

# 京田辺市 健康増進計画・食育推進計画



平成24年3月  
京田辺市



## はじめに

生涯にわたり、健康で自分らしい生活を送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。

第3次京田辺市総合計画では、すべての市民が世代を超えて支えあいながら、住み慣れた地域で生涯にわたって健康に、生きがいを持って生活できる「すこやかで安心して暮らせるまち」を目指しています。

心身ともに健康で過ごすためには、まず、一人ひとりが主役となって自らの健康に关心をもち、自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、自分が健康であるための方法を自ら選択し、実行することが大切です。

さらに、市民一人ひとりの健康づくりををすすめていくためには地域や行政などが協働していくことが不可欠であり、社会全体で支援していく環境整備が望まれます。

また、「食」は健康と密接な関わりをもち、生活の基礎となるため、健康づくりと食育が相互に連携していくことが強く望まれることから、この度の計画書では「健康増進計画」「食育推進計画」を一体的策定し推進することとしました。

本計画では、平成24年度からの10年間を計画期間とし、将来に向けた健康づくり・食育を推進していくよう、各ライフ・ジにそってめざす姿や取り組みを掲げています。

また、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころ」「たばこ」の分野を重点プロジェクトに位置付け、より重点的な取り組みを図っていきます。

終わりに、本計画策定にあたり、ご協力いただきました策定委員の皆さんをはじめ、貴重なご意見をいただきました各種団体および市民の皆さんに厚くお礼申し上げます。



平成24年3月

京田辺市長 石井 明三



# 目 次

<b>第1章 計画の基本的な考え方</b>	1
1 計画の策定にあたって	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画の基本理念	4
5 基本方針	5
6 計画の体系	7
<b>第2章 京田辺市の現状</b>	8
1 統計からみた市民の健康状況	8
(1) 人口動態	8
(2) 疾病の状況	15
(3) 成人保健	16
(4) 母子保健	17
(5) 歯科保健	18
2 市民の健康意識	19
(1) 健康状態や意識	19
(2) 栄養・食生活	21
(3) 身体活動・運動	26
(4) 休養・こころの健康	29
(5) たばこ	33
(6) アルコール	35
(7) 歯の健康	37
(8) 健康管理	39
3 課題の整理	44
<b>第3章 ライフステージ別の健康づくり</b>	46
1 ライフステージ別分野別のめざす姿	46
ライフステージ別の健康づくり	
・ 妊娠出産期、乳幼児期	48
・ 学童期	56
・ 思春期	64
・ 青年期	72
・ 壮年期	80
・ 高齢期	88

<b>第4章 食育推進の方針</b>	96
1 背景と趣旨	96
2 基本目標	97
3 食育推進の展開	98
基本目標1 健全な食生活による健康の増進	98
基本目標2 食の体験と食文化の継承	100
基本目標3 食の安全・安心と環境にやさしい取組み	101
基本目標4 食育のさらなる推進	102
<b>第5章 重点プロジェクトの推進</b>	103
プロジェクト1 食への関心をもち、楽しく、おいしくたべる	104
プロジェクト2 日常生活の中で楽しみながらだを動かす工夫や運動習慣を身につけ、継続させていく	105
プロジェクト3 自分らしい生活を楽しむゆとりをもち、さまざまな人と交流する	106
プロジェクト4 自分や大切な人をたばこの害（吸う害・吸わされる害）から守る	107
<b>第6章 計画の推進</b>	108
1 計画の推進体制	108
(1)個人の役割	109
(2)家庭の役割	109
(3)地域の役割	109
(4)学校の役割	109
(5)企業・事業所の役割	110
(6)健康関係団体の役割	110
(7)行政の役割	110
2 計画の進行管理	111
<b>資料編</b>	
1 京田辺市健康づくり推進協議会設置要綱・推進協議会委員名簿	113
2 京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワーキング部会設置規程	116
3 計画策定の経過	117



## Topics

	ページ
朝ごはんの効果 .....	22
バランス食のポイント .....	25
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が危険な理由 .....	40
ビタミン「W」のすすめ .....	43
おやつ = お菓子？ .....	49
幼少期の運動経験が生涯の運動能力と関係するの？ .....	50
いっぱいほめましょう .....	51
よく噛んで食べる子に育てましょう .....	52
からだの中の時計を整えましょう .....	55
1日に必要な野菜の量 .....	57
受動喫煙（じゅどうきつえん）を知っていますか？ .....	61
無理なダイエットが引き起こす健康問題 .....	65
歯周病は全身の健康に影響します .....	68
なぜたばこを吸ってはいけないの？ .....	69
未成年者の飲酒はどうしていけないの？ .....	70
外食の選び方のポイント .....	73
快適な睡眠の秘訣 .....	75
たばこはからだに害をおよぼします .....	77
お酒は百薬の長？ .....	78
若い女性や妊婦の低栄養は「次世代の子ども」の生活習慣病 のリスクを高めます .....	79
『口コモ』って何？ （口コモティブシンドローム：運動器機能低下症候群） .....	82
たばことCOPD（慢性閉塞性肺疾患） .....	85
アルコールの1日の適量 .....	86
老化のサインを見逃さないで！！ .....	89
介護予防のポイント .....	90
認知症予防 .....	91
京田辺市の特産品 .....	101
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 .....	102

