

# 奈良市21健康づくり<第3次>

概要版

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、悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。日本だけでなく世界的な取り組みとして、「持続可能な開発目標(SDGs)」が定められ、保健分野では「すべての人に健康と福祉を」(Goal3)が目標として設定され、取り組みの推進が行われています。令和6年度から、国は「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の現実」というビジョン実現のため、誰一人取り残さない健康づくりの展開(Inclusion)とより実効性を持った取り組みの推進(Implementation)の2本柱から次期国民健康づくり運動を進めることになっています。

奈良市においては、これまでの取組の中で得られた成果や見えてきた課題、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、令和6年3月に「奈良市健康づくり<第3次>」を策定しました。

## ■ 計画の基本理念

### 心もからだも健やかに暮らせるまち

「心もからだも健やかに暮らせるまち」を基本理念とし、市民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる地域社会を実現するために、一人ひとりの生活習慣を健やかに保ち、社会全体が協働して健康づくりの環境を整えることを目指します。生活習慣病の発症と重症化を予防し、生活の質の向上を図ることで、健康寿命を延ばすことを目的としています。

## ■ 計画の位置づけ

「健康日本21(第3次)」の地方計画および健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として、奈良市第5次総合計画の下位計画に位置づけられます。「奈良市データヘルス計画」や「奈良市母子保健計画」、「奈良市老人福祉計画及び介護保険事業計画」など、他の計画との調和を図りながら、本計画を“まちづくり”計画の一環として位置づけます。

### 奈良市第5次総合計画



奈良21市健康づくり  
(推進期間: H16~25年度)

奈良市21健康づくり第2次  
(推進期間: H26~R5年度)

奈良市21健康づくり第3次  
(推進期間: R6~R17年度)

調和



奈良市データヘルス計画

奈良市地域福祉計画

奈良市老人福祉計画及び介護保険事業計画

奈良市母子保健計画

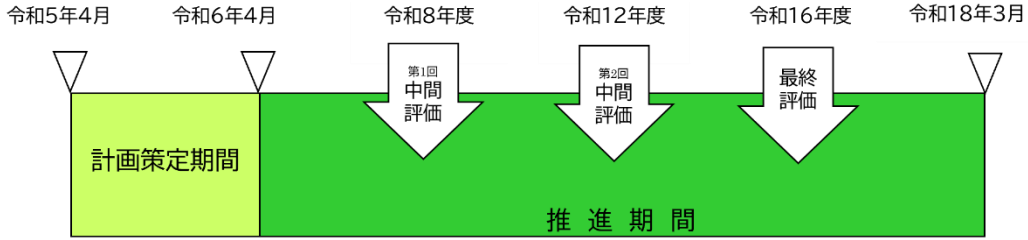
奈良市食と農の未来づくり推進計画

いのち支える奈良市自殺対策計画

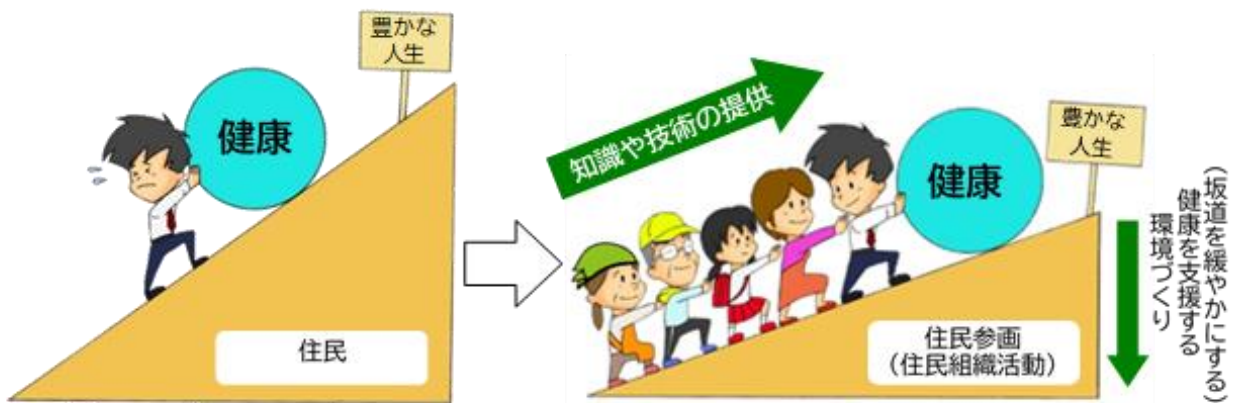
等の関連計画

## ■ 計画の期間

令和5年度に策定し、令和6年度から令和18年3月までの12年間とします。下記に示すとおり、目標の達成状況や実施状況を定期的に評価し、必要に応じて見直しを図りながら推進していきます。



## ■ 計画の推進体制



ヘルスプロモーションの理念に基づき、妊娠期から高齢期に至るまでの人生の生涯を経時的に捉えた市民の健康づくり（ライフコースアプローチ）に、①健康管理・重症化予防、②栄養・食生活、③運動、④こころの健康・休養、⑤飲酒、⑥たばこ、⑦歯の健康（奈良市歯と口腔の健康づくり推進条例）の7つの領域から取り組んでいきます。さらに、自然に健康になれる環境づくりといった社会環境の質の向上にも取り組んでいき、健康寿命の延伸・生活の質の向上を目指します。

心もからだも健やかに暮らせるまち

健康寿命の延伸・生活の質の向上

### 個人の行動と健康状態の改善

- ① 健康管理・重症化予防
- ② 栄養・食生活
- ③ 運動
- ④ こころの健康・休養
- ⑤ 飲酒
- ⑥ たばこ
- ⑦ 歯の健康

妊娠期乳幼児期(0～5歳)

学童期思春期(6～19歳)

青年期壮中年期(20～64歳)

高齢前期(65～74歳)

高齢後期(75歳以上)

社会環境の質の向上

## ■ 領域別の目標と行動目標

(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持ち、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
(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
行動目標	①自分のストレスに気付き、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
(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
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
(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
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
(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
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





## 1. 妊娠期・乳幼児期(0～5歳)

- ◆ 妊娠前から、主食・主菜・副菜の揃った食事をとり、十分なエネルギーや栄養素をとりましょう。
- ◆ 食事・遊び・睡眠を基本とする生活リズムを確立しましょう。
- ◆ 毎朝、親子そろって朝食を食べましょう。
- ◆ さまざまな食べ物のおいしさや、誰かと食べる楽しさを知りましょう。
- ◆ 親子で楽しく体を動かして、外あそびをする機会を増やしましょう。
- ◆ 妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。
- ◆ 妊娠中の喫煙をなくしましょう。
- ◆ 受動喫煙を防ぎましょう。
- ◆ むし歯を予防しましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

## 2. 学童期・思春期(6～19歳)

- ◆ 朝食を毎日とりましょう。
- ◆ 主食・主菜・副菜がそろった食事を毎日3食規則正しく食べましょう。
- ◆ 薄味に慣れ、素材の味を楽しみます。
- ◆ さまざまな運動やスポーツに関心をもち挑戦しましょう。
- ◆ 困ったときは一人で悩まず、家族や友人に相談しましょう。
- ◆ こころも体もしっかり休ませましょう。
- ◆ お酒は絶対に飲まない(飲ませない)ようにしましょう。
- ◆ たばこは絶対に吸わない(吸わせない)ようにしましょう。
- ◆ 正しい歯の磨き方を身につけ、歯の健康を保ちましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

## 3. 青年期・壮年期・中年期(20～64歳)

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 朝食を毎日食べ、欠食しないようにしましょう。
- ◆ 野菜を1日350g以上とりましょう。
- ◆ 薄味を心がけ、適塩につとめましょう。
- ◆ 日頃から意欲的に体を動かすように心がけましょう。
- ◆ 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう。
- ◆ 息がはずむ程度の有酸素運動を定期的に行いましょう。
- ◆ 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。
- ◆ お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう。
- ◆ たばこが体に及ぼす影響について正しく理解し、マナーを守りましょう。
- ◆ 歯周病を予防しましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

## 4. 高齢期(65歳以上)

- ◆ 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。
- ◆ 1日3食を規則正しく食べ、食事を楽しみましょう。
- ◆ 主食・主菜・副菜がそろった食事で必要な栄養素をしっかりととりましょう。
- ◆ 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう。
- ◆ 外出する機会を増やしましょう。
- ◆ 歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

