

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、近年は脂質の過剰摂取や野菜の摂取量の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ねばならない時代になっています。

(2) 健康づくりの推進に向けた国や府の動向

国では、平成12年度より展開されてきた国民健康づくり運動「健康日本21」について、平成23年度に最終評価が行われ、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を盛り込んだ「健康日本21（第2次）」が平成24年7月に公表されました。

京都府においては、「総合的な府民の健康づくり指針（きょうと健やか21）」を、「健康増進計画」「医療計画」等と一体化させ、新たに京都府保健医療計画（平成25年度から平成29年度までの5か年計画）を策定し、①健康寿命を全国のトップクラスまで延伸、②全ての世代が、希望や生きがいを持ち、健康で心豊かに生活できる社会の確立、③地域や経済状況の違いによる健康格差を生じさせない社会環境の構築の3つの考え方に基づき、府民・地域・企業・自治体が一体となって目標達成に向けて健康づくり対策を推進しています。

健康日本21（第2次）の5つの方向

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

「きょうと健やか21（第2次）」の基本的な考え方

- (1) 健康寿命を全国のトップクラスまで延伸
- (2) 全ての世代が、希望や生きがいを持ち、健康で心豊かに生活できる社会の確立
- (3) 地域や経済状況の違いによる健康格差を生じさせない社会環境の構築

(3) 食育の推進に向けた国や府の動向

国では、平成17年に「食育」を国民運動として推進していくために「食育基本法」を施行し、平成18年には「食育」の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「食育推進基本計画」を策定しました。これを契機として、あらためて「食」のあり方を方向づけ、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むことのできる社会づくりに取り組むことが求められています。平成23年3月には、過去5年間の食育に関する取組の成果と課題を踏まえ、コンセプトを「周知」から「実践」として、新たに①生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進の3つを重点課題に定めた「第2次食育推進基本計画」が策定されています。

京都府においては、平成23年度から平成27年度までを計画期間とする「第2次京都府食育推進計画」を策定し、「食」の重要性を理解するために効果的と言われる「五感を使った体験」と「食文化の伝承」を重視しながら、未来を担う子どもや学生などの若い世代、食育の原点である家庭、市民に最も身近な地域に対して、重点的に取組を進めています。

第2次食育推進基本計画の重点課題

- (1) 生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育の推進
- (2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- (3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

第2次京都府食育推進計画の基本理念

- 《誕生前から始める》
親になる者が健全な食生活を実践することが重要
- 《五感を使った体験》
地場産物を活用しながら五感を使った体験を重視
- 《食文化の伝承》
歴史と伝統に培われた京都の食文化を次世代に伝える

(4) 宇治市の健康づくり・食育の推進に向けて

こうした国や府の動向を受けて、本市においても、平成14年度に健康増進法に基づき「宇治市健康づくり推進プラン」を策定しました。このプランは「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」をスローガンに、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、充実した日々を過ごすことができるまちづくりを目指したものです。

プランの推進にあたっては、各地域で自主的に健康づくりを実施している市民活動団体により構成された「宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会」との協働のもと、市民主体の健康づくりを支援し、地域に健康づくりの輪を広げるべく活動してきました。

また、平成20年度には同プランの中間評価及び見直しを実施し、その結果をもとにメタボリックシンドローム対策、喫煙者・多量飲酒者の減少に向けた対策の検討、妊娠期の保健対策の充実、高齢者の介護予防への支援などについても新たに取組を進めてきました。

さらに、平成21年度には、食育基本法に基づき、市民の健全で豊かな食生活の実践を目的とした「宇治市食育推進計画」を策定し、『食』で育む「生命と心と人の輪」うじ』の基本理念のもと、食育の推進に取り組んできました。

食育計画の推進にあたっては、市内で食育に携わる企業、ボランティア、市民団体等から構成される「宇治市食育ネットワーク」を立ち上げ、こうした団体に協力をいただきながら推進に努めてきました。

今回、本市の2つの計画が見直し・評価の時期を迎えたことに伴い、国や府の新たな方針を取り入れた新しい計画を策定しました。この新計画では、「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し、「宇治市健康づくり・食育推進計画」として、京都府の関係機関とも連携を図りながら、新たな課題や時代の変化に応じた健康づくり・食育についての施策を総合的、計画的に推進することとします。



<うー茶ん>マークについて

平成14年度に「宇治市健康づくり推進プラン」を策定する際、プランをより親しみやすく、そして市民の理解と参加意欲を向上させるためにシンボルマークを市民より公募しました。プラン、ポスター、リーフレットなどの印刷媒体をはじめ、様々な機会において活用しています。この図案は宇治市のイニシャルである「U」の文字を健康に輝く人（愛称：うー茶ん）が笑顔でウォーキングする姿としてデザインし、健康のために緑黄色野菜を食べることの大切さやきれいな空気や水をイメージした色を使い、心身ともに癒される健康づくりをイメージしています。



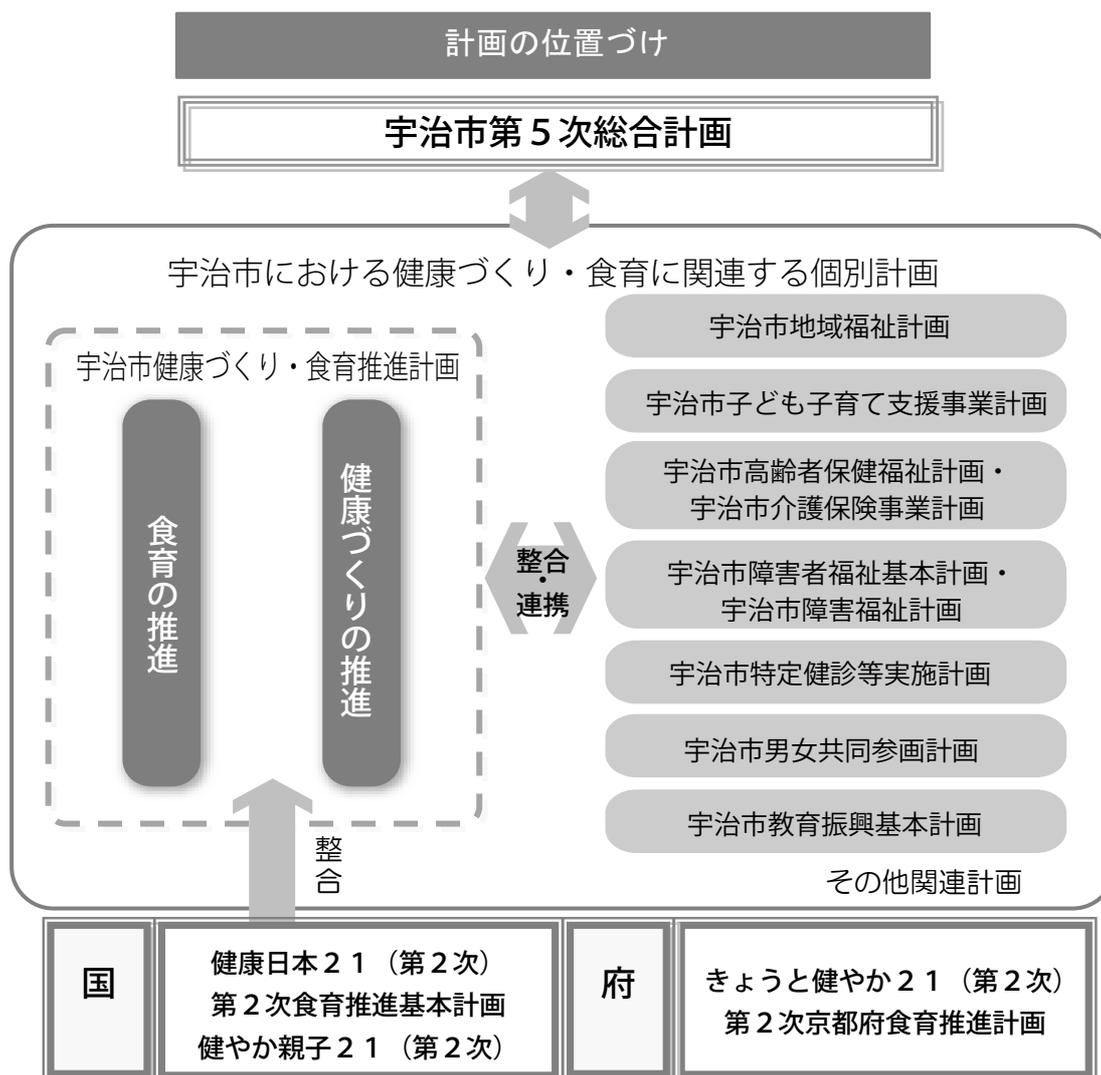
2. 計画の位置づけ

(1) 計画の位置づけ

本計画は、「健康づくり推進計画」、「食育推進計画」を一体的に策定したものです。

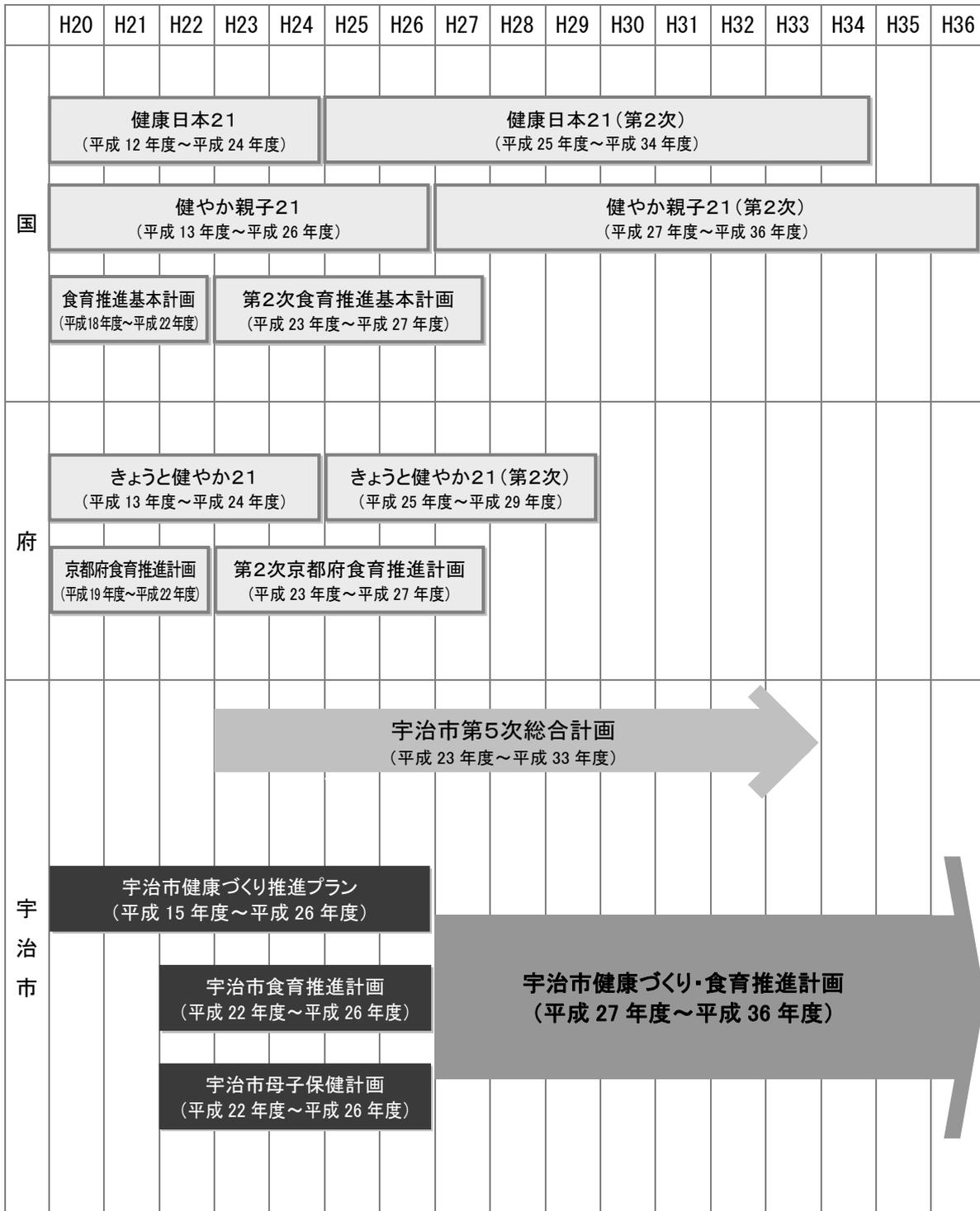
「宇治市第5次総合計画」の目標の一つである「市民が身体的、精神的、社会的に健やかで心豊かに生活できるよう、市民の多様なライフスタイルや年齢層などに応じた健康づくりを進め、健康長寿日本一を目指します」を受け、市民一人ひとりや行政・関係団体等が一体となって健康づくり・食育に取り組むための行動計画と位置づけます。

また、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」へと拡大し、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します。さらに、基本的な方向についても「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」と広範囲に及ぶことから、本市における関連計画との整合性を図っていきます。



(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23年度より実施してきた宇治市第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組を進めます。

(2) 基本目標

「市民とまちがともに取り組む にっぽんいち 健康長寿日本一」

宇治市第5次総合計画では、『市民が身体的、精神的、社会的に健やかで心豊かに生活できるよう、市民の多様なライフスタイルや年齢層などに応じた健康づくりを進め、「健康長寿日本一」を目指す』ことを目標としています。

本計画においても、基本理念の実現にはまず市民一人ひとりが心身ともに健康であることが必要という考えのもと、「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むこととします。

(3) 基本方針

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、様々な取組を通して、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

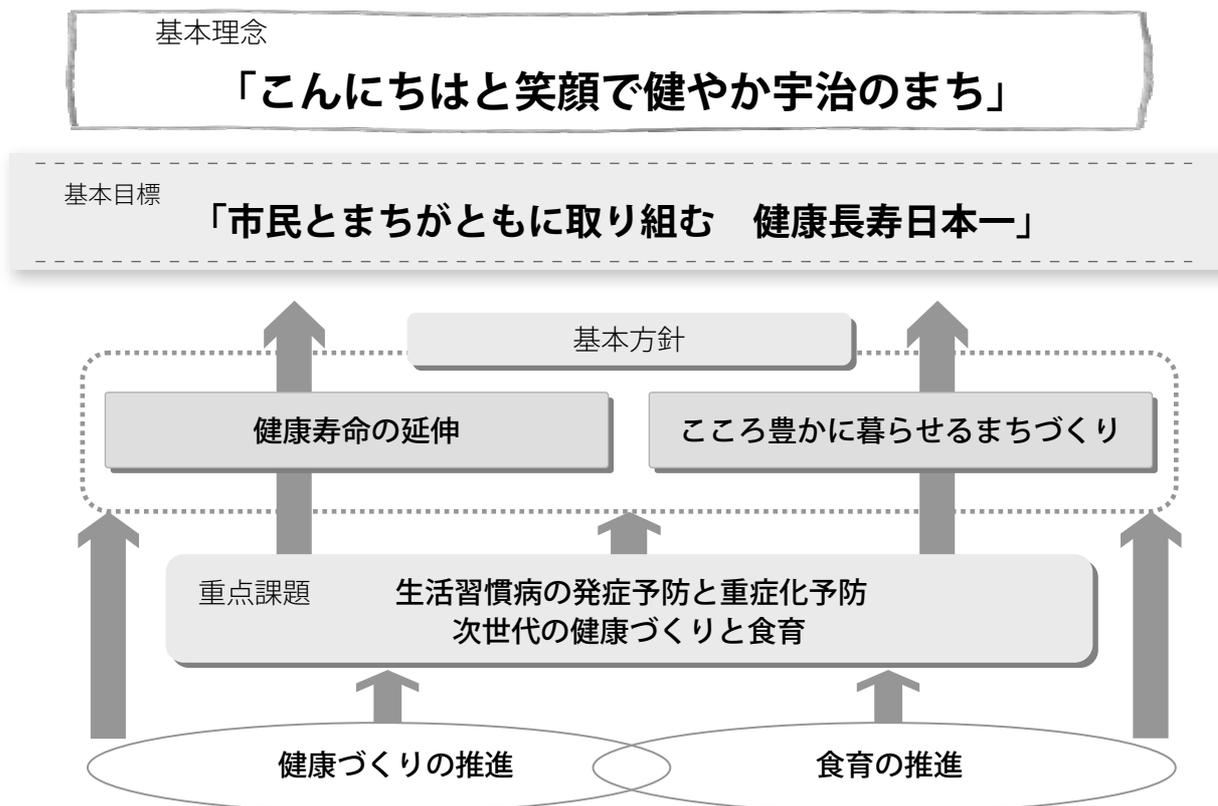
「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」とは、市民が笑顔であいさつを交わし、互いに支えながらこころ豊かに暮らせるまちを表したものです。

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。取組にあたっては、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だ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。

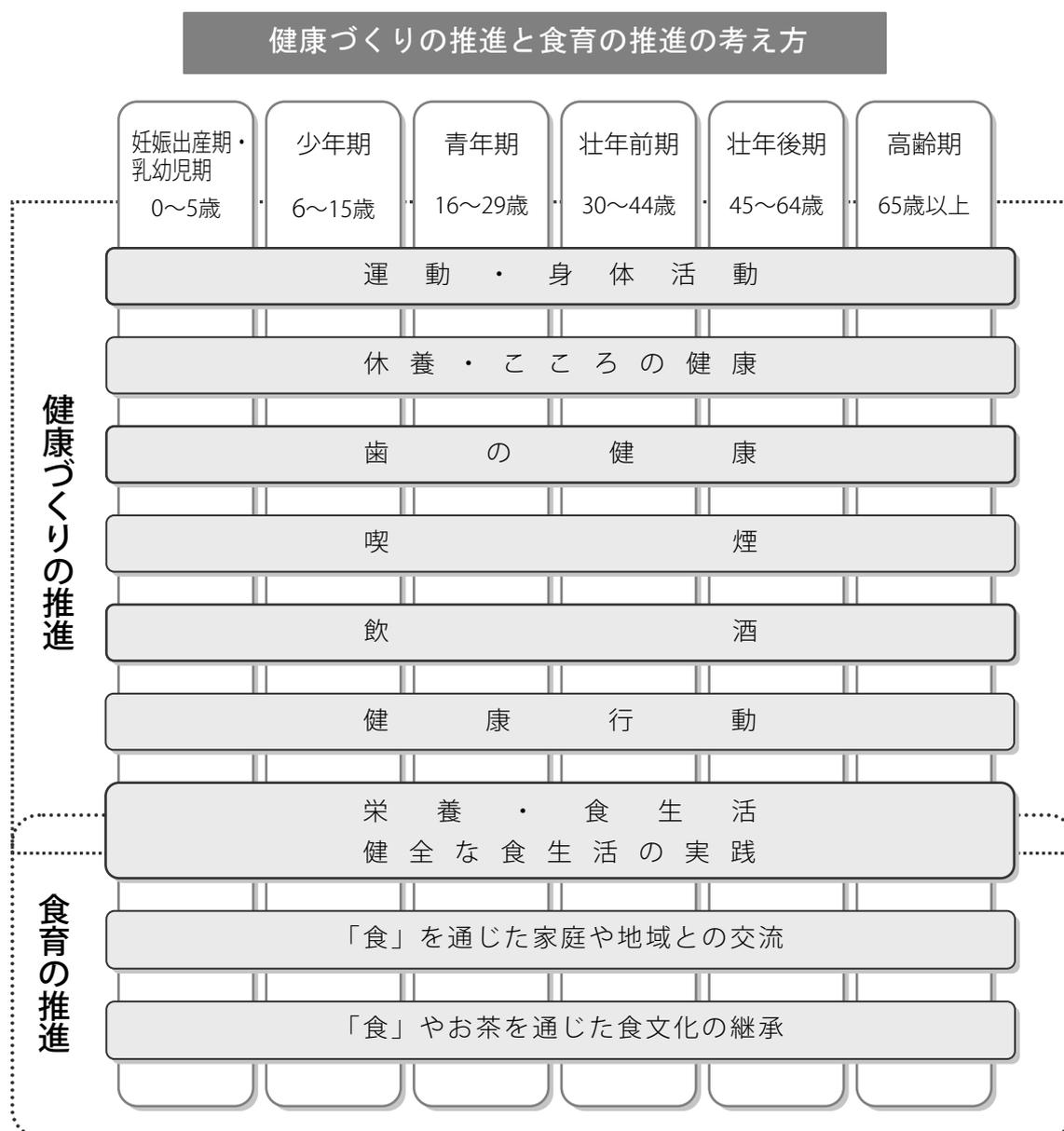


(5) 健康づくりの推進と食育の推進の考え方

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。



(6) 推進の方向

