

II 各 論

第1章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

本計画は、前計画にあたる京丹後市健康増進計画の基本理念「みんなで進めるところとからだの健康づくり」の考え方を引き継ぎつつ、市民・行政・関係団体等のさらなる連携と食育の推進を図るため、次の基本理念を掲げます。

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生活習慣や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、協力し合う、支え合う地域・家庭をつくれます。

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。

2 基本方針

(1) 健康寿命の延伸

誰もが高齢になっても健康で生き生きと生活をしたいと望んでいます。しかし、近年平均寿命が延びている反面、寝たきりや認知症等要介護者も増加しています。

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」とされています。市民一人ひとりが健康で、生き生きとした生活を送ることができるよう、地域の支え合いの「和」を大切にして、さまざまな取り組みを推進し、健康寿命の延伸、市民全体の生活の質（QOL）*の向上をめざします。

(2) 生涯を通じた健康づくり

健康づくりに取り組めない理由は一人ひとりの生活によって異なります。「年代」という切り口でみると、特に働き盛りの世代は、仕事に忙しく、余暇の時間が少ない状況にあります。また、親の手を離れた若い世代は食や健康に関する知識に乏しかったり、健康を意識して生活を送っていなかったり、生活の中で実践をすることが難しかったりなど、他の世代に比べて健康づくりに取り組みにくい状況にあります。

子どもから高齢者まで、それぞれの世代にあったアプローチで健康づくり・食育の「環」を広げます。

(3) 一次予防を重視した健康づくり

要介護状態の原因になりやすい、脳血管疾患、糖尿病等は生活習慣病といわれ、食生活や運動習慣等の生活習慣がその発症に大きく影響しています。本計画では、疾病の早期発見・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を重視した健康づくりを推進します。

(4) 市民が主体的に取り組める環境整備と体制の構築

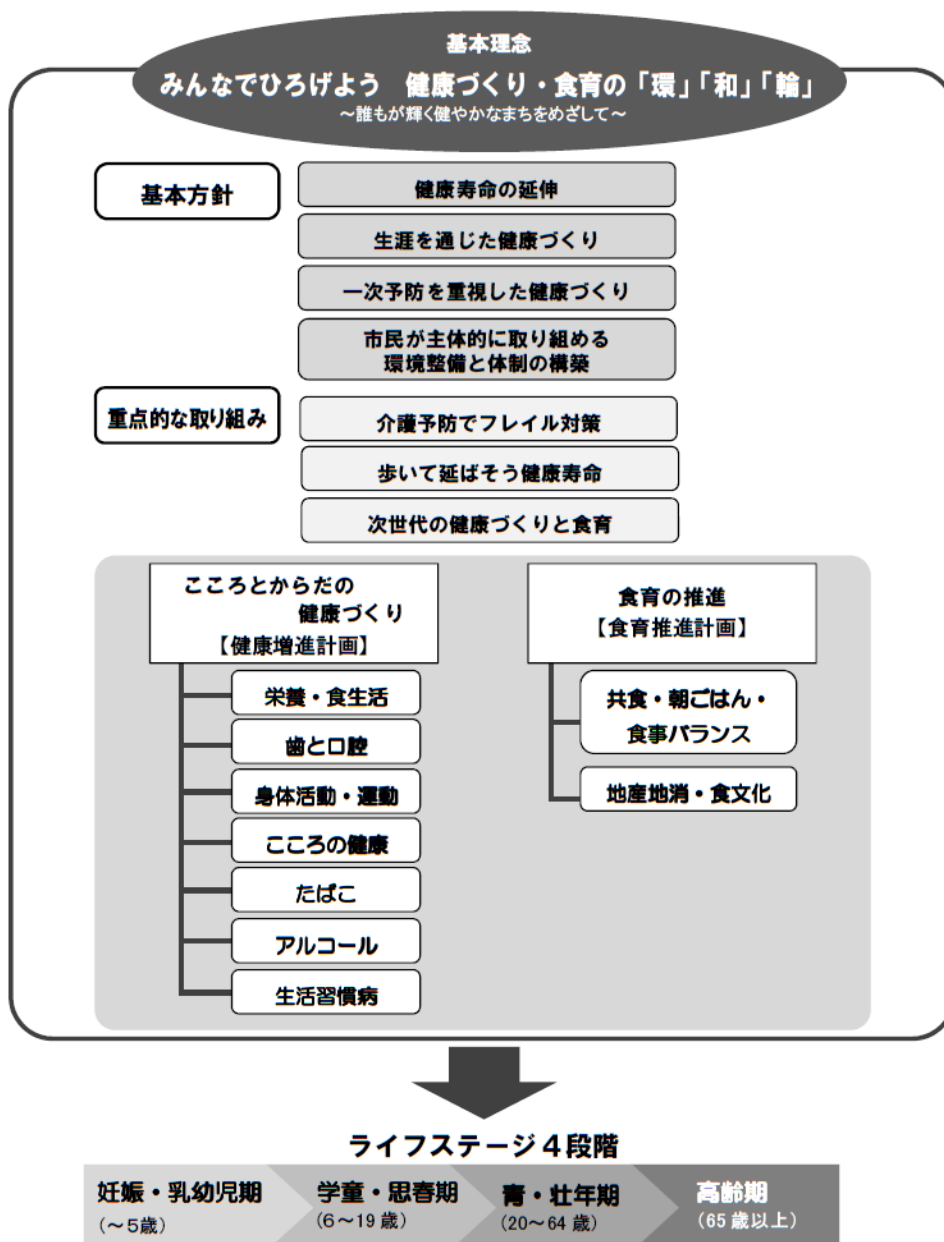
健康づくりでは、市民一人ひとりがその大切さに気づき、主体的に取り組むことが重要です。そのため、市民の参加を通じて自らの健康について考え、生活習慣の向上や改善に向けて実行するなど、市民の自発的な健康づくりを推進します。また、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、家庭や自治会（区）・医療機関・学校・職場・行政・ボランティア団体等が、自らの役割を認識し、地域全体の協力体制を構築し、連携の「輪」を広げます。

3 施策の方向とライフステージ

第2次京丹後市健康増進計画では、「健康日本21（第2次）」における生活習慣病とその原因である生活習慣に関する項目をもとに、「栄養・食生活」「歯と口腔」「身体活動・運動」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」の7分野を対象としています。

また、国の「第3次食育推進基本計画」における5つの重点課題をもとに、家庭での食を通じたコミュニケーション、基本的な生活習慣に関する「共食・朝ごはん・食事バランス」と、食の循環や地域とのつながり、食文化に関する「地産地消^{*}・食文化」の2分野を対象としています。

これらの9分野はライフステージ別での健康づくりを意識し、妊娠・乳幼児期、学童・思春期、青・壮年期、高齢期の4段階に区分しています。



第2章 重点的な取り組み

現状からみえてくる健康課題を踏まえ、以下の3点を本計画の重点的な取り組みと位置づけ、推進します。

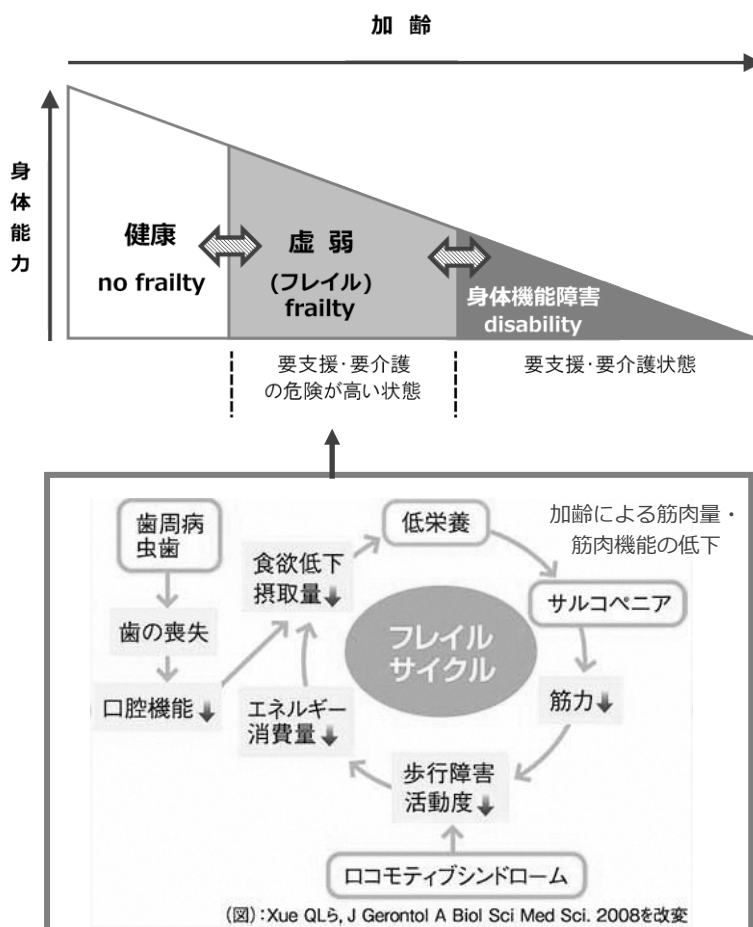
1 介護予防でフレイル対策

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」といい、多くの高齢者は健康な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態に至るといわれています。

本市では、要介護認定率が年々上昇しており、特に近年、比較的軽度の認定者が増加していることから、健康な状態と要介護状態の間にあるフレイルの状態を早期に発見し、食事や運動など適切な対応を行うことが、重度化予防として重要になっています。

これらのことから、特に高齢期の食生活の改善、身体活動の支援、口腔機能の維持に重点的に取り組み、「健康長寿」の実現をめざします。

■フレイルの概念



資料：内閣府HP パネルディスカッション「高齢社会フォーラム・イン津」

2 歩いて延ばそう健康寿命

本市の平均寿命と健康寿命との差は、男性で1.49年、女性で3.40年となっています。この「不健康な期間」は、高齢者の生活の質（QOL）に大きな影響を及ぼしており、健康な状態を保ちつつ長生きする「健康寿命」の延伸が求められています。

健康寿命の延伸を阻害する要因は、生活習慣病（内臓の問題）、ロコモティブシンドローム（足腰の問題）※、こころの問題の3つといわれています。

本市においても、過去5年間の死因別死亡では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の割合が上位を占めており、特定健康診査の結果をみると、メタボリックシンドローム予備群該当者の割合は府を上回り、血圧、血糖、高脂血症の有所見者の割合も高くなっているなど、生活習慣病対策が課題となっています。

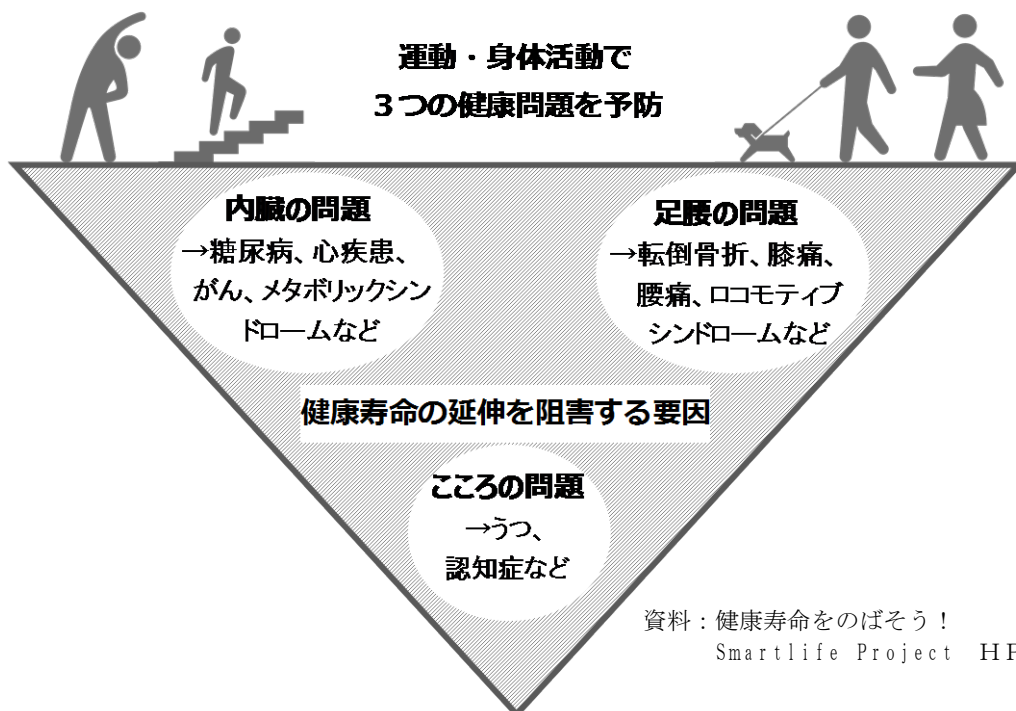
生活習慣病予防には運動、食生活の改善等が重要といわれ、特に適度な運動や身体活動は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症の罹患率や死亡率の低下、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

また、本市のアンケート調査結果をみると、運動習慣者の割合、意識的に運動に取り組んでいる割合が減少しており、運動習慣の定着が進んでない状況がみられます。

これらのことから、青・壮年期の運動習慣の定着に向けた取り組みを重点的に推進し、市民の生活習慣の改善をめざします。

■健康寿命の延伸と運動・身体活動

3つの問題をバランスよく健康に！ = 健康寿命の維持につながる



3 次世代の健康づくりと食育

生涯を通じて心身ともに健やかに生活するためには、生活習慣が確立される以前の早い時期から、健康づくりや食育に取り組み、健康的で正しい生活習慣を身につけることが大切です。

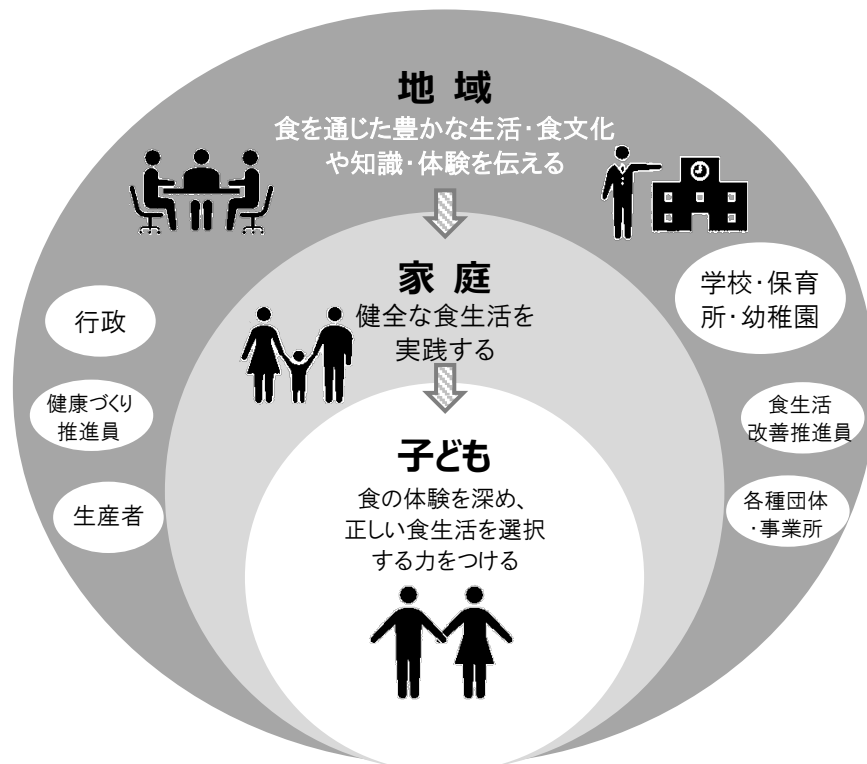
本市のアンケート調査結果をみると、ひとりでご飯を食べている児童・生徒が一定数あり、朝食の欠食の状況もみられます。また、栄養バランスなどの「食」への関心が薄れている様子がうかがえます。

子どもたちが食への関心を高めるためには、家庭・地域と食を通じたコミュニケーションの機会を持ち、調理、栄養、伝統的な食文化など基本的な食の知識と実践力を身につけることが重要です。

また、学校や保育所等において地元産の食材を積極的に活用し、学校給食や授業、食育活動を通じて、地域の食文化や産業、食料事情について理解し、興味をもたせることも大切です。

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、その次の世代を担う子どもたち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。

■地域ぐるみの食育の推進



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他、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

- ・うす味の大切さを知ろう
- ・もっと野菜を食べよう
- ・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「もっと野菜を食べよう」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		H27 年度	H33 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)	2.6%	現状値以下	平成 27 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)	2.7%	現状値以下	
	肥満者の割合	14.8%	14.2%	アンケート調査 結果 ^注
	20 歳代女性のやせ	28.9%	20.0%	平成 27 年度 健診結果
	65 歳以上のやせ (BMI [*] 20 以下)	24.1%	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	20 歳以上 (男性)	52.0%	90.0%	アンケート調査 結果 ^注
	20 歳以上 (女性)	41.9%	90.0%	
食塩摂取量の減少	成人	9.1 g	8.0 g	平成 27 年度 健診結果
魚介類を週3回以上 摂取する人の増加	成人	39.2%	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	38.6%	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	成人 (男性)	55.1%	80.0%	
	成人 (女性)	71.5%	80.0%	
低栄養高齢者の減少 【重点】【新規】	65 歳以上のアルブミ ン低値 (3.8g/dl 以下)	4.4%	現状値以下	平成 27 年度 健診結果

注 「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成 27 年度）」

2 歯と口腔

歯と口腔ケアについては、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とをめざし、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
- ・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もち、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もつよう、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・幼稚園
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や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・幼稚園・学校等でフッ化物洗口を推進する	学校教育課 子ども未来課 小学校 保育所・幼稚園
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をする	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・幼稚園
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		H27 年度	H33 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
むし歯のない幼児の増加	むし歯のない幼児の割合（3歳）	84.8%	90.0%	平成27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）	98.7%	100.0%	
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）	63.1%	64.4%	平成27年度中学 1年生DMFT指数
ひとり平均むし歯 数の減少	ひとり平均むし歯数 （12歳）	1.17本	0.8本	
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】	41.4%	50.0%	アンケート調査 結果 ^{注2}
	60歳（55～64歳） 24本以上【重点】	65.3%	70.0%	
	40歳（35～44歳）喪 失歯なし ^{注1}	70.2%	75.0%	
歯間部清掃用器具 の使用の増加	40歳（35～44歳）	53.2%	現状値以上	
	50歳（45～54歳）	51.9%	現状値以上	
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）	20.9%	30.0%	

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（平成27年度）」

3 身体活動・運動

身体活動・運動では、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

- ・子どもは外で遊ぼう
- ・歩数計を持って歩き、今より 1,000 歩増やそう
- ・家庭と地域に運動（ウォーキング）の輪を広げよう
- ・仲間と一緒に無理なく体を動かそう

◇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	社会教育課 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、子どもの育ちにあ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・幼稚園
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、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	社会教育課 体育協会 スポーツ推進委員 総合型地域スポーツクラブ 地区公民館
ノルディック・ウォーク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	社会教育課
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 社会教育課 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」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 社会教育課

◇数値目標

項 目		H27 年度	H33 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	68.9%	70.0%	アンケート調査 結果 ^{注2}
	女性	64.4%	70.0%	
日常生活における歩数の増加 ^{注1} 【重点】	男性 (20～64 歳)	6,319 歩	9,000 歩	
	女性 (20～64 歳)	5,051 歩	8,500 歩	
	男性 (65 歳以上)	5,112 歩	7,000 歩	
	女性 (65 歳以上)	4,673 歩	6,000 歩	
歩数を測る習慣がある人の増加 【重点】【新規】	全体	9.6%	15.0%	
運動習慣者の増加	男性 (20～64 歳)	21.9%	36.0%	
	女性 (20～64 歳)	6.3%	33.0%	
	男性 (65 歳以上)	38.8%	58.0%	
	女性 (65 歳以上)	61.5%	現状値以上	
何らかの地域活動を実施している人の増加	男性 (60 歳以上)	44.5%	50.0%	
	女性 (60 歳以上)	32.0%	50.0%	

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（平成 27 年度）」

4

こころの健康

こころの健康については、相談窓口の充実や相談から支援へのつなぎ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、見守り、相談につなげよう
- ・ひとりで悩まず、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、子どもから高齢者までを対象とした専門機関や、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の活用や、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
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
こころの健診（うつスクリーニング）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

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 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において、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	社会教育課 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「Teens こころの葉」を作成、配布する	健康推進課
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
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		H27 年度	H33 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	46.6%	15.0%	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	7.3%	現状値以下	
自殺者の減少	自殺者数	11 人	0 人	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)	44.5%	50.0%	アンケート調査 結果 ^注
	女性(60歳以上)	32.0%	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	知っている、聞いたことがある人の割合	50.6%	70.0%	
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】【新規】	ストレスがあった人の中で相談していない人の割合	21.1%	現状値以下	
ゲートキーパーを認知している人の増加【新規】	ゲートキーパーの言葉を知っている人の割合	31.1%	50.0%	

注 「京丹後市健康増進計画アンケート調査(平成27年度)」

5 たばこ

たばこについては、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、COPD(慢性閉塞性肺疾患)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
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
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の普及啓発をする	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、もしくは分煙・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		H27 年度	H33 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	14.9%	12.0%	アンケート調査 結果 ^{注2}
	男性	28.6%	25.5%	
	女性	4.6%	4.1%	
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	89.1%	100.0%	
	喘息	49.4%	100.0%	
	気管支炎	64.8%	100.0%	
	心臓病	49.3%	100.0%	
	脳卒中	49.1%	100.0%	
	胃潰瘍	22.1%	100.0%	
	妊娠に関連した異常	65.3%	100.0%	
歯周病	26.5%	100.0%		
分煙している家庭の増加【新規】 ^{注1}	家庭で分煙している人の割合	33.1%	97.0%	

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（平成27年度）」

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する	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
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		H27 年度	H33 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	11.4%	3.4%	アンケート調査 結果 ^注
	女性	2.8%	0.2%	
飲酒の適量を知っている人の増加	男性	68.9%	100.0%	
	女性	52.6%	100.0%	

注「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27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
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の普及をする	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計貸与事業の利用を促す等、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、生活習慣の改善もしくは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に努める	小・中学校
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啓発する	健康推進課
壮年期のがん死亡率の減少をめざ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、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「いのちの教育」を通じて、がんについての知識を普及する	丹後保健所

◇数値目標

項目		H27 年度	H33 年度	現状値の算出資料
		現状値	目標値	
健診受診率の増加	健康診査（20～39 歳）	46.8%	50.0%	平成 27 年度特定健康診査結果
	特定健康診査（40～74 歳）	42.3%	50.0%	特定健康診査・特定保健指導（平成 27 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	75.4%	80.0%	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】	22.7%	17.0%	特定健康診査・特定保健指導（平成 26 年度法定報告）
	特定保健指導終了率の増加	20.7%	45.0%	
肥満の人の減少（BMI 25 以上）	男性（40～74 歳）	23.9%	現状値以下	平成 27 年度 KDB システム健診 有所見者状況
	女性（40～74 歳）	16.4%		
収縮期血圧*の有所見者の減少（130mmHg 以上）	男性（40～74 歳）	49.6%	現状値以下	
	女性（40～74 歳）	38.6%		
拡張期血圧*の有所見者の減少（85mmHg 以上）	男性（40～74 歳）	31.8%	現状値以下	
	女性（40～74 歳）	14.1%		
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）	48.5%	現状値以下	
	女性（40～74 歳）	59.0%		
血糖値の有所見者の減少（HbA1c 5.6 以上）【重点】	男性（40～74 歳）	59.7%	現状値以下	
	女性（40～74 歳）	64.7%		
がん予防	うす味を心がける人の増加	48.2%	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）	38.6%	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	54.4%	現状値以上	
	運動習慣者の増加（身体活動・運動から再掲）	24.8%	50.0%	
	喫煙している人の減少（たばこ分野から再掲）	14.9%	12.0%	
	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）	59.6%	100.0%	
がん検診受診率の向上【重点】	胃がん検診（40 歳以上）	23.1%	50.0%	平成 27 年度がん検診結果
	肺がん検診（40 歳以上）	43.1%	50.0%	
	乳がん検診（40 歳以上）	47.4%	50.0%	
	子宮頸がん検診（20 歳以上）	43.8%	50.0%	
	大腸がん検診（40 歳以上）	42.3%	50.0%	
壮年期（30～64 歳）のがん死亡率の減少		109.7（人口 10 万対）	現状値以下	京都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（平成 27 年度）」

注2 「京都府保健福祉統計」の対象年齢がん死亡数/「平成 26 年住民基本台帳人口（30～64 歳）」×10 万で算出

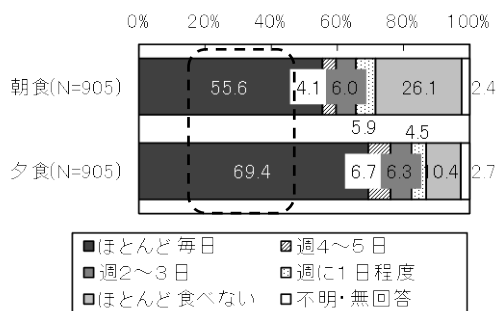
第4章 食育の推進

1 共食・朝ごはん・食事バランス

(1) 課題

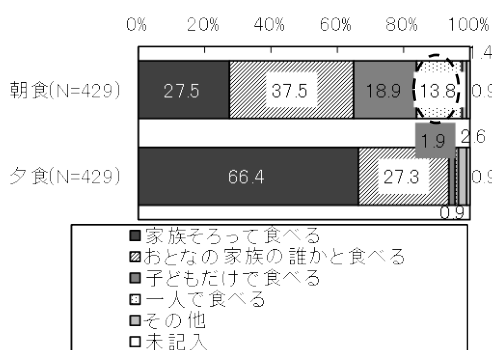
- ・家族や友人と一緒に食事をするのが「ほとんど毎日」である市民は、朝食が5割半ば、夕食が約7割となっています。
- ・朝食を「一人で食べる」小学生が1割以上、中学生では4割以上となっています。

■家族や友人と一緒に食事をする頻度

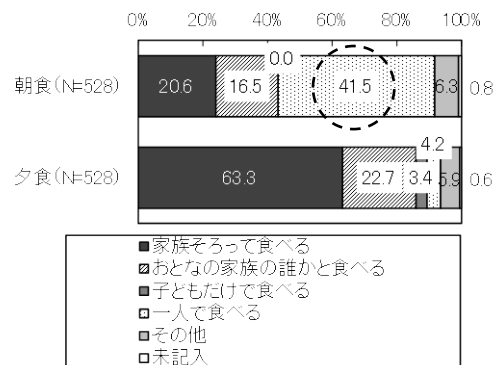


資料:「京丹後市健康増進計画アンケート調査 (平成 27 年度)」

■いつものように食事をしているか(小学生)

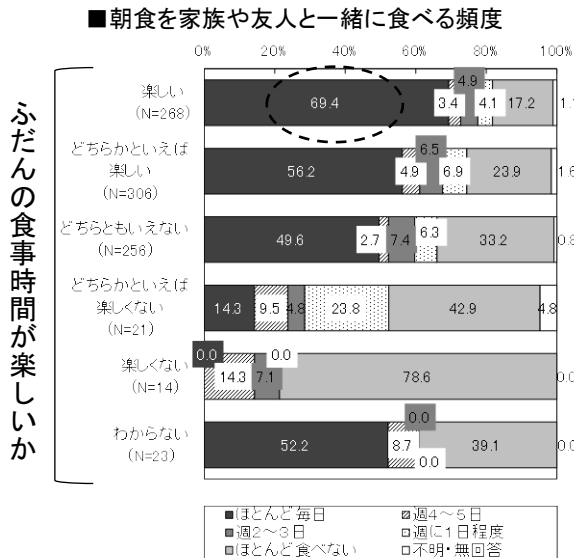


■いつものように食事をしているか(中学生)

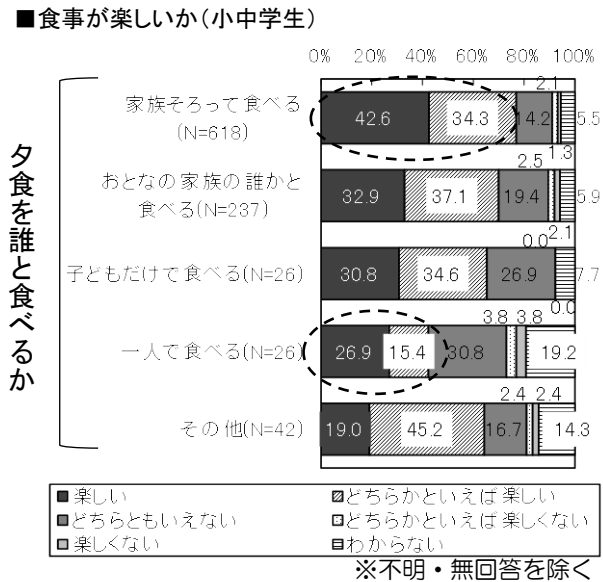


資料:「京丹後市児童生徒を対象とした健康・食育に関するアンケート調査 (平成 27 年度)」

- ・朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度を、食事の楽しさ別にみると『楽しい』では、家族や友人と「ほとんど毎日」一緒に食べる人が約7割となっています。
- ・夕食を『家族そろって食べる』小中学生で、食事が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と感じているのは7割半ばで、『一人で食べる』小中学生は約4割となっています。



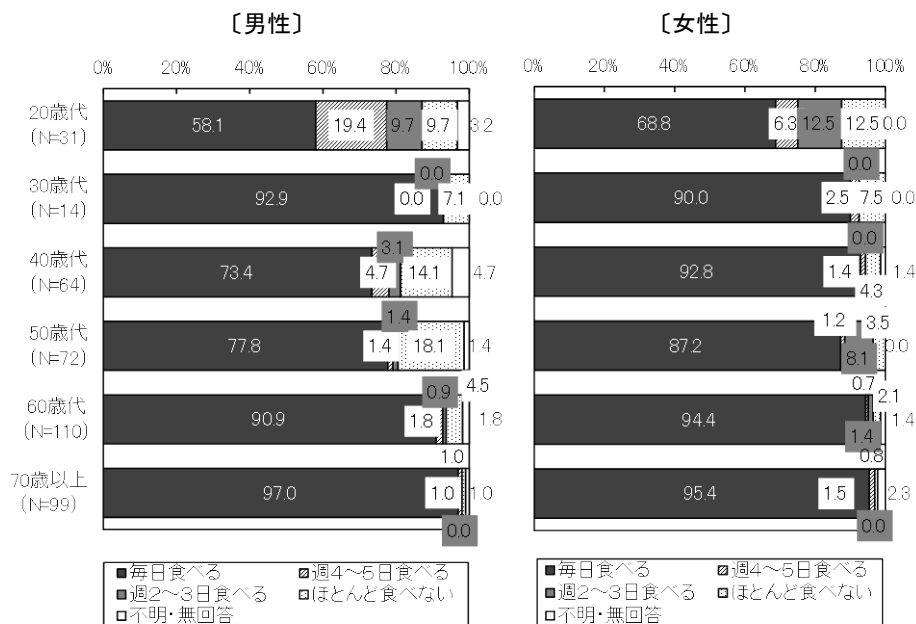
資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」



資料：「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（平成27年度）」

- ・大人の朝食の欠食についてみると、20歳代男女で「毎日食べる」が最も低くなっています。また、男性については、40～50歳代の働き盛り世代でも低くなっています。

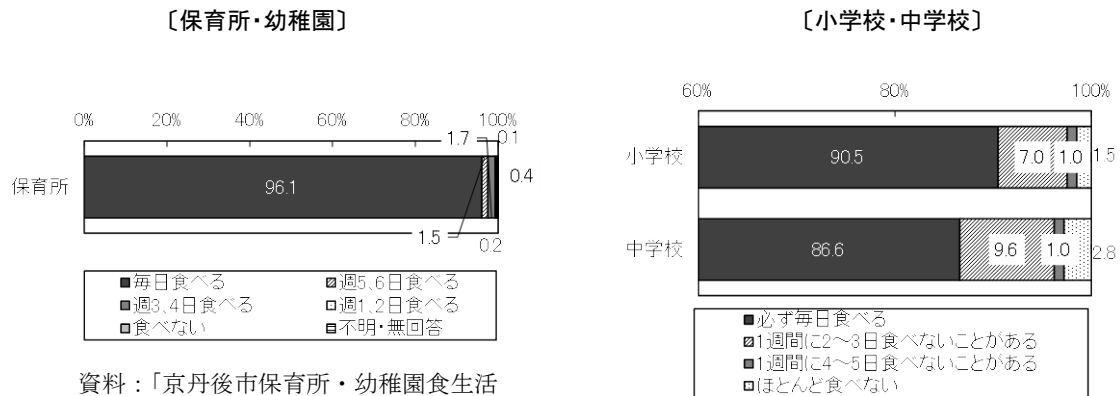
■朝食の欠食



資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」

- 子どもの朝食の欠食についてみると「(必ず) 毎日食べる」は、中学生では、86.6%となっていて、小学生より低くなっています。また、中学生では、「ほとんど食べない」が2.8%と、保育所、小学生と比べ、高くなっています。

■朝食の欠食

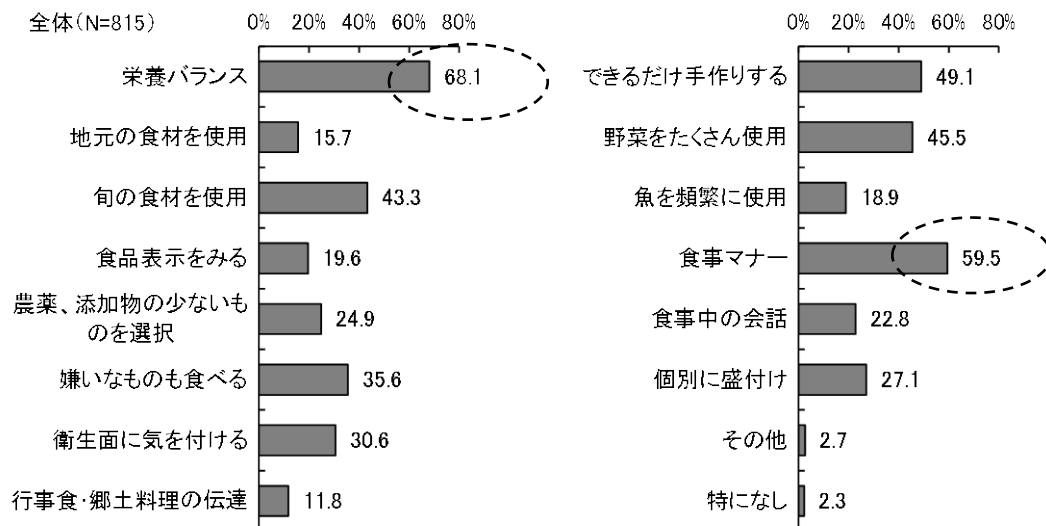


資料：「京丹後市保育所・幼稚園食生活アンケート調査（平成27年度）」

資料：「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（平成27年度）」

- 3~5歳児の保護者の子どもの食事で気をつけていることについては、「栄養バランス」「食事マナー」が特に高くなっています。

■子どもの食事で気をつけていること(3~5歳児)

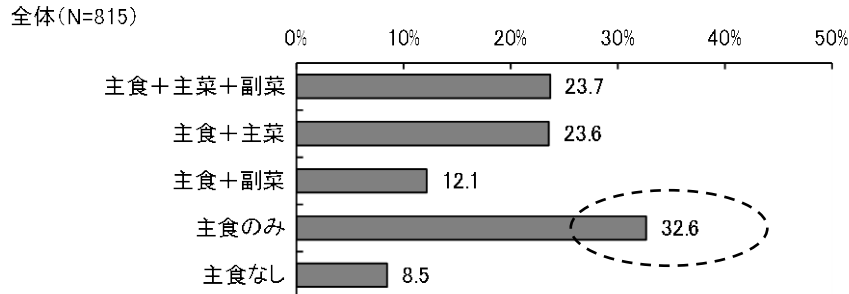


※不明・無回答は含まない

資料：「京丹後市保育所・幼稚園を対象とした食生活アンケート調査（平成27年度）」

- 朝食で最もよく食べる組み合わせをみると、「主食のみ」が最も高く、バランスのよい食事を意識しながらも、実践が難しくなっている状況がうかがえます。

■朝食で最もよく食べる組み合わせ(3~5歳児)



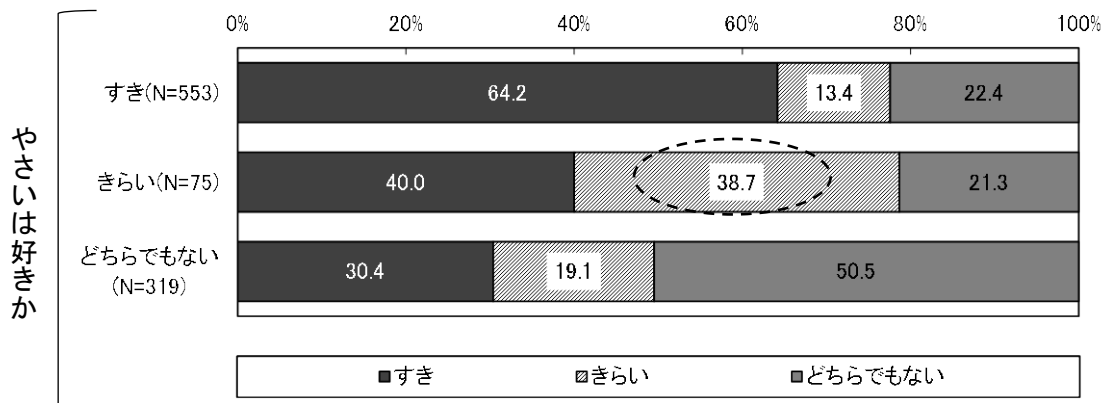
※主食：ご飯、食パン、シリアル、主菜：肉、卵、魚、豆腐等の料理、副菜：みそ汁、スープ、野菜料理 として集計している

※不明・無回答は含まない

資料：「京丹後市保育所・幼稚園を対象とした食生活アンケート調査（平成 27 年度）」

- 小中学生の好き嫌いの状況については、やさいが『きれい』のうち、さかなが「きれい」は約4割となっており、やさいが『すき』な子と比べ、高くなっています。

■さかなは好きか(小・中学生)

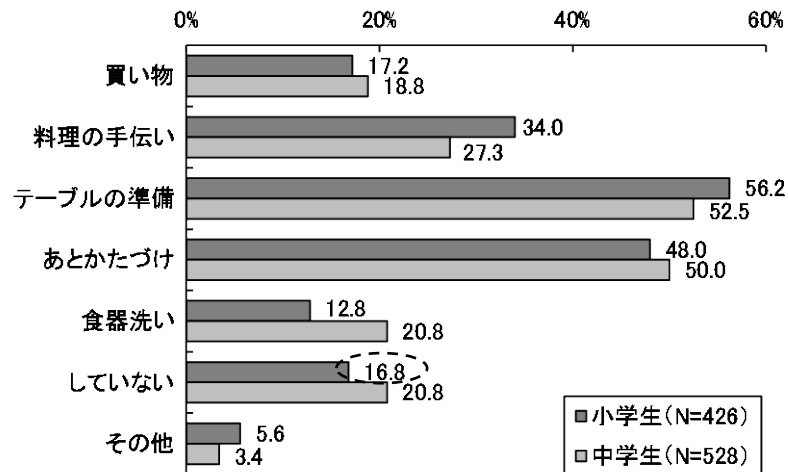


※不明・無回答は含まない

資料：「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（平成 27 年度）」

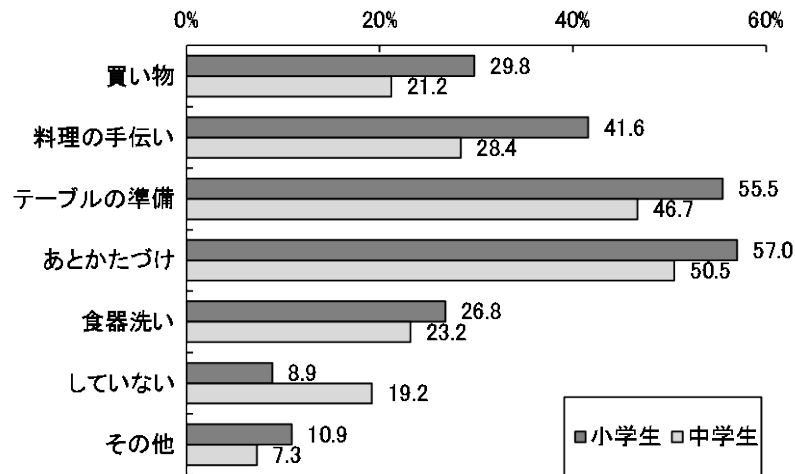
- 食事の手伝いの状況については、「テーブルの準備」「あとかたづけ」が小中学生ともに高くなっています。「料理の手伝い」については、中学生よりも小学生で高く、6ポイント以上差があります。
- 全国と比較すると、食事の手伝いの割合が低い傾向があります。特に小学生で低く、手伝いをしていない割合も高くなっています。

■(京丹後市)食事の手伝い



資料：「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（平成27年度）」

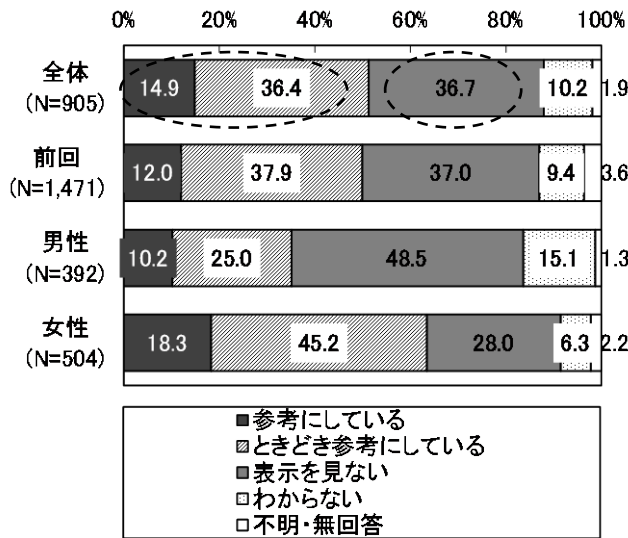
■(全国)食事の手伝い



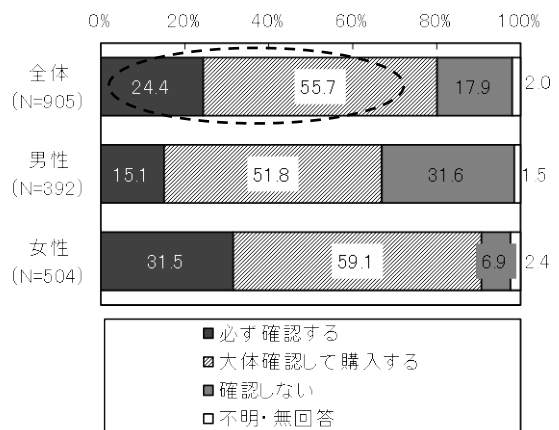
資料：「全国食生活実態調査結果（平成22年度）」

- 食品を購入する際、栄養成分表示を参考にしているかについては、全体では、『参考にしている（「参考にしている」と「ときどき参考にしている」の合計）』が約5割、「表示を見ない」が3割半ばとなっています。
- 食品を購入する際、産地を確認しているかについては、『確認する（「必ず確認する」と「大体確認して購入する」の合計）』は約8割となっています。

■栄養成分表示を参考にしている



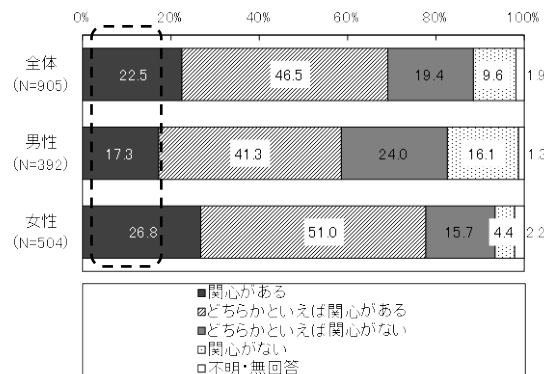
■産地を確認して購入している



資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」

- 市民の食育への関心については、全体で「関心がある」が2割となっており、男性よりも女性で関心が高い傾向にあります。

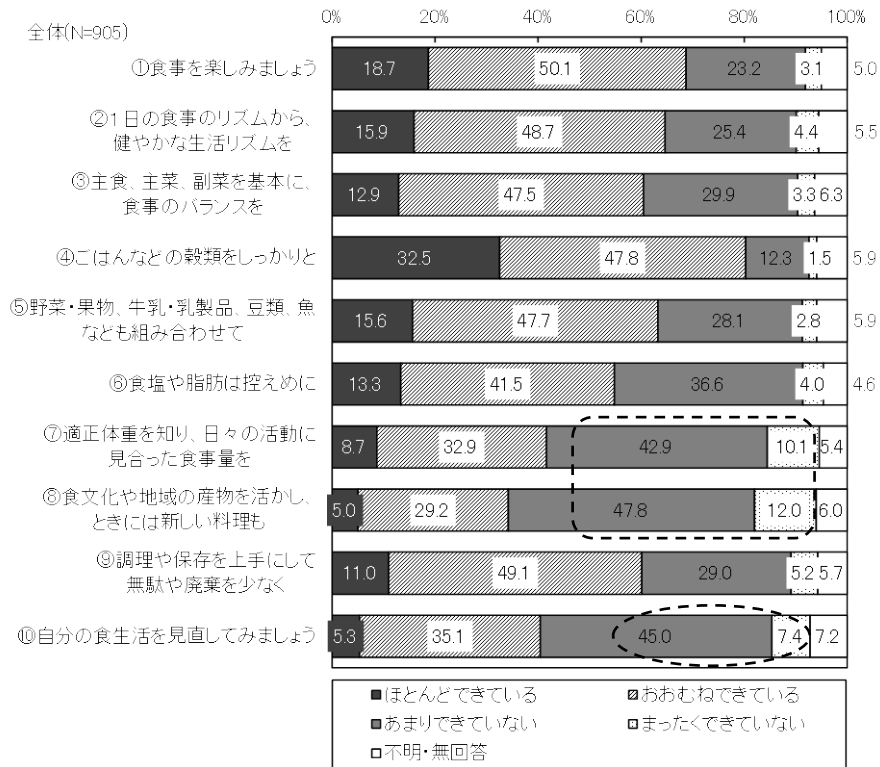
■食育への関心度



資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」

- 食生活指針の実践度については、「⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」、「⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」、「⑩自分の食生活を見直してみましよう」は『できていない（「あまりできていない」と「まったくできていない」の合計）』が5割以上となっています。

■食生活指針の実践度



資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」

(2) 課題のまとめ

朝食の欠食については、40歳～50歳代の男性に多く、小中学生にも一定数みられます。また、小中学生では、食事の手伝いについても、あまりできていない様子がうかがえ、日々の生活の中での「食の体験」機会を増やしていく必要があります。

食品を購入する際、栄養成分表示や産地を確認しない人がみられ、食品表示の見方等について普及啓発していく必要があります。

(3) 施策の方向

共食、朝ごはん、食事バランスについて、保育所、幼稚園、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、結びつきを強化します。

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」をそろえよう
- ・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めざす	取り組み主体
家族そろった食事（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・幼稚園
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・幼稚園
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・幼稚園
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・幼稚園

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・幼稚園
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・幼稚園
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）」「食育の日（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・幼稚園
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		H27 年度	H33 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【新規】 (関心がある、どちらかといえば関心がある)		69.0%	75.0%	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【新規】		69.4%	現状値以上	
朝ごはんを毎日食べる人の 増加 【重点】【新規】	保育所	96.1%	100.0%	アンケート調査 結果 ^{注2}
	小学校	92.3%	100.0%	アンケート調査 結果 ^{注3}
	中学校	83.1%	95.0%	
食事の手伝いをしていない 人の減少【新規】	小学生	16.8%	現状値以下	アンケート調査 結果 ^{注3}
	中学生	20.8%	現状値以下	
家族と一緒に夕食を食べる 人の増加【新規】	小学校	66.4%	現状値以上	アンケート調査 結果 ^{注3}
	中学校	63.3%	現状値以上	
朝食を欠食する人の減少	20 歳代男性	9.7%	現状値以下	アンケート調査 結果 ^{注1}
	30 歳代男性	7.1%	現状値以下	
栄養成分表示を参考にしている人の増加 【新規】(参考にしている、ときどき参考にしている)		51.3%	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（平成 27 年度）」

注2 「京丹後市保育所・幼稚園を対象とした食生活アンケート調査（平成 27 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（平成 27 年度）」

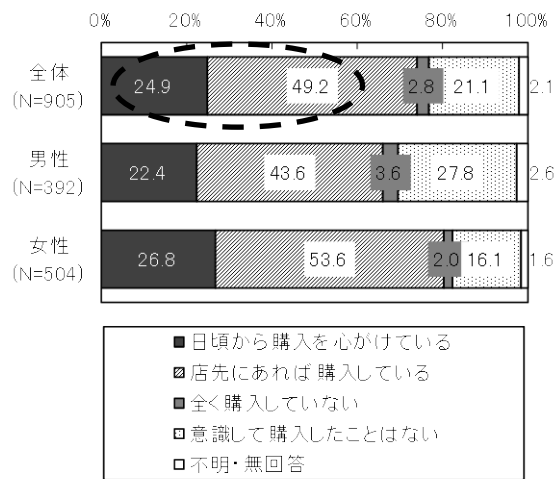
2

地産地消・食文化

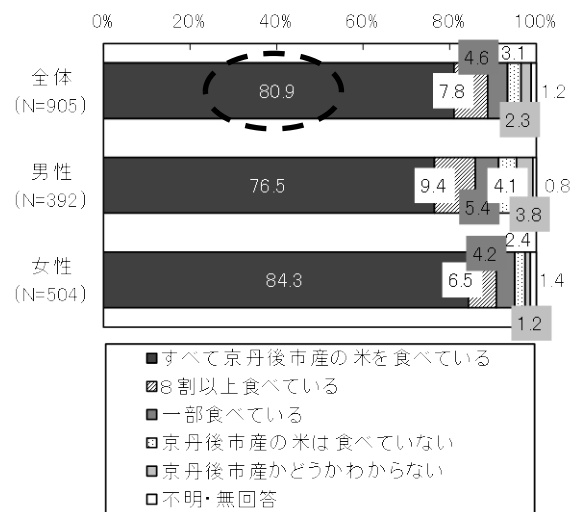
(1) 課題

- ・京丹後市産の海産物や農産物を「日頃から購入を心がけている」「店先があれば購入している」市民は、全体で7割以上となっています。
- ・「すべて京丹後市産の米を食べている」市民は全体の8割で、地産地消に取り組んでいる市民が多いことがうかがえます。

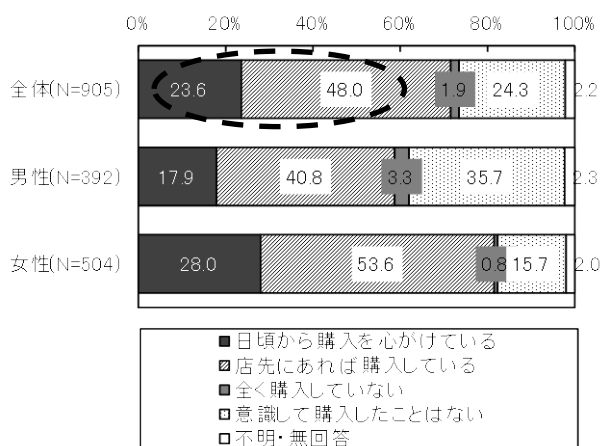
■京丹後市産の海産物



■京丹後市産の米



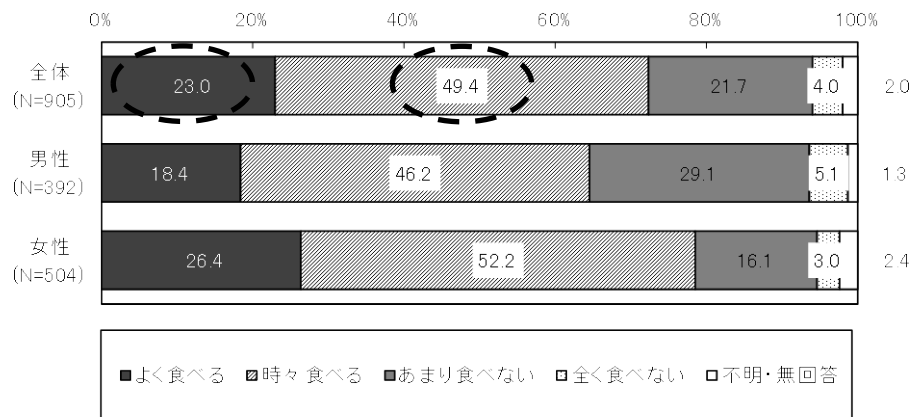
■京丹後市産の農産物



資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」

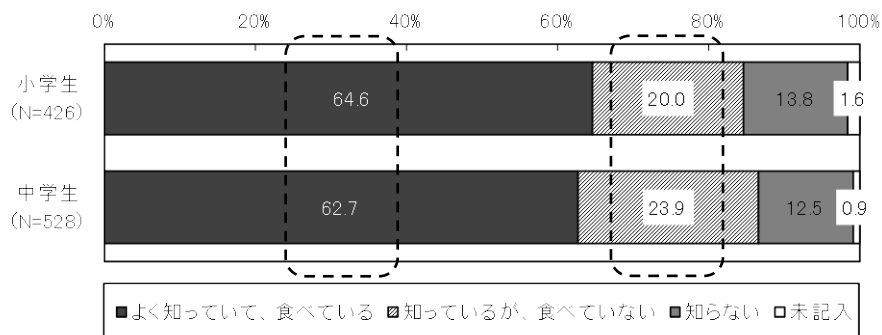
- 季節や行事にあわせて伝統食や郷土料理^{*}を食べているかについては、「時々食べる」が約5割で最も高く、次いで「よく食べる」が2割以上となっています。
- 京丹後市の郷土料理を知っているかについては、小中学生では「よく知っていて、食べている」が6割以上で最も高く、次いで「知っているが、食べていない」が2割台となっています。

■伝統食や郷土料理を食べていますか



資料：「京丹後市健康増進計画アンケート調査（平成27年度）」

■京丹後市の郷土料理を知っていますか



資料：「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（平成27年度）」

(2) 課題のまとめ

京丹後市産の食材については、米が最も市民に身近な「地元産」となっています。郷土料理については、知っているが食べたことがないという人も少なくありません。世代間交流も含め、地元の食材や食文化、郷土料理等についてふれる機会が必要です。

(3) 施策の方向

地産地消・食文化については、学校給食等において地元産品で量の確保が可能な品目は、地元産食材の利用を推進します。また、家庭と地域が連携して、京丹後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地元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、学校給食への利用促進を図る	農政課 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検討する	農政課 学校給食に関する 小委員会
「食育の日（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	農政課 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・幼稚園、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・幼稚園
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・幼稚園
子どもの年齢に応じた食育プログラムを作成し、保育所・幼稚園、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・幼稚園
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	農政課 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	市民環境課
④食文化の伝承	取り組み主体
保育所、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・幼稚園
食文化を伝承する人材を育成する	健康推進課
「長寿食レシピ」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京丹後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・幼稚園 食生活改善推進員

◇数値目標

項 目		H27 年度	H33 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 【重点】【新規】		23.6%	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 【重点】【新規】		24.9%	現状値以上	
市内産品活用率の増加【新規】	小・中学校	36.7%	現状値以上	教育委員会 資料
	保育所	19.8%	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 【新規】	小・中学校	100%	100%	教育委員会 資料
	保育所	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 【新規】	小中学生	13.1%	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【新規】 (よく食べる、時々食べる)		72.4%	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（平成27年度）」

注2 「京丹後市保育所・幼稚園を対象とした食育に関する調査（平成27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（平成27年度）」

第5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つけたい時期です。

乳幼児期は、生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。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、健やかなと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	○保護者対象歯科講演会の開催 ○保育所・幼稚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する	○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見つかったらすぐに受診する ◎歯みがき習慣をしっかり継続する	○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	○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 ◎ひとりで悩まず、早めに相談する ○自分なりのストレス解消法を見つける	○こころの健康塾、こころ・いのち・つなぐ手研修など、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	○幼稚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
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6章 計画の推進体制

1 各実施主体の役割

京丹後市健康増進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、生活するうえ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したり、運動をするなど、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・幼稚園、学校の役割

保育所・幼稚園、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・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うえ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

京丹後市健康増進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を掲載するとともに、進捗状況や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（仮称）」「京丹後市食育推進ネットワーク（仮称）」を定期的開催し、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平成 33 年度に計画の達成度、さらには市民の満足度を把握し、次期計画につなげていきます。