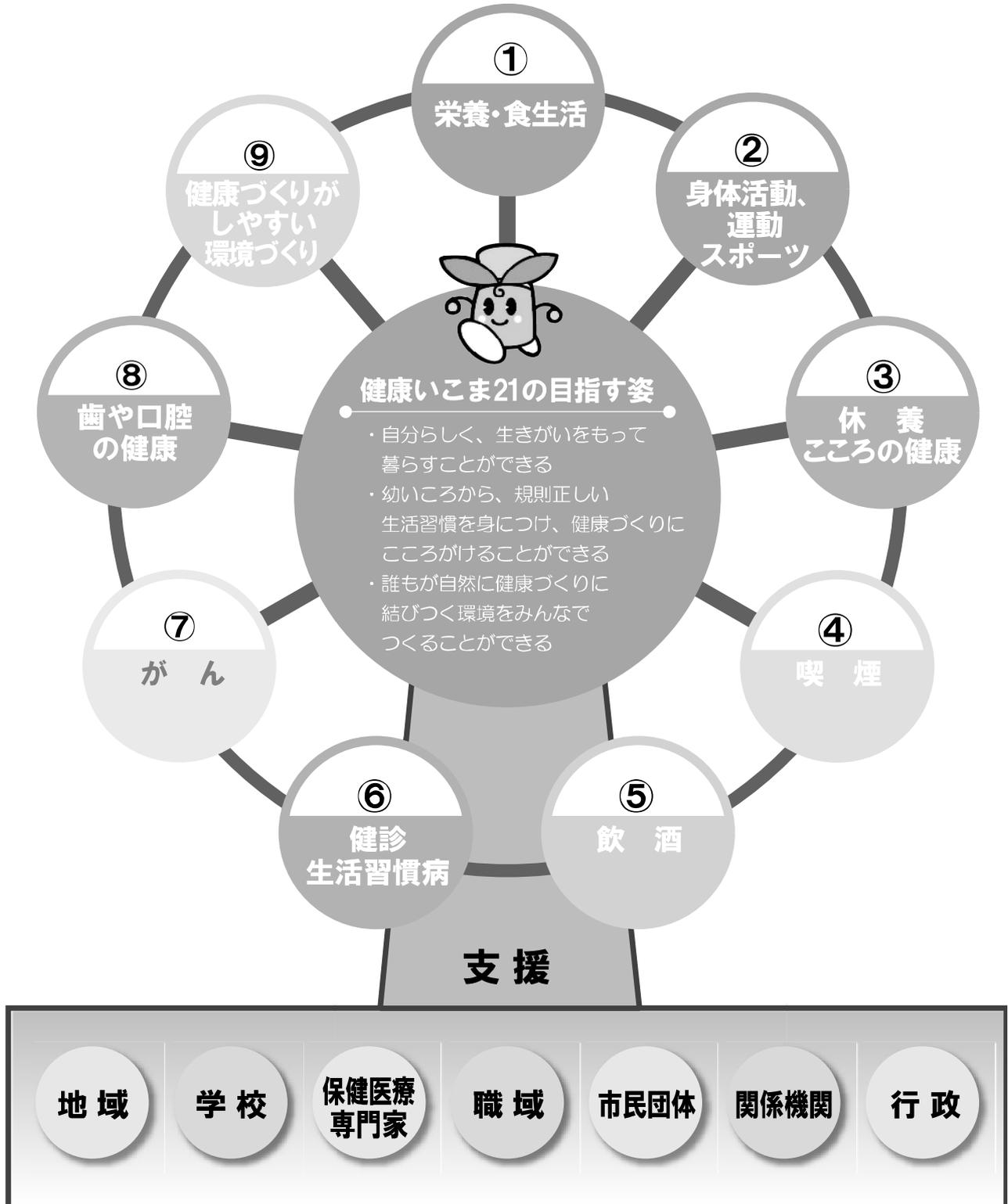


## 第2章 各分野の重点課題・数値目標と取組みの方向

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、<sup>まる</sup>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）	○	○	○	○	○
パバママ教室（〃）	○				
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）\*<sup>1</sup>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））\*<sup>2</sup>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きましょう。

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見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）	○				