

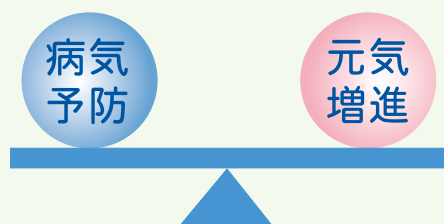
# 第2期 精華町健康増進計画

中間評価・見直し  
平成30年度～平成34年度



精華町では、平成25年3月に策定した「第2期精華町健康増進計画」に沿って、住民の方と協働で健康づくり事業を推進してきましたが、今回中間見直しとして、これまでの取組や成果を踏まえ、今後5年間の計画の見直しを行いました。

## 精華町の健康づくりの概念



本町では、「健康」の概念を、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考え、病気予防と元気増進の2つの方向から健康づくりを推進します。

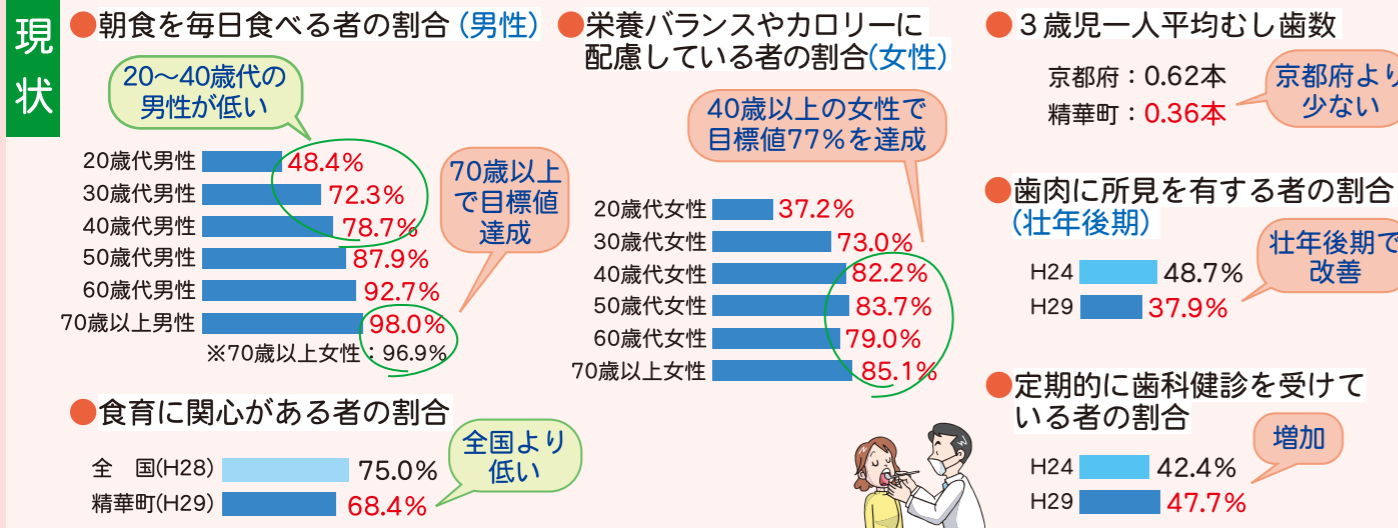
平成30年3月  
京都府 精華町

# 基本目標 正しくおいしく食べましょう！

栄養・食生活

歯と口の健康

- 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
  - 生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことができる



## チェックしてみよう

- 朝食を毎日食べていますか?
  - はい  いいえ
- 栄養バランスやカロリーに配慮していますか?
  - はい  いいえ

「食育」について知っていますか? 詳しくは「精華町食育推進基本方針」を見てみよう!

定期的には歯科健診を受けていますか?  はい  いいえ

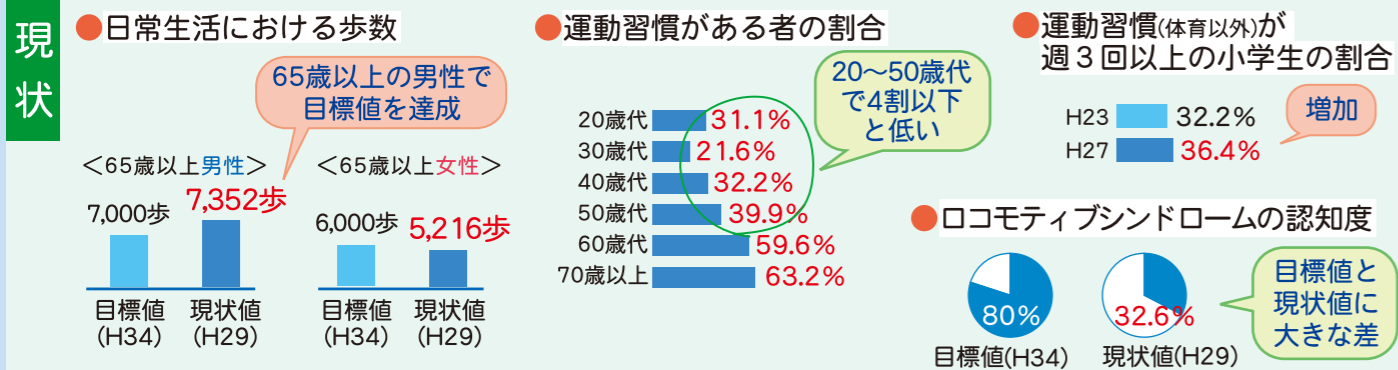
歯周病は全身にも影響があることがわかってきたよ

30~50歳代でも8割が歯周病! 定期的なチェックと専門的ケアが重要!

# 基本目標 楽しく身体を動かそう!

運動・身体活動

- 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



## チェックしてみよう

- あなたの1日の歩数は?
  - ..... 歩



プラス10 (テン)からはじめよう! 今より10分多く身体を動かそう

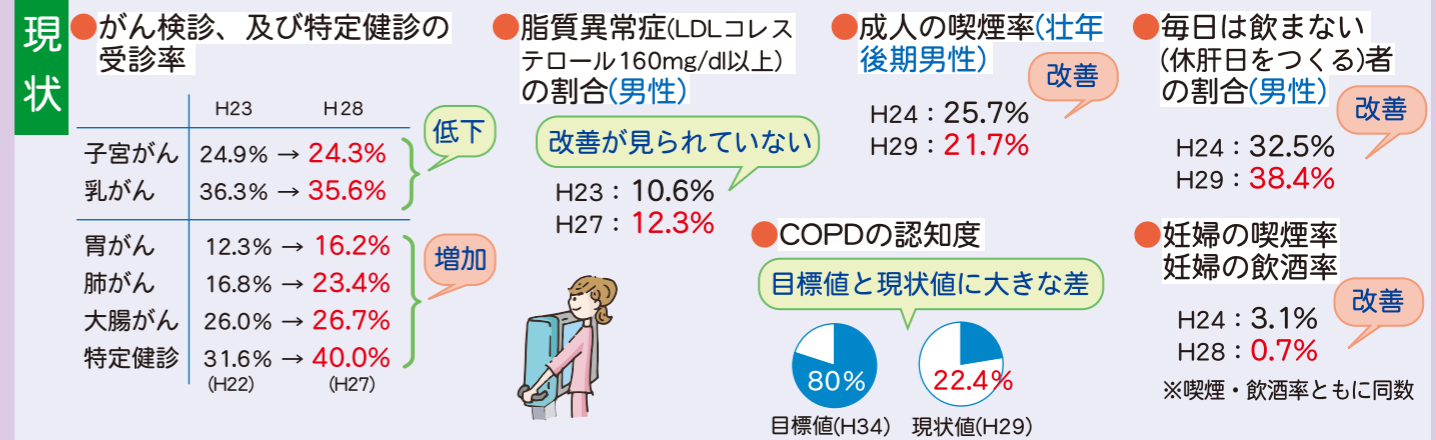
町独自の歩数計アプリも活用してね

# 基本目標 みんなでニコニコ健康生活!

生活習慣病・循環器疾患・がん

たばこ・アルコール

- 課題**
- 望ましい生活習慣を身につける
  - 喫煙率を低下させる
  - 健診を活用した健康づくりを推進する
  - 適切なお酒とのつきあい方が理解できる



## チェックしてみよう

- あなたはどの健(検)診を受けていますか?
  - 胃がん  子宮がん
  - 肺がん  乳がん
  - 大腸がん  特定健診

2人に1人ががんになります。早期発見には検診を! 健(検)診後は放置しないでね

- COPDを知っていますか?
  - はい  いいえ

COPDとは・・・慢性閉塞性肺疾患のことで、咳・痰・息切れなどの症状で始まり、異常を感じたときは重症化しており、肺の生活習慣病といわれています。

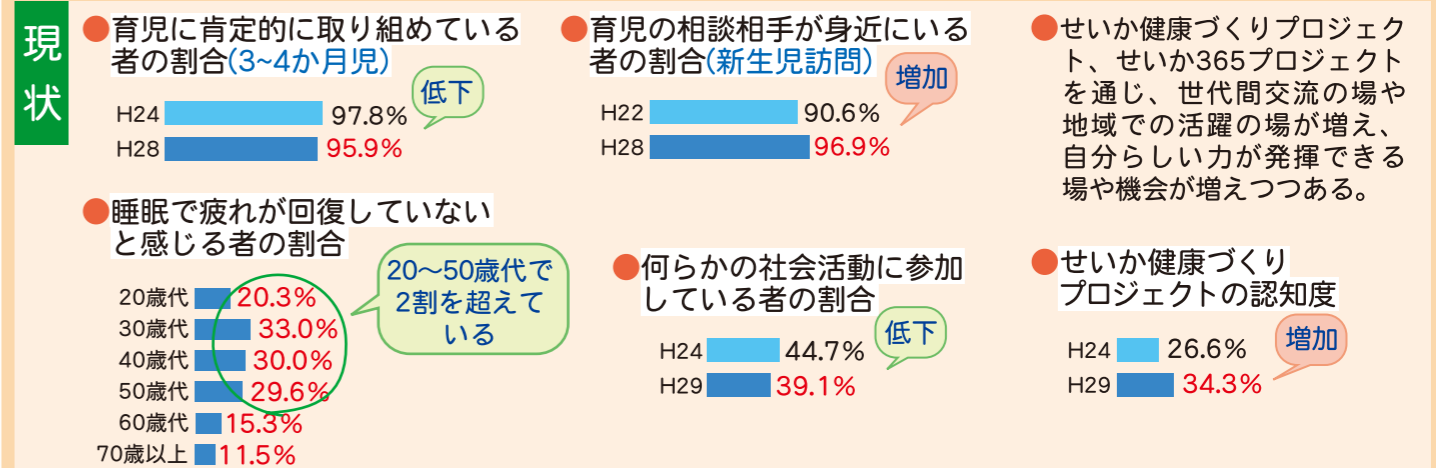
たばこは最大の危険因子

# 基本目標 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

生きがい・ふれあい・社会参加

- 課題**
- うつ病など、こころの病気を予防する
  - 自分を認めた生き方ができる
  - 楽しく安心して子育てができる
  - 社会の中で自分らしい力を発揮できる



## チェックしてみよう

- せいか健康づくりプロジェクトを知っていますか?
  - はい  いいえ

### 活動中のプロジェクト

- ◆ いきいき健康ウォーク
- ◆ さあ!これから塾
- ◆ いちご☆体操プロジェクト
- ◆ せいか食育劇団もぐもぐ
- ◆ 軽やか同窓会
- ◆ わくわく健康里山の会



元気を増やす活動を展開中



## 基本理念

笑顔・ささえあい・健やか 元気なまち せいか

## 基本目標

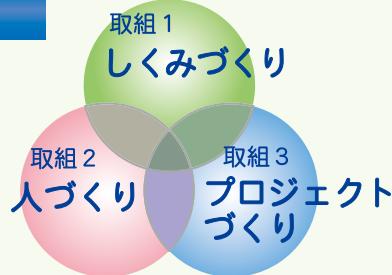
正しくおいしく  
食べましょう！

楽しく身体を  
動かそう！

みんなでニコニコ  
健康生活！

笑顔でいきいき  
過ごしましょう！

## 3つの共通取組



目標達成の  
ために、全ての  
基本目標に共通する、  
3つの取組に力を  
入れていく  
のじゃ



## 評価指標と目標値（抜粋）

- 朝食を毎日食べる者の割合 H29 87.9% → H34 95%以上
- 栄養バランスやカロリーに配慮している者の割合 H29 69.3% → H34 80%以上
- 食育に関心がある者の割合 H29 68.4% → H34 90%以上

- 子どもの外遊びの時間1時間以上の割合(3歳6か月児) H28 69.5% → H34 80%
- 日常生活で身体を動かすことを意識している者の割合 H29 34.0% → H34 50%

- 喫煙率(壮年後期男性) H29 21.7% → H34 20%
- COPDの認知度 H29 22.4% → H34 80%
- 多量飲酒の者の割合(男性) H29 3.4% → H34 1%

- 何らかの社会活動をしている者の割合 H29 39.1% → H34 現状より増

- 歯肉に所見を有する者の割合 H29 壮年前期 38.8% → H34 25%  
壮年後期 37.9% → 25%  
高齢期 47.4% → 45%
- 定期的に歯科健診を受ける者の割合 H29 47.7% → H34 65%

- 特定健診受診率 H27 40.0% → H34 65%
- がん検診受診率 H28  
胃がん 16.2% → H34 40%  
子宮がん 24.3% → 50%  
乳がん 35.6% → 50%  
肺がん 23.4% → 40%  
大腸がん 26.7% → 40%

- 睡眠で休養が十分でないと感じる者の割合 H29 22.3% → H34 15%
- 育児に肯定的に取り組んでいる者の割合 H28 95.9% → H34 現状より増(3~4か月児)

- せいか365プロジェクト・せいか健康づくりプロジェクトの参加人数 H28 10,305人 → H34 15,000人(1年あたり延べ人数)

◆お問い合わせ先◆ 精華町役場 健康推進課  
〒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