

～あなたが主演！今日からはじめる健康プラン～

●健康でいきいきと生活できるまち●

【福知山市健康増進計画】

福知山市

はじめに

わが国は世界第一の長寿国になりましたが、一方で、急速なライフスタイルの変化に伴い、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増大し、これに起因した認知症や寝たきりなど要介護者の増加が社会問題となっています。

この「福知山市健康増進計画」は、「第4次福知山市総合計画」の施策のひとつである「健康づくりの推進」を図るための計画と位置づけ、基本理念を「市民一人ひとりが健康づくりに取り組む」ことにより「すべての市民が健康でいきいきと生活できるまちづくり」と定め、疾病の早期発見・早期治療にとどまらず、生活習慣を改善して健康を増進する「一次予防」に重点をおき、市民自らが健康について考え、正しい知識を持って生活習慣を改善していけるよう積極的な支援を行っていきたいと考えています。

本計画策定は、市民アンケートや健康に関する各種団体ヒアリングの結果、さらにはワークショップやパブリックコメントでいただいた市民の皆様のご意見を基に、「福知山市健康づくり推進協議会」で審議を重ね、計画をつくりあげてきました。

今後は、この計画に基づき、市民・地域・関係団体及び行政が、それぞれの役割を理解し、相互に連携をとりながら、市民自らが健康づくりを推進していける体制づくりを目指していきたくと考えています。

最後に、本計画策定にあたりご意見、ご協力をいただきました関係機関の皆様、アンケート調査にご協力いただいた市民の皆様、ワークショップにご参加いただいた地域の皆様及び関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

【 目 次 】

< 総 論 >

第1章 計画の基本的な考え方

1. 計画策定の背景	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の理念	3
4. 計画の基本方針	3
5. 計画の期間	4
6. 健康増進計画推進体制	5

第2章 福知山市の現状

1. 年齢別人口の構成	10
2. 年齢3区分別人口構成比の推移	11
3-1. 総人口高齢化率の推移	11
3-2. 旧3町人口推移	12
3-3. 高齢者人口の推移	12
4. 平均寿命と健康余命	13
5. 出生数と出生率の動向	14
6. 死亡数と死亡率の動向	14
7. 主要死因別内訳	15
8. 悪性新生物部位別標準化死亡比	15
9. 自殺者数の動向	16
10. 要介護度別認定者数の推移	16
11. 福知山市が実施する健康診査年代別受診者数	17

< 各 論 >

第1章 7つの分野における健康課題と目標

栄養・食生活	18
身体活動・運動	22
こころの健康	25
たばこ	28
アルコール	31
歯の健康	33
健（検）診	36

第2章 各ライフステージにおける健康課題と目標

乳幼児期（0～5歳）	39
少年期（6～15歳）	44
青年期（16～29歳）	49
壮年期前期（30～44歳）	53
壮年期後期（45～64歳）	57
高年期（65歳以上）	61

<資料編>

用語解説集	64
-------	----

総論

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の背景

急速なライフスタイルの変化に伴う生活習慣病や、要介護者の増加等が現代の社会問題となっている中で、誰もが健康でいきいきと生活し、健康寿命(平均寿命から要介護状態になった期間を差し引いた寿命)を延ばすことが重要課題となっています。わが国においては、平成12年3月、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等を目標とした、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」が策定されました。平成15年5月には国民の健康づくりや疾病予防をさらに積極的に推進する法的基盤として、「健康増進法」が施行、平成17年9月の「健康日本21」の中間評価には新たにメタボリックシンドロームの概念が導入され、その対策の推進を図ることが掲げられました。

一方、平成16年5月には国民の健康寿命を10ヵ年で2年延ばすことを基本目標に「健康フロンティア戦略」が策定され、さらに平成19年4月には国民自らがそれぞれの立場に応じ、予防を重視した健康づくりを行うことを支援するよう「新健康フロンティア戦略」へと改定されました。

また、「食」に関して、国は平成17年7月、「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ができる人間を育てる食育を推進するため、「食育基本法」が施行されました。本市では、平成18年に「福知山市地産地消実施計画」を策定し、その中で「食育計画」について盛り込み、積極的に食育を推進しています。

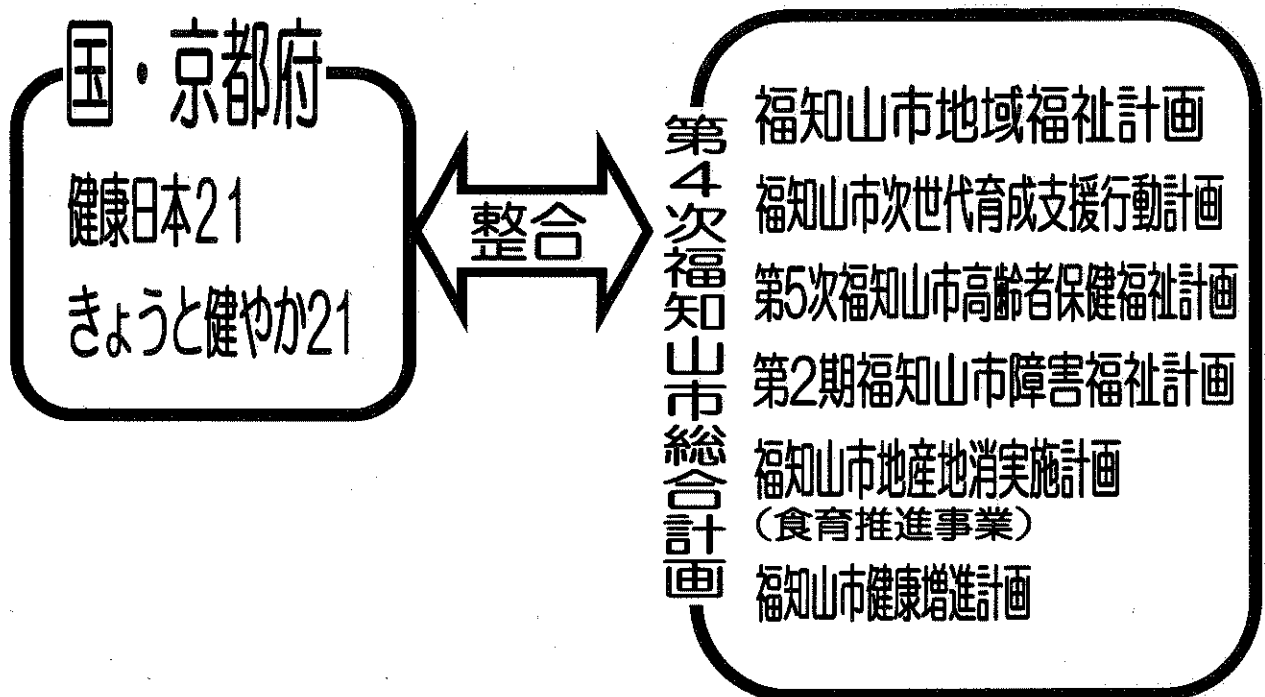
この計画では、今後ますます少子高齢化が進む中、すべての市民が健康でいきいきと生活していけることを目指しています。そのためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう、行政、関係団体、地域が更なる連携を図り取り組んでいくことが大切と考え、今回「福知山市健康増進計画」を策定することとしました。

2 計画の位置づけ

福知山市健康増進計画は、第4次福知山市総合計画の保健分野の基本計画として位置づけられます。また、地域の福祉全般にわたる計画である「福知山市地域福祉計画」をはじめ、福祉分野の関連計画である「福知山市次世代育成支援行動計画」「第5次福知山市高齢者保健福祉計画」「第2期福知山市障害福祉計画」「福知山市地産地消実施計画」と整合性を図りながら計画を策定しました。さらに、国の計画である「健康日本21」や京都府の「きょうと健やか21」とも整合性を図りました。

■ 福知山市健康増進計画の位置づけ

健康増進法 に基づき



3 計画の理念

「市民一人ひとりが健康づくりに取り組む」



「すべての市民が健康でいきいきと生活できるまちづくり」

4 計画の基本方針

(1) 市民主体の健康づくり

健康づくりは、市民一人ひとりがその大切さに気づき、主体的に取り組むことが重要です。市民が自ら健康について考え、正しい知識を持って、生活習慣を改善していけるよう積極的な支援を行っていきます。

(2) 一次予防の重視と二次予防の推進

市民が健康でいきいきと生活できるためには、疾病の早期発見・早期治療にとどまらず、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」に重点をおき、取り組むことが必要となります。

また、健康診査やがん検診などを定期的に受けることは、二次予防である疾病の早期発見・早期治療につながるだけでなく、「一次予防」に取り組んだ結果を確認し、さらなる健康増進を図るために欠かせません。

(3) 生活習慣改善のための、具体的な施策

この計画は、生活習慣に関わりの深い「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」の6分野に、「健(検)診」を加えた7分野を対象とし、各分野ごとに重点目標を掲げ、より具体的な施策を示しています。また、各ライフステージごとに特徴をあげ、特徴に応じた施策を示しています。

このようにして、市民一人ひとりが自分に合った取り組みを選択できるよう、様々な生活習慣改善のための提案を行っています。

(4) 健康づくりに向けた環境整備

健康づくりを支援するためには、ヘルスプロモーションの考え方を導入し、市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組んでいけるよう個人への働きかけに加え、地域特性に応じた健康づくりを支援する環境づくりを推進します。

この計画は、個人・行政・関係団体がネットワークの形成をしながら、それぞれで
 できることを具体的に示しています。また、市民が持っている知識や技術、経験など
 を生かし、地域が中心となり活動できる人材を育成することにより、市民の健康づ
 くりを積極的に推進していきます。

5 計画の期間

本計画の計画期間は、平成23年度から平成32年度までの10年間とします。また、
 目標の達成状況については、計画の中間年にあたる平成27年度中に中間評価及び見直し
 を行い、平成32年度に最終評価を行うこととします。

平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
							見直し 年度					
			福知山市健康増進計画				福知山市健康増進計画					
第4次福知山市総合計画												

6 健康増進計画推進体制

計画の推進にあたり一番大切なことは、市民一人ひとりが健康づくりの大切さに気づき、主体的に取り組むことです。

本市には、さまざまな視点から健康づくりに取り組むグループが数多くあります。友達数名とウォーキングを日課にする人々、近所同士で声をかけ合い健診を受ける人々、家族で卒煙を目指して声を掛け合う人々。今後は、これらの人々が繋がり合い、大きな力となって本市全体の健康増進に繋がるようなネットワーク作りを目指します。その第一歩として、本市では健康増進員（仮称）制度を取り入れ、健康づくりに取り組む人々のバックアップを行います。

また、計画の推進には地域に根ざして積極的に自主活動を展開されている団体、自治会・女性団体・PTA・民生委員・児童委員・主任児童委員・社会福祉協議会・食生活改善推進員（むつみ会）・介護ボランティアいずみ会等の力が不可欠です。これらの団体に行政が連携を図り支援していくことが重要となります。

〔1〕健康づくり推進のためのネットワークづくり

市民の健康づくりを推進するためには、市民参加が不可欠と考え、市民の皆さんで構成されたワークショップを開催しました。その中で、地域における健康課題が抽出され、課題解決のための様々な手法が提案されました。今後は、健康増進員（仮称）制度を創設し、ワークショップメンバーの取り組みを契機に、市民の皆さんで構成された、健康づくり自主活動グループや各種団体と行政がネットワークを形成し、市民一人ひとりの健康づくりを支援していくことを目指します。

〔2〕関係機関相互の連携による推進体制

本市には、「福知山市健康づくり推進協議会」が設置されています。本計画の基本方針に掲げる健康づくりを、効果的に推進していくための企画審議・事業進行管理を行い、全市民の健康増進を図る役割を担います。

この組織を構成する関係機関・団体などは、それぞれの立場で健康づくり事業を積極的に推進し展開していきます。

〔3〕福知山市の推進体制

本市では、健康づくりに取り組む人々が繋がり合い、健康増進を目指す取り組みを促進するために、福知山市役所全体で推進体制を図ります。

〔4〕人材の確保とバックアップ体制

本計画を効率的に推進するためには、一人ひとりの主体的な健康づくりを支援する人材の確保が重要となります。

本市においては、現在、地域に根ざして積極的に自主活動を展開されている団体、自治会・女性団体・PTA・民生委員・児童委員・主任児童委員・社会福祉協議会・食生活改善推進員（むつみ会）・介護ボランティアいずみ会等があり、それぞれの組織が地域福祉・母子保健・食生活等に関する専門分野において活動をされています。

今後は、各活動の充実を図ると共に、地域、行政や関係機関・団体がネットワーク化する中で、市民の健康づくりの推進を図ります。

〔5〕それぞれの役割

（1）家庭の役割

○家庭が生活習慣の確立や安らぎの場となるよう、一人ひとりが家族全員の健康づくりを目指します。

（2）地域の役割

○地域は、子どもや高齢者が一日の大半を過ごす生活の場であり、健康づくりを推進する中心的役割を果たす場ともなりえます。お互いに声をかけ合い協力しあい、一人ひとりが健康づくりに取り組める地域を目指します。

○自治会・女性団体・PTA・民生委員・児童委員・主任児童委員・社会福祉協議会・食生活改善推進員（むつみ会）・介護ボランティアいずみ会等の団体は、それぞれの地域の健康課題を把握し、自主活動を通して地域住民の健康づくりを支援します。

（3）学校の役割

○児童・生徒が健康の大切さを認識できるように学習の機会を設け、生涯を通じて自らの健康管理をしていくための教育を行い、心身共に健康な児童生徒を育成します。

○家庭や地域、関係機関・団体と連携を図り健康的な生活習慣を身につけるための教育に取り組みます。

○学校施設を市民に貸し出し、地域住民の健康づくりを支援します。

(4) 企業の役割

- 事業主は、従業員の健康づくりのための普及啓発を推進することで、職場の健康度を高めます。また、労働環境の整備・健康推進体制の充実に努めます。
- 事業主は、従業員や家族を対象とした健診受診を促進し、健康状態の把握に努めます。また、事後指導の充実を図るとともに、受診しやすい環境づくりを進めます。

(5) 健康関係団体

- 福知山医師会・丹波歯科医師会・福知山薬剤師会・福知山市衛生協会等の保健・医療関係団体は、その専門性を活かして健康増進のための活動を展開し、市民の健康づくりの支援を行います。

(6) 行政の役割

府

- 府は、平成13年に「きょうと健やか21」を策定し、府民の健康づくりに取り組んでいます。
- 市町村・学校保健・企業等関係団体との連携を図り、各機関が推進する健康づくり活動を支援するとともに、それらの総合調整及び評価等を行い、府民の健康づくり運動を推進します。
- 健康づくり推進進捗状況を把握し、必要な調査・研究を行います。

市

- 健康づくり事業の実施にあたっては、地域の健康課題を明確にし、効果的な健康づくりの推進を図ります。
- 健康づくり関係機関・団体と連携を図りながら、市民一人ひとりの健康づくりを支援します。
- 健康づくり推進活動について評価をし、より現状に応じた取り組みを行います。
- 地域の自主活動を推進する人材育成及び、その活動支援を行います。

健康増進員（仮称）による健康づくりの推進

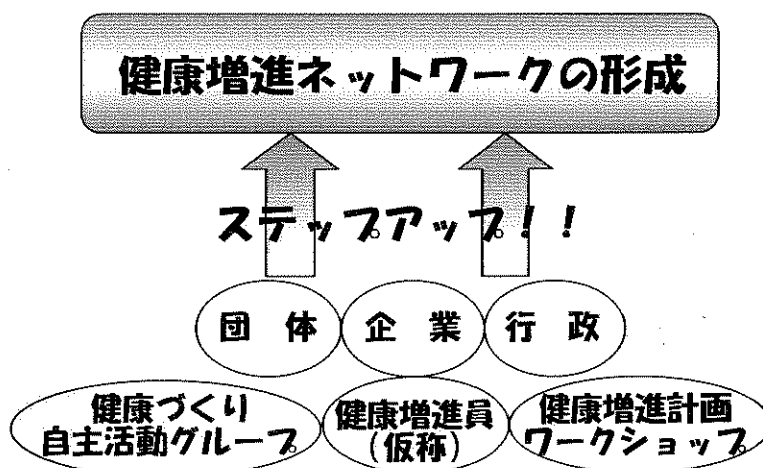
継続的に健康づくり活動を行っている人を健康増進員として募集し、その取り組みがより一層充実することを目指します。また、健康増進員が仲間づくりを進めることで、より多くの市民が楽しみながら健康づくりに取り組めることを目指します。

◎健康増進員になるためには・・・

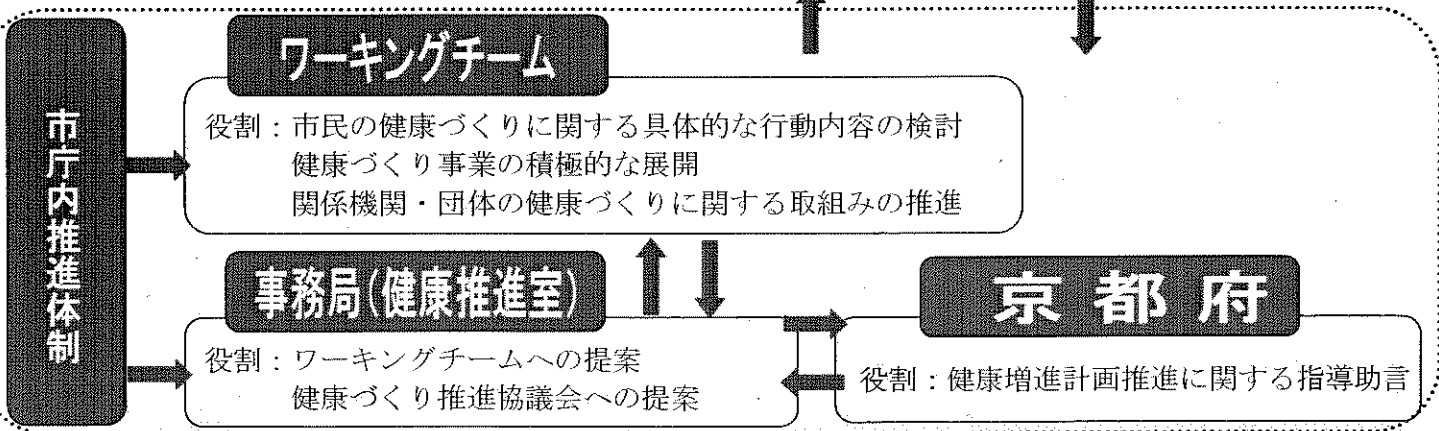
- ①一定の健康づくりに関する取り組みを3か月以上継続して行います。
- ②継続している取り組み内容を所定の用紙を使って報告すると、健康増進員になれます。

健康増進ネットワークの形成

健康増進員（仮称）や健康増進計画ワークショップメンバーをはじめ、健康づくり自主活動グループや企業・各種団体と行政がネットワークを形成し、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めることを目指します。



健康増進計画推進体制図



総論

第2章 福知山市の現状

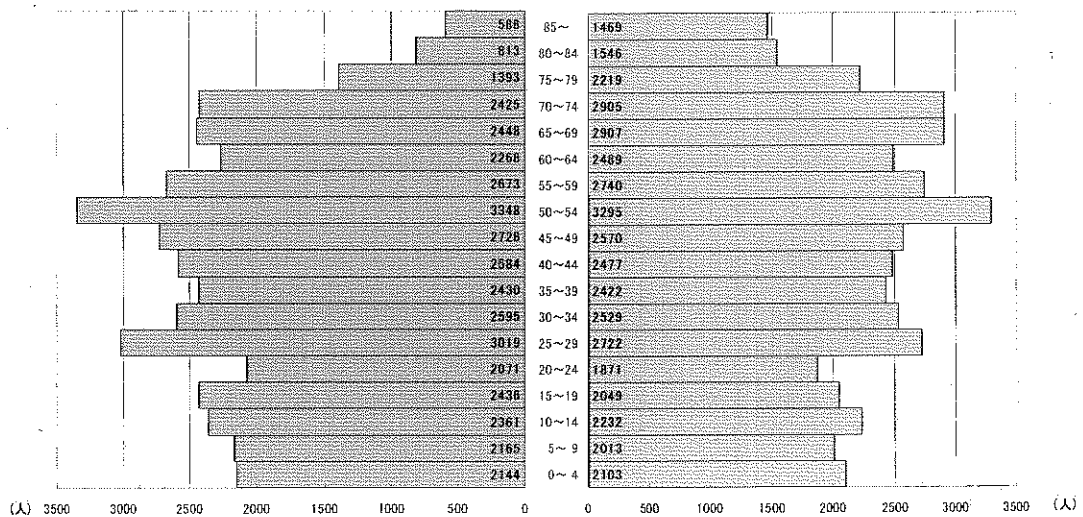
1 年齢別人口の構成

年齢別人口の構成については、出生数をみると、二度にわたる出産のピーク(第一次ベビーブーム世代及びそのジュニア世代)により他の年代に比べて人口が多くなっています。65歳以上の高齢者を見ると、平成12年に比べて平成17年の方が多くなっています。また、どちらの年においても20～24歳の年代が減少しています。

平成12年の年齢別人口の構成 81,871人

男性 計 40,489人

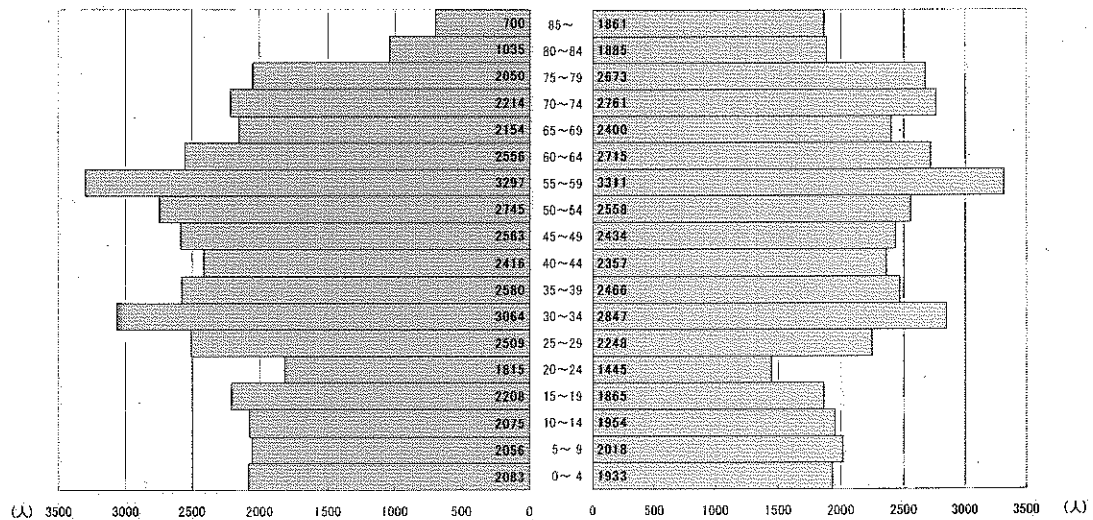
女性 計 42,558人



平成17年の年齢別人口の構成 83,047人

男性 計 40,140人

女性 計 41,731人



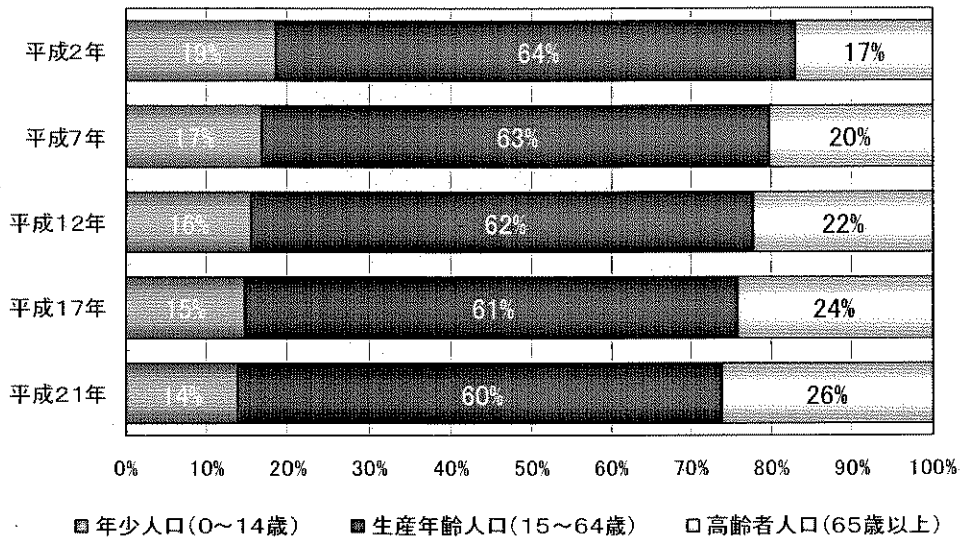
資料 国勢調査

※年齢不詳を含まない

※いずれも旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む数値

2 年齢区分別人口構成比の推移

年齢区分別人口構成比の推移については、高齢者人口の上昇に伴い、生産年齢人口、年少人口の減少が見られ、少子高齢化が進んでいます。



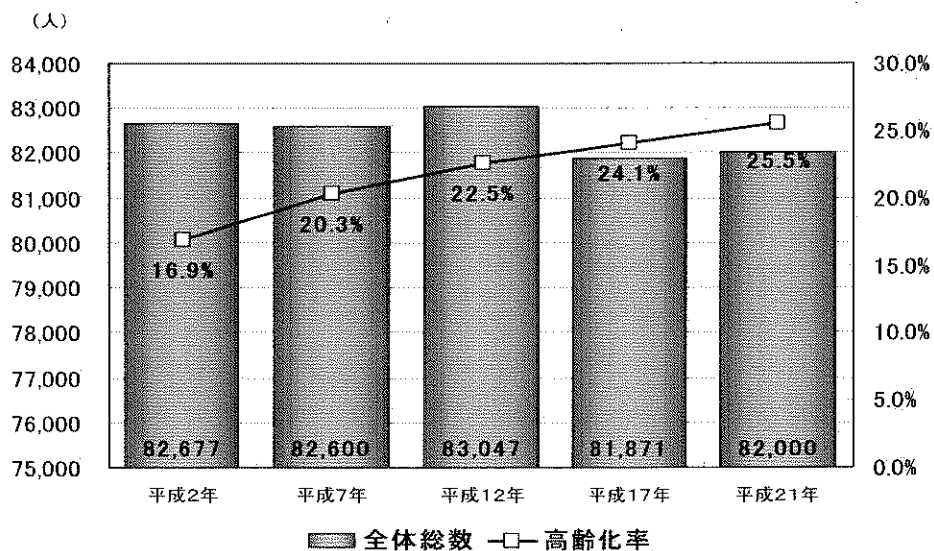
合併前の旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む(平成18年1月1日合併)

資料:平成2年~平成17年 国勢調査

平成21年 福知山市住民基本台帳

3-1 総人口と高齢化率の推移

総人口については、平成2年よりほぼ横ばいになっています。一方、高齢化率については、年々増加傾向にあり平成21年には、約4人に1人が高齢者といった状況になっています。総人口をエリア別にみると、三和町、夜久野町、大江町エリアにおいて減少傾向にあります。

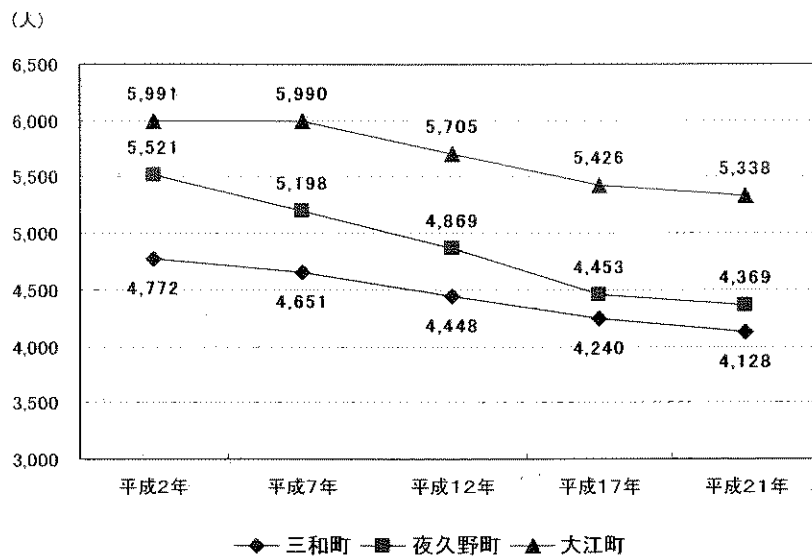


合併前の三和町、夜久野町、大江町を含む(平成18年1月1日合併)

資料:平成2年~平成17年 国勢調査

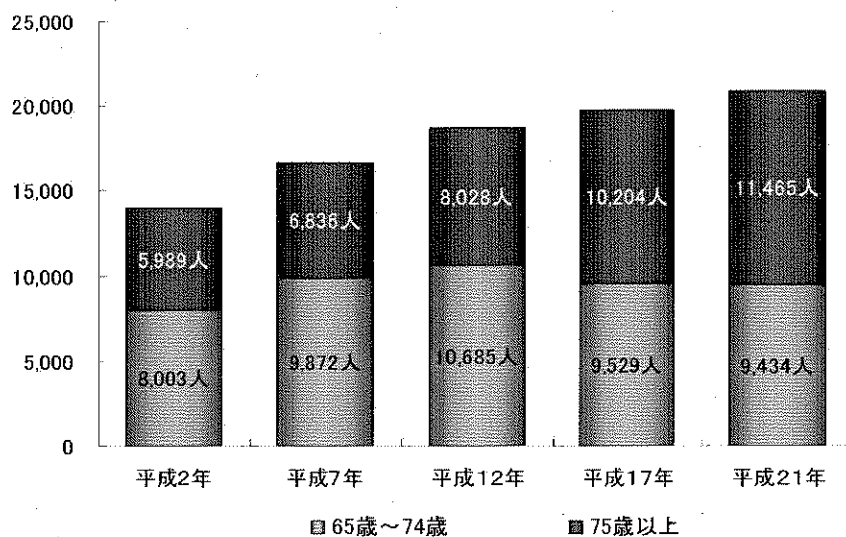
平成21年 福知山市住民基本台帳

3-2 3町の人口推移



資料:平成2年～平成17年 国勢調査
平成21年 福知山市住民基本台帳

3-3 高齢者人口の推移



資料:平成2年～平成17年 国勢調査
平成21年 福知山市住民基本台帳

4 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、市民が健康で自立できる期間を指し、男性 76.81 歳〔京都府 77.07 歳〕と京都府より健康寿命が下回っています。女性については、81.28 歳〔京都府 81.21 歳〕と京都府より健康寿命が上回っています。

健康余命は、65 歳以上の市民が健康で自立できる期間を指し、男性 16.22 歳〔京都府 15.91 歳〕、女性 19.17 歳〔京都府 18.51 歳〕と京都府より上回っています。

65 歳以上の平均余命と自立期間の差をみると、男性 1.60 歳〔京都府 1.86 歳〕、女性 3.16 歳〔京都府 3.70 歳〕と女性が 2 倍長く、男女とも京都府より障害期間すなわち介護を必要とする期間が若干短いです。

■ 男性		平均寿命	65歳以上平均余命	65歳以上健康余命	余命と自立期間の差	健康寿命
		A	B	C	D(B-C)	E(A-D)
平成14年	旧福知山市	77.54	17.65	16.09	1.56	75.98
	旧三和町	75.64	17.90	16.49	1.41	74.22
	旧夜久野町	75.54	18.45	16.90	1.55	74.00
	旧大江町	78.39	18.18	16.87	1.31	77.09
	京都府	78.26	17.77	16.15	1.62	76.64
平成21年	福知山市	78.41	17.82	16.22	1.60	76.81
	京都府	78.94	17.77	15.91	1.86	77.07

■ 女性		平均寿命	65歳以上平均余命	65歳以上健康余命	余命と自立期間の差	健康寿命
		A	B	C	D(B-C)	E(A-D)
平成14年	旧福知山市	84.85	22.51	19.41	3.10	81.75
	旧三和町	83.21	23.20	20.06	3.14	80.06
	旧夜久野町	86.46	23.26	19.92	3.34	83.13
	旧大江町	86.57	23.54	20.72	2.82	83.75
	京都府	84.76	22.51	19.10	3.41	81.36
平成21年	福知山市	84.44	22.33	19.17	3.16	81.28
	京都府	84.91	22.21	18.51	3.70	81.21

※ 平均寿命とは、0 歳の平均余命を指す

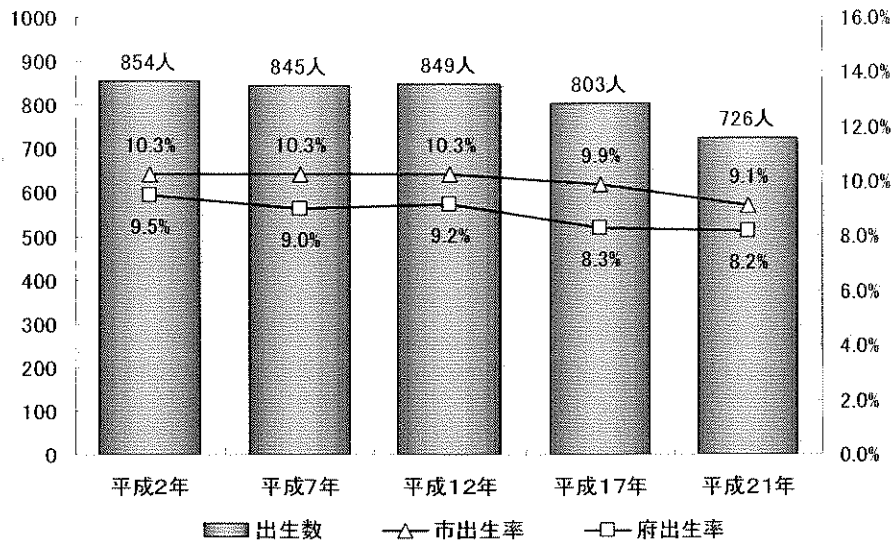
※ 要介護を介護保険の「要介護 2～5」と定め平均自立期間を算出

資料：切明義孝 他 介護保険制度を利用した健康寿命の算出方法により計算
京都府きょうと健康地図作成事業報告書・住民基本台帳・国保連合会業務統計表

5 出生数と出生率の動向

出生数及び出生率については、少し減少傾向が見られます。

平成 21 年の出生率を京都府の数値と比較すると、福知山市のほうが 0.9 ポイント高くなっています。

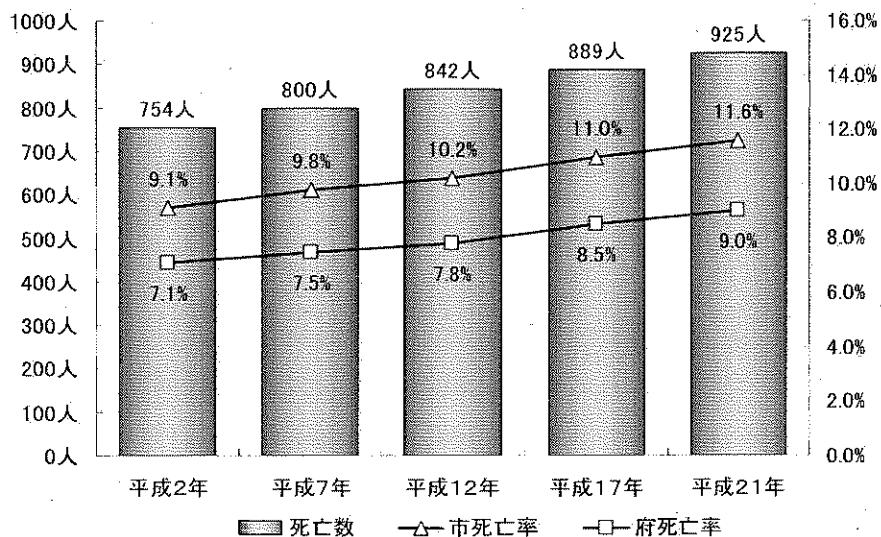


合併前の三和町、夜久野町、大江町を含む(平成 18 年 1 月 1 日合併)
資料: 京都府保健福祉統計

6 死亡数と死亡率の動向

死亡数及び死亡率については、年々増加しています。

平成 21 年の死亡率を京都府の数値と比較すると、福知山市のほうが 2.6 ポイント高くなっています。



合併前の三和町、夜久野町、大江町を含む(平成 18 年 1 月 1 日合併)
資料: 京都府保健福祉統計

7 主要死因別内訳

主要死因別内訳については、主要死因の第1位を「悪性新生物」が、次いで「心疾患」「脳血管疾患」が多くなっています。平成21年においては、「脳血管疾患」の割合が少し低くなっており、「肺疾患」が第3位となっており、「脳血管疾患」の順位と入れかわっています。

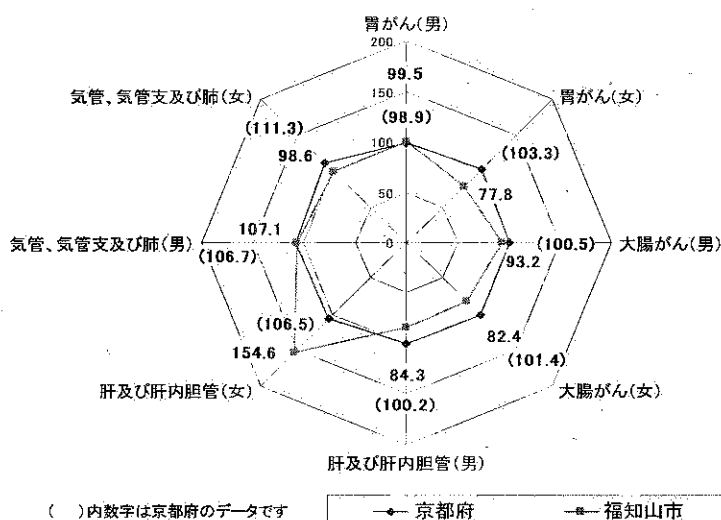
主要死因	平成2	平成7	平成12	平成17	平成21
総死亡数	754人	800人	842人	889人	925人
悪性新生物	25.4%	27.3%	30.0%	27.7%	29.3%
心疾患（高血圧性を除く）	21.2%	14.6%	17.1%	18.0%	18.2%
脳血管疾患	16.4%	16.4%	13.9%	13.8%	9.5%
肺疾患	6.9%	10.8%	10.6%	12.1%	17.9%
腎尿路生殖器系の疾患	1.9%	2.5%	2.6%	2.8%	2.7%
老衰	3.8%	3.3%	2.4%	3.1%	4.8%
不慮の事故	4.4%	6.4%	4.5%	3.0%	3.5%
その他	20.0%	18.7%	18.9%	19.5%	14.1%

その他に含まれる死因：自殺、肝疾患、糖尿病等

資料：京都府保健福祉統計

8 悪性新生物部位別標準化死亡比

悪性新生物部位別標準化死亡比については、平成15年～平成19年をみると、京都府と比較して福知山市のほうが「女性の肝及び肝内胆管」の数値が高くなっています。「胃がん・大腸・気管、気管支及び肺の女性」や「肝及び肝内胆管の男性」の数値は福知山市のほうが低く、それ以外については、京都府と福知山市はほぼ同様の数値となっています。



標準化死亡比 (SMR)

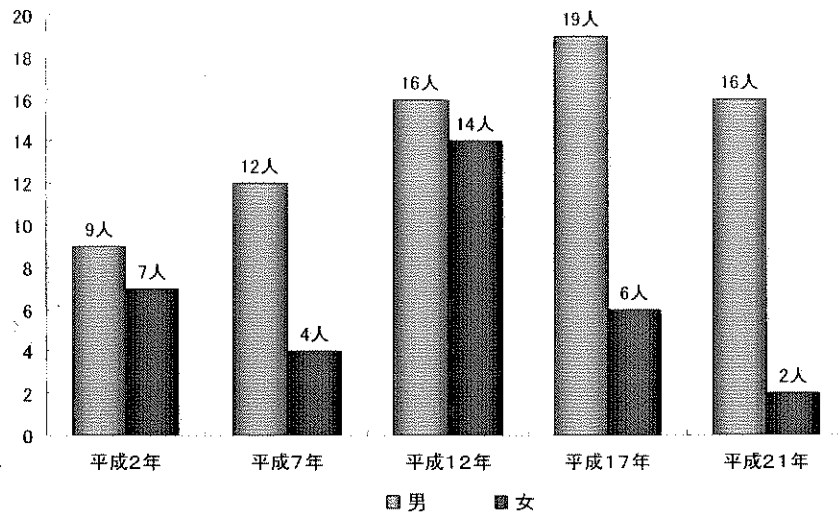
「もしもそのまちの年齢階層別死亡率が全国と同じであった場合、何人死亡すると予測されるか」という数字を計算し、実際にはその何倍死亡しているかを求めるものです。

全国の平均を100.0としており、標準化死亡比が100.0以上の場合は、全国平均よりも死亡率が高く、100.0以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

資料：平成15年～平成19年人口動態保健所市町村別統計の概要人口動態統計特殊報告

9 自殺者数の動向

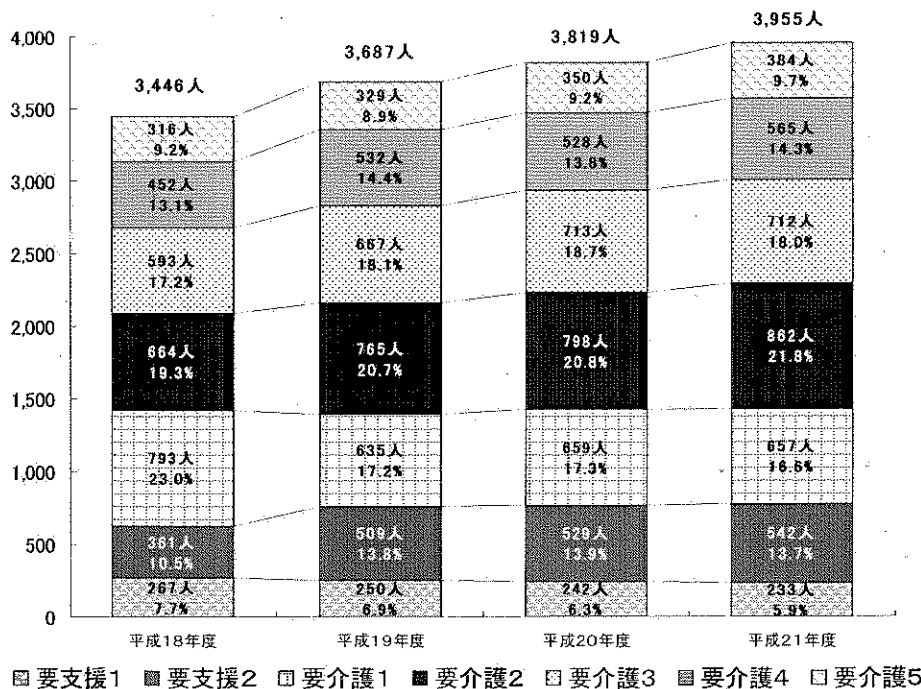
自殺者数の動向については、年によって変動が見られます。男女別に見ると男性の自殺者数のほうが高くなっています。



資料: 京都府保健福祉統計

10 要介護度別認定者数等の推移

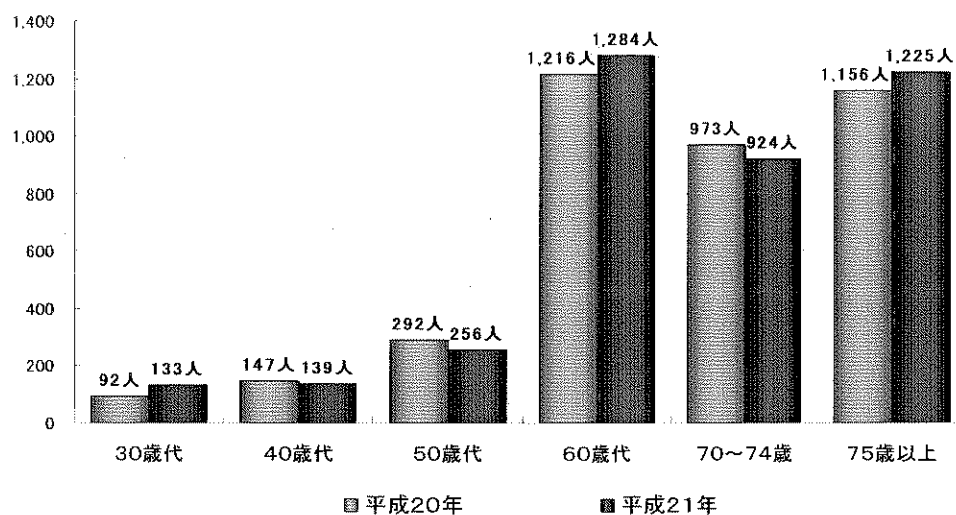
要介護度別認定者数等については、全体的に要介護度認定者数は増加傾向にあります。要支援2から要介護3の占める割合が高くなっています。要支援1は減少傾向にあり、これは身体的に介護が必要な認定者へ移行していることがうかがえます。



資料: 平成18年度～平成21年度 福知山市高齢者福祉課統計より

11 福知山市が実施する健康診査年代別受診者数

平成 20 年度の医療制度改正に伴い、福知山市では、30 歳代を対象に生活習慣病予防健診、40～74 歳の福知山市国民健康保険の加入者に特定健診、75 歳以上に後期高齢者健診を実施しています。福知山市国民健康保険の加入者割合は半数以上を 60 歳以上が占めています。そのため、福知山市が実施する健康診査の年代別受診者数も 60 歳以上が多くなっています。



資料：平成 20、21 年度福知山市健診実績より(健康推進室)

各 論

第1章 7つの分野における 健康課題と目標

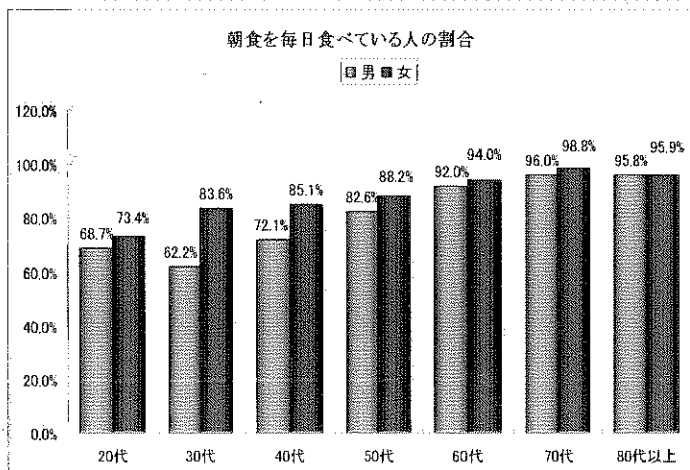
栄養・食生活

栄養は不足しても過剰になってもからだに影響を与え、疾患が生じる原因になります。生活習慣病を予防するために、栄養のバランスを考え、適量の食事をする習慣を身につけることが大切です。また、家族や友人と楽しく食事をとることは、生活に潤いを与え、心のゆとりにもつながります。

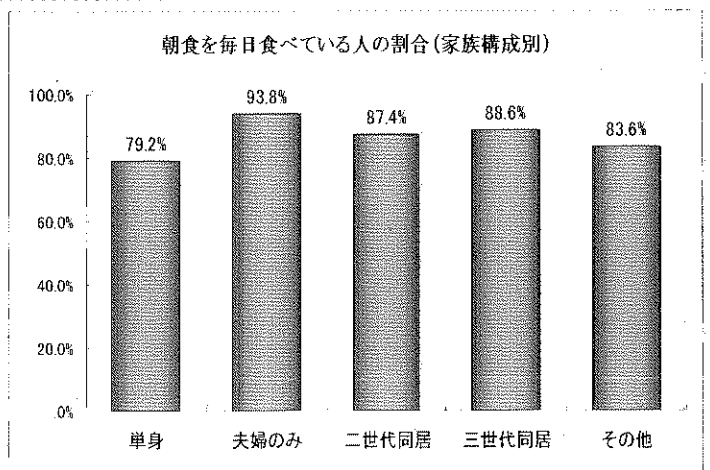
【市民の課題】

若年層や単身世帯の人は、朝食をとらなかつたり、外食や調理済み食品を利用する人の割合が高くなっています。あわせて、野菜摂取量が不足しており、それを自覚している人の割合が高くなっています。

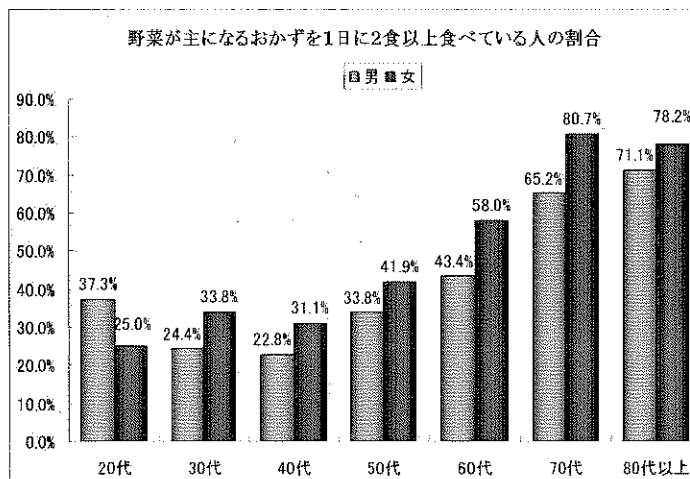
若い時からの生活習慣が壮年期以降の健康状態に大きく影響するため、改善の必要があります。



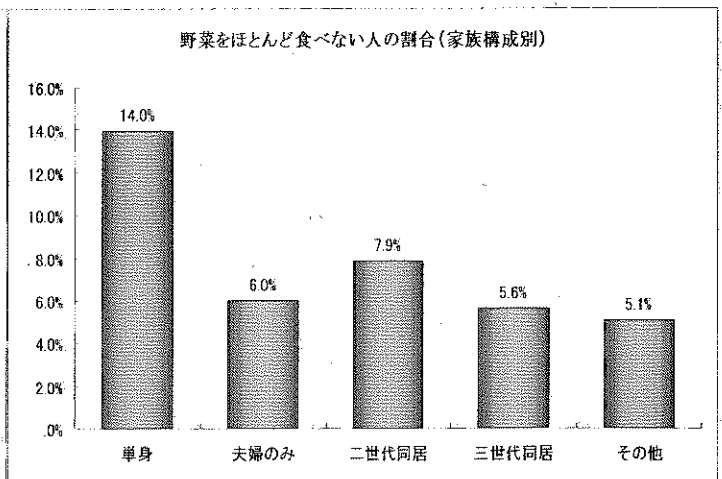
○20歳代・30歳代において、朝食欠食率が高い。



○単身世帯において、朝食欠食率が高い。



○20~50歳代において、野菜摂取量が不足している。



○単身世帯において、野菜摂取量が不足している。

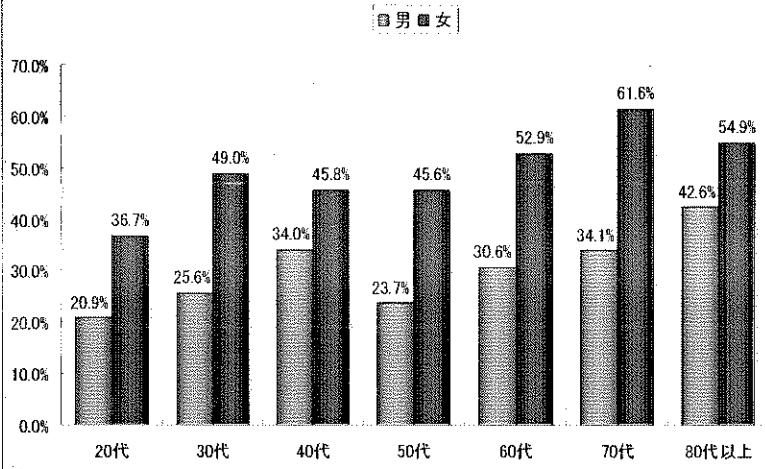
食生活を今より良くしたい理由



	1位	2位	3位
20代	野菜不足だから 栄養バランスが偏っているから 41.7%	食事の時間が不規則だから 31.3%	甘いものをよく食べるから 27.1%
30代	野菜不足だから 31.3%	食べ過ぎるから 30.6%	栄養バランスが偏っているから 28.4%
40代	野菜不足だから 48.6%	食べ過ぎるから 34.6%	栄養バランスが偏っているから 30.8%
50代	野菜不足だから 35.9%	食べ過ぎるから 34.9%	あまりかまわずに食べるから 28.2%
60代	食べ過ぎるから 33.3%	野菜不足だから 32.1%	甘いものをよく食べるから 30.8%
70代	甘いものをよく食べるから 45.0%	食べ過ぎるから 39.0%	あまりかまわずに食べるから 37.0%
80代以上	甘いものをよく食べるから 42.6%	野菜不足だから 37.0%	食べ過ぎるから 31.5%

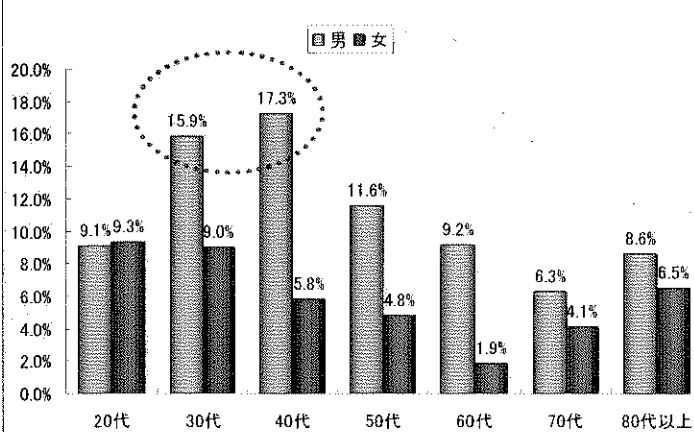
○20歳代から50歳代において、野菜不足を感じている人の割合が高い。

栄養成分表示を参考にしている人の割合



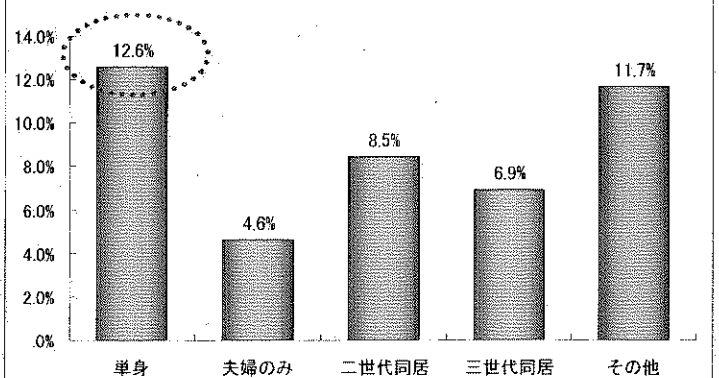
○外食や調理済み食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしている人の割合が、男性で低く、60歳以上の女性で高い。

外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合



○20~50歳代において、外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合が高い。特に30~40歳代の男性でその割合は高い。

外食や調理済み食品を毎日食べる人の割合(家族構成別)



○単身世帯において、外食や調理済み食品を毎日食べる人の割合が高い。

スローガン

健康的な食生活を送ろう！！



重点目標

朝食を毎日食べる

野菜をしっかり摂る

外食や簡便食品（インスタント食品や加工食品）の摂り方を工夫する

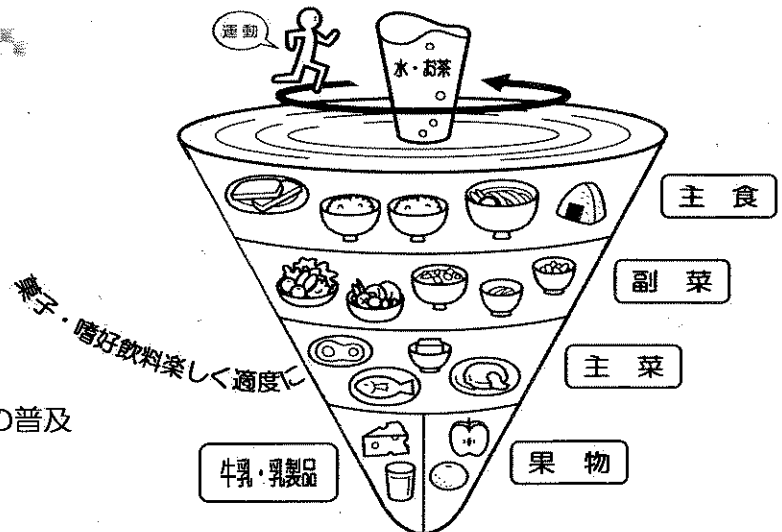
☆個人が心がけること☆

- *朝食を毎日食べよう
- *野菜を積極的に食べよう
- *栄養のバランスを考えて食べよう
- *旬の野菜を食べよう
- *地元の食材を積極的に取り入れよう
- *栄養成分表示を参考にしよう



市及び関係機関等の取り組み

- 朝食の必要性についての普及啓発
- 食事バランスガイドの普及
- 地産地消の推進
 - ・地域食材の利用促進
 - ・情報提供、PRの促進
 - ・地域食文化の継承
- 食の安全、安心に関する対策と知識の普及
- 食に関する健康教室の充実
- ヘルシーメニューの普及



★評価指標★

項 目		現在(22年)	5年後	10年後
朝食を毎日食べる人の割合	全体	87.70%	92%	95%
	20歳代男性	68.70%	75%	80%
	30歳代男性	62.20%	70%	75%
野菜が主になるおかずを1日に2食以上食べている人の割合	全体	49.70%	60%	65%
外食や調理済食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしている人の割合	全体	40.30%	50%	55%
	男性	31.70%	40%	45%
	女性	50.70%	60%	65%
食事バランスガイドを知っている人の割合	全体	47.90%	60%	65%

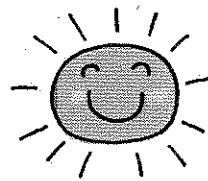
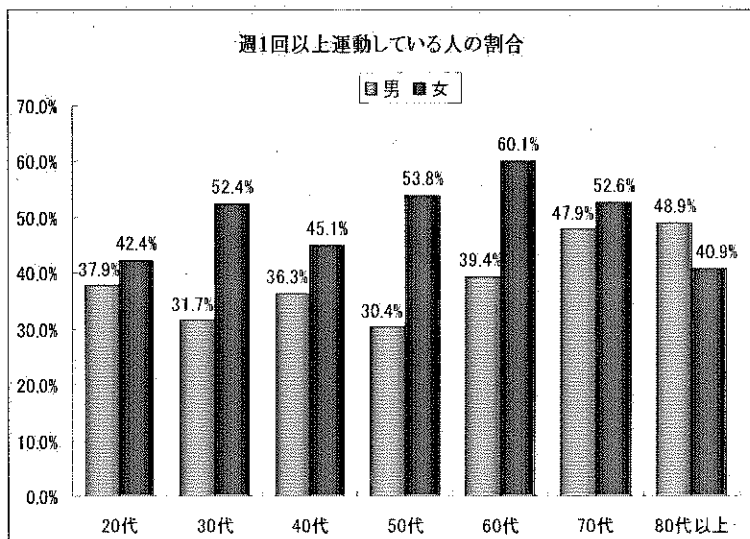
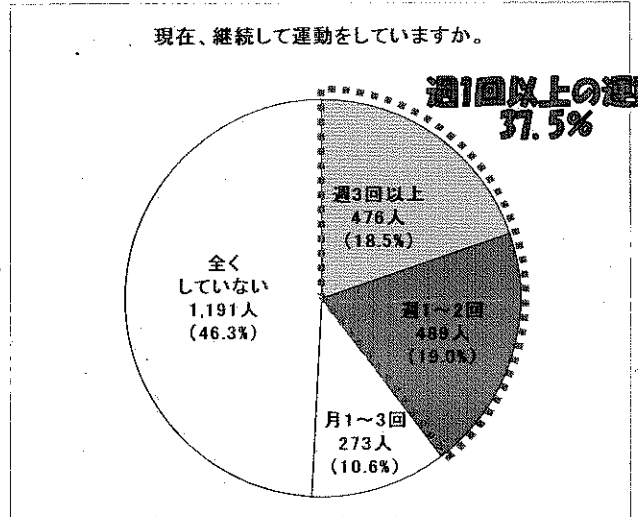
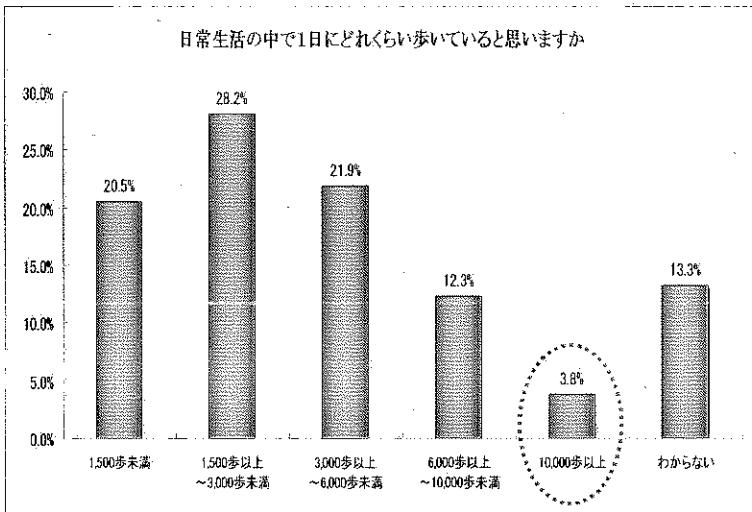
身体活動・運動

適度な運動を定期的に行うことは、肥満予防になるとともに心肺機能が高まり、血液循環を良好に保つことから、生活習慣病の予防につながります。また、気分をリフレッシュさせ、精神的ストレスを解消する効果もあります。

【市民の課題】

「日常生活における1日の歩数が10,000歩を超える人」や「継続した運動（週に1回以上の運動）をしている人」の割合はともに低くなっています。一方、「現在行っている運動」や「新たに始めたい運動」の内容としては、ともにウォーキングが多くなっています。

1日の歩数を今より1,000歩増やすことを市民目標にだれもが気軽に始められるウォーキングを啓発することが必要です。



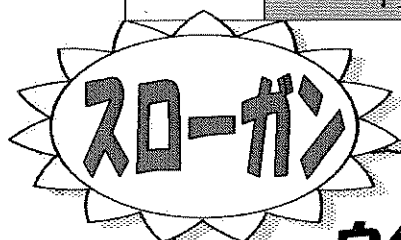
〇20～50歳代の男性に、継続した運動を実施していない人が多い。

現在行っている運動

	1位	2位	3位
20代	ウォーキング・球技	筋力トレーニング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)
	38.4%	36.0%	23.3%
30代	ウォーキング	球技	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)
	51.0%	32.3%	22.9%
40代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	球技
	50.0%	31.6%	28.1%
50代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	筋力トレーニング
	66.7%	31.5%	21.6%
60代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	グランドゴルフ
	77.9%	39.3%	13.1%
70代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	グランドゴルフ
	71.6%	31.4%	29.2%
80代以上	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	グランドゴルフ
	61.9%	30.9%	24.9%

今後してみたい運動

	1位	2位	3位
20代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	球技
	80.8%	32.7%	25.0%
30代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	筋力トレーニング
	72.1%	38.2%	27.9%
40代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	サイクリング
	81.6%	48.0%	19.4%
50代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	筋力トレーニング
	89.8%	41.4%	24.2%
60代	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	グランドゴルフ
	91.9%	42.3%	26.8%
70代	ウォーキング	グランドゴルフ	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)
	81.5%	46.2%	36.9%
80代以上	ウォーキング	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等)	グランドゴルフ
	71.7%	39.5%	26.3%



自分に合った運動を楽しもう！！



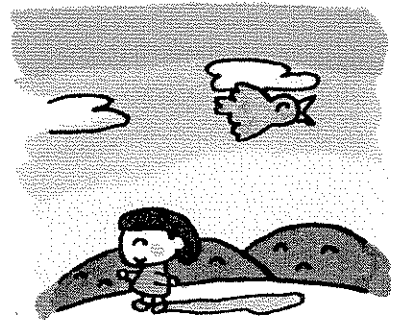
日常生活において、意識的に体を動かす

1日の歩数をあと1,000歩増やす

自分のペースに合った運動習慣を身につける

☆個人が心がけること☆

- *運動の効果を知ろう
- *日常生活で意識的に体を動かそう
- *1日の歩数をあと1,000歩増やそう
- *自分に合った運動を知ろう
- *自分のペースに合った運動を継続しよう



市及び関係機関等の取り組み

- 運動の必要性についての普及啓発
- 年齢や身体状況に応じて取り組める運動の情報提供
- 誰でも気軽に楽しめる運動教室の充実
- ウォーキング等、市民の運動の推進
- 運動施設の有効活用
- ウォーキングコースの設定



★評価指標★

項目		現在(22年)	5年後	10年後
日常生活における1日の歩行数が10,000歩以上の人の割合	全体	3.80%	20%	25%
意識的に体を動かすことを心がけている人の割合	全体	27.70%	40%	45%
継続した運動(週に1回以上の運動)をしている人の割合	全体	37.50%	50%	55%
	50歳代男性	30.40%	40%	45%

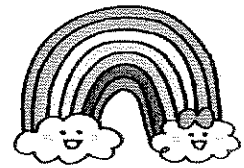
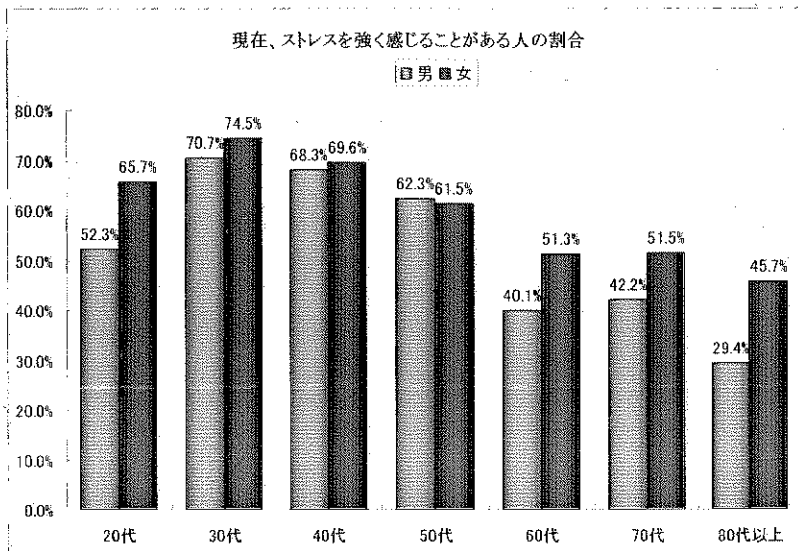
こころの健康

ストレス社会と言われる現代において、こころと体の健康を保つためにはストレス解消や十分な栄養・睡眠をとることが必要となります。

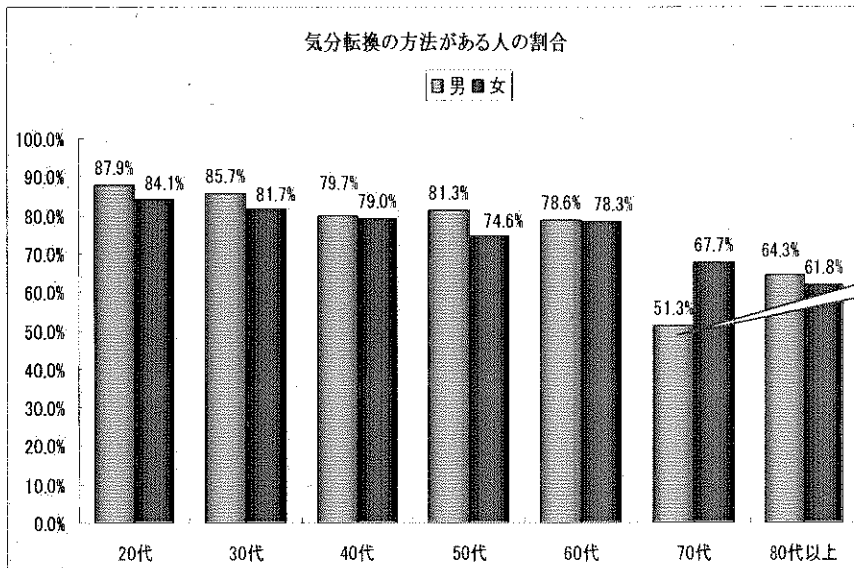
【市民の課題】

20～50 歳代の若い世代においては、ストレスを感じている人の割合が高くなっています。一方、70 歳代以上においては、気分転換の方法がある人の割合が低くなっています。また、ストレスを感じている人ほど十分な睡眠がとりにくい傾向にあります。

ストレスや悩み事を抱え込まず、自分にあった解消法を見つけることが重要です。

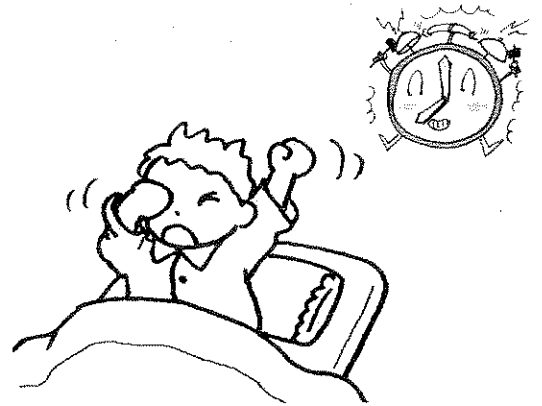
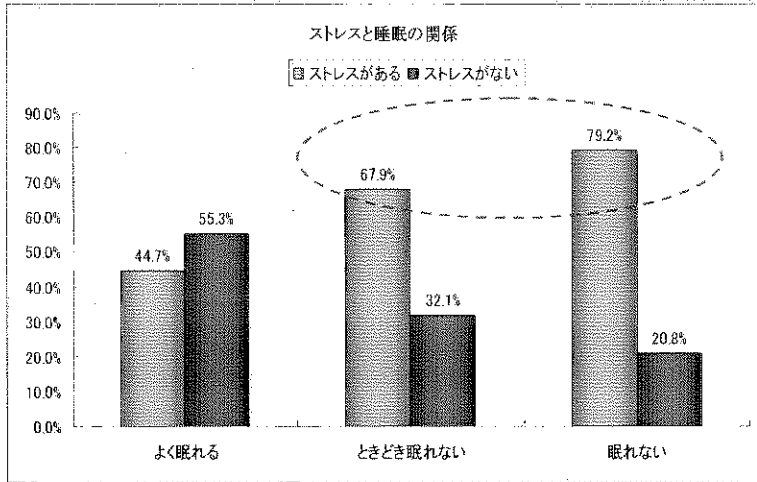


○ストレスを感じている人が20～50歳代に多い。



70 歳代男性は 51.3% と他の性別・年代別に比べて 10% 以上の差が開いている

○70歳代男性で気分転換の方法が「ある」という人が少ない。



○ストレスを感じている人は十分な睡眠がとりにくい傾向にある。

スローガン

ストレスや悩み事を抱え込まず、自分に合った解消法を見つけよう！！



悩み事

上手に気分転換を図る

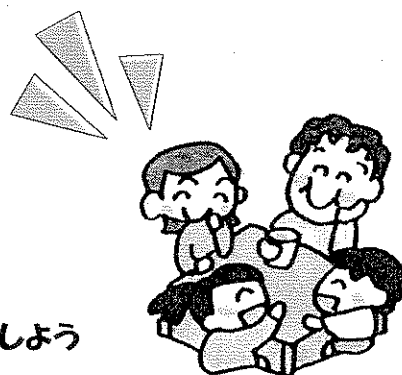
悩み事を一人で抱え込まず、相談する

適度な運動と十分な睡眠をとる

家族や身近な人のこころの変化に目を配り、声かけをする

☆個人が心がけること☆

- *自分に合った気分転換の方法を見つけよう
- *悩み事は一人で抱え込まず、相談しよう
- *適度な運動を心がけよう
- *十分な栄養・睡眠をとり、心身を休めよう
- *家族や身近な人のこころの変化に目を配り、声かけをしよう



市及び関係機関等の取り組み

- 気分転換の方法として市内で参加できる様々な活動の紹介
- こころの健康に関する知識の普及啓発（広報やホームページ等）
- 学校、地域、職場等でのこころの健康に関する教育の充実
- こころの健康に関する相談体制の充実

☆評価指標☆

項 目		現在(22年)	5年後	10年後
ストレスを強く感じる人がいる人の割合	全体	51.30%	48%	45%
	30歳代男性	70.70%	65%	60%
	30歳代女性	74.50%	70%	65%
気分転換の方法がある人の割合	全体	68.10%	75%	80%
	70歳代男性	51.30%	60%	65%

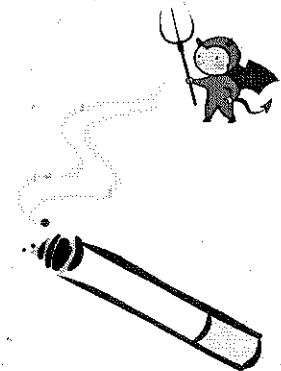
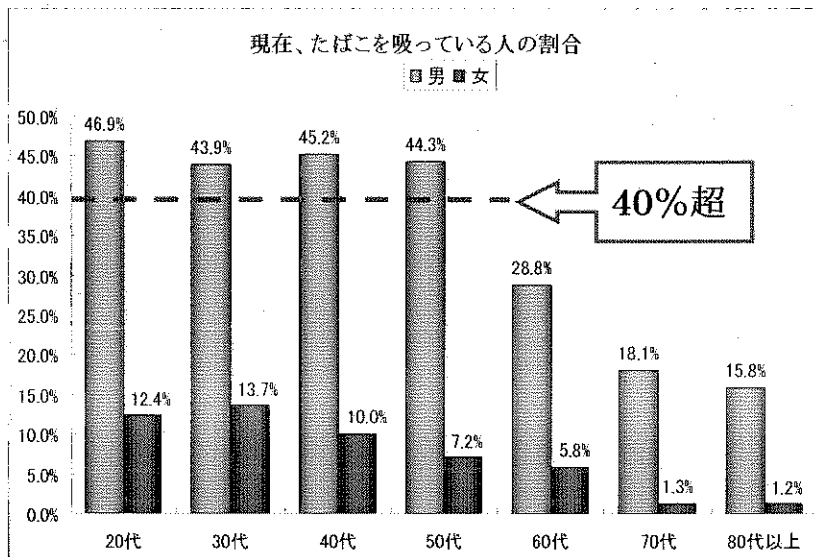
たばこ

たばこの煙には分かっているだけで約 200 種類以上の有害物質、さらに約 70 種類の発がん性物質が含まれていることが確認されています。女性は喫煙本数が多いほど、出産の際、生まれてくる赤ちゃんの体重が低くなる傾向にあります。また、受動喫煙により、肺がんや心臓病、気管支炎、歯周病などのリスクが高まります。

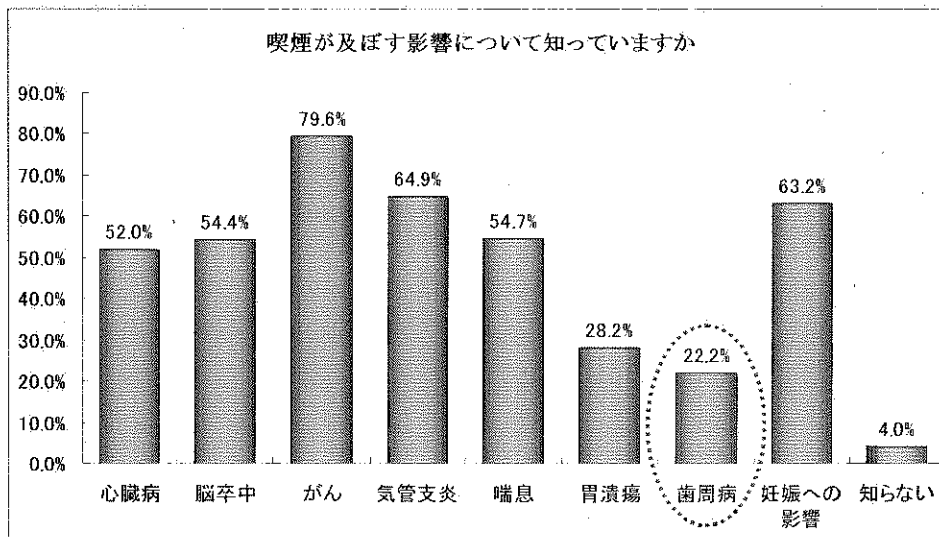
【市民の課題】

喫煙率を年代別に見ると、20～50 歳代の男性においてその値は高くなっています。一方、喫煙開始時期について見ると、男性では 20 歳未満からの喫煙経験が高くなっています。また、女性では年代が若くなるにつれて 20 歳未満からの喫煙開始が高くなっています。喫煙が及ぼす影響について見ると、がんや気管支炎、妊娠への影響について知っている人の割合は高く、歯周病について知っている人の割合は低くなっています。

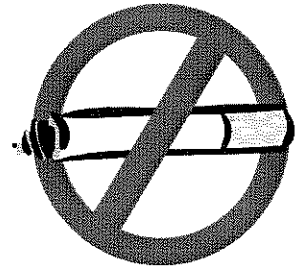
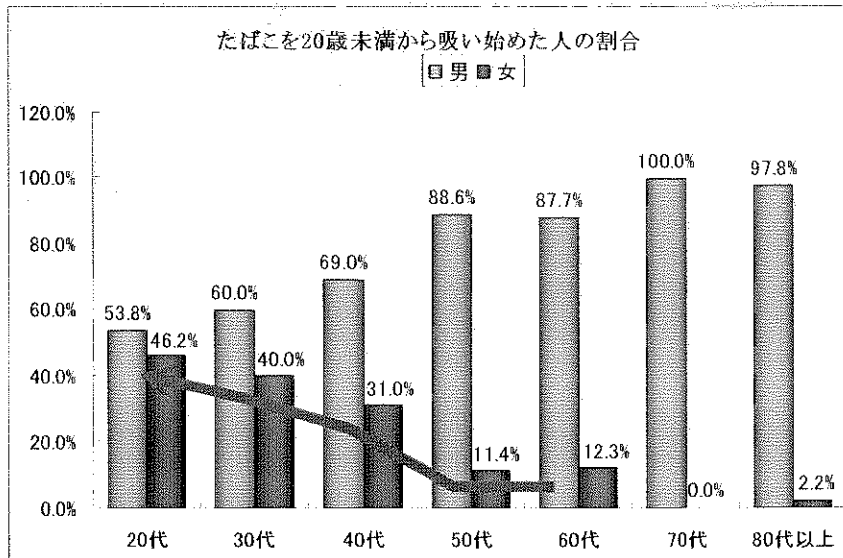
未成年の時期からたばこの害をしっかりと伝え、喫煙させないことが何より重要です。



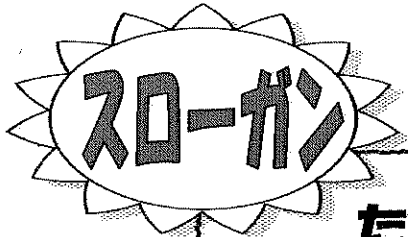
○20歳代から50歳代の男性において、たばこを吸っている割合が高い。



○喫煙が及ぼす影響について「歯周病」への認知が低い。



○男性は20歳未満からの喫煙経験が多く、女性は若年層ほど、20歳未満からの喫煙が多い。



たばこの害を知り、煙のない空間を増やそう！！



禁煙の目標

禁煙に努める

未成年者の喫煙をなくす

喫煙が及ぼす影響について正しく理解をする

☆個人が心がけること☆

* 自分にあった禁煙方法を見つけよう

* 未成年者は吸わない、未成年者には吸わせないようにしよう

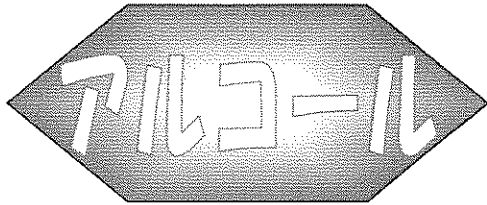
* 喫煙が及ぼす影響について正しく理解しよう

市及び関係機関等の取り組み

- たばこの害に関する正しい知識の普及啓発
- 未成年者の喫煙防止教育の推進
- 禁煙に関する教室・相談の充実
- 公共施設内禁煙の推進
- 受動喫煙をさせないことの意識を普及啓発

★評価指標★

項 目		現在(22年)	5年後	10年後
たばこを吸っている人の割合	全体	16.00%	10%	5%
	喫煙が及ぼす影響について知っている人の割合			
	心臓病	52.00%	62%	67%
	脳卒中	54.40%	65%	70%
	がん	79.60%	90%	95%
	気管支炎	64.90%	75%	80%
	喘息	54.70%	65%	70%
	胃潰瘍	28.20%	39%	44%
	歯周病	22.20%	36%	50%
	妊娠への影響	63.20%	74%	79%
たばこを20歳未満から吸い始めた人の割合	20歳代男性	53.80%	40%	30%
	20歳代女性	46.20%	35%	25%



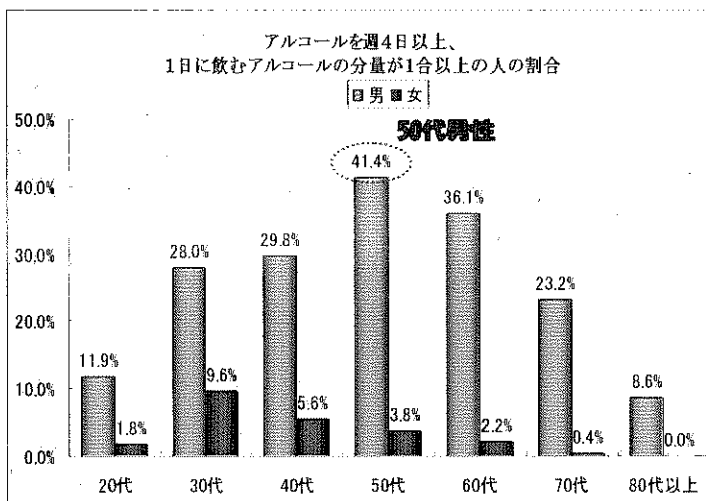
適量の飲酒は、日常生活の中でゆとりや楽しみとなり、健康によい影響を与えます。また、コミュニケーションを円滑にし、人間関係を良好に保つ効果があります。

しかし、多量飲酒は肝機能障害をはじめ、アルコール関連疾患や生活習慣病を引き起こすことがあります。また、長期にわたる多量飲酒は、アルコール依存症を引き起こし、本人の心身の健康を害するばかりでなく、周囲の人々に対しても深刻な影響を及ぼすことになります。そのため、節度ある飲酒を心がけアルコールと上手く付き合うことが必要です。

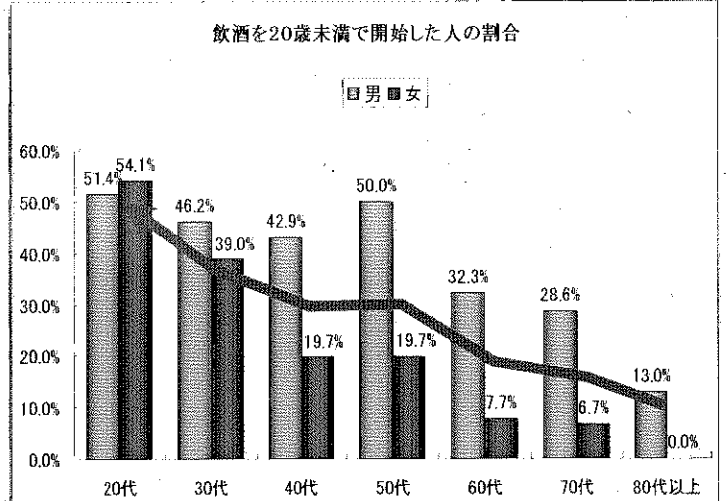
【市民の課題】

適量を超えた飲酒習慣（週に4回以上、1回に1合以上飲む）がある人を年代別に見ると、50歳代の男性において割合が高くなっています。飲酒開始年齢を見ると、若年層において20歳未満に開始した人の割合が高くなっています。また、アルコールの適量を知っている人の割合も若年層において低くなっています。

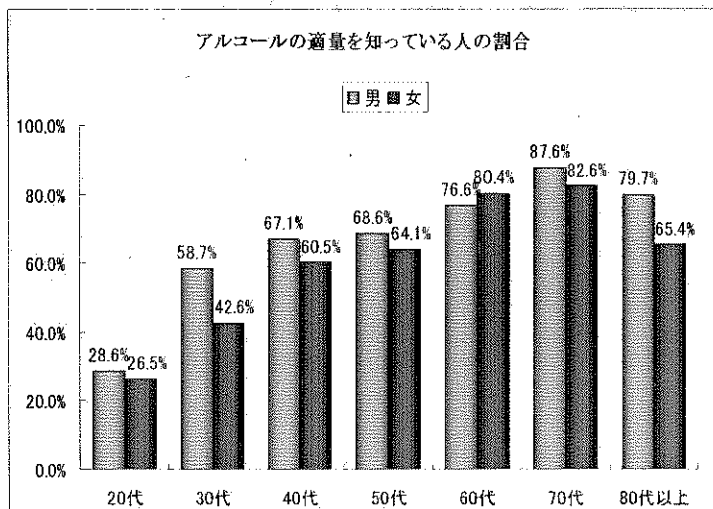
未成年のうちからアルコールに対する正しい知識をもつことが重要です。



○50歳代男性において、適量を超えた飲酒習慣がある人の割合が高い。



○若年層において、飲酒を20歳未満で開始している人の割合が高い。



○若年層において、飲酒の適量を知っている人の割合が低い。

スローガン

節度ある飲酒を心がけよう！！

重要目標

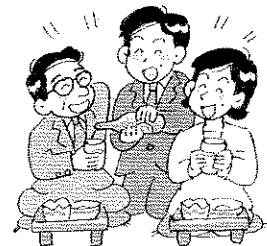
アルコールの適量を知る

節度ある飲酒に努める

未成年者の飲酒をなくす

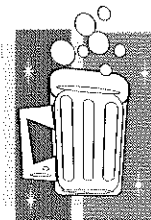
☆個人が心がけること☆

- *アルコールの身体への影響を正しく理解しよう
- *自分の適量を知ろう
- *自分のペースを守って飲もう
- *未成年者は飲まない、未成年者には飲ませないようにしよう



市及び関係機関等の取り組み

- 飲酒の適量についての普及啓発
- 未成年者の飲酒防止教育の推進
- 妊娠中・授乳中の飲酒防止教育の推進
- アルコールに関する相談体制の充実



☆評価指標☆

項目		現在(22年)	5年後	10年後
適量を超えた飲酒習慣がある人の割合 (週に4回以上、1回に1合以上飲む)	全体	13.00%	8%	5%
	50歳代男性	41.40%	35%	30%
アルコールの適量を知っている人の割合	全体	42.50%	55%	60%
飲酒を20歳未満で開始した人の割合	20歳代男性	51.40%	40%	35%
	20歳代女性	54.10%	45%	40%

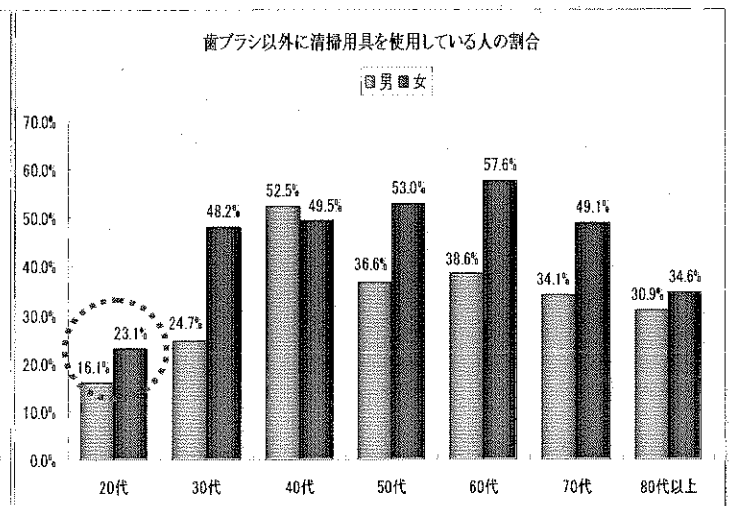
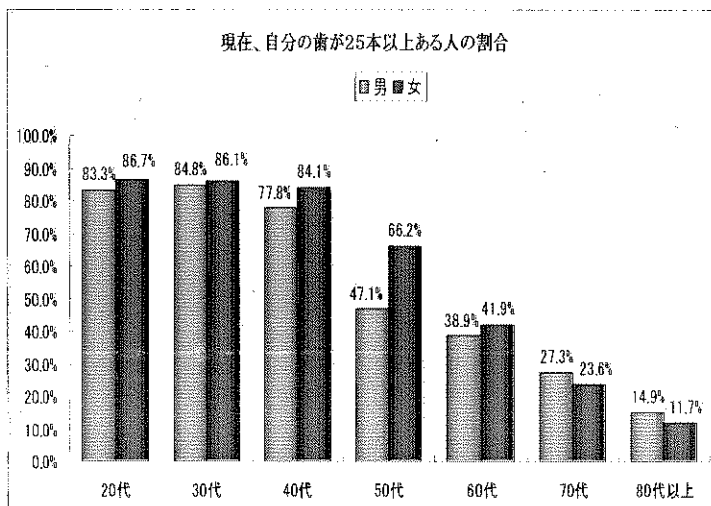
歯の健康

歯の健康を保つということは、美味しく食事をすることや会話を楽しむことだけでなく、体全体の健康とも関係しています。毎日、時間をかけてお口のお手入れを行うことや定期的に歯科健診を受けることで「むし歯」や「歯周病」の予防につながり、健康を維持することができます。

【市民の課題】

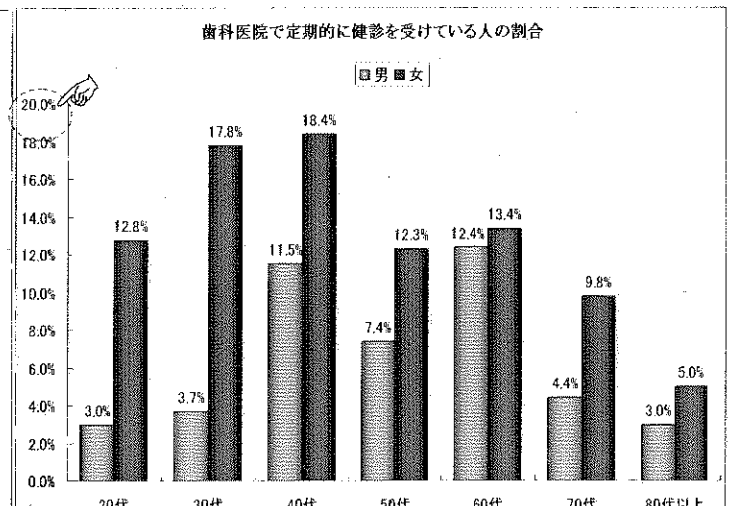
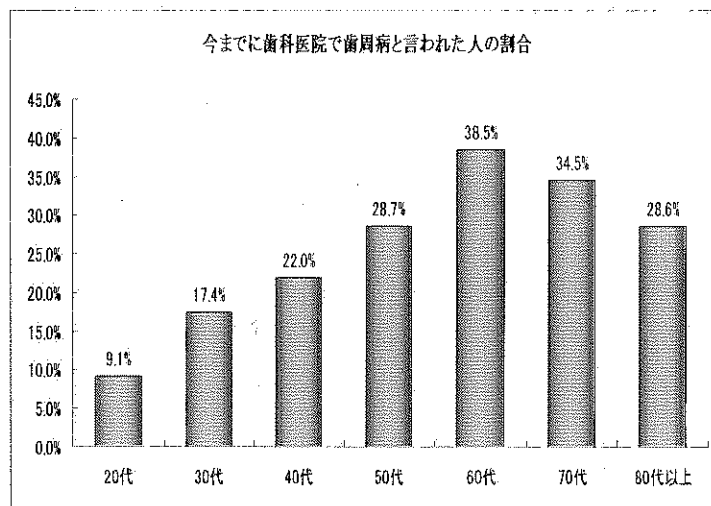
各世代において、自分の歯が25本以上ある人の割合が低く、歯周病にかかっている人の割合が高くなっています。また、歯科の定期健診を受けている人や歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合が低くなっています。

若いうちから自分の歯に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防することが重要です。



○各世代において自分の歯が25本以上ある人の割合が低い。

○20歳代で歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合が低い。



○歯周病にかかっている人の割合が高い。

○歯科の定期健診を受けている人の割合が低い。特に若い世代の男性の割合が低い。

スローガン

きちんと手入れをし、歯(入れ歯も含む)
を大切にしよう!!



重点目標

正しいブラッシング方法を身につける

お口の健康と全身の健康の関係性を知る

定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける

☆個人が心がけること☆

- * 食べたら歯を磨こう
- * 力を入れ過ぎず、丁寧に時間をかけて歯を磨こう
- * お口の健康と全身の健康の関係性を知ろう
- * 歯ブラシ以外の清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシ・舌ブラシ等)を活用しよう
- * 定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう



歯のメンテナンスって?

歯科医院で定期的にお口のケアをすることです。特に歯周病を予防するためには、歯科医院でのメンテナンスが必要不可欠です。メンテナンスにはお口の中の検査はもちろん、歯のクリーニングや歯石取り、フッ素塗布等があります。



60歳で自分の歯が24本以上

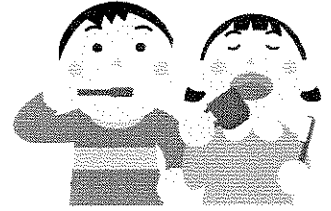
6024 (ろくまるにーよん) から

80歳で自分の歯が20本以上

めざせ! 8020 (はちまるにーまる)

市及び関係機関等の取り組み

- お口の健康と全身の健康に関する正しい知識の普及啓発
- 歯科健診・メンテナンス・歯科健康教育の充実
- 歯周病予防対策の推進
- むし歯予防対策の推進（フッ素洗口、フッ素塗布事業の推進）



★評価指標★

項 目		現在(22年)	5年後	10年後
現在、自分の歯が25本以上ある人の割合	20歳代男性	83.30%	87%	90%
	20歳代女性	86.70%	90%	93%
	50歳代男性	47.10%	52%	57%
	50歳代女性	66.20%	70%	73%
	60歳代男性	38.90%	44%	50%
	60歳代女性	41.90%	45%	50%
定期的に歯科健診・メンテナンスを受けている人の割合	全体	19.90%	25%	30%

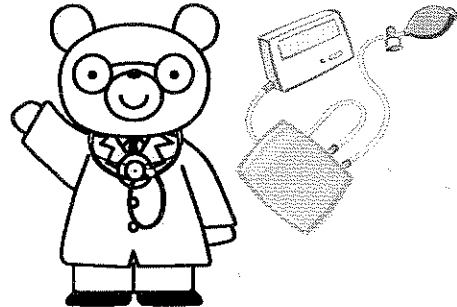
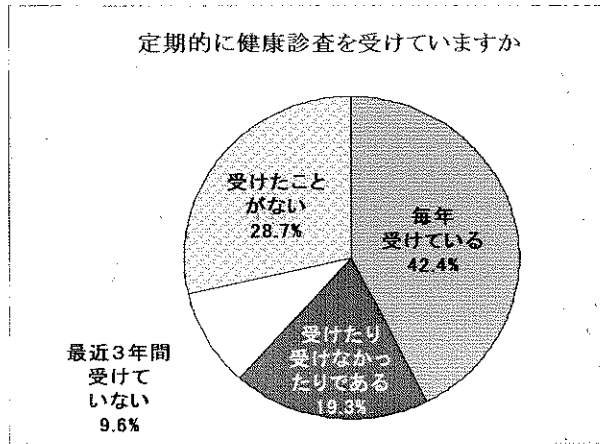
健(検)診

生活習慣病やがんを予防するためには、生活習慣の改善と合わせて、定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。健(検)診を受け、必要に応じて生活習慣を改善することで生活習慣病やがんの予防に効果があります。

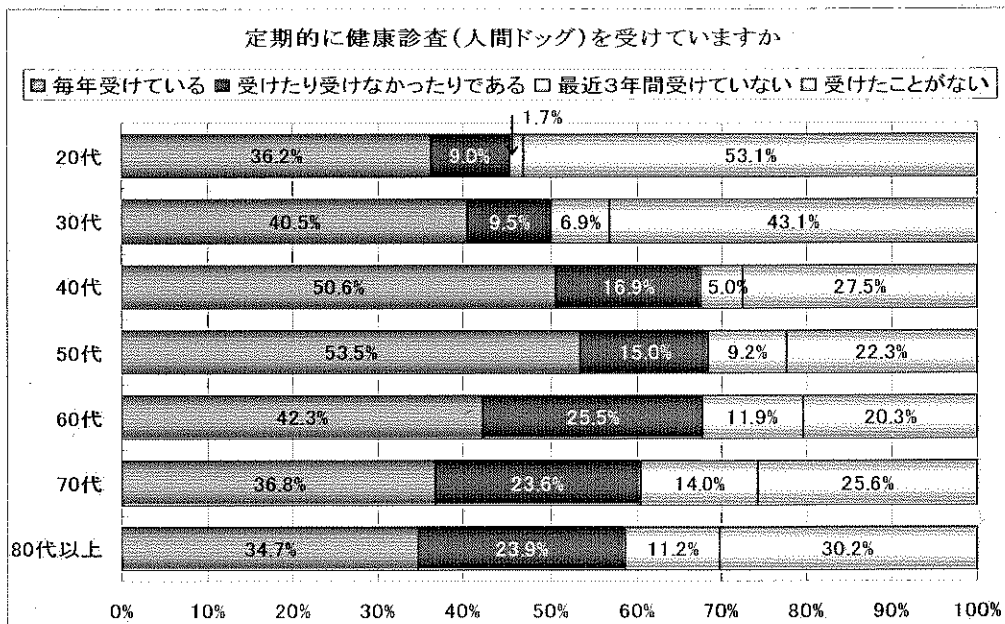
【市民の課題】

学校を卒業して社会生活をしている市民においては、定期的に健(検)診を受けている人の割合が低くなっています。特に20歳代に定期的な健診受診者が少なく、健診を受けたことがないという人の割合が高くなっています。また、健診をきっかけに生活習慣が「変わらなかった人」の割合が高くなっています。

定期的な健(検)診を受けることで健康状態を見直し、生活習慣を改善することが重要です。



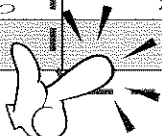
○定期的に健診を受ける人の割合が低い。



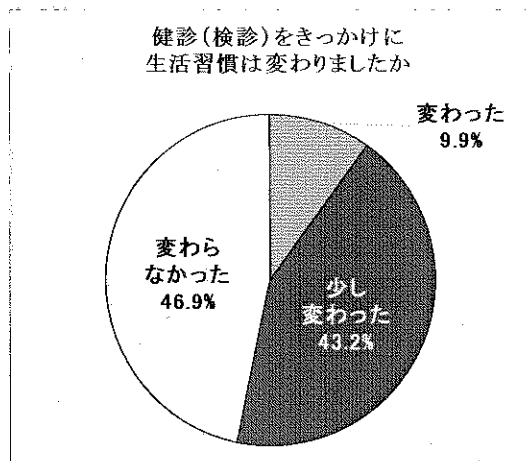
○20歳代で定期的な健診受診の割合が低く、健診を受けたことがないという人の割合が最も高い。

健診を受けていない理由

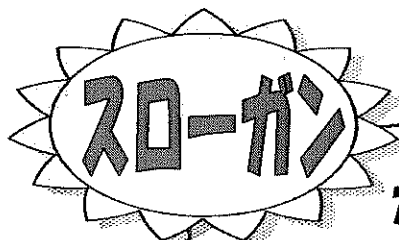
	1位	2位	3位
20代	費用が高いから 35.9%	忙しいから 32.6%	健康だから受診する必要はないと思うから 28.3%
30代	忙しいから 44.2%	費用が高いから 35.0%	面倒だから 25.8%
40代	忙しいから 46.6%	費用が高いから 33.1%	面倒だから 27.1%
50代	忙しいから 34.0%	費用が高いから 27.9%	面倒だから 24.5%
60代	医療機関で治療を受けているから 39.3%	費用が高いから 22.4%	面倒だから 19.2%
70代	医療機関で治療を受けているから 58.3%	①健康だから・・・ ②悪い結果を・・・ 13.3%	費用が高いから 9.6%
80代以上	医療機関で治療を受けているから 70.0%	健康だから受診する必要はないと思うから 21.3%	悪い結果を言われるのがいやだから 9.4%



〇20歳代、70歳代以上では「健康だから健診を受診する必要がない」と答える人の割合が高い。



〇健診をきっかけに生活習慣が「変わらなかった人」の割合が高い。



定期的に健(検)診を受け、自分の体を知ろう!!



重点目標

定期的に健（検）診を受ける

生活習慣病予防について理解を深める

自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す

☆個人が心がけること☆

- *定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を知ろう
- *生活習慣病について理解を深めよう
- *自分の健康状態を知り、生活習慣を見直そう

市及び関係機関等の取り組み

- 広報やホームページ等による健（検）診啓発の充実
- 健（検）診体制の充実（若い世代が健（検）診を受けやすい環境の整備）
- 健（検）診後の指導の充実
- 生活習慣病予防のための健康教育の充実
- がん予防対策の推進

★評価指標★

項 目		現在(22年)	5年後	10年後
定期的に健（検）診を受けている人の割合	全体	42.40%	50%	55%
健（検）診を受けたことがない人の割合	全体	28.70%	20%	15%
	20歳代	51.90%	40%	35%
健（検）診をきっかけに生活習慣が変わった(少し変わった)人の割合	全体	53.10%	65%	70%

各 論

第2章 各ライフステージにおける 健康課題と目標

ライフステージ 乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は、心身の成長・発達が急速に進み、その後の成長に大きく影響を及ぼす重要な時期です。また、生活習慣の基礎づくりが行われる時期でもあります。

健やかな発育・発達にふさわしい環境づくりに心がけ、正しい生活習慣の見本を親や家族が示すことが大切です。

しかし、近年は地域との関わりが十分にとれず、子育ての負担が母親に集中する家庭が増えています。その結果、育児情報に頼る子育て等、不安を持つケースが多くなっています。

【乳幼児期の現状】

- 食事を毎日3回食べている児の割合は、どの健診結果においても高い。(図1-1)
- 育児困難感、乳児(0歳児)をもつ保護者に比較して、幼児(1歳児～就学前児)をもつ保護者の方が高い。(図1-2～図1-6)
- 3歳児でテレビやビデオを見る時間が3時間以上の児の割合が、3割を超えている。(図1-7)
- 10歳代の妊婦の喫煙率が高い。(表1-1)
妊娠を機会に禁煙を考えている妊婦の割合が高い。妊娠は、禁煙指導の介入に適した時期といえる。(図1-8)
- むし歯保有率・一人あたりのむし歯本数共に、2歳から3歳にかけて急激に上昇する。(図1-9)

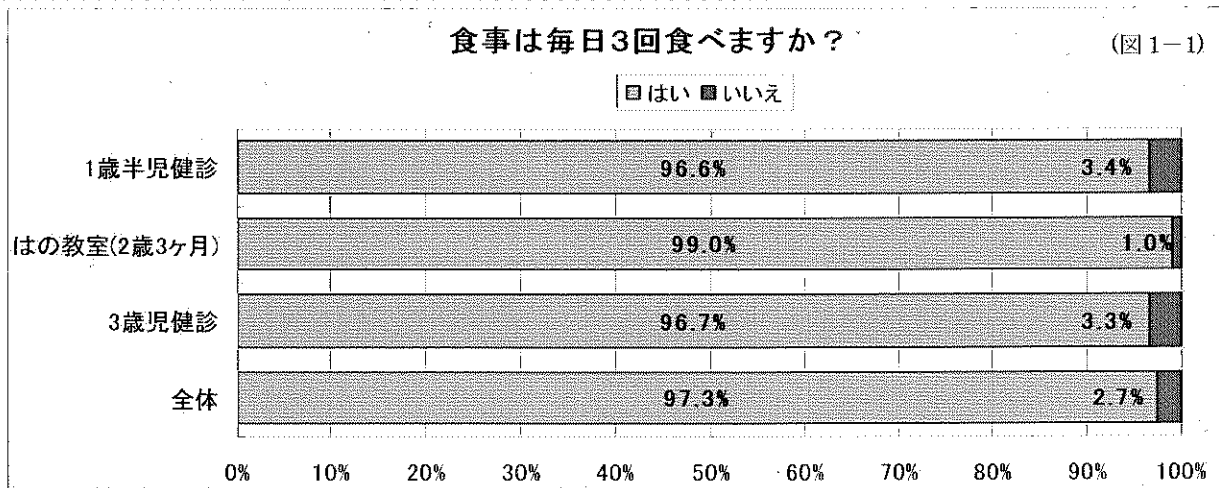


図1-1～図1-7の資料：平成21年10月1日～平成22年1月30日実施の乳幼児健康診査・はの教室問診結果

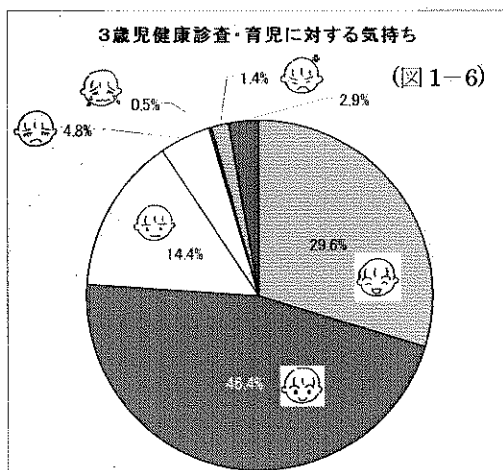
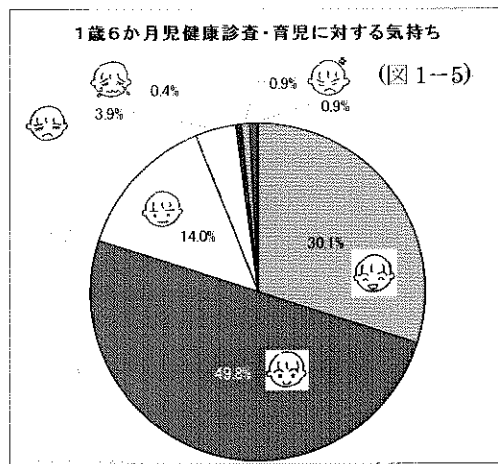
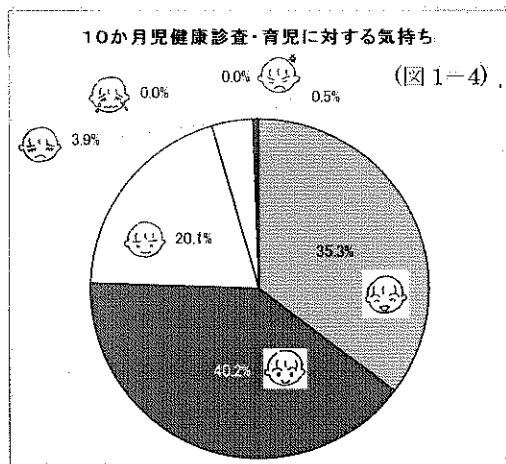
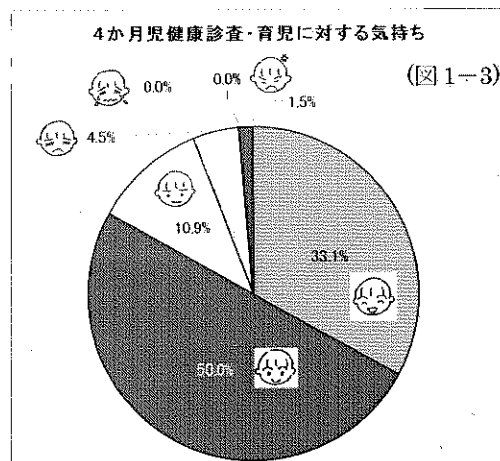
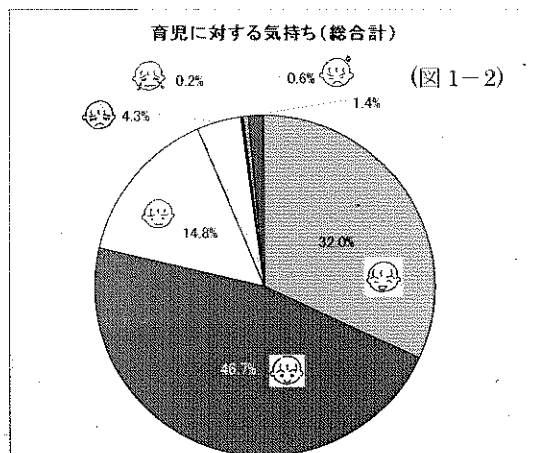
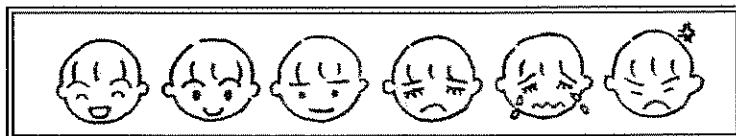
【各健診の対象】

4か月児健康診査：4か月児
 10か月児健康診査：10か月児
 1歳半児健康診査：1歳7か月児
 はの教室：2歳3か月児
 3歳児健康診査：3歳6か月児

<乳幼児健康診査問診票結果より>

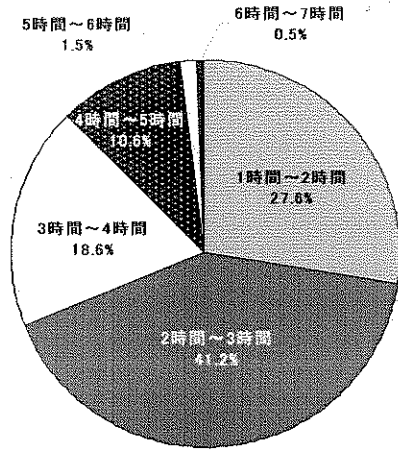
質問内容：育児に対する今の気持ちに近いのはどれですか。

答え方：下図の表情に近い気持ちに○印またはチェックしてもらいます。



【3歳児健診】 1日にテレビやビデオを見る時間はどれくらいですか？

(図 1-7)

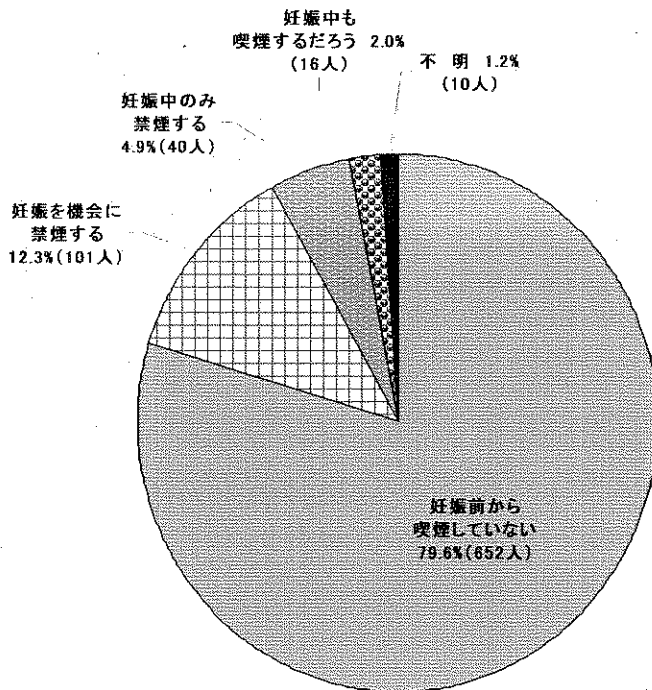


平成20年度妊婦喫煙意識調査結果

(図 1-8)

調査方法: 母子手帳発行時に妊婦相談票を記入していただく
 問診内容: 喫煙について該当する項目に○をしてください
 ・妊娠する前から喫煙をしていない
 ・妊娠を機会に喫煙をやめる
 ・妊娠中は禁煙したい
 ・妊娠中も喫煙するだろう

妊娠前から喫煙していない
 妊娠を機会に禁煙する
 妊娠中のみ禁煙する
 妊娠中も喫煙するだろう
 不明



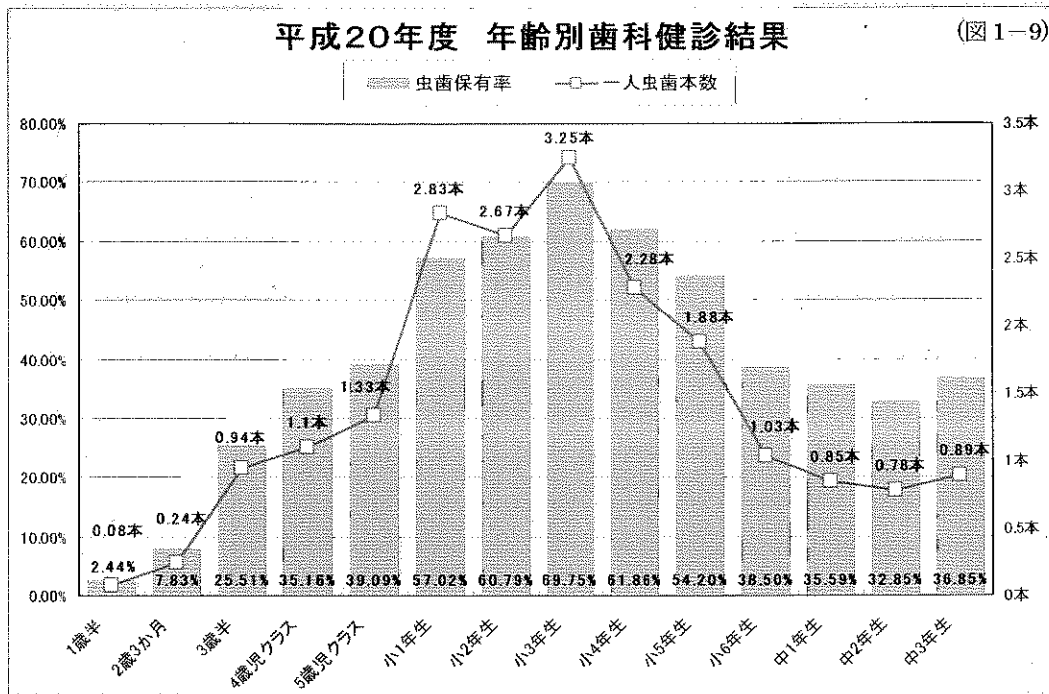
(表 1-1)

	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計		分類別合計	
	実人数	(年代別割合)	実人数	(年代別割合)	実人数	(年代別割合)	実人数	(年代別割合)	実人数	(年代別割合)	実人数	(年代別割合)
妊娠を機会に禁煙する	8	40.0%	61	16.9%	30	7.1%	2	14.3%	101	12.3%	157	19.2%
妊娠中のみ禁煙する	2	10.0%	27	7.5%	11	2.6%	0	0.0%	40	4.9%		
妊娠中も喫煙するだろう	2	10.0%	7	1.9%	7	1.6%	0	0.0%	16	2.0%		
妊娠前から喫煙していない	8	40.0%	262	72.9%	371	87.3%	11	78.6%	652	79.6%	652	79.6%
不明	0	0.0%	3	0.8%	6	1.4%	1	7.1%	10	1.2%	10	1.2%
合計	20	100.0%	360	100.0%	425	100.0%	14	100.0%	819	100.0%	819	100.0%

資料: 母子手帳発行時における問診結果より

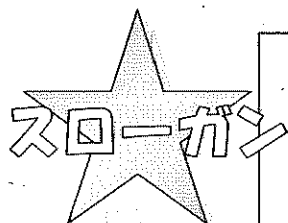
平成20年度 年齢別歯科健診結果

(図1-9)



資料

※1歳半・2歳3か月・3歳半:健康推進室乳幼児健康診査・はの教室における歯科健康診査結果より
 ※4歳児クラス・5歳児クラス:公立保育園・公立幼稚園歯科健康診査結果より
 ※小学1年生~中学3年生:福知山市教育委員会・児童生徒体位・疾病統計より



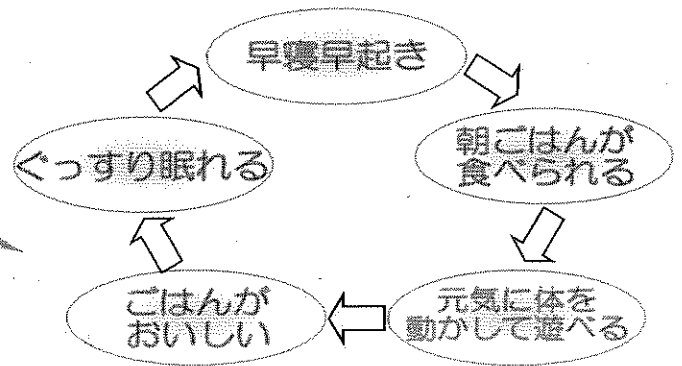
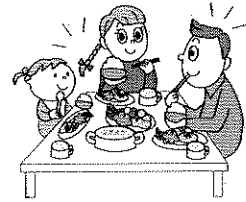
**正しい生活習慣を身につけ
健やかな人生をスタートさせよう!**

乳幼児期
(保護重点)の
目標

- ❖ 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせる
- ❖ 外遊びで楽しみ、のびのび体を動かす習慣をつけさせる
- ❖ 育児のストレスを軽減する方法を見つける
- ❖ 仕上げ磨き・フッ素の使用・定期健診でむし歯を防ぐ
- ❖ 子どものそばでの喫煙はやめる
- ❖ 妊娠中・授乳中の喫煙・飲酒はやめる

個人(保護者)が心がけること

- ・早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせよう
- ・家族団らんの楽しい雰囲気ですごす機会を増やそう
- ・親子で外遊びを楽しむ時間を増やそう
- ・保護者は、一人で悩まず身近な相談場所を見つけよう
- ・保護者は、自分に合った気分転換の方法を見つけよう
- ・奥歯が生え始めたら仕上げ磨きをしっかりしよう
- ・かかりつけ医を持ち、歯科健診とフッ素塗布等むし歯予防処置を定期的に受けさせよう
- ・妊娠中、授乳中の喫煙、飲酒はやめよう
- ・子どものそばでの喫煙はやめよう



市及び関係機関等の取組み

- ・早寝早起き朝ごはんの必要性についての啓発
- ・地産地消の推進
- ・ヘルシーメニューの普及
- ・親子ふれあい遊びの実践指導の推進
- ・子どもが外で安全に遊べる場所の整備と啓発
- ・育児相談事業の充実
- ・乳幼児健診における歯科保健指導の充実
- ・喫煙と妊産婦、子どもの健康に関する知識の普及
- ・妊産婦と夫、家族を対象とした喫煙防止教育の充実
- ・飲酒と妊産婦、子どもの健康に関する知識の普及
- ・妊産婦の飲酒防止教育の充実

すこやかな発育と発達のための支援として・・・

- ・妊産婦、乳幼児健康診査及び予防接種事業の充実
- ・虐待予防事業の充実
- ・事故防止教育の充実

ライフステージ

少年期(6~15歳)

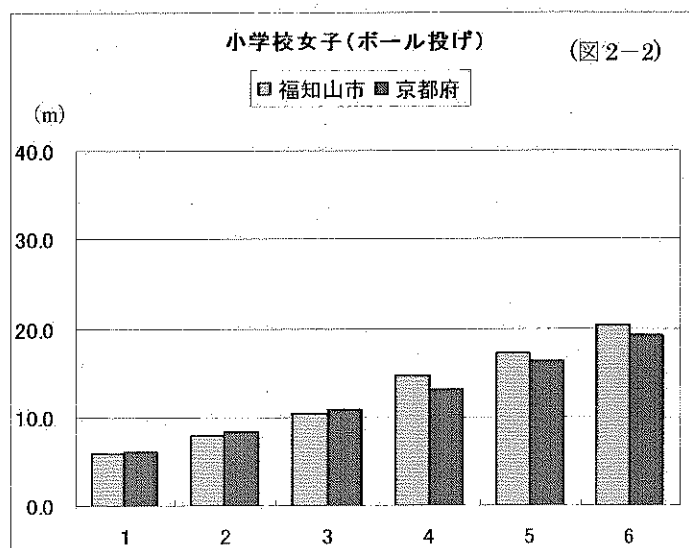
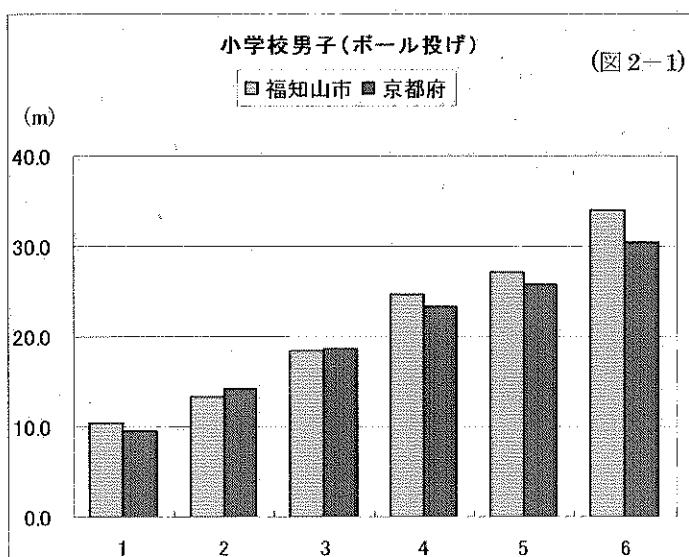
少年期は、小学校に通う6歳から12歳までの学童期と、それ以降の思春期に分けられます。少年期は、主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面の発達を通して自我が形成される時期です。この時期に、健康的な生活習慣を確立するための、セルフケア能力を身につけることが大変重要となります。

特に思春期は、身体と精神がバランスを失い不安や動揺を感じやすい時期であり、これまで確立した生活習慣も乱れやすい時期といえます。この時期の特徴ともいえる“好奇心”から、喫煙や飲酒を開始したり、間違ったダイエットが原因で、鉄欠乏性貧血等を引き起こしたりと、この時期特有の健康課題が見られます。

このような健康課題を解決するためには、家庭・学校をはじめ、地域ぐるみで健康的な生活習慣確立のバックアップをすることが必要です。

【少年期の現状】

- 小学生の体力診断結果は、どの項目においても京都府に比較して良い。(図2-1~2-6)
- 男性は20歳未満からの喫煙が多く、女性は若年層ほど20歳未満からの喫煙が多い。少年期から、たばこの害をしっかりと伝え、喫煙させないことが重要である(51ページ 図3-4)
- 20歳代では「飲酒を20歳未満で開始した人」の割合が最も高いが、一方でアルコールの適量を知っている人の割合は最も低い。少年期から、アルコールに対する正しい知識を伝え、飲酒させないことが重要である。(51ページ 図3-6、図3-7)
- 小中学生のむし歯保有率・一人あたりのむし歯本数は、共に減少傾向である。(図2-7、2-8)



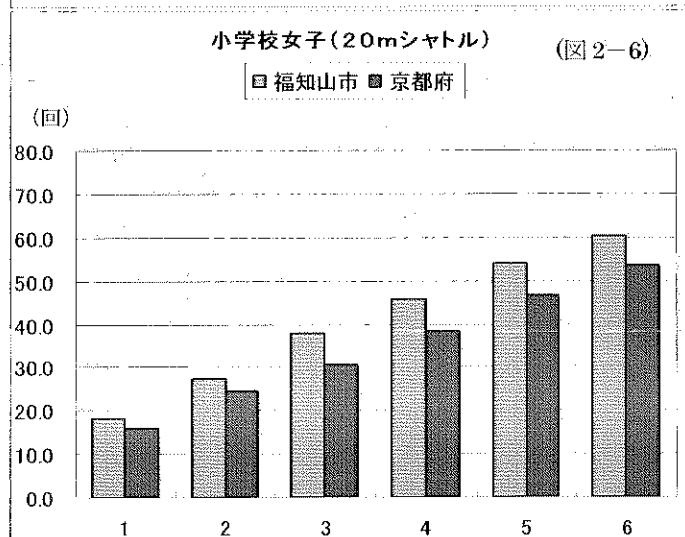
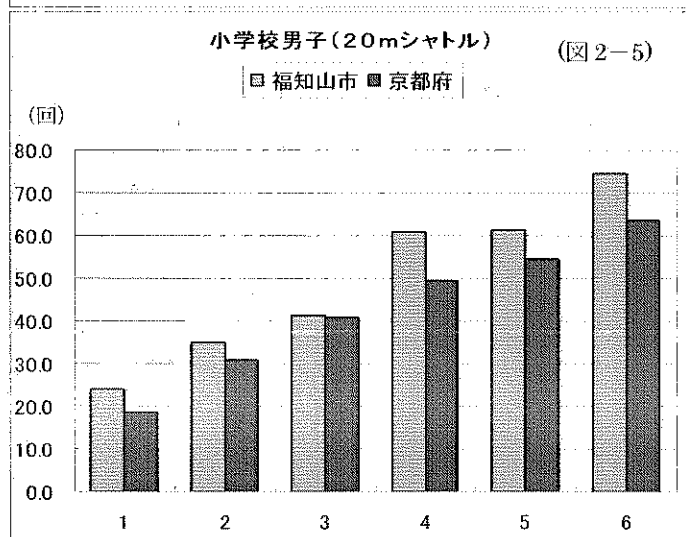
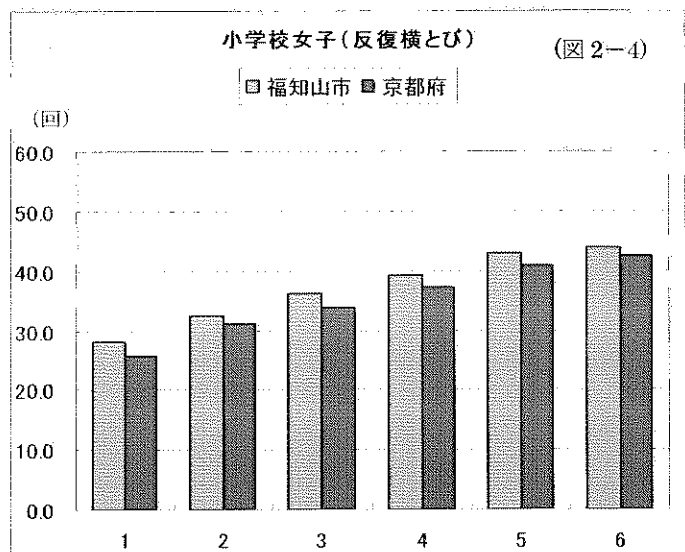
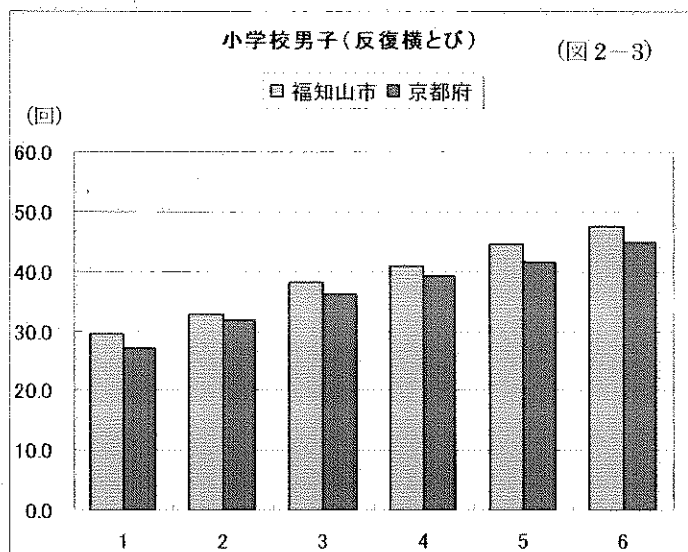
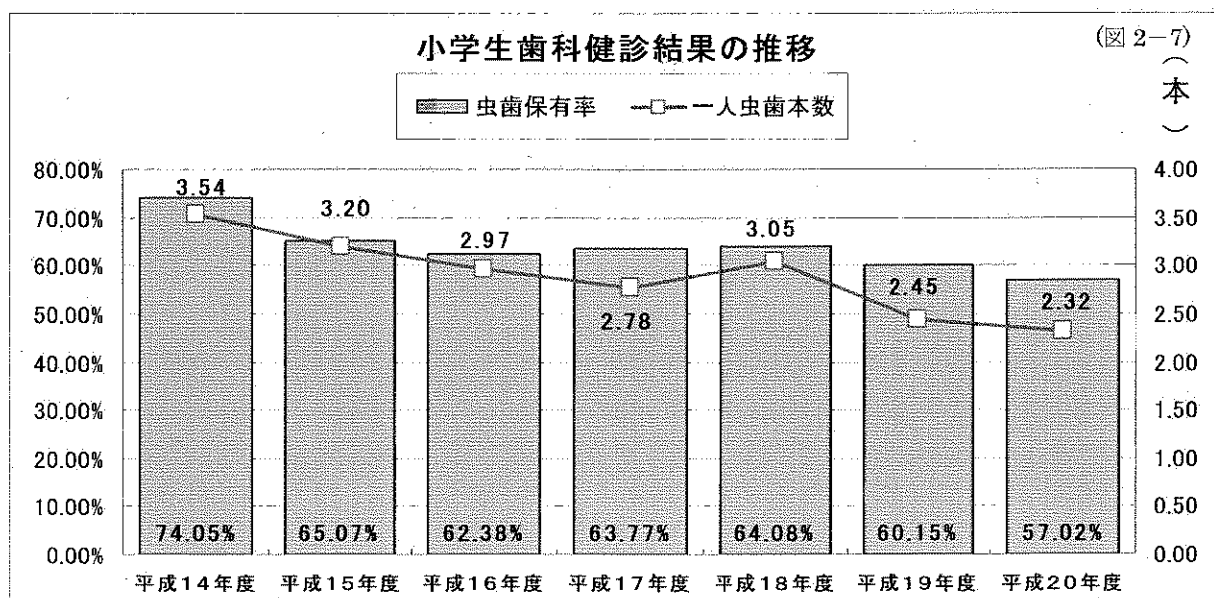
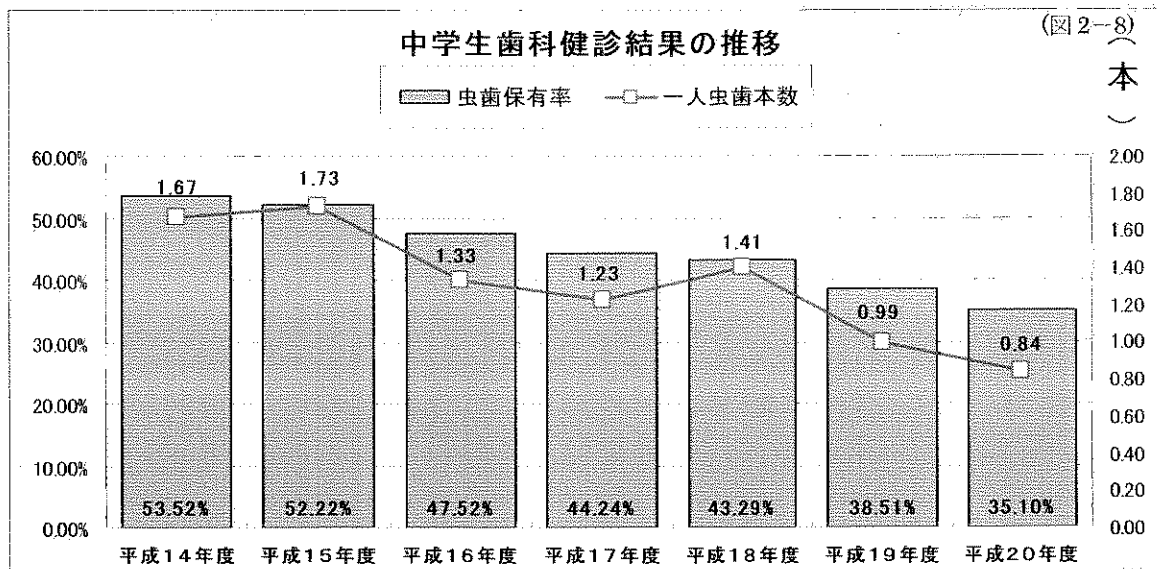


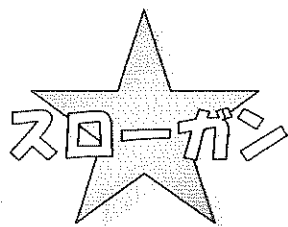
図2-1～図2-6の資料：福知山市教育委員会学校教育課より



資料：福知山市教育委員会・児童生徒体位・疾病統計より



資料：福知山市教育委員会・児童生徒体位・疾病統計より



自分でつくろう！未来の健康



- ✧ 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせる
- ✧ 外遊びを十分にさせ、体力向上を目指す
- ✧ たばこの害について正しい知識を教える
- ✧ たばこを吸わせない
- ✧ 飲酒について正しい知識を教える
- ✧ アルコールを飲ませない
- ✧ 正しいブラッシング・フッ素の使用・定期健診でむし歯を防ぐ



思春期 (保護者)の 重点目標

- ❖ 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせる
- ❖ バランスのとれた食事をさせる
- ❖ 運動習慣を身につけさせ、体力向上を目指す
- ❖ 悩みごとを一人で抱え込ませない
- ❖ 睡眠時間を十分にとらせる
- ❖ たばこの害について正しい知識を教える
- ❖ たばこを吸わせない
- ❖ 飲酒について正しい知識を教える
- ❖ アルコールを飲ませない
- ❖ 歯周病について正しい知識を教える



個人(保護者)が心がけること

学童期

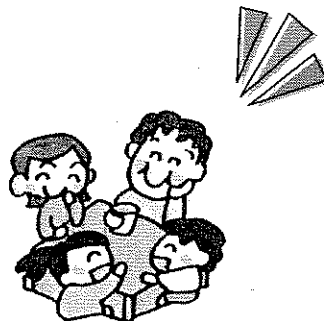
- ・早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせよう
- ・家族団らんの楽しい雰囲気ですぐ食事をとる機会を増やそう
- ・外で遊ばせ、体を動かす習慣を身につけさせよう
- ・たばこの害について正しい知識を教えよう
- ・飲酒について正しい知識を教えよう
- ・正しいブラッシング方法を身につけさせ、仕上げ磨きをしよう
- ・かかりつけ医を持ち、歯科健診とフッ素塗布等むし歯予防処置を定期的に受けさせよう



個人(保護者)が心がけること

思春期

- ・早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせよう
- ・バランスのとれた食事を準備しよう
- ・運動の習慣を身につけさせよう
- ・悩みごとの相談に対応できる保護者になろう
- ・睡眠時間を十分にとらせよう
- ・たばこの害について正しい知識を教えよう
- ・たばこを吸わせない
- ・飲酒について正しい知識を教えよう
- ・アルコールを飲ませない
- ・歯周病についての正しい知識を教えよう



市及び関係機関等の取組み

- ・食に関する教育、学習の場の設定
- ・早寝早起き朝ごはんの必要性についての啓発
- ・間食のとり方について正しい知識の普及
- ・地産地消の推進
- ・ヘルシーメニューの普及
- ・子どもが外で安全に遊べる場所の整備と啓発
- ・子どものストレスや悩みに対応する体制の充実
- ・未成年者の喫煙防止教育の推進
- ・受動喫煙防止のための環境整備
- ・未成年者の飲酒防止教育の推進
- ・学校教育における歯科保健指導の充実

すこやかな発育と発達のための支援として・・・

- ・内科健康診査及び予防接種事業の充実
- ・虐待予防事業の充実

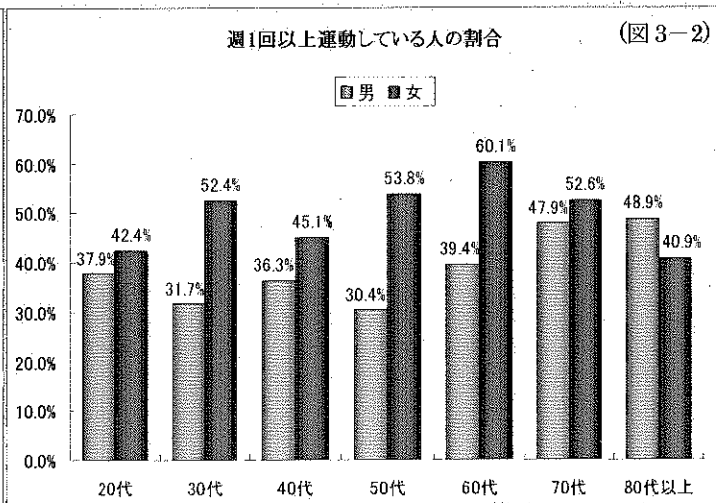
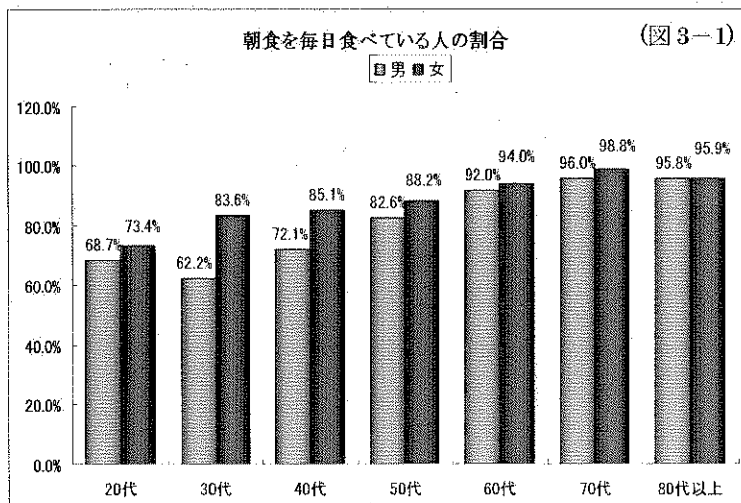
ライフステージ 青年期(16~29歳)

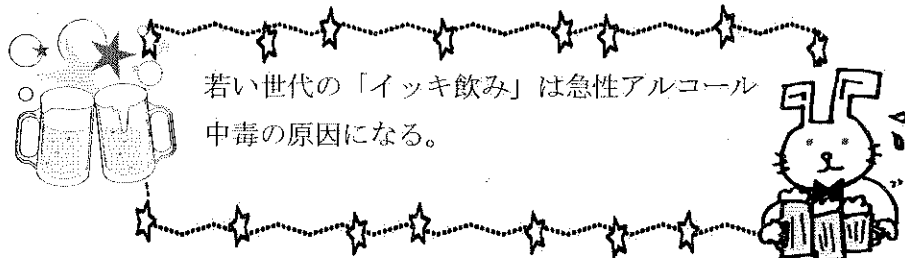
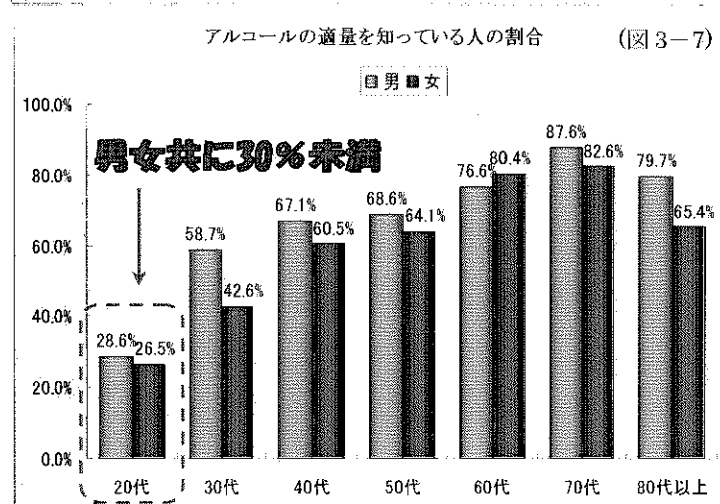
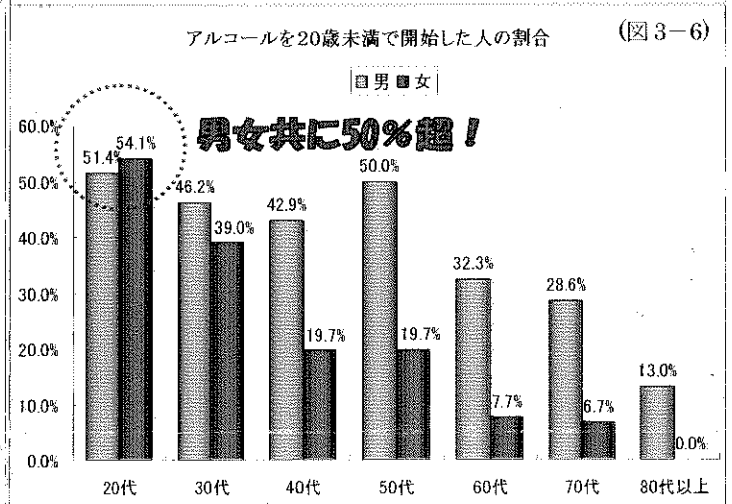
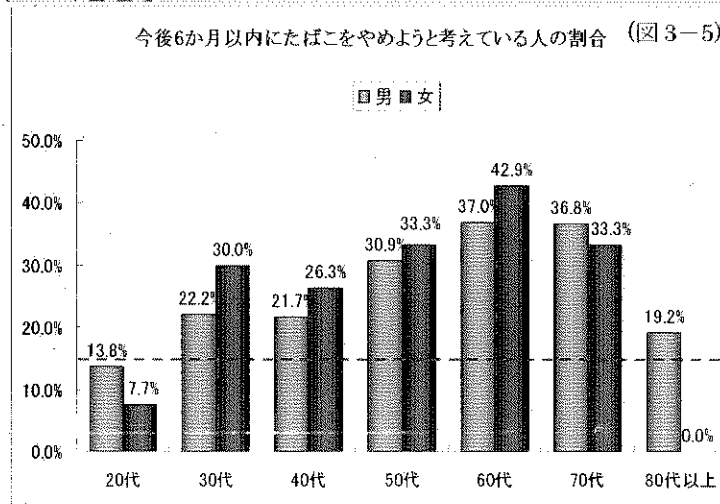
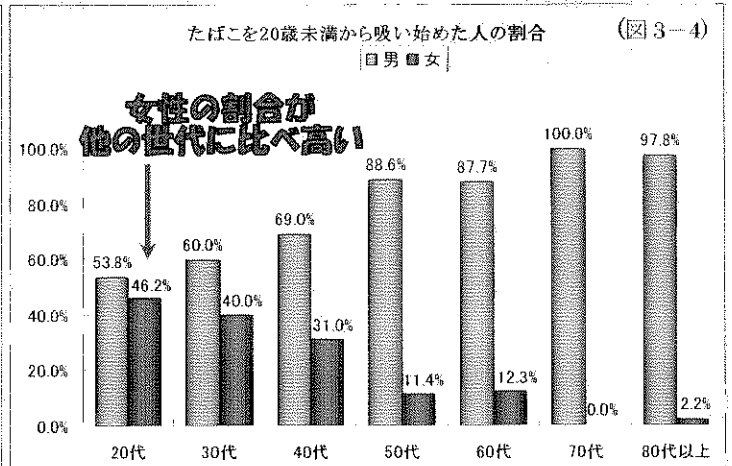
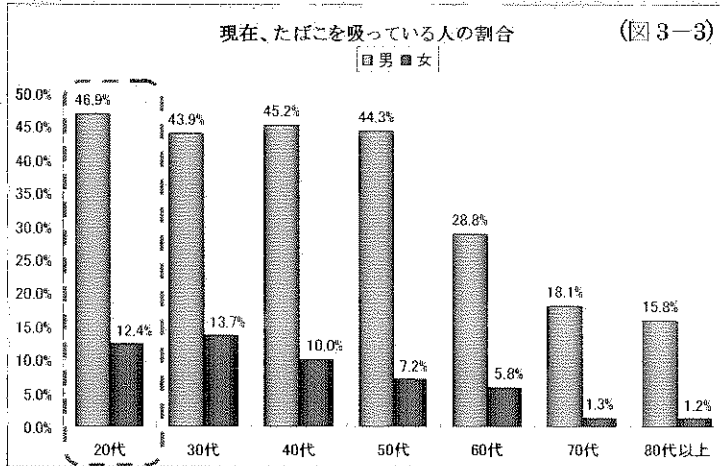
青年期は、受験・進学・就労・家庭を持つ・子育てを行うなど、生活環境が大きく変化する時期です。環境の変化をきっかけに自分の生活習慣について改めて考えることが大切です。

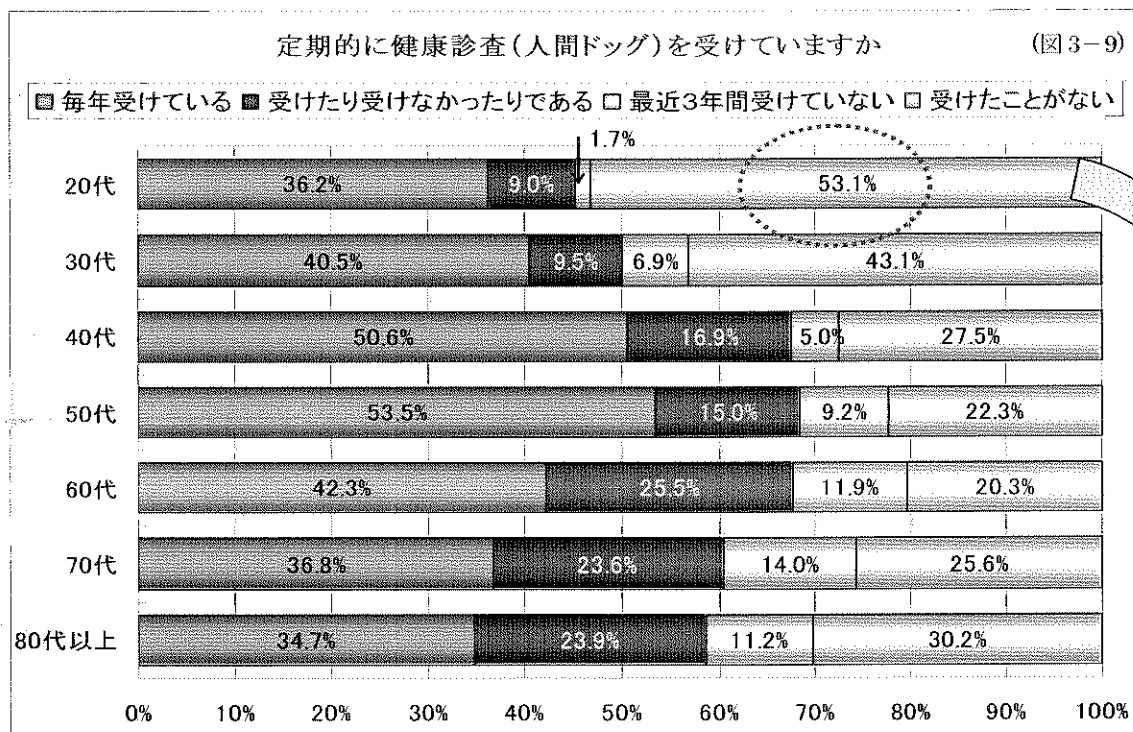
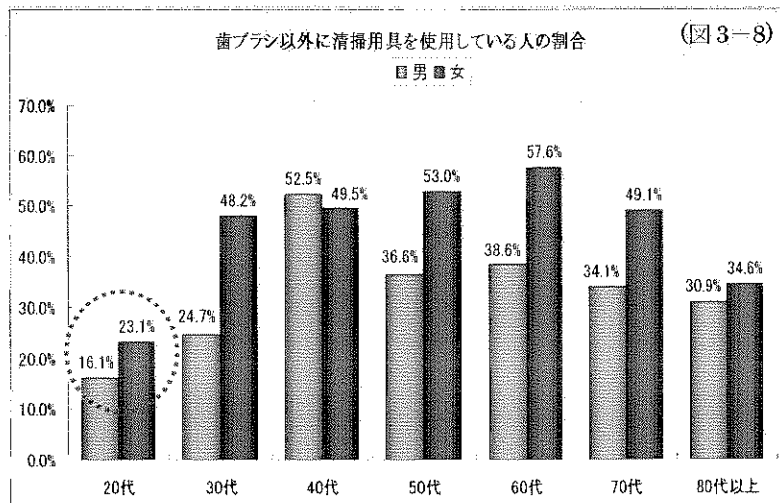
この時期は「若いから大丈夫」「今は健康だから・・・」と健康に無関心な人が多くなっています。青年期の生活習慣が壮年期以降の健康状態に大きく影響することを知り、自分の健康に関心を持つことが必要です。

【青年期の現状】 (※20歳代からのアンケート結果より)

- 朝食を欠食する人の割合が高くなっている。特に、男性の欠食が目立つ。(図3-1)
- 継続した運動をしている人が少ない。(図3-2)
- たばこを吸っている人の割合が高い。男性は20歳未満からの喫煙経験が多く、女性は若年層ほど20歳未満からの喫煙が多い。(図3-3) (図3-4)
- 現在、たばこを吸っている人で、今後6か月以内にやめようと考えている人の割合が低い。(図3-5)
- 20歳代では「飲酒を20歳未満で開始した人」の割合が最も高いが、一方でアルコールの適量を知っている人の割合は最も低い。(図3-6) (図3-7)
- 歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合が最も低い。(図3-8)
- 健診を受けたことがないという人の割合が高い。健診を受けていない理由としては、「費用が高いから」という理由が最も多い。(図3-9) (表3-1)

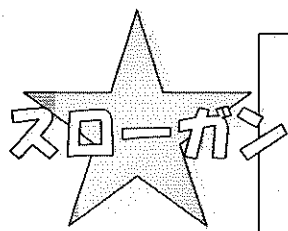






健診を受けていない理由 (表3-1)

	1位	2位	3位
20歳代	費用が高いから 35.9%	忙しいから 32.6%	健康だから受診する必要はないと思うから 28.3%
30歳代	忙しいから 44.2%	費用が高いから 35.0%	面倒だから 25.8%



**将来健康で過ごすため
正しい生活習慣を送ろう!**

青年期 重点目標



- ✧朝食を毎日食べる
- ✧1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ✧自分のペースに合った運動習慣を身につける
- ✧未成年者は喫煙、飲酒をしない
- ✧20歳以上は禁煙、節度ある飲酒に努める
- ✧自分の歯に関心を持つ
- ✧定期的に健（検）診を受ける

個人が心がけること

- ・朝食を毎日食べよう
- ・1日の歩数をあと1,000歩増やそう
- ・自分のペースにあった運動を継続しよう
- ・喫煙が及ぼす影響について正しく理解しよう
- ・アルコールの身体への影響を正しく理解しよう
- ・アルコールの適量を知ろう
- ・未成年は喫煙、飲酒をしない
- ・20歳以上は禁煙、節度ある飲酒に努めよう
- ・お口の健康と全身の健康の関係性を知ろう
- ・定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう
- ・定期的に健（検）診を受けよう



市及び関係機関等の取組み

- ・朝食の必要性についての普及啓発
- ・地産地消の推進
- ・ヘルシーメニューの普及
- ・運動の必要性についての普及啓発
- ・たばこの害に関する正しい知識の普及啓発
- ・アルコールの身体への影響に関する普及啓発
- ・飲酒の適量についての普及啓発
- ・歯周病予防対策の推進
- ・健（検）診体制の充実（若い世代が健（検）診を受けやすい環境の整備）
- ・広報やホームページ等による健（検）診啓発の充実

ライフステージ

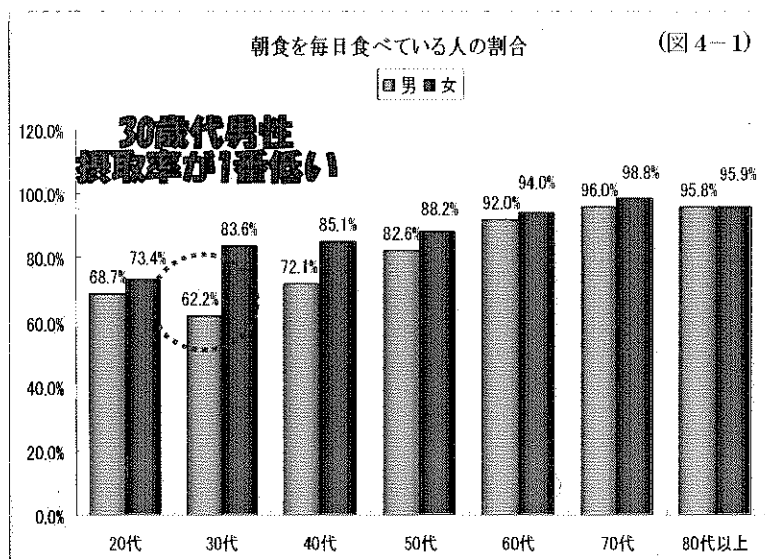
壮年期前期(30~44歳)

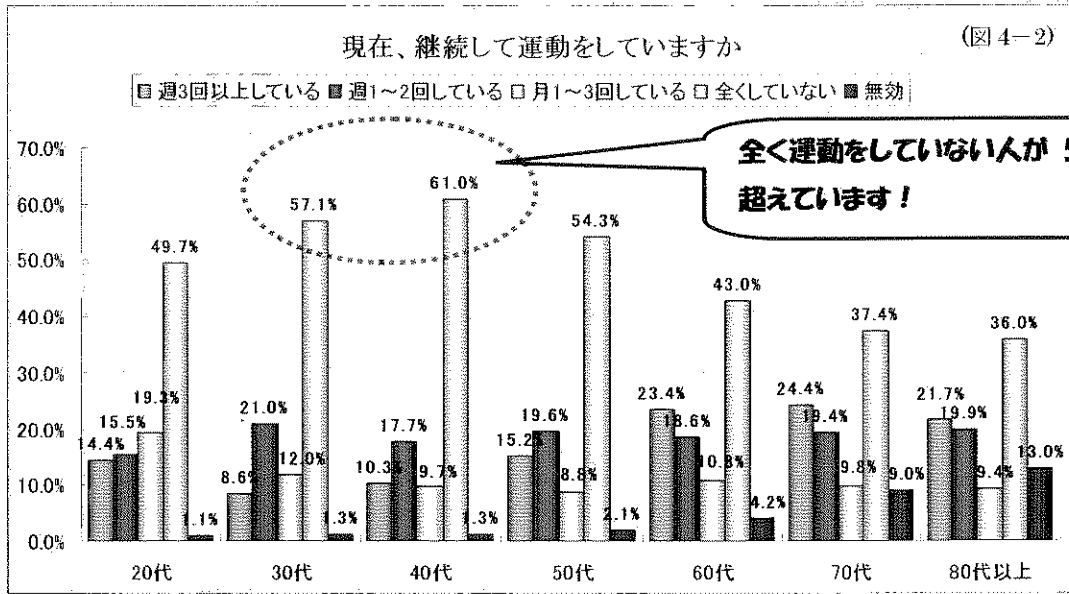
壮年期前期は、家庭、職場、地域などにおいて中心的な役割を担う時期になります。このため、忙しい毎日を送る中で「仕事や人間関係に関するストレスを強く感じる」人が多くなっています。また「朝食を食べることができない」「定期的に運動をする暇がない」など生活習慣が不規則になりやすい時期です。さらに、歯科定期健診や健康診査も忙しきのあまり後回しにしがちになります。

しかし、この時期の生活習慣が壮年期後期以降の健康状態に大きく影響することを知り、自分の時間を上手に活用し健康管理を行うことが必要です。

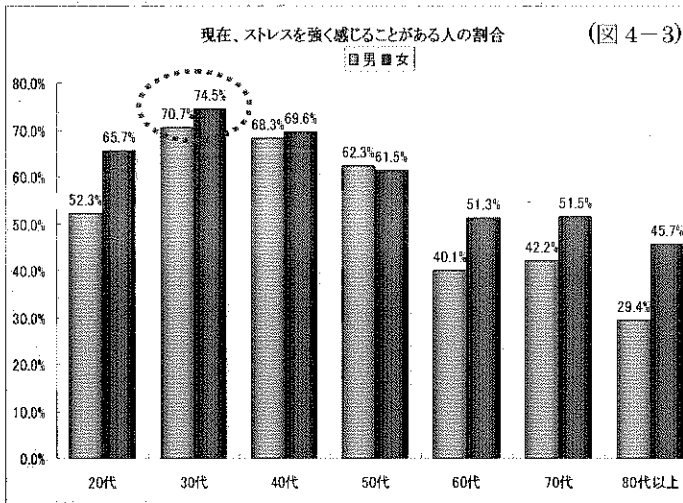
【壮年期前期の現状】

- 朝食を欠食する人の割合が高くなっている。特に、30歳代男性の欠食が目立つ。(図4-1)
- 継続した運動を全くしていないという人の割合が最も高い。(図4-2)
- ストレスを強く感じると答えた人の割合は30歳代で最も高い。ストレスの内容は、「仕事」や「人間関係」が多く、さらに女性では「家事・育児について」と答えた人が男性に比べると多くなっている。(図4-3) (表4-1)
- 健(検)診を受けていない理由として「忙しいから」と答えた人の割合が最も高い。(表4-2)





どのようなストレスを感じますか?? (表4-1)

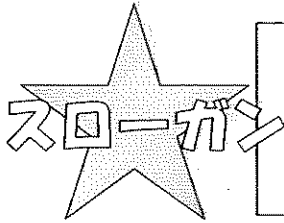


性別	1位	2位	3位
男性	仕事について	人間関係について	生きがい 将来について
	44.7%	16.7%	14.9%
女性	仕事について	人間関係について	家事・育児について
	23.7%	19.3%	16.4%
30歳代	仕事について	人間関係について	自分や家族の健康・病気 収入や家計のやりくり
	38.4%	19.9%	12.6%
40歳代	仕事について	人間関係について	収入や家計のやりくり
	24.4%	20.1%	19.5%

**仕事、人間関係についての
ストレスが多い!!**

健診を受けていない理由 (表4-2)

30代	忙しいから	費用が高いから	面倒だから
	44.2%	35.0%	25.8%
40代	忙しいから	費用が高いから	面倒だから
	46.6%	33.1%	27.1%
50代	忙しいから	費用が高いから	面倒だから
	34.0%	27.9%	24.5%



自分の生活習慣を振り返ろう！

壮年期前期 重点目標



- ❖朝食を毎日食べる
- ❖1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ❖自分のペースに合った運動習慣を身につける
- ❖悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ❖禁煙に努める
- ❖節度ある飲酒に努める
- ❖定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ❖定期的に健（検）診を受ける

個人が心がけること

- ・朝食を毎日食べよう
- ・1日の歩数をあと1,000歩増やそう
- ・自分のペースにあった運動を継続しよう
- ・悩み事は一人で抱え込まず、相談しよう
- ・自分に合った気分転換の方法を見つけよう
- ・自分に合った禁煙方法を見つけよう
- ・自分に合った飲酒量を知り、それ以内の飲酒に抑えよう
- ・定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう
- ・定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を知ろう
- ・自分の健康状態を知り、生活習慣を見直そう



市及び関係機関等の取組み



- ・朝食の必要性についての普及啓発
- ・地産地消の推進
- ・ヘルシーメニューの普及
- ・運動の必要性についての普及啓発
- ・ストレス、こころの健康に関する相談窓口の充実
- ・たばこの害に関する正しい知識の普及啓発
- ・飲酒の適量についての普及啓発
- ・歯周病予防対策の推進
- ・広報やホームページ等による健（検）診啓発の充実
- ・健（検）診体制の充実
- ・健（検）診後の指導の充実

ライフステージ

壮年期後期(45~64歳)

壮年期後期は、社会生活の中で重要な役割を担う時期になります。しかし、一方で身体機能の低下を徐々に感じはじめ、生活習慣病を発症する人が多くなります。そのため、自分や家族の健康や病気について考えるようになり、ストレスを感じやすくなります。

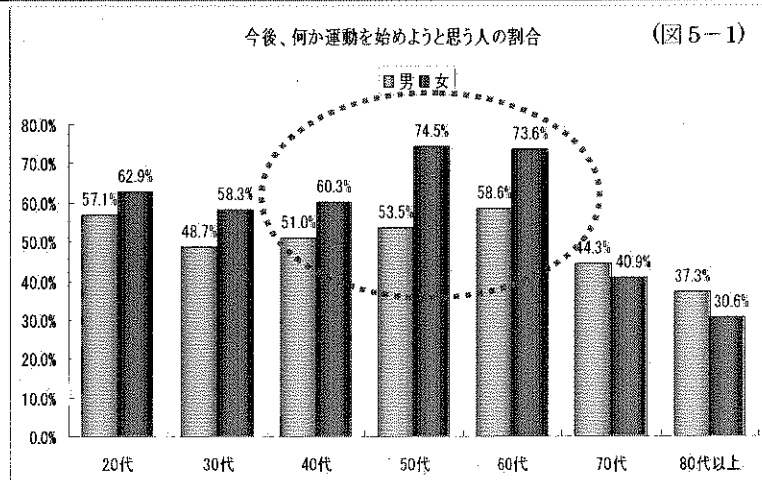
この時期は、身体的にも精神的にも無理をしすぎないことが大切です。また、豊かな高年期を過ごすために健康や生活習慣全体を見直すことが重要です。

【壮年期後期の現状】

- 野菜不足を感じている人の割合が40歳代で最も高い。(表5-1)
- 今後何か運動を始めようと思っている人の割合が高い。運動の内容は「ウォーキング」「体操」の順で多くなっている。(図5-1) (表5-2)
- 「自分や家族の健康・病気について」のストレスを感じている人の割合が高くなる。(表5-3)
- 50歳代男性において、飲酒習慣(週に4回以上、1回に1合以上飲む)がある人の割合が高い。(図5-2)
- 50歳代を境に歯の本数が24本以下の人が増え、歯周病と言われたことがある人の割合が高い。(図5-3) (図5-4)

食生活を今より良くしたい理由(表5-1)

40代	野菜不足だから	食べ過ぎるから	栄養バランスが偏っているから
	48.6%	34.6%	30.8%
50代	野菜不足だから	食べ過ぎるから	あまりかまわずに食べるから
	35.9%	34.9%	28.2%
60代	食べ過ぎるから	野菜不足だから	甘いものをよく食べるから
	33.3%	32.1%	30.8%



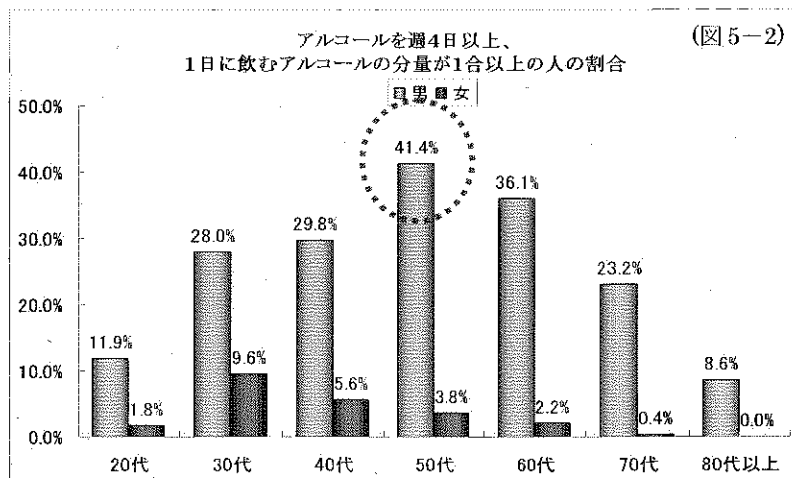
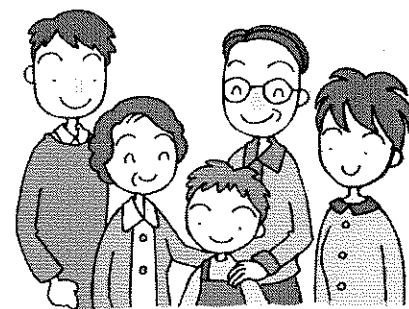
運動を始めようと思う内容は?? (表5-2)

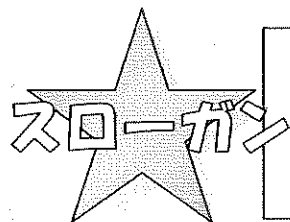
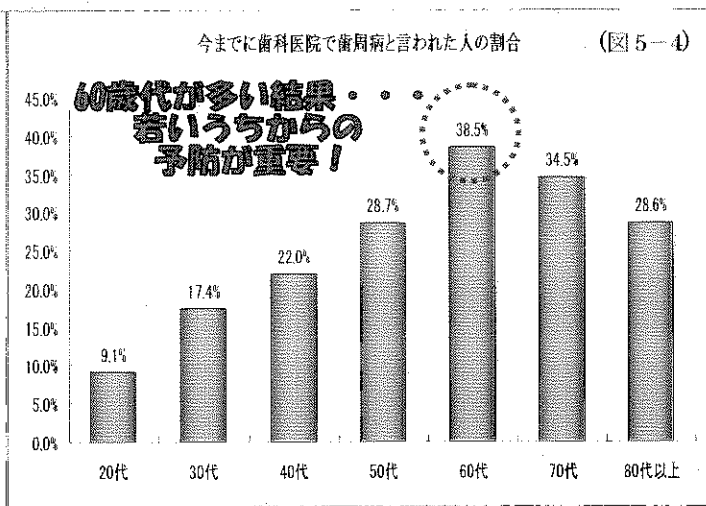
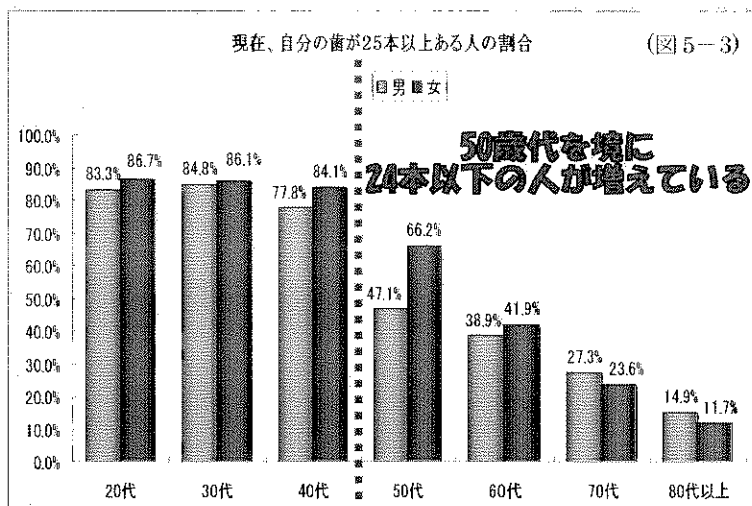
	1位	2位	3位
40歳代	ウォーキング 81.6%	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等) 48.0%	サイクリング 19.4%
50歳代	ウォーキング 89.8%	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等) 41.4%	筋力トレーニング 24.2%
60歳代	ウォーキング 91.9%	体操(ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等) 42.3%	グランドゴルフ 26.8%



どのようなストレスを感じていますか?? (表5-3)

性別	1位	2位	3位	
男性	40歳代	仕事について 38.4%	人間関係について 19.9%	自分や家族の健康・病気 収入や家計のやりくり 12.6%
	50歳代	仕事について 35.9%	人間関係について 17.7%	収入や家計のやりくり 15.3%
	60歳代	仕事について 29.7%	人間関係について 自分や家族の健康・病気 18.7%	収入や家計のやりくり 18.1%
女性	40歳代	仕事について 24.4%	人間関係について 20.1%	収入や家計のやりくり 19.5%
	50歳代	自分や家族の健康・病気 22.1%	収入や家計のやりくり 20.0%	仕事について 18.9%
	60歳代	自分や家族の健康・病気 33.6%	人間関係について 18.4%	収入や家計のやりくり 16.8%





生活習慣を見直そう!

壮年期後期 重点目標



- ❖ 栄養のバランスを考えて食べる
- ❖ 1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ❖ 日常生活において、意識的に体を動かす
- ❖ 自分のペースに合った運動習慣を身につける
- ❖ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ❖ 禁煙に努める
- ❖ 節度ある飲酒に努める
- ❖ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ❖ 定期的に健(検)診を受ける

個人が心がけること

- ・栄養のバランスを考えて食べよう
- ・1日の歩数をあと1,000歩増やそう
- ・自分のペースにあった運動を継続しよう
- ・日常生活において、意識的に体を動かそう
- ・悩み事は一人で抱え込まず、相談しよう
- ・十分な栄養、睡眠をとり心身を休めよう
- ・自分に合った禁煙方法を見つけよう
- ・自分に合った飲酒量を知り、それ以内の飲酒に抑えよう
- ・定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう
- ・定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ろう
- ・自分の健康状態を知り、生活習慣を見直そう



市及び関係機関等の取組み

- ・食事バランスガイドの普及
- ・地産地消の推進
- ・ヘルシーメニューの普及
- ・運動の必要性についての普及啓発
- ・ストレス、こころの健康に関する相談窓口の充実
- ・たばこの害に関する正しい知識の普及啓発
- ・飲酒の適量についての普及啓発
- ・アルコールに関する相談体制の充実
- ・歯周病予防対策の推進
- ・広報やホームページ等による健(検)診啓発の充実
- ・健(検)診後の指導の充実

ライフステージ

高年期(65歳以上)

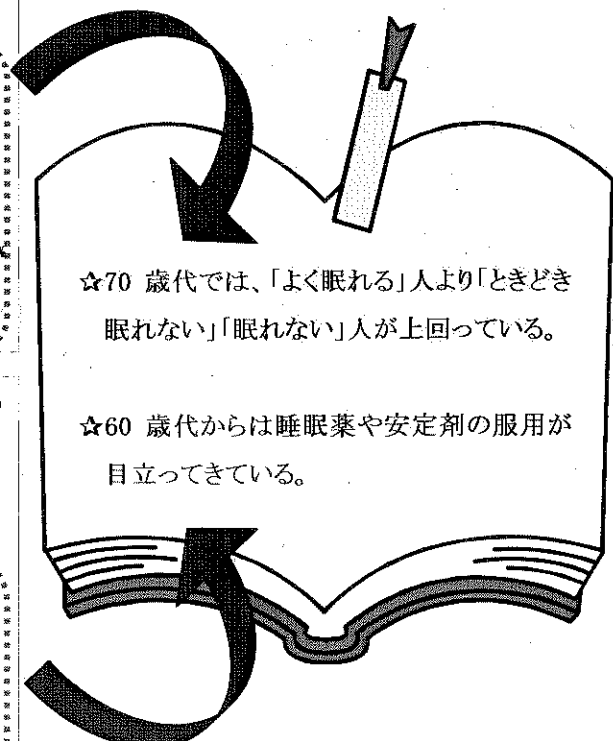
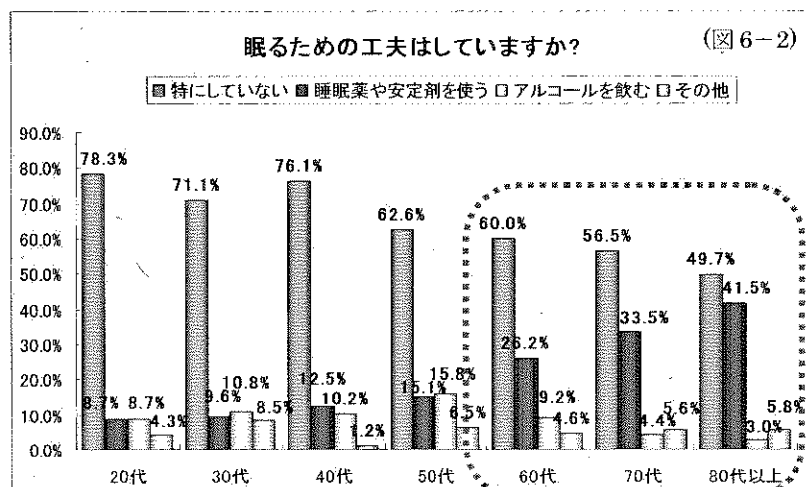
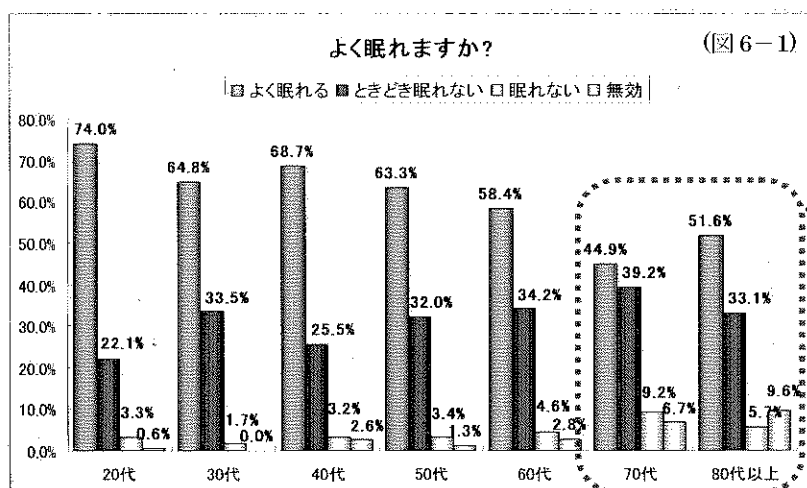
高年期は、社会や地域との繋がりが少なくなり、孤独を感じやすい時期です。また、健康問題が気になり心身の不調が増加していきます。この時期は、自分自身の健康問題を把握し予防や改善に向けた生活習慣を送ることが大切です。

自分に合った「生きがい活動」を見つけることで、毎日を楽しく過ごすことができます。そのためにも、積極的に社会参加することが必要です。

【高年期の現状】

○高年期では「眠れない」「ときどき眠れない」と答えた人の割合が高い。そのため、睡眠薬や安定剤を使用している人が多い。(図6-1) (図6-2)

○ストレスの内容としては「自分や家族の健康・病気について」が最も多く、次に「生きがいや将来について」となっている。また、気分転換の方法が「ない」人の割合が高く、特に70歳代男性に多い。(表6-1) (図6-3)

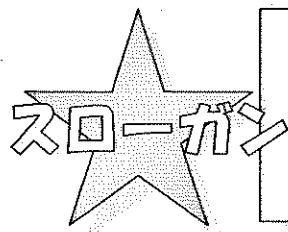
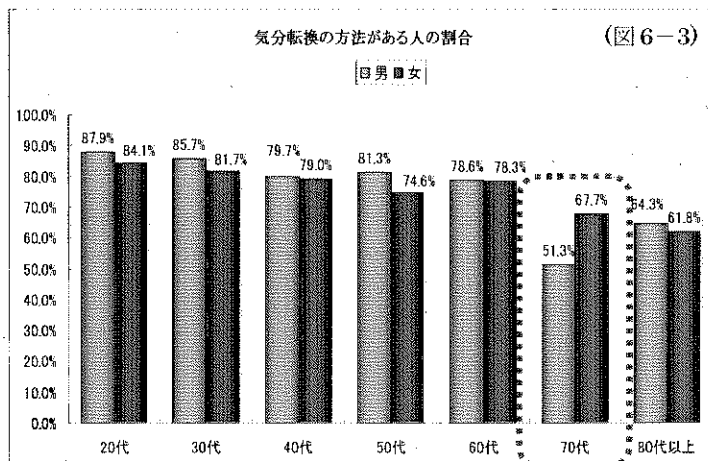


☆70歳代では、「よく眠れる」人より「ときどき眠れない」「眠れない」人が上回っている。

☆60歳代からは睡眠薬や安定剤の服用が目立ってきている。

どのようなストレスを感じていますか?? (表6-1)

性別	1位	2位	3位
男性	1位	2位	3位
	仕事について	人間関係について 自分や家族の健康・病気	収入や家計のやりくり
	29.7%	18.7%	18.1%
60歳代	1位	2位	3位
	自分や家族の健康・病気	収入や家計のやりくり	生きがい 将来について
	32.8%	20.3%	17.7%
70歳代	1位	2位	3位
	自分や家族の健康・病気	生きがい 将来について	人間関係について
	42.3%	15.3%	12.9%
女性	1位	2位	3位
	自分や家族の健康・病気	人間関係について	収入や家計のやりくり
	33.6%	18.4%	16.8%
60歳代	1位	2位	3位
	自分や家族の健康・病気	生きがい 将来について	人間関係について
	40.4%	17.6%	16.6%
70歳代	1位	2位	3位
	自分や家族の健康・病気	生きがい 将来について	人間関係について
	47.5%	16.5%	11.7%
80歳代	1位	2位	3位
	自分や家族の健康・病気	人間関係について	収入や家計のやりくり
	33.6%	18.4%	16.8%



**生きがいを持って、毎日を
楽しく過ごそう!**

高年期 重点目標



- ❖ 栄養のバランスを考えて食べる
- ❖ 1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ❖ 日常生活において意識的に体を動かす
- ❖ 生きがい活動を見つけ、脳の活性化を図る
- ❖ 上手に気分転換を図る
- ❖ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ❖ ゆっくりと安心して睡眠をとる
- ❖ 自分の健康課題を把握し、改善に向けた生活習慣を送る
- ❖ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける

個人が心がけること

- ・ 栄養バランスを考えて食べよう
- ・ 1日の歩数をあと1,000歩増やそう
- ・ 日常生活において、意識的に体を動かそう
- ・ 自分に合った気分転換の方法を見つけよう
- ・ 悩み事を一人で抱え込まず、相談しよう
- ・ 十分な栄養、睡眠をとり心身を休めよう
- ・ かかりつけ医を見つけて健康を維持しよう
- ・ 健康課題の改善に向けた生活習慣を送ろう
- ・ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう



市及び関係機関等の取組み

- ・ 食事バランスガイドの普及
- ・ 地産地消の推進
- ・ ヘルシーメニューの普及
- ・ 誰でも気軽に楽しめる運動教室の充実
- ・ 気分転換の方法として市内で参加できる様々な活動の紹介
- ・ ストレス、こころの健康に関する知識の普及啓発と相談窓口の充実
- ・ 脳の活性化を図る上で有効とされる福知山踊りの普及啓発
- ・ 広報やホームページ等による健（検）診啓発の充実
- ・ お口の健康と全身の健康に関する正しい知識の普及
- ・ 健（検）診後の指導の充実

資料編

用語の説明

五十音順解説

い

一次予防

一次予防とは、病気を起こさないよう健康増進に努め、病気の原因となる危険因子を予防・改善することである。ちなみに二次予防とは、定期健診などで病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ること。三次予防とは、病気にかかってしまったら、きちんと最後まで治療を受け、機能の回復・維持を図ることである。

き

きょうと健やか 21

京都府の少子・高齢化が進行する中、家庭、保育所・学校、地域などが一体となって新たな府民の自主的な健康づくり運動を推進し、総合的な府民の健康づくりを図るために、平成13年3月に策定された。この計画には、府民一人ひとりが乳幼児期から高齢期にいたるまでいきいきと暮らしていけるよう、府民自らが積極的に取り組むことができる具体的な目標が定められている。

け

健康増進法

急速な高齢化と疾病構成の変化に伴い、国民の健康増進の重要性が一層高まる中、国民保健の向上を目的として平成15年5月に施行された。健康増進を推進するための総合的な基本事項と、国民の栄養改善、国民の健康増進を図るための措置などについて定められている。

健康日本 21

すべての国民が健康で心豊かに生活でき、活力ある社会の実現を図るため、壮年期死亡（早死）の減少や健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的として、平成12年3月に策定された。この計画は、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促そうとするものである。

健康フロンティア戦略

国民一人ひとりが生涯にわたり元気で活動的に生活するため、健康寿命を10年間で2年程度延ばすことを基本目標として、平成16年5月に「健康フロンティア戦略」が策定された。この計画は、生活習慣病予防対策の推進と介護予防の推進を柱と

した 10 カ年戦略である。さらに国民自らがそれぞれの立場等に応じ、予防を重視した健康づくりを行うことを支援するよう「新健康フロンティア戦略」へ平成 19 年 4 月に改定された。

こ

高齢化率

総人口に占める 65 歳以上の高齢者人口の割合

$$\text{高齢化率(\%)} = \frac{\text{高齢者人口}}{\text{総人口}} \times 100$$

し

死亡率

一定期間の死亡者数の人口に対する割合で、人口 1,000 人に対する年間死亡者数粗死亡率ともいう。

$$\text{死亡率} = \frac{\text{年間死亡者数}}{\text{総人口}} \times 1000$$

出生率

人口 1,000 人あたりの 1 年間の出生件数

$$\text{出生率} = \frac{\text{年間出生件数}}{\text{総人口}} \times 1000$$

受動喫煙

自分の意思とは無関係に周囲の喫煙者のたばこの煙を吸引させられること。受動喫煙の慢性影響として肺がん、呼吸機能障害、虚血性疾患などの増加が指摘されている。

また、女性は喫煙本数が多いほど、出生児の体重が低くなる傾向にある。

食育

国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組み。

食育基本法

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進することを目的に平成 17 年 7 月 15 日に施行された。基本的な施策として『①家庭における食育の推進②学校・保育所等における食育の推進③地域における食生活改善のための取り組みの推進④食育推進運動の展開⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等⑥食文化の継承のための活動への支援等⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進』がある。

新健康フロンティア

国民一人ひとりが生涯にわたり元気で活動的に生活するため、健康寿命を 10 年間で 2 年程度延ばすことを基本目標として、平成 16 年 5 月に「健康フロンティア戦略」が策定された。この計画は、生活習慣病予防対策の推進と介護予防の推進を柱とした 10 ヶ年戦略である。さらに国民自らがそれぞれの立場等に応じ、予防を重視した健康づくりを行うことを支援するよう「新健康フロンティア戦略」へ平成 19 年 4 月に改定された。

た

第二期福知山市障害福祉計画

身体障害者・知的障害者・精神障害者それぞれ別の体系で実施されてきた支援を 3 障害共通のもとで展開する。自立支援法をもとに就労支援の強化や現在施設や病院に入所、入院中の人の地域生活移行を推進していくことなどを目的に平成 21 年 3 月に策定された。従来の障害者支援の仕組みを抜本的に改革するものである。

第 4 次福知山市総合計画

本計画は福知山市の最上位計画である。市民・地域・NPOをはじめとした市民の思いや活動を有機的につなぐとともに、行政との新たな協働体制を構築し、本市の将来像である『21 世紀にはばたく北近畿の都 福知山』の早期実現を目指して平成 20 年 3 月に策定された。計画には、政策・施策の効果を定量的に示す目標数値として「成果指標」を設定し、市民満足度および住民福祉の向上を推進するものである。

第 5 次福知山市高齢者保健福祉計画

「第 4 次福知山市総合計画」を上位計画とし、高齢者福祉と介護保険事業を一体的に推進するための個別計画として平成 18 年 3 月に策定されたもの。高齢者保健福祉施策や介護保険制度を円滑に実施するだけでなく、「福知山市地域福祉計画」「福知山市障害者計画」及び「京都府地域ケア確保推進指針」など関連する計画等との連携を図り、すべての高齢者やその家族が地域社会において健やかに安心して、生きがいを持って生活することができる社会を構築することを目的として定められた。

ち

地産地消

「地域生産 地域消費」の略語。文字どおり「地域で生産されたものは地域で消費する」という意味。

に

二次予防

二次予防とは、定期健診などで病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ることである。ちなみに一次予防とは、はじめから病気を起こさないよう健康増進に努め、病気の原因となる危険因子を予防・改善すること。三次予防とは、病気にかかってしまったら、きちんと最後まで治療を受け、機能の回復・維持を図ることである。

は

パブリックコメント

計画等を策定するに当たって、事前に計画等の案を示し、その案について広く市民から意見や情報を募集するもの。

ひ

ヒアリング

計画等を策定するにあたって、関係する団体に見ていただき、それに対する意見をもらうこと。

ふ

福知山市健康づくり推進協議会

市民の健康づくり対策を推進するため、関係行政機関、保健医療関係団体に所属する者、その他市長が適当と認める者のうちから市長が委嘱又は任命した 15 人以内の委員によって構成される組織。

福知山市次世代育成支援行動計画

子どもや子育て家庭などを対象とし、行動計画（前期）の取り組みについて、評価・検証をした上で今後進めていく子育て支援施策の方向性や目標を総合的に定めるものとして平成 18 年 4 月に策定された。

福知山市地域福祉計画

福知山市の地域福祉を考えるにあたり、自立した個人が地域住民相互のつながりや思いやりを持って支え合い助け合うという、共に生きるまちづくりの精神が育まれることを願い、①地域福祉を担う人づくり②ふれあい、支え合いの地域づくり③共に幸せを生きるためのネットワークづくり④安心して生活できる環境づくりを目標に平成 18 年 4 月に策定された。

福知山地域府民会議

正式名：きょうと健康長寿推進福知山地域府民会議

京都府中丹西保健所に事務局を置く会議。

京都府は「健康日本 21」を受け、平成 13 年 3 月府民の健康づくり指針「きょうと健やか 21」を策定。健康づくりを府民運動として展開するために、福知山地域では、平成 14 年 3 月から、医療、教育、商工、住民、福祉、職域、行政機関等団体の参加を得て、地域の特性を活かした府民の生涯にわたる健康づくりを進めている。現在「たばこ対策部会」「地域職域連携部会」「食育推進」グループに分かれ、参画団体との協働により課題解決に向けた取り組みを推進している。

福知山市地産地消実施計画

福知山の豊かな自然の中で生産された食材を中心に、生産者と消費者及び事業者が連携を深め、市内の農畜産物の本市地域における流通を促進するとともに、地域における自給率の向上と、食文化の継承、健康的な食生活の普及を図り、福知山の活性化を目指すため平成 20 年 1 月に策定された。また、食育基本法に規定する福知山市食育基本計画の位置づけをしている。

フッ素

緑茶・魚介類・海藻類などの食品や鉱物類に広範囲に含まれているものであり、むし歯の進行を防ぐために塗布、洗口等で用いられる。

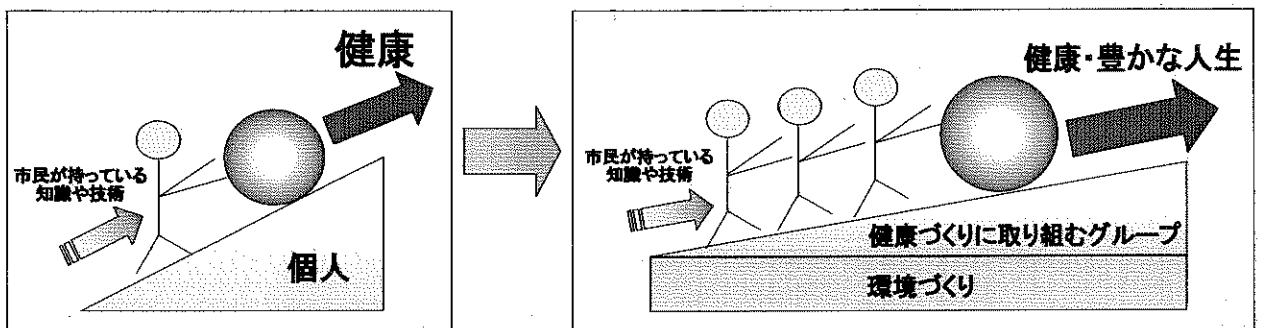
↑

ヘルスプロモーション

昭和61年のオタワ憲章において「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義され、個人が健康を増進する能力を備えること及び個人を取り巻く環境を健康に質するように改善することが2つの大きな柱とされている。

これまでの健康づくりでは、生活習慣の改善は個人への働きかけ（健康に関する知識や技術の提供）のみでは生活習慣の改善が困難な場合が多いことが分かってきた。

本計画では、市民が持つ知識や技術を活かし、健康づくりに取り組むグループ（住民参画）や環境づくりを推進することで、健康を増進し、より豊かな人生を送ることを目的としている。



む

むし歯保有率

歯科健診を受けた者の内、むし歯のある者の割合。（処置歯も含む）

$$\text{むし歯保有率(\%)} = \frac{\text{むし歯のある者 (処置歯も含む)}}{\text{歯科健診受診者数}} \times 100$$

め

メタボリックシンドローム

おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと。

よ

要介護度

高齢等により介護が必要になった場合に、介護や支援がどの程度必要かを、要介護認定により以下の7段階に分けた介護状態の度合い。

要介護認定の区分のめやす

区分	状態 (事例)
要支援	1 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話の一部に何らかの支援が必要 ・複雑な動作に何らかの支えが必要 ・排泄や食事はほとんど自分ひとりで行える
	2 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話に何らかの支援が必要 ・複雑な動作や移動の動作に何らかの支えが必要 ・問題行動や理解の低下がみられることがある ・状態の維持・改善可能性が高い
要介護	1 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話に何らかの介助が必要 ・複雑な動作や移動の動作に何らかの支えが必要 ・問題行動や理解の低下がみられることがある ・心身の状態が安定していない ・認知症などにより介護予防サービスの利用に係る適切な理解が困難
	2 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話の全般に何らかの介助が必要 ・複雑な動作や移動の動作に何らかの支えが必要 ・問題行動や理解の低下がみられることがある ・排泄や食事に何らかの介助が必要
	3 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話が自分ひとりできない ・複雑な動作や移動の動作が自分ひとりできない ・いくつかの問題行動や理解の低下がみられる ・排泄が自分ひとりできない
	4 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話がほとんどできない ・複雑な動作や移動の動作がほとんどできない ・排泄がほとんどできない ・多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられる
	5 <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの世話がほとんどできない ・複雑な動作や移動の動作がほとんどできない ・食事や排泄がほとんどできない ・多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられる

※平成21年4月1日現在

わ

ワークショップ

さまざまな立場の人々が集まって自由に意見を出し合い、互いの考えを尊重しながら意見や提案をまとめ上げていく場のこと。

福知山市健康増進計画策定の道のり

年度	月 日	行 事
二十一年度	6. 30	福知山市健康づくり推進協議会幹事会
	7. 17	福知山市健康づくり推進協議会
	8. 19	第1回ワーキング会議
	9. 7	第2回ワーキング会議
	9. 24	第3回ワーキング会議
	10. 16	第4回ワーキング会議
	11. 12	第5回ワーキング会議(成人グループ)
	11. 25	第5回ワーキング会議(母子グループ)
	12. 10	健康増進計画策定研修
	12. 25	第6回ワーキング会議
	1. 19	福知山市健康づくり推進協議会幹事会
	1. 21	第7回ワーキング会議
	2. 9	第8回ワーキング会議
	2. 12	関係団体ヒアリング (3. 16まで)
	3. 23	福知山市健康づくり推進協議会
二十二年度	4. 12	市民アンケート実施 (5. 12まで)
	4. 21	第9回ワーキング会議
	5. 13	第10回ワーキング会議
	5. 27	第1回市民ワークショップ
	6. 22	第2回市民ワークショップ
	7. 23	第11回ワーキング会議
	7. 30	福知山市健康づくり推進協議会幹事会
	8. 3	第3回市民ワークショップ
	8. 4	福知山市健康づくり推進協議会
	9. 14	第4回市民ワークショップ
	9. 27	第12回ワーキング会議
	10. 25	第5回市民ワークショップ
	11. 4	福知山市健康づくり推進協議会幹事会
	11. 30	福知山市健康づくり推進協議会
	12. 14	第13回ワーキング会議
	12. 20	パブリックコメント(1. 14まで)
	1. 17	関係団体ヒアリング (1. 31まで)
2. 9	福知山市健康づくり推進協議会	