

みんなですすめる



計画の理念、基本方針



みんなですすめる市民健康づくり



健康寿命の延伸を目指して!!

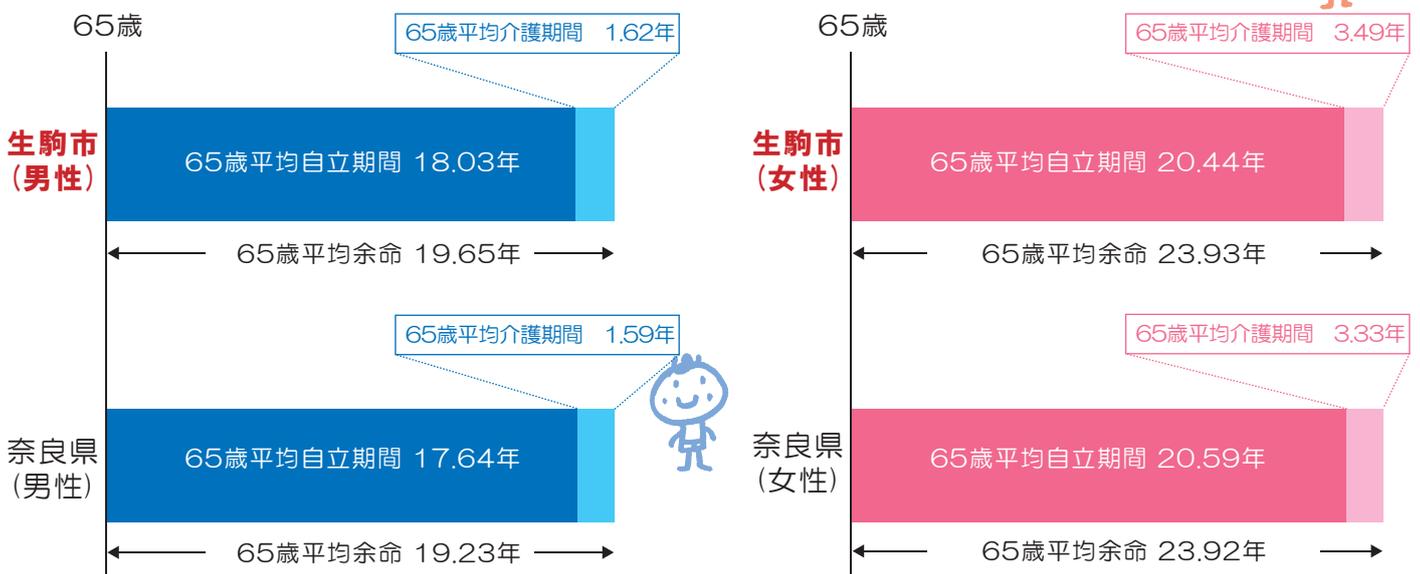


- 自分らしく、生きがいをもって暮らすことができる
- 幼いころから、規則正しい生活習慣を身につけ、健康づくりにこころがけることができる
- 誰もが自然に健康づくりに結びつく環境をみんなで作ることができる

生駒市の健康を取り巻く状況

生駒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。

●健康寿命(65歳平均自立期間)



各分野の重点課題・数値目標

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ふまえ、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。



地域

学校

保健医療
専門家

職域

市民団体

関係機関

行政

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かせません。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、食環境を確立しましょう。

重点課題

- 市民一人ひとりが食生活を見直し、食育を実践しよう
- 幼少期から正しい食習慣や生活習慣を身につけよう
- みんなで食を楽しむ機会を増やそう

目標値

		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%	
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
『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%	

※『わ食』とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、○食（身体に○（まる）な食事）、和食などのことを意味します。

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）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））※の軽減に関係しています。

重点課題

- 幼少期から身体を動かそう
- “個”に応じたスポーツ活動に参加しよう
- 積極的に外出しよう

目標値

		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%
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
介護予防事業に参加する人の増加	体操教室	延べ5,500人 （平成23年度）	増加
	出前講座	420人 （平成23年度）	

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、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



3 休養・こころの健康

こころの健康のため、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあいましょう。

重点課題

- 人と人とのよりよい関係をつくろう
- 上手にストレス解消しよう
- 十分に睡眠・休養をとろう

目標値

	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
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
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



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、喫煙習慣の改善や、受動喫煙をなくしましょう。

重点課題

- たばこはやめよう、減らそう
- 受動喫煙を防ごう
- 未成年者はすわない、すわせない

目標値

	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%
	女性	5.3%
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%
	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%
10代でたばこをすっている人の割合の減少	中学生	0.4%
	高校生	2.6%





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

- 上手にお酒を飲もう
- 未成年者は飲まない、飲ませない



目標値

		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%	
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%	



アルコールの適量を知っていますか？

「健康日本21」における適度な飲酒

節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールにして約**20g**程度

具体的には

- ビール(アルコール度数5度)

.....
 500ml缶 1本

- 日本酒(アルコール度数15度)

.....
 1合(180ml)

- 焼 酎(アルコール度数25度)

.....
 0.6合(約110ml)

- ウイスキー(アルコール度数43度)

.....
 ダブル1杯(60ml)

- ワイン(アルコール度数14度)

.....
 1/4本(約180ml)

- 缶チューハイ(アルコール度数5度)

.....
 350ml缶 1.5本
(約520ml)

気をつけること

1. 女性は男性よりも少ない量が適当である
2. 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
3. 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
4. アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
5. 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない





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。
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

- 適正体重を知ろう
- 定期的に健診を受け、自分の身体を知ろう
- 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

目標値

		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	54.0%	減少
		30歳代	45.7%	
		40歳代	49.5%	
		50歳代	52.6%	
		60歳以上	37.7%	
	女	18～20歳代	54.9%	
		30歳代	48.5%	
		40歳代	50.8%	
		50歳代	47.1%	
		60歳以上	40.5%	
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%		
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	



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。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

- がんについて知ろう
- 定期的ながん検診を受けよう
- 異常が見つかったら早く受診しよう

目標値

		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
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%	

		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%	

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

- 定期的に歯科検診を受け、自分の歯を大切にしよう
- 口の中を清潔に保とう

目標値

		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%	

		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%	

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

- みんなで支えあい、誰もが健康づくりに取組める環境をつくろう

目標値

	現状値 (平成21年度)	目標値 (平成34年度)
公共スポーツ施設利用人数の増加	513,716人	1,200,000人

ライフステージ別の実践目標



乳幼児期（0～5歳）・妊娠期

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時期です。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に心がけましょう。

具体的な実践例

④ 栄養・食生活

- いろいろな味を知り、好き嫌いなく、なんでも食べよう

⑤ 身体活動、運動・スポーツ

- 遊びを通じて体を動かすことの楽しさを身につけよう

⑥ 休養・こころの健康

- 早寝早起きをしよう

⑦ 喫煙

- 妊娠中・授乳中はたばこをすわない

⑧ 飲酒

- 妊娠中・授乳中は飲酒しない

⑨ 健診・生活習慣病

- 乳幼児健診を受けよう
- 妊婦健診を受けよう(妊娠期)

⑩ 歯や口腔の健康

- 正しく歯みがきができるようになるよう

⑪ 健康づくりがしやすい環境づくり

- マタニティマークを活用しよう(妊娠期)



学齢期（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、健康な心身を養いましょう。

具体的な実践例

④ 栄養・食生活

- 朝食を食べよう

⑤ 身体活動、運動・スポーツ

- 運動習慣を身につけ基礎体力を高めよう

⑥ 休養・こころの健康

- 早寝早起きをしよう
- 悩みごとは一人で抱えず、早めに相談しよう

⑦ 喫煙

- たばこはすわない
- たばこの煙に近づかない

⑧ 飲酒

- アルコール飲料を飲まない

⑨ 健診・生活習慣病

- 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

⑩ 歯や口腔の健康

- 歯みがきをしよう

⑪ 健康づくりがしやすい環境づくり

- 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



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りましょう。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ましょう。

具体的な実践例

栄養・食生活

- 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

身体活動、運動・スポーツ

- エレベーターやエスカレーターなどを使わず、歩くようこころがけよう

休養・こころの健康

- 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

- たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙をしよう
- 子どもや妊婦の前でたばこをすわない

飲酒

- 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

健診・生活習慣病

- 自分の適正体重を知ろう
- 定期的に健診を受けよう

がん

- がんについて正しく理解しよう

歯や口腔の健康

- 定期的に歯科検診を受けよう

健康づくりがしやすい環境づくり

- 仲間をつくり健康づくりを進めよう





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りましょう。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ましょう。

具体的な実践例

栄養・食生活

- 規則正しく食事をしよう

身体活動、運動・スポーツ

- 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、歩くようこころがけよう

休養・こころの健康

- 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みつけよう

喫煙

- 子どもにたばこの健康の害を正しく伝えよう
- 子どもや妊婦の前でたばこをすわない

飲酒

- 子どもにアルコールの健康への影響を正しく伝えよう
- 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

健診・生活習慣病

- 自分の適正体重を知ろう
- 定期的に健診を受けよう

がん

- 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

- 定期的に歯科検診を受けよう

健康づくりがしやすい環境づくり

- 家族の健康づくりに気を配ろう





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、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りましょう。

具体的な実践例

栄養・食生活

- 身体の様子に応じて必要な栄養を摂取しよう

飲酒

- 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

身体活動、運動・スポーツ

- 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
- 自分のペースにあった無理のない運動を続けよう

健診・生活習慣病

- 定期的に健診を受けよう

がん

- がん検診を受けよう

休養・こころの健康

- 他者との交流を図ろう
- 地域活動に参加し、これまでの経験や知識を生かそう

歯や口腔の健康

- 定期的に歯科検診を受けよう
- 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

喫煙

- 子どもや妊婦の前でたばこをすわない

健康づくりがしやすい環境づくり

- 仲間をつくり健康づくりを進めよう
- 登下校時刻にあわせて散歩をしよう

第2期 健康いこま21（平成25年(2013年)11月）《概要版》

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