

健やかうじたわら21プラン

～宇治田原町健康増進計画～

<中間評価・見直し>

健康長寿をめざして



平成28年3月

京都府宇治田原町

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～』

計画策定の背景と趣旨

本町では、国・京都府の趣旨に基づき、住民が主役となって取り組む健康づくりと、それを支援するための環境整備の推進を図り、健康増進の体系的かつ具体的な施策を展開し、健康寿命の延伸を目指すことを目的に、平成23年健康増進計画「健やかうじたわら21プラン」を策定し、住民の健康づくりを推進してきました。

今回、国の「健康日本21（第2次）」や京都府の「きょうと健やか21（第2次）」の方針や目標を踏まえるとともに、本町の健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するため、これまでの取組み状況、健康づくりの指標、今後の取組みを検証し、また社会状況の変化、法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて見直しを行うものです。

また健康増進法に基づく食育と食育基本法における食育は、密接に関連していることから、本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」に基づく計画として策定するものです。

関連計画等との位置付け

本計画は、宇治田原町まちづくり総合計画の保健分野の基本計画として位置付けます。また福祉分野の関連計画である「宇治田原町地域福祉計画」「宇治田原町子ども・子育て支援事業計画」「宇治田原町障がい者基本計画」「宇治田原町障がい福祉計画」「宇治田原町高齢者介護・福祉計画」など関連する計画との整合・連携を図ります。

計画の期間

本計画は、平成23年度から平成32年度までの10年間を計画期間とし、策定から5年を経過した中間年にあたる平成27年度に中間評価と見直しを行いました。また平成32年度に最終評価を行うこととします。

計画の中間評価と見直し

中間評価と見直しにあたっては、町内在住18歳以上の男女3,000人を対象に初回（ベースライン）調査（平成22年度）と同様に中間評価のためのアンケート調査を実施しました。加えて今回新たに3歳児、小学生（3年生）、中学生（2年生）を対象にした子どもアンケートも実施しました。

子どもから高齢者までの健康状態、生活実態、健康課題等について、ベースライン調査と中間評価の調査結果を用いて比較検討しました。そのうえで、健康増進計画の中間評価を行い、今後に向けた計画と取組みなどを見直しました。

ライフステージごとのキャッチフレーズ

- (1) **乳幼児期【0～5歳】**
泣く子・笑う子・元気な子 ～楽しめ！子育て（^。^）／～
- (2) **児童・生徒期【6～18歳】**
やればできる！挑戦とサポート
- (3) **青年・壮年前期【19～44歳】**
自らづくり、拡げ、そして守っていこう 食・心・運動のバランス！
- (4) **壮年後期【45～64歳】**
人生の峠を越えて！ 楽しく健やかな老いへ
- (5) **高齢期【65歳～】**
地域とつながり 自分らしく 生き生きと暮らそう！

全ての世代に共通する取り組みの方向性

- (1) 生活習慣病の予防
自分や家族の健康に関心を持ち、規則的な生活をおくる
家族みんなで定期的に健診を受ける
たばこの害について知り、禁煙に取り組む
- (2) 栄 養
食の大切さを認識し、正しい食習慣を身につける
- (3) 運 動
自分に合った運動習慣を身につける
- (4) 歯科保健
歯科保健に関心を持ち、むし歯や歯周病予防に心がける
- (5) ストレス対策
ストレスと上手につき合う
- (6) 生きがい
趣味や楽しみ、目標を持って生き生きと過ごす
- (7) 人や地域とのつながり
家族・地域の中で自分の役割を持ち、家の中に閉じこもらない
- (8) 健康増進計画の周知
回覧板、広報紙、ホームページなどを活用して、計画内容の周知を図り、目標達成のため意識醸成に努める

ライフステージごとの健康づくりの取り組み

住民一人ひとりが、健康に対する意識を高め、積極的に取り組めるよう乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた取り組みを推進します。ライフステージの区分を「乳幼児期」「児童・生徒期」「青年・壮年前期」「壮年後期」「高齢期」に分けました。また計画の具体的な取り組みを「子どもがすること」「親がすること」「個人ですること」「地域ですること」「行政に期待すること」「健康づくりの行政施策」ごとにまとめました。

乳幼児期【0～5歳】

住民の目標

- ◆病気を予防し健康に育つ
 - ・病気について理解し、病気の予防や適正な対応ができる
- ◆親子でからだを動かす習慣を持つ
 - ・外で遊ぶなど、親子ともども運動習慣を持つ
 - ・楽しくからだを動かす経験を重ねる
- ◆バランスのよい食生活を身につける
 - ・好き嫌いなく何でも食べる
 - ・あいさつ・着替え・排泄
 - ・歯磨きなどの生活習慣を身につける
- ◆規則正しい生活習慣を身につける
 - ・規則正しい生活リズムを身につける
- ◆子育てしやすい環境がある
 - ・相談できる場所や人があり、みんなが利用できる
 - ・子育てを支えてくれる人が身近にいる
 - ・安心して遊べる場所がある



子どもがすること

- ◆生活リズムを身につける
 - ・手洗いうがい
 - ・食事、おやつ、テレビの時間を決める
 - ・早寝早起き
- ◆自分のことは自分でする
 - ・子どもも自分の役割を持つ(お手伝い等)
- ◆好き嫌いなく食べる
 - ・何でも食べる
- ◆外で元気に遊ぶ
 - ・親子で一緒に外遊びをする

親がすること

- ◆生活リズムを整える
 - ・親がもう少し早く寝る
 - ・親がもう少し踏み出す
 - ・テレビの時間を減らす
- ◆家庭内で役割を決める
 - ・家事や育児も協力・分担して進める
 - ・たばこの害、アルコールの害について気を付け、禁煙・分煙を意識するとともに、家族みんなが禁煙に心掛ける
- ◆バランスのよい食事を作る
 - ・食べやすく工夫する
 - ・バランスのよい食事を作る
 - ・親が好き嫌いしない
 - ・食べたらほめる
- ◆親も子ども運動習慣を身につける
 - ・子どもと一緒に歩く様にする

地域ですること

- ◆仲間を見つけて行事を作り、参加する
 - ・共同菜園
 - ・自分たちで作った野菜を調理する
 - ・親子クッキングでパパもママもバランス食を学ぶ
 - ・料理グループを作り活動する
 - ・ラジオ体操、木登り教室などに参加する
 - ・親同士誘い合う
- ◆声をかけあい、子育てサークルを作る
 - ・親子で運動できるグループ、料理グループなどを作り活動する
 - ・子育てサークルを充実させる
 - ・祖父母世代の人の話を聞く
- ◆信頼し預けあえる関係をつくる
 - ・友達を作り、自分から「預かるよ」と声をかける
 - ・グループで助け合う

行政に期待すること

- ◆子育てに関する情報を発信する
 - ・携帯やパソコンメールを使ったイベント情報の発信
 - ・地域や住民からの情報のやりとりと紹介
- ◆子育てしやすい環境を整備する（ハード面の整備）
 - ・タバコの吸い殻のない公園、川遊びのできるきれいで安全な川の整備（安全な遊び場の確保）
 - ・福祉バスに誰もが乗れるようになること
- ◆各行事・イベントの時に保育ルームをつくる（参加しやすいしくみの整備）
 - ・親子で参加できるイベントの企画
 - ・行事や健診に参加しやすいように保育ルームなどを設置してほしい
 - ・若い世代と町長の座談会の企画



健康づくりの行政施策

- ◆保健事業の充実と子育て・健康情報の発信
 - ・乳幼児の望ましい食習慣（食育）、運動習慣、生活習慣についての知識を情報提供します。
 - ・従来の健診や相談、教室について、体験型の教室を加え、よりわかりやすいものにします。
 - ・生活習慣・運動習慣・食習慣を身につけるため、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やしぐみをつくります。
 - ・子育て期に欲しい健康や医療情報、地域密着の子育てイベント情報などについて、よりわかりやすい広報を行い、*ヘルスリテラシーを育みます。
 - ・授乳育児相談を実施し、母乳栄養の確立、生活習慣・食習慣・禁煙を身につけるための指導を行い、マタニティーブルーの防止や親子の健康増進を図ります。
 - ・発達に応じた離乳食教室を実施します。
 - ・乳幼児健康診査を実施し、実施後フォローやハイリスク児・妊産婦への訪問、相談を行います。
 - ・新生児の家庭を訪問し、子育て支援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を行います。
 - ・妊婦健康診査や不妊治療について助成を行い、安心して出産できる体制の充実を図ります。
 - ・発達障がい等の早期発見、早期支援を適切に行い、二次障がいを未然に防止します。
 - ・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虫歯予防に対する知識を普及します。
 - ・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の啓発に努めます。
 - ・感染症の発生及びまん延を防止するために各種予防接種を実施します。
- ◆子育て支援と人材育成の推進
 - ・子育てサークル等への連携・支援や情報の提供、相談・交流などを図るとともに、地域全体で子育てできる環境づくりに取り組みます。
 - ・ファミリーサポート事業など、子育て支援の取り組みを地域に広げる取り組みを行います。
- ◆子育て環境の整備推進
 - ・安心して子どもが遊べる公園や安全な道路の整備を引き続き行います。
 - ・子育てに関わる様々な機関や職員、住民グループなどと連携を取りながら、事業や活動に取り組みます。

※ヘルスリテラシー「健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア（医療）、疾病予防、*ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」

※ヘルスプロモーション「健康を生きる目的ではなく生活の資源と位置づけ、慢性疾患や障がいと上手に付き合っ生活の質を維持・向上すること」

住民の目標

- ◆健全な心身を育てるために必要な情報を持つ
 - ・心身の健康について正しい知識を身につける
 - ・広報や回覧板等で必要な情報をチェックする
 - ・体を動かすことの良さ・楽しさを理解する
- ◆よい食習慣を身につける
 - ・食事は3回規則的にとる
 - ・家族ぐるみでバランスよい食事をとる
 - ・食(栄養)について学び、正しい知識を身につける
- ◆親子のコミュニケーションを十分にとる
 - ・家族間の会話を大切に、努めて時間をもつ
- ◆地域で安心して子育てできる環境をつくる
 - ・異世代、同世代での交流の機会を増やす
 - ・地域ぐるみで子どもをサポートする



子どもがすること

- ◆自分の体や健康に関心を持つ
 - ・広報に目を通す、親子や友人で医療情報を交換する
- ◆食事について関心を持つ
 - ・食べ過ぎずバランスよく1日3食食べる(家族みんな)
 - ・間食は時間を決めて食べる
 - ・子どもも調理をする(安全な道具を使って)
 - ・教育ファームなどの農業体験型事業に参加し「食」の大切さを学ぶ
- ◆楽しく体を動かす習慣をつくる
 - ・自然とふれあう行事や体を動かす行事に親子で参加する
 - ・小・中学校のクラブ活動
- ◆よい生活リズムを身につける
 - ・早寝早起き、夜更かししない
 - ・毎日決まった時間で活動する
 - ・家庭や社会ルールを身につける
 - ・あいさつの習慣を持つ
- ◆家庭内で自分の役割を持つ
 - ・お手伝いをできる子どもになる
- ◆悩みを相談できる人をつくる
 - ・何でも話せる相談相手を作る
 - ・親子の会話を大切にする(いざという時に相談できる)
- ◆情報ツールの良い悪いが判断でき、適切に使う
- ◆ソーシャルネットワーキングサービス等の正しい使い方を学ぶ

親がすること

- ◆健康・医療情報をチェックする
- ◆栄養バランスのとれた食事を作る
 - ・夕食はできる限り家族そろって食べる。
- ◆子どもと一緒に体を動かす
- ◆生活リズムを整える
 - ・ルールを守る、教える
- ◆先回りせず、待って誉める!
 - ・親は待ってほめる姿勢が大切
- ◆親も子も、積極的に友達・仲間を作り楽しく過ごす
 - ・同世代や世代を超えた交流の機会を持つ
- ◆近所の人にあいさつする
 - ・親も子どもみんなであいさつの習慣を持つ
- ◆たばこ、酒、薬物に近づかせない環境をつくる
- ◆ソーシャルネットワーキングサービス等の正しい使い方を教える

地域ですること

- ◆地域の大人は子どもたちの手本になろう!
 - ・周りの大人とふれあい、手本にしよう!
(大人は子どもたちの手本になるように意識する)
- ◆地域全体で子育てを応援する
 - ・見守り隊、食改活動、まなび茶ろんなどの充実
- ◆学社連携して学校、家庭、地域が一体となって子ども達を育成する

行政に期待すること

- ◆住民ニーズに合った情報の発信と事業の企画
 - ・インターネットや冊子で健康や病院等の医療情報の発信
 - ・住民ニーズに合った広報紙やネット（ホームページなど）の活用
 - ・農産物の生産体験活動事業（教育ファーム）などの啓発やそれに関する事業の企画
- ◆使いやすい施設・設備を整備する
 - ・奥山田ふれあい交流館の有効活用
 - ・学校給食の適温での提供
 - ・休日診療所の整備

健康づくりの行政施策

- ◆医療・健康情報の発信と啓発活動
 - ・児童生徒の望ましい食習慣・運動習慣・生活習慣について、正しい知識を情報提供します。
 - ・子ども自身が健康について関心を持ち、健康維持を心掛けるよう、学校・教育委員会・保健センター・京都府などの機関が連携し情報の発信と相談を行います。
 - ・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虫歯予防に対する知識を普及します。
 - ・小・中学校では、たばこ、アルコール、薬物の害について、学習機会の充実を図ります。
 - ・小・中学校では、ソーシャルネットワーキングサービス等の正しい使い方について、学習機会の充実を図ります。
 - ・健康・医療情報について、よりわかりやすい広報を行います。
- ◆運動習慣の定着化の取り組み
 - ・子どもと親と一緒に運動できる取り組みなどにより、運動習慣のきっかけを作ります。
- ◆世代間交流による、豊かな人間関係の形成
 - ・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。
 - ・中学生では、保育所を訪問し、乳幼児とふれあうことで、母性・父性をはぐくむ事業を実施します。
 - ・小・中学校では、地域の指導・協力を得ながら、宇治田原の伝統産業のお茶に関する知識を養うことやお茶摘み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するとともに、世代間交流を深めます。



住民の目標

- ◆自分の身体に関心を持つ
 - ・自分の健康状態を知る
 - ・生活習慣病予防の正しい知識を身につける
- ◆生活スタイルに応じた運動習慣を身につける
 - ・生活スタイルに合った運動をする
- ◆自分なりのストレス解消法を身につける
 - ・自分のストレス状態を早くつかむ
 - ・趣味など積極的なストレス解消法を身につける
- ◆健康を意識した食習慣を身につける
 - ・バランスを考えて食事をとる
- ◆地域社会とのつながりを積極的にもつ
 - ・世代間の交流の機会を増やす
 - ・家族ぐるみで参加できる行事を作り参加する



個人ですること

- ◆規則正しい生活リズムを確保する
 - ・朝型人間になる
 - ・夜更かしをしない
 - ・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する
 - ・ウォーキングやランニングをする
 - ・近い距離は車に乗らない
 - ・晴れの日には自転車に乗る
 - ・楽しみ・生きがい・趣味として運動を習慣づけよう
- ◆体に良い食習慣を身につける
 - ・間食を減らし腹八分目にする
 - ・冷凍食品を控える
 - ・野菜をたくさん食べる
 - ・晩酌は週末のみにする
 - ・食事づくりは女性が多いが、男性も関心を持つ
- ◆自分の体を知り、自己管理する
 - ・血圧や体重を計る
 - ・1年に1回は健診を受ける
 - ・男性は、職場健診があるが、女性は健診の機会が少ない。女性も声をかけあって健診を受けよう
 - ・ストレスと上手につき合う（うまく発散する）
- ◆地域の活動に参加する
 - ・町内イベントに参加する
 - ・班長会に出席する
- ◆家族とのふれあいをもつ
 - ・家族で夕食を食べる（TV消して）
- ◆ワーク・ライフ・バランスについて考える

地域ですること

- ◆仲間と一緒に運動する
 - ・トレーニングセンターを利用する
 - ・友達を誘う
 - ・ウォーキング仲間を作る
- ◆仲間と一緒に禁酒・禁煙する
 - ・一人では難しいけど、仲間と一緒に禁煙にトライする
 - ・飲みすぎないように声をかけあう
- ◆気の合う仲間と話をする
 - ・友達とランチに行く
 - ・友達と楽しい時間を持つ
- ◆料理の情報を共有する
 - ・地域で野菜作りやレシピの共有（仲間・地域と一緒に）
 - ・お奨めレシピの普及
 - ・料理教室の開催（実技）
- ◆次のステージに向けて
 - ・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！
- ◆ワーク・ライフ・バランスについて考える



行政に期待すること

- ◆健康情報を発信する
 - ・健康づくりの料理教室の開催やししび集の発行
 - ・たばこの害の講演
 - ・参加しやすい曜日や時間帯を考えた講座の開催
 - ・メールを活用した健康情報の発信など
- ◆健診機会を増やし周知を徹底する
 - ・健診の個人通知など健診のPR
 - ・健診機関の拡大
 - ・女性医師が配置された医療機関等の情報発信
 - ・日曜日や時間帯を考慮した健診の実施
- ◆病気を予防する施策を進める、公共の場でタバコを吸わないようにする
 - ・歩きタバコ禁止条例など「No Smoking のまちづくり」
 - ・大人への子宮頸がん予防ワクチンの公費助成
- ◆安心・安全な運動できる場所を確保する
 - ・やすらぎの道を凸凹がない安全な道に
 - ・運動施設が使いやすいようにしてほしい
- ◆ワーク・ライフ・バランスを推進する環境づくりに関する情報発信など

健康づくりの行政施策

- ◆各種保健事業の充実と利用促進
 - ・生活習慣病の予防や早期発見のため、健診や健康教室の充実に努めます。
 - ・健診の周知徹底を図るとともに、受診しやすい健診体制になるよう努めます。
 - ・健診や健康教室等とおし、健康について考え、行動変容につながるような機会をつくり、いつでも気軽に相談できる体制づくりを進めます。
- ◆健康・医療情報の発信と啓発活動
 - ・生活習慣病の予防のため、食習慣、運動習慣、生活習慣、休養などに関する情報提供します。
 - ・禁煙・防煙・飲酒・がん予防等の情報発信とともに、住民と一緒に作る取り組みを進めます。
(例えば No Smoking のまちづくりの取り組み)
 - ・歯と口腔の健康づくりについて、周知啓発を図ります。
 - ・住民の健康増進を目指し、各種健康教室、検診等の参加者の増加を図るために、健康づくり応援ポイント、運動実践カレンダー、貯筋カード、ウォーキングマップなどの広報・周知を行います。
 - ・健康・医療情報について、よりわかりやすい広報を行います。
- ◆運動習慣の推進、支援
 - ・健康づくりや生活習慣病予防に向けた、積極的な運動メニューを提供し参加者を増やすとともに運動するきっかけづくりの取り組みを進めます。
- ◆地域交流・人材育成の推進
 - ・世代間交流を含んだ健康づくり事業を企画し、伝統と経験を伝承します。
 - ・子育て期の保護者の交流など、地域内の同世代の交流を進めます。
- ◆ワーク・ライフ・バランスの推進
 - ・全ての子どもを持つ家庭において、仕事上の責任を果たす一方で、子育ての時間や家庭、地域、自己啓発などのために個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるよう、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に努めます。



住民の目標

- ◆健康状態を維持・増進する生活習慣をもつ
 - ・健康づくりのための知識を取り入れる
 - ・定期的に検診を受け自分の健康状態を知る
 - ・減塩や摂取量に気を付け生活習慣病を予防する
 - ・食事時間を決めて規則的な食習慣を実践する
 - ・自分の生活や身体にあった運動を実践する
- ◆刺激や生きがいのある生活をする
 - ・生きがいや目標となるものを持つ
 - ・様々な物事に関心を持ち、積極的な毎日を送る
 - ・生活を楽しみ、ストレスをためない
 - ・同世代・異世代との交流の機会を持つ
- ◆自分の役割を持ち地域活動に参加する
 - ・自分の経験を活かす場所（機会）がある
 - ・仲間と一緒に地域の活動に参加する
 - ・他の人と交流する機会を持つ



個人ですること

- ◆家族みんなで定期的に健診を受ける
 - ・定期的に健診を受ける
 - ・家族で声かけする
 - ・健診結果が、悪かったら、家族がすぐに受診を勧める
 - ・男性は、職場健診があるが、女性は健診の機会が少ない。女性も声をかけあって健診を受けよう
- ◆運動習慣をつける
 - ・自分の身体にあった運動をできるだけ毎日する
 - ・楽しみ・生きがい・趣味として運動を習慣づけよう
- ◆バランスのよいカロリーを抑えた食生活を心がける
 - ・三食きちんと食べる
 - ・食べ過ぎない
 - ・減塩やカロリー摂取量に気を付け生活習慣病を予防する
- ◆健康や病気に関する情報を収集する
 - ・健康づくりのための知識を取り入れる
 - ・病気になった時に利用できる情報を持つ
- ◆生きがいを持つ
 - ・こうなりたいという自分のイメージを持つておく
- ◆家族の健康を見守る

地域ですること

- ◆仲間とイベントを企画する
 - ・町の地元スポットをハイキングを兼ねてみんなで巡る
 - ・仲間とともに、楽しいことを企画する
 - ◆趣味を生かし地域のために仲間と一緒に活動する
 - ・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）

行政に期待すること

- ◆健康について考える場や正しい情報の提供
 - ・だれでも自由に参加できる場づくり（ワークショップのように）
 - ・トレーニングセンターに指導員を配置し、その人に合った運動を指導してほしい
 - ・正しくて、より具体的な健康情報を提供してほしい
- ◆リーダーの養成・発掘
 - ・サークルや地域活動のリーダーとなる人を発掘と養成
- ◆地域の健康づくりの活動を集約して、情報を発信する
 - ・各地区ごとやサークルなどの健康づくり活動の集約と情報発信
- ◆健康・医療情報について、よりわかりやすい広報を行ってほしい。

健康づくりの行政施策

- ◆各種保健事業の充実と利用推進
 - ・住民一人一人が自分や家族の健康に関心を持ち、自己管理できるように、特定健康診査や各種がん検診などの受診率向上の取り組みを行います。また、健診の周知徹底を図るとともに、受診しやすい健診体制づくりを進めます。
 - ・特定保健指導などの保健事業の充実を図り、いつでも気軽に相談できる体制づくりに努めます。
- ◆健康・医療情報の発信と啓発活動
 - ・生活習慣病の予防・改善のため、食習慣、運動習慣、生活習慣、休養などの健康情報を発信します。
 - ・健康・医療情報について、よりわかりやすい広報を行います。
 - ・禁煙・防煙・飲酒・がん予防等の情報発信とともに、住民と一緒に作る取り組みを進めます。
 - ・歯と口腔の健康づくりについて、周知啓発を図ります。
- ◆運動習慣の推進、支援
 - ・健康づくりや生活習慣病予防に向けた、積極的な運動メニューを提供し参加者を増やすとともに運動するきっかけづくりの取り組みを進めます。
 - ・住民の健康増進を目指し、各種健康教室、検診等の参加者の増加を図るために、健康づくり応援ポイント、運動実践カレンダー、貯筋カード、ウォーキングマップなどの広報・周知を行います。
- ◆地域交流・人材育成の推進
 - ・健康づくり推進のリーダーを養成し、健康づくり運動が進むよう取り組みを強めます。
 - ・地域において、同世代・異世代間の交流の機会をつくり、人と人とのつながりを強めます。



住民の目標

- ◆自分の体を知り寝たきりを予防する
 - ・身体の状態に注意し体調管理を行う
 - ・無理せず、できるかぎり動くようにする
- ◆規則的な生活で生活リズムを整える
 - ・規則正しい生活リズムを守る
- ◆食事は適量を楽しく食べる
 - ・食事は少なすぎず多すぎず、適量を心がける
 - ・バランスを考えて食事をとる
 - ・食事は楽しく、時にはみんなで食べる
- ◆地域活動に積極的に参加し、仲間との交流を持つ
 - ・同世代・異世代との交流の場を増やす
 - ・地域社会とのつながりを積極的にもつ



個人ですること

- ◆毎日自分に合った運動をし、体を動かす
 - ・常に体を動かし、自分にあう程度の運動をする
 - ・朝の散歩、元気はつらつの体操を継続する
 - ・ラジオ体操を継続する
 - ・1日10人の人と話をするを心掛ける
- ◆規則正しくメリハリのある生活をする
 - ・早寝早起きなど、生活時間を決めリズムを作る
- ◆自分の健康状態を知って健康管理する
 - ・1年に1回は健康診断を受ける
 - ・無理をしない
- ◆食事はおいしく、楽しくゆっくり食べる
 - ・腹八分目にする
 - ・自分のものは自分で作る
 - ・食事はゆっくりと、楽しく、美味しく食べる
- ◆自分に合った役割を持ち続ける
 - ・家の中で自分の役割を持ち、果たす
 - ・人に頼らず自分で進んでやる
- ◆元気な100歳に向けて
 - ・自分に合った役割を見つけよう
 - ・生活を楽しみ、体を動かし続ける
 - ・歯を大切に
 - ・声をかけられやすい人になろう

地域ですること

- ◆声をかけあっているような行事に参加する
 - ・若いころから地域活動に参加するように心がける
 - ・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（みんな）と一緒に楽しめる活動を考える
 - ・各地域ごとに料理教室などの行事をする
 - ・グランドゴルフなどサークル毎を対象に講演会を開く
 - ・クリーンキャンペーンなど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）ことを考える



行政に期待すること

- ◆施設の有効利用を考える
 - ・サークル活動のための活動の場として、やすらぎ荘など施設の開放をお願いしたい
- ◆行政の仕事をPRする
 - ・男性がもっと元気に活動に参加する大切さを講演してほしい（ことぶき大学）
 - ・介護保険をもっと使わなくていい方法を説明してほしい
 - ・介護保険を使わず元気にいられるように教えてほしい
 - ・夕食の配食サービスを増やしてほしい

健康づくりの行政施策

- ◆各種健診・保健福祉事業の充実と啓発活動
 - ・高齢者にわかりやすい健診や保健事業の広報に努め、高齢者自身が健康維持のために健診や保健事業を活用しやすいように努めます。
 - ・地域の社会資源を有効利用し、より身近な場所での事業実施に努めます。
 - ・歯と口腔の健康づくりについて、周知啓発を図ります。
- ◆健康関連情報の効果的な発信
 - ・医療情報や生活習慣病の予防・改善のための、様々な健康情報が高齢者一人一人に届くように努めます。
 - ・役場だけでなく、老人クラブやシルバー人材センターなど、様々な場所で健康づくりの取り組みを紹介し、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します。
 - ・禁煙・防煙・飲酒・がん予防等の情報発信とともに、住民と一緒につくる取り組みを進めます。
 - ・健康・医療情報について、よりわかりやすい広報を行います。
- ◆運動習慣の推進、支援
 - ・健康づくりや生活習慣病予防に向けた、積極的な運動メニューを提供し参加者を増やすとともに運動するきっかけづくりの取り組みを進めます。
 - ・住民の健康増進を目指し、各種健康教室、検診等の参加者の増加を図るために、健康づくり応援ポイント、運動実践カレンダー、貯筋カード、ウォーキングマップなどの広報・周知を行います。
- ◆地域交流と人材育成の推進
 - ・身近な地域で健康づくりの取り組みを実施・継続できるよう、リーダー育成や仲間づくりの取り組みを推進します。
 - ・元気はつらつ若返り塾、いきいき元気講座、おやしエクササイズ、元気アップ教室など身近な地域から認知症予防の促進を図ります。
 - ・生きがいを持ち、いつまでも生き生きと生活できるような取り組みを行い、世代間交流を深めます。
 - ・老人福祉施設において、高齢者の孤立化、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の整備に努めます。
 - ・高齢者の食生活改善、生活習慣病の予防、高齢者の介護食の調理方法等、食から介護予防を推進します。



各世代共通の目標

(1) 生活習慣病予防

項目	ベースライン (H22)	中間目標 (H27)	今回結果	当初目標	修正 目標値	
特定健康診査の受診率 ※1	38.6%	50.0%	<46.0%>	65.0%	70.0%	
がん検診 受診率	胃がん検診 ※1	7.2%	12.0%	6.6%	15.0%	—
	肺がん検診 ※1	12.4%	16.0%	9.4%	20.0%	—
	大腸がん検診 ※1	12.6%	16.0%	14.1%	20.0%	—
	子宮がん検診 ※1	22.4%	26.0%	21.7%	30.0%	—
	乳がん検診 ※1	21.5%	25.0%	19.8%	30.0%	—
内臓脂肪症候群及び内臓脂肪症候 群予備群の者の割合（特定健診） ※1	29.4%	25.0%	<29.9%>	20.0%	25.0%	
脂質異常で受診勧奨値に達している 者の割合（特定健診） ※1	31.3%	28.0%	「26.9%」	25.0%	20.0%	
血圧が高く受診勧奨値に達している 者の割合（特定健診） ※1	29.4%	27.0%	「20.6%」	25.0%	20.0%	
毎日飲酒している者の割合 ※1, 2	49.8%	43.0%	<43.3%>	36.0%	—	
	(20.5%)	—	(22.1%)	—	(20.0%)	
肥満（BMI 25以上）の者の割合 ※2	20.8%	19.0%	20.3%	18.0%	—	
喫煙している者の割合 ※2	19.1%	17.0%	14.2%	15.0%	12.0%	

※1 平成26年度宇治田原町特定健康診査（国民健康保険）（〈 〉は平成26年度）、平成26年度宇治田原町がん検診

※2 平成26年度成人アンケート、平成27年度子どもアンケート ※「 」は平成26年度暫定値である

※（ ）は、アンケート調査に基づく数値（有効回答を集計した）

(2) 栄養

項目	ベースライン (H22)	中間目標 (H27)	今回結果	目標値	修正目標値
朝食を毎日食べる者の割合 ※（参考）	86.5%	90.0% 子ども 100.0%	成人 88.6%	95.0% 100.0%	—
			3歳 100.0%		
			8歳 100.0%		
			13歳 96.2%		
緑黄色野菜を毎日食べている者の割合	36.8%	44.0%	35.6%	50.0%	45.0%
塩分の取りすぎに注意している者の割合	68.8%	71.0%	71.0%	75.0%	—

※（参考）平成22年度 小学校5年生：87.3% 中学2年生 79.4%

(3) 運動

項目	ベースライン (H22)	中間目標 (H27)	今回結果	目標値	修正目標値
運動習慣のある者の割合（週3日以上）	44.6%	47.0%	46.8%	50.0%	—
1日の歩数を増やす	—	8000歩	—	8,000歩	8,800歩

(4) 休養

項目	ベースライン (H22)	中間目標 (H27)	今回結果	目標値	修正目標値
睡眠を規則的にとっている者の割合	76.4%	78.0%	82.6%	80.0%	85.0%
休養が取れている者の割合	80.1%	82.0%	81.9%	85.0%	—

(5) 生きがい

項目	ベースライン (H22)	中間目標 (H27)	今回結果	目標値	修正目標値
精神的健康状態が高い者の割合	61.6%	—	68.0%	—	75.0%
社会的つながりがある者の割合	83.4%	—	83.4%	—	85.0%

食育推進の取組内容

食事は楽しく 「いただきます」 「ごちそうさま」

基本理念	基本目標	家庭	保育所・小中学校	地域	行政	
食でいきいきうじたら 食べることは生きること	<p>※[1] 朝食を毎日食べる</p> <p>H22 朝食を毎日食べる率は100% 成人 (88.6% (H27)) 3歳 (100% (H27)) 5歳 (100% (H27)) 13歳 (96.2% (H27))</p> <p>※[2] 緑黄色野菜を毎日食べる</p> <p>H22 H32 36.8% → 50% (4.4% (H27))</p> <p>※[3] 塩分の取り過ぎに注意する</p> <p>H22 H32 68.8% → 76% (7.1% (H27))</p> <p>知産地産・宇治田原産茶・農作物などを食べる</p>	<p>早寝・早起き 朝ごはんの習慣を</p>	<p>朝食の内容の把握 ★食事調査結果より給食時や献立日よりで啓発 ★生活習慣・食を選択する力をつける ★朝食に関する調理実習を行う</p> <p>緑黄色野菜を給食とおやつで毎日提供 ★野菜の収穫体験・食育体験授業 ★給食時で献立・給食を基に食材の講話 ★緑黄色野菜の働きについて学ぶ</p> <p>給食・おやつをうす味で提供 (濃度計測) ★おやつについての授業 (糖分・油・塩分) ★だしなどのうまみを活かした給食・おやつを提供</p> <p>お茶を知る・学ぶ (お茶湯み、お茶の入れ方、茶器の体験・料理やお菓子作り教室) ★給食・おやつに地元産食材の活用 (お茶、水蜜、きゅうり、なすび、味噌・ぬる、こんにゃくなど) ★生産者を招いて食農体験・講話・交流給食・調理体験 ★特産品の生産工程や様子がわかるパネル展示 ★古老林作り・試食 <さっぴーランチ>の提供 ★即における行事や記念日となるべき日を「うじだわらの日」と位置づけ、宇治田原産または、町内から仕入れた京都府産の食材を使用した学校給食の提供</p> <p>給食時に食事のマナーを学ぶ ★食育の知識・収穫・調理体験 ★健康な食生活について栄養指導・相談 ★旬の食材や行事食を提供 ★給食日より、献立表の発行 ★給食・おやつレシビの提供と試食会の開催</p>	<p>早寝・早起き 朝ごはんの習慣を</p> <p>緑黄色野菜を給食とおやつで毎日提供 ★野菜の収穫体験・食育体験授業 ★給食時で献立・給食を基に食材の講話 ★緑黄色野菜の働きについて学ぶ</p> <p>給食・おやつをうす味で提供 (濃度計測) ★おやつについての授業 (糖分・油・塩分) ★だしなどのうまみを活かした給食・おやつを提供</p> <p>お茶を知る・学ぶ (お茶湯み、お茶の入れ方、茶器の体験・料理やお菓子作り教室) ★給食・おやつに地元産食材の活用 (お茶、水蜜、きゅうり、なすび、味噌・ぬる、こんにゃくなど) ★生産者を招いて食農体験・講話・交流給食・調理体験 ★特産品の生産工程や様子がわかるパネル展示 ★古老林作り・試食 <さっぴーランチ>の提供 ★即における行事や記念日となるべき日を「うじだわらの日」と位置づけ、宇治田原産または、町内から仕入れた京都府産の食材を使用した学校給食の提供</p> <p>給食時に食事のマナーを学ぶ ★食育の知識・収穫・調理体験 ★健康な食生活について栄養指導・相談 ★旬の食材や行事食を提供 ★給食日より、献立表の発行 ★給食・おやつレシビの提供と試食会の開催</p>	<p>簡単朝食レシビ作成・配布 (手早く・美味しく・栄養たっぷり) ★朝食パネル作成・展示 ★簡単朝食クッキング教室の協力</p> <p>旬の緑黄色野菜の紹介・レシビ提供 ★緑黄色野菜を用いた料理の紹介を随時や各種教室で開催</p> <p>各種料理教室でうす味の調理工夫・料理紹介 ★天然だしを取り方を伝える</p> <p>お茶のPRや体験教室開催 (お茶湯み体験交流会、お茶の入れ方・茶器の体験・料理教室) ★地元産食材を利用した料理紹介・各種料理教室の開催 ★地元産の旬の野菜や農作物・加工品を直売所やイベントなどでPR ★即広報で地元産食材を利用したレシビ掲載 (東家の里) ★食農体験・講話や地元産食材について情報発信</p> <p>各種料理教室の開催 ★旬の食材や行事食を伝承 ★健康な食生活についてのバランス食の紹介 ★食事ハラスガイアの普及・啓発 ★食に関する行事やボランティア活動に参加協力 ★子育て世代に向けて料理教室を開催</p>	<p>朝食の内容の把握 ★随診時や各種教室などで健康的な生活スタイルや朝食の大切さを啓発 ★簡単朝食クッキング教室の開催</p> <p>旬の緑黄色野菜の紹介・レシビ提供 ★緑黄色野菜を用いた料理の紹介を随時や各種教室で開催</p> <p>各種料理教室でうす味の調理工夫・料理紹介 ★天然だしを取り方を伝える</p> <p>お茶文化の継承及び支援 ★生産農家と地元産食材の紹介や試食、各種料理教室の開催及び食育活動の奨励 ★地元産食材の普及イベントなどの開催・支援 ★生産農家と消費者が交流できる機会や情報提供 ★食農体験の連携や支援 ★健康レシビ集を用いたレシビ提供や料理教室の開催</p> <p>食生活や食事について栄養指導・相談 ★旬の食材や行事食を提供・料理教室を開催 ★食事ハラスガイアの普及・啓発 ★高齢者にお弁当の提供 (食の自立支援施設サービス) ★茶っぴーランチや献立表・料理レシビをホームページで発信 ★給食日より、献立表・料理レシビをホームページで発信 ★食に関する情報発信や食育推進ネットワーク会議の推進</p>
		宇治田原産の食材を知って食ハる				
		バランスのよい食事				

*健やかうじだわら21プラン～宇治田原町健康推進計画～全ての世代に共通する取組の組みの方向性(2) 栄養より



宇治田原町健康増進計画
＜中間評価・見直し＞

平成28年3月
宇治田原町健康長寿課

〒610-0253 京都府綴喜郡宇治田原町大字贅田小字船戸 63
TEL:0774-88-6636 FAX:0774-88-2991
