

計画の全体イメージ

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~

3つの
キーワード

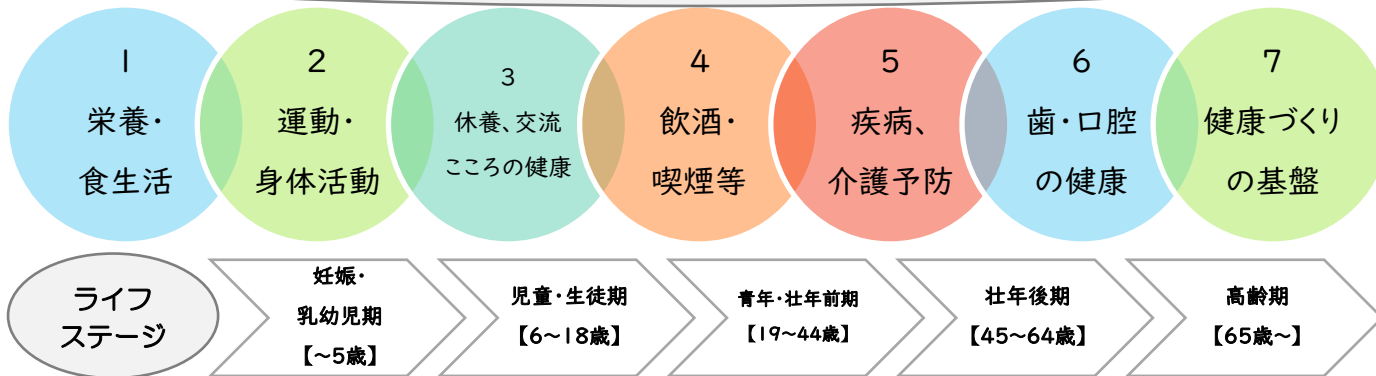
- (1) 生活している時代にあった健康づくり
- (2) 宇治田原らしさを取り入れた健康づくり
- (3) 住民の参加参画協働による健康づくり

重点的な
取り組み

- (1) 各種健（検）診の受診率向上
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- (3) 生涯を通じた健康づくり
- (4) 食育の推進（食育推進計画）

「重点的な取り組み」の方向性を「分野別の取り組み」でライフステージごとに展開します

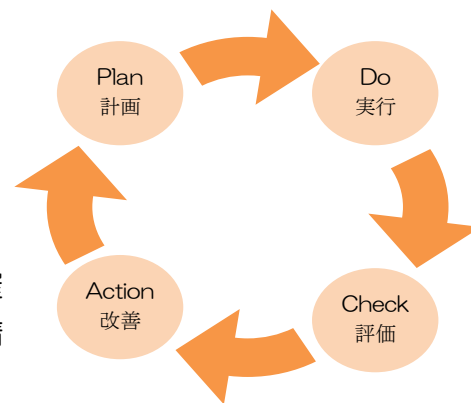
分野別の取り組み



【計画の進捗管理】

本計画の適正な進捗管理に向けて、PDCA サイクルを構築します。具体的には、定期的な事業の進捗評価・検証、数値目標等の達成状況評価・検証を実施するとともに、中間年度である令和7年や最終年度である令和12年度に評価・検証を踏まえた計画の見直しを行います。

見直しに際しては、宇治田原町健康づくり推進協議会等を開催し、計画の進捗状況について検証するとともに、より地域の実情に応じた取り組みを検討・設定します。



みんなで創ろう!
~笑顔あふれる 元気・健康・宇治田原~



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)
【概要版】

本町の人口構造の変化やライフスタイルの多様化等に伴い変容する健康課題に対応し、これまで以上に住民主体の健康づくりを推進するため

健やかうじたわら21プランを策定しました

【健康増進計画とは】

「健康増進計画」は栄養や食生活の改善も含め、本町の健康増進の取り組み全般を扱う計画です。

本町の「食育推進計画」は概念的には「健康増進計画」に包含されます。

【計画の期間】

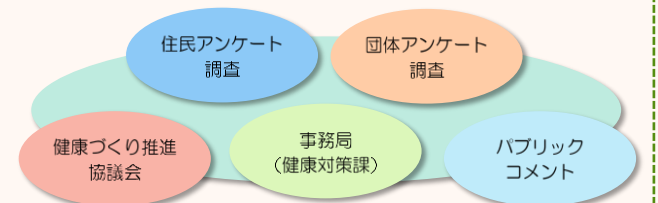
本計画の期間は、令和3年度から令和12年度までの10年間とします。

【計画の策定体制】

計画の策定にあたり、アンケート調査やパブリックコメント等、広く住民の皆様に参加・協力いただきました。また、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で計画内容を協議いただきました。

健康増進計画

食育推進計画



本町の重点目標

- 重点目標 1** 主要死因となる疾病の予防・早期発見に向けて、家族での受診を促進するなど、各種健（検）診の受診率の向上をめざします。
- 重点目標 2** 運動習慣の定着や、公共施設等に設置した血圧計の活用などによる血圧リスクのコントロール等、生活習慣病予防の取り組みを推進します。
- 重点目標 3** 生涯を通じた健康づくりを推進するため、生活習慣の基礎づくりが行われる子どもの頃からの健康な体づくりに取り組みます。
- 重点目標 4** 食生活に多様な課題がある中で、日本緑茶発祥の地である本町の強みを活かす等、すべての世代の食への関心を高めます。
- 重点目標 5** 喫煙に起因する日本人の年間死亡者は、能動喫煙で約 13 万人、受動喫煙で約 1 万 5 千人と推計されている中で、喫煙の健康被害や適切な飲酒の意識啓発に取り組みます。

重点目標の達成に向けた重点的な取り組み

(1) 各種健（検）診の受診率向上

- すべての世代へ向けてがんに対する知識の普及に努め、がん検診の受診率向上への取り組みを推進します。
- がんや循環器疾患等の生活習慣病の早期発見・早期治療のため、知識の普及啓発や、特定健康診査の受診率の一層の向上に努めます。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 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。
- 適切な健康情報をわかりやすく継続的に発信します。
- 公共施設等に設置している血圧計を活用するなど、住民の日常的な健康管理の促進を図ります。
- 重症化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。

(3) 生涯を通じた健康づくり

- 学校や地域と連携して、将来の生活習慣病につながるリスクに関する健康教育の充実を図り、自身の健康や家族の健康に関心を持ち、成長して親となり、次の世代を担う子どもを健康的に育むという、『健康の循環』を作り出すことをめざします。
- インセンティブ事業の実施や情報発信の工夫など、行政をはじめ、保健・福祉・医療の関係団体や学校、地域、企業等、様々な主体が連携し、全世代に対する健康づくりの機運の向上を図ります。
- 医療・介護データを活用し、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。

(4) 食育の推進（食育推進計画）

- 「食べることは生きること」という理念のもと、食を通じ、心身ともに健康で豊かな人を育てます。
- 保育所や学校等において地場産物を使用することによって、お茶や宇治田原の食材への理解を深め、興味を持たせ、食文化の継承や食に関する感謝の心を育みます。
- 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。
- OWITHコロナ社会での暮らしの変化に応じ、食の大切さを再確認するとともに、食に関する情報発信の充実を図ります。

住民ができること

- ◇本計画の推進は、行政だけでなく、様々な分野での関わりが必要であり、住民一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、取り組むことが大切です。
- ◇個人をはじめ、地域や企業、その他関係機関・団体など多様な主体が連携し、住民一人ひとりの健康づくりの推進に取り組んでいくことが求められます。

個人でできること

地域でできること

<p>妊娠・乳幼児期 【～5歳】</p> 	<p><子ども></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇生活リズムを身につけましょう ・手洗いうがい ・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 ◇好き嫌いをなく食べましょう ◇外で元気に遊びましょう 	<p><保護者></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 ◇バランスのよい食生活をつくりましょう ◇子どもと一緒に運動しましょう ◇近所の人にあいさつしましょう 	<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> 	<p><子ども></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 ◇情報ツールを正しく使いましょう 	<p><保護者></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 	<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 ・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・壮年期 【19～44歳】</p> 	<p><子ども></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 ◇体に良い食生活を身につけましょう（腹八分目、野菜を採る等） ◇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 ◇家族で夕食を食べるなど、家族とのふれあいをもちましょう ◇ワーク・ライフ・バランスについて考えましょう ◇ストレスと上手につき合しましょう（うまく発散しましょう） 	<p><保護者></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 	<ul style="list-style-type: none"> ◇みんなで誘い合い、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 ◇気の合う仲間と集まり、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> 	<p><子ども></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇高齢期を見据えて、早いうちに、健康的な生活を意識しましょう ◇家族で声を掛け合い、みんなで定期的に健診を受けましょう ◇運動習慣を身につけましょう（短い距離はなるべく歩きましょう） ◇バランスのよいカロリーを抑えた食生活を心がけ、三食きちんと食べましょう ◇健康や病気に関する情報を収集し、病気に備えましょう ◇こうなりたいという自分のイメージを持つなど、生きがいを持ちましょう ◇家族の健康を見守りましょう 	<p><保護者></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 	<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 ◇趣味を生かし、地域のために仲間と一緒に活動しましょう ・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（様々な人と触れ合うことで元気をもらう）
<p>高齢期 【65歳～】</p> 	<p><子ども></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 ◇1日10人の人と話をするを心掛けましょう ◇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回は健康診断を受診し、自分の健康状態を知って健康管理しましょう ◇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 ◇元気な100歳に向けて ・自分に合った役割をみつけましょう ・生活を楽しみ、体を動かしましょう ・歯を大切にしましょう 	<p><保護者></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇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 	<ul style="list-style-type: none"> ◇声をかけあっているような行事に参加しましょう ・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 ・各地域で料理教室などの行事をする ・地域の催事などに、声を掛け合い一緒に参加する ◇男性が参加できる（しやすい）ことを考えましょう