

総合的な府民の健康づくり指針

# きょうと健やか21

概要版



## — ご あ い さ つ —

高齢化の進展に伴い、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え、その結果、痴呆や寝たきりになる方が増えていきます。子どもから高齢者まで、府民一人ひとりがいきいきと暮らせる社会をつくる上で健康は何より重要です。

京都府では、本年スタートした2010年に向けた京都府づくりの基本方針となる「新京都府総合計画」において、「生涯にわたる健康づくりの推進」を主要な柱の一つに位置付けて、府民の健康づくりに積極的に取り組んでいるところです。

ここに策定した「総合的な府民の健康づくり指針(きょうと健康やか21)」は、生涯にわたる健康づくりの推進を図る基本施策として位置付けると同時に、21世紀における国民の健康づくり運動を推進する上で国が策定した「健康日本21」と一体を成すものであります。策定に当たりましては、学校、職場、医療関係団体などから幅広く御意見をいただきながら、独自調査に基づく京都府の地域特性を踏まえた2010年度に向けた健康づくりの手引書として、食生活、運動、休養などの日々の生活習慣の改善を図ることにより、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するための、わかりやすい実践目標を設定してお

# 21世紀における

## | これからの健康づくり |

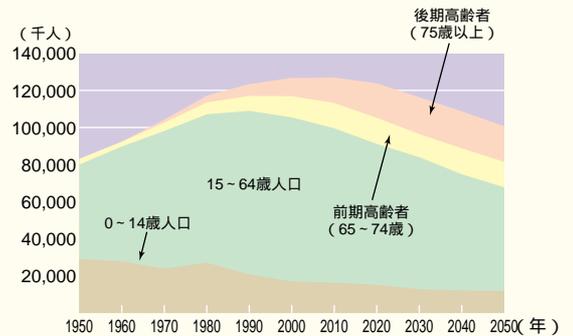
生活環境の変化や医学の発達により感染症などの急性疾患が急激に減少し、日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、世界一の長寿国になりました。一方で、出生率の低下による少子・高齢化が進み、2020年には4人に1人が65歳以上の高齢者という超高齢社会を迎えます。

また、京都府の少子・高齢化は全国平均を上回る勢いで進行しており、このままいけば、病気や介護による負担が極めて大きな社会になると考えられます。

21世紀は、早死を減少させるとともに、健康で長生きをすることができるよう、生活の質の向上を目指した取組が求められています。

そのため、個人の健康観に基づいて府民一人ひとりが健康的な生活習慣のあり方を理解し、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病にならないよう、日ごろから主体的に健康づくりに取り組んでいくことが基本となります。

わが国の総人口の見通し



資料：総務庁統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成9年1月推計)」、(中位推計)

### 一次予防の重視

健診による病気の早期発見・早期治療(二次予防)に重点を置いた従来の健康づくりにとどまらず、病気にかからないために普段から健康増進に努め、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた健康づくり

### 健康づくりを支える環境整備

各自が努力するだけでなく、個人の主体的な健康づくりを関連するあらゆる機関や団体が一体となって、社会全体が支援していくための環境整備

### 目標値の設定と評価

健康づくり運動を効果的に推進するため、健康づくりに関わる関係者が情報を共有し、共通の認識を持った上で科学的な根拠に基づいた具体的な目標値の設定と評価

### 健康寿命とは

寝たきりや痴呆にならない状態で、健康で明るく元気に生活できる期間のこと

ります。

また、実践目標につきましては、京都府独自の工夫をこらし、肥満・やせ、高脂血症などの項目を設け、府内で増加している糖尿病などの課題に対応するとともに、年代別の目標を掲げ、今後10年間に達成すべき具体的な数値目標を定めるなど、府民の方々が主体的に健康づくりに取り組んでいただけるよう工夫しております。

この指針が、府民の方々の主体的な健康づくりの実践及び継続的な健康づくりへの手引書となり、府民全体の行動の変

化として結びつくよう、国、市町村や関係団体の御協力を得ながら、最終目標の達成を目指してまいりたいと考えておりますので、府民の皆様方の御理解と御参加をお願いいたします。



2001年(平成13年)3月

京都府知事 **荒巻 禎一**

# 府民健康づくり運動

## 健康づくりの歩み

京都府では、昭和53年及び昭和63年からの第一次、第二次国民健康づくり対策を受け、老人保健事業の充実、施設整備や人材の育成等の基盤整備を、また、「栄養」「運動」「休養」を柱とする健康づくり対策を市町村及び関係団体とともに進めてきました。

国では、平成12年3月に壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等を目的に第三次国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を定め、国民の主体的な健康づくりを社会全体で支援していく体制を整備していくことになりました。

京都府においても、21世紀の府民が健やかで心豊かに暮らせる社会を実現するために「総合的な府民の健康づくり指針(きょうと健やか21)」を定め、府民一人ひとりが実践する健康づくりを基盤に、家庭、地域、学校、職場などが一体となった新たな健康づくり運動を総合的に推進していくことになりました。

### 健康日本21(第三次国民健康づくり対策 平成12年～)

#### 【基本的な考え方】

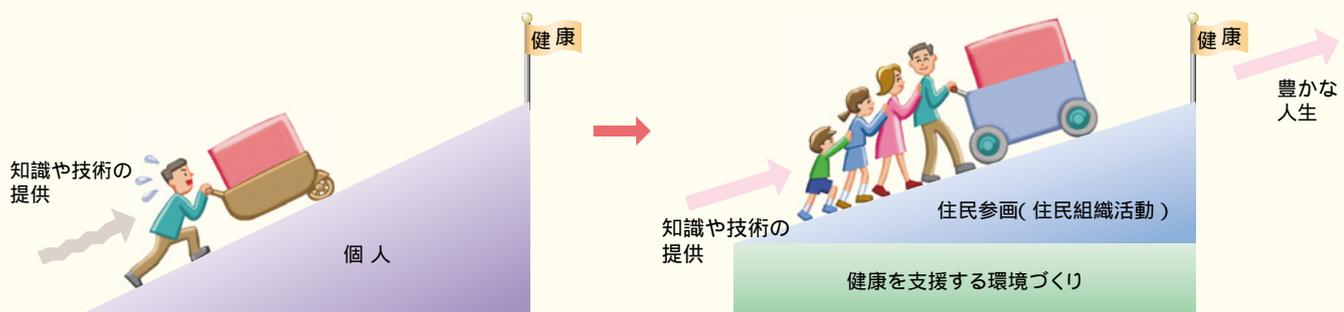
- 1 すべての国民が、健康で明るく元気に生活できる社会の実現
- 2 壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等を目的に、国民の健康づくり運動を総合的に推進

#### 【運動の推進】

- 1 多様な経路による普及啓発の推進
- 2 推進体制の整備、地方計画への支援
- 3 老人保健事業や医療保険者等による各種保健事業の効率的・一体的推進
- 4 科学的根拠に基づく事業の推進

## 総合的な府民の健康づくり指針きょうと健やか21

新京都府総合計画に掲げる「一人ひとりがいきいきと暮らせる社会」の実現を目指し、その基盤となる府民の生涯を通じた健康の維持増進を図り、自立した生活を送ることができるよう、府民の生活実態や各地域での健康課題や基礎資料を基に、京都府の地域特性を踏まえた2010年度に向けた健康づくりの手引書として作成しました。その中で、食生活、運動、休養などの日々の生活習慣の改善を図ることにより、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するための、わかりやすい実践目標を設定しています。



# | 健康づくり運動をみんなでスタート |

## まず、一人ひとりがスタート

健康づくりは、まず一人ひとりの努力が基本となることを自覚し、日常生活の中で積極的に実践目標に取り組むことが不可欠です。

そして、いろいろな健康づくり活動に積極的に参加するとともに、氾濫する健康情報の中で、偏った手法や誤った情報に惑わされることなく、正しい情報を見抜く力を身につけていきます。



## 健康づくり支援のための環境整備

実践目標を達成するためには、健康づくりに主体的に取り組む個人を社会全体で支援する環境整備が不可欠です。

### 1 ネットワークの推進

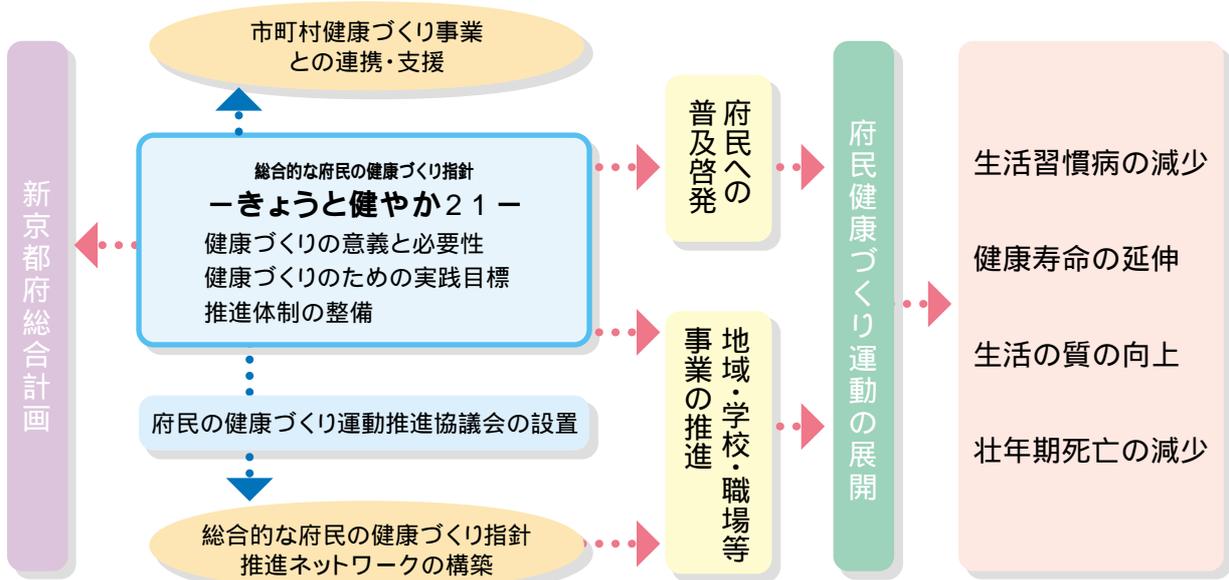
府民を始め、学校、職場、保健医療機関、医療保険者、市町村等の健康づくりに関わる様々な関係機関が、それぞれの特性を生かしつつネットワーク化を図り、府民一人ひとりの実践活動を支援

### 2 健康づくり関連情報の提供

健康づくり運動に必要な情報や先駆的・効果的な運動の取組を、ホームページを始め、多くの関係機関から提供できるよう体制を整備

### 3 健康づくり運動の評価

健康づくり運動をより効果的に実践するための指標として、保健所、市町村、関係機関等のデータを有効活用し、数値目標についての中間評価(2005年)や最終評価(2010年)を実施



# | 目標達成を目指して |

生活習慣の改善、生活習慣病の危険因子の減少、疾病の減少など、具体的な目標の達成に向けた取組を進めます。

## 生活習慣の改善

### 栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・脂質エネルギー摂取比率の減少
- ・野菜類、乳・乳製品、豆類の摂取量の増加
- ・朝食の毎日喫食率の増加
- ・食品の組み合わせを考える者の割合の増加
- ・外食栄養成分表示店の増加
- ・栄養成分表示を利用する者の割合の増加

### 運動・身体活動

- ・日常生活における歩数の増加
- ・運動習慣のある者の割合の増加
- ・意識的にからだを動かしている者の割合の増加

### 休養・こころの健康

- ・睡眠による休養が十分でないと感じている者の割合の減少
- ・余暇時間が充実していると感じている者の割合の増加

### 歯の健康

- ・フッ化物入り歯磨剤使用者の割合の増加
- ・歯間清掃補助用具を使用している者の割合の増加

### 飲 酒

- ・多量飲酒者の割合の減少
- ・適正飲酒量について知っている者の割合の増加

### 肥満・やせ

- ・自分の適正体重を知っている者の割合の増加

## 危険因子の減少

### たばこ

- ・喫煙率の低下
- ・未成年者の喫煙をなくす

### 飲 酒

- ・多量飲酒者の減少

### 糖尿病

- ・予防健康教育を受ける機会の増加

### 肥満・やせ

- ・肥満者の割合の減少
- ・女性におけるやせている者の割合の減少

### 骨粗しょう症

- ・カルシウムの摂取が必要量の80%未満の者の割合の減少

## 健診の充実

### 歯の健康

- ・定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加

### 循環器疾患

- ・健康診断を年1回以上受診している者の割合の増加

### が ん

- ・がん検診受診率の増加

## 疾病等の減少

### 循環器疾患

- ・脳血管疾患死亡率の減少
- ・健診において高血圧(境界域を含む)を指摘された者の割合の減少

### 糖尿病

- ・健診において糖尿病(疑いを含む)を指摘された者の割合の減少

### 高脂血症

- ・健診において高脂血症を指摘された者の割合の減少

### 歯の健康

- ・3歳児のむし歯保有児の割合の減少
- ・12歳児のむし歯数の減少

### 歯周病

- ・歯周炎り患率の減少