

第4章 第2次計画の基本的な考え方

1. 計画の基本理念

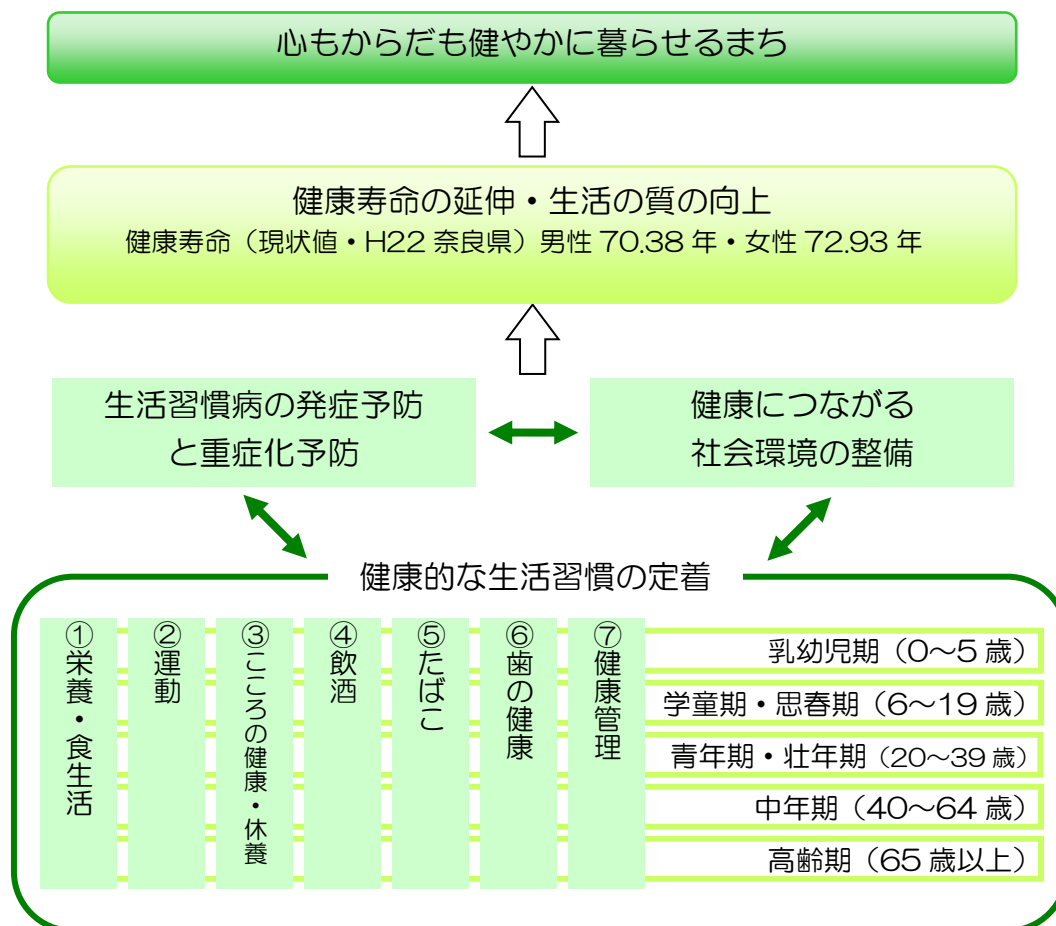
心もからだも健やかに暮らせるまち

全ての市民が自分らしく人生を全うすることが出来るように、共に支え合い、心身ともに健康で幸せに暮らせるまちの実現を目指すことを基本理念とします。

2. 計画の基本方針

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と重症化予防を図るとともに、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めながら、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じた健康づくりに取り組みます。そのために重要な要素となる、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）を活用し、地域や世代間の相互扶助、地域や社会の絆、職場の支援等、自助と共助を支援します。

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つの領域を重点的に推進していきます。



3. 各領域における目標の設定

(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。

領域ごとに重点とする目標を掲げ、そのための具体的な行動目標を定めています。また、目標の達成状況を評価するための指標を定め、最終年度に目指す目標値を掲げています。

(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 2 次）」や奈良県の「なら健康長寿基本計画」、奈良市 21 健康づくりの最終評価、策定会議での検討、市民アンケートによる意見を踏まえ、奈良市の現状や健康課題に合わせて設定しています。

4. 各領域の目標および指標と取り組み

(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

【現状と課題】

栄養・食生活は、生命の維持や子どもの健やかな成長など、健康でいきいきと生活するために欠くことのできないものです。また栄養の過不足や偏りは、生活習慣病をはじめ生活の質、社会機能の維持・向上などに様々な影響を与えます。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。食事は、子どもの頃に身についた食習慣がその後の食生活に及ぼす影響が大きいことから、乳幼児期からの教育が継続して必要です。また、昔に比べて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は、食の正しい知識とその選択能力を身につけることがより重要になっています。

本市においては、第1次計画策定時と比較し、食行動の面では朝食の欠食が改善され、一定の成果が得られました。しかし、肥満傾向にある3歳児の割合が増加傾向になっており、児の生活習慣などの要因を把握し、生活リズムの啓発なども含めた対策が継続して必要です。また、青年期ではBMI25以上の人の割合は男女ともに増加しており、特に男性は4人に1人以上が肥満、壮中年期では3人に1人が肥満です。

生活習慣病予防・重症化予防のためには、青年期や壮中年期の肥満の改善に加え、妊娠期や乳幼児期から子どもをとりまく大人を含めた対策が必要であり、栄養・食生活領域では食に関する正しい知識を身につけ、それを実践することが不可欠です。また食は、生涯を通じて毎日欠かせないことであり、全ライフステージを通じた取り組みが今後も継続して必要です。

【指標と目標値】

項目	過去値(H16)	現状値(H23)	目標値(H34)	出典	
肥満傾向にある3歳児の割合	0.8%(H20)	2.2%(H24)	1.2%	市乳幼児健診	
肥満傾向にある児の割合 (小学校5年生)	男子	11.0%(H24)	減少	市教育委員会	
	女子	6.5%(H24)	減少		
BMI25以上の人の割合 (40~74歳)	男性	27.5%(H20)	27.5%	市国保特定健診	
	女性	22.8%(H20)	20.7%		
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	45.8%(H19)	44.5%	50%	市乳幼児健診	
主食・主菜・副菜が1日2回以上そろっている人の割合(20歳以上)	51.3%(H19)	45.8%(H25)	50%	市「食育」に関する意識調査	
1日の野菜摂取量 (20歳以上)	男性	289g(県H7-11)	309g(県H18-22)	350g	国民健康・栄養調査
	女性	254g(県H7-11)	268g(県H18-22)		
朝食を毎日食べている3歳児の割合	93.1%(H17)	94.8%	96%	市乳幼児健診	

項目		過去値(H16)	現状値(H23)	目標値(H34)	出典
朝食を毎日食べている人の割合(20歳以上)	20～39歳	74.2%(H19)	71.4%(H25)	80%	市「食育」に関する意識調査
	40歳以上	89.2%(H19)	85.5%(H25)	90%	
地域で正しい食生活について教えてくれるボランティアの人数 (奈良市食生活改善推進員の人数)		140人	95人	120人	市食生活改善推進員協議会活動報告
栄養バランスについて正しく教えてくれる機会(食推活動数)と参加者数	回数	32回	63回	増加	
	参加者数	延 243人	延 927人	増加	

行動目標① 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】

- * 主食・主菜・副菜がそろった食事を作ります。
- * 1日3回の食事で主食・主菜・副菜をそろえ、必要な栄養素が不足しないようにします。
- * バランスのよい食事を子どもと一緒に食べます。
- * 様々な食材や調理法の料理を組み合わせることで、エネルギーや脂肪のとり過ぎを防ぎます。
- * 飲食店やコンビニエンスストアなどで、主食・主菜・副菜がそろった料理を選びます。
- * 飲食店やスーパーなどで食品や料理を選ぶ際、栄養成分表示を参考にします。

【地域・社会が取り組むこと】

- * バランスのよい食事について、正しい知識を普及させます。
- * 地域の身近な場所でヘルシーメニューや料理講習会を行います。
- * 身近な場所で栄養バランスについて考える機会を増やします。
- * 子どもと一緒に楽しく調理ができる機会や、正しい食の習慣を学ぶ機会を提供します。
- * 栄養バランスに配慮したメニューの提供に取り組みます。
- * 消費者が食品や料理を選ぶ際の目安となる、栄養成分表示などの栄養情報を提供します。

【行政が取り組むこと】

- * 対象に合った栄養バランスのよい食事について情報を収集し、発信します。
- * 適正なカロリーとバランスのよい食事について、専門家に気軽に相談できる場を増やします。
- * 奈良市食生活改善推進員の養成・支援を行い、栄養バランスについて、地域の身近なところで伝える場を増やします。
- * 食品や料理を選ぶ際に活用できるよう、カロリーや栄養バランスの目安となる栄養成分表示などを普及させます。
- * 給食を通して、喫食者やその家族の食事の栄養バランスの改善のため、給食施設の取り組みを支援します。
- * 大学生や働き世代が利用する食堂で栄養バランスに配慮した食事がとれるよう、関係機関と連携し環境整備に取り組みます。

行動目標② 野菜を1日350g以上とりましょう

※野菜を1日350gとるためには、1皿に含まれる野菜の量を70gとし、1日5皿が目安です。

【市民が取り組むこと】

- * 野菜料理を1日にあと1皿、追加して食べます。
- * 飲食店やスーパーなどで、野菜をたっぷり含むメニューを選択します。
- * 生活習慣病予防のための食事について、正しい知識を身につけます。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 野菜料理を1日にあと1皿追加することの必要性について、情報提供を行います。
- * 地域の身近な場所で、野菜を手軽にとれるメニューの提供や、野菜をたっぷり使った料理講習会を行います。
- * 不足しがちな野菜をたっぷりとれるメニューの提供に取り組みます。

【行政が取り組むこと】

- * 生活習慣病予防のための野菜の摂取についての情報を収集し、発信します。
- * 生活習慣病予防のための食事について、専門家に気軽に相談できる場を増やします。
- * 関係機関と連携しながら、野菜をあと1皿追加する必要性について正しい知識を普及させます。
- * 給食施設において、生活習慣病予防のための野菜摂取の推進や啓発に取り組みます。
- * 奈良市食生活改善推進員の養成・支援を行い、野菜をあと1皿増やす方法について、地域の身近なところで伝える場を増やします。

行動目標③ 朝食を毎日食べましょう

【市民が取り組むこと】

- * 毎朝、親子そろって朝食を食べ、規則正しい食事のリズムを身につけます。
- * 1日3食を欠食せずに規則正しく食べる大切さについての知識を身につけます。
- * 1日3食を食べます。
- * 食欲の有無や忙しさに応じて、朝食を選んで食べます。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 手軽にとれる朝食メニューなどの情報を提供します。
- * 簡単に作れる朝食の料理講習会を行います。

【行政が取り組むこと】

- * 朝食の大切さについて、様々な場で啓発します。
- * 忙しい時や食欲がない時でも食べやすい朝食について、専門家に気軽に相談できる場を増やします。
- * 奈良市食生活改善推進員の養成・支援を行い、朝食の大切さや朝食メニューについて、地域の身近なところで伝える場を増やします。
- * 事業所や企業で、働き世代が朝食を食べやすいよう、関係機関と連携し環境整備に取り組みます。

(2) 運動

領域の目標 体を動かす習慣を身につけましょう

【現状と課題】

自家用車の保有台数の増加や電化製品の進歩により、体を動かす機会が減少してきています。日常生活に運動を取り入れることは、エネルギー消費量を増加させ体力を維持できるため、壮中年の生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、高齢期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、乳幼児期は、基本的な生活習慣の形成時期であり、生活リズムを整えることが大切です。そのため、乳幼児期から高齢期までの全ライフステージを通した取り組みが必要です。

運動習慣をみると、乳幼児期では「外あそびをよくしている3歳児の割合」は8割程度にとどまっています。また、成人では、「運動習慣がある人の割合」は増加傾向にあるものの、20～64歳は低く、親子で体を動かす習慣をもてるような取り組みや、働き盛り世代に運動習慣つける取り組みが必要です。

乳幼児期は子育てサークルが増え、親子で楽しくあそべる場は充実してきています。小・中学校では学校で体を動かす機会づくりが行われており、体力・運動能力が向上しています。奈良市運動習慣づくり推進員協議会が中心となり20日ならウォークや運動教室、介護予防教室などの中年期以降が参加しやすい活動も増加しています。働き盛り世代の運動できる機会や場づくりが少ないため、企業などと連携した取り組みが必要であると考えます。

【指標と目標値】

項 目			過去値(H16)	現状値(H23)	目標値(H34)	出 典
外あそびをよくしている3歳児の割合			81.1%	81.6%	90%	市乳幼児健診
体力テスト 全国順位 (県)	小学5年生	男子	41位(H20)	45位(H22)	15位	全国体力・運動能力調査結果
		女子	43位(H20)	45位(H22)	20位	
	中学2年生	男子	47位(H20)	43位(H22)	15位	
		女子	45位(H20)	42位(H22)	20位	
運動習慣がある人の割合	20～29歳	男性	13.0%(県)	16.7%(県)	36%	県民健康・栄養調査 市国保特定健診
		女性	4.7%(県)	19.0%(県)	33%	
	30～39歳	男性	11.4%(県)	32.5%(県)	36%	
		女性	7.3%(県)	15.9%(県)	33%	
	40～64歳	男性	15.6%(県)	35.8%	36%	
		女性	14.4%(県)	33.9%	34%	
	65～75歳	男性	24.8% (県65-69歳)	58.2%	59%	
		女性	26.6% (県65-69歳)	50.5%	51%	
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	41.7%(H20)	50.2%	60%	市国保特定健診
		女性	44.6%(H20)	47.0%	57%	
	65～75歳	男性	60.6%(H20)	63.9%	74%	
		女性	57.2%(H20)	62.5%	73%	

項目		過去値(H16)	現状値(H23)	目標値(H34)	出典	
日常生活における歩数	20～64歳	男性		8,805歩 (県)	9,000歩	県民健康・栄養調査
		女性		8,030歩 (県)	8,500歩	
	65歳以上	男性		6,868歩 (県)	7,000歩	
		女性		5,509歩 (県)	6,000歩	
地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数 (市運動習慣づくり推進員の人数)		45人	78人	100人	市運動習慣づくり推進員協議会活動報告	
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)と参加者数	公民館依頼	1箇所1回 延23人	8箇所11回 延271人	増加		
	市委託・共催事業	1箇所6回 延451人	2箇所42回 延2,296人	増加		
	運推独自の地域活動	10箇所30回 未把握	22箇所 186回 延3,148人	増加		

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】

- * 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す。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 身近なところで楽しくあそべる場を提供します。
- * 親子のスキンシップがとれるようなあそびを啓発します。

【行政が取り組むこと】

- * 親子に外あそびの楽しさを教えてくれる人やサークルを増やします。
- * 身近なところで楽しくあそべる環境を整えます。
- * 親子が楽しくあそべる場を情報発信します。
- * 親子のスキンシップがとれるようなあそびを啓発します。

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】

- * 外で体を動かしてあそびます。
- * 長い時間テレビを見ることや、ゲームをすることを控えます。
- * 運動やスポーツをします。

【地域・社会が取り組むこと】

- *安全なあそび場を作ります。
- *子ども会などの活性化を図ります。
- *子どもがスポーツに触れる機会をつくります。

【行政が取り組むこと】

- *外あそびを普及させます。
- *安全なあそび場を作ります。
- *学校では、体育の授業以外でも外あそびの時間確保や、縄跳び・マラソンなど体を動かす機会をつくります。

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】

- *息がはずむ程度の有酸素運動を定期的に行います。
- *柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をします。
- *いろいろな運動に関心をもち挑戦します。
- *仲間とともに楽しみながら運動を続けます。
- *メディカルチェックを受けたうえで運動します。
- *運動の効果を知るために体重計や歩数計などを活用します。

【地域・社会が取り組むこと】

- *年齢や体力にあった運動方法を普及させます。
- *公民館や学校体育館、集会所など身近な場で運動をする機会を増やします。
- *運動をする仲間を増やします。

【行政が取り組むこと】

- *年齢や体力にあった運動方法を普及させます。
- *運動についての情報をホームページやしみんだよりなどで発信します（正しく安全な運動方法・ウォーキングマップ・イベント開催・運動グループ・運動できる場所など）。
- *運動ボランティアの活動を支援します。
- *身近な場で運動をする機会を増やします。
- *地域で運動をする仲間が増えるよう支援します。
- *勤めている人には、事業所と連携し運動方法を普及させます。

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すように心がけます。
- * 外出する機会を増やします。
- * できるだけ乗り物（車やバイク、エレベーターなど）を利用しないようにします。
- * 活動量を把握するため歩数計などを活用します。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 公民館や学校体育館など身近な場で運動をする機会を増やします。
- * 地域で運動をする仲間を増やします。

【行政が取り組むこと】

- * 体を動かすことの重要性についての情報をホームページやしみんだよりなどで発信します。
- * 運動ボランティアの活動を支援します。
- * 公民館や学校体育館、集会所など身近な場で運動をする機会を増やします。
- * 地域で運動をする仲間が増えるよう支援します。

(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

【現状と課題】

健やかな社会生活を営むためには、身体と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」「休養」だけでなく、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが欠かせません。心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。内閣府の自殺総合対策大綱でも「平成17年の自殺死亡率を平成28年までに20%減少させる」との目標が掲げられており、奈良市でも更なる減少を目指すことが必要です。

また、日常生活における不安や心配を解消し、十分な睡眠・休養をとるとともに、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。ストレスや心の病気について正しく理解し、悩んでいる人に声をかけて、地域・社会で支え合うことが必要です。そのためにも、誰もが気軽に相談できる体制づくりを進めていくことが求められます。

【指標と目標値】

項 目		現状値 (H23)	目標値(H34)	出典
睡眠による休養を十分に取れていない人の割合 (成人)	男性	16.2% (県)	14.6%	県民健康・栄養調査
	女性	13.3% (県)	12%	
7時間睡眠の人の割合 (20~59歳)		29.0% (県)	31.9%	県民健康・栄養調査
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 (こころの状態に関する6項目の質問の合計点が10点以上の人の割合)		7.8% (県・H22)	7%	国民生活基礎調査
自殺死亡率 (人口10万対)		14.0	11.2	人口動態統計

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

【市民が取り組むこと】

- * 自分に合ったストレス対処方法を身につけます。
- * 趣味や生きがいをもち、家族や友人、地域の人との交流を深めます。
- * 不安や悩みを抱え込まず、必要なときには相談できる相手や機関をもちます。
- * 家族でコミュニケーションを図りながら子育てをします。
- * 困ったときは一人で悩まず、家族や友人に相談します。

【地域・社会が取り組むこと】

- * ストレスの解消法、休養の必要性などについて普及させます。
- * 地域で子育てについて相談できる場や、集える場所を増やします。
- * 地域で高齢者が人との交流をもてる場を増やします。
- * 精神疾患、特にうつ病に対する理解を深めるための講座を開催し、啓発します。

- * こころの健康に関するポスターや、リーフレットの設置に協力します。
- * 職場で相談できる場所を充実させ、メンタルヘルスの支援をします。

【行政が取り組むこと】

- * ストレスへの対処法などについて情報提供し、心身の健康づくりのための事業を実施します。
- * 子育て支援の関係機関で、子育てに関する情報提供や相談窓口を周知します。
- * 心の健康の専門相談窓口を充実させ、相談窓口に関する情報提供を行います。
- * 精神科医師や精神保健福祉士、保健師などによるこころの悩みや、不眠などの各種相談を実施するとともに、ゲートキーパーの役割を充実します。
- * こころの健康づくりや自殺予防に向けて、市民や関係機関との協働による推進体制を構築します。
- * うつ病の理解と予防についての正しい知識を普及させます。また患者家族会などで、家族を支える体制を維持・継続していきます。
- * 専門家や支援者に対する研修会を実施します。

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】

- * 睡眠の大切さや体に及ぼす影響について正しく理解します。
- * 十分な休養がとれるよう、規則正しい生活を心がけます。

【地域・社会が取り組むこと】

- * こころの健康に関するポスターや、リーフレットの設置に協力します。
- * ストレスの解消法や休養の必要性などについて普及させます。
- * 時間外労働を少なくし、育児介護休暇や有給休暇が取得しやすい環境づくりを進めます。

【行政が取り組むこと】

- * ストレスへの対処法などについて情報提供し、心身の健康づくりのための事業を実施します。
- * こころの健康に関するポスターや、リーフレットを配布し、ストレスの解消法、規則正しい生活や休養の必要性などについて普及させます。

(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

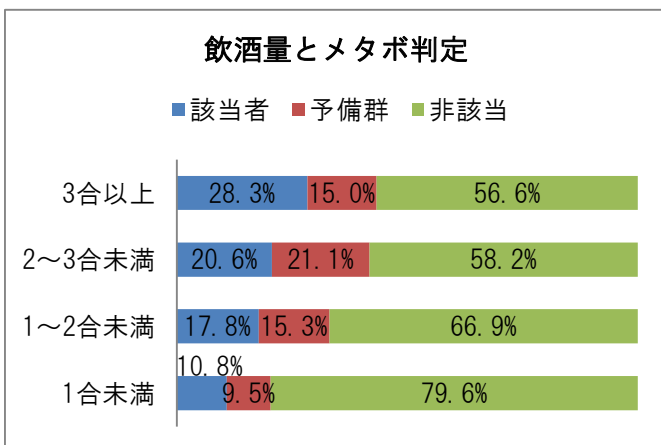
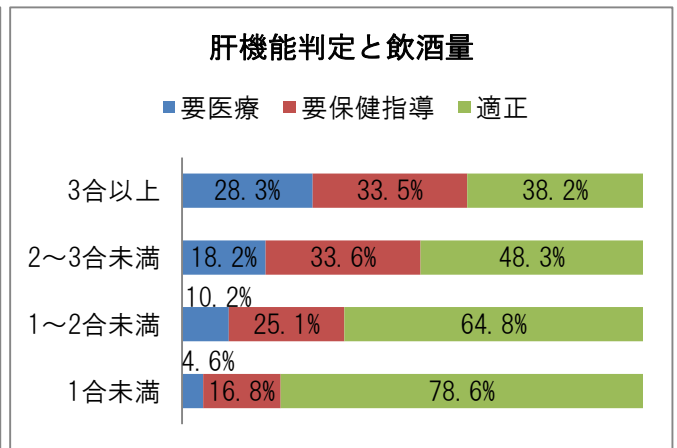
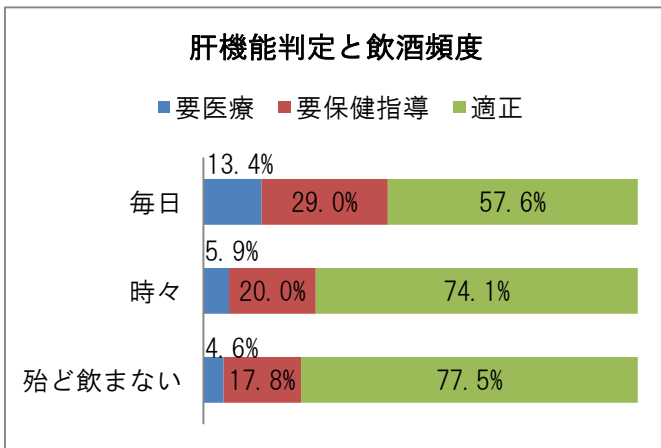
【現状と課題】

不適正な飲酒は、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、未成年者の飲酒や飲酒運転などの社会的な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。

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。平成23年度奈良市国民健康保険特定健康診査の結果からは、飲酒頻度が「時々」「殆ど飲まない」に比べて、「毎日」飲酒する人に有病者が多くなっています。飲酒量でみると、1日の飲酒量が多くなるのと比例して有病者が多くなっています。また、飲酒量とメタボリックシンドロームの関係をみると、1合未満の飲酒者に比べ、1合以上の飲酒者に該当者及び予備群が多くなっています。

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、また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。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。さらに、妊娠中の飲酒は、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、胎児性アルコール症候群を引き起こし、生まれてくる子どもに発達障害などをまねく危険性があります。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、未成年者と同様に完全に飲酒しないことが大切です。奈良市では、妊婦の1.4%が妊娠判定後も飲酒を継続しており（平成25年4～7月妊娠届出より）対策が必要です。

また、未成年者の飲酒は、身体の発育に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げ、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、未成年者への対策も求められます。



資料：平成23年度奈良市国民健康保険特定健康診査

※肝機能値判定

要医療：AST51以上またはALT51以上またはγ-GT101以上（IU/l）

要保健指導：AST31以上51未満またはALT31以上51未満またはγ-GT51以上101未満（IU/l）

適正：AST31未満またはALT31未満またはγ-GT51未満（IU/l）

【指標と目標値】

項 目		現状値(H23)	目標値(H34)	出 典
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 (飲酒日1日当たりの飲酒量)	男性(2合以上)	7.9%	6.7%	市国保特定健診
	女性(1合以上)	4.7%	4%	
毎日アルコールを飲む人の割合	男性	46.4%	41.8%	
	女性	9.9%	8.9%	
妊娠中に飲酒している人の割合		1.4% (H25 暫定値)	0%	市妊娠届出書

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】

- * お酒の健康への影響について、正しい知識を習得します。
- * 休肝日(週2日以上)を設けるとともに、適量飲酒を心がけ(1日純アルコール量20g未満)、多量飲酒(1日純アルコール量60g以上)とならないようにします。
- * 自分のアルコールに対する体質を知り、無理なお酒の勧めにはきっぱりと断ります。
- * 飲酒時のマナーを守ります(一気に飲み、飲酒できない人に強制しない)。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 一気に飲みの禁止など、飲酒のマナーを徹底的に周知します。
- * 職場の事業主や医療保険者などは、多量飲酒者の指導を積極的に行います。

【行政が取り組むこと】

- * 地域や職域での健康教育の機会に、適量飲酒と飲酒が心身に及ぼす影響について啓発します。
- * 飲酒に関する相談窓口の充実や、治療できる専門機関などの情報提供を行います。

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・授乳中は赤ちゃんへの影響が大きいため、飲酒しません。
- * 女性だけでなく、男性も妊娠中・授乳中の飲酒の危険性を知り、禁酒に協力します。

【行政が取り組むこと】

- * 妊娠中・授乳中の飲酒が母体・子どもに悪影響を及ぼすため、禁酒が必要であることについて、健康教育やリーフレットの配布により、知識を普及させます。
- * 飲酒に関する相談窓口の充実や、治療できる専門機関などの情報提供を行います。

行動目標③ 未成年者の飲酒をなくしましょう

【市民が取り組むこと】

- * 子どもが誤って飲酒しないように注意します。
- * 未成年者は、お酒を絶対に飲まないようにしましょう。
- * お酒を勧められても、きっぱり断ります。
- * アルコールの健康への悪影響や、社会的問題になりうる危険性について正しい知識を習得します。
- * 大人は、未成年者に飲酒させないようにします。

【地域・社会が取り組むこと】

- * お店は未成年にお酒を飲ませない。お酒を売りません。

【行政が取り組むこと】

- * 小学生、中学生に対し、アルコールが心身に及ぼす影響などのリーフレットやビデオなどを配布し、正しい知識について普及させます。
- * 小学校、中学校、高等学校では正しい知識を教育します。

(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

【現状と課題】

喫煙は、がんや糖尿病、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などのリスク要因であり、妊娠中の喫煙は低出生体重児の出生につながるなど、人体に様々な悪影響を与えることが明らかにされています。たばこは、これらの疾病の原因として、回避可能な原因であり、喫煙・受動喫煙を回避することが求められます。これまでに、健康増進法の施行（平成15年）やWHO（世界保健機構）における「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」の制定にともない、たばこ対策は著しく進み、成人の喫煙率の低下や受動喫煙防止対策が飛躍的に進みました。しかし、たばこの煙からの暴露が完全に無くなった環境とは言えない現状です。

本市においても成人の喫煙率は減少傾向にあります。女性の喫煙率の減少率は近年低下しており、今後、同じように減少することが難しいと予測されます。また、妊娠中の喫煙率が5.6%であり、妊婦及び妊娠前からの女性の喫煙防止対策が必要です。

未成年者の喫煙及び受動喫煙防止に関しては、平成19年度より市立学校園敷地内禁煙となるなどの取り組みがされています。しかし、通学路や未成年者が利用する施設などの受動喫煙防止の対策は十分とは言えない状況です。

【指標と目標値】

項目		過去値(H16)	現状値(H23)	目標値(H34)	出典
妊娠中の喫煙率		7.4%	5.6% (H24)	0%	市乳幼児健診
			1.9% (H25 暫定値)	0%	市妊娠届出書
妊娠を機に禁煙した妊婦の割合			8.7% (H25 暫定値)	0%	市妊娠届出書
乳幼児の受動喫煙率		34.9%	12.2% (H24)	0%	市乳幼児健診
成人の喫煙率	男性	39.8% (県)	24.4% (県)	18.1%	県民健康・栄養調査
	女性	13.3% (県)	5.3% (県)	2.9%	
日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合（行政機関）			10.6% (県)	0%	県民健康・栄養調査

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】

- * 妊娠前から、胎児へのたばこによる影響を正しく理解します。
- * 喫煙者は、禁煙支援を受ける機会を活用するなどして禁煙します。

【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。
- * 妊婦にたばこの煙を吸わせない配慮を行います。
- * 医療機関などは、喫煙者が禁煙できるように適切な支援を提供します。

【行政が取り組むこと】

- * 胎児へのたばこによる影響を周知します。
- * 妊婦やその家族が禁煙できるよう、個別に禁煙支援を行います。

行動目標② 未成年者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）

【市民が取り組むこと】

- * 未成年者の喫煙が身体に及ぼす影響について理解します。
- * 成人での喫煙の害（身体に及ぼす影響や受動喫煙の害など）についても理解します。
- * 知り得た正しい情報を仲間に伝えます。
- * 未成年者は喫煙しません。
- * 成人になっても喫煙しない意志を持ちます。
- * 友人の禁煙を応援します。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 未成年者のいるところでは、たばこを吸いません。
- * 喫煙防止教育を受ける機会を提供します。

【行政が取り組むこと】

- * 喫煙防止教育の推進と強化を図ります。
- * 喫煙が未成年者に及ぼす影響について、正しい知識を普及させます。
- * 関係機関と連携し、未成年者の禁煙支援を充実させます。

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）

【市民が取り組むこと】

- * たばこが及ぼす身体への影響について理解します。
- * 喫煙者は、禁煙支援を受ける機会を活用するなどして禁煙します。

【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。
- * 医療機関などは、禁煙を希望する人が禁煙できるよう、適切な支援を提供します。

【行政が取り組むこと】

- * たばこが及ぼす身体への影響について、正しい知識を普及させます。
- * 禁煙支援に関する情報提供を積極的に行います。
- * 禁煙相談窓口を設け、個人の禁煙を支援します。
- * 女性が禁煙できるよう、積極的な支援を行います。

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）

【市民が取り組むこと】

- * 受動喫煙による健康への影響を正しく理解します。
- * 受動喫煙にさらされない環境を自ら選択します。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 多くの人が集まる場所は、禁煙にしましょう。
- * 多くの人が集まる場所、中でも妊婦や子どもが集まる場所でたばこを吸いません。

【行政が取り組むこと】

- * 公共の場の禁煙を推進します。
- * 受動喫煙による健康への影響について、正しい知識を普及させます。
- * 路上喫煙による受動喫煙防止に向けた整備を図ります。

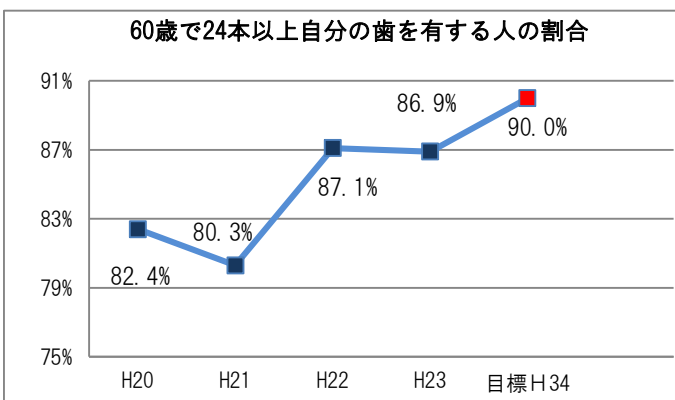
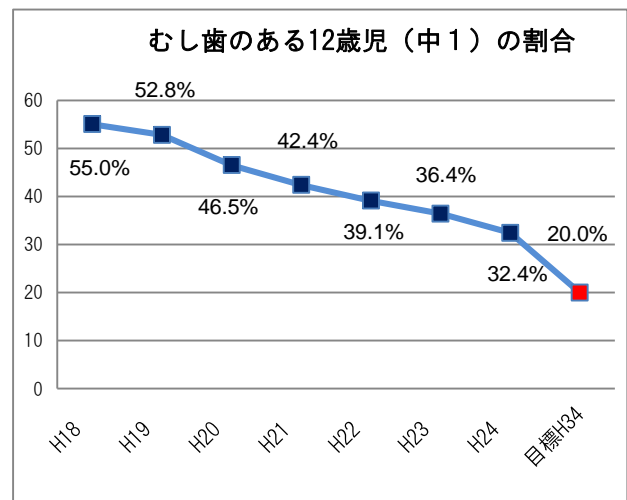
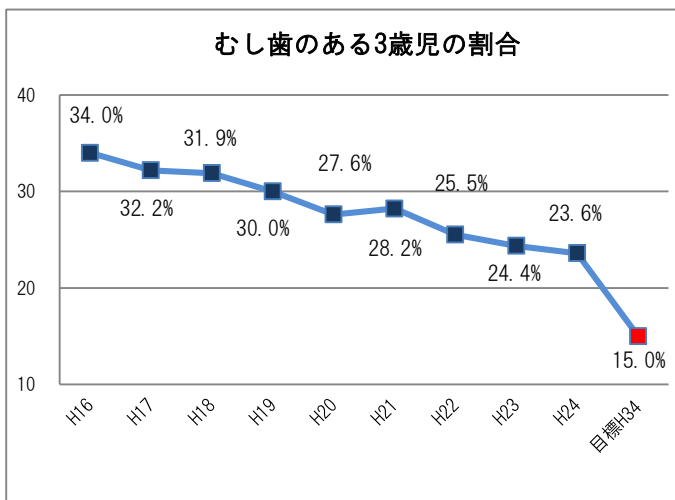
(6) 歯の健康

領域の目標 歯の喪失予防をし、口腔機能の維持・向上をしましょう

【現状と課題】

「歯（口腔）は健康の入口」といわれており、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、体を動かす楽しさなど、快適な生活を送るうえで重要な役割を果たしています。妊娠中から、生まれてくる子どものむし歯予防や、自身の歯の健康管理を意識する人が増え、妊娠を機に定期健診や治療を受ける人が増えてきました。出産後も子どものむし歯予防のために、定期健診やフッ化物塗布を受ける人が増え、奈良市の3歳児健診でみると、むし歯のある児の割合は平成16年度の34.0%から平成24年度23.6%と10.4%減少しています。しかし壮年期以降になると、歯に対する意識や関心が低くなり、「40・50・60・70歳で過去1年間歯科健康診査を受けた人の割合」は、5割に達していません。また、「40歳・60歳の未処置歯を有する人の割合」や「40歳・60歳の進行した歯周炎を有する人の割合」も依然高く、歯の喪失をまねく原因となっています。

歯・口腔の機能が低下することにより、他の疾病を誘発しやすく、QOLの低下につながります。歯を失くしてから気づくのではなく、生涯を通じて自分の歯で過ごせる大切さに気づくことが大切です。8020運動を推進していくためにも、健（検）診や教室などを通じて、歯（口腔）の正しい知識を普及させ、関係機関と連携し、口腔機能の維持・向上を図る取り組みが必要です。



資料：市乳幼児健診・県歯科医師会調べ
市歯周疾患検診

【指標と目標値】

項 目	過去値(H16)	現状値(H23)	目標値(H34)	出 典
むし歯のある3歳児の割合	34.0%	23.6% (H24)	15%	市乳幼児健診
むし歯のある12歳児(中1)の割合	55.0%(H18)	32.4% (H24)	20%	県歯科医師会調べ
40歳の未処置歯を有する人の割合	37.2%(H21)	43.3%	20%	市歯周疾患検診
60歳の未処置歯を有する人の割合	33.8%(H21)	34.6%	20%	市歯周疾患検診
40歳で進行した歯周炎を有する人の割合	54.0%(H21)	46.2%	30%	市歯周疾患検診
60歳で進行した歯周炎を有する人の割合	57.8%(H21)	59.5%	45%	市歯周疾患検診
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	80.3%(H21)	86.9%	90%	市歯周疾患検診
40・50・60・70歳で過去1年間歯科健康診査を受けた人の割合	41.9%(H21)	45.9%	60%	市歯周疾患検診

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】

- * 年齢にあった正しい歯みがきの方法を習得します。
- * かかりつけ歯科医をもち、定期検診や予防処置などを受け、むし歯の予防につとめます。
- * むし歯の予防にフッ化物を取り入れます。
- * しっかりよく噛んで食べます。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 年齢にあった正しい歯みがきの方法を普及させます。
- * むし歯の予防などについて、正しい知識を普及させます。
- * 定期検診や指導などを行い、むし歯の予防や歯の健康保持につとめます。
- * むし歯予防にフッ化物が有効なことを普及させます。
- * 噛むことの大切さを普及させます。

【行政が取り組むこと】

- * 年齢にあった正しい歯みがきの方法を普及させます。
- * むし歯の予防などについて、正しい知識を普及させます。
- * フッ化物を取り入れたむし歯予防を推進します。
- * かかりつけ歯科医を推奨し、歯の機能維持や健康管理体制の整備につとめます。
- * 歯科保健指導のため関係機関と連携を図ります。

行動目標② 歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう

【市民が取り組むこと】

- * 口腔疾患が全身疾患に影響を及ぼすことを理解します。
- * 年齢にあった正しい歯みがきの方法や歯間清掃用具などの使い方を習得します。
- * かかりつけ歯科医をもち、定期検診などを受け、歯の健康管理につとめます。
- * しっかりよく噛んで食べます。

【地域・社会が取り組むこと】

- * 年齢にあった正しい歯みがきの方法や歯間清掃用具等の使い方を普及させます。
- * 定期検診や指導などを行い、歯の健康保持につとめます。
- * 噛むことの大切さを普及させます。

【行政が取り組むこと】

- * 歯周疾患予防などについて、正しい情報を発信します。
- * 年齢にあった正しい歯みがきの方法や歯間清掃用具等の使い方を普及させます。
- * かかりつけ歯科医を推奨し、歯の機能維持や健康管理体制の整備につとめます。
- * 歯科保健指導のため関係機関と連携を図ります。

(7) 健康管理

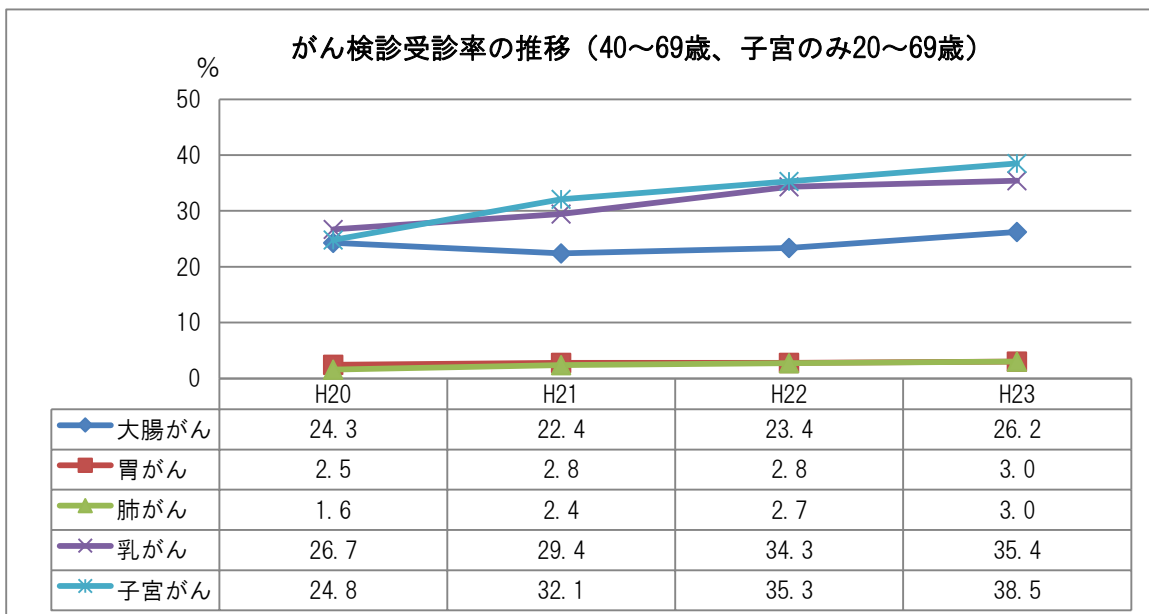
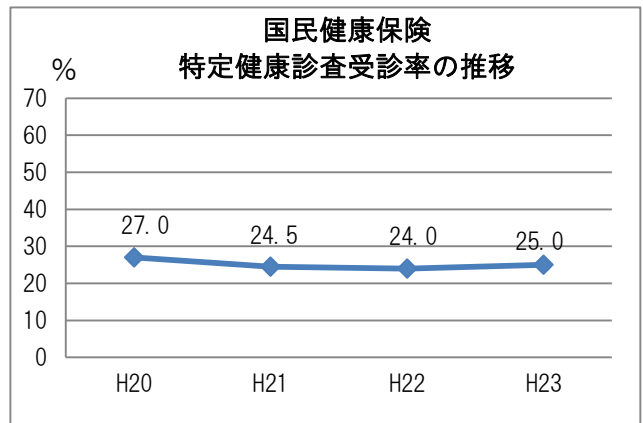
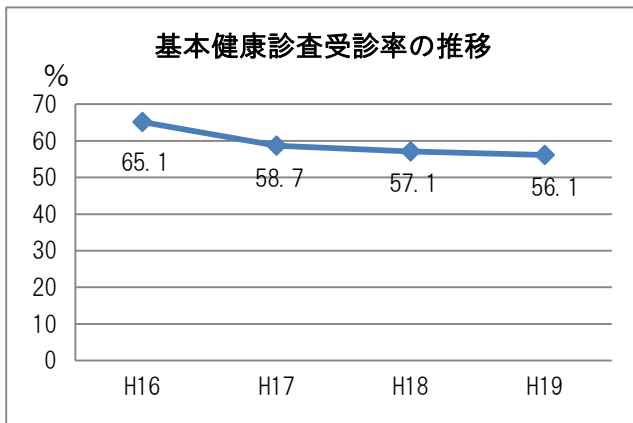
領域の目標 日頃から自分の健康に関心を持ち、健康管理につとめましょう

【現状と課題】

生活習慣病は奈良市の死因の6割を占め、その発症には日頃の食事や運動、喫煙などの生活習慣が大きく影響しています。生活習慣病を予防するためには、生活習慣を見直すとともに、自覚症状がないうちから定期的に健（検）診を受け、健康管理を行うことが重要です。

特定健康診査の受診率は、平成20年度の医療制度改革に伴う健診制度改革により基本健康診査から特定健康診査になって以降、対象者は異なりますが大幅に低下しています。また、各種がん検診の受診率は、大腸がん検診が基本健康診査と受診票を併用していたこともあり、特定健康診査と同様に受診率の低下がみられ、集団検診で実施している胃がん・肺がん検診の受診率も低迷しています。乳がん・子宮がん検診の受診率は、ゆるやかに上昇しています。

受診率向上に向けて、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、市民が受診しやすい健（検）体制の構築が必要です。関係機関が連携し、市民の健康への意識の向上を目指すことによって、病気の早期発見・早期治療につなげていくことが重要です。



資料：市保健所事業概況・市国保特定健診市健康増進課調べ

【指標と目標値】

項 目		現状値(H23)	目標値(H34)	出典
奈良市国保特定健康診査の受診率		25.0%	50%	市国保特定健診
がん検診の受診率 (受診率の算定は40～69歳、 子宮がんは20～69歳とする)	胃がん	3.0%	40%	市健康増進課調べ
	肺がん	3.0%	40%	
	大腸がん	26.2%	50%	
	乳がん	35.4%	50%	
	子宮がん	38.5%	50%	
がん検診の結果、要精密検査と なった人の精密検査の受診率	胃がん	84.3%	98%	市健康増進課調べ
	肺がん	90.6%		
	大腸がん	58.2%		
	乳がん	96.7%		
	子宮がん	88.6%		

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

【市民が取り組むこと】

- * 生活習慣病に関する正しい知識を身につけます。
- * 自分の適正体重を知り、体重管理につとめます。
- * 健康的な生活習慣を知り、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普及させ、健康づくりを働きかけます。

【行政が取り組むこと】

- * 健康づくりや生活習慣病に関する正しい知識を普及させます。
- * 生活習慣病予防に関する健康教育を推進します。
- * 健康管理のためにかかりつけ医を持つことを推進していきます。

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・早期治療につとめましょう

【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。
- * かかりつけ医をもちます。
- * 家族や周囲の人と誘いあって健(検)診を受診します。

- *年に1回は特定健康診査やがん検診を受診して自分の健康状態を確認し、必要に応じて、かかりつけ医やその他の専門家のアドバイスを受けます。
- *精密検査が必要と判断されたら必ず受診します。
- *治療が必要となった場合はきちんと治療を受けます。

【地域・社会が取り組むこと】

- *定期的に健(検)診を受けるよう働きかけます。
- *健(検)診実施医療機関は、健(検)診の精度の向上につとめます。
- *医療機関などは、生活習慣病に関する保健指導の知識・技術の向上につとめます。
- *医療機関などは、治療が必要な人には受診し治療するよう勧めます。

【行政が取り組むこと】

- *受診しやすい健(検)診体制づくりに取り組みます。
 - *健(検)診の未受診者に対し、受診勧奨を行うなど、未受診者対策を徹底します。
 - *がん検診の結果、要精密検査となった人のうち、精密検査未受診者に対し受診勧奨を行い、早期発見につなげます。
 - *健(検)診実施医療機関と連携して精度管理を行い、精度の向上につとめます。
- *健(検)診データの分析を行い、健康づくりに活用しやすいよう情報提供・啓発を行います。