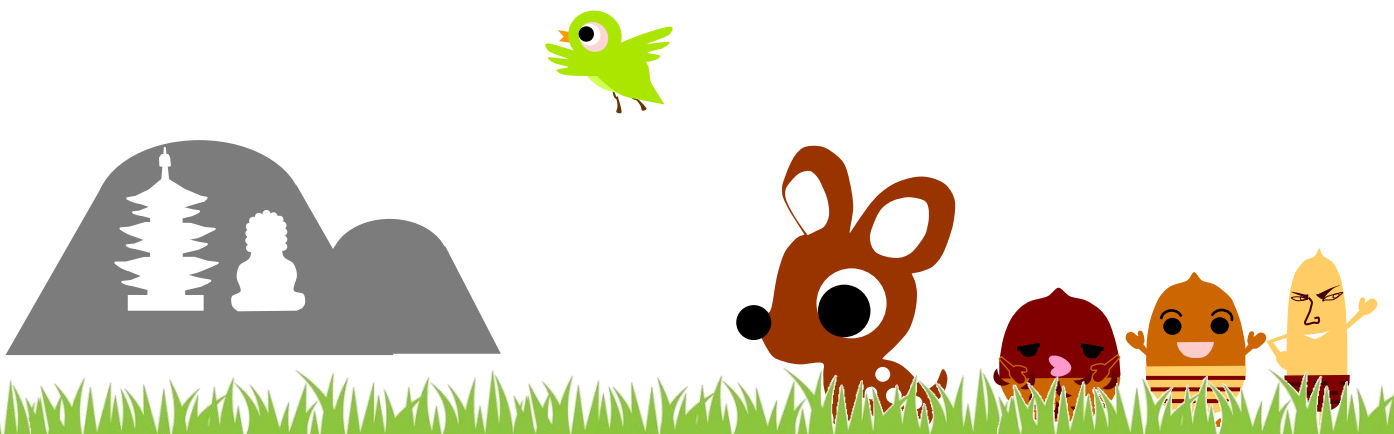


奈良市21健康づくり<第2次> 最終評価報告書



令和5年12月
奈良市

◆ ◆ ◆ 目 次 ◆ ◆ ◆

第1章 奈良市21健康づくり<第2次>最終評価にあたって

- 1. 奈良市21健康づくり<第2次>策定の趣旨 P1
- 2. 計画の期間及び評価 P2
- 3. 計画の推進体制 P2

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 P3
- 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 P11

第3章 奈良市21健康づくり<第2次>最終評価について

- 1. 目的 P15
- 2. 方法 P15
- 3. 目標達成状況 P16
- 4. 各領域の評価 P17
 - ①栄養・食生活（P19-P25） ②運動（P27-P34）
 - ③こころの健康・休養（P35-P38） ④飲酒（P39-P42）
 - ⑤たばこ（P43-P48） ⑥歯の健康（P49-P59）
 - ⑦健康管理（P60-P64）

第4章 総合評価 P65

第5章 今後の課題と方針 P67

資料編

- 各領域の取り組み一覧 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



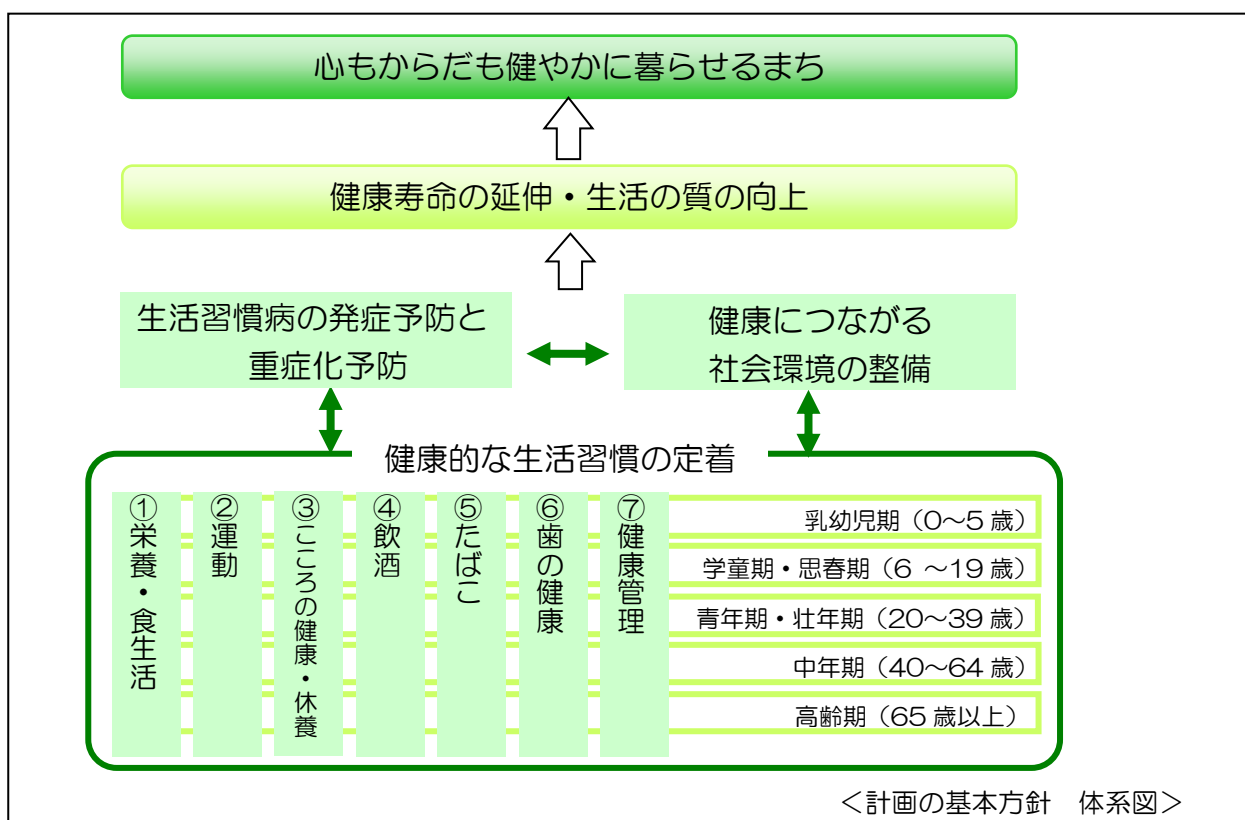
1. 奈良市 21 健康づくり<第 2 次> 策定の趣旨

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した。

また、健康的な生活習慣の定着を進めるため、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ました。平成 29 年度には「奈良市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、歯の健康領域として推進しています。

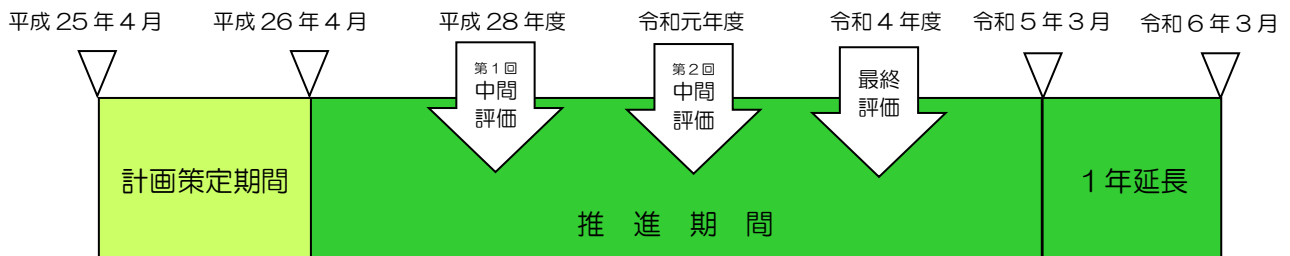


2. 計画の期間及び評価

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したが、国の健康増進計画である「健康日本 21（第二次）」及び奈良県の「なら健康長寿基本計画」の推進期間 1 年間延長に伴い、当計画も 1 年間延長し、令和 6 年 3 月までとしました。

平成 28 年度には第 1 回中間評価、令和元年度には第 2 回中間評価を実施し、3 年毎に取り組みの進捗状況及び目標値の達成状況を評価し、見直しを図りながら推進しました。

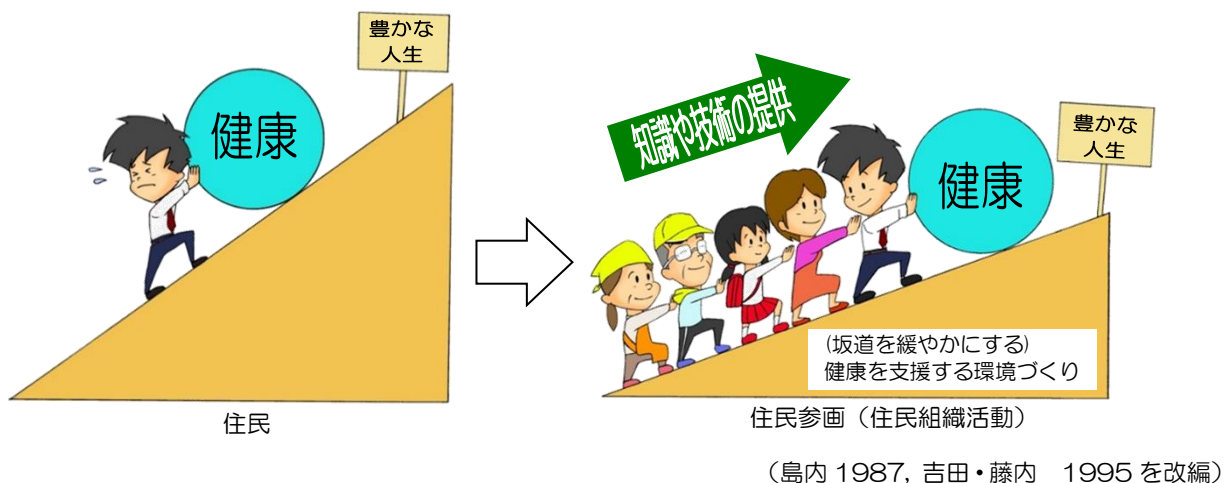
令和 4 年度の最終評価を迎え、この 10 年間の取り組みの振り返りを行い、今後の課題及び取り組みの方向性を明らかにし、次期計画に反映させることとします。



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した。

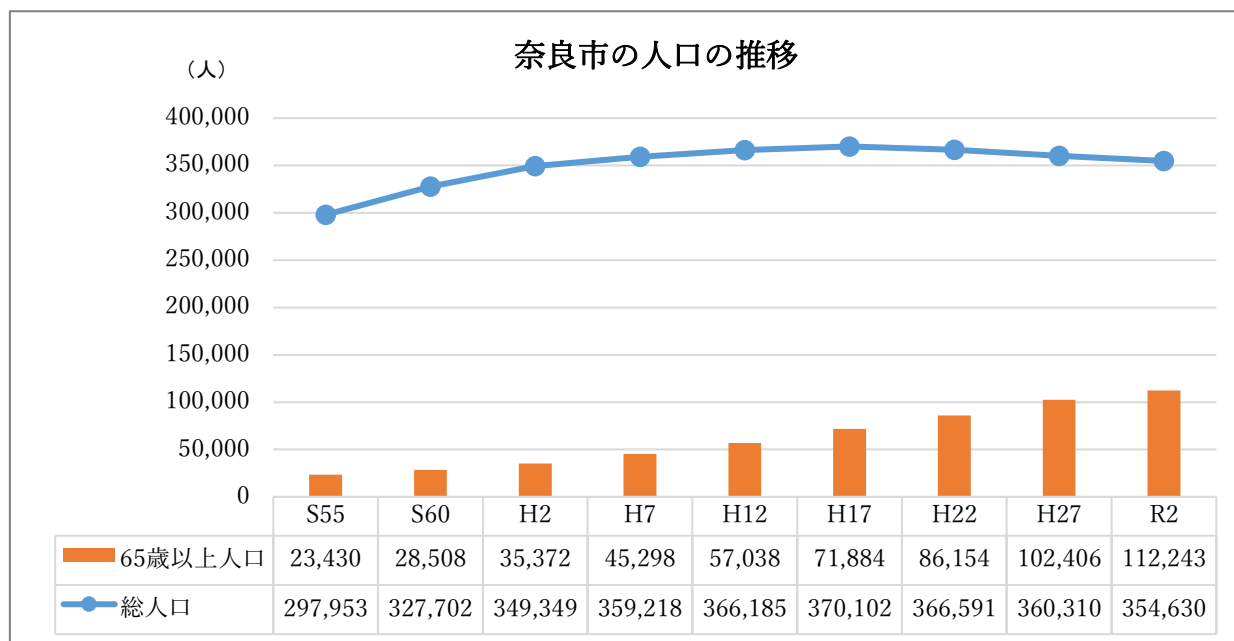


ヘルスプロモーションとは、1986年にWHO（世界保健機構）が採択した「ヘルスプロモーションに関するオタワ憲章」を基盤とし、健康日本 21 などの健康づくり運動の基本的な柱とされている理念です。人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするプロセスで、各個人がより良い健康のための行動がとれるよう、環境整備に重点が置かれています。

1. 保健統計から考察する市民の健康

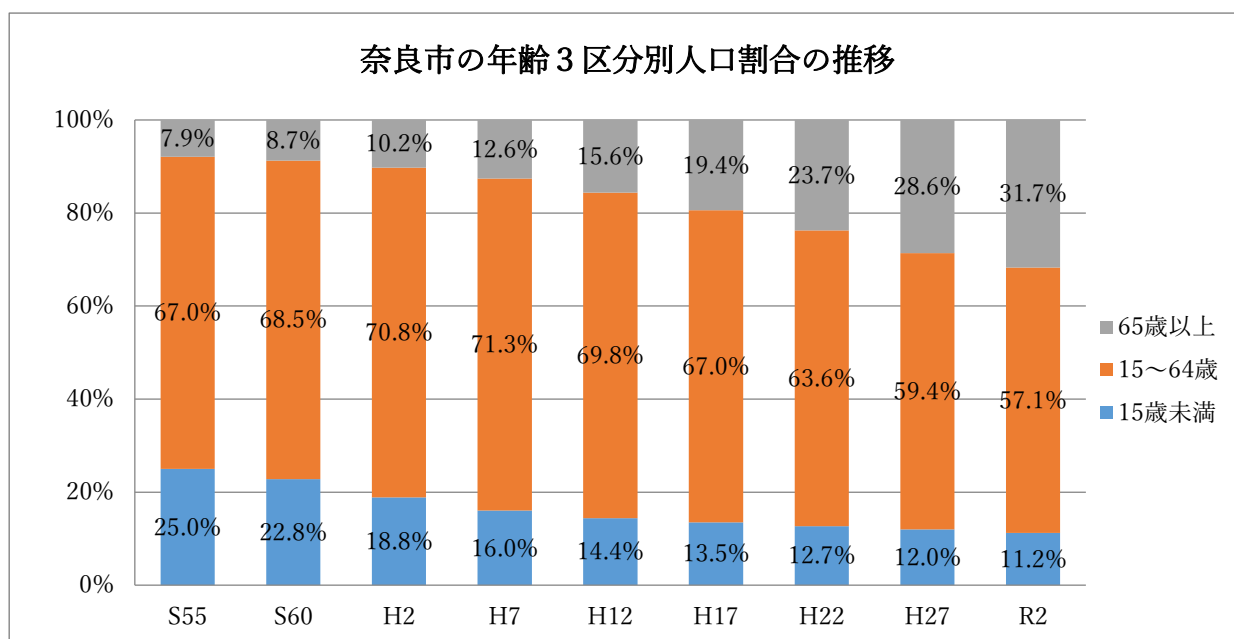
(1) 人口及び年齢別人口の推移

奈良市は、人口の増加が続いていましたが、平成17年4月の旧月ヶ瀬村、旧都祁村との合併による増加を境に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-1.6%であり、全国の-0.7%より減少の幅が大きくなっています。奈良市の65歳以上の人口は増加しており、平成27年には10万人を超えています。

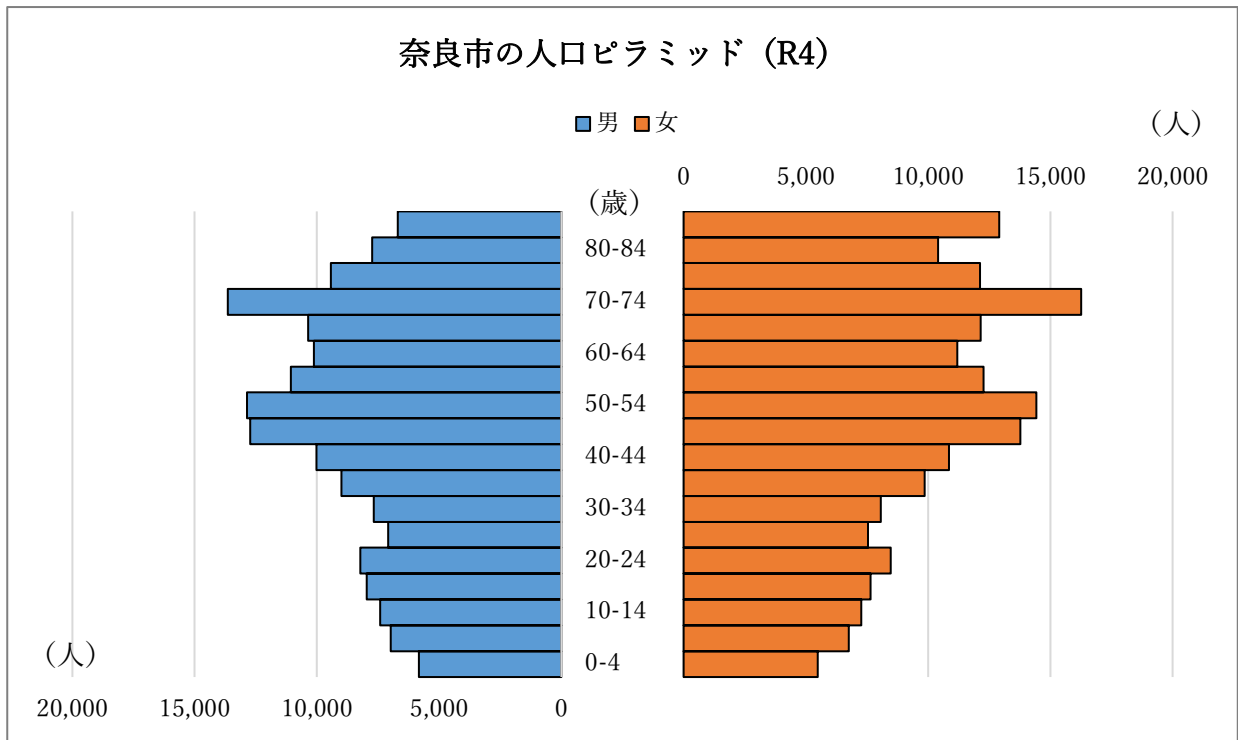


データソース：国勢調査

年齢3区分別人口割合の推移では、全国的な傾向と同様に奈良市においても少子高齢化が進んでいます。生産年齢人口である15～64歳についても平成7年を境に減少しています。



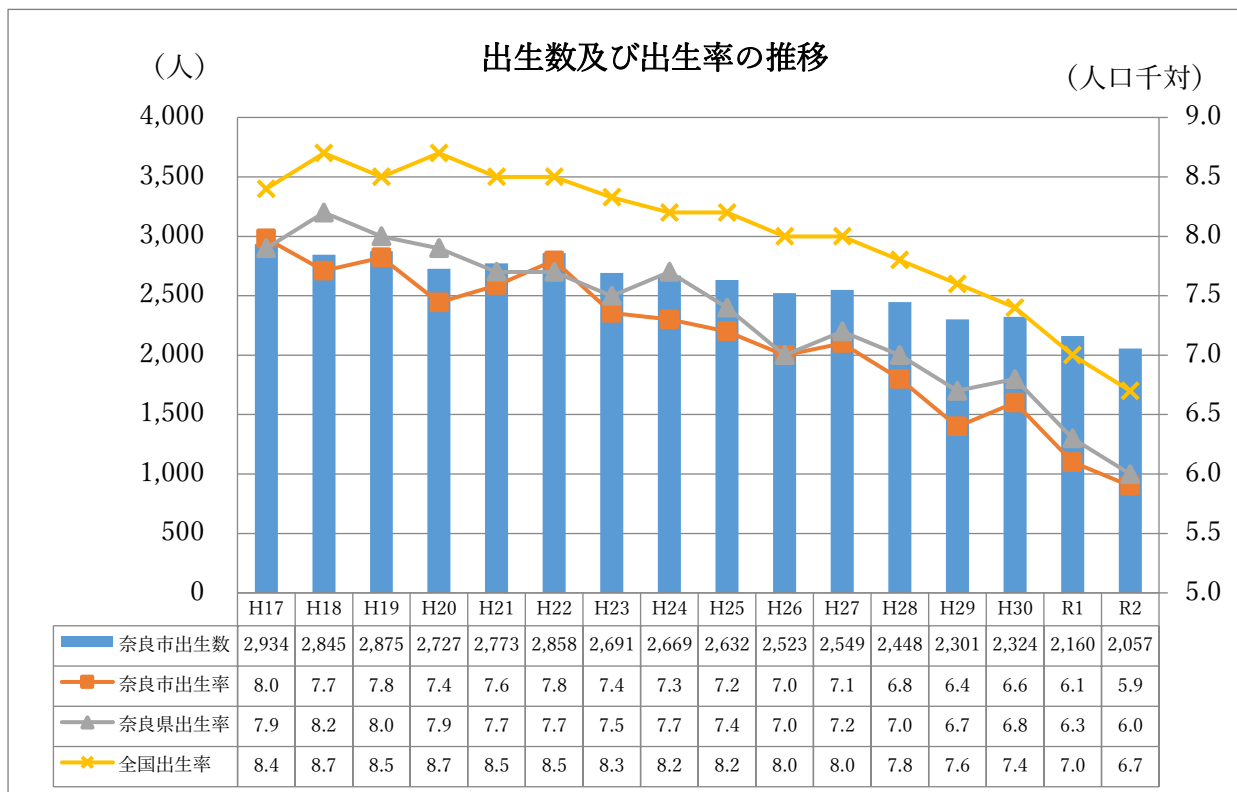
データソース：国勢調査



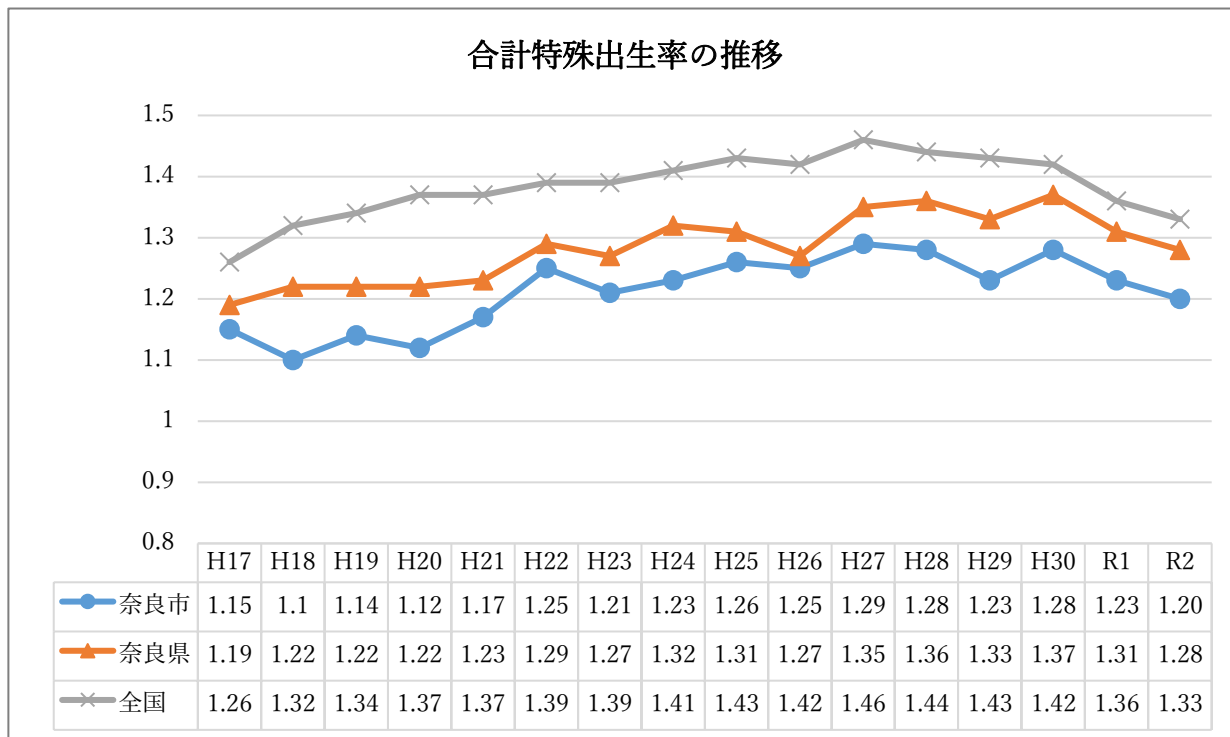
データソース：奈良市住民基本台帳（令和4年4月1日現在）

(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(2.07)を大きく下回っています。



データソース：奈良市の健康医療

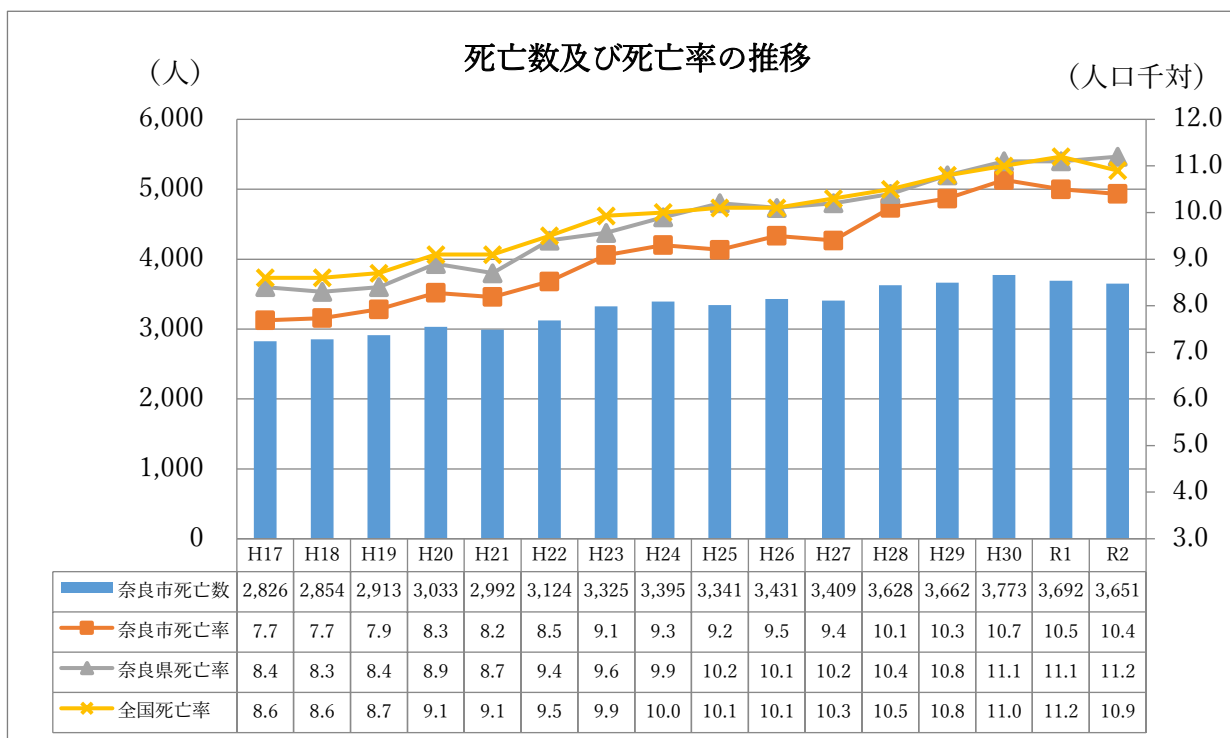


データソース：奈良市の健康医療

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。

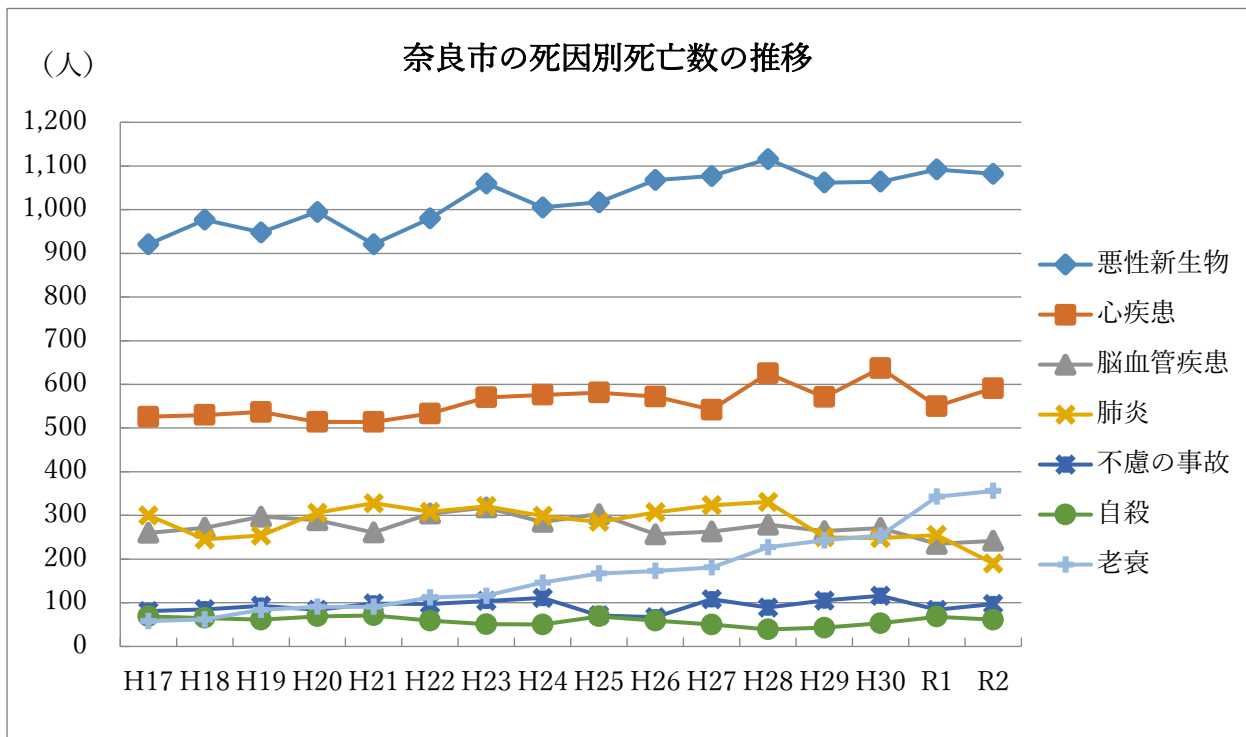
(3) 死亡の状況

死亡数は、年々増加しており、死亡率は全国・奈良県ともに上昇傾向にあります。



データソース：奈良市の健康医療

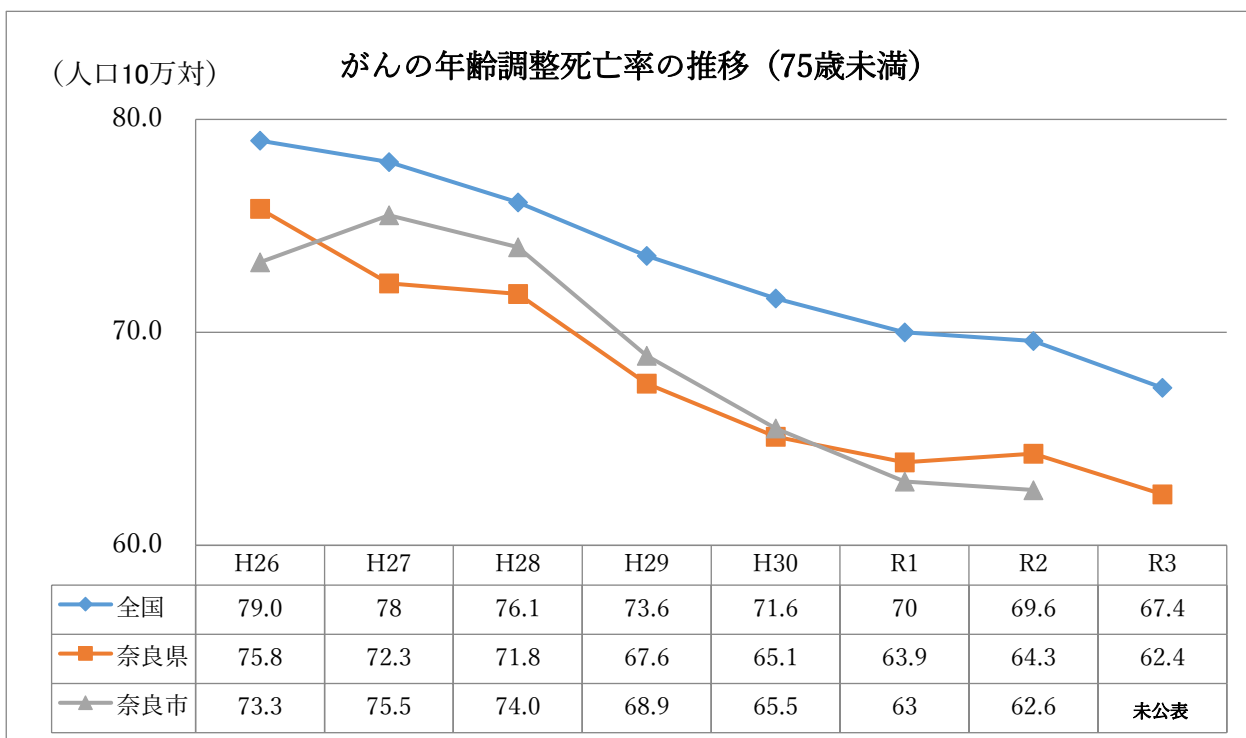
悪性新生物（以下、「がん」という。）の死亡数の推移は、増加傾向にあります。心疾患は概ね横ばいで推移しており、肺炎は減少し老衰が増加しています。



データソース：奈良市の健康医療

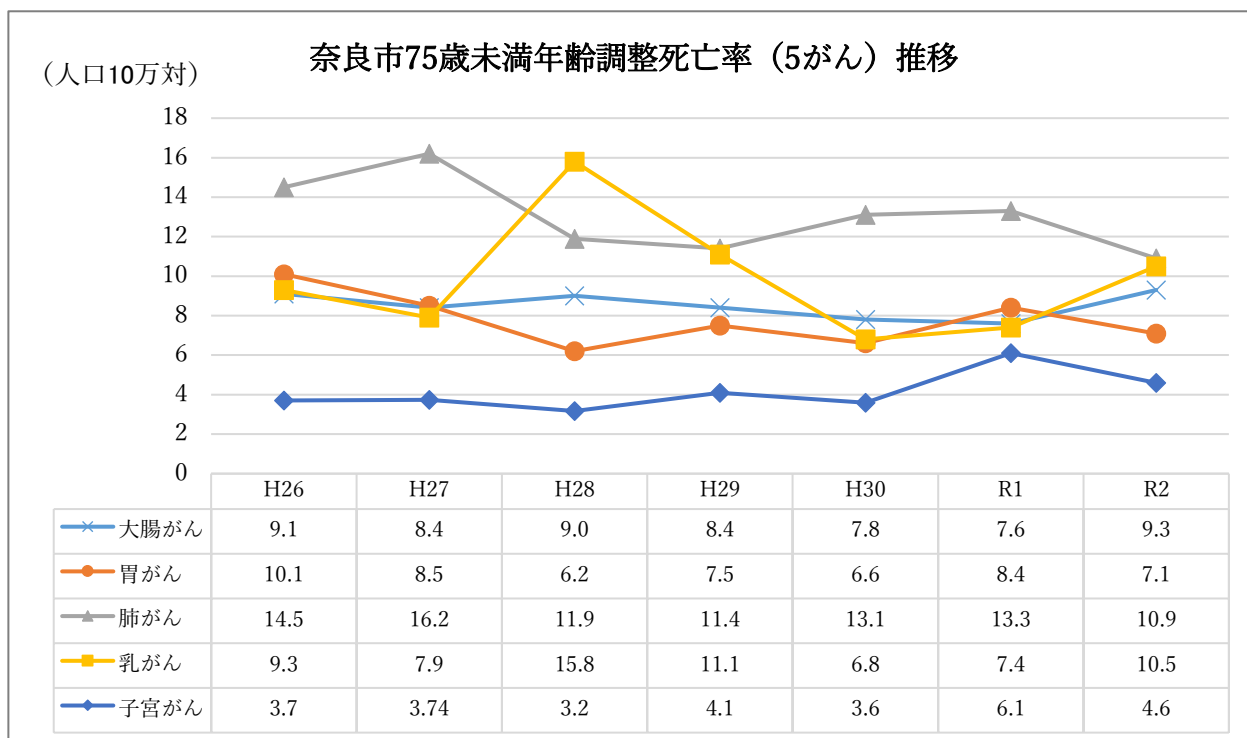
(4) 部位別の悪性新生物による死亡の状況

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」・奈良市の健康医療

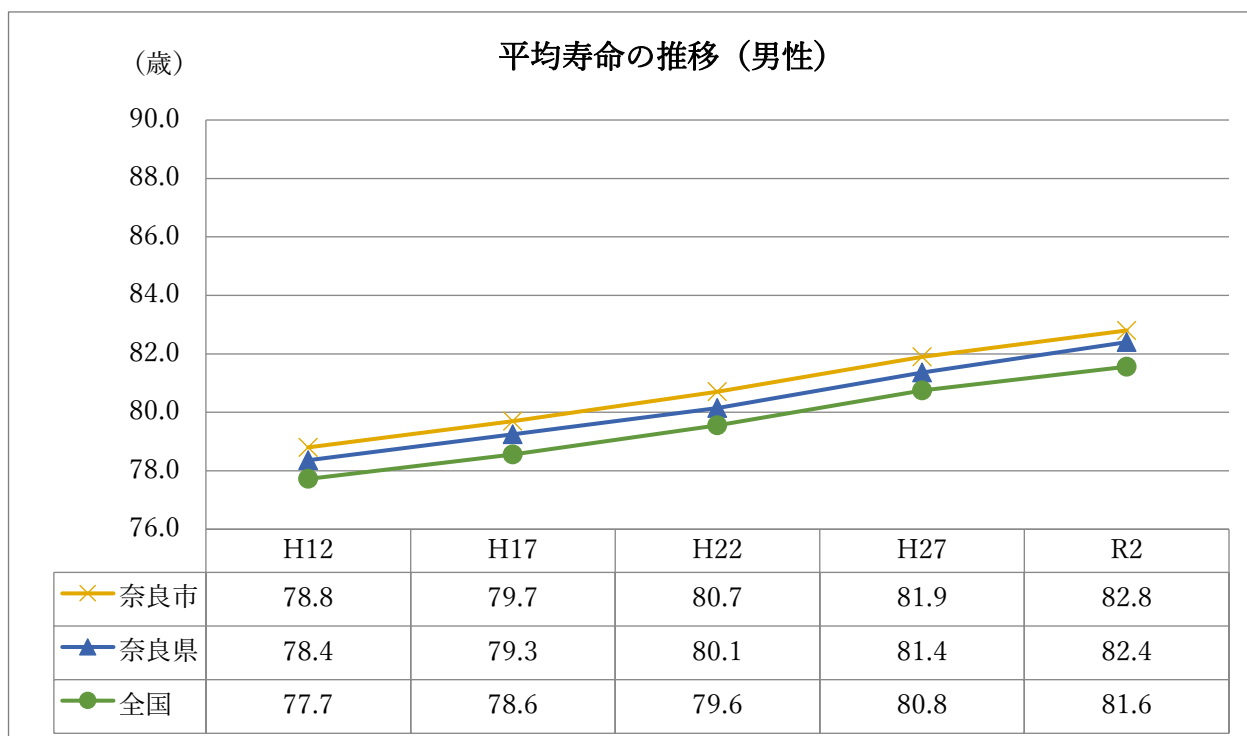
がん検診を実施している5がんの年齢調整死亡率の推移は、胃がんは減少し、大腸がん・乳がん・子宮がんは横ばい傾向となっています。



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」・奈良市の健康医療

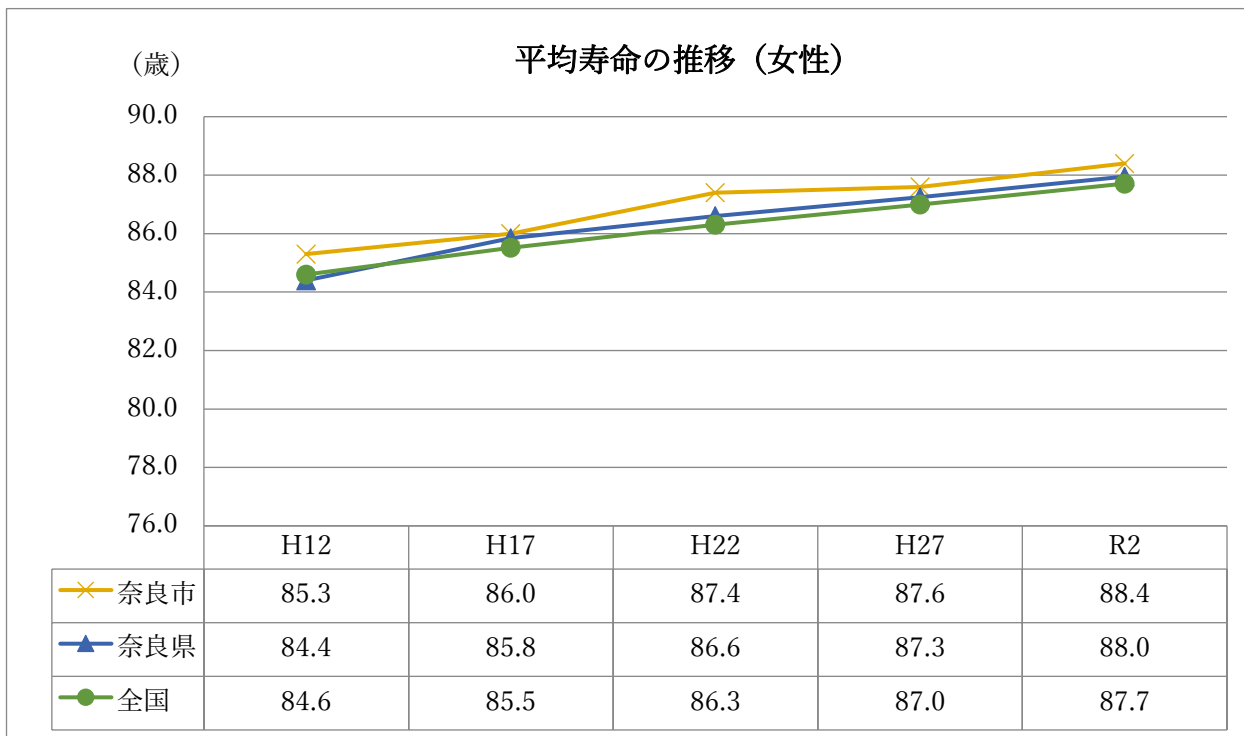
(5) 平均寿命及び健康寿命の状況

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。令和2年の都道府県別の平均寿命は、奈良県男性3位、女性11位となっています。

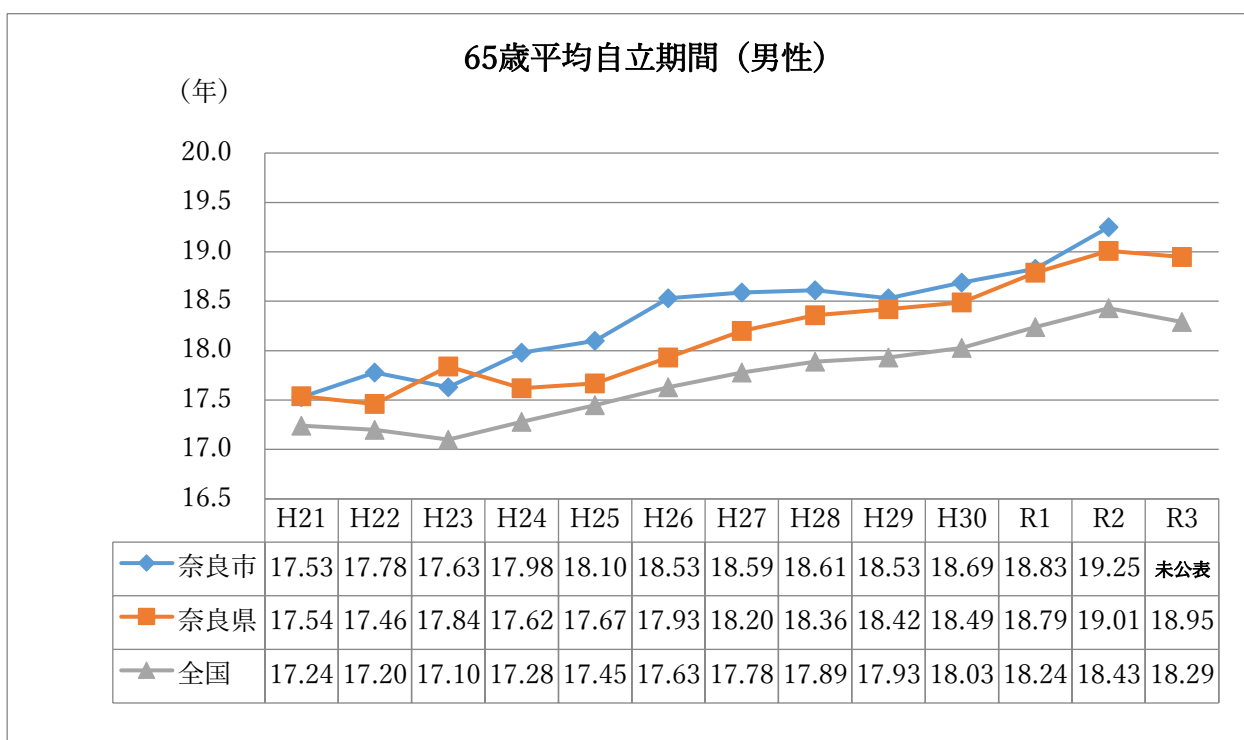


データソース：厚生労働省「完全生命表」「都道府県別生命表」「市町村別生命表」

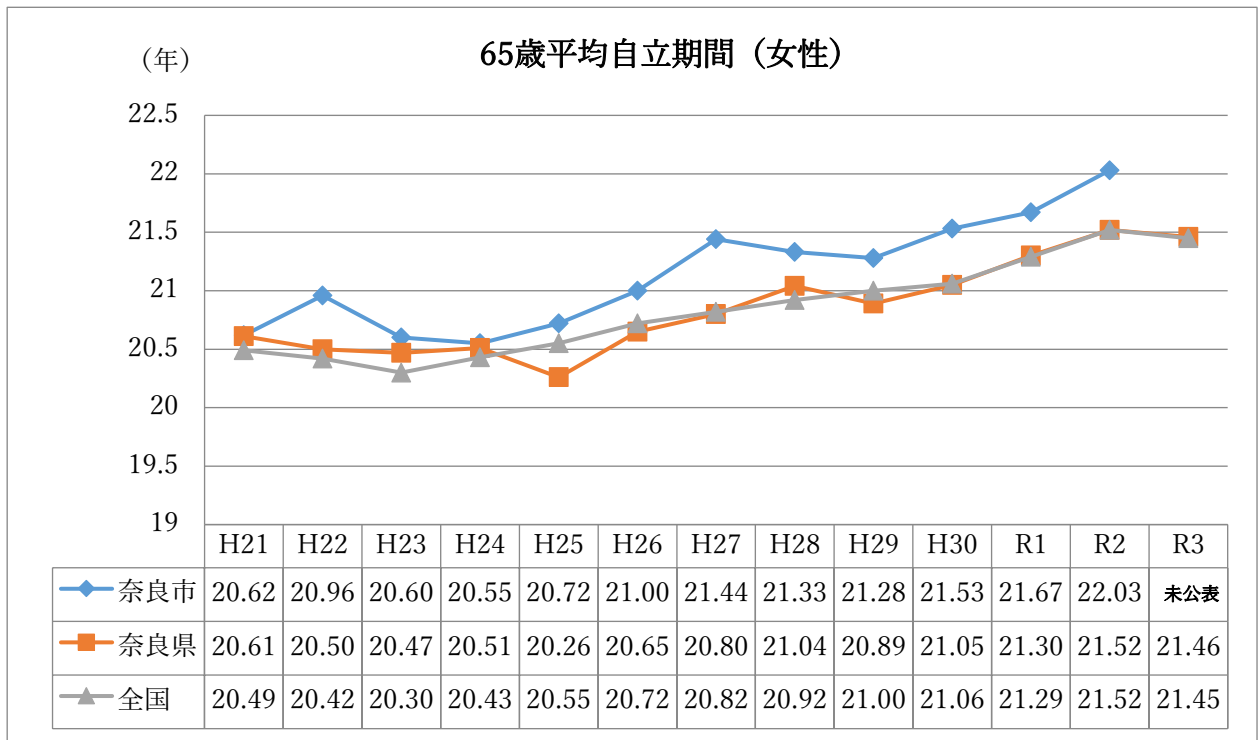
奈良市の65歳平均自立期間は、全国と同様に年々伸びており、全国・奈良県より高い数値で推移しています。



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」

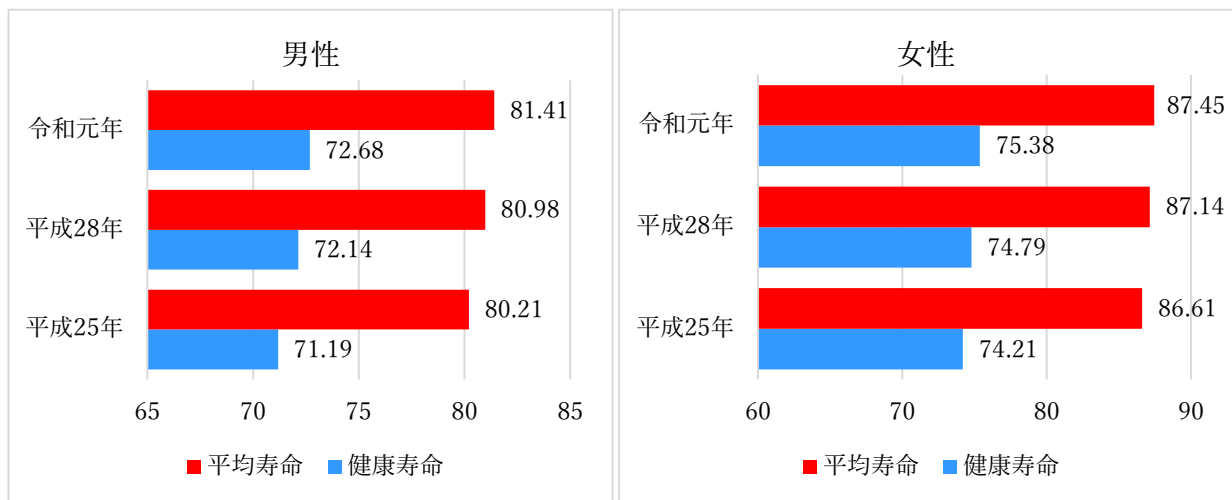


データソース：奈良県ホームページ「奈良県民の健康寿命」



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】



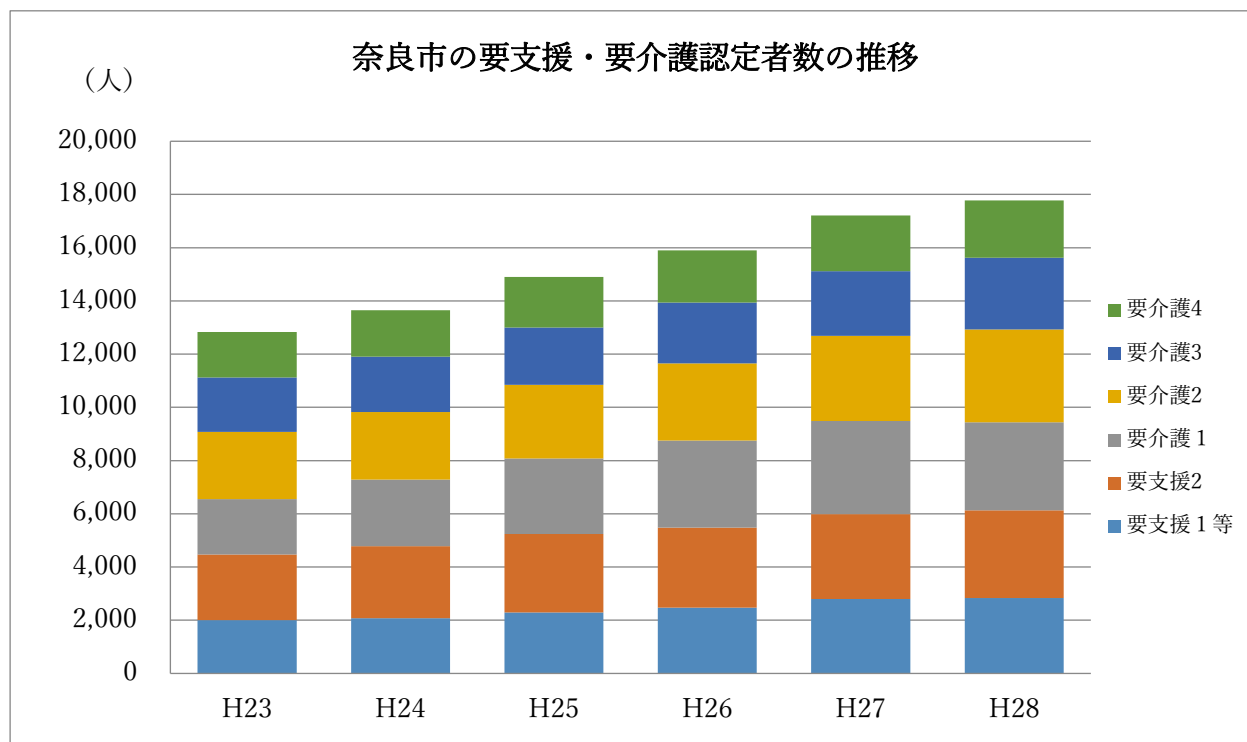
データソース：厚生労働省ホームページ

■ 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)

「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」を求めることもあります。

(6) 要支援・要介護認定の状況

要支援・要介護認定者数は、年々増加傾向である。



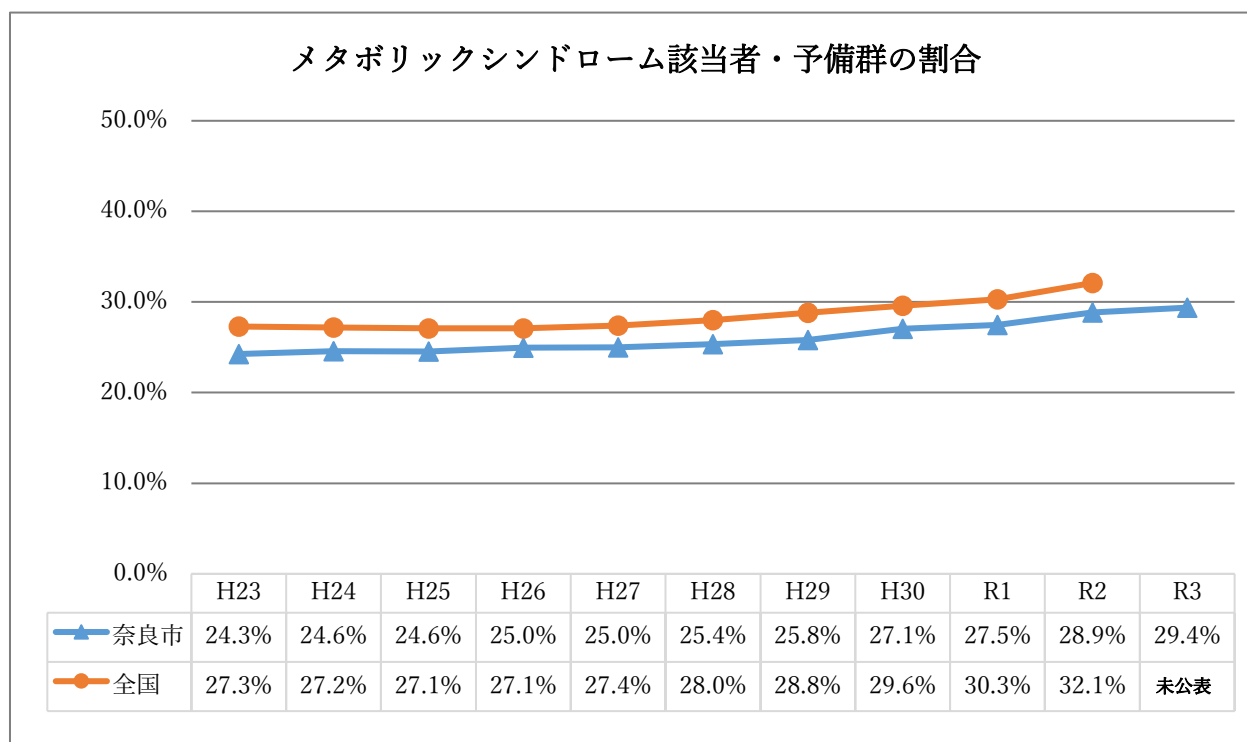
データソース：奈良市老人福祉計画及び第7期介護保険事業計画

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

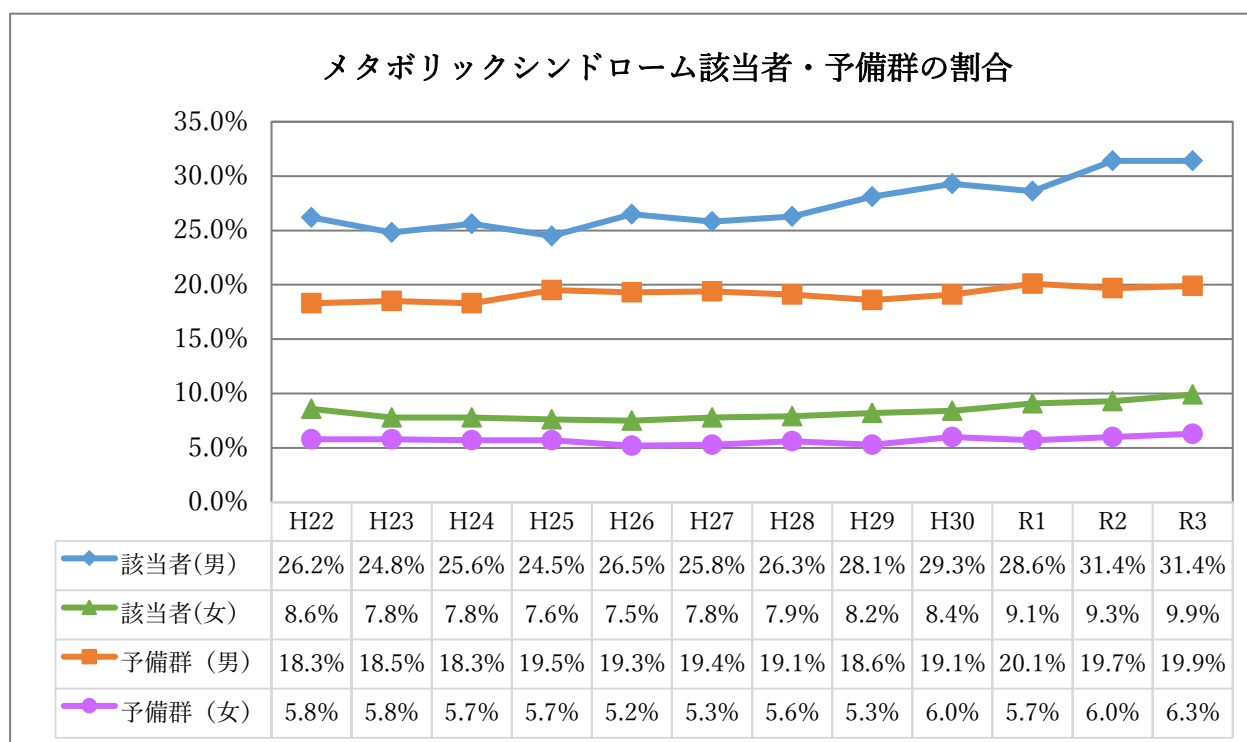
（1）メタボリックシンドローム判定の状況

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、全国と同様に増加傾向にあります。男女で見ると男女とも増加傾向であり、特に男性が多く該当者と予備群を合わせると半数を越えています。



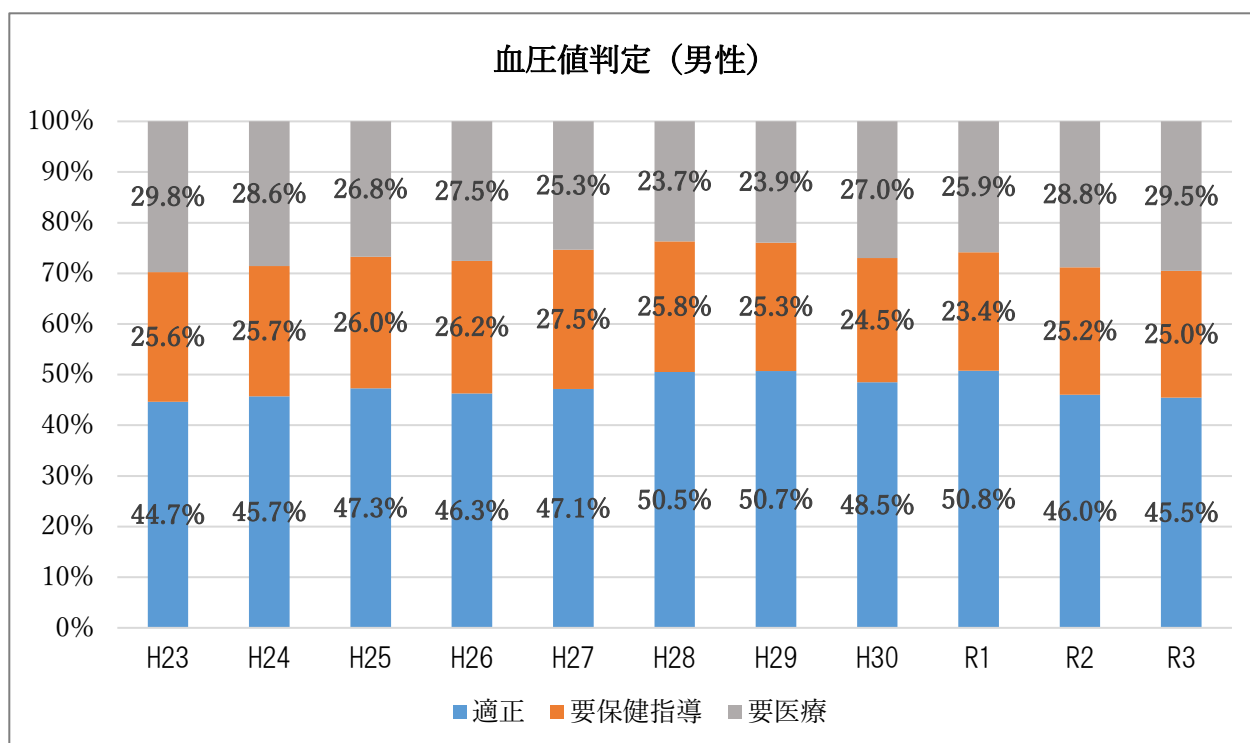
データソース：市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書



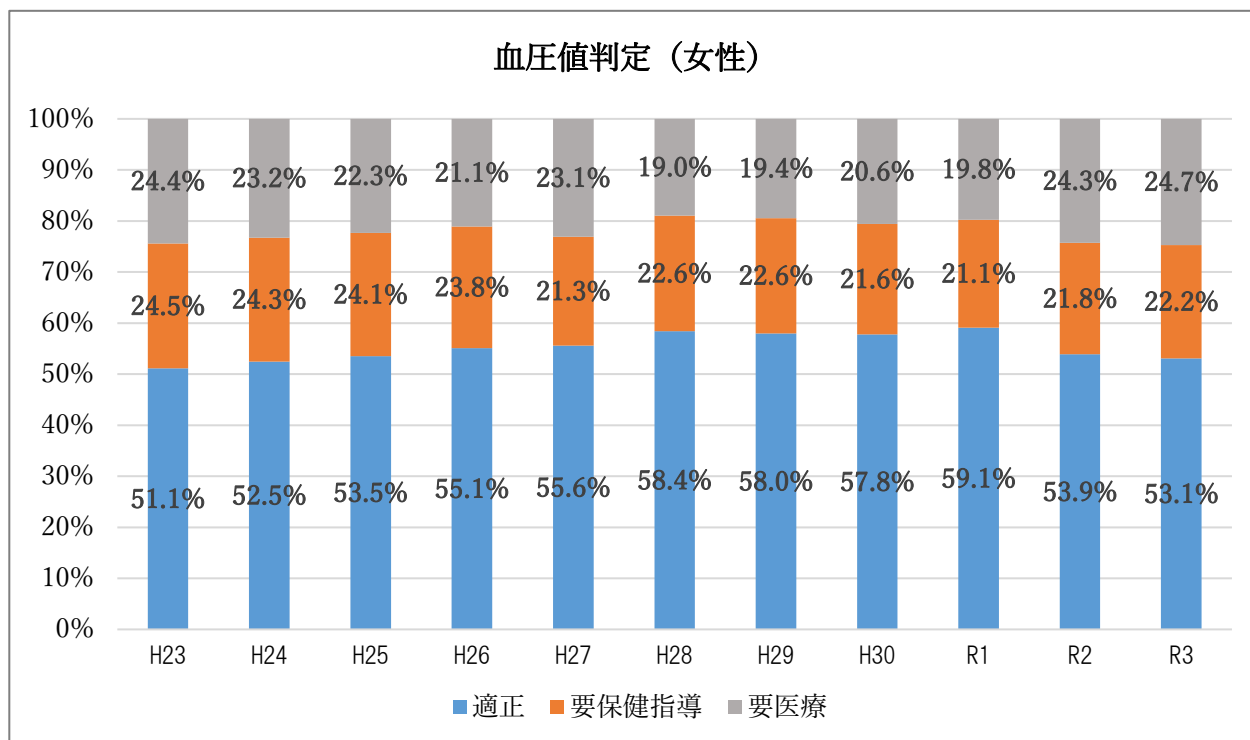
データソース：市町村国保特定健康診査（法定報告）

(2) 血圧値の状況

特定健康診査の血圧値判定では、男女とも適正血圧の割合が増加していましたが、近年減少傾向にあります。男女とも要医療、要保健指導の割合は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



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

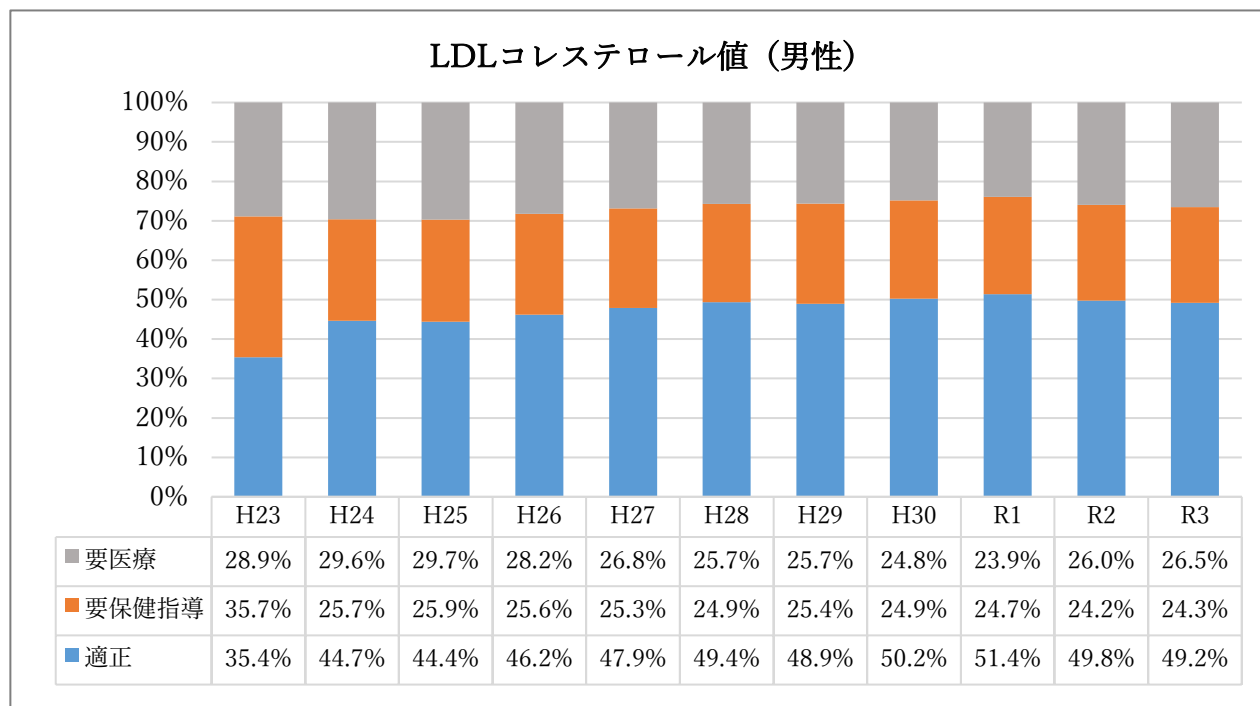
要保健指導：収縮期血圧 130mmHg 以上 140mmHg 未満

または拡張期血圧 85mmHg 以上 90mmHg 未満

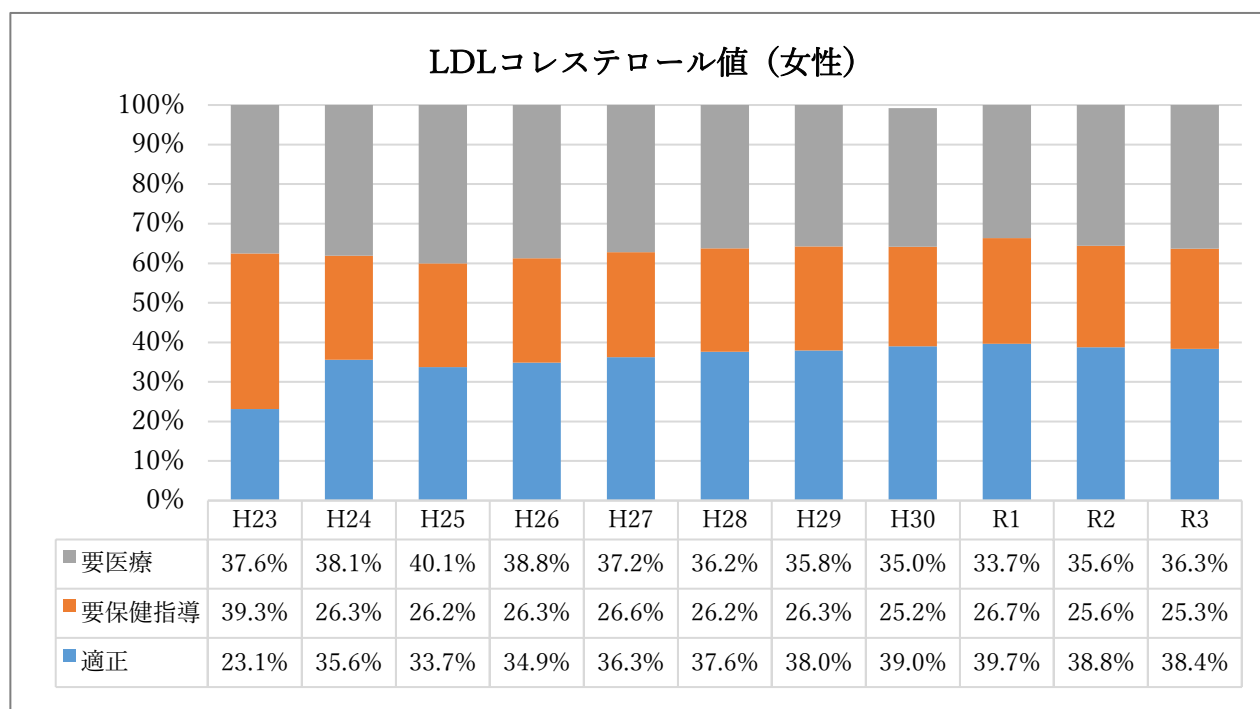
適正：収縮期血圧 130mmHg 未満かつ拡張期血圧 85mmHg 未満

(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、男性は約5割、女性は約6割を占めています。令和元年度までは減少していましたが、以降は増加傾向にあります。



データソース：奈良市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

※LDL コレステロール値判定

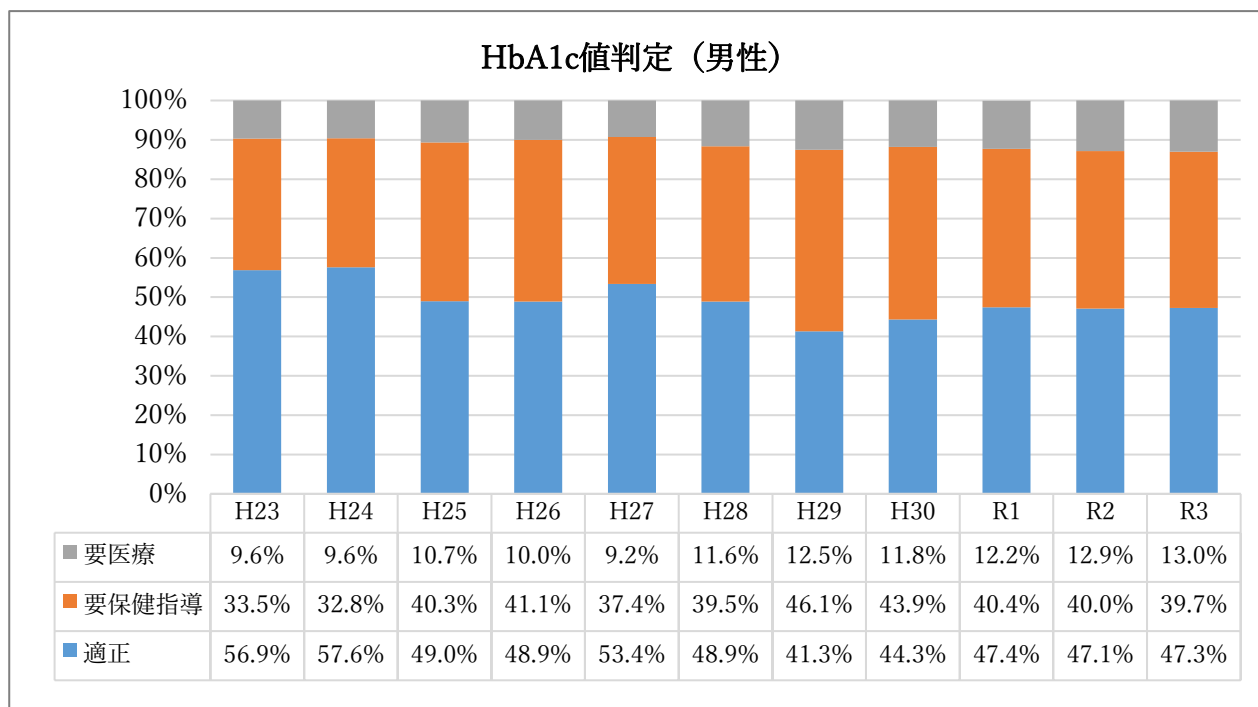
要医療：140mg/dl 以上 要保健指導：120mg/dl 以上 140mg/dl 未満 適正：120mg/dl 未満

【女性の LDL コレステロール値が閉経後高値になる理由】

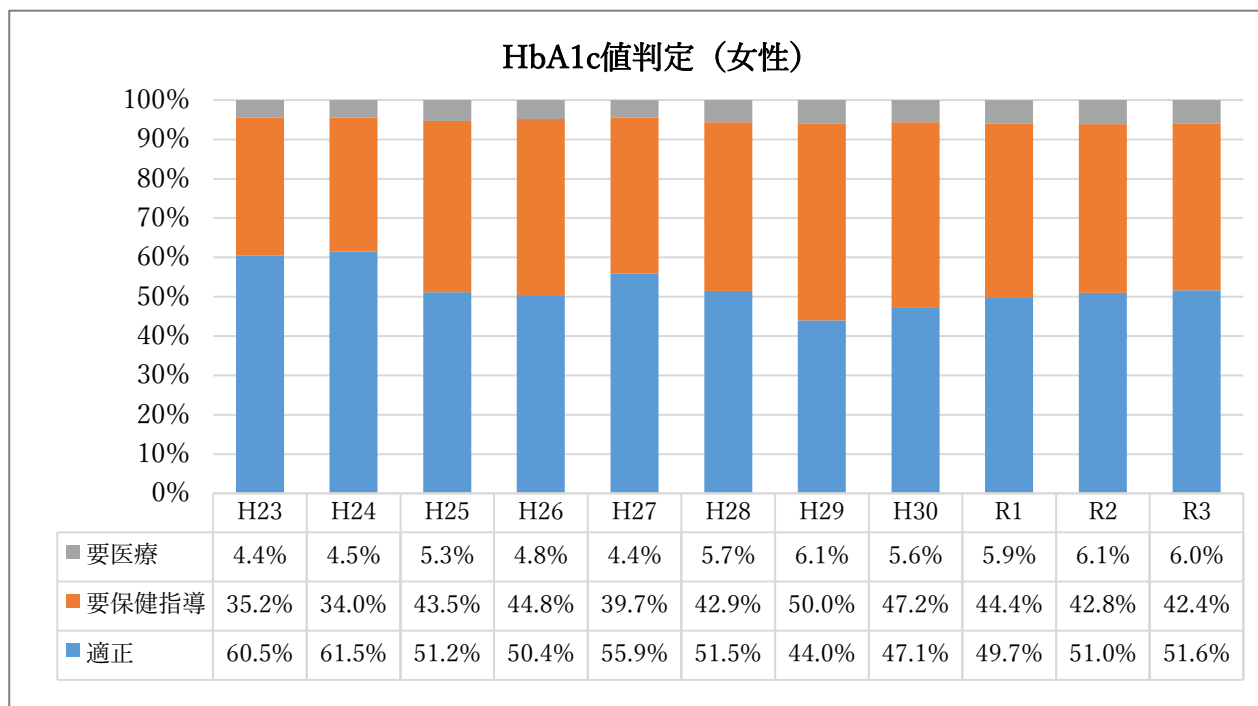
性ホルモンの一つであるエストロゲンが、脂質の代謝に深く関わっていることが分かっており、閉経すると体内のエストロゲンの量が急に減り始めます。これに伴って、血液中の LDL コレステロール（悪玉コレステロール）やトリグリセライド（中性脂肪）は急に増えていきます。LDL コレステロールは閉経前より 20%程度高くなり、60 歳頃には女性の平均値は男性を上回ります。

(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約5割を占めており、要医療の割合は男女とも年々増加しています。



データソース：奈良市国民健康保険特定健康診査



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し、さらには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、取り組みの成果を明確にします。
- 医療・福祉・教育分野の関係団体及び庁内関係課とともに今後の課題と取り組みの方向性を明確にし、協働や連携を行い、次期計画に反映させます。

2. 方法

- (1) 計画策定時に、領域毎に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及び目標値を定めています。その目標値と最新値（令和3年度数値もしくは直近値）を比較して、目標値の達成度を次の4段階で評価しました。

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%未満)
△	最新値が目標達成に向けて改善している。(1~50%未満)
×	最新値が横ばいもしくは悪化している。(1%未満)
—	データがなく判定不能

※判定区分4段階の計算方法

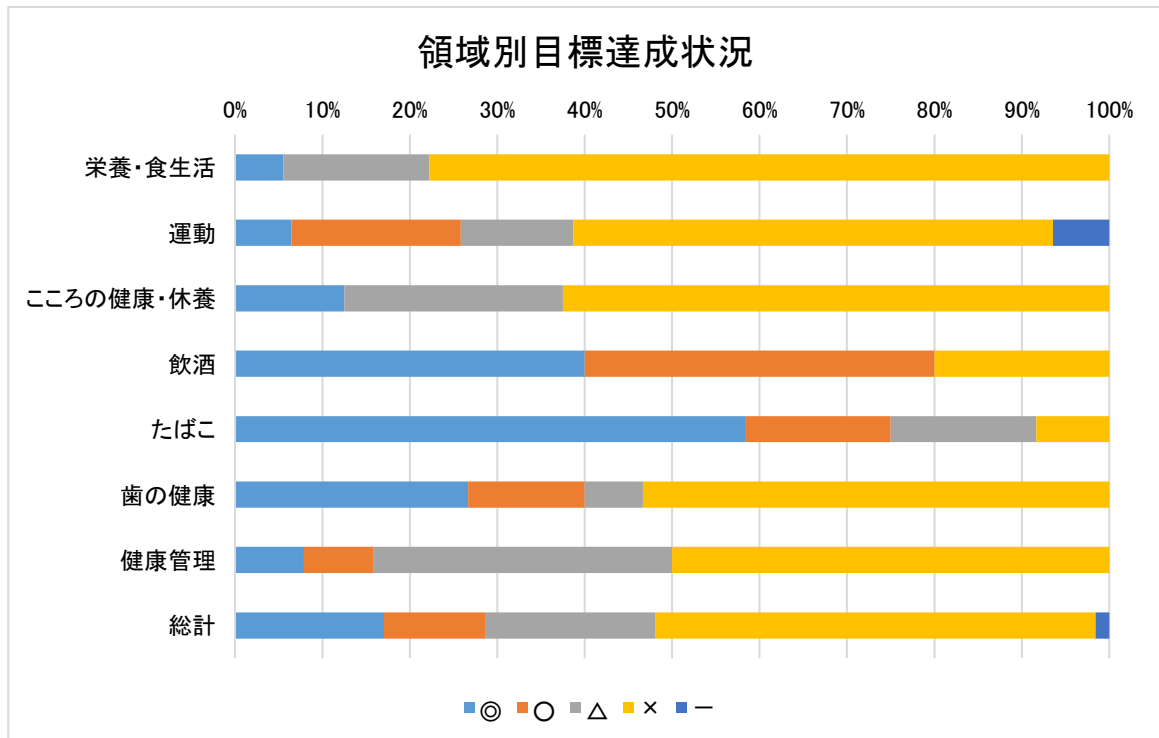
$$\frac{〔最新値〕 - 〔ベースライン値（平成23年度）〕}{〔目標値〕 - 〔ベースライン値（平成23年度）}} \times 100$$

- (2) 関係団体及び庁内関係課に対し取り組みを調査及びヒアリングし、各領域の行動目標や年代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した。また、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した。
- (3) 関係団体及び庁内関係課と懇話会を開催し、各領域の目標及び行動目標の達成を確認し、今後の取り組みの方向性を示しました。

3. 目標達成状況

各領域の全45項目を127区分で評価した結果、目標達成した区分「◎」は20区分(15.7%)、改善した区分「○・△」は40区分(31.5%)、横ばいもしくは悪化した区分「×」は65区分(51.2%)、項目の追加や変更で「判定不能」が2区分(1.6%)でした。

領域 \ 評価	◎	○	△	×	判定不能	合計
①栄養・食生活	1	0	3	14	0	18
②運動	2	6	4	17	2	31
③こころの健康・ 休養	1	0	2	5	0	8
④飲酒	2	2	0	1	0	5
⑤たばこ	7	2	2	1	0	12
⑥歯の健康	4	2	1	8	0	15
⑦健康管理	3	3	13	19	0	38
合計	20	15	25	65	2	127



4. 領域別評価

各領域で行動目標やライフステージに分け評価を行った。

(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
行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう ●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取りましょう) ●朝食を毎日食べましょう
ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ①妊娠期・乳幼児期・・・P19 ②学童期～青年期（高校）・・・P21 ③青年期・壮中年期・高齢前期・・・P23 ④高齢後期・・・P25
(2) 運動	
領域の目標	体を動かす習慣を身につけましょう
行動目標 ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ①乳幼児期のうちに生活リズムを確立しよう（乳幼児期）・・・P27 ②子どもは楽しく体を動かしましょう（学童期～青年期（高校））・・・P28 ③息がはずむような運動をする習慣をつけましょう (青年期・壮中年期・高齢前期)・・・P30 ④日頃の生活の中で体を動かしましょう（高齢後期）・・・P33
(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
行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●十分な休養を取りましょう
ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ①親子・・・P35 ②学童期・思春期・・・P36 ③青年期・壮中年期・高齢期・・・P37
(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
行動目標 ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ①お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう<20歳以上> ・・・P39 ②妊娠中・授乳中の飲酒をなくしましょう<妊娠・授乳中>・・・P41 ③未成年者の飲酒をなくしましょう<20歳未満>・・・P42
(5) 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
行動目標 ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ①妊娠中の喫煙をなくしましょう<妊娠期>・・・P43 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） <20歳未満>・・・P44 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） <20歳以上>・・・P45 ④受動喫煙を防ぎましょう<全年代>・・・P47

(6) 歯の健康	
領域の目標	歯の喪失予防をし、口腔機能を維持・向上しましょう
行動目標	●むし歯を予防しましょう ●歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう
ライフステージ	①乳幼児期・・・P49 ②学童期・・・P51 ③青年期（高校）・・・P52 ④青年期（～20歳代）・・・P53 ⑤壮中年期・・・P54 ⑥高齢期・・・P56 ⑦障がい・・・P57 ⑧介護・・・P58 ⑨災害・・・P59
(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
行動目標	●自分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 ●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
ライフステージ	①未成年期・・・P60 ②青年期・壮中年期・高齢期・・・P61

【調査方法】

- A：市乳幼児健康診査
- B：公立小・中学校児童・生徒の肥満とやせの状況報告書（市教育委員会）
- C：市国民健康保険特定健康診査
- D：なら健康長寿基礎調査
- E：国民健康・栄養調査
- F：市「食育」に関する意識調査
- G：市食育ネット参加団体
- H：全国体力・運動能力調査結果
- I：市運動習慣づくり推進員協議会活動報告
- J：警察庁統計資料（厚生労働省「自殺の統計」）
- K：市妊娠届出書
- L：県歯科医師会調べ
- M：市歯周疾患検診
- N：市健康増進課調べ
- O：市国民健康保険 特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）

領域	栄養・食生活	ライフステージ	妊娠期・乳幼児期
課題	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		
行動目標	主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう / 毎日、朝食をとりましょう / 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摂りましょう)		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
肥満傾向にある3歳児の割合	-	2.6%	2.7%	3.9%	2.6	×	A
肥満傾向にある1歳児の割合《参考》	-	3.0%	2.7%	5.0%			
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	44.5%	41.9%	44.1%	45.7%	50%	△	A
朝食を毎日食べている3歳児の割合	94.8%	92.8%	95.7%	94.3%	96%	×	A
<p>肥満傾向にある3歳児の割合は増加しているおり、悪化している。肥満傾向にある1歳児の割合も増加している。</p> <p>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、目標に達していない。</p> <p>朝食を毎日食べている3歳児の割合減少しており、悪化している。</p>							

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○		
県栄養士会	○	○	
県助産師会	○	○	
小学校・中学校・高校	○		
保育総務課	○		
子ども育成課	◎		
農政課	◎	◎	
保健衛生課		○	○
母子保健課	○		
都祁保健センター	◎	◎	
健康増進課	◎	○	

取り組みの内容

妊娠期への正しい知識の普及として、母親学級・両親学級及び妊婦健診時等での情報提供や、リーフレットの配布、ホームページへの掲載を行っている。乳幼児期に対しては、乳幼児健康診査時の栄養指導や離乳食教室、地域子育て支援拠点施設や保健センターでの健康講座等がある。就園児へは、給食の提供や菜園活動、クッキング活動、絵本の読み聞かせを行っている。保護者に対しては、園だよりや給食だより、食育だより、3色食品群に分類した献立表を配布し、食に関する啓発を実施している。

専門家による支援としては、妊婦健診時や乳幼児健康診査時に医師、助産師、保健師、管理栄養士等の個別指導や助言を受ける機会がある。また、必要時に電話、来所、訪問等で相談を受ける機会がある。

評価

「肥満傾向にある乳幼児の割合」が増加していることや、「朝食を毎日食べている3歳児の割合」が減少していること、また、「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」が目標に達していないことから、広く知識の普及の機会が設けられているにもかかわらず、知識の定着や実行には至っていないと考える。今後も、切れ目のない情報提供を行うことで保護者へ知識を普及するとともに、必要な時に個別指導等の受けられる体制を整え、周知する必要がある。

課題

- 保護者への正しい知識の普及
- 必要時、栄養相談が受けられる体制の整備と周知

【ぱくぱく教室】



領域	栄養・食生活	ライフステージ	学童期～青年期(高校)
課題	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		
行動目標	主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう / 毎日、朝食をとりましょう / 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摂りましょう)		

健康指標の推移								
項目		ベースライン値	中間評価		最終評価		調査方法	
		H23	H27	H30	R3	目標値		評価
肥満傾向にある児の割合(小学校5年生)	男子	11.0%(H24)	9.5%	7.5%	9.8%	6.9%	△	B
	女子	6.5%(H24)	4.9%	8.0%	9.3%	4.4%	×	B
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		41 団体※ (R1)	-	-	42 団体	増加	◎	G

肥満傾向にある児の割合(小学校5年生)は男女ともに増加している。
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は増加しており、目標に達している。

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○		
県栄養士会	○	○	○
小学校・中学校・高校	○		
保健給食課	○		◎
農政課	◎	◎	
保健衛生課		○	○
都祁保健センター		◎	◎
健康増進課	◎	○	

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

取り組みの内容
<p>小・中学校では給食が提供され、児童・生徒に対し、毎日の給食を教材とした栄養バランスのとれた食事など望ましい食生活についての指導や、給食に使用した旬の野菜や栄養についての指導を行っている。また、家庭配布献立表を通じ、保護者に対しても、奈良県産の野菜の活用状況や給食献立のレシピについての情報提供、望ましい子どもの食生活についての啓発を行っている。</p> <p>小・中学校・高校では、学習指導要領に基づき、保健体育等において栄養に関する授業を行っており、小学校では、菜園活動も実施されている。保護者に対しては、学校保健委員会等で健康に関する講座を行っている。</p> <p>学校以外での知識の提供として、食育フェスタや親子向けイベントを開催している。また、ボランティアや専門家による支援では、食育グッズの貸し出しや食育ネットを通じた支援がある。</p>

評価

給食を通じた指導や保護者を対象とした健康講座や親子イベント等幅広く知識の普及を行っているが、肥満傾向にある児の割合（小学5年生）は増加していることから、行動変容につながっていないと考える。新型コロナウイルスの影響により、給食を食べる機会が減少したことによる食生活の乱れが考えられるため、肥満だけでなく、食行動について経過を追う必要がある。また、子どもだけでなく、食事管理を行う保護者への知識の普及を行う必要がある。

課題

- 「毎食主食、主菜、副菜がそろっている」「朝食の欠食」など肥満につながる食生活に関する健康指標の追加
- 保護者に対する知識の普及

【にこにこ奈良ごはん】



領域	栄養・食生活	ライフステージ	青年期・壮中年期・高齢前期
課題	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		
行動目標	主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう / 毎日、朝食をとりましょう / 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摂りましょう)		

健康指標の推移									
項目		ベースライン値	中間評価		最終評価		調査方法		
		H23	H27	H30	R3	目標値		評価	
BMI25 以上の人の割合 (40～74 歳)	男性	26.3%	27.3%	29.8%	32.2%	23%	×	C	
	女性	15.9%	15.6%	17.0%	18.4%	14%	×	C	
主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合<県>※1	男性	46.7% (H24)	31.0%	42.30%	41.3%	70%以上	×	D	
	女性	47.4% (H24)	35.8%	45.80%	43.1%		×	D	
1日の野菜摂取量	近畿Ⅱブロック※2 (奈良・和歌山・滋賀) (1歳以上)		264.6g	254.6g	273.2g	228.8 g (R1)	350g	×	E
	県※3 (20歳以上) 《参考》	男性	309.1g (H18-22)	-	-	279.1 g (H28)	350g	/	E
		女性	268.3g (H18-22)	-	-	263.5 g (H28)	350g		E
朝食をほぼ毎日食べている人の割合※4	20～39歳		71.4% (H25)	-	71.9%	71.9% (H30)	80%以上	△	F
朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合	40～64歳	男性	13.8%	16.2%	19.0%	20.5%	13%	×	C
		女性	7.4%	9.1%	9.9%	14.1%	7%	×	C
	65～74歳	男性	4.0%	4.4%	5.2%	6.1%	4%	×	C
		女性	3.0%	3.3%	3.4%	3.7%	3%	×	C
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		41 団体 (R1)	-	-	42 団体	増加	◎	G	

※1 市「食育」に関する意識調査から「なら健康長寿基礎調査」にデータソース変更
 ※2 1日の野菜摂取量「県(20歳以上)」から「近畿Ⅱブロック(奈良・和歌山・滋賀)」に変更。国民健康・栄養調査の R2・R3 年度中止
 ※3 H29 年度以降でデータなし
 ※4 R3 年度の数値がないため、H30 年度の数値で評価する。

BMI25 以上の人の割合(40～74 歳)は、男女ともに増加しており、悪化している。
 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)は減少しており、悪化している。
 1日の野菜摂取量(近畿Ⅱブロック、1歳以上)は減少しており、悪化している。
 朝食をほぼ毎日食べている人の割合(20～39歳)は増加しているが、目標値には達していない。
 朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合は、年代にかかわらず増加しており、悪化している。
 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は増加しており、目標に達している。

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○		
市薬剤師会	◎		
県栄養士会	○	○	○
県助産師会		○	
運動習慣づくり推進員協議会	◎		
市生涯学習財団	◎		
共生社会推進課男女共同参画室	○		
福祉政策課	○		
保育総務課	○		○
農政課	◎	◎	
保健衛生課	◎	○	○
母子保健課	◎		
都祁保健センター	◎	◎	◎
健康増進課	○	○	○

取り組みの内容

正しい知識の普及として、各団体による生活習慣病予防を目的とした健康講座や食育イベント、地域での調理実習等が行われている。広く市民への啓発として各団体によるホームページや SNS 等での情報発信、野菜の摂取増加を目的としたレシピフォトコンテスト、「食生活改善普及運動」に合わせたコンビニエンスストアでの POP の掲示等を行っている。

専門家等による支援としては、特定健康診査受診後の特定保健指導や産業医や管理栄養士等による指導の機会がある。また、食育ネットを通じて情報提供や支援を受けることができる。奈良市食生活改善推進員協議会は、平成30年3月に解散しているが、都祁地区では、食育ボランティアとして活動をしている。

環境整備としては、特定給食施設等状況調査や集団指導を実施している。

評価

健康講座やイベント等を開催しているが、健康意識の高い者のみの参加となり、行動目標としている項目の改善には至っていない。特定健康診査等受診時は健康意識が高く、食生活改善に取り組むきっかけとなるため、健診結果通知時の情報発信は効果的であると考えられる。また、健康に関心のない者に対する情報発信として、SNS 配信やコンビニエンスストア等との連携も必要である。

課題

- 周囲への波及効果をねらった健康講座やイベントの開催
- 健診をきっかけとした食生活改善のための情報発信
- 健康無関心層に対する情報発信
- 働き盛り世代への健康づくりを推進するため企業や事業所との連携

領域	栄養・食生活	ライフステージ	高齢後期
課題	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		
行動目標	主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう / 毎日、朝食をとりましょう / 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摂りましょう)		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
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	-	-	-	42 団体	増加	◎	G
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は増加しており、目標に達している。							

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○		
県栄養士会	○	○	○
運動習慣づくり推進員協議会	◎		
福祉政策課	○		
農政課	◎	◎	◎
保健衛生課	◎	○	○
都祁保健センター		○	○
健康増進課		○	

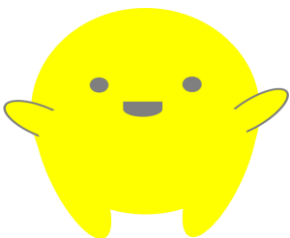
取り組みの内容
正しい知識の普及として、介護予防を目的とした健康講座や地域住民を対象とした出前講座を実施している。また、奈良市運動習慣づくり推進員協議会では地域活動時に栄養に関する伝達を行っている。 専門家による支援としては、管理栄養士等による健康相談を実施している。 環境整備としては、食育ネットを通じて情報提供や支援を受けることができる。

評価
介護予防を目的とした健康講座等を実施しているものの、健康指標の設定がないため評価できていない。全国的にフレイル予防に取り組むようになっており、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて進んでいる。今後は、健康診査結果を活用した低栄養該当者へのハイリスクアプローチや通いの場等を活用した知識の普及を行う必要がある。

課題

- 食生活がわかる健康指標の設定
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進
- 健康診査結果を活用したハイリスクアプローチ
- 通いの場等を活用した知識の普及

【にこにこ奈良ごはん】



領域	運動	ライフステージ	乳幼児期
課題	体を動かす習慣を身につけましょう		
行動目標	乳幼児のうちに生活リズムを確立しましょう		

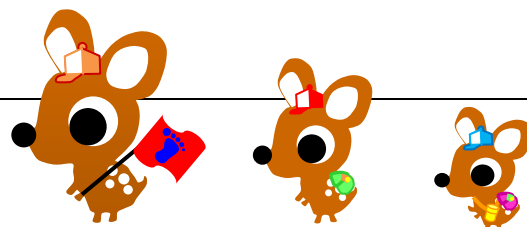
健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価		最終評価			調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
外あそびをよくしている3歳児の割合	81.6%	81.4%	84%	86.4%	90%	○	A
外あそびをよくしている3歳児の割合は、平成27年に減少し、その後増加しているが、目標には達していない。							

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○	○	
市生涯学習財団			○
保育総務課	○		○
子ども育成課	◎		◎
母子保健課	◎	○	
都祁保健センター	◎	○	

取り組みの内容
乳幼児健診での啓発、地域子育て支援拠点事業、育児教室等で正しい知識を得る機会がある。また、乳幼児健診時に医師や保健師等の専門家による支援を受けることができる。環境整備としては、こども園等での保育、園庭開放や未就園児保育、地域子育て支援拠点事業や公民館等での子育てスポット事業等、乳幼児があそべる場がある。

評価
乳幼児健診、地域子育て支援拠点事業等、年齢に合わせた支援の機会や知識を得られる機会がある。親子が集える場もあり、体を動かす機会が確保されており、目標には達していないものの「外あそびをよくしている3歳児の割合」が増加している。新型コロナウイルス感染症が影響している可能性があるため、今後も経過を追う必要があると考える。

課題
<ul style="list-style-type: none"> ● 幼少期から体を動かす習慣を身につける必要性の普及 ● 身近な場所で正しい知識を得られる機会の拡充 ● 親子が集える場や乳幼児があそべる場の確保



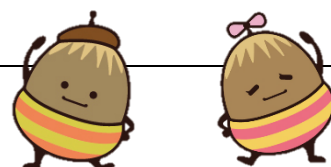
領域	運動	ライフステージ	学童期～青年期(高校生)
課題	体を動かす習慣を身につけましょう		
行動目標	子どもは楽しく体を動かしましょう		

健康指標の推移									
項目			ベースライン値	中間評価		最終評価			調査方法
			H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
体力テスト 全国順位<県>	小学 5年生	男子	45(H22)	26位	31位	25位	15位	○	H
		女子	45(H22)	35位	35位	34位	20位	△	H
	中学 2年生	男子	43(H22)	15位	13位	17位	13位	○	H
		女子	42(H22)	27位	27位	20位	20位	◎	H

体力テストの全国順位が、小学5年生、中学2年生の男女ともに、順位が上がっている。しかし、中学2年生女子以外は、目標値に達していない。

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等 による支援	環境整備
市医師会	○	○	
運動習慣づくり推進員協議会	◎		
地域教育課			○
学校教育課			○
小学校・中学校・高校	○		○
スポーツ振興課			○
保育総務課	○		
子ども育成課			○
公園緑地課			○
健康増進課	◎		

取り組みの内容
<p>学校での保健体育等の授業で運動の知識を得る機会がある。親子向け健康イベントや保護者向け健康講座等があり、保護者や子どもに対する知識の普及を行っている。専門家による支援では、教諭や養護教諭に加え、学校医のサポートがある。</p> <p>環境整備としては、体育の授業に加えて運動系部活動があり、部活動指導員派遣事業が行われている。学校開放事業による学校施設でのスポーツの実施、各種スポーツ競技大会、野外活動、体力づくり大会、放課後子ども教室等の運動の機会が設けられている。また、身近で子どもがあそべる場として、都市公園、児童公園、ちびっこ広場等の公園の整備がされている。</p>



評価

学校での授業、地域でのスポーツや公園の整備等、体を動かす機会は確保されており、体力テストの全国順位が上がっている。しかし、運動する子、しない子の2極化が考えられる。また、全国での県の順位は他県の影響が大きく体力が向上しているかが分からないことから、今後、健康指標を検討する必要がある。

課題

- 運動できる機会の確保
- 児童や生徒だけでなく、保護者に対する知識の提供

【20日ならウォーク・にこにこ奈良ごはん合同イベント】



領域	運動	ライフステージ	青年期・壮中年期・高齢前期
課題	体を動かす習慣を身につけましょう		
行動目標	息がはずむような運動をする習慣をつけましょう		

健康指標の推移

項目			ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
			H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
運動習慣がある人の割合<県>	20～29 歳	男性	28.3%	38.6%	42.9%	54.4%	52%	◎	D
		女性	20.9%	35.1%	43.2%	41.8%	45%	○	D
	30～39 歳	男性	19.3%	30.3%	43.5%	39.2%	44%	○	D
		女性	16.7%	26.2%	30.6%	36.1%	39%	○	D
運動習慣がある人の割合	40～64 歳	男性	35.8%	33.5%	35.3%	36.2%	42%	△	C
		女性	33.9%	29.1%	28.1%	28.5%	39%	×	C
	65～74 歳	男性	58.2%	56.3%	52.7%	51.3%	59%	×	C
		女性	50.5%	49.5%	49.0%	46.1%	51%	×	C
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	40～64 歳	男性	50.2%	45.4%	48.3%	47.9%	60%	×	C
		女性	47.0%	48.4%	48.7%	47.5%	57%	△	C
	65～74 歳	男性	63.9%	59.5%	56.5%	54.2%	74%	×	C
		女性	62.5%	58.3%	55.9%	54.8%	73%	×	C
地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数(運動習慣づくり推進員の人数)			78 人	100 人	83 人	80 人	100 人	△	I
生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり(運推活動数・回数、対象者数と延べ人数)	公民館 依頼	箇所数	8 箇所	12 箇所	10 箇所	2 箇所	増加	×	I
		回数	11 回	45 回	36 回	4 回		×	I
		人数	271 人	873 人	889 人	78 人		×	I
	市事業 参加	箇所数	2 箇所	2 箇所	3 箇所	1 箇所	増加	×	I
		回数	42 回	63 回	40 回	2 回		×	I
		人数	2,296 人	3,642 人	2,963 人	48 人		×	I
	運推独自 地域活動	箇所数	22 箇所	55 箇所	57 箇所	57 箇所	増加	×	I
		回数	186 回	432 回	529 回	61 回		×	I
		人数	3,148 人	7,306 人	10,086 人	911 人		×	I

運動習慣がある人の割合は、20代、30代の男女及び40～64歳の男性は増加しているが、40～64歳の女性及び65～74歳の男女は減少している。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人は40～64歳の男性は減少しているが、女性はやや増加している。65～74歳は男女ともに減少している。地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数である運動習慣づくり推進員の人数は平成27年度には目標に達しているが、その後減少している。生活習慣病予防の運動ができる機会や運動習慣づくり推進員が活動できる場づくりは、平成30年度までは増加していたが、令和3年度は減少している。



関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○	○	○
運動習慣づくり推進員協議会	○	○	○
市生涯学習財団	○		○
スポーツ振興課	◎	○	○
福祉政策課	○		
長寿福祉課	○		
産業政策課	○		○
公園緑地課			○
都祁保健センター	○	○	
健康増進課	○	○	○

取り組みの内容

正しい知識の普及としては、市医師会、生涯学習財団(公民館)や福祉センター等で健康講座等を実施することで運動に関する知識を普及している。また、企業向け健康講座で働き盛り世代への知識の提供を行っている。ウォーキング事業の推進として、「20日ならウォーク」「まほろば健康ウォーク」や「クリーンウォーキング IN 鴻ノ池」等のウォーキングの機会の提供や歩数計アプリを活用した事業を行っている。

ボランティアによる支援では、運動習慣づくり推進員やスポーツ推進員を育成し、推進員が地域でスポーツ教室等を開催している。専門家等による支援では、診察時における医師からの指導や市窓口による健康相談を行っている。

環境整備として、社会体育施設、コミュニティスポーツ施設、公民館、勤労者総合福祉センター、健康遊具設置公園や民間運動施設等、運動できる場がある。また、市内で活動するウォーキンググループの登録及び情報提供や奈良マラソン等が開催されている。ウォーキング事業や健康講座等の参加者には、インセンティブとして奈良市ポイントを付与している。

評価

20歳代及び30歳代の運動習慣がある人の割合は、男女とも計画策定時から2倍に増加しており、運動施設の充実、スポーツやマラソンに取り組む人が増えていると考える。40～64歳については、男女とも運動習慣がある人の割合や「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」は減少しているため、働き盛り世代に対する積極的な取り組みが必要である。65歳～74歳についても減少がみられるため、介護予防との一体的な実施を行う必要がある。

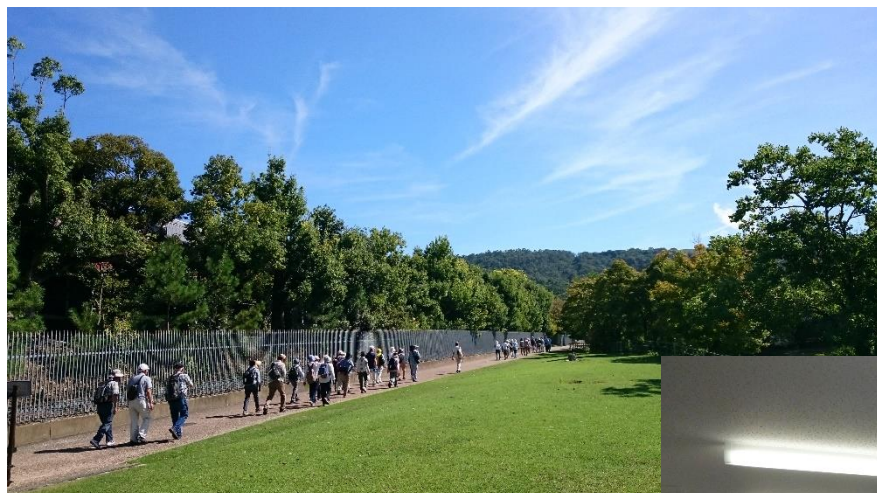
ボランティアや専門家等による支援では、運動習慣づくり推進員やスポーツ推進員が地域で活躍することで市民に運動の機会を提供できており、今後も人材育成を行う必要がある。最終評価時に「生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり(運推活動数・回数、対象者数と延べ人数)」が減少しているが、新型コロナウイルス感染症の影響によるものであり、今後活動の増加は見込まれる。また、診察時における医師からの指導や健康相談の機会があることで、自分にあった運動を実践できていると考えられる。

環境整備としては、運動ができる場は確保されており、スポーツ、ウォーキングやランニング等に取り組みやすい環境づくりが行えている。今後、中年期や高齢前期の市民が運動に取り組みやすい環境を整えていく必要がある。

課題

- 働き盛り世代への積極的な取り組み
- 介護予防との一体的な取り組み
- 推進員等の養成及び育成
- ウォーキングやスポーツ等に取り組みやすい環境の整備

【20日ならウォーク】



【20日ならウォーク・
にこにこ奈良ごはん合同イベント】



【奈良県歯科保健文化賞受賞式】



領域	運動	ライフステージ	高齢後期
課題	体を動かす習慣を身につけましょう		
行動目標	日常の生活の中で体を動かしましょう		

健康指標の推移									
項目			ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
			H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数 (運動習慣づくり推進員の人数)			78人	100人	83人	80人	100人	△	I
生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり (運推活動数・回数、対象者数と延べ人数)	公民館 依頼	箇所数	8箇所	12箇所	10箇所	2箇所	増加	×	I
		回数	11回	45回	36回	4回		×	I
		人数	271人	873人	889人	78人		×	I
	市事業 参加	箇所数	2箇所	2箇所	3箇所	1箇所	増加	×	I
		回数	42回	63回	40回	2回		×	I
		人数	2,296人	3,642人	2,963人	48人		×	I
	運推独自 地域活動	箇所数	22箇所	55箇所	57箇所	57箇所	増加	×	I
		回数	186回	432回	529回	61回		×	I
		人数	3,148人	7,306人	10,086人	911人		×	I
<p>地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数である運動習慣づくり推進員の人数は平成 27 年度には目標に達しているが、その後減少している。生活習慣病予防の運動ができる機会や運動習慣づくり推進員が活動できる場づくりは、平成 30 年度までは増加していたが、減少している。</p>									

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等 による支援	環境整備
市医師会	○	○	○
運動習慣づくり推進員協議会	○	○	○
市生涯学習財団	○		○
スポーツ振興課		○	○
福祉政策課	○		
長寿福祉課	○		
子ども育成課			○
産業政策課	○		○
公園緑地課			○
都祁保健センター	○	○	
健康増進課	○	○	○

取り組みの内容

正しい知識の普及としては、市医師会や生涯学習財団(公民館)、福祉センター等での健康講座等を実施している。高齢者を対象とした「まほろば健康ウォーク」を実施し、正しいウォーキングの知識を普及している。介護予防の一環として講座や出前講座等を地域で実施している。

ボランティアや専門家などによる支援では、運動習慣づくり推進員を養成及び育成しており、市民が身近に集う場(通いの場・万年青年クラブ)等で知識を普及している。専門家等による支援では、診察時における医師からの指導や市窓口による健康相談を行っている。

環境整備では、高齢者が身近に集える福祉センター、公民館や集会所等を運動ができる場として確保されている。ウォーキング事業や健康講座等の参加者には、インセンティブとして奈良市ポイントを付与している。

評価

介護予防事業の展開や市運動習慣づくり推進員協議会の活躍により高齢者が身近に集える福祉センター、公民館や集会所等を運動ができる場として確保できている。最終評価時に「生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり(運推活動数・回数、対象者数と延べ人数)」が減少しているが、新型コロナウイルス感染症の影響によるものであり、今後活動の増加は見込まれる。

高齢後期の運動習慣等運動に関する健康指標が設けられていないため、評価ができないのが現状である。

課題

- 市全域での運動ができる場の充実
- 健康指標についての見直し
- 保健事業と介護予防との一体的な実施による効果的な事業展開



領域	こころの健康・休養	ライフステージ	親子
課題	こころの健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう		
行動目標	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 十分な休養をとりましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
子ども育成課			◎
子育て相談課	◎		
母子保健課	○	○	◎

取り組みの内容

妊娠届出時等に配布する「なら子育て情報ブック」に、子育て相談や家庭児童相談の窓口の案内を掲載したり、子育て支援センターへの出前講座の中で保護者向けに生活リズムの講話を実施したり、保護者に対する知識の普及を行っている。

専門家による支援として、妊娠届出、新生児訪問や乳幼児健康診査等で母の精神状態や子どもの発達の確認及び評価を行い、必要時に電話、訪問や来所相談にて保護者への精神的支援を行っている。

環境整備として、地域子育て支援拠点事業や子育てスポット事業等において、子育て中の親子の交流の場の提供と子育て等に関する相談や援助を行っている。妊産婦乳幼児健康相談事業では、子育て世代包括支援センター、西部相談室、月ヶ瀬健康相談室、公民館巡回相談等地域の身近な場所で子育てに関する相談に応じている。また、産後に家族等から家事や育児等の援助が受けられない人等に対し、ショートステイやデイサービスを提供する産後ケア事業を実施している。

評価

親子に関わる機会を逃さず、情報提供を行っており、必要な者に対しては、専門家による支援が行われている。また、地域の身近な場所で子育て中の親子の交流の場や、子育てに関する相談をできる場がある。今後も、より身近な場所で親子が集うことができ、相談したい時に電話や来所等で相談できる体制を整え、周知する必要がある。

課題

- 相談先や相談方法の周知
- 親の精神状態や生活リズム等が子どものこころの発達に影響することを周知及び啓発

領域	こころの健康・休養	ライフステージ	学童期・思春期
課題	こころの健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう		
行動目標	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 十分な休養をとりましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等 による支援	環境整備
市医師会		○	
いじめ防止生徒指導課		○	○
教育支援・相談課		◎	
小学校・中学校・高校	○		
保健予防課	○	○	◎
母子保健課	○	○	○

取り組みの内容

小学校、中学校、高校では、学習指導要領に基づき、保健体育等において、こころの発達及び不安、悩みに関する事業を行っている。

専門家による支援としては、スクールカウンセラー派遣事業を実施し、スクールカウンセラーを全市立学校に配置している。また、教育相談総合窓口では、発達や子育て、不登校等の教育に関わる悩みに関する個別相談を実施している。思春期に対しては、思春期相談窓口を設置し、市内の公立小学校、中学校への啓発を行っている。

環境整備としては、「いのち支える奈良市自殺対策計画」を策定し、市民の誰もが自殺に追い込まれることのない環境づくりを行っている。教育委員会では「奈良市いじめ防止基本方針」を策定し、関係機関が連携していじめの防止等のための対策を総合的、効果的に推進している。様々な要因が複雑に絡み合い、学校だけでは問題解決が困難なケースも多く、福祉の専門家であるスクールソーシャルワーカーが教職員に助言を行っている。

評価

計画等が策定されたことにより、環境整備を進めることができた。学校の授業等で児童・生徒への正しい知識の普及が行われている。各学校へのスクールカウンセラーの配置や相談窓口の開設により、児童・生徒だけでなく保護者に対しても相談できる場が確保されている。しかし、児童・生徒自らが相談したい時に相談できているかは不明である。全ての児童・生徒が安心して生活を送るために、今後も、自発的に相談できるような取り組みを行うとともに、保護者や教員等子どもを取り巻く周囲の大人が連携を強化し、子どもの変化に気づけるよう、また、相談者として相談を受けることができるようスキルアップの機会を拡充することも必要であると考えます。

課題

- 相談窓口の実施及び周知
- 子どもを取り巻く大人への相談技術向上のためのスキルアップの機会の拡充
- 関係機関の連携強化

領域	こころの健康・休養	ライフステージ	青年期・壮中年期・高齢期
課題	こころの健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう		
行動目標	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 十分な休養をとりましょう		

健康指標の推移

項目		ベースライン値	中間評価		最終評価		調査方法	
		H23	H27	H30	R3	目標値		評価
ストレスを感じた人の割合 <県>※1	男性	74.5% (H24)	82.4%	78.4%	82.2%	67.1%	×	D※
	女性	82.9% (H24)	87.9%	87.1%	90.0%	74.6%	×	D※
自分なりのストレス対処法をもっている人の割合<県>※2	男性	77.3% (H24)	-	64.3%	65.7%	85.0%	×	D
	女性	79.3% (H24)	-	71.6%	70.0%	87.2%	×	D
自殺死亡率(人口10万対)※3		14.0%	15.1%	14.2%	13.5%	12.8%	△	J※
7時間睡眠の人の割合(20~59歳) <県>※4		29.0%	34.8%	33.7%	39.1%	38.4%	◎	D※
睡眠で休養が十分とれている人の割合(40~74歳)※5	男性	80.4%	79.8%	77.9%	78.6%	89%	×	C※
	女性	72.8%	71.8%	71.2%	73.3%	81%	△	C※

※1 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

※2 「なら健康長寿基本計画<県>」に合わせ、項目を追加

※3 「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し、目標値も同計画に合わせる。

※4 県民健康・栄養調査からデータソース変更し、「なら健康長寿基本計画<県>」の目標値に変更

※5 県民健康・栄養調査からデータソース変更

ストレスを感じた人の割合は男女ともに増加しており、悪化している。自分なりのストレス対処方法をもっている人の割合は男女ともに減少しており、悪化している。自殺死亡率は減少傾向にあるが、目標値には達していない。7時間睡眠の人の割合は、増加しており、目標値に達している。睡眠で休養が十分とれている人の割合は、男性は減少しており、悪化している。女性は増加しているが、目標値に達していない。

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会		○	
市運動習慣づくり推進員協議会	◎		○
市生涯学習財団	○		○
人事課	◎	◎	○
産業政策課			○
保健予防課		○	◎
健康増進課	○		

取り組みの内容

正しい知識の普及として、広く市民に対し、自殺対策市民研修会の実施や自殺予防啓発、健康増進普及月間等でパネル展示を行っている。労働者に対しては、事業所や産業保健総合支援センター等がメンタルヘルスに関する研修会を開催している。

ボランティアや専門家等による支援では、広く市民に対し、臨床心理士等による面接相談やこころのケア相談事業、いのちの電話協会による自死遺族の相談事業を行っている。事業所等では、産業医による相談や産業カウンセリング相談等を実施している。さらに、人材養成及び育成として、ゲートキーパー研修会や出前講座等を実施している。

環境整備としては、「いのち支える奈良市自殺対策計画」を策定し、市民の誰もが自殺に追い込まれることのない環境づくりを行っている。余暇活動の充実として、奈良市運動習慣づくり推進員協議会が20日ならウォーク等への参加による気分転換や地域活動でストレス解消方法を伝える機会を設けている。また、労働者に対しては、福利厚生が充実が図られており、時間外労働が長時間に及ぶ者への体調チェックや産業医相談の機会を設けている。平成26年の労働安全衛生法改正により、ストレスチェック制度が創設され、毎年1回ストレスチェックの実施が義務づけられている。

評価

正しい知識の普及の場としての研修会や相談事業は行っているが、「ストレスを感じた人の割合」は増加しており、「自分なりのストレス対処法をもっている人の割合」も減少していることから、今後も広く市民への知識の普及を行う必要がある。また、「7時間睡眠の人の割合」は増加しているが、「睡眠で休養が十分とれている人の割合」は減少していることから、心身の健康のための休養の必要性を市民に広く理解してもらい、余暇活動等の積極的な休養を取り入れることでセルフケアを身につけもらうことが必要である。

誰もが相談できる機会がとして、専門家による相談事業も充実しているが、必要な人が相談を受けられるように相談事業の周知を行うとともに、周囲の人が気づけるよう人材育成をする必要がある。事業所等では、ストレスチェック制度の導入により、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止している。

今後も、「いのち支える奈良市自殺対策計画」と連動させ、環境や体制づくりをすすめていく必要がある。

課題

- 早期に自身のストレスに気づき、ストレスに対しての対処方法を見つけられる、正しい知識を普及
- 身近な人への支援者の養成及び育成
- 事業所等での職場改善や環境づくり
- 余暇活動の場の充実



奈良市自殺対策キャラクター「ラブキー」



奈良市自殺対策キャラクター「ラブキー」

領域	飲酒	ライフステージ	20歳以上
課題	お酒を飲める人は適正飲酒に努めましょう		
行動目標	お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう		

健康指標の推移								
項目		ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
		H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
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)	男性(2合以上)	19.5%	21.5%	21.9%	16.7%	16.5%	○	C
	女性(1合以上)	15.2%	17.7%	17.7%	12.4%	12.9%	◎	C
②毎日アルコールを飲む人の割合(40～74歳)	男性	46.8%	44.2%	42.3%	40.4%	42.1%	◎	C
	女性	10.1%	10.6%	10.7%	11.3%	9.0%	×	C

男性については、2合以上の飲酒や、毎日アルコールを飲む人の割合は減少しており、毎日アルコールを飲む人の割合は目標を達成している。

女性については、1合以上飲酒する人の割合は減少しており目標を達成しているが、毎日アルコールを飲む人の割合は増加している。

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	○:以前から実施 ◎:本計画から追加	
		ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○	○	
市運動習慣づくり推進員協議会	◎		
保健予防課	◎	○	○
都祁保健センター		○	
健康増進課	○	○	

取り組みの内容
<p>アルコール関連問題啓発週間を利用した啓発や生活習慣病予防講座の中で適正飲酒について正しい知識の普及を行っている。また、市運動習慣づくり推進員協議会では、生活習慣病予防研修会で学んだ適正飲酒の知識を、万青年クラブや公民館事業等で伝えている。</p> <p>専門家等による支援として、相談員等によるアルコール依存症者への個別相談事業や、特定保健指導内の生活習慣改善の一貫として適正飲酒について指導を実施している。アルコール関連問題懇談会でアルコール専門医、相談員、地域包括支援センター職員、断酒会や家族会と共に研修会等を実施し、人材育成並びに環境整備を行っている。</p>

評価
<p>アルコール問題に特化した支援や環境づくりと共に、広く市民に生活習慣病予防の一つとして適正飲酒の知識の普及を行うことで、市民に適正飲酒の習慣がついてきていると考えられる。毎日アルコールを飲む女性の割合は増加傾向にあり、男性においても約4割が毎日アルコールを飲む習慣があるため、今後は適正飲酒に加え、休肝日を設けるなどの飲酒習慣の見直しについて啓発していく必要がある。</p>

課題

- 適正飲酒と共に、休肝日を設けることについての啓発及び周知
- 人材育成並びに関係機関との連携体制の確立を目指した環境整備



領域	飲酒	ライフステージ	妊娠・授乳中
課題	お酒を飲める人は適正飲酒に努めましょう		
行動目標	妊娠・授乳中の飲酒をなくしましょう		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価		最終評価			調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
妊娠中に飲酒している人の割合	1.4% (H25 暫定値)	0.9%	0.3%	0.1%	0%	○	K
妊娠中に飲酒している人の割合は、減少している。							

関係団体の取組の実施状況				○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	
市医師会		○		
高校	○			
母子保健課	○	○		

取り組みの内容
高校での保健体育等の授業で飲酒が胎児や母体に影響について学ぶ機会がある。妊娠届出時や両親学級等で妊娠授乳期における飲酒の影響について正しい知識を伝えている。また、実際に飲酒している妊婦や母に対しては、医師や保健師、助産師などが指導を行っている。

評価
妊婦や母親に出会う機会を逃さずに、飲酒の影響について伝えることで着実に妊娠中に飲酒している人の割合は減少している。しかし、飲酒が胎児や母体に与える影響を伝える機会が妊娠前の時期には少ないため、正しい知識を得る機会の確保や啓発に力を入れる必要がある。

課題
●妊娠前の女性に対する正しい知識の普及

領域	飲酒	ライフステージ	20歳未満
課題	お酒を飲める人は適正飲酒に努めましょう		
行動目標	未成年者の飲酒をなくしましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会		○	
市薬剤師会	○		
小学校・中学校・高校	○		

取り組みの内容

薬剤師による小・中・高校における薬物乱用教育の中で、飲酒の害について正しい知識を未成年に伝えている。また、学校教育の中でも保健体育等の授業で、飲酒に関する教育を行っている。

評価

小・中・高校の授業の一環として、飲酒の害について伝えることができている。しかし、卒業後は飲酒の害について知る機会が少ないと考えられるため、禁酒や適正飲酒についての教育や啓発に力を入れる必要がある。

課題

●飲酒の害についての啓発及び周知

【大学プロジェクト】



領域	たばこ	ライフステージ	妊娠期
課題	たばこの煙を吸わない・吸わせないようにしましょう		
行動目標	妊娠中の喫煙をなくしましょう		

健康指標の推移							
項目	ペ-スライン値	中間評価		最終評価			調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
妊娠中の喫煙率	1.9% (H25 暫定値)	2.7%	2.0%	1.3%	0%	△	K
妊娠中の喫煙率は減少しているものの、目標値に達していない。							

関係団体の取組の実施状況				○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	
市医師会		○		
県助産師会	○	○		
高校	○			
医療政策課		○		
母子保健課	◎	○		

取り組みの内容
高校では学習指導要領に基づき、保健体育等の授業で、胎児へについて学ぶ機会がある。妊娠届出時にはパンフレットの配布や喫煙者に対する個別禁煙指導、妊婦健診時には医師や助産師による禁煙指導を行っている。

評価
妊娠届出時や妊婦健診等における正しい知識の普及や個別禁煙指導を行うことで、妊娠中の喫煙者は減少している。妊娠初期の喫煙率を減少させるためには、妊娠前の正しい知識の普及が必要であり、高校での禁煙教育や広く市民への啓発が必要である。

課題
●妊娠前からの正しい知識の普及
●妊娠届出時や妊婦健診時の禁煙指導を受ける機会の確保

領域	たばこ	ライフステージ	20歳未満
課題	たばこの煙を吸わない・吸わせないようにしましょう		
行動目標	未成年者の喫煙をなくしましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○	○	
市薬剤師会	○	○	
県助産師会	○		
小学校・中学校・高校	○		
医療政策課	○	○	
母子保健課	○		
都祁保健センター	◎		

取り組みの内容

小学校・中学校・高校では、学習指導要領に基づき保健体育等において禁煙に関する授業で正しい知識を学ぶ機会がある。また、小学6年生を対象とした喫煙防止教育リーフレットの配布や、学校薬剤師による薬物乱用防止教育としての授業を行っている。市内大学では、啓発活動として禁煙キャンペーンや防煙講習会を実施している。就学前については、こども園の園児及び保護者に対し、防煙教育等講習会を企画していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となっている。

専門家による支援として、未成年者禁煙相談窓口を実施している。また、市薬剤師会では禁煙支援薬局育成事業を実施し、禁煙支援活動を行っている。

評価

未成年の喫煙率についての健康指標を設けていないが、小学生から大学生までは、正しい知識を得る機会や専門家による支援が整っている。就学前の禁煙教育についても、今後実施していく必要がある。

課題

- 幼少期からの禁煙教育の実施
- 未成年者に関わる人を禁煙支援者として育成

領域	たばこ	ライフステージ	20歳以上
課題	たばこの煙を吸わない・吸わせないようにしましょう		
行動目標	たばこを吸わないを増やしましょう(成人の喫煙率を減少させる)		

健康指標の推移								
項目		ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
		H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
成人の喫煙率<県>	男性	24.4%	24.1%	20.2%	20.1%	18.0% ^{※2}	○	D ^{※1}
	女性	5.3%	6.7%	5.0%	4.8%	2.8% ^{※2}	△	D ^{※1}
現在喫煙している人のうち、たばこを「やめたい」人の割合<県> 《参考》	男性	26.1%	42.3%	46.0%	44.1%			D ^{※1}
	女性	46.1%	54.6%	63.2%	64.1%			D ^{※1}

※1 平成23年度県民健康・栄養調査、平成24年度からなら健康長寿基礎調査
 ※2 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。
 男女とも喫煙率は減少しているが、目標値には達していない。

関係団体の取組の実施状況			
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○	○	
市薬剤師会		○	
県助産師会	○	○	
市運動習慣づくり推進員協議会	◎		
人事課	○	○	
医療政策課	○	○	
都祁保健センター	○		
健康増進課	○	○	

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

取り組みの内容
<p>正しい知識の普及として、市民を対象とした生活習慣病予防教室、市内の事業所向けに禁煙講習会や世界禁煙デーに合わせた啓発を実施している。市運動習慣づくり推進協議会では、生活習慣予防講習会で学んだ禁煙の知識を地域活動時に市民に伝えている。等を実施している。</p> <p>専門家による支援としては、医療機関での医師による指導、集団健診時の市薬剤師会による指導、特定保健指導や肺がん検診時に喫煙者に対する指導を行っている。人材育成として、禁煙支援薬局に所属する薬剤師や禁煙支援に携わる養護教諭等を対象に禁煙支援アドバイザー研修会を実施している。また、禁煙を支援するツールとして、チャレンジ禁煙プログラムを実施している。</p>

評価

市民への知識の普及や個人に合わせた禁煙支援が各団体の協力のもと実施できている。また、禁煙支援アドバイザー研修会で人材育成も行えており、喫煙者に対する禁煙支援の環境が整いつつある。

喫煙率は減少しているものの目標値に達していないことから、今後も正しい知識の普及を継続する必要がある。また、現在喫煙している人のうち、たばこを「やめたい」人が男女とも半数ほどいることから、禁煙を希望する人が禁煙できる体制を整える必要がある。

課題

- 禁煙したい人が禁煙できる体制づくり
- 関係団体と協力し、正しい知識を普及
- 禁煙支援者の養成及び育成

【大学プロジェクト】



【20日ならウォーク・
にこにこ奈良ごはん合同イベント】



領域	たばこ	ライフステージ	全年代(受動喫煙)
課題	たばこの煙を吸わない・吸わせないようにしましょう		
行動目標	受動喫煙を防ぎましょう(公共の場の受動喫煙防止の徹底)		

健康指標の推移											
項目			ベースライン値	中間評価		最終評価		調査方法			
			H23	H27	H30	R3	目標値		評価		
乳幼児の受動喫煙率	4 か月児健康診査	父	29.9% (H29)	4.0%	26.1%※	24.2%	それぞれが減少	◎	A		
		母	3.1% (H29)	0.7%	2.7%※	2.5%		◎	A		
	10 か月児健康診査	父	28.2% (H29)	4.2%	27.3%※	24.6%		◎	A		
		母	2.9% (H29)	1.0%	2.7%※	3.0%		×	A		
	1 歳 7 か月児健康診査	父	28.8% (H29)	5.9%	27.5%※	24.6%		◎	A		
		母	4.1% (H29)	1.6%	4.3%※	2.7%		◎	A		
	3 歳 6 か月児健康診査	父	29.6% (H29)	8.4%	28.3%※	22.8%		◎	A		
		母	6.2% (H29)	2.7%	5.1%※	3.2%		◎	A		
	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合<県>	行政機関		10.6%	10.7%	8.3%		4.0%	0%	○	D
		飲食店 《参考》		-	49.0%	42.9%		17.9%	(14.8%)	/	D
		職場 《参考》		-	35.4%	33.1%		20.4%	(12.4%)	/	D

※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。
平成 29 年度をベースライン値とし、目標値を「それぞれが減少」として評価を行う。

乳幼児の受動喫煙率としては、ほぼすべての乳幼児健康診査の父母の喫煙率は減少しており、目標達成しているが、10 か月児健康診査の母のみ喫煙率は増加している。
行政機関での日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合は、減少しているが目標値には達していない。



関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○		○
市薬剤師会			○
県助産師会	○		
運動習慣づくり推進員協議会	◎		
小学校・中学校・高校			○
人事課	○		○
資産管理課			○
環境政策課			○
医療政策課	○		○
母子保健課	○		
健康増進課	○		

取り組みの内容

健康増進法の改正により、病院・学校の敷地内禁煙、飲食店・事業所などでの原則屋内禁煙が実施されている。また、「奈良市路上喫煙防止に関する条例」の制定や、「禁煙おもてなし施設事業」として、終日全面禁煙の施設を募集・登録し、市民に周知している。

正しい知識の普及の普及としては、妊娠届出、妊婦健診や乳幼児健康診査受診時にチラシ配布や禁煙指導を行っている。また、世界禁煙デーに合わせた禁煙・受動喫煙防止イベントや、禁煙週間に大学生のための禁煙キャンペーンの実施など広く市民に啓発を行っている。

評価

健康増進法の改正により、行政機関に加え、飲食店や事業所での受動喫煙対策が進んでおり、日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合が減少している。また、乳幼児の受動喫煙率については、受動喫煙に対する知識の普及を行うことにより減少している。しかし、父の喫煙率は成人の喫煙率(男性 20.1%、R3 年度)より高く、母の喫煙率は(女性 4.8%、R3 年度)より低いものの、妊娠中の喫煙率(1.3%、R3 年度)より高くなっているため、禁煙支援の必要がある。

課題

- 喫煙者の減少
- 飲食店・職場などに対して改正健康増進法を周知

領域	歯の健康	ライフステージ	乳幼児期
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価		最終評価			調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
むし歯のある3歳児の割合	23.6%(H24)	20.0%	16.2%	13.1%	15%	◎	A
地域で正しい歯の知識を教えてくれる人の数	-	受講者 44人	34	68	増加	◎	N

むし歯のある3歳児の割合は、年々減少しており目標値を達成している。
地域で正しい歯の知識を教えてくれる人の数は、年々増加している。

関係団体の取組の実施状況					○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診	
市歯科医師会	○	○	○	○	
県歯科衛生士会	○		○	○	
保育総務課	○			○	
子ども育成課	◎			◎	
医療政策課				○	
母子保健課	○			○	
都祁保健センター	◎	○			
健康増進課		◎	◎		

取り組みの内容
<p>妊娠届出時に乳幼児の口腔の知識やケアの方法に関するリーフレットを同封している。乳幼児歯科健康診査(1歳7か月児及び3歳6か月児歯科健康診査、こども園等)を通して保護者や児に対して歯科保健指導を行い、歯の手入れの方法やむし歯予防等について伝えている。また、幼児教室や地域子育て支援拠点施設に出向いて歯科健康教育を行うことで、児のむし歯予防及び保護者の歯の喪失予防を併せて伝えている。</p> <p>ボランティアや専門家等による支援として、市歯科医師会等の協力のもと、歯のメッセンジャー養成講座を実施し、地域子育て支援拠点施設等で歯の正しい知識を普及する人材を養成及び育成している。</p> <p>1歳7か月児及び3歳6か月児歯科健康診査、各こども園等での歯科健康診査により全ての児が歯科健康診査を受診できる環境が整っている。</p>

評価

幼児歯科健診、こども園等での歯科健康診査と歯科健康教育を通して年齢に合わせた知識を得られる機会がある。また、妊娠期からの情報提供や地域子育て支援拠点施設等での歯科保健指導を受ける機会があることで、保護者の歯科口腔保健への意識が向上し、むし歯が減少しているものと考えられる。

幼少期からかかりつけ歯科医を持ち、歯科疾患の早期発見・早期治療に繋げる必要がある。

課題

- 幼少期からかかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発
- 幼児歯科健康診査やこども園等での継続した歯科健康診査の機会の提供
- 歯科健康診査や健康教育を通じた知識の普及
- 地域子育て支援拠点施設等で活動する歯のメッセンジャーの育成

【歯っぴいフェスティバル】



【保育園口腔衛生指導】



領域	歯の健康	ライフステージ	学童期
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価		最終評価			調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
むし歯のある12歳児(中1)の割合	32.4%(H24)	26.6%	-	19.0%	20%	◎	L
むし歯のある12歳児(中1)の割合は、策定当初より年々減少し、目標値に到達している。							

関係団体の取組の実施状況					○:以前から実施 ◎:本計画から追加
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診	
市歯科医師会	○	○	○	○	
県歯科衛生士会	○	○	○	○	
保健給食課	○	○	○	○	
医療政策課				○	
健康増進課		◎	◎		

取り組みの内容
<p>学校保健委員会や歯っぴいフェスティバル等のイベントを通して保護者に対して健康教育を行っている。また、一時保護所等に入所中の児童に対しても歯科衛生指導を行っている。</p> <p>ボランティアや専門家等による支援として、市歯科医師会協力のもと公立小学校でフッ化物洗口(希望者)を行っている。また、県歯科衛生士会より施設職員へ口腔衛生の重要性を伝え、施設職員が児童の口腔衛生を保つことができるよう支援者支援を行っている。</p> <p>学校歯科健康診査により全ての児童が歯科健康診査を受診できる体制が整っており、歯科受診が必要な場合は、保護者へ受診勧奨を行っている。</p>

評価
<p>学校歯科健康診査や公立小学校でフッ化物洗口を通して保護者の歯科口腔保健への意識が向上し、むし歯が減少しているものと考えられる。学童期になり、保護者の手を離れ、口腔衛生状態が悪化しやすいことが想定されるため、児童・生徒自身が正しい口腔ケアの方法を身に付ける必要がある。</p> <p>かかりつけ歯科医を持ち、歯科疾患の早期発見・早期治療に繋げる必要がある。</p>

課題
<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発 ●学校歯科健康診査等での継続した歯科健康診査の機会の提供 ●歯科健康診査や健康教育を通じた知識の普及 ●学校で活動する歯のメッセンジャーの育成

領域	歯の健康	ライフステージ	青年期(高校)
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診
市歯科医師会	○			○
県歯科衛生士会	○	○		○
保健給食課				○
医療政策課				○

取り組みの内容

学校歯科医による歯科健康診査を実施する体制が整っており、歯科受診が必要な場合は、保護者へ受診勧奨を行っている。

評価

歯科健康診査を実施する体制が整っている。しかし、部活動や学業で忙しく歯科受診の機会が減ることが予想されるため、かかりつけ歯科医をもち、日々の健康管理の重要性を啓発する必要がある。

課題

●かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発



領域	歯の健康	ライフステージ	青年期(～20歳代)
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう／歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう		

健康指標の推移

項目		ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
		H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
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)〈県〉 《参考》	男	33.0%	39.3%	42.3%	44.0%	—	—	
	女	39.6%	45.2%	51.1%	54.0%	—	—	

第1回中間評価で項目追加したため目標値の設定はないが、男女ともに年々定期的に(1年に1回以上)歯科検診を受診している人の割合が増加している。

関係団体の取組の実施状況

○:以前から実施 ◎:本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診
市歯科医師会		○	○	○
県歯科衛生士会			○	
医療政策課				○
母子保健課	○			○
都祁保健センター	◎			
健康増進課	○	◎	◎	

取り組みの内容

歯っぴいフェスティバル等のイベントや親子を対象とした歯磨き教室等を通して、児のむし歯予防に加え保護者の歯の喪失予防について伝えている。

ボランティアや専門家等による支援として、市歯科医師会等の協力のもと、歯のメッセンジャー養成講座を実施し、地域子育て支援拠点施設等で若い親世代へ歯の正しい知識を普及する人材を養成及び育成している。

妊婦に対しては、市歯科医師会協力のもと歯科健康診査を実施している。

評価

若い親世代は、地域子育て支援拠点施設等で知識を得る機会はあるが、大学生や社会人への啓発等の機会が乏しく、情報提供が不十分である。また、大学生以降、40歳までの法的な歯科健康診査がなく、今まで定期的にあった歯科受診機会が途切れてしまう。男女とも定期的に歯科健康診査を受ける者の割合は増加しているが、約半数は定期的に歯科健康診査を受診しておらず、継続してかかりつけ歯科医を持つことの重要性を啓発する必要がある。

課題

- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発
- 地域子育て支援拠点施設等で活動する歯のメッセンジャーの育成
- 大学生への歯科健康教育
- 歯科受診が途切れる世代へ機会の確保

領域	歯の健康	ライフステージ	壮中年期
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう／歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう		

健康指標の推移									
項目		ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法	
		H23	H27	H30	R3	目標値	評価		
歯周疾患検診受診率(40・50・60・70歳)		5.6%	5.9%	1.7%	1.6%	45%	×	M	
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)〈県>〈参考〉	男	33.0%	39.3%	42.3%	44.0%	—	—		
	女	39.6%	45.2%	51.1%	54.0%	—	—		
未処置歯を有する人の割合	40歳	43.3%	36.8%	36.1%	37.3%	20%	△	M	
	60歳	34.6%	36.1%	24.4%	22.2%	20%	○	M	
進行した歯周炎を有する人の割合	40歳	46.2%	45.0%	55.7%	67.8%	30%	×	M	
	60歳	59.5%	59.8%	68.6%	69.1%	45%	×	M	
過去1年間歯科健康診査を受けた人の割合(40・50・60・70歳)		45.9%	46.4%	54.7%	43.2%	60%	×	M	
60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合		86.9%	91.0%	90.7%	92.6%	92%	◎	M	
咀嚼が良好な人の割合〈県〉	50歳代	男性	—	86.2%	76.9%	73.2%	92%	×	D
		女性	—	88.9%	78.8%	78.6%		×	D
	60～64歳	男性	—	79.6%	67.3%	68.6%		×	D
		女性	—	86.4%	71.1%	72.3%		×	D
地域で正しい歯の知識を教えてくれる人の数		—	受講者 44人	34	68	増加	◎	N	
<p>歯周疾患検診については、平成27年度までは受診票を歯周疾患検診単独で対象者に送付していたが、平成28年度から他のがん検診等と一括した受診票に変更して以降、約6%であった受診率が約2%を推移している。</p> <p>第1回中間評価で項目追加したため目標値の設定はないが、男女ともに年々定期的に(1年に1回以上)歯科検診を受診している人の割合が増加している。</p> <p>20歳以上で1年に1回以上定期的に歯科検診を受診している人の割合は、男女とも年々増加している。</p> <p>未処置歯を有する人の割合は、減少傾向にあるが、進行した歯周炎を有する人の割合は、増加し悪化している。</p> <p>過去1年間歯科健康診査を受けた人の割合(40・50・60・70歳)は、減少傾向にある。</p> <p>60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合は、増加しており目標値に達している。</p> <p>50～64歳で咀嚼が良好な人の割合は、男女とも減少し悪化している。</p> <p>地域で正しい歯の知識を教えてくれる人の数は、年々増加し目標に達している。</p>									

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診
市歯科医師会		○	○	○
県歯科衛生士会			○	
医療政策課				○
母子保健課	○			○
都祁保健センター	◎			
健康増進課	○	◎	◎	○

取り組みの内容

学校保健委員会を通して小中学校の保護者に対して健康教育を行っている。

ボランティアや専門家等による支援として、市歯科医師会等の協力のもとで実施している、地域子育て支援拠点施設職員や運動習慣づくり推進員を対象とした歯のメッセンジャー養成講座のなかで、歯のメッセンジャー自身の歯の正しい知識を普及している。

市歯科医師会協力のもと実施している、市歯周疾患検診(40・50・60・70歳)で歯科受診の機会がある。

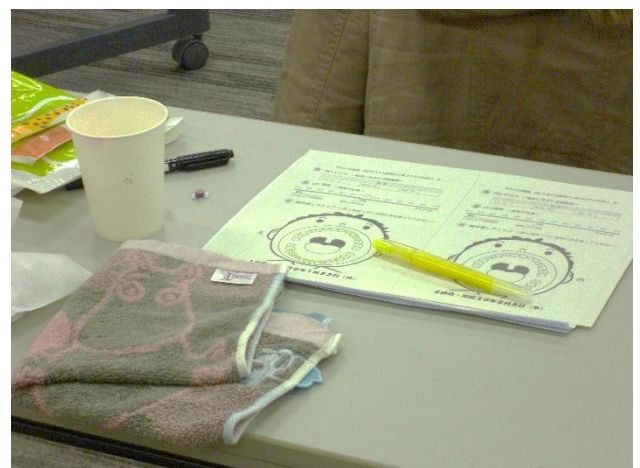
評価

未処置歯を有する人の割合は減少傾向にあるが、歯周炎を有する人の割合は年々増加している。歯を喪失する二大疾患であるむし歯と歯周病の予防をするためには、日頃のセルフケアと定期的な歯科健康診査が必要である。市歯周疾患検診を活用して、かかりつけ歯科医を持つきっかけづくりが必要であるが、受診率が低迷している。かかりつけ歯科医を持つ大切さと定期的な歯科健診の重要性を啓発する必要がある。

課題

- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発

【歯のメッセンジャー養成講座】



領域	歯の健康	ライフステージ	高齢期
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう／歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合(75～84歳)＜県＞	43.3%	40.5%	46.4%	49.6%	55%	○	D
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合は、増加傾向である。							

関係団体の取組の実施状況					○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加	
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診		
県歯科衛生士会	○	○	○			
運動習慣づくり推進員協議会	○	○				
福祉政策課	○		○			
福祉医療課				◎		
医療政策課				○		
健康増進課		◎	◎	○		

取り組みの内容
<p>介護予防事業を通して口腔の正しい知識や口腔ケアの方法等を伝えている。</p> <p>ボランティアや専門家等による支援として、市歯科医師会等の協力のもと、運動習慣づくり推進員に対し、歯のメッセージ養成講座を実施し、万年青年クラブや公民館事業等で歯の正しい知識を普及する人材を養成及び育成している。</p> <p>市歯科医師会協力のもと実施している市歯周疾患検診(70歳)や、県後期高齢者医療広域連合で実施している口腔健診(75・80・85歳)で歯科受診の機会がある。</p>

評価
<p>介護予防事業、万年青年クラブや公民館事業等様々な場面で正しい知識を伝えることができている。</p> <p>80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合は増加しているものの、60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合の92.6%(令和3年度)から半減している。日頃のセルフケアに加え定期的な歯科健康診査が必要であることから、早期からかかりつけ歯科医を持つ大切さを啓発する必要がある。</p>

課題
<ul style="list-style-type: none"> ●万年青年クラブや公民館事業等で活動する歯のメッセージの育成 ●かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発

領域	歯の健康	ライフステージ	障がい
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう／歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診
市歯科医師会	○	○		○
県歯科衛生士会	○	○		○
障がい福祉課	○		○	○
医療政策課				○

取り組みの内容

一般の歯科医院へ受診が困難な方に対してみどりの家歯科診療所で歯科健診(年2回)及び治療(概ね毎週木曜日)を行っている。また、みどりの家歯科診療所への通所が困難な方へは、奈良県歯科医師会在宅歯科連携室を適宜案内している。受診や健診を通して、受診者や家族等を対象に口腔衛生指導及び食事指導等を行い知識の普及を図っている。

評価

一般の歯科医院、みどりの歯科診療所や在宅歯科診療等、障がいの程度に合わせた受診ができ、かかりつけ歯科医を持つという環境が整いつつある。かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健康診査を受診することの大切さを啓発する必要がある。

課題

●かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発

領域	歯の健康	ライフステージ	介護
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	むし歯を予防しましょう／歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	健診・受診
市歯科医師会		◎		
県歯科衛生士会		○	○	
県歯科技工士会			○	
福祉政策課	○		○	
医療政策課				○

取り組みの内容

介護サービス提供事業所からの依頼にて支援者向けに口腔の正しい知識や口腔ケアの方法等を伝えている。また、地域包括支援センターの地域ケア会議において歯科衛生士が参加し、口腔の正しい知識を伝え支援者支援を行っている。

居宅療養管理指導として歯科医師による指導や歯科衛生士による口腔ケアや嚥下機能に関する指導を行える。

評価

地域包括支援センターの地域ケア会議への歯科衛生士の参加や介護サービス提供事業所の支援者に対し、口腔の重要性を伝える事ができているが、個人へのサービスとしての居宅療養管理指導を活用できていない。

課題

- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発
- 介護サービス提供事業所への口腔の重要性に関する情報提供
- 居宅療養管理指導の活用

領域	歯の健康	ライフステージ	災害
課題	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上しましょう		
行動目標	(平常時から) むし歯を予防しましょう/歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう		

健康指標の推移

健康指標の設定なし

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市歯科医師会	◎		◎
県歯科衛生士会	◎	◎	◎
県歯科技工士会			○

取り組みの内容

市歯科医師会では県歯科医師会の大規模災害時行動マニュアルに沿って活動できるようにしている。県歯科衛生士会では、災害支援歯科衛生士登録やロジステックとコーディネーター育成研修に参加し、災害への対応力を強化している。また、平常時から市民に対し、ホームページで災害時の口腔ケアの方法について啓発している。奈良県歯科技工士会では、施設入所者の義歯への名前入れを行っている。

県総合防災訓練に参加し、J-SPEEDを活用した避難所での多職種連携アセスメント訓練を行っている。

評価

大規模災害時行動マニュアルが作成されており、災害時に備えた訓練等が行われている。

防災デー等をきっかけに定期的な訓練を行い、非常時に備えておく必要がある。また、平常時からの定期的な歯科健康診査や災害時における口腔ケアの重要性を啓発する。

課題

- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発
- 災害時に備えた口腔ケアの重要性を啓発

領域	健康管理	ライフステージ	未成年期
課題	日頃から自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めましょう		
行動目標	自身の体調の変化を意識し、日々の健康管理に努めましょう／ 定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の早期発見・早期治療に努めましょう		

健康指標の推移							
項目	ベースライン値		中間評価		最終評価		調査方法
	H23	H27	H30	R3	目標値	評価	
肥満傾向にある3歳児の割合 《参考・再掲》	-	2.6%	2.7%	3.9%	2.6		A
肥満傾向にある児の割合(小学校5年生)《参考・再掲》	男子	11.0%(H24)	9.5%	7.5%	9.8%	6.9%	B
	女子	6.5%(H24)	4.9%	8.0%	9.3%	4.4%	B
肥満傾向にある3歳児の割合は増加しているおり、悪化している。							

関係団体の取組の実施状況				○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加
団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備	
市医師会	○	○	○	
小学校・中学校・高校	○	○		
保健給食課	○		○	
母子保健課	○	○	○	
健康増進課	○	○	○	

取り組みの内容
<p>正しい知識の普及として、乳幼児健康診査や小学校・中学校・高校の定期健康診を実施し、身体の健康に関する知識を乳幼児、児童、生徒とその保護者に伝えている。また、学習指導要領に基づき、小学校・中学校・高校の保健体育等の授業で、生活習慣病に関する知識を伝えている。若い世代への子宮頸がん罹患患者数を減らすために、一次予防であるヒトパピローマウイルス感染症予防接種に関する個別通知を発送し、接種勧奨を行っている。</p> <p>専門家等による支援や環境整備として、対象年齢に応じた健診の機会があり、医師や保健師等から結果の説明を行うとともに、必要時、精密検査票の発行や継続的な支援等を行っている。</p>

評価
<p>定期健診は、行政や学校により確実に設けられており、受診機会の整備は整っている。しかし、肥満傾向にある児が増加しているため、将来、生活習慣病を発症するリスクが高いと考える。正しい生活習慣や健康管理の知識について、学校教育課程を修了後も自身の健康管理ができるよう、学校内での啓発の強化や家庭(保護者)との連携を充実する必要がある。</p>

課題
<p>●正しい生活習慣や健康管理の知識に関する学校内での啓発の強化や家庭(保護者)との連携</p>

領域	健康管理	ライフステージ	青年期・壮中年期・高齢期
課題	日頃から自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めましょう		
行動目標	自身の体調の変化を意識し、日々の健康管理に努めましょう／ 定期的に健(検)診を受診し、生活習慣の早期発見・早期治療に努めましょう		

健康指標の推移										
項目			ベースライン値	中間評価			最終評価		調査方法	
			H23	H27	H30	R3	目標値	評価		
特定保健指導対象者の割合	積極的支援該当者	男性	13.8%	13.7%	15.2%	12.7%	13%	◎	○	
		女性	2.5%	2.1%	2.6%	2.0%	2%	◎	○	
	動機付け支援該当者	40～64歳	男性	10.2%	10.0%	9.4%	10.4%	9%	×	○
			女性	4.9%	4.5%	4.7%	4.4%	3%	△	○
		65～74歳	男性	17.2%	15.5%	15.1%	14.2%	11%	△	○
			女性	5.8%	5.2%	5.5%	5.3%	5%	○	○
メタボリックシンドローム該当者・予備群者数の割合《参考》	該当者	男性	24.8%	25.8%	29.3%	31.4%	減少	×	○	
		女性	7.8%	7.8%	8.4%	9.9%		×	○	
	予備群	男性	18.5%	19.4%	19.1%	19.9%		×	○	
		女性	5.8%	5.3%	6.0%	6.3%		×	○	
BMI25 以上の人の割合(40～74歳)《参考・再掲》	男性	26.3%	27.3%	29.8%	32.2%	23%	×	C		
	女性	15.9%	15.6%	17.0%	18.4%	14%	×	C		
HbA1c 値の要医療・要保健指導該当者の割合(40～74歳)	要医療	男性	9.6%	9.30%	11.8%	13.0%	9%	×	C	
		女性	4.4%	4.50%	5.6%	6.0%	4%	×	C	
	要保健指導	男性	33.5%	37.4%	43.9%	39.7%	30%	×	C	
		女性	35.2%	39.7%	47.2%	42.4%	28%	×	C	
血圧値の要医療・要保健指導該当者の割合(40～74歳)	要医療	男性	29.8%	25.3%	27.0%	29.5%	22%	△	C	
		女性	24.4%	23.1%	20.6%	24.7%	18%	×	C	
	要保健指導	男性	25.6%	27.5%	24.5%	25.0%	22%	△	C	
		女性	24.5%	21.3%	21.6%	22.2%	19%	△	C	
特定健康診査受診率			25.0%	30.2%	30.7%	33.9%	39%	○	○	
特定保健指導の終了率			5.6%	6.4%	11.1%	6.9%	22%	△	○	
特定保健指導の終了率(積極的支援該当者・動機付け支援該当者別、性別、年齢別)	積極的支援該当者	男性	3.1%	7.0%	6.5%	5.7%		△	○	
		女性	8.2%	14.3%	18.4%	10.5%		△	○	
	動機付け支援該当者	40～64歳	男性	6.9%	3.0%	5.6%		5.8%	×	○
			女性	5.2%	10.6%	15.8%		8.1%	△	○
		65～74歳	男性	5.4%	4.7%	10.7%		6.0%	△	○
			女性	6.3%	7.7%	13.3%	8.3%	△	○	
がん検診受診率※ ¹	胃がん※ ²	3.0%	3.0%	3.4%	3.8%	40%	△	N		

	肺がん※3	3.0%	3.1%	1.0%	0.9%	40%	×	N
	大腸がん	26.2%	28.5%	9.4%	8.4%	50%	×	N
	乳がん	35.4%	39.5%	16.9%	15.7%	50%	×	N
	子宮がん※4	38.5%	37.9%	16.5%	16.4%	50%	×	N
精密検査受診率	胃がん※2	84.3%	89.5%	93.9%	98.0% (R2)	98%	◎	N
	肺がん※3	90.6%	75.0%	100.0%	88.9% (R1)	98%	×	N
	大腸がん	58.2%	65.3%	70.3%	74.3% (R2)	98%	△	N
	乳がん	96.7%	98.0%	96.3%	98.1% (R2)	99.3%	○	N
	子宮がん※5	88.6%	92.3%	57.4%	84.3% (R2)	98%	×	N

※1 受診率の算定は 40～69 歳、胃がん 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。
胃がん、乳がん、子宮頸がんの受診率の計算式は、(前年度受診者数)+(当該年度受診者数)-(前年度及び当該年度に
おける 2 年連続受診者数)÷(当該年度の対象者数)×100=受診率とする
※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(受診者に含めず)
※4 H28 から子宮頸がん検診となる。
※5 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。

国民健康保険加入者における特定保健指導対象者の割合は、積極的支援該当者は男女ともに減少しており、目標値に達
している。動機付け支援該当者については、40～64 歳の男性は増加しており、悪化しているが、女性及び 65～74 歳の男性
は減少しているものの、目標値に達していない。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群者数の割合と BMI25 以上の人の割合(40～74 歳)については男女ともに増加し
ており、悪化している。

HbA1c 値の要医療・要保健指導該当者の割合(40～74 歳)は男女ともに増加しており、悪化している。
血圧値の要医療・要保健指導該当者の割合(40～74 歳)は、要医療の男性及び要保健指導の男女とも減少しているが、目
標値に達していない。要医療の女性については、増加しており、悪化している。

特定健康診査の受診率は増加しているが、目標値に達していない。
特定保健指導の終了率については、動機付け支援該当者(40～64 歳)の男性は減少しており、悪化している。その他の積
極的支援該当者や動機付け支援該当者(40～64 歳、65～74 歳)については、増加しているものの、目標値には達していな
い。

がん検診受診率の胃がんについては、増加しているが、目標値には達していない。その他(肺・大腸・乳・子宮がん)の受診
率については減少しており、悪化している。

がんの精密検査受診率の胃がんについては、増加しており目標値に達している。乳がん・大腸がんは増加しているものの
目標値には達していない。肺がん・子宮がんについては減少しており、悪化している。

記録方法見本

※1 記録方法: ① 記録日付を忘れないようにする。② 記録日付を忘れないようにする。③ 記録日付を忘れないようにする。

※2 目標値: BMI 25.0, 体重 60kg

※3 コメント: 昨日夜べつ... 体重が増えた... 頑張った... 頑張った... 頑張った...

測定時間	★	★	★	★	★	★	★
体重	142/98	135/92	130/90	128/78	122/79		
歩数	196/90	140/78	189/98	184/90	186/86		
消費カロリー	1019歩	8409歩	7557歩	6138歩	10260歩		
食べた回数	×	△	○	○	○		

関係団体の取組の実施状況

○: 以前から実施 ◎: 本計画から追加

団体名	正しい知識の普及	ボランティアや専門家等による支援	環境整備
市医師会	○	○	○
市薬剤師会	○		
市運動習慣づくり推進員協議会	○	○	
市生涯学習財団	◎		
人事課	○	○	○
国保年金課	○	○	○
福祉医療課	◎		◎
子育て相談課	○		
医療政策課	◎	◎	
母子保健課	◎		
都祁保健センター	◎	◎	◎
健康増進課	○	○	○

取り組みの内容

40歳以上については、特定健診や健康診査を受診できる機会が設けている。医師からも健診結果説明時に、生活習慣病に関する指導を行っている。受診者には、健診結果通知とともに、健診結果の見方や健康情報の提供を行っている。特定健診(40～74歳)の受診者については、メタボリックシンドロームの該当や服薬状況に応じて、特定保健指導を受ける機会が設けられている。また、特定健診未受診者には、受診勧奨を行っている。特定保健指導該当者及び生活習慣病等ハイリスク者については、特定保健指導利用勧奨や医療機関への受診勧奨を行っている。健診結果から糖尿病性腎症重症化予防として、血糖値高値の者や腎機能低下が認められる者に対して、受診勧奨や保健指導を実施している。また、糖尿病に対して不安のある人等に対し、糖尿病相談窓口を開設している。

がん検診については、健康診査の受診券と当該年度対象となるがん検診等の受診票を一括し、「けんしんパスポート」として個別に通知している。また、40歳の大腸がん検診無料化、20歳の子宮頸がん検診、40歳の乳がん検診の無料クーポン事業を行っている。精密検査については、医療機関への精度管理の徹底を周知していくとともに、精密検査の未把握者への受診勧奨を行っている。

世界糖尿病デーなどの機会を活用して、健(検)診の受診勧奨や生活習慣病に関する情報提供について、パネル展示や街頭啓発、SNS等で広く市民に知識の普及を行っている。また、地域住民への健康教育を実施し、生活習慣病に対する正しい知識を学ぶ機会を提供している。ボランティア団体である、奈良市運動習慣づくり推進員協議会では、地域での活動時に、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム等の説明を行い、自身の体調管理の重要性を伝えるとともに健(検)診の受診を市民に促している。市民自ら健康管理を行えるよう、体重や血圧等が管理できるツールや、歩数計アプリを活用した事業を提供し、インセンティブとして奈良市ポイントを付与している。

働き盛り世代に対する健康づくりの推進のため、協会けんぽ等他の保険者との連携を図っている。協会けんぽ奈良支部と共催で特定保健指導従事者研修会を開催している。また、市社会福祉協議会や地域包括支援センター等と連携することにより、地域の健康づくりとしての支援体制を整えている。

評価

特定保健指導該当者は減少傾向にあるが、メタボリックシンドロームやそれを起因とする生活習慣病リスク（BMI25以上及びHbA1c値・血圧値の要医療、要保健指導該当者）の割合の増加がみられる。今後、生活習慣病予防のために、早期から生活習慣病に関する知識や健康情報の提供機会を拡充し、周知・啓発の強化が必要である。

特定保健指導の終了率が目標に達していないことから、健診受診後の利用勧奨に力を入れる必要がある。また、特定保健指導の終了率向上のため、支援内容の充実や環境を整えることが重要である。

特定健康診査の受診率は向上しているものの、目標値に達していないことから、特定健康診査の受診率のさらなる向上を目指す必要がある。

がん検診においても、検診の機会は整備されているが、受診率が目標値に達していないため、検診の受診勧奨や普及啓発の強化が必要である。また、精密検査においても、目標値に達していないことから、受診勧奨の徹底が必要である。

市民が自身の体調の変化を意識し、日々の健康管理に努められるよう健康管理ツールの活用を広く周知していく。

働き盛り世代へのアプローチとして、協会けんぽ等との連携を深めている。今後も働き盛り世代の健康づくりを推進するため、協力体制を強化する。

課題

- 健（検）診の受診率と精密検査の受診率向上に向けた環境整備や受診勧奨・再勧奨の拡充
- 保健指導対象者に対する保健指導利用勧奨の徹底と利用しやすい環境づくり
- 生活習慣病重症化予防対策
- 市民自らが健康づくりに取り組みやすい環境の整備
- 働き盛り世代に対する健康づくりの推進

【特定健診結果説明会】



「奈良市21健康づくり<第2次>」（平成25年度策定）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、健康寿命の延伸や生活習慣病による死亡率改善のために、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した。

令和2年度から令和4年度にかけては新型コロナウイルス感染症の流行により、既存事業の縮小、市民の社会活動や生活習慣の大きな変化など、本市を取り巻く環境にも影響を与えましたが、健康的な生活習慣の定着や健康につながる社会環境の整備を進めるため、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領域を設定し、推進しました。

（1）栄養・食生活

「肥満傾向にある3歳児の割合」、「肥満傾向にある児の割合（小学5年生）女兒」、「BMI25以上の人の割合（40歳～74歳）」は全て悪化しており、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れている人が増えている傾向を示しています。本計画に基づき、食に関する正しい知識の普及や専門家による支援などの取り組みを拡充してきましたが、知識の定着や日常生活での実行には至っていない結果であると考えられます。

妊娠期を含む次世代・青年期を代表とする健康無関心層への啓発を強化するとともに、市民一人ひとりが食事や栄養に関する適切な健康情報を選択し、実践することで、健康を自ら管理し、保持増進していく仕組みづくりが必要です。

（2）運動

乳幼児期から青年期・壮年期にかけては、運動習慣に関する項目が改善しており、スポーツやフィットネスなどを行う人が増えたことが考えられます。しかし、中年期から高齢前期にかけての運動習慣者の割合が減少しており、企業や事業所などとともに運動習慣の獲得に向けて取り組んでいく必要があります。

地域で正しい運動方法を教えてくれる人として、運動習慣づくり推進員を養成および育成することで、高齢者後期に対する運動の機会の提供が行えています。

（3）こころの健康・休養

労働安全衛生法が改正されたことにより、ストレスチェック制度が義務づけられ、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐとともに、労働者の働きやすい環境づくりが行われています。今後ストレスに対して、対処法を見つけられるセルフケアの教育を積極的に実施する必要があります。

自殺死亡率は減少傾向にあります。今後も各ライフステージに応じて、「いのちを支える奈良市自殺対策計画」と連動させて取り組む必要があります。

（4）飲酒

妊娠中に飲酒している人の割合は減少していますが、今後さらに、妊娠前の若い世代（20歳未満）から飲酒の害について正しい知識を伝える必要があります。

毎日アルコールを飲む人については、女性は増加傾向にあり、男性は減少しているものの約4割が該当するため、適正飲酒と休肝日の必要性について、今後も継続して伝えていく必要があります。

(5) たばこ

健康増進法の改正により、飲食店や企業での受動喫煙の機会は減少していますが、今後もさらに取り組みを拡大し、受動喫煙の機会の減少に努める必要があります。また、成人の喫煙率は減少していますが、目標値には達していません。しかし、現在喫煙している人のうち、やめたいと思う人が男女ともに半数以上いることから、禁煙希望者の禁煙できる体制づくりや禁煙指導者の養成・育成が必要です。

近年、加熱式タバコが普及しており、加熱式タバコの害についても普及啓発に努めていく必要があります。

(6) 歯の健康

3歳児のむし歯や成人の未処置歯を有する人の割合は減少しています。しかし、過去1年間に歯科健診を受けた人の割合（40・50・60・70歳）が減少傾向にあり、成人の進行した歯周炎を有する人が増加傾向にあります。また、幼児期から高校生及び市歯周疾患検診の対象者である40歳以降においては、法定健診等で歯科健診を受ける機会が確保されていますが、大学生から40歳未満では、歯科健診を受ける機会が乏しいです。歯の喪失を予防するためには、早期からの口腔の健康に対する取り組みが必要です。

子育て支援拠点施設職員等や運動習慣づくり推進員協議会員を対象に「歯のメッセージ養成講座」を実施し、日頃からのセルフケアと定期的な歯科健診の必要性を市民へ広く普及しています。

歯の健康の仕組みづくりとして、平成29年6月に「歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、「かかりつけ歯科医100%」のキャッチフレーズを掲げて、関係団体や庁内関係課とともに推進しています。また、医科から歯科へ繋がる仕組みづくりとして、特定健康診査の質問項目に歯科に関する項目が追加され、さらに歯科受診勧奨事業が開始されました。

(7) 健康管理

特定健康診査の受診率は向上しているものの、特定保健指導の終了率が目標値に達していません。今後、特定保健指導の利用率・終了率が上がるようなシステムの構築が必要です。

メタボリックシンドロームやそれを起因とする生活習慣病リスク（BMI25以上及びHbA1c値・血圧値の要医療、要保健指導該当者）の割合の増加がみられます。生活習慣病予防のために、早期から生活習慣病を予防するための知識や健康情報の提供機会を拡充するとともに、糖尿病性腎症重症化予防プログラムや糖尿病相談窓口等を開始し、重症化予防をすすめています。

がん検診においては、検診の機会は整備されていますが、受診率が目標値に達していないため、検診の受診勧奨や普及啓発の強化が必要です。また、精密検査においても、目標値に達していないことから、受診勧奨の徹底が必要です。

最終評価では、全7領域45項目を127区分で評価した結果、目標達成した区分は20区分（15.7%）、改善した区分は40区分（31.5%）、横ばいもしくは悪化した区分は65区分（51.2%）、項目の追加や変更で「判定不能」が2区分（1.6%）でした。

「奈良市 21 健康づくり<第 2 次>」の最終評価では、「肥満傾向にある 3 歳児の割合」、「肥満傾向にある児の割合（小学 5 年生）女兒」、「BMI25 以上の人の割合（40 歳～74 歳）」は全て悪化しており、メタボリックシンドロームやそれを起因とする生活習慣病リスクに関する指標（BMI25 以上及び HbA1c 値・血圧値の要医療、要保健指導該当者）においても割合の増加がみられました。

乳幼児期から生活習慣を整えることは重要であり、生涯を通じた健康づくりが必要であることから、今後も、親子を対象とした家族ぐるみの健康づくりを展開していきます。全ての領域で、大学生から 40 歳までの取り組みが少なかったことから、大学や企業・事業所などと連携した取り組みが必要です。40 歳からは、特定健診の受診を促し、生活習慣病を早期に発見するとともに、必要な人は特定保健指導や医療受診することで生活習慣病の予防及び重症化を予防していきます。高齢期については、令和 6 年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が開始されることに伴い、高齢者の健康データを分析し、効率のよい事業展開をしていく必要があります。また、健康無関心層を含めたあらゆる市民が健康づくりにアクセスしやすい社会環境の整備を行っていきます。

令和 6 年度から国は、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本的な方針として次期健康づくり運動を展開する予定です。国、奈良県の基本的な方針とあわせ、奈良市においても他の計画と整合性をもたせ、次期健康づくり計画を策定し、推進していきます。

【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

