

中間見直し

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)

令和8(2026)年度～令和12(2030)年度

令和8年3月
宇治田原町

はじめに

いつまでも心身ともに健康で、心豊かに住み慣れたまちでいきいきと暮らすことは、住民みなさまの願いであると思います。

この願いを実現するためには、私たち一人ひとりが自らの健康について関心を持ち、「自らの健康は、自分で守り、自分でつくる」という意識のもと、行動することが大切だと考えています。

宇治田原町では、さらなる健康づくり施策を推進し、健康寿命の延伸を図るため、令和3年度から令和12年度までの10年間を計画期間として策定した「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）」が、このたび中間年度となったことから、これまでの5年間の取り組みを点検・評価したうえで、このさき5年間における取り組み内容を検討・改善いたしました。

本計画においては、「ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に一連のものとして捉える考え方のこと）」の視点を取り入れ、世代ごとにそれぞれ必要なきめ細かい施策を展開しています。しかし、行政だけで健康づくりを進めることはできません。住民のみなさまをはじめ、地域、学校、企業、関係団体、行政がそれぞれ連携しながら取り組みを支援・推進することが重要です。

そのため、誰もが健康でいきいきと暮らすことができるよう、全ての世代に対して健康づくりの取り組みや、その環境づくりを社会全体で支え合いながら推進してまいりたいと考えておりますので、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画中間見直しの策定にあたり、アンケート調査やパブリックコメントで、貴重なご意見やご提言をいただきました多くの住民のみなさまをはじめ、それぞれの専門的な立場からご審議いただきました「宇治田原町健康づくり推進協議会」委員のみなさま、計画策定にご協力いただきました関係機関のみなさまに厚くお礼申し上げます。

令和8年3月



宇治田原町長

勝谷 聡 一

目 次

第1部	計画策定にあたって.....	1
1.	計画の中間見直し策定の趣旨と背景.....	1
2.	計画の期間.....	2
3.	根拠となる法令.....	2
4.	計画の位置づけ.....	3
5.	計画への住民意見の反映.....	3
第2部	計画の基本的な考え方.....	4
1.	計画の基本方針.....	4
2.	計画の達成目標.....	4
3.	基本方針・達成目標の実現に向けたキーワード.....	5
4.	ライフステージとライフコースアプローチ.....	6
5.	計画の中間評価(総括).....	8
6.	課題と取り組みの柱.....	10
7.	計画の体系.....	12
第3部	分野別の取り組みの展開.....	15
1.	身体活動・運動.....	15
2.	休養・睡眠、こころの健康.....	19
3.	飲酒・喫煙.....	23
4.	歯・口腔の健康.....	27
5.	地域のつながり.....	31
6.	疾病・がん.....	36
7.	フレイル・介護予防.....	43
8.	食育推進計画(栄養・食生活).....	48
第4部	住民と地域ができること(ライフステージ別).....	56
第5部	計画の推進.....	58
資料編	60
1.	統計データからみる現状.....	60
2.	住民アンケート調査の結果.....	68
3.	計画の数値目標の進捗.....	78
4.	ライフステージ別・分野別行政施策の実施状況.....	81
巻末資料		
・	宇治田原町健康づくり推進協議会設置要綱.....	84
・	宇治田原町健康づくり推進協議会委員名簿.....	86
・	計画の策定経過.....	87
・	宇治田原町健康づくり推進協議会からの提言書.....	88
・	用語解説.....	90
・	主なお問い合わせ先.....	94

第1部 計画策定にあたって

1. 計画の中間見直し策定の趣旨と背景

本町においては、平成23年に、健康寿命の延伸をめざすことを目的に、『健康増進』及び『食育推進』の体系的かつ具体的な施策を展開する健康増進計画「健やかうじたわら21プラン」を策定しました。

その後の人口構造の変化やライフスタイルの多様化等に伴い、令和3年に「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3年度～令和12年度）を策定しました。

一方、計画の前期期間には、世界で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症は、本町の健康づくり事業においても、参加型事業の取りやめや、対面での保健指導の制限など、少なくない影響を与えました。そうした中であっても、計画に掲げた各施策の着実な推進に向け、取り組みを進めてきたところです。

また、国・京都府の施策に目を向けると、食育においては、令和2年度に「第4次食育推進基本計画」（国）、「第4次食育推進計画」（京都府）が策定されるとともに、健康に関しては「誰一人取り残さない健康づくりの展開」として、令和5年度に「健康日本21（第三次）のビジョン・基本的な方向の公表」（国）、「京都府保健医療計画」「きょうと健やか21（第4次）」（京都府）が策定されました。

【国・京都府の計画(健康)】

【国】健康日本21（第三次）

基本的な方向

- ◎健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ◎個人の行動と健康状態の改善
- ◎社会環境の質の向上
- ◎ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

【京都府】「きょうと健やか21（第4次）」

めざす方向

- ◎健康寿命のさらなる延伸
- ◎地域や社会経済状況の違いによる健康格差を生じさせない社会環境の構築
- ◎全ての世代が、希望や生きがいを持ち健康で心豊かに生活できる社会の確立

【国・京都府の計画(食育)】

【国】第4次食育推進基本計画

基本的な方針・重点事項

- ◎生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ◎持続可能な食を支える食育の推進
- ◎「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

【京都府】「第5次京都府食育推進計画」

基本方針・施策体系

- ◎家庭における食育の推進
- ◎学校、保育所、幼稚園等における食育の推進
- ◎生活自立期を中心とした大人の食育の強化
- ◎地域における食育の推進
- ◎持続可能な農林水産業・食品産業を支える食育の強化



これらの背景や、国・京都府の動向を踏まえるとともに、令和7年度が第2期計画の中間年度にあたることから、本年度からをアフターコロナにおける健康づくり・食育施策のリスタートの年と位置づけ、中間評価・見直しを行うこととしました。

2. 計画の期間

本計画は、第2期計画の期間（令和3年度から令和12年度までの10年間）の後半期間の令和8年度から令和12年度とします。なお、令和12年度に最終評価・改定を行うこととします。

※いずれも年度

和歴	令和3	令和4	令和5	令和6	令和7	令和8	令和9	令和10	令和11	令和12	令和13	令和14	令和15	令和16	令和17
西暦	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035
宇治田原町 [健やか うじたわら 21プラン]	第2期計画(前期)				中間 見直 し	第2期計画(後期)				最終 評価 改訂					
京都府 [きょうと 健やか21]	第3次		第4次												
国 [健康日本21]	第二次			第三次											

3. 根拠となる法令

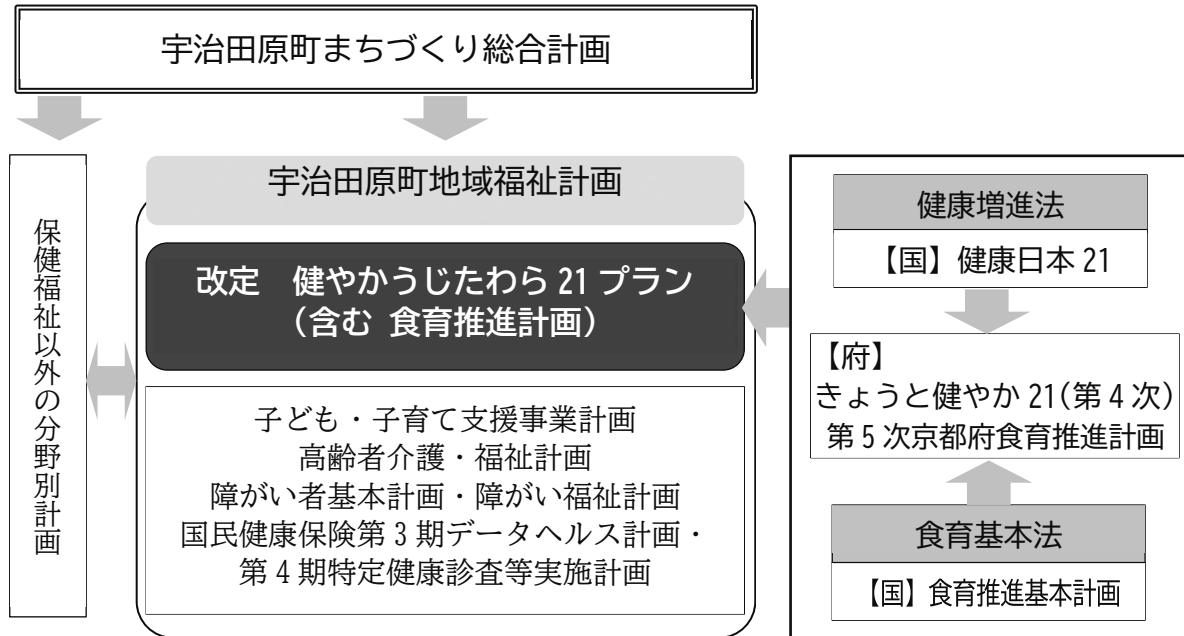
本計画は、前期計画期間から引き続き、健康増進法（第8条第2項）の規定に基づく「健康増進計画」と食育基本法（第18条第1項）の規定に基づく「食育推進計画」を一体的に策定するものです。

健康増進法第8条第2項（市町村健康増進計画）平成15（2003）年5月施行
市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

食育基本法第18条第1項（市町村食育推進計画）平成17（2005）年7月施行
市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

4. 計画の位置づけ

本計画は、国・府の制度や計画を踏まえるとともに、福祉分野の上位計画である「地域福祉計画」、その他の各種関連計画との整合を図りながら、本町のまちづくりの最上位計画である「宇治田原町まちづくり総合計画」の個別計画として位置づけるものです。



5. 計画への住民意見の反映

(1) 健康づくり推進協議会の開催

本計画の策定にあたっては保健・医療・福祉等の各専門分野の代表者からなる「健康づくり推進協議会」を開催し、課題等を共有するとともに、計画内容について協議いただきました。

(2) 住民等からの意見聴取の実施

町の現状や課題、健康づくりに対するニーズを把握するとともに、中間見直し後の計画期間における目標設定などの基礎資料とするため、18歳以上の住民や3歳児、8歳児、13歳児にアンケート調査を実施しました。

(3) パブリックコメントの実施

計画に対して広く住民のみなさまからご意見をうかがい、その内容を計画に反映するため、令和7年12月から令和8年1月にパブリックコメントを実施しました。

第2部 計画の基本的な考え方

1. 計画の基本方針

みんなで創ろう！
～笑顔あふれる 元気・健康・宇治田原～

これは、平成23年度に策定された（第1期）健康増進計画「健やかうじたわら21プラン」において基本方針として定められたものです。

元気な笑顔あふれる宇治田原町の実現に向けては、地域の中で健康に生き生きと暮らすことが重要であり、そのためには地域における世代間を超えた助けあい、支えあいが大切です。

こうした想いは、時代の変化に左右されるものではなく、個人、地域、保育所、幼稚園、学校、その他関係機関・団体等が一体となって、継続的に健康づくりに取り組むことにより、住民一人ひとりの健康の維持・向上へとつながっていくことから、本中間見直し計画についてもこの基本方針を継承します。

2. 計画の達成目標

健康寿命の延伸

－ 計画の達成目標を住民の「健康寿命の延伸」と定め、

基本方針をテーマに各種取り組みを進める －

本町の平均余命^{※1}・平均自立期間^{※2}を統計データから分析すると、性別により次のような傾向が見られます。（資料編 p.55）

- 男性：（長いほど良い指標となる）平均余命・平均自立期間ともに、全国・京都府・同規模自治体に比べて長い。
一方で、（短いほど良い指標となる）「日常生活に制限のある期間^{※3}」は京都府・同規模自治体よりは短いものの、全国と比較するとやや長い。
- 女性：平均余命・平均自立期間ともに、全国・京都府・同規模自治体に比べて短い。
また、「日常生活に制限のある期間」も、各比較において長くなっている。

こうした傾向を踏まえ、中間見直し後の計画期間におけるアウトカム（成果指標）として、以下に掲げる健康づくり・食育に係るキーワードに基づく取り組みを進め、全住民の健康寿命の延伸をめざします。

※1 「平均余命」とは、特定の年齢の人が平均してあと何年生きられるかを示す統計的指標のこと。

※2 「平均自立期間」とは、要介護2以上になるまでを「日常生活が自立している期間」としてその平均を算出した健康寿命の指標の一つ。（長いほど良い指標）

※3 「日常生活に制限のある期間」は、「平均余命」から「平均自立期間」を引いた年数。（短いほど良い指標）

3. 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。

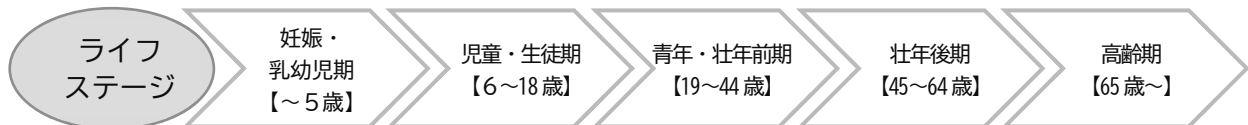
③ ライフステージに対応した食育の推進

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。

4. ライフステージとライフコースアプローチ

(1) ライフステージの設定

健康づくりは、妊娠・乳幼児期から高齢期まで、生涯にわたって取り組む必要がある中で、よりきめ細やかな活動につなげるため、本計画では次の5つのライフステージを設定し、それぞれのステージを意識した取り組みを推進します。



(2) ライフコースアプローチの観点

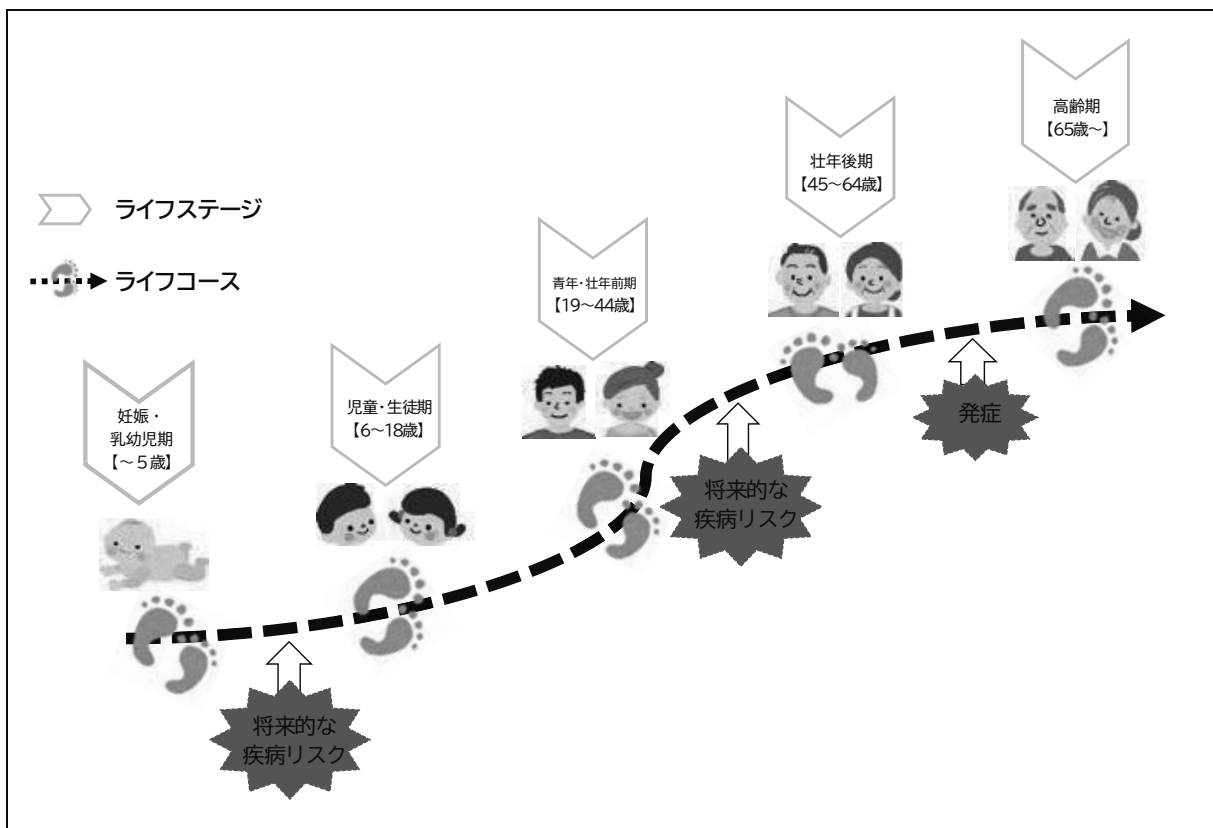
「ライフステージ」は、人が一生の中で経験する発達の・社会的な段階を指し、主に年齢で区別されます。これまでの健康づくりでは、ライフステージごとに抱えやすい健康課題に対して予防に努めることが大切とされてきました。

今後もその重要性は変わりませんが、これに加え、「ライフコース」に寄り添う健康づくりも重要な観点となります。

これは、実際には住民一人ひとりが、胎児期から生活習慣に違いがあり、抱える健康課題も千差万別であり、次のライフステージへ移行したために疾病を発症するのではなく、それまでの自らの生活習慣や社会環境などの影響を受けて発症に至るためです。これを踏まえ、妊娠・乳幼児期から高齢期にいたるまでの人の一生を経時的に捉える考え方がライフコースです。

ライフコースに寄り添いながら、個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことをライフコースアプローチと言い、生涯切れ目のない健康づくりを行うために非常に重要な概念と考えられています。住民の健康寿命の延伸という達成目標に向け、このライフコースアプローチの観点を取り入れた健康づくりの取り組みを推進します。

ライフステージとライフコースのイメージ



5. 計画の中間評価(総括)

今回の中間見直しにあたっては、以下のとおり定量的なデータ分析・評価を進めました。

(1) 統計データから見る現状

資料編 p. 60～p. 67

(2) 住民アンケート調査の結果

資料編 p. 68～p. 77

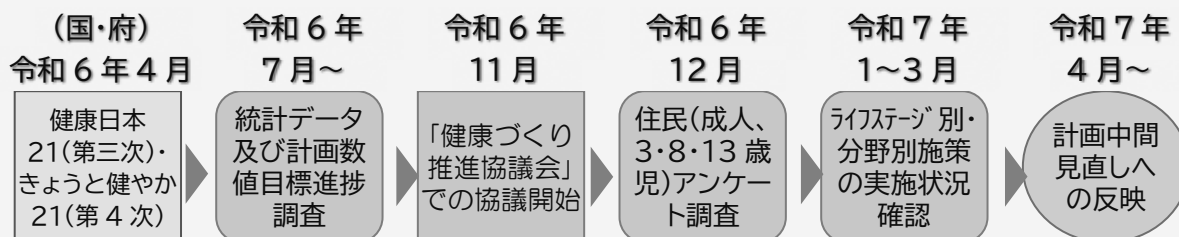
(3) 計画の数値目標の進捗

資料編 p. 78～p. 80

(4) ライフステージ別・分野別行政施策の実施状況

資料編 p. 81～p. 83

【参考】中間見直しの経過



また、これらに加え、前期計画期間中に取り組んだライフステージ別の健康づくり・食育に関する事業を次のページのようにまとめ、中間見直し後における「計画の体系」と「分野別の取り組みの展開」に向けた基礎としました。

【参考・前期計画期間中の主な取り組み—一覧】ライフステージ別の健康づくり・食育に関する実施事業

乳幼児期(0歳から5歳)	児童・生徒期(6歳から18歳)	青年・壮年期(19歳から44歳)	壮年後期(45歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> 新生児育児支援補助 産後ケア事業 乳幼児健康診査(1カ月、3か月、10か月、1歳半、2歳、3歳、5歳) 養育支援センター等でのフォロー対応 新生児訪問 療育教室 	<ul style="list-style-type: none"> 小・中・高の保健授業での喫煙対策、ストレス対処等 小学5年生への薬物乱用防止教室 小学6年生、中学2年生への「いのちのちの授業」(がん教育ほか) 小学校での野菜栽培、調理活動 小学3年生での「こころづくり」 歯の衛生強化月間(5月)の歯科指導 中学校での保健授業でのストレス対処等 小・中学校での栄養、食事に関する学習 お茶漬け給食事業 生涯学習推進事業(初学児童児童を対象とした「食育教室」) 	<ul style="list-style-type: none"> 各種がん検診(胃・肺・大腸・乳は40歳以上、胃内視鏡は50歳以上で隔年、前立腺は55歳以上) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 特定健康診査(20歳～39歳 ※生活保護受給者7対象) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 肝炎ウイルス検診 人間ドック・脳ドック補助(40歳以上の国民健康保険加入者) 骨粗しょう症検診 	<ul style="list-style-type: none"> 各種がん検診(胃・肺・大腸・乳は40歳以上、胃内視鏡は50歳以上で隔年、前立腺は55歳以上) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 特定健康診査(20歳～39歳 ※生活保護受給者7対象) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 肝炎ウイルス検診 人間ドック・脳ドック補助(40歳以上の国民健康保険加入者) 骨粗しょう症検診 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者人間ドック・脳ドック(75歳以上) 各種がん検診(胃・肺・大腸・乳は40歳以上、胃内視鏡は50歳以上で隔年、前立腺は55歳以上) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 特定健康診査(75歳以上) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 肝炎ウイルス検診 人間ドック・脳ドック補助(40歳以上の国民健康保険加入者) 骨粗しょう症検診 高齢者師匠訪問ワクチン予防接種、高齢者インフルエンザワクチン予防接種、高齢者新型コロナウイルスワクチン予防接種 高齢者状態改善ワクチン予防接種、風しん5期予防接種(R8年度で終了) 特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者) 成人健康相談 糖尿病重症化予防事業(40歳以上の国民健康保険加入者) 健康意識啓発事業(40歳以上の国民健康保険加入者) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(ハイリスク者：健康状態不明者、在宅者) ヘルパースペシャル教室(65歳以上) 健康測定会(65歳以上) ※福祉課と連携事業 高齢者しゃんしゃん教室(65歳以上) 要介護認定等にかかる、相談支援 要支援者のケアプラン作成等個別ケース支援対応 おたっぴ訪問(70歳以上の独居もしくは夫婦世帯への町保教師訪問) 家族介護教室 家族介護者交流事業 移住自立支援事業 移動サービス事業 介護タクシー利用助成事業 住環境改善事業 緊急通報装置設置事業 一般介護予防教室(元気なつらつら通学班、おやえくががさい) 認知症カフェ やすらぎカフェ、カフェセラセラ、カフェ男テイ、にりん ころ柿カフェ(①妙楽寺 ②立川平岡 ③奥山田 ④やんたん)
<ul style="list-style-type: none"> 予防接種事業 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種事業 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種事業 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種事業 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種事業 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 地域子育て支援センター事業(お出かけ広場、あそびの広場、食育広場等) ファミリーサポート事業 ババママハンドブックプロジェクト子ども家庭応援事業(子育て支援センターの無料相談事業、相談事業、母子手帳交付) 子育てサマースタッフ支援事業(相談事業、母子手帳交付) 保育所体づくり茶話会・ランチ会 保育所児歯科健診 気になる子のサポート事業 	<ul style="list-style-type: none"> 地域子育て支援センター事業(お出かけ広場、あそびの広場、食育広場等) ファミリーサポート事業 ババママハンドブックプロジェクト子ども家庭応援事業(子育て支援センターの無料相談事業、相談事業、母子手帳交付) 子育てサマースタッフ支援事業(相談事業、母子手帳交付) 保育所体づくり茶話会・ランチ会 保育所児歯科健診 気になる子のサポート事業 	<ul style="list-style-type: none"> 地域子育て支援センター事業(お出かけ広場、あそびの広場、食育広場等) ファミリーサポート事業 ババママハンドブックプロジェクト子ども家庭応援事業(子育て支援センターの無料相談事業、相談事業、母子手帳交付) 子育てサマースタッフ支援事業(相談事業、母子手帳交付) 保育所体づくり茶話会・ランチ会 保育所児歯科健診 気になる子のサポート事業 	<ul style="list-style-type: none"> 地域子育て支援センター事業(お出かけ広場、あそびの広場、食育広場等) ファミリーサポート事業 ババママハンドブックプロジェクト子ども家庭応援事業(子育て支援センターの無料相談事業、相談事業、母子手帳交付) 子育てサマースタッフ支援事業(相談事業、母子手帳交付) 保育所体づくり茶話会・ランチ会 保育所児歯科健診 気になる子のサポート事業 	<ul style="list-style-type: none"> 地域子育て支援センター事業(お出かけ広場、あそびの広場、食育広場等) ファミリーサポート事業 ババママハンドブックプロジェクト子ども家庭応援事業(子育て支援センターの無料相談事業、相談事業、母子手帳交付) 子育てサマースタッフ支援事業(相談事業、母子手帳交付) 保育所体づくり茶話会・ランチ会 保育所児歯科健診 気になる子のサポート事業
<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 マタニティ個別相談 発達相談 身体計測、乳幼児健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 マタニティ個別相談 発達相談 身体計測、乳幼児健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 マタニティ個別相談 発達相談 身体計測、乳幼児健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 マタニティ個別相談 発達相談 身体計測、乳幼児健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 マタニティ個別相談 発達相談 身体計測、乳幼児健康相談
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室
<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室 	<ul style="list-style-type: none"> 相談・保健指導 教室		

6. 課題と取り組みの柱

各種調査・分析結果や前期計画期間の評価等からみえてくる本町の現状・課題と、それに対応するための取り組みの柱立てを示します。

取り組みの柱 1：各種健（検）診の受診率の向上

【課題】

- 本町の主要死因は「悪性新生物」「心疾患（高血圧性除く）」「脳血管疾患」の上位3位で5割を超えています。（資料編 p.61、統計データ）
- 健康に関心がある方が多い（87.1%）一方で、定期的な健康診査やがん検診は受診していないと回答した方が一定数います。（資料編 p.70、アンケート調査（成人調査））
- がん検診の受診率は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診で基準値（令和元年）より下回っています。（資料編 p.80、第2期計画の評価、統計データ）

【取り組み】

- ◎主要死因となる疾病の予防・早期発見を目的として、新たにSNSなどの媒体を活用した健（検）診の周知啓発を進めるとともに、「①申し込みのハードルを下げること」「②健（検）診を受けやすい体制・環境づくり」「③新規受診者の掘り起こし」を重視し、受診率の向上につながる取り組みを進めます。

取り組みの柱 2：生活習慣病予防の推進

【課題】

- 生活習慣病リスク保有者の割合では、血圧リスクが59.6%と最も高くなっています。（資料編 p.66、統計データ）
- 国、京都府と比較して脂質異常症（高脂血症）、高血圧症、糖尿病、狭心症、脳梗塞を有する者が多くなっています。このことから、生活習慣病罹患のリスクが高い者や生活習慣病重症化のリスクがある者が多いことが推察されます。特に血管に負荷をかける疾病で多くなっているため、動脈硬化の進行による重症化が懸念されます。（資料編 p.69、アンケート調査（成人調査））
- 適正な生活習慣を有する者の割合では、運動習慣リスクなしの割合が45.9%と最も低くなっています。（資料編 p.66、統計データ）
- ふだんの生活で体を動かさない方や運動をしない方は、前回調査に比べてやや減少しましたが3～4割となっています。また、外出時にいつも車を使う方は7割を超えています。（資料編 p.69、アンケート調査（成人調査））

【取り組み】

- ◎ポピュレーションアプローチとして、高血圧症をはじめ生活習慣病リスクとなる疾病の予防に有効である有酸素運動等の運動習慣の定着に向けた各種教室を開催するほか、各種健（検）診結果によりハイリスクに該当する者には、医療専門職による個別の保健・栄養指導を行うことにより、生活習慣病予防の取り組みを推進します。
- ◎本町においては運動習慣がない人、日常生活においても体を動かす機会が少ない人が多い状況がみられることから、ウォーキングなどのスポーツイベント等への参加の機会を継続的に創出し、運動習慣の定着に取り組みます。
- ◎発症予防とともに重症化予防への取り組みが重要であるため、予備軍には特定健康診査をきっかけとした適切な保健指導の実施、有病者には必要に応じた受診勧奨など、重症化予防のための支援体制の充実を図ります。

取り組みの柱 3:全ての世代での元気な身体づくりの推進

【課題】

- 大人(18歳以上)では、「健康ではないと感じている」が3割弱あり、前回(令和2年)から増加しています。(資料編 p.60、アンケート調査(成人調査))
- テレビやDVD視聴、ゲーム(スマートフォン・携帯用ゲーム等含む)等の1日の平均時間は年齢が上がるほど増加しており、13歳児では「3時間以上」が4割を超えています。(資料編 p.75、アンケート調査(3・8・13歳児調査))
- 「むし歯がある」子どもは“3歳児”で4割、“8歳児”で約6割、“13歳児”で2割となっています。(資料編 p.77、アンケート調査(3・8・13歳児調査))
- 要介護認定者の有病率では筋骨格系の疾病が上位を占めており、女性では平均自立期間が短くなっています。(統計データ(国保データベース))
- イレブンチェックでは「フレイルの可能性が高い」が最も多く、次いで「フレイル予備群」となっており、特に男性で「フレイルの可能性が高い」が多くなっています。(資料編 p.70、アンケート調査(成人調査))

【取り組み】

- ◎生活習慣の基礎となる子どものころからの元気な身体づくりをはじめ、成人期の段階から将来的なフレイル予防につながる運動習慣づくりのための運動教室の開催、高齢者のフレイル予防を目的とした医療専門職によるフレイル予防教室や保健指導を展開します。
- ◎庁内関係部署や地域の関係機関等が連携を図り、医療・介護等の定量的データを活用し、個別のニーズに対応した必要なサービス・医療等につなげ、健康寿命の延伸を図ります。

取り組みの柱 4:全世代の食への関心の向上

【課題】

- 塩分の取りすぎや栄養のバランスに配慮できていない方が一定数みられます。(資料編 p.64、アンケート調査(成人調査))
- 子どもの食習慣については、朝食を食べていない、家族と食事がとれていないなどの状況が一定数みられます。(資料編 p.68、アンケート調査(3・8・13歳児調査))

【取り組み】

- ◎すべての世代の食への関心を高めることを目標に、各ライフステージ別に、医療専門職による正しい知識の周知と働きかけの機会の創出に取り組みます。
- ◎子どもたちが食の体験を深め、正しい食生活を選択する力をつけ、家庭と地域とが食でつながるまちをめざします。

取り組みの柱 5:喫煙の健康被害や適切な飲酒の意識啓発の推進

【課題】

- 町全体の喫煙率は国、府と比較して低い傾向が出ています。(資料編 p.66、統計データ)
- 国、府と比較し、家庭や車内での受動喫煙が多くなっています。このことより、家庭内に喫煙者が多いことが推察されます。(資料編 p.72、アンケート調査(成人調査))
- 飲酒の習慣は男性が女性に比べて割合が高くなっていますが、「飲酒に係るリスク評価」では女性の方が「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している」割合が高くなっています。(資料編 p.66、統計データ・p.73、アンケート調査(成人調査))

【取り組み】

- ◎子育て世代の保護者への禁煙対策、その家族への受動喫煙対策として、妊娠中・子育て中に喫煙する保護者に対する禁煙指導のほか、企業や団体等と連携し、喫煙の健康被害情報の発信や適切な飲酒の意識啓発などのポピュレーションアプローチに取り組みます。

7. 計画の体系

基本方針、3つのキーワード、取り組みの柱等を踏まえた計画の体系は次のとおりです。

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

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
- 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

- 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

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

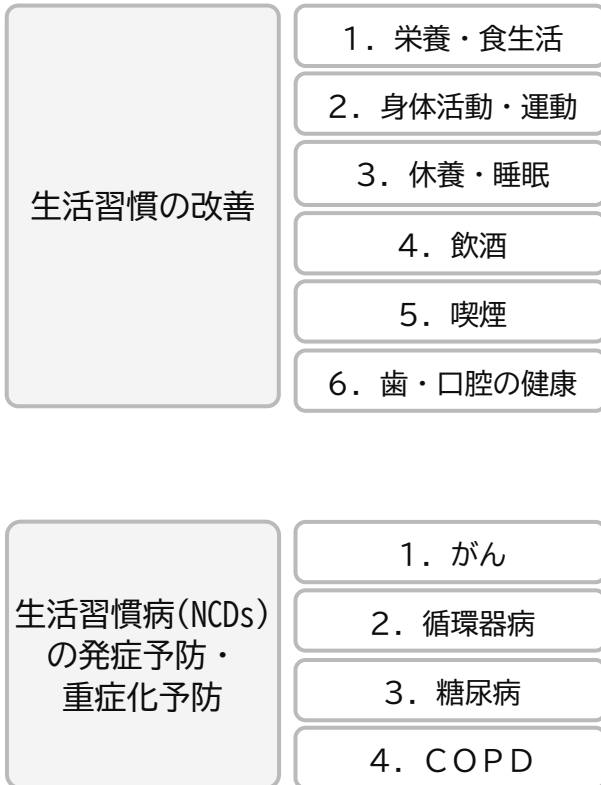
(食育推進計画)

8. 栄養・食生活

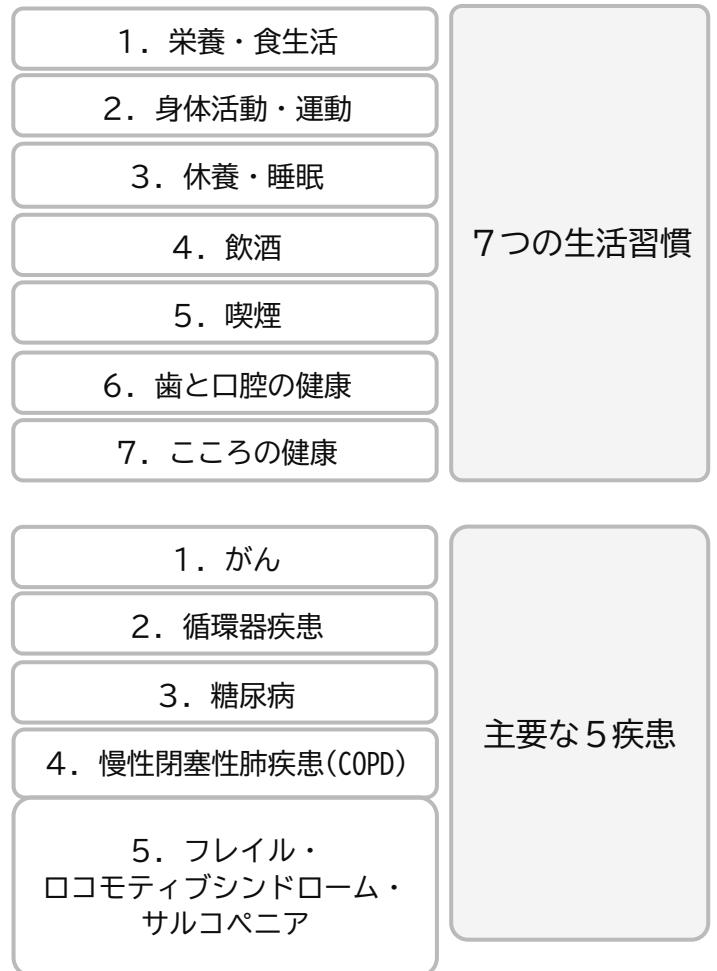
◎「分野別の取り組み」は、次頁に示す国・府の各分野（計画体系）にも対応

【参考】国・府の計画体系

健康日本21（第三次）＜国＞



きょうと健やか21（第4次）＜京都府＞



第3部 分野別の取り組みの展開

1. 身体活動・運動

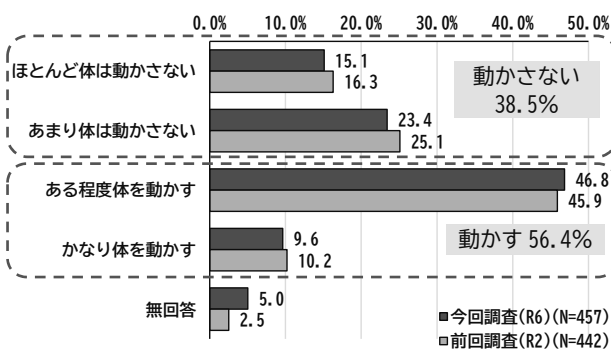
(1)住民の行動目標

- ・家族で身体を動かす習慣を持ちましょう
- ・親子で外遊びを行うなど、子どものうちから楽しく身体を動かす経験を重ねましょう
- ・座っている時間、特にスクリーンタイム(ゲーム、スマートフォンなど)を減らしましょう
- ・プラス 15 分、1日の歩く時間を増やしましょう(65 歳以上はプラス 10 分)
- ・生活スタイルに応じた自分に適している運動習慣(週3日以上)を身につけましょう
- ・サルコペニア、ロコモティブシンドロームやフレイルについて正しい知識を持ち、年齢にかかわらず、運動を通じた予防に努めましょう

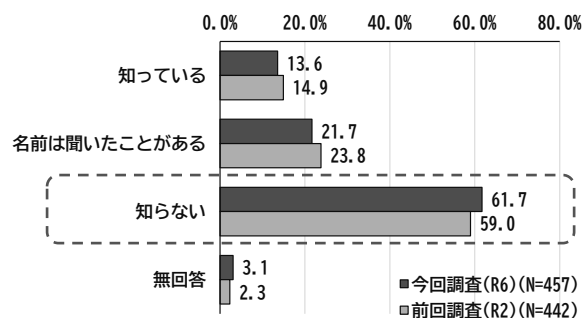
住民の現状

- ・ふだんほとんど体を動かさない方や運動をしていない方が一定数あり、外出時にいつも車を使う方が7割強います。運動をしない理由の上位は「時間に余裕がない」「仕事や家事で十分」「面倒」で、運動に対する優先度が低く、自発的に体を動かし、ふだんから運動をする意識と、その習慣の定着が求められます。
- ・また、ロコモティブシンドロームについての認知度が低いということは、将来的に生活習慣病やフレイル、要介護状態となる危険性も高くなります。運動機能の低下を防ぐ観点からも、日ごろからの運動の重要性について、一人ひとりがより理解を深める必要があります。

【ふだんの生活で体を動かす程度】(成人調査)



【ロコモティブシンドロームの認知状況】(成人調査)



(2) 現計画の目標と進捗

指標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間実績	達成状況	実績把握年	出典等
週3日以上運動習慣のある者の割合	8歳児調査	72.1%	74.0%以上	77.0%以上	—	—	(調査なし)
	13歳児調査	75.0%	77.0%以上	80.0%以上	68.3%	×	R6年度 アンケート調査
	成人調査	45.3%	47.0%以上	50.0%以上	48.2%	○	R6年度 アンケート調査
フレイル(運動)兆候ありの者の割合(成人調査)	83.1%	81.0%以下	78.0%以下	81.3%	△	R6年度	アンケート調査
運動習慣リスクなしの割合	46.1%	48.0%以上	51.0%以上	45.9%	×	R6年度	国保データベース

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

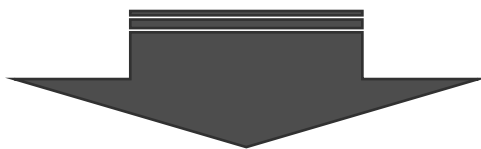
(3) 現行計画(前期期間)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	○望ましい運動習慣や生活習慣についての知識を提供	<ul style="list-style-type: none"> ●うじたわら健活フェスタ ●町民スポーツフェスティバル ●町広報紙への「健康のおたより」記事掲載
妊娠・乳幼児期	○望ましい運動習慣や生活習慣についての知識を提供	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠届出時・新生児訪問・乳幼児健診での運動習慣の知識啓発 ●保育所体づくり de 茶レンジャー事業 ●あそびの広場・おでかけ広場(地域子育て支援センター)
児童・生徒期	○望ましい運動習慣や生活習慣についての知識を提供 ○子どもと親と一緒に運動できる機会の創出など、運動習慣のきっかけづくり	<ul style="list-style-type: none"> ●小・中学校での保健体育科で授業 ●親子で参加して楽しめる事業(町民スポーツフェスティバル等)の開催
青年・壮年前期 壮年後期	○健康無関心層へのアプローチとして、スマートフォンのウォーキングアプリ等を活用したインセンティブ型の事業を展開 ○休日開催のノルディックウォーキング体験等、運動習慣の定着をめざしたスポーツイベント等を展開	<ul style="list-style-type: none"> ●医療専門職による保健相談(健康意識啓発事業・特定保健指導) ●アプリを活用したウォーキングイベント開催 ●うじたわら walk・筋・ing 事業(ノルディックウォーキング講座、筋活教室) ●インターバルウォーキング、ニュースポーツ体験の開催 ●トレーニングセンター器具講習会
高齢期	○健康づくりや生活習慣病予防に向け、年齢層に応じた運動メニューを提供し、参加への効果的な周知を行い、運動するきっかけづくり	<ul style="list-style-type: none"> ●うじたわら walk・筋・ing 事業(ノルディックウォーキング講座) ●輝齡者しゃんしゃん教室(高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業) ●インターバルウォーキング、ニュースポーツ体験の開催 ●一般介護予防教室 ●まちづくり出前講座

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)		
				当初	修正	
週3日以上運動習慣のある者の割合	8歳児調査	72.1%	—	—	77.0%以上	77.0%以上
	13歳児調査	75.0%	68.3%	↓	80.0%以上	70.0%以上
	成人調査	45.3%	48.2%	↗	50.0%以上	50.0%以上
フレイル(運動)兆候ありの者の割合(成人調査) 低いほど○	83.1%	81.3%	↗	78.0%以下	78.0%以下	
運動習慣リスクなしの割合(国保データベース)	46.1%	45.9%	↘	51.0%以上	51.0%以上	

※基準値：8歳児調査・13歳児調査のみ令和2年度値



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、身近に取り組める運動メニューの周知・実践、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント（うじたわら健活フェスタ）を開催します。 ○親子・家族で参加して楽しめる事業を、スポーツ関係団体とともに実施します。 ○望ましい運動習慣や生活習慣についての知識を提供します。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 	健康対策課 福祉課 子育て支援課 社会教育課
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の開催など、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の取り入れなど、児童が目標を持ち運動に取り組む場をつくります。 	子育て支援課
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。 	社会教育課
青年・壮年前期	<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の習慣化・定着化を支援する教室・イベント等を開催します。 ○生活習慣病とフレイル予防に有効な無酸素運動(筋力増強)を中心とした運動の習慣化・定着化を支援する教室・イベントを開催します。 	健康対策課
壮年後期	<ul style="list-style-type: none"> ○健康無関心層へのアプローチとして、スマートフォンのウォーキングアプリ等を活用したインセンティブ型の事業を展開します。 ○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運動面での指導を行います。 	健康対策課
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者を対象とした健康測定イベントの開催等により、高齢者が自らの身体の状態や運動の必要性を知り、運動習慣につなげる支援を行います。 ○高齢者の通いの場での運動教室を継続します。 ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施する中で、高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により、運動メニューの提供と自主的で継続的な運動の習慣化につなげ、運動の重要性の周知とその実践をサポートします。 	健康対策課 福祉課

【コラム01 身体活動・運動】

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指し、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施されるものを指します。身体活動・運動の量が多い方は、少ない方と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。身体活動・運動習慣の意義と重要性が広く認知・実践されることは、健康寿命の延伸に有意義であると考えられています。

宇治田原町でも、様々な事業を実施し、身体活動や運動の機会を提供しています。

・ノルディックウォーキング講座

(専用ポールを使用した、通常のウォーキングと比較し3割～4割程度フィットネス効果が高い有酸素運動の講座)



・筋活教室

(自重トレーニングから、器具等を使用した本格的なトレーニングまで幅広い負荷や強度で行う無酸素運動の講座)



・元気はつらつ！若返り塾・おやじエクササイズ

(健康運動指導士による運動を中心とした介護予防教室。おやじエクササイズは男性限定)



2. 休養・睡眠、こころの健康

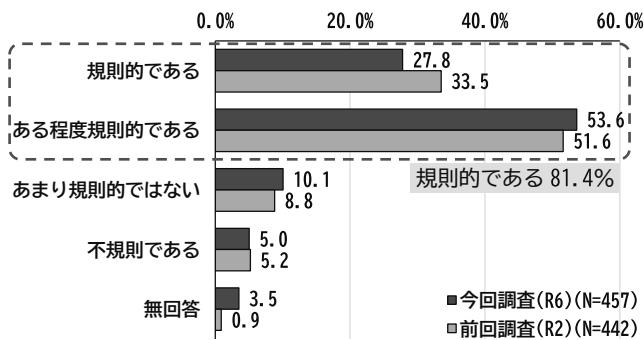
(1) 住民の行動目標

- ・ 休むことの大事さを知り、自分の生活リズムのバランスをよりよくしましょう。
- ・ 心身を休めるために重要な睡眠について、就寝前のデジタル機器の使用を避けるなど、快適に眠り、気持ちよく目覚める自分の睡眠リズムをつかみましょう。
- ・ 自分なりのストレス解消法を身につけ、実践しましょう
- ・ 自分の時間をみつけ、余暇の過ごし方を工夫するなど、ワーク・ライフ・バランスにとりくみましょう。
- ・ 身近な人の変化に気を配り、困っていたり悩んでいる場合には声をかけ、必要な支援につなげましょう
- ・ 家族や地域でのコミュニケーションを十分にとりましょう

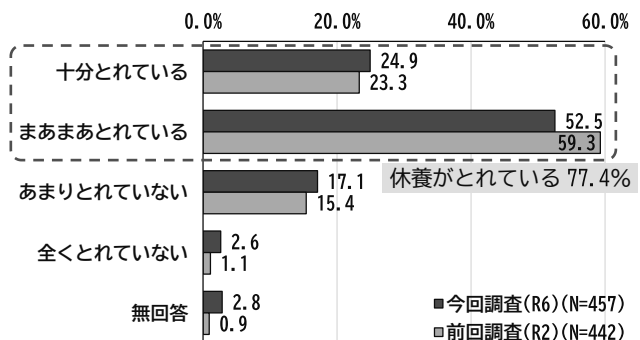
住民の現状

- ・ 規則的な睡眠や休養がとれている方が多い一方で、「睡眠が不規則」、「休養がとれていない」と感じている人は一定数います。睡眠・休養と健康は密接に関連しています。質の良い十分な睡眠は心身の疲労回復、免疫力向上、記憶の定着などに不可欠です。また、心身の疲労を回復させる「休む」ことと、明日に向けての活力を「養う」ことの2つの側面が重要です。
- ・ 「精神的健康状態が低い」と感じている人が約4割、悩みやストレスを相談できる人・場所については3割以上が「知らない」となっています。また、13歳児調査では、6割がストレスを感じているとなっています。様々な手法・場面での情報提供や相談窓口の周知啓発が求められます。

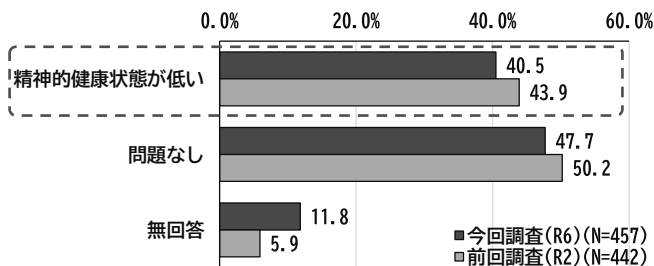
【規則的な睡眠がとれているか】(成人調査)



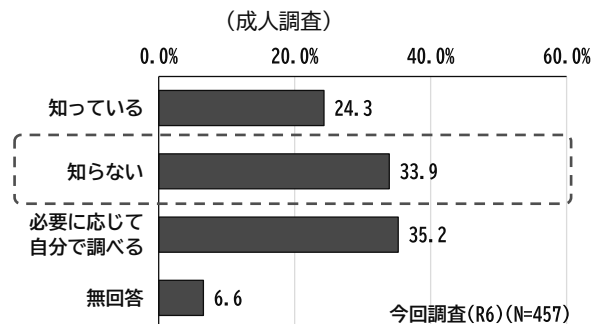
【休養がとれているか】(成人調査)



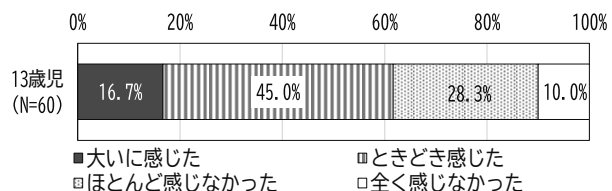
【精神的健康状態】(成人調査)



【悩みやストレスの相談場所等の認知状況】(成人調査)



【ストレスを感じた】(13歳児調査)



(2) 現計画の目標と進捗

指 標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等	
睡眠を規則的に行っている者の割合(成人調査)	85.1%	87.0%以上	90.0%以上	81.4%	×	R6年度	アンケート調査	
就寝時間が10時以降の子どもの割合(3歳児調査)	40.6%	35.0%以下	30.0%以下	40.0%	△	R6年度	アンケート調査	
睡眠時間が不足している 子どもの割合 (小学生8時間未満、中学 生6時間未満)	8歳児調査	5.0%	4.0%以下	3.0%以下	0.0%	◎	R6年度	アンケート調査
	13歳児調査	9.4%	7.0%以下	6.0%以下	3.3%	◎	R6年度	アンケート調査
休養がとれている者の割合(成人調査)	82.6%	85.0%以上	88.0%以上	77.4%	×	R6年度	アンケート調査	
睡眠習慣リスクなしの割合	72.9%	75.0%以上	78.0%以上	73.8%	△	R6年度	国保データベース	
精神的健康状態が高い者の割合(成人調査)	50.2%	52.0%以上	55.0%以上	47.7%	×	R6年度	アンケート調査	
社会的つながりがある者の割合(成人調査)	75.8%	77.0%以上	80.0%以上	78.1%	○	R6年度	アンケート調査	
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割合(成人調査)	69.0%	67.0%以下	64.0%以下	75.2%	×	R6年度	アンケート調査	

※基準値：8歳児・13歳児のみ令和2年度値

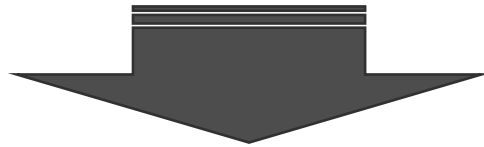
(3) 現行計画(前期期間)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	■心身の健康に関する知識の周知・啓発	●うじたわら健活フェスタ ●町広報紙への「健康のおたより」記事掲載
妊娠・乳幼児期	○健やかな出産・育児へとつなげるすべての妊婦への面談による生活習慣、食生活、禁煙指導の実施 ○母乳栄養の確立、生活習慣・食習慣・禁煙指導を行い、マタニティーブルーの防止や親子の健康増進を図る授乳育児相談の実施 ○新生児の家庭を訪問し、子育てに関する情報などを提供するとともに親子の心身状況や養育環境などの把握や助言による支援 ○ファミリー・サポート事業など、子育て家庭への支援体制を地域に広げる取り組み	●妊娠届出時の面談 ●授乳育児相談・指導 ●新生児訪問 ●「あそびの広場」「おでかけ広場」(地域子育て支援センター)
児童・生徒期	○中学生での、保育所を訪問し、乳幼児とふれあうことで、母性・父性を育む事業の実施	●職場体験学習事業
青年・壮年前期	○休養等に関する情報提供 ○地域全体で仕事と生活の双方の調和が実現できる環境づくりを展開	●ワーク・ライフ・バランス宣言・認証企業一覧の周知 ●医療専門職による保健相談(健康意識啓発事業・特定保健指導)
壮年後期	○休養等に関する情報提供	
高齢期	○休養等に関する情報提供 ○行政をはじめ、老人クラブやシルバー人材センターなど、様々な場所での健康づくりの取り組みを紹介。参加しやすい体制の整備に努め、高齢者の社会参加や生きがいづくりの取り組みを支援	●愛茶カフェ事業 ●広報紙「健康のおたより」 ●家族介護者交流事業 ●まちづくり出前講座 ●ことぶき大学

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)		
				当初	修正	
睡眠を規則的にとっている者の割合 (成人調査)	85.1%	81.4%	↘	90.0%以上	90.0%以上	
就寝時間が10時以降の子どもの割合 (3歳児調査)	40.6%	40.0%	↘	30.0%以下	30.0%以下	
睡眠時間が不足している子ども の割合 低いほど〇 (小学生8時間未満、中学生 6時間未満)	8歳児	5.0%	0.0%	↗	3.0%以下	3.0%以下
	13歳児	9.4%	3.3%	↑	6.0%以下	3.0%以下
休養がとれている者の割合(成人調査)	82.6%	77.4%	↓	88.0%以上	85.0%以上	
睡眠習慣リスクなしの割合	72.9%	73.8%	↗	78.0%以上	78.0%以上	
精神的健康状態が高い者の割合(成人 調査)	50.2%	47.7%	↘	55.0%以上	55.0%以上	
社会的つながりがある者の割合(成人 調査)	75.8%	78.1%	↗	80.0%以上	80.0%以上	
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割 合(成人調査) 低いほど〇	69.0%	75.2%	↓	64.0%以下	69.0%以下	

※基準値：8歳児・13歳児のみ令和2年度値



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、心身の健康に関する知識の周知・啓発、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント(うじたわら健活フェスタ)を開催します。 ○休養やこころの健康についての知識と情報を提供します。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 	健康対策課 福祉課 子育て支援課
妊娠・乳幼児期	<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。 ○産後の母親の悩みや不安に応じるため、助産師による訪問指導を行います。 ○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。 ○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るほか、住民の連携によるファミリー・サポート事業など、子育て家庭への支援体制を地域に広げる取り組みを行います。 	子育て支援課

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
児童・生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○小学校では、「保健」「心の健康」に関する単元で、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。 ○中学校では、「ストレスによる健康への影響」「ストレスへの対処の方法」に関する単元で、思春期の心身の変化に伴うストレスへの理解を深める授業を行います。 ○世代間交流や職場体験など（様々な人、様々な体験）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。 	子育て支援課 学校教育課
青年・壮年前期	<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。 	福祉課 健康対策課 企画財政課
壮年後期	<ul style="list-style-type: none"> ○国保被保険者に対し、医療専門職により、休養やストレスへの対応など、こころの健康につなげる保健指導を行います。 ○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。 	福祉課 健康対策課
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する中で、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、フレイル等に与える影響を周知啓発します。 ○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。 ○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。 	福祉課 健康対策課 社会教育課

【コラム 02 休養・睡眠、こころの健康】

メンタルヘルスという言葉をご存じですか。メンタルヘルスとは、こころの健康状態を意味します。

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。特別な人にかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなってかかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があります。

こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、公的に相談支援を行っている相談窓口などに相談してみてください。



3. 飲酒・喫煙

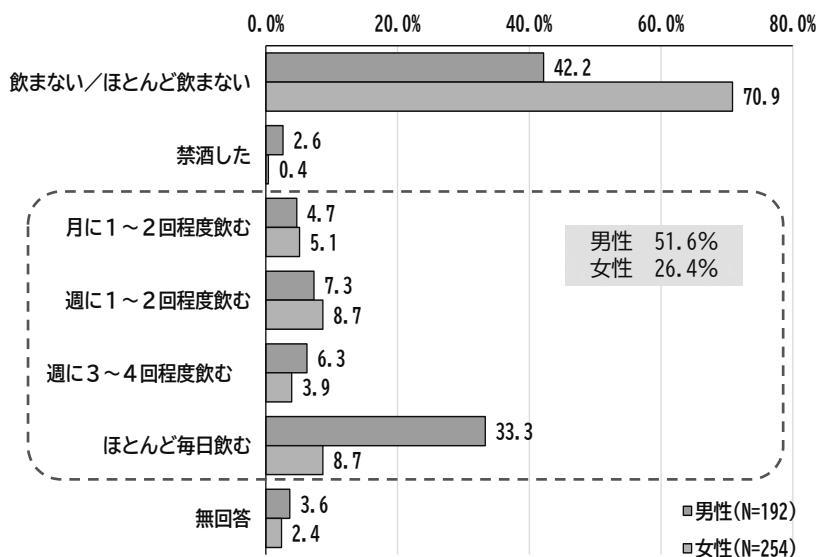
(1) 住民の行動目標

- ・お酒を飲むときは、自分のペースを守りましょう
- ・未成年者や妊婦はもちろん、飲酒を望まない人にお酒を勧めないようにしましょう
- ・たばこの健康への影響を知り、家庭内でも分煙するなど、受動喫煙を防止しましょう
- ・禁煙にチャレンジしましょう
- ・飲酒や喫煙が健康や生活習慣病のリスクに与える影響について、正しい知識を得て行動改善に取り組みましょう。

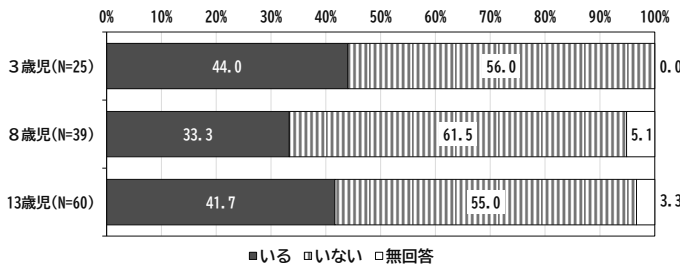
住民の現状

- ・飲酒の習慣は男性の割合が高くなっていますが、飲酒頻度と飲酒量の関係から飲酒に係るリスク評価をみると、女性の方が男性よりリスクが高くなっています。お酒は円滑なコミュニケーション、食事を美味しくしてくれる、ストレス発散などの面がありますが、過度な飲酒や慢性的な飲みすぎは、健康への影響が大きいことから、飲酒のメリットとデメリットを周知し、正しい知識を身につけてもらうことが重要です。
- ・喫煙の習慣は、男性が2割弱、女性が5%未満ですが、受動喫煙の経験は成人では3割（過去1ヶ月）となっています。また、アンケート結果及び健診、統計データの定量的な情報から分析すると、本町全体の喫煙率は国、府と比較し低いものの、特に子育て世代の保護者の喫煙率が高い傾向が出ています。喫煙は、がん、心臓病、脳卒中、COPDをはじめとする病気のリスクを高めます。また、副流煙には主流煙よりも有害物質が多く含まれるため、喫煙者の周囲の人への影響は深刻です。
- ・喫煙が自身の体だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えることを周知し、正しい知識を身につけてもらうことが重要です。

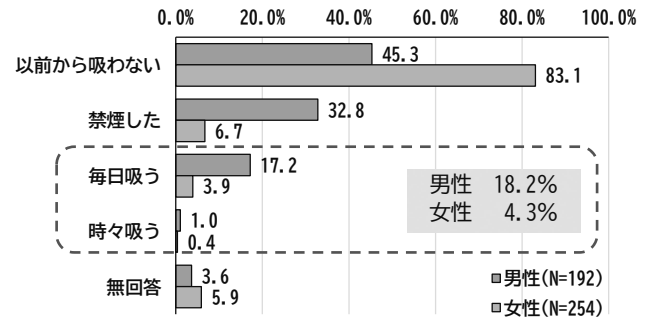
【飲酒の状況】（成人調査）



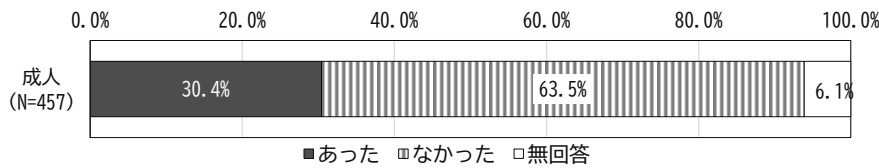
【家庭内の喫煙者の有無】
(3歳児調査・8歳児調査・13歳児調査)



【喫煙の状況】(成人調査)



【過去1ヶ月間での受動喫煙の経験】(成人調査)



(2) 現計画の目標と進捗

指標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間実績	達成状況	実績把握年	出典等	
毎日飲酒している者の割合	特定健康診査	23.9%	21.0%以下	19.0%以下	23.4%	△	R6年度	特定健康診査
	成人調査	21.3%	19.0%以下	16.0%以下	19.3%	△	R6年度	アンケート調査
飲酒習慣リスクなしの割合	92.6%	94.0%以上	97.0%以上	86.8%	×	R6年度	国保データベース	
喫煙している者の割合 (成人調査)	13.6%	11.0%以下	9.0%以下	10.1%	○	R6年度	アンケート調査	
喫煙習慣リスクなしの割合	87.1%	89.0%以上	92.0%以上	56.5%	×	R6年度	国保データベース	

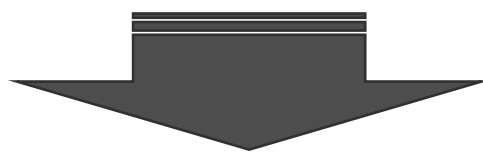
※基準値：特定健康診査は平成30年度値

(3) 現行計画(前期期間)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	■飲酒・喫煙に関する知識の周知・啓発	●うじたわら健活フェスタ ●町広報紙への「健康のおたより」記事掲載
妊娠・乳幼児期	○妊婦相談・授乳育児相談を通じた禁煙指導、親子の健康増進 ○禁煙・分煙の取り組みを促すとともに、特に妊娠期や授乳期のたばこの害やアルコールの害について啓発	●妊娠届出時の面談 ●授乳育児指導 ●新生児訪問 ●乳児後期健康相談・幼児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診・5歳児健診での保護者への保健指導
児童・生徒期	○小・中学校では、たばこ、アルコール、薬物の害についての学習機会の充実	●小・中学校での喫煙や薬物乱用等の保健学習
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期 (共通)	○(健康増進法の改正により、「受動喫煙防止」がマナーからルールへと強化されたことも踏まえた)禁煙・防煙・飲酒・がん予防等についての正しい情報発信、住民・地域と一緒に取り組む受動喫煙防止 ■禁煙・節煙・節酒に関する助言と介入	●工業団地管理組合での禁煙ポスター掲示協力 ●医療専門職による保健相談(健康意識啓発事業・特定保健指導・成人健康相談) ●各種がん検診に合わせた予防啓発

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)		
				当初	修正	
毎日飲酒している者の割合 低いほど○	特定健康診査	23.9%	23.4%	↗	19.0%以下	19.0%以下
	成人調査	21.3%	19.3%	↗	16.0%以下	16.0%以下
飲酒習慣リスクなしの割合	92.6%	86.8%	↓	97.0%以上	95.0%以上	
喫煙している者の割合 (成人調査) 低いほど○	13.6%	10.1%	↗	9.0%以下	9.0%以下	
喫煙習慣リスクなしの割合	87.1%	56.5%	↓	92.0%以上	70.0%以上	



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、飲酒・喫煙による健康への影響に関する知識の周知・啓発、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント(うじたわら健活フェスタ)を開催します。 ○飲酒や喫煙に係るメリット・デメリットについての知識を提供します。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 	健康対策課 福祉課 子育て支援課
妊娠・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○親子手帳交付時や新生児全家庭訪問、乳幼児健診時等において、妊娠中・子育て中に喫煙する保護者に対する喫煙対策、その家族への受動喫煙対策の指導を強化し、親子の健康増進を図ります。 ○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。 	子育て支援課 健康対策課
児童・生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○小学校では、「保健」「喫煙の害と健康」に関する単元で、喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響についての授業を行います。 ○中学校では、「がんの予防」「喫煙の害と健康」に関する単元で、有害物質や依存症、発育・発達への影響のほか、喫煙を勧められた際の断り方へのロールプレイング等の授業を行います。 ○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。 	学校教育課 健康対策課

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期 (共通)	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒や喫煙に係るメリット・デメリットに関する情報提供を強化します。 ○子育て中に喫煙する保護者に対する禁煙対策、その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。 ○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。 ○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。 ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施する中で、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に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。 	健康対策課 子育て支援課 社会教育課

【コラム 03 飲酒・喫煙】

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死因原因であることが分かっています。また飲酒も、適量であれば社会的な楽しみを提供しますが、過度の飲酒は健康に多くのリスクをもたらします。

宇治田原町では、宇治田原工業団地管理組合のご協力のもと、企業とその社員の皆さまに禁煙や肺がん検診受診の啓発を行っています。



令和 5 年



令和 6 年



令和 7 年

4. 歯・口腔の健康

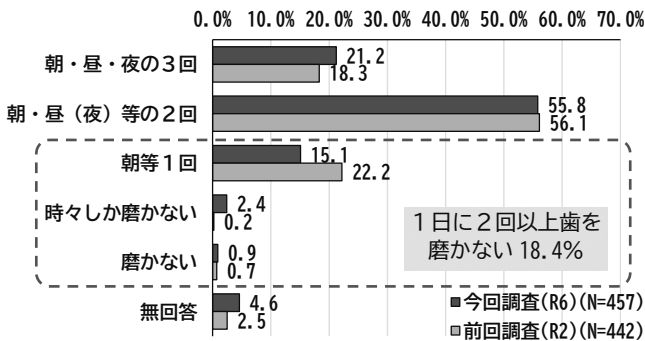
(1) 住民の行動目標

- ・ 歯と口腔の健康について、正しい知識やケアの方法を身につけましょう
- ・ 町の検診事業を活用するなど、生涯にわたり、定期的に歯科(歯周病)検診を受診しましょう
- ・ 毎食後の歯磨きを習慣化させましょう
- ・ ゆっくりとよく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- ・ オーラルフレイルについて正しい知識を持ち、年齢にかかわらず、その予防に努めましょう

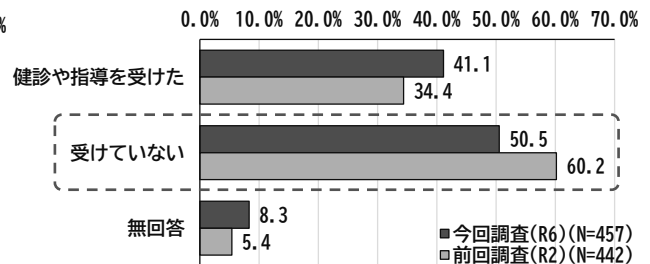
住民の現状

- ・ 1日に2回以上歯を磨かない方が一定数あり、半数の人が歯科検診を受けていませんが、その割合は前回調査時からそれぞれ約1割減っています。
- ・ 歯の健康と全身の健康は密接につながっており、食生活への影響だけでなく、体全体へのリスクを高めることを周知し、歯磨きの習慣や歯科健診の受診の啓発が求められます。
- ・ 子どもでは一定数(13歳児では6割)が「むし歯」であり、子どものうちから食後に歯を磨く習慣を身につけ、歯の健康を維持できるように、保護者を含め啓発していくことが求められます。

【歯磨きの回数】(成人調査)

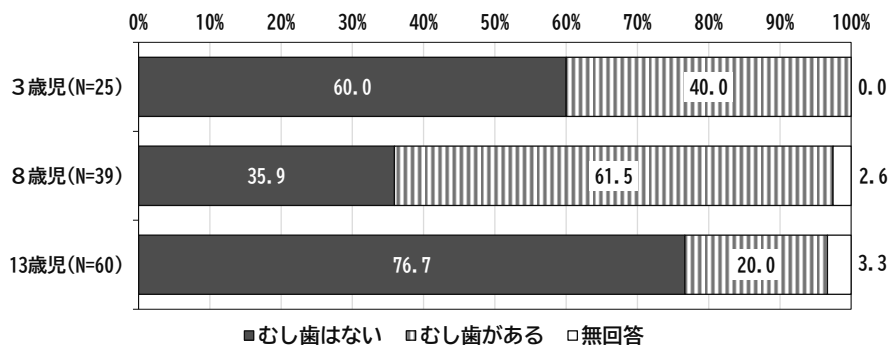


【歯科健診の受診の有無】(成人調査)



【むし歯の有無】

(3歳児調査・8歳児調査・13歳児調査)



(2) 現計画の目標と進捗

指標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等	
1年間に歯科検診等を受診した者の割合 (成人調査)	34.4%	37.0%以上	40.0%以上	41.1%	◎	R6年度	アンケート調査	
自分の歯が20本以上あ る者の割合(成人調査)	45～64歳	73.0%	75.0%以上	77.0%以上	83.3%	◎	R6年度	アンケート調査
	65歳以上	44.5%	47.0%以上	50.0%以上	31.7%	×	R6年度	アンケート調査
むし歯がある者の割合	3歳児調査	28.1%	24.0%以下	20.0%以下	40.0%	×	R6年度	アンケート調査
	8歳児調査	42.6%	38.0%以下	35.0%以下	61.5%	×	R6年度	アンケート調査
	13歳児調査	42.6%	38.0%以下	35.0%以下	20.0%	◎	R6年度	アンケート調査

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

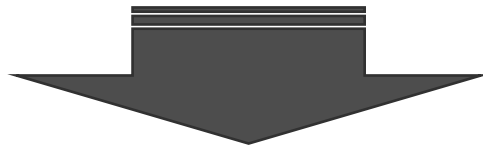
(3) 現行計画(前期期間)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	■歯と口腔の健康づくりに関する知識の 周知・啓発	●うじたわら健活フェスタ ●町広報紙への「健康のおたより」 記事掲載
妊娠・乳幼児期	○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	●乳児後期健康相談 ●幼児健診 ●2歳児歯科健診 ●3歳児健診 ●保育所歯科検診
児童・生徒期	○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	●小・中学校での歯の衛生等強化 月間指導(6月) ●小・中学校での給食後の歯磨き 指導
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期 (共通)	○歯と口腔の健康づくりについて、周知啓 発	●輝齢者しゃんしゃん教室(高齢 者の保健事業と介護予防等の一 体的実施事業)

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)		
				当初	修正	
1年間に歯科検診等を受診した者の割合 (成人調査)	34.4%	41.1%	↑	40.0%以上	45.0%以上	
自分の歯が20本以上 ある者の割合(成人調 査)	45～64歳	73.0%	83.3%	↑	77.0%以上	85.0%以上
	65歳以上	44.5%	31.7%	↓	50.0%以上	40.0%以上
むし歯がある者の割合 低いほど○	3歳児調査	28.1%	40.0%	↓	20.0%以下	30.0%以下
	8歳児調査	42.6%	61.5%	↓	35.0%以下	50.0%以下
	13歳児調査	42.6%	20.0%	↑	35.0%以下	15.0%以下

※基準値：8歳児・13歳児調査のみ令和2年度値



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント（うじたわら健活フェスタ）を開催します。 ○歯と口腔の健康についての知識を提供します。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 	健康対策課 福祉課 子育て支援課
妊娠・乳幼児期	<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。 	子育て支援課
児童・生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	子育て支援課 学校教育課
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期 (共通)	<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。 ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施する中で、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。 	健康対策課 福祉課

【コラム 04 口腔機能の低下が健康に及ぼす影響】

口腔機能は、食事やコミュニケーションにおいて重要な役割を果たし、健康的な生活を維持するために不可欠です。口腔機能が低下すると食べられる食物の種類や量が制限されるので、栄養のバランスがとりにくくなり、食事の質が悪くなるため、免疫や代謝といった機能の低下から病気にかかりやすく、治りにくくなります。

他にも、食事や会話に支障をきたすと、対人関係に困難を感じるようになり外出や外食をしなくなったりして、社会とのつながりが減少することや、口の周りの筋肉が少なくなり動きも悪くなると、容姿や表情が損なわれ、コミュニケーション能力が低下し閉じこもりがちにあることで、寝たきりや認知機能低下のリスクが増加することが挙げられます。

宇治田原町では、乳幼児期の歯科健康診査や集団健康教育で歯科保健の周知・啓発を実施しており、令和8年度からは新たに妊婦歯科健康診査と成人歯周病検診を実施し、口腔機能低下の周病等の口腔機能を低下させる疾患の早期発見・早期治療に努めます。



輝齡者しゃんしゃん教室の様子
(オーラルフレイル講座)



健活フェスタでの歯科保健教室の様子

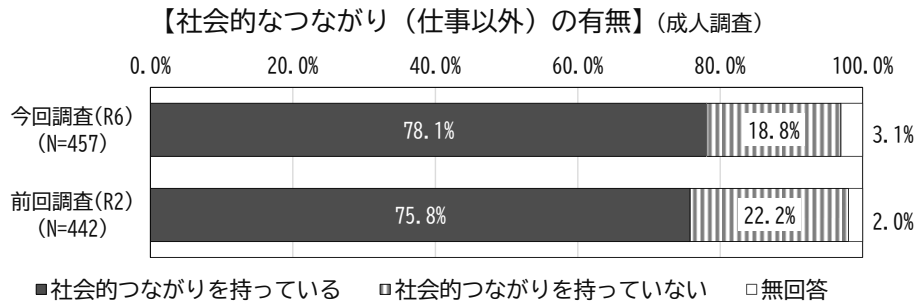
5. 地域のつながり

(1) 住民の行動目標

- ・地域の「通いの場」（体操教室、サロン、趣味の会など）に参加しましょう
- ・地域ボランティアや町内会などの社会活動に積極的に参加しましょう
- ・孤立しない、安心・安全な生活を維持するために、行政機関等や地域住民が開設するつながりの場や事業を活用しましょう

住民の現状

- ・アンケート調査等では、仕事以外での「社会的なつながりの有無」では、「つながりを持っている」が8割弱あるものの、「つながりを持っていない」が2割弱あります。
- ・各年代において他者や地域とのつながりがあることは、自らの健康を自らつくるためのベースともなります。このため、健康づくりにおいて地域のつながりは、非常に重要な観点です。
- ・また、フレイル予防における「社会参加」の要素としても重要視されており、お互いに心配し、気遣える関係性の中で、ともに支え合える仲間づくりと、そうした住民どうしの取り組みを支援することが求められます。



(2) 現計画の目標と進捗

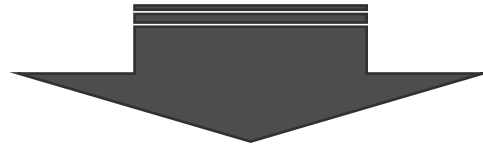
指標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間実績	達成状況	実績把握年	出典等
社会的なつながりがある者の割合(成人調査)	75.8%	77.0%以上	80.0%以上	78.1%	○	R6年度	アンケート調査
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割合(成人調査)	69.0%	67.0%以下	64.0%以下	75.2%	×	R6年度	アンケート調査

(3) 現行計画(前期期間)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	■日常的な見守りから、緊急時にも役立つ孤立させない関係づくりの支援	●民生委員による「うじたわら安心のボトル」整備事業の啓発・推進
妊娠・乳幼児期	■のびのびとした育ちを支援し、子育て世帯を応援する繋がりをめざした取り組みの支援	●民生委員・児童委員による「みんなおいでよ 遊びの広場」・1歳おめでとう訪問・ひとり親ふれあい訪問の実施 ●あそびの広場・おでかけ広場(地域子育て支援センター) ●こんにちは赤ちゃん絵本事業
壮年後期 高齢期	○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 ○各地区の公民館等での介護予防事業・認知症カフェの実施、地域でのウォーキング事業など、地域の社会資源を有効利用し、身近な場所での事業実施 ■高齢者を見守り、孤立させない環境・関係づくりの取り組みの支援と実践	●一般介護予防事業(元気はつらつ若返り塾・おやじエクササイズ) ●愛茶カフェ事業 ●おたっしや訪問 ●うじたわら walk・筋・ing 事業(ノルディックウォーキング講座、筋活教室) ●民生委員による独居高齢者訪問・特別配食(おせち料理)サービスの実施

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)	
				当初	修正
社会的つながりがある者の割合(成人調査)	75.8%	78.1%	↗	80.0%以上	80.0%以上
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割合(成人調査) 低いほど○	69.0%	75.2%	↓	64.0%以下	69.0%以下



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント（うじたわら健活フェスタ）を開催します。 ○地域で見守り、孤立しない安心・安全な環境・関係づくりをめざす地域活動を支援します ○町広報紙、ホームページのほか、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。 ○各地区での自主的な地域活動を支援します。 	全課
妊娠・乳幼児期 児童・生徒期	<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。 ○子育て支援センターにおいて子育て家庭が気軽に相談・交流できる場の提供や、親子・地域の方が参加できる講座を開催するほか、地域の公民館等での子育て家庭どうしや子育て家庭と地域住民と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。 	子育て支援課 福祉課 社会教育課
壮年前期・後期 高齢期	<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、個人が健康づくりに取り組むきっかけを作り、その輪が住民の自助グループ等へつながるよう支援します。 ○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（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。 	健康対策課 福祉課 社会教育課

【コラム 05 地域のつながり】

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の身近な相談相手として、また支援へのつなぎ役として、担当地区の高齢者や障がいのある方がいる世帯の他、児童、妊産婦、ひとり親家庭などの状況把握につとめ、支援が必要な方への相談支援やニーズに応じた福祉サービスなどの情報提供、また行政等へつなぐことで課題解決の支援を行う、無報酬の非常勤特別職の地方公務員です。

宇治田原町民生児童委員協議会では他に、「うじたわら安心のボトル」整備事業や児童虐待未然防止活動の啓発・推進、宇治田原町特別支援教育研究会が主催するイベントへの参加協力など多岐にわたる活動をしており、宇治田原町も民生委員・児童委員の活動を支援することで、地域のつながり強化や地域の活性化に寄与しています。



【コラム06 来て・見て・知って・役に立つ!うじたわら健活フェスタ】

令和6年度から、全てのライフステージの方々を対象として、町で実施している各種検(健)診・保健事業を一斉に周知・啓発するとともに、健康に関する様々な情報の提供や各種身体計測・ストレスチェック、ニュースポーツなどの体験、子ども向けワークショップやゆるキャラショーなど、子どもから高齢者まで楽しめる健康づくりのイベント“うじたわら健活フェスタ”を実施しています。

このイベントの目的は、健康に関する情報が溢れている昨今、“自分に合った健康づくり”とは何かを考え、実践に繋げていくというヘルスリテラシーの向上を目指すことです。ライフステージの垣根を超えたライフコースアプローチの視点で、健康も生活習慣病も自身の人生の軌跡が大きく影響するという、だからこそ1人1人に合った健康づくりへのアプローチがいかに重要であるかを参加者にお伝えする機会となっています。

申込不要で無料で参加できる機会のため、お気軽に来場していただけます。この機会に健康づくりに少しでも興味をもっていただき、健康増進をもっと身近に、もっと楽しくにつなげ、参加者の健康づくりへの関心と意欲の向上を図ります。

令和6年度 健活フェスタ

令和7年度 健活フェスタ

入場無料 **申込不要** **参加賞あり**
(先着200名様)

6月16日
うじたわら
健活フェスタ

10:00～15:00
(最終入場 14:45)

宇治田原町
住民体育館

健康づくりに役立つ情報満載

講座
10:30～11:25
子育て講座「こころの子育て」わが子の歩みを大切に～子育て講座から始める親子の関わり～
講師：臨床心理士 相澤美先生
13:10～14:10
小児講座「おしんこ呼吸」
成人版：臨床心理士の関わり
高齢版：ソーシャルフレイル
講師：臨床心理士 内山朋子先生・矢野美先生・古谷美智子先生

ブース出展・展示
・各種検(健)診・保健事業の展示・啓発
・交通安全協会による認知・身体機能チェック
・ニュースポーツの展示・体験
・犬猫トンネル(ワズラリー)

ワークショップ
エコバック作り(先着100名)
布バックにクレヨンでお絵かきしよう!
うじたわLIKEバス ラッピング体験

体験
ノルディックウォーキング体験
10:15～11:15
インターバルウォーキング体験
(1部)13:00～13:30(先着10名)
(2部)13:30～14:00(先着10名)

相談
・管理栄養士・歯科衛生士
・臨床心理士・保健師
による個別相談

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまでみんなの
健康づくりに役立つ情報満載

入場無料 **申込不要** **参加賞あり**
(先着100名様)

5月17日
うじたわら
健活フェスタ

9:00～13:00
(最終入場 12:45)

宇治田原町
住民体育館

講座
10:25～11:05
子育て講座「こころの子育て」わが子の歩みを大切に～子育て講座から始める親子の関わり～
講師：臨床心理士 相澤美先生
9:15～9:35
小児講座「おしんこ呼吸」
12:10～12:30
成人版：「歯周病と舌の positioning」
12:30～12:50
高齢版：「ソーシャルフレイル」
講師：歯科衛生士 内山朋子先生・矢野美先生・古谷美智子先生

ブース出展・展示
○各種検(健)診・保健事業の展示・啓発
○交通安全協会による認知・身体機能のチェック
○ニュースポーツの紹介
○犬猫トンネル(ワズラリー)

ワークショップ
エコバック作り(先着100名)
布バックにクレヨンでお絵かきしよう!
うじたわLIKEバス ラッピング体験

体験
ノルディックウォーキング体験
11:00～12:00 ※雨天中止
健康づくりAR体験
認知症予防VR体験

相談
○管理栄養士 ○歯科衛生士
○臨床心理士 ○保健師
による個別相談・指導

歯科チェック・体力チェック・各種測定
○ストレスチェック ○AGEs測定(糖化最終産物) ○歯しゃく力(噛む力)チェック ○血圧測定 ○血糖測定
○骨密度測定
○骨力チェック(握力測定・全身反応測定・握力測定・立ち上がりテスト・歩行速度測定・握力測定)

6. 疾病・がん

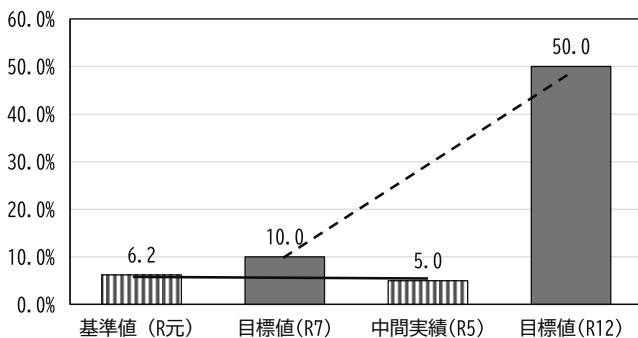
(1) 住民の行動目標

- ・幅広い世代で“予防”の視点と関心を持ちましょう
- ・“自然と健康になっている”方法をストレスなく選択できる、自分にあった生活習慣を見つけましょう
- ・家族で声をかけあい、1年に1回は検(健)診を受診し、自分の身体の状態を知って健康管理に努めましょう
- ・がんを予防する生活習慣について正しい知識を持ちましょう
- ・感染症や疾病の重症化・まん延を予防するために必要な予防接種を知りましょう

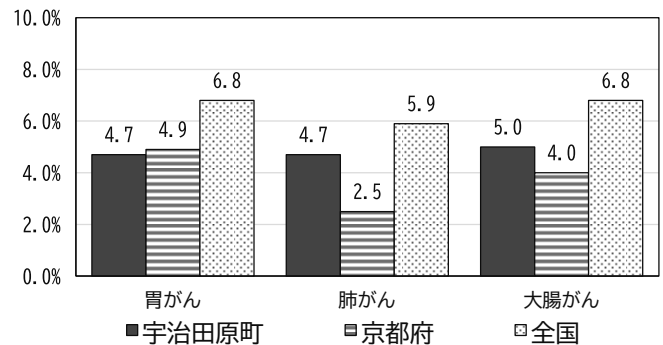
住民の現状

- ・がん検診受診率では、中間実績 (R5) は基準値 (R元) に対して低く、目標値 (R7、R12) を大きく下回っています。また、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の検診受診率は、全国値を下回っています。
- ・死亡の主要死因の第1位は「悪性新生物(がん)」が突出して高いことから、早期発見が可能となるよう、がん検診受診向上のための取り組みが求められます。
- ・国保被保険者に対する特定健診の受診率は、全国・京都府と比較し非常に高い率を維持しています。
- ・生活習慣病リスク保有者では、肥満・脂質・血糖で京都府よりリスクが高いため、生活習慣病予防・重症化予防のための支援が重要です。

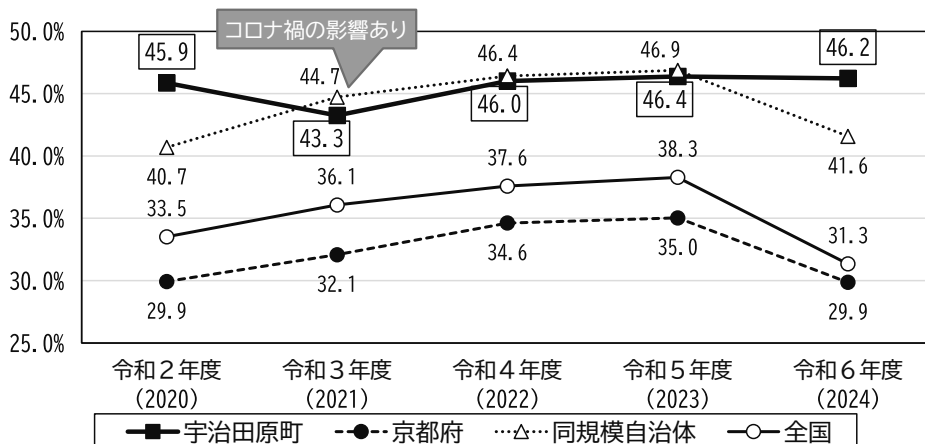
【がん検診受診率(大腸がん)】
【実績と目標】



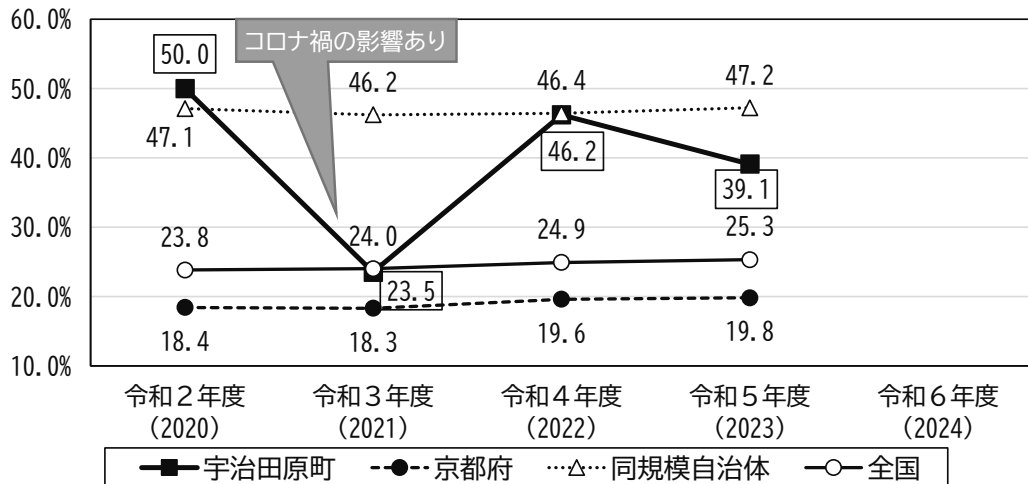
【がん検診受診率(胃がん、肺がん、大腸がん)】
【宇治田原町、京都府、全国】



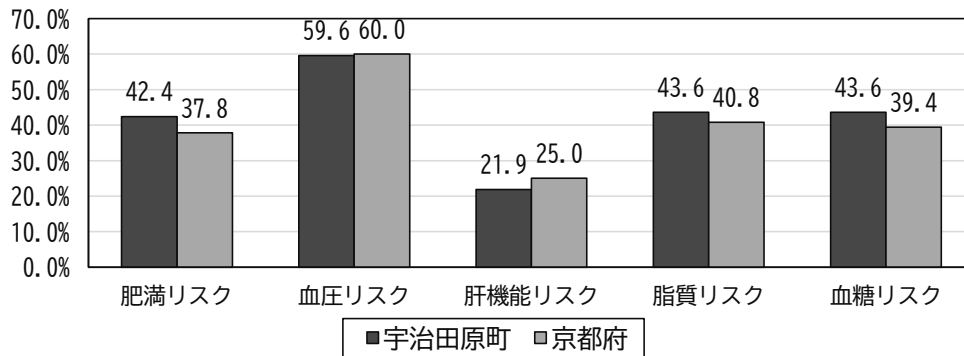
【特定健診受診率の推移】



【特定保健指導実施率の推移】



【生活習慣病リスク保有者の割合（割合が低いほど評価）（令和6年（2024））】



(2) 現計画の目標と進捗

指標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間実績	達成状況	実績把握年	出典等	
特定健康診査の受診率（特定健康診査）	47.3%	50.0%以上	60.0%以上	46.2%	×	R6年度	特定健康診査	
がん検診受診率（地域保健・健康増進事業報告）	胃がん検診	5.9%	10%増	50.0%以上	4.7%	×	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	肺がん検診	5.5%	10%増	50.0%以上	4.7%	×	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	大腸がん検診	6.2%	10%増	50.0%以上	5.0%	×	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	子宮頸がん検診	13.2%	10%増	50.0%以上	15.7%	△	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	乳がん検診	18.0%	10%増	50.0%以上	21.1%	△	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
内臓脂肪症候群及び内臓脂肪症候群予備群の者の割合（特定健康診査）	29.3%	27.0%以下	25.0%以下	34.5%	×	R5年度	特定健康診査	
脂質異常で受診勧奨値に達している者の割合（特定健康診査）	27.8%	25.0%以下	22.0%以下	23.4%	○	R6年度	特定健康診査	
血圧が高く受診勧奨値に達している者の割合（特定健康診査）	32.7%	30.0%以下	27.0%以下	21.8%	◎	R6年度	特定健康診査	
肥満（BMI=25以上）の者の割合（成人調査）	21.1%	19.0%以下	16.0%以下	19.7%	△	R6年度	アンケート調査	

※基準値：特定健康診査、地域保健・健康増進事業報告は平成30年度値

(3) 現行計画(前期期間)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	<p>○各種感染症や認知症、疾病などについての正しい知識の啓発</p> <p>■町で実施する、各種感染症や疾病等に関連する事業の周知</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●「うじたわら健活フェスタ」 ●町広報紙への「健康のおたより」記事掲載 ●「各種検(健)診・保健事業のお知らせ」の配布 ●各種予防接種(定期接種・特例臨時接種)の実施
妊娠・乳幼児期	<p>○体験型教室の追加等、よりわかりやすい健診や相談</p> <p>■乳幼児期の健診実施によるスクリーニング</p> <p>○感染症の発生及びまん延を防止するための各種予防接種</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●「あそびの広場」「おでかけ広場」(地域子育て支援センター) ●乳児健診 ●乳児後期健康相談 ●幼児健診 ●3歳児健診 ●保育所保健だよりの発行、乳幼児の感染症予防等の啓発
児童・生徒期	<p>■小・中学校での各種がん検診の周知・啓発</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●小・中学校での「いのちの授業」 ●小・中学校での各種がん検診チラシの配布
青年・壮年前期	<p>○生活習慣病予防や早期発見のための各種検(健)診や健康教室の充実</p> <p>○健診や健康教室等を通じた行動変容につながる機会づくりと相談体制整備</p> <p>○各種検(健)診の周知徹底と受診しやすい体制整備、パソコン・スマートフォン等の情報端末による周知</p> <p>■働く世代に向けた、がん予防と早期発見のためのがん検診の周知・啓発</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●うじたわら Walk・筋・ing 事業の実施(ノルディックウォーキング講座・筋活教室) ●医療専門職による保健相談(健康意識啓発事業・特定保健指導・成人健康相談) ●工業団地企業での各種がん検診の周知
壮年後期	<p>○特定健康診査や各種がん検診などの受診率向上</p> <p>○保健指導等の充実と相談体制整備</p> <p>○各種検(健)診の周知徹底と受診しやすい体制整備、パソコン・スマートフォン等の情報端末による周知</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●医療専門職による保健相談(健康意識啓発事業・特定保健指導・成人健康相談) ●特定健診や一部のがん検診での個別受診勧奨通知の送付 ●まちづくり出前講座
高齢期	<p>○高齢者にわかりやすい健診や保健事業の広報による保健事業の活用推進</p> <p>○生活習慣病の予防改善のための医療・健康情報を高齢者一人ひとりに届ける創意工夫</p> <p>○元気はつらつ若返り塾、おやじエクササイズ、元気アップ教室など身近な地域からの予防促進</p> <p>■健診未受診者等の健康状態把握と受診勧奨を目的とした保健指導の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●おたっしや訪問 ●一般介護予防教室 ●愛茶カフェ・やすらぎカフェ ●健幸測定会 ●まちづくり出前講座●高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業(身近な通いの場でのポピュレーションアプローチ、健康状態不明者・低栄養者に対するハイリスクアプローチ)

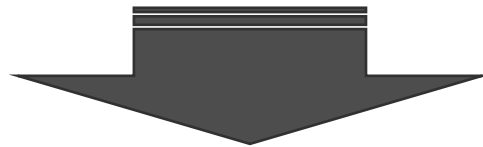
(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)		
				当初	修正	
特定健康診査の受診率 (特定健康診査)	47.3%	46.2%	↘	50.0%以上	50.0%以上	
がん検診受診率 (地域保健・健康増進事業報告) ※①・②	胃がん検診	5.9%	4.7%	↘	50.0%以上	60.0%以上
	肺がん検診	5.5%	4.7%	↘	50.0%以上	60.0%以上
	大腸がん検診	6.2%	5.0%	↘	50.0%以上	60.0%以上
	子宮頸がん検診	13.2%	15.7%	↗	50.0%以上	60.0%以上
	乳がん検診	18.0%	21.1%	↗	50.0%以上	60.0%以上
内臓脂肪症候群及び内臓脂肪症候群予備群の者の割合 (特定健康診査) 低いほど〇	29.3%	34.5%	↓	25.0%以下	29.0%以下	
脂質異常で受診勧奨値に達している者の割合 (特定健康診査) 低いほど〇	27.8%	23.4%	↗	22.0%以下	20.0%以下	
血圧が高く受診勧奨値に達している者の割合 (特定健康診査) 低いほど〇	32.7%	21.8%以下	↑	27.0%以下	20.0%以下	
肥満 (BMI=25以上) の者の割合 (成人調査)	21.1%	19.7%以下	↘	16.0%以下	16.0%以下	

※基準値：特定健康診査、地域保健・健康増進事業報告は平成30年度値

※①基準値・中間実績：がん検診の受診率は、40歳以上の住民のうち、町が11月に行う集団がん検診の受診者数から算出している。そのため、職場等の健診で受診している方や、かかりつけの医療機関で受診している方などの数値（「職域等がん検診情報」）については、件数に含んでいない。なお、集団がん検診以外の受診者数については、国が示す「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、「職域等がん検診情報」を把握するための取り組みを行い、実績値を修正する可能性がある。

②目標値：『健康日本21（第三次）』における目標値である『60.0%以上』を採用し、見直しを行った。



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、各種(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参加型イベント（うじたわら健活フェスタ）を開催します。 ○KDB(国保データベース)のデータを活用し、医療・介護等の情報を定量的に分析し、必要なサービス・医療等につなげます。 ○各種感染症や、様々な疾病についての正しい知識の啓発を進めます。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 ○町で実施する、各種感染症や疾病予防等に関連する事業を分かりやすく周知します。 	健康対策課 子育て支援課 福祉課

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
妊娠・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○参加・体験型の健診や相談、教室を継続して実施します。 ○乳幼児の健康の保持増進を図るため、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を行うとともに、実施後の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。 	子育て支援課
児童・生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○小・中学校の授業における「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るなど、若い世代に対して疾病予防の関心を高める取り組みを行います。 ○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。 	学校教育課 健康対策課 子育て支援課
青年・壮年前期 壮年後期 共通	<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、受診しやすい検(健)診の環境をつくりまします。 ○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。 ○生活習慣を起因とする各種疾病に対し、予防、早期発見・早期治療につなげることを目的に、希望者への保健指導を実施し、重症化と医療費の抑制につなげます。 ○国保被保険者の健康の維持・増進を図るため、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。 	健康対策課
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期 共通	<ul style="list-style-type: none"> ○各種健康づくり・生活習慣改善のための参加型講座・教室の開催のほか、地域に出向いた健康講座・相談を実施することで、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ような機会をつくりまします。 ○各種検(健)診の種類に応じて、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います。 ○各種検(健)診の種類に応じ、公共交通担当部署とも連携しつつ、健(検)診を受けやすい体制・環境づくりを進めます。 ○各種感染症や疾病の重症化・まん延を予防するため、成人・高齢者を対象とした予防接種を実施します。 	健康対策課 まちづくり推進課
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○後期高齢者医療被保険者の健康の維持・増進を図るため、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣病に着目した健康診査を実施します。 ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施する中で、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。 ○高齢者の通いの場への訪問や教室型事業により、疾病予防や各種検(健)診、予防接種等の周知・指導を推進します。 	健康対策課 福祉課

【コラム 07 疾病・がん、生活習慣の乱れに気をつけて！】

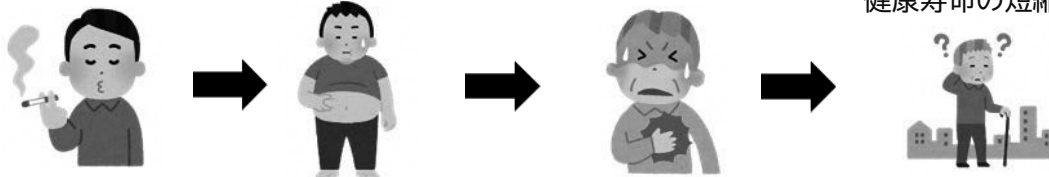
生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関与する疾患であり、がんや心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれます。

生活習慣病の範囲に関しては、以下に例示するような、生活習慣病と疾病の関連が明らかになっているものが含まれます。

食習慣	2型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等
運動習慣	2型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等
喫煙	肺がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

【生活習慣病の発生機序】

生活習慣の乱れ → 生活習慣病の発症・重症化 → 循環器病の発症 → 日常生活における支障
健康寿命の短縮



- ・食生活の乱れ
- ・身体活動量の不足
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・ストレス など

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症 など

- ・虚血性心疾患
(心筋梗塞・狭心症 等)
- ・脳卒中
(脳出血・脳梗塞 等)
- ・糖尿病の合併症
(失明・人工透析 等)など

- ・半身の麻痺
- ・言語障害
- ・認知症 など

【生活習慣病を予防のために出来ること】

- ・適度な運動を
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・睡眠、休養をとる
- ・節酒、禁酒
- ・禁煙
- ・健診の受診

特定健康診査を受診しましょう！

特定健康診査は、生活習慣病予防のために40歳～74歳の対象者の方に行う、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師・看護師・管理栄養士などが)生活を見直すサポートをします。

【コラム 08 予防接種ってなに？】

予防接種は、ご存じのとおり「病気になるのを防ぐために打つ注射」のことです。

普段はあまり深く考える機会はないので、少し詳しく説明します。

予防接種とは感染症の原因となるウイルスや細菌などの病原性をなくしたり弱めたりした「ワクチン」を接種することで、その病気に対する抵抗力（免疫）を獲得して予防するための手段です。この抵抗力を身につければ、通常その病気にかかりにくくなり、また、病気にかかってしまっても重症化を防ぐことができます。

また、予防接種を受けることで、自分自身が病気にかかることを防ぐだけでなく、周囲の人への感染を防ぎ、その病気が流行ることを防ぐことにもつながる場合があります。そのため、自分のためにも、家族のためにも、適切な時期に必要な予防接種を受けることを心がけましょう



7. フレイル・介護予防

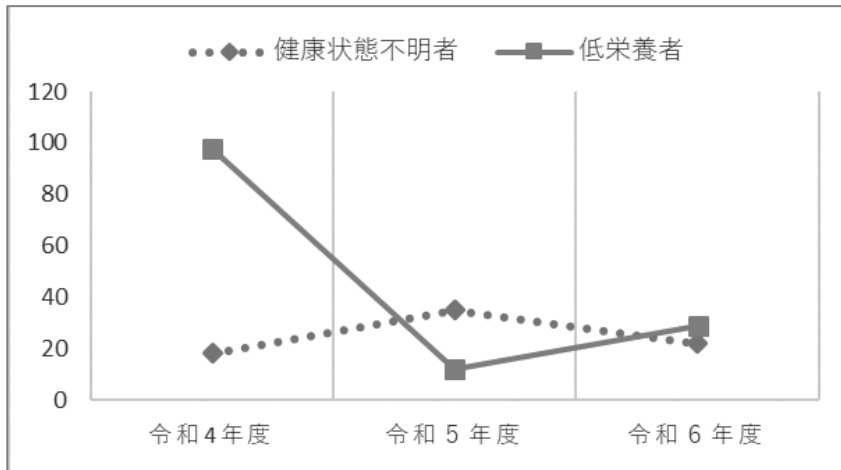
(1) 住民の行動目標

- ・生活習慣（睡眠、食事、運動等）を改善し、健康リスクをコントロールしましょう
- ・サルコペニア、ロコモティブシンドロームやフレイルについて正しい知識を持ち、年齢にかかわらず、その予防に努めましょう
- ・栄養や口腔の健康、身体活動、社会参加を見直し、フレイルを予防しましょう
- ・フレイルチェックを通じて、自らの健康状態を把握し、フレイル予防に取り組みましょう

住民の現状

- ・「フレイルの可能性」をみると、男性の方が女性より可能性が高く、年代では50～64歳の方が65歳以上より高くなっています。
- ・生活習慣（睡眠、食事、運動等）を見直し、健康リスクを抑えるよう、日々の生活行動の変容や生活習慣病、フレイルなどの周知・啓発の取り組みが求められます。

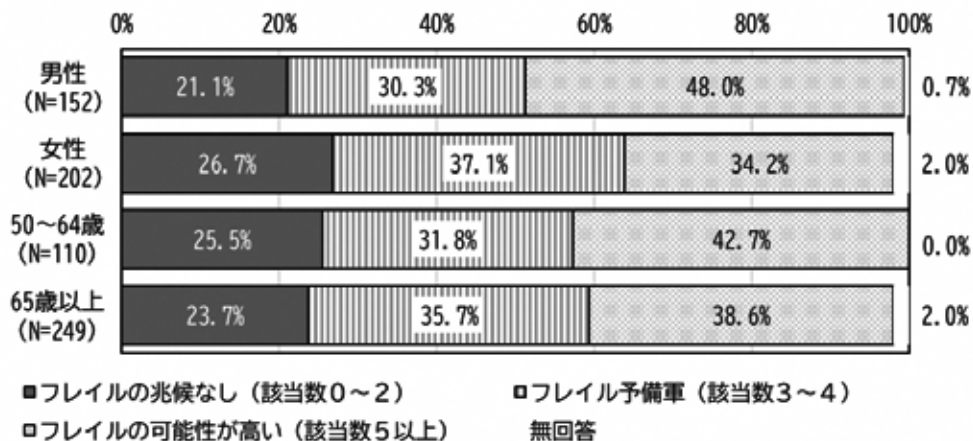
【高齢者ハイリスクアプローチの対象者】（高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業）



※低栄養者：R4はBMI20未満もしくはAlb：4.0未満。R5はBMI20未満かつ半年で2～3kg痩せた者の中でAlb:4.0未満の者。R6はBMI20未満かつ半年で2～3kg痩せた者。

※健康状態不明：R4は健診・がん検診・医療未受診で介護保険未申請の者。R5・R6は過去2年間健診・医療未受診で介護保険未申請の者。

【フレイルの可能性】



(2) 現計画の目標と進捗

指 標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等
フレイル(栄養)兆候ありの者の割合(成人調査 50歳以上)	58.9%	58.0%以下	53.0%以下	64.1%	×	R6年度	アンケート調査
フレイル(運動)兆候ありの者の割合(成人調査)	83.1%	81.0%以下	78.0%以下	81.3%	△	R6年度	アンケート調査
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割合(成人調査)	69.0%	67.0%以下	64.0%以下	75.2%	×	R6年度	アンケート調査

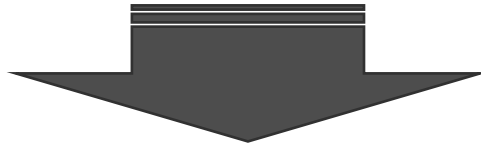
(3) 現行計画(前期)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	○各種感染症や疾病、認知症などについての正しい知識の啓発 ■町で実施する、各種感染症や疾病等に関連する事業の周知	●町広報紙に「健康のおたより」記事を掲載 ●新型コロナワクチン接種券の発送と集団接種と個別接種 ●保育所保健だよりを発行。乳幼児の感染症予防等の啓発 ●「うじたわら健活フェスタ」 ●「各種検(健)診・保健事業のお知らせ」の配布
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期	○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」の養成 ■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の実施	●認知症サポーター養成講座 ●うじたわらWalk・筋・ing事業(ノルディックウォーキング講座、筋活教室)
高齢期	○元気はつらつ若返り塾、いきいき元気講座、おやじエクササイズ、元気アップ教室など、身近な地域から認知症予防の促進 ○高齢者の孤立、閉じこもり等を防止するため、施設への送迎など高齢者の居場所づくりを支援する体制整備 ○医療専門職によるフレイル予防に関する正しい知識の提供と予防方法の実践	●一般介護予防事業 ●高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業(「輝齡者ちゃんちゃん教室」、通いの場での健康教育) ●健幸測定会 ●成人健康相談 ●愛茶カフェ事業

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)	
				当初	修正
フレイル(栄養)兆候ありの者の割合(成人調査 50歳以上) 低いほど○	58.9%	64.1%	↓	53.0%以下	58.0%以下
フレイル(運動)兆候ありの者の割合(成人調査) 低いほど○	83.1%	81.3%	↗	78.0%以下	78.0%以下
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割合(成人調査) 低いほど○	69.0%	75.2%	↓	64.0%以下	69.0%以下

※基準値：特定健康診査、地域保健・健康増進事業報告は平成30年度値

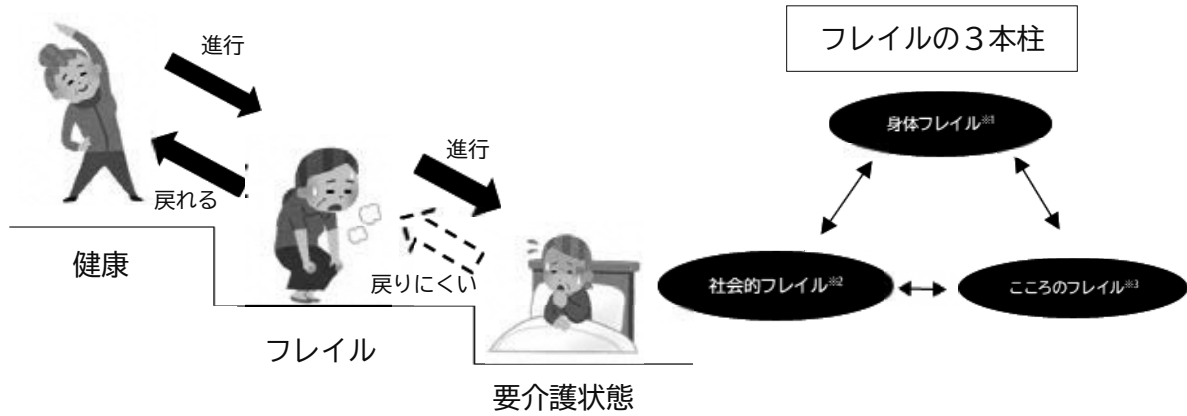


(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント（うじたわら健活フェスタ）を開催します。 ○フレイル予防等の正しい知識の啓発を進めます。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 	健康対策課 子育て支援課 福祉課
青年・壮年前期 壮年後期 高齢期	<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。 	福祉課 健康対策課
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者を対象とした健康測定イベントの開催等により、高齢者が自らの身体の状態や運動等の必要性を知り、フレイル予防につなげる支援を行います。 ○高齢者の身近な通いの場での運動教室や介護予防の教室を継続して開催します。 ○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と介護予防の場を設けます。 ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施する中で、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。 	健康対策課 福祉課

【コラム09 フレイル・介護予防】

フレイルとは、年齢を重ねて身体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行うことでフレイルの進行を防ぎ健康に戻ることができます。



フレイルは、3本柱のバランスが崩れると進行しやすくなります。

- ※1: 疲れやすい、痩せた、転倒しやすい など
- ※2: 独居、死別、地域活動に不参加 など
- ※3: 閉じこもり、うつ、認知症 など

フレイルは自分自身で予防することが出来ます。日々の生活習慣と深く結びついているため、栄養や身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送ることができます。

《フレイル予防の3つのポイント》

栄養: 食事の改善…特にたんぱく質の摂取を意識して、バランスよく3食しっかり食べましょう。また、口腔ケアにも気を配りましょう。

身体活動: ウォーキング・ストレッチなど…身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加: 趣味・ボランティア・就労など…趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

宇治田原町ではフレイル予防を目的とした事業を実施し、健康寿命の延伸を目指しています。



健幸測定会の様子 輝齡者しゃんしゃん教室の様子 (各種身体計測中) 輝齡者しゃんしゃん教室の様子 (運動講座) 輝齡者しゃんしゃん教室の様子 (栄養講座・調理実習)

8. 食育推進計画（栄養・食生活）

○ 食育推進計画としての位置づけ

前期計画に引き続き、健康増進法（第8条第2項）の規定に基づく「健康増進計画」に、食育基本法（第18条第1項）の規定に基づく「食育推進計画」を包含し、取り組みを進めます。

計画の基本方針・達成目標の実現に向けた、食育推進に係るキーワードは、以下のとおりとします。

食育推進のキーワード

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。

○ 食育における前期計画の課題と取り組みの柱

各種調査・分析結果や前期計画期間の評価等からみえてくる本町の現状・課題と、それに対応するための取り組みの柱は以下のとおりとします。

取り組みの柱「全世代の食への関心の向上」

【課題】

- 塩分の取りすぎや栄養のバランスに配慮できていない方が一定数みられます。（資料編 p.64、アンケート調査（成人調査））
- 子どもの食習慣については、朝食を食べていない、家族と食事がとれていないなどの状況が一定数みられます。（資料編 p.76、アンケート調査（3・8・13歳児調査））

【取り組み】

- ◎すべての世代の食への関心を高めることを目標に、各ライフステージ別に、医療専門職による正しい知識の周知と働きかけの機会の創出に取り組みます。
- ◎子どもたちが食の体験を深め、正しい食生活を選択する力をつけ、家庭と地域とが食でつながるまちをめざします。

○ 分野別の取り組み

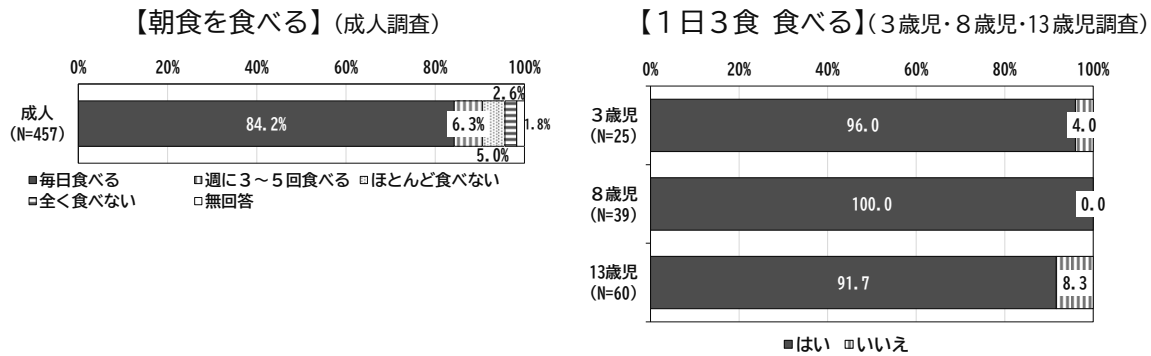
他の7分野と同様に、食育の推進においても「8. 栄養・食生活」の分野に位置づけ、ライフステージ別の取り組みを進めます。

(1) 住民の行動目標

- ・家族みんなで、毎日3食、栄養バランスの良い食事を取りましょう
- ・食卓を囲んでともに食事(共食)をすることで、「食事は楽しむもの」としての時間にしましょう
- ・食や栄養について学び、正しい知識を身につけましょう
- ・地域食材を食生活に取り入れ、宇治田原の食文化を次世代につないでいきましょう
- ・高血圧を予防するため、減塩を心がけましょう
- ・サルコペニア、ロコモティブシンドロームやフレイルについて正しい知識を持ち、年齢にかかわらず、食生活を通じた予防に努めましょう

住民の現状

- ・アンケート調査等では、「朝食を食べない」割合は3歳児、13歳児、成人それぞれ、全国的な傾向と近似しています。一方で、朝食は1日の活動の源でもあり、すべての世代が朝食を食べて健康な日常生活を送ることが望めます。
- ・成人では、塩分の取りすぎや栄養のバランスを考えていない方が2～2.5割みられます。また、高血圧等の疾病の指摘を受けている方は、食習慣への意識が高くない傾向もみられます。個人の食習慣を変えることは難しい面もありますが、管理栄養士ほか医療専門職による改善指導・周知の取り組みが求められます。



(2) 現計画の目標と進捗

指標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間実績	達成状況	実績把握年	出典等	
朝食を毎日食べる者の割合	3歳児調査	96.8%	98.0%以上	100.0%	96.0%	×	R6年度	アンケート調査
	8歳児調査	93.3%	97.0%以上	100.0%	99.3%	◎	令和4～6年度	3歳児健診
	13歳児調査	90.6%	95.0%以上	100.0%	100.0%	◎	R6年度	アンケート調査
	成人調査 (18～44歳)	71.7%	75.0%以上	80.0%以上	91.7%	△	R6年度	アンケート調査
栄養バランスを考えて食べている者の割合 (成人調査)	75.3%	77.0%以上	80.0%以上	74.0%	×	R6年度	アンケート調査	
野菜を毎日食べている者の割合 (成人調査)	緑黄色野菜	36.4%	37.0%以上	40.0%以上	36.3%	×	R6年度	アンケート調査
	その他野菜	49.0%	50.0%以上	60.0%以上	47.7%	×	R6年度	アンケート調査
塩分の取りすぎに注意している者の割合 (成人調査)	74.5%	75.0%以上	80.0%以上	74.9%	△	R6年度	アンケート調査	
フレイル(栄養)兆候ありの者の割合 (成人調査 50歳以上)	58.9%	58.0%以下	53.0%以下	64.1%	×	R6年度	アンケート調査	
ほとんど毎日家族と一緒に夕食を食べている者の割合 (成人調査)	73.5%	75.0%以上	80.0%以上	73.5%	△	R6年度	アンケート調査	

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

※「朝食を毎日食べる者の割合」の3歳児中間実績：3歳児のアンケート母数が少ないため、補足として過去数年間の3歳児健診の問診を悉皆調査

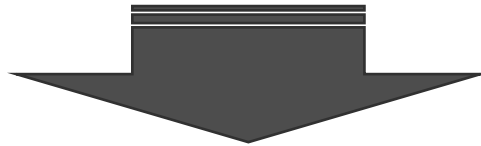
(3) 現行計画(前期)で実施した事業

ライフステージ	○前期で掲げた行政施策の要旨 ■計画未掲載だが追加した視点	実施した具体的事業(例)
全世代共通	○心身の健康を支える望ましい食習慣(食育)や生活習慣についての知識を提供	<ul style="list-style-type: none"> ●うじたわら健活フェスタ ●各種健診・事業への食生活改善推進員の食育に関する協力・啓発 ●町広報紙への「食改の窓」掲載協力
妊娠・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦の栄養相談を実施し、自身や家族の健康な食生活についての知識を提供 ○発達に応じた離乳食・幼児食の栄養相談を実施 ○子どもにお茶や食の文化を伝達 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠届出時の面談・栄養相談 ●乳幼児健診での栄養・食育指導 ●給食だよりの配布・家庭での活用 ●食育広場(親子クッキング) ●お茶摘み体験 ●煎茶教室・抹茶教室(お茶会)
児童・生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○小・中学校での給食の充実、地域の連携・協働を得たお茶や農業や食に関する知識の養成、お茶摘み、古老柿づくり等の農業体験を実施することにより宇治田原町に誇りを持った子どもたちを育成、世代間交流を深化 ○食育を通じた健康状態の改善等を推進 	<ul style="list-style-type: none"> ●小学校での野菜栽培・調理活動 ●ころ柿づくり(小学3年生) ●お茶漬け給食事業(小・中学校) ●お茶等に関する学習(小・中学校) ●学校だよりでの栄養・食生活面の周知啓発 ●学びスイッチオン「食育教室」
青年・壮年前期	<ul style="list-style-type: none"> ○若い世代が心身ともに健康であ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 ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療専門職による保健・栄養相談(健康意識啓発事業・特定保健指導)
壮年後期	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療専門職による食事指導・栄養相談(健康意識啓発事業・特定保健指導)
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の食生活改善、生活習慣病の予防、介護食の調理方法、低栄養・フレイルの予防等、食から介護予防を推進 	<ul style="list-style-type: none"> ●食の自立支援事業 ●おたっしや訪問 ●健幸(康)測定会 ●輝齡者しゃんしゃん教室(高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業)

(4) 中間評価後の目標指標

目標指標	基準値 (R元)	中間実績 (R6)	進捗 状況	目標値 (R12)		
				当初	修正	
朝食を毎日食べる者の割合	3歳児調査	96.8%	99.3%	↗	100.0%	100.0%
	8歳児調査	93.3%	100.0%	↑	100.0%	100.0%
	13歳児調査	90.6%	91.7%	↗	100.0%	100.0%
	成人調査	71.7%	84.2%	↑	80.0%以上	85.0%以上
栄養バランスを考えて食べている者の割合 (成人調査)	75.3%	74.0%	↘	80.0%以上	80.0%以上	
野菜を毎日食べている者の割合 (成人調査)	緑黄色野菜	36.4%	36.3%	↘	40.0%以上	40.0%以上
	その他野菜	49.0%	47.7%	↘	60.0%以上	60.0%以上
塩分の取りすぎに注意している者の割合 (成人調査)	74.5%	74.9%	↗	80.0%以上	80.0%以上	
フレイル(栄養)兆候ありの者の割合 (成人調査 50歳以上) 低いほど○	58.9%	64.1%	↓	53.0%以下	58.0%以下	
ほとんど毎日家族と一緒に夕食を食べている者の割合 (成人調査)	73.5%	73.5%	→	80.0%以上	80.0%以上	

※基準値：8歳児調査・13歳児調査のみ令和2年度値



(5) 今後取り組む行政施策

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの情報発信・提供、健康づくりに関する計測等を行う参加型イベント(うじたわら健活フェスタ)を開催します。 ○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、普及・啓発を行います。 ○心身の健康を支える望ましい食習慣(食育)や生活習慣についての指導・知識を提供するとともに、ライフステージに応じた栄養相談の体制を整えます。 ○町広報紙、ホームページのほか、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。 ○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。 	健康対策課 福祉課 子育て支援課 学校教育課
妊娠・乳幼児期	<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応じた離乳食・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食育ひろばの開催など、親子で楽しく食習慣に親しむ場をつくりまします。 ○保育所において、地域の食育協力者による食育指導を進めます。 	子育て支援課 保育所

ライフステージ	後期計画期間で取り組む行政施策	担当課
児童・生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 ○小・中学校での野菜栽培・調理活動、お茶摘み・地域の特産品づくり体験学習のほか、お茶に関連する給食の提供など、地域の連携による、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するとともに、世代間交流を深めます。 ○食育を通じた健康状態の改善等を推進します。 	<p>産業観光課 学校教育課 社会教育課</p>
青年・壮年前期 壮年後期	<ul style="list-style-type: none"> ○若い世代が心身ともに健康であ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。 	<p>子育て支援課 健康対策課</p>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○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するとともに、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。 ○高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施する中で、高齢者(75歳以上対象)への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。また、ポピュレーションアプローチとして、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高たんぱく食の摂取啓発などの、食からの介護予防を推進します。 	<p>健康対策課 福祉課</p>

【コラム10 「食改さん」って知っていますか？】

食改さん（食生活改善推進員協議会）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンとして掲げ、食を通じた地域の健康づくりをめざし地域に根差したボランティア活動を行っています。活動の中で特にレシピ考案に注力し、「おいしく減塩」と「手軽で簡単」、「宇治田原町の特産物を活かす」ことを心掛け、全ての世代の方が食事を健康的に楽しむ工夫をされています。毎月発行される食改のレシピや行事で提供されるメニューはとても人気です。



【コラム11 食育ピクトグラム】

食育ピクトグラムは、食に関する12の取組について、子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した絵文字のことで、

本町においても、食育ピクトグラムを活用し、健康増進計画・食育推進計画を推進します。



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に
そなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を
応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の
体験しよう

農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を
伝えよう

日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



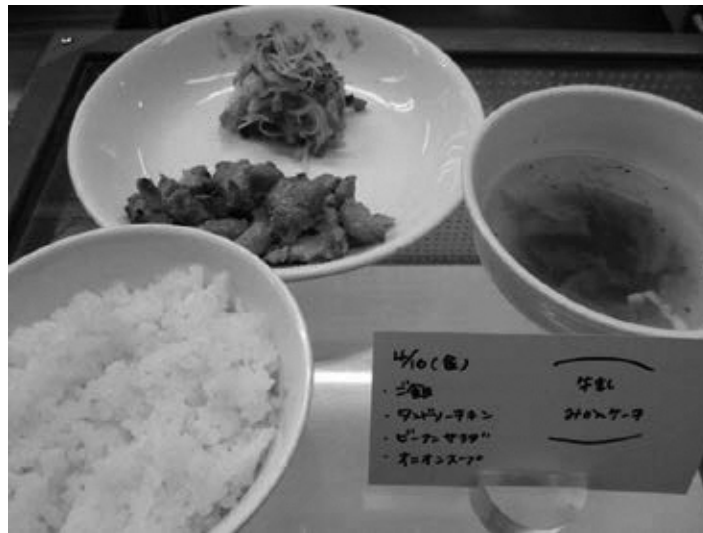
12 食育を
推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

【コラム 12 保育所の給食】

保育所内に調理室があり、子どもたちの月齢に合わせて、食材の大きさや形を変え、味付けも工夫しています。また、皆が、安心・安全に食べられるよう、アレルギー対応として「卵」などを除いた給食を提供しています。園庭から帰ってきた子どもたちが、展示されている今日の給食をみて喜んでる声を聞くと嬉しくなりますね。



【コラム 13 お茶に関する保育所、学校での食育教室】

宇治田原町の子どもたちは、中学校を卒業するまでに、様々なお茶に関する体験や学習を行います。地域の方の協力を得て、保育所ではお茶教室として「煎茶教室(年2回)」「抹茶教室(年3回)」を実施しています。茶摘みから煎茶づくり、入れ方などの体験を通して、緑茶が作られる過程を学びます。抹茶教室においてもお茶の点て方を知り、感謝の心を育てています。



第4部 住民と地域ができること (ライフステージ別)

【個人でできること】

<p>妊娠・ 乳幼児期 【～5歳】</p>	<p><子ども> ◆生活リズムを身につけましょう ・手洗いうがい、毎食後の歯磨き ・食事、おやつ、テレビ等の時間を決める ・早寝早起き ◆自分のことは自分でしましょう ◆好き嫌いなく食べましょう ◆外で元気に遊びましょう</p>	<p><保護者> ◆生活リズムを整えましょう ◆家庭内で役割を決めましょう ◆禁煙・分煙を意識しましょう ◆バランスの良い食事をつくりましょう ◆親子での外遊びなど、子どもと楽しく身体を動かす経験を重ねましょう ◆近所の人にあいさつしましょう</p>
<p>児童・ 生徒期 【6～18歳】</p>	<p><子ども> ◆身体や健康に関心を持ちましょう ◆食事について関心を持ちましょう ◆体を動かす習慣をつくりましょう ◆家庭内で役割を持ちましょう ◆相談できる人をつくりましょう ◆座っている時間やスクリーンタイムを減らしましょう</p>	<p><保護者> ◆健康・医療情報をチェックしましょう ◆先回りせず、待って誉めましょう ◆たばこ、酒等に近づかせない環境をつくりましょう ◆情報ツールの正しい使い方を教えましょう</p>
<p>青年・ 壮年前期 【19～ 44歳】</p>	<p>◆規則正しい生活リズムを確保しましょう（夜更かししない、朝ご飯を食べる） ◆運動を習慣づけ、できる範囲で運動を継続しましょう ◆体に良い食習慣を身につけましょう（腹八分目、野菜をとる等） ◆自分の体を知り、自己管理しましょう（血圧や体重を計る、健診を受ける等） ◆地域の活動に参加しましょう ◆食卓を囲んでともに食事(共食)をすることで、「食事は楽しむもの」としての時間にしましょう ◆自分の時間をみつけ、余暇の過ごし方を工夫するなど、ワーク・ライフ・バランスにとりくみましょう ◆お酒を飲むときは自分のペースを守り、禁煙へのチャレンジや家庭内分煙にとりくみましょう ◆自分なりのストレス解消法を身につけ、実践しましょう</p>	
<p>壮年後期 【45～ 64歳】</p>	<p>◆高齢期を見据えて、健康的な生活習慣を意識しましょう ◆家族で声をかけあい、1年に1回は検(健)診を受診し、自分の身体の状態を知り健康管理に努めましょう ◆生活スタイルに応じ自分に適した運動習慣（週3日以上）を身につけましょう ◆プラス15分、1日の歩く時間を増やしましょう ◆休むことの大事さを知り、自分の生活リズムのバランスをよりよくしましょう ◆バランスの良いカロリーを抑えた食生活を心がけ、3食きちんと食べましょう ◆“自然と健康になっている”方法をストレスなく選択できる、自分にあった生活習慣を見つけましょう ◆家族の健康を見守りましょう</p>	
<p>高齢期 【65歳～】</p>	<p>◆朝の散歩やラジオ体操など、毎日自分に合った運動をし、体を動かしましょう ◆プラス10分、1日の歩く時間を増やしましょう ◆1日10人の人と話をするを心がけましょう ◆早寝早起きなど、規則正しくメリハリのある生活をしましょう ◆1年に1回は検(健)診を受診し、自分の身体の状態を知り健康管理に努めましょう ◆食事はおいしく、楽しくゆっくり食べましょう ◆人に頼らず自分で進んでやるなど、自分に合った役割を持ち続けましょう ◆サルコペニア、ロコモティブシンドロームやフレイルについて正しい知識を持ち、その予防に努めましょう ◆感染症や疾病の重症化・まん延を予防するために必要な予防接種を知りましょう ◆元気な100歳に向けて ・自分に合った役割を見つけましょう ・生活を楽しみ、体を動かしましょう ・声をかけられやすい人になりましょう ・歯を大切にしましょう</p>	

【地域でできること】

<p>妊娠・乳幼児期 【～5歳】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆野菜づくりやラジオ体操など、様々な行事に親子で参加しましょう ◆声をかけあい、子育てサークルなどの集まりをつくりましょう ◆同年代の子どもを持つ保護者同士、信頼しあえる関係をつくりましょう
<p>児童・生徒期 【6～18歳】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域の大人は子どもたちの手本になりましょう ◆子どもたちは周りの大人とふれあい、手本にしましょう ◆地域全体で子育てを応援しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・見守り隊、食改活動、まなび茶ろんの開催など ◆学校、家庭、地域が一体となって子どもたちの育成に取り組みましょう
<p>青年・壮年前期 【19～44歳】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆みんなで誘いあい、仲間と一緒に運動しましょう ◆仲間と一緒に禁煙に取り組みましょう ◆気のあう仲間と集まり、話をする機会をつくりましょう ◆野菜づくりやレシピの共有など、健康に関する情報を共有しましょう ◆楽しみ・趣味・ストレス発散につながる仲間づくり、地域づくりをしましょう ◆ワーク・ライフ・バランスについて仲間と一緒に考えましょう
<p>壮年後期 【45～64歳】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆高齢期を見据えて、若いうちから地域活動に参加するように心がけましょう ◆仲間と一緒に楽しいイベント等を企画しましょう ◆趣味を活かし、地域のために仲間と一緒に活動しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・シルバー人材センターの活動や趣味やサークル活動などに積極的に参加する ・人と交流する機会（行事など）に積極的に参加する（様々な人とふれあうことで元気をもらおう）
<p>高齢期 【65歳～】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆孤立しない、安心・安全な生活を維持するために、地域住民が開設するつながりの場や事業を活用しましょう ◆声をかけあっているような行事に参加しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・関心を持ち、積極的に行事に参加する ・一緒に行事や体操に参加するように声をかける ◆仲間と一緒に楽しめる活動を考えましょう <ul style="list-style-type: none"> ・各地域で料理教室などの行事をする ・地域の催事などに、声をかけあい一緒に参加する ◆男性が参加できる（しやすい）ことを考えましょう ◆地域食材を食生活に取り入れ、宇治田原の食文化を次世代につないでいきましょ

第5部 計画の推進

1. 計画の推進に向けた考え方

この健康増進計画に掲げる目標を達成するためには、住民一人ひとりが健康づくりの大切さを自覚し、さらに「自分の健康は、自分で守り、自分でつくる」という意識を年齢に関係なく、継続して持つことが重要です。

しかし、個人だけによる健康づくりには限界があるため、行政をはじめ、地域や健康づくりに関与する各種団体などの多様な主体が連携を図りながら、社会全体で個人の健康づくりを支えていく必要があります。

【参考：各主体の役割】

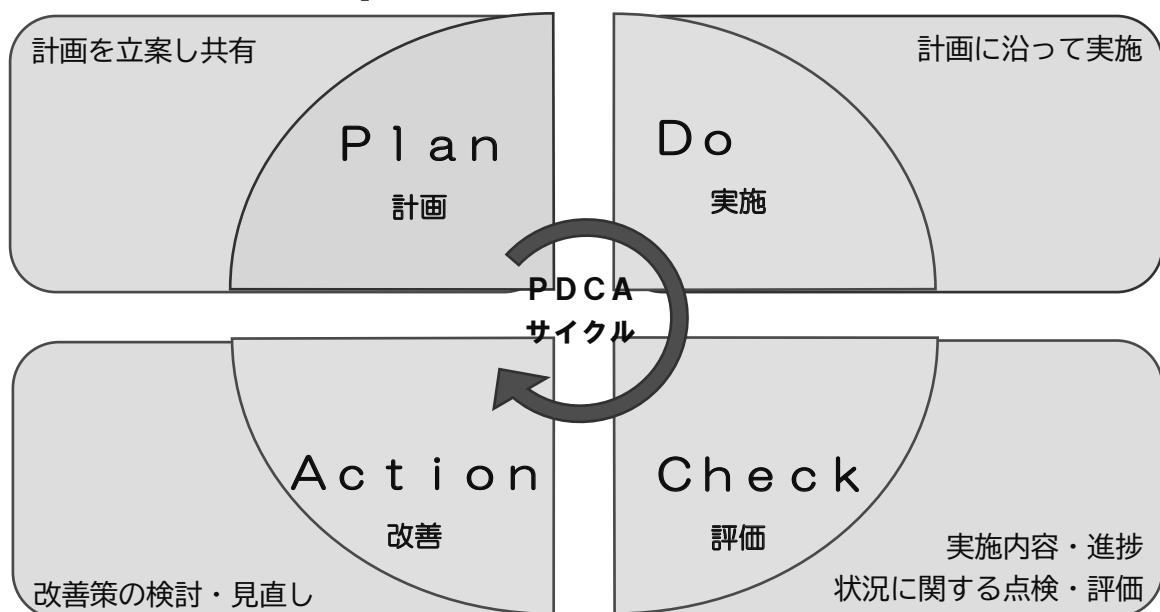
主体	役割
住民	「健康増進の主役」 住民一人ひとりが、健康に対する意識を高め、積極的に取り組むことが大切です（※住民のライフステージ別の役割は「第4部」を参照）
地域	「支え合いの気持ちでお互い健康に」 地域では様々な活動を通して、健康づくりが実践されています。今後も地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいくことが大切です。（※地域のライフステージ別の役割は「第4部」を参照）
企業・事業所	「心身の健康増進を支援」 従業員に対する健康管理は重要な役割であり、健康診査の充実、労働環境の改善また心身の健康づくりに向けた積極的な取り組みが求められています。
関係団体	「専門的な健康増進サービスの提供」 保健・医療関係団体や教育機関は、その専門性を活かして、健康増進のための活動を展開し、住民の健康づくりの支援を行うことが求められます。
行政	「健康増進に関するきっかけづくり・体制づくり」 住民の健康づくりに対して、すべての担当課等が連携し、計画の推進に向けて取り組みます。また個人をはじめ、地域、保育所、幼稚園、学校、その他関係機関・団体などとの連携・協力のもと取り組んでいきます。 <情報提供・周知> 健康づくりに関する適切な情報について、広報紙をはじめ、ホームページやSNSを活用し、住民に対して広く周知・啓発していきます。 <事業の充実> 現在実施している健康づくり事業を評価・点検し、より多くの住民が参加しやすい事業を提供できるよう努めます。

2. 計画の進捗管理

本計画の評価・見直しについては、PDCAサイクルに基づいて実施することで、計画の着実な推進を図ります。具体的には、「宇治田原町健康づくり推進協議会」において毎年度、計画の評価と点検、進行管理や見直し等を行います。

また、計画の最終年度である令和12年度までに、上記の協議会において、次期計画の策定に向けた協議を開始します。その際には、アンケート調査結果や各種データから目標達成状況を定量的に把握し、最終的な評価・検証を行います。この評価・検証結果を受けて、内容の見直しや新規施策の立案など地域実状や時代に適応した内容になるよう検討・協議を行います。

【PDCAサイクルのイメージ】



資料編

1. 統計データからみる現状

(1) 総人口と高齢化の状況

本町の総人口は、緩やかな減少傾向で推移しており、令和2年の9,250人から令和6年には8,829人となって、421人(4.6%)減少しています。

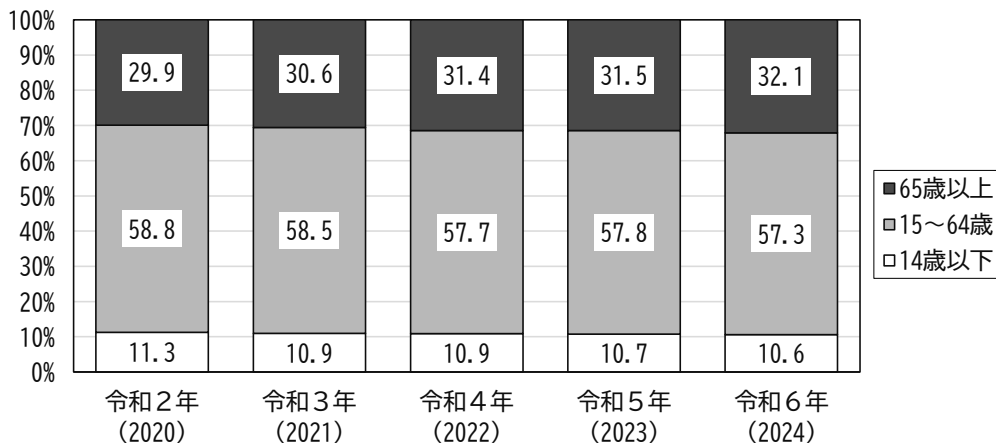
年齢別にみると、0～14歳の年少人口、15～64歳の生産年齢人口が減少している一方で、65歳以上の老年人口は増加を続けています。

年齢3区分別人口 (人)

年齢区分	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)	令和6年 (2024)
0～14歳	1,042	999	975	953	934
15～64歳	5,441	5,341	5,161	5,143	5,059
65歳以上	2,767	2,791	2,811	2,797	2,836
総数	9,250	9,131	8,947	8,893	8,829

資料：住民基本台帳（各年1月1日）

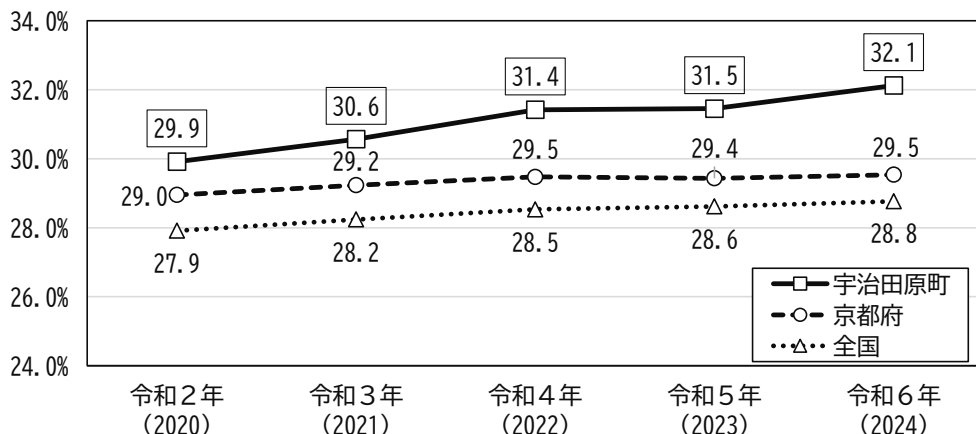
年齢3区分別人口割合の推移



資料：住民基本台帳（各年1月1日）

高齢化率は、令和2年以降、京都府、全国より高く、毎年、増加傾向で推移しています。

高齢化率の推移

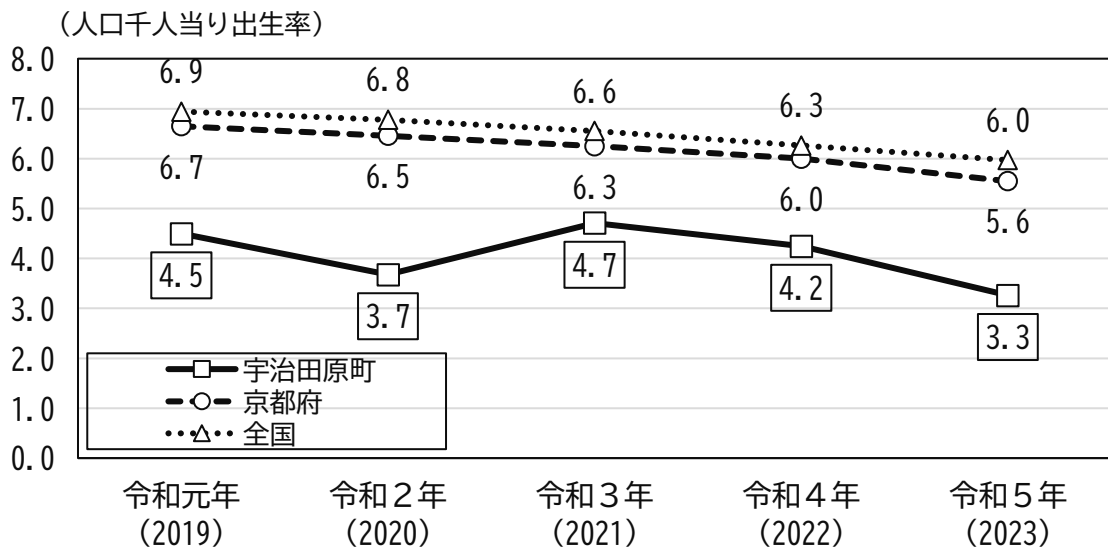


資料：住民基本台帳（各年1月1日）

(2) 出生の状況

本町の（人口千人に対する）出生率は、京都府や全国と比べて一貫して低く、令和5年は3.3となっています。

出生率の推移



資料：人口動態統計

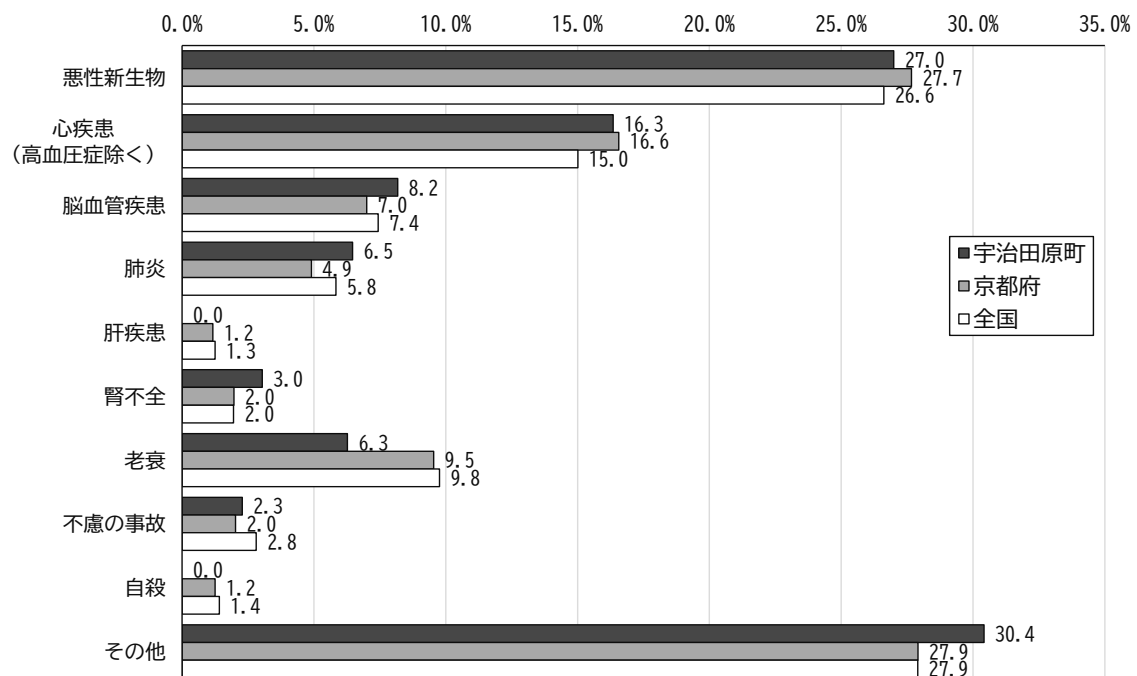
(3) 死亡の状況

①主要死因の構成割合

本町の死亡について、主要死因別の割合をみると、第1位は「悪性新生物」の27.0%、第2位は「心疾患（高血圧性除く）」の16.3%、3位は「脳血管疾患」の8.2%となっています。

「脳血管疾患」、「肺炎」、「腎不全」は、京都府や全国に比べ高くなっています。

主要死因の構成割合



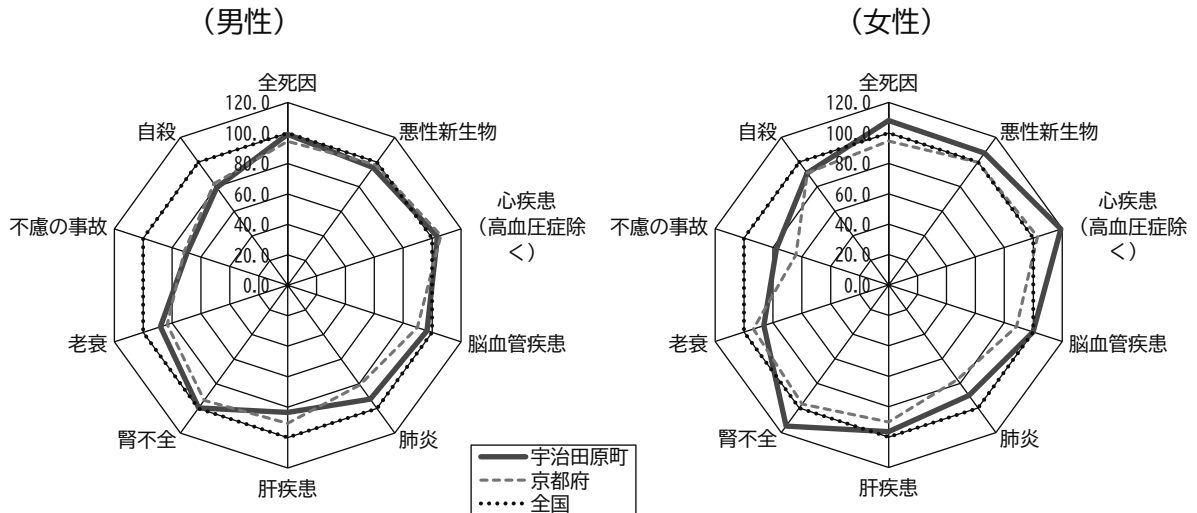
資料：人口動態統計特殊報告（平成30年～令和4年）

※H30～R4の死因が5件未満の場合は、0と表示されます。

②標準化死亡比

男性では「心疾患（高血圧症除く）」、女性では「悪性新生物」、「心疾患（高血圧症除く）」が全国値の100より大きくなっています。

標準化死亡比



資料：人口動態統計特殊報告（平成30年～令和4年）
※ベイズ推定値

「標準化死亡比」は全国値を100とし、その地域の数値が100より大きい場合、地域の死亡率は全国より高いと判断され、100より小さい場合、全国より低いと判断される

(4) 平均余命と平均自立期間

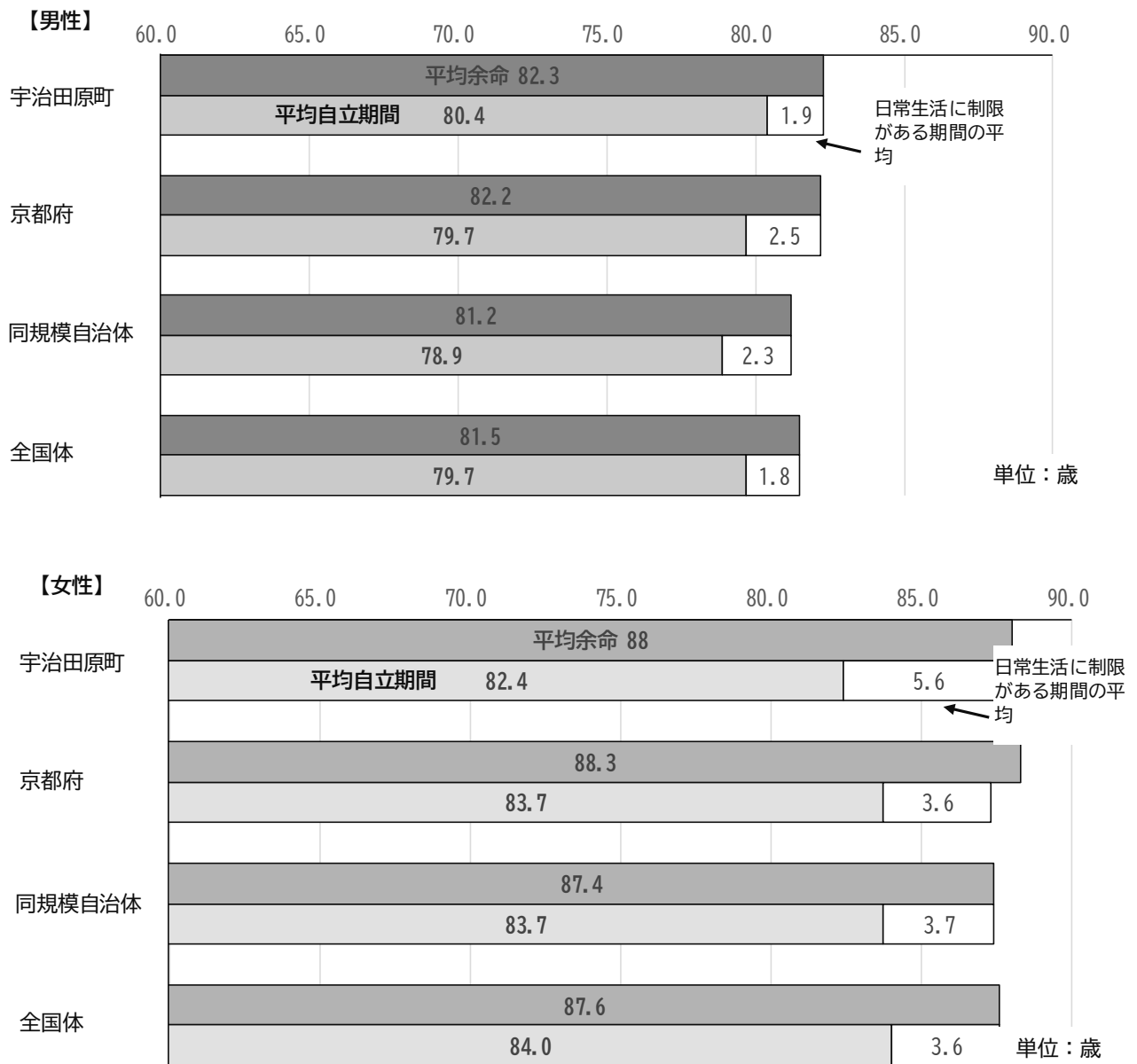
本町の平均余命（0歳における平均余命）は、令和6年で男性が82.3歳、女性が88.0歳で、女性は男性より5.7歳長くなっています。

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平均自立期間は、令和6年で男性が80.4歳、女性は82.4歳となっています。

本町の平均余命と平均自立期間の差である日常生活に制限のある期間は、男性では1.9歳、女性では5.6歳です。

なお、男性は平均余命・平均自立期間ともに、全国・京都府・同規模自治体に比べて長くなっていますが、一方で、「日常生活に制限のある期間」は京都府・同規模自治体よりは短いものの、全国と比較するとやや長い傾向が出ています。女性では、平均余命・平均自立期間ともに、全国・京都府・同規模自治体に比べて短く、また、「日常生活に制限のある期間」も、各比較において長くなっています。

平均余命と平均自立期間（令和6年（2024））



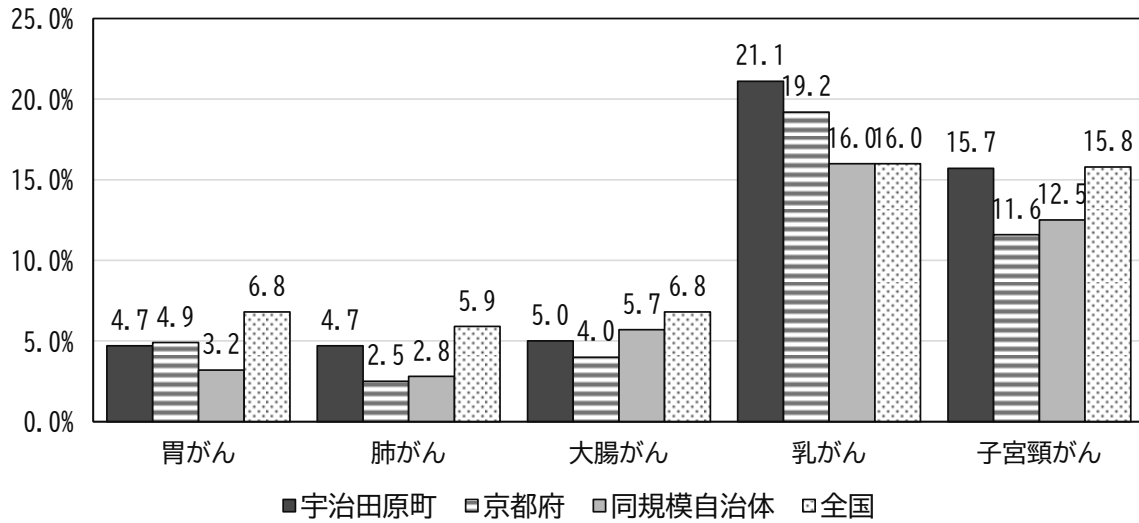
資料：国保データベース

(5) 各種健（検）診等の受診状況

①がん検診の受診状況

本町の各種がん検診の受診率は、全国と比べると胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診が低い水準となっています。京都府と比較すると、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診は高い水準となっています。

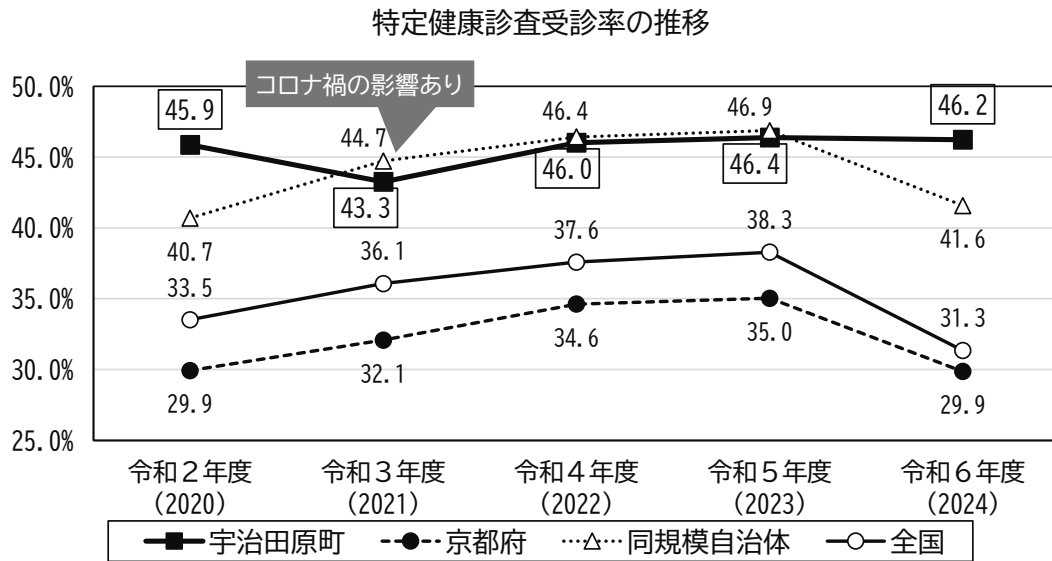
がん検診の受診率（令和5年（2023））



資料：地域保健・健康増進事業報告（健康増進編）

②特定健康診査の受診状況

本町国民健康保険被保険者の過去5年間の特定健康診査受診率は、京都府、全国と比べて高い水準で推移しており、令和6年度は46.2%となっています。

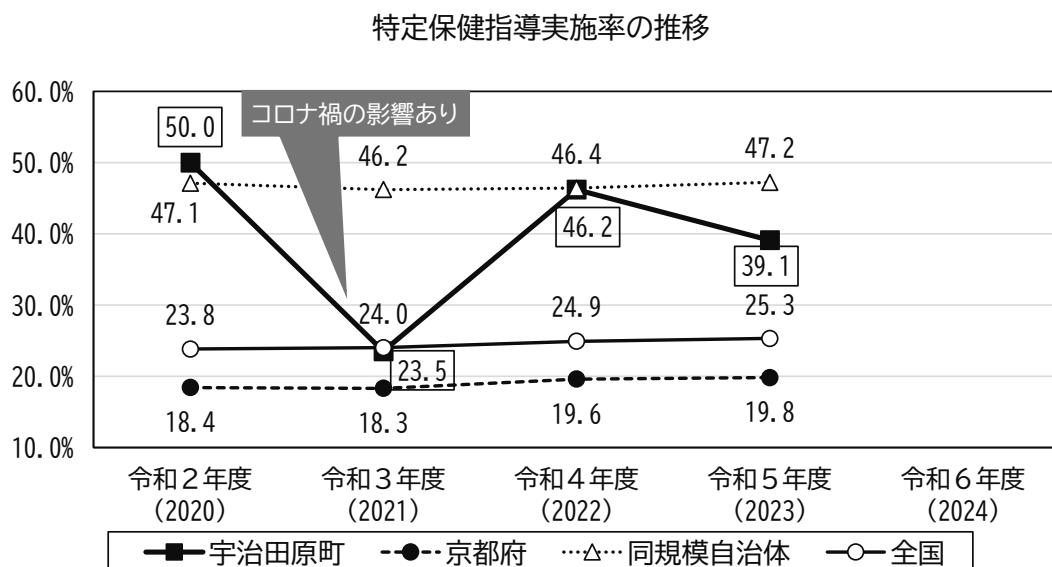


資料：国保データベース
R6年度の数値については、暫定値

「特定健康診査」とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診。

③特定保健指導の受診状況

本町国民健康保険被保険者の過去4年間の特定保健指導の実施率は、令和3年を除いて京都府、全国と比べて高い水準となっています。



資料：国保データベース

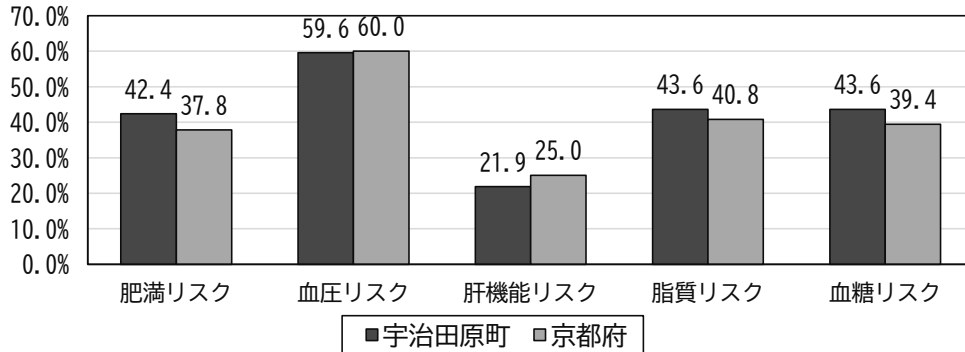
「特定保健指導」とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポート

(6) 健診結果に基づくリスク等の状況

①生活習慣病リスク保有者

本町の生活習慣病リスク保有者の割合を、リスクごとにみると、血压リスクの割合が59.6%と最も高く、次いで脂質リスク、血糖リスクがいずれも43.6%となっています。京都府と比べると、肥満リスク、脂質リスク、血糖リスクの割合が高くなっています。

生活習慣病リスク保有者の割合（割合が低いほど評価）（令和6年（2024））



資料：国保データベース

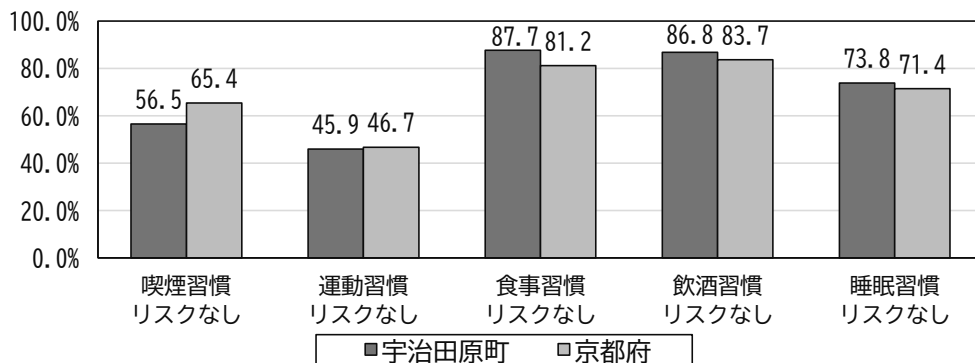
※リスク保有者の判定基準（保健指導判定基準）

- 肥満（内臓脂肪型肥満のリスク保有者）：BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上
- 血压（高血圧のリスク保有者）：収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上
- 肝機能（肝機能異常症のリスク保有者）：AST31以上、またはALT31以上、またはγ-GT51以上
- 血糖（糖尿病のリスク保有者）：空腹時血糖値100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%以上
- 脂質（脂質異常症のリスク保有者）：中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

②適正な生活習慣を有する者

本町の適正な生活習慣を有する者の割合を、習慣リスクなしの項目ごとにみると、運動習慣リスクなしの割合が45.9%と最も低く、次いで喫煙習慣リスクなしが56.5%となっています。京都府と比べると、喫煙習慣リスクなし、運動習慣リスクなしで低くなっています。

適正な生活習慣を有する者の割合（割合が高いほど評価）（令和6年（2024））



資料：国保データベース

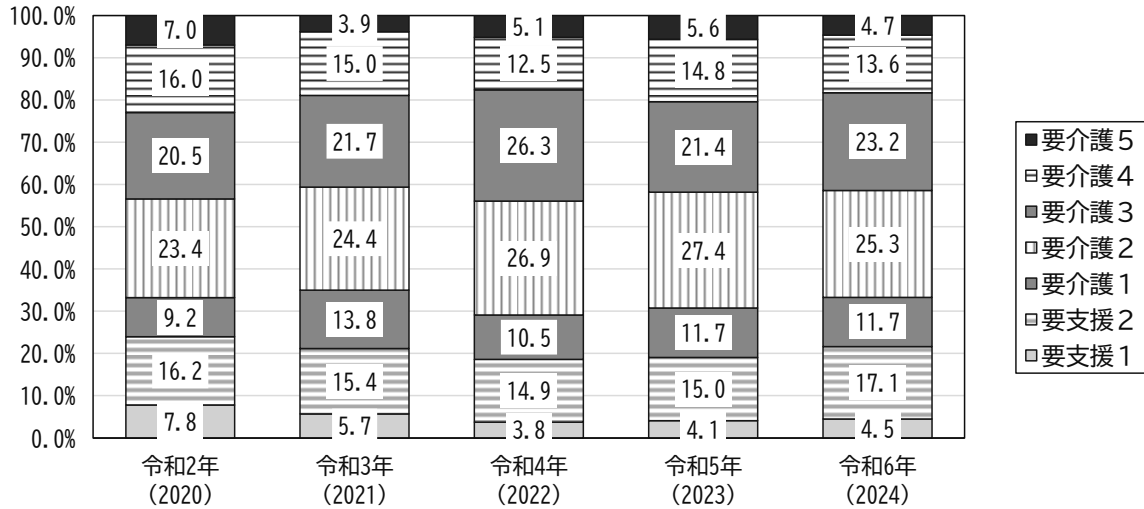
※適正な生活習慣を有する者の判定基準

- 喫煙：問診「現在、たばこを習慣的に吸っている」に「いいえ」と回答した者
- 運動：運動習慣に関する3つの問診項目のうち2つ以上が適切
- 食事：食事習慣に関する4つの問診項目のうち3つ以上が適切
- 飲酒：「多量飲酒群」(以下①または②)に該当しない者
 - ①飲酒頻度が「毎日」で1日あたり飲酒量が2合以上の者
 - ②飲酒頻度が「時々」で1日あたり飲酒量が3合以上の者
- 睡眠：問診「睡眠で休養が十分とれている」に「はい」と回答した者

(7) 介護の状況

本町の令和2年から令和6年の要介護度別認定者構成比の推移をみると、軽度（要支援1・2）は18～24%、中度（要介護1・2）は32～39%、重度（要介護3以上）は40～44%で、それぞれ推移しています。

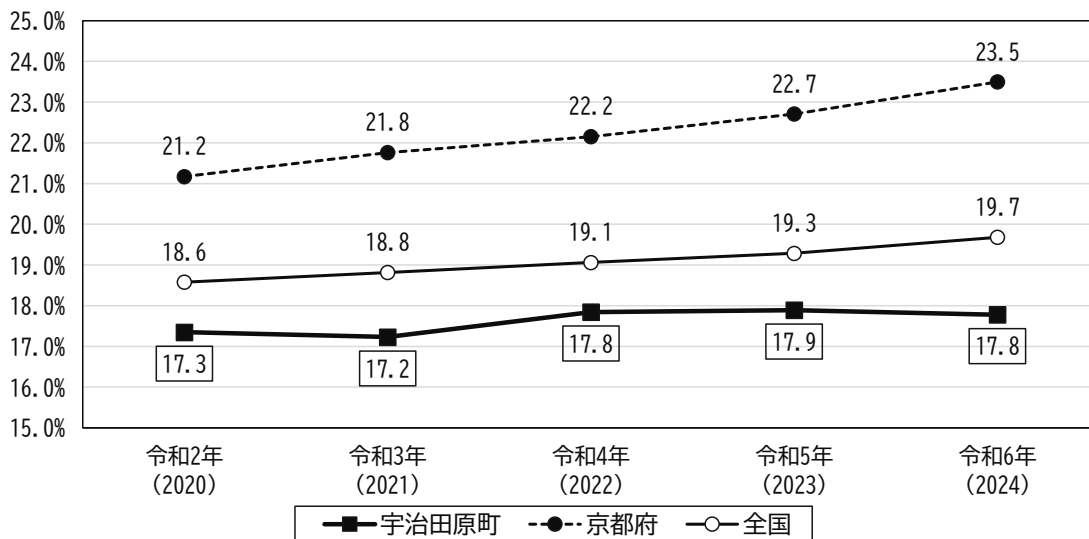
要介護度別認定者構成比の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年9月末）

本町の認定率は、京都府や全国より一貫して低い水準で、ほぼ横ばいで推移しています。

認定率の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年9月末）

※認定率：要介護認定者数を第1号被保険者数で除した数

2. 住民アンケート調査の結果

(1) 調査の概要

各調査の実施方法、回収結果は次のとおりです。

調査名	調査対象者	配布・回収方法	調査期間
成人調査	町内在住 18歳以上1,000人(抽出)	郵送配布・回収	令和6年12月
3歳児調査	町内在住 3歳児44人(悉皆)	保育所・幼稚園で配布・回収 その他児童は郵送配布・回収	令和6年12月
8歳児調査	小学校 3年生56人(悉皆)	小学校で配布・回収	令和6年12月
13歳児調査	中学校 2年生70人(悉皆)	Webアンケート	令和6年12月

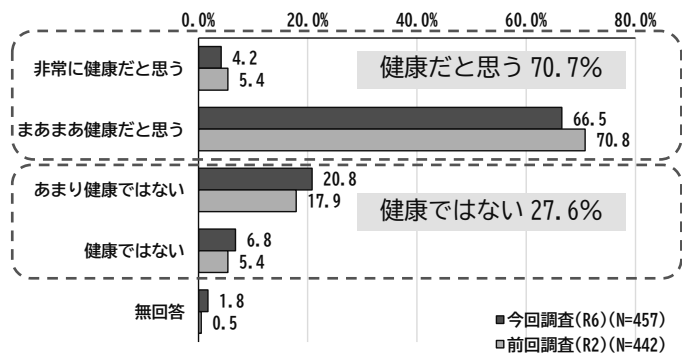
対象者区分	配布数	回収数	回収率
成人(18歳以上)	1,000票	457票	45.7%
3歳児	44票	25票	56.8%
8歳児	56票	39票	69.6%
13歳児	70票	60票	85.7%

(2) 成人調査の結果からみる課題

①健康状態について

主観的に「健康だと感じている」割合は70.7%（前回76.2%）で、「健康ではないと感じている」の27.6%（前回23.3%）に比べて43.1ポイント多くなっていますが、BMIの肥満度判定との関係を見ると、「普通体重」でも「太っている」「太りぎみ」と感じている方、「肥満」でも「普通」や「やせぎみ」と感じている方がみられます。

【主観的健康観】(成人調査Ⅱ-1)



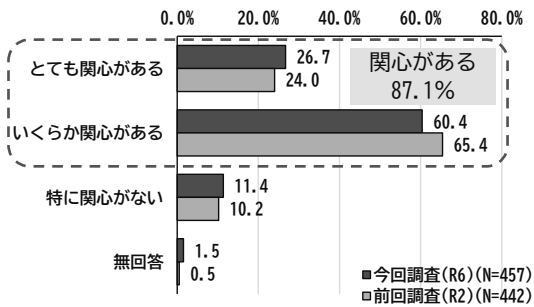
【BMIの肥満度判定 × 現在の体型】(成人調査Ⅰ-3、Ⅱ-4)

	太っている	太りぎみ	普通	やせぎみ	やせている	無回答	合計
低体重	0 0.0%	0 0.0%	11 26.8%	17 41.5%	13 31.7%	0 0.0%	41 100.0%
普通体重	9 3.0%	73 23.9%	194 63.6%	20 6.6%	8 2.6%	1 0.3%	305 100.0%
肥満(1度)	29 39.2%	37 50.0%	7 9.5%	1 1.4%	0 0.0%	0 0.0%	74 100.0%
肥満(2度)	13 86.7%	2 13.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	15 100.0%
肥満(3度)	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%
肥満(4度)	0 ---	0 ---	0 ---	0 ---	0 ---	0 ---	0 ---
合計	57 12.5%	114 24.9%	220 48.1%	38 8.3%	22 4.8%	6 1.3%	457 100.0%

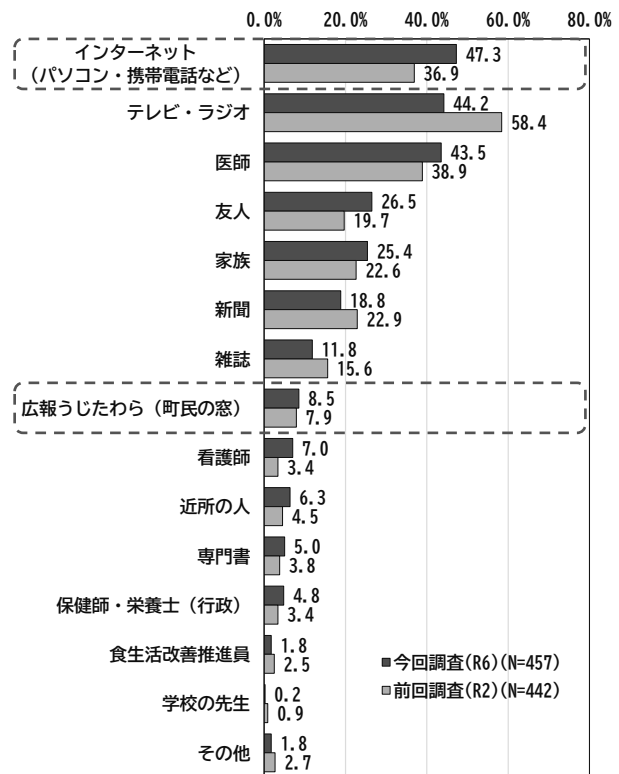
②健康づくりについて

自身の健康に関心がある方が多い中で、健康に関する情報の入手先の第1位は「インターネット（パソコン・携帯電話など）」ですが、「広報うじたわら（町民の窓）」は1割以下と少なく、SNSを活用した情報発信方法の工夫が必要です。

【自身の健康づくりの関心度】（成人調査Ⅱ-6）



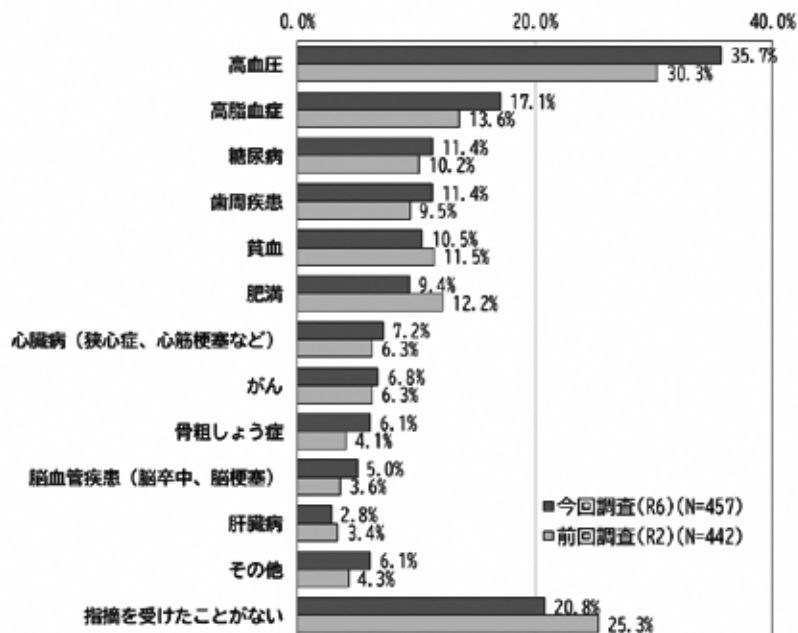
【健康に関する情報の入手先】（成人調査Ⅱ-9）



「高血圧」35.7%が最も多く、次いで「高脂血症」17.1%、「糖尿病」11.4%となっています。「指摘を受けたことがない」は20.8%となっています。

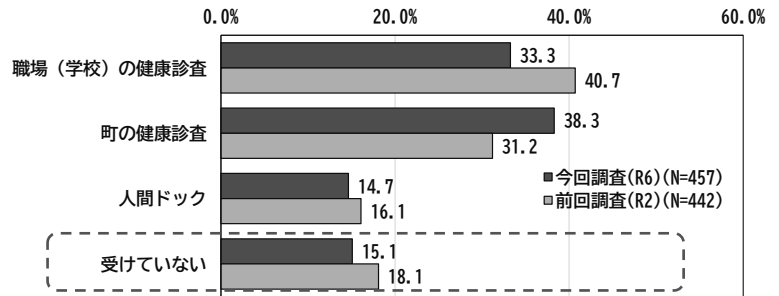
今回調査は前回調査に比べて「指摘を受けたことがない」が4.5ポイント、「肥満」が2.8ポイントそれぞれ減少している一方で、「高血圧」は5.4ポイント、「高脂血症」が3.5ポイント増加しています。

【指摘を受けた病気】（成人調査Ⅱ-10）

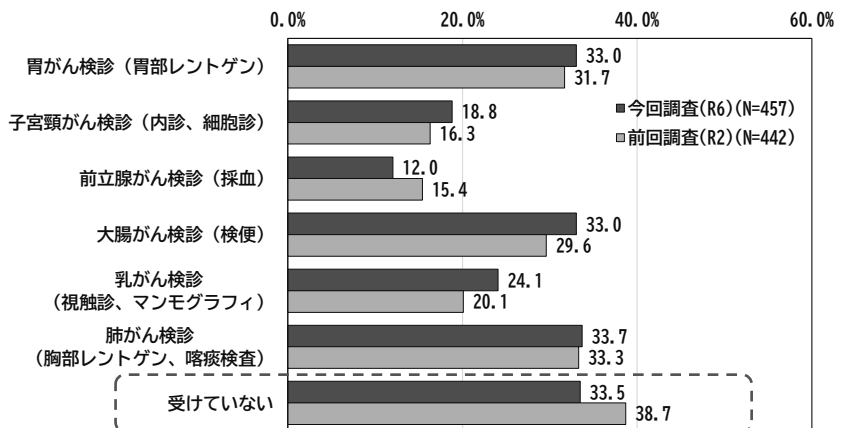


定期的な健康診査やがん検診を受診していない方の割合は、前回調査に比べて減少したものの「がん検診」では33.5%、「健康診査」では15.1%が受診していないため、情報発信の工夫等による受診の促進が望まれます。

【定期的な健康診査の受診状況】
(成人調査Ⅱ-11)



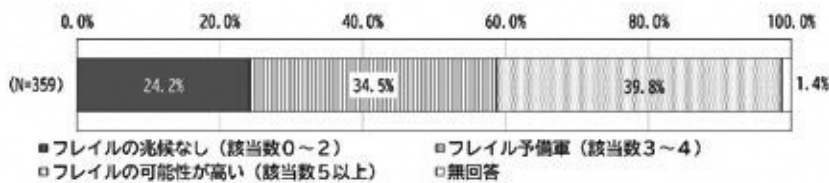
【定期的ながん検診の受診状況】
(成人調査Ⅱ-12)



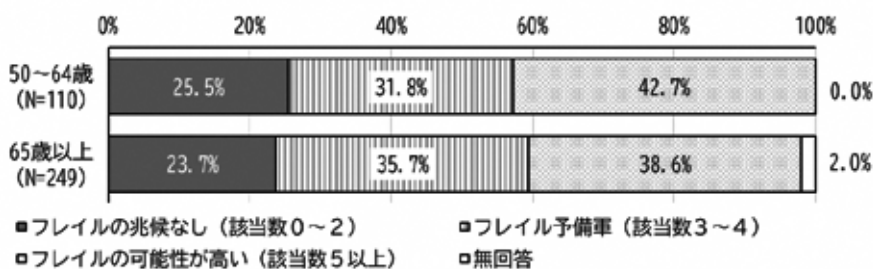
「フレイルの可能性が高い」39.8%が最も多く、次いで「フレイル予備軍」34.5%、「フレイルの兆候なし」24.2%となっています。

性別にみると“男性”で「フレイルの可能性が高い」が多くなっています。

【フレイルについて】(成人調査Ⅱ-14)



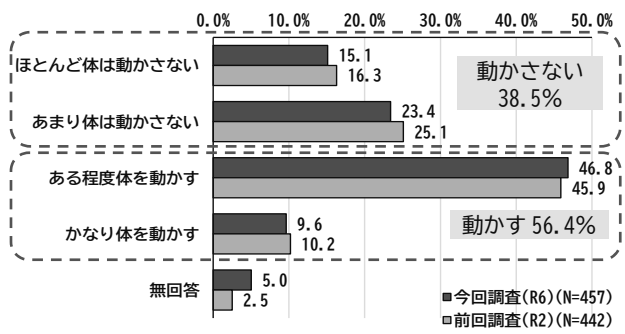
【男女別フレイルについて】(成人調査Ⅱ-14)



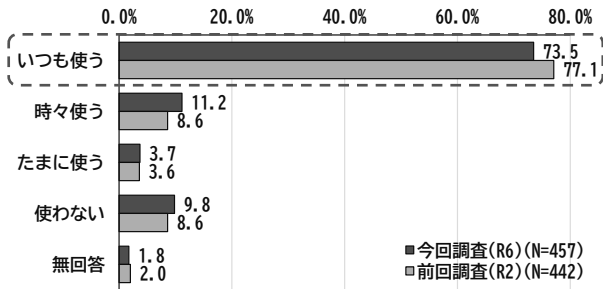
③運動習慣について

日常生活の中で体を動かさない方、外出時に車を使い歩く習慣がない方、運動をしない方が多くなっている中で、運動をしない理由は「時間に余裕がないから」が最も多く、運動の優先度が低くなっています。これは、ロコモティブシンドロームの認知度が低いことも一因と考えられます。なお、運動習慣に関するこれらの傾向は、前回調査に比べて僅かに改善しています。

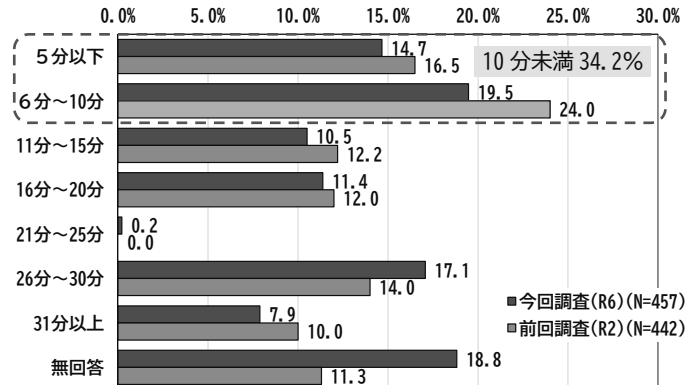
【ふだんの生活で体を動かす程度】(成人調査Ⅲ-1)



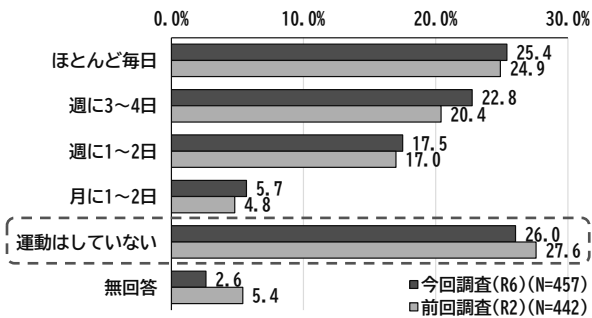
【外出の際に車を使うか】(成人調査Ⅲ-2)



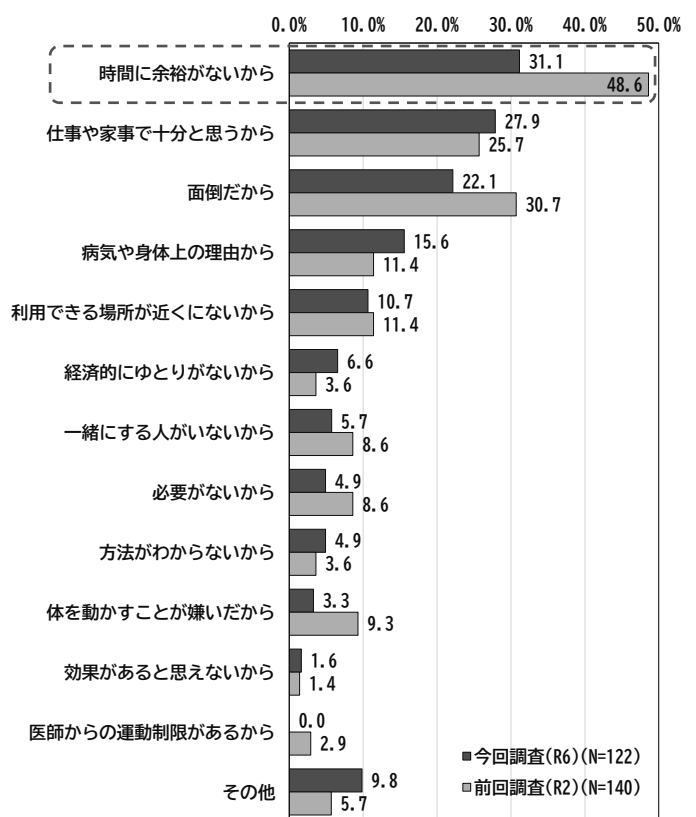
【外出の際に歩く時間】(成人調査Ⅲ-3)



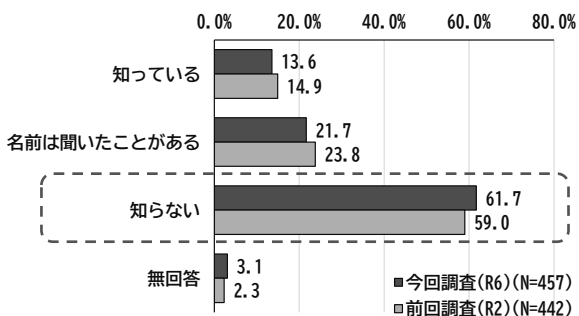
【運動の頻度】(成人調査Ⅲ-6)



【運動をしない理由】(成人調査Ⅲ-7-1)



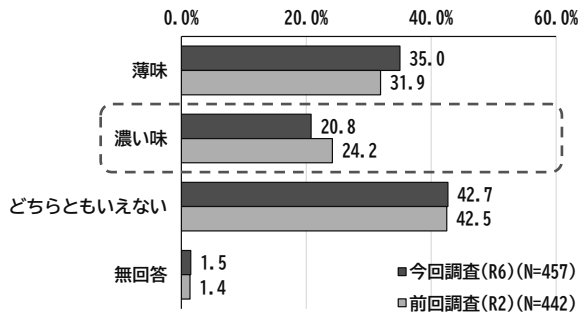
【ロコモティブシンドロームの認知状況】(成人調査Ⅲ-8)



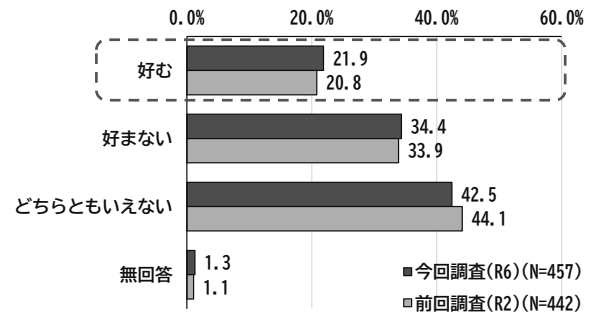
④食習慣について

食習慣では、濃い味付けや油っぽい料理を好む方、塩分の取りすぎや栄養のバランスを考えていない方が、20～25%程度みられます。

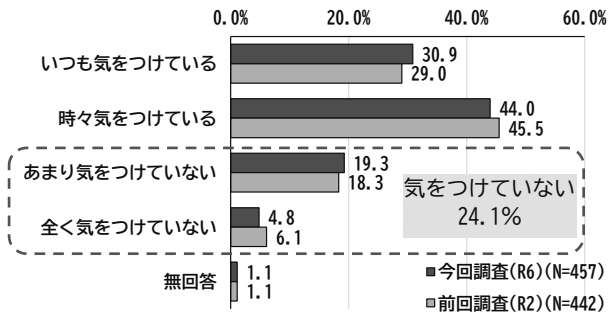
【どのような味付けが好きか】(成人調査Ⅳ-2)



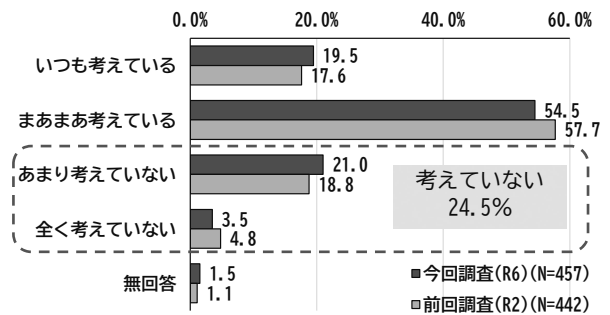
【油っぽい料理を好むか】(成人調査Ⅳ-3)



【塩分の取りすぎに気をつけているか】(成人調査Ⅳ-4)



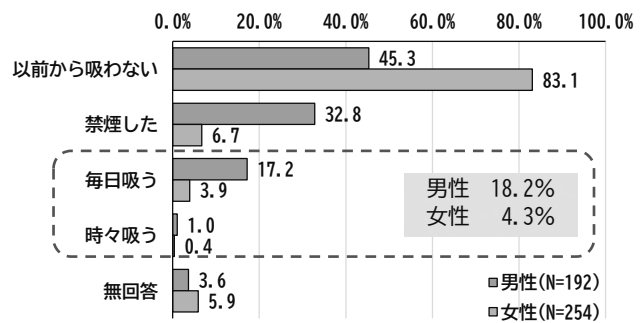
【栄養のバランスを考えているか】(成人調査Ⅳ-6)



⑤喫煙について

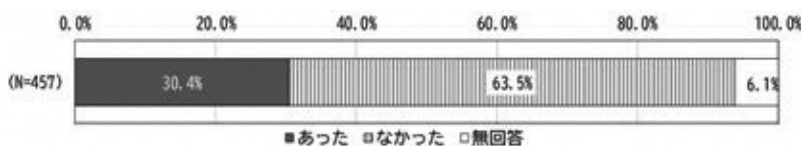
喫煙の習慣は女性と比べて男性の割合が高くなっています。

【喫煙の状況】(成人調査Ⅴ-1)



過去1か月以内に受動喫煙が「あった」が30.4%、「なかった」が63.5%となっています。

【受動喫煙の有無とその場所】(成人調査Ⅴ-2)



受動喫煙の場所

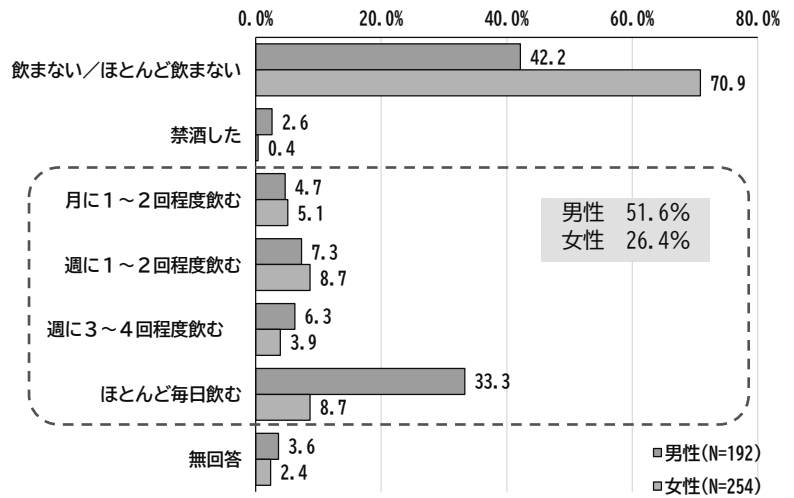
場所	回答数
自宅、友人宅	46
職場	32
車(車内)	15
喫煙場所	15
飲食店など	14
道路	12
コンビニ	8
駅・バス停	7
スーパー	5

⑥飲酒について

飲酒の習慣は女性と比べて男性の割合が高くなっています。

少しでも飲酒をする方について、飲酒頻度と飲酒量の関係から飲酒に係るリスク評価をみると、男性では15.8%、女性では28.8%の方が、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」と考えられます。

【飲酒の状況】(成人調査V-4)



【飲酒に係るリスクの評価】(男性)(成人調査V-4、V-4-1)

(着色部分：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 15人、15.8%)

	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	合計
ほとんど毎日飲む	20 21.1%	29 30.5%	8 8.4%	3 3.2%	2 2.1%	1 1.1%	63 66.3%
週に3~4回程度飲む	7 7.4%	2 2.1%	1 1.1%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.1%	11 11.6%
週に1~2回程度飲む	6 6.3%	3 3.2%	3 3.2%	1 1.1%	0 0.0%	0 0.0%	13 13.7%
月に1~2回程度飲む	4 4.2%	0 0.0%	3 3.2%	1 1.1%	0 0.0%	0 0.0%	8 8.4%
合計	37 38.9%	34 35.8%	15 15.8%	5 5.3%	2 2.1%	2 2.1%	95 100.0%

注：健康日本21(第二次)及びWHOのガイドラインで規定されている飲酒による生活習慣病等のリスク評価

【飲酒に係るリスクの評価】(女性)(成人調査V-4、V-4-1)

(着色部分：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 19人、28.8%)

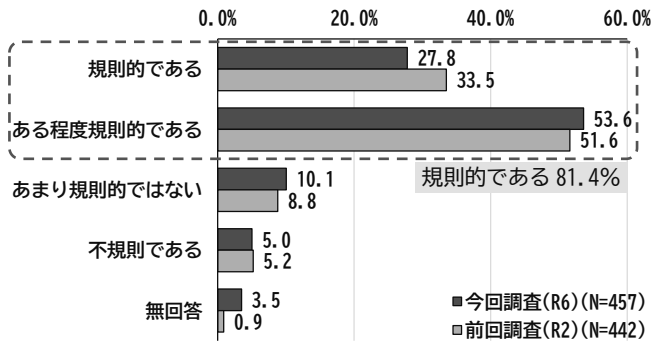
	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	合計
ほとんど毎日飲む	9 13.6%	7 10.6%	5 7.6%	0 0.0%	1 1.5%	0 0.0%	22 33.3%
週に3~4回程度飲む	5 7.6%	3 4.5%	1 1.5%	1 1.5%	0 0.0%	0 0.0%	10 15.2%
週に1~2回程度飲む	16 24.2%	2 3.0%	2 3.0%	1 1.5%	0 0.0%	0 0.0%	21 31.8%
月に1~2回程度飲む	9 13.6%	3 4.5%	1 1.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	13 19.7%
合計	39 59.1%	15 22.7%	9 13.6%	2 3.0%	1 1.5%	0 0.0%	66 100.0%

注：健康日本21(第二次)及びWHOのガイドラインで規定されている飲酒による生活習慣病等のリスク評価

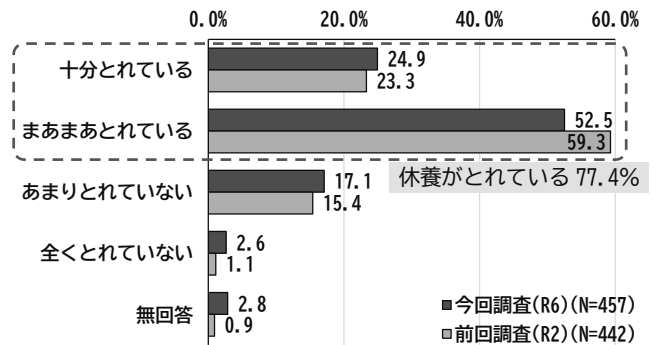
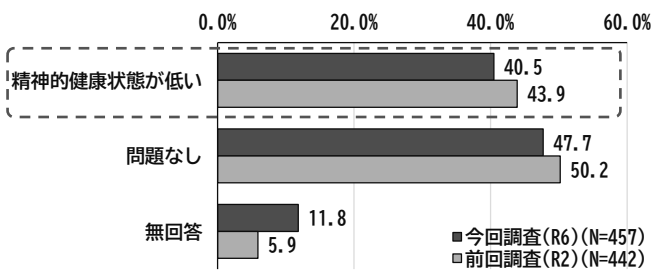
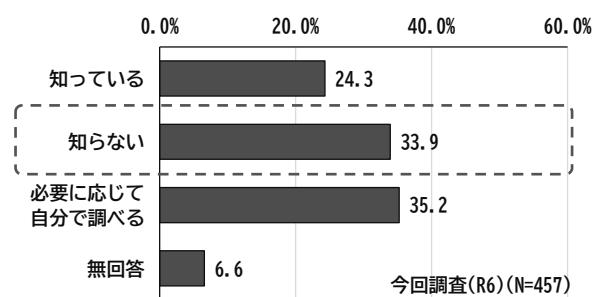
⑦ストレスや休養について

規則的な睡眠や休養がとれている方が多い一方で、「精神的健康状態が低い」が40.5%となっています。また、悩みやストレスを相談できる人や相談できる場所の認知については、33.9%が「知らない」となっており、相談機能の充実、相談に対するハードルの低下、相談できる場所の周知が求められます。

【規則的な睡眠がとれているか】(成人調査VI-1)



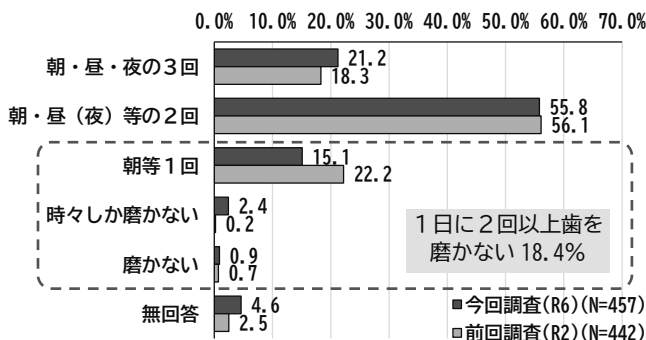
【休養がとれているか】(成人調査VI-3)

【精神的健康状態】
(成人調査VI-4)【悩みやストレスの相談場所等の認知状況】
(成人調査VI-6)

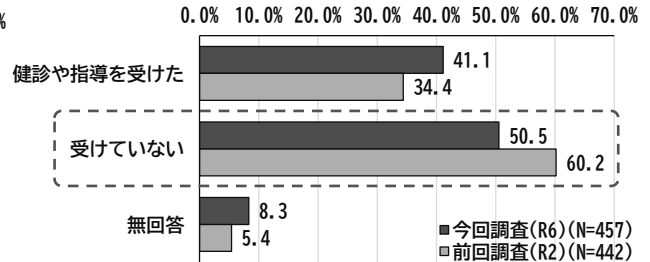
⑧歯の健康について

1日に2回以上歯を磨かない方が一定数あり、歯科検診を受けていない方は5割を超えています。歯の健康と全身の健康と密接につながっており、食生活への影響だけでなく、歯周病などの口腔内の問題が、糖尿病などの全身疾患のリスクを高めることを周知し、歯磨きの習慣や歯科健診の受診の啓発が求められます。

【歯磨きの回数】(成人調査VII-1)



【歯科健診の受診の有無】(成人調査VII-5)



(3) 3歳、8歳、13歳児調査の結果からみる課題

①健康状態について

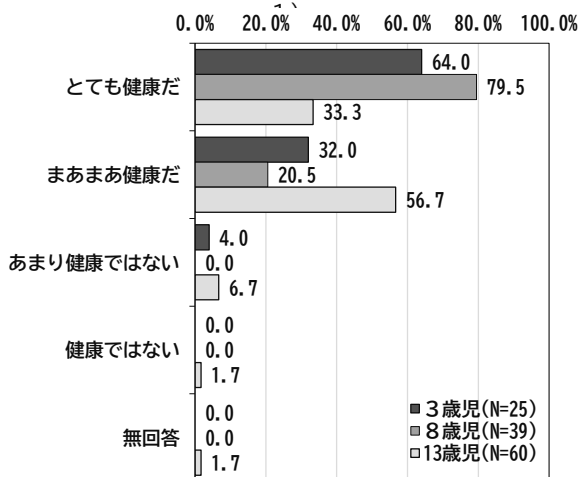
3歳児、8歳児では「とても健康だ」が6割超ですが、13歳児では3割強と低くなっています。

病気等の指摘の有無をみると、「指摘を受けたことがない」の割合は3歳児、8歳児に対して13歳児では大幅に減少しています。一方で、「花粉症」については、3歳児、8歳児に比べて13歳児では大幅に増加しており、全体的にその他の病気の指摘も多くなっています。

アレルギー疾患への対応は、医療による治療だけでなく、規則正しい生活習慣や適度な運動なども有効であり、健康や病気に対する不安感を低下させる情報発信等も含めた取り組みが求められます。

【健康観】

(3歳児調査Ⅱ-1・8歳児調査Ⅱ-1・13歳児調査Ⅱ-1)



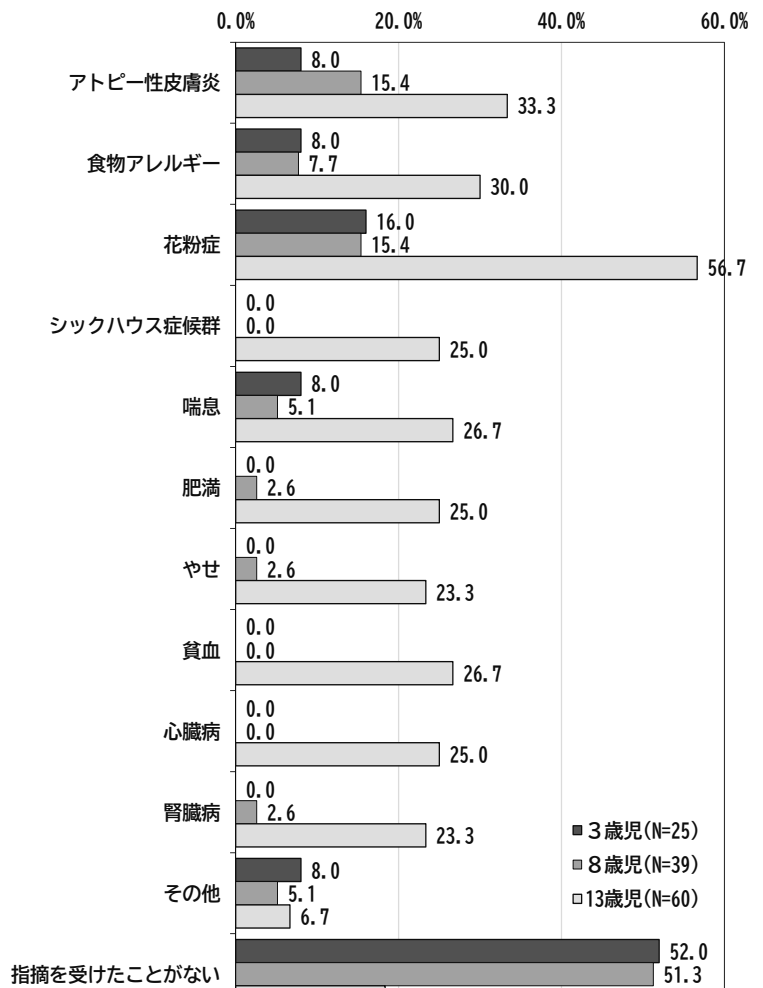
②生活習慣について

テレビやDVD視聴、ゲーム(スマートフォン・携帯用ゲーム等含む)等の1日の平均時間は年齢が上がるほど増加しており、13歳児では「3時間以上」が4割を超えています。

テレビやスマートフォンの画面を見る時間が増加することによる睡眠障害や運動能力の低下、デジタル依存等の健康被害の危険性について、保護者を含めて周知を行うことが求められます。

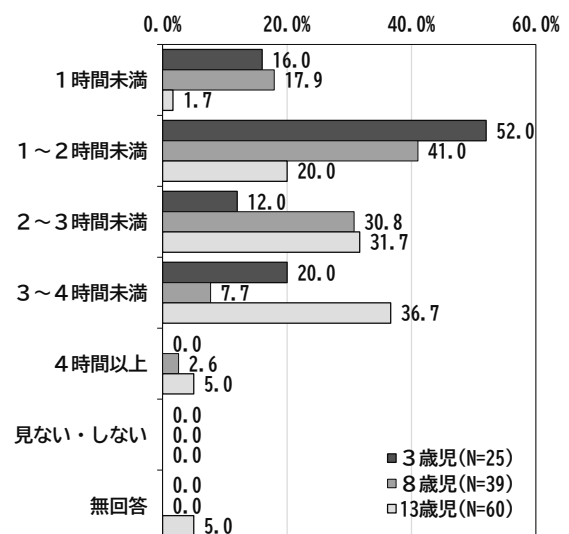
【病気等の指摘の有無】

(3歳児調査Ⅱ-7・8歳児調査Ⅱ-7・13歳児調査Ⅱ-8)



【テレビやDVD視聴、ゲーム等の1日の平均時間】

(3歳児調査Ⅲ-5・8歳児調査Ⅲ-5・13歳児調査Ⅲ-8)



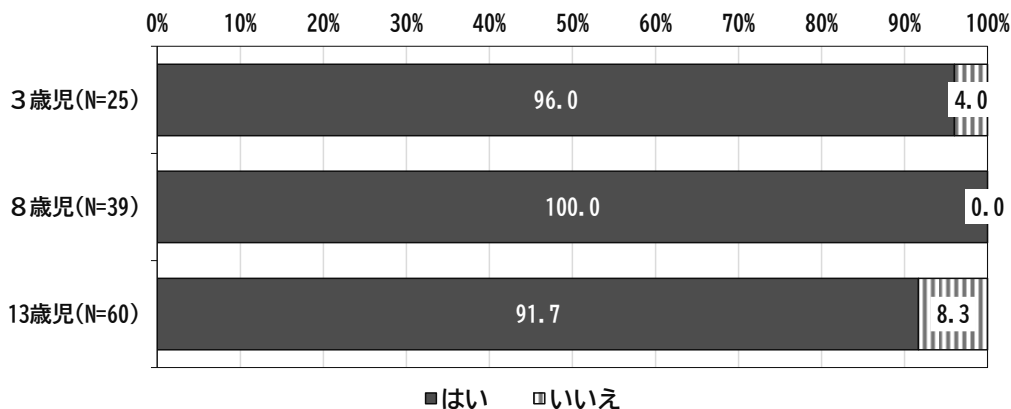
③食習慣について

1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べているかでは、8歳児は全員が「はい」と回答していますが、3歳児では4.0%、13歳児では8.3%が「いいえ」と答えています。また、「いいえ」と回答した方が3食のうち食べていないのは、すべて「朝食」となっています。

食習慣については、わずかながら朝食を食べていない子どもや、家族と食事がとれていない状況がみられ、食の重要性について、保護者を含め啓発していくことが求められます。

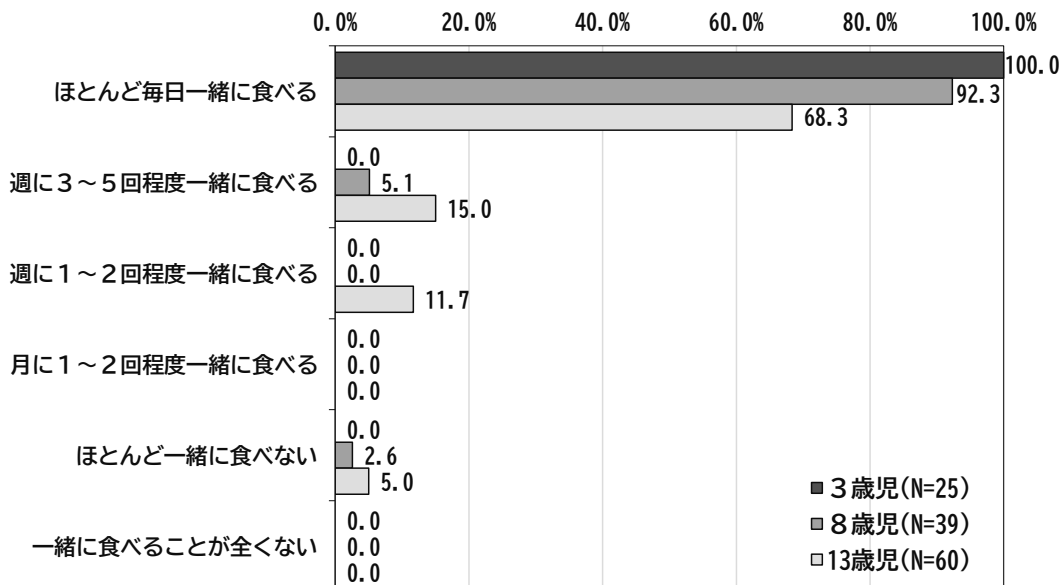
【1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べているか】

(3歳児調査IV-1・8歳児調査IV-1・13歳児調査IV-1)



【家族と一緒に食事をする頻度】

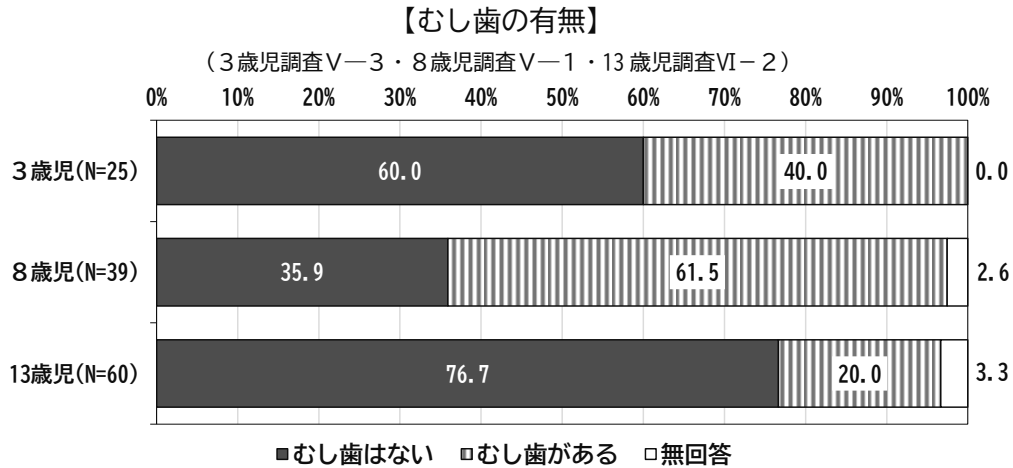
(3歳児調査IV-8・8歳児調査IV-8・13歳児調査IV-8)



④歯の健康について

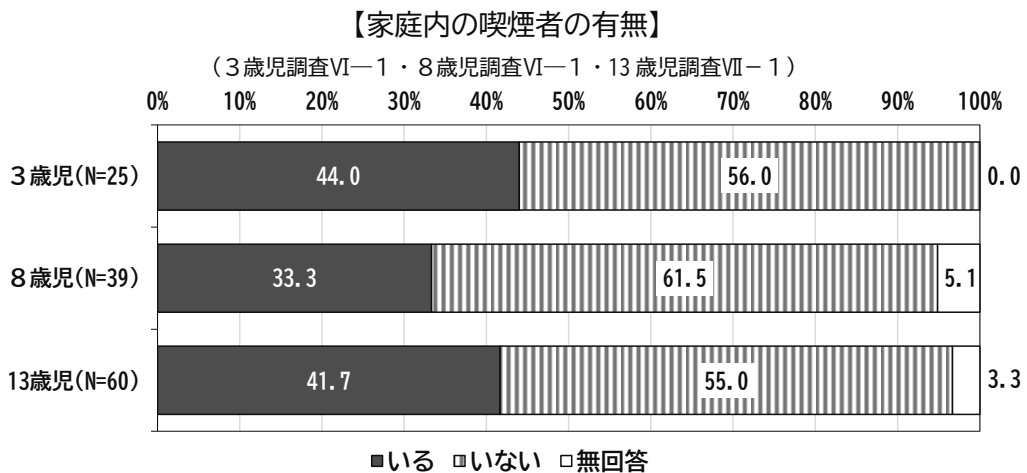
「むし歯がある」をみると、“3歳児”で4割、“8歳児”で約6割、“13歳児”で2割となっています。

健康的な食生活を維持するためには、子どものうちから食後に歯を磨く習慣を身につけ、歯の健康を維持できるように、保護者を含め啓発していくことが求められます。



⑤家庭内の喫煙者について

家庭内には3割から4割程度の喫煙者がいる中で、妊婦の能動喫煙や小児の受動喫煙と喘息やSIDS(乳幼児突然死症候群)等との因果関係が科学的に示されていること、また誤飲事故の危険性等について、保護者を含め啓発していくことが求められます。



3. 計画の数値目標の進捗

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）は令和 3 年度から令和 12 年度までの 10 年間で計画期間としており、中間年にあたる令和 7 年度に、策定時に設定した指標について、各種統計データやアンケート調査結果などを基に、ベースライン（令和元年度）と中間年を比較した中間評価・見直しを行いました。

【参考】健やかうじたわら 21 プラン（第 2 期健康増進計画）の構造

<分野別・ライフステージ別の指標(現計画における確認項目の個数)>

項目(現計画での記載箇所)	全体	幼児期 3～5歳 *1	児童・生徒期 6～18歳 *2	青年・壮年期 19～44歳 *3	壮年後期 45～64歳	高齢期 65歳～
① 栄養・食生活 (P. 36)	11	1	2	7	7	7
② 運動・身体活動(P. 38)	5	1	3	3	3	3
③ 休養、交流、こころの健康 (P. 40)	9	2	3	6	6	6
④ 飲酒・喫煙等 (P. 42)	5	2	2	5	5	5
⑤ 疾病、介護予防 (P. 44)	10	-	-	10	10	10
⑥ 歯・口腔の健康 (P. 46)	6	1	2	1	2	2
⑦ 健康づくりの基盤 (P. 48)	2	-	-	2	2	2
合計	(46)	(7)	(12)	(32)	(33)	(33)

※アンケート調査では、*1 は 3 歳、*2 は 8 歳、13 歳、*3 は 18～44 歳に対応します。

(1) 世代共通の健康づくり指標の達成状況

【評価の基準】

- ◎ 達成：最終目標値（目標値(R12)に達した指標） ○ 改善：中間目標値（目標値(R7)に達した指標）
△ 未達：中間目標値（目標値(R7)に達していない指標） × 悪化：基準値より悪化した指標

① 栄養・食生活

指標		基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等
朝食を毎日食べる者の割合	3歳児調査	96.8%	98.0%以上	100.0%	96.0%	×	R6年度	アンケート調査
	8歳児調査	93.3%	97.0%以上	100.0%	99.3%	◎	令和4～6年度	3歳児健診
	13歳児調査	90.6%	95.0%以上	100.0%	100.0%	◎	R6年度	アンケート調査
	成人調査 (18～44歳)	71.7%	75.0%以上	80.0%以上	91.7%	△	R6年度	アンケート調査
栄養バランスを考えて食べている者の割合(成人調査)		75.3%	77.0%以上	80.0%以上	84.2%	◎	R6年度	アンケート調査
野菜を毎日食べている者の割合(成人調査)	緑黄色野菜	36.4%	37.0%以上	40.0%以上	74.0%	×	R6年度	アンケート調査
	その他野菜	49.0%	50.0%以上	60.0%以上	36.3%	×	R6年度	アンケート調査
塩分の取りすぎに注意している者の割合(成人調査)		74.5%	75.0%以上	80.0%以上	47.7%	×	R6年度	アンケート調査
フレイル(栄養)兆候ありの者の割合(成人調査 50歳以上)		74.5%	75.0%以上	80.0%以上	74.9%	△	R6年度	アンケート調査
ほとんど毎日家族と一緒に夕食を食べている者の割合(成人調査)		58.9%	58.0%以下	53.0%以下	64.1%	×	R6年度	アンケート調査
ほとんど毎日家族と一緒に夕食を食べている者の割合(成人調査)		73.5%	75.0%以上	80.0%以上	73.5%	△	R6年度	アンケート調査

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

※「朝食を毎日食べる者の割合」の3歳児中間実績：3歳児のアンケート母数が少ないため、補足として過去数年間の3歳児健診の問診を悉皆調査

②運動・身体活動

指 標		基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等
週3日以上運動習慣のある者の割合	8歳児調査	72.1%	74.0%以上	77.0%以上	—	—	—	(調査なし)
	13歳児調査	75.0%	77.0%以上	80.0%以上	68.3%	×	R6年度	アンケート調査
	成人調査	45.3%	47.0%以上	50.0%以上	48.2%	○	R6年度	アンケート調査
フレイル(運動)兆候ありの者の割合(成人調査)		83.1%	81.0%以下	78.0%以下	81.3%	△	R6年度	アンケート調査
運動習慣リスクなしの割合		46.1%	48.0%以上	51.0%以上	45.9%	×	R6年度	国保データベース

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

③休養、交流、こころの健康

指 標		基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等
睡眠を規則的に行っている者の割合(成人調査)		85.1%	87.0%以上	90.0%以上	81.4%	×	R6年度	アンケート調査
就寝時間が10時以降の子どもの割合(3歳児調査)		40.6%	35.0%以下	30.0%以下	40.0%	△	R6年度	アンケート調査
睡眠時間が不足している子どもの割合 (小学生8時間未満、中学生6時間未満)	8歳児調査	5.0%	4.0%以下	3.0%以下	0.0%	◎	R6年度	アンケート調査
	13歳児調査	9.4%	7.0%以下	6.0%以下	3.3%	◎	R6年度	アンケート調査
休養がとれている者の割合(成人調査)		82.6%	85.0%以上	88.0%以上	77.4%	×	R6年度	アンケート調査
精神的健康状態が高い者の割合(成人調査)		50.2%	52.0%以上	55.0%以上	47.7%	×	R6年度	アンケート調査
社会的つながりがある者の割合(成人調査)		75.8	77.0%以上	80.0%以上	78.1%	○	R6年度	アンケート調査
フレイル(社会参加)兆候ありの者の割合(成人調査)		69.0%	67.0%以下	64.0%以下	75.2%	×	R6年度	アンケート調査
睡眠習慣リスクなしの割合		72.9%	75.0%以上	78.0%以上	73.8%	△	R6年度	国保データベース

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

④飲酒・喫煙等

指 標		基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等
毎日飲酒している者の割合	特定健康診査	23.9%	21.0%以下	19.0%以下	23.4%	△	R6年度	特定健康診査
	成人調査	21.3%	19.0%以下	16.0%以下	19.3%	△	R6年度	アンケート調査
飲酒習慣リスクなしの割合		92.6%	94.0%以上	97.0%以上	86.8%	×	R6年度	国保データベース
喫煙している者の割合(成人調査)		13.6%	11.0%以下	9.0%以下	10.1%	○	R6年度	アンケート調査
喫煙習慣リスクなしの割合		87.1%	89.0%以上	92.0%以上	56.5%	×	R6年度	国保データベース

※基準値：特定健康診査は平成30年度値

⑤疾病、介護予防

指 標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等	
特定健康診査の受診率（特定健康診査）	47.3%	50.0%以上	60.0%以上	46.2%	×	R6年度	特定健康診査	
がん検診受診率（地域保健・健康増進事業報告）	胃がん検診	5.9%	10%増	50.0%以上	4.7%	×	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	肺がん検診	5.5%	10%増	50.0%以上	4.7%	×	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	大腸がん検診	6.2%	10%増	50.0%以上	5.0%	×	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	子宮頸がん検診	13.2%	10%増	50.0%以上	15.7%	△	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
	乳がん検診	18.0%	10%増	50.0%以上	21.1%	△	R5年度	地域保健・健康増進事業報告
内臓脂肪症候群及び内臓脂肪症候群予備群の者の割合（特定健康診査）	29.3%	27.0%以下	25.0%以下	34.5%	×	R5年度	特定健康診査	
脂質異常で受診勧奨値に達している者の割合（特定健康診査）	27.8%	25.0%以下	22.0%以下	23.4%	○	R6年度	特定健康診査	
血圧が高く受診勧奨値に達している者の割合（特定健康診査）	32.7%	30.0%以下	27.0%以下	21.8%	◎	R6年度	特定健康診査	
肥満（BMI=25以上）の者の割合（成人調査）	21.1%	19.0%以下	16.0%以下	19.7%	△	R6年度	アンケート調査	

※基準値：特定健康診査、地域保健・健康増進事業報告は平成30年度値

⑥歯・口腔の健康

指 標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等	
1年間に歯科検診等を受診した者の割合（成人調査）	34.4%	37.0%以上	40.0%以上	41.1%	◎	R6年度	アンケート調査	
自分の歯が20本以上ある者の割合（成人調査）	45～64歳	73.0%	75.0%以上	77.0%以上	83.3%	◎	R6年度	アンケート調査
	65歳以上	44.5%	47.0%以上	50.0%以上	31.7%	×	R6年度	アンケート調査
むし歯がある者の割合	3歳児調査	28.1%	24.0%以下	20.0%以下	40.0%	×	R6年度	アンケート調査
	8歳児調査	42.6%	38.0%以下	35.0%以下	61.5%	×	R6年度	アンケート調査
	13歳児調査	42.6%	38.0%以下	35.0%以下	20.0%	◎	R6年度	アンケート調査

※基準値：8歳児、13歳児のみ令和2年度値

⑦健康づくりの基盤

指 標	基準値 (R元)	目標値 (R7)	目標値 (R12)	中間 実績	達成 状況	実績 把握年	出典等
健康に関する情報を広報紙等で町から得ている者の割合（成人調査）	7.9%	15.0%以上	30.0%以上	8.5%	△	R6年度	アンケート調査
自身の健康づくりに関心がある者の割合（成人調査）	89.4%	92.0%以上	95.0%以上	87.1%	×	R6年度	アンケート調査

4. ライフステージ別・分野別行政施策の実施状況

計画していた通りに行政施策が実施できたかを次の基準により評価・自己採点した。

<実施評価の基準>

評価基準	評価点
計画通りに実施できた	5
ほとんど計画通りに実施できた	4
ある程度計画通りに実施できた	3
計画通りにはあまり実施できなかった	2
計画通りにはほとんど実施できなかった	1
実施できなかった	0

ライフステージ 分野	施策数	計画通りに実施できた (5点)	ほとんど計画通りに実施 できた(4点)	ある程度計画通りに実施 できた(3点)	計画通りにはあまり実施 できなかった(2点)	計画通りにはほとんど実 施できなかった(1点)	実施できなかった(0点)	平均値
妊娠・乳幼児期(0～5歳)	30	30	0	0	0	0	0	5.00
栄養・食生活	5	5	0	0	0	0	0	5.00
運動・身体活動	2	2	0	0	0	0	0	5.00
休養、交流、こころの健康	6	6	0	0	0	0	0	5.00
飲酒・喫煙等	2	2	0	0	0	0	0	5.00
疾病、介護予防	8	8	0	0	0	0	0	5.00
歯・口腔の健康	1	1	0	0	0	0	0	5.00
健康づくりの基盤	6	6	0	0	0	0	0	5.00
児童・生徒期(6～18歳)	22	21	0	1	0	0	0	4.91
栄養・食生活	6	5	0	1	0	0	0	4.67
運動・身体活動	2	2	0	0	0	0	0	5.00
休養、交流、こころの健康	4	4	0	0	0	0	0	5.00
飲酒・喫煙等	1	1	0	0	0	0	0	5.00
疾病、介護予防	3	3	0	0	0	0	0	5.00
歯・口腔の健康	2	2	0	0	0	0	0	5.00
健康づくりの基盤	4	4	0	0	0	0	0	5.00

ライフステージ 分野	施策 数	計画 通りに 実施 できた (5点)	ほと んど 計画 通り に 実 施 で きた (4点)	あ る 程 度 計 画 通 り に 実 施 で きた (3点)	計 画 通 り に は あ ま り 実 施 で き な か つ た (2点)	計 画 通 り に は ほ と ん ど 実 施 で き な か つ た (1点)	実 施 で き な か つ た (0点)	平 均 値
青年・壮年前期（19～44歳）	20	16	3	0	0	0	1	4.60
栄養・食生活	3	2	1	0	0	0	0	4.67
運動・身体活動	5	5	0	0	0	0	0	5.00
休養、交流、こころの健康	3	1	1	0	0	0	1	3.00
飲酒・喫煙等	1	1	0	0	0	0	0	5.00
疾病、介護予防	4	4	0	0	0	0	0	5.00
歯・口腔の健康	1	0	1	0	0	0	0	4.00
健康づくりの基盤	3	3	0	0	0	0	0	5.00
壮年後期（45～64歳）	20	17	3	0	0	0	0	4.85
栄養・食生活	2	1	1	0	0	0	0	4.50
運動・身体活動	5	5	0	0	0	0	0	5.00
休養、交流、こころの健康	1	1	0	0	0	0	0	5.00
飲酒・喫煙等	1	1	0	0	0	0	0	5.00
疾病、介護予防	4	4	0	0	0	0	0	5.00
歯・口腔の健康	1	0	1	0	0	0	0	4.00
健康づくりの基盤	6	5	1	0	0	0	0	4.83
高齢期（65歳～）	38	31	6	0	1	0	0	4.76
栄養・食生活	3	3	0	0	0	0	0	5.00
運動・身体活動	4	4	0	0	0	0	0	5.00
休養、交流、こころの健康	8	6	2	0	0	0	0	4.75
飲酒・喫煙等	1	1	0	0	0	0	0	5.00
疾病、介護予防	8	7	0	0	1	0	0	4.63
歯・口腔の健康	2	0	2	0	0	0	0	4.00
健康づくりの基盤	12	10	2	0	0	0	0	4.83

「指標」と「行政施策実施状況」整理一覧

【指標の評価基準】

◎ 達成：最終目標値（目標値(R12)に達した指標）
△ 未達：中間目標値（目標値(R7)に達していない指標）
○ 改善：中間目標値（目標値(R7)に達した指標）
× 悪化：基準値より悪化した指標

【施策の実施評価基準】

5：計画通りに実施できた
4：ほとんど計画通りに実施できた
3：ある程度計画通りに実施できた
2：計画通りにはあまり実施できなかった
1：計画通りにはほとんど実施できなかった
0：実施できなかった

世代 項目(分野)	⑦乳幼児期(0歳から5歳)		⑧児童・生徒期(6歳から18歳)		⑨青年・壮年期(19歳から44歳)		⑩壮年後期(45歳から64歳)		⑪高齢期(65歳以上)		合計(平均)	
	指標の達成状況	施策の実施状況	指標の達成状況	施策の実施状況	指標の達成状況	施策の実施状況	指標の達成状況	施策の実施状況	指標の達成状況	施策の実施状況	指標の達成状況	施策の実施状況
①栄養・食生活	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：1	指標の数	◎：1 ○：0 △：1 ×：0	指標の数	◎：1 ○：0 △：2 ×：3	指標の数	◎：1 ○：0 △：2 ×：4	指標の数	◎：1 ○：0 △：2 ×：4	指標の数	◎：2 ○：0 △：3 ×：5
	施策の数	5	6	4.67	3	4.67	7	4.50	3	5.00	10	4.79
②運動・身体活動	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：2	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：1	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：1	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：1	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：2
	施策の数	2	2	5.00	3	5.00	5	5.00	4	5.00	4	5.00
③休養・交流、こころの健康	指標の数	◎：0 ○：0 △：1 ×：0	指標の数	◎：2 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：3	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：4	指標の数	◎：0 ○：1 △：1 ×：4	指標の数	◎：2 ○：1 △：2 ×：4
	施策の数	6	4	5.00	5	3.00	6	5.00	8	4.75	9	4.64
④飲酒・喫煙等	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：1 △：2 ×：2	指標の数	◎：0 ○：1 △：2 ×：2	指標の数	◎：0 ○：1 △：2 ×：2	指標の数	◎：0 ○：1 △：2 ×：2
	施策の数	2	1	5.00	5	5.00	5	5.00	1	5.00	5	5.00
⑤疾病、介護予防	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：1 ○：1 △：3 ×：5	指標の数	◎：1 ○：1 △：3 ×：5	指標の数	◎：1 ○：1 △：3 ×：5	指標の数	◎：1 ○：1 △：3 ×：5
	施策の数	8	3	5.00	10	5.00	10	5.00	8	4.63	10	4.89
⑥歯・口腔の健康	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：1	指標の数	◎：1 ○：0 △：0 ×：1	指標の数	◎：1 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：2 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：1 ○：0 △：0 ×：1	指標の数	◎：3 ○：0 △：0 ×：3
	施策の数	1	2	5.00	1	4.00	2	4.00	2	4.00	6	4.43
⑦健康づくりの基盤	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：0 △：0 ×：0	指標の数	◎：0 ○：0 △：1 ×：1	指標の数	◎：0 ○：0 △：1 ×：1	指標の数	◎：0 ○：0 △：1 ×：1	指標の数	◎：0 ○：0 △：1 ×：1
	施策の数	6	4	5.00	2	5.00	2	4.83	12	4.83	2	4.90
合計(平均)	指標の数	◎：0 ○：0 △：1 ×：2	指標の数	◎：4 ○：0 △：1 ×：2	指標の数	◎：3 ○：4 △：10 ×：15	指標の数	◎：4 ○：4 △：10 ×：17	指標の数	◎：3 ○：4 △：10 ×：18	指標の数	◎：8 ○：4 △：12 ×：22
	施策の数	30	22	4.91	32	4.60	35	4.85	38	4.76	46	4.83

【宇治田原町健康づくり推進協議会設置要綱】

昭和60年8月1日

要綱第6号

(目的)

第1条 この要綱は、宇治田原町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の設置に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

(設置)

第2条 住民の健康づくり対策の推進を図るため、本町に健康づくり推進協議会を設置する。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健所等の関係行政機関の代表者
- (2) 町医
- (3) 教育委員会の代表者
- (4) 区長会及び各種団体の代表者
- (5) 前各号に掲げる者のほか、適当と認められる者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 町長は、委員から退職の申出があったとき、又は委員に特別の事由が生じたときは、任期中であっても当該委員の委嘱を解くことができる。

3 委員に欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第5条 協議会に会長を置く。

2 会長は、委員の互選によって定める。

3 会長の任期は、委員の任期による。

4 会長は、協議会を総理し、協議会を代表する。

5 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、会長のあらかじめ指定する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集する。

2 協議会は、会長が議長となり運営する。

3 協議会は、委員の2分の1以上の出席がなければ開くことができない。

4 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(協議会の任務)

第7条 協議会は、次に掲げる事項について審議し、及び企画する。

- (1) 各種健康診査事業に関すること。
- (2) 健康相談に関すること。
- (3) 健康教育に関すること。

- (4) 保健栄養指導に関すること。
- (5) 食生活改善等地域の衛生組織の育成に関すること。
- (6) 前各号に掲げるもののほか、住民の健康づくりに関すること。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康対策課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

【宇治田原町健康づくり推進協議会委員名簿】

(順不同／敬称略)

役職	氏名	所属	期間
	重見 博子	京都府山城北保健所長	R6・R7
	有田 裕	綴喜医師会 宇治田原班長	R6
	山口 勝造		R7
	神田 省吾	京都府山城歯科医師会 宇治田原町代表	R6・R7
	田 和 利 夫	荒木区長	R6・R7
	今 西 泰 子		R6・R7
	田 村 三津子	宇治田原町食生活改善推進員協議会長	R6
	清 水 千 秋		R7
会 長	楳 木 健 二	宇治田原町社会福祉協議会長	R6・R7
	村 上 和 美		R6・R7
職務代理	茨 木 章 生	宇治田原町老人クラブ連合会会長	R6・R7
	奥 村 博 已	宇治田原町 教育長	R6(～11月)
	南 亮 司		R6(11月～) ・R7
	石 倉 忠 夫	同志社大学スポーツ健康科学部 教授	R6・R7

【計画の策定経過】

時 期	項 目	内 容	
令和6年度			
11月21日	宇治田原町健康づくり推進協議会 (令和6年度 第1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進計画概要について ・計画の策定方針及びスケジュールについて ・住民アンケートの内容について 	
12月	住民アンケート	対 成 人	<ul style="list-style-type: none"> ・町内在住の18歳以上の住民1,000人を対象に実施 ※回収数：457票（回収率：45.7%）
		象 3歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・町内在住の3歳児44人の保護者を対象に実施 ※回収数：25票（回収率：56.8%）
		者 8歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・町内在住の8歳児56人の保護者を対象に実施 ※回収数：39票（回収率：69.6%）
		13歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・町内在住の13歳児70人を対象に実施 ※回収数：60票（回収率：85.7%）
1月～2月	庁内関係各課へ実施状況の調査	<ul style="list-style-type: none"> ・事業や施策の執行状況の確認及び評価 ・今後、取り組むべき事業や施策の検討 	
3月24日	宇治田原町健康づくり推進協議会 (令和6年度 第2回)	<ul style="list-style-type: none"> ・住民アンケート調査結果について ・庁内調査結果について 	
令和7年度			
7月4日	宇治田原町健康づくり推進協議会 (令和7年度 第1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・各委員からの意見について ・中間見直し計画の骨子案について 	
11月28日	宇治田原町健康づくり推進協議会 (令和7年度 第2回)	<ul style="list-style-type: none"> ・主な視点とキーワードについて ・中間見直し計画素案について ・パブリックコメントの実施について 	
12月～1月	パブリックコメント（意見募集） 実施	<ul style="list-style-type: none"> ・公共施設の窓口に公表資料を配架、希望者に配布 ・町ホームページに公表資料を掲載 	
2月20日	宇治田原町健康づくり推進協議会 (令和7年度 第3回)	<ul style="list-style-type: none"> ・パブリックコメント結果と回答案について ・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）改定計画「最終案」について 	
	同協議会から提言	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進協議会より、改定計画書成案及び計画推進にあたっての「提言書」を町長に提出 	

宇治田原町健康づくり推進協議会からの提言書

令和8年2月20日

宇治田原町長 勝谷 聡 一 様

宇治田原町健康づくり推進協議会
会長 榎木 健二

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) 中間見直しについて(提言)

当協議会は、「第2期宇治田原町健康増進計画」中間見直し(以下、「改定計画」)の策定に向けて、令和6年11月21日を皮切りに、これまで計5回の協議会を開催し、協議を進めてきました。

改定計画の基本方針を定めるにあたり、住民へのアンケート調査(成人・3歳児・8歳児・13歳児)を実施するとともに、各種統計データや前期計画の進捗状況の検証・評価を行い、本町の健康づくりと食育推進を取り巻く現状の把握と課題の抽出、改定計画に位置づけるべき取り組みの柱や、ライフステージごとの具体的施策について協議を重ねてまいりました。また、令和7年12月からは、当協議会での協議により作成した改定計画素案に対するパブリックコメントを実施し、広く住民の皆さまのご意見を募集したところです。

このような経過を経て、改定計画(案)の策定に至りましたので、ここに提言いたします。

本改定計画(案)では、国及び京都府、また町の関連計画等との整合性を図りながら、宇治田原町における健康増進並びに食育推進全体の基本方針を定め、方針の具体化に向けた多くの取り組みを明らかにしています。

また、前期計画から引き続き掲げる基本方針“みんなで創ろう！～笑顔あふれる 元気・健康・宇治田原～”の実現に向け、個人の特性をより重視しつつ生涯切れ目のない健康づくりを進める、ライフコースアプローチに寄り添う視点を取り入れるとともに、健康づくり、食育それぞれに新たに掲げた3つのキーワードを軸としています。

これら取り組みの推進にあたっては、本改定計画に掲げられた下記の「取り組みの柱」に基づき、健康増進・食育推進の一層の充実が図られることを期待します。

記

1 各種健(検)診の受診率向上

中間見直しにあたり実施したパブリックコメントでは、受診率向上に向けた貴重なご意見をいただいたところである。

ご意見を受け改定計画に取り入れた、公共交通担当部署との連携をはじめ、本柱に掲げる「①申し込みのハードルを下げること」「②健(検)診を受けやすい体制・環境づくり」「③新規受診者の掘り起こし」を重視し、受診率の向上につながるさらなる取り組みを進められたい。

2 生活習慣病予防の推進

前期計画期間から実施している、生活習慣病のリスクとなる疾病予防のための有酸素・無酸素運動の習慣の定着に向けたポピュレーションアプローチの各種教室等のうち、参加者数や満足度が良好で、自主的な健康づくりのきっかけとして効果が認められる事業については、改定計画期間においても引き続き「参加のしやすさ」「周知の工夫」「事業内容」に係るブラッシュアップに努められたい。

また、国民健康保険被保険者への特定健康診査・特定保健指導、その他疾病別・検査値別のハイリスク者へのアプローチについては、「町国民健康保険第4期特定健康診査等実施計画」に定める目標値達成に向け取り組みを進められたい。

3 全ての世代での元気な身体づくりの推進

前期計画期間では、住民一人ひとりのヘルスリテラシー向上のため、すべてのライフステージに向けた健康づくりの情報発信・提供、計測等を行う参加型イベント「うじたわら健活フェスタ」の開始や、成・壮年層をメインターゲットにした各種教室、高齢者の保健事業と介護予防に一体的に対応する事業などに取り組まれたところである。引き続き、人と人とのつながりを活かし、住民どうし、また住民と職員との顔が見える関係の中で、医療専門職による健康的な身体づくりへの正しい知識の周知と、そのきっかけづくりに積極的に取り組まれたい。

4 全世代の食への関心の向上

本改定計画から、分野別の取り組み「栄養・食生活」を、食育推進計画として位置づけ、食育推進のための取り組みをより一層推進することとされている。本町では、食を通じた地域の健康づくりをめざし、地域に根差したボランティア活動を行う「食生活改善推進員協議会」の活動のほか、保育所、学校教育を通じた食育の取り組みという大きな強みを有している。これら強みを生かし、全世代の住民が食に関心を持ち、自然の食の恵みに感謝し、心と体を育むことができるよう、医療専門職による働きかけの機会の創出に取り組まれたい。

5 喫煙の健康被害や適切な飲酒の意識啓発の推進

本改定計画を策定するために実施したアンケート及び健(検)診、統計データの定量的な情報から分析すると、特に子育て世代の保護者への禁煙対策、その家族への受動喫煙対策が重要であることが明らかにされた。喫煙・飲酒等への意識啓発については、健(検)診、保健指導等の個別アプローチの機会のほか、企業や団体等との連携によるポピュレーションアプローチが有用であると考えられるため、今後も継続して取り組まれたい。

結びに、改定計画に基づく健康・食育それぞれの施策については、担当課、庁内関係課、そして当協議会による着実な進行管理のもと、推進されることを要望いたします。

以上

【用語解説】

用語	用語の説明	初出
【あ行】		
悪性新生物	組織細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、他の組織との境界に侵食(浸潤)しながら、身体の正常な組織を破壊する悪性腫瘍のことで、一般には「がん」とも呼ばれる。	P10
イレブンチェック	栄養・運動・口腔・社会参加の4つの項目に関する11個の質問について、「はい」か「いいえ」で回答することにより、フレイルの兆候の有無を判断するもの。	P11
インセンティブ	意欲の向上や目標達成といった内的意欲を引き出すために、外的に与える動機付けや刺激のこと。	P16
インターバルウォーキング	「さっさか歩きもしくは速歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すことで、筋力や持久力が向上し、通常のウォーキングよりも高い運動効果が得られる。	P16
SNS	Social Networking Serviceの略称。登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのこと。	P10
オーラルフレイル	噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えること。	P27
【か行】		
感染症	細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などの病原体(=病気を引き起こす微生物)が体内に侵入し増えることで、体に異常(症状)が生じる状態のこと。	P36
狭心症	心臓に酸素や栄養を送っている血管(冠動脈)が、動脈硬化などによって狭くなることで、血液の流れが悪くなった状態。心臓の筋肉(心筋)に供給される酸素が不足するため、胸部に一時的な痛みや圧迫感が起きる。	P10
血糖	血液中に含まれるブドウ糖のこと。血糖(値)が高い状態が続くと、糖尿病等生活習慣病の原因になる。遺伝のほか、肥満や過食、運動不足、ストレス等、健康的ではない生活習慣の積み重ねが影響するものである。	P36
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。	P1
健康寿命	日常生活が健康上の問題に制限されることなく生活できる期間。	P4
後期高齢者医療制度	75歳以上(一定の障がいのある方は65歳以上)の方を対象にする医療制度	P40
国保データベース(KDB)システム	国民健康保険中央会が開発した、健診・保健指導、医療、介護の各種データを利活用して統計情報や個人の健康に関するデータを作成・分析するシステム。	P11

用語	用語の説明	初出
国民健康保険(国保)	自営業やパート、アルバイト、又は無職の方などで職場の健康保険に加入していない方などを対象とした、納められた保険料(税)により、医療費の負担を支え合う日本の皆保険制度の根幹をなす相互扶助の公的健康保険制度。	P3
【さ行】		
サルコペニア	高齢になるに伴い筋肉量が低下し、筋力や身体能力が低下した状態。そのため、運動・身体機能に障がいが生じたり、転倒・骨折の危険性が増大し、自立した生活を困難にする原因となることがある。	P13
脂質異常(症)	血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のこと。動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなる。	P10
SIDS (乳幼児突然死症候群)	Sudden Infant Death Syndromeの略称。何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なる。	P77
受動喫煙	喫煙者の吐き出す煙(主流煙)や、たばこから直接出る煙(副流煙)を非喫煙者が吸い込むこと。	P11
食育	生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。また、様々な経験を通じて「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により、豊かな人間性を育てること。	P1
心疾患	心疾患とは、心臓に起こる病気の総称で、何らかの原因によって心臓に異常が起こり、血液循環がうまくいかないことで発症する。主なものとしては、虚血性心疾患・不整脈・心臓弁膜症・心不全などがある。	P10
スクリーンタイム	テレビやDVDの視聴、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。	P15
生活習慣病	食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等における健康的でない生活習慣が、その発症・進行に関与する病気(がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧性疾患など)のこと。	P10
【た行】		
地産地消	地域で生産された食材をその地域内で消費すること。食料自給率の向上とともに、伝統的食文化の継承や地域活性化にもつながる。	P5
特定健康診査	日本人の死亡原因の多くを占める生活習慣病の予防のために、宇治田原町国民健康保険に加入する40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見と進行・発症の予防を主な目的とした健康診査のこと。	P10

用語	用語の説明	初出
特定保健指導	特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、看護師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをするもの。	P16
【な行】		
内臓脂肪症候群	運動不足・食べすぎなどの積み重ね等による内臓脂肪型肥満をきっかけに、脂質異常、高血糖、高血圧となる状態。メタボリックシンドロームとも呼ばれる。	P37
脳血管疾患	脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称。出血性脳血管疾患と虚血性脳血管疾患の2つのタイプがあり、これらは「脳卒中」とも呼ばれる。	P10
脳梗塞	脳内の血管が細くなったり、血栓ができて血管が詰まることで、脳の神経細胞が壊死し、麻痺や感覚障がいを発症する病気。死に至る場合もある。	P10
ノルディックウォーキング	2本の専用ポールを使用して、上半身を効率的に動かしながらウォーキングすることで、運動効果をより増強する有酸素運動の一種。	P16
【は行】		
ハイリスクアプローチ	健(検)診等により、疾患の発症リスクが把握された人に対して働きかけ、疾病を予防する方法のこと。	P38
BMI	Body Mass Indexの略称。 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)の2乗}]$ で算出される値で、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる。	P37
PDCAサイクル	Plan(計画)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)を繰り返すことによって、生産管理や品質管理などの管理業務を継続的に改善していく手法のこと。	P59
被用者保険	会社員等の被雇用者が加入する健康保険。	P40
ファミリー・サポート事業	子育ての援助を受けたい人と子育てを援助したい人が会員となり、お互いに育児の助けあいを行う事業のこと。	P20
フレイル	日本老年医学会が平成26年に提唱した概念で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを示す。この予防は「栄養(歯・口腔)」「運動」「社会参加」の3つが柱となる。	P11
ヘルスリテラシー	健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解したうえで、自分自身に必要な情報を選択し、活用する能力のこと。	P5
ポピュレーションアプローチ	対象を限定せず、集団全体に健康づくりの情報やサービスを提供するなどの働きかけを行うことにより、集団全体の健康リスクを低い方へ誘導する方法のこと。	P10

用語	用語の説明	初出
【ま行】		
マタニティーブルー	妊娠中や出産後の女性に起きる、漠然と悲しい気持ちになる、涙が出る、不安で眠れないといった情緒不安の総称。	P20
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	気管支が炎症を起こしたり、肺泡が破壊されて肺機能が低下する慢性的な呼吸器疾患。悪化すると、せき・たん・息切れ等の症状が強くなり、生活に支障を来す。喫煙が主な原因となる。	P13
【や・ら・わ行】		
要介護	介護が必要なこと。要介護の度合いを示したものを要介護度と言い、自立、要支援1・2、要介護1・2・3・4・5で分けられる。	P4
ライフコース	人生の全体的な流れや経過のこと。	P1
ライフコースアプローチ	現在の健康状態が、これまでの生活習慣や社会環境などに影響を受けていることや、また、次世代の健康にも影響を及ぼすことを認識し、人の胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に一本の線として捉えた健康づくりのこと。	P1
ライフステージ	人の一生を発達段階に応じて分けた場合のそれぞれの期間(段階)のこと。幼年期・少年期・青年期・壮年期・老年期等に分けられる。	P5
ロコモティブシンドローム	運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態。	P13
ワーク・ライフ・バランス	「仕事と生活の調和」の意味で、老若男女の誰もが仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発等さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のこと。	P19

【主なお問い合わせ先】

※令和8年3月時点

◎ 健康づくりに関すること(全般)

町健康対策課

TEL 88-6610 ・ FAX 88-3231

◎ 食育に関すること(全般)

町子育て支援課

TEL 88-6636 ・ FAX 88-3231

【ライフステージ別】

◎ 妊娠・乳幼児期(子育て)に関すること

町子育て支援課

TEL 88-6636 ・ FAX 88-3231

町地域子育て支援センター

TEL 88-6622 ・ FAX 88-6646

町立保育所あゆみのその

TEL 88-6611 ・ FAX 88-3104

町こども家庭センター

TEL 88-6651 ・ FAX 88-6646

◎ 児童・生徒期(教育)に関すること

町教育委員会

TEL 88-6612 ・ FAX 88-3780

◎ 青年・壮年前期～壮年後期(国民健康保険・特定健康診査)に関すること

町健康対策課

TEL 88-6610 ・ FAX 88-3231

◎ 高齢期(介護予防)に関すること

町地域包括支援センター(福祉課内)

TEL 88-3719 ・ FAX 88-3231

【分野別】

◎ こころの健康に関すること

京都府精神保健福祉総合センター

TEL 075-641-1810 ・ FAX 641-1819

◎ 地域のつながりに関すること

町民生児童委員協議会(福祉課内)

TEL 88-6635 ・ FAX 88-3231

町社会福祉協議会

TEL 88-3294 ・ FAX 88-4094

【その他機関】

京都府山城北保健所

TEL 21-2191 ・ FAX 24-6215

京都府山城北保健所綴喜分室

TEL 63-5745 ・ FAX 62-6416

注) 原則、受付時間は月～金曜日 8:30～17:15 です。(土日・祝日、年末年始を除く)

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(2026)年3月

発行 宇治田原町 健康対策課
〒610-0289 京都府綴喜郡宇治田原町大字立川小字坂口 18-1
TEL 88-6610 FAX 88-3231

