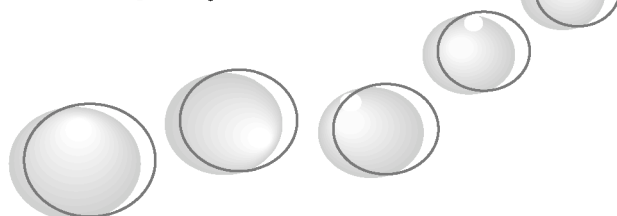




第2部 - 6

対策のまとめ



1 目標のまとめ

世代ごとの目標をまとめていく中で、各世代に共通した項目が出てきましたので、精華町全体の目標としてまとめました。

(1) 予 防（病気予防／寝たきり予防／閉じこもり予防）

自分の身体と心に関心を持ち、よい生活習慣に取り組み、病気を予防する。また、運動・食事・健診などで健康管理を心がけ、健康の維持・増進、寝たきり予防、閉じこもり予防をはかる

- ◆自分の健康状態を知り、さらに身体と心についての知識を身につける
- ◆正しい生活習慣について学び、生活習慣病を予防する
- ◆運動・食事・定期健診、禁煙、歯周病予防などで、健康管理をする
- ◆外出や人とふれあう機会を確保する
- ◆気軽に相談できる人・場所を持つ

(2) 食 事

食の大切さを認識し、正しい食習慣を身につけたり、食を通して家族の健康を考える

- ◆食について学び、知識を身につける
- ◆健康な体づくりのためにバランス良く食べる
- ◆自分と家族の食習慣を見直し、家族団欒で食事をする機会を増やしたり、家族ぐるみで正しい食習慣の実践をする
- ◆世代間で食文化を伝える



(3) 運 動

自分にあった運動習慣を身につける

- ◆身体を動かすことの大切さを理解する
- ◆活動的に日常生活を送り、自分の生活スタイルにあった身体を動かす習慣を身につける

(4) 生活習慣

生活リズムを身につける

- ◆子どもの頃から基本的な生活習慣や生活マナーを身につける
- ◆生活リズムについての知識を身につける
- ◆自分の生活リズムを計画できるようになる（日課表づくりなど）

(5) 人間関係

仲間と共に集まれる場所があり、コミュニケーションを楽しめる

- ◆いろいろな人と交流を持ち、対話(コミュニケーション)を楽しむ(家族、友達、地域)
- ◆自分の気持ち、意思を表現できる
- ◆リーダーがいて、集まる行事や場がある

(6) ストレス

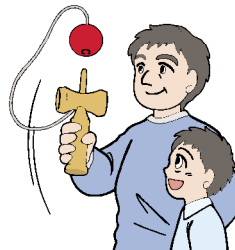
ストレスと上手に付き合う

- ◆ストレスについての知識を得る
- ◆趣味など自分にあったストレス解消法を見つける
- ◆自分のストレス状態を知って対応する
- ◆家族や仲間と共有できる機会を持つ
- ◆相談できる機関・専門家がいる

(7) 生きがい

役割や生きがいを持ち、自分らしい生き方をする

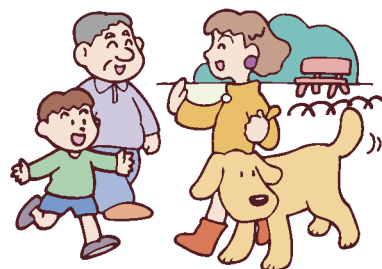
- ◆趣味など前向きにできることを見つけたり、生きがいや目標など自分のやりたいことを持つ
- ◆自分にあった地域の文化活動に参加する
- ◆自分のことで人の助けになることをする
- ◆次世代に体験を伝える
- ◆生活を楽しむための情報や社会参加できるような情報の受発信の仕組みをつくる



(8) 地 域

暮らしの中で見守りあい、安心して暮らせる地域にする。また、地域社会との交流があり、活躍の場を持つ

- ◆子どもが安心して遊べる場所があり、周囲に子育てを支えてくれる協力者を持つ
- ◆気軽に相談できる場所や情報を得る場を持つ
- ◆家族ぐるみで地域参加しやすい行事や参加しやすい環境にする
- ◆経験や趣味を活かせる場を持つ
- ◆ご近所に関心を持ち、地域でコミュニケーションをとり、地域の人の顔が見える関係をつくる
- ◆異世代・同世代との交流機会を増やす
- ◆ボランティアなど社会活動に参加・参画する
- ◆幅広い生活体験ができるようにする



(9) 心がけ

- ◆自分で考えて行動する力・判断する力を育てる
- ◆感謝の気持ちを忘れず、日々を過ごす

2 保健サービスの取り組みのまとめ

テーマ	個人の役割	地域の役割	行政の役割
生活習慣病 糖尿病 がん	○生活習慣病についての情報を集めて学ぶ ○学んだことを身近な人に広める ○生活習慣を見直し、行動する ○子どもの頃から、望ましい生活習慣を身につける ○健（検）診を受ける ○症状があるときは早めに受診する	○情報を交換する ○地域のネットワークの中で勉強会や行事をする	○生活習慣病の予防と早期発見のための情報提供をする ○特定健診、特定保健指導を実施し、自己健康管理ができるように支援する ○精華町の現状を情報提供する ○健（検）診を充実させる ○地域での健康づくり活動がしやすいようしくみづくりをする
歯	○歯みがきの習慣を身につけ、実践する ○だらだら食べをやめる ○定期的に健診、お口のチェックを受ける	○むし歯予防・歯周病予防の大切さを広める ○きょうとすこやか21府民会議歯科部会に参加し、各機関と協力して歯科保健に取り組む	○むし歯予防、歯周病予防についての情報提供をする ○歯科検診・相談を充実させる ○きょうとすこやか21府民会議歯科部会に参加し、各機関と協力して歯科保健に取り組む
お酒	○適正飲酒量を知る ○アルコールによる健康への影響について知る	○適正飲酒について広める	○適正飲酒量についての啓発活動をする ○アルコールによる健康への影響についての情報提供をする
タバコ	○喫煙による健康への影響を知る ○喫煙による健康への影響を子どもに伝える	○医療機関で禁煙治療を行う ○きょうとすこやか21府民会議喫煙対策部会に参加し、各機関と協力して喫煙対策に取り組む	○肺がん検診を実施する ○特定健診、特定保健指導を実施し、禁煙に取り組めるように支援する ○喫煙による健康への影響について情報提供する ○医師会、医療機関などと連携して禁煙希望者の相談体制を整備する ○きょうとすこやか21府民会議喫煙対策部会に参加し、各機関と協力して喫煙対策に取り組む

テーマ	個人の役割	地域の役割	行政の役割
食 事	○バランスよく食べる ○3食きちんと食べる ○地場のものを大切にする ○食事のマナーを身につける ○食について学び、知識を身につける ○世代間で食文化を伝える ○食事に手間ひまかける	○調理実習・料理教室を開催する ○地域でとれる食材を地域で食べる ○望ましい食生活について、学んだことを広める	○保健事業を通して、望ましい食生活について情報提供する ○特定健診、特定保健指導を実施し、生活習慣病予防のための食生活が実践できるように支援する ○専門職による相談体制を充実させる ○地域での食に関する活動がしやすいよう、しくみづくりをする ○食に関する機関のネットワークをつくり、各機関と協力して活動の充実に取り組む
運 動	○歩く ○外で身体を動かして遊ぶ ○生活習慣を見直し、身体を動かす ○運動を習慣づける	○近所で誘い合って外で遊ぶ ○地域で交流しながら、ラジオ体操、歩こう会、遊びのイベントをする	○保健事業を通して、望ましい運動習慣について情報提供する。 ○専門職による相談体制を充実させる ○地域での運動に関する活動がしやすいよう、しくみづくりをする ○運動に関する機関のネットワークをつくり、各機関と協力して活動の充実に取り組む
睡眠・ 休養・ ストレス	○知識を身につける ○いろいろな人に相談する ○外に出る ○仲間と井戸端会議をする	○情報を交換する ○コミュニケーションの場をつくる	○保健事業を通して、望ましい生活習慣について情報提供する ○専門職による相談体制を充実させる
参加参画	○地域の情報を知る ○地域の行事や事業に参加する ○行事や事業に参画する ○参加参画する仲間を誘う	○地域で行事を企画する ○リーダーとなる人を育てる ○地域のネットワークをつくる	○地域での活動がしやすいよう、仕組みづくりをする ○庁舎内の各課、関係機関、団体などとネットワークを作り、協働して取り組む

3 テーマごとの目標値

保健サービスのテーマにそって、精華町の目標値を設定しました。

テーマ	項 目	現状と目標	国等の現状と目標
生活習慣病 糖尿病 がん	がん検診受診率 (H16) 胃がん 子宮がん 乳がん 肺がん 大腸がん	16.9% (1) → 50% 11.0% (1) → 50% 13.9% (1) → 50% 21.2% (1) → 50% 22.6% (1) → 50%	12.9%(1) → 50% 13.6%(1) → 50% 11.3%(1) → 50% 23.2%(1) → 50% 17.9%(1) → 50%
	特定健診受診率	(H20 年度より) → 65%	(H20 年度より) → 65%
	メタボリック症候群である者の割合	8.9% (3) → 現状以下	男性 23.0% (6) → 21% 女性 8.9% (6) → 8%
	肥満 (BMI25 以上) の者の割合	20.9% (3) → 18%以下	男性 23.2% (5) → 15%以下 女性 19.2% (5) → 10%以下
	やせ (BMI18.5 未満) の者の割合	8.2% (3) → 現状以下	—
歯	3 歳 6 ヶ月児のむし歯有病者率	26.54% (2) → 20%未満	28.7% (2) → 20%未満
	12 歳児のむし歯数	0.78 本 (2) → 現状以下	2.4 本 (5) → 1 本以下
	歯肉に所見を有する者の割合	39.2% (3) → 30%	(50 歳代) 87.9% (5) → 60%以下
	正しい歯みがきの指導を受けた者の割合	13.3% (3) → 25%	32.1% (5) → 50%以上
	定期的に歯科健診を受ける者の割合	25.6% (3) → 30%	21.5% (5) → 30%以上
	20 本以上の歯を有している者の割合	(65 歳以上) 28.6% (3) → 40%	(60 歳で 24 本以上) 46.0% (5) → 50%
	間食の時間を決めて食べる者の割合	74.7% (3) → 85%	男児 75.9% (5) → 100% 女児 74.0% (5) → 100%
お酒	多量飲酒者の割合 (1 日 3 合) 男性	2.0% (3) → 1.8%	4.2% (5) → 3.4%
タバコ	成人の喫煙率 男性 女性	31.4% (3) → 現状以下 8.1% (3) → 現状以下	54.8% (5) → 現状以下 7.1% (5) → 現状以下
	妊娠中の喫煙率 母親 父親	(今後調査) (今後調査)	7.3% (7) —
食 事	朝食を毎日食べる者の割合 男性 女性	(20 歳代) 59.6% (3) → 75% 74.5% (3) → 80%	(20 歳代) 47.8% (5) → 75%以上 66.4% (5) → 80%
	食品の組み合わせを考える者の割合 男性 女性	62.1% (3) → 70% 82.2% (3) → 90%	47.8% (5) → 65%以上 77.5% (5) → 90%以上
	野菜たっぷりの料理を 1 日 2 食以上食べる者の割合 男性 女性	52.4% (3) → 60% 49.7% (3) → 60%	28.1% (5) → 50%以上 26.6% (5) → 50%
運 動	運動週間が週 3 日以上の方	43.2% (3) → 55%	—
睡眠・ 休養・ ストレス	睡眠で休養が充分でないと感じている 者の割合	19.1% (3) → 10%	(今後調査) → 10%以下 (5)
	余暇が充実していると感じている者の 割合	(今後調査)	(増加方向で今後検討)
参加参画	健康づくりプロジェクトの参画者数	(今後調査)	
	健康づくりプロジェクト参加者数	(今後調査)	
	参加者の元気度	(今後調査)	

(1) 平成 16 年度 地域保健・老人保健事業報告
(2) 京都府の歯科保健 (平成 19 年 3 月)
(3) 平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業報告書

(4) 平成 12 年度府民歯科保健実態調査
(5) きょうと健やか 21
(6) H16 国民栄養調査
(7) 健やか親子中間報告