

## 資料1：目標値一覧

### (1) 栄養・食生活

項目		現状値(H23)	目標値(H34)	出典・考え方
肥満傾向にある3歳児の割合		2.2%(H24)	1.2%	出典：市乳幼児健診 考え方：1歳6か月児健診での割合を目標とする
肥満傾向にある児の割合 (小学校5年生)	男子	11.0%(H24)	減少	出典：市教育委員会 考え方：過去データがないため現状値より改善を目指す
	女子	6.5%(H24)	減少	
BMI25以上の人の割合 (40～74歳)	男性	27.5%	25%	出典：市国保特定健診 考え方：国の目標値を参考に10%減少を目標とする
	女性	20.7%	18%	
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%	50%	出典：市乳幼児健診 考え方：H19年から悪化していることを考慮し、10%増加を目標とする
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)		45.8%(H25)	50%	出典：市「食育」に関する意識調査 考え方：H19年から悪化していることを考慮し、10%増加を目標とする
1日の野菜摂取量 (20歳以上)	男性	309g (県H18-22)	350g	出典：国民健康・栄養調査 考え方：国と同様の数値を目標とする
	女性	268g (県H18-22)	350g	
朝食を毎日食べている3歳児の割合		94.8%	96%	出典：市乳幼児健診 考え方：1次計画の中間値より減少しているため、その水準まで上げる
朝食を毎日食べている人の割合 (20歳以上)	20～39歳	71.4%(H25)	80%	出典：市「食育」に関する意識調査 考え方：市食育計画(第2次)H31が80%であり、それを維持する目標とする
	40歳以上	85.5%(H25)	90%	出典：市「食育」に関する意識調査 考え方：H19年から悪化していることを考慮し、到達可能な数値を目標とする
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)		95人	120人	出典：市食生活改善推進員協議会活動報告 考え方：1次計画での目標(150人)が未達成だが、協議会として活動しやすい人数を考慮し目標とする
栄養バランスについて正しく教えてくれる機会(食推進活動数)と参加者数	回数	63回	増加	出典：市食生活改善推進員協議会活動報告 考え方：活動箇所、回数が1つでも増える
	参加者数	927人	増加	

(2) 運動

項目			現状値 (H23)	目標値 (H34)	出典・考え方
外あそびをよくしている3歳児の割合			81.6%	90%	出典：市乳幼児健診 考え方：H20年度の結果が89.9%であったため、到達可能な数値を目標とする
体力テスト 全国順位(県)	小学5年生	男子	45位(H22)	15位	出典：全国体力・運動能力調査結果 考え方：H24年度小学5年生男子16位、女子22位であり数年後には中学2年生の順位も向上すると思われるため
		女子	45位(H22)	20位	
	中学2年生	男子	43位(H22)	15位	
		女子	42位(H22)	20位	
運動習慣がある人の割合	20~29歳	男性	16.7%(県)	36%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同様の数値を目標とする。達成している項目については現状維持とする
		女性	19.0%(県)	33%	
	30~39歳	男性	32.5%(県)	36%	
		女性	15.9%(県)	33%	
	40~64歳	男性	35.8%	36%	出典：市国保特定健診 考え方：国と同様の数値を目標とする。達成している項目については現状維持とする
		女性	33.9%	34%	
65~75歳	男性	58.2%	59%		
	女性	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	50.2%	60%	出典：市国保特定健診 考え方：現状値より10%増加を目標とする
		女性	47.0%	57%	
	65~75歳	男性	63.9%	74%	
		女性	62.5%	73%	
日常生活における歩数	20~64歳	男性	8,805歩(県)	9,000歩	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同様の数値を目標とする
		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(奈良市運動習慣づくり推進員の人数)			78人	100人	出典：市運動習慣づくり推進員協議会活動報告 考え方：1次計画での目標(増加)が未達成だが、協議会として活動しやすい人数を考慮し目標とする
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		8箇所11回 延271人	増加	出典：市運動習慣づくり推進員協議会活動報告 考え方：活動箇所、回数が増える
	市委託・共催事業		2箇所42回 延2,296人	増加	
	運推独自の地域活動		22箇所 186回 延3,148人	増加	

(3) こころの健康・休養

項 目		現状値 (H23)	目標値(H34)	出典・考え方
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%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国、県と同様の10%減少を目標とする
	女性	13.3% (県)	12%	
7時間睡眠の人の割合(20~59歳)		29.0% (県)	31.9%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国、県と同様の10%増加を目標とする
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%	出典：国民生活基礎調査 考え方：国、県と同様の10%減少を目標とする
自殺死亡率(人口10万対)		14.0	11.2	出典：人口動態統計 考え方：内閣府の自殺総合対策大綱にて10年間で20%減少とあるため、同様の数値を目標とする

(4) 飲酒

項 目		現状値(H23)	目標値(H34)	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(飲酒日1日当たりの飲酒量)	男性(2合以上)	7.9%	6.7%	出典：市国保特定健診 考え方：国、県と同様の15%減少を目標とする
	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%	出典：市国保特定健診 考え方：県と同様の10%減少を目標とする
	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%	出典：市妊娠届出書 考え方：国、県と同様「なくす」ことを目指す

(5) たばこ

項 目		現状値(H23)	目標値(H34)	出典・考え方
妊娠中の喫煙率		5.6% (H24)	0%	出典：市乳幼児健診 考え方：国、県と同様「なくす」ことを目指す
		1.9% (H25 暫定値)	0%	出典：市妊娠届出書 考え方：国、県と同様「なくす」ことを目指す
妊娠を機に禁煙した妊婦の割合		8.7% (H25 暫定値)	0%	出典：市妊娠届出書 考え方：国、県と同様「なくす」ことを目指す
乳幼児の受動喫煙率		12.2% (H24)	0%	出典：市乳幼児健診 考え方：国、県と同様「なくす」ことを目指す
成人の喫煙率	男性	24.4% (県)	18.1%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：H23 喫煙者のうち「やめたい人」が禁煙した場合の数値を目標とする
	女性	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%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：県と同様「なくす」ことを目指す

(6) 歯の健康

項目	現状値(H23)	目標値(H34)	出典・考え方
むし歯のある3歳児の割合	23.6% (H24)	15%	出典：市乳幼児健診 考え方：国、県は10%が目標値だが、達成可能な数値として市独自で設定する
むし歯のある12歳児(中1)の割合	32.4% (H24)	20%	出典：県歯科医師会調べ 考え方：現状値で国の目標値に到達しているため、市独自で設定する
40歳の未処置歯を有する人の割合	43.3%	20%	出典：市歯周疾患検診 考え方：国、県は10%が目標値だが、達成可能な数値として市独自で設定する
60歳の未処置歯を有する人の割合	34.6%	20%	出典：市歯周疾患検診 考え方：国、県は10%が目標値だが、達成可能な数値として市独自で設定する
40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	46.2%	30%	出典：市歯周疾患検診 考え方：県と同様の数値を目標とする
60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	59.5%	45%	出典：市歯周疾患検診 考え方：国、県と同様の数値を目標とする
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	86.9%	90%	出典：市歯周疾患検診 考え方：現状値で国、県の目標値に到達しているため、市独自で設定する
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	45.9%	60%	出典：市歯周疾患検診 考え方：国は65%が目標値だが、達成可能な数値として市独自で設定する

(7) 健康管理

項目	現状値(H23)	目標値(H34)	出典・考え方	
奈良市国保特定健康診査の受診率	25.0%	50%	出典：市国保特定健診 考え方：市国保特定健診等実施計画のH23～H29の目標値の伸び率から市独自で設定する	
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%	出典：市健康増進課調べ 考え方：国と同様の数値を目標とするが、大腸がんについては、市第4次総合計画の目標値と同様とする	
	肺がん	3.0%		
	大腸がん	26.2%		
	乳がん	35.4%		
	子宮がん	38.5%		
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%	出典：市健康増進課調べ 考え方：県の目標値90%を達成しているものがあるため、市独自で設定する
	肺がん	90.6%		
	大腸がん	58.2%		
	乳がん	96.7%		
	子宮がん	88.6%		

## 資料2：「奈良市21健康づくり<第2次>」策定会議

### (1)「奈良市21健康づくり<第2次>」策定会議実施要領

#### (目的及び設置)

第1条 乳幼児から高齢者まで、生涯を通じた健康づくりの取り組みを示す「奈良市21健康づくり第2次計画」(以下「計画」という。)を策定するため、「奈良市21健康づくり第2次計画」策定会議(以下「会議」という。)を設置する。

#### (所掌事務)

第2条 会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の策定に関して基礎資料への助言に関すること。
- (2) 計画に関する具体的内容の協議に関すること。

#### (構成)

第3条 会議は、次に掲げる者の中から10名以内で構成する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健・医療関係団体の代表者
- (3) 市民の代表者
- (4) 教育関係の代表者
- (5) その他、保健所長が適当と認める者

#### (委員長)

第4条 会議に委員長を置き、委員長は委員の互選により選定する。

- 2 委員長は、会務を総理し、会議を代表する。
- 3 委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

#### (会議)

第5条 会議は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。ただし、委員長が互選される前に招集される会議は、保健所長が招集する。

#### (庶務)

第6条 会議の庶務は、奈良市保健所健康増進課において処理する。

#### (委任)

第7条 この要領に定めるもののほか、会議の運営その他について必要な事項は、委員長が定める。

#### 附則

この要領は、平成25年8月6日から施行する。

(2)「奈良市 21 健康づくり<第 2 次>」策定会議委員名簿

区 分	氏 名	所 属
学識経験者	天野 信子	帝塚山大学
保健医療関係者	大橋 一博 青山 昭典 小西 英玄 河合 洋見	奈良市医師会監事 奈良市歯科医師会会長 奈良市薬剤師会専務理事 奈良県栄養士会奈良市支部長
健康ボランティア (市民)	吉田 由美子 中野 卓	奈良市食生活改善推進員協議会会長 奈良市運動習慣づくり推進員協議会会長
教育関係者	毛利 康人	学校教育課

## 資料 3：市民アンケートのまとめ

奈良市 21 健康づくり<第 2 次>を策定するために、平成 25 年 8 月に市民アンケートをとり、184 人の方々から意見をいただきました。

内訳：

年齢層	男性	女性	計
10 歳代	0	1	1
20～29 歳	10	16	26
30～39 歳	18	40	58
40～49 歳	11	11	22
50～64 歳	7	23	30
65～74 歳	21	18	39
75 歳以上	6	2	8
計	73	111	184

### 設問 1. あなたにとって「健康」とは、どのような状態にあることですか？

20・30 歳代では、「心身ともに病気がなく元気であること」「おいしく食事が食べられる」などの意見が多くみられます。男性では「仕事をするのに支障がない」、女性では「よく眠れる」「楽しく過ごせる」といった睡眠と精神的な面に関する意見が特徴としてみられます。若い年代では、健康＝病気がないといった意識が高いと考えられます。

40 歳代では、男性は「自由に動けて、補助なく生活できる」など将来の病気や介護についての思いが出てきます。女性は、「疲れが翌日に残らない」「よく食べよく寝て排便スッキリ」「よく笑って生き生きと過ごせる」との意見が多くみられます。体調を意識することが増え、体調管理の大切さ、生活習慣改善の重要性を実感してくる世代と考えられます。

50～64 歳では、「体に痛みがなく、自立した生活ができる」「おいしく食べられる」の意見が多く、女性では「明るく楽しく過ごせる」との特徴がみられます。自覚症状としての痛み等が出てくる人が多くなるためか、健康＝病気がないとの意見が減ってきています。

65 歳以上では、「心身ともに健全」「医者にかからない」との意見があり、また「1 日 3 食ちゃんと食べられる」「歩ける、趣味等の活動ができる」「人の世話にならず、自分でできる」などの意見が多くみられます。自分でしたいことが出来る、続けられることに健康観がうつってきています。

全年代を通して、「心身ともに元気、病気がない（医者いらす）」という健康観が共通にみられ、また多くの方が自分の健康の指標に、食事に関することをあげています。

### 設問 2. あなたの健康を維持・増進するために、心がけていることはありますか。

「食事」「運動」「睡眠」「ストレスをためない」といった意見が多くみられます。

食事については、「バランスのよい食事」との意見が多くみられます。64 歳までの男性では「1 日 3 食きちんと食べる」と「暴飲暴食をさける」との意見に分かれる傾向があります。女性では「1 日 3 食きちんと食べる」以外に「野菜をしっかり食べる」「栄養のある食事を食べる」「朝食をしっかり食べる」との意見がみられ、「控える」といった意見は少ない状況です。

運動では、若い年代では「適度な運動」といった記述であったのが、65 歳以上になると「運動を週



3回する」「1日1万歩歩く」など、気を付けている内容が具体的になっています。

件数としては少ないですが、若い世代に「禁煙をする」との意見がみられます。

設問3. 週2回、30分以上の運動を1年以上続けると、運動習慣があると言われています。そこで、どうすればあなたにその運動習慣が付くと思いますか？（すでに運動習慣がある方は、その習慣を継続するために工夫していることを教えてください。）

男女とも全年代を通して「スポーツをする」という回答があり、「スポーツクラブに行く」は男性では全年代、女性では50歳以上が回答しています。また、女性の全年代で「教室に通う」という回答があり、運動できる場が必要であると同えます。

男性は65歳以上、女性は50歳以上と比較的時間に余裕のある世代がウォーキングを運動としてとらえており、若い年代では、「通勤時に歩く」や「乗り物を使わず歩く」など生活の中にウォーキングを取り入れています。また、若い年代の女性は「子どもと散歩」「子どもと遊ぶ」など親子で身体を動かすことや、“ながら運動”も多くみられます。

「誰かと一緒にやる」という項目は、男女とも全年代で回答があり、身近な人との支え合いやサポートしてくれる人の大切さが同えます。

「目標をもつ」と答える人が多く、男女とも若い年代に多くみられます。女性では「目標達成できた時には自分にご褒美を」と答える人もいます。

設問4. 健康のために、食事で気を付けていることはありますか？また、何があれば、食習慣を適切に保つことが出来ると思いますか。

男女とも「野菜をとる・野菜を多く食べる」が最も多く、「食べ過ぎない」「バランスよく食べる」「食塩をとりすぎない」「1日3食を規則正しく食べる」に気を付けている人が多くみられます。

男性では野菜摂取に続いて「食べ過ぎない」が多く、女性では野菜摂取に続いて「バランスよく食べる」の順で回答が多いという特徴があります。野菜を多く食べることの必要性は認識されています。

一方で、男女ともに「食べたいものを食べる」や「特にない」と答えた人もみられます。その他、「家族の協力」という意見が40～74歳の男性からあがっています。

設問5. 将来、どのような歯・口腔内の状態でいたいと思いますか。

全年代を通じて「自分の歯でいること」「自分の歯で食事をする」「入れ歯の要らない状態」など、歯の必要性や大切さを感じる意見が多くみられます。

女性は、「きれいな歯でいたい」「美しい歯でいたい」など見た目の美しさを意識した意見があがり、50歳以上になると「歯周病にならないように」という意見が出てきます。

また、「80歳まで20本」と8020運動を記入する人も多く、市民への浸透が見られます。8020運動の大切さや知識だけでなく、行動に移るよう、継続して関係機関や関連職種と連携を深め、取り組んでいく必要があると思います。

設問6. 健康診査やがん検診を定期的に受けていますか。また、その理由を教えてください。

受けている人の理由は、64歳までの男性の多くが「職場で定期健診があるから」と回答し、40歳以上になると「がんを早期発見したい」との意見が出ています。

女性では、30歳以上から「病気を早期発見するため」との意見が出ています。

全年代を通して、男女ともに「家族に迷惑をかけないため」との意見がみられます。



受けていない人の理由として、「面倒」「忙しい」「行く機会がない」「お金がかかる」などが多くみられました。男性では年齢が高くなると、「定期通院しているから」「退職し、健診を受ける義務がなくなった」などの意見が加わります。女性では年齢が高くなっても理由は変わらず「面倒だから」「健康に今心配がないから」との意見がみられます。

設問7. 子どもの頃から身に付けておくべき健康習慣とは、どのようなことだと思いますか。

①食事②運動③早寝早起きなどの生活リズム、の順で意見が多くみられます。

食事については、「3食食べる」「バランスよく食べる」「好き嫌いをなくす」「おやつは控えめにする」といった習慣をつけることが大切との意見が多くみられます。年齢があがるにつれ朝食の欠食が増えていく中、朝食をしっかり食べるといった意見が3人しかおらず、3食食べることの大切さは意識しているものの、朝食の大切さにまで意識が及んでいないことがうかがえます。

運動については、男性からは「運動する」「スポーツをさせる」といった意見が多くみられ、女性は「運動する」「体を使って遊ぶ」「よく歩く習慣をつける」といった意見が多くみられます。

その他、「健康について正しい知識を身につけて実践する」「歯磨き習慣をつける」といった意見もあります。

## 資料4：用語解説

---

### あ行

---

#### ■悪性新生物（がん）

体を構成する細胞の一部が突然変異を起こし、無限に無秩序に転移・浸潤を伴って増殖する病気で、日本人の死亡原因の1位を占めている。

#### ■栄養成分表示

加工食品や外食、給食に対して、その食品または献立に含まれている栄養成分を表示するもの。加工食品に対して表示する場合は、健康増進法第31条に規定されている「栄養表示基準」に従わなければならない。

#### ■LDL コレステロール

悪玉コレステロールとも呼ばれるもので、細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ役割。しかし、血液中に増えすぎると、血管壁に沈着し動脈硬化の原因となる。

### か行

---

#### ■QOL

Quality of Life の略。一般に、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、どれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念。

#### ■ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人。

#### ■健(検)診

健診（健康診査）とは、健康であるか否かを確認かめるもので、その確認をするために「病気の危険因子」があるか否かをみていく。

検診は特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としており、「がん検診」などが代表例としてあげられる。

#### ■健康寿命：p.10 参照

#### ■健康増進法

国民の健康増進の総合的な推進を図るため制定された法律で、平成15年5月1日施行された。「健康日本21」を支える法的基盤として国民の健康づくりをより強力に推進するものであり、「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を柱としている。

#### ■合計特殊出生率：p.5 参照

### さ行

---

#### ■サリバ法（Sullivan 法）

健康寿命の算出に国内外で広く適用されている方法。基礎資料として生命表と横断調査による不健康有病率を用いる。「定常人口の不健康有病率が調査集団の不健康有病率と一致する」と仮定する。

#### ■COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease：慢性閉塞性肺疾患の略。主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性の病気。咳、痰、息切れを主訴として徐々に呼吸障害が進行する。今まで肺気腫や慢性気管支炎といわれた病気が含まれる。

### ■歯間清掃用具

歯ブラシでは届かない歯と歯の間などを清掃するための専門器具で、糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシなどがある。

### ■歯周疾患

歯垢中の細菌による感染症。歯を支える骨や歯肉（歯ぐき）等の歯の歯周組織が侵される病気で、中高年の歯を失う原因の大半を占める。喫煙により悪化し、また糖尿病・骨粗しょう症・早産・低出生体重児等と歯周疾患との関連も言われている。歯周病は同義語。歯肉炎、歯周炎、歯槽膿漏などがある。

### ■主食・主菜・副菜

主食とは、ごはん・パン・麺などのこと。

主菜とは、肉・魚・卵・豆腐などの料理。

副菜とは、野菜を中心にした料理。

### ■受動喫煙

自分の意思でたばこを吸う「能動喫煙」に対し、自らの意思と無関係、あるいは意思に反して、室内またはこれに準じる環境において他人のたばこの煙を吸わされること。受動喫煙の原因となる副流煙は、喫煙者が吸い込む主流煙よりもニコチンやタール、一酸化炭素のすべてが数倍以上含まれており、健康増進法第 25 条や世界保健機構（WHO）のタバコ規制枠組み条約（FCTC）第 8 条に受動喫煙の防止が規定されている。

### ■純アルコール量

アルコールが体や精神に及ぼす影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となる。計算式は、酒の量 (ml) × 度数または %/100 × 比重 = 純アルコール量 (g)（e - ヘルズネット参照）で、適量は 1 日に男性は 20g まで、女性は 10g まで。

純アルコール量 20g の目安量は、

- ・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

・ウィスキー : ダブル 60ml

### ■生活習慣病

食生活、運動習慣、休息、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などがある。

### ■ソーシャルキャピタル

社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、相互の信頼や協力を得られるため、他人への警戒が少なく、治安・経済・教育・健康・幸福感などに良い影響があり、社会の効率性が高まるとされる。

## た行

---

### ■多量飲酒

一般的に、純アルコール量で 1 日あたり平均約 60g を超えて飲酒すること。

### ■適正体重

身長 (m) × 身長 (m) × 22 で求められる。統計上もっとも疾病が少なく元気で長生きできる体重とされている。

### ■特定健康診査

平成 20 年 4 月から、医療保険者が 40～74 歳の加入者を対象として、毎年度計画的に実施する、内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健康診査。

### ■特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートをすること。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。

## な行

---

### ■奈良市運動習慣づくり推進員・協議会（運推）

「奈良市運動習慣づくり推進員ボランティア養成講座」を修了した者で、日常生活の中で運動習慣をつける推進役として、地域に密着した活動を行うボランティア団体。

### ■奈良市食生活改善推進員・協議会（食推）

「奈良市食生活改善推進員養成講座」を修了した者で、地域で食を通じた健康づくり活動を展開しているボランティア団体。

### ■年齢調整死亡率

年齢構成が著しく異なる人口集団の間での死亡率や、特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などについて、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる。標準化死亡率という場合もある。基準人口としては、昭和60年モデル人口を用いる。

## は行

---

### ■8020運動

高齢者においても歯の喪失が10本以下であれば、食生活に大きな支障がないと言われているため、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健全なそしゃく能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動のこと。

### ■BMI

Body Mass Indexの略。肥満の判定に用いられる体格指数であり、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。日本肥満学会では、BMI=22を持って標準体重の算定法としており、BMI25以上を肥満、18.5未満をやせとしている。

### ■フッ化物

むし歯の前駆状態である歯の表面に対して、フッ化物イオンが再石灰化を促進するために有効であることが明らかになっており、フッ化物を塗ることやフッ化物入りの洗口液を使用することでむし歯が予防できると言われている。

### ■平均寿命

ある年齢の人々が、あと何年生きることができるのかを示すものを「平均余命」といい、0歳の平均余命を特に平均寿命という。生まれてから死亡するまでの期間の平均を示す。

### ■HbA1c

Hemoglobin A1cの略。血液中のヘモグロビンが、どれくらいブドウ糖とくっついたかを調べることによって、過去1~2ヶ月の血糖の状態を調べたもの。血糖コントロールの目安となる。

### ■ヘルスプロモーション：p.2 参照

## ま行

---

### ■メタボリックシンドローム

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の内臓型肥満の人で、高血糖・脂質異常・高血圧の危険因子を2つ以上持っている状態。

### ■メンタルヘルス

こころの健康。ストレスによる精神的疲労、精神疾患の予防やケアを行うこと。

## ら行

---

### ■ライフステージ

人の一生を段階区分したもの。本計画では、ライフステージを「乳幼児期（0~5歳）・妊娠期」「学童期・思春期（6~19歳）」「青年期・壮年期（20~39歳）」「中年期（40~64歳）」「高齢期（65歳以上）」の5段階に分けている。

## ■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器自体の疾患（変形性関節症、骨粗しょう症に伴う円背、脊柱管狭窄症など）や運動器機能不全（筋力低下、持久力低下など）を原因とする運動器の障害によって、バランス能力、体力、移動能力等が低下し、要介護へのリスクが高い状態。

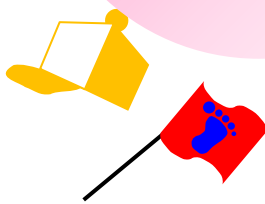
# キャラクター紹介



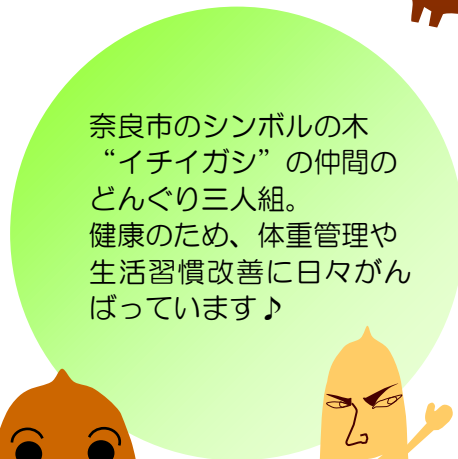
ウグイス（奈良市の鳥）の“ヒスイちゃん”平城宮跡の東院庭園が住み家。ウォーキングしている人に美しい歌声を披露するのが楽しみ！



奈良のシンボル、鹿の“バンスケ”飛火野の草が大好き。最近、歩くのが少し早くなったよ。



メタボが気になる“くぬぎ君”



奈良市のシンボルの木“イチイガシ”の仲間のどんぐり三人組。健康のため、体重管理や生活習慣改善に日々がんばっています♪



体重が気になって、できる事から実践中“かしのみ君”



健康生活を実践中“しいのみ王子”

【発行・編集】

奈良市保健所健康増進課

〒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

