

第3期 健康いこま21 市民版

今から始める 健康づくり

今の生活を少しずつ見直して
健康寿命を延ばそう

健康いこま21
とは？

すべての市民がいつまでも笑顔で健やかに暮らせるよう、
みんなで健康づくりを推進するための計画です。



『健康いこま21』とは

『健康いこま21』とは、すべての市民がいつまでも笑顔で健やかに暮らせるよう、行政、地域、職域が一体となって、市民の健康づくりを推進していくための計画です。計画内容は、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防・重症化予防に必要な取組と、健康によい行動を選択しやすい社会をつくるために必要な取組が掲載されています。

計画の位置づけ 健康増進法に基づく市町村健康増進計画

計画期間 令和7年度から令和18年度までの12年間

基本理念

みんな笑顔で つながる ひろがる 健康づくりの輪

健康づくりのためには、個人の意識や取組だけでなく、健康づくりがしやすい社会環境を整えることが大切です。地域、職域、関係機関や行政が一体となって取り組むことで、市全体で健康づくりの輪が広がっていき、市民がいつまでも笑顔で健やかに暮らせるまちを目指します。

基本目標

健康寿命の延伸 ～みんなのウェルビーイングを目指して～

基本理念の実現に向け、市民一人ひとりが健康で充実した暮らしができる期間の延伸を目指します。個人の身体的な健康に関する取組だけでなく、こころの健康や社会環境の整備などに関する取組も含め、地域や企業、様々な関係機関等と連携・協働して推進していきます。



健康寿命って？

「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」のことです。

いくつになっても健康で充実した暮らしを送るためには、健康寿命を延ばしていくことが大切です。



ウェルビーイングって何？

Well(良好な、健康な)とbeing(状態)からなる言葉で、身体的、精神的に健康な状態であるだけでなく、社会的(人と人のつながり)にも良好で満たされている状態にあることです。

単に健康であるだけでなく、生きがいや人生の意義など、将来にわたる持続的な健康・幸福を含むものをいいます。



健康寿命を延ばし、ウェルビーイングを目指していくためには、右ページの分野ごとの取組が必要です。

具体的な取組はP3から掲載されています。

計画の体系図

一人ひとりの健康課題や周囲の状況は、ライフステージ（「次世代期」「青壮年期」「高齢期」の、生涯を通した各段階）によって異なります。健康づくりに関する分野ごとに、生涯を通じて、それぞれのライフステージに適した健康づくりに取り組むことが重要です。

基本理念

みんな笑顔で つながる ひろがる 健康づくりの輪

基本目標

健康寿命の延伸 ～みんなのウェルビーイングを目指して～

基本方針



分野

健康状態の改善
個人の行動と

生活習慣の改善

生活習慣病の発症・重症化予防

社会環境の質の向上

 栄養・食生活

 身体活動・運動・スポーツ

 睡眠・休養

 たばこ

 飲酒

 歯・口腔

 健康診査と健康管理

 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

 自然に健康になれる環境づくり

 誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備



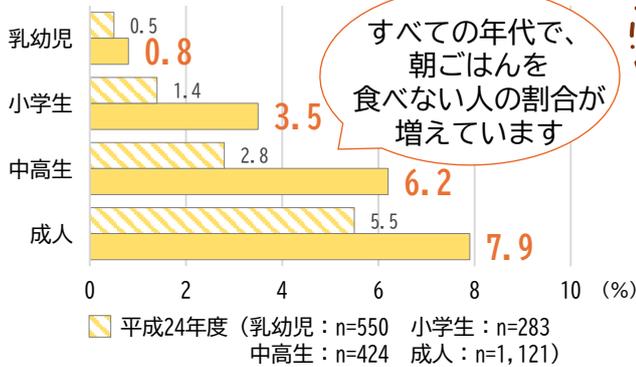
生駒市の課題

☹️ 肥満の割合が増加 ☹️ 朝ごはんを食べない人の割合が増加

現状

朝食のバランスチェック！

■朝ごはんを食べない人の割合



■ 平成24年度 (乳幼児：n=550 小学生：n=283 中高生：n=424 成人：n=1,121)

■ 令和5年度 (乳幼児：n=515 小学生：n=259 中高生：n=390 成人：n=1,094)

資料：平成24年度 令和5年度 食生活や健康に関するアンケート調査

Check!

こんな朝食になっていませんか？

- パンやごはんだけで済ませる
- お菓子やインスタント食品が中心
- 野菜やたんぱく質が不足している

朝食を食べていても、パンだけ、ごはんだけでは十分ではありません。

簡単なものでかまわないので、卵や野菜などの「主菜」や「副菜」を一緒に摂るように心がけましょう。

生活習慣病予防には「主食・主菜・副菜」の組み合わせが重要です

食事の栄養バランスを整えるためには、「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を組み合わせた食事を1日2回以上とることが大切です。

- 主食：ごはん、パン、めん類など。エネルギー源となります。
- 主菜：肉、魚、卵、大豆製品など。たんぱく質を多く含み、体を作る役割があります。
- 副菜：野菜、きのこ、海藻など。体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれます。



●牛乳・乳製品、果物も取り入れましょう

牛乳・乳製品はカルシウムの補給に、果物はビタミンや食物繊維の摂取に役立ちます。毎日の食事に少しずつでも取り入れましょう。

目標

- 🎯 肥満の割合の減少
- 🎯 やせすぎの割合の減少
- 🎯 朝食を欠食する人の割合の減少



自分の**適正体重**を知っていますか？

$$(\text{身長 } m) \times (\text{身長 } m) \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$$

例) 身長170cmの場合：1.7×1.7×22=63.6kg

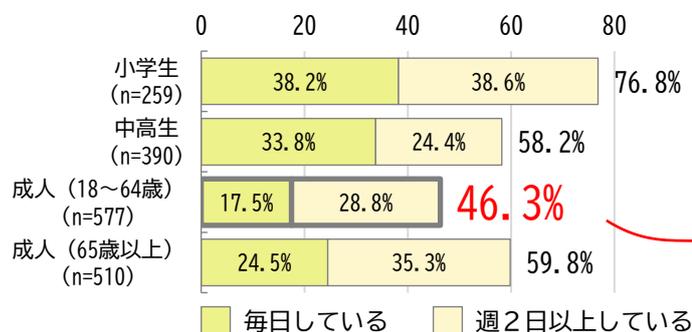


身体活動・運動・スポーツ

日常生活でしっかり体を動かそう。

現状

■運動やスポーツを2日/週（1回30分）以上している人



資料：令和5年度 食生活や健康に関するアンケート調査

生駒市の課題

☹️ 特に18~64歳で、
習慣的に運動している人※
の割合が低い
※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



+10 で健康寿命を延ばしましょう！

普段から身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。1日あたり**たった10分**の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが**約3%低下**すると国の研究で報告されており、健康寿命の延伸につなげることができます。

たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

簡単な方法は
歩くこと



いつもより家事を
しっかりしてみる



階段も利用
しよう！



ゆっくり座って
ゆっくり立って
スクワット



運動量の目安



こども

● 歩く、走る、身体を使う遊びなどを1日**60分以上**！



成人

- 1日**60分以上**（約8,000歩以上）の運動を！
- 汗をかくぐらいの運動を週に60分以上！
- 週に2~3日の筋トレを！



高齢者

- 1日**40分以上**（約6,000歩以上）の運動を！
- 有酸素運動やストレッチを週に3日以上！
- 週に2~3日の筋トレを！

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023」

目標



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の増加



睡眠・休養

日常的に質・量ともに十分な睡眠と休養を確保しよう。

睡眠は、日中の活動による心身の疲労回復の働きや、成長・記憶の定着など環境への適応能力を向上させる働きがあります。

睡眠時間の目安

健康づくりのための睡眠ガイド

～健康のために量・質ともに十分な睡眠を～



こども

- 小学生は**9～12時間**、中学・高校生は**8～10時間**を目安に！
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり食べ、日中は運動をして、夜更かしは避けよう！



成人

- 睡眠時間は**6時間以上**を目安に！
※適切な睡眠時間には個人差があります
- よく眠れない、眠っても疲れがとれないときには病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

質の良い眠りのためには、**食生活や運動**などの見直しも大切です



高齢者

- 寝床に長くいると健康リスクにつながります。**8時間以内**を目安に！
- 長い昼寝は夜の眠りを妨げます。日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごそう！

資料：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

睡眠の質を高めるコツ

朝日を浴びる

朝日を浴び、朝食を食べることで、体内時計が調整され、睡眠リズムが整う。



適度に運動する

ウォーキングや筋トレなどを行うことで、睡眠改善につながる。



湯船につかる

就寝1～2時間前に入浴することで、寝つきがよくなる。



目標



睡眠で休養がとれていると答えた人の割合の増加

Check!

こんな生活になっていませんか？

- 夕方以降にカフェインを含む飲み物を飲む
- 頻繁に晩酌したり、寝酒をする
- 寝る前にスマートフォンを使う
- 長時間昼寝したり、寝だめする

たばこ

たばこと受動喫煙の害を知ろう。たばこは吸わない、吸わせない。

生駒市の課題

☹️ 喫煙が健康に及ぼす影響の認知度が低下

■ 1つでも知っている人
92.2% → **85.9%**
(H24年) (R5年度)

■ 「肺がん」を知っている人
88.6% → **81.3%**
(H24年) (R5年度)

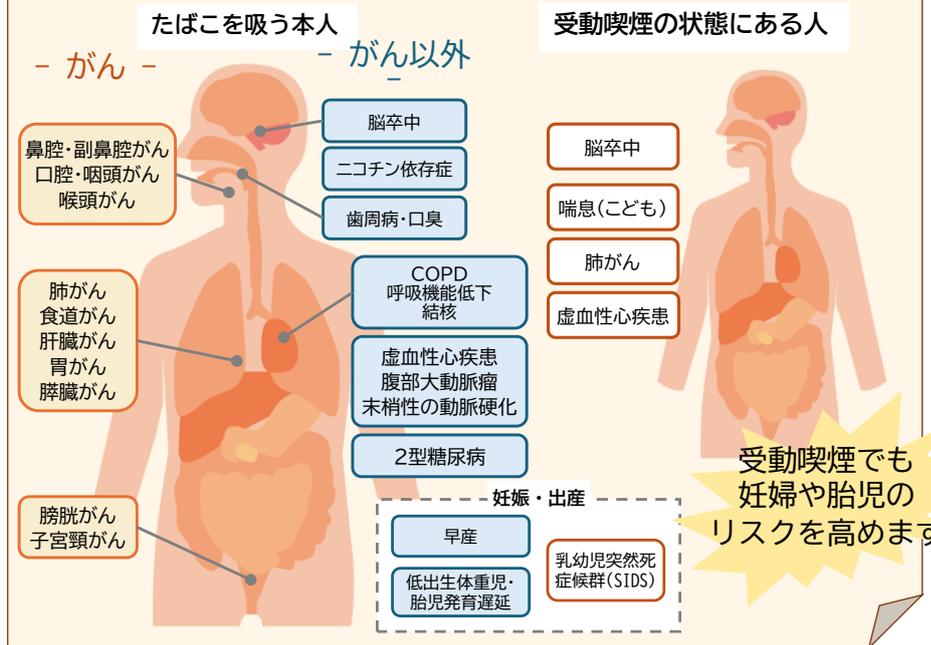
資料：令和5年度 食生活や健康に関するアンケート調査

※加熱式たばこなどの新型たばこについても、健康への悪影響が懸念されています。厚生労働省は、「加熱式たばこは、…(中略)…喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。」としています。

引用) 厚生労働省「生活習慣予防のための健康情報サイト」より抜粋。



たばこは全身に影響します！



市民のみなさんの取組

次世代期

<0~19歳>

- 妊娠中、授乳中の喫煙は絶対にしてない！
- 20歳未満の喫煙は絶対にしてない！
- たばこの害を知り、たとえ誘われても、きっぱり断ろう。

青壮年期

<20歳~>

- 喫煙や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知ろう。
- 家庭や職場などにおいて受動喫煙を防止しよう。
- 妊婦や20歳未満の人が喫煙しない環境をつくろう。
- 禁煙に手遅れはありません。禁煙相談・禁煙外来を利用して禁煙にチャレンジしよう。

目標



妊娠中にたばこを吸っている人の割合の減少



現在たばこを吸っている人の割合の減少(成人)



COPD認知度※の上昇
※「内容を知っている」「言葉だけ知っている」の合計

COPDをご存じですか？

シーオービーディー

「慢性閉塞性肺疾患」のことで、肺の呼吸する働きが低下していく病気です。

最大の原因はたばこで、禁煙により発症を予防することが重要です。

はじめは症状がほとんどなく、病気が進行してしまうと、肺が元通りに治ることはありません。

あなたは大丈夫？

- せきや痰がある
- 階段を上ったり急いだりすると息が切れる
- たばこを吸っている(吸っていた)

気になる症状があれば早めに受診しましょう！

Check!





飲酒

適正飲酒を守ろう。

アルコール摂取量の目安

純アルコールで

男性 **20g程度**

女性 **10g程度**

適正飲酒とは、アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけることです。



純アルコール量20gってどのくらい??



ビール

度数：5%
量：中瓶なら1本
中ジョッキなら1と1/4杯
(500ml)



ワイン

度数：14%
量：ボトル1/4本
(約180ml)



日本酒

度数：15%
量：1合
(180ml)



焼酎

度数：25%
量：0.6合
(約100ml)



ウイスキー

度数：43%
量：ダブル1杯
(60ml)



飲酒チェックツール アルコールウォッチ

お酒の種類と量(杯数)を選ぶと、飲酒量(純アルコール量)や、お酒の分解にかかる時間を簡単に計測できます。



厚生労働省
アルコールウォッチ

市民のみなさんの取組

次世代期



<0~19歳>

- 妊娠中、授乳中の飲酒は**絶対にしない!**
- 20歳未満の飲酒は**絶対にしない!**
- アルコールが身体に与える影響について知り、たとえ誘われても、きっぱり断ろう。

青壮年期



<20歳~>

- アルコールの影響について、正しい知識を身につけよう。
- 自分のアルコールに対する体質を知り、**適正飲酒**を心がけよう。
- **休肝日(週2日程度)**を設けよう。
- アルコールについて悩んだら相談機関などに相談しよう。

- 加齢により身体機能が低下するため、飲酒量を減らそう。



肝臓を週に2日は休ませてあげよう

目標



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※の減少
※1日あたり純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上の割合



毎日飲酒をしている人の割合の減少



20歳未満の人の飲酒をなくす



歯・口腔

かかりつけ歯科医をもち、継続的な健診・検診や必要な治療により、歯や口腔内を良好に保とう。

目標

- 高齢者で20本以上歯がある人の割合の増加
- 定期的に歯科医師によるチェックを受けている人の割合※の増加
※「受けている」「日頃治療をしている」の合計
- 3歳児におけるむし歯の有病率の割合ゼロ

健康な歯がたくさんある人は、生活習慣病や認知症などの発症が少なく、健康寿命が長いことが分かっています。歯を失う2大要因の「むし歯」と「歯周病」は、毎日のケアで予防できます。

ポイントは**セルフケア**と**プロフェッショナルケア**の二刀流!

セルフケアのススメ① むし歯・歯周病にならないために

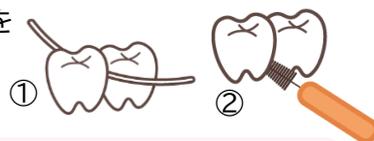
歯みがきのポイント

- ① 1日2回以上みがく
- ② 就寝前の歯みがきは必ず
就寝中は、口の動きや唾液が少ないので細菌が増えやすい
- ③ 歯ブラシは1か月を目安に交換
- ④ 力をいれずに小さく動かす



デンタルフロスや歯間ブラシをプラスして汚れ落ちをアップ!

- ① 歯と歯の間にフロスを
- ② 歯と歯肉の境目に歯間ブラシを



さらに!

舌のケア

入れ歯のお手入れ



フッ化物配合の歯みがき剤を正しく使おう

～選び方と使い方をマスターしてむし歯予防効果アップ!～

- ① 年齢にあった量と濃度を使う
- ② 歯みがきの前にぶくぶくうがいをする
- ③ 2分以上歯をみがく
- ④ 歯みがき剤を軽くはき出し、うがいは少ない水で(ペットボトルのキャップ1杯程度)
- ⑤ 歯みがき後、1～2時間は飲食を控える



年齢	使う量	適切なフッ化物濃度 (ppmF)
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm)	900～1,000
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度)	900～1,000
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5～2cm)	1,400～1,500

出典：4学会合同のフッ化物配合研磨剤の推奨される利用方法(2023年1月1日)

セルフケアのススメ②

お口を動かして、食べる・話す力を保とう!

口の中は、歯以外すべて筋肉です。使わないと衰えるので、よく口を動かしましょう。おしゃべりや早口言葉、カラオケも効果的!

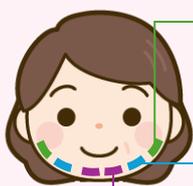
～舌体操～ 各5回ずつ



～ぶくぶく・ガラガラうがい～



～3つの唾液腺をマッサージして口のうるおいをキープしよう!～



- ① **耳下腺** 上の奥歯のあたりを円を描くようにグルグル押し回す(10回)
- ② **顎下腺** 親指で耳下から顎下へ向かって5か所くらい順番に押す(各5回)
- ③ **舌下腺** 親指を顎の真下へあて、舌を突き上げるように押す(10回)

プロフェッショナルケアのススメ かかりつけ歯科医をもとう!

定期的に歯科を受診しましょう。
早期発見! 早期治療!が大切です。



生駒市では約6割の人が
歯科健診を受けています!



資料：令和5年度 食生活や健康に関するアンケート調査

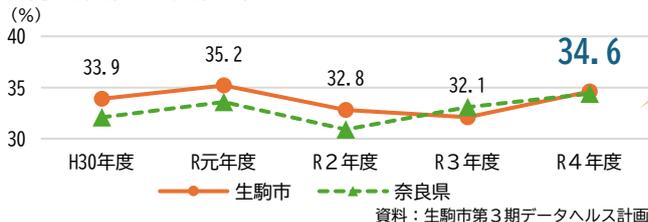


健康診査と健康管理

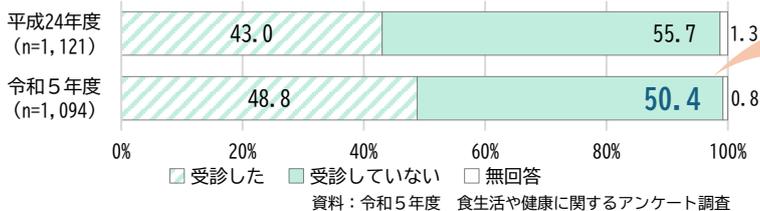
定期的に健診・検診を受診しよう。
自分の健康状態を知り、早期に対応しよう。

生駒市の現状

■特定健診の受診率



■がん検診の受診状況



目標

特定健診の受診率
45%

がん検診の受診率
60%



短い間に身体の状態は変わっています！

- 望ましい生活習慣を身に付け、日々のセルフチェックで健康管理を行おう！（裏面もチェック！）
- 定期的に健診・検診を受けよう！

健診・検診は、病気の早期発見だけでなく、将来の生活習慣病などの予防のため健康状態を定期的に把握し、適切な健康管理を行っていくためにも必要です。自分はまだ元気だから、と油断せず、若いうちから年に1度は健診・検診を受けましょう。

※「健診」と「検診」：「健診」は、身体の状態や将来の疾患のリスクを確認するためのものであり、「検診」は、がん等の特定の病気がないかどうか現在の状態を確認するためのもの。

健康アプリや
健康手帳も
つかってみよう！



健診・検診の種類

健診の種類	対象者	受診間隔
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者	毎年
特定健康診査	40～74歳の国民健康保険被保険者	毎年

検診の種類		対象者	受診間隔
がん検診	肺がん検診(結核健診含む)	40歳以上	毎年
	胃がん検診(X線)	40歳以上	毎年
	胃がん検診(内視鏡)	50歳以上	2年に1回
	大腸がん検診	40歳以上	毎年
	乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
その他	肝炎ウイルス検診(B・C型肝炎ウイルス検査)	40歳以上	1回限定

定期的ながん検診が命を救う

がんは日本人の死因第1位です。日本人の2人に1人ががんになり、4人に1人ががんで命を落としています。

胃がんの5年相対生存率※は、早期(I期)で発見された場合**98.7%**、進行がん(IV期)で発見された場合**6.2%**です。

しかし、早期は自覚症状がありません。がんを早期に見つけるためには検診が効果的です。がんを早期に発見するためにも、がん検診を受けましょう！



詳しくは
奈良県がん情報提供ポータルサイト
「がんネットなら」

※5年相対生存率とは、その病気による生存への影響を把握するための指標で、がんなどの病気にかかった人がその後5年間にわたって生存している割合を、同じ年齢・性別の一般の方と比較して示したものの。

※詳しくは、生駒市WEBサイトをご覧ください。



社会環境の質の向上

健康寿命の延伸を目指すためには、個人の健康を支えるための社会的な環境を改善することも重要な取組です。3つの分野を計画に位置づけています。

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- ◆ こどもから高齢者まで、また、障がいや認知症等の有無に関わらず、誰もが社会とつながり、地域で交流できる環境づくりに努めます。
- ◆ こころの悩みや生活上の問題に対する相談や支援につながりやすい環境をつくりまします。

自然に健康になれる環境づくり

- ◆ 運動・スポーツをしやすい環境や、望まない受動喫煙のない環境、歩いたり身体を動かしたくなる環境づくりに取り組みまします。

誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備

- ◆ 健康に関して正しい知識を入手、活用できるよう周知啓発を行います。



健康づくりに向けたそれぞれの役割

様々な団体等が活動しており、個人や家庭でなかなか取り組めない人などの健康づくりの後押しなど、地域全体で健康づくりを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。



地域

こどもが日々の生活を送る場として、こ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。

地域や関係機関と連携し、学校等での取組を地域全体に広めていくことが期待されています。

教育機関



個人

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ません。自分の健康づくりの主役として、こころと身体の健康づくりに取り組みまします。



医療機関

病気等の予防にむけ、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、病気の発見や治療、治療後のケアやリハビリの面でも住民への支援が求められています。



行政

健（検）診や保健指導だけでなく、個人や地域の活動に対して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への情報提供や学びきっかけづくりに力を入れます。



CHECK!

健康チェック ～今の自分を知ろう～

-  身長、体重： cm / kg
-  朝食の頻度： 回 / 週
-  運動の頻度： 回 / 週
-  睡眠： 時間（睡眠薬服用 有・無）
-  たばこ： 吸っている・ 吸っていない
-  飲酒の量：種類 量 杯 / 日
-  歯磨き： 回 / 日（起床時・食前・食後・睡眠前）
-  日頃の血圧： / mmHg
-  過去1年間に健康診断を： 受けた・ 受けていない
- 過去1年間にがん検診を： 受けた・ 受けていない



今の生活を少しだけ見直そう

健康のために続けたいことや始めてみたいことはありますか？

作成日 年 月 日

私の生活の目標

例) 毎日朝ごはんを食べる

駅で階段を使う

ほかにも

続けやすい健康アプリを探し、始める

目標達成のために取り組むこと

例) 今より15分早く寝て、早く起きる

健康のために
がんばろう！



▼ 計画の詳しい内容はこちらから

第3期健康いこま21



第3期 健康いこま21《市民版》（2025（令和7）年3月）

発行・
問合せ先 生駒市 子育て健康部 健康課
〒630-0258 生駒市東新町1-3（セラビーいこま内）
TEL：0743-75-2255 FAX：0743-75-1031