

◆熊取町の現状と課題◆

■平均寿命および健康寿命について、男性は全国・大阪府を上回っている。女性は大阪府を上回り、全国とほぼ同水準である。

平均寿命(令和2年)

	熊取町	大阪府	全国
男性	81.8歳	80.8歳	81.6歳
女性	87.6歳	87.4歳	87.7歳

全国は完全生命表、都道府県は都道府県別生命表、市区町村は市区町村別生命表

健康寿命(令和4年度)

	熊取町	大阪府	全国
男性	80.3歳	78.7歳	79.8歳
女性	83.9歳	83.5歳	84.0歳

KDBの平均自立期間(要介護2以上)及び平均余命の値を活用、又は、KDBと同様の方法により大阪府が算出

■死因割合について、男女ともに1位はがんで、心臓病の割合は、全国・大阪府より高い。
■がんの主要死因別標準化死亡比を見ると、男性では胃がんと大腸がんが全国・大阪府を上回っている。

死因割合(令和4年)

男性	死因	熊取町	大阪府	全国
第1位	がん	32%	28%	28%
第2位	心臓病	19%	16%	14%
第3位	肺炎	5%	6%	5%
第4位	脳血管疾患	3%	6%	7%
第5位	腎不全	2%	2%	2%

女性	死因	熊取町	大阪府	全国
第1位	がん	20%	22%	21%
第1位	心臓病	20%	17%	16%
第3位	肺炎	8%	6%	7%
第4位	脳血管疾患	3%	5%	4%
第5位	腎不全	2%	2%	2%

熊取町国民健康保険第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)及び第4期特定健康診査等実施計画

がんの主要死因別標準化死亡比(全国=100)(平成30年～令和4年)

	主要死因	熊取町	大阪府	全国
男性	胃がん	112.7	108.5	100
	大腸がん	115.6	103.0	100
女性	胃がん	99.2	106.0	100
	大腸がん	103.9	98.5	100

厚生労働省 人口動態統計特殊報告

■がん検診の受診状況を見ると、胃がんと大腸がん検診の受診率は、全国より低く、大腸がんの精密検査受診率が低い。
■検査結果値の有所見者割合について、男女ともに全国・大阪府と比較して、「BMI」は低く、「収縮期血圧」が高い。

がん検診の受診状況(令和4年度)

	熊取町	大阪府	全国
胃 50～69歳	6.2%	4.3%	6.9%
大腸 40～69歳	5.1%	5.1%	6.9%

精密検査の受診状況(令和4年度)

	熊取町
胃	87.2%
大腸	71.0%

熊取町保健事業報告書

熊取町国保特定健診有所見者割合(令和5年度)

	熊取町	大阪府	全国
男性	BMI	94.4	101.2
	収縮期血圧	111.6	99.8
女性	BMI	84.9	92.9
	収縮期血圧	111.3	96.0

KDBシステム

【アンケート結果(平成30年→令和6年)(抜粋)】

		平成30年	令和6年
朝食をほとんど毎日食べる割合	中2	85.2%	76.8%
運動習慣1回30分以上週2回以上の割合	20歳以上	35.6%	42.1%
睡眠による休養を十分にとれている者の割合	20歳以上	67.5%	55.4%
喫煙をしている者の割合	20歳以上男性	23.1%	17.6%
	20歳以上女性	7.8%	4.2%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合	20歳以上男性	22.6%	28.4%
	20歳以上女性	34.9%	26.3%
地域活動やボランティア活動に参加している者の割合	20歳以上	28.5%	28.2%
生きがいや充実感が「非常にある・ある」者の割合	20歳以上	71.3%	67.3%

町実施 住民向けアンケート

第4次 健康くまとり21 [概要版]

健康増進計画

食育推進計画

自殺対策計画

計画期間 令和7(2025)年度>>>令和12(2030)年度

この計画は、生活習慣や社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての住民がともに支え合いながら希望やいきがいをもち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向け、ライフステージに応じた住民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を定めたものです。



基本理念

ひとりひとりがいきいきと豊かに暮らせる健康まちづくり

基本目標

健康寿命の延伸

望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防

食生活改善・運動習慣・十分な睡眠・禁煙・適正飲酒・口腔ケアなど望ましい生活習慣を確立することで生活習慣病の発症を予防します。

健康格差の縮小

生活習慣病の早期発見と重症化予防

特定健診やがん検診の受診率の向上による、生活習慣病やがんを早期発見を促し、必要に応じて精密検査や治療を勧め重症化を予防します。特に、高血圧対策と大腸がん検診の精密検査受診率の向上が課題です。

食育の推進

20～30歳代の若い世代から次世代へつなげるような食生活改善、高齢期のフレイル対策、SNSを活用した共食・地産地消・食文化など関係機関と連携・役割分担して食育を進めます。

いのちを支える社会の実現

誰もが自殺に追い込まれることのないまちづくりのために、相談しやすい体制づくり、悩んでいる人に気づける人づくり、また孤立しないよう地域社会への参加を促すよう取り組みます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

妊娠期から高齢期に至るまで、人の生涯を経時的に捉え、各年代における身体的変化に応じた取組や人生における転換期、節目等、ライフイベントを迎える時期・年齢を意識した取組を検討していきます。

環境整備・ヘルスプロモーション

個人の生活習慣改善を進めるだけでなく、個人の行動を支える環境づくりや、自然と健康づくりにつながる環境づくりに取り組みます。

関係団体との連携

計画推進にあたり、行政を中心に、医療関連団体や大学、住民活動グループ、民間事業者など各種団体と連携し、地域全体で住民の健康づくりを支援するほか、産官学連携を活用し、地域医療の維持発展と健康意識の向上を図ります。



第4次健康くまとり21(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画) 概要版

発行:熊取町 健康福祉部 健康・いきいき高齢課・子育て支援課(令和7(2025)年3月発行)

TEL:072-452-6285 FAX:072-453-7196



計画で取り組む9つの分野のスローガンとめざす姿

1. 栄養・食生活

うす味で、食のリズムとバランスを整えて、
未来の健康に約束しよう

- 朝食摂取と栄養バランスの整った食習慣の形成
- 適正体重の正しい理解と若年女性のやせ対策
- 食を通じたコミュニケーションを図る
- 食育への関心とヘルスリテラシーの向上



指標 (抜粋)	朝食をほとんど毎日食べる者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	中2女性 76.8%	100.0%	
	4カ月児健診保護者 65.9%	85.0%以上	
指標 (抜粋)	食育に関心のある者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 68.0%	75.0%以上	

2. 身体活動・運動

あと30分!子どもの頃から活動量を高めよう

- 子どもの頃からの運動習慣の確立
- 働き世代からのフレイル予防の充実
- 気軽に運動できる環境づくり
- タピオステーションの普及
- 健康アプリ(アスマイル等)の活用推進



指標 (抜粋)	1回30分以上 週2回以上運動する者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 42.19%	増やす	
	歩数を計測する者の割合		
指標 (抜粋)	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 29.8%	33.0%	

3. 休養・睡眠

正しい生活リズムでぐっすり睡眠、しゃきっと早起き

- 乳幼児期から早寝早起きで生活リズムを確立
- 睡眠による休養の確保
- 余暇や休養の確保と主観的健康観の向上



指標 (抜粋)	就寝時間11時台以降である者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	幼児及び小学校低学年 3.1%	2.5%	
	主観的健康観が「とても健康・どちらかといえば健康」の者の割合		
指標 (抜粋)	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 75.8%	83.0%以上	

4. たばこ

生まれる前から煙だらけにしないでね

- 望まない受動喫煙の防止
- 正確な知識の普及と幼少期からの禁煙教育
- 禁煙指導の実施



指標 (抜粋)	喫煙をする者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上男性 17.6%	15.0%	
	妊婦 2.0%	0.0%	

5. アルコール

適正飲酒、女性1日1合まで・男性1日2合まで

- 20歳未満の飲酒の防止
- 妊娠・授乳中の者の飲酒の防止
- 適正飲酒の周知・啓発

アルコール1合とは	
日本酒 度数:15% 量:180ml	ビール 度数:5% 量:500ml
ワイン 度数:14% 量:約180ml	焼酎 度数:25% 量:約110ml
ウイスキー 度数:43% 量:60ml	

指標 (抜粋)	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上男性 28.4%	13.0%	
	20歳以上女性 26.3%	6.4%	

6. 歯・口腔の健康

毎日お口の手入れ、毎年歯科健診

- 正しい歯みがき習慣の定着
- かかりつけ歯科医での定期的な受診
- オーラルフレイル(口腔機能の維持・向上)対策の実施



指標 (抜粋)	定期的(年1回程度)に歯科健診を受けた者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 56.2%	95.0%以上	
	自分の歯が20本以上ある者の割合		
指標 (抜粋)	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	80歳代 37.4%	85.0%以上	

7. 健康チェック

とにもかくにも受けよう健(検)診

- 乳幼児から継続的に健診を受け、健康管理
- 生活習慣病やがんの早期発見
- 生活習慣病の重症化予防
- 健(検)診を受診しやすい環境づくり
- 女性のロコモ・フレイル・骨粗しょう症予防
- ヘルスリテラシーの向上



指標 (抜粋)	がん検診受診率(大腸がん)		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	検診受診率(40~69歳) 5.1%	6.9%	
	精密検査受診率 71.0%	90.0%	
指標 (抜粋)	アスマイルの登録者数	最終目標値(R12)	
	現状値(R5)	1,095人	
		1,200人	

8. 地域とのつながり

手を取り合って、人と地域とつながろう

- 住民主体の地域交流の豊かな健康まちづくり
- 行政機関と連携した健康まちづくり施策の推進
- 健康づくりを支える多様な関係機関と連携・協働による健康まちづくり



指標 (抜粋)	地域活動やボランティア活動に参加している者の割合		
	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 28.2%	35.0%	

9. こころの健康

一人で抱え込まず、まずは打ち明けて、その悩み

- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 住民への啓発と周知
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育



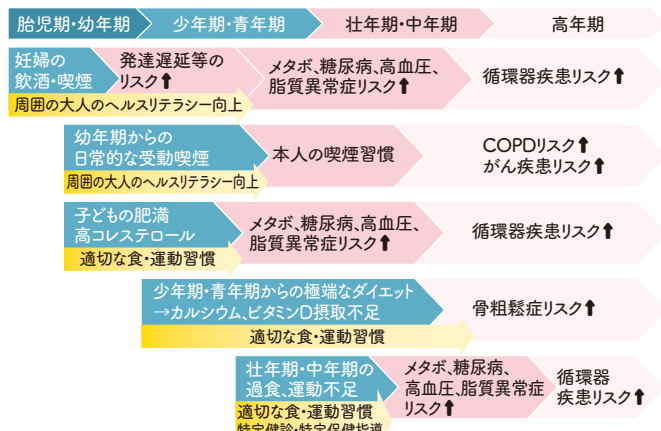
指標 (抜粋)	人口10万人当たり自殺死亡率(過去5年間の平均)		
	現状値(R1~5)	最終目標値(R12)	
	18.9	13.0以下	
	生きがいや充実感が「非常にある・ある」者の割合		
指標 (抜粋)	現状値(R6)	最終目標値(R12)	
	20歳以上 67.3%	72.0%	

コラム①

ライフコースアプローチに着目した健康づくり

下図のような流れで疾患や要介護のリスクが高くなります。本町では、人の生涯を経時的に捉え、より早期からの健康づくりを進めます!

【ライフコースアプローチの観点から、健康づくりの取り組みが重要な時期】



コラム②

Na/K比(ナトリウム/カリウム)を下げて健康に!

尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比である、「ナトリウム/カリウム」とは強い関連があり、「ナトリウム/カリウム」を低くすることが高血圧・循環器病予防に有効であることがわかっています。本町では、ナトリウム/カリウムを改善する取組を推進します!

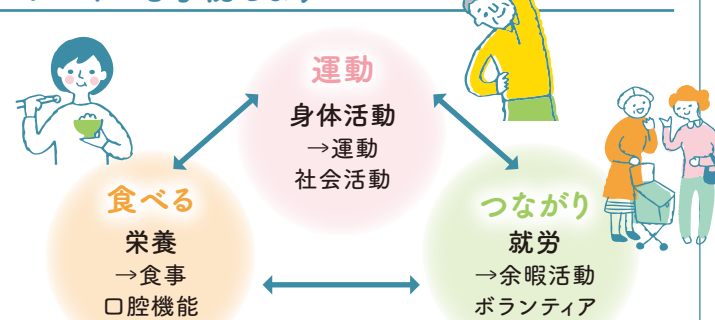


ナトリウム/カリウム = ナトリウム(塩分) / カリウム(野菜・果物など)



コラム③

フレイルを予防しよう



フレイルとは、加齢に伴う体力や筋力の低下、認知機能の衰えなどを指し、放置すると要介護状態に進行するリスクが高まることがわかっています。フレイル予防には、バランスの取れた食事、適度な運動、社会的なつながりの維持が重要です。本町でも、これらを意識した取組を推進し、住民の皆さんが健康で充実した生活を送れるよう支援します!