

あやべ健康増進・食育推進計画 (第2次)

概要版

みんなで作る
健やか元気なあやべ



平成 29 年 3 月 綾 部 市

1. 計画策定の趣旨と背景

わが国は、平均寿命の延伸により世界有数の長寿国である一方で、食生活や運動など生活習慣の変化により、生活習慣病が増加しています。少子高齢化が進む中で、国民一人ひとりが将来を見据えて早期から生活習慣病の予防、運動機能の維持・向上に取り組み、健康寿命の延伸を実現していくことが求められています。また、体の健康だけでなく、こころの健康維持も、一人ひとりの「生活の質（QOL：Quality Of Life）」の維持・向上のために大切です。このような背景のもと、綾部市では平成 23 年度に市民の健康づくり・食育に努めていけるよう「あやべ健康増進・食育推進計画」を策定しました。

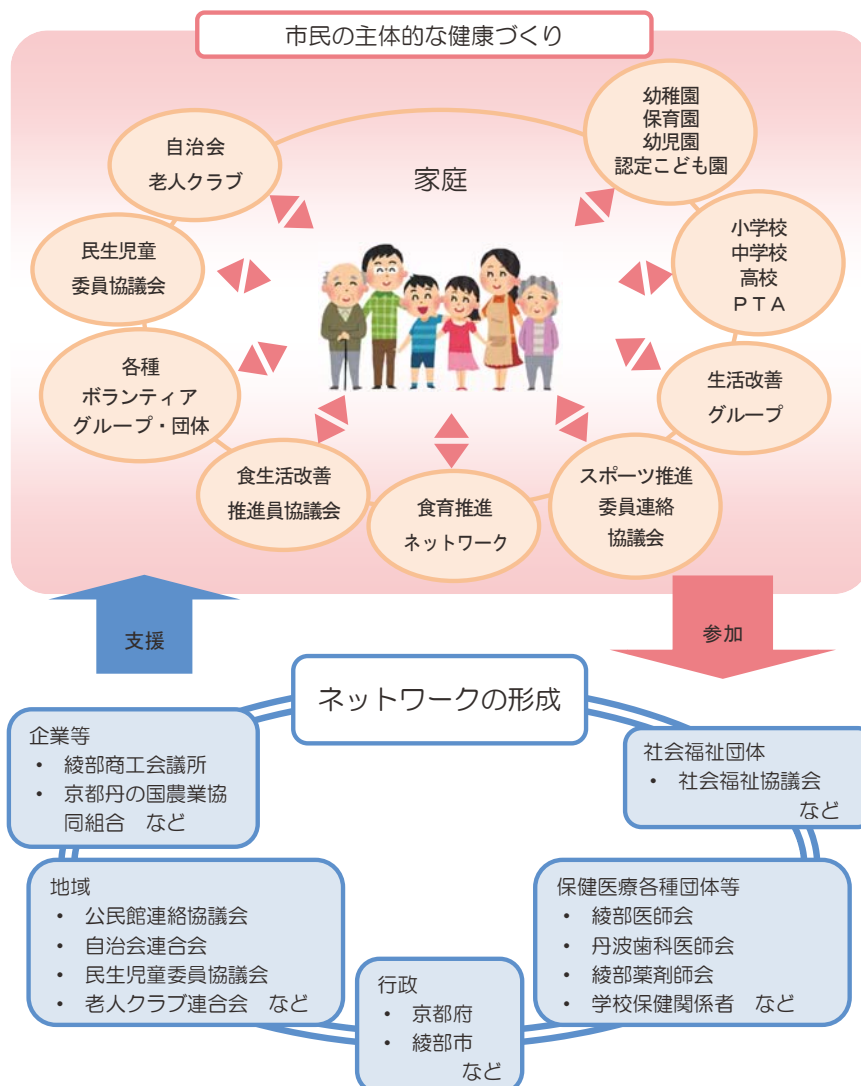
このたび、近年の健康づくり・食育をめぐる社会情勢をふまえ計画を見直し、「あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）」を策定しました。

2. 施策の体系

基本理念「みんなでつくる健やか元気なあやべ」の実現に向け、7つの生活習慣ごとにスローガンを定め、生活習慣の改善に取り組みます。

3. 計画の推進体制

市民が自ら健康に関心を持ち、積極的に行動することにより、まち全体で健康づくりに取り組んでいけるよう、行政機関をはじめとした各関係機関において、相互に連携・協力を図ります。また、市民一人ひとりが健康づくりの主角となるよう、本計画の理念の実現に向けて社会全体で支援する環境整備に取り組みます。



4. 7つの生活習慣の目標

1 栄養・食生活（食育推進計画）

地元でとれたものを食べて健康的な生活をしよう

食は生命を維持するためには不可欠ですが、栄養の偏りや過食により生活習慣病を引き起こす原因ともなります。若い頃から健康や栄養に配慮した食生活を心がけると共に、地域の伝統的な食文化や地元で採れる食材を活かした料理などを次世代へ継承する取組が求められています。

項目	現状 (H28)	目標値 (H33)
食育に関心を持っている人	58.5%	70.0%
主食・主菜・副菜をそろえるようにしている人	69.1%	75.0%
野菜を1日3皿以上食べる人	29.7%	40.0%
朝食を毎日食べる人	89.0%	93.0%
薄味を心がけている人	47.6%	70.0%
地場産の食材を利用する人	27.8%	35.0%
適正体重を維持している人		
・20歳代女性のやせ	15.4%	13.5%
・20歳代～60歳代の男性の肥満	17.7%	16.0%
・40歳代～60歳代の女性の肥満	12.8%	11.5%



市全体で取り組む行動目標

- 健康的な食生活や生活リズムを身につけよう
- 食文化を守り、育てよう
- 適正体重を知ろう

適正体重は、

$$\text{身長} \times \text{身長} \times 22$$

肥満度（BMI）は、

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

という計算式から知ることができます。

計算してみよう！

【BMIの指標と判定】18.5未満やせ、
18.5～25未満ふつう、25以上肥満

2 身体活動・運動

みんなで楽しく体を動かそう

体を動かすことは、健康を維持することや病気の予防・改善に効果があるだけでなく、ストレス解消など多様な効果があります。運動習慣を持つことは将来的な健康維持や介護予防のためにもライフステージに応じた運動の機会づくりが必要です。

項目	現状 (H28)	目標値 (H33)
運動を心がけている人	68.4%	80.0%
1日30分以上の運動を週1回以上行う人	53.5%	60.0%
1日歩数が3,000歩未満の人	24.9%	20.0%
運動不足だと思う人	56.9%	40.0%
健康づくりのウォーキングイベント参加者数	501人	600人
スポーツ施設利用者数	(H27) 226,282人	242,000人

市全体で取り組む行動目標

- 普段から意識して体を動かそう
- 自分が楽しめる運動を見つけよう
- 一緒に運動を続けられる仲間づくりをしよう
- 友達・家族・地域の人と運動し、楽しみながら続けよう
- ロコモティブシンドロームについて知り、将来の健康維持について考えてみよう

3 休養・こころの健康

こころの健康を大切にしよう

休養は様々な活動のための活力を生むだけでなく、自分らしくいきいきとした生活を支え、「生活の質」の向上をもたらすものです。規則正しい生活と十分な休養を心がけ、早期に心身の不調に気づき対処できるように、休養・こころの健康づくりが必要です。

項 目	現 状 (H28)	目標値 (H33)
休養が十分にとれていない人	26.6%	20.0%
気分転換の方法を知っている人	72.9%	80.0%
睡眠時間が6時間未満の人	28.8%	25.0%

市全体で取り組む行動目標

- 十分な休養と睡眠をとろう
- 楽しい会話でこころをやわらげよう
- 趣味を持って、自分の楽しい時間をつくろう
- 地域や職場で悩みを共有しやすい環境をつくろう
- いじめや虐待を防ぐ取組を進めよう
- メンタルヘルスについての理解を深めよう



4 たばこ

たばこから体を守ろう

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、呼吸器疾患など多くの疾患を引き起こす危険因子となっています。喫煙によるリスクや周囲への影響等に関する知識を持ち、安易にたばこを吸わない、吸わせないことが大切です。

項 目	現 状 (H28)	目標値 (H33)
喫煙している人	10.5%	8.0%
喫煙が及ぼす影響について知っている人		
・肺がん	85.6%	100.0%
・ぜんそく	51.9%	70.0%
・気管支炎	53.0%	70.0%
・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	—	50.0%
・心臓病	34.4%	50.0%
・脳卒中	38.0%	50.0%
・胃潰瘍	18.3%	40.0%
・妊娠に関連した異常	53.6%	70.0%
・歯周病	29.9%	40.0%
妊娠中に喫煙している人	—	0.0%
乳幼児期の受動喫煙の機会を有する人	—	30.0%



市全体で取り組む行動目標

- 禁煙に努めよう
- たばこが身体に及ぼす影響について知ろう
- 周囲に迷惑をかけないよう、喫煙マナーを守ろう
- 公共施設における禁煙・分煙を推進しよう

禁煙をはじめよう

喫煙対策で生活習慣病の予防管理効果が期待できます。

- ①禁煙開始日を設定しよう
- ②吸いたい気持ちの対処法を練習しよう
- ③いつもと違う「ん？」という感覚を身につけよう
- ④禁煙外来や禁煙のお薬を利用しよう
- ⑤禁煙後は、体重コントロールを心がけよう

(資料：厚生労働省禁煙支援マニュアル第2版、厚生労働省 e-ヘルスネット [情報提供]、「健康寿命をのばそう！スマート・ライフ・プロジェクト」ホームページ)

5 アルコール

お酒は適量を守ろう

適量のアルコールは心身のリラックスや、コミュニケーションを円滑にするための手段としても親しまれています。しかし、過度の飲酒や未成年者の飲酒は心身への影響が大きくなることから、飲酒に関する正しい知識の普及や未成年者の飲酒防止対策に取り組むことが大切です。

項目	現状 (H28)	目標値 (H33)
アルコールを週6～7回飲む人	14.6%	9.0%
アルコールを1日3合以上飲む人	7.4%	5.0%
妊娠中に飲酒する人	—	0.0%

市全体で取り組む行動目標

- アルコールと健康の関係について学ぼう
- 未成年の飲酒防止に取り組もう
- 自分の身体にあったお酒の量や飲み方を考えよう



節度ある適切な飲酒を心がけましょう

「健康日本 21」では、通常のアルコール代謝能を有する日本人の「節度ある適度な飲酒」は約 20 g 程度とされています。

お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (35度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

(資料：厚生労働省「健康日本 21」)

6 歯の健康

歯は一生の宝、歯の健診に行こう

歯の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。むし歯や歯周病等にかかると、全身の健康を損ない、さらに食生活や社会生活等に支障をきたす可能性もあることから、日ごろから歯・口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

項目	現状 (H28)	目標値 (H33)
28本以上自分の歯を持っている人	36.2%	50.0%
60歳代で24本以上自分の歯を持っている人	48.5%	50.0%
80歳代で20本以上自分の歯を持っている人	21.1%	25.0%
歯ブラシ以外の歯間清掃用具を使う人	44.4%	60.0%
1年以内に歯科健診を受けたことのある人	17.8%	20.0%
3歳児でむし歯のない人	(H27) 83.8%	85.0%
12歳の1人平均むし歯数	(H26) 0.31本	0.3本以下

市全体で取り組む行動目標

- 定期的に健診を受け、歯を大切にしよう
- 歯磨きの習慣を身につけよう
- 自分の歯が60歳で24本、80歳で20本をめざそう



7 健康管理

みんなで声をかけあい定期健診を受けよう

自分自身の健康を知ることは、全ての健康づくりや生活習慣病予防の基本となります。自分の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療につながるよう、定期的な健康診査や検診受診が必要です。

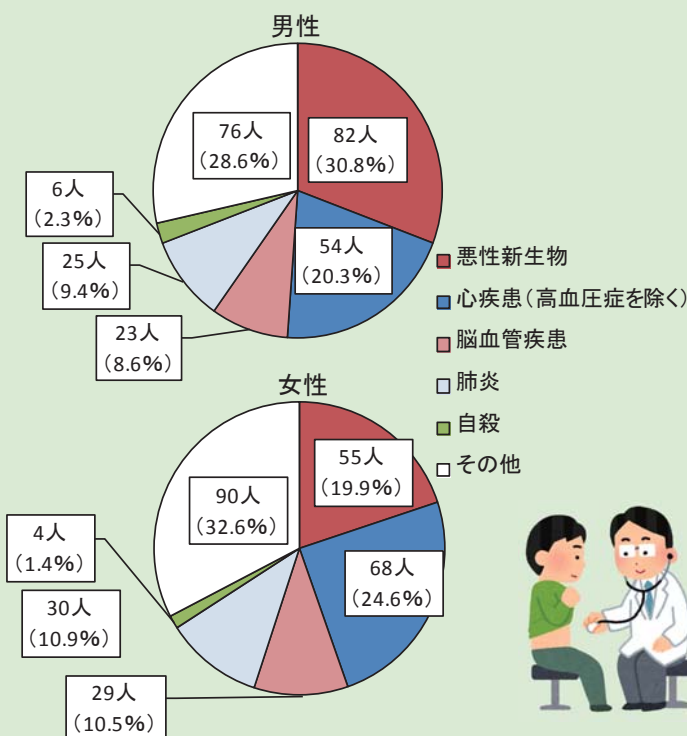
項目	現 状 (H28)	目標値 (H33)
自分を健康だと思う人	38.9%	60.0%
過去1年間に健診を受けていない人	19.1%	15.0%
特定健康診査受診率	(H27) 32.4%	60.0%
特定保健指導実施率	(H27) 16.5%	25.0%
胃がん検診受診率	(H27) 8.4%	10.0%
大腸がん検診受診率	(H27) 24.6%	30.0%
肺がん検診受診率	(H27) 16.7%	30.0%
乳がん検診受診率	(H27) 21.9%	30.0%
子宮がん検診受診率	(H27) 23.7%	30.0%
健康相談指導人数	(H27) 6,817人	7,200人
乳幼児健診の受診率	(H27) 96.1%	99.0%
あやちゃん健康ポイント参加者数	842人	1,000人

市全体で取り組む行動目標

- 定期的に健康診査やがん検診を受けよう
- 自分の健康状態を知ろう
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防しよう
- 健康に関する情報にふれ、健康意識を高めよう

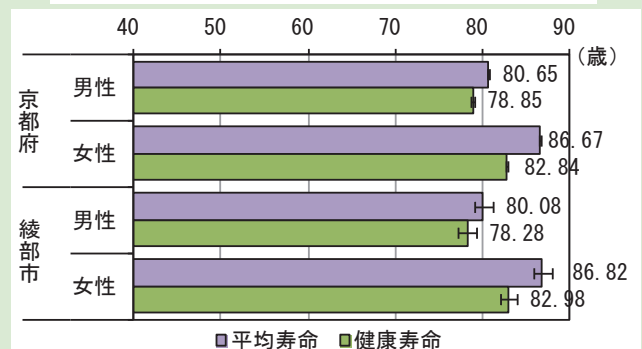


主要死因別の死亡状況 (平成 26 年)



資料：京都府保健福祉統計年報

平均寿命と健康寿命 (平成 25 年)



資料：平均寿命と介護保険認定者数から算出した府内市町村別の健康寿命 (京都府健康対策課)

※本データは誤差のある推定値のため、市町村間で単純には比較できません。

※平均寿命の95%信頼区間は京都府男性は80.53～80.77歳、京都府女性は86.56～86.78歳、綾部市男性は78.98～81.18歳、綾部市女性は85.74～87.90歳である。

※健康寿命の95%信頼区間は京都府男性は78.73～78.96歳、京都府女性は82.74～82.94歳、綾部市男性は77.25～79.32歳、綾部市女性は81.98～83.97歳である。

5. ライフステージに応じた取組の方向性（市民一人ひとりの行動目標）



幼少年期の取組

	乳幼児期（0～5歳）	少年期（6～15歳）
ライフステージの特徴	生活習慣の基礎を育む時期	生活習慣の基礎を身に付け、健康づくりの大切さを学ぶ時期
健康と食育の取組	健康的な身体を育むための基礎を確立するとともに、人間形成の基礎を養います。周囲の大人が、健全な生活習慣を送ることで、健全な生活習慣の形成につながります。	
1 栄養・食生活	○食事やおやつの時間を定め、規則正しい食事のリズムを身につけます。 ○家族そろって楽しく食事をし、食事のマナーや感謝の心を身につけます。	
2 身体活動・運動	○外で友だちと遊び、身体を動かすように心がけます。 ○身体を動かすことの楽しさを学びます。	
3 休養・こころの健康	○早寝早起きをして、規則正しい生活をします。 ○悩みを相談できる友だちをたくさんつくります。 ○家族に色々な話をします。	
4 たばこ	○未成年者には絶対に喫煙させないようにします。 ○未成年者にはたばこを売らないように徹底します。 ○喫煙が身体に及ぼす影響について学びます。	
5 アルコール	○未成年者には絶対に飲酒させないようにします。 ○未成年者にお酒を売らないように徹底します。 ○未成年者の飲酒が身体に与える影響について学習します。	
6 歯の健康	○正しいブラッシング方法を身につけます。 ○よく噛んで歯とあごを丈夫にします。	
7 健康管理	○乳幼児健診や内科検診をきちんと受けさせます。 ○身体の成長や心に関する悩みがあれば、友達や家族、先生に相談します。 ○身体の成長や命の大切さについて学びます。	

青壮年期の取組

	青年期（16～24歳）	壮年期（25～44歳）
ライフステージの特徴	生活習慣が変化し、食や体について自己管理できるようになる時期	肉体的、生理的機能が安定を保ち、家庭・職場・地域において中心的役割を担う時期
健康と食育の取組	これまで身につけてきた能力や知識を活用し、健康的な食生活を実践します。食生活や体調管理に気を配り、次世代へ正しい生活習慣を伝えます。	
1 栄養・食生活	○健康を維持する食事の組み合わせを理解し、自分で準備できる力を身につけます。 ○地域の食文化に関心を持ち、地域の行事や体験活動を通して学びます。	
2 身体活動・運動	○少しの距離は車などの乗り物を利用せずに、歩くように心がけます。 ○自分の生活に合った運動習慣を身に付けます。 ○家族や仲間とスポーツ活動に取り組み、運動のイベントに積極的に参加します。	
3 休養・こころの健康	○自分にあったストレス解消方法を持つようにします。 ○休養をとり体と心の健康を保ちます。	
4 たばこ	○未成年者・妊婦は絶対に喫煙しない、させないようにします。 ○未成年者にはたばこを売らないように徹底します。 ○喫煙が身体に及ぼす影響について学びます。 ○周囲に迷惑をかけないように心がけ、受動喫煙の影響を十分に理解した上で、喫煙マナーを守ります。	
5 アルコール	○未成年者、妊婦、授乳中の方は絶対に飲酒しない、させないようにします。 ○アルコールの影響についての知識を持ちます。 ○1日の飲酒適量を知り、飲み過ぎに注意します。 ○週に2日の休肝日を設けます。 ○地域、家庭、職場などで、無理にお酒を勧めないようにします。	
6 歯の健康	○自分の歯で食事ができる大切さを知ります。 ○歯周疾患の予防に努めます。	
7 健康管理	○生活習慣を整え、体調管理に気を配ります。 ○健康や生活習慣病についての知識を学びます。 ○かかりつけの医療機関を持ち、健康について相談できる環境をつくります。	

中高年期の取組

	中年期（45～64歳）	高齢期（65歳以上）
ライフステージの特徴	社会生活の中で重要な役割を担うとともに、生活習慣病を発症しやすくなる時期	いつまでも元気に暮らすために、食生活や健康に気づかう時期
健康と食育の取組	メタボリックシンドロームなど、健康への意識を高め、食生活の改善や規則的な健康づくりに積極的に取り組み、健康の維持に努めます。これまで築いてきた知識と経験を次世代へ引き継ぎます。	
1 栄養・食生活	○健康を守る食事の組み合わせを理解し、自分で準備できる力を身につけます。 ○地元の農産物を使った伝統食や行事食を次世代に伝えていきます。	
2 身体活動・運動	○少しの距離は車などの乗り物を利用せずに、歩くように心がけます。 ○短時間で身体を動かせるストレッチに取り組みます。 ○家族や仲間とスポーツ活動に取り組み、運動のイベントに積極的に参加します。	
3 休養・こころの健康	○地域で気軽に集まれる場に参加し、交流を持つようにします。 ○世代間交流の場など、色々な人と交流できる機会に参加します。 ○生きがいを持った生活ができるよう、地域活動などに積極的に参加します。	
4 たばこ	○喫煙が身体に及ぼす影響について学びます。 ○周囲に迷惑をかけないように心がけ、受動喫煙の影響を十分に理解した上で、喫煙マナーを守ります。	
5 アルコール	○アルコールの影響についての知識を持ちます。 ○1日の飲酒適量を知り、飲み過ぎに注意します。 ○週に2日の休肝日を設けます。 ○地域、家庭、職場などで、無理にお酒を勧めないようにします。	
6 歯の健康	○自分の歯で食事ができる大切さを知ります。 ○歯周疾患の予防に努めます。	
7 健康管理	○生活習慣を整え、体調管理に気を配ります。 ○健康や生活習慣病についての知識を学びます。 ○かかりつけの医療機関を持ち、健康について相談できる環境をつくります。	



あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）〈概要版〉

平成29年3月発行

綾部市 福祉保健部 保健推進課

〒623-0011

京都府綾部市青野町東馬場下15-6

（綾部市保健福祉センター内）

TEL 0773-42-0111

FAX 0773-42-5488