



ふみん健康づくり

発行元: 中丹東地域府民会議事務局 (中丹東保健所)
舞鶴市字倉谷1350-23 Tel.0773-75-0806

きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議

構成団体の取組について



中丹東地域府民会議は、府民の生涯にわたる健康づくりを府民運動として推進することを目的にしています。今年5月に、上記構成団体(51 団体)に「健康づくりに関する取組内容の概要」について照会して、21 団体に御解答いただきましたので、その取組内容(事業名のみ)を紹介いたします。(敬称略・順不同)

今後とも、健康づくり府民運動が広がるよう御協力をお願いいたします。

舞鶴市

京都府歯科衛生士会舞鶴支部 お口いきいき元気アップ講座 まいてフェスタ 小学校歯みがき巡回指導 障害者施設健診	日星高等学校 職員研修 がん教育 成長教育 (デートDVについて講演) (性教育について講演) 薬物乱用防止 (薬物乱用防止について講演)	舞鶴市食生活改善推進員協議会 すこやか料理教室 おでかけほっとin舞鶴学園 食品ロス削減推進サポーター育成 子供料理教室 まいてフェスタ 健康粋いきフェスタ 舞老連料理教室
舞鶴市健康・子ども部 まいづる健やかプロジェクト 健康粋いきフェスタ 身体測定会 50日間歩王 (ウォーキング) チャレンジ	舞鶴市老人クラブ連合会 ワナゲ大会 舞バック大会 グラウンドゴルフ大会 ニュースポーツ講習会	京都府栄養士会北部地区 北部地区健康づくり提唱のつどい 「おうちでつくろう (内食)」支援業務 北部地区健康フェア
京都労働基準協会舞鶴支部 定期・生活習慣病健康診断 舞鶴労基 (機関誌) 舞鶴安全衛生大会	舞鶴労働基準監督署 各種指導 STOP! 熱中症クールワークキャンペーン 全国労働衛生週間	舞鶴市PTA連絡協議会 みんなでコラボin中丹

綾部市

京都府丹波歯科医師会 すこやかタイム 歯のひろば	綾部市立幼稚園長会 親子レクリエーション プール遊び	綾部市中学校長会 生活アンケートの取組 ブロック学校保健会
京都丹の国農業協同組合 クッキングフェスタ GG大会、親睦スポーツ大会 生活教室フェスタ 親睦旅行 (ウォーキング) さいさいクラブキッズコース おじさま腕まくり	綾部市食生活改善推進員協議会 めたぼら会 元気はつらつ教室 健康ひろば あやべ食育すこやかフェステバル 介護予防啓発事業 地域健康教育	綾部市福祉保健部・市民環境部 あやちゃん健康ポイント事業 高齢者の保健事業と 介護予防等の一体的実施事業 子育て応援プロジェクト事業 インフルエンザ予防接種補助事業
エフエムあやべ ラジオで筋トレ あやちゃん健康ポイント抽選会 すこやかタイム 歯の月間 糖尿病予防啓発 腎臓病予防	綾部市老人クラブ連合会 いきいき体操練習会 公式ワナゲ研修会 インボディー測定 (体成分測定) グラウンドゴルフ大会	綾部工業団地振興センター 綾部工業団地親睦スポーツ大会 献血 労働安全衛生講演会 3団体親睦スポーツ大会
京都労働基準協会福知山支部 特殊健康診断 定期健康診断 労災二次健診 じん肺・特殊健診	綾部市スポーツ協会 綾部市民総合スポーツ大会 (スポーツ協会:主催・共催)	綾部市スポーツ推進員連絡協議会 ジョギング教室



管内各市の ライフスタイルと健康状況



府民の健康データ（市町村国保・協会けんぽ・後期高齢者医療保険等における府民66%の健診、医療・介護データ）を保健所や各市で分析すると、中丹東保健所管内は以下のような状況が見えてきました。

舞鶴市

運動習慣のない人や歩行等の身体活動量が少ない人が多い。
喫煙率は高く男性は飲酒習慣のある人が多い。

健診結果では、メタボの人が多く、血压や血糖値、脂質の値が高い人が多い。

急性心筋梗塞や腎不全の標準化死亡比*が全国と比べて高い。

(*人口構成の違いをなくして死亡率を比較する指標)

綾部市

男性は運動習慣のない人が多く、女性は歩行等の身体活動量が少ない人が多い。
男性は飲酒習慣のある人が多い。

健診結果では、血压や血糖値の高い人が多い。

医療機関の受診率は全体的に低い、通院や入院等一件あたりの日数は長い。

脳内出血、更に男性は腎不全による標準化死亡比*が全国と比べて高い。

重症化した病気を発症する背景には、**生活習慣**が関連していると考えられます。
皆様が健康でいきいきと暮らしていくために、御自身の健康状態を把握し、生活習慣を見直して健康維持や病気の予防に取り組んでみましょう。



中丹子育て未来づくり100人会議

「～産前産後のパパママにしたいこと～ 知って得するコミュニケーションのコツ」 子育てのためのリーフレットの紹介

子育てワーキングで子育て支援のためのリーフレットを作成しました！

夫婦間のコミュニケーションの傾向とコツ
「共感型（気持ちを汲む）」と「問題解決型（解決するための会話）」があり、お互いの傾向を知り「共感」を示しながら聞くことが大事！

アンコンシャスバイアスって何？
無意識の「偏ったモノの見方」、誰にでもあり、自分の思い込み気づくことが大事！

産後クライシスって知ってる？
産後のママのホルモンバランスが変化し、気分が不安定になることです。

夫婦の価値観を知ろう！
お互いの「大切なこと」を話し合い理解すること。夫婦で「違い」を楽しみながら、円満家族をつくろう！



中丹子育て未来づくり100人会議とは・・・

京都府では、安心して子どもを産み育てることができる環境や子育てしやすい職場環境の実現など、結婚、出産、子育て、教育、就労まで切れ目のない施策を展開し「子育て環境日本一」を目指しています。中丹広域振興局では、NPO等民間の子育て支援団体や企業と連携し、地域全体で子育てを支援するプラットフォームとして「中丹子育て未来づくり100人会議」の取り組みを進めています。

