

京丹後市健康増進計画
ダイジェスト版

みんなで進める こころとからだの健康づくり

～健康長寿のさとをめざして～

市民主体の健康づくり

市民の参加を通じて自らの健康について考え、生活習慣の向上や改善に向けて実行するなど、市民の自発的な健康づくりを推進します。



一次予防の重視

疾病に対する早期発見、早期治療にとどまらず、市民一人ひとりの生活習慣の向上と改善を通じて健康を増進させ、疾病予防に取り組む一次予防に重点をおいた健康づくりを推進します。

健康づくりを支援する 体制の構築

家族、地域のそれぞれができることを認識し、地域全体での支援体制を構築します。



平成19年3月
京丹後市

1. 計画策定の趣旨

わが国では平均寿命が急速に延び、長寿社会となっている一方、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病や寝たきり、認知症などの要介護者が増えています。

そこで、京丹後市では、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム^{*}）の考え方を取り入れた生活習慣病予防対策を進めるとともに、市民・関係団体・行政と一緒に、健康づくりに取り組むため、前期5年、後期5年の10年間で視野に入れた京丹後市健康増進計画を策定しました。

※メタボリックシンドローム…中高年がかかりやすい生活習慣病である「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」といった病気が重複して存在する病態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいますが）が原因で、さまざまな病気が引き起こされやすくなります。

2. 施策の方向

京丹後市健康増進計画では、以下の7分野を対象としています。



(1) 栄養・食生活：波をおこそう!! 食の安全、生命の教育^{いのち}

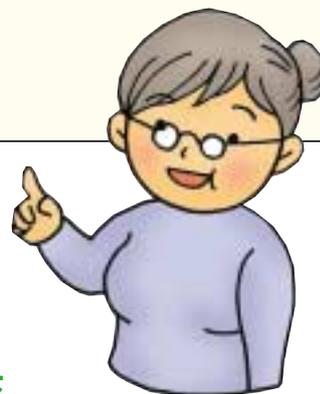
家庭、学校、地域と連携し、乳幼児期からそれぞれの年代に応じて食育^{*}を推進するとともに、食に関する知識を普及していきます。

※食育…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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

■栄養・食生活における重点数値目標

適正体重を維持している人の増加

	現状		目標値
● 小学校児童の肥満児（男子）	3.4%	➡	現状以下
● 小学校児童の肥満児（女子）	7.3%	➡	現状以下
● 20歳代女性のやせ	20.3%	➡	15.0%以下
● 20～60歳代男性の肥満	21.5%	➡	15.0%以下
● 40～60歳代女性の肥満	17.9%	➡	10.0%以下



(2) 歯の健康：みんなで実行しよう!! 元気の源、歯の健康

いつまでも自分の歯で食べる楽しみをもてるよう、定期的な受診の促進や毎食後の歯みがき習慣を身につけるなど、子どもの頃から歯の健康に気をつけることを意識づけ、60歳で24本以上、80歳で20本以上歯のある人を増やしていきます。

■歯の健康における重点数値目標

むし歯のない幼児の増加

	現状		目標値
● むし歯のない幼児の割合（3歳）	60.2%	➡	現状以上

定期的な歯科健診の受診者の増加

● 過去1年間に受けた人の割合60歳（55～64歳）	8.7%	➡	30.0%以上
----------------------------	------	---	---------

(3) 身体活動・運動：はじめてみよう!無理なく楽しく身近な運動!!

日常生活の中で意識的に体を動かすことや積極的に外出することなどを啓発するとともに、運動習慣を身につけるきっかけづくりとなるよう、軽運動を普及・啓発していきます。

■身体活動・運動における重点数値目標

運動習慣者の増加		現状	目標値
●男性		27.6%	➡ 50.0%以上
●女性		27.9%	➡ 50.0%以上



(4) こころの健康づくり：見つめ直そう!家庭や地域のふれあいを!!

ストレスを理解し、自分に合った解消方法を見つけられるよう、知識を普及するとともに、心配や悩みごとを早期に解決できるよう、家族や友人など、相談できる相手をつくることを心がけ、こころの健康づくりを推進していきます。

(5) たばこ：吸う人のマナーで吸わない人の健康を守ろう

未成年者や妊娠中の方なども含め、全世代においてたばこの害に関する知識を普及し、地域と協力しながら、公共機関や職場における禁煙、分煙・防煙を推進していきます。

■たばこにおける重点数値目標

喫煙している人の割合		現状	目標値
●未成年者		—	➡ 0.0%
●全体		20.5%	➡ 現状以下
●男性		38.1%	➡ 現状以下
●女性		6.3%	➡ 現状以下



(6) アルコール：お酒は楽しくおいしく健康に

適正飲酒の知識を普及し、無理な飲酒をしないよう、啓発するとともに、家庭、学校、地域と連携し、未成年者の飲酒を防止していきます。

(7) 検診：めざせ!検診受診率100%

検診の重要性について啓発し、隣近所や知り合い同士が誘い合って受診できる雰囲気づくりに取り組んでいきます。また、検診結果が日常生活の中で意識されるよう、事後指導を充実していきます。

■検診における重点数値目標

検診受診率の増加		現状	目標値
●乳がん検診の受診率(40歳以上)		16.7%	➡ 100.0%
●大腸がん検診の受診率(40歳以上)		17.7%	➡ 100.0%



○ 現状 は京丹後市健康増進計画アンケート調査結果の数値