

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

少子高齢化がますます進行し、社会環境や生活が変化している中、健康格差が拡大し、健康課題も多様化してきています。慌ただしい現代社会において市民が自らの健康づくりに取り組むことは、健康の大切さがわかっているにもかかわらず優先することが難しく、個人の努力のみにまかせるだけでは限界があり、社会全体で取り組む環境整備が大切です。

また、日常生活の中で無理なく健康づくりに取り組むためには、家族や仲間とともに楽しみながら活動していくことも大切です。

一人ひとりが健康であることは、家族みんなの健康につながり、家族みんなが健康であれば、地域の健康につながります。地域が健康であれば、まちが健康になります。

親から子へ、祖父母から孫へ、そして個人から家庭、学校・職場、社会へ笑顔の輪を広げ、つないでいきましょう。

楽しく魅力ある健康づくりを職場や地域で広げ、笑顔の輪をさらに大きくしていくために、「ひろがれ つながれ 笑顔の輪」を本計画の基本理念とします。



2. 分野別の取り組み

(1) 栄養と食生活

子どもの健やかな成長、健康的な生活、生活習慣病の予防には、正しい食習慣を身につけることが欠かせません。栄養状態、食事摂取、食行動などの正しい知識の普及とともに、楽しい食生活が送れる取り組みを進めていく必要があります。

特に、適正体重の維持は、健康状態との関連が強く、肥満はがんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と密接に関わっています。どのライフステージにおいても適正な内容や量による食事摂取が可能となるよう、支援していくことが求められています。

取り組みテーマ

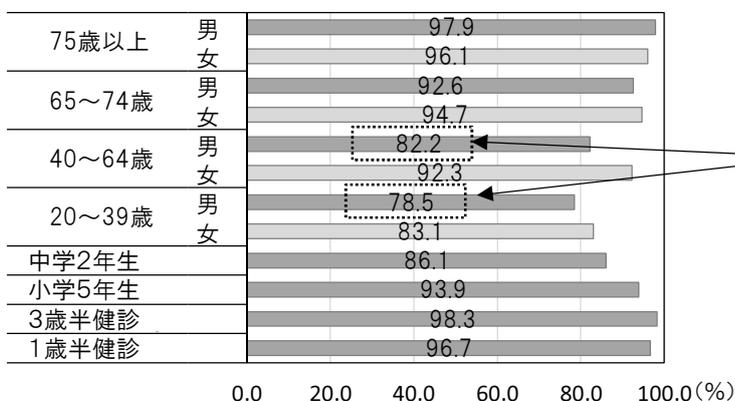
楽しい食生活で、健康づくり

◆南丹市の現状と課題

朝食の欠食は、20～39歳の男性が最も多く、次いで40～64歳の男性が多くなっています。また20～64歳の女性は5年前より欠食率が増えています。どちらも仕事やプライベートなど忙しい世代であり、社会環境も踏まえた対策が必要です。また、中学生からの欠食も増加しており、親子で取り組める実習を開催するなど、今後も継続的な事業の実施が必要です。

野菜の摂取については、教室の開催や情報提供などを通じて啓発を行ってきましたが、平成27年度の野菜を1日350g以上摂取している者の割合では44.0%となっており、目標達成に向けて効果的な事業の実施を図る必要があります。また、塩分摂取については、乳幼児とその保護者を対象に尿中塩分測定を実施し、目に見える結果から指導啓発を行うことで減塩効果の実績を出す取り組みを行っています。

■朝食をほぼ毎日食べる人の割合



20～64歳の男性に朝食の欠食が多くなっている。

資料：平成27年度市民健診生活習慣質問票
平成27年度幼児健診問診票
平成27年度健康に関するアンケート

◆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、野菜摂取量を増やそう

◆今後の取り組み

市民の取り組み
<ul style="list-style-type: none">●家族みんなで楽しく食事をしよう。●うす味を心掛け、減塩に取り組もう。●小鉢一皿分の野菜を増やそう。●朝食を毎日食べよう。●1日3食きちんと摂ろう。●間食の食べ過ぎに注意しよう。●食事の適切な量を知ろう。●主食・主菜・副菜をバランス良く摂ろう。●料理をする機会を増やそう。

支援・促進

地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み
<ul style="list-style-type: none">●家族みんなで食事する楽しみを広めます。●小鉢一皿分の野菜摂取の必要性や量をわかりやすく伝えます。●健康な食事の手本となるような栄養バランスが良い食事や味付け、また野菜がたくさん摂れるメニューを紹介します。●350gの野菜を自分の目で見てもらう機会をつくれます。●食生活改善推進員の活動を広報し、食育の取り組みを広げます。●成人を対象とした栄養指導講座などを開催します。

南丹市の取り組み
<ul style="list-style-type: none">●市民に対して、チラシの配布や指導の機会を設けるなど、早寝早起き朝ごはんの重要性を啓発します。●広報誌・ホームページなどで、野菜の適正な摂取量や栄養バランスの重要性の情報を発信します。●尿中塩分測定の実施など、目に見える結果から指導啓発を行うことで、減塩効果の実績が出るよう、取り組みを推進します。●地域の活動団体などに、食生活の大切さに関する情報を発信します。●食生活改善推進員の養成と育成を定期的実施します。●各年代に応じて健康教育や相談を実施します。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)		目標値
朝食をほぼ毎日食べる人の割合				
1歳半児	幼児健診問診票		96.7%	100%
3歳半児	同上		98.3%	100%
小学5年生	健康に関するアンケート		93.9%	100%
中学2年生	同上		86.1%	100%
20～39歳	市民健診質問票	男	78.5%	85.0%
		女	83.1%	
40～64歳	同上	男	82.2%	85.0%
		女	92.3%	
夕食後に間食が週に3回以上ある人の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	25.3%	現状以下
		女	21.7%	
40～64歳	同上	男	17.5%	現状以下
		女	17.1%	
65～74歳	同上	男	12.8%	現状以下
		女	13.0%	
75歳以上	同上	男	17.5%	現状以下
		女	10.0%	
野菜を1日350g以上摂取している人の割合				
成人	食事診断		44.0%	現状以上
食塩摂取量の減少(1日あたりの平均摂取量)				
成人	食事診断	男	10.9g	8.0g未満
		女	8.3g	7.0g未満

朝食はきちんと食べよう!

朝食を抜くと、脳や身体のエネルギーが不足し、記憶力や集中力、運動能力が低下します。朝食を食べることは、脳や身体を活性化させ、勉強や仕事など、その日の活力の源になります。

毎朝、おいしく朝食を食べる習慣を身につけ1日元気に過ごしましょう。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動は、心と身体の健康保持に重要であり、総死亡率の低下はもとより、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、がんなどの罹患率や死亡率の低下、心の健康や生活の質の向上にも効果があるとされています。

身体活動や運動が健康に対して効果があることは知られているものの、健康を意識し運動を行っている人の割合は少ないため、個人の意識向上を図り、健康増進や体力向上など、目的や意図を持って運動を実践する人を増やす方法や環境づくりが求められています。

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

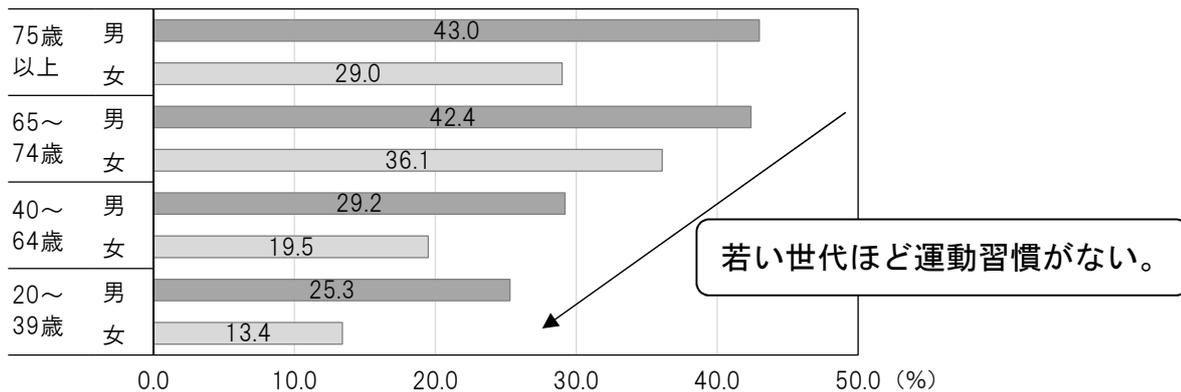
◆南丹市の現状と課題

平成27年度の幼児健診問診票の結果では1、2歳児の1日2時間以上のテレビ視聴が約8割でした。テレビに頼り過ぎず、幼いころからしっかりと身体を使って遊ぶことで、将来的にバランスのとれた身体活動を行うことができるよう、さらなる取り組みが必要です。

青年期以降では、1日に30分以上運動している人の割合が若い世代ほど低いため、夜間や休日の運動サークルを支援し、運動を行いやすい環境づくりを進め、健康教室などを実施し、運動の必要性を啓発し、実践に結びつける活動を継続して行う必要があります。

また、生活習慣病予防のみならず、高齢期以降のロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイル（虚弱）などを予防する介護予防の取り組みも大切です。

■ 1回30分以上の運動習慣がある人の割合



資料：平成27年度市民健診生活習慣質問票

◆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**

◆今後の取り組み

市民の取り組み

- 親子で身体を動かそう。
- できる運動から始めよう。
- プラス 10 分のウォーキングをしよう。歩くときは大股でしっかり歩こう。
- 開催されている健康教室や講座に、友達や家族も誘い、積極的に参加して、健康を維持しよう。
- 正しい姿勢を意識しよう。
- 休憩時間など、空いた時間で行える簡単な体操から取り組もう。
- 公園などで生活習慣予防のための適度な運動をしよう。
- 少し息のはずむ運動も取り入れましょう。
- 体操教室に参加して楽しく身体づくりをしよう。

支援・促進

地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み

- 親子で楽しみながら身体を動かせる機会をつくりまます。
- ウォーキングの有効性を伝え、安全に楽しんでできる環境をつくりまます。
- 「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、広めよう。(歩こう会、グランドゴルフ、ゲートボール等)
- テレビや DVD の視聴、スマホや携帯の長時間使用することの弊害を啓発します。
- 市民に向けての運動機能を保持・増進する取り組みを強化します。

南丹市の取り組み

- 「親子リトミック」や「子育て講座」など楽しみながらできる運動を紹介するとともに、身体を動かすことの大切さを啓発します。
- 健康講座をはじめ、プールやエクササイズ、インターバルウォーキングなど様々な運動教室を実施します。
- 若い世代を中心とした、健康意識の低い人に対して積極的に啓発を行うなど、教室への参加を促進します。
- 年齢に応じた運動教室を実施し、運動器の機能維持・向上を図ります。
- 介護予防サポーター養成講座を開催し、介護予防のための体操指導を実践できる人材を養成します。
- 地域で活動する歩こう会や運動サークル活動など、健康の維持・増進に関する自主的な市民活動を支援します。
- 音楽に合わせて身体を動かすダンスなどを募集して、ケーブルテレビで放映したり、イベントごとに紹介するなど運動しやすい環境づくりを行います。
- ロコモ予防や運動不足のため、ロコモ度テスト等ができる公園整備を行います。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)	目標値	
毎日、外遊びをしている子どもの割合				
1歳半児	幼児健診問診票	98.1%	100%	
3歳半児(1時間以上)	同上	95.9%	100%	
テレビの視聴時間が2時間以上の子どもの割合				
1歳半児	幼児健診問診票	81.5%	70.0%	
3歳半児	同上	84.1%	70.0%	
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				
小学5年生	健康に関するアンケート	47.0%	現状以下	
中学2年生	同上	45.8%	現状以下	
1回30分以上の運動習慣がある人の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	25.3%	現状以上
		女	13.4%	
40～64歳	同上	男	29.2%	現状以上
		女	19.5%	
65～74歳	同上	男	42.4%	現状以上
		女	36.1%	
75歳以上	同上	男	43.0%	現状以上
		女	29.0%	
1日1時間以上の身体活動がある人の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	45.6%	現状以上
		女	32.3%	
40～64歳	同上	男	41.9%	現状以上
		女	35.6%	
65～74歳	同上	男	54.2%	現状以上
		女	47.4%	
75歳以上	同上	男	56.6%	現状以上
		女	51.6%	
同年齢・同性に比べて歩行速度が速い人の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	54.0%	現状以上
		女	24.0%	
40～64歳	同上	男	48.6%	現状以上
		女	42.5%	
65～74歳	同上	男	50.2%	現状以上
		女	46.4%	
75歳以上	同上	男	39.0%	現状以上
		女	34.0%	

(3) 休養とこころの健康

身体の状態と心は相互に強く関係しています。心の健康を保つために、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、休養の3つが健康のための要素とされています。

十分な休養による心の健康の維持・増進は、個人の生活の質に大きく関わり、そのことが健康寿命の延伸につながります。

個人だけでなく、社会全体で心の健康を支える仕組みをつくるために、休養についての正しい知識の普及や情報提供に努めるなど、心の健康を維持するための生活や心の病気に対する理解が得られやすい環境づくりが大切です。

取り組みテーマ

楽しみや生きがいと心をつなぐ、いきいき過ごそう

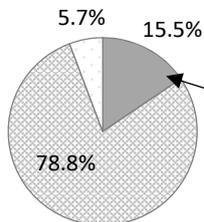
◆南丹市の現状と課題

子育てのイライラや不安の解消を図るため、子育てに関する悩みの相談場所の提供やほめかた教室を開催するなど、育児中の親に対して心の健康の面からも支援してきました。しかし、平成27年度に行った幼児健診問診票の結果では「子育てに不安がある」人や子育ての中で「イライラくよくよしたりする」人の割合が高くなっており、継続して事業を実施するとともに実状の把握に努め効果的に推進していく必要があります。

市民健診生活習慣質問票の結果で、睡眠による休養が十分でないと感じる人が2～3割あります。心と身体の健康づくりのために、睡眠について正しい知識を提供し、質の良い睡眠を確保できるようにしていくことが必要です。

また、自殺者数は全国的に減少傾向にありますが、南丹市では毎年数件あり、すべての人が楽しみや生きがいを持って暮らすことができるよう、自殺対策を進めていかなければなりません。

■子育てに不安がある



乳幼児の子育てをしている母親で「子育てに不安がある」人は15.5%。

資料：平成27年度乳幼児健診問診票

■はい ■いいえ □未記入等

■自殺死亡率（対10万人）

	平成25年	平成26年	平成27年
南丹市	35.31	14.76	20.95
京都府	19.33	18.25	-

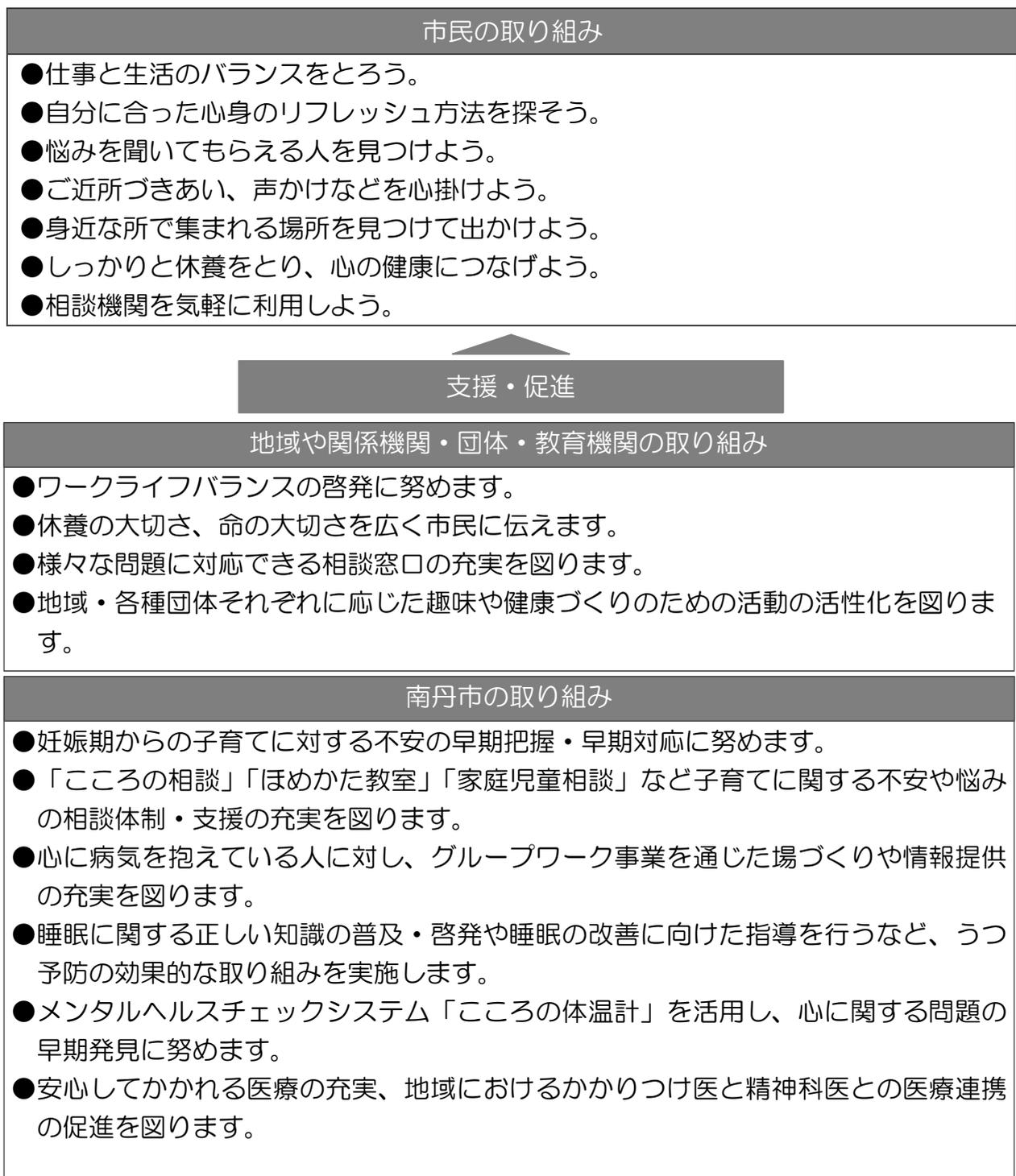
資料：警察庁自殺統計



◆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よう
- 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

◆今後の取り組み



- 効果的に自殺対策を推進するため、市民の理解促進を図ります。
- 自殺のサインに気づき適切な相談機関へつなげることのできる、ゲートキーパーを養成します。
- 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し、きめ細かな相談・支援体制を整備します。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)	目標値	
育児不安がある母親の割合				
乳児期	乳幼児健診問診票	15.0%	10.0%以下	
1歳半児	同上	13.7%	10.0%以下	
3歳半児	同上	20.8%	15.0%以下	
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	乳幼児健診問診票	98.7%	現状以上	
1歳半児	同上	78.4%	83.0%	
3歳半児	同上	69.2%	73.0%	
睡眠による休養が十分でないと感じる人の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	24.1%	現状以下
		女	33.9%	
40～64歳	同上	男	27.2%	現状以下
		女	37.8%	
65～74歳	同上	男	17.5%	現状以下
		女	24.4%	
75歳以上	同上	男	14.0%	現状以下
		女	19.6%	
「充実感がない」人の割合				
高齢者	介護予防アンケート	男	13.0%	現状以下
		女	11.0%	
自殺による死亡率(人口10万人対)				
市民	警察統計	20.95	18.86	

(4) タバコ

喫煙は、肺がんをはじめとして喉頭がんや口腔・咽頭がん、食道がんなど多くのがんや、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の主なリスク要因となっています。さらに、本人の喫煙のみならず、受動喫煙によって周りの人にも悪影響を与え、肺がんや乳幼児突然死症候群などの危険因子にもなります。

タバコによる疾病・死亡の低減や次世代の健康を確保するためにも、喫煙率の低下や受動喫煙防止のための取り組みを進めていく必要があります。

取り組みテーマ

煙のない、すがすがしい生活を送ろう

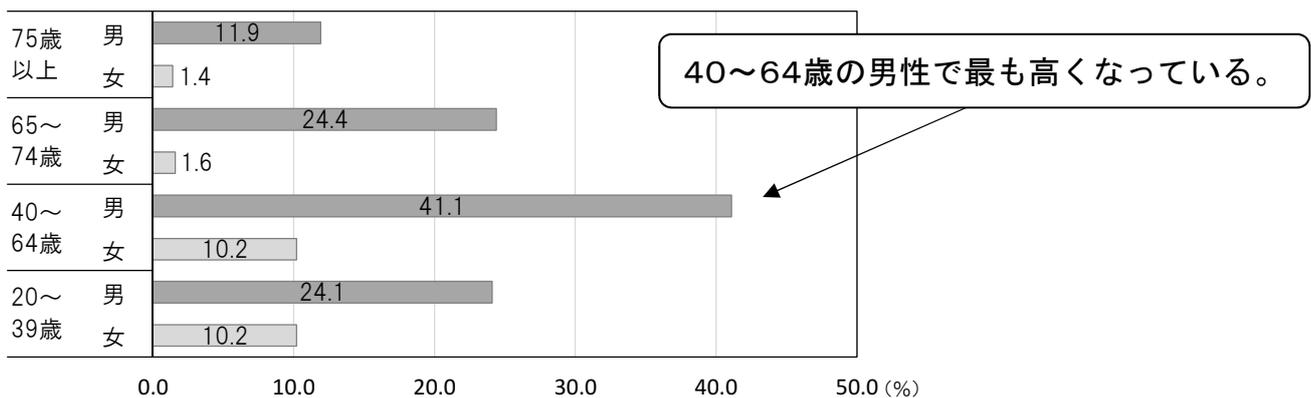
◆南丹市の現状と課題

南丹市市民健診受診者の喫煙率は、全体的に下がりましたが、40～64歳では男女とも上がっています。これまで以上に禁煙支援に取り組む必要があります。

妊婦に対しては、妊婦届出時に面接を行い喫煙が胎児に与える影響を伝え禁煙の必要性を啓発してきました。しかし、妊婦本人だけでなくその家族に対する禁煙指導が必要であり、その方法にも工夫が必要です。

また、小・中・高校生に対する防煙教室も、引き続き南丹保健所と共催で行っていきます。

■喫煙者の割合



資料：平成27年度市民健診生活習慣質問票

京都丹波地域におけるタバコ対策指針

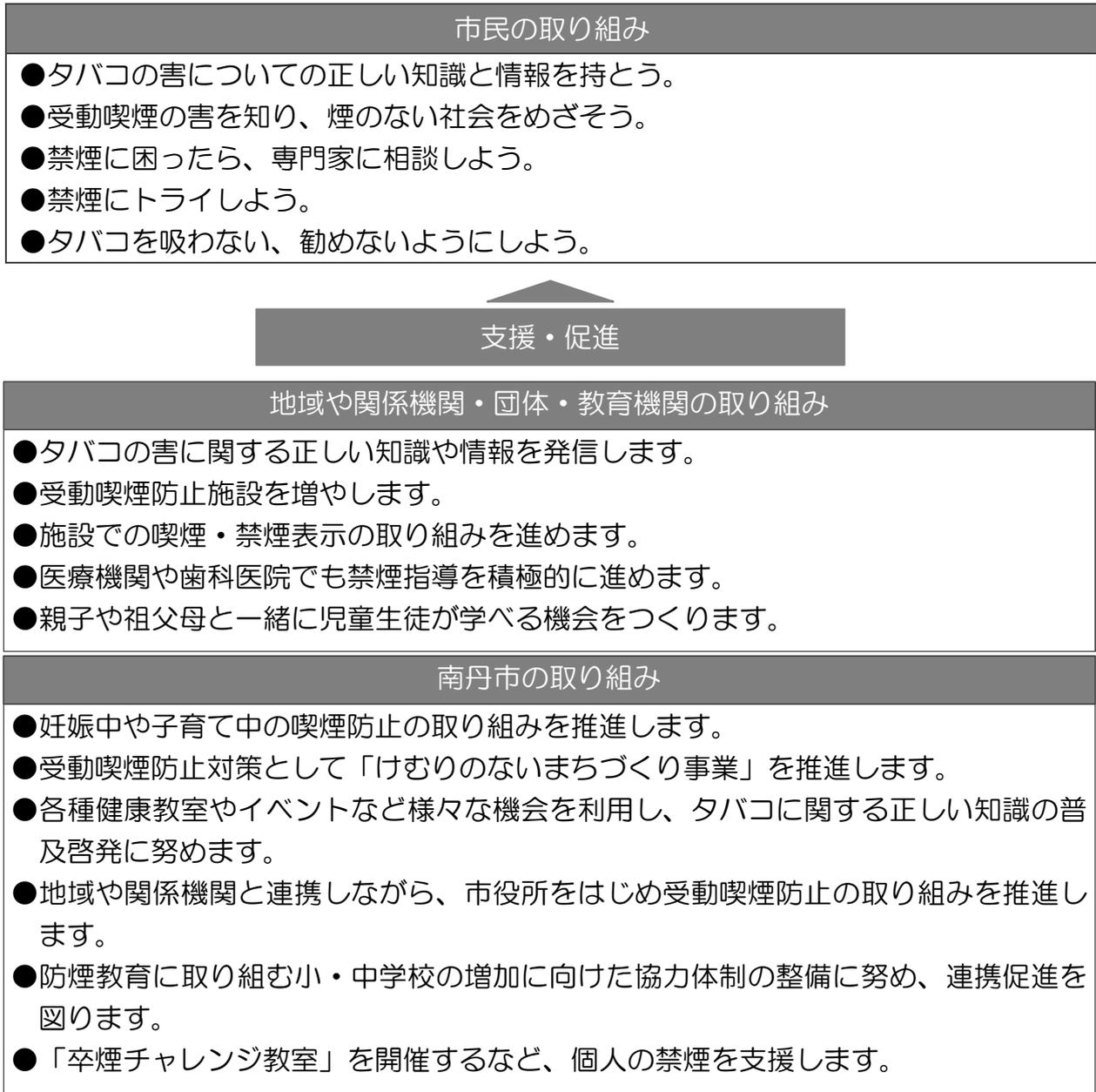
煙のない京都丹波地域をめざし、平成26年3月に京都府南丹保健所を事務局として策定されました。喫煙はもとより受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要とした考え方が示されています。

京都丹波地域における関係機関と一体となり、タバコ対策に取り組んでいます。

◆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

◆今後の取り組み



◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)		現状値 (平成27年)	目標値
喫煙者の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	24.1%	16.9%以下
		女	10.2%	7.0%以下
40～64歳	同上	男	41.1%	28.8%以下
		女	10.2%	7.0%以下
65～74歳	同上	男	24.4%	17.1%以下
75歳以上	同上	男	11.9%	8.3%以下
妊婦の喫煙				
	妊婦健診受診券交付申請書問診		2.7%	0%
子どもがいる家庭で、家族に喫煙者がいる割合				
乳児期	赤ちゃん訪問アンケート		46.2%	30.0%以下
小学5年生 中学2年生	健康に関するアンケート		46.3%	30.0%以下
受動喫煙防止協力施設				
敷地内禁煙施設	受動喫煙防止ステッカー交付数		43 か所	50 か所以上
建物内禁煙施設	同上		88 か所	100 か所以上



(5) アルコール

節度ある適度な飲酒は、食欲の増進やストレスを抑えるなどのメリットがある一方で、過度の飲酒は心の健康を損ね、がんをはじめとする生活習慣病や肝臓障害などの一因となります。アルコールを原因とした健康問題や生活習慣病のリスク低下に向けて、取り組んでいく必要があります。

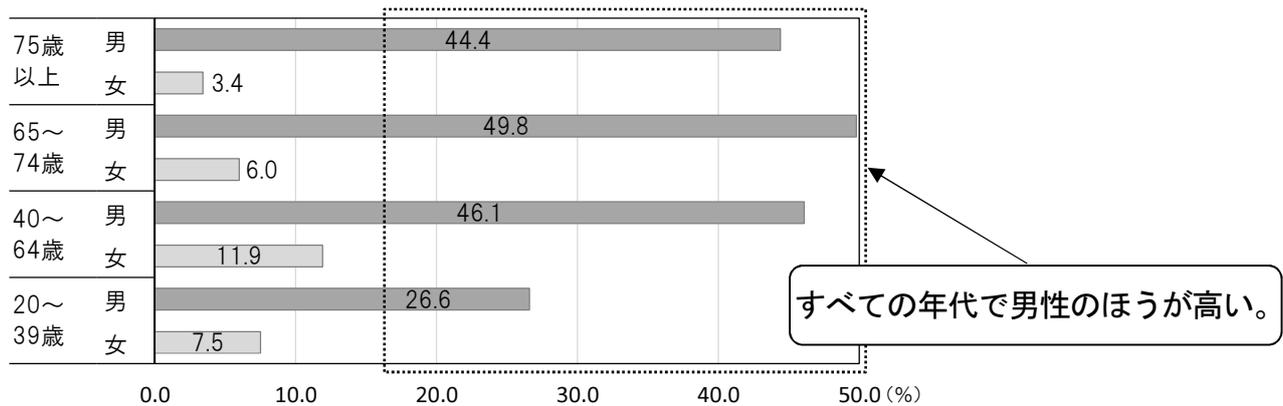
取り組みテーマ

からだに優しい飲酒を心掛けよう

◆南丹市の現状と課題

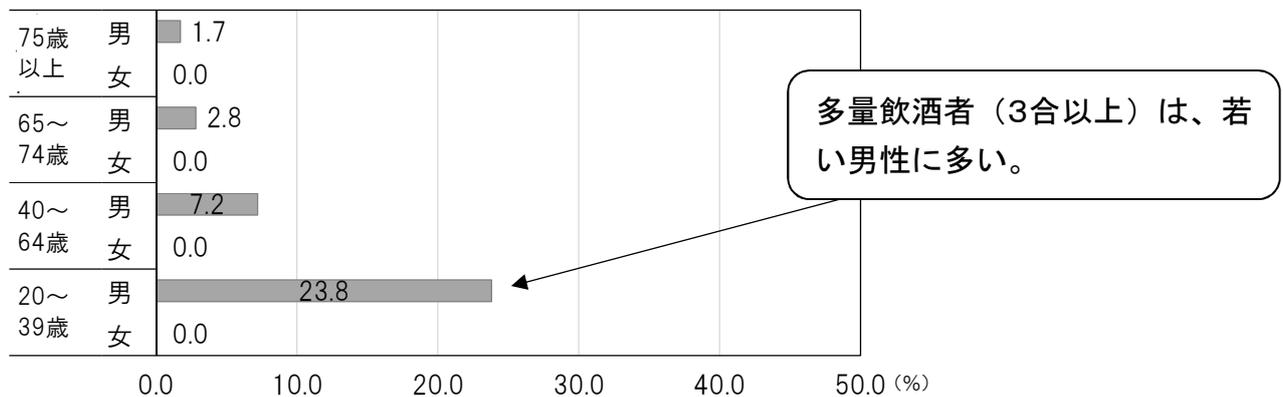
毎日飲酒する人の割合は、すべての世代において女性よりも男性が高くなっています。多量飲酒者（3合以上/日）は男性の若い年代に多く、アルコールの問題は健康に関することだけではなく、心の健康にも深く関係しているため継続して啓発に努めていく必要があります。

■毎日飲酒する人の割合



資料：平成27年度市民健診生活習慣質問票

■毎日飲酒者のうち、3合以上/日の人の割合

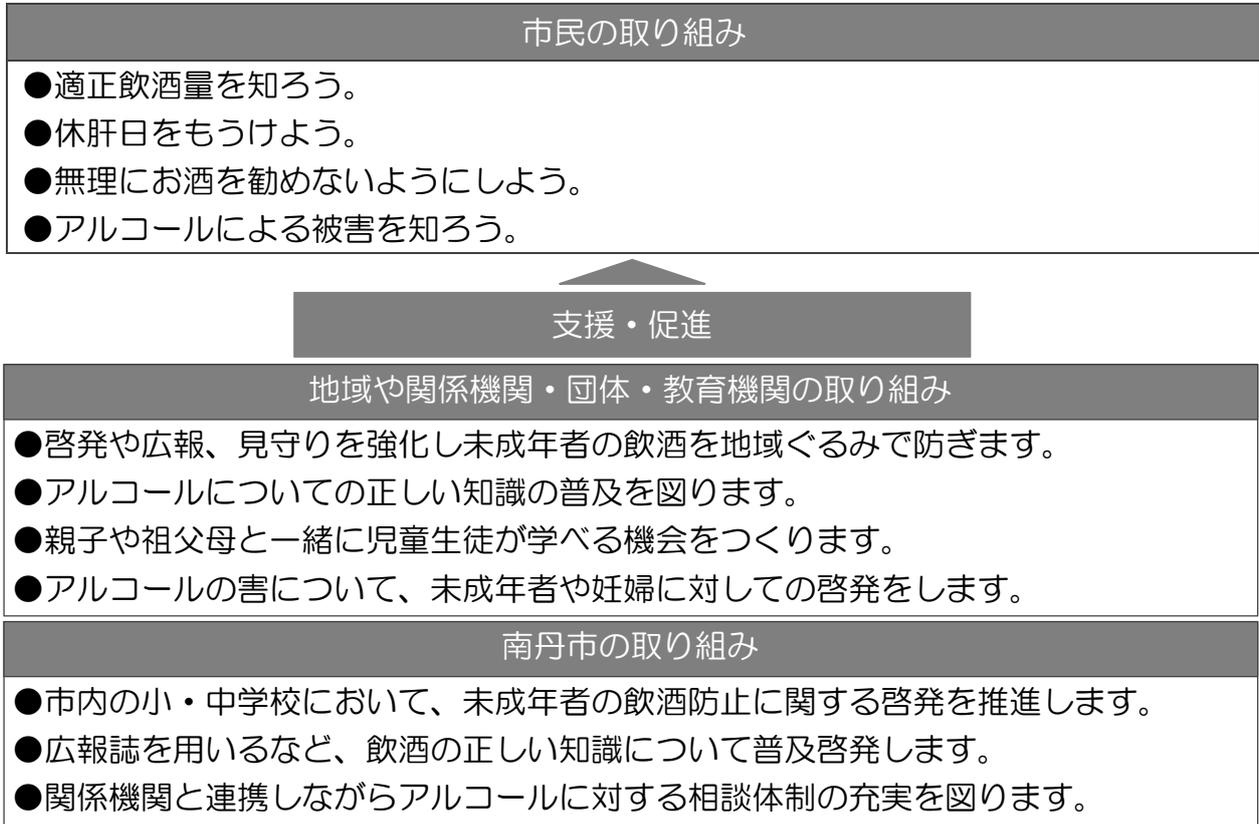


資料：平成27年度市民健診生活習慣質問票

◆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未成年者の飲酒を防ごう

◆今後の取り組み



◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)		現状値 (平成27年)	目標値
「毎日飲酒する人」の割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	26.6%	現状以下
		女	7.5%	
40～64歳	同上	男	46.1%	現状以下
		女	11.9%	
65～74歳	同上	男	49.8%	現状以下
		女	6.0%	
75歳以上	同上	男	44.4%	現状以下
		女	3.4%	
毎日飲酒者のうち3合/日以上の人割合				
20～39歳	市民健診質問票	男	23.8%	現状以下
40～64歳	同上	男	7.2%	現状以下
65～74歳	同上	男	2.8%	現状以下
75歳以上	同上	男	1.7%	現状以下

(6) 歯の健康

歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど健康で質の高い生活を営む上での基礎となるものです。高齢になっても歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質や活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。

子どものころからのむし歯予防と成人期における歯周病予防といったライフステージごとの歯科疾患予防に努め、高齢になっても口腔機能を維持できるよう取り組みを進めていくことが重要です。

取り組みテーマ

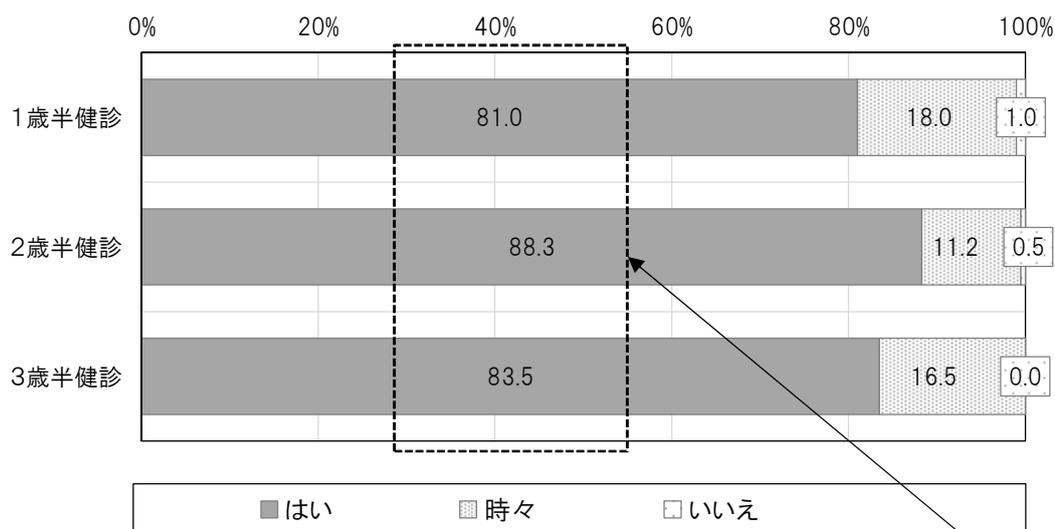
生涯、自分の歯でおいしく噛んで食べよう

◆南丹市の現状と課題

乳幼児健診においてフッ素塗布をはじめ、仕上げみがき指導など丁寧な指導で充実を図ってきました。しかし、京都府全体と比較すると、むし歯保有率は高い状態にあり予防に関する取り組みを継続して行う必要があります。

歯周病予防健診の受診率は約1割程度で、年代別にみると35歳から55歳では1割を下回っており、働く世代の受診率が特に低くなっています。毎年、健診対象者の約9割が未受診で全体的に歯の健康に対する意識が低いことがみてとれ、健診対象者だけでなく、広く市民に歯の健康について啓発や健康教育などを実施していく必要があります。

■仕上げみがきをしている割合



8割以上の保護者が仕上げみがきを実施。

資料：平成27年度乳幼児健診問診票

◆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**
- ③**80歳になっても自分の歯を20本以上保とう**

◆今後の取り組み

市民の取り組み
<ul style="list-style-type: none">●正しい歯みがき習慣を身につけよう。●定期的に歯科健診を受けよう。●「噛む・飲み込む」の大切さを認識しよう。●かかりつけ歯科医院をつくろう。●8020をめざし、生涯を通じて自分の歯で楽しくおいしく食べよう。●歯に関心を持ってしっかりと治療をしよう。



地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み
<ul style="list-style-type: none">●8020運動を推進します。●正しい歯みがきや食育など、歯と口の健康についての知識を伝える場の充実を図ります。●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。●歯周病などの予防に取り組みます。●口腔機能の維持・向上を図るため、歯科医師会との連携をさらに強化します。

南丹市の取り組み
<ul style="list-style-type: none">●「子育て講座」で歯科衛生士による講座や乳幼児健診・すくすく教室・パパママ教室を実施し、早期（乳幼児期）からの歯の手入れ及び仕上げみがき指導を徹底します。●むし歯の早期発見のため、乳児歯科健診・妊婦歯科健診・歯周病予防健診等の歯科健診を実施します。●むし歯がある人に対して、早期治療の勧奨を徹底します。●生涯を通じたむし歯予防や歯周病予防についての正しい知識の普及啓発、口腔機能の向上に取り組み、8020達成をめざします。●歯の健康に対する意識が低い人へアプローチできる取り組みを推進します。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)	目標値
乳幼児のむし歯保有率			
1歳半児	幼児健診	2.8%	0%
3歳半児	同上	24.6%	20.0%以下
5歳児	市立保育所幼稚園歯科健診	23.8%	20.0%以下
12歳児の一人平均むし歯数			
	市立中学校歯科健診	0.20本	現状以下
妊婦歯科健診を受けた人の割合			
	妊婦歯科健診	18.7%	35.0%
高齢者で20本以上の歯を有している人の割合			
65歳以上	介護予防アンケート	41.0%	45.0%
毎食後、歯みがきをする人の割合			
小学5年生	健康に関するアンケート	31.0%	80.0%
中学2年生	同上	10.6%	80.0%
成人	歯周病予防健診問診票	26.0%	現状以上
歯みがき補助用具を使用している割合			
成人	歯周病予防健診問診票	53.6%	現状以上
歯科健診を1年以内に受けた人の割合			
成人	歯周病予防健診受診率	10.4%	15.0%

■20本以上の歯を有する人の割合

年齢階級	男性		女性		総数	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
65-69歳	173人	56.6%	299人	64.6%	472人	61.0%
70-74歳	164人	47.0%	225人	44.7%	389人	45.7%
75-79歳	119人	38.1%	134人	33.7%	253人	35.6%
80-84歳	60人	22.3%	72人	26.1%	132人	24.2%
85-89歳	19人	19.2%	14人	13.1%	33人	16.0%
90歳以上	3人	16.7%	1人	4.0%	4人	9.3%
合計	538人	39.6%	745人	42.0%	1283人	41.0%

8020達成をめざし活動している平成27年現在の80歳の1人あたりの平均残存歯数は、11.5本。

(7) 生活習慣病予防

生活習慣病は、糖尿病や高血圧、がん、脳血管疾患、心臓病、脂質異常症、肥満など、生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、食習慣や運動習慣、休養のとり方、嗜好などに深く関わっています。

取り組みテーマ

元気で長生き、生涯現役でいよう

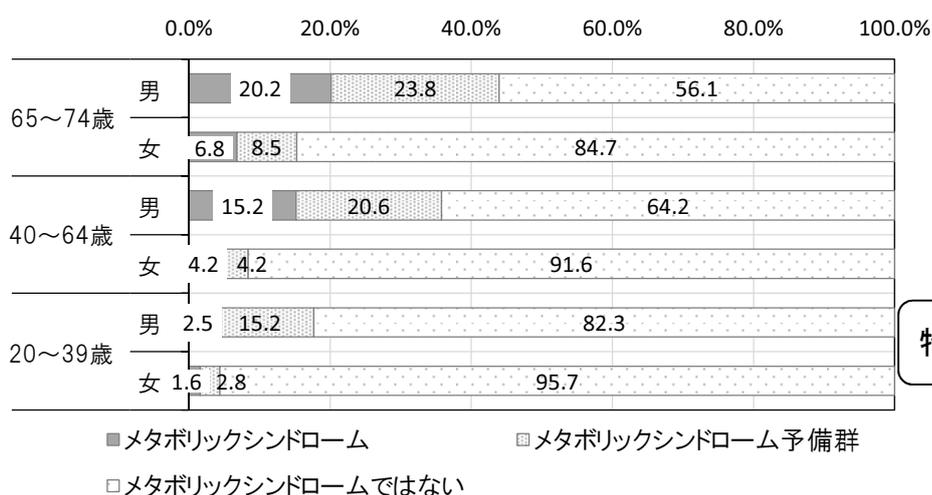
◆南丹市の現状と課題

特定健診受診率は43.1%と京都府平均よりは高いですが、引き続き受診率向上に向けて取り組む必要があります。受診結果では、メタボリックシンドローム予備群が多く、血圧に関する有所見者、特に40代と50代の有所見者が目立ちます。生活習慣病の予防は早期からの意識づけ、対策が必要であり、その第一歩として、先ず健康診査を受けてもらうことが大切です。

運動や栄養教室の参加者はリピーターが多いので、新規参加者を増やす、ターゲットをしぼるなど、効果的に取り組む必要があります。

がん検診の受診率は近年横ばいになっており、受診率の向上をめざし受診勧奨、啓発を継続して行う必要があります。

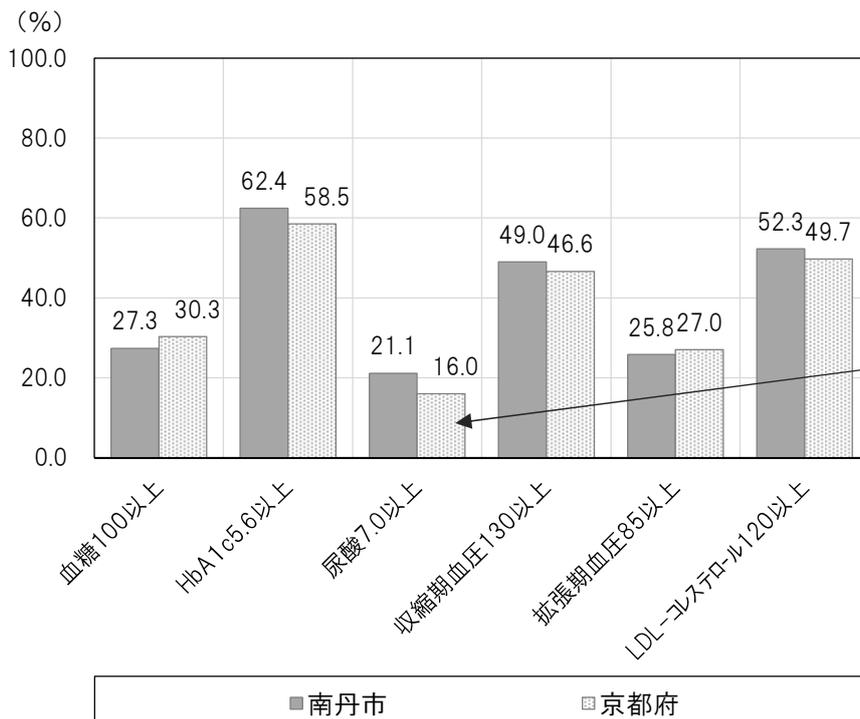
■メタボリックシンドローム判定結果



特に男性の割合が高い。

資料：平成27年度特定健診結果

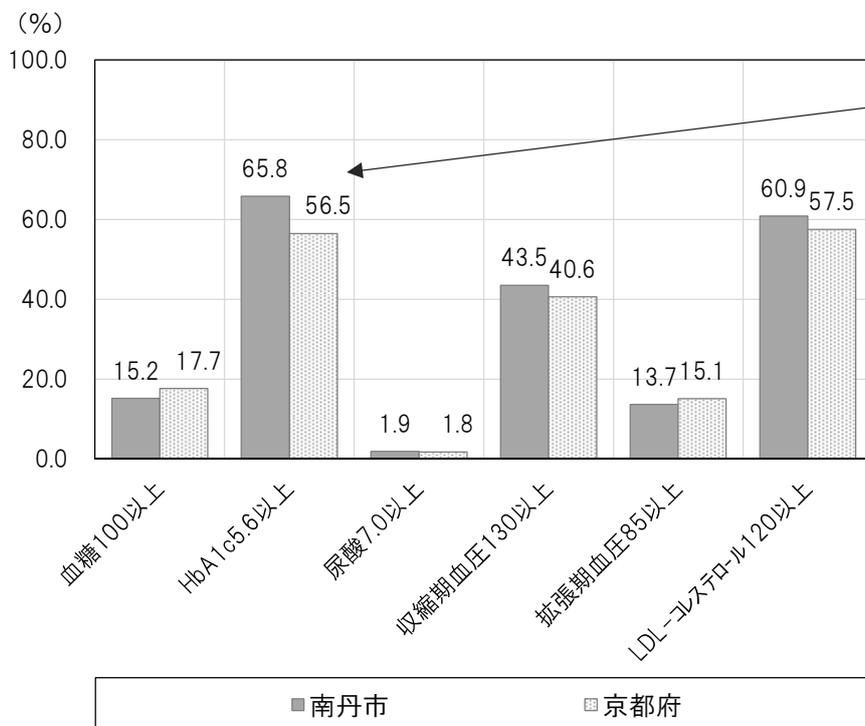
■「血管を傷つける」有所見者状況（男性）



女性と比較して男性の尿酸値が高い。

資料：KDB システム 厚生労働省様式6-2~7

■「血管を傷つける」有所見者状況（女性）

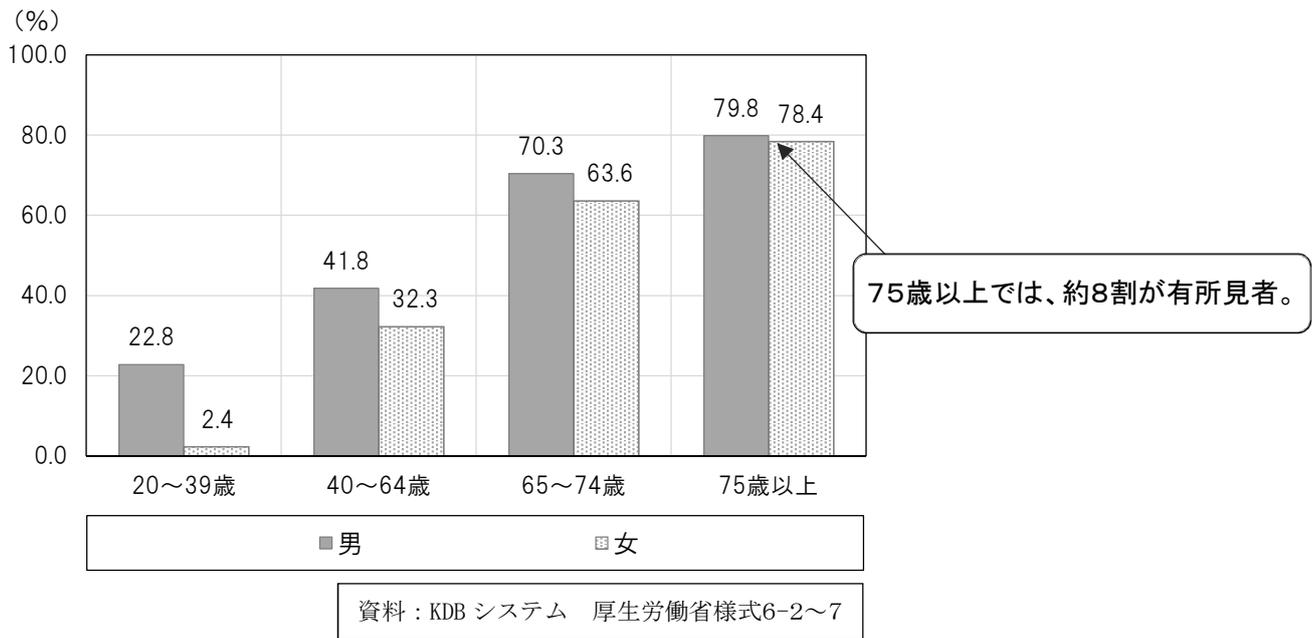


京都府との比較では、南丹市が9.3%高くなっている。

HbA1c(グリコヘモグロビン)
直近の食事の影響が少なく、採血時より遡って1~2か月の血糖の平均を反映。糖尿病などの診断基準のひとつ。

資料：KDB システム 厚生労働省様式6-2~7

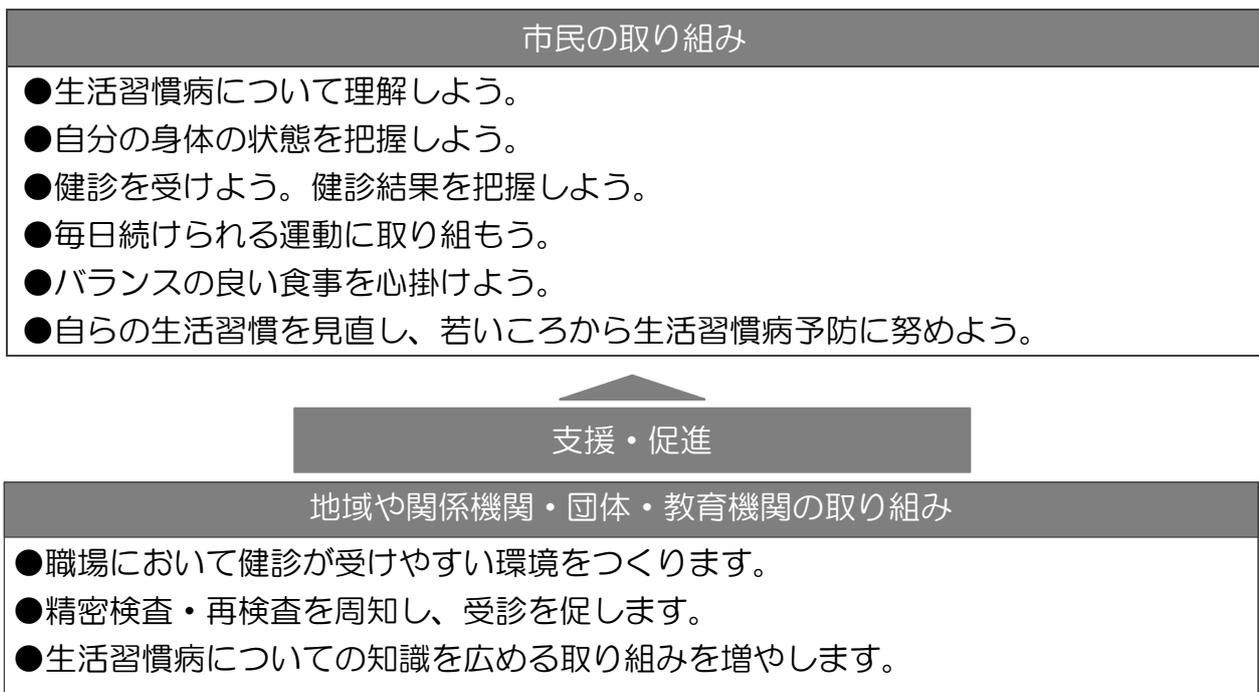
■血圧有所見者の割合



◆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

◆今後の取り組み



南丹市の取り組み

- 生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けて、健康講座や啓発活動を効果的に実施します。
- 働き盛り世代が受診しやすい休日健診を実施し、健診の受診率向上を図ります。
- 市民健診の精密検査の受診向上を図ります。
- 個人、地域、職場での生活習慣病予防の取り組みを支援します。
- 楽しく健康づくりに取り組めるよう支援します。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)		目標値
血圧の有所見者割合（要指導以上）				
20～39歳	市民健診結果	男	22.8%	現状以下
40～64歳	同上	男	41.8%	現状以下
		女	32.3%	
65～74歳	同上	男	70.3%	現状以下
		女	63.6%	
75歳以上	同上	男	79.8%	現状以下
		女	78.4%	
糖代謝の有所見者割合（要指導以上）				
20～39歳	市民健診結果	男	25.3%	現状以下
		女	28.7%	
40～64歳	同上	男	49.7%	現状以下
		女	55.9%	
65～74歳	同上	男	71.1%	現状以下
		女	74.4%	
75歳以上	同上	男	70.8%	現状以下
		女	72.3%	
脂質代謝の有所見者割合（要指導以上）				
20～39歳	市民健診結果	男	67.1%	現状以下
		女	63.8%	
40～64歳	同上	男	72.2%	現状以下
		女	83.7%	
65～74歳	同上	男	69.6%	現状以下
		女	80.4%	
75歳以上	同上	男	64.2%	現状以下
		女	68.6%	

肥満の割合				
20～39歳	市民健診結果	男	21.5%	15.0%以下
40～64歳	同上	男	25.9%	15.0%以下
65～74歳	同上	男	24.3%	15.0%以下
		女	18.5%	
75歳以上	同上	男	26.7%	15.0%以下
		女	16.2%	
メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合				
40～64歳	市民健診結果	男	35.8%	現状以下
		女	8.4%	
65～74歳	同上	男	44.0%	現状以下
		女	15.3%	
がん検診受診率				
胃がん検診	市民健診		9.4%	50.0%
子宮がん検診	同上		28.8%	50.0%
乳がん検診	同上		33.9%	50.0%
肺がん検診	同上		16.3%	50.0%
大腸がん検診	同上		17.3%	50.0%
がん検診要精密検査者受診率				
肺がん検診	市民健診		84.6%	90.0%
胃がん検診	同上		78.3%	90.0%
大腸がん検診	同上		62.9%	90.0%
乳がん検診	同上		91.8%	95.0%
子宮がん検診	同上		60.5%	90.0%



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）

妊娠期は、それぞれに合った適度な運動・適切な食生活を心掛けることにより、肥満の予防や気分転換など自身の身体と胎児の健康維持増進に取り組むことが大切です。

また、安心安全に出産することができる社会全体での支援と環境づくりが必要です。

取り組みテーマ

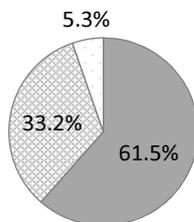
安心安全に出産できる環境の中で、元気な命を育もう

◆南丹市の現状と課題

妊婦の出産平均年齢は31.6歳（平成27年度）で、約30%が35歳以上の出産です。就労している妊婦も61.5%であり年々、出産年齢が高くなり、就労している妊婦も増えていきます。仕事をしながら安心して妊娠期を過ごせるよう、妊婦健診や相談などを受けやすい環境づくりが大切です。

妊娠届出時の妊婦アンケートにより、必要に応じて相談や訪問を実施しており、妊婦の不安解消・軽減に努めてきました。しかし、妊娠中期や後期の妊婦の状況把握が不十分であり、全戸妊婦訪問を実施するなど、安心して出産を迎えられる環境づくりが必要です。

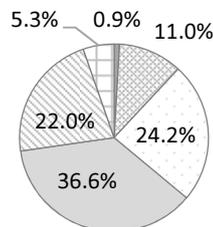
■妊婦の就労の割合



資料：平成27年度
妊娠届問診

■ している ▨ していない □ 未記入等

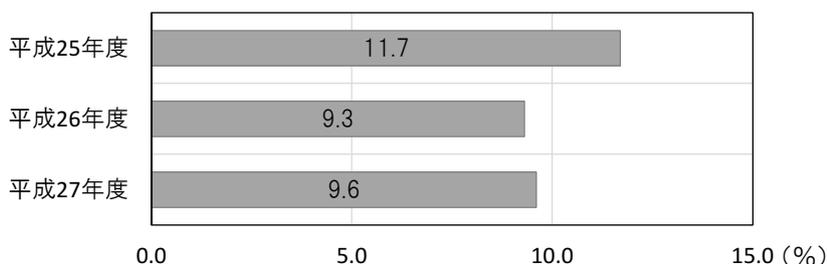
■母の出産時年齢



資料：平成27年度
妊娠届問診

■ 20歳未満 ▨ 20～24歳 □ 24～29歳
■ 30～34歳 ▨ 35～39歳 □ 40歳以上

■低出生体重児の割合



資料：平成27年度出生届

低出生体重児(出生体重が「2500g未満」の赤ちゃん)

低出生体重児となる原因は様々ですが、妊婦中の飲酒や喫煙（受動喫煙）、過度なダイエットによる栄養不足などが、お腹の中の赤ちゃんの発育を妨げる場合があります。生まれてくる赤ちゃんのためにも、正しい生活習慣・食習慣を身につけましょう。

◆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**

◆今後の取り組み

市民の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠期・産後・授乳期のそれぞれに合った適度な運動やバランスの良い食事など、自身の健康管理を心掛けよう。 ● 教室や講座などの催しに積極的に参加し、正しい知識や情報を持とう。



地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦が安心して地域の中で過ごせるよう、不安のない環境づくりを支援します。 ● 妊娠・出産・育児に対する理解を深め、安心して働ける職場づくりをします。

南丹市の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠届出時にアンケートを実施し、妊婦の課題をスクリーニングし面接や必要に応じた訪問で、保健指導を行いリスク予防、妊娠中の不安の軽減・解消を行います。 ● 妊婦を訪問し妊娠期に必要な情報提供を行い、妊婦の安心安全確保に努め、産前産後サポート事業等で妊婦を支援していきます。 ● 妊娠・育児に関する知識を持つ場を提供するため、パパママ教室など健康教室の実施や広報を積極的に行います。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)	目標値
低出生体重児の割合			
	出生届	9.6%	減少
タバコを吸う妊婦の割合			
	妊婦健診受診券交付申請書問診	2.7%	0%
適正に体重増加した妊婦の割合			
	赤ちゃん訪問結果	50.0%	60.0%

(2) 乳幼児期 (0～6歳)

乳幼児期は、身体と心が急速に発達する時期であり、その後の健全な発達に影響を及ぼす重要な時期でもあります。生活リズムを整え、1日3回食事を摂り、しっかりと遊ぶことで様々なことを体験し学んでいくことが大切です。

取り組みテーマ

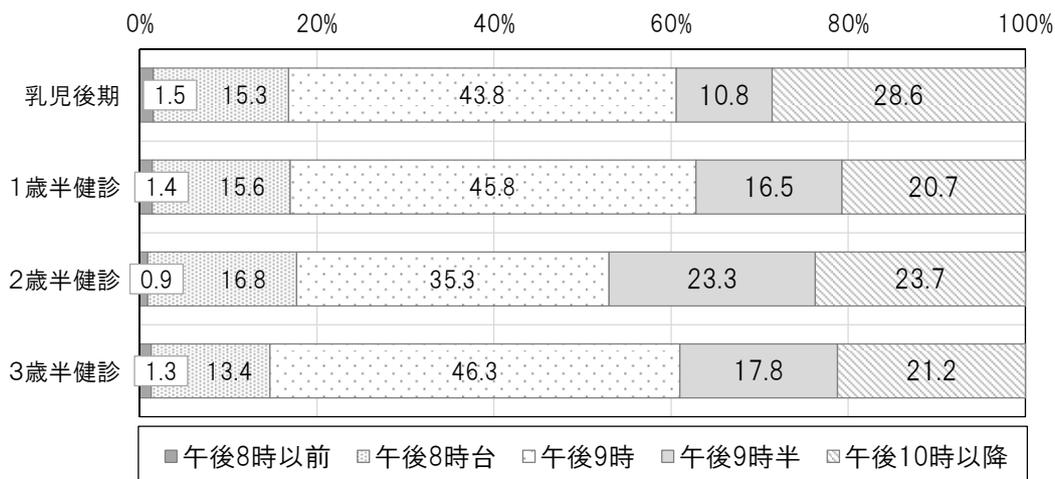
笑顔いっぱい、のびのびと遊ぶ健やかな子どもを育てよう

◆南丹市の現状と課題

乳幼児健診と子育て相談は、保健師及び栄養士が個別に相談に応じ、育児不安の解消や生活習慣の改善につなげてきました。今後も、対象者に合わせた丁寧な指導・助言・支援を行うことが必要です。

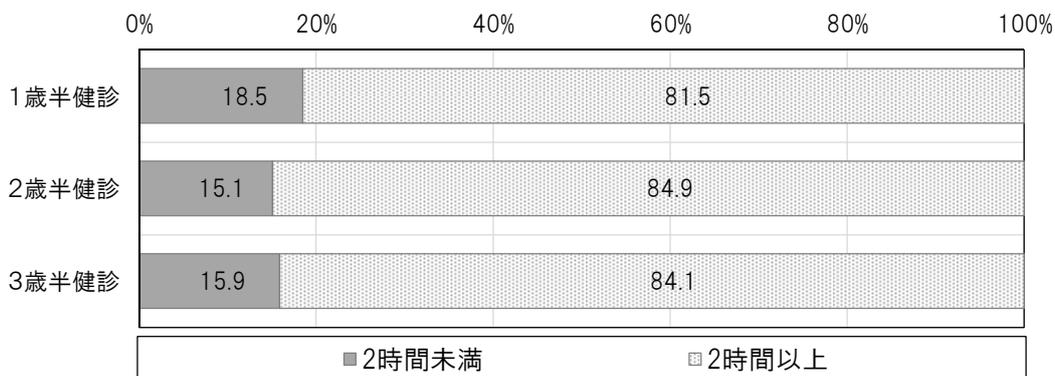
子育て発達支援センターでは、乳幼児の発達や成長に関する様々な発達支援相談を実施しています。

■就寝時間



資料：平成27年度幼児健診問診票

■テレビの視聴時間

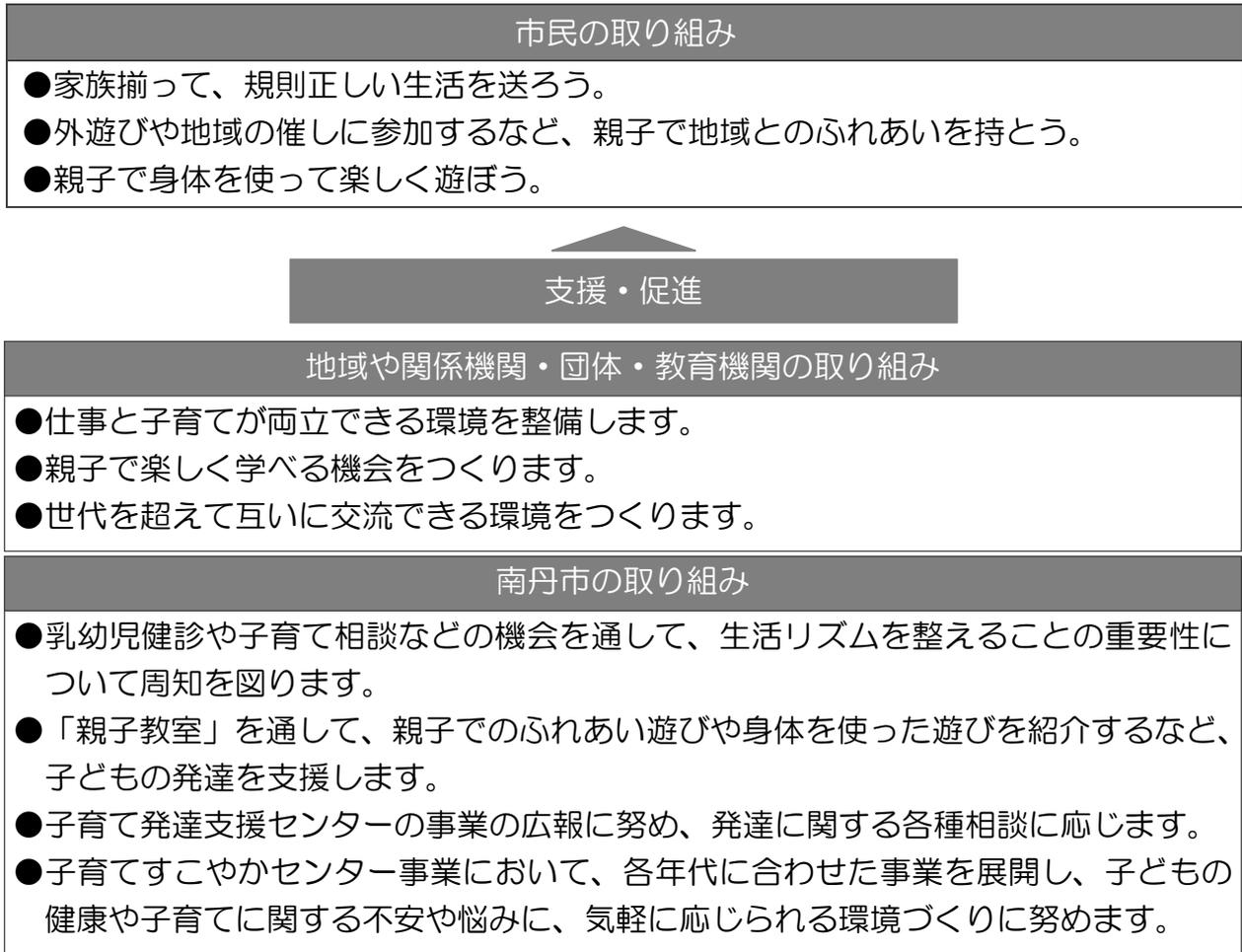


資料：平成27年度幼児健診問診票

◆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**

◆今後の取り組み



◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)	目標値
午後9時までに寝かせる家庭の割合			
1歳半児	幼児健診問診票	62.8%	70.0%
3歳半児	同上	61.0%	70.0%
保育所幼稚園児	同上	23.0%	70.0%

(3) 学童期・思春期（7～18歳）

学童期は、乳幼児期に身につけた基本的な生活習慣を自ら意識して実践する時期であるとともに、家庭での生活習慣が確立され、社会参加への準備をする時期です。

思春期は、心身の変化が大きく表れ精神的に不安定になりやすい時期です。家庭や学校、地域の中でふれあいを持ち、心や身体のすこやかな成長を支援することが大切です。

取り組みテーマ

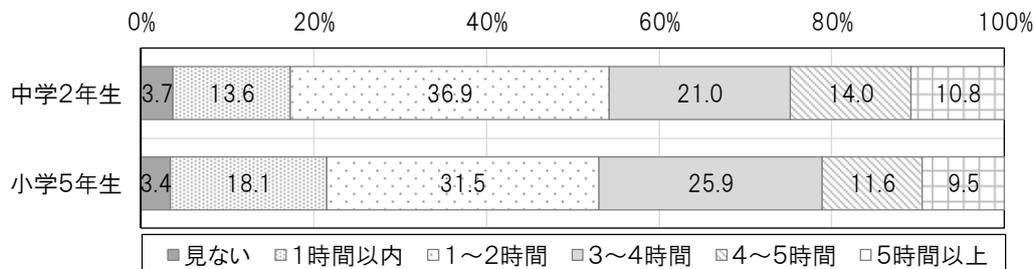
家族や仲間とわくわくドキドキ、 日々の暮らしの中で生きる力を育もう

◆南丹市の現状と課題

南丹市全体の小・中学生の生活習慣などの実態を把握するために、アンケート調査を実施しました。起床・就寝時間や、元気度、食欲、テレビの視聴時間などの実態把握を続けていくことで、課題の発見や効果的な対策につなげていく必要があります。

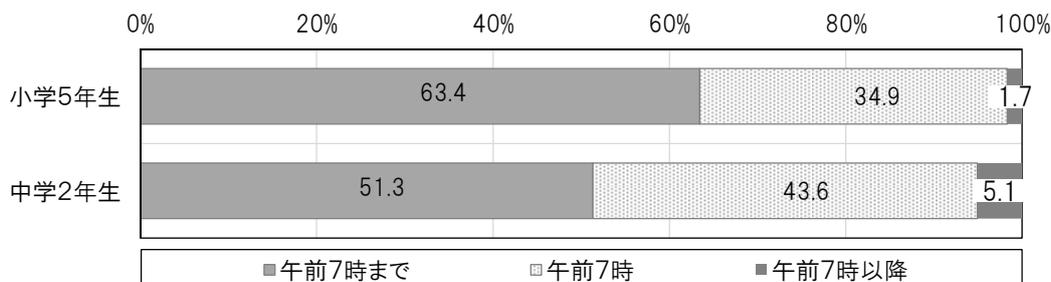
子育て発達支援センターで実施している発達支援相談は、18歳未満の子どもと保護者を対象としています。就学時に一旦相談が終了となる場合が多く、就学後は子育て発達支援センターの発達支援相談が利用できないと思っている保護者もいるため、就学後も利用できることを広報していく必要があります。

■テレビの視聴時間



資料：平成27年度健康に関するアンケート

■起床時間



資料：平成27年度健康に関するアンケート

◆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

◆今後の取り組み

市民の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●早寝早起き朝ごはんを習慣づけよう。 ●好き嫌いなく何でも食べよう。 ●家族や地域とのふれあいを大切にしよう。 ●健康づくりに関する正しい知識や情報を持ち、自身の健康管理を実践しよう。 ●ゲーム、携帯電話などの使用について、家庭の中でルールをつくろう。 ●テレビやDVDの長時間視聴に気をつけ、人とのコミュニケーションを増やそう。



地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●親子で楽しみながら身体を動かせる機会をつくります。 ●子どもたちの成長を社会全体で見守ることができる環境をめざします。

南丹市の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●毎年、健康に関するアンケートを行い、小・中学生の生活習慣などの実態把握に努めます。 ●「弁当の日」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します。 ●学校教育・保健福祉行政が連携し、子どもの健康づくりに関する正しい知識や情報を提供します。 ●学童期の課題を学校養護教員と共有し、課題解決に向けた対策を協議し実践につなげていきます。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)	目標値
午前7時までに起床する子どもの割合			
小学5年生	健康に関するアンケート	98.3%	現状以上
中学2年生	同上	94.9%	現状以上

(4) 青年期（19～39歳）

青年期は、社会生活が始まり、進学、就職、結婚、子育てとライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。生活習慣病においては、自覚症状が出にくい時期でもあり、健康意識が低くなりがちです。

壮年期以降の生活習慣に大きく影響を及ぼす時期でもあり、生活習慣病の予防を意識して運動や歯の健康、ストレスの解消など自己管理に努めることが大切です。

取り組みテーマ

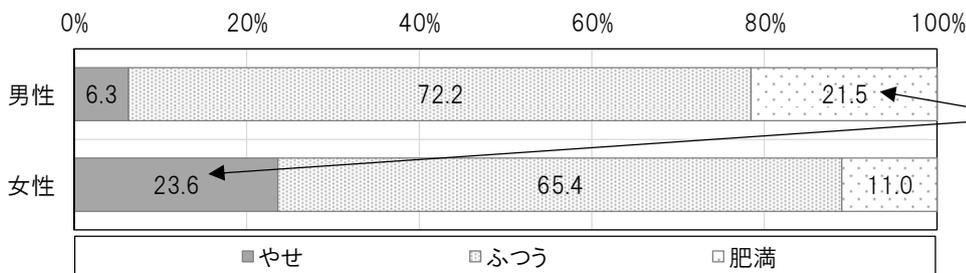
未来に向かって元気で明るく、活動的な生活を送ろう

◆南丹市の現状と課題

20～39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67.1%、女性63.8%と多い状況です。次に糖代謝の有所見者が多く、男性は肝機能、女性は貧血の有所見が目立ちます。

青年期は、仕事や子育てなど多忙であるため健康に対して理解をしていますが、具体的な生活習慣の改善につなげることは難しいため、休日健診や夜間結果報告会の導入など受けやすい健診の体制を整備してきました。早期からの生活習慣病予防のために、今後も自身の健康に関心が持てるよう取り組んでいく必要があります。

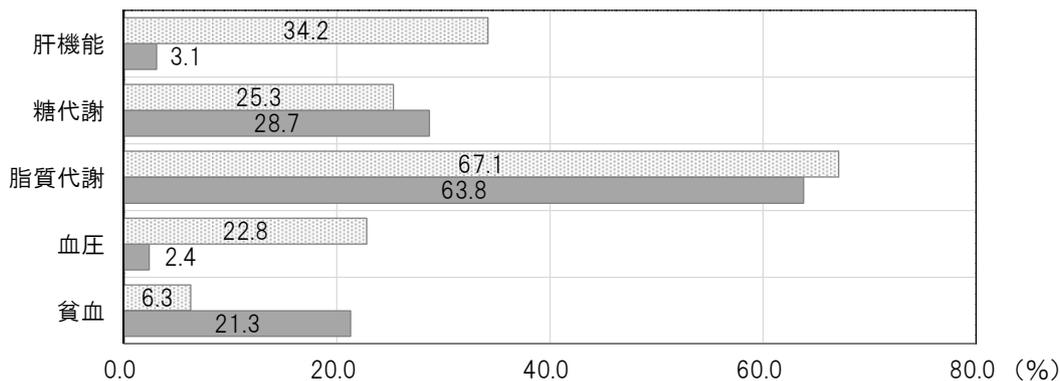
■身体計測



男性に「肥満」が多く、女性に「やせ」が多い傾向がある。

資料：平成27年度メタボ予防健診結果

■有所見者の割合(メタボ予防健診)

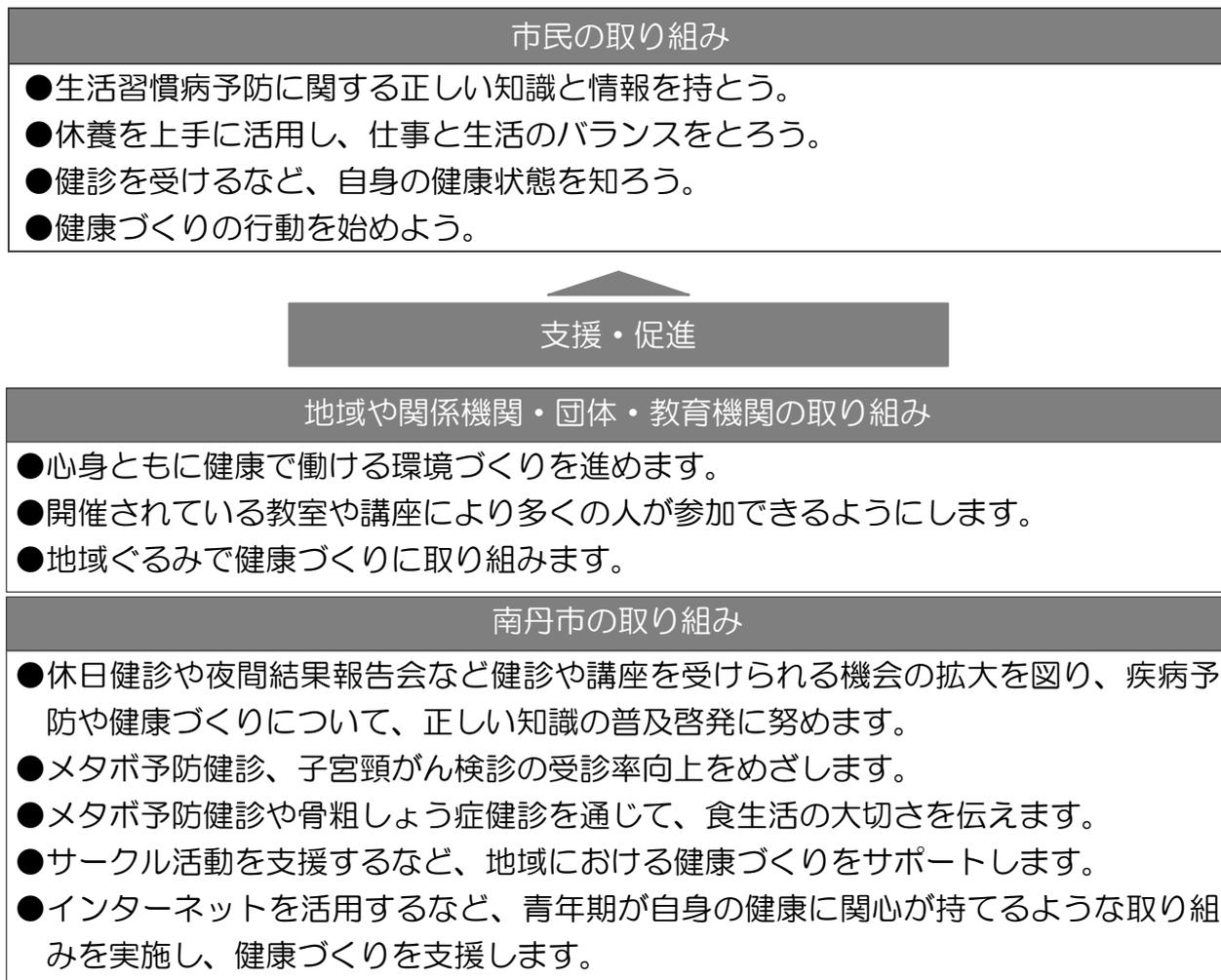


資料：平成27年度メタボ予防健診結果

◆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**

◆今後の取り組み



◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)		目標値
脂質代謝の有所見者割合 (要指導以上)				
20～39歳	市民健診結果	男	67.1%	現状以下
		女	63.8%	
糖代謝の有所見者割合 (要指導以上)				
20～39歳	同上	男	25.3%	現状以下
		女	28.7%	
肥満の割合				
20～39歳	同上	男	21.5%	現状以下
やせの割合				
20～39歳	同上	女	23.6%	現状以下
貧血検査の有所見者割合 (要指導以上)				
20～39歳	同上	女	21.3%	現状以下
子宮頸がん検診の受診率 (20歳代)				
20～29歳	子宮頸がん検診		7.1%	20.0%



(5) 壮年期 (40～64歳)

壮年期は、仕事や子育てに加えて社会的な責任も重くなり自分の時間が取りにくいいため、心身ともにストレスを受けたり、生活習慣病を引き起こす人も出てくる時期です。

やりがいや充実感を持ちながら働く一方で、家庭でも自分の時間が持て、健康で豊かな生活を送れるよう、自身の生活習慣の改善に取り組む必要があります。

取り組みテーマ

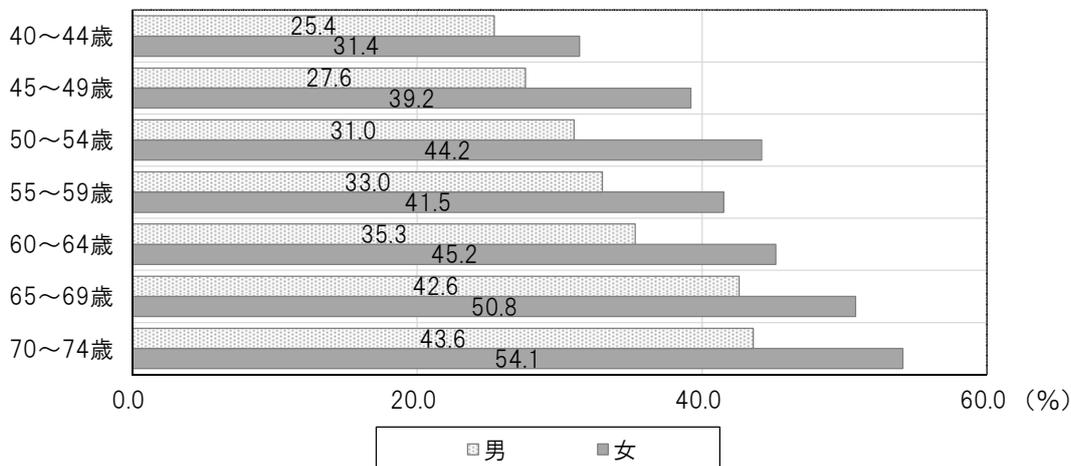
**楽しく健康づくりに取り組んで、
はつらつとした毎日を過ごそう**

◆南丹市の現状と課題

特定健診受診率（南丹市国民健康保険分）を、年代別、性別で見ると、40～44歳の男性が25.4％と一番低い状況です。生活習慣病予防や、病気の早期発見のため、引き続き受診勧奨に取り組む必要があります。

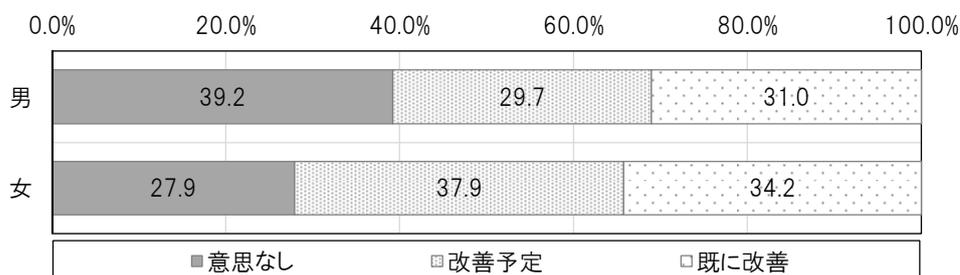
また、健康教室などを実施しても、参加者が少ないので、自分自身の健康が後回しになってしまう働き盛りの壮年期世代に、どのように健康に関する情報を発信していくか、効果的な方法の検討が必要です。

■特定健診年代別受診率



資料：平成27年度特定健診・特定保健指導法定報告結果

■40～64歳の生活習慣改善の意思



資料：平成27年度市民健診生活習慣質問票

◆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**

◆今後の取り組み

市民の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●仕事と生活のバランスを見直し、心身のリフレッシュを図りましょう。 ●健診を受け身体の状態を把握し、自身の健康管理に役立てよう。 ●正しい情報を身につけ、生活習慣を見直そう。 ●地区活動やサークル活動に積極的に参加しよう。 ●運動を増やそう



地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●健診を受けやすい職場の環境づくりを進めます。 ●ワークライフバランスの啓発に努めます。 ●職場や地域ぐるみで、健康を大切にできる環境を整備します。

南丹市の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●健康講座や栄養・運動教室を実施し壮年期世代の意識の向上と情報提供に努めます。 ●がん検診、特定健診の受診勧奨を行い、受診率向上をめざします。 ●40代からの健康づくりを支援するために、参加しやすい様々な方法を検討していきます。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)		目標値
		男	女	
特定健診受診率				
	特定健診法定報告結果	43.1%		60.0%
生活習慣を改善する意思のない人の割合				
40～64歳	市民健診質問票	男	37.3%	現状以下
		女	26.1%	

(6) 高齢期（65歳以上）

高齢期は、加齢に伴う心身機能の低下や健康への不安、身近な人との死別など閉じこもりやうつ傾向になりやすい時期です。自立した生活を送り心豊かに暮らすことができるように、これまでの経験を活かした活動など社会的な役割を持ちながら健康を維持していくことが重要です。

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**

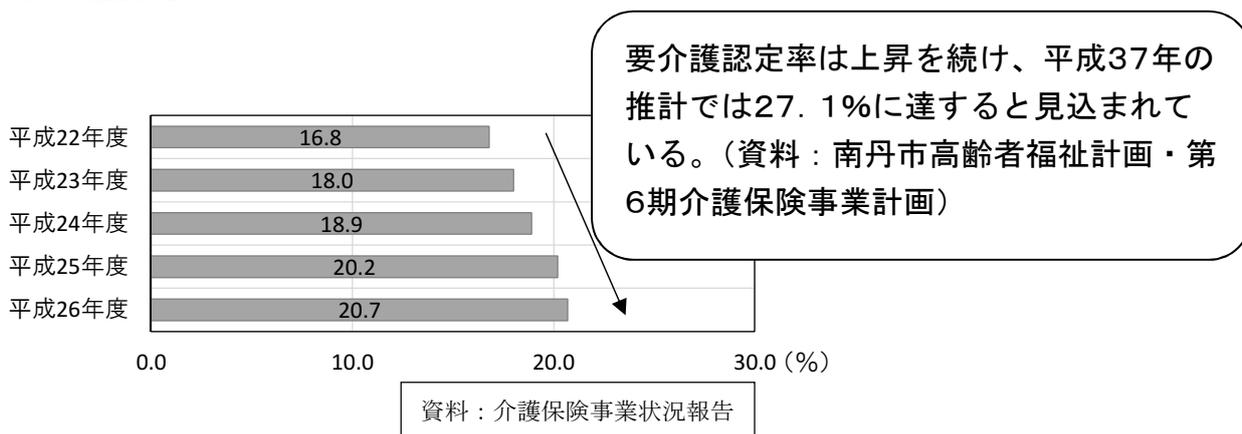
◆南丹市の現状と課題

65歳以上で、介護保険の認定を受けている人の割合は年々増加しています。

今後ますます、高齢者のみの世帯や認知症高齢者の増加が予想される中、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができるように介護予防の必要性を啓発し、身近な場所で介護予防活動に取り組めるよう環境整備を図る必要があります。

市民健診の結果では、高血圧や糖尿病、脂質異常、心電図異常の割合が高く、年齢が高くなるにつれて、有病率も高くなります。重症化予防、認知症予防のために、病気とうまく付き合っていくことが重要です。

■要介護認定率



◆実践目標

- ①健康長寿をめざそう
- ②生きがいをもって、生活を楽しもう

◆今後の取り組み

市民の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医を持つ。 ●地域の行事に積極的に参加しよう。 ●セルフケアを実践し、定期的に歯科健診を受けよう。 ●自分に合った健康づくりを実行し、健康寿命の延伸をめざそう。

支援・促進

地域や関係機関・団体・教育機関の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●世代間の交流や図れる場の創出に取り組みます。 ●高齢者に向けた運動機能の保持・増進する取り組みを強化します。 ●外出の機会を増やすための取り組みを強化します。

南丹市の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診やすこやか健診など各種健診を実施し、自身の健康を見直す機会を提供します。 ●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できることをめざします。 ●要介護の原因となるロコモティブシンドロームや認知症を予防する取り組みを行います。 ●8020 達成をめざし、早期からの歯科保健の大切さを啓発します。 ●身近な場所で介護予防活動に取り組みめる環境整備を行います。 ●地域での見守り活動や居場所づくりを促進します。 ●ミニデイサービスや、サロン、老人クラブなどを利用して介護予防の最新情報を提供し、元気な高齢者の増加に努めます。

◆評価指標

評価項目	資料(平成27年度)	現状値 (平成27年)		目標値
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	介護予防アンケート	男	44.1%	50.0%
		女	34.4%	40.0%
前年より外出回数が減っている人の割合				
65歳以上	同上	男	20.2%	現状以下
		女	23.7%	
口腔機能の低下がある人の割合				
65歳以上	同上	男	15.0%	現状以下
		女	16.1%	