

健康大東 21



令和7年度～令和18年度

健康増進計画

(第三次)

食育推進計画

(第二次)

自殺対策計画

(第二次)

概要版



令和7(2025)年3月

大東市

計画全体の考え方

大東市では、健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画を一体的に策定し、心身の健康づくりに取り組んでいきます。

健康づくりを推進するには、市民一人ひとりの取り組みと、地域全体でそれを支え、環境整備する取り組みの両方が重要です。健康寿命の延伸を目指し、『いきいきところ豊かに暮らせるまち 大東』を推進します。

基本理念

いきいきところ豊かに暮らせるまち 大東

基本目標

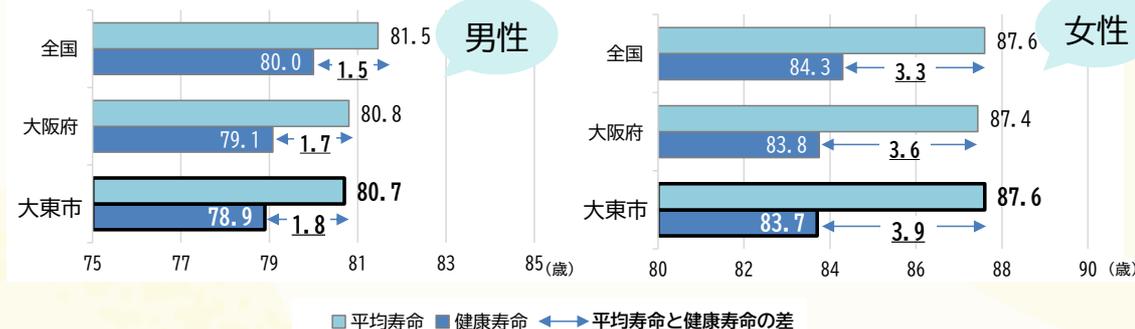
健康寿命の延伸

計画の体系

健康増進計画	I 身体活動・運動
	II 歯と口の健康
	III 生活習慣病予防（飲酒・喫煙/けん診受診）
	IV 地域活動・健康づくりの輪
	栄養・食生活（⇒※1）
	休養・こころの健康（⇒※2）
	食育推進計画
自殺対策計画	VI 休養・こころの健康 ※2
	VII 自殺対策の推進

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことで、健康寿命の延伸は、生活の質（QOL）を高める上で重要です。本市の平均寿命と健康寿命の差は、男性では1.8年、女性では3.9年あります。（令和3年度）

平均寿命と健康寿命の差



資料 大阪府 令和3年度地域健康カルテ

～いきいき過ごす～ 健康増進計画

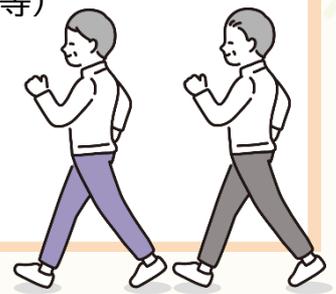
1 身体活動・運動

市の取り組み

- 気軽に運動できる場所やイベントについて、情報提供を行います。
- イベント等を通して、ウォーキングをするきっかけづくり、さらに、運動を習慣化できるよう働きかけを行います。
- メタボリックシンドローム予防やフレイル予防等、各世代に適した体力づくりを推進します。

市民や地域の取り組み

- 日常生活の中で、意識的に身体を動かす。（歩く、階段を使う等）
- 自分に合った運動を見つけ、続ける。
- 家族や友人を誘って外出したり、運動したりする。
- 地域の活動で誘い合って、運動に取り組む。
- 気軽に取り組むことができるスポーツを普及する。



2 歯と口の健康

市の取り組み

- 歯科医師会をはじめとする関係団体と連携しながら、歯科健診の受診勧奨や口腔ケアの啓発を行います。
- 8020運動（80歳で20本以上の歯を保つことを目標とする運動）を推進します。
- 健診や教室等の機会を活用し、歯と口の健康について啓発します。

市民や地域の取り組み

- よく噛んで食べる。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診する。
- 口腔ケアの適切な方法を学び、実践する。
- 80歳で20本以上の歯をもてるよう歯と口の健康に気をつける。
- 歯科医師会等の関係機関が中心となり、歯科保健を推進する。



3 生活習慣病予防（飲酒・喫煙／けん診受診）

（1）飲酒・喫煙習慣の改善

市の取り組み

- 健診や教室等の機会を活用し、飲酒や喫煙（受動喫煙含む）について啓発を行い、飲酒や喫煙による身体への影響の知識を普及します。

市民や地域の取り組み

- 自分の飲酒の適量を知り、節度ある適度な飲酒を心がける。
- たばこを吸わない人は、たばこの煙を吸わないように気をつける。
- 受動喫煙による健康への影響について知り、非喫煙者に煙を吸わせないようにする。
- 地域の活動や事業所で、喫煙や飲酒の正しい知識を普及する。



（2）けん診の受診促進と保健指導の充実、健康管理

市の取り組み

- 受診費用の無償化による経済的負担、複数のけん診の同時受診による時間的な負担を軽減することで、誰もが受診しやすいけん診の環境を整えます。
- けん診や保健指導等を通して、一人ひとりの健康に対する意識、関心を高めます。

市民や地域の取り組み

- 年に1回はけん診を受けて、健康状態を把握する。（学校、職場の健康診査を含む）
- 事業所等で、従業員がけん診を受診しやすい環境づくりを進める。
- 医療機関は、かかりつけ患者に対し、各種けん診の受診を勧める。
- 家族、地域、職場で誘い合って、けん診を受診したり、健康に関するアプリ等を活用する。

けん診…ここでは、「健診」(健康診査)と「検診」を合わせて、「けん診」と表記しています。

4 地域活動・健康づくりの輪

市の取り組み

- 事業所や商工会議所等を通じ、健康づくりについて啓発します。
- 専門機関や関係団体と協力して、健康づくり運動の人材発掘、育成を図ります。

市民や地域の取り組み

- 自分の強みややりたいことを見つける。
- 地域や事業所等で交流の場をつくる。
- 健康についての情報や学びを、仲間や地域で共有する。



～おいしく食べる～ 食育推進計画

1 食生活の改善、食育の啓発

市の取り組み

- 健診や教室等の機会を活用して、健康教育、栄養相談を実施します。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」等の規則正しい生活習慣の定着を図ります。
- 広報やSNS等を通して、「食育の日」や「食育」について啓発し、食育の関心を高めます。

市民や地域の取り組み

- 「早寝・早起き・朝ごはん」生活リズムを整え、朝食を食べる。
- バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜がそろった食事）をとる。
- 塩分をとりすぎないように注意する。
- 会話を通じて人と食べる楽しさを学ぶ。
- 地域や事業所で「食育月間」や「食育の日」を啓発し、食育について学ぶ機会をつくる。



～こころ豊かに暮らす～ 自殺対策計画

1 休養・こころの健康

市の取り組み

- 様々な場や手法を用いて、睡眠やストレスに関する情報提供を行います。
- 母子保健事業においては産後うつ予防や対策、学童期・思春期ではスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどの専門職による相談支援を推進します。

市民や地域の取り組み

- こころの健康に関心を持ち、自分なりのストレス解消法をもつ。
- 悩みを一人で抱えずに周りに相談したり、自分に合った相談窓口等を知る。
- 睡眠の重要性を知り、十分な睡眠時間を確保する。
- 事業所等で悩みの相談体制の充実を図り、ワーク・ライフ・バランスに取り組む。



2 自殺対策の推進

自殺の多くは、多様かつ複合的な原因や背景が存在し、様々な要因が連鎖する中で起きています。自殺予防につながるメンタルヘルスの取り組みを推進するとともに、関係機関と連携した相談支援や啓発などの取り組みを進めます。

「5つの基本施策」

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策のための協議会や会議を開催し、地域や自殺対策の現場で連携を図ります。

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

様々な立場にある方を対象に研修や講座を実施し、人材育成の充実を図ります。

基本施策3 市民への啓発と周知

より多くの市民が、危機に陥った人の心情や背景への理解が深まるよう、リーフレット等の配布、青少年の健全育成を通じた市民意識の醸成を実施します。

基本施策4 生きることの促進要因への支援

居場所づくり、自殺未遂者への支援に関する対策を推進します。

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育等

児童生徒に対し、直面する困難やストレスへの対処方法を身につけるための教育の実施に向けた環境づくりを進めます。



「4つの重点施策」

重点施策1 高齢者の自殺対策の推進

高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいため、地域包括ケアシステムの施策と連動した事業の展開を図ります。

重点施策2 生活困窮者に関わる自殺対策の推進

生活困窮者は背景に、様々な問題を複合的に抱えていることが多く、社会的に排除されやすい傾向があります。生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等と連動させて効果的な対策を進めます。

重点施策3 無職者・失業者に関わる自殺対策の推進

勤労世代の無職者の自殺率は同世代の有職者に比べて高いことが知られており、多職種、多分野で支える当事者本位の支援体制を構築します。

重点施策4 勤務者・経営者に関わる自殺対策の推進

従業員のメンタルヘルス対策や経営者への相談事業等を通じて、勤務者・経営者に関わる自殺対策を推進します。



数値目標一覧

本計画は、以下の数値目標の達成を目指して取り組みを進めます。

健康増進計画					
項目	指標項目	対象	現状値	目標値	
身体活動・運動	1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している人の割合	成人	20.3%	28.3%	
		特定健診受診者	40.0%	44.0%	
		40歳未満健診受診者	17.2%	24.0%	
	1日の歩数が6000歩以上の人の割合	成人	33.6%	37.0%	
歯と口の健康	1歳10か月児健診でう歯のない児の割合	1歳10か月児	99.5%	増加傾向	
	2歳6か月児歯科教室でう歯のない児の割合	2歳6か月児	97.1%	増加傾向	
	3歳6か月児健診でう歯のない児の割合	3歳6か月児	89.2%	増加傾向	
	成人歯科健診受診率	成人歯科健診対象者	成人	10.1%	11.1%
			20歳	42.1%	37.9%
			30歳	67.4%	60.7%
			40歳	68.3%	61.5%
			50歳	58.1%	52.3%
			60歳	73.9%	66.5%
			70歳	69.2%	62.3%
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	成人	64.2%	95.0%		
(1) 生活習慣病予防 飲酒・喫煙	妊婦飲酒者の割合	妊婦	0.5%	減少傾向	
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性（1日2合以上）の割合	成人	18.3%	14.0%	
		特定健診受診者	18.5%		
		40歳未満健診受診者	16.0%		
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性（1日1合以上）の割合	成人	18.7%	10.7%	
		特定健診受診者	15.2%		
		40歳未満健診受診者	17.9%		
	適正飲酒量を知っている人の割合	成人	52.7%	58.0%	
	飲酒の害について知っている子どもの割合	小学生	71.9%	79.0%	
	喫煙者の割合	成人	15.7%	12.0%	
		特定健診受診者	16.3%		
		40歳未満健診受診者	15.0%		
	家族が喫煙している乳幼児の割合（母親・父親）	4か月児	7.3%/35.1%	6.6%/31.6%	
		1歳10か月児	11.5%/36.4%	10.4%/32.8%	
		3歳6か月児	11.6%/36.8%	10.4%/33.1%	
喫煙している妊婦の割合	妊婦	2.2%	減少傾向		
パートナーが喫煙している妊婦の割合	妊婦パートナー	31.6%	28.4%		
受動喫煙のおそれがある子ども（家族の喫煙者が配慮していない子ども）の割合	小学生	32.1%	29.0%		
喫煙歴もしくは喫煙に関心のある子どもの割合		3.3%	減少傾向		
(2) 生活習慣病予防 けん診受診	胃がん検診の受診率	成人	4.2%	大阪府内 10位以内	
	肺がん検診の受診率		6.3%		
	大腸がん検診の受診率		6.3%		
	子宮頸がん検診の受診率		18.2%		
	乳がん検診の受診率		14.8%		

項目	指標項目	対象	現状値	目標値
生活習慣病予防 (2)けん診受診	特定健診の受診率	成人	31.8%	39.6%
	特定保健指導の実施率	成人	20.5%	29.1%
	4か月児健診の受診率	乳幼児	97.0%	増加傾向
	1歳10か月児健診の受診率		94.7%	増加傾向
	3歳6か月児健診の受診率		96.5%	増加傾向
	適正体重を維持している人の増加 (BMI18.5以上25未満)	成人	62.3%	66.0%
		特定健診受診者	64.2%	
		40歳未満健診受診者	66.2%	
肥満者 (肥満度20以上) の割合	小学生	男子：14.4% 女子：9.9%	減少傾向	
スマートフォン等で自身の健康状態を把握している人の割合	成人	31.7%	40.0%	
健康づくりの輪 地域活動	社会活動や地域活動を行っている人の割合	成人	49.6%	52.1%
	大東元気でまっせ体操継続実施団体数	成人	145 グループ	174 グループ

食育推進計画				
朝食欠食	朝食をほとんど食べない人の割合	成人	9.1%	8.2%
	朝食を抜くことが週に3日以上ある人の割合	特定健診受診者	11.8%	10.6%
		40歳未満健診受診者	30.6%	27.5%
朝ごはんを食べない子どもの割合	小学生	2.6%	減少傾向	
野菜摂取	野菜をほとんど食べない人の割合	成人	4.9%	4.4%
	野菜をほとんど食べない子どもの割合	小学生	6.1%	5.5%
栄養バランス	「主食・主菜・副菜をそろえて食べる (1日2回以上)」頻度が「ほぼ毎日」の人の割合	成人	40.5%	50.0%
	赤・黄・緑の食品をそろえて食べるように気をつけている子どもの割合	小学生	81.1%	89.2%
食育 関心度 認知度	「食育に関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の割合	成人	69.8%	75.5%
	「食育」の言葉と意味を知っている子どもの割合	小学生	31.3%	34.4%
共食	食を通じたコミュニケーションを図る人の割合	成人	77.6%	85.4%
	朝ごはんや夕ごはんや家族や誰かと一緒に食べている子どもの割合	小学生	94.7%	増加傾向

自殺対策計画				
睡眠・休養	睡眠時間が十分に確保できている人の割合 (6~9時間)	成人	51.6%	56.8%
		成人	68.7%	71.2%
	特定健診受診者	69.7%		
	40歳未満健診受診者	65.8%		
睡眠・休養	睡眠で休養がとれている人の割合	成人	68.7%	71.2%
	朝、眠くてなかなか起きられない子どもの割合	小学生	22.6%	20.3%
自殺 対策の 推進	自殺による死亡者数 (人口10万対)	全世代	12.8	11.5
	自殺対策研修の受講者数	成人	2,162人	2,378人