

健康ちはやあかさか 21（第4期）＜概要版＞

令和8～19年度

◇ 健康ちはやあかさか 21（第4期）とは ◇

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「自殺対策計画」として位置づけ、一体的に策定する計画です。村の健康づくりや食育、自殺対策に関する施策・事業を進めるための計画として、関連計画などとの整合性を図ります。

◇ 計画の期間 ◇

本計画の計画期間は、令和8年度から令和19年度の12年間とします。また、令和13年度に中間評価を行うとともに、社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行います。

◇ 計画の基本理念 ◇

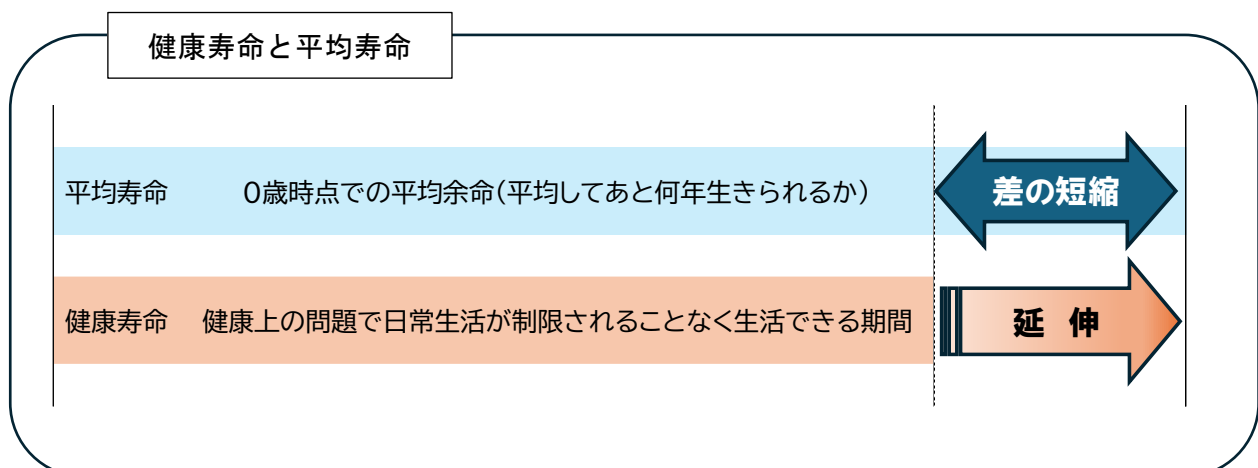
「第5次千早赤阪村総合計画」の基本目標1を本計画においても基本理念として位置づけ、心も身体も健康でいきいきと暮らせるむらを目指します。

子どもから大人まで支えあい 健やかに過ごせるむら

◇ 基本目標 ◇

子どもから高齢者まで、生涯にわたって健やかに安心して生活することができるよう、住民が心身ともに健康に暮らせる地域づくりを推進し、「健康寿命の延伸」の実現を目指します。

目標項目	現状値	目標値
健康寿命の延伸（男性）	80.3 歳（R5）	3 歳以上延伸
健康寿命の延伸（女性）	84.5 歳（R5）	3 歳以上延伸



◇ 計画の全体像 ◇

本計画の基本理念である『子どもから大人まで支えあい健やかに過ごせるむら』、基本目標の「健康寿命の延伸」に向けて、各分野の重点的な取組や考え方を、「マイライフ in ちはやあかさか」の頭文字を使ったスローガンとして掲げます。



健康ちはやあかさか 21 のイメージキャラクター「やまゆりっこ」と「マイライフ in ちはやあかさか」のロゴマーク

基本理念	基本目標	基本方針	項目		スローガン
子どもから大人まで支えあい健やかに暮らせるむら	健康寿命の延伸	生活習慣の改善	栄養・食生活〔食育推進計画〕	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	マ 毎日たべよう 朝ごはん
			身体活動・運動		イ いつでもどこでも 運動を
			休養・睡眠		ラ らくになったね 快眠で
			飲酒		イ 飲酒は 適量まもりましょう
			喫煙		フ 副流煙も 病気の元
			歯・口腔の健康		ち ちゃんと磨こう 朝昼晩
		生活習慣病発症予防・重症化予防	がん		は 早くみつけて 早く治療へ
			循環器病		や やってみよう 毎日血圧測定を
			糖尿病		あ あ、歯周病にも気をつけよう
			骨粗しょう症		か 硬くて丈夫な骨づくり
		村民の健康を支える社会環境の整備	社会とのつながり・こころの健康〔自殺対策計画〕		さ 支えあう人と人とのつながりを
			自然と健康になれる環境整備		か 簡単 身近な 健康づくり

◆ 施策の展開 ◆



1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活〔食育推進計画〕



毎日食べよう 朝ごはん

バランスの良い食事の基本は、まず朝ごはんを食べるところにあります。毎日しっかりと朝ごはんを食べましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのよい食習慣の確立、特に若年層や小中学生の朝食欠食率改善に向けて啓発活動を推進します。 ・ 食育及び郷土食への関心を高めるとともに、食を通じた人と人とのつながりづくりを推進します。 	栄養バランスのよい食事をとろう 主菜1皿 肉・魚・卵・大豆製品など 主食 ごはん・パン・麺など 副菜2皿 野菜・海藻・きのこ・いもなど
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
朝食を欠食する人の減少	小学生	7.7%	0%
	中学2・3年生	16.3%	0%
	20～40 歳代	30.4%	15%
1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加	成人	66.8%	80%
同居世帯でほとんど毎日1日のすべての食事を1人で食べる人の減少	成人	7.1%	5%
食育に関心を持っている人の増加	中学2・3年生	34.9%	70%
	成人	58.9%	
村の郷土食を知っている人の増加	中学2・3年生	48.8%	60%
	成人	17.4%	

(2) 身体活動・運動



いつでもどこでも 運動を

村民一人ひとりがどんな状況下であっても、いつでもどこでも気軽に運動できるよう心がけましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつでもどこでも気軽にできる運動メニューの提案や情報提供を行います。 ・ ウェアラブル端末や運動アプリなどを活用した、継続的な運動習慣を支援します。 ・ ロコモへの理解を深め、フレイル予防に取り組める体制づくりを支援します 	ウェアラブル端末を利用して 歩いた歩数や血圧・心拍数などを計測してみよう
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
1回30分以上、週2日以上運動を1年以上継続している人の増加	成人	36.7%	40%
ロコモティブシンドロームを知っている人の増加	成人	14.5%	40%
フレイルについて知っている人の増加	成人	27.9%	40%

(3) 休養・睡眠



らくになったね 快眠で

良質な睡眠が、心と体の健康維持の源であることから、睡眠や休養を意識した生活を送りましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を6～9時間、60歳以上は6～8時間とるよう啓発を進めます。 ・特に睡眠時間が短い働く世代に向けて良質な睡眠確保についての情報を発信します。 ・心身のリラックス法や快眠のヒントなど質の高い睡眠・休養に関する情報を発信します。 		
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--




目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
睡眠時間が6時間以上確保できている人の増加	成人	70.8%	75%

(4) 飲酒



飲酒は 適量守りましょう

飲酒には、健康に影響を与えない適量があることを知り、適量を守りましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒に伴う健康リスクや適正飲酒量について周知徹底を図ります。 ・学校や家庭と連携し、未成年飲酒防止に向けた教育・啓発を強化します。 ・胎児や乳児への影響を周知し、妊娠・授乳中の禁酒を啓発します。 		
		<p>1日にいずれか1つが適量です</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ビール 中瓶1本(500ml)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>焼酎(25度) 0.6合(110ml)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>日本酒 1合(180ml)</p> </div> </div>	

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
適正な飲酒量を知っている人の増加	成人	60.1%	80%
適正飲酒をする人[1日の平均純アルコール摂取量が20gまでの人（男女とも）]の増加	成人	51.1%	80%
未成年者の飲酒を絶対にいけないと思う生徒の増加	中学2・3年生	67.4%	100%

(5) 喫煙



副流煙も 病気の元

たばこを吸っている本人だけでなく、副流煙により周囲の人への健康被害を及ぼすことに注意しましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙率の低下と受動喫煙防止に向けて、村ぐるみでの啓発を進めます。 ・学校や家庭と連携し、未成年喫煙防止に向けた教育・啓発を推進します。 ・胎児や乳児への影響を周知し、妊娠・授乳中の喫煙ゼロを目指します。 		
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
喫煙率の減少	成人	8.5%	8%
受動喫煙に配慮する人の増加	成人	77.2%	80%
妊婦の喫煙の減少	妊婦	0%	0%
未成年者の喫煙を絶対にいけないと思う生徒の増加	中学2・3年生	79.1%	100%

(6) 歯・口腔の健康



ちゃんと磨こう 朝昼晩

生涯を通じて食事を美味しく味わい、健康な生活を送るために、まずは朝昼晩の歯磨き習慣を身につけましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの虫歯予防から高齢者のオーラルフレイル予防まで、ライフステージに応じた口腔ケアを推進します。 ・歯磨き習慣の定着とかかりつけ歯科医による定期健診受診を促進します。 ・口腔の健康が全身の健康や生活の質に深く関わることについての啓発を強化します。
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
むし歯のない幼児の割合の増加	3歳6か月児	80.0%	85%
自分の歯を有する人の増加	60歳代で24歯以上	46.8%	50%
	80歳以上で20歯以上	40.2%	45%
定期的な歯科健診受診者の増加	成人	58.9%	90%

2 生活習慣病発症予防・重症化予防



(1) がん



早く見つけて 早く治療へ

がんは、発症初期に発見することで、治る可能性が大幅に高くなります。まずは定期的ながん検診を受けましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・飲酒・食生活・運動習慣の改善を通じてがん予防を推進します。 ・がん検診の受診率向上のため、周知活動の強化と受診しやすい体制づくりを進めます。 ・がん患者とその家族が孤立せず自分らしく生活できるよう、相談支援体制を整備します。
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
特定健診と特定保健指導の受診率の向上（国保加入者）	特定健診	41.3%	60%
	特定保健指導	9.4%	45%
がん検診の受診率の向上（アンケートによるがん検診の受診率を評価）	胃がん	22.1%	30%
	大腸がん	20.7%	30%
	肺がん	25.7%	30%
	乳がん	27.9%	30%
	子宮がん	24.2%	30%

受動喫煙 ～他人の喫煙の影響～


喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。

受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)の4疾患について、超過死亡数を推定した結果によると、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康被害は深刻です。

(2) 循環器病



やってみよう 毎日血圧測定を
毎日の血圧測定により、自分の心臓や血管の状態を知り、健康管理につなげることができます。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none">・ 特定健診・特定保健指導の受診率向上を図ります。・ 日常的な血圧測定を推奨し、健康状態への関心と生活習慣改善への意識を高めます。・ 健診やウェアラブル端末の活用による健康管理を促進します。	日頃から自分の血圧を把握しましょう 
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和 6 年度）	目標値（令和 19 年度）
特定健診と特定保健指導の受診率の向上（国保加入者）【再掲】	特定健診	41.3%	60%
	特定保健指導	9.4%	45%
普段の自分の血圧を知っている人の増加	成人	—	40%

(3) 糖尿病



あ、歯周病にも気をつけよう
糖尿病があると歯周病が進行しやすくなります。歯周病の悪化が血糖コントロール不良を招くことがあるのできちんと治療しましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none">・ 特定健診・特定保健指導の受診率向上を図ります。・ メタボリックシンドロームや糖尿病予防に関する正しい知識の普及啓発を推進します。・ 適正体重の維持と歯周病対策を含めた、生活習慣改善の総合的な支援体制を構築します。
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和 6 年度）	目標値（令和 19 年度）
特定健診と特定保健指導の受診率の向上（国保加入者）【再掲】	特定健診	41.3%	60%
	特定保健指導	9.4%	45%
自分の適正体重を知っている人の増加	成人	71.4%	75%

(4) 骨粗しょう症



硬くて丈夫な骨づくり
健康寿命を大きく左右する骨。バランスの良い食生活や運動習慣を心がけ、丈夫で健康な骨を維持しましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもから高齢者まで各ライフステージに応じた骨粗しょう症予防対策を推進します。・ 女性の骨粗しょう症検診受診率向上に向けた啓発と受診しやすい環境整備を進めます。・ 骨を丈夫にする栄養バランスの良い食生活と適度な負荷をかける運動習慣の普及を図ります。
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和 6 年度）	目標値（令和 19 年度）
骨粗しょう症検診の受診率の向上	女性	村 21.5%	25%

3 村民の健康を支える社会環境の整備



(1) 社会とのつながり・こころの健康【自殺対策計画】



支えあう人と人とのつながりを

地域における人と人とのつながりを大切にして、こころの健康の維持と向上を図り、誰も自殺に追い込まれることのない村を目指しましょう。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺者ゼロを目指し、ライフステージや悩みに応じた相談窓口の周知を図ります。 ・悩む人に気づき適切な支援につなぐゲートキーパーを毎年養成します。 ・多機関が連携し、誰一人自殺に追い込まれない支援体制を整備します。
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

目標項目		現状値（令和6年度）	目標値（令和19年度）
自殺者の減少	こども	0人	0人
	成人	0人	0人
こころの健康に関する相談窓口を知らない人の減少	成人	30.3%	20%
ゲートキーパー養成講座の受講者数の増加	村全体	年20人受講	年10人以上受講

～ ゲートキーパーとは ～

ゲートキーパーは、悩みや不調のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ人のことです。特別な資格は不要で、家族・友人・職場など、身近な人が担える役割です。

👉 声のかけ方のポイント

- ・気になる様子の人を見かけたら、体調を気づかう声かけをし、話を聞くきっかけにする。
- ・顔色や表情などを観察して、声をかけましょう。

👉 こんな声かけが考えられます

- ・大丈夫ですか？
- ・顔色がすぐれないようですが、体調はどうですか？
- ・体調が悪いんですか？
- ・しんどそうですが家まで帰れそうですか？
- ・何か、心配事がありますか？

(2) 自然と健康になれる環境整備



簡単 身近な 健康づくり

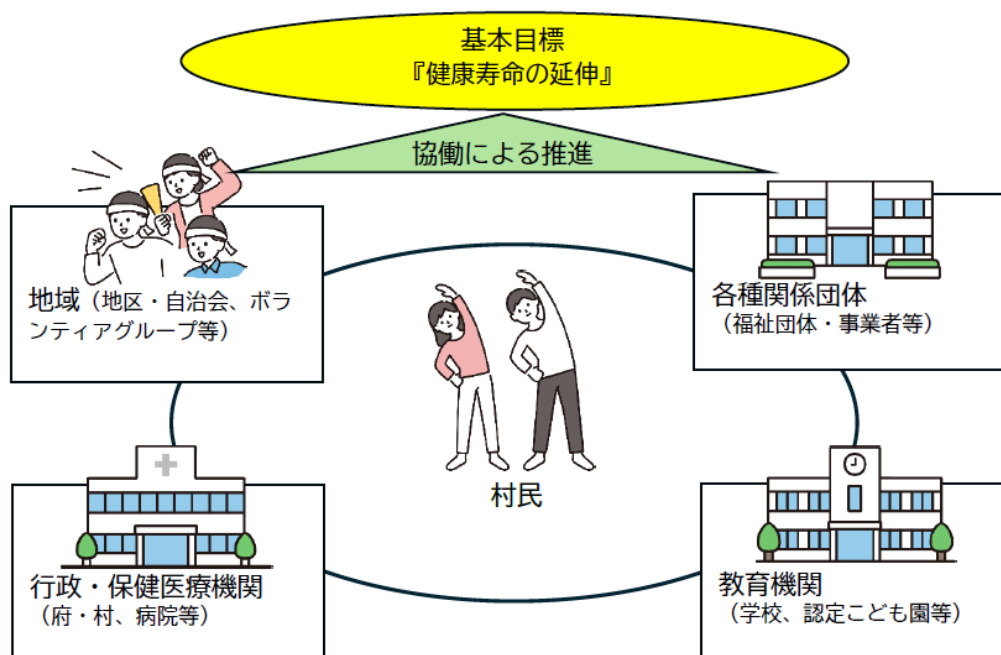
村民全員が、日々の暮らしの中で無理なく自然に健康な行動を取ることができるような情報発信と環境整備を目指します。

取り組み方針	<ul style="list-style-type: none"> ・身近なウォーキングコースや家でできる体操など自然に健康行動を選択できるよう、情報発信します。 ・ウェアラブル端末やビッグデータ分析など ICT を活用した新しい健康支援の仕組みを構築します。
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◇ 計画の推進 ◇

基本目標である「健康寿命の延伸」の達成に向けて、村民をはじめ、地区・自治会、学校園、医療機関、各種団体、事業者、行政などが、それぞれの特性を活かして連携し、協働の関係を構築しながら、本計画の効果的かつ総合的な推進を図ります。

また、令和13年度に中間評価、19年度時点で最終評価を行い、必要に応じて見直しの検討や新たな課題への対応を行うなど、進行管理を行います。



みんなでサポート（地域・団体・学校園）の皆さん 順不同

赤阪小学校、千早小吹台小学校、中学校、げんきこども園、スポーツ推進委員協議会、青少年指導員連絡協議会、体育協会、文化協会、千早赤阪農振連絡協議会、民生委員児童委員協議会、千早・赤阪・小吹台地区福祉委員会、社会福祉協議会、老人クラブ連合会、食育ボランティアみつば会、富田林保健所、とんだばやし地域活動栄養士会



健康ちはやあかさか 21（第4期）概要版 令和8年 月作成
 千早赤阪村民生部健康課（千早赤阪村立保健センター内）
 〒585-0041 大阪府南河内郡千早赤阪村大字水分 195 番地の1
 TEL 0721-72-0069（直） FAX 0721-70-2021
 ホームページ <https://www.vill.chihayaakasaka.osaka.jp/>

二次元
コード