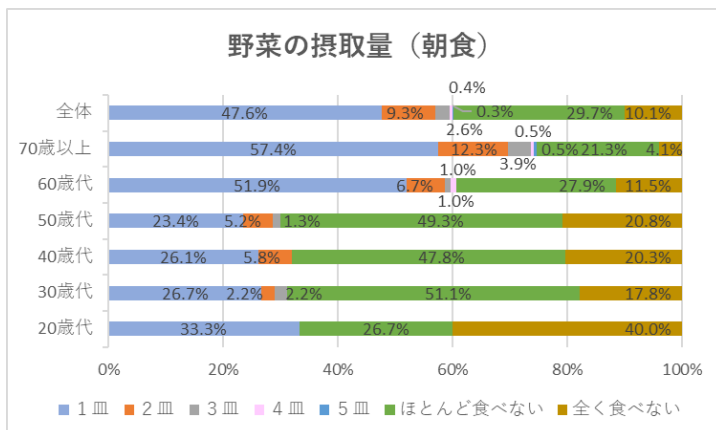
果物を1日にどれくらい食べるか（1つ分100g程度）を聞いたところ、全体では「よく食べる（1日に2つ以上）」「そこそこ食べる（1日に1つ以上2つ未満）」の合計が、60.2%となりました。20歳代から50歳代までは「よく食べる」「そこそこ食べる」よりも、「あまり食べない（1日に1つ未満）」「食べない」の方が高くなっており、60歳代以上では「よく食べる」「そこそこ食べる」が高くなっています。

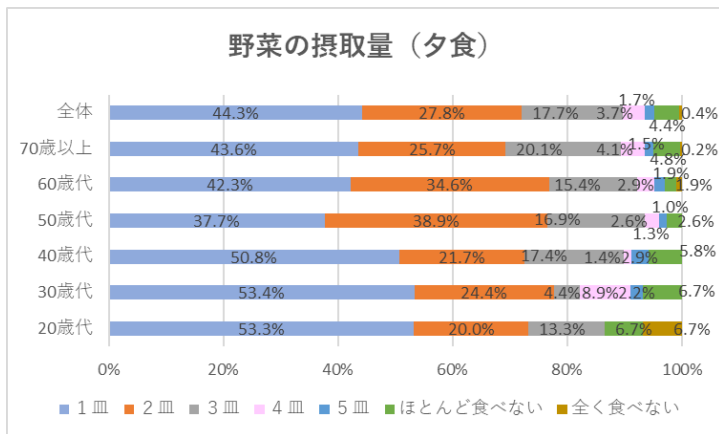


資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

野菜の摂取について

ふだん朝・昼・夕に野菜を何皿食べるか（1皿分は野菜を70g程度つかった料理）を聞いたところ、朝食では、20歳代から50歳代までは「ほとんど食べない」と「まったく食べない」の合計が60%以上となりました。昼食では、年代が高くなるにつれ、1皿以上食べる割合が高くなる傾向がみられますが、20歳代では50%以上が「ほとんど食べない」「まったく食べない」と回答しています。夕食では、1皿以上食べる方の割合は各年代で高く、全体で95%以上が1皿以上食べると回答しています。

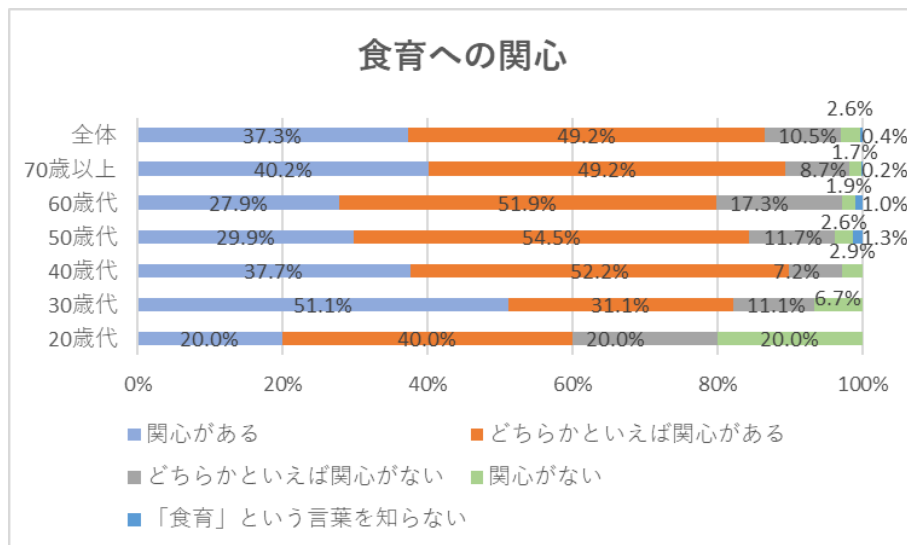




資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

食育への関心について

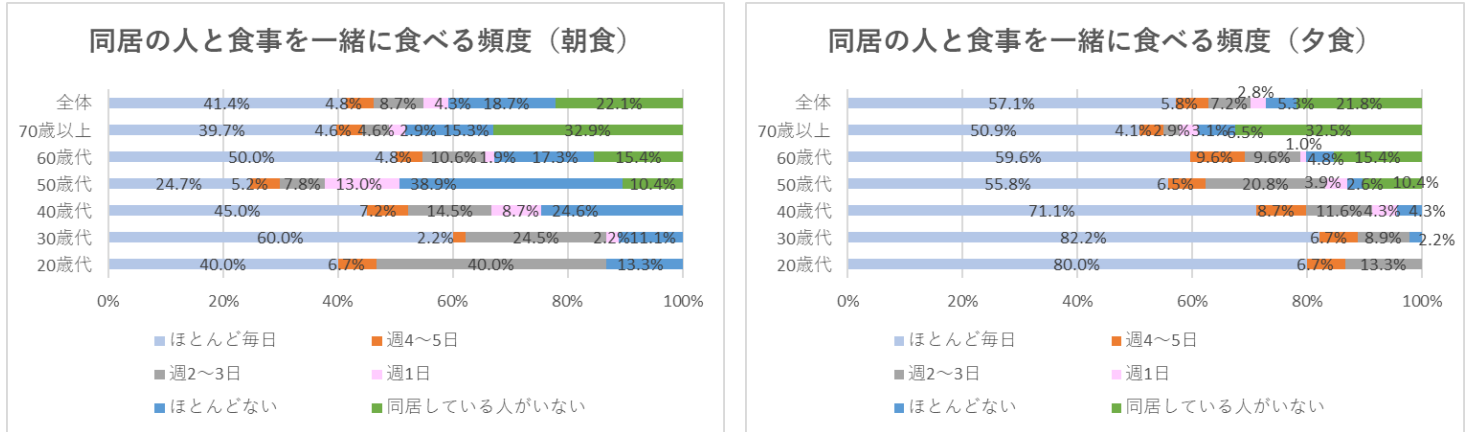
食育への関心の有無を聞いたところ、全体では「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計が86.5%となり、食育への関心の高さがうかがえます。年代別では、30歳代の51.1%が「関心がある」と答えており、次いで70歳代以上の関心が高い結果となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

同居の方と一緒に食事をする頻度について

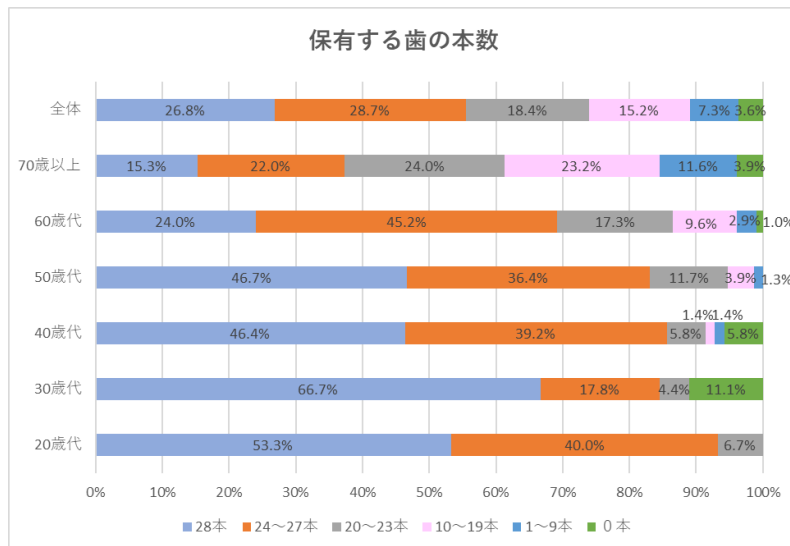
同居している人と食事を一緒に食べる頻度（朝食・夕食）を聞いたところ、朝食、夕食ともに30歳代が「ほとんど一緒に食べる」と答えた割合が高く、「ほとんどない」と答えた割合は、朝食では50歳代が、夕食では60歳代が高くなっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

歯の本数について

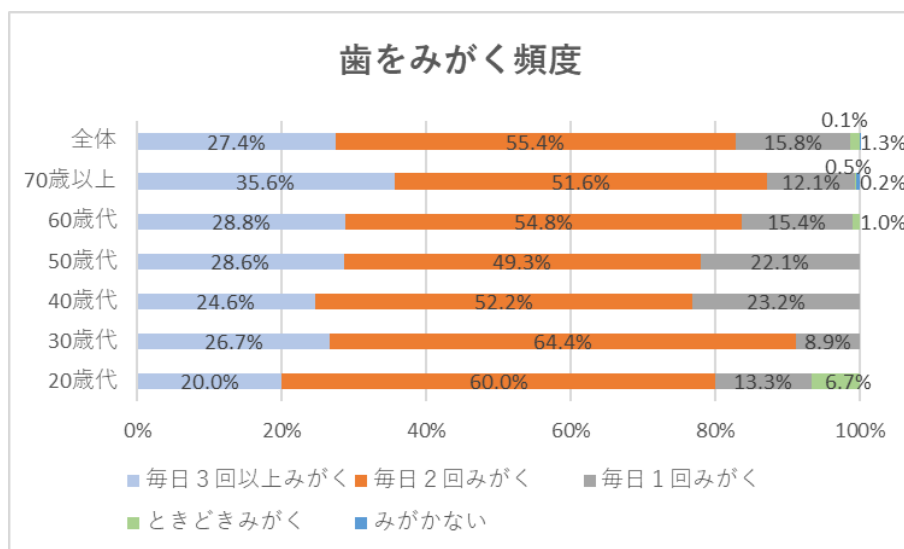
親知らずを除いた、自分の歯の本数を聞いたところ、「24～27本」が28.7%と最も多く、次いで、「28本」が26.8%、「20～23本」が18.4%となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

歯をみがく頻度について

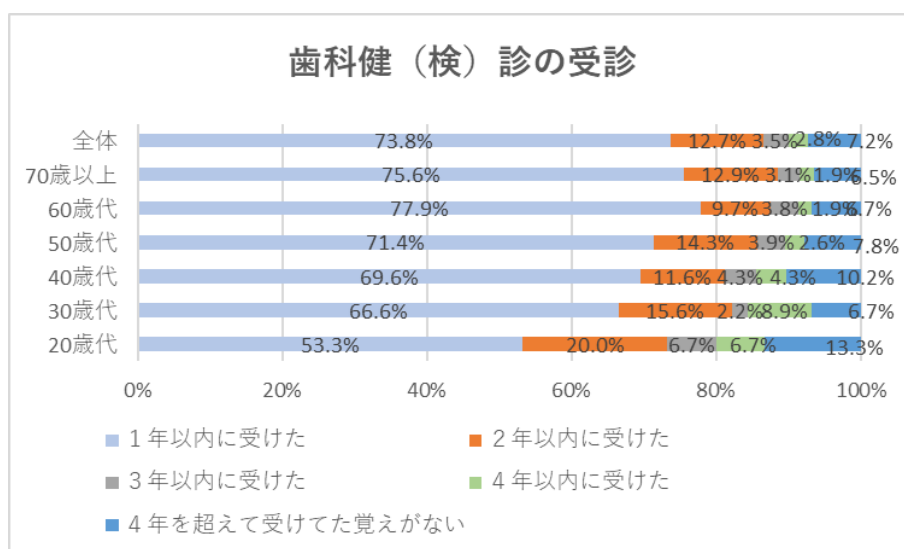
歯をみがく頻度は、「毎日3回以上みがく」が27.4%、「毎日2回みがく」が55.4%、「毎日1回みがく」が15.8%、「ときどきみがく」が0.1%、「みがかない」が1.3%となっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

歯科健（検）診の受診について

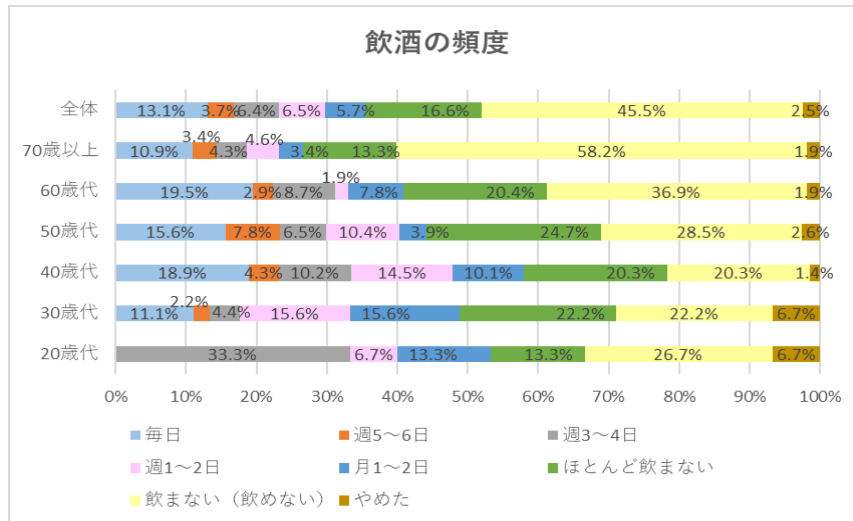
歯科健（検）診をいつ受診したかを聞いたところ、「1年以内に受けた」が73.8%、「2年以内に受けた」が12.7%、「3年以内に受けた」が3.5%、「4年以内に受けた」が2.8%、「4年を超えて受けた覚えがない」が7.2%となりました。年代別にみると、20歳代が「1年以内に受けた」が53.3%と他の年代に比べて低くなっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

飲酒の頻度について

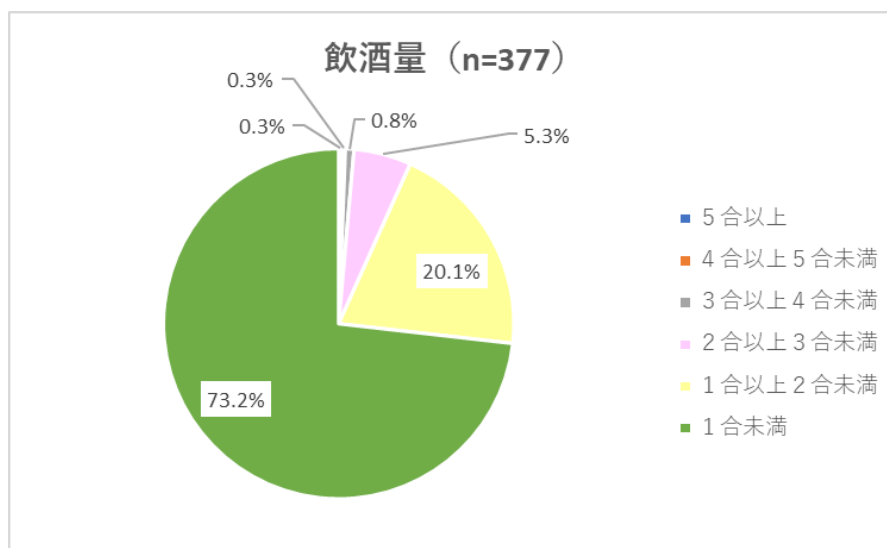
週に何日お酒を飲むかを聞いたところ、「毎日」と答えた方が最も多かったのは、60歳代で19.5%、次いで40歳代が18.9%、50歳代が15.6%でした。また、「飲まない」と答えた方が最も多かったのは、70歳以上で58.2%、次いで60歳代で36.9%、50歳代で28.5%でした。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

飲酒量について

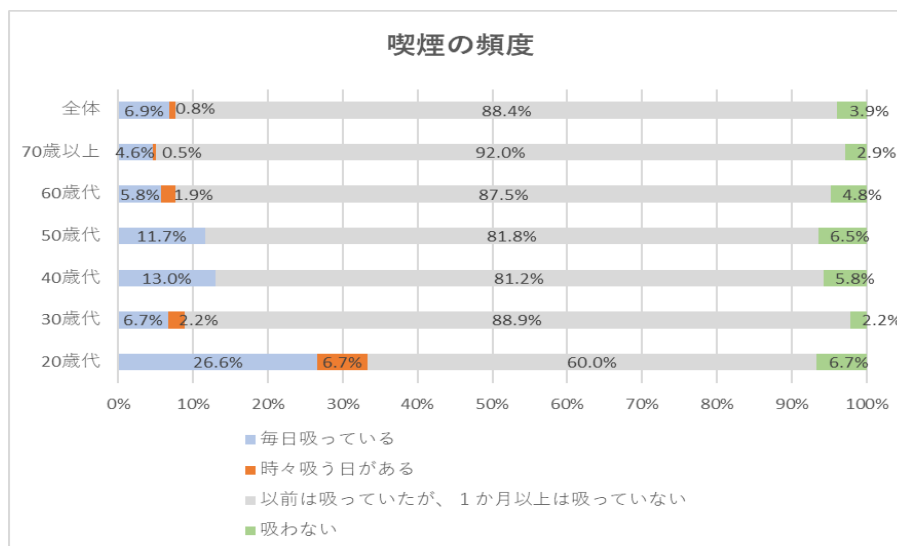
週に何日お酒を飲むかの問いに、「飲まない (飲めない)」「やめた」と回答した方以外に、1日あたりの飲酒量を聞いたところ、「5合以上」が0.3%、「4合以上5合未満」が0.3%、「3合以上4合未満」が0.8%、「2合以上3合未満」が5.3%、「1合以上2合未満」が20.1%、「1合未満」が73.2%でした。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

喫煙について

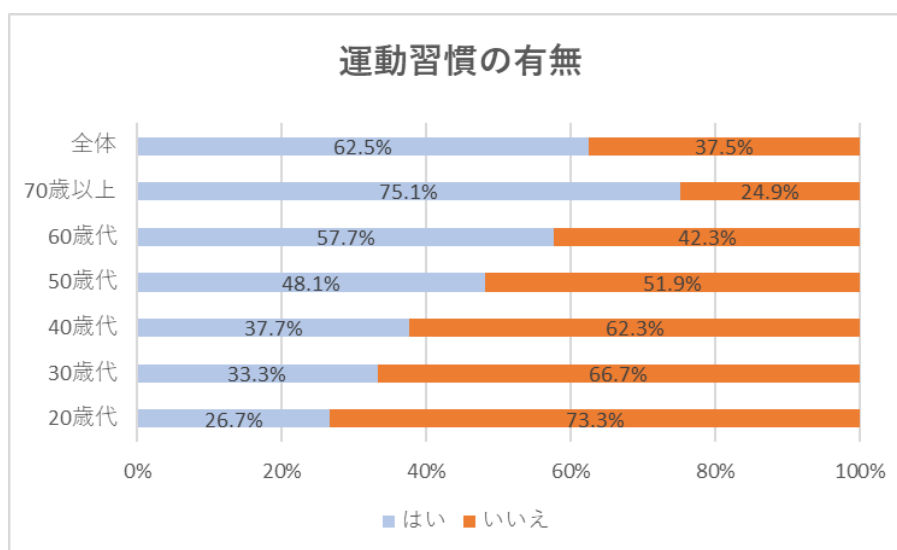
たばこを吸うかを聞いたところ、「毎日吸っている」が6.9%、「時々吸う日がある」が0.8%、「以前は吸っていたが、1か月以上は吸っていない」・「吸わない」が92.3%でした。20歳代の26.6%が「毎日吸っている」と回答しており、他の年代に比べて喫煙率が高くなっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

運動習慣について

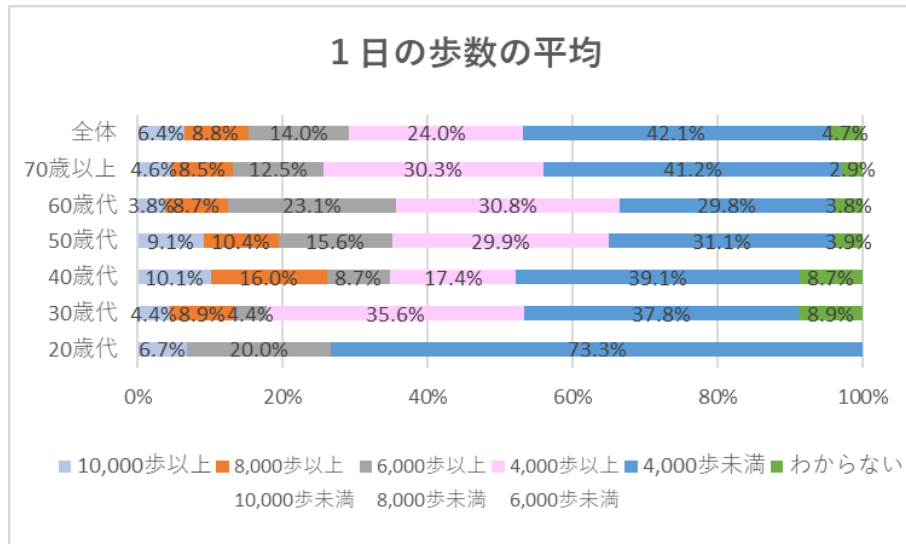
運動する習慣があるかを聞いたところ、62.5%が運動習慣があると答えました。年代が高くなるにつれて、運動習慣がある方の割合が高い傾向があります。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

1日の歩数について

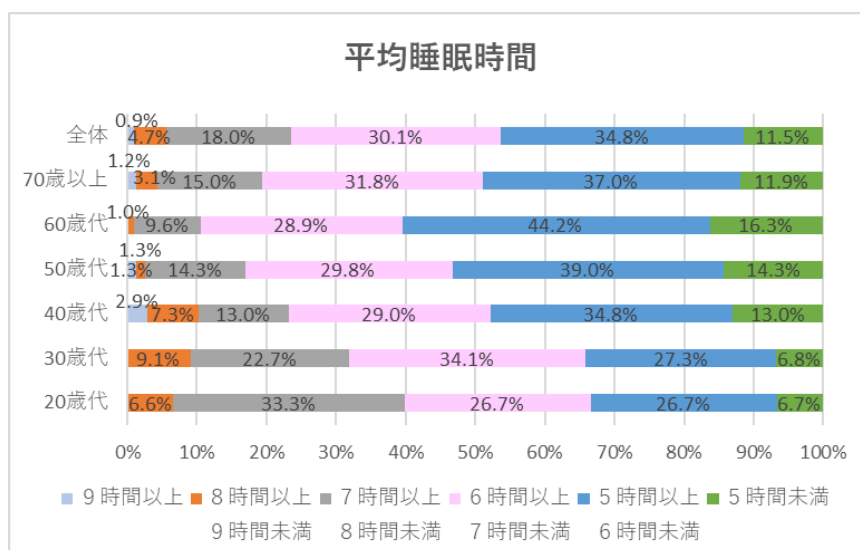
1日の生活の中でのおよその歩数を聞いたところ、「4,000歩未満」と答えた方の割合が42.1%と最も高くなっており、1日に6,000歩以上歩く方は、60歳代で最も高く、30歳代で最も少なくなっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

睡眠時間について

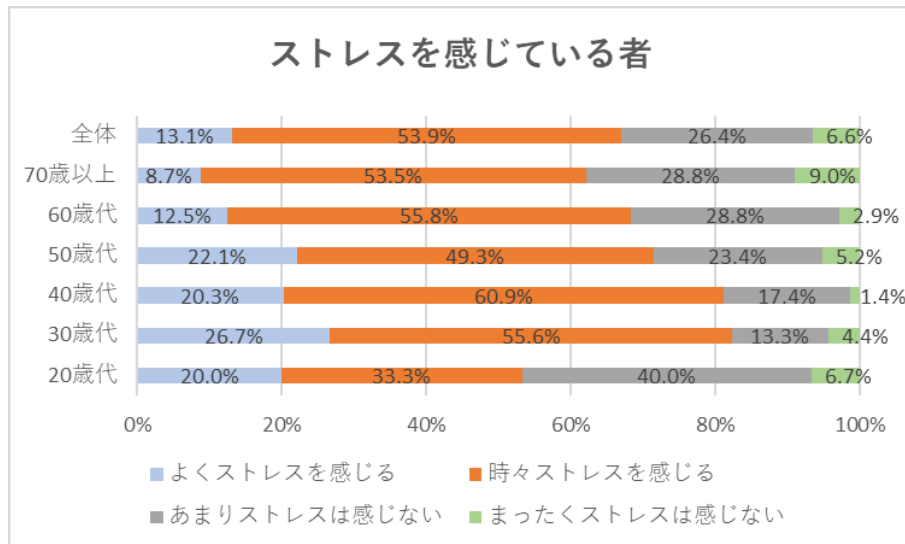
直近1か月間の平均睡眠時間を聞いたところ、「5時間以上6時間未満」が最も多くなっています。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

ストレスについて

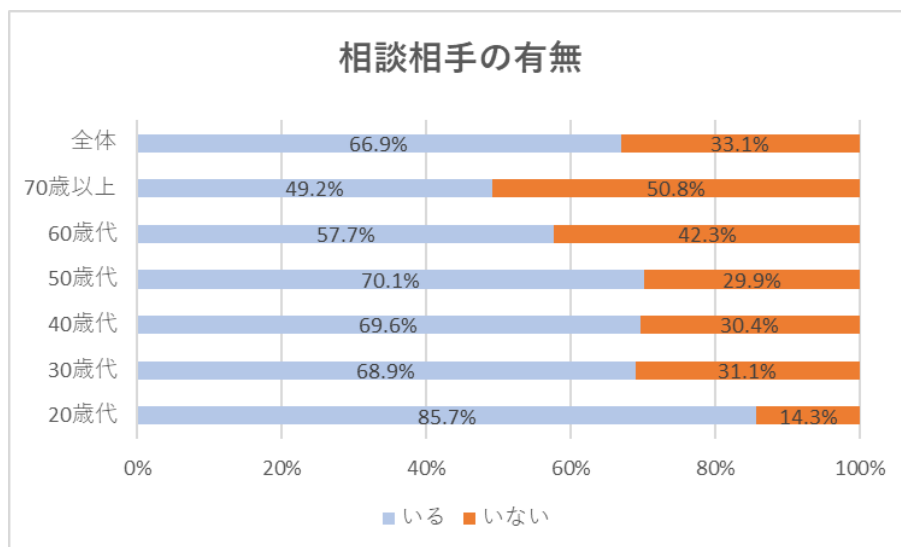
ここ1か月間、普段の生活でストレスを感じることを聞いたところ、「よくストレスを感じる」と「ときどきストレスを感じる」の合計が67.0%となりました。年代別にみると、30歳代が最もストレスを感じている割合が高く、次いで40歳代、50歳代がストレスを感じている傾向があります。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

不安・悩みの相談について

不安や悩み、苦悩やストレスなどを人に相談しているかを聞いたところ、66.9%が「いる」と回答しました。年代が高くなるにつれて、「いない」の割合が高くなる傾向があります。



資料：高石市 健康と食育に関するアンケート調査

第3章 第3次計画の評価

評価方法

第3次健康たかいし21の具体的な目標は全15項目あります。最終実績は令和6年度(2024)年度末時点の数値を採用し、ベースライン/最終実績/目標値を比較し、それらの結果を総合的に勘案し、評価を行っています。

・評価の区分と基準

区分	基準
A	目標値を達成した項目
B	目標値は達成していないものの改善した項目
C	変化していない項目
D	悪化している項目

評価の結果と概要

評価結果は目標値を達成した項目(A)は5項目あり、健康と感じている人の割合や運動習慣、9時までに寝る子どもの割合、むし歯保有率となっています。また、目標値は達成していないものの改善した項目(B)は2項目あり、特定健診受診率及び妊婦の喫煙率となっています。

変化していない項目(C)は2項目あり、乳児の父の喫煙率及び朝食をほとんど食べない幼児の割合となっています。

悪化している項目(D)は6項目あり、がん検診受診率及び朝食を食べない人の割合となっています。

カテゴリー	内容	ベースライン	最終実績	目標値	評価
健康観	健康と感じている人の割合(40~50歳代)	25.7%	32.9%	増加	A
特定健康診査	特定健康診査受診率	27.8%	31.9%	60%以上	B
がん検診	胃がん検診受診率	7.1%	4.1%	40%以上	D
	大腸がん検診受診率	12.5%	6.3%	30%以上	D
	肺がん検診受診率	7.8%	3.8%	35%以上	D
	乳がん検診受診率	21.6%	12.9%	40%以上	D
	子宮がん検診受診率	30.4%	19.2%	35%以上	D

カテゴリー	内容	ベースライン	最終実績	目標値	評価
喫煙	喫煙率（妊婦）	2.6%	0.7%	0%	B
	喫煙率（乳児の父）	35.8%	31.9%	20%以下	C
運動習慣	運動習慣のある人の割合（男性）	38.3%	64.2%	39%以上	A
	運動習慣のある人の割合（女性）	31.6%	64.3%	35%以上	A
食習慣	朝食をほとんど食べない人の割合（幼児）	2.1%	1.7%	0%	C
	朝食をほとんど食べない人の割合（20～30歳代の男性）	17.1%	25.0%	15%以下	D
睡眠・休養	9時までに寝る子どもの割合（幼児）	56.5%	64.5%	増加	A
歯の健康管理	むし歯保有率（3歳児）	14.8%	8.5%	10%以下	A

第4章 健康増進計画

1 栄養・食生活

生涯を通じて健やかな生活を送るためには、バランスの取れた適切な量の食事を摂ることが大切です。栄養・食生活について、正しい知識を身につけ、個々の健康状態にあった食生活を実践できるよう働きかけていきます。

課題

- 国民健康保険被保険者のメタボリックシンドローム該当者の割合は大阪府平均を上回って推移しています。特に男性で該当者の割合が高くなっています。
- 朝食を「ほとんど毎日食べる」人について、20歳代の割合が他の年代に比べて低くなっています。
- 塩分のとりすぎを気にしている割合について、若い世代で低く、20歳代で最も低くなっています。また、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度についても同じく、若い世代ほど低く、20歳代が最も低くなっています。
- 野菜の摂取量について、朝食では50歳代以下の世代で「ほとんど食べない」及び「全く食べない」の割合が高くなっており、20歳代では「全く食べない」が最も高くなっています。また、昼食、夕食では、50歳代を除いて「1皿」が最も高くなっています。

取組

- 特定健康診査や特定保健指導等の機会を通じ、特に男性に対し、肥満改善に向けた、適切な食事量や栄養に関する普及啓発を行う。
- 1日の生活リズムをつくることや正しい生活習慣の確立につながることから、朝食をはじめとした食生活の大切さを周知する。
- 生活習慣病を予防するために、若い世代から栄養バランスのとれた食事を心がけるよう啓発を強化する。
- 適切に野菜を摂取することが生活習慣病の予防につながることから、野菜を食べることの重要性を周知し、意識づけを図る。

目標

指標	現状値	目標（令和 19 年）
朝食をほぼ毎日食べる人の割合の増加（20～39 歳）	75%	84%以上
塩分摂取について「とても気にしている」「気にしている」人の割合の増加	71.9%	増加
バランスのとれた食生活を実践する人の増加（主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上ほぼ毎日食べている割合）	58%	65%以上

2 身体活動・運動

適度な身体活動・運動を行うことは、生活習慣病のリスク軽減のほか、フレイル等の予防が期待できます。日常生活のなかで、運動習慣を身につけ、それぞれのライフスタイルに合わせた身体活動・運動を定期的に行うことで、生活習慣病や介護予防につながるよう働きかけていきます。

課題

- 運動習慣がある人について、若い世代で低く、20 歳代及び 30 歳代では大阪府（令和 4 年：36.2%）よりも低くなっています。
- 1 日の歩数の平均について、「4,000 歩未満」の割合が 42.1%と最も高くなっています。
- 地域活動・地域行事への参加について、参加している割合に比べて参加していない割合が高くなっています。

取組

- 健康アプリ事業の推進を通じて、健康づくりや身体機能を維持するために必要な運動やその効果について、普及・啓発を行い、市民の身体活動量の増加を図る。
- 地域の活動や趣味の活動など、積極的に外出する人を増やすため、社会活動や地域の活動に参加しやすい環境づくりに努める。

目標

指標	現状値	目標（令和 19 年）
運動習慣のある人（1日 30 分以上、週 2 回以上の運動を 1 年以上行っている者）の割合の増加（20 歳代、30 歳代、40 歳代）	34.9%	40%以上
1日 4,000 歩以上の割合の増加	53.2%	60%以上
地域活動・地域行事に参加している人の増加	28%	35%以上

3 休養・睡眠・こころの健康

生涯を通じて健やかな生活を送るためには、身体の健康に加えて、こころの健康にも注意する必要があります。睡眠不足や睡眠の質の低下は、疲労の蓄積やストレス耐性の低下、生活習慣病の発症や症状悪化を引き起こす原因となります。日常生活上で適切な睡眠、休養、ストレス対処法を身につけ、こころの健康を保てるよう働きかけていきます。

課題

- 睡眠時間が十分に確保できている人の割合が大阪府（55.5%）と比べて低くなっています。
- 30 歳代、40 歳代でストレスを感じる人の割合に対して、不安や悩み、ストレスなどを相談する相手が「いる」の割合が低くなっています。

取組

- メンタルヘルスや休養・睡眠の大切さについて啓発を行う。
- こころの健康相談ができる窓口の情報を周知する。

目標

指標	現状値	目標（令和 19 年）
睡眠時間が十分に確保できている人の増加（睡眠時間が 6～9 時間（60 歳以上については、6～8 時間）の人の割合）	47.2%	60%以上
不安や悩み、苦悩やストレスなどについて相談する相手が「いない」割合の減少	33.1%	30%以下

4 飲酒・喫煙

多量飲酒は、生活習慣病や肝疾患、がんの発症や重症化のリスクを高めるのみならず、こころの病気を引き起こす可能性があります。また、妊娠中の飲酒は胎児に影響をもたらす可能性があるため、控える必要があります。

喫煙はがんをはじめ心疾患、脳血管疾患など様々な疾患の原因であり、健康に大きく影響します。胎児やこどもへの影響も大きく、特に妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重などの原因となります。また、受動喫煙も同様に健康への影響があることを理解する必要があります。

飲酒や喫煙のからだに及ぼす影響など正しい知識を身につけられるよう働きかけていきます。

課題

- 飲酒の頻度について、飲酒をする人の中では「毎日」が最も高くなっています。
- 妊娠中の人の喫煙がみられます。

取組

- 飲酒、喫煙、受動喫煙の健康に及ぼす影響の知識の普及啓発を行う。
- 適切な飲酒量の知識の普及を行う。
- 特定保健指導などの機会を通じて、飲酒習慣の改善を行う。
- 妊娠中・授乳中の女性の飲酒がこどもに与える影響について啓発を行う。
- 受動喫煙防止対策について普及・啓発を行う。

目標

指標		現状値	目標（令和19年）
「毎日」飲酒する人の割合の減少		13.1%	10%以下
喫煙率の減少（特定健康診査 質問票）	男性	23.2%	15%以下
	女性	5.4%	5%以下
妊婦の喫煙率の減少		0.7%	0%

5 歯と口の健康

歯と口の健康は、身体的、精神的、社会的な健康に大きくかかわります。歯の喪失や歯周病が進行することで、生活習慣病や誤嚥性肺炎などを発症する恐れや、妊婦が歯周病に罹患して

いると低出生体重や早産との関連があるとされています。豊かな食生活を営むことができるよう、定期的な歯科健診による早期発見と適切な口腔ケアを働きかけていきます。

課題

- 40、50、60、70歳を迎える市民を対象に行っている歯周疾患検診の受診率は増加していますが、有病率は81.6%と高くなっています。
- 3歳児のう歯（むし歯）保有率は大阪府（令和5年：8.4%）、全国（令和5年：7.7%）を上回っています。

取組

- 歯と口の状態を把握するため、歯科健診の定期受診を促す普及啓発を行う。
- 歯と口の健康に関する知識の普及と情報提供に努め、むし歯予防、歯周病予防をはじめとした歯と口の健康づくりに自ら取り組めるよう努める。
- 妊娠中の歯と口の健康の重要性について普及啓発を行う。

目標

指標	現状値	目標（令和19年）
歯科健診を1年以内に受けた人の割合の増加	73.8%	95%以上
う歯（むし歯）のないこどもの割合の増加（3歳6か月児）	91.5%	増加

6 生活習慣病の早期発見・重症化予防

生活習慣病は、適度な運動習慣や食生活の改善、禁煙や睡眠の質などの健康的な生活習慣を確立することで予防につながります。また、早期発見・重症化予防には自分のからだの状態を把握することが必要です。特定健康診査の対象となる40歳から74歳は、生活習慣病のリスクが高くなる時期であり、がん検診や特定健康診査を毎年受診することで予防に努め、健康を保持増進することが重要です。

女性の健康は、女性ホルモンの変化に影響を受け、ライフステージによって健康課題も変化します。特に更年期を迎えると脂質異常症や骨粗鬆症などの生活習慣病との関連が深くなります。

自分の健康状態を把握するとともに、がん検診や特定健康診査の結果や保健指導を通じて、健康づくりが行えるよう働きかけていきます。

課題

- 男女ともに各種がん（悪性新生物）、肺炎、心疾患、肝疾患、腎疾患の標準化死亡比が国よりも高くなっています。
- 特定健康診査受診率は微増傾向にあるものの、全国平均よりも低く推移しています。
- メタボリックシンドローム該当者の割合が、大阪府よりも高く推移しています。
- 大腸がん、肺がん検診の受診率が、大阪府を下回っています。

取組

- 健康アプリ事業を通じて、自分の健康状態が把握できることの周知に努める。また、インセンティブ（動機付け）を活用し、各種健（検）診の受診を促し、行動変容につなげる。
- 各種健（検）診の受診方法の周知を行う。
- 各種健（検）診の定期的な受診について普及啓発を行い、受診率の向上に努める。
- がんの早期発見・早期治療の重要性とがん検診の必要性について、普及啓発を行う。
- 骨粗鬆症とその予防について、普及啓発を行う。

目標

指標		現状値	目標（令和19年）
特定健康診査の受診率の向上		36.9%	60%以上
メタボリックシンドロームの 該当者及び予備軍の減少	該当者	17.7%	減少
	予備軍	10%	減少
LDL コレステロール有所見者 の減少	男性	42.3%	減少
	女性	52.7%	減少
がん検診受診率の向上	胃がん	4.1%	増加
	大腸がん	6.3%	増加
	肺がん	3.8%	増加
	子宮がん	19.2%	増加
	乳がん	12.9%	増加
骨量測定受診者数の増加（国民健康保険被保険者）		562人	増加
アプリを利用して自身の生活習慣や健康の記録を把握している人の割合の増加		41.6%	65%

資料編

1 目標一覧

指標	現状値	目標 (令和 19 年)	
朝食をほぼ毎日食べる人の割合の増加 (20～39 歳)	75%	84%以上	
塩分摂取について「とても気にしている」「気にしている」人の割合の増加	71.9%	増加	
バランスのとれた食生活を実践する人の増加 (主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上ほぼ毎日食べている割合)	58%	65%以上	
運動習慣のある人 (1日30分以上、週2回以上の運動を1年以上行っている者) の割合の増加 (20 歳代、30 歳代、40 歳代)	34.9%	40%以上	
1日4,000歩以上の割合の増加	53.2%	60%以上	
地域活動・地域行事に参加している人の増加	28%	35%以上	
睡眠時間が十分に確保できている人の増加 (睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の人の割合)	47.2%	60%以上	
不安や悩み、苦悩やストレスなどについて相談する相手が「いない」割合の減少	33.1%	30%以下	
「毎日」飲酒する人の割合の減少	13.1%	10%以下	
喫煙率の減少 (特定健康診査質問票)	男性	23.2%	15%以下
	女性	5.4%	5%以下
妊婦の喫煙率の減少	0.7%	0%	
歯科健診を1年以内に受けた人の割合の増加	73.8%	95%以上	
う歯(むし歯)のないこどもの割合の増加 (3歳6か月児)	91.5%	増加	
特定健康診査の受診率の向上	36.9%	60%以上	
メタボリックシンドロームの 該当者及び予備軍の減少	該当者	17.7%	減少
	予備軍	10%	減少

指標		現状値	目標 (令和 19 年)
LDL コレステロール有所見者の 減少	男性	42.3%	減少
	女性	52.7%	減少
がん検診受診率の向上	胃がん	4.1%	増加
	大腸がん	6.3%	増加
	肺がん	3.8%	増加
	子宮がん	19.2%	増加
	乳がん	12.9%	増加
骨量測定受診者数の増加（国民健康保険被保険者）		562 人	増加
アプリを利用して自身の生活習慣や健康の記録を把握している人の割合の増加		41.6%	65%以上

2 用語の解説

あ行

- 悪性新生物（がん）

正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりのなかで悪性のもの（悪性腫瘍）。

- う歯

むし歯。口腔内の細菌が糖質からつくった酸により、歯の成分が溶け出しておこるう蝕を有する歯。

- LDL コレステロール

悪玉コレステロール。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる。

か行

- 肝疾患

肝臓に問題が生じている状態で、肝炎、脂肪肝、肝硬変等が挙げられる。

- 健康格差

性別、所得や学歴、雇用形態・職種といった労働環境など、それぞれの置かれた社会経済的状态によって健康状態に差があること。

- 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立した生活を送れる期間。WHO（世界保健機関）が提唱した新しい指標で、平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いた寿命のこと。

- 健康日本21（第三次）

健康寿命の延伸と健康格差の縮小など、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向を定めた国の計画。計画期間は、令和6年度（2024年度）から令和17年度（2035年度）まで。

- 合計特殊出生率

ひとりの女性が一生の間に出産する子どもの平均人数を推定する値で、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。

- 誤嚥性肺炎

唾液や食べ物、胃液などと一緒に細菌が気管に入り、肺に炎症を起こす病気。

- 骨粗鬆症

骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと。特に閉経後の女性に多くみられる。

さ行

- 歯周疾患

歯垢（プラーク）中の細菌が原因で起こる歯ぐきや歯を支える組織の炎症疾患。

- 食品ロス

まだ食べられるのに捨ててしまうもの。食卓に出された食べ残しだけでなく、加工、流通段階で傷んだり売れ残ったりして廃棄されたもの。

- 受動喫煙

間接喫煙とも呼ばれ、タバコを吸わない人が喫煙者の吐き出す煙（主流煙）や、タバコから直接出る煙（副流煙）を吸い込むこと。

- 心疾患

心臓や血管等循環器の病気等で、急性心筋梗塞等の虚血性心疾患（急性心筋梗塞、狭心症等）、心不全（急性心不全、慢性心不全）、大動脈疾患（急性大動脈解離等）等が挙げられる。

- 生活習慣病

不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰やタバコ、過度な飲酒などの生活習慣が、発症原因に深く関与していると考えられる糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症、動脈硬化、がんなどの疾患の総称。

- 腎疾患

腎臓に備わっている血液のろ過機能や水分や塩分の調節などが低下する病気。

た行

- 糖尿病

血糖値を下げるホルモンであるインスリンの不足または作用不足により、血糖値が上昇する慢性疾患で、主に、原因がよくわかっておらず若年者に多い1型糖尿病と、食生活や運動・身体活動等の生活習慣が関係する2型糖尿病がある。

- 特定健康診査（特定健診）

生活習慣病予防のために、40歳から74歳までの者を対象に医療保険者が実施する健診のこと。

- 特定保健指導

特定健診の結果、予防効果が期待できる者を対象に医療保険者が実施する保健指導のこと。

な行

- 脳血管疾患

脳動脈に異常が起きることで、脳細胞が障がいを受ける病気の総称。

は行

- 標準化死亡比

基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域にあてはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。全国平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

- フレイル

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の共存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。

- 平均寿命

0歳児の平均余命で、すべての年齢の人の死亡率をもとに計算しており、その時点の集団全体として「何歳まで生きられるかの平均的な年数」をいう。

ま行

- メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質代謝異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上該当した状態のこと。それにより動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まるとされている。

- メンタルヘルス
こころの健康状態。

ら行

- ライフスタイル
生活の様式・営み方。衣・食・住に関する選択の結果という単なる生活様式・行動様式だけでなく、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方・アイデンティティーなども含まれる。
- ライフステージ
人の生涯を妊娠・出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期などに区切ったそれぞれの段階を指す。

第4次健康たかいし21

発行年月 令和8年3月

発行 高石市保健福祉部 健幸増進課

〒592-8585 高石市加茂4丁目1番1号

電話 072-275-6381

FAX 072-265-3100