

人がつながり夢を叶える学研都市精華町

# 令和6年度 せいか365活動報告



令和7（2025）年3月

精華町健康増進に係る庁内推進本部  
（せいか365推進本部）

## 1. 精華町の健康づくり運動の位置づけ

精華町第6次総合計画（2023年3月）において、次のように位置づけられている。

### ◆ 基本理念

人と人とのつながりを大切にするまちづくり

古くから高い住民自治意識に支えられたまちとして、今後も多様なコミュニティ活動を促進し、人と人とのつながりを大切にするまちづくりをめざします。

### ◆ 将来像（令和14年/2032年）

人がつながり夢を叶える学研都市精華町

### ◆ 基本計画

2章 安全・安心で健やかな暮らしのまちづくり

1節 健康・医療

柱① 健康づくり

健康づくりの拠点施設整備や、情報発信を進めるとともに、特定健診やがん検診の受診率の向上、食生活改善をはじめとする食育の推進、「せいか365活動」による住民の主体的な健康づくりを促進します。また、妊娠期の健康づくり、乳幼児期の健康診査などによる発育や育児支援について、関係機関との連携強化を図り、妊娠期から子育て期にわたり切れ目のない支援を行います。

柱③ 医療・保険

誰もが心も身体もより健康な状態で暮らせるよう、国や府と連携した医療費助成制度を継続して実施するとともに、持続可能な国民健康保険制度の維持に努めます。

### ➤ 関連計画

- 精華町健康増進計画・精華町食育推進計画（第3期/令和5年度～令和14年度）
- 精華町高齢者保健福祉計画（第10次/令和6年度～令和8年度）
- 精華町介護保険事業計画（第9期/令和6年度～令和8年度）
- 精華町障害者基本計画（第3次/令和6年度～令和11年度）
- 精華町障害福祉計画（第7期/令和6年度～令和8年度）

- ・精華町障害児福祉計画（第3期/令和6年度～令和8年度）
- ・精華町児童育成計画 精華町子ども・子育て支援事業計画（第2期/令和2年度～令和6年度）
- ・精華町地域福祉計画（第4次/令和6年度～令和11年度）
- ・精華町自殺予防対策計画（令和2年度～令和6年度）
- ・精華町地域創生戦略（第2期/令和2年度～令和6年度）
- ・精華町データヘルス計画（令和6年度～令和11年度）

## 2. 健康づくり運動のめざす方向（目標）

### 目指すべき姿

毎日が笑顔になれるように、みんなで支えあう元気なまち

町民一人ひとりが、毎日、笑顔で過ごせるように、地域団体、個人、企業・事業所、行政などが、支えあいながら、健康づくりに主体的に参画することで、元気に満ちた地域社会を目指します。

### キャッチフレーズ

健康ダカラ毎日が楽しい

健康の大切さ、ありがたさを認識し、それを実感しつつ、いつまでも自らの健康が維持できることにより、次の日、さらに次の日と、毎日が、楽しいと感じとれるよう、健康づくりの実践を誘導していく。

※健康とは、病気や障害の有無に関わらず、病気予防と元気増進のバランスをとりながら、その人らしく生きている状態と捉えている。

〈せいか365の目指す方向 イメージ〉

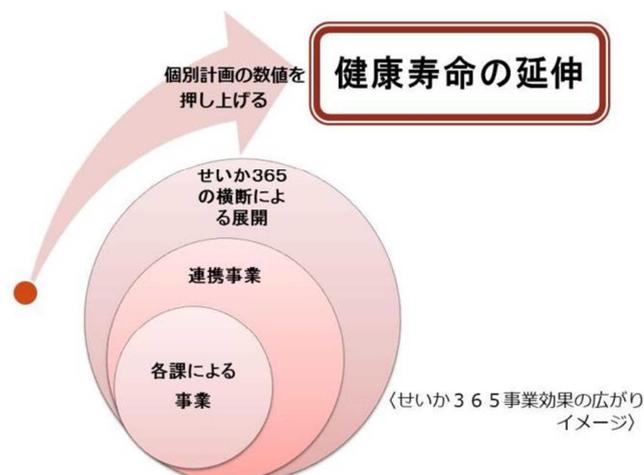


島田1987・吉田・藤田1995を改変した図を参考に作成

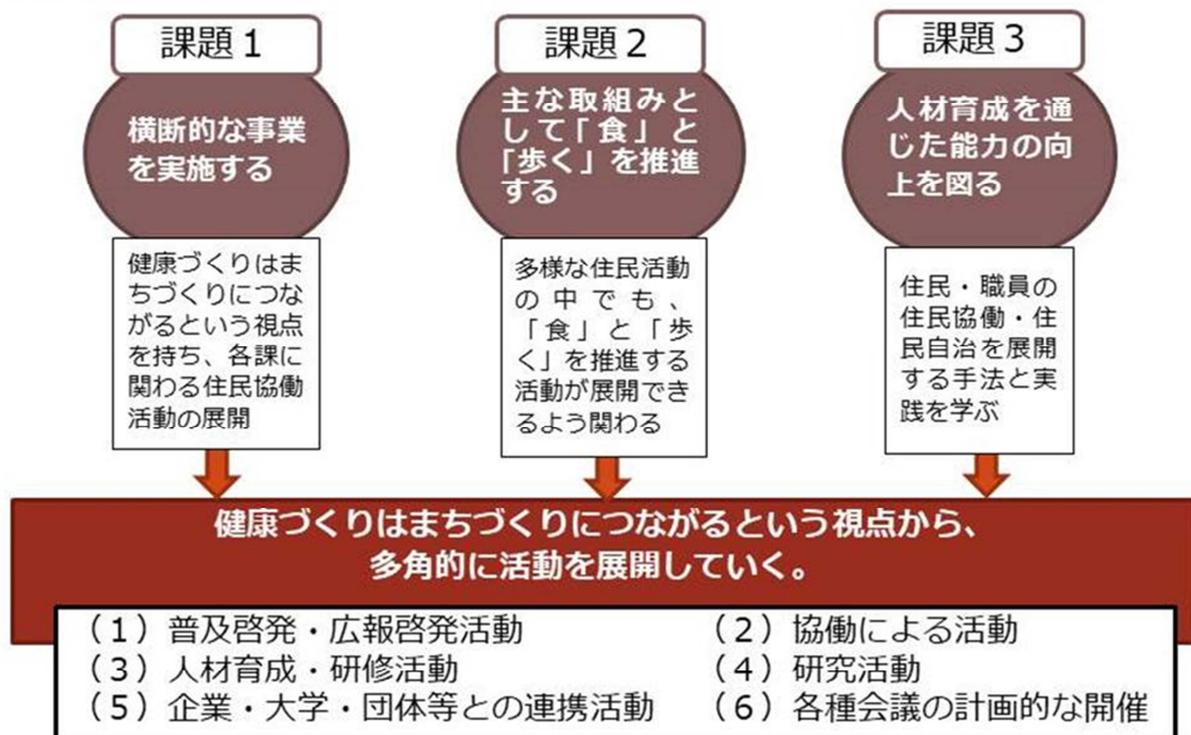
### 3. 健康づくり運動の推進体制

- (1) 名称 精華町健康増進に係る庁内推進本部  
(平成25年6月24日設置)
- (2) 目的 本町における健康増進を全庁的に展開していくにあたり、総合的、一体的かつ効率的に推進するため。
- (3) 役割
- ・全庁的な健康づくり活動の総合調整
  - ・健康づくり活動の進捗管理及び評価
  - ・健康づくり活動の推進に係る調査研究
  - ・その他健康づくり活動等
- (4) 組織
- (本 部) 本部長/副町長、副本部長/住民部長  
本部員/総務部長、総務部担当部長、総務部次長、住民部次長、事業部長、事業部次長、上下水道部長、消防長、消防次長、教育部長
- (事務局) 総括/健康福祉環境部長  
庶務/企画調整課、国保医療課、高齢福祉課、健康推進課、生涯学習課
- (5) 部会 (プロジェクトチーム)
- 職員運動推進部会
    - ・いちご体操、職員の健康増進企画
    - ・職員健康意識・実態調査実施
    - ・健康づくりと協働のまちづくりセミナー
    - ・SEIKA☆いいところ見つけ隊  
「親子で楽しもう！せいかお宝発見・わくわく体験」

### 4. 活動の基本的な考え方



## 〈課題別活動〉



## 5. 活動方針

健康長寿のまちづくりの実現をめざし、地域での支えあいと住民の主体的な参画による健康づくりを進めるため、住民の参加・参画・協働を促進させるための住民活動の強化を重点的に図っていく。

町内の様々な地域資源を有効に利活用し、みんなが楽しく、継続して取り組めるように活動を促進する。また、住民の皆さんが主体的に健康づくり活動を継続して取り組める方策として、健康ポイント事業のしくみづくりを推進する。

(活動展開ポイント)

- せいか365の周知強化：若年層及び男性
- プロジェクト活動団体数及び参画者数の増加のための仕組みづくり
- 健康ポイントカード登録啓発強化：20～40代の若年層
- 健康ポイント事業、歩数計アプリの利便性強化
- 歩数計アプリの利用啓発強化：20～40代の若年層
- 食の健康づくり応援店の登録強化
- 若年層への「適切な食生活」の周知強化
- 職員が住民協働について学ぶ機会、取り組む機会を持つ

## スローガン

『<sup>せいかにん</sup> 精華人、今よりもっと<sup>けんこうじん</sup> 健康人 』

町民誰もが、健康に関し、今よりもっと意識をもって行動してもらおう。

## 6. 活動実績

### (1) 普及啓発・広報啓発活動

#### ① せいか365活動の広報・啓発

- ・ 広報誌『華創』へ「せいか365」記事を毎月掲載。健康ポイント対象事業や食の健康づくり応援店の紹介、フレイル予防など健康づくりの情報発信などに関する記事を連載した。

令和6年度：せいか365No.129～No.140



- ・ 庁舎内行政情報広告モニターを活用した周知
- ・ いちご体操バージョン1～3の動画をホームページに掲載
- ・ 職員運動推進部会で作成したいちご体操普及動画「みんなで『いちご体操をしてみた』」をホームページに掲載

せいか365ホームページ  
「いちご体操バージョン1～3」

<https://youtu.be/Gvodm7BCndI>



「みんなで『いちご体操をしてみた』」

<https://youtu.be/Gvodm7BCndI>



#### ② 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」との連携

スマート・ライフ・プロジェクト活動報告に、せいか365の活動実績等を投稿。 【投稿件数：累計 133 件】



#### ③ 「せいか365キャラクターマーク」や「せいか365広報キャラ

クターマーク)、せいか365広報キャラクター「いっちー」の活用促進

庁内で開催される各種イベントや健康づくり関連の事業において、PRコーナー設置やチラシ等に「せいか365プロジェクト」のマークを使用し、PRに努めた。



「いっちー」(着ぐるみ)の活動実績：3件

- 1) ふれあい祭り
- 2) 食育月間街頭啓発
- 3) せいか祭り



#### ④「せいか365」への参画・連携協力の促進

せいか365健康ポイント事業実施にあたり、フィットネスクラブピノスけいはんな等の健康応援団からの寄付支援や連携協力により事業を実施した。

健康応援団：8団体（令和2年度末時点）  
5団体（令和3年度末時点）  
6団体（令和4年度末時点）  
6団体（令和5年度末時点）  
4団体（令和6年度末時点）

#### ⑤精華いちご体操の普及促進

- ・第3水曜日昼12時40分から、役場南玄関前（華時計付近）にて、職員運動推進部会主催で、職員の健康づくりを目的に精華いちご体操の実践活動と普及を図った。



- ・職員運動推進部会による「みんなで『いちご体操』をしてみた」動画の作成とホームページへ掲載し、普及を図った。



- ・健康づくり・介護予防サポーター「すてき65メイト」やせいか365プロジェクト「精華いちご★体操プロジェクト」等の住民活動団体が体操の居場所やせいか祭り、保育所・幼稚園等でいちご体操を実施し、普及を図った。



- ⑥「せいか365健康階段」利用による健康づくり意識の普及啓発  
 庁舎内の2か所の階段を健康階段に位置づけ、来庁者や職員の階段利用を促した。また、町内の他の公共施設（祝園駅東西連絡通路、かしのき苑、むくのきセンター）に健康階段表示を行い、一般の方に対しても健康階段の普及と利用促進を図った。

## (2) 協働による活動

- ①「せいか365プロジェクト」の継続実施  
 「せいか365プロジェクト」の継続支援と「せいか365プロジェクトネットワーク会議（2回開催）」（※）の支援を行った。
- ②「せいか365プロジェクト」活動自立に向けた支援  
 住民活動のノウハウ獲得により自主運営できる団体について、卒業支援を行う。（令和6年度1団体卒業）

**【プロジェクト数：7プロジェクト 参画者83名 参加者3,939名】**

※せいか365プロジェクトネットワーク会議：プロジェクト間の情報共有や交流会、研修会等主体的に活動を行うことを目的とする

### せいか365プロジェクト

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| (1) さあ！これから塾      | (H19～) |
| (2) わくわく健康里山の会    | (H19～) |
| (3) いきいき健康ウォーク    | (H20～) |
| (4) せいか食育劇団もぐもぐ   | (H20～) |
| (5) いちご★体操プロジェクト  | (H20～) |
| (6) いつも野菜カフェレストラン | (R2～)  |
| (7) Let's DIY     | (R3～)  |

さあ！これから塾



わくわく健康里山の会



いきいき健康ウォーク



せいか食育劇団もぐもぐ





③「第6回親子で楽しもう！せいかお宝発見・わくわく体験」の実施  
 「歩く」ことでの健康増進を目指し、町内企業や団体等の協力のもと、  
 まち歩きお宝発見ウォーク実行委員会が企画・実施した。  
**ラリー参加者232名**

**SEIKA☆いいところ見つけ隊（まち歩きお宝発見ウォーク実行委員会）**  
 目的：運動習慣のない人が運動習慣を身に付けるきっかけづくりをする。  
 実績：平成28年度から住民協働による親子参加イベントである「親子  
 で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク」を開催。（年1回開催）



④健康寿命の延伸にむけた高齢者のフレイル（※）対策  
**【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施】**

○後期高齢者に対して、後期高齢者特定健診（フレイル健診）の案内及びリーフレットの送付  
**（送付対象者）75歳以上 5,035人 ※人間ドック対象者除く**  
**（受診者・率） 2,080人（41.3%）**  
**（ハイリスク対象者）129人（6.2%）**

（※）フレイル：介護になる手前の状態

○健康状態不明者（R5医療・健診未受診、介護未認定）への支援  
**（健康状態不明者）45人中43人（95.6%）**  
**（令和6年8月時点支援対象者）36名**  
**（支援内訳）**

- ・訪問：23件
- ・病院受診確認：1名
- ・電話把握：2名
- ・不明、不在：2名
- ・その他：2名

○フレイル健診によるハイリスク者に対する相談・指導

「はつらつ相談、はつらつ訪問、電話、相談等」を実施。

低栄養と口腔フレイルのリスク者に対し栄養士による食生活相談、  
歯科衛生士によるお口の手入れ体操等を実施。

(支援実施者)：41名(延)

(支援内訳：複数支援あり)

・はつらつ訪問：9件 ・はつらつ相談：28名

・電話相談、指導：62件

○糖尿病重症化予防(受診勧奨連絡票)：15名

○その他の重症化予防(受診勧奨連絡票)

脂質異常18件、高血圧22件、高尿酸血症7件



●人材育成のためのセミナーの開催

多様な地域活動の人材育成と高齢者の社会参加を目的とし、地域の9団体と協働し、人生活躍セミナーを開催。

セミナー参加者数：31人

●健康づくり・介護予防サポーターの養成

健康づくり・介護予防サポーター養成講座を実施。

サポーター養成者数：21人(計156人)

	R1	R2	R3	R4	R5	R6
新規(人)	18	0	0	27	12	21
累計人数(人)	96	96	96	123	135	156

※R2～3年度はコロナ禍のため実施なし

⑤健康ポイント事業の実施

・健康ポイントの活用による継続的な健康づくり活動の推進を図るため、「せいか365健康ポイント事業」を実施。

・町コミュニティ交通の利用者にポイント付与を開始した。



【せいか365健康ポイントカード登録者数】

5,726人(令和6年度末)(令和6年度目標5,000人)

内、町内アプリ利用者のうち、

健康ポイントアプリ登録者：1,788人



- 【クーポン発券数】 4,002枚 (令和元年度)  
 1,307枚 (令和2年度)  
 1,510枚 (令和3年度)  
 1,822枚 (令和4年度)  
 1,727枚 (令和5年度)  
 ※カード：1,457枚、アプリ270回  
 2,432枚 (令和6年度)  
 ※カード：1,135枚、アプリ1,297回

【協賛店】 57店舗 (令和6年度末時点)

★セイカ歩数計アプリの普及啓発 **拡充**

広報誌やポスターを活用する他、各種イベントにおいて、セイカ歩数計アプリの登録・活用によりウォーキングの推進を図った。



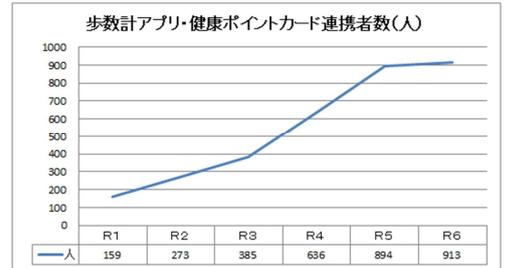
■町内アプリ利用者：

- 576人 (令和元年度)  
 935人 (令和2年度)  
 1,308人 (令和3年度)  
 1,701人 (令和4年度)  
 2,696人 (令和5年度)  
 3,580人 (令和6年度)



■歩数計アプリ・健康ポイントカード連携者数

159人（令和元年度）  
 273人（令和2年度）  
 385人（令和3年度）  
 636人（令和4年度）  
 894人（令和5年度）  
 913人（令和6年度）



⑥健康応援団との協働による活動 **拡充**

■せいか祭り（せいか365スタンプラリー）

- ・11月17日（日）住友生命保険相互会社、フィットネスクラブピノスと協働し実施。

約1,000名参加



■せいか健康・スポーツ交流フェスティバル

- ・11月4日（月・祝）精華町スポーツ協会との共催で、大人の健康づくり教室グットネス及び京都府立大学と協働で健康づくりコーナーを実施。

約164名参加 **拡充**



■その他

- ・明治安田生命保険相互会社がイベント時に健康チェック実施。

結果返却会（令和6年10月2日）

健康チェック・測定会（令和7年2月19日）

いちご体操月1回（令和6年2月開始） **拡充**



明治安田

⑦食育推進団体と協働した取組の推進

「せいか食育劇団もぐもぐ」と町の協働で食育の推進のために実施している町内保育所及び幼稚園での食育劇巡回公演の実施。また、食育劇の動画配信やチラシ配布により啓発活動を展開。

公演回数：8回



⑧食の健康づくり応援店（※）への登録推進

町内の飲食店における「食の健康づくり応援店」への登録推進を図った。

※「食の健康づくり応援店」は、「野菜たっぷり」「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」等、食を通じた健康づくりに積極的に取り組む飲食店のことです。



食の健康づくり応援店登録店舗数： 4店舗（令和元年度末）  
24店舗（令和2年度末）  
22店舗（令和3年度末）  
20店舗（令和4年度末）  
20店舗（令和5年度末）  
20店舗（令和6年度末）

### （3）人材育成・研修活動

#### ○精華いちご体操の実施

毎月1回（第3水曜日）、昼12時40分、役場南玄関前（華時計付近）でいちご体操を実施した。毎回約20人程度の参加があった。

#### ○ウォーキングイベントの実施

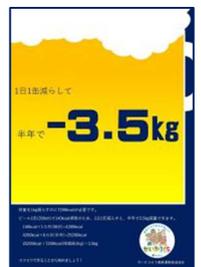
明治安田生命保険相互会社の協賛を得て、せいか365職員運動推進部会でセイカ歩数計アプリを活用したウォーキングイベントを実施した。歩数目標と写真投稿を組み合わせたイベントで、優秀賞等選ばれた職員にインセンティブとなる商品を還元した。（実施期間：令和7年1月～2月）

参加職員数：約56人



#### ○禁煙・休肝促進イベントの実施

禁煙・休肝促進ポスターを作成し、各階リフレッシュルームに掲示。



#### ○庁内広報誌「あゆみ」で健康づくり情報の発信

健康づくりに取り組む職員へのインタビューやいちご体操啓発記事の掲載。

#### ○健康増進活動等への参加促進と事業企画の検討

職員運動推進部会で協議・検討を行い、事業企画の検討を行った。  
全12回

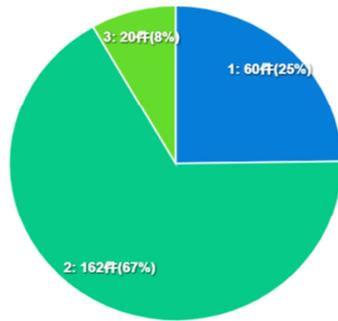
#### (4) 調査・研究活動

##### ①職員健康意識・実態調査の実施

職員健康意識・実態調査を全職員を対象に実施した。

回答人数：242人 実施時期：令和7年2月

健康ダカラ毎日が楽しい！せいか365運動を通して、健康に対する意識に変化がありましたか？



- 1 もともと意識していないし、変化はない
- 2 もともと意識をしている
- 3 変化があった

##### 健康意識の変化があった者の内訳（複数回答）

健康診断の結果を気にするようになった

8件 (40%)

生活習慣に気をつけるようになった

8件 (40%)

できるだけ歩くことを心がけるようになった

14件 (70%)

軽運動を始めた

5件 (25%)

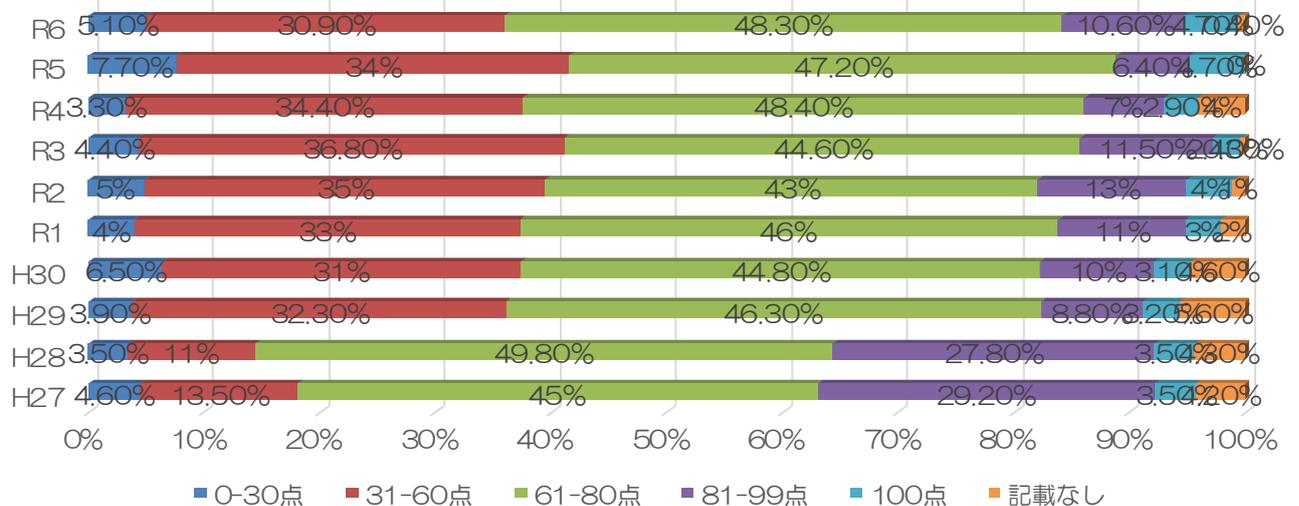
本格的なトレーニングを始めた

1件 (5%)

その他

1件 (5%)

##### 健康状態を100点満点で自己採点



## 【町職員の健康づくり事業参加状況】

### ■せいか365健康ポイントカードの所有率

45% (R2) 46% (R3) 67% (R4) ※R5・R6設問無し

### ■セイカ歩数計アプリの活用

14% (R2) 13% (R3) 47% (R4) 40% (R5) 39% (R6)

## 【町職員の住民協働の実践状況】

### ■住民協働という言葉や意味を知る者

割合：67% (R2)、70% (R3)、68% (R4)、71% (R5)、78% (R6)

### ■住民協働について学んだことがある者

割合：35% (R2)、42% (R3)、43% (R4)、43% (R5)、50% (R6)

### ■住民協働による事業や活動に取り組んだことのある者

割合：36% (R2)、36% (R3)、36% (R4)、36% (R5)、40% (R6)

## (5) 企業・大学・団体等との連携活動

### ①京都市立大学との連携協力による健康プロジェクトの実施

「健康長寿社会の実現に向けたスマート食事解析・健康サポートシステム研究事業」として、保健事業や町イベントで食事調査を実施した。 **新規**

### ②同志社大学との連携協力による健康づくり活動の実施

- ・「健康にやさしい環境整備に係る実証実験『ナッジ理論を用いた歩行増加の社会実験』」への協力により、「歩く」を促進する取組としてインセンティブ付与や健康情報を得られるウォーキングコースを設定した。 **新規**

- ・講演会「絶対歩きたくなる！他では聞けない深い話」

講師 スポーツ健康科学部 石井好二郎教授

参加者 77名

### ③千葉大学及び一般社団法人 日本老年学的評価研究機構（JEGES）による研究の実施

令和3年度から研究協定を締結し、健康づくり・介護予防の取組として、通いの場の参加者データ等を活用し、効果的な活動につなげるための現状分析を行った。また、千葉大学予防医学センター井手一茂特任助教の協力を得て、データを活用して地域課題等



の対策検討を地域ケア推進会議で行った。

④協定締結企業及び健康応援団との健康づくり活動の実施

- ・明治安田生命保険相互会社、住友生命保険相互会社、フィットネスクラブピノスけいはんな等とイベントを協働実施。

拡充

(6) 各種会議の計画的な開催

本部会議1回(書面会議)、事務局会議3回、職員運動推進部会12回。会議を計画的に開催し、事業の推進を図った。

## 7. 総括

### (1) 普及啓発・広報啓発活動

- ・町広報誌『華創』や町ホームページ、ポスターの掲示、役場総合窓口の行政モニターの活用、せいか365活動の動画配信等、普及啓発の推進を図った。
- ・「せいか365健康ポイント事業」の実施にあたり、協賛店や健康応援団からの寄付・協力があつたほか、アプリ版を開始したことにより、若年層の登録者が増加し、多様な世代へ普及することができた。
- ・健康ポイント登録者数について、令和6年度末5,000人を目標に取り組み、目標達成することができた。

関係機関と連携し、今後も周知方法等を工夫しながら「せいか365」の普及啓発活動を推進していく。

健康ポイント事業等の若年層への更なる普及啓発を図り、住民の主体的な健康づくり活動及び企業・団体との連携強化を図っていく。

「せいか365活動」の認知度を高め、主体的な健康づくりへの取組を推進するため、事業の充実を図るとともに定期的な認知度評価に努める。

健康ポイント登録者について目標を達成したことから、新たな目標を設定し、事業展開を図る。

### (2) 協働による活動

- ・「せいか365プロジェクト」と「せいか365プロジェクトネットワーク会議」の支援を行った。令和6年度はコロナ前と同様の活動展開が図れた。
- ・「第6回親子で楽しもう！せいかお宝発見・わくわく体験」や「せいか健康・スポーツ交流フェスティバル」等、イベントを各種団体と協働で開催した。また、高齢者の「フレイル対策」に継続して取り組んだ。

せいか365プロジェクト活動への参加・参画者の主体性を大切に、今後も活動支援していく必要がある。

健康応援団、健康づくり介護予防サポーター、せいか365プロジェクト、各種団体等と連携し、協働による活動を展開していく。

「健康ポイント事業」の拡充や「せいか365健康応援団（健康づく

り活動への寄付等協力)」「食の健康づくり応援店」の登録拡大を図っていく必要がある。

### (3) 人材育成・研修活動

- ・職員運動推進部会を中心に、職員の健康意識の向上を目指しウォーキングイベントや禁煙促進、飲酒に関する啓発の取組を実施した。職員自ら企画・実践に取り組む研修の機会になるとともに、活動を通じて職員の健康増進の啓発に取り組んだ。

全庁的に健康づくり運動を進めていくにあたり、職員が活動の趣旨を理解し職員運動推進部会等を中心に横の連携を意識した町職員の健康増進につながる活動に取り組む。

### (4) 調査・研究活動

- ・職員の健康意識・実態調査を年度毎に継続実施し、職員の健康づくり意識の変化や住民協働の実践状況等を把握した。

職員の健康意識・実態調査の結果を職員の健康づくりに反映させていくとともに、継続して「せいか365」の認知度等を把握するため、各種計画策定時に住民実態調査等で認知度把握の評価に努める。

### (5) 企業・大学・団体等との連携活動

- ・包括連携協定を締結している同志社大学とナッジを活用した歩行増加のための実証実験を行った。また「歩く」効果等に関し講演会を実施した。
- ・明治安田生命保険相互株式会社と健康づくり連携協定を締結し、協働でイベントを行った。
- ・研究協定を締結している千葉大学及び一般社団法人 日本老年学的評価研究機構（JEGES）と、健康づくり・介護予防の取組として、通いの場の参加者データ等を活用し、効果的な活動につなげるための現状分析を行った。令和3年からの研究協定での取組について、保健師ジャーナルに「データを活用した産官学連携による健康づくり・介護予防の効果評価と地域住民とのワークショップ～京都府精華町との約3年間の取組からみえた成果と課題～」と題して掲載された。

大学等との協定締結等を活用し健康づくりを実施した。今後も、大学や団体と連携し「せいか365」の活動評価につながるような取組の展開に向け協議検討を進める。また、協定締結企業や健康応援団と健康づくりの取組を連携協力して行う。

#### (6) 各種会議の計画的な開催

事務局会議を開催し、せいか365の円滑な事業推進を図るため、各種事業の内容やコロナ後の活動再開について等、協議検討を行った。職員運動推進部会では、職員向け健康増進活動（いちご体操の実施、ウォーキングイベント、禁煙促進活動など）を実践し、定期的な話し合いを行った。

今後は健康寿命延伸を目指して次期ステージの方向性を共有し、各部署からの主体的意見や提案を踏まえ、より一層の事業展開を推進していく。また、引き続き職員運動推進部会や事務局会議の計画的開催を行い、実践の強化、協議検討や情報共有等をさらに進めていく必要がある。

#### 10年間の評価及び次期ステージの方向性（R4 年度末評価）

##### 【10年間の評価】

本活動は、平成25年度より医療費及び介護給付費の伸び率の増大を課題とし、開始しました。開始当初より、医療費及び介護給付費等について経年変化を分析してきましたが、高額医療・人工透析などの要因や後期高齢者の増加に伴う変動が影響するため、今後は、推移の把握にとどめ、評価指標としては、健康寿命延伸に関連する項目（P20）を位置付けます。

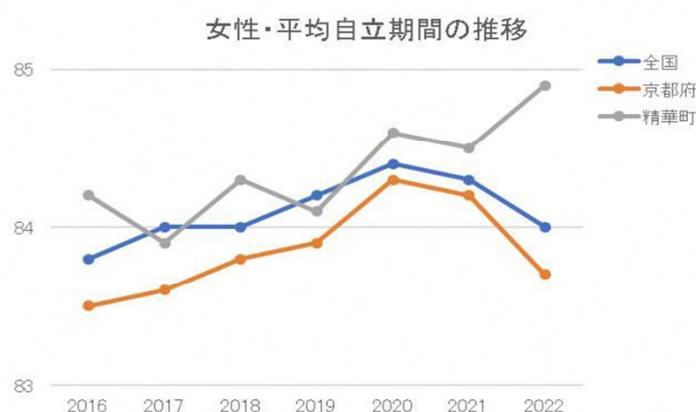
また、全国比較できる指標として平均自立期間（要介護2以上になるまでの期間）は健康寿命を図る指標の一つとして用いられることから参考指標とします。

精華町は、男女ともに国、府より自立期間が長く、各評価指標とあわせ、健康寿命の延伸に向け各取組みを継続していく。

## 平均自立期間（健康寿命）の推移（精華町）



※平均自立期間（要介護2以上になるまでの期間）：健康寿命を図る指標として用いられる  
 [出典]平均寿命・平均自立期間：国保データベース（KDB）システムによる算出値（平成28～令和4年値）  
 京都府健康長寿・データヘルス推進プロジェクト報告書より抜粋（男：年齢数値軸77～84歳で表記）



※平均自立期間（要介護2以上になるまでの期間）：健康寿命を図る指標として用いられる  
 [出典]平均寿命・平均自立期間：国保データベース（KDB）システムによる算出値（平成28～令和4年値）  
 京都府健康長寿・データヘルス推進プロジェクト報告書より抜粋（女：年齢数値軸83～85歳で表記）

### 【次期ステージの方向性（令和5年度～）】

- せいか365の周知強化：若年層及び男性
- プロジェクト活動団体数及び参画者数の増加のための仕組みづくり
- 健康ポイント事業、歩数計アプリの利便性強化
- 歩数計アプリの利用啓発強化：20～40代の若年層
- 食の健康づくり応援店の登録強化
- 若年層への「適切な食生活」の周知強化
- 職員が住民協働について学ぶ機会、取り組む機会の確保

【参考；健康寿命延伸に関連する評価指標】

評価項目		現状値 (R4)	目標値 (R14)	備考	
<b>せいか365活動の啓発</b>					
せいか365活動を知っている者の割合		34.4%	60.0%	※1	
健康づくりに取り組みやすいまちだと思ふ者の割合		77.6%	85.0%	※1	
健康ポイントカード登録者数（町民）		2,946人	7,000人	※2	
<b>課題1：住民協働の活動展開</b>		現状値 (R3)	目標値 (R14)	備考	
住民の主体的な活動や住民協働による活動の拡大	せいか365プロジェクトの参加者数 (1年あたりの実人数) (参加者数：延べ)	101人 (1,884人)	200人 前年度より増加	※2	
	せいか365プロジェクト活動団体数 (テーマ別・住民協働)	9 テーマ別：1 住民協働：8	現状より増加	※2	
	健康づくり介護予防サポーター養成人数	96人	196人(R7)	※3	
<b>課題2：「食」と「歩く」を推進する</b>		現状値 (R4)	目標値 (R14)	備考	
身体活動運動	日常生活で身体を動かすことを意識している者の割合	35.9%	50.0%	※1	
	日常生活における歩数	20-64歳男	8,162歩	9,000歩	※1
		20-64歳女	6,545歩	8,500歩	※1
		65歳以上男	6,785歩	7,000歩以上を維持	※1
		65歳以上女	5,430歩	6,000歩	※1
	セイカ歩数計アプリ利用者数（町民）	1,308人	3,000人	※2	
住民主体の体操の居場所の参加者数（町民）	550人	700人(R7)	※3		
栄養	栄養バランスやカロリーに配慮している者の割合	66.4%	90.0%	※1	
食生活	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している者の割合	69.4%	75%以上	※1	
	食の健康づくり応援店舗数	22	40	※2	
<b>課題3：住民協働・住民自治を学び実践する（職員）</b>		現状値 (R4)	目標値 (R14)	備考	
職員研修	住民協働について学んだことがある職員	42.0%	80.0%	※2	

※1 「精華町元気生活チェック調査」令和4年6月

※2 令和3年度せいか365活動報告

※3 精華町第9次高齢者保健福祉計画

