

# 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

「健康長寿日本一」を目指し、宇治田原町の健康増進計画を策定しました。  
5つライフステージ(世代)ごとに、現状の問題点や課題を整理し、健康づくりの  
目標と指標を設定しました。

病気の予防や悪化防止に加え、生きがいを持っていきいきと、元気な住民の笑顔が  
あふれる宇治田原町を目指した計画書です。

宇治田原町では、「心をつなぎ ともに創る 茶文化のまち」を基本理念に、住民・行政が  
協働したまちづくりを推進しています。

健康づくりの主役は、宇治田原町の住民一人ひとりです。健康増進計画策定にあたっては、  
公募による住民の方々、関係機関の方、行政職員がワークショップで世代ごとのグループに分  
かれ話し合い、「みんなで創ろう！～笑顔あふれる 元気・健康・宇治田原～」を目指した健  
康増進計画を作成しました。

# 健康増進計画の位置づけ

国

**健康日本21** (平成12年策定)



京 都 府

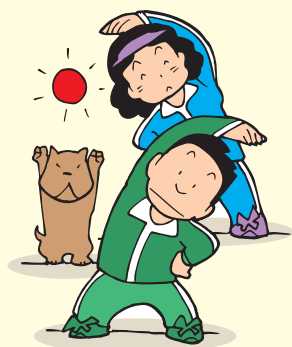
**きょうと健やか21** (平成13年策定)

宇治田原町

**健やかうじたわら21プラン** (平成22年度策定)

(宇治田原町第4次まちづくり総合計画の中で健康づくりとして位置づけられています)

## 健康増進計画とは…



健康増進計画は、健康づくりのための計画です。  
疾病の予防だけでなく、生活習慣病などの慢性疾患や  
障がいがあっても、それと上手につき合い、

**一人一人が いきいきとした豊かな生活を送ることを**  
目指しています。

## 計画の期間



**平成23年度から平成32年度まで**

※ 策定にあたっては、3,000名に住民アンケート調査をお願いしました。

※ この計画は、住民アンケート調査、乳幼児健康診査、特定健診などをもとに策定しています。  
平成27・32年度には、再度住民アンケート調査を実施し、目標達成の確認をします。

# 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。

(青年・壮年前期)

(壮年後期)

(高齢期)

(乳幼児期)

(児童・生徒期)

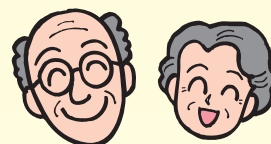
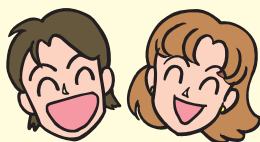
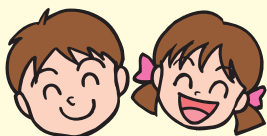
泣く子・笑う子・元気な子  
〜 楽しむ! 子育て(〜)〜  
「

「やればできる!! 挑戦とサポート」

「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!!」

「人生の峠を越えて!  
楽しく健やかな老いへ」

「地域とつながり 自分らしく  
生き生きと暮らそう!」



お問い合わせ先 宇治田原町健康長寿課

〒610-0289 京都府綴喜郡宇治田原町大字荒木小字西出10 TEL 0774-88-6636

# 各世代ごとの健康づくりの目標と指標

## 乳幼児期 (0~5歳)

- 目標1** 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2** 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3** 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4** 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5** 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



### 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  
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  
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)  
現状 73.2% → 目標 90%以上
- 朝食を毎日食べる子どもの割合  
現状 95.1% → 目標 100%
- 好き嫌いのある子どもの割合 (三歳児)  
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

## 児童・生徒期 (6~18歳)

- 目標1** 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2** 体を動かす習慣を身につけ活動的な生活をする
  - からだを動かすことの良さ・楽しさを理解する
- 目標3** 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4** 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、努めて時間を持つ
- 目標5** 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



### 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% → 目標 30%以下  
現状 中学2年 32.7%
- 朝食を毎日食べる子どもの割合  
現状 小学5年 87.3% → 目標 100%  
現状 中学2年 79.4%
- 週3日以上運動習慣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 目標  
小学5年 男 2% 女 7.7% → 男 現状維持 女 6%  
中学2年 男 5.7% 女 7.7% → 男 5% 女 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%

# 各世代ごとの健康づくりの目標と指標

## 青年・壮年前期 (19~44歳)

### 目標1 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2 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3 自分なりのストレス解消法を身につける

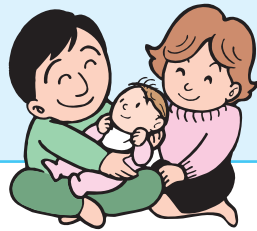
- 自分のストレス状態を早くつかむ
- 趣味など積極的なストレス解消法を身につける

### 目標4 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5 地域社会とのつながりを積極的に持つ

- 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



### 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  
現状 26.7% → 目標 20%以下  
(男 41.8%、女 13.5% → 男 30%、女 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
- BMI25以上の者の割合  
現状 14.3% → 目標 現状以下
- 休養がまあまあ取れている者の割合  
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

## 壮年後期 (45~64歳)

### 目標1 健康状態を維持・増進する生活習慣をもつ

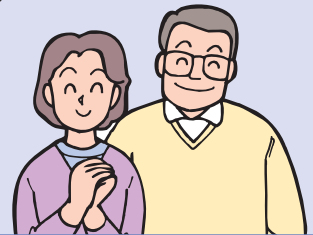
- 健康づくりのための知識を取り入れる
- 定期的に検診を受け自分の健康状態を知る
- 減塩や摂取量に気をつけ、生活習慣病を予防する
- 食事時間を決めて規則的な食習慣を実践する
- 自分の生活や身体にあった運動を実践する

### 目標2 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
- 様々な物事に興味を持ち、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3 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



### 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 21.1% → 目標 18%以下  
(男 34%、女 10.4% → 男 28%、女 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%
- BMI25以上の者の割合  
現状 20.8% → 目標 15%以下  
(男 15%、女 20% → 男 現状維持、女 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

# 各世代ごとの健康づくりの目標と指標

## 高齢期 (65歳以上)

### 目標1 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2 規則的な生活で生活リズムを整える

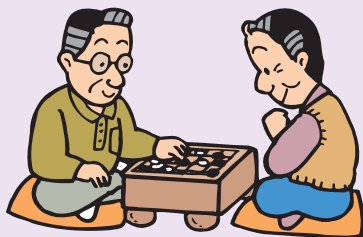
- 規則正しい生活リズムを守る

### 目標3 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べる

### 目標4 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ち



### 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 10.6% → 目標 9%以下  
(男18.5%、女 3.3% → 男15%、女現状以下)
- 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

## 各世代共通の目標

	項目	現状と目標
生活習慣病関係	〈がん検診受診率〉 ※1	
	胃がん検診	7.2% → 15%
	肺がん検診	12.4% → 20%
	大腸がん検診	12.6% → 20%
	子宮がん検診	22.4% → 30%
	乳がん検診	21.5% → 30%
	〈特定健康診査〉 ※1	
	受診率	38.6% → 65%
	メタボ及びメタボ予備軍の者	29.4% → 20%
	脂質異常で受診勧奨値以上の者	31.3% → 25%
栄養	高血圧で受診勧奨値以上の者	29.4% → 25%
	毎日飲酒している者	49.8% → 36%
	タバコを吸っている者 ※2	19.2% → 15%
	肥満(BMI25以上)の者 ※2	20.8% → 18%
	朝食を毎日食べている者 ※2 (子どもは100%)	86.5% → 95%
運動	緑黄色野菜を毎日食べている者	36.8% → 50%
	塩分の取りすぎに注意している者	68.8% → 75%
休養	週3日以上運動習慣のある者	44.7% → 50%
	1日の歩数を増やす	未把握 → 8000歩
生きがい	睡眠が十分とれている者 ※2	76.4% → 80%
	休養がとれている者 ※2	80.1% → 85%
生きがい	生きがいのある者	未把握 → 35%
	地域活動に参加している者 ※2	18.7% → 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