

第3章 奈良市21健康づくりの評価と課題

1. 奈良市21健康づくりの取り組みと評価

平成16年3月に奈良市21健康づくりを策定し、平成24年度まで取り組みを進め、最終評価を行いました。平成18年度には中間評価を行い、重点課題や取り組みについて見直し、目標に「肥満の人を減らす」「生活習慣病になる人を減らす」ことを追加し、重点的に取り組む領域の絞り込みを行いました。重点領域として、壮中年期の「栄養・食生活」と「運動」の領域、全ライフステージを通じて「喫煙」と「歯の健康」の領域、また、乳幼児期の「生活リズム」を領域として独立させて取り組んでいます。

2. 奈良市21健康づくりの目標達成状況

(1) 評価方法について

計画策定時に、各領域で健康指標及び行動目標の指標、取り組みの指標について目標値を設定しており、計画策定時のベースライン値と最終値（平成22年）とを比較して、目標の達成度を4段階で評価しました。

評価	判定基準
◎	現状値が目標に達成している。
○	現状値が目標達成にむけて改善している。(50~100%改善)
△	現状値が目標達成にむけて改善している。(1~49%改善)
×	現状値が横ばいもしくは悪化している。(0以下)

※判定区分4段階の計算方法

$$\frac{〔最終値〕 - 〔ベースライン値〕}{〔目標値〕 - 〔ベースライン値}} \times 100$$

(2) 目標の達成状況

全179項目の指標のうち、評価可能な134項目で判定した結果、目標を達成した項目は61項目(45.5%)、改善した項目は32項目(23.9%)、横ばいもしくは悪化した項目は41項目(30.6%)でした。

判定区分 領域	◎	○	△	×	合計
栄養・食生活	18 (43.9%)	6 (14.6%)	6 (14.6%)	11 (26.9%)	41
運動	17 (50.0%)	5 (14.7%)	4 (11.8%)	8 (23.5%)	34
生活リズム	6 (42.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (57.1%)	14
心の健康・休養	4 (80.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (20.0%)	5
喫煙	3 (42.9%)	1 (14.3%)	2 (28.5%)	1 (14.3%)	7
歯の健康	8 (40.0%)	5 (25.0%)	0 (0.0%)	7 (35.0%)	20
事故	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (50.0%)	3 (50.0%)	6
妊娠と性	5 (71.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (28.6%)	7
合計	61 (45.5%)	17 (12.7%)	15 (11.2%)	41 (30.6%)	134

3. 取り組みの成果と課題

(1) 取り組みの成果

乳幼児期では、「朝食を毎日食べている児の割合（1歳、3歳）」「主食・主菜・副菜のそろった朝食をしている児の割合（3歳）」「夜9時までに就寝する児の割合（3歳）」「朝7時半までに起床する児の割合（3歳）」が目標達成し、改善しました。

青年期・壮中年期の男女ともに「朝食をほとんど食べない人の割合」が減少し目標を達成しました。「運動習慣がある人の割合」も改善しており、壮中年期の女性は目標達成に至っています。また、青年期の「栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合」は悪化していますが、壮中年期は改善がみられます。「栄養・食生活」「運動」領域ともに、奈良市食生活改善推進員協議会や奈良市運動習慣づくり推進員協議会の活動回数・参加者が増加しているなど、ボランティア活動が活発で、市民主体の健康づくりが推進されてきています。

その他、「成人の喫煙率」「妊娠中の喫煙率」「育児期間中の受動喫煙率」は減少傾向にあり、改善しています。「むし歯のある1歳児・3歳児の割合」「かかりつけ歯科医をもっている3歳児の割合」等、乳幼児の歯の健康は全て改善しており、「歯周疾患を有する人の割合」「60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合」も改善しました。

また、奈良市21健康づくりの主旨である「市民主体の健康づくり運動」、「健康づくりの環境整備（基盤整備）」の視点において見てみると、市民ボランティアや関係機関が協働して健康づくりに取り組んだ結果、「20日ならウォークの日」の制定（平成20年度）と、市立幼稚園・小学校・中学校・高等学校の完全敷地内禁煙（平成19年度）の実施という二つの大きな成果が得られました。

未成年者の喫煙防止や成人の禁煙推進に関しては、平成16年度から関係機関とネットワーク会議を立ち上げ、共催で啓発や健康教育、禁煙講座を実施しました。市立幼稚園・小学校・中学校・高等学校の完全敷地内禁煙を視野に入れ、平成18年度には、教職員を対象に禁煙講座も実施しています。

生活習慣の改善を食生活と運動の両面から推進するため、奈良市食生活改善推進員の他に、平成15年度から奈良市運動習慣づくり推進員を養成し、活動支援に取り組みました。平成19年度にウ

オーキング推進事業を市の政策事業として実施するにあたり、奈良市運動習慣づくり推進員と20日ならウォークを協働で企画・運営しました。年間参加者は約2,500人と好評を得るなど、事業実績が認められ「20日ならウォークの日」が制定されました。奈良市21健康づくりを推進した過程で、市民ボランティアや関係機関が目的や目標を共有しながら、協働して健康づくり事業を実施できたことが、大きな成果といえます。

(2) 今後の課題

奈良市21健康づくりの最終評価では、青年期の「栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合」「BMI25以上の人の割合」、壮中年期の「BMI25以上の人の割合(男性)」「HbA1cの要指導・要医療の割合」が悪化しています。また、乳幼児期の「肥満傾向にある児の割合(3歳)」「外遊びをしている児の割合(3歳)」「家族で楽しく食事をしている児の割合(3歳)」が悪化しており、生活習慣病の要因が、乳幼児期から現われています。

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、家族ぐるみで乳幼児期から生涯を通じた健康づくりが必要です。生活習慣病を発症しやすい壮中年期以降の健康診査等の受診率が低迷している現状を踏まえ、要指導・要医療者に該当する個人の支援に留まることなく、学校や職場、地域全体に啓発し、健康づくりの風土を育てることが重要です。