

1 受診率向上へのしくみづくり

「健(検)診を受けましょう」という啓発だけでなく、長期受診者等のコラムの掲載等、健(検)診受診意識を高めるような情報発信を行い、普及啓発活動の強化に取り組んでいきます。また、結果説明会など健診受診後のフォロー体制の確立をめざします。

2 妊娠期からのネットワークづくり

育児経験の少ない母親の不安を軽減し、妊娠期から出産、乳幼児期へと一貫した支援ができる体制づくりをめざします。また、子育て支援センター等の関係機関と連携して支援体制を強化します。

3 協働による健康づくりプロジェクト活動の発展

健康づくりプロジェクトに関する情報発信の充実やプロジェクトへの参加・参画者の拡大を意識した企画を推進し、健康づくりにおける行政と住民の協働のしくみの充実を図ります。

健康づくりプロジェクトとは、平成20年度から実施している、住民主体の健康づくり活動です。参加する人が元気になり、人と人とのつながりの輪が広まり、参加する人たちでできるものであることが条件です。

「さあ！これから塾」
「いきいき健康ウォーク」
「せいか食育劇団もぐもぐ」
「いちご★体操プロジェクト」
「わくわく健康里山の会」

住民の声（ワークショップより）

計画策定にあたり、プロジェクトに参画している住民を対象にワークショップを行い、現状分析と対策について検討しました。

今後は、より効果的な協働のしくみをつくっていきます。



多くの住民に活動を知ってほしい

プロジェクトのメニューを充実させたい

多様な年齢の住民に参加してほしい

プロジェクトと行政の良い関係を築きたい

一緒に企画する仲間を増やしたい

活動資金を確保したい

評価指標と目標値（抜粋）

領 域	指 標	現状値(H24)	目標値(H34)
栄養・食生活	朝食を毎日食べる者の割合	89.6%	95%
	食育に関心がある者の割合	71.1%	90%以上
歯と口の健康	歯肉に所見を有する者の割合	壮年前期 37.6% 壮年後期 48.7% 高齢期 47.0%	壮年前期 25% 壮年後期 25% 高齢期 45%
	定期的に歯科健診を受ける者の割合	42.4%	65%
	子どもの外遊びの時間（3歳6か月児）	1時間以上 69.9%(H22)	80%
運動・身体活動	日常生活で身体を動かすことを意識している者の割合	32.6%	50%
	特定健診受診率	31.6%	65%
生活習慣病・循環器疾患・がん	特定保健指導実施率	12.4%	45%
	がん検診受診率(H23)	胃がん12.3% 子宮がん24.9% 乳がん36.3% 肺がん16.8% 大腸がん26.0%	胃がん40% 子宮がん50% 乳がん50% 肺がん40% 大腸がん40%
	たばこ・アルコール	喫煙率（壮年後期男性） 多量飲酒者の割合	25.7% 3.9%
休養・こころの健康づくり	睡眠で休養が十分でないと感じる者の割合	19.2%	15%
	育児の相談相手が身近にいる者の割合（新生児訪問）	90.6%(H22)	現状より増加
生きがい・ふれあい・社会参加	何らかの社会活動をしている者の割合	44.7%	現状より増加
参加・参画	健康づくりプロジェクトの参加者数（1年あたり延べ人数）	11,632人(H23)	15,000人

◆お問い合わせ先◆ 精華町役場 健康推進課 保健予防係
〒619-0285 精華町大字南稲八妻小字北尻70番地
TEL：0774-95-1905 FAX：0774-95-3974

第2期精華町健康増進計画

平成25年度～平成34年度

第1期健康増進計画（平成20～24年度）の成果と課題を整理し、平成25～34年度までの10か年のビジョンと具体的施策を示す、第2期健康増進計画を策定しました。

町民一人ひとりが笑顔でつながりあい、地域の中でささえあいながら健康づくりに主体的に参画することで、健やかで元気に満ちた地域社会づくりを目指した計画書です。



健康増進計画マスコットキャラクター

笑顔・ささえあい・健やか 元気なまちせいか

平成25年3月
京都府 精華町

基本理念

笑顔・ささえあい・健やか 元気なまち せいか

基本方針

ヘルスプロモーション
の考えに基づいた
健康づくりの推進

病気予防と元気増進
の調和がとれた
健康づくりの推進

住民参加・参画
による
健康づくりの推進

これまで (H20~24年度) の主な成果

★他機関と連携して行うようになりました。

■乳幼児健診での、遊び方や絵本の読み聞かせを、子育て支援センターや図書館と連携して行うようになりました。



★支援体制が充実してきました。

■発達支援教室参加者のアンケート結果が高評価

平均 9.3点/10点満点
(H23)

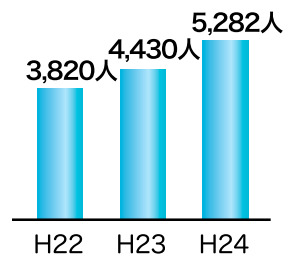
★子どもの食・運動の普及啓発をしました。

■「せいか食育劇団もぐもぐ」「いちご★体操プロジェクト」では、子どもや保護者に健康的な食生活の見直しや、身体を使う楽しさを知ってもらえました。



★健(検)診登録制度を実施。★特定保健指導対象者へのプログラムが充実してきました。

■登録している人
…年々増加しました。



■特定健診の集団健診受診者への結果説明会・健康相談参加率
…増加しました。

H23 73.1%
H24 82.4%



■特定保健指導対象者に生活改善の教室を実施しました。

●「からだ軽やか塾」(フィットネスクラブを活用した教室)
●「歩歩塾」(歩数計を活用した教室)

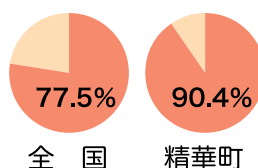
体重…3.17Kg減
腹囲…4cm減
血圧…改善
血液脂質値…改善
血糖値…改善



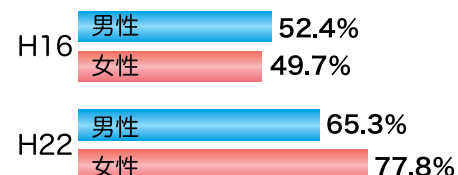
血液脂質値…改善
内臓脂肪…減少

★食育推進基本方針を策定し、食生活改善や食育に関する普及啓発を行いました。

■「食育」の言葉や意味を知っている人
…全国平均よりかなり高くなっています。



■食事に野菜たっぷりの料理を1日2食以上とる人…増加しました。



これから (H25~34年度) の基本目標

基本目標1 正しくおいしく食べましょう！

栄養・食生活

■若い人ほど朝食を毎日食べない人が多い

■「食育」に関心のある者
……全国平均より低い

全国 72.4%
精華町 71.1%



歯と口の健康

■歯肉に所見を有する者の割合

H16 39.2%
H24 44.9%

■定期的に歯科健診を受ける者の割合
……42.4%



課題

- ライフスタイルに合わせた正しい食習慣を身につける
- 全世代において「食育」への関心を高める

課題

- 生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことができる

基本目標2 楽しく身体を動かそう！

運動・身体活動

■子どもの外遊びの時間(3歳6か月児)
……1時間以上 69.9%



■日常生活で身体を動かすことを意識している人
……32.6%



課題

- 子どもが身体を使う楽しさを身につける
- みんなが自分にあった運動を実践する
- 運動に取り組みやすい環境づくりをする

基本目標3 みんなでニコニコ健康生活！

生活習慣病・循環器疾患・がん

■メタボリックシンドローム
……男性が多い

男性 19.6%
女性 6.8%



■がん検診(人間ドックを含む)の受診率が目標値に達していない



課題

- 望ましい生活習慣を身につける
- 健診を活用した健康づくりを推進する

たばこ・アルコール

■壮年後期(45~64歳)の男性の喫煙率25.7%



■毎日飲酒する人
……21.7%



課題

- 喫煙率を低下させる
- 適切なお酒とのつきあい方が理解できる

基本目標4 笑顔でいきいき過ごしましょう！

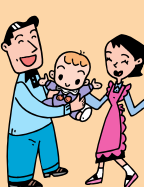
休養・こころの健康づくり

■睡眠で疲れが回復していないと感じている人……19.2%



■育児の相談相手が身近にいない者の割合(新生児訪問)

H20 1.5%
H23 3.6%



課題

- うつ病など、こころの病気を予防する
- 楽しく安心して子育てができる

生きがい・ふれあい・社会参加

■自分自身に満足している人
……76.2%

■何らかの社会活動をしている者の割合
……44.7%

課題

- 自分を認めた生き方ができる
- 社会の中で自分らしい力を発揮できる