

取組の領域	主な課題と現状	重点的に取り組む項目	指標	現状値 (R5)	目標値 (R17)	
①栄養・食生活 (p.14)	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の割合の増加 (全年齢) ・朝食の欠食 (全年齢※乳幼児除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を摂取することや適正体重の維持のための働きかけを行い正しい生活習慣について各世代に応じてわかりやすい情報を積極的に普及啓発します。 	肥満の割合の減少	成人	19.3%	16.5%
				中高生	4.6%	3.3%
				小学生	6.9%	5.7%
				乳幼児	3.1%	0.0%
			やせの割合の減少	成人	8.1%	減少
				中高生	12.1%	減少
				小学生	5.4%	4.6%
				乳幼児	3.0%	0.7%
			朝食を欠食する人の割合の減少	18歳～30歳代	20.0%	15.0% (R12)
				40歳～50歳代	10.2%	減少 (R12)
中高生	6.2%	2.5% (R12)				
②身体活動・運動・スポーツ (p.17)	<ul style="list-style-type: none"> ・成人の運動習慣 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが気軽に身体活動、運動、スポーツに触れることができる環境づくりを進めます。 ・学業や仕事・育児・介護など日中忙しい人でも隙間時間を利用して、取り組むことができる運動習慣の提案やインセンティブを付与し、行動変容を促す健康アプリの導入など楽しみながら健康づくりができる取組を推進します。 	運動やスポーツを1回30分以上、週に2日以上している人の割合	18～64歳	46.3%	51.9%
				65歳以上	59.8%	67.0%
③睡眠・休養 (p.20)	<ul style="list-style-type: none"> ・入眠のためのアルコール、入眠薬の使用率の増加 ・奈良県よりも平均睡眠時間が低い水準 	<ul style="list-style-type: none"> ・質、量ともに十分な睡眠と休養がとれるよう、正しい知識について積極的な啓発を行うとともに、市民が抱える睡眠に関する具体的な課題の把握とそれを解決するための講演会やセミナーを実施します。 	睡眠で休養がとれていると答えた人の割合	成人	71.6%	80.0%
			18～59歳で6～9時間睡眠の人の割合	18～59歳	50.7%	60.0%
			60歳以上で6～8時間睡眠の人の割合	60歳以上	55.5%	60.0%
④たばこ (p.23)	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響 ・COPDの認知度 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこが健康に及ぼす影響やCOPDについて広報、ホームページ、SNSを活用した周知啓発を行います。 ・オンラインを活用した禁煙支援事業を実施し禁煙希望者の禁煙を支援します。 	妊娠中にたばこを吸っている人の割合の減少	妊婦	0.9%	0.0%
			現在たばこを吸っている人の割合の減少	成人(男性)	15.6%	11.1% (R11)
				成人(女性)	3.5%	2.6% (R11)
			COPD認知度(「内容を知っている」「言葉だけ知っている」の合計)	成人	48.9%	80.0%
⑤飲酒 (p.26)	<ul style="list-style-type: none"> ・多量飲酒の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ・国・県と連携し、市民はもちろんのこと地域や企業を含めた市全体に適正飲酒に関する正しい知識の周知啓発を行います。 	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(一日当たり純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上の割合)	男性	集計中	減少
			女性	集計中	減少	
			毎日飲酒をしている人の割合	男性	28.4%	21.2%
				女性	9.3%	4.3%
			20代未満の人の飲酒をなくす	中学生	0.9%	0.0%
				高校生	5.8%	0.0%
⑥歯・口腔 (p.29)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診の受診率 ・歯みがきの習慣 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康を目指し継続して正しいセルフケアの方法や定期的な歯科健診の受診の大切さについて積極的な周知啓発を行います。 ・各ライフステージに応じた切れ目のない歯科保健制度の整備を行います。 	高齢者で20本以上歯がある人の割合	75歳～84歳	56.1%	75.0%
			定期的な歯科健診を受診している人の割合(受けている・日頃治療をしている)	男性	57.7%	70.0%
				女性	67.6%	80.0%
			3歳児におけるむし歯の有病率の割合	3歳児	2.3%	0.0%
⑦健康診査・健康管理 (p.32)	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診率 ・特定健診の受診率 ・健康診断(健康診査) 	<ul style="list-style-type: none"> ・案内や啓発方法にSNSを活用した受診勧奨を行うとともに、ICT技術の活用やインセンティブを活用するなど、各検(健)診を受診しやすい環境の整備を行います。 ・がん検診を受けやすい体制整備のために、地域の医療機関と連携しICT技術を活用したオンライン二次読影体制を整え、がん検診が受診できる個別の医療機関を増やす取組を推進します。 	1年以内にがん検診を受診した人の割合	成人	48.8%	60.0%
			特定健診の受診率		34.6% (R4)	45.0% (R11)
			特定保健指導実施率		29.7% (R4)	40.0% (R11)
			1年以内に健康診断(健康診査)を受けた人の割合	成人	77.2%	80.0%
⑧社会とのつながり・こころの健康の維持向上 (p.35)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域とのつながりの減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・人々が地域と交流を持ち、いきいきと活動できる居場所・コミュニティづくりを支援し、社会とのつながりを促進します。 ・地域で様々な立場に寄り添える人の養成を行うとともに、行政の既存の相談員の数を増やすなど相談体制を強化します。 	地域の多様な人と関わりがあると思う人の割合(「とてもそう思う」「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」の合計)(市民満足度調査)		37.5%	増加
			ゲートキーパー・こころのサポーター研修を受けた市民等の人数(延べ人数)		675人	2,000人
⑨自然に健康になれる環境づくり (p.38)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動していない人の割合 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設や公園の整備など誰もが気軽に体を動かせる環境を整えます。 ・インセンティブを付与し行動変容を促す健康ポイント事業の実施及び健康アプリの導入など楽しみながら健康づくりができる取組を推進します。 	1日合計30分以上の運動・スポーツをほとんどしていない人の減少	中高生	30.5%	減少
			成人	31.6%	減少	
			受動喫煙の状況 ※日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合	職場	10.8%	減少
				行政機関	2.2%	0.0%
				医療機関	4.2%	0.0%
				飲食店	19.3%	14.8%
⑩誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備 (p.41)			目標指標は設定せず			