

概要版

第3次

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



綾部市食のマスコットキャラクター
あやちゃん

[令和4年3月]

第3次 あやべ健康増進・食育推進計画の概要

1 計画策定の趣旨と背景

本市では、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、「みんなでつくる健やか元気なあやべ」を基本理念と定めた「あやべ健康増進・食育推進計画（第2次）」を平成29年3月に策定し、市民の健康増進に関する取組を進めてきました。

この間、新型コロナウイルス感染症の拡大等の影響により、従来の生活様式が見直しを余儀なくされたことに伴い、市民の健康に対する意識や行動も変容していると考えられます。

このような状況に対応するとともに、国・府の動きとも整合を図り、さらなる市民の健康づくりを推進するため、「第3次あやべ健康増進・食育推進計画」を策定します。

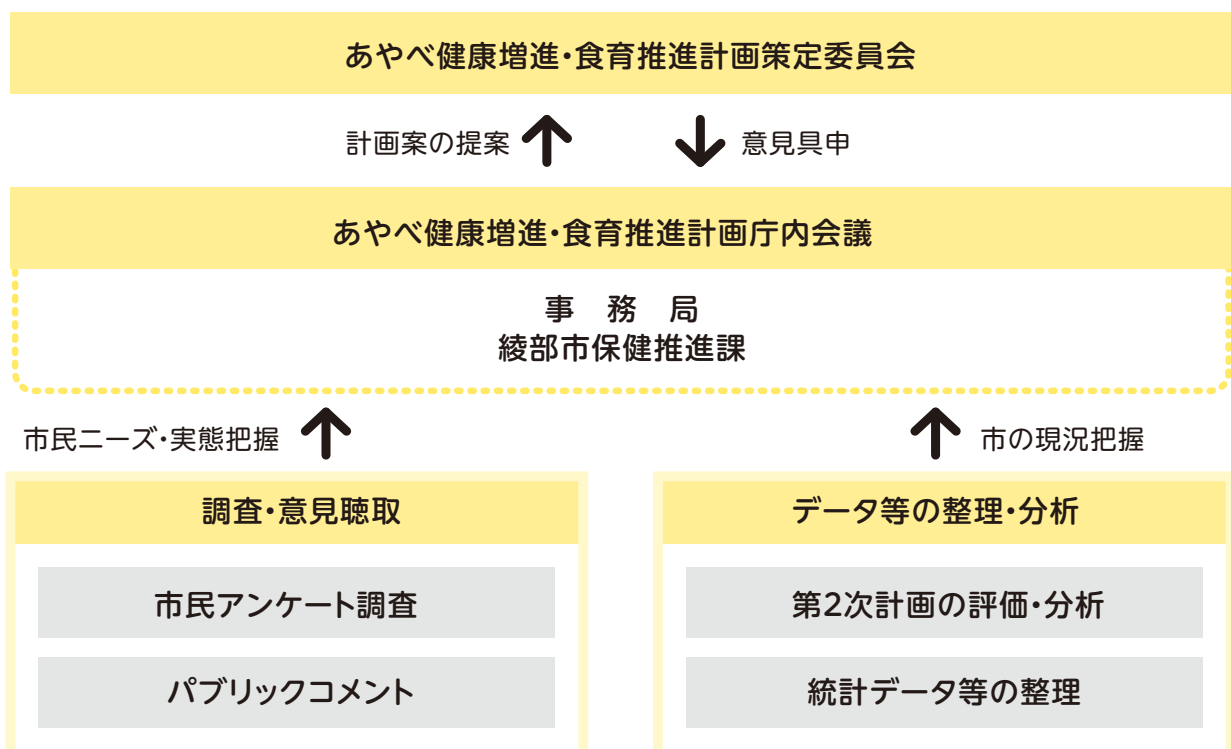
2 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。

なお、社会情勢や制度の変化への対応、関連計画等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います。

3 計画の策定体制

【 計画策定体制イメージ 】



4 健康づくり・食育の考え方と基本理念

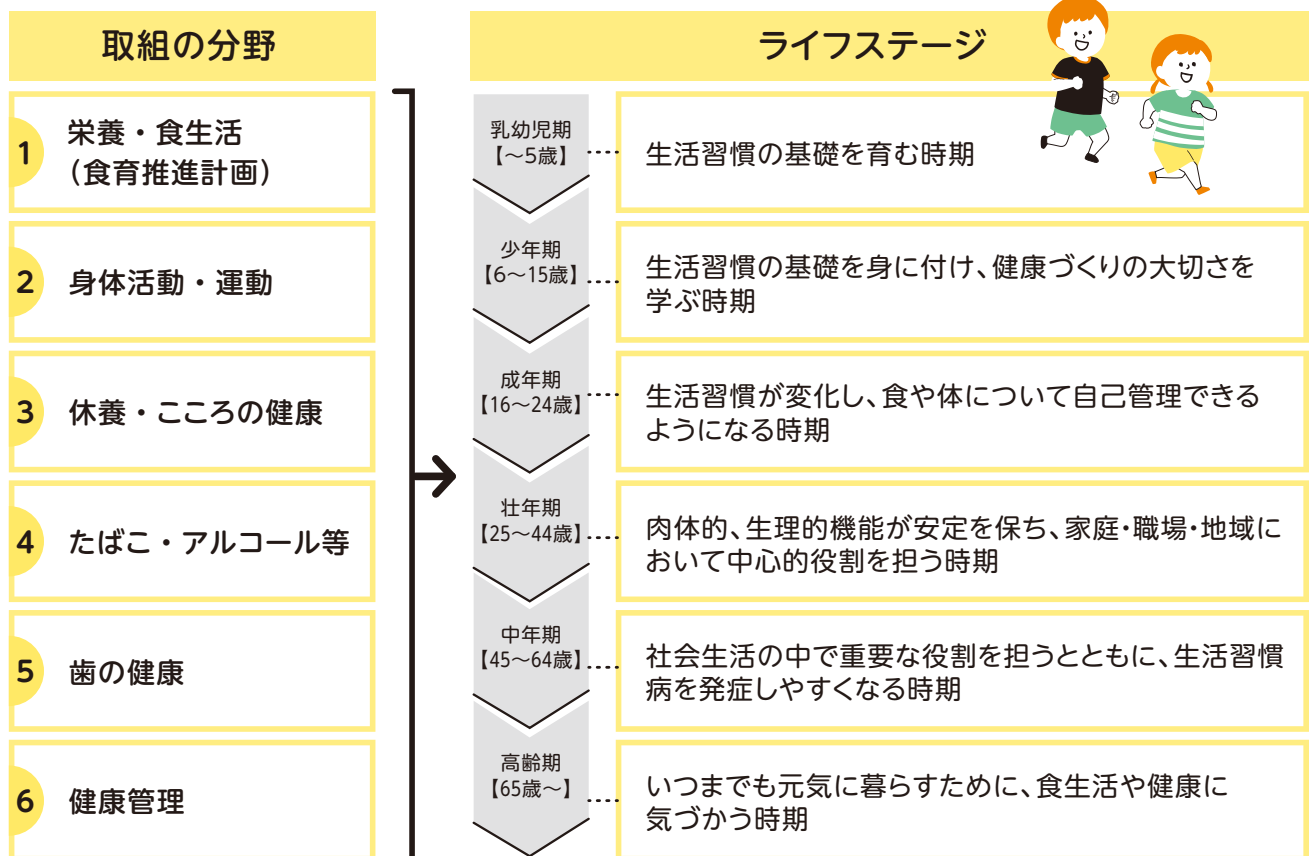
みんなで作る健やか元気なあやべ



- 健康は一人ひとりの主体的な取組に加え、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、本計画の基本理念は、「みんなで作る健やか元気なあやべ」と定めます。

5 取組の分野とライフステージの設定

基本理念の実現に向け、健康づくりの取組の枠組みとして6つの分野を設定するとともに、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのステージを意識した健康づくりを推進します。



分野ごとの取組の目標

1 栄養・食生活（食育推進計画）

健康的な食生活を身につけ、実践しよう
地域の食・食文化を大切にしよう



数値目標

指 標		単 位	方向性	実績値 (R2)	目標値 (R8)
乳幼児健診での 栄養指導	離乳食初期（4か月児対象）	%	↑	38.8	50.0
	離乳食後期（10か月児対象）	%	↑	21.0	30.0
野菜などの栽培や収穫体験を実施した学校・園の数	校	校	→	17	17
	園	園	→	9	9
親子クッキング参加者数		延べ人	↑	40	100
「あじわいランチの日」実施回数		回	→	5	5
朝食を毎日食べる人の割合（アンケート）		%	↑	(R3) 84.4	89.0
薄味を心がけている人の割合（アンケート）		%	↑	(R3) 42.6	48.0
食育に関心を持っている人の割合（アンケート）		%	↑	(R3) 64.1	70.0
適正体重を維持している人の割合（アンケート）		%	↑	(R3) 66.3	74.0
野菜を1日3皿以上食べる人の割合（アンケート）		%	↑	(R3) 27.7	30.0



適切な塩分の摂取量は？

男性は7.5g／日未満、女性は6.5g／日未満（厚生労働省推奨）

2 身体活動・運動

みんなで楽しく体を動かそう



数値目標

指 標		単 位	方向性	実績値 (R2)	目標値 (R8)
あやリンピック参加者数		人	↑	0	300
市民駅伝参加チーム数		チーム	↑	88	130
健康運動指導者派遣利用数		延べ人	↑	905	2,500
すこやかシニア教室実施事業所数		事業所	→	7	7
スポーツ施設利用者数		人	↑	126,817	206,000
運動を心がけている人（アンケート）		%	↑	(R3) 84.5	89.0
1日30分以上の運動を週1回以上行う人（アンケート）		%	↑	(R3) 62.2	65.0
運動不足だと思う人（アンケート）		%	↓	(R3) 54.1	50.0
1日の歩数が3,000歩未満の人（アンケート）		%	↓	(R3) 27.7	24.0



1日の歩数の目安は？

男性：20～64歳⇒9,000歩以上
女性：20～64歳⇒8,500歩以上

65歳以上⇒7,000歩以上
65歳以上⇒6,000歩以上

3 休養・こころの健康

こころの健康を大切にしよう

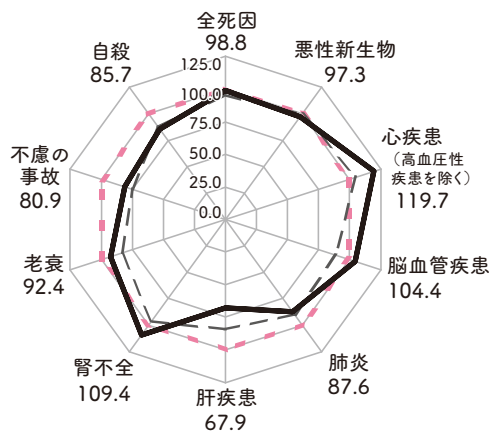


数値目標

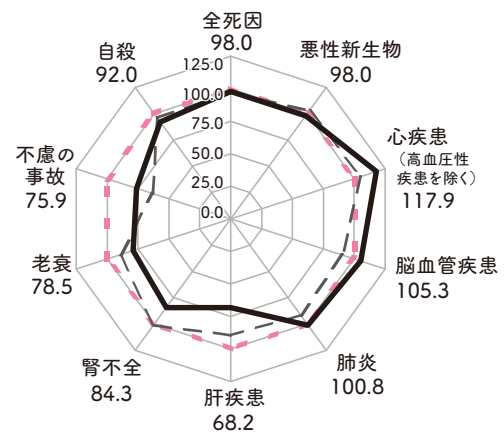
指標	単位	方向性	実績値 (R2)	目標値 (R8)
地域福祉活動参加高齢者数	延べ人	→	3,489	3,500
産婦健康診査受診率	%	↑	91.0	95.0
あやべジャンボリー参加者数	人	↑	17	50
精神障害者集団指導参加者数	人/回	↑	191/34	252/36
ゲートキーパー養成講座参加者数	人/回	↑	38/2	100/5
睡眠時間が6時間未満の人 (アンケート)	%	↓	(R3) 30.8	28.0
休養が十分にとれていない人 (アンケート)	%	↓	(R3) 29.0	26.0
気分転換の方法を知っている人 (アンケート)	%	↑	(R3) 75.8	80.0
何かあったときの相談相手がいる人 (アンケート)	%	↑	(R3) 84.0	87.0
精神的健康状態が低くない人 (アンケート)	%	↑	(R3) 47.2	50.0

参考：綾部市の主な健康関連統計

【標準化死亡率(男性)】

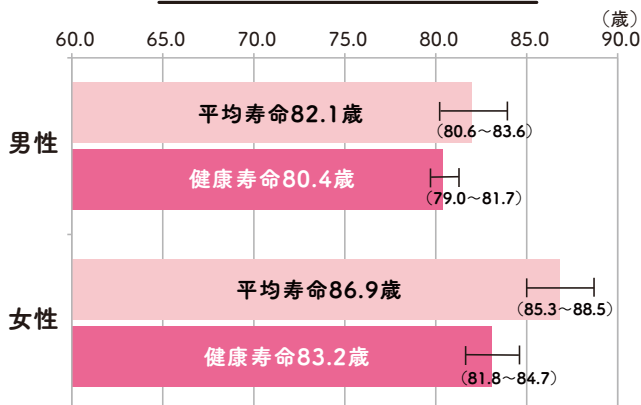


【標準化死亡率(女性)】

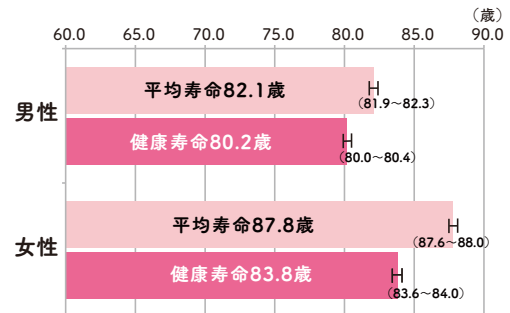


「標準化死亡率」は全国値を100とし、その地域の数値が100より大きい場合、地域の死亡率は全国より高いと判断され、100より小さい場合、全国より低いと判断される

平均寿命と健康寿命 (平成30年)



[参考] 京都府の平均寿命と健康寿命 (平成30年)



資料：京都府 令和元年度健康長寿データヘルス推進プロジェクト報告書

※ |——| は95%信頼区間を示す

4 たばこ・アルコール等

たばこや薬物から体を守ろう
お酒は適量を守ろう



数値目標

指標	単位	方向性	実績値 (R2)	目標値 (R8)
妊娠中に喫煙している人	%	↓	3.0	0.0
乳幼児期の受動喫煙の機会を有する人	%	↓	36.9	30.0
喫煙している人 (アンケート)	%	↓	(R3) 13.6	11.0
アルコールを週6~7回飲む人 (アンケート)	%	↓	(R3) 19.0	17.0
アルコールを1日3合以上飲む人 (アンケート)	%	↓	(R3) 6.7	5.0
妊娠中に飲酒する人	%	↓	0.5	0.0

CHECK!



たばこに関連する病気は？

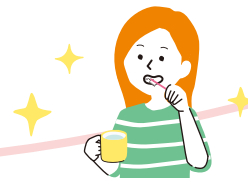
肺がん、喘息、気管支炎、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、妊娠に関する異常、歯周病、糖尿病、ニコチン依存症 等

適正な飲酒量の目安は？

	ビール 500ml	清酒 1合	ウイスキー ダブル1杯	焼酎 1/2合	ワイン 2杯弱
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g

5 歯の健康

歯は一生の宝、歯の健診に行こう

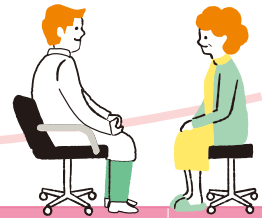


数値目標

指標	単位	方向性	実績値 (R2)	目標値 (R8)	
歯科健診実施率	1歳6か月児健診	%	↑	98.6	99.0
	2歳児歯とことばの検診	%	↑	90.7	95.0
	3歳児健診	%	↑	94.7	99.0
妊婦歯科健診受診率	%	↑	35.0	40.0	
歯周疾患検診受診率 (40・50・60歳が対象)	%	↑	—	12.0	
後期高齢者歯科健診受診率 (75歳が対象)	%	↑	—	12.0	
3歳児でむし歯のない人	%	↑	85.9	90.0	
12歳の1人平均むし歯数	%	↓	(R元) 0.22	0.18	
60歳代で24本以上自分の歯を持つ人 (アンケート)	%	↑	(R3) 55.6	67.0	
80歳代で20本以上自分の歯を持つ人 (アンケート)	%	↑	(R3) 29.9	37.0	
1年以内に歯科健診を受けた人 (アンケート)	人	↑	(R3) 45.3	55.0	

6 健康管理

みんなで声をかけあい定期健診を受けよう
適正体重を知り、維持しよう



数値目標

指標	単位	方向性	実績値 (R2)	目標値 (R8)
特定健康診査受診率	%	↑	(R元) 34.6	60.0
長寿いきいき健診受診率	%	↑	16.5	25.0
胃がん検診受診率	%	↑	6.4	10.0
大腸がん検診受診率	%	↑	20.8	30.0
肺がん検診受診率	%	↑	15.9	20.5
乳がん検診受診率	%	↑	18.6	25.0
子宮がん検診受診率	%	↑	21.5	25.0
乳幼児健診の受診率	%	↑	98.4	99.0
産婦健康診査受診率【再掲】	%	↑	91.0	95.0
特定保健指導実施率	%	↑	(R元) 28.5	40.0
あやちゃん健康ポイント参加者数	人	↑	1,042	1,350
あやちゃん健康ポイント応援団認定数	件	↑	35	50
あやべ食育・すこやかフェスティバル参加団体数	団体	→	(R元) 19	19
SNS (LINE) の登録者数	人	↑	984	5,000
適正体重を維持している人の割合【再掲】(アンケート)	%	↑	(R3) 66.3	74.0



適正体重を知るには？

体重と身長からBMI (Body Mass Index) と呼ばれる肥満度を算出することができます。BMIは国際的な、成人における適正体重の指標となっています。

<算出方法>

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

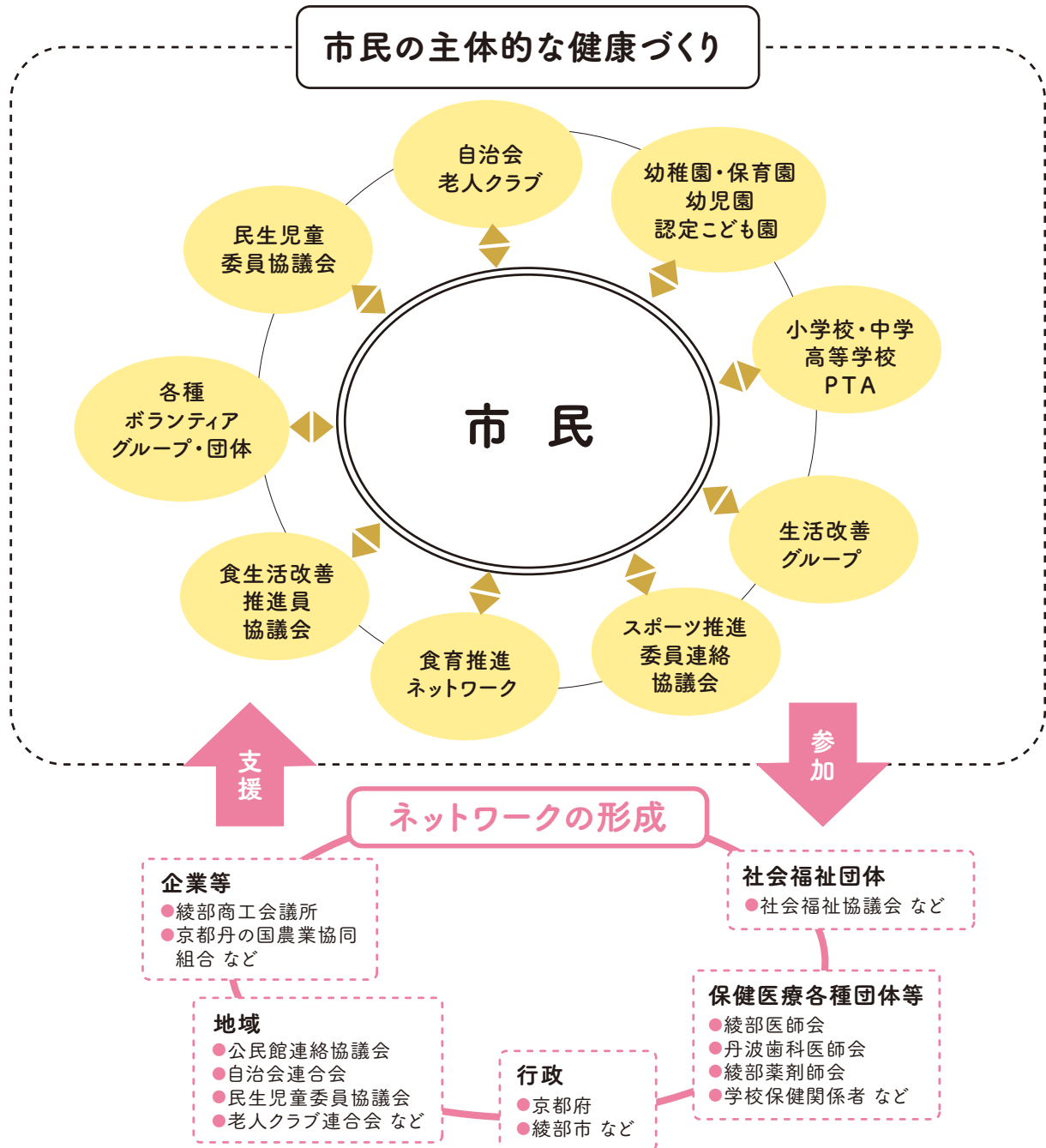
【参考】目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

年齢	BMI (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9



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市全体で支援する環境整備に取り組みます。



第3次 あやべ健康増進・食育推進計画【概要版】

令和4年3月発行

綾部市 福祉保健部 保健推進課

〒623-0011 綾部市青野町東馬場下15番地の6（綾部市保健福祉センター内）

TEL : 0773-42-0111 / FAX : 0773-42-5488

HP : <http://www.city.ayabe.lg.jp/>