

第2次健康くみやま21

久御山町食育推進計画

中間評価報告書



平成31(2019)年3月
久御山町

中間評価の趣旨

久御山町では、国が示した「健康日本21」の考え方を基本として、平成16年3月に生活習慣病予防に視点を置いた「健康くみやま21」を策定しました。

平成26年3月には、本町の健康づくりと食育を一体的に推進していくための「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」を策定し、ライフステージに応じた健康づくりや食育を推進しています。

この度、本計画の中間年度を迎えることから、本町におけるこれまでの取組を評価し、国や京都府の動向、新たな課題などを踏まえて、更なる住民の健康の増進を図るために「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画 中間評価報告書」を策定します。



第2次健康くみやま21の基本目標

第2次健康くみやま21では、子どもから高齢者まですべての世代、また、地域の様々な関係者が互いに支え合い、健康に過ごせるように計画の推進を図っていきます。

【基本目標】

「心もからだも健やかな
笑顔あふれる健康長寿のまちづくり」

計画の基本方針

本計画では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本方針の柱とします。



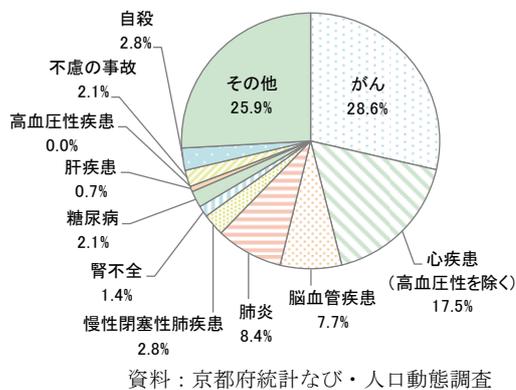
がん

現在、日本人の約3人に1人が、がんで亡くなっているといわれています。がんは早期発見することで治療による完治が見込まれます。がんによる死亡者数を減らすためにも、定期的ながん検診の受診が大切です。

また、がんの発症には食生活や喫煙など生活習慣が関係しており、がん予防に向けて、生活習慣の改善も重要です。



〔 主要死因別死亡割合（平成27年） 〕



行政の取り組み

- 生活習慣の改善によりがんの発症を予防することができると考えられるため、食生活、運動、喫煙などの生活習慣の改善による予防対策を、広報紙やホームページを利用してすべての世代に周知していきます。
- すべてのがん検診において、受診率向上に向けての取り組みの強化を図ります。

目標

○ がん検診の受診率の向上 [胃がん]

4.8% (基準値) → 7.8% (中間値)

[大腸がん]

19.4% (基準値) → 20.5% (中間値)

[肺がん]

14.3% (基準値) → 15.7% (中間値)

[前立腺がん]

25.8% (基準値) → 39.8% (中間値)

[乳がん]

19.2% (基準値) → 25.7% (中間値)

[子宮頸がん]

17.1% (基準値) → 18.3% (中間値)

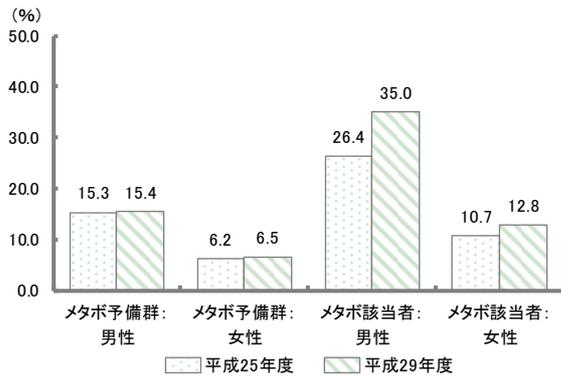
現状値より
10.0%
増加
(目標値)



循環器疾患

心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患は、がんと並び、日本人の主要な死因となっています。循環器疾患の発症・重症化の因子には、高血圧や脂質異常症、喫煙等が挙げられます。また、最近ではメタボリックシンドロームと循環器疾患との関連性も証明されてきていることから、日常から生活習慣病予防に取り組み、疾病を早期に発見するために健診を受けることが必要です。

〔特定健診受診者のメタボリックシンドローム予備群・該当者の推移〕



資料：特定健康診査・特定保健指導法定報告結果

行政の取り組み

- メタボリックシンドロームにより循環器疾患を発症しやすくなることから、特定健康診査の受診によりメタボリックシンドロームの予備群を早期に発見して保健指導を行い、早期治療による重症化予防に向けた取組を推進していきます。
- 健診受診者のうち、収縮期血圧160以上、または拡張期血圧100以上の人とリスク判定により服薬治療の対象となる人は、治療につなげていけるような受診勧奨を行います。
- 健診受診者のうち、LDLコレステロール180以上、または中性脂肪300以上の人と、リスク判定により必要な人に受診勧奨を行います。



目標

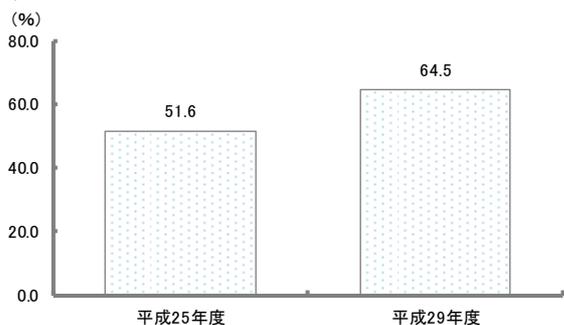
○ 特定健診受診者の血圧分類「Ⅰ度高血圧以上」の割合の減少	28.1% (基準値)	→	27.9% (中間値)	→	現状値より減少 (目標値)
○ 特定健診受診者のLDLコレステロール値が「160mg/dl以上」の割合の減少	16.7% (基準値)	→	10.6% (中間値)	→	現状値より減少 (目標値)
○ 特定健診受診者の中性脂肪値が「300mg/dl以上」の割合の減少	4.0% (基準値)	→	4.6% (中間値)	→	現状値より減少 (目標値)
○ 特定健診受診者のメタボリックシンドローム予備群・該当者の割合の減少					現状値より減少 (目標値)
[男性]	41.7% (基準値)	→	50.4% (中間値)		
[女性]	16.9% (基準値)	→	19.3% (中間値)		



糖尿病

糖尿病の有病者数は全国的に増加傾向にあります。糖尿病の進行は、網膜症や腎症といった合併症を引き起こすため、発症の予防と重症化の予防が重要です。

[HbA1c が NGSP で 5.6%以上の者の割合の推移]



資料：特定健康診査結果



○ 血糖コントロールが不良である人の減少（HbA1c が NGSP で 5.6%以上）

51.6%
(基準値)



64.5%
(中間値)



現状値より
減少
(目標値)

行政の取り組み

- 特定健診受診者のうち、特定保健指導外で、HbA1cの値が6.5以上の人で、治療を受けていない人へのアプローチを最重要課題と捉え、生活習慣の改善もしくは治療につなげていけるような取組を行います。特に、40歳代・50歳代への働きかけに力を入れていきます。



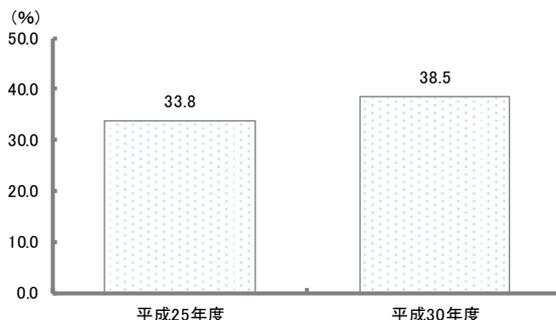
慢性閉塞性肺疾患(COPD)

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、長期の喫煙などが原因で、咳や息切れ、呼吸障害を引き起こす病気です。

病気の認知が十分でなく、患者の多くは未診断、未治療の状態であり、正しい知識を持ち、喫煙対策を行うことが重要です。



[COPDを『知っている』※と答えた人の割合]



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査
※「言葉も内容も知っている」と、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」の合算値

行政の取り組み

- 肺がん検診時に COPD のリーフレットを配付するなど周知していきます。
- 健康教育などの機会を通じて COPD についての理解や予防方法などを周知していきます。



○ COPDの認知度の向上

33.8%
(基準値)



38.5%
(中間値)



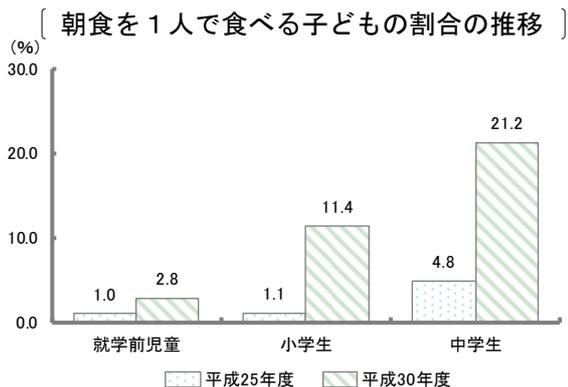
80.0%
(目標値)



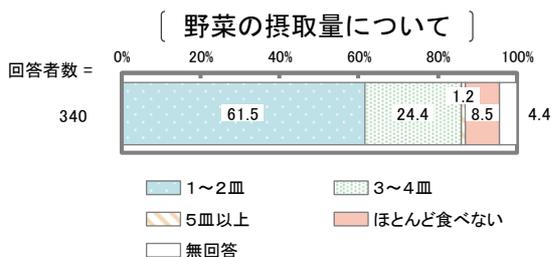
生活習慣

① 栄養・食生活

栄養・食生活は、健康の基本であり規則正しい食生活習慣は、健康的な心身を作り、活力ある日常生活を支える上で不可欠です。



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査



行政の取り組み

- 朝食の欠食や栄養バランスについて、こども園や学校を通じて、保護者への働きかけを行うとともに、若い世代に向けた食習慣の改善を啓発し、生活習慣病の予防につなげます。野菜の摂取について、特に摂取量の少ない若い世代に、意識的に野菜を摂取するよう意識啓発を行います。
- 栄養バランスだけでなく食生活習慣の見直しが、健康につながることを周知していきます。特に、男性の40~64歳に対しては、特定保健指導等を実施し、メタボリックシンドロームにならないよう、食生活の改善につなげます。



- 朝食を1人で食べる子どもの割合の減少

[就学前児童]	1.0% (基準値)	→	2.8% (中間値)
[小学生]	1.1% (基準値)	→	11.4% (中間値)
[中学生]	4.8% (基準値)	→	21.2% (中間値)

現状値より減少 (目標値)

- 野菜の摂取量 350g 以上の人の割合の増加

[満16歳以上]	- (基準値)	→	1.2% (中間値)
----------	---------	---	------------

中間値より増加 (目標値)

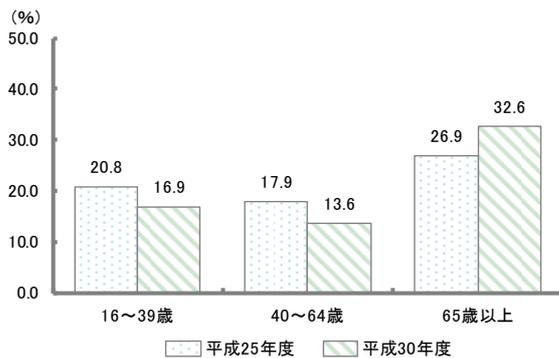
② 身体活動・運動

日常的に体を動かす習慣を身につけることは、生活習慣病の予防や健康を維持するために重要な要素です。運動器の機能維持や生活習慣病予防の観点からも、各年代のライフスタイルにあわせて、毎日の生活のなかで気軽に体を動かすことができる取組が必要です。

また、時間に余裕がない人や関心がない人でも、いつもの生活が身体活動量を増やすことにつながるような環境づくりが望まれます。



〔運動習慣がある人の割合の推移〕



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査

行政の取組み

- 住民一人ひとりのライフステージや、こころ・身体の状態に応じた、持続可能な運動・身体活動を実践していくための支援に取り組みます。
- 働き盛りや子育て世代に対し、取り組みやすい運動の紹介、周知方法の工夫、参加しやすい日程や時間設定を行い、運動に取り組む人の増加を目指します。
- 誰もが気軽に安全に運動や身体活動ができるよう、体を動かす機会となるイベントなどに参加するきっかけづくりを行います。

目標

○ 運動習慣がある人の割合の増加

[16～39歳]	20.8% (基準値)	→	16.9% (中間値)	→	31.0% (目標値)
[40～64歳]	17.9% (基準値)	→	13.6% (中間値)	→	28.0% (目標値)
[65歳以上]	26.9% (基準値)	→	32.6% (中間値)	→	37.0% (目標値)



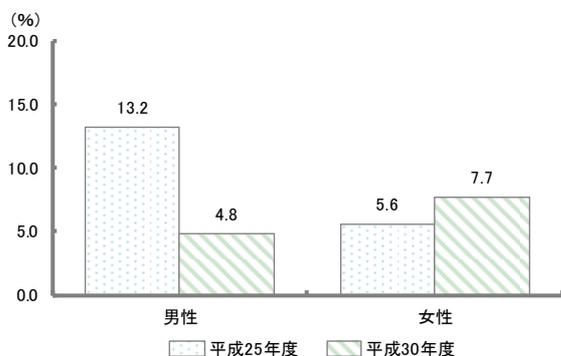
③ 飲酒・喫煙

飲酒やアルコール依存症に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、未成年者の飲酒防止、多量飲酒者に対する保健指導の強化に取り組む必要があります。

子どもやタバコの煙を吸うことを望まない人を受動喫煙から守るためには、住民がタバコと健康被害に関する十分な知識をもてるよう積極的な啓発が必要です。

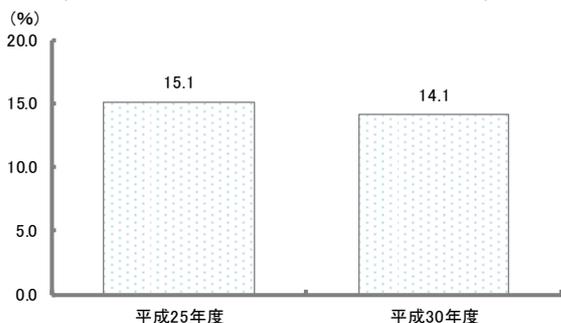


〔 1日あたり純アルコール摂取量※の推移 〕



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査
※男性は40g以上、女性は20g以上

〔 20歳以上の喫煙者の割合の推移 〕



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査

行政の取り組み

- アルコールが心身に及ぼす影響について、各世代に応じた知識の普及を図り、関係機関・団体、医療機関等と連携し、多量飲酒の防止などの取組を推進します。
- 認知度が低い受動喫煙の害について、正しく認識できるように知識の普及に努めます。



○ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 [男性]

13.2% (基準値) → 4.8% (中間値)

[女性]

5.6% (基準値) → 7.7% (中間値)

現状値より減少 (目標値)

○ 喫煙者の割合の減少 [20歳以上]

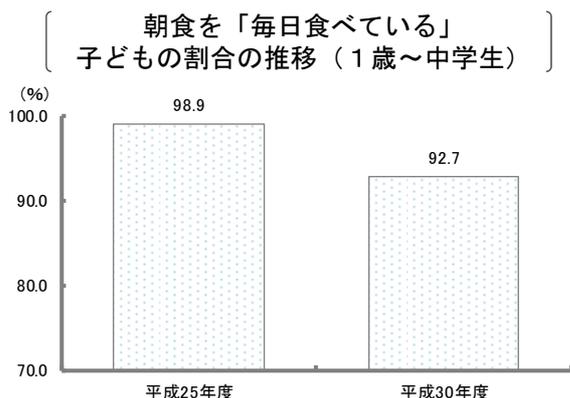
15.1% (基準値) → 14.1% (中間値) → 12.0% (目標値)



次世代の健康



妊娠前・妊娠中から健康な生活を心がけ、適正な体重を保つことは、低出生体重児の増加を防ぐことにつながります。また、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることは、子どもの健やかな発育を促し、肥満などの予防となるため、親子で生活習慣を見直すことが大切です。



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査



行政の取り組み

○ 妊娠の可能性のある世代の女性に対し、過剰なダイエットの防止や適正体重の管理について、規則正しい食習慣やバランスのとれた食事などの知識の啓発を行います。



○ 妊娠中に飲酒・喫煙する人の割合をなくす

[飲酒]

1.5% (基準値) → 0.0% (中間値) → 0.0% (目標値)

[喫煙]

4.6% (基準値) → 2.6% (中間値) → 0.0% (目標値)

○ 適正体重の子どもの割合の増加

[1歳8か月男児]

57.1% (基準値) → 56.7% (中間値)

[1歳8か月女児]

64.6% (基準値) → 61.0% (中間値)

[3歳男児]

57.4% (基準値) → 79.2% (中間値)

[3歳女児]

60.0% (基準値) → 66.7% (中間値)

→ 現状値より増加 (目標値)

○ 1歳～中学生のうち、朝食を「毎日食べている」子どもの割合の増加

98.9% (基準値) → 92.7% (中間値) → 100.0% (目標値)

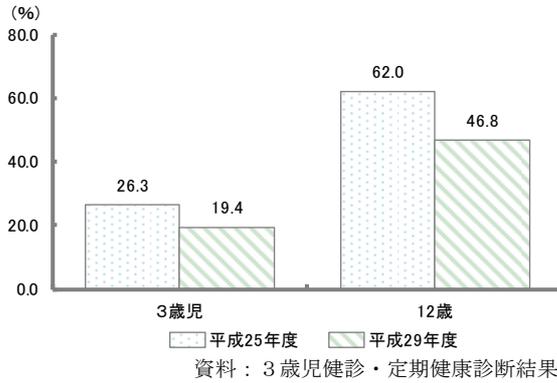


歯・口腔の健康

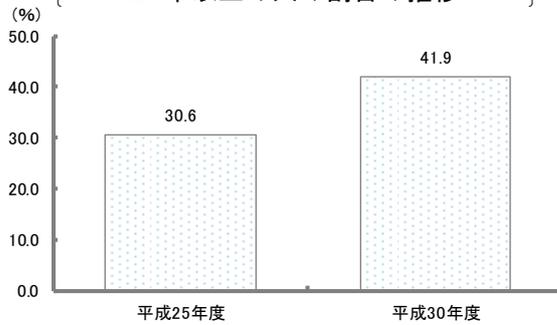
歯や口の健康は、食生活はもちろんのこと会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となり重要な役割を果たしています。さらに近年、口腔の健康と全身の健康が相互に影響しあう関係にあることが指摘されています。口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発や、食生活習慣の改善など歯予防に対する取り組みの推進が必要です。



〔 う歯保有率の推移 〕



〔 65歳以上の人で、残りの歯の本数が24本以上の人割合の推移 〕



行政の取り組み

- う歯や歯周病予防の必要性や方法などの知識を広報紙やホームページを利用して提供を行うとともに、成人歯科健診の受診を勧奨します。
- う歯予防については、小学校が取り組んでいるフッ化物洗口を継続するとともに、2歳6か月児歯科健診や3歳児健診で実施しているフッ素塗布についても、より効果的なアプローチを検討します。
- 乳幼児期から『かむ力を育てる』ことに着目した離乳食や幼児食の与え方を伝え、子どものう歯予防に努めます。



目標

○ う歯保有率の減少

[3歳児]

26.3% (基準値) → 19.4% (中間値) → 16.0% (目標値)

[12歳]

62.0% (基準値) → 46.8% (中間値) → 30.0% (目標値)

○ 65歳以上の人で、残りの歯の本数が24本以上の人割合の増加

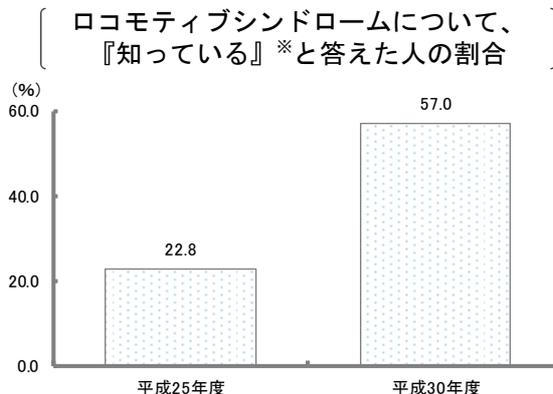
30.6% (基準値) → 41.9% (中間値) → 現状値より増加 (目標値)



高齢者の健康

我が国は世界有数の長寿国として知られています。介護を必要とする期間を減らし、心身とも健康な状態で日々の生活を営むためには、認知症やフレイル*1・ロコモティブシンドローム*2・サルコペニア*3の予防や、社会参加・社会貢献による生きがいが重要です。

- *1 加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態をきたし、生活機能が阻害され、心身の脆弱性が出現した状態
- *2 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
- *3 ロコモティブシンドロームの基礎疾患のうち、筋肉の減少による病態



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査
 ※「言葉も内容も知っている」と「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」と答えた人の合算値



○ ロコモティブシンドロームの認知度の向上

22.8% (基準値) → 57.0% (中間値) → 80.0% (目標値)

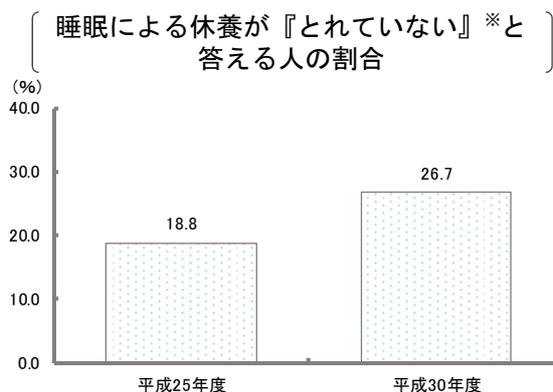


こころの健康(休養)

一人ひとりが、生涯を通じて自分らしく生き生きと暮らすためには、幼少期から自尊心や自己肯定感等健康なこころを育むとともに、生活の中で経験する様々なストレスに適切に対処する方法や精神疾患に関する正しい知識を身につけることで、うつ病を予防したり早期発見により重症化を防ぐことが重要です。

行政の取り組み

- こころの健康づくりとして、睡眠や休養の必要性、ストレスとの正しい付き合い方などについて、京都府と連携して取り組みます。



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査
 ※「あまりとれていない」と「まったくとれていない」と答えた人の合算値



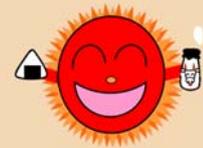
○ 睡眠により休養を十分にとれていない人の割合の減少

18.8% (基準値) → 26.7% (中間値) → 15.0% (目標値)

久御山町食育推進計画の見直しの趣旨

「食」を取りまく環境は大きく変化しています。多種多様な食材が簡単に手に入るようになり、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏り、朝食の欠食をはじめとする食生活のリズムの乱れ、肥満の増加や若い世代を中心とした過度の瘦身志向などが問題となっています。

食生活を取り巻く環境や「食」に対する意識の変化、食の多様化に対して、住民一人ひとりが望ましい食生活ができるよう、社会全体で長期的に食育に取り組んでいくことが必要とされています。



くみやま食育推進キャラクター
「くみっこ」

計画の体系

【基本理念】

『食』から広げよう豊かな心と身体を育む住民の輪

基本目標1

適切な食事と運動、
歯と口の健康づくり
で生活習慣病の予防
と改善

【行動目標】

- ① 主食、主菜、副菜などバランスのとれた食事を実践しましょう
- ② よく噛んで早食いを予防しましょう
- ③ 自分にあった食事内容や量を知り、実践しましょう

基本目標2

規則正しい食習慣の
育成と共食を通じた
コミュニケーション
の促進

【行動目標】

- ① 規則正しい食生活を実践し、生活習慣を改善しましょう
- ② 食について関心をもち、食育について正しく理解し、実践しましょう
- ③ 家族そろっての食事を心がけましょう

基本目標3

地域の食文化の伝承
と地産地消の促進

【行動目標】

- ① 郷土料理・行事食など地域の食文化を次世代に伝えましょう
- ② 農産物生産者と消費者との交流の機会をもちましょう
- ③ 地元で収穫される素材、旬の素材を積極的に活用しましょう
- ④ 食べ物や生産者、調理する人に対し、感謝の気持ちを育てましょう

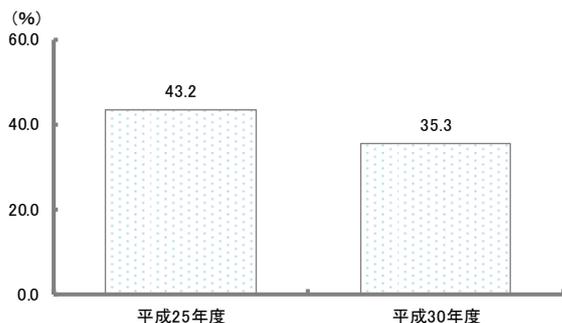


適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善



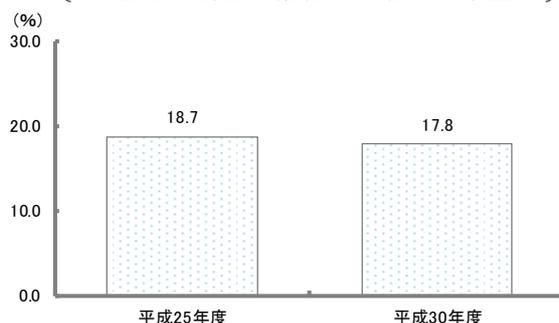
いつまでも健康でいきいきと過ごすためには自分のからだに見合ったバランスのとれた食事と適度な運動が必要です。また、よく噛んで食べると、消化吸収を助け食べすぎを防ぐことができます。

〔 主食、主菜、副菜などをバランスよく摂ることを意識している人の割合の推移（満16歳以上） 〕



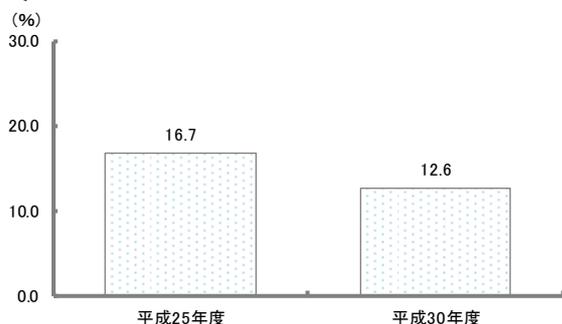
資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査

〔 よく噛んで食べている子どもの割合の推移（1歳～中学生） 〕



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査

〔 1日の適正摂取カロリーを知っている人の割合の推移（満16歳以上） 〕



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査

行政の取り組み

- いつまでも自分の歯でしっかり噛んで食事が摂れるよう、歯科健診や健康教室で歯と口の健康づくりに取り組みます。



目標

○ 主食、主菜、副菜などをバランスよく摂ることを意識している人の割合の増加 [満16歳以上]	43.2% (基準値)	→	35.3% (中間値)	→	53.0% (目標値)
○ よく噛んで食べている子どもの割合の増加 [1歳～中学生]	18.7% (基準値)	→	17.8% (中間値)	→	30.0% (目標値)
○ 1日の適正摂取カロリーを知っている人の割合の増加 [満16歳以上]	16.7% (基準値)	→	12.6% (中間値)	→	27.0% (目標値)



基本目標 2 規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進

核家族世帯が増えたりライフスタイルが多様化したことで、食生活のリズムの乱れや、「こ食」が増えるなど食生活をめぐる環境が変化してきています。

食事のリズムを整えることで、からだの調子を整えることができます。

また、家族や友人と一緒に楽しい食事は心身を健やかにします。



行政の取り組み

- 正しい生活習慣を保つために、規則正しい食習慣を身につけるよう健康教室での情報提供や広報等での啓発に取り組みます。
- 家族や友人と一緒に食卓を囲み、楽しく会話をしながら食事を味わい、「食」に関する情報や知識などを世代を超えてつなぎ、豊かな心を育むために、五感を使った楽しい食事の体験を積み重ねていく共食の機会をつくります。

目標

○ 3食規則正しく食べている人の割合の増加	[満 16 歳以上]	87.7% (基準値)	→	82.6% (中間値)	→	95.0% (目標値)
○ 朝食を欠食する子どもの割合の減少	[1 歳～中学生]	1.1% (基準値)	→	7.3% (中間値)	→	0.0% (目標値)
○ 「食育」について言葉も内容も知っている人の割合の増加	[1 歳～中学生の保護者]	64.1% (基準値)	→	66.0% (中間値)	→	70.0% (目標値)
	[満 16 歳以上]	40.1% (基準値)	→	45.9% (中間値)	→	50.0% (目標値)
○ 食育に積極的に取り組んでいる人の割合の増加	[満 16 歳以上]	4.8% (基準値)	→	7.9% (中間値)	→	15.0% (目標値)

コラム 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）別に、コマのイラストで示したものです。

食事の適量（どれだけ食べたら良いか）は年齢、性別、身体活動量により異なります。多様な食品を組み合わせ、調理法が偏らないようにしましょう。

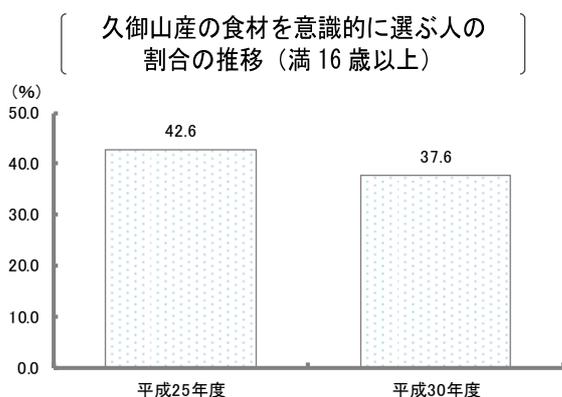




基本目標 3 地域の食文化の伝承と地産地消の促進

地元で生産されたものを地元で消費する地産地消は、環境にやさしく、地元の農業振興を支援するという一面があります。

地域で伝承されてきた、地元の野菜を使った郷土料理や行事食をつくり、食べることは、次世代にその伝統を普及・伝承することにつながります。



資料：久御山町「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」中間評価に係る町民アンケート調査

行政の取り組み

- 地域の日常生活や伝統的な行事と結びついた食生活、郷土料理・行事食など人から人へつなぐ食文化の取組を、次世代に普及・伝承していきます。
- 食品ロスや地産地消を意識した食生活が実践できるよう、関係機関と連携して取組を進めます。



目標

○ 久御山産の食材を意識的に選ぶ人の割合の増加 [満16歳以上]	42.6% (基準値)	→	37.6% (中間値)	→	53.0% (目標値)
○ 献立に郷土料理や行事食を取り入れるようにしている人の割合の増加 [1歳～中学生の保護者]	25.9% (基準値)	→	26.3% (中間値)	→	36.0% (目標値)
○ 食べ残しの食材や廃棄量を減らすことを意識している人の割合の増加 [満16歳以上]	- (基準値)	→	75.3% (中間値)	→	中間値より増加 (目標値)



コラム くみやま食暦

かつて、久御山町には巨椋池という巨大な池があり、人々は池の偉大なる恩恵を受けながら生活を送っていました。

都市近郊農業が盛んな本町では、地元の農作物を地元で伝わる方法で食べることができ、かつての巨椋池の恵みや地域の行事に結びついた特色ある食文化があります。

このような、特色ある食文化や伝統食を継承していくため、平成20年12月に「くみやま食暦」を作成し、四季折々の食材を使った「久御山の味」を多数紹介しています。



※ホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。



第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画（中間評価）
概要版

編集・発行：久御山町 民生部 国保健康課
〒613-8585 京都府久世郡久御山町島田ミスノ 38 番地
T E L : 075-631-9913 / 0774-45-3906
F A X : 075-632-5933