

京田辺市 健康増進計画・食育推進計画



みんなで支えよう 私が主役の健康づくり

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関心を持ち、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持ち、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年間の計画期間とし、将来に向けた健康づくり・食育を推進していけるよう、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まをはじめ、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ま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

第1章 計画の基本的な考え方	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
第2章 京田辺市の現状	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
第3章 ライフステージ別の健康づくり	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

第4章	食育推進の方針	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
第5章	重点プロジェクトの推進	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か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
第6章	計画の推進	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
資料編		
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
『ロコモ』って何？ （ロ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

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の策定にあたって

国は、平成12年「健康日本21」を策定し、「すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現のため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上をめざし、一人ひとりが自由な意志決定に基づいて健康を増進する国民健康づくり運動を推進してきました。

平成15年5月には「健康増進法」が制定され、国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法が整備されました。また、平成17年12月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念が確立され、医療保険者による特定健診・特定保健指導が位置づけられました。

その後、平成23年3月より、「健康日本21」の最終評価が行われており、「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を引き続き取り上げる重要課題として「今後の基本的な方向」の中に掲げられています。

健康づくりと密接な関係のある栄養・食生活の分野においても、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活を実践することができる人を育てることを目的とした「食育基本法」が平成17年6月に制定され、食育推進計画が策定されました。計画には、家庭における食育の推進、学校等における食育の推進、地域における食生活改善のための取組みの推進、食育推進運動の展開、生産者と消費者との交流促進や環境との調和などを柱とし、具体的な取り組みが展開されています。

京都府においては、府民が、心身ともに健康で健やかな生活を送ることができるよう「きょうと健やか21」、さらには「京都府食育推進計画」が策定されています。

京田辺市では、第3次京田辺市総合計画(平成18年度～平成27年度)において、健康福祉分野の目標として「健やかで安心して暮らせるまち」を掲げ、ライフステージに応じた疾病の予防や早期発見、早期治療などができる健康管理を促進することとしています。

本計画は、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むという意識をもち、家庭や地域から健康づくりに取り組むとともに、食育を通じたこころ豊かな人間性を育むために、総合的かつ計画的に市民の健康増進を推進するための計画として策定するものです。

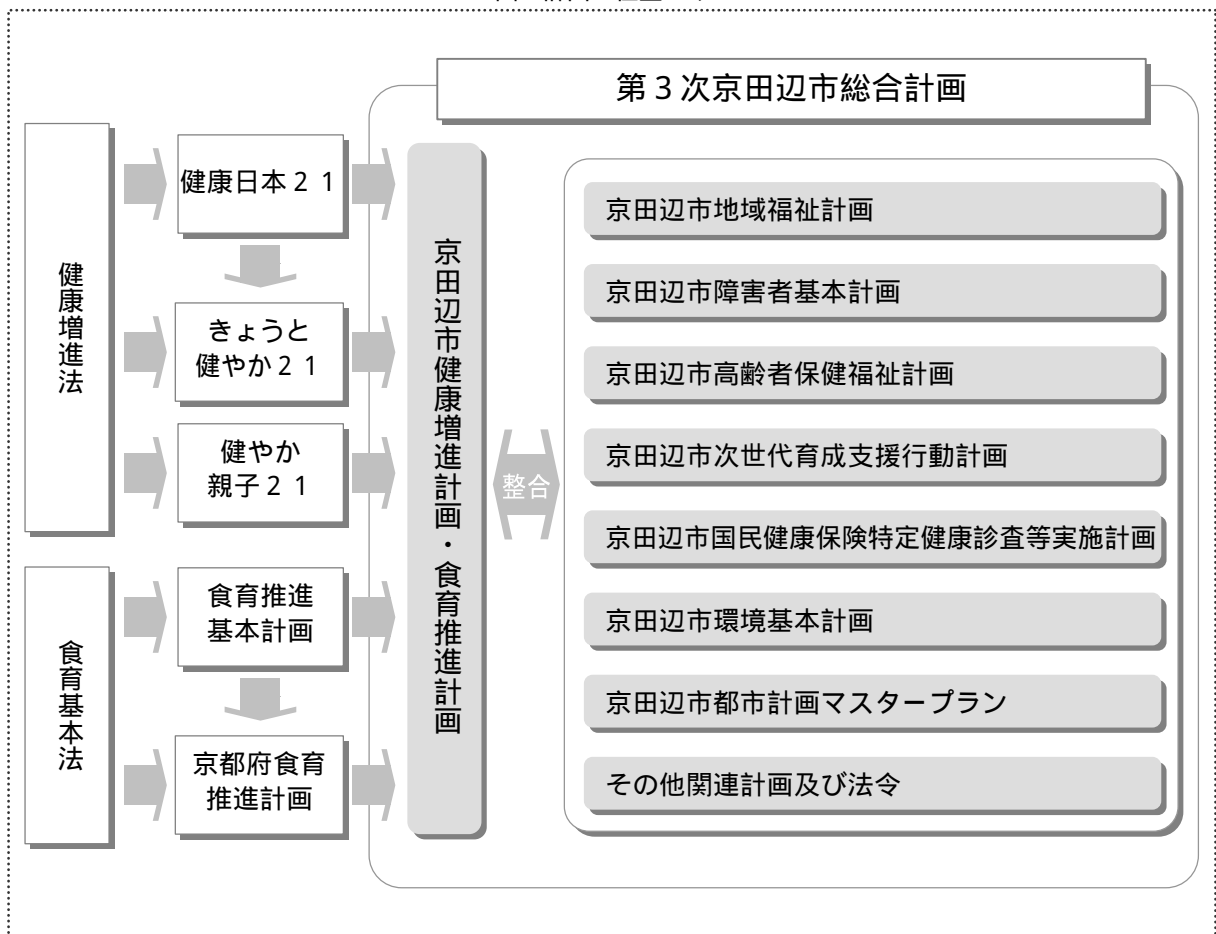
健康寿命：国連の世界保健機関（WHO）が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間をいう。

2 計画の位置づけ

本計画は、「健康日本21」に示された一次予防の重視、健康づくり支援のための環境整備、目標等の設定と評価、多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進とともに、京都府が策定した「きょうと健やか21」における生活習慣病予防等に向けた総合的な健康づくり計画とするものです。また、「食育基本法」の具体的な取り組みを示す「食育推進基本計画」や京都府が策定した「京都府食育推進計画」を踏まえ、これを推進するための具体的な市レベルでの地方計画として位置づけます。

さらに、第3次京田辺市総合計画を上位計画とするとともに、関連諸計画（京田辺市地域福祉計画、京田辺市障害者基本計画、京田辺市高齢者保健福祉計画、京田辺市次世代育成支援行動計画、京田辺市国民健康保険特定健康診査等実施計画、京田辺市環境基本計画、京田辺市都市計画マスタープランなど）との整合性を図ります。

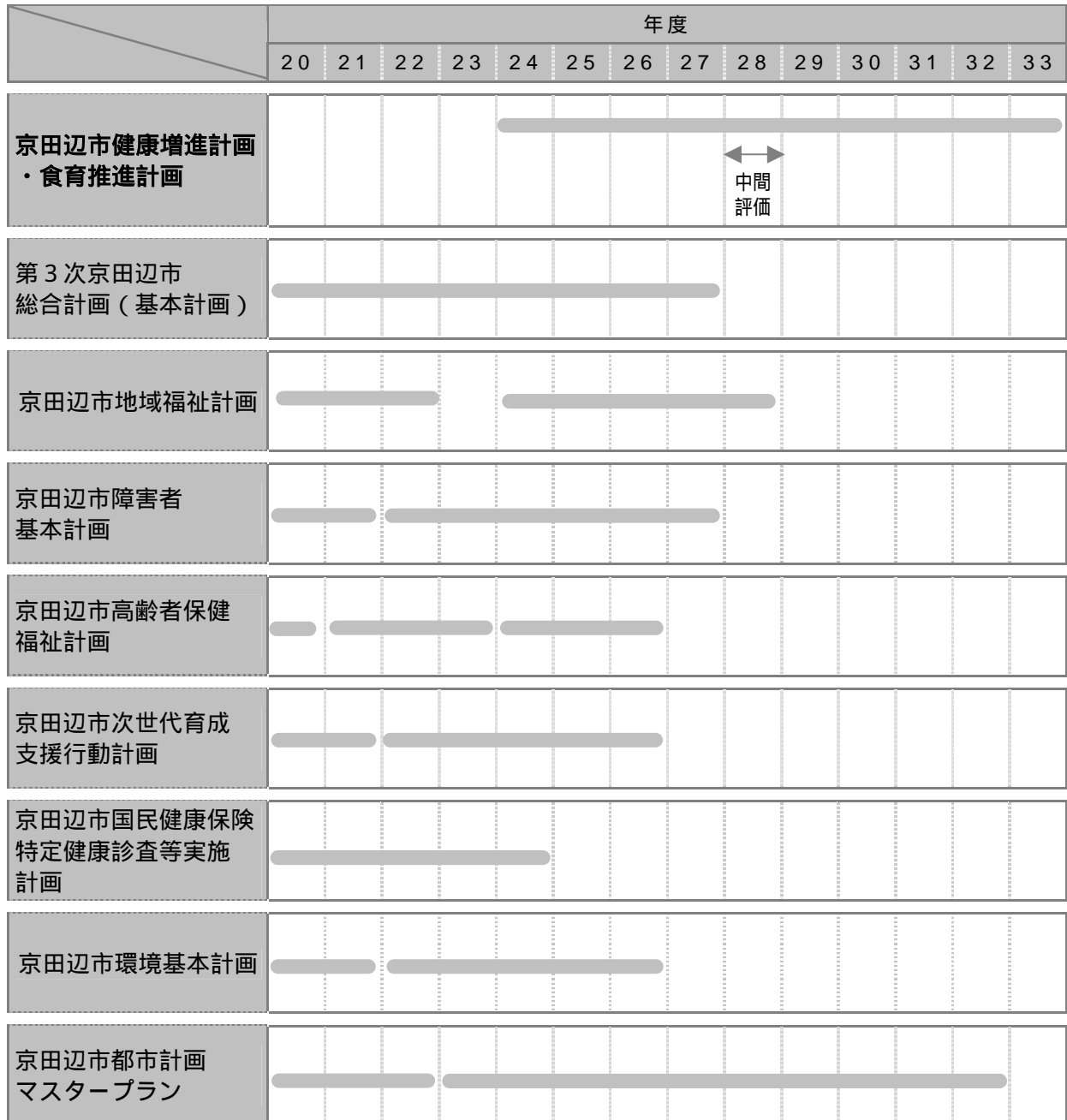
図 計画の位置づけ



3 計画の期間

計画期間は、平成24年度から33年度までの10年間とします。なお、目標の達成状況の評価ができるよう計画期間の半ばにおいて中間評価を行い、効果的に施策展開するとともに、社会情勢の変化などに応じて見直しができるような体制にします。

関連計画の計画期間



4 計画の基本理念

健康の実現は、一人ひとりの健康観の醸成^{じょうせい}と、その高揚とに基づき、それぞれが主体的に取り組むことによって達成されます。これは、自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、生涯にわたって自分が健康であるための方法を自ら選択し、実行することに他なりません。

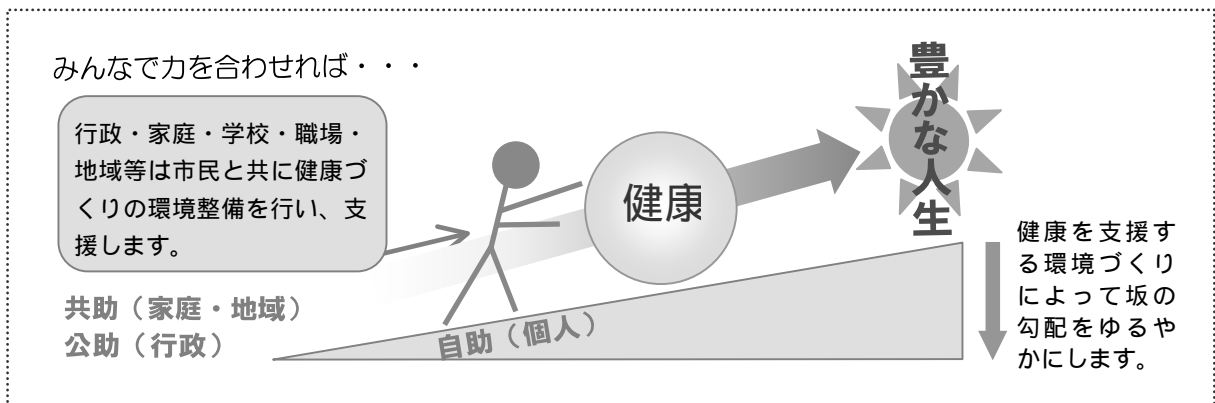
そして、一人ひとりでは、継続していくことはもとより、始めることさえ難しい健康づくりも、地域社会や行政が支援することで、きっかけづくりの一翼となり、また、楽しく取り組むための助けとなるなど、さまざまな効果が期待できます。

このため、本計画では、個人や地域、行政を始めとする地域社会全体が、楽しく健康づくりに取り組む活力あるまちをめざし、基本理念を「みんなで支えよう 私が主役の健康づくり」と設定します。

基本理念

みんなで支えよう 私が主役の健康づくり

ヘルスプロモーション に基づくこれからの京田辺市の健康づくり



ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションは、1986年にカナダのオタワで開催されたWHO(世界保健機構)の国際会議で発表された新たな健康戦略です。

従来の健康づくりといえば、専門職(医師、保健師、栄養士等)が「指導」をおこない、「健康」へと導くものとされてきました。現在では、自分たちの力で健康や豊かな人生を手にいられるよう、専門職が知識・技術の提供や環境づくりなどをとおして支援していこうという形になってきました。

5 基本方針

本計画「京田辺市健康増進計画・食育推進計画」では、これまでのさまざまな場や分野における生活習慣に関わる取り組みを維持しつつ、ライフステージごとに健康課題を明確にし、その健康課題の解決に向けて積極的に取り組みます。さらに、市民の取り組み（自助）、その取り組みを支援する家庭や地域、関係団体の役割（共助）、行政の役割（公助）を立場ごとに提示していくものとします。さらに、市民の健康づくりを一層支援していくために、市民活動団体や事業所などの連携を強化し、共助、公助が相まって主体的に取り組む市民を支える体制を構築します。

(1) 生涯を通じた健康づくりを推進します。

市民が、一人ひとりに合った健康づくりに取り組みめるよう、ライフステージごとに生活習慣6分野と二次予防となる健康管理についての具体的な取り組みを掲げ、健康づくりの推進についての方向を提案します。

(2) 生活習慣の改善を中心とした「一次予防」を重視します。

一人ひとりが、それぞれのライフステージにふさわしい食生活、運動習慣、休養などの生活習慣の改善に努め、病気にならないよう予め対策を講じる「一次予防」を重視し、健康増進に向けた取り組みを積極的に進めます。

(3) 社会全体（みんな）で健康づくりを推進します。

生活習慣病は、生活習慣を改善することで、その発症や悪化を予防することができます。そのため、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という視点にたち、生活習慣を見直し、改善することが重要です。また、一人ひとりの健康づくり（自助）は、家庭や、地域の仲間、各種団体による支援（共助）があれば、より取り組みやすくなります。さらに、それらの支援を充実させるためには、健康に関する適切な情報が十分に提供され、取り組みを後押しする環境（公助）が重要となります。このため、ヘルスプロモーションの考えに基づき、社会全体が連携し、誰もが気軽に楽しく実践できる健康づくりの仕組みを目指します。

(4) 健康づくりと食育を一体的に取り組みます。

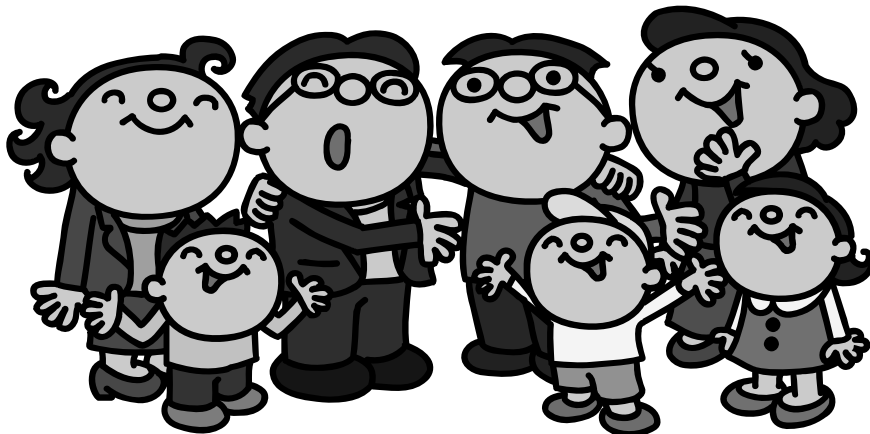
生活の基礎となる「食」は健康と密接な関わりをもち、健康の維持・増進のための重要な要素の一つでもあります。そのため、健康づくりと食育推進の2つが相互に連携していくことが求められます。本計画でも両者の推進を位置づけ、2つの計画を一体的に策定するとともに、両計画の関連を明確にし、関係する施策を総合的、計画的に推進することを目指します。

(5) 重点プロジェクトの設定と評価を行います。

個人と健康づくりに関わる多くの関係者が共通の認識をもてるよう、取り組むべき健康課題を明確にして、具体的な健康改善の目標を設定することが必要です。

本計画では、本市の健康課題を踏まえ、特に優先して取り組むべき分野やライフステージを抽出し、取り組みを強化する重点プロジェクトを設定しました。

その重点プロジェクトごとに目標を実現するための取り組みと目標値を設定し推進します。

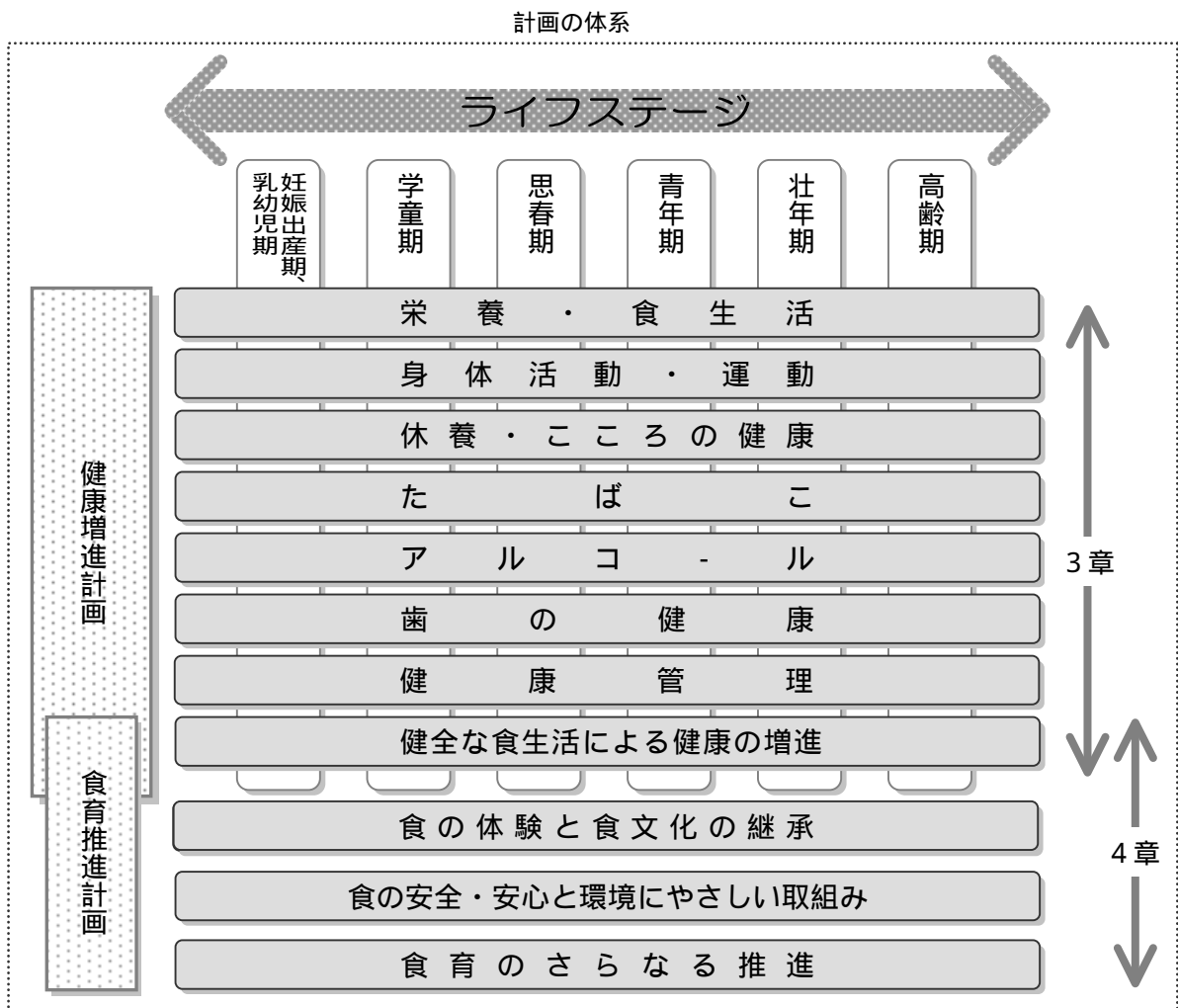


6

計画の体系

本計画では、ライフステージ（妊娠出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）によって、健康づくりの目標や健康課題が異なることから、ライフステージごとに健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上に取り組みます。

その中では、生活習慣病予防に着目し、生活習慣病及びその原因となる生活習慣に関係のある7分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯の健康、健康管理）について、一次予防を重視した取り組みを、自助、共助、公助の立場で提案し、推進します。また、健康に密接な関係のある食育の推進についても複合的に取り上げ、食育基本法に基づく「食育推進計画」を京田辺市における計画として位置づけます。



ライフステージ区分	対象となる年齢
妊娠出産期、乳幼児期	0～5歳
学童期	6～11歳
思春期	12～17歳

ライフステージ区分	対象となる年齢
青年期	18～39歳
壮年期	40～64歳
高齢期	65歳以上

たばこ・アルコールの分野は20歳を境としている

第2章 京田辺市の現状

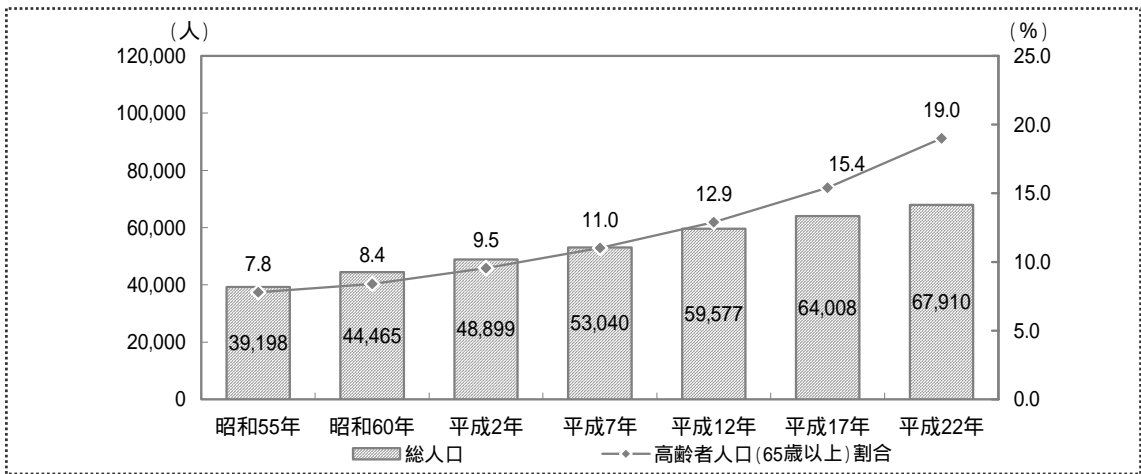
1 統計からみた市民の健康状況

(1) 人口動態

総人口の推移

本市の人口は、常に増加し続けているとともに、高齢者人口割合についても上昇を続けています。

図表 1 - 1 人口の推移

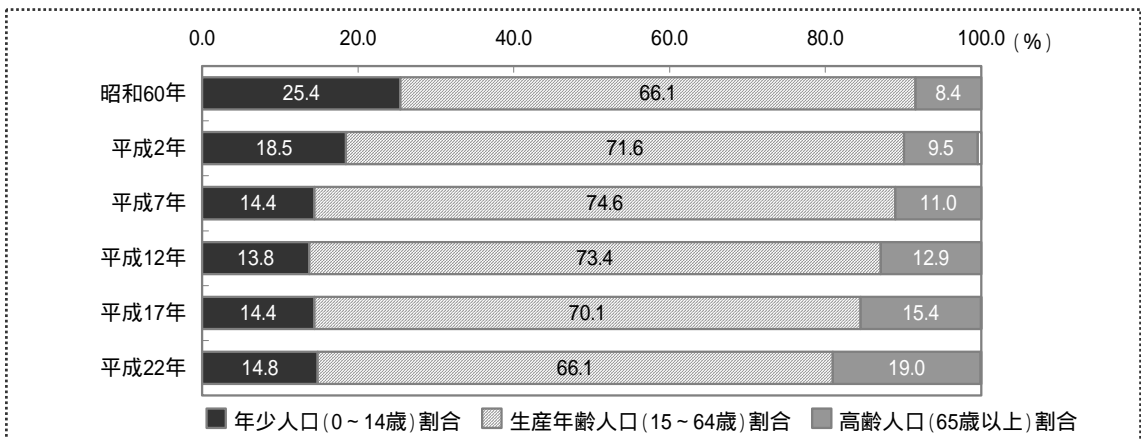


資料：国勢調査

人口構成の推移

本市の人口構成の推移をみると、昭和60年から平成2年に年少人口(0~14歳)割合が大きく減少しています。生産年齢人口(15~64歳)割合は、平成7年以降、減少しています。生産年齢人口のうち、15~24歳については、同志社大学・同志社女子大学の学生による影響が考えられます。

図表 1 - 2 年齢3区分の人口割合の推移



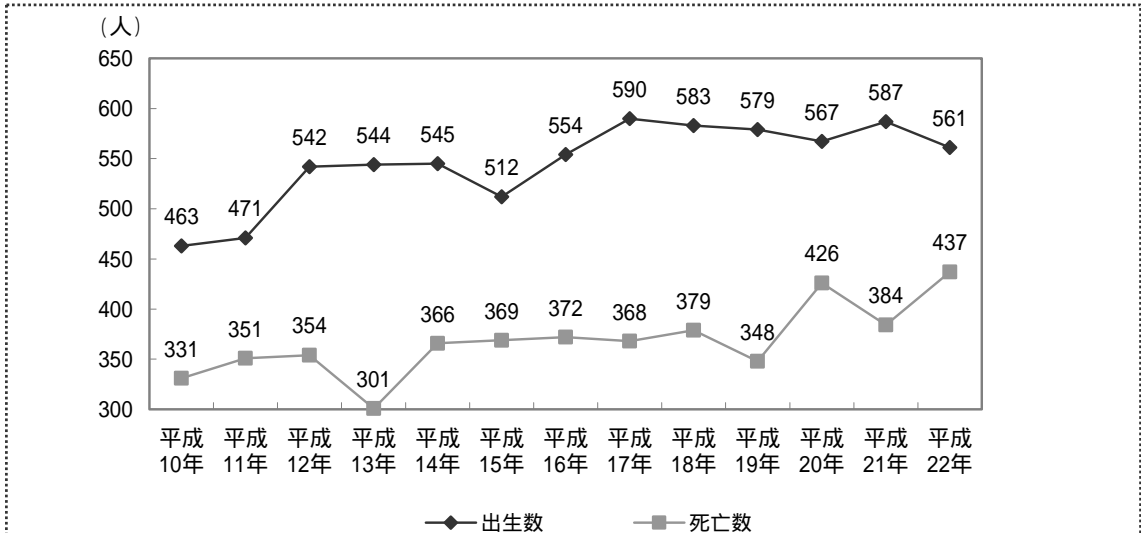
合計が100%にならない年は年齢不詳の人口が含まれている場合があります。

資料：国勢調査

出生数と死亡数の推移

本市における出生数の推移については、毎年出生数が死亡数を上回る自然増を示しています。出生数は全国的に減少している時期でも、本市ではむしろ微増または横ばいの状況で推移しています。

図表 1 - 3 出生数と死亡数の推移

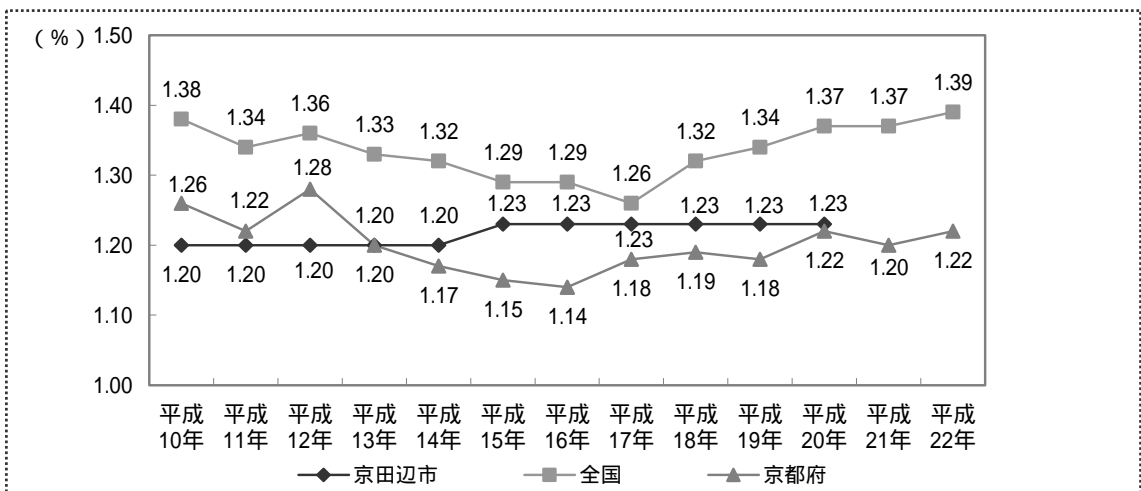


資料：住民基本台帳（各年12月末日現在）

合計特殊出生率の推移

本市の合計特殊出生率は、平成10年から平成14年までは1.20、平成15年から平成20年までは1.23とわずかに上昇しており、京都府平均よりもやや高く、全国平均よりも低くなっています。現在、南部地域の宅地開発が進められていることから、一定の転入増が見込まれ、年齢層によっては、出生数にも影響がでてくるものと推測されます。

図表 1 - 4 合計特殊出生率の推移



資料：人口動態統計

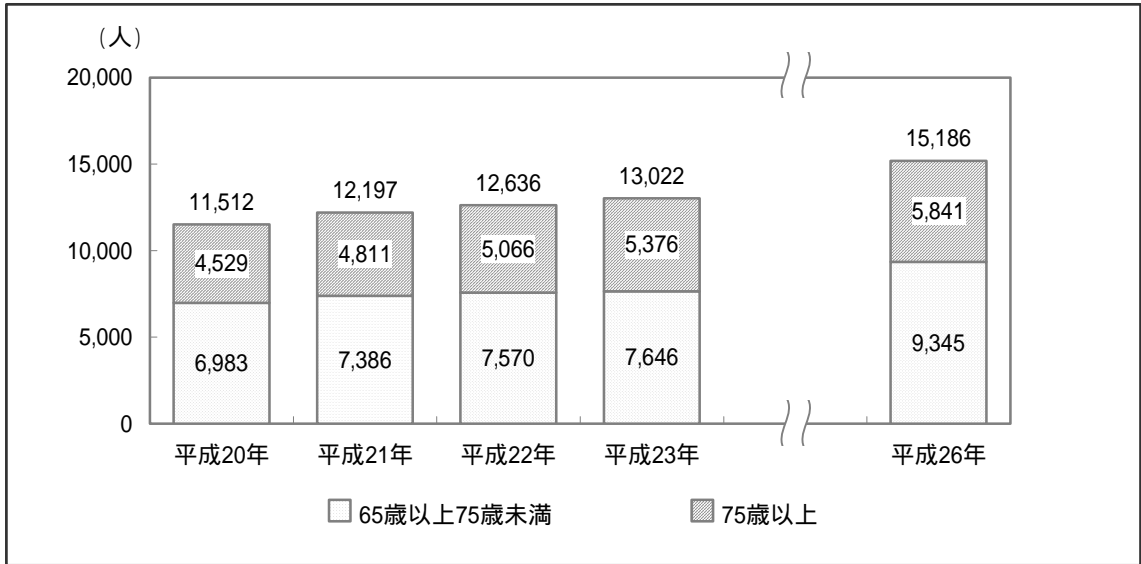
* 市町村の合計特殊出生率については、5年間の平均値のため、平成21・22年単年度では、公表されていません。

合計特殊出生率：15歳から49歳の女性の、年齢別出生率を合計した指標。一人の女性が平均して一生の間、何人の子どもを産むかを表す。

65歳以上の人口の見込み

本市の高齢人口の見込みは、年々増加傾向を示しています。65歳以上75歳未満人口は平成20年と比べて平成26年で34%増加し、さらに75歳以上人口においては、29%増加する見込みです。

図表1-5 65歳以上人口見込み数

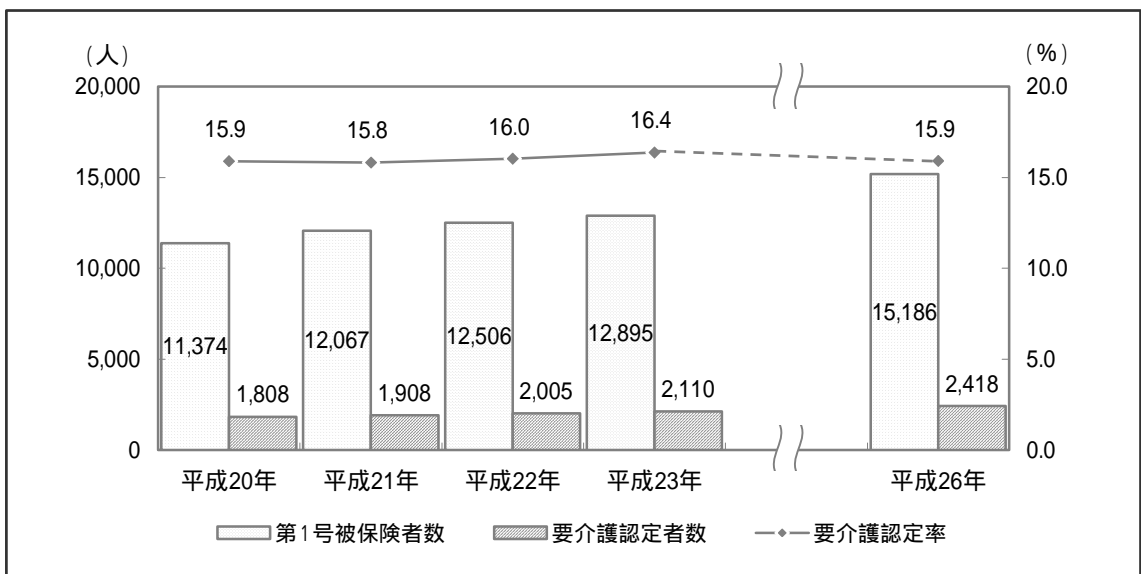


資料：高齢者保健福祉計画

要介護認定者数、認定率などの推移

要介護認定者数の推移をみると、「第1号被保険者数」「要介護認定者数」とともに増加傾向にあります。

図表1-6 要介護認定率の推移

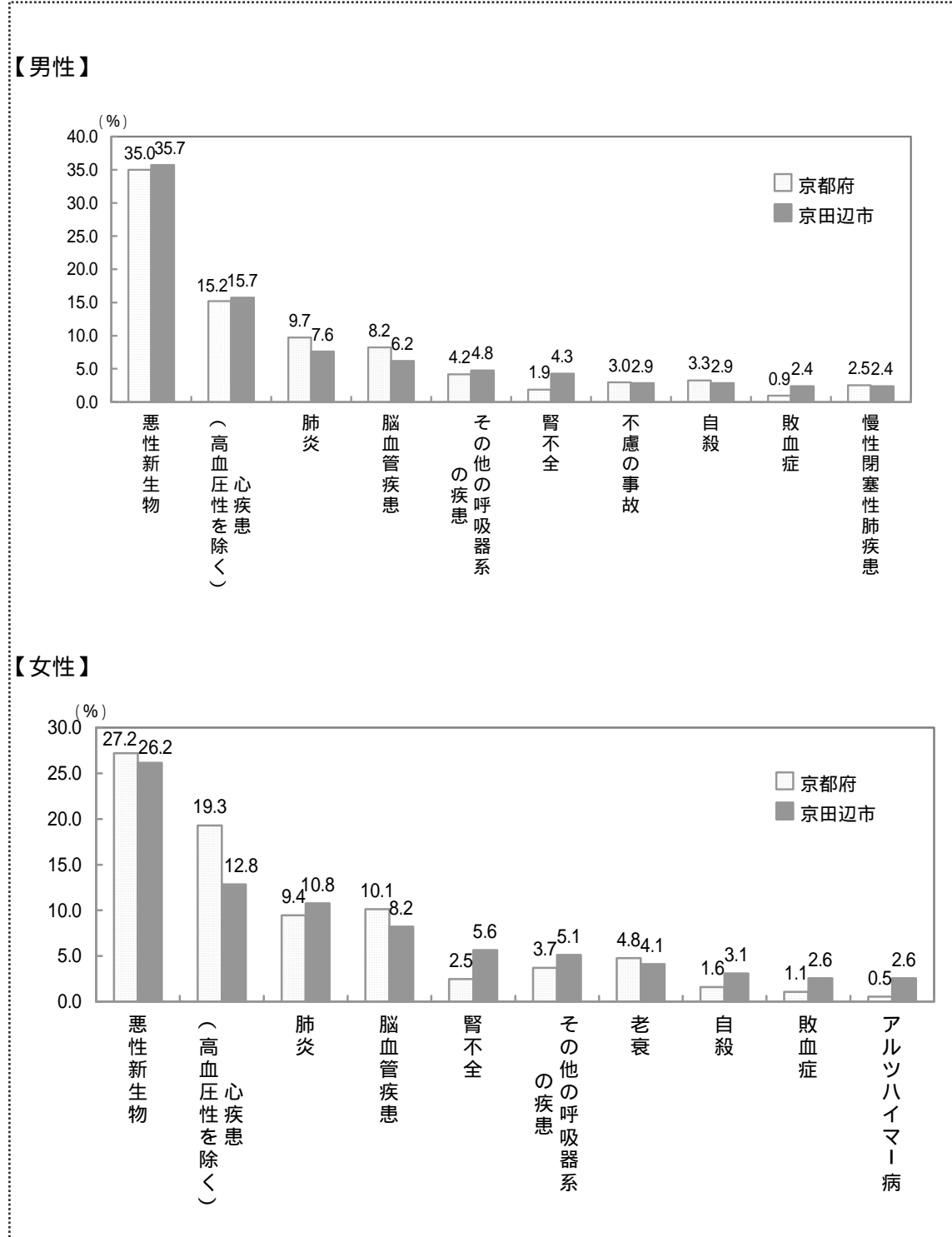


資料：高齢者保健福祉計画

死因別死亡割合

本市の死因別死亡割合は、京都府と同様の傾向がみられ、「悪性新生物」の割合が最も高く、男性で35.7%、女性で26.2%となっています。また、次いで「心疾患」が男性で15.7%、女性で12.8%となっています。

図表1-7 死因別死亡割合（平成21年度）



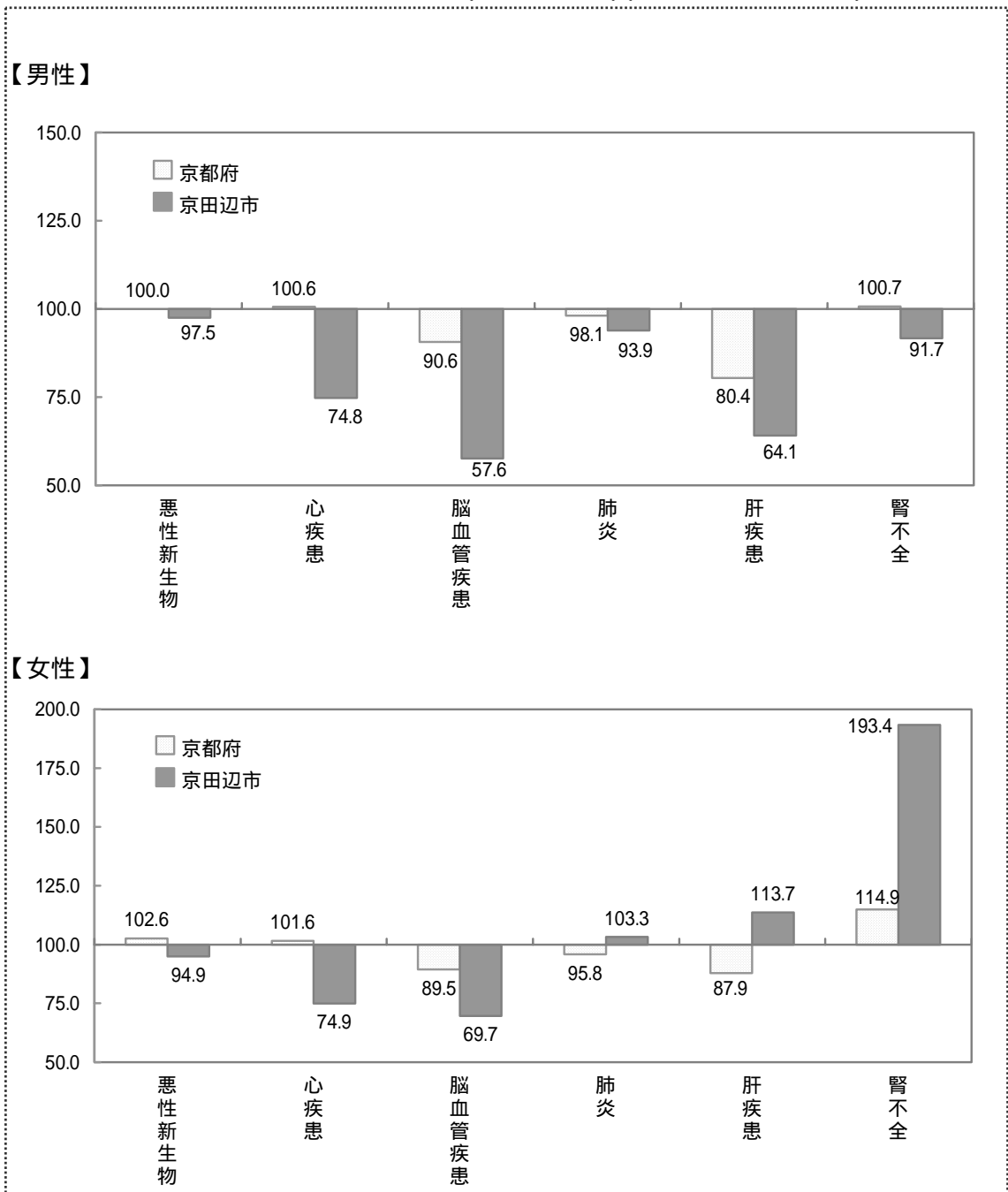
資料：京都府保健福祉統計 平成21年

死因別 S M R（標準化死亡比）の状況

S M R（標準化死亡比）とは、死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成をもつ地域別の死亡率を、そのまま比較することはできないため、基準となる集団（国）の死亡率を 100 とし、比較する対象の死亡率がどの程度の大きさかを示したものです。

本市の死因別 S M R は、女性の「肺炎」「肝疾患」「腎不全」を除き、100 を下回っています。

図表 1 - 8 男女別死因別 S M R（標準化死亡比）(平成 15 年 平成 19 年)

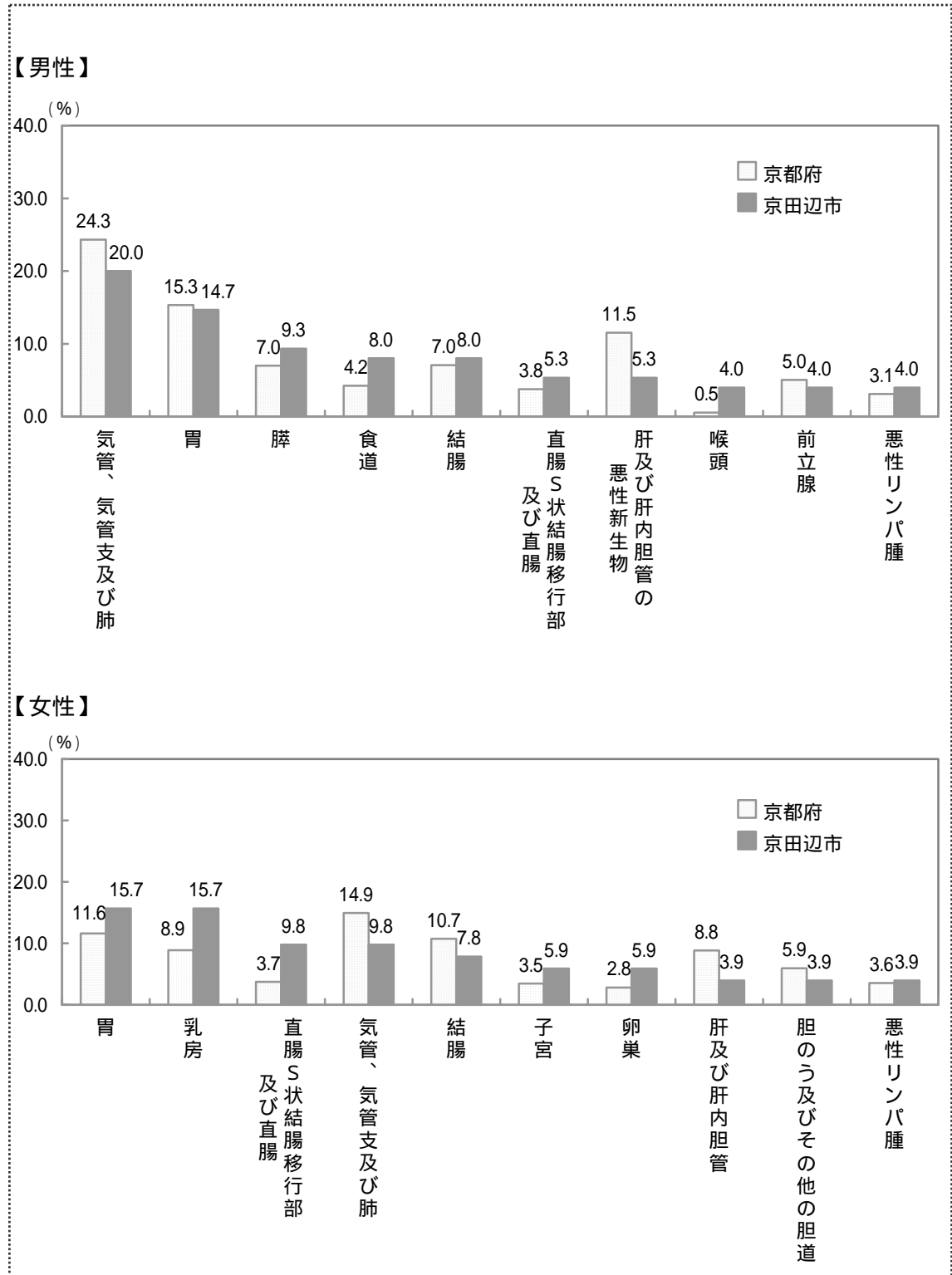


資料：人口動態統計特殊報告

部位別悪性新生物（がん）死亡割合

本市の部位別悪性新生物の死亡割合は、男性で「気管、気管支及び肺」、「胃」の割合が高く、女性で「胃」、「乳房」の割合が高くなっています。京都府と比較すると、女性の「乳房」、「直腸S状結腸移行部及び直腸」の割合が高い特徴がみられます。

図表 1 - 9 男女別部位別悪性新生物死亡割合（平成 21 年度）

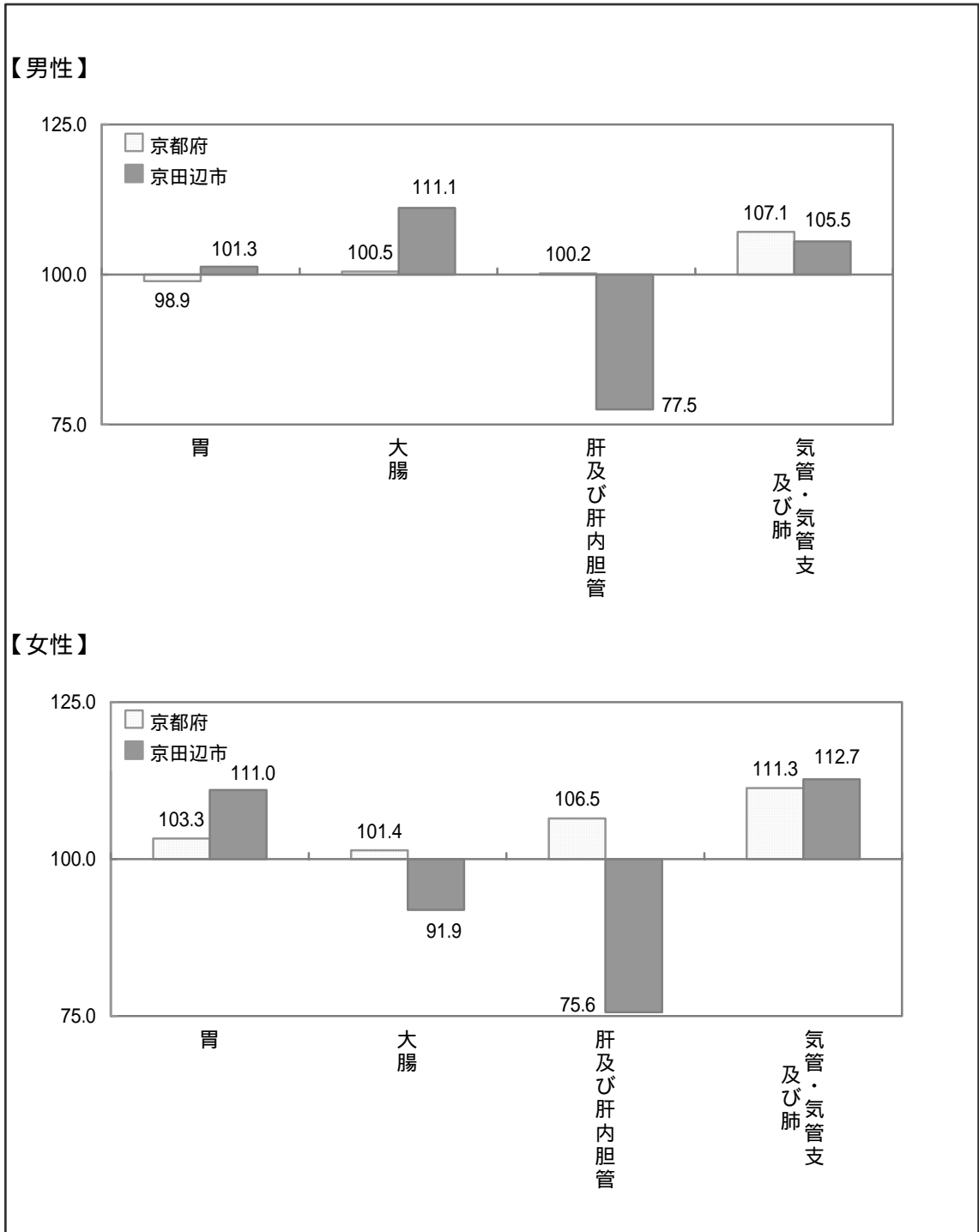


資料：人口動態統計特殊報告

部位別悪性新生物SMR（標準化死亡比）

本市の部位別悪性新生物SMRを京都府と比較すると、男性で「大腸」が高く、女性で「胃」が高くなっています。

図表1-10 男女別部位別悪性新生物SMR（平成15年 平成19年）



資料：人口動態統計特殊報告

(2) 疾病の状況

本市の国民健康保険被保険者加入割合は、平成23年3月31日現在で22.4%となっています。疾病別の受診率をみると、各年とも「高血圧性疾患」が1位となっており、平成21年5月診療分では10.59%となっています。

図表 2-1 疾病別受診率（全年齢 0～74 歳）

順位	平成 19 年	受診率 (%)	平成 20 年	受診率 (%)	平成 21 年	受診率 (%)
1	高血圧性疾患	14.70	高血圧性疾患	10.46	高血圧性疾患	10.59
2	その他の歯及び歯の支持組織の障害	7.49	その他の歯及び歯の支持組織の障害	6.99	その他の歯及び歯の支持組織の障害	6.44
3	その他の内分泌, 栄養及び代謝疾患	5.40	歯肉炎及び歯周疾患	5.37	歯肉炎及び歯周疾患	5.22
4	糖尿病	4.68	その他の内分泌, 栄養及び代謝疾患	4.18	その他の内分泌, 栄養及び代謝疾患	4.75
5	歯肉炎及び歯周疾患	4.37	糖尿病	3.32	う歯	3.29
6	う歯	2.94	う歯	3.14	糖尿病	3.20
7	その他の眼及び付属器の疾患	2.68	皮膚炎及び湿疹	2.47	皮膚炎及び湿疹	2.39
8	皮膚炎及び湿疹	2.60	屈折及び調節の障害	2.00	屈折及び調節の障害	2.08
9	虚血性心疾患	2.35	その他の急性上気道感染症	1.89	その他の眼及び付属器の疾患	2.01
10	白内障	2.15	その他の眼及び付属器の疾患	1.83	アレルギー - 性鼻炎	1.72

資料：疾病分類統計 各年5月診療分

受診率は被保険者数に対する診療件数です。

(3) 成人保健

特定健診

本市の特定健診の受診率は京都府全体に比べ高くなっています。しかし、内臓脂肪症候群の該当者の割合については、平成21年度で2.6ポイント高くなっています。

図表 3-1 特定健診受診率及び受診結果

単位：%

		受診率	内臓脂肪症候群		特定保健指導対象者	
			該当者	予備群 該当者	積極的 支援	動機付け 支援
京都市市町村国保	平成20年度	26.9	15.7	11.2	3.4	10.3
	平成21年度	28.0	15.2	10.6	3.2	9.4
京田辺市国保	平成20年度	39.6	16.0	12.6	3.1	11.5
	平成21年度	44.4	17.8	11.4	2.6	10.6
	平成22年度	43.5	18.1	11.1	3.1	10.4

資料：京田辺市統計資料

がん検診

平成19年度のがん検診受診率は、府と比べ全ての検診で高く、全国と比べても肺がん、大腸がんを除き高くなっています。また、平成19年度から平成22年度における本市のがん検診受診率の推移をみると、乳がん、子宮がんについては高くなっています。

図表 3-2 がん検診受診率

単位：%

		胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
全国		11.8	21.6	18.8	14.2	18.8
京都府	平成19年度	6.0	13.5	11.1	14.1	13.8
京田辺市		14.4	15.0	18.5	23.4	23.2
	平成20年度	12.4	13.7	16.4	25.2	25.0
	平成21年度	12.7	14.9	16.7	31.2	28.1
	平成22年度	12.1	13.8	16.2	33.1	33.0

資料：地域保健・健康増進事業報告

(4) 母子保健

乳幼児健康診査等の状況

本市の乳幼児健診等の受診率は、平成19年度と平成22年度を比較すると、2歳児発達相談以外で高くなっています。京都府の受診率と比較すると、平成20年度では、1歳6か月児健診、3歳児健診の受診率が低くなっています。

図表4-1 乳幼児健診等の受診率

単位：%

		新生児 (訪問)	3か月児 (健診)	10か月児 (発達相談)	1歳6か月児 (健診)	2歳児 (発達相談)	3歳児 (健診)
全国	平成21年度	-	95.2	-	93.5	-	90.8
京都府	平成20年度	-	95.81	-	95.63	-	93.22
京田辺市	平成19年度	-	97.92	90.76	93.69	90.25	86.69
	平成20年度	84.27	97.72	93.56	94.78	82.91	88.84
	平成21年度	82.38	99.13	96.09	94.18	87.40	87.43
	平成22年度	93.21	99.46	95.53	93.90	87.67	86.93

資料：国民衛生の動向 2011/2012
 京都府保健福祉統計 20年度
 京田辺市母子保健統計

(5) 歯科保健

歯科健康診査の状況（幼児期から学童期）

本市の乳幼児のう歯保有率は、京都府に比べて低くなっています。

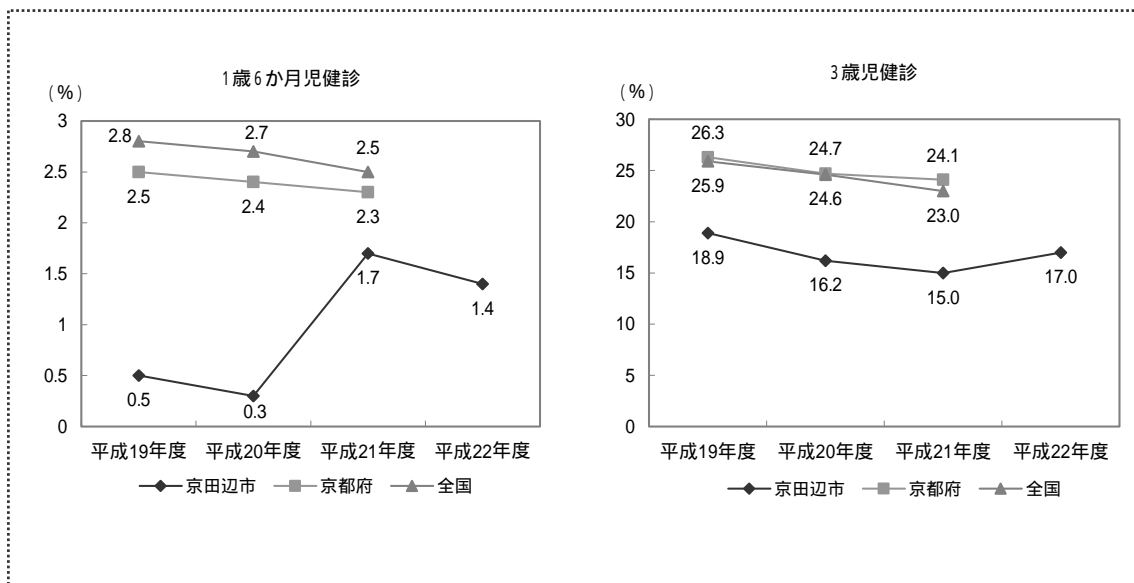
図表 5-1 う歯保有率

単位：%

		1歳6か月児健診	3歳児健診	小学校1年	小学校6年
京都府	平成19年度	2.5	26.3	59.91	54.77
	平成20年度	2.4	24.7	58.02	52.74
	平成21年度	2.3	24.1	55.39	51.40
	平成22年度	-	-	-	-
京田辺市	平成19年度	0.5	18.9	52.6	38.3
	平成20年度	0.3	16.2	50.1	40.6
	平成21年度	1.7	15.0	47.5	40.6
	平成22年度	1.4	17.0	43.5	41.1

資料：京都府の歯科保健・京田辺市学校保健

図表 5-2 う歯保有率



資料：京都府の歯科保健・京田辺市学校保健

平成22年度の京都府、全国のう歯保有率については、現時点では公表されていません。

2 市民の健康意識

第2章

調査の概要

調査期間：平成22年10月26日～11月16日

調査対象	調査方法	配布数	回収数	回収率
親子 (1歳から5歳児の保護者)	郵送による配布・回収 もしくは健診時回収	565件 健診：165件 4,5歳：400件	351件	62.1%
小学校6年生 中学校3年生	学校を通じて配布・回収	502件 小学校：245件 中学校：257件	451件	89.8%
成人(20歳以上)	住民基本台帳による無作為抽出、郵送配布・回収	2,200件	1,050件	47.7%
合計		3,267件	1,852件	56.7%

アンケート結果の詳細データは、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』にとりまとめています。

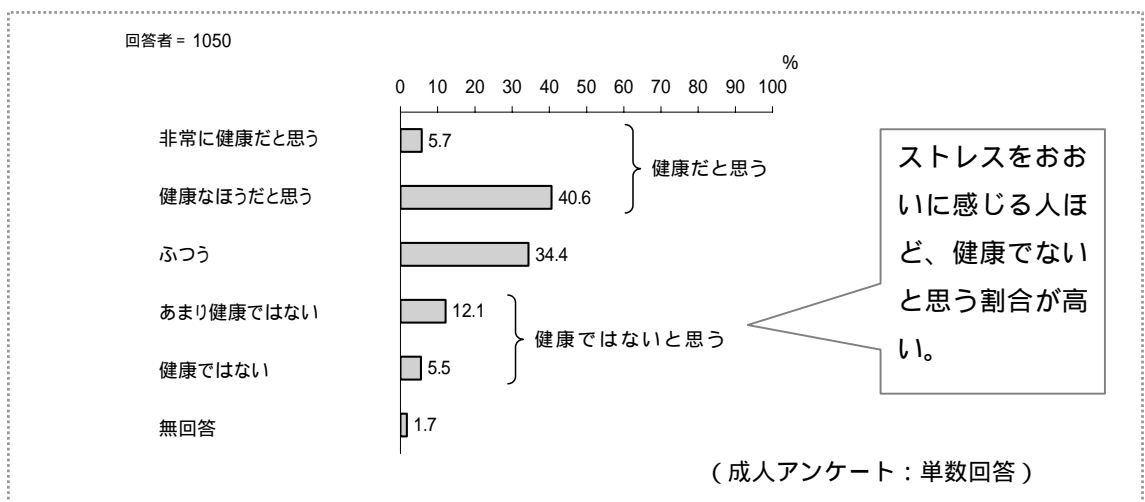
(1) 健康状態や意識

ポイント

- ・運動習慣のある人、意識して歩く人、趣味のある人は健康状態がよいと感じている。
- ・若い女性で^{そうしんしこう}痩身志向が強い。
- ・特に、若い年代で、自分の適正体重の認識が低く、体重コントロールについて適正に行われていない。

主観的健康観

「自分の健康状態」について、健康だと思う人は約5割となっています。



主観的健康観：自身の健康状況を自らが評価する指標

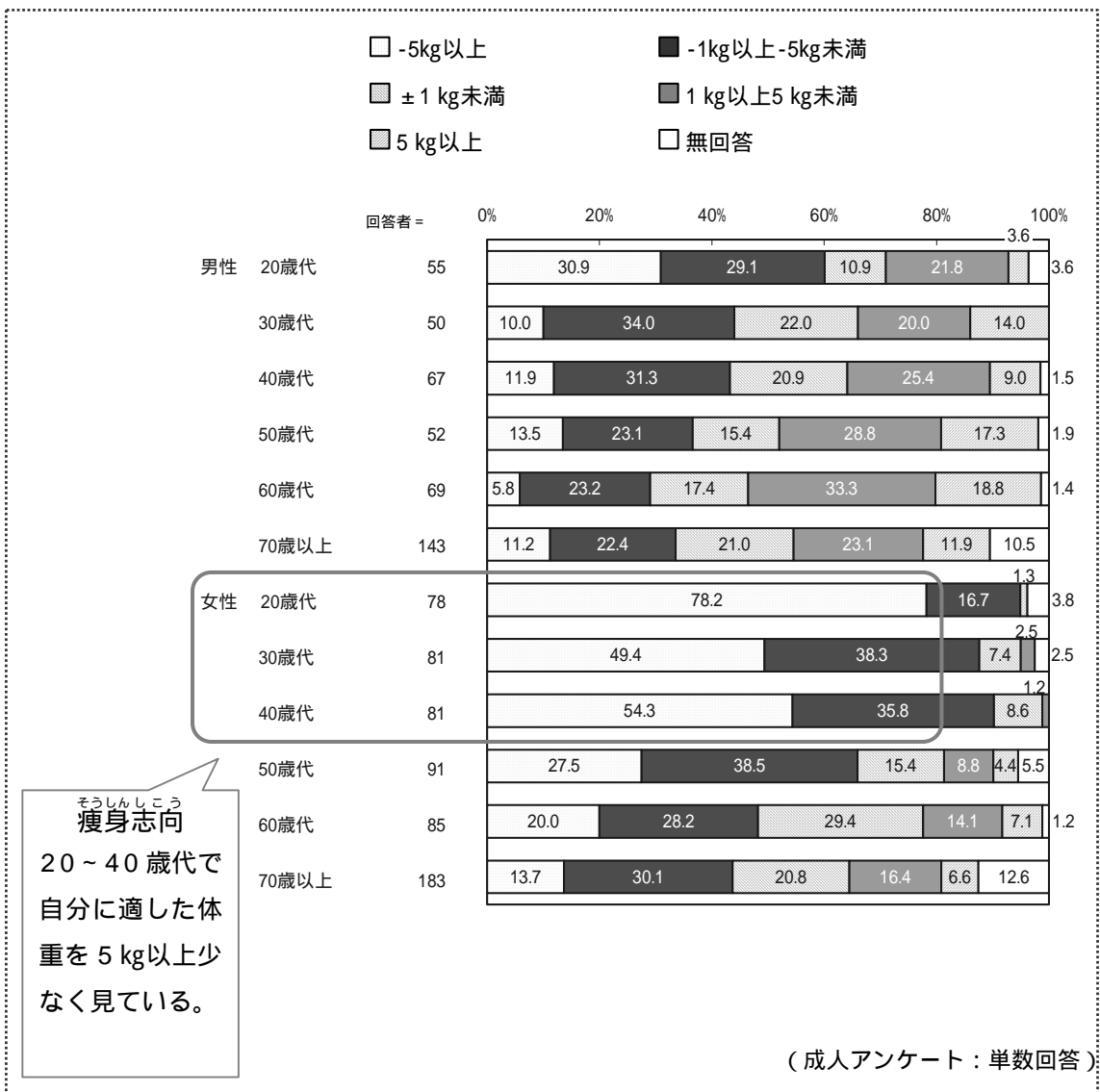
自分の適正体重の認識

BMI から算出した適正体重と、認識している適正体重の差（認識している適正体重 - BMI から算出した適正体重）については、女性の20歳代から40歳代で、自分の適性体重を5kg以上少なくみる割合が高くなっています。

やせの人で自分を標準体重と思う割合が約2割、標準の人で太っていると思う割合が約3割となっており、適正体重の認識が低いことがうかがえます。

また、若い女性の^{そうしんしこう}瘦身志向がうかがえます。

【性別年代別】



BMI (Body Mass Index): 身長からみた体重の割合を示す体格指標のひとつ。体重[kg] ÷ 身長[m]²で算出します。BMIが18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満は「標準」、25以上は「肥満」とされています。

(2) 栄養・食生活

ポイント

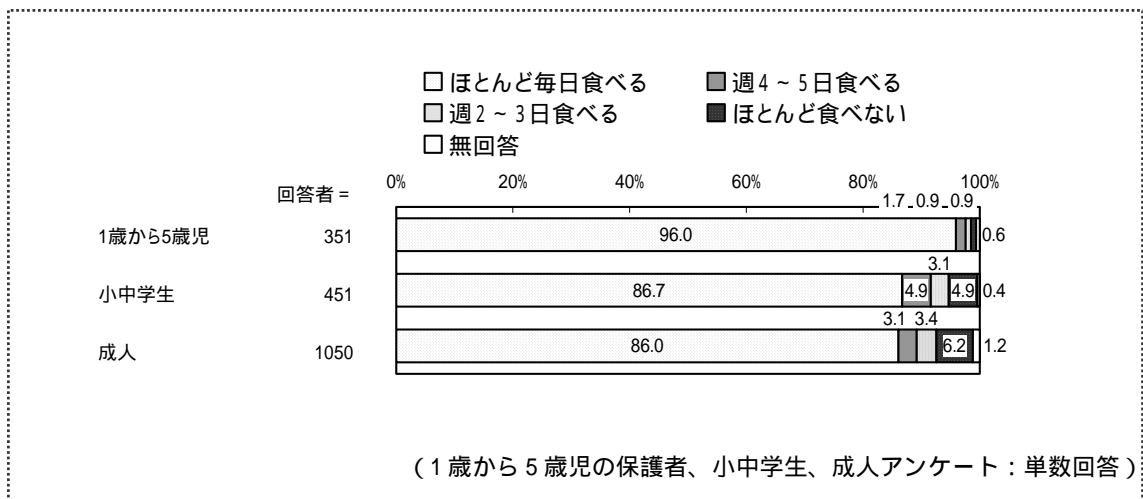
- ・朝食の欠食者は若い世代が多い。
- ・1歳から5歳児、小中学生においても、朝食の欠食者がいる。
- ・1歳から5歳児の保護者、30歳代から60歳代の女性で「食育」への関心のある人が約8割となっている。
- ・男性の高齢者では、食生活の改善意識が低い。
- ・健全な食生活を送るために食事バランスガイドなどを参考にしている人は5割程度。
- ・食品の安全に関する知識を持っていない成人は3割を超えている。
- ・地産地消の認知度は7割を超えている。

朝食の摂取状況

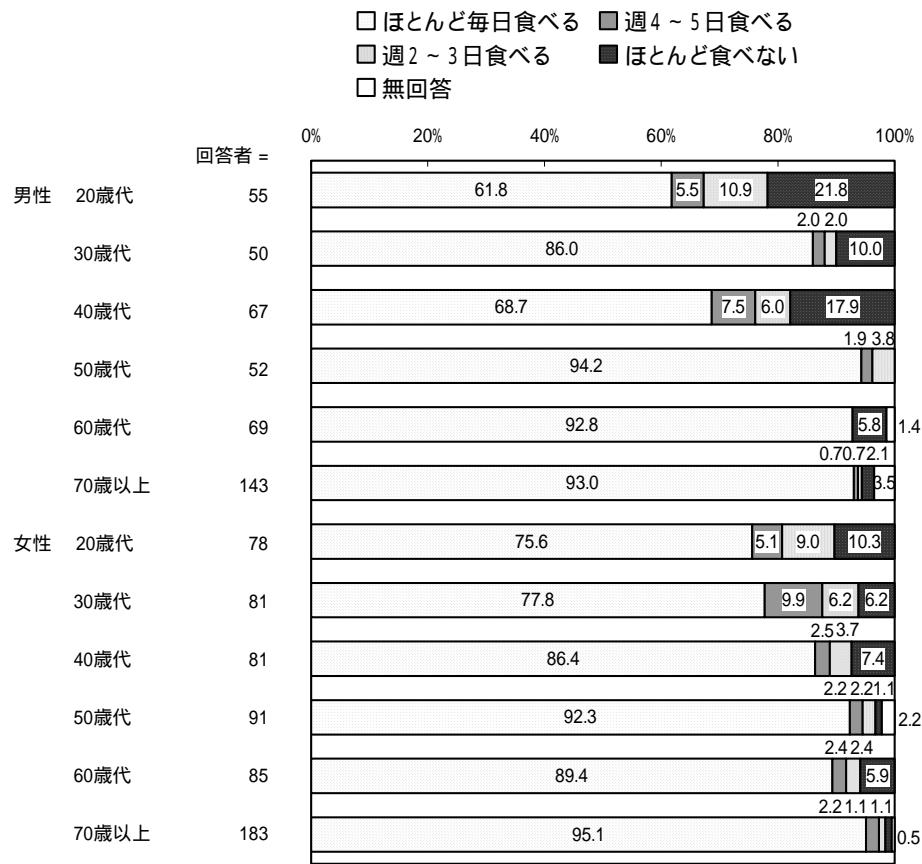
1歳から5歳児については、就寝時刻が、午後10時以降と遅かったり、起床時刻が午前8時以降と遅かったりすると、朝食を欠食する頻度が高くなり、生活習慣が食生活に与える影響が大きいといえます。

また、成人の朝食の欠食の理由として、男性の20歳代、40歳代、女性の20～30歳代で、朝食を食べる時間にゆとりがないことや、食欲のないことなどがあげられています。

「朝食の欠食者」は、国と比較して、男性の30歳代で低くなっているものの、男性の20歳代では高くなっています。また、朝食を食べる人は、府と比較して、男性・女性ともに高くなっています。



【性別年代別】



(成人アンケート：単数回答)

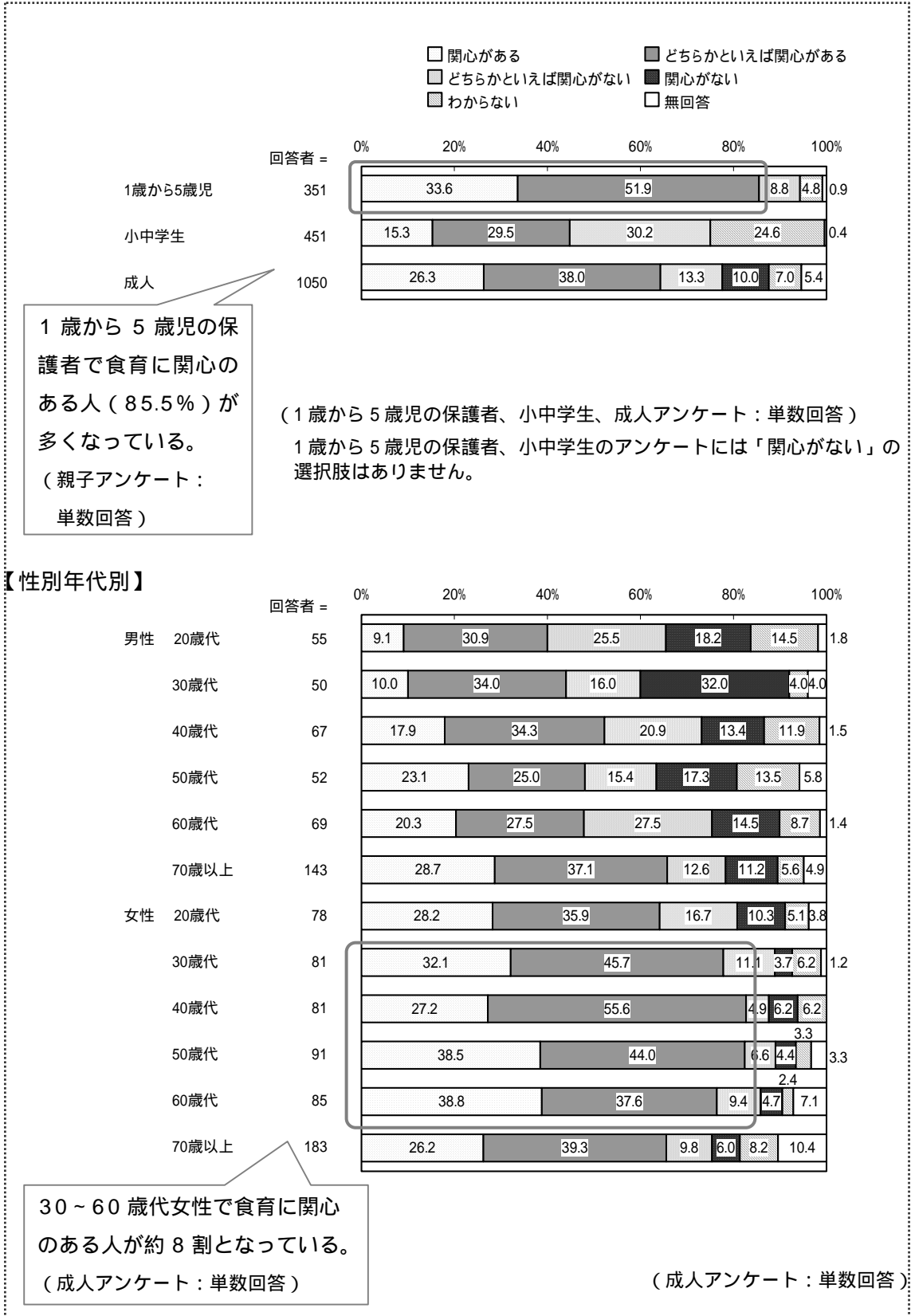
Topics 朝ごはんの効果



- 「1日のリズムを作ります」
朝ごはんを食べることで体内時計が整いリズムを作ります。
- 「脳を活性化させます」
勉強の記憶力や仕事の集中力に差が出ます。
- 車の運転の安全性にも関わりがあるとされています。
- 「ダイエットにも朝ごはんがおすすめです」
朝ごはんを食べないと筋肉が減り、脂肪をため込みやすいからだになります。

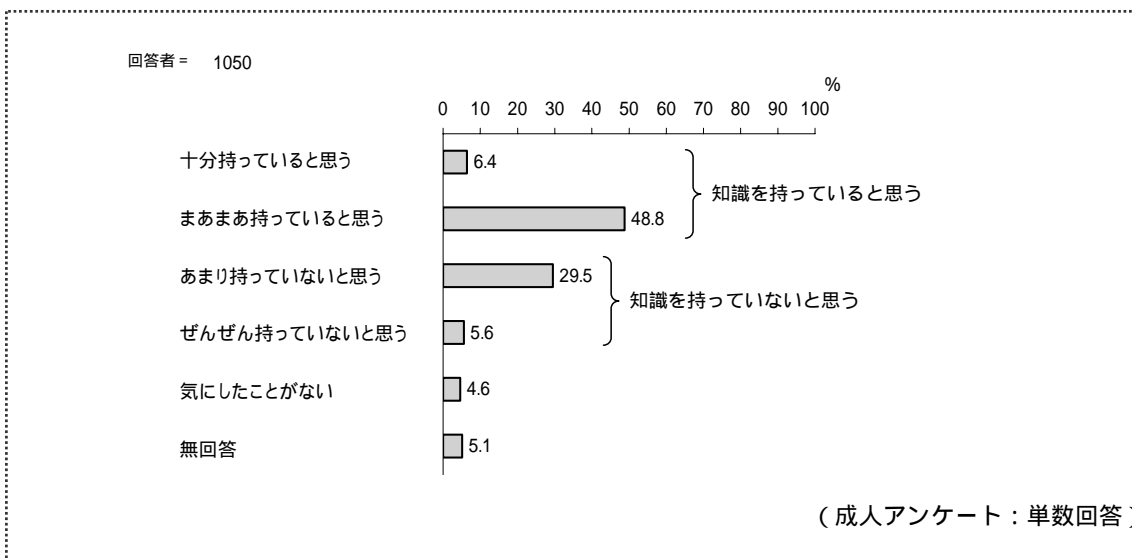
食育への関心の有無

現在子育て中である1歳から5歳児の保護者、また30歳代から60歳代の女性で食育に関心のある人の割合が高く、約8割となっています。



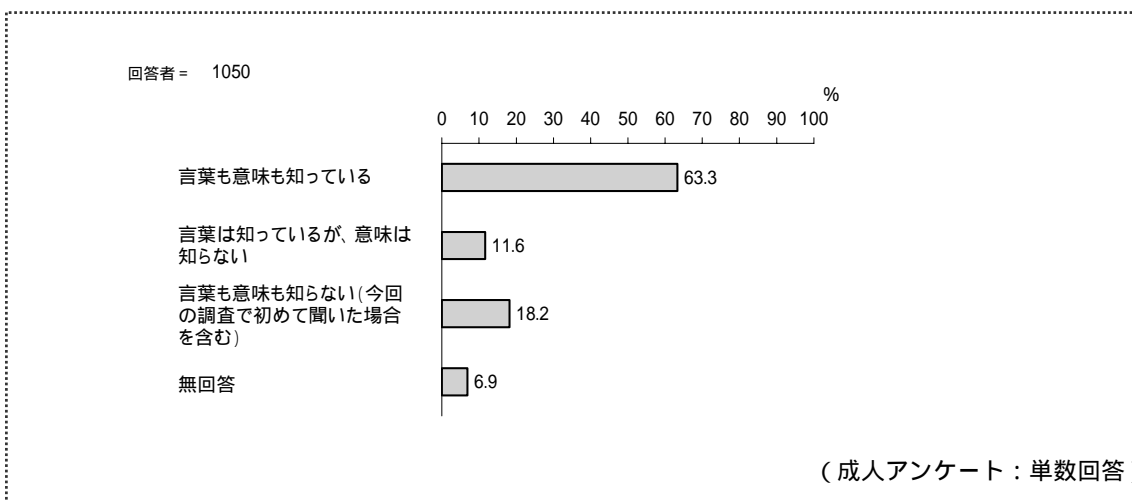
食品の安全に関する知識

知識をもっていると思う割合が 55.2%、知識をもっていないと思う割合が 35.1%となっています。



地産地消 という言葉やその意味

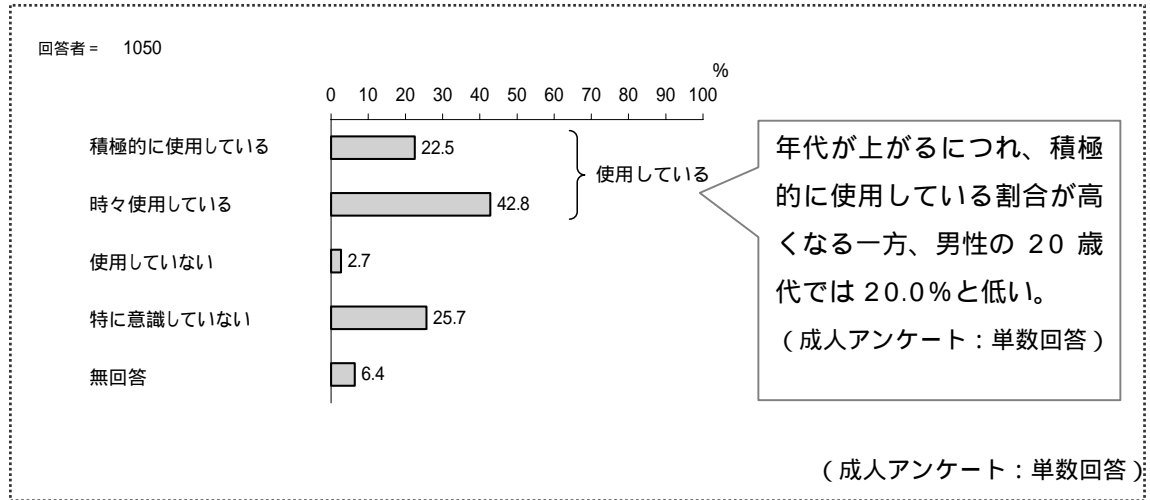
地産地消の認知度は 74.9%となっています。一方、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が 18.2%となっています。



地産地消：地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組み。その他に、旬にとれた食材を旬の時期に食べる「旬産旬消」という言葉もあり、生産者の顔が見える地元で取れた新鮮で安全な農産物の供給のことをいう。

地場産農産物の使用

使用している割合が65.3%となっています。一方、「使用していない」が2.7%となっています。



Topics バランス食のポイント



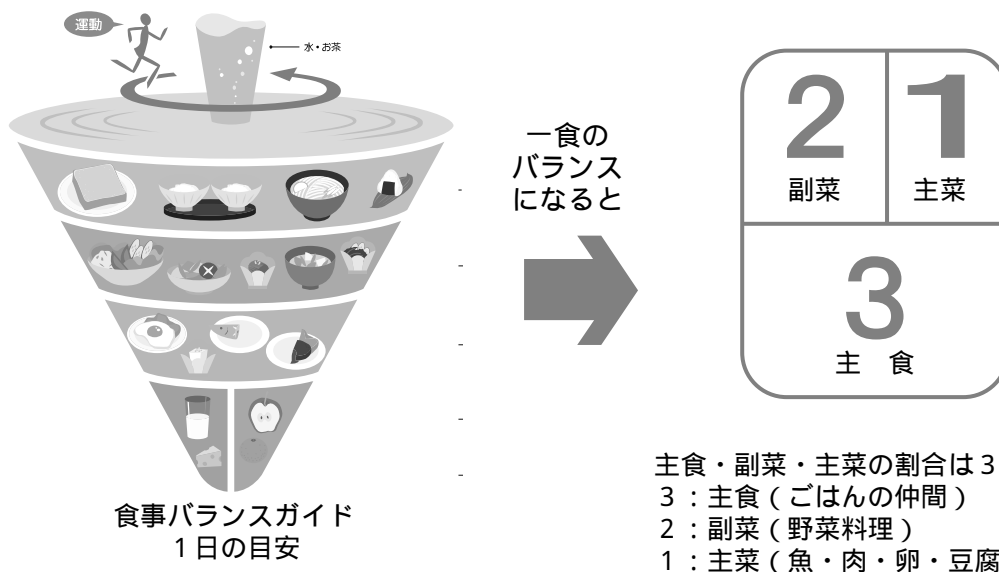
バランス食とは、自分のからだの細胞のつくり替えに必要なものが必要な量で、丁度よいタイミングで入ってくる食べ方のことです。ポイントは3つ。

3食欠食せずに食べる。

毎食、主食（ごはんの仲間）・副菜（野菜料理）・主菜（魚・肉・卵・豆腐料理）を揃えて食べる。

主食・副菜・主菜の割合は3：2：1

主食を少なく、主菜をたくさん食べるようなバランスの崩れた食べ方が生活習慣病を近づけます。まずはごはんをしっかり1膳、野菜の小鉢を2皿と肉や魚などの料理を控えめに1皿がおすすです。



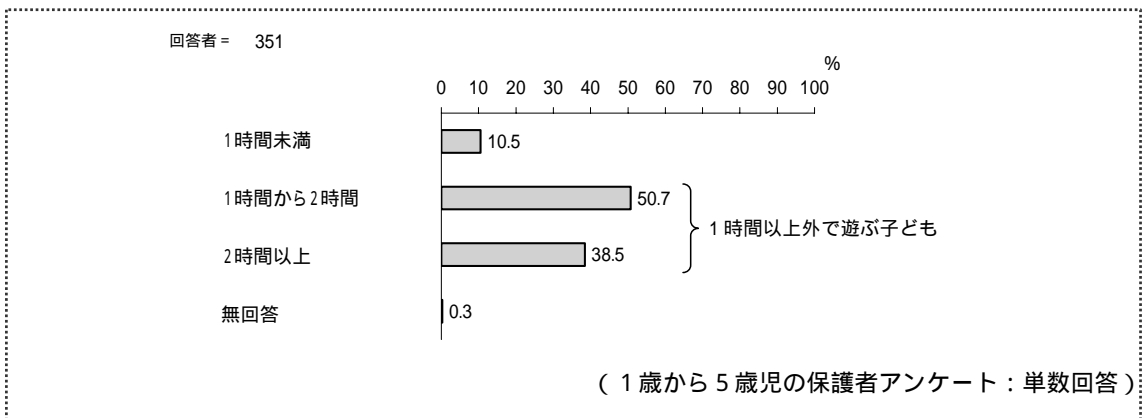
(3) 身体活動・運動

ポイント

- ・ 1 時間以上外で遊ぶ幼児は約 9 割。
- ・ 小中学生において、学校の体育以外で運動をしていない人は 2 割を超えている。
- ・ 日ごろ運動をしていない成人は 5 割程度。30 歳以上で、年齢が高くなるほど運動をしている。

子どもが外で遊ぶ時間

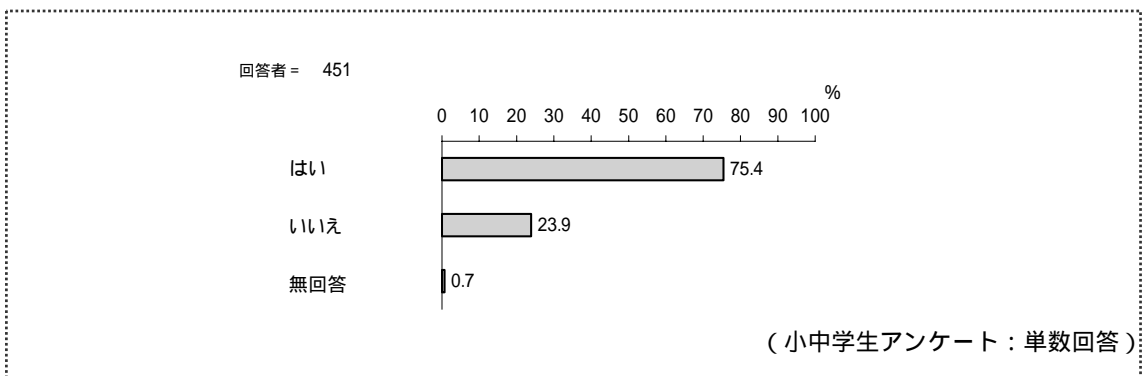
「1 時間から 2 時間」の割合が最も高く、次いで「2 時間以上」、「1 時間未満」となっています。



学校の体育の授業以外での運動の有無

「1 年間で、学校の体育の授業以外に週 1 回以上運動をしているか」について、「はい」が 75.4%、「いいえ」が 23.9%となっています。

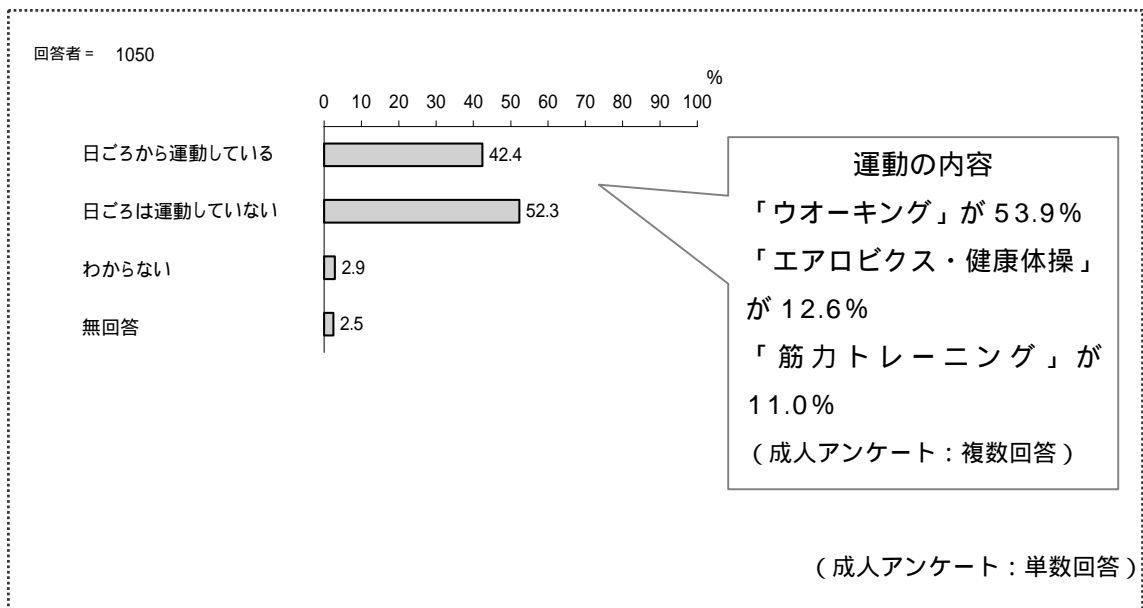
「平日の放課後の過ごし方」については、「学習塾」が 50.3%と最も高く、次いで「家の中で遊ぶ」が 49.9%、「家の中で勉強」が 43.2%となっており、「外で遊ぶ」は 36.1%となっています。



運動をしている状況

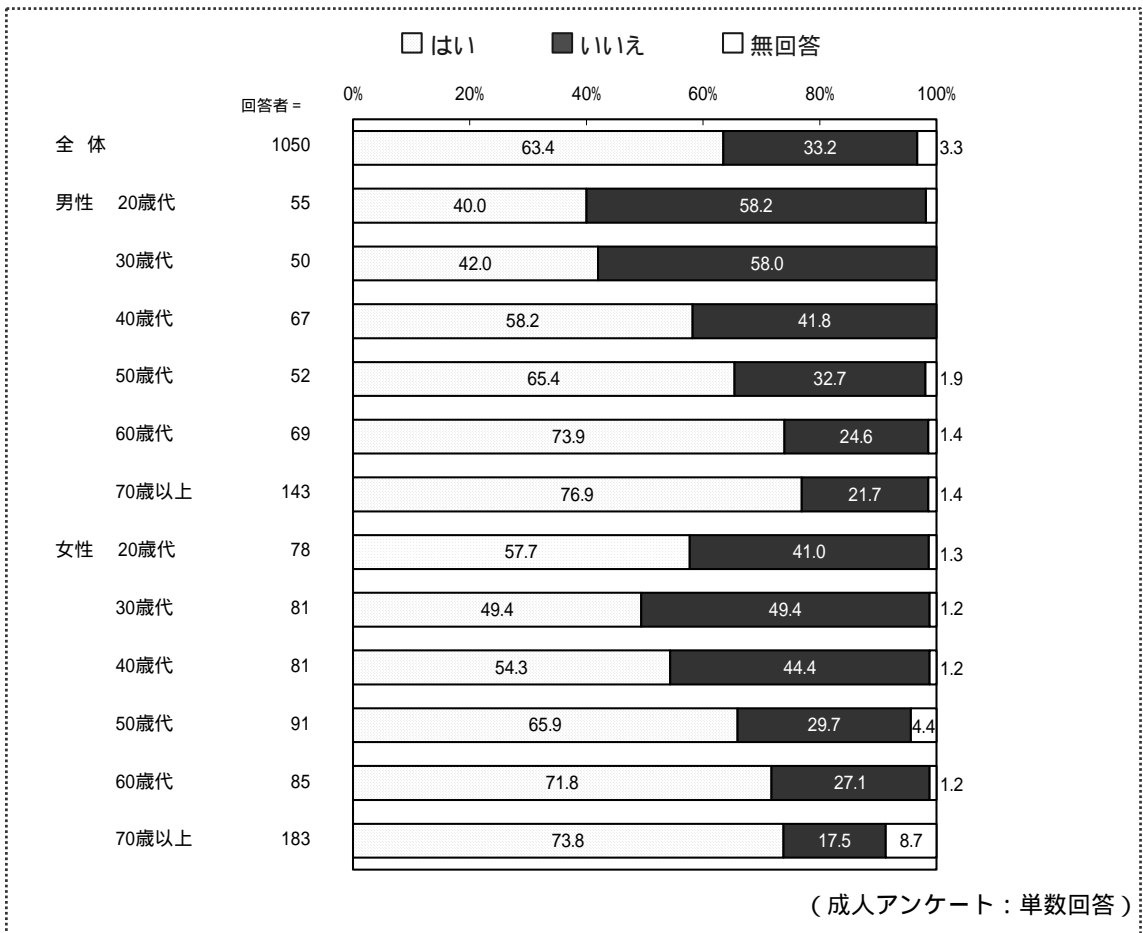
「日ごろから運動している」が42.4%、「日ごろは運動していない」が52.3%となっています。また、男女ともに30歳以上で、年代があがるにつれて「日ごろから運動している」の割合が高くなる傾向にあります。

「意識的に運動を心がけている人」は、国と比較して、男性、女性ともに低くなっています。また、「運動習慣者の割合」についても、国や府と比較して、男性、女性ともに低くなっています。

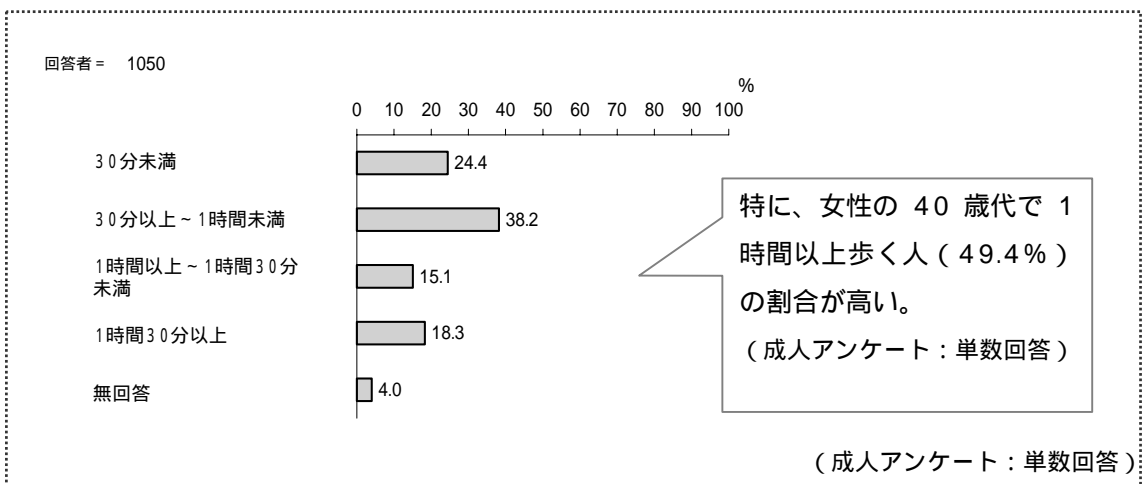


「意識してなるべく歩くようにしていますか」について、「はい」が63.4%、「いいえ」が33.2%となっています。男女ともに、年代があがるにつれて「歩いている」が高くなる傾向にあります。「1日あたりの歩数」は、成人男性で6,826歩、成人女性で6,836歩となっています。

【性別年代別】



「日常生活（仕事や家事も含む）において、1日あたり何分ぐらい歩いていますか」について、「30分以上～1時間未満」が38.2%と最も高く、次いで「30分未満」が24.4%、「1時間30分以上」が18.3%となっています。



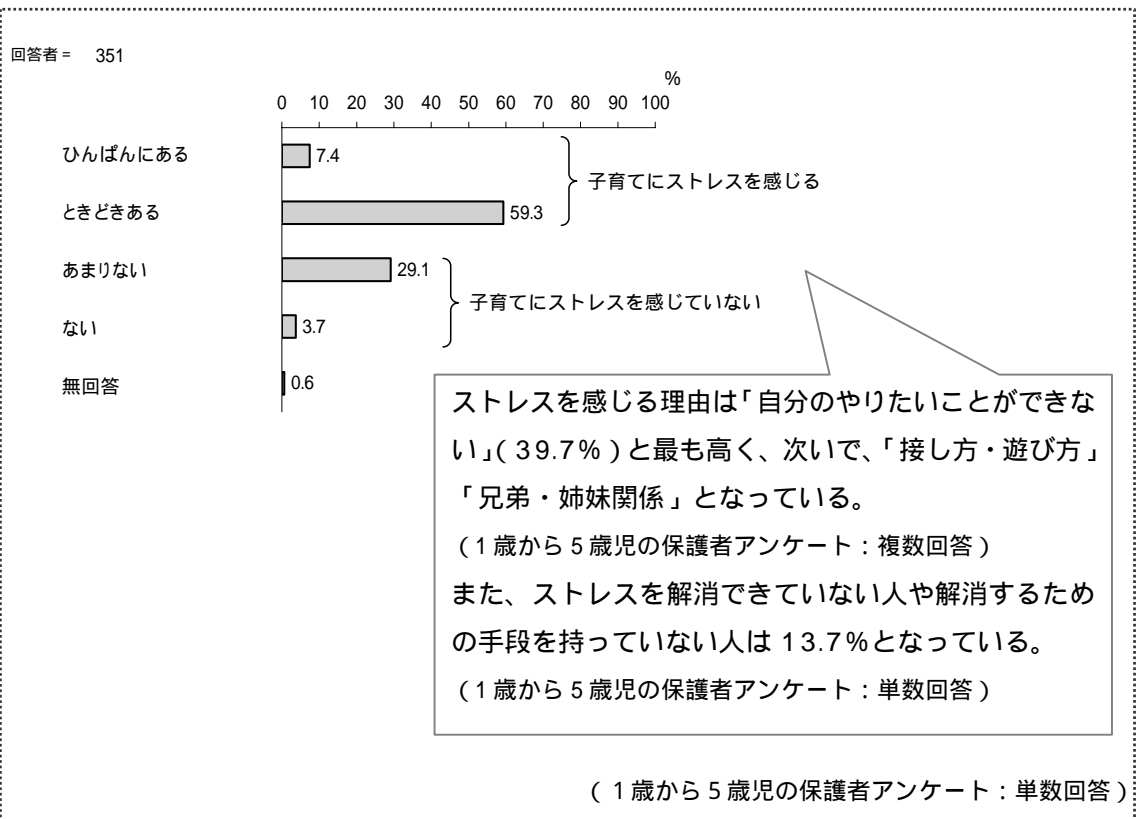
(4) 休養・こころの健康

ポイント

- ・子育てにストレスを感じている保護者は約7割。
- ・小中学生において、目覚めの悪い子どもは約7割。また、成人において目覚めたとき、疲労感を感じる人は5割程度で、若い世代で多い。
- ・ストレスを感じる人は働き世代や子育て中の保護者の年代で多い。
- ・小中学生において相談相手がいない人は1割を超えている。また、男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。

子育てにストレスを感じることの有無

子育てにストレスを感じる人が約7割となっています。

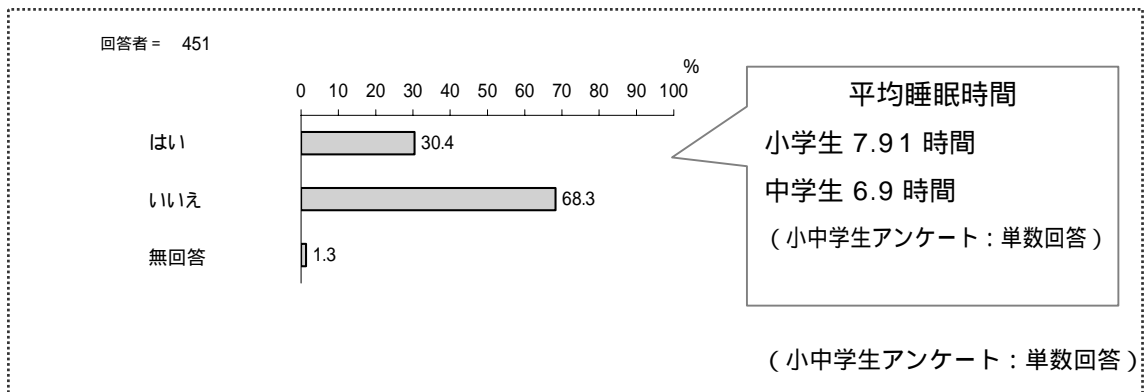


寝る時刻、朝起きたときの目覚め

「寝る時刻」は、小学6年生で午後11時までの割合が高く、中学3年生で午後11時以降の割合が高くなっています。睡眠時間については、小学6年生で8時間以上の割合が高く、中学3年生で7時間以下の割合が高くなっています。

また、「朝起きた時すっきり目が覚めますか」について、「はい」が30.4%、「いいえ」が68.3%となっており、目覚めの悪い子が約7割となっています。

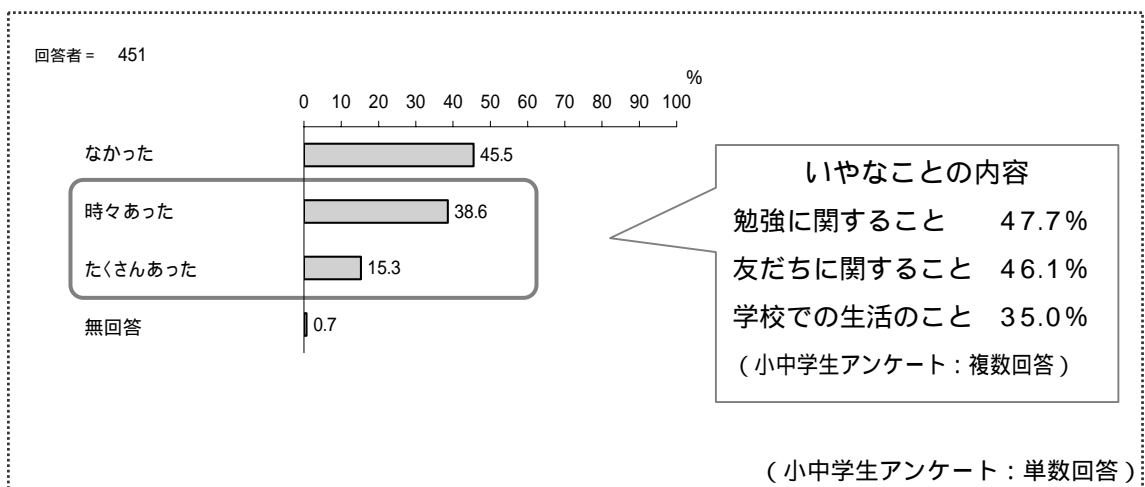
「朝起きた時の目覚め」



この1か月間に、いやなことがあったか

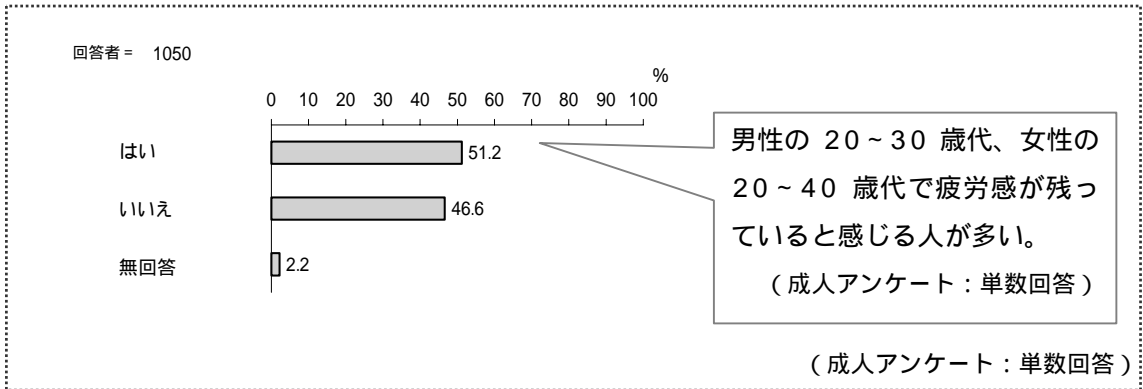
いやなことが「あった」の割合が53.9%、「なかった」の割合が45.5%となっています。特に、女子や相談相手がない人で「たくさんあった」が高くなっています。

また、「困ったときや心配なことがあるときの相談相手」について、相談相手がいる人が82.9%、相談相手がない人が15.3%となっています。



朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じること

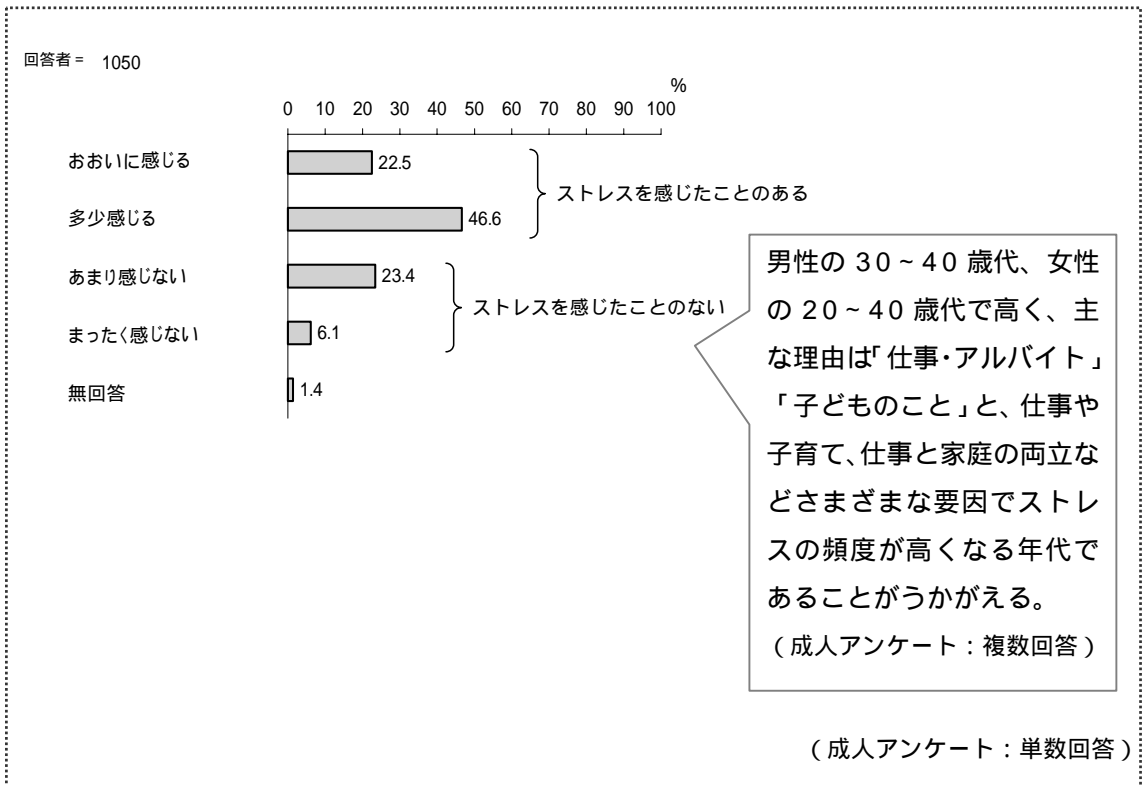
「はい」が51.2%、「いいえ」が46.6%となっています。



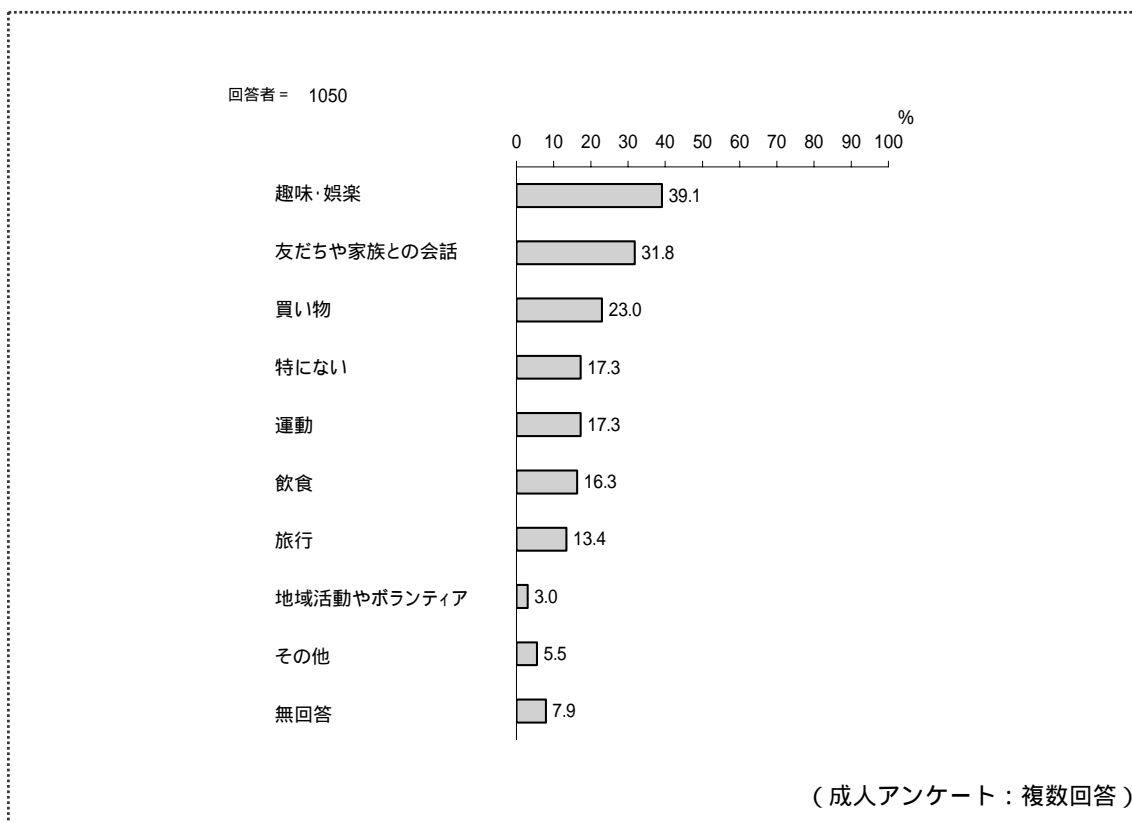
この1か月間のストレスの状況

ストレスを感じたことのある人が69.1%、ストレスを感じたことのない人が29.5%となっています。

「ストレスを感じた人」は、国(62.2%)と比較して高く、約70%となっています。



「自分なりのストレス解消法」について、「趣味・娯楽」が39.1%と最も高く、次いで「友だちや家族との会話」が31.8%、「買い物」が23.0%となっています。



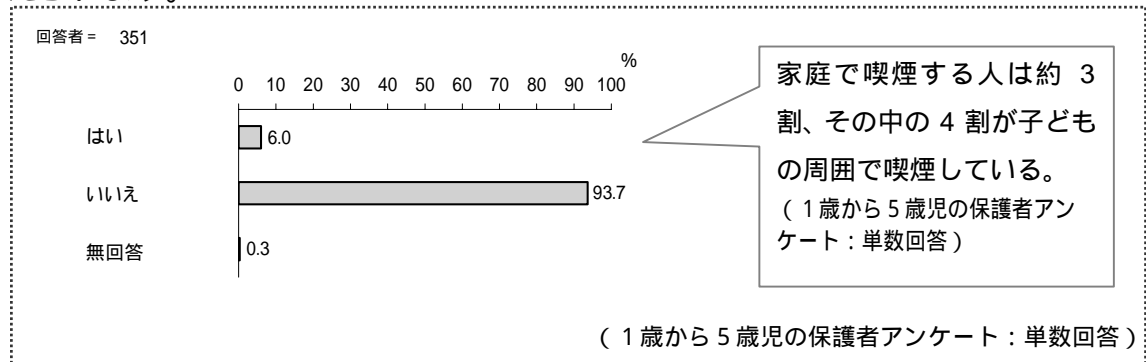
(5) たばこ

ポイント

- ・1歳から5歳児の保護者において、たばこが体におよぼす影響のうち、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）」を知っている人は8割程度。
- ・小中学生において、わずかではあるものの喫煙経験のある人がいる。
- ・たばこの煙が身体に影響すると認識している小中学生は9割超。
- ・男性の若い世代において、喫煙者が多い。そのうち、たばこをやめたいと思う人は、約6割。

妊娠中の喫煙の有無

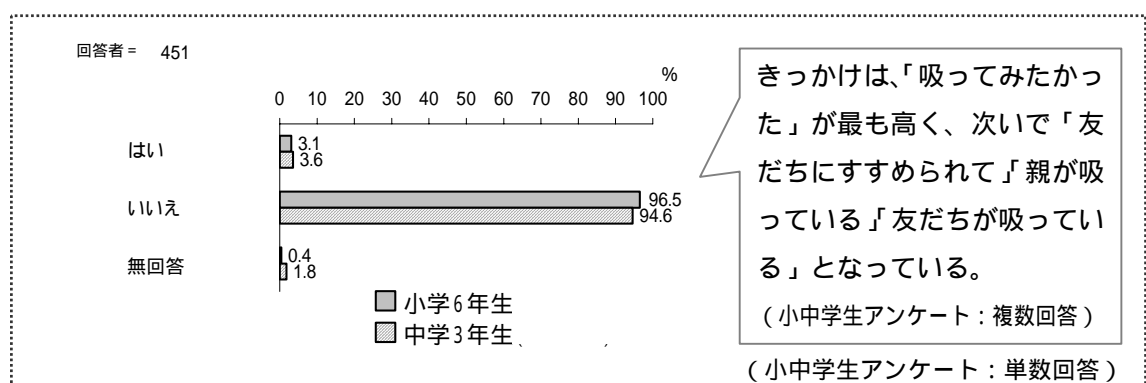
1歳から5歳児の保護者のうち「はい」が6.0%となっています。また、「たばこが体に及ぼす影響」についての設問において、「肺がん」が93.2%と最も高くなっていますが、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）」が79.2%となっており、たばこが子どもの健康におよぼす影響を十分周知されていないと考えられます。



小中学生の喫煙経験の有無

「はい」が約3%となっています。

また、「家族の中でたばこを吸う人の有無」について、「いる」が37.7%、「いない」が61.0%となっています。

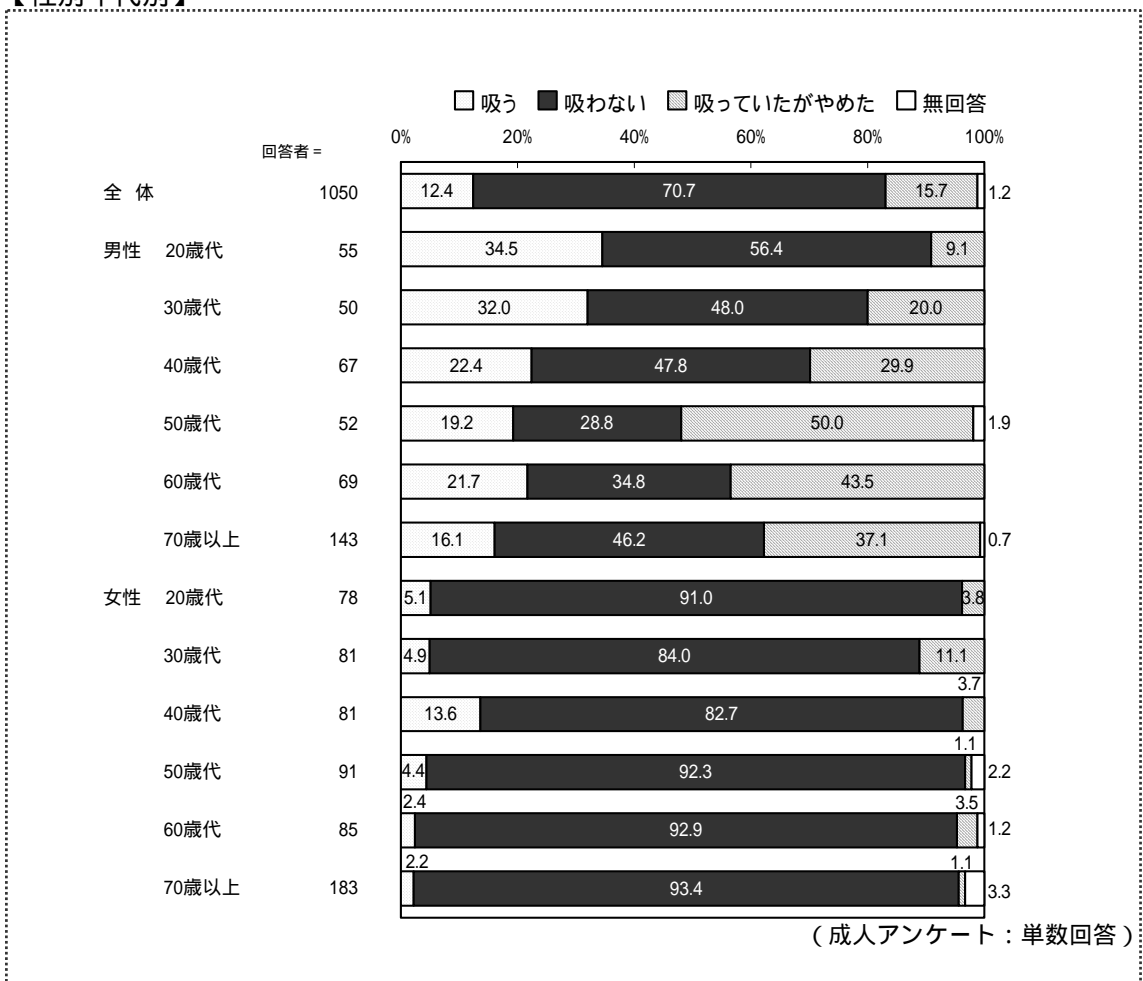


成人の喫煙の状況

「吸わない」が70.7%、「吸っていたがやめた」が15.7%となっており、市民の8割以上が喫煙をしていない状況です。一方で「吸う」が12.4%となっており、特に、男性の20～30歳代で割合が高くなっています。

また、「禁煙希望」について、たばこをやめたいと思う人は約6割となっており、その理由として「健康に悪いと思うから」が76.6%と最も高く、次いで「たばこ代がかかるから」「家族の健康のため」となっています。

【性別年代別】



「身の回りの分煙化」について、分煙が進んでいると思う人が71.4%となっています。喫煙者の減少や喫煙によるまわりの人への影響を気にする人も増えており、たばこが健康におよぼす影響に対する市民の意識が高まっていると考えられます。

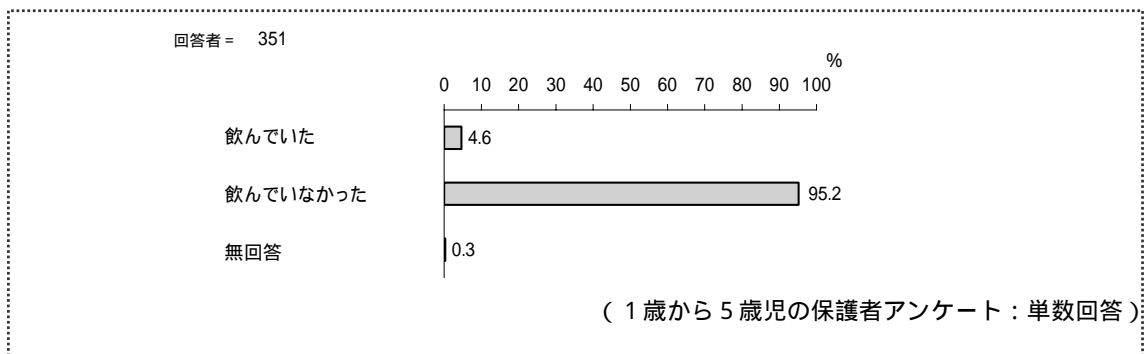
(6) アルコール

ポイント

- ・1歳から5歳児の保護者において、飲酒が妊娠中のからだにおよぼす影響について知らない人は約1割。
- ・小中学生において、飲酒経験がある人は約4割。特に中学生では半数程度の人が飲酒経験をしている。
- ・年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。
- ・「節度ある適度な飲酒」について知らない人は3割を超えている。

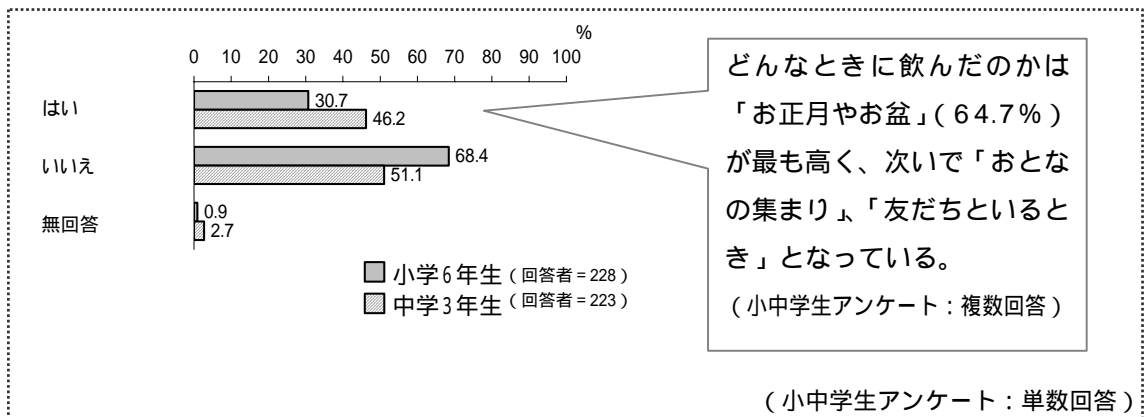
妊娠中の飲酒の状況

「飲んでいた」が4.6%となっています。また、「授乳中の習慣的な飲酒」について、「飲んでいた」が1.7%となっています。また、「飲酒が妊娠中のからだにおよぼす影響」について、知らない人が1割あり、知られていない状況です。



小中学生の飲酒経験の有無

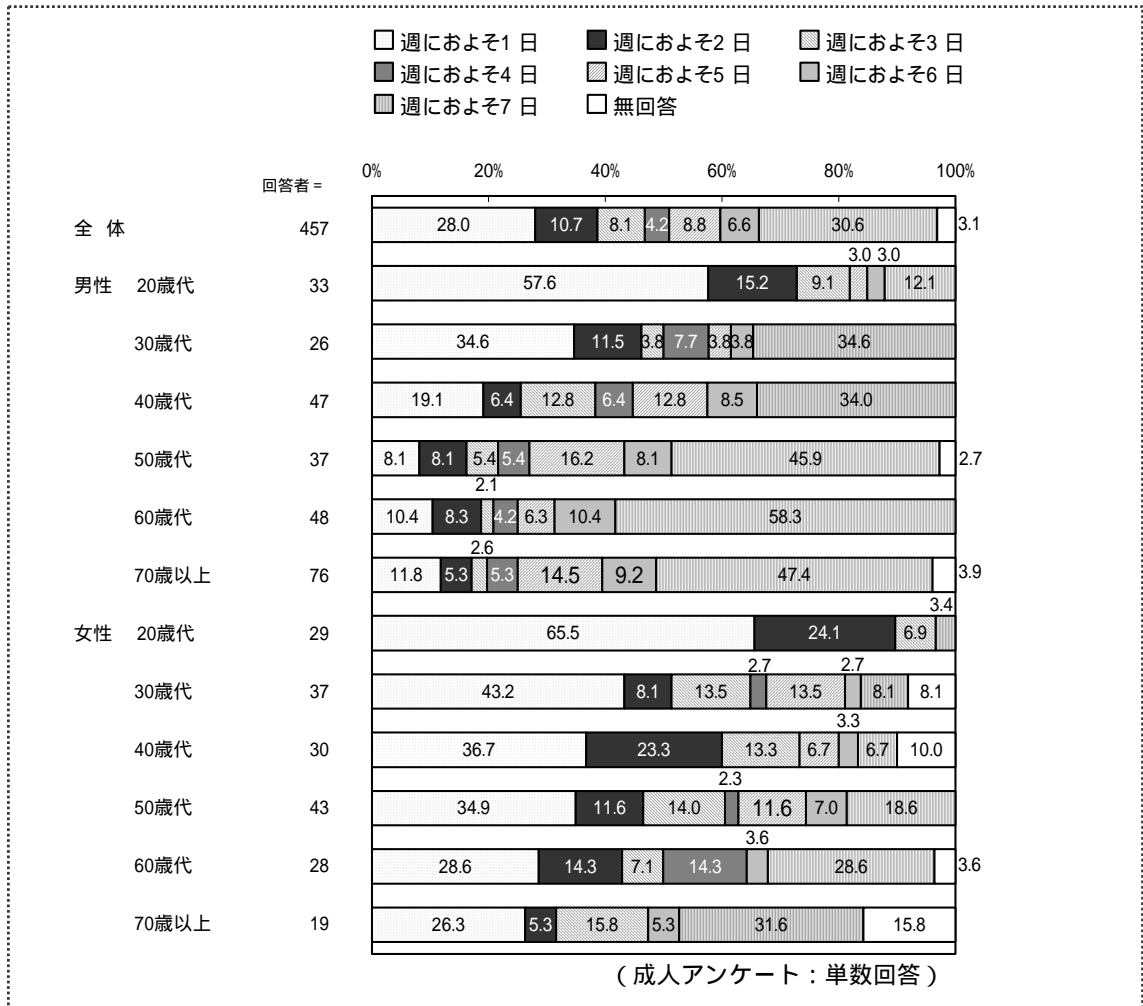
飲酒経験がある児童・生徒が約4割となっており、中学3年生では2人に1人は飲酒経験があります。また、約1割の子どもが、お酒のからだへの影響について理解していない状況です。



成人（飲酒者）の飲酒の頻度

「週におよそ7日」が30.6%と最も高く、次いで「週におよそ1日」が28.0%、「週におよそ2日」が10.7%となっており、男性・女性ともに年齢が高くなるにつれて飲酒の頻度が高くなっています。特に、男性の50歳以上で「週におよそ7日」の割合が高くなっています。

【性別年代別】



「節度ある適度な飲酒」を知っているかについては、「はい」が50.3%、「いいえ」が36.5%となり、十分に知られていない状況です。

節度ある適度な飲酒：1日平均、日本酒で1合、又はビール500ml（適量については、86頁参照）

(7) 歯の健康

ポイント

- ・子どもに自分の歯ブラシを持たせている保護者は9割超。
- ・男性の20歳代、40歳代で、歯の健康に関する取り組みを特に何もしていない人が2割台。

歯の健康管理について

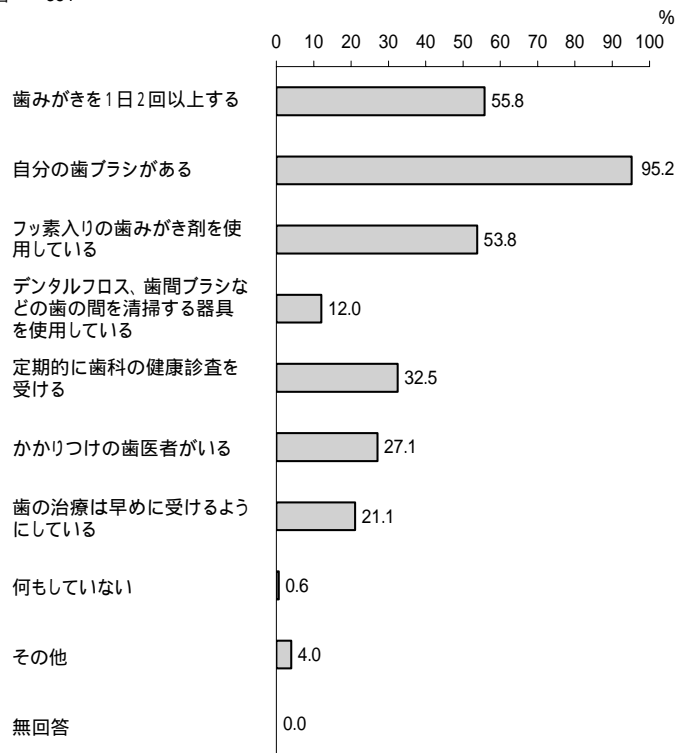
毎日親が子どもの歯の健康管理として実践していることについて、「自分の歯ブラシがある」が95.2%と最も高く、次いで「歯みがきを1日2回以上する」が55.8%、「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」が53.8%となっています。

小中学生の歯みがきの状況

「朝食後」が73.2%と最も高く、次いで「寝る前」「夕食後」となっています。

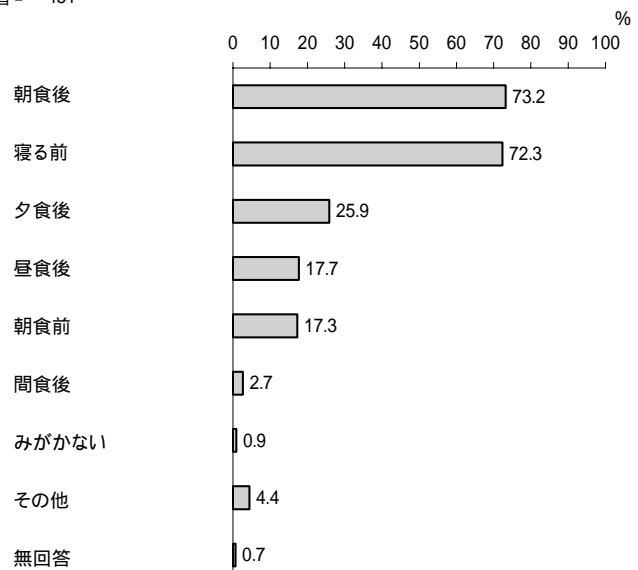
おやつによく食べるものについて、「菓子・スナック菓子類」が68.1%と最も高く、次いで「ジュース・炭酸の入った飲みもの・スポーツドリンク」「パン・菓子パン類」となっています。特に、女子で「菓子・スナック菓子類」「果物」の割合が高くなっています。

回答者 = 351



(1歳から5歳児の保護者アンケート：複数回答)

回答者 = 451



(小中学生アンケート：複数回答)

成人の歯の健康管理

「歯みがきを1日2回以上する」が69.6%と最も高く、次いで「かかりつけの歯医者がある」が43.0%、「歯の治療は早めに受けるようにしている」が30.7%となっています。すべての年代で「歯みがきを1日2回以上する」の割合が最も高くなっています。また、男性の70歳以上、女性の40～60歳代で「かかりつけの歯医者がある」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者	す 歯 みが きを 1日 2回 以上	か か り つ け の 歯 医 者 が い る	フ ッ 素 入 り の 歯 み が き 剤 を 使 用 し て い る	よ 歯 の 治 療 は 早 め に 受 け る	ラ ン タ ル フ ロ ス 、 歯 間 ブ ラ シ な ど の 歯 の 間 を 清 掃 す る 器 具 を 使 用 し て い る	定 期 的 に 歯 科 の 健 康 診 査 を 受 け る	何 も し て い な い	そ の 他	無 回 答
全 体	1050	69.6	43.0	19.6	30.7	24.0	21.9	8.8	2.6	2.6
男性 20歳代	55	47.3	14.5	18.2	12.7	3.6	5.5	29.1	-	-
30歳代	50	72.0	26.0	20.0	18.0	14.0	12.0	14.0	-	-
40歳代	67	64.2	19.4	16.4	13.4	22.4	13.4	20.9	1.5	-
50歳代	52	59.6	34.6	15.4	23.1	25.0	15.4	11.5	1.9	-
60歳代	69	63.8	42.0	13.0	27.5	14.5	21.7	10.1	2.9	-
70歳以上	143	56.6	51.7	18.2	37.1	19.6	25.2	12.6	1.4	4.9
女性 20歳代	78	87.2	29.5	24.4	23.1	15.4	15.4	5.1	-	-
30歳代	81	85.2	42.0	25.9	28.4	32.1	21.0	2.5	3.7	-
40歳代	81	86.4	51.9	16.0	33.3	38.3	25.9	4.9	-	-
50歳代	91	87.9	58.2	24.2	45.1	39.6	41.8	1.1	1.1	-
60歳代	85	77.6	60.0	21.2	43.5	36.5	24.7	-	-	1.2
70歳以上	183	60.1	48.6	19.7	35.5	21.3	23.0	7.1	8.7	6.6

(成人アンケート：複数回答)

男性の20歳代、40歳代で「何もしていない」が高く、若いときからの歯の健康に対する取り組みが重要である。

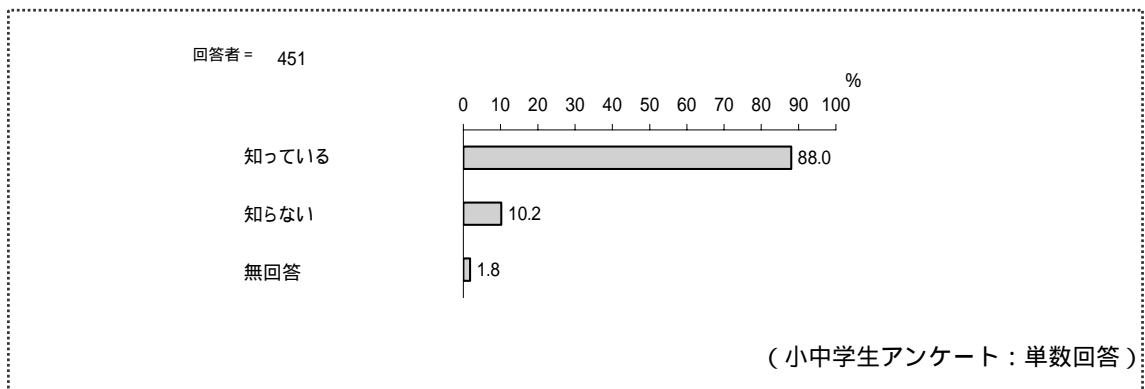
(8) 健康管理

ポイント

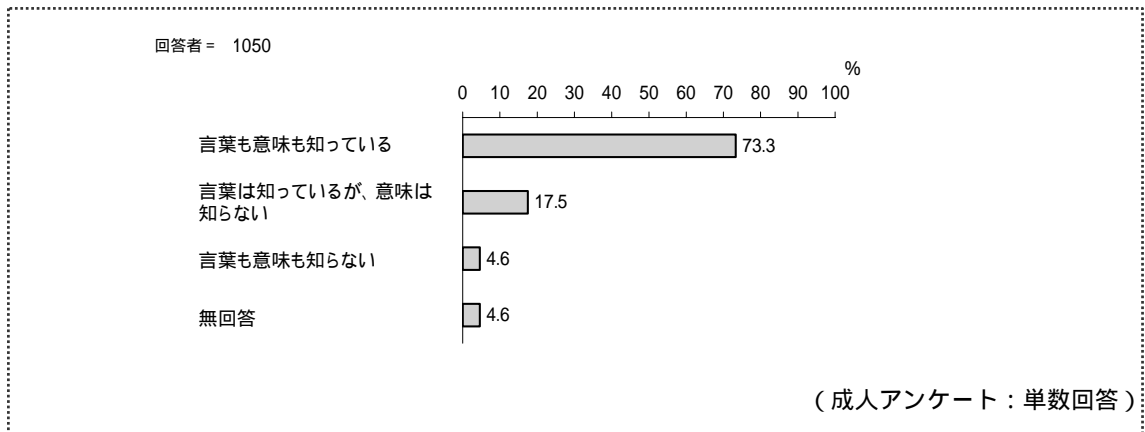
- ・メタボリックシンドロームの認知度は高い。小中学生では約9割が知っている。
- ・薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。
- ・男性の20～50歳代、女性の20歳代で、自分の健康について関心が低くなっている。
- ・健康診断を定期的に受診していない人は2割を超えている。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度

小中学生では、「知っている」が88.0%、「知らない」が10.2%となっています。

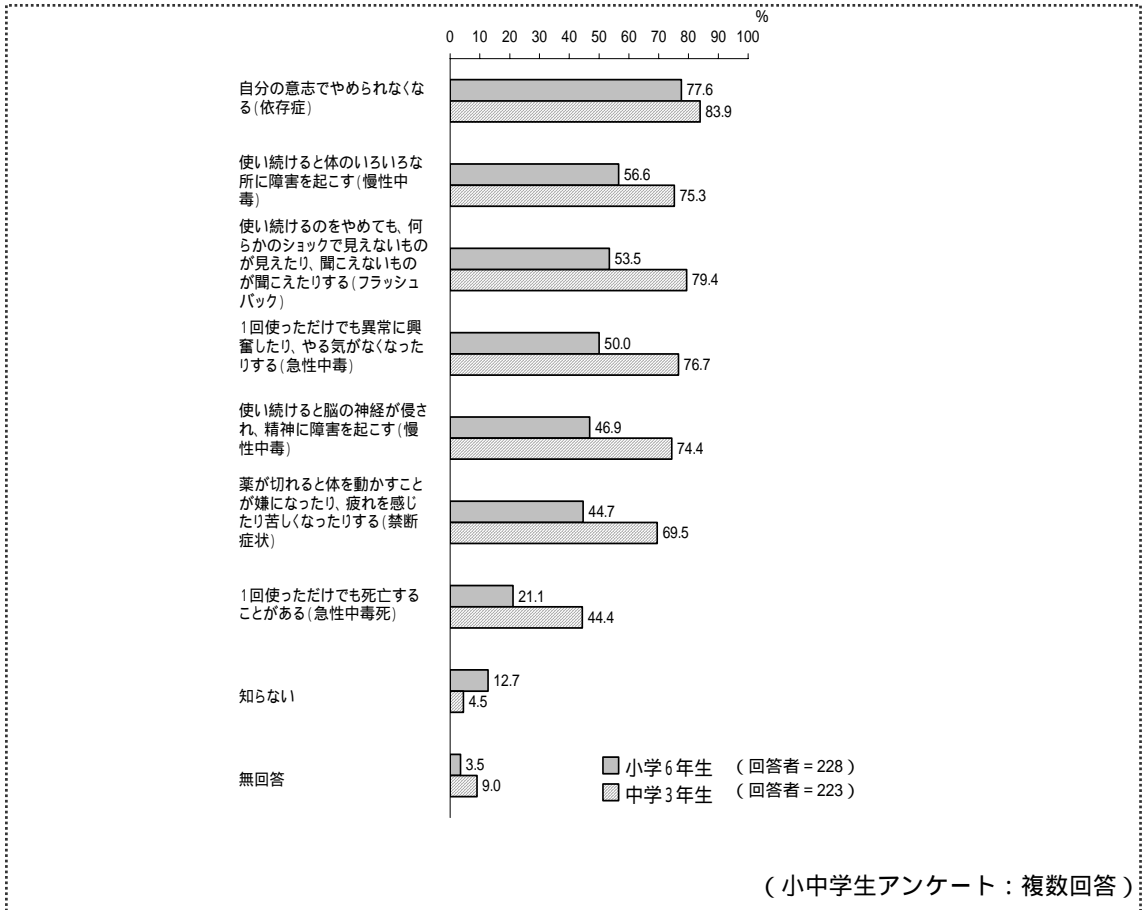


成人では、「言葉も意味も知っている」が73.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が17.5%となっており、「言葉も意味も知らない」が4.6%となっています。マスメディアなどを通じて広く市民に周知されていることがうかがえます。



小中学生の薬物のこころやからだにおよぼす悪影響の認知度

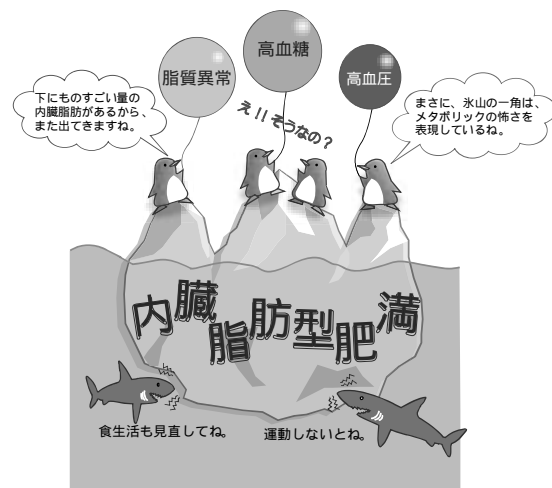
「自分の意志でやめられなくなる(依存症)」が80.7%と最も高く、次いで「使い続けるのをやめても、何らかのショックで見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたりする(フラッシュバック)」が66.3%、「使い続けると体のいろいろな所に障害を起こす(慢性中毒)」が65.9%となっています。



Topics 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

メタボリックシンドロームになると、高血糖、高血圧症、脂質異常症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

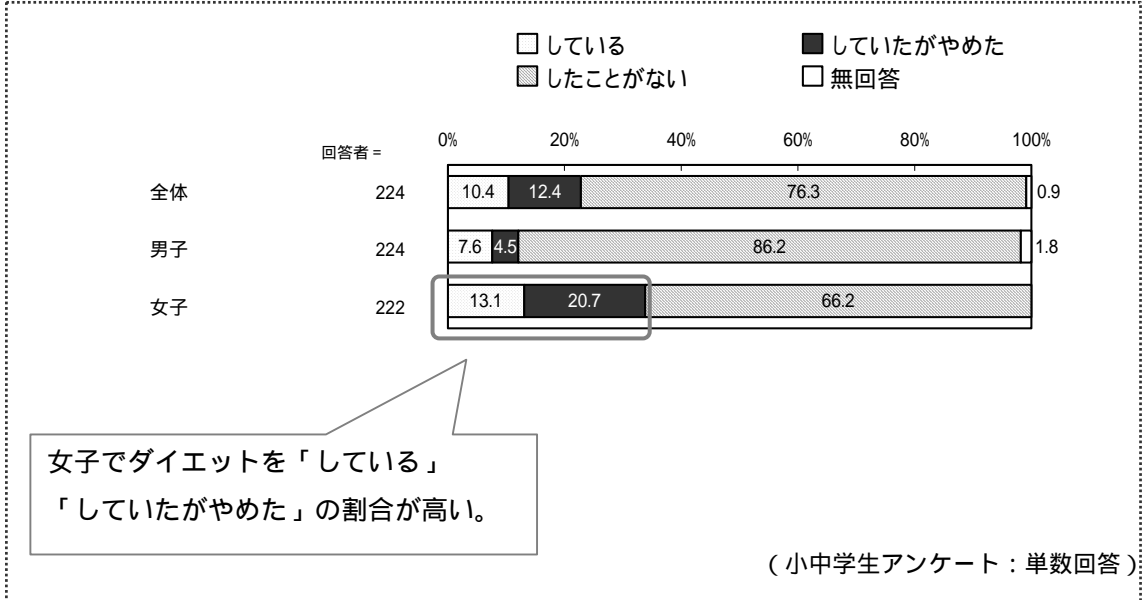
- ・内臓脂肪の減少により、高血糖、高血圧、脂質異常がともに改善する
- ・個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されない



小中学生のダイエット

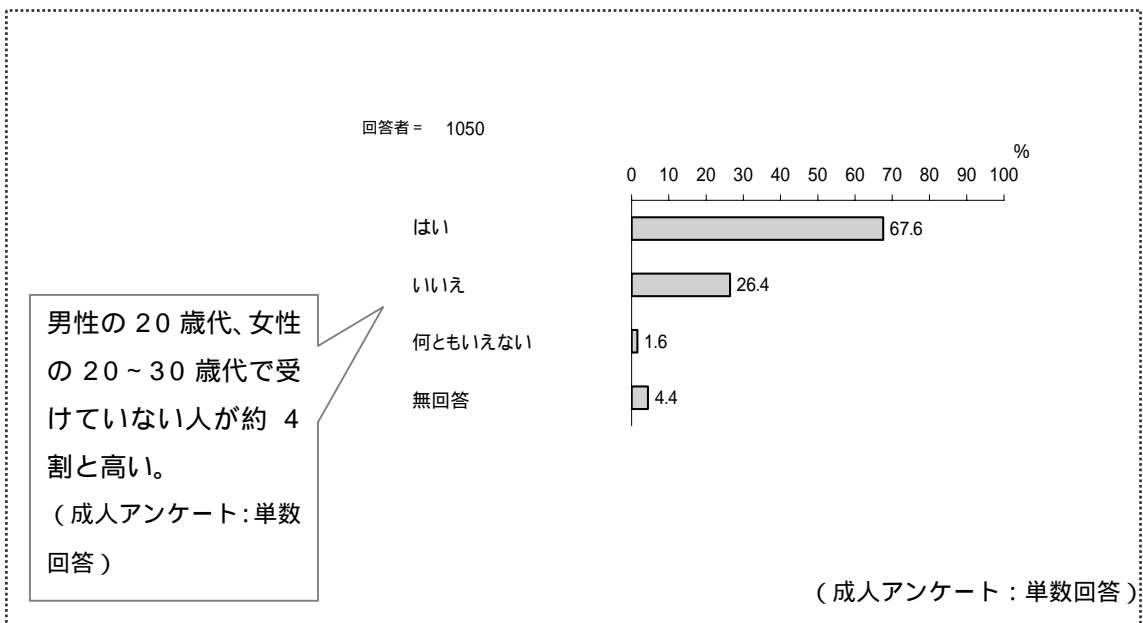
「していたがやめた」が12.4%、「している」が10.4%となっています。

【性別】

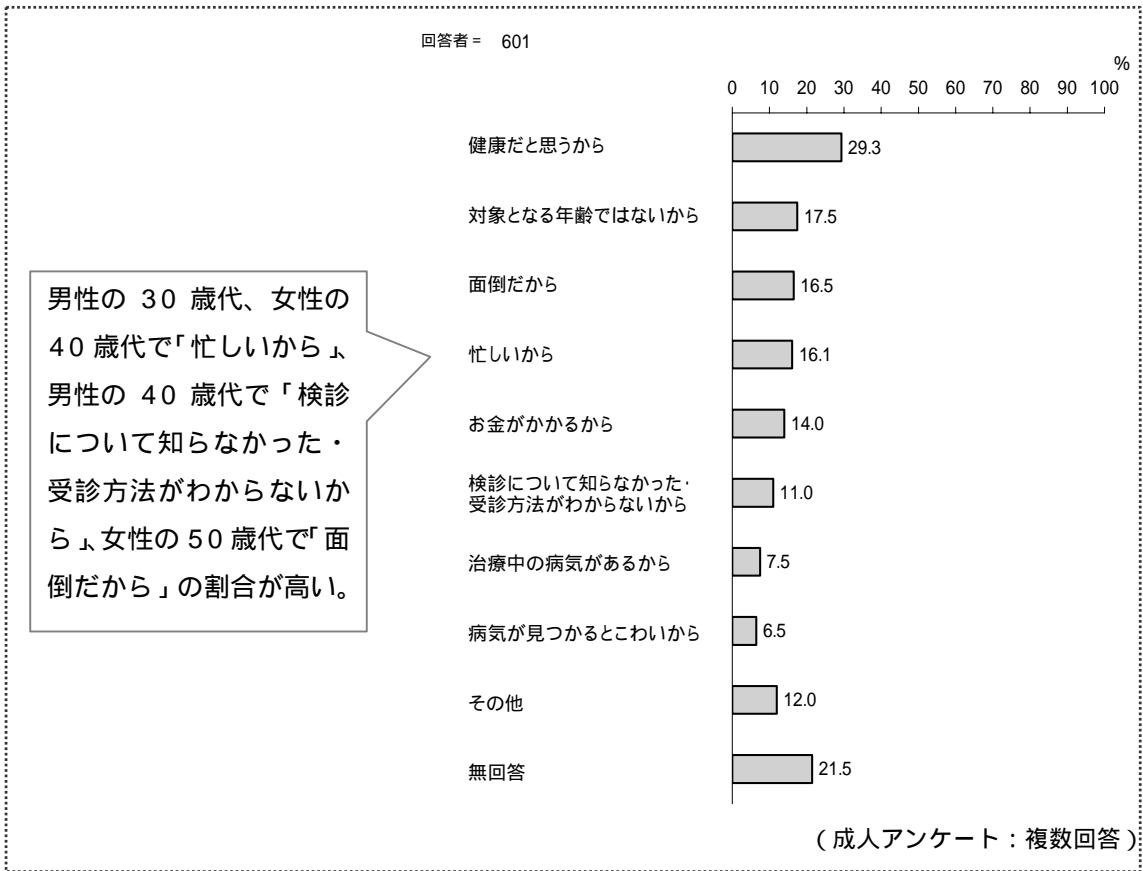


成人の1年以内の定期健診の受診状況

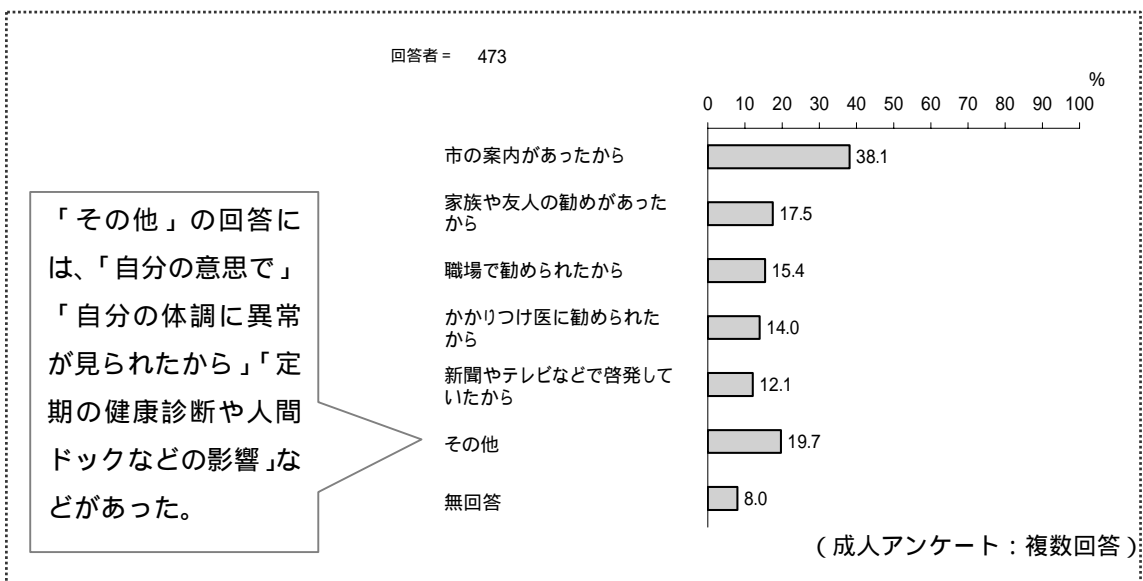
受けている人が67.6%、受けていない人が26.4%となっています。



「定期健診やがん検診等を受けなかった理由」について、「健康だと思うから」が29.3%と最も高く、次いで「対象となる年齢ではないから」が17.5%、「面倒だから」が16.5%、「忙しいから」が16.1%となっています。



「がん検診を受けようとしたきっかけ」について、「市の案内があったから」が38.1%と最も高く、次いで「家族や友人の勧めがあったから」が17.5%、「職場で勧められたから」が15.4%となっています。





Topics ビタミン「W」のすすめ

この計画をつくるにあたり、市民の皆様のお考えや健康課題を把握するため、アンケート方法による調査を市民の方々にお願ひしました。また、市役所内には、課題を計画につなげていくため、市職員をはじめ十数人によるワーキング部会がつけられました。

アンケートの結果を集計しワーキング部会で議論する中で、このメンバーの一人が、市民の方から寄せられたご意見の中に、「今自分でできる健康づくり」としての少数意見に、『笑うこと』というのがあることに着目しました。そして、人のからだの状態を整える栄養素の一つ「ビタミン」の働きと、「笑い」の頭文字「W」とを掛け合わせ、一人ひとりが負担なく健康を保つ秘けつとして「ビタミンWを広めよう!」と提案しました。

毎日がたのしく笑いに包まれ、ゆったりとした気持ちで過ごせたら素晴らしいですね。

こころの片隅に、家庭の常備薬として、是非多くの方々に服用していただきたいと思ひます。

3 課題の整理

分野	主な現状・課題
(1) 健康状態や意識 について	<ul style="list-style-type: none"> ・若い女性で^{痩身志向}が強い。 ・特に、若い年代で、自分の適正体重の認識が低く、体重コントロールについて適正に行われていない。
(2) 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の欠食者は若い世代で多い。 ・1歳から5歳児、小中学生においても、朝食の欠食者がいる。 ・食品の安全に関する知識を持っていない成人は3割を超えている。
(3) 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・1時間以上外で遊ぶ幼児は約9割。 ・小中学生において、学校の体育以外で運動をしていない人は2割を超えている。 ・日ごろ運動をしていない成人は5割程度。30歳以上で、年齢が高くなるほど運動をしている。
(4) 休養・こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てにストレスを感じている保護者は約7割。 ・小中学生において、目覚めの悪い子どもは約7割。また、成人において目覚めたとき、疲労感を感じる人は5割程度で、若い世代で多い。 ・ストレスを感じる人は働き世代や子育て中の保護者の年代で多い。 ・小中学生において相談相手がいない人は1割を超えている。また、男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。
(5) たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳から5歳児の保護者において、たばこが体におよぼす影響のうち、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）」を知っている人は8割程度。 ・小中学生において、わずかではあるものの喫煙経験のある人がいる。 ・たばこの煙が身体に影響すると認識している小中学生は9割超。 ・男性の若い世代において、喫煙者が多い。そのうち、たばこをやめたいと思う人は約6割。
(6) アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳から5歳児の保護者において、飲酒が妊娠中の体におよぼす影響について知らない人は約1割。 ・小中学生において、飲酒経験がある人は約4割。特に中学生では半数程度の人が飲酒経験をしている。 ・年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 ・「節度ある適度な飲酒」について知らない人は3割を超えている。
(7) 歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の20歳代、40歳代で、歯の健康に関する取り組みを特に何もしていない人が2割台。
(8) 健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームの認知度は高い。小中学生では約9割が知っている。 ・薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。 ・男性の20～50歳代、女性の20歳代で、自分の健康について関心が低くなっている。 ・健康診断を定期的に受診していない人は2割を超えている。

ライフステージに置き換えると

ライフステージ	主な現状・課題
妊娠出産期、 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・1時間以上外で遊ぶ幼児は約9割。 ・子育てにストレスを感じている保護者は約7割。 ・子育て中の保護者にストレスを感じる人が多い。 ・たばこがからだにおよぼす影響で「妊娠に関連した異常」を知っている保護者は8割程度。 ・飲酒が妊娠中におよぼす影響を知らない保護者は約1割。
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食者は若い世代に多く、子どもにも欠食者がいる。 ・学校の体育以外で運動をしていない小中学生は2割以上。 ・目覚めの悪い小中学生は約7割。 ・相談相手がない人は1割を超えている。 ・喫煙経験のある小中学生がわずかにいる。 ・たばこの煙がからだに影響すると認識している小中学生は9割超。 ・飲酒経験がある小中学生は約4割。中学生では半数程度。 ・メタボリックシンドロームの認知度は高く、小中学生では約9割が知っている。 ・薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食者は若い世代に多く、子どもにも欠食者がいる。 ・学校の体育以外で運動をしていない小中学生は2割以上。 ・目覚めの悪い小中学生は約7割。 ・相談相手がない小中学生は1割以上。 ・喫煙経験のある小中学生がわずかにいる。 ・たばこの煙がからだに影響すると認識している小中学生は9割超。 ・飲酒経験がある小中学生は約4割。中学生では半数程度。 ・メタボリックシンドロームの認知度は高く、小中学生では約9割が知っている。 ・薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・若い女性で^{ほうしんしこう}痩身志向が強い。 ・特に若い年代で自分の適正体重の認識が低い。 ・朝食の欠食者は若い世代で多い。 ・食品の安全に関する知識をもっていない人は3割以上。 ・日ごろ運動をしていない成人は5割程度。 ・地域活動に参加していない人は約6割。 ・働き世代にストレスを感じる人が多い。 ・男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。 ・男性の20歳代で歯の健康に関する取り組みを特に何もしていない人が2割台。 ・男性の若い喫煙者が多い。そのうち、やめたい人は約6割。 ・年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 ・「節度ある適度な飲酒」を知らない人は3割以上。 ・男性の20～50歳代、女性の20歳代で、自分の健康について関心が低くなっている。 ・健康診断を定期的に受診していない人は2割以上。
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全に関する知識をもっていない人は3割以上。 ・日ごろ運動をしていない成人は5割程度。 ・働き世代にストレスを感じる人が多い。 ・男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。 ・年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 ・「節度ある適度な飲酒」を知らない人は3割以上。 ・男性の20～50歳代で、自分の健康について気にしていない人が多い。 ・健康診断を定期的に受診していない人は2割以上。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全に関する知識をもっていない人は3割以上。 ・日ごろ運動をしていない成人は5割程度。 ・年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 ・「節度ある適度な飲酒」を知らない人は3割以上。 ・健康診断を定期的に受診していない人は2割以上。

第3章 ライフステージ別の健康づくり

1 ライフステージ別分野別のめざす姿

市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理します。

	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康
(0 } 妊 乳 娠 幼 出 5 産 歳 期)	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう	親子で自由にのびのび遊ぼう	家庭で楽しみながら子育てしよう
(6 } 学 11 童 歳 期)	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう	積極的に外遊びでからだを動かそう	豊かなこころをもち、笑顔で毎日を過ごそう
(12 } 思 17 春 歳 期)	成長を意識した食生活を実践しよう	好きなスポーツをみつけてチャレンジしよう	自分を大切にする気持ちをもとう
(18 } 青 39 年 歳 期)	健康を意識した食生活を実践しよう	自分にあった身体活動、スポーツを見つけよう	いきいきと生活を楽しみ、笑顔をたやさないようにしよう
(40 } 壮 64 年 歳 期)	生活習慣病予防につながる食生活を実践しよう	日ごろからこまめにからだを動かし、体重の増減に気をつけよう	楽しみをもち、充実感を実感できるようにしよう
(65 } 高 歳 上 以上 齢)	家族や友だちと楽しく食生活を実践し食文化を伝承しよう	自分にあった運動を仲間と楽しもう	いきいきと自分らしく毎日を過ごそう

歯の健康	たばこ	アルコール	健康管理
歯や口の健康についての知識を深め、自らと子どもの将来に向けて歯みがきの習慣を身につけよう	たばこの害から大切な人を守ろう	アルコールの害から大切な人を守ろう	子どもの成長に合わせた生活リズムを身につけよう
歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう	健康を意識し、規則正しい生活リズムを身につけよう
歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう	生活習慣病について学び、自分のからだを大切にしよう
歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう	自分の体質を知り、適度な飲酒を心がけよう	健診を受けて、自分の健康に関心をもとう
歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう	健診を受け生活習慣を見直そう
自分の歯でおいしく食べよう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう	健康寿命を延ばし、生きがいのある生活を送ろう

妊娠出産期、 乳幼児期

0~5歳



基本的な生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりをする大切な時期にあり、親や家庭のかかわり方が重要となります。睡眠、食事、運動など生活リズムを整え、子どもとのよい情緒的交流が望まれます。また、核家族化、情報化が進む中で育児不安をもつ母親が多くなっています。楽しく子育てができ、育児に関する悩みを1人で抱え込むことがないように、家族や地域ぐるみで子育て支援を強化していく必要があります。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう
身体活動・運動	親子で自由にのびのび遊ぼう
休養・こころの健康	家庭で楽しみながら子育てしよう
歯の健康	歯や口の健康についての知識を深め、自らと子どもの将来に向けて歯みがきの習慣を身につけよう
たばこ	たばこの害から大切な人を守ろう
アルコール	アルコールの害から大切な人を守ろう
健康管理	子どもの成長に合わせた生活リズムを身につけよう

栄養・食生活

規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事
で基本的な食生活を身につけよう



【現状と課題】

朝食をほとんど毎日食べたり、食事を1日3回規則正しく食べる子どもが9割以上を占めています。その中でも、就寝時刻や起床時刻が遅いと、朝食を欠食する頻度が高く、生活習慣が食生活に与える影響が大きいと考えられます。

家族が子どもの早寝、早起きなどの生活リズムや健康づくりにつながる食生活の大切さを自覚し、知識や技術を高めることが必要です。

親子の取組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・3度の食事とおして生活のリズムを身につけましょう。
- ・旬の食べ物を食べる・ふれる・育てるなど、食に関わるさまざまな体験をしましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしましょう。

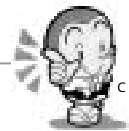
家庭・地域の取組み

- ・家庭で地産地消に取り組み、バランスのよい食事をつくりましょう。
- ・子どもに与える間食について意識を深めましょう。
- ・食について学ぶ機会を提供しましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供する。

Topics おやつ = お菓子？



おやつは子どもから大人まで「こころがほっと」する食べ物です。「おやつ」というとお菓子を思い浮かべますが、幼児期のおやつは甘いものではなく「3回の食事では取りきれない栄養の補足」です。偏食の予防・虫歯の予防という意味からもおやつについて考えてみましょう。

Q おやつはどれくらい食べていいの？

A 1日の栄養量の15～20%が目安です。(1～2歳児で100～200kcal、3～5歳児で130～260kcal)

Q どんなものがいいの？

A 3～5歳児では、おにぎり(子どもの握りこぶし大) + りんご(1/4) またはふかし芋(子どもの握りこぶし大) + 牛乳(100ml) など食事の一部にかわるものを組み合わせたものの方がいいですね。

身体活動・運動 親子で自由にのびのび遊ぼう



【現状と課題】

1時間以上外で遊ぶ子どもは約9割を占めています。一方で、子どもが自然とふれあう機会が減っていたり、子どもとの遊び方がわからない保護者もいるなどの現状もみられます。

このため、親子遊びや外遊び、さまざまな体験やスポーツ等をとおして、基本的な体力や運動能力を高める必要があります。

親子の取組み

- ・外での遊びや散歩などで楽しくからだを動かしましょう。
- ・親子のスキンシップをとおしてからだを使う遊びをしましょう。
- ・親子で参加できる行事に参加しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・家族ぐるみでからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・子どもたちが安心して遊べるように声をかけあいましょう。

行政の取組み

- ・家の中や外でできる遊び・運動の方法を提供する。
- ・乳幼児期の生活リズムやからだの発育について親が学ぶ機会を確保する。
- ・親子で参加できる行事（自然体験など）を開催する。
- ・地域で遊びを教える人材を支援する。

Topics 幼少期の運動経験が生涯の運動能力と関係するの？



幼少期は動作や運動能力の基礎づくりに最適な時期です。特にこの時期の運動経験は生涯の体力や運動能力を左右すると言われています。

また、友だちとの遊びの中で運動の基本動作や人とのかかわり方を学んでいきましょう。

幼少期：びんしょうせい敏捷性・バランス感覚などが発達する時期です。遊びをとおして走る、跳ぶ、投げる、打つ、ける、泳ぐ、滑るなどの基本動作を身につけましょう。

中学生：基本動作を十分に使いながら、全身持久力（スタミナ）を高める運動を行いましょう。

高校生：筋力（力強さ）を高める運動を行いましょう。

休養・こころの健康

家庭で楽しみながら子育てしよう



【現状と課題】

子育てにストレスを感じている人の割合は6割を超えており、その理由として「自分のやりたいことができない」親が最も多くなっています。また、ストレスを解消できていない人やストレスを解消するための手段をもっていない人が1割以上います。

地域で情報交換を図り、子育て支援サービスを上手に活用し、子育ての楽しみや喜びを感じられるようにしていくことがよりよい親子関係を築くことにつながります。

親子の取組み

- ・家族で協力して子育てをしましょう。
- ・睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・身近な相談相手や相談する場所・機会を上手に活用しましょう。
- ・スキンシップなどにより親子関係を築きましょう。
- ・自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めましょう。
- ・声をかけ合うことで地域のつながりをもちましょう。
- ・こころの病気への理解を深めましょう。
- ・気軽に話せる場をつくりましょう。

行政の取組み

- ・身近なところで気軽に交流できるサロン、育児サ-クルなどの支援を行う。
- ・子育て支援の情報（サークル、地域子育て支援センターなど）を提供する。
- ・健診や各種事業、教室などの機会に情報提供、相談、声かけを行う。
- ・こころの健康を守るための情報を提供する。

Topics いっぱいほめましょう



人はほめられると、「やる気ホルモン」が分泌され、脳が活性化し、思わぬ力が出ます。また、うれしい記憶として残るので、安心感・自信につながります。

ほめ上手のヒント

子どものちょっとしたよさを見つけて、こころからほめましょう

具体的にほめましょう

他人の子どもと比べない

ほめる、しかるはその場で

結果だけではなく過程もほめましょう

第三者の言葉を使ってほめましょう

スキンシップをしながらほめましょう

歯の健康

歯や口の健康についての知識を深め、
自らと子どもの将来に向けて
歯みがきの習慣を身につけよう



【現状と課題】

子どもの歯の健康管理として実践していることは、「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」の割合が5割程度となっています。

むし歯の要因となる、甘い飲み物については、1日200ml以上を「週2～3日飲む」が約3割、「ほとんど毎日飲む」が約1割となっています。

このため、歯や口腔の健康づくりについて、保護者の知識を深め、正しいブラッシングの習慣等を身につけたり、食習慣の改善によりむし歯を予防することが必要です。

親子の取組み

- ・妊婦健診、乳幼児健診などの機会を通じて、歯科検診を受けましょう。
- ・食事やおやつのとり方を考えましょう。
- ・妊娠期や出産期の歯と口腔の健康づくりについて意識を高め、正しい知識を身につけましょう。
- ・子どもに歯みがきの大切さを伝えましょう。

家庭・地域の取組み

- ・噛むことの大切さを伝え、しっかり噛めるような食事をつくりましょう。

行政の取組み

- ・正しい歯みがきの必要性和むし歯に対する知識を普及する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康について学ぶ機会を提供する。

Topics よく噛んで食べる子に育てましょう



子どもの歯や口の成長・発達に合わせて、噛んで食べると美味しいことを伝えていきましょう。

- 唾液の分泌がよくなり、むし歯予防になります
- 歯ぐきがマッサージされ、歯肉炎を防ぎます
- 食べ過ぎや肥満防止になります
- よく味わえるので、こころも安定します
- 食べ物が食べやすくなります
- 脳が活性化します

たばこ

たばこの害から大切な人を守ろう



【 現状と課題 】

3 か月児がいる母親の妊娠中の喫煙率は、国に比べ、若干高くなっています。また、家庭で喫煙する人がいる割合は約 3 割、さらに、その中の約 4 割の人は子どもの周囲で喫煙している現状があります。

このため、妊娠中の喫煙の害やたばこの子どもへの影響について、保護者自身が正しく理解することが必要です。

親子の取組み

- ・妊娠中のたばこの害について知り、喫煙はやめましょう。
- ・たばこの煙を吸う機会をなくしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子ども・妊婦の周りでたばこを吸わないようにしましょう。
- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関やかかりつけ薬局で禁煙支援を実施しましょう。
- ・子どもの手の届く所にたばこを置かないようにしましょう。

行政の取組み

- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこの害についての情報を提供する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。

アルコール

アルコールの害から
大切な人を守ろう



【 現状と課題 】

妊娠中に飲酒していた人は 4.6%、授乳中に習慣的な飲酒をしていた人が 1.7% となっています。

また、アルコールが胎児におよぼす影響について、知らない人が約 1 割となっており、妊娠中のアルコールの害や子どもへの影響について、保護者自身が正しく理解することが必要です。

親子の取組み

- ・ 妊娠期や授乳期のアルコールの影響を知りましょう。
- ・ 妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。

家庭・地域の取組み

- ・ 家庭で子どもがアルコール類を口にしないように注意しましょう。
- ・ 妊婦や授乳中の母親に飲酒をすすめないようしましょう。

行政の取組み

- ・ 妊娠期や授乳期のアルコールの害についての情報を提供する。

健康管理

子どもの成長に合わせた
生活リズムを身につけよう



【現状と課題】

寝る時刻が午後9時から10時までの割合が最も多く45.3%となっています。

生活リズムを身につける大切な時期であることから、睡眠時間をはじめ、健康管理としての正しい知識を親へ周知することが大切です。

親子の取組み

- ・妊婦健診、乳幼児健診、予防接種などを受けましょう。
- ・規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- ・日ごろから健康について相談できるかかりつけ医をもちましょう。
- ・事故防止のための対策や、応急処置について学びましょう。
- ・母子手帳を利用し、妊婦や子どもの健康管理をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地域ぐるみで事故の防止や応急処置について学びましょう。
- ・地域で子どもの成長を喜びましょう。

行政の取組み

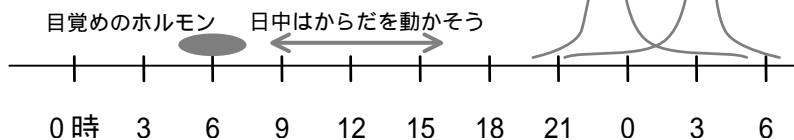
- ・相談・訪問・健康診査などとおして健康管理の知識を普及する。
- ・健康診査を受けやすい体制をつくる。
- ・健診後の要フォロー - 者や健康診査未受診者への対応を行う。

Topics からだの中の時計を整えましょう



成長ホルモン：脳やからだの成長回復に必要。分泌のピークまでに熟睡するためには、早寝しましょう。

眠りのホルモン：
抗がん・老化防止・情緒安定
真っ暗な部屋で静かに眠ると分泌量アップ



学童期以降についても、この生活リズムが基本となります。

<起床>
朝の光は体内時計をあわせませす

<朝食> <昼食> <夕食>
ごはんは脳のエネルギー

<入浴> <就寝>

学童期

6～11歳



今まで幼稚園や保育所などで先生や親達に保護されながらさまざまな環境で育ってきた子ども達が、期待と不安や緊張の中で、新しい集団生活を迎える時期です。

このように親から離れて集団で過ごす中で、体格や身体の機能が大きく成長し、また、精神面では自我が形成され、心身ともに著しく成長します。

さらに生活習慣が確立される時期でもあり、生涯をとおした健康づくりを自ら推進していくことが重要です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう
身体活動・運動	積極的に外遊びでからだを動かそう
休養・こころの健康	豊かなこころをもち、笑顔で毎日を過ごそう
歯の健康	歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう
健康管理	健康を意識し、規則正しい生活リズムを身につけよう

栄養・食生活

規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事では基本的な食生活を身につけよう



【現状と課題】

年代が高くなるにつれて、朝食の欠食率も高くなる中で、小学生の欠食率は11.8%となっています。また、休日に最低1食、バランスのとれた食事をとっていない児童が約1割となっており、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムやバランスのよい食生活の実践が必要です。特に女子においては、ダイエット志向がみられ、男子に比べダイエット経験が多いことから、適正体重について正しい認識をもつことが重要です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・自己のからだのイメージ（適正体重など）をしっかりとちましましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ・自分で簡単な料理ができるようになりましょう。
- ・食に関心を持ち、バランス食、うす味、旬の食材などの正しい知識を身につけましょう。
- ・食べるだけでなく、食に関するさまざまな体験をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地産地消に取り組み、旬の食材を取り入れましょう。
- ・子どもに与える間食について意識を深めましょう。
- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・お手伝いなどをおして食に関するさまざまな体験をさせましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・給食や授業をとおして学校において食育を推進する。
- ・食に関するさまざまな体験の機会を提供する。

Topics 1日に必要な野菜の量



からだに必要な野菜の量は、1日に小鉢5皿程度（350g）です。平成22年国民健康・栄養調査では、日本人成人の平均摂取量は4皿程度（281.3g）と不足ぎみでした。毎食1～2皿程度の小鉢を食べるのがおすすめの食べ方になります。朝食・昼食は特に不足しがち。多めに作ってアレンジして食べる、簡単に食べられる野菜を常備するなど自分で実行できる工夫をして野菜を毎食食べるようにしましょう。

身体活動・運動 積極的に外遊びでからだを動かそう



【現状と課題】

学校の体育以外で運動をしていない児童は約2割となっています。また、平日の放課後や休日において、全体的に屋内で過ごすことが多く、外で遊ぶ割合は約6割、1日のテレビの視聴時間が3時間以上の児童は約5割となっています。

全国、京都府と比べても、運動・スポーツを「ほとんど毎日」する児童の割合が低くなっています。親・友人・先生などの周りの人たちが、さまざまなきっかけを提供し、健康・体力づくりの基礎を身につけることが大切です。

個人の取組み

- ・楽しくしっかりからだを動かして、体力づくりをしましょう。
- ・遊びや運動を通じて友だちづくりやルールを学ぶよい機会にしましょう。
- ・普段から家の手伝いをとおしてからだを動かしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・家族ぐるみでからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。
- ・子どもたちが安心して遊べるように声をかけあいましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり（場、機会、指導者）を支援する。
- ・学校等をとおして家の中や外でできる遊びや運動の方法を提供する。
- ・運動できる施設や機会（教室）の情報を提供する。

休養・こころの健康

豊かなこころをもち、
笑顔で毎日を過ごそう



【 現状と課題 】

小学生の就寝時刻は、「午後 11 時まで」で、睡眠時間は 8 時間以上の割合が高くなっていますが、目覚めの悪い児童の割合は約 6 割となっています。

また、この 1 か月間に、いやなことがあった児童の割合は約 5 割となっており、特に、女子や相談相手がいない子ではその頻度が多い傾向がみられます。

このため、こころの病気（変調）などについて子ども自身も知識をもち、相談できる環境をつくる必要があります。

また、さまざまな人とのふれあいをとおして、自分自身を認めたり、認められたりする経験が、安心感や自信、思いやりのこころを育てます。

個人の実践

- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手をつくりましょう。
- ・遊びの中で、ルールや社会性を学びましょう。
- ・他人を思いやるこころをもちましょう。

家庭・地域の実践

- ・地域で世代間が共通して楽しめる行事などを催し、地域で笑顔を増やしましょう。
- ・周りの大人は、子どもの変化に気を配りましょう。
- ・家庭・地域での会話をもちましょう。
- ・家族で共有できる時間をもちましょう。
- ・安心して悩みを打ち明けられる場を提供しましょう。

行政の実践

- ・自己肯定感を育てる教育を行う。
- ・子どもが相談しやすい環境づくりを進める。
- ・こころの健康を守るための情報を提供する。
- ・こころの問題について関係機関と協力する。

歯の健康

歯や口の健康について知り、 正しい歯みがきを実践しよう



【現状と課題】

小学生の「歯みがきの状況」について、「寝る前」が約7割と最も高く、次いで「朝食後」の割合が高くなっています。

歯や口腔の状況については、気になることが「歯ぐきから血が出ることもある」、「虫歯がある」、「歯がしみることもある」の割合がそれぞれ1割程度となっており、学童期は永久歯のむし歯が発生しやすくなる時期であるため、むし歯予防を継続することが必要です。

また、小学生がおやつによく食べるものは、「菓子・スナック菓子類」が約7割と最も高く、次いで「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」の割合が高くなっており、歯によいおやつの種類や量について学び、実践する力を育てることが必要です。

個人の取組み

- ・好き嫌いなく、しっかり噛んで食べましょう。
- ・歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を得て、歯みがきをしましょう。
- ・むし歯等、異常があれば早めに歯医者に行くようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもに歯みがき習慣が身につくように、仕上げみがきをしたり、点検しましょう。
- ・子どもに与える間食について意識を深めましょう。

行政の取組み

- ・正しい歯みがきの方法を指導する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。

たばこ

たばこがからだにおよぼす
影響を知り、絶対に吸わない
意志をもとう

【現状と課題】

喫煙経験のある小学生は 3.1%となっています。喫煙のきっかけは、「吸ってみたかった」の割合が最も高く、次いで「友だちにすすめられて」の割合が高くなっています。このため、たばこがからだにおよぼす影響を伝え、興味本位の喫煙を防いだり、友だちや周囲にすすめられても断ることができる姿勢を育てることが必要です。

また、家族の中でたばこを吸う人がいる割合は約 4 割となっており、親子でたばこの害を正しく理解し、地域や家庭内等での受動喫煙の防止対策など、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- ・喫煙を周囲から誘われても断ることができるようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家庭で禁煙教育を行いましょう。
- ・子どもの周りでたばこを吸わない環境をつくりましょう。
- ・未成年者が喫煙していたら注意しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。

行政の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を視覚やイメージに訴え、生涯にわたって禁煙につながる教育を進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics 受動喫煙(じゅどうきつえん)を知っていますか？



たばこを吸わない人でもたばこを吸う人の近くにいると、^{ふくりゅうえん}副流煙(火のついたたばこの先から立ち上がる煙)とたばこを吸う人のはきだした煙とを一緒に吸い込むこととなります。これを受動喫煙といいます。受動喫煙でもがんや喘息になる可能性が高いと言われています。

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう



【現状と課題】

飲酒経験のある小学生は約3割となっていますが、飲んだ機会はお正月やお盆が約6割となっています。

また、約1割の児童で、アルコールがからだにおよぼす影響について理解していない状況にあり、親子でからだへの影響を正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

個人の取組み

- ・アルコールがからだにおよぼす影響を知り、飲酒しないようにしましょう。
- ・未成年者の飲酒がかっこいいものではないという認識をもちましょう。
- ・飲酒を周囲からすすめられても断ることができるようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒をすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・成長期におけるアルコールの害を正しく伝える。
- ・健康への影響から未成年者は飲酒しない教育を行う。

健康管理

健康を意識し、規則正しい
生活リズムを身につけよう

【現状と課題】

小学生のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は約9割、自分の健康への関心がある児童は約4割となっており、自分のからだについての正しい知識を身につけ、生活習慣を整える必要性を知ることが必要です。

薬物がこころやからだにおよぼす悪影響の認知度は、「自分の意志でやめられなくなる（依存症）」が約8割と最も高くなっていますが、影響を知らない児童も約1割います。今後も薬物の害について、正しく理解することが必要です。

個人の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。
- ・生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・自分のからだをよく知り、自分のからだを大切にしましょう。
- ・薬物の害を知りましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家庭で健康について話す機会をもちましょう。
- ・地域で健康づくりに取り組みましょう。

行政の取組み

- ・生活習慣病予防に関する教育を行う。
- ・薬物の害について学校教育をとおして周知する。
- ・健診結果を活用し、一人ひとりの健康管理をサポートする。

思春期

12～17歳



大人への準備段階となる変化の大きい時期です。二次性徴によりからだに変化が訪れる一方で、こころの面でも自分自身に目を向けるようになり、急に親離れをはじめ、とまどいながらも、これまでと違った価値観を身につけようとしています。また、こころとからだのアンバランスから不安定になりがちです。さらに、興味本位でアルコールや薬物に目を向けることもあります。子どもが思春期を迎える時期は親も壮年期に入り、悩みとまどう時期でもあります。このため親や家庭に加え、地域で子どもを見守ることが大切です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	成長を意識した食生活を実践しよう
身体活動・運動	好きなスポーツをみつけてチャレンジしよう
休養・こころの健康	自分を大切にする気持ちをもとう
歯の健康	歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう
健康管理	生活習慣病について学び、自分のからだを大切にしよう

栄養・食生活

成長を意識した食生活を実践しよう



【現状と課題】

年代が高くなるにつれて、朝食の欠食率も高くなる中で、中学生の欠食率は13.8%となっており、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムと質・量・時間においてバランスのよい食生活の実践が必要です。

特に女子においては、ダイエット志向がみられ、男子に比べダイエット経験が多いことから、適正体重について正しい認識をもつことが重要です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・自己のからだのイメージ（適正体重など）をしっかりとちましましょう。
- ・自分で料理をし、バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・自分でカロリー・やバランスを見て、考えて買う力をつけましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ・食べるだけでなく、食に関するさまざまな体験をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・地産地消に取り組み、旬の食材を取り入れましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・学校において食育を推進する。
- ・考えて買う力を育てる情報を提供する。
- ・成長に必要な栄養の知識を普及する。
- ・食に関するさまざまな体験の機会を提供する。

Topics 無理なダイエットが引き起こす健康問題



中高生の時期は身長も伸び、筋肉が発達し、ホルモン分泌が盛んになるなど大人になるからだの基礎をつくる時期です。からだが完成していない時期の無理なダイエットは将来の健康にも影響を残します。極端な食事制限を続けると栄養不足になり、貧血、生理不順、便秘、脂肪だけでなく筋肉が減る、骨がスカスカになる、抜け毛、髪がパサパサになる、肌荒れ、冷え性、爪の変形などさまざまな健康障害を起こします。また、イライラしたり無気力になりやすくなります。まずは、自分の適正体重を知り、バランスの良い食事 運動 こころの休養をこころがけましょう。

身体活動・運動

好きなスポーツをみつけて
チャレンジしよう



【 現状と課題 】

学校の体育以外で運動をしていない生徒は約3割となっています。また、平日の放課後や休日の過ごし方は、小学生に比べ、「外で遊ぶ」割合が低く、「学習塾」「家の中で勉強」の割合が高くなっています。1日のテレビの視聴時間が3時間以上の生徒の割合が3割となっています。

個人の取組み

- ・自分にあった運動を見つけて取組み、体力づくりをしましょう。
- ・運動のもたらす効果や重要性について知りましょう。
- ・遊びや運動を通じて友だちづくりやルールを学ぶよい機会にしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・家族や友だちとからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・運動できる施設や機会(教室)の情報を提供する。
- ・効果的な運動方法を啓発する。

休養・こころの
健康

自分を大切にできる気持ちをもとう



【現状と課題】

中学生の就寝時刻は、「午後 11 時以降」で、睡眠時間は 7 時間以下の割合が高くなっています。

目覚めの悪い生徒の割合は約 7 割となっています。また、この 1 か月間に、いやなことがあった生徒の割合は約 6 割となっており、特に、女子や相談相手がいない子ではその頻度が多い傾向がみられます。

二次性徴の過程において、こころとからだのアンバランスから不安定になりがちです。自他を尊重するこころを育てるとともに、周囲や子ども自身もこころの病気(変調)などについて知識をもち、相談できる環境をつくる必要があります。

個人の取組み

- ・いろいろな価値観があることを知り、自分と相手の双方を尊重しましょう。
- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手をつくりましょう。
- ・熱中できるものを見つけましょう。
- ・自分の気持ちを伝えましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自己肯定感を育てましょう。
- ・周りの大人は、子どもの変化に気を配りましょう。
- ・家庭・地域での会話をもちましょう。
- ・こころの病気への理解を深めましょう。
- ・安心して悩みを打ち明けられる場を提供しましょう。

行政の取組み

- ・子育ての体験機会等を提供して豊かなこころを育む。
- ・自己肯定感を育てる教育を行う。
- ・相談機関窓口を周知する。
- ・こころの健康を守るための情報を提供する。

歯の健康

歯や口の健康について知り、
正しい歯みがきを実践しよう



【現状と課題】

中学生の「歯みがきの状況」について、「朝食後」が約8割と最も高く、次いで「寝る前」「夕食後」の割合が高くなっています。歯や口腔の状況については、気になることとして「歯ぐきから血が出ることもある」、「虫歯がある」、「歯がしみることもある」の割合がそれぞれ1割程度あり、早期からの歯周病予防が必要です。

また、中学生がおやつによく食べるものは、「菓子・スナック菓子類」が約6割と最も高く、次いで「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」の割合が高くなっており、正しいブラッシングを実践するとともに食習慣を見直し、むし歯予防や歯周病について学ぶことが必要です。さらに、口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医で定期歯科検診を受けることも必要です。

個人の取組み

- ・歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を得て、歯みがきをしましょう。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。
- ・ジュースや菓子類は時間・量を決めて飲食しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・歯科検診の結果を家族で話題にしましょう。

行政の取組み


- ・8020運動の意義を啓発する。
- ・正しい歯みがきの方法を指導する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。

Topics 歯周病は全身の健康に影響します



メタリックシンドローム、脳血管疾患、肺炎、骨粗しょう症、早産・低体重児、糖尿病、心臓病、動脈硬化

歯周病の影響は口の中だけにとどまりません。歯周病を予防することは、全身の健康へとつながります。「正しい歯みがき プラス 歯科での口腔メンテナンス」で、歯周病を予防しましょう。

たばこ	<h2 style="margin: 0;">たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう</h2>	
-----	---	---

【 現状と課題 】

喫煙経験のある中学生は3.6%となっており、国に比べ、特に男子でその割合が高くなっています。喫煙のきっかけは、「吸ってみたかった」の割合が最も高く、次いで「友だちにすすめられて」の割合が高くなっています。このため、たばこがからだにおよぼす影響を教育し、興味本位の喫煙を防いだり、友だちや周囲にすすめられても断ることができる姿勢を育てることが必要です。

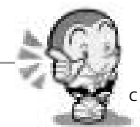
また、家族の中でたばこを吸う人がいる割合は約4割となっており、親子でたばこの害を正しく理解し、地域や家庭内等での受動喫煙の防止対策、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- ・喫煙を周囲からすすめられても断ることができるようにしましょう。

家庭・地域の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で禁煙教育を行いましょう。 ・喫煙がかっこいいものではないという教育を行いましょう。 ・子どもの周りでたばこを吸わない環境をつくりましょう。 ・未成年者が喫煙していたら注意しましょう。 ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。 ・未成年者にたばこを販売しないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこがからだにおよぼす影響を視覚やイメージに訴え、生涯にわたって禁煙につながる教育を進める。 ・公共施設での禁煙を推進する。 ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics なぜたばこを吸ってはいけないの？



たばこの健康被害の原因となる有害物質は、200種類以上。喫煙は、がんをはじめとして、さまざまな病気の引き金となります。特に20歳までのからだは成長期にあたり、この時期に喫煙すると大人より悪影響を受けることが医学的にも明らかになっています。10代で吸い始めた人はがんになりやすいという調査結果も出ています。

第3章
思春期

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう



【現状と課題】

飲酒経験のある中学3年生は約5割と、国と比べて高い割合ですが、行事や大人の集まりでの飲酒が大半を占めています。

また、約1割の生徒が、アルコールがからだにおよぼす影響について理解していない状況です。家庭でアルコールの害を正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

個人の取組み

- ・アルコールがからだにおよぼす影響を知り、飲酒しないようにしましょう。
- ・未成年者の飲酒がかっこいいものではないという認識をもちましょう。
- ・飲酒を周囲からすすめられても断ることができるようにしましょう。

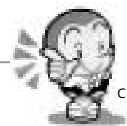
家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒をすすめないようにしましょう。
- ・未成年者にアルコール類を販売しないようにしましょう。

行政の取組み

- ・成長期におけるアルコールの害を正しく伝える。
- ・健康への影響から未成年者は飲酒しない教育を行う。

Topics 未成年者の飲酒はどうしていけないの？



「脳が萎縮したり発達の妨げになります」

10代から飲酒をしている人の中には既に20代で脳の萎縮が始まっている例もあります。発達途上の脳細胞はより強くアルコールの影響を受けやすいのです。

「からだの成長を妨げます」

成長期の飲酒は、性に関するホルモンがうまくつくられないため男子・女子としての成長や働きを阻害することがあります。

「急性アルコール中毒になる危険度が高くなります」

未成年者は飲酒に慣れていないために過剰にアルコールを摂取すると急性アルコール中毒になる危険性が高くなります。立ってられない、意識が無くなるなど、死に至ることもあります。

健康管理

生活習慣病について学び、
自分のからだを大切にしよう

【現状と課題】

中学生のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は約9割、自分の健康への関心がある生徒は約4割となっており、自分のからだについての正しい知識を身につけ、生活習慣を整える必要性を知ることが必要です。

薬物がこころやからだにおよぼす悪影響の認知度は、「1回使っただけでも死亡することがある（急性中毒死）」を除いた症状で6割以上となっています。今後も薬物の害について、正しく理解することが必要です。

個人の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。
- ・生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・自分のからだをよく知り、自分のからだを大切にしましょう。
- ・薬物の害を知り、「ダメ・ゼッタイ」と断る勇気を持ちましょう。
- ・正しい性の知識を学びましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家庭でからだの成長や健康について話す機会を持ちましょう。
- ・地域で健康づくりに取り組みましょう。

行政の取組み

- ・生活習慣病予防に関する教育を行う。
- ・薬物の害について学校教育をとおして周知する。
- ・性について正しい情報の提供と相談できる場を周知する。
- ・健診結果を活用し、自分のからだを知る機会を提供し、一人ひとりの健康管理をサポートする。

青年期

18～39 歳



社会人として独立し、壮年期に向けてのライフスタイルを決定する重要な時期といえます。

就職、結婚、子育てなど変化が多く、忙しい生活の中で、欠食や外食の機会が多くなり偏った食事になりやすい時期です。

ワーク・ライフ・バランス にこころがけ、生活習慣を見直し、自分にあった運動を仲間と一緒にやるなど生活習慣病予防に取り組むことが重要です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	健康を意識した食生活を実践しよう
身体活動・運動	自分にあった身体活動、スポーツを見つけよう
休養・こころの健康	いきいきと生活を楽しみ、笑顔をたやさないようにしよう
歯の健康	歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう
アルコール	自分の体質を知り、適度な飲酒を心がけよう
健康管理	健診を受けて、自分の健康に関心をもとう

ワーク・ライフ・バランス：一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、多様な生き方が選択・実現できることをいう。

栄養・食生活

健康を意識した食生活を実践しよう



【現状と課題】

朝食を毎日食べる人は、府と比べ、男女ともに高くなっています。一方、朝食の欠食者は、国に比べ、男性の20歳代では高くなっています。また、特に男性では、栄養成分表示を参考にしている人の割合が低く、食生活への課題がみられます。

このため、朝食を摂ることやバランスのよい食事を摂ることなど、望ましい食生活についての知識や技術（選ぶ、つくる）を高め、習慣にすることが必要です。

個人の取組み

- ・食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・毎日、朝食を食べましょう。
- ・自分に適した量とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけましょう。
- ・日常生活の中で次の世代に伝統食や食事の大切さ、マナーなどを伝えましょう。
- ・サプリメントのとり方を正しく理解しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・1日1回家族と一緒に食事をしましょう。
- ・社員食堂で栄養成分表示をしましょう。

行政の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・生活習慣病を予防する健康教育を推進する。
- ・飲食店での栄養の表示を促進する。
- ・適切に食を選びとる力をもてるように情報を提供する。

中食：「中食」とは調理済み食品や惣菜、弁当等の「外食」と家庭の食事の中間にあたる食事を言います。

Topics 外食の選び方のポイント



丼やカレーライス単品のみ、ラーメンとチャーハンを選ぶことが多い場合は、バランスが崩れがち。野菜の小鉢をプラスしたり、主食（ラーメン）に主食（チャーハン）を重ねる回数を減らしましょう。外食は一般的においしく感じるように塩・砂糖・油が多く含まれています。かけじょうゆ、漬け物をひかえめに、麺の汁は残すようにすると簡単に塩分を控えることができ、血管の負担を減らせます。夕食は昼食に食べたものと違うものを食べるようにすると偏りが少なくなります。

身体活動・運動

自分にあった身体活動、
スポーツを見つけよう



【 現状と課題 】

日ごろから意識的に運動している人は成人全体で約 4 割となっており、男女ともに国に比べて低く、「運動習慣 者の割合」についても男女ともに、国や府に比べて低くなっています。また、他の年代に比べても、男女ともに 20 歳代、30 歳代で日ごろから運動している人や意識してなるべく歩くようにしている人の割合が低くなっています。

運動していない理由としては、「忙しい」とする人の割合が高くなっており、青年期では運動する時間の確保が困難であることがうかがわれ、日常生活の中で意識して生活活動 を実践していくことが必要となります。

個人の取組み

- ・運動に取り組む意識を高めましょう。
- ・通勤や家事など日常生活の中で意識してからだを動かすようにしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて取り組み、体力づくりをしましょう。
- ・運動することで、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちとからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・職場ぐるみでからだを動かす機会をつくりましょう。
- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり（場、機会、指導者）を支援する。
- ・安全に運動できる環境やウォーキングコースを整備する。
- ・運動できる施設や機会（教室）の情報を提供する。
- ・効果的な運動方法を啓発する。
- ・身体活動の普及・啓発を行う。

運動習慣：「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動様式です。国民健康栄養調査では、「1 回 30 分以上、週に 2 回以上、1 年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類している。

生活活動 + 運動 = 身体活動

生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味などのことをいう。

運動とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施することをいう。

休養・こころの健康

いきいきと生活を楽しみ、
笑顔をたやさないようにしましょう



【現状と課題】

睡眠が十分とれていない人は成人全体で約2割となっており、国や府とほぼ同程度となっています。他の年代に比べて男性の30歳代でその割合が高くなっています。

この1か月間にストレスを感じたことのある人の割合は、男性の30歳代、女性の20歳代、30歳代で高く、8割を超えています。

この年代のストレスの要因は、仕事や子育ての占める割合が高くなっていますが、喫煙や飲酒ではない、自分にあったストレス解消法を見つけることや、身近な相談相手をもつことが必要です。

個人の取組み

- ・ 疲れたときは、休むことも大切であることを認識しましょう。
- ・ 睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・ 趣味や生きがいなどを見つけ、自分にあったストレス解消法をもちましょう。
- ・ 悩みを聞いてもらえる仲間をつくりましょう。
- ・ いろいろなことにチャレンジして自分を磨きましょう。
- ・ こころの健康に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・ 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みしましょう。
- ・ 家庭・地域での会話をもちましょう。
- ・ こころの病気への理解を深めましょう。

行政の取組み

- ・ 産業保健と連携してこころの健康づくりに取り組む。
- ・ 相談機関窓口を周知する。
- ・ うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を啓発する。
- ・ 各種教室やサ・クルなど、コミュニティづくりや生きがいづくりにつながる情報の発信を行う。

Topics 快適な睡眠の秘訣



音楽・香り・ぬるめの入浴で、就寝前はリラックスしましょう。
 コーヒーやお茶などのカフェインを含む飲み物は、控えましょう。
 寝るための飲酒はやめましょう。睡眠の質を悪くします。
 寝具を工夫したり、静かで暗く、適度な室温・湿度の環境を整えましょう。
 毎朝決まった時刻に起き、できるだけ午前中に太陽の光を浴びましょう。
 きちんと朝食をとり、適度な運動をしましょう。
 20～30分程度の短い昼寝でリフレッシュしましょう。

歯の健康

歯周病予防の知識を得て、 定期検診や歯の手入れに 取り組もう



【現状と課題】

歯や口の症状では、男性の30歳代、女性の20歳代では「虫歯がある」の割合が高くなっています。

また、歯の健康管理については、男性の20歳代で他の年代に比べ、「何もしていない」が2割台と高く、歯間部清掃用具を使用している人の割合は、府に比べて20歳以上で低くなっています。

「8020」を目指して正しいブラッシングの習慣や歯間部清掃用具を使用した歯の手入れ等を実践することが必要です。

一方、定期的に歯科検診を受けている人の割合は、府に比べて、20歳以上で高くなっており、今後も歯や口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医をもち、定期歯科検診を受けることが必要です。

個人の取組み


- ・歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具を使いましょう。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族ぐるみで定期的に歯科検診を受けましょう。

行政の取組み

- ・8020運動を推進する。
- ・正しい歯みがきの必要性和むし歯や歯周病に対する知識を普及する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔などの健康を保つための正しい知識を普及する。

たばこ	<h2 style="margin: 0;">たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう</h2>	
-----	--	---

【 現状と課題 】

青年期では、男性の20～30歳代で喫煙している人の割合が約3割と、他の年代に比べて高くなっています。また、厚生労働省の調査によると、習慣的に喫煙をしている女性の比率は、20代・30代の方が多くなっています。このため、たばこがからだにおよぼす影響についての知識を身につけ、喫煙以外のストレス解消法を見つけることが必要です。

また、身の回りの分煙が進んでいると思う人は成人全体で約7割となっており、禁煙、分煙の浸透がうかがえます。

今後も受動喫煙を防止する環境づくりとともに、禁煙を進めていくことが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- ・喫煙する時は、周りの人への配慮も忘れないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関・薬局で禁煙支援を実施しましょう。
- ・事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。

行政の取組み

- ・たばこの害を正しく伝える。
- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics たばこはからだに害をおよぼします

喫煙によりさまざまな臓器が害を受け、病気にかかったり健康状態も悪くなります。

<p>がん 肺・喉頭 食道・胃・肝臓 膵臓など</p>	<p>循環器疾患 動脈硬化 脳血管疾患 冠動脈疾患など</p>	<p>呼吸器疾患 COPD・肺炎 喘息症状など</p>	<p>その他 低出生体重・死産 消化性潰瘍・白内障 歯周病・肌のしわなど</p>
--	--	--	---

禁煙は、長期だけでなく即効性のメリットがあり、喫煙による病気のリスクが低くなり健康状態もよくなります。低タール・低ニコチンたばこには明らかな健康へのメリットは認められていません。

第3章
青年期

アルコール

自分の体質を知り、
適度な飲酒を心がけよう



【 現状と課題 】

飲酒者の飲酒の頻度について、男性の30歳代で「週におよそ毎日」が約3割となっています。また、節度ある適度な飲酒の認知度は、成人全体で約5割となっていますが、男女ともに20歳代で3割未満と低くなっています。このため、アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけ、飲酒の適量を知ることが必要です。

個人の取組み

- ・アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・飲酒の適量について啓発し、正しい知識を普及する。
- ・飲酒が原因で起こる健康問題について、他機関と連携し相談を行う。

Topics お酒は百薬の長？

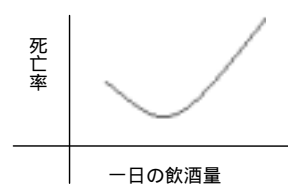


吉田兼好も「随筆徒然草」の中で酒の効用を「百薬の長とは言へど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と記しております。

飲酒量と「よろずの病」の間にはさまざまな関係があります。酒の量が適切な量で収まっている間はよいのですが、その量を超えるところやからだに悪影響を及ぼします。また、日本人の約半数は遺伝的にアルコールの飲めない体質と言われていいます。自分の体質を知り、体質に応じた飲み方をしましょう。お酒の弱い人に無理強い禁物です。

適量とは1日平均純アルコールで20グラム程度の飲酒で、ビール500mlまたは日本酒1合に相当します。

適量のお酒を飲んでいる人の方が、お酒を全く飲まない人、また大量にお酒を飲む人に比べて、死亡率が低い



健康管理

健診を受けて、
自分の健康に関心をもとう

【現状と課題】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の言葉も意味も知っている人は成人全体で約7割となっており、広く市民に周知されています。

定期健診の受診者は成人全体で約7割となっていますが、男性の20歳代、女性の20～30歳代で「受けていない」が約4割と他の年代に比べて高くなっています。定期健診やがん検診等を受けなかった理由については、時間の確保や経済的な課題があることがうかがえます。

また、自分の健康への関心の低さもこの年代では特徴的です。

自分の健康に関心をもち、自らの健康づくりに取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。また、この世代の女性に、^{そうしんしこう}瘦身志向がうかがえ、適正体重の正しい認識をもつことが必要です。

個人の取組み

- ・がんや生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。
- ・自分の健康に関心をもち、自分の健康記録や健康づくりに取り組みましょう。
- ・体型や適正体重に対する正しい知識をもちましょう。
- ・心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・事業所等では健診の必要性を周知し、年に1回受診を勧奨しましょう。

行政の取組み

- ・がんや生活習慣病予防に関する啓発を行う。
- ・健診に関する各種制度をPRする。
- ・健診の結果により、要指導者への指導や要医療者への受診勧奨を行う。
- ・健診未受診者への対応を行う。
- ・健診等の結果を市民に情報提供する。

Topics 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



無理なダイエットは女性ホルモンの分泌が少なくなり、生理不順や生理が止まり将来への妊娠にも影響が残ることがあります。また、妊婦の栄養不足によって生まれた赤ちゃんは、将来、生活習慣病になるリスクが高いと言われています。

妊婦や胎児のためにも適正な体重コントロールが大切です。

壮年期

40 ~ 64 歳



社会での中心的な役割を担い大きな責任をもつ時期です。身体機能では徐々に衰えがみられ生活習慣病やがんの増加が目立ちます。

がんや生活習慣病の早期発見・早期治療のために健診を受け、生活習慣病の予防のために食事の量や内容に気をつけ適切な運動をすることが重要です。

ストレスから、喫煙や飲酒などの量も増えやすいため、睡眠による休養の確保や禁煙、適正飲酒が必要です。

また、ホルモン分泌量の低下が原因となり、さまざまな体調不良や情緒不安定などの更年期障害が起きることもあるため、まずは更年期になる前に症状についての正しい知識をもつことが大切です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	生活習慣病予防につながる食生活を実践しよう
身体活動・運動	日ごろからこまめにからだを動かし、体重の増減に気をつけよう
休養・こころの健康	楽しみをもち、充実感を実感できるようにしよう
歯の健康	歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう
健康管理	健診を受け生活習慣を見直そう

栄養・食生活

生活習慣病予防につながる
食生活を実践しよう



【 現状と課題 】

自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人は成人全体で約 4 割と
なっている中、男性の 40 歳代で実践していない人が約 7 割と他の年代に比べ高くなっ
ています。また、男性の 40 歳代で朝食の欠食率が高くなっています。

朝食を食べない理由として、時間にゆとりがないことや、食欲がないことなどがあげ
られています。

生活習慣病予防のためにも、食生活を改善し、バランスのよい食事と適正体重の維持
を実践していくことが必要です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・糖分・脂肪分を控え、うす味を取り入れましょう。
- ・バランスのとれた食事や適正飲酒を心がけましょう。
- ・食生活や伝統食、食事マナーなどの食に関する知識を、家庭や地域で他の世代にも広げましょ
う。

家庭・地域の取組み

- ・1日1回家族で一緒に食事をしましょう。
- ・社員食堂で栄養成分表示をしましょう。

行政の取組み

- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・生活習慣病を予防する健康教育を推進する。
- ・飲食店での栄養の表示を促進する。
- ・適切に食を選びとる力をもてるように情報を提供する。

身体活動・運動

日ごろからこまめに
からだを動かし、
体重の増減に気をつけよう



【現状と課題】

日ごろから意識的に運動している人は成人全体で約4割となっており、男女ともに国に比べて低く、「運動習慣者の割合」についても男女ともに、国や府に比べて低くなっています。

意識してなるべく歩くようにしている人は、成人全体で約6割、日常生活における歩数は、国や府に比べ、成人男性では低く、成人女性では高くなっています。特に女性の40歳代では1時間以上歩く人の割合が高いなど、健康への意識が高いことがうかがえます。今後は運動習慣の定着を図ることが必要です。

個人の取組み

- ・運動に取り組む意識を高めましょう。
- ・通勤や家事など日常生活の中で意識してからだを動かすようにしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて取り組み、体力づくりをしましょう。
- ・地域やサークルの活動などに参加しましょう。
- ・運動することで、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちとからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・職場ぐるみでからだを動かす機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・安全に運動できる環境やウォーキングコースを整備する。
- ・運動できる施設や機会(教室)の情報を提供する。
- ・効果的な運動方法を啓発する。
- ・身体活動の普及・啓発を行う。

Topics 『ロコモ』って何?(ロコモティブシンドローム:運動器機能低下症候群)



主に加齢による運動器(身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称)の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のことを『ロコモ』といいます。

運動器が徐々に弱っていく変化は50歳代から始まると考えられるので、バランス能力や筋力をつけるような運動に取り組みましょう。

休養・こころの健康

楽しみをもち、充実感を 実感できるようにしよう



【現状と課題】

睡眠が十分とれていない人は成人全体で約2割となっており、国や府とほぼ同程度となっています。

睡眠時間については、男女ともに40歳代で5時間以内の割合が高く、他の年代に比べて短い傾向があります。また、40歳代では、男女ともにストレスを感じたことのある人の割合が高くなっています。さらに、女性の40歳代では目覚めた時の疲労感が残っている人の割合、男性の40歳代では相談する人がいない人の割合が高く、青年期と同様に心身の疲労感やストレスを過度に感じていることがうかがえます。このため、働くことや生活に楽しみをもってバランスを保ちながら過ごすことが必要です。

個人の取組み

- ・ 疲れたときは、休むことも大切であることを認識しましょう。
- ・ 趣味や生きがいなどを見つけ、自分にあったストレス解消法をもちましょう。
- ・ 質のよい睡眠を心がけましょう。
- ・ 悩みを聞いてもらえる仲間をつくりましょう。
- ・ うつ病、認知症などに関する正しい知識をもちましょう。
- ・ 必要時は専門機関に相談しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・ 祭りなど共通で楽しめる地域の行事を行いましょう。
- ・ 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。
- ・ 家庭・地域で声をかけあったり、会話をもちましょう。
- ・ うつ病、認知症への理解を深めましょう。

行政の取組み

- ・ 産業保健と連携してこころの健康づくりに取り組む。
- ・ 相談機関窓口を周知する。
- ・ うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を啓発する。
- ・ 各種教室やサ・クルなど、コミュニティづくりや生きがいづくりにつながる情報の発信を行う。

歯の健康

歯周病予防の知識を得て、 定期検診や歯の手入れに 取り組もう



【現状と課題】

歯や口の症状では、男性の40歳代では「歯がしみることもある」、「虫歯がある」の割合が高くなっています。

また、歯の健康管理については、他の年代に比べ、男性の40歳代で何もしていない人の割合が高くなっています。

「8020」を目指して正しいブラッシングの習慣や歯間部清掃用具を使用した歯の手入れ等を実践することが必要です。一方、定期的に歯科検診を受けている人の割合は、国に比べて55歳～64歳で低くなっており、歯や口腔の健康づくりのためかかりつけの歯科医をもち、定期歯科検診を受けることが必要です。

個人の取組み


- ・歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具を使いましょう。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、かかりつけ医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族ぐるみで定期的に歯科検診を受けましょう。

行政の取組み

- ・8020運動を推進する。
- ・正しい歯みがきの必要性と、歯周病やむし歯に対する知識を普及する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けることを推進する。

たばこ	<h2 style="margin: 0;">たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう</h2>	
-----	--	---

【 現状と課題 】

壮年期では、男性の40～60歳代で喫煙している人の割合が約2割となっています。また、身の回りの分煙が進んでいると思う人が成人全体で約7割となっており、禁煙、分煙の浸透がうかがえます。

今後もたばこがからだにおよぼす影響についての知識を身につけ、喫煙以外のストレス解消法を見つけるなど禁煙を進め、さらに受動喫煙を防止する環境づくりを進めていくことが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- ・喫煙する時は、周りの人への配慮も忘れないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

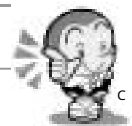
家庭・地域の取組み

- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関・薬局で禁煙治療・相談を推進しましょう。
- ・事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。

行政の取組み

- ・たばこの害を正しく伝える。
- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺気腫と慢性気管支炎の総称です。肺気腫と慢性気管支炎は、汚れた空気を長年吸い続けた結果、発病する点が共通しています。

COPDの主な原因は、喫煙と受動喫煙によりたばこの煙を吸い込むことです。COPDのある人は、たばこの煙を低減する対策をしないと、10年で死亡が3割以上増えると予測されています。

COPDになると肺機能が低下するので、軽症から活動性が低下するという報告もあります。また、糖尿病などの病気をもっている人では特に、重症化や合併症によりQOL(生活の質)が低下する危険が高いと言われています。

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう



【現状と課題】

飲酒者の飲酒の頻度について、「週におよそ毎日」が約3割となっており、男女ともに年齢が高くなるにつれて飲酒の頻度が高くなっています。特に、男性の50歳以上では他の年代に比べ、「毎日」の割合が高くなっています。

節度ある適度な飲酒の認知度は、成人全体で約5割となっており、特に、女性の50歳代では、6割を超えています。休肝日を設けることの重要性なども含め、アルコールがからだにおよぼす影響の知識を深め、適度な飲酒を実践することが必要です。

個人の取組み

- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- ・アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・飲酒の適量について啓発し、正しい知識を普及する。
- ・飲酒が原因で起こる健康問題について、他機関と連携し相談を行う。
- ・アルコール依存症とその支援活動を啓発する。

Topics アルコールの1日の適量



日本人の約半数が遺伝的にアルコール分解酵素がない、またはあっても少ない状態です。飲む場合の1日の適量は以下のとおりです。飲めない方が無理に飲む必要はありません。

- ・ビール 500ml 缶1本
- ・日本酒 1合
- ・焼酎(25度) 110ml
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン グラスに2杯弱(220ml)

このうち1つまで

健康管理

健診を受け生活習慣を見直そう



【 現状と課題 】

自分の健康への関心がある人の割合は男性で約 7 割、女性で 8 割以上となっています。しかし、定期健診の受診状況は成人全体で約 7 割となっている中、男性に比べ女性の受診率が低い状況です。

定期健診やがん検診等を受けなかった理由として、男性の 40 歳代で「検診について知らなかった・受診方法がわからないから」、女性 40 歳代で「忙しいから」、女性の 50 歳代で「面倒だから」の割合が高くなっていますが、自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的な健診を受けることが大切です。

また、がん検診を受けようとしたきっかけは、「市の案内があったから」の割合が高く、検診に関する情報提供が重要であることがうかがえます。

個人の取組み

- ・がんや生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。
- ・年に 1 回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。
- ・健康に関する正しい情報を選択しましょう。
- ・心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・事業所等では健診の必要性を周知し、年に 1 回受診を勧奨しましょう。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局は服薬管理について注意事項を周知しましょう。

行政の取組み

- ・がんや生活習慣予防に関する啓発を行う。
- ・健診に関する各種制度を P R する。
- ・健診の結果により、要指導者への指導や要医療者への受診勧奨を行う。
- ・健診未受診者への対応を行う。
- ・健診等の結果を市民に情報提供する。

高齢期

65 歳以上



社会的には人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。

一方、身体的には老化が進み、健康問題が大きくなってきます。心身の機能を維持するため、健康状態に合わせた食生活や運動を行うことが重要です。

また、健康管理のためにかかりつけ医をもつことや、自分の歯で噛み続けることが大切です。

さらに、積極的に地域とかかわりながら生きがいをもち、こころの健康を保つことが必要です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	家族や友だちと楽しく食生活を実践し食文化を伝承しよう
身体活動・運動	自分にあった運動を仲間と楽しもう
休養・こころの健康	いきいきと自分らしく毎日を過ごそう
歯の健康	自分の歯でおいしく食べよう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう
健康管理	健康寿命を延ばし、生きがいのある生活を送ろう

栄養・食生活

家族や友だちと楽しく
食生活を実践し食文化を
传承しよう

【現状と課題】

朝食をほとんど食べている人の割合は約9割と高くなっていますが、自分の食生活について「今よりよくしたい」と思う人の割合は、他の年代に比べ低くなっています。

身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活や、家族や友だちと食事の機会をもち、楽しい食生活を送ることが大切です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・バランスのとれた食事や適正飲酒を心がけましょう。
- ・食生活や伝統食、食事マナーなどの食に関する知識を、家庭や地域で他の世代にも広げましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちと一緒に食事をする機会を提供しましょう。
- ・家庭や地域で食文化を传承しましょう。

行政の取組み

- ・介護予防教室を推進する。
- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・自主グループの活動を支援する。
- ・独居や高齢者世帯の食生活を支援する。

Topics 老化のサインを見逃さないで！！



年齢を重ねるとともに、若い頃のようにからだは動かなくなり、心身の機能も低下していきます。「つまずきやすくなった」「手すりを使わないと立ち上がりにくくなった」というサインは出ていませんか？

「老化はしかたがないこと」「もう年だから」と、こうしたサインを見逃したまま過ごすと、寝たきりになるなど介護を必要とする生活を招きかねません。

高齢期では、いかに活発に生活できるかが大切になります。軽い体操を取り入れる・バランスのよい食事をする・口腔の手入れをするなどのちょっとした意識で、自分のできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることができます。

いつまでも元気を持続できる「いきいき生活」を目指しましょう！

身体活動・運動 自分にあった運動を仲間と楽しもう



【現状と課題】

外出について積極的な態度をもつ人は、男性の60歳以上で約6割、女性の60歳以上で約5割となっており、女性では国に比べ低くなっています。特に女性の70歳以上では外出しない人が約1割と他の年代に比べ高くなっています。

買い物や散歩など積極的に外出するなど、自分の健康状態にあわせてからだを動かし、運動機能の低下を防ぐことが必要です。

個人の取組み

- ・無理をせず、自分の健康状態に応じてからだを動かしましょう。
- ・買い物、散歩など積極的に外出しましょう。
- ・仲間と楽しく運動しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地域ぐるみでからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・老人クラブやサークルなどで、気軽に運動する機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・介護予防教室を推進する。
- ・運動できる施設や機会（教室）の情報を提供する。
- ・地域で運動の普及ができる人材を育成する。

Topics 介護予防のポイント




寝たきりや重度の介護が必要になった方の4人に1人は、特にケガや病気がないのに徐々に心身の機能が低下し、関節疾患や転倒・骨折につながってしまった人です。

家の外に出られる状態であるにもかかわらず、日々の行動範囲が家の中から玄関先ぐらいで週に1回も外出していない人や、前年と比べて外出頻度が減少している場合は要注意！

外出頻度が減ると地域や社会とのつながりが少なくなります。すると「歩くことが減り体力や筋力が低下する」「人と会話をする機会が減るため刺激がない」「身だしなみに気をつかわなくなる」「外出する自信がなくなる」という悪循環に陥り、どんどん機能低下につながります。

こういったことを予防するために、からだを動かしたり、地域の活動や教室に参加したり、趣味や楽しみをつくるなど、こころもからだもハリのある活動的な生活を送ることが大切です。

<p style="font-size: 24px; margin: 0;">休養・こころの 健康</p>	<p style="font-size: 24px; margin: 0;">いきいきと自分らしく 毎日を過ごそう</p>	
---	---	---

【 現状と課題 】

何らかの地域活動に参加をしている人は、男女ともに60歳以上で約3割と国に比べ低くなっています。

閉じこもりの状態になると、地域から孤立してしまうため、地域とのつながりを大切にし、地域活動へ参加したり、生きがいや楽しみをもつことが必要です。

個人の取組み

- ・ 趣味や生きがいなどを見つけましょう。
- ・ 質のよい睡眠を心がけましょう。
- ・ 悩みを聞いてもらえる仲間をつくりましょう。
- ・ 家庭や地域で自分の知識や経験を活かしましょう。
- ・ うつ病、認知症などに関する正しい知識をもちましょう。
- ・ 必要時は専門機関に相談しましょう。

家庭・地域の取組み	行政の取組み
<ul style="list-style-type: none"> ・ 祭り・サークルなど共通で楽しめる地域の行事を行いましょう。 ・ 地域のつながりをもち、声をかけ合いながら孤立を防ぎましょう。 ・ うつ病、認知症への理解を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ うつ病などのこころの健康や認知症に関する情報提供をする。 ・ 介護予防教室やサ・クルなど、コミュニティづくりや生きがいづくりにつながる情報の発信を行う。 ・ 安心して悩みを打ち明けられる場を提供する。 ・ 身近なところで気軽に交流できるサロンなどの支援を行う。

Topics 認知症予防 

認知症の発症や進行は、生活習慣に大きく左右されるといわれます。それは日常生活のちょっとした心がけの中にも、認知症予防のポイントがあるということ。「人付き合いを活発にする」「新しいことに挑戦する」など脳を使う生活と、「楽しい運動」や「よい睡眠」を心がける健康的な生活です。ただし、認知症は老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。よって「早期発見・早期受診」も大切なポイントの一つです。

「新しいことが覚えられなくなる」「道具の使い方や着替え方がわからなくなる」「よく知っている物の名前が出てこなくなる」というような兆候が出てきたら、専門医を受診することが大切です。家族や周りの人も、その兆候に気づいたら、さりげなく受診を勧めてあげましょう。

歯の健康

自分の歯でおいしく食べよう



【 現状と課題 】

高齢期では、他の年代に比べ8020運動を知っている人の割合が低くなっています。

歯や口腔の健康の衰えは、低栄養などの問題にもつながるため、80歳で20本以上の自分の歯を保つことを目指し、歯や口腔のケアを行うことが大切です。

個人の実践


- ・よく噛んで食事をとりましょう。
- ・歯ブラシや義歯洗浄剤などを利用し、口腔内を清潔にしましょう。
- ・歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。
- ・かかりつけの歯科医をもちましょう。

家庭・地域の取り組み

- ・定期的に歯科検診を受けるようにすすめましょう。

行政の取り組み

- ・8020運動を推進する。
- ・歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。
- ・介護予防のために、口腔機能の維持を啓発する。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期歯科検診を受けることを推進する。

たばこ	<h2 style="margin: 0;">たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう</h2>	
-----	--	---

【 現状と課題 】

高齢期では、喫煙している人の割合は約 1 割、そのうちたばこをやめたいと思う人は約 6 割となっています。また、身の回りの分煙が進んでいると思う人が成人全体で約 7 割となっている中、男女ともに 70 歳代ではその割合が低くなっています。

今後も受動喫煙を防止する環境づくりとともに、さらに禁煙を進めていくことが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- ・喫煙する時は、周りの人への配慮も忘れないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関・薬局で禁煙治療・相談を推進しましょう。

行政の取組み

- ・たばこの害を正しく伝える。
- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう



【 現状と課題 】

飲酒者の飲酒の頻度が「週におよそ毎日」の人は成人全体で約3割となっていますが、男性の60歳代では約6割となっています。

このため、休肝日を設けることの重要性なども含め、アルコールがからだにおよぼす影響の知識を深め、適度な飲酒を実践することが必要です。

個人の取組み

- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- ・アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

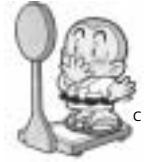
- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・飲酒の適量について啓発し、正しい知識を普及する。
- ・飲酒が原因で起こる健康問題について、他機関と連携し相談を行う。
- ・アルコール依存症とその支援活動を啓発する。

健康管理

健康寿命を延ばし、
生きがいのある生活を送ろう



【現状と課題】

1年以内に定期健診を受診した人は男性で約7割、女性で約6割となっています。

定期健診やがん検診を受診しなかった理由として「健康だと思うから」の割合が最も高くなっていますが、自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健診を受けることが必要です。

また、自分らしく地域で暮らしていくために、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも健康管理を行うことが重要となります。

個人の取組み

- ・がんや生活習慣病の知識をもち、健診を受けましょう。
- ・年に1回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。
- ・かかりつけ医をもち、健康管理に努め、健やかな生活を続けましょう。
- ・健康に関する正しい情報を選択しましょう。
- ・病気と上手につきあいましょう。

家庭・地域の取組み

- ・健診の必要性を周知し、年に1回受診を勧奨しましょう。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局は服薬管理について注意事項を周知しましょう。
- ・かかりつけ医は健診等の結果を市民に情報提供しましょう。

行政の取組み

- ・がんや生活習慣病をはじめ高齢者に多い疾病の予防に関する啓発や支援を行う。
- ・健診に関する各種制度をPRする。
- ・健診の結果により、要指導者への指導や要医療者への受診勧奨を行う。
- ・健診未受診者への対応を行う。
- ・健診等の結果を市民に情報提供する。

第4章 食育推進の方針

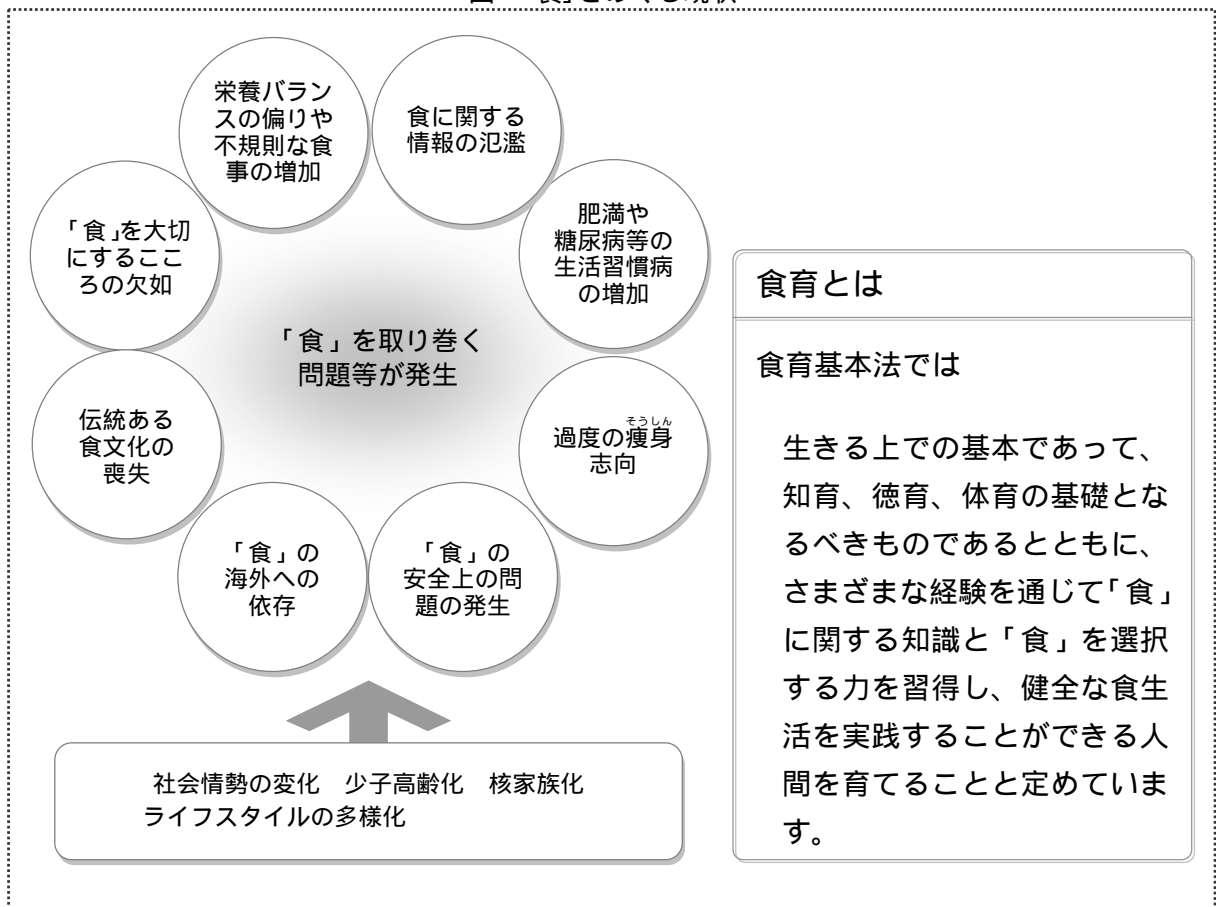
1 背景と趣旨

「食」は、命の源であり人が生きていくためには欠かせないものです。しかし、近年、少子高齢化や核家族化、ライフスタイルや価値観の多様化など私たちをとりまく生活環境が大きく変化しています。このような中、栄養バランスの偏りや不規則な食生活による健康問題、「食」の安全性や海外依存の問題、伝統ある食文化の喪失など、食生活や「食」の環境の変化が、私たちの健康や文化に影響をおよぼしています。

このような中、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう平成17年6月に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」が策定されました。

「食」は、健康と密接な関わりをもち、本市においても、市民が食に対する意識を高め、健康でこころ豊かな人間性を育むため、本章では、京田辺市健康増進計画と一体的に「食」に関する食育推進計画を策定し、総合的に施策を推進します。

図 「食」をめぐる現状



2

基本目標

基本目標1

健全な食生活による
健康の増進

心身の健康を増進するためには、正しい食習慣の実践と、自分の歯で食べる楽しみがもてることが重要です。このため、ライフステージにあわせ一人ひとりがより食の大切さを自覚し、健全な食生活に必要な知識と食を選択する力を習得し、実践できるよう支援します。

基本目標2

食の体験と食文化の
継承

さまざまな食農体験等を通じて、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることなど、食への感謝の気持ちを育むことが重要です。

生産者をはじめ、流通や加工・調理など多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを実感し、感謝の気持ちが深まる取り組みを進めます。

また、家庭や地域を中心に、食を通じて人との交流(食卓を囲んでの親子関係づくりなど)を進めることで、食の楽しさを実感するとともに、子どもの頃からの食事マナーの習得や、伝統ある優れた食文化の継承など、豊かなこころの醸成^{じょうせい}を図ります。

基本目標3

食の安全・安心と環
境にやさしい取組み

食品の安全性の確保は、健全な食生活の基盤となるものです。生産者の顔が見える地元で採れた旬の農産物に関心を向け、地域の中で生産者と消費者とのつながりを強化し、地域の農産物販売など安全・安心の「地産地消」の取り組みをすすめるとともに、また環境負荷の軽減を目指し、環境にやさしい取り組みを推進します。

基本目標4

食育のさらなる推進

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の意義や必要性などを理解することが重要となります。このため、市民が食に関する情報を得やすい環境づくりや、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域などが食育を通じて交流できる受け皿となる体制をつくるとともに、その推進団体の育成・支援を行います。

3 食育推進の展開

基本目標 1 健全な食生活による健康の増進

本目標については、第3章におけるそれぞれのライフステージの「栄養・食生活」「休養・こころの健康」「歯の健康」の取り組みと重複します。

また、ライフステージによって優先される取り組み内容が異なるため、第3章の取り組み内容をライフステージごとに整理し、以下、再掲しています。

妊娠出産期、乳幼児期

個人の取り組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・3度の食事をとおして生活のリズムを身につけましょう。
- ・睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・食事やおやつのとり方を考えましょう。

家庭・地域の取り組み

- ・家庭で地産地消に取り組み、バランスのよい食事をつくりましょう。
- ・食について学ぶ機会を提供しましょう。
- ・子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めましょう。

行政の取り組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供する。
- ・健診や各種事業、教室などの機会に情報提供、相談、声かけを行う。

学童期～思春期

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・自己のからだのイメージ（適正体重など）をしっかりとちましましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・好き嫌いなく、しっかり噛んで食べましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・家庭・地域での会話をもちましましょう。
- ・歯科検診の結果を家族で話題にしましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・給食や授業を通して学校において食育を推進する。
- ・正しい歯みがきの方法を指導する。

青年期～壮年期

個人の取組み

- ・食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- ・毎日、朝食を食べましょう。
- ・糖分・脂肪分を控え、うす味を取り入れましょう。

家庭・地域の取組み

- ・1日1回家族と一緒に食事をしましょう。
- ・社員食堂で栄養成分表示をしましょう。

行政の取組み

- ・生活習慣病を予防する健康教育を推進する。
- ・飲食店での栄養の表示を促進する。

高齢期

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちと一緒に食事をする機会を提供しましょう。

行政の取組み

- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・独居や高齢者世帯の食生活を支援する。

基本目標2 食の体験と食文化の継承

【現状と課題】

小中学生のうち、食育に関心のある人は、約5割となっており、さらに関心を高め、継続していくために、さまざまな体験活動を通じて、食に関する感謝の気持ちや理解が自然に深まっていくよう配慮した取り組みが必要であるとともに、食を通じたコミュニケーションの大切さを周知・啓発することが必要です。

また、昔ながらの行事食や伝統的な料理などは、歴史を経て培われてきた貴重な財産であり、家庭の食事を通じて子どもたちから直接触れることにより、地域への理解や愛着を深め、次世代に継承することが大切です。

個人の取り組み

- ・飼育、農作物の栽培・収穫など、五感をとおした食農体験をもちましよう。
- ・生産者や自然の恵み、料理をつくってくれた人たちに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましよう。
- ・みんなで協力しながら食事の準備や調理、後片付けをするなど、料理をする機会を増やしましよう。
- ・行事食や伝統料理、郷土料理をつくり、未来へ継承しましよう。

家庭・地域の取り組み

- ・消費者と生産者が交流できる機会に積極的に参加しましよう。
- ・行事食について学ぶ機会をつくりましよう。
- ・食事に関するいろいろなマナーを伝えましよう。
- ・家庭やボランティア団体などをとおして食文化を継承しましよう。

行政の取り組み

- ・保育所、学校等における収穫体験、農業体験を充実させる。
- ・親や子を対象とした講座・料理教室等を開催する。
- ・ライフステージにあわせた食育にかかわる情報を発信する。
- ・食文化の継承のための活動支援を行う。

基本目標3 食の安全・安心と環境にやさしい取組み

【現状と課題】

成人では「食品の安全に関する基礎的な知識をもっている人」は、国と比較して、ほぼ同程度で半数を超えています。また、地産地消の認知度は7割を超えています。

より多くの人々が地産地消について理解を深め、地域でとれた食材を見つめ直すきっかけとなるよう、さまざまな機会において地場産物や旬の農産物等に関する情報提供を行い、食の安全・安心の観点からも、生産者の顔が見える地場産物を推奨していくことが必要です。

また、食品の食べ残しや廃棄を少なくするなど、日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践することが必要です。

個人の取組み

- ・新鮮で生産者の見える地場産物を食べましょう。
- ・食品表示や食品の見分け方、衛生管理の知識を学びましょう。
- ・計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。
- ・無駄なく調理したり、残さず食べ、ごみを減らす工夫をしましょう。

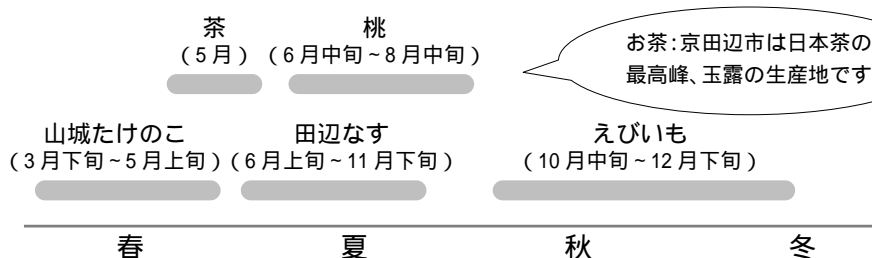
家庭・地域の取組み

- ・消費者と生産者が交流できる機会をつくりましょう。
- ・地元農産物を買えるお店の情報を得るようにしましょう。
- ・関係団体などは、積極的に食の安全に関する知識を普及しましょう。

行政の取組み

- ・食の安全・安心に関する情報の発信や取り組みを推進する。
- ・地場産物のPRや販売の支援を行う。
- ・給食において地場産食材を活用する。

Topics 京田辺市の特産品



基本目標4 食育のさらなる推進

【現状と課題】

一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけられるよう、積極的な情報提供が必要となります。また、食育を確実に地域に根づかせていくため、行政や、教育機関、保健・医療機関、食の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO（非営利団体）、ボランティアなど食を取り巻く関係者が連携していくことが必要です。

より多くの市民が食育に関心をもち、食についての正しい理解が深められるよう、市民に身近で積極的な取り組みが必要です。

個人の取り組み

- ・食に関心を持ち、正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- ・食育に関わるさまざまな関係者と連携・協力し、家庭や地域で食育に取り組みましょう。
- ・知識や経験を生かし、地域に食育を広めましょう。

家庭・地域の取り組み

- ・食品販売店等では、食育についての啓発をしましょう。
- ・食育を推進するために、関係者の情報交換や連携を図りましょう。

行政の取り組み

- ・食に関する正しい情報を提供する。
- ・食育に関する各種団体との連携活動を支援する。
- ・「食育の日」を啓発する。

Topics 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食育月間」と「食育の日」は、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。

食育の日である毎月19日には...

例)

今日はみんなでご飯をつくろう！！
京たなべの郷土食を調べてみよう！！
今日はみんなで食べよう！！

<我が家の取り組み目標を書こう>

毎月19日には

をしよう

第5章 重点プロジェクトの推進

国の健康日本21計画には、栄養・食生活や運動など生活習慣に関する6分野ごとに指標が掲げられています。しかし、平成19年度の間接評価の時点では、総花的な計画となってしまったという評価をしているなど、具体的に計画の進捗^{しんちよく}を評価する数値目標が、わかりづらいものになっていました。

誰もが、一生涯、健康でありたいと願っているものです。そのため、本計画では、年代に応じた取り組みを明確にし、将来に向けた健康づくり・食育を推進していけるよう、ライフステージ別の計画を策定しました。

この章では、本計画に掲げた取り組みを一層推進するため、本市の健康課題を踏まえ、特に優先して取り組むべき分野やライフステージを抽出し、支援を強化する重点プロジェクトを立案しました。

重点プロジェクトについて

本計画では、「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」の課題を克服するため、生活習慣病予防対策に重点をおくものとし、その原因となる生活習慣のうち、市民アンケート等で課題が顕在化した「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」の分野について、重点プロジェクトとして設定します。

重点プロジェクトは、より早急に、かつ実効性ある計画として本計画を推進していくため、数値目標を設定した上で、定期的に進捗^{しんちよく}状況を把握し、必要に応じて取り組み内容や力の入れ方、方向性を見直すものとします。

重点プロジェクト

<p>プロジェクト1 栄養・食生活</p> <p>食への関心を持ち、楽しく、おいしく食べる</p>	<p>プロジェクト3 休養・こころの健康</p> <p>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</p>
<p>プロジェクト2 身体活動・運動</p> <p>日常生活の中で楽しみながらか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</p>	<p>プロジェクト4 たばこ</p> <p>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</p>



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

(1) プロジェクトの目標

- ・乳幼児期から3度の食事とおして生活リズムを身につける。
- ・幼少期(乳幼児期・学童期)において食の体験をとおし、食への感謝や食への正しい知識を身につける。

(2) 目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・旬の食べ物を食べる・ふれる・育てるなど、食に関わるさまざまな体験をしましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地産地消に取り組み、旬の食材を取り入れましょう。
- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・消費者と生産者が交流できる機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供する。
- ・給食や授業をとおして学校において食育を推進する。
- ・食育に関する各種団体との連携活動を支援する。

個人の取り組みを支えるための重点事業

- ・保育所・幼稚園・学校における連携した食育の取り組み
- ・食生活改善推進員等の地域力の強化
- ・食育講座の推進
- ・食育情報の発信
- ・食育の日の取り組み
- ・生活リズムの啓発
- ・早寝・早起き・朝ごはんの推進

は新規事業

(3) 到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・地産地消の認知度	小学6年生	43.0%	60%以上	80%以上
	中学3年生	42.1%	60%以上	80%以上
	1歳から5歳児保護者	72.9%	80%以上	90%以上
・嫌いな食べ物がない人の割合	小学6年生	12.9%	20%以上	25%以上
	中学3年生	23.1%	35%以上	45%以上
・食育に関心がある人の割合	小学6年生	42.1%	60%以上	80%以上
	中学3年生	48.0%	70%以上	90%以上
	1歳から5歳児保護者	86.2%	90%以上	95%以上
・1日最低一食バランス食をとる子どもの割合	1歳から5歳児保護者	94.6%	100%	100%
・朝食を食べる人の割合	小学6年生	88.1%	95%以上	100%
	中学3年生	86.1%	95%以上	100%
	1歳から5歳児保護者	96.6%	100%	100%
・食事を1日3回食べる人の割合	小学6年生	94.2%	100%	100%
	中学3年生	91.5%	95%以上	100%
	1歳から5歳児保護者	97.4%	100%	100%
・早寝・早起き・朝ごはんを実施している人の割合	小学6年生	28.9%	40%以上	50%以上
	中学3年生	9.0%	15%以上	20%以上

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用(実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理)

プロジェクト2 日常生活の中で楽しみながらか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



(1) プロジェクトの目標

- ・幼少期(乳幼児期・学童期)からからだを使う遊びをとおして基本的な体力や運動能力を高める。
- ・働く世代(青年期・壮年期)においては意識的に生活活動を増やし、手軽に継続できる運動を仲間と楽しむ。

(2) 目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・親子のスキンシップをとおしてからだを使う遊びをしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて取り組み、体力づくりをしましょう。
- ・通勤や家事など日常生活の中でからだを動かすようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族ぐるみでからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。
- ・職場ぐるみでからだを動かす機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・親子で参加できる行事を開催する。
- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・身体活動(生活活動)の普及・啓発を行う。

個人の取り組みを支えるための重点事業

- ・プラス1000歩事業
- ・媒体を使った生活活動の啓発
- ・親子遊びの支援
- ・親子体操教室の拡充
- ・保育所・幼稚園での運動の推進
- ・ウォーキングのきっかけづくり

は新規事業

(3) 到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・日頃から意識的にからだを動かしている人の割合	成人	43.5%	55%以上	65%以上
・一日あたりの歩く時間が30分以上の人の割合	成人	74.6%	85%以上	90%以上
・1時間以上外で遊ぶ子どもの割合	1歳から5歳児保護者	89.5%	95%以上	100%
・からだを動かすことが好きな人の割合	小学6年生 中学3年生	76.1% 74.2%	85%以上 85%以上	90%以上 90%以上
・ウォーキングしている人の割合	成人	23.4%	35%以上	45%以上
・週に2日以上運動する人の割合	成人	29.8%	40%以上	50%以上

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用(実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理)



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

(1) プロジェクトの目標

- ・働く世代（青年期・壮年期）では、ストレスに気づき、自分にあったストレス解消法を見つけるとともにワーク・ライフ・バランスに取り組む。
- ・高齢期では人や地域とのつながりを大切にし、楽しく自分らしく過ごす。

(2) 目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・家族で協力して子育てをしましょう。
- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・趣味や生きがいなどを見つけ、自分にあったストレス解消法をもちましょう。
- ・こころの健康に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めましょう。
- ・ワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。

行政の取組み

- ・身近なところで気軽に交流できるサロン、育児サ-クルなどの支援を行う。
- ・こころの健康を守るための情報（ストレス解消法）を提供する。

- 個人の取り組みを支えるための重点事業
事業所と連携したこころの健康教室の実施
- ・こころの健康に関する相談事業の周知
 - ・身近な場所での居場所づくりの推進

は新規事業

(3) 到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・子育てにストレスを感じる人の割合	1歳から5歳児保護者	67.0%	55%以下	50%以下
・朝目覚めた時の疲労感がある人の割合	成人	52.4%	45%以下	40%以下
・1か月間にストレスを感じた人の割合	成人	70.0%	60%以下	50%以下
・ストレス解消法のない人の割合	成人	18.8%	15%以下	10%以下
・1年間で地域活動に参加した人の割合	成人	38.8%	60%以上	80%以上

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用（実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理）



たばこ

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

（1）プロジェクトの目標

- ・人にたばこをすすめない、すすめられても吸わない意志をもつ。
- ・喫煙以外のストレス発散法を見つけ、禁煙にチャレンジする。
- ・人の集まる場所ではたばこを吸わない。

（2）目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・たばこがからだに及ぼす影響を知り、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子ども・妊婦の周りでたばこを吸わないようにしましょう。
- ・家族の中で禁煙支援協力をしましょう。
- ・医療機関やかかりつけ薬局で禁煙支援を実施しましょう。

行政の取組み

- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。

個人の取り組みを支えるための重点事業

- 施設全面禁煙の推進
- 敷地内禁煙タイムの導入
- 禁煙希望者への支援
- 学校におけるたばこの害の普及啓発
- 各種健康教室・健診における指導の徹底

は新規事業

（3）到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・たばこを吸っている人のうち、たばこをやめたいと思う人の割合	成人	62.6%	80%以上	100%
・たばこを吸う人の割合	20歳～30歳代男性	33.3%	15%以下	5%以下
・妊娠中の喫煙者の割合	1歳から5歳児保護者	6.0%	0%	0%
・たばこを吸ったことがある人の割合	小学6年生 中学3年生	3.1% 3.7%	0% 0%	0% 0%

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用（実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理）

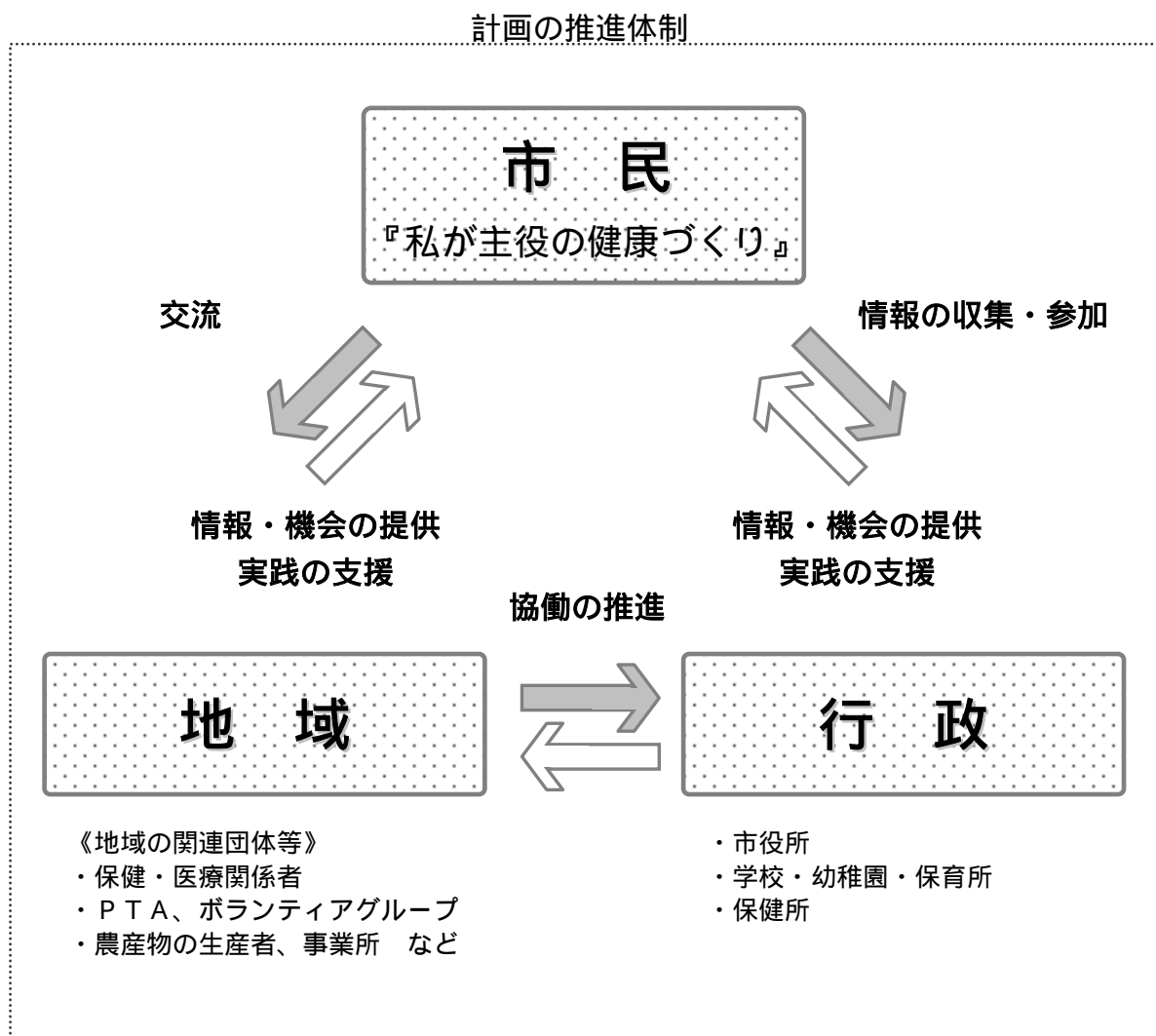
第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

本計画は、基本理念の実現に向け、市民や地域、学校、団体、企業、行政など社会全体が一体となり、食育と併せた健康づくりを進めていく指針となるものです。本計画の計画内容を、総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組みをすすめていくことが求められます。

健康づくりの推進には、市民一人ひとりが健康づくりに関心をもち、自らが健康づくりに積極的に取り組み、生涯にわたり、健康的な生活を送ることが大切です。

そのためには、地域で活動している関係団体やNPO、市民のボランティア活動組織等と行政とが協働していくことが不可欠となります。



(1) 個人の役割

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という意識をもち、自分自身の健康づくりを楽しみながら取り組むことが大切です。そのためには、健康的な生活習慣を身につけ、それぞれのライフステージで、生涯をとおした健康づくりを積極的に実践します。

(2) 家庭の役割

家庭は、人々が暮らしていく上で最も基本的な単位であり、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。

また、食習慣をはじめとして健康的な生活習慣を互いに高め合うとともに、親から子へ伝えていく場であり、生涯をとおして健康づくりを実践する最も重要な役割を担っています。

(3) 地域の役割

地域には、PTA、ボランティアグループなどさまざまな団体や農産物の生産者、事業所など、多くの組織があり、「身近なところで健康づくり」を進めるうえで重要な基盤となります。

それぞれの団体では、それぞれの活動の中で、団体間や行政が共に連携しながら、地域の健康づくり活動に取り組むことが求められます。

(4) 学校の役割

子どもたちの基本的な生活習慣は、家庭とともに学校においても培っていく必要があります。特に、学校は教育の場であり、体育、保健、給食等を通じて、子どもたちに健康づくりや正しい生活習慣を身につけさせるための健康教育を実践することが求められます。

(5) 企業・事業所の役割

ワーク・ライフ・バランスの観点からも、従業員に対する健康管理は重要な役割です。従業員の心身の健康づくりに向けた取り組みを支援する体制の整備や、労働環境の改善、健診及び事後指導の充実に努めることが必要と考えられます。

また、一方で市民が健康づくりに取り組めるよう、情報の提供や地域の健康づくりに協力することも、企業・事業所の重要な役割といえます。

(6) 健康関係団体の役割

医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健・医療関係団体は、その専門性を活かして健康増進のための活動を展開し、市民の健康づくりの支援を行います。

(7) 行政の役割

本計画を広く市民に浸透させ、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・きっかけづくりが大切です。全庁的に担当部局が連携・協力し、計画の推進に取り組みます。

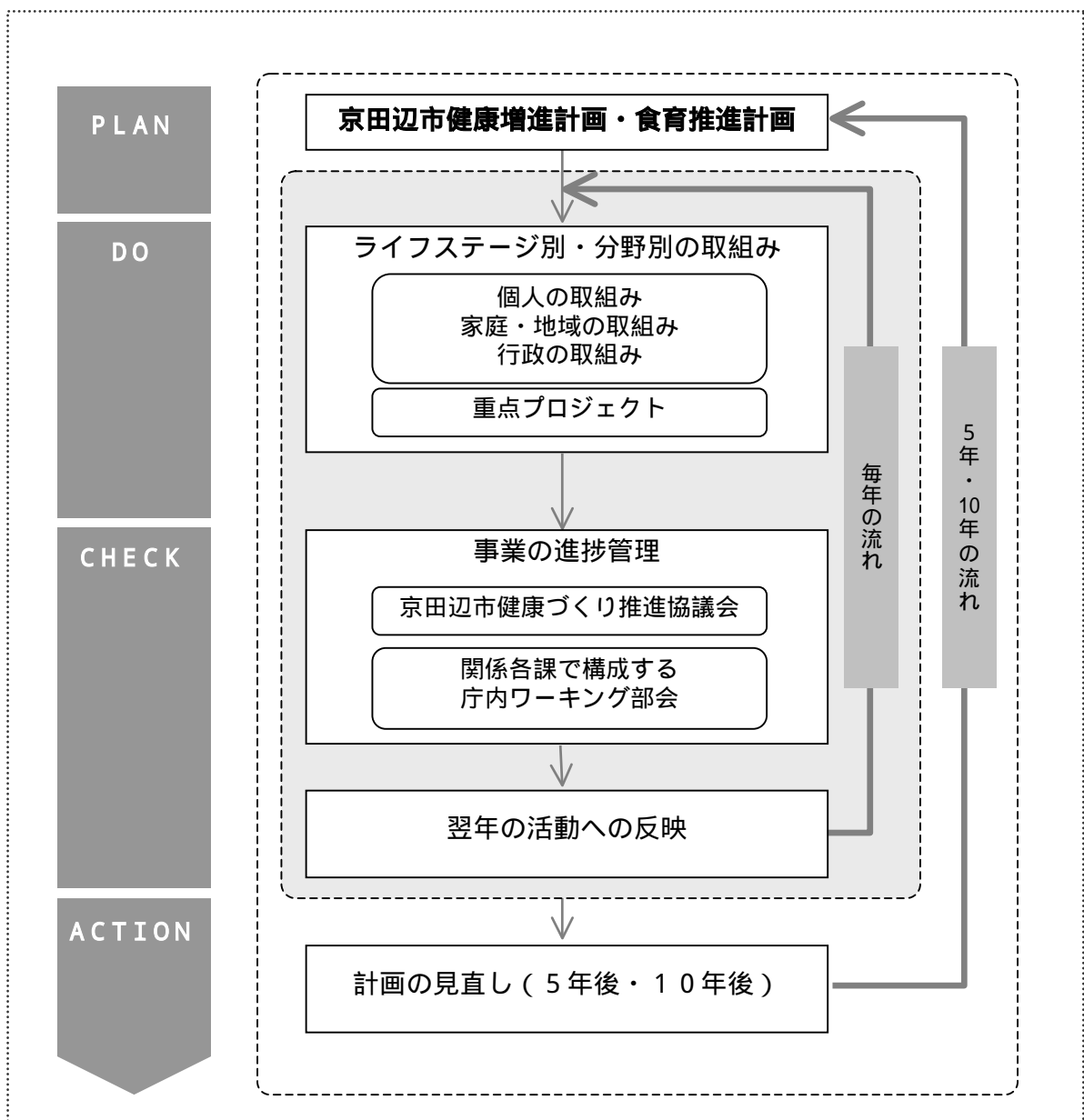
また、地域が主体となった健康づくり・食育の取り組みに対し、公的機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、市全体として総合的かつ一体的に健康づくり・食育を推進します。

2 計画の進行管理

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗^{しんちやく}状況を把握し、計画的な取り組みを進めていくことが重要です。

毎年の計画の推進に当たっては、市民や関係団体、有識者で組織する「京田辺市健康づくり推進協議会」において、総合的に計画の進捗^{しんちやく}状況の評価や点検を行い、翌年の活動へ反映します。

計画の中間および最終段階では、市をはじめ市民を取り巻く団体等の取り組み状況を点検し、また、市民意識調査等を行い、目標達成状況を総合的に評価し、取り組みの体系や指標等、計画の見直しを行います。



資料編

第5章 重点プロジェクトの推進

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

京田辺市健康づくり推進協議会設置要綱

昭和 58 年 10 月 31 日

告示第 78 号

(設置)

第 1 条 市民の健康づくり等を積極的に推進するため、京田辺市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項を協議し、必要に応じ、市長に意見を具申する。

- (1) 総合的な健康づくり等の計画の策定及び進行管理等に関すること。
- (2) 食育に関すること。
- (3) その他住民の健康づくりに関すること。

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 15 人以内をもって組織し、次に掲げる者について、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 知識経験を有する者
- (2) 医療関係者
- (3) 健康づくり等に関係する団体から推薦された者
- (4) 市民
- (5) 関係行政機関の職員
- (6) 市の職員

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。

2 委員に欠員が生じた場合は、補欠委員を置くことができる。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により選出する。

- 2 会長は協議会の会務を総理し、協議会を代表する。
- 3 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(招集)

第6条 協議会は、会長が招集する。

(関係者の出席)

第7条 会長が必要と認めるときは、協議会に関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康づくり担当課において行う。

(委任)

第9条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、別に定める。

附 則

1 この告示は、公布の日から施行する。

2 この告示の規定に基づき、最初に任命される委員の任期については、第4条の規定にかかわらず昭和61年3月31日とする。

附 則(昭和58年12月27日告示第93号)

この要綱は、公布の日から施行し、昭和58年12月1日から適用する。

附 則(昭和60年4月1日告示第34号)

この要綱は、公布の日から施行し、昭和58年12月1日から適用する。

附 則(平成22年4月1日告示第74号)

この要綱は、公布の日から施行し、平成22年4月1日から適用する。

京田辺市健康づくり推進協議会委員名簿

（平成 24 年 3 月現在）

	氏名	所属	備考
1	柳田 昌彦	同志社大学 ^学 健康科学部教授	会長
2	塩貝 建夫	京田辺市議会	～平成 23 年 7 月 13 日
	次田 典子	京田辺市議会	平成 23 年 7 月 14 日～
3	松本 好次	京田辺市市政協力員連絡協議会	～平成 23 年 7 月 13 日
	滝山 康夫	京田辺市市政協力員連絡協議会	平成 23 年 7 月 14 日～
4	池崎 稔	京田辺医師会	副会長
5	辰巳 眞司	京都府歯科医師会山城支部田辺班代表	～平成 23 年 7 月 13 日
	渡瀬 基之	京都府歯科医師会山城支部田辺班代表	平成 23 年 7 月 14 日～
6	村上 喜重	社会福祉法人 京田辺市社会福祉協議会	
7	中島 圭子	京田辺市食生活改善推進員協議会	
8	渋谷 スミ子	NPO法人京田辺市社会体育協会	
9	中西 稔	京都やましる農業協同組合	
10	里村 真隆	京田辺市老人クラブ連合会	～平成 23 年 7 月 13 日
	西村 信行	京田辺市老人クラブ連合会	平成 23 年 7 月 14 日～
11	丸田 俊治	株式会社 DNP テクノパック関西	
12	坂田 一郎	京田辺市民	
13	井上 節子	京田辺市民	
14	出島 恵美子	京都府山城北保健所 保健室長	
15	小山 順義	京田辺市教育委員会教育部長	～平成 23 年 7 月 13 日
	木下 敏巳	京田辺市教育委員会教育部長	平成 23 年 7 月 14 日～

（順不同 / 敬称略）

委嘱期間：平成 22 年 9 月 27 日～平成 24 年 9 月 26 日

2 京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワ - キング部会設置規程

(設置)

第1条 京田辺市健康増進計画・食育推進計画(以下「計画」という。)の推進を図るため、計画の目標設定、進行管理等の取りまとめを行うことを目的とし、京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワ - キング部会(以下「ワ - キング部会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 ワ - キング部会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の目標設定における健康増進方策の調査、検討等の取りまとめに関すること。
- (2) 計画の進行管理、点検等の取りまとめに関すること。
- (3) その他計画の推進に関すること。

(組織)

第3条 ワ - キング部会は、次に掲げる委員をもって組織する。

- (1) 健康づくり担当課長
- (2) 別に指名する課等の実務担当職員

2 ワ - キング部会に座長を置き、前項第1号の職員をもって充てる。

(会議)

第4条 ワ - キング部会の会議は、座長が招集する。

2 座長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第5条 ワ - キング部会の庶務は、健康づくり担当課において処理する。

(委任)

第6条 この規程に定めるもののほか、必要な事項は、座長が別に定める。

附 則

この規程は、平成22年7月1日から施行する。

3 計画策定の経過

年	日程	会議名等	主な協議内容
22	8月10日(火)	平成22年度 京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワ-キング部会(第1回)	1 自己紹介 2 京田辺市健康増進計画・食育推進計画策定の概要について 3 京田辺市健康増進計画・食育推進計画策定スケジュールについて 4 市民アンケート調査について 5 その他
22	9月13日(月)	平成22年度 京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワ-キング部会(第2回)	1 市民アンケート調査について 2 団体ヒアリング調査について 3 京田辺市の統計からみた市民の健康状況(報告) 4 その他
22	9月27日(月)	平成22年度 京田辺市健康づくり推進協議会(第1回)	1 平成21年度京田辺市健康づくり推進協議会事業(報告) 2 平成22年度京田辺市健康づくり推進協議会事業計画(案)について 3 健康増進計画・食育推進計画策定の概要・スケジュールについて 4 現状データの説明 5 アンケートの検討・団体ヒアリングの内容の検討 6 その他
22	11/25~1/27	団体ヒアリング調査	団体ヒアリング調査の実施 (対象団体数 16団体)
22	12月1日(水)	平成22年度 京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワ-キング部会(第3回)	1 健康に関する市民意識調査(報告) 2 団体ヒアリング(報告) 3 庁舎内ヒアリング調査について 4 その他
22	12月20日(月)	平成22年度 京田辺市健康づくり推進協議会(第2回)	1 健康に関する市民意識調査の方法について 2 健康に関する市民意識調査結果(報告) 3 団体ヒアリング調査結果(報告) 4 今後の市民意識調査の方向性について(分析方法) 5 その他 ・庁内ヒアリング調査
22	12月21日(火) 12月24日(金) 12月27日(月)	平成22年度 庁内ヒアリング調査	庁内ヒアリング調査の実施 (対象 健康増進および食育推進に関わる庁内関係各課)
23	2月24日(木)	平成22年度 京田辺市健康増進計画・食育推進計画ワ-キング部会(第4回)	1 健康に関する市民意識調査について 2 庁内ヒアリング調査について 3 その他

年	日 程	会 議 名 等	主 な 協 議 内 容
23	3月16日(水)	平成22年度 京田辺市健康づくり推進協議会 (第3回)	1 京田辺市健康に関する市民意識調査 結果(報告) 2 その他 ・団体ヒアリング結果(報告) ・庁内各課ヒアリング結果(報告)
23	5月19日(木)	平成23年度 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画ワ-キング部会(第1回)	1 平成23年度のスケジュールについて 2 作業部会の進め方 3 健康に関する市民意識調査結果(報告) 4 グル-プワ-ク
23	6月23日(木)	平成23年度 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画ワ-キング部会(第2回)	1 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画策定に向けての論点整理について 2 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画における施策の方向性について
23	7月14日(木)	平成23年度 京田辺市健康づくり推進協議会 (第1回)	1 平成22年度京田辺市健康づくり推 進協議会事業(報告) 2 平成23年度京田辺市健康づくり推 進協議会事業計画(案)について 3 健康増進計画・食育推進計画策定の 進め方について 4 健康に関する市民意識調査の結果報 告書について(報告) 5 計画策定に向けた着眼点・課題と方 向性について 6 その他
23	8月9日(火)	平成23年度 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画ワ-キング部会(第3回)	1 ライフステ-ジ別、施策の方向性に ついて 2 重点プロジェクトについて
23	9月7日(水)	平成23年度 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画ワーキング部会(第4回)	1 ライフステージ別、施策の方向性(報告) 2 重点プロジェクトの推進(報告) 3 重点プロジェクトの施策の方向性に ついて
23	10月17日(月)	平成23年度 京田辺市健康づくり推進協議会 (第2回)	1 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画(素案)について 2 その他
23	10月31日(月)	平成23年度 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画ワーキング部会(第5回)	1 計画素案(報告) 2 重点プロジェクトについて 3 検討結果の発表(グループごと)
23	11月24日(木)	平成23年度 京田辺市健康づくり推進協議会 (第3回)	1 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画(素案)について 2 その他
23	12/26~1/25	パブリックコメント	
23	2月16日(木)	平成23年度 京田辺市健康づくり推進協議会 (第4回)	1 パブリックコメントの結果(報告) 2 京田辺市健康増進計画・食育推 進計画(案)について 3 その他

京田辺市健康増進計画・食育推進計画

平成 24 年(2012 年)3 月

発行 京田辺市 保健福祉部 健康衛生課
(平成 24 年 4 月から健康推進課)

〒610-0393 京都府京田辺市田辺 80
T E L 0774-63-1122 (代表)
F A X 0774-63-4781

