

ライフステージ	壮中年期	領域	栄養・食生活
課題	高血圧・高脂血症・糖尿病を予防しましょう		

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	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(食推地域伝達活動)	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(40～64歳)(県)	男性	17.7%	19.3%(H16)	8.3%	減少	◎	A
	女性	9.2%	10.1%(H16)	4.1%	減少	◎	
栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合(40～64歳)(県)	男性	27.5%	27.1%(H16)	32.8%	80%	△	△
	女性	42.0%	39.9%(H16)	46.3%	80%	△	
メタリックシンドロームの該当者・予備群の割合(40～74歳)	男性	—	46.2%(H20)	44.5%	減少率	△	B※
	女性	—	16.3%(H20)	14.4%	10%以上	◎	
メタリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導の実施率(40～74歳)	健診受診率	—	27.0%(H20)	24.0%	65%	×	△
	特定保健指導終了者の割合	—	3.8%(H20)	8.8%	45%	△	
BMI25以上の人の割合(40～64歳)	男性	22.0%	33.1%(H19)	29.8%(H20)	32.0%	15%	×
	女性	18.0%	16.4%(H19)	15.8%(H20)	14.8%	10%	△
血圧の要指導、要医療の人の割合(40～64歳)	男性	37.0%	35.1%(H19)	53.4%(H20)	49.3%	減少	◎
	女性	27.0%	22.5%(H19)	44.5%(H20)	39.7%	減少	◎
総コレステロールの要指導、要医療の人の割合(40～64歳)	男性	58.4%	61.3%(H19)	74.4%(H20)	70.1%	減少	◎
	女性	51.9%	58.0%(H19)	74.9%(H20)	67.5%	減少	◎
HbA1cの要指導、要医療の人の割合(40～64歳)	男性	26.9%	19.8%(H19)	32.4%(H20)	41.6%	減少	×
	女性	14.0%	9.3%(H19)	27.9%(H20)	39.3%	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)

B: 基本健康診査、奈良市国保特定健康診査(H20～) ※B 調査については奈良市国保特定健康診査(H20・H22)により最終評価を行う。

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

食育推進のためのボランティア数は減少しています。これは、養成を毎年から隔年に変更したことと活動会員の入替りが影響しています。それに反して、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半減し、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増加傾向にあります。食習慣

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

行動として適切な習慣化の方向にあります。これは下記参考データの野菜摂取量、食塩摂取量の変化からも同様です。

平成20年度から開始された特定健康診査の受診率は低下しており、保健指導終了者の割合は低推移しています。BMI25以上の人の割合として男性は増加傾向

にあります。女性は減少傾向にあります。メタリックシンドローム該当者・予備群の割合、血圧・総コレステロールの要指導・要医療の人の割合は男女とも減少傾向ですが、HbA1cの要指導・要医療の人の割合は男女とも増加傾向となっています。メタリックシンドロームの概念を導入した生活習慣病予防対策がより一層必要な状況にあると考えます。

(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。

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	栄養士会	協議会	食生活改善推進員	保健総務課	健康増進課
健康的な食生活についての情報提供を収集し発信	○	○	○	○	○	○	○
関係機関と連携しながら、食事についての正しい知識を普及	○	○	○	○	○	○	○
専門家に気軽に相談できる場を増やす	○		○	○	○	○	○
健康ボランティアの活動を支援	○		○	○			○
奈良市 21 健康づくり応援団を増やす(ヘルシーメニュー・栄養成分表示・健康づくり情報の提供)		○	○	○	○	○	○

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、公民館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、奈良の伝統文化を学ぶことから食習慣の改善を促したり、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。また、医療制度改革に伴う特定健康診査・特定保健指導の開始により、生活習慣病ハイリスク者には生活指導として特定保健指導を提供し、各個人に半年間の支援を提供してきました。また、予防と治療が連携できるよう医師会及び保険者で特定健康診査・保健指導の報告会や研修会を重ねて情報共有を行いました。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、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。

特定健康診査・特定保健指導の開始により、健診を受診のみに留めず、生活習慣病ハイリスク者には生活指導を受けることができる体制が整備されました。この制度により医療関係者や市民にも予防意識が芽生えた一方、健診受診率及び特定保健指導の終了者の割合が低迷することから、一層重点的に健診の受診行動を促し、生活習慣の行動支援に取り組む必要があります。

同時に日々の食生活を支える環境として、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、個人の健康づくりの一端を担ってきました。

これらの取り組みが食習慣の改善につながり、今後も身近で継続的に情報を発信していくこと、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。特に日常の中で身近に情報を得られる人・場・環境づくりが必要です。地域でボランティアや専門家に学ぶ機会を広く市民に提供し周知すること、また、各関係機関がより一層連携を深めていけるよう、今後も情報共有に重点を置いて取り組んでいきます。

また、社会通念として民間の力は大きな影響力があります。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>

<p>相談・教室</p>		<p>健康相談、健康講座、調理講座を開催。生活習慣病ハイリスク者へのスリム教室やメタボ予防講座、平成20年度からは特定保健指導を開始。</p> <p><平成20年度 知って得する健康講座></p> <table border="1" data-bbox="831 367 1477 533"> <thead> <tr> <th>テーマ</th> <th>講師</th> <th>参加者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>野菜ソムリエから学ぶおいしい野菜生活</td> <td>野菜ソムリエ</td> <td>206人</td> </tr> <tr> <td>お水取りに学ぶ健康術</td> <td>僧侶</td> <td>99人</td> </tr> </tbody> </table>	テーマ	講師	参加者	野菜ソムリエから学ぶおいしい野菜生活	野菜ソムリエ	206人	お水取りに学ぶ健康術	僧侶	99人
テーマ	講師	参加者									
野菜ソムリエから学ぶおいしい野菜生活	野菜ソムリエ	206人									
お水取りに学ぶ健康術	僧侶	99人									
<p>啓発・イベント</p>		<p>月間・週間啓発ではパネル展示及びチラシを配布(毎年約3回)。健康づくりや食育をテーマにイベントを開催。</p> <p><平成18年度 健康生活キャンペーンイベント> 個別支援事業参加市民を表彰～参加者212人～</p> <p><平成20年度 奈良健康感謝フェア> 奈良市食生活改善推進員や運動習慣づくり推進員と協働し、野菜たっぷり具だくさん汁の提供やウォーキングを実施～参加者371人～</p>									
<p>環境</p>		<p>栄養成分表示・ヘルシーメニュー提供店を「奈良市21健康づくり応援団」として登録。奈良県栄養士会奈良市支部が外食アドバイザーとして飲食店の取り組みにアドバイスを行った。</p> <p>○飲食店登録店舗数:70店舗(H22)</p>									

ライフステージ	壮中年期	領域	運動
課題	高血圧・高脂血症・糖尿病を予防しましょう		

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	評価
運動習慣がある人の割合(県)	40～64歳	男性	40～69歳	13.5%(H16)	39.7%	40～64歳 男性40%女性35%	○	A
		女性	17.5%	12.5%(H16)	40.4%		◎	
地域で正しい運動方法を教えてくれる人の数(運動習慣づくり推進員の人数)			31人(H15)	50人	60人	100人	△	
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	◎	L
	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	◎	
メタリックシンドロームの該当者・予備軍の割合(40～74歳)	男性	—	—	46.2%	44.5%	10%以上の減少	△	B
	女性	—	—	16.3%	14.4%		◎	
メタリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導の実施率(40～74歳)	健診受診率	—	—	27.0%	24.0%	65%	×	B
	特定保健指導修了者の割合	—	—	3.8%	8.8%	45%	△	
BMI25以上の人の割合	男性	22.0%	33.1%(H19)	29.8%(H20)	32.0%	15%	×	B
	女性	18.0%	16.7%(H19)	15.8%(H20)	14.8%	10%	△	
血圧の要指導、要医療の人の割合	男性	37.0%	35.1%(H19)	53.4%(H20)	49.3%	減少	◎	B
	女性	27.0%	22.5%(H19)	44.5%(H20)	39.7%	減少	◎	
総コレステロールの要指導、要医療の人の割合	男性	58.4%	61.3%(H19)	74.4%(H20)	70.1%	減少	◎	B
	女性	51.9%	58.0%(H19)	74.9%(H20)	67.5%	減少	◎	
HbA1cの要指導、要医療の人の割合	男性	26.9%	19.8%(H19)	32.4%(H20)	41.6%	減少	×	B
	女性	14.0%	9.3%(H19)	27.9%(H20)	39.3%	減少	×	

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)

B: 基本健康診査(～H19)、奈良市国保特定健康診査(H20～)※最終評価は特定健康診査(H20、H22)の比較により評価する。

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39.7%女性40.4%と目標値にほぼ達成し、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数や活動回数は増加し、公民館や地域のサロン、自治会など身近な場で正しい運動の知識を得て、運動を継続する機会が増えており、運動を継続しやすい環境整備が進んでいます。

平成20年度から開始された特定健康診査の受診率は低下しています。保健指導修了者の割合は低推移しています。BMI25以上の人の割合をみると男性は増加傾向にありますが、女性は減少傾向にあります。メタリックシンドローム該当者・予備軍の割合、血圧・総コレステロールの要指導・要医療の人の割合は男女とも減少傾向ですが、HbA1cの要指導・要医療の人の割合は男女とも増加傾向となっています。メタリックシンドロームの概念を導入した生活習慣病予防対策を継続して行うとともに、糖尿病対策をより一層取り組むべき状況にあると考えます。

取り組みの実施状況

取り組むべき内容	医師会	歯科医師会	薬剤師会	社会福祉協議会	生涯学習財団	運動習慣づくり推進員協議会	健康増進課	保健給務課	スポーツ振興課
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)	○	○	○		○		○	○	
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)	○				○	○	○		○
年齢や体力にあった運動方法を普及する	○				○	○	○		○
運動ボランティアの活動の支援	○				○		○		
公民館や学校体育館など身近な場所で運動をする機会を増やす	○				○	○	○		
地域で運動をする仲間が増えるような支援をする	○			○	○	○	○		
生活習慣病予防に運動が取り入れられるような普及・啓発をする	○					○	○		
勤めている人に対して事業所と連携し運動方法の普及をする	○								

取り組みの内容

市民が主体的に運動できるように、支援する人づくり・運動を実践するきっかけづくりや継続できる機会の提供・情報発信を柱に関係機関と協働しながら取り組むことができました。支援する人づくりとしては運動習慣づくり推進員を養成し、地域で身近に運動を教えてくれる人となりました。日常生活で行えるウォーキング・筋トレ・ストレッチを含む正しい運動知識を公民館や地区社会福祉協議会、自治会、サロン等で伝え、定期的に活動を実施することで継続できる機会の提供につながっています。また、独自で介護予防教室、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。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の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。その他の協働として、各関係機関が奈良市21健康づくり応援団として情報提供や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、ウォーキング手帳の配布しました。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性化していく為に交流会を実施しました。

医療制度改革に伴う特定健康診査・特定保健指導の開始により、国民健康保険加入者に対して、健診案内通知や医療費通知、健診結果送付時に情報提供を行いました。健診受診者のうち生活習慣病ハイリスク者に対して教室や個別指導の中で運動や栄養を合わせた支援を行いました。また、予防対策と治療が分断されずに市民に提供できるように登録医療機関・関係機関のコミディカルに対して、報告会や勉強会を実施し情報共有しました。

評価

各関係機関での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ました。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、地域で支援する人は目標値には及びませんでしたが、支援者数の継続的な増加、活動数の増加から運動が継続できる機会や仲間づくりの場となり、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。

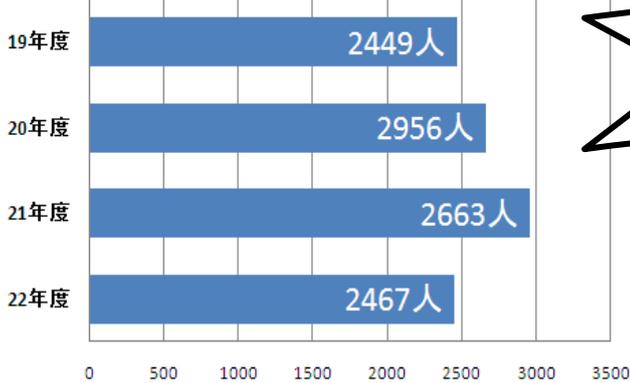
課題

壮中年期は職場や家庭においても責任のある立場になる世代であり、自分自身の健康を顧みて、取り組むことが難しいです。しかし、壮中年期における生活習慣病の発病は長期におけるQOLの低下や社会的損失に繋がります。自身が健康であろうとする意欲を市民が各自で持てるように、運動についてだけでなく、病気になる可能性や早世割合等のデータを示すこと、健診結果の見方などを含む情報発信を行い、各ライフスタイルにあった運動を獲得し継続できるように、各関係機関が連携していきます。また、壮中年の健康の維持のため、多くが働いている企業等での働きかけが必要であると考えられる為、同じ目標をもち、お互いの資源等を活用した取り組みを推進し、幅広い支援を行います。指標において同一の調査方法で実施されることや企業等での健診をうけられている結果を把握することなどが難しく、本来の壮中年の状況を把握する為に何を指標にしていくか検討する必要があります。

<取り組みの様子>

20日ならウォーク

●年度別参加者数



●年度別一回平均参加者数



平成 21 年 2 月 23 日
奈良市告示第 71 号
「20日ならウォークの日」として制定



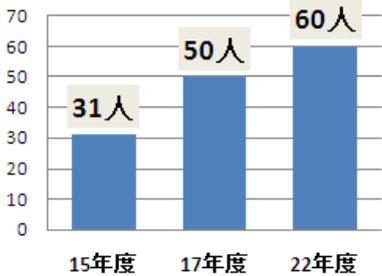
毎月20日を「20日ならウォーク」の日として、ウォーキングを開催。コースタイトルやコース設定に工夫をこらし、奈良の名所を満喫できるコースや観光ガイドの案内をつける等を行いました。



ボランティアとの協働

●奈良市運動習慣づくり推進員協議会

平成 15 年度に健康を広げる身近な人として発足。20日ならウォークの下見、ストレッチ、コース先導などを協働して実施。独自の活動として、公民館・地区社会福祉協議会・自治会・サロン等で正しい運動知識を提供し定期的な運動の場の提供を行っています。



情報発信

●ウォーキングマップの作成・配布



1人でも身近な場所で歩いてもらえるように、
2007年7月に「ウォーキングマップ其の壱」
2008年6月に「ウォーキングマップ其の弐」
2009年10月に「ウォーキングマップ其の参」を発行。
新聞やテレビ等で取り上げられ、市民の注目を集めました。

●月間・週間啓発

- パネル展示及びチラシを配布(毎年約3回)。
- 健康づくりをテーマにイベントを開催。
- 平成 18 年度 健康生活キャンペーンイベント 個別支援事業参加市民を表彰～参加者 212 人～
- 平成 20 年度 奈良健康感謝フェア ウォーキングを実施～参加者 371 人～



ライフステージ	壮中年期	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	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も広がっています。

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、地域住民を対象に、受動喫煙防止をメインテーマとした健康教育も開催しました。

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、メタボ予防等に重点を置いた栄養・運動指導と合わせた禁煙指導の充実も継続して推進していきます。

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。



【世界禁煙デー啓発】

平成 16 年には駅前や大型スーパー等で街頭啓発。リーフレットやグッズを配布しました。また、FM ラジオ等のメディアを使った啓発も実施。その他、禁煙相談や道路清掃クリーンキャンペーンなども行っています。また毎年、関係機関が名を連ねるかたちで啓発ポスターを作成し、医療機関の窓口や公衆浴場、理美容店など、市内各所に掲示しています。

毎年約 1,000 ヶ所、約 1,100 枚



【禁煙講座】

H16~18 年度に実施。禁煙率: 40~50%

内容: 医師・薬剤師、保健師、歯科衛生士等のスタッフで構成
一酸化炭素濃度の測定、禁煙の効果や具体的な対処方法等についての講義とグループワークを通じて、皆で禁煙を目指しました。



ライフステージ	壮中年期	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・関係機関がとりくむこと	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	壮中年期	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					
壮中年期(40歳・50歳・60歳)					
項目	ベースライン値	中間値 (17年度)	最終値 (22年度)	目標値	最終 評価
歯周疾患罹患率(歯周疾患検診 CPIコード2~4)	90.9%	82%	68.0%	76%	◎
むし歯がある人の割合	33.3%	38.1%	36.9%	30%	×
歯間清掃用具を使っている人の割合	—	43.8%	39.6%	60%	×
60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	—	80.7%	87.0%	85%	◎
フッ化物を取り入れたむし歯予防の行動がとれる人の割合	—	30.4%	27.9%	40%	×
過去1年間で歯の治療目的以外(歯の健康診断や歯石除去など)で歯科医にかかったことがある人の割合	—	35.2%	32.0%	70%	×

60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合、歯周疾患罹患率は目標値に達する結果が得られました。しかし歯科治療以外での受診、むし歯がある人の割合、フッ化物を取り入れたむし歯予防の行動がとれる人の割合は悪化しており、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
<p>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。歯周病予防、歯の喪失予防で 8020 に近づく人を増やすために、正しい歯みがきと歯間清掃用具の使い方等、情報提供や使い方の指導、市の教室等を通じて実施しました。また、生涯を通じて歯の健康を保つために、かかりつけ歯科医での定期検診受診の重要性について、多くの方に広報誌やホームページで周知しました。歯周疾患検診時期には対象者へ個別通知で情報提供をしました。さらに各歯科医院では院内でのポスター掲示での周知啓発をしました。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各機関窓口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 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。</p>

評価

歯周病予防のため、イベントや成人歯科教室等を実施していますが、参加者が増えず低迷している現状にあります。しかし参加した方へは知識の普及や啓発、歯みがき実習による体験等で、歯(口腔)に対する自身の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る地域活動での啓発等より多くの市民へ伝えることができました。個人の取り組みとして行動がとりにくい歯周疾患検診受診等は検診が受けやすい環境整備や料金設定等検討して受診率向上させ、8020推進を達成していきたいと思えます。また、今後も関係機関やそれ以外の機関とも連携を図りながら継続していく必要があります。

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>

<p>教室・講座</p>		<p>成人歯科健康教室、出前健康講座を開催。</p>
<p>啓発・イベント</p>		<p>歯の衛生週間にイベントを開催。 週間啓発ではパネル展示及びチラシを配布。</p> <p><平成23年度 歯っぴいフェスティバル> 歯科医師会と共催実施、歯科衛生士会、歯科技工士会協賛、各関係団体の協力を得てイベント実施。 ～参加者 773 人～</p>
<p>検診</p>		<p>歯周疾患検診 40歳・50歳・60歳70歳を対象に実施</p> <p><平成23年度 歯周疾患検診> 受診者数 1,160 人 / 受診率 5.6%</p>