

基本方針・達成目標の実現に向けたキーワード

(1) 健康づくり

① ライフコースに寄り添う切れ目のない健康づくり

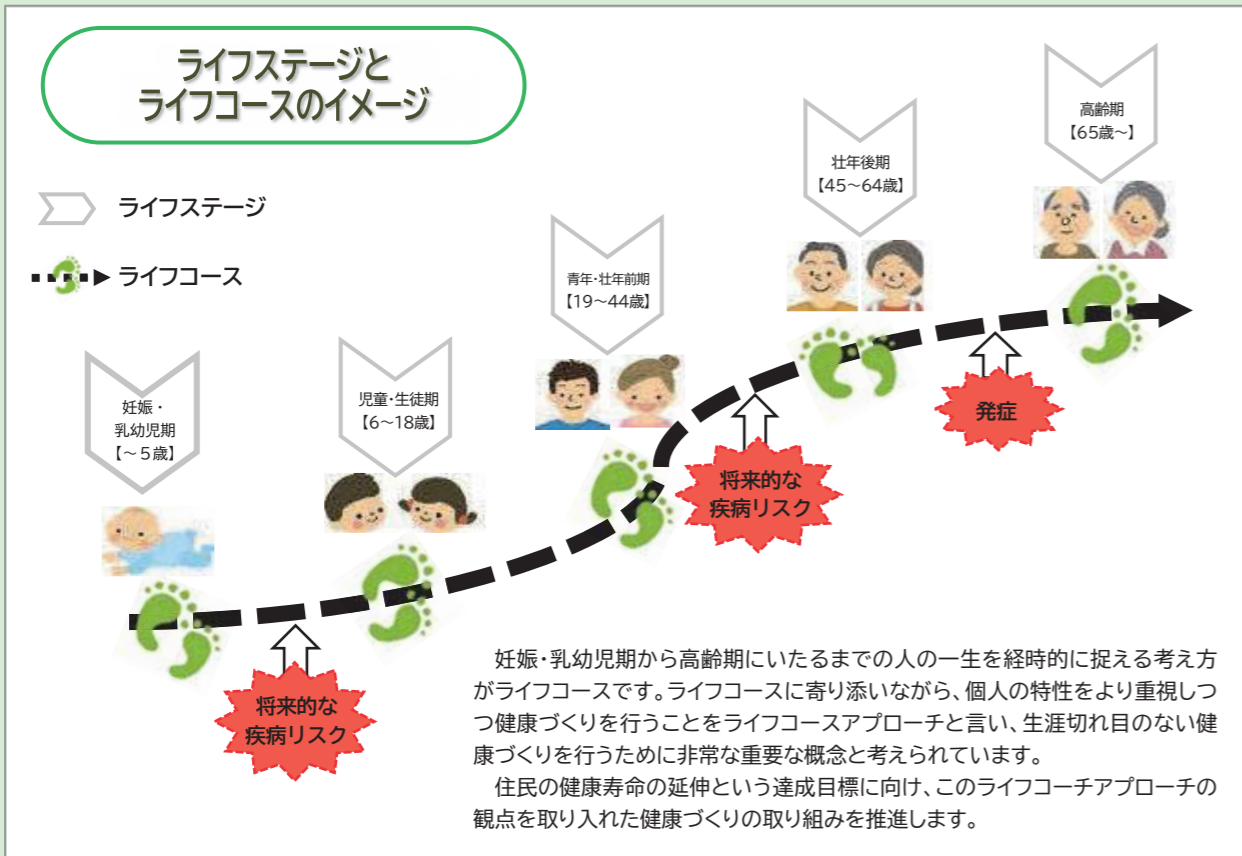
全ての世代に対して最適な健康づくりの取り組みを切れ目なく実施することにより、一人ひとりが人生の節目や環境の変化に直面しても、いつでも健康を維持・回復できる支援体制を確保し、現在はもちろん将来にわたって健康の維持・向上をめざします。

② 人と人とのつながりを活かした健康づくり

宇治田原らしく人とのつながりや思いやりの心を大切にし、住民一人ひとりが地域の中で自分を含む「みんな」の健康を気遣い、お互いが支え合いながら、健康づくりに取り組むまちの実現をめざします。

③ 住民一人ひとりが「知れる・気づける・活かせる」健康づくり

住民は「自分の健康は、自分で守り、自分でつくる」意識を持ち、そこに行政が住民のヘルスリテラシー向上のためのきっかけを提供する、という二つが合わさることで、さらなる健康の増進をめざします。



(2) 食育

① 自然の食の恵みに感謝し心と体を育む

自然からの食の恵みに感謝し、地産地消の取り組みや、安心安全な食材を活かした食環境の整備に努めます。

② 健康的な食生活を送る

住民一人ひとりが、食に関する知識や食品の選び方等も含めた判断力を身につけ、個々の健康状態やライフスタイルに応じた栄養バランスの良い食生活を実践し、健康的な食生活を送ることをめざします。

③ ライフステージに対応した食育の推進

幼少期の給食等を通じて食の大切さや楽しさを実感し、食に関する知識を身につけるとともに、ライフステージや多様な暮らしに対応した切れ目のない、生涯を通じた食育を推進します。

健やかうじたわら21プラン (第2期宇治田原町健康増進計画)



計画期間:令和8(2026)年度～令和12(2030)年度

中間見直し

基本方針

みんなで創ろう！
～笑顔あふれる 元気・健康・宇治田原～

達成目標

健康寿命の延伸

(1) 健康づくり・キーワード

- ① ライフコースに寄り添う切れ目のない健康づくり
- ② 人と人とのつながりを活かした健康づくり
- ③ 住民一人ひとりが「知れる・気づける・活かせる」健康づくり

(2) 食育・キーワード

- ① 自然の食の恵みに感謝し心と体を育む
- ② 健康的な食生活を送る
- ③ ライフステージに対応した食育の推進

取り組みの柱

- 1: 各種健(検)診の受診率の向上
- 2: 生活習慣病予防の推進
- 3: 全ての世代での元気な身体づくりの推進
- 4: 全世代の食への関心の向上
- 5: 喫煙の健康被害や適切な飲酒の意識啓発の推進

ライフステージ・ライフコースアプローチ

妊娠・乳幼児期【～5歳】

児童・生徒期【6～18歳】

青年・壮年期【19～44歳】

壮年後期【45～64歳】

高齢期【65歳～】

分野別の取り組み

1 生活習慣の改善

2 疾患対策等

3 食育の推進

1. 身体活動・運動

2. 休養・睡眠、こころの健康

3. 飲酒・喫煙

4. 歯・口腔の健康

5. 地域のつながり

6. 疾病・がん

7. フレイル・介護予防

(食育推進計画)

8. 栄養・食生活

健やかうじたわら21プラン(第2期宇治田原町健康増進計画) 中間見直し

令和8年3月発行

〒610-0289 京都府綴喜郡宇治田原町大字立川小字坂口18-1 宇治田原町健康対策課

TEL:0774-88-6610(直通) FAX:0774-88-3231 URL:https://www.town.ujitawara.kyoto.jp/

健康寿命 (平均自立期間)

男性
女性

令和6年
80.4 歳
82.4 歳



平均自立期間:要介護2以上になるまでの期間を「日常生活動作が自立している期間」とした場合の平均を算出したもの。

後期計画期間での主な取り組み

	1.身体活動・運動	2.休養・睡眠、こころの健康	3.飲酒・喫煙
妊娠・乳幼児期 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域子育て支援センターでの「あそびの広場」など、親子で楽しく運動習慣に親しむ場をつくります。 ○保育所でのサーキット運動など、児童が目標を持ち運動に取り組む場をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○保健師・助産師が、お子さんが生まれた全家庭を訪問し、保健指導のほか、育児等の相談に応じます。 ○子育てに父親や祖父母世代、地域の方々も関わってもらい、子育て家庭を応援する事業・講座等を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○特に妊娠期や授乳期におけるアルコールの害についての啓発を強化します。 ○親子手帳交付時や新生児全家庭訪問、乳幼児健診時などで、妊娠中・子育て中の保護者への禁煙・家族への受動喫煙対策の指導を強化します。
児童・生徒期 	<ul style="list-style-type: none"> ○小・中学校の授業での運動のほか、子どもと親と一緒に運動できる機会の創出に取り組み、運動習慣のきっかけづくりを進めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○小・中学校では、「保健」や「心の健康」などの単元で、ストレスについて学び、対処法を身につける授業を行います。 ○世代間交流や職場体験などを通じて人と人との関係や、働くこと等の意味を考え、心身の成長を促します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○小・中学校では、「保健」や「喫煙の害と健康」などの単元で、喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響や依存症、喫煙の断り方に関する授業を行います。 ○小・中学校における「いのちの授業(がん教育)」で、外部講師を招聘した飲酒・喫煙のがんへの影響の学習を行います。
青年・壮年期 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病の重症化の起因となる疾病予防に効果的な有酸素運動、無酸素運動(筋力増強)それぞれの習慣化・定着化を支援する教室・イベントなどを開催します。 ○健康無関心層へのアプローチとして、スマートフォンのアプリなどを活用したインセンティブ型の運動事業を展開します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域全体でワーク・ライフ・バランスが実現できる環境づくりに努めます。 ○子育て家庭の保護者が、専門家や育児の先輩からの情報が得られるような交流の場を設けます。 ○心の健康増進を図る健康づくり事業を展開します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中に喫煙する保護者に対する喫煙対策、家族への受動喫煙対策の指導を強化し、子育て家庭の保護者の健康増進を図ります。 ○町内事業者・企業と連携し、各種がん検診の受診勧奨と合わせた飲酒・喫煙対策の周知啓発を行います。
壮年後期 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病の重症化の起因となる疾病予防に効果的な有酸素運動、無酸素運動(筋力増強)それぞれの習慣化・定着化を支援する教室・イベントなどを開催します。 ○健康無関心層へのアプローチとして、スマートフォンのアプリなどを活用したインセンティブ型の運動事業を展開します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域において、同世代・異世代間の健康づくりや交流の機会をつくるなど、人と人、人と地域とのつながりを強める支援を行います。 ○国保被保険者に対し、医療専門職によりストレス対策など、こころの健康につなげる保健指導を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○国保被保険者に対し、医療専門職により、飲酒や喫煙対策の動機づけとなる保健指導を行います。
高齢期 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施し、高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により運動の重要性の周知とその実践をサポートします。 ○高齢者の通いの場での運動教室や、健康測定イベントの開催などにより、高齢者が自らの身体の状態を知り、自主・継続的な運動習慣につなげる支援を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により、休養やこころの健康の重要性や、フレイル等と与える影響を周知啓発します。 ○住み慣れた地域で生きがいを持ち、いつまでも生き生きと生活できるよう、身近で気軽に集まれる場の運営を支援します。 ○高齢者教育の中で、休養やこころの健康について学べる機会を設けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により、飲酒や喫煙が健康やフレイル等と与える影響を周知啓発します。 ○高齢者を対象とする集団健康教育の中で、飲酒や喫煙について学べる機会を設けます。

全世代・各分野 共通



- 健康づくりの情報発信・提供、各種健(検)診受診や疾病予防に関する周知・啓発、健康づくりに関する計測等を行う住民参加型イベント(うじたわら健活フェスタ)を開催します。
- 庁内関係部署や地域の関係機関等が連携を図り、医療・介護などの定量的データを活用し、一人ひとりのニーズに必要なサービス・医療につなげます。
- 各種感染症予防や健(検)診の事業をわかりやすく紹介する冊子のほか、町広報紙・ホームページ、公式LINE・InstagramなどSNS、専用アプリ等を活用した情報提供を進めます。
- 朝食をはじめとして、1日3食バランスよく食べる習慣づけをめざした普及・啓発を行うとともに、ライフステージに応じた栄養相談の体制を整えます。
- 食生活改善推進員の協力のもと、地元産食材も活用しながら、ライフステージごとに必要となる栄養摂取や食生活改善の普及・浸透を進めます。

4.歯・口腔の健康	5.地域のつながり	6.疾病・がん	7.フレイル・介護予防	8.栄養・食生活
<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦が歯科医療機関で歯科(歯周病)健診を受診できる支援制度(妊婦歯科健康診査)を開始します。 ○乳幼児健診や、保育所での歯科健診と指導を進めます。 ○歯と口腔の健康づくりについて知識を深め、正しい歯磨き習慣とむし歯予防に対する知識を普及します。 ○歯の衛生等強化月間(6月)の歯科指導を進めます。 ○歯と口腔の健康づくりについて知識を深め、正しい歯磨き習慣とむし歯予防に対する知識を普及します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○のびのびとした育ちを支援するために、子育て世帯を支援する事業を実施するとともに、地域活動を支援します。 ○地域子育て支援センターにより、子育て家庭が気軽に相談・交流できる場や、親子・地域の方が参加できる講座、地域の公民館等での交流の場を設けます。 ○こども家庭センターが核となり、地域資源の把握・開拓と関係機関間の連携強化を進め、妊産婦・子育て家庭・児童のつながりづくりと相談支援体制を強化します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児への健康診査と保健・栄養指導を実施し、疾病等の早期発見と適切な医療につなぐためのスクリーニングと、着実なフォローにつなげます。 ○感染症の発生及びまん延を防止するために、乳幼児への各種予防接種を実施します。 ○感染症の発生及びまん延を防止するために児童期の各種予防接種を実施します。 ○小・中学校における「いのちの授業(がん教育)」で、外部講師を招聘したがんの予防や検診の重要性に関する学習と周知を進め、若い世代への疾病予防の関心を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○住民を対象に研修を行い、認知症の知識や活動の企画・運営方法を習得した「サポーター」を養成します。 ○フレイルの早期発見・早期対応を促すため、栄養・運動・社会参加の3要素に関するチェックを定期的実施します。 ○平均自立期間延伸のための身体づくりに寄与する運動教室を実施します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦に対する栄養相談を実施し、自身や家族の健康な食生活についての知識を提供します。 ○乳幼児健診の場において発達に合った離乳食・幼児食等の栄養相談を継続し、保護者・児童に適切な食習慣を指導・周知します。 ○地域子育て支援センターでの親子で楽しく食習慣に親しむ場づくりや、保育所での地域の食育協力者による食育指導を進めます。 ○小・中学校において、地域の食育協力者による授業など、栄養・食事に関する学習を進めます。 ○小・中学校での野菜栽培・調理、お茶摘み・地域の特産品づくり体験、お茶給食の提供など、宇治田原町ならではの食に誇りを持った子どもたちを育成します。 ○生涯学習事業の一環として、就学後児童を対象とした「食育教室」を開催します。 ○若い世代が心身ともに健康でいるための食生活を実践し、次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進します。 ○栄養バランス・減塩や生活習慣病の予防等、栄養相談を実施し、食からの健康づくりを推進します。 ○国保被保険者に対し、医療専門職により、健康な生活習慣に対する動機づけとなる栄養面での指導を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ○節目年齢の成人が歯科医療機関で歯科(歯周病)健診を受診できる支援制度(成人歯周病検診)を開始します。 ○歯と口腔の健康づくりについて知識を深め、正しい歯磨き習慣とむし歯予防に対する知識を普及します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○身近な地域で健康づくりの取り組みを実施・継続できるリーダー育成・仲間づくりを支援します。 ○健康づくりや生活習慣改善のための参加型の各種講座・教室において、個人の健康づくりへのきっかけを作り、その輪が住民の自助グループなどへつながるよう支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て家庭のための託児体制を整えるなど、受診しやすい健(検)診の環境をつくります。 ○被用者保険の被保険者を含む全住民に対して、がん検診の受診状況の調査と把握を進めます。 ○町内の事業者・企業と連携し、各種がん検診の周知啓発と受診勧奨を行います。 ○糖尿病罹患の恐れがある方等に対して、早期に適切な受診勧奨を行うとともに、重症化予防のための保健指導を実施します。 ○国保被保険者の疾病の早期発見・早期治療と生活習慣病に着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施します。 ○参加型講座・教室の開催のほか、地域に出向いた健康講座・相談を実施し、住民が健康や疾病予防について気軽に相談でき、行動変容につながる機会をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の通いの場への訪問や集団健康教育講座の開催により、フレイルに対する正しい知識と予防の実践を推進します。 ○地域住民による愛茶カフェ(認知症カフェ)など、高齢者の身近な場所で、地域資源を活用したつながりや介護予防の場を設けます。 ○高齢者の通いの場での運動・介護予防の教室や、健康測定イベントの開催などにより、高齢者が自らの身体の状態を知り、フレイル予防につなげる支援を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により、低栄養にならないためのたんぱく食の摂取啓発など、食からの介護予防を推進します。 ○ハイリスクアプローチとして、低栄養傾向のある方に対し、改善に向けた保健・栄養指導を行います。 ○高齢者の食の自立を支援するため、栄養バランスに配慮した食事を提供し、安否確認や友愛訪問を兼ねた配食サービスを提供します。
<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により、オーラルフレイル予防の周知・指導など、口腔面から介護予防を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○各地区の公民館等での介護予防事業の実施や地域住民による愛茶カフェなど、高齢者の身近な場所で、地域資源を活用したつながりの場を設けます。 ○地域住民が、高齢者を見守り支えあえる、孤立させない関わりを築く取り組みを支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者(75歳以上対象)へのハイリスクアプローチとして、健康状態が把握できない者に対して、必要時に速やかな介入ができるように保健指導を行います。 ○各種検(健)診の種類に応じ、住民一人ひとりの経年的な受診状況に応じた受診勧奨を行うとともに、公共交通担当部署とも連携し、受診しやすい体制・環境づくりを進めます。 		