

ライフステージ	青年期(19歳以上)	領域	栄養・食生活
課題	食生活の乱れをなくしましょう(肥満・やせ予防)		

健康指標の推移

項目	ベースライン値	中間値(H17)	最終値(H22)	目標値	最終評価	調査方法
食育推進のためのボランティア数(食生活改善推進員の数)	140人	181人	108人	150人	×	L
栄養バランスについて正しく教えてくれる機会の数と参加者数(食推進地域活動)	回数	32回	51回	63回	80回	○
	参加者数	243人	724人	914人	1200人	○
栄養成分表示およびヘルシーメニュー提供店の数(奈良市21健康づくり応援団)	—	45店	69店	70店	○	E
朝食をほとんど食べない人の割合(20～39歳)(県)	男性	41.8%	41.0%(H16)	18.3%	減少	◎
	女性	19.0%	26.6%(H16)	11.1%	減少	◎
栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合(20～39歳)(県)	男性	21.3%	17.5%(H16)	16.7%	80%	×
	女性	31.0%	26.5%(H16)	28.1%	80%	×
BMI25以上の人の割合(20～39歳)(県)	男性	20.3%	22.1%(H16)	24.8%	減少	×
	女性	5.1%	6.2%(H16)	5.7%	減少	×
BMI18.5未満の人の割合(20～39歳)(県)	女性	29.6%	23.2%(H16)	11.9%	減少	◎

A: 県民健康生活調査(H12、H16)、なら健康長寿基礎調査(H22)、県民健康・栄養調査(H19、H23)、E: 保健所概況、

L: 奈良市食生活改善推進員協議会活動実績

栄養バランスについて正しく教えてくれる機会の数と参加者数は増加しています。また、栄養成分表示およびヘルシーメニュー提供店の数は増加しており、正しい食生活について学ぶ機会や行動を支援する環境整備が進みつつあります。

朝食欠食率は男女とも減少していますが、栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合は男女とも低下傾向にあります。

BMI25以上の人の割合は男女とも増加しており、特に男性は4人に1人は肥満という現状です。BMI18.5未満の女性の割合は、減少しています。

(参考)

奈良県の野菜摂取量及び食塩摂取量(20歳以上)

(国民健康・栄養調査都道府県別状況比較より)

野菜摂取量は男女とも増加傾向、食塩摂取量は男女とも減少傾向にあります。

項目		平成7～11年	平成18～22年
野菜摂取量(20歳以上)	男性	289g	309g
	女性	254g	268g
食塩摂取量(20歳以上)	男性	13.5g	12.1g
	女性	11.5g	9.9g

取り組みの内容

推進初年度に栄養領域ネットワーク会議を開催し、関係機関の現状及びその方向性を共有した上で取り組みを展開しました。正しい知識普及として、各種啓発月間、各種イベント、ホームページ、FM、大学祭、教室などで情報を提供するとともに、栄養士による相談など専門家に気軽に相談できる機会づくりなどに取り組んできました。また、奈良市食生活改善推進員は推進当初から朝食摂取の習慣化や野菜摂取の推進など調理実習を通じて具体的な行動支援に取り組んでいます。また、各関係機関の特色をとらえて効果的に連携実施できるよう、学校や公民館、サークル等の依頼により栄養士や食生活改善推進員が講師として活躍し、栄養・食生活について学ぶ場が増えています。

平成20年度に奈良市食育推進計画を策定してからは、子どもを通しての親の健康づくりや朝市で適切な朝食のとり方を伝えるなど、各関係機関の連携とその機会は増えています。個人の食習慣を支える環境整備として国で栄養表示が進むと同時に飲食店での栄養成分表示およびヘルシーメニューの提供に21健康づくり応援団として取り組みを実施しました。

評価

計画の推進をもとに関係機関が互いの取り組みを知り、“食”をキーワードに連携の糸口を掴むことができました。特に平成20年度に奈良市食育推進計画を策定してからは、ライフステージに応じて家庭、地域、保育園、幼稚園、小・中学校で健康を切り口とした食生活の範囲に留まらず、農産物や食の安全性、食文化などあらゆる面から取り組みを推進することができました。結果、市民にとってボランティアや専門家など身近なところで栄養・食生活について学び相談できる場や機会が増えました。特に食生活改善推進員には子育て世代が増加しており、同世代で日常的に情報を伝え合うことができる環境になりつつあります。

しかし、肥満者は増加傾向にあり、特に働き世代の男性への取り組みが必要です。教室やイベントなどへの参加が得にくく、対策をなし得ていない状況にあります。

健康に配慮したものを提供する飲食店を増やす取り組みは、より個人の健康づくりの一端を担ってきたことから、今後も身近で継続的に情報を発信していくこと、家族や地域での健康づくりの波及効果を期待した取り組みを行うこと、環境を整備することが健康指標の改善をもたらすものと考えます。

課題

食行動は個人の考えや嗜好、環境面などあらゆる要素が関係することから、食習慣を確立する時期からライフステージに応じた各個人への働きかけが必要です。特に子育て及び働き世代は、家事や育児、仕事などを優先し、個人の健康への意識は低い傾向にあります。今後も家族みんなの健康づくりが、日常生活の中で意識して実践できるよう、地域、保育園、幼稚園、小・中学校で食育活動を実践していきます。そのためには、各関係機関がより一層連携を深められるよう情報共有に取り組んでいきます。また、飲食店及び消費者両方で健康意識が高まる情勢を捉え、健康意識の高い飲食店やスーパーを発掘し、より一層発展的に取り組みを推進し、市民に周知していきます。

<取り組みの様子>



学生食堂での健康講座



ライフステージ	青年期(19歳以上)	領域	運動
課題	運動不足を解消しましょう		

健康指標の推移

項目			ベースライン値	中間値	最終値	目標値	最終評価	調査
運動習慣があるひとの割合(県)	20~39歳	男性	11.5%	12.2%(H16)	26.4%	20~39歳 男性 35% 女性 25%	○	A
		女性	8.5%	6.1%(H16)	24.4%		○	
BMI25以上の人割合	20~39歳	男性	20.3%	22.1%	24.8%	減少	×	
		女性	5.1%	6.2%	5.7%	減少	×	
地域で正しい運動方法を教えてくれる人の割合(運動習慣づくり推進員の人数)			31人(H15)	50人	60人	100人	△	L
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・回数、対象者数と延べ人数)	公民館依頼		—	6箇所9回 約230人	9箇所10回 延282人	増加	◎	
	市事業参加		—	1箇所4回 延285人	2箇所41回 延4,303人	増加	◎	
	運推独自の地域活動		—	16箇所37回 人数:未把握	22箇所152回 延2,395人	増加	◎	

A: 県民健康生活調査(H12、H16)、県民健康・栄養調査(H19)、なら健康長寿基礎調査(H22) L: 奈良市運動習慣づくり推進協議会実績

運動習慣がある人の割合の項目のベースライン値・中間値では、1年以上の継続した運動習慣者の集計ですが、最終評価では、現在の運動実践者となります。厳密な評価は難しいですが、最終評価では、男性 26.4%女性 24.4%と目標値に近い数値となっており、運動実践者が増加してきていると考えられます。その一端を担っている運動習慣づくり推進員は増加し、活動の場となる公民館や地域のサロン、自治会の集会などで正しい運動の知識を伝え、運動を継続していく場が増え、運動を促進できる環境整備が進みつつありますが、参加者の状況を紐解いた場合、青年期の参加者は少ない状況です。

関係団体の取り組みの実施状況

行政・関係機関が取り組むこと	医師会	歯科医師会	薬剤師会	運動習慣づくり推進員協議会	生涯学習部	スポーツ振興課	保健総務課	健康増進課
奈良市21健康づくり応援団を増やす(運動についての情報提供)	○	○			○		○	○
個人にあった運動方法の普及	○							○
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ている(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)	○			○	○	○		○

取り組みの内容

奈良市では、独自で各公民館等への運動講座の実施やウォーキング事業を行いました。特にウォーキング事業では、市を挙げて運動推進の取り組みを応援し、その結果、毎月20日を「20日ならウォークの日」として制定するまでに至りました。青年期を対象にした月を設け、ウォークの副題やコース内容について検討を重ねたことで、普段、市の事業にくることが少ないであろう年齢層の市民の参加を得ることが出来ました。全体の実績としては、平成19年の開始から平成22年まで延参加者数は1万人を超え、多くの人にとって運動をはじめきっかけづくりや継続の場となっています。またその運営に関して、運動習慣づくり推進員と協働して行うことで相互に取り組みを継続・充実していくことにつながりました。

各関係機関が奈良市21健康づくり応援団への運動施設などの登録の増加を促進しています。情報発信としては、ウォーキングマップをシリーズで作成し、奈良市各所で合計約6万6千部配布、ウォーキング手帳を配布しました。また、奈良市21健康づくり応援団や各種啓発月間、イベント、ホームページ、しみんだより、ならどっとFM、新聞等のメディアを活用して正しい知識と機会の普及を行うことができました。また、地域で自主的に活動しているウォーキンググループの応援、ウォーキンググループの情報を集約し、発信していきました。また、それぞれの活動を活発化していく為に交流会を実施しました。

評価

健康意識が高まる社会情勢の中で、各関係機関は活動を通して運動についてのきっかけづくりや継続の場を提供し、多様なメディアを活用し啓発をすることで運動を実践している市民だけでなく、“関心をもっている”又は“近々はじめようと思っている”市民に対して、行動変容につながる働きかけを行うことができました。また、地域で支援する人が増え、その活動が継続できる機会や仲間づくりの場となることで運動の習慣化につながる環境整備がこの10年で大きく踏み出せ、市民に根付く土台作りができました。今後も今まで取り組んだことをより充実して行うことで健康指標の改善に繋がると考えます。

幅広い市民に運動習慣をもってもらえるようウォーキング事業を行い、様々な機会や媒体で情報提供や啓発を行いました。また、「身近で運動を指導してくれる人づくり」として運動習慣づくり推進員を養成し、地域での活動数も増えてきています。しかし、地域で開催される事業への参加も少なく、適した啓発や情報提供ができていない状況です。生活状況や必要度もわかりにくく、今後も模索が必要かと考えられます。

課題

卒業・就職・結婚など個人のライフスタイルにおいて大きな転換期が沢山ある時期であり、運動量も同じく大きく変化する時期になります。健康づくりがおろそかになり始める前に健康への意識を高くし、生活の中で、運動習慣がある者は継続してできるように、無い者は始めることができるような、魅力的で正しい運動の内容について情報発信を行い、運動を推進していきたいと考えています。

ライフステージ	青年期(20歳以上)	領域	喫煙
課題	たばこを吸わない人を増やしましょう		

健康指標の推移

項目	ベースライン値	中間値(H17)	最終値(H22)	目標値	最終評価	
成人の喫煙率	男性	49.8%(県)	39.8%(県)	24.2%(県)	減少	◎
	女性	12.8%(県)	13.3%(県)	7.5%(県)	減少	◎
禁煙登録医療機関数	—	15件(H18)	30件	増加	◎	
応援団禁煙施設登録数	—	179件	226件	250件	○	

成人の喫煙率は男女ともに減少傾向にあり、男性で約5割、女性で約4割減少し、この10年の成果といえるのではないかと思います。しかし、女性の喫煙率の推移をみると、平成17年13.3%から平成19年7.7%と減少してから、平成22年7.5%と減少率が低下しており、今後も同じように減少することが難しいと予測され、更なる対策が必要と考えます。今回は、目標値を「減少」としたため、評価は達成となっていますが、喫煙による健康への影響を考えると、更なる喫煙率の低下を目指す必要があり、今後は具体的な数値目標の設定が必要と考えます。

また、禁煙治療が可能な医療機関数が増加し、禁煙しやすい環境が整ってきています。一部の状況を表す指標にはなりますが、21健康づくり応援団の禁煙施設登録数も増加し、受動喫煙防止の環境整備もこの10年で進んだと言えます。

関係団体の取り組みの実施状況

行政・関係機関が取り組むこと	医師会	歯科医師会	薬剤師会	学校教育課	環境政策課	保健総務課	健康増進課
禁煙支援窓口の設置	○		○			○	○
再喫煙防止のため、禁煙支援プログラムの紹介を積極的に行う	○		○				○
禁煙支援ネットワークづくりの推進	○		○				○
禁煙をサポートしてくれる人を増やす	○						○
奈良市21健康づくり応援団を増やす(禁煙支援機関・お店や施設の禁煙化・健康づくり情報の提供)		○	○			○	○
禁煙支援の情報を周知徹底します(禁煙支援機関、インターネットによる禁煙方法など)	○		○			○	○
禁煙の効果や支援についての周知	○	○	○			○	○
事業所の禁煙支援を強化	○						
禁煙指導やアドバイスができる人を増やす	○		○				○
しみんだよりやマスメディアなど通じて受動喫煙防止の正しい情報を伝える	○						○
禁煙推進事業の啓発の充実を図る(世界禁煙デーなど)	○	○	○			○	○
公共の場や教育施設の禁煙化を徹底	○	○	○	○			○
事業所の禁煙化を推進	○						
路上喫煙やポイ捨て禁止を徹底	○				○		

取り組みの内容

禁煙推進・受動喫煙防止のために、計画推進当初は関係機関が連携を深めるネットワーク会議を開催しました。

世界禁煙デー啓発では、啓発ポスターやTシャツ(ポロシャツ)を関係機関とともに作成し、街頭啓発等行いました。Tシャツ(ポロシャツ)の着用は、有志による市職員の着用にまで広がっています。

平成19年から公立幼・小・中学校では敷地内禁煙化となり、平成21年には奈良市路上喫煙防止に関する条例を制定、路上喫煙禁止地域ができ、罰則規定も定められています。

市では、21健康づくり応援団に「分煙」は含めず「禁煙」のみに統一し、禁煙施設の登録と啓発をし、増加を図りました。医療監視や施設監視等の業務の中でも、施設禁煙の状況を把握し、施設禁煙化の必要性を指導しています。

禁煙支援に関しては、市民や市職員、教員を対象に禁煙講座を開催しました。講座の講師や、禁煙治療、講座外の相談窓口として、医師会や薬剤師会と連携して取り組みました。個別の禁煙支援は、医師会や薬剤師会、健康増進課を中心に各機関で現在も継続されています。その他、大学で学生を対象とした喫煙・受動喫煙防止教育も実施しました。

評価

世界禁煙デーを手段として、関係機関が一丸となり同じところを目指して取り組む姿勢を示したことで、多くの市民に情報を伝え、より効果的な啓発が行えたのではないかと考えます。関係機関の連携は啓発にとどまることなく、禁煙支援や喫煙・受動喫煙防止教育にも共に取り組む等、多機関・多職種が関わったことで、禁煙の更なる後押しとなったのではないのでしょうか。また、禁煙指導が受けられる身近な診療所や薬局が増え、禁煙診療が保険適用になるなど、禁煙しやすい環境が進み、知識だけでなく、禁煙という行動変容にもつながりやすい環境が整ってきました。受動喫煙防止の市民の意識も高まっており、公立学校が敷地内禁煙になる、禁煙の飲食店が増えるなど、施設の禁煙化が進み、この10年で施設禁煙化の必要性が浸透し急速に広まったといえます。

これらのことが、喫煙率を下げる結果につながり、今後も連携体制のもと禁煙支援と受動喫煙防止の環境整備を進め、更なる喫煙率の低下を目指すことで、今後健康指標の改善も期待できるのではないかと考えます。

課題

美しい観光都市としての奈良、健康なまち奈良として誇れる街であるためにも、禁煙化の推進が求められます。公の施設では敷地内禁煙を目指し、事業所や公共の場の施設内禁煙の更なる推進を図ります。そのための啓発や正しい知識の普及、禁煙者を増やしていくことを各機関が連携して今後も取り組んでいきます。また、就職、結婚、出産と変化の大きいこの時期に、妊娠・出産等の家族計画を見据えた喫煙防止教育を行っていきます。

喫煙率を低下させることを今後も目指し、具体的な数値目標を示していきます。国の次期計画でも具体的な数値目標が明記されることとなっており、それらも参考に目標設定していきます。

ライフステージ	青年期(20歳以上)	領域	飲酒
課題	適正な飲酒を心がけましょう		

関係団体の取り組みの実施状況

行政・関係機関が取り組むこと	医師会	薬剤師会	保健予防課	保健総務課	健康増進課
奈良市 21 健康づくり応援団を増やす(飲酒についての情報提供)	○	○		○	○
節度ある適度な飲酒についての知識を普及	○	○	○		○

取り組みの内容

奈良市 21 健康づくり応援団の中で飲酒を含めた健康づくりの情報提供を行う施設登録数を増やし、市民が身近に適正飲酒を意識できるような環境づくりを勧めてきました。また、特定健診の結果説明や保健指導、個別の健康相談、健康教育等あらゆる機会に適正飲酒の指導・啓発・教育・相談を行っており、医師会でも日常診療の中で飲酒に関する指導及び相談を行っています。

評価

市民の身近なところで適正飲酒の情報提供の機会を作ることができました。生活習慣病の面からも特定保健指導や相談・教育、日常診療での指導を行うことにより、適正飲酒への行動変容につながります。今後もこのように市民への知識普及を積極的に行っていくことが望まれます。

課題

多量飲酒による健康障害や生活習慣病対策としての知識普及を今後も積極的に行っていくことが望まれます。
たばこや他の薬物と同様に、過度のアルコールが引き起こす健康障害の啓発の取り組みも必要です。

ライフステージ	青年期(19歳以上)	領域	歯の健康
課題	歯周病・むし歯を予防しましょう		

健康指標の推移

(参考)

項目	平成16年	平成21年
歯肉の炎症を感じている人の割合 20歳～39歳 (県)	今後把握	41.9%(県)
歯間清掃用具を使っている人の割合 20歳～39歳 (県)	28.8%(県)	35.6%(県)

※平成21年度 奈良県歯科疾患実態調査

歯間清掃用具を使っている人の割合は目標値に近づいていますが、歯肉の炎症を感じている人の割合は目標値に達しておらず、今後の健康指導への影響が懸念されるため改善が必要です。

関係団体の取り組みの実施状況

行政・関係機関が取り組むこと	歯科医師会	薬剤師会	歯科衛生士会	歯科技工士会	健康増進課
「8020運動」を啓発・推進	○	○	○	○	○
正しい知識や噛むことの大切さを普及・啓発	○	○	○	○	○
フッ化物をとり入れたむし歯予防を推進(フッ化物入りの歯みがき剤・フッ化物塗布など)	○	○	○		○
かかりつけ歯科医を推奨し、歯の健康管理の基盤づくり、健康管理体制整備、機能維持に努める	○		○		○
奈良市21健康づくりの応援団を増やす(歯の健康についての情報提供)	○	○			○
歯間清掃用具などの正しい使い方を普及・啓発	○	○	○		○
事業所へ歯周病やむし歯予防についての情報を発信するなど連携を図る	○		○		○

取り組みの内容

歯科領域ネットワーク会議の開催や、関係機関と取り組みを共有、調整、連携をして事業展開しました。歯周病、むし歯での歯の喪失予防や生涯を通じて歯の健康を保つために、かかりつけ歯科医を持つことや定期検診重要性等について、親世代に働きかけやすい保育園等での口腔衛生指導を通じて普及、啓発しました。21健康づくり応援団として歯科医師会、薬剤師会では、市が作成したリーフレットを関係機関の窓口に置き情報提供の場として継続しています。歯のメッセンジャーとして食を通じて歯の健康の大切さを伝えてもらえる食生活改善推進員とともに、歯科医師会、歯科衛生士会監修のもとチラシを作成し、イベントや地域活動等で配布、啓発しています。また歯科衛生士会でも同様にイベント、事業等でチラシの配布等で啓発をしています。歯の衛生週間では、歯科医師会、歯科衛生士会、歯科技工士会等と協働のもと、8020運動の推進、歯に関する正しい知識の普及のため、実技、体験等をイベント内に取り入れて実施しました。

評価

歯周病、むし歯予防のため親子一緒に啓発することで予防効果が期待されることから、保育園等での口腔衛生指導時に幼児向けだけでなく、保護者に向けても啓発することで保護者自身の歯(口腔)に対する意識や関心を高めてもらうことができました。また、食生活改善推進員により歯科関係以外からの啓発により普及の場や地域が広がりました。

課題

自身の口腔内に関心を持つことで、歯周病、むし歯予防への取り組みができることから、今後も各関係機関と連携を図りながら、事業を継続していきます。

<取り組みの様子>

口腔衛生指導



啓発イベント