

みんなですすめる

市 民 健 康
づ く り



はじめに



生涯を通じて心と身体の健康を保ち、健やかで幸せに暮らし続けることは、誰もが望む共通の願いです。

わが国では、平均寿命が延びている一方で、長寿の質が問われる時代となっており、誰もが自立した生きがいのある豊かな生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすことが21世紀の健康目標となっています。

生駒市では、平成15年に「健康いこま21」を策定し、10年間にわたり市民の皆様の健康づくりを支援する事業を展開してまいりました。

第2期となる本計画は、健康づくりに関するアンケートを実施し、これまでの成果を検証するとともに、本市の健康課題を見なおした上で、“みんなですすめる市民健康づくり”を計画の理念に策定いたしました。これは、市民の皆様の健康寿命を延ばし、一人ひとりの充実した日常生活と豊かな人生の基礎である健康づくりを、行政と市民、地域が協働して推進するための指針となるものです。

今後、本計画に基づき、市民の皆様が主体的に健康づくりに取り組んでいただけるよう支援してまいりますので、市民の皆様におかれましても本計画をご理解いただき、なお一層自らの健康意識を高め、誰もが「生涯健康」を目指していただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画策定に当たり、貴重なご意見、ご提言をいただきました「生駒市健康増進計画策定懇話会」の皆様をはじめといたしまして、ご協力いただきました市民の皆様に心から厚くお礼申し上げます。

平成25年11月

生駒市長 山下 真

< 目 次 >

| | | |
|------------|-----------------------------------|-----------|
| 第1章 | 基本的事項 | 1 |
| 1 | 計画策定の背景 | 1 |
| 2 | 計画の目的 | 1 |
| 3 | 計画の理念、基本方針 | 2 |
| 4 | 計画の位置づけ | 3 |
| 5 | 計画の期間 | 3 |
| 第2章 | 各分野の重点課題・数値目標と取組みの方向 | 4 |
| 1 | 栄養・食生活 | 5 |
| 2 | 身体活動、運動・スポーツ | 8 |
| 3 | 休養・こころの健康 | 11 |
| 4 | 喫煙 | 14 |
| 5 | 飲酒 | 17 |
| 6 | 健診・生活習慣病 | 20 |
| 7 | がん | 23 |
| 8 | 歯や口腔の健康 | 26 |
| 9 | 健康づくりがしやすい環境づくり | 28 |
| 第3章 | ライフステージ別の実践目標 | 30 |
| 1 | 乳幼児期(0～5歳)、妊娠期 | 30 |
| 2 | 学齢期(6～17歳) | 31 |
| 3 | 青年期(18～39歳) | 32 |
| 4 | 壮年・中年期(40～64歳) | 33 |
| 5 | 高年期(65歳以上) | 34 |
| 6 | ライフステージ別の主な市の事業 (平成25年度現在) | 35 |
| 第4章 | それぞれの役割 | 37 |
| 1 | 個人の役割 | 37 |
| 2 | 地域の役割 | 37 |
| 3 | 教育機関などの役割 | 37 |
| 4 | 医療機関の役割 | 38 |
| 5 | 行政の役割 | 38 |

資料編

| | | |
|---|--------------------------|-------|
| 1 | 生駒市の現状 | 資料-1 |
| 2 | 前計画の評価 | 資料-25 |
| 3 | 健康に関するアンケート調査概要 | 資料-31 |
| 4 | 生駒市健康増進計画策定懇話会開催要綱 | 資料-32 |
| 5 | 第2期健康いこま21 策定経過 | 資料-34 |



第1章 基本的事項

1 計画策定の背景

生駒市では、国の「健康日本21」や奈良県の「健康なら21」を踏まえ、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」を平成15年3月に策定し、市民が主体の健康づくりを支援し、市民とともにさまざまな健康施策を進めてきました。

その後、国においては、「健康日本21」の計画年終了に伴い、次の10年後を見据えて、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージごとに健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を推進します。また、奈良県においても「なら健康長寿基本計画」を策定し、県の取組みを強力に推進しています。

生駒市においても、「健康いこま21」の計画年終了に伴い、これまでの取組みの評価を行い、国や奈良県の方針や取組みを踏まえながら、「第2期健康いこま21」を策定し、引き続き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ていきます。

2 計画の目的

本計画は、前計画である「健康いこま21」の目的や理念を継承し、生駒市では、「健康な人もやや健康に不安がある人も、市民一人ひとりが、自分らしく生きがいを持って暮らすことができる心身状態」を健康の定義として捉えています。

また、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^{*1}だけでなく、重症化予防に重点をおきます。

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、前計画に引き続き分野別の他、今回それぞれのライフステージの特性や課題に応じたライフステージ別の行動指針を示し、適切に健康づくりを実践できるようにします。

*1 病気の一次予防：生活習慣の改善、生活環境の改善、健康教育による健康増進を図り、予防接種による疾病の発生予防、事故防止による傷害の発生を予防すること

3 計画の理念、基本方針

計画の理念 **みんなですすめる市民健康づくり**

～基本方針～ **健康寿命の延伸を目指して！！**

国や奈良県では、今後 10 年の目標として、急速な高齢化の進展や疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持・向上により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を目指すこととしています。

生駒市においても、最終目標である健康寿命の延伸のため、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、幼いころからの規則正しい生活習慣を確立し、生活習慣病の予防を行うことが重要となります。また、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大切です。

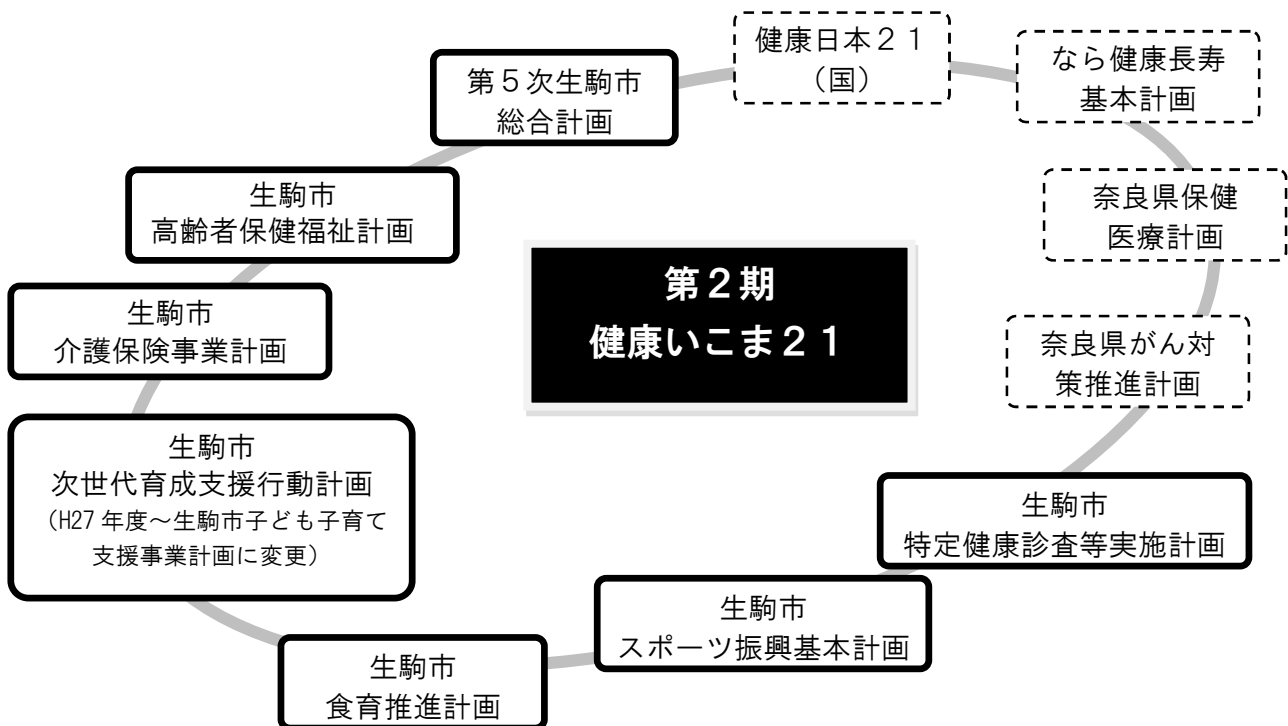
前計画の「健康いこま 21」においては、「みんなで始める市民健康づくり」を理念として、市民一人ひとりが主体的に生活習慣を改善し、健康を維持・増進する取組みを支援してきましたが、個人の努力や責任に委ねているだけでは健康づくりを進めていくことが難しくなっています。この計画では、市民・地域・行政が一体となって健康づくりのための環境づくりを進め、市民一人ひとりの主体的な取組みを支援するだけでなく、誰もが少しでも効果的に取り組むことができるよう、「みんなですすめる市民健康づくり」を理念とします。

さらに、この理念のもと、生駒市の目指す姿として、「自分らしく、生きがいをもって暮らすことができる」、「幼いころから、規則正しい生活習慣を身につけ、健康づくりにこころがけることができる」、「誰もが自然に健康づくりに結びつく環境をみんなで作ることができる」を掲げ、健康寿命の延伸につなげていきます。

4 計画の位置づけ

第2期健康いこま21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指針として、国の第4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（第2次）」の地方計画の位置づけとなっています。

また、本計画の策定にあたっては、都道府県や保健所と連携しつつ、事業の効率的な実施を図る観点から、他の医療、福祉に関連する計画や、生駒市の長期総合計画である「第5次生駒市総合計画」（平成21年度策定）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方を示しています。



5 計画の期間

本計画の計画期間は平成26年度から平成35年度までの10年間とします。

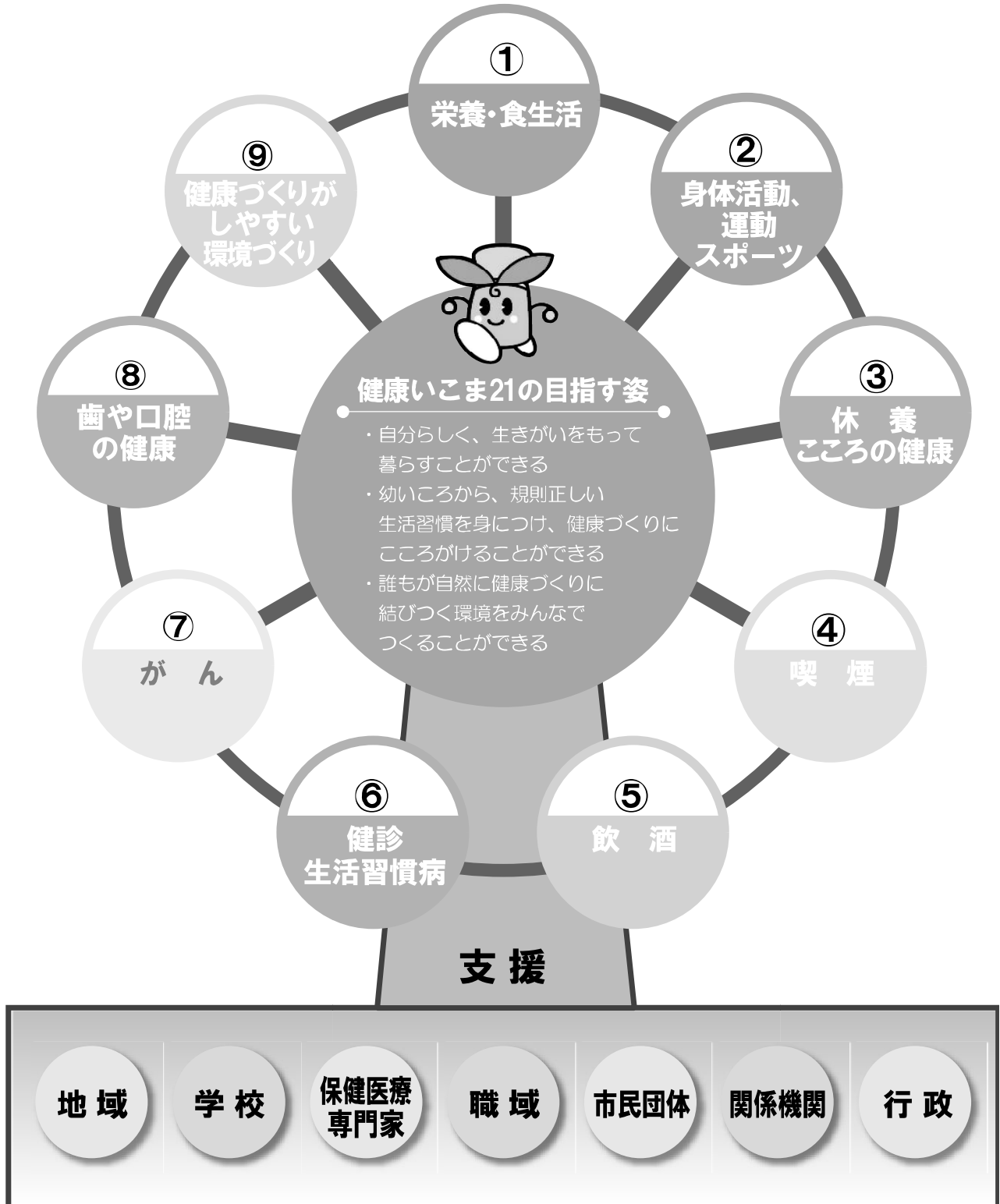
なお、目標の達成状況や社会情勢の変化を見据え、おおむね5年間で見直しを行うこととします。

| 年度 | H12 | H13 | H14 | H15 | H16 | H17 | H18 | H19 | H20 | H21 | H22 | H23 | H24 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | H31 | H32 | H33 | H34 | H35 | H36 |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 国 | 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)) | | | | | | | | | | 第4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(第2次))) | | | | | | | | | | | | | | |
| 奈良県 | 健康なら21 | | | | | | | | | | なら健康長寿基本計画 | | | | | | | | | | | | | | |
| 生駒市 | 健康いこま21 | | | | | | | | | | 第2期 健康いこま21 | | | | | | | | | | | | | | |



第2章 各分野の重点課題・数値目標と取組みの方向

生駒市食生活や健康に関するアンケート調査（平成24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踏まえ、生駒市が目指すべき姿の実現に向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。





1 栄養・食生活



栄養・食生活は、生命の維持や子どもの健やかな成長など、健康に生活するために欠くことができないものです。また、栄養・食生活は多くの生活習慣病と関わりがあるほか、生活の質や社会機能の維持・向上にさまざまな影響を与えます。

生活の質の向上とともに、社会環境の質の向上のため、望ましい食生活、食環境を確立していくことが大切です。

<重点課題>

(1) 市民一人ひとりが食生活を見直し、食育を実践しよう

「食」は命の源でもあり、生きていく上で重要なものであることから、食生活に関心のある、ないにかかわらず、まずは自分の食生活を振り返ってみましょう。

また、現在の食生活を振り返り、望ましい食生活になるようできることから取り組んでいきましょう。

食に関する様々な情報が氾濫しているなかで、自分に必要な食事や安全な食材を選んだり、適正な量を知ることができるようになりましょう。

市民が、自分に必要な情報を取捨選択できる力を身につけられるように、それぞれのライフステージや状況に応じた情報提供や学ぶ機会の提供などの支援を行います。

(2) 幼少期から正しい食習慣や生活習慣を身につけよう

幼いころから、規則正しい食習慣や正しい食事マナーを身につけましょう。

食習慣を身につける場は家庭であることが基本ですが、家庭だけでは正しい食習慣を習得することが難しくなっていることから、様々な場面で積極的に情報提供や学習機会を提供し、支援していきます。

(3) みんなで食を楽しむ機会を増やそう

まわりのみんなが応援して、みんなで食育を進めていくという雰囲気盛り上げていきましょう。

また、「食」を通じて、地域の人などから地域の歴史や伝統を学び、地域の食文化に関心を持てるよう、行政と地域の人等が連携して取り組みを進めます。さらには、行政・地域・産業等との関係機関が協働して、みんなで食を楽しむ環境づくりを進めましょう。

数値目標1 食生活に関心をもとう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|--|-----|-------------------|-------------------|
| 食育に関心のある市民の割合の増加 (「食生活には気をつけているので問題ない」+「問題があり、良くしようと思う」と回答した人の割合) | 成人 | 83.7% | 増加 |
| | 中高生 | 76.2% | |
| | 小学生 | 81.9% | |

数値目標2 適正体重を維持しよう (肥満、やせの減少)

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|----------|-----------|-------------------|-------------------|
| 肥満の割合の減少 | 成人 | 16.5% | 半減 |
| | 中高生 | 4.4% | 減少 |
| | 小学生 | 5.7% | 半減 |
| | 乳幼児(0~5歳) | 0.4% | 減少 |
| やせの割合の減少 | 成人 | 10.7% | 半減 |
| | 中高生 | 12.2% | 半減 |
| | 小学生 | 4.6% | 半減 |
| | 乳幼児(0~5歳) | 0.7% | 減少 |

数値目標3 『わ食の日』*1を実践しよう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|----------------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 『わ食の日』を実践している人の割合の増加 | 成人 | 53.9% | 増加 |
| | 中高生 | 57.3% | |
| | 乳幼児(0~5歳) | 72.7% | |

生駒市の取組みとしては 19 日を『わ食の日』と定めて食育の推進を行っています。

(栄養・食生活の数値目標は、第2期生駒市食育推進計画の数値目標と合わせています。)

*1 『わ食の日』:『わ食』とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、^{まる}〇食(身体に〇(まる)な食事)、和食などのことを意味します。

個人の取組み

- ・定期的に自分の食生活を振り返る
- ・食事のバランスを意識する
- ・自分に適正な量を知る
- ・早寝早起きをこころがけ、朝食の欠食をなくし、規則正しい生活をおくる
- ・できるだけ家族や友人などと食事をする機会を増やす

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・スーパーやコンビニエンスストアなどでバランスのとれた総菜などを置く
- ・地域の人などから地元の食文化を学ぶ機会を提供する
- ・飲食店などで、バランスのとれた食事を提供する
- ・さまざまな機会を通じて、世代を超えた交流の機会を提供する

行政の取組み

- ・さまざまな事業を通じて、市民の食生活を振り返る機会を提供します
- ・広報紙、ホームページ等で食育情報を発信するとともに、より内容の充実をはかることで、市民の食育等についての正しい知識の習得を促します
- ・食に関する講習機会や、生活習慣病に関する健康教室など、食に関する適切な知識を学ぶ機会を提供します
- ・みんなで食を楽しむ環境ができるよう、地域や産業等に働きかけます
- ・『**わ食**の日』の啓発を行います

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|---------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 個別栄養相談（健康課） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| パパママ教室（〃） | ○ | | | | |
| はじめての離乳食講習会（〃） | ○ | | | | |
| 6か月児離乳食相談（〃） | ○ | | | | |
| 10か月児・3歳児育児相談（〃） | ○ | | | | |
| アレルギー講習会（〃） | ○ | | | | |
| 父と子の仲よクッキング（〃） | | ○ | | | |
| 親と子の料理教室（健康課・こども課） | | ○ | | | |
| 撃退！余分三きょうだい！！（健康課） | | | ○ | ○ | ○ |
| 糖尿病教室（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| 食生活の見直し等（出前講座） （介護保険課） | | | | | ○ |
| 介護予防事業（〃） | | | | | ○ |
| すこやかネットなら（奈良県） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |



2 身体活動、運動・スポーツ



身体活動・運動は、非感染性疾患（NCD）*¹の発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下（ロコモティブシンドローム（運動器症候群））*²の軽減に関係しています。

生活の質の向上とともに、社会環境の質の向上のため、身体活動・運動の意義や重要性を理解し、実践していくことが大切です。

<重点課題>

（１）幼少期から身体を動かそう

幼少期から、遊びや運動などを通じて身体を動かす楽しさを感じ、生涯にわたって健康や体力を保持させるための基礎を身につけましょう。また、幼少期に身につけた習慣を大人になっても維持できるよう、毎日の生活のなかで身体を動かすよう意識しながら生活をしましょう。

保育所（園）や幼稚園、学校などでも身体を動かす機会を提供します。

（２）“個”に応じたスポーツ活動に参加しよう

遊びや運動を通じて、生涯にわたって健康や体力を保持増進させるため、個々のライフスタイルやライフステージにあわせて、身近にスポーツを楽しみましょう。

行政や地域の団体などと連携して、気軽にスポーツ活動に参加できるよう、機会や場の提供を行います。

（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、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、リフレッシュをこころがけましょう。

家から外に出かけ、さまざまな人と交流を深めることができるよう、行政と地域の人等が連携して機会の提供を行います。

* 1 非感染性疾患（NCD）：世界保健機関（WHO）が、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患（NCD）」と位置付けている。主なNCDとして、心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患などがある。

* 2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰え、介護が必要となる危険性の高い状態のこと

数値目標 1 幼少期から身体を動かそう

| | 現状値 (平成 21 年度) | 目標値* (平成 32 年度) |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| 週に 1 回以上運動・スポーツを行う子ども(小学生)の割合の増加 | 64.2% | 80.0% |

* 生駒市スポーツ振興基本計画の目標値

数値目標 2 “個”に応じたスポーツ活動に参加しよう

| | 現状値 (平成 21 年度) | 目標値* (平成 32 年度) |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------|
| 週に 1 回以上運動・スポーツを行う人(20 歳以上)の割合の増加 | 40.8% | 50.0% |
| 市内各種スポーツイベントの参加者数 | 17,292 人 | 21,000 人 |

* 生駒市スポーツ振興基本計画の目標値

数値目標 3 積極的に外出しよう

| | | 現状値 (平成 23 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|-----------------|------|-------------------|-------------------|
| 介護予防事業に参加する人の増加 | 体操教室 | 延べ 5,500 人 | 増加 |
| | 出前講座 | 420 人 | |



個人の取組み

- ・子どもは積極的に外遊びをする
- ・年齢に適した身体の動かし方を身につける
- ・身体を動かすことを楽しむ
- ・仲間と一緒に身体を動かす
- ・毎日の生活の中で意識的に体を動かす
- ・車などを使わず、できるだけ歩く
- ・高齢者は転倒予防体操をする
- ・規則正しい生活をおくる
- ・イベントなどに参加し、身体を動かすきっかけをつくる
- ・体を動かす趣味をもつ
- ・ストレッチやラジオ体操をする
- ・知った情報を仲間と共有する

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・出前講座を活用する
- ・自治会内で運動サークルをつくる
- ・スポーツイベントなどを開催し、きっかけをつくる
- ・気軽に体を動かせるよう、学校など地域の資源の利用促進をする
- ・地域で子どもたちに外遊びを教える機会をつくる
- ・いきいき体操など高齢者の転倒予防体操を普及する
- ・育友会などでスポーツ行事やサークルなどを積極的に立ち上げる
- ・親子でできるヨガや体操を企画する
- ・モデル事業としてさまざまな取組みをする
- ・職場等での階段使用を推奨する

行政の取組み

- ・身近なところで、スポーツなどに参加できる環境をつくります
- ・気軽に身体を動かせるような場や機会の情報を提供します
- ・市の施設を開放し、スポーツや運動づくりの促進を図ります
- ・指導者の育成を行います
- ・だれでも参加しやすい、年齢能力に合わせたプログラムを提供します
- ・学校や公共施設など既存の施設を活用し、さまざまな人が利用できるよう支援します
- ・ロコモティブシンドロームについての普及啓発を行います

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|---------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| はじめてのウォーキング講座（健康課） | | | ○ | ○ | ○ |
| 撃退！余分三きょうだい！！（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| みつきランド（こども課） | ○ | | | | |
| 生駒山スカイウォーク（スポーツ振興課） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ファミリースポーツの集い（〃） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体育館無料開放事業（〃） | ○ | ○ | | | |
| 市民体育祭（〃） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 各種スポーツ教室（〃） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ふれあい市民マラソン（〃） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| スポーツ少年団活動支援（〃） | | ○ | | | |
| 市町村対抗子ども駅伝大会及び 小学生長距離走記録会（〃） | | ○ | | | |
| 体力向上推進プラン（教育指導課） | | ○ | | | |
| 体操教室（介護保険課） | | | | | ○ |
| 機能訓練事業（〃） | | | | | ○ |
| 運動指導（出前講座）（〃） | | | | | ○ |
| 介護予防事業（〃） | | | | | ○ |



3 休養・こころの健康



十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠くことができないものです。また、休養（心身の疲労回復を目的とした安静や睡眠の「休」と、英気を養い身体的、精神的、社会的な機能を高める「養」）が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが大切です。

<重点課題>

(1) 人と人とのよりよい関係をつくろう

学校、家族、職場など生活をおくる場で、自分と他人へのいたわりの心を持ち、人と人とのよりよい関係をつくりましょう。

また、それぞれが自分の体調や状況などに合わせながら、毎日の生活にはりあいを感じられるように過ごしましょう。

(2) 上手にストレス解消しよう

ストレスに関する正しい知識を持ち、自分のストレス状態を正確に理解し、身体と心にやさしい、自分なりのストレス解消方法をみつけるようこころがけましょう。

悩みなどを気軽に相談できる体制を強化したり、こころの健康づくりの普及啓発を行います。

(3) 十分に睡眠・休養をとろう

十分に睡眠・休養をとり、心身の疲労感を解消し、毎日を元気よく過ごしましょう。

快眠の環境づくりに関する情報提供などを行い、少しでも質の高い睡眠ができるよう、支援します。

数値目標1 人と人とのよりよい関係をつくろう

| | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| 朝の声かけ運動の実施 | 未把握 | 今後増加 |
| 毎日の生活に充実感を持っている人の増加 | 69.4% | 増加 |

数値目標2 上手にストレス解消しよう

| | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| 自分なりのストレス解消法のある人の割合の増加 | 74.8% | 増加 |
| 自殺件数の減少 | 23 件 | 減少 |

数値目標3 十分に睡眠・休養をとろう

| | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| 睡眠によって休養が十分とれていない人の割合の減少 | 50.0% | 減少 |
| 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の減少 | 7.6% | 減少 |



個人の取組み

- ・ あいさつをする
- ・ 早寝早起きを習慣づける
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 心身を適切に休める
- ・ ストレスをためないようにする
- ・ 自然との関わりをもち、ストレス解消する
- ・ 仕事と休養をしっかりとわける
- ・ 気軽に相談できる人をつくる
- ・ 気分転換できるような趣味をもつ
- ・ はりあいのある生活をおくる
- ・ 地域でのイベントなどに参加し、交流を深める
- ・ 家に閉じこもりそうな家族を外につれだす

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・ あいさつ運動を推進する
- ・ 地域での交流の場をつくる
- ・ 自治会内でのこころの健康講座を開催する
- ・ 育児サークル等での子育て中の母親等のストレス解消を促進する
- ・ 集まれる場をつくる
- ・ 休暇取得を推進する

行政の取組み

- ・ こころの健康に関する情報を伝えます
- ・ 気軽に相談できる場をつくります
- ・ 快眠できる環境づくりの知識を伝えます
- ・ ワークライフバランスがとれている企業などを表彰します

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|-----------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| はーとほっとルーム（健康課） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 妊産婦・新生児訪問（〃） | ○ | | | | |
| こんにちは赤ちゃん事業（〃） | ○ | | | | |
| みっきランド、てくてく、ほっとスマイル、ちどりであそぼ（こども課） | ○ | | | | |
| スクールカウンセラーの設置（教育指導課） | | ○ | | | |
| 若者自立相談（生涯学習課） | | ○ | ○ | | |
| 人間関係セミナー（男女共同参画プラザ） | | | ○ | ○ | ○ |
| 女性のための相談（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| 物忘れ相談事業（介護保険課） | | | | | ○ |
| 脳の若返り教室（〃） | | | | | ○ |



4 喫煙



喫煙は、がんや呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に大きく影響しています。また、受動喫煙は心臓病や肺がん、子どもの喘息（ぜんそく）や気管支炎の原因となります。

たばこの健康影響を知り、喫煙習慣の改善をめざすとともに、受動喫煙をなくしましょう。

<重点課題>

（１）たばこはやめよう、減らそう

たばこは、がんや呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の原因となっています。また、妊娠中の喫煙は、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。

たばこの健康への影響を理解し、喫煙者はたばこをやめることに努め、それが難しい人は節煙し、健康を守っていきましょう。

禁煙したい人には、禁煙外来の紹介など積極的にサポートを行います。

（２）受動喫煙を防ごう

喫煙者は受動喫煙が及ぼす害を理解し、家庭や職場、飲食店、行政機関や医療機関などで、喫煙マナーを守り、子どもから大人まですべての人の受動喫煙を防ぎましょう。

受動喫煙が健康に及ぼす害などを啓発するとともに、公共の場での分煙を進め、将来的には施設内禁煙につなげます。

（３）未成年者はすわない、すわせない

未成年者の喫煙は、健康影響が大きいことを理解し、たばこをすわないようにしましょう。また、家庭・学校・地域・企業及び行政が連携して、未成年者の喫煙防止を進めます。

数値目標1 たばこはやめよう、減らそう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|------------------------|----|-------------------|-------------------|
| 妊娠中にたばこをすっている人の割合の減少 | | 1.0% | なくす |
| 現在たばこをすっている人の割合 の減少 | 男性 | 22.1% | 減少 |
| | 女性 | 5.3% | |

数値目標2 受動喫煙を防ごう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|--|--------|-------------------|-------------------|
| 喫煙が及ぼす健康影響に ついて知っている人の割合 の増加 (成人) | 肺がん | 86.8% | 100% |
| | 気管支炎 | 69.1% | |
| | 脳卒中 | 53.9% | |
| | 心臓病 | 52.8% | |
| | 低体重児出生 | 38.4% | |
| | 早産 | 37.2% | |
| | 歯周病 | 27.8% | |

数値目標3 未成年者はすわない、すわせない

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|--------------------------|-----|-------------------|-------------------|
| 10代でたばこをすっている人の 割合の減少 | 中学生 | 0.4% | なくす |
| | 高校生 | 2.6% | |



個人の取組み

- ・ 喫煙がもたらす健康被害について知る
- ・ 喫煙マナーを守る（ポイ捨て禁止）
- ・ 禁煙・節煙する
- ・ 子どもをたばこの煙から守る
- ・ たばこの健康影響を知る
- ・ 子どもにたばこの害を教える
- ・ 妊娠・授乳中はたばこをすわない
- ・ 妊婦や子どものまわりではたばこをすわない

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・ 喫煙がもたらす健康被害について分かりやすく広める
- ・ 受動喫煙の害を特に子どもに伝える
- ・ 中高生の通学路をたばこの誘惑のない環境にする
- ・ 子どもにたばこが手に入りにくくする
- ・ 禁煙啓発キャンペーンを実施する
- ・ 敷地内禁煙を実施する
- ・ 禁煙したい人をサポートする

行政の取組み

- ・ たばこの健康への影響を正しく伝えます
- ・ 妊産婦やその家族にたばこの害を教えます
- ・ 公共施設等での施設内禁煙を進めます
- ・ 禁煙したい人のサポートを行います
- ・ 世界禁煙デー（毎年5月31日）などの普及啓発を進めます
- ・ taspo（成人識別ICカード）の普及啓発を進めます

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 禁煙相談（健康課） | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 禁煙外来の紹介（〃） | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 妊娠届出時におけるたばこのリスクに関する啓発（〃） | ○ | | | | |
| たばこ対策・指導（教育指導課） | | ○ | | | |
| 喫煙防止用絵本「グッバイもくもく王様」 （奈良県） | ○ | ○ | | | |
| 未成年者禁煙支援相談事業（奈良県） | | ○ | ○ | | |



5 飲酒



過度な飲酒は、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病やアルコール依存症などのリスクを高めます。また、飲酒は飲酒者本人の健康問題だけでなく、飲酒による他者への暴力などの社会問題など、広範囲に悪い影響を及ぼすことがあります。

適切な飲酒量を理解し、上手にお酒を飲みましょう。

<重点課題>

(1) 上手にお酒を飲もう

過度の飲酒は、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病やアルコール依存症などのリスクを高めることを理解し、上手にお酒とつきあいましょう。

また、妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育に影響を及ぼす恐れがあることを理解し、妊娠中や授乳中の飲酒をなくしましょう。

(2) 未成年者は飲まない、飲ませない

未成年者の飲酒は、健康影響が大きいことを理解し、アルコール飲料を飲ませないようにしましょう。また、家庭・学校・地域・企業及び行政が連携して、未成年者の飲酒防止に努めましょう。



数値目標 1 上手にお酒を飲もう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|--|--------|-------------------|-------------------|
| 週 3 日以上飲酒する人の割合の減少 | 50 歳代男 | 56.4% | 25.0% |
| | 60 歳代男 | 57.7% | |
| 多量の飲酒(350ml 缶ビール 4 本以上・日本酒 3 合換算)する人の割合の減少 | 男性 | 9.4% | 減少 |
| | 女性 | 1.4% | |

数値目標 2 未成年者は飲まない、飲ませない

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|-----------------------|-----|-------------------|-------------------|
| 10 代で飲酒したことのある人の割合の減少 | 中学生 | 10.5% | なくす |
| | 高校生 | 22.8% | |



個人の取組み

- ・ 飲酒をする人は適度な飲酒をこころがける
- ・ 休肝日をつくる
- ・ 楽しくお酒とつきあう
- ・ 子どもにはお酒を飲ませない
- ・ 妊娠・授乳中はお酒を飲まない

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・ 子どもにアルコール飲料がすぐに手に入らないような環境をつくる
- ・ 健康なお酒の飲み方などを地域で普及する
- ・ アルコール依存症の人を地域で見守る
- ・ 地域や企業の行事などで無理にお酒を勧めないようにする
- ・ 企業等で法令遵守の啓もうを進める

行政の取組み

- ・ 飲酒の影響を正しく伝えます
- ・ アルコール飲料の適量を見た目にわかりやすく伝えます
- ・ アルコール依存症の対応窓口を広く知らせます
- ・ 成人式などで「お酒の適切な飲み方」などを知らせます
- ・ 妊産婦に対してアルコールの影響を伝えます
- ・ アルコールパッチテストを広めます



取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|----------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 妊娠届出時における飲酒のリスク啓発 (健康課) | ○ | | | | |



6 健診・生活習慣病



近年、生活習慣病が死因に占める割合が大きくなっています。毎年の健康診査の受診と、健診結果に基づく適切な保健指導を受けることが、生活習慣病の早期発見と重症化の予防につながります。

一人ひとりが健康に対する意識をもち、健診を受けることで自分の健康状態を正しく把握し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

<重点課題>

(1) 適正体重を知ろう

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なため、適正体重を知り、日頃からこまめに体重を測り、体重の変化に早めに気づきましょう。

健診や保健指導などを通して個々人の適正体重を知らせ、適正体重を維持するために有効な情報提供などを行います。

(2) 定期的に健診を受け、自分の身体を知ろう

定期的に健康診査を受診し、自分の身体の状態を知りましょう。

行政は、できるだけ健診を受けやすい環境をつくり、支援していきます。

(3) 自分の生活習慣を振り返り、適正な生活習慣を維持しよう

健診の結果から、自分の生活習慣を振り返り、生活習慣の改善にこころがけましょう。また、健診の結果に基づいた適切な保健指導を受け、重症化の予防につなげましょう。

数値目標 1 適正体重を知ろう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|----------------------------|---------|-------------------|-------------------|
| BMI 25 以上(太り気味/肥満)の人の割合の減少 | 40 歳代 男 | 31.6% | 減少 |
| | 50 歳代 男 | 34.6% | |
| BMIと体型に関する意識がずれている人の割合の減少 | 男 | 18～20 歳代 | 減少 |
| | | 30 歳代 | |
| | | 40 歳代 | |
| | | 50 歳代 | |
| | | 60 歳以上 | |
| | 女 | 18～20 歳代 | |
| | | 30 歳代 | |
| | | 40 歳代 | |
| | | 50 歳代 | |
| | | 60 歳以上 | |

BMI: 成人の肥満度をあらわす指標の一つ(算定方法: 体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])

「普通」は 18.5 以上 25 未満

数値目標 2 定期的に健診を受け、自分の身体を知ろう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|----------------------------------|----------|-------------------|-------------------|
| 年1回健康診断を受けている人の割合の増加 | | 61.4% | 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の減少 | | 16.4% | 減少 |
| 特定健診の有所見者の割合(要観察・要指導・要医療者の割合)の減少 | 血圧 | 29.9% | 減少 |
| | 心電図異常 | — | |
| | 総コレステロール | 33.3% | |

数値目標 3 自分の生活習慣を振り返り、適正な生活習慣を維持しよう

| | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|--|--------------------|-------------------|
| 特定健診受診率の向上 (生駒市特定健康診査実施計画(第 2 期)より) | 34.5% | 60% (平成 29 年度) |
| 高血圧で医療の必要な人の減少 (国保医療課のデータより) | 45,162 人 | 減少 |
| 脳血管疾患による死亡者の減少 (生駒市統計情報より) | 71 人 (平成 23 年度) | 減少 |
| 透析患者の減少 (国保医療課のデータより) | 184 人 | 減少 |

個人の取組み

- ・ 定期的に健診を受ける
- ・ 体重や血圧を日常的に測る
- ・ 自分の適正な体重を知る
- ・ 家族のためにも健診を受ける
- ・ 油分、糖分、塩分などの摂取量に気をつける
- ・ 特に思春期の子どものむやみなダイエットに気を配る

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・ 家族全体の生活習慣を考えてもらう機会をつくる
- ・ 地域等で生活習慣病について学ぶ機会をつくる
- ・ 企業での健診の受診勧奨を行う
- ・ 要保健指導者に対しては、積極的に指導を行う

行政の取組み

- ・ 健診の重要性を積極的に伝えます
- ・ 健診を受けやすい環境をつくります
- ・ 保健指導が必要な人には、継続しやすい保健指導に努めます
- ・ 糖尿病教室などの生活習慣病予防教室を充実させます

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|---------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 個別栄養相談（健康課） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 妊婦健康診査（〃） | ○ | | | | |
| 妊産婦・新生児訪問（〃） | ○ | | | | |
| こんにちは赤ちゃん事業（〃） | ○ | | | | |
| 乳幼児健康診査（〃） | ○ | | | | |
| 撃退！余分三きょうだい！！（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| 糖尿病教室（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| 特定健康診査・特定保健指導 （国保医療課・健康課） | | | | ○ | ○ |
| 定期健康診断（教育指導課） | | ○ | | | |
| 認知症予防「生活習慣病予防」（出前講座） （介護保険課） | | | | | ○ |



7 がん



がんはこの30年間、死亡原因の第1位となっています。がんのリスクを高める要因として、喫煙（受動喫煙含む）、過剰飲酒、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取、がんに関連するウイルス（肝炎ウイルス（B型、C型）、ヒトパピローマウイルス、成人T細胞白血病ウイルス等）や細菌（ヘリコバクター・ピロリ菌等）への感染などがあります。

一人ひとりが生活習慣の改善を行うとともに、定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療して、重症化予防につなげましょう。

<重点課題>

（1）がんについて知ろう

がんのリスクを高める要因として、喫煙、過剰飲酒、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取、がんに関連するウイルスや細菌への感染があることや、がんの治療方法など、がんについて正しく理解し、生活習慣を改善し、発症予防につなげましょう。

行政は、市民ががんについて正しく理解できるよう、周知を図ります。

（2）定期的ながん検診を受けよう

がん検診の意義を正しく理解し、定期的ながん検診を受診し、早期発見につなげましょう。

行政は、医療機関などと連携を図りながら、検診を受けやすい環境を整えます。

（3）異常が見つかったら早く受診しよう

がん検診などで異常が見つかったら早めに医療機関等に受診し、重症化を防ぎましょう。

数値目標1 がんについて知ろう

| | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| がん予防の啓発を積極的にする企業等の増加 | 2企業(団体) | 増加 |

数値目標2 定期的ながん検診を受けよう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|------------|-------|-------------------|-------------------|
| がん検診受診率の増加 | 胃がん | 8.9% | 30.0% |
| | 乳がん | 18.8% | |
| | 子宮頸がん | 20.5% | |
| | 大腸がん | 19.5% | |
| | 肺がん | 5.6% | |

数値目標3 異常が見つかったら早く受診しよう

| | | 現状値 (平成 23 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|------------|-------|-------------------|-------------------|
| 精密検査受診率の増加 | 胃がん | 65.7% | 増加 |
| | 乳がん | 76.4% | |
| | 子宮頸がん | 60.0% | |
| | 大腸がん | 52.8% | |
| | 肺がん | 77.4% | |



個人の取組み

- ・ がんについて正しく理解する
- ・ がん予防の知識を得る
- ・ がんを身近なものとしてとらえる
- ・ 友人間で情報を共有する
- ・ がん検診を受ける
- ・ お互いに誘い合ってがん検診を受ける
- ・ 異常が見つかったら、医療機関に受診する

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・ がん検診の受診勧奨をする
- ・ 出前講座を積極的に活用する
- ・ 職場等でのがん予防についての啓発をする

行政の取組み

- ・ がんについての正しい情報を伝えます
- ・ がん検診を受診しやすい環境を整えます
- ・ キャラクター等を使って啓発を行います
- ・ がん検診での要精密検査対象者については、きめ細かい受診勧奨を行います



取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|----------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 子宮頸がん予防ワクチン（健康課） | | ○ | | | |
| がん検診（子宮頸がんは20歳以上）（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| 肝炎ウイルス検診（〃） | | | | ○ | ○ |
| 子どもの健康づくりDVD（奈良県） | | ○ | | | |



8 歯や口腔の健康



歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。また、歯の喪失による咀嚼機能や構音機能の低下は生活の質に大きく影響します。

子どものころから、定期的に歯科検診を受診し、歯や口腔の保持に努めましょう。

<重点課題>

(1) 定期的に歯科検診を受け、自分の歯を大切にしよう

歯（口腔）は人間の体を構成する大切な器官であり、物を噛む以外にも健康を助けるなど様々な役割があります。生涯自分の歯を保てるよう、子どものころから強い歯を育て、よく噛むことであごを丈夫にしましょう。

また、定期的に歯科検診を受診するなど、普段から歯や口腔の健康に気をつけましょう。

(2) 口の中を清潔に保とう

健康な歯や口腔を保つため、正しい歯のみがき方や補助清掃用具の使い方を身につけましょう。

数値目標 1 定期的に歯科検診を受け、自分の歯を大切にしよう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|------------------------|----|-------------------|-------------------|
| 3歳児におけるう歯の有病者率の減少 | | 7.0% | 減少 |
| 定期的に歯科検診を受診している人の割合の増加 | 男性 | 38.4% | 50.0% |
| | 女性 | 49.5% | |

数値目標 2 口の中を清潔に保とう

| | | 現状値 (平成 24 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
|--------------------|-----|-------------------|-------------------|
| 1日1回以上歯をみがく人の割合の増加 | 小学生 | 95.1% | 増加 |
| | 中高生 | 90.8% | |
| | 成人 | 95.5% | |

個人の取組み

- ・正しい歯みがきを身につける
- ・定期的な歯科検診を受診する
- ・高齢者は特に口腔衛生を意識する

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・育児中の人への歯の健康の普及啓発を行う
- ・地域での出前講座等での歯や口腔に関する知識の普及啓発を行う
- ・介護予防事業などでの口腔衛生の普及啓発を行う
- ・学校等における食後の歯磨きを奨励する

行政の取組み

- ・歯や口腔の健康保持についての正しい知識を伝えます
- ・妊娠期・高年期の口腔衛生についての重要性の普及啓発を図ります
- ・口腔のストレッチ体操の普及啓発を図ります
- ・乳幼児の歯科検診をします
- ・学校での歯科検診をします
- ・キャッチフレーズ等を作成し、啓発を図ります

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|-------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| パパママ教室（健康課） | ○ | | | | |
| 1歳半・3歳児歯科健康診査（〃） | ○ | | | | |
| 歯周病検診（20歳以上）（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| 学校での歯科検診（教育総務課） | | ○ | | | |
| 出前講座「口腔ケア」（介護保険課） | | | | | ○ |



9 健康づくりがしやすい環境づくり



健康は個々人がつくり守ることが基本ですが、個人の努力だけではなかなか実現しづらいことから、家族や仲間、地域、専門家の知識や技術的な支援など社会全体で相互に支え合いながら、一人ひとりの健康をつくり、そして守っていくことが大切です。

<重点課題>

(1) みんなで支え合い、誰もが健康づくりに取組める環境をつくろう

個人で継続的に健康づくりに取組むことは難しいため、家族や仲間などと一緒にできることから取組みましょう。また、健康づくりに関心のない人でも、自然と取組めるよう、さまざまな媒体手段を活用しながら必要な情報を適切に提供したり、公共施設等のバリアフリー化・ユニバーサルデザイン化を推進したりするなど、誰もが気軽に健康づくりができる環境づくりを地域や行政など社会全体で進めていきましょう。

数値目標 1 みんなで支え合い、誰もが健康づくりに取組める環境をつくろう

| | 現状値 (平成 21 年度) | 目標値 (平成 32 年度) |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| 公共スポーツ施設利用人数の増加 | 513,716 人 | 1,200,000 人 |



個人の取組み

- ・ 周りの人を誘ってイベントなどに参加する
- ・ 健康づくりのイベントに参加する
- ・ 家族でスポーツを楽しむ機会をつくる
- ・ 健康を意識しあえる仲間をつくる
- ・ マタニティマークをうまく活用する

地域・学校・職域・関係団体の取組み

- ・ 参加しやすいイベントなどを開催する
- ・ 飲食店等でバランスのよい食事を提供する
- ・ 職員・従事者の健康づくりに気を配る
- ・ 企業の中で健康づくりできる環境をつくる

行政の取組み

- ・ 気軽にスポーツなどができる機会を増やします
- ・ 情報が届きにくい人でも自然と健康づくりができるよう、市民の身近なところでさまざまな情報にふれられる環境をつくりまします
- ・ 健康づくりのイベントの開催の促進を図ります
- ・ 健康づくりに関する取組みを継続できるよう、場や情報の提供などを行います
- ・ 地域や学校・職域、関係団体で行っている「健康づくりしやすい」取組みを紹介します
- ・ さまざまなイベント等に参加しやすいよう、情報提供に努めます
- ・ すべての人が健康づくりに取組みやすい環境づくりに努めます

取組みを支える主な現行事業等

| 事業名 | 乳幼児期、 妊娠期 | 学齢期 | 青年期 | 壮年期 | 高年期 |
|-----------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| マタニティマークの配布（健康課） | ○ | | | | |
| おやこ広場（〃） | ○ | | | | |
| いこまヘルスケア倶楽部（〃） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ファミリーサポート事業（こども課） | ○ | ○ | | | |
| ゆうゆう広場（〃） | ○ | | | | |
| 一時預かり事業（〃） | ○ | | | | |
| まちづくり人材バンク（生涯学習課） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 自主学習グループ（〃） | | | ○ | ○ | ○ |
| いこま寿大学（〃） | | | | ○ | ○ |
| 認知症サポーター養成講座（介護保険課） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 基本チェックリスト「元気度チェック」(〃) | | | | | ○ |
| RAKURAKUはうす等（高齢福祉課） | | | | | ○ |
| いきいきカード（〃） | | | | | ○ |
| 一人暮らし高齢者訪問（〃） | | | | | ○ |
| かるがものおへや（民間ボランティア） | ○ | | | | |



第3章 ライフステージ別の実践目標



1 乳幼児期（0～5歳）、妊娠期

子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣の形成が、生涯を通じた健康づくりの基礎となります。

そのためには、早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活習慣や正しい食生活を身につけることが重要となります。

また、妊娠中は、母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響することから、心身の健康づくりと適正な生活習慣が重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・いろいろな味を知り、好き嫌いなく、なんでも食べよう・発育に適した食事をしよう・家族との食事を楽しもう・栄養バランスに気をつけ、適正な体重管理をしよう(妊娠期) |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・遊びを通じて体を動かすことの楽しさを身につけよう・外遊びをしよう・みっきランド等の育児支援サービスを活用して、子どもの遊びを増やそう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に睡眠をとろう・早寝早起きをしよう・ゆったりとした気分で過ごそう(妊娠期) |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの煙から子どもを守ろう・妊娠中・授乳中はたばこをすわない(妊娠期) |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・妊娠中・授乳中は飲酒しない(妊娠期) |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・乳幼児健診を受けよう・予防接種を受けよう・妊婦健診を受けよう(妊娠期) |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・よく噛んで食べられるようになろう・正しく歯みがきができるようになろう・定期的な歯科検診を受けよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・親子で参加できるスポーツイベントや教室を活用しよう・マタニティマークを活用しよう(妊娠期) |



2 学齡期（6～17歳）

家庭・学校を中心とした生活のなかで、基礎的な生活習慣を身につける時期です。また、心身ともに成長・発達の著しい時期であり、身体と心のバランスが不安定になりがちな時期です。自分自身を大切にし、健康な心身を養いましょう。

| | 実践目標 |
|-----------------|--|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・朝食を食べよう・規則正しく食事をしよう・家族との食事を楽しもう・スナック菓子や清涼飲料水の食べ過ぎ・飲み過ぎを控えよう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・体を動かそう・さまざまなスポーツを体験し、スポーツの楽しさを知ろう・スポーツや運動に親しもう・運動習慣を身につけ基礎体力を高めよう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・あいさつをしよう・十分に睡眠をとろう・早寝早起きをしよう・ストレスをためない方法をみつけよう・悩みごとは一人で抱えず、早めに相談しよう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの害を知ろう・たばこはすわない・たばこの煙に近づかない |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールの健康への影響を知ろう・アルコール飲料を飲まない |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・学校等の健診をきちんと受けよう・健診等で指摘された事項は、改善しよう・適正体重を知り、過度なやせなどにならないようにしよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がんについての正しい知識をもとう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・歯みがきをしよう・定期的に歯科検診を受けよう・お菓子や甘いものを食べすぎないようにしよう・よく噛んで食べよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・親子で参加できるスポーツイベントや教室を活用しよう・大人の目の届くところにお酒やたばこの自動販売機を置くなど、子どもの喫煙や飲酒を防ごう |



3 青年期（18～39 歳）

この時期は進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期で、生活習慣が乱れがちになります。健康状態を維持・増進のため、規則正しい生活や十分な休養をとることが重要です。

また、この世代は子育て世代でもあることから、子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・朝食を食べよう・規則正しく食事をしよう・家族や仲間との食事を楽しもう・外食やお弁当などをうまく活用してバランスのとれた食生活をしよう・過度なダイエットは控えよう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・少しの時間でも身体を動かす時間をつくろう・エレベーターやエスカレーターなどを使わず、歩くようところがけよう・親子などでスポーツイベントに参加しよう・仲間と一緒に身体を動かそう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に睡眠をとろう・休養をとろう・ストレスをためない方法を見つけよう・心配事などは一人で悩まずだれかに相談しよう・育児支援サービスなどをうまく活用し、リフレッシュしよう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙をしよう・たばこの煙に近づかないようにしよう・子どもにたばこの健康の害を正しく伝えよう・未成年はたばこをすわない・子どもや妊婦の前でたばこをすわない・禁煙をしたい人は、まずは禁煙相談や医療機関などを利用し、トライしてみよう |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールと健康との関係を正しく理解し、適度な飲酒をこころがけよう・子どもにアルコールの健康への影響を正しく伝えよう・未成年はアルコール飲料を飲まない |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・自分の適正体重を知ろう・定期的に健診を受けよう・メタボリックシンドロームに気をつけよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がんについて正しく理解しよう・がん検診を受けよう・異常が見つかったらすぐ医療機関等に受診しよう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・定期的に歯科検診を受けよう・よく噛んで食べ、肥満を予防しよう・歯間の汚れを落とす為にデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ等の補助清掃用具を活用しよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・仲間をつくり健康づくりを進めよう・家族の健康づくりに気を配ろう・みんなで健康づくりに取組めるようにさまざまな機会を通じて働きかけよう・健康づくりやスポーツなどの指導者を育成しよう・地域で未成年に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを盛り上げよう |



4 壮年・中年期（40～64歳）

社会的に充実した時期ですが、仕事や家庭などで過労やストレスが重なる時期でもあります。一方で、高年期に向けて、身体機能が徐々に低下していきます。現在の健康状態を維持・増進のため、規則正しい生活や十分な休養をとることが重要です。

また、この世代は子育て世代でもあることから、子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べよう ・規則正しく食事をしよう ・家族との食事を楽しもう ・適量を知り、食べ過ぎに注意しよう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none"> ・少しの時間でも身体を動かす時間をつくろう ・エレベーターやエスカレーターなどを使わず、歩くところがけよう ・親子などでスポーツイベントなどに参加しよう ・仲間と一緒に身体を動かそう ・身体を動かす趣味をもとう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> ・十分に睡眠をとろう ・休養をとろう ・ストレスをためない方法を見つけよう ・心配事などは一人で悩まずだれかに相談しよう ・育児支援サービスなどをうまく活用し、リフレッシュしよう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙しよう ・喫煙マナーを守ろう（決められた場所で喫煙する、歩きたばこ・啜えたばこをやめよう） ・たばこの煙に近づかないようにしよう ・子どもにたばこの健康の害を正しく伝えよう ・禁煙をしたい人は、まずは禁煙相談や医療機関などを利用し、トライしてみよう ・子どもや妊婦の前でたばこをすわない |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none"> ・アルコールと健康との関係を正しく理解し、適度な飲酒をこころがけよう ・子どもにアルコールの健康への影響を正しく伝えよう ・週に2日は休肝日をつくろう |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を知ろう ・定期的に健診を受けよう ・メタボリックシンドロームに気をつけよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none"> ・がんについて正しく理解しよう ・がん検診を受けよう ・異常が見つかったらすぐ医療機関等に受診しよう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科検診を受けよう ・よく噛んで食べ、肥満を予防しよう ・デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ等補助清掃用具を使用し歯周病の予防に努めよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none"> ・仲間をつくり健康づくりを進めよう ・家族の健康づくりに気を配ろう ・みんなで健康づくりに取組めるように、さまざまな機会を通じて働きかけよう ・健康づくりやスポーツなどの指導者を育成しよう ・地域で未成年に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを盛り上げよう ・登下校時刻にあわせて散歩をしよう ・バス等の公共交通機関を活用しよう |



5 高年期（65歳以上）

時間的にも余裕がみられ、充実した生活をおくっている人が多い時期です。一方、加齢により身体機能がより低下し、さまざまな身体的変化や生活習慣病の症状も現れてきます。また、身体の様子は個人差が大きくなります。

身体の様子に合わせて、できる範囲で健康の維持・増進のため、日頃の食生活や身体活動に気を配ることが重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|--|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・低栄養に気をつけよう・身体の様子に応じて必要な栄養を摂取しよう・家族や仲間との食事を楽しもう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・日常生活の中で身体をこまめに動かそう・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知り、運動機能や体力の低下を予防しよう・積極的に外出しよう・身体を動かす趣味をもとう・スポーツなどを通じて仲間や他世代との交流をはかろう・自分のペースにあった無理のない運動を続けよう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に身体を休めよう・他者との交流を図ろう・心配事などは一人で悩まずだれかに相談しよう・自分のできる範囲で、積極的に役割を担おう・朝会った人には必ず挨拶をしよう・地域活動に参加し、これまでの経験や知識を生かそう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙しよう・たばこの煙に近づかないようにしよう・子どもや妊婦の前でたばこをすわない |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールと健康との関係を正しく理解し、適度な飲酒をこころがけよう・週に2日は休肝日をつくろう |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・自分の適正体重を知ろう・定期的に健診を受けよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がん検診を受けよう・異常が見つかったらすぐ医療機関等に受診しよう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・定期的に歯科検診を受けよう・口腔体操で誤嚥を予防しよう・失った歯を放置せず、適切な治療（義歯）をして噛む機能を維持・回復しよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・仲間をつくり健康づくりを進めよう・家族の健康づくりに気を配ろう・みんなで健康づくりに取組めるようにさまざまな機会を通じて働きかけよう・健康づくりやスポーツなどの指導者を育成しよう・地域で未成年に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを盛り上げよう・登下校時刻にあわせて散歩をしよう |

6 ライフステージ別の主な市の事業（平成 25 年度現在）

| | 乳幼児期(0～5歳)、妊娠期 | 学齢期(6～17歳) | 青年期(18～39歳) | 壮年期(40～64歳) | 高年期(65歳以上) |
|---------------------|---|--|--|--|---|
| ライフステージの特徴 | 生涯を通じた健康づくりの基礎となる時期。また、妊娠期は母親の生活習慣が、胎児の成長に大きく影響します。 | 家庭や学校を中心とした生活の中で基礎的な生活習慣を身につける時期。心身ともに成長が著しく身体と心のバランスが不安定になりがちな時期。 | 進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期。子育て世代でもあることから子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要な時期。 | 社会的に充実する半面、仕事や家庭などでストレスや過労が重なる時期。高年期に向けて身体機能の低下も見られ、現在の健康状態を維持・増進することが重要な時期。 | 時間的に余裕が見られる一方で加齢により身体機能が低下し様々な身体的変化が現れる時期。身体の状態に合わせてできる範囲での健康維持・増進が必要な時期。 |
| 栄養・食生活 | 個別栄養相談 | | | | |
| | パパママ教室 | | 撃退！余分三きょうだい！！ | | |
| | はじめての離乳食講習会 | | 糖尿病教室 | | |
| | 6か月児離乳食相談 | 父と子の仲よクッキング | | | 食生活の見直し等 (出前講座) |
| | 10か月児・3歳児育児相談 | 親と子の料理教室 | | | 介護予防事業 |
| | アレルギー講習会 | | | | |
| 身体活動、運動・スポーツ | 生駒山スカイウォーク | | | | |
| | ファミリースポーツの集い | | | | |
| | 市民体育祭 | | | | |
| | 各種スポーツ教室 | | | | |
| | ふれあい市民マラソン | | | | |
| | 体育館無料開放事業 | | はじめてのウォーキング講座 | | |
| | みっきランド | スポーツ少年団活動支援 | 撃退！余分三きょうだい！！ | | |
| | | 市町村対抗子ども駅伝大会及び小学生長距離走記録会 | | | 体操教室 |
| | | 体力向上推進プラン | | | 運動指導(出前講座) |
| | | | | | 機能訓練事業 |
| | | | | | 介護予防事業 |
| 休養・こころの健康 | はーとほっとルーム | | | | |
| | みっきランド、てくてく、ほっとスマイル、ちどりであそぼ | | 人間関係セミナー | | |
| | こんにちは赤ちゃん事業 | | 女性のための相談 | | |
| | 妊産婦・新生児訪問 | 若者自立相談 | | | 物忘れ相談事業 |
| | | スクールカウンセラーの設置 | | | 脳の若返り教室 |

| | 乳幼児期(0~5歳)、妊娠期 | 学齢期(6~17歳) | 青年期(18~39歳) | 壮年期(40~64歳) | 高年期(65歳以上) |
|-----------------|--|--|--|--|---|
| ライフステージの特徴 | 生涯を通じた健康づくりの基礎となる時期。また、妊娠期は母親の生活習慣が、胎児の成長に大きく影響します。 | 家庭や学校を中心とした生活の中で基礎的な生活習慣を身につける時期。心身ともに成長が著しく身体と心のバランスが不安定になりがちな時期。 | 進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期。子育て世代でもあることから子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要な時期。 | 社会的に充実する半面、仕事や家庭などでストレスや過労が重なる時期。高年期に向けて身体機能の低下も見られ、現在の健康状態を維持・増進することが重要な時期。 | 時間的に余裕が見られる一方で加齢により身体機能が低下し様々な身体的変化が現れる時期。身体の状態に合わせてできる範囲での健康維持・増進が必要な時期。 |
| 喫煙 | 禁煙相談 禁煙外来の紹介 妊娠届出時におけるたばこのリスクに関する啓発 | たばこ対策・指導 | 禁煙相談 禁煙外来の紹介 | | |
| 飲酒 | 妊娠届出時における飲酒のリスク啓発 | | | | |
| 健診・生活習慣病 | 妊産婦健康診査 妊産婦・新生児訪問 こんにちは赤ちゃん事業 乳幼児健康診査 | 定期健康診断 | 個別栄養相談 撃退！余分三きょうだい！！ 糖尿病教室 特定健診、特定保健指導 認知症予防「生活習慣病予防」(出前講座) | | |
| がん | | 子宮頸がん予防ワクチン | がん検診(胃がん、肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん(子宮頸がんは20歳以上)) 肝炎ウイルス検診 | | |
| 歯や口腔の健康 | パパママ教室 1歳6か月児、3歳児の歯科健康診査 | 学校での歯科検診 | 歯周病検診(20歳以上) 口腔ケア(出前講座) | | |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | マタニティマークの配布 おやこ広場 ゆうゆう広場 一時預かり事業 ファミリーサポート事業 | | いこまヘルスケア倶楽部 まちづくり人材バンク 認知症サポーター養成講座 自主学習グループ いこま寿大学(62歳以上) 基本チェックリスト「元気度チェック」 RAKURAKUはうす いきいきカード 一人暮らし高齢者訪問 | | |



第4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、行政をはじめ、住民や関係機関がさまざまな役割を担い、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性を明らかにしています。

1 個人の役割

子どもから大人までひとり一人が健康づくりの主役であり、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

健康づくりは人生を豊かで幅広いものとするために欠かせないものであるという認識が必要です。

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ながら、家庭での自分の役割を踏まえ、精神的、肉体的な健康づくりを進めていくことが求められています。

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担うことが期待されています。役割の1つとして、個人や家庭での取組みに加え、ヘルスプロモーション^{*1}の視点に立ったQOL（生活の質）の向上を目指す原動力として期待されています。また、地域においては、さまざまな団体等が活動しており、この活動を通して個人や家庭でなかなか取組めない人などの健康づくりの後押しや個人の健康づくりの継続など、地域全体で支援する環境を盛り上げていくことが期待されています。

3 教育機関などの役割

子どもにとって学校等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、学校・幼稚園・保育所（園）は健康教育や心身の健全な育成を促進するなど、子どもの健康づくりの中心的な役割を担うことが求められています。

学校・幼稚園・保育所（園）を中心として、地域や関係機関などとの連携を図りながら、情報共有や協働での取組みを行い、学校・幼稚園・保育所（園）での取組みを地域全体に広めていくことが期待されています。

*1 ヘルスプロモーション：「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセスのこと」と定義されている。

4 医療機関の役割

第2期健康いこま21は、健康の維持・増進、生活習慣病の予防、疾病の重症化の予防などに重点をおいています。

医療機関は一次予防を行う上で、住民等の知識の普及や技術的な支えとなることが期待されています。また、一次予防だけでなく、疾病の発見や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住民への支援が求められています。

5 行政の役割

これまでの健康づくりは、健康いこま21のなかで「住民が主体で取組む」とうたっているものの、依然として保健担当部署などの専門機関が中心となって進めてきました。

今後も行政が主となって行う、健（検）診や保健指導などは引き続き積極的に行っていくものの、住民が主体となって取組む健康づくりや、地域の住民の健康づくりへの支援などに対して、さまざまな関連機関と連携を図りながら、積極的に支援していきます。特に、健康づくりなどにあまり関心がない人などに対する適切な情報提供や学ぶきっかけの提供などに、重点をおいていきます。

また、事業の実施者としてだけでなく、地域で活動するさまざまな取組みなどを必要な人に結び付けられるようなコーディネートとしての役割などを果たせるよう努力していきます。

資料編

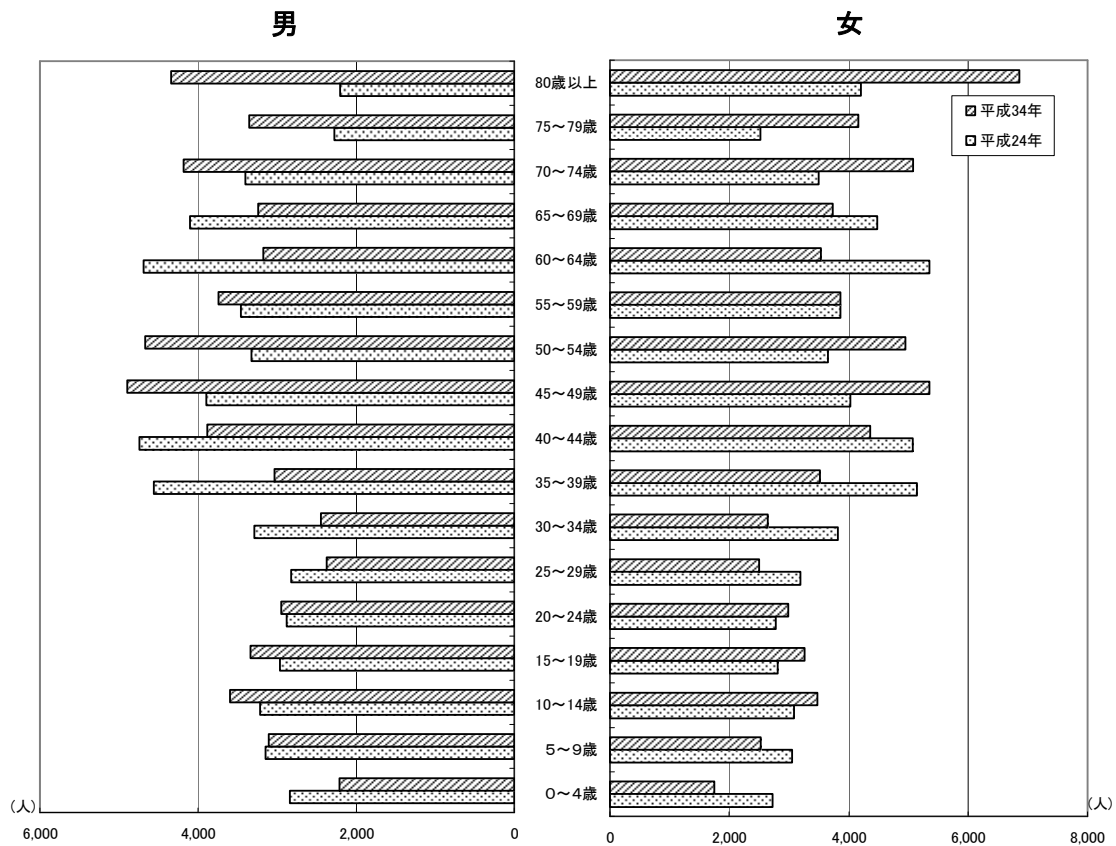
1 生駒市の現状

(1) 人口、人口動態

① 男女5歳階級別人口構成

- 平成24年～34年の男女5歳階級別の人口構成の将来推移をみると、平成24年では男女とも60歳代（団塊の世代（昭和22～24年生まれ）を含む）と、35～44歳（団塊ジュニア（昭和46～49年生まれ）を含む）が多くなっていますが、平成34年では70歳以上と40～54歳が多くなると推測されます。
- 65歳以上の人口が全人口に占める割合は、平成24年では22.0%であるのに対し、平成34年では28.4%になります。

図表1 男女5歳階級別人口構成の将来推移（平成24年～34年）



資料:生駒市

② 人口動態の推移

○ 本市の人口は、年々増加しています。また、人口動態の推移をみると、出生数はおおむね横ばいで推移していますが、死亡数が増加しており、自然増の伸びは小さくなってきています。一方、転入は転出を上回っていますが、転入・転出とも少なくなってきました。社会増の伸びが小さくなってきています。

図表 2 人口動態の推移

| | 人口 | 出生 | 死亡 | 自然増 | 転入 | 転出 | 社会増 |
|----------|---------|-----|-----|-----|-------|-------|-----|
| 平成 18 年度 | 115,740 | 984 | 735 | 249 | 5,404 | 4,851 | 553 |
| 平成 19 年度 | 116,488 | 986 | 788 | 198 | 5,377 | 4,908 | 469 |
| 平成 20 年度 | 117,321 | 977 | 770 | 207 | 5,177 | 4,594 | 583 |
| 平成 21 年度 | 118,343 | 948 | 849 | 99 | 5,073 | 4,302 | 771 |
| 平成 22 年度 | 118,783 | 960 | 896 | 64 | 4,682 | 4,342 | 340 |

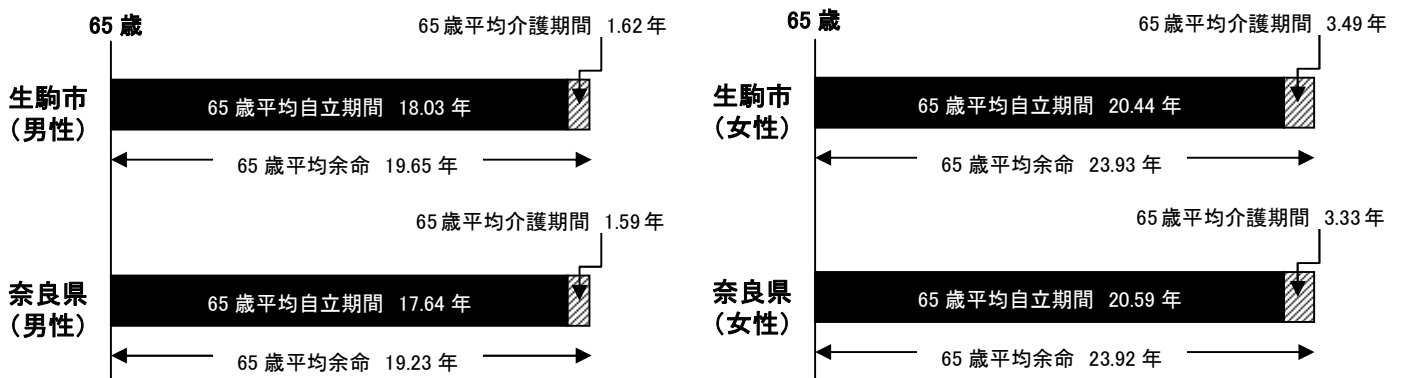
注:人口は各年 10 月 1 日現在の住民基本台帳人口

③ 健康寿命

○ 本市の健康寿命をみると、男性は平成 21～23 年の平均で 18.03 年と奈良県や全国に比べて高くなっています。一方女性は、男性に比べて高いものの、奈良県より低く、全国とおおむね同じとなっています。

図表 3 健康寿命（65 歳平均自立期間）の推移

| | | 平成 19 | 平成 20 | 平成 21 | 平成 22 | 平成 23 |
|----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 男性 | 生駒市 | 18.03 | | | | |
| | 奈良県 | 17.07 | 17.28 | 17.54 | 17.46 | 17.84 |
| | 全国 | 16.95 | 16.98 | 17.24 | 17.20 | 17.10 |
| 女性 | 生駒市 | 20.44 | | | | |
| | 奈良県 | 20.18 | 20.09 | 20.61 | 20.50 | 20.47 |
| | 全国 | 20.23 | 20.25 | 20.49 | 20.42 | 20.30 |



(2) 疾病の状況

① 年齢階層別の疾病別受診割合

- 入院治療の状況をみると、50歳までは件数が少ないため、60歳以降でみると60-64歳では、「精神および行動の障害」、「循環器系の疾患」が高いのに対し、65歳以降では、「循環器系の疾患」、「新生物」の割合が高くなっています。
- 入院外治療の受診割合をみると、0-14歳では「呼吸器系疾患」が半数を占めています。一方、50歳以降では、「循環器系の疾患」、「内分泌・栄養および代謝疾患」、「筋骨格系および結合組織の疾患」の割合が高くなっています。

図表4 生駒市における疾病分類別・年齢別受診割合（入院）

| | 0-14歳 | 15-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-64歳 | 65-69歳 | 70-74歳 |
|---|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| I 感染症および寄生虫症 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| II 新生物 | 0.0 | 6.3 | 8.8 | 15.2 | 9.7 | 17.1 | 23.0 |
| III 血液および造血管の疾患ならびに免疫機構の障害 | 0.0 | 3.1 | 0.0 | 3.0 | 1.6 | 0.0 | 0.6 |
| IV 内分泌・栄養および代謝疾患 | 0.0 | 6.3 | 0.0 | 3.0 | 3.2 | 1.9 | 3.6 |
| V 精神および行動の障害 | 0.0 | 40.6 | 38.2 | 33.3 | 24.2 | 8.6 | 6.7 |
| VI 神経系の疾患 | 0.0 | 15.6 | 8.8 | 3.0 | 8.1 | 5.7 | 3.6 |
| VII 眼および付属器の疾患 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0.0 | 1.0 | 4.2 |
| VIII 耳および乳様突起の疾患 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 |
| IX 循環器系の疾患 | 0.0 | 0.0 | 8.8 | 9.1 | 24.2 | 23.8 | 17.6 |
| X 呼吸器系の疾患 | 14.3 | 3.1 | 0.0 | 9.1 | 1.6 | 8.6 | 8.5 |
| X I 消化器系の疾患 | 14.3 | 3.1 | 5.9 | 6.1 | 8.1 | 9.5 | 7.3 |
| X II 皮膚および皮下組織の疾患 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.6 | 1.0 | 0.6 |
| X III 筋骨格系および結合組織の疾患 | 0.0 | 0.0 | 11.8 | 3.0 | 6.5 | 9.5 | 9.1 |
| X IV 尿路性器系の疾患 | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 0.0 | 6.5 | 3.8 | 4.8 |
| X V 妊婦・分娩および産褥 | 0.0 | 6.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| X VI 周産期に発生した病態 | 14.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| X VII 先天奇形・変形および染色体異常 | 28.6 | 3.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| X VIII 症状・徴候および異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの | 14.3 | 3.1 | 0.0 | 6.1 | 3.2 | 1.9 | 1.8 |
| X IX 損傷・中毒およびその他の外因の影響 | 14.3 | 9.4 | 14.7 | 6.1 | 1.6 | 6.7 | 7.3 |
| (N=) | 7 | 32 | 34 | 33 | 62 | 105 | 165 |

注：国民健康保険 平成23年6月審査分
年齢ごとの受診件数を100%とした場合

図表5 生駒市における疾病分類別・年齢別受診割合（入院外（調剤含まず））

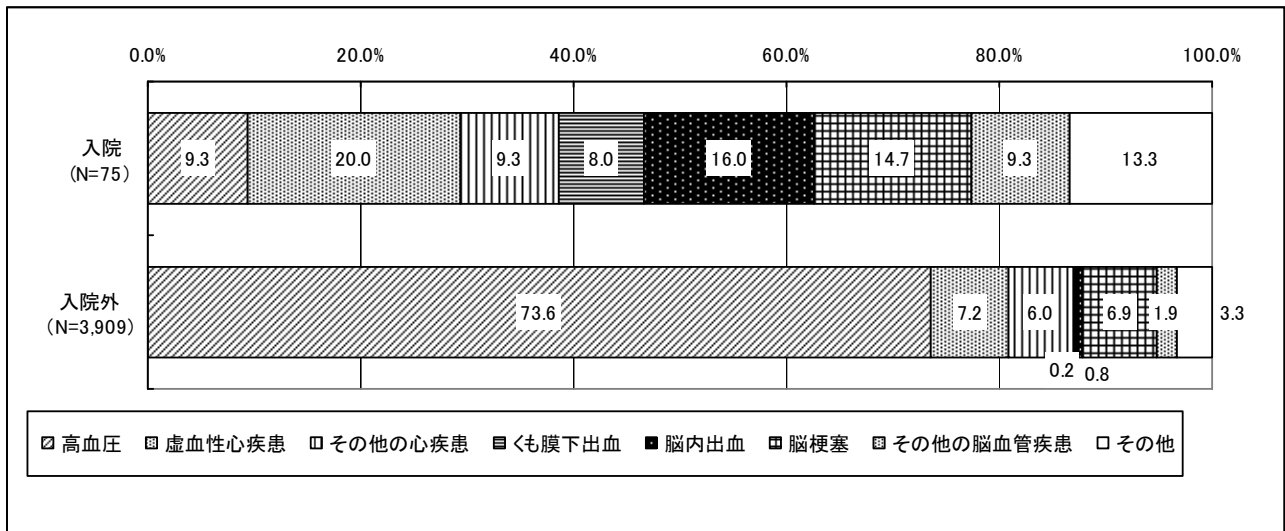
| | 0-14歳 | 15-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-64歳 | 65-69歳 | 70-74歳 |
|---|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| I 感染症および寄生虫症 | 3.0 | 2.1 | 0.8 | 2.0 | 1.6 | 1.9 | 1.8 |
| II 新生物 | 0.6 | 3.0 | 4.5 | 5.7 | 5.0 | 6.0 | 5.3 |
| III 血液および造血管の疾患ならびに免疫機構の障害 | 0.4 | 0.6 | 0.6 | 0.3 | 0.3 | 0.3 | 0.1 |
| IV 内分泌・栄養および代謝疾患 | 0.5 | 4.2 | 6.9 | 11.5 | 13.1 | 13.7 | 12.8 |
| V 精神および行動の障害 | 1.0 | 13.2 | 16.6 | 7.9 | 3.6 | 2.3 | 2.2 |
| VI 神経系の疾患 | 0.5 | 3.6 | 5.0 | 3.3 | 2.8 | 2.5 | 2.5 |
| VII 眼および付属器の疾患 | 11.4 | 12.8 | 6.5 | 8.3 | 9.1 | 10.1 | 10.3 |
| VIII 耳および乳様突起の疾患 | 5.2 | 1.3 | 1.4 | 1.7 | 2.0 | 1.9 | 1.8 |
| IX 循環器系の疾患 | 0.8 | 1.7 | 6.8 | 16.7 | 23.2 | 25.0 | 25.6 |
| X 呼吸器系の疾患 | 50.2 | 20.5 | 14.8 | 10.2 | 7.5 | 6.7 | 6.2 |
| X I 消化器系の疾患 | 1.2 | 5.1 | 7.9 | 8.4 | 7.6 | 6.0 | 7.3 |
| X II 皮膚および皮下組織の疾患 | 14.2 | 13.4 | 9.8 | 5.7 | 4.8 | 4.4 | 3.7 |
| X III 筋骨格系および結合組織の疾患 | 1.9 | 5.9 | 7.6 | 10.8 | 11.7 | 11.7 | 13.2 |
| X IV 尿路性器系の疾患 | 0.7 | 5.0 | 4.9 | 3.6 | 3.3 | 3.5 | 3.7 |
| X V 妊婦・分娩および産褥 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| X VI 周産期に発生した病態 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| X VII 先天奇形・変形および染色体異常 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 |
| X VIII 症状・徴候および異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの | 1.9 | 2.3 | 1.8 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.2 |
| X IX 損傷・中毒およびその他の外因の影響 | 4.7 | 5.1 | 3.8 | 2.6 | 3.0 | 2.3 | 2.1 |
| (N=) | 1,160 | 1,733 | 1,059 | 1,451 | 3,226 | 4,866 | 6,225 |

注：国民健康保険 平成23年6月審査分
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 23 年 6 月審査分をみると、入院治療、入院外治療ともに「循環器系の疾患」の割合が高くなっています。「循環器系の疾患」の内訳をみると、入院では「虚血性心疾患」、「脳内出血」が高いのに対し、入院外では大半が「高血圧」となっています。

図表 6 循環器系疾患の内訳（入院、入院外）



注: 国民健康保険 平成 23 年 6 月審査分

(3) 生駒市食生活や健康に関するアンケート調査結果からみた生活習慣

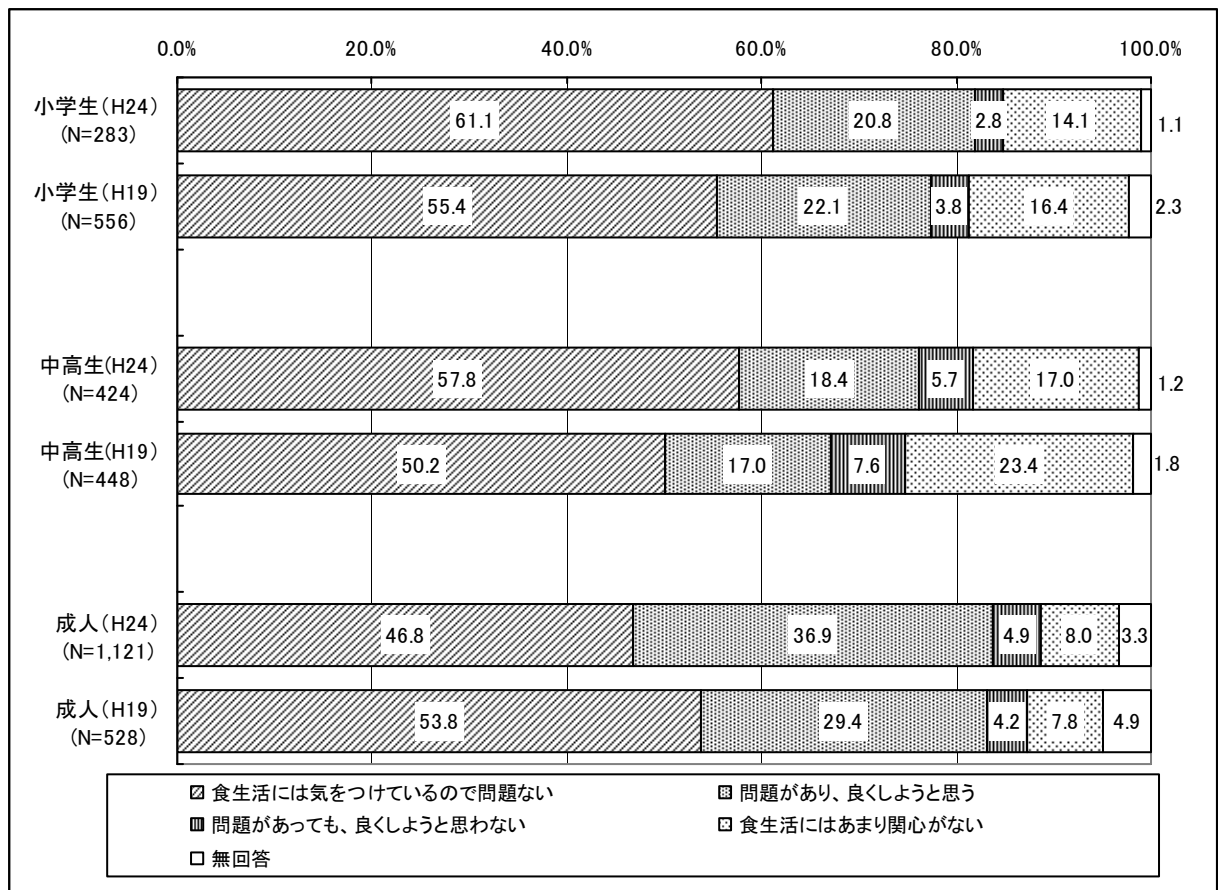
ここでは、平成24年9月（以下「平成24年度調査」と平成19年10月（以下「平成19年度調査」）に生駒市が実施した、食生活や健康に関するアンケート結果をもとに、市民の健康をめぐる現状を整理します。

① 栄養・食生活

◆食生活に気をつけている人

- 自分の食生活の問題の有無については、小学生、中高生は「食生活には気をつけているので問題ない」とする人が平成19年に比べて6～7ポイント増加している一方で、成人では約7ポイント減少しています。ただ、「問題があり、良くしようと思う」人が増加しており、全体的に食生活に関心がある人が増加しています。

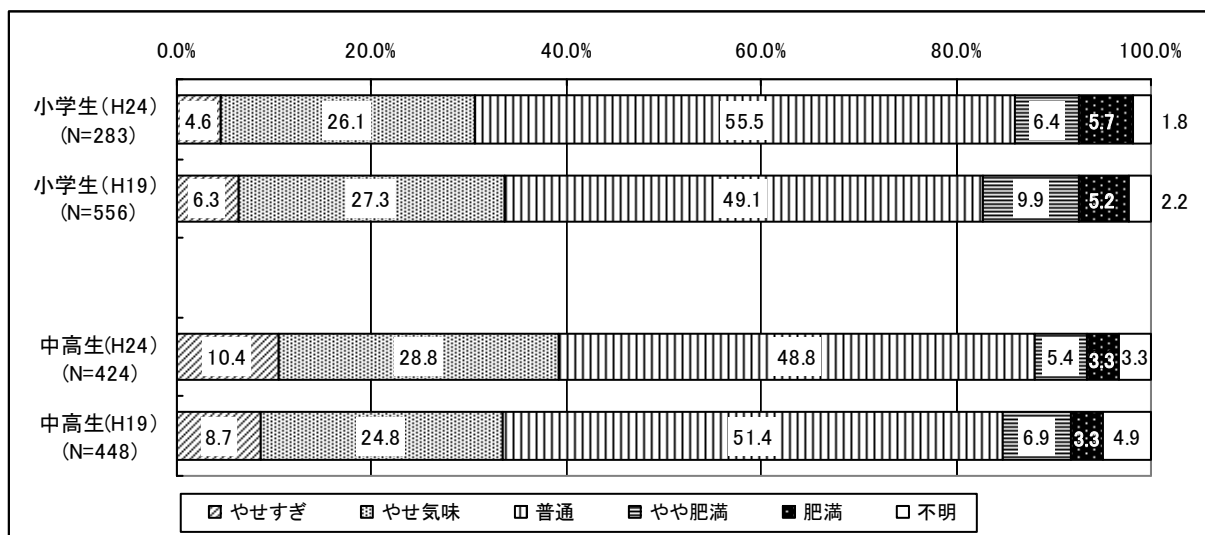
図表7 自分の食生活の問題の有無



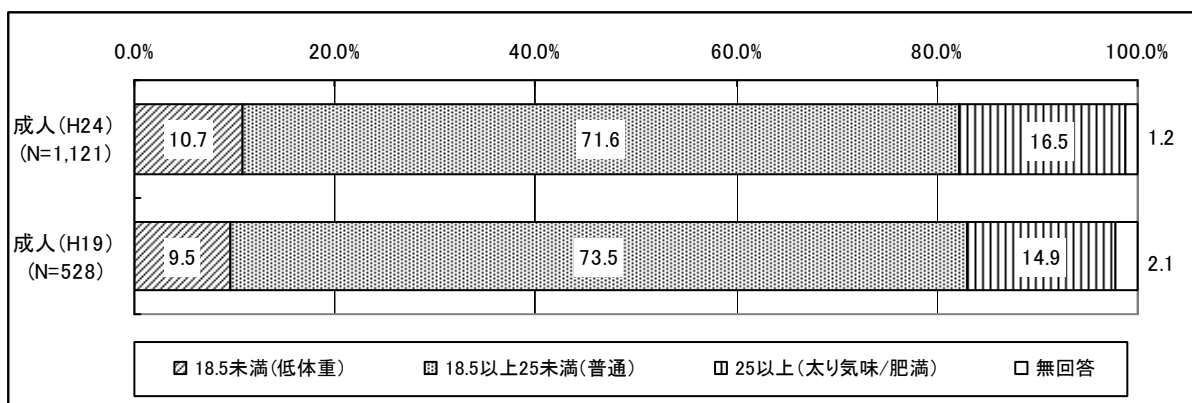
◆BMI

- BMIについては、平成19年に比べて、小学生は「普通」が増加しており、半数以上を占めています。一方、中高生は「やせすぎ」、「やせ気味」が増加し、「普通」は半数を下回りました。
- 成人では、ほとんど違いが見られないものの、「25以上（太り気味/肥満）」がやや増加しています。

図表8 日比式肥満度（小学生、中高生）



図表9 BMI（成人）

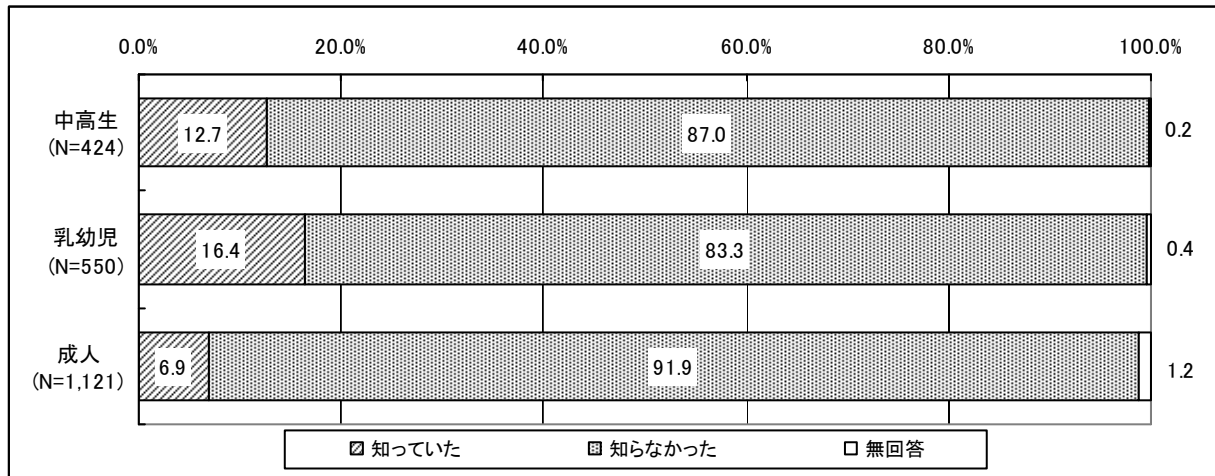


② 『わ食の日』

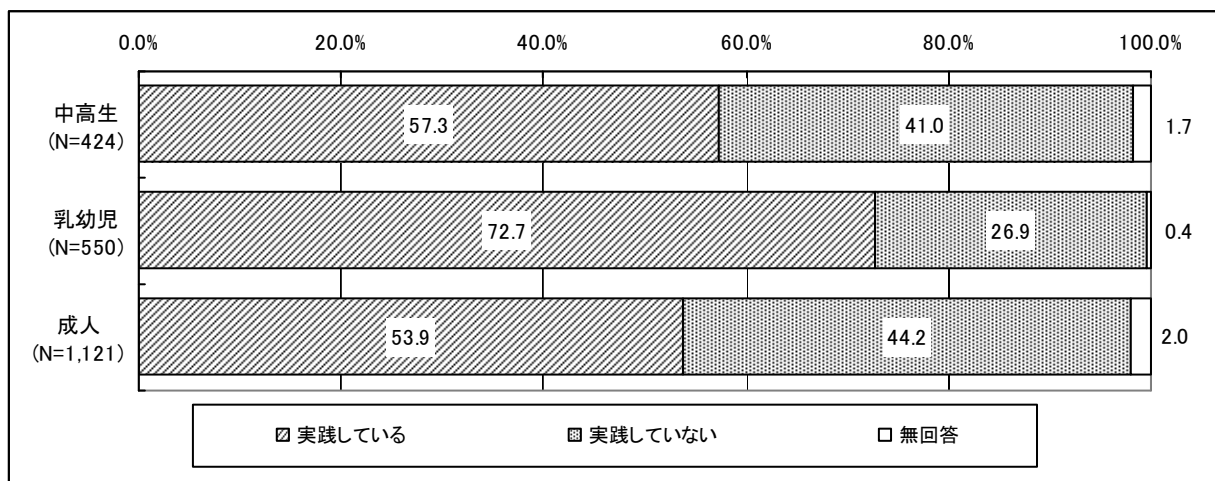
◆ 『わ食の日』の認知度、実践状況

- 『わ食の日』の認知度をみると、大半が知らなかったとしています。
- 『わ食の日』の実践については、乳幼児の保護者は実践している人が約73%と高く、それ以外の中高生、成人でも実践している人が半数を占めています。

図表 10 『わ食の日』の認知度



図表 11 『わ食の日』の実践

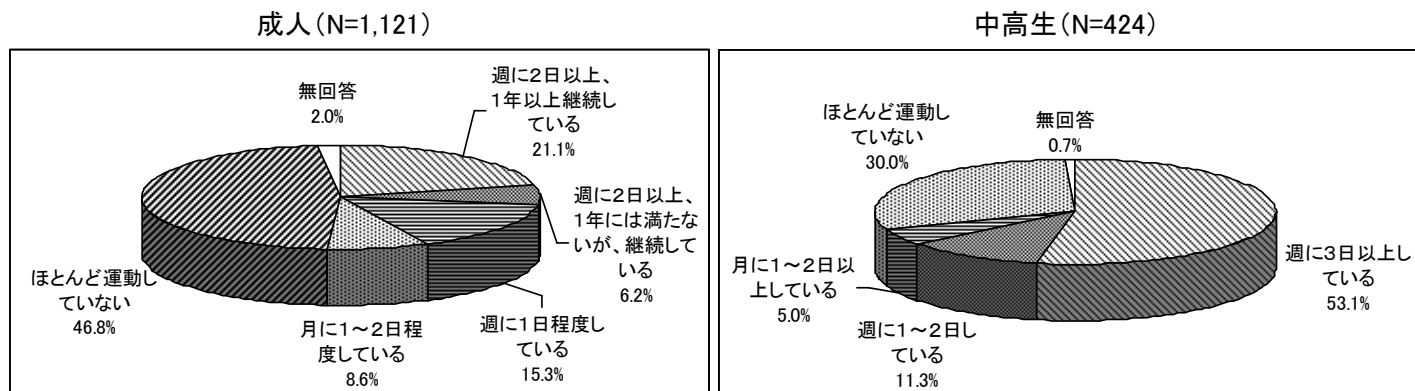


③ 身体活動、運動・スポーツ

◆運動習慣のある人

○ 意識的に身体を動かすことの有無については、成人では、半数近くが「ほとんど運動していない」としています。一方、中高生については半数以上が「週に3日以上している」としています。

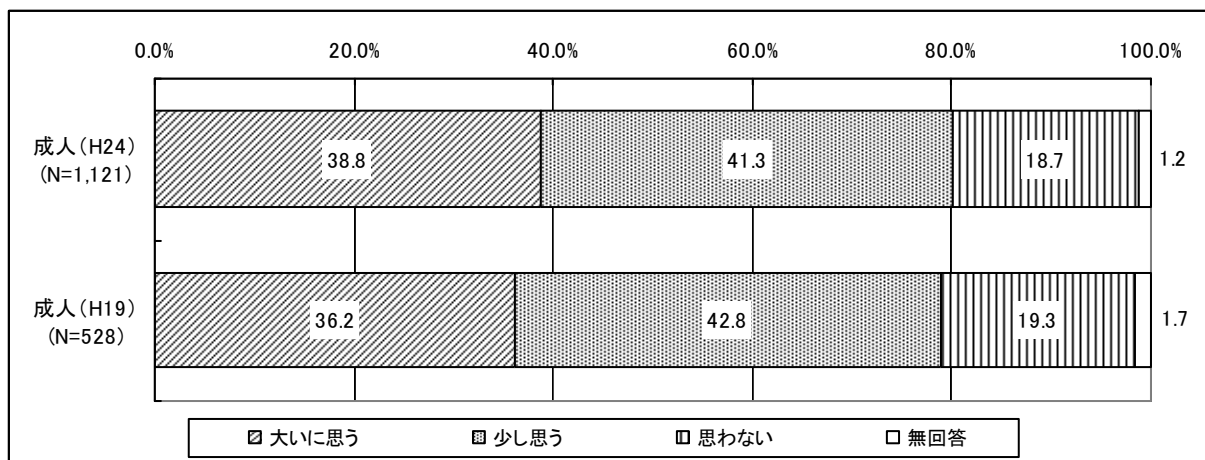
図表 12 意識的に体を動かすことの有無



◆運動不足感の有無

○ 成人の運動不足感の有無については、平成19年とほぼ同様に約80%が運動不足を感じています。

図表 13 運動不足感の有無 (成人)



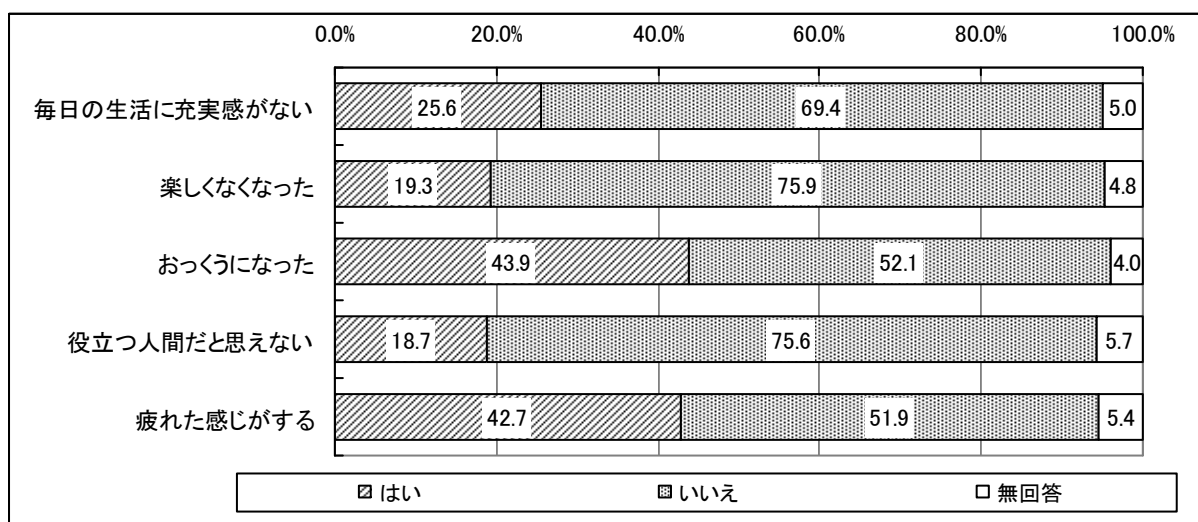
④ 休養・こころの健康

◆日常の心の疲れの有無

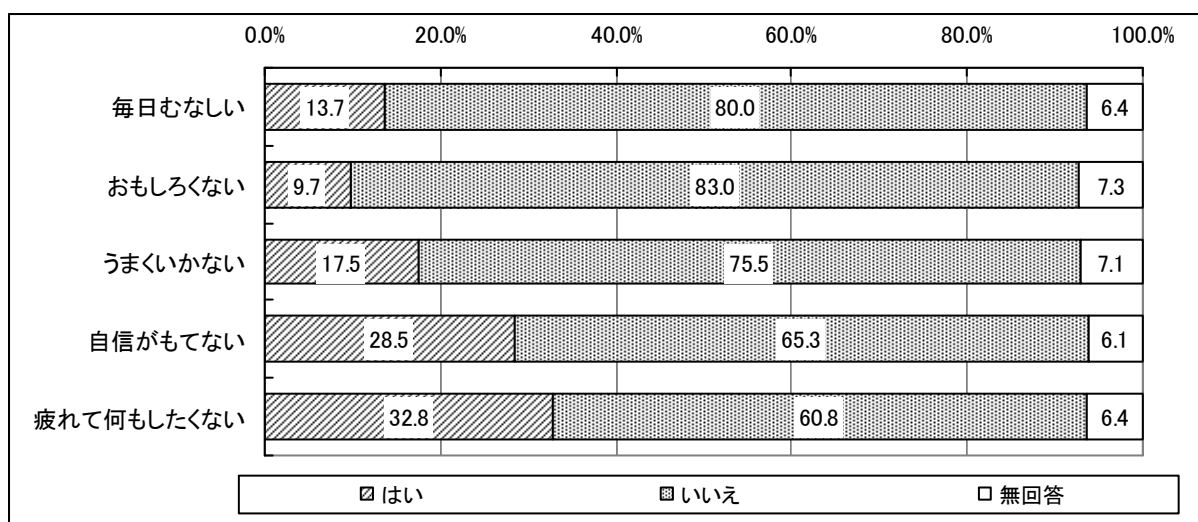
○ 日常の心の疲れの状況を見ると、成人では、「おっくうになった」、「疲れた感じがする」をあげる人が40%強います。また、中高生では「自信がもてない」、「疲れて何もしたくない」をあげる人が30%前後います。

○ 成人のストレスや悩みの相談については、半数以上が「相談できている」としていますが、「相談できない」人も約17%います。

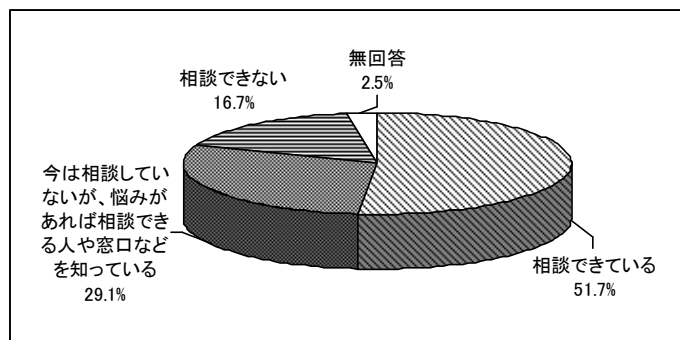
図表 14 日常の心の疲れの有無
成人(N=1,121)



中高生(N=424)



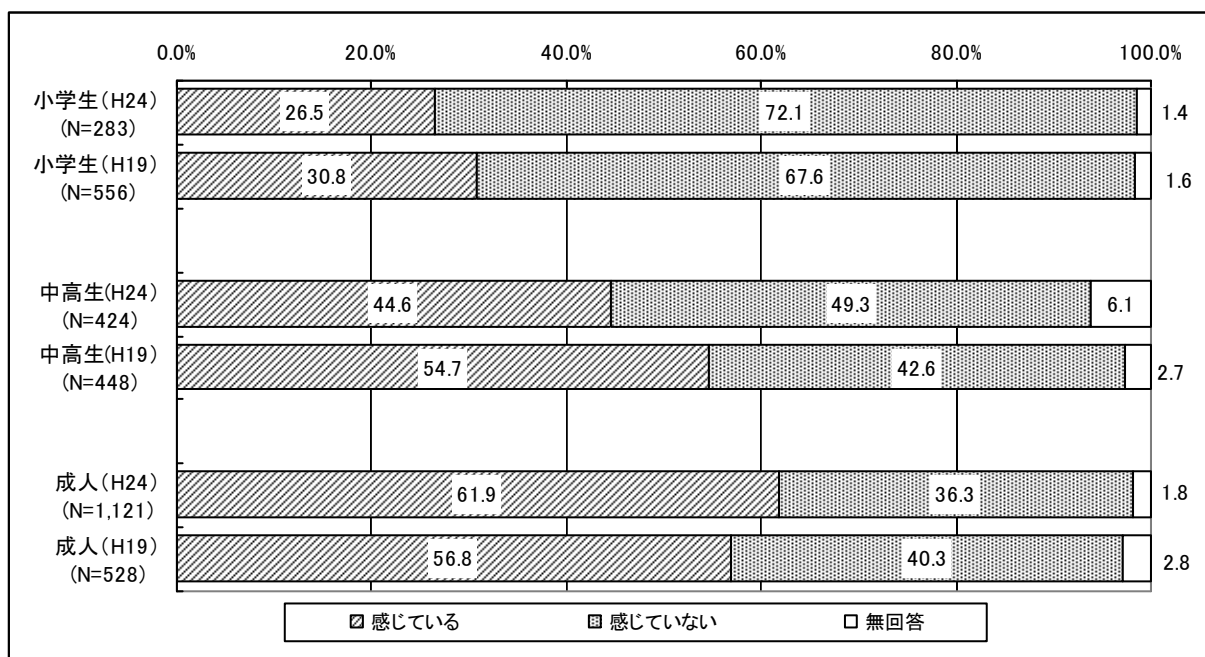
図表 15 ストレスや悩みの相談（成人）（N=1,121）



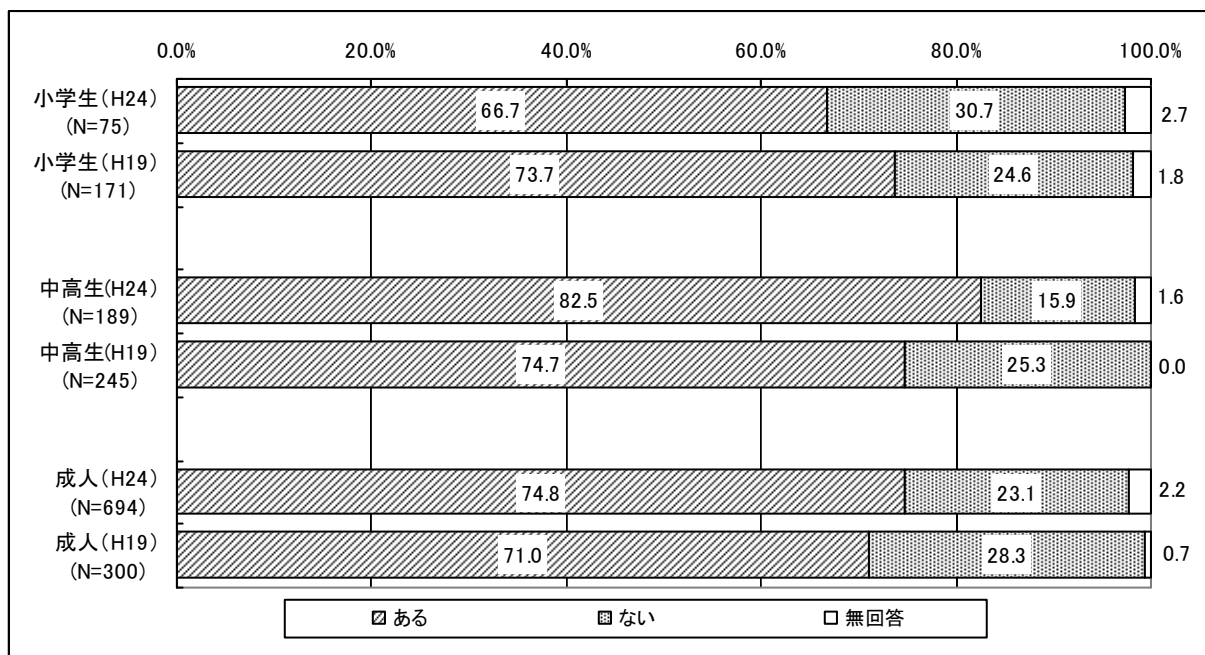
◆ストレスの有無

- ストレスの有無については、小学生、中高生とも「感じている」人が減少しているのに対し、成人では「感じている」人が増加しています。
- ストレス解消法の有無については、小学生は「ある」人が減少しているのに対し、中高生、成人では「ある」人が増加しています。

図表 16 ストレスの有無



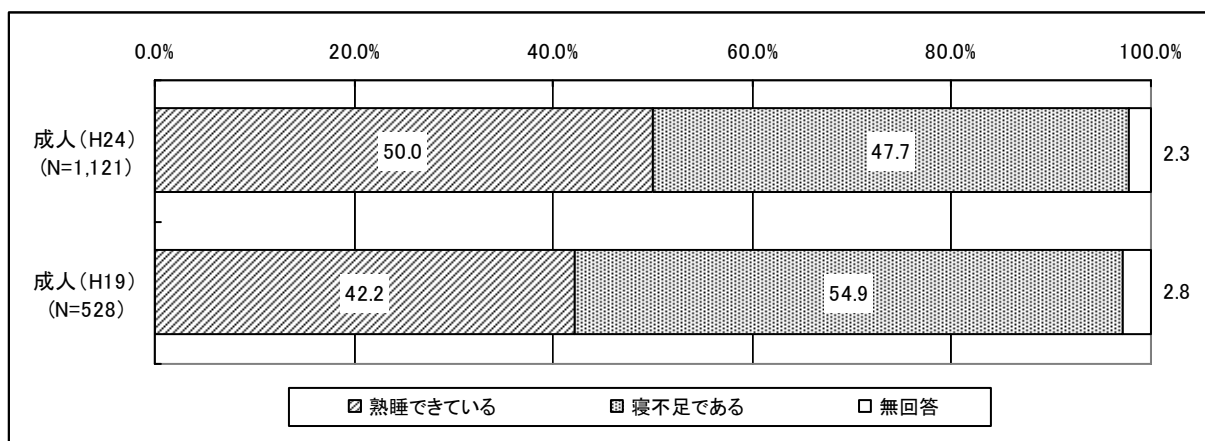
図表 17 ストレス解消法の有無



◆寝不足感の有無

○ 成人の寝不足感の有無については、「熟睡できている」人が平成 19 年に比べて約 8 ポイント増加しています。

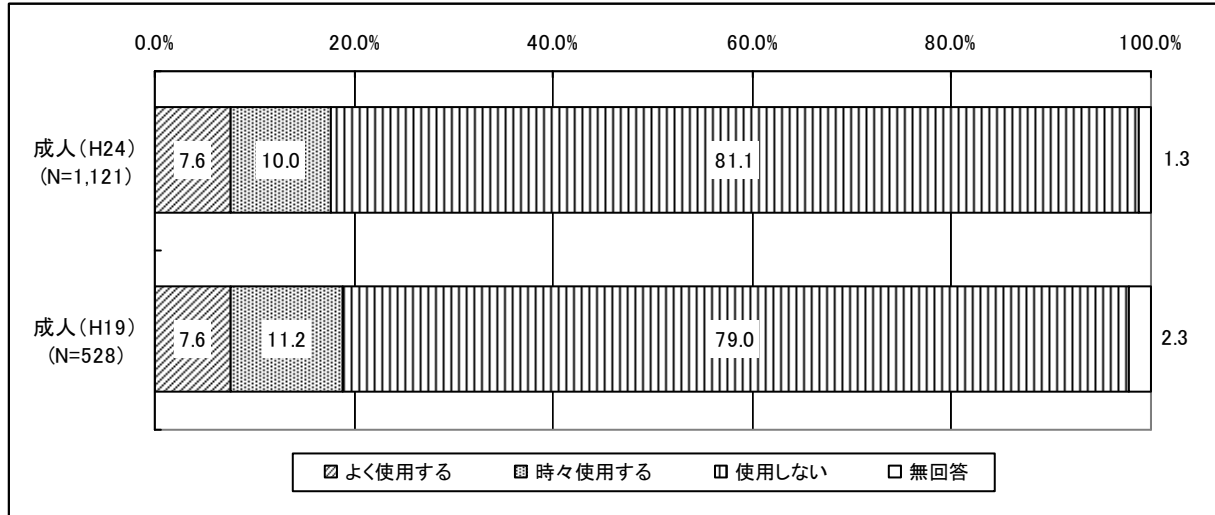
図表 18 寝不足感の有無 (成人)



◆睡眠導入剤等の使用有無

○ 睡眠導入剤等の使用については、平成19年とほぼ同様に、「よく使用する」、「ときどき使用する」といった人が約18%います。

図表19 睡眠導入剤等の使用有無（成人）

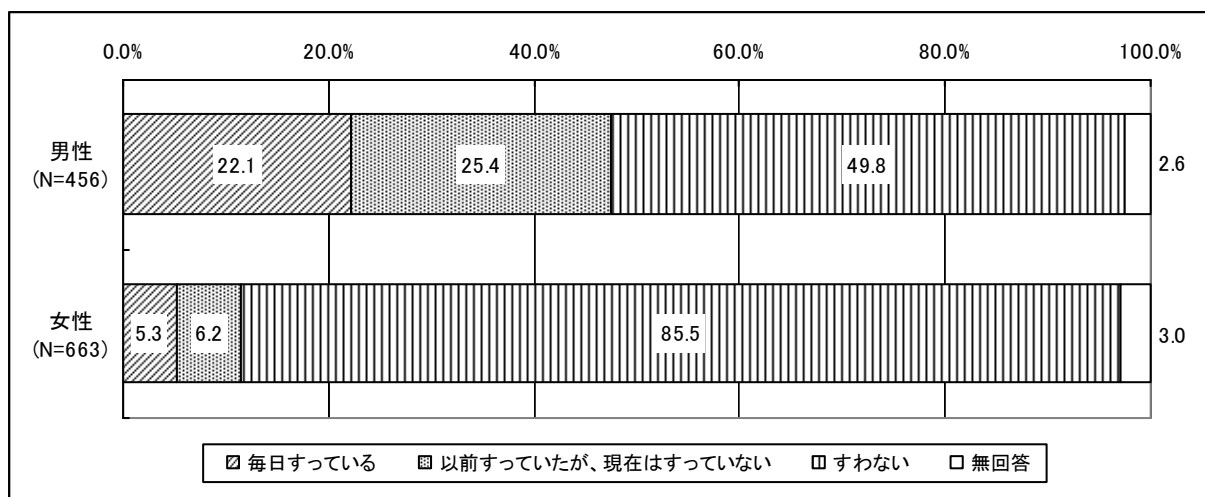


⑤ たばこ

◆喫煙の状況

○ 喫煙状況については、「毎日すっている」人は男性で約 22%、女性で約 5%います。一方、男性では「以前すっていたが、現在はすっていない」人が約 25%います。

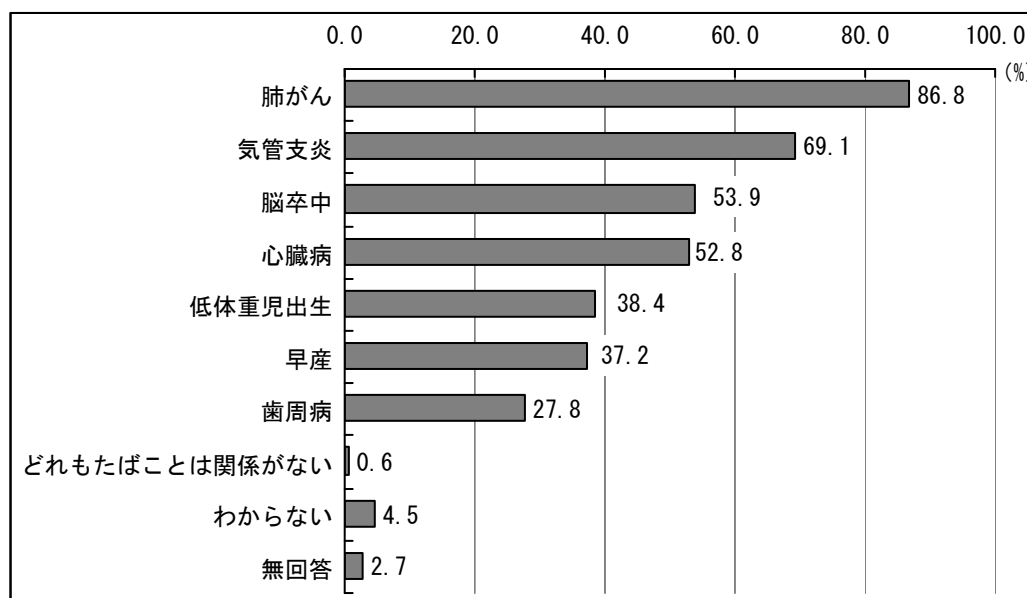
図表 20 喫煙状況（成人）



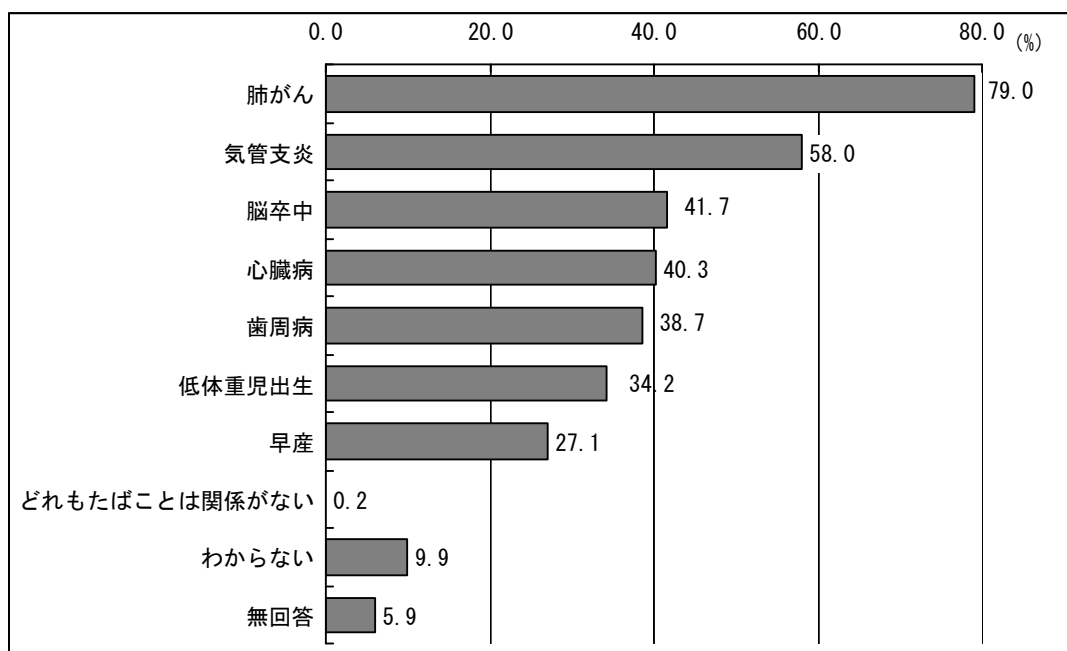
◆たばこと病気の関係

○ たばこと病気の関係については、成人、中高生とも半数以上があげているのは「肺がん」、「気管支炎」となっています。

図表 21 たばこと病気の関係
成人(N=1,121, 複数回答)



中高生(N=424, 複数回答)

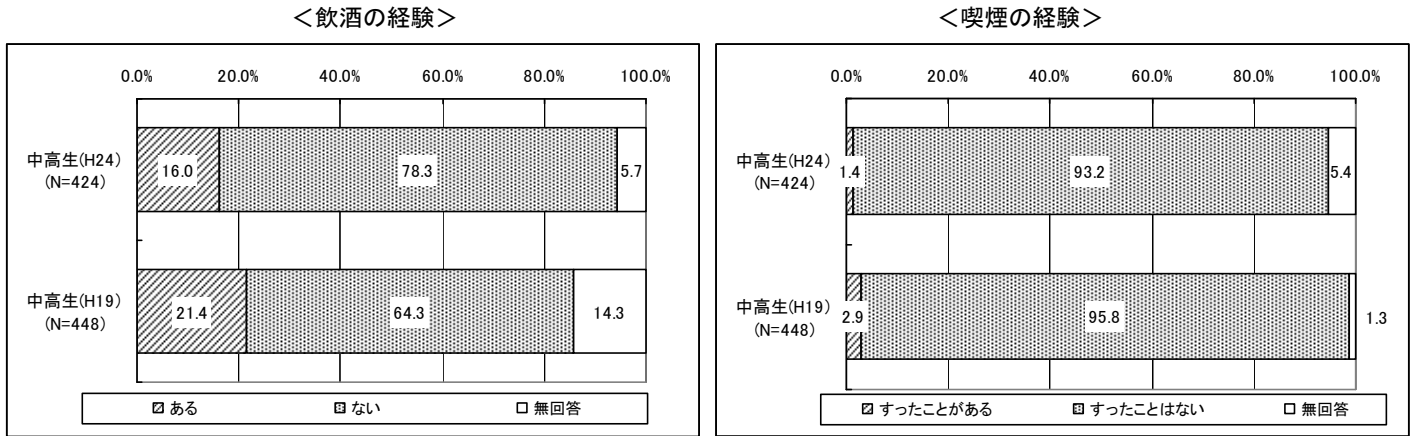


⑥ 飲酒

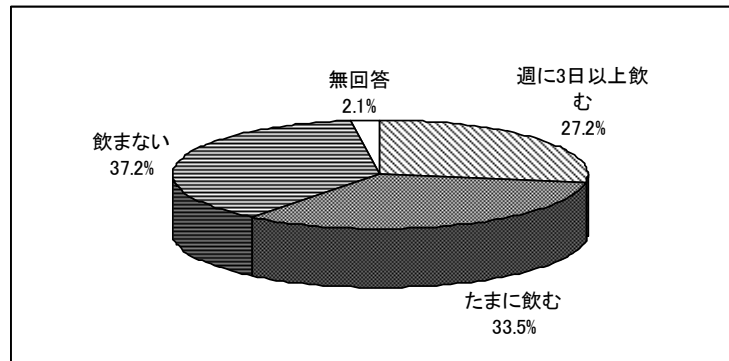
◆飲酒の有無

- 中高生の飲酒経験については、平成 19 年に比べて「ある」人が約 5 ポイント減少しています。また、喫煙経験についても、「すったことがある」人が約 1 ポイント減少しています。
- 成人の飲酒の有無については、「週に 3 日以上飲む」人が約 27%います。

図表 22 中高生の飲酒・喫煙の経験の有無



図表 23 飲酒の有無（成人）（N=1,121）

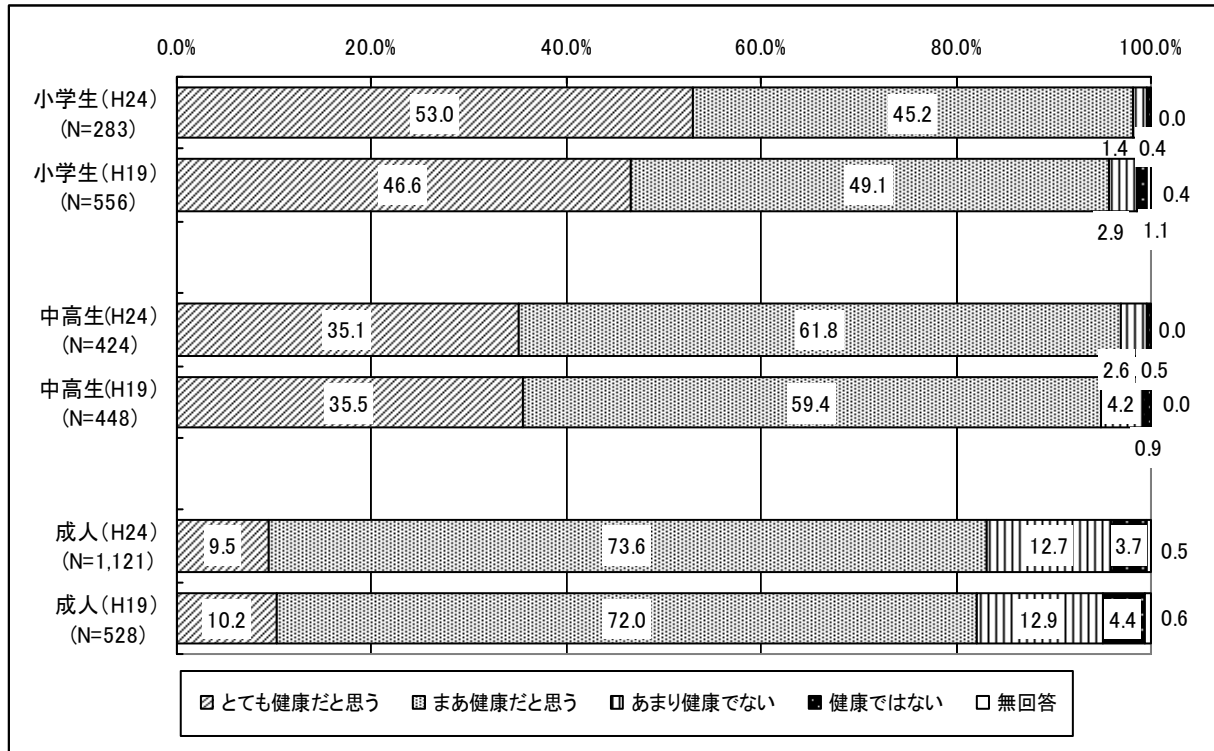


⑦ 健診・生活習慣病

◆健康状態

○ 健康状態については、小学生は平成19年に比べて「とても健康だと思う」人が約6ポイント増加しています。また、中高生、成人では平成19年とほぼ同様となっています。

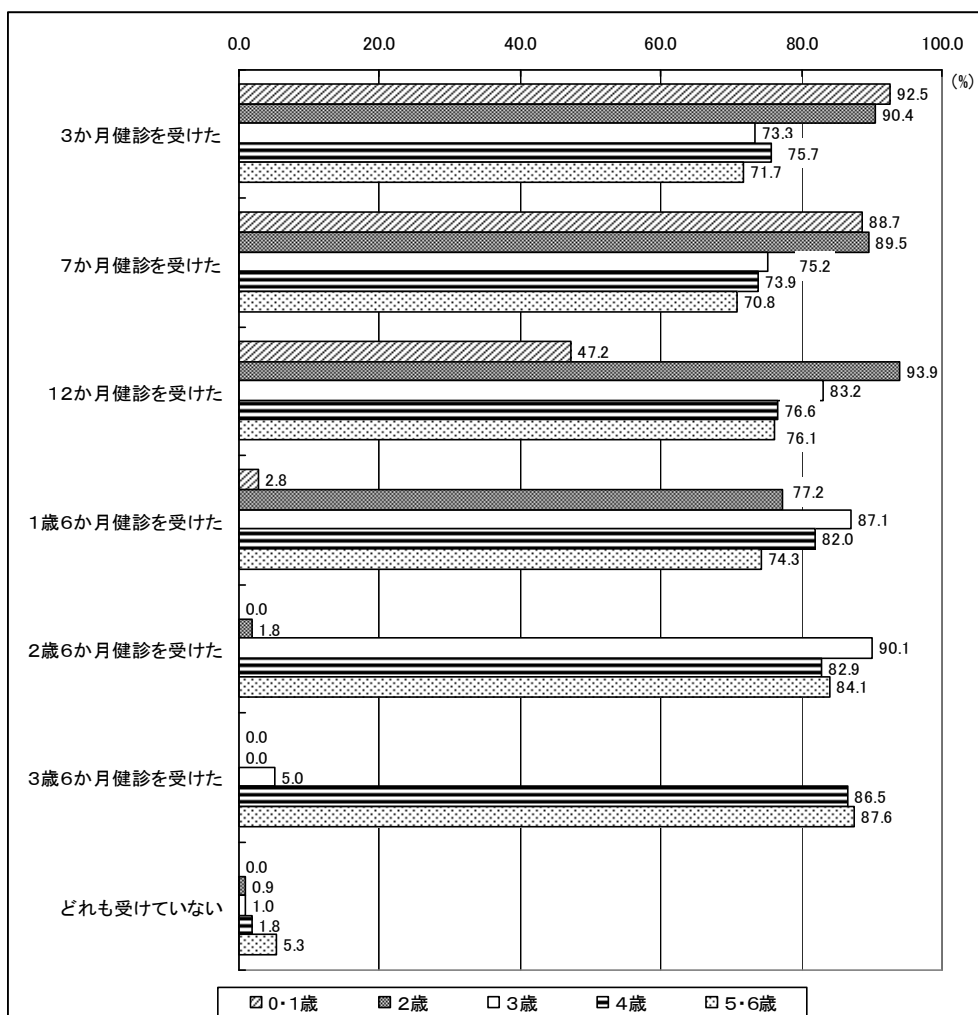
図表 24 健康状態



◆乳幼児健診の受診状況

○ 乳幼児健診の受診の有無については、おおむね受診率が高くなっています。

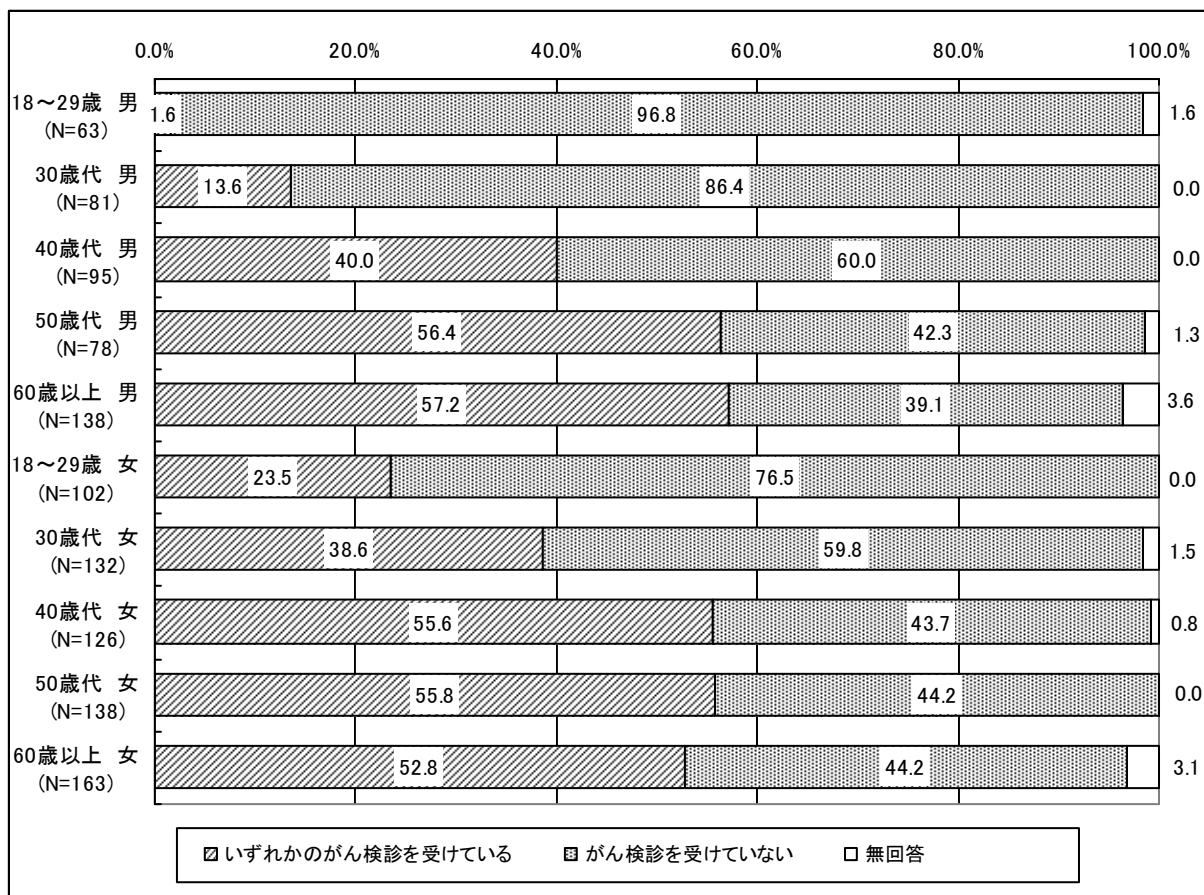
図表 25 乳幼児健診受診の有無 (N=550)



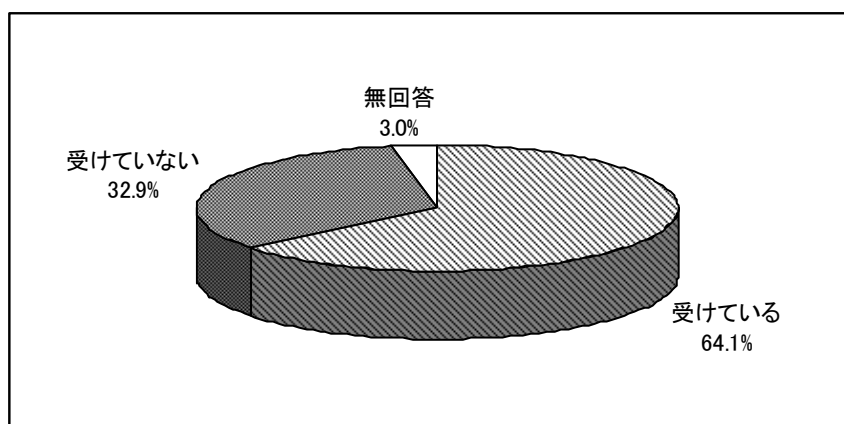
◆がん検診等の受診状況

- がん検診の受診については、50歳以上の男性、40歳以上の女性は半数以上が何らかのがん検診を受けています。
- 40歳以上の人については、約64%が特定健診を受けています。

図表 26 年代・男女別 がん検診受診の有無 (N=1,121)



図表 27 特定健診の受診の有無 (N=1,121)



◆自分の体重と体型に対する考え

○ 日比式肥満度と自分の体型に対する考えについては、中高生、成人とも、肥満度と体型に対する考えが一致している人は半数程度にとどまっています。

図表 28 日比式肥満度別の自分の体型に対する考え（中高生）（N=424）

| | | 自分の体型に対する考え | | | | | | (上段:人 下段:%) | |
|--------|-------|-------------|-------|---------|------|---------|-------|-------------|--|
| | | 合計 | やせている | 少しやせている | ふつう | 少し太っている | 太っている | 無回答 | |
| 日比式肥満度 | 合計 | 424 | 43 | 73 | 214 | 67 | 26 | 1 | |
| | | 100.0 | 10.1 | 17.2 | 50.5 | 15.8 | 6.1 | 0.2 | |
| | やせすぎ | 44 | 16 | 19 | 9 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 100.0 | 36.4 | 43.2 | 20.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| | やせ気味 | 122 | 21 | 32 | 61 | 7 | 1 | 0 | |
| | | 100.0 | 17.2 | 26.2 | 50.0 | 5.7 | 0.8 | 0.0 | |
| | 普通 | 207 | 4 | 20 | 128 | 40 | 15 | 0 | |
| | | 100.0 | 1.9 | 9.7 | 61.8 | 19.3 | 7.2 | 0.0 | |
| やや肥満 | 23 | 0 | 1 | 7 | 10 | 4 | 1 | | |
| | 100.0 | 0.0 | 4.3 | 30.4 | 43.5 | 17.4 | 4.3 | | |
| 肥満 | 14 | 0 | 0 | 1 | 8 | 5 | 0 | | |
| | 100.0 | 0.0 | 0.0 | 7.1 | 57.1 | 35.7 | 0.0 | | |
| 無回答 | 14 | 2 | 1 | 8 | 2 | 1 | 0 | | |
| | 100.0 | 14.3 | 7.1 | 57.1 | 14.3 | 7.1 | 0.0 | | |

図表 29 BMI 別の自分の体型に対する考え（成人）（N=1,121）

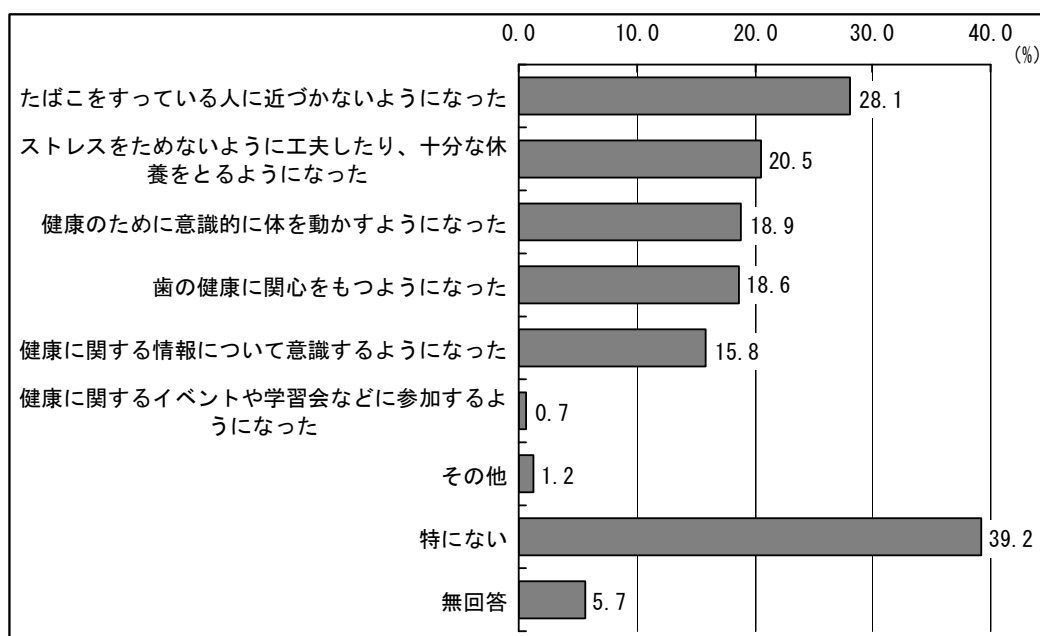
| | | 自分の体型に対する考え | | | | | | (上段:人 下段:%) | |
|-----------|-----------------------|-------------|-------|---------|------|---------|-------|-------------|--|
| | | 合計 | やせている | 少しやせている | ふつう | 少し太っている | 太っている | 無回答 | |
| BMI | 合計 | 1,121 | 57 | 123 | 427 | 352 | 159 | 3 | |
| | | 100.0 | 5.1 | 11.0 | 38.1 | 31.4 | 14.2 | 0.3 | |
| | 18.5 未満 (低体重) | 120 | 40 | 53 | 25 | 1 | 1 | 0 | |
| | | 100.0 | 33.3 | 44.2 | 20.8 | 0.8 | 0.8 | 0.0 | |
| | 18.5 以上 25 未 満(普通) | 803 | 17 | 69 | 385 | 277 | 52 | 3 | |
| | | 100.0 | 2.1 | 8.6 | 47.9 | 34.5 | 6.5 | 0.4 | |
| | 25 以上 30 未 満(太り気味) | 161 | 0 | 0 | 11 | 70 | 80 | 0 | |
| 100.0 | | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 43.5 | 49.7 | 0.0 | | |
| 30 以上(肥満) | 24 | 0 | 0 | 1 | 1 | 22 | 0 | | |
| | 100.0 | 0.0 | 0.0 | 4.2 | 4.2 | 91.7 | 0.0 | | |
| 無回答 | 13 | 0 | 1 | 5 | 3 | 4 | 0 | | |
| | 100.0 | 0.0 | 7.7 | 38.5 | 23.1 | 30.8 | 0.0 | | |

⑧ 健康づくりなどでの行動の変化

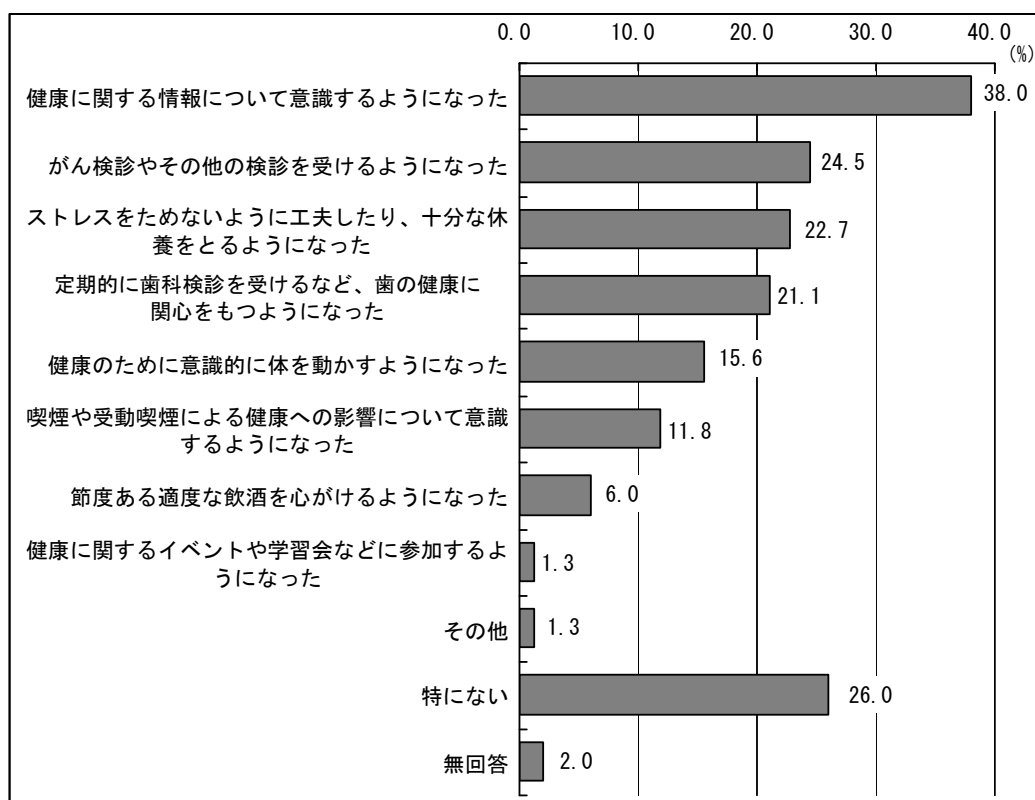
◆健康づくりなどでの行動の変化の有無

- 健康づくりなどでの自分の行動に変化があったかについては、中高生、乳幼児保護者、成人とも何らかの変化があった人は半数以上を占めています。特に多くあげられたものとして、中高生では「たばこをすっている人に近づかないようになった」、「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」を、乳幼児保護者では「健康に関する情報について意識するようになった」、「がん検診やその他の健診を受けるようになった」、「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」を、成人では「健康に関する情報について意識するようになった」、「健康のために意識的に体を動かすようになった」、「ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった」となっています。

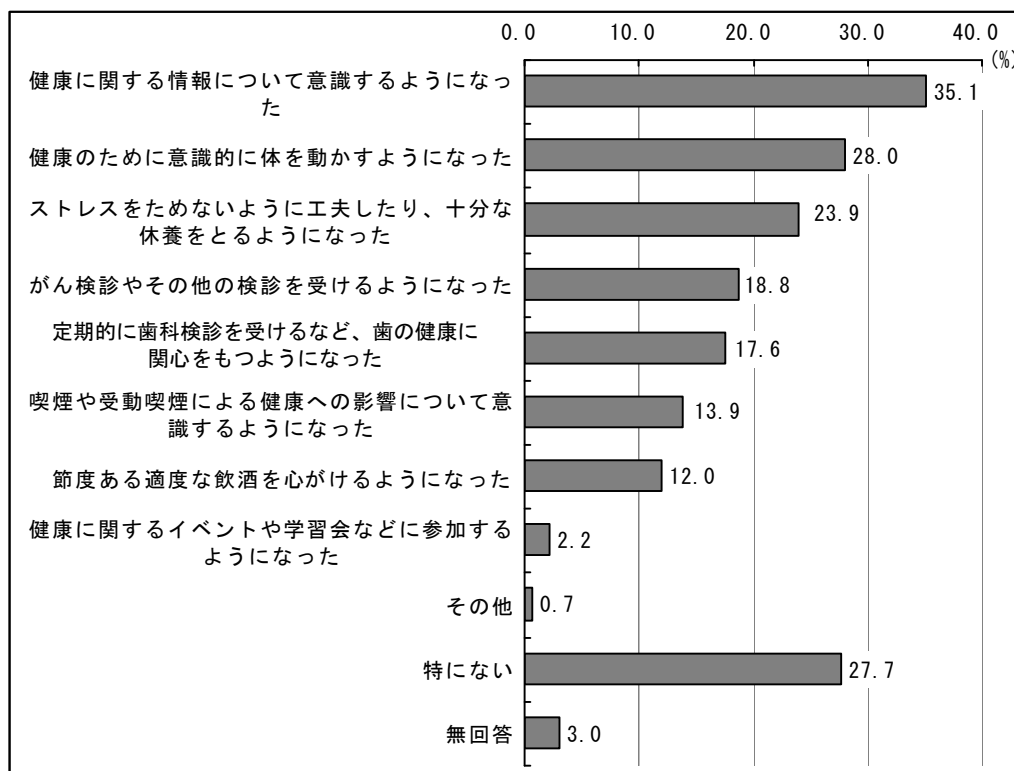
図表 30 健康づくりなどでの行動の変化の有無
中高生(N=424, 複数回答)



乳幼児(N=550, 複数回答)



成人(N=1,121, 複数回答)

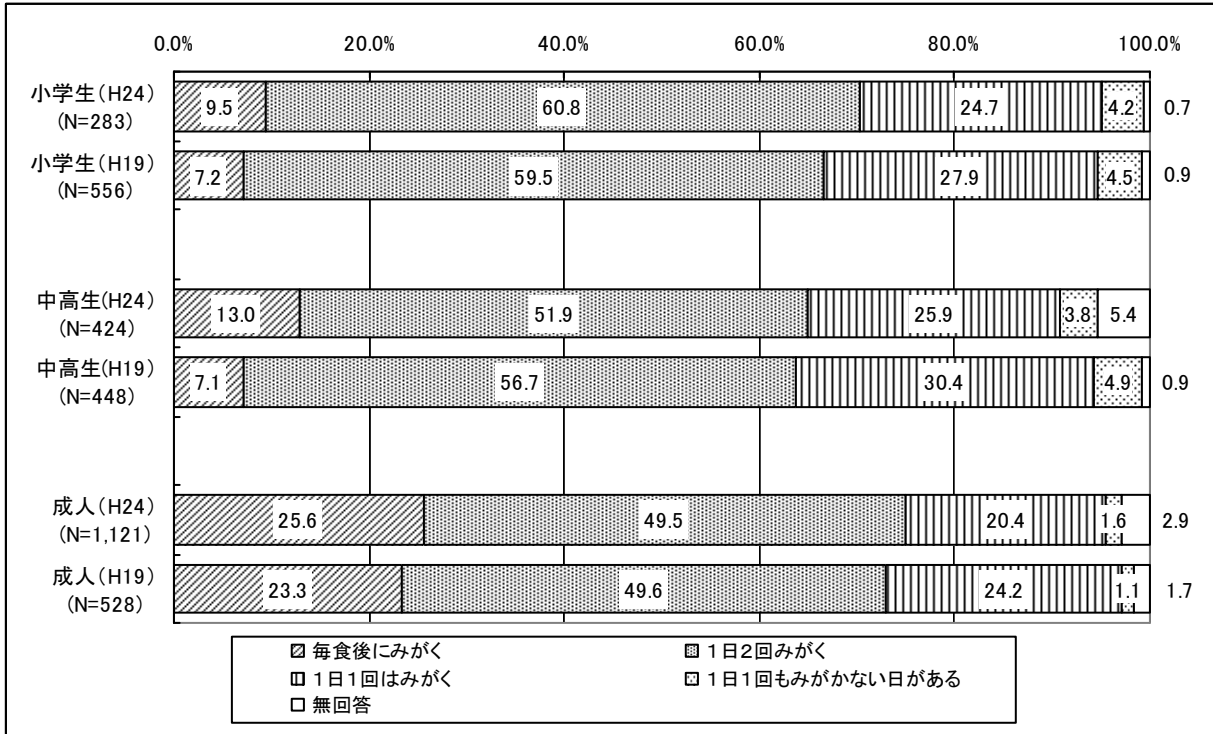


⑨ 歯や口腔

◆歯みがきの有無

○ 歯みがきの有無については、小学生、成人では「毎食後みがく」、「1日2回みがく」が平成19年に比べてやや増加しています。

図表 31 歯みがきの有無

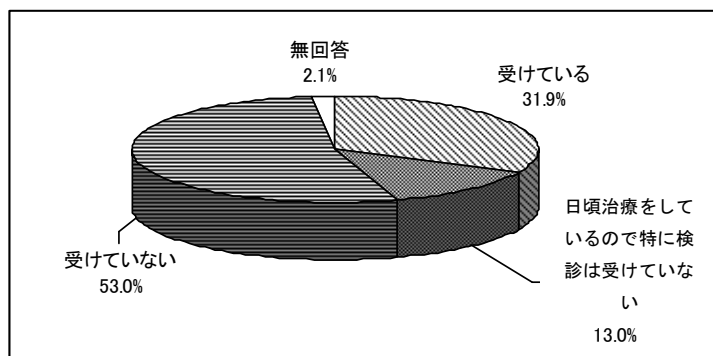


◆歯科検診受診の有無

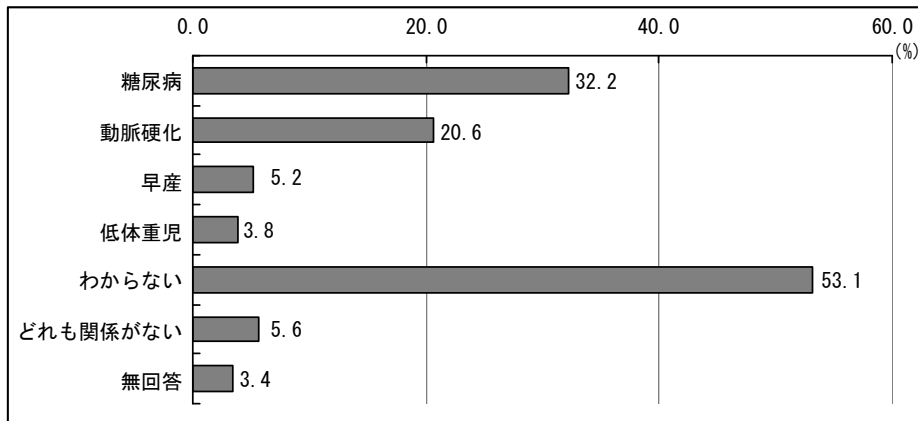
○ 歯科検診の受診については、「受けていない」人が半数を占めています。

○ 歯周病と病気との関係については「わからない」人が半数を占めています。一方、関係を知っているなかでは「糖尿病」、「動脈硬化」が多くあげられています。

図表 32 歯科検診受診の有無 (成人) (N=1,121)



図表 33 歯周病と病気との関係（成人）（N=1,121, 複数回答）

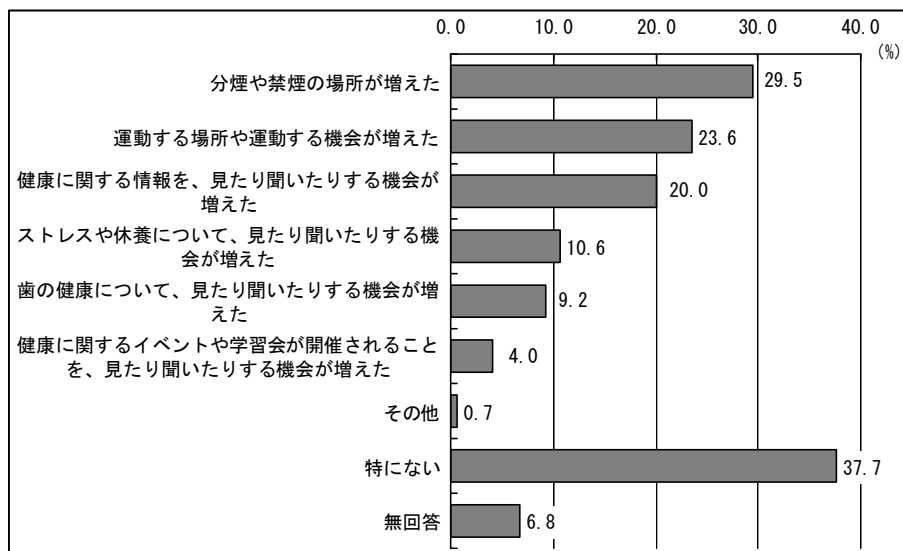


⑩ 健康づくりなどでの環境の変化

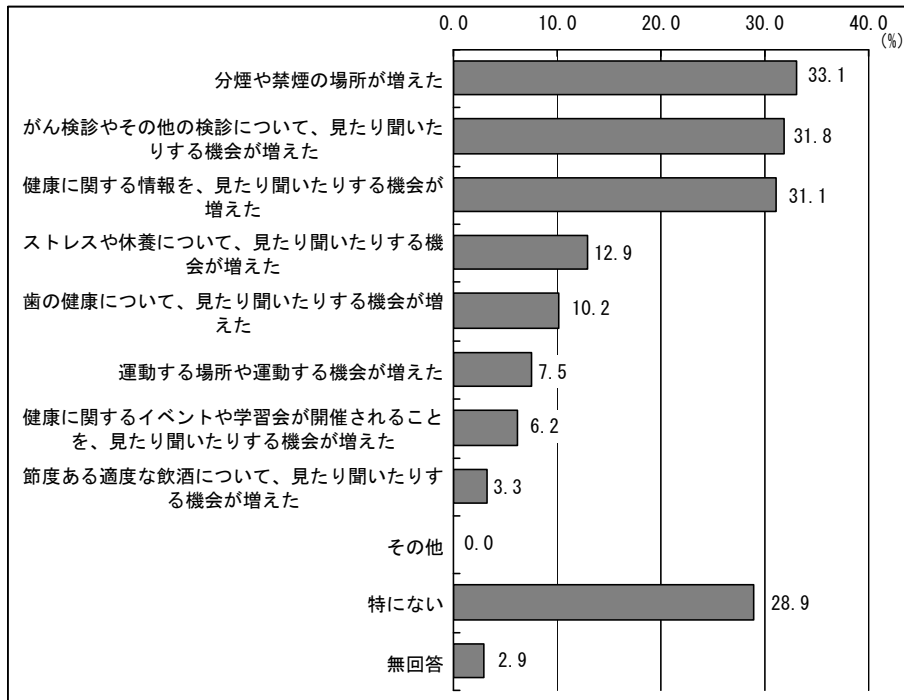
◆健康づくりなどでの環境の変化の有無

○ この5年程度で健康づくりなどでの環境の変化については、中高生、乳幼児保護者、成人とも何らかの変化があった人は半数以上を占めています。特に多くあげられたものとして、中高生では「分煙や禁煙の場所が増えた」、「運動する場所や運動する機会が増えた」を、乳幼児保護者や成人では「分煙や禁煙の場所が増えた」、「健康に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」、「がん検診やその他の検診について、見たり聞いたりする機会が増えた」となっています。

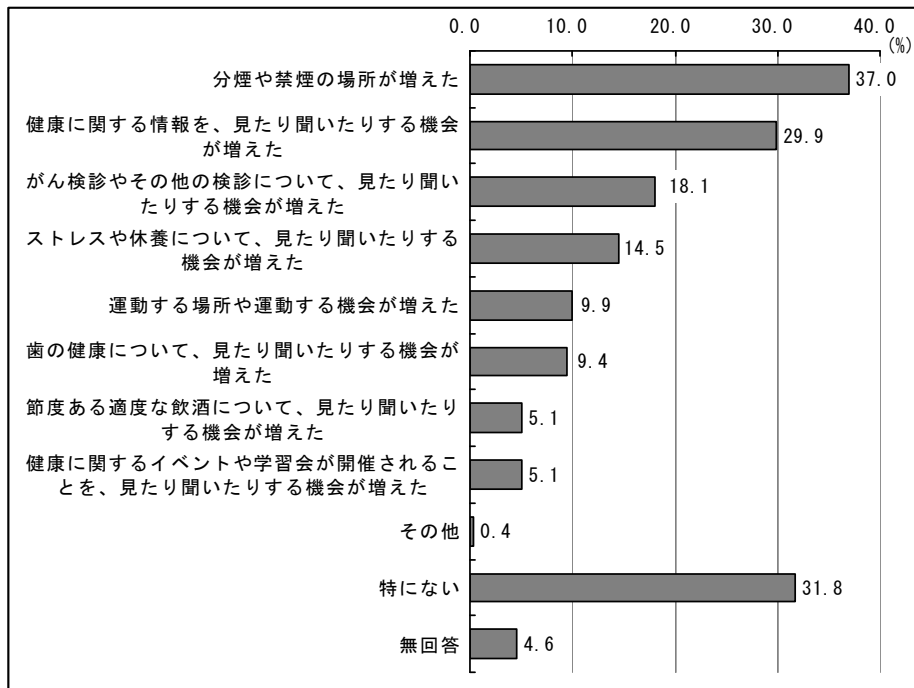
図表 34 健康づくりなどでの環境の変化の有無
中高生(N=424, 複数回答)



乳幼児(N=550, 複数回答)



成人(N=1,121, 複数回答)



2 前計画の評価

(1) 栄養・食生活

朝食をほとんど食べない人の割合は成人、中学生ともに大幅に減少している。また、栄養バランスに気をつけている人も増加し、食生活に気をつけている人は増加しているといえる。

一方で、毎日飲酒する人の割合はほぼ横ばいとなっている。さらには、10代の飲酒経験者の割合は大幅に減少しているものの、目標を達成することができていない。

一定の効果があつたものの、未だ目標を達成できていない項目については今後の課題として引き続き取り組んでいく必要がある。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | | 現状値 | | 平成 24 年度 の目標値 | 備考 |
|---|---------|----------|-----------|------------------|---------|
| | | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 朝食をほとんど食べない人の割合 | 20 歳代男 | 26.3% | 10.9% | 15.0% | |
| | 30 歳代男 | 25.9% | 9.9% | | |
| 朝食をほとんど食べない中学生の割合 | 中学 2 年生 | 8.3% | 中学生 0.9% | 減少 | |
| | 中学 3 年生 | 19.7% | 高校生 5.2% | | |
| 栄養バランスに気をつけている人の割合 | 男性 | 23.3% | 37.7% | 90.0% | |
| | 女性 | 44.2% | 60.3% | | |
| 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% | 7.8% | 70.0% | |
| | 20 歳代女 | 60.7% | 14.7% | 90.0% | |
| 緑黄色野菜を食べるようところがけている人の割合 | | 88.4% | 28.2% | 100.0% | |
| 牛乳類・小魚・大豆製品・海藻などを食べるようところがけている人の割合 | | 89.9% | 40.0% | 100.0% | |
| 食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の割合 | | 72.0% | 28.5% | 90.0% | |
| 毎日飲酒する人の割合 | 50 歳代男 | 53.7% | 56.4% | 25.0% | 週 3 日以上 |
| | 60 歳代男 | 50.0% | 57.7% | | |
| 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% | 9.4% | 減少 | |
| | 女性 | 18.7% | 1.4% | | |
| 10 代で飲酒したことのある人の割合 | 中学 2 年生 | 46.1% | 中学生 10.5% | なくす | |
| | 中学 3 年生 | 44.8% | 高校生 22.8% | | |

(2) 身体活動・運動

運動不足を感じている人、意識的に身体を動かしている人の割合はやや減少しており、「運動習慣」の必要性の認識が低いことがうかがえる。

また、アンケートでは、「比較的運動している人」が 43%、「ほとんど運動していない人」が 47%いる。「運動習慣を身につける為に必要な条件」については、「経済的な負担がかからない」「近くに運動できる場所がある」「一人でも気軽にできる」といった意見が多くあがっていた。

市民が運動習慣を身につけるためには、身近な所で手軽に運動をできるような環境整備が重要である。また、既存の資源を有効活用できるよう、各課で連携し情報の共有化を図り、市民が情報を得やすい体制を整えていくことも必要である。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | 現状値 | | 平成 24 年度の目標値 | 備考 |
|-------------------|----------|----------|--------------|------------------|
| | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 運動不足を感じている人の割合 | 87.2% | 80.1% | 30.0% | そのうち大いに思うは 38.8% |
| 意識的に身体を動かしている人の割合 | 54.3% | 51.2% | 80.0% | |

(3) こころの健康・休養

アンケート結果によると、ストレス解消法がある人はやや増加している。また、小学生から成人までストレスを感じている人のうち、「ストレスの解消方法がない」と答えた人は 10～20%おり、悩みの相談ができない人についての支援が必要である。

睡眠に関しては、「寝不足感を感じている人」は 50%となっている。また、睡眠のために薬物やアルコールを使用している人は減少している。質の高い睡眠ができるよう、睡眠に対する情報提供や啓発などを進めていくことが重要である。

自殺者数はほぼ横ばいとなっており、近年取組みを始めた相談室やスクールカウンセラーの配置などで、更なる数値目標の達成や自殺者数の減少を目指し、取組みを深めていく必要がある。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | 現状値 | | 平成 24 年度の目標値 | 備考 |
|----------------------------|----------|----------|--------------|-----------------|
| | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 自分なりのストレス解消法のある人の割合 | 71.3% | 74.8% | 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 | 50.0% | 減少 | 寝不足感の有無より |
| 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% | 7.6% | 減少 | |
| 自殺の件数 | 22 件 | 23 件 | 減少 | H23 の内閣府が出した暫定値 |

(4) 歯の健康

アンケートによると、成人の歯科検診を受けている人の割合は、男性 38.4%、女性 49.5%と男性は減少し、女性が増加しているが目標には達していない。

子どもから大人まで、今後、平成 25 年 3 月に県が策定した「なら歯と口腔の健康づくり計画」も視野に入れて取組んでいくことが重要である。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | | 現状値 | | 平成 24 年度の目標値 | 備考 |
|--------------------|----|----------|----------|--------------|---------|
| | | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 歯科検診を受けている人の割合(成人) | 男性 | 45.0% | 38.4% | 90.0% | |
| | 女性 | 39.9% | 49.5% | | |
| 3 歳児歯科健診受診率 | | 現在調査中 | 33.2% | 増加 | H23 の集計 |
| 3 歳児におけるう歯の有病者率 | | 現在調査中 | 7% | 10.0% | H23 の集計 |

(5) 疾病予防

BMI 要指導者の割合は 40 歳、50 歳男性で増加している。また、成人全体では BMI 要指導者は 17% であるのに対し、自分の体を「太っている」と認識している人が 46%おり、自分の適正体重を理解していない人が多い。

また、アンケートによると、なんらかのがん検診を受診した人は 43%いる。がん検診を受診していない理由として「たまたま」「面倒」「時間がなかった」等の理由が多い。受診する条件として「土日・祝日の実施」「複数の受診場所の確保」をあげる人が多く、既に実施していることもあるが、がん検診の受診率を高めるため引き続き力を入れて取組んでいく必要がある。

BMI: 成人の肥満度をあらわす指標の一つ。(算定方法: 体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])

【数値目標に対する状況】

| 項目 | | 現状値 | | 平成 24 年度の目標値 | 備考 |
|---------------------------------|----------|----------|----------|--------------|--------------------|
| | | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| BMI要指導者の割合 | 40 歳代男 | 30.8% | 32.7% | 減少 | |
| | 50 歳代男 | 26.5% | 38.4% | | |
| 年 1 回健康診断を受けている人の割合 | | 75.6% | 61.4% | 80.0% | 「何らかの健康診断を受診している」人 |
| 最近の健康状態があまり健康ではないと思う人の割合 | | 22.1% | 16.4% | 減少 | |
| 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) | 血圧 | 25.5% | 29.9% | 減少 | 国保者のみのデータの為、比較できず |
| | 心電図異常 | 18.6% | | 減少 | |
| | 総コレステロール | 29.8% | 33.3% | 減少 | |
| がん検診受診率 | 胃がん | 13.8% | 8.9% | 30.0% | H23 集計 |
| | 乳がん | 14.6% | 18.8% | | |
| | 子宮頸がん | 10.7% | 20.5% | | |
| | 大腸がん | 6.2% | 19.5% | | |
| | 肺がん | 7.6% | 5.6% | | |

(6) 禁煙

たばこをすっている人の割合は男女ともに減少している。また、10代の喫煙率については、大幅に減少しているが、なくすという目標には達成できていない。さらには、喫煙が及ぼす影響についての認知は、以前より低くなってきている。

今後も、受動喫煙の害や喫煙の害を認識した上で、引き続き啓発を実施していく必要がある。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | | 現状値 | | 平成24年度の目標値 | 備考 |
|-------------------------|-------|--------|----------|------------|----|
| | | 平成14年度 | 平成24年度 | | |
| 現在たばこをすっている人の割合 | 男性 | 45.8% | 22.1% | 減少 | |
| | 女性 | 12.3% | 5.3% | | |
| 10代でたばこをすっている人の割合 | 中学2年生 | 7.0% | 中学生 0.4% | なくす | |
| | 中学3年生 | 15.8% | 高校生 2.6% | | |
| 妊娠中にたばこをすっている人の割合 | | 6.2% | 1.0% | 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 | 肺がん | 90.3% | 86.8% | 100.0% | |
| | 気管支炎 | 73.6% | 69.1% | | |
| | 歯周病 | 41.1% | 27.8% | | |
| | 脳卒中 | 60.9% | 53.9% | | |
| | 心臓病 | 65.1% | 52.8% | | |
| | 低体重児 | 56.2% | 38.4% | | |
| | 早産 | 69.8% | 27.8% | | |

(7) 安心してのぞめる妊娠・出産

悩み事を解決できる方法がある中学生の割合は減少しているが、相談できる相手がいる中学生の割合は大幅に増加している。

妊娠11週以前での妊娠届率や妊娠中から産後にかけて相談する人がいる割合は増加している。妊産婦・新生児訪問を利用した人の割合は「こんにちは赤ちゃん事業」を開始したこともあり、大幅に増加している。妊娠期から産後までのつながりのある支援が安心や関係づくりに重要であり、引き続き取り組んでいく。

夫やパートナーへの妊娠期の役割や妊婦についての知識の普及は、妊娠中の支援や産後の育児負担の軽減につながる効果がみられているため、引き続き重点的に取り組んでいく。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | | 現状値 | | 平成24年度の目標値 | 備考 |
|-----------------------|-------|--------|--------|------------|-------------------|
| | | 平成14年度 | 平成24年度 | | |
| 自分を健康だと思う中学生の割合 | 中学2年生 | 86.8% | 98.7% | 増加 | |
| | 中学3年生 | 77.0% | | | |
| 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% | 82.5% | 増加 | 自分なりのストレス解消法の有無より |
| | 中学3年生 | 96.4% | | | |
| 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% | 89.5% | 増加 | |
| | 中学3年生 | 43.7% | | | |

| 項目 | 現状値 | | 平成 24 年度 の目標値 | 備考 |
|----------------------|----------|----------|------------------|----|
| | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 妊産婦死亡率(出生 10 万対) | 0.0% | 0.0% | 維持 | |
| 妊娠 11 週以前での妊娠届出率 | 71.5% | 88.4% | 増加 | |
| 妊娠中から産後にかけて相談相手がいる割合 | 90.8% | 99.2% | 100.0% | |
| パパ講座に参加する夫婦の割合 | 24.9% | 36.6% | 50.0% | |
| 妊産婦・新生児訪問を利用した人の割合 | 5.7% | 94.4% | 25.0% | |

(8) 子どものこころと身体のすこやかな成長

アンケートによると、育児を負担に感じる親は 35.2%となっているが、相談相手のいる母親の割合は 97.5%と高い。

被虐待児数は現在も増加しているが、地域住民や関係機関における児童虐待の認識の変化によるものと考えられる。また、全て継続的な支援や見守りが行われている事から、引き続き取組みを進めることが必要である。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | 現状値 | | 平成 24 年度 の目標値 | 備考 |
|------------------------------|----------|----------------------|------------------|--------------|
| | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 育児を負担に感じる親の割合 | 今後把握 | 35.2% | 減少 | H23 集計 より |
| 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% | 90.9% | 維持 | |
| 育児について相談相手のいる母親の割合 | 今後把握 | 97.5% | 増加 | |
| 育児相談来所率 | 30.2% | 31.7% | 維持 | |
| 育児教室来所率 | 51.4% | 23.6% | 維持 | |
| 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 | 51 件 | 増加を経て 減少 | |
| 子どもの虐待で担当課が関わりをもっている被虐待児数 | 29 件 | 新規 155 件 継続 189 件 | 増加を経て 減少 | |
| 乳幼児健診受診率 | 91.6% | 93.2% | 維持 | H23 集計 より |
| 乳幼児突然死症候群を知っている親の割合 | 今後把握 | 62.9% | 増加 | |

(9) 親子を暖かく支える環境

家族が育児・家事に参加する割合は95.5%と増加している。パパママ教室やパパ講座への父親の参加割合も増加しているが、目標の50%には達成していない。

地域で育児を支える資源としては、母子推進員の増加やファミリーサポートセンターへの登録・利用件数の増加等、みんなで支え合う地域づくりが広がってきているため、引き続き重点的に取り組んでいく。

【数値目標に対する状況】

| 項目 | 現状値 | | 平成 24 年度 の目標値 | 備考 |
|-----------------------|----------|----------|------------------|--------------|
| | 平成 14 年度 | 平成 24 年度 | | |
| 家族が育児、家事に参加する割合 | 61.8% | 95.5% | 増加 | |
| パパ講座に参加する夫婦の割合 | 24.9% | 36.6% | 50.0% | H23 集計 より |
| パパ講座OB会に参加する家族数 | 48 家族 | 22 家族 | 増加 | |
| 子育てひろばに参加する家族数 | 60 家族 | 1843 家族 | 増加 | |
| 自主育児サークルの数 | 15 グループ | 14 グループ | 増加 | |
| 母子推進員の数 | 29 人 | 38 人 | 増加 | |
| 運動推進員の数 | 29 人 | 68 人 | 増加 | |
| 子育てアドバイザーの数 | 104 人 | 12 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 | 771 人 | 増加 | |
| いこまファミリーサポートセンター利用者件数 | 540 件 | 2147 件 | 増加 | |

3 健康に関するアンケート調査概要

(1) 調査の目的

「健康いこま21」、「生駒市食育推進計画」の見直しのための参考資料として使用します。

(2) 調査対象者、調査方法

調査対象、調査方法は下記の通りです。

| 対象者区分 | 対象者 | 調査方法 | 調査時期 |
|-----------|-------------------|---------------|-----------------------------|
| 幼年 | 市内に在住の就学前の子どもの保護者 | 郵送配布・ 郵送回収 | 平成24年 9月6日 ～ 9月26日 |
| 小学生 | 市内に在住の小学5年生の子ども | | |
| 中・高校生 | 市内に在住の中学生・高校生 | | |
| 成人（18歳以上） | 市内に在住の18歳以上の市民 | | |

(3) 配布数、回収率

配布数、回収率は下記の通りです。

| 対象者区分 | 配布数 | 回収数 | 回収率 |
|-----------|-------|-------|-------|
| 幼年 | 800 | 550 | 68.8% |
| 小学生 | 400 | 283 | 70.8% |
| 中・高校生 | 800 | 424 | 53.0% |
| 成人（18歳以上） | 2,000 | 1,121 | 56.1% |

4 生駒市健康増進計画策定懇話会開催要綱

(設置)

第1条 次の各号に掲げる計画の見直し及び策定等を行うにあたり、外部の視点からの意見又は助言を求めため生駒市健康増進計画策定懇話会（以下、「懇話会」という。）を開催することに関し必要な事項を定めるものとする。

- (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
- (3) 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく、本市における食育の推進に関する施策に関する食育推進基本計画

(意見等を求める事項)

第2条 懇話会において意見又は助言を求める事項は次のとおりとする。

- (1) 第1条各号に規定する計画に関する基本的な方針に関すること
- (2) その他第1条各号に規定する計画に関し市長が意見を求める必要があると認める事項

(参加者)

第3条 市長は、次に掲げる者のうちから懇話会への参加を求めるものとする。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体の代表者
- (3) 郡山保健所職員
- (4) 公募委員
- (5) その他市長が必要と認める者

(運営)

第4条 懇話会の参加者は、その互選により懇話会を進行する座長を定めるものとする。

- 2 市長は、必要があると認めるときは、懇話会に関係者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(ワーキンググループ)

第5条 市長は、必要があると認めるときは、ワーキンググループを開催することができる。

- 2 市長は、懇話会の参加者その他必要と認める者のうちからワーキンググループへの参加を求めるものとする。

(開催時期)

第6条 懇話会の開催時期は2年間を目途とする。

(庶務)

第7条 懇話会の庶務は、健康課において処理する。

(施行の細目)

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

附 則

- 1 この要綱は、平成24年5月11日から施行する。

生駒市健康増進計画策定懇話会参加者名簿

| | 氏名 | 所属 | 備考 |
|-----|--------------------|----------------------------|------------------------------|
| 座長 | 近藤雄二 | 学識経験者 天理大学 体育学部 体育学科 教授 | |
| 副座長 | 天野信子 | 学識経験者 帝塚山大学 食物栄養学科 講師 | |
| 参加者 | 澤井遵 | 生駒市医師会代表 | |
| 参加者 | 中溝辰男 | 生駒市歯科医師会代表 | |
| 参加者 | 田中敬子 | 生駒市薬剤師会代表 | |
| 参加者 | 山田全啓 根津智子 | 郡山保健所代表 | 平成25年3月31日まで 平成25年4月1日から |
| 参加者 | 藤尾庸子 | 生駒市健康づくり推進員連絡協議会代表 | |
| 参加者 | 池田健二 藤澤清二 | 生駒市自治連合会代表 | 平成25年3月31日まで 平成25年4月1日から |
| 参加者 | 本田千文、三須磨智子 幸治里織 | 生駒市PTA協議会代表 | 平成25年5月20日まで 平成25年5月21日から |
| 参加者 | 田中久子 | 民生児童委員連合会代表 | |
| 参加者 | 深谷修次 | 生駒市商工会議所代表 | |
| 参加者 | 古川喜幸 | 農業協同組合代表 | |
| 参加者 | 油浦裕人 | 生駒市体育協会代表 | |
| 参加者 | 玉村綾子、内田幸子 | いこま育児ネット代表 | |
| 参加者 | 小中一弘 西井久之 | 生駒市校園長会代表 | 平成25年3月31日まで 平成25年4月1日から |
| 参加者 | 米田恵美子 | 生駒市保育会代表 | |
| 参加者 | 吉村邦彦 | 公募市民 | |
| 参加者 | 伊達偉佐夫 | 公募市民 | |
| 参加者 | 西澤富夫 | 公募市民 | |
| 参加者 | 奥田高弘 | 公募市民 | |

5 第2期健康いこま21 策定経過

| 日時 | 策定経過 |
|----------------|--|
| 平成24年 8月9日 | 第1回健康増進計画策定懇話会（全体会） （アンケート案の検討） |
| 9月6日～9月26日 | 食習慣・生活習慣アンケートの実施 （回答者 2,378名） |
| 10月～11月 | アンケート結果報告書の作成 |
| 11月19日 | 第2回健康増進計画策定懇話会（全体会） （アンケート結果と課題の報告） |
| 平成25年 5月20日 | 第1回健康いこま21ワーキング （第1期健康いこま21の評価と第2期健康いこま 21の骨子（案）の検討） |
| 6月21日 | 第2回健康いこま21ワーキング （第2期健康いこま21（案）の検討） |
| 7月19日 | 第4回健康増進計画策定懇話会 （第2期健康いこま21（案）の検討） |
| 9月26日～10月25日 | パブリックコメント |
| 11月8日 | 第5回健康増進計画策定懇話会 （パブリックコメント後の第2期健康いこま21（案）の検討） |
| 11月15日 | 第2期健康いこま21策定 |



第2期 健康いこま21 (平成25年(2013年)11月)

生駒市役所 健康課 〒630-0288 奈良県生駒市東新町8番38号
TEL.0743-74-1111 e-mail:kenkou@city.ikoma.lg.jp