

京丹波町健康増進計画(第2次)

一人ひとりが主役の健康づくり 笑顔でめざそう生涯現役

京丹波町では町民一人ひとりが主役として健康づくりに取り組むため、10年間を計画期間とする健康増進計画(第2次)を策定しました。

この計画では、子どもから高齢者まで誰もが笑顔で心豊かにいきいきと生活ができ、健康寿命の延伸を図ることを目指し、健康づくりを推進してまいります。



平成29年4月

京丹波町・京丹波町健康づくり推進協議会

ライフステージごとの 行動目標



乳幼児期 0歳～6歳

少年期・思春期 7歳～19歳



青年期・壮年期 20歳～64歳



高齢期 65歳以上



各ライフステージの特徴

各ライフステージの健康の現状と課題

各ライフステージの基本目標

生涯にわたり身体と心の健康づくりの土台となる大切な時期です。また家庭の生活習慣に大きく影響をうける時期でもあり、親子で適切な生活リズムと正しい生活習慣の基礎を身につけることが重要な年代です。

生活習慣の一部である「おやつを食べ方」に課題が見られ、4人に1人は時間に関係なく食べている状況がみられています。本町での3歳児のむし歯保有率は、京都府平均より高い現状にあります。また、インターネットの普及や社会環境の変化等から子どもたちの身体活動の低下も問題となっています。

健やかな成長のために正しい生活習慣を身につけよう

身体的、精神的に最も発達し、生活の場も学校や地域へと広がります。同時に生活習慣の基礎づくりの時期といえます。自分で考え、自分の健康づくりに取り組む能力を身につけていくことが重要な年代です。

身体活動、食生活、睡眠など基本的な生活習慣を獲得していく時期ですが、1日3時間以上テレビを見る割合が高く、テレビ、ゲーム等の室内での活動時間が増える半面、身体活動の減少がみられています。また、1日の始まりである朝食を欠食する子どもがあり、さらには、就寝時間が10時以降になる小学生、11時以降になる中学生もみられています。

自分で考えよう、自分の健康づくり

心身ともに充実してくるとともに、仕事や家庭など様々な場において役割が大きくなります。自分の健康については後回しになりがちで生活習慣が乱れやすく、またストレスも多くなり心身の健康を崩しやすくなる年代です。

30～40歳代の若い年代において「男性の肥満」「女性のやせ」「朝食の欠食」「就寝時間の遅延」「喫煙」などの生活習慣の課題がみられています。健診結果からは、男女ともに血圧や血糖値の有所見者が年々多くなっています。また、歯の喪失の大きな原因である歯周病を予防するために重要な歯磨きの習慣化ができていない人が多い状況です。

これからも健康に過ごすために、身体と心のメンテナンスを

人生の円熟期であり、第2の人生がスタートする年代ですが、活動の場の変化や親しい人との別れなどストレスや孤独感を抱える時期でもあります。豊かな人生経験を活かし、毎日楽しく過ごすための生きがいや趣味、役割を持つことが大変重要な年代です。

病院での治療中の人が増え、「高血圧症」の治療割合が多い状況です。介護保険の原因疾患は「認知症」が増加し、男性では「脳血管疾患」、女性では「下肢筋力低下」が特徴的に見られます。前期高齢期では「動脈硬化疾患の予防」、後期高齢期では「筋力低下の予防」が重要と言えます。また、自分の役割や生きがいを持ち生活することが、健康寿命の延伸のための鍵となります。

元気で生きがいを持ちイキイキと生活しよう

項目別取組

栄養・食生活

おやつ時間を決めて食べよう

おやつ時間を決めて食べている者の割合
目標値：1歳6か月児・3歳児ともに80%以上

朝食を毎日食べよう

朝食を毎日食べる者の割合
目標値：小学生中学生ともに100%

朝食を毎日食べよう

朝食を毎日食べる者の割合（20～30歳代）
目標値：男性女性ともに100%

1日3食しっかりと食べよう 筋力維持のためたんぱく質を多く含む食品を欠かさず食べよう

運動・身体活動

育児を楽しもう

テレビ・ビデオ等を見る時間が1日2時間以上の者の割合(年中年長児のみ)
目標値：男児・女児ともに30%以下

身心の成長のためしっかり睡眠をとろう

平日にテレビ等を見る時間が1日3時間以上の者の割合
目標値：小学生15%以下 中学生25%以下

適度な運動をしよう、自分に合った運動を見つけよう・ラジオ体操を毎日実施しよう

週に1回以上運動習慣がある者の割合（20～50歳代）
目標値：男性女性ともに50%以上

筋力維持のため毎日こまめに動こう

休養・心の健康

育児を楽しもう

育児に関して身近に相談できる人がいる者の割合(保護者)
目標値：100%

身心の成長のためしっかり睡眠をとろう

就寝時間が10時以降になる小学生、11時以降になる中学生の割合
目標値：小学生33.4%以下(現状維持) 中学生54.2%以下(現状維持)

睡眠をしっかりとりよう

目覚めたときに熟睡感のある者の割合（20～50歳代）
目標値：男性女性ともに60%以上

自分の役割に自信を持つ・趣味や楽しみを持つ・友達との交流を楽しむ
生きがいを持つ者の割合 目標値：90%以上
役割を持つ者の割合 目標値：90%以上

タバコ・アルコール

受動喫煙のない環境づくりをしよう

タバコの健康被害について正しい知識を身につけよう
アルコールについて正しい知識を身につけよう

禁煙をしよう

喫煙率（20～40歳代）
目標値：男性20%以下 女性10%以下

節度ある飲酒をこころがけよう

歯と口腔の健康

毎日歯磨きをしよう

毎日歯磨きをしている者の割合 目標値：100%
仕上げ磨きをしている者の割合 目標値：80%以上
むし歯保有率 目標値：1歳6か月児0.0%（現状維持）
3歳児20%以下

毎日しっかり歯磨きをしよう

夜の歯磨きをする者の割合
目標値：小学生中学生ともに95%以上
12歳児のDMF指数（1人平均むし歯数）
目標値：0.31本以下（現状維持）

歯周病予防のため毎日3回しっかり歯磨きをしよう

1日3回以上歯磨きをしている者の割合
目標値：50%以上
60歳（55～64歳）で24本以上の歯を持つ者の割合
目標値：50%以上

1年に1回は歯科健診を受けよう

入れ歯の手入れをしよう 肺炎予防のためお口の手入れをしよう
1日3回以上歯磨きをしている者の割合 目標値：50%以上
80歳(75～84歳)で20本以上の歯を持つ者の割合 目標値：30%以上

生活習慣病対策

規則正しい生活をしよう

自分の適正体重を知ろう

生活習慣病予防のため適正体重を維持しよう

生活習慣病予防のため適正体重を維持しよう
肥満者（BMI25以上）の割合
目標値：20～60歳代男性20%以下
40～60歳代女性10%以下

治療の継続、内服の継続をしよう

健康寿命
目標値：平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加

重点施策

●みんなで減塩に気をつけよう 野菜（1日350g）、果物（1日150g）をしっかり食べよう ●成人の1日塩分摂取量 目標値：男性8.0g未満 女性7.0g未満 ●成人の1日Na/K比（ナトリウムカリウム比）目標値：男性女性ともに4以下

第2次健康増進計画数値目標

	項 目	現況値	目標値 (H38)
乳 幼 児 期	おやつの時間を決めて食べている者の割合	1歳6か月児 77.4% 3歳児 77.1%	1歳6か月児 3歳児ともに 80%以上
	テレビ・ビデオ等を見る時間が1日2時間以上の者の割合 (年長児・年中児のみ)	男児 50.0% 女児 34.6%	男児・女児ともに 30%以下
	育児に関して身近に相談できる人がいる者の割合(保護者)	91.4%	100%
	毎日歯磨きをしている者の割合	98.9%	100%
	仕上げ磨きをしている者の割合	66.7%	80%以上
	むし歯保有率	1歳6か月児 0.0% 3歳児 23.5%	1歳6か月児 現状維持(0.0%) 3歳児 20%以下
少 年 期 ・ 思 春 期	朝食を毎日食べる者の割合	小学生 99.2% 中学生 95.2%	小学生中学生ともに100%
	平日にテレビなどを見る時間が1日3時間以上の割合	小学生 15.7% 中学生 36.5%	小学生 15%以下 中学生 25%以下
	就寝時間が10時以降になる小学生 11時以降になる中学生の割合	小学生 33.4% 中学生 54.2%	現状維持 小学生 33.4%以下 中学生 54.2%以下
	夜の歯磨きをする者の割合	小学生 90.7% 中学生 94.5%	小学生中学生ともに95%以上
	12歳児DMF指数 *DMF…1人平均むし歯数	0.31本	現状維持 (0.31本以下)
青 年 期 ・ 壮 年 期	朝食を毎日食べる者の割合 (20～30歳代)	男性 75.3% 女性 75.0%	男性女性ともに 100%
	週に1回以上運動習慣がある者の割合 (20～50歳代)	男性 40.5% 女性 36.8%	男性女性ともに 50%以上
	目覚めた時に熟睡感のある者の割合 (20～50歳代)	男性 52.2% 女性 57.3%	男性女性ともに 60%以上
	喫煙率 (20～40歳代)	男性 37.2% 女性 15.4%	男性 20%以下 女性 10%以下
	1日3回以上歯磨きをしている者の割合	23.5%	50%以上
	60歳(55～64歳)で24本以上の歯を持つ者の割合	36.7%	50%以上
	肥満者 (BMI25以上) の割合	20～60歳代男性 24.6% 40～60歳代女性 16.1%	20～60歳代男性 20%以下 40～60歳代女性 10%以下
高 齢 期	生きがいを持つ者の割合	70.3%	90%以上
	役割を持つ者の割合	73.9%	90%以上
	1日3回以上歯磨きをしている者の割合	17.6%	50%以上
	80歳(75～84歳)で20本以上の歯を持つ者の割合	24.3%	30%以上
	健康寿命	男性 78.77歳 女性 84.46歳 (H25調査)	平均寿命の増加を上回る 健康寿命の増加
重 点 施 策	成人の1日塩分摂取量	20歳以上の男性 9.4g 20歳以上の女性 9.1g (H26調査)	男性8.0g未満 女性7.0g未満
	成人の1日Na/K比 (ナトリウムカリウム比)	20歳以上の男性 5.3 20歳以上の女性 5.1 (H26調査)	男性女性ともに 4以下