

第3章 ころとからだの健康づくり

1. 栄養・食生活

生活習慣病の予防、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、各種事業を通じ、管理栄養士による栄養指導のほか、食生活改善推進員の協力や活動により行っていきます。

みんなの行動目標

- ・食塩摂取量を減らそう
- ・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



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①食に関する知識の普及	取り組み主体
地域の実情に合わせた病態別の教室開催や、栄養相談日を実施する	健康推進課
各種団体を通じて、食事と生活習慣病の関係、個人に適した食事量の理解、嗜好品や外食の選び方等について啓発する	健康推進課
地区のサロン等での講座の開催や各種団体を通じて、低栄養からくる寝たきりや認知症を予防する食事について啓発する	健康推進課
市民の食生活改善を支援するため、減塩の工夫や「もう一皿野菜を増やそう」の啓発など、情報提供・調理実習を実施する	健康推進課 食生活改善推進員
食生活改善推進員の協力のもと、対象者の年齢に合わせたわかりやすい栄養情報の発信、健康づくりの支援の体制を構築する	健康推進課 食生活改善推進員
②地域健康づくりの推進	取り組み主体
健康づくり及び食生活改善を推進する食生活改善推進員の養成や育成を進める	健康推進課

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
適正体重を維持している人の増加	小学校児童の肥満児(男子)	3.9%	現状値以下	令和元・2 年度 市小学校健康診断の まとめ
	小学校児童の肥満児(女子)	3.7%	現状値以下	
	肥満者の割合	19.2%	14%(*1)	アンケート調査 結果注
	20 歳代女性のやせ	27.5%	20%(*2)	令和 2 年度 健康診査結果
	65 歳以上のやせ (BMI20 以下)	22.1%	現状値以下	
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%(*3)	アンケート調査 結果注
	20 歳以上 (女性)	41.7%	75%(*3)	
食塩摂取量の減少	成人	9.2 g	8 g (*1.2)	令和 2 年度 健康診査結果
魚介類を週 3 回以上摂取する人の増加	成人	36.1%	現状値以上	アンケート調査 結果注
野菜を毎食摂取する人の増加	成人	30.0%	現状値以上	
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%(*3)	
	成人 (女性)	66.5%	75%(*3)	
低栄養高齢者の減少	65 歳以上のアルブミン低値 (3.8g/dl以下)	2.7%	現状値以下	令和 2 年度 健康診査結果

注 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和 2 年度）」

(*1)：「第 2 次京丹後市総合計画」目標値

(*2)：「健康日本 21（第 2 次）」目標値

(*3)：「第 4 次食育推進基本計画」目標値

2. 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ができることを目指し、ライフステージに応じたケアが実践できるような取り組みを進めていきます。

みんなの行動目標

- ・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・間食の選び方等、規則正しい食習慣を身につけよう
- ・定期健診を受け、自分の歯に関心を持ち、口の健康を保とう



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①定期健診の受診の啓発	取り組み主体
歯の衛生週間・強化月間等を設定し、広報紙・ホームページ等により定期健診の必要性を啓発する	健康推進課
定期的な歯科健診の機会がない世代に対し、かかりつけ歯科医を持ち、歯の定期健診を受けたり、相談したりするよう啓発する	健康推進課
児童・生徒だけではなく、保護者自身が歯の健康に関心を持つよう、妊婦教室（両親学級）、歯科教室・講演会等を通じて、かかりつけ歯科医による定期健診の重要性を啓発する	健康推進課
歯科健診で要治療と診断された児童・生徒に対し、受診勧奨をする	小・中学校 高等学校 保育所・こども園
②口腔ケアに関する普及啓発	取り組み主体
ポスターやリーフレット等を活用して、デンタルフロスや歯間ブラシ、舌の清掃用具等の活用方法、フッ化物入り歯みがき剤の利用とその効果について周知する	健康推進課
介護保険事業所における口腔機能向上事業を推進する	長寿福祉課
保育所・こども園・小学校等でフッ化物洗口を推進、実施する	学校教育課 子ども未来課 小学校 保育所・こども園
むし歯予防事業に歯のみがき方の講習等を取り入れ、効果的な口腔ケアについて普及啓発する	健康推進課

③食と歯みがきに関する知識の普及	取り組み主体
中学校でも歯みがき習慣が継続するよう、歯科指導、環境整備を行う	中学校
子どものライフステージにあった歯みがき実践と間食の選び方、食べ方に関する正しい知識を普及する	健康推進課
園児・児童・生徒が歯の健康への関心を高め、むし歯予防を進めるための学習を充実し、食後の歯みがき習慣づくりを進める	小・中学校 保育所・こども園
歯周病と喫煙、糖尿病との関係に関する知識の普及啓発をする	健康推進課

◇数値目標

項 目		R2 年度 現状値	R8 年度 目標値	現状値の算出資料
むし歯のない幼児の増加	むし歯のない幼児の割合(3 歳)	83.5%	90%(*1)	令和 2 年度 乳幼児健診結果
	むし歯のない幼児の割合(1 歳 8 ヶ月)	98.2%	100%	
間食時間を決めている幼児の増加	間食時間を決めている幼児の割合(3 歳)	67.7%	現状値以上	
一人平均むし歯数の減少	一人平均むし歯数(12 歳)	0.85 本	0.5 本(*4)	令和 2 年度中学 1 年生DMFT指数
80 歳で 20 本以上、60 歳で 24 本以上の自分の歯を有する人の増加	80 歳(75～84 歳) 20 本以上【重点】	60.7%	現状値以上	アンケート調査 結果注 2
	60 歳(55～64 歳) 24 本以上【重点】	82.3%	現状値以上	
	40 歳(35～44 歳)喪失歯なし注 1	86.4%	現状値以上	
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)	50.0%	現状値以上	
定期的な歯科健診の受診者の増加【重点】	過去 1 年間に受けた人の割合(20 歳以上)	29.5%	65%(*2)	
妊婦歯科健診受診率【新規】	妊娠中歯科健診を受けた妊婦の割合	24.7%	40%(*1)	令和 2 年度妊婦健診結果

注 1 歯の本数 28 本以上の 40 歳(35～44 歳)の割合

注 2 「京丹後市健康増進計画アンケート調査(令和 2 年度)」

(*1):「第 2 次京丹後市総合計画」目標値 (*2):「健康日本 21(第 2 次)」目標値

(*3):「第 4 次食育推進基本計画」目標値 (*4):「きょうと健やか 21(第 3 次)」目標値

3. 身体活動・運動

どのライフステージでも生き生きと生活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や普及啓発を進めていきます。

みんなの行動目標

- ・子どもは体を使って遊ぶ
- ・歩数計を持って歩き、今より 1,000 歩増やそう
- ・家庭と地域に運動（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（プラス10）の活動を実践しよう



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①体験活動等を通じた運動習慣づくり	取り組み主体
児童福祉分野や教育分野と連携しながら、子どもが地域の人と運動に親しむ機会をつくる	生涯学習課 子ども未来課 NPO法人
朝の体力づくり、体育の授業や部活動等を通じて、子どもの育ちに合わせた体力の向上に取り組む	小・中学校 高等学校
学校行事、PTA 活動等で、体力測定や親子でできる運動を普及する	小・中学校 保育所・こども園
各地区で介護予防体操教室を実施し、その後の継続支援をする	健康推進課
②運動習慣を身につけるための啓発	取り組み主体
普段から階段を使う、職場で体操をするなど、身近な運動から運動習慣を身につけられるよう、啓発に努める	健康推進課
メタボリックシンドローム予防のために運動指導の充実を図る	健康推進課
高齢者の歩行機能を維持するため、フレイル・ロコモティブシンドロームについての知識を普及する	健康推進課
運動を始めるきっかけづくりとして、ウォーキングイベント等を開催する	健康推進課
各地区・サロン等で運動指導を実施し、地域の高齢者による自主的な介護予防活動、閉じこもり予防につながるよう支援する	健康推進課

②運動習慣を身につけるための啓発	取り組み主体
職場で運動の時間を設けるなど積極的に取り組む	各企業団体
各種運動教室やスポーツイベントの開催等、運動機会を提供する	生涯学習課 体育協会 スポーツ推進委員 総合型地域スポーツクラブ 公民館
ノルディック・ウォーキング講習会などでノルディック・ウォーキングの普及啓発をする	スポーツ推進委員
広報紙・ケーブルテレビ・ホームページ等を活用して軽運動の紹介、運動に関する情報の提供を行う	健康推進課
健康づくり推進員や地域の団体と行政が連携し、身近で、かつ簡単にできる軽運動の普及啓発に努める	健康推進課 健康づくり推進員
③地域団体の活動等に関する情報提供	取り組み主体
ウォーキングマップの配布、スポーツ団体や地域の活動、体育館やグラウンドの予約状況等の情報を提供し、運動しやすい環境を提供する	生涯学習課
教育委員会（公民館等）が主催しているニュースポーツ教室・講習会やサークルの情報を、健康づくりの分野でも情報提供と普及啓発をする	健康推進課
④地域と連携した運動の普及啓発	取り組み主体
地域でのウォーキングマップの活用を促す	健康推進課 生涯学習課 観光振興課
健康づくり活動へのきっかけづくりとして、ノルディック・ウォーク講習会やニュースポーツ教室などを通じて、青・壮年期への働きかけを強化する	健康推進課 生涯学習課

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
意識的に運動を心がけている人の増加	男性	69.4%	70%	アンケート調査 結果 ^{注2}
	女性	74.5%	現状値以上	
日常生活における歩数の増加 ^{注1} 【重点】	男性 (20～64 歳)	5,926 歩	9,000 歩 (*1.2)	
	女性 (20～64 歳)	4,991 歩	8,500 歩 (*1.2)	
	男性 (65 歳以上)	4,186 歩	7,000 歩 (*2)	
	女性 (65 歳以上)	4,093 歩	6,000 歩 (*2)	
歩数を測る習慣がある人の増加	全体	16.9%	現状値以上	
運動習慣者の増加 【重点】	男性 (20～64 歳)	20.2%	36%(*2)	
	女性 (20～64 歳)	19.9%	33%(*2)	
	男性 (65 歳以上)	31.1%	58%(*2)	
	女性 (65 歳以上)	38.6%	48%(*2)	
何らかの地域活動を実施している人の増加 【重点】	男性 (60 歳以上)	36.8%	80%(*2)	
	女性 (60 歳以上)	24.7%	80%(*2)	
介護予防体操取り組み 地区数【新規】		21 ケ所	60 ケ所(*1)	

注1 歩数記入者のみの平均値（歩数回答欄への未記入者と、不明回答と判断される 100 歩以内を除いた平均）

注2 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和2年度）」

○運動習慣者の定義：京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和2年度）で、1 回 30 分以上の運動やスポーツを「ほとんど毎日」「週 2 回以上」実施している人の合計

(*1)：「第2次京丹後市総合計画」目標値

(*2)：「健康日本 21（第2次）」目標値

4. こころの健康

相談から支援へのつながりをより一層強化します。また、相談窓口や支援の充実のほか、「こころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）」等の悩んでいる人や地域に寄り添う理解者を増やしていきます。

みんなの行動目標



- ・家族とふれあう時間を大切にし、何でも話してみよう
- ・趣味をもち、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

◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①相談事業等の情報の提供	取り組み主体
相談窓口一覧を活用し、専門機関での相談を含む多様な窓口についての情報をわかりやすく提供する	健康推進課
子育て支援センター、スクールカウンセラー、精神保健福祉相談員等、専門機関や専門家によるこころのケアに関する相談事業等の情報を提供する	子ども未来課 学校教育課 健康推進課
スクールカウンセラーやスクールサポーターの活用、学期ごとの個別懇談を実施して、児童・生徒一人ひとりが相談しやすい環境をつくる	小・中学校 高等学校
②こころの健康の保持・増進	取り組み主体
健康教育等を通じて、市民一人ひとりがストレスを理解し、解消していけるよう、知識の普及啓発をする	健康推進課
こころの健康・うつ病予防の集団健康教育を関係機関（民生児童委員、福祉委員等）に実施する	健康推進課
高齢者や産後のうつスクリーニングを実施し、うつ傾向の人の早期発見、早期治療を推進する	健康推進課
睡眠に関する知識の普及啓発をする	健康推進課
悩んでいる人や孤立した人を地域で支える「居場所」を設置し、活動を支援する。	各団体 健康推進課 丹後保健所

③地域でのふれあいや仲間づくりの場の充実	取り組み主体
趣味の活動や世代間交流等を通じて、地域でのふれあいや高齢者の仲間づくりを促進するために、地域のサロンや老人クラブの活動等を支援する	健康推進課 長寿福祉課 生涯学習課 社会福祉協議会
④関係機関との連携・相談体制の強化	取り組み主体
寄り添い支援総合サポートセンターを中心に若年者や引きこもり等の相談機関などと連携を密にし、相談から支援までワンストップの支援体制を提供する	生活福祉課
友愛訪問による地域での見守り、相談支援を実施する	民生児童委員
子育て世代包括支援センターにより、妊娠期からの切れ目のないワンストップの相談、支援体制を強化する	子ども未来課 健康推進課
⑤自殺予防対策の推進	取り組み主体
こころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）研修修了者に呼びかけ、自殺ゼロ実現推進協議会と連携し、自殺予防街頭啓発を市内全域で開催する	健康推進課
若年層に向けた「ゼロ次予防※」として相談窓口等を記載したクリアファイルを作成、配布する	健康推進課
学校の授業等を通じて、「こころの健康」についての知識の普及啓発に努める	小・中学校 高等学校
医療機関や保健所等の関係機関との連携を継続する	健康推進課
悩みなどを抱える身近な人に気づき、見守り、相談機関につなぐ人材を養成するため、こころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）研修を継続して実施する	健康推進課
市職員、各種団体や事業所単位でのこころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）研修を実施し、悩みなどを抱えた人に寄り添い、見守れる組織づくりを促す	健康推進課
民生児童委員・こころの健康推進員・健康づくり推進員・福祉委員等と行政との連携を密にし、地域を見守り、関係機関に相談をつなぐなど、体制を強化する	行政 関係団体
保健師や臨床心理士によるこころの健康相談を定期に実施する	健康推進課

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
睡眠による休養を十分に取れていない人の減少	とれていない人の割合	48.3%	15%(*2)	アンケート調査 結果注
睡眠の確保のためにアルコールを使うことのある人の減少	寝るために飲酒をする人の割合	8.2%	現状値以下	
自殺者の減少	自殺者数	13 人	0 人(*1)	地域における自殺の 基礎資料(内閣府)
何らかの地域活動を実施している人の増加 (再掲)	男性(60 歳以上)	36.8%	80%(*2)	アンケート調査 結果注
	女性(60 歳以上)	24.7%	80%(*2)	
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】	知っている、聞いたことがある人の割合	35.9%	70%(*5)	
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】	ストレスがあった人の中で相談していない人の割合	18.0%	現状値以下	
ゲートキーパーを認知している人の増加【重点】	ゲートキーパーの言葉を知っている人の割合	38.3%	50%(*5)	

注 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和 2 年度）」

(*1)：「第 2 次京丹後市総合計画」目標値 (*2)：「健康日本 21（第 2 次）」目標値

(*5)：「第 2 次京丹後市自殺のないまちづくり行動計画」目標値

5. たばこ

特に小・中学生、高校生への防煙教育を進め、たばこの害に関する知識を普及していきます。また、禁煙外来のある市内の医療機関と連携した支援を進め、禁煙するための相談や情報提供を行っていきます。

みんなの行動目標

- ・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
- ・未成年者や妊婦の喫煙を家庭・地域で防止しよう



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①たばこの害に関する知識の普及	取り組み主体
学校・地域・行政の連携により、たばこの害、慢性閉塞性肺疾患（COPD）※に関する正しい知識を普及し、喫煙に対する教育や指導に努める	学校教育課 健康推進課・地域
保健学習での啓発や喫煙防止教育を徹底し、「大人になっても吸わない」意識を醸成する	小・中学校 高等学校
②禁煙するための相談や情報提供	取り組み主体
両親学級・赤ちゃんサロンや、乳幼児健診・乳幼児訪問・健康教育・健康相談等の機会を活用して、相談内容に応じた喫煙に関する指導を実施する	健康推進課
市内の禁煙外来に関する情報提供等を通じて、禁煙治療の促進を図る	健康推進課
③受動喫煙の防止	取り組み主体
受動喫煙の害についての知識を普及啓発する	健康推進課
受動喫煙を防止するため、地域の施設や会議、行事等において、禁煙（分煙）の取り組みを進める	各団体
公共の場や職場における禁煙、分煙・防煙の実施の必要性の啓発に努め、禁煙・分煙を推進する	学校・各種団体 地域・行政

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
喫煙している人の減少【重点】	全体	12.7%	12%(*2)	アンケート調査 結果 ^{注2}
	男性	21.7%	21%(*4)	
	女性	5.2%	5%(*4)	
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の増加	肺がん	84.5%	100%	
	喘息	52.4%	100%	
	気管支炎	62.7%	100%	
	心臓病	44.4%	100%	
	脳卒中	44.2%	100%	
	胃潰瘍	18.1%	100%	
	妊娠に関連した異常	57.3%	100%	
	歯周病	26.8%	100%	
	慢性閉塞性肺疾患(COPD)【新規】	—	80%(*2)	
分煙している家庭の増加 ^{注1}	家庭で分煙している人の割合	38.4%	97%(*2)	

注1 「あなたの家庭では、家族が生活する場所と喫煙する場所を分けていますか」で喫煙者がいる家庭のうち、「完全に分けている」の割合

注2 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和2年度）」

(*2)：「健康日本21（第2次）」目標値

(*4)：「きょうと健やか21（第3次）」目標値

6. 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、多様な世代への働きかけを進めていきます。

みんなの行動目標

- ・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



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①飲酒に関する知識の普及	取り組み主体
広報紙・ホームページなどで、飲酒の適正量、健康によい飲み方等の知識の普及啓発をする	健康推進課
学校・地域・行政の連携により、飲酒に関する知識を普及し、飲酒に対する教育や指導に努める	健康推進課・地域 小・中学校 高等学校
健康相談や検（健）診後の指導を通じて、飲酒と健康問題の関係や休肝日の設定の必要性、飲酒に対する体質の理解等に努め、適正飲酒に関する知識を普及啓発する 両親学級等を通じ、妊娠中の飲酒による身体への影響など、正しい情報の普及啓発を行う	健康推進課
②未成年者の飲酒防止の啓発	取り組み主体
未成年の飲酒を防止するため、家庭・学校・地域が連携し、教育、啓発を徹底する	健康推進課・地域
未成年者の飲酒防止に関する学習を充実する	小・中学校 高等学校

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
多量（3合以上）に飲酒する人の減少（多量に飲酒する人の割合） 【重点】	男性	11.1%	3.4%	アンケート調査 結果 ^注
	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%	

注「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和2年度）」

7. 生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

生活習慣病予防の第一歩として総合検診をできるだけ多くの市民に受診してもらえよう、引き続き受診率向上のために取り組んでいきます。

みんなの行動目標

- ・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



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①健康診査の受診勧奨・啓発	取り組み主体
健康診査・特定健康診査の受診率の向上を図るため啓発に努める	健康推進課
20歳からの健康診査の実施を継続し、健康管理に関心をもつ若い世代を育成する	健康推進課
健康診査の必要性を周知し、定期的な受診を勧奨する	健康づくり推進員 各団体
②糖尿病の発症予防・重症化予防	取り組み主体
特定健診受診者のうち、HbA1cの値の判定が要指導、要医療の人で、未受診の人及び治療中断者に対して、生活習慣の改善もしくは治療につながるよう指導に努める	健康推進課
糖尿病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	健康推進課
健康診査の結果、糖尿病予備群に該当した人に対し、病気になる前から生活習慣を改善していけるよう、健診事後指導を充実する	健康推進課
糖尿病予防のための食生活・運動習慣について正しい知識を普及する	健康推進課

③循環器疾患の発症予防・重症化予防	取り組み主体
減塩の必要性や循環器系疾患と生活習慣の関連について理解を深めるため、知識を普及する	健康推進課
健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した人に、個別、集団での特定保健指導を実施する	健康推進課
血圧の高い人には定期的に血圧が測定できるよう、血圧測定の必要性等についての保健指導を実施する	健康推進課
重症化予防のため、高血圧で治療が必要な場合は医療につなげるための支援をする	健康推進課
健康診査受診者のうちeGFR [*] の値の判定が要指導、要医療で精密検査未受診の人に対して、生活習慣の改善や治療につながるよう指導に努める	健康推進課
保健体育の授業を通じて、生活習慣病についての知識の普及啓発に努める	小・中学校 高等学校
④がんの発症予防・早期発見・早期治療	取り組み主体
がんと喫煙の関連についての正しい知識を普及啓発する	健康推進課
壮年期のがん死亡率の減少を目指して事業所等と連携し、普及啓発をする	丹後保健所 健康推進課
早期発見・早期治療を進めるため、がん検診の受診勧奨を行う	健康推進課
精密検査未受診者の把握に努め、受診勧奨を行う	健康推進課
がん予防のための生活習慣改善等の大切さを啓発する	健康推進課
地域で、健康診査やがん検診の受診について呼びかける	健康づくり推進員
20歳からのがん検診（子宮頸がん検診）の受診勧奨やがん予防の大切さについての啓発を行う	健康推進課
高校生には「生命（いのち）のがん教育」を通じて、がんについての知識を普及する	丹後保健所 高等学校

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の 算出資料
		現状値	目標値	
健診受診率の増加 【重点】	健康診査(20～39 歳)	44.7%	50%(* ₆)	令和 2 年度特定 健康診査結果
	特定健康診査(40～74 歳)	38.4%	50%(* ₆)	特定健康診査・ 特定保健指導 (令和元年度法 定報告)
メタボリック シンドローム予防	メタボリックシンドロームを認 知している人の増加	71.3%	80%(* ₂)	アンケート調査 結果注 ₁
	メタボリックシンドローム 該当者及び予備群の減少 【重点】	28.4%	21% (* ₂)	特定健康診査・ 特定保健指導 (令和元年度法 定報告)
	特定保健指導終了率の増加	14.6%	45%(* ₁)	
肥満の人の減少 (BMI25 以上)	男性(40～74 歳)	26.8%	現状値以下	令和 2 年度 KDBシステム健 診有所見者状況
	女性(40～74 歳)	17.8%		
収縮期血圧※の有所見者 の減少(130mmHg 以上)	男性(40～74 歳)	53.5%	現状値以下	
	女性(40～74 歳)	50.7%		
拡張期血圧※の有所見者 の減少(85mmHg 以上)	男性(40～74 歳)	27.1%	現状値以下	
	女性(40～74 歳)	16.7%		
脂質の有所見者の減少 (LDLコレステロール 120mg/dl 以上)	男性(40～74 歳)	54.3%	現状値以下	
	女性(40～74 歳)	62.7%		
血糖値の有所見者の減少 (HbA1c5.6 以上)	男性(40～74 歳)	54.5%	現状値以下	
	女性(40～74 歳)	55.6%		
がん予防	うす味を心がける人の増加	49.2%	現状値以上	アンケート調査 結果注 ₁
	野菜を毎食摂取する人の増加 (栄養・食生活分野から再掲)	30.3%	現状値以上	
	油をとり過ぎないように心がけている人 の増加	50.1%	現状値以上	
	運動習慣者の増加(身体活動・運動から再掲)	26.4%	50%(* ₂)	
	喫煙している人の減少(たばこ分野から再掲)	12.7%	12%(* ₂)	
	節度ある適度な飲酒を知っている人の 増加(アルコール分野から再掲)	50.0%	100%	
がん検診 受診率の 向上 【重点】	胃がん検診(40 歳以上)	15.5%	50%(* ₂)	令和 2 年度 がん検診結果
	肺がん検診(40 歳以上)	36.1%	50%(* ₂)	
	乳がん検診(40 歳以上)	46.1%	50%(* _{1.2})	
	子宮頸がん検診(20 歳以上)	40.5%	50%(* _{1.2})	
	大腸がん検診(40 歳以上)	36.6%	50%(* ₂)	
壮年期(30～64 歳)のがん死亡率の減少		101.5 (人口 10 万対)	現状値以下	府保健福祉統計等 から算出注 ₂

注1 「京丹後市健康増進計画アンケート調査(令和2年度)」 注2「京都府保健福祉統計」等より算出(平成30年度)

(*1):「第2次京丹後市総合計画」目標値 (*2):「健康日本21(第2次)」目標値

(*4):「きょうと健やか21(第3次)」目標値 (*6):「京丹後市データヘルス計画」目標値

8. 食育の推進

①共食・朝ごはん・食事バランス

保育所、こども園、学校等で食の体験を積み重ねた子どもたち自身が、食の体験を各家庭に伝え、家庭でも実践できるように、それぞれの取り組みを強化します。

みんなの行動目標

- ・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



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①家族揃った楽しい食卓を目指す	取り組み主体
家族がそろった食事（共食）を楽しみながら、基本的な食習慣を身につける	健康推進課 子ども未来課 保育所・こども園
②食育の実践力を養う	取り組み主体
早寝・早起き・朝ごはん運動を実践する	学校教育課 子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
給食の時間を通じて、子どもに栄養バランスのとれた食事や食事のあいさつ、マナー等望ましい食習慣が形成されるよう指導する	子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
食育プログラムを通じて、年齢に応じた家庭でのお手伝いをすすめる、食への興味や実践力を身につける	健康推進課 学校教育課 子ども未来課
食生活改善推進員と学校等が連携した取り組みを実施する	健康推進課 小・中学校 食生活改善推進員
P T A等を通じて、食育研修会等を実施し、家庭で食を正しく選択する力を身につけさせる	子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園

③食に関する知識の普及	取り組み主体
正しい知識をわかりやすく、広報紙・ホームページ等を通じて普及啓発する	健康推進課
乳幼児期の健診等を通じて年齢に応じた食べ方の特徴を示し、保護者等を支援することで家庭での食育を推進する	健康推進課
給食の時間や関連教科等での指導を通じて、食（栄養）の大切さや食に関する知識を啓発する	子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
給食だより、保健だより、食育だより等で、保護者や子どもに食生活を基本とした生活リズムの重要性やバランスのとれた食事等についての情報を提供する	子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
食品表示に関する知識について普及啓発をする	健康推進課
年代ごとの食事バランスガイドを活用し、普及する	健康推進課
④ 食育の普及	取り組み主体
「食育月間（6月）」「たんご食の日（毎月19日）」を啓発するほか、広報紙・おたより等を活用して、食育に関する情報を発信する	健康推進課 子ども未来課 小・中学校
母子保健事業や家庭教育に関する取り組みを通じて、保護者の食や食育に関する意識づくりを進める	健康推進課 子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
自分自身の健康のために必要な栄養を選ぶ力を身につけることができるように、生涯にわたって切れ目のない食育を推進する	健康推進課

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
食育に関心がある人の増加 (関心がある、どちらかといえば関心がある)		60.3%	90%	アンケート調査 結果 ^{注1}
家族や友人と一緒に夕食をほとんど毎日食べる人の増加		67.8%	現状値以上	
朝ごはんを毎日食べる人の増加 【重点】	保育所・こども園	95.9%	100%(* ₂)	アンケート調査 結果 ^{注2}
	小学校	86.3%	95%(* ₇)	アンケート調査 結果 ^{注3}
	中学校	85.1%	90%(* ₇)	
食事の手伝いをしていない人の減少	小学生	9.1%	現状値以下	
	中学生	14.7%	現状値以下	
家族と一緒に夕食を食べる人の増加	小学校	68.9%	現状値以上	
	中学校	71.2%	現状値以上	
朝食を欠食する人の減少 【重点】	20 歳代男性	33.3%	15%(* ₃)	アンケート調査 結果 ^{注1}
	30 歳代男性	9.4%	現状値以下	
栄養成分表示を参考にしている人の増加 (参考にしている、ときどき参考にしている)		46.1%	現状値以上	

注1 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和2年度）」

注2 「京丹後市保育所・こども園児童食生活アンケート調査（令和2年度）」

注3 「京丹後市児童生徒を対象とした健康・食育に関するアンケート調査（令和2年度）」

(*1):「第2次京丹後市総合計画」目標値 (*2):「健康日本21(第2次)」目標値

(*3):「第4次食育推進基本計画」目標値 (*4):「きょうと健やか21(第3次)」目標値

(*7):「第4次京都府食育推進計画」目標値

② 地産地消・食文化

学校給食等において、地元産食材の利用を推進します。また、家庭と地域や生産者、各団体が連携して、本市の食文化を次世代に伝えます。

みんなの行動目標

- ・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



◇施策の方向（行政・団体の取り組み）

①地場で収穫される食材の積極的な活用	取り組み主体
家庭における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	健康推進課
地元の農産物や海産物の保育所・こども園、学校給食への利用促進を図る	農業振興課 海業水産課 学校教育課 子ども未来課
学校給食等に地元産食材を調達しやすい環境づくりを推進する	農業振興課 学校給食に関する小委員会
「たんご食の日（毎月 19 日）」の献立は、地元産食材を積極的に利用し、食材や献立について児童・生徒と考える機会を提供する	農業振興課 京丹後市農業経営者会議 学校教育課 小・中学校

②食の体験を積み重ねる	取り組み主体
保育所・こども園、学校での栽培・収穫・調理体験の充実を図り、「食」への感謝の気持ちを育てるとともに食の体験を各家庭にも伝える	小・中学校 保育所・こども園
農作業、調理実習等の体験を通じた食育活動を、個人や団体等と連携しながら実施する	学校教育課 子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
子どもの年齢に応じた食育プログラムを活用し、保育所・こども園、学校や家庭における食育の取り組みを進める	健康推進課 学校教育課 子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
お魚料理教室を通じて、魚に関する知識や調理方法を学ぶ機会を提供する	海業水産課 健康推進課 小学校
③地産地消に関する知識の普及、生産者との交流機会の提供	取り組み主体
「まるごと京丹後食育の日」を通じて、生産者と児童が交流する機会をつくる	農業振興課 京丹後市農業経営者 会議 学校教育課 小・中学校
食循環に配慮した環境学習を推進する	生活環境課
④食文化の伝承	取り組み主体
保育所・こども園、学校給食において、行事食*や郷土料理などを取り入れ、伝統的な食文化の理解を進める	学校教育課 子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園
食文化を伝承する人材を育成する	健康推進課
「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、また伝達講習会を通じて広く市民へ本市の食文化を伝承する	健康推進課 小・中学校 食生活改善推進員
高齢者と子どもの世代間交流を図りながら、郷土料理や地産地消の大切さを伝える	各団体
「だし」を使った和食文化を広く普及啓発する	健康推進課 学校教育課 子ども未来課 小・中学校 保育所・こども園 食生活改善推進員

◇数値目標

項 目		R2 年度	R8 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
京丹後市産農産物の購入を心がけている人の増加		16.3%	現状値以上	アンケート 調査結果 ^{注1}
京丹後市産海産物の購入を心がけている人の増加		17.6%	現状値以上	
市内産品活用率の増加	小・中学校	41.0%	現状値以上	教育委員会資料
	保育所・こども園	27.4%	現状値以上	アンケート 調査結果 ^{注2}
京丹後市産米使用率の推移	小・中学校	100%	100%	教育委員会資料
	保育所・こども園	100%	100%	アンケート 調査結果 ^{注2}
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	アンケート 調査結果 ^{注3}
伝統食や郷土料理を食べている人の増加【重点】 (よく食べる、時々食べる)		68.4%	現状値以上	アンケート 調査結果 ^{注1}

注1 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（令和2年度）」

注2 「京丹後市保育所・こども園給食における食材調査（令和2年度）」

注3 「京丹後市児童生徒を対象とした健康・食育に関するアンケート調査（令和2年度）」

第4章 ライフステージ別の取り組み

妊娠・乳幼児期（～5歳）

妊娠期は母体の健康維持に加えて胎児の発育にも影響するため、食事や生活習慣に気を付けたい時期です。

乳幼児期は生活習慣の基礎づくりを行う時期です。保護者や家族がその見本を示すことが重要です。

●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

分野	みんなの行動目標	行政・団体の取り組み
栄養・食生活	○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 ◎食べる楽しさを知り、食べる意欲を育む	○乳幼児健診における食の集団教育、個別相談
歯と口腔	○間食は時間を決めて食べる ◎食後の歯みがき習慣を身につける	○乳幼児健診における歯科集団教育・個別指導 ○保育所・こども園における歯科教室の開催
身体活動・運動	◎からだを使って、親子でしっかり遊ぶ	○地域と連携した昔の遊び教室、運動教室の開催
こころの健康	○午後9時までには寝かせよう	○産後うつスクリーニングの実施とフォロー
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	○受動喫煙の害についての知識の普及啓発 ○妊娠期・授乳期の喫煙についての指導の徹底
アルコール	○妊娠期・授乳期にはお酒を飲まない	○妊娠期・授乳期の飲酒についての指導の徹底
共食・朝ごはん・食事バランス	○食事のあいさつをする ◎「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する	○給食を通じた食育指導 ○園だより・食育だより等による普及啓発
地産地消・食文化	◎旬の食材を使った食生活に心がける	○栽培・収穫体験とクッキング保育の実施 ○給食への地元産食材の活用

◎は重点目標を表します。

学童・思春期（6～19歳）

学童期は集団の中で、こころとからだが大きく成長し、自我が形成される時期です。また思春期は身体的発育が頂点に達し、身体機能が十分に発揮される時期でもあります。健康のために自分で考えて行動できる意識を養うことが重要です。

●私と家族の目標●

・健康的な生活習慣を身につけよう

分野	みんなの行動目標	行政・団体の取り組み
栄養・食生活	○「食」の大切さを知る	○教科「家庭」での調理実習の実施 ○給食における食に関する指導、食育だより等による普及啓発
歯と口腔	○歯科健診でむし歯がみつかったらすぐに受診する ◎歯みがき習慣をしっかりと継続する	○小・中学校における歯みがき巡回指導 ○学校等における歯科検診・歯科指導
身体活動・運動	◎積極的にからだを動かす	○朝の体力づくり、体育の授業や部活動を通じて、子どもの育ちにあわせた体力の向上に取り組む
こころの健康	○夜ふかしをせず、睡眠を十分にとる	○スクールカウンセラー、こころの相談員の配置 ○小・中学校における相談タイムの実施
たばこ	○すすめられても、たばこを吸わない	○児童・生徒を対象とした防煙教室の開催
アルコール	○すすめられても、お酒を飲まない	○アルコール関連問題啓発週間の啓発活動
共食・朝ごはん・食事バランス	○家族そろって食事をする ◎「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する ○調理・食事のお手伝いをする	○「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実施 ○日々の給食を通じた食事マナー、あいさつ指導
地産地消・食文化	○地元の食材や郷土料理について積極的に学ぶ	○小学生お魚料理教室の開催 ○小学校での栽培・収穫体験 ○「まるごと京丹後食育の日」等生産者との交流会 ○食文化伝承推進事業

◎は重点目標を表します。

青・壮年期（20～64 歳）

青年期は就職、結婚等を機にライフスタイルが大きく変化する時期であり、壮年期は年齢を重ねるにつれて生活習慣病やその前兆がみられ始める時期です。生活習慣を見直し適切な運動を心がけ、生活習慣病予防に取り組むことが重要です。

●私と家族の目標●

・ライフスタイルの変化に応じた健康づくりをしよう

分 野	みんなの行動目標	行政・団体の取り組み
栄養・食生活	○主食・主菜・副菜をそろえる ○毎食野菜を食べる	○年代別食事バランスガイドの普及 ○食生活改善推進員による伝達講習会
歯と口腔	◎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	○定期的な歯科健診の必要性についての啓発
身体活動・運動	◎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	○ウォーキングの啓発等運動のきっかけづくり ○各種体操の普及啓発
こころの健康	○地域の活動に積極的に参加する ◎一人で悩まず、早めに相談する ○自分なりのストレス解消法をみつける	○こころの健康塾、こころ・いのち・つながり研修など、ストレスマネジメントについての啓発 ○関係機関と連携した相談支援
たばこ	○喫煙者は積極的に、禁煙に取り組む	○禁煙外来などの情報提供等禁煙治療の促進を図る
アルコール	○自分の適量を知り、お酒を飲みすぎないようにする	○適正飲酒に関する知識の普及
生活習慣病	◎年に 1 回健康診査、がん検診を受ける	○検診結果報告会個別指導 ○健康相談の実施 ○日曜検診等、働いていても受診しやすい環境づくり ○20 歳からの健康診査の実施 ○メタボリックシンドローム予備群、該当者への食事、運動指導
共食・朝ごはん・食事バランス	○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	○出前講座や広報、ホームページでの普及啓発
地産地消・食文化	◎地元産食材の活用を心がける	○「長寿食レシピ」伝達講習会の開催

◎は重点目標を表します。

高齢期（65 歳以上）

高齢期は心身の老化がみられ、健康問題が大きくなっていく時期です。環境の変化により不安や孤独に気持ちが傾きやすくなることから、家族や友人、地域の人とのつながりを大切にし、こころの健康を保つことが重要です。

●私と家族の目標●

・生きがいをもって健やかに過ごそう

分 野	みんなの行動目標	行政・団体の取り組み
栄養・食生活	◎欠食せず、1 日 3 回食事をする	○年代別食事バランスガイドの普及 ○出前講座等における低栄養予防の啓発
歯と口腔	○定期的に歯科健診を受診する ◎80 歳で 20 本以上自分の歯を保つ	○出前講座における口腔衛生指導、歯科指導教室、各種相談窓口の紹介
身体活動・運動	◎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	○保育所・こども園と連携した昔の遊び教室、運動教室の開催 ○ウォーキングの啓発等運動のきっかけづくり ○各種体操の普及啓発
こころの健康	○趣味や生きがいをみつけ、出かける機会を増やす	○老人クラブやシルバー人材センター等地域の支え合いの場、仲間づくりの場への支援
たばこ	○喫煙者は積極的に禁煙に取り組む	○受動喫煙についての知識の普及啓発
アルコール	○自分の適量を知り、お酒を飲みすぎないようにする	○適正飲酒に関する知識の普及啓発
生活習慣病	○定期的に各種健診を受診する ○定期的に血圧を測る	○検診結果報告会個別指導 ○健康相談 ○メタボリックシンドローム予備群、該当者への食事、運動指導
共食・朝ごはん・食事バランス	○食品を購入する際、食品表示をみる	○出前講座や広報・ホームページでの普及啓発
地産地消・食文化	○地元の食文化、郷土料理を次世代へ伝える	○「長寿食レシピ」伝達講習会の開催

◎は重点目標を表します。

第5章 計画の推進体制

1 各実施主体の役割

本計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組んでいけるよう、支援体制を整えていかなければなりません。そのためには、地域や行政等が、それぞれの役割を理解し、また、それぞれの特性を活かしながら相互に連携し、一人ひとりの健康づくりを支え、地域全体で『健康づくり・食育の「環」「和」「輪」』を広げていくことが大切です。

(1) 市民の役割

健康づくりは市民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき、「自分の健康は自分でつくり・守る」という考えの中で、積極的に取り組んでいくことが大切です。

また、自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて健康的な生活習慣を身につけていく必要があります。

(2) 家庭の役割

家庭は生活する上で最も基礎的な単位であり、家庭生活を通じて主な生活習慣を身につける場です。また、こころのやすらぎを得て、毎日の活動の源となります。そのため、家庭を通じて乳幼児期から高齢期まで健やかな食習慣や生活習慣を身につけていくことが大切であり、家族みんなで食卓を囲んで団らんをしたり、運動をしたりするなど、心身ともに健康であるために、家族がふれあえる家庭環境をつくっていく必要があります。

(3) 地域の団体や自治会（区）等の役割

地域の団体や自治会（区）では、健康づくりを地域の課題として共有し、行政等とともに考え、行動していくことが大切です。

団体や自治会（区）等には、地域の人たちにウォーキングや介護予防体操、出前講座などの場所の提供や活動に参加するよう呼びかけるなど、活動の活性化に努め、地域のつながりを強くし、心身の健康を地域で支えていくことが必要です。

健康づくり推進員・食生活改善推進員には、地域と行政をつなぐパイプ役として、学んだことを家庭や地域に広め、地域の健康づくり及び食生活改善を積極的に進めることが期待されます。

(4) 保育所・こども園、学校の役割

保育所・こども園、学校では、子どもたち自身が将来、心身の健康を保持・増進していくように、規則正しい健康的な生活リズムを整えるとともに、健康づくりや食に関する知識・実践力を培うきっかけづくりに努めていく必要があります。特に食育については、子どもたちが地元の食材や食文化についての理解を深め、「食」への感謝の気持ちを育てることができるよう成長段階にあわせた取り組みを推進していきます。

また、不登校や引きこもり等のこころの問題を抱える子どもたちがいることから、こころの相談等によるケアを充実していくことも大切です。

(5) 保健医療専門家の役割

医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士・臨床心理士（公認心理士）・歯科衛生士・健康運動指導士等の保健医療専門家には、市民の健康問題に対する働きかけや生活習慣における知識についての情報を提供していく必要があります。

また、「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」には病気の治療だけでなく、予防的観点で健康づくり全般におけるよき助言者としての役割も期待されます。

さらに、保健医療専門家が相互に連携し、市民が抱える健康課題に対応することが大切です。

(6) 職域の役割

職域は、青年期から壮年期の人が一日の大半を過ごす場であり、勤務者の心身の健康を保持する上で重要な役割を果たす場だといえます。近年、長時間労働や職場の人間関係等によるストレスからのこころの問題が浮上しています。そのため、健康診断や健康教育、健康情報の提供等、こころとからだの健康管理に努めるとともに、喫煙に対する分煙・防煙化等、職場環境の整備に努めることが期待されます。

(7) 行政の役割

市民の健康意識の向上を図り、普及啓発活動を推進し、健康づくりに関連する各種保健事業を提供するとともに、広報紙やホームページを活用し市民のニーズに即した健康づくりに関する情報提供の充実を図ります。

地域のそれぞれの実施主体と連携しながら、市民一人ひとりの健康づくりや地域の自主的な活動を支援していきます。

2 計画の周知と啓発

本計画の内容を広く市民に周知啓発することが必要であるため、市の広報紙やホームページ等に計画の内容や進捗状況、健康づくりの取り組み等を掲載して、市民の健康づくりへの意識の啓発に努めていきます。

3 市民や関係団体等との連携による計画の評価・推進

健康づくりや食育を推進していくためには、行政はもちろんのこと、個人や家庭、地域のさまざまな団体等との協働が不可欠です。

行政、地域の各種団体、学校、保健医療専門家等、市内の関係者による「京丹後市健康づくり推進協議会」「京丹後市食育推進ネットワーク」を定期的を開催し、計画の進捗管理を行うとともに、市民・地域・事業者等の取り組みを支援する推進体制の確立と強化に努めます。

さらに、本計画の目標年度である令和 8 年度に計画の達成度、さらには市民の幸福度を把握し、次期計画につなげていきます。