

第3次泉佐野市

概要版

健康増進計画・食育推進計画

令和8年度 → 令和17年度

健康づくりや食育の推進は、世代を超えて継続的に積み重ねていくことが大切です。市民一人ひとりが自らの健康を大切にし、その取組を家庭や地域の中で広げていくことによって、健康は個人のものから社会全体で支え合うものへと発展していきます。

泉佐野市では、市民が主体となり、互いにつながりながら健康を実践できる環境を整えることで、誰もが健やかに暮らせるまちの実現をめざし、令和8年度から10か年を計画期間とした健康づくりと食育を一体的に推進していく『第3次泉佐野市健康増進計画・食育推進計画』を策定しました。

基本理念

健康なまち いずみさの
～みんなでつなぐ 健康づくりと食育の環～



©ゆでたまご／泉佐野市

基本目標

健康寿命の延伸

取組の基本方針

1

生活習慣病の
発症予防と重症化予防

2

健康を支え、
守るための社会環境の整備

3

健康づくりと
食育の一体的推進

健康8分野と食育の取組

食習慣の推進

身体活動・
運動の推進

休養・こころの
健康づくり

たばこ対策

アルコール対策

歯と口の
健康づくり

生活習慣病予防・
早期発見、重症化予防

地域での
健康づくり

食育

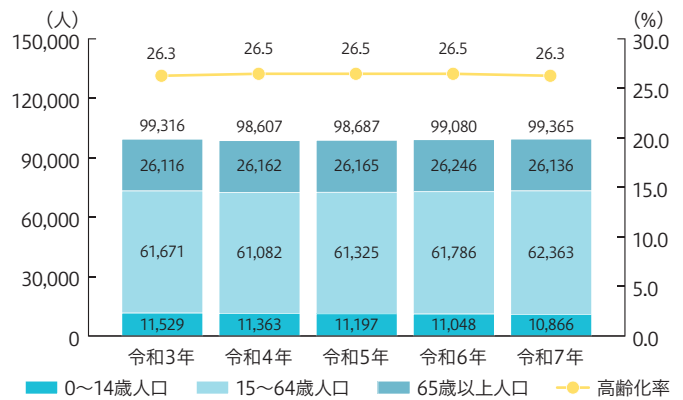
令和8年3月
泉佐野市

1 泉佐野市の現状

人口について

本市の総人口は、令和5年以降増加しています。0～14歳人口(年少人口)は減少していますが、15～64歳人口(生産年齢人口)は令和5年以降増加し、65歳以上人口(老年人口)は令和4年から令和6年まで増加し、令和7年には減少しています。令和7年の高齢化率は26.3%となっています。

人口、高齢化率の状況(各年3月末時点)



資料:住民基本台帳

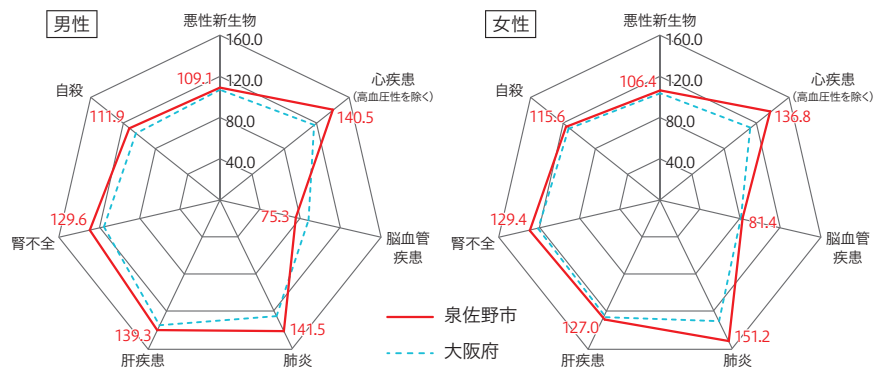
死因について

死因で最も多いのは悪性新生物となっています。また、泉佐野市では男女ともに心疾患や肺炎の死亡率が全国や大阪府と比べて高くなっています。

死因(令和5年)

順位	死因
1	悪性新生物
2	心疾患(高血圧性を除く)
3	老衰
4	その他呼吸器疾患
5	肺炎

標準化死亡率(平成30年～令和4年) ※全国を100.0とする



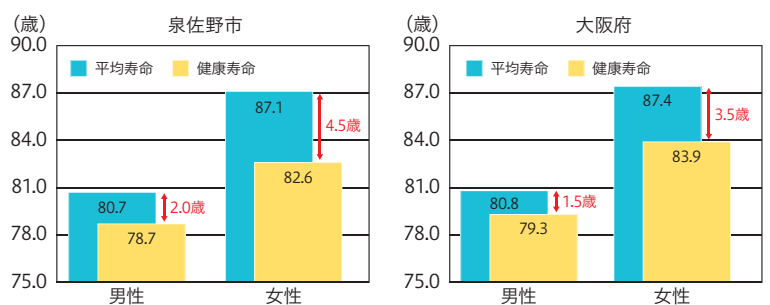
資料:人口動態統計特殊報告

※標準化死亡率:各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいい、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものです。

平均寿命・健康寿命について

令和2年では、平均寿命・健康寿命ともに男性より女性のほうが長くなっていますが、平均寿命と健康寿命の差をみると男性より女性のほうが大きく、不健康な期間が長くなっています。平均寿命と健康寿命の差を大阪府と比較すると、男女ともに大阪府より大きくなっています。

平均寿命と健康寿命の差



資料:平均寿命(厚生労働省「生命表」)、健康寿命(KDBシステム)

健(検)診の受診率について

特定健診の受診率をみると、大阪府よりは高くなっているものの、全国と比べると低くなっています。令和5年度のがん検診の受診率をみると、子宮頸がん検診を除く全ての検診で全国や大阪府を下回っています。

健(検)診の受診率(令和5年度)

単位:%

	泉佐野市	大阪府	全国
特定健診受診率	33.8	31.5	38.2
特定保健指導終了率	13.6	17.7	29.1
胃がん検診	4.3	4.3	6.8
大腸がん検診	4.2	5.1	6.8
肺がん検診	2.8	4.8	5.9
子宮頸がん検診	18.3	16.2	15.8
乳がん検診	13.1	13.7	16.0

資料:地域保健・健康増進事業報告

2 泉佐野市の重点課題

泉佐野市の 重点課題 「心疾患」

泉佐野市では、心疾患による死亡率が全国や大阪府と比べて高いため、「心疾患」を本市の重点課題として位置づけています。



©ゆでたまご/泉佐野市

課題
1

標準化死亡比

全国・大阪府と比較して、男女ともに心疾患が非常に高くなっています。

(2ページ参照)

課題
2

平均寿命と健康寿命の差

平均寿命と健康寿命の差が大阪府に比べると男女とも大きく、これは病気や介護等不健康な期間が長くなることを意味します。

(2ページ参照)

課題
3

特定健診受診率・ 特定保健指導終了率

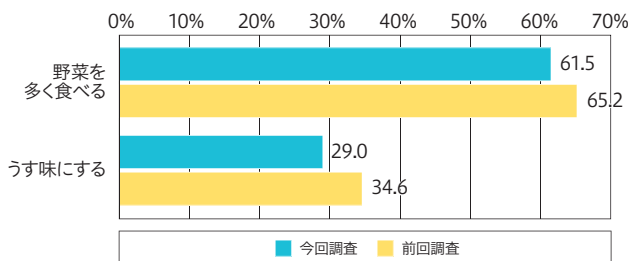
特定健診受診率は、大阪府より高く、全国より低くなっています。特定保健指導終了率は、全国・大阪府より低くなっています。

(2ページ参照)

課題
4

食生活で心がけていること

「野菜を多く食べる」「うす味にする」の割合が前回調査より低くなっています。

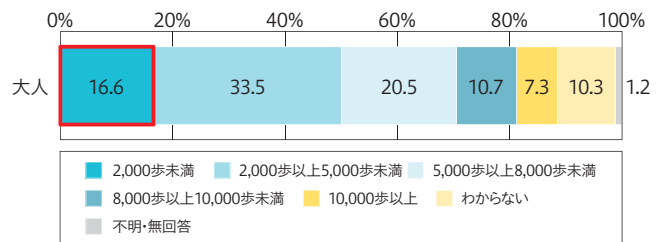


資料:市民アンケート調査(調査結果抜粋)

課題
5

1日のおよその歩数

1日のおよその歩数が少ない人(2,000歩未満)の割合は16.6%となっています。



※回答結果は母数に対する回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入しており、単数回答でも合計が100.0%にならない場合があります。

資料:市民アンケート調査

今後の取組

健康診査の受診率
及び特定保健指導終了率の向上

「野菜摂取量の増加」と
「減塩」につながる食生活の推進

健康マイレージ事業「さのぼっ歩」を
活用した運動の促進

医療機関と連携した
「継続した健康管理」

3 健康増進計画

01 | 健康を支える食習慣の推進

● 個人や家庭における取組

- 1日3食を規則正しく食べましょう。
- バランスのよい食事を適量とるよう心がけましょう。
- 減塩に努めましょう。

● 地域における取組

- 市民が参加しやすい食に関するイベントを通じて、楽しみながら健康的な食習慣を広めましょう。

● 学校・行政における取組

- 認定こども園や学校、健康教育等を通して、朝食の効果や内容を啓発します。
- 健(検)診や各種教室の場で、栄養バランスや野菜摂取、減塩についての情報を提供します。



● 実績値 → 目標値

実績値は、令和7年に実施した本計画策定のための市民アンケートの結果です。

朝食欠食率(20~30歳代)

26.6% → 15.0%以下

副菜を5皿以上取れている人の割合(大人)

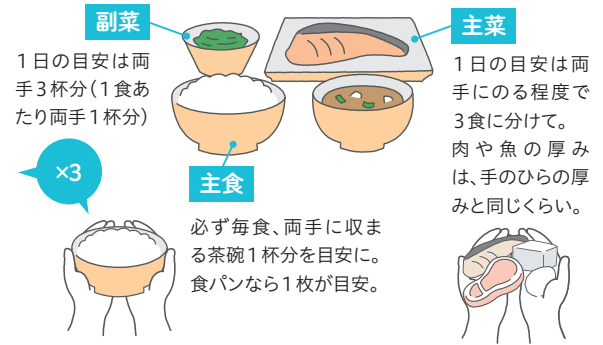
27.4% → 34.0%

うす味にすることを心がけている人の割合

29.0% → 39.0%

——— | バランスのよい食事って? | ———

「手ばかり栄養法」とは、手を使って食材をはかり、食べる量を調整してバランスよく食事をとる方法です。自分の手を使うことで自分にあった食事量を手軽に知ることができます。



02 | 身体活動・運動の推進

● 個人や家庭における取組

- 日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう。
- 自分に合った運動を継続的に行きましょう。

● 地域における取組

- ウォーキングイベントやニュースポーツ体験会など運動できる機会を提供しましょう。

● 学校・行政における取組

- 各種スポーツの体験や運動教室を実施し、実践方法など知識の普及に取り組みます。
- 体育館や健康増進センター等の利用を促進し、個人や団体の自主的な健康づくりを支援します。

● 実績値 → 目標値

運動習慣がある人の割合

30.4% → 40.0%

1日の歩数が2,000歩未満の割合

16.6% → 11.6%以下

——— | 健康マイレージ事業(さのぼっ歩)を活用してみよう! | ———

健康マイレージ事業とは、20歳以上の市民の皆さんを対象に、健康づくりの促進と健康の重要性を広く普及することを目的とした事業です。

歩く、血圧・体重測定、健(検)診受診や対象事業への参加等で「さの健康ポイント」をためることができます。

集めた「ポイント」は地域ポイント「さのぼ」へ交換し、市内加盟店舗で使用することができます。



03 | 休養・こころの健康づくりの推進

● 個人や家庭における取組

- 十分な睡眠と休養をとりましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけ、心身のリフレッシュを意識しましょう。
- 信頼できる人や専門機関に相談しましょう。

● 地域における取組

- 困っている人や悩んでいる人に気づいたら声をかけ、必要な支援につなぎましょう。

● 学校・行政における取組

- ライフステージに応じた相談窓口を発信し、必要な支援につなぎます。
- ポスター・チラシ等を活用し、医療機関などの情報発信を行います。

● 実績値 ➡ 目標値

睡眠による休養を十分に取れていない人の割合

23.8% ➡ 15.0%以下

悩みやストレスがある人の割合

68.2% ➡ 61.0%以下

——— | ストレスのサインを知っておこう! | ———

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと身体の健康には大切です。

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

身体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなり食べられなくなる。逆に食べすぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

出典:こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～(厚生労働省)

04 | たばこ対策

● 個人や家庭における取組

- たばこの健康への影響について正しい知識をもち、禁煙に取り組みましょう。
- 望まない受動喫煙を防ぎましょう。

● 地域における取組

- 分煙・禁煙環境を整備し、望まない受動喫煙を防ぎましょう。

● 学校・行政における取組

- ポスター掲示やチラシ配布によるたばこ(紙巻き・加熱式・電子たばこ)の健康被害の啓発を行います。
- 禁煙のための支援を行います。
- 望まない受動喫煙から守る取組を強化します。

● 実績値 ➡ 目標値

喫煙率(男性/女性)

20.8% / 7.6% ➡ 15.0% / 5.0%以下

受動喫煙の機会を有する人の割合

54.7% ➡ 43.0%

——— | たばこの害を知ろう! (受動喫煙) | ———

喫煙者が吸う煙(主流煙)だけではなく、たばこから立ち上る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)にも多くの有害物質が含まれています。

主流煙よりも、副流煙には多くの有害物質が含まれ、健康に重大な影響を及ぼします。

加熱式たばこも煙が出ないからといって安全ではなく、紙たばこと同様に健康リスクがあり、含まれる有害物質によって受動喫煙も引き起こします。



出典:知らなげや損する受動喫煙の話(大阪府)

3 健康増進計画

05 | アルコール対策

● 個人や家庭における取組

- 身体や心に与える影響を正しく理解し、節度ある適度な飲酒、休肝日を心がけましょう。

● 地域における取組

- 飲まない人にも優しい環境づくりを進めましょう。

● 学校・行政における取組

- 広報紙等を活用し、節度ある適度な飲酒やアルコール依存症の相談機関・医療機関の情報を提供します。
- 健(検)診等の機会に、飲酒と生活習慣病との関連について指導・啓発を行います。



● 実績値 ➡ 目標値

飲酒の適量を知っている人の割合

48.4% ➡ 57.4%

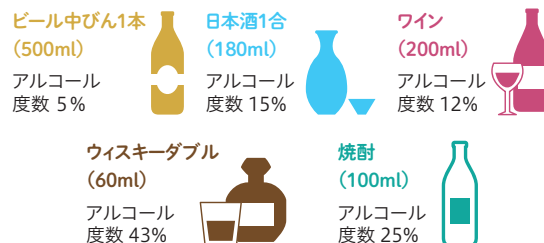
3合以上飲酒している人の割合

4.4% ➡ 1.1%

――― | 節度ある適度な飲酒量って? | ―――

節度ある適度な飲酒量は1日の平均純アルコール量で約20g程度とされています。お酒の飲みすぎの危険性を認識し、飲酒する場合は適量を楽しく飲みましょう。(飲酒習慣のない方に、飲酒を勧めるものではありません。)

アルコール20gを換算すると



06 | 歯と口の健康づくりの推進

● 個人や家庭における取組

- 年1回以上の定期的な歯科健診を受けましょう。
- 歯みがきを毎日丁寧に行い、歯間ブラシやデンタルフロスなども活用して口腔内を清潔に保ちましょう。

● 地域における取組

- ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに関する啓発を推進しましょう。

● 学校・行政における取組

- むし歯・歯周疾患予防に関する知識や定期的な歯科健診の重要性の普及・啓発を行います。
- 高齢者の口腔機能低下防止の支援を行います。



● 実績値 ➡ 目標値

過去1年間に歯科健診を受けている人の割合

65.2% ➡ 67.0%

幼児のむし歯の保有率(3歳6か月児健診)

9.9%(R5)* ➡ 6.0%

※泉佐野市事務報告より

――― | オーラルフレイルを予防しよう! | ―――

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

パタカラ体操 を実践してみましょう!

- ①唇をしっかり閉じてから「パ」と発音
- ②舌を上あごにくっつけて「タ」と発音
- ③のどの奥を閉じて「カ」と発音
- ④舌を丸めて舌先を上あごの前歯の裏につけて「ラ」と発音

※10回ずつ発音し5回繰り返す



出典:広報いずみさんのらんまん

07 | 生活習慣病の予防・早期発見と重症化予防

● 個人や家庭における取組

- 年に一度は健(検)診を受け、自身の健康状態を把握しましょう。
- 生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

● 地域における取組

- 行政等と連携し、健(検)診の受診方法や申込み手続きのわかりやすい情報提供を行いましょ。
- 地域のイベント等を通じて、血圧測定や健康相談の機会を設けましょ。

● 学校・行政における取組

- 生活習慣病やがんの早期発見・早期治療のため、各種健(検)診の受診促進を図ります。
- 健康マイレージ事業の参加促進を図ります。
- リスクのある人は受診につなげ、重症化予防に努めます。

● 実績値 ➡ 目標値

特定健康診査受診率

33.8% (R5)* ➡ 60.0%

※特定健康診査・特定保健指導の実施状況(厚生労働省)より

健康マイレージ事業を知っている人の割合

35.6% ➡ 43.9%

手首で脈を測って、
簡単に心房細動をチェック!

心房細動は、心臓の心房という部分が細かくふるえる病気です。心房が細かくふるえることで、血流が悪くなり心臓の中に血栓ができたり、心臓から十分な血液を送り出せなくなる等、様々な合併症につながります。

手首の脈を測り、規則的なリズムを刻んでいるか、確認してみましょう!

規則的な脈

トン---トン---トン---トン---トン---トン---トン

不規則な脈

トン---ト---トン---ト---ト---ト---ト

脈が不規則に感じたら、医師に相談ましょ!



08 | 地域で取り組む健康づくりの推進

● 個人や家庭における取組

- 日常のあいさつや声かけを通して、地域の人とのつながりを大切にましょ。
- 地域の行事や健康づくりイベントに積極的に参加し、顔の見える関係をつくらましょ。

● 地域における取組

- 世代を超えた交流の機会を増やましょ。

● 学校・行政における取組

- ボランティアや健康づくり活動を支援ましょ。
- 関連団体や地域住民団体との連携を強化し、地域に寄り添った健康づくりを推進ましょ。



● 実績値 ➡ 目標値

地域のつながりが強いと思っている人の割合

23.3% ➡ 65.0%

地域の集まりやグループに参加する人の割合

17.6% ➡ 18.0%



◀ いずみさの みんなの健康づくり応援団



▶ 泉佐野市食生活改善推進協議会

4 食育推進計画

食育推進計画

● 個人・家庭における取組

- 共食の習慣を大切にしましょう。
- 食品ロスを意識して行動しましょう。
- 地域の特産物や旬の食材を取り入れ、食材の知識を深めましょう。

● 地域における取組

- 地域行事を活用し、世代を超えた共食の場や食文化体験の機会をつくりましょう。

● 学校・行政における取組

- 認定こども園や学校における食の授業を通し、朝食の重要性をはじめ、食育に関する啓発を行います。
- イベントや各種教室で「孤食」への取組や「共食」の重要性を周知し、「一人暮らしの高齢者交流会」などを通じて共食の場の支援に努めます。
- 学校等と連携し、給食に地場産物を使用するなど、地産地消が促進されるよう努めます。
- 食品ロスの問題について啓発し、削減に向けた意識づけを行います。

● 実績値 ➡ 目標値

食育に関する行動をしている人の割合

45.2% ➡ 46.0%

家族等と一緒に食事をしている市民の割合

96.5% ➡ 99.0%

地産地消を心がけて食材を購入する人の割合

45.5% ➡ 55.0%

食品ロスが問題になっていることを知っている人の割合

94.2% ➡ 99.0%

5 個人や家庭における取組（ライフステージ別）

妊娠期



- 栄養バランスのとれた食事、無理のない運動、十分な休養を心がけ、赤ちゃんや母体の健康を守りましょう。
- 定期的な妊婦健診、妊産婦歯科健康診査を受けましょう。
- 子育て支援センターや行政サービスを活用し、悩みを共有したり、地域に相談できる関係を築きましょう。

乳幼児期・学齢期



- 食事・運動・睡眠などの基本的な生活リズムを身につけましょう。
- よく噛んで食べる、楽しく食べるなど、望ましい食習慣を身につけましょう。

青年期・壮年期



- 朝食を欠かさず、栄養バランスのとれた食事、適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。
- ストレス解消の手段としてたばこや飲酒に頼らず、運動や趣味などの楽しみを見つけましょう。
- 体重や血圧を定期的に測定し、健康マイレージ事業「さのぽっ歩」などを活用しながら健康づくりに取り組みましょう。

高齢期



- 個々の健康状態に合った食生活を心がけましょう。
- フレイル・ロコモティブシンドローム予防を意識し、身体を動かすことや地域での交流、人とのつながりを保ちましょう。
- 体調の変化を感じたら早めに医療機関を受診し、重症化を防ぎましょう。

第3次泉佐野市
健康増進計画・食育推進計画
— 概要版 —

発行日：令和8年3月

発行：泉佐野市 編集：泉佐野市健康推進課
〒598-8550 大阪府泉佐野市市場東一丁目1番1号

健康に関するご相談は、健康推進課まで！

電話：(072)463-1212(代表)

メール：hoken-c@city.izumisano.lg.jp



©ゆでたまご／泉佐野市