

# きょうと健やか21

第3次

～総合的な府民の健康増進計画～  
(京都府保健医療計画)

府民の皆様が住み慣れた地域で生涯にわたり、安心して子どもを産み育て、健やかに安心して生活できる社会を目指すための手引書「きょうと健やか21(第3次)」を作成しました。平成30年度～2023年度までの6年間に、オール京都で主体的に取り組んでいく行動目標を具体的に定めています。

本冊子は、「きょうと健やか21(第3次)」の概要版として、わかりやすくまとめましたので、皆様の健康づくりの取組にご活用ください。

## これから始めよう

### 1日の歩数 プラス15分

目標	男	女
20～64歳	8,800歩	8,400歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

**現状**

2023年のGOAL

- 20～64歳 男性: 7,561歩 (あと1,239歩)
- 20～64歳 女性: 7,041歩 (あと1,359歩)
- 65歳以上 男性: 6,424歩 (あと576歩)
- 65歳以上 女性: 5,412歩 (あと588歩)

1日の平均歩行数[歩]

出典:平成28年京都府民健康・栄養調査

●約15分歩くと1,500歩延ばすことができます!

### 野菜をプラス一皿

**目標** (成人一人当たり)  
1日の野菜の目標摂取量 **350g**

**現状** **282g**

70g不足

●野菜摂取量(20歳以上)  
成人男女ともに約4人に3人が不足

出典:平成28年京都府民健康・栄養調査

●あと1皿追加することで、不足している70gの野菜をとることができます!

### 1日の食塩摂取量 マイナス2g

**目標** (成人一人当たり) **8g**

**現状** **9.9g** (平成28年度)

●食塩摂取量(20歳以上)  
成人男女ともに約3人に2人が目標より多い

出典:平成28年京都府民健康・栄養調査

●素材の味を生かす料理を心がけよう!  
●おだしを使えば、減塩しても美味しい料理に!

### 毎年1回、健診受診へ

**目標** 特定健康診査受診率 **70%**

**現状** **46.1%**

出典:特定健診・特定保健指導の実施状況

府民ひとりひとりの

## 行動目標一覧



### [7つの生活習慣]

- 1. 栄養・食生活**
  - 野菜料理をあと1皿(70g)以上増やし、1日5皿(350g)食べよう
  - 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう
  - 適正な体重を維持しよう
  - 適塩を心がけよう
- 2. 運動・身体活動**
  - プラス15分、1日の歩く時間を増やそう(65歳以上は、プラス10分)
  - 日常生活の中で、積極的に体を動かそう
  - 運動習慣を身につけよう(週2日以上、1日30分以上)
- 3. 休 養**
  - 自分の時間を見つけ、余暇の過ごし方を工夫しよう
  - 快適に眠り、気持ちよく目覚める自分の睡眠リズムをつかみ、心身を休めよう
- 4. 飲 酒**
  - お酒を飲むときは自分のペースを守り、適量にしよう
  - 未成年者・妊婦にお酒を勧めない
- 5. 喫 煙**
  - たばこの健康への影響を知り、受動喫煙を防止しよう
  - 禁煙に取り組もう
- 6. 歯と口腔の健康**
  - 定期的に歯科健診を受けよう
  - 毎食後、歯を磨こう
  - ゆっくりとよく噛む習慣を身につけよう
- 7. こころの健康**
  - 自分にあったストレス解消法を知り、実践しよう
  - 身近な人の変化に気づこう
  - 地域や身近な人とつながり、社会参加の機会を持とう

### [主要な5疾患]

- 1. がん**
  - 定期的ながん検診を受診しよう
  - がんを予防する生活習慣について知ろう
- 2. 循環器疾患**
  - 年に1回は健康診断を受診し、健康管理を心がけよう
  - 血圧を測ろう
  - 適塩を心がけ、適正体重を維持しよう
- 3. 糖尿病**
  - 糖尿病についての正しい知識を持ち、年に1回健診を受診し、健診結果を確認しよう。(HbA1c 5.6%以上は要注意)
  - 生活習慣(肥満や運動不足)の改善により、合併症を予防しよう
  - 治療中の方は、重症化予防のため受診を継続しよう
- 4. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)**
  - 慢性閉塞性肺疾患について、正しい知識を持とう
  - 禁煙に取り組もう
- 5. フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニア**
  - フレイル・ロコモティブシンドロームについて正しい知識を持とう
  - 閉じこもりを予防するとともに、低栄養の予防や運動機能の低下を防ごう



# 京都府保健医療計画(きょうと健やか21(第3次)H30~)の取組の方向



## 現状と課題

平均寿命は、男性81.40歳、女性87.35歳  
健康寿命は、男性70.21歳、女性73.11歳

●介護保険(要介護2以上)認定者数から算定した平均要介護期間は年々延長し、男性1.93年、女性4.02年となっています。

### 生活習慣病が増加しています

●がん、脳血管疾患、心疾患は死亡原因の三大疾患であり、全死亡の6割を占めています。  
●糖尿病が増加しています。発症の予防や重症化を予防することが必要です。  
●20~60歳代の男性の3人に1人が肥満です。  
●若い女性のやせは約2割となっています。

### フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニアへの対策が必要です

●低栄養傾向の高齢者の割合は18.9%です。  
●ロコモティブシンドロームの認知度は49.6%と少ない状況です。

### 栄養・食生活の改善が必要です

●塩分摂取量が、9.9gと高い状況であり、食塩摂取8gを超える人の割合は66.9%と多い現状です。  
●野菜摂取不足の方は、72%と多い現状です。

### 身体活動・運動が低下しています

●運動習慣のある人は、20~64歳で男性20.8%、女性17.7%と少ない現状です。  
●日常生活の平均歩行数は20~64歳で男性7,561歩、女性7,041歩で減少しています。

### 休養が十分にとれない人が増えています

●30~50歳代では、3人に1人が睡眠不足を訴えています。  
●2人に1人が、「眠れないことがある」と不眠を訴えています。

### 適正飲酒の啓発が必要です

●生活習慣病のリスクを高める、過度な飲酒をしている人の割合は男性で14.4%、女性で9.0%です。

### 受動喫煙防止の取組が必要です

●喫煙率は17.8%です。  
●喫煙、受動喫煙は、多くの疾患の原因であり、さらに、受動喫煙防止対策に取り組む環境づくりが必要です。

### 歯周病の予防が必要です

●歯科検診を年に1回受けたことがある人は、53.7%でまだ少ない現状です。  
●健康寿命の延伸のためには、口腔機能の維持向上が必要です。

### こころの病気が増えています

●うつ等を予防できる環境づくりの推進が必要です。

## 対策の方向

### 基本的な考え方

- 健康寿命を全国のトップクラスまで延伸
- 全ての世代が、希望や生きがいを持ち健康で心豊かに生活できる社会の確立
- 地域や経済状況の違いによる健康格差を生じさせない社会環境の構築



### POINT 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します

#### 知識の普及啓発

●早世・要介護の原因となる、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD、フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニアの知識や健診受診の必要性について普及・啓発し、病気の発症の予防・罹患率の低下に努めます。

#### 食・栄養

●減塩・野菜たっぷりなど、健康づくりに取り組む店舗を拡大し、情報を広く府民に提供します。  
●学校・施設の給食や社員食堂などで、健康・栄養情報の提供等が実施されるよう支援します。  
●ボランティア組織等と連携し、各地域において、個人の食生活をサポートできる環境を整備します。

#### 身体活動・運動

●事業所等と連携し、運動定着にむけた環境整備や仕組みづくりへの支援を実施します。  
●健康増進施設や運動施設を活用し身近に運動を取り入れやすい環境づくりや病気予防のための運動を推進します。

#### 休養

●健康づくりのための余暇の過ごし方、睡眠の質に関する正しい情報を発信します。  
●職場と連携・協働して、心身の休養の確保のための環境を整備していきます。

#### 飲酒

●飲酒による身体への影響や適度な飲酒量などに関する正しい情報を発信します。  
●学校教育と協働した未成年者への教育、大学等と協働した適度な飲酒量等の教育活動や、市町村、医療機関と協働した妊婦等への教育活動を実施します。

#### 喫煙

●最新の知見を踏まえ、防煙教育等たばこが健康に及ぼす影響について知識の普及を行います。  
●禁煙支援を行う医療機関・薬局等や受動喫煙防止対策を行う施設を増やします。

#### 歯・口腔

●学校等と連携し、フッ化物塗布・洗口によるむし歯予防や保健指導を推進します。  
●歯周病予防のため、職域や市町村と連携し、成人期の口腔保健指導の実施を促進します。

#### こころ

●職場のメンタルヘルス対策の導入や改善のため、事業所支援等を推進します。  
●地域や学校におけるこころの健康相談の充実を図ります。

### POINT ライフステージに応じた目標をめざして健康づくりを進めます

小児期	高齢期
将来の健康なからだと心を作るための健全な生活習慣を身につけます。	疾病を持ちながらも、ADLを維持し自立した生活を生きがいをもって送ります。
青・壮年期	◆生涯を通じて、市町村、学校、医療保険者間の連携により各ライフステージでの健康情報や保健指導が途切れない体制整備を推進します。
生活習慣病予防のための食と運動習慣を定着します。定期的な健(検)診受診により、異常を早期に発見します。	

### POINT 府民の健康を地域、世代間交流で支え守るための社会環境を整備します

府民一人ひとりの健康を支え守るため、社会の幅広い分野と連携して健康づくりを推進します。

## 目指す目標(成果指標)

現状値(H28年度)→目標値(2023年度)	■新たな指標
健康寿命 男性70.21年 女性73.11年(H25)→健康寿命1歳延伸	
介護保険(要介護2以上)認定者から算定した平均要介護期間 男性1.93年(H26)→1.9年 女性4.02年(H26)→4.0年	
がん検診受診率	胃がん 35.5%→50% 肺がん 41.2%→50% 大腸がん 37.0%→50% 乳がん 39.4%→50% 子宮がん 38.5%→50%
特定健康診査の実施率	(全体) 46.1%(H27)→70% (市町村国保) 32.0%(H27)→60% (国保組合) 50.6%(H27)→70%
特定保健指導の実施率	(全体) 15.2%(H27)→45% (市町村国保) 17.3%(H27)→60% (国保組合) 8.3%(H27)→30%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	25.0%(H27)→24%
糖尿病の合併症の認知度	糖尿病性腎症 57.3%→90% 糖尿病性網膜症 80.4%→90%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合	1.19%(H22)→1.0%
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数	321人(H27)→270人
慢性閉塞性肺疾患を知っている者の割合	60.9%→80%
ロコモティブシンドロームを認知している府民の割合	49.6%→80%
食塩の平均摂取量	9.9g→8.0g
食塩摂取量8gを超える人の割合 成人	66.9%→60%
野菜の平均摂取量	281.6g→350g
野菜摂取量350g未満の人の割合 成人	72.0%→67%
食の健康づくり応援店の店舗数	441店舗→800店舗
肥満者・やせの割合	20-60歳代男性の肥満者 30.8%→28% 20歳代女性のやせの者 19.6%→13.5%
低栄養傾向の高齢者の割合	18.9%→18%
小学5年生の肥満傾向児の割合	6.77%→6.0%
運動習慣のある者の割合	20-64歳 男性20.8%→30% 女性17.7%→23% 65歳以上 男性42.7%→53% 女性34.8%→42%
日常生活の平均歩行数	20-64歳 男性 7,561歩→8,800歩 女性 7,041歩→8,400歩 65歳以上 男性 6,424歩→7,000歩 女性 5,412歩→6,000歩
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	成人 21.4%→19%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者	男性 14.4%→13.0% 女性 9.0%→6.4%
未成年者・妊娠中の者の飲酒	ゼロ
喫煙率	17.8%→12%(2022) 男性 27.9%→21% 女性 6.6%→5%
受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関 10.2%→0%(2022) 医療機関 5.5%→0%(2022) 職場 31.6%→受動喫煙のない職場の実現を目指す(2020年) 家庭 10.3%→3%(2022) 飲食店 45.5%→15%(2022)
3歳でう蝕のないものの割合	83.3%(H27)→90%以上
12歳児の1人平均むし歯数	0.73本→0.5本以下
20歳以上で定期的に歯科健診を受けている者	53.7%→65%以上
口腔機能の維持向上(60歳代における咀嚼良好者の割合)	61.0%→70%