

第3期 健康いこま 21 (案)

令和6年12月
生駒市

目次

第1章 計画の概要.....	1
1. 計画策定の背景.....	2
2. 計画の位置づけ.....	2
3. 計画の期間.....	3
4. 計画の策定体制.....	3
5. SDGs の理念と整合.....	4
第2章 生駒市の健康をとりまく現状.....	5
1. 統計データからみる生駒市の現状.....	7
2. 前計画の評価.....	14
第3章 計画の基本的な考え方.....	15
1. 基本理念.....	16
2. 基本目標.....	16
3. 基本方針.....	17
Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善.....	17
Ⅱ 社会環境の質の向上.....	17
Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり・それぞれの役割ごとの取組.....	17
4. 施策体系図.....	18
第4章 目標と取組の内容、それぞれの役割.....	21
1 栄養・食生活.....	22
2 身体活動・運動・スポーツ.....	25
3 睡眠・休養.....	28
4 たばこ.....	31
5 飲酒.....	34
6 歯・口腔.....	37
7 健康診査と健康管理.....	40
8 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上.....	43
9 自然に健康になれる環境づくり.....	46
10 誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備.....	48

第5章	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	49
1.	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	50
2.	評価指標一覧	52
3.	施策の実施計画	53
第6章	それぞれの役割	55
1.	それぞれの役割	56
資料編		59
1.	健康に関するアンケート調査概要	60
2.	オンラインでの意見募集結果	83
3.	前計画の評価	86
4.	生駒市健康増進計画策定懇話会開催要綱	92
5.	第3期健康いこま 21 策定経過	92

第 1 章 計画の概要

1. 計画策定の背景

我が国では、医学の進歩や生活環境の向上により、平均寿命が世界有数の水準を維持していますが、食習慣や生活習慣の変化に伴う生活習慣病の増加、高齢化の急速な進展、それに伴う認知機能や身体機能の低下による要介護者の増加など、健康に関わる問題が多様化しています。

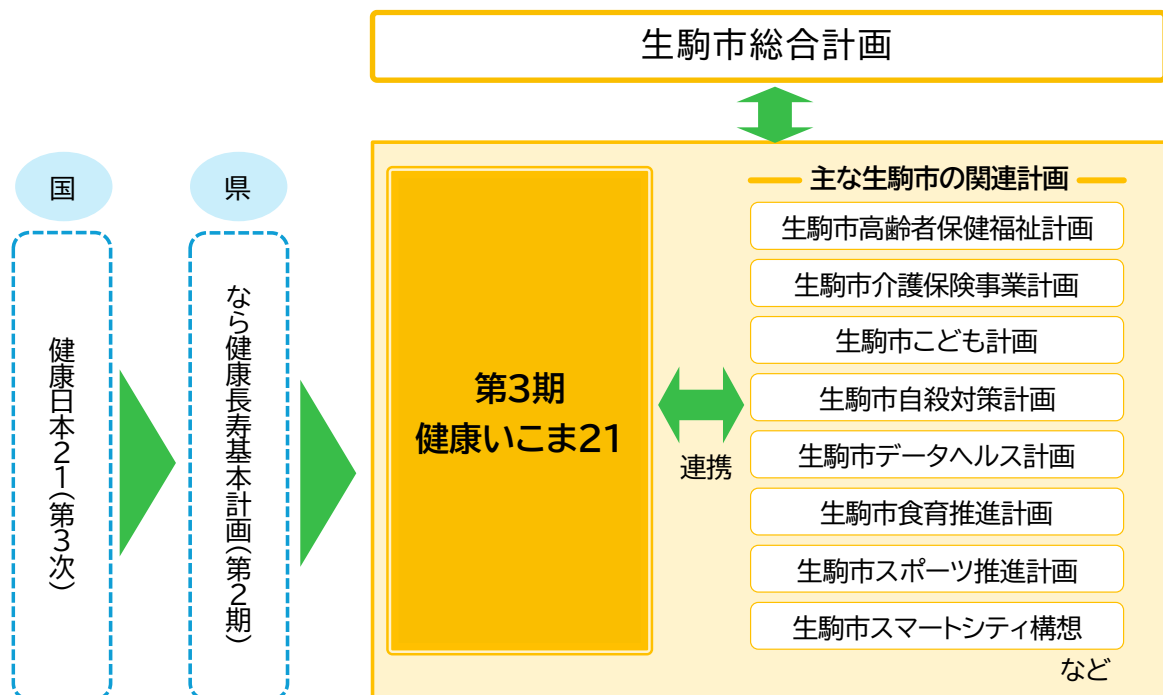
このような背景を受け、国は2024（令和6）年3月に「健康日本21（第三次）」を策定し、「誰一人取り残さない健康づくり」を掲げ、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けた取組をさらに推進しています。

「第3期健康いこま21（以下、「本計画」という。）」は、2013（平成25）年11月に策定された「第2期健康いこま21（以下、「前計画」という。）」の後継計画です。国や奈良県の方針や取組を踏まえながら、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推進するために、本計画を策定しました。

2. 計画の位置づけ

本計画は、市民の健康を支える仕組みの構築を中心とした健康づくり指針として、健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」として策定するものです。

また、本計画は、国、奈良県の方針・目標を勘案しつつ、本市の上位計画である「生駒市総合計画」との調和が保たれた計画とし、本市の医療・保健・福祉など、他の関連する計画と一体的な整合を図ります。



3. 計画の期間

計画の計画期間は2025（令和7）年度から2036（令和18）年度までの12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、6年間で中間見直しを行うこととします。

年度	H 25	H 26	H 27	H 28	H 29	H 30	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	R 8	R 9	R 10	R 11	R 12	R 13	R 14	R 15	R 16	R 17	R 18
国	二十一世紀における第二次国民健康づくり運動 （健康日本 21（第二次））											二十一世紀における第三次国民健康づくり運動 （健康日本 21（第三次））												
奈良県	なら健康長寿基本計画 （健康増進計画を兼ねる）											なら健康長寿基本計画（第2期） （健康増進計画）												
生駒市	第2期 健康いこま21											第3期 健康いこま21												

4. 計画の策定体制

(1) 生駒市健康増進計画策定懇話会

計画の策定にあたり、学識経験者や各関係団体の代表者、関係行政機関の職員、公募市民など、幅広い関係者で構成される生駒市健康増進計画策定懇話会及び健康部会において、本市の現状や計画、方針などについて意見を聴取し、計画に反映しました。

(2) アンケート調査、オンラインプラットフォームを利用した意見募集

本計画の策定にあたり、市民の健康づくりに関する行動や意識、健康課題などを把握し、今後の施策の方向性を検討するため、市民を対象としたアンケート調査を行いました。

また、オンラインプラットフォームを利用し、「①健康を維持するために、普段から心がけていること」、「②自身の健康について課題と感じていること」、「③将来を見据え、健やかな暮らしのためのキーワードとなるものやスローガンのアイデア」の3つの項目について意見を集めました。

(3) ヒアリング調査の実施

計画の各施策や事業について、庁内の担当課にヒアリングを行い、それらを整理・統合して計画に反映しました。また、関係団体にもヒアリングを行い、地域で実施している事業をまとめて計画に反映しました。

(4) パブリックコメントの実施

本計画に対して幅広く市民の意見を取り入れるため、計画の内容などを公開し、●年（令和●）年●月●日から●年（令和●）年●月●日までの期間でパブリックコメントを実施しました。

5. SDGs の理念と整合

SDGs（持続可能な開発目標）とは、「Sustainable Development Goals」の略で、2015（平成 27）年 9 月に国連サミットで採択された、2016（平成 28）年から 2030（令和 12）年までの国際的な目標です。

持続可能な世界を目指して、17 のゴールと 169 のターゲットが設定され、「誰一人取り残さない」社会を目標に、経済・社会・環境の 3 つの側面からバランスよく進めていくものです。

2019（平成 31）年 1 月に開催された「SDGs 全国フォーラム 2019」で、「SDGs 日本モデル」が宣言されました。地方自治体が地方創生と SDGs の達成に向けて、自治体やその他の関係者と協力し、社会課題の解決に取り組むことを目指す内容です。

本計画においても、SDGs の理念・目標を踏まえながら地域全体での健康づくりの取組を推進し、持続可能な社会の実現を目指します。



第2章 生駒市の健康をとりまく現状

1. 統計データからみる生駒市の現状

(1) 人口統計・人口動態

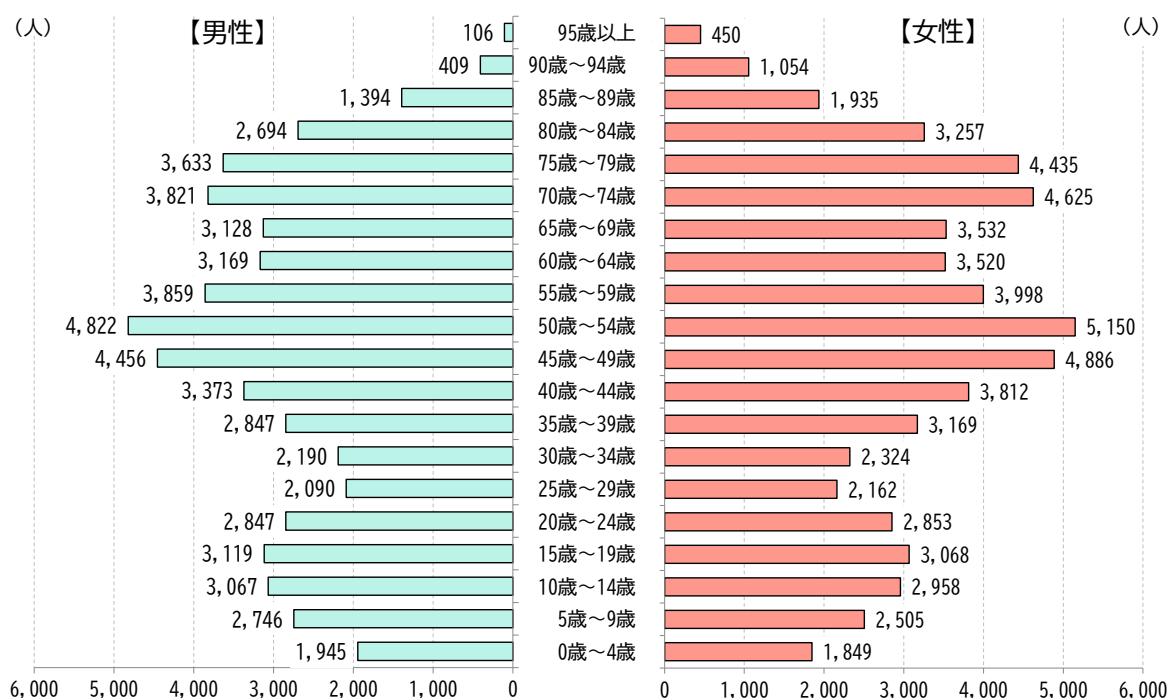
① 人口推移

本市の性・年齢別人口は、男性が 55,715 人、女性が 61,542 人となっており、男性より女性の人口が多く、50 歳～54 歳が最も多い年齢層です。

年齢 3 区分人口の推移をみると、2019（令和元）年と 2023（令和 5）年と比較して年少人口（14 歳以下）は 1,637 人減少、生産年齢人口（15～64 歳）は 1,791 人減少しているのに対し、老年人口（65 歳以上）は 1,192 人増加しています。

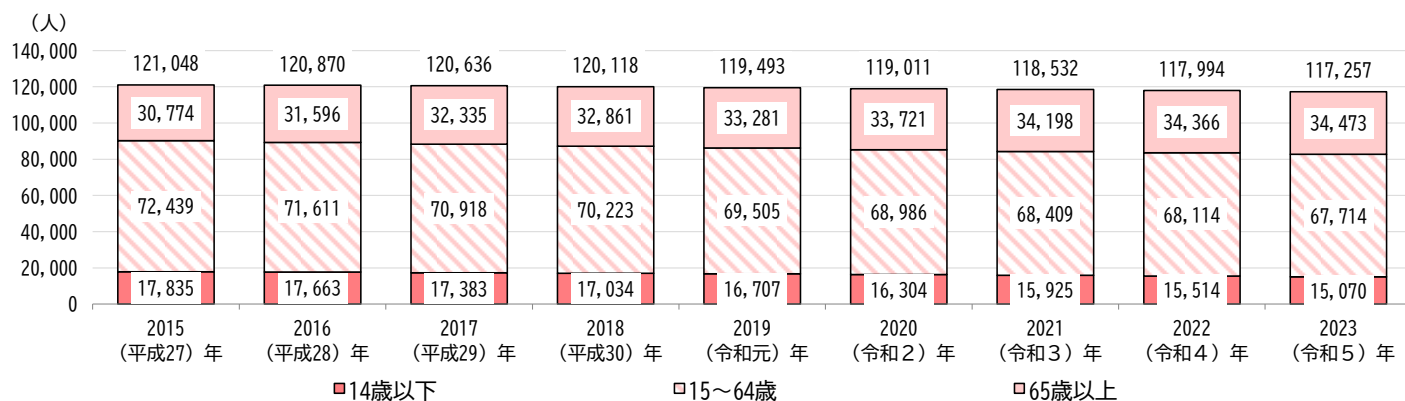
このような年齢層の偏りは、将来の労働人口の減少につながるおそれがあります。

■ 人口ピラミッド



出典：住民基本台帳人口（2023（令和 5）年 10 月 1 日現在）

■ 年齢 3 区分人口の推移



出典：住民基本台帳人口（各年 10 月 1 日現在）

② 人口動態

本市の人口は、現在減少傾向にあります。人口減少の主な原因は、出生数の減少と死亡数の増加による自然減です。また、社会増減の推移をみても、社会減は一時的に改善したものの、依然として人口減少は深刻です。

■ 人口動態の推移

	人口	出生	死亡	自然増減	転入	転出	社会増減
2019 (令和元)年	119,493	744	1,005	-261	3,360	3,766	-406
2020 (令和2)年	119,011	683	1,080	-397	3,522	3,784	-262
2021 (令和3)年	118,532	644	1,068	-424	3,655	3,615	40
2022 (令和4)年	117,994	663	1,160	-497	3,463	3,605	-142

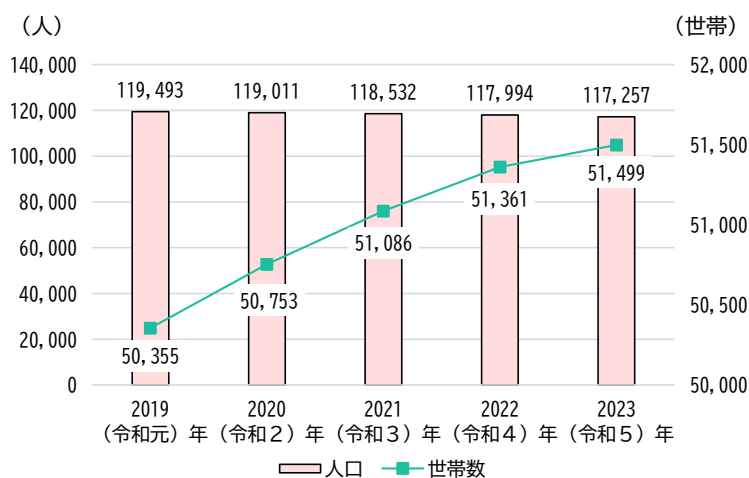
出典：人口動態調査、住民基本台帳人口移動報告

③ 世帯数の推移

人口は減少しているものの、世帯数は増えています。背景には、単身世帯の増加や核家族化の進展が考えられます。

家族や地域とのつながりが薄れ、孤立や日常生活の不安感が高まるおそれがあります。

■ 人口と世帯数の推移



出典：生駒市統計書（生駒市住民基本台帳（人口は各年10月1日現在））

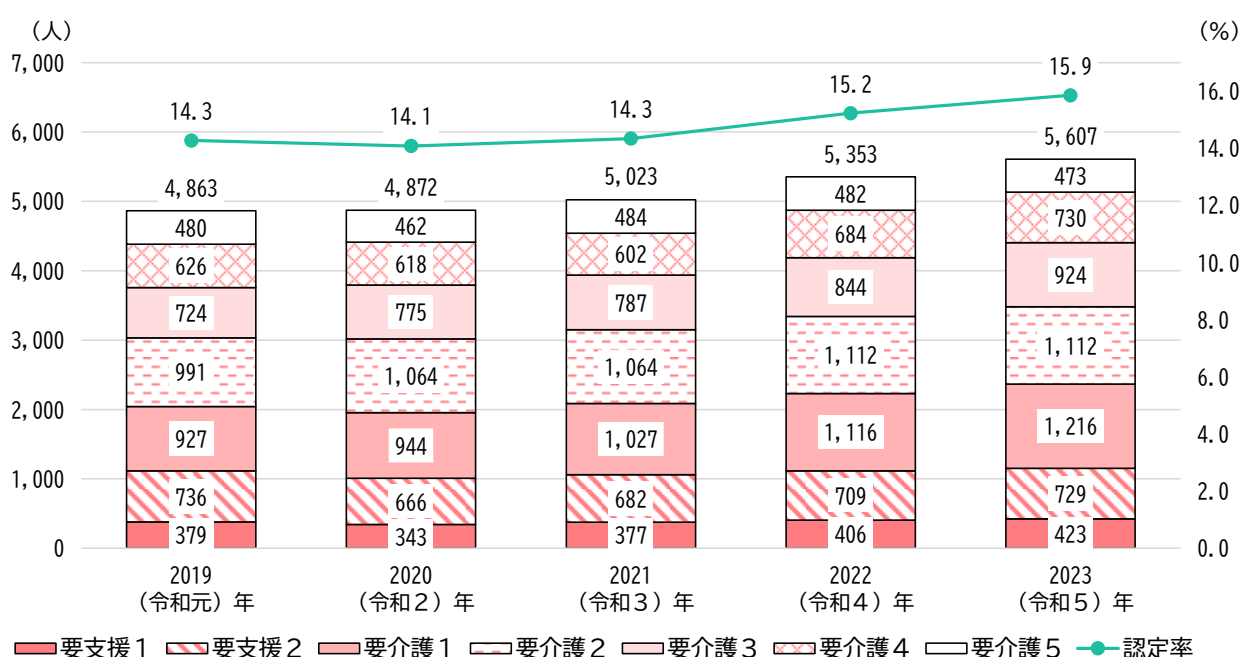
(2) 要支援・要介護の認定者数及び認定率の推移

要介護認定者数は年々増加し、2019（令和元）年度は4,863人だったのに対し、2023（令和5）年度は5,607人と744人増加しています。背景には、後期高齢者の増加や単身世帯、高齢者世帯の増加が考えられます。

2023（令和5）年度の認定率（65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の割合）は、2019（令和元）年度の14.3%から1.6ポイント増加した15.9%となっており、介護予防や高齢者の自立を支援する取組がより重要になります。

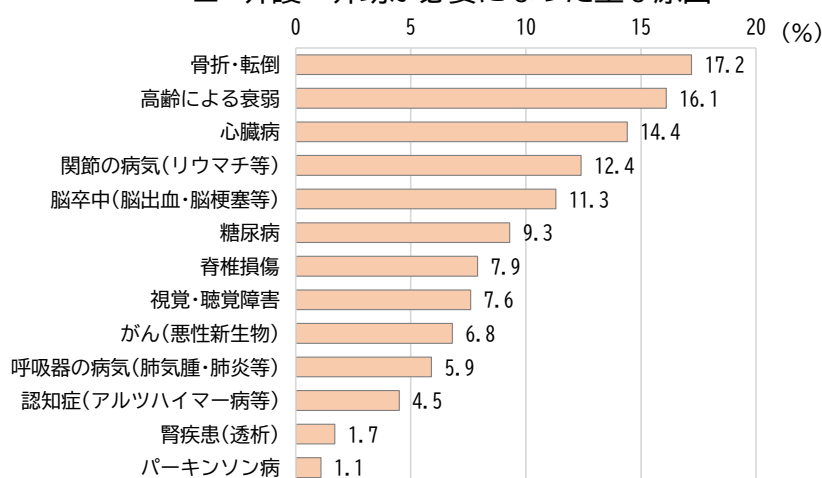
また、介護・介助が必要になった主な原因では、骨折・転倒や高齢による衰弱の割合が高く、要介護状態になることを防ぐためには、骨粗しょう症対策やフレイル予防の取組が効果的であると考えられます。

■ 要支援・要介護認定率の推移



出典：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

■ 介護・介助が必要になった主な原因



※グラフから「その他」、不明・無回答を除く

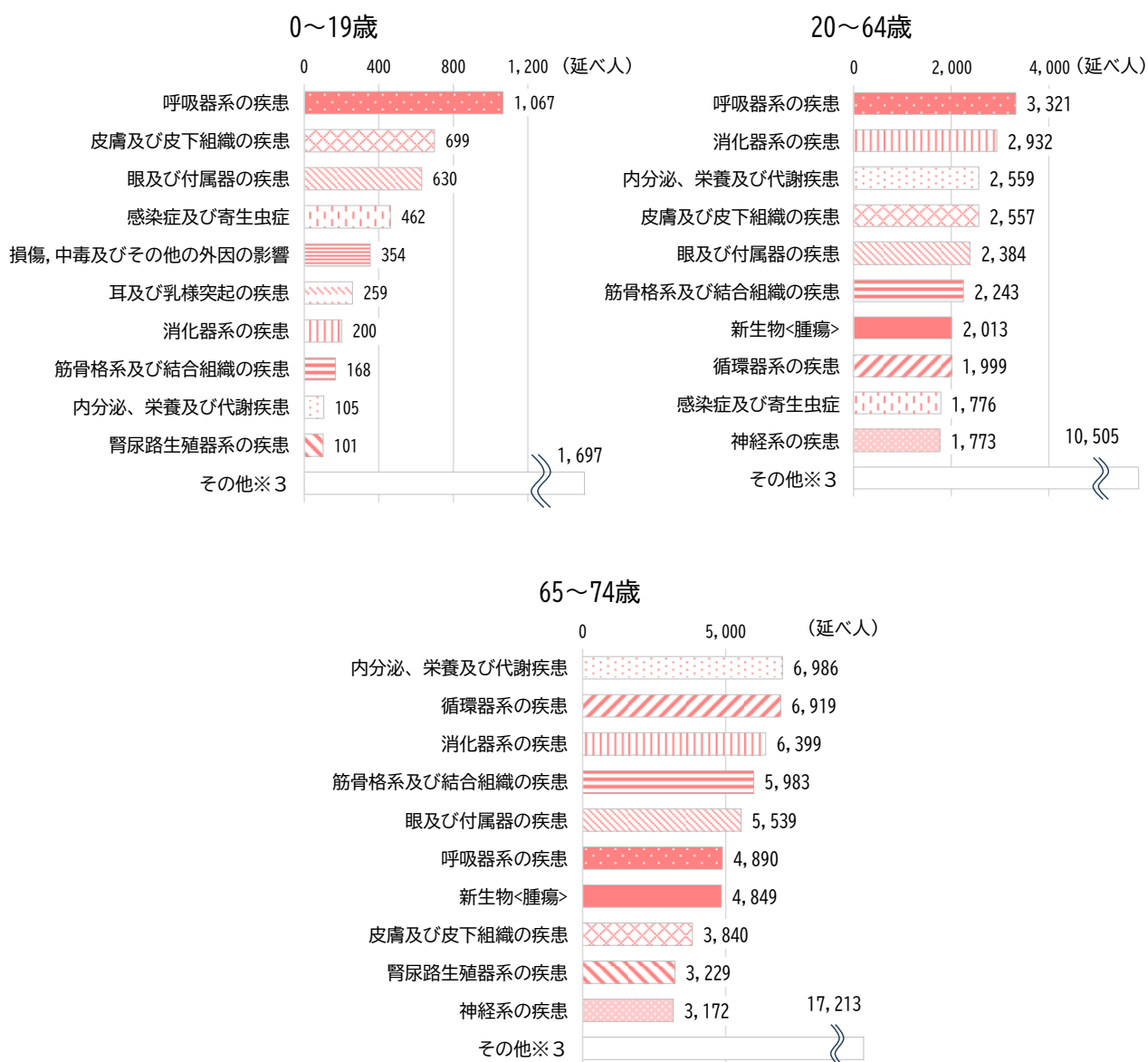
出典：生駒市平成29年度介護予防・日常生活圏域市民意識調査

(3) 疾病の状況

① 疾病の状況

生駒市国民健康保険被保険者の疾病の状況を見ると、0～19、20～64 歳では、「呼吸器系の疾患」が、64～74 歳では糖尿病や脂質異常症を含む「内分泌、栄養及び代謝疾患」が最も多くなっています。

■ 生駒市国民健康保険の被保険者における疾病分類※1 大分類別の患者数※2
(n=24,037 人)



出典：生駒市国民健康保険ポテンシャル分析（令和4年4月～令和5年3月診療分）

- ※1 疾病分類：世界保健機関憲章に基づき、世界保健機関（WHO）が作成した分類であり、国際的に統一した基準で設けられた疾病分類。医学的分類として、その集計に大分類、中分類、小分類が用いられる。
- ※2 患者数：大分類における疾病項目ごとに集計するため、合計人数は他合計と一致しない（複数疾病を持つ患者がいるため）。
- ※3 その他：その他の大分類別の患者数の延べ合計。

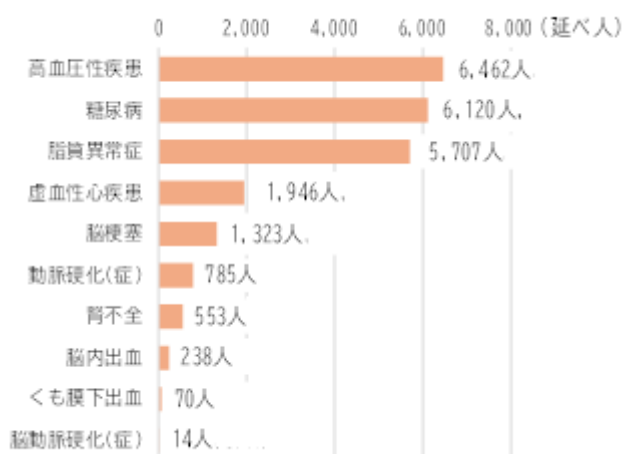
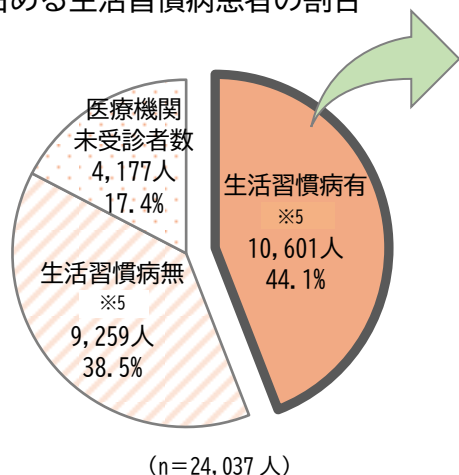
② 生活習慣病及び悪性新生物の状況

生駒市国民健康保険被保険者全体のうち、生活習慣病※⁴の状況を見ると、44.1%が生活習慣病有※⁵となっています。疾病の種類では、高血圧性疾患が最も多く、糖尿病、脂質異常症も多くなっています。高血圧性疾患、糖尿病は、国民健康保険被保険者の4人に1人以上が罹患しており、生活習慣病予防が重要となっています。

また、悪性新生物の患者数※⁶をみると、胃、結腸の悪性新生物患者数(延べ)が合わせて3,000人を超えており、特に多くなっています。

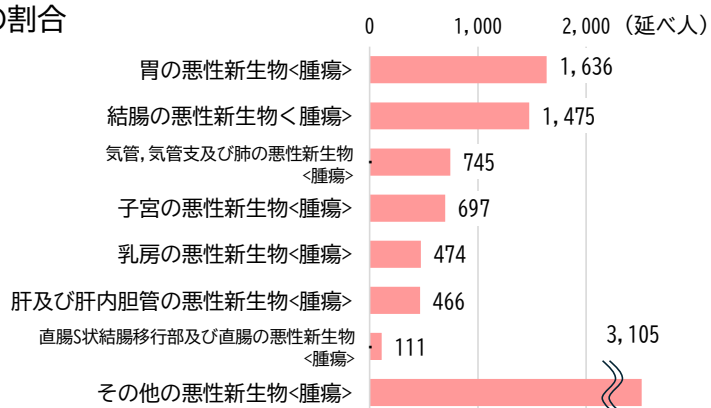
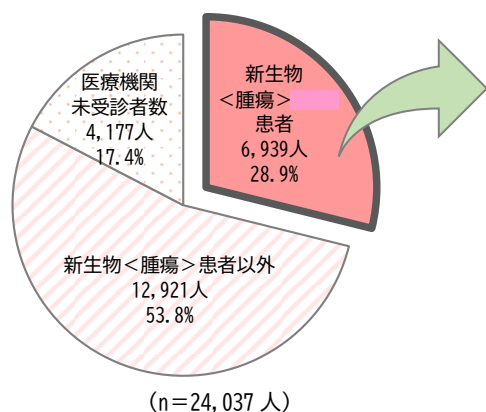
■ 生駒市国民健康保険の被保険者全体（0～74歳） ■ 生活習慣病疾病別の患者数

に占める生活習慣病患者の割合



■ 生駒市国民健康保険の被保険者全体（0～74歳） ■ 悪性新生物別の患者数

に占める大分類新生物＜腫瘍＞※⁷患者の割合



出典：生駒市国民健康保険ポテンシャル分析（令和4年4月～令和5年3月診療分）

※⁴ 生活習慣病：悪性新生物を除き、中央のグラフに記載している10疾病を生活習慣病として集計。

※⁵ 生活習慣病有：期間中に生活習慣病に関する診療がある場合に対象として集計。

生活習慣病無：期間中に受診があるが、生活習慣病に関する診療がない場合に対象として集計。

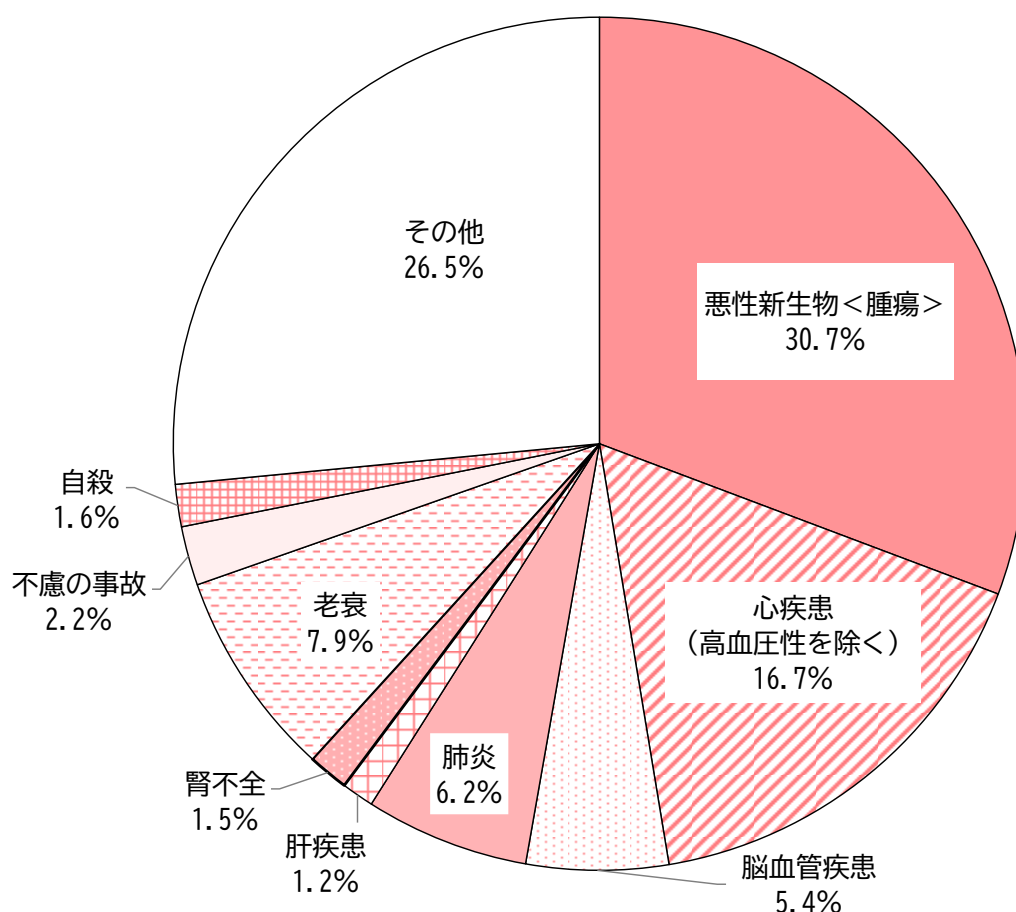
※⁶ 患者数：疾病項目ごとに集計するため、合計人数は他合計と一致しない（複数疾病を持つ患者がいるため）。

※⁷ 新生物＜腫瘍＞：悪性新生物のほかに、良性新生物等を含む。

(4) 死因別死亡割合の状況

本市の市民の死因としては、「悪性新生物＜腫瘍＞（がん）」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」など生活習慣病による死亡が 52.8%と高く、特に「悪性新生物（がん）」が 40 歳から 79 歳までの間で死因の第 1 位となっています。また、20 歳から 39 歳にかけては自殺が最も多くなっています。

■ 生駒市民の死因別死亡割合（2018（平成 30）年～2022（令和 4）年）



(%)

年齢		0-19歳	20-39歳	40-59歳	60-79歳	80歳以上	全体
死亡者数		9人	6人	52人	317人	684人	1,068人
死 因 内 訳	悪性新生物	11.1	16.7	40.4	48.9	19.3	29.0
	心疾患	0.0	0.0	11.5	12.9	17.5	15.6
	脳血管疾患	0.0	0.0	5.8	4.7	6.0	5.5
	自殺	33.3	50.0	15.4	2.2	0.6	2.3
	不慮の事故	0.0	0.0	0.0	3.2	2.3	2.4
	肺炎・気管支炎	0.0	0.0	0.0	1.3	7.2	5.0
	老衰	0.0	0.0	0.0	0.3	13.2	8.5
	その他	55.6	33.3	26.9	26.5	33.9	31.6

出典：人口動態調査、奈良県保健衛生統計データ（2021（令和 3）年）

(5) 健康寿命

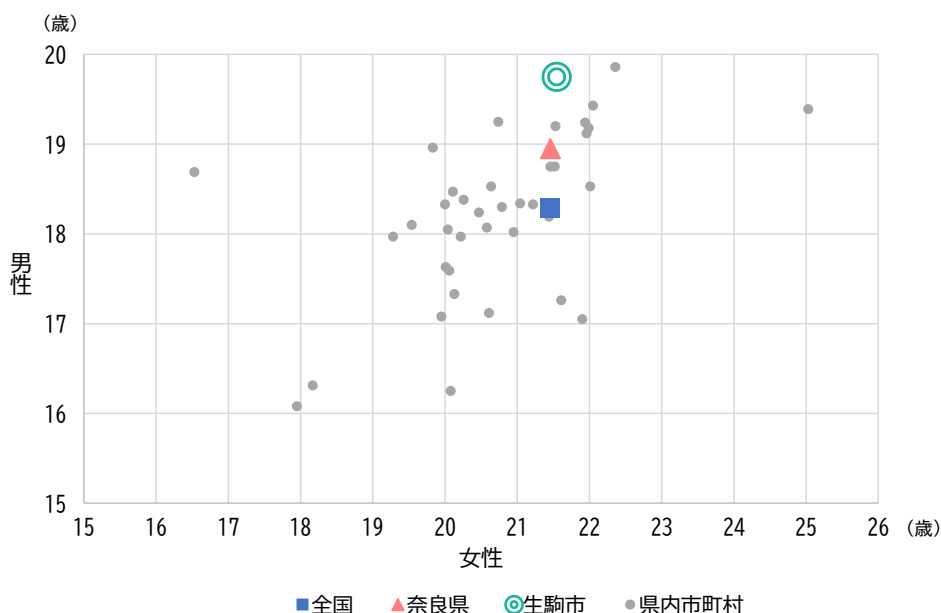
本市の健康寿命をみると、男性では 2018（平成 30）年から 2021（令和 3）年まで継続して、奈良県・全国に比べて高くなっていますが、女性では、2018（平成 30）年から 2021（令和 3）年の間、奈良県・全国と同程度の数値となっています。

また、女性は男性よりも健康寿命が長い一方で、要介護期間も長くなる傾向があります。

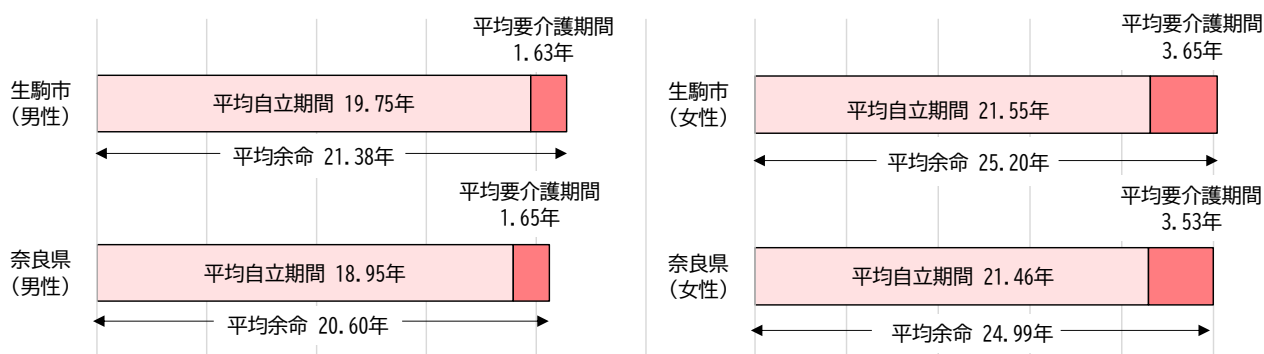
■ 健康寿命（65 歳平均自立期間）の推移

		2018 (平成30) 年	2019 (令和元) 年	2020 (令和2) 年	2021 (令和3) 年
男性	生駒市	18.97	19.12	19.62	19.75
	奈良県	18.49	18.79	19.01	18.95
	全国	18.03	18.24	18.43	18.29
女性	生駒市	21.09	20.98	21.25	21.55
	奈良県	21.05	21.30	21.52	21.46
	全国	21.06	21.29	21.52	21.45

■ 全国、奈良県、県内市町村との健康寿命（65 歳平均自立期間）の比較



■ 65 歳平均余命、平均自立期間、平均要介護期間（2021（令和 3）年）



出典：奈良県「奈良県民の平均寿命」

2. 前計画の評価

■ 評価方法と結果

前計画の最終評価は、計画策定時（2012（平成 24）年度）を基準として、中間評価（2017（平成 29）年度）及び 2023（令和 5）年度に実施した「食生活と健康に関するアンケート調査」の結果に加え、各種統計データ等により得られた結果をもとに評価しました。

■ 【評価指標の達成状況】

取組分野	A 目標達成	B 改善傾向	C 変化なし	D 悪化	E 評価困難	合計
1 栄養・食生活	0	1	5	8	0	14
2 身体活動、運動・スポーツ	1	2	1	1	0	5
3 休養・こころの健康	1	0	1	2	2	6
4 喫煙	3	1	5	3	0	12
5 飲酒	0	3	1	2	0	6
6 健診・生活習慣病	6	1	8	8	0	23
7 がん	4	1	1	0	5	11
8 歯や口腔の健康	2	1	3	0	0	6
9 健康づくりがしやすい環境づくり	0	1	0	0	0	1
合計	17	11	25	24	7	84

----- 改善している主な項目 -----

◎「週に1回以上運動・スポーツを行う人の割合」の増加

成人 :40.8%→44.4%
小学生:64.2%→71.4%

◎「たばこを吸っている人の割合」の減少(成人)

男性:22.1%→15.6%
女性:5.3% →3.5%

◎「年1回健康診断を受けている人の割合」の増加

成人:61.4%→77.2%

◎「歯科健診を受診している人の割合」の増加(成人)

男性:38.4%→44.9%
女性:49.5%→52.8%

◎「がん検診の精密検査受診率」(5種の平均)の増加

成人:66.5%→94.2%

◎「健康寿命」の延伸

■ 健康寿命の推移

	平成 22 年 (H21-H23)	平成 27 年 (H26-H28)	令和 3 年 (R2-R4)
男性	18.03 年 (県内 10 位)	18.88 年 (県内 6 位)	19.75 年 (県内 2 位)
女性	20.44 年 (県内 22 位)	20.71 年 (県内 20 位)	21.55 年 (県内 10 位)

----- 特に、悪化している主な項目 -----

▲「成人・こどもの肥満とやせの割合」の増加

成人 肥満 :16.5% → 19.3%
中高生 肥満 :4.4% → 4.6%
小学生 肥満 :5.7% → 6.9%
やせすぎ :4.6% → 5.4%
乳幼児 肥満 :0.4% → 3.1%
やせすぎ :0.7% → 3.7%

▲「成人・小中高生で朝食の欠食率」の増加

成人 :5.5%→7.9%
中高生 :2.8%→6.2%
小学生 :1.4%→3.5%

▲「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」の増加

成人:17.6%→20.7%

▲「喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合」の減少(成人)

成人:92.2%→85.9%

▲「多量の飲酒をする人の割合」が男女とも増加(成人)

男性:9.4%→10.7%
女性:1.4%→3.9%

詳しくは、資料編（86 ページ～）へ

第3章 計画の基本的な考え方

1. 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

健康づくりは個人で取り組むものではありませんが、個人の健康意識や行動には、周囲の環境が大きな影響を及ぼします。暮らしの中で健康づくりがしやすい社会環境を整備し、健康に関心の少ない人でも、健康意識が高まり、健康により行動を選択しやすい社会をつくることはとても大切です。

地域、職域、関係機関や行政が一体となって、市民一人ひとりの健康づくりを支援し、さらに個人の健康づくりの取組が周囲とつながっていくことで、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て、「みんな笑顔で つながる ひろがる 健康づくりの輪」を本計画の基本理念とします。

なお、この基本理念の検討にあたっては、市民を対象にオンラインを活用して行った「将来を見据え、健やかな暮らしのためのキーワードとなるものやスローガンのアイデアをお聞かせください。」というアンケートの結果を参考にしました。(資料編 83 ページ～)

2. 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～

基本理念を実現するために、基本目標を『健康寿命の延伸』と位置づけ、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。

本市では、男女ともこの 10 年間に健康寿命は着実に延伸していますが、2023（令和 5）年度に実施したアンケート調査の結果によれば、一部の生活習慣に関する指標が、10 年前と比べて悪化しており、この状況が続くと将来的に生活習慣病に罹患する人が増加するおそれがあります。

これらの状況を改善していくためには ICT の利活用などの「より実効性をもつ取組（Implementation）」を推進する必要があります。

また、男性の健康寿命は全国平均を上回っていますが、女性の健康寿命は全国の平均程度となっているなど一定の差が生じており、人生 100 年時代を迎え、社会の多様化に伴って各人の健康課題も多様化する中で、年齢、性差などの個人の特性を踏まえた健康づくりや、健康に関心が薄い人を含む幅広い世代が自然に健康になれる社会環境を整備する必要があるなど、「誰一人取り残さない健康づくり（Inclusion）」を推進することも重要になります。

基本目標には、『みんなのウェルビーイング※1』を目指して』という副題を設定し、本計画が、単に身体的に病気に罹患していないという狭義の意味の健康を目指すものではなく、身体的にも、精神的にも、社会的（人と人とのつながり）にも良好で満たされた状態にあることを意味するウェルビーイングを目指すことを明記しました。このような考えに基づき、本計画の取組には、個人の身体的な健康に関する取組だけでなく、こころの健康に関する取組や社会環境の整備などに関する取組についても記載しています。そして、これらの取組を地域や企業、様々な関係機関等と連携・協働して推進していきます。

3. 基本方針

基本理念及び基本目標の実現のため、以下の3つの基本方針を設定しました。

I 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康を増進し、健康寿命を延伸していくためには、個人の行動と健康状態の改善が重要な要素となります。一人ひとりが日常生活における行動を見直し、生活習慣を改善することに加え、定期的な健診・検診の受診等による生活習慣病の発症予防や重症化予防をすることが大切です。

そこで、本計画では生活習慣の改善のために取り組むべき課題を①栄養・食生活、②身体活動・運動・スポーツ、③睡眠・休養、④たばこ、⑤飲酒、⑥歯・口腔の6つの分野にまとめました。

また、がんなどの生活習慣病の発症予防・重症化予防のために取り組むべき分野として⑦健康診査と健康管理という分野を設定し、それぞれの分野ごとに取組と目標を設定しました。前計画や国・県の数値と比べて、特に悪化していた・数値が低かった個別の項目の解決に向けて重点的に取り組んでいく項目を設定しています。

なお、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調などについては、生活習慣に関わらず日常生活に支障をきたす状態となる場合もあるため、これらの点を考慮した、生活機能の維持・向上を図る取組についても推進します。

II 社会環境の質の向上

健康寿命の延伸を目指すためには、個人の行動と健康状態の改善だけでなく、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の一つです。例えば、地域のスポーツ施設や公園の整備、ボランティア活動の機会提供などが、社会環境の質を高めるための具体的な施策例として挙げられます。社会環境の質の向上のために取り組むべき分野として⑧社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上、⑨自然に健康になれる環境づくり、⑩誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備の3つの分野にまとめ、それぞれの分野ごとに取組を進めていきます。

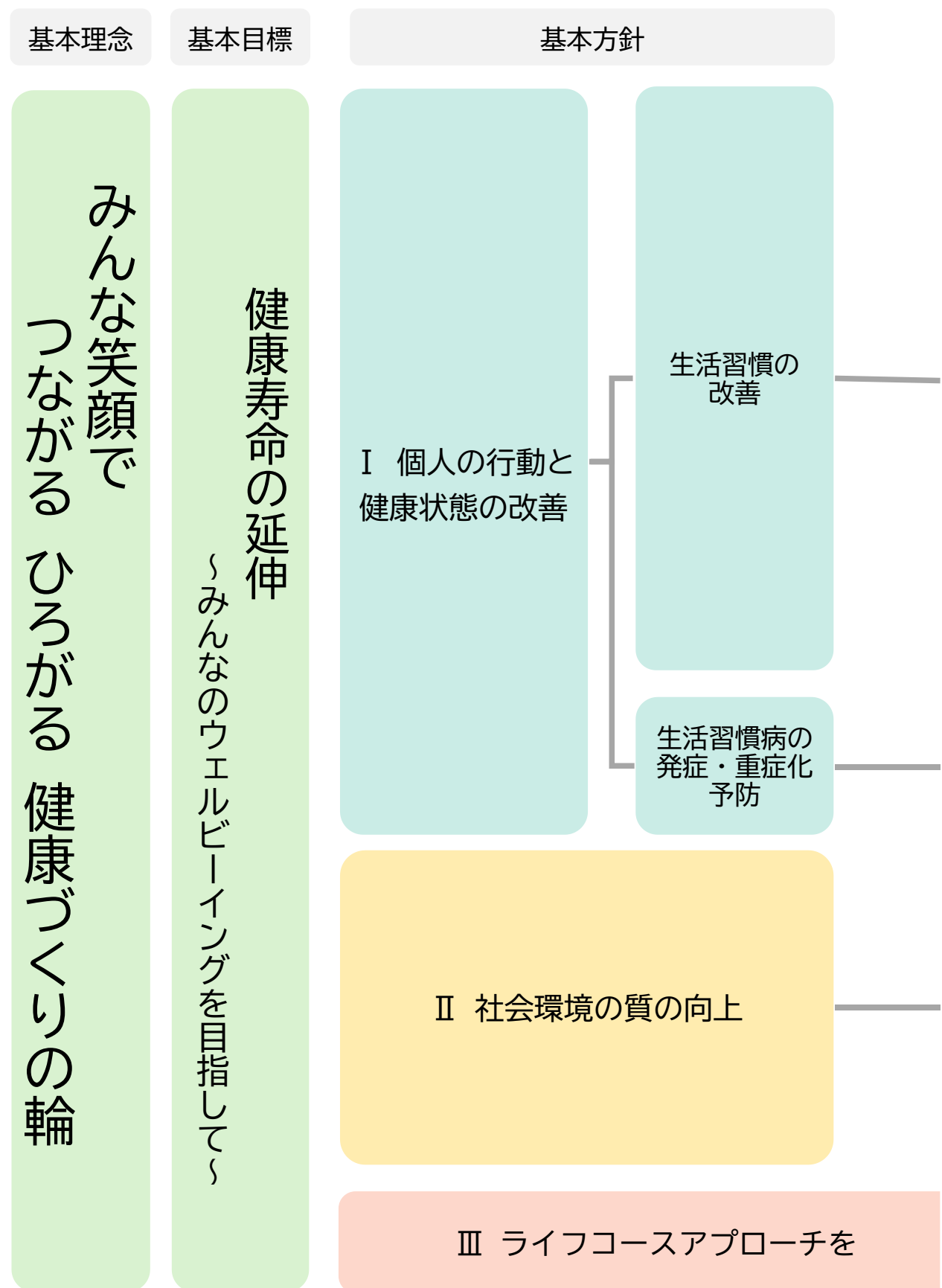
III ライフコースアプローチ※2を踏まえた健康づくり・それぞれの役割ごとの取組

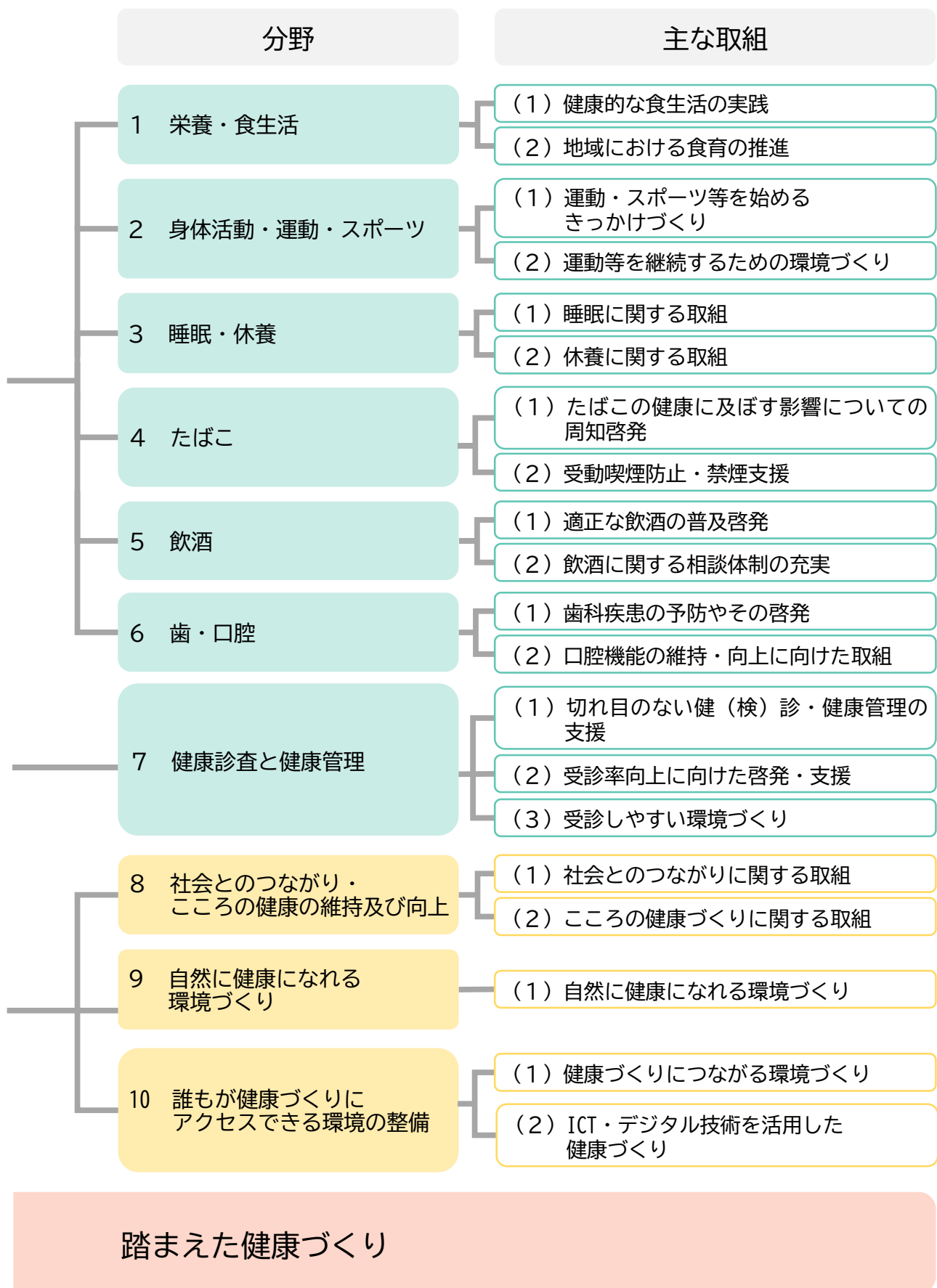
本計画では、各年代の特性に合わせて、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるように、次世代期（0歳～17歳、妊娠期の保護者を含む）、青壮年期（18歳～64歳）、高齢期（65歳以上）に分けて取組を整理し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを提案します。また、市民や地域、行政など役割ごとにも取組を整理し、役割ごとの健康づくりの取組や取組例の提案を行っています。

※1 身体的、精神的に健康な状態であるだけでなく、社会的にも良好で満たされている状態にあることを意味する概念で、幸福という意味も内包し、短期的な状態のみならず、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う。

※2 妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

4. 施策体系図





第4章 目標と取組の内容、それぞれの役割

目指す姿

望ましい食生活習慣が身につく、適正体重が維持できる。

栄養バランスのとれた食生活は、健康の維持・増進に欠かせません。適切な栄養の摂取は、病気の予防や日常生活の活力源となり、健康寿命の延伸にも寄与します。特に野菜の摂取量の増加、食塩や脂質の過剰摂取を抑えることが推奨されています。

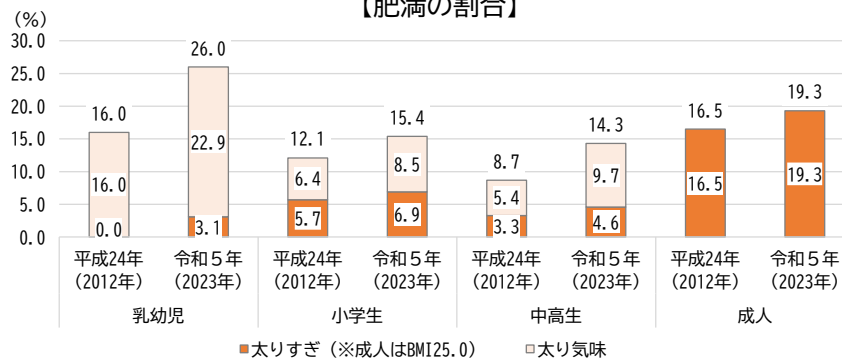
健康的な食生活の確立は、肥満、糖尿病、高血圧などのリスクを低減し、生活習慣病の予防に貢献します。

《 現状と課題 》

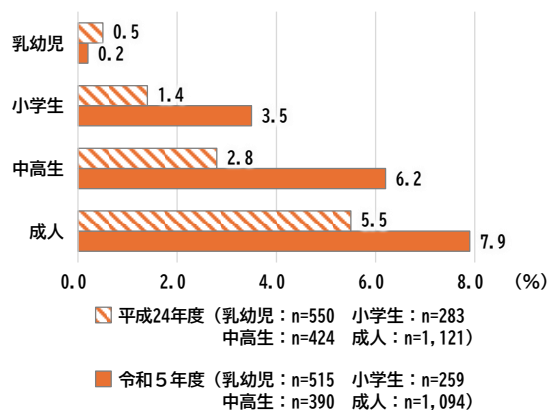
肥満の割合と朝食の欠食状況

- 肥満の割合は、乳幼児から成人までのすべての世代で増加しており、**こどもの頃からの健康管理が重要な課題**となっています。
- 小学生から成人まで、幅広い世代で朝食を欠食する人の割合が増加しています。特に18～20歳代で著しく増加しています。今後は**朝食の欠食率改善に向けた取組が不可欠**です。

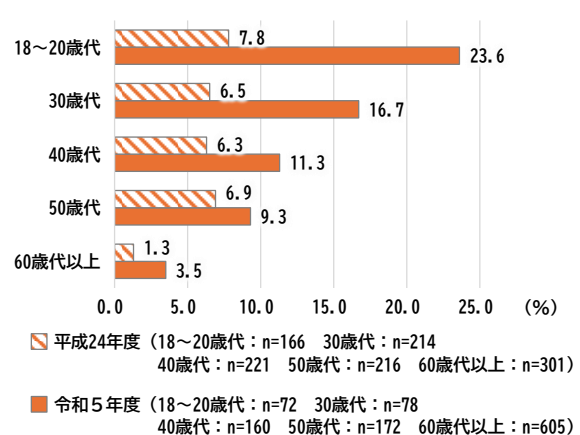
【肥満の割合】



【朝食の欠食状況(年代別)】



【朝食の欠食状況(成人の年齢別)】



出典：食生活や健康に関するアンケート調査結果 ※以降、注釈がないグラフの出典元はアンケート調査結果

課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 朝食の欠食率の改善や肥満ややせの割合の減少に向け、望ましい栄養バランス・食生活はもちろんのこと、生活リズムを含めた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。

次世代期(妊娠期、0～17歳)	青壮年期(18～64歳)	高齢期(65歳以上)
● 早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。 ● 成長発達に合わせ、色々な種類の食べ物や料理を味わい、食べる力を育てましょう。	● 毎日朝ごはんを食べ、規則正しい食習慣を維持しましょう。 ● 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。 ● 自分の活動に見合った食事量を知りましょう。 ● 適正体重を知り、維持・改善に努めましょう。 ● 適塩を心がけ、野菜や果物をしっかり食べましょう。	● 低栄養予防のためにも、色々な種類の食べ物をしっかり噛んで食べましょう。 ● 食事の内容に気を付け、意識してタンパク質をとるよう心がけましょう。(糖尿病などで制限のある人は医療機関と相談。)

地域の取組例

- 飲食店やスーパーマーケット、給食施設等は、バランスのよい食事内容を伝えるなどの規則正しい食習慣の啓発や情報提供を実施する。
- 学校と連携し、朝食の大切さや栄養バランスの大切さ等を伝える取組を推進する。
- 各種関係団体は、料理教室、各種講習会、イベントの企画を行うなどの食を通じた健康づくりの啓発に取り組む。

行政の取組

(1) 健康的な食生活の実践(本項目の取組については食育推進計画に基づき実施)

- 妊産婦へ母子健康手帳交付時の面談において望ましい食生活に関する啓発を行います。
- 妊娠期・授乳期の特性に応じた食育の推進として、妊婦教室において、「食事バランスガイド」等の活用や、妊娠期における食生活の注意点など、望ましい食習慣について支援します。
- 乳幼児期における望ましい食生活の普及啓発として、乳幼児健康診査や育児相談時において、乳幼児とその家族の望ましい食習慣の啓発やニーズに応じた栄養相談等を実施します。
- 学校給食センターの栄養教諭による、学校での出前授業等で朝食喫食の啓発を行います。
- **新規** 主食・主菜・副菜がそろった簡単レシピや、健康に関する情報をオンラインで発信します。
- 子育て中の保護者に対し、食に関する情報を提供するとともに、食事や育児の相談に応じます。
- 管理栄養士が、食生活の見直し、健康状態に合わせた食事内容などについての個別相談を実施します。
- 出前講座を開催し、バランスのとれた食事や栄養の基本について学ぶワークショップを実施します。また、生活習慣病予防に役立つ食事の選び方や栄養バランスについて周知し、市民の健康意識を高めます。
- 生活習慣病予防やフレイル予防など、食に関する正しい知識を学ぶ機会を提供します。

(2) 地域における食育の推進（本項目の取組については食育推進計画に基づき実施）

- 広報紙、ホームページ等での食育情報の発信・充実を図り、食に関する情報の普及啓発に努めます。
- みんなで食を楽しむ環境ができるよう、食育ラウンドテーブルなど地域、関係団体等と連携・協力し、食育の取組を実施します。

新規

小学生に加え、中高生を対象とした朝食メニューコンテストを実施します。

新規

中学校の文化祭を利用し、パネル・ポスターや食育媒体の展示などを活用し、望ましい食習慣の普及啓発を実施します。



評価指標

指標	対象者	現状値（R5）	目標値（R17）
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%
やせすぎの割合の減少	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)

目指す姿

日常生活でしっかり体を動かす。

身体活動や運動の不足は、たばこや高血圧に次ぐ、非感染性疾患※¹による死亡の危険因子であるとされ、身体活動や運動の量が多い人は、少ない人に比べて糖尿病、循環器病、がん等のリスクが低いことが知られています。

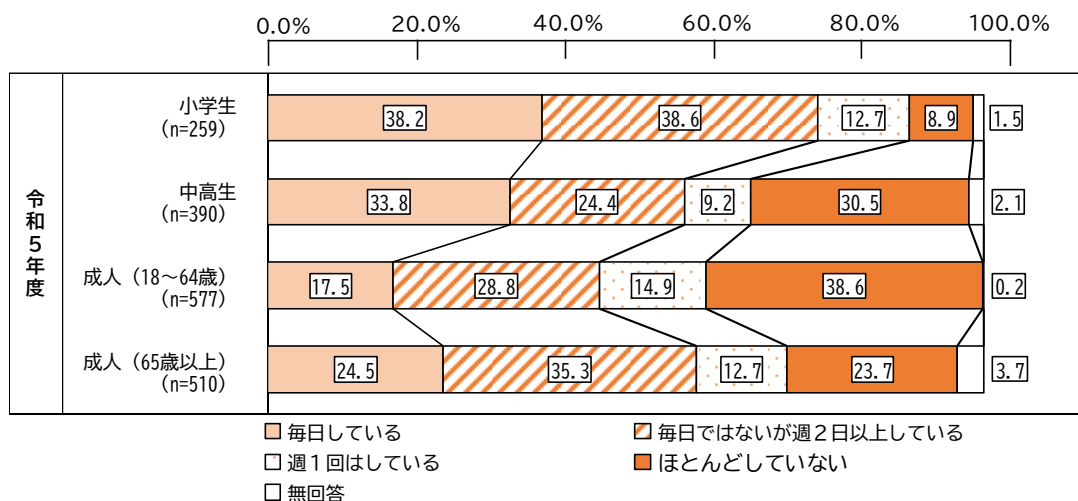
また、うつ症状の軽減やストレス解消効果、ロコモティブシンドローム※²の減少にも効果があるとともに、思考力、学習力、幸福感も高められるとされており、妊婦、疾患、障がいのある人を含むすべての人が、心身ともに健康を維持向上できるよう自分に合った身体活動・運動を実践していくことが大切です。

《 現状と課題 》

運動頻度の状況

- 「毎日している」と「毎日ではないが週2日以上している」を合わせた“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”は小学生では76.8%となっている一方、中高生では58.2%、成人（18～64歳）では46.3%、成人（65歳以上）では59.8%と、青壮年期（18～64歳）で低くなっています。日常生活の限られた時間の中で、誰もが無理なく取り入れることができる身体活動や運動を実践することが大切です。

【運動頻度の状況(年代別)】



課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 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きっかけづくりを進めます。
- 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、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（特典）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。

次世代期	青壮年期(18～64歳)	高齢期(65歳以上)
● 家族や友人と一緒に、体を使った遊びを楽しみましょう。 ● 学校の授業以外でも外遊びや体を動かす様々な活動に取り組みましょう。 ● スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコン等の長時間の使用を控え、遊び等を通じて、体を動かす習慣を身につけましょう。	● 階段の利用や自転車・徒歩での移動を心がけるなど、家事や仕事等の日常生活の中で、身体活動量を増やす工夫をしましょう。 ● 運動習慣のない人は自分に合った運動を始めましょう。 ● 運動習慣を身につけ、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう。	● 無理をせず、自分の健康状態に合わせて体を動かしましょう。 ● 買い物、散歩など積極的に外出しましょう。 ● いきいき百歳体操等、通いの場に参加し、仲間と楽しく運動し、身体機能の維持・改善に努めましょう。 ● 自分の特性に合った運動習慣を生活に取り入れましょう。

 地域の実践例

- スポーツ関連団体は、誰もがスポーツを楽しめる多様な機会づくりとしてスポーツ教室への参加に協力する。
- 各種関係団体は、フレイルやロコモティブシンドロームの予防に向けた普及啓発に取り組む。
- 学校では1日30分以上の外遊びや運動の必要性を児童・生徒や保護者に啓発する。
- 地域でスポーツイベントなどを開催し、スポーツを始めるきっかけをつくる。
- 気軽に体を動かせるよう、学校、公園、スポーツ施設など地域資源の利用を促進する。
- いきいき百歳体操などを地域で立ち上げる。
- 通勤に徒歩・自転車、公共交通機関の利用を心がける。
- 職場では、健康づくりに関する職場のポリシー、長時間労働の防止、健康教室の実施、立ち会議の導入などの対策を行う。

コラム

運動時間の目安・歩数の目安等、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 の内容を記載予定。

(1) 運動・スポーツ等を始めるきっかけづくり

- スポーツに関するイベントや大会を通じ、スポーツや運動づくりの促進、機会提供、きっかけづくりに努めます。
- 乳幼児と保護者が一緒に遊ぶ場の提供やイベントを実施し、手遊びや他のこどもとの交流などによるこどもの心身の発達を促します。
- こどもの年齢や発達に応じた体育の授業を行い、身体機能の育成を図ります。
- ウォーキング・ストレッチなどの手軽に取り組める運動・スポーツに関する正しい知識や実践方法を伝える教室や講座を開催します。

(2) 運動等を継続するための環境づくり

- 市内体育館の無料開放により、スポーツができる場の提供に努めます。
- 市内にある大人やこどもを対象とした、様々な種目のスポーツ教室について広報紙等を通じて広く参加を呼びかけ、市民が身近なところでスポーツに参加できる機会をつくります。
- 指導者の育成や市内団体への補助により、市全体として、スポーツ環境を整備します。
- 高齢になっても、また、たとえ介護が必要になったとしても、できる限り身体機能を維持できるよう、体操や運動を行う機会をつくる他、効果的な体操等の普及に努めます。

新規

望ましい生活習慣に対してインセンティブ（特典）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。



評価指標

指標	対象者	現状値（R5）	目標値（R17）
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%

※1 世界保健機関（WHO:World Health Organization）の定義で、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患をまとめて総称したものです。

※2 骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

目指す姿

日常的に質・量ともに十分な睡眠と休養を確保する。

日々の生活において、十分な睡眠や休養は、心身の健康に欠かせません。特に睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復するとともに成長、記憶の定着など環境への適応能力を向上させる機能があります。

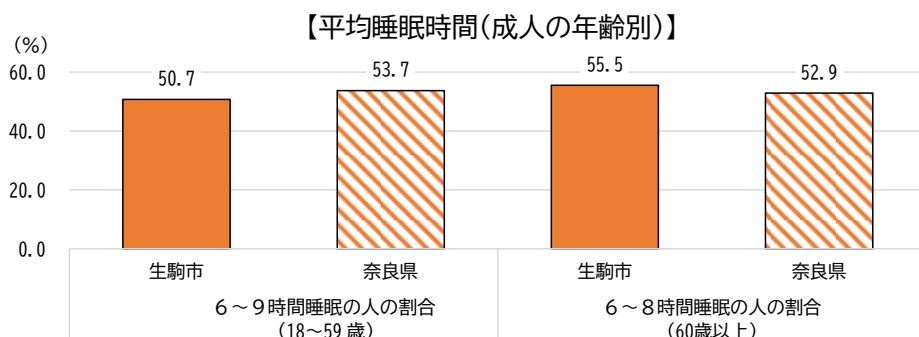
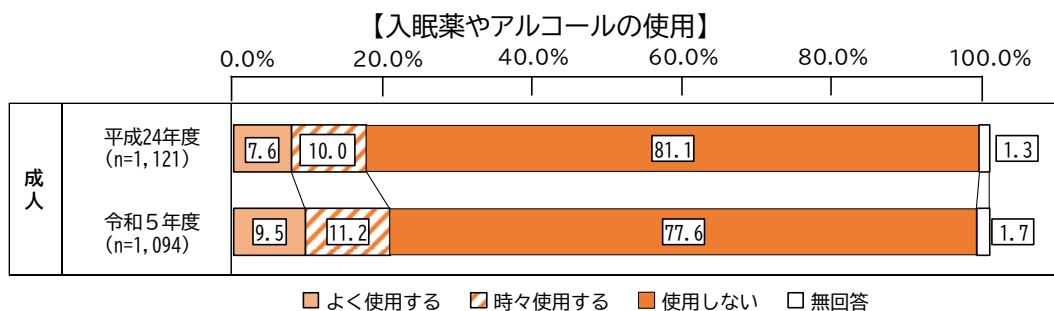
一方で睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛やめまいの増加、注意力や判断力の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等、重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスク上昇にも関与することが明らかとなっています。

よい睡眠をとるためには、光・温度・音等の環境因子、食生活・運動等の生活習慣、睡眠に影響を与えるアルコール・カフェイン等の嗜好品との付き合い方も大切です。

《 現状と課題 》

睡眠に関する状況

- 入眠のために入眠薬やアルコールを使用している人は増加していることから、**睡眠に関する正しい知識を広め、薬やアルコールに頼らない対策を推進する**ことが求められます。
- 本市における18～59歳の平均睡眠時間は、奈良県全体と比較して3.0ポイント低くなっている一方、60歳以上では55.5%と奈良県よりも高くなっていますが、約半数の人が推奨されている睡眠時間を確保できていない状況です。**規則正しい生活習慣を実践し、睡眠環境を整え、適切な睡眠時間※¹を確保することが重要**です。



出典：食生活や健康に関するアンケート調査結果、なら健康長寿基礎調査

課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 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。

次世代期	青壮年期(18～64歳)	高齢期(65歳以上)
● 十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ● 寝る直前のデジタル機器（スマートフォン、パソコン）や、ゲーム等の使用は避けましょう。 ● 軽く体を動かしたり、好きなことや趣味を見つけ、気分を切り替えましょう。	● 十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。 ● こまめに緊張をほぐし、その都度疲れをとるなど、ゆったり過ごしてリラックスしましょう。 ● 寝る直前にアルコールやカフェイン等を含む嗜好品をとらないよう気をつけましょう。	● 質のよい睡眠を心がけましょう。 ● 気分転換になるような、趣味や楽しみを見つけましょう。
● 心配ごとや悩みごとは一人で悩まず、周囲の人や行政や医療機関に相談しましょう。 ● 地域活動や趣味の集まりなどに参加して人と話をし、こころと身体をリフレッシュしましょう。		

 地域の取組例

- 地域での交流の場をつくる。
- 育児サークル等で、子育て中の親や子育てに関わる人のストレス解消を促進する。
- 地域・自治会内での睡眠・休養などの健康講座を開催する。
- 職場全体で休暇取得を推進するとともに、長時間労働削減の取組を進める。
- 職場で、終業時刻から次の始業時刻の間に一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を設ける勤務間インターバル制度の活用など、従業員の睡眠時間の確保、健康維持につながる取組を行う。

コラム

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 の内容、世代ごとに睡眠時間の目安を掲載予定

(1) 睡眠に関する取組

新規 質・量ともに十分な睡眠と休養がとれるよう、講演会やセミナーを開催し、正しい知識について啓発を行います。また、講演会等でアンケートを実施し、市民の抱える悩みごとの把握を行い、その悩みの解消につながる実践形式の小規模セミナー、座談会等を開催します。

新規 スマートフォンやウェアラブル機器※²などを活用して、睡眠時間や睡眠スコアなどのライフログを計測・記録した加入者にインセンティブ(特典)を付与し、生活習慣の見直し、改善する施策を創設します。また、収集したデータを産学官で連携し、分析し、市民の健康づくりに役立てます。

(2) 休養に関する取組

- 保護者が子育てに関する相談や保護者同士で交流もできる親子で遊べる場を提供します。
- 妊産婦に対して、助産師等が、希望する妊産婦・新生児の家を訪問し、睡眠リズムを含めた出産・育児等に関わる様々な相談に対応します。
- 出産後の母親の心身の回復を目的に産後ケアを実施するとともに、家事支援などのサービス利用に対する支援を行い、休養や子育ての支援を実施します。
- 睡眠・休養に関する正しい知識の普及を図るため、各種健康教室を実施します。

評価指標

指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R17)
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%

※1 適切な睡眠時間には個人差があります。成人では 6～9 時間(60 歳以上の人は、6 時間～8 時間)とされています。しかし、時間だけでなく、本人にとって十分な睡眠がとれていると思える睡眠であったかも大切です。日中眠たくなっていないかどうか判断のポイントです。

※2 身に付けて使用できるデバイスのこと。

目指す姿 たばこ及び受動喫煙の害を知る。たばこは吸わない、吸わせない。

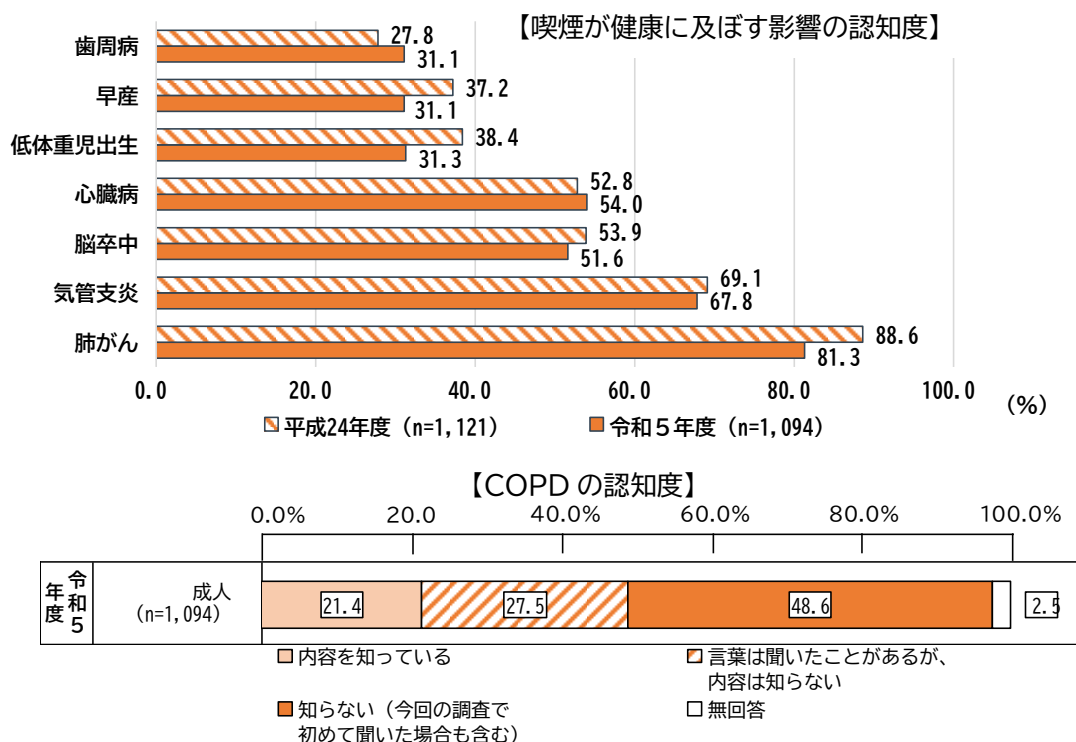
喫煙は、がんや心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の発症に影響し、女性においては妊娠期の早産、低体重児の出生、乳幼児突然死症候群への影響も指摘されているなど、様々な健康リスクを高める要因です。また、受動喫煙も同様の疾患のリスクを高めます。禁煙を推進することは、自らの健康だけでなく、周囲の人々の健康とこどもの健やかな発育を守ることにもつながります。

近年は、加熱式たばこやその他の新型たばこについても、健康への影響が懸念されています※¹。このように、禁煙や受動喫煙防止の推進は、喫煙者本人と周囲の人々及び次世代の健康を守る重要な取組です。

《 現状と課題 》

喫煙が健康に及ぼす影響の認知

- 喫煙率は男女ともに減少傾向にあり全国的にも低くなっていますが、喫煙が健康に及ぼす影響の認知度をみると、「歯周病」や「早産」、「低出生体重児」については未だ低い状況であるほか、脳卒中など他の項目の認知度も減少傾向にあり、知識や理解を促進する取組が必要です。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度について、“言葉や内容を知らない”と回答した人が 76.1% と多く、認知度が低いため、認知度向上に向けた取組が必要です。
- 喫煙が健康に及ぼす影響について **周知啓発を徹底し、喫煙率のさらなる減少を目指します。**



課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 喫煙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。

次世代期

青壮年期(18～64歳)

高齢期(65歳以上)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の喫煙は絶対にやめましょう。 ● こどもはたばこの害を知り、大人になっても吸わないようにしましょう。 ● 喫煙を誘われても絶対に断りましょう。 ● 喫煙可能とされる場所を避け、受動喫煙の機会をなくしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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習得しましょう。 ● 家庭や職場などにおいて受動喫煙を防止しましょう。 ● 妊婦や20歳未満の人が喫煙しない環境をつくりましょう。 ● 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ましょう。 ● 加熱式たばこやその他の新型たばこも吸わないようにしましょう。 |
|--|--|

地域の取組例

- 医療機関や薬局等は、禁煙に関する情報提供を行い、禁煙外来において禁煙治療を実施する。
- 飲食店等において、受動喫煙防止対策を徹底する。
- 各種関係団体は、世界禁煙デー（5月31日）・禁煙週間（5月31日から1週間）に行われる街頭啓発活動を推進する。
- 喫煙や受動喫煙がもたらす健康被害(COPD等)について地域で広める。
- 施設管理者は、屋内禁煙、敷地内禁煙を実施する。
- 20歳未満の人には販売しない。20歳未満の人がたばこを手にしないう学校・地域で見守る。

行政の取組

(1) たばこの健康に及ぼす影響についての周知啓発

- 世界禁煙デー及び禁煙週間に行われる啓発活動を推進します。
- 妊娠中の喫煙の危険性について啓発を実施し、母子健康手帳交付時に喫煙中の妊婦に対し、禁煙を促します。
- 次世代期への早期教育・啓発を強化することで、こどもの頃からたばこの害を理解し、未成年の喫煙等を防ぐとともに、生涯を通して健やかに夢や目標を実現していくための規範や意識を育成します。

新規

20歳未満の人の喫煙を防止するため関係団体と連携し、パネル・ポスター展示等の広報啓発活動を積極的に推進します。特に、小中学生に向けては、教育委員会と連携し、心身の発達途中での喫煙に伴うリスクについて積極的な情報提供を実施します。

(2) 受動喫煙防止・禁煙支援

- 受動喫煙防止対策に関する環境整備として、市内の施設、公共空間等での受動喫煙のないよう各施設の指導を実施します。
- 禁煙希望者を対象にオンラインを活用した禁煙支援事業や禁煙外来の紹介を行います。
- 健（検）診において、喫煙による身体への影響や受動喫煙防止、禁煙支援を実施します。

評価指標

指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R17)
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)
	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%

コラム

- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）、たばこが身体に及ぼす影響などについて掲載予定

※1 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。

目指す姿

適正飲酒を守る。

飲酒をすると、アルコールが血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、過度の飲酒は、肝疾患や高血圧、がん、心疾患など様々な病気のリスクを増大させます。

飲酒による身心の影響は、アルコールを分解する体内の分解酵素の働きの強弱など体質の違いの他に、年齢、性別によっても異なります。年齢が低いほどアルコールの影響を受けやすく、妊婦や授乳婦の飲酒は、妊娠期・乳幼児期の脳障害等に影響し、10～20 歳代の飲酒も、脳への影響が強いことが知られています。また、一般的に、女性は男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量が少ない傾向にあり、女性ホルモンの働きによってアルコールの影響を受けやすいことが知られています。

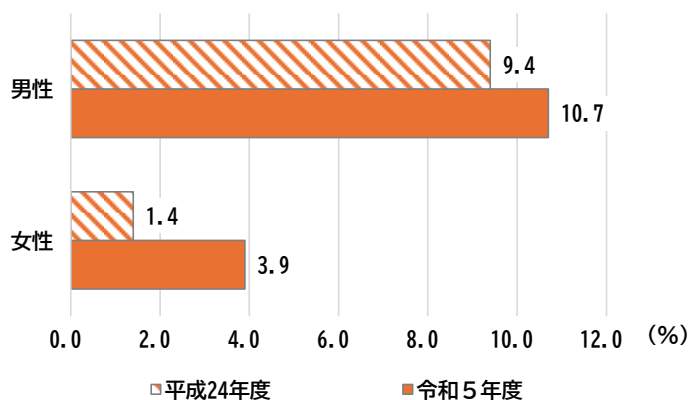
飲酒を楽しむだけでなく、アルコールに関する正しい知識をもち、健康に配慮した飲酒をすることが大切です。

《 現状と課題 》

多量飲酒（350ml 缶ビール4本以上・日本酒3合換算）の状況

- 男性、女性ともに多量飲酒をする人が増加しています。
- 過度の飲酒は生活習慣病や他の健康リスクを引き起こすこと、また、現状の飲酒量を踏まえ、**多量飲酒を減少させ、健康的な飲酒習慣を確立することが重要**です。

【多量飲酒(男女別)】



課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 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。
- 特に女性の多量飲酒防止に向けた取組を充実します。

次世代期	青壮年期(18～64歳)	高齢期(65歳以上)
● 妊娠中、授乳中の飲酒は絶対にしないようにしましょう。 ● 20 歳未満の飲酒は絶対にやめましょう。 ● アルコールが体に与える影響について、家庭や学校などにおいて周囲の大人からこどもに正しく伝えましょう。	● アルコールが体を与える影響についての正しい知識を身につけましょう。 ● 自分のアルコールに対する体質を知り、適正飲酒を心がけましょう。 ● 休肝日（週2日程度）を設けましょう。 ● アルコールについて悩んでいる時は相談機関などに相談しましょう。	● 加齢により身体機能が低下するため、飲酒量を減らしましょう。

地域の実践例

- 医療機関等は、常習飲酒・多量飲酒の危険性について情報提供を行う。
- 教育機関等は、20 歳未満に飲酒防止や飲酒による影響について普及啓発を行う。
- 地域や企業、特に、アルコールを販売・提供する店舗などで、20 歳未満の人にアルコール飲料が手に入らない環境をつくる。
- 地域で生活習慣病のリスクを高める飲酒について学び、普及啓発を行う。
- 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。特に、20 歳未満の人、妊娠中、授乳中の人には飲酒をさせないようにする。

行政の実践例

(1) 適正な飲酒の普及啓発

新規 健康に配慮した適正飲酒について、講演会やセミナーを開催し、正しい知識の積極的な普及啓発を行います。

新規 20 歳未満の人の飲酒を防止するため国、県、企業、関係団体と連携し、20 歳未満飲酒防止のキャンペーンへの参加やポスターの掲示等の広報啓発活動を積極的に推進します。特に、中高校生に向けては、教育委員会と連携し、心身の発達途中での飲酒に伴うリスクについて積極的な情報提供を実施します。

- 妊産婦への飲酒の危険性について普及啓発を実施し、母子健康手帳交付時に飲酒継続中の妊婦に対し、断酒を促します。

(2) 飲酒に関する相談体制の充実

- 断酒会などの自助グループと連携し、アルコール問題を抱える人やその家族からの相談に応じる酒害相談を実施します。
- 特定保健指導事業等において対象者に対し、飲酒過多による身体への影響や適正飲酒について保健指導を実施します。
- 県・保健所、医療機関等と連携し、アルコール依存症や多量飲酒者を適正飲酒につなげる相談体制の充実を図ります。

評価指標

指標	対象者	現状値（R5）	目標値（R17）
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（一日あたり純アルコール摂取量男性 40 g 以上、女性 20 g 以上の割合）	男性	10.7%	減少
	女性	3.9%	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 歳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%

コラム

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」の内容について掲載予定

目指す姿

かかりつけ歯科医をもち、継続的な健(検)診や必要な治療により、歯や口腔内を良好に保つ。

むし歯や歯周病は、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、がん、早産・低体重児出産など、様々な全身疾患と関連していることが報告されています。日々のセルフケアや定期的な歯科受診（プロケア※¹）といった口腔ケアは、むし歯予防だけでなく、全身の健康状態の維持・増進に重要です。

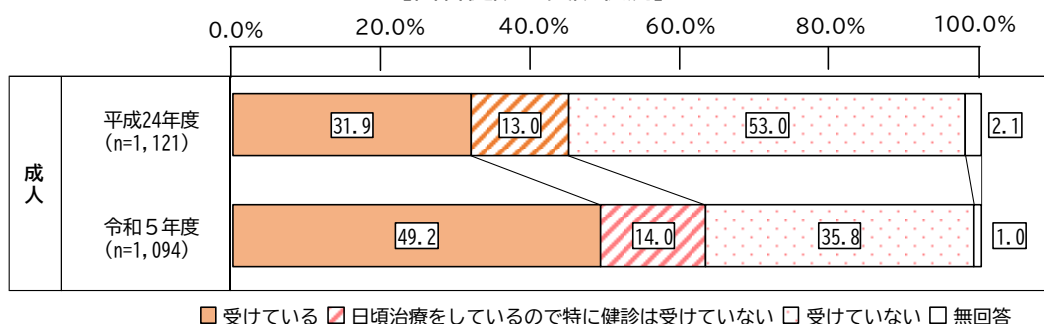
また、口腔の健康は、食生活や喫煙などの生活習慣や、糖尿病の病態にも深い影響を受けており、生活習慣の改善や禁煙、血糖値のコントロールは口腔ケアの重要な要素です。

《 現状と課題 》

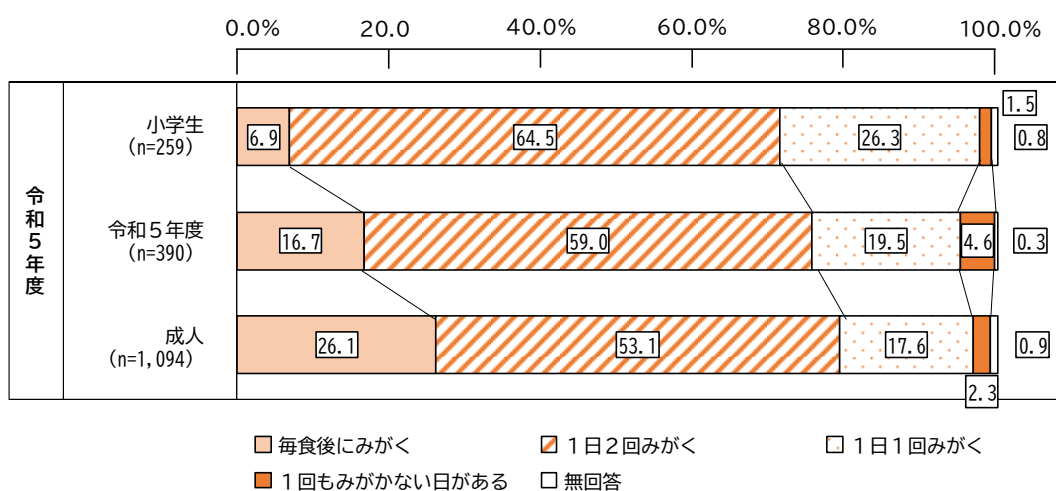
歯科健診の受診状況、歯みがきの習慣

- 歯科健診の受診率は増加しており、歯みがきの習慣も多くの人に根づいています。
- セルフケアやライフステージに応じた歯の健康に関する知識の普及がさらに必要であり、80歳で20本以上の歯を保つことを目指すためにも、定期的な歯科健診の受診率をさらに向上させる必要があります。

【歯科健診の受診状況】



【歯みがきの習慣(年代別)】



課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 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健診制度の整備を行います。

市民みんなの取組

次世代期	青壮年期(18～64歳)	高齢期(65歳以上)
- 親子ともに口腔疾患予防につながる生活習慣を獲得しましょう。 - よく噛んで食べるように心がけましょう。	- 歯周病は喫煙や糖尿病などと深く関係していることを理解し、予防や生活習慣の改善に努めましょう。 - 生活習慣病予防のためによく噛んで食べる習慣を身につけましょう。	- 口腔体操など口腔ケアを行い、口腔機能の衰え(オーラルフレイル)を予防し、食事を楽しみましょう。 - プロケアの継続によって、歯の喪失予防や咬合(かみ合わせ)の維持を図り、口腔機能低下を防ぎましょう。
- むし歯や歯周病は、妊娠期から母体や胎児へも影響するなど、全世代にとって全身の健康状態に関係があることを理解しましょう。 - 歯科健診やかかりつけ歯科医の定期受診といったプロケアを意識し、むし歯や歯周病になる前の「予防歯科」を取り入れましょう。 - 歯間部清掃(デンタルフロス・歯間ブラシ)を活用し、歯垢を効率的に除去しましょう。		

地域の取組例

- 各種関係団体は、イベントや出前講座を通じて、歯・口腔の健康に関する関心と理解を深める。
- 医療機関等は、生涯を通じたセルフケアとプロケアによる 8020 運動※²を推進する。
- 医療機関等は、歯科疾患の予防や口腔機能に関する啓発や情報提供を実施する。
- 医療機関等は、市と連携し、国民皆歯科健診を推進する。

行政の取組

- 妊娠期における歯科健診受診の勧奨・保健指導により正しい知識の普及を図ります
- 乳幼児の歯科健診・歯科相談の普及啓発に努め、予防歯科の意識と受診率の向上を図ります。
- 幼稚園、保育所、こども園、小中学校での歯科健診・保健指導を通して、口腔ケアを通じた健康づくりの知識や生活習慣の定着を支援します。
- 新規** 青壮年期において、歯周病と体の健康との関係について周知啓発を強化します。
- 新規** 切れ目のない歯科口腔保健を目指して、国民皆歯科健診制度を推進し、ライフステージの特徴に応じたセルフケアとプロケアを推進します。
- 高齢期における、オーラルフレイル予防などの歯科保健指導や歯科健診の取組を進め、生涯を通じた口腔ケアと 8020 運動を推進します。

コラム

オーラルフレイル予防などについて掲載予定

 評価指標

指標	対象者	現状値（R5）	目標値（R17）
高齢者で 20 本以上歯がある人の割合	75～84 歳	61.3%	75.0%
定期的に歯科検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」の 合計）	男性	44.9%	70.0%
	女性	52.8%	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%

※1 プロケア（プロフェッショナルケア）とは、自分での歯みがき等の「セルフケア」に対し、歯科医師や歯科衛生士による、歯科医院でのケアのこと。

※2 80 歳で自分の歯を 20 本以上保つことを目標とする運動のこと。

※3 令和 4 年度健康とくらしの調査参照

目指す姿

定期的に健(検)診を受診する。
自分の健康状態を知り、早期に対応できる。

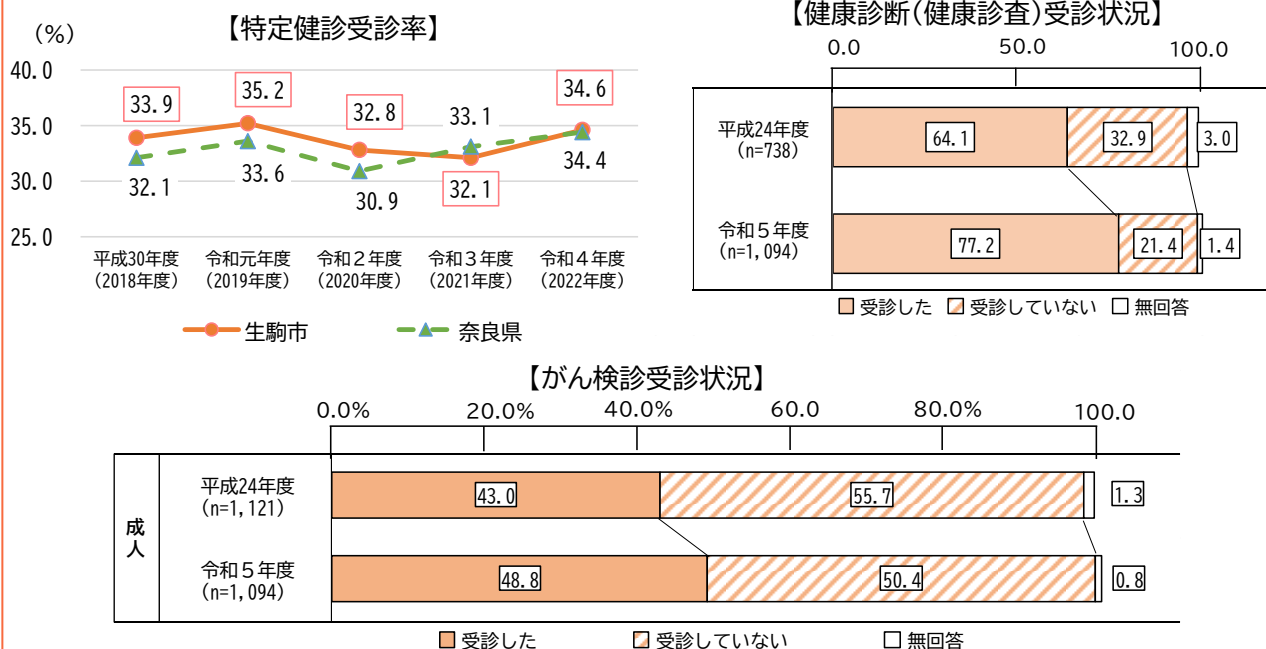
本市の死因のおよそ5割は、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。
がんや生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に重要なのが、日々の健康状態の把握（健康管理）と『がん検診』や『特定健診・特定保健指導』を定期的に受診することです。特に、がんや生活習慣病は早期の段階では自覚症状がありません。

若いうちから健康的な生活習慣を意識し、定期的な健(検)診や健康管理を行うことは、生涯の早い段階で病気や危険因子を把握し、生活習慣病の予防や早期発見につなげることができます。

《 現状と課題 》

がん検診・特定健診・健康診断（健康診査）の受診状況

- 本市における特定健診受診率は奈良県と比較して高くなっていますが、34.6%に留まっており、住民の健康管理意識を向上させる必要があります。一方で、市民アンケートによると、1年以内に健康診断（健康診査）を受診した人の割合は13.1ポイント増加しています。
- また、同様に1年以内にがん検診を受診した人の割合は5.8ポイント増加しています。
- がん検診や特定健診などの受診率を上げることは健康管理の推進につながります。



出典：食生活や健康に関するアンケート調査結果、生駒市第3期データヘルス計画

課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 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健(検)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。

次世代期	青壮年期(18～64歳)	高齢期(65歳以上)
● 早寝早起きの規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ● 食事や運動など健康状態に応じた生活習慣を選択できる力をつけましょう。 ● 妊産婦健康診査や乳幼児健診、定期予防接種、母子手帳、母子手帳アプリの活用等により、妊娠期から健康管理に努めましょう。	● 学業や仕事、子育てなどで、自身の健康は後回しになりがちですが、生涯を通じ健康的な生活ができるよう、健康アプリや健康手帳の活用によって健康状態を把握しましょう。 ● 定期的な健（検）診の受診、健康手帳の活用に努めましょう。 ● 健（検）診後、結果に応じて医療や保健指導を受け、生活習慣の改善、重症化の予防に努めましょう。 ● かかりつけ医をもち、体調の変化や症状があれば早めに相談しましょう。	● 日頃の生活の中で、自身の状態に応じた小さな目標をもち、健康アプリ、健康手帳・介護予防手帳を活用しながら、健康づくりに取り組みましょう。
● 生活習慣病やその予防と早期発見のために定期的な健診を受ける重要性を学び、実践しましょう。 ● 地域の仲間と共に、楽しみながら健康的な生活を習慣化するために健康アプリや健康ポイントを活用し、実践しましょう。		

地域の取組例

- 関係機関、企業、市民団体等は、ライフステージに応じた生活習慣や健（検）診・健康管理について講演会や健康フェスティバル(生駒市立病院)、出前講座の利用などを通して理解を深める。
- 関係機関や企業、市民団体は、ライフステージに応じた健康相談や医療機関の窓口について、周知啓発を行う。
- 関係機関や医療機関、市民団体は、健康手帳や健康アプリなどの活用を推進する。
- 企業は、健康経営を意識し、戦略的に就労者等の生活習慣病予防や健（検）診・健康管理の啓発を行い、その機会の提供を行う。労働者等の精密検査や保健指導を受ける時間も確保する。
- 医療機関や関係機関は、行政と連携し、受診勧奨や精度管理、精密検査等の未受診者への勧奨に努める。

行政の取組

(1) 切れ目のない健（検）診・健康管理の支援

- 妊娠期からの健康管理が、子の将来にわたる健康や生活習慣にも影響するため、健康診査・定期予防接種の受診勧奨、各種相談窓口の案内、産後ケア、母子訪問事業などにより次世代期のセルフケア能力を育む支援を推進します。
- 妊産婦健診の上限額の見直しなど、妊娠出産にかかる経済的負担を軽減するとともに、里帰り出産等にも対応できるよう全国の医療機関との連携を図り、切れ目のない支援の拡充を目指します。

※「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。

新規 乳幼児健診において、支援の拡充を目指し、1 か月児健診及び5 歳児健診の体制整備を行います。

- 乳幼児健診の中で、健康状態を含め乳幼児をとりまく環境等に支援が必要であることを把握した場合には、関係機関と連携して対応します。
- 幼稚園、保育所、こども園、学校での健康教育や健康診断により、こどもが将来の目標や夢に向かって自分らしく健やかに生活を送る基礎を育成します。
- 糖尿病などの生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康増進に関する正しい情報の普及を図るための各種健康教室を実施します。
- 各種予防接種に関する正しい知識の啓発と接種勧奨を行います。
- 地域での保健事業と介護予防を一体的に進め、高齢者が自立して生活できるよう支援します。

(2) 受診率向上に向けた啓発・支援

新規 がん教育の中で、子宮頸がんや乳がんなど次世代期に影響が大きいがんについて特に啓発を強化し、早期発見の重要性の理解と受診率の向上を目指します。

- 子宮頸がん予防となる HPV ワクチンに関する正しい知識の啓発と接種勧奨を行います。
- がん検診等の受診勧奨において、健康アプリ等を活用しデジタル化を行い、受診率向上に向けた取組を強化します。

新規 骨粗しょう症検診の実施と予防・改善の啓発に取り組みます。

- 糖尿病予防をテーマに、正しい食事や運動について学ぶ教室や個別相談を実施します。
- 医療機関と連携し、健（検）診の精度管理に努め、精密検査未受診者へ受診勧奨を実施します。

(3) 受診しやすい環境づくり

新規 がん検診をより受診しやすい環境づくりとして、オンラインを活用した二次読影体制を整備・拡充を目指します。

評価指標

指標	対象者	現状値（R5）	目標値（R17）
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（国保加入者）※	40～74 歳の 国保加入者	34.6%（R4）	45.0%（R11）
特定保健指導実施率（国保加入者）※	40～74 歳の 国保加入者	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%
HPV ワクチン定期接種の接種率 （高校1 年生相当・女性・1 回以上接種）		48.4%	増加

※生駒市第三期データヘルス計画参照

コラム

奈良県民のがん罹患の率、ACP（アドバンスケアプランニング）の取組などについて掲載予定

8 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目指す姿

地域や社会とのつながりを持ち続け、生きがいや役割をもつことができる。
一人で抱え込まず、悩みや不安を相談できる。

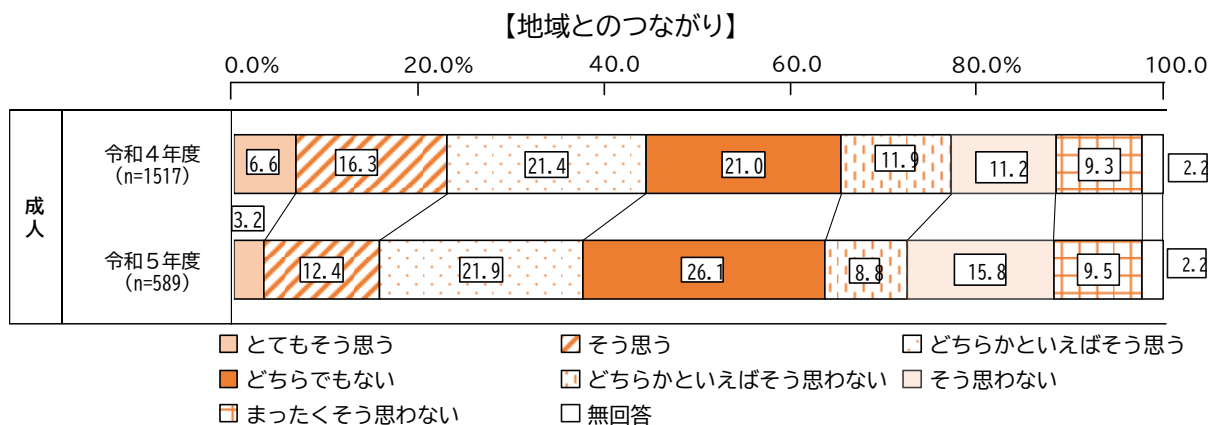
人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。趣味や運動・スポーツ、仕事やボランティア・地域活動等といった社会的なつながりをもつことは、こころと体の健康、生活習慣や死亡リスク等により影響を与えることがわかっています。

人々が地域と交流をもち、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。また、一人で悩みを抱え込まず、追い込まれることのない社会の実現を目指し、様々な悩みや不安を相談できる体制を整備します。

《 現状と課題 》

地域とのつながり

- 地域とのつながり（地域の多様な人との関わりがある）をみると、「とてもそう思う」と「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた“そう思う人”が6.8ポイント減少しています。
- 地域の多様な人々と関わりをもつことがこころの健康の維持や向上につながるため、地域とのつながりを強化する取組が必要です。



出典：市民実感度調査



課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 人々が地域と交流をもち、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、行政の相談員の数を増やすなど相談体制を強化します。

地域の取組例

- 自治会等は市民が参加しやすく、また市民同士の交流が図れるような場を提供する。
- 企業は従業員が地域活動などに参加しやすいようにボランティア休暇制度の導入や「協働」やボランティアなどについての社員教育などを実施する。
- 企業は従業員に対してメンタルヘルスに関する研修を実施する。

行政の取組

(1) 社会とのつながりに関する取組

- 地域の助け合いを促進し、子育て中の保護者が一時的に支援を受けられる環境を整えます。
- 親子で楽しく過ごせる遊び場を通じて、親同士の交流やこどもの健全な成長を促進します。また、親子で参加できる講座を通じて、育児に関する知識を共有します。
- 歩いて行ける自治会館や公園を中心に、地域の多様な主体が相互に関わりをもちながら、自主的にサービスを提供することで新たに交流が生まれる拠点「複合型コミュニティ（まちなえき）」づくりを推進します。
- 「複合型コミュニティ（まちなえき）」と連携した保健事業や健康づくり事業を推進します。
- 知的好奇心を満たし、市民の自主的な学習活動の充実と学習分野を越えた交流を支援します。
- 誰もが気軽に取り組むことができるスポーツやレクリエーション活動となる交流イベントを開催します。
- 楽しみながら継続的に運動習慣を身につけてもらえるように、体力や年齢に応じた運動教室やイベントを開催します。
- いきいき百歳体操等、高齢者の通いの場の普及推進を図ります。
- 障がい者の特性や必要な配慮等を理解し、日常における困りごとを手助けできる「あいサポート運動」を推進します。
- 認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援する認知症サポーターの養成や認知症高齢者を地域で見守る体制づくりを行います。

(2) こころの健康づくりに関する取組

(本項目の取組については「生駒市自殺対策計画」に基づき実施)

- 市内の小中学生に対して、SOS の出し方に関する教育を推進するとともに、命の大切さを学ばせる体験事業などを通じて自己有用感を育む支援を行います。
 - 市内のすべての公立小中学校にスクールカウンセラーを配置し、こどもたちが自分のこころの状態に気づき、必要な場合に早期に相談できる環境を強化します。
 - 不登校やニート、ひきこもりなど様々な困難を抱えるこども・若者やその家族の人の相談に対して、カウンセラーや臨床心理士等による面談や情報提供などの必要な支援を通じて問題解決を図ります。また、内容に応じて、教育・福祉・就労・更生保護などの関係機関で構成する「生駒市子ども・若者支援ネットワーク」と連携して支援を行います。
 - 自殺予防についての正しい知識と理解を広げ、地域で身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割を担う人材（ゲートキーパー）を増やします。
- 新規** メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解をもち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して傾聴を中心とした支援ができる心のサポーターの養成を行います。
- こころの健康相談を実施し、悩みを抱える人やその家族の相談に応じます。
 - 誰でも集える場や気軽に相談できる窓口やサイトを設け、こころの悩みや生活上の問題に対する支援につながりやすい環境をつくります。

評価指標

指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R17)
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」「どちらかといえばそう思う」の合計）（市民満足度調査）		37.5%	増加
ゲートキーパー・心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

目指す姿

生活の中で、無理なく健康づくりができる。

健康寿命の延伸のためには、健康に関心が低い人や健康づくりに取り組むことができない人を含め、幅広い人々へアプローチする必要があります。本人が無理なく自然に健康的な行動をとることができるような環境整備を行うことが求められています。

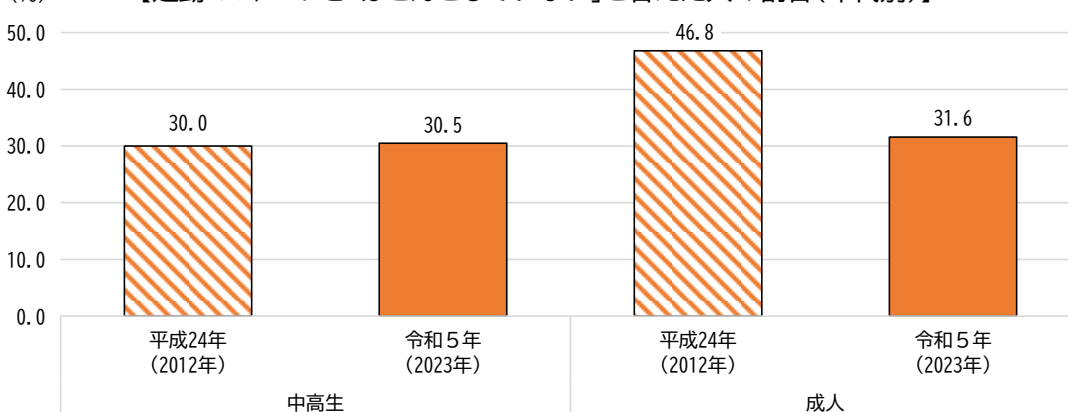
「自然に健康になれる環境づくり」を進めるためには、運動・スポーツの推進やまちづくりなど、様々な分野での取組が重要です。地域のスポーツ施設や公園の整備を通じて、誰もが気軽に体を動かせる環境を整えることや、公共の場での受動喫煙防止の取組を強化することで、健康への悪影響を減らし、より健全な生活環境を提供していくことが求められます。

《 現状と課題 》

運動習慣の状況

- 「運動」・「スポーツ」をどれくらいの頻度で行っているかという質問に「ほとんどしていない」と回答した人の割合を見ると、中高生は30%代で横ばいであり、成人では15.2ポイント改善しています。しかし、中高生・成人の約3割の方が「ほとんどしていない」と回答しています。
- 18歳以上の成人を対象にした「運動習慣を身につけるためにどのような環境があればよいと思われますか（複数回答可）」アンケート結果の上位3項目の回答内容では「一人で気軽に運動できる（54.1%）」、「経済的な負担がかからない（52.8%）」、「運動できる施設や場所が近くにある（47.4%）」となっており運動習慣のための環境の整備を望む市民が多いことがうかがえます。

【運動・スポーツを「ほとんどしていない」と答えた人の割合（年代別）】



課題解決に向けて重点的に取り組む項目

- 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。
- 運動習慣を身につけられるよう、インセンティブ（特典）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。

地域取組例

- 食品を販売する店舗では、食品売場内に減塩商品コーナーを設置し、POPやサイネージ、動画等で、減塩のポイント・コツ、減塩レシピの普及啓発を実施する。
- 食品を販売する店舗では、食品の安全安心のために、食品の栄養表示を見やすく分かりやすく表示する。
- 移動販売を利用して、高齢者や交通手段の少ない地域でも、健康的な食品や生活必需品にアクセスできるように、宅配・移動販売を実施します。

行政取組

(1) 自然に健康になれる環境づくり

- 市内の公園を整備するとともに、公園を活用したイベント等の活動を支援し、公園に行きたくなる、身体を動かしたくなる環境づくりに取り組みます。
- **新規** 生駒駅周辺エリアにおいて、歩きたくなる公共空間の創出に向け、沿道の民間事業者等と連携し、官民一体となって居心地の良いまちなかの創出を図ります。
- 路上喫煙禁止区域内の路上喫煙者に対し、喫煙禁止である旨の啓発を行うとともに、分煙施設の整備など受動喫煙の防止を図ります。
- こどもを中心として、地域の人々が気軽に立ち寄り、一緒に食事をとりながら、様々な人と交流できる地域食堂などの居場所づくりを支援します。
- 暮らしの中で気軽に健康づくりに取り組めるよう、ウォーキングコースなどの提案を行う。また、これらのウォーキングマップを作成します。
- **新規** 障がいのある方や支援者の方が普段利用されている外出先の情報を集約し、休日などの余暇時間に活用できる市内や近隣の外出先を集約したマップを配布します。
- (再掲) スマートフォンやウェアラブル機器などを活用して、生活習慣のライフログを計測・記録した加入者にインセンティブ(特典)を付与し、生活習慣の見直し、改善する施策を創設します。

評価指標

指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R17)
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	14.7%	減少
	行政機関	3.1%	0.0%
	医療機関	5.4%	0.0%
	飲食店	24.1%	14.8%

10 誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備

目指す姿

健康に関する「正しい」情報を入手・活用できる環境を整備する。
ICT・デジタル技術を活用した健康づくりを推進する。
健康づくりを行う人を後押しする企業や団体等の取組を増やす。

市民が、健康づくりに取り組むためには、必要な時に正しい情報を入手し、活用できる環境の整備は不可欠です。そのためにも、保健・医療・福祉に関わる関係機関や行政が積極的に健康づくりに関する「正しい」情報発信をすることや相談体制を整備することはとても重要です。

また、企業や民間団体などの従業員が健康づくりを行いやすい職場環境を整備することなど、行政だけでなく、企業・民間団体などの様々な主体が健康づくりしやすくなる環境整備を推進することは、とても大切です。

なお、取組についてはより効果的かつ効率的なものとなるよう工夫を行う必要があることから、ICT・デジタル技術を活用し、健康づくりに無関心な人や忙しくて健康づくりに取り組むことができない人でも、興味が湧く魅力的な情報発信や手軽に楽しんで健康づくりができる取組を拡充します。

地域の取組例

- 地域では、健康経営の取組を進め、誰もが健康に働ける環境づくりを図る。

行政の取組

(1) 健康づくりにつながる環境づくり

- 市民の行動変容を促すことができる魅力的で正確な情報を積極的に発信します。
- 市民に対して様々な媒体で発信される情報の中には、誤った情報や著しく偏った不適切な情報が含まれ得るため、科学的根拠に基づいた情報を入手、活用できるよう周知啓発を行います。
- すべての市民が健康に関する知識やサポートにアクセスできるように取り組みます。

新規

健康経営について、企業に対して国県と連携し、普及啓発を実施します。

- (再掲) みんなで食を楽しむ環境ができるよう、食育ラウンドテーブルなど地域、関係団体等と連携・協力し、食育の取組を実施します。
- 産学官で連携した健康づくりを推進します。

(2) ICT・デジタル技術を活用した健康づくり

- ICTも活用しながら、市民が自然と健康につながる活動を行えるような環境づくりを行います。

新規

デジタルを活用した食育の推進に取り組みます。

- スマートフォンやSNSの使い方に関する教室・講座・授業等を開催するなどインターネットリテラシー・マナーを高めるための取組を推進します。



評価指標

指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R17)
評価指標は設定せず			