

奈良市21健康づくり<第2次>

第2回進捗状況報告書



令和2年3月

奈良市

◆ ◆ ◆ 目 次 ◆ ◆ ◆

第1章 奈良市21健康づくり<第2次>第2回中間評価にあたって

1. 奈良市21健康づくり<第2次>策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 計画の期間及び評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
3. 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 市民の主な健康状況

1. 保健統計から考察する市民の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
2. 奈良市国民健康保険特定健康診査（40～74歳対象）等の
結果から考察する生活習慣病の状況・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

第3章 奈良市21健康づくり<第2次>第2回中間評価について

1. 目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
2. 方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
3. 目標達成状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
4. 各領域の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
 - ①栄養・食生活（17-25）
 - ②運動（26-32）
 - ③こころの健康・休養（33-37）
 - ④飲酒（38-40）
 - ⑤たばこ（41-45）
 - ⑥歯の健康（46-53）
 - ⑦健康管理（54-63）

資料編

- 各領域の進捗状況一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 資料1
 - ①栄養・食生活
 - ②運動
 - ③こころの健康・休養
 - ④飲酒
 - ⑤たばこ
 - ⑥歯の健康
 - ⑦健康管理
- 各領域の項目及び目標値一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 資料2



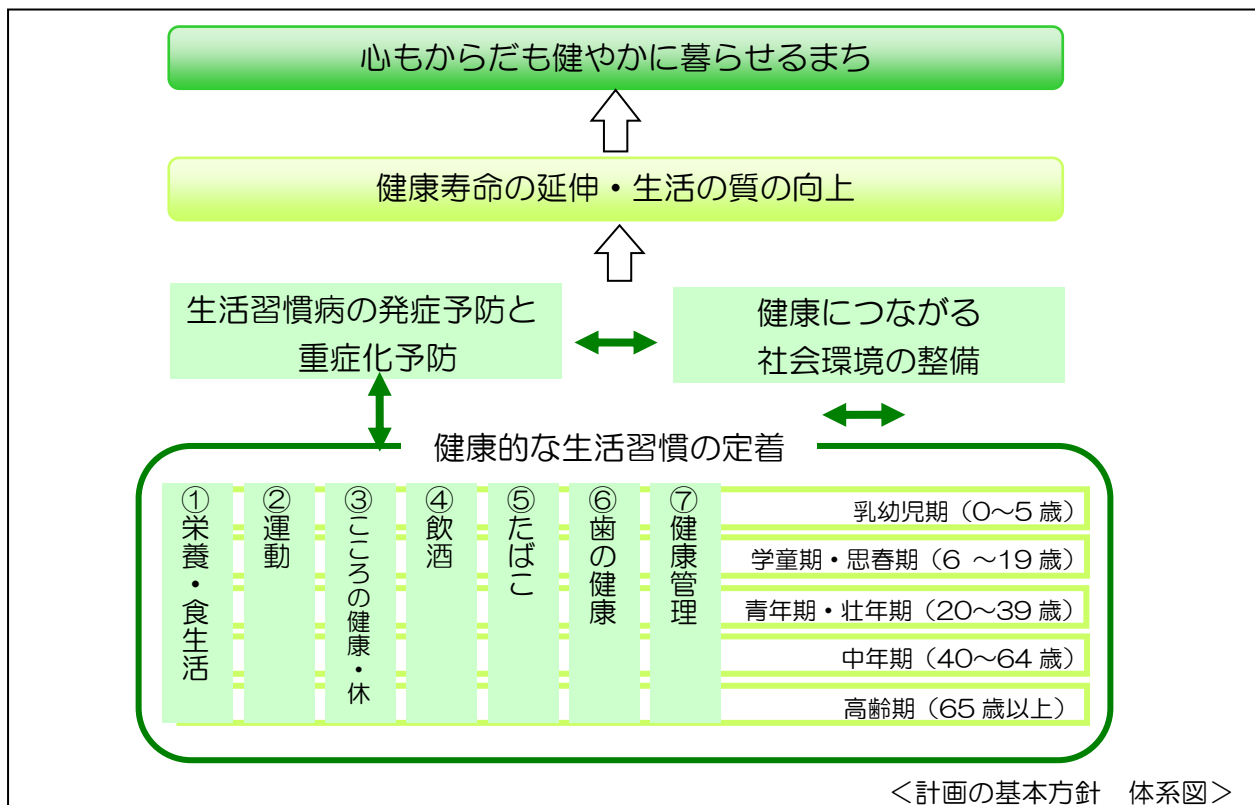
1. 奈良市21健康づくり<第2次>策定の趣旨

わが国では、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。こうした状況から、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、平成12年に生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善に関する課題について目標を設定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として、「健康日本21」が策定されました。また、平成13年からは、次世代を健やかに産み育てることを目指し、21世紀の母子保健の主要な取り組みである「健やか親子21」も国民運動として推進されています。

これを受けて本市では、国が示す「健康日本21」「健やか親子21」の両計画の理念を踏まえた「奈良市21健康づくり」計画を平成16年3月に策定し、推進してきました。この当初計画の最終年度（平成24年度）に、これまでの取り組みの中で得られた成果や検討課題、国や県の健康づくり次期計画、社会環境の変化を踏まえ、今後の新たな健康づくり計画として、平成26年3月に「奈良市21健康づくり<第2次>」を策定しました。

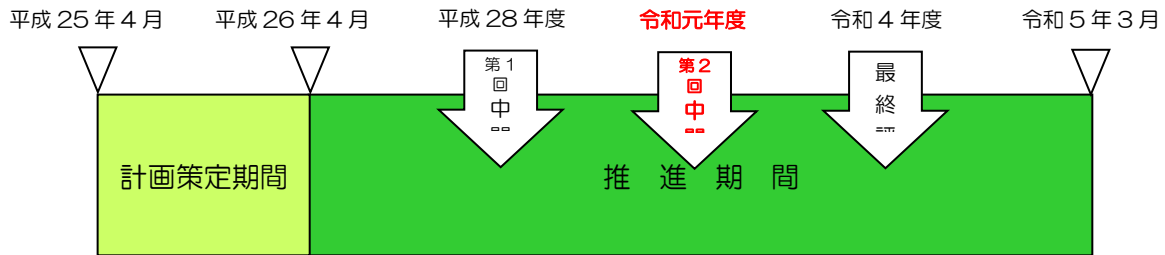
「奈良市21健康づくり<第2次>」では、「心もからだも健やかに暮らせるまち」を基本理念とし、健康寿命を延ばし、生活習慣病による死亡率を改善させるために、生活習慣病の発症予防及び重症化予防を図るとともに、個人の健康を支え、守る環境づくりとして、地域や組織に根ざした信頼やネットワーク等の社会関係資本（ソーシャルキャピタル）の活用にも努めながら、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じた健康づくりに取り組みます。

そして、健康的な生活習慣の定着を進めるため、健康の増進を形成する基本要素となる①栄養・食生活、②運動、③こころの健康・休養、④飲酒、⑤たばこ、⑥歯の健康、⑦健康管理の7領域を重点的に推進していきます。



2. 計画の期間及び評価

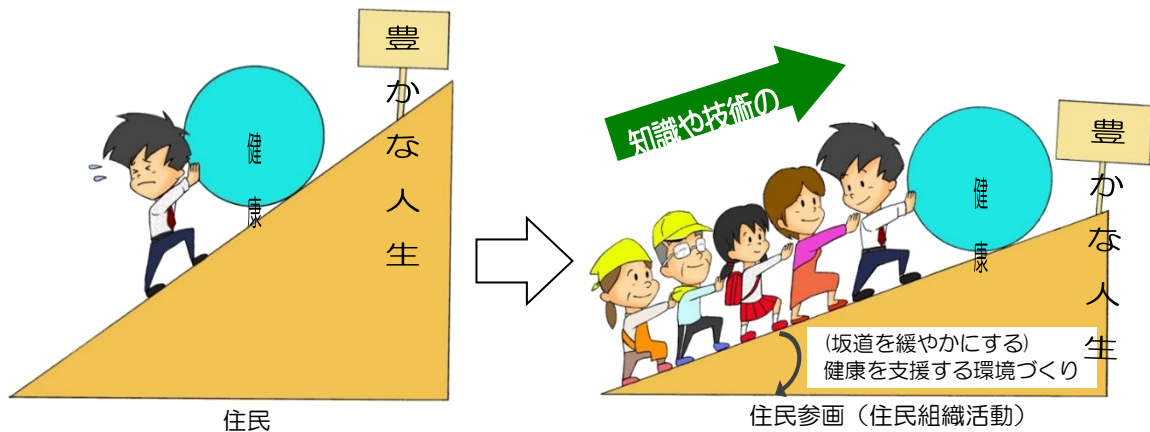
平成 25 年度に計画を策定し、平成 26 年度から令和 4 年度までの 9 年間で推進期間としています。3 年毎に目標の達成状況や実施状況を評価し、必要に応じて見直しを図りながら推進していきます。令和元年度は第 2 回中間評価の時期にあたります。市民をはじめ関係団体と、第 1 回中間評価以降 3 年間の取り組みの進捗状況及び目標値の達成状況を把握するとともに、令和 4 年度の最終評価に向けて、さらなる効果的な市民の健康づくりが推進できるように、今後の課題及び取り組みの方向性を明らかにし、今後の推進に反映させることとします。



3. 計画の推進体制

市民一人ひとりの健康的で豊かな人生を実現するためには、自ら意識改善を行い、主体的に取り組むことが重要ですが、個人の努力のみでは達成は難しく、後押しとなる環境づくりが必要です。

ヘルスプロモーションの理念に基づき、個人を取り巻くすべての人々の協力により健康を目指すことが大切となることから、人と人との絆が深められ、市民相互の支え合いによる共に生きる社会づくりを推進します。



(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を改編)

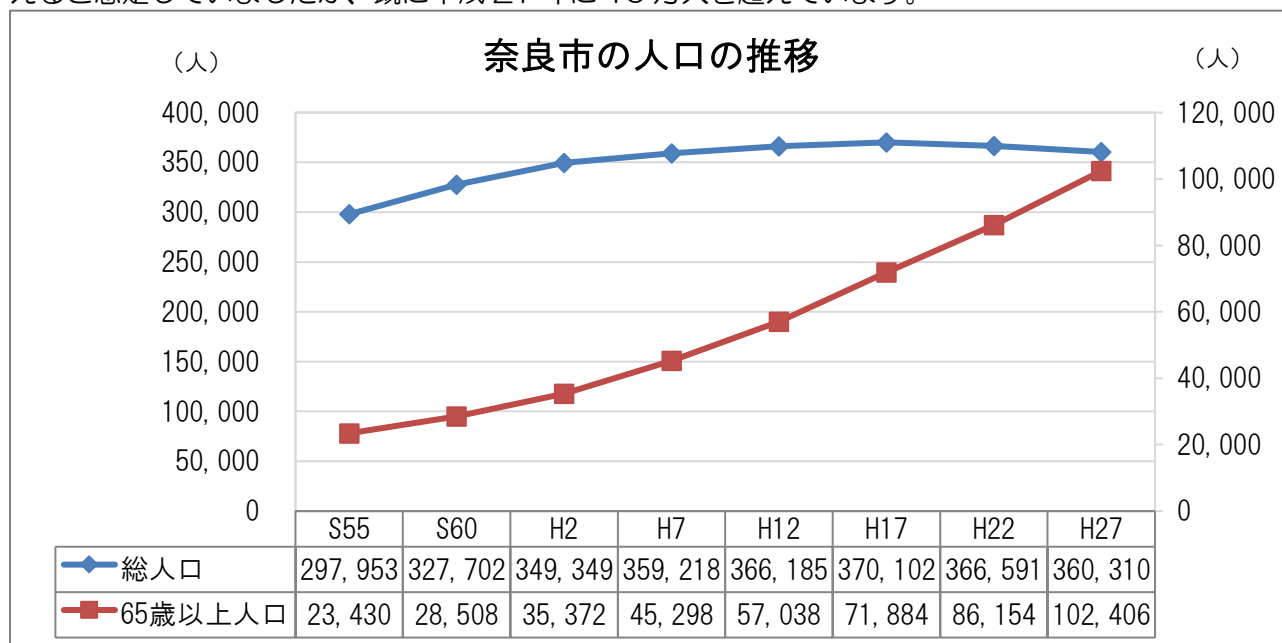
ヘルスプロモーションとは、1986年にWHO（世界保健機構）が採択した「ヘルスプロモーションに関するオタワ憲章」を基盤とし、健康日本21などの健康づくり運動の基本的な柱とされている理念です。人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするプロセスで、各個人がより良い健康のための行動がとれるよう、環境整備に重点が置かれています。

第2章 市民の主な健康状況

1. 保健統計から考察する市民の健康

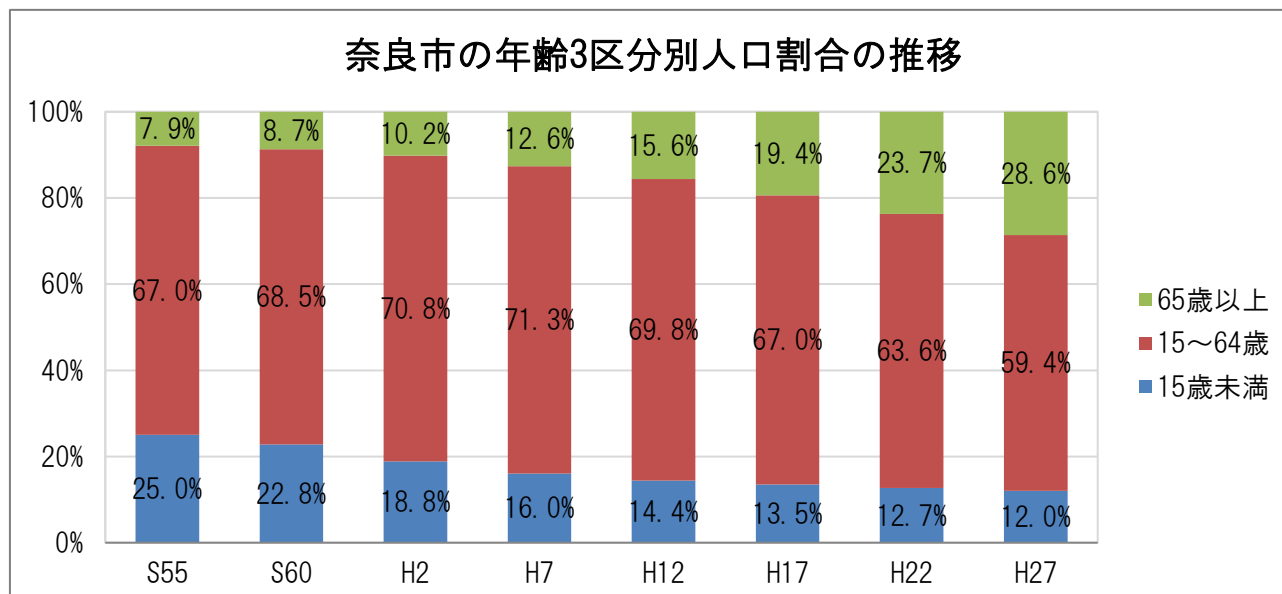
(1) 人口及び年齢別人口の推移

奈良市は、人口の増加が続いていましたが、平成 15 年をピークに減少に転じています。平成 17 年 4 月の旧月ヶ瀬村、旧都祁村との合併により一時的に増加しますが、その後減少が続いています。平成 22 年から平成 27 年まで奈良市の増減率は-1.7%であり、全国の-0.8%より減少の幅が大きくなっています。奈良市の人口の推移は、65 歳以上の人口は増加しており、平成 33 年には約 10 万人を超えると想定していましたが、既に平成 27 年に 10 万人を超えています。

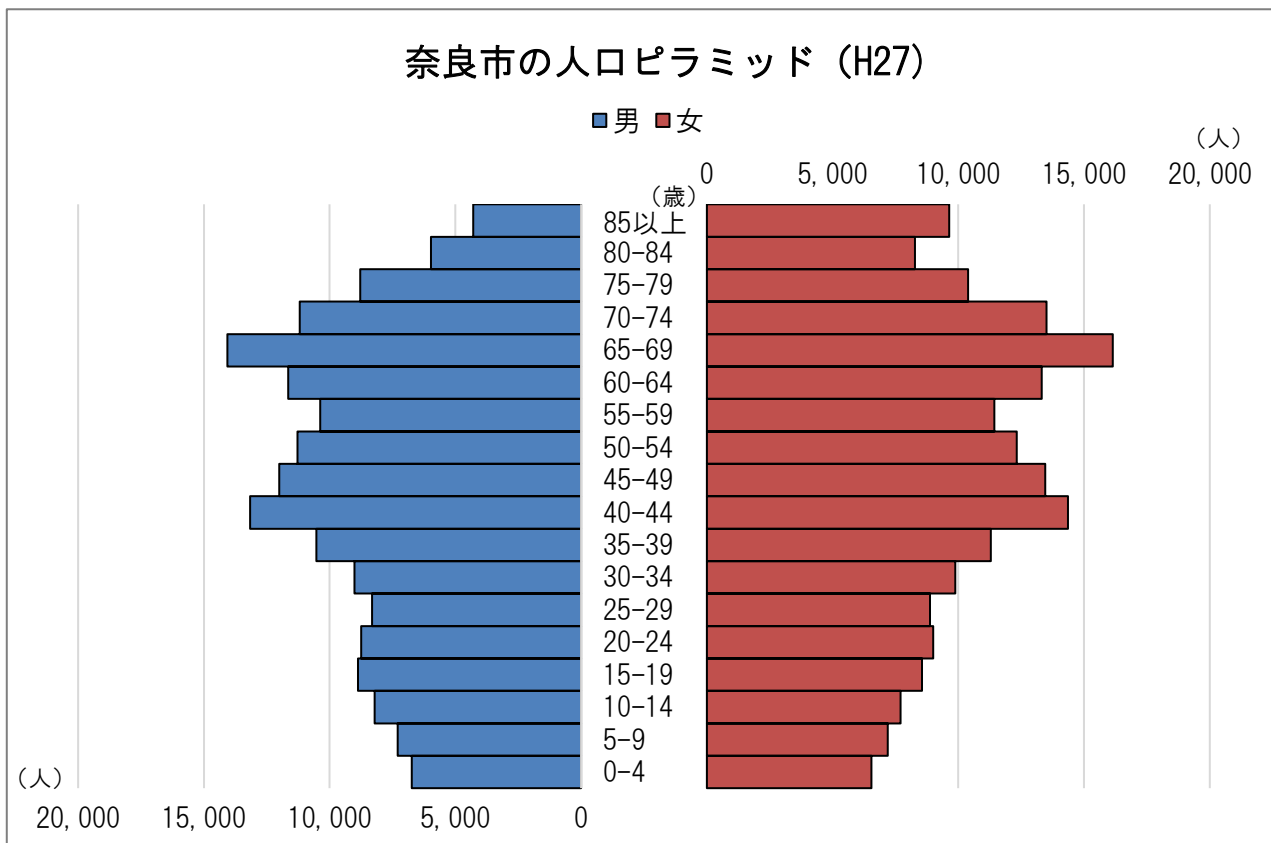


データソース：国勢調査

年齢 3 区分別人口割合の推移では、全国的な少子高齢化が進行する中、奈良市においても年少人口（0～14 歳）は年々減少し、老年人口（65 歳以上）は増加しています。平成 12 年には老年人口割合が年少人口割合を上回り、平成 27 年には老年人口割合が年少人口割合の 2 倍を超える状況となっています。



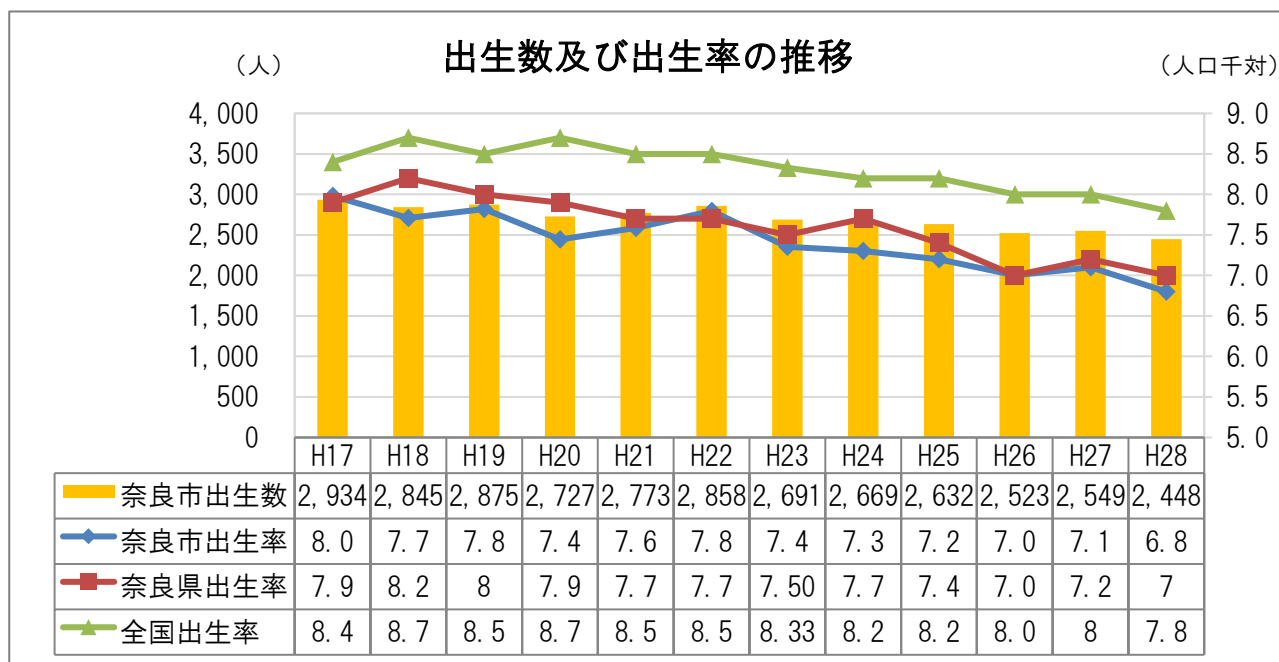
データソース：国勢調査



データソース：奈良市住民基本台帳 平成 27 年 10 月 1 日現在

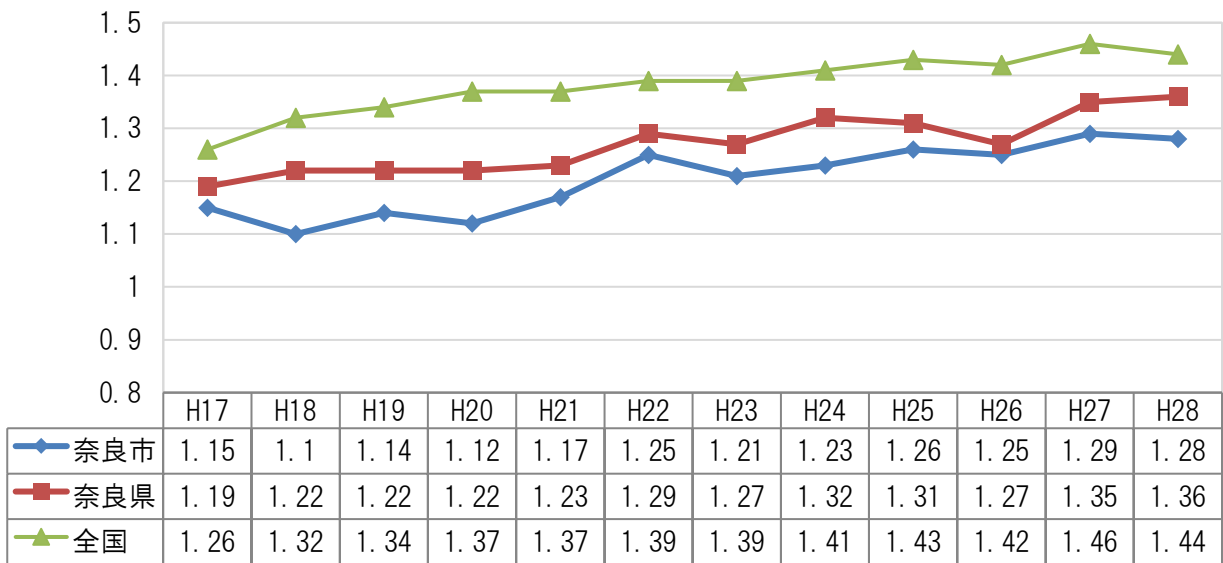
(2) 出生の状況

奈良市の出生数は減少しており、合計特殊出生率は、全国・奈良県と比べて低く、人口を維持するために必要な水準(2.08)を大きく下回っています。



データソース：奈良市保健所事業概況

合計特殊出生率の推移



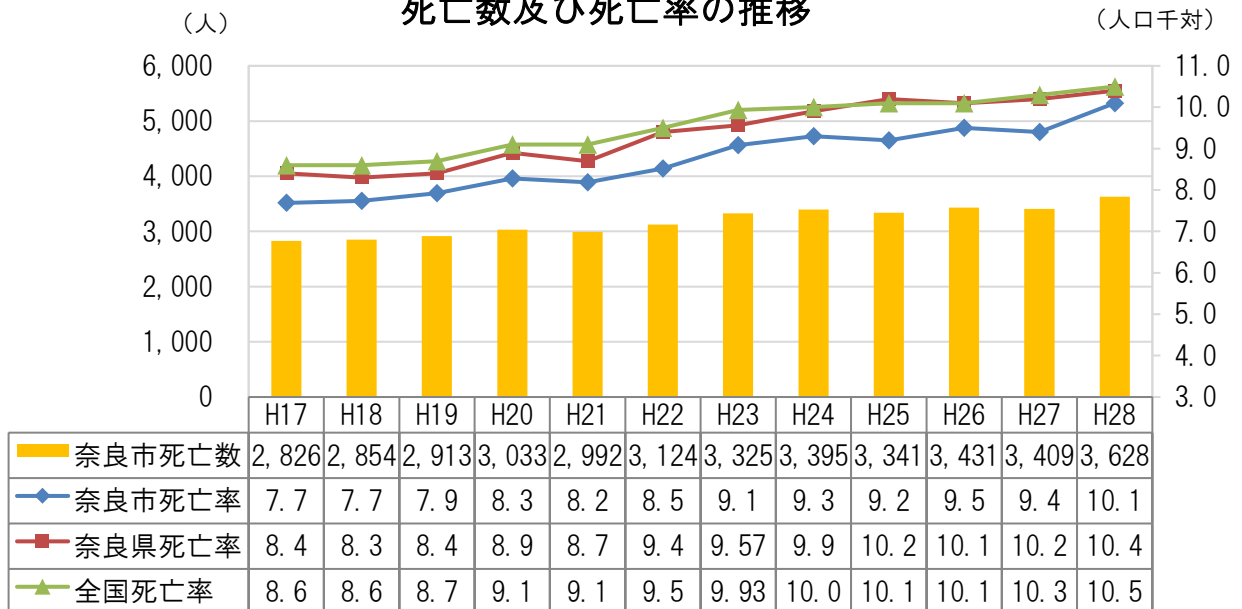
データソース：奈良市保健所事業概況

合計特殊出生率とは、15歳から49歳の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとした時の子どもの数に相当します。

(3) 死亡の状況

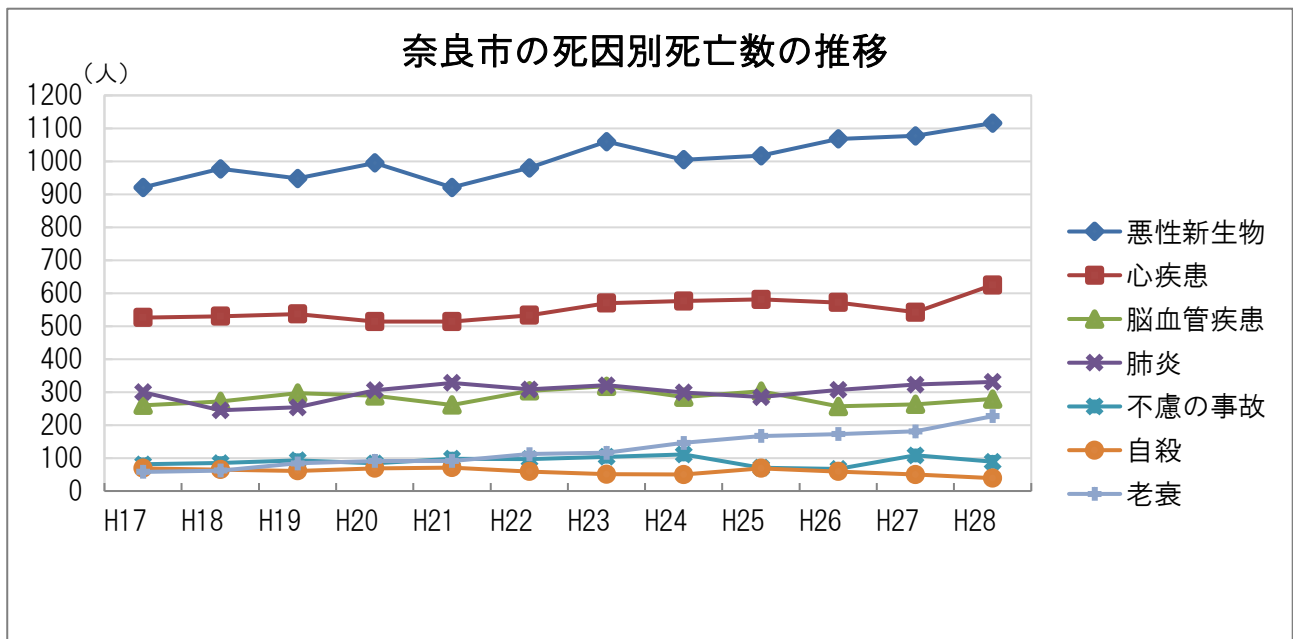
死亡数は、年々増加しており、また、死亡率は全国・奈良県とともに上昇傾向にあります。

死亡数及び死亡率の推移



データソース：奈良市保健所事業概況

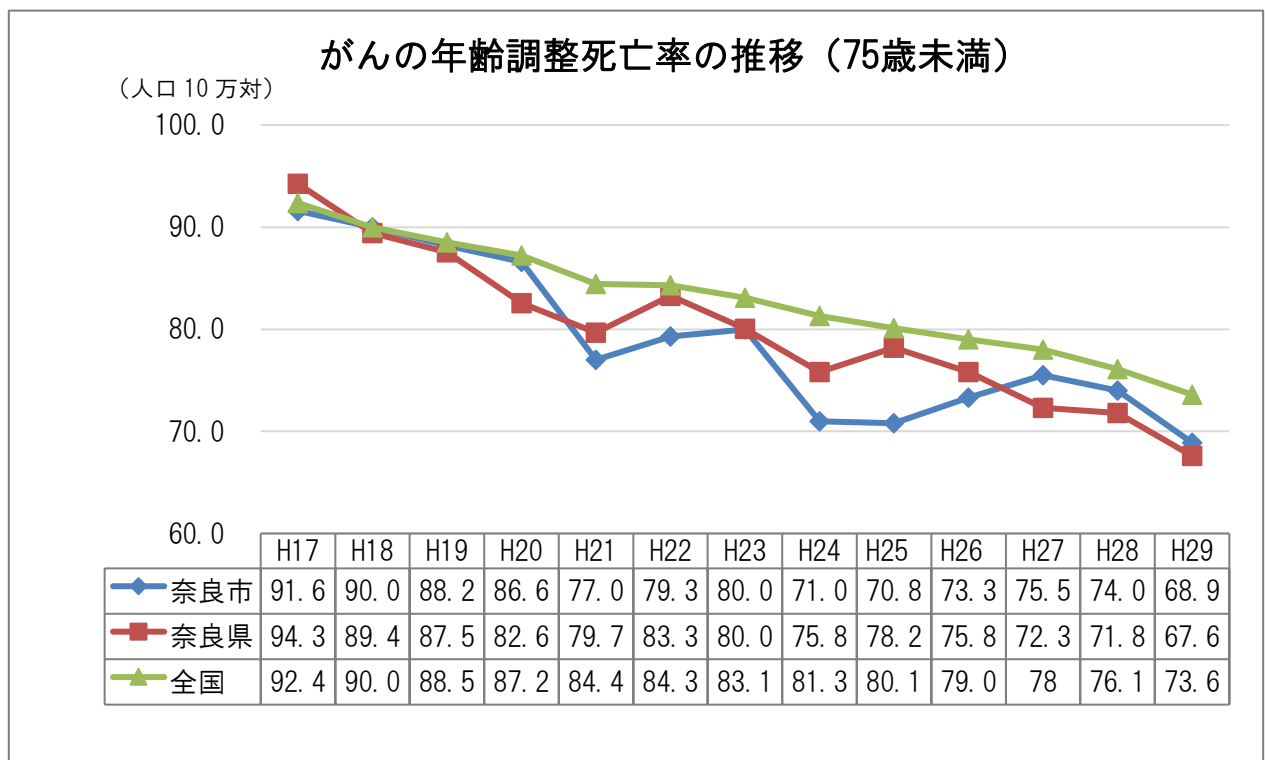
悪性新生物（以下、「がん」という。）の死亡数の推移は、増加傾向にあります。心疾患・肺炎・脳血管疾患は概ね横ばいで推移しており、毎年肺炎と脳血管疾患が3位又は4位で推移しています。



データソース：奈良市保健所事業概況

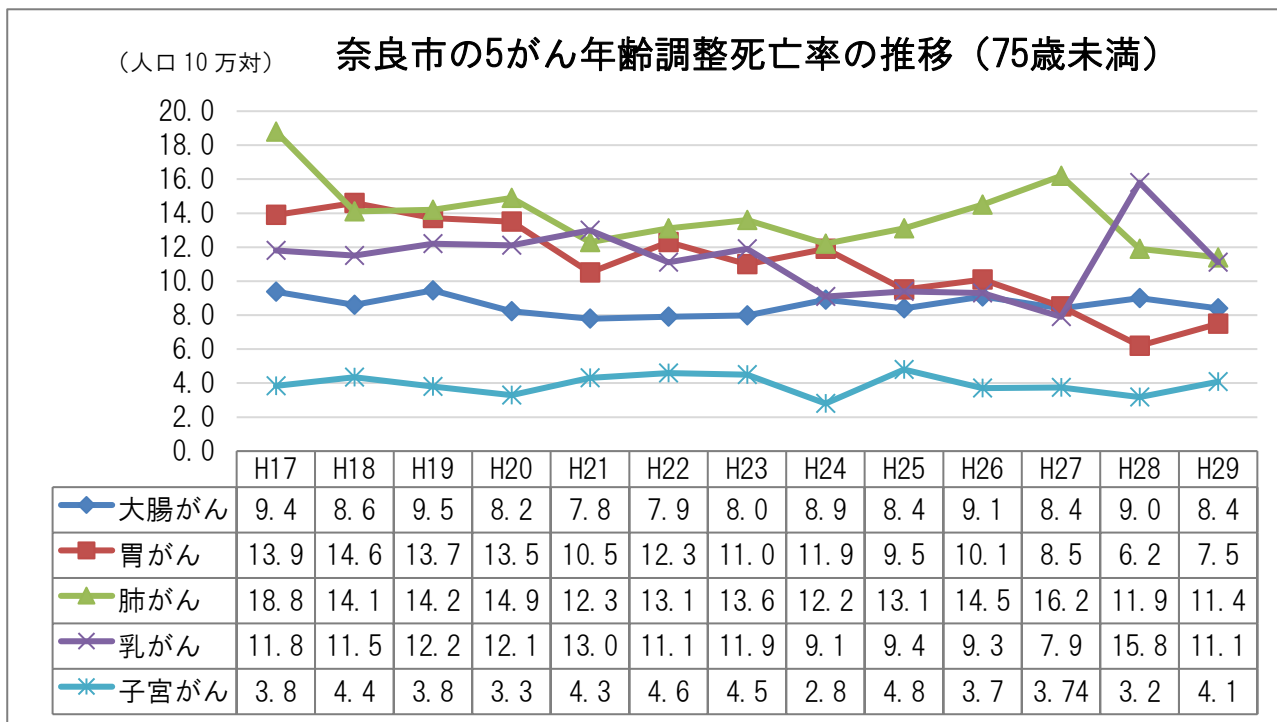
(4) 部位別の悪性新生物による死亡の状況

全国と同様に奈良市においても死因の第1位であるがんの75歳未満年齢調整死亡率の推移は、全国を下回り、減少しています。



データソース：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」・奈良市保健所事業概況

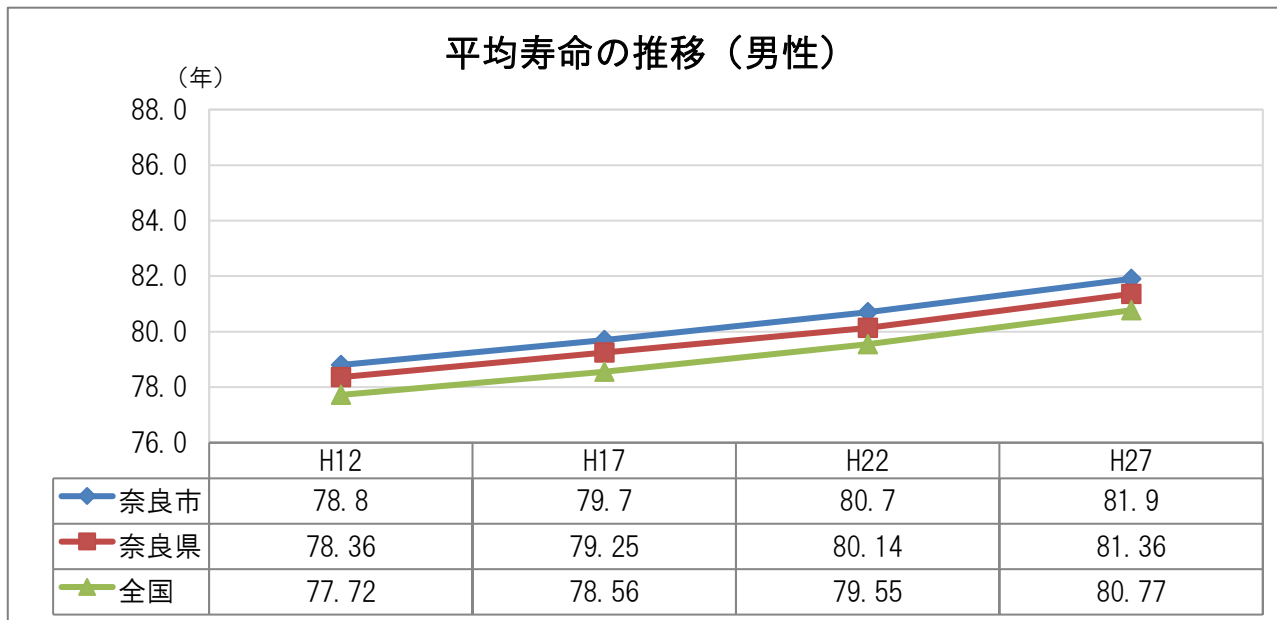
がん検診を実施している5がんの年齢調整死亡率の推移は、胃がんは減少し、大腸がん・乳がん・子宮がんは横ばい傾向となっています。



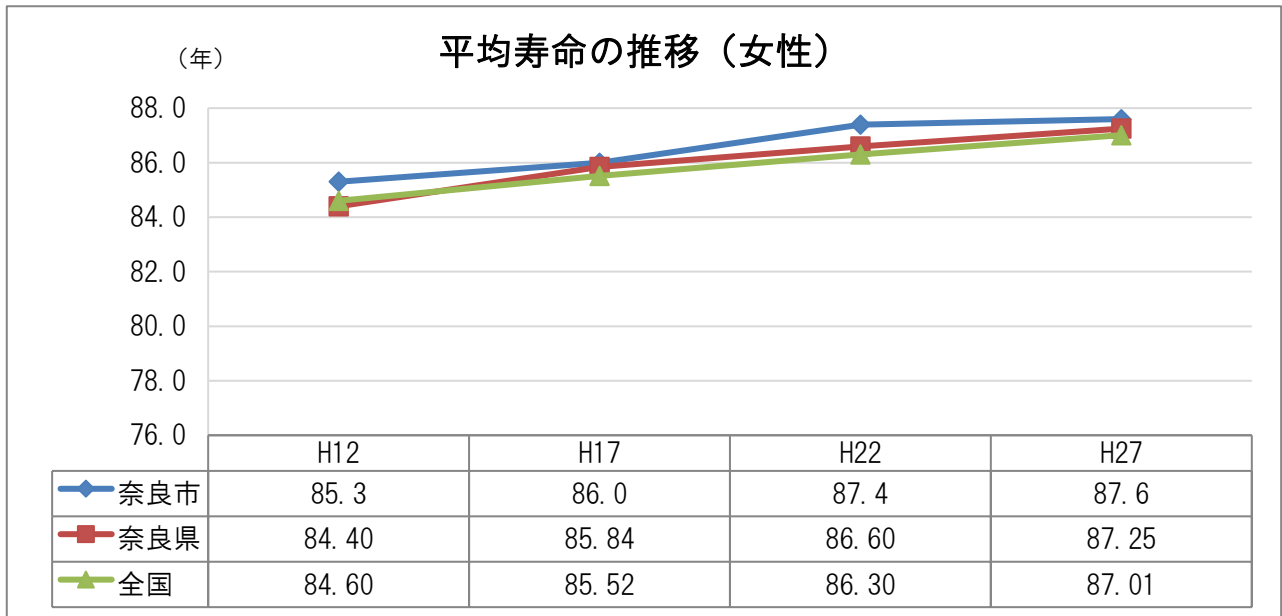
データソース：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」・奈良市保健所事業概況

(5) 平均寿命及び健康寿命の状況

奈良市の平均寿命は、全国・奈良県と同様に年々伸びており、男女とも全国・奈良県を上回っています。平成27年の都道府県別の平均寿命は、奈良県男性4位、女性16位となっています。

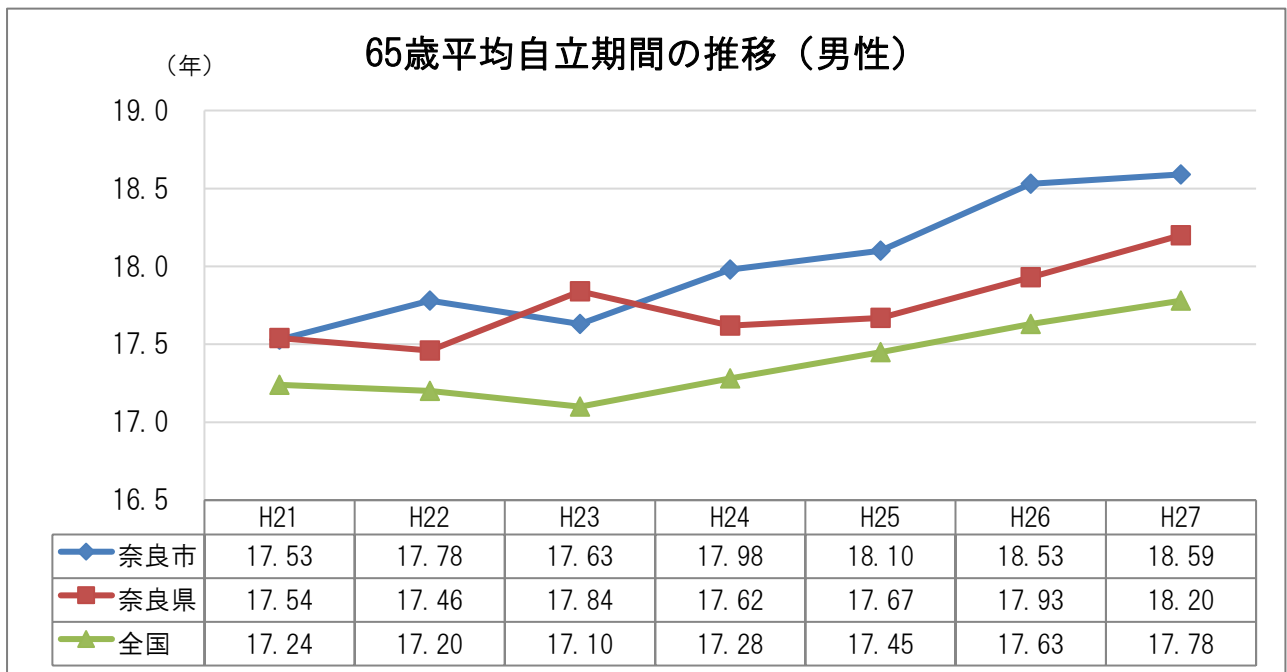


データソース：厚生労働省「完全生命表」「都道府県別生命表」「市町村別生命表」

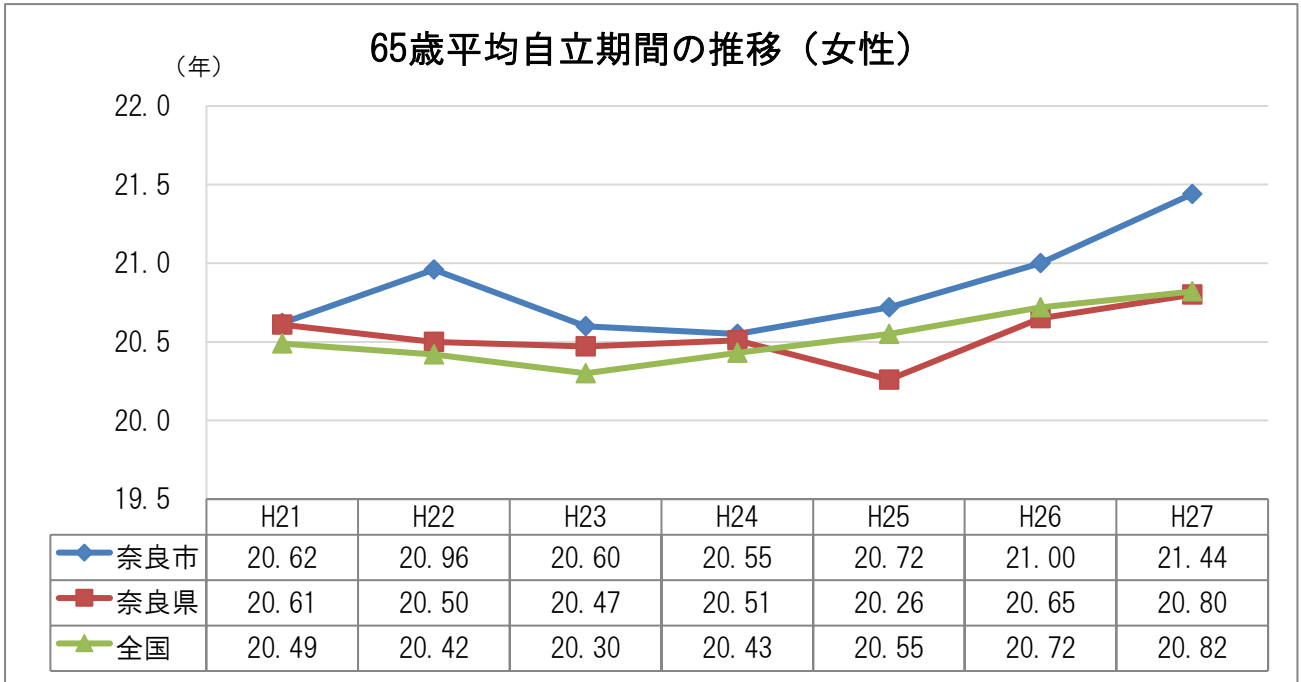


データソース：厚生労働省「完全生命表」「都道府県別生命表」「市町村別生命表」

奈良市の65歳平均自立期間は、全国と同様に年々伸びており、全国・奈良県より高い数値で推移しています。平成27年の奈良市の奈良県内順位は、男性9位、女性4位（39市町村内）となっています。

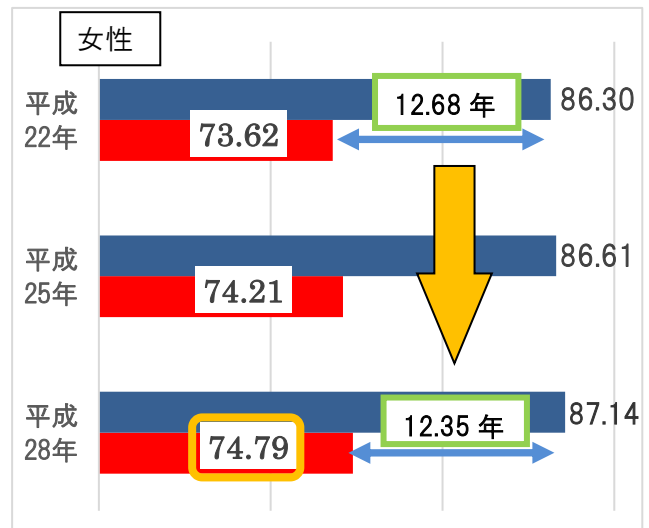
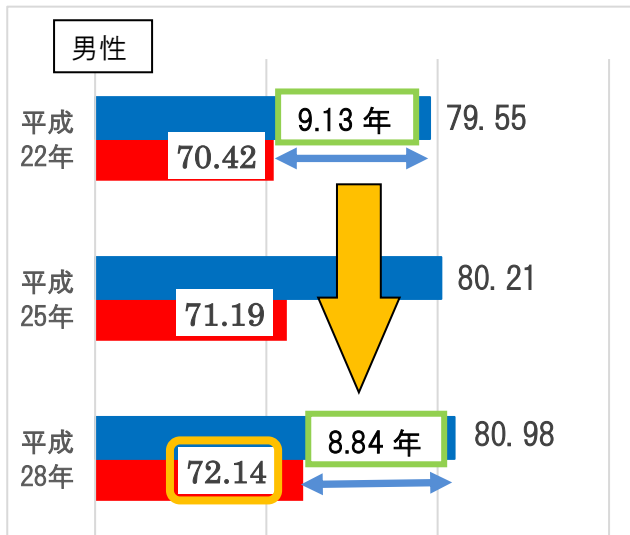


データソース：奈良県ホームページ「奈良県民の健康寿命」



データソース：奈良県ホームページ「奈良県民の健康寿命」

【平均寿命と健康寿命】



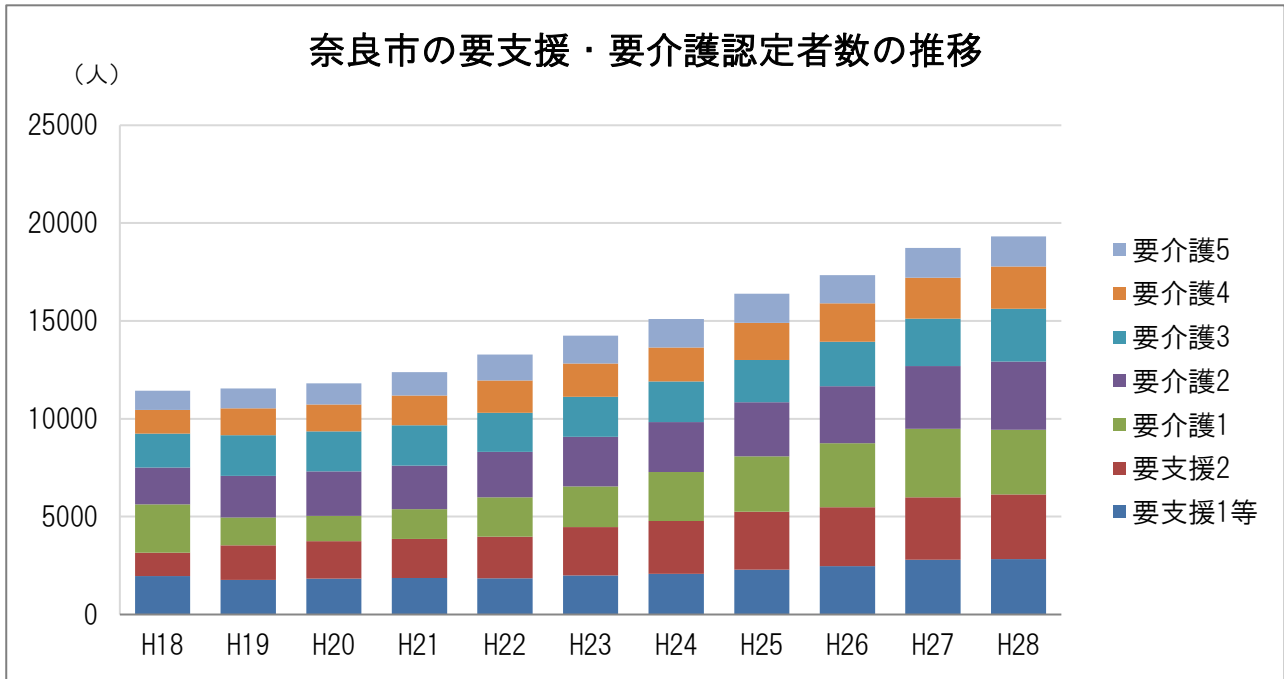
■ 平均寿命 ■ 健康寿命 ↔ 平均寿命と健康寿命の差
 (日常生活に制限のない期間)

データソース：厚生労働省ホームページ

「健康寿命」とは国民生活基礎調査からわかる「日常生活に制限のない期間」をいいます。
 市町村が認定する要介護認定から「65歳平均自立期間」を求めるともあります。

(6) 要支援・要介護認定の状況

要支援・要介護認定者数は、年々増加傾向にあり、2025年（令和7年）には27,806人になる見込みです。



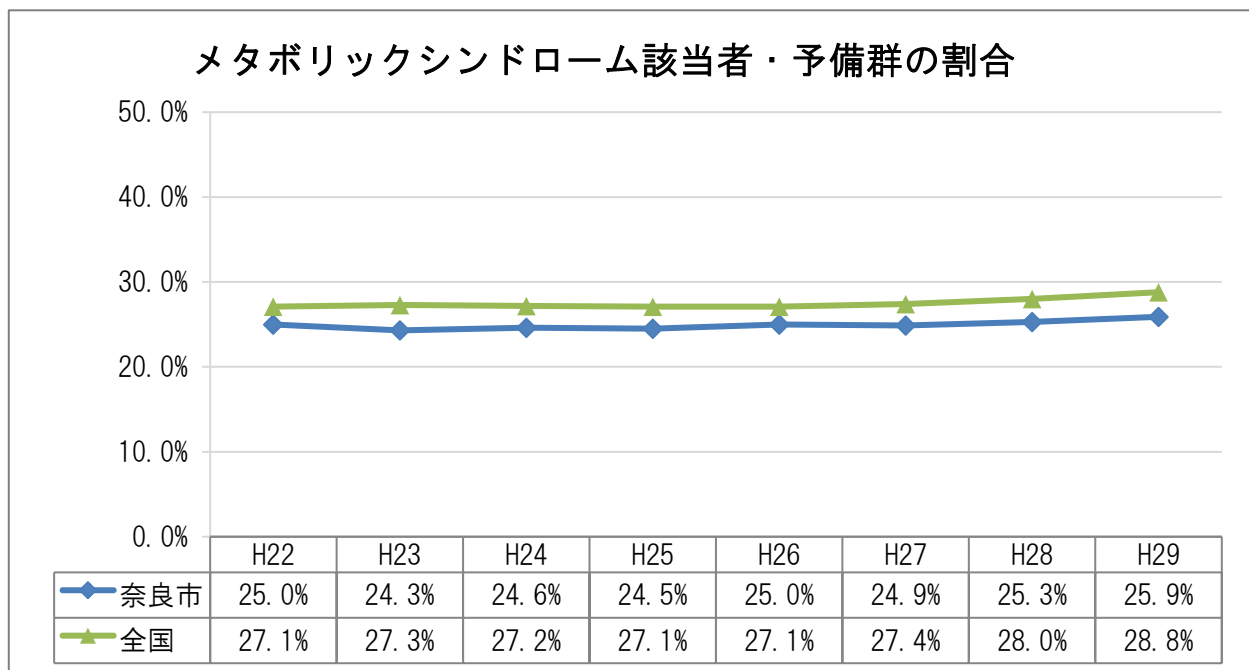
データソース：奈良市老人福祉計画及び第7期介護保険事業計画

2. 奈良市国民健康保険特定健康診査（40～74 歳対象）等の結果から考察する生活習慣病の状況

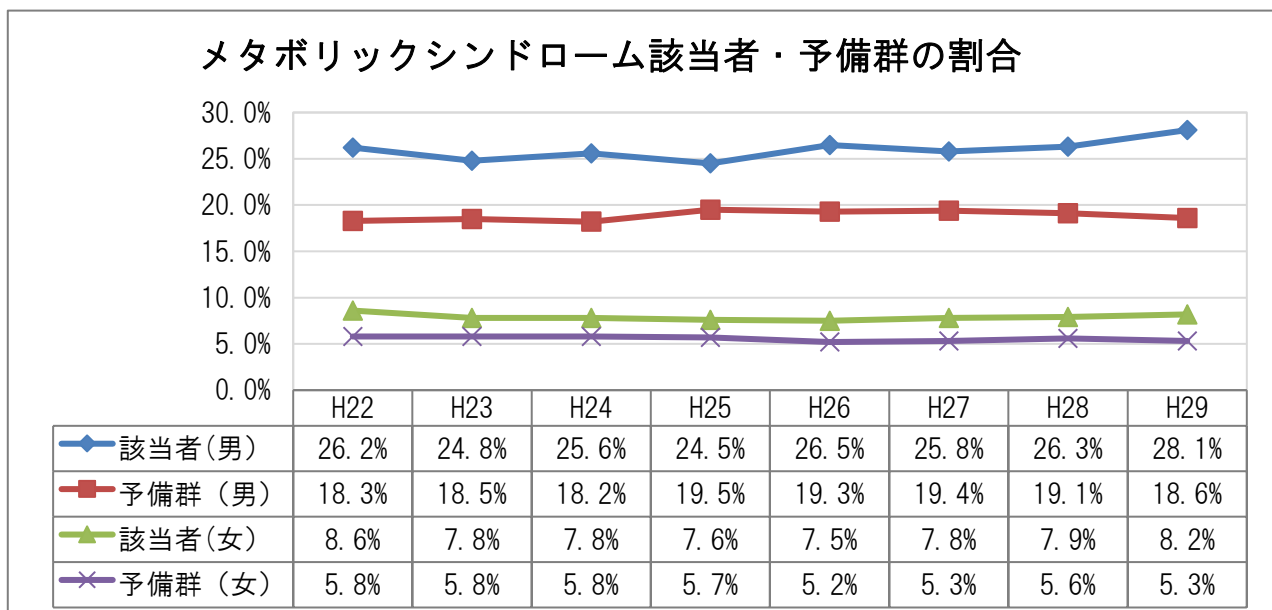
（1）メタボリックシンドローム判定の状況

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積によって、動脈硬化の危険因子である「高血圧、高血糖、脂質異常」をあわせ持つ状態のことをいいます。この状態を放置すると、動脈硬化が進み心疾患、脳血管疾患、糖尿病を発症する恐れがあります。

奈良市のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、全国と概ね同率であり、横ばいで推移しています。男女別では平成29年で男性は46.7%、女性は13.5%と、男性の割合が顕著に高い状況となっています。



データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査
全国市町村国民健康保険特定健康診査

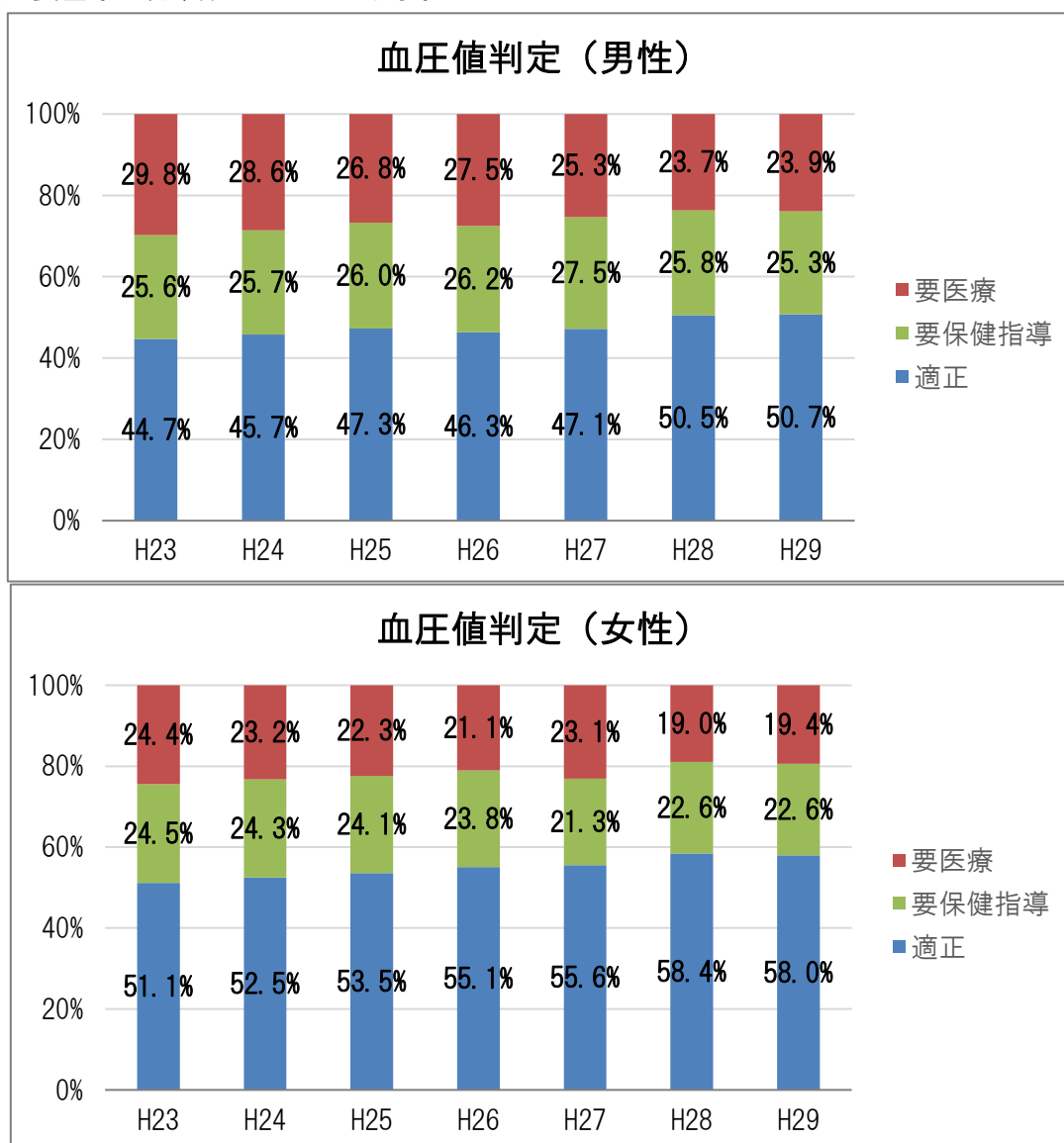


データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

(2) 血圧値の状況

特定健康診査の血圧値判定では、要医療の割合は女性より男性が多い状況で推移しています。

また、男女とも要医療の割合が年々減少し、適正血圧の割合が増加しています。しかし、いまだ要保健指導及び要医療が約半数を占めています。



データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

※血圧値判定

要医療：収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上

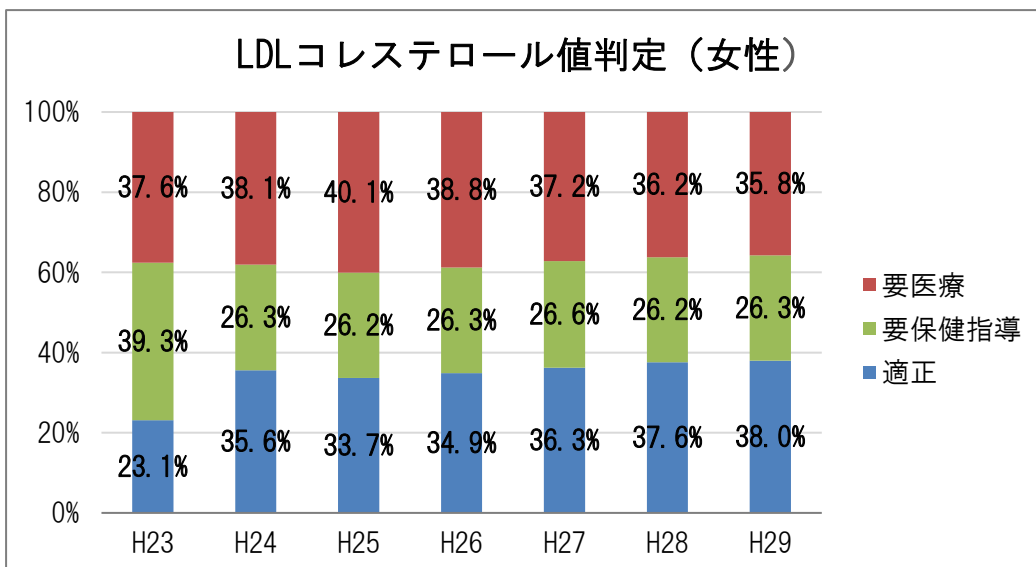
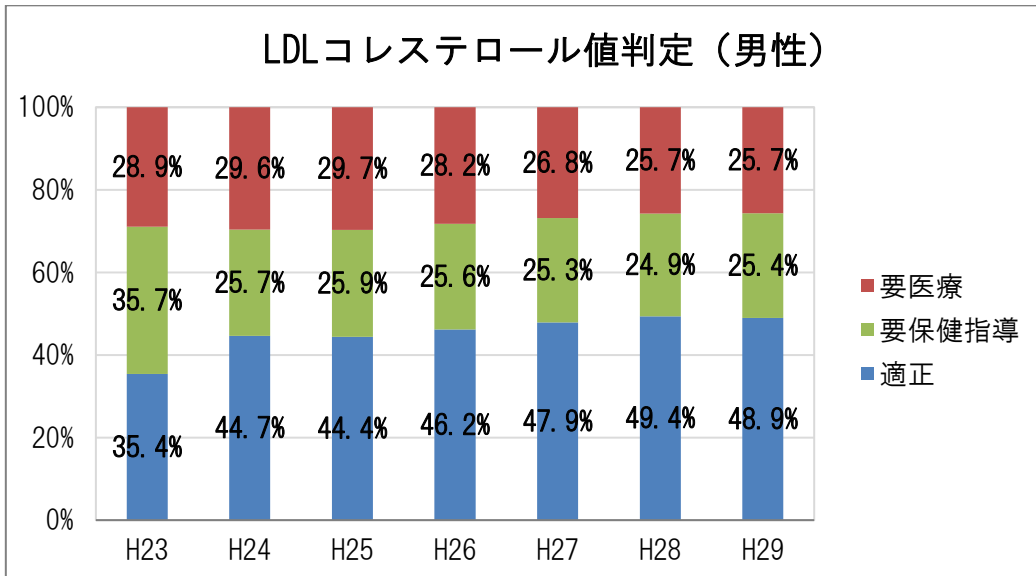
要保健指導：収縮期血圧 130mmHg 以上 140mmHg 未満

または拡張期血圧 85mmHg 以上 90mmHg 未満

適正：収縮期血圧 130mmHg 未満または拡張期血圧 85mmHg 未満

(3) LDL コレステロール値の状況

LDL コレステロールの高値は、虚血性心疾患の危険因子の一つになります。LDL コレステロール値の判定では、適正の割合は男性より女性が低く推移しています。要保健指導及び要医療の割合は男女とも減少しているものの、男性は約5割、女性は約6割を占めています。



データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

※LDL コレステロール値判定

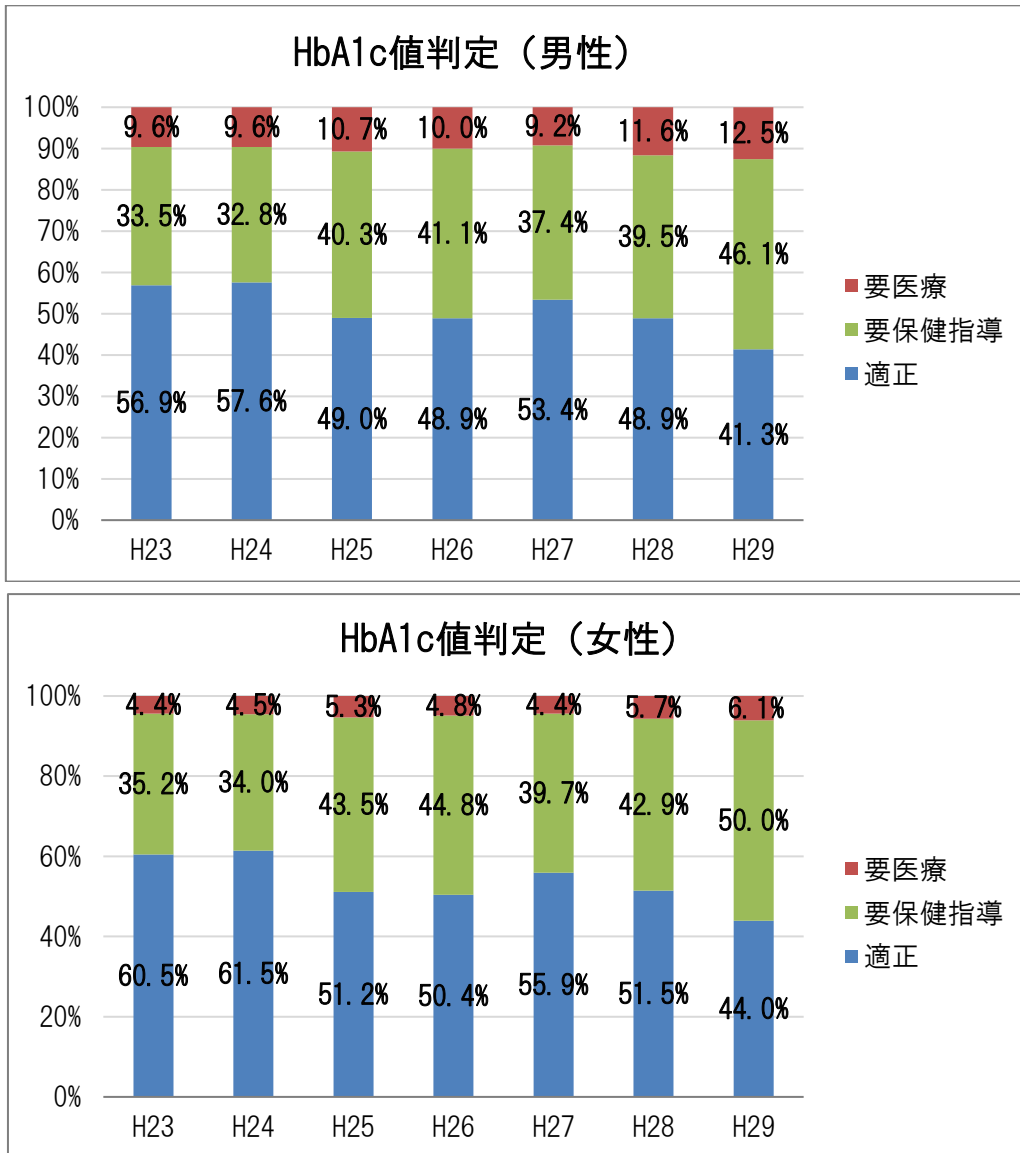
要医療：140mg/dl 以上 要保健指導：120mg/dl 以上 140mg/dl 未満 適正：120mg/dl 未満

女性の LDL コレステロール値が閉経後高値になる理由

性ホルモンの一つであるエストロゲンが、脂質の代謝に深く関わっていることが分かっており、閉経すると体内のエストロゲンの量が急に減り始めます。これに伴って、血液中の LDL コレステロール（悪玉コレステロール）やトリグリセライド（中性脂肪）は急に増えていきます。LDL コレステロールは閉経前より 20%程度高くなり、60 歳頃には女性の平均値は男性を上回ります。

(4) HbA1c 値の状況

約 2 か月間の血糖値の状態を示す HbA1c 値判定では、要保健指導及び要医療の割合は男女とも年々増加し、平成 29 年では約 6 割を占めています。要医療の割合は女性より男性が多く、約 2 倍になっています。



データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

※HbA1c 値判定

(JDS 値・H20～H24) 要医療：6.1%以上 要保健指導：5.2%以上 6.1%未満 適正：5.2%未満
 (NGSP 値・H25～) 要医療：6.5%以上 要保健指導：5.6%以上 適正：5.6%未満

1. 目的

- 7領域 46項目の目標値達成状況を把握のうえ、各領域の目標及び行動目標の達成に向けた推進状況を評価し、平成28年度から平成30年度までの3年間の取り組みの成果を明確にする。
- 最終評価となる令和4年度に向けた各項目及び目標値の見直しを行い、今後の課題と取り組みの方向性の明確化を図り、今後の計画に反映させる。
- 医療・福祉・教育分野の関係団体及び庁内関係課とともに評価を共有し、協働や連携を図りながら、本計画を推進する。

2. 方法

- (1) 第1回中間評価値（平成27年度）から平成30年度の各領域の項目の数値を調査し、目標値に対する数値の推移を確認しています。数値の経年把握ができない項目や評価が不能になった項目については、その代わりとして他の調査で経年把握ができる数値を評価項目とすべきか否か、また新たな項目や目標値の設定についての検討を行っています。
- (2) 計画策定時に、各領域で重点とする行動目標と目標の達成状況を評価するための項目を定めています。第2回中間評価にあたり令和元年度の目標値を設定しており、その目標値と最新値（平成30年度数値または直近値）を比較して、目標値の達成度を次の4段階の評価とします。

評価	判定基準
◎	最新値が目標達成している。(100%以上)
○	最新値が目標達成に向けて改善している。(50~100%未滿)
△	最新値が目標達成に向けて改善している。(1~50%未滿)
×	最新値が横ばいまたは悪化している。(1%未滿)
—	項目の追加または変更のため判定不能

※判定区分4段階の計算方法

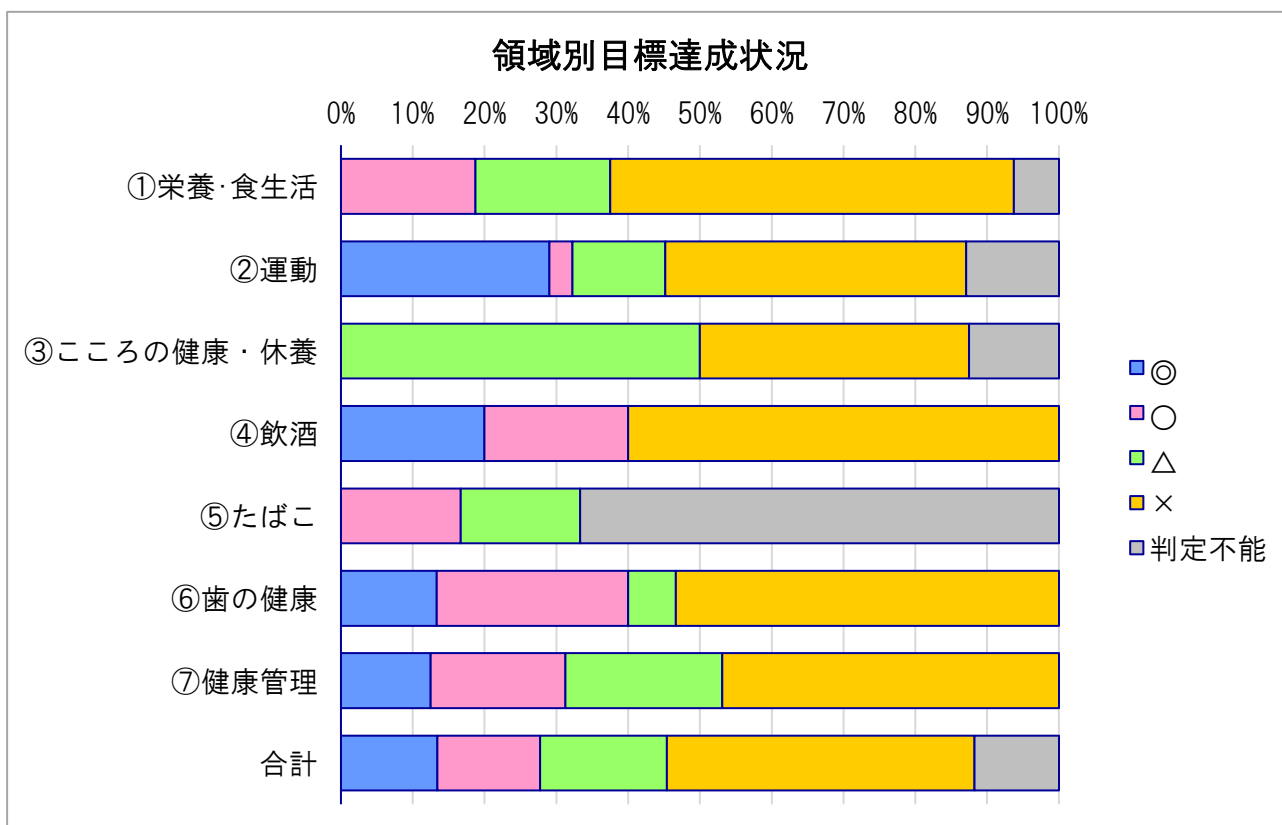
$$\frac{〔最新値〕 - 〔第1回中間評価値（平成27年度）〕}{〔第2回中間目標値〕 - 〔第1回中間評価値（平成27年度）〕} \times 100$$

- (3) 関係団体及び庁内関係課に対し3年間の取り組みを調査及びヒアリングし、各領域の行動目標毎に関連した取り組み全体の整理を行い、取り組みの伸展や変化を把握します。そして、今後重要になると想定される課題や要因について分析し、有効な取り組みの方向性を明確にします。
- (4) 令和4年度に実施する最終評価に向けて目標値の修正及び再設定を行います。併せて、各領域の目標及び行動目標の達成のため今後の取り組みの方向性を示します。

3. 目標達成状況

各領域の目標値全46項目を119区分で評価した結果、目標達成した区分「◎」は16区分(13.4%)、改善した区分「○・△」は38区分(31.9%)、横ばいまたは悪化した区分「×」は51区分(42.9%)、項目の追加または変更で判定不能である区分「―」は14区分(11.8%)となっています。

領域 \ 評価	◎	○	△	×	― (判定不能)	合計
①栄養・食生活	0	3	3	9	1	16
②運動	9	1	4	13	4	31
③こころの健康・ 休養	0	0	4	3	1	8
④飲酒	1	1	0	3	0	5
⑤たばこ	0	2	2	0	8	12
⑥歯の健康	2	4	1	8	0	15
⑦健康管理	4	6	7	15	0	32
合計	16	17	21	51	14	119



4. 各領域の評価

①栄養・食生活：領域の目標「栄養・食生活に関する正しい知識や習慣を子どもの頃から身につけ、健康的で楽しい食生活を実践しましょう」

項目① 肥満傾向にある3歳児の割合【データ変更】

基準値 H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
					目標値	評価	
3.1%	2.6%	2.6%	3.9%	2.7%	2.6%	×	2.6%

データソース：奈良市3歳6か月児健康診査

※肥満度を算出する計算式の変更があったH26年度からの評価とする。

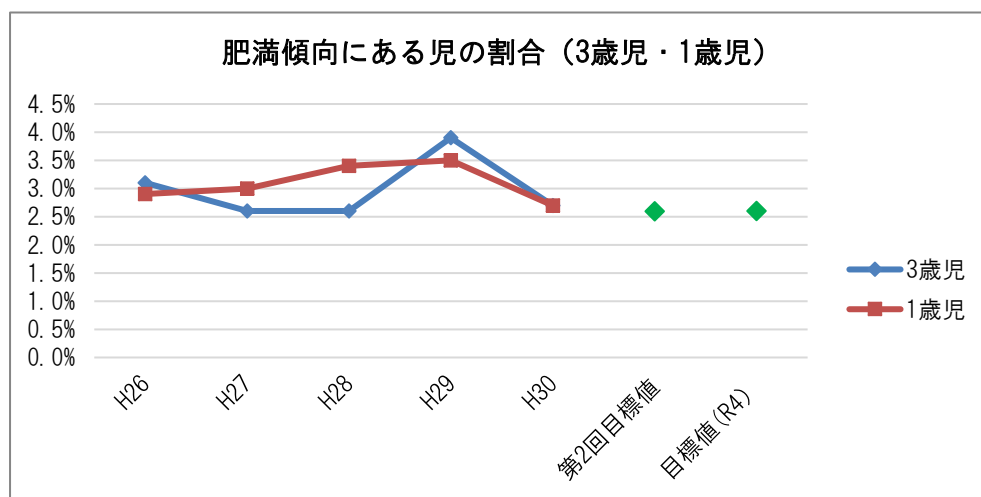
最終目標値（R4）の考え方：最も低いH27・H28数値の維持とする。

第2回目標値の考え方：最も低いH27・H28数値の維持とする。

《参考》肥満傾向にある1歳児の割合【追加】

H26	H27	H28	H29	H30
2.9%	3.0%	3.4%	3.5%	2.7%

データソース：奈良市1歳7か月児健診健康診査



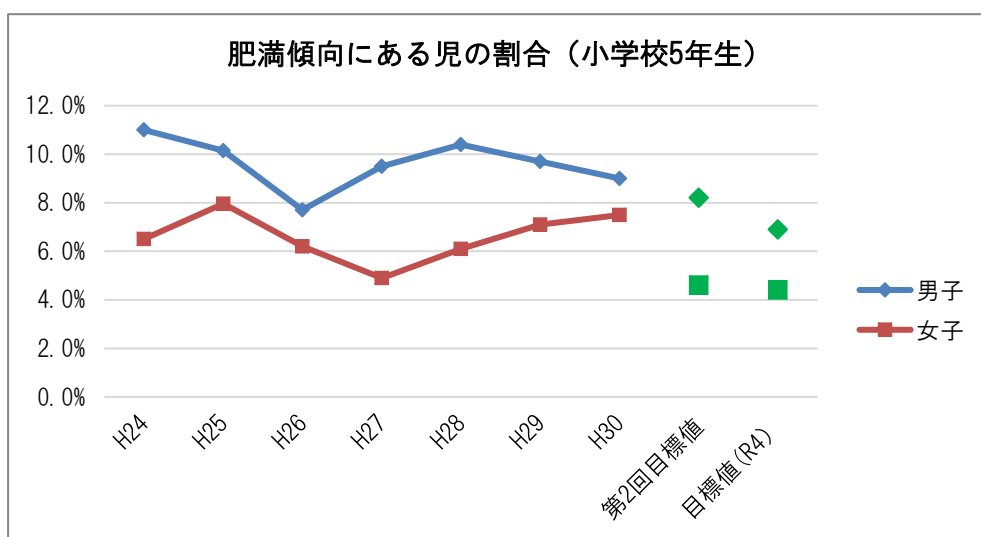
肥満傾向にある3歳児の割合は増加しており、「×」である。

項目② 肥満傾向にある児の割合（小学校5年生）【第1回中間評価で目標値設定】

	策定時 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
男子	11.0%	10.2%	7.7%	9.5%	10.4%	9.7%	9.0%	8.2%	△	6.9%
女子	6.5%	8.0%	6.2%	4.9%	6.1%	7.1%	7.5%	4.6%	×	4.4%

データソース：公立小・中学校児童・生徒の肥満とやせの状況報告書（奈良市教育委員会）

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



肥満傾向にある児（小学校5年生）の割合は、男子は減少しているが、「△」であり、女子は増加しており「×」である。

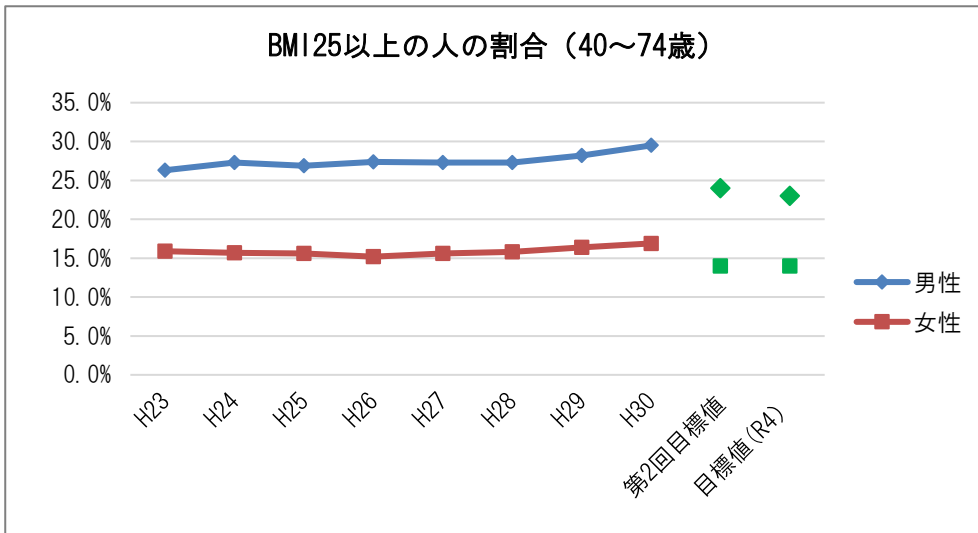
項目③ BMI25以上の人の割合（40～74歳）【データ修正・目標値変更】

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
男性	26.3%	27.3%	26.9%	27.4%	27.3%	27.3%	28.2%	29.8%	24%	×	25%→ 23%
女性	15.9%	15.7%	15.6%	15.2%	15.6%	15.8%	16.4%	17.0%	14%	×	13%→ 14%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

最終目標値（R4）の考え方：健康日本21<第二次>の目標値が「10%減少」であるため、同計画に合わせる。

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



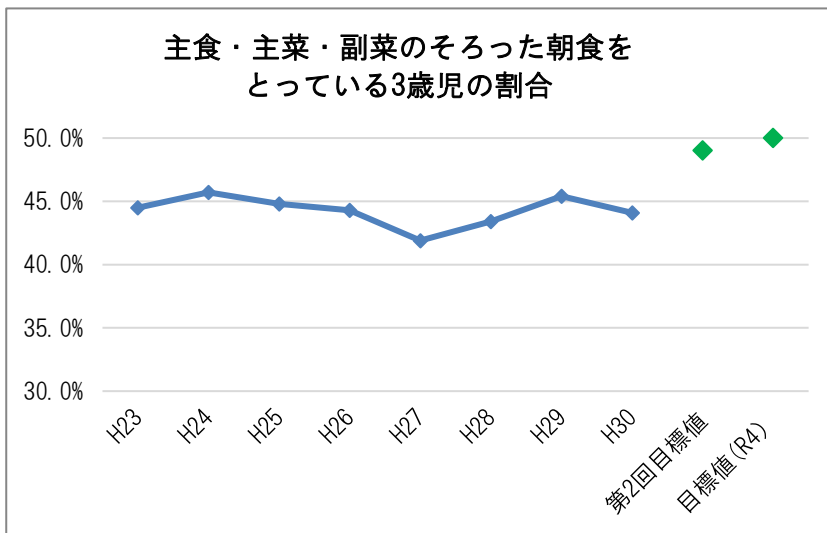
BMI25以上の人(40~74歳)の割合は、男性・女性ともに増加しており、「×」である。

項目④ 主食・主菜・副菜のそろった朝食をとっている3歳児の割合

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
44.5%	45.7%	44.8%	44.3%	41.9%	43.4%	45.4%	44.1%	49%	△	50%

データソース：奈良市3歳6か月児健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する(切り上げ)。



主食・主菜・副菜のそろった朝食をとっている3歳児の割合は増加しているが、「△」である。

項目⑤ 日本型食生活(主食・主菜・副菜がそろった食事)をしている人の割合(20歳以上) <奈良県>

【第1回中間評価でデータソース変更、第2回中間評価で目標値変更】

	策定時 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
男性	46.7%	35.9%	33.6%	31.0%	39.4%	47.0%	42.3%	51%	○	52% →
女性	47.4%	36.9%	36.2%	35.8%	38.4%	48.1%	45.8%	53%	○	70% 以上

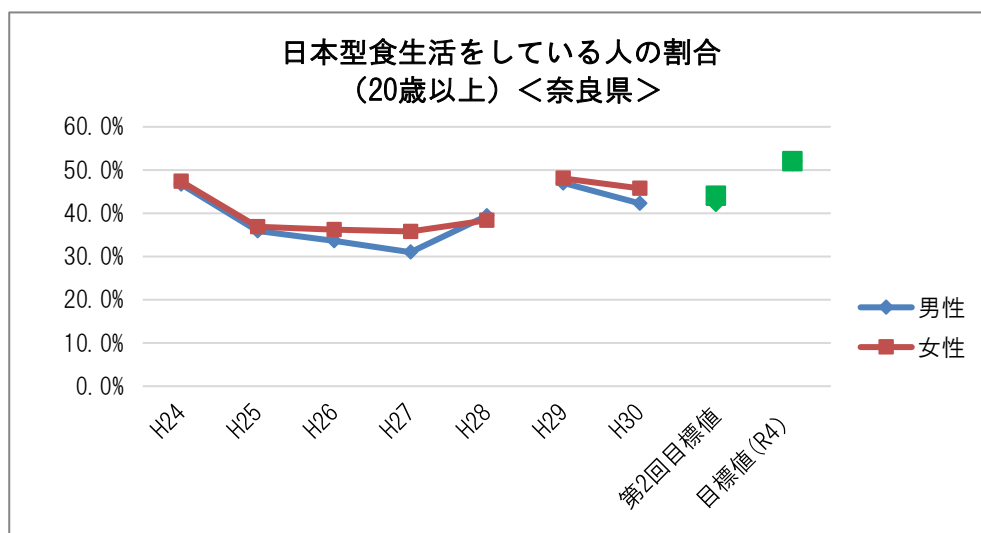
データソース：なら健康長寿基礎調査<奈良県>

※質問項目：H28年度以前「あなたの食事は、どの程度『日本型食生活』となっていますか。※『日本型食生活』とは、ごはんを『主食』としながら、肉・魚・卵・大豆を主材料とする『主菜』、野菜・きのこ・いも・海藻を主材料とする『副菜』に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。」

H29年度以降「主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。」

最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画の目標値が「70%以上」であるため、同計画に合わせる。

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



日本型食生活（主

食・主菜・副菜がそろった食事）をしている人（20歳以上）の割合は男性・女性とも増加しており、「○」である。

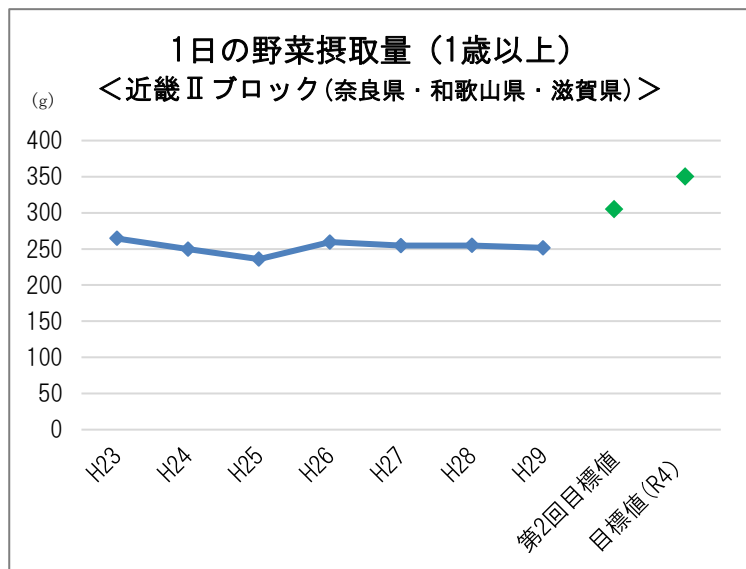
項目◎ 1日の野菜摂取量（1歳以上） <近畿Ⅱブロック（奈良県、和歌山県、滋賀県）>

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	第2回中間		目標値 (R4)
							目標値	評価	
264.6g	249.7g	235.9g	259.5g	254.6g	254.8g	251.5g	305g	×	350g

データソース：国民健康・栄養調査

※毎年公表される地域ブロック別 1 日の野菜摂取量のデータを活用し評価とする。なお、都道府県別野菜摂取量のデータは 5 年毎の公表のため参考とする。

第 2 回目標値の考え方：最終目標値と H26 数値の差を二で除した数値を第 1 回中間目標値に加算する（切り上げ）。



＜参考＞1日の野菜摂取量（20歳以上）＜奈良県＞

	H18-22	H24	H28
男性	309g	267g	279g
女性	268g	242g	263g

データソース：国民健康・栄養調査

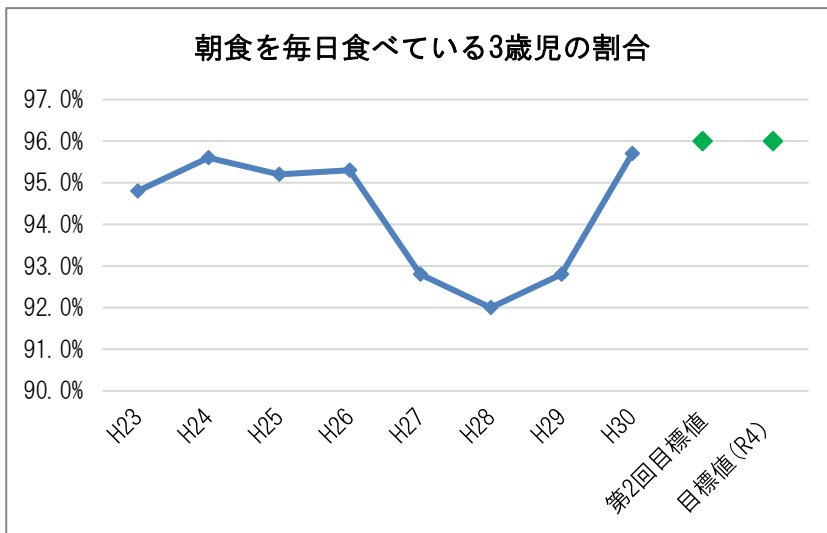
1日の野菜摂取量（1歳以上）は減少しており、「×」である。

項目⑦ 朝食を毎日食べている3歳児の割合

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
94.8%	95.6%	95.2%	95.3%	92.8%	92.0%	92.8%	95.7%	96%	○	96%

データソース：奈良市3歳6か月児健康診査

第2回目標値の考え方：H21数値（96.3%）を目標とする（四捨五入）。



朝食を毎日食べている3歳児の割合は増加しており、「○」である。

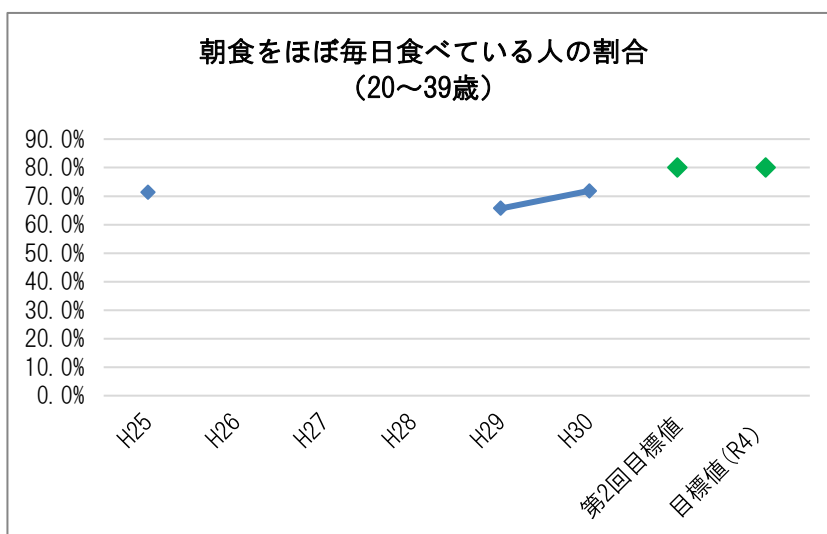
項目⑧-1 朝食をほぼ毎日食べている人の割合（20～39歳）

基準値 H25	H26	H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
						目標値	評価	
71.4%	—	—	—	65.7%	71.9%	80%以上	△	80%以上

データソース：奈良市「食育」に関する意識調査

※市「食育」に関する意識調査は、奈良市食育推進計画の評価及び次期計画策定の年度に実施される。次回意識調査は令和2年度に実施予定。

第2回目標値の考え方：第3次奈良市食育推進計画のH30目標値が80%以上であるため、同計画に合わせる。



朝食をほぼ毎日食べている人（20～39歳）の割合は増加しているが、「△」である。

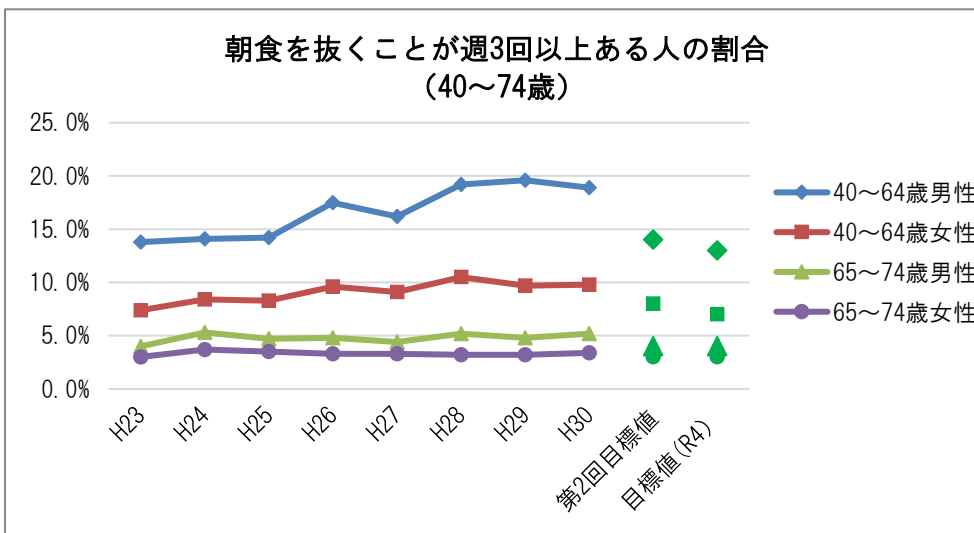
項目⑧-2 朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合（40～74歳）

【第1回中間評価でデータソース変更】

		策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
										目標値	評価	
40～ 64歳	男性	13.8%	14.1%	14.2%	17.5%	16.2%	19.2%	19.6%	19.0%	14%	×	13%
	女性	7.4%	8.4%	8.3%	9.6%	9.1%	10.5%	9.7%	9.9%	8%	×	7%
65～ 74歳	男性	4.0%	5.3%	4.7%	4.8%	4.4%	5.2%	4.8%	5.2%	4%	×	4%
	女性	3.0%	3.7%	3.5%	3.3%	3.3%	3.2%	3.2%	3.4%	3%	×	3%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：40～64歳については最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）、65～75歳についてはH23数値を目標とする。



朝食を抜くことが週3

回以上ある人（40～74歳）の割合は、40～64歳、65～75歳の男性・女性ともに増加しており、「×」である。

項目⑨ 食に関する正しい知識の普及や、食の環境整備に関する取り組みをしている団体数
（奈良市食育ネット参加団体数）【項目追加】

	現状値(R1)	目標値(R4)
参加団体数	41 団体	増加

データソース：奈良市食育ネット

※市食育ネット参加団体のうち、活動内容が「栄養バランス」・「規則正しい食生活」・「健康的な食事」のカテゴリーで登録している団体数とする。

※各種関係団体と協働した正しい知識の普及と食の環境整備として追加し、「第3次奈良市食育推進計画」との整合性を図る。

最終目標値（R4）の考え方：第3次市食育推進計画のR2目標値が「増加」であるため、同計画に合わせる。

<3年間の取り組みの評価及び課題>

行動目標①主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう項目①②③④⑤⑨⑩

行動目標②野菜を1日350g以上とりましょう(年代に合った野菜の必要量をとりましょう)項目①②③⑥⑨⑩

行動目標③朝食を毎日食べましょう項目①②③⑦⑧⑨⑩

正しい知識の普及として、妊産婦への食事指導や教室、乳幼児健診における食事指導や啓発、地域子育て支援拠点や公民館のサークル・こども園・幼稚園・保育所における食育活動、介護予防として食事や栄養と薬の関係の健康講座が地域で行われており、取り組みがあらゆる年代へ広がっている。また、こども園・幼稚園・保育所・学校が菜園活動やクッキング活動を継続して取り組んでおり、子どもが自分で調理することで野菜に関心をもち、野菜摂取量が増える動機付けとなっている。

平成29年度には中学校給食が全校に導入され、バランスの良い食事を摂りながら学ぶことができるようになった。さらに、保護者に対しては給食だよりや懇談会で子どもの望ましい食生活と成長の知識、地場産物の活用状況、給食献立のレシピなどの情報提供により、正しい知識の普及を図っている。小学校への出前講座では、子どもに必要な栄養・食生活の知識普及に加え、働き盛り世代である保護者自身の食生活を見直す機会となっている。

専門家等による支援や環境整備では、特定保健指導や地域における健康づくり教室、調理実習、介護予防教室など各年代に応じた教室が実施され、市民が自身の食生活を振り返る機会がある。また、奈良市ポイント制度の導入により、食事に関心が低かった市民への啓発の効果となったと見受けられる。

奈良市食生活改善推進員協議会は、平成29年度をもって解散となったが、平成30年度に奈良市食育推進計画に基づき、市民が「食」を通じて健全な心と体を培い、健康で豊かな生活が送れるまちづくりに資することを目的に、「奈良市食育ネット」が設立された。その中には「栄養バランス」・「規則正しい食生活」・「健康的な食事」に関する正しい知識の普及や、食の環境整備に関する取り組みを行っている団体が参加している。

一方で、肥満傾向にある学童（女子）の割合は増加しており、全国と比較すると特に男子の中等度・高度肥満の傾向が高い水準となっている。さらに成人期では40～74歳が増加しており、特に男性が高い割合を示している。また、朝食欠食の割合が40～64歳の男性で高い。肥満傾向にある児の割合が少ない幼児期のうちに生活のリズムを確立し、学童期までに食生活の基盤を整えることで、成人期の肥満の移行を食い止めることができる。そのためには、乳幼児期や肥満傾向が軽度のうちに生活の基盤となる家庭（父母・祖父母等児の保護者）に対する働きかけや情報提供が必要である。併せて、働き盛り世代の男性やその家族に向けた支援、企業・事業所・協会けんぽ等と連携を図りながら取り組みをさらに強化して推進する必要があると考えられる。

<今後の取り組みの方向性>

- ◆子どもが正しい食生活の基盤を整えることができるよう、早期から保護者に対する知識普及を充実させる。
- ◆働き盛り世代（特に男性）が食に関する正しい知識を得て実践できるよう、事業所や協会けんぽと連携を図りながら取り組みを強化する。
- ◆SNSを活用した情報発信を行う。

- ◆奈良市食育ネット等の団体が市民の身近な場所で、正しい知識を提供できるよう環境整備を行う。
- ◆栄養・食生活領域に関する活動団体等と連携・協働した取り組みを行う。

<関連計画>

- ・健康日本21(第二次)
- ・なら健康長寿基本計画<奈良県>
- ・第3次奈良市食育推進計画

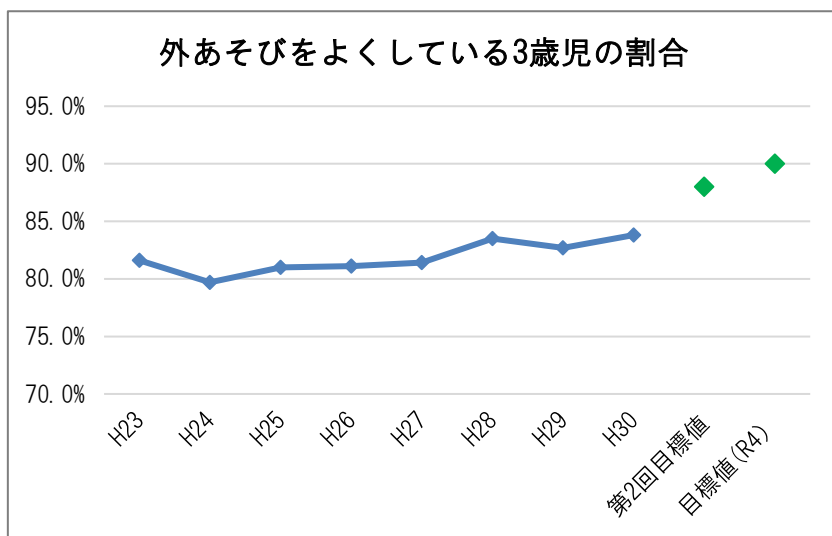
②運動：領域の目標「体を動かす習慣を身につけましょう」

項目① 外あそびをよくしている3歳児の割合

策定時 H23	H24	H25	H26	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
81.6%	81.6%	79.7%	81.0%	81.1%	81.4%	83.5%	82.7%	84%	88%	△	90%

データソース：奈良市乳幼児健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差の三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



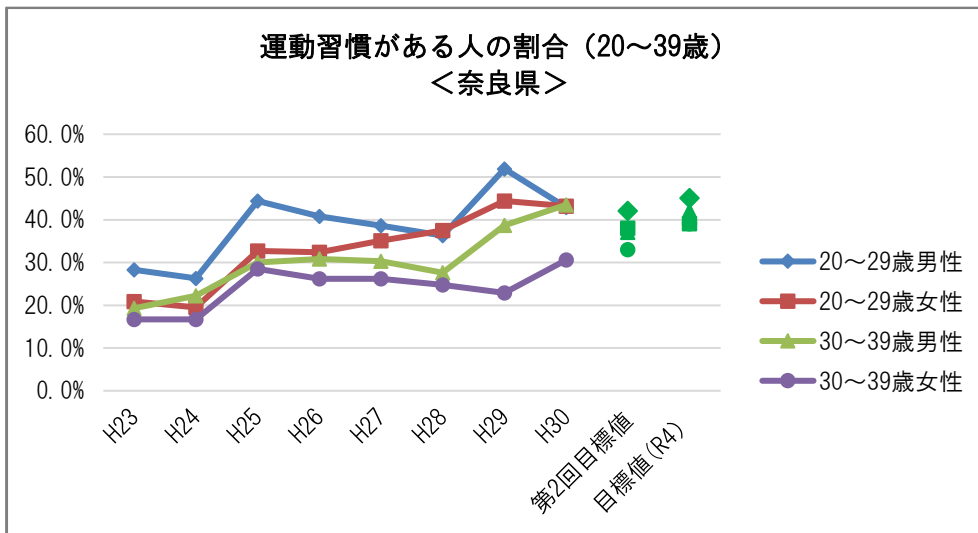
外あそびをよくしている3歳児の割合は増加しているが、「△」である。

項目② 体力テスト全国順位<奈良県> 【目標値変更（中学2年生男子）】

		策定時 H22	H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
											目標値	評価	
小学 5年生	男子	45位	—	16位	22位	21位	26位	27位	32位	31位	15位	×	15位
	女子	45位	—	22位	33位	31位	35位	33位	31位	35位	21位	×	20位
中学 2年生	男子	43位	—	45位	40位	23位	15位	15位	18位	13位	15位	◎	15→ 13位
	女子	42位	—	43位	40位	25位	27位	25位	25位	27位	21位	×	20位

データソース：全国体力・運動能力調査結果

第2回目標値の考え方：最終目標値とH28目標値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



体力テスト全国順位<奈良県>は、中学2年生男子は向上しており、「◎」である。その他は「×」であり、小学5年生は低下しているが、小学5年生女子、中学2年生女子はともに順位を維持している。

中学2年生男子の最終目標値 (R4) は、H30の数値とする。

項目③-1 運動習慣がある人の割合 (20~39歳) <奈良県>

【目標値変更 (20~29歳、30~39歳男性)】

		策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
										目標値	評価	
20~ 29歳	男性	28.3%	26.3%	44.4%	40.8%	38.6%	36.3%	51.9%	42.9%	42%	◎	45→ 52%
	女性	20.9%	19.5%	32.7%	32.4%	35.1%	37.5%	44.4%	43.2%	38%	◎	39→ 45%
30~ 39歳	男性	19.3%	22.2%	30.8%	30.8%	30.3%	27.6%	38.7%	43.5%	37%	◎	42→ 44%
	女性	16.7%	16.7%	26.2%	26.2%	26.2%	24.8%	22.9%	30.6%	33%	○	39%

データソース：なら健康長寿基礎調査<奈良県>

※質問項目：H23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」、H24年度は「仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人」、H25~30年度は「日常生活の中で行う『散歩』『階段の利用』『徒歩・自転車通勤』など、身体を動かすこと全般を含む運動を1日30分以上、週2日以上している人」の割合

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する (切り上げ)。

運動習慣がある人の割合（20～39歳）＜奈良県＞は、増加しており、20～39歳男性・女性、30～39歳男性は「◎」、30～39歳女性は「○」である。

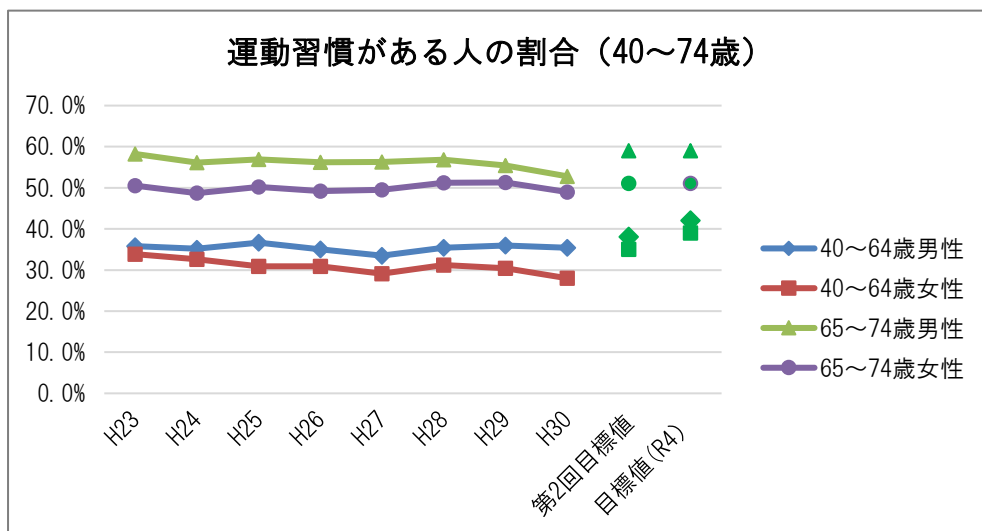
最終目標値（R4）は、20～39歳男性・女性についてはH29数値、30～39歳男性についてはH30数値（切り上げ）とする。

項目③-2 運動習慣がある人の割合（40～74歳） 【第1回中間評価で目標値変更（40～64歳）】

		H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
		目標値	評価									
40～ 64歳	男性	35.8%	35.2%	36.7%	35.0%	33.5%	35.4%	36.0%	35.3%	38%	△	42%
	女性	33.9%	32.6%	30.9%	30.9%	29.1%	31.2%	30.4%	28.1%	35%	×	39%
65～ 74歳	男性	58.2%	56.1%	56.9%	56.2%	56.2%	56.8%	55.4%	52.7%	59%	×	59%
	女性	50.5%	48.7%	50.2%	49.2%	49.5%	51.2%	51.3%	49.0%	51%	×	51%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：40～64歳は、最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。65～74歳はH23の数値とする。



運動習慣がある人の割

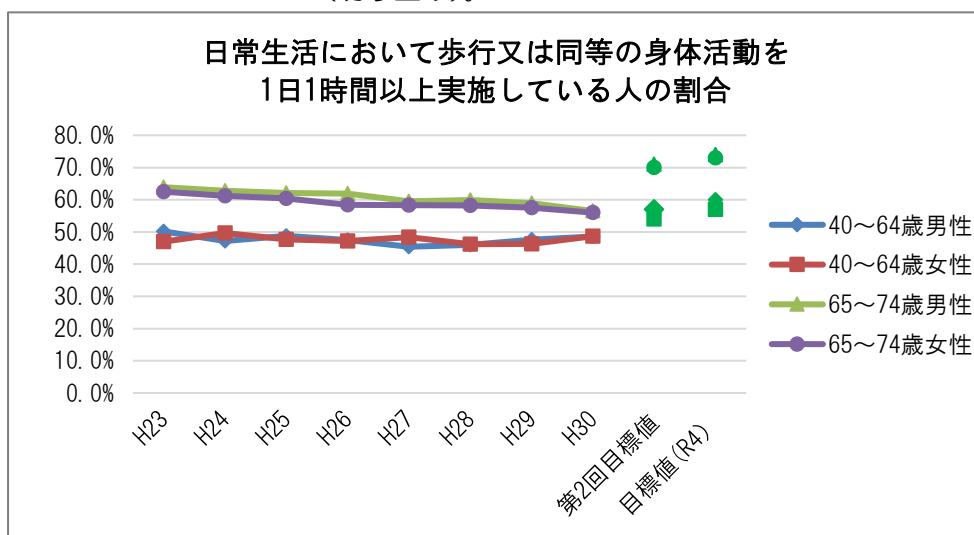
合（40～74 歳）は、40～64 歳の男性は増加しているが、「△」である。40～64 歳女性、65～74 歳男性・女性ともに減少しており、「×」である。しかし、65～74 歳では、他の年代と比べ、高い割合で推移している。

項目④ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している割合

		策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
										目標値	評価	
40～ 64 歳	男性	50.2%	47.2%	48.8%	47.5%	45.4%	46.0%	47.6%	48.3%	57%	△	60%
	女性	47.0%	49.7%	47.7%	47.2%	48.4%	46.2%	46.3%	48.7%	54%	△	57%
65～ 74 歳	男性	63.9%	62.8%	61.9%	62.1%	59.5%	59.9%	58.9%	56.5%	71%	×	74%
	女性	62.5%	61.2%	58.4%	60.4%	58.3%	58.2%	57.5%	55.9%	70%	×	73%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27 数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している割合は、40～64 歳男性・女性は増加しているが、「△」であり、65～74 歳男性・女性は減少しており、「×」である。

項目⑤ 日常生活における歩数<奈良県>

		策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
										目標値	評価	
20～ 64 歳	男性	8,805 歩	7,648 歩	-	-	-	8,631 歩	-	-	8,935 歩	-	9,000 歩
	女性	8,030 歩	6,823 歩	-	-	-	6,787 歩	-	-	8,343 歩	-	8,500 歩
65 歳 以上	男性	6,868 歩		-	-	-	-	-	-	6,956 歩	-	7,000 歩
	女性	5,509 歩		-	-	-	-	-	-	5,836 歩	-	6,000 歩

データソース：国民健康・栄養調査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（四捨五入）。

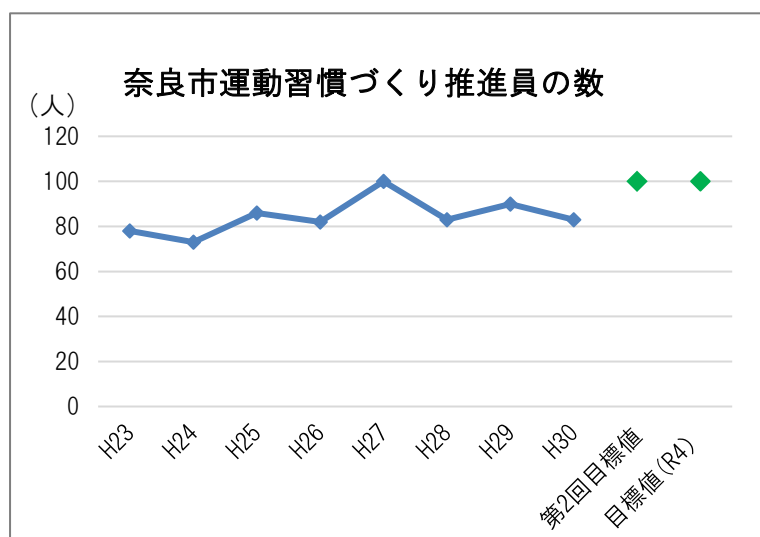
健康日本21（第2次）・なら健康長寿基本計画〈奈良県〉とも歩数を指標に掲げていることから、引き続き歩数を指標として、最終評価を行うこととする。

項目⑥ 地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数（奈良市運動習慣づくり推進員の数）

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
78人	73人	86人	82人	100人	83人	90人	83人	100人	×	100人

データソース：奈良市運動習慣づくり推進員協議会活動報告

第2回目標値の考え方：奈良市運動習慣づくり推進員協議会の運営に適する数値



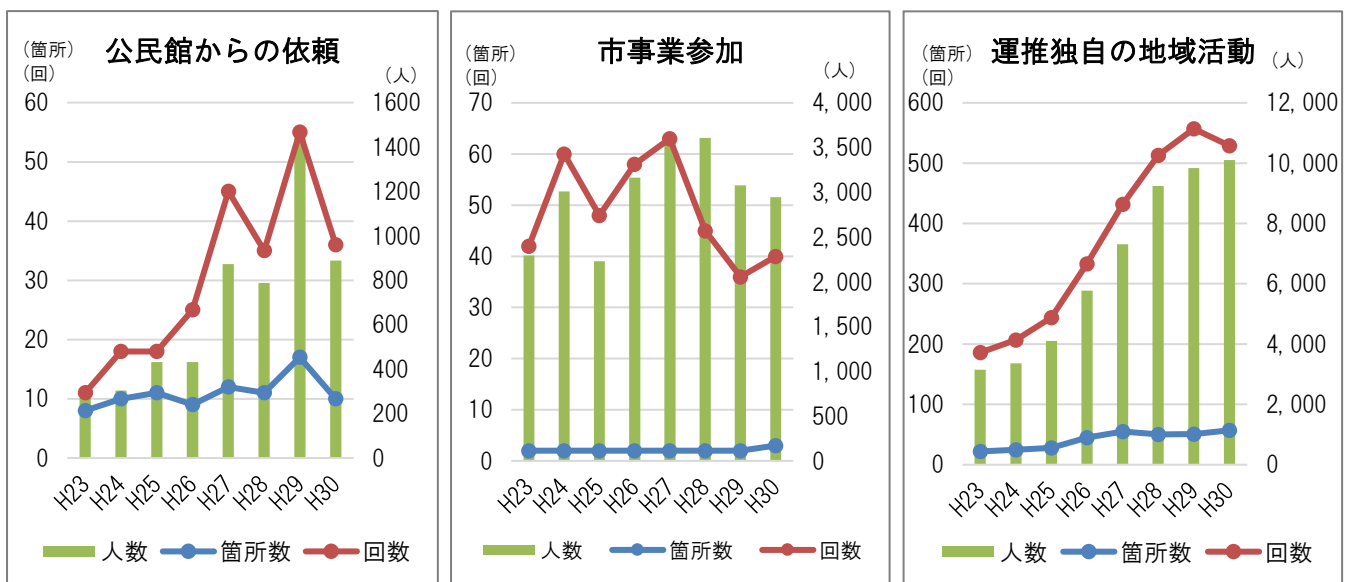
地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数（奈良市運動習慣づくり推進員の数）は減少しており、「×」である。隔年で養成講座を開催している。

項目⑦ 生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり（運推活動箇所数・回数・参加者延べ人数）

		策定時	H24	H25	H26	第1回中間	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
		H23				H27				目標値	評価	
公民館からの 依頼	箇所数	8箇所	10箇所	11箇所	9箇所	12箇所	11箇所	17箇所	10箇所	増加	×	増加
	回数	11回	18回	18回	25回	45回	35回	55回	36回		×	
	人数	271人	303人	432人	432人	873人	788人	1,485人	889人		◎	
市委託・ 共催事業	箇所数	2箇所	2箇所	2箇所	2箇所	2箇所	2箇所	2箇所	3箇所	増加	◎	増加
	回数	42回	60回	48回	58回	63回	45回	36回	40回		×	
	人数	2,296人	3,012人	2,230人	3,163人	3,642人	3,607人	3,079人	2,947人		×	
運推独自の 地域活動	箇所数	22箇所	25箇所	28箇所	45箇所	55箇所	50箇所	51箇所	57箇所	増加	◎	増加
	回数	186回	207回	244回	333回	432回	513回	557回	529回		◎	
	人数	3,148人	3,363人	4,107人	5,767人	7,306人	9,242人	9,838人	10,102人		◎	

データソース：奈良市運動習慣づくり推進員協議会活動報告

第2回目標値の考え方：活動箇所・回数がH27数値を上回る。



生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり（運推活動箇所数・回数・参加者延べ人数）の公民館事業からの依頼の人数、運推独自の地域活動は増加しており、「◎」である。

その他は減少しており、「×」であるが、公民館からの依頼や市委託・共催事業は、公民館・市からの依頼件数による。

<3年間の取り組みの評価及び課題>

行動目標①乳幼児期のうちに生活リズムを確立しましょう項目①

正しい知識の普及として、地域子育て支援拠点における子育てに関する講習や子育てスポット等における出前講座が行われ、乳幼児期から遊びを通して体を動かす重要性を伝えている。

環境整備として、地域子育て支援拠点、公民館、園庭開放や未就園児保育など身近で楽しく遊べる場を提供できている。外あそびをよくする3歳児の割合に大きな伸びはないが、屋内などで親子で体を動かす機会は増えていると考えられる。

行動目標②子どもは楽しく体を動かしましょう項目②

正しい知識の普及として、保育の中で外遊びを取り入れ、小中学校・高等学校における保健体育等の授業が行われている。また、学校保健委員会等で子どもが体を動かす大切さを伝える機会が設けられている。

環境整備として、公園や放課後子ども教室、学校における部活動、学校開放事業、スポーツ少年団活動、スポーツ教室及びスポーツイベントなども充実してきており、子どもが体を動かせる環境は整ってきている。

中学生の体力テストでは、男子の順位は上がり、女子の順位は横ばいである。小学生は、目標順位を大きく下回り、幼少期から体を動かす習慣づくりが必要である。

行動目標③息がはずむような運動をする習慣をつけましょう項目③④⑤⑥⑦

行動目標④日頃の生活の中で体を動かしましょう項目③④⑤⑥⑦

運動のできる場として、学校開放事業や体育施設、公園などに加え、民間の運動施設も増え、青年期や壮年期の運動習慣のある人の割合が近年増加している。

中年期や高齢期の運動習慣のある人の割合の増加はみられないが、奈良市・奈良市医師会・奈良市生涯学習財団などが健康講座・スポーツ教室等を開催しており、壮中年・高齢期とも知識を得る機会が充実している。20日ならウォーク、まほろばウォーク、公民館事業、地域のウォーキンググループなどのウォーキングを実践できる機会、地域で開催されている運動教室や高齢者サロン、奈良市生涯学習財団における事業など運動をできる機会が増えている。

各年代が運動を習慣化できるよう、今後も事業所や協会けんぽ等と連携していくとともに、地域社会を巻き込んだ事業の展開を検討する。

<今後の取り組みの方向性>

- ◆親子に対する知識の普及を行う。
- ◆働き盛り世代の運動習慣の獲得及び継続のため、事業所や協会けんぽ等との連携を図る。
- ◆地域社会を巻き込んだ事業を展開する。

<関連計画>

- ・健康日本21（第二次）
- ・なら健康長寿基本計画<奈良県>
- ・奈良市スポーツ推進計画

③こころの健康・休養：領域の目標「心の健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう」

項目① ストレスを感じた人の割合<奈良県>【項目変更】

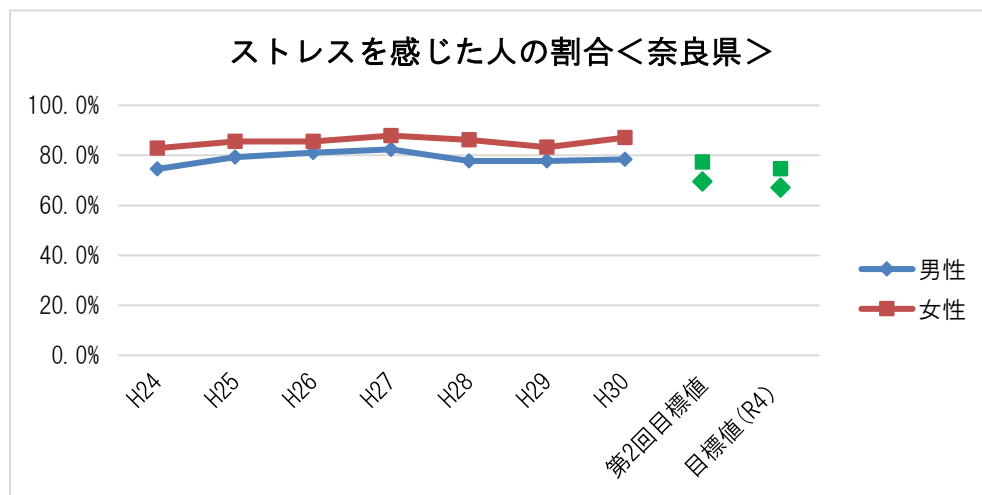
	基準値 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
男性	74.5%	79.3%	81.1%	82.4%	77.7%	77.7%	78.4%	69.5%	△	67.1%
女性	82.9%	85.6%	85.5%	87.9%	86.2%	83.3%	87.1%	77.3%	△	74.6%

データソース：なら健康長寿基礎調査<奈良県>

※国民生活基礎調査の「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合<県>」から項目を変更する。

最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画の目標値が「10%減少」であるため、同計画に合わせる。

第2回目標値の考え方：最終目標値とH24 数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



ストレスを感じた人の割合<奈良県>は男性・女性とも減少しているが、「△」である。

項目② 自分なりのストレス対処法をもっている人の割合<奈良県>【項目追加】

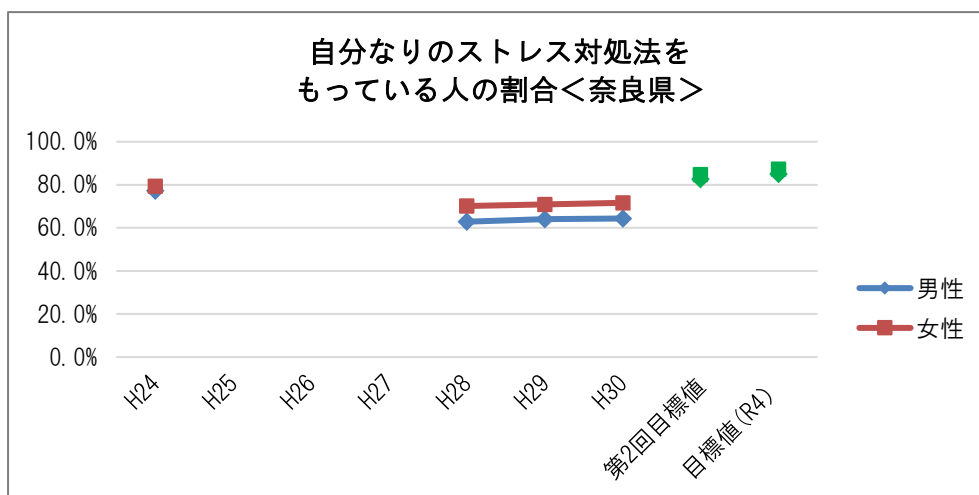
	基準値 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
男性	77.3%	—	—	—	62.8%	64.1%	64.3%	82.5%	△	85.0%
女性	79.3%	—	—	—	70.1%	70.9%	71.6%	84.6%	△	87.2%

データソース：なら健康長寿基礎調査<奈良県>

※なら健康長寿基本計画<奈良県>に合わせ、指標を追加する。

最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画<奈良県>の目標値が「10%増加」であるため、同計画に合わせる。

第2回目標値の考え方：最終目標値とH24 数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



自分なりのストレス対処法をもっている人の割合<奈良県>は、男性・女性ともに増加しているが、「△」である。

項目③ 自殺死亡率（人口10万対）【データソース・目標値変更】

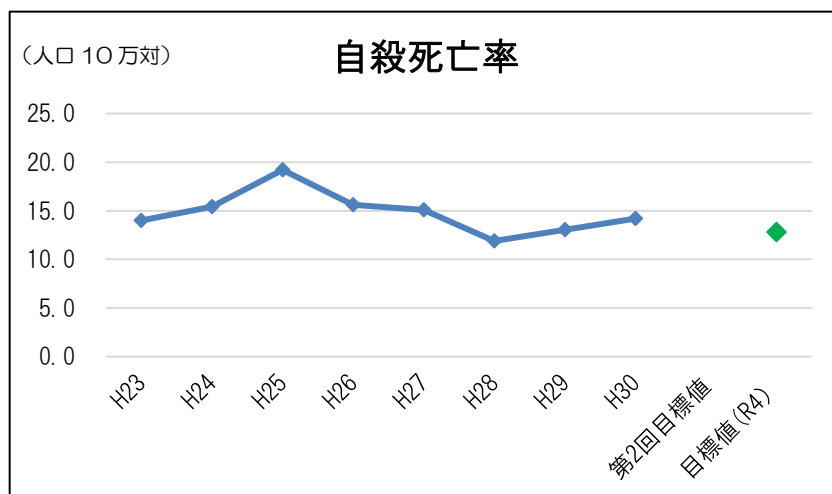
H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
14.0	15.4	19.2	15.6	15.1	11.9	13.0	14.2	-	-	12.8

データソース：警察庁統計資料

※H31年3月に策定された「いのち支える奈良市自殺対策計画」に合わせ、厚生労働省「自殺の統計」からデータソースを変更する。

最終目標値（R4）の考え方：「いのち支える奈良市自殺対策計画」のR5年の目標値が「12.8以下」であるため、同計画に合わせ、「12.8」とする。

第2回目標値の考え方：H31年3月に「いのち支える奈良市自殺対策計画」が策定されたため、評価は行わない。



項目④ 7時間睡眠の人の割合(20～59歳)＜奈良県＞【データソース・目標値変更】

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
29.0%	—	35.9%	35.5%	34.8%	34.9%	34.4%	33.7%	36.6%	×	38.4%

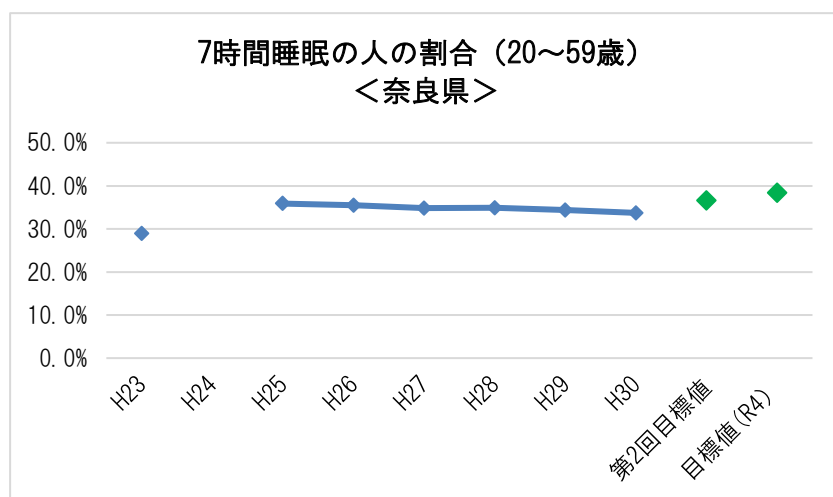
データソース：なら健康長寿基礎調査＜奈良県＞

※県民健康・栄養調査からデータソース変更

※なら健康長寿基本計画＜奈良県＞の見直し後の目標値に変更する。

最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画＜奈良県＞の「5年間で20%増加していることを踏まえ、H28 数値よりもさらに10%の増加を目標とする」に合わせる。

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27 数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する。



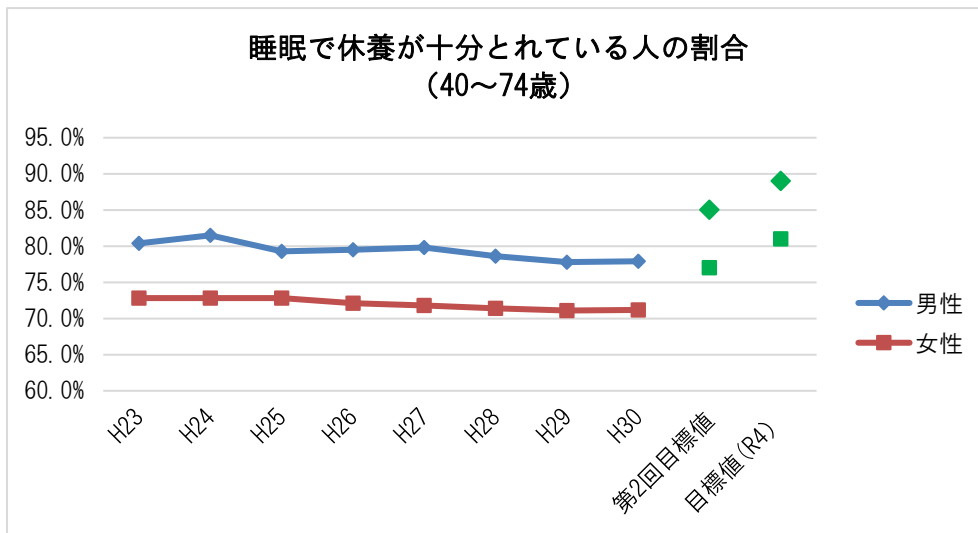
7時間睡眠の人の割合(20～59歳)＜奈良県＞は減少しており、「×」である。

項目⑤ 睡眠で休養が十分にとれている人の割合(40～74歳)【第1回中間評価でデータソース変更】

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
男性	80.4%	81.5%	79.3%	79.5%	79.8%	78.6%	77.8%	77.9%	85%	×	89%
女性	72.8%	72.8%	72.8%	72.1%	71.8%	71.4%	71.1%	71.2%	77%	×	81%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27 数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



睡眠で休養が十分にとれている人の割合（40～74歳）は減少しており、「×」である。

<3年間の取り組みの評価及び課題>

行動目標①自分のストレスに気づき、自分に合ったストレス対処法を見つけましょう項目①②③

正しい知識の普及として、小中学校・高等学校の授業にメンタルヘルスに関する内容が取り入れられており、市内大学・専門学校で健康教育を実施している。また、子育て世代には育児ストレス軽減の講座が開催され、母親教室等で健康教育が行われている。その他、自殺対策市民研修会の開催、自殺予防のパネル展示やインターネットによるメンタルチェック(こころの体温計)の提供で市民に関心を持っていただく取り組みを行っている。

相談窓口は、スクールカウンセラー・いじめや子育て相談窓口・思春期相談(思春期相談カード)・いのちの電話・産業医メンタル相談・うつ病専門相談・精神科や臨床心理士による相談等、充実してきている。

また、自殺対策推進会議作業部会において相談窓口一覧表が作成され、市民への情報提供が行われている。専門家に加え、ゲートキーパー養成講座において身近で相談できる人材育成が開始されている。

相談が必要な時を自覚し、自ら相談したり、自分に合ったストレス対処法をもつなど今後も継続した知識の普及と情報発信をしていくことが必要である。

行動目標②十分な休養をとりましょう項目④⑤

乳幼児健診、育児教室や生活習慣病予防教室等の講座の中で、生活リズムや休養についての正しい知識の普及を実施している。また、多彩な生涯学習事業が開催され、軽スポーツやウォーキング事業の拡大により、市民の余暇活動が充実してきている。

職場環境の改善として民間企業等に対する取り組みは難しいが、必要な取り組みであると考えられる。

<今後の取り組みの方向性>

- ◆若い頃から、こころの相談が必要な時を自覚し自ら相談できるよう、知識の普及と情報発信をしていく。
- ◆働き盛り世代の職場環境の改善のため、事業所や協会けんぽ等と連携を図る。

<関連計画>

- 健康日本 21（第二次）
- 内閣府自殺総合対策大綱
- いのち支える奈良市自殺対策計画

④飲酒：領域の目標「お酒を飲める人は、適正飲酒につとめましょう」

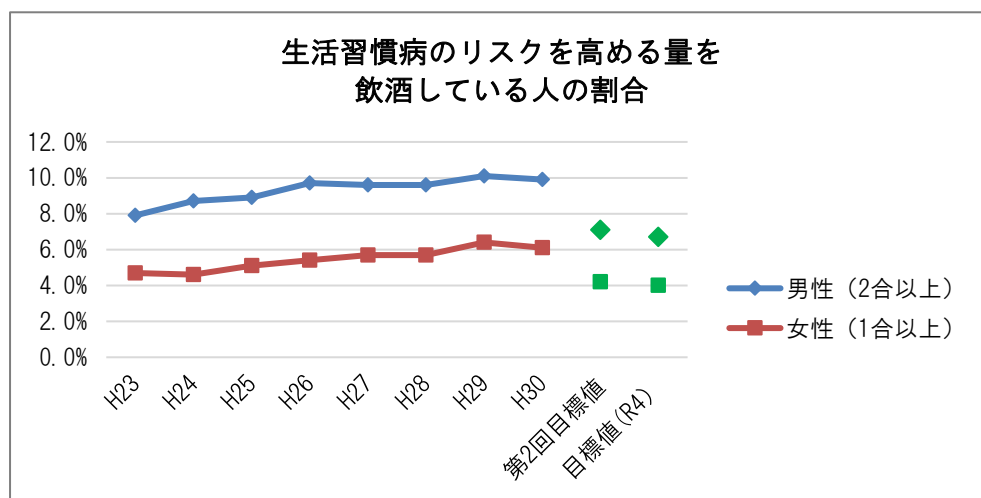
項目① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

(40～74 歳・飲酒日1日当たりの飲酒量)

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
男性 (2合以上)	7.9%	8.7%	8.9%	9.7%	9.6%	9.6%	10.1%	9.9%	7.1%	×	6.7%
女性 (1合以上)	4.7%	4.6%	5.1%	5.4%	5.7%	5.7%	6.4%	6.1%	4.2%	×	4.0%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する(切り捨て)。



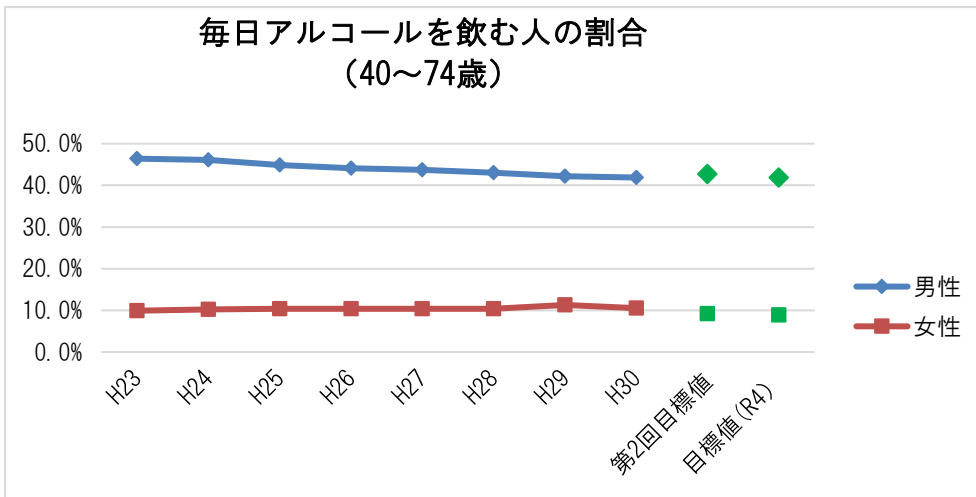
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(40～74歳・飲酒日1日当たりの飲酒量)は男性・女性ともに増加しており、「×」である。

項目② 毎日アルコールを飲む人の割合(40～74歳)

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
男性	46.4%	46.1%	44.9%	44.1%	43.7%	43.0%	42.2%	42.3%	42.7%	◎	41.8%
女性	9.9%	10.2%	10.4%	10.4%	10.4%	10.4%	11.3%	10.7%	9.2%	×	8.9%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差の三で除した数値を第1回中間目標値に加算する(切り捨て)。



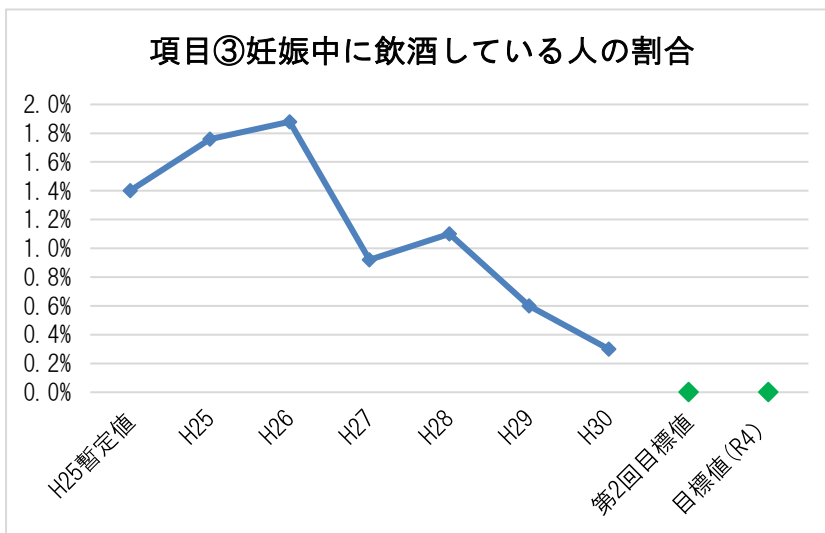
毎日アルコールを飲む人の割合（40～74 歳）の男性は減少しており、「◎」である。女性は増加しており、「×」である。

項目③ 妊娠中に飲酒している人の割合

暫定値 H25	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
							目標値	評価	
1.4%	1.8%	1.9%	0.9%	1.1%	0.6%	0.3%	0%	○	0%

データソース：奈良市妊娠届出書

第2回目標値の考え方：国の健やか親子21（第二次）及び奈良市母子保健計画の中間評価の目標値（R1）に合わせる。



妊娠中に飲酒している人の割合は減少しており、「○」である。

<3年間の取り組みの評価及び課題>

行動目標①お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう項目①②

毎日アルコールを飲む人の割合は減少しており、休肝日を設ける人が増えているが、生活習慣病のリスクを高める多量飲酒をしている人の割合が、依然として多い状況である。そのため、健診や特定保健指導を機会とした適正飲酒のための保健指導の継続が必要である。また、運推の地域活動時に飲酒についての知識普及の取り組みにより、より多くの市民への知識普及が行われている。

また、精神保健の観点から、アルコール関連問題啓発週間を利用した正しい知識の普及啓発に加え、アルコール連続講座が市民や専門職を対象に実施されている。環境整備と人材育成として、専門医・自主グループ・家族会等で構成されたアルコール関連問題懇談会や勉強会、研修会を連携機関とともに実施し、支援体制の整備がされている。

行動目標②妊娠中・授乳中の飲酒をなくしましょう項目③

妊娠中に飲酒している人の割合は目標値に向け順調に減少している。

妊娠届出時に飲酒者に対してリーフレットによる知識の啓発と個別支援を行っており、産婦人科の受診時の主治医や助産師による禁酒指導等の成果であると考えられ、今後も継続して取り組んでいく。

行動目標③未成年者の飲酒をなくしましょう

正しい知識の普及として、小中高の児童・生徒に保健体育等の授業の中で飲酒に関する授業があり、平成30年度から、奈良市薬剤師会において、薬物乱用防止教育の一貫として、飲酒の害について予防教育に取り組まれている。市内の大学、専門学校へは健康教育の機会があり、未成年者のあらゆる年代に対しても充実してきている。

アルコール類を取り扱う飲食店や販売店等では、未成年への提供防止を徹底している。

<今後の取り組みの方向性>

- ◆多量の飲酒をする者・毎日飲酒をする者に支援できるよう他機関との連携を図る。
- ◆特定保健指導対象者への個別支援を充実させる。
生活習慣病予防の取り組みとして適正飲酒を啓発する。
- ◆乳幼児健診や赤ちゃん訪問を通して授乳中の飲酒予防を啓発する。

<関連計画>

- ・奈良市母子保健計画
- ・健やか親子21（第二次）
- ・なら健康長寿基本計画<奈良県>
- ・アルコール健康障害対策推進基本計画

⑥たばこ：領域の目標「たばこの煙を吸わない・吸わせないようにしましょう」

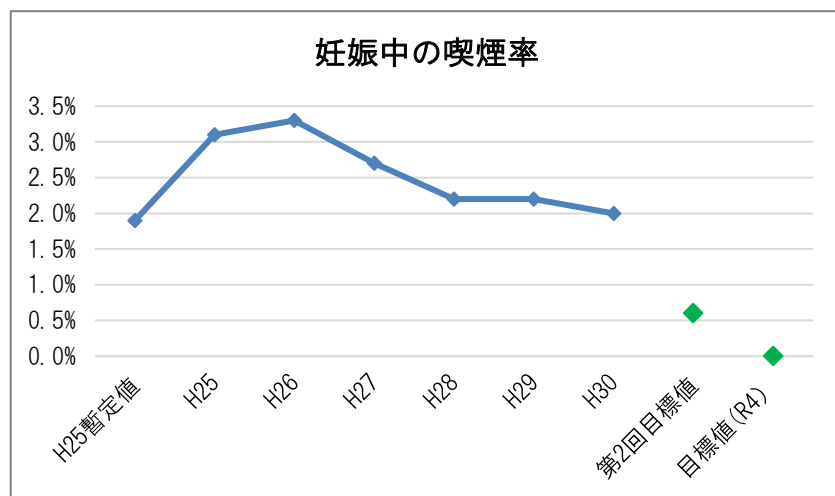
項目① 妊娠中の喫煙率

策定時 H25 暫定値	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
							目標値	評価	
1.9%	3.1%	3.3%	2.7%	2.2%	2.2%	2.0%	0.6%	△	0%

データソース：奈良市妊娠届出書

※市4か月児健康診査の妊娠中の喫煙を削除し、妊娠届出時に把握した数値のみとする。

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



妊娠中の喫煙率は減少しているが、「△」である。

項目② 乳幼児の受動喫煙率【データ変更】

		策定時 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	目標値 (R4)
4か月児 健康診査	父	12.2%	7.2%	7.0%	4.0%	3.6%	29.9%	26.1%	それぞれが 減少
	母		0.8%	1.1%	0.7%	1.0%	3.1%	2.7%	
10か月児 健康診査	父		—	9.9%	4.2%	3.4%	28.2%	27.3%	
	母		—	1.3%	1.0%	0.7%	2.9%	2.7%	
1歳7か月児 健康診査	父		9.8%	9.3%	5.9%	4.8%	28.8%	27.5%	
	母		0.8%	2.6%	1.6%	1.1%	4.1%	4.3%	
3歳6か月児 健康診査	父		10.2%	10.4%	8.4%	7.0%	29.6%	28.3%	
	母		3.4%	3.4%	2.7%	1.6%	6.2%	5.1%	

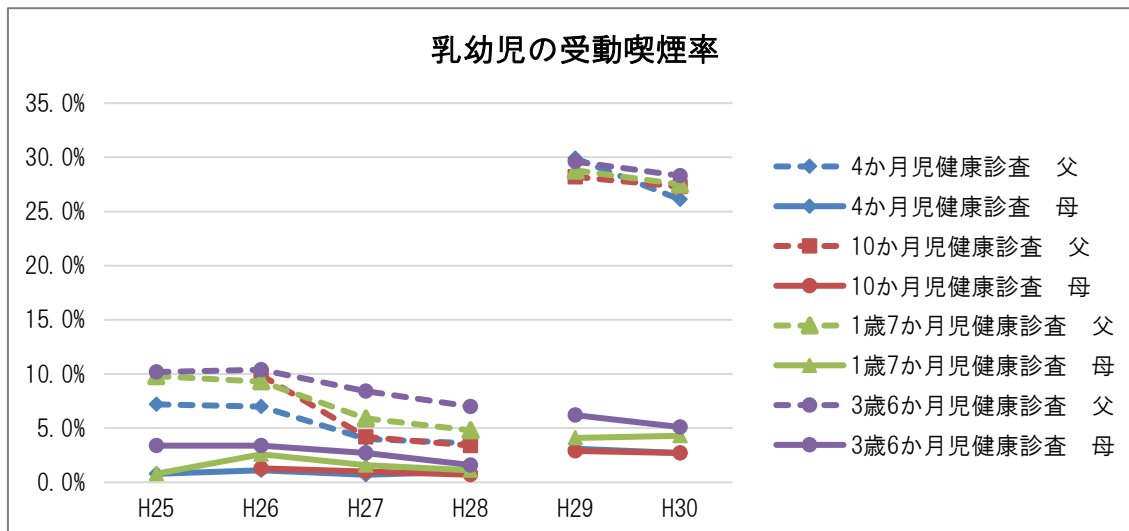
データソース：奈良市乳幼児健康診査（4か月児、10か月児、1歳7か月児、3歳6か月児）

※奈良市母子保健計画に合わせ、データ変更

※H28年度までは問診票質問項目の「子どものいるところで家族がたばこを吸っていますか。（父、母、その他）」の父

と母を集計。H29年度から問診票質問項目に変更あり、「現在、お母さんは喫煙をしていますか」を母、「現在、お父さんは喫煙をしていますか」を父として集計。H28年度までは、子どものいるところで喫煙している場合のみ受動喫煙と計上し、H29年度からは、父、母の喫煙がある場合に受動喫煙ありとして計上する。

最終目標値（R4）の考え方：奈良市母子保健計画に合わせる。（健やか親子21と同様、育児期間中の父母の喫煙率を0%にすることを目指すが、今までの減少の度合いを踏まえ、R4年度までの目標として、着実な減少を目指す。）



項目③ 成人の喫煙率<奈良県>

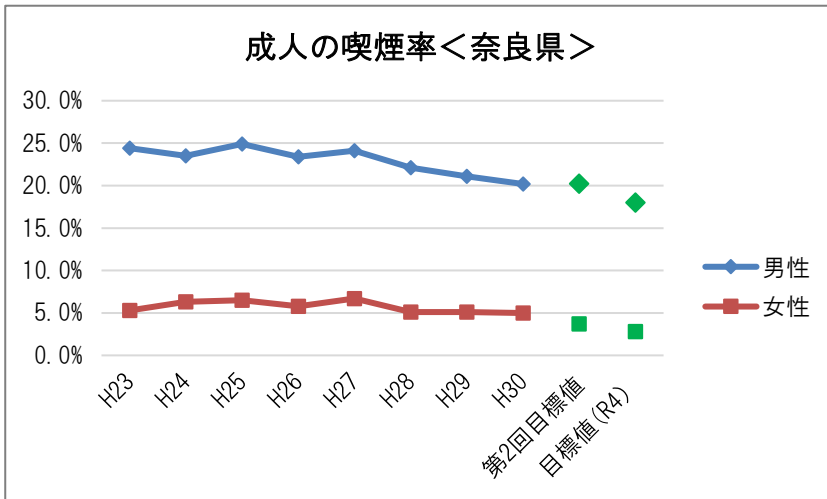
	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
男性	24.4%	23.5%	24.9%	23.4%	24.1%	22.1%	21.1%	20.2%	20.1%	○	18.1% → 18.0%
女性	5.3%	6.3%	6.5%	5.8%	6.7%	5.1%	5.1%	5.0%	3.6%	○	2.9% → 2.8%

《参考》現在喫煙している人のうち、たばこを「やめたい」人の割合<奈良県>

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30
男性	26.1%	—	43.5%	46.6%	42.3%	48.8%	43.6%	46.0%
女性	46.1%	—	55.3%	56.2%	54.6%	49.1%	51.6%	63.2%

データソース：H23年度県民健康・栄養調査、H24年度～なら健康長寿基礎調査
最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画<奈良県>の目標値が変更されたため、同計画に合わせ変更する。

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



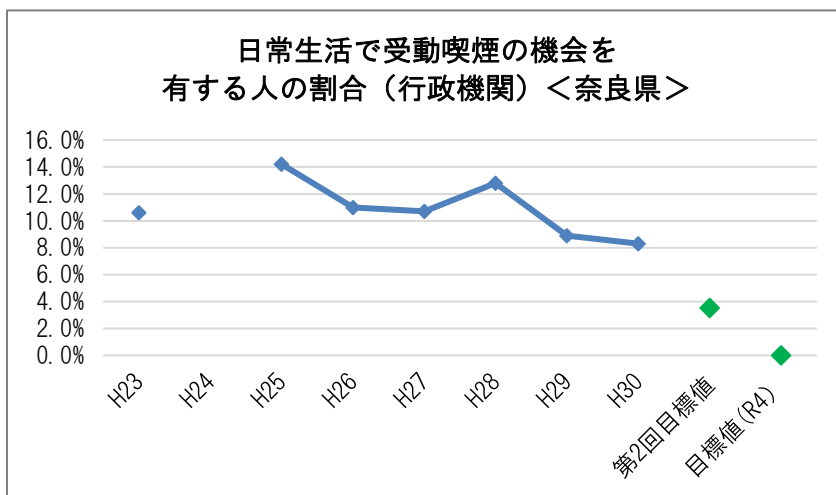
成人の喫煙率<奈良県>は男性・女性とも減少しており、「○」である。

項目④ 日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合(行政機関)<奈良県>

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
10.6%	—	14.2%	11.0%	10.7%	12.8	8.9	8.3	3.5%	△	0%

データソース：H23 年度県民健康・栄養調査、H25 年度～なら健康長寿基礎調査<奈良県>

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する(切り捨て)。



日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合(行政機関)<奈良県>は減少しているが、「△」である。

<3年間の取り組みの評価及び課題>

行動目標①妊娠中の喫煙をなくしましょう項目①

個別禁煙指導は、妊娠届出時のアンケートから喫煙していることを把握できた妊婦全員に対して保健師による個別禁煙指導を行っている。また、医療機関における妊婦健診や、妊婦教室・妊婦訪問においても禁煙に関する指導を行っている。インターネット禁煙マラソンなどの妊婦が禁煙を継続するためのツールも導入され、妊娠期からの禁煙支援体制は整いつつあるが、妊娠前から喫煙率の低下により、妊娠中の喫煙率の低下につなげていく必要がある。

行動目標②未成年にたばこを吸わせない(未成年者の喫煙をなくしましょう)

昨今の全国的な喫煙率の低下は、学校教育が大きく効果があったと示されている。奈良市においては、小中学校・高等学校の保健体育等の授業における禁煙教育とともに、市内全小学校に対する喫煙防止教育ポスターと小学校6年生を対象とした喫煙防止教育リーフレットの配付や、奈良市薬剤師会、奈良県助産師会等による出前授業が実施されている。さらに、大学生・専門学生への出前教育も実施し、未成年がたばこを吸わないようにする継続した普及啓発は、今後の喫煙率の低下に寄与すると考える。

また、禁煙を希望する児童・生徒を支援する未成年者禁煙相談窓口が開設されているが、今後も相談窓口の増加と、相談窓口につなげる周囲の支援の広がりが望まれる。

行動目標③たばこを吸わない人を増やしましょう(成人の喫煙率を減少させる)項目③

奈良県は、喫煙率が全国の中で最も低い都道府県であり、さらに低下が続いている。

正しい知識の普及として、世界禁煙デーに合わせた啓発、マスコミ等の啓発を実施している。

喫煙は、がんやCOPDにとどまらず、動脈硬化性疾患のハイリスク要因とともに、メタボリックシンドロームの発症要因であることから、多職種・他部局における取り組みが実施されている。COPDの講座、特定健診及び特定保健指導における禁煙支援、肺がん検診受診時の保健指導、奈良市幼児健診時の保護者に対する指導など、様々な機会において実施している。禁煙を成功させるためのインターネット禁煙マラソン、禁煙を支援するチャレンジ禁煙プログラム等のツールも充実してきている。

禁煙を支援するチャレンジ禁煙プログラム、奈良市薬剤師会等を対象とした禁煙支援スキルアップ研修会及び禁煙アドバイザー研修会により、禁煙支援者による支援の強化が図られている。たばこをやめたい喫煙者が増加している状況を踏まえ、今後、喫煙者の禁煙に対する動機付けや禁煙外来等の禁煙支援につなげるため、さらなる情報発信と体制づくりが重要と考える。

行動目標④受動喫煙を防ぎましょう(公共の場の受動喫煙防止を徹底しましょう)項目②④

世界禁煙デー及び禁煙週間時の啓発、妊娠届出時、乳幼児健診、特定健診・保健指導及び肺がん検診受診時など様々な機会において、受動喫煙に関する情報提供を行っている。

健康増進法及び奈良市路上喫煙防止に関する条例により、小中学校の敷地内禁煙が徹底されるなど受動喫煙を防止する環境づくりは整ってきている。さらに、平成30年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」が施行され、令和2年4月から飲食店を含む大半の施設が原則屋内禁煙となることを踏まえ、店舗・施設等からの相談、事業所向けに禁煙スタートサポート講演会を実施している。この健康増進法の改正により受動喫煙の環境整備が加速されると考える。

<今後の取り組みの方向性>

◆幼少期からの禁煙教育を徹底し、喫煙者を増やさないことで妊娠中の喫煙率の低下を目指す。

- ◆未成年の喫煙者に対する取り組みとして、相談窓口の増加による禁煙を支援できる体制づくりを行う。
- ◆たばこをやめたい人に対するアプローチと、喫煙者の禁煙に対する動機付けを行い、確実な禁煙支援の体制づくりに取り組む。
- ◆喫煙や受動喫煙、COPDに関する正しい知識の普及啓発を継続し、市民の関心を高めていく。

<関連計画>

- ・健康増進法
- ・なら健康長寿基本計画<奈良県>
- ・奈良市路上喫煙防止に関する条例
- ・奈良市母子保健計画

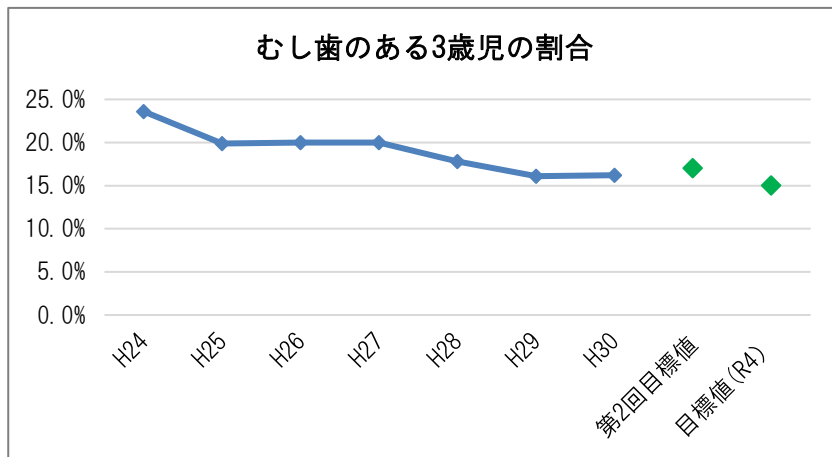
⑥歯の健康：領域の目標「歯の喪失予防をし、口腔機能の維持・向上しましょう」

項目① むし歯のある3歳児の割合

策定時 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
							目標値	評価	
23.6%	19.9%	20.0%	20.0%	17.8%	16.1%	16.2%	17%	◎	15%

データソース：奈良市乳幼児健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



むし歯のある3歳児の割合は減少しており、「◎」である。

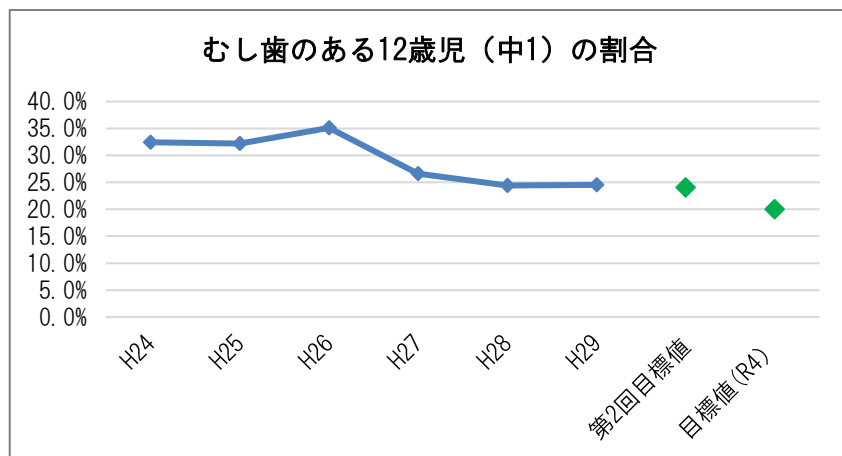
項目② むし歯のある12歳児（中1）の割合

策定時 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
							目標値	評価	
32.4%	32.2%	35.1%	26.6%	24.4%	24.5%	—	24%	○	20%

データソース：奈良県歯科医師会調べ

※H30年度は、健診集計方法の変更によりデータなし。

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



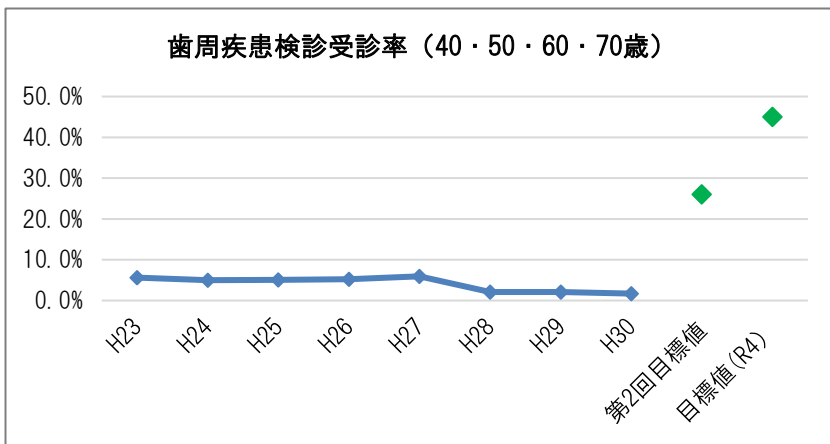
むし歯のある12歳児(中1)の割合は減少しており、「○」である。

項目③ 歯周疾患検診受診率(40・50・60・70歳) 【第1回中間評価で追加】

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
5.6%	5.0%	5.1%	5.2%	5.9%	2.1%	2.1%	1.7%	26%	×	45%

データソース：奈良市歯周疾患検診

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する(切り上げ)。



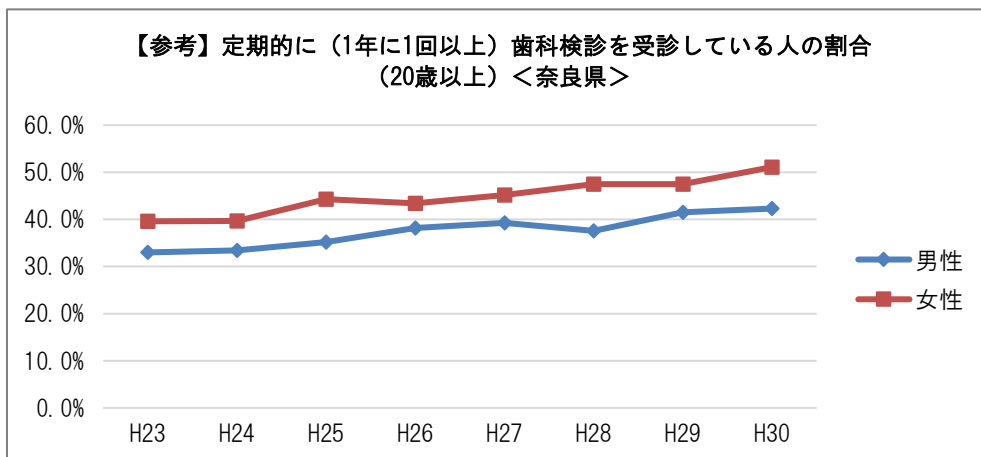
歯周疾患検診受診率(40・50・60・70歳)は減少しており、「×」である。

《参考》定期的に(1年に1回以上)歯科検診を受診している人の割合(20歳以上) <奈良県>

【第1回中間評価で項目追加】

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30
33.0%	33.4%	35.2%	38.2%	39.3%	37.6%	41.5%	42.3%
39.6%	39.7%	44.3%	43.4%	45.2%	47.5%	47.5%	51.1%

データソース：なら健康長寿基礎調査<奈良県>

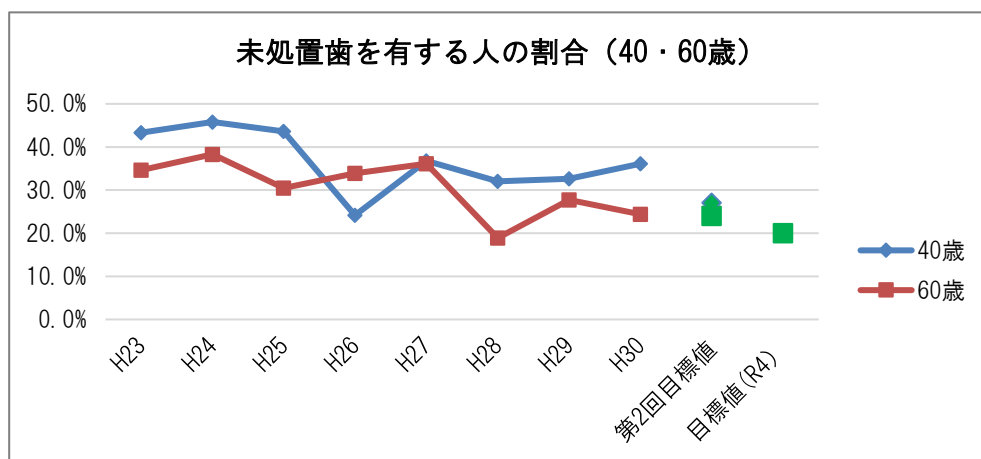


項目④ 未処置歯を有する人の割合（40・60歳）

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
40歳	43.3%	45.8%	43.6%	24.2%	36.8%	32.0%	32.6%	36.1%	27%	△	20%
60歳	34.6%	38.3%	30.5%	33.9%	36.1%	18.9%	27.7%	24.4%	24%	○	20%

データソース：奈良市歯周疾患検診

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



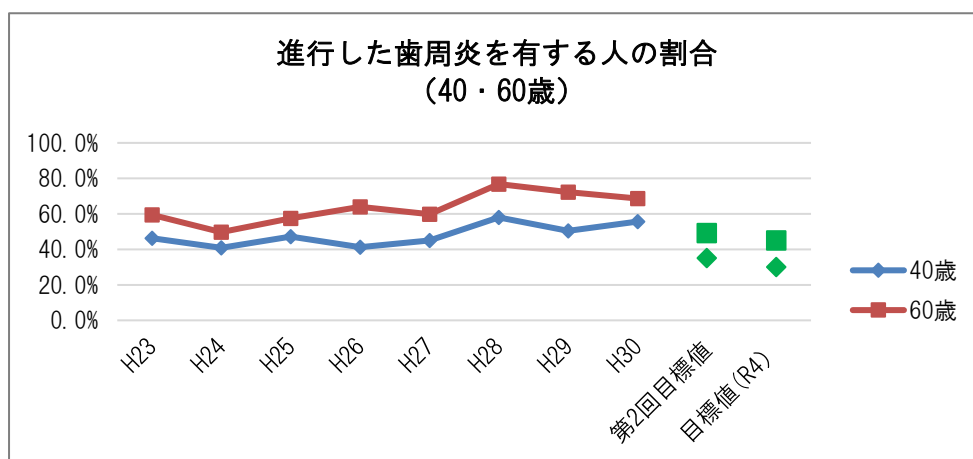
未処置歯を有する人の割合（40・60歳）は減少しているが、40歳は「△」、60歳は「○」であり、60歳の方がより減少している。

項目⑤ 進行した歯周炎を有する人の割合（40・60歳）

	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標値	評価	
40歳	46.2%	40.8%	47.2%	41.2%	45.0%	58.0%	50.5%	55.7%	35%	×	30%
60歳	59.5%	49.8%	57.4%	63.9%	59.8%	76.8%	72.3%	68.6%	49%	×	45%

データソース：奈良市歯周疾患検診

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



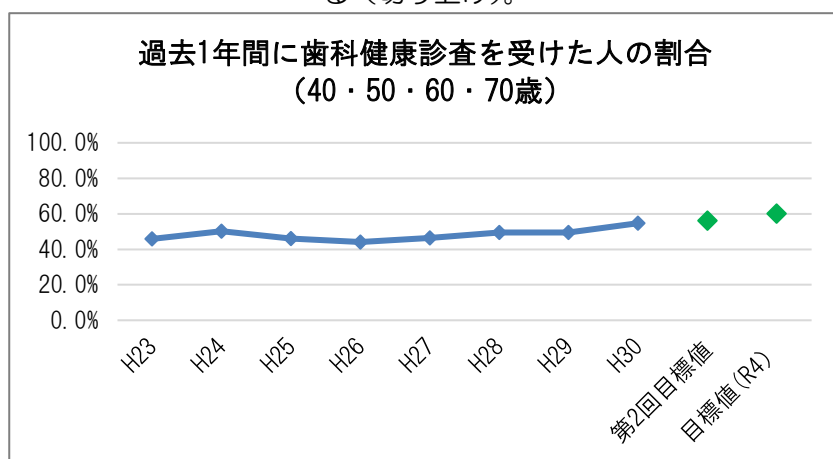
進行した歯周炎を有する人の割合（40・60歳）は40歳、60歳とも増加しており、「×」である。

項目⑥ 過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合（40・50・60・70歳）

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
45.9%	50.2%	46.0%	44.1%	46.4%	49.4%	49.5%	54.7%	56%	○	60%

データソース：奈良市歯周疾患検診

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



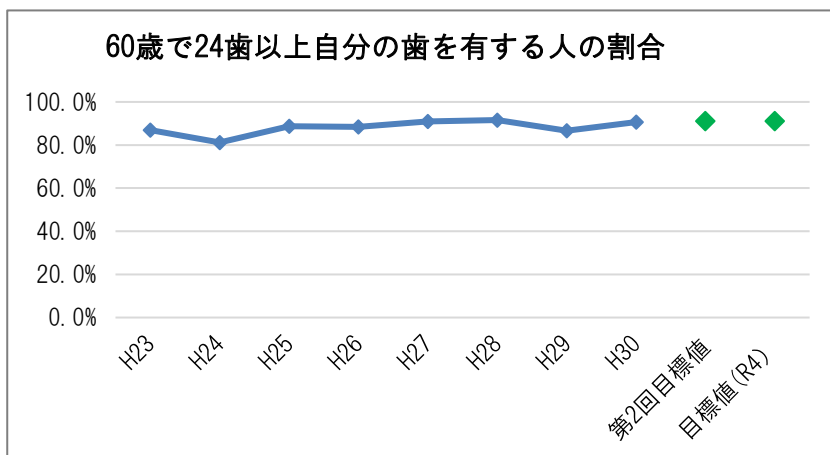
過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合（40・50・60・70歳）は増加しており、「○」である。

項目⑦ 60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合【第1回、2回中間評価で目標値変更】

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
86.9%	81.2%	88.8%	88.4%	91.0%	91.6%	86.7%	90.7%	91%	×	91% → 92%

データソース：奈良市歯周疾患検診

第2回目標値の考え方：H27数値とする。



60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合は減少しており、「×」である。

最終目標値（R4）は、第1回中間評価で最終目標値を91%に変更し、第2回中間評価では「×」であるが、H28年度に目標値を達成しているため、H28数値の維持（切り上げ）に変更する。

項目⑧ 80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合（75～84歳）＜奈良県＞

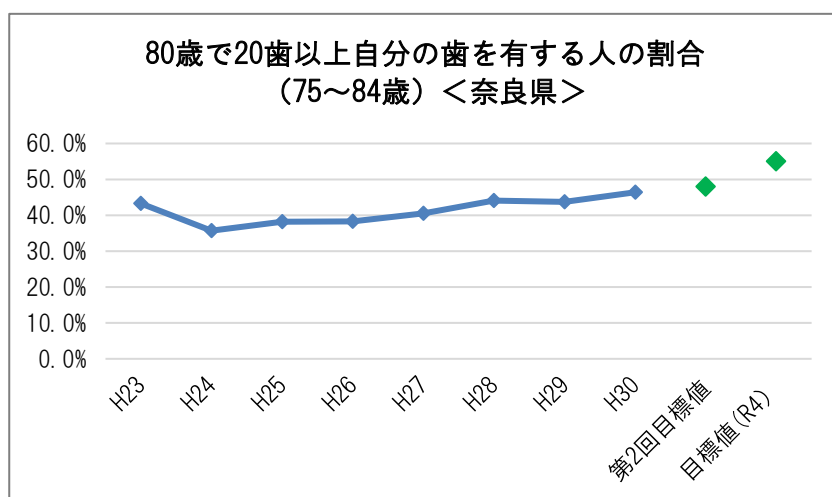
【第1回中間評価で追加、第2回中間評価でデータソース変更】

H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
43.3%	35.7%	38.2%	38.3%	40.5%	44.1%	43.7%	46.4%	48%	○	55%

データソース：なら健康長寿基礎調査＜奈良県＞

※8020達成者として国・県に合わせ、75～84歳男性・女性の数値とする。

第2回目標値の考え方：最終目標値とH27数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合（75～84歳）は、男性・女性とも増加しており、「○」である。

項目⑨ 咀嚼が良好な人の割合＜奈良県＞ 【第1回中間評価で追加】

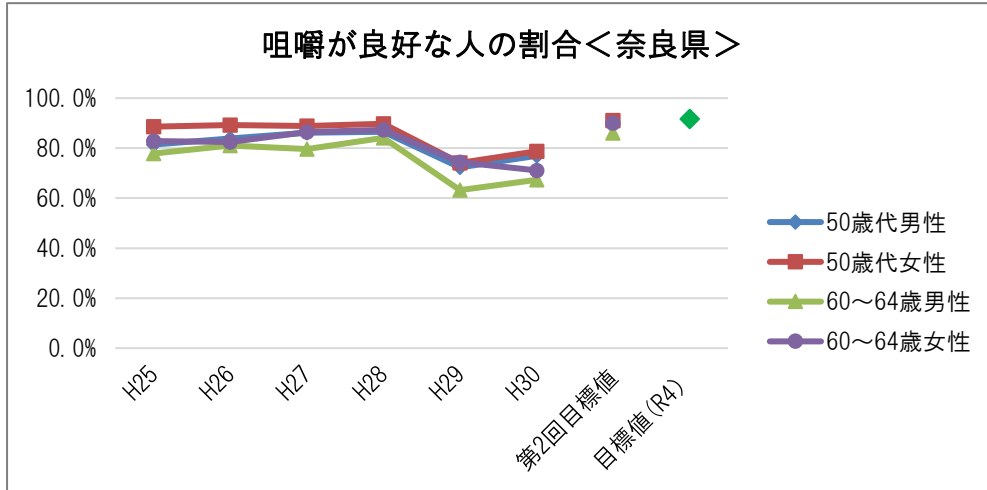
		策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
										目標値	評価	
50歳代	男性	—	—	81.4%	83.8%	86.2%	86.6%	72.3%	76.9%	89%	×	92%
	女性	—	—	88.6%	89.3%	88.9%	89.8%	74.1%	78.8%	91%	×	92%
60～ 64歳	男性	—	—	77.8%	81.1%	79.6%	84.1%	63.2%	67.3%	86%	×	92%
	女性	—	—	82.9%	82.5%	86.4%	87.3%	74.4%	71.1%	90%	×	92%

データソース：なら健康長寿基礎調査＜奈良県＞

最終評価（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画＜奈良県＞の「60歳代」の目標値が「現状維持」で

あるため、同計画に合わせ H23 年度県民健康・栄養調査の「91.6%の維持」とする(切り上げ)。

第 2 回目標値の考え方：最終目標値と H27 数値の差を二で除した数値を第 1 回中間目標値に加算する(切り上げ)。



咀嚼が良好な人の割合は減少しており、「×」である。

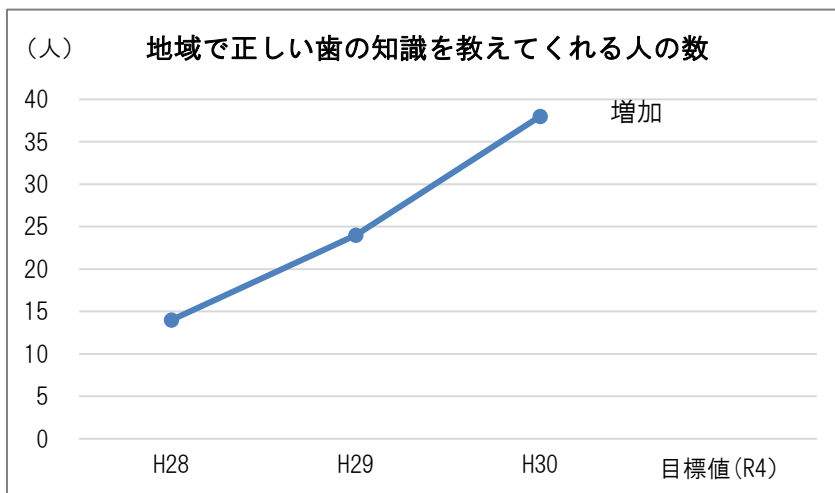
項目⑩ 地域で正しい歯の知識を教えてくれる人の数【項目追加】

策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
—	—	—	修了者 23人	受講者 44人	14人	24人	38人	増加	◎	増加

データソース：奈良市健康増進課調べ

※歯のメッセージの養成講座を H26 年度から開催しており、H28 年度以降、歯科保健を推進する地域の人材育成の体制整備を行っている。

最終目標値は、歯のメッセージの増加とする。



<3年間の取り組みの評価及び課題>

行動目標①むし歯を予防しましょう項目①②⑩

むし歯のある3歳児の割合は、目標値に向けて順調に減少している。また、むし歯のある12歳児（中1）についても、全国より低率を維持しつつ減少している。

これは、妊婦歯科健診をはじめ、1歳児むし歯予防教室、1歳7か月児歯科健康診査、2歳児フッ化物塗布及び歯科健診、3歳6か月児歯科健康診査、園及び小中学校歯科健診の早期の切れ目ない歯科健診の成果であると考え。また、奈良市歯科医師会、奈良県歯科衛生士会等と奈良市による園・小学校・施設等において、子どもとともに保護者に対する歯科衛生教育や衛生指導などがさらに充実し、身近な場で年齢にあった手技や知識が習得できる歯科保健活動の成果であると考え。

さらに、市民の歯の知識や意識の向上につなげるためには、歯科医師、歯科衛生士等の医療職に限らず、こども園や地域子育て支援拠点等における他職種・団体による啓発も重要である。平成28年度から地域子育て支援拠点等のスタッフを対象とした歯のメッセージ養成講座を実施し、子育て支援の日常の活動における歯の正しい知識の普及を図っている。

行動目標②歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう項目③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

高齢期では、「80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合」は、やや増加している。

介護予防事業としての教室、地域や介護サービス事業所に対する出張型の講座の充実とともに、奈良市運動習慣づくり推進員協議会が地域で実施する運動教室に合わせた歯のメッセージとしての活動が奈良市全域に広がってきている。

また、地域ケア会議や多職種連携会議において、奈良市歯科医師会、奈良県歯科衛生士会による高齢者の口腔機能等の知識について情報提供され、高齢者に関わる関係機関が行う口腔機能向上のための取り組みに還元されていると考える。

乳幼児期への歯の知識の普及や地域子育て支援拠点における歯のメッセージの取り組みが子育て世代に対するアプローチとなっており、20～40代に対する取り組みは充実しつつある。しかし、歯周疾患検診の受診率が低く、50～60歳代の歯周炎や咀嚼不良者は増加しており、40～50歳代に対する働きかけを検討する必要がある。

平成29年6月の「奈良市歯と口腔の健康づくり推進条例」の制定に伴う、条例制定記念講演会の開催により、市民一人ひとりの歯の健康についての意識が高められ、かかりつけ歯科医を持つことの意義を理解する。また、関係機関がより連携が深められる機会となった。また、同年、歯科関係機関による懇話会を開催し、奈良市として「かかりつけ歯科医100%」を目指すという共通目標を明確にした。条例を推進する取り組みとして、奈良市歯科医師会、奈良県歯科衛生士会、奈良県歯科技工士会等の関係機関・団体と奈良市が協働して毎年開催する歯と口の健康週間の「歯っぴいフェスティバル」を毎年開催している。

<今後の取り組みの方向性>

- ◆生涯にわたって市民自ら歯科疾患を予防するため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診等を受けるよう、市民の行動変容を促す。
- ◆「奈良市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、関係機関・団体が連携を深め、知識の啓発を行う。

- ◆歯のメッセンジャー（ボランティア）が地域活動などで歯（口腔）の健康の大切さを伝えられるよう、養成、育成支援を行う。

<関連計画>

- ・なら健康長寿基本計画<奈良県>
- ・なら歯と口腔の健康づくり条例<奈良県>
- ・奈良市歯と口腔の健康づくり推進条例

⑦健康管理：領域の目標「日頃から自分の健康に関心を持ち、健康管理につとめましょう」

項目① 特定保健指導対象者（積極的支援該当者・動機付け支援該当者）の割合 【項目変更】

■ 基準値

		基準値 H20	H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)	
												目標値	評価	
積極的支援 該当者	男性	19.0%	13.8%	15.3%	14.2%	14.6%	13.7%	14.0%	16.0%	15.2%	×	13%	14%→ 13%	
	女性	3.5%	2.5%	2.3%	2.3%	2.2%	2.1%	2.2%	3.0%	2.6%	×	2%	2%	
動機付け 支援 該当者	40～ 64歳	男性	14.0%	10.2%	9.7%	9.6%	9.3%	10.0%	10.8%	9.7%	9.4%	○	9%	10%→ 9%
		女性	4.9%	4.9%	4.7%	4.4%	3.9%	4.5%	5.1%	4.8%	4.7%	×	3%	3%
	65～ 74歳	男性	15.7%	17.2%	15.8%	15.4%	15.7%	15.5%	15.7%	15.5%	15.1%	△	11%	11%
		女性	8.7%	5.8%	5.6%	5.3%	5.1%	5.2%	4.7%	5.2%	5.5%	×	5%	6%→ 5%

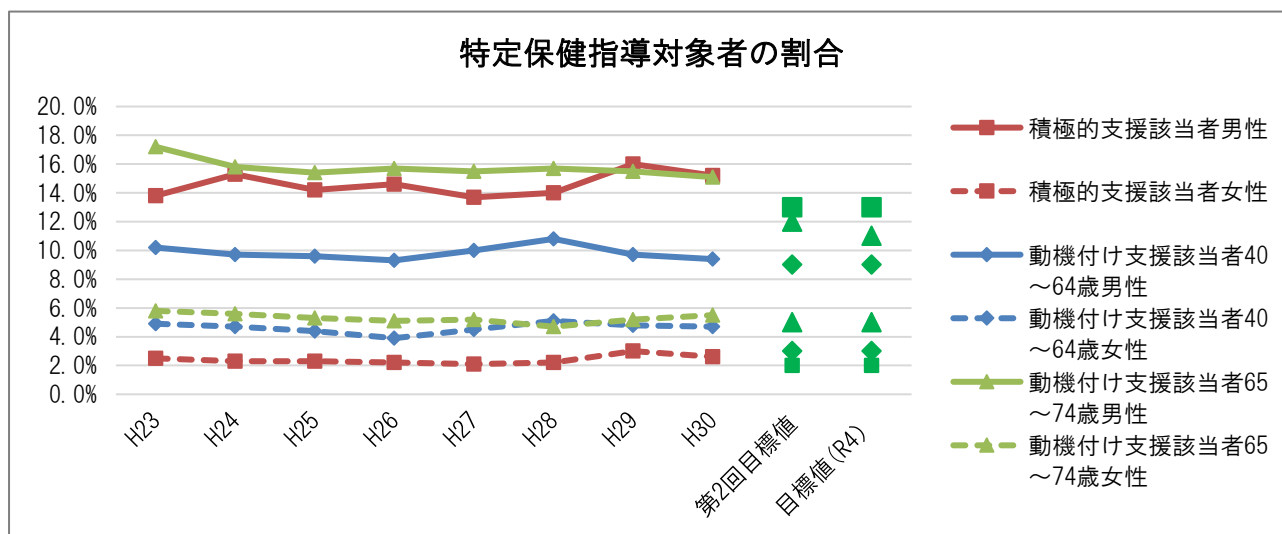
データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査（法定報告）

※なら健康長寿基本計画<奈良県>の中間見直しにより、指標が「メタボリックシンドロームに該当する人の割合」から「特定保健指導対象者の減少率」に変更があったため項目を変更。

最終目標値（R4）の考え方：H30年4月に策定された第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画に合わせ、R5年度にH20年度比25%以上の減少としていることから、R4年度は25%を減少させた数値とする（切り捨て）。

H27年度以前で目標達成している積極的支援該当者男性（H27）、動機付け支援該当者40～64歳・男性（H26）、65～74歳・女性（H26）については、その年度の数値とする（切り捨て）。

第2回目標値の考え方：最終目標値とH20数値の差の十四分の十を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。目標達成している場合は、その年度の数値とする（切り捨て）。



特定保健指導対象者（積極的支援該当者・動機付け支援該当者）の割合の達成度は、動機付け支援該当者40～64歳の男性、65～74歳の男性で減少しているが、40～64歳は「○」、65～74歳は「△」である。その他は増加しており、「×」である。

《参考》メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合(40～74歳)【第1回中間評価で項目追加】

		基準値	H23	H24	H25	H26	第1回中間	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
		H20					H27				目標値	評価	
該当者	男性	26.3%	24.8%	25.6%	24.5%	26.5%	25.8%	26.3%	28.1%	29.3%	減少	×	減少
	女性	9.6%	7.8%	7.8%	7.6%	7.5%	7.8%	7.9%	8.2%	8.4%		×	
予備群	男性	19.8%	18.5%	18.2%	19.5%	19.3%	19.4%	19.1%	18.6%	19.1%		△	
	女性	5.8%	5.8%	5.8%	5.7%	5.2%	5.3%	5.6%	5.3%	6.0%		×	

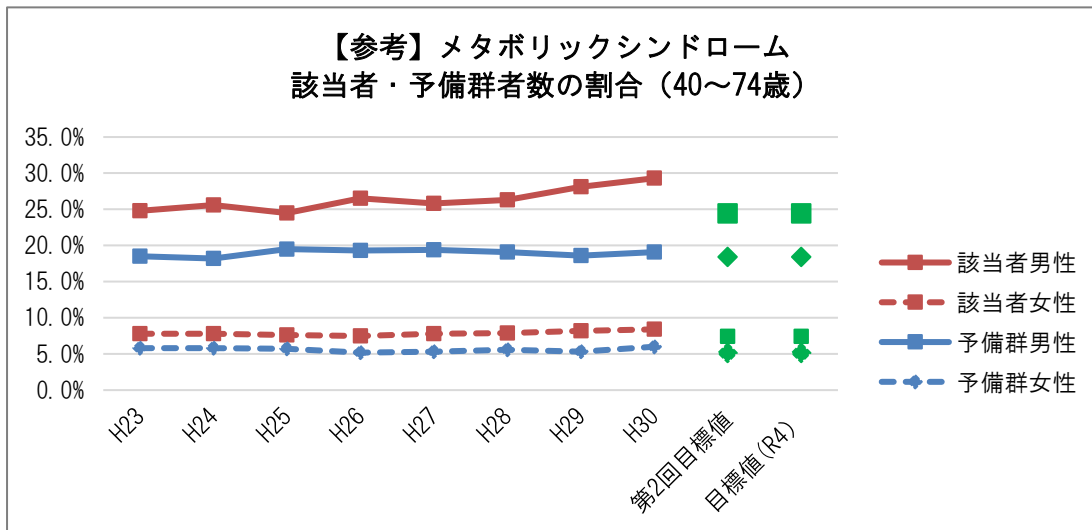
データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査（法定報告）

※第1回中間で項目に追加したが、なら健康長寿基本計画の見直しで、指標名が「メタボリックシンドロームに該当する人の割合」から「特定保健指導対象者の減少」に変更があったため、「メタボリックシンドロームに該当する人の割合」を参考とする。

※推移を追うが評価は行わない。

最終目標値（R4）の考え方：目標値の設定は行わず、「減少」とする。

第2回目標値の考え方：目標値の設定は行わず、「減少」とする。



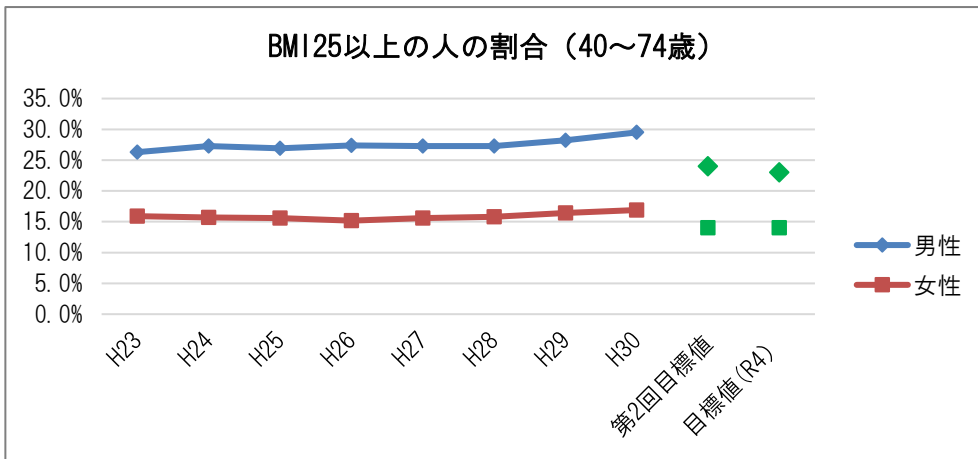
《参考・再掲》BMI25以上の人の割合（40～74歳）※栄養・食生活の再掲

【第1回中間評価で追加、第2回中間評価データ修正・目標値変更】

	策定時	H24	H25	H26	第1回中間	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
	H23				H27				目標値	評価	
男性	26.3%	27.3%	26.9%	27.4%	27.3%	27.3%	28.2%	29.5%	24%	×	25%→ 23%
女性	15.9%	15.7%	15.6%	15.2%	15.6%	15.8%	16.4%	16.9%	14%	×	13%→ 14%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



BMI25以上の人の割合（40～74歳）は、男性・女性ともに増加しており、「×」である。

項目② HbA1c 値の要医療・要保健指導該当者の割合（40～74歳）【要保健指導該当者追加】

		基準値	H23	H24	H25	H26	第1回中間	H28	H29	第2回中間		目標値
		H20					H27			目標値	評価	(R4)
要医療	男性	9.1%	9.6%	9.6%	10.7%	10.0%	9.3%	11.6%	12.5%	9%	×	9%
	女性	4.5%	4.4%	4.5%	5.3%	4.8%	4.5%	5.7%	6.1%	4%	×	4%
要保健指導	男性	30.3	33.5%	32.8%	40.3%	41.1%	37.4%	39.5%	46.1%	30%	×	30%
	女性	28.7%	35.2%	34.0%	43.5%	44.8%	39.7%	42.9%	50.0%	28%	×	28%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

※HbA1c 値判定

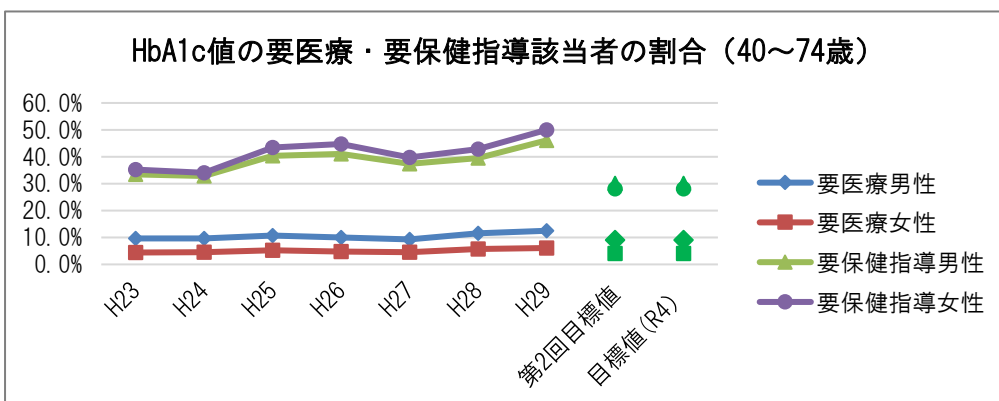
（JDS 値・H20～H24）要医療：6.1%以上 要保健指導：5.2%以上 6.1%未満

（NGSP 値・H25～）要医療:6.5%以上 要保健指導：5.6%以上

※第2回中間評価で、要医療該当者に加え、今後要医療へ移行する可能性のある者（要保健指導該当者）の増減を確認するために、要保健指導該当者の割合を追加し評価する。

最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画<奈良県>では、「糖尿病有病者の割合」を「現状維持」を目標としているため、要医療・要保健指導該当者の割合を H20 数値とする（切り捨て）。

第2回目標値の考え方：H20 数値とする（切り捨て）。



HbA1c 値の要医療・要保健指導該当者の割合（40～74 歳）は、男性・女性女ともに増加しており、「×」である。

また、要保健指導該当者の割合の増加は要医療該当者の割合の増加よりも大きい。

項目③ 血圧値の要医療・要保健指導該当者の割合（40～74 歳）【要保健指導該当者追加】

■ 基準値

		基準値 H20	H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	第2回中間		目標値 (R4)
										目標値	評価	
要医療	男性	34.3%	29.8%	28.6%	26.8%	27.5%	25.3%	23.7%	23.9%	23%	○	22%
	女性	27.8%	24.4%	23.2%	22.3%	21.1%	23.1%	19.0%	19.4%	19%	○	18%
要保健指導	男性	25.5%	25.6%	25.7%	26.0%	26.2%	27.5%	25.8%	25.3%	23%	△	22%
	女性	25.5%	24.5%	24.3%	24.1%	23.8%	21.3%	22.6%	22.6%	20%	×	19%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査

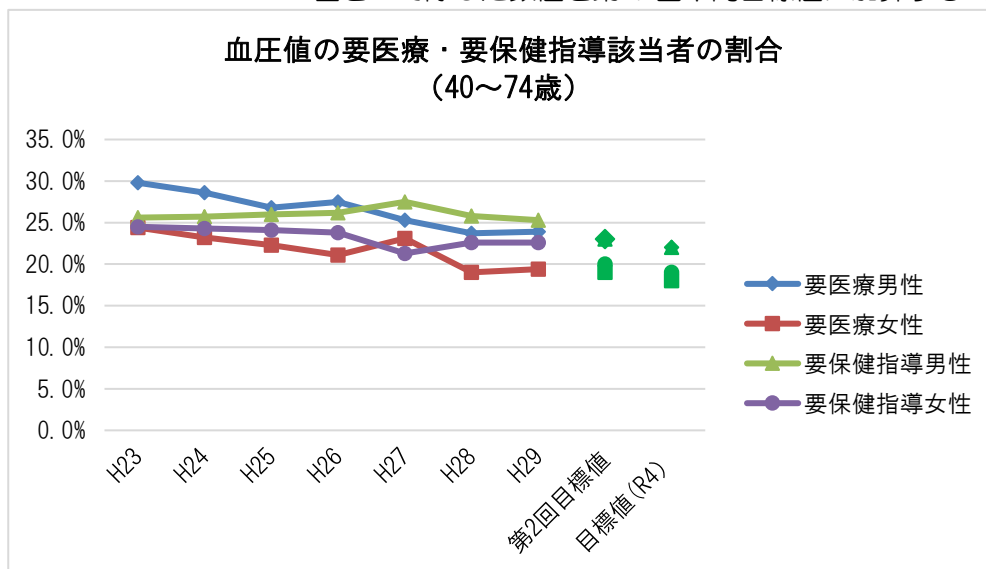
※血圧値判定

要医療：収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上、要保健指導：収縮期血圧 130mmHg 以上 140mmHg 未満、または拡張期血圧 85mmHg 以上 90mmHg 未満、適正：収縮期血圧 130mmHg 未満または拡張期血圧 85mmHg 未満

※第2回中間評価で、要医療該当者に加え、今後要医療の移行する可能性のある者（要保健指導該当者）の増減を確認するために、要保健指導該当者の割合を追加し評価する。

最終目標値（R4）の考え方：なら健康長寿基本計画<奈良県>では、「血圧要治療者の割合」の目標を「目標値達成済のため、直近値（H27）から 10%減少」としているため、H27 以前の最小値の 10%減少とする（切り捨て）。

第2回目標値の考え方：要医療該当者男性は H27 数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。女性は H26 数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。要保健指導該当者男性は H20 数値の差の十四分の十を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。女性は H27 数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



血圧値の要医療・要保健指導該当者の割合（40～74歳）は減少しているが、要医療該当者では男性・女性ともに「○」、要保健指導該当者男性「△」である。要保健指導該当者女性は増加しており、「×」である。

項目④ 特定健康診査の受診率（40～74歳）【目標値の変更】

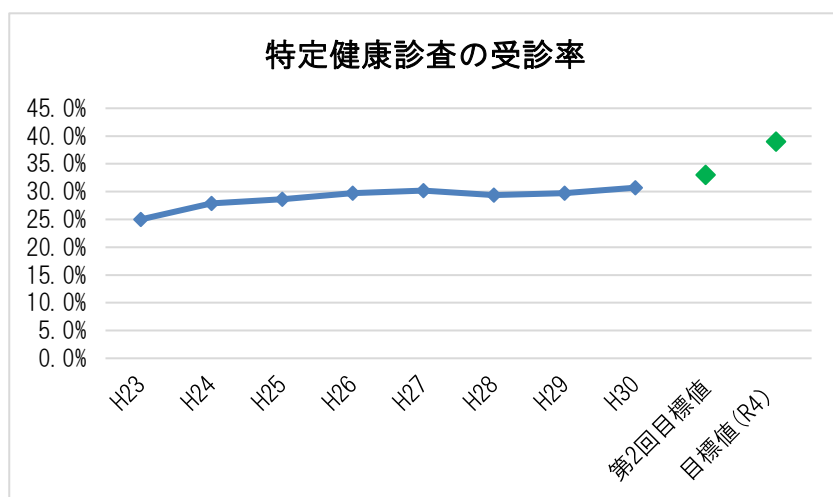
策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
25.0%	27.9%	28.6%	29.7%	30.2%	29.4%	29.7%	30.7%	33%	△	39%

データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査（法定報告）

※H30年4月に策定された第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画にて、目標値等の変更があったため、第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画に合わせる。

最終目標値（R4）の考え方：第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画の目標値に合わせる。

第2回目標値の考え方：第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画の目標値に合わせる。



特定健康診査の受診率（40～74歳）は増加しているが、「△」である。

項目⑥ 特定保健指導の終了率【追加項目】

		H20	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)	
												目標値	評価	
全体		3.8%	5.6%	5.3%	7.9%	4.3%	6.4%	7.5%	4.7%	11.1%	13%	○	22%	
積極的支援 該当者	男性	8.9%	3.1%	3.0%	7.4%	3.3%	7.0%	4.4%	2.5%	6.5%		×		
	女性	15.4%	8.2%	5.4%	11.0%	8.2%	14.3%	9.9%	4.1%	18.4%		◎		
動機付け 支援該当者	40～ 64歳	男性	3.9%	6.9%	6.8%	6.3%	3.7%	3.0%	2.1%	5.2%		5.6%		△
		女性	1.6%	5.2%	13.5%	9.8%	4.0%	10.6%	10.7%	6.5%		15.8%		◎
	65～ 74歳	男性	2.1%	5.4%	4.1%	7.7%	4.7%	4.7%	6.6%	5.2%		10.7%		○
		女性	1.4%	6.3%	4.4%	7.5%	3.7%	7.7%	12.5%	4.7%	13.3%	◎		

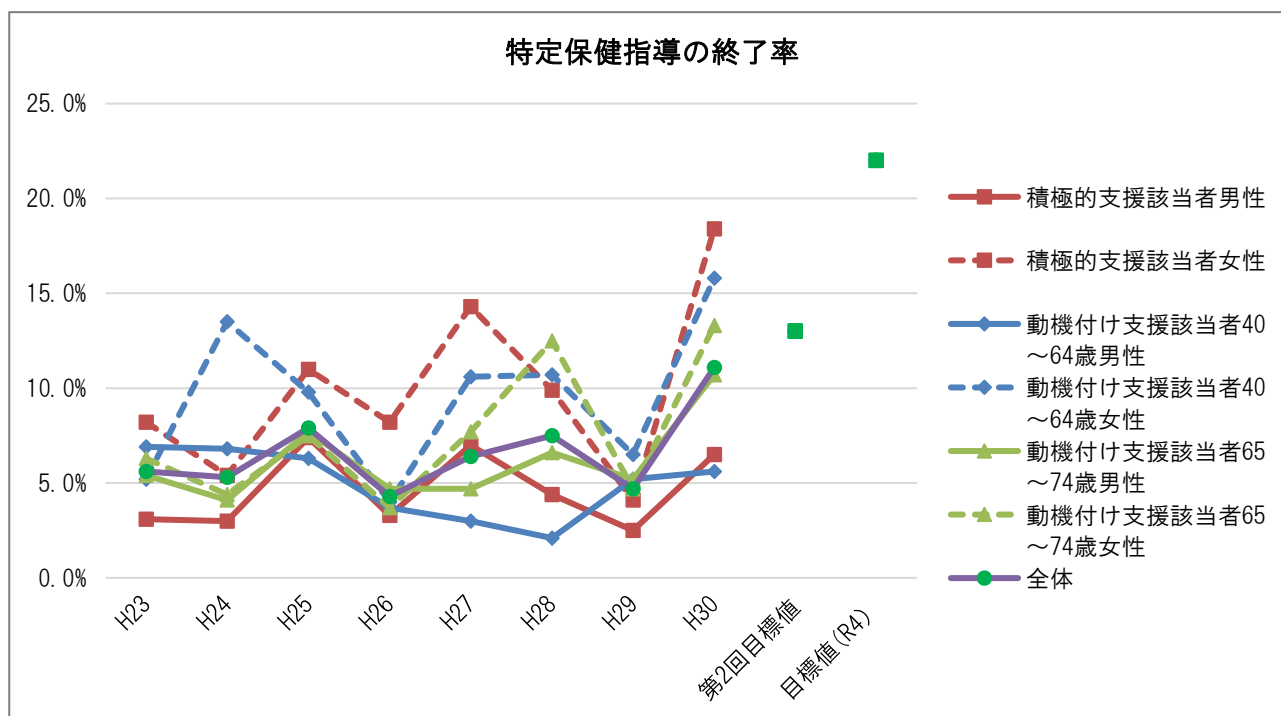
データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査（法定報告）

※第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画に合わせ、特定保健指導の終了率を項目として追加する。また、積極的支援該当者、動機付け支援該当者を追加し、性別・年代ごとに評価する。

※第3期特定健康診査等実施計画期間における特定健診・特定保健指導の運用の見直しにより、H30年度から、特定保健指導において健診当日の初回面接の分割実施と、実績評価時期の現行「6か月後」から「3か月後でも可能」となった。

最終目標値(R4)の考え方：第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画の目標値に合わせる。

第2回目標値の考え方：第3期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画の目標値に合わせる。



特定保健指導の終了率は増加しており、「○」である。女性は積極的支援該当者、動機付け支援該当者40～64歳・65～74歳のすべてが「◎」、男性は動機付け支援該当者40～64歳は増加しているが「△」、65～74歳は「○」であるが、積極的支援該当者は減少しており、「×」である。

項目⑥ がん検診の受診率※1

項目	策定時 H23	H24	H25	H26	H27	基準値 H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
									目標 値	評価	
胃がん※2	3.0%	3.1%	3.0%	2.9%	3.0%	2.3%	2.9%	3.4%	28%	△	40%
肺がん※3	3.0%	3.1%	3.0%	3.0%	3.1%	1.3%	1.1%	1.0%	28%	×	40%
大腸がん	26.2%	27.1%	27.8%	27.9%	28.5%	10.4%	9.9%	9.4%	43%	×	50%
乳がん	35.4%	35.3%	34.7%	37.3%	39.5%	19.6%	17.6%	16.9%	46%	×	50%
子宮がん※4	38.5%	37.3%	37.0%	37.5%	37.9%	18.3%	16.7%	16.5%	47%	×	50%

データソース：奈良市健康増進課調べ

※1 受診率の算定は40～69歳、胃がんは50～69歳、子宮がんは20～69歳とする。

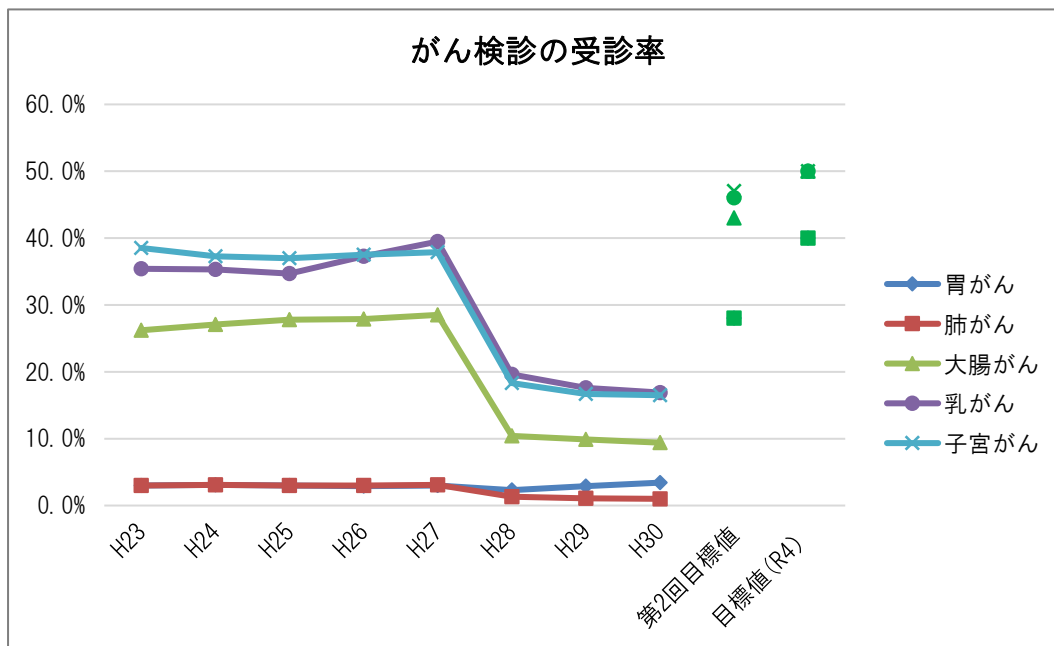
H28から受診率の算出方法を国に準じ、分母を「全住民」（受診者数約2倍）に変更。

※2 H28から胃がん内視鏡検診実施

※3 H29から肺がん低線量CT検診実施。

※4 H28から子宮頸がん検診となる。

第2回目標値の考え方：最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り捨て）。



がん検診の受診率は、胃がんは増加しているが、「△」である。その他は減少しており、「×」である。

項目⑦ がん精密検査の受診率【目標値変更（乳がん）】

項目	策定時 H23	H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
胃がん※1	84.3%	82.4%	78.0%	80.6%	89.5%	88.6%	92.4%	94.0%	○	98%
肺がん※2	90.6%	76.7%	88.3%	93.4%	75.0%	80.0%	83.3%	96.0%	△	98%
大腸がん	58.2%	64.9%	64.9%	59.0%	65.3%	68.4%	67.7%	85.0%	△	98%
乳がん	96.7%	97.0%	97.0%	96.0%	98.0%	98.1%	99.3%	98.0%	◎	98% → 99.3%
子宮がん※3	88.6%	93.2%	93.2%	88.9%	92.3%	85.9%	66.3%	95.0%	×	98%

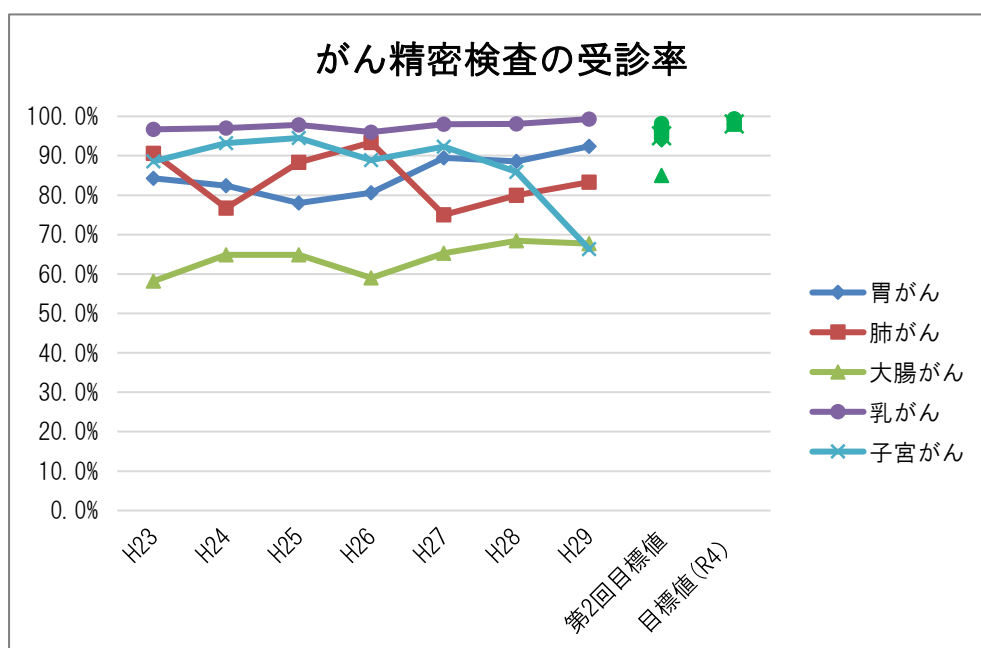
データソース：奈良市健康増進課調べ

※1 H28 から胃がん内視鏡検診実施

※2 H29 から肺がん低線量 CT 検診実施。

※3 H28 から子宮頸がん検診となる。H29 から子宮がん精密検査の受診した結果が正確に判明しなかった者は未把握とし、精密検査受診者に含めない。

第2回目目標値の考え方：肺がんは最終目標値とH26 数値の差を二で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。その他のがんは最終目標値と策定時数値の差を三で除した数値を第1回中間目標値に加算する（切り上げ）。



がん精密検査受診率は、子宮がんは減少しており、「×」である。その他は増加しているが、乳がんは「◎」、胃がんは「○」、肺がん、大腸がんは「△」である。

最終目標値（R4）は、乳がんの目標を H29 の数値とする。

< 3年間の取り組みの評価及び課題 >

行動目標①自身の体調の変化を意識し、日々の健康管理につとめましょう 項目①②③④

特定保健指導対象者やメタボリックシンドローム該当者の割合は増加しており、内臓脂肪の蓄積に起因するメタボリックシンドロームによる生活習慣病の健康課題は依然としてある。

健康診査結果送付時に健康管理に関する情報発信や各健康週間に合わせた啓発を実施している。各公民館や奈良市運動習慣づくり推進員・奈良市医師会等でも健康教育の機会が増えており、市内の大学・専門学校における健康教育を行い、ライフステージに応じた取り組みを実施している。生活習慣病予防教室等と併せて6か月間体重管理記録（奈良市ポイント付与あり）を利用し、体重管理の重要性の普及と実践ができるツールとしている。

平成30年度からは特定健診受診当日の特定保健指導を開始し、集団の健康教育等に参加が難しい対象者も保健指導の実施が可能となり、特定保健指導の終了率が増加している。特定健診・特定保健指導の登録医療機関と連携して利用しやすい保健指導の機会を提供していく必要がある。

病態別にみると、高血圧症については、血圧値の要医療・要保健指導該当者の割合は、目標値に向けて順調に減少している。血圧値はセルフチェックを行いやすい項目であり、血圧測定器は奈良市役所、奈良市保健所、医療機関、ドラッグストア、スーパーマーケットなど市民の身近な場所にあり、血圧測定による健康管理の環境が整ってきている。しかし、要医療該当者の割合は、健診受診者の約4人に1人を占め依然として高い状況にあり、個別アプローチや「高血圧の日」等各健康週間に合わせた啓発等を継続して実施する必要がある。

一方、糖尿病については、HbA1c値の要医療・要保健指導該当者の割合が、年々増加しており、奈良市の重点とする健康課題となっている。糖尿病は自覚症状がなく、重症化するまで危機感を抱きにくく、保健指導や受診等につながらない傾向にある。糖尿病相談窓口の開設や奈良市データヘルス計画推進事業として糖尿病性腎症の重症化予防のための個別指導（奈良市医師会委託）を開始し、糖尿病に特化した相談体制を整備してきた。世界糖尿病デーに合わせた啓発は、関係機関と連携し、年々規模を拡大している。今後、受診勧奨等、個別アプローチを強化していくとともに、発症予防について注目し、医療機関のみならず地域社会を巻き込んだ事業の展開を検討していく。

行動目標②定期的に健（検）診を受診し、生活習慣病の早期発見・早期治療につとめましょう。

項目①③④⑤⑥⑦⑧

平成27年度の奈良市データヘルス計画の策定により、奈良市の健康課題を明確にして、市民への情報発信を行っている。また、同計画推進事業としてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の早期発見を目的とした啓発事業を行っている。

また、国民健康保険特定健康診査受診者で血圧値・HbA1c値の要医療該当者に向けて、治療や精密検査の必要性を伝えている。

がん検診については、実施医療機関や場所の拡充、各種健（検）診の受診票の一括化などの受診しやすい環境づくりに取り組むとともに、平成27年度から胃がんリスク検診、平成28年度から胃がん内視鏡検診、平成29年度から肺がん低線量CT検診を新規事業として開始した。胃がん内視鏡検診の実施に伴い、胃がん検診の受診率は向上している。しかし、依然として、がん検診の受診率は目標値を下回っているため、より一層受診しやすい健（検）診体制を整えるとともに、定期的に健（検）診受診の重要性についての啓発等の取り組みが必要である。また、がん検診精密検査受診率は、受診勧奨の強化により受診率が向上した。今後、がんの早期発見・早期治療のため、目標値の達成を目指し、受診後の精密検査や治療勧奨の取り組みのさらなる充実が必要であると考えられる。

<今後の取り組みの方向性>

- ◆定期的に健（検）診を受診することの重要性の啓発、受診勧奨、受診後の精密検査や治療勧奨について、関係機関と協力して取り組む。
- ◆市民が受診しやすい健（検）診受診体制を整える。
- ◆利用しやすい保健指導の機会を提供する。
- ◆糖尿病有病者の増加を防ぐための取り組みと重症化させないための支援体制を構築する。

<関連計画>

- ・健康日本21（第二次）
- ・なら健康長寿基本計画
- ・奈良市第4次総合計画
- ・奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画
- ・奈良市データヘルス計画（健康長寿施策推進のための基礎調査）

【発行・編集】

奈良市健康医療部健康増進課

〒630-8122

奈良市三条本町 13 番 1 号

奈良市保健所・教育総合センター

電話 0742-34-5129

FAX0742-34-3145

