

健やかうじたわら21プラン

～ 宇治田原町健康増進計画 ～

健康長寿日本一をめざして

平成 23 年 3 月

京都府宇治田原町



はじめに

平成18年3月に第4次まちづくり総合計画を策定し、「心をつなぎ ともに創る 茶文化のまち」を基本理念として、住民・行政がそれぞれの立場で自立し、ともに支えていく協働によるまちづくりを推進しています。

その中で健康については、「ともに創る」重点プロジェクトとして重要課題と位置づけ、病気や介護にかからない「いきいき活動のまち」をめざし、健康づくりの3つの柱となる「栄養」「運動」「休養」を中心に、住民の自発的な健康増進への取り組みを支援し、「生涯にわたっていきいきと過ごすことのできる健康づくり」を進めています。

近年、さまざまな食品が生まれ、栄養過多となり、運動不足とあわせて生活習慣が原因となる生活習慣病が増加し、疾病構造も変化してきています。

また、核家族化や生活様式の変化により、食に関するさまざまな問題やその安全性に対する不安が高まり、食の安心・安全に対する課題が急速に増加してきております。

そのため国においては、健康増進法の改正や食育基本法の法律が定められ、生活習慣病の予防や食育の推進を言われております。

本町におきましても、健康寿命の延伸を阻害する主な死亡原因や要介護の原因となる疾患（がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病）などの生活習慣病を減少させるための取り組みが重要な課題となっており、健康長寿日本一に向け、健やかで心やすらぐまちづくりのため、健康と安心を育む自立した生活を支え、すべての人が生きがいを感じられる社会の実現を目指して住民の皆様や関係機関などと協働して取り組んでまいり所存です。

健康づくりは、住民一人ひとりが各自の健康観に基づいて取り組む課題ではありますが、社会全体で健康づくりを積極的に支援する環境づくりが必要となっています。これらの必要性を踏まえて、すべての住民が健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組み、地域全体で支援する体制づくりを展開していくことが重要です。

これらを支援するための環境整備を推進することを目的として、本町の特徴や住民の健康状態をもとに医療・健康課題を明らかにした上で、健康増進の体系的かつ具体的な計画を展開していくために、「健やかうじたわら21プラン～宇治田原町健康増進計画～」を策定し、また健康と食は密接に繋がっていることから、当該計画を食育推進計画としても位置付け、健康長寿日本一を目指します。

終わりに本計画を策定するにあたり、ご協力いただきましたスーパーアドバイザーの先生方、ワークショップにご協力いただきました皆様並びに関係機関、そして貴重なご意見をいただきました住民の方々に厚くお礼申し上げます。

平成23年3月

宇治田原町長 奥田光浩

健やかうじたわら21プラン～健康増進計画～目次

第1部 計画策定の基本的な考え方

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画策定の理念
- 4 計画の期間及び評価
- 5 計画策定の体制

第2部 健やかうじたわらのイメージ

- 1 私たちが考えた「まちの健康」
- 2 計画の基本方針

第3部 健康づくりの各論

『健康なまちとなるように』

～ライフステージ別の取り組み～

- <乳幼児期>
- <児童・生徒期>
- <青年・壮年前期>
- <壮年後期>
- <高齢期>
- <共通の取り組みの方向性と健康づくりの指標>

第4部 計画策定の経過

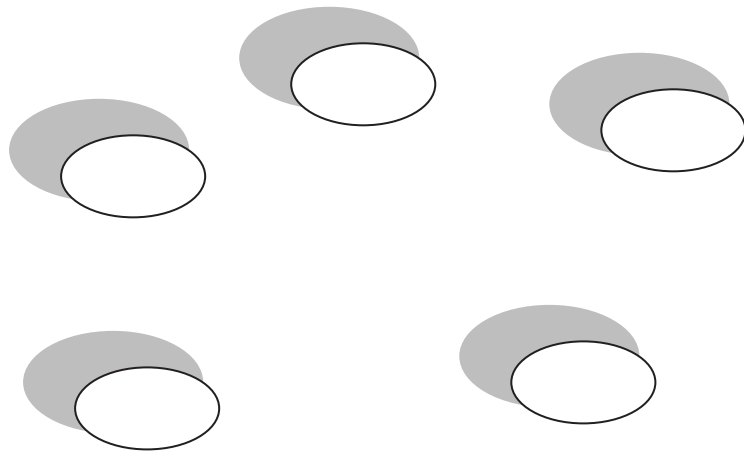
- 1 計画策定のプロセス（ワークショップ）

資料編

- 1 宇治田原町の概要（人口動態、死因別死亡者数推移等）
- 2 住民アンケート調査の結果からみた宇治田原町の健康実態
- 3 ワークショップメンバーの「私の行動宣言」及び「感想」

第1部

計画策定の基本的な考え方



- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画策定の理念
- 4 計画の期間及び評価
- 5 計画策定の体制

＝健やかうじたわら21プラン＝

1 計画策定の趣旨

わが国では、戦後、生活環境の改善や医学・医療技術の進歩により平均寿命が急激に延伸し、世界有数の長寿国となっています。

しかし、急激な高齢化、食生活の変化や運動不足などの生活習慣が原因となるがん（悪性新生物）、心臓病（心疾患）、脳卒中（脳血管疾患）、糖尿病などの生活習慣病が増加し、寝たきりや認知症などの要介護等になる方が増加しています。

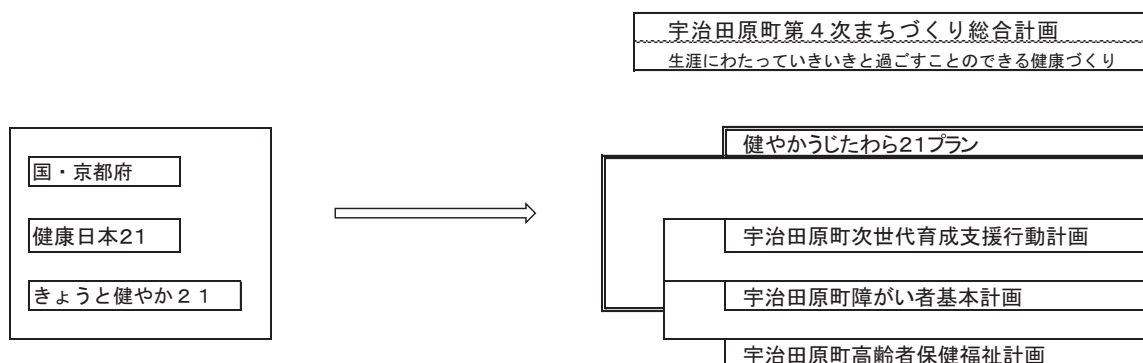
このような社会情勢を背景に、国では平成12年（2000年）に健康づくりに向けた国民運動として「健康日本21」を策定し、行政、関係団体、国民がそれぞれ主体的に取り組み、長寿社会を健康に過ごし健康寿命の延伸を目指して、一次予防の重視、健康増進支援のための環境整備、科学的根拠に基づく健康目標の設定と目標の達成に取り組む、健康づくり運動を推進しています。

京都府では、平成13年（2001年）に健康増進計画「きょうと健やか21」が策定され、平成22年（2010年）の健康目標の達成に向かって健康づくり運動が展開されています。

本町においても、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、健康増進計画「健やかうじたわら21プラン」を策定します。

2 計画の位置づけ

「健やかうじたわら21プラン～宇治田原町健康増進計画～」は、宇治田原町第4次まちづくり総合計画の保健分野の基本計画として位置づけます。また、福祉分野の関連計画である「宇治田原町次世代育成支援行動計画」「宇治田原町障がい者基本計画」「宇治田原町高齢者保健福祉計画」と整合性を図りながら計画を策定します。



また、国民が健全な心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てる「食育」を国民運動として推進するため、食を巡る現状に対処し、「食育」を国民運動として推進するため、食育基本法（平成17年法律第63号）が制定されました。

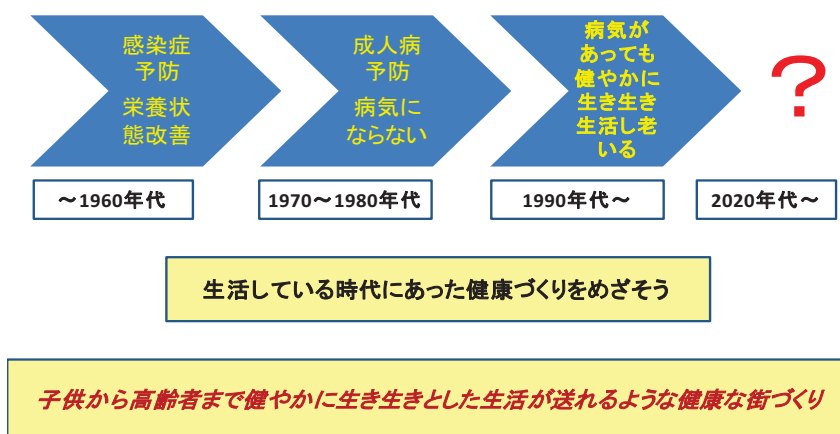
健康増進法と食育との関連については、本計画の根拠である健康増進法第7条基本方針に基づく国民の健康増進対策に食育の推進が追加され、栄養と食生活において食育との連携が謳われています。食育基本法における食育と健康増進法に基づく食育は密接に関連していることから、本計画の栄養・食生活分野における施策を本町における食育推進計画と位置づけます。

食育は、あらゆる世代の国民に必要なものですが、特に子供たちに対する食育は、心身の成長及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。また豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人から育まれてきた地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の食が失われないように、食をめぐる環境の変化の中で、国民の食に関する考え方を育て健全な食生活を実現することも求められていることから、教育ファームなどの事業を通して都市と農村の交流を進め、食に関する消費者と生産者との信頼関係を築き、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承に寄与していきます。

3 計画策定の理念

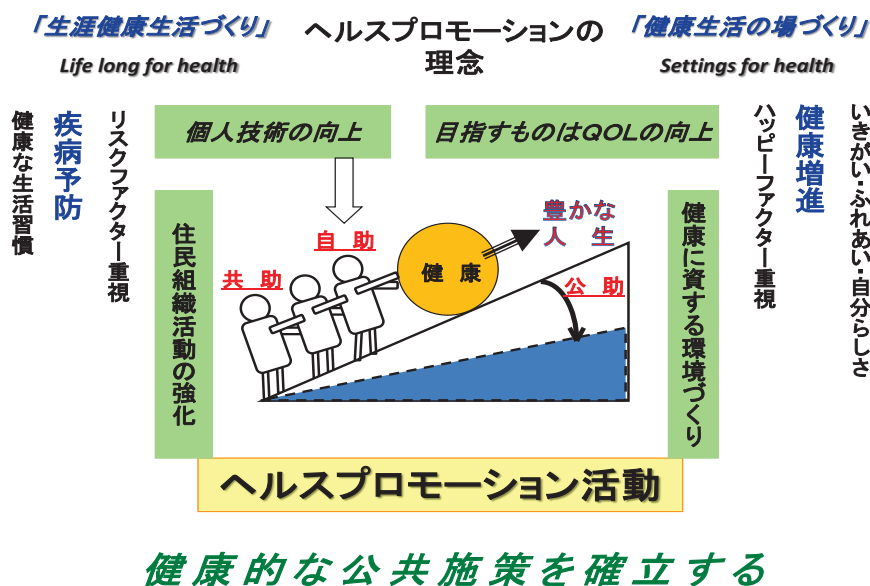
我が国では、平成12年（2000年）に健康寿命の延伸と、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とすることを目的とした健康増進計画「健康日本21」が策定されました。また、平成14年（2002年）に健康増進法が制定され、都道府県や市町村においても地域の実情を反映した地方の健康増進計画を主体的に策定・実施することとなっています。

健康増進計画策定の目的



ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである（オタワ憲章 1989年）とされています（下図）。

従って、健康を生きる目的ではなく生活の資源と位置づけ、慢性疾患や障害と上手につき合って生活の質を維持・向上することがヘルスプロモーションです。



住民に身近なまちの健康増進計画には住民の声が欠かせません。まちで暮らす多くの住民が自らの健康づくりに関心を持ち、まちの保健活動に主体的に参加することが重要です。住民の主体的な参画をもとに住民と行政が良きパートナーとして連携し、それぞれの知恵と責任において協働し計画を策定します。

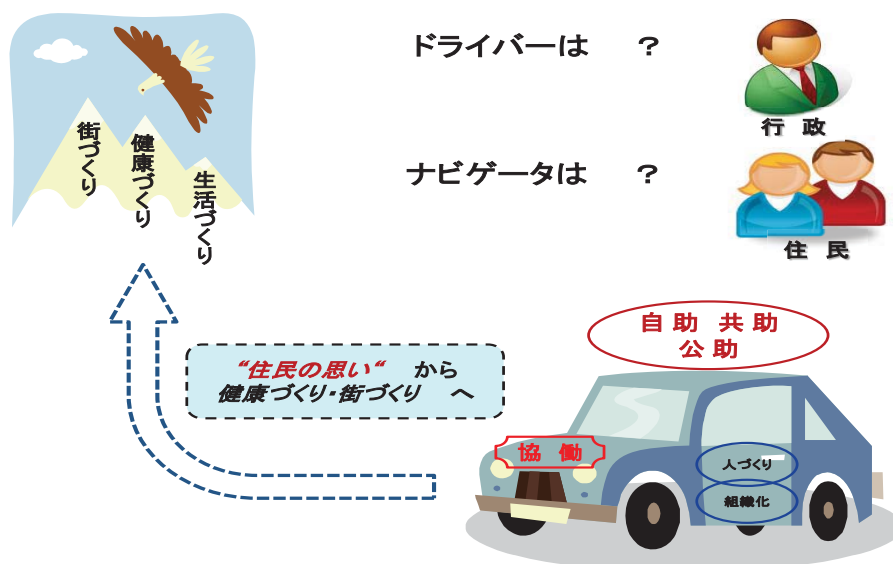
健康増進計画で、住民に求められているものはなに？

健康増進計画では、ヘルスプロモーションの視点で住民の声を反映させた施策を多様な機関との連携によって推進・評価できるとすばらしい計画になります



なぜ、住民と行政の協働が必要なのでしょうか？

① 個性ある地域を作るために、②豊かに暮らせる地域を作るために、③助け合いの地域を作るために、④ふれあい豊かな地域を作るために、住民と行政の協働が必要なのです。



(資料提供)

桂 敏樹, 臼井香苗 (京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻予防看護学分野)
星野明子 (京都府立医科大学大学院保健看護学研究科地域看護学)

4 計画の期間及び評価

「健やかうじたわら21プラン」の計画期間は、平成23年度から平成32年度までの10年間とします。また、計画の中間年にあたる平成27年度に中間評価のための住民アンケートを実施し、その結果に基づいた計画見直しを行います。

また、プラン最終年度の平成32年度に住民アンケートを実施し、最終評価を行います。

H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度	H30 年度	H31 年度	H32 年度																			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: fit-content;"> 健やかうじたわら21プラン 見直し </div>																																		
第4次まちづくり総合計画(基本計画)																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">次世代育成支援行動計画</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(後期計画)</td> </tr> </table>																次世代育成支援行動計画	(後期計画)																	
次世代育成支援行動計画	(後期計画)																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">障がい者基本計画</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(改定版)</td> </tr> </table>																障がい者基本計画	(改定版)																	
障がい者基本計画	(改定版)																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="16" style="text-align: center;">高齢者保健福祉計画</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">第3期</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">第4期</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">第5期</td> </tr> </table>																高齢者保健福祉計画																第3期	第4期	第5期
高齢者保健福祉計画																																		
第3期	第4期	第5期																																

5 計画の策定体制

(1) アンケートやワークショップをととした課題の抽出と意見の把握

計画の基礎資料を得るため、18歳以上の3,000名の住民の方に「健やかうじたわら21プランアンケート調査」を実施し、健康状態及び生活実態や課題等の把握を行い、住民が抱く健康なまちのイメージや健康の課題や考え方、課題に対する取り組みなどを話し合う場として、ワークショップを開催して、アンケート調査結果に見られる現状や課題、ワークショップで話し合われた課題と解決策をもとに、今後の施策を検討し、計画を策定しました。

(2) 計画策定の体制

計画策定にあたっては、別紙計画策定体制図により策定の作業を進めました。

① 策定検討会議

関係する所属長等による策定検討会議を設置し、計画（案）の検討を実施。

② 策定作業部会

ワークショップの行政職員及び事務局による策定作業部会を設置し、計画素案等について検討及び作成。

③ ワークショップ運営委員会

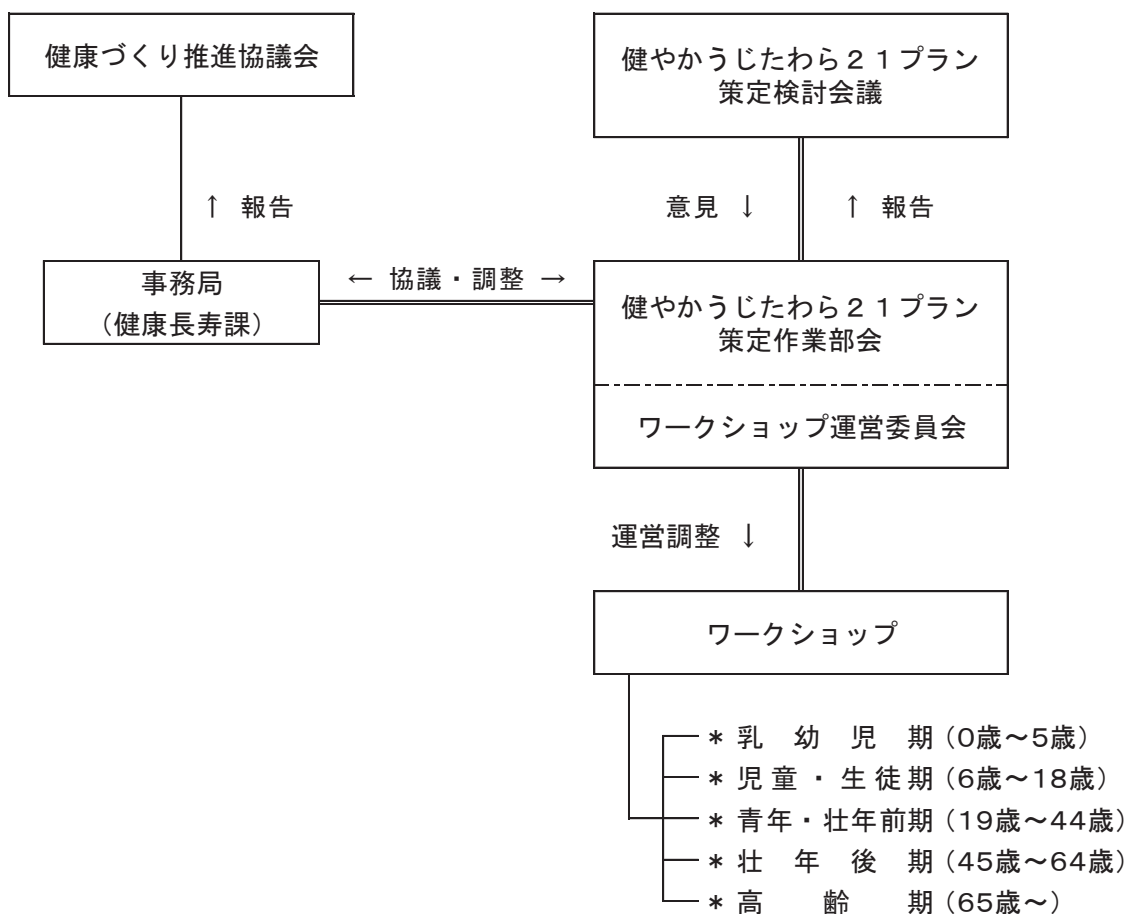
ワークショップの行政職員及び事務局による運営委員会を設置し、ワークショップの運営調整を実施。

【ワークショップメンバー】

計画策定にあたって、広く住民の方や関係団体の方々の声を取り入れるため、公募（町広報紙「町民の窓」にメンバー募集記事の掲載など）と各関係機関に呼びかけメンバーを募り、行政職員とともにワークショップメンバーとして検討いただきました。

〈別紙〉

計画策定体制図



— 計画策定における全体のスーパーバイザー —

京都大学大学院 医学研究科 人間健康科学系専攻

桂 敏樹 教授

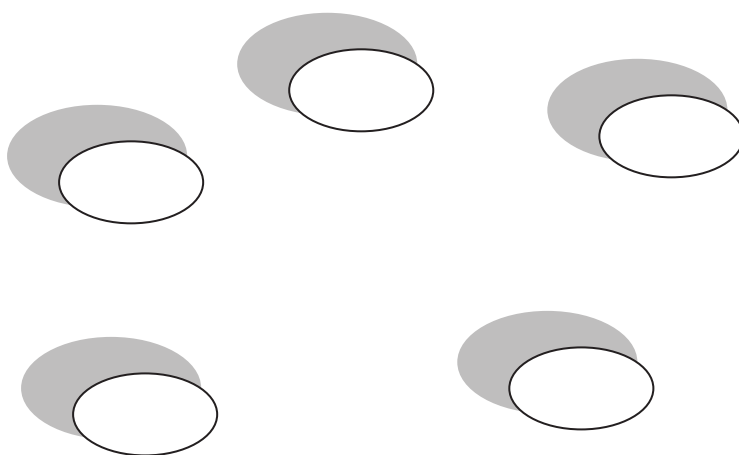
臼井 香苗 助教

京都府立医科大学大学院 保健看護研究科 地域看護学

星野 明子 教授

第2部

健やかうじたわらのイメージ



- 1 私たちが考えた「まちの健康」
- 2 計画の基本方針

1 わたしたちが考えた「まちの健康」

人にやさしいまち うじたわら
(乳幼児期グループ)

福祉・医療の充実 (小児科がほしい・健診の充実・医療や健康情報の充実・介護サービスの充実)

人とのつながり (笑顔・あいさつ・身近な仲間)

公共交通機関の充実

教育の充実

交通の整備 (安全な道)

安全で、憩いのある環境

みんなの笑顔があふれる町 うじたわら
(児童・生徒期グループ)

運動 (トレーニングセンター・運動の情報)

NO Smokingの町

環境 (散歩しやすく安全な道)

食 (健康教室・生活習慣病が少ない)

コミュニケーション (あいさ)

自然 (緑が多い・おいしい空気・自然保護)

情報 (相談窓口がある・健康の正しい知識)

みんなで作ろう!!
～元気・健康・宇治田原～
(青年・壮年前期グループ)

運動 (きれいなトレーニングセンター・運動クラブの充実)

No smokingの町

環境 (散歩しやすい道・安全な生活道路・安心・防犯)

食 (健康食の普及・健康教室・生活習慣病が少ない)

コミュニケーション

自然 (緑が多い・おいしい空気)

情報 (健康の正しい知識・健康相談の窓口)

未来に希望がもてる町
(壮年後期グループ)

コミュニケーション

生きがい

未来に希望がもてる町

自然環境 (空気がきれい・虫飛び交う町・のど)

交通の便がよい

子どもが元気

食 (地産地消・おいしい野菜がある)

安全

健康 (病院・自立・健診や健康の啓発が活発)

社会・経済の安定

私の理想の街
(高年期①グループ)

きれいな環境

地場産業 (茶)

犯罪がない・子ども・学生がたむろしない

若い女性が住みやすい

趣味 (気軽によれる場・クラブ・サークル)

介護の充実 (施設を増やす・グループホーム)

鉄道がない・誰でも気軽に外出できる

近所づきあい (あいさつしあえる・隣と仲よし)

安心して過ごせるまち
子育て～老後まで
(高年期②グループ)

安心 (寝たきり老人0の町・老人ホームがほしい・子どもを安心して育てられる町・安心して歩ける町)

財政力が豊かな町

環境 (きれいな空気・きれいな町・自然が多い)

交通 (町の隅々までバスが走る町・公共交通が充実している)

雇用 (若い人が帰れる町)

人材 (ボランティアの充実)

2 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～』

このキャッチフレーズは、ワークショップに参加していただいた皆さんに考えていただいたものを基に作りました。このキャッチフレーズを住民の皆さん一人ひとりが意識していただき、健康なまちを目指しましょう。



★3つのキーワード★

★ 生活している時代にあった健康づくり

これまで取り組んできた健康な生活習慣の維持や疾病の予防という目的にとどまらず、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い、生きがいをもち「いきいき活動のまち」を目指します。

★ 宇治田原らしさを取り入れた健康づくり

宇治田原町には、素晴らしい環境、人、文化があります。その中でも特に茶文化について後世に引き継ぎ、住民一人ひとりが日常的にお茶に親しむ習慣を身につけ、心ゆたかな健康づくりを目指します。

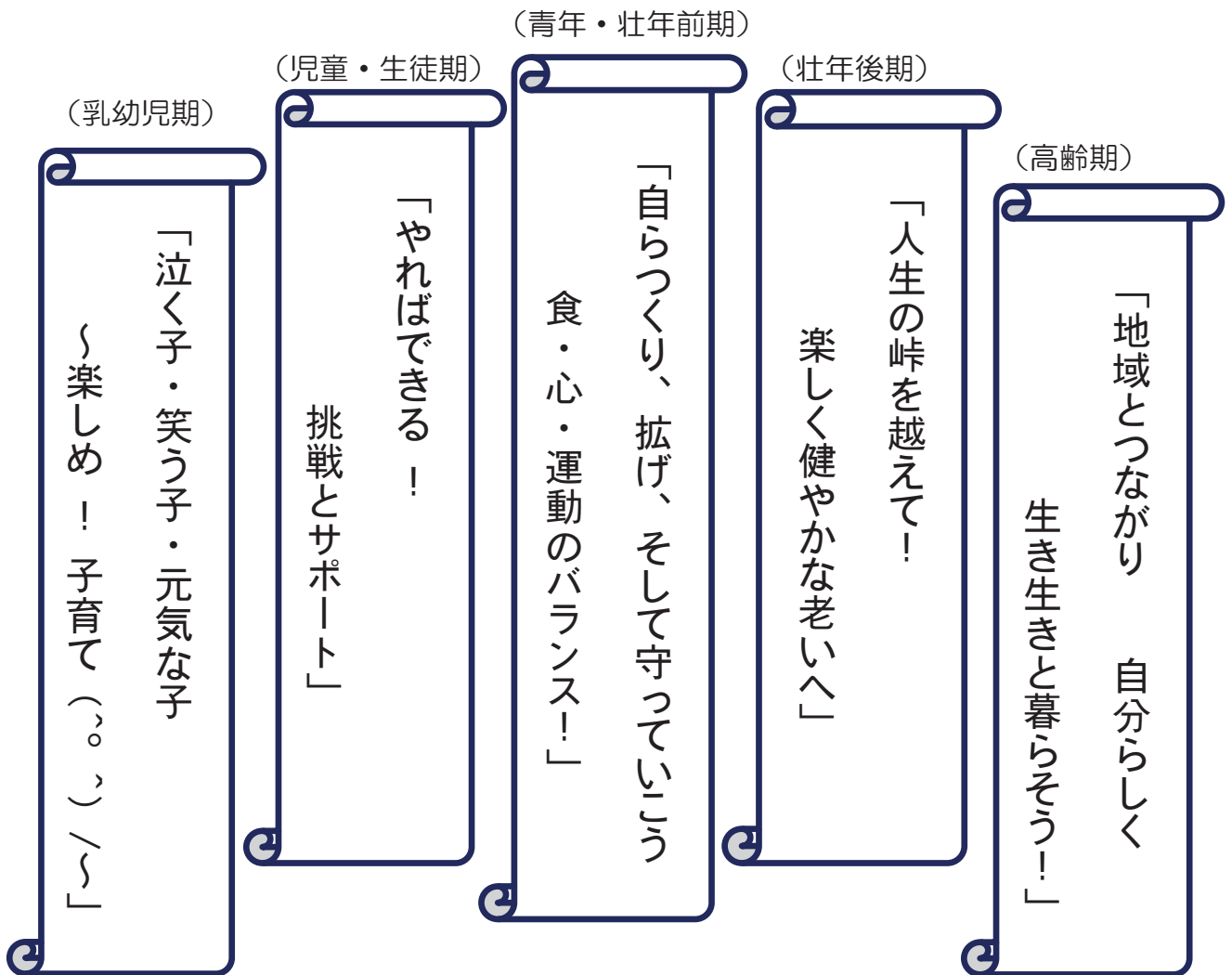
★ 住民の参加参画協働による健康づくり

住民の皆さんには、自らの健康づくりに関心をもち、積極的に健康づくりに参加していただき、住民の皆さんの主体的な参画をもとに住民の皆さんと行政が良きパートナーとなるように連携し、それぞれの知恵と責任において協働した健康づくりを目指します。

第3部

ライフステージごとの健康づくり

(ワークショップの中で、世代別のキャッチフレーズを作りました。)



第3部—1

健康づくりの各論

健やかなまちとなるように

～ ライフステージごとの取り組み ～



乳幼児期

【0～5歳】

きゃっちふれーず



「泣く子・笑う子・元気な子

～楽しめ！子育て（^。^）/～」

1 健康課題

ワークショップ
(WSメンバーが見た現状・思いから)

＜子どもや子育て、子どもを取り巻く環境について、みんなで現状や思いを出し合いました＞

現状・思い

◆ 健康・医療

- ・急な病気の時、自分で判断できず困る
- ・救急車を呼んでいまいわからない
- ・歯並びや虫歯は気になるが、予防に関する知識が少ない
- ・子供の病気について、相談できる場所や人がない

◆ 遊びや遊び場

- ・親子が安心して参加できるスポーツがない
- ・公園で親子が遊んでいる姿がない
- ・子どもが体を使って遊べる場所がない
- ・歩いて行ける施設がない ・広い遊び場がない
- ・小さい子どもが利用できる施設が少ない
- ・子育て支援センター主催の体を使う遊びの教室は良かった

◆ 栄養・食生活

- ・着色料などが入っているとと思いながら子どもの要求に負けてしまう
- ・好き嫌いが多い（特に野菜は苦手な子が多い）
- ・手作りは時間も手間もかかるので市販品にたよってしまう
- ・塩分をとりすぎ、濃い味付けを好む
- ・よい献立を教えてほしい（メニューに苦労する）
- ・家族全員で食事をするのが少ない

◆ 生活習慣

- ・深夜まで遊んだり、テレビを見たり、親の生活に子どもが振り回されている
- ・夜の睡眠が不足気味
- ・子どものそばでタバコを吸っている親がいる
- ・移動手段が車になっている
- ・家事・幼児で忙しいと、ついテレビやビデオを見せている

◆ 育児はたいへん（でも楽しい）

- ・親自身が自分の時間をもてない
(趣味の時間・ゆっくり寝る時間がない)
- ・時間がなく子どもにゆっくり関わってあげられない
- ・子どもの笑顔、寝顔を見ると明日も頑張れる
- ・子どもから元気をもらえる
- ・時々自由に過ごしたい
- ・父親も子育てに協力してほしい
- ・近所に子育て仲間がない
- ・交通が不便で、子どもを連れて外出できない
- ・子どもを預けながらスポーツできる環境がほしい

健康の課題

⇒ 病気に対する正しい知識が不足している

⇒ 子どもの病気について相談できる場所や人がいない

⇒ 子どもの遊び場が少ない
(遊び方を知らない)

⇒ 生活の中で運動が不足している
(車での移動が習慣化している)

⇒ バランスのよい食事をとることが難しい
(塩分をとりすぎている)
(偏食ある時の料理の工夫がわからない)
(手作りは手間や時間がかかって難しい…)

⇒ 夜型の生活リズムになっている

⇒ 子どものそばでタバコを吸う親がいる

⇒ 子どもとゆっくり関わる時間がない

⇒ 母親の育児の負担感強くストレスがたまる
(父親の育児参加がもっとほしい)
(子育て支援の体制が不足している)

数字で見た現状

宇治田原町の乳幼児の健康課題や子育ての現状について、乳幼児健診時の問診票などを中心に整理してみました。

◇ 子どもの実態

(平成21年度の健診より)

<食 事>

*好き嫌いのある子ども

1歳6~8ヶ月 32.2% 3歳6~8ヶ月 32.9%

*食事やおやつ時間が不規則な子ども

1歳6~8ヶ月 40.7% 3歳6~8ヶ月 26.8%

*間食として市販のものを与えている家庭

1歳6~8ヶ月 81.4%

<生 活>

*テレビをつけっぱなしにしている家庭

1歳6~8ヶ月 22.0%

*生活が不規則な子ども

1歳6~8ヶ月 11.9%

<歯>

*毎日歯磨きをしていない子ども

1歳6~8ヶ月 15.3%

特に野菜が食べられない子は70.4%

スナック菓子、アイス、あめ玉多い

でも、一日8時間テレビを見ている子、23時以降に寝る子がいる

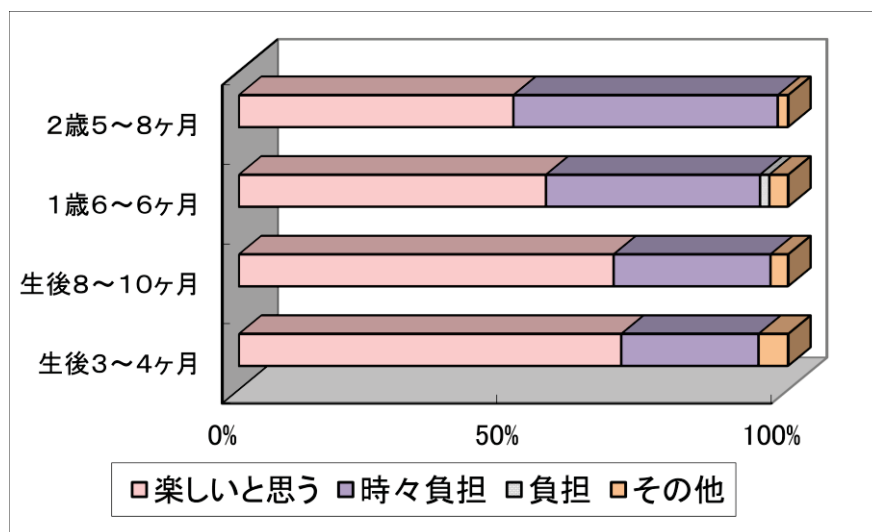
◇ 育児の状況

※ 父親の育児参加が得られない家庭

生後3~4ヶ月 4.6% 生後8~10ヶ月 5.7% 1歳6~8ヶ月 18.2%

※ 育児のことで不安になることがある人

生後8~10ヶ月 61.9% 1歳6~8ヶ月 72.7%



子どもの年齢と育児ママの気持ち (平成21年度 町の健診問診票より)

2 健康づくりの方向性（目標設定）

目 標

病気を予防し健康に育つ

○病気について理解し、病気の予防や適切な対応ができる

目 標

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

目 標

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

目 標

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

○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

目 標

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

3 健康づくりの取り組み それぞれの役割（個人・地域・行政）

子どもがすること

- ◆ 生活リズムを身につける
 - ・早寝早起き ・手洗いうがい
 - ・食事、おやつ、テレビの時間を決める
- ◆ 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
- ◆ 自分のことは自分でする
 - ・子どもも自分の役割を持つ（お手伝いなど）

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
 - ・テレビの時間を減らす ・親がもう一歩踏み出す
- バランスのよい食べやすい食事を作る
 - ・食べやすく工夫する ・バランスのよい食事を作る
 - ・親が好き嫌いをしない ・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 ・1日1万歩あるく
- 家庭内で役割を決める
 - ・家事や育児も協力・分担してすすめる

地域ですること

- ◆ 仲間を見つけて行事を作り、参加する（食育）
 - ・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
- （運動）
 - ・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
 - ・友達を作る ・自分から「預かるよ」と声をかける
 - ・グループで助け合う

次のステージに向けて・・・

- * 生活リズムを崩さない
- * 親子で一緒に調理をし、楽しむ
- * 好きなスポーツを見つける
- * 子どもにできることは子どもにさせる

行政がすること 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 ・地域や住民との情報のやりとり
- ◆ 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とよい ・学校給食や保育所給食の販売や料理指導 ・5時のサイレン
- ◆ 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

4 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、生活習慣に関する知識を情報提供していきます。
- 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ていきます。
- 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っていきます
- 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を発信できるように努めます。
- 安心して出産・子育てをするために必要な事業を住民とともに企画・実施していきます。

子育て支援と人材育成の推進

- 子ども中心に異世代が一緒に集う行事を行い、世代間の交流を図るとともに、地域全体で子育てできる環境をつくるように努めます。
- 子育てサポーターの養成や子育てのリーダーの支援により、子育てサークル等の活動を推進します。
- 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ように努めます。

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。（子育て支援センター、保育所、幼稚園、学校、教育委員会、福祉課、健康長寿課、育児サークル、社会福祉協議会、児童相談所、保健所など）

5 健康づくりの指標

- テレビ等の視聴時間が2時間以上の子どもの割合（三歳児健診） 現状 32.9% → 目標 30%以下
- 就寝時間が10時以降の子どもの割合（三歳児健診） 現状 15.1% → 目標 10%以下
- 間食の時間が決まっている子どもの割合（三歳児健診） 現状 73.2% → 目標 90%以上
- 朝食を毎日食べる子どもの割合（三歳児健診） 現状 95.1% → 目標 100%
- 好き嫌いのある子どもの割合（三歳児健診） 現状 32.9% → 目標 30%以下
- 子育てが楽しいと思える母の割合
 - （乳児健診） 現状 69.6% → 目標 80%以上
 - （幼児健診） 現状 57.9% → 目標 70%以上
 - （三歳児健診） 現状 未把握 → 目標 70%以上

第3部ー2

健康づくりの各論

健やかなまちとなるように

～ ライフステージごとの取り組み ～

児童・生徒期

【6～18歳】

きゃっちふれーず

「やればできる！！

挑戦とサポート」

1 健康課題

ワークショップ
(WSメンバーが見た現状・思いから)

＜児童・生徒期の子どもや取り巻く環境について、みんなで現状や思いを出し合いました＞

現状・思い

◆ 医療・健康情報

- ・病気やけがの時、すぐに診てもらえる専門医療機関が町内にない

◆ 食生活

- ・スナック菓子、ジュースが多い
- ・好き嫌いが多く偏食がある（野菜嫌いが多い）
- ・コンビニが好きで、朝食を食べてこない子がいる
- ・小中学生は給食で栄養を補っている

◆ 生活リズムと身体

- ・放課後は、塾や習い事で忙しく、睡眠時間が少ない
- ・夜遊びが多く睡眠時間が少ない
- ・朝から身体がだるく昼頃から元気になる子がいる
- ・骨折しやすい
- ・未成年者がタバコを吸っている

◆ 運動不足

- ・子どもの送迎を親がしている
- ・外遊びが少ない
- ・塾や習い事で忙しく、身体を動かすことが減っている
- ・目的地までの移動途中が人目のない場所やトラックも多く子どもだけの移動が心配

◆ 友達関係

- ・携帯電話、個室の環境で、親は子どもの行動が見えない
- ・携帯電話を持っていない子は仲間に入れない、入りにくいことがある
- ・メールによるトラブルでいじめがある
- ・塾やクラブが多忙で、友達と遊ぶ時間がない
- ・毎日のスケジュールに追われて生活している

◆ 親自身の悩み

- ・家庭内の交流が減ってきている
- ・今は子ども優先の生活だが、将来の自分の生きがいを見つけられるか不安
- ・子どもの生活リズムに親が振り回されている
- ・交通が不便で、子供を連れて外出できない

健康の課題

⇒ 専門医療機関が不足している

⇒ 食生活が簡易化・偏りがち
(野菜嫌いが多い)
(スナック菓子・ジュースが多い)
(朝食抜きの子どもがいる)

⇒ 生活リズムが不規則、夜型の生活
(睡眠不足になっている)

⇒ しっかりとした身体づくりができてない

⇒ 生活の中で運動が不足している
(移動は親が送迎することが習慣化している)
(塾や習い事で忙しく時間がない)
(外遊びが少ない)
(子どもたちが安心して遊べる
安全な場所が必要)

⇒ 携帯電話中心の交友関係で子どもの行動
が見えない

⇒ 何かに所属しないと友達と
遊ぶ機会が持てない

⇒ 親は自分の将来に不安
(生きがい見つけれられるか…)

数字で見た現状

児童・生徒の健康課題について、京都府全域と宇治田原町の状況を資料から整理してみました。

◇ 宇治田原町の小学校5年生と中学校2年生の状況

(平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査、宇治田原町新体力測定結果)

※ 朝食を毎日食べる子ども

小学生：87.3% 中学生：79.4%

(朝食を食べない子どもは、小学生1.9%、中学生4.7%)

※ 1日の睡眠時間

小学生：6時間未満 9.7% 6～8時間 39.8% 8時間以上 50.5%

中学生：6時間未満 11.2% 6～8時間 62.6% 8時間以上 26.2%

※ 1週間の運動回数

小学生：週3日以上 87.4% 週1～2日 10.7% 月1～3日 8.7% しない 12.6%

中学生：週3日以上 74.8% 週1～2日 7.5% 月1～3日 8.4% しない 9.4%

※ 肥満の子どもの割合 (肥満度20%以上の子ども)

小学生：男子 2.0% 女子 7.7% 中学生：男子 5.7% 女子 7.7%

◇ 子どもの食生活 (京都府の現状)

(平成17年度児童生徒の食生活実態調査結果)

※ 家族みんなで夕食を食べる子どもの割合

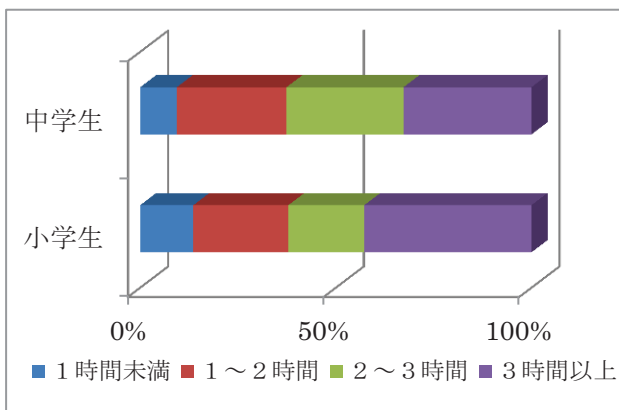
小学5年生 49.5% 中学2年生 43.7% 高校2年生 36.6%

※ 保護者が子どもと一緒に料理をつくるのがほとんどない子どもの割合

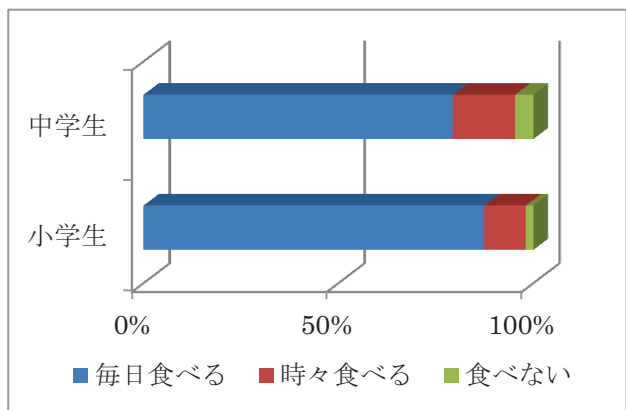
小学5年生 38.8% 中学2年生 59.1%

※ 小学生は、おやつに…スナック菓子59.2%、ガム23.9%、アイスクリーム39.5%、あめ19.5%、ジュース30.3%などを摂っている

★ テレビをみている時間



★ 朝食を食べている状況



(平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査、新体力測定結果 より)

2 健康づくりの方向性（目標設定）

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

目 標

- 体を動かす習慣を身につけ活動的な生活をする
- 体を動かすことの良さ・楽しさを理解する

目 標

- 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

目 標

- 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

目 標

- 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

3 健康づくりの取り組み それぞれの役割（個人・地域・行政）

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）
 - ・子どもも調理をする（安全な道具を使って） ・間食は時間を決めて食べる
 - ・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
- ◆ よい生活リズムを身につける
 - ・早寝早起き、夜更ししない ・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
- ◆ 家庭内で自分の役割を持つ
 - ・お手伝いを積極的に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（いざという時、相談できる）
 - ・情報ツールも良い悪いが判断でき、適切に使う

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
- ◆ 自分の身・安全を守る術を身につける
 - ・自転車はヘルメットをかぶる

地域ですること

- ◆ 親も子ども、積極的に友達・仲間を作り楽しく過ごす
 - ・一緒に公園や稽古に行く友達を作る ・スポーツ少年団に参加する ・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
- ◆ 地域の大人は子供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、学びサロンなどの充実

次のステージに向けて・・・

- * 健康に関心を持つ
- * 運動習慣を身につける
- * 食事について関心を持つ
- * ルールや規範を身につける
- * 自分のことは自分でする
- * よい生活リズムを身につける

行政がすること・・・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
 - ・学校主体の料理（栄養）の話などの情報発信
 - ・住民ニーズに合った広報誌やネット（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
 - ・スイミングスクールなど運動施設の開設 ・旧奥山田小学校の有効活用
 - ・休日診療所の整備 ・学校給食の適温での提供

4 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・生活習慣に関する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、健康に注意するよう、学校・教育委員会・保健センターなどの機関が連携し情報の発信を行うとともに相談を受けていきます。

運動習慣の定着化の取り組み

- 公園・体育館・トレーニングセンターなどの施設において、運動しやすい環境整備に努め、運動を身近なものにしていきます。
- 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をおし（様々な人、様々な体験をおし）人との関係や、働くことなどの意味を考え、心身の成長を促します。
- 乳幼児とのふれあいをおし、母性・父性をはぐくみます。

5 健康づくりの指標

- テレビ等の視聴時間が3時間以上の子どもの割合
現状 小学5年 42.7%、中学2年 32.7% → 目標 30%以下
- 朝食を毎日食べる子どもの割合
現状 小学5年 87.3%、中学2年 79.4% → 目標 100%
- 運動習慣（週3日以上）のある子どもの割合
現状 小学5年 38.8% → 目標 50%
現状 中学2年 74.8% → 目標 80%
- 肥満の子どもの割合
現状 小学5年 男子 2.0% 女子 7.7% → 目標 男子 現状維持 女子 6%
現状 中学2年 男子 5.7% 女子 7.7% → 目標 男子 5% 女子 6%
- 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）
現状 小学5年 12.7% → 目標 10%未満
現状 中学2年 11.2% → 目標 10%未満

第3部—3

健康づくりの各論

健やかなまちとなるように

～ ライフステージごとの取り組み ～

青年・壮年前期

【19～44歳】

きゃっちふれーず

「自らつくり、広げ、そして守っていこう
食・心・運動のバランス！！」

1 健康課題

ワークショップ
(WSメンバーが見た現状・思いから)

<青年・壮年前期の人や取り巻く環境について、みんなで現状や思いを出し合いました>

現状・思い

◆ 健康状態

- 肥満が多く、脂質異常など生活習慣病を指摘される人がある
- 仕事がしんどくて自分の健康について気を配れない

◆ 運動

- 運動の時間を作ることが難しい
- 車での移動が多いが、代替え方法はあるのか
- 運動の時間をとらず生活の中に動くことを組み入れたい
- ジムに行く時間がない

◆ 食生活

- 肉、お菓子が多く、野菜が不足しがち
- 栄養バランスを考えて外食を食べることがなかなかできない
- よい食生活の必要性はわかるが実践できない
- ストレス解消で食べ過ぎてしまう
- 共働きで、夕食の献立が決まりにくい調理時間がとれない
- アレルギーがあり、食事制限が必要でつらい
- 缶コーヒーを好む人が多い
- 食後にお菓子をつまむ

◆ ストレス生活

- 職場での仕事の進め方にストレスを感じる
- グローバリ化時代は覚えることが多いのでストレスがたまる
- 仕事によるストレスを感じない日がない
- 仕事が不規則、夜更かししてしまう
- しんどくて、布団に入ったら10秒で眠りにつく
- 毎日時間に追われ余裕がない
- 心も身体も解放できる(ヨガ)教室に通いたい
- 男性はタバコを吸っている人が多い

◆ 家族や地域との関係

- 家族との時間を多くとりたいが、仕事の時間が思うようにならない
- 家族内の役割が果たせない
- 気づけば仕事のつながりばかりで、地域のつながりが少ない
- 昼間の地域(人や様子)を知らない

健康の課題

⇒ 肥満や生活習慣病を指摘されている人が多い

(自分の健康に気を配れない)

⇒ 運動の必要性を感じるが継続が難しい(時間がない、一人では続かない)

(車での移動が習慣化している)

⇒ 食生活が不規則で偏食傾向である(肉・お菓子が多く、野菜が不足しがち)(ストレス解消のため食べ過ぎてしまう)(忙しくて調理時間が取れない)

⇒ 缶コーヒー、お菓子を好む人が多い

⇒ 仕事によるストレスが高い

⇒ 休息が十分とれず疲れがたまる

⇒ 男性の喫煙者が多い

⇒ 歯・歯ぐきに対する関心が乏しい

⇒ 時間がなく生活にゆとりがない(家族との時間がとれない)(家族内の役割が果たせない)

⇒ 地域とのつながりを持ちにくい

数字で見た現状

宇治田原町の青年・壮年前期の健康課題について、住民アンケートや既存の資料を整理してみました。

◇ 国保の特定健康診査の受診状況（40歳～44歳） （平成21年度）

※ 受診率：16.1%（男性 13.7% 女性 18.8%）

※ 結果：内臓脂肪症候群の人 0（なし） 予備群の人 13.6%
高血圧で治療している人 4.5%
脂質異常症で治療中の人 4.5%

◇ 住民アンケートの現状

<体格>

*BMI 25以上の人 14.3%

<健診関係>

*定期的な健診を受けていない人 30.3%

<今までに指摘された病気>

*高血圧 4.2% *高脂血症 4.8% *貧血の人 15.6% *糖尿病の人 2.7%

<嗜好>

*たばこを吸っている人 26.7%（男性 41.8% 女性 13.5%）

*毎日飲酒している人 17.0%（男性 26.4% 女性 8.7%）

<食事>

*朝食を毎日食べている人 72.8% *食事時間が不規則な人 38.7%

*バランスを考えて食べている人 63.6%（但し、男性は 43.3%）

*塩分の取りすぎに注意している人 55.3%（但し、男性は 43.3%）

*濃い味の好きな人 30.4%（但し、男性は 41.5%）

<運動>

*週3日以上運動している人 30.3%

<地域とのつながり>

*何らかの社会的つながりのある人 88.2%

2 健康づくりの方向性（目標設定）

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

目 標

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

目 標

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

目 標

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

目 標

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

3 健康づくりの取り組み それぞれの役割（個人・地域・行政）

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
- ◆ 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
- ◆ 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
 - ・ストレスと上手に付き合う（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）

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）

【ポイント】

- *男性は職場健診があるけど、女性は健診の機会が少ない
- *食事作りは女性が多いけど、男性も関心を持って！

行政がすること・・・ 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レシピ集の発行 ・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 ・女医さんのいる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すすめる、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
 - ・やすらぎの道をバイクが通らないように、凸凹をなくし安全な道に！ ・運動施設が使いやすいようにしてほしい

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！

4 健康づくりの行政施策

各種保健事業の充実

- 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を図ります。
- 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。
- 健診や健康教室等をとおり、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ます。

健康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をしていきます。
- 禁煙・防煙・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すすめます。
(例えば No Smoking のまちづくりの取り組み)

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します。
- 体育館・トレーニングセンターなど、住民が利用しやすい環境を整備します。

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、伝統と経験を伝承できるようにしていきます。
- 子育て期の保護者の交流など、地域内の同世代の交流をすすめていきます。

5 健康づくりの指標

- | | | |
|--|----------|---------------------------------|
| ○ 朝食を毎日食べる者の割合 | 現状 73% | → 目標 85%以上 |
| ○ 塩分の取りすぎに注意している者の割合 | 現状 55.3% | → 目標 60%以上 |
| ○ タバコを吸っている者の割合 (全体)
(現状 男性41.8%、女性13.5%) | 現状 26.7% | → 目標 20%以下
→ 目標 男性30%、女性10%) |
| ○ 週3回以上の運動習慣のある者の割合 | 現状 30.8% | → 目標 35%以上 |
| ○ BMI 25以上の者の割合 | 現状 14.3% | → 目標 現状以下 |
| ○ 休養がまあまあとれている者の割合 | 現状 68.2% | → 目標 75%以上 |
| ○ 地域活動に参加している者の割合 | 現状 13% | → 目標 20%以上 |

第3部-4

健康づくりの各論

健やかなまちとなるように

～ ライフステージごとの取り組み ～



壮年後期

【45～64歳】

きゃっちふれーず



「人生の峠を越えて！

楽しく健やかな老いへ」

1 健康課題

ワークショップ
(WSメンバーが見た現状・思いから)

＜壮年後期の人や取り巻く環境について、みんなで現状や思いを出し合いました＞

現状・思い

◆ 健康について

- 今後の親の介護が不安
- 将来のことを考えると睡眠不足になる
- 自分のこれからが心配
- 更年期障害によるうつ症状などが心配
- 身体が思うようについてこない、頑張ると疲れる
- 肩こりなど不定愁訴が出てくる
- 老眼で文字を書くのが不便、細かい作業で目が疲れる
- 足腰が痛い
- あまり食べないのに太ってきた
- 気をつけても血圧やコレステロールが高くなった
- 物忘れが多くなった

◆ 食生活

- バランスを考えて作っているが、嫌いなものは食べてくれない
- 栄養バランスが偏っている
- 食事の後は、漬物とお茶でしめる習慣がある
- 日持ちさせるため、濃い味付けに慣れてしまっている
- 自宅で漬物をつける人が多く、漬物が辛い
- 甘いものが好き
- 退職後はお酒が友達（男性）

◆ 運動習慣

- ウォーキングは週に3日したいが、時間がとれない
- 運動は意識しているが実践できない
- ウォーキングしている人は50代からが多い
- 仕事で体を動かす人が多い
- 時間の自由がありすぎて、規則的な生活ができない

◆ 地域とのつながり

- みんなと楽しく話ができる場所があるといい
- 近所の方との触れ合いが必要
- 井戸端会議が少なくなった
- 地域の役員になる機会が増えてストレスを感じる
- 男性は趣味を見つけるのが下手

健康の課題

⇒ 家族の健康や親の介護に不安がある

⇒ 加齢に伴う身体の変化が不安
(更年期障害によるうつ症状)
(視力障害)
(足腰など骨・関節の痛み)
(物忘れ)
(コレステロール値・血圧値の上昇)

⇒ 偏食がありバランスのよい食習慣を保ちにくい

⇒ 漬物、濃い味付けで塩分をとりすぎている

⇒ 運動の必要性はわかるが実践できない

⇒ 生活が不規則になりがち

⇒ 地域のがつながりが少なくなっている

数字で見た現状

宇治田原町の壮年後期の健康課題について、住民アンケートや既存の資料を整理してみました。

◇ 国保の特定健康診査の受診状況（45歳～64歳） （平成21年度）

※ 受診率：30.1%（男性 19.6% 女性 39.8%）

※ 結果：内臓脂肪症候群の人 11.0% 予備群の人 7.8%
高血圧で治療している人 16.1%
脂質異常症で治療している人 13.8%
糖尿病で治療している人 5.5%

◇ 住民アンケート調査からみた現状

<体格>

*BMI 25以上の人 20.83%

<健診関係>

*定期的な健診を受けていない人 22.4%

<今までに指摘された病気>

*高血圧 25.3% *高脂血症 22.9% *心臓病 7% *糖尿病 9.9%

<嗜好>

*たばこを吸っている人 21.4%（男性 34% 女性 10.4%）

*毎日飲酒する人 23.9%（男性 40.7% 女性 9.2%）

<食事>

*朝食を毎日食べている人 88.6% *規則正しく食事をしている人 86.7%

*バランスを考えて食べている人 74.2%

*塩分の取りすぎに注意している人 70.2% *薄味が好きな人 32.8%

<運動>

*週3日以上運動している人 40.8%

<つながり>

*何らかの社会的つながりのある人 81.2%

2 健康づくりの方向性（目標設定）

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

目 標

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

目 標

自分の役割を持ち地域活動に参加する

- 自分の経験を生かす場所（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

3 健康づくりの取り組み それぞれの役割（個人・地域・行政）

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
 - ・悪かったら、家族がすぐに受診をすすめる
- ◆ 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
- ◆ 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っておく
- ◆ 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）

【注意点】

- *男性は、楽しみ・生きがい・趣味として運動すると習慣づきやすい
- *男性は職場で！女性も声かけあって健診を受ける。

次のステージに向けて

- *健康管理は、家族で声かけし、誘いあって続ける！
- *退職後を見据えてつながりを持つ。

行政がすること・・・ 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（今回の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の発掘と養成
- ◆ 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

4 健康づくりの行政施策

各種保健事業の充実と利用推進

- 住民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を持ち、自己管理できるよう、住民とともに特定健康診査や各種がん検診の受診率向上の取り組みを行います。
- 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。
- 禁煙・防煙・がん予防等の情報発信と、住民と一緒に作る取り組みをすすめます。

人材育成と地域交流の推進

- 健康づくり推進のリーダーを養成し、健康づくり運動がすす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。

5 健康づくりの指標

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ○ 塩分の取りすぎに注意している者の割合 | 現状 70.2% → 目標 75%以上 |
| ○ タバコを吸っている者の割合
(現状 男性34%、女性10.4%) | 現状 21.1% → 目標 18%以下
→ 目標 男性 28%、女性 8%) |
| ○ 週3回以上の運動習慣のある者の割合 | 現状 40.8% → 目標 45%以上 |
| ○ BMI 25以上の者の割合
(現状 男性15%、女性20%) | 現状 20.8% → 目標 15%以下
→ 目標 男性 現状維持、女性 15%) |
| ○ 地域活動に参加している者の割合 | 現状 22% → 目標 25%以上 |
| ○ 生きがいのある者の割合 | 現状 未把握 → 目標 40%以上 |

第3部-5

健康づくりの各論

健やかなまちとなるように

～ ライフステージごとの取り組み ～

高齢期

【65歳～】

きゃっちふれーず

「地域とつながり 自分らしく
生き生きと暮らそう！」

1 健康課題

ワークショップ

(WSメンバーが見た現状・思いから)

<高齢期の人や取り巻く環境について、みんなで現状や思いを出し合いました>

現状・思い

◆ 健康について

- 肥満気味、高血圧気味、糖尿病で治療している人がある
- 腰が曲がってくる
- 膝・腰の痛みがある
- 肩こりや頭痛が時々ある
- 悪いところがあると言いつつ頑張っている人が多い
- 骨折による寝たきりへの不安がある

◆ 食生活

- 食物が決まったものに偏りがちになる
- メニューが決まったものばかりになりがち
- 畑の野菜ばかり食べるので偏ってしまう
- 一人暮らしのため偏った食事になりやすい
- 男性はあまり野菜を食べない
- おかずや漬物をたくさん食べる
- 家族と食事の時間が合わない

◆ 運動・健康習慣

- 早朝のウォーキングで毎日出会う人がある
- 毎日ウォーキング、週1回の体操教室
- 一人で運動するのは続かない
- 運動はしないが畑仕事で身体を動かしている(男性)

◆ 地域とのつながり

- 近所の人と会話する機会が少ない
- 外出の多い人と引きこもっている人に差がある
- 様々なグループ活動に参加している
- 友達に会っておしゃべりするのがストレス解消
- 男性は女性と比べてコミュニケーションが少ない

◆ その他

- 様々なボランティアの力が大きい
- 経済的にゆとりがないとストレスになる

健康の課題

- ⇒ 高血圧・心臓病・脂質異常症・糖尿病に罹患したり肥満の人が多。
- ⇒ 老化に伴う身体的不調を持って生活している(腰が曲がってくる)(肩こりや頭痛、膝・腰の痛み)
- ⇒ 骨折による寝たきりへの不安がある

- ⇒ 栄養の偏りがあり、食塩摂取量も多い(畑の野菜ばかり食べてしまう)(男性は野菜をあまり食べない)(食事メニューが決まったものになりがち)(おかず・漬物をたくさん食べる)

- ⇒ 健康維持のため運動を心がけている(一人は難しいが仲間がいると楽しく続く)

- ⇒ 人と交流する場が少なくなっている(近所の人と会話する機会が少なくなっている)(男性は女性に比べてコミュニケーションが少ない)(外出の多い人と引きこもってしまう人の差がある)

- ⇒ 経済的不安によるストレスがある

数字で見た現状

宇治田原町の高齢期の健康課題について、住民アンケートや既存の資料を整理してみました。

高齢者人口 2,160人 (高齢化率21.2%) (平成21年3月31日現在)

65歳～74歳人口 1,101人 75歳以上人口 1,059人

◇ 平均寿命 男 78.3歳 女 86.1歳 (京都府 79.4歳)

◇ 要介護認定者の状況

※ 要支援・要介護認定を受けている人 382人 (高齢者人口の17.4%)
74歳以下 … 51人 75歳以上 … 331人

※ 原因となっている病気

(男) ① 脳血管疾患 (31.5%)	(女) ① 認知症 (30.7%)
② 血管系疾患 (21.7%)	② 関節疾患 (28.0%)
③ 心疾患 (20.7%)	③ 血管疾患 (24.2%)

◇ 介護認定を受けていない人の状況

※ 要介護認定を受けていない人の基本チェックリストの結果 (1,089人)
運動器の機能低下のおそれのある人 269人 (24.7%)
口腔機能改善の必要があると思われる人 223人 (20.5%)
認知症予防の必要があると思われる人 377人 (34.6%)

※ 生活機能低下のおそれがあると判定された人の健康状態 (181人受診)

〈治療中の病気〉	〈これまでにかかった病気〉
① 高血圧 45人 (20.9%)	① 高血圧 66人 (36.5%)
② 糖尿病 23人 (12.7%)	② 心臓病 31人 (17.1%)
③ 心臓病 22人 (12.2%)	③ 糖尿病 26人 (14.4%)

◇ 住民アンケート調査からみた状況

〈今までに指摘された病気〉

*高血圧 41.8% *心臓病 22.2% *糖尿病 13.6% *高脂血症 15.8% など

〈運動・食事など生活習慣〉

*週3日以上運動をしている人 60.8%
*バランスを考えて食べている人 78.9%
*塩分の取りすぎに注意している人 77.7% *薄味が好きな人 47.4%
*タバコを吸っている人 10.6% (男性 18.5% 女性 3.3%)
*何らかの社会的なつながりを持っている人 82.3%

2 健康づくりの方向性（目標設定）

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
- 無理をせず、できるかぎり動くようにする

目 標

- 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

目 標

- 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
- 食事は楽しく、時にはみんなで食べる
- バランスを考えて食事をとる

目 標

- 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

3 健康づくりの取り組み それぞれの役割（個人・地域・行政）

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
- ◆ 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

地域ですること

- ◆ 声をかけあっているいろんな行事に参加する
 - ・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

【注意点】

*男性が参加できる（しやすい）ことを考える

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！

行政がすること・・・ 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

4 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。

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ます。

人材育成と地域交流の推進

- 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。
- 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。

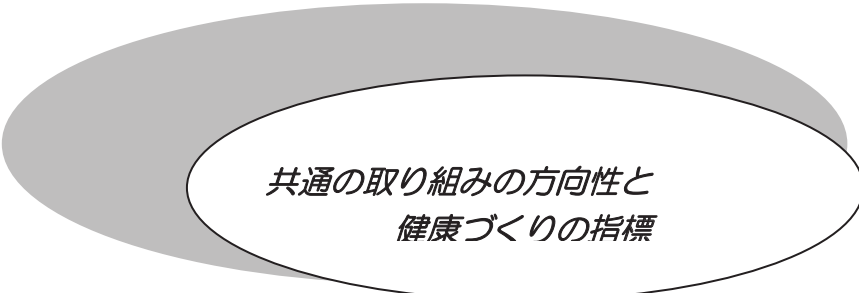
5 健康づくりの指標

- | | |
|--|---------------------|
| ○ 塩分の取りすぎに注意している者の割合 | 現状 77.7% → 目標 80%以上 |
| ○ バランスを考えて食べている者の割合 | 現状 78.9% → 目標 80%以上 |
| ○ タバコを吸っている者の割合
(現状 男性18.5% 女性3.3% → 目標 男性15% 女性 現状以下) | 現状 10.6% → 目標 9%以下 |
| ○ 運動習慣のある者の割合 | 現状 60.8% → 目標 70%以上 |
| ○ 地域活動に参加している者の割合 | 現状 18% → 目標 25%以上 |
| ○ 生きがいのある者の割合 | 現状 未把握 → 目標 35%以上 |
| ○ 要支援・要介護認定を受けている者の割合 | 現状 17.4% → 目標 現状維持 |

第3部—6

健康づくりの各論

健やかなまちとなるように



共通の取り組みの方向性と
健康づくりの指標

【各世代共通】

共通の取り組みの方向性と健康づくりの指標

世代ごとの健康課題と目標について、各世代に共通するものがありました。

まとめると、以下のようになります。

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

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

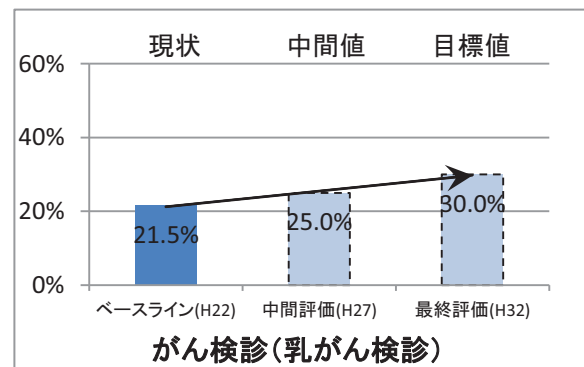
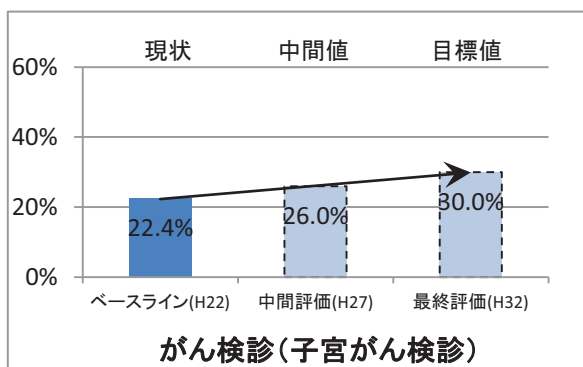
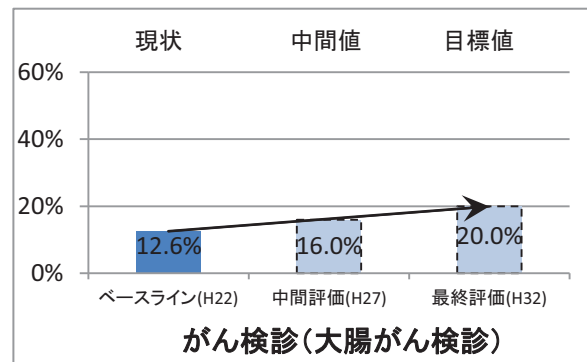
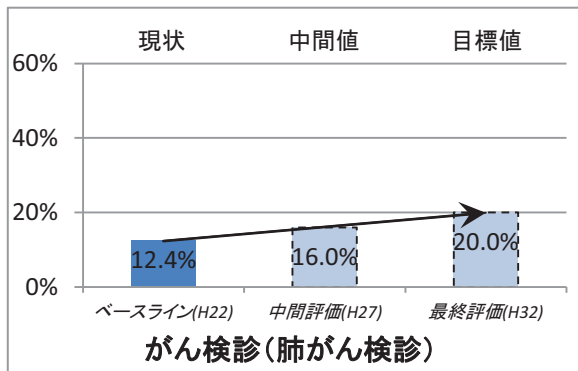
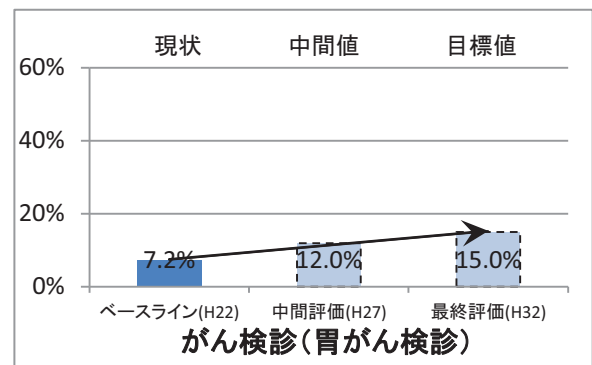
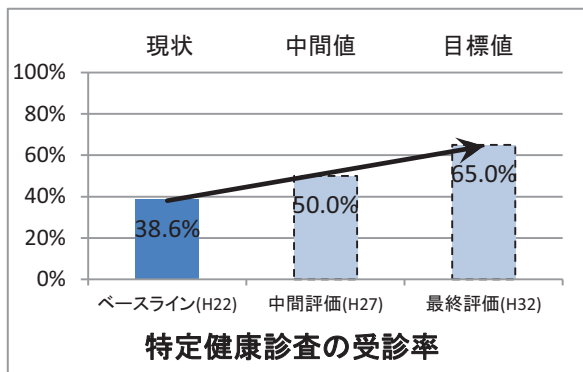
趣味や楽しみ、目標を持って生き生きと過ごす

7 人や地域とのつながり

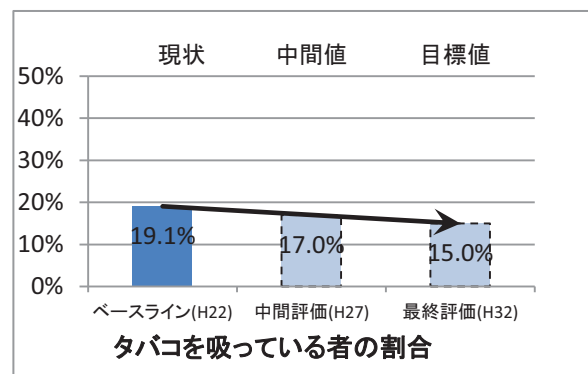
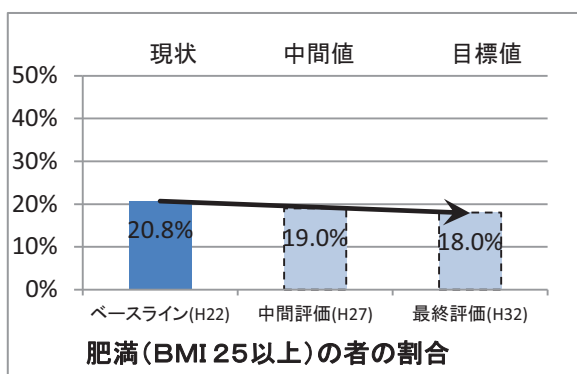
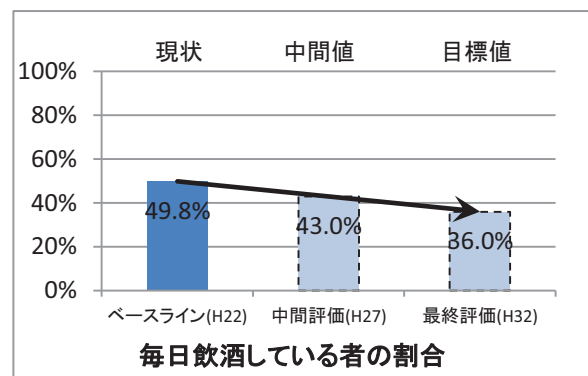
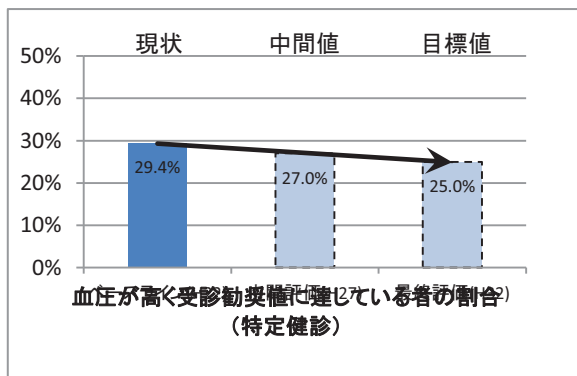
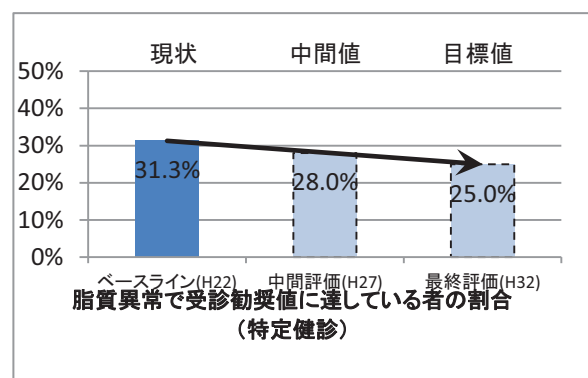
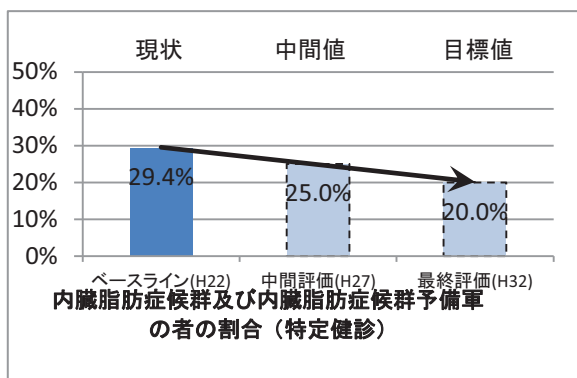
家族・地域の中で自分の役割を持ち、家の中に閉じこもらない

<健康づくりの指標>

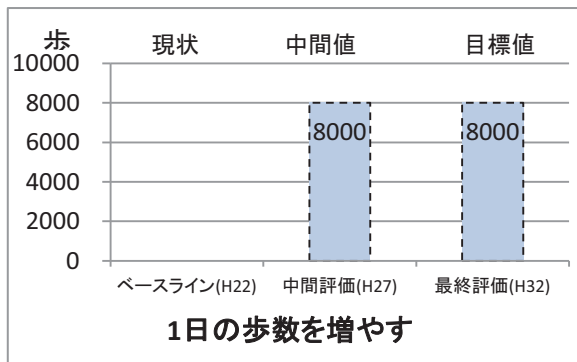
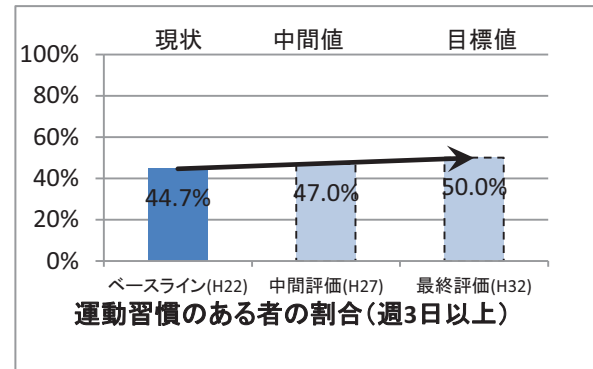
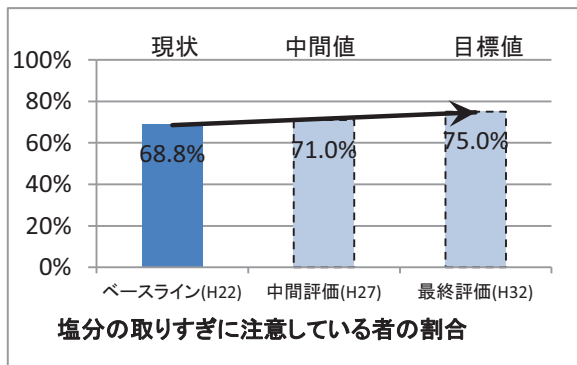
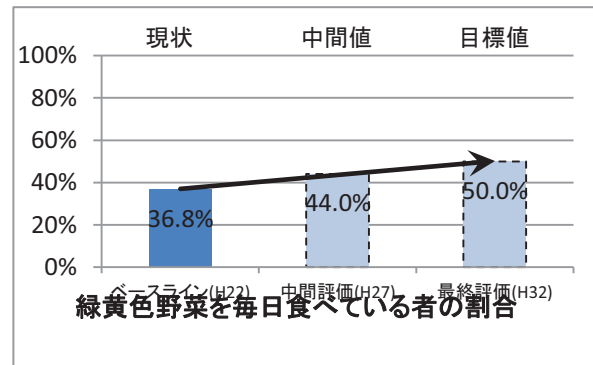
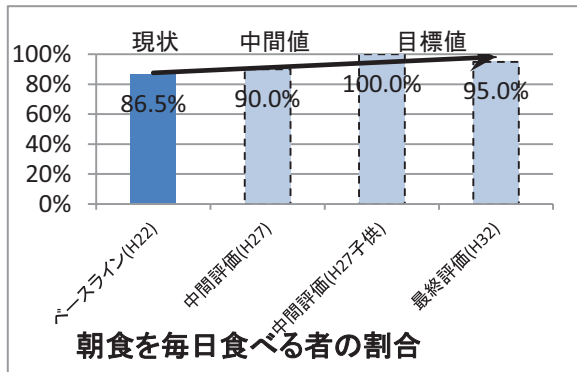
	項目	現状	中間値 (H27)	目標値
生活習慣病予防①	特定健康診査の受診率 ※1	38.6%	50%	65%
	がん検診 (胃がん検診) ※1	7.2%	12%	15%
	(肺がん検診) ※1	12.4%	16%	20%
	(大腸がん検診) ※1	12.6%	16%	20%
	(子宮がん検診) ※1	22.4%	26%	30%
	(乳がん検診) ※1	21.5%	25%	30%



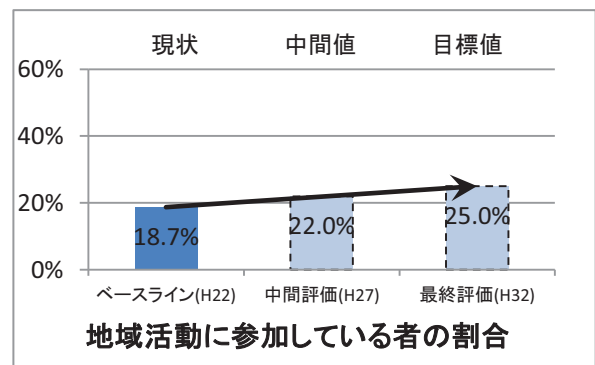
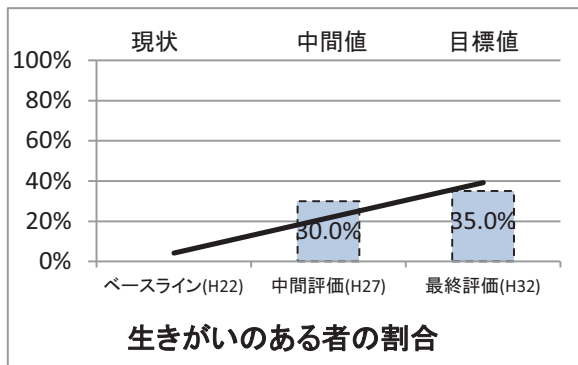
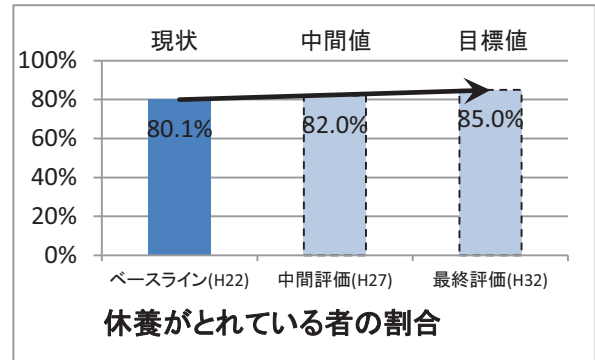
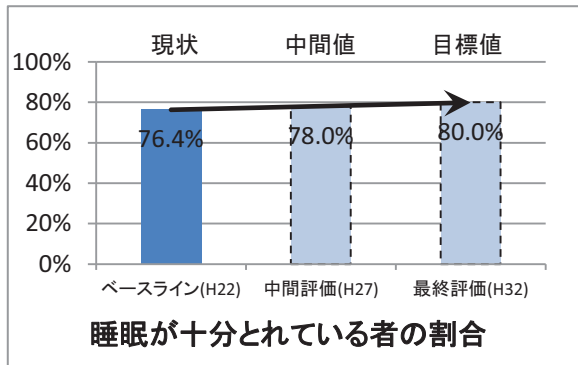
	項目	現状	中間値 (H27)	目標値
生活習慣病予防②	内臓脂肪症候群及び内臓脂肪症候群予備群の者の割合 (特定健診) ※1	29.4%	25%	20%
	脂質異常で受診勧奨値に達している者の割合 (特定健診) ※1	31.3%	28%	25%
	血圧が高く受診勧奨値に達している者の割合 (特定健診) ※1	29.4%	27%	25%
	毎日飲酒している者の割合 ※1	49.8%	43%	36%
	肥満 (BMI25 以上) の者の割合 ※2	20.8%	19%	18%
	タバコを吸っている者の割合 ※2	19.2%	17%	15%



	項目	現状	中間値 (H27)	目標値
栄養	朝食を毎日食べる者の割合 ※2	86.5%	90% (子どもは100%)	95%
	緑黄色野菜を毎日食べている者の割合 ※2	36.8%	44%	50%
	塩分の取りすぎに注意している者の割合※2	68.8%	71%	75%
運動	運動習慣のある者の割合 (週3日以上) ※2	44.7%	47%	50%
	1日の歩数を増やす	未把握	8,000歩	8,000歩



	項 目	現 状	中間値 (H27)	目 標 値
休 養	睡眠が十分とれている者の割合 ※2	76.4%	78%	80%
	休養がとれている者の割合 ※2	80.1%	82%	85%
生 き が い	生きがいのある者の割合	未把握	30%	35%
	地域活動に参加している者の割合 ※2	18.7%	22%	25%

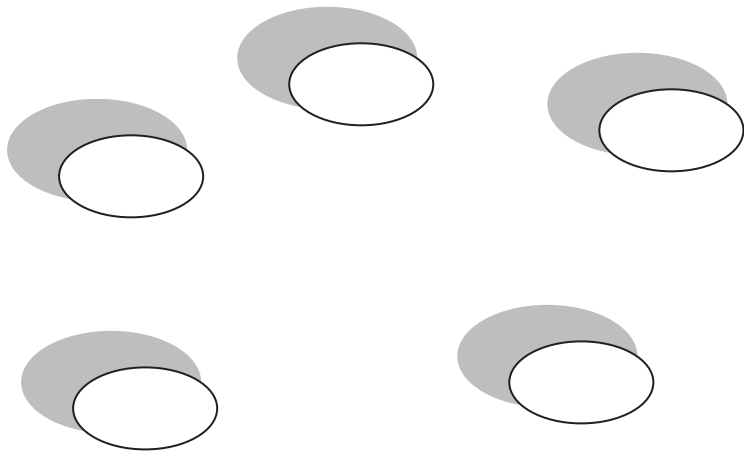


<統計数値の出典>

- ※1 平成21年度 宇治田原町
特定健康診査（国民健康保険）
宇治田原町がん検診
- ※2 平成21年度住民アンケート調査

第4部

計画策定の経過



1 計画策定のプロセス（ワークショップ）

1 計画策定のプロセス（ワークショップ）

1) 趣旨

住民と行政職員が共に参画するワークショップを組織し、協働して乳児期から高齢期までのすべての世代における健康づくりの課題・目標について話し合い、宇治田原町の健康増進計画「健やかうじたわら21プラン」の骨子づくりを行う。

2) 参加者

- ① 計画書策定に関心をもつすべての宇治田原町住民
- ② 宇治田原町の健康づくりに関係する行政職員
- ③ スーパーバイザー（京都大学大学院教員、京都府立医科大学大学院教員）

3) 運営方法

- ① 行政職員によるワークショップ運営委員によりワークショップを運営することとし、事務局は健康長寿課に置き、スーパーバイザーの指導・助言を受けて実施する。
- ② ワークショップは、全課程7回程度実施する。
- ③ ワークショップ開催日には、事前・事後ミーティングを実施する。



ワークショップの一コマ



↑
みなさん考え中・・・
子どもたちも一緒に考えてます

これは、ここに入るかな… →

4) 実施状況

① ワークショップの開催時期及び内容

	日時・場所	目 標
1回目	平成21年9月16日(水) 13:30~15:30 総合文化センター	1 健康増進計画づくりについて理解し、ワークショップに参加する意欲を高める。 2 参加者間の交流を図り、親密感がもてる。 (世代別のグループづくり) 3 健康観について考える。 4 健康な町づくりのゴールを設定し共有する。
2回目	平成21年10月26日(月) 13:30~15:30 体育館会議室	1 参加者間・グループ間の親近感を高める。 2 各世代のゴールを設定し共有する。 3 各世代の健康に関する現状を出し合い、互いに認識する。
3回目	平成21年12月16日(水) 13:30~15:30 総合文化センター	1 各世代の健康課題をデータから確認する。 (アンケート結果、各種事業のまとめを事務局から報告する) 2 前回のワークショップで出された意見と報告内容から、各世代の健康課題を整理する。
4回目	平成22年2月22日(月) 13:30~15:30 総合文化センター	1 各世代の健康づくりの目標を設定する。
5回目	平成22年5月27日(木) 13:30~15:30 総合文化センター	1 各世代の健康づくりの目標を確認する。 2 目標達成のためにどんなことができるかアイデア出しをする。 3 アイディアを整理し行動計画案を立てる。
6回目	平成22年6月25日(金) 13:30~15:30 総合文化センター	1 各世代別の行動計画を整理し、全体で確認・共有する。
7回目	平成22年8月4日(木) 13:30~15:30 総合文化センター	1 計画書の骨子を確認する。 2 世代別キャッチコピーを作る。

グループで真剣討議



私の行動宣言

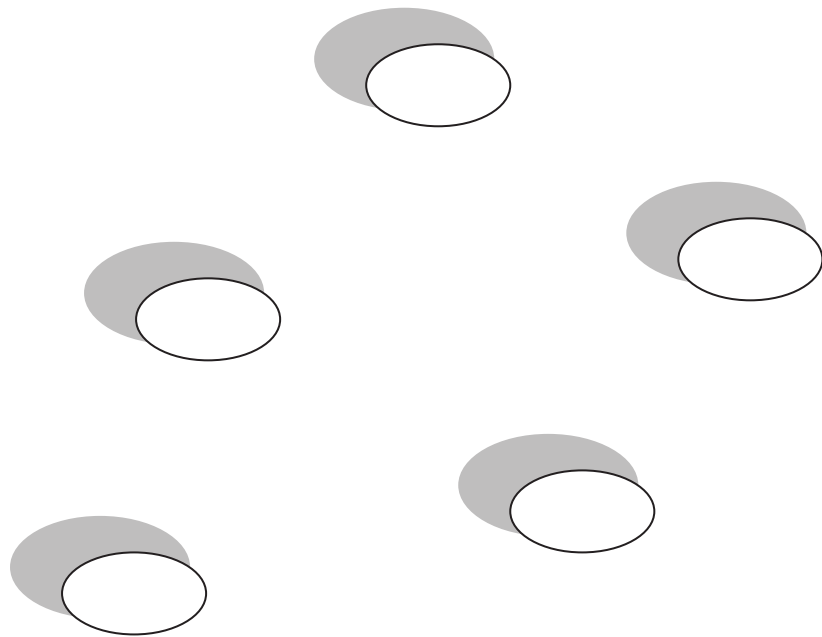
② ワークショップ当日の流れ

時 間	内 容
10:00~12:00	事前ミーティング <ul style="list-style-type: none"> ・ 前回ワークショップの確認・事後作業結果の報告・確認 ・ 当日ワークショップの目標・役割の確認
12:00~13:00	休 憩
13:00~	受付
13:30~15:30	ワークショップ <ul style="list-style-type: none"> 13:30~13:45 あいさつ・オリエンテーション アイスブレイク 13:45~15:20 報告・ワークショップ 15:20~15:30 次回の案内
15:30~16:30	事後ミーティング <ul style="list-style-type: none"> ・ 各グループの状況報告 ・ 全体及び各グループの進捗状況・課題の確認 ・ 次回ワークショップの内容について協議 ・ 次回までの作業内容について確認



ワークショップ最終回 記念写真
みなさん、御協力ありがとうございました！

資料編



- 1 宇治田原町の概要（人口動態、死因別死亡者数推移等）
- 2 住民アンケート調査の結果からみた宇治田原町の健康実態
- 3 ワークショップメンバーの「私の行動宣言」及び「感想」

1 宇治田原町の概要（人口動態・死因別死亡者数推移等）

① 人口動態

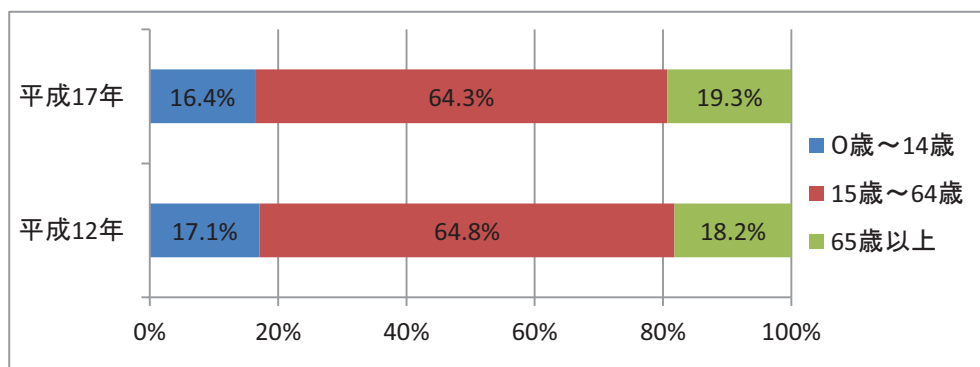
単位：人

年次	区分	自然動態			社会動態			差引 増減
		出生	死亡	増減	転入	転出	増減	
平成 18		77	82	△ 5	300	311	△ 11	△ 16
19		61	97	△ 36	300	314	△ 14	△ 50
20		66	99	△ 33	414	351	63	30
21		70	100	△ 30	267	342	△ 75	△ 105
22		74	109	△ 35	278	343	△ 65	△ 100
	1 月	5	12	△ 7	14	39	△ 25	△ 32
	2 月	7	8	△ 1	10	29	△ 19	△ 20
	3 月	4	9	△ 5	43	58	△ 15	△ 20
	4 月	3	9	△ 6	23	48	△ 25	△ 31
	5 月	7	12	△ 5	19	12	7	2
	6 月	4	7	△ 3	27	26	1	△ 2
	7 月	10	10	0	18	23	△ 5	△ 5
	8 月	15	9	6	24	19	5	11
	9 月	4	3	1	20	30	△ 10	△ 9
	10 月	7	9	△ 2	43	15	28	26
	11 月	1	6	△ 5	22	25	△ 3	△ 8
	12 月	7	15	△ 8	15	19	△ 4	△ 12

資料：戸籍・保険課

② 人口構成の割合

	平成 1 2 年		平成 1 7 年	
	人数	割合	人数	割合
0～14歳	1,679 人	17.1 %	1,654 人	16.4 %
15～64歳	6,374 人	64.8 %	6,454 人	64.3 %
65歳以上	1,787 人	18.2 %	1,939 人	19.3 %
合計	9,840 人	100 %	10,060 人	100 %



資料：企画・財政課

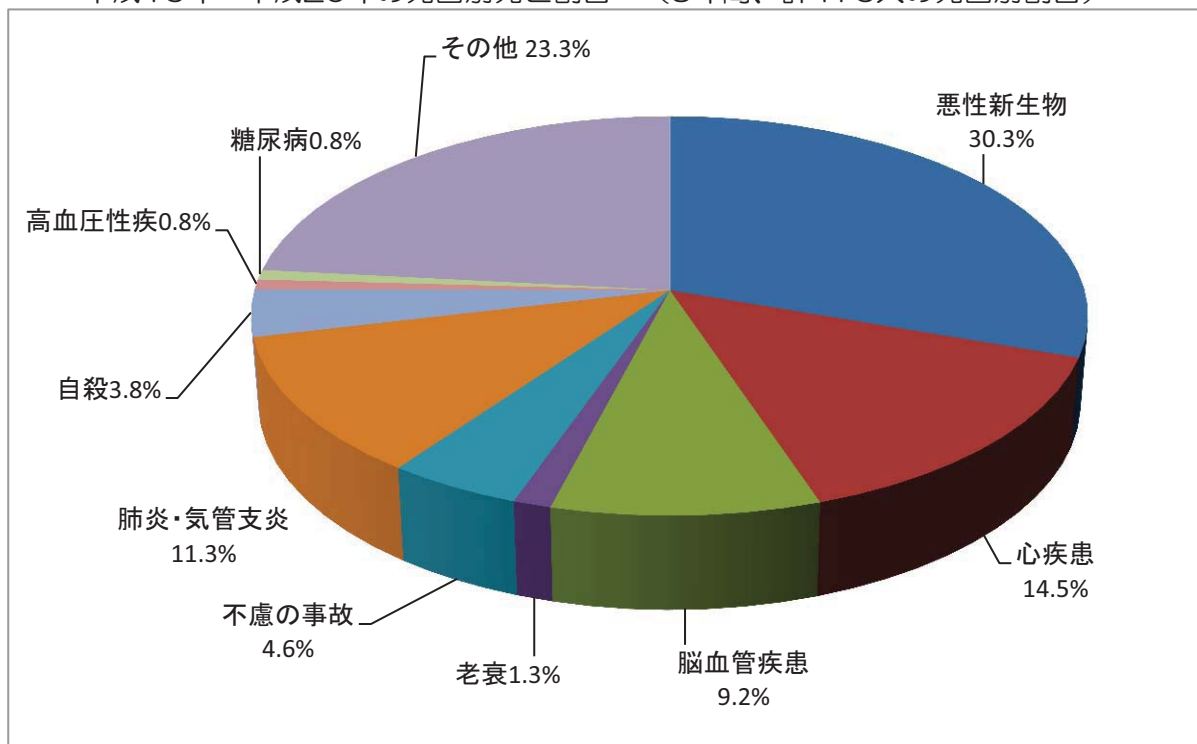
③ 主要死因別死亡者数

単位：人

区分	年度	平成 16	17	18	19	20
悪性新生物		32	24	25	31	32
心疾患		8	12	13	15	21
脳血管疾患		10	15	6	4	9
老衰		1	3	1	1	0
不慮の事故		6	9	2	4	1
肺炎及び気管支炎		18	14	8	8	6
自殺		4	4	3	3	4
高血圧性疾患		1	-	1	-	2
糖尿病		1	1	-	1	1
その他		20	19	22	30	20
総数		101	101	81	97	96

資料：企画・財政課（京都府統計書）

平成16年～平成20年の死因別死亡割合（5年間、計476人の死因別割合）



2 住民アンケート調査からみた宇治田原町の健康実態

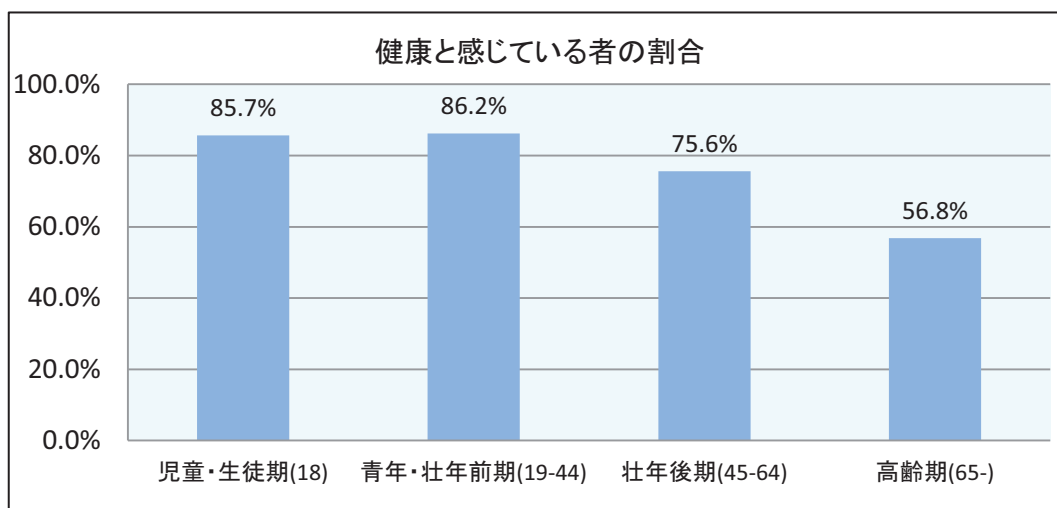
<住民健康アンケート調査の概要>

- ※ 調査対象：無作為抽出で3,000人を調査
回答数 1,289人(43%)
- ※ 調査方法：調査票による郵送法
- ※ 調査期間：平成21年4月27日～5月11日
- ※ 調査内容：①健康実態 ②運動習慣 ③食習慣 ④喫煙・飲酒
⑤ストレス・休養 ⑥歯 ⑦交流

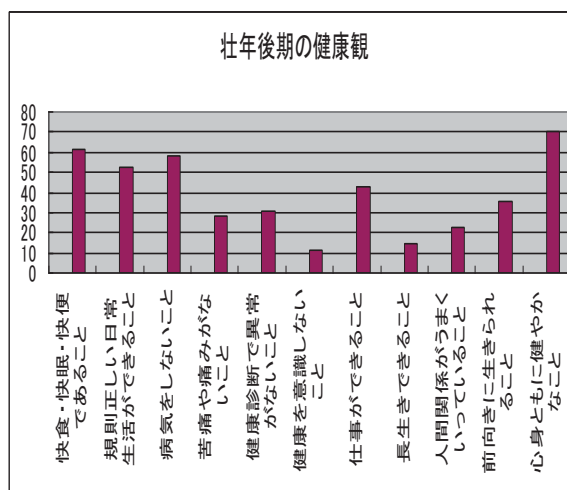
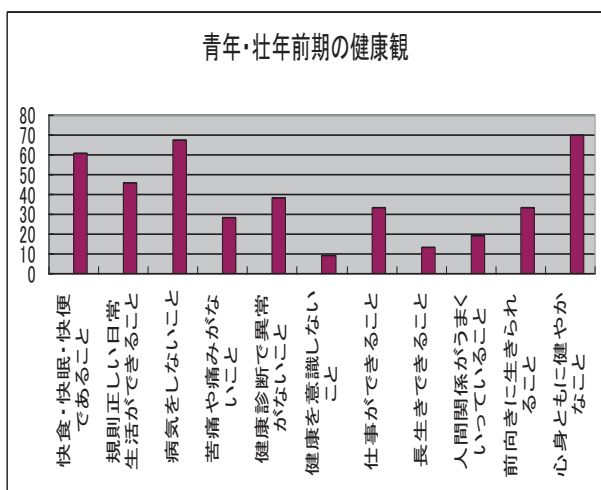
<アンケート調査の結果>

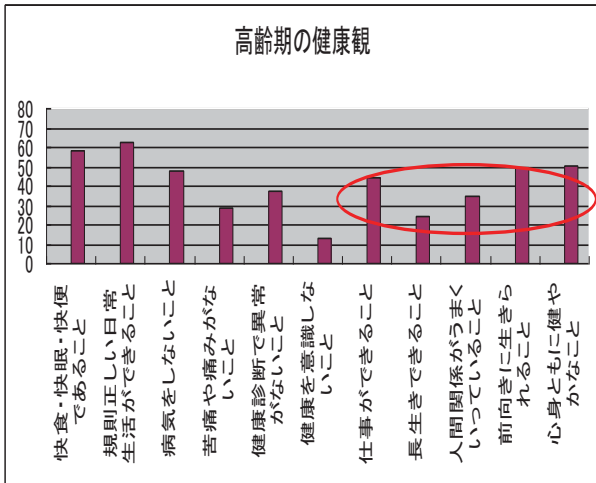
① 健康実態（健康と感じている人）

・64歳までの方の8割が健康と感じているが、高齢期になると6割に減少している。



② 健康とは…（みんなが考えている健康）



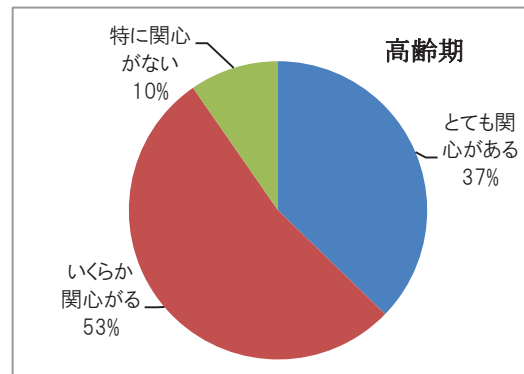
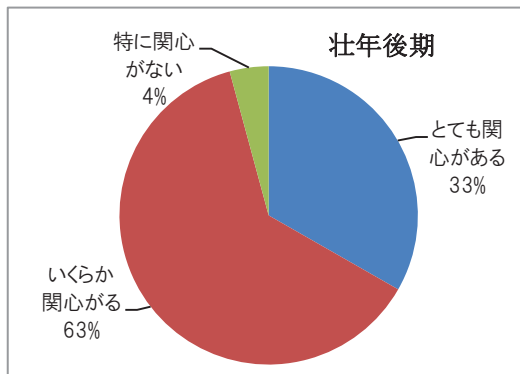
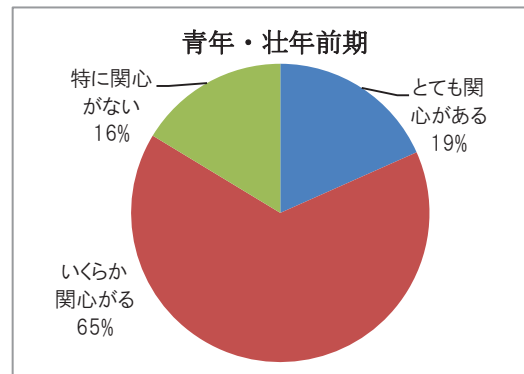
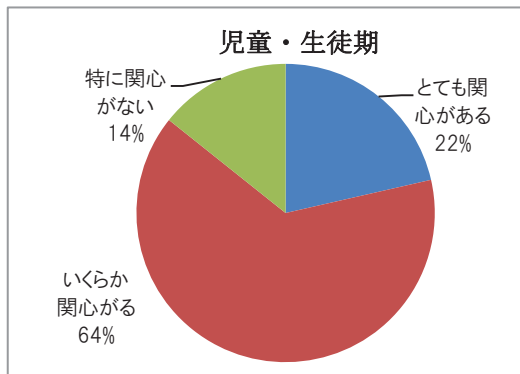


- 健康のパロメーターは、基本的な体調（食・睡眠・排便）、規則的な生活、病気がないこと。

- 高齢期になると、社会的役割、人との交流が健康観と密接につながっている。

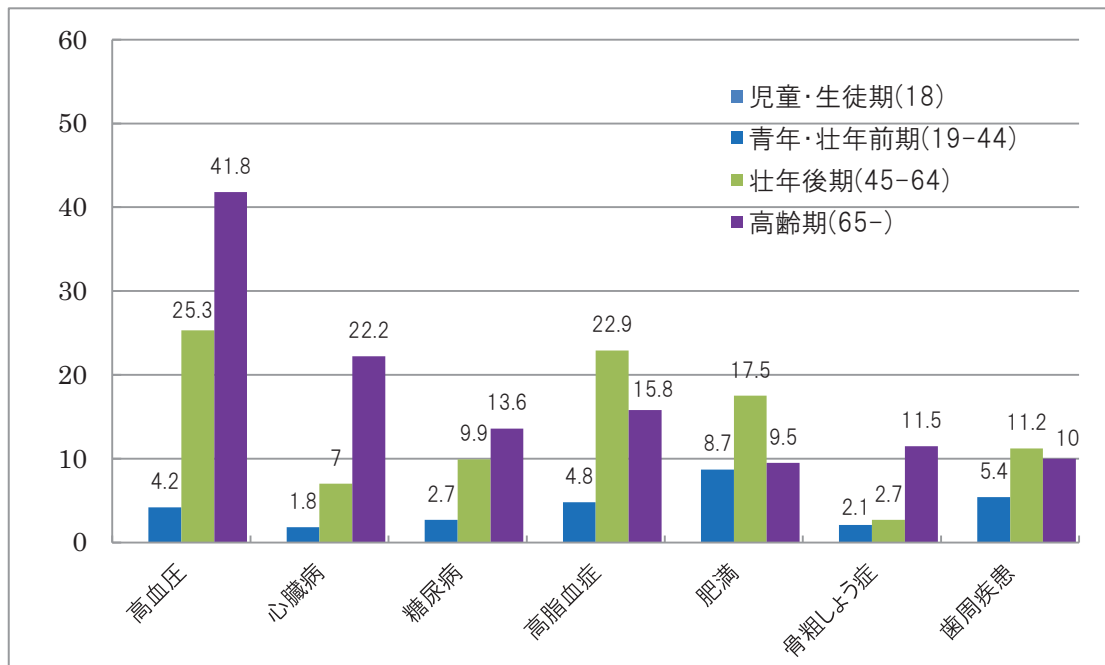
③ 健康づくりの関心

- 9割の方が健康づくりに関心を持っている。



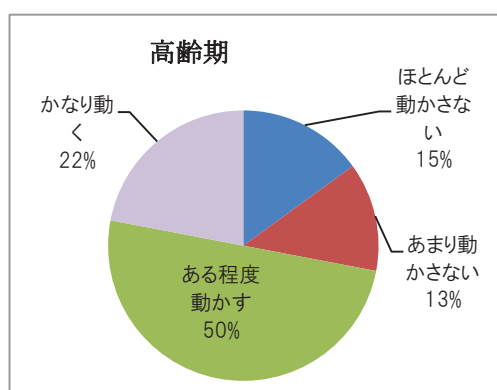
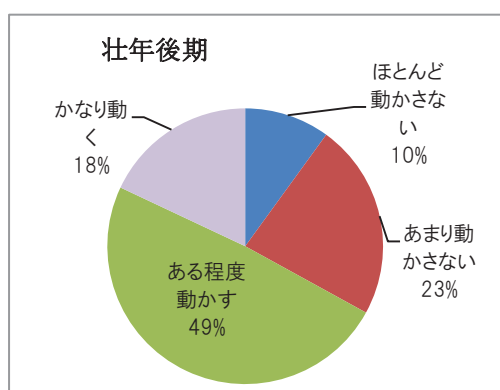
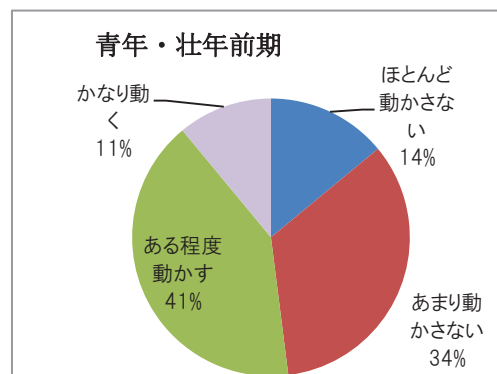
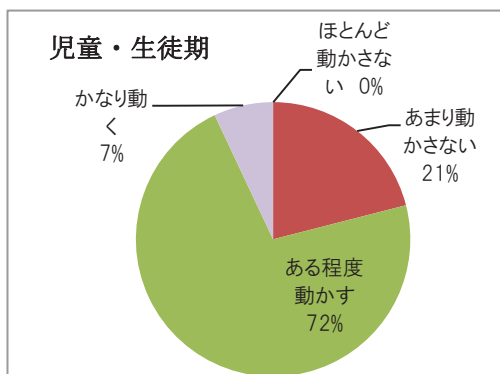
④ 今までに指摘された病気

- 壮年後期の4人に1人、高齢期の4割の人が高血圧症。
- 壮年後期の1割、高齢期の13.6%が糖尿病。 • 壮年後期の2割強が脂質異常症。
- 壮年後期になると、病気を指摘されたことのある方が急激に増えている。



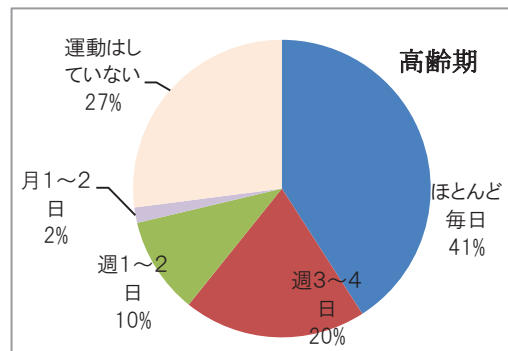
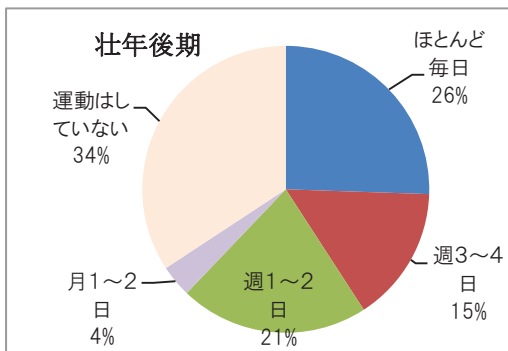
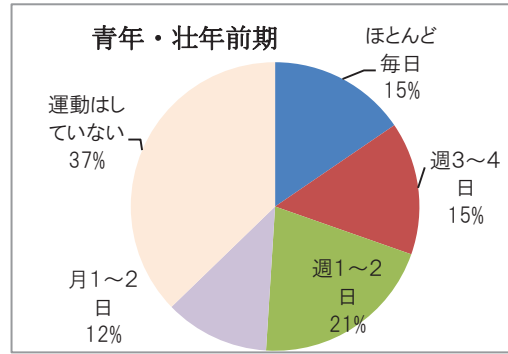
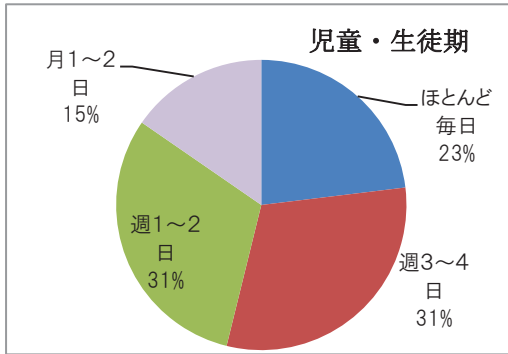
⑤ 普段、体の動かしかた（どの程度動いているか）

- 青年・壮年前期の2人に1人は生活活動量が低い（あまり動いていない）。



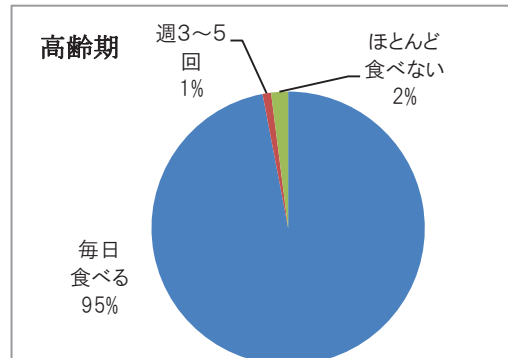
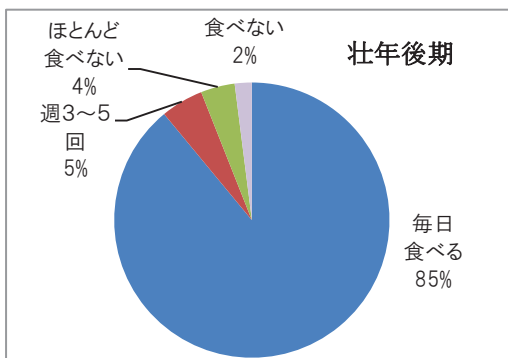
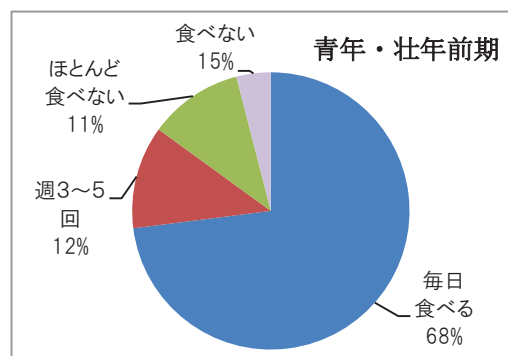
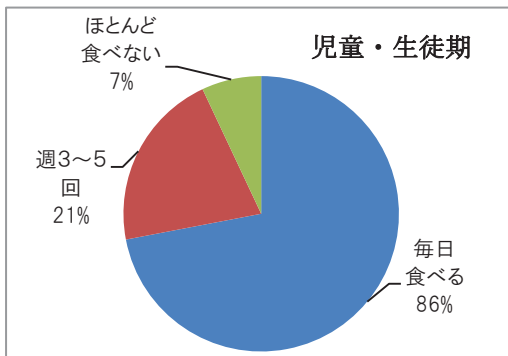
⑥ 運動習慣

・運動習慣のある人は全体で44.7%。青年・壮年前期は、30.7%と一番低い。



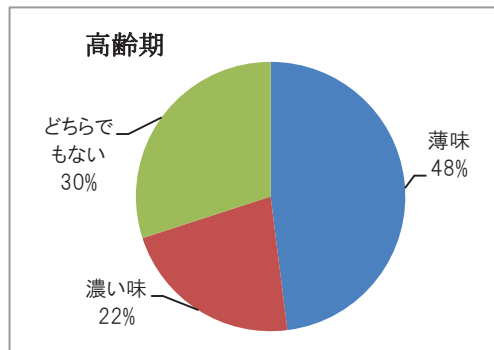
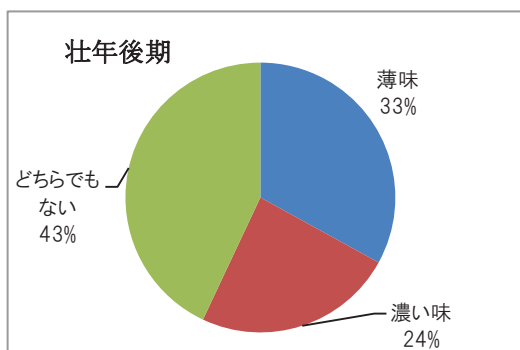
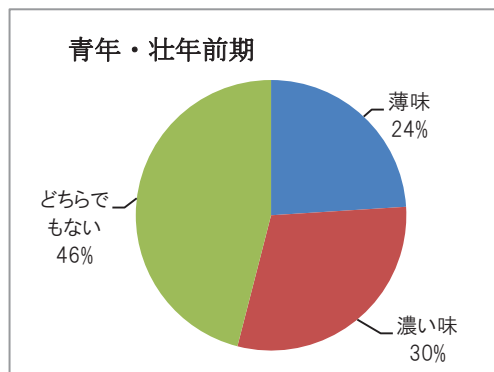
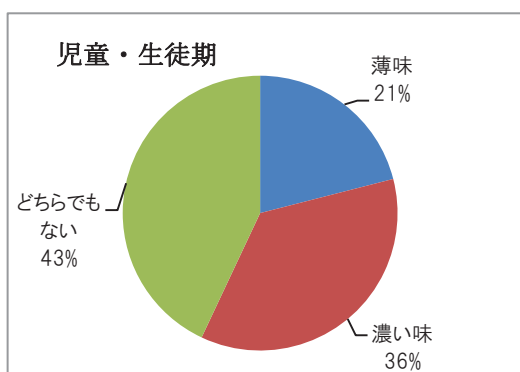
⑦ 毎日、朝食を食べている人

・86.5%の人が朝食を毎日食べているが、若い人ほど毎日食べている人の割合が少ない。



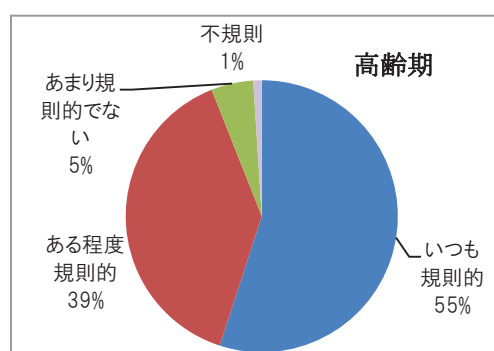
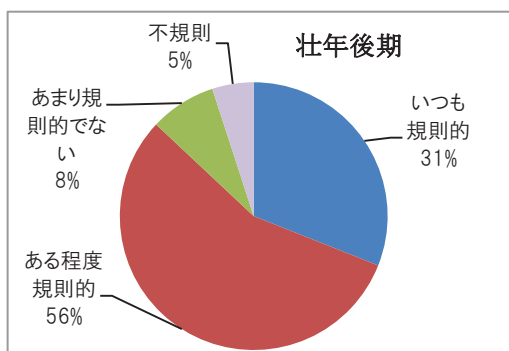
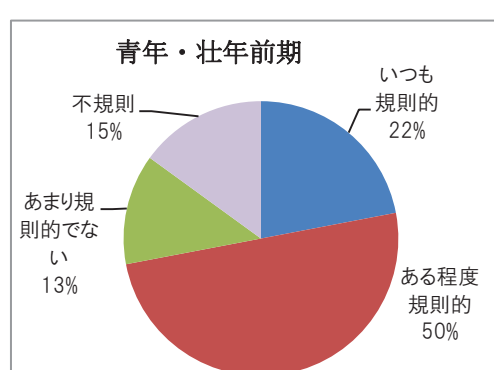
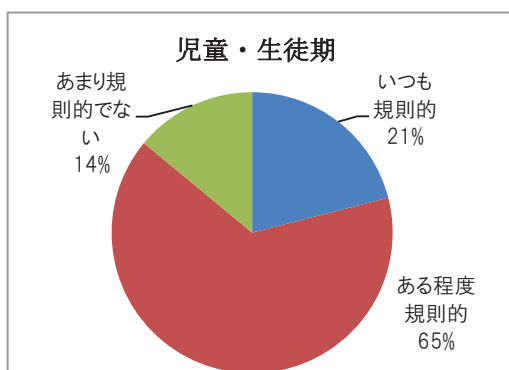
⑧ 味付けを薄味にしている人

- ・ 37. 1%の人が薄味を好んでいるが、若い人ほど割合が低い。
- ・ 男女差もあり、全体的に男性より女性の方が薄味を好んでいる。



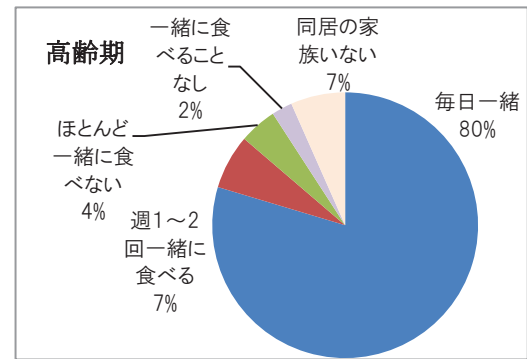
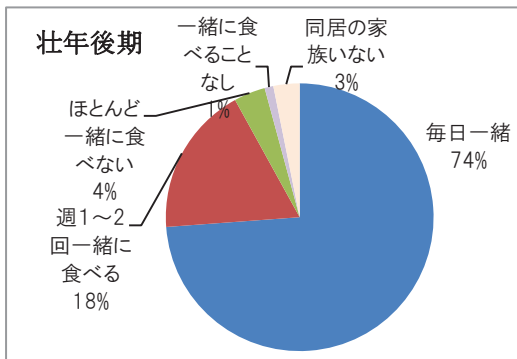
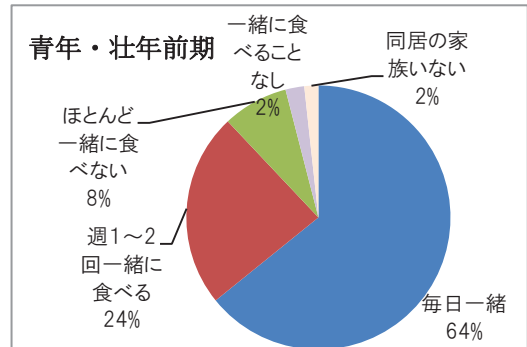
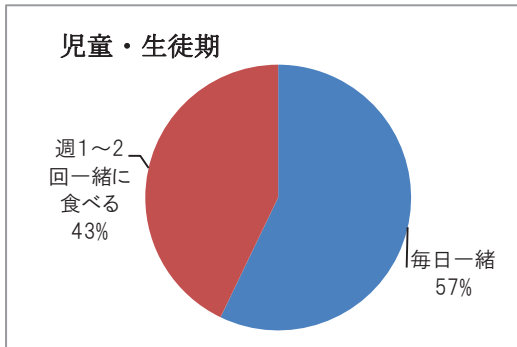
⑨ 食事時間

- ・ 85. 1%の方は、ほぼ規則的に食事をしている。



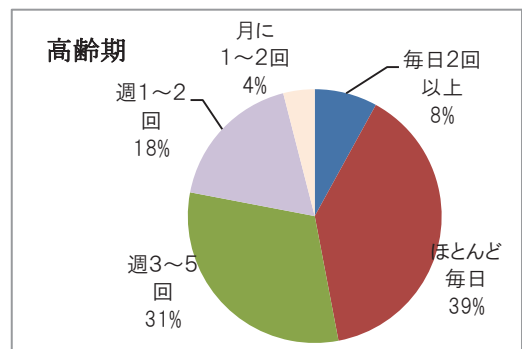
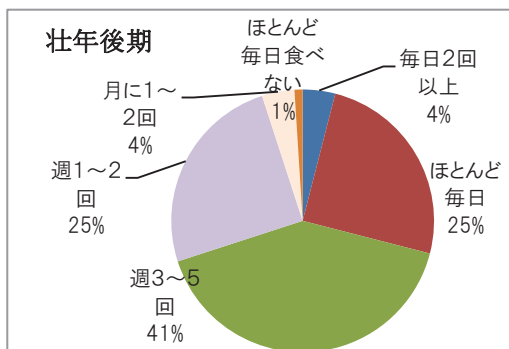
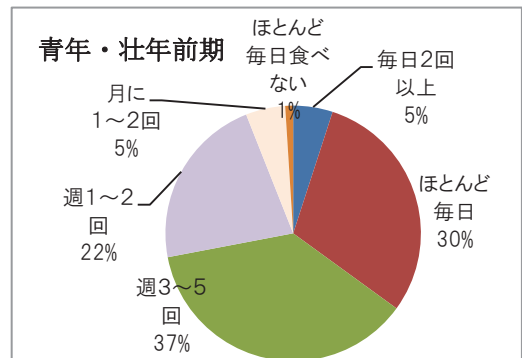
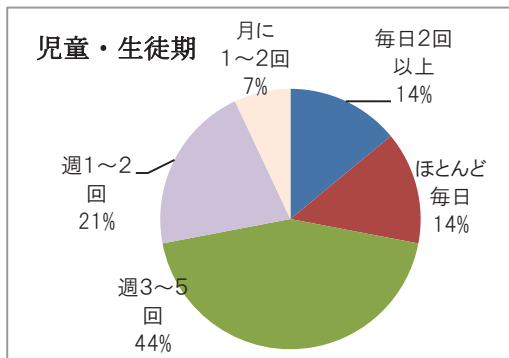
⑩ 家族と一緒に夕食を食べている人

- 73%の方が家族と一緒に夕食を食べている。
- 学童・生徒期、生年・壮年後期では割合が低く、約6割となっている。



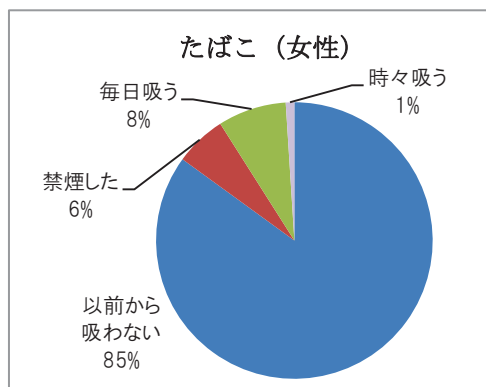
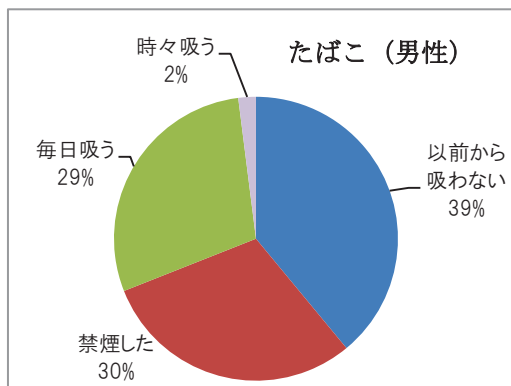
⑪ 緑黄色野菜の摂取

- 毎日食べている人は、36.8%と低い。

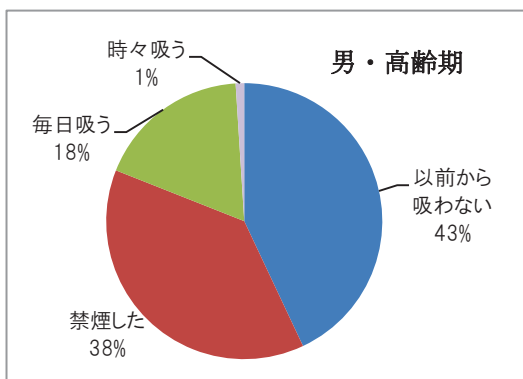
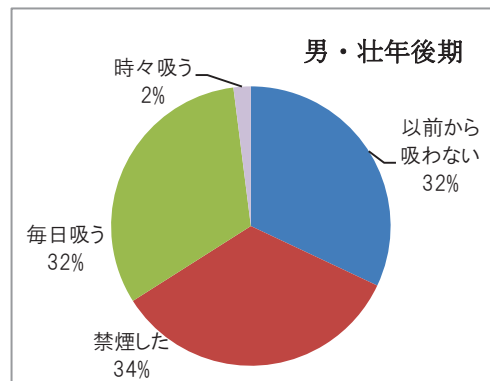
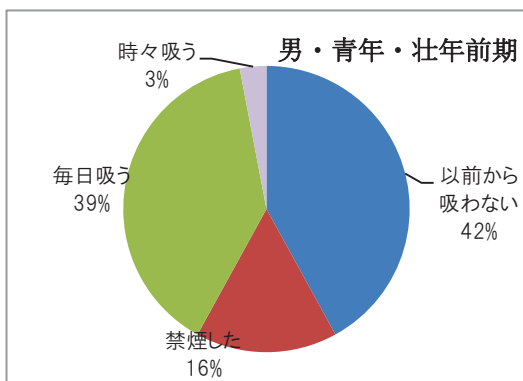


⑫ 喫煙状況

- 全体の喫煙率は19.2%。 男性は30.6%、女性は8.9%。
- 男性の29.7%は禁煙している。



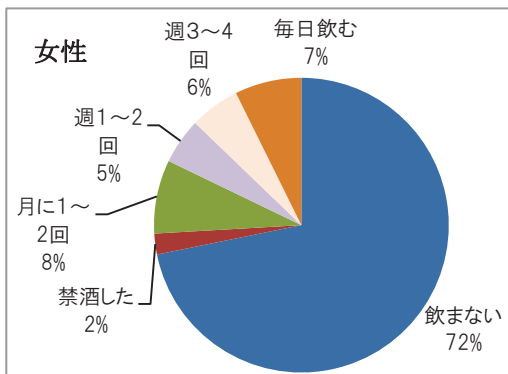
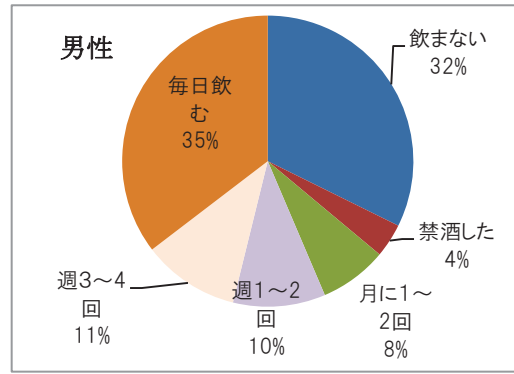
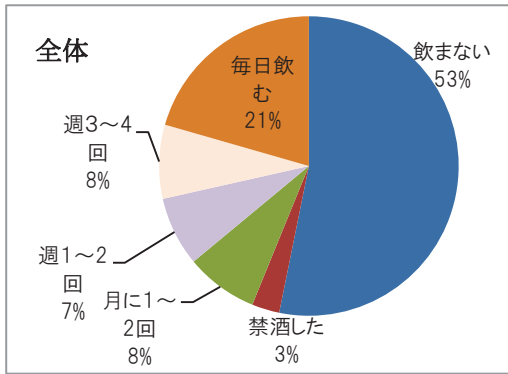
<男性の喫煙状況 世代別>



• 男性の喫煙状況

青年・壮年前期	41.8%
壮年後期	34.0%
高齢期	18.5%

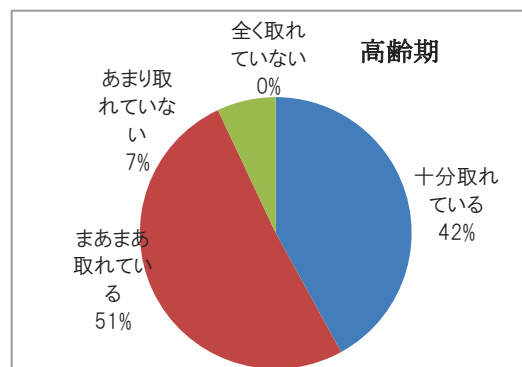
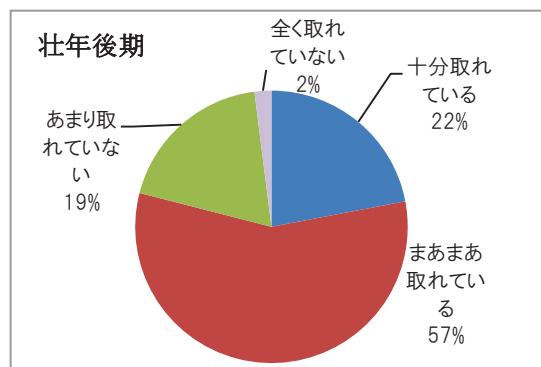
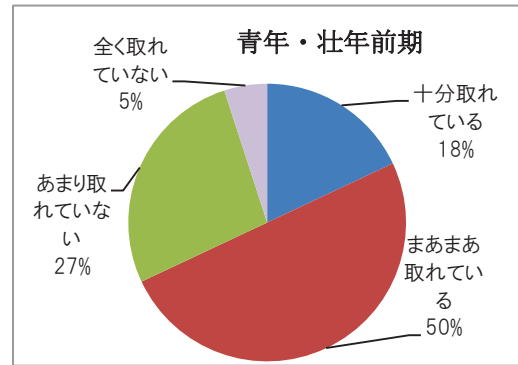
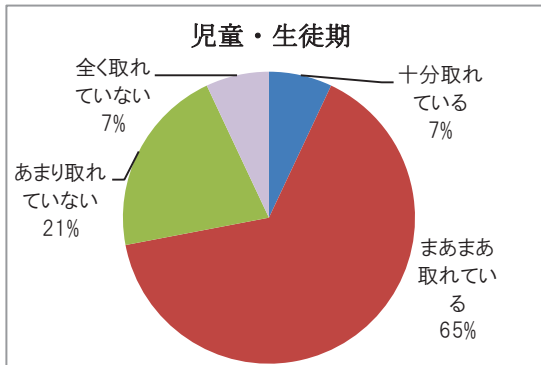
⑬ 飲酒の状況



- 毎日飲酒している者は全体で約2割
- 但し、男女で差がある。
男性：35.4%、女性：7.3%
- 壮年後期・高齢期の方の4割の人は毎日飲酒している。

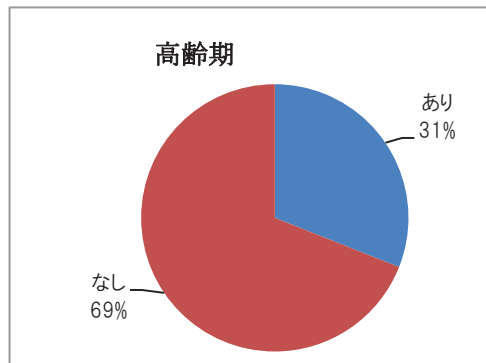
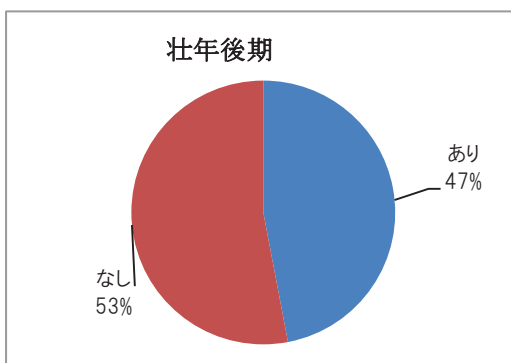
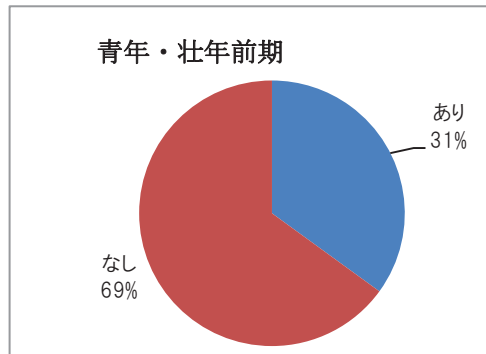
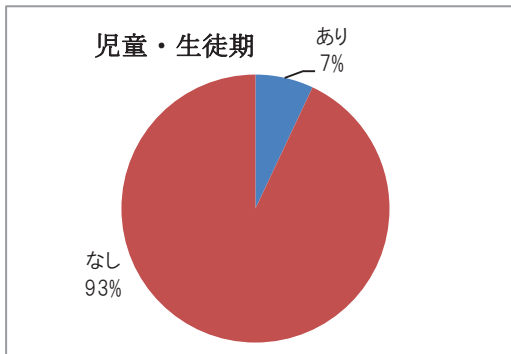
⑭ 休養

- 休養がとれている人は80.1%。しかし、十分な休養がとれている人は27.5%。



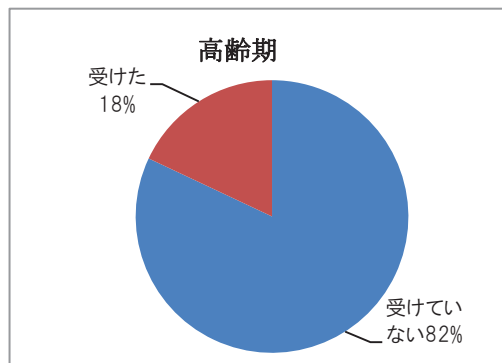
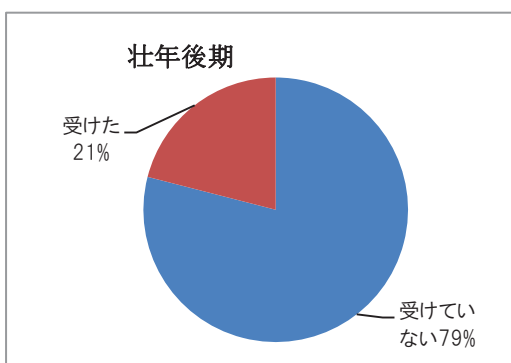
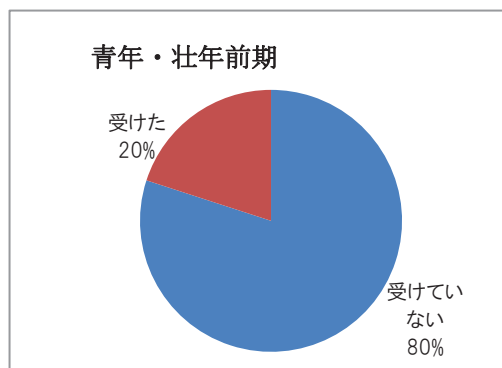
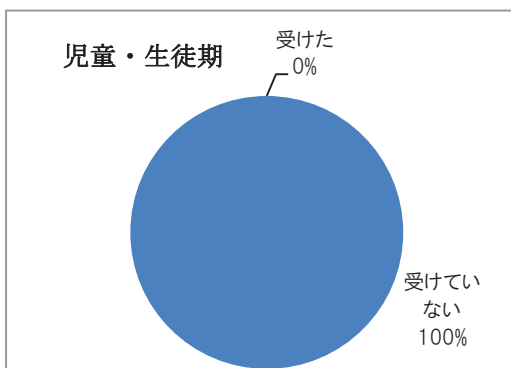
⑮ 歯の健康

・歯ぐきに異常のある人は38.1%。壮年後期の半数の人に異常がある。



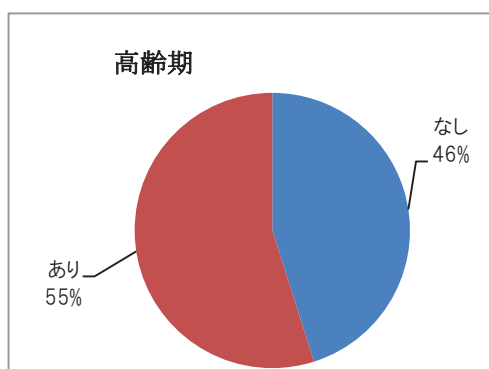
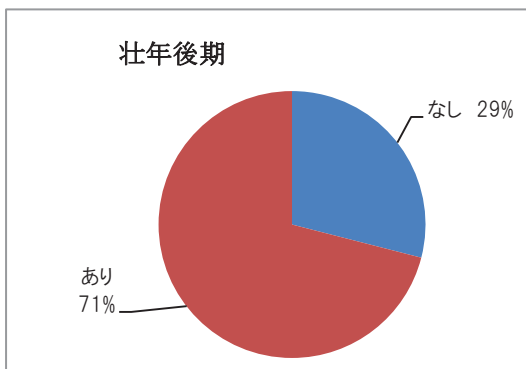
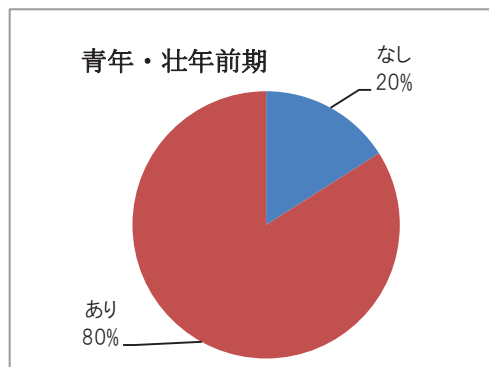
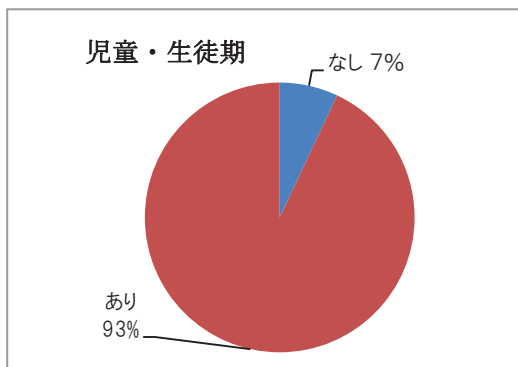
⑯ 歯科健診

・1年以内に歯科健診を受けた人は19%。



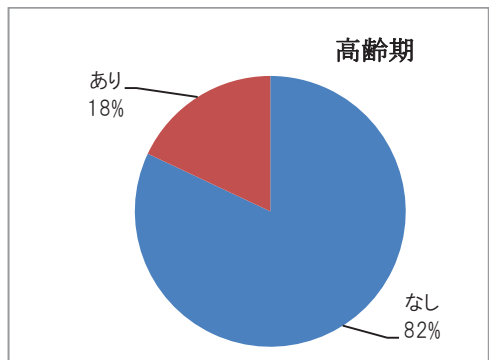
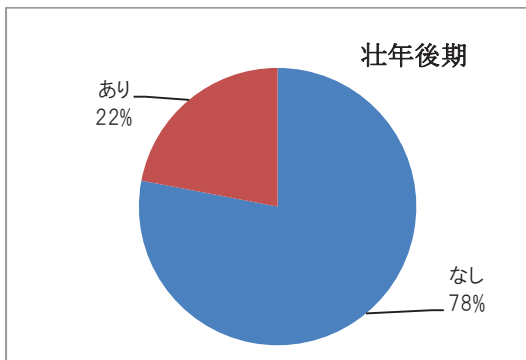
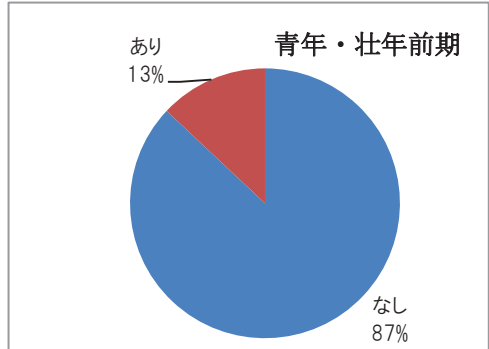
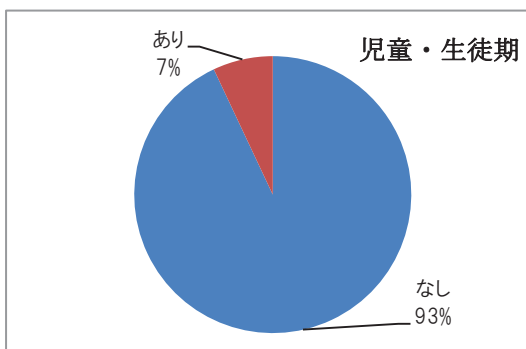
⑰ 友人・家族とのつながり

・世代（年代）が上がるほど少なくなり、高齢期では約半数の人が「ない」と回答。



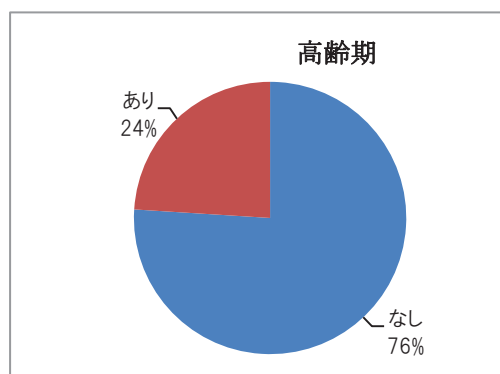
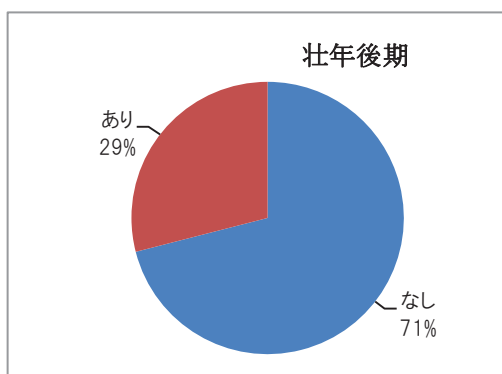
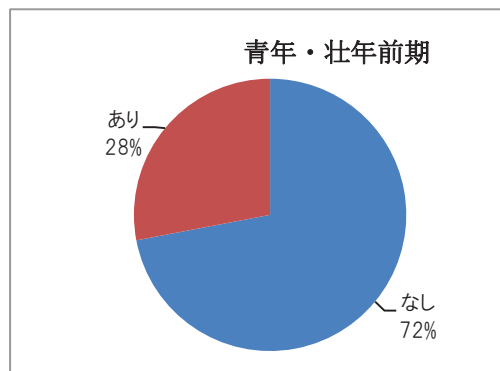
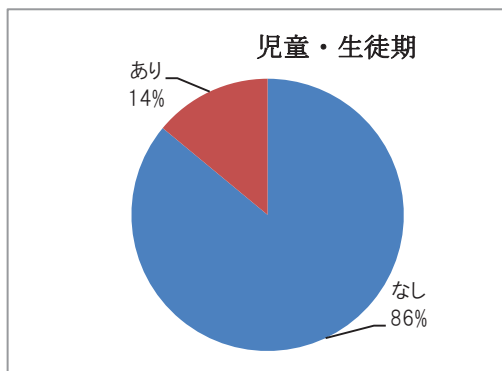
⑱ 地域活動とのつながり

・年齢とともに割合が上がっているが、壮年後期・高齢期でも2割程度。



⑱ 趣味やけいこのつながり

・趣味やけいこをとおし、地域とのつながりのある人は全体で26.6%。



私の行動宣言

早寝早起き
1時間でも早く寝られる様にすること

頑張らずに運動を継続すること

私の行動宣言

“一日一回は子どもを誉める”

私の行動宣言として、1か月半程度過ぎたのですが、なかなか思うようには実行できていません。

叱る事を減らし、誉める事を心がけ、親子ともどもストレスの溜まらない生活が過ごせる様に努めていきたいと思っています。

私の行動宣言

身体にいいこと
づくしと

ポジティブに楽しい
人生を!!

私の行動宣言

子供と一緒に
遊んで運動!!

笑顔で子育て!!

私の行動宣言

毎日はなかなか難しいですが、手はじめに一週間に2日は30分ほど歩く様に心がけたいと思います。徐々に増やせたらいいなと思います。

私の行動宣言

1. 二十年前から私流に裏の田の中の道一田原川の堤防を約30分早歩きを続けています。
2. 早寝早起き
3. 食事は甘い物が好きですが、出来るだけセーブしています。
4. いろいろな行事に参加して広く皆様のご意見を聞き良い面を取り入れて実行しています。
5. 野菜、肉類魚等年寄りですが、毎日考えて取り入れています。

私の行動宣言

明日を生きる為に

知恵と努力で

今日を生きる

私の行動宣言

残された人生を明るく
楽しく元気で送りたい

◎ 自分の身体は自分で気をつけ出来るだけ現状を維持したい。

- ・テレビ体操10分間（毎朝6:25～）
- ・ボランティア活動に参加し多くの人達と交流
- ・趣味を続けたい
- ・無理のない体力づくり

朝夕 どちらかの散歩（30分）
元氣はつらつに参加 等

私の行動宣言

まず第一に、高齢社会の不安を解消し、自分自身の生活に責任を持ち、身体全体いつも気をつけ、健康でお届けず、しっかりと生きていきたいです。
健康長寿を宣言いたします。

私の行動宣言

見る、聞く、参加する

何事も前向きに行動する

私の行動宣言

家族の健康を守るため、新鮮な野菜作りを初め、田畑の仕事に精を出したい。そして、栄養バランスのとれた食事作りに励みます。

また、私自身の健康維持、そして環境保全のために通勤、買い物等 車に乗らず自転車をこれからも愛用します。

私の行動宣言

生きがい、楽しみ、充実感もあり

毎日感謝して生きること。

私の行動宣言

できるだけ多くの人とつながっていきたいです。
そうして、老後を楽しく暮らしていきたいです。

私の行動宣言

自分の体力を過信せず
無理をしないで
断る勇気をもつ

私の行動宣言

じゃまくさがらずに
動く！

私の行動宣言

- 1 ニコニコする
- 2 ハイと返事をする
- 3 大きな声で挨拶をする

私の行動宣言

休みの日に、子供と一緒に

ご飯を作る。

宇治田原町ワークショップ「感想」

<感想>

健やかうじたわら21ワークショップには、後半の3回しか参加させていただけなかったのですが、大変有意義な時間を過ごさせていただきました
ありがとうございました。

<感想>

計画策定時におけるワークショップはとても有効な手段の一つだと改めて思いました。

自分の意見を否定されず、受け止めてもらえる環境の中で、自由に発言できたことが良かったです。また、他の部署の職員さんも参加され、役場全体で取り組まれている気がしてよい雰囲気でした。と同時にスタッフの人数の多いのは羨ましかったです。今年度は残念ながら参加できませんでしたが、健康について顧みる機会をいただき、ありがとうございました。

<感想>

健やかうじたわら21に参加させていただき、若い方、中年の方達のご意見を聞かせて頂き、子育ての頃を思い出し昔を懐かしませて頂きました。

本当にありがとうございました。
今後ともよろしく願いいたします。

<感想>

最初はお互い緊張していましたが、回を重ねる毎にそれぞれ楽しく会話ができるようになり、最後は温かい拍手で終了したことを笑顔で喜びました。
とてもよかったです。ありがとうございました。良い機会を与えていただき感謝しています。

<感想>

いろいろな年齢の人の意見や困っている事が聞けて良かったです。
一部の人にとって住み良いだけでなく、たくさんの人に住み良い町作りは、話し合いや助け合いによって可能だと感じたので、これからも地域に入りこんだ活動を心がけようと思った。

<感想>

良かったです。
これからの生き方を自分なりに考えてみたいですね。

<感想>

全部の会に参加できず申し訳ありませんでした。年代別で意見が違ってとても興味深かったです。

町民みんなが健やかで、町全体がますます活気づいたら良いと思います。
ありがとうございました。

<感想>

用事があり最終回も出席できず申し訳ありませんでした。

健康でいたいというのは、皆の願いです。「健康増進計画」に期待しています。

<感想>

自分の思ったまま、独りよがりの発言を厚かましくも大学の先生グループの皆様には毎回聞いていただき失礼しました。私は楽しく貴重な体験をさせていただきました。いろいろな世代の人達の思い考えを聞かせていただくことができました事、素晴らしいです。
ありがとうございました。

<感想>

健康をテーマに いろんな角度から意見を出し合い、健康づくりの目標を立てられた達成感を参加者同士で味わえたことに感謝しています。

ワークショップに毎回出席できませんでしたが、出席できる回だけでもいいというやわらかい雰囲気がとてもよかったです。本当にありがとうございました。

<感想>

大変有意義な(健やかうじたわら21ワークショップ)に参加させていただき勉強させていただきありがとうございました。

最終回欠席いたしまして残念ですが、しっかり学習したことを実行し毎日の生活に頑張りたいと思っています。

<感想>

一年間お世話になりました。
毎回行くまでは億劫でしたが、行ってしまおうという方々と意見交換ができたりと楽しく過ごせました。
その後、「私の行動宣言」実行しています。

<感想>

なかなか出席できないうちに終了してしまいました。もっと出席したかったのですが、仕事でなかなか行くことができません一緒に受けた方に逢うという情報は聞いており出席したかったです。

立派なスローガンができたんだなーとこの様な人生が送れるよう努力したいと思います。

<感想>

この度、用事と重なり出席できず大変申し訳ありませんでした。この様な企画にともない、日頃から気になることがあります。役場の駐車場の喫煙室にて「健康長寿日本一」をスローガンに掲げてありますが、大変目に余るものを感じています。

1運動 2食事 しっかり禁煙 最後にクスリ このスローガンいかがなものでしょうか。役場に行くたびに感じているのは私だけでしょうか。
健康のために、この機会一度考えてみたらいかがでしょうか。

<感想>

お世話になりました。いろいろな方と交流ができて楽しく過ごすことができました。これからの活動が思うようにできるか心配です。頑張ります。

<感想>

欠席ばかりの小生にまで丁寧にお礼状を届けて下さり恐縮いたしております。健康づくりの目標を拝読し、皆様の英知の素晴らしさとご努力に感動いたしますと共に、話し合う事の大切さを痛感いたしました。

福祉の充実を求める風潮に迷わずにこの豊かな施策に感謝して、与えられた余生を御案内下さった目標をしっかりと肝に銘じ一日一瞬を大切に、生活に努めます。地域の皆さんに仲間としてお認め頂けるよう努力いたします。

<感想>

私は高齢期の班でした。1回目出席させていただき、グループのメンバーを見て全員知っている方々でしたので安心して話の中に入って行きました。

また、地域活動に積極的に参加し、仲間との交流が大事だと思いました。
個人的に、琴、体操、押し花等の趣味をしては仕事をしてそれが健康「健やか」につながると感謝しています。

欠席もありましたがありがとうございました。