

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だい ごう
第57号

だい じ おおさかふけんこうぞうしんけいかく がいよう
「第3次 大阪府健康増進計画」の概要

もくひょう おも とりく
みんなでめざす目標と主な取組み、
たいさく
たばこ対策について

おお さか ぷ
大 阪 府

第3次大阪府健康増進計画がスタートしました

急速に進展する少子高齢化や疾病構造の変化等に伴い、生涯を通じた健康づくりを積極的に推進するための環境整備が求められています。大阪府では、これらの社会環境の変化や健康課題を踏まえ、2018年度から2023年度を計画期間とする第3次大阪府健康増進計画を策定しました。

本計画では、「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会～いのち輝く健康未来都市・大阪の実現～」をめざし、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に府民の健康づくりに取り組めます。

生活習慣病の予防・早期発見・重症化予防、健康づくりを支える社会基盤整備を重点取り組みとし、ライフステージに応じた健康づくりを推進することにより、健やかで質の高い生活の実現をめざします。また、府民・行政等みんなでめざす目標を設定し、府民一人ひとりの健康づくりを支えます。

第3次大阪府健康増進計画の目標と主な取り組みについて紹介しま

す

1. 生活習慣病の予防（生活習慣の改善）
 - 1) ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康情報^{けんこうじょうほう}を入手^{にゆうしゆ}し、理解^{りかい}・評価^{ひようか}し、活用^{かつよう}するための知識^{ちしき}、意欲^{いよく}、能力^{のうりよく}の^{しめ}ことを示^{しめ}します。ヘルスリテラシーの向上^{こうじょう}により、生涯^{しょうがい}を通じて生活^{つう}の質^{せいかつ}を維持^{しつ}し、向上^{いじ}させること^{こうじょう}が期待^{きたい}されます。

【目標】健康^{けんこう}への関心^{かんしん}度を高め^{たか}めます～健康^{けんこう}に関心^{かんしん}を持^もちましょう～

【主な取組み】

学校^{がっこう}等^{など}においては発達^{はつたつ}段階^{だんかい}に応^{おう}じた健康^{けんこう}教育^{きょういく}の充^{じゅう}実^{じつ}を^{はか}図^とるとともに、がん教育^{きょういく}の充^{じゅう}実^{じつ}に取組^{とりく}みます。また、職場^{しょくば}等^{など}における健康^{けんこう}づくりの取組^{とりく}みを支援^{しえん}し、働^{はたら}く世代^{せだい}の健康^{けんこう}行動^{こうどう}をサポート^{さぽーと}します。ライフステージ^{らふいふていじ}に応^{おう}じた啓発^{けいはつ}事業^{じぎょう}等^{など}を展開^{てんかい}する等^{など}、市町^{しちやう}村^{そん}や大学^{だいがく}・地域^{ちいき}住民^{じゅうみん}等^{など}との協働^{きやうどう}により、地域^{ちいき}社会^{しゃかい}におけるヘルスリテラシーの向上^{こうじょう}を図^{はか}ります。

2) 栄養^{えいよう}・食生活^{しょくせいかつ}

朝食^{ちやうしょく}は一日^{いちにち}の生活^{せいかつ}リズムをつくることから、朝食^{ちやうしょく}摂取^{せつしゆ}を心^{こころ}がけることが必要^{ひつよう}です。また、栄養^{えいよう}バラン^{ばらん}スのとれた食生活^{しょくせいかつ}の実践^{じっせん}や、野菜^{やさい}を積極^{せつきよく}的に摂取^{せつしゆ}すること、日頃^{ひごろ}から減塩^{げんえん}を心^{こころ}がけることが求^{もと}められます。

【目標】朝食^{ちやうしょく}欠食^{けつしょくりつ}率^{ひく}を低^{ひく}くします

～朝^{あさ}ごはんや野菜^{やさい}をしっか^たり食^たべましょう～

おも とりく
【主な取組み】

ほいくしょ がっこう かてい ちいき しょくいく つう こ しょくせいかつ
保育所、学校、家庭、地域における食育を通じて、子どもの食生活
かいぜん しょくかんきょう せいび そくしん じぎょうしゃ ほいくしょなど きゅうしょく
の改善、食環境の整備を促進します。事業者や保育所等の給食
におけるヘルシーメニューの提供、栄養成分表示等の推進等、栄養
かんり しつ こうじょう はか だいがくなど きょうどう ちょうしょく
管理の質の向上を図ります。また、大学等との協働により、朝食
せつしゆ はたら えいよう がくしょく ていきよう
摂取の働きかけや栄養バランスのとれた学食メニューの提供に
と くり ぐみ ます。

しんたいかつどう うんどう
3) 身体活動・運動

もくひよう しゅうかんてき うんどう と く ふみん ふ
【目標】 習慣的に運動に取り組む府民を増やします

ひごろ うんどう たの
～日頃から運動やスポーツを楽しみましょう～

おも とりく
【主な取組み】

がっこう ちいき たいいくかつどう つう わか せだい うんどうしゅうかん
学校や地域における体育活動を通じて、若い世代の運動習慣の
ていちやく はか だいがくなど きょうどう ちいき ひら けんこう
定着を図ります。大学等との協働により、地域に開かれた健康キャ
んパスづくりを進め、ウォーキングや体力測定会・スポーツ体験会
など スポーツに親しむきっかけづくりに取り組みます。市町村や地域
等との協働による高齢者サロンにおける健康づくりの場等を提供
し、高齢者の運動不足の解消を促進します。

4) 休養・睡眠

【目標】睡眠による休養が十分とれている府民を増やします

～ぐっすり眠って心身の疲れを癒しましょう～

【主な取組み】

学校等において、早寝早起き等の健全な生活リズムの形成を育む

健康教育の充実を図ります。事業者や医療保険者等との協働に

より、職域等において、生活リズムの確立と適切な睡眠のとり方の

普及啓発を行います。高齢期においては、適度な運動習慣を身に付

ける等、加齢に応じた睡眠のとり方等について、医療保険者との連携

により普及啓発に取り組みます。

5) 飲酒

【目標】生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らします

～適量飲酒を心がけましょう～

【主な取組み】

年齢、性別、持病等によって、飲酒が及ぼす身体への影響が異なる

ことを理解し、自分の状況に合った適量飲酒を実践することが

求められます。医療保険者等との連携により、正しい飲酒方法等、減

酒指導の取組みを促進します。妊婦の飲酒を防止するため、保健指導

を促進します。また、未成年者の飲酒をなくすため、健康教育の

じゅうじつ はか
充実を図ります。

6) 喫煙

たばこについては、^{のち}後ほど^{くわ}詳しく^{せつめい}説明します。

7) 歯と口の健康

【目標】^{もくひょう}定期的に^{ていきてき}歯科^し健診^かを受ける^{けんしん}府民^うの割合^{ふみん}を増や^{わりあい}します^ふ

～^は歯と^{くち}口の^{けんこう}健康^{たいせつ}を大切に^{たいせつ}しましょう～

【主な取組み】

^は歯と^{くち}口の^{けんこう}健康^{じゅうようせい}づくりの^{まな}重要性^{はみが}を^{しゅうかんなど}学び、^{ていちゃく}歯磨き^{はか}習慣^{はか}等の^{はか}定着^{はか}を図

^{けんこうきょういく}健康教育^{じゅうじつ}の^{はか}充実^{はか}を図^{ていきてき}ります。^し定期的^かな^{けんしん}歯科^{じゆしん}健診^{じゆしん}を受診^{じゆしん}する

^{ひつようせいなど}必要性^{ただ}等、^{ちしき}正しい^{しゅうとく}知識^{けんしゅうなど}を^{きかい}習得^{ていきょう}する^{つう}研修^{つう}等^{つう}の^{つう}機会^{つう}の^{つう}提供^{つう}を通^{つう}じて、

^{ひろ}広く^{ふきゅうけいはつ}普及^{はか}啓発^{はか}を図^{こうれい}ります。また、^{けんこうてき}高齢^{しよくせいかつ}になっ^{しよくせいかつ}ても^{しよくせいかつ}健康^{しよくせいかつ}的な^{しよくせいかつ}食生活^{しよくせいかつ}を

^{いじ}維持^{しよくもつ}できる^{くち}よう、^と食物^こを^か口^のに^こ取り^{くち}込み^{きのう}、^{きのう}噛^{きのう}んで^{きのう}飲み^{きのう}込む^{きのう}口^{きのう}の^{きのう}機能^{きのう}を

^{りょうこう}良好^{たも}に^{じゅうようせい}保^{ひろ}つ^{けいはつ}重要^{けいはつ}性を^{けいはつ}広く^{けいはつ}啓発^{けいはつ}します。

8) こころの健康

【目標】^{もくひょう}過度^{かど}の^{かか}ストレス^{ふみん}を抱^{わりあい}える^へ府民^への割合^へを減^へらします

～^つストレス^あとうまく^あ付き^あ合^あい^あま^あし^あょう～

おも とりく
【主な取組み】

ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、日常生活で実践し、必要に応じて専門的な支援を受けることが求められます。メンタルヘルス対策を推進するため、企業の労働環境整備への取組み支援、労働相談窓口の機能強化、医療機関との連携等を行います。また、同年代や多世代が交流を図る地域の子育てサロン、高齢者サロン、交流イベント等への参加を促します。こころの健康相談において、精神的な病気やひきこもり等について、本人や家族からの相談に応じます。

2. 生活習慣病の早期発見・重症化予防

1) けんしん（けんしん けんしん）

けんしんには、医療保険者が実施する特定健診や、市町村が実施するがん検診等が含まれます。

【目標】けんしん（けんしん けんしん）の受診率を上げます

～けんしんで健康管理に努めましょう～

おも とりく
【主な取組み】

定期的に、けんしんを受診することが、疾患の早期発見につながります。府民の受診意欲やけんしんの受診率を高めるために市町村や医療保険者等と連携し、効果的な受診勧奨、保健指導等の充実と

ふきゅうけいはつ じゅしん かんきょう すす
普及啓発、受診しやすい環境づくりを進めます。

2) 重症化予防

もくひょう せいかつしゅうかん しっかん こうけつあつ とうようびょうなど みちりょうしゃ
【目標】生活習慣による疾患（高血圧、糖尿病等）の未治療者の

わりあい へ しっかん おう そうきちりょう けいぞくじゅしん おこな
割合を減らします～疾患に応じて早期治療と継続受診を行います
よう～

【主な取組み】

いりょうほけんしゃなど れんけい みちりょうしゃ ちりょうちゅうだんしゃ たい
医療保険者等との連携のもと、未治療者や治療中断者に対する

いりょうきかん じゅしんかんしょう とりく そくしん しちょうそん いりょうほけんしゃ
医療機関への受診勧奨の取組みを促進します。市町村や医療保険者

など じっし けんこうきょういく けんこうそうだん つう ただ ちしき ふきゅうけいはつ
等が実施する健康教育や健康相談を通じて正しい知識の普及啓発

そうきちりょう じゅうしょうかよぼう はたら とうようびょう
により、早期治療・重症化予防を働きかけます。また、糖尿病の

ふきゅうけいはつ きょうか とうようびょう じゅうとく がっぺいしょう はっしょう
普及啓発を強化するとともに、糖尿病の重篤な合併症の発症を

よぼう いりょうきかん そうごれんけい きょうか はか
予防するため、医療機関の相互連携の強化を図ります。

3. 府民の健康づくりを支える社会環境整備

もくひょう ちいき しょくば けんこう さんか ふ
【目標】地域や職場における健康づくりへの参加を増やします

けんこう たの
～みんなで健康づくりを楽しみましょう～

【主な取組み】

じゅうぎょういん せっきよくてき けんこう と く けんこうけいえい ひろ
従業員の積極的な健康づくりに取り組む健康経営を拡げるた

しちょうそん いりょうほけんしゃ じぎょうしゃなど きょうどう ふきゅうけいはつ とりく
め、市町村や医療保険者、事業者等の協働により、普及啓発の取組

きょうか とうれいしゃ ちいき じちかいかつどうなど
みを強化します。また、高齢者が地域のボランティアや自治会活動等
さんか かんきょう すす
に参加しやすい環境づくりを進めます。

だい じ おおさかふけんこうぞうしんけいかく たいさく
ここから、第3次大阪府健康増進計画におけるたばこ対策について

しょうかい
紹介します

1. 受動喫煙について

たにん す せんたん た のぼ けむり ふくりゆうえん
他人が吸っているたばこの先端から立ち上る煙（副流煙）や、
きつえんしゃ は だ けむり こしゅつえん す じゅどうきつえん よ
喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）を吸うことを受動喫煙と呼びます。

けむり なか けんこう あくえいきょう
たばこの煙の中には、ニコチンやタールといった健康に悪影響を

およ しゅるいいじょう ゆうがいぶっつ ふく ふくりゆうえん
及ぼす250種類以上の有害物質が含まれています。さらに副流煙に

きつえんしゃほんにん す こ けむり しゅりゆうえん ゆうがいぶっつ
は、喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）よりもこれらの有害物質が

おお ふく
多く含まれています。

じゅどうきつえん しんたい えいきょう せき たんなど こきゅうきしょうじょう
受動喫煙の身体への影響としては、咳や痰等の呼吸器症状や

けっかんしゅうしゅく けつりゅうしょう など ちょうきてき ぜんそく はい
血管収縮による血流障がい等があります。長期的には、喘息、肺

きょうしんしょう しんきんこうそくなど おかのうせい たか とく こ
がん、狭心症・心筋梗塞等を起こす可能性が高まります。特に、子

ゆうがいぶっつ えいきょう う にゅうようじとつぜんししょうこうぐん ぜんそく
どもは有害物質の影響を受けやすく、乳幼児突然死症候群や喘息、

ちゅうじえんなど はっしょう かのうせい じゅうしょうか
中耳炎等を発症する可能性があり、重症化しやすいです。

にほんこくない きんねんはんばい かねつしき は
また、日本国内で近年販売されている加熱式たばこは、たばこの葉

は もち かこうひん ねんしょういがい ほうほう かねつ
やたばこの葉を用いた加工品を燃焼以外の方法により加熱して

しょう きつえんしゃほんにん す こ けむり しゅりゆうえん かみまき
使用するものですが、喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）には紙巻

たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。紙巻たばこと比較すると少ないですが、喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）に発がん性物質が含まれていることも指摘されています。換気のない狭い室内で喫煙した場合、室内におけるニコチン濃度を測定した調査によると、紙巻たばこに比べ加熱式たばこでは低いという結果が出ていますが、販売されて間もないこともあり、現時点では、加熱式たばこの受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難とされています。

2. 大阪府の喫煙状況について

大阪府の喫煙率は、2016年では全国とほぼ同じの約2割です。

喫煙率とは、習慣的にたばこを吸う人の割合を示します。喫煙率

を男女別で見ると、男性は30.4%、女性は10.7%、年代別で見ると、

男性は30歳代が最も高く38.0%、女性は50歳代が最も高く15.7%

です。大阪府は全国と比べて女性の喫煙率が高くなっています。

また2013年における受動喫煙の機会を有する者の割合は、職場で

34.6%、飲食店で54.4%です。

3. 喫煙状況を踏まえた計画目標について

このような現状から、本計画の目標として「喫煙率を下げ、受動

喫煙を減らします～たばこから自分と周囲の人を守りましょう～」

を掲げ、2023年度までに成人の喫煙率を男性は15%未満、女性は5%

未満にすることをめざします。また、受動喫煙の機会を有する者の

割合を、職場で0%、飲食店で15%未満にすることをめざします。

府民のみなさまには「喫煙行動・受動喫煙が及ぼす健康への影響

を正しく理解し、適切な行動に取り組む」よう、願います。

<ライフステージに応じた健康行動目標について>

・ 児童～青年期の若い世代

家庭や学校で喫煙行動・受動喫煙が健康に与える影響を学びます。

未成年者は喫煙をしません。

・ 成人期の働く世代、高齢者世代

職域等における啓発を通じて、喫煙行動・受動喫煙が健康に与え

る影響について正しい知識を習得します。喫煙者は、禁煙にチャ

レンジします。受動喫煙に十分配慮し、受動喫煙から子どもや妊婦

等を守ります。

<禁煙について>

健康のために一番確実なのは禁煙することです。喫煙による身体

の症状は禁煙直後から改善されます。

禁煙によるイライラがひどかったり、今までに禁煙に挑戦したが失敗した方には、禁煙を助ける薬があり、それを使うことで楽に禁煙できるようになっています。主治医に相談の上、禁煙外来を行っている医療機関や禁煙補助薬を取り扱う薬局・薬店へも相談できます。

4. 具体的な取組みについて

1) 喫煙率の減少のための取組み

小学校、中学校、高等学校、大学等との協働により、喫煙防止教育やセミナー等を通じて、喫煙が健康に与える影響等の正しい知識を習得し、理解を深める取組みを促進します。女性の喫煙率が全国より高いことから、市町村や医療保険者、関係団体等と連携して、喫煙状況の把握と適切な禁煙指導を促進します。職場の喫煙対策としては医療保険者等と連携し、各種セミナーや保健事業等を通じて喫煙の正しい知識の啓発や、禁煙に関する相談への支援、喫煙者の禁煙をサポートする取組みを促進します。

医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会等たばこ対策に取り組む保健医療関係団体と連携し、禁煙治療・禁煙支援を実施する医療機関や薬局等の情報を提供し、喫煙者の禁煙サポートを行います。

2) 望まない受動喫煙の防止のための取組み

健康増進法の規定を踏まえ、受動喫煙防止対策の取組みを見直し、また、病院・学校・官公庁・大学等の多数の者が利用する施設における禁煙を推進し、受動喫煙のない環境づくりを促進します。

子どもや妊婦を受動喫煙から守るため、母子保健施策と連携して、子育て世代への啓発を強化します。また、市町村や保健医療関係団体、医療保険者、事業者等との協働により、施設管理者へ全面禁煙に取り組む意義・必要性等を積極的に働きかけ、全面禁煙宣言施設の充実を図ります。

5. これからのたばこ対策について

わが国のたばこ対策は、健康増進法の規定により進められています。2018年7月、健康増進法が改正されました。新しい法律の規定では、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設で、施設の種類や場所に依じて、禁煙や喫煙場所を特定する等の対策が示されています。

新しい法律がスタートするのは2020年4月からですが、病院や官公庁、児童福祉施設など一部の施設の対策は、それよりも早く始まる予定です。

たばこ対策を進めるためには、行政だけでなく、府民のみなさま
の理解と協力がが必要です。いのち輝く健康未来都市・大阪の実現
のために、そしてなによりご自身のために、たばこ対策に関心を持ち
ましょう。

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記

担当課までお知らせください。

また、今後点字広報誌の郵送をご希望されない

場合も、同じく下記あてにご連絡ください。



大阪府

健康医療部健康医療総務課 保健所・事業推進グループ

平成31年2月発行

〒540-8570 大阪府大阪市中央区大手前2丁目

電話：06-6944-3288 FAX：06-6944-6263

この広報は、ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>