

第4期健康かいつか 21

令和8年度 — 令和17年度

健康増進計画／食育推進計画／自殺対策計画

令和8（2026）年3月

貝塚市

1 計画の策定にあたって

1 健康かいつか 21 とは？

少子高齢化や生活習慣の変化、こころの健康への関心の高まりに加え、コロナ禍による生活様式の変化など、健康を取り巻く環境が大きく変化する中で、市民の誰もが健やかに暮らせるまちをめざし、以下の3計画を一体的に進める計画です。

健康増進計画

生活習慣改善や生活習慣病予防などに向けた取組みを推進します。

食育推進計画

子どもから高齢者まで、食育の理解やライフステージに応じた実践ができるよう取組みを推進します。

自殺対策計画

地域全体で自殺を防ぐため、専門知識を有する人材の育成や連携体制の強化などに取り組みます。

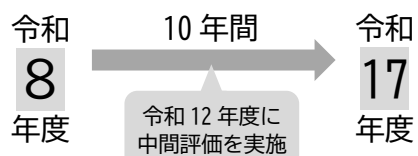
2 計画の位置づけ

貝塚市の最上位計画である総合計画をはじめ、関連する市の各種計画との整合を図るとともに、国や大阪府の計画とも整合を図ります。



3 計画の期間

計画の期間は令和8年度から令和17年度までの10年間とします。令和12年を目途に中間評価を実施します。



4 3計画に共通する基本理念・目標

■基本理念

誰もが健やかに暮らせるまち ～みんなでつくろう 健康都市かいつか～

■共通目標

		現状値（2022年）	目標（2035年）
健康寿命の延伸	男性	78.4歳	平均寿命の増加分を上回る延伸
	女性	83.1歳	

2 健康づくりの推進（健康増進計画）

（１）生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防

①栄養・食生活

①栄養・食生活については、次ページの食育推進計画をご参照ください。



③休養・睡眠、こころの健康

■実践目標

睡眠による休養が「あまりとれていない」割合の減少

女性 40～64 歳	35%	▶	30%以下
------------	-----	---	-------

ストレス解消法を「持っていない」割合の減少

	33.6%	▶	30%以下
--	-------	---	-------

■行政（学校含む）の取組み

- ・ストレスとの上手なつきあい方やストレス対処法を身につけるための啓発を行います。
- ・こころの健康相談ができる窓口の情報を提供します。
- ・ゲートキーパーの養成を促進します。

⑤喫煙

■実践目標

望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

職場	17.4%	▶	0%
----	-------	---	----

飲食店	18.7%	▶	0%
-----	-------	---	----

■行政（学校含む）の取組み

- ・大阪府岸和田保健所など関係機関と連携し、健康増進法に基づく望まない受動喫煙防止対策を推進します。
- ・電子たばこや加熱式たばこに関する正しい知識や健康への影響について周知啓発を行います。

②身体活動・運動

■実践目標

1 週間の運動日数が「0日」の者の割合の減少

46.0%	▶	36.0%
-------	---	-------

■行政（学校含む）の取組み

- ・大阪府と連携し、「毎日プラス 10 分からだを動かそう」というメッセージなどの普及・啓発に努めます。
- ・体力の向上と市民同士の交流を図ることを目的とした「市民スポーツの日」の開催など、市民が参加する運動の機会を提供します。

④飲酒

■実践目標

「毎日」飲酒する割合の減少

男性 40～64 歳	28.7%	▶	25%以下
------------	-------	---	-------

男性 65 歳以上	34.4%	▶	30%以下
-----------	-------	---	-------

■行政（学校含む）の取組み

- ・飲酒習慣の割合が特に高い層（男性の 40 歳以上）に対しては、休肝日設定の重要性などの知識を普及するためのアプローチの充実を図ります。
- ・適切な飲酒量の知識の普及に努めます。

⑥歯と口の健康とケア

■実践目標

歯の本数が多い者の割合の増加

「24 本以上」 55～64 歳	65.6%	▶	75%以上
------------------	-------	---	-------

「20 本以上」 75～84 歳	46.2%	▶	55%以上
------------------	-------	---	-------

■行政（学校含む）の取組み

- ・歯科医師会等の関係機関と連携し、8020 運動の普及啓発に努めます。また、歯と口の健康を守る正しい知識の普及や情報の提供に努めます。
- ・歯と口の健康づくりのため、乳幼児期から切れ目のない歯科健診の受診を促進します。

実践目標は左が現状値、右が目標

(2) 生活習慣病の早期発見、重症化予防

■実践目標

健診受診率の向上

35.2%	▶	38.5%
-------	---	-------

健康診断や人間ドックの受診率の向上

1年以内 67.1%	▶	70%
------------	---	-----

■行政（学校含む）の取組み

- ・生活習慣病予防など健康づくりに関する知識や情報の提供に努めます。
- ・生活習慣の改善に向けた継続的な保健指導を行います。
- ・各種健（検）診の受診勧奨を強化します。

(3) 市民の健康づくりを支える環境づくり

■実践目標

健康づくりのための教室などに積極的に参加する

4.4%	▶	増加
------	---	----

地域での運動やレクリエーションに参加する

7.4%	▶	増加
------	---	----

■行政（学校含む）の取組み

- ・健康づくり推進委員会などの町会・自治会団体と協働し健康づくりの場や機会の確保に努めます。
- ・健康づくり活動を行うボランティア活動を支援します。

3 : 食育の推進（食育推進計画）

(1) 正しい食習慣を通した健康づくり

■実践目標

野菜摂取量（1日の皿数）の増加

1皿	▶	増加
----	---	----

■行政（学校含む）の取組み

- ・朝食の大切さについて保護者に啓発するとともに、レシピなどの情報を提供します。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ・食に関する様々な相談に対応できる体制をつくれます。
- ・食に関する知識の普及啓発に努めます。

(2) 食を通した子どもたちの健康づくり

■実践目標

朝食を毎日食べる小中学生の割合の増加

80.8%	▶	90%以下
-------	---	-------

■行政（学校含む）の取組み

- ・給食を通じ、バランスのとれた食事の習慣化を図ります。
- ・朝食の重要性について学ぶ食育を推進します。
- ・子どもたちの望ましい食習慣の形成、食の自己管理能力の育成に向けて、「食に関する指導全体計画」をもとに食育を推進します。

(3) 食育を推進するまちづくり

■実践目標

食育に関心を持っている市民の割合の増加

62.3%	▶	70%以上
-------	---	-------

■行政（学校含む）の取組み

- ・ICTを活用し、食育に関する情報を発信します。
- ・SDGsの達成に寄与するように、食生活改善推進協議会等の関係機関と連携し持続可能な食環境づくりを推進します。
- ・防災食・備蓄食についての情報提供を行います。



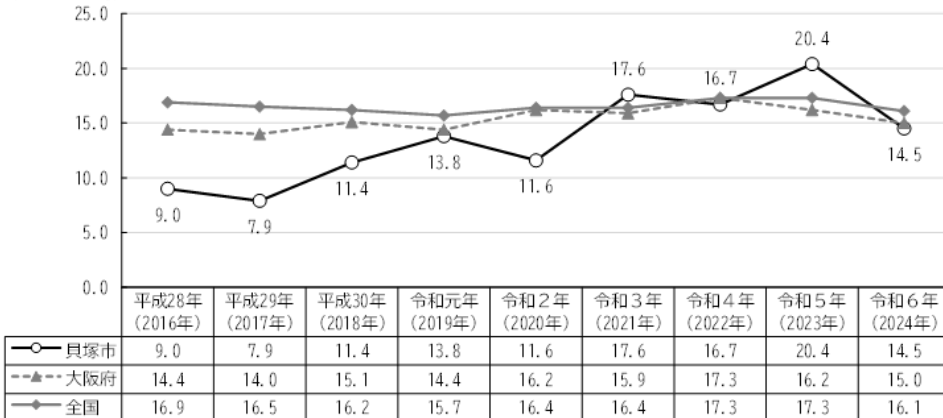
実践目標は左が現状値、右が目標

4

：自殺対策の推進（自殺対策計画）

■貝塚市の自殺死亡率の推移

（人口10万対）



本市の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺による死亡率）は、令和5（2023）年にかけて上昇傾向で推移していましたが、令和6（2024）年は14.5と大阪府・全国を下回っています。

資料：平成28年～令和5年は「地域自殺実態プロファイル2024」、令和6年は「地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）」

■数値目標

本計画においては、大阪府や国の目標値を参考とし、令和12年の自殺死亡率を13.0以下にすることを目標として設定します。

貝塚市	大阪府	国
13.0以下 (令和12年)	13.0以下 (令和9年)	13.0以下 (令和8年)

令和5年実績は20.4

■貝塚市が重点的に取り組むべき分野

- ①高齢者に対する支援
- ②生活困窮者に対する支援
- ③勤務・経営環境に対する支援
- ④無職者・失業者に対する支援

※いのちを支える自殺対策推進センターの分析に基づく

■基本目標

（1）地域におけるネットワークの強化

- ・庁内の情報共有、連携体制強化
- ・関係機関との連携強化

（2）自殺対策を支える人材の育成

- ・市民や関係機関の方を対象とした研修による人材育成
- ・本市職員を対象とする研修等
- ・相談支援者等のスキルアップ研修の実施

（3）住民への啓発と周知

- ・自殺予防に関する啓発の推進
- ・命の大切さを考える情報提供の充実
- ・こころの健康に関する普及啓発の推進
- ・児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

（4）生きることの促進要因への支援

- ・相談体制の充実
- ・産後うつ等の早期発見・早期支援に向けた体制の充実
- ・自殺未遂者等への支援
- ・自死遺族等への各種支援情報の提供
- ・活気あるまちづくりの推進

■重点目標

（1）高齢者への支援

- ・高齢者の健康づくりや生きがいづくりの推進
- ・高齢者への相談支援や見守り体制の充実
- ・介護者等への支援

（2）働いている者への支援

- ・勤務問題等における支援体制の充実

（3）生きづらさを抱えている者への支援

- ・生活困窮者への支援の充実
- ・ひとり親家庭への支援

※「貝塚市が重点的に取り組むべき分野」を基に設定

5 個人・家庭の取組み（ライフステージ別）

分野・ライフステージ		共通	妊娠期
1. 生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防	①栄養・食生活	※食育推進計画をご参照ください。	
	②身体活動・運動	・自分に合った運動習慣をつくりましょう。 ・日常的に身体を動かすよう心がけましょう。	・妊娠中の身体の状態に応じて運動を取り入れましょう。
	③休養・睡眠、こころの健康	・規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠をとりましょう。 ・困っているときは、一人で抱え込まずに相談しましょう。	・周囲のサポートを得ながら、休養時間を確保しましょう。 ・妊婦健診等を活用し、産前産後の不安や悩みを相談しましょう。
	④飲酒	・20歳未満の者へ飲酒をさせないようにしましょう。 ・飲酒は適量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう。	・妊娠期の飲酒のリスクを理解しましょう。
	⑤喫煙	・たばこが自分の健康や周りに与える影響を知りましょう。 ・20歳未満の者へ喫煙をさせないようにしましょう。	・喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、妊娠する可能性のある者や妊婦は喫煙しないようにしましょう。
	⑥歯と口の健康とケア	・規則正しい歯磨き習慣を身につけましょう。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。	・妊婦歯科健診を受診し、治療が必要となった場合は放置しないようにしましょう。
2. 生活習慣病の早期発見、重症化予防		・健康に関心を持ち、健（検）診やがん検診等を定期的に受診しましょう。	・妊婦健診を受診し、出産に向けての健康管理に努めましょう。
3. 市民の健康づくりを支える環境づくり		・公民館や図書館などの市民が集う場や体を動かすことができる機会や施設等を積極的に利用しましょう。 ・健康に関する知識を積極的に収集しましょう。 ・運動習慣の定着に向けて取り組みましょう。	
1. 正しい食生活を通した健康づくり		・朝食を毎日食べましょう。 ・主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう。	
2. 食を通した子どもたちの健康づくり		・共食の機会を増やしましょう。 ・食事の準備や調理などに積極的に参加しましょう。	
3. 食育を推進するまちづくり		・地場産の食材に関心を持ちましょう。 ・地場産や旬の食材の購入や料理をする機会を増やしましょう。 ・共食の機会を増やしましょう。 ・食品ロスの削減に取り組みましょう。 ・防災食・備蓄食について知識を高め、実践しましょう。	

乳幼児期・学齢期 (0～17 歳)	青年期・壮年期 (18～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
※食育推進計画をご参照ください。		
・発達に応じた外遊びをたくさんしましょう。 ・学校や地域の行事、クラブ活動等に積極的に参加しましょう。	・無理なく楽しく続けられる運動習慣を身につけましょう。 ・スポーツを通じた交流の機会に積極的に参加しましょう。	・安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつけましょう。 ・できるだけ外出し、閉じこもりを予防しましょう。
・夜更かしをせず、早寝・早起きを実践しましょう。 ・自分が困っていることについて、周囲の者に相談しましょう。	・生活にメリハリをつけ、しっかりと休養をとる日を持ちましょう。 ・自分のこころの健康を意識し、ストレス解消法をつくりましょう。	・近所同士の交流を持ちましょう。 ・楽しみや生きがいをつくり、地域の活動に参加しましょう。
※左記のすべてのライフステージに共通した取組みをご参照ください。	(20 歳以上) ・飲酒の適量を知り、多量飲酒しないようにしましょう。 ・無理に飲酒をすすめないようにしましょう。	
(学齢期) ・たばこの害を理解し、喫煙しないようにしましょう。	(20 歳以上) ・たばこが健康に与える影響を知り、喫煙のマナーを守りましょう。 ・胎児への影響を理解し、妊婦の周りで喫煙しないようにしましょう。 ・電子たばこや加熱式たばこの正しい知識を身につけましょう。	
・歯の生え始めから歯磨きを開始し、歯磨き習慣をつけましょう。 ・歯磨き等のセルフケアの必要性を理解し、実践しましょう。	・歯の大切さを知って 8020 をめざしましょう。 ・歯間ブラシやデンタルフロス等を正しく使いましょう。 ・定期的な健（検）診やクリーニングを受け、むし歯及び歯周病の予防と早期発見・早期治療に努めましょう。	
・保護者は健診や予防接種等を通じて子どもの健康状態を把握し、健康を守りましょう。	・健（検）診を定期的に受診しましょう。 ・がんについての正しい知識を持ち、がん検診を受診しましょう。	・かかりつけ医を持ち、早期受診・早期治療に努めましょう。 ・介護予防教室等に参加し、楽しみながら健康づくりをしましょう。
※左記のすべてのライフステージに共通した取組みをご参照ください。		
※左記のすべてのライフステージに共通した取組みをご参照ください。	・適正体重を認識し、個々に応じた食事量や食事内容についての知識を身につけ、実践しましょう。	・適正体重を認識し、フレイルの原因となる低栄養の予防のため、食事量や栄養バランスについての知識を身につけ、実践しましょう。
・好き嫌いなく、多くの種類の食材を食べる体験をしましょう。 ・食品を選択する力や調理する力を身につけましょう。	※左記すべてのライフステージに共通した取組みをご参照ください。	
※左記のすべてのライフステージに共通した取組みをご参照ください。		

歩数コラム

歩くことで病気を予防しまへんか

普段の生活の中で、意識して歩くことで将来の病気を防ぐことができるかもしれません。
中之条研究では1日2,000歩の歩行で寝たきり予防につながり、健康維持には1日8,000歩だとされ、そのうち早歩きなど中強度の運動が20分以上含まれていると良いとされています。

お酒コラム

ホンマにお酒は百薬の長!?



アルコールは身体にとって毒です。健康に良いとうたわれているお酒を飲んだとしても肝臓には負担がかかり、適量以上飲むとデメリットのほうが大きくなります。

また、女性は男性よりアルコールを分解する能力が1/2~2/3程度しかありません。
お酒の種類だけでなくアルコール濃度や飲み方についても考えてみましょう。

たばこコラム

ホンマは怖い“加熱式たばこ”



「加熱式たばこは紙たばこより有害物質が少ない」とうたっている製品もありますが、「少ない=安心」ではありません。実際には、加熱式たばこにもニコチン等の有害物質が含まれており、喫煙者から吐き出された息などにも有害物質が含まれています。身近な人や自分自身の健康のためにも「本当に必要なのか」考えてみることも大切なのではないのでしょうか。

歯コラム

お口の病気は万病のもとやで



「歯ぐきの腫れ・出血」「口臭が気になる」「歯がグラつく」これは歯周病のサイン。歯を失う原因第1位の歯周病は、誤嚥性肺炎や認知症のリスク増加、糖尿病の悪化など、体全体の健康とも密接につながっています。毎日の歯磨きを習慣づけ、年に1度歯科健診を受けましょう。

食生活コラム

野菜をプラス1皿、朝食で野菜を食べよか!



カット野菜や冷凍野菜を常備しておくとう便利です。

旬の野菜を選びましょう。汁物は野菜がたっぷり入った具たくさんにしましょう。

外食は1品ものより野菜の入った定食を選びましょう。

蒸す・炒めるなど、加熱するとかさが減りたっぷり食べられます。

第4期健康かいつか 21 ◆健康増進計画 ◆食育推進計画 ◆自殺対策計画

令和8(2026)年3月 編集・発行：貝塚市
〒597-8585 大阪府貝塚市畠中1丁目17番1号

お問合せ先

健康増進計画・食育推進計画について
【健康推進課】

電話：072-433-7091

FAX：072-433-7005

自殺対策計画について
【障害福祉課】

電話：072-433-7012

FAX：072-433-1082