

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～



平成 27 年 3 月

宇 治 市

はじめに



現在、我が国は世界有数の長寿国となりました。さらに、少子高齢化の進行や生産年齢人口の減少などが進み、今後これまでにどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えることとなります。

こうした中、一人ひとりが健康でいきいきと暮らすためには、単に長寿であるだけでなく、健康に過ごすことのできる期間を長く保つことが大切であり、そのためには、「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」とされている健康寿命を延伸させることが重要です。

本市では、こうした考えのもと「宇治市健康づくり・食育推進計画」を策定し、「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」を基本目標と位置づけ、市民の皆様のライフステージに応じた総合的な健康づくり・食育の推進に取り組んでまいります。本計画においては、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」と、早い時期から健康的で正しい生活習慣を形成することを目的とした「次世代の健康づくりと食育」の2点を重点課題として掲げ、より良い生活習慣への改善や疾病予防に取り組み、健康寿命の延伸を図ってまいります。

市民の皆様が住み慣れた地域で、生涯いきいきと心身ともに健康に暮らせるまちが実現できるよう、「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」を基本理念に掲げ、市民、地域、行政が一体となった健康づくり・食育の推進に取り組み、健康長寿日本一を目指してまいります。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、アンケート調査やパブリックコメントにご協力をいただいた市民の皆様、貴重なご意見を賜りました「宇治市健康づくり・食育推進協議会」の委員各位、ヒアリング調査にご協力いただきました関係団体の皆様に心より御礼を申し上げます。

平成 27 年 3 月

宇治市長 **山本 正**

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.....	5
3. 計画の概要.....	7
第2章 宇治市の現況	12
1. 人口構成と推移.....	12
2. 平均寿命と健康寿命.....	14
3. 出生・死亡の状況.....	16
4. 子どもの状況.....	24
5. 高齢者の状況.....	26
6. 健康診査（検診）受診状況.....	28
7. 国民健康保険から見た疾病構造と受療状況.....	30
第3章 健康づくりの推進.....	33
健康づくりの推進の考え方.....	33
1. 妊娠出産期・乳幼児期（0～5歳）	35
2. 少年期（6～15歳）	45
3. 青年期（16～29歳）	55
4. 壮年前期（30～44歳）	65
5. 壮年後期（45～64歳）	75
6. 高齢期（65歳以上）	85
第4章 食育の推進	95
食育の推進の考え方.....	95
1. ライフステージに応じた行動目標.....	97
2. 分野目標に対する担い手ごとの行動目標.....	110

第5章 重点課題の推進.....	123
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	124
2. 次世代の健康づくりと食育.....	139
第6章 計画の推進	147
1. 計画の推進の考え方.....	147
2. 計画の普及啓発と実践.....	147
3. 市民の主体的な健康づくり等の推進を行うための支援.....	148
4. 推進のための体制整備.....	148
5. 推進のための役割分担.....	149
6. 計画の進行管理・評価体制の整備.....	149
資料編	151
1. 計画策定の体制.....	151
2. 計画策定の経過.....	155
3. 用語解説.....	163
4. 資料出典.....	168