

第2次
南丹市健康増進・食育推進計画
中間評価



令和5年3月
南丹市

南丹市健幸都市宣言

～住んでいるだけで健康で幸せになれるまち、
南丹市に暮らすわたしたちの物語～

かけがえのない人と
自然の恵みを味わうとき
季節の中を歩むとき
温かい話にほほ笑むとき
今日も素敵なひとときを大事にする

わたしたちが
笑顔であるように
健やかであるように
心から大切な誰かを想い、ともに生きる日々を楽しむ

深い歴史と文化、豊かな緑に遊び
健康で幸せであるように明日を紡ぎ
わたしたちは健幸のまち「なんたん」に生きる

令和5（2023）年3月

南丹市が目指す姿

南丹市では平成29年（2017年）3月に第2次南丹市健康増進・食育推進計画の策定をおこないました。本計画の3つの柱、「健康寿命の延伸」、「生活習慣病の発症・重症化予防」、「若いころからの健康づくり・食育推進」を基本目標として、住民一人ひとりが生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち＝「健幸まちづくり」をすすめてまいりました。

しかし、2019年に発生した新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、世界中の生活が一変しました。そして、その未曾有の危機は人類の叡智により克服したポストコロナの今、かけがえのない毎日を健康で幸せに暮らせる住処として、住民に支持される『まち』が求められています。

この中間評価において、コロナ禍の影響と新しい生活の健幸づくりを検証し、計画を見直しました。これにより、一層の住民一人ひとりが生涯を通じた健康づくりに取り組めるよう、生涯にわたる健幸づくり「なんたん健幸都市プロジェクト」を展開し、「なんたん健幸ポイント」を事業のハブとして、オールなんたんで、健幸まちづくりを推進してまいります。

そして、実現したいまちのビジョンを示すものとして、「なんたん健幸都市宣言」をおこないました。引き続き、地域や関係機関、団体等と連携し、健幸まちづくりを推進します。



目次

| | | |
|-------|--------------------------|----|
| 第 1 章 | 計画の方向性 | |
| 1. | 計画の基本目標 | 1 |
| 2. | 計画の構成 | 2 |
| 第 2 章 | 南丹市の現状 | |
| 1. | 総人口と高齢化率の推移 | 3 |
| 2. | 年齢3区分別人口構成比の推移 | 3 |
| 3. | 平均寿命と健康寿命(平成30年度) | 4 |
| 4. | 高齢者人口の推移 | 4 |
| 5. | 人口推移の推計 | 5 |
| 6. | 世帯の推移と状況 | 5 |
| 7. | 出生数と出生率の推移 | 6 |
| 8. | 死亡者数と死亡率の推移 | 6 |
| 9. | 標準化死亡比(SMR) | 7 |
| 10. | 要介護度別認定割合の状況(令和3年3月末) | 8 |
| 11. | がん検診受診率の推移 | 8 |
| 第 3 章 | 第2次南丹市健康増進・食育推進計画のふりかえり | 9 |
| 1. | 健康増進計画のふりかえり | 10 |
| 2. | 食育推進計画のふりかえり | 11 |
| 第 4 章 | 第2次南丹市健康増進・食育推進計画 今後の考え方 | 12 |
| 第 5 章 | 健康増進計画 | |
| 1. | 基本理念 | 13 |
| 2. | 分野別の取り組み | |
| (1) | 栄養と食生活 | 13 |
| (2) | 身体活動・運動 | 16 |
| (3) | 休養とこころの健康 | 19 |
| (4) | タバコ | 22 |
| (5) | アルコール | 24 |
| (6) | 歯の健康 | 25 |
| (7) | 生活習慣予防 | 28 |
| 3. | ライフステージ別の取り組み | |
| (1) | 妊娠期(妊婦とその家族) | 31 |
| (2) | 乳幼児期(0～6歳) | 33 |
| (3) | 学童期・思春期(7～18歳) | 35 |
| (4) | 青年期(19～39歳) | 37 |
| (5) | 壮年期(40～64歳) | 39 |
| (6) | 高齢期(65歳以上) | 40 |

| | | |
|-------|-----------------|----|
| 第 6 章 | 食育推進計画 | |
| 1. | 基本理念 | 43 |
| 2. | 分野別の取り組み | |
| (1) | 食生活と健康 | 43 |
| (2) | 食文化の継承 | 45 |
| (3) | 風土を活かした食育(地産地消) | 47 |
| (4) | 食とコミュニケーション | 49 |
| 3. | ライフステージ別の取り組み | |
| (1) | 妊娠期(妊婦とその家族) | 51 |
| (2) | 乳幼児期(0～6歳) | 53 |
| (3) | 学童期・思春期(7～18歳) | 54 |
| (4) | 青年期(19～39歳) | 56 |
| (5) | 壮年期(40～64歳) | 57 |
| (6) | 高齢期(65歳以上) | 58 |
| 4. | 食育推進計画評価指標一覧 | 60 |
| 第 7 章 | 計画の推進と評価 | 62 |

第 1 章 計画の方向性

1. 計画の基本目標

南丹市では、「健康寿命の延伸」「生活習慣病の発症・重症化予防」「若いころから健康づくり・食育推進」の3つの項目を基本目標として掲げ、めざす姿の実現に向けて各施策に取り組めます。

(1)健康寿命の延伸

健康寿命の延伸には、高齢化に伴う機能低下を遅らせることや糖尿病、COPD などの主要な生活習慣病の発症・重症化予防、こころの健康づくりへ取り組むことが重要です。

日本人の平均寿命は、男女ともに過去最高を更新(平成27年時点)しており、いつまでも元気に健康で過ごすためには、平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸が不可欠です。

南丹市では、健康寿命の延伸の実現をめざし、家族や地域、団体、学校、企業、各関係機関、行政が一体となり連携することで、健康づくりと環境整備の両面から効果的な施策を推進します。

(2)生活習慣病の発症・重症化予防

生活習慣病の発症には、個々の生活習慣や食習慣が深く関わっていることは周知の事実です。しかし一方で、仕事などの社会環境やそれぞれの嗜好なども影響し、自覚症状がないことにより生活習慣に対する意識も低くなりがちで、改善に向けた行動が難しくなっています。

南丹市では、すべての世代に向けた環境づくりや生活習慣病の正しい知識の普及啓発、既存事業の改善など、生活習慣病の発症・重症化予防に向けて様々な視点から、実績の出る効果的な取り組みを実施します。

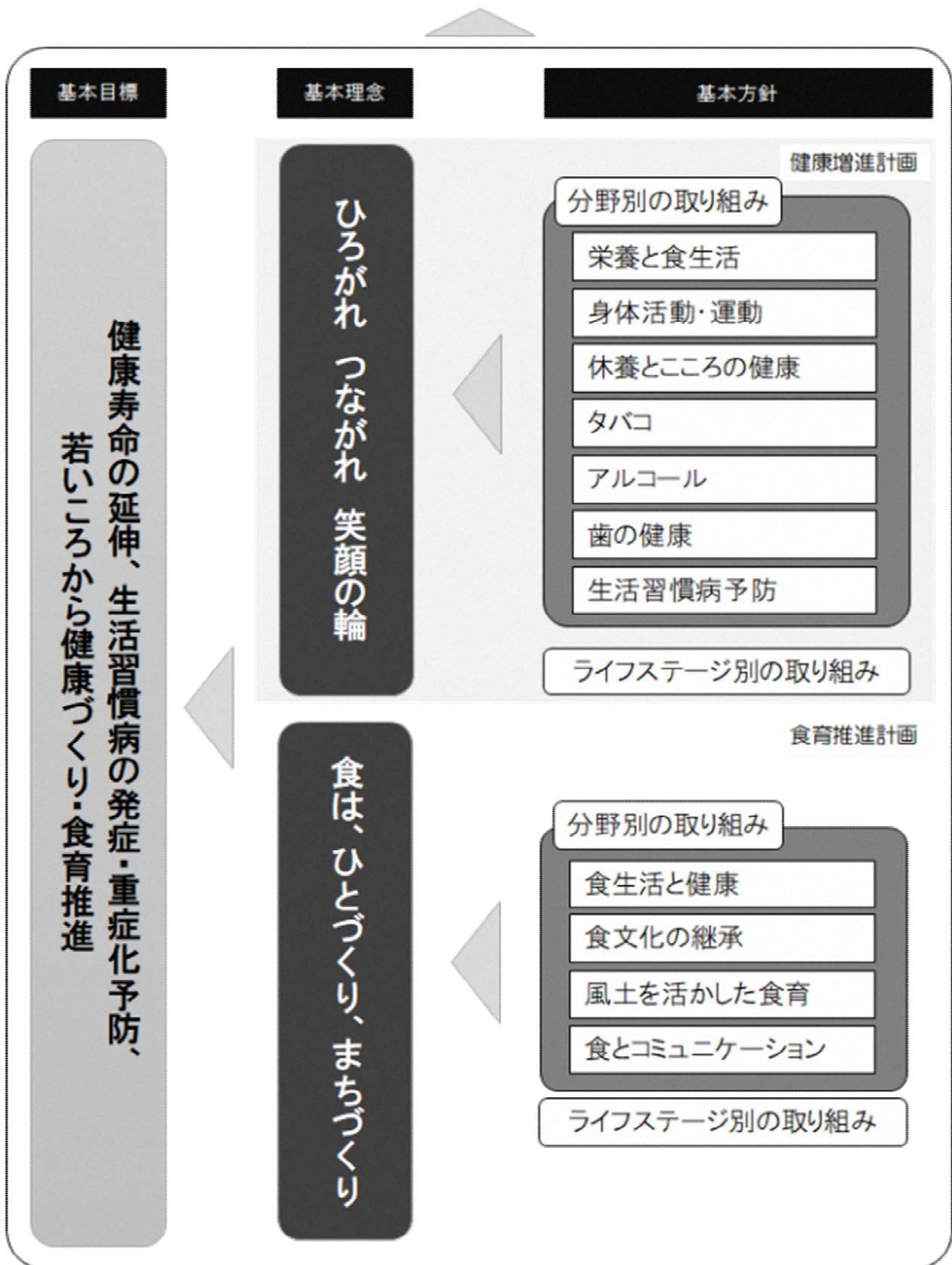
(3)若いころから健康づくり・食育推進

いつまでも元気に健康であり続けるためには、規則正しい生活習慣や運動習慣、栄養バランスのとれた食習慣を身に付ける必要があります。

南丹市では、妊娠期から高齢期までライフステージに沿った施策を展開し、若いころに身に付けた良い習慣を長く続けることができる支援や環境整備に取り組めます。

また、優れた文化を残しながらも新しいものを取り入れるなど、改善を積み重ねていくことで、次世代へとより素晴らしい南丹をつなげられる仕組みづくりを徹底します。

2. 計画の構成



第 2 章 南丹市の現状

1. 総人口と高齢化率の推移

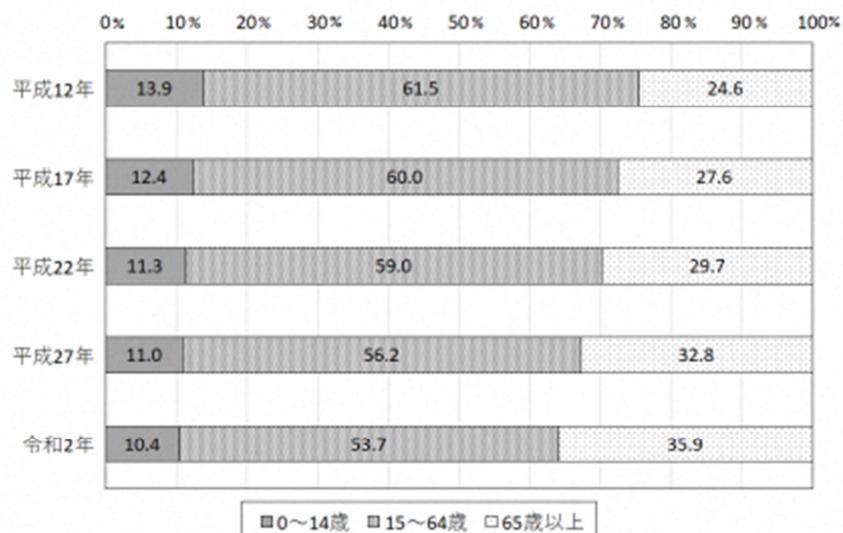
総人口の推移をみると、平成12～令和2年にかけて減少しています。高齢化率については、平成12～令和2年にかけて上昇しています。



資料：国勢調査

2. 年齢3区分別人口構成比の推移

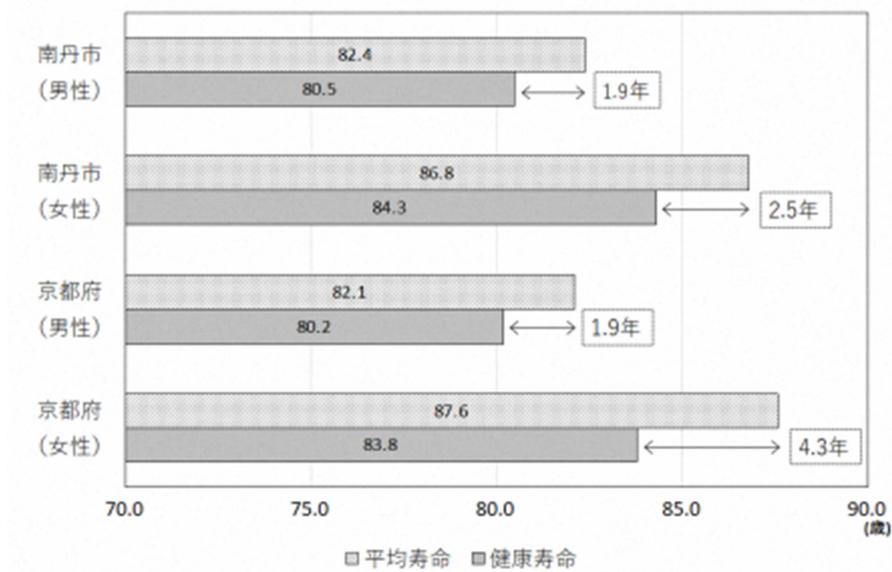
年齢3区分別の人口構成比の推移をみると、0～14歳と15～64歳の割合は平成12年～令和2年にかけて低下していますが、65歳以上が占める割合は上昇しています。令和2年の0歳～14歳の割合は10.4%、65歳以上の割合は35.9%となっています。このことから少子高齢化の進行がみられます。



資料：国勢調査

3. 平均寿命と健康寿命(平成30年度)

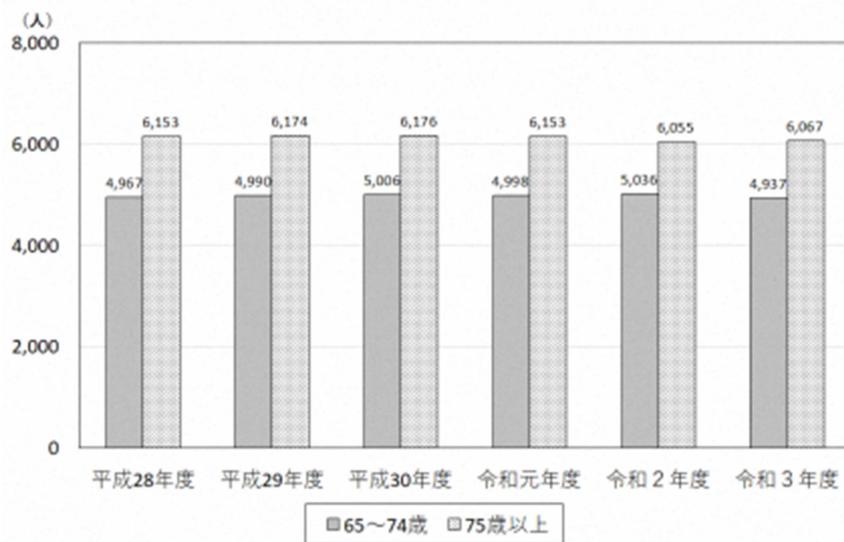
南丹市の平成30年度の平均寿命は男性82.4歳、女性86.8歳となっており、健康寿命は男性80.5歳、女性84.3歳となっています。平均寿命と健康寿命の差は、男性が1.9年、女性が2.5年と健康でない期間に差があります。



資料: 京都府健康対策課

4. 高齢者人口の推移

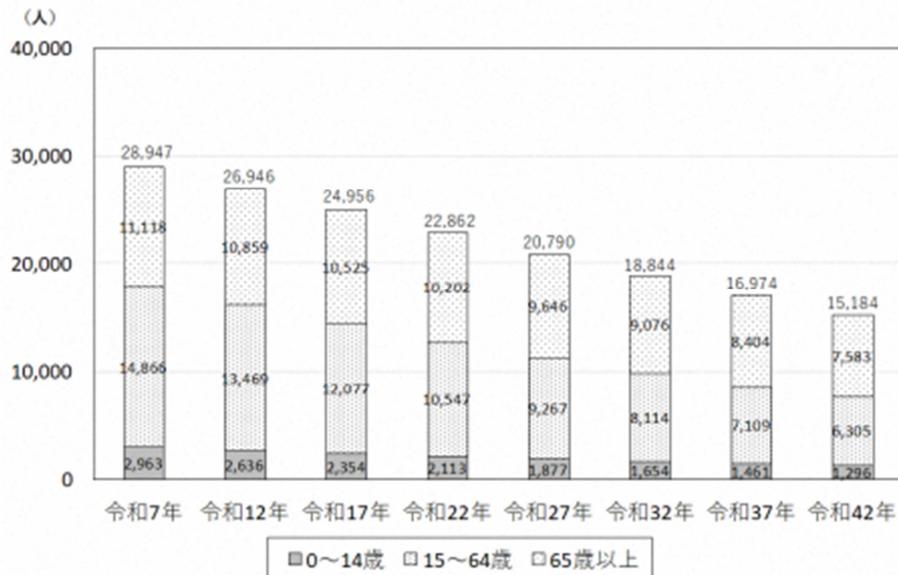
高齢者人口の推移は、平成28年～令和3年度にかけてほぼ横ばいとなっています。令和3年度の人口は、65歳～74歳が6,067人、75歳以上が4,937人となっています。



資料: 住民基本台帳(各年3月末)

5. 人口推移の推計

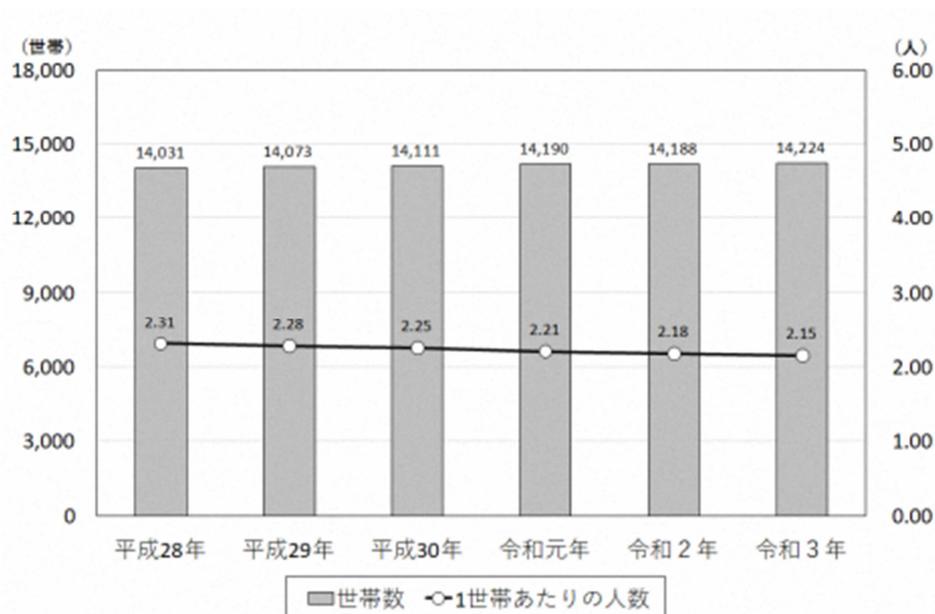
南丹市の総人口は、令和7年～42年にかけて13,763人減少すると見込まれています。また、65歳以上の人口は3,535人、15歳～64歳では8,561人、0歳～14歳では1,667人減少すると見込まれており、ますます進展する少子高齢化が懸念されています。



資料：人口ビジョン地域創生戦略

6. 世帯の推移と状況

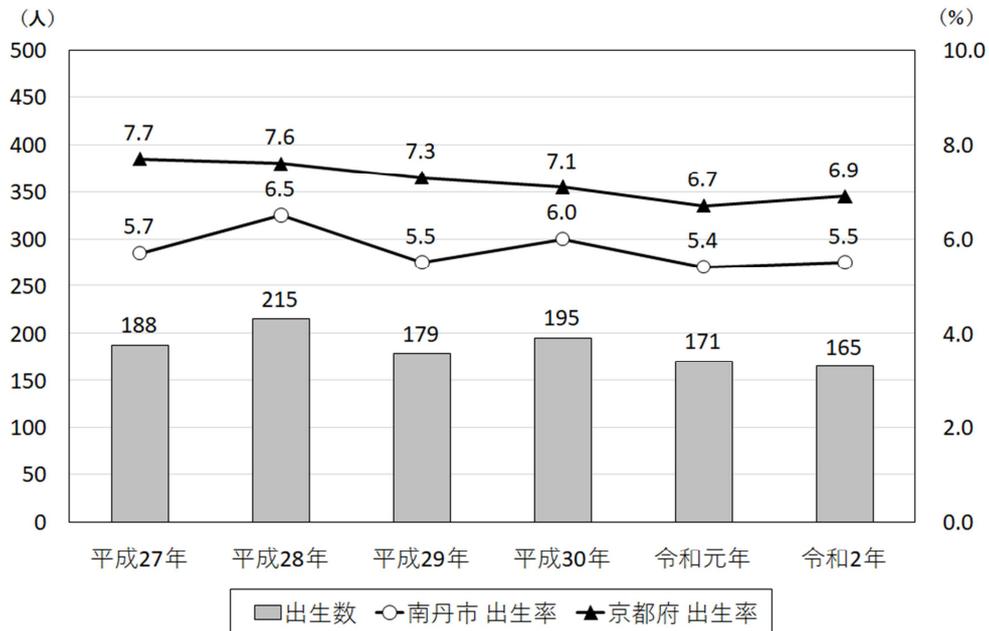
世帯数の推移をみると、平成28年～令和3年にかけて増加傾向にあります。1世帯あたりの人数については、平成28年～令和3年にかけて減少しています。



資料：人口世帯集計表(各年3月末)

7. 出生数と出生率の推移

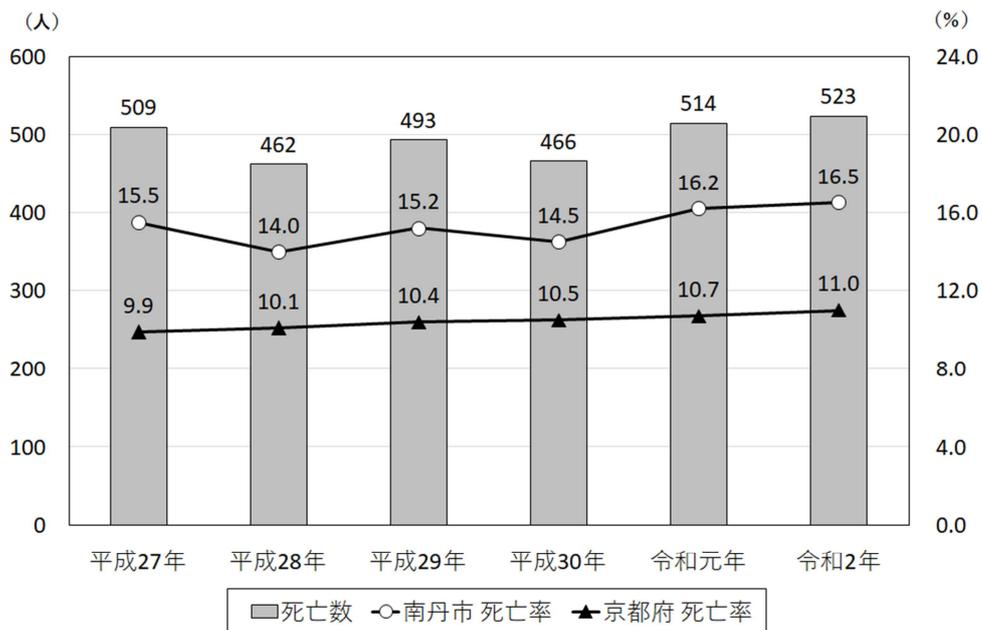
出生数の推移をみると、平成27年～令和2年にかけてほぼ横ばいであり、令和2年では165人となっています。出生率については、京都府と比較すると低い状況にあります。



資料：京都府保健福祉統計(人口動態統計)

8. 死亡者数と死亡率の推移

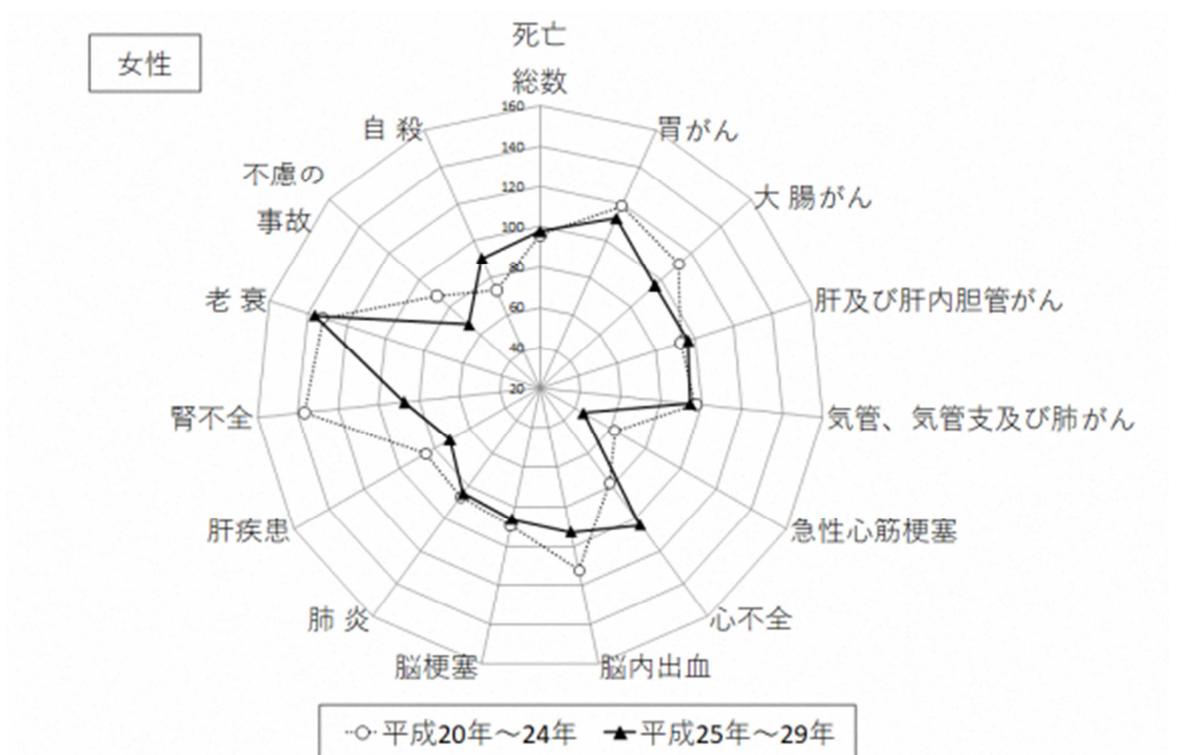
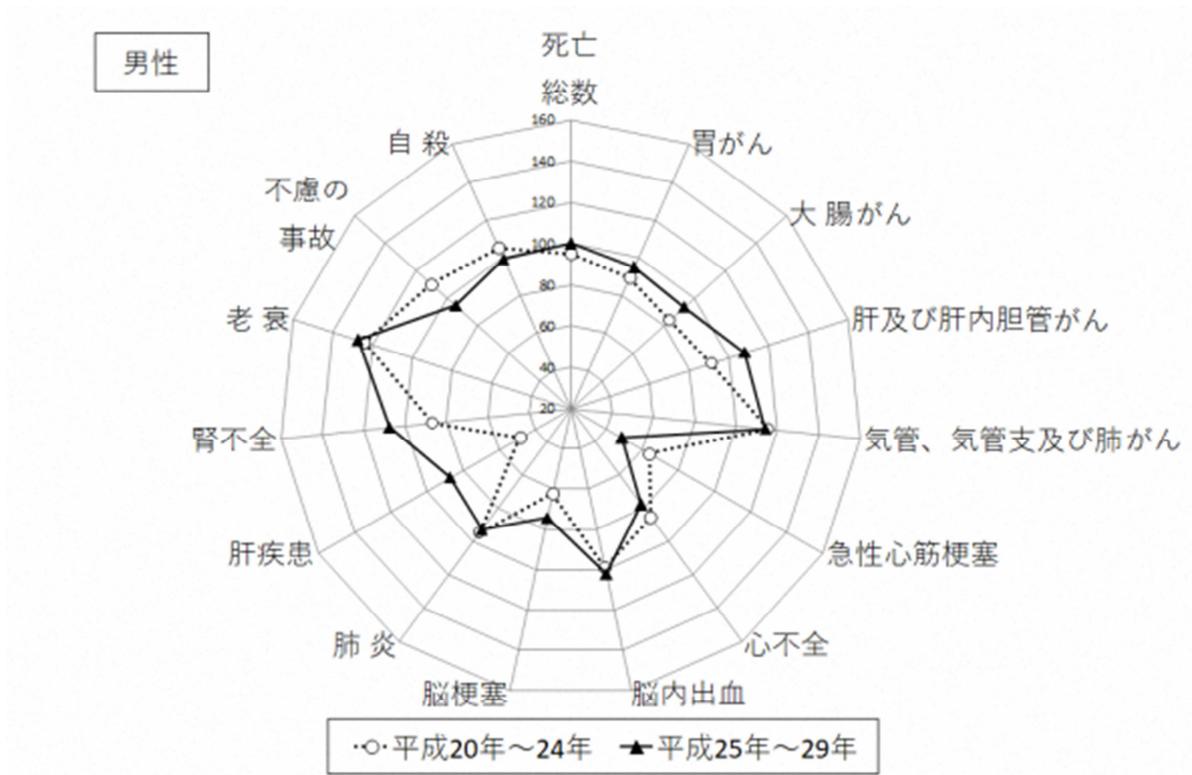
死亡者数の推移をみると、平成27年～令和2年にかけて増減を繰り返しており、令和2年では523人となっています。死亡率についても、京都府は増加傾向にあるのに対して、南丹市は増減を繰り返しています。



資料：京都府保健福祉統計(人口動態統計)

9. 標準化死亡比(SMR)

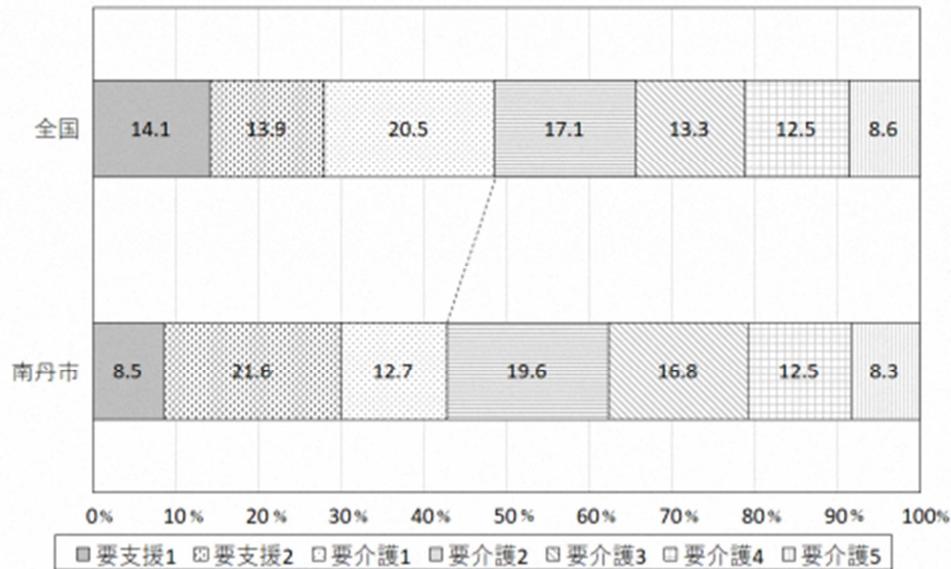
平成25年～29年の SMR についてみると、男性の肝及び肝内胆がん、気管、気管及び肺がん、脳内出血、腎不全、老衰が全国水準(=100)を超えています。女性では、胃がん、心不全、老衰が全国水準を超えています。



資料:京都市保健福祉統計(人口動態統計)

10. 要介護度別認定割合の状況(令和3年3月末)

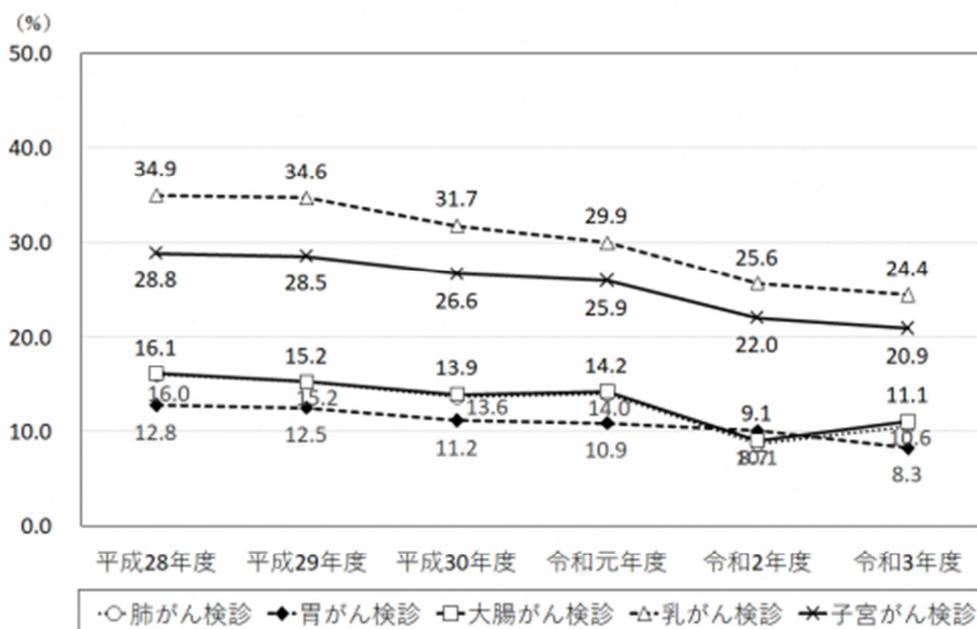
要介護度別認定割合の全国との比較をみると、南丹市は要介護2以上において割合が高い傾向にあります。



資料:介護保険事業状況報告

11. がん検診受診率の推移

がん検診受診率の推移をみると、各種検診において、平成30～令和元年度にかけて減少傾向にあり、令和3年度にやや増加しています。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言を受けて、時期を変更して実施しました。子宮頸がん検診は、集団検診を中止したため、特に受診者数が減少しました。



資料:地域保健・健康増進事業報告

第 3 章 第2次南丹市健康増進・食育推進計画のふりかえり

「第2次南丹市健康増進計画・食育推進計画」の策定にあたり、計画期間中(平成29～令和3年度)の市の主な取り組みと前期計画の進捗状況を分野ごとにまとめました。

■評価基準

目標達成度の評価にあたって策定時の平成28年と、令和3年に調査した最終評価の数値を比較して、その結果をもとにA・B・C・D・Eの5段階で評価しています。

評価基準については、以下ようになります。

- A： 前回計画で設定した目標数値を達成している項目(「目標達成・改善」)
- B： 策定時の数値と比較して、1.1ポイント～目標値未満の改善がみられる項目(「改善傾向」)
- C： 策定時の数値と比較して、±1ポイント以内の差しかみられない項目(「改善維持」)
- D： 策定時の数値と比較して、-1.1ポイント～-9.9ポイントの悪化がみられる項目(「悪化傾向」)
- E： 策定時の数値と比較して、-10.0ポイント以上の悪化がみられる項目(「悪化」)
- ： 指標の取り方が変わった等、評価できない項目(「評価不能」)

<参考> 評価に使用した調査の対象者数

| 項 目 | 対象者 | H28 | R3 |
|-----------------------------|--------------|-------|-------|
| 乳幼児健診問診票 | 1歳半児の保護者 | 202 | 153 |
| | 3歳半児の保護者 | 219 | 188 |
| 健康に関するアンケート | 小学5年生 | 248 | 246 |
| | 中学2年生 | 235 | 184 |
| 市民健診質問票・ 市民健診結果 | 20～39歳男生の受診者 | 100 | 97 |
| | 20～39歳女性の受診者 | 256 | 175 |
| | 40～64歳男生の受診者 | 311 | 250 |
| | 40～64歳女性の受診者 | 381 | 285 |
| | 65～74歳男生の受診者 | 581 | 548 |
| | 65～74歳女性の受診者 | 780 | 716 |
| 市民健診質問票・市民健診結果 後期高齢者質問票 | 75歳以上男生の受診者 | 411 | 325 |
| | 75歳以上女性の受診者 | 415 | 328 |
| 介護予防アンケート | 65歳以上男生の回答者 | 1,546 | 1,286 |
| | 65歳以上女性の回答者 | 1,992 | 1,694 |
| 赤ちゃん訪問に関するアンケート 赤ちゃん訪問結果 | 赤ちゃん訪問実施者 | 188 | 128 |
| 妊婦歯科健診 | 妊婦歯科健診受診者 | 87 | 71 |
| 歯周病予防健診問診票 | 歯周病予防健診受診者 | 385 | 436 |
| 出生届 | 出生届出者 | 203 | 138 |
| 妊婦健診受診券交付申請問診 | 妊婦健診受診券交付申請者 | 193 | 167 |
| 食事診断件数 | 栄養指導対象者 | 24 | 9 |
| 食生活振り返りアンケート | 骨粗しょう症健診受診者 | 91 | 228 |

1. 健康増進計画のふりかえり

【全体の進捗状況一覧】

| | 目標達成 (A) | 改善傾向 (B) | 現状維持 (C) | 悪化傾向 (D) | 悪化 (E) | 評価不能 |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------|
| 栄養と食生活 | 0 | 3 | 2 | 5 | 1 | 8 |
| 身体活動・運動 | 15 | 0 | 5 | 3 | 1 | 6 |
| 休養とこころの健康 | 8 | 0 | 1 | 5 | 1 | 2 |
| タバコ | 3 | 5 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| アルコール | 7 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 歯の健康 | 4 | 3 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 生活習慣病 | 17 | 4 | 2 | 18 | 4 | 0 |
| 全体の達成状況 | 54 | 15 | 15 | 34 | 10 | 17 |
| | 37.2% | 10.4% | 10.4% | 23.4% | 6.9% | 11.7% |

【目標値の達成状況】

健康増進計画の評価項目(7分野・145項目)について、第2次計画策定時の平成28年度と比較し、進捗状況を確認しました。

現時点で目標値を達成している指標は54項目(37.2%)、改善傾向が15項目(10.4%)で、合わせて69項目(47.6%)です。一方で悪化した指標は10項目(6.9%)、悪化傾向が34項目(23.4%)で合わせて44項目(30.3%)でした。

目標達成した項目が多かったのは、アルコールが58.3%、身体活動・運動が50.0%、休養とこころの健康47.1%です。改善傾向も加えると、たばこは72.7%、歯の健康も63.6%の改善がみられました。

悪化・悪化傾向の項目が多かったのは、生活習慣病予防で、悪化・悪化傾向を合わせると48.9%でした。

【評価指標の見直し】

特定健診の質問項目の変更等の関係で、今回評価できず評価不能となった項目が17項目(11.7%)ありました。

後半に向けて評価指標の見直しをおこない、栄養と食生活に6項目、身体活動・運動に2項目を新たな評価項目として追加しました。

2. 食育推進計画のふりかえり

【全体の進捗状況一覧】

| | 目標達成 (A) | 改善傾向 (B) | 現状維持 (C) | 悪化傾向 (D) | 悪化 (E) | 評価不能 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------|
| 食育の 達成状況 | 2 | 3 | 1 | 5 | 2 | 6 |
| | 10.5% | 15.8% | 5.3% | 26.3% | 10.5% | 31.5% |

【目標値の達成状況】

食育推進計画の評価項目(4分野・19項目)について、第2計画策定時の平成28年度と比較し、進捗状況を確認しました。

現時点で目標値を達成している指標は2項目(10.5%)、改善傾向が3項目(15.8%)で、合わせて5項目(26.3%)です。一方で悪化した指標は2項目(10.5%)、悪化傾向が5項目(26.3%)で合わせて7項目(36.8%)でした。京都府立大学との連携事業の終了や新型コロナウイルス感染症の関係で中止となった事業の影響で、評価指標がとれなかった項目もあり、評価不能が6項目(31.5%)あり、後半の評価指標の見直しが必要です。

目標達成した項目は、保育所・幼稚園における朝食の喫食率、学校給食1食あたり一人平均残菜量の減少で、悪化・悪化傾向の項目が多かったのは、3歳半児、小学5年生、中学2年生、20歳～39歳女性の朝食の喫食率、野菜を350g以上摂取している人の割合、適正に体重が増加した妊婦の割合です。

今後、早寝・早起き朝ごはんのリズムを定着させるとともに、野菜摂取やうす味習慣について、さらに啓発をし、取り組みを進める必要があります。

【評価指標の見直し】

今回評価できず評価不能となった項目が6項目(31.5%)ありました。

後半に向けて評価指標の見直しをおこない、2項目を新たな評価項目として追加しました。

第 4 章 第2次南丹市健康増進・食育推進計画今後の考え方

1. 高齢化について

本市の令和2年度の高齢化率は35.9%ですが、今後ますます進行し、国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』(2018年推計)によると2045年には46.4%が老年人口となる予測です。それに伴い、生活習慣病の増加や、介護保険の認定率・受給率の増加、医療費の増加が予測されます。

2. コロナ禍での健康増進・食育推進について

また、2019年に発生した新型コロナウイルス感染症により、市民の生活様式の変化から、各項目において様々な影響がみられました。特に、行動制限によって普段の生活の営みが変わり、身体活動量の低下により生活習慣病のリスクが上がり、コミュニケーションの低下から育児不安のある保護者や充実感のない高齢者の割合が増加しました。また、子どもたちの生活習慣の乱れもみられました。

食育の取り組みも、学校や地域での実習や体験が中止になり、実際に感じる、経験する機会がなくなった時期がありました。後半に向けては、まずこれらの健康に悪影響を与えている生活様式の変化を改善することが必要です。

3. なんとん健幸都市プロジェクトの推進

今回の中間評価で分析した課題を解決するために、それぞれの項目で今後に向けて取り組みを進めていきます。その中で、本市が進める『なんとん健幸都市プロジェクト』により、市民、地域、行政が一体的に健康づくりに取り組み、住んでいるだけで健康で幸せになれるまち『健康都市』の実現を目指します。

第 5 章 健康増進計画

1. 基本理念

ひろがれ つながれ 笑顔の輪

2. 分野別の取り組み

(1) 栄養と食生活

◆取り組みテーマ

楽しい食卓で、健康づくり

《現状と課題》

朝食の欠食は、小学5年生、中学2年生、40歳～64歳の女性で悪化がみられました。

また、改善はしているものの20～39歳の欠食は依然多くみられます。

野菜の摂取については、積極的に啓発活動をおこなってきましたが、1日350g以上摂取している人の割合は悪化がみられました。

◆実践目標

- ①生活リズムを整えよう
- ②塩分控えめでバランスよく食べよう
- ③1日 350g をめざし、野菜摂取を増やそう

《今後に向けて》

朝食の欠食は、小中学生の悪化が顕著であるため、学校と連携した中で「朝食の大切さ」についての啓発の強化を図ります。

また、20歳～39歳の欠食は依然多くみられるため、SNS等を活用し、手軽に食べられる朝食レシピを提供する等、若い世代のライフスタイルに合わせた啓発活動をおこなっていきます。

全ての年代に対し、野菜のおいしさや効果を伝えるため、野菜料理のレシピ等の作成や啓発、また生産者や販売所等と連携をおこない効果的な事業の実施を図ります。

■今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 食生活改善推進員による地域での活動により、食育の取り組みを広げます。
- 商工会との連携により、子ども達の考えた健幸・食育レシピを地域に広げます。

<南丹市の取り組み>

【高齢福祉課】

- 食事の支度が困難な高齢者を対象に食の自立支援サービス事業を実施

【保健医療課】

- パパママ教室・妊婦食事診断・尿中ナトリウムカリウム比測定・乳幼児健診・離乳食教室・1歳すくすく教室・子育て相談・骨粗しょう症健診など、各年代に応じた健康教育や相談事業を実施
- 市民健診結果報告会で各地区をまわり、個別に栄養指導(特定保健指導・重症化予防・低栄養予防)を実施
- 食育レシピ(健幸レシピ・元気レシピ)を乳幼児健診・健康教室時に配布、LINE・ホームページ・広報で啓発
- 「弁当の日」や「健幸・食育レシピコンテスト」事業を通して学校と連携し、「朝食の大切さ」を啓発

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定(H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|--------------------------|-----------|-------|-----------|----|-------|-------------|-------|
| | 数値等 | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)朝食をほぼ毎日食べる人の割合 | | | | | | | |
| 1歳半児 | 95.0% | 94.6% | C | | 100% | 乳幼児健診問診票 | |
| 3歳半児 | 97.3% | 95.2% | D | | 100% | 乳幼児健診問診票 | |
| 小学5年生 | 90.7% | 84.1% | D | | 100% | 健康に関するアンケート | |
| 中学2年生 | 83.4% | 75.5% | D | | 100% | 健康に関するアンケート | |
| 20歳～39歳 | 男 | 62.0% | 62.9% | C | 85%以上 | 市民健診質問票 | |
| | 女 | 80.9% | 82.3% | B | | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 80.2% | 82.5% | B | 85%以上 | 市民健診質問票 | |
| | 女 | 92.5% | 89.0% | D | | | 95%以上 |

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---|------------|------------|-----------|----|-------|--------|------------------|
| | 数値等 | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| *(2)夕食後に間食が週3回以上ある人の割合 *H30より市民健診問診票より削除 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 23.0% | — | — | — | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 18.8% | — | — | | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 21.8% | — | — | — | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 19.9% | — | — | | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 13.2% | — | — | — | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 12.2% | — | — | | | |
| 75歳以上 | 男 | 17.1% | — | — | — | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 13.2% | — | — | | | |
| *(3)朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物(毎日)を摂っている割合 *H30より市民健診問診票に追加 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 37.9%(H30) | 19.6% | — | 25%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 18.1%(H30) | 34.9% | — | 25%以下 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 20.3%(H30) | 27.7% | — | 15%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 40.8%(H30) | 39.6% | — | 35%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 18.0%(H30) | 28.6% | — | 13%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 30%(H30) | 33.8% | — | 25%以下 | | |
| (4)野菜を1日350g以上摂取している人の割合 | | | | | | | |
| 成人 | | 58.7% | 44.7% | E | | 現状以上 | 食事診断 食習慣アンケート |
| (5)食塩摂取量の減少(1日あたりの平均摂取量) | | | | | | | |
| 成人 | 男 | 8.7g | 10.5% | D | | 8.0g未満 | 食事診断 |
| | 女 | 11.0g | 7.4% | B | | 7.0g未満 | |



1皿70gの野菜の量

(2) 身体活動・運動

◆取り組みテーマ

いつでも、どこでも、元気ハツラツ、楽しく活動

《現状と課題》

毎日、外遊びをしている子どもの割合は、3歳半児で悪化がみられました。保健事業では、乳幼児健診や離乳食教室・1歳すくすく教室・親子教室を通じて、乳幼児期から体を動かすことの大切さを伝えることができました。しかし新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、毎日、外遊びをしている子どもの割合は減っています。

壮年期では、1回30分以上の運動習慣がある人の割合は改善しましたが、65歳～74歳の男性は悪化がみられました。

また、1日1時間以上の身体活動がある人の割合においても、65歳～74歳の男性の悪化がみられています。

壮年期や高齢期においても運動教室や筋トレ教室、健幸ポイント事業を実施し、運動をするきっかけづくりとなる取り組みをおこなってきました。また、介護予防サポーター養成講座を開催し、身近な場所で運動できる場所を増やせるよう取り組みをおこなっています。

◆実践目標

①子どものころから楽しく身体を動かそう

②運動効果を理解し、無理なく楽しく続けよう、始めよう

《今後に向けて》

乳幼児健診や離乳食教室・1歳すくすく教室・親子教室を通じて、乳幼児期から体を動かすことの大切さを伝えていきます。

健康無関心層を巻き込んだ健幸ポイント事業を積極的に推進し、多くの市民に歩くことを習慣づけてもらうことで、生活習慣予防、介護予防に繋げていきます。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- スポーツ推進委員により、女性や子ども向けの講座を実施します。
- 子育てサロン等を通じて親子で楽しみながら身体を動かせる機会をつくります。
- 学校で朝マラソンや縄跳びの機会を取り入れ、意識して体力づくりをおこないます。
- 「歩こう会」等でウォーキングコースを紹介していきます。
- 地域で運動する機会をつくり、みんなで参加します。(歩こう会、グランドゴルフ、ゲートボール等)
- 介護予防のため、地域で元気アップ体操教室を実施します。

<南丹市の取り組み>

【子育て支援課】

- すこやかセンター事業「リトミック」「ベビーマッサージ」「3B体操」等を実施

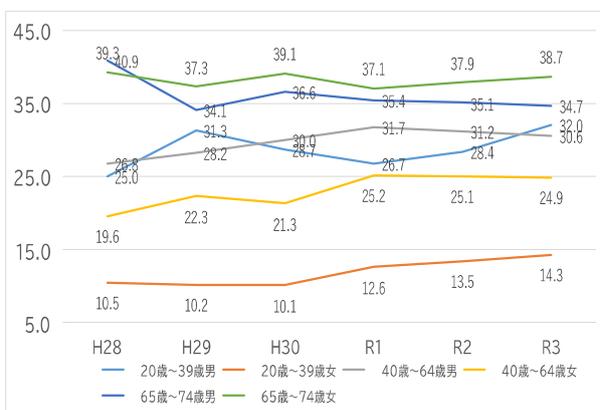
【社会教育課】

- カヌー教室、大堰川ジョギング大会、アクティブ・チャイルド・プログラム指導者養成講座の実施

【保健医療課】

- しっかり遊ぶことを目的の一つとして、ハッピークローバー親子教室(R3年度より開始)・離乳食教室・1歳すくすく教室での親子遊びを実施
- 生活習慣病改善のための運動教室を実施
- 高齢者を対象に運動器の機能向上を目的とした、はつらつ筋トレ教室・体力測定会を実施
- 介護予防を学びたい市民を対象に、介護予防サポーター養成講座・元気アップなんたん研修会を実施
- 「歩くこと」「測ること」を中心に、楽しみながら健康づくりに取り組むため、活動量計やスマホアプリを利用した健幸ポイント事業を実施

1回30分以上の運動習慣のある人の割合



運動教室の様子

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---|---------------|-------|-----------|-------|-------|------|-------------|
| | 数値等 | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)毎日、外遊びをしている子どもの割合 | | | | | | | |
| 1歳半児 | 94.0% | 93.9% | C | | 100% | | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 95.5% | 79.1% | E | | 100% | | 乳幼児健診問診票 |
| (2)テレビ、ビデオ、DVDの視聴時間が3時間以上の子どもの割合 | | | | | | | |
| 1歳半児 | 78.0% | 64.2% | A | | 70% | | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 80.3% | 63.1% | A | | 70% | | 乳幼児健診問診票 |
| (3)テレビの視聴時間が2時間以上の子どもの割合 | | | | | | | |
| 小学5年生 | 33.9% | 35.4% | A | 30%以下 | 現状以下 | | 健康に関するアンケート |
| 中学2年生 | 31.9% | 27.2% | A | 25%以下 | 現状以下 | | 健康に関するアンケート |
| * (4)1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 25.0% | 32.0% | A | 30%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 10.5% | 14.3% | A | 18%以上 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 26.8% | 30.6% | A | 35%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 19.6% | 24.9% | A | 25%以上 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 40.9% | 34.7% | D | 45%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 39.3% | 38.7% | C | 40%以上 | | |
| 75歳以上 | 男 | 40.4% | — | — | | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 30.1% | — | — | | | |
| * (5)歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 50.0% | 51.5% | A | 50%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 37.5% | 46.3% | A | 45%以上 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 45.3% | 44.7% | C | 45%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 41.9% | 47.3% | A | 40%以上 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 50.4% | 46.5% | D | 55%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 45.8% | 53.1% | A | 50%以上 | | |
| 75歳以上 | 男 | 60.0% | — | — | | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 56.9% | — | — | | | |

| 評価項目 | | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|-------------------------------------|---|---------------|-----------|----|-------|------|----------|
| | | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| *(6)同年齢・同性に比べて歩行速度が速い人の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 53.0% | 52.6% | C | 60%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 21.9% | 33.1% | A | 35%以上 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 46.6% | 50.0% | A | 55%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 40.2% | 49.0% | A | 50%以上 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 47.2% | 46.7% | C | 55%以上 | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 44.3% | 49.2% | A | 50%以上 | | |
| 75歳以上 | 男 | 36.3% | — | — | | 現状以上 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 35.1% | — | — | | | |
| *(7)ウォーキング等の運動を週に1回以上している人の割合 ※R3より | | | | | | | |
| 75歳以上 | 男 | — | 46.6% | — | 55%以上 | 現状以上 | 後期高齢者質問票 |
| | 女 | — | 60.5% | — | 70%以上 | | |

* (4)1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合、* (5)歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合、* (6)同年齢・同性に比べて歩行速度が速い人の割合について、75歳以上の健診の質問項目がR3より変更になったため、後期高齢者質問票の(7)「ウォーキング等の運動を週に1回以上している人の割合」を評価指標に追加した。

(3) 休養とこころの健康

◆取り組みテーマ

楽しみや生きがいで心をきりかえ、いきいき過ごそう

《現状と課題》

育児不安がある母親の割合は、乳児期で悪化がみられました。また、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母(父)の割合は、乳幼児、3歳半児で改善しましたが、1歳半児では悪化がみられました。平成28年10月から母子手帳交付時の専門職の面接・産前産後サポート事業を実施し、妊娠期から医療機関との連携、産後のサポート体制や、経済困窮に対しての相談、制度に関する情報提供などをおこなってきました。しかし、令和元年度より新型コロナウイルス感染拡大に伴い、事業への参加が個別対応となり、母親同士や子ども同士が触れ合う機会が減ったため、育児不安が悪化したものと考えられます。

睡眠による休養が十分でないと感じる人の割合は、20歳～74歳で改善しました。理由のひとつとして、睡眠講座を毎年継続して実施し、睡眠に関する知識が周知され、自分にとって適性な睡眠時間の理解が進んでいると考えられます。

自殺による死亡率の悪化が見られたことより、ゲートキーパー養成、家族支援・遺族ケアなどの自殺予防についての具体策が課題です。

◆実践目標

- ①生活に適度な息抜きと、こころにゆとりを持つ
- ②生活リズムを整え、心身のリフレッシュを図り、ストレスと上手に付き合おう
- ③自殺予防の対策を進めよう

《今後に向けて》

現場での参加が難しい育児不安のある保護者の窓口としてWEBでの相談窓口、リモートで参加できる教室の検討をおこない、子育て中の保護者が自由に選択して参加できる事業の提供をおこないます。

地域自殺実態プロファイルにより、地域の自殺の特性について評価し、関係機関とともに対策の検討を図ります。

高齢者が毎日充実して過ごすための生活基盤を作り上げるため、関係課と連携をおこないます。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 身近な所で集まれる場所を作り、みんなを誘って参加します。
- 地域・各種団体それぞれに応じた趣味や健康づくりのための活動の活性化を図ります。
- 子育て中の保護者や妊婦が気軽に相談できる場所を提供します。休養の大切さ、命の大切さを広く市民に伝えます。

<南丹市の取り組み>

【子育て支援課】

- こころの相談やほめかた教室、医療のかかり方講座、家庭児童相談などを実施
- 妊産婦や子育て中の保護者の支援として、子育てつどいの広場事業、相談、訪問(家事支援・育児支援)サービスを実施

【高齢福祉課】

- 介護者同士の交流と心身のリフレッシュを目的に家族介護者交流事業を実施
- 認知症初期集中支援事業や認知症地域支援・ケア向上事業で、認知症の早期診断・対応、認知症の啓発活動や地域の見守り体制の構築

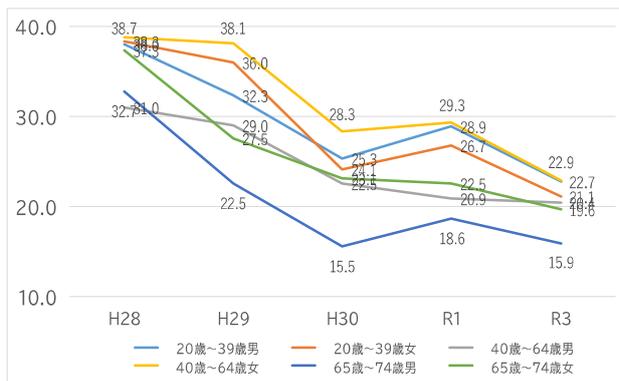
【保健医療課】

- 妊娠届出時の専門職による面接、産前産後サポート事業(マタニティ訪問)を実施
- うつ予防などを目的に睡眠講座を実施
- 心の問題の早期発見のためメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」を活用
- ゲートキーパーの養成(相談機関の啓発、自殺のサインに気づき相談へつなげる)
- 自殺予防のために、保健・福祉・医療・教育・労働その他の関係機関と連携、支援体制を整備

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | | 中間評価時 (R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---|------------|------------|------------|----|-------|---------|-----------|
| | 数値等 | | 数値等 | 評価 | | | |
| (1) 育児不安がある母親の割合 | | | | | | | |
| 乳児期 | 14.1% | | 17.0% | D | | 10.0%以下 | 乳幼児健診問診票 |
| 1歳半児 | 12.5% | | 13.5% | C | | 10.0%以下 | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 18.6% | | 19.8% | D | | 15.0%以下 | 乳幼児健診問診票 |
| (2) ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母(父)の割合 | | | | | | | |
| 乳児期 | 87.1% | | 87.9% | A | 90%以上 | 現状以上 | 乳幼児健診問診票 |
| 1歳半児 | 76.3% | | 73.6% | D | | 83.0% | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 77.2% | | 74.9% | A | | 73.0% | 乳幼児健診問診票 |
| (3) 睡眠による休養が十分でないと感じる人の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 38.0% | 22.7% | A | 20%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 38.3% | 21.1% | A | 30%以下 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 31.0% | 20.4% | A | 20%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 38.7% | 22.9% | A | 30%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 32.7% | 15.9% | A | 15%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 37.3% | 19.6% | A | 20%以下 | | |
| 75歳以上 | 男 | 13.9% | — | — | | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 19.3% | — | — | | | |
| (4) 「充実感がない」人の割合 | | | | | | | |
| 高齢者 | 男 | 13.0%(H27) | 14.2%(R2) | D | 10%以下 | 現状以下 | 介護予防アンケート |
| | 女 | 13.0%(H27) | 14.1%(R2) | D | 10%以下 | | |
| (5) 自殺による死亡率(人口10万人対) | | | | | | | |
| 市民 | | 12.16% | 25.4%(R2) | E | | 20.96% | 警察統計 |

睡眠による休養が十分でないと感じる人の割合



睡眠講座の様子

(4) タバコ

◆取り組みテーマ

煙りのない、すがすがしい生活を送ろう

《現状と課題》

喫煙者の割合は、全体的に改善の傾向がみられましたが、40歳～64歳の男性では、悪化がみられました。現在、1つの薬局と連携して禁煙相談会を実施しています。

子どもがいる家庭で、家族に喫煙者がいる割合は41.1%と高い結果がみられました。受動喫煙防止対策「けむりのないまちづくり」施設の登録が伸び悩み、またスワンスワンの日の認知度も低い状況がうかがえます。

◆実践目標

- ①吸わない人の健康を守ろう
- ②禁煙、防煙を実践しよう
- ③タバコの正しい知識を身につけよう

《今後に向けて》

禁煙に取り組みたい市民に向けて禁煙相談会を充実させ、薬局の薬剤師との連携を強化します。

タバコの害に関するパンフレットの充実や、子育て世代の働き盛りが禁煙に取り組むために必要な情報提供、PR活動の強化を図ります。

小学校・中学校の児童生徒を対象に健康アンケートを実施し、子どもたちのタバコについての興味を学校と共有し、連携することで、将来子どもが喫煙者にならないようタバコの正しい知識の啓発をおこないます。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 受動喫煙防止施設を増加します。
- 医療機関や歯科医院でも禁煙指導を積極的に進めます。

<南丹市の取り組み>

【保健医療課】

- 妊娠届出時・パパママ教室・赤ちゃん訪問・乳幼児健診等で、喫煙者及び喫煙している家族に禁煙の啓発
- 禁煙を考えてる市民を対象に禁煙相談会を開催し、個別禁煙指導を実施
- 高校・中学校・小学校において防煙教室を実施(南丹保健所共催)
- 受動喫煙の機会を減らすことを目的として、けむりのないまちづくり事業を推進
- 市民健診結果報告会・各種健康教室にてポスターやタールビンなどの啓発物の展示、禁煙ステッカーの掲示協力を依頼

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定(H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---------------------------------|-----------|-------|-----------|----|------|---------|-----------------|
| | 数値等 | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)喫煙者の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 26.0% | 20.6% | B | | 16.9%以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 7.8% | 6.8% | A | | 7.0%以下 | |
| 40歳～64歳 | 男 | 41.9% | 48.5% | D | | 28.8%以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 11.3% | 8.5% | B | | 7.0%以下 | |
| 65歳～74歳 | 男 | 44.5% | 20.3% | B | | 17.1%以下 | 市民健診質問票 |
| 75歳以上 | 男 | 8.6% | 9.5% | C | | 8.3%以下 | 市民健診質問票 |
| (2)妊婦の喫煙 | | | | | | | |
| 妊婦 | | 2.4% | 1.8% | C | | 0% | 市民健診質問票 |
| (3)子どもがいる家庭で、家族に喫煙者がいる割合 | | | | | | | |
| 乳児期 | | 45.2% | 36.3% | B | | 30.0%以下 | 赤ちゃん訪問に関するアンケート |
| 小学5年生 中学2年生 | | 47.0% | 41.1% | B | | 30.0%以下 | 健康に関するアンケート |
| (4)受動喫煙防止協力施設 | | | | | | | |
| 敷地内禁煙施設 | | 48 | 54 | A | | 50か所以上 | 受動喫煙防止ステッカー交付数 |
| 建物内禁煙施設 | | 108 | 138 | A | | 100か所以上 | 受動喫煙防止ステッカー交付数 |

(5) アルコール

◆取り組みテーマ

からだに優しい飲酒を心掛けよう

《現状と課題》

毎日飲酒する人の割合はすべての世代で女性よりも男性で高く、65歳～74歳の男性では悪化がみられました。一方、毎日飲酒者の内3合/日以上の方の割合はすべての世代で低下がみられました。新型コロナウイルス感染症の流行で、外出自粛やリモートワークが増加し在宅時間が長くなったことにより、アルコール摂取量の増加に繋がったのではないかと考えられます。また、飲酒量が多い者の割合は低下しましたが、毎日飲酒している者が増加しており、休肝日が適切にとれていない者の増加が考えられます。特に65歳～74歳の前期高齢者に増加がみられました。アルコール依存症や生活習慣病の危険性が高まるため、適切な飲酒習慣が維持できるよう広報の工夫が必要です。

未成年者の飲酒防止のためには、小中高生への啓発が大切であり、教育部局との連携が必要です。飲酒状況との関わりを考慮すると、若い世代への啓発を検討する必要があります。

◆実践目標

- ①飲酒者は適正飲酒を心掛け、多量飲酒者を減らそう
- ②未成年の飲酒を防ごう

《今後に向けて》

65歳～74歳の前期高齢者で、アルコール依存症や生活習慣病の危険性が高まるため、適切な飲酒習慣が維持できるよう広報に努めます。

小学校・中学校に健康アンケートを実施し、子どもたちの飲酒についての興味を学校と共有し連携することで、未成年者の飲酒防止に繋がる正しい知識の啓発に取り組んでいきます。

◆今後の主な取り組み

<南丹市の取り組み>

【保健医療課】

- 市内の小・中学校と連携し、未成年者の飲酒防止に関する啓発を推進
- 適正飲酒(飲酒量や休肝日など)について、お知らせ「なんたん」等で啓発
- 市民健診結果報告会において、アルコール摂取量が多い人には個別指導を実施
- 妊婦を対象に専門職による飲酒習慣の聞き取りを実施

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|-----------------------------|---------------|-------|-----------|----|-------|------|---------|
| | 数値等 | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)「毎日飲酒する人」の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 16.0% | 17.5% | D | 15%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 5.9% | 5.1% | A | 5%以下 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 41.6% | 36.4% | A | 35%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 14.1% | 16.3% | D | 10%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 35.7% | 64.1% | E | 40%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 17.3% | 9.7% | A | 5%以下 | | |
| 75歳以上 | 男 | 44.2% | 44.9% | C | 40%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| | 女 | 3.4% | 4.0% | C | | | |
| (2)毎日飲酒者の内3合/日以上者の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 18.8% | 6.2% | A | 10%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| 40歳～64歳 | 男 | 8.2% | 4.9% | A | 5%以下 | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| 65歳～74歳 | 男 | 2.1% | 1.0% | A | | 現状以下 | 市民健診質問票 |
| 75歳以上 | 男 | 2.0% | 0.3% | A | | 現状以下 | 市民健診質問票 |

(6) 歯の健康

◆取り組みテーマ

生涯、自分の歯でおいしく噛んで食べよう

《現状と課題》

毎食後、歯みがきをする人の割合は小学生、中学生で悪化がみられました。この原因のひとつとして、新型コロナウイルス感染症の流行により小・中学校での歯磨きが中止となっていたことが挙げられます。

歯の健康について妊娠期から意識してもらえるように、パパママ教室での歯科指導や妊婦歯科健診を実施し、出生後は乳幼児健診で歯科健診・歯科指導、教室で歯科指導を実施しており、その結果、1歳半児、3歳半児のむし歯保有率の減少がみられました。

壮年期では歯周病予防健診を実施し、受診者の割合が増加しています。

高齢期には後期高齢歯科健診や地域でフレイル予防教室を実施しています。

◆実践目標

- ①身体の健康はお口から、毎日磨こう・磨いてもらおう
- ②歯の定期健診を受けて、口の中をチェックしよう
- ③80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

《今後に向けて》

学校と連携し、学童期における歯科保健の連携を図ります。

1歳半児のむし歯ゼロを目指し、継続して事業に取り組んでいきます。

妊娠期～乳幼児期の関りは継続しつつ、良い習慣が学童期以降も継続できるよう切れ目のない支援を目指します。

壮年期、高齢期において今後も定期的に歯科健診を受ける習慣が身につくように啓発をおこないます。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 学校や職場において、気軽に歯みがきができる環境づくりに努めます。

<南丹市の取り組み>

【子育て支援課】

- すこやかセンターで歯科医師による講座を実施

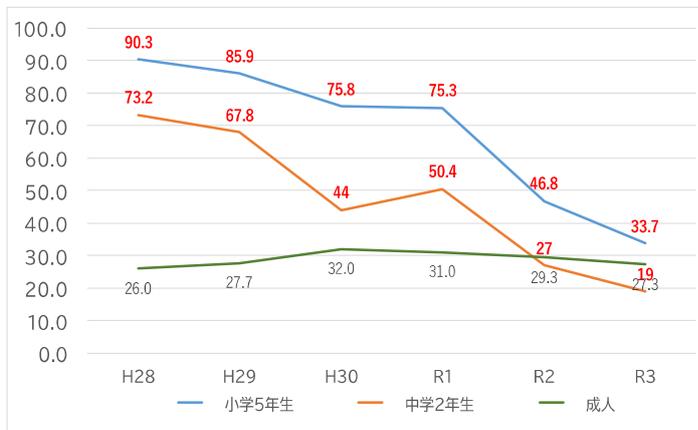
【保健医療課】

- 1歳すくすく教室・乳児後期健診で歯科衛生士による歯の手入れについての指導を実施
- 健診で歯科要治療となった児に対して、歯科受診勧奨の案内を配布
- 小・中学校養護教諭と、児童・生徒の歯科保健について連携
- 歯周病予防健診を、35歳～70歳まで5歳刻みで、後期高齢者歯科健診を75歳で実施
- 妊婦歯科健診を実施
- 食生活改善推進員を対象に歯科衛生士による研修を実施
- 高齢者の口腔機能の向上のため、介護予防教室で指導、啓発
- 歯科保健の現状と課題について、歯科医師、歯科衛生士と情報共有する場を持ち、効果的な取り組みを推進

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---------------------------------|---------------|-----------|----|-------|---------|--------------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)乳幼児の虫歯保有率 | | | | | | |
| 1歳半児 | 2.5% | 1.3% | B | | 0% | 幼児健診 |
| 3歳半児 | 22.1% | 11.7% | A | | 20.0%以下 | 幼児健診 |
| 5歳児 | — | — | — | | 20.0%以下 | 市立保育所幼稚園歯科健診 |
| (2)12歳児の一人平均むし歯数 | | | | | | |
| | 0.31% | 0.26% | A | | 現状以下 | 市立中学校歯科健診 |
| (3)妊婦歯科健診を受けた人の割合 | | | | | | |
| 妊婦 | 43.9% | 42.5% | A | | 35.0% | 妊婦歯科健診 |
| (4)高齢者で20本以上の歯を有している人の割合 | | | | | | |
| 66歳以上 | 41.0%(H27) | 41.4%(R2) | C | | 45.0% | 介護予防アンケート |
| (5)毎食後、歯磨きをする人の割合 | | | | | | |
| 小学生 | 90.3% | 33.7% | E | | 80.0% | 健康に関するアンケート |
| 中学生 | 73.2% | 19.0% | E | | 80.0% | 健康に関するアンケート |
| 成人 | 26.0% | 27.3% | A | 30%以上 | 現状以上 | 歯周病予防健診問診票 |
| (6)歯みがき補助用具を使用している割合 | | | | | | |
| 成人 | 58.5% | 63.1% | A | 60%以上 | 現状以上 | 歯周病予防健診問診票 |
| (7)歯科健診を1年以内に受けた人の割合 | | | | | | |
| 成人 | 12.2% | 13.4% | B | | 15.0% | 歯周病予防健診問診票 |

毎食後、歯みがきをする人の割合



歯科衛生士による歯科指導

(7) 生活習慣病予防

◆取り組みテーマ

元気で長生き、生涯現役でいよう

《現状と課題》

全体的に糖代謝の有所見者割合の改善がみられましたが、血圧、脂質異常症の有所見者割合に増加がみられました。特に血圧は75歳以上の女性を除き、すべての世代で悪化がみられます。

肥満の割合は、40歳～64歳の男性、女性、65歳～74歳の男性で増加がみられました。

メタボリックシンドローム該当者と予備軍の割合は、65歳～74歳の女性を除き、増加傾向にあります。

がん検診受診率は新型コロナウイルス感染症の流行により低下しましたが、全国や府全体と比較すると高い状況です。コロナ禍のなか、特定健診以外にもメタボ予防健診、すこやか健診が受診しやすいよう体制づくりをおこなったことで、受診率を上げることに繋がりました。

また精密検査の受診率も維持できていることがら、丁寧な受診勧奨がおこなえていると考えられます。

さらに、健康教室や地域でのサロン活動等で保健師や栄養士が、健康に関する情報提供をおこない、健康づくりや仲間づくりをおこなう事に繋がりました。

◆実践目標

①からだの定期チェックで生活習慣病を予防しよう

②楽しく健康づくりの輪を広げよう

《今後に向けて》

高血圧の有所見者割合の増加を踏まえ、食習慣アンケートを実施し実態を把握した上で、市民が血圧測定のを機会を増やす取り組みなど、改善に向けた対策をおこないます。

肥満や脂質異常症、メタボリックシンドローム該当者と予備軍の割合を減少させるために啓発の充実を図ります。

健康に関する正しい知識を身近な人に伝える健康の伝道師「健幸アンバサダー」を養成し、効果的と言われる口コミで無関心層にも健康情報を届け、行動変容のきっかけづくりをおこないます。

インセンティブを付与した健幸ポイント事業で、健診受診率のアップを目指します。

健診で精検となった方への受診勧奨に力を入れ、早期治療へ繋がります。

市民健診受診者を増やすため、WEB 申込等で申込みしやすい、受診しやすい方法を取り入れていきます。

◆今後の主な取り組み

<南丹市の取り組み>

【市民課】

- 南丹市国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者で市民健診の未受診者に対して、短期人間ドックを利用する際の経費の一部を助成
- 南丹市国民健康保険被保険者で、年度中に27歳から49歳の奇数歳になる者で市民健診の未受診を対象に、血液検査キットにより自宅で実施した検査結果をスマートフォン等で確認できるスマホドックを実施

【保健医療課】

- 働き盛り世代が受診しやすい環境を整えるため、休日健診を実施
- WEBでの健診予約システムを導入(令和5年度申し込みより)
- 夜間結果報告会を実施。精密検査対象者に受診勧奨の実施
- 地域の依頼を受け、健康教育を実施
- 特定健診受診の結果、CKD 予防教室や糖尿病サポート事業(糖尿病重症化予防)を実施
- 受診率のアップを目指すため健診受診にインセンティブを付与(健幸ポイント事業)
- 健診受診者に実態把握をおこなうため食習慣アンケートを実施

◆評価指標

| 評価項目 | | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|-----------------------------|---|---------------|-----------|----|-------|------|--------|
| | | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)血圧の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 14.0% | 21.6% | D | 20%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| 40歳～64歳 | 男 | 44.4% | 56.3% | E | 40%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 32.8% | 39.2% | D | 30%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 72.6% | 79.2% | D | 70%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 65.5% | 71.0% | D | 60%以下 | | |
| 75歳以上 | 男 | 83.0% | 81.8% | A | 75%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 77.3% | 83.2% | D | 75%以下 | | |
| (2)糖代謝の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 24.0% | 22.7% | A | 20%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 32.4% | 17.1% | A | 25%以下 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 62.4% | 37.9% | A | 45%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 62.2% | 39.2% | A | 50%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 78.7% | 50.7% | A | 60%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 79.0% | 49.2% | A | 65%以下 | | |
| 75歳以上 | 男 | 77.6% | 64.9% | A | 65%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 79.8% | 61.6% | A | 65%以下 | | |

| 評価項目 | 計画策定(H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|----------------------------------|-----------|-------|-----------|----|-------|-------|--------|
| | 数値等 | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (3)脂質代謝の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 52.0% | 67.0% | E | 60%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 63.3% | 65.1% | D | 60%以下 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 72.3% | 68.9% | A | 65%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 80.6% | 73.9% | A | 75%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 69.9% | 72.9% | D | 65%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 79.1% | 83.4% | D | 75%以下 | | |
| 75歳以上 | 男 | 61.8% | 60.3% | A | 60%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 65.1% | 75.9% | E | 65%以下 | | |
| (4)肥満の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 23.0% | 23.7% | C | | 15%以下 | 市民健診結果 |
| | *女 | 12.5% | 13.2% | A | 15%以下 | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 31.2% | 35.0% | D | | 15%以下 | 市民健診結果 |
| | *女 | 16.9% | 24.9% | D | 15%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 23.4% | 28.1% | D | | 15%以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 17.2% | 15.7% | B | | | |
| 75歳以上 | 男 | 24.6% | 21.8% | B | | 15%以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 18.3% | 18.6% | C | | | |
| (5)メタボリックシンドローム該当者と予備軍の割合 | | | | | | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 37.0% | 45.6% | D | 35%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | *女 | 11.0% | 15.9% | D | 8%以下 | | |
| 65歳～74歳 | 男 | 45.0% | 50.9% | D | 44%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 18.0% | 14.0% | A | 15%以下 | | |
| (6)がん検診受診率 | | | | | | | |
| 胃がん検診 | | 18.2% | 8.3% | D | | 50% | 市民健診結果 |
| 子宮がん検診 | | 28.8% | 20.9% | D | | 50% | 市民健診結果 |
| 乳がん検診 | | 34.9% | 24.4% | E | | 50% | 市民健診結果 |
| 肺がん検診 | | 16.0% | 10.6% | D | | 50% | 市民健診結果 |
| 大腸がん検診 | | 16.1% | 11.1% | D | | 50% | 市民健診結果 |
| (7)がん検診要精密検査者受診率 | | | | | | | |
| 肺がん検診 | | 88.0% | 92.0% | A | | 90% | 市民健診結果 |
| 胃がん検診 | | 73.6% | 88.3% | B | | 90% | 市民健診結果 |
| 大腸がん検診 | | 73.8% | 75.0% | B | | 90% | 市民健診結果 |
| 乳がん検診 | | 73.8% | 96.4% | A | | 90% | 市民健診結果 |
| 子宮がん検診 | | 86.2% | 90.5% | A | | 90% | 市民健診結果 |

* (4)肥満の割合20～39歳女性、40～64歳女性、(5)メタボリックシンドローム該当者と予備軍の割合40～64歳女性については、中間評価で項目を追加し評価を行った。

3. ライフステージ別の取り組み

(1) 妊娠期(妊婦とその家族)

◆取り組みテーマ

安心安全に出産できる環境の中で、元気な命を育もう

《現状と課題》

低出生体重児の割合は増加しており平成28年以降5年間で、平均が9.8%であり、減少には至っていない状況です。

タバコを吸う妊婦の割合は、改善傾向ではありますが年度によってばらつきがあり、一概に改善したとは言い難い結果です。実際、平成28年以降の5年間では、タバコを吸う妊婦の割合が1.8%から3.9%と大きな開きがみられました。

適正に体重増加した妊婦の割合は、減少している状況です。低体重出生児の増加は、医療費や発達支援の必要性の増加にも繋がっています。

また、喫煙と低体重出生、SIDS(乳幼児突然死症候群)についても、エビデンスが示されており、妊婦や同居者の禁煙対策が必要となっています。

◆実践目標

①健やかな妊娠期を過ごすための、健康づくりの基礎的な知識を身につけよう

②安心安全に妊娠出産できる環境づくりに取り組もう

《今後に向けて》

妊婦に対し、食事調査をおこない適正な体重増加に向けての働きかけをおこないます。

妊婦アンケートや妊婦健診の結果をもとに、医療機や関係機関との連携を充実させます。

妊婦や同居者の禁煙対策に取り組めます。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 子育てひろばで、育児中の保護者の心の健康面をサポートします。

<南丹市の取り組み>

【子育て支援課】

- 妊娠期及び出産後に、家事支援や育児支援が必要な者に、訪問支援サービス実施

【保健医療課】

- 妊娠届出時に、専門職による面接をおこない、妊婦の不安の受け止め、アンケートによるリスクのふり分け、受動喫煙機会、飲酒習慣を含め聞き取りを実施
- 妊婦歯科健診：医療機関による歯科健診とブラッシング指導の実施
- NPOによるマタニティ訪問事業で、妊娠中の不安や産後の不安に対し、サポート事業等の紹介
- パパママ教室で、妊娠中の栄養の話と食事バランスの確認、汁物の塩分測定、尿中ナトリウムカリウム比測定の実施
- タバコの害や受動喫煙の危険性についての啓発資材の掲示
- 妊婦に対して、食事記録による栄養診断ソフトを用いた診断をおこない、アドバイスの実施

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---------------------------|---------------|-----------|----|------|-------|---------------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)低出生体重児の割合 | | | | | | |
| 低出生体重児の割合 | 7.4% | 9.4% | D | | 減少 | 出生届 |
| (2)タバコを吸う妊婦の割合 | | | | | | |
| タバコを吸う妊婦の割合 | 2.4% | 1.8% | C | | 0% | 妊婦健診受診兼交付申請問診 |
| (3)適正に体重が増加した妊婦の割合 | | | | | | |
| 適正に体重が増加した妊婦の割合 | 60.7% | 49.5% | E | | 60.0% | 赤ちゃん訪問結果 |

(2) 乳幼児期(0～6歳)

◆取り組みテーマ

笑顔いっぱい、のびのびと遊ぶ健やかな子どもを育てよう

《現状と課題》

午後9時まで寝かせる家庭の割合は、3歳半児で悪化がみられ、年齢が上がるとともに、寝かしつけへの意識が薄れる傾向がみられます。

また毎日外遊びをしている子どもの割合については、1歳半児は経年的に90%以上の割合であるが3歳半児では低下の傾向がみられました。コロナ禍の影響も考えられますが、年齢とともに身体を動かして外で遊ぶ割合が減っている状況です。

テレビの視聴時間については、改善がみられていますが、近年はテレビよりもスマートフォンやパソコンで動画を見ていることが多くなっています。

テレビやスマホ等の視聴時間が長時間になると、身体を使って遊ぶ機会が少なくなるため、発育発達にも影響してくると考えられます。また、不規則な生活リズムにつながる可能性も高くなってきます。

◆実践目標

- ①基本的な生活習慣を身につけよう
- ②家族や地域とのふれあいを大切にしよう
- ③しっかり身体を動かし、早寝早起きの生活リズムをつけよう

《今後に向けて》

成長期の睡眠の重要性について、乳幼児健診で保護者へ伝え、寝かせつけの習慣化を図ります。

スマートフォンやパソコンの適切な使い方について、保育所・幼稚園の保護者にも伝えていけるよう、保育所・幼稚園と連携をとります。

乳幼児期にわたって、早寝早起き朝ごはんの習慣をつけるよう継続的に広報をおこないます。



早寝 早起き 朝ごはんの啓発

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 外遊びや地域の催しに参加するなど、親子で地域とのふれあいを広げます。
- 家族揃って、規則正しい生活を送ります。

<南丹市の取り組み>

【子育て支援課】

- 子育てすこやかセンターにて育児相談を実施

【子育て発達支援センター】

- 事業の広報に努め、発達に関する各種相談に対応

【保健医療課】

- 産後ケアとして、母体の心身のケア、児の発育発達の相談、育児手技の相談・指導を医療機関に滞在(宿泊型)、助産師の訪問(訪問型)実施
- 産院での概ね産後2週間と産後1カ月に問診表による面接の実施
- 乳幼児健診、子育て相談において、月齢・年齢に合わせた個別の栄養指導、歯科指導の実施
- スマートフォンやパソコンの適切な使い方や寝かせつけの大切さについて啓発
- 赤ちゃん訪問や乳幼児健診にて、保護者に聞き取りをおこない、喫煙者には禁煙指導を実施
- 離乳食教室で、離乳食の基本的な進め方の説明と調理体験を実施
- 1才すくすく教室で、幼児食、遊び、歯の手入れについての講義と実技を実施
- 心理士講義と遊びの実践の2本柱の親子講座を実施。

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---|---------------|-----------|----|------|------|----------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)午後9時までに寝かせる家庭の割合 | | | | | | |
| 1歳半児 | 62.5% | 65.5% | B | | 70% | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 59.0% | 44.3% | E | | 100% | 乳幼児健診問診票 |
| 保育所幼稚園児 | — | — | — | | 100% | 保育所食事調査 |
| (2)毎日、外遊びをしている子どもの割合 | | | | | | |
| 1歳半児 | 94.0% | 93.9% | C | | 100% | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 95.5% | 79.1% | E | | 100% | 乳幼児健診問診票 |
| (3)テレビ、ビデオ、DVDの視聴時間が3時間以上の子どもの割合 | | | | | | |
| 1歳半児 | 78.0% | 64.2% | A | | 70% | 乳幼児健診問診票 |
| 3歳半児 | 80.3% | 63.1% | A | | 70% | 乳幼児健診問診票 |

(3) 学童期・思春期(7～18歳)

◆取り組みテーマ

家族や仲間とわくわくドキドキ 日々の暮らしの中で生きる力を育もう

《現状と課題》

午前7時までに起床する子どもの割合は、小学5年生、中学2年生で低下がみられました。また、朝食をほぼ毎日食べる人の割合も減少しており、早く起きてしっかりと朝食を食べる習慣のない小中学生の増加がみられます。規則正しい生活習慣と、心身の健やかな成長について、改めて見直す機会が必要です。

小中学生に対する健康アンケート調査から、パソコンやゲーム機の使用の割合が小学5年生で89.8%、中学2年生が95.1%と、テレビの視聴割合を上回っており、中学生においては、半数以上が3時間以上使用している状況です。このことから、規則正しい生活習慣の乱れと関係があると考えられます。

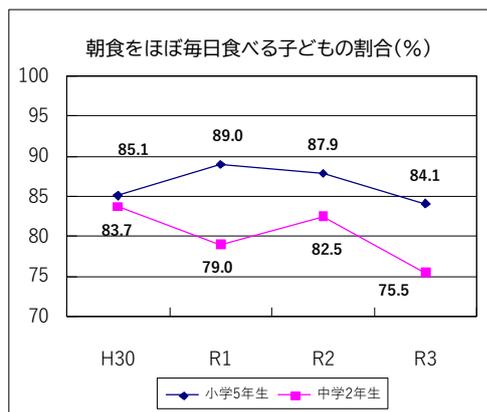
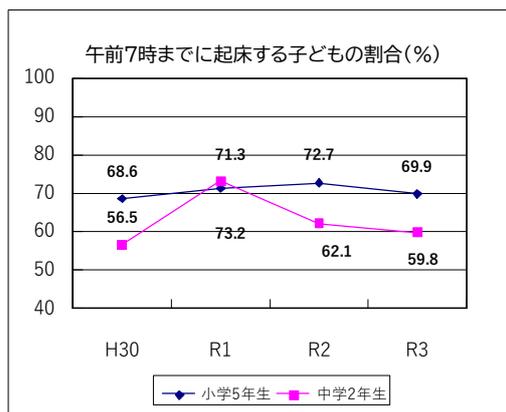
◆実践目標

- ①規則正しい生活習慣を確立し、自ら考えて行動しよう
- ②家族・仲間・地域との関わりの中で、知識や経験を豊かにしよう

《今後に向けて》

学校等と連携し早寝早起きの規則正しい生活習慣と、心身の健やかな成長について見直し、取り組んでいきます。

小中学校の健康アンケートの結果を学校と共有し、スマートフォンやパソコン、ゲーム機の過度の使用が心身に与える影響について、児童・生徒、及び保護者へ伝えていく必要があります。



◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 子ども達の成長を社会全体で見守ることができる環境を目指します。
- ゲーム、スマートフォンなどの使用について、家庭の中でルールをつくります。

<南丹市の取り組み>

【社会教育課】

- 大堰川でカヌーやサップの体験教室、大堰川ジョギング大会を実施

【子育て支援課】

- 要保護児童対策地域協議会に登録されている児童への相談業務、登録されていない児童、家庭への相談・支援を実施

【保健医療課】

- 小・中学校、高等学校に対し、防煙教室を実施(南丹保健所共催)
- 早寝早起きの規則正しい生活習慣と、心身の健やかな成長について見直し、取り組みを実施
- 小中学校の健康アンケートを実施し、その結果を養護教諭と共有し、スマートフォンやパソコン、ゲーム機の過度の使用が心身へ与える影響等、課題解決に向けた対策を協議し実践につなげる。
- 「弁当の日」「健幸・食育レシピコンテスト」を実施するなど、子どもが自ら健康づくりについて考え実践するための環境を整備

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---------------------------------|---------------|-----------|----|-------|------|-------------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)午前7時までに起床する子どもの割合 | | | | | | |
| 小学5年生 | 98.0% | 69.9% | E | | 現状以上 | 健康に関するアンケート |
| 中学2年生 | 97.4% | 59.8% | E | | 現状以上 | 健康に関するアンケート |
| (2)朝食をほぼ毎日食べる人の割合 | | | | | | |
| 小学5年生 | 90.7% | 84.1% | D | | 100% | 健康に関するアンケート |
| 中学2年生 | 83.4% | 75.5% | D | | 100% | 健康に関するアンケート |
| (3)テレビの視聴時間が2時間以上の子どもの割合 | | | | | | |
| 小学5年生 | 33.9% | 35.4% | D | 30%以下 | 現状以下 | 健康に関するアンケート |
| 中学2年生 | 31.9% | 27.2% | A | 30%以下 | 現状以下 | 健康に関するアンケート |

(4) 青年期(19～39歳)

◆取り組みテーマ

未来に向かって元気で明るく、活動的な生活を送ろう

《現状と課題》

20歳～39歳を対象としたメタボ予防健診の結果では、脂質代謝の有所見者が男性67.0%、女性65.1%と多い状況です。特に男性の有所見者の増加が見られ、メタボリックシンドロームの予防のためにも、食生活・運動習慣等の改善について考える機会が必要です。

糖代謝は男女とも改善がみられ、特に女性で大きく改善されました。

しかし女性のやせと貧血の割合が共に増加しており、改善が難しい状況です。理由として、適切な体形についての認識不足や、「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫したさまざまなダイエット法など数々の因子が影響を及ぼしていると考えられます。そして誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高め、貧血の増加や女性ホルモンの異常、骨量の低下にも繋がる可能性があります。

また、20～30歳代の子宮頸がんの罹患が増えている傾向がみられます。

◆実践目標

- ①自分の健康に関心を持ち、健康づくり、疾病予防について正しい知識を持とう
- ②自分のライフスタイルにあった健康づくりに取り組もう

《今後に向けて》

バランスのよい食生活が、自身の健康の維持・増進に大切であることに啓発をおこないます。

定期的に健診受診を促し、早期発見に繋げる取り組みを強化します。

子宮頸がん検診の受診を促すため、20歳の女性に無料クーポン券を配付し、受診の意識を高めます。

壮年期以降の生活習慣病予防のため、この時期からの健診受診を促し、生活習慣の改善に繋がります。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

○地域ぐるみで健康づくりに取り組みます。

<南丹市の取り組み>

【市民課】

○南丹市国民健康保険被保険者で市民健診を受けていない者(年度中に27歳から49歳の奇数歳になる者)に対しスマホdeドックの実施
 <内容>血液検査キットにより自宅でおこなった検査結果をスマートフォン等で確認することで、自分の健康状態を把握し、市民健診受診への意識を高める。

【保健医療課】

- メタボ予防健診の実施
- 骨粗しょう症健診で、骨密度測定(超音波)、保健指導・栄養指導、食生活改善推進員による健康情報の提供を実施
- 20歳の女性に子宮頸がん検診の無料クーポンを配布し、健診受診を勧奨
- 休日健診や夜間結果報告会など健診や講座を受けられる機会の拡大

◆評価指標

| 評価項目 | | 計画策定(H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|------------------------------|----|-----------|-----------|----|-------|-------|---------|
| | | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)脂質代謝の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 52.0% | 67.0% | E | 60%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 63.3% | 65.1% | D | 60%以下 | | |
| (2)糖代謝の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 24.0% | 22.7% | A | 20%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 32.4% | 17.1% | A | 25%以下 | | |
| (3)肥満の割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 男 | 23.0% | 23.7% | C | 15%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | *女 | 12.5% | 13.2% | A | 15%以下 | | |
| (4)やせの割合 | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 女 | 16.8% | 19.4% | D | 20%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| (5)貧血検査の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | 女 | 16.0% | 17.1% | D | 16%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| (6)子宮頸がん検診の受診率(20歳代) | | | | | | | |
| 20歳～39歳 | | 4.4% | 6.8% | B | | 20.0% | 子宮頸がん検診 |

* (4)肥満の割合20～39歳女性については、中間評価で項目を追加評価を行った。

(5) 壮年期(40～64歳)

◆取り組みテーマ

楽しく健康づくりに取り組んで、
はつらつとした毎日を過ごそう

《現状と課題》

特定健診受診率は、令和2年度に新型コロナウイルス感染症の流行により、集団健診を中止したため15.7%まで低下しましたが、令和3年度には38.5%にまで回復をしました。KDBシステムで受診率を性別毎でみると、男性33.9%、女性42.9%と男性の受診が少ない状況です。特に40歳～59歳の受診率は20歳～25%程度と低いことから、この時期の受診率を上げていき、生活習慣病予防の対策をとる必要があります。

働き盛りのこの時期は、自分の時間が持ちにくく、健康に対し無関心層が多い状況です。令和3年度からインセンティブを付与した健幸ポイント事業で、健康づくりに取り組んでいます。

◆実践目標

- ① 身体とこころの健康づくりに関心と責任を持ち、自分の健康と生活を見つめ直そう
- ② 健康づくりを実践しよう

《今後に向けて》

受けやすい健診の体制を整えるため、WEBから検診申し込みや日程変更ができる予約システムの導入をおこないます。

健診の受診率を上げ、生活習慣病予防の対策を図ります。

健康意識を高めるため、健幸ポイント事業の取り組みを推進します。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 1年に1回は健診を受け、健康を振り返ります。

<南丹市の取り組み>

【保健医療課】

- 受診率の向上を目指すため、健診予約システムの導入
- 生活習慣病改善のため、健康無関心層に対し健幸ポイント事業の参加者を増加
- 喫煙者に対して、禁煙相談会への参加を促し、禁煙に向けた保健指導と禁煙補助剤を紹介
- 特定健診の問診でアルコール摂取量が多い人に対し、健診結果説明時に個別指導の実施
- 歯周病予防健診を30歳～70歳の間、5歳刻みの節目を対象に実施

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|------------------------------|---------------|-----------|-------|------|-------|-----------------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)特定健診受診率 | | | | | | |
| 特定健診受診率 | 42.8% | 38.5% | D | | 60.0% | 特定健診法定報告結果 |
| (2)生活習慣を改善する意思のない人の割合 | | | | | | |
| 40歳～64歳 | 男 | 36.8% | 34.6% | A | 30%以下 | 現状以下 市民健診質問票 |
| | 女 | 22.9% | 18.1% | A | 20%以下 | |

(6) 高齢期(65歳以上)

◆取り組みテーマ

生涯現役をめざし、

豊かな生活の知恵や伝統を若い世代へ伝えよう

《現状と課題》

介護予防アンケートを平成27年度と令和2年度にとっているため、年度が他の項目の評価指標と異なっています。

転倒しにくい身体づくりをおこなっている人の割合は、この5年間で増加しており、特に女性の増加がみられます。

令和2年度に新型コロナウイルス感染症が流行し、その時期にとった介護予防アンケートからも、外出を控える人や、口腔機能の低下がある人の増加がみられました。感染予防対策をとりながらの介護予防対策について、地域に周知していくとともに、実践していくための知識の普及に努めます。

すこやか健診の結果からは、女性の血圧及び脂質代謝の有所見者の増加がみられました。動脈硬化の予防には、血圧や脂質のコントロールが重要であるため、必要な医療や服薬等に繋げ、医療との連携や啓発をおこなうことが大切です。

◆実践目標

①健康長寿を目指そう

②生きがいをもって、生活を楽しもう

《今後に向けて》

感染予防対策をとりながらの介護予防対策について、地域に周知を図り取り組みをおこないます。

必要な医療や服薬等に繋げるため、医療との連携や啓発に努めます。

◆今後の主な取り組み

<地域の取り組み>

- 食生活改善推進員により、サロン等で低栄養や減塩の講話を実施します。
- 高齢者の運動機能、認知機能の保持・増進のため、体操教室等を実施します。
- 外出の機会を増やすための、地域で集まりやイベントの取り組みをおこないます。

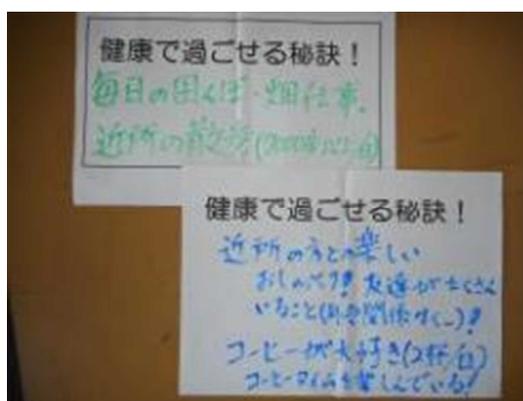
<南丹市の取り組み>

【高齢福祉課】

- 食の自立支援サービス事業で、栄養のバランスのとれた食事を定期的に提供し、配達の際利用者の安否確認を実施
- 在宅で寝たきりの高齢者や認知症の高齢者等を常時介護している介護者同士の交流と心身のリフレッシュを目的に交流事業を実施
- 認知症の初期症状を示しておられる方、及び認知症の症状で困っておられるその家族に、認知症初期集中支援チーム員が訪問調査し、専門職で対応の検討を行い、早期診断、早期対応に向けた支援を実施
- 認知症地域支援推進員を中心に、認知症に関する啓発活動や介護支援、地域による認知症の方に対する見守り体制の構築

【保健医療課】

- 体力測定会として、65歳以上を対象に体力測定と結果説明会を実施
- 75歳以上を対象とし、はつらつ筋トレ教室の実施
- 介護予防サポーターを養成するための実技指導の講座を実施
- 後期高齢者歯科健診の実施。
- 住民主体の通いの場の立ち上げを支援し、高齢者が自分に合った通いの場を利用できるよう、また各種養成講座の修了者による自主的な活動を支援
- 地域の集いの場にて、フレイル予防教室を実施
- 地域包括支援センター等関係機関と連携し、医療・予防・介護・生活等が一体となった支援を提供



高齢者の訪問指導

◆評価指標

| 評価項目 | 計画策定(H28) | | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|---------------------------------------|-----------|------------|-----------|----|-------|-------|------------|
| | 数値等 | | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)転倒しにくい身体づくり(運動など)を行っている人の割合 | | | | | | | |
| 65歳以上 | 男 | 44.1%(H27) | 54.8%(R2) | A | | 50.0% | *介護予防アンケート |
| | 女 | 34.4%(H27) | 61.2%(R2) | A | | 40.0% | |
| (2)前年より外出回数が減っている人の割合 | | | | | | | |
| 65歳以上 | 男 | 20.2%(H27) | 24.9%(R2) | D | | 現状以下 | *介護予防アンケート |
| | 女 | 23.7%(H27) | 27.0%(R2) | D | | | |
| (3)口腔機能の低下のある人の割合 | | | | | | | |
| 65歳以上 | 男 | 15.0%(H27) | 20.0%(R2) | D | | 現状以下 | *介護予防アンケート |
| | 女 | 16.1%(H27) | 18.9%(R2) | D | | | |
| (4)血圧の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 75歳以上 | 男 | 83.0% | 81.8% | A | 75%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 77.3% | 83.2% | D | 75%以下 | | |
| (5)糖代謝の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 75歳以上 | 男 | 77.6% | 64.9% | A | 65%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 79.8% | 61.6% | A | 65%以下 | | |
| (6)脂質代謝の有所見者割合(要指導以上) | | | | | | | |
| 75歳以上 | 男 | 61.8% | 60.3% | A | 60%以下 | 現状以下 | 市民健診結果 |
| | 女 | 65.1% | 75.9% | E | 65%以下 | | |
| *介護予防アンケートは5年毎に実施。 | | | | | | | |



地域でのフレイル予防教室



歯科衛生士による オーラルフレイル予防

第 5 章 食育推進計画

1. 基本理念

食は、ひとづくり、まちづくり

2. 分野別の取り組み

(1) 食生活と健康

◆取り組みテーマ

食を通じた心と身体の健康づくり

～早寝・早起きをして、おいしい朝ごはんを食べよう～

≪ 現状と課題 ≫

「早寝・早起き朝ごはん」の大切さについては、妊娠期から高齢期の全てのライフステージで啓発していますが、学童期、思春期において悪化がみられました。この世代において、ゲームやテレビを見る時間の増加傾向より就寝時間の乱れ、起床時間や朝食の喫食率に影響を及ぼしたのではないかと考えられます。青年期の女性の朝食の喫食率の低下については、多くが家庭を持ち、子育て、家事、仕事と多忙な時期でもあることから、自身の健康や食事よりも家族の健康を優先する背景があると考えられます。また、男性についての喫食率は改善傾向にあるものの、依然として低い状況です。

乳幼児健診における尿中塩分、ナトリウムカリウム比の測定においては、京都府立大学との連携事業で実施してきましたが、事業終了に伴い乳幼児健診の場で保護者対象に継続した取り組みは実施できていない状況です。妊婦～高齢者までのさまざまな教室で減塩の大切さについて伝えていますが、新型コロナウイルス感染症の影響で試食が難しい状況であり、うす味のおいしさを体験してもらう機会が持てていない状況です。現在、尿中ナトリウム・カリウム計を市で購入し、各事業で活用をしています。

野菜を1日350g以上摂取している人の割合は、30%～52%程度と低い状況で、個人差も大きく、しっかり摂れている人と、極端に少ない人の差がみられます。1人分の摂取量としては、約280gで、あと1皿分足りない状況が続いています。

◆実践目標

- ①朝ごはんを必ず食べよう
- ②減塩に取り組み、素材の味を楽しもう
- ③1日350gをめざし、野菜摂取量を増やそう

《今後に向けて》

南丹市版食事バランスガイドや健幸レシピ(朝ごはんレシピ)の活用、また保育所や小中学校と連携しながら「早寝・早起き朝ごはん」の大切さについて啓発していく必要があります。

さまざまな取り組みの中で、尿中ナトリウムカリウム比測定を導入し、各自が塩分や野菜の摂取状況などを確認し、減塩に取り組み、働きかけが重要です。

南丹市の健康課題である高血圧予防に向けて「減塩」「野菜摂取量の増加」を全てのライフステージで、切れ目なく取り組んでいく必要があります。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 早寝・早起き・朝ごはんの啓発をおこないます。
- 減塩や野菜を使用した食育レシピを地域で広めていきます。

<南丹市の取り組み>

【保育所】

- 食事調査を実施し、食育だよりなどで情報を発信

【小中学校】

- 食育だよりなどを通して、食と健康の情報を発信

【保健医療課】

- 南丹市食事バランスガイドを、さまざまな機会に活用
- すべての事業を通して、生活リズムの大切さを啓発
- 小中学校の健康アンケートで朝食の喫食状況を把握し、学校と連携しながら朝食の大切さについて啓発
- 幼児健診にて京都府立大学と共同で実施した尿中塩分の測定結果をもとに、減塩についての栄養指導を実施
- 尿中ナトリウムカリウム比測定をさまざまな事業で実施
- 食習慣アンケートの実施
- 健幸・食育レシピコンテストの実施
- 野菜を使用した食育レシピを作成し、ラインやホームページ等で啓発
- 若い層の食生活改善推進員を積極的に育成

(2) 食文化の継承

◆取り組みテーマ

南丹市のよさを再確認し、伝統食・行事食を伝える
～食を通じて世代を超えてつなげよう、つながろう～

◀ 現状と課題 ▶

南丹ケーブルテレビ「おいしく・たのしく・ごちそうさま」や、広報なんたん「食は、ひとづくり、まちづくり」をとおして、定期的に伝統食の紹介、保育所、小中学校での食育の取り組みを発信しました。小中学校の給食では、毎月「食育の日献立」を実施し、各地域(調理場)の特色を活かした献立を取り入れています。また、「南丹ふれあい給食」として、南丹市の特産品を使用した献立や「健幸・食育レシピコンテスト」入賞作品を取り入れた献立を実施し、学校給食を通して地域で取れる食材や特産品、伝統食を知る機会となっています。また、「だしで味わう和食の日」には、だしを活かした和食献立を提供し、「給食だより」に「だし」に関連する内容を掲載し、家庭に向けても発信をおこなっています。

食生活改善推進員を対象とした育成研修では、地域に伝わる伝統食を学び、会員自身が地域へ継承する取り組みもすすめています。会員の高齢化が進み担い手の減少が課題として挙げられ、今後検討していく必要があります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、そのべ軽トラ市や、生きる力を育む「弁当の日」の取り組みが難しく、地域に伝わる伝統食や行事食の継承の機会が減少していることが課題です。

◆実践目標

- ①地域に伝わる伝統食や行事食を知ろう
- ②南丹市の食文化を次世代につなげよう
- ③道具やマナーを含め、和食文化を大切にしよう

《今後に向けて》

庁舎内関係課が有機的に繋がり、情報発信することにより市民にとっても関係課にとっても、効果的な内容となるよう計画していく必要があります。

保育所や小中学校の給食をとおして、引き続き特産品、伝統食を知る機会とし、和食文化の継承に繋げていくよう努めます。また、食育だよりを発行し、子どもを通して家族への食育啓発を図ります。

次世代へ食文化を継承するため、食生活改善推進員の育成研修の充実を図ります。

新型コロナウイルス感染症の影響で実施出来ていない事業を見直し、検討していく必要があります。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 地域の伝統食や地元野菜を使ったレシピを啓発します。
- 地域の伝統食・行事食が継承される環境づくりに努めます。

<南丹市の取り組み>

【庁内食育推進部会】

- 伝統食、行事食に取り組む個人や団体の取材・記録・紹介を実施

【保育所、小中学校】

- 給食で、季節に合わせた行事食の提供

【小中学校】

- 給食においては、栄養バランスのみならず、食に関するさまざまな面からの指導を実施
- 食育の日献立・南丹ふれあい給食・だしで味わう給食の日など伝統食や市内の特産品を取り入れた献立を実施

【保健医療課】

- 食生活改善推進員に対して、地域の伝統食について育成研修を実施



生きる力を育む「弁当の日」 干し大根 梅干しづくり

(3) 風土を活かした食育(地産地消)

◆取り組みテーマ

南丹市の食に誇りを持つ

～身近にある「南丹市産」を食卓にもっと活用しよう～

《現状と課題》

コロナ禍の中、調理体験の実施が困難ではありますが、さまざまな工夫をしながら取り組みをすすめています。

保育所では、地元産のごはんを食べる「あったかごはん」の日を継続実施し、また菜園活動で収穫した野菜は、給食で活用し地産地消の取り組みに繋がっています。

小中学校では、栄養教諭等が市内の生産者を訪問し、「地産地消だより」を作成し啓発をおこなっています。その結果、児童生徒が地元産の食材を知るきっかけとなり、給食での残菜減少にも繋がっています。また、きょうと食いくせんせいの授業を受け、黒豆の栽培や収穫について体験し、南丹市産の食についての学びに繋がっています。

また、南丹市健幸・食育レシピコンテストの応募テーマに、野菜や米を使ったレシピの設定をおこない、南丹市産の食材を意識した取り組みを実施しています。

四季を通して南丹市産の食材を活用したレシピを作成し、ラインやホームページを通じて、幅広く啓発をおこなっています。

◆実践目標

①地元産のことを知ろう

②地元産をもっと食卓に、地産地消をすすめよう

《今後に向けて》

令和2年度から、市民提案型まちづくり活動支援交付金からまちづくり活動交付金とし、市民が自主的に活動する取り組みの応援を、今後も継続していきます。

コロナ禍の中、調理体験の難しさはありますが、子ども達が、地産地消を考える取り組みを計画し、実施していく必要があります。

給食現場では、地産地消をすすめていく中で、安定した生産量の確保について困難な状況がありますが、今後も地元の農家と連携をおこない地産地消の推進をすすめていきます。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 地元産の食材をアピールし「地産地消」を推進します。
- 旬のものや、その食材が持つおいしさを伝えます。

<南丹市の取り組み>

【地域振興課】

- 市民が地域で自主的に食育を進めるための、まちづくり活動交付金の交付

【学校教育課】

- 「地産地消だより」の発行

【小中学校・高等学校】

- 地元農家、事業所や団体等と連携し、農業体験や料理体験をする実践型食育の実施

【保育所、小中学校】

- 給食の米は、すべて地元産を活用

【小中学校】

- 各給食センターでは、納入事業者と連携して地元産食材の活用を推進

【保育所】

- 「あったかごはんの日」(3～5歳児)の実施

- 市内の全保育所で菜園活動を実施

【農業推進課】

- 「きょうと食いく先生」の活用の増加

- 農産物直売所マップの啓発

【保健医療課】

- 南丹市健幸食育レシピコンテストで野菜を使ったレシピの募集

- 野菜を使用した食育レシピを作成し、ラインやホームページ等で啓発



農業体験 さつまいもの収穫



道の駅 旬の野菜販売

(4) 食とコミュニケーション

◆取り組みテーマ

家族や仲間、地域で食を楽しむ

～食を通じて教わろう、教えよう～

《現状と課題》

新型コロナウイルス感染拡大のため、おやこクッキングや給食試食会など食を通じた多くの取り組みが実施できない状況となり、一緒に作って、味わう食の体験も減少しました。外出の機会が減少しており、高齢者の低栄養やフレイル予防を目的に教室を実施し、食事の大切さのみならず、共食の大切さも含め、社会参加の呼びかけをおこなっています。

また、まち全体を盛り上げていた軽トラ市やまちゼミナールなど生産者と消費者とのコミュニケーションの場の提供も困難となっています。

一方で、家庭で過ごす時間が増加したことにより、家族がそろって食事をする機会の増加がみられています。

生きる力を育む「弁当の日」の取り組みも令和2年度から実施が難しくなっていますが、健幸・食育レシピコンテストを実施し、夏休み期間に家族と一緒に調理をおこない、味わえる機会になるよう各関係機関と連携し、取り組みをすすめています。

◆実践目標

①家族や仲間と一緒に食事をする時間を増やそう

②役割をもって食事づくりに関わろう

《今後に向けて》

お弁当等情報発信サイト「Kyo Iku Day」のサイトの活用を継続していきます。コロナで中止になっている事業を見直し、コミュニケーションの場づくりを検討し取り組みをすすめます。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 家族みんなで食事する大切さを広めます。
- 食材・食事・関わった人に対する感謝の気持ちを伝えます。

<南丹市の取り組み>

【保育所】

- おやこクッキングの実施
- 給食を楽しく食べることができる環境の充実。新型コロナウイルス感染症に配慮した環境整備

【小学校】

- 給食試食会の実施

【商工課】

- 生産者と消費者のコミュニケーションの場の提供
- まちゼミナールの実施
- お弁当等情報発信サイト「Kyo Iku Day」の促進

【保健医療課】

- 小中学校の健康アンケートで家族そろって食事をとることについての実数把握調査を実施
- 「南丹市健幸・食育レシピコンテスト」を開催し、おやこで考えたメニューを募集

【庁内食育推進部会】

- ラインで、食育推進に関する内容を啓発



コミュニケーションの場 生産者と消費者



食育の講習

3. ライフステージ別の取り組み

(1) 妊娠期(妊婦とその家族)

◆取り組みテーマ

「こんにちは、おかあさん・おとうさん 芽生えた命に
やさしい食を

《現状と課題》

妊娠期は新しい命の誕生に向けて、栄養のバランスや減塩に心掛けた食生活を目指しパパママ教室を実施しています。教室では、尿中ナトリウムカリウム比測定、汁物の塩分濃度測定等を実施し、妊婦とその家族に減塩の意識付けをおこなっています。また、食事バランスガイドや、食事記録をもとに食事診断を実施し、個々に応じた食事のアドバイスをおこなっています。食事内容の傾向として、摂取カロリーが全体的に低く、主食や副菜が少ない傾向がみられ、食事バランスについて丁寧に伝えていく必要があります。

◆実践目標

- ①妊娠を機に自分自身の食生活を見直そう
- ②次世代を育むためのバランスの良い食生活を身につけよう
- ③適正な体重管理に努めよう

《今後に向けて》

教室に参加をしない層に向けての啓発をおこない、尿中ナトリウムカリウム比測定の機会を、子育て相談の事業と並行し実施し、減塩の意識づけを図ります。

食事バランスガイドや、食事診断を活用し個々に応じた食事指導を実施し、妊娠期からバランスの良い食生活の支援をおこないます。



尿中ナトリウムカリウム比測定



汁物の塩分測定

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 妊婦やお母さんを地域ぐるみで支援し、安心して子育てができる環境をつくりま
す。
- うす味でバランスのよいメニューや、野菜をたくさん使用した食育レシピを広めて
いきます。

<南丹市の取り組み>

【子育て支援課】

- 妊婦同士が集い、相談し合える場づくりや場の提供

【保健医療課】

- パパママ教室で、食に関する正しい情報提供
- 妊婦の食事診断、尿中ナトリウムカリウム比測定や汁物の塩分濃度測定の実施
- 妊婦の適切な食事バランスの啓発



パパママ教室 栄養の回



食事バランスについて説明

(2) 乳幼児期(0～6歳)

◆取り組みテーマ

「おはよう」「いただきます」「おやすみ」

規則正しい生活習慣を身につけよう

《現状と課題》

規則正しい食習慣の定着を目指し、乳幼児健診や子育て相談において、児の成長過程や家庭の状況に合わせた食生活の相談を実施しています。離乳食教室やすすく教室では、新型コロナウイルス感染症の関係で、試食を控えた指導となりましたが、指導媒体を工夫して実施することが出来ました。参加者からは、「試食したかった」との声もあるため、今後は状況を見ながら検討していく必要があります。

保育所では、給食参観を中止したため、保護者が給食の様子を観る機会がありませんでしたが、咀嚼、野菜の量、朝ごはんの重要性について、食育だよりを通じて保護者に伝えることをおこなっています。

◆実践目標

- ①早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう
- ②「おいしい」「楽しい」食を通じて豊かな心を育もう
- ③バランスのとれた食事ですっかり身体をつくろう

《今後に向けて》

乳幼児健診、子育て相談、各教室で個々に応じた食生活の相談を実施し、規則正しい生活とバランスの良い食生活の支援をおこないます。

保育所においては、バランスのとれた給食を提供し、保護者への食育啓発を継続的に実施します。

新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、指導内容を検討し、充実を図ります。



■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 早寝・早起き・朝ごはんの啓発をおこないます。
- 食生活改善推進員や子育てサークル等の取り組みの中で、地域の伝統食や行事食、先人の知恵を子どもたちに伝えていきます。

<南丹市の取り組み>

【保育所】

- 食育だよりの発行
- 食事調査・嗜好調査を実施

【保健医療課】

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発【保健医療課】

【保健医療課・保育所】

- 健幸・食育レシピコンテストの入賞作品を給食メニューに展開

(3) 学童期・思春期(7~18歳)

◆取り組みテーマ

「やったー」「できた」「ありがとう」

心の栄養いっぱい蓄えよう

◀現状と課題▶

南丹市内の小学校で、生きる力を育む「弁当の日」の取り組みを実施してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で継続が困難となり、新たに「健幸・食育レシピコンテスト」事業の取り組みをすすめています。児童・生徒が健康を意識したレシピを考案し、学校給食のメニューで活用され、家族や地域の健幸に繋がる取り組みとなっています。

保育所や学校給食においては、南丹市産の米を使用し、旬の食材を活かした献立を提供しており、地域のおいしい食材を味わう機会となっています。

きょうと食いくせんせいや、地域の農家の方を講師として、食農体験をおこなうことで、四季折々の農産物に触れる機会が設けられています。さまざまな体験が子ども達の食に対する意識の向上や、意欲につながり、しっかり食べることに繋がっています。

◆実践目標

- ①正しい食の知識を身につけよう
- ②自分で食事をつくる力をつけ、自身をつけよう
- ③食体験を通じて感謝の気持ちを育もう

《今後に向けて》

健幸・食育レシコンテスト事業を継続し、子ども達が考案したレシピを家族や地域に広く普及啓発を図ります。

保育所、学校給食においては南丹市産や、旬の食材を活かした食材を提供し、地産地消を知る機会となるよう取り組みます。

食農体験を通して、給食の残菜量の減少に繋がります。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 家族が揃った楽しい食卓を推進します。
- 食に関する学びや体験の場に積極的に参加します。

<南丹市の取り組み>

【小中学校】

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発
- 食育だよりの発行

【保健医療課・小中学校】

- 健康アンケートの状況を把握し、学校と連携しながら啓発
- 健幸・食育レシコンテストの入賞作品を給食メニューに展開



健幸・食育レシコンテスト「学校給食賞」の作品



小中学校の給食メニューとして提供

(4) 青年期(19～39歳)

◆取り組みテーマ

おいしく たのしく「ごちそうさま」
食を楽しみ、自分と家族を大切に

《現状と課題》

朝食をほぼ毎日食べる人の割合は、計画策定時よりも改善が見られています。新型コロナウイルス感染症の影響で、家庭で食事する機会が増えたことが背景にあるのではないかと推測されます。パパママ教室においては、尿中ナトリウムカリウム比測定を実施し、結果を数値として示すことで、特に男性の意識付けに有効である印象があります。今後、いかに多くの方に啓発し実施できるかが課題です。

健康にまだ無関心な年代でもある事から、市のラインで健康情報やレシピの啓発をおこない継続したアプローチをおこなっています。

◆実践目標

- ①健康な食を再確認しよう
- ②忙しい中でも、食事を大切にしよう
- ③健康な生活習慣を身につけよう

《今後に向けて》

尿中ナトリウムカリウム比測定を呼びかけ、減塩の意識づけを図ります。
市のLINEやホームページ等を活用し、健康情報やレシピを継続的に配信します。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 大学や専門学校でバランスの良い食事の啓発をおこない、自身の食事を改めて考える機会をつくります。
- 減塩や野菜を使用した食育レシピを啓発します。

<南丹市の取り組み>

【保健医療課】

- 健診や教室などでバランスのとれた食事の啓発
- LINE、なんたんテレビや広報誌、市のホームページを活用しレシピの紹介を実施

(5) 壮年期(40～64歳)

◆取り組みテーマ

「こんにちは」未来の自分

振り返り つなげよう つながろう

《現状と課題》

食生活改善推進員養成講座については、平成27年、28年、29年の3年間実施し、地域の担い手となる会員の増加に繋がりましたが、高齢化や家庭の事情による退会も多くなっており、会員の減少が課題となっています。会員に対する育成研修は年5回実施しており、地域での食育活動に繋がっていますが、新型コロナウイルス感染症の影響で、教室の実施は困難になっています。

市民健診や市民健診結果報告会、骨粗しょう健診など積極的に受診勧奨をおこなっていますが、自身の健康よりも家庭や子育て、仕事に忙しい年代であることから、壮年期の参加者が少なく、自身の健康についての振り返りや見直す機会が持ちにくく、改善が難しい現状がみられます。

健康意識が高い人は参加されますが、無関心層は参加がみられない状況です。引き続き呼びかけ、健診をきっかけに、自身の健康や食生活を振り返る機会に繋げる必要があります。

◆実践目標

- ①健診などで自分の変化を知り、今までの食生活を見直そう
- ②自分に合った食生活を、学び実践しよう
- ③地域の担い手として食を通じた地域づくりを進めよう

《今後に向けて》

食生活改善推進員養成講座の実施や育成研修の充実を図ります。

無関心層に対し、各種健診の受診勧奨を図ります。

市のLINEやホームページ等を活用し、健康情報やレシピを継続的に配信します。



広報「食は、ひとづくり、まちづくり」

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 食生活を見直し、生活習慣病などの予防に努めます。
- 食を通じた取り組みに参加し、地域の活性化に貢献します。

<南丹市の取り組み>

【保健医療課】

- 40歳の節目を対象に健診の受診勧奨を実施
- 運動や栄養などさまざまな健康教室の実施
- 食生活改善推進員育成研修の実施



食生活改善推進員の活動

(6) 高齢期(65歳以上)

◆取り組みテーマ

健康に「ありがとう」

伝えよう、受け継ごう、あなたの知恵袋

≪現状と課題≫

フレイル予防教室の参加者は、元気に活動されている方が多い状況です。また同居の方は、品数も多くバランスのよい食事の傾向がみられますが、独居の方においては、孤食に加え品数が少なく、栄養バランスの偏りもみられることから、定期的な食事のバランスチェックの必要性があります。また、通いの場等へ参加がない方へのアプローチや、対応も今後必要と考えられます。

高齢者自身が健康で心豊かな生活が送れるよう、すこやか健診受診者から低栄養該当者を選定し、低栄養予防の支援をおこなっています。

先人からの知恵が詰まった伝統食や、地域での食については高齢化や、伝える機会が少なく、多くの先人からの知恵が継承しにくくなっていることが課題です。今後もこれまでの地域活動の中で培った知恵や文化を止めることなく、次世代に伝達していく取り組みが必要と考えられます。

◆実践目標

- ①健康で自立した生活を送ろう
- ②健康で楽しく、こころ豊かな食生活を送ろう
- ③先人の知恵や文化を、広く伝えてつなげよう

《今後に向けて》

通いの場などへの参加がない方へのアプローチを図ります。
フレイル予防、低栄養予防に関する健康情報やレシピを継続的に配信します。
先人からの知恵や文化を次世代に伝達していく取り組みをおこないます。

■主な取り組み

<地域の取り組み>

- 世代間交流が図れる場を創出し、食文化の継承をおこないます。
- バランスのよい食事に心がけ健康長寿を目指します。

<南丹市の取り組み>

【高齢福祉課】

- 食材の調達や食事の支援が必要な方に「食の自立支援サービス」を実施

【保健医療課】

- 地域の集いの場にて、フレイル予防教室を実施
- 低栄養予防のために栄養指導を実施

【庁内食育部会】

- 食文化の伝承を取材し、広く情報発信を実施



フレイル予防教室



栄養の回(低栄養予防)

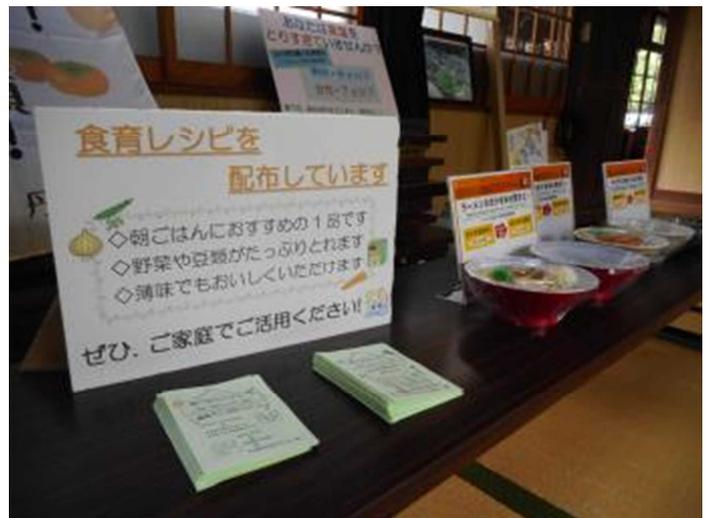
4. 食育推進計画評価指標一覧

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|--|---------------|-----------|----|-------|-------|-------------------------------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (1)朝食をほぼ毎日食べる人の割合 | | | | | | |
| 3歳半児 | 97.3% | 95.2% | D | | 100% | 乳幼児健診問診票 |
| 保育所幼稚園 | 97.0% | 100% | A | | 100% | 保育所食事調査 |
| 小学5年生 | 90.7% | 84.1% | D | | 100% | 健康に関するアンケート |
| 中学2年生 | 83.4% | 75.5% | D | | 100% | 健康に関するアンケート |
| 20歳～39歳 男 | 62.0% | 71.1% | B | | 85.0% | 市民健診質問票 |
| 20歳～39歳 女 | 90.9% | 82.3% | D | 95%以上 | 現状以上 | |
| (2)野菜を350g以上摂取している人の割合 | | | | | | |
| 成人 | 58.7% | 44.7% | E | | 44.0% | 食事診断・食習慣アンケート |
| (3)1日の塩分摂取量(尿中塩分)目標達成している人の割合 | | | | | | |
| 男性 | 52.8% | — | — | | 60.0% | 乳幼児健診保護者尿中塩分測定結果(H28年1月～12月分) |
| 女性 | 20.1% | — | — | | 30.0% | |
| (4)尿中ナトカリ比の目標を達成している人の割合(H18年1月～12月分) | | | | | | |
| 男性 | 51.9% | — | — | | 4.0未満 | 乳幼児健診保護者尿中塩分測定結果(H28年1月～12月分) |
| 女性 | 56.8% | — | — | | | |
| * (5)尿中ナトカリ比の目標を達成している人の割合 | | | | | | |
| 成人 | — | 3.3 | — | 3.0未満 | | 尿中ナトリウムカリウム比測定結果 |
| (6)適正に体重が増加した妊婦の割合 | | | | | | |
| 妊婦 | 60.7% | 49.5% | E | | 60.0% | 赤ちゃん訪問結果 |
| (7)食育ロゴマークを申請している数 | | | | | | |
| | 13 | 14 | C | | 20 | 食育ロゴ申請 |
| (8)学校給食への数南丹市産農産物の給食品の割合 | | | | | | |
| | — | 28.4% | — | | 30.0% | 学校給食報告 |
| (9)「弁当の日」を実施する学校の数 | | | | | | |
| | 4 | — | — | | 現状以上 | 「弁当の日」実施結果 |
| * (10)「健幸・食育レシピコンテスト」に参加する学校の数 | | | | | | |
| | | 10校 | — | 11校 | | 「レシピコンテスト」の応募 |

| 評価項目 | 計画策定 (H28) | 中間評価時(R3) | | 新目標値 | 旧目標値 | 資料 |
|-----------------------------------|---------------|-----------|----|------|--------|--------------|
| | 数値等 | 数値等 | 評価 | | | |
| (11)1日に1回以上家族と食事をする割合 | | | | | | |
| 小学5年生 | 96.8% | 98.8% | B | | 100.0% | 健康に関するアンケート |
| 中学2年生 | 93.2% | 97.3% | B | | 100.0% | |
| (12)食事のことにについて家の人と話す小学生の割合 | | | | | | |
| 小学生 | 49.0% | — | — | | 60.0% | 「弁当の日」のアンケート |
| (13)学校給食1食あたり一人平均残菜量 | | | | | | |
| 小学生 | 1.50g | 1.23g | A | | 現状以下 | 学校給食報告 |



保健医療課入口 黒板での情報発信とレシピ啓発



結果報告会で食育レシピ啓発と減塩啓発

第 7 章 計画の推進と評価

1. 計画の推進体制

市民一人ひとりが計画の趣旨を理解し健康づくりに取り組めるよう、ホームページや各種保健事業を利用するなどして、計画の周知徹底を図ります。さらに、関係機関・団体との連携を一層強化し、総合的で一体的な取り組みを推進します。

(1)南丹市健幸まちづくり推進協議会の充実

南丹市健幸まちづくり推進協議会の効果的な運営を継続して実施するため、構成団体の充実を図り、健康増進と食育推進の一体的な取り組みを推進します。

(2)関係機関の相互連携による推進

南丹市健幸まちづくり推進協議会を構成する関係機関・団体は、それぞれの立場で健康づくりを推進するとともに、相互連携を強化し、総合的な健康づくりを推進します。

(3)地域との連携、協働による推進

市民、行政、地域の各種団体医療機関、教育機関、職域などの連携を強化・充実を図り、健康づくりや食育活動の活性化を促進します。

(4)健康づくりのネットワークによる推進

地域に根ざして積極的に自主活動を展開しているグループや企業・各種団体などのネットワークを構築し、市民の健康づくり活動を支援します。

(5)南丹市の推進体制

計画の実現に向けて行政や地域、関係機関・団体などがそれぞれの特性を活かしながら、健康づくりや食育を推進することができるよう、地域全体における支援体制を構築します。

2. 計画の進行管理と評価

南丹市がめざす姿の実現に向け、健康と食育の両分野を一体的に推進していくための指針となる計画です。「南丹市健幸まちづくり推進協議会」と連携しながら、毎年の指標を確認するなど、進捗状況の把握に努めます。令和8年度には、計画の最終年にあたることから、10年間の取り組みの計画の評価と検証を含め、第3次南丹市健康増進・食育推進計画の策定をおこないます。又、社会情勢に応じた事業内容や目標、指標の見直しもおこない、効果的な計画の推進を図ります。