

あやべ健康増進・食育推進計画 (第2次)

みんなでつくる
健やか元気なあやべ



平成 29 年 3 月 綾 部 市

ごあいさつ



いつまでも心身ともに充実した生活を送るために、健康であることは私たち共通の願いであり、社会全体の願いでもあります。

綾部市では、平成 23 年度に「あやべ健康増進・食育推進計画」を策定し、健康づくりや食育を推進するために市民の皆様をはじめ関係機関と連携し様々な取組を実施してまいりました。

しかしながら、少子高齢化のさらなる進展、生活習慣の変化による生活習慣病の増加、これに起因する寝たきりや認知症など介護を必要とする人の増加など、社会を取り巻く環境は大きく変化しています。また、「食」においても、ライフスタイルの変化に伴い食に関する価値観の多様化がさらに進展し、栄養バランスの偏りや不規則な食生活による生活習慣病の増加、和食文化・地域の伝統的な食文化の衰退など様々な課題が生じています。

このような背景を踏まえ、本市では平成 23 年度に策定した計画を評価・検証し、第 1 次計画の取組を維持しつつ、新たに目標を掲げ、市民の皆様がこころも体も元気で豊かな生活を送ることができるよう『みんなでつくる健やか元気なあやべ』を基本理念とした「あやべ健康増進・食育推進計画（第 2 次）」を策定いたしました。

本計画は、平成 29 年度から平成 33 年度までを計画期間とし、第 5 次綾部市総合計画に掲げられた『住んでよかった・・・ゆったりやすらぎの田園都市・綾部』の実現に向け、市民一人ひとりが自分の健康に意識を向け、さらに地域・行政が協働し、市が一体となり健康づくりや食育の活動を実践できるような取組を進めてまいりますので、市民の皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

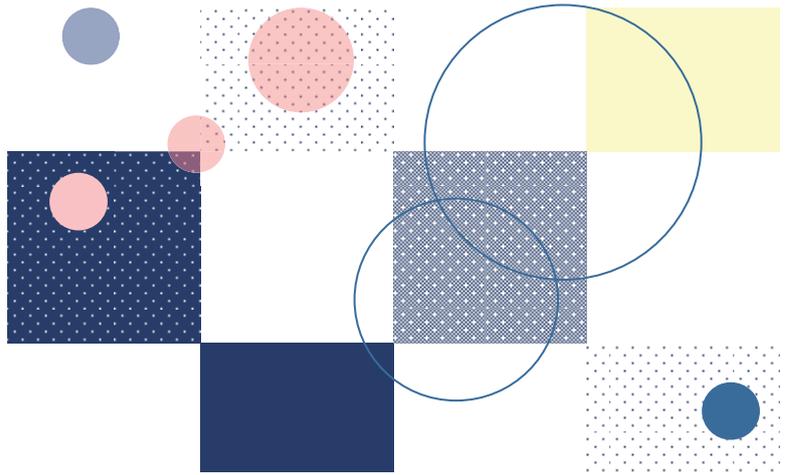
結びに、本計画の策定に際し、アンケート調査にご回答いただきました多くの市民の皆様、策定委員会の皆様、並びに関係機関、関係団体の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成 29 年 3 月

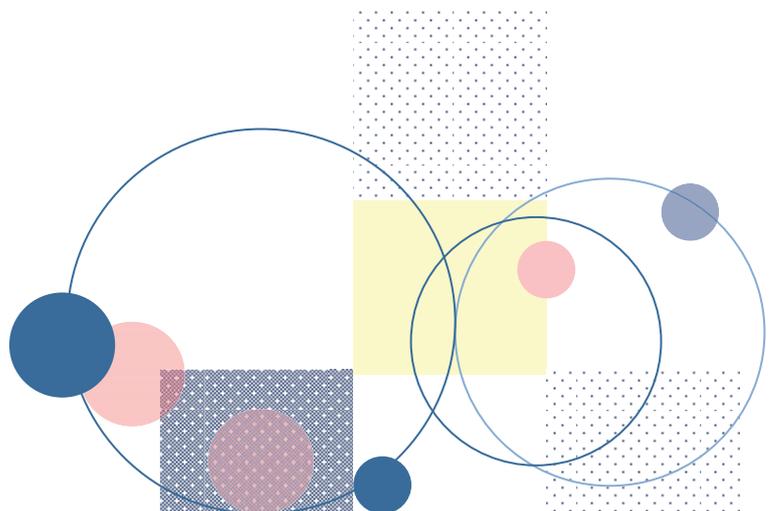
綾部市長 **小 崎 善 也**

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1. 計画策定の趣旨と背景	2
2. 健康づくり・食育推進に向けた国の取組	2
3. 健康づくり・食育推進に向けた京都府の取組	3
4. 計画の位置づけ	4
5. 計画期間	4
6. 計画策定の方法	5
第2章 綾部市の概況	7
1. 人口・世帯の状況	8
2. 健康を取り巻く状況	9
第3章 「あやべ健康増進・食育推進計画」の評価	13
1. 「あやべ健康増進・食育推進計画」の評価	14
第4章 計画の方向性	15
1. 健康づくり・食育の考え方と基本理念	16
2. 施策の体系	16
第5章 分野ごとの取組	17
1. 7つの生活習慣	18
①栄養・食生活（食育推進計画）	18
②身体活動・運動	20
③休養・こころの健康	22
④たばこ	23
⑤アルコール	25
⑥歯の健康	27
⑦健康管理	28
主要な5疾患	30
2. ライフステージに応じた取組の方向性	34
3. 目標一覧	36
第6章 計画の推進体制	39
1. 計画の推進体制	40
2. 計画推進における役割分担	41
資料編	43
1. 計画策定会議名簿	44
2. 綾部市健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱	46
3. 計画策定過程	47
4. あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）アンケート調査報告書（抜粋）	48
5. 平成28年中学生の生活アンケート結果（抜粋）	65



第1章 計画の基本的な考え方



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社会保障制度を持続可能なものとしていくためには、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. 健康づくり・食育推進に向けた国の取組

国は、平成 12 年 3 月に生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善に関する課題を選定し、目標値を提示する「健康日本 21」を策定し、平成 15 年 5 月には国民の健康増進の総合的な推進に関し、国民の責務、国及び地方公共団体の責務等を定めた「健康増進法」を施行しました。さらに平成 25 年度からは「健康日本 21（第二次）」が開始され、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を最終的な目標に掲げています。

国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向（健康日本 21（第 2 次））

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	

また、食育に関しては平成 17 年 7 月に「食育基本法」を施行し、平成 18 年には「食育推進基本計画」を策定しました。その後も、平成 23 年には「第 2 次食育推進基本計画」、平成 28 年には「第 3 次食育推進基本計画」が策定され、食をめぐる状況や諸課題をふまえつつ、食育に関する施策が推進されています。

第 3 次食育推進基本計画の重点課題

1. 若い世代を中心とした食育の推進	4. 食の循環や環境を意識した食育の推進
2. 多様な暮らしに対応した食育の推進	5. 食文化の継承に向けた食育の推進
3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進	

資料：厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」、内閣府「第 3 次食育推進計画」

3. 健康づくり・食育推進に向けた京都府の取組

京都府では、平成13年3月に府民の生涯を通じた健康の維持・増進を図るため、「総合的な府民の健康づくり指針（きょうと健やか21）」を作成し、ヘルスプロモーション※の考えのもと、府民一人ひとりが自ら取り組んでいけるよう個人への働きかけに加え、地域特性に応じた健康づくりを支援する環境づくりを推進してきました。平成25年には、この理念を受け継ぎ「きょうと健やか21（第2次）」が策定されました。

※ヘルスプロモーションとは、WHOにより「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」（1986年オタワ憲章）と定義され、「健康日本21」の基本理念となっています。（資料：きょうと健やか21）

京都府の健康づくりの取組経過

昭和53年～	老人保健事業の充実 施設整備・人材の育成等の基盤整備 「栄養」「運動」「休養」を柱とする健康づくり対策の推進
平成13年3月	府民の生涯を通じた健康の維持・増進を図るため、 「総合的な府民の健康づくり指針（きょうと健やか21）」を策定
平成15年	「きょうと健やか21」の施策に係る一部を健康増進計画に位置付ける
平成16年	「きょうと健康長寿日本ープラン」策定
平成20年	健康増進計画の内容を一部改定、がん対策推進計画を策定
平成25年3月	「医療計画」に、「健康増進計画」と「きょうと健やか21」を一体化した「保健医療計画」を策定

また、食育に関しては平成28年3月に「第3次京都府食育推進計画」が策定され、5つの視点から施策が推進されています。

第3次京都府食育推進計画を推進する5つの視点



資料：京都府「総合的な府民の健康増進計画（京都府保健医療計画）きょうと健やか21（第2次）」、京都府「第3次京都府食育推進計画（平成28～32年度）」

4. 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」であり、食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」の内容を含む計画です。また、綾部市の総合的指針である、「第5次綾部市総合計画」や関連計画との整合を図りながら、健康や食育に関する綾部市の基本的な考え方を示すとともに、具体的な取組や指標を掲げて関係施策を総合的かつ計画的に推進していくために必要な事項を定めています。

■法律における市町村計画の位置づけ

【健康増進法（平成14年法律第103号）第8条 第2項（抜粋）】

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

【食育基本法（平成17年法律第63号）第18条 第1項（抜粋）】

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

5. 計画期間

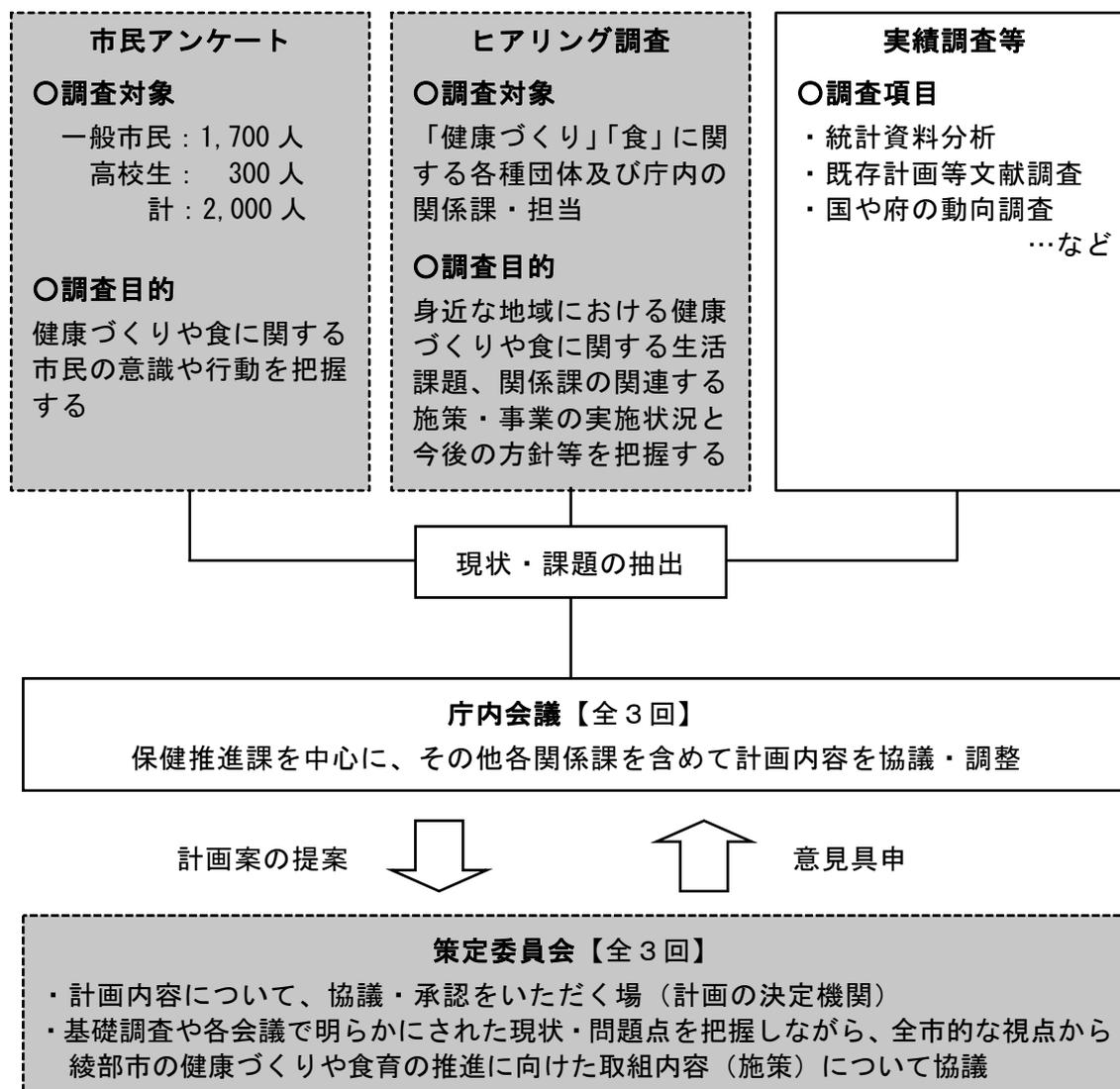
本計画の期間は、平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

ただし、社会情勢の変化や関連計画との整合を図る必要がある場合は、状況に応じて見直しを行うものとします。

6. 計画策定の方法

(1) 策定の体制

本計画の策定に当たっては、市民参加を含め多くの関係者にご協力いただきながら、作業を進めました。



※ [] は、市民参加による策定プロセスを示す

(2) アンケート調査の実施概要

①調査の趣旨

綾部市では、平成 23 年度に市民の皆様一人ひとりが幸せな人生を実感できる毎日を送っていただくために、地域の特性や実情に応じた具体的な目標を設定した「あやべ健康増進・食育推進計画」を策定しました。

平成 28 年度に第 1 次計画の見直しの時期を迎え、掲げている数値目標等の評価及び市民の健康状態と生活・食習慣を明らかにして、今後の健康づくり対策を進めることを目的にアンケート調査を実施しました。

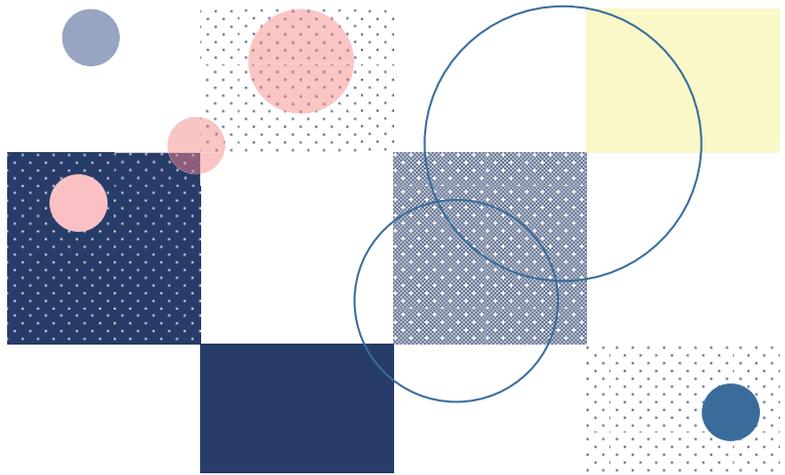
②調査の概要

- 調査地域：綾部市
- 調査対象者：綾部市内にお住まいの 20 歳以上 1,700 人及び綾部市内の高校に通学する高校 2 年生 300 人
- 抽出方法：無作為抽出
- 調査方法：市民向け調査票は郵送による配布及び回収、高校生向け調査票は学校を通じて配布及び回収
- 回収数：1,203 票
- 回収率：60.2%

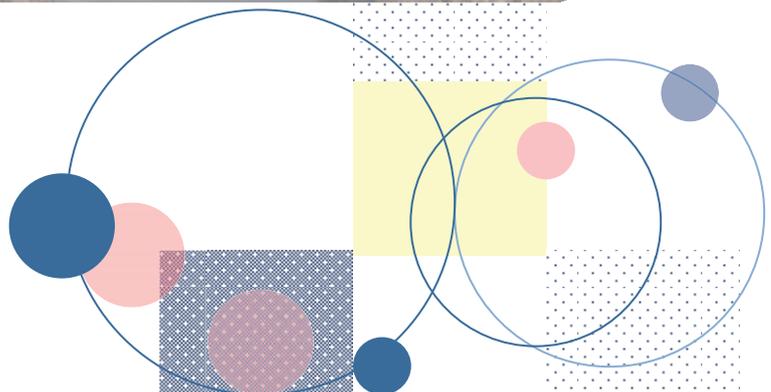
性別、年代別回収状況

単位：人

	合計	男性	女性	無回答	高校生	20～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳以上	無回答	
合計	1,203	469	710	24	218	79	115	93	163	169	203	148	15	
お住まいの地区	綾部	361	154	207	0	32	38	48	38	63	57	47	36	2
	中筋	151	66	85	0	12	11	14	13	18	27	34	21	1
	吉美	61	28	33	0	16	3	14	6	6	6	5	5	0
	西八田	59	21	38	0	5	3	7	7	10	9	11	7	0
	東八田	69	17	52	0	4	4	5	3	11	11	20	10	1
	豊里	119	44	75	0	7	7	10	11	15	23	34	12	0
	物部	48	21	27	0	2	2	5	4	11	5	5	14	0
	志賀郷	42	20	22	0	3	1	4	2	8	7	7	10	0
	山家	46	20	26	0	3	1	3	5	7	8	12	7	0
	口上林	19	8	11	0	2	1	1	2	3	3	3	4	0
	中上林	49	16	32	1	2	0	1	1	7	8	14	16	0
	奥上林	22	4	18	0	0	1	0	0	2	4	10	5	0
	綾部市外	133	50	82	1	117	7	3	1	2	1	1	1	0
	無回答・不明	24	0	2	22	13	0	0	0	0	0	0	0	11



第2章 綾部市の概況

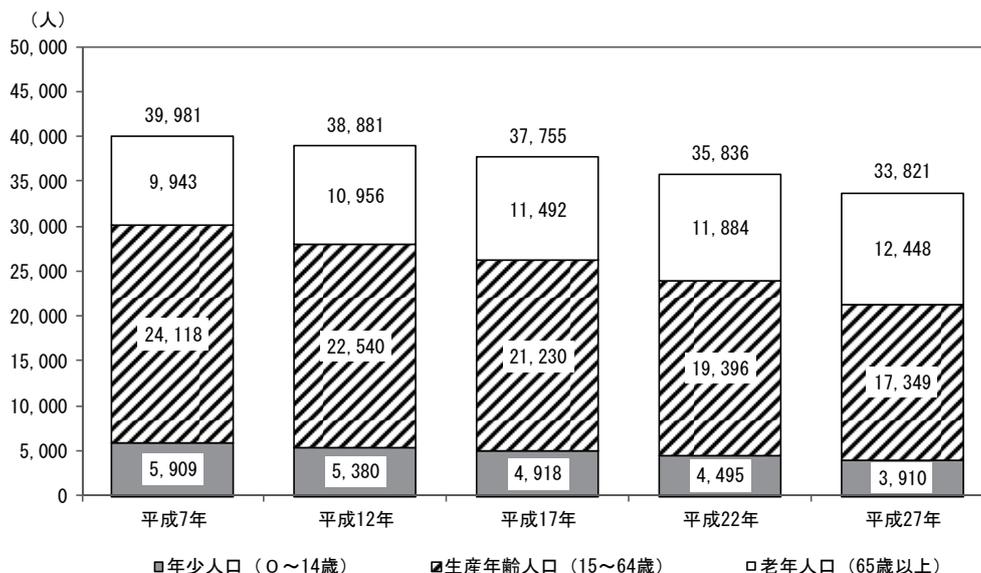


1. 人口・世帯の状況

(1) 人口の状況

本市の総人口は、平成7年以降減少が続いており、平成27年は33,821人となっています。年齢3区分別にみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）ともに減少傾向にあるのに対し老年人口（65歳以上）は増加傾向にあることから、本市においても少子高齢化が進んでいることがわかります。

人口の総人口と年齢3区分別人口の推移



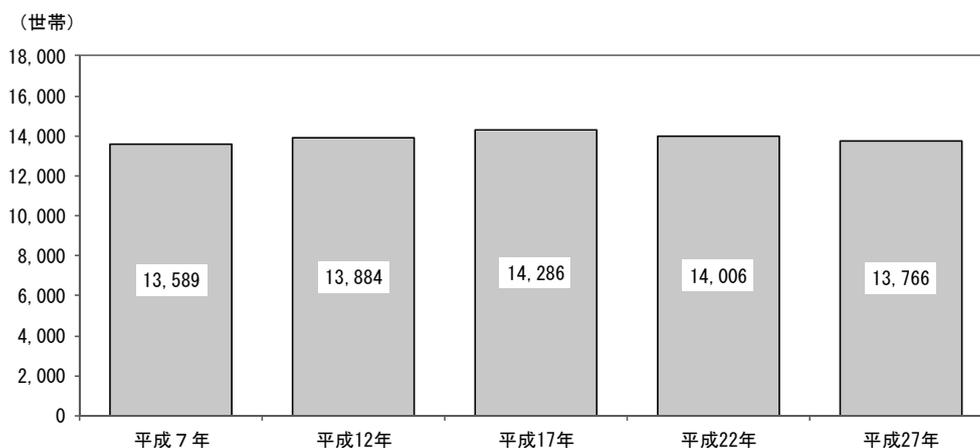
※総人口は年齢不詳を含む。

資料：国勢調査（各年10月1日現在）

(2) 世帯の状況

本市の世帯数の推移をみると、平成7年から平成17年まで増加傾向にありましたが、平成22年以降は減少しており、平成27年は13,766世帯となっています。

世帯数の推移



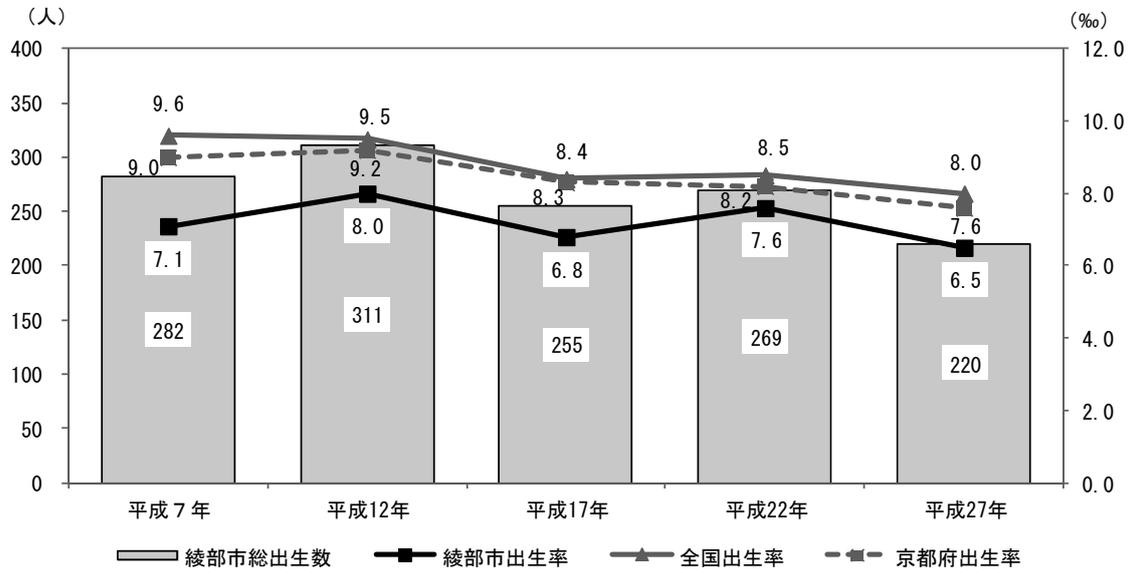
資料：国勢調査（各年10月1日現在）

2. 健康を取り巻く状況

(1) 出生・死亡の状況

本市の出生数、出生率は減少傾向にあり、平成27年の出生率（概数）は6.5であり、全国よりも1.5ポイント、府よりも1.1ポイント低くなっています。

出生数と出生率の推移

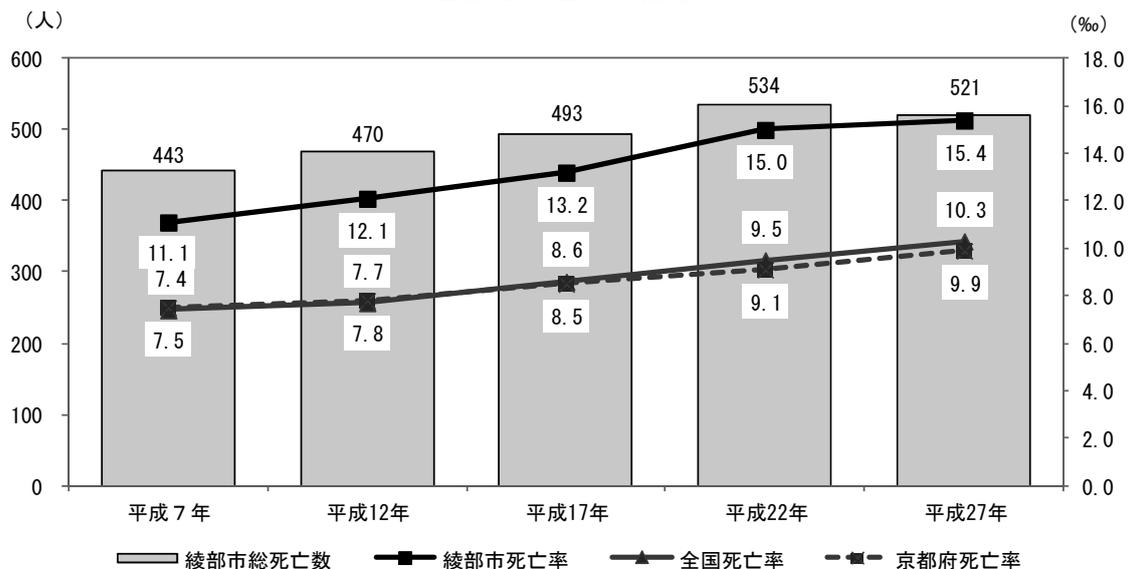


※平成27年の出生率は出生数の概数と、平成27年国勢調査の速報値から算出。

資料：京都府保健福祉統計年報、人口動態調査

本市の死亡率は増加傾向にあり、平成27年の死亡率（概数）は15.4であり、全国よりも5.1ポイント、府よりも5.5ポイント高くなっています。

死亡数と死亡率の推移



※平成27年の死亡率は死亡数の概数と、平成27年国勢調査の速報値から算出。

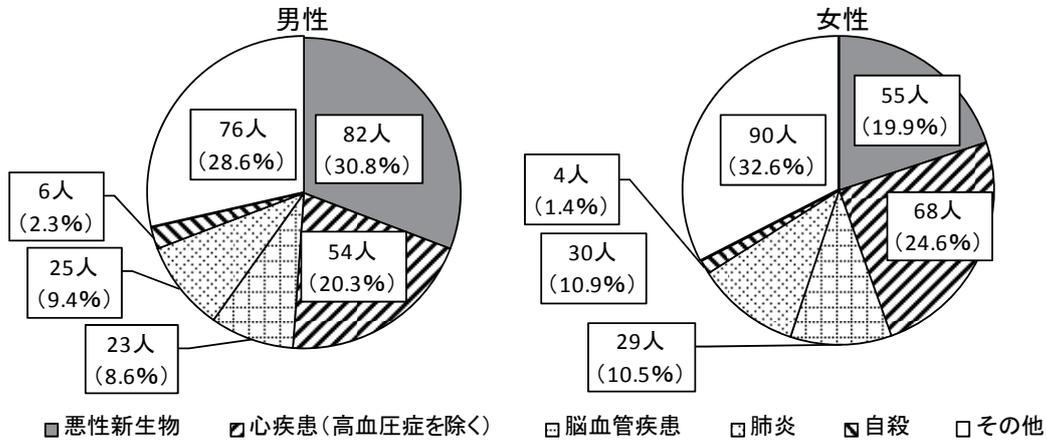
資料：京都府保健福祉統計年報、人口動態調査

※%（パーミル）は人口千対の率を表す。

(2) 主要死因別の死亡状況

平成26年の主要死因別の死亡状況をみると、男性は悪性新生物による死亡が最も多く、女性は心疾患（高血圧症を除く）による死亡が最も多くなっています。

主要死因別の死亡状況（平成26年）

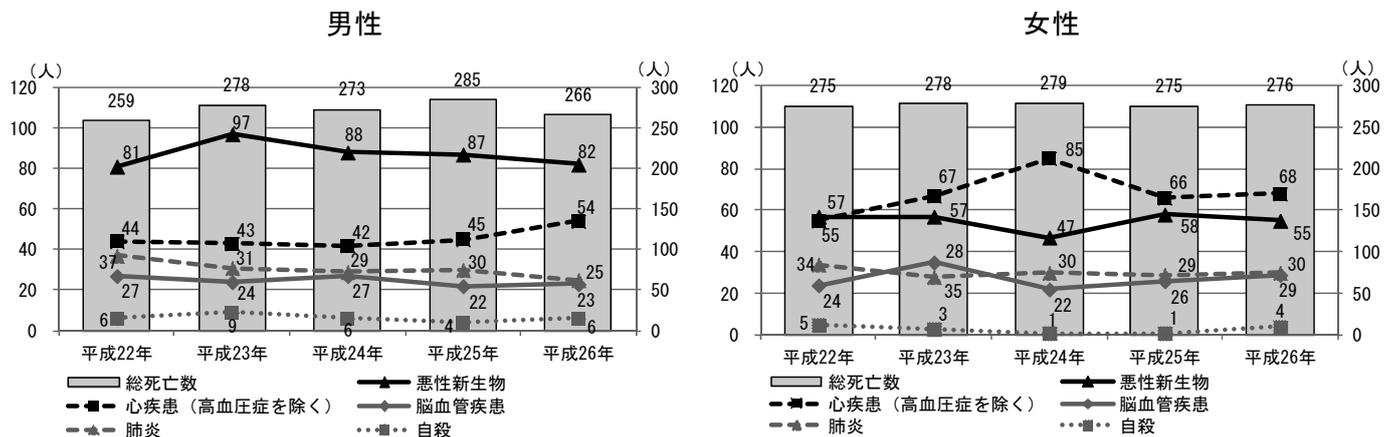


資料：京都府保健福祉統計年報

主要死因別の死亡状況の推移をみると、男性では悪性新生物は平成23年をピークに減少傾向にあり、心疾患（高血圧症を除く）による死亡が増加傾向にあります。

女性では、心疾患（高血圧症を除く）は平成24年をピークに減少し横ばいで推移しています。悪性新生物は平成24年に減少がみられましたが、横ばいで推移しています。

主要死因別の死亡状況の推移

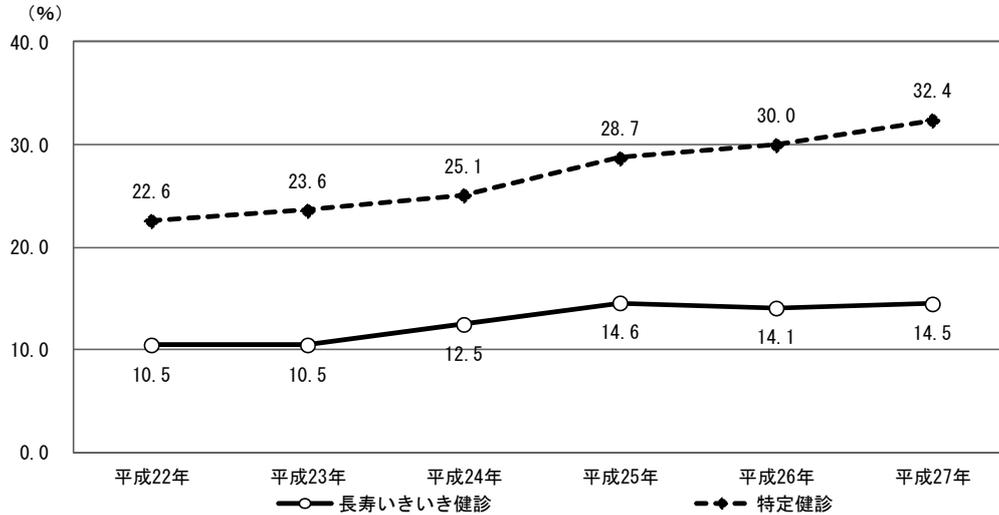


資料：京都府保健福祉統計年報

(5) 各種検診の受診状況

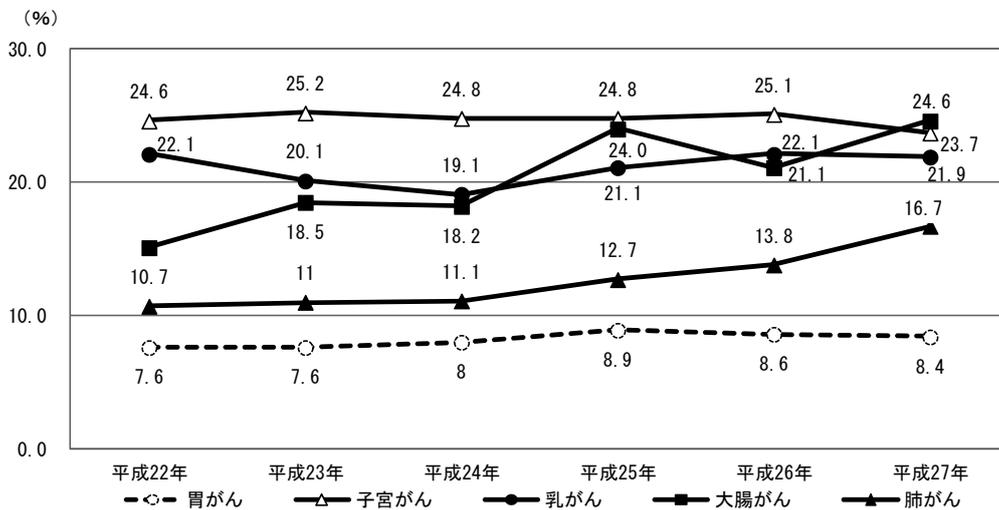
各種検診の受診率の推移をみると、特定健診、大腸がん検診、肺がん検診の受診率が増加傾向にあります。子宮がん検診、乳がん検診の受診率は横ばいで推移しています。

特定健診、長寿いきいき健診受診率の推移

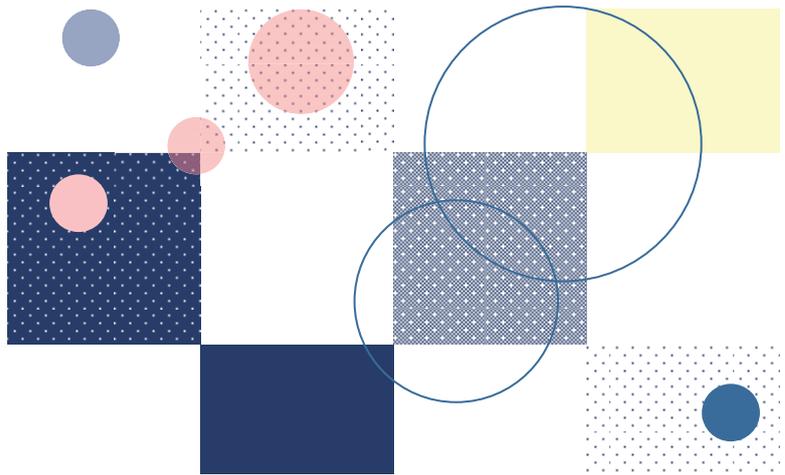


資料：特定健診は平成27年度特定健診・特定保健指導法定報告結果
長寿いきいき健診は平成27年度保健事業実績

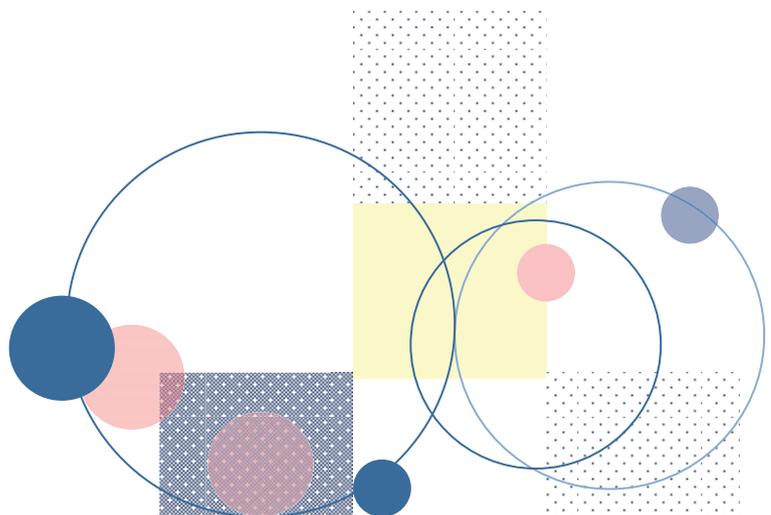
各種がん検診受診率の推移



資料：平成27年度保健事業実績



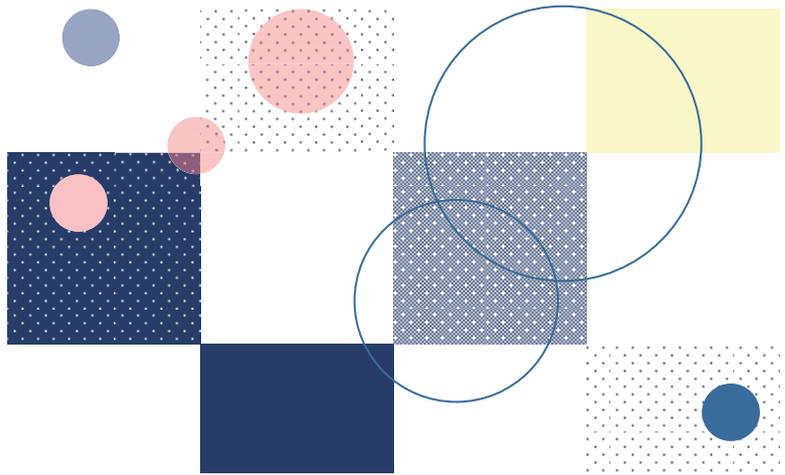
第3章 「あやべ健康増進・食育推進計画」の評価



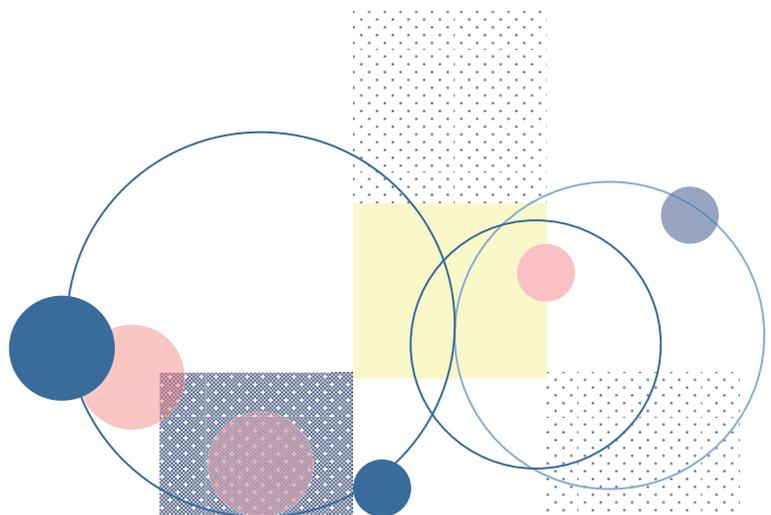
1. 「あやべ健康増進・食育推進計画」の評価

項 目	目標値 平成 28 年度	前回実績値 平成 23 年度	今回実績値 平成 28 年度	結 果 ◎目標達成 ○改善 ▲悪化
朝食を毎日食べる人	93.0%	88.0%	89.0%	○
薄味を心がけている人	70.0%	52.7%	47.6%	▲
食育に関心を持っている人	70.0%	56.4%	58.5%	○
地場産の食材を利用する人	50.0%	33.7%	27.8%	▲
運動を心がけている人	80.0%	65.4%	68.4%	○
1日30分以上の運動を 週1回以上行う人	60.0%	47.7%	53.5%	○
1日歩数が3,000歩未満の人	20.0%	30.0%	24.9%	○
運動不足だと思う人	40.0%	59.2%	56.9%	○
休養が十分にとれていない人	15.0%	20.7%	26.6%	▲
気分転換の方法を知っている人	80.0%	69.8%	72.9%	○
喫煙している人	8.0%	11.1%	10.5%	○
喫煙が及ぼす影響について 知っている人				
肺がん	100.0%	86.3%	85.6%	▲
ぜんそく	70.0%	50.2%	51.9%	○
気管支炎	70.0%	51.7%	53.0%	○
心臓病	50.0%	34.5%	34.4%	▲
脳卒中	50.0%	35.8%	38.0%	○
胃潰瘍	40.0%	20.0%	18.3%	▲
妊娠に関連した異常	70.0%	53.1%	53.6%	○
歯周病	40.0%	23.6%	29.9%	○
アルコールを週6～7回飲む人	9.0%	14.3%	14.6%	▲
アルコールを1日3合以上飲む人	9.0%	12.5%	7.4%	◎
28本以上自分の歯を持っている人	50.0%	39.5%	36.2%	▲
60歳代で24本以上 自分の歯を持っている人	50.0%	41.3%	48.5%	○
80歳代で20本以上 自分の歯を持っている人	20.0%	16.6%	21.1%	◎
歯ブラシ以外の 歯間清掃用具を使う人	60.0%	48.5%	44.4%	▲
1年以内に歯科健診を 受けたことのある人	20.0%	9.6%	17.8%	○
自分を健康だと思う人	60.0%	40.5%	38.9%	▲
過去1年間に健診を受けていない人	15.0%	21.2%	19.1%	○
「メタボリックシンドローム」の 言葉と意味を知っている人	90.0%	71.5%	65.1%	▲
乳幼児健診の受診率	99.0%	98.3%	96.1% (※)	▲
大腸がん検診の受診率	20.0%	15.1%	24.6% (※)	◎
肺がん検診の受診率	13.0%	10.7%	16.7% (※)	◎

※乳幼児健診、大腸がん検診、肺がん検診の受診率は平成27年度実績値。



第4章 計画の方向性



1. 健康づくり・食育の考え方と基本理念

健康は一人ひとりの主体的な取組のみによってつくられるものではなく、地域社会全体が健康づくりに関心を持ち、家庭、地域、学校、職場の協力、各種団体や行政など様々な分野の連携による支援体制のもと推進していくことが大切です。一人ひとりが健康への自覚を持ち、市が一体となって健やかな地域社会を実現していくために、本計画の基本理念を、「みんなで作る健やか元気なあやべ」と定めます。

【基本理念】

みんなで作る健やか元気なあやべ

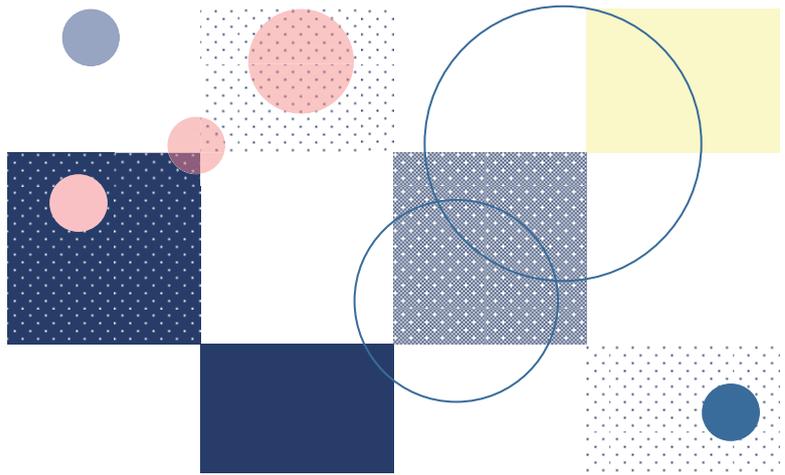
2. 施策の体系

基本理念の実現に向け、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。

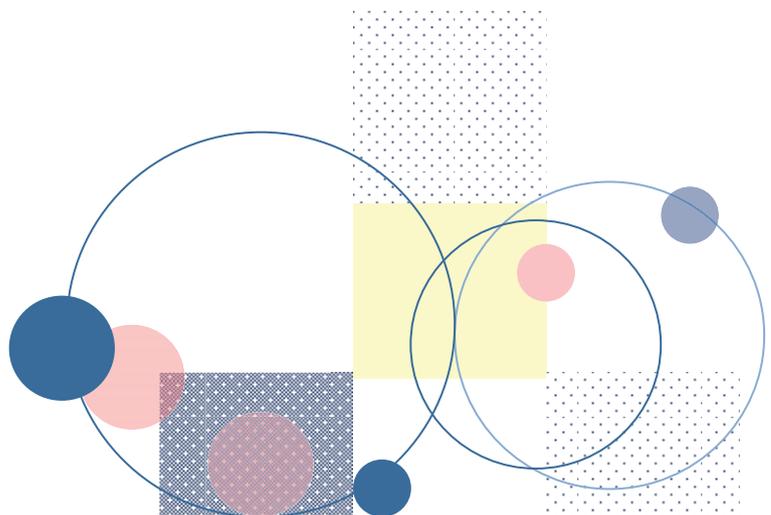
あやべ健康増進・食育推進計画

みんなで作る健やか元気なあやべ

分野	スローガン
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
2. 身体活動・運動	みんなで楽しく体を動かそう
3. 休養・こころの健康	こころの健康を大切にしよう
4. たばこ	たばこから体を守ろう
5. アルコール	お酒は適量を守ろう
6. 歯の健康	歯は一生の宝、歯の健診に行こう
7. 健康管理	みんなで声をかけあい定期健診を受けよう



第5章 分野ごとの取組



1. 7つの生活習慣

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なものであり、私たちに「楽しみ」や「喜び」を与えてくれるものです。その一方で、栄養の偏りや過食などは、糖尿病や高血圧性疾患をはじめとする生活習慣病を引き起こす原因ともなります。若い世代を中心に欠食や栄養バランスの課題が指摘されており、若い頃から健康や栄養に配慮した食生活を心がけることが必要となっています。また、食生活の変化による和食文化の衰退も危惧されており、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。

●●● 課題 ●●●

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人が少なくなっています。
- 50歳代以下の朝食欠食が多い傾向にあります。
- 薄味を心がける人が少なくなっています。
- 地場産の食材を使う人が少なくなっています。
- 50歳未満と80歳以上の女性にやせが多い傾向にあります。
- 実際の体型よりも太っていると思う人が多い傾向にあります。
- 20歳代～50歳代にかけて男性の肥満が多くなる傾向にあります。

●●● 数値目標 ●●●

項目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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



あじわいランチの日



親子クッキング

市民一人ひとりの行動目標

- 1日3食きちんと食べます。
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちを表します。
- 生活リズムを整え、規則正しい食習慣を心がけます。
- 毎食主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよい食事を心がけます。
- 「食事バランスガイド※」等を参考にバランスよく食べます。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をする機会を多く持ちます。
- 地元の農産物に関心を持ち、積極的に利用します。
- 行事食・伝統食を伝えていきます。
- 食材や調味料を工夫し、塩分を摂り過ぎないようにします。

市民の健康づくりをサポートする市の取組

- 健康的な食習慣の形成（離乳食講座、健康食を楽しむ会、配食サービス事業など）
- 食育の推進（あやべ丸ごといただきます「あじわいランチの日」、親子クッキングなど）
- 農業体験の実施（園内の畑での野菜作りなど）
- 地産地消の推進（地元農産物の販売促進など）
- 郷土料理の普及（地元生産者を招いた給食会など）

自分に合った体重を知ろう

- 身長から適正体重を知るには

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$(\quad \text{m}) \times (\quad \text{m}) \times 22 = (\quad)$$

- 体重と身長からBMIを知るには

体重と身長から算出される値はBMI (Body Mass Index) と呼ばれ、肥満度を表しています。

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

$$(\quad \text{kg}) \div ((\quad \text{m}) \times (\quad \text{m})) = (\quad)$$

【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



※食事バランスガイドとは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

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。また、生活の中に運動を取り入れることは、気分転換や休養の充実度を高め、心豊かな生活を送ることにつながります。近年ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に対する啓発が進んでおり、運動習慣を持つことは将来的な健康維持や介護予防に役立つ効果が期待されていることから、ライフステージに応じた運動の機会づくりが必要です。

課題

- 女性は男性に比べて運動頻度が少なく、運動不足を感じる人が多くなっています。
- 20歳代～50歳代の運動頻度が少なくなっています。

数値目標

項目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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	（平成27年度）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

市民一人ひとりの行動目標

- 普段から積極的に歩きます。
- 目標を立てて継続的に運動を行います。

あやべふれあいウォーキング



二王門登山レース

- 運動機会の創出（市民駅伝、二王門登山レース、スポーツの祭典あやリンピックなどの開催）
- 健康増進活動の支援（あやべふれあいウォーキング、健康運動指導者派遣事業など）
- 身体活動への指導・支援（高齢者学級、障害者教室、スポーツ推進委員による活動、すこやかシニア教室など）

あやちゃん健康ポイント

綾部市では、「わたしも 家族も 綾部市も 元気に！」をスローガンに、「あやちゃん健康ポイント」を実施しています。各種健康診査の受診、教室や社会参加、健康イベントの参加、運動の実施、紹介でポイントをためます。たまったポイントは賞品と交換でき、さらに抽選に応募して健康グッズが当たるという取組です。

H28年度 あやちゃん健康ポイントカード(仮専用紙)

1. 健康診査・がん検診・歯科健診・乳がん健診
 健康診査・がん検診・歯科健診・乳がん健診
 150ポイント

2. 運動ポイント
 個人(100)ポイント増設されます

3. 教室・社会参加
 月に1回以上参加すれば100ポイント

4. 健康イベントの参加
 イベントごとに100ポイント

5. 紹介ポイント
 紹介した人の賞品代金1人100ポイント

6. 合計ポイント

7. 賞品と交換する
 1つの賞品に100ポイント必要

8. 抽選に応募する

品名	ポイント	品名	ポイント
特等お茶	500	あやちゃんタオル	500
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400
アロマキャンドル	500	あやちゃんマグ	400

- 運動ポイントの取組例
- ウォーキング 1日 6,000 歩
（目安 10 分=1,000 歩）
 - ジョギング 1日 30 分、ランニング 1日 20 分
 - 運動施設での活動
 - ラジオ体操、テレビでの体操等

ひとりでも、職場や地域の方
 とともに、綾部市全体で健康
 づくりに取り組みましょう

(平成 28 年度版あやちゃん健康ポイントカード)

3 休養・こころの健康



こころの健康を大切にしよう

休養は仕事や余暇活動等、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（QOL）」の向上をもたらすものです。そのため、十分な休養と質の良い睡眠で心身ともに疲れをとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。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。

課題

- 休養が十分にとれていないと感じる人が多い傾向にあります。
- 休養が十分にとれていないと、ストレスを感じる人が多い傾向にあります。
- 60歳代以上では、気分転換の方法を知っている人が少ない傾向にあります。
- 40歳代～50歳代で睡眠時間が6時間未満の人や休養が十分にとれていないと感じる人が多い傾向にあります。

数値目標

項目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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

市民一人ひとりの行動目標

- 質の良い睡眠をとるように心がけます。
- 悩みごとはひとりで抱え込まず、家族や友人などに相談します。
- 地域活動に積極的に参加し、仲間づくりに取り組みます。

市民の健康づくりをサポートする市の取組

- 交流機会の提供（高齢者学級、障害者教室、介護者家族教室、精神障害者集団指導事業など）
- 自殺予防の推進（自殺防止対策事業など）
- 規則正しい生活の支援（学校保健学習など）
- 余暇活動スポーツ活動の機会創出（各種スポーツ大会開催など）

4 たばこ



たばこから体を守ろう

喫煙は、がんや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。また、妊娠中の喫煙は低体重児の出生や早産になりやすく、受動喫煙は周囲の人に不快な思いをさせるとともに、病気を引き起こす大きな要因の一つとも言われています。さらに、近年は喫煙が最大の発症要因となっている慢性閉塞性肺疾患（COPD）の増加が懸念されており、禁煙による予防と早期発見が重視されています。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。

●●● 課題 ●●●

- 喫煙が及ぼす影響について、妊娠に関連した異常は喫煙経験のある人でも認知度が低くなっています。
- 喫煙習慣のある人で喫煙をやめたいと思っているがなかなかやめられない人が多くなっています。
- 30歳代、50歳代の喫煙が多い傾向にあります。

●●● 数値目標 ●●●

項目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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に、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

市民一人ひとりの行動目標

- 妊婦・未成年者は絶対に喫煙しない、させないようにします。
- 未成年者に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。
- （喫煙者は）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。

市民の健康づくりをサポートする市の取組

- 未成年者の喫煙防止（学校保健学習など）
- 禁煙の支援（ぷくぷくひろば、乳幼児健診、こんにちは赤ちゃん事業など）

禁煙をはじめよう

喫煙はがん、循環器疾患（脳卒中、心疾患等）、糖尿病、慢性呼吸器疾患（COPD等）の4つの疾病のすべての危険因子であり、その関連が強いことから、喫煙への対策により生活習慣病の予防管理効果が期待できます。

禁煙前に一度意識的にたばこを吸ってみる

①禁煙開始日を設定しよう

禁煙への意欲を高める

②吸いたい気持ちの対処法を練習しよう

タバコの代わりにするものを見つける

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

禁煙の協力的なサポーター！

身体活動や食生活の改善に取り組む

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]、「健康寿命を伸ばそう！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、過度の飲酒は、肝機能障害、脳卒中、高血圧症、がん、消化器疾患、アルコール依存症といった心身の疾患の要因となります。また、未成年者の飲酒は成長期のホルモンバランスの異常など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啓発や未成年者の飲酒防止対策に取り組むことが大切です。

●●● 課題 ●●●

- 週6～7回飲酒する人の割合は経年的にみて減少していません。
- 30歳代と70歳代で1日3合以上飲む人が多い傾向にあります。
- 40歳代の飲酒の頻度が多くなっています。

●●● 数値目標 ●●●

項 目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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

市民一人ひとりの行動目標

- 未成年者、妊婦、授乳中の人には絶対に飲酒しない、させないようにします。
- 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。
- アルコールの心身への影響についての知識を持ちます。
- 1日のアルコールの適量を知り、飲み過ぎに注意します。
- 週に2日程度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。

- 未成年者の飲酒防止（学校保健学習など）
- 適量飲酒の推奨と節酒の支援（健康相談、健康教育、乳幼児健診など）

節度ある適度な飲酒を心がけよう

「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

- 女性は男性よりも少ない量が適当です
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常のアルコール代謝能を有する人よりも少ない量が適当です
- 65 歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です
- アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です
- 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、単に食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎にもなります。しかし、むし歯や歯周病等の歯周疾患にかかると、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、日頃から歯・口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

課題

- 28本以上自分の歯を持っている人は4割未満となっています。
- 定期的に歯科健診を受ける人が少なくなっています。
- 50歳代で歯を失う人が多くなっています。

数値目標

項目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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	（平成27年度）83.8%	85.0%
12歳の1人平均むし歯数	（平成26年度）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本を目指そう

市民一人ひとりの行動目標

- 毎食後歯磨きをします。
- 1年に1回以上は歯科健診を受けます。
- 食事はゆっくりよく噛んで食べます。
- お菓子やジュースの飲食回数を抑えます。
- 歯と身体の健康について学び、歯の大切さを知ります。

市民の健康づくりをサポートする市の取組

- むし歯予防（歯科健診及び歯みがき指導、フッ素による子どものむし歯予防事業など）
- 歯周病予防と口腔機能低下予防（妊婦歯科健診、各種介護予防教室など）

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。特に生活習慣病は、病気の初期にほとんど自覚症状がなく、自分では全く気づかないうちに病気になっている可能性があります。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。

●●● 課題 ●●●

- 特定健診、がん検診の受診率は向上しているが、未だ低い状況にあります。
- 定期健診の意義が市民に十分に浸透していません。
- 50歳代から生活習慣に関係する病気にかかる人が急激に増加しています。

●●● 数値目標 ●●●

項目	現状（平成28年度）	目標値（平成33年度）
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	（平成27年度）32.4%	60.0%
特定保健指導実施率	（平成27年度）16.5%	25.0%
胃がん検診受診率	（平成27年度）8.4%	10.0%
大腸がん検診受診率	（平成27年度）24.6%	30.0%
肺がん検診受診率	（平成27年度）16.7%	30.0%
乳がん検診受診率	（平成27年度）21.9%	30.0%
子宮がん検診受診率	（平成27年度）23.7%	30.0%
健康相談指導人数	（平成27年度）6,817人	7,200人
乳幼児健診の受診率	（平成27年度）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

市民一人ひとりの行動目標

- 規則正しい生活をし、自分の体調管理は自分で行います。
- 定期的に健診を受け、健康管理に努めます。
- 健診後は必要に応じた体調管理、身体のケアを行います。
- 家族で健康について考える機会を持ちます。

市民の健康づくりをサポートする市の取組

- 健診・検診の受診促進
(内科検診、妊婦健康診査、特定健康診査、各種がん検診など)
- 健康増進に関する取り組みの促進
(あやべふれあいウォーキング、あやべ食育・すこやかフェスティバル、あやちゃん健康ポイント事業など)
- 乳幼児の心身の健やかな発育発達の支援
(乳幼児健診、すくすく発達相談、ぷくぷくひろば、こんにちは赤ちゃん事業など)
- 育児支援の充実
(子育て世代包括支援センター、育児相談、不妊治療費等助成事業など)
- 相談支援の充実
(健康相談、特定保健指導、もの忘れ相談など)



ぷくぷくひろば



子育て世代包括支援センター開設



あやちゃん健康ポイント抽選会



健康相談での体操



あやべ食育・すこやかフェスティバル

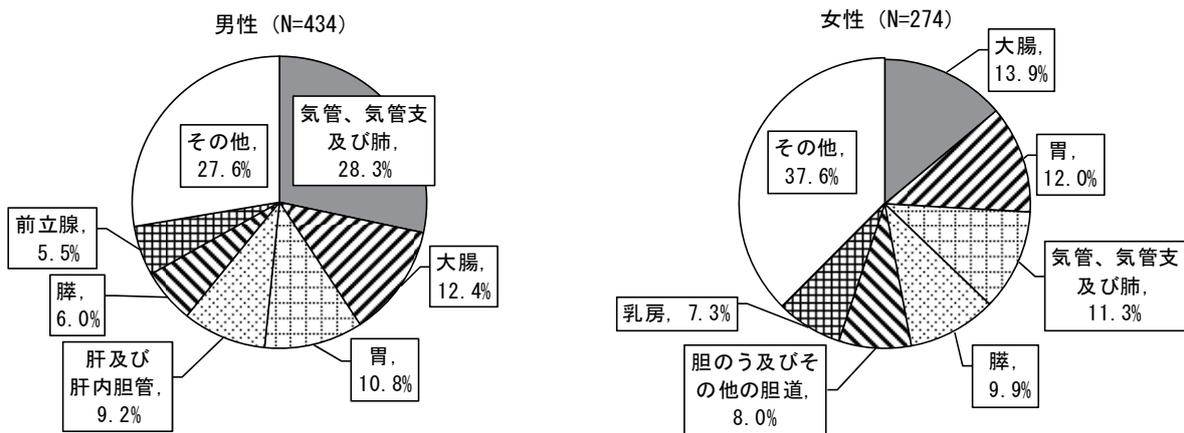
主要な5疾患

①がん

がんの発生は、生活習慣の早期改善に取り組むことで予防ができます。また、早期発見するほど、治療により完治しやすいため、定期的ながん検診を受診することが重要となります。

また、がんは綾部市の死亡原因の第1位です。平成22年～26年の5年間をみると、部位別では男性は気管、気管支及び肺、大腸、胃の死亡率が高くなっており、女性は大腸、胃、気管支及び肺の死亡率が高くなっています。

がん部位別死亡率



資料：京都府保健福祉統計年報平成22～26年

がんを防ぐための新12か条

がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常の生活習慣にかかわるものだとわかっています。禁煙をはじめとした生活習慣改善が、現段階では、個人として最も実行する価値のあるがん予防法といえるでしょう。

自分へ。家族へ。予防は思いやり。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ① たばこは吸わない | ⑦ 適度に運動 |
| ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | ⑧ 適切な体重維持 |
| ③ お酒はほどほどに | ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| ④ バランスのとれた食生活を | ⑩ 定期的ながん検診を |
| ⑤ 塩辛い食品は控えめに | ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を |
| ⑥ 野菜や果物は不足にならないように | ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから |

(資料：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」)



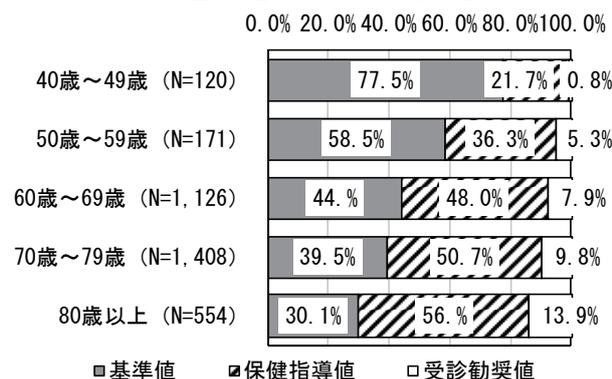
②循環器疾患

循環器疾患の発症・重症化の危険因子には、高血圧症、脂質異常症、喫煙、糖尿病などがあり、予防するためには生活習慣の改善が必要です。

●血圧

受診者の約60%は保健指導及び受診勧奨値となっています。年齢が上がるとともに基準値を超える人が増える傾向にあります。

血圧測定の結果（年齢別）

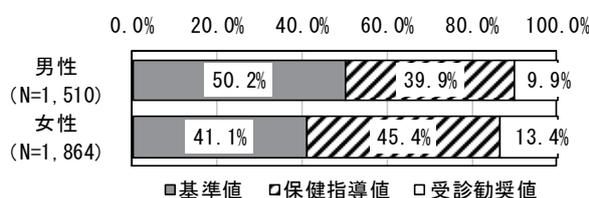


判定基準	最大（収縮期） mm Hg	最少（拡張期） mm Hg
基準値	129 以下	84 以下
保健指導値	130～159	85～ 99
受診勧奨値	160 以上	100 以上

●LDLコレステロール

男性よりも女性の方がLDLコレステロール値*が高い傾向にあります。

LDLコレステロール値の結果（男女別）



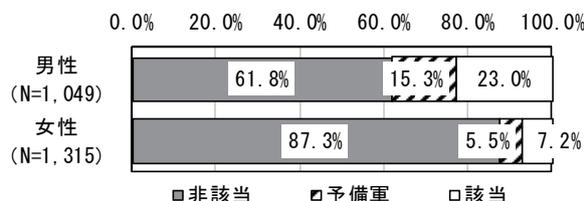
判定基準	LDLコレステロールmg/dl
基準値	60～119
保健指導値	120～159
受診勧奨値	160 以上

*LDLコレステロールには、動脈硬化を促進するリスクがあります。

●メタボリックシンドローム

男性の3人に1人はメタボリックシンドローム該当又は予備軍です。

メタボリックシンドロームの割合（男女別）



【メタボリックシンドローム診断基準】

●腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上

+

●リスク項目

①血糖 空腹時血糖 110 mg/dl 以上

②脂質 中性脂肪 150 mg/dl 以上

HDL コレステロール 40 mg/dl 以下

の両方またはいずれか

③血圧 最高血圧（収縮期血圧）130 mm Hg 以上

最低血圧（拡張期血圧）85 mm Hg 以上

の両方またはいずれか

【メタボリックシンドローム判定】

腹囲+リスク項目が2つ以上 → 基準該当

腹囲+リスク項目が1つ → 予備軍

資料：綾部市特定健康診査、長寿いきいき健診（平成27年度）の結果より抜粋

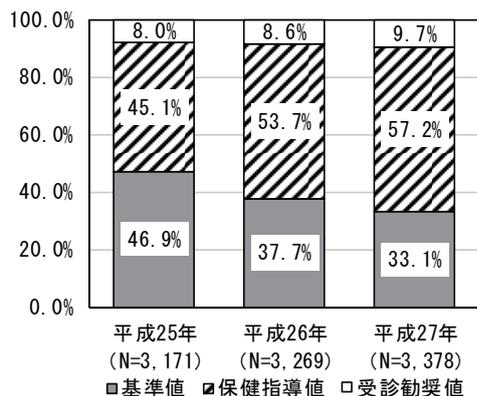
③糖尿病

網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こすことから、リスクを早く察知し、発症・重症化の予防が必要です。

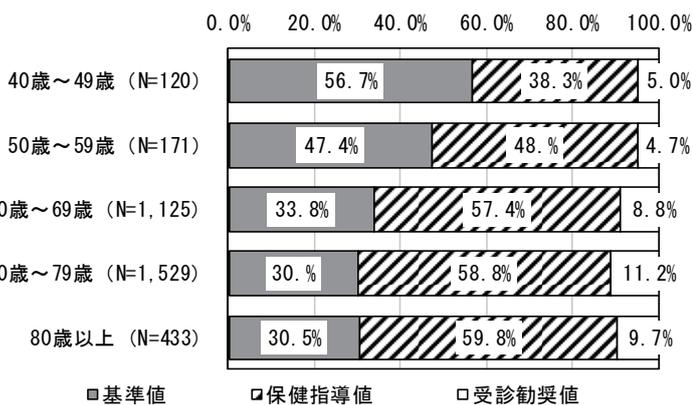
●血糖値

過去3年間をみると年々基準値を超える人が多くなっています。また、60歳代から基準値以上の人が急激に増える傾向にあります。

血糖値（ヘモグロビンA1c）の推移



血糖値（ヘモグロビンA1c）の結果
（平成27年度、年齢別）



判定基準	ヘモグロビンA1c %
基準値	5.5以下
保健指導値	5.6～6.4
受診勧奨値	6.5以上

資料：綾部市特定健康診査、長寿いきいき健診（平成25～27年度）の結果より抜粋

糖尿病ってどんな病気？

血液中の糖の量を調整するホルモンであるインスリンの作用不足により、高血糖が慢性的に続く病気のことです。

（資料：厚生労働省 e-ヘルスネット [情報提供]）

糖尿病が引き起こす合併症

糖尿病は自覚症状のないままに重篤な合併症が進展することで、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。生活習慣の改善によって糖尿病を発症する手前で防ぐ1次予防、たとえ発症してもあきらめずに血糖値を良好にコントロールして健康に生活する2次予防、さらに合併症の発症をくい止める3次予防がいずれも重要になってきます。



（資料：厚生労働省 e-ヘルスネット [情報提供]）

④慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性閉塞性肺疾患（COPD：Chronic Obstructive Pulmonary Disease）は、主に長年の喫煙習慣（受動喫煙を含む）が原因で気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞が少しずつ破壊され、呼吸機能が低下していく肺の病気です。以前は「慢性気管支炎」、「肺気腫」と別々によばれていましたが、この2つを総称して「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とよばれています。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知ろう

【代表的な症状】

- ・ 階段や坂道で息が切れる
- ・ 長引く咳やたん

初期は無症状で、ゆっくりと進行し、しかももとどおりには治らない

肺の中にある肺胞は酸素と二酸化炭素の交換をしています。COPDの肺では、肺胞が壊れ、肺気腫になります。肺気腫の部分ではガス交換がうまくできません。また、空気の通り道である気管支が狭くなり、吸った息をうまく吐き出せなくなります。

早期に診断し、すぐに禁煙をすることが必要です。さらに適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

（資料：「健康寿命を伸ばそう！スマート・ライフ・プロジェクト」ホームページ）

⑤骨粗しょう症

骨粗しょう症とは「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義され、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。腰椎や大腿骨の骨折によって腰痛や寝たきりの原因ともなり、高齢者の「生活の質（QOL）」を低下させる要因となります。加齢や性（女性）などと、カルシウム摂取不足や運動不足などの生活習慣が骨粗しょう症のリスクに大きく影響します。

骨粗しょう症を予防するには？

摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやマグネシウム・リン・たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。そのためには1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取がポイントになります。

（資料：厚生労働省 e-ヘルスネット [情報提供]）

2. ライフステージに応じた取組の方向性

ライフステージの考え方

生活習慣は日々の生活の中で形成されていきます。そこで、ライフステージごと（乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期）の特徴に合わせ、健康づくりを実践することが重要です。

	幼少年期	
	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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	





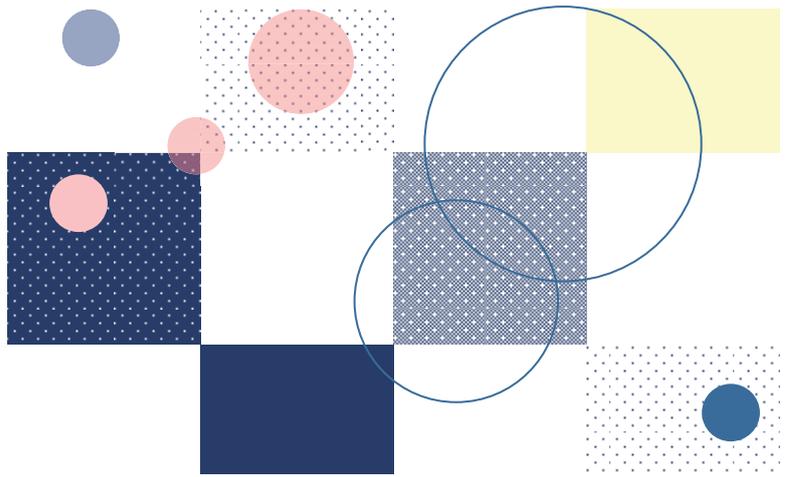
青壮年期		中高年期	
青年期 (16~24歳)	壮年期 (25~44歳)	中年期 (45~64歳)	高齢期 (65歳以上)
生活習慣が変化し、食や体について自己管理できるようになる時期	肉体的、生理的機能が安定を保ち、家庭・職場・地域において中心的役割を担う時期	社会生活の中で重要な役割を担うとともに、生活習慣病を発症しやすくなる時期	いつまでも元気に暮らすために、食生活や健康に気づかう時期
これまで身につけてきた能力や知識を活用し、健康的な食生活を実践します。食生活や体調管理に気を配り、次世代へ正しい生活習慣を伝えます。		メタボリックシンドロームなど、健康への意識を高め、食生活の改善や規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。	
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○地元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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○未成年者、妊婦、授乳中の人は絶対に飲酒しない、させないようにします。 ○アルコールの害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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○アルコールの害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。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	

3. 目標一覧

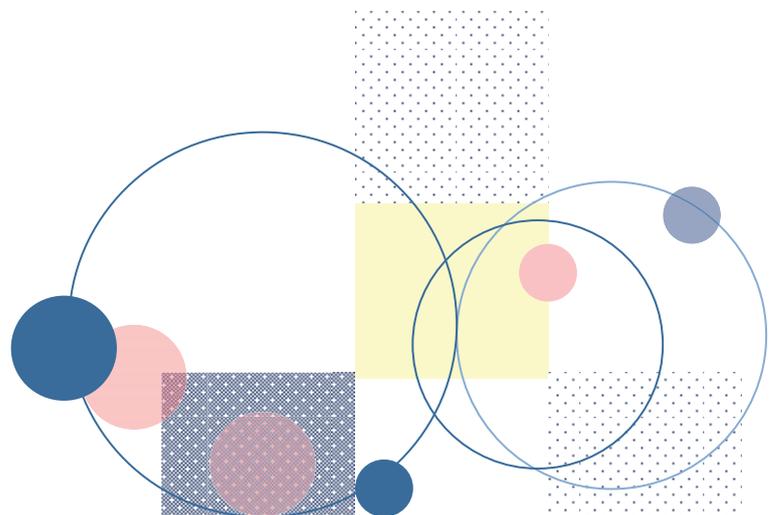
	項 目	今回実績値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 33 年度)
栄養・食生活	食育に関心を持っている人	58.5%	70.0%
	主食・主菜・副菜をそろえるようにしている人	69.1%	* 75.0%
	野菜を1日3皿以上食べる人	29.7%	* 40.0%
	朝食を毎日食べる人	89.0%	93.0%
	薄味を心がけている人	47.6%	70.0%
	地場産の食材を利用する人	27.8%	35.0%
	適正体重を維持している人 ・20歳代女性のやせ ・20歳代～60歳代男性の肥満 ・40歳代～60歳代女性の肥満	15.4% 17.7% 12.8%	* 13.5% * 16.0% * 11.5%
身体活動・運動	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	(平成27年度) 226,282人	* 242,000人
こ 休 養 こ 養 ろ	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%
たばこ	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%	
アルコール	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%

	項 目	今回実績値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 33 年度)
歯の健康	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	(平成 27 年度) 83.8%	* 85.0%
	12 歳児の 1 人平均むし歯数	(平成 26 年度) 0.31 本	* 0.3 本以下
健康管理	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	(平成 27 年度) 32.4%	* 60.0%
	特定保健指導実施率	(平成 27 年度) 16.5%	* 25.0%
	胃がん検診受診率	(平成 27 年度) 8.4%	* 10.0%
	大腸がん検診受診率	(平成 27 年度) 24.6%	30.0%
	肺がん検診受診率	(平成 27 年度) 16.7%	30.0%
	乳がん検診受診率	(平成 27 年度) 21.9%	* 30.0%
	子宮がん検診受診率	(平成 27 年度) 23.7%	* 30.0%
	健康相談指導人数	(平成 27 年度) 6,817 人	* 7,200 人
	乳幼児健診の受診率	(平成 27 年度) 96.1%	99.0%
	あやちゃん健康ポイント参加者数	842 人	* 1,000 人

※目標値に「*」が付いているものは今回新たに目標値を定める項目

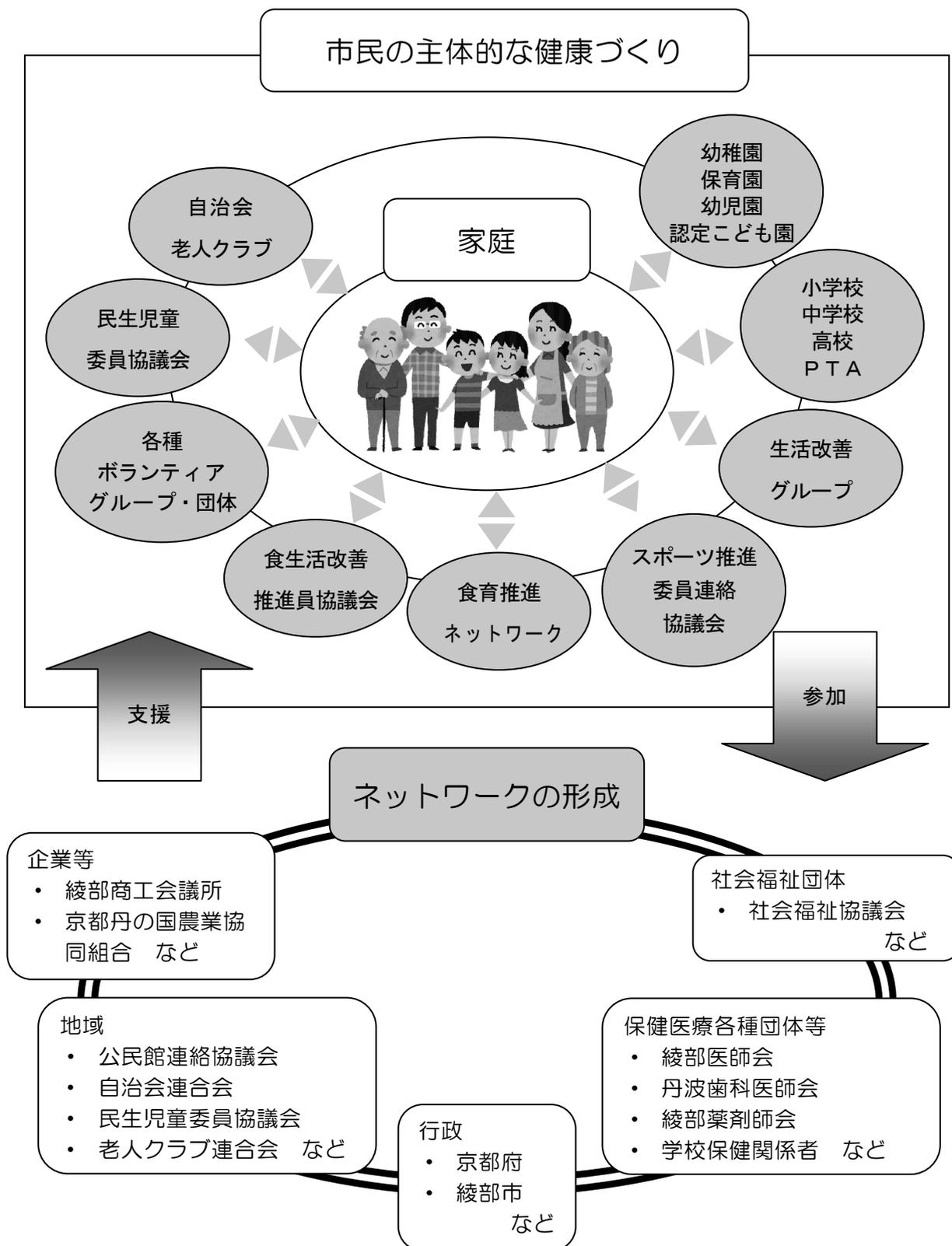


第6章 計画の推進体制



1. 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役となるよう、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。



2. 計画推進における役割分担

(1) 個人・家庭の役割

個人においては、自分の健康は自分で守るものであるということを自覚し、自ら進んで健康的な生活習慣を身につけ、健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

また、家庭において、家族ぐるみで健康づくりに取り組むとともに、地域社会の一員として地域ぐるみで健康づくりを実践していくことが求められています。

(2) 地域の役割

地域の中で気軽に参加できる健康づくり・仲間づくりを推進するために、自治会単位での取組を推進するなど、地域に根付いた積極的な活動が求められます。

(3) 学校・幼稚園・保育園・幼児園・認定こども園の役割

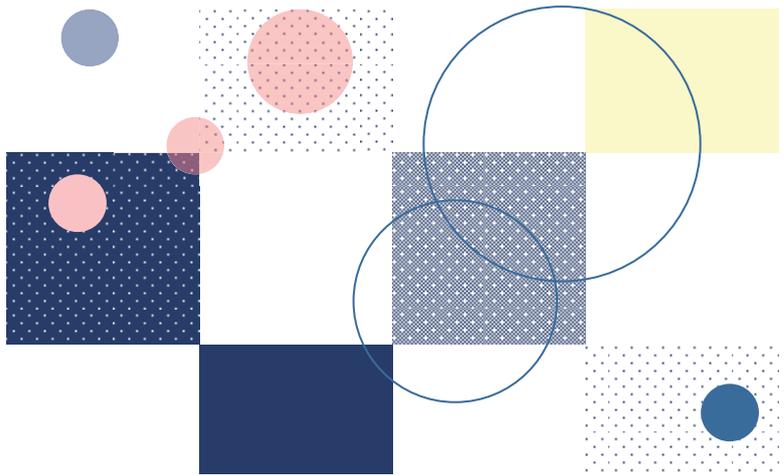
学校・幼稚園・保育園・幼児園・認定こども園は、生涯にわたる健康づくりの基盤となる時期に多くの時間を過ごす場であるため、家庭と連携を取りながら、健康的な生活習慣の確立と心身の健康づくりに関する教育の充実に取り組むことが必要です。

(4) 職場（事業所）の役割

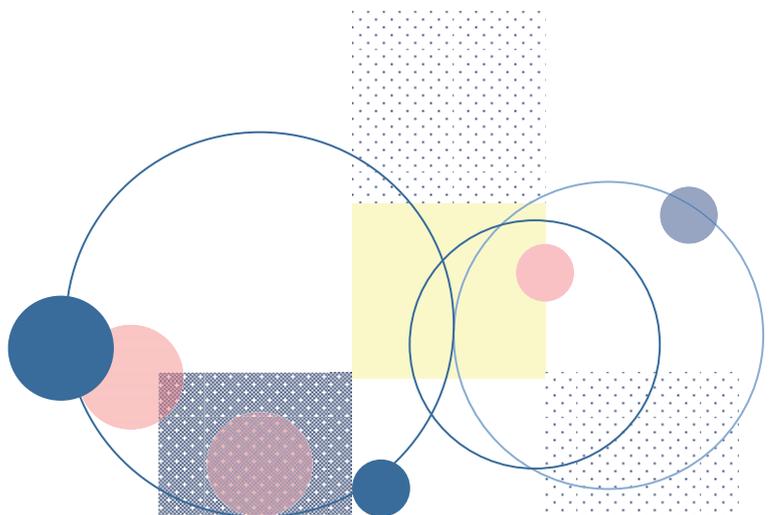
職場においては、就業者の健康増進を図るため、定期的な健康診断の実施や職場環境の整備、福利厚生の実施が必要不可欠です。

(5) 行政の役割

行政においては、本計画を市民に浸透させるとともに、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境・仕組みづくりが必要です。保健分野に限らず、広範な分野の担当部局や各種団体等とも連携・協力し、市全体として総合的かつ一体的に健康づくりを推進します。また、市民の自発的な健康づくりを支援するために、さまざまな情報媒体を活用した十分な情報提供を行います。



資料編



1. 計画策定会議名簿

【あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）策定委員会名簿】

役 職	氏 名	所 属
委 員 長	朝 倉 正 道	綾部市社会福祉協議会会長
職務代理者	上 野 佐恵子	綾部市食生活改善推進員協議会会長
委 員	上 原 あゆみ	綾部市スポーツ推進委員連絡協議会副会長
委 員	島 村 政 行	丹波歯科医師会理事
委 員	白波瀬 均	綾部医師会理事
委 員	遠 坂 秀 子	綾部薬剤師会代表
委 員	福 井 雅 之	京都丹の国農業協同組合 綾部統括支店長
委 員	森 貢	綾部市公民館連絡協議会会長
委 員	山 口 千津子	綾部市民生児童委員協議会理事
委 員	横 田 芳 昭	綾部市老人クラブ連合会理事
委 員	渡 邊 友 子	綾部市保育協議会代表
委 員	荒 堀 由 妃	京都府中丹東保健所保健室副室長

（敬称略）

【庁内会議名簿】

氏名	所属
黒田美鈴	市民・国保課長
上原季司	農林課長
飯室 誠	学校教育課長
塩見勲生	社会教育課長
村上哲也	文化・スポーツ振興課長
大石浩明	民生児童課長
福田和宏	福祉課長
森永洋子	高齢者介護課総主任

【事務局】

氏名	所属
四方裕之	福祉保健部長
大槻広敏	福祉保健部次長（保健推進課長）
高橋ひとみ	保健推進課主幹
平岡佳子	保健推進課担当長
四村幸子	保健推進課技師

2. 綾部市健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱

○綾部市健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱

平成 28 年 6 月 28 日

綾部市告示第 108 号

(設置)

第 1 条 綾部市における健康・食育分野に関する課題を明らかにし、市民の参画を得ながら総合的に推進するあやべ健康増進・食育推進計画を策定するため、綾部市健康増進・食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(組織)

第 2 条 委員会は、委員 12 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体の役職員
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

(任期)

第 3 条 委員の任期は、あやべ健康増進・食育推進計画の策定日までとする。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長)

第 4 条 委員会に委員長を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、委員長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第 5 条 委員会は、委員長が招集し、その議長となる。

(庶務)

第 6 条 委員会の庶務は、健康増進・食育推進担当課において行う。

(その他)

第 7 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

1 この告示は、平成 28 年 6 月 28 日から施行する。

2 この告示は、あやべ健康増進・食育推進計画の策定日をもってその効力を失う。

3. 計画策定過程

【あやべ健康増進・食育推進計画策定委員会】

開催日	会議名	議題
平成 28 年 6 月 28 日	第 1 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ● あやべ健康増進・食育推進計画の策定について ● 計画のスケジュール
平成 28 年 12 月 19 日	第 2 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ● アンケート調査結果報告 ● 原案検討
平成 29 年 3 月 22 日	第 3 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ● 最終案について ● 今後の取組について

【あやべ健康増進・食育推進計画策定に係る庁内会議】

開催日	会議名	議題
平成 28 年 6 月 13 日	第 1 回庁内会議	<ul style="list-style-type: none"> ● あやべ健康増進・食育推進計画の策定について ● 計画のスケジュール
平成 28 年 10 月 27 日	第 2 回庁内会議	<ul style="list-style-type: none"> ● アンケート調査結果報告 ● 素案検討
平成 29 年 2 月 24 日	第 3 回庁内会議	<ul style="list-style-type: none"> ● 最終案について ● 概要版について

4. あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）アンケート調査報告書（抜粋）

- 集計結果は、すべて小数点以下第2位を四捨五入しており、比率の合計が100%とならないことがあります。
- 複数回答の質問では、比率の合計が100%とならない場合があります。
- グラフ中の「N=***」は、集計母数を表しています。
- 本文中の表などにおいて、選択肢が長い文章となる際に簡略化している場合があります。
- 報告書のなかで、「一般」とあるものは綾部市内にお住まいの20代以上を対象としたアンケート調査の結果を表しています。「高校生」とあるものは綾部市に通学する高校2年生を対象としたアンケート調査の結果を表しています。

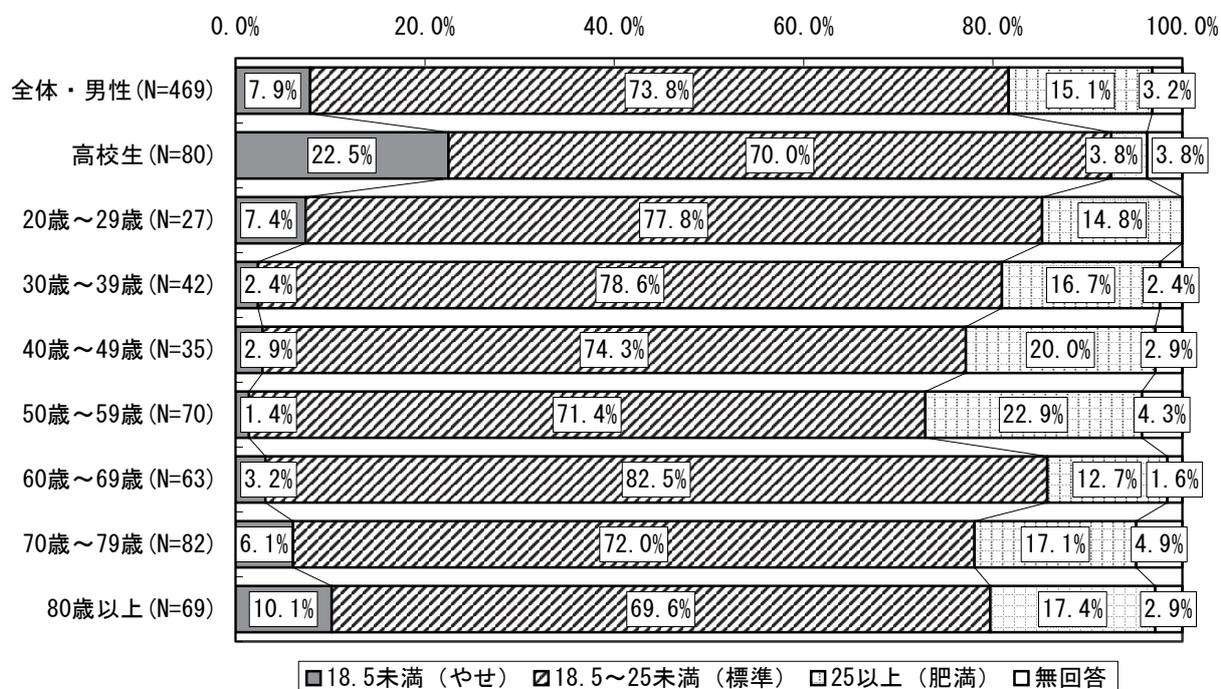
健康づくりや健診（検診）について

3 現在の身長・体重についてお聞かせください。※高校生は設問2

●年齢別・男女別

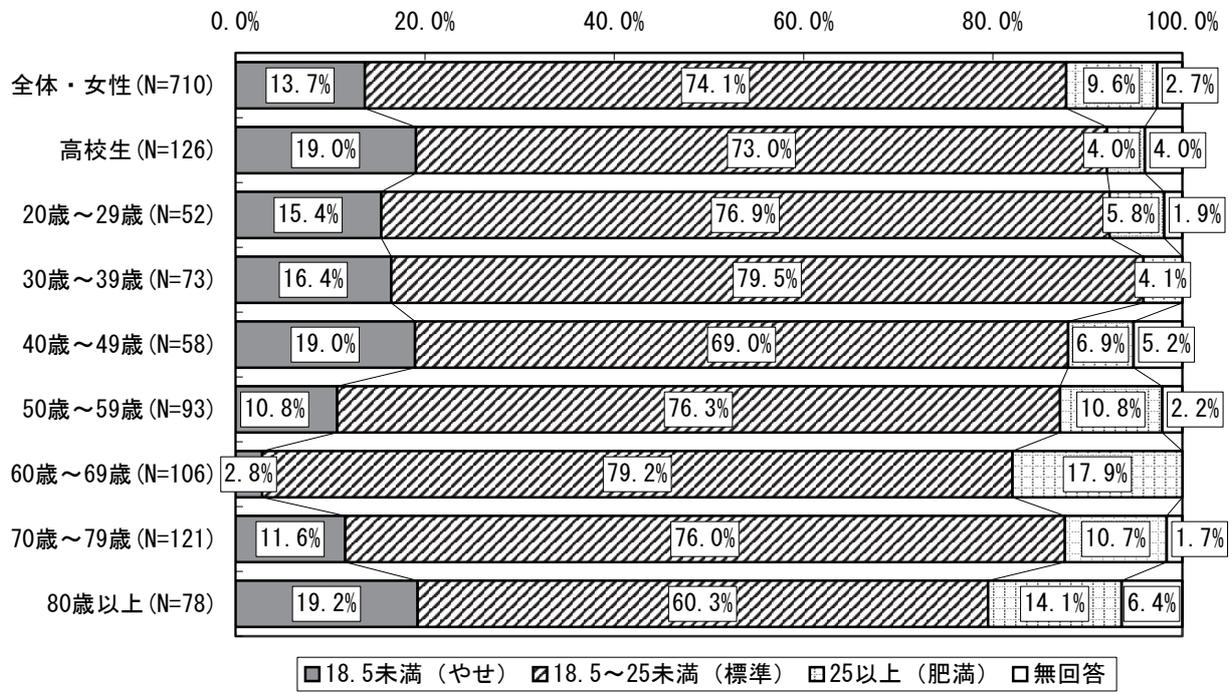
年齢別・性別にみると、男性は全体では「18.5～25未満（標準）」が73.8%と最も多く、次いで「25以上（肥満）」が15.1%となっています。高校生は「18.5未満（やせ）」が多く約2割となっており、40代と50代では「25以上（肥満）」が約2割となっています。

図 BMI（男性年齢別）



女性は全体では「18.5～25未満（標準）」が74.1%と最も多く、次いで「18.5未満（やせ）」が13.7%となっています。50代～70代を除いて「18.5未満（やせ）」が多い傾向にあり、高校生と40代、80歳以上でそれぞれ約2割となっています。

図 BMI（女性年齢別）



4 あなたの現在の体格はどれにあてはまるとお考えですか。 ※高校生は設問3

●問3 身長・体重（BMI） × 問4 体格の自認

実際のBMIと体格の自認との関係を見ると、「18.5～25（標準）」の人では『太っている』が32.9%となっており、実際の体型より太っていると認識している人が、実際の体型よりやせていると認識している人に比べて多くなっています。

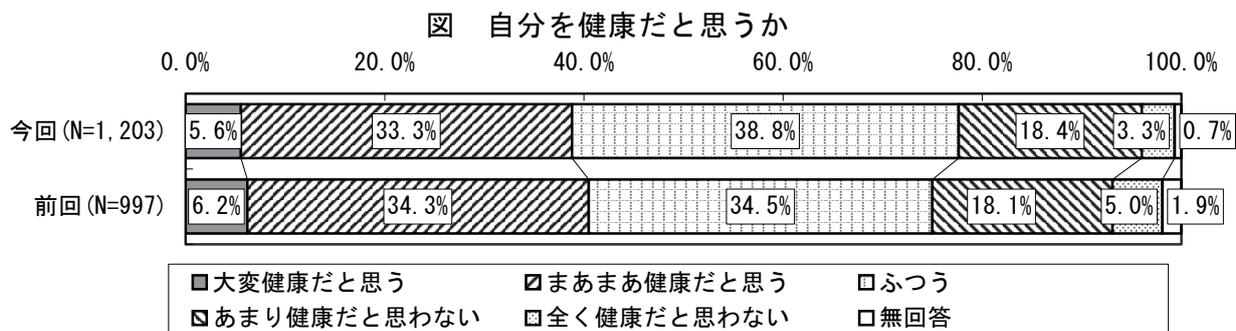
図 問3 身長・体重（BMI） × 問4 体格の自認

上段：実数、下段：構成比

	太っている	やや太っている	標準	やせぎみ	やせている	無回答	合計
18.5未満（やせ）	0	2	35	54	45	0	136
	0.0%	1.5%	25.7%	39.7%	33.1%	0.0%	100.0%
18.5～25未満（標準）	47	245	484	82	28	3	889
	5.3%	27.6%	54.4%	9.2%	3.1%	0.3%	100.0%
25以上（肥満）	74	55	10	1	0	0	140
	52.9%	39.3%	7.1%	0.7%	0.0%	0.0%	100.0%
無回答	7	9	10	2	3	7	38
	18.4%	23.7%	26.3%	5.3%	7.9%	18.4%	100.0%
合計	128	311	539	139	76	10	1,203
	10.6%	25.9%	44.8%	11.6%	6.3%	0.8%	100.0%

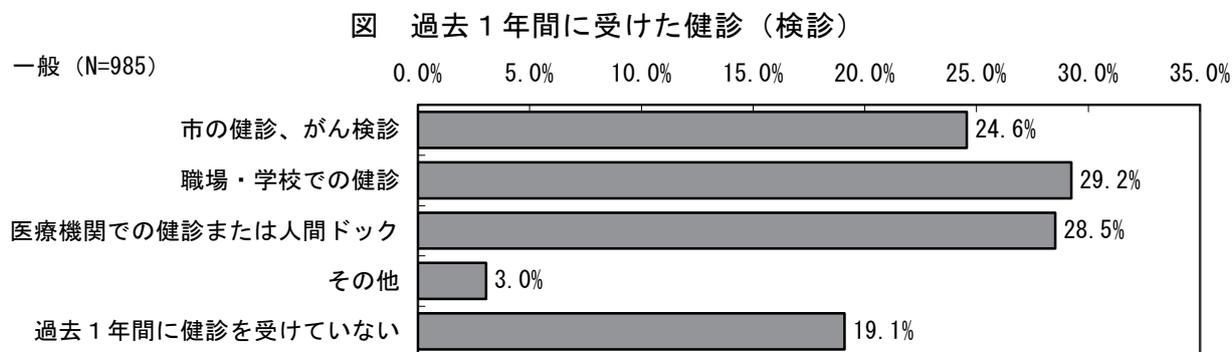
5 あなたは普段、ご自分を健康だと思えますか。【最もあてはまるもの1つだけに○】

自分を健康だと思うかをみると、「ふつう」が38.8%と最も多く、次いで「まあまあ健康だと思う」が33.3%、「あまり健康だと思わない」が18.4%となっています。「大変健康だと思う」と「まあまあ健康だと思う」の合計と「全く健康だと思わない」と「あまり健康だと思わない」の合計を比べると、健康だと思う人が多くなっています。前回調査と比べると健康だと思う人がわずかに減少し、ふつうだと思う人が4.3ポイント増加しています。



14 過去1年間に受けた健診（検診）のすべてに○をつけてください。 ※一般のみ

過去1年間に受けた健診（検診）をみると、「職場・学校での健診」が29.2%と最も多く、次いで「医療機関での健診または人間ドック」が28.5%、「市の健診、がん検診」が24.6%となっています。

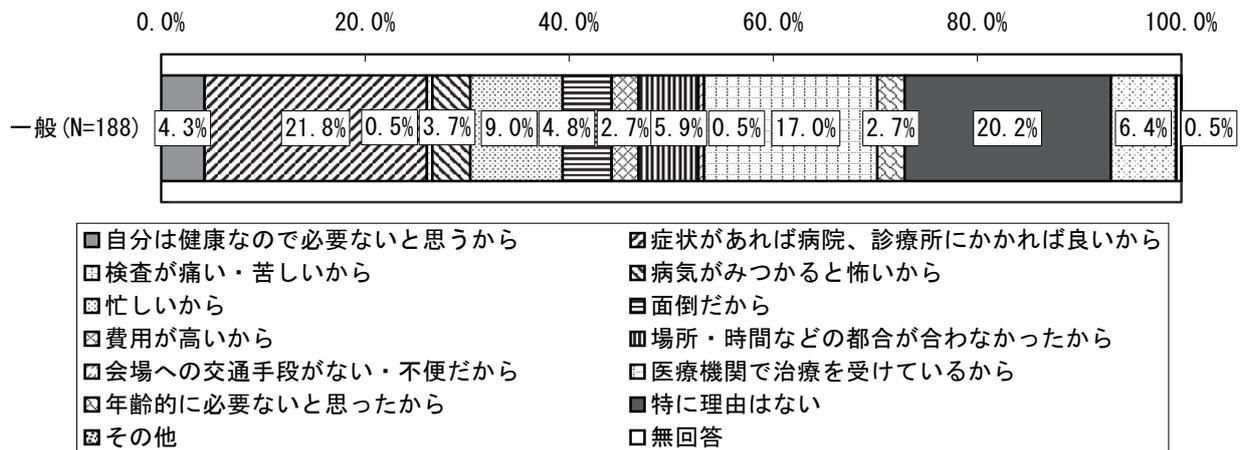


16 健診（検診）を受けていない理由をお聞かせください。

【最もあてはまるもの1つだけに○】 ※一般のみ

過去1年間に健診（検診）を受けていない人についてその理由をみると、「症状があれば病院、診療所にかかれば良いから」が21.8%と最も多く、次いで「特に理由はない」が20.2%、「医療機関で治療を受けているから」が17.0%となっています。

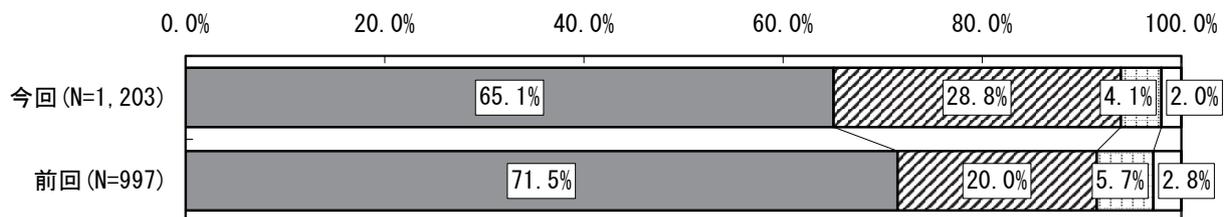
図 過去1年間に健診（検診）を受けていない理由



17 あなたは「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉とその意味を知っていますか。 ※高校生は設問7

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉とその意味を知っているかをみると、「言葉も意味も知っている」が65.1%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が28.8%となっています。前回調査と比べると「言葉も意味も知っている」が6.4ポイント減少しています。

図 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度



■言葉も意味も知っている □言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない □言葉も意味も知らない □無回答

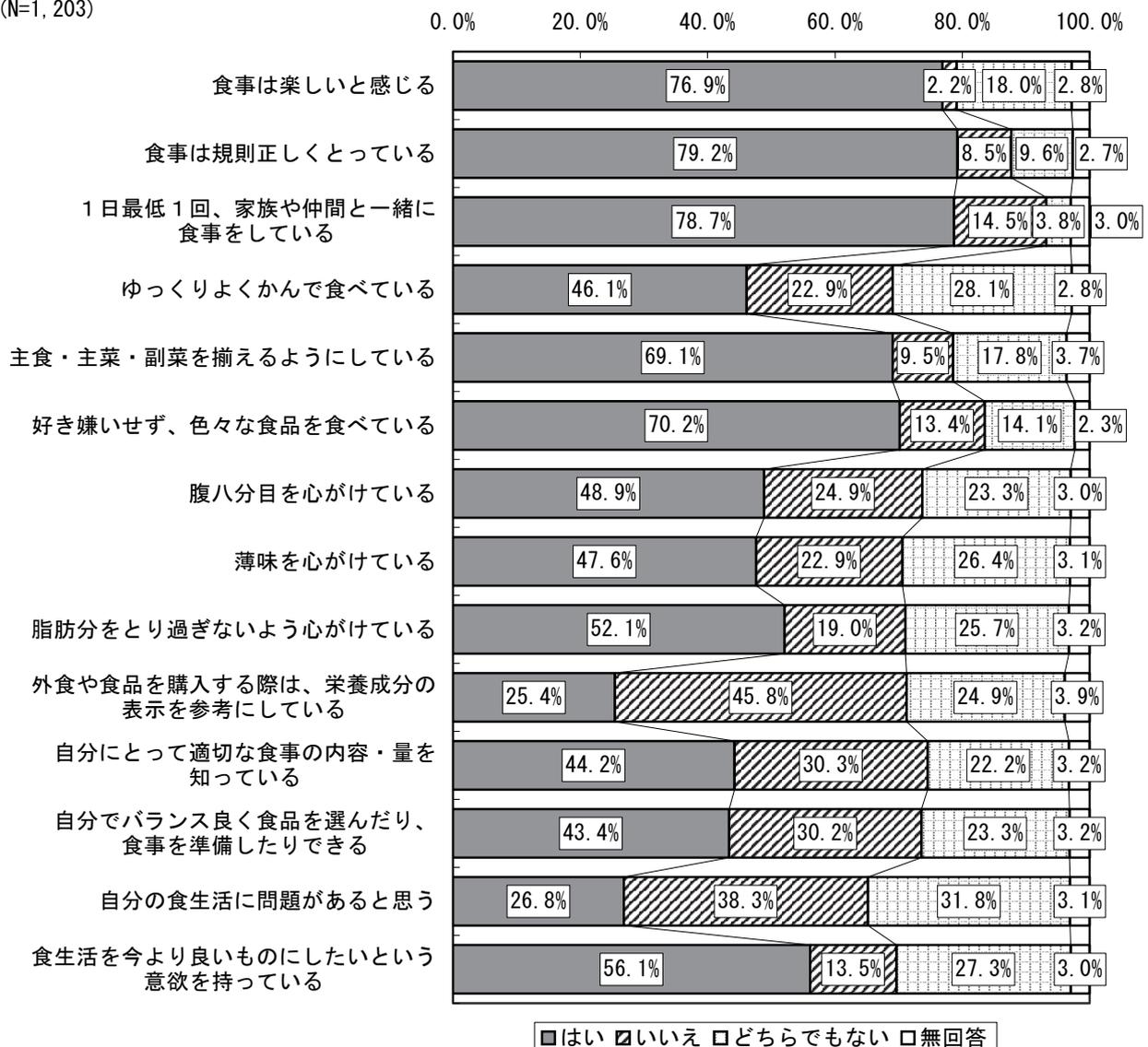
食生活・食育について

19～32 あなたの普段の食生活についてお聞かせください。各項目のうち、いずれか1つを選んで○をつけてください。 ※高校生は設問8～21

普段の食生活についてみると、「はい」は「食事は規則正しくとっている」が79.2%と最も多く、次いで「1日最低1回、家族や仲間と一緒に食事をしている」が78.7%となっています。「いいえ」は「外食や食品を購入する際は、栄養成分の表示を参考にしている」が45.8%と最も多く、次いで「自分の食生活に問題があると思う」が38.3%となっています。

図 食生活について

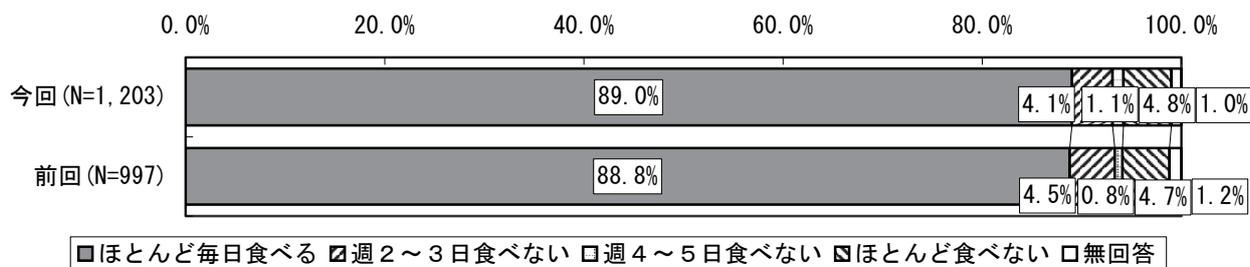
(N=1,203)



33 あなたは普段、朝食を食べますか。 ※高校生は設問22

普段朝食を食べるかどうかをみると、「ほとんど毎日食べる」が 89.0%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 4.8%、「週2～3日食べない」が 4.1%となっています。朝食を「ほとんど毎日食べる」または「ほとんど食べない」という人の割合は、前回調査とほぼ変わりません。

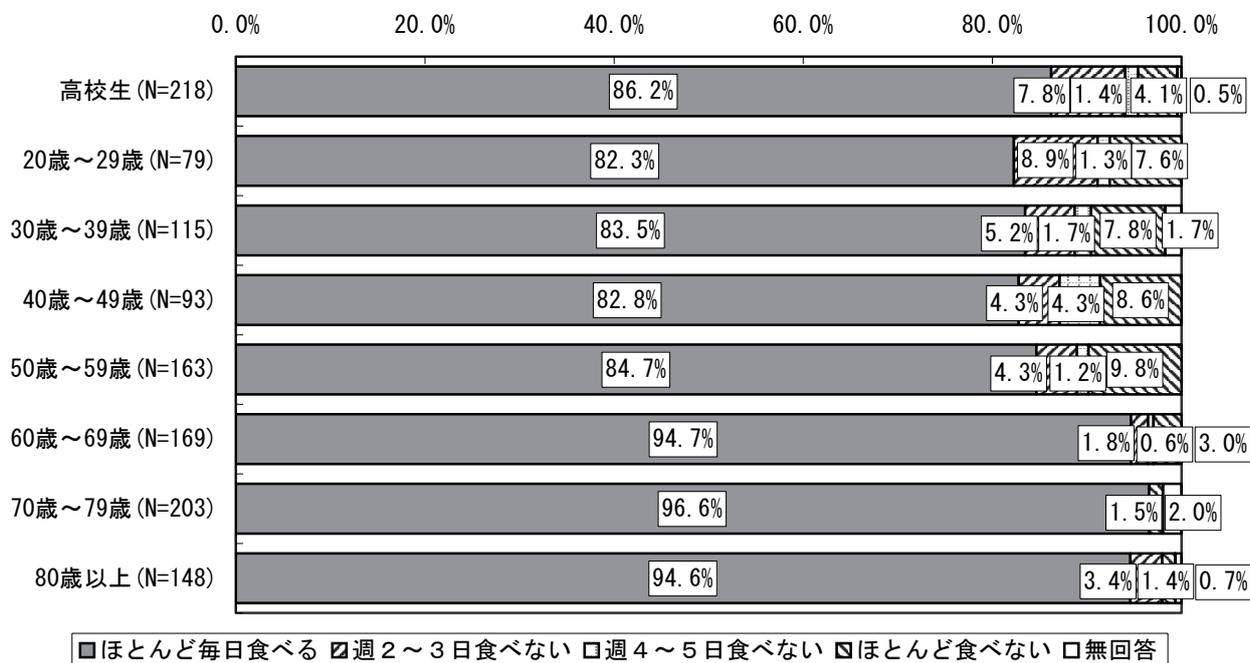
図 朝食を食べるか



●年齢別

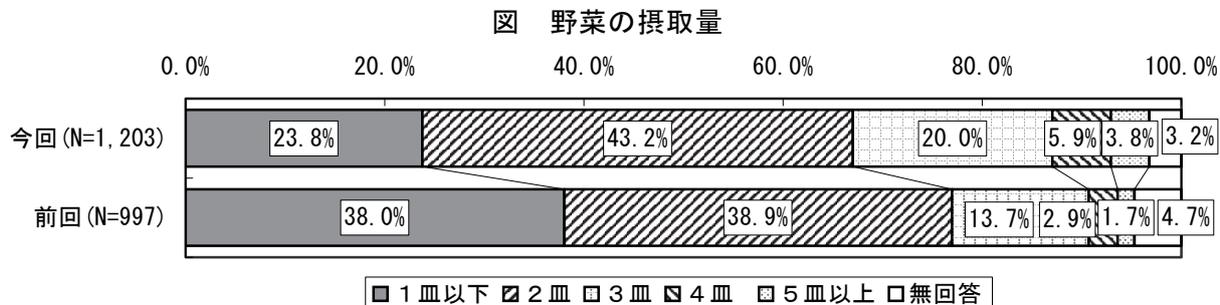
年齢別にみると、いずれの年齢も「ほとんど毎日食べる」が最も多く、60歳以上は9割を超えています。

図 朝食を食べるか (年齢別)



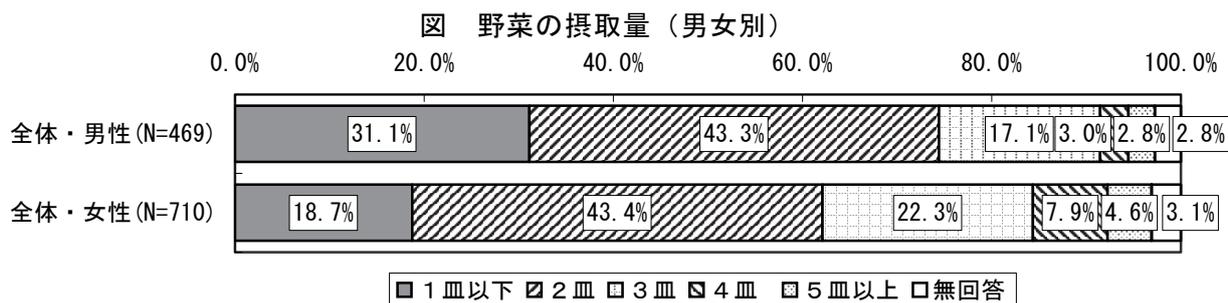
35 野菜を1日に何皿ぐらい食べますか。 ※高校生は設問24

野菜を1日に何皿ぐらい食べるかをみると、「2皿」が43.2%と最も多く、次いで「1皿以下」が23.8%、「3皿」が20.0%となっています。前回調査と比べると「1皿以下」が14.2ポイント減少し、3皿以上が6.3ポイント増加しました。



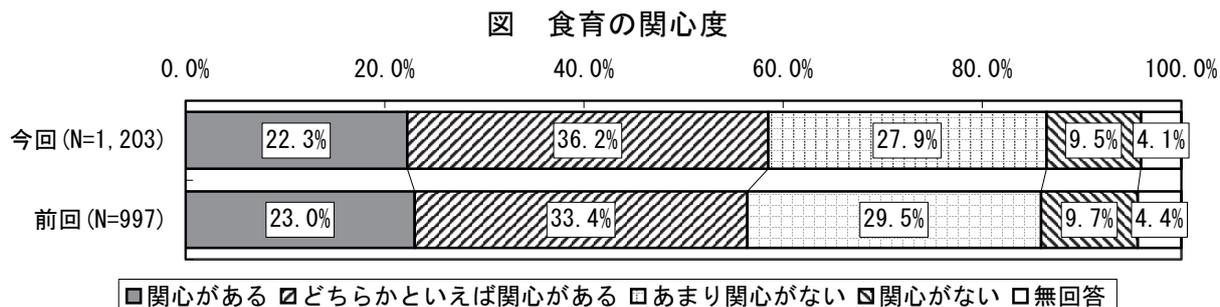
●男女別

男女別にみると、男女共に「2皿」が最も多く、男子は43.3%、女性は43.4%となっています。次いで男性は「1皿以下」が31.1%、「3皿」が17.1%となっており、女性は「3皿」が22.3%、「1皿以下」が18.7%となっています。



41 あなたは「食育」に関心がありますか。 ※高校生は設問30

「食育」に関心があるかをみると、「どちらかといえば関心がある」が36.2%と最も多く、次いで「あまり関心がない」が27.9%、「関心がある」が22.3%となっており、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計は58.5%となっています。前回調査と比べると、「どちらかといえば関心がある」がわずかに多くなっています。

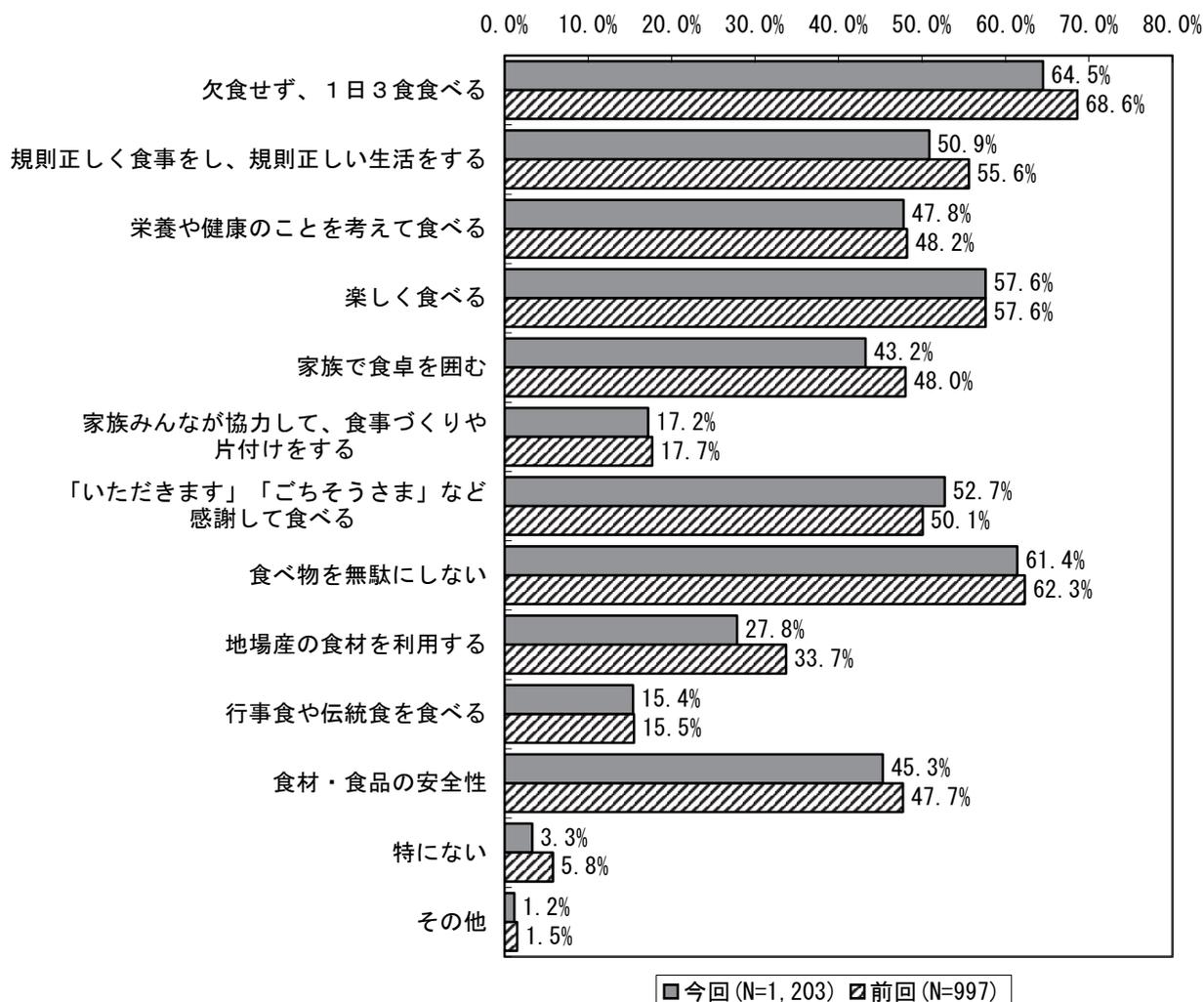


42 あなたが食事に関して、大切にしていることは何ですか。【あてはまるものすべてに○】

※高校生は設問31

食事に関して大切にしていることをみると、「欠食せず、1日3食食べる」が64.5%と最も多く、次いで「食べ物を無駄にしない」が61.4%、「楽しく食べる」が57.6%となっています。前回調査と比べると、「地場産の食材を利用する」は5.9ポイント減少しています。

図 食事に関して大切にしていること

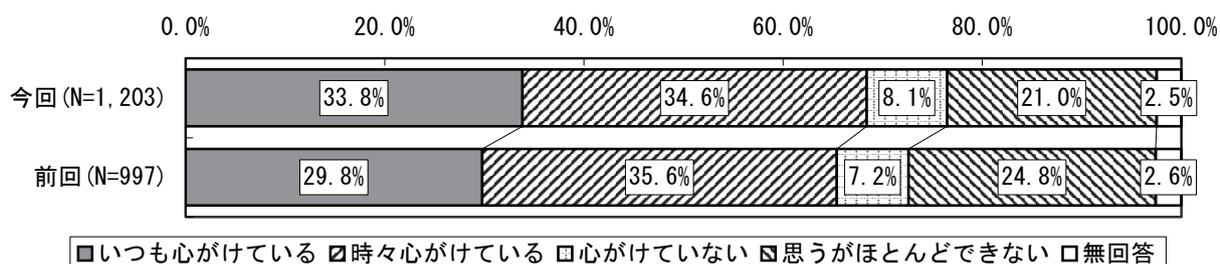


身体活動・運動について

43 あなたは意識的に体を動かすなど運動を心がけていますか。 ※高校生は設問32

意識的に身体を動かすなど運動を心がけているかをみると、「時々心がけている」が34.6%と最も多く、次いで「いつも心がけている」が33.8%、「思うがほとんどできない」が21.0%となっています。前回調査と比べると、「思うがほとんどできない」が3.8ポイント減少し、「いつも心がけている」が4.0ポイント増加しています。

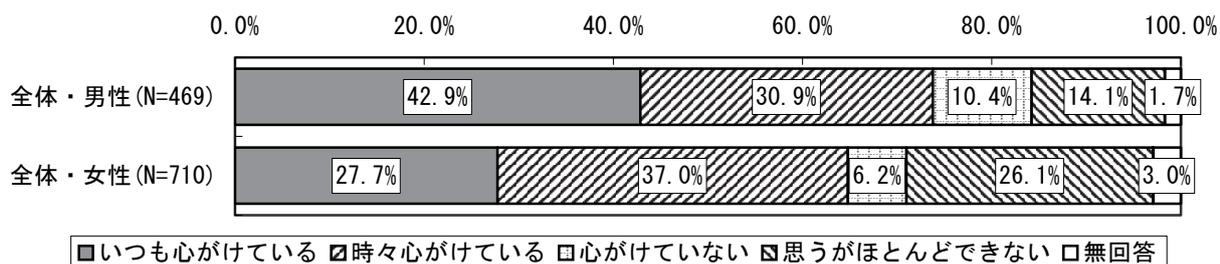
図 運動を心がけているか



●男女別

男女別にみると、男性は「いつも心がけている」が42.9%と最も多く、次いで「時々心がけている」が30.9%、「思うがほとんどできない」が14.1%となっています。女性は「時々心がけている」が37.0%と最も多く、次いで「いつも心がけている」が27.7%、「思うがほとんどできない」が26.1%となっています。「いつも心がけている」と「時々心がけている」を合計すると、運動を心がけている人は男性がより多くなっています。

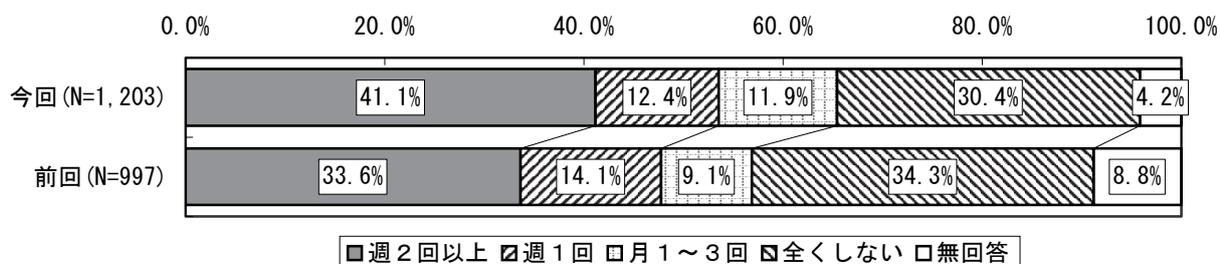
図 運動を心がけているか（男女別）



44 あなたは運動（1日30分以上）を、どのくらいしていますか。 ※高校生は設問33

運動（1日30分以上）をどのくらいしているかをみると、「週2回以上」が41.1%と最も多く、次いで「全くしない」が30.4%、「週1回」が12.4%となっています。前回調査と比べると、「全くしない」が3.9ポイント減少し、「週2回以上」が7.5ポイント増加しています。

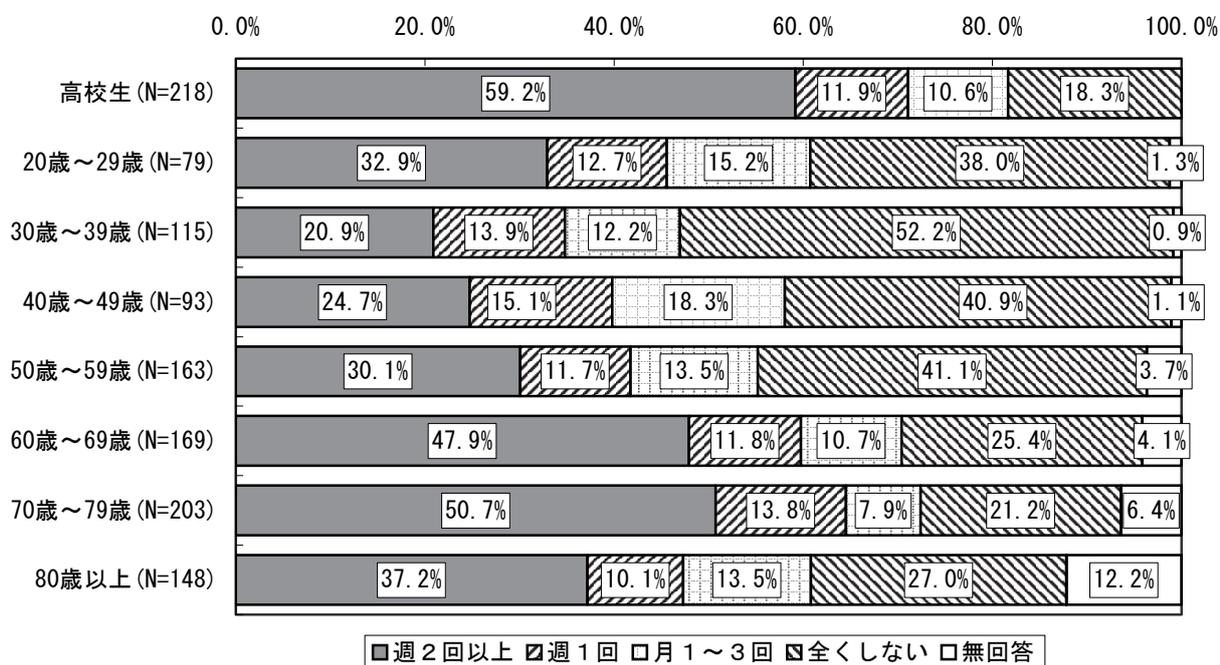
図 運動の頻度



●年齢別

年齢別にみると、高校生は週2回以上が59.2%と最も多くなっており、一般では20代～50代は「全くしない」、60歳以上は「週2回以上」がそれぞれ最も多くなっています。60歳を超えると運動の頻度が急に多くなる傾向がみられます。

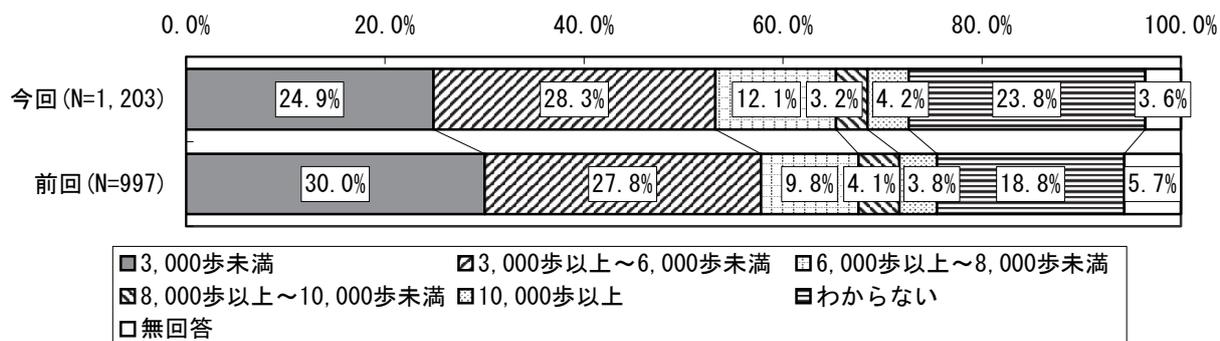
図 運動の頻度（年齢別）



46 あなたは日常生活の中で1日にどれくらい歩いていますか。 ※高校生は設問35

日常生活の中で1日にどれくらい歩いているかをみると、「わからない」を除いて「3,000歩以上～6,000歩未満」が28.3%と最も多く、次いで「3,000歩未満」が24.9%、「6,000歩以上～8,000歩未満」が12.1%となっています。前回調査と比較すると、「3,000歩以上～6,000歩未満」、「6,000歩以上～8,000歩未満」がわずかに多くなっています。

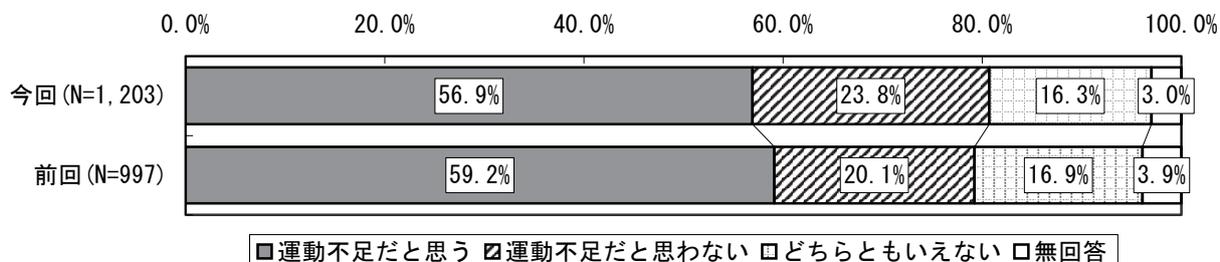
図 1日の歩行数



47 あなたはご自分で運動不足だと思いますか。 ※高校生は設問36

運動不足かどうかをみると、「運動不足だと思う」が56.9%と最も多く、次いで「運動不足だと思わない」が23.8%、「わからない」が16.3%となっています。前回調査と比較すると、「運動不足だと思う」が2.3ポイント減少し、「運動不足だと思わない」が3.7ポイント増加しています。

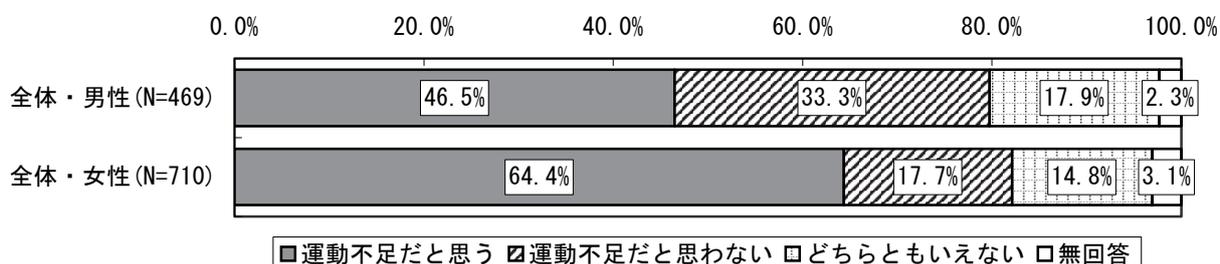
図 運動不足だと思うか



●男女別

男女別にみると、男女共に「運動不足だと思う」が最も多く、男性は46.5%、女性は64.4%となっています。次いで、「運動不足だと思わない」が男性は33.3%、女性は17.7%、「どちらともいえない」が男性は17.9%、女性は14.8%となっています。運動不足だと思う人は、女性がより多くなっています。

図 運動不足だと思うか（男女別）

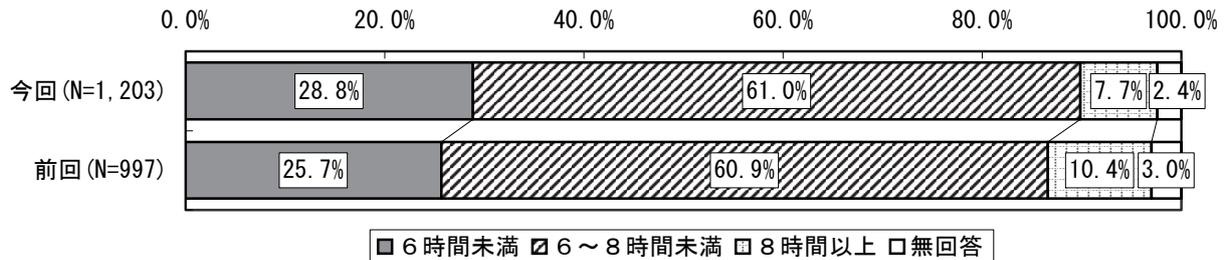


睡眠・こころの健康について

51 1日の睡眠時間はどれくらいですか。 ※高校生は設問37

1日の睡眠時間をみると、「6～8時間未満」が61.0%と最も多く、次いで「6時間未満」が28.8%、「8時間以上」が7.7%となっています。前回調査と比べると、「6時間未満」が3.1ポイント増加しています。

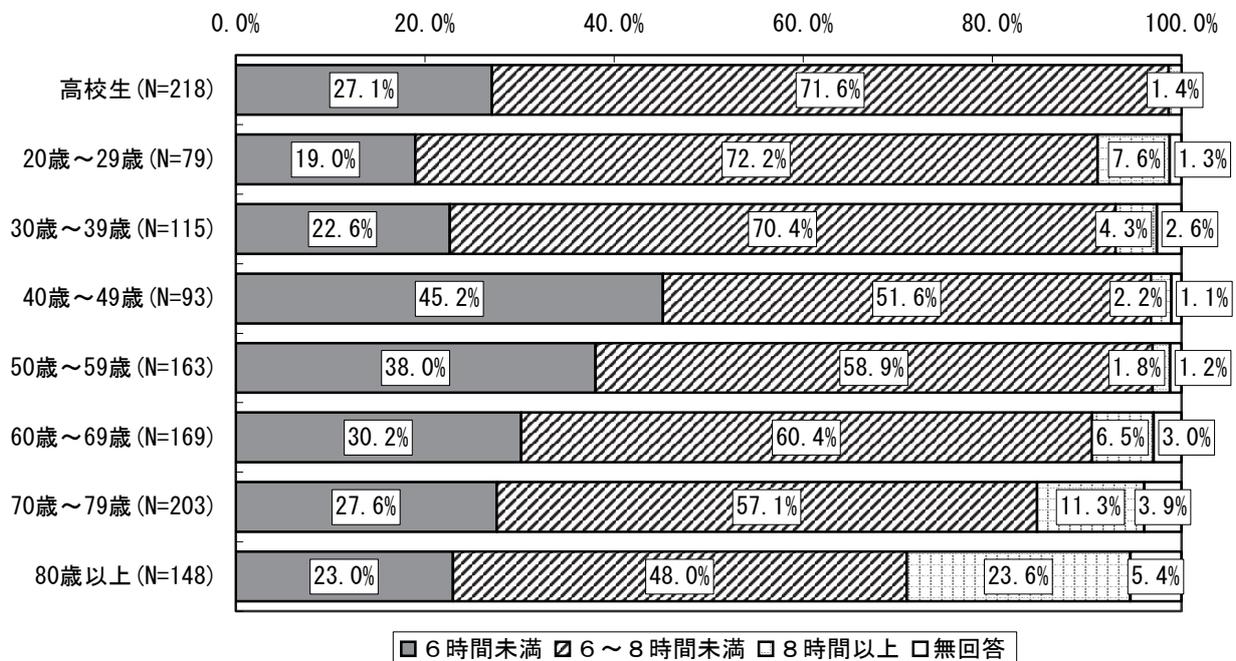
図 1日の睡眠時間



●年齢別

年齢別にみると、いずれの年齢層でも「6～8時間未満」が最も多くなっていますが、40代と50代では「6時間未満」が比較的多くなっており、40代は45.2%となっています。

図 1日の睡眠時間（年齢別）

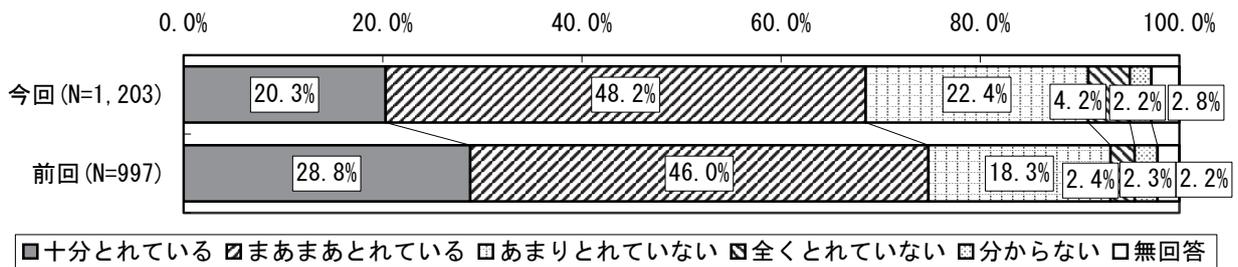


52 今の睡眠時間で、休養が十分にとれていると思いますか。

【最もあてはまるもの1つだけに○】 ※高校生は設問38

今の睡眠時間で、休養が十分にとれていると思うかをみると、『とれている』（「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計）は68.5%、『とれていない』（「全くとれていない」と「あまりとれていない」の合計）は26.6%となっています。前回調査と比べると、「十分とれている」が8.5ポイント減少しています。

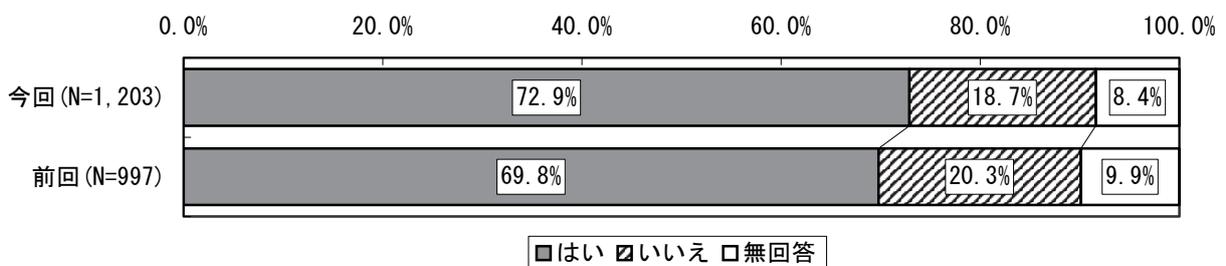
図 休養が十分にとれているか



55 気分転換の方法を知っていますか。 ※高校生は設問41

気分転換の方法を知っているかをみると、「はい」が72.9%、「いいえ」が18.7%となっています。前回調査と比較すると、「はい」が3.1ポイント増加しています。

図 気分転換の方法を知っているか

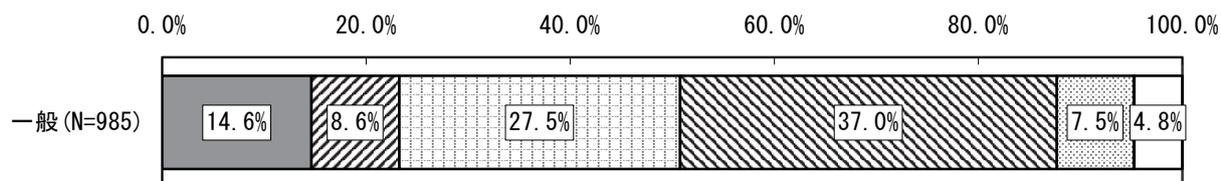


アルコール・たばこについて

56 アルコール類を飲みますか。 ※高校生は設問42

アルコール類の飲酒頻度をみると、「全く飲まない」が 37.0%と最も多く、次いで「時々飲む」が 27.5%、「週に6～7回飲む」が 14.6%となっています。

図 (一般) アルコール類の飲酒頻度

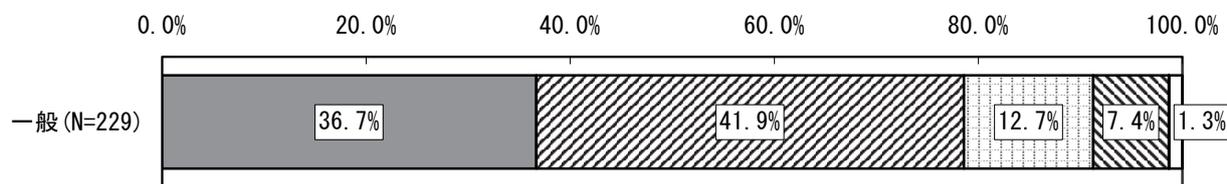


■週に6～7回飲む ■週に1～5回飲む □時々飲む ■全く飲まない □以前飲んでいましたが今は飲まない □無回答

57 あなたが1日に飲むアルコール類は、日本酒に換算して平均どのくらいですか。下枠の目安を参考にお答えください。

週1回以上アルコール類を飲む人について、1日に飲む量をみると、日本酒に換算して「1～2合未満」が 41.9%と最も多く、次いで「1合未満」が 36.7%、「2～3合未満」が 12.7%となっています。

図 1日に飲むアルコール類の量 (日本酒換算)

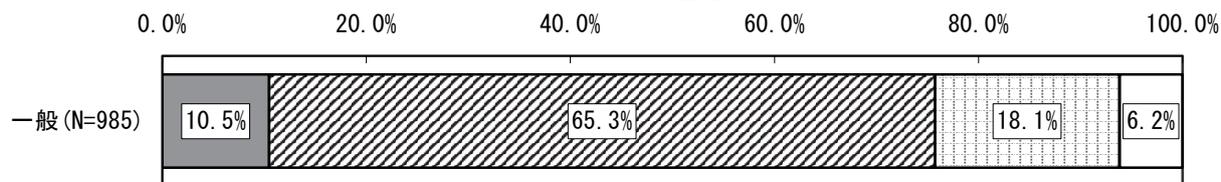


■ 1合未満 ■ 1～2合未満 □ 2～3合未満 ■ 3合以上 □ 無回答

59 現在の喫煙習慣について。 ※高校生は設問43

現在の喫煙習慣をみると、「吸っていない」が 65.3%と最も多く、次いで「過去に吸っていた」が 18.1%、「吸っている」が 10.5%となっています。

図 (一般) 喫煙習慣



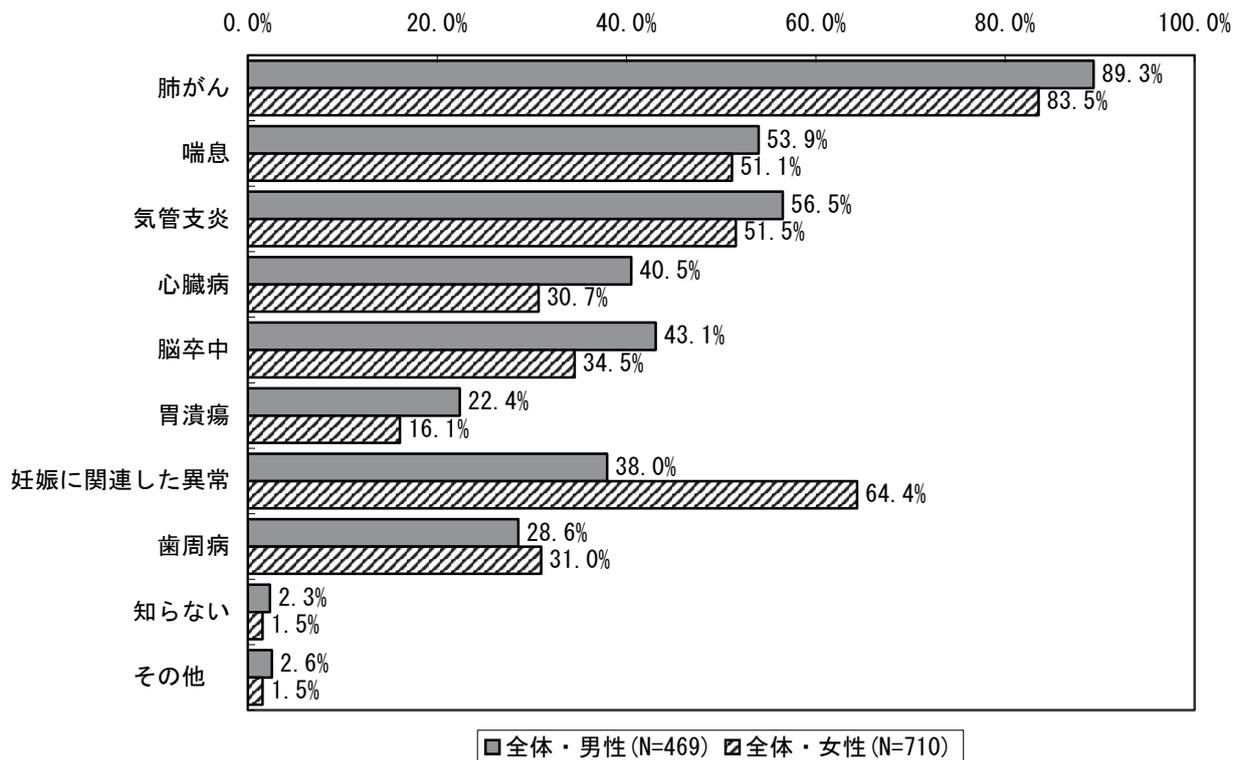
■吸っている ■吸っていない □過去に吸っていた □無回答

62 喫煙が及ぼす影響について知っているものがありますか。【あてはまるものすべてに○】

※高校生は設問44

喫煙が及ぼす影響について知っているものをみると、男女共に「肺がん」が最も多く、男性は89.3%、女性は83.5%となっています。次いで男性は「気管支炎」が56.5%、「喘息」が53.9%となっており、女性は「妊娠に関連した異常」が64.4%、「気管支炎」が51.5%となっています。

図 喫煙が及ぼす影響の認知度（男女別）

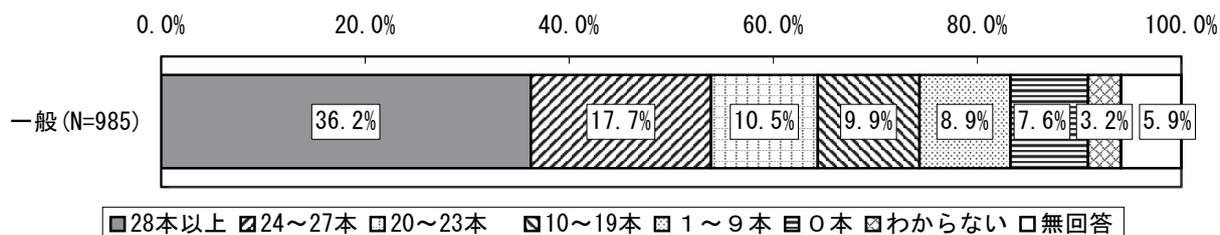


歯の健康について

63 現在のあなたの歯は何本ありますか。(差し歯は自分の歯として数えますが、入れ歯は数えません。)

現在の歯の本数をみると、「28本以上」が36.2%と最も多く、次いで「24～27本」が17.7%、「20～23本」が10.5%となっています。

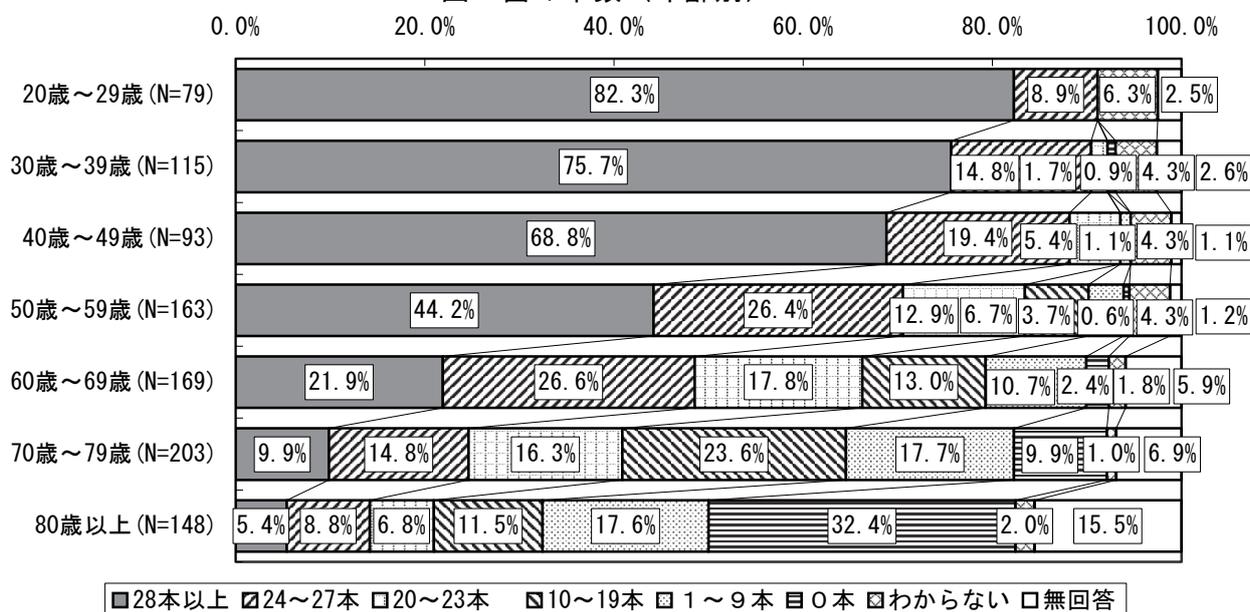
図 歯の本数



●年齢別

年齢別にみると、50歳以上は「28本以上」が減少し、50代～60代は「24～27本」が増加しています。さらに70代は「10～19」本が増加し、80歳以上では「1～9本」が最も多くなっています。

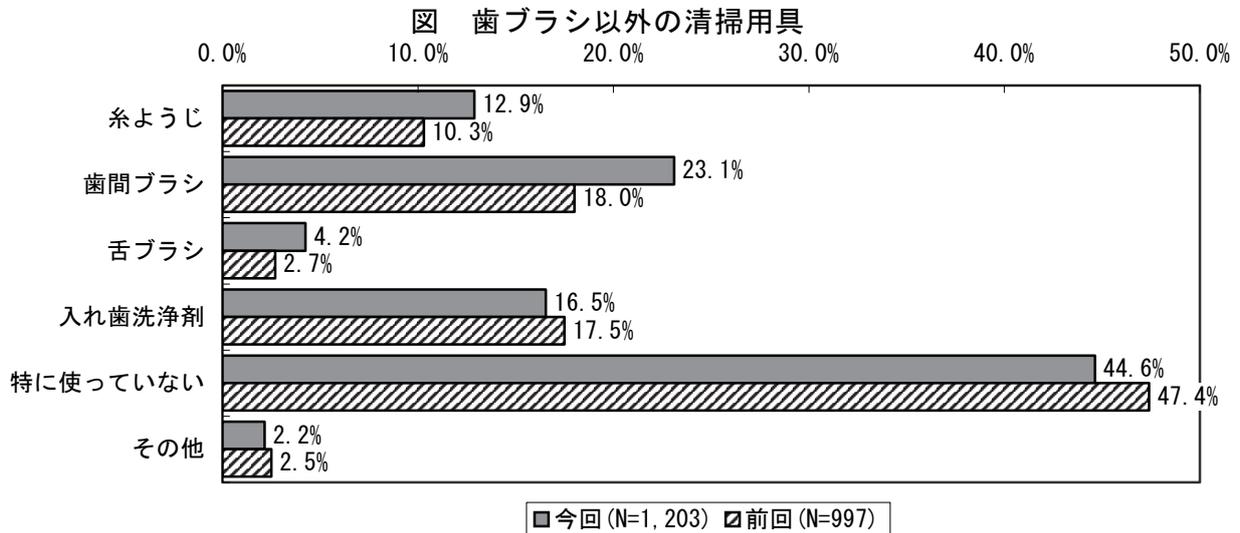
図 歯の本数（年齢別）



65 歯ブラシ以外に使用している清掃用具はありますか。【あてはまるものすべてに○】

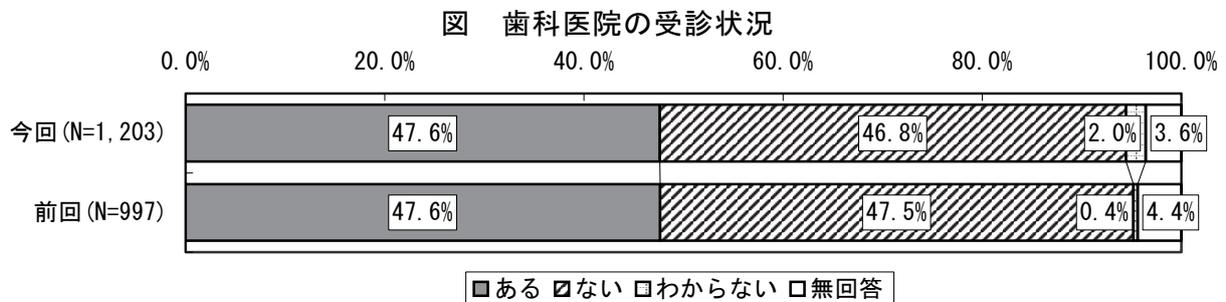
※高校生は設問46

歯ブラシ以外に使用している清掃用具をみると、「特に使っていない」が44.6%と最も多く、次いで「歯間ブラシ」が23.1%、「入れ歯洗浄剤」が16.5%となっています。前回調査と比べると、「歯間ブラシ」が5.1ポイント多くなっています。



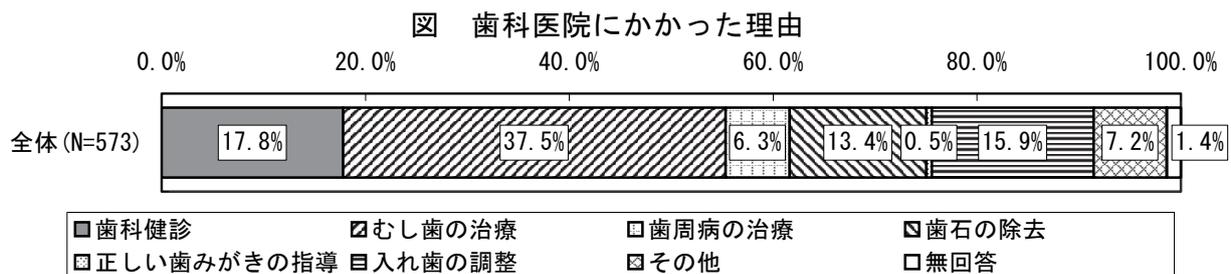
66 この1年間に歯科医院にかかったことがありますか。 ※高校生は設問47

この1年間に歯科医院にかかったかをみると、「ある」が47.6%、「ない」が46.8%となっています。



67 歯科医院にかかった理由は何ですか。 ※高校生は設問48

この1年間に歯科医院にかかった人の理由をみると、「むし歯の治療」が37.5%と最も多く、次いで「歯科健診」が17.8%、「入れ歯の調整」が15.9%となっています。



※項目「入れ歯の調整」は一般のみ

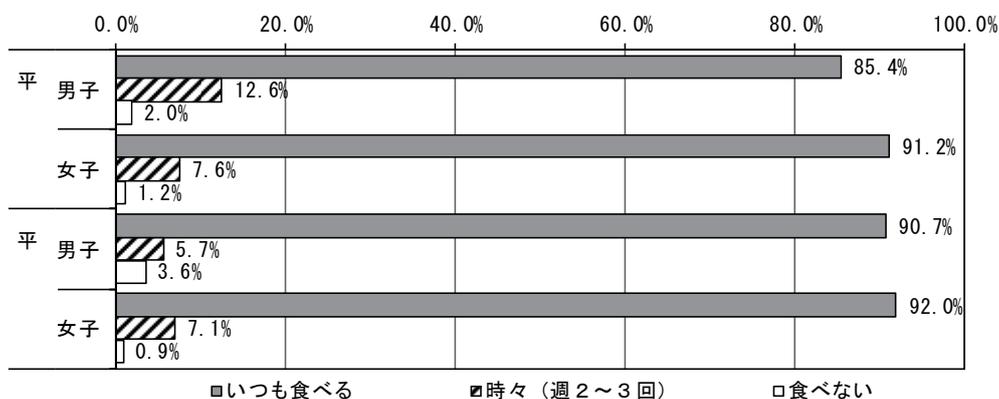
5. 平成28年中学生の生活アンケート結果（抜粋）

※ 綾部市学校教育研究会養護部より資料提供

2 朝食は、次のどれですか

朝食の摂取状況をみると、「いつも食べる」は男子が85.4%、女子が91.2%となっています。

図表 朝食の摂取状況（中学生）

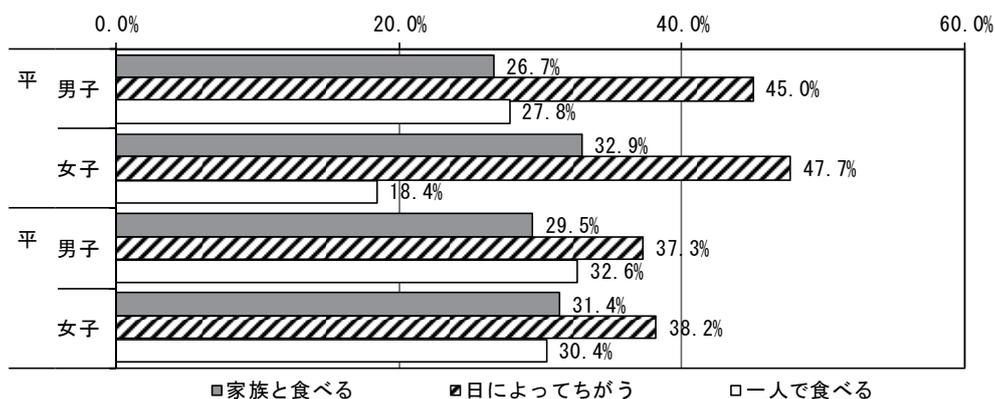


※中学1年生～中学3年生の合計

3 朝食を食べるのは、次のどれですか

朝食を誰と食べているかをみると、「日によってちがう」が男子は45.0%、女子は47.7%となっています。また、男子は女子に比べて「一人で食べる」が多く、女子は男子に比べて「家族と食べる」が多くなっています。

図表 朝食を誰と食べているか（中学生）

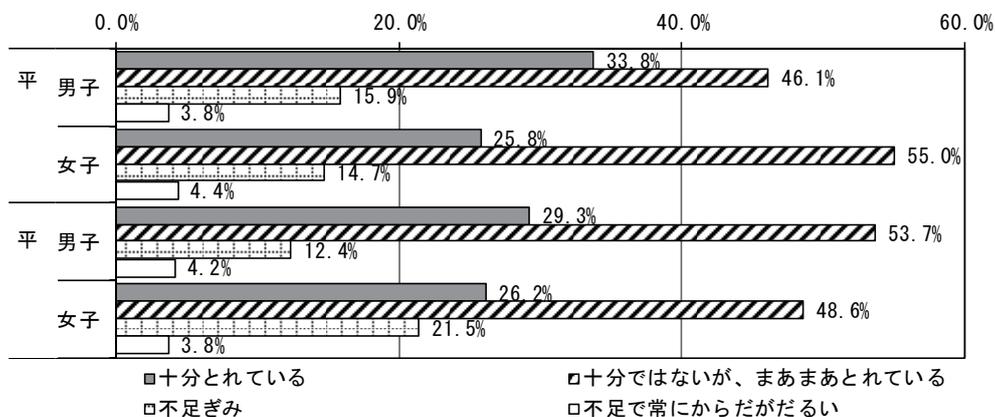


※中学1年生～中学3年生の合計

7 自分の睡眠時間について、次のどれですか

睡眠時間についてみると、「十分ではないが、まあまあとれている」は男子が 46.1%、女子が 55.0%となっています。女子は男子に比べて「十分とれている」が少なくなっています。

図表 睡眠時間について（中学生）



※中学1年生～中学3年生の合計

あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）

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