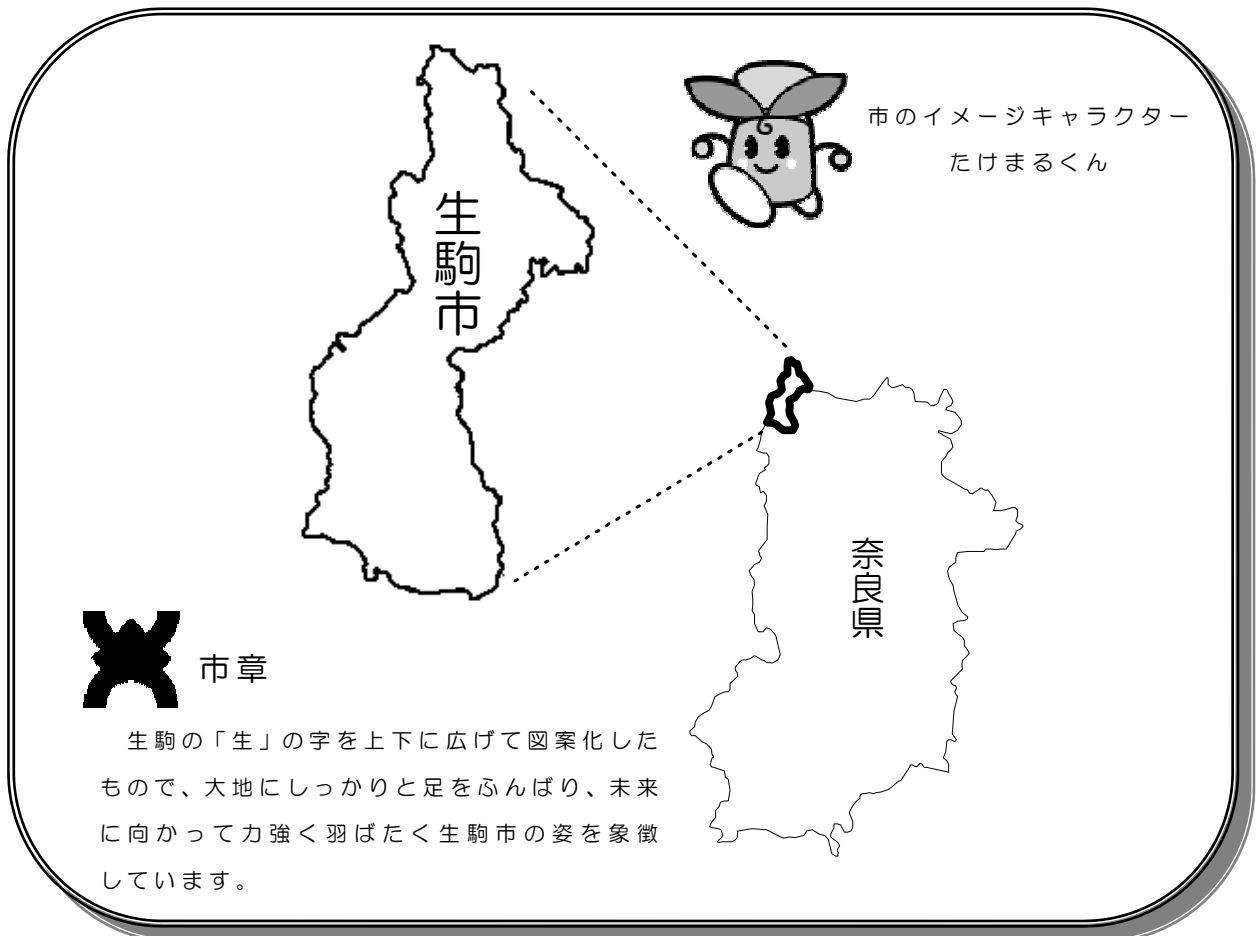


第1章 基本的事項

1.生駒市の概要

生駒市は奈良県の北西端に位置し、鉄道、幹線道路等の交通の利便もよく、昭和30年代からの高度成長に伴って大阪のベッドタウンとして開発が進み、住宅都市として人口は増加を続けてきました。また、茶釜に代表される伝統的な産業や古くからの史跡、生駒山地などの雄大な自然も数多く残され、住みよい安らぎの町として、今日では奈良県下第3の都市となっています。住宅、商業、自然など多様な地域性を有することから、様々な職業や家族形態を持つ人々が生活を営んでいます。

市民・事業者・行政のいずれもが主体となって可能性に挑戦し、創造的なまちづくりをめざして「みんなの夢をかなえる挑戦と創造のまち・生駒」の実現に向け限りない前進とたゆまない努力を重ねているところです。



2.計画策定の背景

わが国では、人口減少型社会への移行が進み、65歳以上が人口に占める割合（高齢化率）は、年々増加する傾向がみられます。

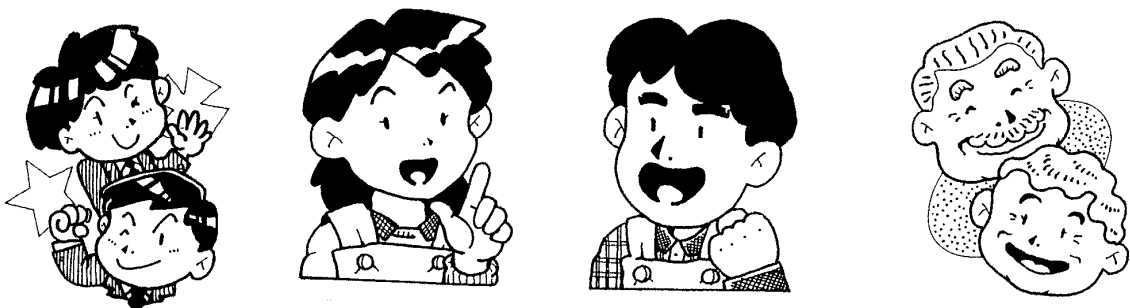
長寿の実現の一方で、生活環境の変化などにより、食生活や生活習慣の乱れ、運動不足やストレスなどに起因する生活習慣病による健康への悪影響が指摘されており、深刻な社会問題となっています。

また、一人ひとりが多様な価値観、生活様式を持つ成熟社会を迎え、各人それぞれが健康を基盤とした生活の質の向上を目指すようになっていきます。

現在、生駒市では、高齢化率は比較的低いものの、人口の伸びも止まり、今後の少子高齢社会において、市民一人ひとりが明るくいいきとした生活を送るとともに、QOL（Quality Of Life：生活の質）を向上していくためには、心身の健康の維持増進を社会全体の目標とし、その実現に取り組む必要があります。

そこで、社会を健康で活力あるものにするため、従来にも増して健康を増進し、病気を予防する「一次予防」に重点をおく対策を推進し、早世（早死）や要介護状態を減少させ、健康寿命（ねたきりや痴呆にならない状態で生活できる期間）の延伸を図るとともに、安心して子どもを産み、育てることができる環境づくりと、幼少年期からの健全な発育を目指していくことが今後重要になります。

以上のことから、様々な市民の意見、各分野の知識を集め、市民が健康で元気な生活を長く続けられるまちづくりを進めるため、「健康いこま21計画」を策定しました。



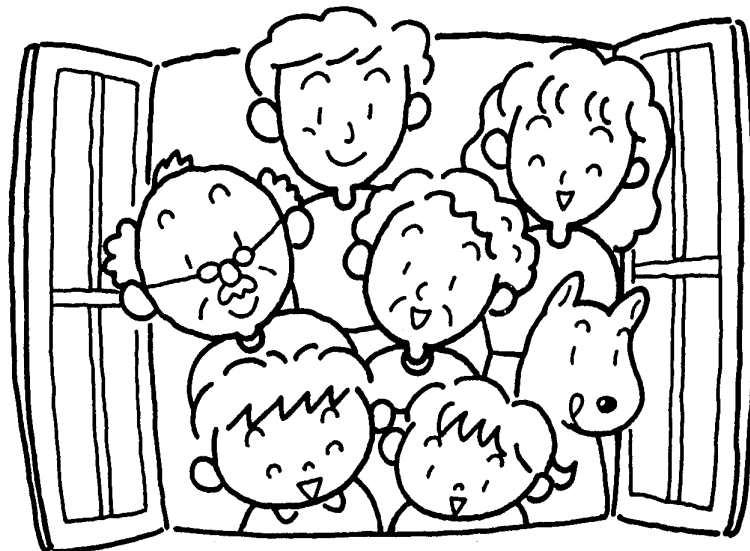
3.計画の目的

健康とは、世界保健機関（WHO）では、1946年に「世界保健機関憲章」で示した「健康とは、身体的・精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病または虚弱でないということではない」と定義されています。

新しい世紀を迎える生駒市においては、すべての市民が健康で心豊かに生活できる活力ある社会をつくり、早世の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現し、身体及び精神の良好な状態を維持増進するため、病気の一次予防に重点をおいた考え方が重要となります。

加えて生駒市では、市民一人ひとりが、自らを元気であると感じ、生きがいを持って暮らすことができる心身の状態を健康の定義として捉えています。

以上の考えに基づき、社会全体で個人の主体的な健康づくりを支援していくことを本計画の目的としています。



4.計画の理念～みんなで始める市民健康づくり～

病気の一次予防に重点を置き、市民の健康づくりを支援していく上で、青壮年期からの生活習慣病の予防が重要と考えられます。生活習慣病を予防するためには、市民一人ひとりが、主体的に生活習慣を改善し、健康の維持増進に取り組むことがたいせつです。加えて、安心して子育てができ、子どもの健全な心身の育成ができる環境づくりをめざし、行政をはじめ、市民団体、教育、企業、医療、学識者など各方面の関係組織、機関が情報を共有しながら連携して、市民や地域社会のQOL(Quality Of Life：生活の質)の向上をめざします。



また、生駒市では、みんなの夢がかなう（＝生活の質の向上）まちづくりをめざして以下のような市民憲章を制定しています。



生駒市民憲章

- 1 自然を愛し、人と自然が共生する美しいまちをつくりましょう。
- 1 お互いに助けあい、安心して暮らせるやさしいまちをつくりましょう。
- 1 人権を尊重し、心のかよいあうあたたかいまちをつくりましょう。
- 1 スポーツに親しみ、健康で活力のあるまちをつくりましょう。
- 1 知恵を出しあい、世界にはばたく文化のまちをつくりましょう。

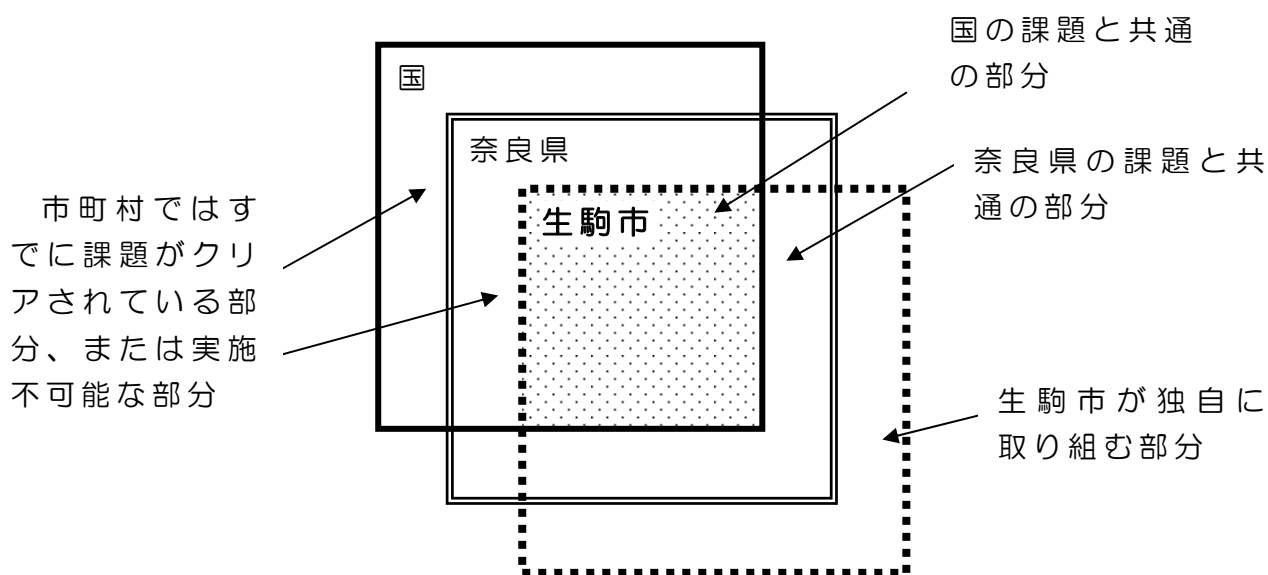
平成 13 年 11 月 1 日 制定

5.計画の位置付け

健康いこま21計画は、市民の健康づくりを支える仕組みの構築を中心にした生駒市の健康づくりの指針として、国の第3次国民健康づくり対策「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」及び母子保健の国民運動計画である「すこやか親子21」の地方計画の位置付けとなっています。

なお、本計画の内容は、他の医療、福祉に関連する計画や、平成13年度に策定された生駒市の長期総合計画である「生駒市第4次総合計画」との調和が保たれた計画とし、一体的な整合を図るとともに、生駒市における他の医療・保健・福祉に関連する行政計画の健康づくりに関する基本的な考えを示すものです。

国、奈良県の「健康日本21計画」「すこやか親子21計画」との共通点、生駒市の独自性の考え方



6.計画の期間

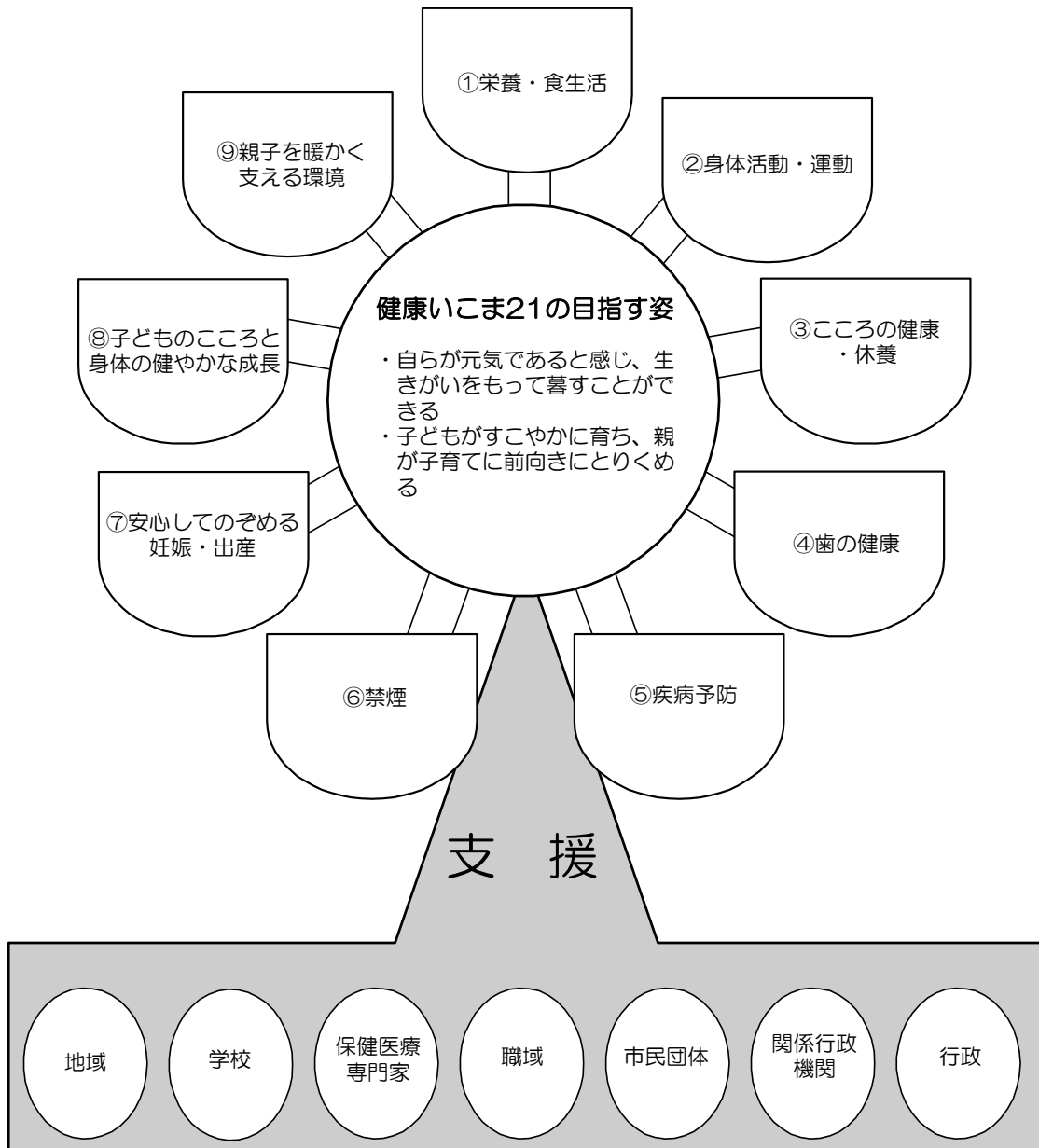
本計画の計画期間は、平成15年度（2003年）から平成24年度（2012年）までの10年間とします。

なお、目標の達成状況や社会情勢の変化を見据え、適切な時期に見直しを行うこととします。

第2章 各分野の重点課題・数値目標と取り組みの方向

～生駒市の取り組むべき課題～

健康生活習慣調査（平成12年度実施）や健康意識調査（平成14年度実施）の結果などから明らかになった生駒市の現状をふまえ、生駒市が目指すべき姿の実現にむけて取り組むべき課題を選び、9つの分野にまとめました。



そして、各分野について 2~3 項目ずつ目標を選び、重点課題として位置付けました。

①栄養・食生活

- ・バランスのとれた食生活
- ・バラエティーに富んでいる食生活
- ・上手にお酒を飲もう

②身体活動・運動

- ・意識的に身体を動かそう
- ・メリハリのある生活
- ・積極的に外出しよう

③こころの健康・休養

- ・人と人とのよりよい関係
- ・上手なストレス解消
- ・十分な睡眠・休養

④歯の健康

- ・たいせつにしよう自分の歯
- ・口の中を清潔に保とう

⑤疾病予防

- ・適正体重の維持
- ・受けよう健診
- ・体調のセルフチェック

⑥禁煙

- ・たばこはやめよう、減らそう
- ・すわない人への気配りを
- ・未成年者はすわない、すわせない

⑦安心してのぞめる妊娠・出産

- ・思春期保健の推進
- ・妊娠・出産・育児にむけての生活

⑧子どものこころと身体のすこやかな成長

- ・親育ち
- ・児童虐待への対応
- ・子どもの疾病・事故予防

⑨親子を暖かく支える環境

- ・家族の支え
- ・みんなで支えあう地域づくり

1. 栄養・食生活

～重点課題～

(1) バランスのとれた食生活

健康を支えるうえで、食事は最も重要な要素です。

現代は、食生活が豊かになったものの、食事の内容が片寄りがちであったり、食事を取る時間も不規則になりがちで、ビタミン・ミネラルなどの栄養素の不足が生じています。

栄養や食事に対する正しい知識を持ち、日々の生活の中で規則正しく、栄養のバランスのとれた食事を取ることが必要です。

(2) バラエティーに富んでいる食生活

体に良い食事をおいしく食べるには、メニューの工夫や、みんなで楽しく食卓を囲むなどの工夫が必要です。

(3) 上手にお酒を飲もう

「酒は百薬の長」とも言われていますが、飲み方を間違えれば、健康を害することもあります。適量飲酒や休肝日をつくるなど、アルコールと上手に付き合うことが必要です。

未成年者は、アルコールを飲んではいけません。また、大人は未成年者にアルコールを飲ませてはいけません。

家庭・学校などにおいて、未成年者にアルコールの害について正しい知識を持たせ、未成年者の飲酒を未然に防ぐことがたいせつです。

現状と目標値（抜粋）

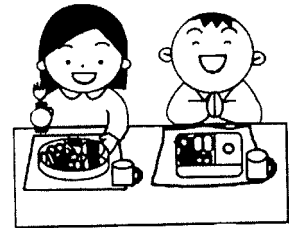
- ・ 朝食をほとんど食べない人の割合（20歳代男性／30歳代男性）
現在 26.3％／25.9％⇒目標 15.0％
- ・ 栄養バランスに気をつけている人の割合（男性／女性）
現在 23.3％／44.2％⇒目標 90.0％
- ・ 毎日飲酒する人の割合（50歳代男性／60歳代男性）
現在 53.7％／50.0％⇒目標 25.0％

～取り組みの方向～

- ・ バランスのとれた食生活（食材・規則正しく）
- ・ バラエティーに富んでいる食生活（メニューの豊かさ・環境）
- ・ 上手にお酒を飲もう

個人の取り組み

- ・ 家族や友人などと楽しく食事をする機会を増やす
- ・ バランスを考えていろいろな食品を食べる
- ・ 食べ過ぎず腹八分目
- ・ 野菜は不足しないよう意識してとる
- ・ 乳製品・小魚等（カルシウム）をしっかりとる
- ・ 塩分、糖分、油脂は控えめにする
- ・ 料理のレパートリーを増やす（食材・調理方法）
- ・ 朝食を食べる習慣をつける
- ・ 外食や食品購入の時は成分表示を参考にする
- ・ 未成年者はお酒を飲まない・飲ませない
- ・ 妊娠中はお酒を控える
- ・ 適量飲酒を守り、週に一回は休肝日をつくる
- ・ お酒を飲むときは身体に良いおつまみを一緒に食べる



腹八分目！

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 健康づくりのための食生活（ヘルシーメニュー、簡単メニュー）についての教室、講演会等の充実
- ・ 広報誌やメディアを活用したヘルシーメニュー、簡単メニュー等の情報提供
- ・ 外食や食品の栄養成分の表示を普及し、それらを扱う店舗、企業の増加を図る
- ・ 幼少期からの食育の充実
- ・ 高齢者食生活改善事業の推進
- ・ 朝食摂取運動の推進
- ・ 広報誌やメディアを活用したアルコールに関する情報提供

2.身体活動・運動

～重点課題～

(1) 意識的に身体を動かそう

ふだんの生活で運動不足を感じる人が多くなっている中、意識的に身体を動かすことが重要です。

運動をすると、エネルギーを消費し、エネルギー摂取過剰による肥満を防ぐことにもなります。さらに筋肉が弱まるのを防ぎ、丈夫な骨を保つことにも役立ちます。

(2) メリハリのある生活

限られた時間の中で身体に良い運動をするには、効率的で楽しいスポーツなどを行うことが重要です。

身体を動かし、休ませるといったメリハリのあるサイクルで生活を送るよう心がけることが必要です。

(3) 積極的に外出しよう

心身の健康を維持増進させるために、家に閉じこもりがちにならず、積極的に外に出て身体を動かし、リフレッシュを心がけましょう。

現状と目標値（抜粋）

- ・ 運動不足を感じている人の割合
現在 87.2%⇒目標 30.0%
- ・ 意識的に身体を動かしている人の割合
現在 54.3%⇒目標 80.0%
- ・ 外出について積極的な態度をもつ人の割合
今後把握⇒目標 増加

～取り組みの方向～

- ・ 意識的に身体を動かそう
- ・ メリハリのある生活
- ・ 積極的に外出しよう



個人の取り組み

- ・ 自分が楽しめる運動を見つけ、定期的に運動をする
- ・ 規則正しい生活をし、早寝早起きを習慣づける
- ・ ハイキングなどの各種イベントに参加する
- ・ テレビを見ながらストレッチ体操をする
- ・ 家事などでこまめに身体を動かして、今より10分多く歩く
- ・ 家族と一緒に外遊びやスポーツを楽しむ

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 歩こう運動の推進
- ・ 公共施設等での階段使用の啓発
- ・ 健康づくりのための運動教室等の充実
- ・ 地域での体力測定、健康講座等の推進
- ・ 運動推進員の育成と活動の場の提供
- ・ 地域での運動グループづくりの推進と既存のグループへの支援
- ・ ふれあいONDO（健康体操）の普及
- ・ 幼少期からの規則正しい生活の啓発
- ・ 各種イベントの充実、活性化

3.こころの健康・休養

～重点課題～

(1) 人と人とのよりよい関係づくり

人と人とのよりよい関係づくりには、相手に対する心の持ちかたと、行動のバランスがたいせつです。

学校、家族、職場など生活を送る場で、自分と他人へのいたわりの心を持つことが、心の健康を保つ上で必要になります。

(2) 上手なストレス解消

ストレスに関する正しい知識を持って、自分のストレス状態を正確に理解することは、心の健康を保つうえで非常に重要です。

積極的に楽しいと感じることを見つけ、気持ちを若返らせるなど、身体と心に優しい自分なりのストレス解消法をみつけるよう心がけることが必要です。

(3) 十分な睡眠・休養

十分な睡眠をとるということは、人間生活の基本ともいえることであり、たいせつなことです。

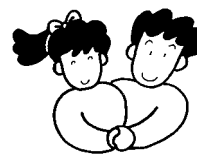
毎日を元気よくいきいきと送るために、効果的で十分な睡眠と休養をとることが必要です。

現状と目標値（抜粋）

- ・ 自分なりのストレス解消法のある人の割合
現在 71.3%⇒目標 増加
- ・ 入眠のために睡眠薬・アルコールを使用している人の割合
現在 10.5%⇒目標 減少

～取り組みの方向～

- ・ 人と人とのよりよい関係づくり
- ・ 上手なストレス解消
- ・ 十分な睡眠・休養



個人の取り組み

- ・ あいさつをする
- ・ 気軽に相談出来る人・場所を持つ
- ・ ストレスについて理解し、自分なりのストレス解消法を持つ（入浴、運動、趣味など）
- ・ 家族がお互いに明るく接する
- ・ 疲れたときには無理をせず、快眠を得るための工夫をする（環境、入浴など）
- ・ ごろ寝ではなく積極的な休養を心がける

個人の取り組みを支援する活動

- ・ あいさつ（声かけ）運動の推進
- ・ こころの健康に関連する教室、イベント等の充実
- ・ こころの健康に関連する情報提供
- ・ こころの健康について相談できる体制の充実、普及
- ・ 地域での世代を越えた交流の場の推進
- ・ 高齢者や男性が参加しやすい仲間づくりの推進
- ・ 広報誌やメディア等を活用した睡眠、休養に関する情報提供

4.歯の健康

～重点課題～

(1) たいせつにしよう自分の歯

歯（口腔）は人間の体を構成する大切な器官です。そして物を噛む以外にも健康を助ける様々な役割があります。

生涯自分の歯を保てるように、子どもの頃から強い歯を育て、よく噛むことであごを丈夫にしましょう。

また、定期的に歯科健診を受診するなど、普段から口の中の健康に気を配ることも大切です。

(2) 口の中を清潔に保とう

口の中に食べ物カスなどが残り不衛生な状態が続くと、歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病を起こします。さらに、歯や歯ぐきの病気だけでなく全身の病気のひきがねとなることもあります。

いつまでも自分の歯で食べる楽しみを維持し、健康な生活を送るためには、正しい歯のみがき方や、補助清掃用具の使い方を身に付けて、口の中をいつも清潔に保つことが必要です。

現状と目標値（抜粋）

- ・ 歯科健診を受けている人の割合（男性／女性）
現在 45.0％／39.9％⇒目標 90.0％
- ・ 3歳児の歯科健診受診率
現在調査中⇒目標 増加
- ・ 60歳で24歯以上自歯の人の割合
今後把握⇒目標 増加

～取り組みの方向～

- ・ たいせつにしよう自分の歯
- ・ 口の中を清潔に保とう

個人の取り組み

- ・ 定期的に歯科健診を受ける
- ・ 正しいブラッシング方法を身につける
- ・ 歯間ブラシ、フロスなどの補助用具を活用する
- ・ よく噛むことに留意して食べたらみがく習慣をつける
- ・ フッ化物配合の歯磨剤を活用する
- ・ 規則正しく、バランスの良い食事をし、良くかむ習慣を身につける
- ・ かかりつけ歯科医を持つ



個人の取り組みを支援する活動

- ・ 歯科健診の体制整備、充実
- ・ 歯の健康に関する教室、相談、イベント等の充実
- ・ 広報誌やメディア等を活用した歯（口腔）の健康に関する情報提供
- ・ 乳幼児期からの一貫した歯科保健教育の推進
- ・ かかりつけ歯科医運動の推進

目指せ！8020！

ハチマルニマル
※8020：80歳で20本以上の歯を持つこと

5.疾病予防

～重点課題～

(1) 適正体重の維持

適正体重を維持することは生活習慣病や、その他の疾病の予防にとって重要であり、体重をこまめに測り、体重の変化に早めに気づくことが適正体重の維持を図る上でたいせつです。

(2) 受けよう健診

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。いつまでも健康であるためには、症状がないうちに、「不調のサイン」をいち早く見つける健診が何よりたいせつです。

また、健診を受けた後は、健康状態や生活を振り返ることが必要です。

(3) 体調のセルフチェック

普段元気な人は自分の健康を過信しがちです。

健康を維持するためには健診でチェックするとともに、日頃から体の状態をセルフ（自己）チェックすることもたいせつです。定期的なチェックで病気の早期サインを見逃さないようにしましょう。

現状と目標値（抜粋）

- ・ BMI 要指導（肥満）者の割合（40歳代男性／50歳代男性）
現在 30.8％／26.5％⇒目標 減少
- ・ 年に1度健康診断を受けている人の割合
現在 75.6％⇒目標 80.0％
- ・ 最近の健康状態が、あまり健康ではないと思う人の割合
現在 22.1％⇒目標 減少

～取り組みの方向～

- ・ 適正体重の維持
- ・ 受けよう健診
- ・ 体調のセルフチェック

個人の取り組み



- ・ 定期的に体重を測る
- ・ 定期的に健康診断、がん検診を受ける
- ・ 各種健診の結果を理解して、身体の状態を知り、異常があれば、必要な治療・生活改善を実行する
- ・ 体調の自己チェック（血圧・顔色・便の観察など）をして、自分の身体や心の信号を見落とさず、早めに受診する
- ・ 手洗い、うがいを習慣化する
- ・ 骨を丈夫にするために、戸外での活動（ハイキングなど）を心がける
- ・ 気軽に相談できるかかりつけ医、かかりつけ薬剤師（薬局）を持つ
- ・ 身体の状態の記録として健康手帳を活用する
- ・ 自分の適正体重、必要摂取エネルギー量を知る

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 広報誌やメディア等を活用した、生活習慣病や肥満に関する情報提供
- ・ 体調の自己チェックについての啓発
- ・ 生活習慣病の予防、改善に関する教室等の充実
- ・ 各種健診の定期受診の啓発
- ・ 利用しやすい健診体制の整備、充実
- ・ 各種健診に関連する教室等の体制整備
- ・ かかりつけ医、かかりつけ薬局運動の推進
- ・ 各種イベント開催時に肥満度、体脂肪率、血圧等の測定の機会提供

6.禁煙

～重点課題～

(1) たばこはやめよう、減らそう

たばこは、肺がんをはじめ多くのがん、虚血性心疾患、胃・十二指腸潰瘍などの生活習慣病の原因となり、多くの生命を奪っています。また妊娠中にたばこをすうと、流産、早産、胎児・新生児の発育障害などを起こしやすくなります。

喫煙者はまずたばこをやめることに努め、それが難しい人でも節煙することが、健康を守るうえで最低限必要です。

(2) すわない人への気配りを

たばこは、喫煙者本人だけでなく、周囲のたばこをすわない人にまで大きな影響を及ぼします。家庭をはじめ、公共施設や各々の職場はもちろん、不特定多数の人が集まる場所における禁煙の推進、分煙の徹底を図ることが大切です。

(3) 未成年者はすわない、すわせない

たばこは成長途上の身体に悪影響を及ぼすことから未成年者は絶対にすってはけません。

家庭、学校などにおいて、未成年者へ喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について、正しい知識を持たせることがたいせつです。

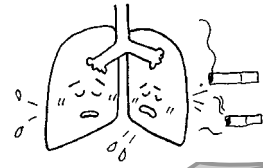
また、家庭・学校・地域・企業及び行政が連携して、未成年の喫煙防止に努める必要があります。

現状と目標値（抜粋）

- ・ 現在たばこをすっている人の割合（男性／女性）
現在 45.8％／12.3％⇒目標 減少
- ・ 10代でたばこをすっている人の割合（中学2年生／中学3年生）
現在 7.0％／15.8％⇒目標 なくす
- ・ 妊娠中にたばこをすっている人の割合
現在 6.2％⇒目標 減少

～取り組みの方向～

- ・ たばこはやめよう、減らそう
- ・ すわない人への気配りを
- ・ 未成年者はすわない、すわせない



個人の取り組み

- ・ 思い切って禁煙する
- ・ すうときには必ず喫煙マナーをまもる
- ・ たばこが身体に及ぼす影響について理解する
- ・ 子どもにたばこの害を教える
- ・ 子どもや妊産婦の周囲でたばこをすわない
- ・ 未成年者、妊産婦はたばこをすわない
- ・ 大人は未成年者にたばこをすわせない

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 禁煙を支援する体制の整備
- ・ 広報誌やメディア等を活用した、具体的な禁煙方法についての情報提供
- ・ 禁煙啓発キャンペーン等の充実
- ・ たばこが身体に及ぼす影響についての情報提供
- ・ 家庭、公共施設等での禁煙、喫煙防止への協力
- ・ 未成年者への販売禁止の徹底
- ・ 保健所との連携による未成年者への喫煙防止活動の推進

7.安心してのぞめる妊娠・出産

～重点課題～

(1) 思春期保健の推進

近年、思春期の人工妊娠中絶や性感染症、薬物乱用の増加等の問題や心身症、不登校、引きこもり等の心の問題なども深刻化し社会問題化しています。

成人期への移行期である思春期は、心身共に変化が多く、人格形成にとって重要な時期であるため、性教育（生命尊重，妊娠出産・避妊，性感染症等）を推進し、親となるためのこころと身体づくりを促すことが必要です。また、大人は子どものおこころと身体を理解することがたいせつです。

(2) 妊娠・出産・育児にむけての生活

妊娠・出産・産じょく期の健康を、長期的な視野で、社会的、精神的側面からも支え、守ることが、母子保健医療の社会的責任であるといえます。

妊娠、出産に関する安全性を確保しつつ快適さを追求するために、専門職の意識の向上、医療機関間の連携、地域保健サービス内容の充実、職場の母性健康管理体制との連携の一層の推進が必要です。

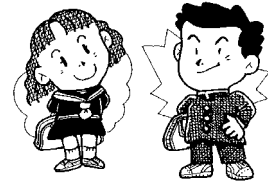
現状と目標値（抜粋）

- ・ 自分を健康だと思う中学生の割合（中学2年生／中学3年生）
現在 86.8％／77.0％⇒目標 増加
- ・ 悩みごとを解決できる方法がある中学生の割合
（中学2年生／中学3年生）
現在 93.6％／96.4％⇒目標 増加
- ・ 妊娠中から産後にかけて、相談相手がいる人の割合
現在 90.8％⇒目標 100％
- ・ パパ講座に参加する夫婦の割合
現在 24.9％⇒目標 50.0％

～取り組みの方向～

- ・ 思春期保健の推進
- ・ 妊娠・出産・育児にむけての生活

個人の取り組み



思春期保健

- ・ 自分のことと身体を理解したいせつにする
- ・ 薬物（シンナー、覚醒剤など）の乱用の害について理解する
- ・ 大人は、思春期のことと身体について理解する
- ・ 大人は、子どもの話をじっくり聞き、よく話しかける

妊娠・出産・育児にむけての生活

- ・ 妊婦は、妊娠中の身体の変化や胎児の成長について学ぶ
- ・ 妊婦自身、気持ちにゆとりを持つよう心がける。自分なりのストレス解消法をもつ
- ・ 周りの者（特に夫）は、妊娠・出産による心身の変化を理解し、妊婦と接する

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 学校を中心とし関係機関の連携による、子どもへのことと身体に関する知識の啓発
- ・ 思春期のことと身体に関する健康教室や相談体制の充実
- ・ 子ども達が妊婦や乳幼児とふれあう場づくりの推進
- ・ 夫（パートナー）の意識啓発や、妊婦の仲間づくり、妊娠中の健康管理等に関する情報提供のための事業の充実
- ・ 妊娠から産後にかけての心配事や相談などの支援体制の充実

8.子どものこころと身体のすこやかな成長

～重点課題～

(1) 親育ち

子育てと親育ちとは相互に影響し合っており、子どもの発育に重要な関係を持っています。

親が育児に対する不安や疑問を抱え込まずに、周囲の助けを借りながら、親としての義務と責任を自覚し、子どもに対して愛情を持って接することが必要です。

(2) 児童虐待への対応

児童虐待は、子育て不安の段階から生命の危機を含む場合まで、その程度は様々です。一方で、現象の重い軽いに関わらず多くの場合にその背景にはかなりデリケートな問題が存在します。

児童虐待を防ぐには、当事者の親子だけの努力だけではなく、地域の見守りと助けあいを深めていくことが必要です。

(3) 子どもの疾病・事故予防

定期的な健診や予防接種などにより、子どもの疾病を防ぎ、また、乳幼児に起こりやすい事故などの知識を持ち、家族や地域で対応することで、子どもが安全に健やかに育つ環境づくりに取り組んでいくことが必要です。

現状と目標値（抜粋）

- ・ 育児を負担に感じる親の割合
今後把握⇒目標 減少
- ・ 子どもの虐待で、担当課が関わりを持っている被虐待児数
現在 29件⇒目標 増加を経て
減少へ
- ・ 乳幼児健診受診率
現在 91.6%⇒目標 維持

～取り組みの方向～

- ・ 親育ち
- ・ 児童虐待への対応
- ・ 子どもの疾病、事故予防



個人の取り組み

親育ち

- ・ 子育てを楽しむと共に、親としての義務と責任を自覚する
- ・ 子どもの心身の発達を知る
- ・ 子育てについて不安があれば、周りの人や相談機関に相談する
- ・ 子育てに関わる人は、子ども自身が愛されていると感じられるように子どもに接する

児童虐待への対応

- ・ 身の回りの虐待に気付いた時は相談機関に連絡する
- ・ 親を孤立させず、地域社会が一体となって、子育てを担うという意識を持つ

子どもの疾病・事故予防

- ・ 定期的に乳幼児健診を受ける
- ・ 事故防止対策を家庭や地域において取り組む

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 子育てに関する知識や技術を習得する機会や情報の提供
- ・ 親が育児に自信と意欲を持てるような、相談や教室の体制の充実
- ・ 育児不安の強い親に対する、支援体制の充実
- ・ 虐待防止のための関係機関との連携の強化と、一時保育や相談機関等の社会資源の充実
- ・ 虐待防止に関する知識の普及・啓発
- ・ あらゆる機会を利用した、事故予防の啓発

9.親子を暖かく支える環境

～重点課題～

(1) 家族の支え

子どもを育てていくうえで、育児者の身近な精神的支えはその家族になります。

家族みんなで新しい命の成長を暖かく見守り、育児に協力していく環境づくりが必要です。

(2) みんなで支えあう地域づくり

子どもを健やかに育てていくためには、育児者や家族のみならず、地域ぐるみで支えあい、助け合うことが重要です。

子育て支援の地域のネットワークづくり、子どもの事故予防の環境整備を図るとともに、「地域で育てる」という意識を全ての市民が持ち、育んでいくことが必要です。

現状と目標値（抜粋）

- | | | | | |
|-------------------|----|--------|-----|----|
| ・ 家族が育児、家事に参加する割合 | 現在 | 61.8% | ⇒目標 | 増加 |
| ・ 自主育児サークルの数 | 現在 | 15グループ | ⇒目標 | 増加 |
| ・ 母子推進員の数 | 現在 | 29人 | ⇒目標 | 増加 |

～取り組みの方向～

- ・ 家族の支え
- ・ みんなで支えあう地域づくり



個人の取り組み

家族の支え

- ・ 父親（家族）は子どもにとって一番身近な育児者（多くは母親）の精神的な支えとなる
- ・ 父親（家族）は積極的に育児参加していく
- ・ 家族みんなが、妊娠、出産、子育てについての基礎的な知識をもって協力しあう

みんなで支えあう地域づくり

- ・ 親自身が閉じこもらないで近隣とのつきあいを持つよう心がける
- ・ 子育てサークル等、自分に合った子育て仲間と触れあうよう心がける
- ・ 隣近所同士が声を掛け合い、相互に助け合う
- ・ 子育て支援のための社会資源を活用し、地域社会の中で子育てをする

個人の取り組みを支援する活動

- ・ 父親の母親に対する精神的支援や理解の必要性の啓発
- ・ 父親の育児参加を容易にするための、知識や技術を習得する教室等の充実
- ・ 現在育児をしていない世代への、子育て、親育てに関する情報の提供
- ・ 自主育児サークル等の活動支援の強化
- ・ 母子保健推進員等ボランティアの育成と活動の場の提供
- ・ 地域の人と親子の交流の場づくりの推進
- ・ 子育て支援のための社会資源に関する情報の提供
- ・ あらゆる機会を利用した、地域ぐるみの子育ての重要性の啓発

第3章 それぞれの役割

※ 本計画を活用し、住民主体の健康づくりを支援していくためには、行政を始め、住民や関係機関が様々な役割を担い、取り組んでいく必要があります。ここでは、それぞれの役割と取り組みの方向を明らかにしています。

1.個人の役割

個人個人が健康づくりの主役です。健康づくりは人生を豊かで幅広いものとするために重要であると自覚する事が必要となります。

健康は自己の責任と努力において、守り、育てていくことができるという認識をもち、身近な健康資源を活用していくことと、家庭での自分の役割をふまえて精神的、肉体的な健康づくりを進めていくことが必要です。

また、育児・教育においては家族が互いに支え合い、次代を担う子ども達をすこやかに育てていく努力が必要です。

～今後の取り組み～

- ・ 健康づくりのための正しい知識を持ち、周囲と積極的に共有する
- ・ 自身の生活習慣を見直し、ストレス防止や、生きがいにつながる健康活動や運動習慣を身に付ける
- ・ 自身の食生活を見直し、正しい情報を基にバランスのとれた食事と食習慣を身に付ける
- ・ 定期的な健康診断など、医療機関及び健康資源を活用し一次予防に取り組む
- ・ 子どもと育児者を暖かく見守り、すこやかな発育を支援する

2.地域の役割

地域は「住民が生活する場」として健康づくりにおいて重要な役割を持つことが必要です。役割の一つとして、個人や家庭での取り組みに加え、ヘルスプロモーションの視点に立ったQOL（生活の質）の向上を目指す原動力となることなどが挙げられます。

地域の定義は、働く場所としての地域、住む場所としての地域と大きく二つに分ける事ができます。勤労者にとって職場で過ごす時間は家庭とともに重要な環境となります。

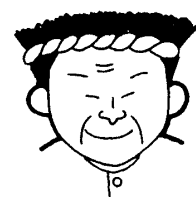
～今後の取り組み～

住む場所としての地域

- ・ 地域密着型の健康づくりグループの形成、そして支援
- ・ 健康づくりに関する地域コミュニケーションの形成
- ・ 学識者や民生児童委員など地域の様々な知識や技術を持った人的な健康資源を活用する機会や場を設ける
- ・ 地域全体で健全な教育、子育てを支援する

働く場所としての地域

- ・ 壮年期のうつ病やストレスに起因する病気の予防などに取り組み、育児や病気の治療などに周囲が理解を持つ
- ・ 経営者は、勤労者の健康の維持増進が企業、地域に対する利益となることを理解し、勤労者が健康づくりに取り組める環境をつくる



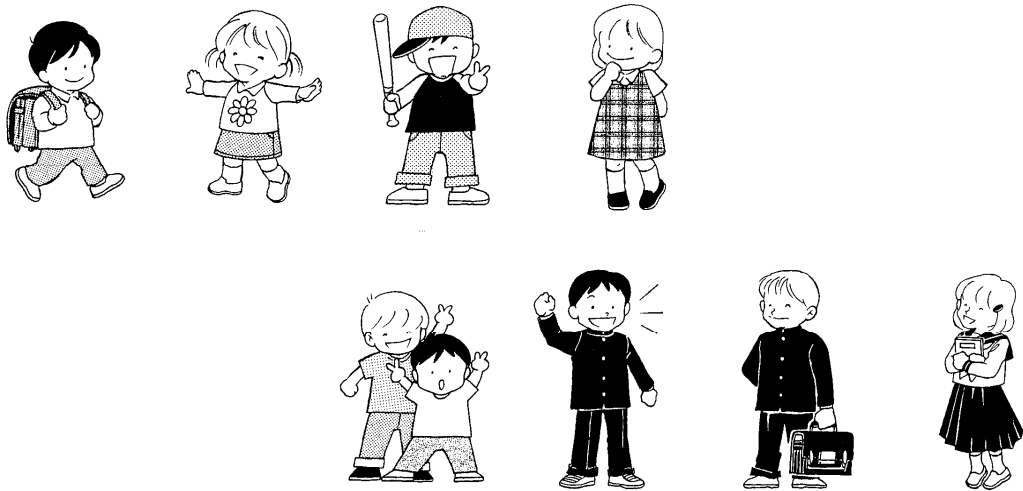
3.教育機関などの役割

幼児児童生徒にとって学校は日々の生活を送る場として、家庭と同じく重要な環境です。

そのため、園・学校は健康教育や心身の健全な育成を充実するなど、幼児児童生徒の健康づくりの中心的な役割を果たすことが求められます。教育、育児を重要な地域のつながりと捉え、園・学校を中心として様々な情報を交換、共有をし、教育や健康づくり、健全な育成を協議していくことが求められます。

～今後の取り組み～

- ・ 学校にある運動場や体育施設を地域に根付いた健康資源として捉え、教育、コミュニケーションの場として活用していく
- ・ 学齢期から、生活習慣病、性などの正しい知識を与える
- ・ 未成年の飲酒、喫煙、薬物の使用に関する危険性を教育し、地域ぐるみで防止する
- ・ 不登校問題、いじめの問題など精神的な問題に積極的に対応、防止を行う
- ・ 学識経験者は知識、技術など正しい知識の共有を地域と進める機会を持つ



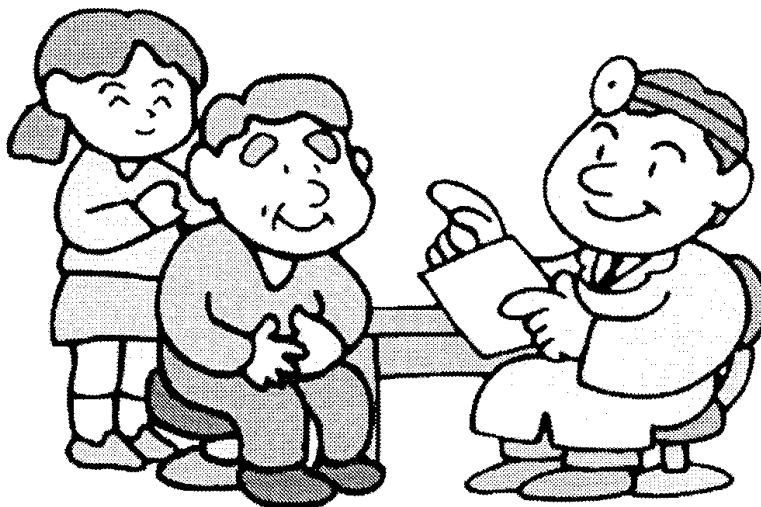
4.医療機関の役割

健康いこま21計画は、健康の維持増進、生活習慣病の予防など、病気の一次予防に重点を置いています。

医療機関は一次予防を行う上で市民と地域の知識及び技術的な支えとなることが求められます。また、一次予防だけではなく、病気の発見、治療を行う二次予防、治療後のケアやリハビリを行う三次予防の面でも市民の支援を行うことが重要です。

～今後の取り組み～

- 学校、職場、地域などの健康づくり活動に協力し、専門的な知識、技術、情報の提供を行う
- 病院や診療所など組織ぐるみで、病気の予防、定期的な健康診断を啓発する
- 視点を住民の立場に置き、それぞれの場合に応じて健康づくりの支援を行う



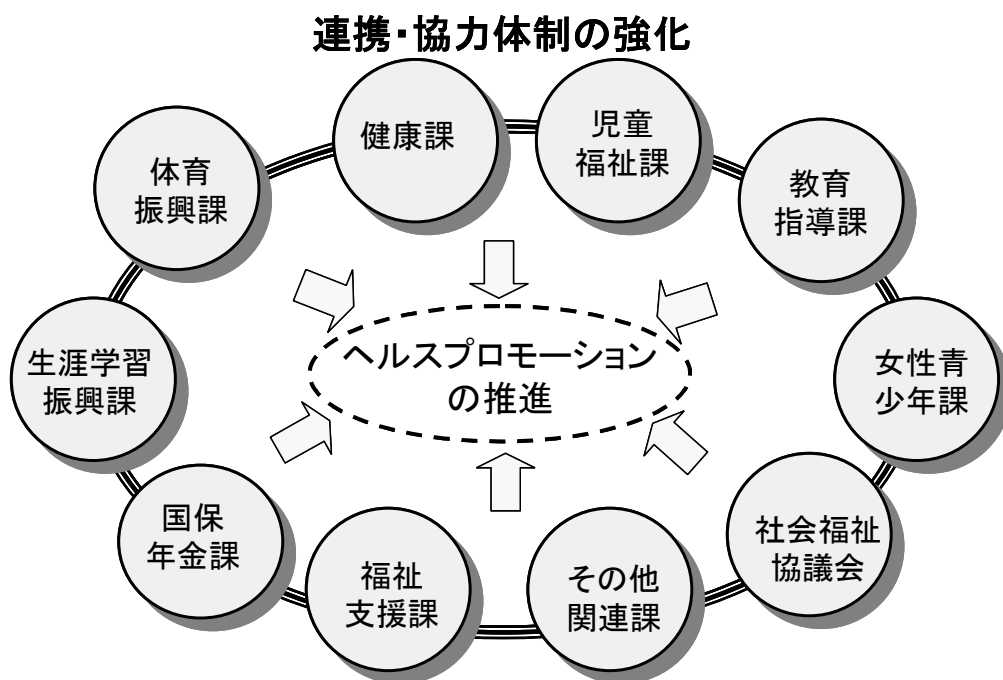
5.行政の役割

これまでの健康づくりを推進する方法としては、保健所などの専門機関が中心となり進めてきました。今後の行政の役割としては住民が主役となり、地域の健康づくりを進めていく体制づくりが重要となります。従来の「病気にならないのが健康」という発想から、身体的、精神的にいきいき暮ることができる「健康寿命」の延伸へと目標を広げ、心豊かな生活、まちづくりをめざしていきます。

そのためには、教育、労働、環境問題へも視野を向け、住民一人ひとりの生活に応じた健康施策の推進、市の関係機関との連携、先に掲げた住民、地域、教育、医療などの各方面との協力、情報交換などを進めていきます。

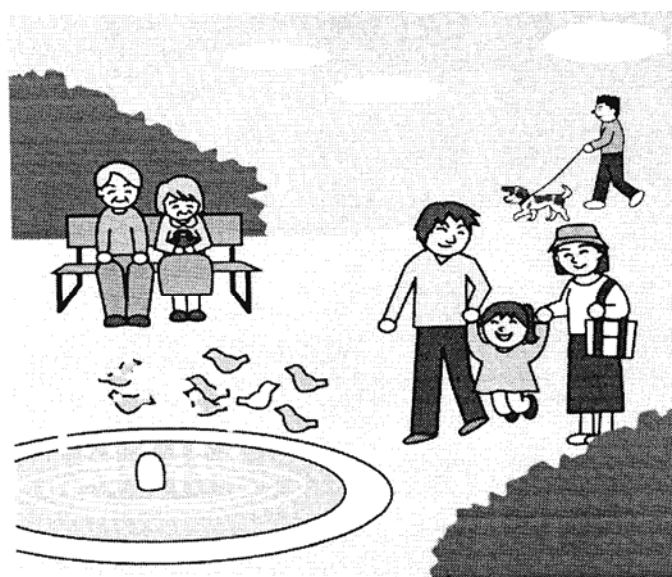
また、現在、市が実施している健康づくりを支援する事業は、ほぼ年齢層ごとの受け皿が整い、それぞれ積極的に実施されていますが、庁内の情報の共有、健康づくりへの連携体制はまだ十分とは言えません。

今後、健康づくりに関する事業の課題点、検討事項などの情報を各部局が連携して情報の共有を行い、住民が主体的に健康づくりに取り組むサポートを行えるよう努めていきます。



～今後の取り組み～

- 各事業の取り組みの方向を“健康づくり”の理念のもとに整合性を図る
- 担当部局及び住民団体との相互の情報交換、課題の検討を行う機会をもち、連携を強化する
- 健康づくりに関する意識の啓発、情報提供
- 健康いこま21計画の住民に向けた広報の充実
- 住民の健康と環境、町づくりの一体化を目的とした施策の充実



第4章 健康資源の活用

1. 生駒市の主な健康づくり関連事業と今後の方向性

※ 生駒市が実施している事業のうち、特に心身の健康づくり及び、子どものすこやかな育成に関連する事業と各課の健康づくりに対する今後の方向性を記載しています。

※ 部署、施設名などは平成14年度時点のものです。

(1) 健康課事業

成・老人保健関連

① 基本健康診査（訪問診査含む）

生活習慣病を予防する対策の一環として、疾病を早期発見するためにスクリーニングを行うとともに、健康管理に関する正しい知識の普及を行うことによって、壮年期からの健康についての認識と自覚の高揚を図ることを目的としています。40歳以上の市民を対象に問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、検尿、心電図検査、血液検査を実施しています。また、必要に応じて、眼底検査も行っています。市内指定医療機関において実施しています。

② 結核・肺がん検診

結核・肺がんに関する正しい知識の啓発と早期発見を目的に、結核検診は16歳以上の住民を、肺がん検診は40歳以上の市民を対象に、問診、胸部X線（間接・直接）撮影、喀痰細胞診検査をセラビーいこま・地区公民館・自治会集会所等において実施しています。

③ 子宮がん検診

子宮がん（頸部・体部）の早期発見及び、子宮がんの正しい知識の普及・啓発を目的に、30歳以上の女性を対象に、集団検診（頸部検診）及び個別検診（頸部・体部検診）を実施しています。

集団検診はセラビーいこまにおいて、個別検診は県内指定医療機関において実施しています。

④ 乳がん検診

乳がんに関する正しい知識の啓発と早期発見に努め、女性の健康保持に資することを目的に、集団検診は20歳以上の女性を、個別検診は30歳以上の女性を対象に、問診、視診及び触診による診察、また、健康教育として、乳がんに関する正しい知識の普及・検診の必要性等を広めています。

集団検診はセラビーいこま、地区公民館や自治会集会所において、個別検診は県内指定医療機関において実施しています。

⑤ 胃がん検診

胃がんを早期に発見し、治療に結びつけることを目的に、集団検診は35歳以上、個別検診は40歳以上の市民を対象に、問診および胃部エックス線検査を実施しています。

集団検診はセラビーいこま・地区公民館等において、個別検診は市内指定医療機関において実施しています。

⑥ 大腸がん検診

大腸がんの早期発見を目的に、40歳以上の市民を対象に、市内指定医療機関での個別検診（便潜血反応検査）を実施しています。

⑦ 骨密度測定

早期に骨量減少者を発見し、骨粗鬆症を予防することを目的に、市民を対象に問診及び超音波測定機による骨密度測定と測定結果に基づいた生活指導を中央公民館・コミュニティセンターにおいて実施しています。

⑧ 糖尿病教室

糖尿病の正しい知識を身につけ、日常生活の中で自分に合った食事と運動を理解し、実践出来るよう援助することを目的にしています。市民（糖尿病やダイエットについて勉強したい人）を対象に、医師、栄養士、保健師、運動実践指導者による講義と実技指導や個別栄養相談を計5日間実施しています。

⑨ コレステロールを勉強する会

高脂血症についての正しい知識の普及と高脂血症を予防するための正しい生活習慣を身につけることを目的としています。市民（コレステロールや中性脂肪について勉強したい人）を対象に、医師、保健師、栄養士、運動実践指導者による講義と実技指導（計3日間）をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑩ 高血圧教室

高血圧についての正しい知識の普及と高血圧の予防及び改善のための正しい生活習慣を身につけることを目的に、市民（高血圧について勉強したい人）を対象に医師、栄養士、保健師、運動実践指導者による講義と実技指導（計3日間）をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑪ 生活習慣病予防教室

生活習慣病の予防及び改善についての正しい知識の普及と生活習慣の改善（行動の変容）を目的に、基本健康診査の受診結果が要指導・要観察であり、医療機関から紹介のあった人を対象に、集団での健康教育と個別相談をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑫ ヘルシークッキング

生活習慣病予防のための正しい知識の普及・啓発と生活習慣（食事・運動・休息）の改善を目的としています。市民を対象に講義・調理実習をセラビーいこま等で実施しています。

⑬ いきいき女性のヘルスセミナー

更年期に起こる女性特有の病気（更年期障害など）や骨粗鬆症、歯についての知識の普及を目的に、市内に居住の30歳以上の女性を対象に、婦人科医師、歯科医師、歯科衛生士、栄養士、保健師、運動実践指導者による講義と実技指導をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑭ 老人看護講習会

家庭における介護負担の軽減や介護知識、方法の普及を目的としています。お年寄りの看護、寝たきり予防に関心のある人を対象に、日本赤十字社指導員による講義と実技指導をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑮ 健康相談

心身の健康に関する（母子及び乳幼児含む）個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、健康の保持増進を図ります。市民を対象に、窓口・電話及び家庭訪問による健康相談・育児等に関する相談・支援を行っています。

⑯ 個別栄養相談

原則として40歳以上の市民を対象に、個々人に合わせた食事指導を行うことにより生活習慣病の予防及び改善をはかることを目的として、栄養士による個別相談をセラビーいこまにおいて、月2回実施しています。

⑰ 在宅寝たきり老人等訪問歯科診療

歯科保健サービスを受ける機会に恵まれず、食生活に支障を来している在宅寝たきり老人等の療養を援護することを目的としています。市内に居住する65歳以上の在宅寝たきり老人等で、歯科診療所に通院出来ない方を対象に実施しています。

⑱ 健康づくりリーダー養成講座

市民を対象に、健康づくりに関する正しい知識の普及を図り、地域の中で健康保持増進を積極的に推進できる人材を養成することを目的に、心身の健康に関する講習会（計10回）をセラビーいこまにおいて開催しています。（隔年毎に実施）

⑱ 運動推進員養成講座

生駒市健康づくり推進員を対象に、地域の中で、運動に関する情報を発信し、自ら進んで運動し、かつリーダー的存在として活動する人材を養成することを目的として実施しています。「健康づくりサポーターの地域における役割（講演会）」、運動実践指導者・栄養士による講義及び救急法・体力測定・運動実習などをセラビーいこまにおいて実施しています。

⑳ 福祉と健康のつどい

市民の健康づくりに関する啓もう・啓発活動の一環として、各種測定、健康体操などを開催しています。



母子保健関連

① 母子健康手帳の交付

妊娠の届出のあった人を対象に、母子健康手帳の活用方法の指導、母子保健の概要説明を市役所健康課において実施しています。

② パパママ教室・パパ講座

初妊婦とそのパートナー（原則）を対象に、妊娠・出産・育児に関する知識の普及と適切な保健指導を図り、不安を解消し、妊婦どうしの情報交換や友達づくりを促進します。また、父親としての役割及び母親を理解し協力していく姿勢や、技術の取得を支援し、よい育児環境をつくるための基盤づくり（夫婦相互を思いやる心を育てる）を行います。

産婦人科医師、助産師、歯科衛生士、保健師、栄養士による講義・実技指導をセラビーいこまにおいて実施しています。

③ 妊婦健康診査

妊娠届出のあった人を対象に、診察・血液検査・尿検査・血圧測定等を各産婦人科医療機関において実施しています。

④ 妊産婦・新生児訪問

妊産婦及び新生児を持つ保護者で、訪問指導の希望のあった人を対象に、助産師・保健師が妊娠・出産・育児についての相談・助言を家庭訪問により実施しています。

⑤ 乳幼児健康診査（精神面の精検含む）

子どもの成長の状況を明らかにし、良好な成長を遂げるための健康管理、保健及び栄養指導を行うとともに、疾病その他の異常の早期発見を目的としています。また、発見された疾病その他の異常について、早期治療、療育等の措置を講じます。市内13医療機関で個別検診を実施しています。

精神面精検については、乳幼児健診で医師からの指示のあった乳幼児を対象に、心理判定員による個別面接をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑥ すくすく子育て相談

4・8・12か月の乳児と保護者を対象に、発育や育児に対する不安の軽減や離乳食をスムーズにすすめること目的に、身体計測、保健師・栄養士による相談をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑦ 歯科検診・子育て相談

1歳6か月・3歳6か月の幼児と保護者を対象に、むし歯予防と強い歯をつくる生活習慣を身につけることを目的に、歯科検診・歯みがき指導をセラビーいこまにおいて実施しています。また同時に保健師・栄養士による相談も実施しています。

⑧ すこやか育児教室

生後4～5か月児とその保護者（原則として第1子）を対象に、乳幼児期の発育・発達を正しく理解し、スムーズに育児ができるよう支援するとともに、交流の場を提供することにより、孤独で育児に悩んでいる母親の負担を軽減し、妊婦（後輩）にアドバイスすることを通して子育てへの自信づけを図っています。自己紹介・親子遊び（保育士）・予防接種の受け方（看護師）離乳食調理実習と講義（栄養士）・交流会をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑨ 育児サークル支援事業

市内で活動する育児サークルを対象に、健康教室・情報提供・アドバイスなどの支援を市内公民館や地区集会所等において実施しています。また、いこま育児ネットの活動（交流会・育児マップ作成等）を支援しています。

⑩ なかよし教室

子どもの健全な発達を促すとともに、健やかな親子関係の確立を目的に、乳幼児育児相談などで、援助が必要と判断される親子（1歳6か月から2歳ぐらいの児と保護者）を対象に、小集団活動（保育士・保健師・発達相談員）、個別相談（発達相談員）をセラビーいこまにおいて実施しています。

⑪ 母子推進員養成講座

生駒市健康づくり推進員を対象に、地域の中で親子のすこやかな成長を支援する人材の育成を目的に実施しています。「健康づくりサポーターの地域における役割（講演会）」、助産師・発達相談員・栄養士による講義及び救急法・保育園実習をセラビーいこま等において実施しています。

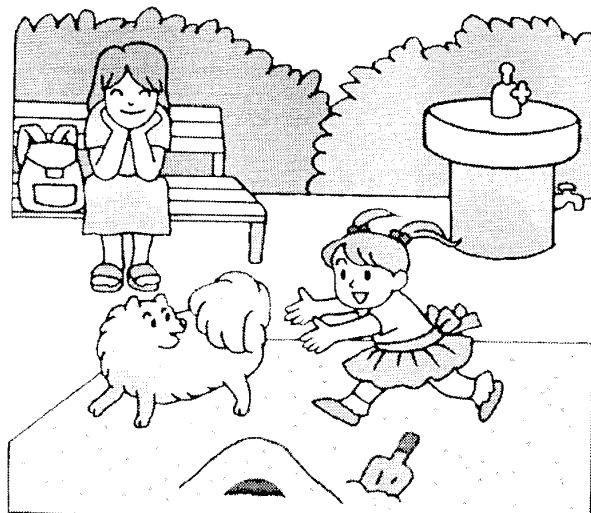
今後の方向性

予防事業としての各健診事業は、住民の健康意識の向上や、医療技術の向上により精度の高い検査が行えるようになったことから、受診者数は近年増加傾向にあります。

しかし、生活習慣病にかかる人は増加傾向にあり、今後も健診への勧奨を行うとともに、より利用しやすい健診体制の整備と、検査の結果が身体の現状把握だけではなく、今後の生活習慣の改善につながるように、健康に関する正しい知識の普及に努め、市民が定期的に健診を受けるよう、健康意識の変容をより進めていく必要があります。

そのために、今後、各講習会の充実や、教育事業の拡充、質の向上に努めるとともに、健康づくり推進員等の地域に密着する人材の育成に努め、幅広い方々の参加による「地域による健康づくり」活動の活性化を図っていきます。

また、母子保健関連事業については、育児者の不安や孤独感を和らげるため、家族・地域ぐるみで育児を支援する環境づくり、見守り活動の強化に努めるとともに、それらを支援する事業、教育を推進し、次代を担う子どもたちのすこやかで安全な育成を図っていきます。



(2) 国保年金課事業

① 人間ドック助成事業

生活習慣病予防対策として、国民健康保険加入者が人間ドック、脳ドックを受診する際、その受診費用を助成しています。人間ドックは前年度国保税完納世帯で30歳以上の国保加入者を対象に、脳ドックは前年度国保税完納世帯で40歳以上の国保加入者を対象にしています。

② 健康のつどい

健康に関する知識の普及、意識の高揚を図るため、講演会を中央公民館において実施しています。

③ 福祉と健康のつどい

市民を対象に、各種測定・相談などを実施しています。

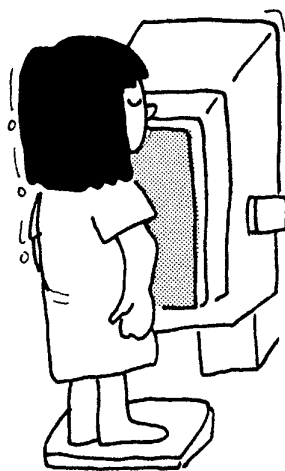
④ エイズ啓発

HIV に対する正しい知識と予防対策の普及とを行っています。

今後の方向性

健康づくりの一助として、今後も健康づくりの知識の普及を積極的に行っていきます。

疾病予防・早期発見の大きな効果が期待できる人間ドック助成事業については、さらに充実をはかり、受診しやすい体制整備に努めます。



(3) 体育振興課事業

① 社会体育施設管理・運営

市民の体育及びレクリエーションその他社会体育の振興を図り、心身の健全な発達に寄与するため、体育館・武道館・グラウンド・相撲場・テニスコート・プール等を設置し、小平尾南体育施設を除いて、その管理を生駒市ふれあい振興財団に委託しています。

② 体育施設の青少年利用に伴う使用料軽減制度

完全学校週5日制の実施に伴い、子どもの体力向上を図るとともに進んでスポーツに親しんでもらうため、市内在住・在学の中学生以下の子どもたちを対象に、有料体育施設（会議室を含む）の使用料を、土曜日は無料、日曜日・平日は半額にしています。

③ 市民プール開設

夏期に水泳を通じて体力の維持・向上を図るため、イモ山公園プール・滝寺公園プール・井出山プールを、毎年7月20日から8月31日まで開設しています。

④ 市民体育大会

広く市民の間に体育・スポーツを普及し、市民の健康を増進するとともに生活を明るく豊かなものにし、また、市民の体力づくり・健康づくりの中核として体育への関心を一層深め、市民が広くスポーツに参加する機会とするため、市内在住・在勤・在学者を対象に、陸上競技のほか24競技の競技会を行います。市内各社会体育施設・学校体育施設・あやめ池ボウリング場において実施しています。

⑤ 市民体育祭

広く市民にスポーツを普及し、健康づくりや体力づくりを図り、相互の親睦と明るい郷土を築くことを目的にしています。

総合公園グラウンドをはじめとして市内の各体育施設において、自治会対抗ソフトボール大会、小学校区対抗バレーボール大会、自治会対抗ゲートボール大会、小学校区対抗バドミントン大会、小学校区対抗グラウンド・ゴルフ大会、子ども対抗ソフトボール大会を実施しています。

⑥ ファミリースポーツの集い・学校体育施設開放事業

広く市民に軽スポーツを中心としたスポーツ・レクリエーション活動の実践の場を提供することにより、地域ぐるみ・家族ぐるみ・仲間どうしでスポーツに親しみ、生涯スポーツの振興に資するとともに、本市のスポーツのさらなる飛躍の基盤とすることを目的とし、市内在住・在勤・在学者を対象に、種目別競技会（ミニサッカー・ソフトバレーボール・ドッジボール）や新しいスポーツの紹介コーナー（体験コーナー）を総合公園グラウンド・総合公園体育館において実施しています。

⑦ スポーツ教室

各分野のスポーツの基本技術の習得及び体力・精神力の向上を図り、もって生涯スポーツ人口の拡大を図るとともに、誰でも、いつでも、どこでも気軽にスポーツに親しんでいただける機会をつくるため、市内在住・在勤・在学者を対象に、生駒市体育協会の各競技団体から派遣された講師が指導・運営して、テニス教室をはじめとする計19教室を市内各社会体育施設において実施しています。

⑧ スキー教室

市内在住・在勤・在学者で小学生以上の初心者を対象に、2泊3日（車中1泊）で現地のスキー学校においてインストラクターの指導を受ける教室を実施しています。

冬季スポーツ（スキー）の技術を習得することにより、運動の習慣を身につけ、健康の保持増進を図りながら市民相互のふれあいづくりを目指します。

⑨ 軽スポーツ普及地域モデル事業

軽スポーツの普及を目的とし、地域住民を対象とした大会や講習会を行うことで、地域の連帯と健康づくり・体力づくりを推進することを目指します。

自治連合会5地区のうち1地区をモデル地区とし、体育指導委員により軽スポーツの大会や講習会を、市内の社会体育施設において実施しています。

⑩ 体育指導委員地域指導派遣事業

軽スポーツの普及を目的とし、地域住民の健康維持・増進を図るため、地域住民等の指導要請を受け、体育指導委員が軽スポーツの出前指導を行っています。

⑪ 体育館無料開放事業

完全学校週5日制に伴い、地域における子どもたちの遊び場を提供するとともに、スポーツ・レクリエーション活動を通じてふれあってもらうため、幼児から中学生とその保護者を対象に、毎月第1・第3土曜日に市内の体育館のうち、それぞれ1か所を無料開放しています。ただし、提供する種目や内容は体育振興課において決定し、実施する体育館において準備しています。

⑫ 体力づくり歩こう会

市内に在住、在勤、在学している人で各コースを完歩出来る健康な人を対象に、ウォーキングイベントを開催しています。

身近な「歩く」運動を通じて、日常生活の中で積極的に運動に取り組む姿勢を身につけるとともに、史蹟や公共施設を見学することで豊かな心と郷土愛を育てあげることが目的としています。

⑬ 上北山村歩こう会

友好都市の自然に親しみながら地元の人々との交流を通じて明るい友好関係づくりを目指し、また、体力の保持増進を図るため、青少年・成人・高齢者を対象に、大台ヶ原散策コースのウォーキングイベントを開催しています。

今後の方向性

現在、様々なスポーツ大会や、教室を開催し、市民のスポーツへの関心を高め、積極的にスポーツに参加できる環境づくりに取り組んでいます。

体育施設の整備、活用にも取り組んできましたが、利用者の中には、「市民みんなの施設」という意識が低い人もいるため、公共施設を利用する際の市民の意識改革も今後必要だと考えられます。

身体を動かすことの楽しさと大切さを広め、子どもから高齢者まで地域ぐるみでスポーツに参加したり、障害者が安全で安心してスポーツに取り組める活力あるまちづくりを目指します。

(4) 生涯学習振興課事業

① 生涯学習機会の提供

生涯学習セミナーと題して、健康、国際理解教育など市民の学習活動のきっかけづくりとなる講演会の実施、また、年2回の生涯学習に関する情報誌の発行、市民ボランティアによる学習相談を実施し、市民の学習機会を提供しています。

また、子ども放送局の番組の中で、健康に関する話題等も提供しており、年1回自主学習グループ連絡会成果発表会と題して、グループが一堂に介して成果の発表を行うことで市民の生涯学習の推進を図っています。

② 生涯学習自主学習グループ及び活動指導者の登録・紹介

市民に生涯学習を推進するため、自主学習グループや活動指導者を登録し、学習活動の支援を行うとともに、各種団体やサークルに紹介しています。

また、学習成果を市民や地域へ還元してもらうため、広報誌に学習活動を掲載し、広く市民を募集する事業を展開しています。

今後の方向性

本市の生涯学習のイメージである「いきいきと楽しく、こころふれあう、学びの都市・生駒」を目指して、色々な事業を実施しています。

市民一人ひとりが、学習を通じて主体的に生きることができる力を養うとともに、その学んだ力を結集し、地域を、そして市を住んで楽しい魅力的なまちにすることにより、豊かなコミュニティの形成が図れると考えられることから、世代間の交流や地域におけるふれあいの輪を広げる事業を通して、子どもから高齢者まで生きがいを持っていきいきと暮らす魅力あるまちづくりを目指し、今後も生涯学習事業を推進していきます。



(5) 市民活動推進課事業

① 生駒山スカイウォーク

生駒市のシンボルである生駒山において、誰でも手軽に取り組めるウォーキングを行うことにより、自然に親しみながらの体力づくりを図り、また故郷を愛する心をはぐくみ、未来に向かってチャレンジする活力を養うことを目的としています。

② 若^わ楽^く若^わ楽^くウォーク

市内の自然を楽しみながら歩いていただき、より自分のまちを知り、いっそうまちづくりに参画してもらうこと、また健康づくり、仲間づくり及び世代間の交流の促進を目的としています。

今後の方向性

市民参加のまちづくりを推進していく中、より市民に親しまれ、楽しめる事業を展開をするため市民参画の実施手法を検討するとともに、市民の健康づくりをはじめ仲間づくりを通して、市民間交流の輪を広げ、一層のコミュニティの推進を図ります。

(6) 福祉支援課事業

① 転倒・寝たきり予防講座

高齢者が要介護状態にならないよう、寝たきりにつながる転倒骨折を予防するため、高齢者（老人クラブ等）を対象に、転倒予防のための講義と体操を実施しています。

② わくわく教室

閉じこもりを防ぎ、生き生きとした生活が送れるようにするため、高齢者で外出の機会が少なく閉じこもりがちな人等を対象に、健康相談、体操、歌、ゲーム、座談会などをセラビーいこま・地区公民館において実施しています。

③ 高齢者食生活改善事業

高齢者及びその家族を対象に、家庭訪問や調理実習を通じ、食材の有効活用の仕方、手間暇省く調理の仕方、簡単にできる献立の紹介などを、各家庭及び地区公民館等において実施しています。

④ 健康教育および健康相談

保健師が高齢者を対象に、老人クラブや地域サロン等に出向き、痴呆予防、健康・生きがいづくり、介護保険制度、福祉施策等の啓発活動を行い、同時に健康相談を行います。

⑤ 訪問指導事業

高齢者及び家族を対象に、保健師が家庭訪問を通じ、要介護状態になることを予防するために、健康管理・相談等に応じています。

⑥ 配食サービス事業

一人暮らしなどの高齢者・心身障害者世帯で調理が困難な人を対象に、月曜日から土曜日の昼・夕食で栄養バランスのとれた食事を配達し、あわせて安否確認を行っています。

⑦ 生きいきセンター

高齢者を対象に、相談などを生きいきセンターにおいて行っています。

今後の方向性

できるかぎり健康でいきいきした生活が長く送れるよう、主に高齢者を対象に、要介護状態への移行を防ぐための事業を充実していきます。

高齢期に入ると、疾病などの健康問題の増加は避けられませんが、高齢期になっても健康的な生活習慣の継続や医療機関のサポートを受けて自分の健康管理ができるよう、支援事業の充実を図ります。

(7) 福祉総務課事業

① 長寿福祉大会

講演会、歌謡ショー、老人会表彰などを中央公民館において実施しています。

② 生きいきカードの配布

70歳以上の市民を対象に、鉄道、バス、タクシー券の交付を行っています。

③ 生駒山麓公園ふれあいセンター浴場利用券の交付

60歳以上の市民を対象に、ふれあいセンターの浴場の無料利用券の交付を行っています。

④ 高齢者団体活動促進事業

おおむね60歳以上の高齢者で構成する15人以上の団体が、生駒山麓公園ふれあいセンターの研修室などを日帰りで使用する場合に、バスでの送迎及び使用料を助成しています。

⑤ RAKU-RAKUはうす

高齢者が気軽に集え、自由に楽しく交流できる憩いの場としてRAKU-RAKUはうすを設置しています。

おおむね60歳以上の市民を対象にしています。

⑥ 老人憩の家

おおむね60歳以上の市民を対象に、老人憩の家において、教養の向上、レクリエーションなどを行っています。

⑦ 老人クラブ活動助成事業

老人クラブの生きがい活動、地域活動、健康増進活動などを推進するため、クラブ活動費用を助成しています。

今後の方向性

高齢者は、一般的に家庭や職場の役割から解放され、自宅で、単身や夫婦中心の生活を送る方が多いと考えられます。

しかし、仕事や家事負担からの解放が、役割の喪失感にもつながり、閉じこもりなどの傾向も出てくる可能性があります。

このようなことから、趣味やボランティア活動などの社会参加を積極的に行い、高齢者の方が自分のための生きがいづくりを図っていただけるように既存の事業の充実を努め、利用者のニーズに合わせた様々な支援を促進していきます。

(8) 児童福祉課事業

① 園庭解放

生後 4 か月から、就学前の児童とその保護者を対象に、市内保育園において園庭を開放し、人形劇、運動会ごっこ、フォークダンスを取り入れ、子どもも親も遊び、地域の人とふれあう場を提供しています。

② 地域子育て支援センター

いこま乳児保育園において、子どもどうしの関わり合い、お母さんどうしのふれあいや交流の場として親子で楽しく過ごす時間を持つことを目的に、親子教室や園庭解放を行っています。

③ 子育てひろば

市内公立保育園において、保育士が設定する遊戯などで、子どもどうしの関わり合い、保護者どうしのふれあいや交流を深めます。

1 歳から 2 歳の在宅児とその保護者を対象としています。

④ 家庭児童相談室

乳幼児・児童をもつ保護者を対象に、子どもに対する問題について家庭児童相談員や社会福祉主事が相談にあたります。

内容によってはこども家庭相談センターや、その他関係機関との連携をとって対応します。

⑤ ぽっぽ教室

遊びを通して、心身の発達につまづきや弱さのある子どもの心身の発達を促すとともに、保護者に具体的な保育方法を経験してもらいます。

2歳から小学校就学までの幼児及び保護者を対象に、セラビーいこまにおいて開催しています。

⑥ 親と子のニコニコひろば

2歳児とその保護者を対象に、遊びの教室、講演会、クリスマス会などを図書館、市民ホールにおいて提供しています。

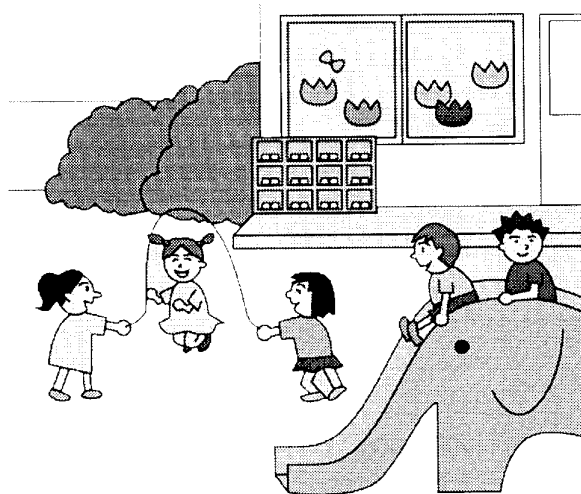
⑦ 学童保育

小学校において就学している児童が、家庭において適切な保護育成を受けられない場合、学童保育所（各小学校敷地内）で集団活動の場を提供し、児童の心身の育成と事故防止を図ります。

今後の方向性

子どもにとって幼少期からの親子、友達とのふれあいは、その後の心身のすこやかな発達に大きな影響を与えることが考えられることから、子どもと親子のふれあいを深め、集団活動などにより、子どもどうしが関わりあう場の提供などより推進していきます。

また、子どもが地域で安全に暮らすことができるよう、地域が育児に対して積極的に関心を持ち、親子を暖かく見守ることができる環境づくりを支援していきます。



(9) 女性青少年課事業

① 女性センターの各種講座の開催

女性の自立と社会参画をすすめるために、講座を中心に理論的、実践的な研修を通じて意識の向上を図り、男女がともに地域社会などへの活動ができるように支援することを目的に、女性学セミナー・自己表現セミナー・女性のライフスタイル講座などの各種講座を開催しています。

② 家庭教育学級の開催

家庭教育の重要性を認識し、保護者に対する家庭教育の学習の機会を拡充するため、市内公立幼稚園等で開催しています。

③ 子どもセンターの情報誌の発行

地域における様々な子どもの体験活動を充実させる目的で、子どもの体験活動の機会や家庭教育の支援に関する情報を収集、提供するための情報誌「わく² とき² いこまっこ」を発行しています。

④ 青少年センターの運営

市内青少年の非行を防止し、健全に育成することを目的として、8中学校区の補導委員や関係機関と連携をとって、街頭巡回指導、青少年相談、有害環境の浄化、啓発冊子の発行、啓発キャンペーン、講演会の開催などの広報・啓発活動を推進しています。

⑤ 野外活動センターの各種体験活動の開催

豊かな自然を活用したキャンプ体験、野外炊飯体験、木工製作体験等の活動などを充実し、ふれあい・交流を図るとともに、自主性・創造性を高める自然体験を推奨します。

⑥ 青少年健全育成団体への支援及び青少年リーダーの育成

「生駒市青年団協議会」や「生駒市子ども会育成連絡協議会」などの青少年健全育成団体の活動を支援し、また、「あすなろ会」や「ジュニア・リーダー研修会」などを開催することにより、青少年リーダーの育成を図り、もって、市内の青少年の健全育成に努めています。

⑦ 多様な交流の促進及び国際的人材の育成

多様な交流活動の機会の提供及び国際的人材の育成を目的として、「生駒市青少年海外派遣事業」、「生駒市青少年国際交流サークル」及び「生駒市国際交流の集い“わいわいワールド”」を実施しています。

今後の方向性

青少年の健全な育成のうえで、青少年及びその団体が行う自主的かつ健全な活動の助長を行い、指導者の養成及び確保、施設の整備及び利用の促進を行っていきます。

また、女性の社会進出や、社会的地位の向上に引き続き努めるとともに、安心して子育てができる環境づくりの整備を推進していきます。

(10) 教育指導課事業

① 健康増進維持活動（幼稚園）

各幼稚園の園児及び保護者を対象に、講演会の実施、歯磨き指導、保健だよりの発行などを行っています。

② 健康増進維持活動（小学校）

各小学校の児童及び保護者を対象に、講演会の実施、歯磨き指導、健康体操、学級保健委員会の開催などを行っています。

③ 健康増進維持活動（中学校）

各中学校の生徒及び保護者を対象に、禁煙指導、エアロビクス講座、保健だよりの発行などを行っています。

今後の方向性

幼少期からの正しい健康知識の普及を進めるとともに、規則正しい生活習慣を送ることができるよう指導・教育に努めていきます。

また、幼児児童生徒だけでなく、保護者の健康意識の向上を図り、学校・家庭が連携した健康づくりを進めます。

(11) 中央公民館事業

① 各種講座・講習会

市民の教養の向上、健康の増進、健全育成を目的として、生活講座・青少年教育講座などの各種講座・講習会を実施しています。

② いこま寿大学

61歳以上の人を対象とした4年生の学校です。一般教養学習・クラブ学習を通して教養を高め、生きがいを探求して、地域の生涯学習推進者を育成しています。

今後の方向性

市民の生涯学習の中心的拠点として、健康の増進や健全育成、生きがい作りなどに対応した講座や講集会などの開催に努めるとともに、様々な自主グループの活動の場となるよう体制づくりに努めます。

(12) コミュニティセンター事業

(南コミュニティセンター・北コミュニティセンター)

① 各種講座・教室

市民が身近な地域で気軽に参加でき、地域の人たちとの交流を深めながら、教養の向上、生きがいづくり、健康の増進をはかることを目的に、各種講座・教室を実施しています。

今後の方向性

市民の生涯学習の拠点施設として、健康の増進や、生きがい作りなどに対応した講座や教室などの開催に努めるとともに、様々な自主グループの活動の場となるよう体制づくりに努めます。

(13) 図書館（分館・図書室）事業

① 絵本の会

0歳から3歳児とその保護者を対象に、絵本やわらべうたなどを通じて親子のふれあいを支援し、子どもの健やかな成長を促すことを目的に、絵本の会を図書館（分館・図書室）で実施します。

② おはなし会

4歳から小学校6年生を対象に、読書の楽しさを知ってもらい、子どもの健やかな心の成長を促すことを目的に、お話の語りや絵本の読み聞かせなどのおはなし会を図書館（分館・図書室）で実施しています。

今後の方向性

人と本との出会いを通じ、人と人とのふれ合い、子どもの健やかな成長の支援に対応した事業の開催に努めるとともに、市民の生涯学習を支援する施設として、さらに利用しやすい体制づくりに努めます。

(14) 社会福祉協議会事業

① かるがものお部屋

0歳から4歳までの乳幼児とその保護者を対象に子育て支援として集える場の提供や、相談をセイセイビルで実施しています。

② 子育てアドバイザー養成講座

市内在住の子育て経験者を、ボランティアとして、育児者の身近な地域で、専門機関等との密接な連携を図るアドバイザーに養成する講座をセイセイビルで開催しています。

③ 子育てテレホン

子育て全般にかかる電話相談を行います。また、必要に応じて面接相談も行います。

④ 子育て Q&A

市民から子育てテレホンに寄せられた子育てに関する Q&A を、内容をまとめて冊子として発行しています。

⑤ 子育て支援相談研修講座

相談事業担当者の質の向上を図るため、電話相談及び各種相談業務担当者に対して専門研修を行います。

⑥ ファミリーサポートセンター

「子どもを預けたい方」と「子どもを預かって頂ける方」が会員となり、一時的な子どもの世話を有料で行うシステムです。

社会福祉協議会では、会員の募集、会員の相互援助の調整、講習会、情報交換、交流会などを行っています。

⑦ いきいきサロン

市内の地区集会所 7 か所において、高齢者などが気軽に集え、自由に楽しく交流できる憩いの場を提供しています。

おおむね月 1 回、手芸や講演会を開催しています。

今後の方向性

地域福祉の基幹として、地域のボランティア、福祉・保健などの関係者や行政機関の協力を得て、住民の健康づくりと子どものすこやかな育成と育児者の支援を今後も重点的に行います。

子どもから高齢者、何らかの障害を持つ人まで、幅広く健康づくりの情報提供や、QOL（生活の質）を向上させる為の支援体制の充実を図ります。

また、育児者の相互扶助を支援し、育児者の不安を和らげるため、子育てテレホンを中心とした相談・適確なアドバイスを行う場の充実に努めるとともに、育児アドバイザーの養成・質の向上を図り、育児による世代間交流の促進を目指します。

2.関係団体の取り組みと今後の方向性

(1) 関係団体の現在の取り組みと今後の方向性

住民、専門家などで構成される住民団体・公共団体などにおいて、現在以下のような様々な健康づくりに関連する活動、催し、支援及び市の事業への参加・協力が行われています。

① 地域

i. 市議会議員共済会

事業名	対象	内容	場所
市民と議会のふれあいフェスタ	市民	(H14. ストリングラフィコンサート)	コミュニティセンター

ii. 地域婦人団体連絡協議会

事業名	対象	内容	場所
体づくりハイキング	会員	ハイキング	くろんど池周辺・高山竹林園
ヘルシークッキングへの参加	会員	講習会（調理実習）	セラピーいこま
みそづくり講習会	市民	講習会	中央公民館
	会員	講習会	中央公民館
環境フリーマーケットへの参加		参加協力	市役所駐車場
夢フェスタへの参加		カレーを作って提供	中央公民館

iii. 自治連合会

事業名	対象	内容	場所
ハイキング	会員	各自治会単位のレクリエーション活動	
ソフトボール大会			
ゲートボール大会			
ウォークラリー			
グランドゴルフ など			

iv. 老人クラブ連合会

事業名	対象	内容	場所
レクリエーションスポーツ	会員（女性）	体操	北集会所
3B体操	会員（女性）	体操	北集会所
生駒山上スカイウォークへの参加		ウォーキング	生駒山上
市老連ゲートボール大会	会員	ゲートボール	県民グラウンド
市老連グランドゴルフ大会	会員	グランドゴルフ	県民グラウンド
グランドゴルフ大会への参加	会員	グランドゴルフ	大宇陀県民グラウンド 北大和グラウンド
長寿と健康祭典への参加	会員	イベント	奈良市鴻ノ池陸上競技上
わくわくウォークへの参加	会員	ウォーキング	矢田丘陵
レクリエーション大会	会員	3B体操	やまと郡山城ホール

v. 民生児童委員協議会

事業名	対象	内容	場所
高齢者のつどい（中地区）	独居の高齢者（概ね70歳以上）	保育園児との交流 健康教育・落語	コミュニティセンター
南地区高齢者のつどい（南地区）	独居の高齢者（概ね70歳以上）	保育園児との交流 カラオケ等	南コミュニティセンター
お達者くらぶのつどい（西地区）	独居の高齢者（概ね70歳以上）	手芸・舞踊・ゲーム等	コミュニティセンター
きらめきのつどい（東地区）	独居の高齢者（概ね70歳以上）	交流会・演芸など	コミュニティセンター
のどかなつどい（北2地区）	配偶者のいない高齢者（概ね70歳以上）	交流会・演芸など	鹿ノ台地区公民館
子育てひろば（西地区）	乳幼児と保護者	人形劇・遊びのイベントなど	俵口公民館

vi. 体育協会

事業名	対象	内容	場所
市民体育大会	市民（各種目ごとに参加制限あり）	陸上競技他24競技	総合公園グラウンド他
スポーツ教室	市民（各教室ごとに制限あり）	ふれあい健康体操他18教室	総合公園体育館他

今後の方向性

- ・ 健康づくりのための食生活、疾病予防や改善についての教室、講演会等の開催
- ・ 「歩こう運動」の推進（「歩く」ことを取り入れたイベントの開催）
- ・ 地域での体力測定、健康講座等への協力
- ・ 各種イベントへの参加
- ・ 地域での世代を越えた交流の場の提供（子ども達が妊婦や乳幼児とふれあう場づくり、地域の人と親子の交流の場づくり）
- ・ あいさつ（声かけ）運動への協力
- ・ 家庭、公共施設等での禁煙・分煙対策への協力
- ・ （民生児童委員）相談窓口としての協力
- ・ 虐待防止活動への協力
- ・ 地域ぐるみでの子育てへの協力

② 学校 P T A

vii. P T A 協議会

事業名	対象	内容	場所
夏フェスタ	児童・保護者	親子で楽しめるゲーム大会	信貴山のどか村など
スタンプラリー	児童・保護者	地域の見所を巡ってスタンプラリー	市内中学校区
文化祭	児童・保護者	「ふるさと生駒山」と題した文化祭	北コミュニティセンター
研究大会	児童・保護者	講演会	南コミュニティセンター
子育て座談会	保護者の家族	交流会・講演会	学校
人権教育研修会	保護者	「21世紀は高齢者社会」「生活を見つめ直して」などの講演会	学校
地域ぐるみ子育て講演会	地域住民	学校・家庭・地域の連携を図るための講演会	学校
給食試食会	保護者	給食センターの見学と、給食の試食	学校給食センター
学校教育学級	保護者	「食について」「健やかな成長を願って」などの講習会	学校
人権教育講演会	保護者	「心の保育」「音楽療法について」などの講演会	学校
学校体育祭・文化祭への参加	教師・生徒・保護者	綱引き 食品の提供	学校
もちつき	保護者・児童・地域住民	餅つきと豚汁の提供など	学校・幼稚園
歩こう会	保護者・児童	ハイキング	山麓公園など
わくわくキッズ	保護者・児童・教員	休日参観後、保護者と児童が一緒になって遊ぶ	学校
バトミントン・ドッジボール大会	児童・保護者	スポーツを通して親睦を図る	学校
ダテーズバーベキュー大会	保護者の家族	保護者（男性）が中心となった仲間での交流会	
手作り講習会	保護者	アロマテラピー、ハイドロカルチャーの寄せ植えなどの講習会	学校

事業名	対象	内容	場所
ラジオ体操指導	児童・地域住民	ラジオ体操	各地区
プール開放（監視協力）	児童	自由参加でプールを解放	学校
健康かけ足納会（応援）	児童	マラソン大会	学校
グランドゴルフ	児童・保護者・高齢者・未就学児	交流会	学校
親子で遊ぼう会	児童・保護者	創作活動・体操など	幼稚園

今後の方向性

- ・ 親と子の健康増進に関する教室・学習会等の開催（正しい食生活、規則正しい生活、歯科保健、アルコール、たばこ、思春期保健）
- ・ 「歩こう」運動の推進→「歩く」ことを取り入れたイベントの開催
- ・ あいさつ（声かけ）運動への協力
- ・ 家庭、公共施設等での禁煙・分煙対策への協力
- ・ 虐待防止活動への協力

③ 健康づくり推進員

i. 健康づくり推進員連絡協議会

事業名	対象	内容	場所
はつらつ体操教室	市民	トリム体操教室 試食	セラビーいこま
歩こう会	会員	ハイキング	ふれあいセンター他
ステッププラン (食生活改善の料理講習会)	市民	食事や健康に関する講義・相談、調理実習	セラビーいこま他
RAKUプラン（地域人材活用事業）への協力	東小学校・真弓小学校生とその保護者	調理実習 減塩みそづくり	東小学校 真弓小学校
減塩みそづくり	市民	減塩みそづくり	セラビーいこま
福祉と健康の集い	市民	展示	コミュニティセンター

事業名	対象	内容	場所
男性料理講習会	60歳以上の男性	健康づくりのための食事作り、料理を作る楽しさを知ってもらうための調理実習	セラビーいこま福祉センター 南コミュニティセンター
親と子の料理教室	小学生以上の子どもと保護者	親子で楽しく作れる調理実習	セラビーいこま
研修会	会員	講義 調理実習	セラビーいこま中央公民館
高齢者食生活改善講習会	市民	講義 調理実習	セラビーいこま南コミュニティセンター 鹿ノ台地区地区公民館

今後の方向性

- ・ 健康づくりのための食生活（ヘルシーメニュー、簡単メニュー）についての教室等の開催
- ・ 高齢者食生活改善事業の充実、拡充
- ・ 朝食摂食運動の推進
- ・ 親と子を対象とした食生活についての教室等の開催
- ・ 「歩こう」運動の推進（→「歩く」ことを取り入れたイベントの開催、階段使用運動の推進）
- ・ 健康づくりのための運動教室等の充実・拡充
- ・ 地域での運動グループづくり運動の推進
- ・ あいさつ（声かけ）運動の推進→親子への声かけ（育児支援）含む
- ・ 各種健診の定期受診の啓発
- ・ 家庭、公共施設等での禁煙・分煙対策への協力
- ・ 禁煙啓発活動への協力
- ・ 自主育児サークル等の活動支援への協力

④ 保健医療専門家

i. 医師会

事業名	対象	内容	場所
パパママ教室	市内在住の妊婦	講義	セラビーいこま
妊婦健診	市内在住の妊婦	健康診査	各産婦人科医療機関
乳幼児健診 (3か月、7か月、12か月、1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月児)	市内在住の乳幼児	健康診査	各医療機関
就学児健診	就学前の児童	健康診査	各学校
学校健診	就学児・生徒	健康診査	各学校
基本健康診査	40歳以上の市民	健康診査	各医療機関
がん検診 (胃がん・乳がん・子宮がん・肺がん・大腸がん)	市民(検診別に年齢制限あり)	検診	セラビーいこま 各医療機関
健康教室 (高血圧・糖尿病・コレステロール・いきいき女性のヘルスセミナー)	市民	講義	セラビーいこま
予防接種	市内在住の乳幼児	定期予防接種	セラビーいこま 各医療機関
	65歳以上の市民		
職域健診	市内事業所職員	健康診査	各事業所
福祉と健康のつどい(内科相談)	市民	相談	コミュニティセンター

ii. 歯科医師会

事業名	対象	内容	場所
1歳6か月児歯科健診	市内在住の1歳6か月児	歯科健診	セラビーいこま
3歳6か月児歯科健診	市内在住の3歳6か月児	歯科健診	セラビーいこま
幼稚園・保育園健診	在園児	歯科健診	各園
事業所歯科健診	市内事業所職員	歯科健診	各事業所
在宅訪問診療	概ね65歳以上の寝たがりの人	歯科診療	各家庭
老人保健施設訪問診療	市内保健施設	歯科診療	各市内施設
福祉と健康のつどい（歯科相談）	市民	相談	コミュニティセンター
歯科講習会（いきいき女性のヘルスセミナー）	市民	相談（講演）	セラビーいこま
成人歯科講演会	事業所職員	歯科講演・検診・相談	各事業所
	県民	歯科講演	県歯科医師会館
奈良県歯科健康フェスティバル（H13年）	県民	イベント（検診・相談・幼児のフッ素塗布など）	コミュニティセンター

iii. 薬剤師会

事業名	対象	内容	場所
福祉と健康のつどい（薬剤相談）	市民	相談	コミュニティセンター
学校健診	就学児	尿検査	

今後の方向性

- ・ 休肝日運動の推進
- ・ 「歩こう」運動の推進
- ・ 健康づくり、疾病予防・改善のための教室、イベント、相談等への協力
- ・ あいさつ（声かけ）運動の推進

- ・ 広報誌やメディア等を利用した生活習慣病や肥満、睡眠・休養に関する情報提供の協力
- ・ 広報誌やメディア等を利用した歯の健康に関する情報提供の協力
- ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）運動の推進
- ・ 各種健診の定期受診の啓発
- ・ 禁煙支援への協力
- ・ 公共（医療）機関等での禁煙・分煙対策への協力
- ・ 教育関係機関との連携によるたばこ・薬害についての啓発活動
- ・ 関係機関との連携による問題解決に向けての支援体制の強化
- ・ 虐待防止への協力

⑤ 職域

i. 商工会議所

事業名	対象	内容	場所
一般健康診査	会員・家族・従業員	血液検査・胸部レントゲン・心電図検査等	庄田公民館 セラビーいこま
ボウリング大会	会員・家族	ボウリング・親睦会	あやめ池ボウリング場
健康ハイク	会員・家族	ハイキング・親睦会	六甲山
参道トライアル54	一般募集	ウォークラリー	宝山寺参道

今後の方向性

- ・ 飲食店や食品販売店の栄養成分表示の協力
- ・ 未成年者へのアルコール・たばこの販売禁止の協力
- ・ あいさつ（声かけ）運動の推進
- ・ 「歩こう」運動の推進
- ・ 生活習慣病の予防・改善に関する教室等の開催
- ・ 各種健診の定期受診の啓発
- ・ 家庭・公共施設等での禁・分煙対策の徹底

⑥ 関係行政機関

i. 郡山保健所

事業名	対象	内容	場所
一般健康相談	一般住民	相談	郡山保健所
エイズ相談	一般住民		
HTLV（成人T細胞白血病）相談	一般住民		
療育相談	運動発達の経過観察が必要な乳幼児		
思春期保健相談	思春期の子どもを持つ保護者及び本人など		
難病相談	難病患者及びその家族等		
精神障害者社会復帰相談事業	精神障害を持つ人		
精神保健福祉相談	保健所管内の住民	講義 交流会	
酒害者家族教室	アルコールによる障害を持つ人とその家族		
精神保健福祉家族教室	精神障害を持つ人とその家族		

今後の方向性

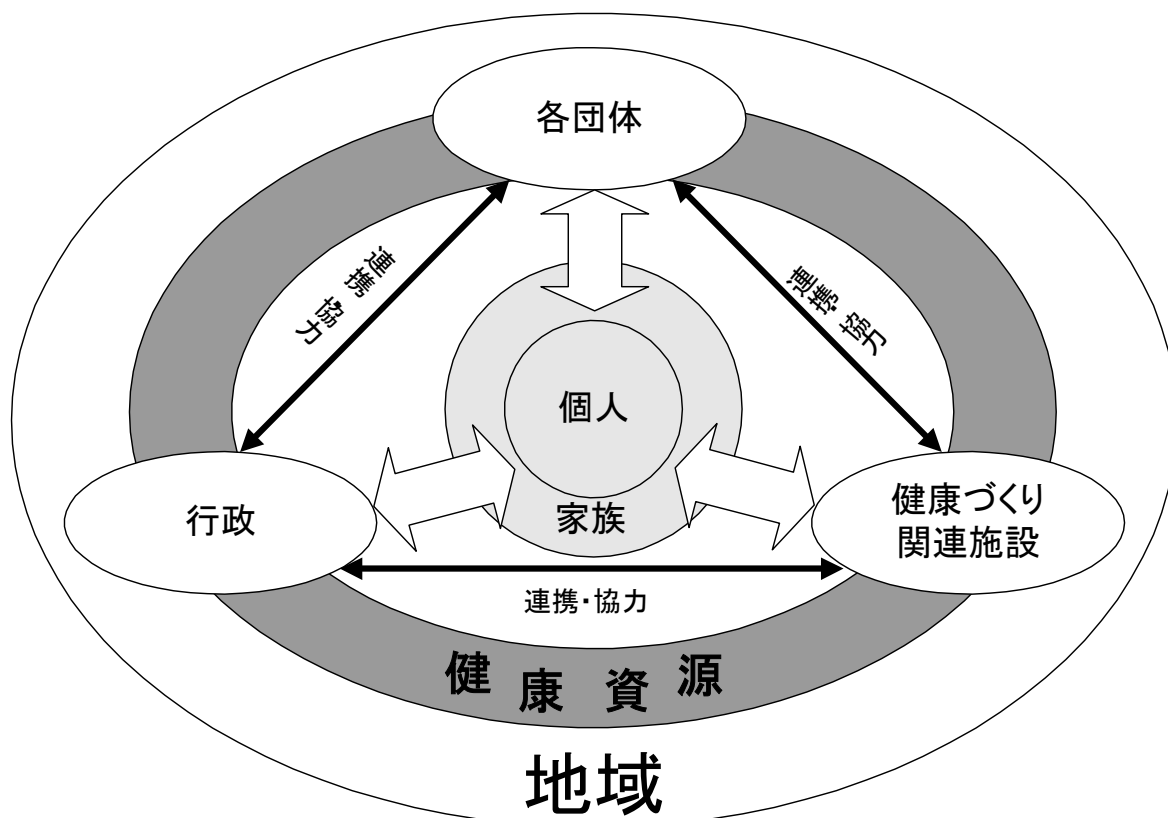
- ・ 市民の健康状態や生活習慣の実態の調査、分析への協力や資料提供
- ・ 市職員や関係団体、市民を対象とした研修会等の開催などを通じて、人材育成の支援
- ・ 健康いこま21計画の評価への支援

(2) 連携・協力体制の強化

現在、様々な団体からの協力・支援により、市民の健康づくりが推進されています。

しかし、団体間の連携や、相互の状況の把握はまだ十分ではなく、健康資源の活用ということにおいて、各団体が積極的に相互の現状把握、情報交換に努め、より地域に密着した健康づくり活動が行えるよう努めていかなければなりません。

今後、各団体がそれぞれの目標や健康づくりの理念、情報の共有がなされ、ヘルスプロモーション（対象を個人だけではなく地域として広域的に捉えて行う健康づくり支援）の視野にたった活動ができるよう、支援を行うとともに、団体間の連携・協力体制の強化を進めていきます。



資料

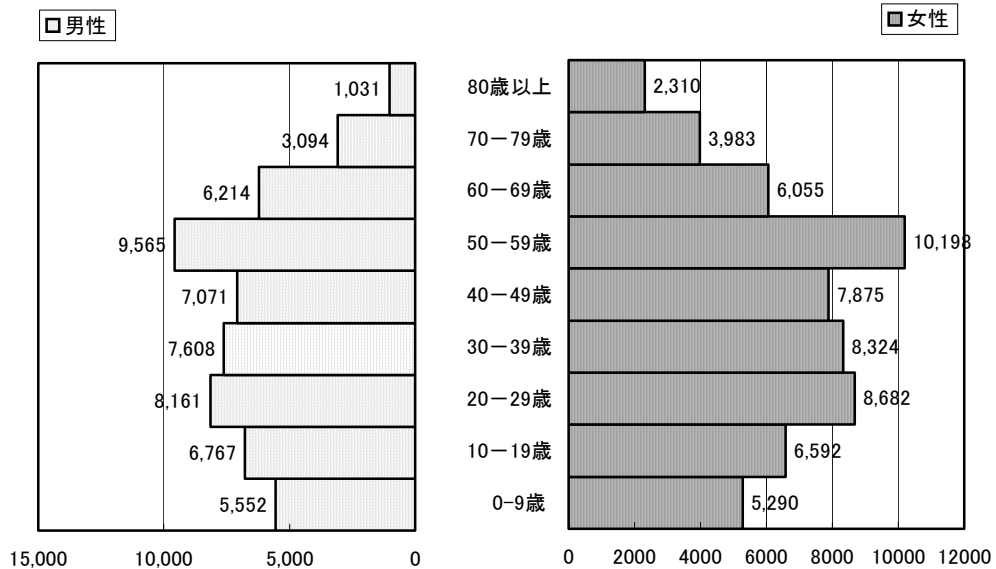
1.生駒市の現状

(1) 人口などについて

① 男女年齢別人口構成

平成 13 年 10 月時点の生駒市の人口を人口ピラミッドの形式で見ると、第一次ベビーブーム（昭和 22 年～24 年）及び第二次ベビーブーム（昭和 46～49 年）の時期に出生した世代を中心に、2 つの膨らみを持つ傾向が見られます。出生率の低下に伴い、20 歳未満の人口が全人口に占める割合は約 21%となっています。

平成 13 年度生駒市の年齢及び男女別人口



	男性	女性	合計
総数	55,063	59,309	114,372

(単位：人)

② 平均年齢

平成13年10月時点では、生駒市の平均年齢は39.7歳で、平成12年度の全国の平均年齢41.3歳よりやや低くなっています。

	男性	女性	全体
平均年齢	38.8	40.6	39.7

(単位：歳)

③ 人口動態の推移

平成4年度から平成13年度までの過去10年間の人口動態の推移をみると、人口は12,240人増加していますが、増加の伸びは緩やかになってきており、平成13年度では平成12年度に比べて538人減少しています。

増加の要因である自然増は年度ごとの変動はあるもののほぼ横ばいとなっていますが、社会増は大きく減少しています。

年度	人口	出生	死亡	自然増	転入	転出	社会増
		総数	総数		総数	総数	
平成4年度	102,132	861	554	307	6,479	5,609	870
平成5年度	103,274	909	586	323	6,796	5,811	985
平成6年度	104,624	881	559	322	7,509	6,057	1,452
平成7年度	106,915	892	548	344	7,446	5,809	1,637
平成8年度	109,194	972	600	372	8,257	5,986	2,271
平成9年度	111,727	968	556	412	7,132	5,868	1,264
平成10年度	112,860	1,112	680	432	6,623	5,912	711
平成11年度	113,464	1,025	656	369	5,986	6,046	-60
平成12年度	114,910	968	636	332	6,073	6,058	15
平成13年度	114,372	1,046	630	416	5,784	5,949	-165

※人口は、各年度10月1日現在の住民基本台帳人口

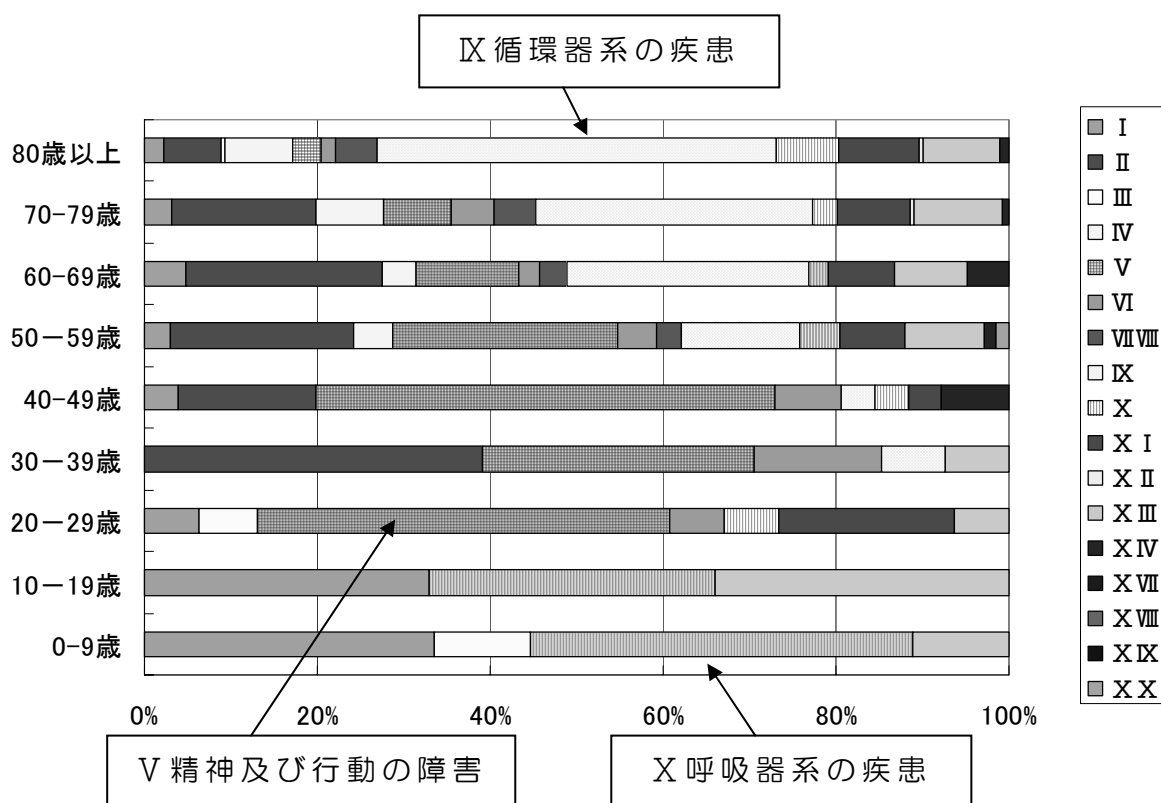
(2) 疾病について

※ 疾病別の受診データは平成13年5月診療分の統計を基にしています。

① 年齢階層別でみる疾病別受診割合

i. 入院

入院治療の疾病別受診割合をみると、20歳未満ではカゼ、喘息などの「呼吸器系の疾患」が高く、20歳以上60歳未満ではストレスなどが原因となることが多い「精神及び行動の障害」が比較的高くなっています。60歳以上からは「循環器系の疾患」の割合が、加齢が進むにつれ高くなる傾向がみられます。



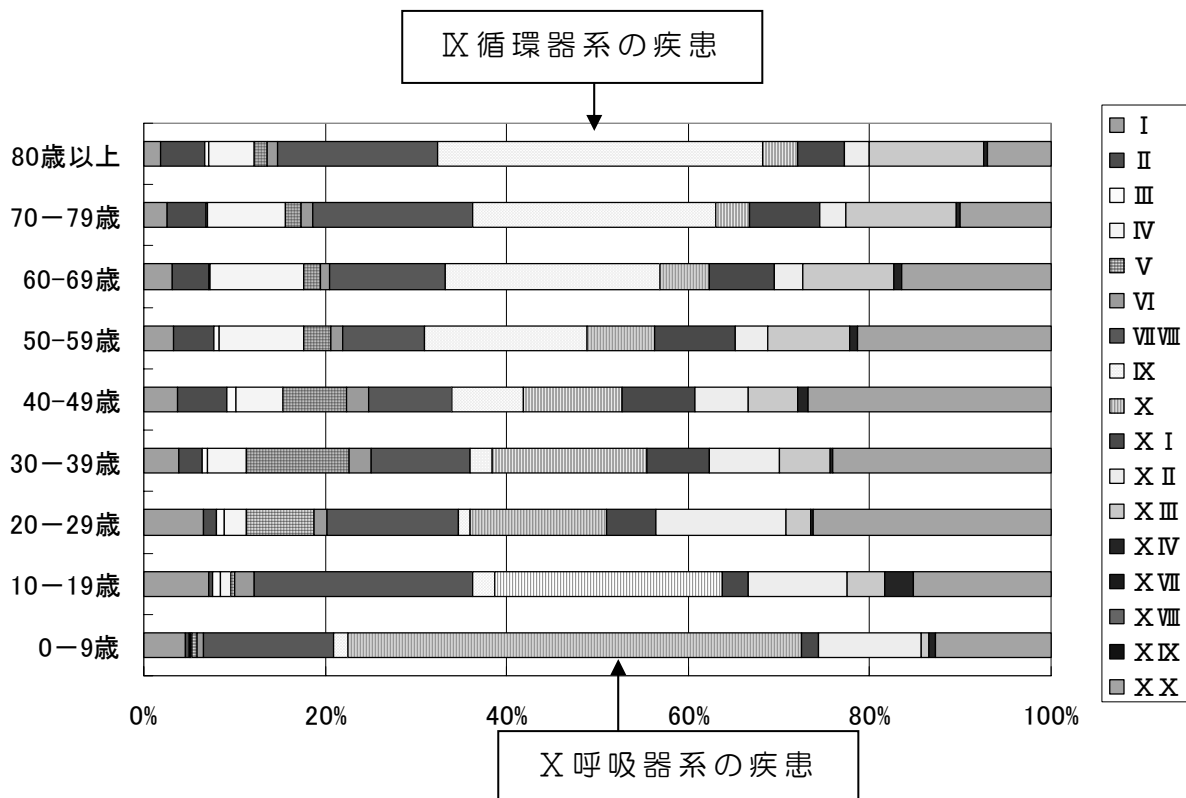
I	感染症及び寄生虫症
II	新生物
III	血液・造血器の疾患及び免疫機構の障害
IV	内分泌、栄養及び代謝疾患
V	精神及び行動の障害
VI	神経系の疾患
VII	眼及び付属器の疾患
VIII	耳及び乳様突起の疾患
IX	循環器系の疾患

X	呼吸器系の疾患
XI	消化器系の疾患
XII	皮膚及び皮下組織の疾患
XIII	筋骨格系及び結合組織の疾患
XIV	泌尿器系の疾患
XV	先天奇形、変形及び染色体異常
XVI	症状、徴候及び臨床・異常検査所見で他に分類されないもの
XVII	損傷、中毒及びその他の外因の影響
XVIII	歯

※平成13年5月 国民健康保険加入者の受診データから
※年齢ごとの受診件数を100%とした場合

ii. 入院外

入院外治療の受診率割合では、年齢が低くなるほど「呼吸器系の疾患」の割合が高くなり、年齢が高くなるほど「循環器系の疾患」の割合が高くなる傾向がみられます。



I	感染症及び寄生虫症
II	新生物
III	血液・造血器の疾患及び免疫機構の障害
IV	内分泌、栄養及び代謝疾患
V	精神及び行動の障害
VI	神経系の疾患
VII	眼及び付属器の疾患
VIII	耳及び乳様突起の疾患
IX	循環器系の疾患

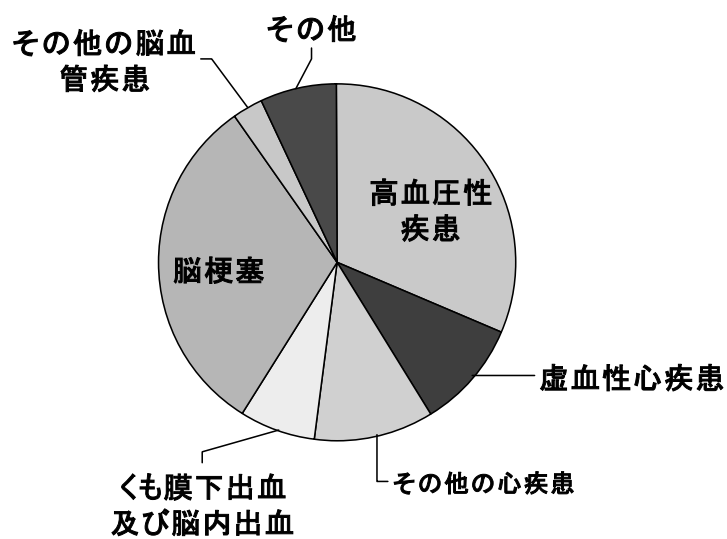
X	呼吸器系の疾患
X I	消化器系の疾患
X II	皮膚及び皮下組織の疾患
X III	筋骨格系及び結合組織の疾患
X IV	尿路性器系の疾患
X VII	先天奇形、変形及び染色体異常
X VIII	症状、徴候及び臨床・異常検査所見で他に分類されないもの
X IX	損傷、中毒及びその他の外因の影響
X X	歯

※平成13年5月 国民健康保険加入者の受診データから
 ※年齢ごとの受診件数を100%とした場合

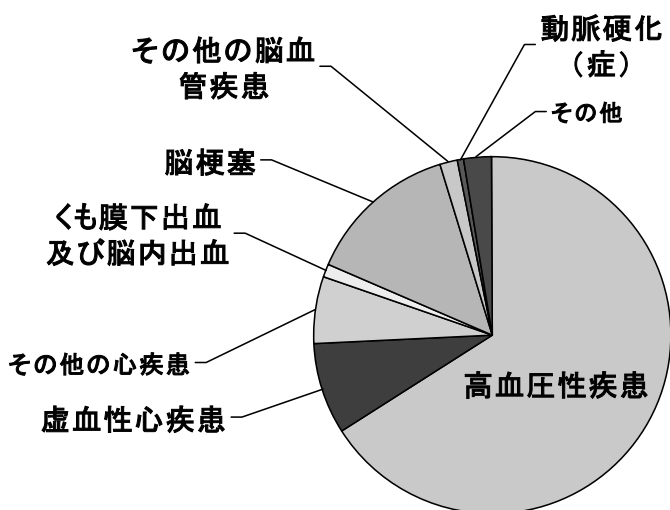
② 循環器系疾患の内訳

平成 13 年の調べでは、入院治療、入院外治療で「循環器系の疾患」がともに最も受診率が高くなっています。「循環器系の疾患」の内訳で最も多いのは「高血圧性疾患」となっており、また、入院治療では入院外治療と比べて「脳梗塞」の割合が高くなる傾向となっています。

入院[循環器系の疾患]内訳



入院外[循環器系の疾患]内訳



(3) 生活習慣などについて

- ※ 調査結果は平成 12 年に奈良県で行われた、「健康・生活習慣調査」を基にしています。
- ※ 調査対象は奈良県在住の成人で、全体で 5,000 人(うち生駒市在住 400 人)、回答者数は全体で 3,597 人(うち生駒市在住 258 人)となっています。
- ※ グラフ及び表中の「奈良県合計」は奈良県全体の回答者の集計結果を指し、「生駒市合計」は生駒市在住の回答者の集計結果を指します。

① 健康状態の自己評価について

自身の健康状態の評価では「健康な方だと思う」と答えた人が最も多くなっています。奈良県全体と比較すると、生駒市の健康に対する自己評価は若干高くなっています。

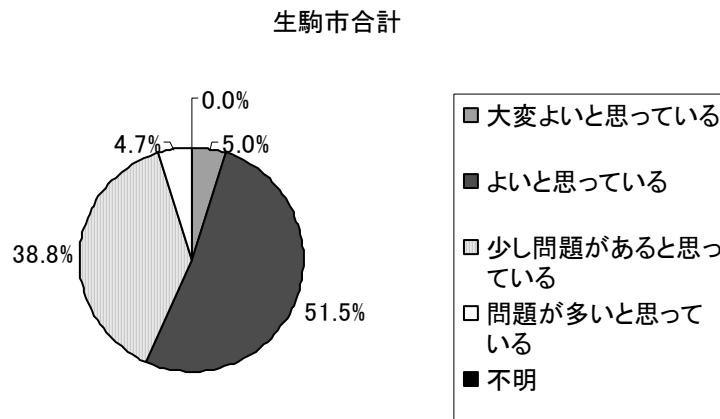
男女別にみると、女性より男性の方が「あまり健康ではない」と答えた人の割合が高い傾向となっています。

		合計	非常に健康だ と思う	健康な 方だと思 う	あまり 健康で はない	健康 では ない	不 明	
単位		人	%	%	%	%	%	
奈良県合計		3,597	7.0	68.3	20.3	3.4	1.0	
生駒市合計		258	6.2	71.3	20.9	1.2	0.4	
生駒市男性小計		120	5.8	66.7	25.0	1.7	0.8	
生駒市女性小計		138	6.5	75.4	17.4	0.7	-	
性別 + 性別× 年代別	男性	20歳代	19	5.3	63.2	26.3	5.3	-
		30歳代	27	7.4	74.1	18.5	-	-
		40歳代	29	6.9	51.7	34.5	3.4	3.4
		50歳代	41	4.9	70.7	24.4	-	-
		60歳代	4	-	100.0	-	-	-
		70歳代以上	-	-	-	-	-	-
		女性	20歳代	28	3.6	64.3	32.1	-
	30歳代	31	6.5	83.9	6.5	3.2	-	
	40歳代	39	2.6	76.9	20.5	-	-	
	50歳代	40	12.5	75.0	12.5	-	-	
	60歳代	-	-	-	-	-	-	
	70歳代以上	-	-	-	-	-	-	

② 食生活と栄養に関して

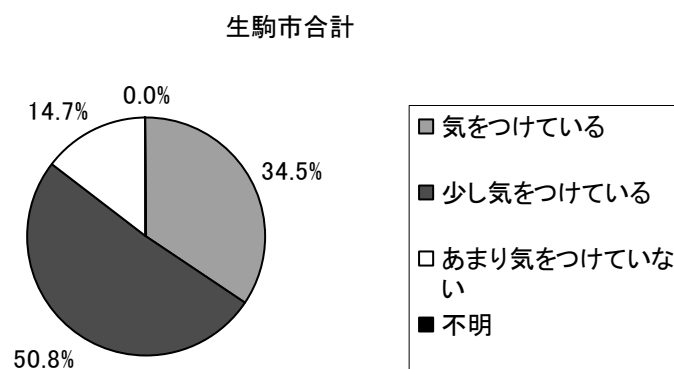
i. 現在の食事に対する意識

現在の食事に対する意識では、半数以上の人々が「よいと思っている」と答えているものの、「少し問題があると思っている」、「問題が多いと思っている」と答えた人の割合を合わせると、約 43.5%にのぼっています。



ii. 栄養のバランスのとれた食事に対する意識

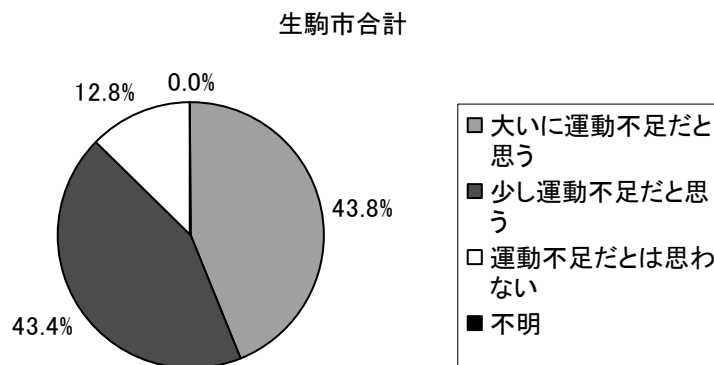
栄養のバランスのとれた食事に対する意識では、「気をつけている」、「少し気をつけている」と答えた人を合わせると、85.3%となっています。一方、「あまり気をつけていない」と答えた人は 14.7%となっています。



③ 運動について

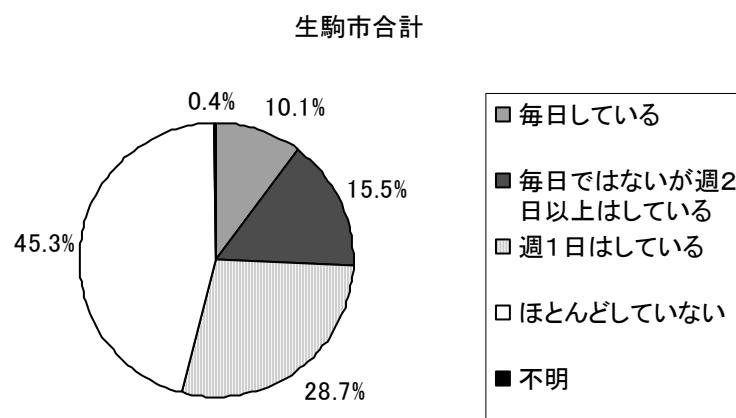
i. 運動不足の意識

「大いに運動不足だと思う」、「少し運動不足だと思う」と答えた人を合わせると、87.2%となっており、ほとんどの人が運動不足の意識を持っている傾向がみられます。



ii. 仕事以外の時間に意識的に体を動かす頻度

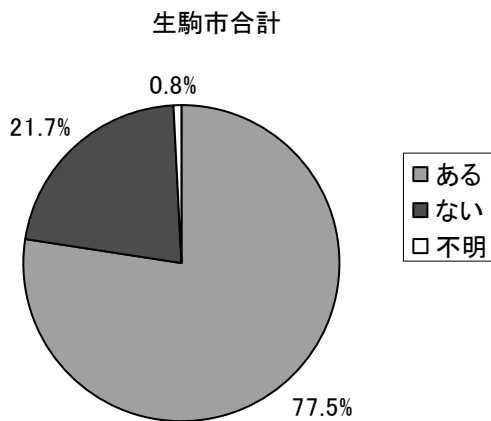
「ほとんどしていない」と答えた人が 45.3%を占め、「毎日している」と答えた人は約 1 割に止まっています。



④ ストレスについて

i. ストレス感受の有無

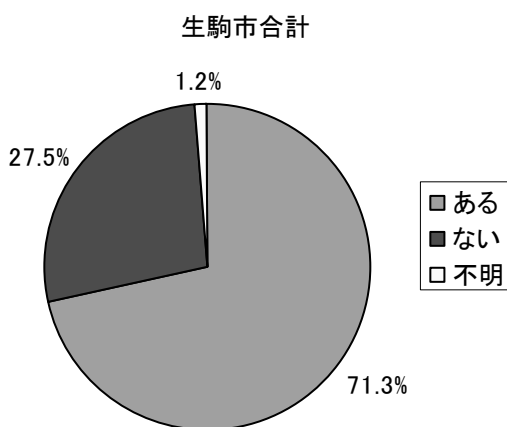
「ある」と答えた人は 77.5% となっており、年齢が低くなるほどストレスを感じている傾向がみられます。特に、20 歳代では男性、女性ともに約 9 割以上の人が何らかのストレスを感じていると答えています。



		合計	ある	ない	不明	
単位		人	%	%	%	
	奈良県合計	3,597	73.1	26.0	0.9	
	奈良県男性小計	1,678	71.6	27.7	0.7	
	奈良県女性小計	1,919	74.4	24.5	1.1	
性別 + 性別 × 年代別	生駒市合計	258	77.5	21.7	0.8	
	生駒市男性小計	120	78.3	20.8	0.8	
	生駒市女性小計	138	76.8	22.5	0.7	
	男性	20歳代	19	94.7	5.3	-
		30歳代	27	81.5	18.5	-
		40歳代	29	82.8	13.8	3.4
		50歳代	41	70.7	29.3	-
		60歳代	4	25.0	75.0	-
		70歳代以上	-	-	-	-
		女性	20歳代	28	96.4	3.6
30歳代	31		87.1	9.7	3.2	
40歳代	39		74.4	25.6	-	
50歳代	40		57.5	42.5	-	
60歳代	-		-	-	-	
70歳代以上	-		-	-	-	

ii. ストレス解消方法の有無

「ある」と答えた人が 71.3% となっているものの、男性では女性よりも「ない」と答えた人の割合が高い傾向がみられます。特に、20 代の男性では「ない」と答えた人は 57.9% と半数を超えています。



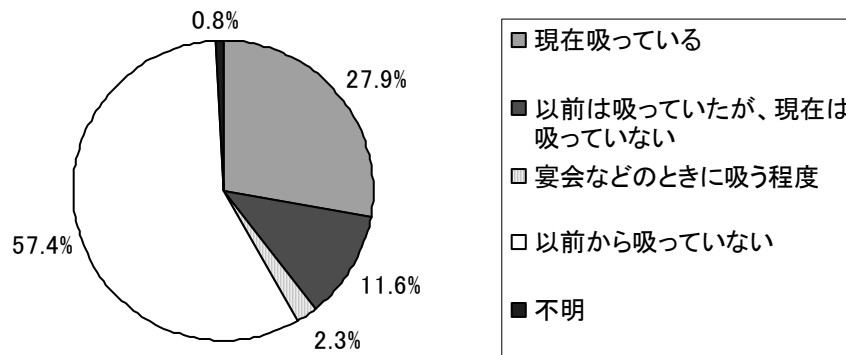
		合計	ある	ない	不明	
単位		人	%	%	%	
	奈良県合計	3,597	71.3	25.8	2.8	
	奈良県男性小計	1,678	70.1	27.2	2.7	
	奈良県女性小計	1,919	72.4	24.6	3.0	
性別 + 性別 × 年代別	生駒市合計	258	71.3	27.5	1.2	
	生駒市男性小計	120	63.3	34.2	2.5	
	生駒市女性小計	138	78.3	21.7	-	
	男性	20歳代	19	42.1	57.9	-
		30歳代	27	59.3	40.7	-
		40歳代	29	65.5	27.6	6.9
		50歳代	41	70.7	26.8	2.4
		60歳代	4	100.0	-	-
		70歳代以上	-	-	-	-
		女性	20歳代	28	92.9	7.1
30歳代	31		74.2	25.8	-	
40歳代	39		71.8	28.2	-	
50歳代	40		77.5	22.5	-	
60歳代	-		-	-	-	
70歳代以上	-		-	-	-	

⑤ 喫煙について

i. 喫煙頻度

生駒市合計では「以前から吸っていない」と答えた人の割合は 57.4%と奈良県合計の 54.4%より、やや高くなっています。また、50 歳代男性で「現在吸っている」と答えた人の割合は 53.7%と半数を超えています。

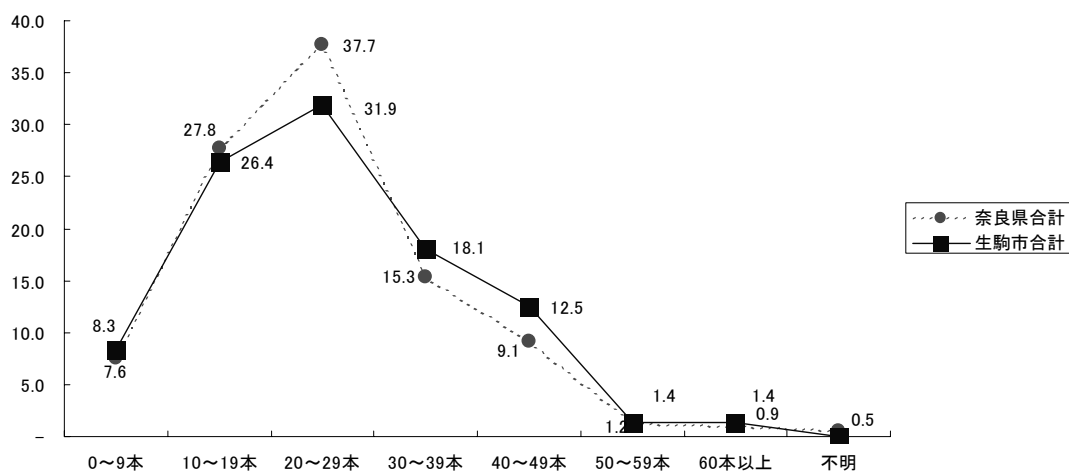
生駒市合計



	単位	合計	現在吸っている	以前は吸っていたが、現在は吸っていない	宴会に吸う程度	以前から吸っていない	不明	
		人	%	%	%	%	%	
	奈良県合計	3,597	29.1	13.3	1.4	54.4	1.8	
	奈良県男性小計	1,678	48.6	22.3	2.2	26.0	1.0	
	奈良県女性小計	1,919	12.0	5.4	0.7	79.3	2.6	
性別 + 性別 × 年代別	生駒市合計	258	27.9	11.6	2.3	57.4	0.8	
	生駒市男性小計	120	45.8	19.2	3.3	30.0	1.7	
	生駒市女性小計	138	12.3	5.1	1.4	81.2	-	
	男性	20歳代	19	42.1	-	5.3	52.6	-
		30歳代	27	40.7	14.8	-	44.4	-
		40歳代	29	44.8	24.1	6.9	20.7	3.4
		50歳代	41	53.7	26.8	2.4	14.6	2.4
		60歳代	4	25.0	25.0	-	50.0	-
		70歳代以上	-	-	-	-	-	-
		女性	20歳代	28	10.7	7.1	7.1	75.0
	30歳代		31	19.4	6.5	-	74.2	-
	40歳代		39	15.4	2.6	-	82.1	-
	50歳代		40	5.0	5.0	-	90.0	-
	60歳代		-	-	-	-	-	-
70歳代以上	-		-	-	-	-	-	

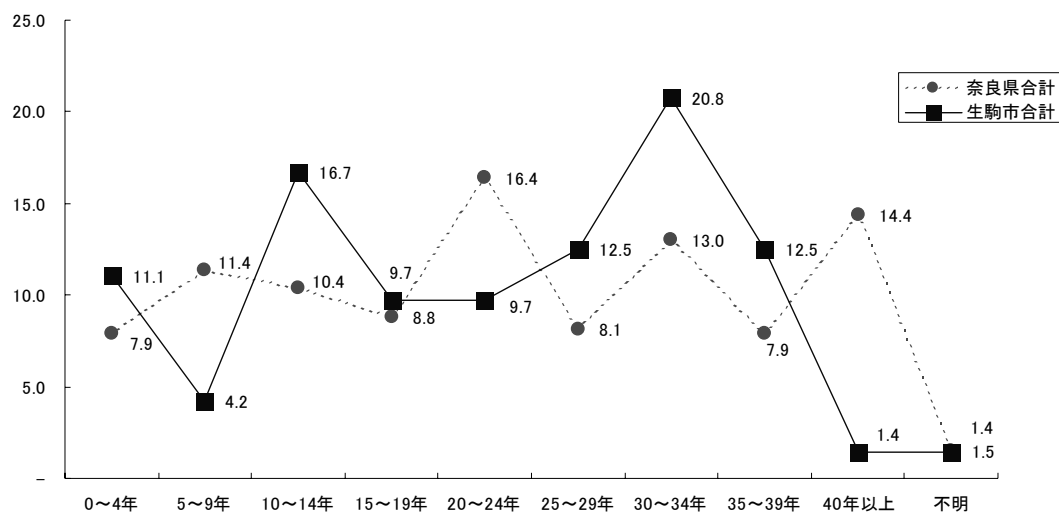
ii. 喫煙者の一日平均の喫煙量

生駒市合計では喫煙者の一日平均の喫煙量は「20～29本」と答えた人が最も高くなっています。また、30本以上を吸うと答えた人の割合は、奈良県合計よりやや高い傾向がみられます。



iii. 喫煙者の通算喫煙年数

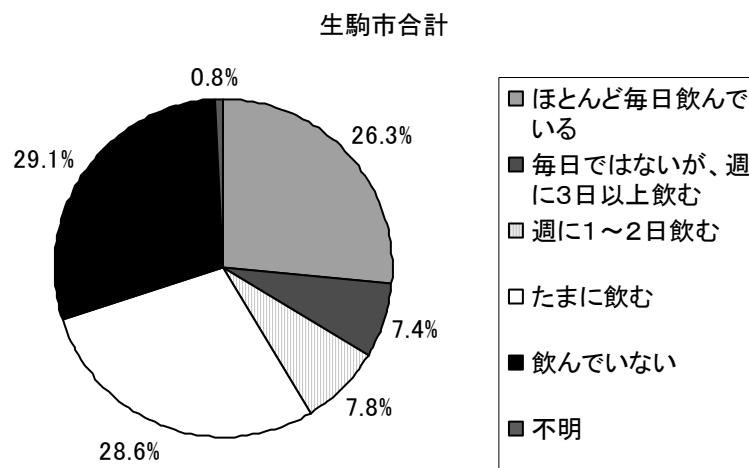
奈良県の合計と比べると、生駒市合計では「10～14年」、「30～34年」と答えた人の割合が高くなっています。「40年以上」と答えた人の割合は1.4%と低くなっています。



⑥ アルコールについて

生駒市合計では、アルコールを「ほとんど毎日飲んでいる」、「毎日ではないが、週に3日以上飲む」、「週に1～2日飲む」と答えた人を合わせると、約4割となっています。また、「飲んでいない」と答えた人は29.1%となっています。

男女年齢別にみると、男性では40歳代から60歳代まで「ほとんど毎日飲んでいる」と答えた人の割合が半数近くを占めています。

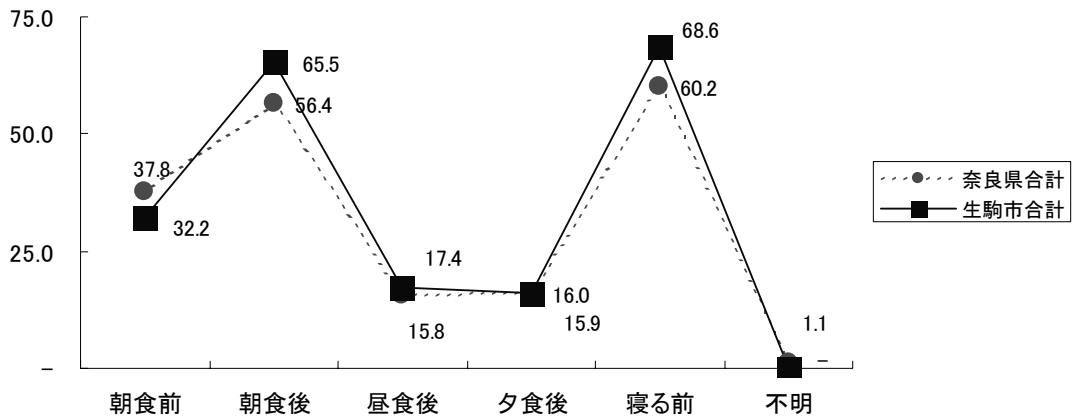


	合計	ほとんど毎日飲んでいる	毎日ではないが、週に3日以上飲む	週に1～2日飲む	たまに飲む	飲んでいない	不明		
		人	%	%	%	%	%		
単位	人	%	%	%	%	%	%		
合計	3,597	26.7	6.9	7.5	28.7	29.1	1.0		
男性	1,678	44.6	9.1	8.0	21.6	15.7	1.0		
女性	1,919	11.2	5.1	6.9	35.0	40.9	1.0		
性別 + 性別 × 年代別	生駒市合計	258	26.3	7.4	7.8	28.6	29.1	0.8	
	生駒市男性小計	120	42.5	11.7	8.3	18.3	18.3	0.8	
	生駒市女性小計	138	12.3	3.6	7.2	37.7	38.4	0.7	
	男性	20歳代	19	21.1	10.5	-	31.6	36.8	-
		30歳代	27	33.3	14.8	11.1	29.6	11.1	-
		40歳代	29	48.3	6.9	6.9	20.7	17.2	-
		50歳代	41	53.7	12.2	12.2	4.9	14.6	2.4
		60歳代	4	50.0	25.0	-	-	25.0	-
		70歳代以上	-	-	-	-	-	-	-
		女性	20歳代	28	3.6	3.6	17.9	53.6	21.4
	30歳代		31	9.7	6.5	3.2	45.2	32.3	3.2
	40歳代		39	17.9	2.6	2.6	28.2	48.7	-
	50歳代		40	15.0	2.5	7.5	30.0	45.0	-
60歳代	-		-	-	-	-	-	-	
70歳代以上	-		-	-	-	-	-	-	

⑦ 歯について

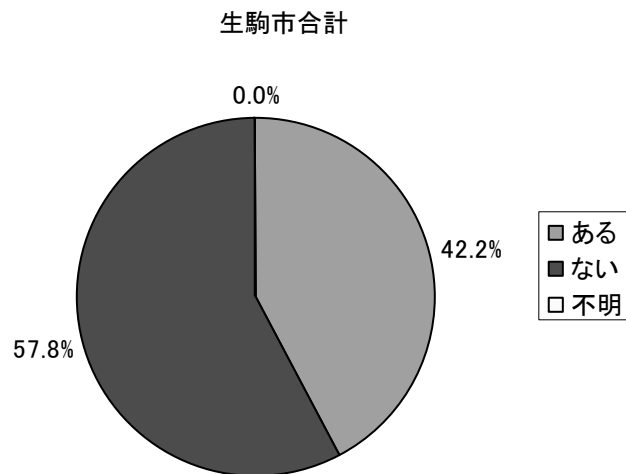
i. 歯をみがく時期（複数回答）

生駒市合計では、「寝る前」と答えた人が 68.6%と最も高くなっており、次いで「朝食後」と答えた人が 65.5%となっています。



ii. 過去 1 年間の歯科健康診断受診の有無

「ない」と答えた人が 57.8%と半数を超えています。



⑧ 月1回以上の平均通院治療の有無

生駒市合計では「ない」と答えた人が77.9%となっています。

男女別にみると、女性より男性の方が「ある」と答えた人の割合が高い傾向がみられます。

		合計	ある	ない	不明	
単位		人	%	%	%	
	奈良県合計	3,597	24.5	74.6	1.0	
	奈良県男性小計	1,678	25.0	74.2	0.8	
	奈良県女性小計	1,919	24.0	74.9	1.1	
性別 + 性別 × 年代別	生駒市合計	258	22.1	77.9	-	
	生駒市男性小計	120	27.5	72.5	-	
	生駒市女性小計	138	17.4	82.6	-	
	男性	20歳代	19	21.1	78.9	-
		30歳代	27	14.8	85.2	-
		40歳代	29	24.1	75.9	-
		50歳代	41	39.0	61.0	-
		60歳代	4	50.0	50.0	-
		70歳代以上	-	-	-	-
	女性	20歳代	28	10.7	89.3	-
		30歳代	31	9.7	90.3	-
		40歳代	39	23.1	76.9	-
		50歳代	40	22.5	77.5	-
60歳代		-	-	-	-	
70歳代以上		-	-	-	-	

(4) 基本健康診査の結果からみる現状

- ※ 調査結果は平成12年に奈良県で行われた基本健康診査結果の集計結果を基に、「BMI」、「血圧」、「総コレステロール」、「HDLコレステロール」「中性脂肪」の各項目ごとに奈良県全体と生駒市の調査結果を比較しています。
- ※ 調査対象は基本健康診査受診者105,919名（うち生駒市13,355名）から集計項目ごとに対象者を抽出しています。
- ※ グラフ及び表中の「奈良県合計」は奈良県全体の受診者の診査結果を指し、「生駒市合計」は生駒市在住の受診者の診査結果を指します。

① BMI

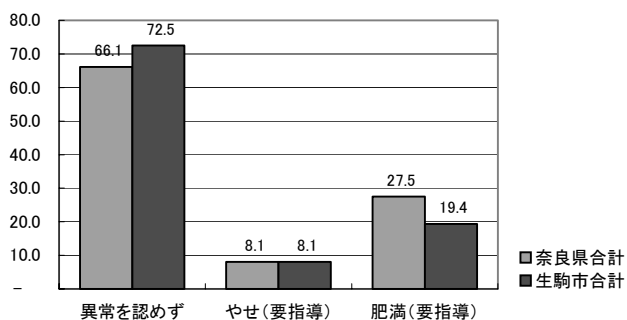
BMIは、Body Mass Indexの略で、世界で広く用いられている肥満度と関連した計算式のことです。体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))でBMIが求められます。「肥満(要指導)」は、生駒市と奈良県全体を比較すると、やや低い水準となっており、性別で比較すると、女性より男性の方がやや高くなっています。

指導区分

区分	異常を認めず	要指導	
	普通	やせ	肥満
BMI	18.5～25未満	18.5未満	25以上

性・年齢・指導区分別割合

BMI



	合計(人)	異常を認めず	やせ(要指導)	肥満(要指導)	
		人	%	%	%
奈良県合計	30178		66.1	8.1	27.5
男性小計	9785		64.8	5.7	29.5
女性小計	20393		67.3	7.3	25.4
生駒市合計	13335		72.5	8.1	19.4
男性小計	3874		71.5	6.9	21.6
女性小計	9461		72.9	8.6	18.5
男性					
40歳代	273		65.6	3.7	30.8
50歳代	607		69.5	4.0	26.5
60歳代	1420		72.1	4.0	23.9
70歳代	1574		72.8	11.1	16.1
女性					
40歳代	1345		77.8	10.1	12.0
50歳代	2900		78.0	6.2	15.8
60歳代	2687		71.8	6.7	21.5
70歳代	2529		65.5	12.5	21.9

② 血圧

血圧の正常値はWHO（世界保健機構、1978年）で設定された数値があり、ここでは正常の血圧は収縮期で140mmHg未満、拡張期で90mmHg未満の両方を満たすものとされています。心臓が血液を送り出すときの血圧を収縮期血圧、心臓に血液が流れ込むときの血圧を拡張期血圧といいます。

生駒市でも年代が高くなるとともに「異常を認めず」の割合が低くなる傾向がみられます。また、奈良県合計と比較すると、「要指導b」の区分で生駒市の方がやや高い割合となっています。

指導区分

拡張期	収縮期				
	mmHg	139以下	140～159	160～179	180以上
	89以下	異常を認めず			
	90～94	要指導 a			
	95～99	要指導 b			
100以上					要医療

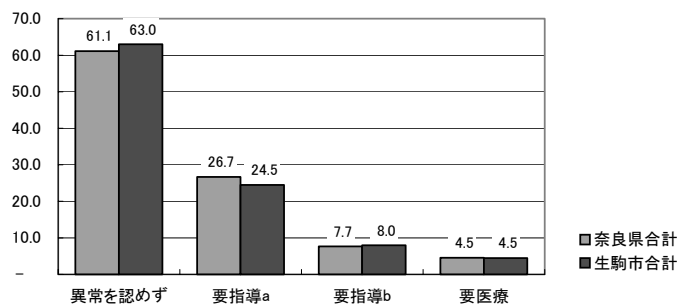
(参考)現在の成人における血圧の分類

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ <80未満
正常血圧	<130	かつ <85未満
正常高値血圧	130～139	または 85～89
軽症高血圧	140～159	または 90～99
中等度高血圧	160～179	または 100～109
重症高血圧	≥180	または 110以上
収縮期高血圧	≥140	かつ 90未満

(2000年 高血圧ガイドライン)

性・年齢・指導区分別割合

血圧(収縮期×拡張期)



	合計 (人)	異常を認めず	要指導a	要指導b	要医療
	人	%	%	%	%
奈良県合計	30178	61.1	26.7	7.7	4.5
男性小計	9785	58.0	28.4	8.3	5.4
女性小計	20393	64.3	25.0	7.1	3.7
生駒市合計	13335	63.0	24.5	8.0	4.5
男性小計	3874	58.5	26.8	9.3	5.4
女性小計	9461	64.8	23.5	7.5	4.2
男性					
40歳代	273	76.6	13.6	3.7	6.1
50歳代	607	67.7	19.8	6.9	5.6
60歳代	1420	57.6	27.7	8.6	6.1
70歳代	1574	52.6	31.1	11.8	4.5
女性					
40歳代	1345	86.6	8.9	1.9	2.6
50歳代	2900	72.1	18.9	4.8	4.2
60歳代	2687	62.1	25.5	7.8	4.6
70歳代	2529	47.9	34.6	13.1	4.5

③ 総コレステロール

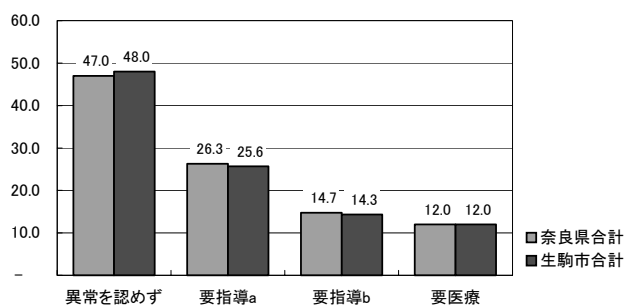
血液には色々な脂肪が含まれています。そのうち、コレステロールと中性脂肪（トリグリセライド）の量が増えた状態を高脂血症と言います。総コレステロールとは血中のコレステロールをすべて測定したもので、これらが多いと動脈硬化などになりやすい傾向がみられます。奈良県と生駒市を比較すると全体的に大きな差はみられませんが、性別でみると男性より女性の方が「異常を認めず」の割合がやや高くなっています。

指導区分

総コレステロール	異常を認めず	要指導a	要指導b	要医療
男性及び40歳以下の女性 mg/dl	150～199	200～219 149以下	220～239	240以上
50歳以上の女性 mg/dl	150～219	220～239 149以下	240～259	260以上

性・年齢・指導区分別割合

総コレステロール



	合計 (人)	異常を認めず	要指導a	要指導b	要医療
	人	%	%	%	%
奈良県合計	30178	47.0	26.3	14.7	12.0
男性小計	9785	44.7	28.6	14.7	12.0
女性小計	20393	49.2	24.0	14.7	12.0
生駒市合計	13335	48.0	25.6	14.3	12.0
男性小計	3874	44.9	28.9	14.5	11.7
女性小計	9461	49.3	24.3	14.2	12.1
男性					
40歳代	273	41.0	26.7	16.8	15.5
50歳代	607	41.4	26.5	16.1	16.0
60歳代	1420	43.2	29.1	15.8	11.9
70歳代	1574	48.5	29.9	12.4	9.2
女性					
40歳代	1345	50.1	25.3	14.1	10.5
50歳代	2900	47.8	24.0	15.0	13.2
60歳代	2687	45.2	24.9	15.9	14.0
70歳代	2529	55.0	23.6	11.8	9.6

④ HDL コレステロール

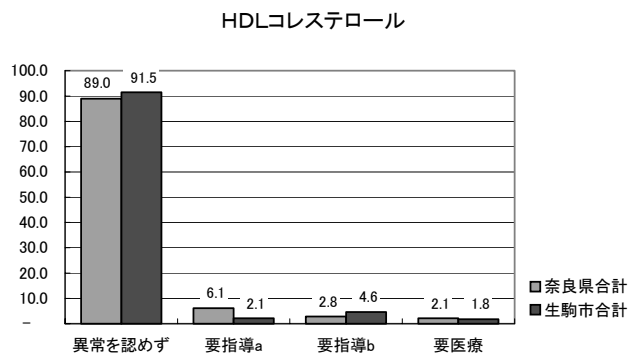
HDL コレステロールには、血中に溜まった余分なコレステロールを吸収し、肝臓へ運ぶ働きがあり、一般的に善玉コレステロールと呼ばれています。HDL コレステロールの数値が低いと、総コレステロールの数値が高い時と同じように動脈硬化などにかかりやすくなる傾向があります。

生駒市合計の診査結果では約9割が「異常を認めず」となっています。また、性別でみると男性より女性の方が「異常を認めず」の割合が高くなっています。

指導区分

HDL	異常を認めず	要指導a	要指導b	要医療
mg/dl	40以上	35～39	30～34	29以下 100以上

性・年齢・指導区分別割合



	合計 (人)	異常を認めず	要指導a	要指導b	要医療
	人	%	%	%	%
奈良県合計	30178	89.0	6.1	2.8	2.1
男性小計	9785	84.1	9.1	4.5	2.3
女性小計	20393	93.9	3.1	1.1	2.0
生駒市合計	13335	91.5	2.1	4.6	1.8
男性小計	3874	84.0	4.7	9.3	2.0
女性小計	9461	94.6	1.1	2.7	1.6
男性					
40歳代	273	86.8	4.4	7.7	1.1
50歳代	607	86.5	3.5	8.4	1.6
60歳代	1420	83.6	4.6	9.8	2.0
70歳代	1574	82.9	5.3	9.5	2.3
女性					
40歳代	1345	95.8	0.7	1.8	1.7
50歳代	2900	95.5	0.7	2.1	1.7
60歳代	2687	93.9	1.3	3.2	1.6
70歳代	2529	93.8	1.5	3.3	1.4

⑤ 中性脂肪

中性脂肪とは肝臓で作られる体を動かすためのエネルギーの一種です。しかし、この数値が高いと高脂血症という病気にかかりやすくなります。高脂血症は肥満や高血圧症と同じく生活習慣病の一種で、進行すると血管が詰まるなどの症状を起こす恐れがあります。

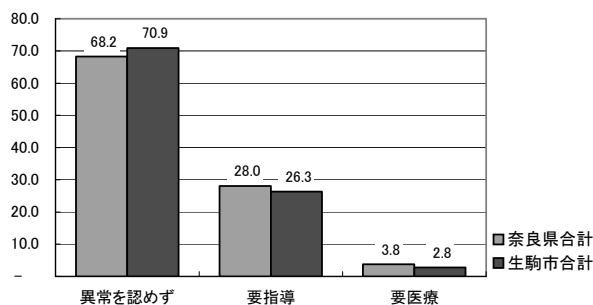
生駒市と奈良県を比較すると、生駒市のほうが若干「要指導」、「要医療」の割合が低くなっています。性別でみると、女性より男性の方が「要指導」、「要医療」の割合が高い傾向がみられます。

指導区分

中性脂肪	異常を認めず	要指導	要医療
mg/dl	50～149	49以下 150～299	300以上

性・年齢・指導区分別割合

中性脂肪(空腹時)



	合計 (人)		異常を認めず	要指導	要医療
	人		%	%	%
奈良県合計	31438		68.2	28.0	3.8
男性小計	9496		64.2	30.6	5.2
女性小計	21942		72.2	25.5	2.3
生駒市合計	13335		70.9	26.3	2.8
男性小計	3874		64.9	30.4	4.6
女性小計	9461		73.4	24.6	2.0
男性					
40歳代	273		57.5	35.9	6.6
50歳代	607		59.1	33.9	6.8
60歳代	1420		62.1	32.0	5.8
70歳代	1574		71.0	26.7	2.3
女性					
40歳代	1345		73.8	24.8	1.3
50歳代	2900		73.8	24.0	2.2
60歳代	2687		71.6	25.8	2.6
70歳代	2529		74.7	23.7	1.7

(5) 市民の健康感など

※ 平成 14 年に市内の公共施設にアンケートボックスを設置し、計画に対する意見を収集しました。

※ アンケートは自由回答形式で、451 件の回答がありました。

⑥ 健康だと感じるとき

「あなたはどんな時に健康だと感じますか？」という問いに対する回答を、大きく 8 項目に分けて集計したところ、以下のような結果となりました。

最も多かったのは「快食（食事がおいしい時等）」となっており、続いて「快眠（すっきり眠れた時等）」、「趣味・運動をしている時等」の順となっています。

母数=451

分類化された項目(複数回答式)	件数	構成比
快食(食事がおいしい時等)	196	43.5%
快眠(すっきり眠れた時等)	131	29.0%
快便(気持ちのいいお通じがあった時等)	33	7.3%
趣味・運動をしている時等	111	24.6%
家事・仕事をしている時等	30	6.7%
やる気のある時、気持ちよく笑えた時等	51	11.3%
その他	49	10.9%
不明・無回答	18	4.0%

主な意見の内容（健康だと感じるとき）

- ・ 快眠快食ができたとき、目覚めが良いとき（20代 男性）
- ・ 元気良く歩けるとき（20代 女性）
- ・ 仕事をしているとき、身体が軽いとき（30代 男性）
- ・ 家事が楽しく出来る日（30代 女性）
- ・ 物事に意欲的に取り組めたとき（40代 男性）
- ・ 体が軽く感じられるとき、やる気が満ちているとき（40代 女性）
- ・ 毎食非常に美味しく、仕事に追われているとき（50代 男性）
- ・ 生駒近辺へハイキングに出掛けるとき、三度の飯を美味しくいただけるとき（50代 女性）

- ・ 食欲旺盛のとき、ハイキングなど疲れずにやれるとき（60代 男性）
- ・ やはり食事です。それと何々をしたいと計画して出掛けたり、造り出だしたりできるときです（60代 女性）
- ・ 食欲があり血圧が安定し排便が毎日あるとき（70代 男性）
- ・ 心が晴れやかで精神的、肉体的にも悩みがないとき（70代 女性）
- ・ 快便、持病が出ないとき、仕事に取り組む意欲があるとき、妻子とゆとりのある会話が笑顔でできるとき（80代 男性）
- ・ 朝目がさめた時、すっきりした気分で満たされているとき（80代 女性）

⑦ 健康のために気をつけていること

「健康のために気をつけていることがあればお聞かせください」という問いに対する回答を、大きく 7 項目に分けて集計したところ、以下のような結果となりました。

「食事に関して気をつけている（バランスよく食べるなど）」が最も高く、半数以上を占めており、市民の食事に対する意識の高さが伺えます。

続いて「趣味・運動をするように気をつけている」が 4 割近くを占めています。

母数=416

分類化された項目(複数回答式)	件数	構成比
食事に関して気をつけている(バランスよく食べる等)	299	66.3%
睡眠に関して気をつけている(早寝早起き等)	86	19.1%
趣味・運動をするように気をつけている	173	38.4%
ストレスを溜めないよう気をつけている	19	4.2%
禁酒・禁煙を心がけている	44	9.8%
その他	24	5.3%
不明・無回答	14	3.1%

主な意見の内容（健康のために気をつけていること）

- ・ 朝ご飯を食べる（20代 男性）
- ・ 食事・禁煙・禁酒・寝る 3 時間前は食べない（20代 女性）
- ・ 糖분을控えている（30代 男性）
- ・ 毎日牛乳を飲む。サプリメントを活用する（30代 女性）
- ・ バランスの良い食事・暴飲暴食をしない・歩くこと・体を動かす（40代 男性）
- ・ 病気を早く治す・ストレスをためないように（40代 女性）

- ・ よく噛んで食べ、禁煙を続けている。山登りをしてふれあいセンターで休憩（50代 男性）
- ・ バランス良く食べますが、今は年齢的に美食は避けている（50代 女性）
- ・ ボケ防止のため、頭を使うゲームをする。市民農園での農作、自転車に乗り体を動かす様になっている（60代 男性）
- ・ 体を動かすこと、食事のバランス、規則正しい暮らし（60代 女性）
- ・ 牛肉は控え、昔ながらの納豆・豆腐・ひじき等を週間メニューで食している（70代 男性）
- ・ 毎朝ラジオ体操の励行、肉食を少なく野菜を多く食べる、飲酒は定量にしている（70代 女性）
- ・ 食事は腹7分目くらい。朝起きるとすぐに体操をしている（80代 男性）
- ・ バランス良く食べる。早寝早起き・禁煙・禁酒（80代 女性）

⑧ 地域、家族で取り組める健康づくりのアイデア

「家族や地域で取り組める健康づくりのアイデアがあればお聞かせください」という問いに対して以下のような様々な意見がありました。

主な意見の内容（地域、家族でとり組める健康づくりのアイデア）

- ・ 広報などに体に良い情報を載せて欲しい<例：季節の体にいい料理法や、カルシウムがたくさん取れる料理法など>（40代 女性）
- ・ 地域住民の多くが参加出来る面白いスポーツ的ゲーム（60代 男性）
- ・ 地域の人たちでストレスのでないようなことを考えて取り組む（60代 女性）
- ・ 地域や公共施設で健康体操（例えば太極拳など）を実施して欲しい（70代 男性）
- ・ 各地域で体操（早朝）など集いがあるといいなと思う（70代 女性）

2.各分野ごとの数値目標

①栄養・食生活	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
朝食をほとんど食べない人の割合	20歳代男26.3% 30歳代男25.9%	15.0%	20歳代男28.4% 20歳代女14.3%	男性15.0%以下 女性7.0%以下	20歳代男32.9% 30歳代男20.5%	15%以下
朝食をほとんど食べない中学生の割合	中学2年生 8.3% 中学3年生 19.7%	減少				
栄養バランスに気をつけている人の割合	男性23.3% 女性44.2%	90.0%	男性25.4% 女性37.4%	80%以上		
動物性脂肪を多く含む食品のとりすぎに注意している人の割合	20歳代男47.4% 20歳代女60.7%	70.0% 90.0%	69.8%	増加		
緑黄色野菜を食べるように心がけている人の割合	88.4%	100.0%	85.7%	増加		
牛乳類・小魚・大豆製品・海草などを食べるように心がけている人の割合	89.9%	100.0%	85.5%	増加		
食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合	72.0%	90.0%	40.5%	80.0%		
毎日飲酒をする人の割合	50歳代男53.7% 60歳代男50.0%	25.0%				
多量の飲酒(350ml缶ビール4本以上・日本酒3合換算)する人の割合	男性16.0% 女性18.7%	減少	60歳代男11.0% 20歳代女3.1%	減少	男性4.1% 女性0.3%	男性3.2% 女性0.2%
10代で飲酒したことのある人の割合	中学2年生 46.1% 中学3年生 44.8%	なくす			中1男子 7.5% 女子 3.8% 高3男子36.9% 女子15.6%	なくす
妊娠中に飲酒している人の割合	5.7%	減少			10.00%	なくす
②身体活動・運動	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
運動不足を感じている人の割合	87.2%	30.0%	男性81.4% 女性85.8%	半減		
意識的に身体を動かしている人の割合	54.3%	80.0%	40歳代男44.4% 30歳代女34.7%	70%以上	男性52.6% 女性52.8%	63%以上
外出について積極的な態度をもつ人の割合(60歳以上)	今後把握	増加			男性59.8% 女性59.0%	70%以上
何らかの地域活動を実施している人の割合(60歳以上)	今後把握	増加			男性48.3% 女性39.7%	男性58%以上 女性50%以上

③こころの健康・休養	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
自分なりのストレス解消法のある人の割合	71.3%	増加	男性72.0% 女性75.0%	増加		
睡眠によって休養が十分とれていない人の割合	今後把握	減少			23.1%	21.0%以下
入眠のために睡眠薬・アルコールを使用している人の割合	10.5%	減少	男性14.3% 女性11.0%	減少	14.1%	13.0%以下
自殺の件数	22件	減少			31,755人	22,000人以下
④歯の健康	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
60歳で24歯以上自歯の人の割合	今後把握	増加			(75-84歳)20歯以上自歯の者11.5% (55-64歳)24歯以上自歯の者44.1%	20.0%以上 50.0%以上
歯科健診を受けている人の割合(成人)	男性45.0% 女性39.9%	90.0%	44.1%	80.0%以上	(55-64歳)16.4%	30.0%以上
3歳児歯科健診受診率	現在調査中	増加				
3歳児におけるう歯の有病者率	現在調査中	10.0%	39.7%	20.0%以下	40.5%	20.0%以下
乳幼児・高齢者のフッ素塗布している人の割合	今後把握	増加				
フッ化物配合歯磨剤を使用している人割合	今後把握	増加				
⑤疾病予防	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
BMI要指導者の割合	40歳代男30.8% 50歳代男26.5%	減少	男性21.4% 女性13.1%	15.0%以下 10.0%以下		
年1回健康診断を受けている人の割合	75.6%	80.0%				
最近の健康状態があまり健康では無いと思う人の割合	22.1%	減少				
かかりつけ医・かかりつけ薬剤師を持つ人の割合	今後把握	増加				
基本健康診査の有所見者の割合(要観察・要指導・要医療者の割合)						
血压	25.5%	減少				
心電図異常	18.6%	減少				
総コレステロール	29.8%	減少				
がん検診受診率(胃がん)	13.8%	20.0%	(県平均) 10.2%		1,401万人	2,100万人
がん検診受診率(乳がん)	14.6%		(県平均) 15.2%		1,064万人	1,600万人
がん検診受診率(子宮がん)	10.7%		(県平均) 13.2%		1,241万人	1,860万人
がん検診受診率(大腸がん)	6.2%		(県平均) 29.6%		1,231万人	1,850万人
がん検診受診率(肺がん)	7.6%		(県平均) 6.8%		1,023万人	1,540万人

⑥禁煙	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
現在たばこをすっている人の割合	男性45.8% 女性12.3%	減少				
10代でたばこをすっている人の割合	中学2年生 7.0% 中学3年生 15.8%	なくす			中3男子25.4% 女子17.2% 高3男子51.5% 女子35.9%	なくす
妊娠中にたばこをすっている人の割合	6.2%	減少			10.0%	なくす
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合		100.0%		100.0%		100.0%
肺がん	90.3%		86.4%		84.5%	
気管支炎	73.6%		73.2%		65.5%	
歯周病	41.1%		33.9%		27.3%	
脳卒中	60.9%		53.0%		35.1%	
心臓病	65.1%		56.3%		40.5%	
低体重児	56.2%		46.5%		79.6%	
早産	69.8%		56.0%			

●母子保健●

⑦思春期保健	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
自分を健康だと思う中学生の割合	中学2年生 86.8% 中学3年生 77.0%	増加				
性感染症予防について知っている中学生の割合	今後把握	増加				
悩みごとを解決できる方法がある中学生の割合	中学2年生 93.6% 中学3年生 96.4%	増加				
悩みごとを相談できる相手がいる中学生の割合	中学2年生 46.5% 中学3年生 43.7%	増加				
⑧妊娠・出産・育児にむけての生活	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
妊産婦死亡率 (出生10万対)	0.0	維持			6.6	半減
妊娠11週以前での妊娠届出率	71.5%	増加			62.6%	100.0%
妊娠中から産後にかけて相談相手がいる人の割合	90.8%	100.0%				
パパ講座に参加する夫婦の割合	24.9%	50.0%				
妊産婦・新生児訪問を利用した人の割合	5.7%	25.0%				

⑨親育ち	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
育児を負担に感じる親の割合	今後把握	減少				
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	86.4%	維持			68.0%	増加傾向へ
育児について相談相手がいる母親の割合	今後把握	増加			99.2%	増加傾向へ
育児相談来所率	30.2%	維持				
育児教室来所率	51.4%	維持				
⑩児童虐待への対応	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
法に基づき児童相談所等に報告があった被虐待児数	14件	増加を経て減少へ			17,725件	増加を経て減少へ
子どもの虐待で担当課が関わりを持っている被虐待児数	29件	増加を経て減少へ				
⑪子どもの疾病・自己予防	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
乳幼児健診受診率	91.6%	維持				
乳幼児突然死症候群を知っている親の割合	今後把握	増加				
⑫家族の支え	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
家族が育児、家事に参加する割合	61.8%	増加				
主な育児者が家族の育児、家事参加について満足する割合	今後把握	増加				
パパ講座に参加する夫婦の割合	24.9%	50%				
パパ講座OB会に参加する家族数	48家族	増加				
子育てひろばに参加する家族数	60家族	増加				
⑬みんなで支えあう地域づくり	生駒市現状	目標	県現状	目標	国現状	目標
自主育児サークルの数	15グループ	増加				
母子推進員の数	29人	増加				
運動推進員の数	29人	増加				
子育てアドバイザーの数	104人	増加				
いこまファミリーサポートセンター登録会員数	272人	増加				
いこまファミリーサポートセンター利用件数	540件	増加				

3.健康いこま 21 計画策定経過

		策定経過
平成 13 年度	下半期	食習慣・生活習慣アンケートの実施（回答者 502 名） 基礎調査結果報告書の作成
平成 14 年	9 月～11 月	健康意識調査実施（回答者 451 名）
	9 月 24 日	第 1 回ワーキング（合同） ・ 健康日本 21 計画及び健康いこま 21 計画についての概要
	10 月 10 日	第 1 回策定委員会開催 ・ 健康日本 21 計画概要 ・ 健康いこま 21 計画の今後の方向性
	10 月 29 日	第 2 回ワーキング（健康づくりグループ） ・ 計画における目標に対する共通認識（グループインタビュー、アンケート結果報告） ・ 目標達成のための条件抽出
	11 月 1 日	第 3 回ワーキング（すこやか親子グループ） ・ 目標とすべき姿の共有 ・ 目標達成のための条件抽出
	11 月 18 日	第 4 回ワーキング（健康づくりグループ） ・ 各分野ごとの現状と具体的な目標設定
	11 月 22 日	第 5 回ワーキング（すこやか親子グループ） ・ 具体的な目標値の設定
	12 月 2 日	第 6 回ワーキング（健康づくりグループ） ・ 重点課題に対する取り組み ・ 課題達成のための支援策について
	12 月 4 日	第 7 回ワーキング（すこやか親子グループ） ・ 重点課題に対する取り組み ・ 課題達成のための支援策について
	12 月 12 日	第 2 回策定委員会開催 ・ 現在までの経過について（ワーキングにおける経過報告） ・ 重点課題及び目標値について ・ 重点課題への取り組みについて
平成 15 年	2 月 10 日	第 8 回ワーキング（合同） ・ 健康いこま 21 計画書（案）について
	2 月 20 日	第 3 回策定委員会開催 ・ 健康いこま 21 計画書（案）について

4.健康いこま21計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 次に掲げる計画の策定、見直し等を行うため、健康生駒21計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(1) すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目的とする健康づくりに関する健康生駒21計画

(2) 健やか親子21に基づく母子保健計画

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を調査し、審議する。

(1) 前条各号に掲げる計画の策定及び見直しに関すること。

(2) その他目的達成に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

(1) 議会の議員

(2) 学識経験を有する者

(3) 関係団体の代表者

(4) 郡山保健所の職員

(5) 本市の職員

3 委員は、第2条の規定による調査及び審議が終了した時は、解嘱され、又は解任されるものとする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 委員長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求めて、説明若しくは意見を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(報告)

第6条 委員会は、第2条の規定による調査及び審議が終了したときは、その結果を速やかに市長及び生駒市健康づくり推進協議会に報告するものとする。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成14年8月1日から施行する。

(会議の招集の特例)

2 この要綱の施行の日以後最初に開かれる会議は、第5条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

5.健康いこま21計画策定委員会委員名簿

	氏 名	所 属
委員長	守 ^{もり} 屋 ^や 亘 ^{わたる}	医師会代表
副委員長	藤 ^{ふじ} 尾 ^お 庸 ^{よう} 子 ^こ	健康づくり推進員連絡協議会代表
委員	池 ^い 田 ^{けだ} 治 ^{おさむ}	体育協会代表
委員	上 ^{うえ} 田 ^だ 利 ^{とし} 雄 ^お	社会福祉協議会代表
委員	上 ^{うえ} 原 ^{はら} しのぶ	議会代表
委員	大 ^{おお} 川 ^{かわ} 芳 ^よ 子 ^{しこ}	郡山保健所職員
委員	岡 ^{おか} 田 ^だ 敏 ^{とし} 幸 ^{ゆき}	PTA協議会代表
委員	奥 ^{おく} 田 ^だ 晃 ^{みつ} 勇 ^お	民生・児童委員連合会代表
委員	木 ^き 虎 ^{とら} 清 ^{きよ} 明 ^{あき}	自治連合会代表
委員	芥 ^{さい} 二 ^に 勇 ^{ゆう} 治 ^じ	生駒商工会議所代表
委員	出 ^で 垣 ^{がき} 眞 ^ま 智 ^ち 子 ^こ	地域婦人団体連絡協議会代表
委員	速 ^{はや} 水 ^{みず} 順 ^{じゅん} 一 ^{いち}	歯科医師会代表
委員	平 ^ひ 田 ^{らた} 捨 ^{すて} 蔵 ^{ぞう}	老人クラブ連合会代表
委員	安 ^{やす} 井 ^い 健 ^{けん} 一 ^{いち}	薬剤師会代表



生駒市

健康いこま21計画

平成15年3月

〔発行〕

〒630-0288 奈良県生駒市東新町8番38号

生駒市 福祉健康部 健康課

TEL : 0743-74-1111