概要版

第３次京丹後市健康増進計画
（令和４年度～８年度）

みんなでひろげよう
健康づくり・食育の
「環」　「和」　「輪」

～誰もが輝く健やかなまちをめざして～

令和4年(2022)年3月
京丹後市

基本理念

「みんなで進めるこころとからだの健康づくり」の考え方を基本に、健康づくりや食育の様々な取り組みを、市民・地域及び行政が協働して推進するため、次の理念を掲げます。

みんなでひろげよう　健康づくり・食育の「環」「和」「輪」

～誰もが輝く健やかなまちをめざして～

環

各ライフステージで身につけた健康づくりの取り組みを次の世代につなげ、食育の知恵や知識を伝承します。

和

互いに悩みを分かち合い、相手を大切にし、支え合う地域・家庭をつくります。

輪

個人・家庭・地域・団体・行政が互いに連携しながら健康づくり・食育を進めます。

基本方針

1　健康寿命の延伸を目指す（5年間で1歳の延伸）

2　生涯を通じた健康づくりに取り組む

3　一次予防(※1)を重視した健康づくりを進める

4　市民が主体的に取り組める環境整備と体制づくりを進める

一次予防(※1)：疾病の発症そのものを予防すること。適正な食事や運動不足の解消、ストレスの軽減など、健康的な生活習慣づくりを行い、生活習慣病を予防する。

重点的な取り組み

介護予防でフレイル(※2)対策

・高齢期の食生活、身体活動、口腔機能の維持に重点的に取り組み、地域とのつながりやこころの健康も大切にし、「健康長寿」の実現を目指します。

歩いて延ばそう健康寿命

・青・壮年期の運動習慣の定着に向けた取り組みや普段の生活に＋10（プラステン）(※3)を加えた身体活動を重点的に推進し、市民の生活習慣の改善を目指します。

次世代の健康づくりと食育

・子どもたちが正しい生活習慣を身につけ成長し、親となり、次の世代を担うこどもを育てるという循環をつくるため、地域ぐるみの食育、地産地消を推進します。

フレイル(※2)：加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害されているが、適切な支援により生活機能の維持向上が望める状態のこと。

＋10（プラステン）(※3)：「健康づくりのための身体活動基準2013」に定められた基準を達成するための実践の手立てとして、『今より 10 分多く体を動かそう』を推奨。

取り組みの内容

こころとからだの健康づくり

1. 栄養・食生活
2. 歯と口腔
3. 身体活動・運動
4. こころの健康
5. たばこ
6. アルコール
7. 生活習慣病

食育の推進

1. 共食・朝ごはん・食事バランス
2. 地産地消・食文化

妊娠・乳幼児期（～5歳）	学童・思春期（6～19歳）	青・壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳～）
基本的な生活習慣を身につけ、健やかなこころとからだを育もう	健康的な生活習慣を身につけよう	ライフスタイルの変化に応じた健康づくりをしよう	生きがいをもって健やかに過ごそう

SDGｓの視点

※本市は、令和３年５月に「SDGｓ未来都市」に選定されました。本計画では、健康増進・食育増進のために取り組むべき10の目標の視点を取り入れます。

【貧困】【飢餓】【保健】【教育】【ｼﾞｪﾝﾀﾞｰ】【経済成長と雇用】【持続可能な都市】【海洋資源】【平和】【実施手段】

データから見る京丹後市民の現状

○:目標に達成している
△:目標に達成していないが、目標に近づいている
×:目標に達成せず、目標から遠ざかっている

平均寿命と健康寿命

【平均寿命】

男性:81.1歳（府:82.2歳）

女性:88.0歳（府:87.9歳）

【健康寿命】

男性:79.7歳（府:80.3歳）

女性:84.6歳（府:83.9歳）

男性は平均寿命、健康寿命とも府より短く、女性は府より長い。

【不健康な期間】

男性:1.4歳（府:1.9歳）

女性:3.4歳（府:4.0歳）

平均寿命と健康寿命の差【不健康な期間】は、男女とも府より短い。

出典:京都府健康対策課資料より

医療・死因について

【死因別の死亡割合】(平成26年～30年合計)

1位	悪性新生物(がん)
2位	心疾患
3位	脳血管疾患
4位	老衰
5位	肺炎

○がん死亡のうち、最も多いがん

男性:肺がん　女性:大腸がん

出典:京都府健康対策課資料より

【年齢別疾患で医療費の多いもの】

40歳代　1位 腎不全、2位 がん、糖尿病

50歳代　1位 糖尿病、2位 腎不全、高血圧疾患

60歳代　1位 感染症、高血圧疾患

70歳代　1位 高血圧疾患、2位 糖尿病

出典:京都府国保連合会疾病分類別統計より

生活習慣に関すること

【20歳以上の肥満者の割合】

令和　2年度　19.2%

平成27年度　14.8%

（目標：14.2%）

【定期的に歯科健診を受けている人の割合】

55～64歳:令和2年度28.8%

（国目標　:30.0%）

【歩数を測る習慣がある人の割合】

令和　2年度　16.9%

平成27年度　9.6%

（目標：15%）

【喫煙をしている人の割合】

男性:21.7%（国目標：25.5%）

女性:　5.2%（国目標：4.1%）

【多量(3合以上)飲酒をする人の割合】

男性:11.1%　11.4%

女性:　4.3%　2.8%

（令和2年度）　（平成27年度）

（府目標 3.4%）

（目標：0.2%）

食生活の状況

【朝ごはんを毎日食べる子どもの割合】

小学生　86.3%　92.3%（府目標：100%）

中学生　85.1%　83.1%（府目標：95%）

（令和2年度）　（平成27年度）

【食育に関心のある人の割合】

令和　2年度　60.3%

平成27年度　69.0%

（国目標：75%）

【郷土料理を知らない小中学生の割合】

令和　2年度　13.6%

平成27年度　13.1%

（目標：13.1%以下）

こころの健康

【ストレスがあった人で相談をしていない人の割合】

令和　2年度　18.0%

平成27年度　21.1%

（目標：21.1%以下）

【睡眠による休息が十分とれていない人の割合】

48.4%　46.6%

（令和2年度）　（平成27年度）（国目標：15%）

こころとからだの健康づくり～行動目標～

栄養・食生活

生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防など、食に関する知識の普及については、各事業を通じて実施するほか、食生活改善推進員の協力や活動により行います。

みんなが取り組むこと

◆1日の食塩摂取量を減らそう（目標：8g）
◆毎日の食事に、もう一皿野菜を増やそう
◆自分自身の健康管理のために、正しい食習慣を身につけよう
◆高齢者の低栄養を予防しよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆各種団体を通じて、個人に適した食事量、食事と生活習慣病との関係を理解し、嗜好品や外食の選び方を啓発する
◆食生活改善のため、減塩の工夫や「もう一皿野菜を増やそう」、高齢者の低栄養予防などの普及啓発を行う

ワンポイントアドバイス

野菜を1日 350g以上摂りましょう

野菜350gは、料理にすると小皿5杯分になります

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加【重点】	20歳以上男性	40.0%	75%
	20歳以上女性	41.7%	75%
自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加【重点】	成人男性	49.7%	75%
	成人女性	66.5%	75%

歯と口腔

生涯を通じて自分の歯でしっかり噛んでおいしく食べることを目指し、ライフステージに応じたケアが実践できるよう取り組みます。

みんなが取り組むこと

◆毎食後、歯みがき習慣を身につけよう
◆しっかり噛む習慣を身につけよう
◆食べ方・間食の選び方など規則正しい食習慣を身につけよう
◆定期健診を受け、自分の歯に関心をもち口の健康を保とう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆かかりつけ歯科医を持ち、歯の定期健診を受ける啓発をする
◆ライスステージに応じた歯みがきの実践や歯間部清掃用器具等の利用を勧める
◆子どもの年齢に応じた歯みがき習慣づくりを進める

ワンポイントアドバイス

歯間ブラシ・デンタルフロスを使って効果的な口腔ケアを

歯と歯の間の歯垢は、ブラッシングだけでは60%程度しか除去できません。
歯間ブラシやデンタルフロスなども一緒に使うと、90%近く除去できます。

磨き方
①歯間ブラシやデンタルフロスで歯の隙間をお掃除
②歯ブラシブラッシングの順が効果的

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
歯間部清掃用器具の使用の増加【重点】	40歳（35～44歳）	48.1%	現状値以上
	50歳（45～54歳）	50.1%	
定期的な歯科健診の受診者の増加【重点】	20歳以上	29.5%	65%
妊婦歯科健診受診率【新規】		24.7%	40%

身体活動・運動

どのライフステージでも生き生きとできるように、身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり、普及啓発を進めます。

みんなが取り組むこと

◆子どもは体を使って遊ぼう
◆歩数計を持って歩き、今より1,000歩増やそう
◆家庭と地域にウォーキングなどの輪を広げよう
◆仲間と一緒に無理なく体を動かし、普段から＋10(ﾌﾟﾗｽﾃﾝ)の活動を実践しよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆普段から階段を使うなど、身近な所で＋10の活動を実践し、運動習慣を身につけられるよう啓発する
◆ウォーキングイベントや介護予防体操など、運動機会の提供や周知・啓発を行う

ワンポイントアドバイス

正しいウォーキングの姿勢

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
日常生活における歩数の増加【重点】	男性(20～64歳)	5,926歩	9,000歩
	女性(20～64歳)	4,991歩	8,500歩
	男性(65歳以上)	4,186歩	7,000歩
	女性(65歳以上)	4,093歩	6,000歩
運動習慣者の増加【重点】	男性(20～64歳)	20.2%	36%
	女性(20～64歳)	19.9%	33%
	男性(65歳以上)	31.1%	58%
	女性(65歳以上)	38.6%	48%
介護予防体操取り組み地区数【新規】		21か所	60か所

たばこ

特に未成年や妊婦へのたばこの害に関する知識を普及し、禁煙するための相談や情報提供を行います。

みんなが取り組むこと

◆たばこの害について知ろう
◆禁煙する人を増やそう
◆喫煙マナーを広めよう
◆未成年や妊婦の喫煙を家庭・地域で防止しよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆学校・地域・行政が連携し、たばこの害や慢性閉塞性肺疾患(COPD)(※4)に関する正しい知識の普及や教育、指導に努める
◆受動喫煙の害についての知識を普及啓発する

ワンポイントアドバイス

禁煙にチャレンジしてみませんか？

比較的“楽”に、“より確実”に、“安く”禁煙するには、【禁煙外来】の利用がおすすめです。

★京都府内の禁煙治療に保険が使える医療機関 ⇒

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
喫煙している人の減少【重点】	全体	12.7%	12%
	男性	21.7%	21%
	女性	5.2%	5%
慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知っている人【新規】		—	80%

慢性閉塞性肺疾患(COPD)(※4):たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露することで生じた肺の炎症性疾患。

アルコール

適正な飲酒の知識を身につけ、健康のためにアルコールと上手に付き合うことができるよう、働きかけを進めます。

みんなが取り組むこと

◆健康的な適正飲酒の量を知ろう
◆習慣的な飲酒をしないように休肝日をつくろう
◆未成年者や妊産婦、お酒の飲めない人には飲ませない、すすめない

地域・団体・行政が取り組むこと

◆適正な飲酒量、健康に良い飲み方等の知識の普及啓発をする
◆未成年者の飲酒防止のため、家庭・地域・学校が連携し、教育や啓発を徹底する

ワンポイントアドバイス

お酒の1日の適量を知りましょう。

純アルコール摂取量で**男性20g以下**
女性・高齢者10g以下

男性の適量例（女性・高齢者は、この半量）

日本酒1合（180ml）

ビール中瓶1本（500ml）

焼酎 0.6 合（100ml）

ワイン グラス 2 杯（240ml）

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
多量（3合以上）に飲酒する人の減少【重点】	男性	11.1%	3.4%
	女性	4.3%	0.2%
飲酒の適量を知っている人の増加	男性	54.6%	100%
	女性	46.7%	100%

こころの健康

相談から支援へのつなぎをより一層強化し、「こころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）」等、悩んでいる人や地域に寄り添う理解者を増やします。

みんなが取り組むこと

◆家族とふれあう時間を大切にして何でも話そう
◆趣味を持ち仲間と一緒に楽しもう
◆家族や身近な人で悩んでいる人に気づき、声をかけ、相談につなげ、見守ろう
◆一人で悩まず早めに相談しよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆相談窓口の情報などをわかりやすく提供する
◆こころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）研修を継続し、地域に寄り添う理解者を増やす
◆各種団体や地域・行政が連携し、自殺予防の啓発を市内全域で実施する

ワンポイントアドバイス

あなたのこころは“健康”ですか？
こころの健康チェックしてみましょう

●毎日の生活に充実感がない
●これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
●以前は楽にできていたことが億劫になる
●自分が役に立つ人間と思えない
●ここ2週間くらいわけもなく疲れた感じがする

2項目以上が2週間以上続く場合は、**「うつ病」の可能性**があります。医師や保健師などへ相談してください。

相談窓口：健康推進課【TEL69－0350】
丹後保健所【TEL62－4302】

数値目標

項目	現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
ストレスがあった人の中で相談していない人の減少【重点】	18.0%	現状値以上
ゲートキーパーを認知している人の増加【重点】	38.3%	50.0%
自殺ゼロ対策やうつ予防を推進していることを認知している人の増加【重点】	35.9%	70.0%

生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

総合検診をできるだけ多くの市民に受診してもらえるよう、受診率向上に取り組みます。

みんなが取り組むこと

◆年に1回健康診査、がん検診を受けよう
◆メタボリックシンドロームを予防しよう
◆検診結果を健康管理に役立てよう
◆適正な体重を知り、維持しよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆健康診査・がん検診の受診率向上を図るため、地域での呼びかけや啓発に努める
◆糖尿病や循環器疾患の重症化予防について、医療機関と連携し、取り組みを推進する

体重1kg減らすには、約7,000Kcalの消費が必要

ワンポイントアドバイス

無理なく体重を減らすために

自分の適性体重を知っていますか？
年齢別の「BMI」を目安に、体重管理をしましょう

年齢別のBMIの目安	
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

あなたのBMIは？　～計算してみよう～

BMI＝体重（Kg）÷（身長（m）×身長（m））

消費カロリーの目安

速歩20分
約100Kcal

ストレッチ30分
約81Kcal

階段昇降5分
約47Kcal

縄跳び10分
約103Kcal

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
健診受診率の増加【重点】	健康診査（20～39歳）	44.7%	50%
	特定健康診査（40～74歳）	38.4%	50%
がん検診受診率の向上【重点】	胃がん検診（40歳～）	15.5%	50%
	肺がん検診（40歳～）	36.1%	50%
	乳がん検診（40歳～）	46.1%	50%
	子宮頸がん検診（20歳～）	40.5%	50%
	大腸がん検診（40歳～）	36.6%	50%
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の減少【重点】		28.4%	21%

ワンポイントアドバイス

生活リズム健康法
～日常生活に取り入れよう～

睡眠は、脳と心の栄養です！

あなたの生活習慣をチェックしましょう

（　）にすでにできている○、頑張ればできる△、できない×を記入してください

1（　）毎朝決まった時間に起きる
2（　）朝食は、よく噛みながら毎日食べる
3（　）日中はたくさん歩いて活動的に過ごす
4（　）趣味などを愉しむ
5（　）日中は、太陽の光にあたる
6（　）夕方以降は居眠りをしない
7（　）寝床に入る1時間前には部屋の明かりを消す
8（　）ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
9（　）寝床でテレビやスマートフォンを見ない
10（　）寝るためにお酒を飲まない
11（　）自分に合った睡眠時間を規則的に守る
12（　）睡眠時間が不規則にならないようにする
13（　）1日1回は腹の底から笑う
14（　）いつもと違う新しいことに挑戦してみる
15（　）寝床で悩み事をしない

★無理のない範囲で、少しずつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣を心がけましょう★

食育の推進

子どものころから正しい「食習慣」の実践力を養成し、家庭、地域や生産者などが連携して、次世代へ本市の「食文化」の伝承をしていきます。

① 共食・朝ごはん・食事バランス

みんなが取り組むこと

◆家族や友人と食事をする時間を意識してつくろう
◆朝ごはんを食べよう
◆「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を食べよう
◆家庭でのお手伝いをしよう！させよう！
◆食品を購入する際、食品表示をみよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆早寝・早起き・朝ごはん運動を実践する
◆食品表示に関する知識について普及啓発する
◆「食育月間(6月)」「たんご食の日(毎月19日)」の啓発や、広報紙等を活用して食育についての情報を発信する

ワンポイントアドバイス

バランスのよい食事の組み合わせ
4つの器を意識しましょう

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
朝ごはんを毎日食べる人の増加【重点】	保育園・こども園	95.9%	100%
	小学校	86.3%	95%
	中学校	85.1%	90%
朝食を欠食する人の減少【重点】	20歳代男性	33.3%	15%
	30歳代男性	9.4%	現状値以下

② 地産地消・食文化

みんなが取り組むこと

◆家庭で旬の食材や地元産食材を積極的に活用しよう
◆京丹後市の食文化を伝承しよう

地域・団体・行政が取り組むこと

◆家庭での旬の食材や地元産食材の利用を推進するための情報を発信する
◆「百寿人生のレシピ」を活用し、学校と連携しながら子どもたちへ、伝達講習等を通じ広く市民へ、本市の食文化を伝承する

ワンポイントアドバイス

毎月 19 日は食育の日です

産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んだり、京丹後の伝統食、行事食を積極的に家庭に取り入れましょう。

ばら寿司の作り方

市ホームページの、郷土食レシピにアクセスできます。

数値目標

項目		現状値【令和2年度】	目標値【令和8年度】
郷土料理を知らない人の減少【重点】	小・中学生	13.6%	現状値以下
伝統食や郷土料理を食べている人の増加【重点】		68.4%	現状値以上

ライフステージ別の取り組み

	妊娠・乳幼児期（～5歳）	学童・思春期（6～19歳）
私と家族の目標	基本的な生活習慣を身につけ、健やかなこころとからだを育もう	健康な生活習慣を身につけよう
1)栄養・食生活	★食べる楽しさを知り、食べる意欲を育む ○妊産婦のための食事バランスガイドを参考に適切な食生活を送る	○「食」の大切さを知る
2)歯と口腔	★食後の歯みがき習慣を身につける ○間食時間を決める	★歯みがき習慣をしっかり身につける ○歯科健診でむし歯が見つかったらすぐに受診する
3)身体活動・運動	★体を使って、親子でしっかり遊ぶ	★積極的に体を動かす
4)こころの健康	○午後９時までには寝かせよう	○夜ふかしをせず、睡眠を十分にとる
5)たばこ	○受動喫煙に気をつける ○妊娠期・授乳期にはたばこを吸わない	○すすめられても、たばこを吸わない
6)アルコール	○妊娠期・授乳期にはお酒を飲まない	○すすめられても、お酒を飲まない
7)生活習慣病	→	→
8)食育の推進	★「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する ○食事のあいさつをする ★旬の食材を使った食生活に心がける	★「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する ○家族そろって食事をする ○調理・食事の手伝いをする ○地元の食材や郷土料理について積極的に学ぶ

あなたの家族の
取り組み目標は？

あなた	目標:	名前:	目標:
名前:	目標:	名前:	目標:

★:重点目標

青･壮年期（20～64歳）

ライフスタイルの変化に応じた健康づくりをしよう

○主食・主菜・副菜をそろえる
○毎日野菜を食べる

★定期的に歯科健診を受診する
○６０歳で２４本以上自分の歯を維持できるようケアをする

★歩数計を持って歩き、今より1,000 歩増やす
○定期的に運動をする
★日常生活で＋１０の活動を増やす

★一人で悩まず早めに相談する
○地域の活動に積極的に参加する
○自分なりのストレス解消法をみつける

○喫煙者は積極的に、禁煙に取り組む

○自分の適量を知り、お酒を飲みすぎないようにする

○年に１回健康診査、がん検診を受ける

○家族そろって食事をする
○食品を購入する際、食品表示をみる
★地元産食材の活用を心がける

高齢期（65歳～）

生きがいをもって健やかに過ごそう

★欠食せず、１日３回食事をする

★８０歳で２０本以上自分の歯を保つ
○定期的に歯科健診を受診する

★ウォーキングや介護予防体操等を継続し、体力・筋力アップで健康を維持する

○趣味や生きがいをみつけ、出かける機会を増やす

○定期的に各種健診を受診する
○定期的に血圧を測る

○食品を購入する際、食品表示をみる
★地元の食文化、郷土料理を次世代へ伝える

健康寿命を延ばすために ＋10（プラステン）から始めよう！

普段より「＋10分」、元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを2～8倍下げることができるといわれています。
さあ、＋１０（プラステン）で健康を手に入れましょう！

≪やってみよう　健康のための身体活動チェック≫

START

毎日合計60分以上歩いたり動いたりしている

→ 運動習慣（※）がある

→ 素晴らしいです！一緒にからだを動かす仲間を増やしてください

→ 同年代の同性と比較して、**歩くスピードが速い**

→ 目標を達成しています。＋10でアクティブな暮らしを！

→ 目標達成まであと少し！　無理なくできそうな＋10を始めるなら今！

→ 運動習慣（※）がある

→ 同年代の同性と比較して、**歩くスピードが速い**

→ 目標達成まであと少し！　無理なくできそうな＋10を始めるなら今！

→ **このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで＋10できるか考えてみませんか？**

→ はい

→ いいえ

（※）1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている

厚生労働省：アクティブガイド―健康づくりのための身体活動指針―より

日常生活で＋10

○階段があれば使う
○買い物に行くときはできるだけ歩いていく、駐車場に車を止めるときは、遠くに止める
○家事の合間に「ながら体操」
○休日には家族や友人と外出を楽しむ

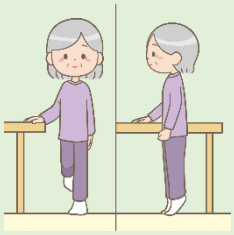
こうすれば＋10！

運動で＋10

○ウォーキング：歩数で1000歩
距離で約700m
※歩幅を広く早く歩いて＋10
○片足立ちを1日1分×3回×両足
○ラジオ体操、サザエさん体操などテレビを見ながら体操する

やってみよう！フレイル予防に　≪片足立ち≫

50分歩いたのと同じ効果があります



●椅子やテーブルに掴まり、**まっすぐな姿勢で立ちましょう。**
●床から片方の足を浮かせ、1分間キープ。足を変えて繰り返します。
●左右1分間ずつ、1日3セット。
1分間が難しい場合は、20秒×3回に分け無理せず行いましょう。
※かかと上げも筋力維持に有効です。できる方は10回してみましょう。

★健康に関する情報は京丹後市ホームページ

京丹後市　健康増進計画　検索

発行年月：令和4年3月　　発行：京丹後市　健康長寿福祉部　健康推進課
〒627-0012　京都府京丹後市峰山町杉谷691番地　電話：0772-69-0350　FAX:0772-62-1156