

## 第4章 各領域の目標および指標と取り組み

### 1. 各領域の目標設定

#### (1)健康づくりの目標設定

健康づくりの実行性を高め、効果的に推進していくためには、主体的に健康づくりに取り組む市民、関係機関、行政等が共通の目標を持ち、目標達成を目指すことが大切です。

領域ごとに目指す目標を掲げ、具体的な行動目標を定めます。また、これらの目標の達成状況を評価するために指標を定め、項目ごとに目標値を設定します。

#### (2)目標および指標設定の考え方

目標や指標は、国の「健康日本21(第三次)」や奈良県の「なら健康長寿基本計画(第2期)」、奈良市21健康づくり<第2次>の最終評価、関係機関との懇話会や作業部会での検討を踏まえ、奈良市の現状や健康課題に合わせて設定します。

### 2. 各領域の目標と行動目標

(1)健康管理・重症化予防	
領域の目標	日頃から自分の健康に関心をもち、健康管理につとめましょう
行動目標	①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 ②定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の早期発見につとめましょう ③適切な治療を受け、重症化予防につとめましょう
(2)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	①朝食を毎日食べましょう ②主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう ③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) ④適塩を心がけましょう
(3)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	①乳幼児期のうちに生活リズムを確立しましょう ②子どもは楽しく体を動かしましょう ③息がはずむような運動をする習慣をつけましょう ④日頃の生活の中で体を動かしましょう

<b>(4)こころの健康・休養</b>	
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	①自分のストレスに気づき、自分に合った正しいストレス対処法を見つけましょう ②十分な休養をとりましょう
<b>(5)飲酒</b>	
領域の目標	お酒を飲める人は、適量飲酒につとめましょう
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 ②妊娠中・授乳中の飲酒をなくしましょう ③20歳未満の人の飲酒をなくしましょう
<b>(6)たばこ</b>	
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	①妊娠中の喫煙をなくしましょう ②20歳未満の人の喫煙をなくしましょう ③たばこを吸わない人を増やしましょう ④受動喫煙を防ぎましょう
<b>(7)歯の健康</b>	
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	①むし歯を予防しましょう ②歯周病を予防しましょう ③口腔機能を保ちましょう ④かかりつけ歯科医をもちましょう

### 3. 各領域の取り組みと指標

#### (1) 健康管理・重症化予防

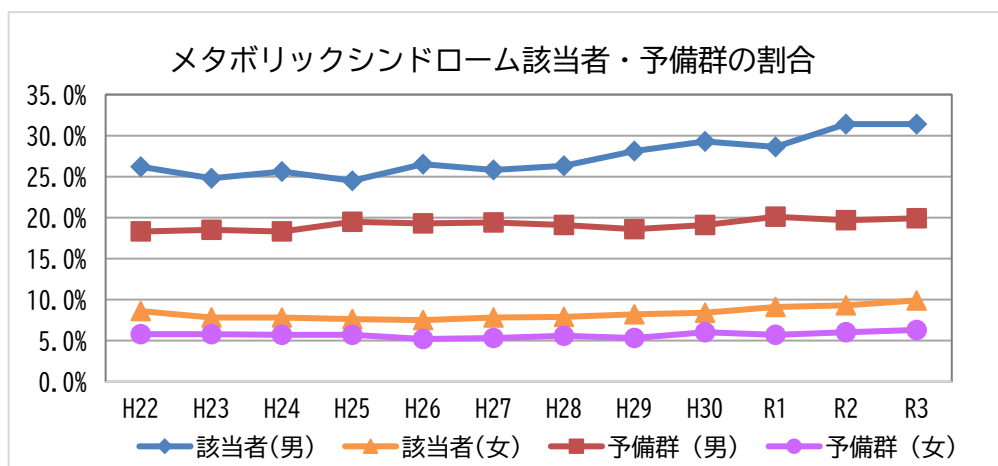
##### 領域の目標

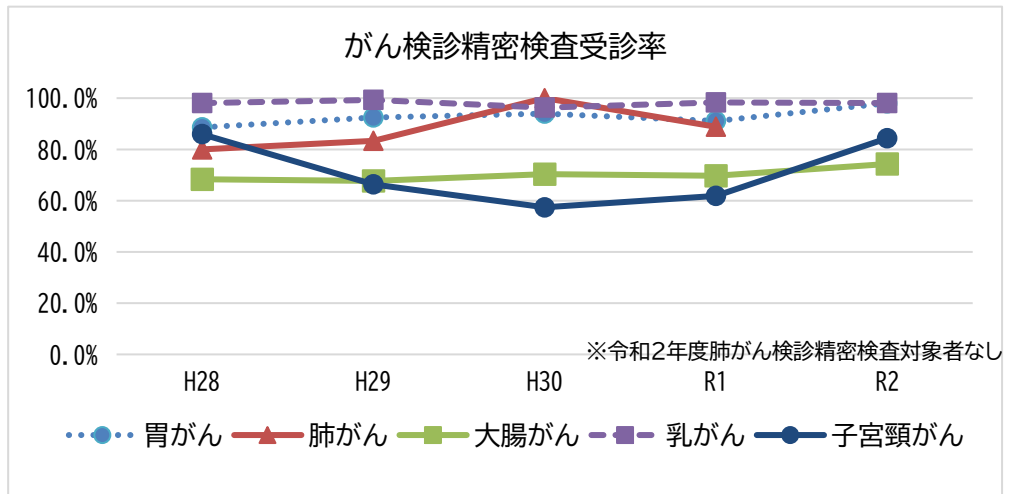
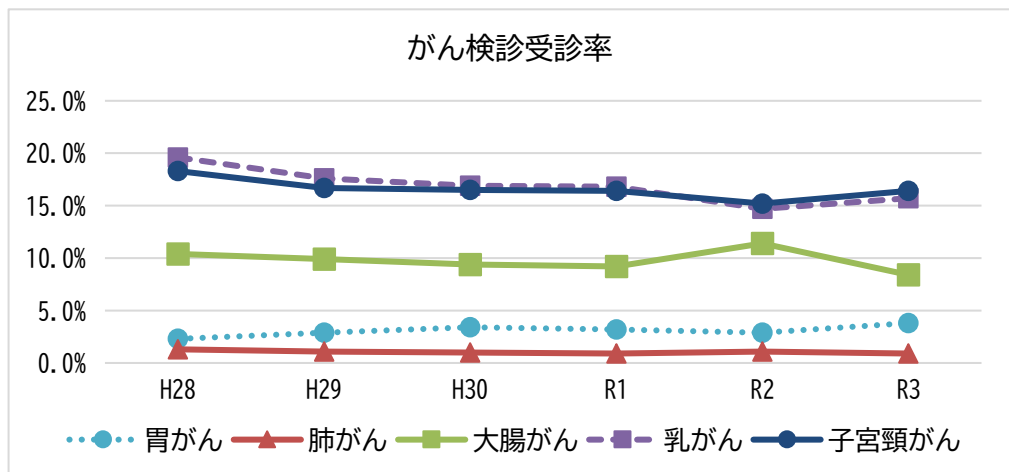
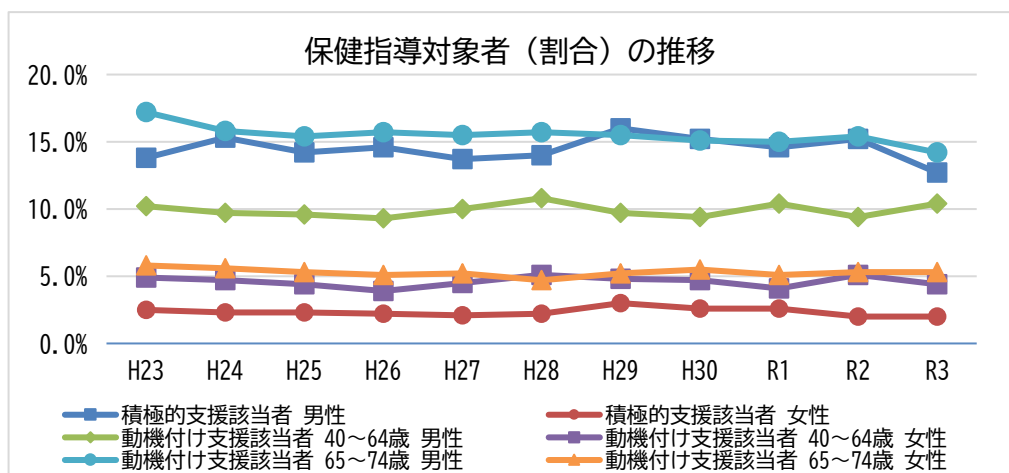
日頃から自分の健康に関心を持ち、健康管理につとめましょう

生活習慣病は奈良市の死因の約 5 割を占めます。生活習慣病は日頃の食事や運動、喫煙などの生活習慣の改善により予防可能であり、これらを見直すとともに、自覚症状がないうちから定期的に健(検)診を受け、自ら健康管理を行うことが重要です。今後、高齢化にともない生活習慣病等の有病者数の増加が見込まれます。基本的な生活習慣や健康観は、家族単位で受容・形成されることから、家族ぐるみでライフコースアプローチを踏まえた、だれ一人取り残さない健康づくりが必要です。

##### <現状と課題>

- 肥満傾向にある乳幼児の割合、肥満傾向にある小学 5 年生(女子)の割合、BMI25 以上の人の割合(40 歳～75 歳)は悪化しています。肥満による内臓脂肪の蓄積は、2型糖尿病や高血圧、脂質異常症などあらゆる疾患の発症リスクを高めると言われており、多くの生活習慣病予防・重症化予防の観点から、その対策は肝要です。
- 国民健康保険加入者における特定健康診査の受診率は、特定健康診査無料化等の受診勧奨事業の実施に伴い、年々増加しています。しかし、特定保健指導の終了率は低迷しています。特定健診を受けるだけでなく、健診結果を活用した生活習慣の見直しや適切な治療を受けることが重要です。健(検)診の意義や内容が広く理解されるよう、さらに積極的な啓発を行い、病気の早期発見・早期治療・重症化予防につとめることが必要です。
- がん検診の受診率は、胃がんは上昇していますが、肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは緩やかに減少しています。また、精密検査の受診率は上昇または維持しています。がんで死亡するリスクを下げるために、国が推奨しているがん検診と精密検査の必要性を広く市民に伝えていくとともに、受診しやすい体制づくりが求められます。
- 生活機能の維持・向上の観点から、やせへの取り組みも急務となっています。若年女性のやせは、骨量の減少・低出生体重児出産のリスクとの関連があり、高齢者のやせは肥満よりも死亡率が高くなると言われています。さらに、筋骨格系疾患の医療費が生活習慣病に次いで高く、生活習慣病だけでなく健康づくりが必要となっています。





**行動目標①** 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

【市民が取り組むこと】

- ・自分の健康に目を向けます。
- ・生活習慣病等、健康に関する正しい知識を身につけます。
- ・日々の健康管理(血圧・体重測定のセルフチェック)を実践します。
- ・家族や周囲の人と共に健康管理につとめます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・生活習慣病に関する知識を伝え、健康づくりを働きかけます。

【行政が取り組むこと】

- ・生活習慣病等、健康に関する正しい知識を普及します。
- ・ICTを活用した健康管理について情報を発信します。
- ・地区組織や企業等と連携し、健康に関する正しい知識を普及します。

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につとめましょう

【市民が取り組むこと】

- ・健(検)診の意義や必要性を理解します。
- ・定期的に健(検)診を受けます。
- ・必要な人は精密検査や保健指導を受けます。
- ・かかりつけ医を持ちます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・健(検)診を受診しやすい体制をつくります。
- ・健(検)診を受けるよう働きかけます。
- ・医療機関等は、必要な人に精密検査や保健指導を行います。

【行政が取り組むこと】

- ・健(検)診を受診しやすい体制づくりに取り組みます。
- ・健(検)診の意義や必要性について周知します。
- ・定期的に健(検)診を受けるように受診勧奨を行います。
- ・健(検)診の結果、要精密検査となった人に受診勧奨を行います。
- ・かかりつけ医をもつ必要性について周知します。
- ・検診の質を高く保ちます。

行動目標③ 適切な治療を受け、重症化予防につとめましょう

【市民が取り組むこと】

- ・自分の病気や自身の健康状態について理解を深めます。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、適切な治療を受けます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・治療が必要な人に受診し、治療するよう勧めます。

【行政が取り組むこと】

- ・重症化予防の必要性について周知します。
- ・未受診者や治療中断者に対して、受診勧奨を行います。

【指標と目標値】

指標・項目		現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方			
肥満傾向にある3歳児の割合		3.9%	減少	出典:市乳幼児健康診査 考え方:市独自の項目であり目標値を定めない			
肥満傾向にある1歳児の割合<<参考>>		5.0%					
肥満傾向にある児の割合(小学校5年生)		男子	9.8%	減少 (R11)	出典: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) 考え方:なら健康長寿基本計画(第2期)に併せて設定		
		女子	9.3%				
肥満(BMI25以上)の人の割合		男性	20歳代<県>	21.3%	19%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:現状値の10%減少	
			30歳代<県>	31.6%	28%		
			40~64歳	38.3%	30%未満	出典:市国民健康保険特定健康診査 考え方:健康日本21(第三次)に合わせて設定	
			65~74歳	30.2%	27%		
		女性	20歳代<県> <<参考>>	13.3%		出典:なら健康長寿基礎調査	
			30歳代<県> <<参考>>	11.0%			
			40~64歳	18.5%	15%未満	出典:市国民健康保険特定健康診査 考え方:健康日本21(第三次)に合わせて設定	
			65~74歳	18.4%			
やせの人の割合		男性	20歳代<県> <<参考>>	11.3%		出典:なら健康長寿基礎調査	
			30歳代<県> <<参考>>	6.1%			
			40~64歳 <<参考>>	3.2%			
		女性	20歳代<県>	19.1%	15%未満	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:健康日本21(第三次)に合わせて設定	
			30歳代<県>	14.1%	12%		
			40~64歳 <<参考>>	14.4%		出典:市国民健康保険特定健康診査	
		BMI18.5 未満	男性	65~74歳	10.3%	9%	出典:市国民健康保険特定健康診査 考え方:現状値の10%減少
				75歳~	今後把握	減少	
			女性	65~74歳	26.0%	13%未満	出典:市国民健康保険特定健康診査 考え方:健康日本21(第三次)に合わせて設定
				75歳~	今後把握	減少	

指標・項目			現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方	
特定健康診査受診率			33.9%	60% (R11)	出典：市国民健康保険特定健康診査(法定報告) 考え方：データヘルス計画・特定健康診査等実施計画に合わせて設定	
特定保健指導対象者の割合	積極的支援該当者		男性	12.7%		減少
			女性	2.0%		減少
	動機付け支援該当者	40～64歳	男性	10.4%		減少
			女性	4.4%		減少
		65～74歳	男性	14.2%		減少
女性			5.3%	減少		
特定保健指導の終了率			6.9%	45% (R11)		
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)《参考》	積極的支援該当者		男性	5.7%	出典：市国民健康保険特定健康診査(法定報告)	
			女性	10.5%		
	動機付け支援該当者	40～64歳	男性	5.8%		
			女性	8.1%		
		65～74歳	男性	6.0%		
			女性	8.3%		
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	31.4%			
		女性	9.9%			
	予備群	男性	19.9%			
		女性	6.3%			
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	29.5%	減少 (R11)		出典：市国民健康保険特定健康診査 考え方：なら健康長寿基本計画(第2期)に合わせて設定
		女性	24.7%			
	要保健指導	男性	25.0%			
		女性	22.2%			
LDLコレステロール値の要医療・要保健指導該当者の割合(40～74歳)	要医療	男性	26.5%			
		女性	36.3%			
	要保健指導	男性	24.3%			
		女性	25.3%			
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	13.0%			
		女性	6.0%			
	要保健指導	男性	39.7%			
		女性	42.4%			
がん検診受診率 ※ 受診率の算定は肺がん・大腸がん・乳がん 40～69歳、胃がん 50～69歳、子宮頸がん 20～69歳とする。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。			胃がん	3.8%	5%	出典：市健康増進課調べ 考え方：現状値の10%増加
			肺がん	0.9%	2%	出典：市健康増進課調べ 考え方：現状値の20%増加
			大腸がん	8.4%	10%	出典：市健康増進課調べ 考え方：現状値の10%増加
			乳がん	15.7%	18%	
			子宮頸がん	16.4%	19%	

指標・項目		現状値 (R3)	目標値	出典・考え方
精密検査受診率 ※子宮頸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。	胃がん	94.5%	98%	出典:市健康増進課調べ 考え方:奈良市 21 健康づくり< 第 2 次>と同様
	肺がん	100.0%	98%	
	大腸がん	78.9%	82%	出典:市健康増進課調べ 考え方:現状値の 10%増加
	乳がん	98.8%	98%	
	子宮頸がん	85.2%	93%	
骨粗鬆症検診受診率		8.4%	10%	出典:市健康増進課調べ 考え方:H23 年数値(9.9%)の 維持



## (2) 栄養・食生活

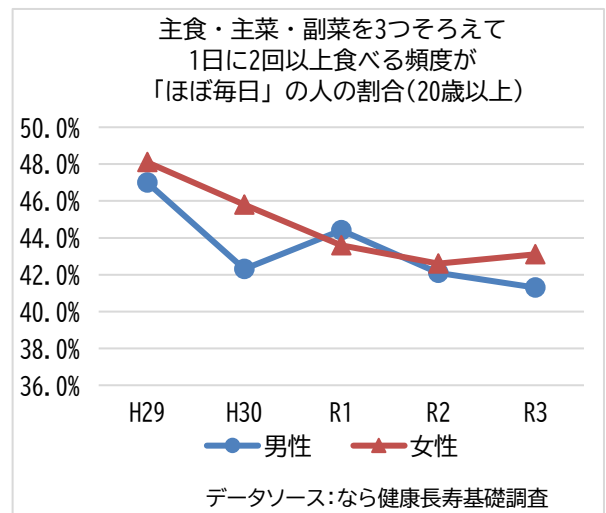
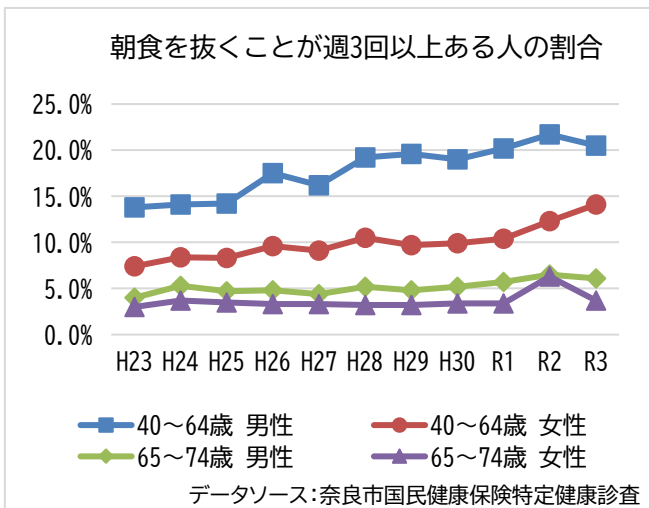
### 領域の目標

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付け、健康的で楽しい食生活を実践しましょう

栄養・食生活は、生命の維持や子どもの健やかな成長、全ての市民が「健康」で「幸福」な生活を送るために欠くことができない営みです。身近な場所で食物が簡単に手に入るようになり、食に関する様々な情報があふれている現代において、栄養・食生活が、身体をつくり、心を育てる源であることを再認識し、望ましい食生活を確立することが大切です。

### 《現状と課題》

- 成人期では、朝食を抜くことが週 3 回以上ある人の割合は上昇傾向にあります。朝食は一日を活動的に過ごすためのエネルギーや栄養素の摂取源であり、生活リズムを整えるための大切な役割を担うものです。乳幼児期から朝食を食べる習慣を身に付け、生涯にわたり継続するよう取り組みを行うとともに、朝食欠食率が高い働き世代を中心とした重点的な取り組みが必要です。
- 主食・主菜・副菜が揃った食事をしている人の割合(20 歳以上)は減少傾向にあります。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながると言われています。また、家族や友人との共食の頻度が高いと、健康的な食事の摂取頻度も高いとの報告もあり、様々な場面で社会との繋がりを持ち、豊かに食事を楽しむことも必要です。
- 食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こし、心疾患、脳血管疾患、胃がんなどの発症リスクを高めると言われています。生活習慣病予防のため、子どもの頃から薄味に慣れ、食塩を適量摂取する「適塩」について、これまで以上の取組が必要です。
- 市民の健康的で多様な食を支えるため、栄養・食生活に関連する団体と連携を取りながら食環境の整備、改善を推進していきます。



### 行動目標① 朝食を毎日食べましょう

#### 【市民が取り組むこと】

- ・朝食の大切さについて理解します。
- ・朝早く起きて、朝食を食べる時間をつくります。
- ・毎朝、朝食を食べる習慣を身につけます。
- ・朝食を食べる習慣のある人は、栄養バランスにも気を付けます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・朝食の大切さについて、正しい知識を伝えます。
- ・手軽にとれる朝食についての情報を得る機会を増やします。
- ・飲食店等は、手軽にとれる朝食を提供します。

【行政が取り組むこと】

- ・朝食の大切さについて正しい知識を普及します。
- ・朝食の大切さを伝える人を増やします。

**行動目標②** 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう

【市民が取り組むこと】

- ・食品に含まれる栄養素を知ります。
- ・食品に含まれる栄養素が体に与える役割を知ります。
- ・さまざまな食材を使って、主食、主菜、副菜のそろった食事を用意します。
- ・自分の年齢、体格、活動量等に合った食事量をとります。
- ・家族や仲間と食事を楽しみます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・主食、主菜、副菜のそろった食事について正しい知識を伝えます。
- ・栄養バランスの整った食事を提供します。
- ・楽しく食にふれる機会を提供します。
- ・専門家による相談の機会をつくれます。

【行政が取り組むこと】

- ・主食、主菜、副菜のそろった食事について正しい知識を普及します。
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事の大切さを伝える人を増やします。
- ・企業や関係団体等と連携し、栄養バランスの整った食事を提供する体制を整えます。
- ・適切な食事量と栄養バランスの整った食事について、専門家に気軽に相談できる場を増やします。

**行動目標③** 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)

【市民が取り組むこと】

- ・野菜の必要性について理解を深めます。
- ・自分に合った野菜の量を知ります。
- ・野菜に親しみをもち、美味しく食べます。
- ・毎食1～2皿の野菜料理を食べます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・野菜の美味しさを伝えます。
- ・身近なところで野菜を販売します。
- ・野菜をたっぷりとれる食事を提供します。
- ・菜園活動や収穫体験、調理実習等を通して、野菜に親しみを育てる機会を提供します。

【行政が取り組むこと】

- ・野菜の必要性について普及します。
- ・飲食店やスーパー、給食施設等と連携し、野菜摂取に関する啓発を行います。
- ・野菜の地産地消を推進します。

行動目標④ 適塩を心がけましょう

【市民が取り組むこと】

- ・適塩に関する正しい知識を身につけます。
- ・家族ぐるみで薄味を心がけ、素材の味を楽しみます。
- ・調理するときは、調味料を測ります。
- ・食品を購入するときは、栄養成分表示を確認します。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・適塩の必要性を伝えます。
- ・塩分を控えた美味しい食事を提供します。
- ・食品や料理を選ぶ際の目安となる食塩相当量等の栄養情報を提供します。
- ・専門家による指導や相談の機会をつくります。

【行政が取り組むこと】

- ・適塩の必要性や具体的な方法について周知します。
- ・飲食店やスーパー、給食施設等が適塩に取り組めるよう支援します。
- ・適塩の必要性を伝える人を増やします。
- ・専門家に気軽に相談できる機会を増やします。

【指標と目標値】

指標・項目			現状値 (R3)	目標値	出典・考え方
朝食を毎日食べている 3 歳児の割合			94.3%	増加	出典:市乳幼児健康診査 考え方:奈良市母子保健計画と合わせて設定
朝食を毎日食べる人の割合	小学 5 年生	男子	今後把握	増加	出典:全国体力・運動能力、運動習慣等調査 考え方:—
		女子	今後把握	増加	
	中学 2 年生	男子	今後把握	増加	
		女子	今後把握	増加	
朝食をほぼ毎日食べている人の割合<<参考>>	18~74 歳		88.9% (R2)		出典:市「食育・地産地消」に関する意識調査
朝食を抜くことが週 3 回以上ある人の割合	40~64 歳	男性	20.5%	13%	出典:市国民健康保険特定健康診査 考え方:奈良市 21 健康づくり計画<第 2 次>計画と同様
		女性	14.1%	7%	
	65~74 歳	男性	6.1%	4%	
		女性	3.7%	3%	
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>	男性	41.3%	50% (R11)		出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:なら健康長寿基本計画(第2期)に合わせて設定
	女性	43.1%			

指標・項目		現状値 (R3)	目標値	出典・考え方	
1日の野菜摂取量	近畿Ⅱブロック (奈良・和歌山・滋賀) (1歳以上)		—	<b>350g</b>	出典:国民健康・栄養調査 考え方:健康日本 21(第三次) に合わせて設定
	市(20歳以上)« 参考»	男性	266g		出典:県民健康・食生活実態調査
		女性	262g		
1日の食塩摂取量	近畿Ⅱブロック (奈良・和歌山・滋賀) (1歳以上)		—	<b>7g</b>	出典:国民健康・栄養調査 考え方:健康日本 21(第三次) に合わせて設定
	市(20歳以上)« 参考»	男性	14.1g		出典:県民健康・食生活実態調査
		女性	11.1g		
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«参考»		42 団体		出典:市食育ネット参加団体数 (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」」カテゴリーで登録している 団体数)	

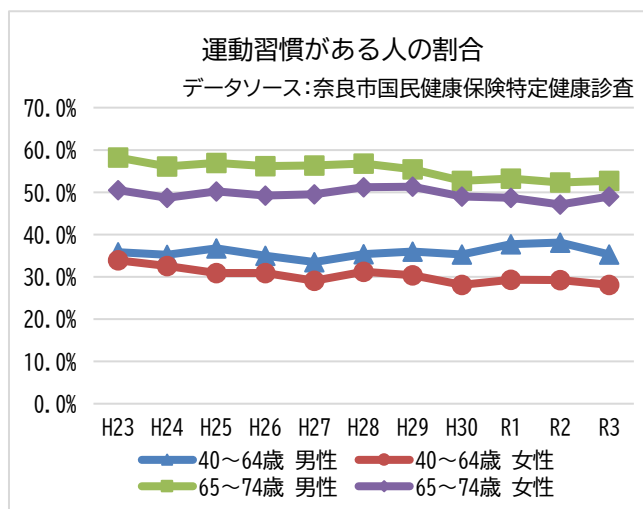
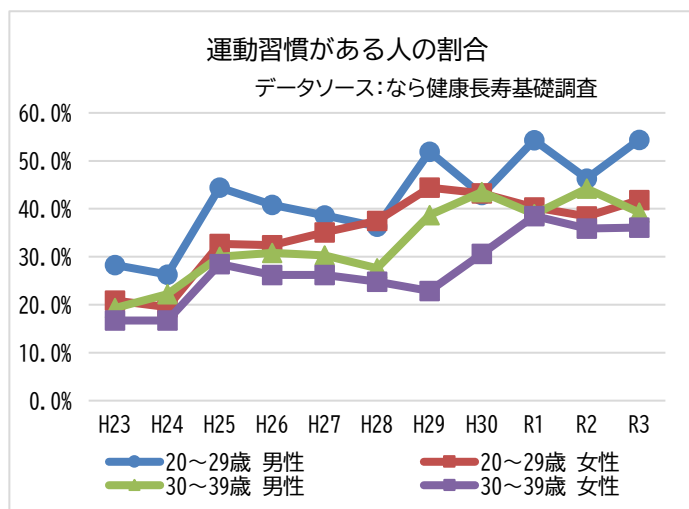
### (3)運動

#### 領域の目標 体を動かす習慣を身につけましょう

機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、日常生活の中で身体を動かす機会が減少しやすい社会環境にある一方で、市内の運動施設等は充実してきています。日常生活に運動を取り入れることは、消費エネルギー量を増加させ、筋力を維持できるため、生活習慣病や高齢者のロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防することができます。また、子どもに対して身体活動が身体的・心理的・社会的に良い影響を及ぼすといわれています。そのため、乳幼児期から生活リズムを整え、全ライフステージにおいて身体を動かす習慣を身に付けられる取り組みが必要です。

#### <現状と課題>

- 20～39 歳までの運動習慣がある人の割合は増加している一方で、40～74 歳の運動習慣がある人の割合は減少しています。年齢を重ねても、運動習慣が維持されるよう、事業所等とともに取り組みを進めていく必要があります。
- 運動習慣の定着には、運動に取り組みやすい環境の整備も重要です。自然に健康になれる健康づくりの観点から、街づくりやスポーツ分野等、幅広い取り組みが求められます。また、市民が地域で運動に取り組めるよう、正しい運動方法を教えてくれる人づくりが必要です。



#### 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

##### 【市民が取り組むこと】

- ・乳幼児期から、体を動かす大切さを保護者が理解します。
- ・楽しく体を動かします。
- ・外出する機会を増やします。

##### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・体を使った遊びを伝えます。
- ・乳幼児が遊べる場を増やします。

【行政が取り組むこと】

- ・乳幼児期から体を動かす必要性を周知します。
- ・地域で体を使った遊びを伝える人や団体を増やします。
- ・乳幼児が楽しく遊べる環境を整えます。

行動目標② 子どもは楽しく体を動かしましょう

【市民が取り組むこと】

- ・しっかり体を動かし、楽しく遊びます。
- ・テレビやスマートフォン等は時間を決めて使用します。
- ・さまざまな運動やスポーツに挑戦します。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・安全に遊べる場所や機会をつくります。
- ・運動やスポーツができる機会をつくります。

【行政が取り組むこと】

- ・子どもが体を動かす必要性について周知します。
- ・安全に遊べる場所や機会を整備します。
- ・子どもがスポーツや運動を楽しめる環境を整備します。

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

【市民が取り組むこと】

- ・運動の必要性について理解を深めます。
- ・息がはずむ程度の有酸素運動をします。
- ・ストレッチや筋力トレーニングを取り入れます。
- ・運動施設やICT等を活用し、運動を続けます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・身近な場で運動ができる機会をつくります。
- ・個人に合った正しい運動方法を伝えます。

【行政が取り組むこと】

- ・運動の必要性について周知します。
- ・地域で運動の大切さを伝えてくれる人を増やします。
- ・個人に合った正しい運動ができる環境を整備します。
- ・運動に関する情報を発信します。

行動目標④ 日頃の生活の中で体を動かしましょう

【市民が取り組むこと】

- ・日頃から意識的に体を動かします。
- ・外出する機会を増やします。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・地域で集える機会をつくります。
- ・地域で運動の大切さを伝える人を増やします。

【行政が取り組むこと】

- ・体を動かす大切さを普及します。
- ・地域で運動の大切さを伝えてくれる人を増やします。
- ・地域で活動する団体を支援します。
- ・歩きやすい環境を整備します。

【指標と目標値】

指標・項目		現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方			
1週間の総運動時間(体育授業除く)が 60分未満の人の割合	小学5年生	男子	今後把握	減少	出典:全国体力・運動能力、運動 習慣等調査 考え方:—		
		女子					
	中学2年生	男子					
		女子					
運動習慣がある人の割合(1日合計30 分以上の運動を週2日以上) <県>	20~29歳	男性	54.4%	61.2%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:なら健康長寿基本計画 (第2期)に合わせて設定		
		女性	41.8%	58.1%			
	30~39歳	男性	39.2%	61.2%			
		女性	36.1%	58.1%			
運動習慣がある人の割合(1回30分以 上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1 年以上実施)	40~64歳	男性	35.3%	39%	出典:市国民健康保険特定健康 診査 考え方:現状値の10%増加		
		女性	28.1%	31%			
	65~74歳	男性	52.7%	58%	出典:市国民健康保険特定健康 診査 考え方:現状値の10%増加		
		女性	49.0%	54%			
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の 割合	40~64歳	男性	48.3%	54%	出典:市国民健康保険特定健康 診査 考え方:現状値の10%増加		
		女性	48.7%	54%			
	65~74歳	男性	56.5%	63%			
		女性	55.9%	62%			
ウォーキング等の運動を週に1回以上し ている人の割合	75歳~		今後把握	増加	出典:後期高齢健康調査 考え方:現状値を上回る		
日常生活における歩数<県>	20~64歳	男性			今後把握	増加	出典:国民健康・栄養調査 考え方:—
		女性					
	65歳以上	男性					
		女性					
足腰に痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり65歳以上)			今後把握	減少	出典:国民生活基礎調査 考え方:—		
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)			80人	100人	出典:奈良市運動習慣づくり推 進員協議会活動報告 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 数値とする		

指標・項目			現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方
生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり(運動習慣づくり推進員の活動 箇所数・回数・対象者数と延べ人数)	公民館依頼	箇所数	2箇所	増加	出典:奈良市運動習慣づくり推進員協議会活動報告 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とする
		回数	4回		
		人数	78人		
	市事業参加	箇所数	1箇所	増加	
		回数	2回		
		人数	48人		
	運動習慣 づくり推進員 独自の 地域活動	箇所数	57箇所	増加	
		回数	61回		
		人数	911人		



## (4)こころの健康・休養

### 領域の目標

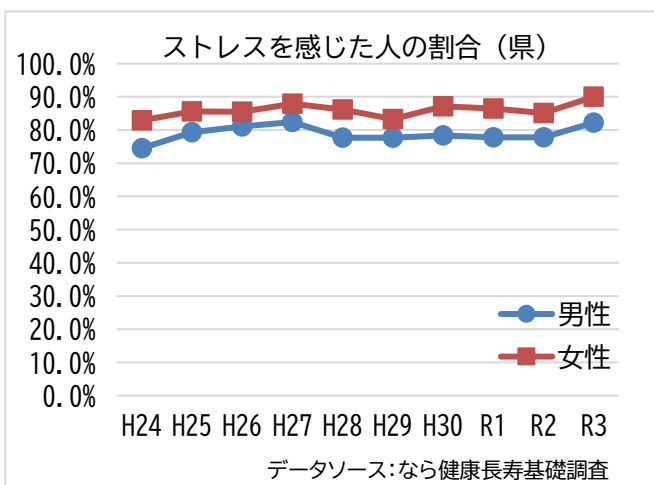
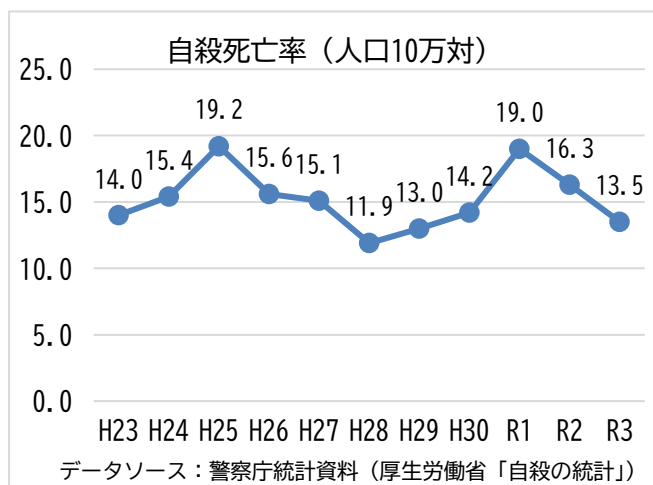
心の健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう

健やかな社会生活を営むためには、身体の健康とともに心の健康が重要であり、人々の生活の質を大きく左右するものです。心の健康を保つためには「栄養」「運動」だけでなく、自分なりの休養を十分にとることやストレスと上手に付き合うことが大切です。「休養」には二つの意味が含まれます。「休」は、労働や活動等によって生じた心身の疲労を、休息により解消し、元の活力を持った状態への復帰を図る働き、「養」は、「英気を養う」というように、社会的機能の向上に資する心身の能力を自ら高める営みを主として指しています。日々の生活においては、睡眠や余暇が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康には欠かせません。

こころの健康と密接な関係のある自殺者の減少、子育ての悩みや不安を相談できる場の増加など、すべての年代の健やかなこころを支える社会づくりが必要です。

### <現状と課題>

- 自殺死亡率は、減少傾向にあります。自殺の原因はライフステージによっても異なるため、それぞれの年代に応じた自殺対策が必要です。また、自殺に至る前に周囲にSOSを発信できるような体制整備や、相談の機会の周知及び拡充に取り組んでいきます。
- ストレスを感じた人の割合は男女とも増加傾向にあります。それぞれに合った十分な睡眠時間の確保とともに、自分に合ったストレス対処法を身につけ、ストレスを感じてもため込まないようにする必要があります。そのためにも、こころの健康や休養に関する正しい知識の普及を行うとともに、社会としても休養がとれる環境整備や必要時に相談できる体制を整えることが求められます。



**行動目標①** 自分のストレスに気づき、自分に合った正しいストレス対処法を見つけましょう

**【市民が取り組むこと】**

- ・心の不調をきたすストレス要因とストレスサインを知ります。
- ・趣味や生きがいをもち、社会との交流をもちます。
- ・困ったときはSOSを出します。
- ・不安や悩みを一人で抱え込まず、家族や友人等に相談します。

**【地域・社会が取り組むこと】**

- ・周囲の人に関心をもち、声をかけ合います。
- ・SOSを出している人に気づき、必要時に関係機関につなぎます。
- ・地域で交流ができる機会をつくります。
- ・専門家による相談の機会をつくります。
- ・事業所等はメンタルヘルス対策に取り組めます。

**【行政が取り組むこと】**

- ・こころの健康やストレス対処法に関する知識を普及します。
- ・気軽に相談できる場所の周知及び拡充に取り組めます。
- ・こころの健康に関する知識をもち、対応できる人を増やします。
- ・メンタルヘルス対策に取り組む関係機関との連携を強化します。

**行動目標②** 十分な休養をとりましょう

**【市民が取り組むこと】**

- ・規則正しい生活を送り、生活リズムを整えます。
- ・質の良い睡眠をとります。
- ・活動的な生活を送ります。

**【地域・社会が取り組むこと】**

- ・職場等は、十分な休養がとれるようにつとめます。
- ・休養や余暇活動を充実させる取り組みや施設を拡充させます。

**【行政が取り組むこと】**

- ・休養や生活リズムに関する知識を普及します。

【指標と目標値】

指標・項目		現状値 (R3)	目標値	出典・考え方	
ストレスを感じた人の割合<県>	男性	82.2%	<b>67.1%</b>	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:奈良市 21 健康づくり< 第 2 次>計画と同様	
	女性	90.0%	<b>74.6%</b>		
自分なりのストレス対処法をもっている人の割合<県>	男性	65.7%	<b>85.0%</b>		
	女性	70.0%	<b>87.2%</b>		
自殺死亡率(人口 10 万対)		13.5%	<b>限りなく ゼロに近づ ける</b>	出典:警察庁統計資料 考え方:奈良市第 5 次総合計画 に合わせて設定	
睡眠時間が 8 時間以上の人の割合	小学 5 年生	男子	今後把握	<b>増加</b>	出典:全国体力・運動能力、運動 習慣等調査 考え方:—
		女子			
睡眠時間が 9 時間以上の人の割合	中学 2 年生	男子			
		女子			
睡眠時間が6時間以上9時間未満の人の割合<県>	20 代	男性	82.7%	<b>86%</b>	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:現状値の 3%増加
		女性	79.6%	<b>82.2%</b>	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:なら健康長寿基本計画 (第 2 期)に合わせて設定
	30 代	男性	78.6%	<b>82.2%</b>	
		女性	79.9%	<b>82.2%</b>	
睡眠で休養が十分とれている人の割合 (40~74 歳)	男性		78.6%	<b>80%</b>	出典:市国民健康保険特定健康 診査 考え方:なら健康長寿基本計画 (第 2 期)に合わせて設定
	女性		73.3%	<b>80%</b>	
生涯学習、ボランティア、文化、 スポーツなどの地域活動参加率	20 歳以上		42.2%	<b>46.5%</b>	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:なら健康長寿基本計画 (第 2 期)に合わせて設定
	65 歳以上		48.3%	<b>増加</b>	
ゲートキーパー数 (ゲートキーパー養成講座延べ受講者数)		500人	<b>増加</b>	出典:市保健予防課調べ 考え方:策定時を上回る	

## (5) 飲酒

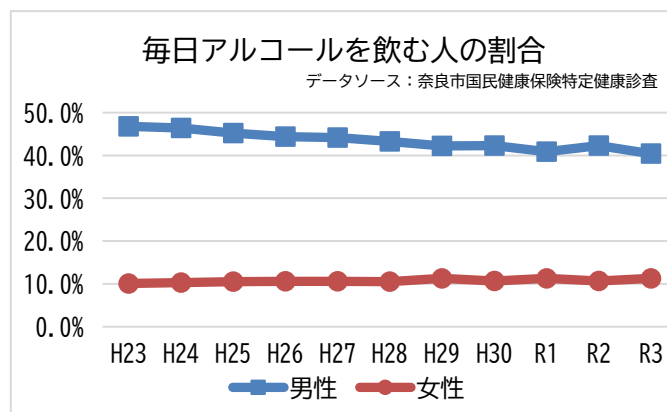
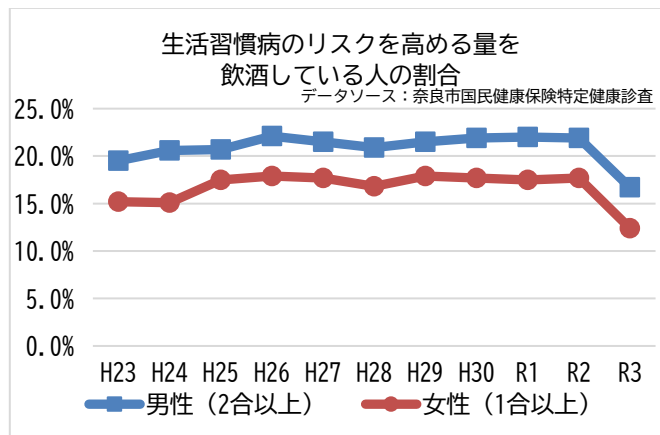
### 領域の目標

お酒を飲める人は、適量飲酒につとめましょう

不適切な飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病などの健康障害のリスク要因になるだけでなく、20歳未満の者の飲酒や飲酒運転などの社会的な問題(アルコール関連問題)の要因にもなるといった広い範囲への影響が考えられ、その対策は様々な分野で包括的に行う必要があります。

#### 《現状と課題》

- 1日平均飲酒量が多くなるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす危険性が高まります。「毎日アルコールを飲む人の割合」は男性で減少傾向、女性で微増の傾向にあります。一般的に女性は男性に比べて肝臓障害など飲酒による臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。男女ともに、週2日の休肝日と適度な飲酒の習慣を持つことが必要です。
- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群など生まれてくる子どもへ悪影響を与え、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めます。妊娠中・授乳中の飲酒については、安全な飲酒量が把握されておらず、飲酒しないことが大切です。
- 20歳未満の者の飲酒は、身体の発育に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げます。飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症のリスクが高くなることから、20歳未満の者が飲酒しないよう対策が求められます。



## 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

### 【市民が取り組むこと】

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量や一時多量飲酒について知ります。
- ・お酒を飲むときは、適量を守ります。
- ・一時多量飲酒は避けます。
- ・一緒にお酒を飲む人に、無理に飲酒を勧めません。
- ・お酒を毎日飲まないよう、休肝日をつくります。

### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・大学や事業所等は、適量飲酒を推進します。
- ・医療機関等は、健診や受診時に適切な指導を行います。

### 【行政が取り組むこと】

- ・飲酒に関する正しい知識を普及します。
- ・医療機関や自助グループ等の関係機関と連携を図り、アルコール健康障害に関する相談体制を充実させます。

## 行動目標② 妊娠中・授乳中の飲酒をなくしましょう

### 【市民が取り組むこと】

- ・妊娠中、授乳中はお酒を飲みません。
- ・妊娠中、授乳中の人にお酒を勧めません。
- ・飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について正しく理解します。

### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・妊娠中、授乳中の人にお酒を飲ませません。
- ・妊娠中、授乳中の飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について伝えます。
- ・医療機関等で正しい知識を伝え、禁酒の指導を行います。

### 【行政が取り組むこと】

- ・飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について知識を普及します。
- ・飲酒している妊婦や授乳中の人への指導を行います。

#### 【アルコール摂取量について】

アルコールが体や精神に及ぼす影響は、飲酒量ではなく、「純アルコール摂取量」が基準となります。  
純アルコール量は【酒の摂取量(ml)×アルコール濃度(度数または%/100)×0.8＝純アルコール量(g)】で算出できます。

#### 【生活習慣病のリスクを高める飲酒量・適量飲酒について】

健康日本21(第一次)では、節度ある適度な飲酒量として、一日あたりの純アルコール摂取量が男性約20g、女性約10g程度となっており、健康日本 21(第二次)からは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、一日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性約20g以上となっています。  
本計画では、適量飲酒を一日あたりの純アルコール摂取量男性20g、女性10gとしますが、飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

≪純アルコール量 20g の目安量≫

ビール:中瓶 1本(500ml) 清酒:1合弱(160ml) ワイン:グラス 2杯弱(200ml)

焼酎:25度半合強(100ml) ウイスキー:ダブル(60ml)

#### 【一時多量飲酒について】

一時多量飲酒(1回の飲酒機会に純アルコール摂取量 60g以上)は、避けるべき飲酒とされています。

### 行動目標③ 20歳未満の人の飲酒をなくしましょう

#### 【市民が取り組むこと】

- ・20歳未満の人は、お酒を飲みません。
- ・20歳未満の人には、お酒を飲ませません。
- ・飲酒が20歳未満の人に及ぼす影響を正しく理解します。

#### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・20歳未満の人にお酒を売りません。
- ・20歳未満の人にお酒を提供しません。

#### 【行政が取り組むこと】

- ・飲酒が20歳未満の人に及ぼす影響について知識を普及します。

#### 【指標と目標値】

指標・項目		現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方
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)	16.7%	<b>10%</b>	出典：市国民健康保険特定健康診査 考え方：健康日本 21(第三次)に合わせて設定
	女性 (1合以上)	12.4%	<b>10%</b>	
毎日アルコールを飲む人の割合 (40～74歳)	男性	40.4%	<b>36.3%</b>	出典：市国民健康保険特定健康診査 考え方：健康日本 21(第三次)に合わせて現状値から10%減少
	女性	11.3%	<b>10.1%</b>	
妊娠中に飲酒している人の割合		0.1%	<b>0%</b>	出典：市妊娠届出書 考え方：市独自の項目として設定

## (6)たばこ

### 領域の目標

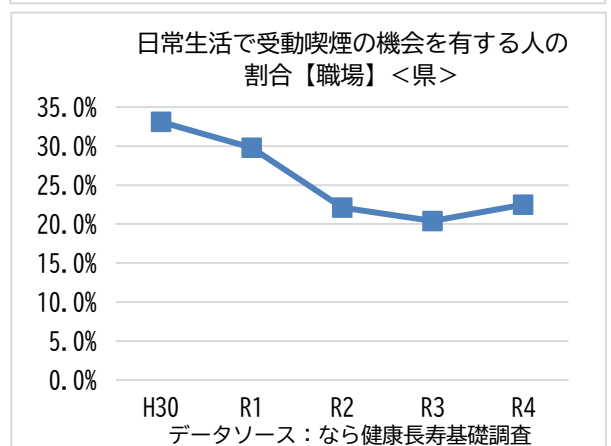
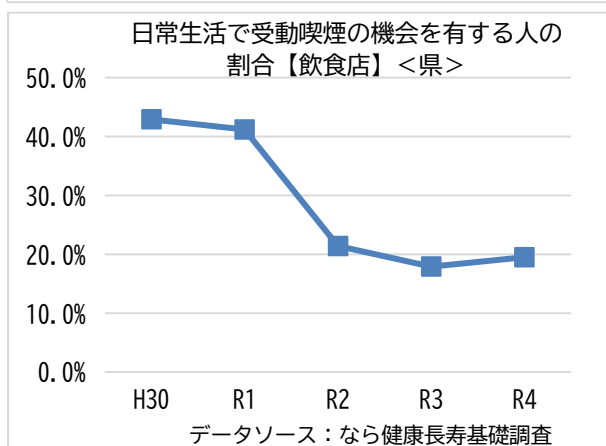
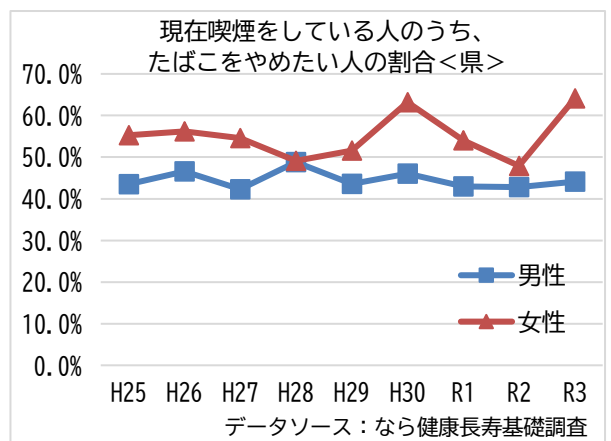
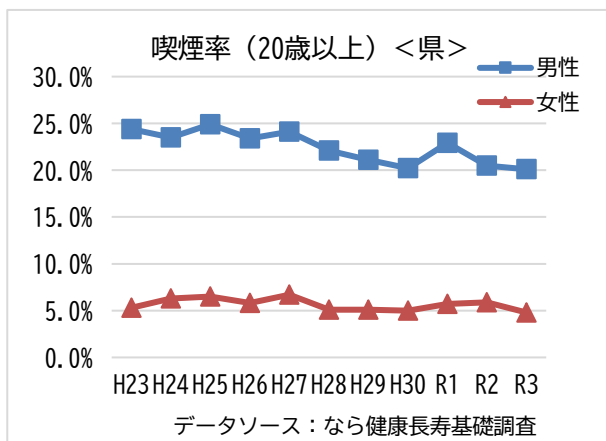
たばこの煙を吸わない・吸わせないようにしましょう

喫煙は、がんや COPD(慢性閉塞性肺疾患)等の呼吸器疾患、虚血性心疾患や脳卒中等の循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病のリスク因子です。妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があり、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群発症(SIDS)などのリスクとなります。また、20歳未満の者の喫煙は、たばこの有害物質が体内に取り込まれやすく、ニコチン依存症になりやすいと言われています。たばこは、さまざまなリスクをもたらしますが、リスク回避は可能であるため、喫煙・受動喫煙を回避することが求められます。

令和元年に健康増進法の一部を改正する法律の施行により、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。たばこ対策は進んでいますが、たばこの煙からの暴露が完全になくなった環境とは言えません。

### <現状と課題>

- 喫煙率(20歳以上)は減少していますが、大きな変化が見られません。また、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、禁煙希望者が確実に禁煙できる体制づくりや、禁煙支援に関する情報提供が必要です。
- 健康増進法の一部改正の全面施行に伴い、令和2年度には大幅に受動喫煙の機会が減少していますが、その後は横ばい傾向であるため、さらなる禁煙環境の整備を推進していきます。
- 近年は、新型たばこ(加熱式たばこ、電子たばこ、水たばこ等)が普及しており、新型たばこの害について、正しい知識の普及に努めていきます。



### 行動目標① 妊娠中の喫煙をなくしましょう

#### 【市民が取り組むこと】

- ・妊娠中はたばこを吸いません。
- ・妊婦の家族など身近な人も禁煙します。
- ・たばこが胎児や乳児に及ぼす影響について正しく理解します。

#### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・妊婦の周りでたばこを吸いません。
- ・妊婦にたばこを吸わせません。
- ・たばこが胎児や乳児に及ぼす影響について伝えます。
- ・医療機関等は、健診や受診時に適切な指導を行います。

#### 【行政が取り組むこと】

- ・たばこが胎児や乳児に及ぼす影響について知識を普及します。
- ・妊婦やその周囲の人が禁煙できるように、禁煙に関する情報を提供します。
- ・喫煙している妊婦に禁煙指導を行います。

### 行動目標② 20歳未満の人の喫煙をなくしましょう

#### 【市民が取り組むこと】

- ・20歳未満の人はたばこを吸いません。
- ・20歳未満の人にたばこを吸わせません。
- ・20歳未満の人の周りでたばこを吸いません。
- ・たばこが20歳未満の人に及ぼす影響について正しく理解します。

#### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・20歳未満の人にたばこを売りません。
- ・20歳未満の人にたばこを吸わせません。
- ・喫煙防止教育をします。

#### 【行政が取り組むこと】

- ・たばこが20歳未満の人に及ぼす影響について知識を普及します。
- ・喫煙防止教育を推進します。
- ・20歳未満の人の禁煙支援に関する情報を提供します。

### 行動目標③ たばこを吸わない人を増やしましょう

#### 【市民が取り組むこと】

- ・たばこが及ぼす影響について正しく理解します。
- ・新型たばこ(加熱式たばこ、電子たばこ、水たばこ等)の害について正しく理解します。
- ・禁煙したい人は、専門家に相談し、支援を受け、たばこをやめます。
- ・喫煙者は、周囲の人にたばこを勧めません。

#### 【地域・社会が取り組むこと】

- ・周囲の人は、禁煙する人を応援します。
- ・禁煙について正しい知識を伝え、禁煙を支援します。
- ・禁煙を支援する人を増やします。



【行政が取り組むこと】

- ・たばこが及ぼす影響について正しい知識を普及します。
- ・新型たばこ(加熱式たばこ、電子たばこ、水たばこ等)の害について正しい知識を普及します。
- ・関係機関と連携し、禁煙支援できる人を増やします。
- ・禁煙に取り組む事業所や団体等を支援します。

行動目標④ 受動喫煙を防ぎましょう

【市民が取り組むこと】

- ・受動喫煙が及ぼす影響を正しく理解します。
- ・人のいるところでたばこを吸いません。
- ・喫煙者は、喫煙ルールを守ります。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・禁煙環境を整備します。
- ・事業所等は禁煙を推進します。

【行政が取り組むこと】

- ・受動喫煙が及ぼす影響について正しい知識を普及します。
- ・禁煙環境の整備を推進します。
- ・受動喫煙防止に取り組む事業所等を支援します。

【指標と目標値】

指標・項目			現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方
妊娠中の喫煙率			1.3%	0%	出典:市妊娠届出書 考え方:奈良市母子保健計画と合わせて設定
乳幼児の受動喫煙率	4か月児 健康診査	父	24.2%	それぞれが 減少	出典:市乳幼児健康診査 考え方:奈良市母子保健計画と合わせて設定
		母	2.5%		
	3歳6か月児 健康診査	父	22.8%		
		母	3.2%		
喫煙率(20歳以上) <県>		男性	20.1%	11.1% (R11)	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:奈良健康長寿基本計画 (第2次)に合わせて設定
		女性	4.8%	2.6% (R11)	
喫煙率 <<参考>>	40~74歳	男性	17.2%		出典:市国民健康保険特定健康 診査
		女性	4.1%		
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	44.1%		出典:なら健康長寿基礎調査
		女性	64.1%		
日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 <県>		職場	20.4%	12.4% (R11)	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:なら健康長寿基本計画 (第2期)に合わせて設定
		飲食店	17.9%	14.8% (R11)	

## (7)歯の健康

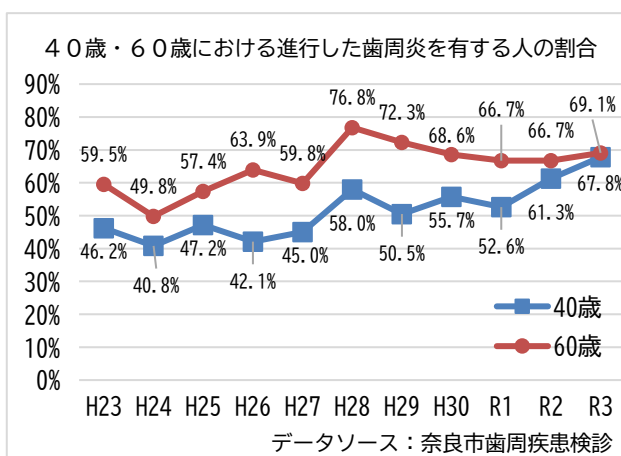
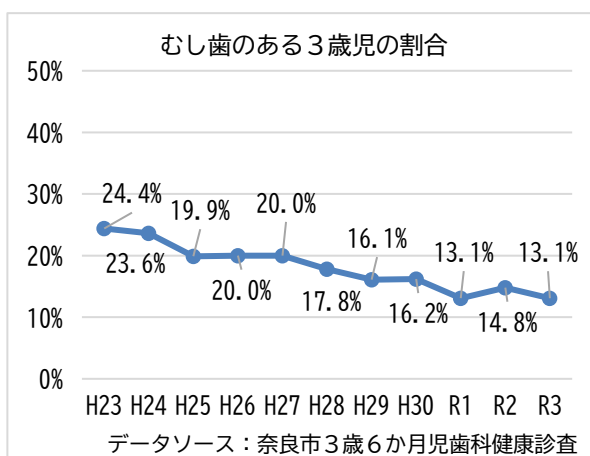
### 領域の目標

歯の喪失予防をし、口腔機能を維持・向上しましょう

「口は健康の入口」といわれており、口腔(歯)の健康を保つことは、口から食べる喜びや、会話をする楽しみなど、快適な生活を送るうえで大切な役割を果たしています。また、口腔(歯)の健康が全身の健康にも影響を及ぼすことから、全身の健康を保つためにも口腔(歯)の健康づくりへの取り組みが重要となっています。また、平成29年6月に「奈良市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、全てのライフステージに加え、障がいのある人や介護を必要とする人、災害時における取り組みを関係団体や庁内関係課とともに推進しています。

### 〈現状と課題〉

- むし歯のある3歳児の割合は減少しています。小児のむし歯予防は、将来の正常な口腔機能の獲得につながるため、乳児期からの更なる予防対策が必要です
- 歯周病は歯の喪失の主な原因であり、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病との関連性も指摘されています。進行した歯周炎を有する人は増加傾向であり、歯周炎が顕在化し始める40歳以前からの歯周病対策が重要です。
- 定期的な歯科健診による継続的な口腔管理は、口腔(歯)の健康状態に大きく寄与します。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のが現状です。生涯を通じた定期的な歯科健診による継続的な口腔管理に向けた取り組みが必要です。



### 行動目標① むし歯を予防しましょう

#### 【市民が取り組むこと】

- ・歯の大切さを知り、むし歯予防に関する知識を身につけます。
- ・年齢にあった正しい歯の磨き方を身につけます。
- ・歯間清掃用具の使い方を身につけます。
- ・1日3回歯磨きをします。
- ・フッ化物入りの歯磨き剤を使います。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・歯の大切さやむし歯予防に関する正しい知識を伝えます。
- ・口腔の状態に合わせたセルフケアの方法を伝えます。
- ・フッ化物の利用を推進します。
- ・専門家による相談の機会をつくります。

【行政が取り組むこと】

- ・むし歯予防に関する正しい知識を普及します。
- ・フッ化物の利用を推進します。
- ・歯の大切さを伝える人を増やします。
- ・専門家に気軽に相談できる機会を増やします。

行動目標② 歯周病を予防しましょう

【市民が取り組むこと】

- ・歯周病や歯周病が全身に及ぼす影響について理解します。
- ・年齢にあった正しい歯の磨き方を身につけます。
- ・自分に合った歯間清掃用具を選びます。
- ・1日1回は歯間清掃用具を使います。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・歯周病や歯周病が全身に及ぼす影響について伝えます。
- ・口腔の状態に合わせたセルフケアの方法を伝えます。
- ・専門家による相談の機会をつくります。

【行政が取り組むこと】

- ・歯周病に関する正しい知識を普及します。
- ・歯周病に関する正しい知識を伝える人を増やします。
- ・専門家に気軽に相談できる機会を増やします。

行動目標③ 口腔機能を保ちましょう

【市民が取り組むこと】

- ・口腔機能(食べる・飲み込む・話す等)を保つ大切さについて理解します。
- ・オーラルフレイルについて理解します。
- ・しっかりよく噛んで食べます。
- ・必要な人は口腔体操等に取り組みます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・口腔機能の大切さやオーラルフレイルに関する正しい知識を伝えます。
- ・地域ぐるみで口腔体操等に取り組みます。
- ・専門家による相談の機会をつくります。

【行政が取り組むこと】

- ・口腔機能に関する正しい知識を普及します。
- ・口腔機能に関する正しい知識を伝える人を増やします。
- ・専門家に気軽に相談できる機会を増やします。

行動目標④ かかりつけ歯科医をもちましょう

【市民が取り組むこと】

- ・かかりつけ歯科医をもつ大切さを理解します。
- ・年に2・3回を目安に、定期健診やプロフェッショナルケアを受けます。

【地域・社会が取り組むこと】

- ・定期健診を受けやすい体制をつくります。

【行政が取り組むこと】

- ・かかりつけ歯科医をもつ必要性について周知します。
- ・定期健診を受けやすい環境を整備します。

【指標と目標値】

指標・項目		現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方
むし歯のある3歳児の割合		13.1%	5%	出典:市乳幼児健康診査 考え方:歯科口腔保健の推進に関する基本事項(第2次)に合わせて設定
3歳児でフッ化物応用の経験がある者の割合		60.1%	80%	
むし歯のある12歳児(中学1年生)の割合		19.0%	10%	出典:県歯科医師会調べ 考え方:なら歯と口腔の健康づくり計画(第2次)に合わせて設定
歯肉に炎症所見を有する12歳児(中学1年生)の割合		11.2%	10%	出典:県歯科医師会調べ 考え方:歯科口腔保健の推進に関する基本事項(第2次)に合わせて設定
20歳代で歯ぐきの腫れがある人の割合	男性	11.3%	10%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:歯科口腔保健の推進に関する基本事項(第2次)に合わせて設定
	女性	9.3%	8%	
30歳代で歯ぐきの腫れがある人の割合	男性	13.2%	11%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:現状値の10%減少
	女性	9.7%	8%	
歯周疾患検診受診率(40・50・60・70歳)		1.6%	8%	出典:市歯周疾患検診 考え方:H16数値の維持
過去1年間歯科健康診査を受けた人の割合(40・50・60・70歳)		43.2%	60%	出典:市歯周疾患検診 考え方:奈良市21健康づくり<第2次>計画と同様
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》	男性	44.0%		出典:なら健康長寿基礎調査
	女性	54.0%		

指標・項目		現状値 (R3)	最終 目標値	出典・考え方
未処置歯を有する人の割合	40 歳	37.3%	20%	出典:市歯周疾患検診 考え方:歯科口腔保健の推進に 関する基本的事項(第 2 次)に 合わせて設定
	60 歳	22.2%	20%	
	80 歳	今後把握	減少	出典:後期高齢者健康診査 考え方:—
進行した歯周炎を有する人の割合	40 歳	67.8%	45%	出典:市歯周疾患検診 考え方なら歯と口腔の健康づく り計画(第 2 期)に合わせて設定
	60 歳	69.1%	55%	
	80 歳	今後把握	減少	出典:後期高齢者健康診査 考え方:—
咀嚼が良好な人の割合	40 歳代	87.6%	92%	出典:市国民健康保険特定健康 診査 考え方:現状値の 5%増加
	50 歳代	84.1%	89%	
	60~64 歳	83.3%	88%	
	65~74 歳	78.0%	82%	
	75 歳~	今後増加	増加	出典:後期高齢者健康診査 考え方:—
嚥下機能が良好な人の割合<<参考>>		今後把握		出典:後期高齢者健康診査
60 歳で 24 歯以上自分の歯を有する人の割合		92.6%	95%	出典:市歯周疾患検診 考え方:歯科口腔保健の推進に 関する基本的事項(第 2 次)に 合わせて設定
80 歳で 20 歯以上自分の歯を有する人の割合 (75~84 歳)<県>		49.6%	75%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:なら歯と口腔の健康づく り計画(第 2 期)に合わせて設 定
地域で正しい歯の知識を教えてくれる人の数		68 人	増加	出典:市健康増進課調べ 考え方:現状値を上回る
障害者・障害児が利用する施設での過去 1 年間の歯科検診実施率		今後把握	増加	出典:— 考え方:—
要介護高齢者が利用する施設での過去 1 年間の歯科検診実施率		今後把握	増加	出典:— 考え方:—