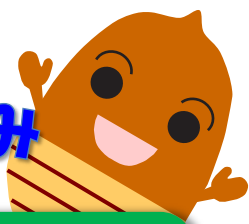


ライフステージ別の健康づくりの取り組み



乳幼児期(0～5 歳)・妊娠期

取り組んでみよう！

- 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しょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。
- 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。

学童期・思春期(6～19 歳)

取り組んでみよう！

- 朝食を毎日食べましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。
- いろいろな運動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。
- お酒は絶対に飲ま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。
- むし歯を予防しましょう。

青年期・壮年期(20～39 歳)

取り組んでみよう！

- 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。
- 日頃から意欲的に体を動かすように心がけましょう。
- 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。
- たばこを吸わない人を増やしましょう。
- 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。
- 定期的に健診・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。

中年期(40～64 歳)

取り組んでみよう！

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。
- 野菜を 1 日 350g 以上とりましょう。
- 息がはずむ程度の有酸素運動を定期的に行いましょう。
- 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう。
- できるだけ乗り物を利用しないようにしましょう。
- お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう。
- たばこを吸わない人を増やしましょう。
- 歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診等を受け、歯の健康管理につとめましょう。
- 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。
- 定期的に健診・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。

高齢期(65 歳以上)

取り組んでみよう！

- 1 日 3 食を規則正しく食べましょう。
- 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。
- 定期的に健診・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。

【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

TEL 0742-34-5129

FAX 0742-34-3145



奈良市21健康づくり<第2次> 概要版



生活環境の改善や医学の進歩等により、平均寿命は急速な伸びを示す一方で、急速な高齢化や生活習慣の変化により、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病及び要介護状態になる人が増加しており、生活の質の低下を招いています。

そこで、国が策定した「健康日本 21（第 2 次）」の主旨を踏まえ、市民と行政機関をはじめとして、関係機関・団体等が一体となって健康づくりを総合的かつ効果的に推進することにより、誰もが「心もからだも健やかに暮らせるまち」の実現を目指し、平成 26 年 3 月「奈良市 21 健康づくり<第 2 次>」を策定しました。

心もからだも健やかに暮らせるまち

■計画の基本理念

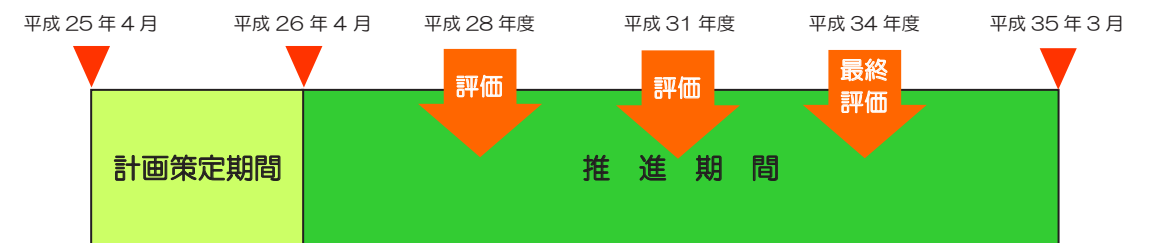
全ての市民が自分らしく人生を全うすることが出来るように、共に支え合い、心身ともに健康で幸せに暮らせるまちの実現を目指すことを基本理念とします。

■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。

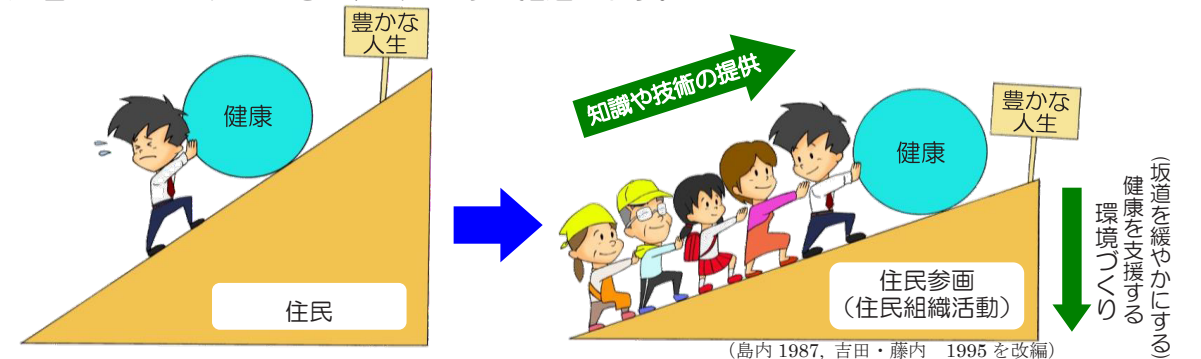
■計画の期間

平成 25 年度に策定し、平成 26 年度から平成 34 年度までの 9 年間とします。3 年毎に目標の達成状況や実施状況を評価し、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

市民一人ひとりの健康的で豊かな人生を実現するには、自らの意識改善をし、主体的に取り組むことが重要ですが、個人の努力だけでは達成は難しく、後押しとなる環境づくりが必要です。ヘルスプロモーションの理念に基づき、個人を取り巻くすべての人々の協力によって健康を目指すことが大切であり、人と人との絆を深め、市民相互の支え合いによって共に生きる社会づくりを推進します。



■計画の体系（イメージ）

健康づくりの重点領域別、ライフステージ別に健康づくりの取り組みを進めていきます。

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
健康寿命（現状値・H22 奈良県）男性 70.38 年・女性 72.93 年



生活習慣病の発症予防
と重症化予防

健康につながる
社会環境の整備



健康的な生活習慣の定着

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
						乳幼児期（0～5 歳）
						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）



健康的な生活習慣の定着のために 7つの領域別取り組み

栄養・食生活



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

point

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう
- 野菜を 1 日 350g 以上とりましょう
- 朝食を毎日食べましょう

項目	基準値	目標値
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%
朝食を毎日食べている 人の割合(20～39 歳)	71.4%	80%

運動



体を動かす習慣を身につけましょう

point

- 乳幼児期のうちに生活リズムを確立しましょう
- 子どもは楽しく体を動かしましょう
- 息がはずむような運動をする習慣をつけましょう
- 日頃の生活の中で体を動かしましょう

項目			基準値	目標値
外あそびをよくしている 3 歳児の割合			81.6%	90%
運動習慣がある人の割合(県)	20～29 歳	男性	16.7%	36%
		女性	19.0%	33%
	30～39 歳	男性	32.5%	36%
		女性	15.9%	33%

こころの健康・休養



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

point

- 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
- 十分な休養をとりましょう

項目	基準値	目標値
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(県)	7.8%	7%
自殺死亡率(人口 10 万対)	14.0	11.2

飲酒



お酒を飲む人は、適正飲酒につとめましょう

point

- お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう
- 妊娠中・授乳中の飲酒をなくしましょう
- 未成年の飲酒をなくしましょう

項目		基準値	目標値
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	男性(2 合以上)	7.9%	6.7%
	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%

たばこ



たばこの煙を吸わない・吸わせないように
しましょう

point

- 妊娠中の喫煙をなくしましょう
- 未成年にたばこを吸わせない
未成年の喫煙をなくしましょう
- たばこを吸わない人を増やしましょう
- 受動喫煙を防ぎましょう

項目		基準値	目標値
成人の喫煙率(県)	男性	24.4%	18.1%
	女性	5.3%	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・県)		10.6%	0%

歯の健康



歯の喪失予防をし、口腔機能の維持・向上
をしましょう

point

- むし歯を予防しましょう
- 歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう

項目	基準値	目標値
むし歯のある 3 歳児の割合	23.6%	15%
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%
60 歳で 24 本以上自分の歯を 有する人の割合	86.9%	90%

健康管理



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

point

- 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
- 定期的に健診・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

項目		基準値	目標値
奈良市国保特定健康診査の受診率		25.0%	50%
がん検診受診率 (40～69 歳、子宮がん のみ 20～69 歳)	胃がん	3.0%	40%
	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%