

達成状況と目標値

健康課題を踏まえ、重点プロジェクトごとの達成状況です。平成33年度の目標達成に向け、健康づくりと食育を一体的に推進しています。

(%)

	指標	対象	策定時	H28 目標	H28 現状値	H33 目標
栄養・食生活	地産地消の認知度	小学6年生	43.0	60以上	81.9	85以上
		中学3年生	42.1	60以上	75.8	85以上
		1～5歳児保護者	72.9	80以上	79.7	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	13.6	25以上
		中学3年生	23.1	35以上	15.1	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	57.3	80以上
		中学3年生	48.0	70以上	44.0	90以上
	1日最低一食バランス食をとる子どもの割合	1～5歳児保護者	86.2	90以上	91.0	95以上
		1～5歳児保護者	94.6	100	96.2	100
	朝食を食べる人の割合	小学6年生	88.1	95以上	90.3	100
中学3年生		86.1	95以上	89.9	100	
1～5歳児保護者		96.6	100	98.1	100	
食事を1日3回食べる人の割合	小学6年生	94.2	100	92.5	100	
	中学3年生	91.5	95以上	94.1	100	
	1～5歳児保護者	97.4	100	98.7	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	37.8	50以上	
	中学3年生	9.0	15以上	26.1	35以上	
★食事を1人で食べる子どもの割合	小学6年生	—	—	(朝食)29.6 (夕食)19.6	(朝食)10 (夕食)10	
	中学3年生	—	—	(朝食)48.7 (夕食)30.2	(朝食)10 (夕食)10	
身体活動・運動	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	65以上	42.2	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	90以上	72.8	90以上
	1時間以上外で遊ぶ子どもの割合	1～5歳児保護者	89.5	100	89.8	100
	からだを動かすことが好きな人の割合	小学6年生	76.1	90以上	76.4	90以上
		中学3年生	74.2	90以上	76.9	90以上
	ウォーキングしている人の割合	成人	23.4	45以上	22.1	45以上
	週に2日以上運動する人の割合	成人	29.8	50以上	31.7	50以上
	★介護予防体操を行った人	成人(65歳以上)	—	—	8.1	25以上
	★運動習慣者の割合	成人	—	—	24.0	40以上
	の健康	子育てにストレスを感じる人の割合	1～5歳児保護者	67.0	50以下	64.4
朝目覚めた時の疲労感がある人の割合		成人	52.4	40以下	57.0	40以下
1か月間にストレスを感じた人の割合		成人	70.0	50以下	68.7	50以下
ストレス解消法のない人の割合		成人	18.8	10以下	20.1	10以下
1年間で地域活動に参加した人の割合		成人	38.8	80以上	40.8	80以上
たばこ	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	100	55.1	100
	たばこを吸う人の割合	20～30歳代男性	33.3	5以下	24.4	5以下
	妊娠中の喫煙者の割合		6.0	0	2.5	0
	たばこを吸ったことがある人の割合	小学6年生	3.1	0	0.4	0
		中学3年生	3.7	0	2.1	0
★家庭内分煙の割合	(喫煙している人のうち)	—	—	70.4	80以上	

※中間評価結果を受け、「★表記」は指標を追加し、「下線太文字表記」は目標値を修正

京田辺市健康増進計画・食育推進計画 中間評価 概要版

発行 京田辺市健康福祉部健康推進課
〒610-0393 京都府京田辺市田辺 80 TEL.0774-63-1122(代表) FAX.0774-63-4781

京田辺市 健康増進計画・食育推進計画 中間評価報告書



平成29年3月
京田辺市

本計画の期間は、平成24年度から平成33年度までの10年間です。
中間年にあたる平成28年度に、市民アンケート調査等を実施し、中間評価を行いました。

中間評価を終えて

市では、平成24年3月に「京田辺市健康増進計画・食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりの健康づくりを市全体の「健康づくり運動」に広げていくことを目指しました。

この計画では、生涯を通じた健康づくりが推進できるよう、生活習慣の改善を中心とした「一次予防」に重点をおき、重点プロジェクトを設定し、健康づくりと食育を一体的に取り組んできました。

今回の中間評価の結果、各ライフステージや各分野において改善傾向の指標もみられ、これまでの市民一人ひとりの健康づくりの実践や関係団体の取り組みの成果が見られました。

本計画の後半の5年間も中間評価の結果を踏まえ、個人や地域・行政をはじめとする地域社会全体が楽しく健康づくりに取り組むまちをめざし、本計画の最終年度となる平成33年度に向け、関係機関との連携を強化しながら、新たな課題や時代の変化に応じた健康づくりについての施策を総合的、計画的に推進していきます。

妊娠出産期、乳幼児期(0～5歳)

- 食事を規則正しく食べる子どもが9割以上を占めており、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なっています。乳幼児期から食事をとおして生活リズムを身につけましょう。
- 1時間以上外で遊ぶ子どもは約9割を占めています。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。
- 子育てにストレスを感じている人の割合は約7割となっています。引き続き、家族や地域で協力して子育てをしましょう。
- 妊婦の喫煙率は、減少しています。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。



健康づくりをはじめよう



学童期(6～11歳)・思春期(12～17歳)

- 小中学生の朝食の欠食率は約1割となっています。家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- 小学生で目覚めの悪い児童の割合は約6割で、中学生では7割を超えています。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。
- 小中学生のいる家庭において家族にたばこを吸う人がいる割合は約4割で、そのうち6割が子どもの周囲で喫煙しています。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。



食育

- 食育の日の認知度が、全てのライフステージで約1割となっています。
- 1歳から5歳児のいる家庭で、地産地消の認知度は、増加しています。特に小中学生では、認知度が9割となっており言葉も意味も知っている人は、5割増となっています。



高齢期(65歳以上)

- 外出について積極的な態度をもつ人は、男女ともに60歳以上で約5割となっています。また、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4割と国に比べ低くなっています。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しましょう。



壮年期(40～64歳)

- 40歳以上の国民健康保険加入者では、京都府の平均と比べて特定健診の受診率は高いものの、受診結果からメタボリックシンドローム・予備群とも高くなっています。また、日ごろから意識的に運動している人は3割となっています。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みましょう。
- 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、男性の40歳代では目覚めた時の疲労感が残っている人の割合や、相談する人がいない人の割合が高くなっています。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。



青年期(18～39歳)

- 朝食の欠食者は、国に比べ、青年期では高くなっています。特に、男性の30歳代で朝食の欠食率が高く、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ない人が約7割と他の年代に比べ高くなっています。定期的に体重を測り、適正体重を維持しましょう。
- 日ごろから意識的に運動している人は3割となっています。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。
- 睡眠が十分とれていないと感じる人は3割となっており、国や京都府より高くなっています。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・バランスに取り組みましょう。



◆健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。



	男性		女性	
	京都府	京田辺市	京都府	京田辺市
平均寿命(年)	80.65	81.18	86.67	86.95
健康寿命(年)	78.85	79.39	82.84	82.99
平均寿命－健康寿命(年)	1.8	1.79	3.83	3.96

生活習慣を改善!



食への関心をもち、楽しく、おいしく食べる

プロジェクトの目標

- 乳幼児期から3度の食事を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。

課題

【個人】

- 子どもの頃からの朝食の欠食をなくし、規則正しい生活リズムやバランスのよい食生活が、健康な身体の維持、生涯をとおした健康づくりのために重要。
- 体重はライフステージを通して、生活習慣病や健康状態と深く関連している。特に、肥満はメタボリックシンドロームをひき起こし、また若年女性のやせは月経不順や低体重児出産のリスクがあることなどから、適正体重を維持することが必要。

【家庭・地域】

- 「食」に対する理解を深めるとともに、家庭において1日を通して、主食・主菜・副菜等のバランスを考えた食事をとることが必要。
- 生活のリズムを整えることが必要。



今後の方向性

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。
- 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。
- 1日を通して1食は、主食・主菜・副菜等のバランスを考えた食事としましょう。
- 定期的に体重を測り、適正体重を維持しましょう。

家庭・地域の取り組み

- 家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。

個人の取り組みを支えるための行政の重点事業

- 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
- ★ 中食※の上手な利用の啓発

※中食：市販の弁当やお惣菜などで、家庭や職場などへ持って帰り、そのまま食事として食べられる状態に調理された食品のこと

★は中間評価時点における新規の取り組み及び事業



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

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。

課題

【個人】

- 運動に時間を割くことや新たに運動を始めることに対して、ハードルが高く感じる人もいると思われるため、まずは生活活動を増やすことが必要

【家庭・地域】

- 地域間交流は、高齢者のひきこもりや認知症予防等介護予防だけでなく、子どもや母親の孤立を防ぐことにつながる。また、災害時にも地域力の基礎となると考えられていることから、今後も地域活動への参加促進を図ることが必要。



今後の方向性

個人の取り組み

- 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・地域の取り組み

- 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。
- ★ 地域で誘い合って、健康づくりの体操や教室に参加しましょう。

個人の取り組みを支えるための行政の重点事業

- 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
- ★ 歩く健康づくり事業（旧プラス1000歩事業・ウォーキングのきっかけづくり）

★は中間評価時点における新規の取り組み及び事業

重点プロジェクト!



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

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。

課題

【個人】

- 子どもの睡眠の質の低下、睡眠不足は、子どもの成長・発達と密接な関わりをもっており、また、成人ではこころの病気の予防にも関係することから、子どもの頃から十分な睡眠や休養をとること、生活リズムを整えるよう心がけることが必要。
- 多くの人がストレスを感じているが、自分に合った方法で過剰なストレスを軽減することが必要。

【家庭・地域】

- 子育て中の親の支援が必要。
- 十分な睡眠をとることやストレスと上手につきあうことなどは、こころの健康に欠かせない要素であるため、日常生活の中に適度な休養を取り入れることができるよう、地域や職場で適切な手段を知ることが必要。

今後の方向性

個人の取り組み

- 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。
- ★日頃から不安や悩みを相談できる関係をつくりましょう。
- ★スマートフォンやパソコンによる睡眠への影響を知りましょう。

家庭・地域の取り組み

- 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・バランスに取り組ましましょう。
- ★身近な人との会話を大切に、SOSサインを早期に受け止めましょう。
- ★こころの健康を保つための情報を伝え合ひましょう。
- ★近所でのあいさつや地域の行事への参加を呼びかけましょう。

■個人の取り組みを支えるための行政の重点事業

- 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



★は中間評価時点における新規の取り組み及び事業



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

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。

課題

【個人】

- 喫煙の健康影響についての正しい知識を身につけていくことが必要であり、特に妊娠中の喫煙の害やたばこの子どもへの影響について、保護者自身や家族が正しい知識を身につけていくことが必要。

【家庭・地域】

- 家庭内や地域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。



今後の方向性

個人の取り組み

- 未成年者や妊婦は、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。
- ★喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等のマナーを守りましょう。

家庭・地域の取り組み

- 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。
- ★妊産婦や喫煙者に、喫煙が及ぼす健康への影響を伝えましょう。
- 家族の中で禁煙支援協力しましょう。
- 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。

■個人の取り組みを支えるための行政の重点事業

- 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
- ★家庭での分煙の働きかけ



★は中間評価時点における新規の取り組み及び事業