

宇治市健康づくり・食育推進計画

～「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」を目指して～

概 要 版



平成 27 年 3 月

宇 治 市



基本理念 こんにちは

基本目標 市民とまちがともに

重点課題 次世代の健康づくりと食育

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良い生活習慣を実現します。



妊娠出産期 乳幼児期 (0～5歳)



妊娠出産期は、妊婦の健康と胎児の健やかな発育にとって大切な時期です。これから子どもを育てていくために、健康な生活習慣や「食」についての正しい知識を身につけ、家庭での健康づくり・食育を担っていくことが大切です。

乳幼児期は、生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。正しい生活習慣を身につけるために、周囲が環境づくりを行い、起床・食事・遊び・就寝等の生活リズムを整えることが重要です。

少年期 (6～15歳)



主に学校という集団の中で、身体面の発育と精神面での発達を通して自我が形成されます。精神的に大きく成長が見られ、自立していくため、健康的な生活習慣の確立に向けて重要な時期です。自分自身の健康を考えた行動ができるよう、自己管理能力や健康に対する正しい知識を身につけることが重要になります。

青年期 (16～29歳)



心身ともに子どもから大人へ移行し、生活習慣が確立する時期ですが、美容やファッションを重視し、健康という視点で生活のあり方をとらえる意識が希薄な傾向にあります。やせ志向からくる無理なダイエット、喫煙、生活リズムの乱れなど、生活習慣に問題がある場合が多いため、将来の健康と生活習慣・食習慣との関わりを理解し、自ら健康管理に取り組む必要があります。

(計画期間：平成 27 年度～平成 36 年度)

笑顔で健やか宇治のまち

取り組む 健康長寿日本一

重点課題 生活習慣病の発症予防と重症化予防

高齢化とともに、食生活や運動といった生活習慣に起因する「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 60%を占めるまでになっています。市民の健康寿命の延伸を図る上で、これらの疾病の発症予防と重症化予防が重要です。

壮年前期 (30～44 歳)



仕事や子育てなど、心身ともに充実した活動的な時期ですが、健康管理はおろそかになりがちで生活習慣病の前兆が出始める時期でもあります。今後の健康を左右する大切な時期であるため、自ら健康や食生活を管理する必要があります。また、多くの人が家庭を形成し、子どもを育てる年代でもあり、子どもの生活習慣にも大きな影響を与えます。

壮年後期 (45～64 歳)



子育ては一段落しますが、社会的には重要な役割を担ったり、介護にたずさわる時期です。精神面は円熟期と言えますが、身体機能は徐々に衰えが見られ、生活習慣病の発症が増加する時期でもあります。自身の健康状態に合わせて、生活習慣や食習慣を見直すとともに、健康づくりや「食」に関する自身の知識や経験を活かし、次世代に伝えていくことが求められます。

高齢期 (65 歳以上)



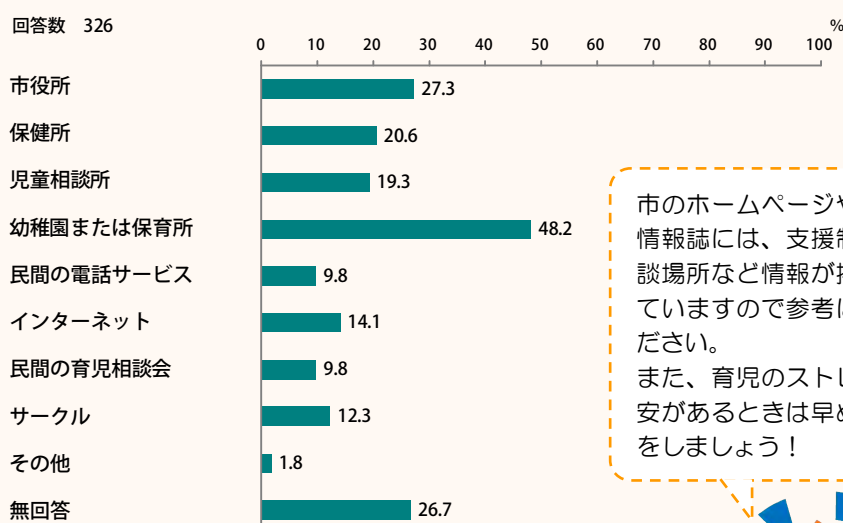
仕事を退職するなど生活リズムが変化する時期です。健康面では、生活習慣病や膝関節症、骨粗しょう症などが多くなる時期で、寝たきりや認知症など生活の質に関わる疾病も多くなってきます。日常生活の機能を維持する健康づくりが重要です。いきいきと充実した人生であるとともに、趣味を持ち積極的に社会活動に参加するなど、笑顔で楽しい毎日を過ごすことが大切です。

重点課題 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。子育てに関する不安や負担感を減らし、ゆとりを持って子どもと関わるができるように、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。

子育てについて、相談場所として利用したことがある、または知っている場所はどこか？ (3歳児保護者対象)



健康づくりに関するアンケート（平成 25 年度）より

子育てについての相談場所として利用したことがある、または知っている場所としては「幼稚園または保育所」の割合が最も高く 48.2%、次いで「市役所」が 27.3%、「保健所」の割合が 20.6%となっています。

市のホームページや子育て情報誌には、支援制度や相談場所など情報が掲載されていますので参考にしてください。
また、育児のストレスや不安があるときは早めに相談をしましょう！



数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成 25 年度のもの）

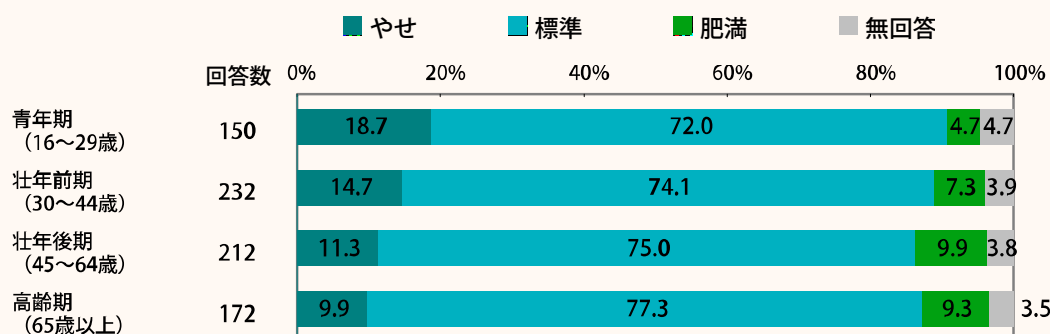
項目	現 状	目 標（平成 36 年度）
母親教室に参加する妊婦	30.2%	50%
妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けている妊婦	91.2%	100%
乳幼児健康診査の受診率	3か月 97.5% 10か月 96.1% 1歳8か月 96.5% 3歳 95.1%	3か月 100% 10か月 100% 1歳8か月 100% 3歳 100%
予防接種の接種率（BCG）	97.5%	100%

(2) 妊娠前や妊娠期の生活習慣

生涯を通じ健やかでこころ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。本市では、出生数は減少傾向ですが低出生体重児の出生数は増加傾向にあり、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主な要因としては、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。妊娠前からの規則正しい食生活、体重管理、喫煙や飲酒などが胎児に及ぼす影響について周知を図ることが必要です。

女性のライフステージ別BMI



健康づくりに関するアンケート（平成25年度）より

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」の割合が高くなっています。また、小・中学生に行ったアンケートでも、特に女子で「やせ」にあたる体重を自分の適正体重と考えている人の割合が高く、やせ志向が見られました。



「適正体重を維持する」「喫煙をしない」「妊娠中や授乳中は飲酒をしない」など、規則正しい生活を心がけましょう。
また妊娠中の歯周病は早産などのリスクを高めるため、定期的に歯科健診を受診しましょう。

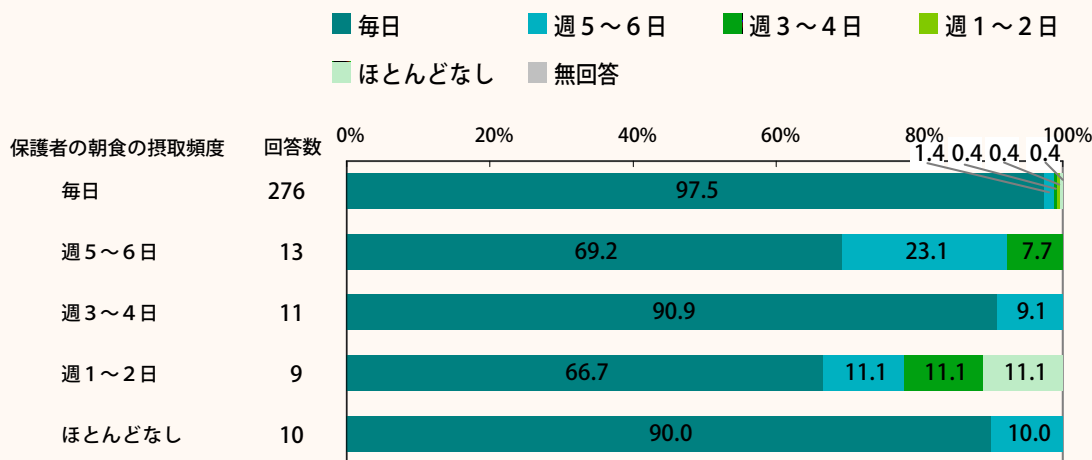
数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成25年度のもの）

項目	現状	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心がけている妊婦	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%以下

(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。子どもの頃から良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。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、一層の取組が必要です。

保護者の朝食の摂取頻度別の3歳児の朝食の摂取頻度



健康づくりに関するアンケート（平成25年度）より

3歳児と保護者の朝食の摂取頻度を関連付けて見ると、保護者が毎日朝食を食べる家庭ほど子どもも毎日朝食を食べる傾向が見られます。また、就寝時刻についても、保護者の就寝時刻が早いほど子どもの就寝時刻が早い傾向が見られました。

数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成25年度のものの）

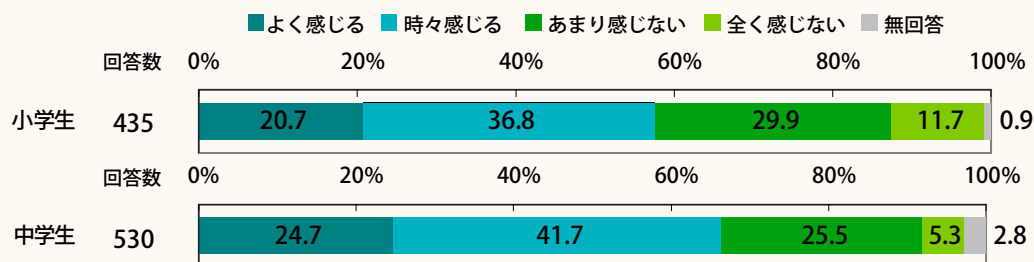
	項 目	現 状	目 標（平成36年度）
乳幼児	朝食を毎日食べている子ども	93.3%	100%
	週に3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている子ども	70.3%	80%
	食事のバランスをよく考える親	92.3%	100%
	1日2時間以上外遊びをしている子ども	38.0%	60%
	夜9時までに寝る子ども	8.9%	15%
	朝7時までに起きる子ども	16.6%	20%
小・中学生	朝食を毎日食べている小・中学生	小学生 85.3% 中学生 77.5%	小学生 100% 中学生 100%
	週3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている小・中学生 ※現状値は週3回以上家族そろって朝食または夕食を食べている小・中学生	小学生 58.6% 中学生 64.3%	小学生 65% 中学生 75%
	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 100% 中学生 100%
	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 75% 中学生 80%
	適正体重*の小・中学生 ※ローレル指数で「標準」	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 35% 中学生 男子 40% 女子 50%
	夜10時までに寝る小学5年生	30.1%	35%
	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、ストレスを感じる機会も多くなっていきます。

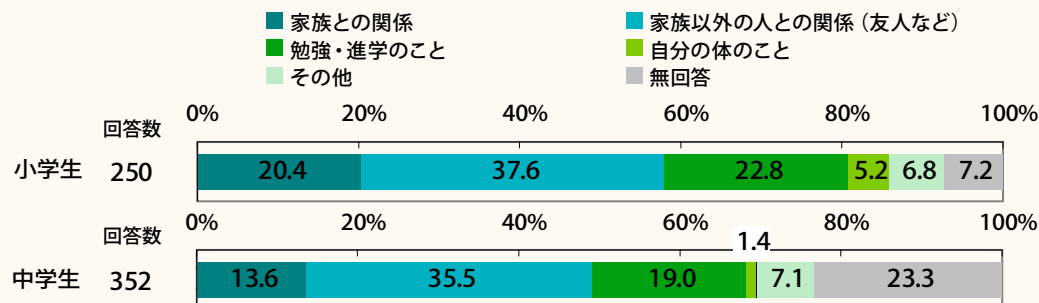
本市では、約 60%の小・中学生が日ごろの生活の中でストレスを感じているという結果があり、「悩みを相談できる人がいない子ども」も増えています。

1. 日ごろの生活の中でストレスを感じることがある小・中学生の割合

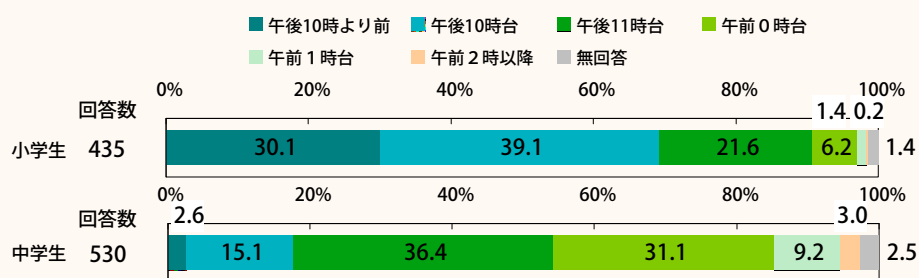


2. ストレスの原因

(※ 1 でストレスをよく感じる、時々感じるに回答した小・中学生が対象)



3. 小・中学生の就寝時刻



健康づくりに関するアンケート（平成 25 年度）より

乳幼児期、少年期ともに生活の夜型化が進んでいます。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、ストレスと上手に付き合う方法を見つけることが重要です。

数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成 25 年度のもの）

項目	現 状	目 標（平成 36 年度）
学校生活を楽しんでいる小・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 50%以下 中学生 60%以下
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%

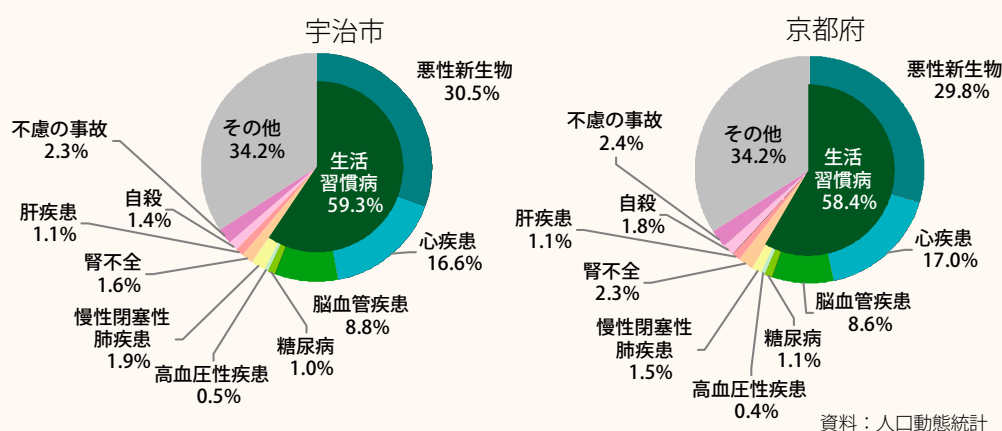
重点課題 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

日本人の死因の第1位で約30%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。本市でも、死因の第1位はがんであり、全死亡数の約30%を占めています。しかし、早期に発見し治療すれば、治る可能性も非常に高くなります。

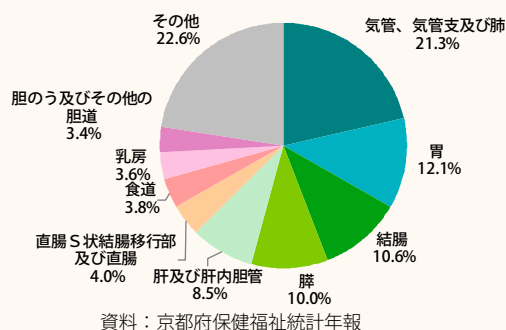
がん予防の正しい知識やがん検診の有効性について普及啓発を進め、発症予防及び早期発見・早期治療につなげ死亡率の減少を図ります。

本市及び京都府の死因別死亡割合（平成24年）



平成24年に本市、京都府で亡くなった人の死因の割合を見ると、ともに悪性新生物（がん）が最も高く、特に本市では30%を上回っています。

本市の死因におけるがんの部位別構成比（平成24年）



本市で平成24年にがんで亡くなった人の部位別の構成比を見ると、「気管、気管支及び肺」が21.3%と最も高く、次いで、「胃」12.1%、「結腸」10.6%、「膵」10.0%、「肝及び肝内胆管」8.5%となっています。

数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成25年度のもの）

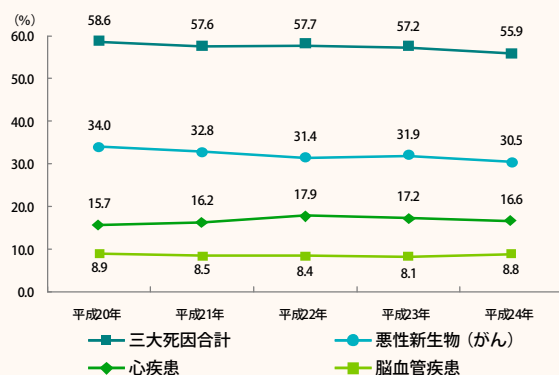
項目	現 状	目 標（平成36年度）
各種がん検診の受診率	胃がん 3.2%	胃がん 40%
	肺がん 5.3%	肺がん 40%
	乳がん 18.6%	乳がん 50%
	子宮頸がん 14.8%	子宮頸がん 50%
	大腸がん 18.1%	大腸がん 40%
	前立腺がん 17.2%	前立腺がん 40%

(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、本市でも脳血管疾患及び心疾患による死亡割合は、約 30%にのぼります。循環器疾患は動脈硬化の進行により発症しますが、これには加齢のほか、高血圧、脂質異常症、喫煙、高血糖、内臓脂肪の蓄積などが影響します。

適切な保健指導による循環器疾患の発症予防に関する知識の普及啓発を図るとともに、健康診査等により動脈硬化を引き起こすリスクのある人を早期に発見できるよう、取組を進めます。

本市の全死亡に占める三大死因別死亡割合の推移



循環器疾患は、平成 24 年に本市で亡くなった人の死因の第 2 位（第 1 位はがん）となっています。

また、過去 5 年間の三大死因別死亡の割合を見ると、がんで減少傾向が見られる一方、心疾患では増加傾向が見られ、注意が必要です。

循環器疾患とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の急速な進行、ひいては心疾患や脳血管疾患を招きます。

メタボリックシンドロームをチェックしましょう

- ☐ **内臓脂肪の蓄積**：腹囲（へそ周り）：男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の 2 つ以上があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。
- ☐ **脂質異常**：中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方
- ☐ **高血圧**：最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上、最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上のいずれかまたは両方
- ☐ **高血糖**：空腹時血糖値 110mg/dl 以上



出典：厚生労働省 メタボリックシンドロームを予防しよう

数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成 25 年度のものの）

項 目	現 状	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%以下 予備群 7%以下
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% 特定保健指導 60%
高血圧の改善 ※特定健康診査によるもの	収縮期血圧 130mmHg 以上の人 48.4%	収縮期血圧 130mmHg 以上の人 44%以下
脂質異常症患者の減少 ※特定健康診査によるもの	L D L コレステロール 120mg/dl 以上の人 54.0% H D L コレステロール 40mg/dl 未満の人 4.3%	L D L コレステロール 120mg/dl 以上の人 49%以下 H D L コレステロール 40mg/dl 未満の人 4%以下

(3) 糖尿病

血糖値が高い状態が続く病気です。ある程度進行しないと自覚症状が現れないため、早期のうちには気づかない人もいますが、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。我が国では食生活の欧米化など生活習慣の変化に伴い増加傾向にあり、国民の5人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると言われています。そのため、食事や運動を中心とした生活習慣を見直し、糖尿病の発症や重症化を予防していくことが重要です。

糖尿病に関する正しい知識と予防方法を普及啓発し、糖尿病の発症予防、重症化予防に取り組めます。

適正体重を維持しよう！

肥満は、糖尿病の発症や重症化に関わる重要な因子です。糖尿病を予防するために、まずは自分の適正体重を知り、適切な体重管理を心がけましょう。適正体重はBMI（体格指数）22とされており、次の計算式で求めることができます。

$$\text{BMI（体格指数）} = \text{体重（kg）} \div \text{身長（m）} \div \text{身長（m）}$$

$$\text{適正体重（kg）} = \text{身長（m）} \times \text{身長（m）} \times 22$$

BMI 判定基準

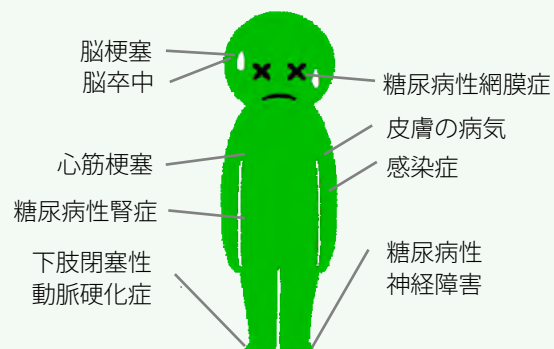
低体重（やせ）・・・18.5 未満
普通体重・・・・・・18.5 以上 25.0 未満
肥満・・・・・・25.0 以上

糖尿病の合併症

糖尿病には、右の図のような慢性合併症があります。

このほか、高血圧や脂質異常症のある人や腎臓病のある人が糖尿病になると、それらの症状を悪化させます。

糖尿病特有の合併症は、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症で、3大合併症と呼びます。血糖コントロールをしないでいると、糖尿病発症時から10～15年でこれらの合併症が出てきます。



出典：厚生労働省 生活習慣病を知ろう！

数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成25年度のもの）

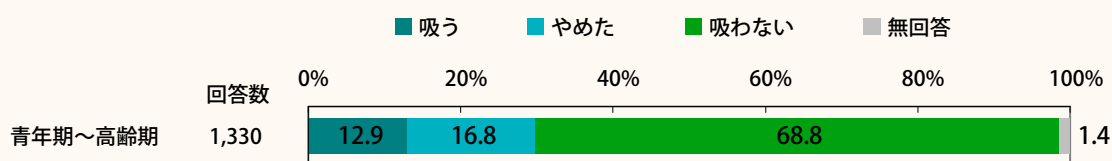
項目	現 状	目 標（平成36年度）
メタボリックシンドロームの該当者・予備群 ※現状値は平成24年度	該当者 16.4% 予備群 9.7%	該当者 12%以下 予備群 7%以下
特定健康診査・特定保健指導の実施率 ※現状値は平成24年度、目標値は平成29年度	特定健康診査 30.2% 特定保健指導 23.6%	特定健康診査 60% 特定保健指導 60%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 ※特定健康診査によるもの	HbA1c5.6%以上（NGSP値）の人 53.5%	HbA1c5.6%以上（NGSP値）の人 48%以下
糖尿病有病者の増加の抑制 ※現状値は平成26年10月	糖尿病有病者の割合 9.0%	糖尿病有病者の割合 10%以下

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD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。せきやたん、息切れ、運動後に動悸がおさまらないなどの症状があります。進行すると歩行や運動が困難になるなど生活の質の低下を招きます。喫煙者の約20%がCOPDを発症しており、喫煙習慣に伴う生活習慣病と言えます。COPDによる死亡数は全国的に増加傾向にあります。本市では、COPDについて、「言葉も意味も知らない」の割合が61.1%と高く、認知度は低い状況です。

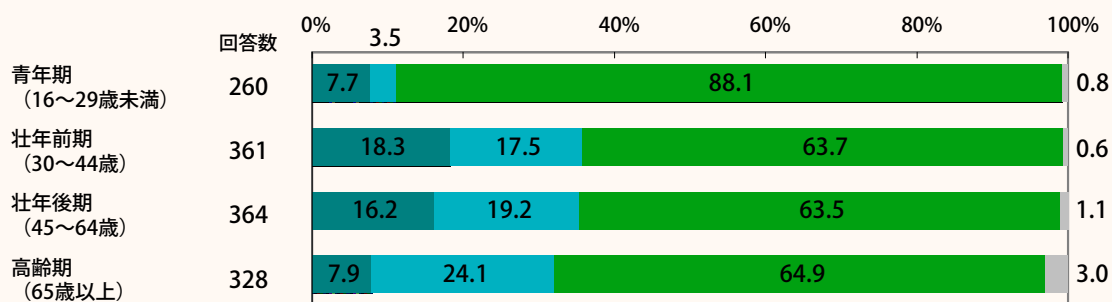
喫煙が健康に及ぼす影響やCOPDについての正しい知識の普及啓発を行うとともに、禁煙や受動喫煙の防止対策を進めます。

本市の喫煙率



青年期以降の市民のうち、たばこを吸う人の割合は12.9%となっています。

(ライフステージ別)



(健康づくりに関するアンケート(平成25年度)より)

市全体の喫煙率は12.9%となっています。
ライフステージ別に見ると他のライフステージに比べ壮年前期、壮年後期で喫煙者の割合が高くなっています。



数値目標（現状の値は特に記載のない限りは平成25年度のもの）

項目	現状	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

生活習慣病への対策は、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病のリスクを高める飲酒量の減少など、健康に有益な生活習慣の改善の支援に努めます。

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、生活習慣につながるリスクの早期発見及び生活習慣の改善の支援に努め、市民の健康増進を目指します。

① 禁煙

喫煙は、COPDをはじめ、がんや循環器疾患、歯周病など多くの疾患のリスクとなっています。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必要があります。



② 適切な食事

栄養・食生活は、人間が生きていく上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。



③ 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と言われています。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機能などの社会生活機能の低下を防ぐことにもつながり、健康寿命の延伸に有効であると考えられます。



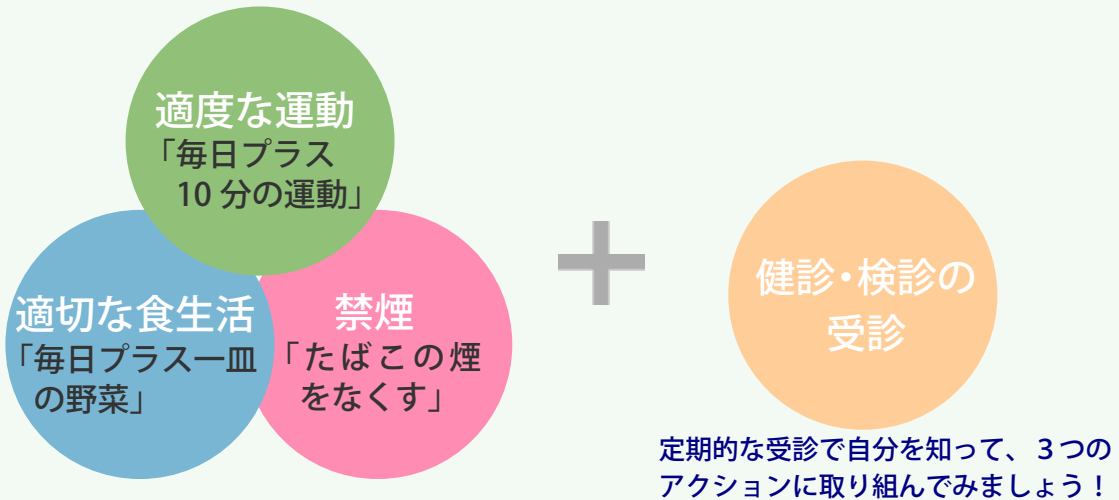
④ リスクを高める飲酒量の減少

過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症などを伴い、生活習慣病の発症リスクを高めることとなります。



スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。



適度な運動：例えば、運動時ははや歩き。例えば掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

適切な食生活：いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。

禁煙：たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

出典：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均の飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することがわかっています。

健康日本21（第2次）では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。

《生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安（飲酒頻度×日本酒換算の量）》

	週5～毎日	週3～4日	週1～2日	月1～3日
男性	2合以上	3合以上	5合以上	5合以上
	週3～毎日	週1～2日	月1～3日	
女性	1合以上	3合以上	5合以上	

《主な酒類の純アルコール量》

日本酒（度数 15%）



1合=22g

ビール（度数 5%）



中瓶1本 500ml=20g

焼酎（度数 25%）



1合=36g

ウイスキー・ブランデー（度数 43%）



ダブル 60ml=20g

ワイン（度数 12%）



1杯 120ml=12g

出典：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

健康づくりと食育の推進

(1) 妊娠出産期・乳幼児期（0～5歳）の取組目標

健康づくり：人とのふれあいの中で健やかな体とところを育みましょう
食育：食べる意欲を育み、食べる楽しさを知りましょう

- ・ 早寝・早起き・朝ごはんや適切な運動など、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・ 食事のリズムを整え、バランスの良い食事をとりましょう。
- ・ テレビ等を見る時間は1日2時間以内にしましょう。
- ・ 毎食後、歯をみがく習慣を身につけましょう。
- ・ 離乳食、幼児食を通してかむ力・飲み込む力を育てましょう。
- ・ おやつは、決まった時間に適切な内容・量を与えましょう。
- ・ 生まれてくる子どものために喫煙をしないようにしましょう。
- ・ 妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにしましょう。
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ・ いろいろな素材の味を楽しみ、豊かな味覚を育てましょう。
- ・ 家族や保育所、幼稚園の友人と一緒に食べる楽しさを知りましょう。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につけましょう。
- ・ 農業体験などに参加し生産者と交流しましょう。



健康づくり・食育チェック

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 朝ごはんを毎日食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2. 1日2時間以上外遊びをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3. 夜9時までに寝ている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4. 朝7時までに起きている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5. おやつは時間や量を決めている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6. 夜、寝る前は仕上げみがきをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7. 妊婦や子どもの周りに喫煙する人がいない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8. 妊娠中や授乳中は飲酒をしていない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9. 家族や友人と一緒に楽しく食事をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 10. 「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつしている | ☐ はい | ☐ いいえ |

(2) 少年期（6～15 歳）の取組目標

健康づくり：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

食 育：「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

- ・ 早寝・早起き・朝ごはんや適切な運動など、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・ 自分の適正体重を知りましょう。
- ・ 食べ物の働きや栄養バランスを知り、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・ 1 日にテレビ等を見る時間を決めましょう。
- ・ ストレスと上手に付き合う方法を見つけましょう。
- ・ 正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
- ・ よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- ・ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解しましょう。
- ・ 飲酒が健康に与える影響を理解しましょう。
- ・ 自分で自分の健康を管理するよう心がけましょう。
- ・ 「食」の知識や体験を深め、選択・判断する力を深めましょう。
- ・ 家族や友人と一緒に食事づくりや食事を楽しみましょう。
- ・ 農業体験などに参加し生産者と交流しましょう。



健康づくり・食育チェック

- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 朝ごはんを毎日食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2. 体育の授業以外に運動やスポーツをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3. 夜 10 時までに寝ている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4. テレビやスマートフォンを見る時間を決めている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5. 悩みを相談できる相手や場所を持っている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6. よくかんで食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7. 食後は歯みがきをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8. 周りにたばこを吸う人がいない。または、たばこを吸う人がいても、煙を吸わないよう気を付けている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9. 家族や友人と一緒に楽しく食事をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 10. 農業体験などの機会があれば積極的に参加している | ☐ はい | ☐ いいえ |

(3) 青年期（16～29 歳）の取組目標

健康づくり：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
食育：「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

- ・ 3食を規則正しい時間に食べましょう。
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとりましょう。
- ・ ふだんから体を動かすことを意識し、健康を自己管理できる力を身につけましょう。
- ・ 十分な睡眠をとりましょう。
- ・ 悩みなどがあれば、周囲に気軽に相談しましょう。
- ・ むし歯や歯周病などについて正しい知識を持ちましょう。
- ・ よくかむ習慣を身につけましょう。
- ・ たばこを吸わないようにし、受動喫煙にも気をつけましょう。
- ・ アルコールと健康について正しい知識を持ち、節度ある飲酒を心がけましょう。
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診査を受けましょう。
- ・ 家族や友人など周りの人と関わりを持ちながら楽しく食べましょう。
- ・ 郷土料理や行事食を知り、体験し、地産地消と食文化を理解しましょう。
- ・ 農業や調理の体験を通して、食料の生産・流通から食卓までの過程を理解しましょう。



健康づくり・食育チェック

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 朝ごはんを毎日食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2. 意識的に車やエレベーターを使わず歩いている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3. 睡眠が十分とれている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4. 悩みを相談できる相手や場所を持っている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5. よくかんで食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6. 食後は歯みがきをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7. たばこを吸わない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8. 受動喫煙に気をつけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9. 飲酒をしない、または節度ある飲酒を心がけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 10. 定期的に健康診査を受診している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 11. 家族や友人と一緒に楽しく食事をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 12. 地元の食材や旬の食材を食べるようにしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 13. 郷土料理や行事食をつくり、家族や友人と食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |

(4) 壮年前期（30～44 歳）の取組目標

健康づくり：忙しくても忘れないで健康生活を送りましょう

食 育：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

- ・ 3食を規則正しい時間に食べましょう。
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとりましょう。
- ・ ふだんから体を動かすことを意識し、週1回以上運動する習慣を身につけましょう。
- ・ 十分な睡眠をとりましょう。
- ・ 自分にあった健康的なストレス解消法を実践しましょう。
- ・ 悩みなどがあれば、周囲に気軽に相談しましょう。
- ・ むし歯や歯周病などについて正しい知識を持ちましょう。
- ・ よくかむ習慣を身につけましょう。
- ・ たばこを吸わないようにし、受動喫煙にも気をつけましょう。
- ・ アルコールと健康について正しい知識を持ち、節度ある飲酒を心がけましょう。
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診査・検診を受けましょう。
- ・ 家族や友人など周りの人と関わりを持ちながら楽しく食べましょう。
- ・ 食事マナーや作法、地産地消、食文化を次世代に伝えましょう。



健康づくり・食育チェック

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 朝ごはんを毎日食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2. 適正体重を維持している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3. 週1回以上、運動やスポーツをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4. 睡眠が十分とれている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5. 悩みを相談できる相手や場所を持っている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6. よくかんで食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7. 食後は歯みがきをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8. たばこを吸わない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9. 受動喫煙に気をつけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 10. 飲酒をしない、または節度ある飲酒を心がけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 11. 定期的に健康診査・検診を受診している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 12. 家族や友人と一緒に楽しく食事をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 13. 地元の食材や旬の食材を食べるようにしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 14. 郷土料理や行事食をつくり、家族や友人に伝えている | ☐ はい | ☐ いいえ |

(5) 壮年後期（45～64 歳）の取組目標

健康づくり：生活習慣を見直して健康長寿を目指しましょう

食 育：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

- ・ 3食を規則正しい時間に食べましょう。
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとりましょう。
- ・ ふだんから体を動かすことを意識し、週1回以上運動する習慣を身につけましょう。
- ・ 十分な睡眠をとりましょう。
- ・ 自分にあった健康的なストレス解消法を実践しましょう。
- ・ 悩みなどがあれば、周囲に気軽に相談しましょう。
- ・ よくかむ習慣を身につけましょう。
- ・ 60歳で24本以上自分の歯を保ちましょう。
- ・ たばこを吸わないようにし、受動喫煙にも気をつけましょう。
- ・ アルコールと健康について正しい知識を持ち、節度ある飲酒を心がけましょう。
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診査・検診を受けましょう。
- ・ 地域の食文化を見直し、家族や友人と一緒に楽しみながら食べましょう。
- ・ 食事マナーや作法、食生活の知恵を次世代に伝えましょう。



健康づくり・食育チェック

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 朝ごはんを毎日食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2. 適正体重を維持している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3. 週1回以上、運動やスポーツをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4. 睡眠が十分とれている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5. 悩みを相談できる相手や場所を持っている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6. よくかんで食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7. 食後は歯みがきをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8. たばこを吸わない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9. 受動喫煙に気をつけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 10. 飲酒をしない、または節度ある飲酒を心がけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 11. 定期的に健康診査・検診を受診している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 12. 家族や友人と一緒に楽しく食事をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 13. 地元の食材や旬の食材を食べるようにしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 14. 郷土料理や行事食をつくり、家族や友人に伝えている | ☐ はい | ☐ いいえ |

(6) 高齢期（65 歳以上）の取組目標

健康づくり：笑顔の源は健康から 生きがいを持って楽しみましょう
食 育：自らの「食」を楽しみ、「食」を守り伝えましょう

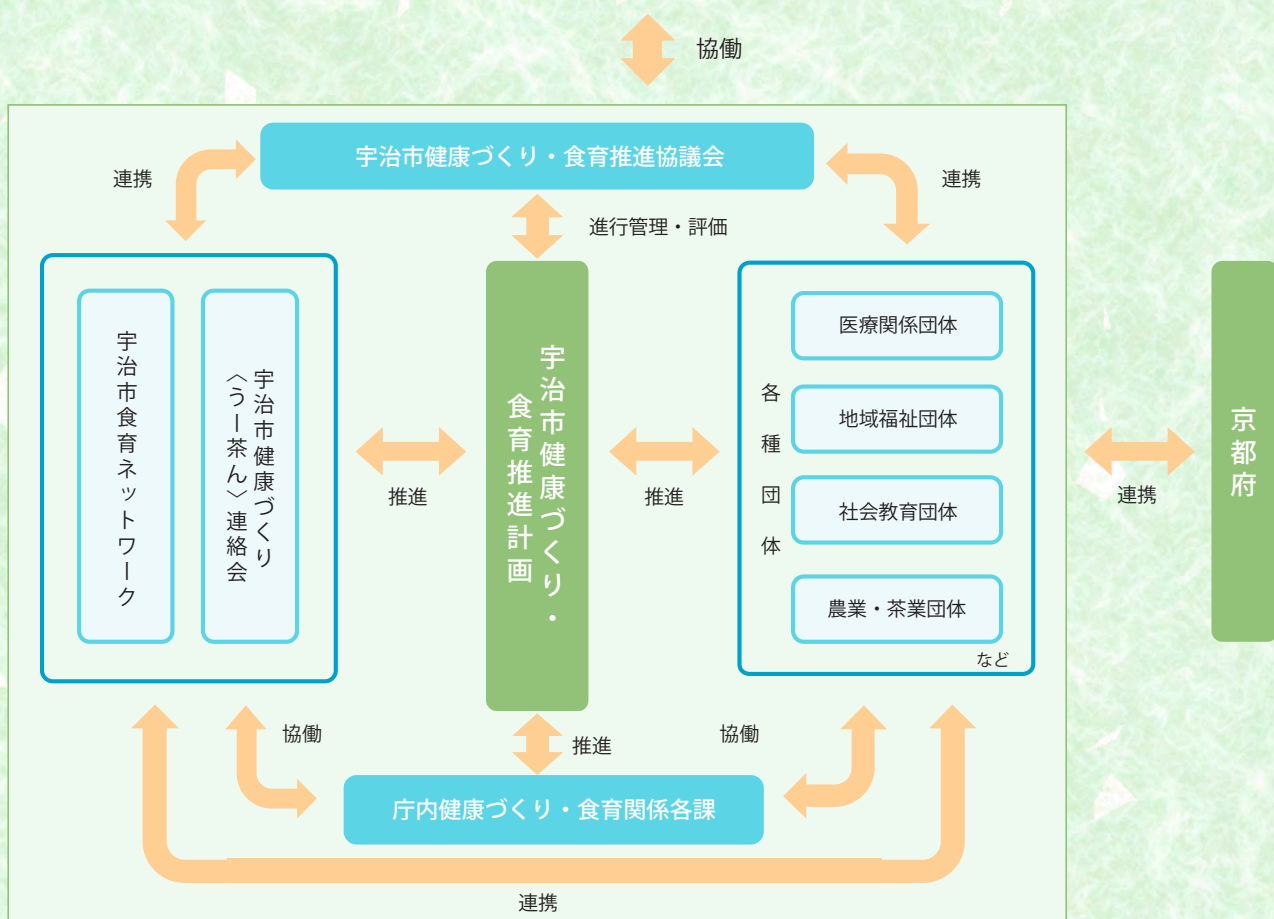
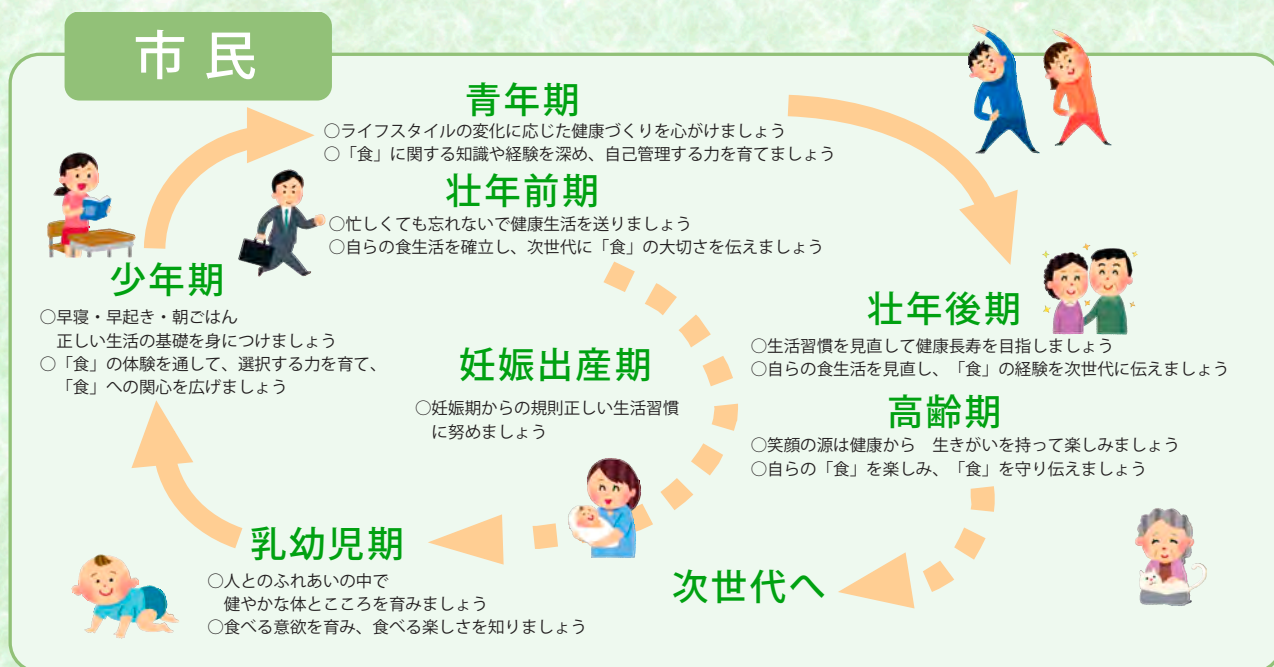
- ・ 3 食を規則正しい時間に食べましょう。
- ・ 自分の適正体重を知り、自分に必要な食事量をとりましょう。
- ・ ふだんから体を動かすことを意識し、週 2～3 回以上は外出を心がけましょう。
- ・ 生きがいや趣味を持ち、地域活動にも積極的に参加しましょう。
- ・ 家族や近所の人との会話を楽しみましょう。
- ・ 悩みなどがあれば、周囲に気軽に相談しましょう。
- ・ よくかむ習慣を身につけましょう。
- ・ 80 歳で 20 本以上自分の歯を保ちましょう。
- ・ たばこを吸わないようにし、受動喫煙にも気をつけましょう。
- ・ アルコールと健康について正しい知識を持ち、節度ある飲酒を心がけましょう。
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診査・検診を受けましょう。
- ・ 家族や友人、周囲の人と一緒に楽しみながら食べましょう。
- ・ 食事マナーや作法、食生活の知恵を次世代に伝えましょう。



健康づくり・食育チェック

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 朝ごはんを毎日食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2. ふだんから歩くことを心がけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3. 週 2～3 回は外出している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4. 地域での活動などに積極的に参加している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5. 家族や友人とよく話をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6. よくかんで食べている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7. 食後は歯みがきをしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8. たばこを吸わない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9. 受動喫煙に気をつけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 10. 飲酒をしない、または節度ある飲酒を心がけている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 11. 定期的に健康診査・検診を受診している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 12. 家族や友人と一緒に楽しく食事をしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 13. 地元の食材や旬の食材を食べるようにしている | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 14. 郷土料理や行事食をつくり、家族や友人に伝えている | ☐ はい | ☐ いいえ |

計画の推進体制



宇治市健康づくり・食育推進計画 概要版 平成 27 年 3 月

発行 宇治市
編集 健康福祉部 保健推進課
〒611-8501 京都府宇治市宇治琵琶 33 番地
TEL : 0774-22-3141 (代表) FAX : 0774-21-0408
E-mail: hokensuishinka@city.uji.kyoto.jp