

～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】

中間評価・見直し

平成28年3月

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おります。

こうした中で「福知山市健康増進計画」は、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」を目指すものとして平成23年3月に策定しております。この計画は疾病の早期発見・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、本市としましても積極的な支援を掲げてきたところです。

10年後を見据えた本計画も、計画策定から5年が経過し、中間評価及び見直しを行う年度を迎えることとなりました。この5年の間には、急激な少子高齢化の進行や生活習慣病の増加といった様々な社会状況の変化がみられました。そこで、健康づくりの推進の成果と現状を把握するため、市民アンケート調査を実施し、健康に関する各種団体へのヒアリング、さらには市民ワークショップでの御意見を基に「福知山市健康づくり推進協議会」で審議を重ね、この度「福知山市健康増進計画 中間評価・見直し」を策定いたしました。

この中間評価・見直しは「未来創造 福知山」の施策のひとつである「子どもから高齢者まで誰もがすこやかに暮らせるまちづくり」を目指す計画と位置づけ、皆様とともに本市の健康づくり事業の推進を図っていく所存でございます。

終わりに、中間評価・見直しの策定に御協力をいただきました福知山市健康づくり推進協議会の委員の皆様方をはじめ、関係機関や関係者の皆様方に深甚なる敬意と感謝を申し上げます。

福知山市長 松 山 正 治

【 目 次 】

<総 論>

第1章	計画の中間評価・見直しにあたって	
1	計画の中間評価・見直し作成の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の理念	2
4	計画の基本方針	2
5	計画の期間	3
6	計画の中間評価・見直しの方法	4
第2章	福知山市の現状	
1	年齢別人口の構成	5
2	年齢区分別人口構成比の推移	6
3-1	総人口と高齢化率の推移	6
3-2	高齢者人口の推移	7
4	平均寿命と健康寿命	7
5	出生数と出生率の動向	8
6	死亡数と死亡率の動向	9
7	主要死因別内訳	9
8	悪性新生物部位別標準化死亡比	10
9	自殺者数の動向	10
10	要介護度別認定者数等の推移	11
11	福知山市が実施する健康診査年代別受診者数	11
第3章	中間評価の概要	
1	中間評価の概要	12

<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	14
	身体活動・運動	18
	こころの健康	22
	たばこ	25
	アルコール	28
	歯の健康	31
	健（検）診	34

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）	38
少年期（6～15歳）	43
青年期（16～29歳）	48
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>

用語の説明	64
福知山市健康増進計画に基づく 5 年間の活動	68
福知山市健康増進計画中間見直しの経過	69
健康増進計画推進体制図	70

総 論

第 1 章 計画の中間評価・見直しにあたって

1 計画の中間評価・見直し作成の趣旨

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月に、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。そして、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」が施行されました。さらに平成25年度には、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし「※健康日本21（第二次）」が策定されました。

また京都府においては、平成13年3月に生涯にわたる健康づくりの推進を図る基本施策として位置付けた「※きょうと健やか21」を策定しており、その後平成25年3月に「きょうと健やか21」「健康増進計画」「医療計画」等と一体化させ、新たな「※京都府保健医療計画」を策定されました。

福知山市においても、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、平成23年3月に「福知山市健康増進計画」を策定し、「健康日本21（第二次）」や「京都府保健医療計画」との整合性を図りながら計画を推進してきました。

策定から5年が経過した平成27年度に「福知山市健康増進計画」の取り組み状況について中間評価を行い、今後の課題や方向性を見直しました。平成32年度の最終目標年度に向けて、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をめざし、計画に取り組んでいきます。

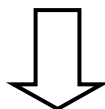
2 計画の位置づけ

「福知山市健康増進計画」の中間評価・見直しは、「※未来創造福知山」の保健分野の基本計画として位置づけます。また、地域の福祉全般にわたる計画である「第2次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「福知山市子ども・子育て支援事業計画」「第7次福知山市高齢者保健福祉計画」「福知山市障害者計画」「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ています。

さらに、国の計画である「健康日本21（第二次）」や京都府の「京都府保健医療計画」とも整合性を図りました。

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、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」に重点をおいた取り組みや、※健康寿命の延伸を目指した取り組みが必要となります。

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課題をあげ、その特徴に応じた施策も示しています。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、市民・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

「福知山市健康増進計画」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います。

[illegible]

6 計画の中間評価・見直しの方法

(1) 市民アンケート調査の実施

「福知山市健康増進計画」に掲げている数値目標等の評価を行うとともに、市民の健康づくりに対する現状及び意識を把握することを目的に、市民アンケート調査を実施しました。

■市民アンケート調査の概要

調査地域	： 福知山市全域
調査対象者	： 平成27年4月1日時点で住民票登録のある福知山市民のうち、 20歳以上の男女5,000人
抽出方法	： 無作為抽出
調査期間	： 平成27年4月21日～平成27年5月15日
調査数	： 5,000人
回収数	： 2,302人
有効回答数	： 2,284人 （45.68%）

■主な調査項目

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ◆基本属性(性別・年齢等)について | ◆飲酒について |
| ◆食生活について | ◆歯の健康について |
| ◆身体活動・運動について | ◆健康づくりや健診(検診)について |
| ◆睡眠・こころの健康について | ◆健康づくりに関することについて |
| ◆喫煙について | ◆健康増進計画推進事業について |

(2) 市民*ワークショップや庁内ワーキング会議、関係団体*ヒアリングの実施

「福知山市健康増進計画」の中間評価・見直しにあたり、市民ワークショップや庁内ワーキング会議、関係団体ヒアリングを実施し、関係機関や関係課等が取り組んでいる施策や事業の状況、今後の方向性を把握しました。また、各課取り組みの情報交換や、課題について検討しました。

(3) *福知山市健康づくり推進協議会による計画の中間評価・見直し審議

中間評価・見直し計画の原案は、市健康推進室や市民ワークショップ、庁内ワーキング会議において検討し、最終的な審議は「福知山市健康づくり推進協議会」にて行いました。

総 論

第 2 章 福知山市の現状

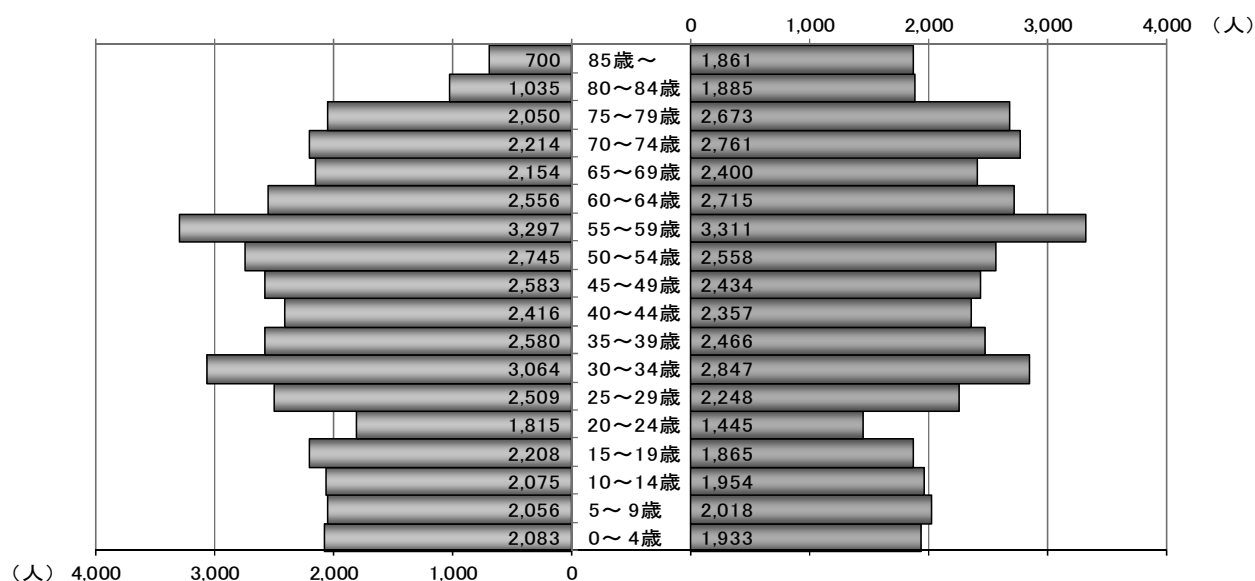
1 年齢別人口の構成

年齢別人口の構成については、第一次ベビーブーム世代及びそのジュニア世代は他の年代に比べて人口が多くなっています。65歳以上の高齢者をみると、平成17年に比べて平成22年の方がやや多くなっており、女性の80歳以上の人数が増加しています。また、どちらの年においても20～24歳の年代が他の年代よりも減少しています。

平成17年の年齢別人口の構成 81,871人

男性 計40,140人

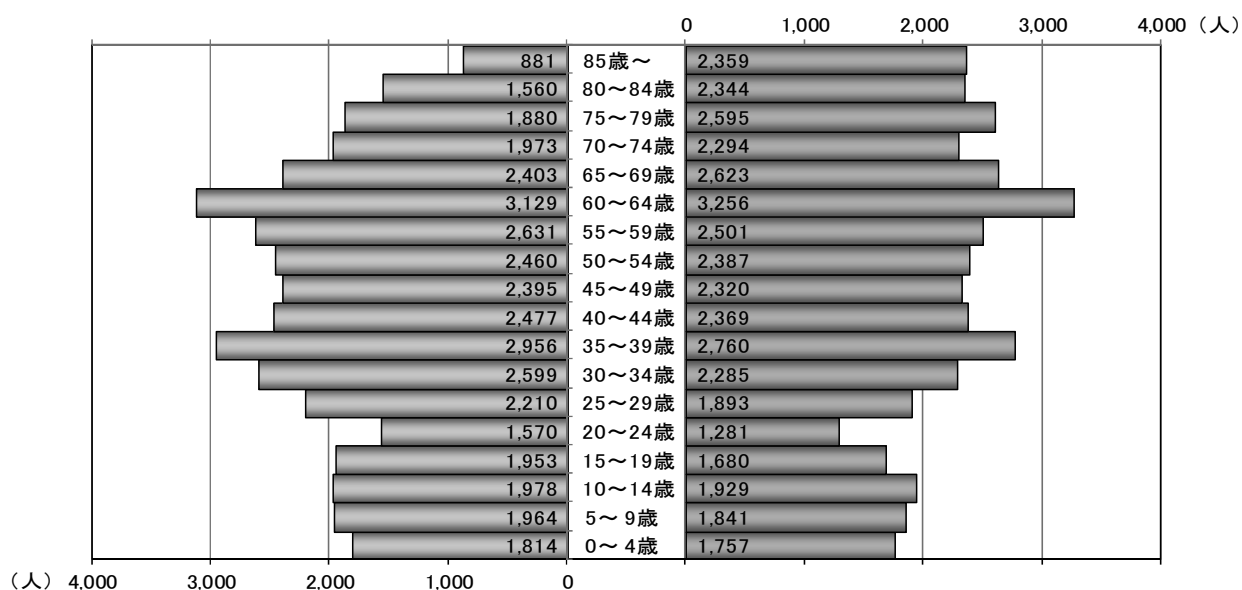
女性 計41,731人



平成22年の年齢別人口の構成 79,307人

男性 計38,833人

女性 計40,474人

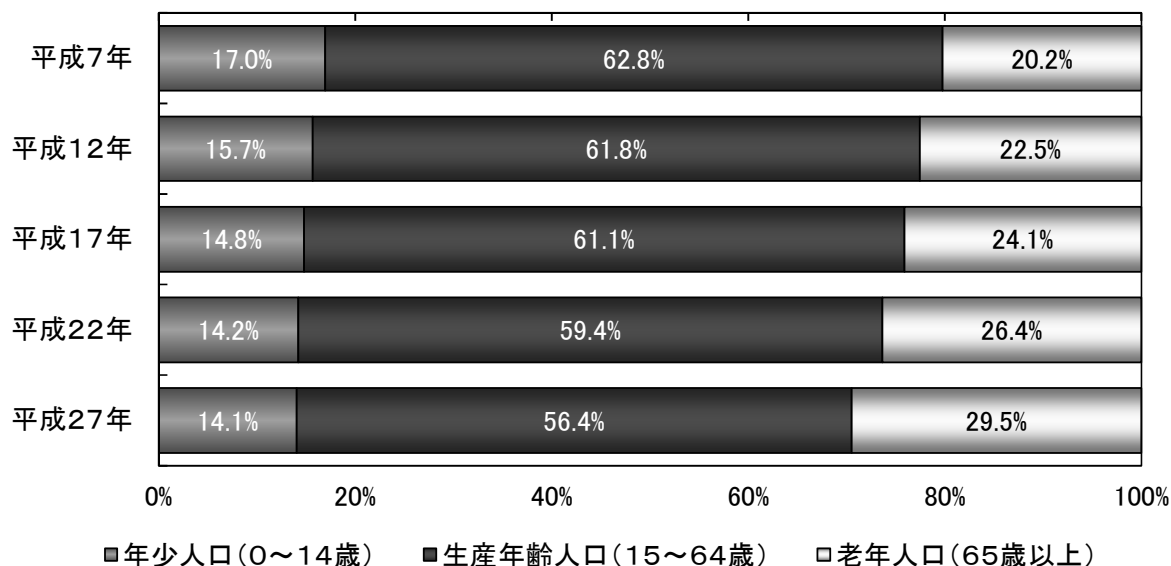


資料：国勢調査

※平成17年は旧三和町、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、年々老年人口が上昇しています。それに伴い、年少人口と生産年齢人口の減少がみられ、少子高齢化が進んでいます。

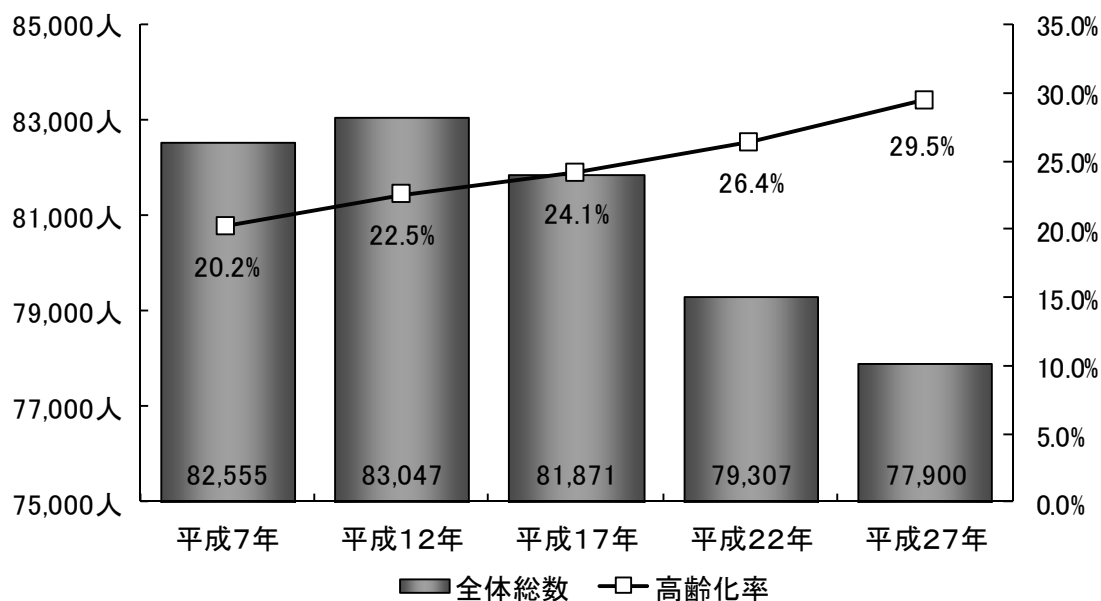


資料：平成7年～平成22年 国勢調査

※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む
平成27年 福知山市人口ビジョン 将来人口目標

3-1 総人口と※高齢化率の推移

総人口については、平成17年より減少を続けています。一方、高齢化率については、年々増加しており、約4人に1人以上が高齢者という状況になっています。

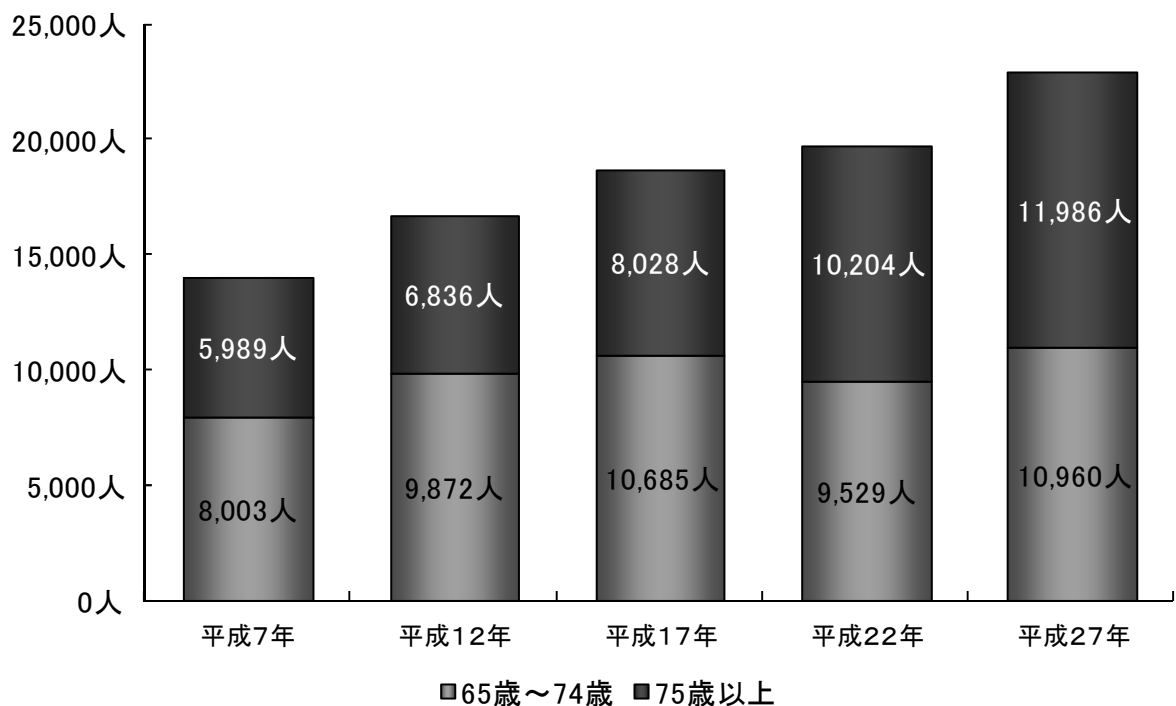


資料：平成7年～平成22年 国勢調査

※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む
平成27年 福知山市人口ビジョン 将来人口目標

3-2 高齢者人口の推移

高齢者人口の推移については、65歳～74歳の人口は増減があるものの横ばいですが、75歳以上の人口は年々増加しています。



資料：平成7年～平成22年 国勢調査
 ※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む
 平成27年 福知山市人口ビジョン 将来人口目標

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ます。平成24年の健康寿命は、男性78.5歳〔京都府79.3歳〕、女性83.3歳〔京都府84.2歳〕となっており、どちらも京都府より下回っています。

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ます。平成24年の健康余命は、男性17.6歳〔京都府18.0歳〕、女性20.6歳〔京都府20.4歳〕であり、京都府と大きな差はありませんでした。

65歳以上の平均余命と自立期間の差をみると、平成24年は男性1.7歳〔京都府1.7歳〕、女性3.6歳〔京都府3.8歳〕と、女性が男性より2倍近く長い状況です。

■ 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21年	福知山市	78.4	17.8	16.2	1.6	76.8
	京都府	78.9	17.8	15.9	1.9	77.1
平成24年	福知山市	80.2	19.3	17.6	1.7	78.5
	京都府	81.0	19.7	18.0	1.7	79.3

■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21年	福知山市	84.4	22.3	19.2	3.2	81.3
	京都府	84.9	22.2	18.5	3.7	81.2
平成24年	福知山市	86.9	24.2	20.6	3.6	83.3
	京都府	88.0	24.2	20.4	3.8	84.2

※ 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

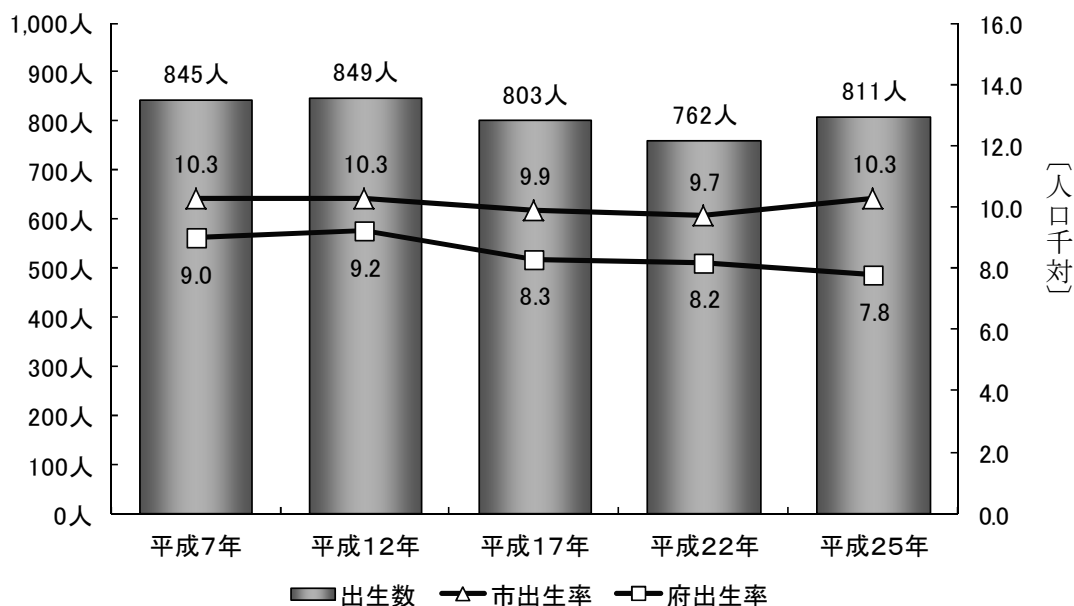
資料：平成21年 福知山市健康増進計画

平成24年 平成26年度京都・健康寿命向上対策事業報告書

5 出生数と*出生率の動向

出生数及び出生率については、平成22年に少し減少しその後増加しています。

平成25年の出生率を京都府と比較すると、福知山市のほうが2.5ポイント高くなっています。

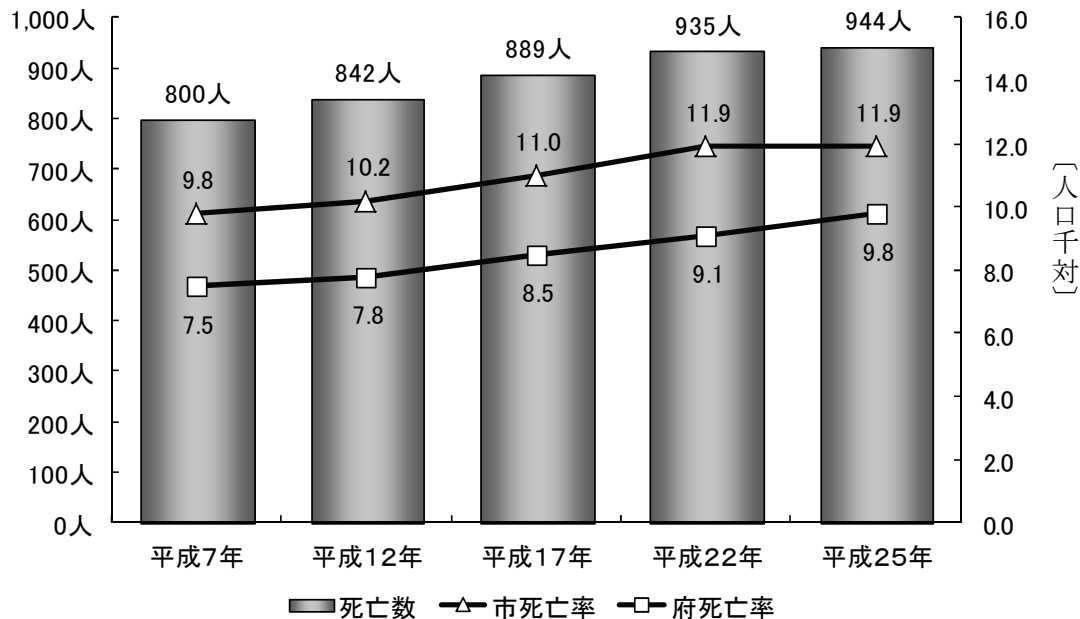


資料：京都府保健福祉統計

※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む

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25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2.1ポイント高くなっています。



資料：京都府保健福祉統計

※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む

7 主要死因別内訳

主要死因別内訳については、第1位が「悪性新生物」、次いで「心疾患」「肺疾患」の順となっています。平成17年までは第3位は「脳血管疾患」でしたが、平成22年以降は、「肺疾患」が第3位となっています。

主要死因	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成25年
総死亡数	800人	842人	889人	935人	944人
悪性新生物	27.3%	30.0%	27.7%	26.1%	26.1%
心疾患 (高血圧性を除く)	14.6%	17.1%	18.0%	19.1%	18.3%
脳血管疾患	16.4%	13.9%	13.8%	11.3%	9.1%
肺疾患	10.8%	10.6%	12.1%	12.2%	12.3%
腎尿路生殖器系の疾患	2.5%	2.6%	2.8%	2.6%	3.8%
老衰	3.3%	2.4%	3.1%	3.3%	7.2%
不慮の事故	6.4%	4.5%	3.0%	3.2%	2.4%
その他	18.7%	18.9%	19.5%	22.2%	20.8%

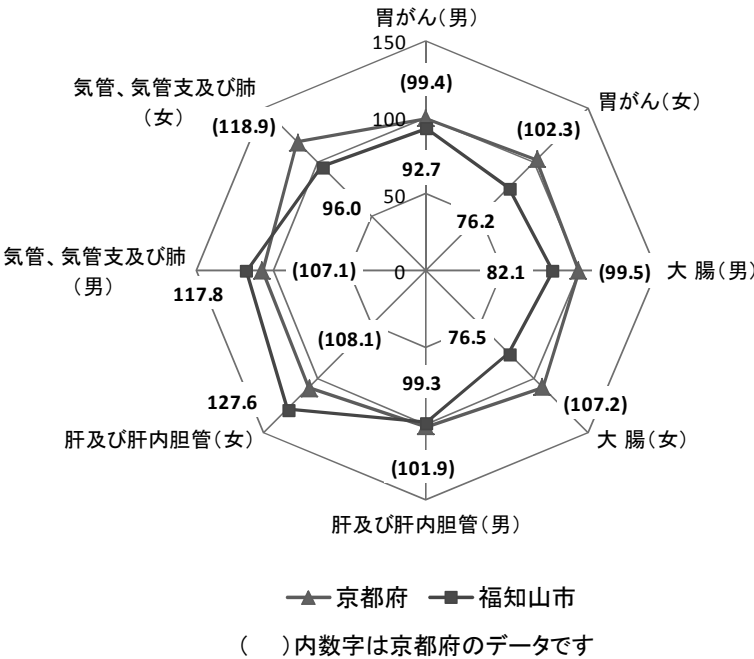
その他に含まれる死因：自殺、肝疾患、糖尿病等

資料：京都府保健福祉統計

※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む

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20年～平成24年をみると、京都府と比較して福知山市のほうが、「男性の気管、気管支及び肺」と「女性の肝及び肝内胆管」の数値が高くなっています。「男性の肝及び肝内胆管」は京都府とほぼ同様の数値で、それ以外については、福知山市のほうが低くなっています。



標準化死亡比 (SMR)

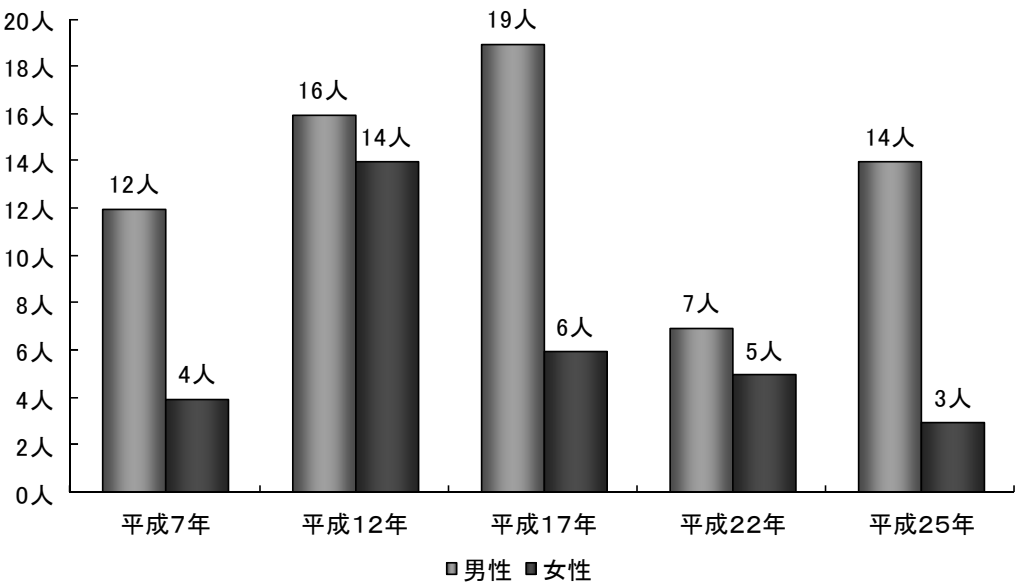
「もしもそのまちの年齢階層別死亡率が全国と同じであった場合、何人死亡すると予測されるか」という数字を計算し、実際にはその何倍死亡しているかを求めるものです。

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20年～平成24年人口動態保健所・市町村別統計

9 自殺者数の動向

自殺者数の動向については、平成12年は男女ともに多く、平成22年は減少しているなど、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多くなっています。



資料：京都府保健福祉統計

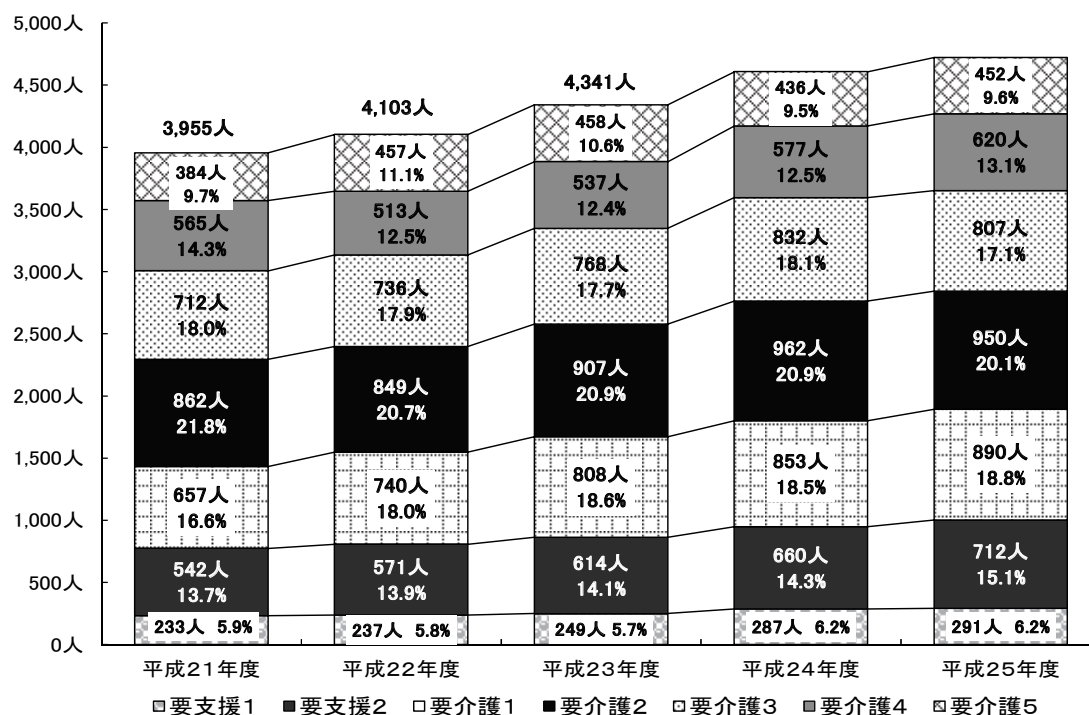
※平成7年～平成17年は旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む

総 論

第 3 章 中間評価の概要

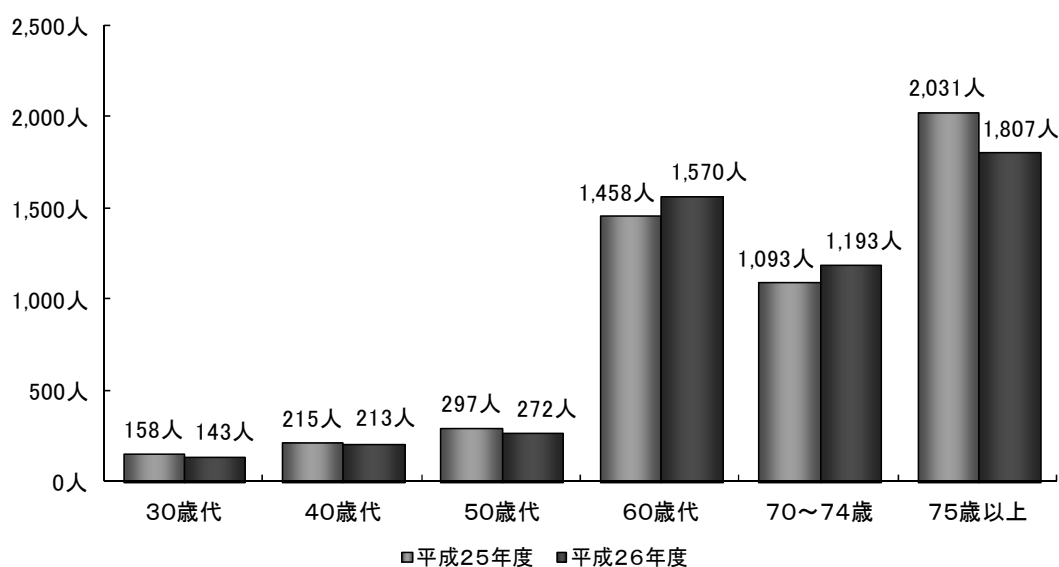
10 ＊要介護度別認定者数等の推移

要介護度別認定者数等の推移については、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と要介護3の割合が増加しています。



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多くを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。



1 中間評価の概要

(1) アンケート結果より数値目標達成度を評価

計画に定めた数値目標について中間評価を行いました。結果は以下のとおりです。

分野	項目数	判定		
		A	B	C
栄養・食生活	8	----- -----	1 12.5%	7 87.5%
身体活動・運動	4	----- -----	3 75.0%	1 25.0%
こころの健康	5	1 20.0%	4 80.0%	----- -----
たばこ	11	----- -----	10 90.9%	1 9.1%
アルコール	5	1 20.0%	3 60.0%	1 20.0%
歯の健康	7	5 71.4%	2 28.6%	----- -----
健(検)診	4	2 50.0%	1 25.0%	1 25.0%
総合計	44	9 20.5%	24 54.5%	11 25.0%

項目・判定の詳細については、後記の各論7つの分野ごとの「評価指標」を参照してください。

【評価判定基準】

- A 数値目標を達成している場合（さらに推進を目指す場合）
- B 数値目標は達成していないが、数値が前回と同じか、目標に近づいている場合
- C 数値が目標から遠ざかっている場合

総合計をみると、数値目標44項目のうち、9項目がA評価、24項目がB評価、11項目がC評価となっており、『栄養・食生活』分野以外では現状維持または改善が進んでいる状況です。特に『歯の健康』『健（検）診』分野では改善した項目が半数以上ありました。しかし、『栄養・食生活』分野ではすべての項目で目標が達成できませんでした。アンケート結果も策定時の結果とあまり変化が見られず、この5年間で個人の大きな生活の変化や意識改革がほとんどないことが伺えます。

(2) 今後の方向の概要

市民アンケートの結果からみられる数値目標達成度の分析の結果、達成できた項目についてはさらに改善を目指し、改善が見られなかった項目については評価・検討に基づき、数値目標の達成に向けて積極的な取り組みを行います。

7つの分野の中では、特に達成項目の少なかった『栄養・食生活』について重点的に取り組んでいきます。市民ワークショップで考案された“毎日たべる🍎ベジタブル”のキャッチフレーズを普及し、今よりも手のひら1杯分多くの野菜を食べるように働きかけていきます。

また、達成項目の多かった『健（検）診』についても健診受診率は上昇していますが、健診をきっかけに生活習慣が変わった人は逆に減少しており、健診は受けているが生活に生かされていない現状が伺えます。健診受診だけにとどまらず受診後の生活習慣改善につなげていくことが大切であり、今後も重点的に取り組んでいきます。

『身体活動・運動』については子育てや仕事で忙しい年代の人でも取り組みやすい運動が求められており、働き世代の健康づくりにも重点を置いて、*職域(労働者の健康対策)と連携した取り組みをしていきたいと考えています。また、福知山市健康づくりテーマソング「ふくちライフ～楽しい僕らの福知 LIFE～」に合わせて考案した、子どもから高齢者まですべての世代の人ができる「ふくちライフ体操」の普及にも努めていきます。このテーマソングと体操は福知山市民なら誰もが一度は聞いたことがある、見たことがあるというレベルまで認知度を上げ、「健康のまち福知山」の基盤づくりに役立てていきます。



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

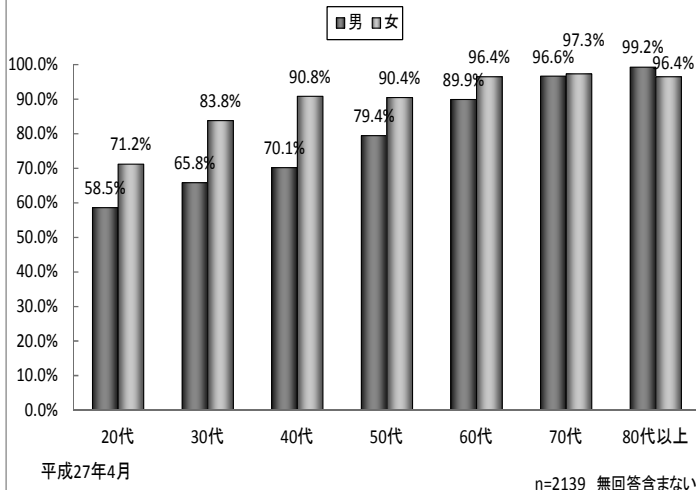
栄養は不足しても過剰になってもからだに影響を与え、疾患が生じる原因になります。生活習慣病を予防するために、栄養のバランスを考え、適量の食事をする習慣を身につけることが大切です。また、家族や友人と楽しく食事をとることは、生活に潤いを与え、心のゆとりにもつながります。

【市民の現状と課題】

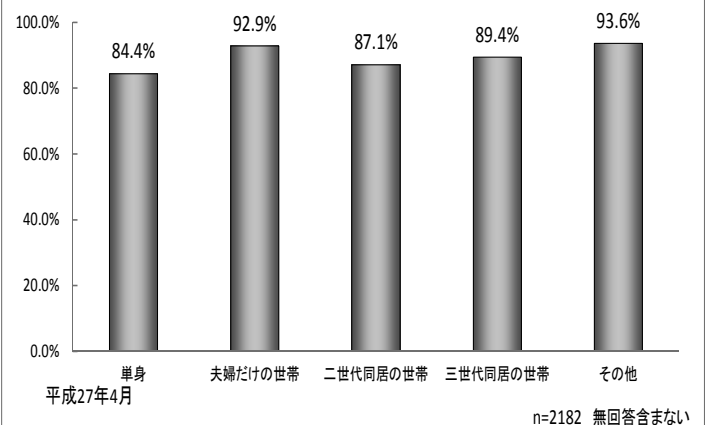
朝食を毎日食べている人は策定時とほぼ同じ割合ですが、若い年代を中心にまだまだ低い現状にあります。野菜不足を感じる人は20歳代から70歳代で上位を占めています。しかし、野菜が主になるおかずを1日2食以上食べている人の割合は増えず、野菜を食べることにはつながっていません。

策定時と比べて外食や調理済み食品を食べる人がどの年代でも増加しており、栄養成分表示を気にしなかったり、食事バランスガイドを知らない人も多い現状にあります。社会環境が大きく変化する中、食に関する生活改善や意識改革が進んでいないと考えられます。

朝食を毎日食べている人の割合



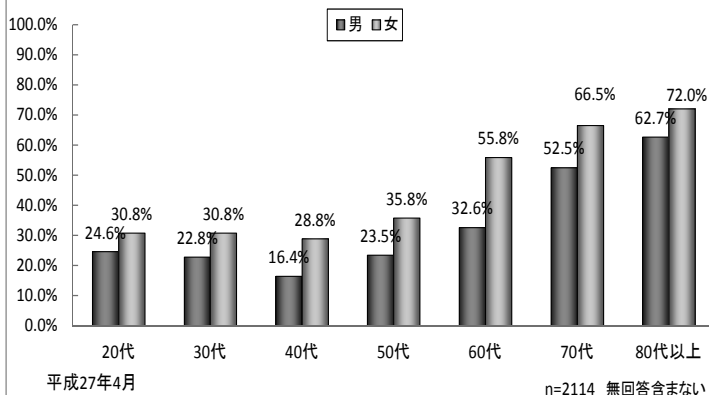
朝食を毎日食べている人の割合(家族構成別)



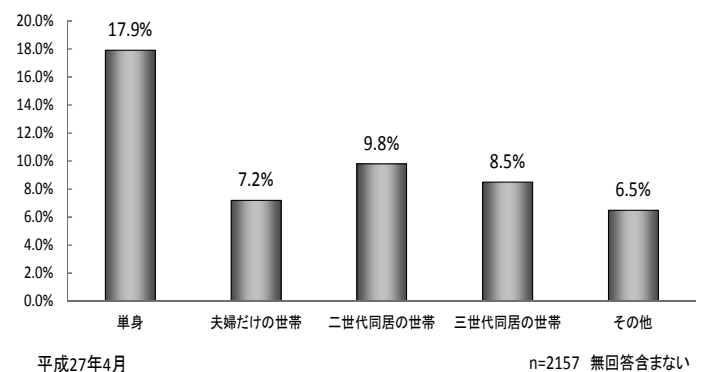
○20歳代・30歳代において、特に男性の朝食欠食率が高い。

○単身世帯において、朝食欠食率が高い。

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



野菜をほとんど食べない人の割合(家族構成別)



○20～50歳代において、野菜摂取量が不足している。どの年代も男性の野菜摂取率が低い。

○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



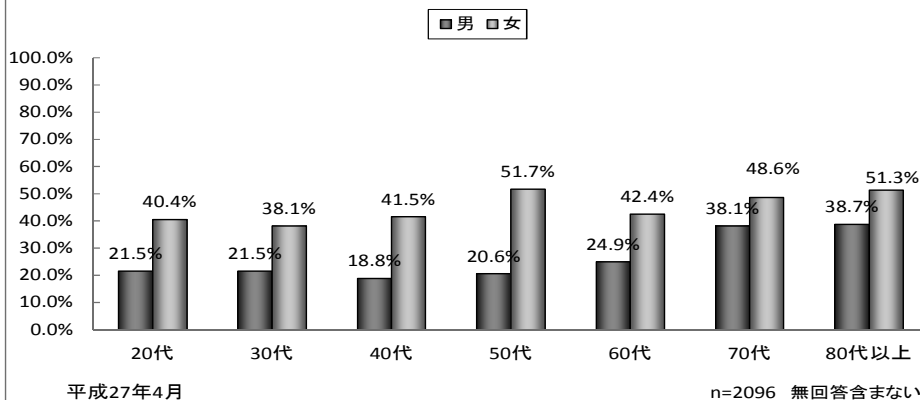
	1位	2位	3位
20代	野菜不足だから 50.0%	栄養バランスが偏っているから 33.9%	①食事の時間が不規則だから ②食べ過ぎるから ③甘いものをよく食べるから 28.6%
30代	栄養バランスが偏っているから 42.1%	野菜不足だから 41.1%	食べ過ぎるから 30.8%
40代	野菜不足だから 43.5%	食べ過ぎるから 34.8%	油料理をよく食べるから 26.7%
50代	食べ過ぎるから 45.7%	甘いものをよく食べるから 34.1%	野菜不足だから 28.9%
60代	食べ過ぎるから 36.4%	野菜不足だから 30.5%	甘いものをよく食べるから 28.9%
70代	あまりかまわずに食べるから 40.0%	野菜不足だから 35.6%	食べ過ぎるから 33.3%
80代以上	塩分を多くとっているから 36.2%	甘いものをよく食べるから 36.2%	栄養バランスが偏っているから 27.7%

○20歳代から70歳代において、野菜不足を感じている人の割合が高く、上位を占めている。

○健康寿命を伸ばすひとつの方法として、野菜を1日350g以上食べることが推奨されている。

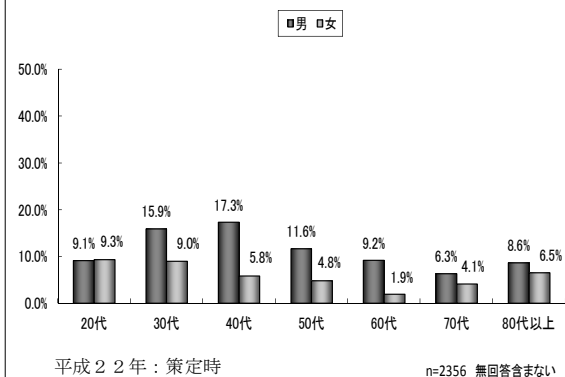
例えば1日で、きゅうり1本、トマト半分、キャベツ1枚、ピーマン2個、たまねぎ4分の1個を摂ると、350gになる。

栄養成分表示を参考に行っている人の割合



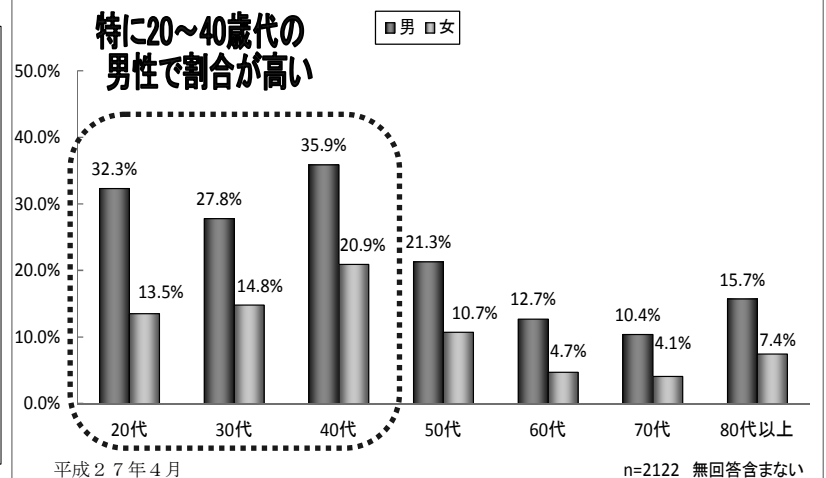
○外食や調理済み食品を購入する際に栄養成分表示を参考に行っている人の割合が、男性で低く、女性で高い。

外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合

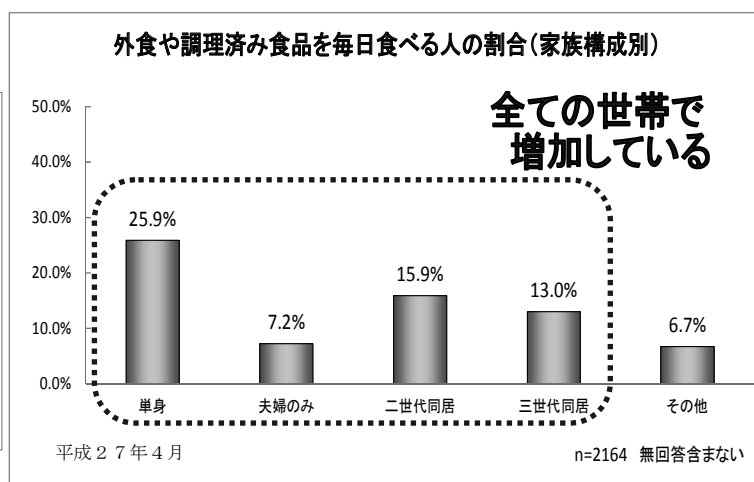
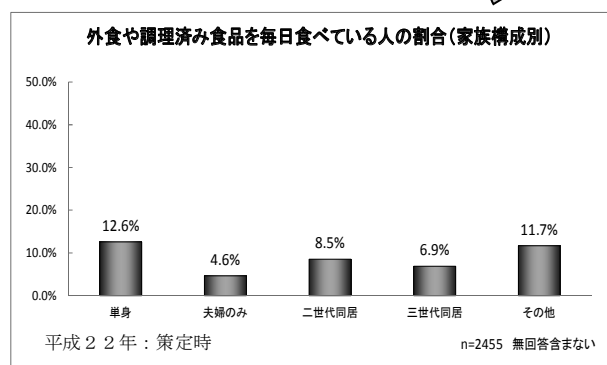


外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合

特に20~40歳代の男性で割合が高い



○策定時に比べて、全ての年代で外食や調理済み食品を毎日食べている人の割合が増加している。
特に20~40歳代の男性でその割合は高い。



○策定時に比べて、全ての世帯で外食や調理済み食品を毎日食べる人の割合が増加している。

★評価指標★

項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
朝食を毎日食べる人の割合	全体	87.7%	92.0%	95.0%	86.7%	C	95.0%
	20代男性	68.7%	75.0%	80.0%	58.5%	C	80.0%
	30代男性	62.2%	70.0%	75.0%	65.8%	B	75.0%
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	49.7%	60.0%	65.0%	41.4%	C	65.0%
外食や調理済み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	40.3%	50.0%	55.0%	35.7%	C	55.0%
	男性	31.7%	40.0%	45.0%	27.5%	C	45.0%
	女性	50.7%	60.0%	65.0%	45.6%	C	65.0%
食事バランスガイドを知っている人の割合	全体	47.9%	60.0%	65.0%	41.5%	C	65.0%

評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- ・評価指標は、全ての項目で達成出来ていなかった。自分の食生活を今より良くしたいと思っている人の割合は、策定時とほぼ同じで、改善したい内容の割合も「野菜不足」「食べすぎ」「甘いものが多い」「バランスの偏り」を自覚し改善したい割合もほぼ同じであった。この5年間で個人の大きな生活の変化や意識改革がほとんどないことが伺える。
- ・朝食を毎日食べている人の割合は、全体ではあまり変わらなかったが、引き続き若い年代を中心に朝食を食べることを推進していく必要がある。
- ・野菜不足を感じる人は、どの年代でも多かったが、それが野菜を食べることにはつながっていない。策定時と比べて、外食や調理済み食品を食べる人がどの年代でも増加している。社会環境の変化や意識の変化も要因となっていると推測される。栄養成分表示を気にしなかったり食事バランスガイドを知らない人も多く、今まで同様に周知活動が必要である。

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
- ※今より手のひら1杯分多く野菜を食べよう
- ※食事バランスガイドに興味を持とう
- ※旬の野菜や地元の食材を知ろう
- ※栄養成分表示の見方を知ろう



市民ワークショップ考案
キャッチフレーズ

「毎日たべる
ベジタブル」

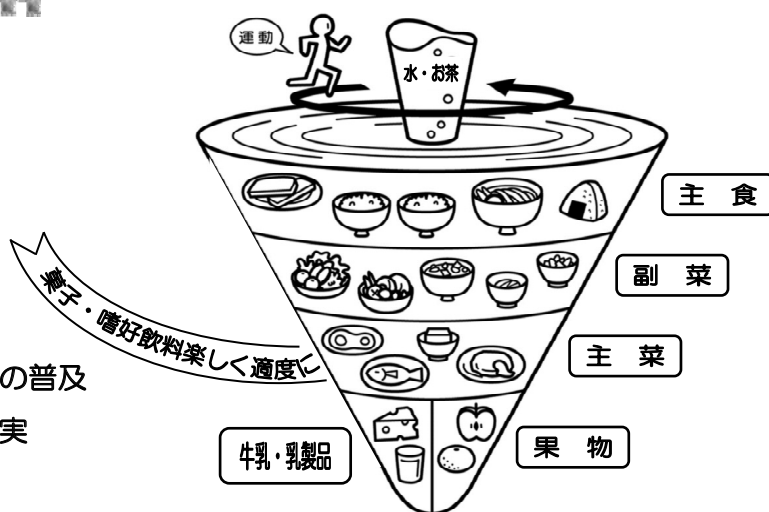


手のひら1杯分

※野菜1日350g摂取が目標ですが、まずは今よりも少し多く野菜を摂りましょう！ プラス手のひら1杯分から！

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、啓発講座の充実
- ヘルシーメニューの普及
- 広報、ホームページ、各種配布物による普及啓発



<食事バランスガイド>

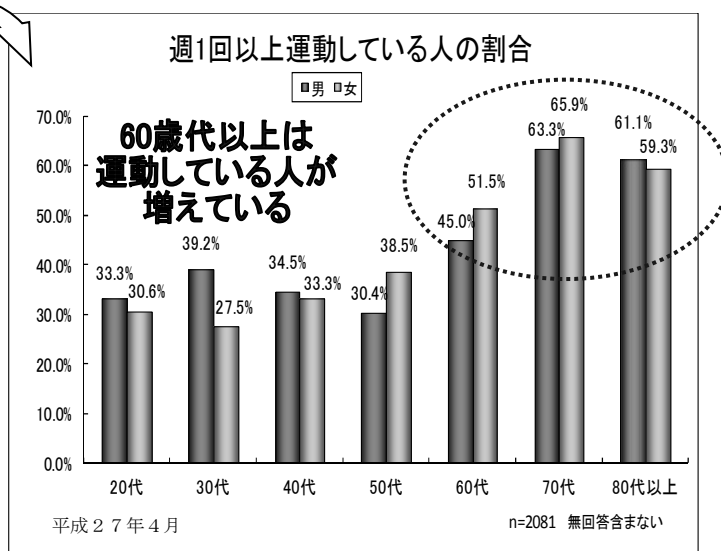
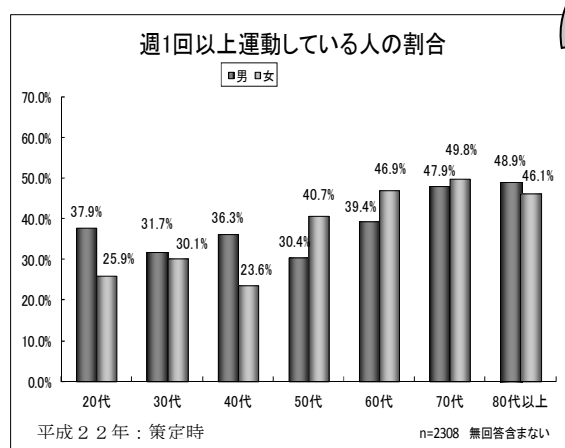
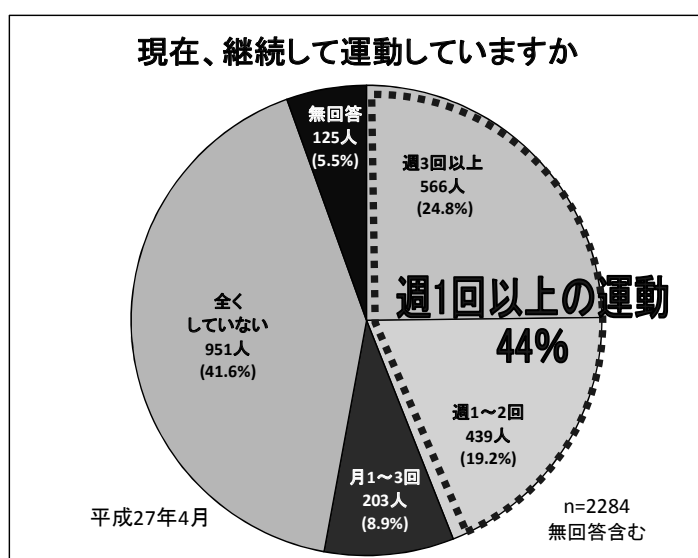
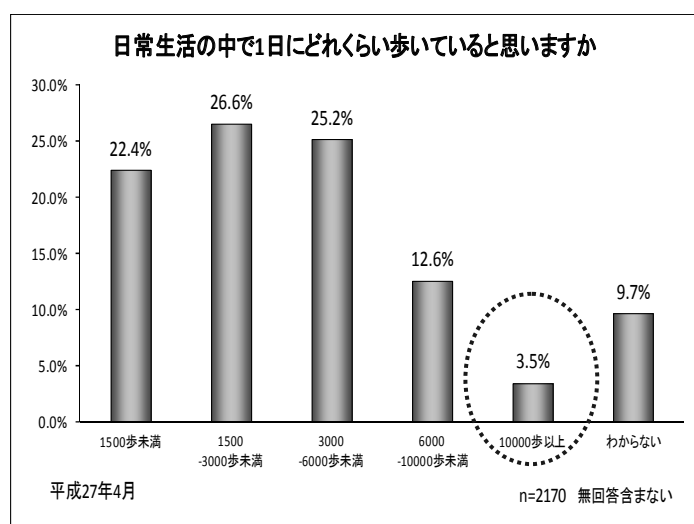
身体活動・運動

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。

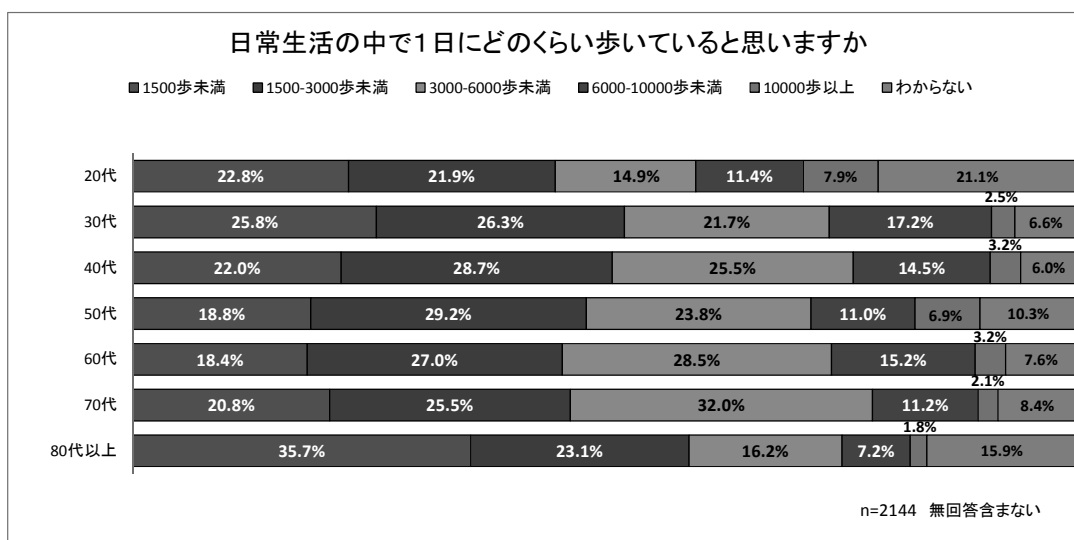
【市民の現状と課題】

「日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけている」という人や、「継続した運動（週1回以上）をしている」という人の割合は、策定時よりも増えています。一方、1日の歩数では、策定時と比べて増加したとは言えないのが現状です。継続した運動習慣がある人は、60歳代以降は策定時より増加しましたが、20歳代から50歳代は低い状況が続いています。「新たに始めたい運動」の内容としては、20歳代は筋トレ・体操が多く、30歳代以降は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、誰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歳代は、策定時と同様に週1回以上の運動をしている人が少ない。



現在行っている運動

	1位	2位	3位
20代	筋トレ・体操・ストレッチ 44.9%	球技 36.7%	ウォーキング 26.5%
30代	筋トレ・体操・ストレッチ 48.1%	ウォーキング 39.5%	ジョギング 16.0%
40代	ウォーキング 44.5%	筋トレ・体操・ストレッチ 43.7%	ジョギング 10.9%
50代	ウォーキング 47.9%	筋トレ・体操・ストレッチ 45.7%	ジョギング 7.9%
60代	ウォーキング 62.6%	筋トレ・体操・ストレッチ 31.5%	ジョギング 4.3%
70代	ウォーキング 63.3%	筋トレ・体操・ストレッチ 28.0%	ジョギング 1.0%
80代以上	ウォーキング 60.8%	筋トレ・体操・ストレッチ 30.7%	ジョギング 2.6%

今後行いたい運動

	1位	2位	3位
20代	筋トレ・体操・ストレッチ 53.8%	ウォーキング 48.7%	ジョギング 15.4%
30代	ウォーキング 61.5%	筋トレ・体操・ストレッチ 44.9%	ジョギング 12.8%
40代	ウォーキング 72.2%	筋トレ・体操・ストレッチ 44.4%	ジョギング 11.1%
50代	ウォーキング 72.4%	筋トレ・体操・ストレッチ 36.2%	ジョギング 9.4%
60代	ウォーキング 82.4%	筋トレ・体操・ストレッチ 25.0%	ジョギング 2.9%
70代	ウォーキング 71.2%	筋トレ・体操・ストレッチ 21.2%	ジョギング 3.0%
80代以上	ウォーキング 76.7%	筋トレ・体操・ストレッチ 23.3%	その他 13.3%

○日常生活における歩数の目標値

- ・ 20～64歳
 - 男性 9,000 歩
 - 女性 8,500 歩
 - ・ 65歳以上
 - 男性 7,000 歩
 - 女性 6,000 歩
- 「健康日本21(第2次)」より



○今後行いたい運動では、20代は「筋トレ・体操・ストレッチ」が多く、30代以降ではウォーキングのニーズが高い。

★評価指標★

項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
日常生活における1日の歩数が10,000歩以上の人の割合	全体	3.8%	20.0%	25.0%	3.5%	C	25.0%
意識的に体を動かすことを心がけている人の割合	全体	27.7%	40.0%	45.0%	39.2%	B	45.0%
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	37.5%	50.0%	55.0%	44.0%	B	55.0%
	50歳代男性	30.4%	40.0%	45.0%	30.4%	B	45.0%

評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- ・日常生活の中で意識的に体を動かす人は増えているが、歩数の増加に結びつかなかった。
- ・体を動かすことは「時間があればできる」という人や、子育てや仕事などの理由で継続的な運動が行いにくい20歳代から50歳代の人でも、取り組みやすい運動の普及が求められている。
- ・運動しない人に対して、運動の楽しさや必要性についての普及啓発を続けることが大切。
- ・働き世代の健康づくりは重要である。仕事の休憩時間を活用した短時間体操の普及啓発など、健康的に働けるように職場環境を変えていくために、職域(労働者の健康対策)と連携した取り組みも考えていく必要がある。
- ・子どもから高齢者まで全ての世代の人ができる「ふくちライフ体操」の普及啓発はまだ始まったばかりである。福知山市民なら誰もが一度は聞いたこと・見たことがあるというレベルまで認知度を上げ、「健康のまち福知山」の基盤づくりに役立てたい。
- ・若い年代はウォーキングよりも筋トレを好む傾向があり、効果的な筋トレ体操を考案することも必要である。
- ・今後始めてみたい運動としてウォーキングのニーズは高い。自分の体に合った歩き方を学ぶためのウォーキング教室と、継続するモチベーション維持のための自主活動を応援する仕組みが必要である。





自分に合った運動を楽しもう！！



重点目標

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



※1日の歩数の目標値を達成するために、まずは+1000歩！
今よりも少し多く歩くよう意識しましょう！

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
- ウォーキングコースの設定
- 身近に運動できるようなソフト面・ハード面の環境整備
- 公共施設等を有効活用した運動教室の実施
- 観光と運動を組み合わせた健康増進





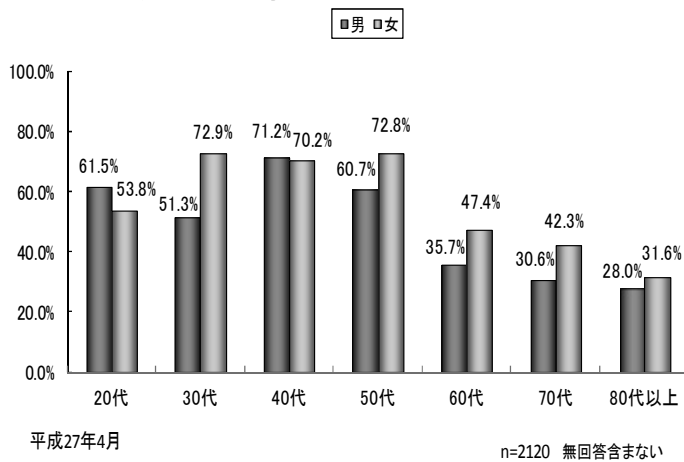
ストレス社会と言われる現代において、こころと体の健康を保つためにはストレス解消や十分な栄養・睡眠をとることが必要となります。



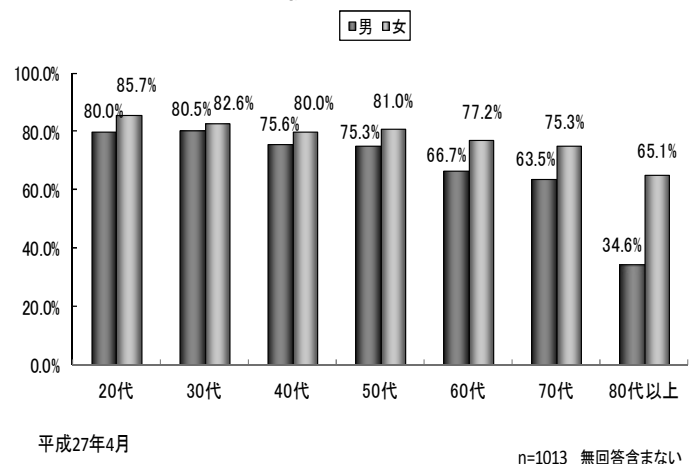
【市民の現状と課題】

策定時に比べてストレスを強く感じる人がある人の割合は減少し、気分転換の方法がある人の割合は増加しています。しかし、20歳代から50歳代の若い世代においてはストレスを強く感じる人の割合が依然高い状況です。また、ストレスを強く感じている人ほど十分な睡眠がとりにくい傾向にあり、策定時よりもその割合が増加しています。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。

現在、ストレスを強く感じる人がある人の割合



気分転換の方法がある人の割合

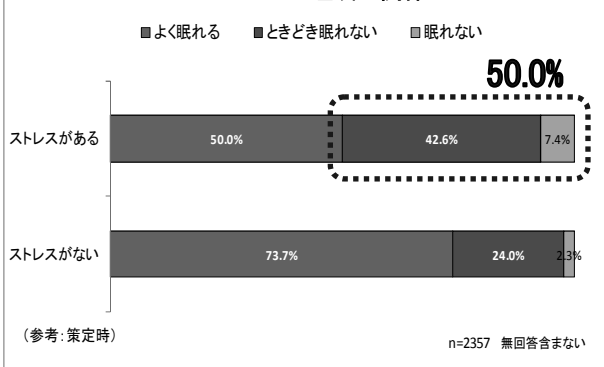


○ストレスを強く感じている人が20～50歳代に多い。

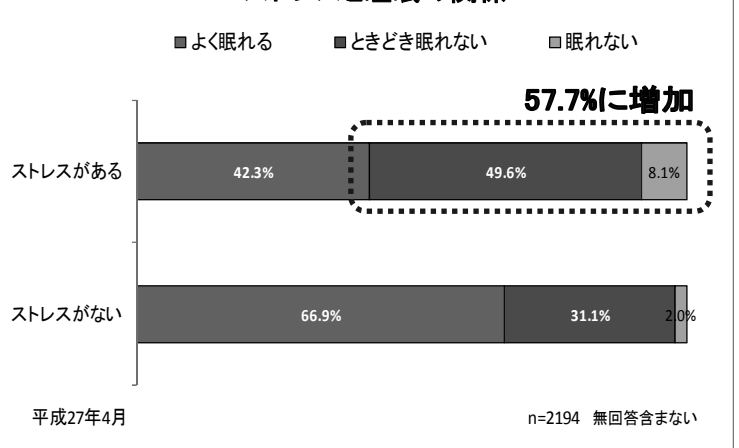
○80歳代男性で気分転換の方法が「ある」という人が少ない。



ストレスと睡眠の関係



ストレスと睡眠の関係



○ストレスを強く感じている人は十分な睡眠がとりにくい傾向にある。

○「眠れない」「ときどき眠れない」と答えた人の割合は50.0%から57.7%に増加している。

★評価指標★

項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
ストレスを強く感じる人がいる人の割合	全体	51.3%	48.0%	45.0%	47.9%	B	45.0%
	30歳代男性	70.7%	65.0%	60.0%	51.3%	A	中間評価 値以上
	30歳代女性	74.5%	70.0%	65.0%	72.9%	B	65.0%
気分転換の方法がある人の割合	全体	68.1%	75.0%	80.0%	71.6%	B	80.0%
	70歳代男性	51.3%	60.0%	65.0%	63.5%	B	65.0%

評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- ・ストレスを強く感じる人がいる人は減少しており、目標にほぼ達した。また30歳代男性においては目標値を上回った。
- ・気分転換の方法がある人は増加しており、これはストレスを回避したりストレスの解消につながるものと推測される。
- ・ストレスの内容は多様化・複雑化しており、ストレスそのものを取り除くことは困難だが、気分転換の方法を見つけたり、周囲に相談するなど対処方法への取り組みを継続することが必要である。また、周囲の人が変化に気づくことも重要である。
- ・策定時と同様、ストレスを強く感じている人ほど睡眠がとりにくい傾向にある。生活習慣を整えることで睡眠を確保したり、睡眠の質を高めたりすることが必要である。



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！！



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

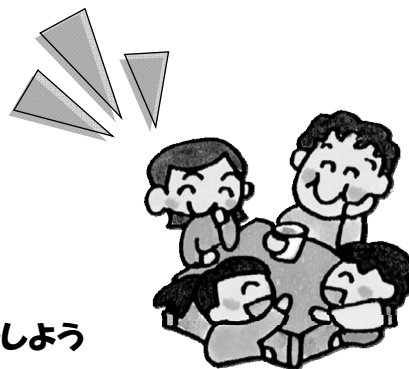
適度な運動と十分な睡眠をとる

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

重点目標

☆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やイベントの紹介
- こころとからだの健康に関する知識の普及啓発（広報やホームページ等）
- こころの健康に関する相談体制の充実や訪問活動の実施
- ストレスや気分転換、周囲へのかかわりに関する情報提供
- 子育て世代に対する交流や相談の場の提供
- 学校、地域、職場等でこころの健康に関する教育の充実

たばこ

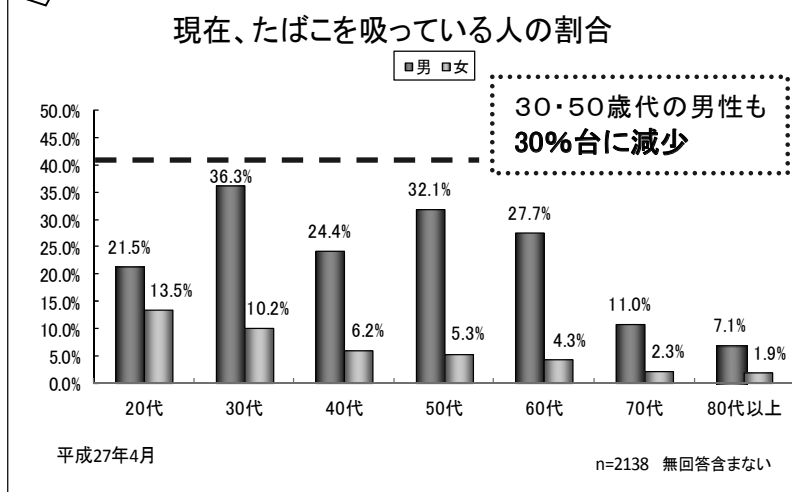
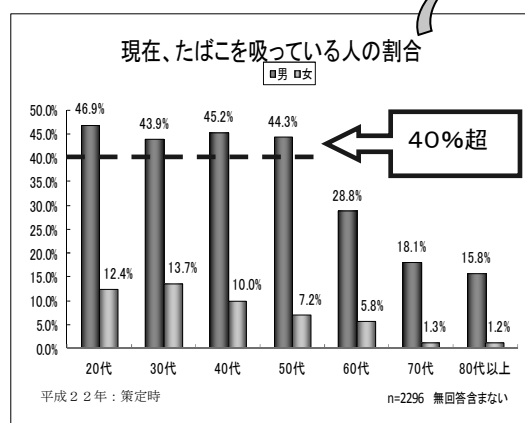
たばこの煙には分かっているだけで約200種類以上の有害物質、さらに約70種類の発がん性物質が含まれていることが確認されています。女性は喫煙本数が多いほど、出産の際、生まれてくる赤ちゃんの体重が低くなる傾向にあります。また、※受動喫煙により、肺がんや心臓病、気管支炎、歯周病などのリスクが高まります。

【市民の現状と課題】

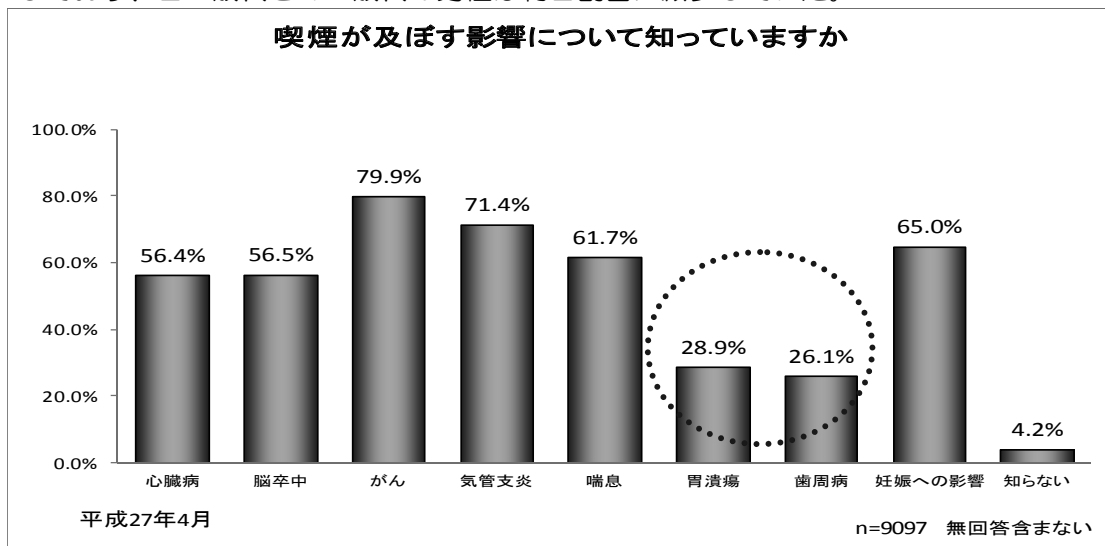
喫煙率を年代別に見ると、30歳代と50歳代の男性において3割を超えているものの、策定時に比べて男女とも減少の傾向がみられます。これは平成22年の本計画策定後、全国で禁煙・分煙スペースの設置がすすんだことや taspo（成人認識ID）導入、たばこ税の値上げなども影響していると考えられます。

喫煙が及ぼす影響について、一般的に周知されているがんや気管支炎、妊娠への影響に限らず、胃潰瘍や歯周病についても幅広く知ること、自ら禁煙に向けた心がけを持ってもらうことが大事といえます。

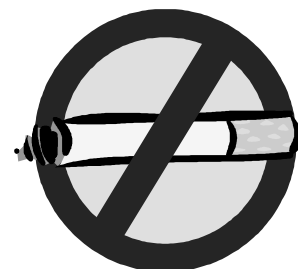
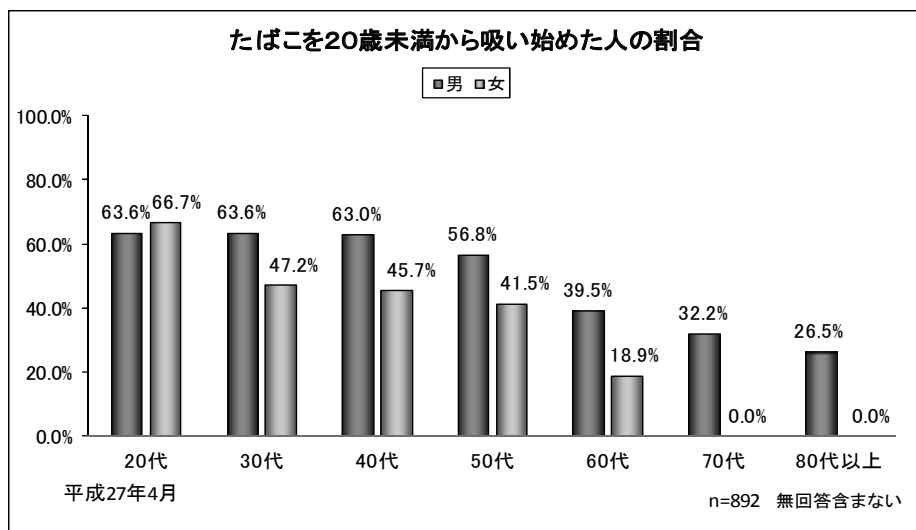
喫煙開始時期について見ると、若年層ほど男女とも20歳未満からの喫煙経験が高くなっており、未成年からの喫煙防止に向けた環境をさらに整える必要があります。



○30歳代と50歳代の男性において、3割以上がたばこを吸っている。しかし策定時と比べて減少しており、20歳代と40歳代の男性は約2割台に減少していた。



○喫煙が及ぼす影響について「胃潰瘍」「歯周病」への認知が低い。



○男女とも20歳未満からの喫煙経験が多く、未成年からの禁煙に向けた健康教育が必要である。

★評価指標★

項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
たばこを吸っている人の割合	全体	16.0%	10.0%	5.0%	12.4%	B	5.0%
喫煙が及ぼす影響について知っている人の割合	心臓病	52.0%	62.0%	67.0%	56.4%	B	67.0%
	脳卒中	54.4%	65.0%	70.0%	56.5%	B	70.0%
	がん	79.6%	90.0%	95.0%	79.9%	B	95.0%
	気管支炎	64.9%	75.0%	80.0%	71.4%	B	80.0%
	喘息	54.7%	65.0%	70.0%	61.7%	B	70.0%
	胃潰瘍	28.2%	39.0%	44.0%	28.9%	B	44.0%
	歯周病	22.2%	36.0%	50.0%	26.1%	B	50.0%
	妊娠への影響	63.2%	74.0%	79.0%	65.0%	B	79.0%
たばこを20歳未満から吸い始めた人の割合	20歳代男性	65.6%	40.0%	30.0%	63.6%	B	30.0%
	20歳代女性	60.0%	35.0%	25.0%	66.7%	C	25.0%

評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- ・たばこを吸っている人は3.6%減少したが、今後もさらなる減少に向けて喫煙防止に向けた取り組みを推進していきたい。
- ・喫煙が及ぼす影響の認識についてはどの項目も策定時の目標値を達成することはできなかったが、気管支炎・がんについての認識は7割を超えている。しかし、胃潰瘍・歯周病への認識は低く、喫煙が及ぼす様々な影響をより深く知り、自ら禁煙に向けた行動をとれるよう健康教育が必要である。
- ・喫煙者数が減ったものの20歳未満で喫煙開始した割合は依然高く、たばこが自由に購入できない環境は社会的には整いつつあるが、未成年の喫煙防止に向けてより一層の働きかけが重要である。



**たばこの害を知り、煙のない空間
を増やそう！！**



重点目標

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みつけよう
- ※ 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（ポスター掲示・パンフレット・イベントなど）
- 公共施設内禁煙の推進
- 受動喫煙をさせない意識の普及啓発
- 妊娠中・授乳中の喫煙防止教育の推進
- 地域や各年代を対象にした禁煙に関する教室・相談の充実
- 未成年者・保護者に向けての喫煙防止教育の推進・強化
- WHO の世界禁煙デー（5月31日）の周知

アルコール

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。

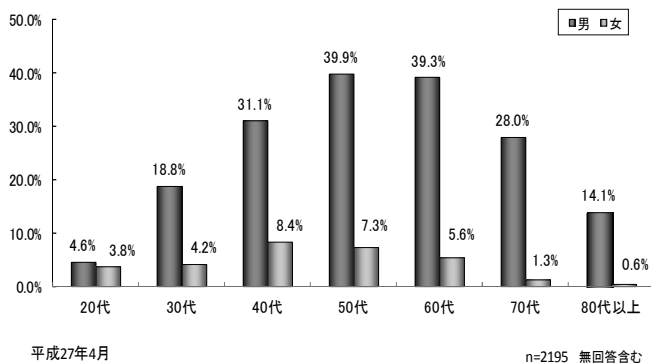
しかし、多量飲酒は肝機能障害をはじめ、アルコール関連疾患
や生活習慣病を引き起こすことがあります。また、長期にわたる
多量飲酒は、アルコール依存症を引き起こし、本人の心身の健康
を害するばかりでなく、周囲の人々に対しても深刻な影響を及ぼ
すことになります。そのため、節度ある飲酒を心がけアルコール
と上手く付き合うことが必要です。

【市民の現状と課題】

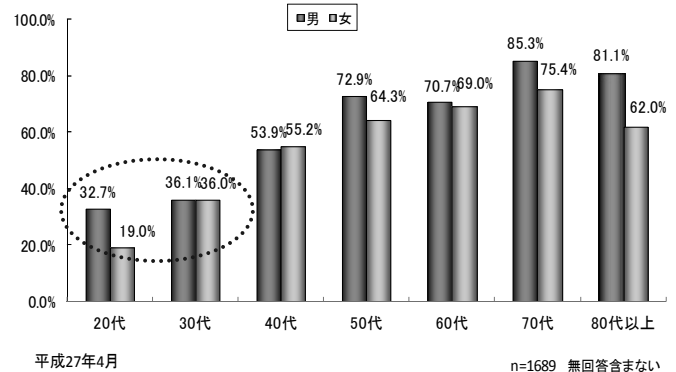
適量を超えた飲酒習慣（週に4回以上かつ1回に1合以上飲む）がある人の割合を年代別
に見ると、20歳代・30歳代男性の割合は低くなっています。しかし、40歳代から60
歳代の女性の適量を超えた飲酒習慣がある人の割合は策定時より増えています。飲酒開始年
齢を見ると、飲酒を20歳未満で開始した人の割合は策定時より低くなっています。また、
アルコールの適量を知っている人の割合は全体では策定時より多くなっていますが、若年層
（20歳代・30歳代）において少ないのが現状です。

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。

アルコールを週4日以上 かつ
1日に飲むアルコールの分量が1合以上の人の割合

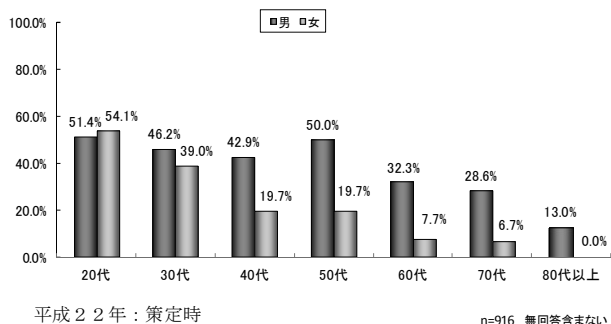


アルコールの適量を知っている人の割合

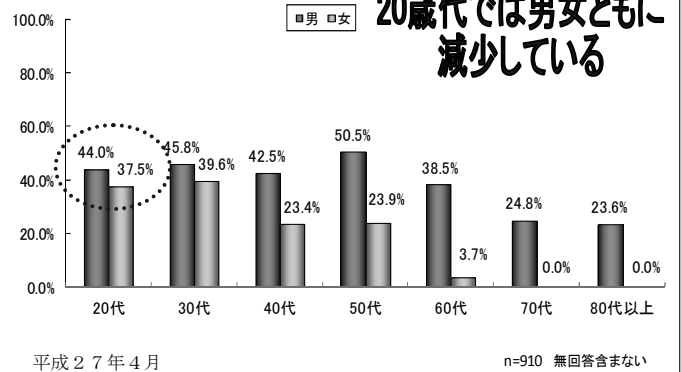


○飲酒の適量を知っている人の割合は策定時より
増えている。20歳代・30歳代は低い。

飲酒を20歳未満で開始した人の割合



飲酒を20歳未満で開始した人の割合



○20歳未満で飲酒を開始している人の割合は
策定時より低くなっている。

★評価指標★

項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
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合以上に飲む）	全体	13.0%	8.0%	5.0%	15.5%	C	5.0%
	50歳代男性	41.4%	35.0%	30.0%	39.9%	B	30.0%
アルコールの適量を知っている人の割合	全体	42.5%	55.0%	60.0%	48.5%	B	60.0%
飲酒を20歳未満で開始した人の割合	20歳代男性	51.4%	40.0%	35.0%	44.0%	B	35.0%
	20歳代女性	54.1%	45.0%	40.0%	37.5%	A	中間評価値以上

評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- アルコールの適量を知っている人は策定時より増加したが、目標値に達しなかった。また、20歳代・30歳代は策定時と同様に低い現状がある。
- 適量を超えた飲酒習慣（週に4回以上かつ1回に1合以上飲む）がある人の割合では、20歳代・30歳代男性の割合は策定時より減少している。
飲酒の適量、節度ある飲酒について、引き続き啓発を行っていく必要がある。
- 飲酒を20歳未満で開始した人の割合は策定時より20歳代男女ともに減少している。
未成年者への飲酒防止教育や未成年者がアルコールを買いにくい環境が整備されたことが影響していると考えられる。引き続き、未成年者への飲酒防止教育や妊娠中・授乳中の飲酒防止についても啓発していく必要がある。



スローガン

節度ある飲酒を心がけよう！！

重点目標

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
- ※1週間のうち2日は休肝日(飲まない日)にしよう
- ※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

- 各種教室、啓発文等で飲酒の適量についての普及啓発
- 節度ある飲酒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

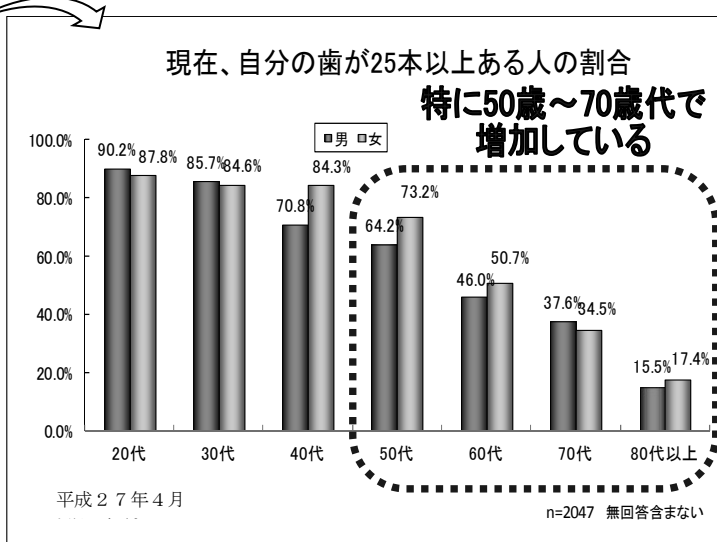
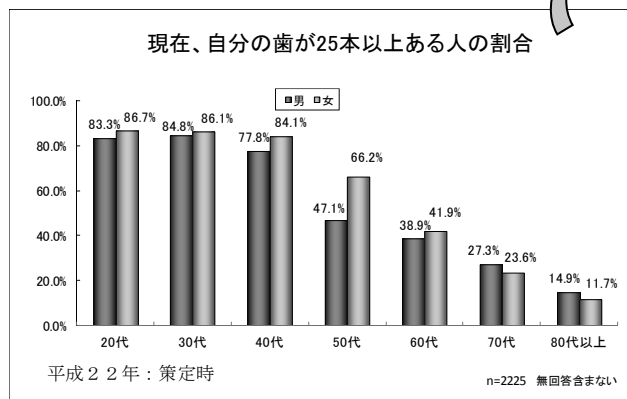


歯の健康

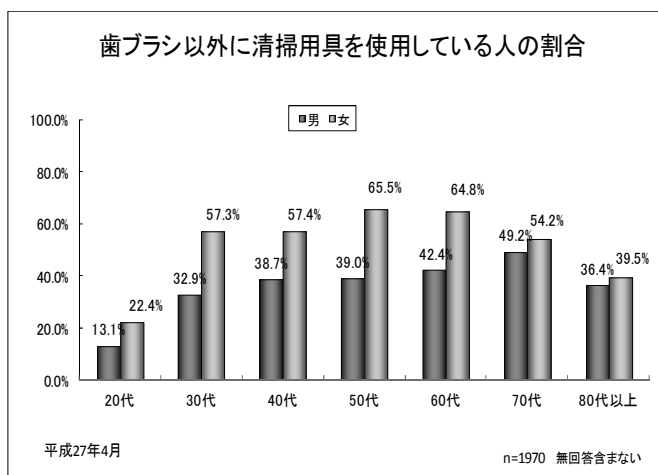
歯の健康を保つということは、美味しく食事をすることや会話を楽しむことだけでなく、体全体の健康とも関係しています。毎日、お口の手入れをすることや定期的に歯科健診を受けることで「むし歯」や「歯周病」の予防につながり、健康を維持することができます。

【市民の現状と課題】

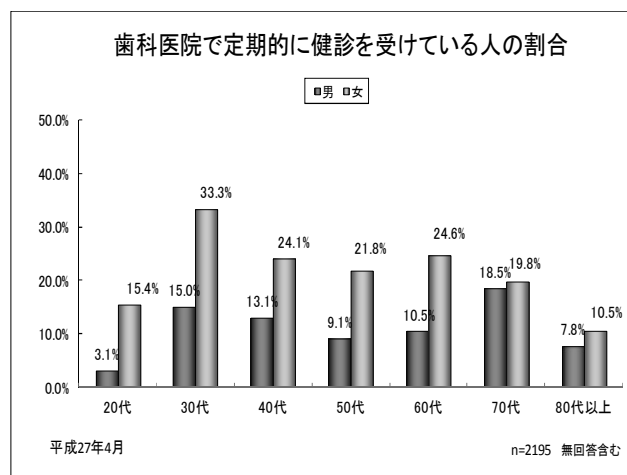
各世代において、自分の歯が25本以上ある人の割合が策定時より増加しています。歯科の定期健診を受けている人や歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合も増加しています。歯ブラシ以外の清掃用具は『糸ようじ』を使用する人が一番多いようです。歯周病と診断されたことのある人の割合が増加しました。



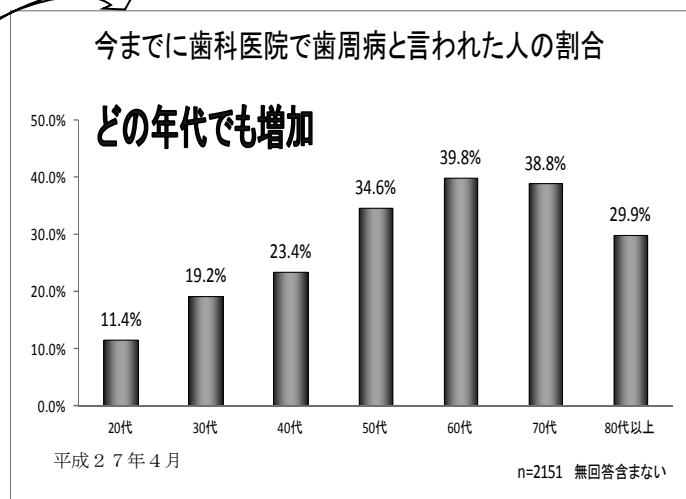
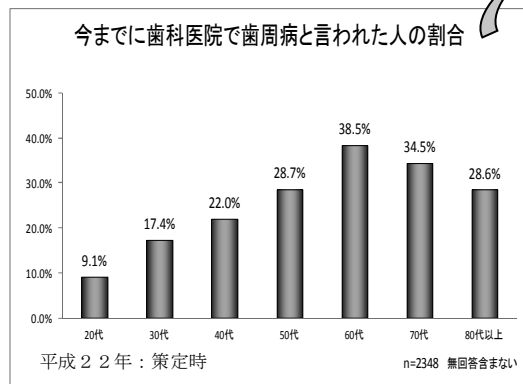
○策定時と比べ30歳代女性以外で増加した。特に50歳代以上の増加が目立つ。
また、80歳以上で20本以上ある人の割合（8020運動）は2.3%増加した。



○歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合は全体で8%増加。20歳代・40歳代の男性以外で増加した。



○歯科で定期健診を受けている人の割合が増加。特に30歳代女性の増加が目立ち、どの年代でも女性の方が多いのが特徴。



○歯周病と言われたことがある人の割合は、各年代で1～6%増加した。

★評価指標★

項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
現在、自分の歯が25本以上ある人の割合	20歳代男性	83.3%	87.0%	90.0%	90.2%	A	中間評価 値以上
	20歳代女性	86.7%	90.0%	93.0%	87.8%	B	93.0%
	50歳代男性	47.1%	52.0%	57.0%	64.2%	A	中間評価 値以上
	50歳代女性	66.2%	70.0%	73.0%	73.2%	A	中間評価 値以上
	60歳代男性	38.9%	44.0%	50.0%	46.0%	B	50.0%
	60歳代女性	41.9%	45.0%	50.0%	50.7%	A	中間評価 値以上
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	19.9%	25.0%	30.0%	32.9%	A	中間評価 値以上

評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- 『自分の歯が25本以上ある人』の割合は全体的に増加したが、国の推奨している8020運動の基準（38.3%）と比べると、まだ低い状態である。【厚生労働省「H23年歯科実態調査」より】
- 現在、20歳以上の人の約8割が歯周病にかかっていると言われている。今回のアンケート結果から『歯周病と言われたことがある人』の割合は各世代で増加したが、どの年代も4割に満たない。『定期的に歯科医院を受診している人』の割合が増加したのは良い傾向だが、まだお口の健康に対する個人の意識差が大きいことが考えられる。歯周病の初期段階では自覚症状があまりなく、知らず知らずのうちに病気が進行してしまう恐れがある。正しい知識の普及とともに定期受診をすすめていく必要がある。
- 今回のアンケート結果から目標値は概ね達成できた。個人による意識の差はあるものの、市民の中で、歯やお口の健康への関心が広がってきていると思われる。
- 歯やお口の健康を保つことは、いきいきと健康に生活するために欠かせない。そのため、若いうちからケアをし、むし歯や歯周疾患を予防することが重要である。今後も妊娠期（胎児期）から高齢期まで各年代に合わせた知識の啓発を継続していく必要がある。

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！！



重要目標

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



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（広報・ホームページ）
- 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（各世代に応じた健康教育・個別指導）
- 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）

60歳で自分の歯が24本以上
80歳で自分の歯が20本以上
めざせ！8020（はちまるに一まる）

健(検)診

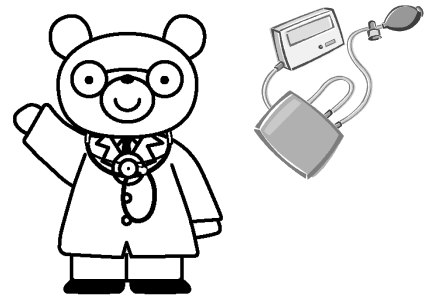
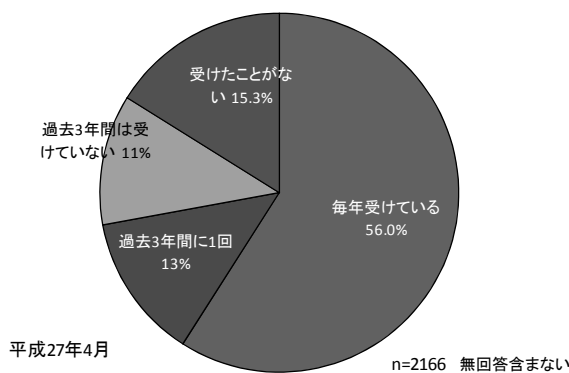
生活習慣病やがんを予防するためには、生活習慣の改善と合わせて、定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。健(検)診を受け、必要に応じて生活習慣を改善することで生活習慣病やがんの予防に効果があります。

【市民の現状と課題】

健(検)診を受けている人は策定時より増加していますが、健(検)診をきっかけに生活習慣が「変わった人」の割合が低い現状です。その理由の中で「必要性を感じない」と挙げている人の割合が27.5%もあり、生活習慣を見直す必要があっても自覚症状がないために、現状で問題ないと自分自身で判断していると考えられます。健(検)診を受診するだけにとどまらず、受診後の生活習慣の見直しにつなげていくことが重要です。

20歳代の健(検)診を受けていない人の理由の40%が「健診があることを知らない」とし、その他の年代でも「忙しい」「面倒だから」が理由の上位を占めています。

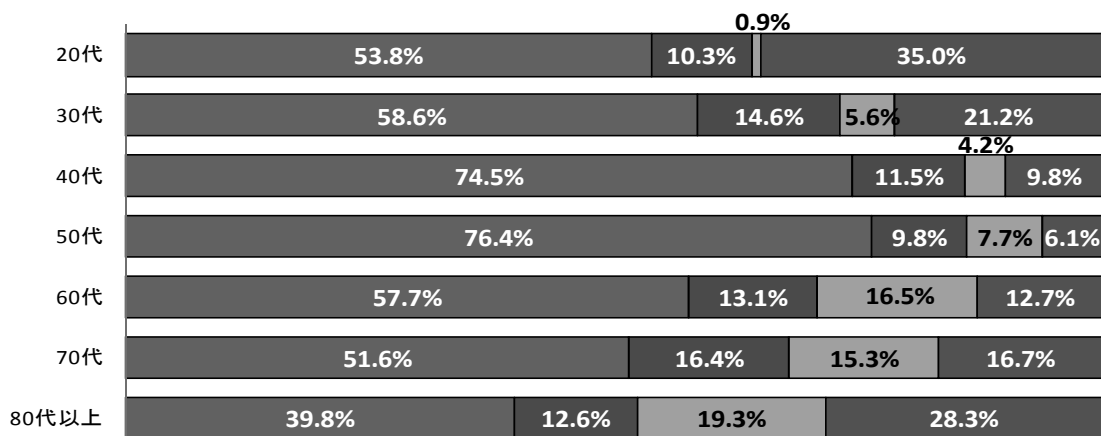
定期的に健康診査を受けていますか



○定期的に健診を受ける人の割合は約半数。

定期的に健康診査を受けていますか

■ 毎年受けている ■ 受けたり受けなかったりである ■ 最近3年間受けていない ■ 受けたことがない



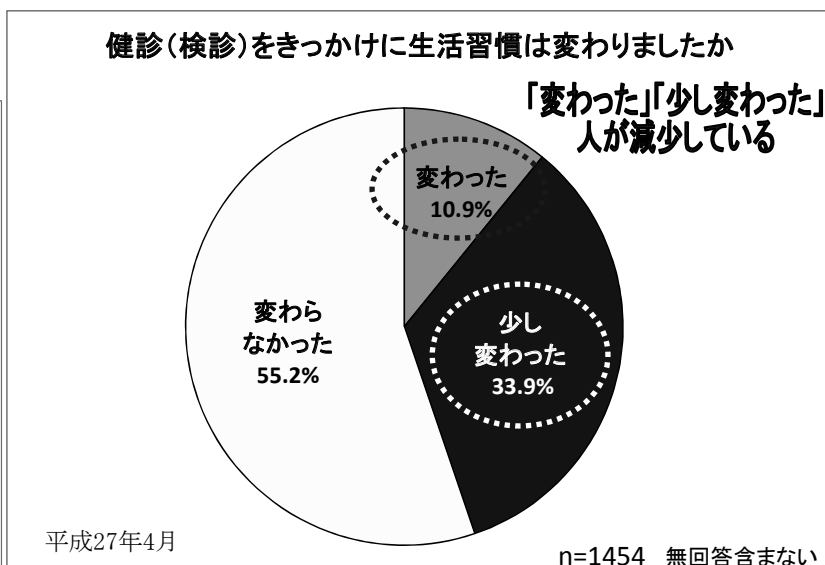
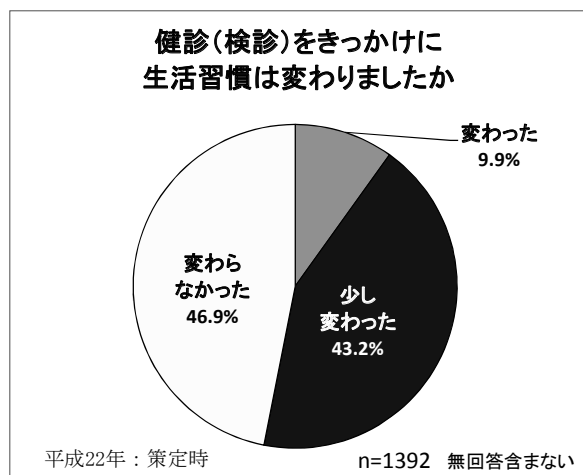
○20歳代で健診を受けたことがないという人の割合が最も高い。

健診を受けていない理由

	1位	2位	3位
20代	健診があることを知らない 40.4%	面倒だから 25.5%	費用が高いから 17.0%
30代	忙しいから 46.9%	面倒だから 28.1%	費用が高いから 25.0%
40代	忙しいから 37.7%	面倒だから 32.8%	①悪い結果を言われるのがいや ②忘れていたから 16.4%
50代	面倒だから 41.8%	忙しいから 27.3%	①悪い結果を言われるのがいや ②医療機関で治療中 18.2%
60代	医療機関で治療中 35.7%	面倒だから 29.9%	忙しいから 15.6%
70代	医療機関で治療中 57.1%	面倒だから 16.3%	悪い結果を言われるのがいや 11.6%
80代以上	医療機関で治療中 67.0%	面倒だから 14.8%	健康だから受診する必要ない 10.4%

○20歳代では「健診があることを知らない」と答える人の割合が高い。

○受けない理由に「忙しいから」「面倒だから」と答える人の割合が高い。



○健診をきっかけに生活習慣が「変わった」「少し変わった」の人が53.1%から44.8%に減少し、「変わらなかった」人は増加している。

★評価指標★

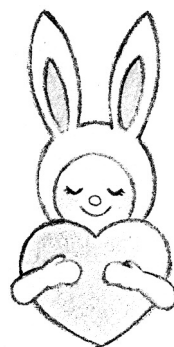
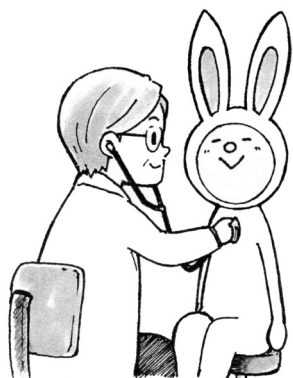
項目		策定時			中間評価		新 最終目標値 (H32)
		策定時値 (H22)	中間目標値 (H27)	最終目標値 (H32)	中間評価値 (H27)	判定	
定期的に健（検）診を受けている人の割合	全体	42.4%	50.0%	55.0%	59.0%	A	中間評価 値以上
健（検）診を受けたことがない人の割合	全体	28.7%	20.0%	15.0%	16.1%	B	15.0%
	20歳代	53.1%	40.0%	35.0%	35.0%	A	中間評価 値以上
健（検）診をきっかけに生活習慣が変わった（少し変わった）人の割合	全体	53.1%	65.0%	70.0%	44.9%	C	70.0%

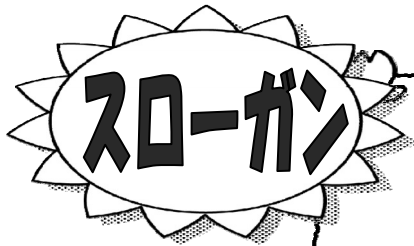
評価判定基準については、12ページ中間評価の概要を参照してください。

【中間見直しと評価】

- ・健（検）診を受けている人は増加し、評価指数の目標値であった50%を越えたが、健診をきっかけに生活習慣が変わった人は減少した。健診を受けてもその後の生活に生かされていない人が多いと考えられる。その理由に必要性を感じないと挙げている人が27.5%あるが、これは生活習慣を見直す必要性があるのに自覚症状等がないために現状で問題ないと判断していると捉えると、健診結果についての理解と、重点目標でもある『生活習慣病予防についての理解を深める』ための対策が不足していると考えられる。受診するだけにとどまらず受診後の生活習慣の見直しにつなげていくことが今後の課題である。
- ・20歳代の健診を受けていない理由の40.4%が『健診があることを知らない』、その他の年代でも『忙しい』『面倒だから』が理由の上位を占めていることから、未受診者に対する健診の重要性や必要性のPRが不足していることが考えられるため、広報を工夫するなどの対策が必要と思われる。

健康診断





**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
- ※生活習慣病予防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、各種通知や街頭啓発等による健(検)診啓発の充実
- 企業健(検)診の場での啓発活動の実施
- 健康増進イベントでの健(検)診啓発
- 府と共催のがん検診啓発活動
- 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)診が生活習慣を見直すきっかけとなるよう健診事後指導の充実
- 生活習慣病重症化予防のための健康教育の充実
- がん予防対策の推進

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)



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)
- 育児困難感は、3歳児の保護者が5.1%と他に比べて高い。(図 1-2～図 1-7) 前回と比較すると育児を楽しんでいる保護者が増加している。
- 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、策定時より減少した。(図 1-8) (図 1-9)
- 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 1-10)
- 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 1-11) (図 1-12) 策定時に比べ、どの年齢も虫歯保有者、保有率ともに減少している。

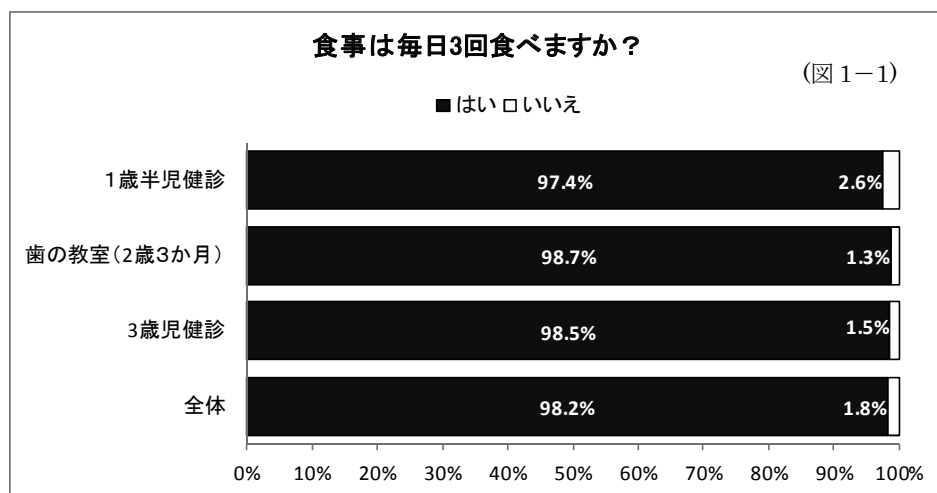


図1-1～図1-7の資料：平成27年3月1日～平成27年6月30日実施の乳幼児健康診査・はの教室問診結果

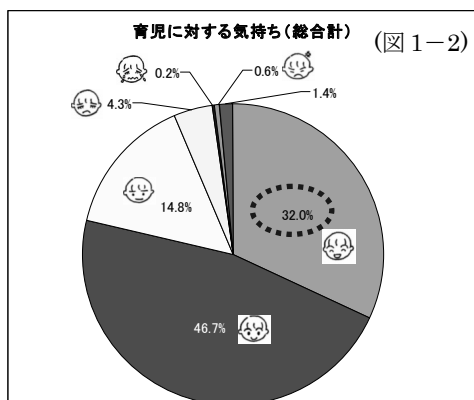
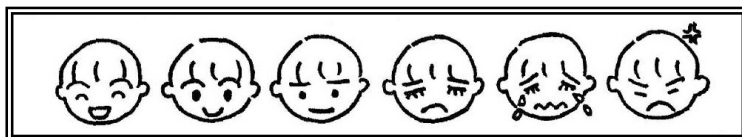
【各健診の対象】

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

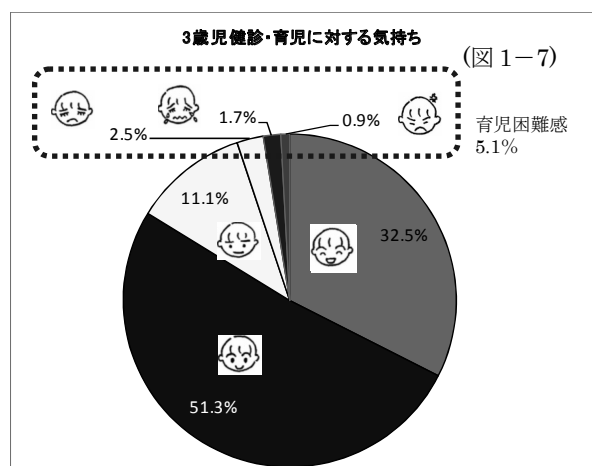
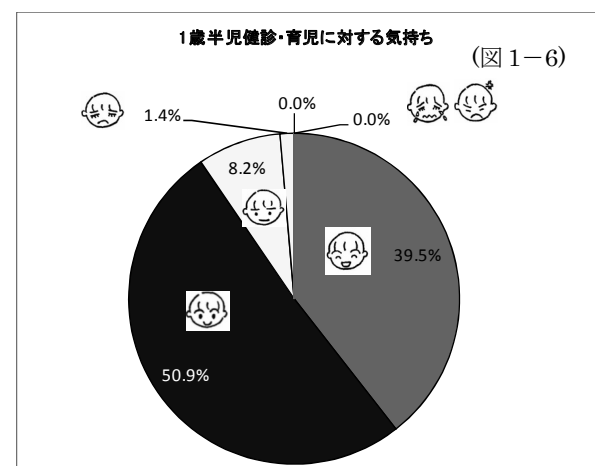
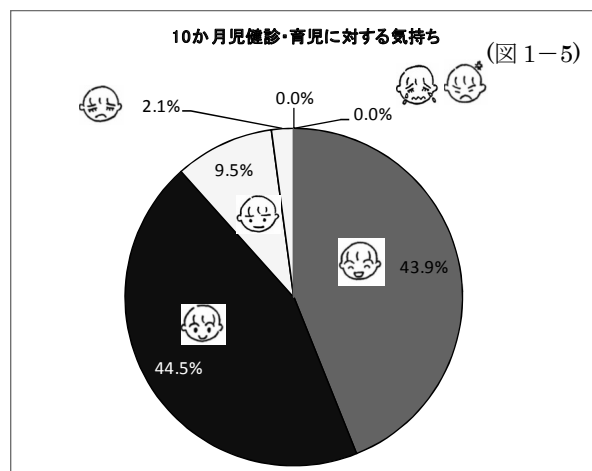
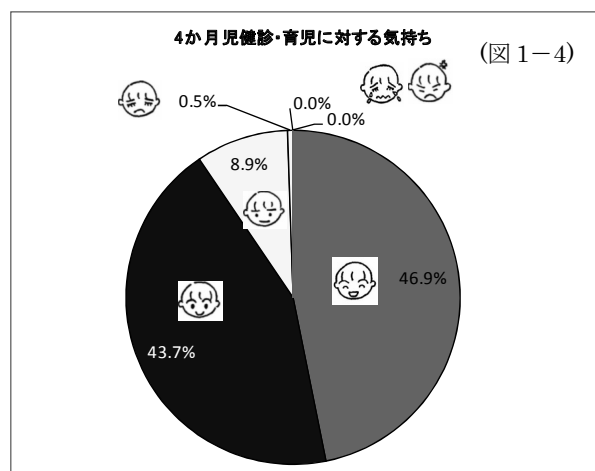
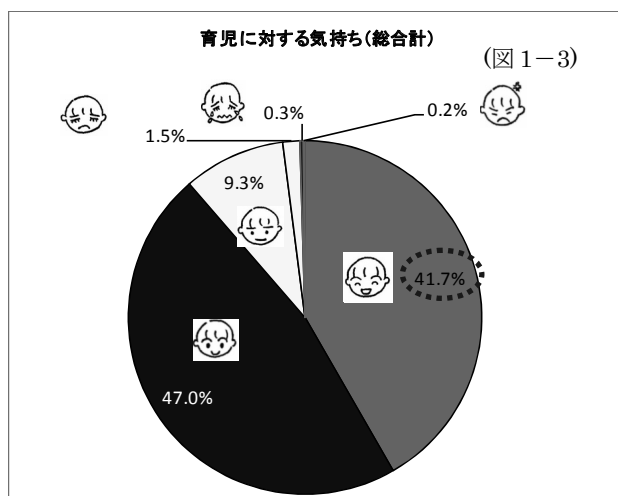
＜乳幼児健康診査問診票結果より＞

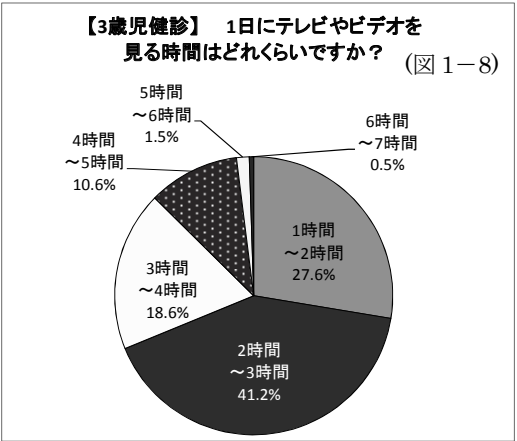
質問内容：育児に対する今の気持ちに近いのはどれですか。

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。

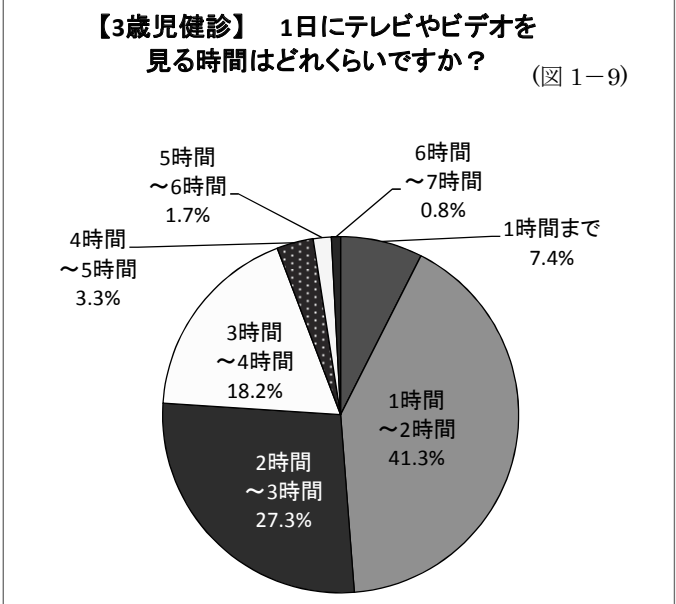


(参考：策定時)





(参考：策定時)



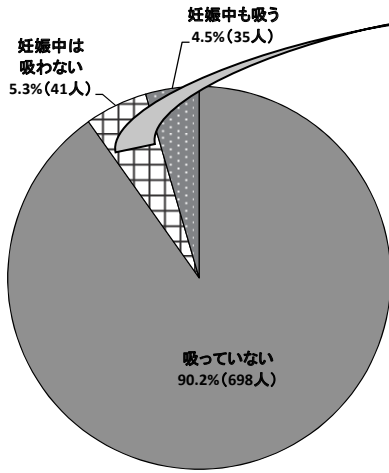
平成26年度妊婦喫煙意識調査

(図 1-10)①

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チェックしてください

- ・吸っていない
- ・妊娠中も吸う
- ・妊娠中は吸わない→
- ・産後も吸わない
- ・産後は吸う
- ・産後はわからない

■吸っていない □妊娠中は吸わない ■妊娠中も吸う

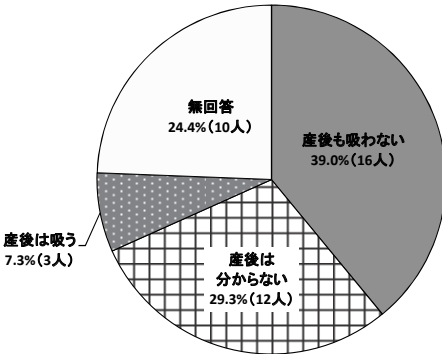


(図 1-10)②

平成26年度妊婦喫煙意識調査

～妊娠中は吸わないと回答した人の産後喫煙意識～

■産後も吸わない □産後は分からない ■産後は吸う □無回答



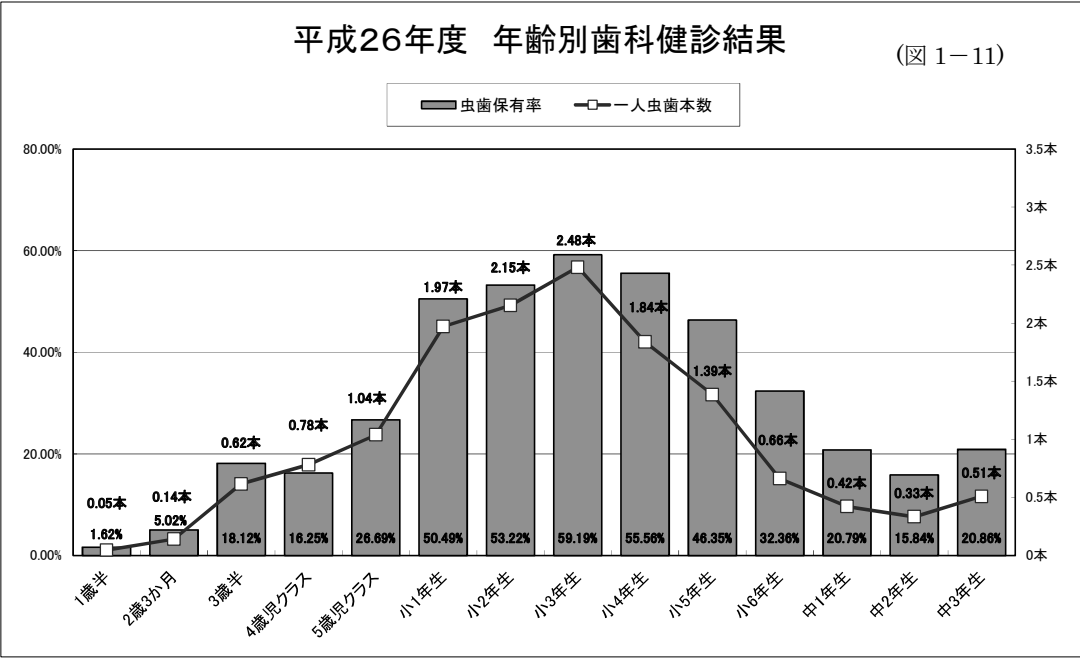
(表 1-1)①

	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)
吸っていない	8	66.7%	250	84.4%	407	94.2%	33	97.1%	698	90.2%	698	90.2%
妊娠中は吸わない	3	25.0%	23	7.8%	15	3.5%	0	0.0%	41	5.3%	76	9.8%
妊娠中も吸う	1	8.3%	23	7.8%	10	2.3%	1	2.9%	35	4.5%		
合計	12	100.0%	296	100.0%	432	100.0%	34	100.0%	774	100.0%	774	100.0%

(表 1-1)②

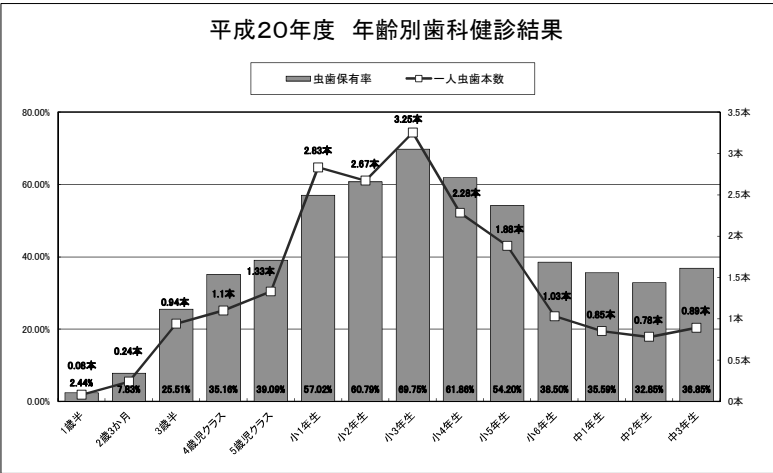
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
産後も吸わない	1	33.3%	7	30.4%	8	53.3%	0	0.0%	16	39.0%
産後は分からない	0	0.0%	7	30.4%	5	33.3%	0	0.0%	12	29.3%
産後は吸う	0	0.0%	2	8.8%	1	6.7%	0	0.0%	3	7.3%
無回答	2	66.7%	7	30.4%	1	6.7%	0	0.0%	10	24.4%
合計	3	100.0%	23	100.0%	15	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

資料：母子手帳発行時における問診結果より

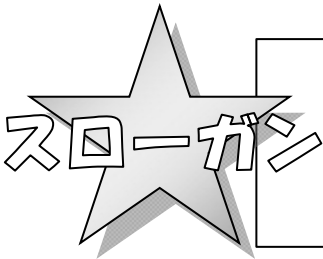


資料

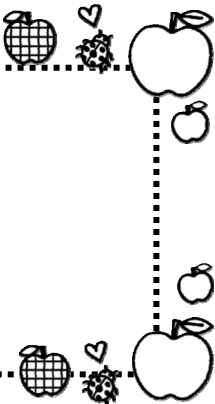
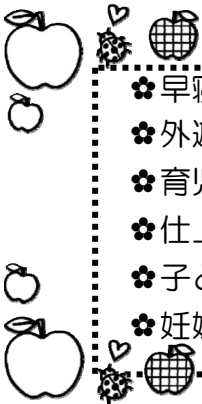
※1歳半・2歳3か月・3歳半：健康推進室乳幼児健康診査・はの教室における
歯科健康診査結果より
※4歳児クラス・5歳児クラス：公立保育園・公立幼稚園歯科健康診査結果より
※小学1年生～中学3年生：福知山市教育委員会・児童生徒体位・疾病統計より



(参考：策定時)



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！



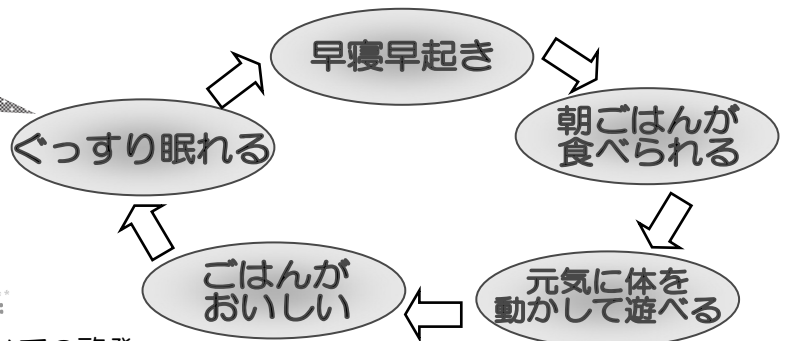
- ✿ 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせる
- ✿ 外遊びで楽しみ、のびのび体を動かす習慣をつけさせる
- ✿ 育児のストレスを軽減する方法を見つける
- ✿ 仕上げ磨き・フッ素の使用・定期健診でむし歯を防ぐ
- ✿ 子どものそばでの喫煙はやめる
- ✿ 妊娠中・授乳中の喫煙・飲酒はやめる

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ぐ食事をする機会を増やそう
- ・子どもの、食事に対する 好き嫌い をなくそう
- ・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としよう
- ・歯科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



こんな
よい循環を
つくみましょう！

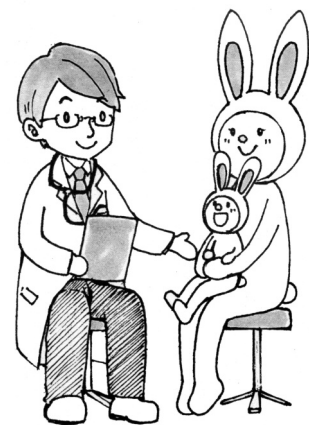


市及び関係機関等の取り組み

- ・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
- ・食に関する健康教室、啓発講座の充実
- ・食の安全、安心に関する対策と知識の普及
- ・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
- ・妊娠期からの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)



自分でつくろう！未来の健康

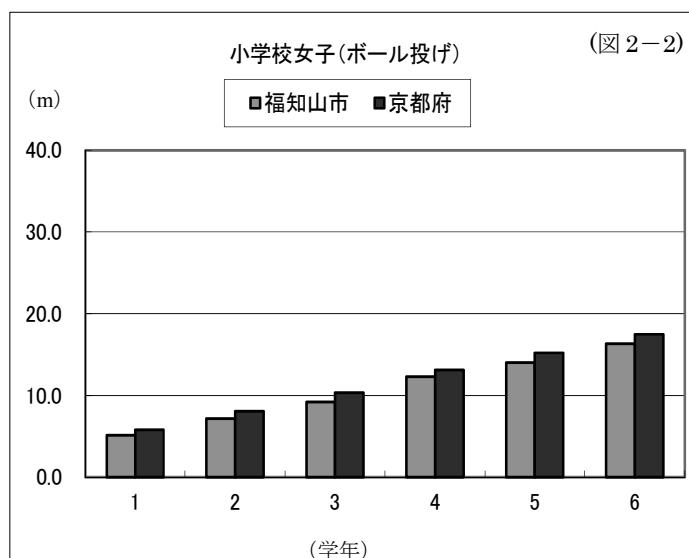
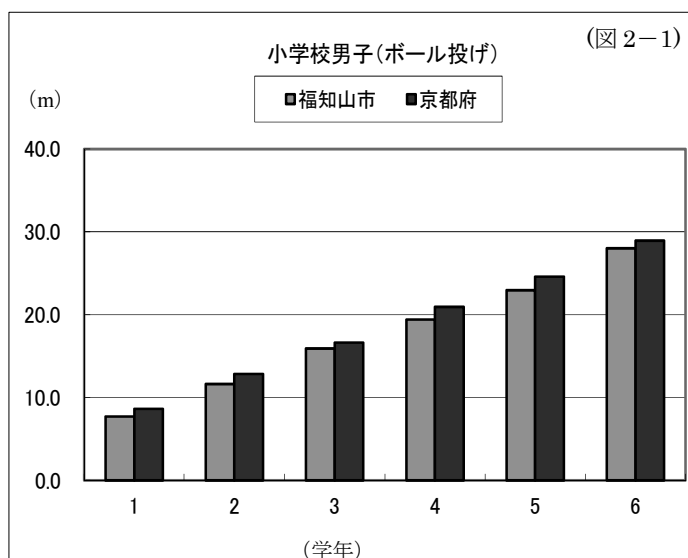
少年期は、小学校に通う6歳から12歳までの学童期と、それ以降の思春期に分けられます。少年期は、主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面の発達を通して自我が形成される時期です。この時期に、健康的な生活習慣を確立するための、セルフケア能力を身につけることが大変重要となります。

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】

- 小学生の体力診断は、ソフトボール投げが男女とも京都府よりやや低下しているが、全体的にはほぼ京都府と大差ない結果である。(図2-1～2-6)
- 小中学生のむし歯保有率・一人あたりのむし歯本数は、毎年減少している。(図2-7、2-8)
- 喫煙経験者のうち、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。(49ページ 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。(49ページ 図3-7、図3-8)



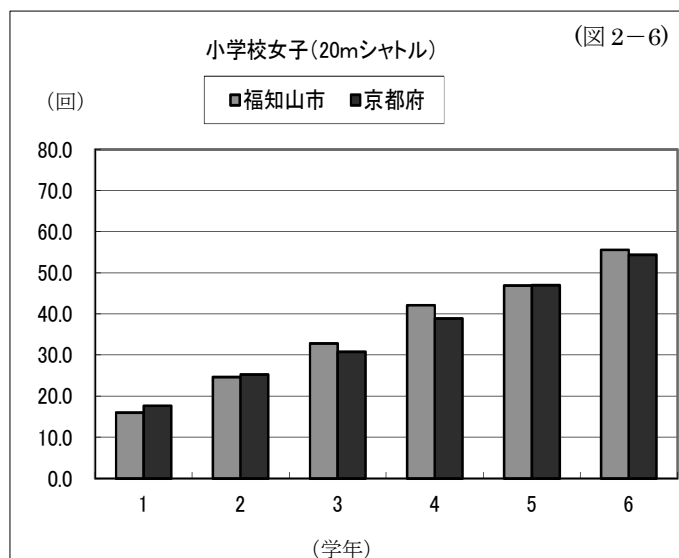
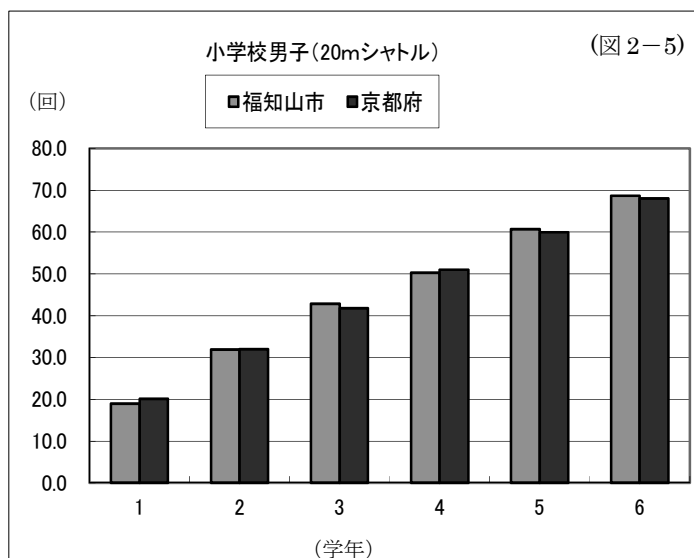
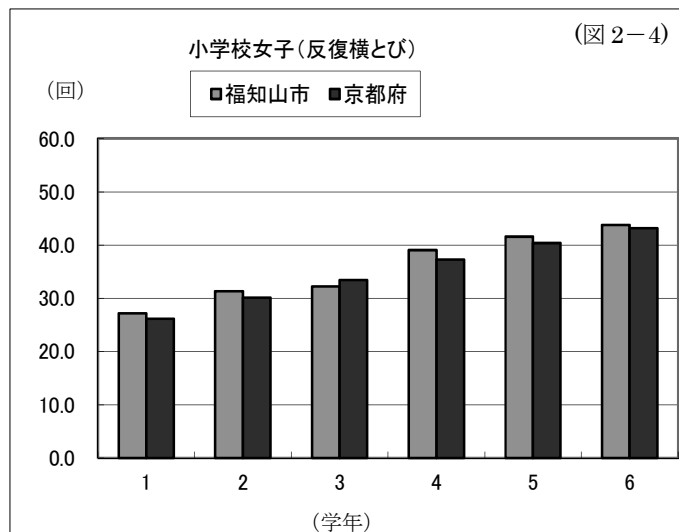
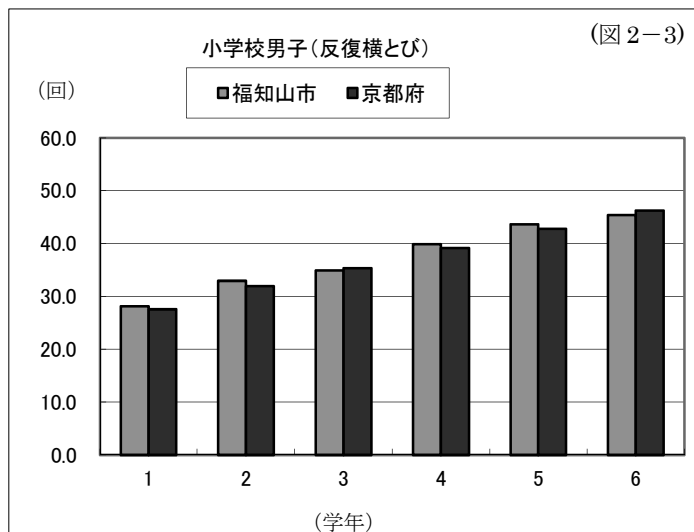
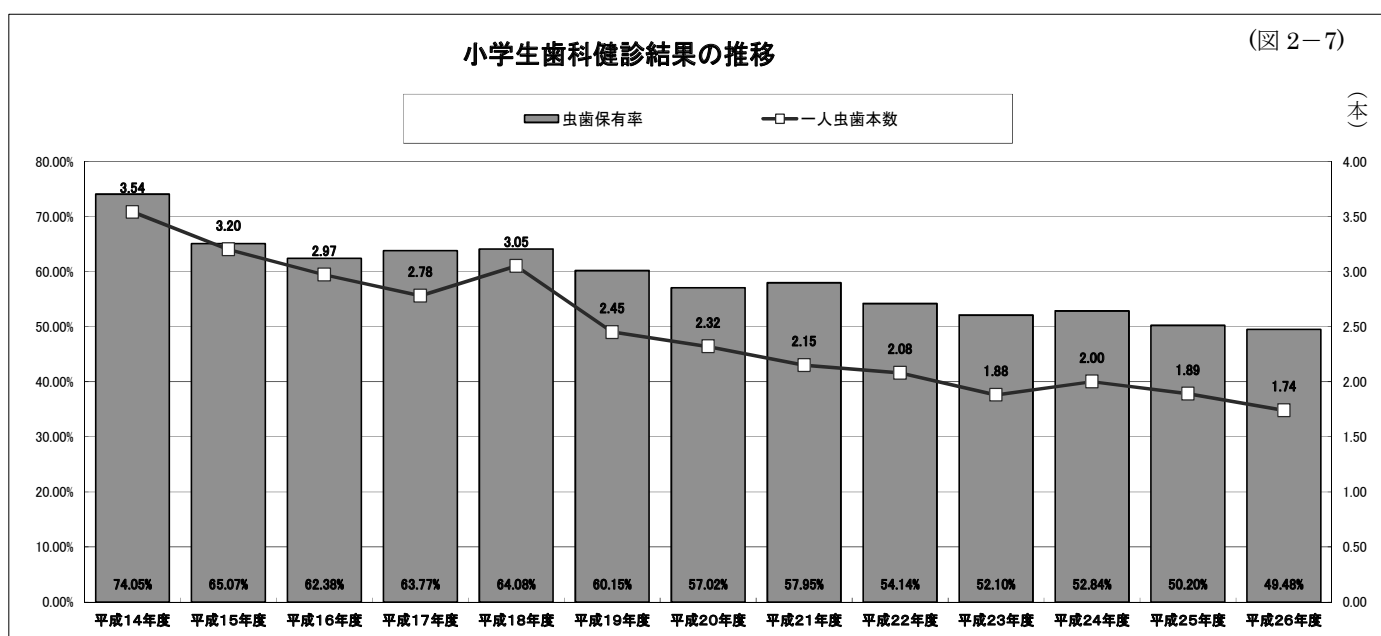


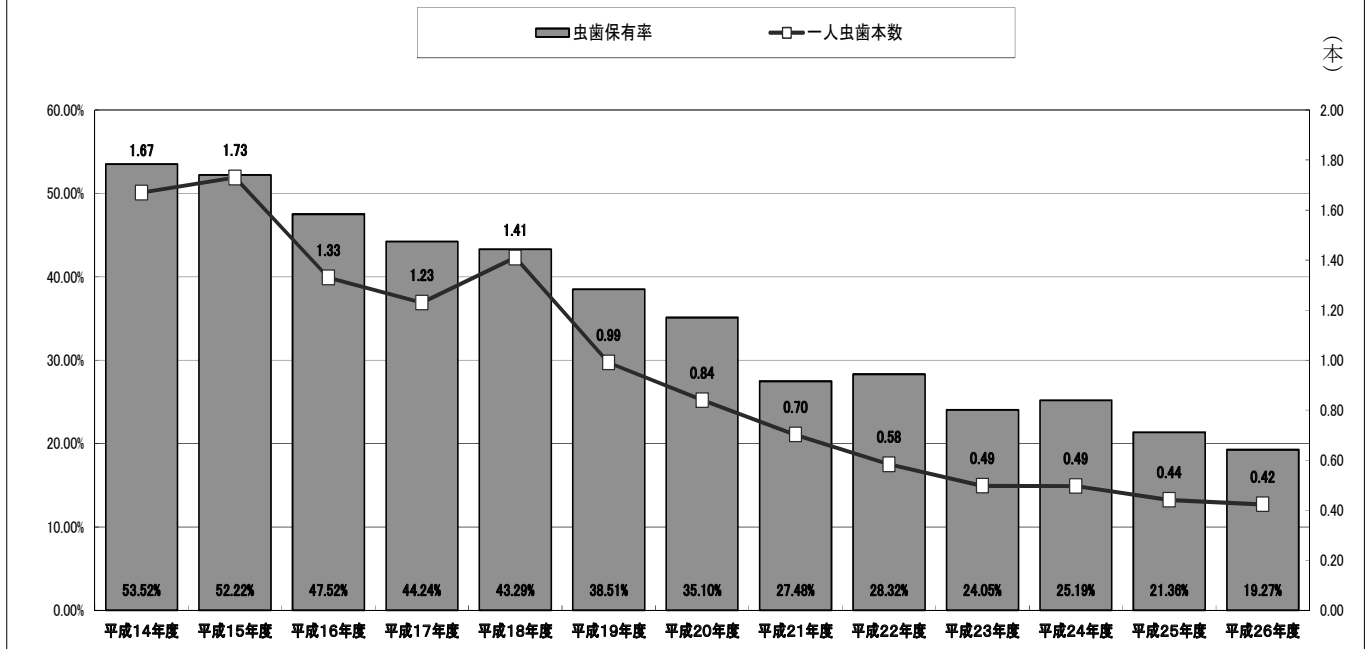
図2-1～図2-6の資料(平成26年度データ): 福知山市教育委員会学校教育課より



資料: 福知山市教育委員会・児童生徒体位・疾病統計より

中学生歯科健診結果の推移

(図2-8)



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

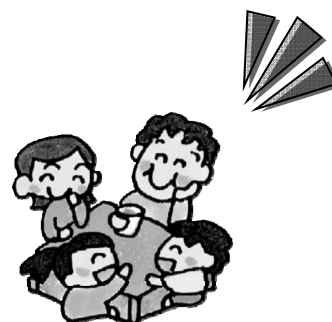
- ・早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせよう
- ・家族団らんの楽しい雰囲気です食事をとる機会を増やそう
- ・外で遊ばせ、体を動かす習慣を身につけさせよう
- ・たばこの害について正しい知識を教えよう
- ・飲酒について正しい知識を教えよう
- ・正しいブラッシング方法を身につけさせ、仕上げ磨きをしよう
- ・歯科かかりつけ医を持ち、歯科健診とフッ素塗布等むし歯予防処置を定期的に受けさせよう



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り組み



- 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
- 広報、ホームページ、各種配布物による普及啓発
- 食の安全、安心に関する対策と知識の普及
- 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)



将来健康で過ごすため
正しい生活習慣を送ろう！

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）

○朝食を毎日食べている人は策定時と同様に低い状況があり、特に、男性の欠食が目立つ。朝食を食べることを推進していく必要がある。（図3-1）

○週1回以上運動している人の割合が低い状況が続いている。継続的な運動が行いにくい世代でも取り組みやすい運動の普及が必要である。（図3-2）

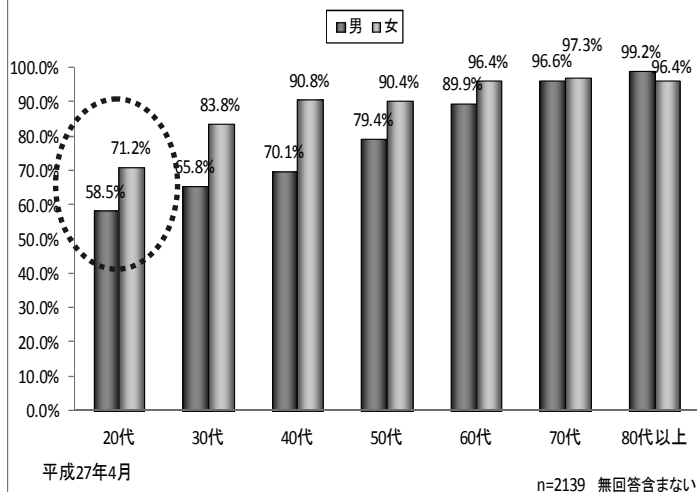
○たばこを吸っている男性の割合は策定時より半減しているが、たばこを20歳未満から吸い始めた人の割合は高い状況が続いている。未成年者の喫煙防止にむけた働きかけが必要である。（図3-3）（図3-4）（図3-5）（図3-6）

○飲酒を20歳未満で開始した人の割合は以前高く、アルコールの適量を知っている人の割合は最も低い状況が続いている。未成年者の飲酒防止教育が必要である。（図3-7）（図3-8）

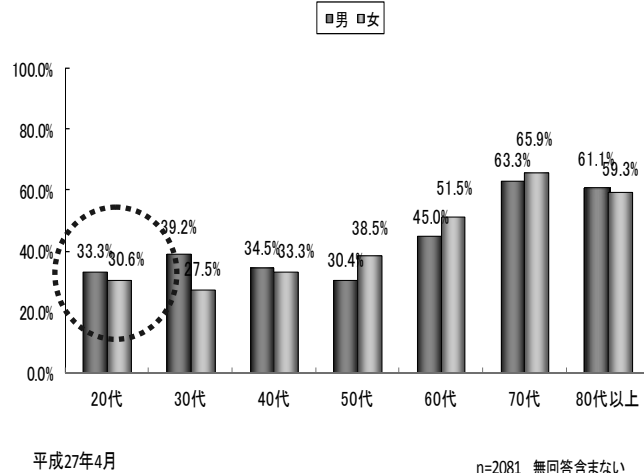
○歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合は策定時と同様に低く、8020運動の目標の達成にむけ、歯の健康に関する正しい知識の普及啓発が必要である。（図3-9）

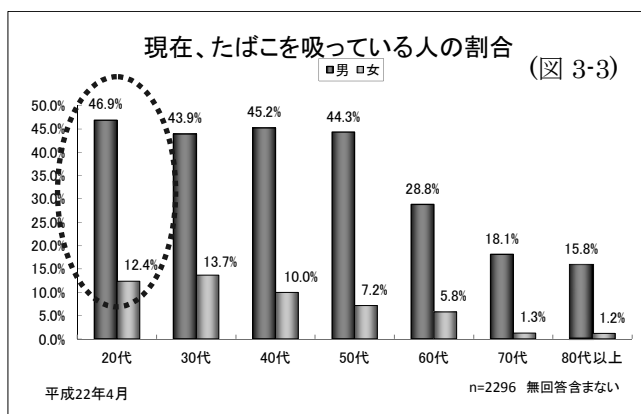
○健診を受けたことがない人の割合は策定時と同様に最も高く、健診を受けていない理由の40%が「健診があることを知らない」であり、未受診者に対する健診の重要性や必要性を啓発していくことが必要である。（図3-10）（表3-1）

朝食を毎日食べている人の割合（図3-1）

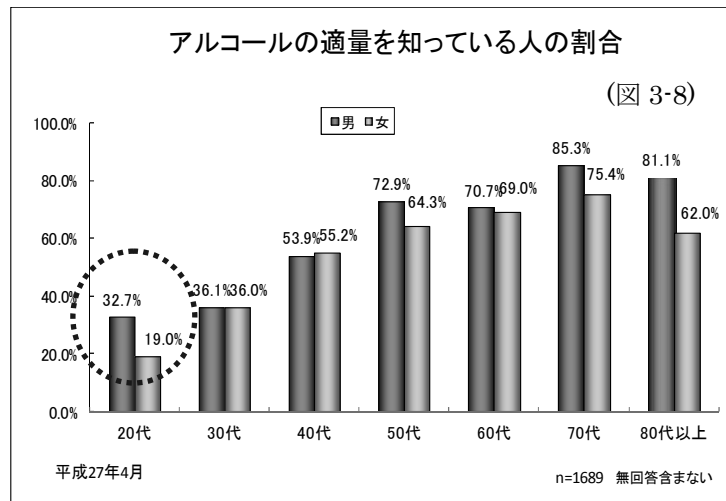
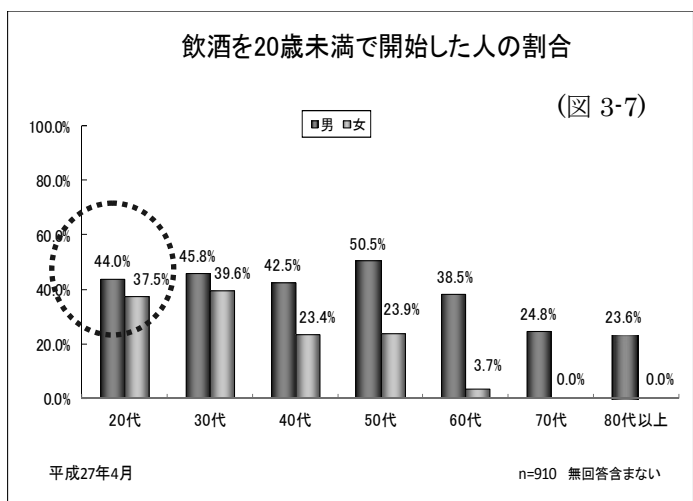
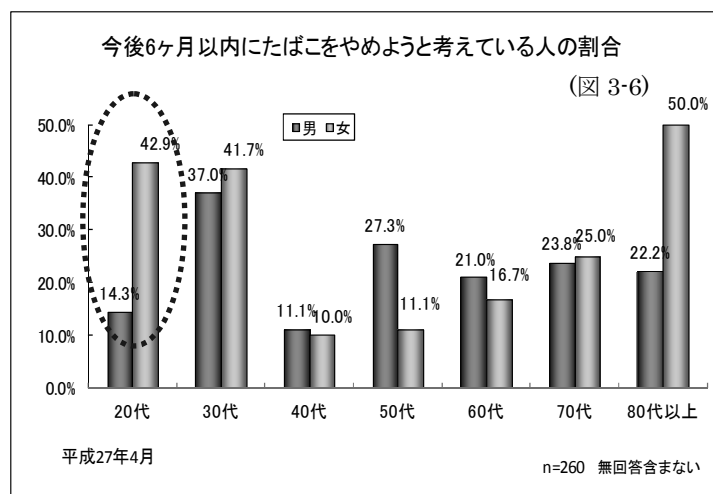
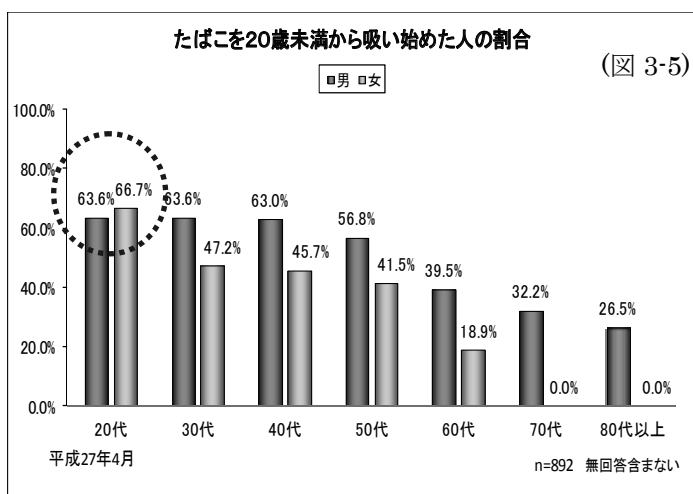
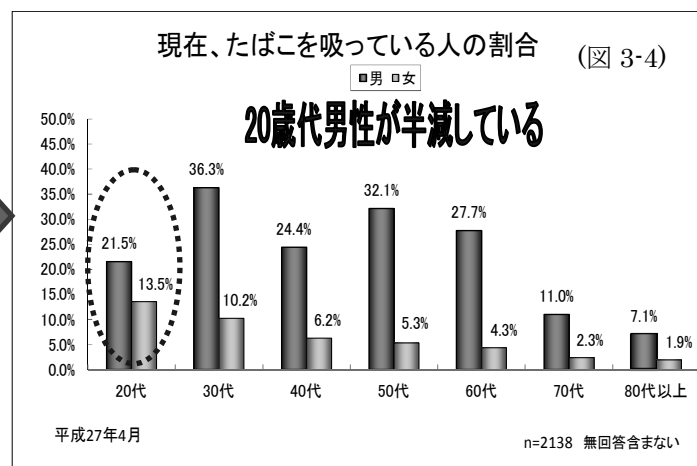


週1回以上運動している人の割合（図3-2）



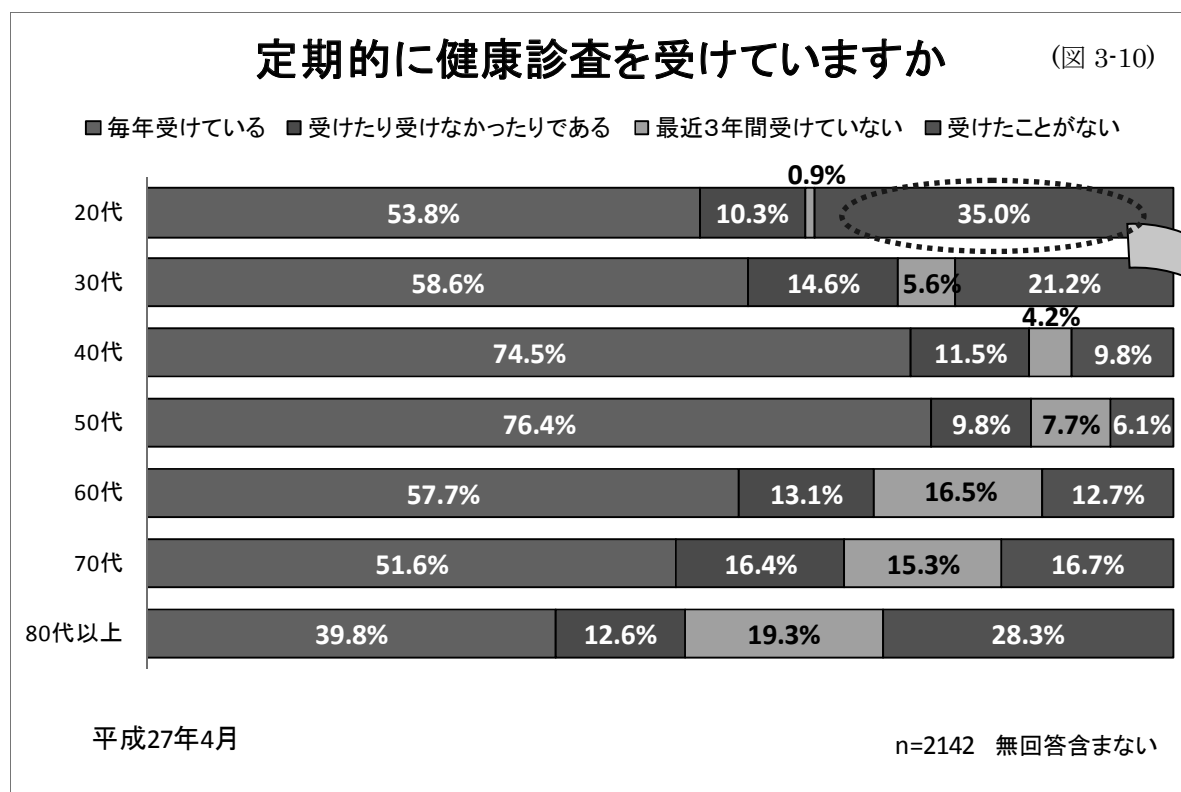
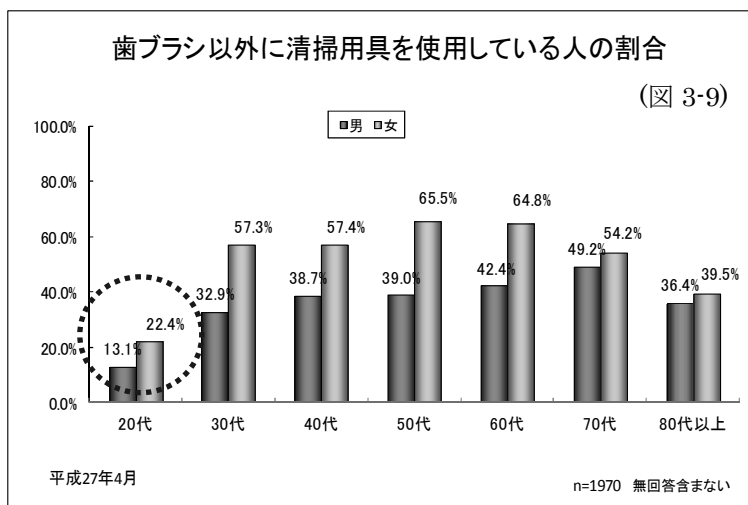


(参考：策定時)



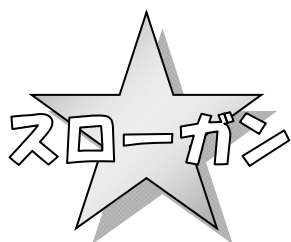
若い世代の「イッキ飲み」は
急性アルコール中毒の原因になる。





健診を受けていない理由 (表 3-1)

	1位	2位	3位
20代	健診があることを知らない 40.4%	面倒だから 25.5%	費用が高いから 17.0%
30代	忙しいから 46.9%	面倒だから 28.1%	費用が高いから 25.0%



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、自分の健康状態を知ろう



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、ヘルシーメニューの普及
- 地産地消の推進
- 食の安心、安全に関する知識の普及啓発
- 運動に関する普及啓発、公共施設を利用した運動教室の充実
- ウォーキングコースの設定と整備
- たばこによる身体への影響に関する正しい知識の普及啓発（妊娠中、授乳中も含む）
- 喫煙に関する相談体制の充実
- 公共施設内禁煙の推進
- 受動喫煙をさせない意識の普及啓発
- アルコールの身体への影響や適量についての普及啓発（妊娠中、授乳中も含む）
- 未成年者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
- 歯の健康に関する知識の普及啓発（歯周病予防対策、予防歯科も含む）
- 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）
- 広報等による健（検）診啓発の充実（企業健（検）診での健（検）診啓発活動の実施）
- 生活習慣病予防・がん予防に関する知識の普及啓発
- 子育て世代に対する交流や相談の場の提供
- こころの健康に関する知識の普及、相談体制の充実

ライフステージ

壮年期前期(30~44歳)



自分の生活習慣を振り返ろう！

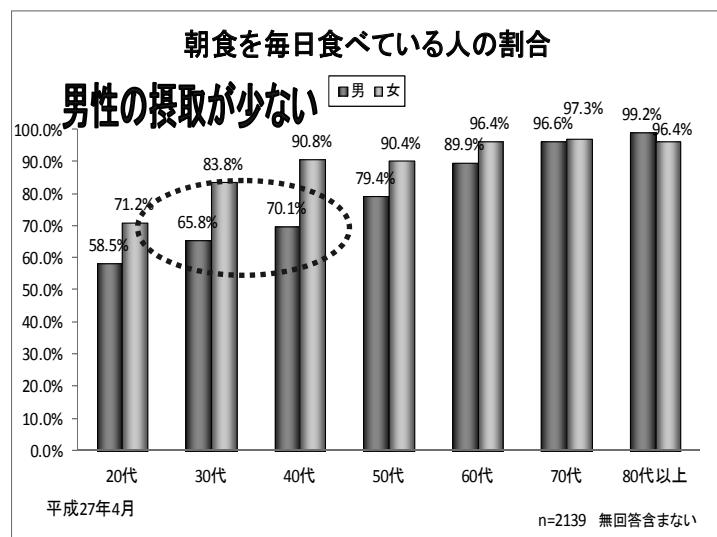
壮年期前期は、家庭、職場、地域などにおいて中心的な役割を担う時期になります。このため、忙しい毎日を送る中で「仕事に関するストレスを強く感じる」「家事・育児にストレスを感じる」人が多くなっています。また「朝食を食べることができない」「定期的に運動をする暇がない」など生活習慣が不規則になりやすい時期です。さらに、歯科定期健診や健康診査も忙しさのあまり後回しにしがちになります。

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。

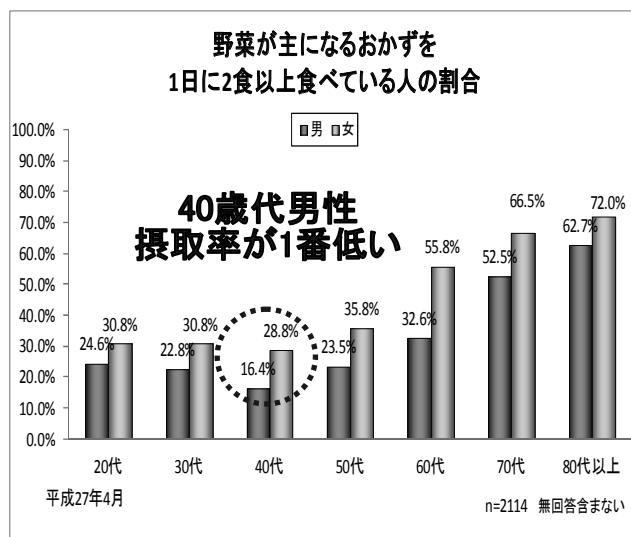
【壮年期前期の現状】

- 朝食を欠食する人の割合が高くなっている。特に男性の欠食が目立つ。また40歳代男性の野菜摂取不足が目立つ。(図4-1、4-2)
- 継続した運動を全くしていないという人の割合が高い。(図4-3)
- ストレスを強く感じると答えた人の割合は高い。ストレスの内容は「仕事」が多く、30歳代女性では「家事・育児について」が1位であった。(図4-4)(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)

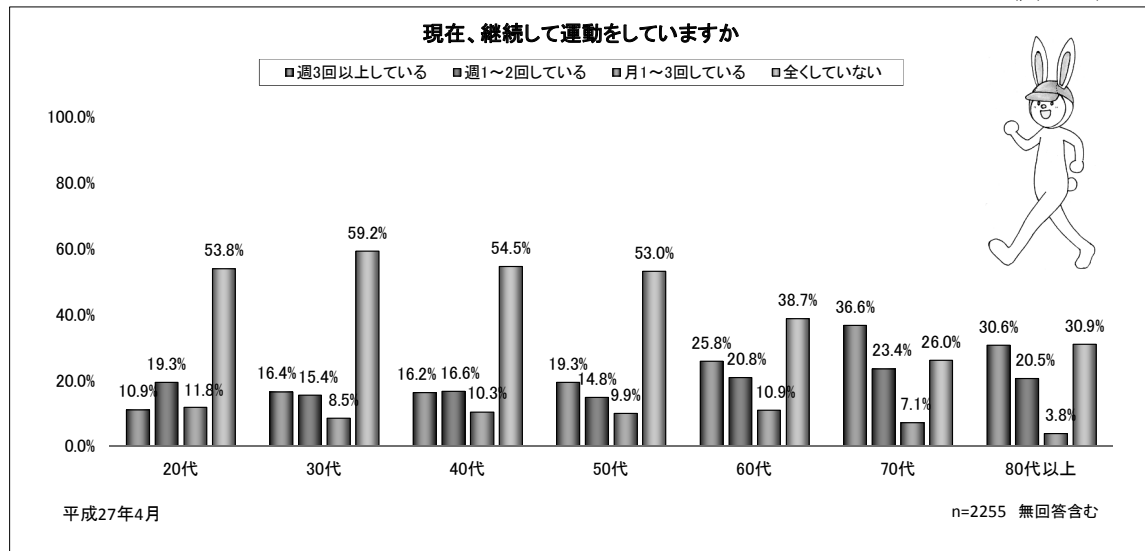
(図4-1)



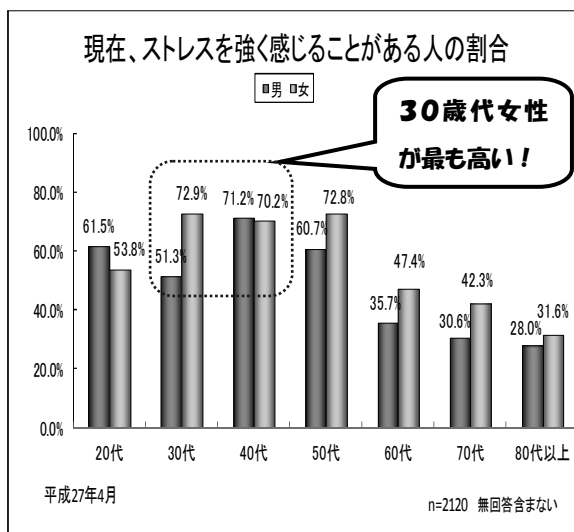
(図4-2)



(図 4-3)



(図 4-4)



どのようなストレスを感じますか？？

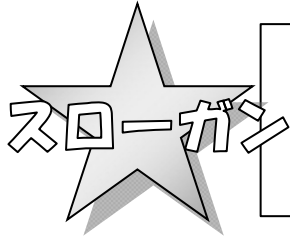
(表 4-1)

男性	1位	2位	3位
30代	仕事について 85.4%	生きがい・将来について 41.5%	収入や家計のやりくり 39.0%
40代	仕事について 85.7%	人間関係について 35.7%	収入や家計のやりくり 31.0%
女性	1位	2位	3位
30代	家事育児について 64.0%	仕事について 44.2%	収入や家計のやりくり 39.5%
40代	①仕事について ②収入や家計のやりくり 49.1%	-	①人間関係について ②自分や家族の健康 35.7%

仕事についてのストレスが多い(特に男性)！！
30歳代女性は家事育児が高いのが特徴

健診を受けていない理由 (表 4-2)

	1位	2位	3位
30代	忙しいから 46.9%	面倒だから 28.1%	費用が高いから 25.0%
40代	忙しいから 37.7%	面倒だから 32.8%	①悪い結果を言われるのがいや ②忘れていた 16.4%
50代	面倒だから 41.8%	忙しいから 27.3%	①悪い結果を言われるのがいや ②医療機関で治療中 18.2%



自分の生活習慣を振り返ろう！

壮年期前期 重点目標



- ✧ 一日3食バランスよく食べる
- ✧ 積極的に体を動かそう
- ✧ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ✧ 禁煙、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
- ✧ 自分の健康状態を把握し、健康な生活習慣を身に付ける

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
- ・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
- ・家事や育児を協力し合おう
- ・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



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
- 食の安全、安心に関する対策と知識の普及
- ヘルシーメニュー・野菜を使った簡単レシピの普及
- 食に関する健康教室、啓発講座の充実
- 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
- 受動喫煙をさせない意識の普及啓発
- 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・情報の発信
- 健（検）診後の指導の充実
- 子育て支援の充実・相談窓口の推進

ライフステージ

壮年期後期(45～64歳)



壮年期後期は、「働き世代」として社会的に重要な役割を担い、責任も大きくなることからストレスも増大します。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。そのため健康に関心を持ち、生活習慣の見直しと改善をおこない、自分に合った健康づくりに取り組むことが大切です。また上手に気分転換をはかり、生きがいをもつことも、心の健康を保つためには必要です。

壮年期後期を心身ともに健康な状態で生活することは、やがてくる高年期を健やかで豊かなものとするためにも重要です。

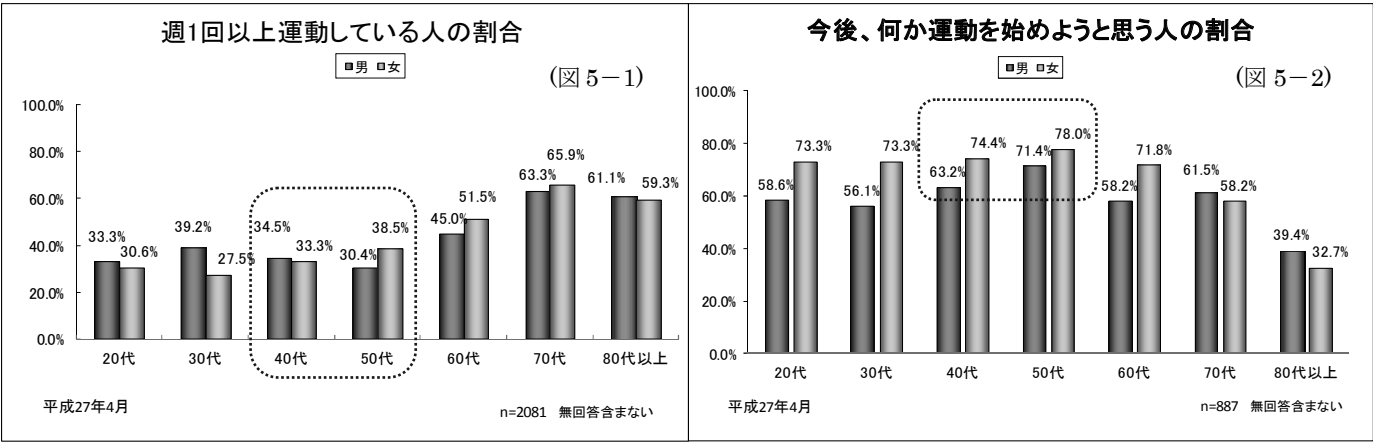
【壮年期後期の現状】

- 食生活では40歳代は「野菜不足」を感じている人の割合が20歳代に次いで高い。50歳代から60歳代は「食べ過ぎる」と感じる人の割合が高く、特に50歳代は策定時よりも増加した。(表5-1)
- 週1回以上運動している人の割合は、40歳代から50歳代では3割程度にとどまる。(図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」が最も多く、次いで「筋トレ・体操・ストレッチ」となっている。(図5-2、表5-2)
- ストレスの内容は、40歳代・50歳代男性において「仕事について」が8割と、策定時に比べて高くなっている。60歳代では男女ともに「自分や家族の健康」を気にかける人が多くなる。(表5-3)
- 50歳代・60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5-3)
- 50歳代以降で本数が24本以下の人が増えるが、策定時と比べると歯の本数を維持する人は増えている。歯周病と言われたことがある人の割合は、60歳代が最も高い。(図5-4～図5-6)

食生活を今より良くしたい理由

(表5-1)

	1位	2位	3位
40代	野菜不足だから 43.5%	食べ過ぎるから 34.8%	油料理をよく食べるから 26.7%
50代	食べ過ぎるから 45.7%	甘いものをよく食べるから 34.1%	野菜不足だから 28.9%
60代	食べ過ぎるから 36.4%	野菜不足だから 30.5%	甘いものをよく食べるから 28.9%



運動を始めようと思う内容は？？ (表 5-2)

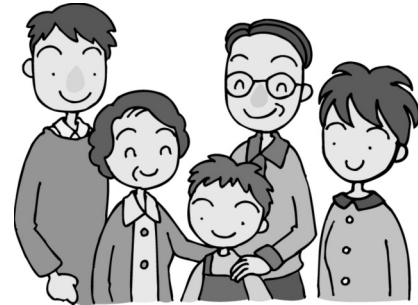
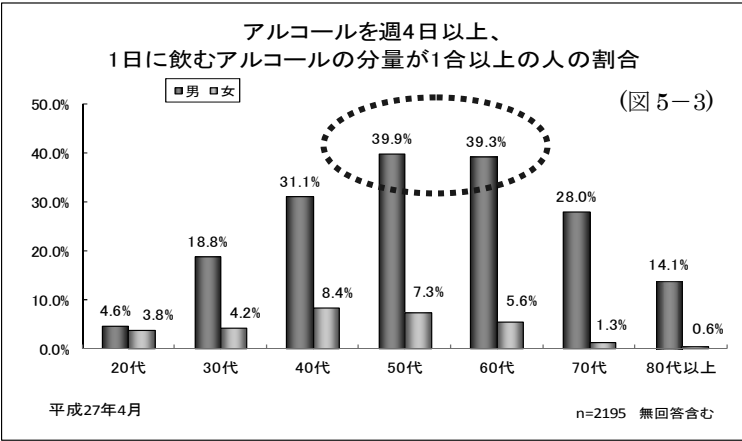
	1位	2位	3位
40代	ウォーキング 72.2%	筋トレ・体操・ストレッチ 44.4%	ジョギング 11.1%
50代	ウォーキング 72.4%	筋トレ・体操・ストレッチ 36.2%	ジョギング 9.4%
60代	ウォーキング 82.4%	筋トレ・体操・ストレッチ 25.0%	ジョギング 2.9%

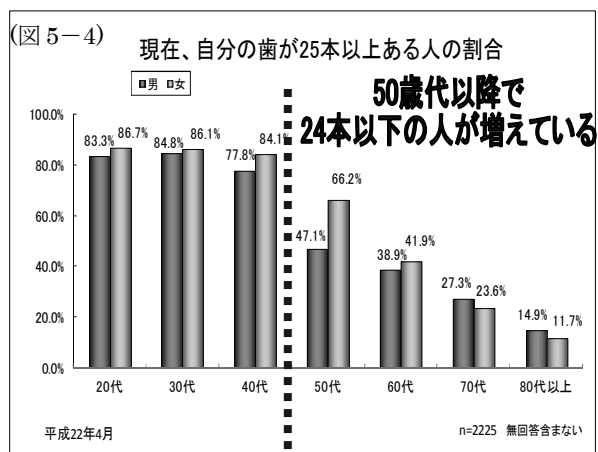


どのようなストレスを感じていますか？？ (表 5-3)

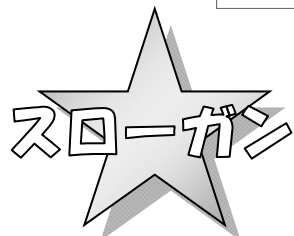
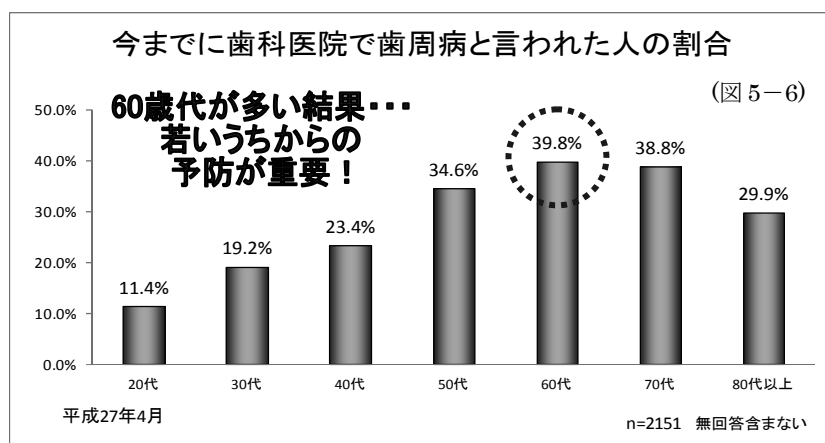
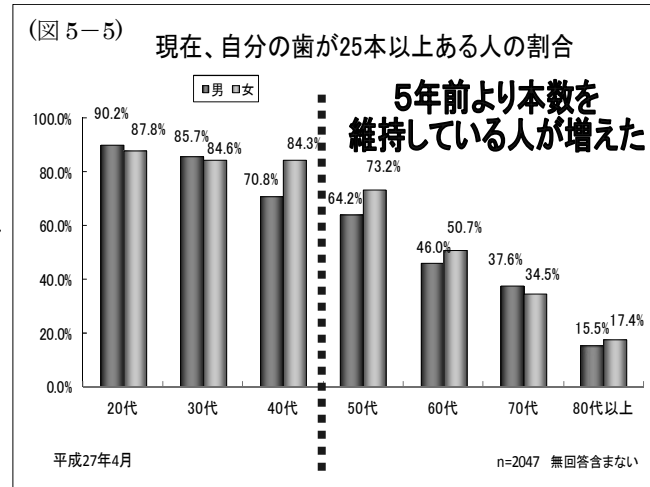
男性	1位	2位	3位
40代	仕事について 85.7%	人間関係について 35.7%	収入や家計のやりくり 31.0%
50代	仕事について 84.7%	人間関係について 38.8%	自分や家族の健康 28.2%
60代	自分や家族の健康 51.2%	仕事について 42.9%	収入や家計のやりくり 36.9%

女性	1位	2位	3位
40代	①仕事について ②収入や家計のやりくり 49.1%	-	①人間関係について ②自分や家族の健康 35.7%
50代	自分や家族の健康 53.3%	仕事について 43.4%	収入や家計のやりくり 42.6%
60代	自分や家族の健康 59.7%	人間関係について 38.0%	収入や家計のやりくり 33.3%





(参考：策定時)



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
- ❖ 日常生活において、意識的に体を動かす
- ❖ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ❖ 禁煙、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
- ❖ 自分の健康状態を把握し、健康な生活習慣を身に付ける

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り組み



- ・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
- ・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、啓発講座の充実
- ・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
- ・ストレス、こころの健康に関する相談窓口の充実
- ・生活習慣と睡眠に関する知識の普及啓発
- ・たばこの害に関する正しい知識の普及啓発
- ・受動喫煙をさせない意識の普及啓発
- ・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
- ・働き世代への歯周病予防啓発事業の充実(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
- ・企業健(検)診の場での啓発活動の実施
- ・健(検)診後の指導の充実
- ・生活習慣病重症化予防のための健康教育の充実

ライフステージ

高年期(65歳以上)



生きがいを持って
毎日を楽しそうに過ごそう！

高年期は、社会や地域とのつながりが少なくなり、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、毎日を楽しそうに過ごすことができます。そのためには、積極的に社会参加することが必要です。

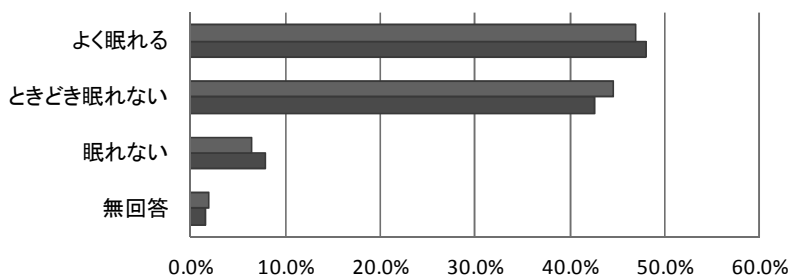
【高年期の現状】

○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。そのうち、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「ある」と答えた人の割合は男性よりも女性の方が高く、特に80歳代男性では気分転換の方法が「ない」人の割合が多い。(表 6-1) (図 6-3)

よく眠れますか？

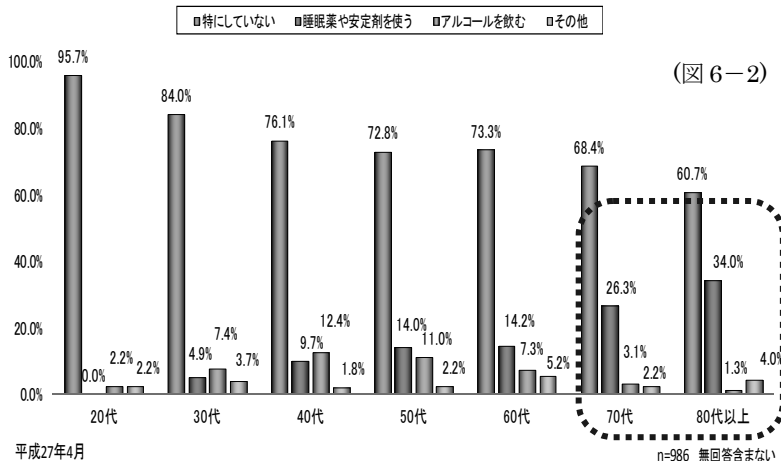
(図 6-1)



☆70歳代・80歳代以上は、「よく眠れる」より「ときどき眠れない」「眠れない」人が上回っている。

眠るための工夫をしていますか？

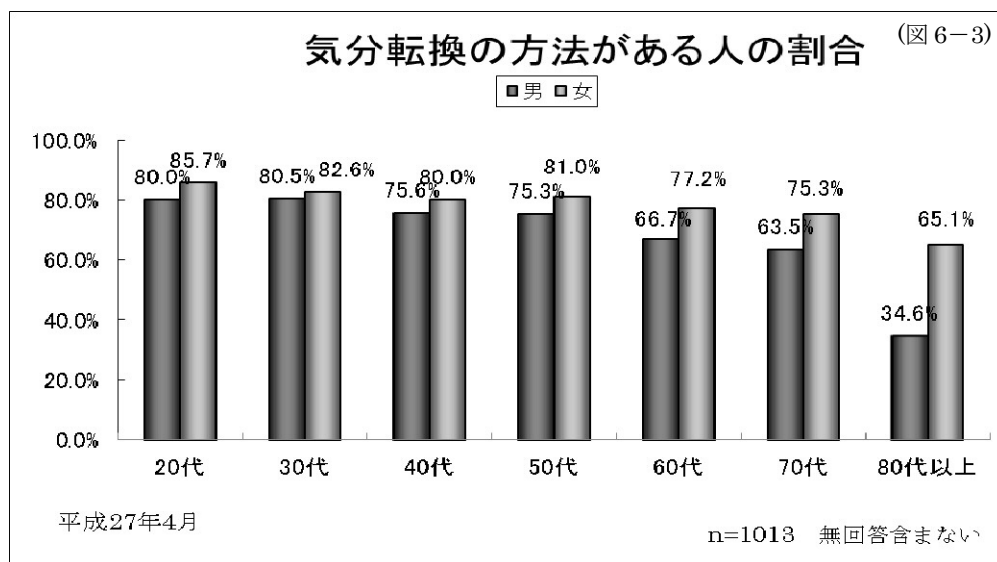
(図 6-2)



☆眠るための工夫に睡眠薬や安定剤を使う人は年齢とともに増え、特に70歳代以上で目立つ。

どのようなストレスを感じていますか？（表 6-1）

男性	1位	2位	3位
60代	自分や家族の健康	仕事について	収入や家計のやりくり
	51.2%	42.9%	36.9%
70代	自分や家族の健康	生きがい将来について	収入や家計のやりくり
	61.9%	23.8%	22.2%
80代以上	自分や家族の健康	生きがい将来について	収入や家計のやりくり
	74.3%	31.4%	20.0%
女性	1位	2位	3位
60代	自分や家族の健康	人間関係について	収入や家計のやりくり
	59.7%	38.0%	33.3%
70代	自分や家族の健康	①生きがい将来について ②収入や家計のやりくり	-
	57.3%	31.5%	-
80代以上	自分や家族の健康	生きがい将来について	人間関係について
	66.0%	25.5%	19.1%



**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
- ❖ 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
- ❖ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ❖ 自分の健康課題を把握し、改善に向けた生活習慣を身に付ける



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
- ・ 悩み事を人で抱え込まず、相談しよう
- ・ 隣近所など、人とのつながり・交流を持とう
- ・ 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身に着けよう
- ・ 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り組み

- ・ 食事バランスガイド・朝食の必要性について・ヘルシーメニューの普及啓発
- ・ 地産地消の推進
- ・ 食に関する健康教室、啓発講座の充実
- ・ 食の安全、安心に関する対策と知識の普及
- ・ 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
- ・ 市関係施設や各種教室での禁煙推進活動と喫煙に関する相談体制の充実
- ・ アルコールの適量について普及啓発と相談体制の充実
- ・ お口の健康と全身の健康に関する正しい知識の普及
- ・ 広報やホームページ、企業健診等による健（検）診啓発活動の充実
- ・ 健（検）診後の指導の充実

資料編

用語の説明

五十音順解説

あ行

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。

か行

きょうと健やか21

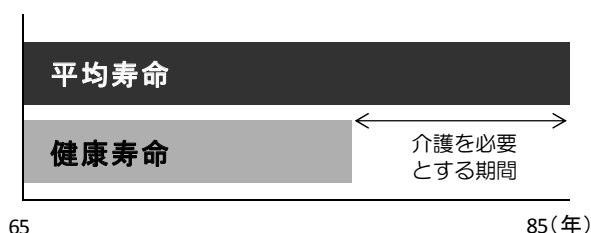
京都府の少子・高齢化が進行する中、家庭、保育所・学校、地域などが一体となって新たな府民の自主的な健康づくり運動を推進し、総合的な府民の健康づくりを図るために、平成13年3月に策定された。この計画には、府民一人ひとりが乳幼児期から高齢期にいたるまでいきいきと暮らしていけるよう、府民自らが積極的に取り組むことができる具体的な目標が定められている。

京都府保健医療計画

急速な少子・高齢化の進展や生活習慣病の増加などによる疾病構造の変化、精神疾患患者の急増、医師の地域偏在等の課題に対応するため、府民・患者の視点から、地域における保健医療資源の充実と、安全で良質な医療を提供する体制の構築を目指して、平成25年3月に策定された。

健康寿命

健康上の問題で日常生活を制限されることなく、自立した生活ができる期間のこと。平均寿命と健康寿命の関係は右の図のようになる。



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（第二次）

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、「健康日本 21」が平成 12 年に策定され、平成 24 年度まで健康寿命の延伸に向けて取り組まれた。

平成 25 年には、第一次計画期間における課題等を踏まえて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して「健康日本 21（第二次）」が策定され、平成 34 年度まで国民健康づくり運動を推進する。

高齢化率

総人口に占める 65 歳以上の高齢者人口の割合

さ行

市民協働

市民、自治会・町内会、ボランティア団体、NPO、事業者、企業、市などのさまざまな主体が、公共の利益に資する同一の目的をもって取り組むまちづくり活動に対し、対等の立場で連携の上、協力し、及び協調して取り組むこと。「市民協働」は、公共の利益に資する目的をもって取り組むという前提はあるものの、そこに係る主体の立場や考え方もさまざまであるため、それぞれが取り組む方法も異なる。

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。

出生率

人口 1,000 人あたりの 1 年間の出生件数

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。

職域（職域保健）

労働者への健康対策は「職域保健」と言われ、主に労働基準法や労働安全衛生法などの法律に基づいて実施されている。その目的は、職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進することである。市町村など行政が実施している地域住民を対象とした保健事業（地域保健）とは、根拠となる法律や目的に違いがある。健康日本 21（第 2 次）では、高齢期に発症する生活習慣病は、労働年齢層における生活習慣にその端を発していることが多いため、地域保健と職域保健が連携し、より効果的、効率的な保健事業を展開することを推進している。

た行

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。

な行

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、はじめて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。

は行

パブリックコメント

計画等を制定するに当たって、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。

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。

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。

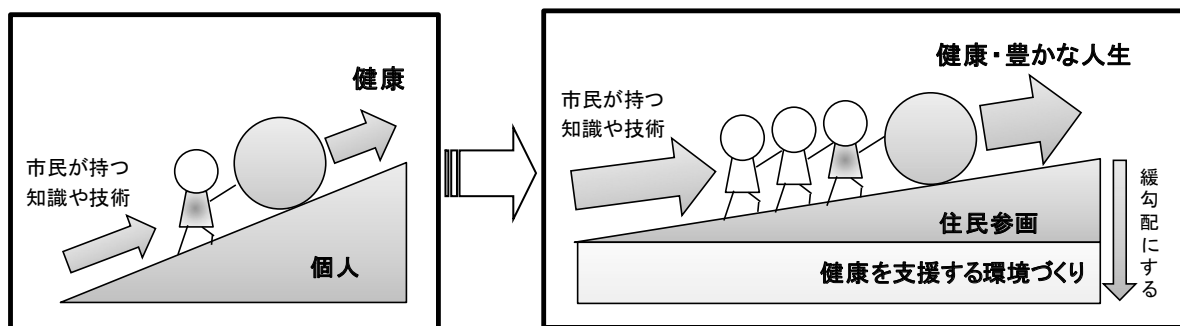
医療、教育、商工、住民、福祉、職域、行政機関等団体の参加を得て、地域の特性を活かした府民の生涯にわたる健康づくりを進めている。

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、より豊かな人生を目指すことを目的としている。



ま行

未来創造福知山

～未来を描く「福知山幸せの舞台」構想～と題し、まちづくりにおける基本理念及び目指すべき将来都市像を掲げる「長期ビジョン」と、分野別に体系化した5年間の戦略を示す「基本計画」とで構成する新たなまちづくり計画である。福知山市の将来あるべき望ましい姿を設定し、その実現に向けて市民の総力を結集するとともに、これからの住民福祉向上のために必要な施策を体系化し、総合的・計画的なまちづくりの指針を定めている。

や行

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。

わ行

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に基づく 5 年間の活動

「1000 歩くん」



©Ueda+

「けんこうサギちゃん」



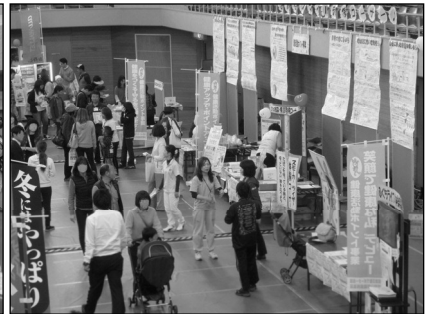
「福知山市健康増進計画
イメージキャラクター」

イメージキャラクターを作成し、
健康づくりに興味をもって
もらえるように考えました。

子どもたちと一緒に、
健康的な食習慣に
ついて学んでいます。



「食生活改善推進員」と協力し、
野菜 1 日 350g を摂取できるように、
啓発をしています。



健康増進計画推進イベントでは、様々な年代の人に、
健康の大切さを啓発しています。(産業フェアでの啓発の様子)

健康活動ポイント事業

～みんなて楽しく健康づくりに取り組もう！～

ポイントをためて 景品をもらおう！

ポイント貯蓄カードに
ポイントためて

交換しよう

景品に交換

健康活動ポイント事業とは？
健康に役立つ活動にポイントが貯まり、ポイントが貯まると、景品で交換できる。ポイントが貯まると、景品で交換できる。ポイントが貯まると、景品で交換できる。

景品交換期間：毎年 9月30日
第①回：毎年 3月31日
※ポイントカード有効期間はスタートより1年間

福知山市 健康推進室・健康活動サポーター会

「健康活動ポイント事業」

楽しく健康づくりに取り組んでもらえるように、ポイントを貯めると景品があたる事業を開始しました。「サポーター会議」と協働で、事業の企画や啓発を行っています。



「+1000 歩の会」と協働で、
定例ウォーキングを行っています。



「ふくちライフ体操」を
色々な場所で実践しています。

福知山市健康づくりテーマ曲

ふくちライフ ～楽しい僕らの福知LIFE～

作詞・作曲：チキンズキッチン

あふ山この空も 楽しい僕らのライフ「笑って」
早く目を覚まして 太陽のスポットライト浴びよう
愛のこもったごちそうに 優しい「あふ」が感じて
当たり前の 幸せかみしめる

まぶしかった あの日や僕れ
遠く離れていくほど 自分自身が輝きたんだ

★落ち込む日もあるけれど 心は笑顔のままで
君がずっと健やかで暮らせるように
僕が出来る事は 変わらずにいつまでも
共に元気で歩む事

どんな前にも進む度に 心に力付いていく
でも体が…疲れた時は休もう
泣いて笑って過ごす日々の 中で増えていく かけがえのない
たくさんの思い出 いつまでも忘れない

街の中に 流れる変わらぬ日常
この景色を出来るだけ 長く見続けたいよ

笑顔の君が見たいから 僕はいつでも元気だよ！！
もしもくたびれた時は任せてよ
人生いろいろあるけど 楽しい出来事が
君を待っているから笑ってみせて

素敵な夢を見たいから 今日は早く眠ろうよ
明日 元氣よくはじめるように

共に元気で生きる事

けんこうサギちゃん

ChibiRo.S

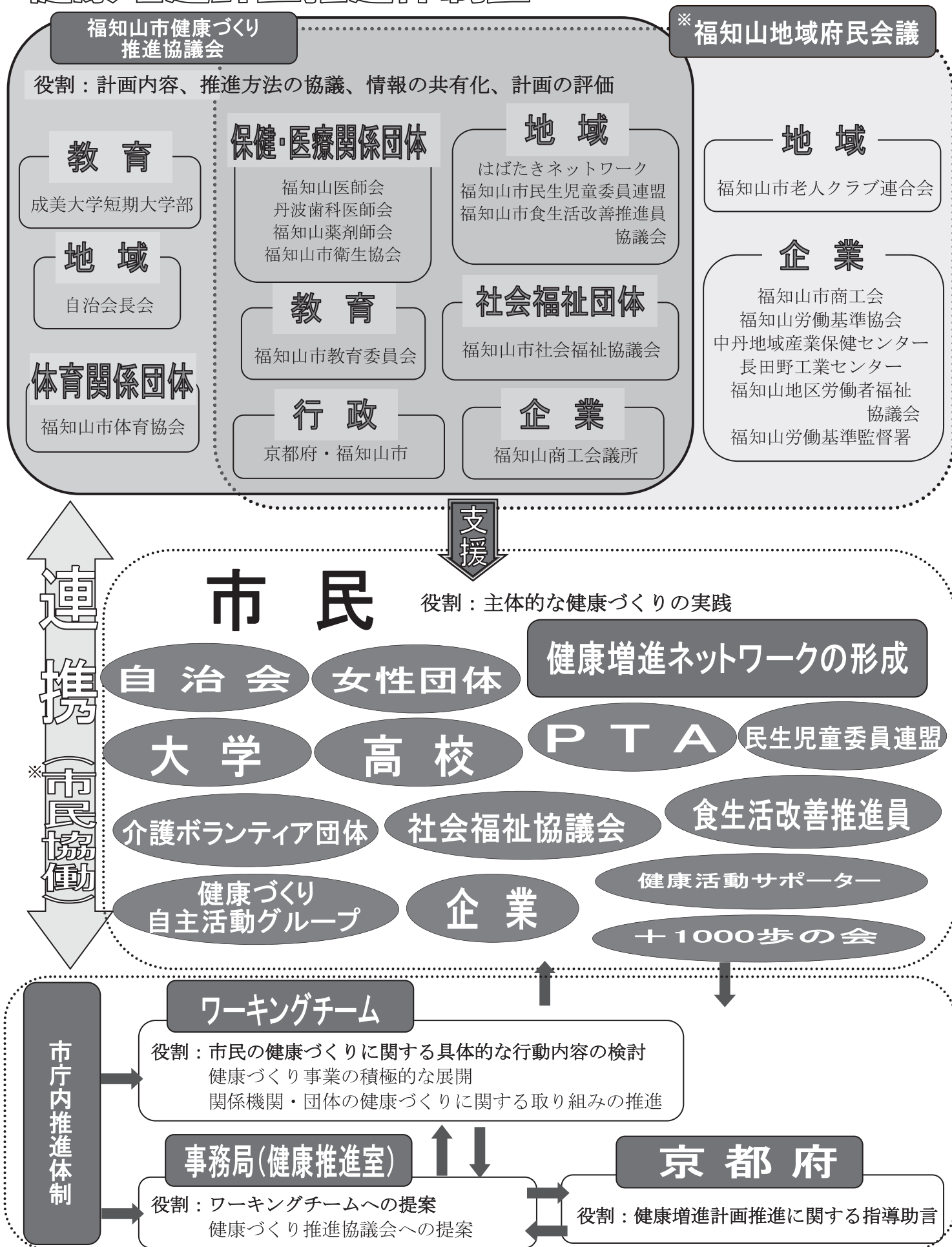
「ふくちライフ～楽しい僕らの福知 LIFE～」

楽しく健康づくりに取り組んでもらえるように、
健康づくりテーマ曲を作成しました。
曲に合わせた体操も啓発しています。

福知山市健康増進計画中間見直しの経過

年度	月 日	行 事
二十六年度	6. 19	第 1 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	7. 15	平成 26 年度第 1 回 福知山市健康づくり推進協議会 幹事会
	7. 22	第 2 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	7. 25	平成 26 年度第 1 回 福知山市健康づくり推進協議会
	1. 5	第 3 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	1. 23	第 4 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	1. 27	健康増進計画 研修
		第 1 回 ワーキング会議
	2. 12	平成 26 年度第 2 回 福知山市健康づくり推進協議会 幹事会
	2. 23	平成 26 年度第 2 回 福知山市健康づくり推進協議会
二十七年 度	3. 20	第 5 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	4. 13	第 6 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	4. 21	市民アンケート実施 (5. 15 まで)
	6. 4	第 7 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	6. 30	第 2 回 ワーキング会議
		第 1 回 市民ワークショップ
	7. 1	第 8 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	7. 9	平成 27 年度第 1 回 福知山市健康づくり推進協議会 幹事会
	7. 22	平成 27 年度第 1 回 福知山市健康づくり推進協議会
	8. 6	第 2 回 市民ワークショップ
	9. 28	第 3 回 市民ワークショップ
	9. 30	第 9 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	10. 19	関係団体ヒアリング (12. 16 まで)
	11. 12	平成 27 年度第 2 回 福知山市健康づくり推進協議会 幹事会
	11. 13	第 10 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	11. 30	平成 27 年度第 2 回 福知山市健康づくり推進協議会
	12. 8	第 4 回 市民ワークショップ
	12. 9	*パブリックコメント(1. 8 まで)
	1. 28	平成 27 年度第 3 回 福知山市健康づくり推進協議会 幹事会
	2. 9	平成 27 年度第 3 回 福知山市健康づくり推進協議会
	2. 19	第 11 回 健康増進計画 見直しチーム会議
	2. 23	第 3 回 ワーキング会議

健康増進計画推進体制図



～あなたが主役！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 中間評価・見直し

発行年月：平成 28 年 3 月

発 行：福知山市 福祉保健部 健康推進室

住 所：〒620-0035 福知山市字内記 100 番地

T E L：0773-23-2788 F A X：0773-23-5998
