



宇治市健康づくり・食育推進計画 (第2次) 初案概要 (案)

現状と課題

平均寿命 男性：83.7、女性：88.7
健康寿命 男性：81.9、女性：85.2
 ●男女ともに、平均寿命と健康寿命が全国・府と比較して長い。しかし、要介護2以上認定者から算定した平均要介護期間は男女ともに全国と比較して長く、京都府と比較して短い。(男性1.8年、女性3.5年)

死亡原因の1位はがん。しかしがん検診の受診率は低迷しています
 ●がんによる死亡割合は府より高く、3人に1人ががんで死亡。
 ●がんの部位別死亡率は、気管・気管支及び肺、胃が増加傾向
 ●がんの標準化死亡率 (SMR) は、男女ともに「気管・気管支及び肺」が全国より高く、女性は「胃・大腸がん」も高い
 ●5大がん検診受診率は、すべて全国より低い

壮年期男性のメタボ該当者が増加しています
 ●高血圧者、糖尿病有病者が増加
 ●高血圧症患者数と糖尿病患者数の割合は府より高い
 ●血糖コントロール不良者の増加
 ●壮年期男性の肥満が増加

運動不足がみられます
 ●幼児期の外遊びの減少
 ●少年期のTV電子メディア視聴時間の増加。
 ●壮年期の「運動習慣のある人」「歩くことに努めている人」の減少

睡眠不足の人が増えています
 ●睡眠による休養を十分とっている人の減少

ストレスによる不調を感じる人が増えています
 ●ストレスによる不調を感じる人の増加。

人と地域の「つながりづくり」が必要です
 ●「地域活動に参加している人」や「地域とのつながりが強いと感じている人」は、「健康のために心がけていることがある」割合が高い

さらなる食環境の改善が必要です
 ●週3日以上、共食をしている人は増加
 ●食育に関心を持っている人の増加
 ●京都府内産の物を購入する人の減少
 ●緑茶をほぼ毎日飲んでいる人の減少
 ●急須で淹れたお茶を飲んでいる人の減少

目指す姿 社会とのつながりの中で生きがいを持ち、健康で心豊かに活躍できるまち

3つの基本方針

健康意識の向上

生涯を通じた健康づくり

社会全体で健康を支えるつながりづくり

主な取組

健康増進に関する市民の健康意識の向上

1. 市民の健康リテラシー（正しい健康情報を、選ぶ・理解する・使える力）向上への支援
2. 健康に関する正しい知識を身につけ活用し普及する団体の育成

健康であるための生活習慣づくり

1. 栄養・食生活
 - ① 生涯を通じた食に関する知識の普及啓発
 - ② より良い食生活改善に取り組みやすい環境づくり
2. 運動・身体活動
 - ① 関係機関と協働による運動習慣の定着のための環境整備
 - ② 多世代が気軽に参加できる運動機会を増やす
3. 休養・睡眠
 - ① 市民、関係団体に対し、睡眠に関する知識の普及啓発
4. 飲酒
 - ① 飲酒に関する知識や社会資源についての普及啓発を行う
5. 喫煙
 - ① たばこの害や受動喫煙に関する知識の普及啓発
 - ② 受動喫煙防止対策を行う施設を増やす
6. 歯・口腔の健康
 - ① 歯周病とオーラルフレイルに関する知識の普及啓発
7. 健康行動
 - ① 医療機関との連携による健診（検診）を受診しやすい環境整備

社会環境の質の向上

1. 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上
 - ① 身近で人とのつながりが持てる居場所や地域づくりに取り組む
 - ② 子育て世代がつながり交流できるよう、地域子育て支援拠点等の地域資源の情報提供を行う
 - ③ 様々な世代・場所で共食の機会を増やす
 - ④ 地域での役割を持ち続けられる環境づくり
2. 自然に健康になれる環境づくり
 - ① 健康志向のお惣菜やメニュー等を提供する店舗・飲食店の増加
 - ② 自ら食を選択できるようわかりやすい食品表示に努める
 - ③ きょうと健康づくり実践企業の増加
 - ④ 企業との連携により、職域での健康づくりを支援
 - ⑤ ウォーキングアプリの活用等楽しみながら運動のできる取組の実施
 - ⑥ 健康づくりに活用できる場（施設や地域コミュニティ）の増加
3. 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり
 - ① 健康に関する情報の集約と発信
 - ② SNSの活用などターゲットに合わせた普及啓発
 - ③ 地域で身近に相談できる場の増加

重点施策1 戦略的な普及啓発・広報強化

健康の考え方や、生活習慣病をなぜ予防しないといけないのか、がん検診受診の必要性、適塩の推進など、市民に伝わる**情報発信・周知啓発を強化**します。

生活習慣病の発症予防と重症化予防

1. がん、循環器疾患、糖尿病の周知・啓発の強化
 - ① がん予防や高血圧予防の正しい知識やがん検診の有効性についての普及啓発
 - ② 全世代への適塩の推進
2. 健診の充実
 - ① 各種健診の実施と、受診率の向上のための取り組みの推進
 - ② ハイリスク者支援（未治療者、治療中断者）の充実

食育の推進

1. 様々な主体による食育推進
 - ① 共食の推進
 - ② 地産地消や農業体験などを通じた生産者との交流
 - ③ 食品ロスや食の安全、災害時の備えの普及啓発
 - ④ 宇治茶、郷土食等の食文化の継承
2. 食育の効果的な推進
 - ① 健康づくり・食育アライアンス等による学校・地域等での体験を重視した食育
 - ② 地域のネットワークの強化と SNS 等多様な方法での情報発信

重点施策2 健康データの見える化

健康を身近に感じてもらうために、地域ごとの**健康データ**を**見える化**します。また、**地域とともに健康課題解決に向けた検討**を行い、取組を実施します。

社会生活を営むために必要な機能の維持向上

1. こころの健康に関する知識や各種相談窓口の普及啓発
2. フレイルや健康管理についての知識の普及啓発
3. 地区組織活動及び自主グループの育成と支援
4. 身近な場所でつながりが持てる環境づくり
5. 様々な機会を通じて社会参加を促す取組みの推進

重点施策4 つながりづくりによる職域も含めた「オール宇治の健康づくり運動」

自分らしく、健康で暮らせるような様々な分野や世代で人と人、人と資源がつながり、地域住民や地域の多様な主体が参画できる仕組みづくりを構築します。

- ・働き盛り世代へのアプローチを強化するため、**職域とのつながりを推進**
- ・職域における健康への取組みの現状把握を行い**健康経営を推進**
- ・人材育成の強化、個人の取組を支える**地域活動や企業活動の充実**
- ・健康づくり・食育アライアンスへのさらなる**企業加入の推進**

重点施策3 働き盛り世代の健康づくりの習慣化に向けたセルフマネジメントの推進

市民の継続的な運動習慣づくり、場づくりが行える取組を実施します。

- ・健康アプリ等を利用した**健康インセンティブ事業の展開**
- ・地域で主体的に実践できるよう**宇治市健康づくり・食育アライアンスと協働した地域に応じた健康づくりの展開**

ライフコースアプローチ

1. 子ども
 - ① 乳幼児期から健康的な生活習慣についての知識の普及啓発
 - ② 関係機関と協働し運動習慣の定着のための環境整備
 - ③ 親子で気軽に参加できる運動の機会を増やす
2. 女性
 - ① 女性特有の体の変化に関する知識の普及啓発
 - ② 子どもの頃からの健康的な生活習慣に関する知識の普及啓発
 - ③ 性差イメージの解消、男女共同参画意識の向上のための取組の推進
 - ④ 他部署と連携した女性特有のがん検診の受診率向上のための取組の推進
 - ⑤ 相談窓口についての情報提供や相談しやすい環境づくり
3. 高齢者
 - ① 企業、関係団体の連携により、若い頃から正しい生活習慣獲得のための取組の推進
 - ② 地区組織活動や自主グループの育成・支援
 - ③ フレイルや健康管理についての知識の普及啓発

連携