

宇治市健康づくり・食育推進計画

【初案の概要】



平成 26 年 11 月

宇 治 市

目 次

第 1 章 基本的な考え方	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の概要	3
第 2 章 宇治市の現況	6
1 平均寿命と健康寿命	6
第 3 章 健康づくりの推進	7
1 妊娠出産期・乳幼児期（0～5歳）	7
2 少年期（6～15歳）	10
3 青年期（16～29歳）	13
4 壮年前期（30～44歳）	16
5 壮年後期（45～64歳）	19
6 高齢期（65歳以上）	22
第 4 章 食育の推進	25
1 食育の推進の考え方	25
2 ライフステージに応じた行動目標	26
3 分野目標に対する担い手ごとの行動目標	33
第 5 章 重点課題の推進	40
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防	41
2 次世代の健康づくりと食育	47
第 6 章 計画の推進	52
1 計画の普及啓発と実践	52
2 市民の主体的な健康づくり等の推進を行うための支援	52
3 推進のための体制整備	52
4 推進のための役割分担	53
5 計画の進行管理・評価体制の整備	53

第1章 基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

(1) 健康や「食」を取り巻く社会環境の変化

戦後、わが国は、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下と高齢者の増加に伴い、少子高齢化が進展しています。平成26年4月には本市においても高齢化率が25.0%となり、4人に1人が高齢者という状況になっています。また、生活環境の改善等により感染症が激減する一方、生活習慣の変化からがんや循環器疾患などの生活習慣病が増加し、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症など介護を要する人を増加させるとともに、社会保障費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

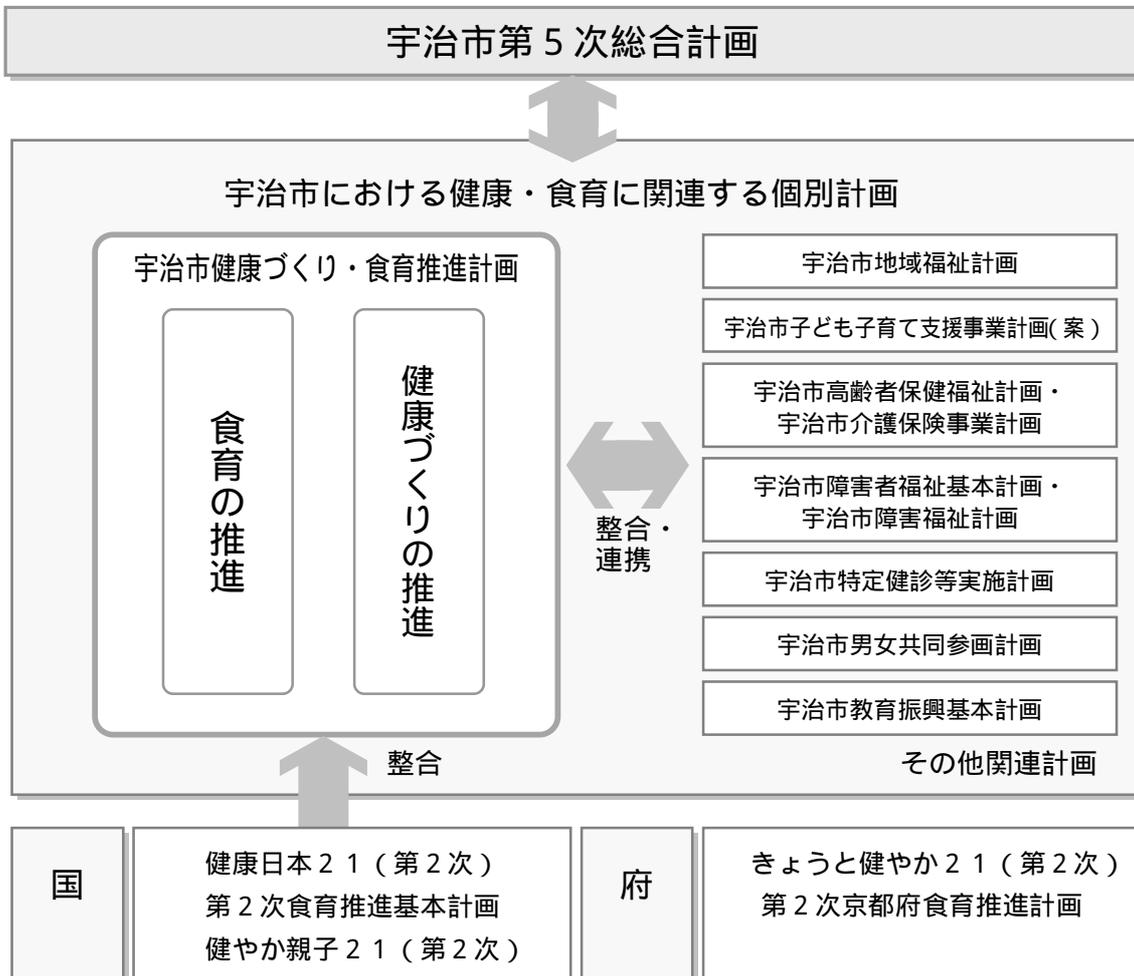
また、「食」を取り巻く環境も大きく変化しました。かつての「日本型食生活(米を中心とした主食・主菜・副菜をそろえた食事)」は日本人の健康寿命の延伸に大きく貢献しました。しかし、近年は脂質の過剰取や野菜の摂取量減少などによる栄養の偏りや運動不足から肥満や生活習慣病が増加しています。さらに、朝食の欠食や若い女性のやせ、高齢者の栄養不足など、現代の「食」に関する問題は多岐に渡っているため、自分自身で食生活について正しい選択をし、自身の健康を守っていかなければならない時代になっています。

今回、こうした社会環境の変化などを踏まえ、「栄養・食生活」の面などで関連の深い健康づくりと食育の計画を一体化するとともに、新たに母子保健計画の考え方も統合し、これまでの「乳幼児期」を「妊娠出産期・乳幼児期」へと拡大することで、誕生前から高齢期まで、幅広いライフステージで健康づくり・食育に取り組むことを目指すことといたしました。



2 計画の位置づけ

(1) 計画の位置づけ



(2) 計画の期間

本計画の期間は、平成27年度を初年度とし、平成36年度を目標年度とする10年間の計画です。また、必要に応じて見直しを行うものとしします。

3 計画の概要

(1) 基本理念

「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」

これまで本市では、「健康でゆたかな暮らしをめざす福祉都市」の実現に向けて、自立した豊かな生活を送れる健康寿命の延伸、QOL（生活の質）の向上など、全ての市民の健康保持の実現に向けて取り組んできました。

平成 22 年度に策定された宇治市第 5 次総合計画においては、新たに「健康でいきいきと暮らせるまち」がまちづくりの基本方針として掲げられています。

本計画では、こうした方針を踏まえつつ、全ての市民が住み慣れた地域で、生涯いきいきと心身ともに健康で豊かに暮らすことができるよう、「健康・笑顔・活気」あふれるまちづくりの実現に向けて取り組みを進めます。

(2) 基本目標

「市民とまちがともに取り組む 健康長寿^{にっぽんいち}日本一」

「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」を基本目標とし、市民と地域、行政が一体となって、市全体で健康づくり・食育の推進に取り組めます。

(3) 基本方針

「健康寿命の延伸」「こころ豊かに暮らせるまちづくり」

健康寿命の延伸

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。市民一人ひとりが心身ともに「健康」であり、自分らしく生きられるよう、様々な取り組みを通して、生活習慣の改善やこころの健康を支援することで、健康寿命を延伸し、健康長寿日本一の実現を目指します。

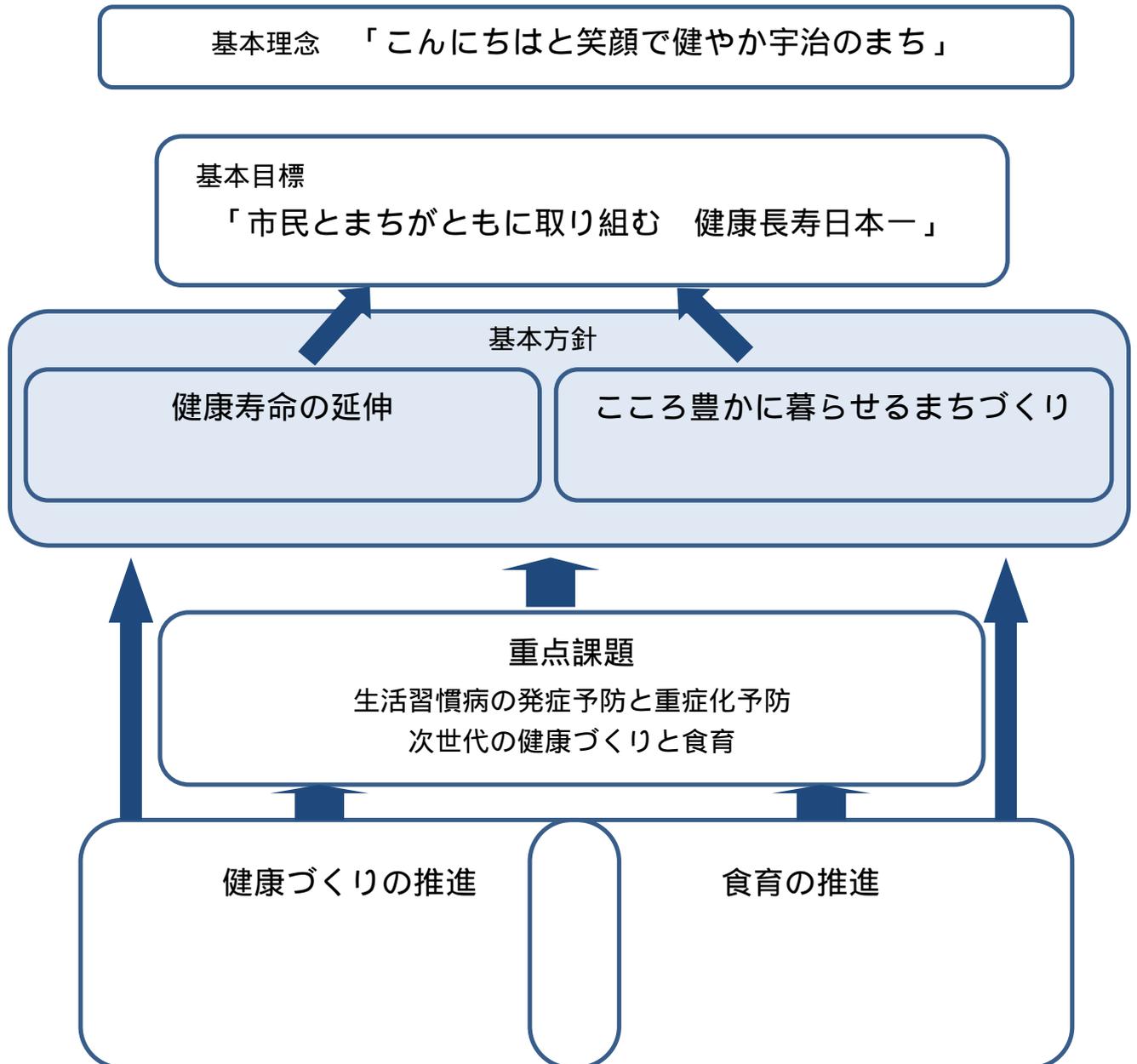
こころ豊かに暮らせるまちづくり

市民や行政・関係団体が地域で互いに交流をしながら、ともに健康づくりや食育を推進することで、こころ豊かに暮らせるまちの実現を目指します。

(4) 計画の体系

基本目標の達成に向け、2つの基本方針のもと、健康づくりの推進と食育の推進に取り組めます。取り組みにあたっては、市民生活の現状や課題を整理し、解決に向けての行動目標や評価項目などを示します。

また、市民アンケートや統計データの分析結果により、特に力を入れて取り組むべきと思われる課題については「重点課題」とし、積極的に取り組んでいきます。



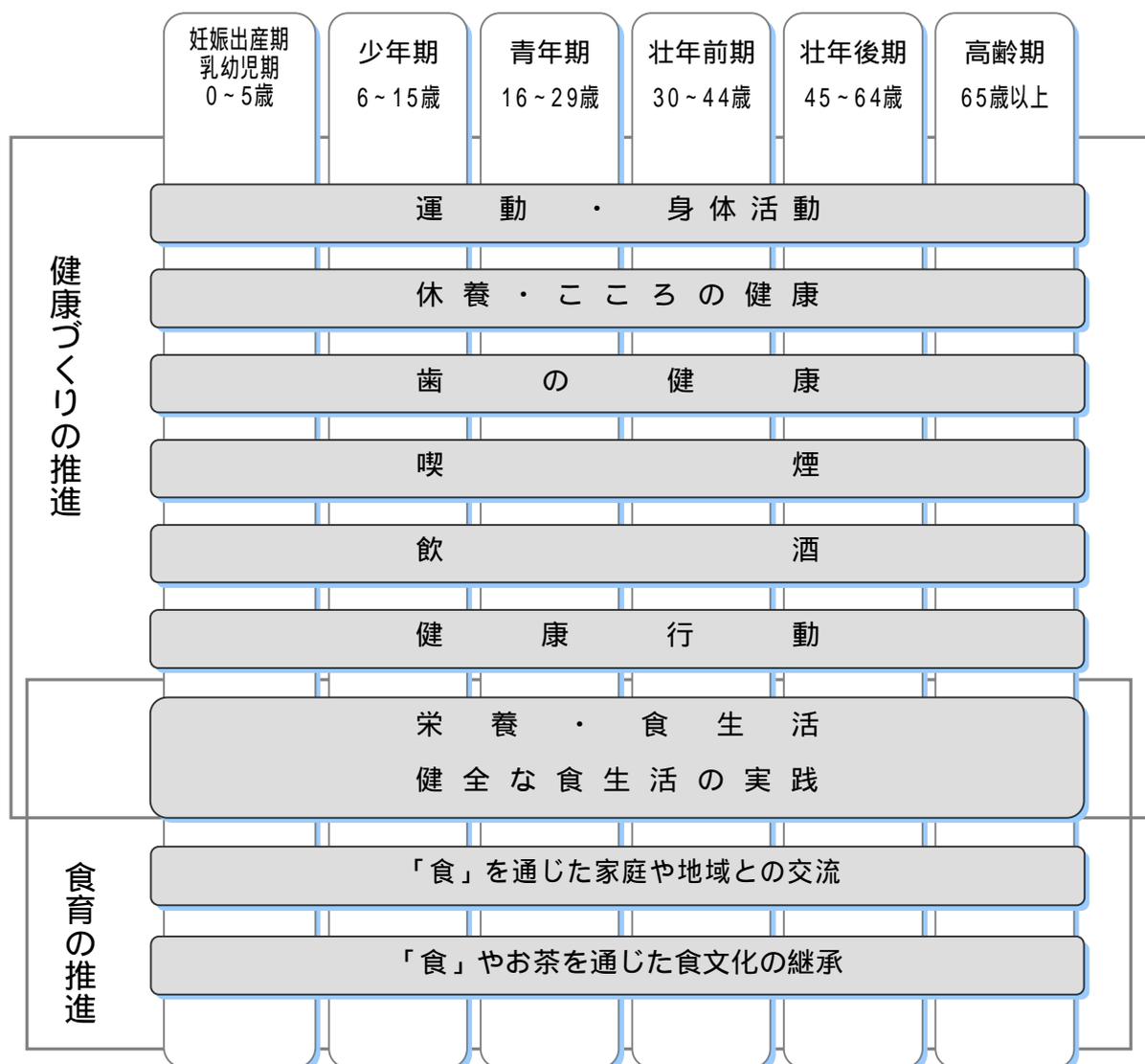
(5) 健康づくりの推進と食育の推進の考え方

健康づくりの推進と食育の推進は、市民アンケートや統計データから見える市民の現状・課題を6つのライフステージ（妊娠出産期・乳幼児期、少年期、青年期、壮年前期、壮年後期、高齢期）ごとに整理します。

さらに、ライフステージごとの現状・課題を、健康づくりの推進は7つの分野（栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、歯の健康、喫煙、飲酒、健康行動）、食育の推進は3つの視点（健全な食生活の実践、「食」を通じた家庭や地域との交流、「食」やお茶を通じた食文化の継承）でより細かく整理し、各ライフステージにおける現状・課題と、その解決に向けた行動目標を設定し、推進します。

また、推進状況を把握するための数値目標を設定します。数値目標については、市民アンケートや統計データの現状から1割程度良好となることを原則とし、これに健康日本21（第2次）や第2次食育推進基本計画等の考え方も踏まえて設定します

健康づくりの推進と食育の推進の考え方



第2章 宇治市の現況

1 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命

本市の平均寿命は、男性81.2歳、女性は86.3歳となっています。男性は全国、京都府平均を上回っているものの、女性は全国、京都府と比較しても低い平均寿命となっています。

資料：平成22年市区町村別生命表

(2) 健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表しています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しています。

本市の健康寿命は、男性は国・府よりも長く、女性は国・府よりも短くなっています。

健康寿命や平均寿命の算定については、健康日本21(第2次)で用いられているものと同様のプログラムを使用しました。

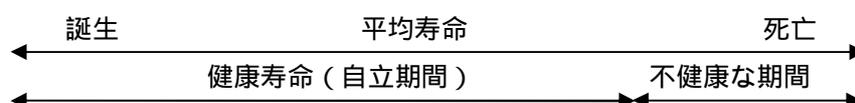
当該プログラムでは、健康寿命の算定にあたり3つの指標が定められていますが、本計画では、このうち市町村が使用することを想定して定められた指標「日常生活動作が自立している期間の平均」を活用しました。

健康寿命、平均寿命及び不健康な期間(平成22年)

	宇治市		京都府		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
健康寿命(年)	79.79	82.57	78.54	82.85	78.17	83.16
平均寿命(年)	81.62	86.06	80.29	86.58	79.64	86.39
不健康な期間(年)	1.83	3.49	1.75	3.72	1.47	3.23

資料：厚生労働省科学研究班「健康寿命の算定プログラム」(平成24年9月)

平均寿命と健康寿命のイメージ



第3章 健康づくりの推進

1 妊娠出産期・乳幼児期（0～5歳）

【ライフステージ別のめざす姿】

人とのふれあいの中で
健やかな体とこころを育みましょう

【栄養・食生活の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 食生活を見直す・ 朝食を毎日食べる・ 毎食、主食と主菜と副菜を食べる・ さまざまな食材を毎日食べる
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす・ 相談窓口の充実に努める・ 健康・栄養に関する学習や食育を進める自主グループを支援する・ 安全な食品やバランス食の情報を提供する・ よりよい食生活のための環境の充実に努める

【運動・身体活動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日外遊びや散歩を2時間程度する・ テレビ等を見る時間を1日2時間以内に決める
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 体づくりの大切さについて普及啓発をする・ テレビ等の長時間視聴が健康に与える影響について普及啓発する・ 安全な遊び場、散歩や運動ができる場所の充実に努める・ 親子で楽しめる遊び場や機会、散歩コースの情報を提供する・ 遊びの方法やルールを伝えるボランティアを支援する

【休養・こころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 夜は9時までに寝る（乳幼児）・ 朝は7時までに起きる（乳幼児）・ 育児のストレスや不安があるときは早めに相談する・ 子どもと余裕を持ってふれあう時間をつくる
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発する・ ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める（育児不安解消のため）・ 身近なところで不安や悩みを相談できる環境の充実に努める。・ 子どもの健やかなこころと体を育てるための知識をさらに普及啓発する

【歯の健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ おやつは量と時間を決める ・ 定期的に歯科健診を受け、フッ化物塗布をする ・ 夜、寝る前に保護者が仕上げみがきをする ・ 食事の際、よくかむ習慣を身につける ・ 正しい歯みがき方法を知り、歯みがき習慣を身につける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康についての正しい知識を普及啓発する ・ フッ化物塗布を受ける機会を増やす ・ 仕上げみがきの大切さを普及啓発する

【喫煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受動喫煙の影響を理解する ・ 妊娠を希望する人や妊娠中の人は喫煙しない ・ 子どもや妊婦の周りでは喫煙しない
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい喫煙マナーを周知する ・ 妊婦に対して喫煙による胎児への影響について情報を提供する ・ 子どもや妊婦への受動喫煙防止の重要性について普及啓発する

【飲酒の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中や授乳中の飲酒の影響を理解する ・ 妊娠中、授乳中は飲酒をしない
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦に対して飲酒による胎児への影響について情報を提供する

【健康行動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医の意味を理解する ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関の情報を提供する ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことを推奨する ・ 保護者自身の健康づくりの大切さについて普及啓発する

【妊娠出産期・乳幼児期の数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
(1) 栄養・食生活			
朝食を毎日食べている子ども	93.3%		100%
食事のバランスをよく考える親	92.3%		100%
バランスのよい食事をこころがけている妊婦	32.1%		60%
(2) 運動・身体活動			
1日2時間以上外遊びしている子ども	38.0%		58%
テレビ等を見る時間が1日2時間以内の子ども	31.0%		34%
(3) 休養・こころの健康			
夜9時までに寝る子ども	8.9%		14%
朝7時までに起きる子ども	16.6%		18%
子どもとのふれあい遊びを楽しむ親	90.8%		100%
(4) 歯の健康			
むし歯のある3歳児	20.1%		18%
仕上げみがきをしている親	91.7%		100%
おやつの時間・量が決まっている子ども	時間 73.9% 量 69.3%		81% 76%
よくかんで食べている子ども	75.5%		83%
(5) 喫煙			
妊婦の喫煙率	4.2%		0%
妊婦の同居者の喫煙率	-		3%
(6) 飲酒			
妊婦の飲酒率	0.7%		0%
(7) 健康行動			
かかりつけ医を持つ子ども	87.4%		96%
かかりつけ歯科医を持つ子ども	31.0%		38%

2 少年期（6～15歳）

【ライフステージ別のめざす姿】

早寝・早起き・朝ごはん 正しい生活の基礎を身につけましょう

【栄養・食生活の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 自分に必要な食事の内容や量を知る・ 早寝・早起き・朝ごはんなど、正しい生活リズムを確立する・ 食べ物の働きや栄養バランスを知る・ いろいろな食べ物を毎日食べる
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす・ 健康・栄養に関する学習や食文化活動を進める自主グループを支援する・ 安全な食品やバランス食の情報を提供する・ よりよい食生活のための環境の充実に努める

【運動・身体活動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 体を動かす習慣を増やす
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 運動・身体活動の効果とその必要性を普及啓発する・ 安全な遊び場、散歩や運動できる場所の充実に努める・ 親子で楽しめる遊び場や機会、散歩コースの情報を提供する

【休養・こころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 十分な睡眠をとり、しっかり休息をとる・ テレビやスマートフォン等を見る時間を決める・ 心配事があれば、周りの人に相談する・ 家族と一緒に過ごせる時間を持つ・ 自分にあったストレス解消法を知り、実践する
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 休養・こころの健康についての教育の充実に努める・ ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める・ 長時間テレビ等を見るのが健康に与える影響について普及啓発する・ 気軽な相談場所の情報を提供する・ 親子の絆を深める家庭環境づくりを支援する

【歯の健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい歯みがき方法を知り、毎食後、歯みがきをする ・ フッ化物配合の歯みがき粉を使用する ・ 歯みがきの前に口の中のセルフチェックをする ・ ゆっくりよくかむ習慣を身につける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康についての正しい知識を普及啓発する ・ 口腔状態にあった歯みがきの方法を習得する機会を増やす ・ フッ化物洗口を受ける機会を増やす

【喫煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙が体に与える影響を正しく理解する ・ 受動喫煙が体に与える影響を正しく理解する
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 分煙・禁煙・防煙対策の充実に努める ・ 喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発する ・ 受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発する

【飲酒の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年のうちは飲酒をしない ・ 飲酒が体に与える影響を正しく理解する
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康に関する正しい知識を普及啓発する

【健康行動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康・医療についての正しい情報を提供する ・ 医療機関を受診しやすい環境を整える

【少年期の数値目標】

項目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
(1) 栄養・食生活			
朝食を毎日食べている小中学生	小学生 85.3% 中学生 77.5%		小学生 100% 中学生 100%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている小中学生	小学生 86.0% 中学生 86.0%		小学生 95% 中学生 95%
適正体重の小中学生	小学生 男子 36.8% 女子 30.5% 中学生 男子 34.0% 女子 42.6%		小学生 男子 40% 女子 34% 中学生 男子 37% 女子 47%
(2) 運動・身体活動			
体育の授業以外に運動やスポーツを週3日以上する小中学生	小学生 60.7% 中学生 72.1%		小学生 73% 中学生 80%
(3) 休養・こころの健康			
夜10時までに寝る小学5年生	30.1%		33%
夜11時までに寝る中学2年生	17.7%		20%
テレビ等を見る時間が1日2時間以内の小中学生	小学生 44.4% 中学生 32.4%		小学生 49% 中学生 36%
ストレスを感じる小中学生	小学生 57.5% 中学生 66.4%		小学生 52% 中学生 60%
学校生活を楽しいと思う小中学生	小学生 83.2% 中学生 81.5%		小学生 100% 中学生 100%
(4) 歯の健康			
むし歯のある小中学生	小学生 30.7% 中学生 22.2%		小学生 28% 中学生 20%
よくかんで食べている小中学生	小学生 71.7% 中学生 64.3%		小学生 79% 中学生 71%
(5) 喫煙			
家族の喫煙率	小学生 40.2% 中学生 41.3%		小学生 20% 中学生 20%
喫煙が体に悪いと思う小中学生	小学生 93.6% 中学生 94.5%		小学生 100% 中学生 100%
(6) 飲酒			
多量飲酒が体に悪いと思う小中学生	小学生 72.9% 中学生 86.4%		小学生 100% 中学生 100%
(7) 健康行動			
自分の健康のために心がけていることがある小中学生	小学生 69.2% 中学生 45.8%		小学生 76% 中学生 50%

3 青年期（16～29歳）

【ライフステージ別のめざす姿】

ライフスタイルの変化に応じた健康づくりを心がけましょう

【栄養・食生活の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日朝食を食べる・ 自分に必要な食事の内容や量を知る・ 規則正しい食習慣を心がける・ 栄養成分表示を参考にする・ やせすぎの健康への悪影響について理解する
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす・ 正しい食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援する・ 食生活改善のための地区組織活動を育成・支援する・ よりよい食生活のための環境の充実に努める

【運動・身体活動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 意識的に車やエレベーターなどを使わずに歩くようにする・ 週1回以上運動やスポーツをする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 日常生活でできる身体活動について普及啓発する・ 運動・スポーツが健康に与える影響について普及啓発する・ 運動・スポーツの活動場所の充実に努める・ 運動・スポーツの活動場所などの情報を提供する・ 効果的な運動方法について普及啓発する

【休養・こころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 十分な睡眠をとる習慣を身につける・ こころと体のリフレッシュに努める・ 気軽に相談をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康を保つための知識を普及啓発する・ ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める・ 健康づくりのための睡眠について普及啓発する

【歯の健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯間部清掃具を使用する ・ フッ化物配合歯磨剤を使用する ・ よくかんで食べる習慣を身につける ・ 定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯・歯周病に対する正しい知識を普及啓発する ・ 口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する

【喫煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響を知る ・ 喫煙以外のストレス解消法を見つける ・ 喫煙する時(20歳以上)は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者への喫煙の弊害に関する教育、禁煙・防煙を推進する ・ たばこが健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙・分煙のための支援の充実に努める

【飲酒の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年のうち飲酒をしない ・ 飲酒と健康の関わりを理解する ・ 節度ある飲酒を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康に関する正しい知識を普及啓発する ・ 飲酒の適量について普及啓発する

【健康行動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に健康診査を受ける ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・ 自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・ 健康診査を受診しやすい環境づくりに努める ・ 健康診査の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

【青年期の数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
(1) 栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	66.9%		85%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人	74.6%		82%
やせの人の割合	男性 16.4% 女性 18.7%		男性 15%以下 女性 15%以下
(2) 運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	66.5%		73%
週1回以上、運動やスポーツをする人	45.8%		50%
(3) 休養・こころの健康			
睡眠による休養を十分にとっている人	36.5%		42%
ストレスによる体の不調を感じる人	69.7%		59%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	83.1%		91%
(4) 歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	16.9%		20%
よくかんで食べている人	45.8%		50%
定期的に歯科健診を受けている人	36.9%		45%
(5) 喫煙			
喫煙率	男性 10.9% 女性 5.3%		男性 10% 女性 4%
受動喫煙へ配慮する喫煙者	65.0%		72%
(6) 飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 1.8% 女性 2.7%		男性 1% 女性 2%
多量飲酒者	男性 45.0% 女性 42.0%		男性 13% 女性 6%
(7) 健康行動			
定期的に健康診断を受けている人	75.3%		83%
かかりつけ医を持つ人	40.4%		44%
かかりつけ歯科医を持つ人	47.3%		52%
自分の健康のために心がけていることがある人	58.5%		90%

4 壮年前期（30～44歳）

【ライフステージ別のめざす姿】

忙しくても忘れないで 健康生活を送りましょう

【栄養・食生活の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日朝食を食べる・ 自分に必要な食事の内容や量を知る・ 規則正しい食習慣を心がける・ 野菜料理を1日5皿食べる・ 毎日の食事からカルシウムをしっかりとる・ 動物性脂肪のとり過ぎに注意する・ 栄養成分表示を参考にする・ 適正体重の維持を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす・ 相談窓口の充実に努める・ 正しい食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援する・ 食生活改善のための地区組織活動の育成・支援をする・ よりよい食生活のための環境の充実に努める

【運動・身体活動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 意識的に体を動かすよう心がける・ 週1回以上運動やスポーツをする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 日常生活でできる身体活動について普及啓発する・ 運動・スポーツが健康に与える影響について普及啓発する・ 運動・スポーツの活動場所の充実に努める・ 運動・スポーツの活動場所などの情報を提供する・ 効果的な運動方法について普及啓発する

【休養・こころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 十分な睡眠をとる習慣を身につける・ こころと体のリフレッシュに努める・ 気軽に相談をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康を保つための知識を普及啓発する・ ストレスを解消・リフレッシュがするための支援、相談体制の充実に努める・ 健康づくりのための睡眠について普及啓発する

【歯の健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯間部清掃具を使用する ・ フッ化物配合歯磨剤を使用する ・ よくかんで食べる習慣を身につける ・ 定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯・歯周病に対する正しい知識を普及啓発する ・ 口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する

【喫煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響を知る ・ 喫煙以外のストレス解消法を見つける ・ 喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙・分煙のための支援の充実に努める

【飲酒の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康の関わりを理解する ・ 節度ある飲酒を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康に関する正しい知識を普及啓発する ・ 飲酒の適量について普及啓発する

【健康行動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に健康診査を受ける ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・ 自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・ 健康診査を受診しやすい環境づくりに努める ・ 健康診査の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

【壮年前期の数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
(1) 栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	71.5%		85%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人	69.3%		80%
やせの女性の割合	14.7%		10%以下
肥満の男性の割合	25.6%		23%以下
メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	31.3%		50%
(2) 運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	51.8%		70%
週1回以上、運動やスポーツをする人	36.0%		40%
(3) 休養・こころの健康			
睡眠による休養を十分にとっている人	40.2%		44%
ストレスによる体の不調を感じる人	65.9%		60%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	77.6%		85%
(4) 歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	23.8%		26%
よくかんで食べている人	38.5%		42%
定期的に歯科健診を受けている人	33.8%		47%
(5) 喫煙			
喫煙率	男性 32.6% 女性 10.3%		男性 30% 女性 9%
受動喫煙へ配慮する喫煙者	81.8%		97%
(6) 飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 23.3% 女性 8.2%		男性 21% 女性 7%
多量飲酒者	男性 36.3% 女性 24.6%		男性 33% 女性 22%
(7) 健康行動			
定期的に健康診断を受けている人	73.4%		81%
かかりつけ医を持つ人	40.2%		50%
かかりつけ歯科医を持つ人	50.7%		56%
自分の健康のために心がけていることがある人	63.2%		96%

5 壮年後期（45～64歳）

【ライフステージ別のめざす姿】

生活習慣を見直して 健康長寿を目指しましょう

【栄養・食生活の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日朝食を食べる・ 自分に必要な食事の内容や量を知る・ 規則正しい食習慣を心がける・ 塩辛いものは控え、薄味にする・ 毎日の食事からカルシウムをしっかりとる・ 栄養成分表示を参考にする・ 適正体重の維持を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健康と栄養・食生活の正しい知識の普及・学習の機会を増やす・ 相談窓口の充実に努める・ 正しい食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援する・ 食生活改善のための地区組織の育成・支援をする・ よりよい食生活のための環境の充実に努める

【運動・身体活動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 意識的に体を動かすよう心がける・ 週1回以上運動やスポーツをする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 日常生活でできる身体活動について普及啓発する・ 運動・スポーツが健康に与える影響について普及啓発する・ 運動・スポーツの活動場所の充実に努める・ 運動・スポーツの活動場所などの情報を提供する・ 効果的な運動方法について普及啓発する

【休養・こころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 十分な睡眠をとる習慣を身につける・ こころと体のリフレッシュに努める・ 気軽に相談をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康を保つための知識を普及啓発する・ ストレスを解消・リフレッシュがするための支援、相談体制の充実に努める・ 健康づくりのための睡眠について普及啓発する

【歯の健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯間部清掃具を使用する ・ フッ化物配合歯磨剤を使用する ・ よくかんで食べる習慣を身につける ・ 定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ <small>ロクマルニイヨン</small> 6024を推進する ・ 歯・歯周病に対する正しい知識を普及啓発活動する ・ 口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する

【喫煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響を知る ・ 喫煙以外のストレス解消法を見つける ・ 喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙・分煙のための支援の充実に努める

【飲酒の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康の関わりを理解する ・ 節度ある飲酒を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康に関する正しい知識を普及啓発する ・ 飲酒の適量について普及啓発する

【健康行動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に健康診査を受ける ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・ 自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・ 健康診査を受診しやすい環境づくりに努める ・ 健康診査の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

【壮年後期の数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
(1) 栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	84.3%		93%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人	77.7%		85%
肥満の男性の割合	25.3%		23%以下
メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	42.9%		50%
(2) 運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	55.8%		70%
週1回以上、運動やスポーツをする人	48.9%		54%
ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人	15.9%		18%
(3) 休養・こころの健康			
睡眠による休養を十分にとっている人	53.6%		59%
ストレスによる体の不調を感じる人	57.4%		49%以下
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	67.0%		74%
(4) 歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	30.8%		34%
よくかんで食べている	34.6%		38%
定期的に歯科健診を受けている人	34.3%		57%
60歳代で自分の歯が24本以上ある人	51.8%		57%
(5) 喫煙			
喫煙率	男性 26.7% 女性 9.0%		男性 24% 女性 8%
受動喫煙へ配慮する喫煙者	86.4%		95%
(6) 飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 35.3% 女性 12.3%		男性 32% 女性 11%
多量飲酒者	男性 25.0% 女性 15.0%		男性 23% 女性 14%
(7) 健康行動			
定期的に健康診断を受けている人	75.0%		83%
かかりつけ医を持つ人	57.1%		69%
かかりつけ歯科医を持つ人	63.2%		76%
自分の健康のために心がけていることがある人	69.5%		100%

6 高齢期（65歳以上）

【ライフステージ別のめざす姿】

笑顔の源は健康から 生きがいを持って楽しみましょう

【栄養・食生活の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日朝食を食べる・ 自分に必要な食事の内容や量を知る・ 規則正しい食習慣を心がける・ 塩辛いものは控え、薄味にする・ 毎日の食事からカルシウムをしっかりとる・ 栄養成分表示を参考にする・ 適正体重の維持を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 健康と栄養・食生活の正しい知識の普及・学習の機会を増やす・ より良い食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援する・ 相談窓口の充実に努める・ 食生活改善のための地区組織の育成・支援をする・ よりよい食生活のための環境の充実に努める

【運動・身体活動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 意識的に体を動かすよう心がける・ 転倒に気をつける・ 積極的に外出する・ 地域活動の参加などで仲間をつくり、生きがいのある生活をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 生活習慣病や介護予防のための安全で具体的な運動を普及啓発する・ 外出や地域活動への参加について普及啓発する・ 地域活動の場を提供する・ 効果的な運動方法について普及啓発する・ 日常生活でできる身体活動について普及啓発する

【休養・こころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none">・ 楽しみを持って生活する・ 家族や近所の人との会話を増やす・ 地域活動の参加などで仲間をつくり、生きがいのある生活をする・ 気軽に相談をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康を保つための知識を普及啓発する・ 地域の施設等での生涯学習の機会の充実に努める・ ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める・ 健康づくりのための睡眠について普及啓発する

【歯の健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯間部清掃具を使用する ・ フッ化物配合歯磨剤を使用する ・ よくかんで食べる習慣を身につける ・ 定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ ^{ハチマルニイマル}8020を推進する ・ 歯周病予防と気道感染予防のために、口腔衛生に関する正しい知識を普及啓発する ・ 口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について普及啓発する ・ 口腔機能向上の支援に努める

【喫煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響を知る ・ 喫煙以外のストレス解消法を見つける ・ 喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙・分煙のための支援の充実に努める

【飲酒の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康の関わりを理解する ・ 節度ある飲酒を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康に関する正しい知識を普及啓発する ・ 飲酒の適量について普及啓発する

【健康行動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に健康診査を受ける ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・ 自分の健康づくりに関心を持ち、健康的な生活をする
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診査の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努める ・ 健康診査を受診しやすい環境づくりに努める ・ 健康診査の結果の見方についてわかりやすく情報提供する ・ ワーク・ライフ・バランスについて普及啓発する

【高齢期の数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
(1) 栄養・食生活			
朝食を毎日食べている人	91.2%		100%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている	84.1%		93%
メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	43.0%		50%
(2) 運動・身体活動			
ふだんから歩くことに努めている人	63.4%		70%
週1回以上、運動やスポーツをする人	58.8%		65%
週2～3日以上外出する人	78.7%		88%
ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人	20.1%		22%
(3) 休養・こころの健康			
ストレスによる体の不調を感じる人	41.8%		46%
ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	63.7%		73%
生きがいや趣味がある人	64.0%		77%
地域活動に参加している人	41.5%		46%
(4) 歯の健康			
むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	37.2%		41%
よくかんで食べている人	47.9%		53%
定期的に歯科健診を受けている人	46.6%		53%
80歳以上で自分の歯が20本以上ある人	25.8%		28%
(5) 喫煙			
喫煙率	男性 12.9% 女性 3.5%		男性 12% 女性 3%
受動喫煙へ配慮する喫煙者	80.8%		89%
(6) 飲酒			
毎日お酒を飲む人	男性 36.1% 女性 5.2%		男性 33% 女性 4%
多量飲酒者	男性 14.6% 女性 9.8%		男性 13% 女性 9%
(7) 健康行動			
定期的に健康診断を受けている人	65.8%		72%
かかりつけ医を持つ人	80.8%		90%
かかりつけ歯科医を持つ人	66.8%		73%
自分の健康のために心がけていることがある人	72.3%		100%

第4章 食育の推進

1 食育の推進の考え方

食育については、本計画の基本目標「市民とまちがともに取り組む健康長寿日本一」の実現に向け、国の第2次食育推進基本計画で重点課題として示されている生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、との整合を図り、次の3つの視点に基づき、推進していきます。

(1) 健全な食生活の実践

日々の乱れた食生活の積み重ね等が、体調や体型の変化、生活習慣病等をもたらすといわれています。そのため、まずは自分の食生活を振り返り、「食」について関心を持ち、食に関する知識や判断力を養うことで、規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた健全な食生活の実践を進めていきます。

なお、本視点「健全な食生活の実践」は、第3章 健康づくりの推進の「栄養・食生活」分野と密接な関係があることから、具体的な行動目標や数値目標は、第3章で記載しています。

(2) 「食」を通じた家庭や地域との交流

単身世帯の増加、家族規模の縮小やライフスタイルの多様化等で、一人で食事を食べる孤食や、それぞれが別々の料理を食べる個食が増えるなど、食生活をめぐる環境が変化してきています。このような中で、食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、楽しい食事やおいしさの記憶として、生涯にわたる貴重な財産となります。家庭や地域を中心とした、「食」を通じてのコミュニケーションを進めることで、「食」の楽しさを実感するとともに、子どもたちからの食事マナーの習得や、自然や命に感謝する気持ちなど、豊かな心の醸成を図っていきます。

(3) 「食」やお茶を通じた食文化の継承

古くから宇治の食文化として根付いてきたお茶や、地域の日常生活や伝統的な行事と結び付いた日本型食生活などの食文化を次世代に普及・継承していきます。

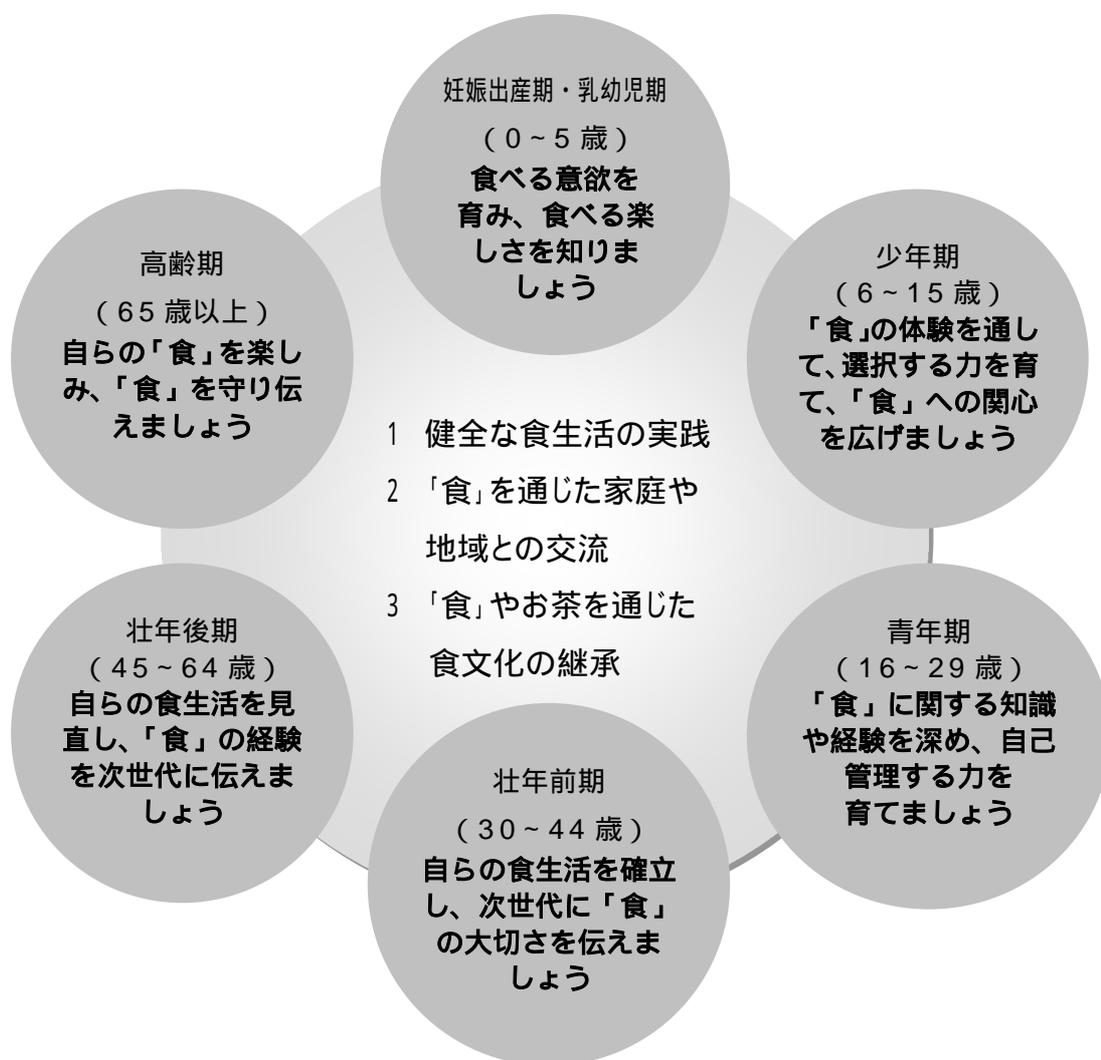
また、地元の生産者と消費者、地域のつながりを強化し、「食」の大切さを伝えるための農業体験や、地産地消の取り組み等を推進していきます。

さらに、食品表示の偽装等の問題に対し、正しい知識を持てるよう、「食」の安全性等に関する情報提供や正しい知識の普及を図っていきます。

2 ライフステージに応じた行動目標

市民一人ひとりが生涯を通して生き生きと楽しく豊かな暮らしをしていくためには、生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育を推進し、「食」への関心を高め、より良い食習慣を身につけていくことが大切です。

ここでは、食育の観点から見た妊娠出産期・乳幼児期から高齢期までの特徴と、アンケート調査等から見える各ライフステージの市民の現状、及びそれを踏まえた市民一人ひとりの取り組みを示します。それぞれの発達や年齢に応じた食育に取り組みましょう。



(1) 妊娠出産期・乳幼児期 (0～5歳)

【ライフステージ別のめざす姿】

食べる意欲を育み、食べる楽しさを知りましょう

【「食」を通じた家庭や地域との交流】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 安心と安らぎの中での授乳や食事の心地よさを知る・ 家族や友人と一緒に食べる楽しさを知る・ 食事の時はテレビを消す・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける・ 様々な食材にふれる経験をする・ 薄味の料理で、素材そのものの味・旨みを楽しむ
------	--

【「食」やお茶を通じた食文化の継承】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 農業体験等に参加し、生産者と交流する・ 給食等を通して、地元産や旬の食材を味わう・ 郷土料理や行事食を大切にし、伝統的な食文化を知る・ 箸を正しく使えるように練習し、日本型食文化の良さを知る
------	--

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食事が楽しいと思える親子	92.6%		100%
週に3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べる子ども	70.3%		77%
食事の時にテレビを消している子ども	49.1%		54%

(2) 少年期 (6～15歳)

【ライフステージ別のめざす姿】

「食」の体験を通して、選択する力を育て、
「食」への関心を広げましょう

【「食」を通じた家庭や地域との交流】

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人と楽しく食事づくりや食事をする中で「食」を通じたコミュニケーションを図る ・ 食事のマナーや作法を学ぶ ・ 「食」を通じて、自然や命に感謝する気持ちを持つ ・ 食育に関心を持って取り組む
------	---

【「食」やお茶を通じた食文化の継承】

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 農業体験等に参加する ・ 家族や地域との関わりの中で「食」を楽しみ、「食」の世界を広げる ・ 毎日の食事を通じて、地元産や旬の食材を味わう ・ 郷土料理や行事食を大切にし、伝統的な食文化を知る ・ 食事づくり等に積極的に参加する ・ 箸を正しく使えるように練習し、日本型食文化の良さを知る
------	---

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標(平成 36 年度)
食育に関心を持っている小中学生	小学生 60.5% 中学生 40.7%		小学生 90% 中学生 90%
週3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べる小中学生 <small>現状値は週3回以上家族そろって朝食または夕食を食べている人</small>	小学生 58.6% 中学生 64.3%		小学生 64% 中学生 71%
農業体験をしたことがある小中学生	小学生 87.4% 中学生 61.5%		小学生 96% 中学生 68%

(3) 青年期 (16～29歳)

【ライフステージ別のめざす姿】

**「食」に関する知識や経験を深め、
自己管理する力を育てましょう**

【「食」を通じた家庭や地域との交流】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 家族や友人等と一緒に、コミュニケーションをとり、食事の時間を楽しむ・ 食事のマナーや作法を身につける・ 食育に関心を持って取り組む
------	---

【「食」やお茶を通じた食文化の継承】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 郷土料理や行事食を大切にし、地産地消と伝統的な食文化を知る・ 体験活動を通して、食材の生産・流通から食卓までの過程を理解する・ 食事づくり等に積極的に参加する・ 食品表示等について学び、食品を選択する力を身につける
------	--

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	66.5%		90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事を する人 <small>現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事を する人</small>	82.3%		91%
農業体験をしたことがある人	63.1%		69%

(4) 壮年前期 (30～44歳)

【ライフステージ別のめざす姿】

自らの食生活を確立し、
次世代に「食」の大切さを伝えましょう

【「食」を通じた家庭や地域との交流】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 家族や友人等と一緒に、コミュニケーションをとり、食事の時間を楽しむ・ 食事のマナーや作法を身につけ、次世代に伝える・ 食育に関心を持って取り組む
------	--

【「食」やお茶を通じた食文化の継承】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 郷土料理や行事食を知り、地産地消と伝統的な食文化を次世代に伝える・ 農業等の体験を通じて、生産者との交流を深める
------	---

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	73.6%		90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人	80.4%		88%
農業体験をしたことがある人	44.0%		48%

(5) 壮年後期 (45～64歳)

【ライフステージ別のめざす姿】

自らの食生活を見直し、 「食」の経験を次世代に伝えましょう

【「食」を通じた家庭や地域との交流】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 地域の食文化を見直し、家族や友人等と一緒に楽しみながら食事をする・ 食事のマナーや作法を次世代に伝える・ 食育に関心を持って取り組む
------	--

【「食」やお茶を通じた食文化の継承】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 食生活と食文化の知恵を次世代に伝える・ 農業体験等を通じて、生産者と交流を深める
------	---

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	69.8%		90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 <small>現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人</small>	78.9%		87%
農業体験をしたことがある人	33.2%		37%

(6) 高齢期 (65歳以上)

【ライフステージ別のめざす姿】

自らの「食」を楽しみ、「食」を守り伝えましょう

【「食」を通じた家庭や地域との交流】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 家族や友人・周囲の人と一緒に、楽しみながら食事をする・ 食事のマナーや作法を次世代に伝える・ 食育に関心を持って取り組む
------	--

【「食」やお茶を通じた食文化の継承】

行動目標	<ul style="list-style-type: none">・ 食生活と食文化の知恵を次世代に伝える・ 農業体験等を通じて、生産者と交流を深める
------	---

【数値目標】

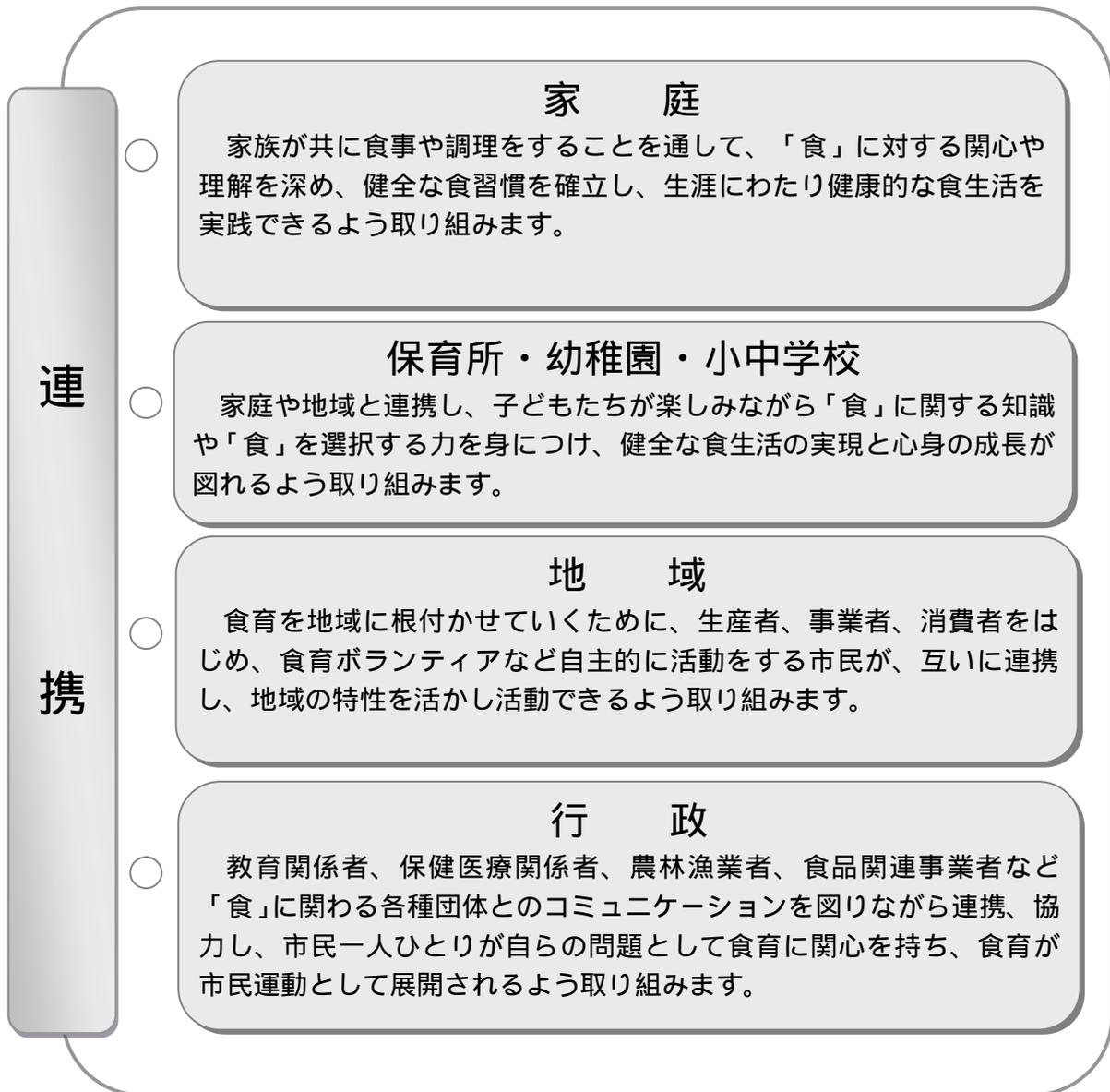
項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	62.5%		90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人	75.7%		83%
農業体験をしたことがある人	39.6%		44%

3 分野目標に対する担い手ごとの行動目標

食育の推進にあたっては、家庭、保育所・幼稚園・小中学校、地域、行政など、様々な立場の関係者が食育の担い手となり取り組んでいます。

ここでは、計画を具体的に推進するため、食育推進の視点に沿って分野目標を掲げ、それぞれについて担い手の立場ごとの行動目標を明確にします。また、現在の状況が把握されている項目について、平成 36 年度の数値目標を掲げ、今後の実践についての成果や達成状況を客観的な指標により把握できるようにします。

食育の担い手は、本市の食育をより充実したものとするため、今後、相互がさらに緊密に連携、協力しあっていくことが必要です。



(1) 「食」を通じた家庭や地域との交流

【分野目標】

食育の大切さについて理解しましょう

【担い手ごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none">・ 家族と一緒に食事ができるように工夫をする・ 食育について学ぶ機会に参加をする・ 日頃から自分の食生活について見直す機会をつくる
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・ 食育に関するポスターやパンフレットを活用し、「食」に対する意識の啓発に努める・ 食育の取り組みを家庭に発信する
地域	<ul style="list-style-type: none">・ 会食会等の取り組みの充実に努める
行政	<ul style="list-style-type: none">・ 食事や栄養についての意識を高めてもらうための講座やイベントを開催し、食育についての情報を提供する

【分野目標】

食事のマナーや作法を身につけましょう

【担い手ごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none">・ お箸の使い方等、食事のマナーや作法について学ぶ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身につける
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・ 食事の時間等を利用して、食事のマナーや作法を指導する
地域	<ul style="list-style-type: none">・ 食事のマナーや作法の学習の機会をつくる
行政	<ul style="list-style-type: none">・ 食事のマナーや作法を学ぶ機会についての情報を提供する

【分野目標】

「食」を通じて、みんなと会話を楽しみましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人等、みんなで食事づくりや食事をする事でコミュニケーションを図り、食事の楽しさを味わう ・ 家族が揃って食事づくりや食事をする日を決める ・ 食事のときはテレビを消す
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しい食事について考える学習を進める ・ 友人や身近な大人と一緒に楽しく食べる環境をつくる ・ 食事等を通じて、みんなで食べる楽しみを味わう ・ 家族で食卓を囲む機会を増やすことを呼びかける
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行事等を活用し、様々な年代の人が一緒に食事をする機会をつくる ・ とともに食事がとれるよう、仕事と生活のバランスを図る
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や様々な年代の人と一緒に食事をする事の大切さについて普及啓発する ・ 家族みんなで食事づくりや食事をする事の大切さについて普及啓発する

【分野目標】

食べ物に対し「もったいない」という気持ちや感謝の念をもちましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「もったいない」の意識を大切に、食べ残しを出さないようにする ・ 毎日の食事の中で、心をこめて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを実践する ・ 買い過ぎ、作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心がける ・ 賞味期限や消費期限を考えて利用する
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校で生産者と交流できる機会をつくる ・ 生命をいただくということを理解する機会をつくる
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜や果物等は小分けにして、必要量だけを購入できるように努める ・ 消費者と生産者が交流できる機会に積極的に参加する
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ残しをなくす、家庭では食材を使い切るなど、生ごみの排出抑制についての教室等を開催する ・ 感謝の気持ちが育まれるよう、「食」の大切さについて普及啓発する

(2) 「食」やお茶を通じた食文化の継承

【分野目標】

日本型食生活を実践しましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none">・ 主食・主菜・副菜のバランスのとれた日本型食生活を実践する・ 日本型食文化にふれる機会をつくるよう努める
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・ 食育の日には給食等で日本食を取り入れる・ お茶を飲むことの良さについて学習する機会をつくる
地域	<ul style="list-style-type: none">・ 日本型食文化について学習する機会をつくる・ 地域で一緒にお茶を飲む機会をつくる
行政	<ul style="list-style-type: none">・ 料理教室等で日本型食文化の継承に努める・ お茶についての情報を提供する・ 日本型食文化を大切に、地域の産物や旬の食材を使った献立の情報を提供する

【分野目標】

郷土料理・行事食等の食文化を 次世代に伝えましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none">・ 家庭の食卓に郷土料理・行事食を取り入れ、子どもに伝える
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・ 給食等において郷土料理・行事食を提供し、食文化の継承や郷土への理解を深める
地域	<ul style="list-style-type: none">・ 郷土料理・行事食について学ぶ機会をつくることに努める
行政	<ul style="list-style-type: none">・ 料理教室等において郷土料理や行事食を取り扱い、食文化の継承や郷土への理解を推進する・ 宇治市の郷土料理や行事食について、情報提供に努める

【分野目標】

農産物等の生産者と消費者との 交流を図りましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	・ 農業体験等、生産者とふれ合える場に積極的に参加する
保育所・幼稚園・ 小中学校	・ 農業体験や調理実習等体験活動の実施に努める
地域	・ 生産者と消費者が交流できる機会をつくるよう努める
行政	・ 生産者と消費者が交流できる機会等の情報提供に努める

【分野目標】

地産地消や四季を通じた旬産旬消に努めましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	・ 地産、旬産の食材の情報を入手し、学ぶ ・ 地元産物の購入に努め、地産、旬産の食材を家庭の食事に取り入れる
保育所・幼稚園・ 小中学校	・ 給食等に地元農産物の使用を進め、四季の味覚を味わう ・ 給食等を通して、食生活のあり方について学ぶ機会をつくる ・ 給食等を通して、いろいろな食べ物を味わう ・ 地元の農産物についての学習や体験の機会をつくる
地域	・ 地元農産物を買えるお店の情報を提供する ・ 飲食店や食品販売店等では、地元産物の表示をするよう努める ・ 地元の料理、旬の味を伝えるための料理教室等を実施する
行政	・ 関係機関が連携し、地域の食材等の情報を把握し、発信する ・ 地産、旬産の食材を料理教室等において取り入れるよう努める

【分野目標】

お茶に親しみ、豊かな心を育みましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 急須を使ったお茶の淹れ方を子どもに伝える ・ 食事の際はお茶を飲むよう努める ・ お茶を通じた家族の団らんの時間を持つよう努める
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ お茶摘み体験や茶道体験等、お茶にふれる機会をつくる ・ 給食等でお茶に親しむ機会をつくるよう努める
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・ お茶摘み体験や茶道体験等、お茶にふれる機会をつくることに努める ・ 行事の際にはお茶を出すよう努める ・ 地域でお茶を通じた交流の機会を持つよう努める
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 宇治茶の普及、生産振興に努める ・ 各種事業等に積極的にお茶を取り入れる

【分野目標】

「食」の安全・安心に関する知識を 身につけましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ パンフレット等を利用し、「食」について学習する ・ 「食」に関する情報を入手する ・ 食品表示等について学び、食品を選択する力を身につける ・ 生産者、加工業者、流通業者、販売業者の情報を確認する
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食育に関するポスターやパンフレット類を活用し、「食」に対する意識啓発に努める ・ 給食等の食材の安全確保を図る ・ 食品の安全について学ぶ機会をつくり、食品を選択する力を育てる
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲食店や食品販売店等では、食育の普及啓発や地域活動のPRをする ・ 生産者、加工業者、流通業者、販売業者は「食」に関する正しい情報を消費者に向けて提供するよう努める
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品安全知識に関する講座や教室を開催し、「食」の安全・安心に対する意識を高めていく ・ 食品の表示等、「食」の安全・安心についての情報を提供する

【分野目標】

「食」に関するネットワークの構築を図りましょう

【担い手のごとの行動目標】

家庭	・ 「食」に関するネットワークへの参加に努める
保育所・幼稚園・ 小中学校	・ 食育を推進するために、関係者との情報交換や連携を図る
地域	・ 食育を推進するために、関係者との情報交換や連携を図る
行政	・ 様々な分野の関係者間で連携を図り、食育を推進するための仕組みづくりに努める ・ 「食」に関するネットワークの情報提供に努める

【「食」を通じた家庭や地域との交流の数値目標】

項目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
家庭で食事の基本的なマナーを伝えたい人	50.2%		55%
食事を食べ残さないようにしている人	71.4%		80%

【「食」やお茶を通じた食文化の継承の数値目標】

項目	現 状	資料	目 標（平成 36 年度）
家庭で郷土料理や行事食を伝えたい人	30.6%		34%
農産物を購入する際に、京都府内産のものを購入する人	33.8%		37%
家庭で京都産の食材の利用を伝えていきたい人	21.4%		24%
緑茶をほぼ毎日飲んでいる人	43.5%		48%
ふだんから急須で淹れたお茶を飲んでいる人	42.0%		46%
食の安全に関する知識を持っていると感じている人	52.3%		58%
食育推進ボランティアの数	430 人		500 人

第5章 重点課題の推進

本市の健康意識や生活習慣、3章、4章で取り上げた健康づくりや食育を取り巻く現状・課題などを踏まえ、「健康長寿日本一」の実現に向け、特に力を入れて取り組んでいくべきと考えられる以下の2点を本計画の重点課題とします。

重点課題(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

「生活習慣病」が疾病全体に占める割合は増加し続けており、死因の約6割を占めるまでになっています。また、生活習慣病の重症化による要介護認定者の増加も進んでおり、市民の健康寿命の延伸を図るうえで、生活習慣病の発症予防と重症化予防が重要といえます。そこで、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」を重点課題の一つとし、国や府の基本方針にも示されている「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を中心とする疾患に対処するため、禁煙、適切な食事、適度な運動、リスクを高める飲酒量の減少の4つの生活習慣を中心に取り組んでいきます。

重点課題(2) 次世代の健康づくりと食育

子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を担う子どもを育てるという循環においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は重要となります。本計画では、誕生前から健康づくり・食育を始めるという考えのもと、妊娠期から健康づくり・食育に積極的に取り組み、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を実現することで、生涯を通じた健康づくりを推進し、健康長寿日本一を目指します。

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

がん（悪性新生物）は、日本人の死因の第1位で約3割を占めており、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

【めざす姿】

生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受診しましょう

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標（平成36年度）
各種がん検診の受診率 現状値は平成24年度	胃がん 3.8% 肺がん 5.4% 乳がん 19.2% 子宮頸がん 12.0% 大腸がん 17.9%		胃がん 40% 肺がん 40% 乳がん 50% 子宮頸がん 50% 大腸がん 40%

(2) 循環器疾患

循環器疾患には、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などがあり、日本人の死亡原因の多くを占めています。

【めざす姿】

血管を健やかに保ち、動脈硬化の進行を予防しましょう

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標（平成36年度）
メタボリックシンドロームの該当者・予備群 現状値は平成24年度	該当者 16.4% 予備群 9.7%		該当者 12% 予備群 7%
特定健康診査・特定保健指導の実施率 現状値は平成24年度、目標値は平成29年度	特定健康診査 30.2% 特定保健指導 23.6%		特定健康診査 60.0% 特定保健指導 60.0%

(3) 糖尿病

糖尿病は、食生活の欧米化など生活習慣の変化に伴って増加傾向にあり、5人に1人が糖尿病と糖尿病予備群であるといわれています。血糖値が高い状態を放置すると、血管が傷つけられ、やがて全身に様々な合併症が現れます。

【めざす姿】

糖尿病の理解を深め、早期からの予防に努めましょう

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標（平成36年度）
メタボリックシンドロームの該当者・予備群 現状値は平成24年度	該当者 16.4% 予備群 9.7%		該当者 12% 予備群 7%
特定健康診査・特定保健指導の実施率 現状値は平成24年度、目標値は平成29年度	特定健康診査 30.2% 特定保健指導 23.6%		特定健康診査 60.0% 特定保健指導 60.0%

(4) COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を吸うことで肺の中の気管支に炎症がおきる病気です。

【めざす姿】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい知識を持ちましょう

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標（平成36年度）
COPDの言葉も意味も知っている人	17.9%		20%

(5) 生活習慣の改善

これらの疾患への対策は、市民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。こうした疾患の発症予防や重症化予防として、禁煙、適切な食事、適度な運動及び生活習慣のリスクを高める飲酒の減少など、健康に有益な生活習慣の改善に努めます。

また、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に取り組むことで、生活習慣病につながるリスクの早期発見及び生活習慣の改善サポートに努め、市民の健康増進を目指します。

禁煙

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめ、がんや循環器疾患、歯周病などの多くの疾患の危険因子となっています。平成18年4月から、喫煙は「ニコチン依存症」という病気と捉えられ、禁煙治療に対する保険適用が開始されるなどの対策が進められています。

喫煙が習慣化してからの禁煙は難しいことから、早いライフステージからたばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進していくことが必要です。

【禁煙の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	・ たばこが健康に及ぼす影響を知る ・ 喫煙以外のストレス解消法を見つける
行政・関係団体の 取り組み	・ たばこが健康に及ぼす影響について普及啓発し、禁煙・分煙のための支援の充実に努める

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標(平成36年度)
喫煙率	男性 20.9% 女性 7.4%		男性 19% 女性 7%
受動喫煙へ配慮する喫煙者	80.8%		89%

適切な食事

栄養・食生活は、人間が生きていくうえで欠かすことのできないものです。朝食の欠食や栄養バランスの偏りなど不規則な食習慣に起因する生活習慣病の予防や、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点からも、健全な食生活を実践することが大切です。

【適切な食事の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日朝食を食べる ・ 自分に必要な食事の内容や量を知る ・ 規則正しい食習慣を心がける ・ 栄養成分表示を参考にする ・ 適正体重の維持を心がける ・ 塩辛いものは控え、薄味にする ・ 野菜料理を1日5皿食べる
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす ・ 正しい食生活を実践・継続し、自己管理ができるよう支援する ・ 食生活改善のための地区組織活動の育成・支援をする ・ よりよい食生活のための環境の充実に努める ・ 相談窓口の充実に努める

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標(平成36年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人	76.5%		84%
適正体重を維持している人	男性 青年期 70.9% 壮年前期 69.8% 壮年後期 72.0% 高齢期 75.5% 女性 青年期 72.0% 壮年前期 74.1% 壮年後期 75.0% 高齢期 77.3%		男性 青年期 78% 壮年前期 77% 壮年後期 79% 高齢期 83% 女性 青年期 79% 壮年前期 82% 壮年後期 83% 高齢期 85%
減塩を心がけている人	56.5%		62%
野菜をほぼ毎日とっている人	緑黄色野菜 63.1% 淡色野菜 77.7%		緑黄色野菜 69% 淡色野菜 85%

適度な運動

家事や仕事で体を動かしたり、適度な運動をすることは、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められており、また、生活習慣病の原因となる肥満の予防をはじめ、高齢者の認知機能や運動器機能などの社会生活機能の低下を防ぐことにもつながることから、健康寿命の延伸に有効であると考えられます。

【適度な運動の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意識的に体を動かすよう心がける ・ 週1回以上運動やスポーツをする ・ 積極的に外出する
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活でできる身体活動について普及啓発する ・ 運動・スポーツが健康に与える影響について普及啓発する ・ 運動・スポーツの活動場所の充実に努める ・ 運動・スポーツの活動場所などの情報を提供する ・ 効果的な運動方法について普及啓発する ・ 生活習慣病や介護予防のための安全で具体的な運動を普及啓発する ・ 外出や地域活動への参加について普及啓発する

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
ふだんから歩くことに努めている人	58.9%		65%
週1回以上、運動やスポーツをする人	47.7%		52%

リスクを高める飲酒量の減少

適度な飲酒は、リラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症などを発症させることがあるとともに、生活習慣病の発症のリスクを高めることとなります。

【リスクを高める飲酒量の減少の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康の関わりを理解する ・ 節度ある飲酒を心がける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒と健康に関する正しい知識を普及啓発する ・ 飲酒の適量について普及啓発する

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
毎日お酒を飲む人	男性 25.8%		男性 23%
	女性 7.6%		女性 7%
多量飲酒者	男性 27.6%		男性 25%
	女性 23.2%		女性 21%

(6) 地域活動や市民活動への支援

市民の生活習慣の改善を推進し、生活習慣病の発症と重症化を予防するためには、市民の健康づくりを支援するための地域での活動、市民活動が重要です。

本市では、日常的に健康に留意する人の輪を市全体に広げていくことを目的とし、市民団体から成る「宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会」を設置しています。

また、宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」は、地域に根ざした料理教室やレシピの開発、食育イベントへの参加など、市民の食生活の改善に日々取り組んでいます。

こうした団体をはじめとする地域での活動を支援し、協働することで、市民の主体的な活気あふれる健康づくりを目指します。

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会 加入団体数	11 団体		増加を目指す
宇治市食生活改善推進員協議会 「若葉の会」会員数	73 名		増加を目指す

2 次世代の健康づくりと食育

(1) 妊産婦や乳幼児の成長を見守る保健対策

家族規模の縮小や少子化が進むなど家庭を取り巻く環境が複雑に変化する中で、子育て世代の親が孤立しやすい状況にあります。

本市でも、子育てに不安や悩みを抱える人は多く、ストレスによって体に不調を感じている親が約60%という結果になっています。子育てに関する不安や負担感を減らし、余裕を持って子どもと関われるように、医療機関や行政、民間団体やNPO等による子育て支援事業等が密接に関わりながら、妊娠・出産・産後における母子保健サービスを充実していく必要があります。

【妊産婦や乳幼児の成長を見守る保健対策の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 育児のストレスや不安があるときは早めに相談する ・ (妊婦・乳幼児) 定期的に健康診査を受診する ・ 定期的に予防接種を受ける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める(育児不安解消のため) ・ 身近なところで不安や悩みを相談できる環境の充実に努める ・ 子どもの健やかなことと体を育てるための知識を普及啓発する ・ 子育てが孤立したものにならないよう、父親の育児への参加を高めるための取り組みを推進する

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標(平成36年度)
母親教室に参加する妊婦	30.2%		50%
妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けている妊婦	91.2%		100%
乳幼児健康診査の受診率	3か月 97.5% 10か月 96.1% 1歳8か月 96.5% 3歳 95.1%		3か月 100% 10か月 100% 1歳8か月 100% 3歳 100%
予防接種の接種率(BCG)	97.5%		100%

(2) 妊娠前や妊娠期の生活習慣

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、母親の胎内にいる頃からの健康づくりが大切です。胎内の子どもに影響を与える要因としては、母親の食生活、喫煙、飲酒などがあげられます。

本市の出生率は、平成20年以降減少傾向が見られますが、低出生体重児の出生数は、年間170～180人程度で増加傾向にあり、全体の出生数の約10%を占めています。低出生体重児では、様々な合併症が起こりやすくなるだけでなく、成人後に生活習慣病になりやすいという報告もあります。

低出生体重児となる要因としては、高齢出産、多胎妊娠、妊娠前の女性のやせ、妊娠中の体重増加抑制、喫煙などがあげられます。本市においては、妊娠・出産の時期にあたる青年期・壮年前期の女性において「やせ」の割合が増加しており、小中学生にもやせ志向が見られました。妊娠前からの規則正しい食生活、体重管理、喫煙などについて取り組みが必要です。

【妊娠前や妊娠期の生活習慣の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活を見直す ・ 朝食を毎日食べる ・ 毎食、主食と主菜と副菜を食べる ・ 適正体重を維持する ・ 妊娠を希望する人や妊娠中の人は喫煙しない ・ 妊娠中、授乳中は飲酒をしない ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ ・ 定期的に歯科健診を受ける
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康と栄養・食生活についての正しい知識の普及・学習の機会を増やす ・ 相談窓口の充実に努める ・ 安全な食品やバランス食の情報を提供する ・ よりよい食生活のための環境の充実に努める ・ 妊婦に対して喫煙・飲酒による胎児への影響について情報を提供する ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことを推奨する ・ 保護者自身の健康づくりの大切さについて普及啓発する

【数値目標】

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
毎日朝食を食べている妊婦	71.4%		100%
バランスのよい食事をこころがけている妊婦	32.1%		60%
適正体重を維持している妊婦			80%
妊婦の喫煙率	4.2%		0%
妊婦の飲酒率	0.7%		0%
妊婦の歯科健診受診率	-		65%
低出生体重児の出生割合	11.2%		9.6%

(3) 子どもの健康な生活習慣(栄養・食生活、運動、休養)

生活習慣の基礎がつくられるのは子どもの時期です。子どもの頃からよい生活習慣を確立することは、生活習慣病予防となり、生涯にわたって健康を保持することにつながります。

本市では、以前と比べて特に乳幼児で生活習慣にあまり改善が見られなかったこともあり、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけられるよう、より一層の取り組みが必要です。

【子どもの健康な生活習慣(栄養・食生活、運動、休養)の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食を毎日食べる ・ 毎食、主食と主菜と副菜を食べる ・ 自分に必要な食事の内容や量を知る ・ 早寝・早起き・朝ごはんなど、正しい生活リズムを確立する ・ 体を動かす習慣を増やす ・ テレビやスマートフォン等を見る時間を決める
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談窓口の充実に努める ・ よりよい食生活のための環境の充実に努める ・ 体づくりの大切さについて普及啓発する ・ テレビ等メディアが与える影響について普及啓発する ・ 安全な遊び場、散歩や運動ができる場所の充実に努める ・ 親子で楽しめる遊び場や機会、散歩コースの情報を提供する ・ 運動・身体活動の効果とその必要性について普及啓発する ・ 望ましい生活習慣をつくるための知識を普及啓発する

【数値目標】

(乳幼児)

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
朝食を毎日食べている子ども	93.3%		100%
週に3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べる子ども	70.3%		77%
食事のバランスをよく考える親	92.3%		100%
1日2時間以上外遊びしている子ども	38.0%		58%
夜9時までに寝る子ども	8.9%		14%
朝7時までに起きる子ども	16.6%		18%

(小中学生)

項目	現 状	資料	目 標 (平成 36 年度)
朝食を毎日食べている小中学生	小学生 85.3% 中学生 77.5%		小学生 100% 中学生 100%
週 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べる小中学生 <small>現状値は週 3 回以上家族そろって朝食または夕食を食べている人</small>	小学生 58.6% 中学生 64.3%		小学生 64% 中学生 71%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上、ほぼ毎日食べている小中学生	小学生 86.0% 中学生 86.0%		小学生 95% 中学生 95%
体育の授業以外に運動やスポーツを週 3 日以上する小中学生	小学生 60.7% 中学生 72.1%		小学生 73% 中学生 80%
適正体重の小中学生	小学生 男子 36.8% 女子 30.5% 中学生 男子 34.0% 女子 42.6%		小学生 男子 40% 女子 34% 中学生 男子 37% 女子 47%
夜 10 時までに寝る小学 5 年生	30.1%		33%
夜 11 時までに寝る中学 2 年生	17.7%		20%

(4) 次世代のこころの健康

子どもの心身の発育・発達に伴い、欲求は複雑化・多様化します。また、学校生活や習い事などが始まり、自分の世界が広がると、その分ストレスを感じる機会も多くなっていきます。

本市では、約60%の小中学生が日ごろの生活の中でストレスを感じているという結果があり、悩みを相談できる人がいない子どもやストレスの発散ができていない子どもも増えています。また、乳幼児期、少年期ともに生活の夜型化が進んでいますが、睡眠不足は、成長の遅れや集中力の低下、疲れやすさをもたらすだけでなく、攻撃性やうつ傾向につながるなど、こころの健康にも影響を与えます。

生活リズムを整え、子ども自身がこころの健康に関する知識を持ち、ストレスへの対処方法を考えられるようにするなどの取り組みも重要です。

【次世代のこころの健康の行動目標】

市民一人ひとりの 取り組み (私ができること)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心配事があれば、周りの人に相談する ・ 家族と一緒に過ごせる時間を持つ ・ 自分にあったストレス解消法を知り、実践する
行政・関係団体の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康についての教育の充実に努める ・ ストレスを解消・リフレッシュするための支援、相談体制の充実に努める ・ 気軽な相談場所の情報を提供する ・ 親子の絆を深める家庭環境づくりを支援する

【数値目標】

項目	現 状	資料	目 標(平成36年度)
学校生活を楽しいと思う小中学生	小学生 83.2% 中学生 81.5%		小学生 100% 中学生 100%
ストレスを感じる小中学生	小学生 57.5% 中学生 66.4%		小学生 52% 中学生 60%
悩みを相談できる相手がいる小中学生	小学生 87.1% 中学生 84.5%		小学生 100% 中学生 100%

第6章 計画の推進

1 計画の普及啓発と実践

健康づくり等の推進をするためには、広く市民に計画の考え方や目標について啓発することが重要です。マスメディア、企業、NPO、ボランティアなどの関係団体などと行政が、市民の健康づくり等の推進という目的において協働し、あらゆる機会を通じて普及啓発を行い、様々な施策を実践していくことが推進の基本となります。

2 市民の主体的な健康づくり等の推進を行うための支援

本計画では、市民が自立した日常生活を営むことを目指して、妊娠出産期・乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて市民自らが健康の維持・増進に取り組むことが大切であると考えています。

健やかな生活習慣を子どもの頃から身につけ、生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことができるよう支援します。

3 推進のための体制整備

(1) 市民を支援する関係団体などの連携の強化

市民の健康づくり等の推進を支援するため、地域の関係団体などと情報の共有や取り組みの連携を図ることで、より一層広がりのある推進が可能となります。

そこで、市民の健康づくり等を推進するため、知識経験を有する者や関係団体の代表者等からなる宇治市健康づくり・食育推進協議会を設置しました。

また、市民の主体的な健康づくりを進める宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会と食育活動の推進を進める宇治市食育ネットワークは宇治市健康づくり・食育推進協議会と連携を図りながら、市民の健康づくり等の推進に取り組みます。

さらに社会教育や生涯スポーツを推進する団体等とも連携・協力を図り、様々な方面から健康づくり・食育を推進できる体制の整備に努めます。

(2) 行政における推進体制の連携強化

市民の健康づくり等を支援するため、健康福祉部、教育委員会をはじめとする庁内の連携を強化し、基本方針に沿った施策の効果的な実施に取り組みます。

そのため、宇治市健康づくり・食育推進協議会の担当事務を補佐する幹事を置くとともに、健康づくり・食育推進主任を置くことによって全庁一体となって市民の健康づくり等を推進します。

4 推進のための役割分担

(1) 市民・家庭

市民・家庭は健康な生活習慣の重要性に関する関心と理解を深め、生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければなりません。「自らの健康は自らが守る」ことを念頭に、一人ひとりが健康づくりの主役であることを理解し、実践に努めます。

(2) 関係団体など

市民の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を大きく受けます。そのため、これらの様々な地域社会の関係団体は、積極的に健康づくりに貢献することが求められています。

市民の行動変容を支援していくための環境整備は大変重要であり、宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会や宇治市食育ネットワークをはじめとする健康づくり等の気運を高める関係団体の育成は市民の健康増進にとっては欠かせない要因となっています。

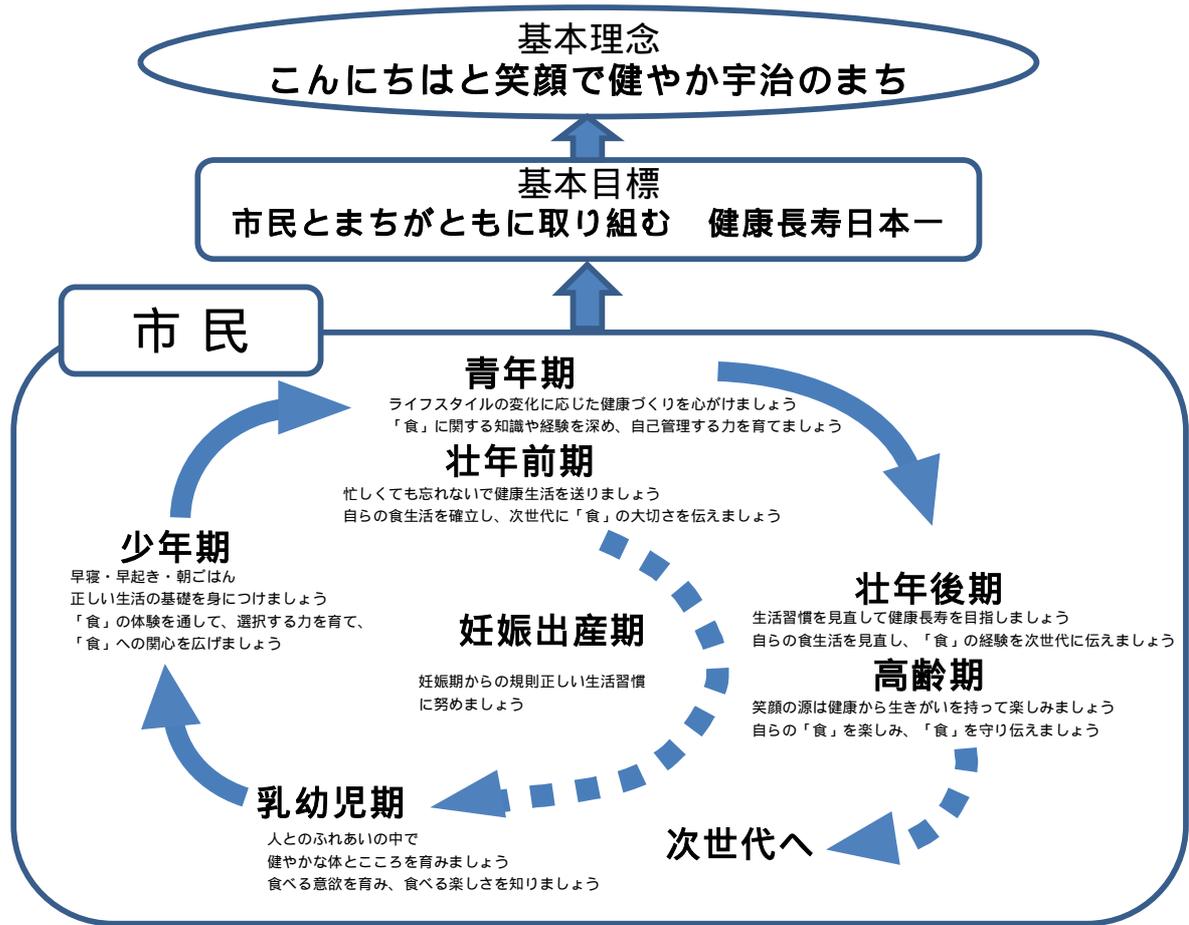
(3) 行政

健康づくり等に関する正しい知識の普及、健康の増進に関する情報の収集、整理、分析及び提供を図り、地域での健康づくり等を担う人材の育成を行い、市政のあらゆる分野の施策においても健康づくり等の視点を念頭に置きながらまちづくりの推進に取り組めます。

5 計画の進行管理・評価体制の整備

関係各課における日常業務や事業において継続的にデータの収集を行い、進行管理や評価のための基礎資料の整備を行います。評価の仕組みについては、本市の政策評価を基本におきながらも、必要に応じて健康づくり等の取り組みに対する評価を実施し、健康長寿日本一を目指します。

また、本計画の進行管理や評価については、市民や健康づくりの関係者の参画による宇治市健康づくり・食育推進協議会において行うこととします。



協働

