

第4章 計画の内容

栄養・食生活

のぞましい食習慣を知って、身につけよう

現状と課題

食は健康の基本であり、市民一人一人が心身ともに成長し、健康を維持増進していくために、必要な情報や知識を得ること、適切な栄養を摂取することなど、自分に合った食習慣を身につけることが大切であるとともに、規則正しい食習慣は、健康な心身をつくることにつながり、活力ある日常生活を支える上で不可欠です。

●アンケート等からの現状

- ・野菜の摂取量については、前回より、約60gの増加があり、増加傾向にありますが、目標の350gには届いていません。特に10代から50代において少ない傾向にあります。
- ・バランスを考えた食事を取っている人の割合は前回より増加し、目標を達成していますが、40～50歳代でバランスのよい食事をとれていない人が多くなっています。
- ・朝食を食べる中学生の割合は計画策定時よりやや増加しています。
- ・10代において適正体重でない割合が高い傾向があります。

●課題

- ①主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとることが必要です。
- ②自分の適正体重を知り、定期的に体重測定等を行い、適切な食事量を摂取することが大切です。特に男性や青年期において実践することが大切です。
- ③乳幼児期から少年期は、食生活の基礎を築く大切な時期であるため、味覚を育てる、「食」への関心を高め必要な知識を習得するなど食習慣を身につけていくことが必要です。
- ④子どもの頃からの適切な栄養状態の確保が、生活の質のみならず、身体機能の維持、生活機能の自立のために重要です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・一日を通して、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとる。
- ・定期的に体重を測り、適正体重を維持する。
- ・「食」の安全に関心を持ち、食材を選択する。
- ・健康づくりのための「食」の情報に触れる機会を作り、「食」に対する理解を深める。
- ・一日の野菜摂取量（350g/日以上）を意識して食べる。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・地域のネットワークを活用し、ライフステージに応じた正しい知識の普及、学習の機会を提供する。
- ・主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとることができるレシピや簡単に調理できるレシピを普及・活用する。

【行政の取り組み】

- ・健康と栄養・食生活についての知識の普及、学習や相談の機会を提供する。
- ・食事の量やバランス等、個人・ライフステージに応じた食生活を学習する機会を提供し、継続して自己管理ができるように支援する。
- ・地域の自主グループやボランティアの支援を行うとともに「食」への関心をもつ場を提供する。
- ・地域・学校等と連携し、子どもの頃からの「食」に関する教育（食育）に取り組む。

数値目標

○…平成27年の基準人口で年齢調整。

●…年齢調整ができないため、単純に経年変化でみるできない。

◎…中間評価時の基準人口で年齢調整。

□…年齢調整が不要の項目

項目	策定時 アンケート結果等	ベース ライン値	中間評価時	5年度後の 目標値
○1 日2食以上バランスを考えた食事を 食べる人の割合	—	—	81.8%	80%
○野菜摂取量（適正350g/日以上）	120.4g	121.6g	181.6g	350g
□朝食を毎日食べる中学生の割合	78.0%	78.0%	78.5%	90%
◎適正体重の人（やせや肥満でない人）の 割合	—	—	69.4%	70%

身体活動・運動

自分にあった運動を見つけ、続けよう

現状と課題

自分にあった運動を身につけるためには、運動による身体活動量を増やすだけでなく、状況に応じて、通勤・買い物等で歩くこと、階段を利用するなど、日常生活のなかに運動を取り入れることが必要です。この実践のためには、前段階として身体活動や運動に対する意識の向上が不可欠となります。

また、運動は生活習慣病だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があり、健康づくりにおいて重要です。その効果を維持するためには、週 2 回以上の運動習慣を定着させていくことが必要です。

●アンケート等からの現状

- ・運動習慣（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続）している人の割合は、20 歳～64 歳で約 20%～約 30% 程度と低く、65 歳以上では約 50% の人に運動習慣がある状況で、年代によって差がみられます。
- ・65 歳以上で週 3 回以上外出する人の割合は 74.1% であり、前回よりも減少傾向にあります。
- ・ロコモティブシンドロームを知っている人は約 25% であり、目標には達していない状況です。

●課題

- ①働く世代や子育て世代などをはじめ、時間に制約がある人を対象に、日常生活の中で気軽に行える効果的な身体活動を取り入れ、運動量・活動量を上げることは、生活習慣病予防のために必要です。
- ②幼児期の肥満は、青年期以降の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。また、運動習慣は、生活習慣病だけでなく、ロコモティブシンドロームの予防や介護予防にもつながるため、子どもの頃から運動習慣を身につけ、生涯を通じた運動習慣を継続し、高齢期に至っても、運動機能を維持することが重要となります。
- ③就労やボランティア活動、趣味などの社会参加・社会貢献活動は、心身の健康をもたらすほか、外出機会にもつながるため、維持・促進していくことが大切です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・普段から、日常生活の中で取り入れる気軽な運動を見つける。
- ・日常生活の中で、体を動かすことを心がける。
- ・1 日に 1 度は外出することを心がける。
- ・健康づくりを意識して地域活動等に積極的に参加する。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・身近な場所で気軽に運動が楽しめる環境づくりを推進する。
- ・新しい生活様式に気をつけながら、外出や地域活動の機会を提供する。
- ・学校等、教育の中で、幼児・児童・生徒の体力づくりを推進する。

【行政の取り組み】

- ・身近にできる体操や筋力を鍛え維持する運動を普及啓発する。
- ・健康に関する情報の提供や機会を提供する。
- ・社会参加への情報提供をし、社会とのつながりの中で、身体活動の増加を推進する。

数値目標

項目	策定時 アンケート 結果等	ベース ライン値	中間評価時			現目標値	５年度後の目標値		
◎運動習慣のある人（１回３０分以上の運動を週２回以上、１年以上継続）の割合	—	—		男	女	30%		男	女
			20～64歳	30.8%	23.4%		20～64歳	35%	25%
			65歳以上	55.2%	53.4%		65歳以上	60%	55%
○65歳以上で週３回以上、外出する人の割合	88.4%	88.1%	74.1%			95%			
◎“ロコモ”を知っている人の割合	—	—	23.6%			70%			

休養・こころの健康

十分な休養をとり、ストレスと上手につきあおう

現状と課題

社会経済情勢の変化とともに、仕事や人間関係、病気等がもたらす過剰なストレス（以下、「ストレス」という。）の増大により、心の健康が維持しにくくなってきています。

また、社会問題となっている引きこもりや虐待、いじめ、自殺等に加え、近年ではスマートフォンやパソコンの普及による影響や感染症等による生活の変化や偏見等による精神的影響など、こころの健康に関わる重要な課題への対応が必要であり、ライフステージに応じたこころの健康づくりに社会全体で取り組んで行くことが求められています。

●アンケート等からの現状

- ・「ストレスを感じる人の割合」は男性で66.8%、女性で77.3%となっており、広い年代で男性、女性ともにストレスを感じています。
- ・「ゆったりとした気分で乳幼児と過ごせる保護者の割合」は64.8%とやや減少傾向にあります。

●課題

- ①睡眠が不足することで、肥満などの生活習慣病やうつ病などの発症、重症化のリスクを高めることにつながるため、子どもの頃からの十分な睡眠や休養をとること、生活リズムを整えるよう心がけることが大切です。
- ②多くの人がストレスを感じていますが、自分に合った方法で過剰なストレスを軽減することが大切です。
- ③全国的に、自殺が社会問題になっていることから、ストレスに適切に対応できる環境をつくるとともに、自殺予防対策を継続して取り組む必要があります。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応に心がける。
- ・身近な人との会話を大切に、SOSサインを早期に発信し、また受け止める。
- ・日頃から不安や悩みを相談できる環境をつくる。
- ・スマートフォンやパソコンによる睡眠への影響を知る。
- ・しっかり眠れる環境をつくる。
- ・地域の活動に積極的に参加する。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・ストレスをためないように、心身のリフレッシュの機会を提供する。
- ・こころの健康を保つための情報を伝える。
- ・近所でのあいさつや地域とのつながりの機会を提供する。

【行政の取り組み】

- ・睡眠や休養、気分転換など、過剰なストレスの軽減に関する情報などを普及啓発する。
- ・相談内容が多様化する中、専門的な相談機関等と連携・協働しながら適切な支援につなげる。

数値目標

項目	策定時 アンケート結果等	ベース ライン値	中間評価時	5年度後の 目標値
○過剰なストレスを感じている人の割合	男：65.8% 女：78.2%	男：69.8% 女：80.5%	男：66.8% 女：77.3%	50%
○目覚めたとき十分に眠れた感覚がある人の割合	70.6%	68.9%	65.5%	85%
●ゆったりとした気分で乳幼児と過ごす時間がもてる保護者の割合（3歳児健診）	69.0%	69.0%	64.8%	80%

タバコ

喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう

現状と課題

タバコの煙は、化学物質や発がん物質等、多くの有害物質を含むため、喫煙することによって、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患をはじめ、さまざまな疾患を引き起こす原因となります。

令和2年4月から改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を防ぐ取り組みが整備されてきています。また、平成30年から亀岡市路上喫煙の規制に関する条例の施行ともあわせ、今後も引き続き、未成年者の喫煙の未然防止、妊婦をはじめ禁煙の意志がある喫煙者の禁煙支援を行うとともに、受動喫煙を防止する取り組みの推進が必要です。

●アンケート等からの現状

- ・未成年者の喫煙率は令和2年度は0%であり、目標を達成している状況です。
- ・妊婦の喫煙率は3.2%あり、目標値の0%には至っていない状況です。
- ・乳幼児のいる保護者の喫煙率は男性で33%、女性で8%となっており、男女とも前回より喫煙率が高くなっています。

●課題

- ①妊娠する可能性の高い世代の女性に対する禁煙対策と受動喫煙の影響を周知することが重要です。
- ②子どもの頃から喫煙や受動喫煙に関する正しい知識を周知することが必要です。
- ③喫煙が体に及ぼす影響についての知識を身につけ、禁煙や受動喫煙防止に取り組むことが必要です。
- ④乳幼児期の保護者世代、壮年期の喫煙への対策が必要です。
- ⑤新型タバコの普及により、正しい知識の周知が必要です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・タバコが体に与える影響について知識をもつ。
- ・自分にあった禁煙方法を見つけ、チャレンジする。
- ・妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組む。
- ・未成年者は興味本位で吸わない、吸わせない、誘われても断る。
- ・望まない受動喫煙をなくす環境をつくる。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・地域における受動喫煙防止活動に取り組む。
- ・タバコが健康に及ぼす影響について正しい知識がもてるよう、学校における喫煙防止教育等の取り組みを推進する。

【行政の取り組み】

- ・タバコが体に与える影響についての知識を普及し、受動喫煙防止を推進する。
- ・禁煙外来や禁煙者の経験談等の情報を提供し、禁煙への支援を行う。
- ・改正健康増進法全面施行の周知をする。
- ・路上喫煙の規制に関する条例の周知を徹底する。
- ・施設等での受動喫煙を防止するよう、関係機関と連携をはかる。

数値目標

項目	策定時 アンケート結果等	ベース ライン値	中間評価時	5年度後 の目標値
●未成年者の喫煙率（高校生）	0.7%	0.7%	0%	0%
●妊婦の喫煙率	4.1%	4.1%	3.2%	0%
●乳幼児のいる保護者の喫煙率（3歳児 健診）	男性：30.1% 女性：4.4%	男性：30.1% 女性：4.4%	男性：33.0% 女性：8.0%	減少
◎“COPD”を知っている人の割合	—	—	21.2%	70%

歯・口腔の健康

歯と口腔の健康意識を高めよう

現状と課題

歯・口腔の健康は、快適な食生活や会話を楽しむなど、心身の健康の基礎となるものです。う蝕による歯の喪失は生活の質を著しく低下させることもあります。また、歯周病は、歯を失う大きな原因の一つであり、糖尿病を悪化させるだけでなく、循環器疾患に関係し、例えば動脈硬化や血栓の形成との関係が認められています。その他、呼吸器感染症、早産・低出生体重児出産、骨粗鬆症など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。最近では、メタボリックシンドローム、フレイルとの関係性も指摘されています。従って20～30歳代の若いうちからの手入れが重要となります。

●アンケート等からの現状

- ・「定期的に歯科検診を受ける人の割合」は全体で46.7%と初回調査（41.9%）と比較すると改善しているものの、目標値（60%）には至っていない状況です。
- ・「12歳児のう歯数（DMFT指数）」「フッ素塗布の乳幼児の割合（3歳児健診）」については、全体的に改善傾向となっており、「12歳児のう歯数（DMFT指数）」については0.29本と初回調査（0.3本）と比較すると改善しています。
一方で、「う蝕有病者の割合（3歳児）」が20.6%に対し、「う蝕有病者の割合（12歳児）」は25.4%となっており、年齢が上がるにつれて、う蝕有病者も多くなっています。目標は達成していますが、さらなる改善が必要です。
- ・60歳代で24本以上の歯がある人（6024）の割合は増加傾向にあります。

●課題

- ①成長に伴って外食や間食の機会が増加するなど、保護者の目が届きにくくなり、身につけた歯みがき習慣も怠りがちになります。う歯や歯肉炎予防のために、食生活とともに、歯磨きや歯間清掃など口腔ケアの習慣についてさらなる推進が必要です。
- ②歯と口腔の健康に対する意識を高め、歯科の定期健診の推進が求められます。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・よくかんで食べる。
- ・歯の健康についての知識をもち、正しい歯みがきや歯間清掃など習慣（セルフケア）を身につける。
- ・乳幼児期からかかりつけ歯科医をもち、定期的な歯の健康管理（定期健診）をする。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・歯・歯周病についての正しい知識や口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響について情報を提供する。
- ・6024運動、8020運動に取り組む。
- ・学校等で、フッ化物洗口の取り組みを推進する。
- ・オーラルフレイル予防の取り組みを推進する。

【行政の取り組み】

- ・歯周病が全身疾患に影響することについて情報を提供する。
- ・フレイル予防を含めた口腔ケアについての知識を普及・啓発する。
- ・かかりつけ歯科医をもつなど歯科検診の必要性を啓発する。
- ・学校等が取り組むフッ化物洗口の支援をする。

数値目標

項目	策定時 アンケート 結果等	ベース ライン値	中間評価時	現目標値	5年度後の 目標値
□う蝕有病者の割合（3歳児）	—	—	3歳児：20.6%	20%	
□う蝕有病者の割合（12歳児）			12歳児：25.4%	30%	25%
□12歳児のう歯数（DMFT指数）	0.3本	0.3本	0.29本	0.2本	
□フッ素塗布の乳幼児の割合 （3歳児健診）	74.8%	74.8%	77.3%	80%	
○歯間部清掃用器具の使用者の割合	53.7%	45.0%	49.0%	70%	
○定期的に歯科健診を受ける人の 割合（20歳以上）	47.2%	41.9%	46.7%	60%	
□60歳代で24本以上の歯がある人 （6024）の割合	男：47.6% 女：53.1%	男：47.6% 女：53.1%	男：55.2% 女：64.7%	60%	

健康管理

健(検)診を受け、自分の体を知ろう

現状と課題

亀岡市の健康寿命は、平成30年では男性で81.2年、女性で84.3年となっており、京都府（男性で80.2年、女性で83.8年）と比べると男女とも長くなっています。主要な死亡原因であるがんと心疾患に加え、近年患者数が増加傾向にあり、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病の発症、重症化予防対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題となります。

自分の健康状態を把握し早期に病気を発見するためには、定期的な健(検)診を受けることが不可欠であるとともに、自分の健康に対して関心を持ち、自らの健康づくりに取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。

また、新たな感染症に対応できるよう、普段からの健康づくりと感染症予防対策が重要です。

●アンケート等からの現状

- ・1歳6ヵ月健診で朝8時までに起床する乳幼児の割合、夜9時までに就寝する乳幼児の割合はどちらも減少しています。
- ・「定期的に健(検)診を受ける人の割合」は73.8%で増加傾向にあるが、目標値には達していない状況です。
- ・かめおか健康プラン21を知っている人は、13%であり、今後の周知が必要です。

●課題

- ①自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健(検)診を受けることが必要です。
- ②細菌やウイルスの感染予防に向け、新しい生活様式を徹底し、栄養や休養をとるなど規則正しい生活を行うことにより、抵抗力を高めることが必要です。

行動目標

【個人・家庭の取り組み】

- ・自分にとって適正な体重、血圧を知るとともに、定期的に測定し、維持する。
- ・毎年1回、健(検)診を受けて結果を記録に残し、再検査や精密検査が必要な場合は必ず受診する。
- ・メタボリックシンドロームを正しく理解する。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつ。
- ・飲酒が健康に及ぼす影響や自分にとってのアルコールの適量を知り、節度ある飲酒を心が

ける。

- ・未成年者、妊婦は飲酒しない。
- ・感染症予防のため、新しい生活様式の徹底を心がける。
- ・規則正しい生活を心がける。

【地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み】

- ・様々な機会を活用し、健康についての情報を提供する。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことを呼びかける。
- ・飲酒が健康に及ぼす影響を考える。
- ・未成年者、妊婦の飲酒をなくす。

【行政の取り組み】

- ・健康について自己管理できるよう支援する。
- ・健（検）診や健康教室、相談等の機会を提供する。
- ・健康づくり関連の情報を提供する。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことの必要性を啓発する。

数値目標

項目	策定時 アンケート 結果等	ベースライン値	中間評価時	5年度後の 目標値
□朝8時までに起床する乳幼児の割合 （1歳6カ月健診）	92.7%	92.7%	81.6%	増加
□夜9時までに就寝する乳幼児の割合 （1歳6カ月健診）	72.9%	72.9%	71.9%	80%
○定期的に健（検）診を受ける人の割合	73.3%	69.5%	73.8%	80%
◎メタボリックシンドローム該当者の割合	男：24.7% 女：10.6%	男：24.7% 女：10.6%	男：29.5% 女：10.9% （令和元年データ）	減少
◎「かめおか健康プラン21（第2次亀岡市 健康増進計画）」を知っている人の割合	—	—	13%	80%

行政の主な取り組み

担当課	領域						主な取り組み
	栄養・ 食生活	身体活動・ 運動	休養・こころの健康	タバコ	歯・口腔 の健康	健康管理	
子育て支援課	○	○	○	○	○	○	乳幼児期における食育・身体活動への支援、各種健診・相談・教育の実施等
学校教育課	○	○	○	○	○	○	学校等の取り組みの支援
保険医療課					○	○	歯周疾患検診、人間ドック・脳ドック、特定健康診査、後期高齢者健康診査
高齢福祉課	○	○			○		高齢者を対象とした相談、介護予防拠点活動事業等
社会教育課	○	○			○		家庭教育、社会教育等に関する教室開催等
生涯スポーツ課		○					スポーツに関する各種イベント、体験教室等の開催、スポーツ観戦事業等
農林振興課	○						食農学習推進事業（食育）、地元産農作物利用推進事業、料理教室等
健康増進課	○	○	○	○	○	○	ライフステージ毎の各種健(検)診、特定保健指導、健康教室・相談等、イベントにおける啓発、予防接種、介護予防教室等