

ライフステージ	高齢前期	領域	栄養・食生活
課題	高血圧を予防しましょう		

健康指標の推移

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)

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(65～69 歳)(県)	男性	5.6%	4.8%	2.4%	減少	◎	
	女性	4.2%	4.6%	0.6%	減少	◎	
栄養バランスに気をつけて食 事をする人の割合(65～69 歳)(県)	男性	40.4%	40.4%(H16)	45.3%	80%	△	
	女性	41.6%	51.6%(H16)	65.9%	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%	10%以上 の減少	△	
	女性	—	16.3%(H20)	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%(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(65～69 歳)	男性	25.6%	26.5%(H19)	24.4%(H20)	22.6%	減少	◎
	女性	24.1%	20.0%(H19)	16.9%(H20)	14.9%	減少	◎
血圧の要指導、要医療の人の 割合(65～69 歳)	男性	44.7%	39.1%(H19)	60.1%(H20)	59.3%	減少	◎
	女性	42.3%	35.0%(H19)	55.0%(H20)	52.6%	減少	◎
総コレステロールの要指導、要医療 の人の割合(65～69 歳)	男性	—	—	71.7%(H20)	68.1%	減少	◎
	女性	—	—	78.3%(H20)	72.8%	減少	◎
HbA1c の要指導、要医療の人 の割合(65～69 歳)	男性	—	—	40.2%(H20)	50.5%	減少	×
	女性	—	—	36.3%(H20)	47.8%	減少	×

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

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。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。特に女性の食習慣行動が著しく改善しています。下記参考データでは、男女とも野菜摂取量が増加、食塩摂取量が減少傾向にあります。BMI25 以上の人の割合・血圧の要指導・要医療の人の割合は、男女とも減少傾向となっています。

(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)

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、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野菜摂取や減塩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。特に日常生活の中で住民同士が意識を高める活動として、家庭の味噌汁の塩分濃度を確認する減塩テープの配布訪問活動を行いました。

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。

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。

評価

関係機関が一丸となって正しい知識の普及啓発に取り組みました。これは、個人の食を選択できる力を養い、同時に健康づくり飲食店を増やす食環境整備を進めることで、個人が食事を楽しんで選択できる一端を担えたと考えます。

生活習慣病ハイリスク者には、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、生活指導を受けることができる体制が整備されました。各個人には、継続的な支援をすることで一定の効果を得ていますが、同時に特定保健指導対象者には高血圧治療域の未治療者が多く含まれています。特定保健指導の対象の有無にかかわらず、未治療者や治療中断者・コントロール不良者に対して予防と治療のより一層の連携が必要です。

これらの取り組みが食習慣の改善につながり、今後も関係機関が継続的に情報を発信し、予防と治療を連携させて進めること、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

健康寿命の延伸と生活習慣病の重症化予防を図るため、関係機関が予防・治療・介護という視点で未治療者や治療中断者・コントロール不良者に対して向き合い、取り組みを展開することが必要です。そのために各関係機関で保有する情報の共有に取り組めます。また、少子高齢化・核家族化が進む現代社会において、正しい知識普及を継続的に発信するとともに、身近な人からの支援や食を選択できる環境づくりをより一層推進していきます。

<取り組みの様子>

調理講座では、野菜の具たくさん味噌汁を試食して家庭との塩分の違いを実感。塩分濃度を確認する減塩テープの配布訪問活動も実施。



ライフステージ	高齢前期	領域	運動
課題	筋力の低下を防ぎましょう		

健康指標の推移

項目		ベースライン 値	中間値(H17)		最終値	目標値	最終 評価	評価
運動習慣がある人の割合 65～69 歳(県)	男性		24.8%		65.9%	40%	◎	A
	女性		26.6%		57.9%	35%	◎	
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	△	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 未把握		22 箇所 152 回 延 2,395 人	増加	◎	
メボ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%(H20)	44.5%	減少率 10% 以上	△	B
	女性	—	—	16.3%(H20)	14.4%		◎	
メボ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 割合(40～74 歳)	健診受診 率	—	—	27.0%(H20)	24.0%	65%	×	
	特定保健 指導修了 者の割合	—	—	3.8%(H20)	8.8%	45%	△	
BMI25 以上の人の割合 (65～69 歳)	男性	25.6%	26.5%(H19)	24.4%(H20)	22.6%	減少	◎	
	女性	24.1%	20.0%(H19)	16.9%(H20)	14.9%	減少	◎	
血圧の要指導、要医療の人の 割合 65～69 歳	男性	44.7%	39.1%(H19)	60.1%(H20)	59.3%	減少	◎	
	女性	42.3%	35.0%(H19)	55.0%(H20)	52.6%	減少	◎	
総コレステロールの要指導、要医療 の人の割合 65～69 歳	男性	—	—	71.7%(H20)	68.1%	減少	◎	
	女性	—	—	78.3%(H20)	72.8%	減少	◎	
HbA1c の要指導、要医療の人 の割合 65～69 歳	男性	—	—	40.2%(H20)	50.5%	減少	×	
	女性	—	—	36.3%(H20)	47.8%	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 65.9%女性 57.9%と目標値以上となっており、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。

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 以上の人の割合として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。メボ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。メボ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。

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	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	スポーツ振興課	介護福祉課	保健総務課
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	○			○	○	○	○			
体力の維持に運動が取り入れられるような普及・啓発をする	○				○	○	○	○	○	

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、ウォーキング手帳の配布をしました。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啓発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。

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・関係機関のコミニカルに対して、報告会や勉強会を実施し情報共有しました。

評価

高齢前期のライフステージの特徴として、子育てや仕事が終わりに、自分自身の健康へ意識が向けられる時期になります。その時期を捉え、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、多様なメディアを活用し啓発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

健康寿命の延伸として生活習慣病の発症及び重症化予防を図るため、予防・治療の観点で運動を認識する必要があります。無理な運動を実施することによって、死に至るケースもあり、各個人にあった運動が求められています。それには、各個人が自身の健康管理を行えるように関係機関は指導及び情報提供を行っていかねばなりません。また、運動機能を維持・運動を通じての仲間づくりは社会性の維持・発展につながり生きがいにも繋がってきます。運動だけでなく、個人のライフスタイルが充実するように働きかけていきたいと思えます。

ライフステージ	高齢前期	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、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。

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。



ライフステージ	高齢前期	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	高齢前期	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					
項目	ベースライン値 (H16)	中間値 (H17)	最終値 (H22)	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)	86.5%	85.9%	79.6%	80%	◎
むし歯がある人の割合	32.9%	41.5%	35.8%	30%	×
歯間清掃用具を使っている人の割合	40.1%	41.2%	50.4%	50%	◎
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	33.3%	31.8%	31.4%	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	55.1%	57.2%	51.5%	70%	×

歯周疾患罹患率、歯間清掃用具を使っている人の割合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では行動がとれる人の割合が悪化しており、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を開催し、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。歯の喪失予防で 8020 に近づける人を増やすために、正しい歯のみがき方や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技などを交えて伝えました。また、生涯を通じての歯の健康と必要性を認識してもらうために、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 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、食生活改善推進員の実施により歯科関係以外からの啓発により、参加されていない方へのアプローチができたと思います。個人の取り組みとして行動がとりにくい、かかりつけ歯科医での継続管理など、治療目的以外での検診が受けやすい環境整備や料金設定等検討して、受診率向上や 8020 推進を達成していきたいと思います。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

自身の歯の手入れなどに関しては意識し継続していますが、歯科医院への定期受診へ行くことが、8020 につながるという意識は低い傾向にあります。口腔の健康が良いことで日常生活がよりよく過ごせるなどを知ってもらうために、各関係機関と連携を図っていきます。

<取り組みの様子>



(啓発・イベント)

ライフステージ	高齢前期	領域	健康管理
行動目標	<p style="text-align: center;">健康診査などを定期的に受診し、 病気の早期発見に心がけましょう。 慢性疾患にかかっている人は、 病状にあわせて定期的に受診しましょう。</p>		

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	健康増進課
健康手帳の内容を健康管理や健康づくりに利用しやすいよう充実する	○	○	○	○
健康診査などの必要性を啓発し、健康診査を受診しやすい体制を充実する	○	○		○
健康診査などの実施機関において個別指導が十分に受けられるような体制を整える	○	○		○
健康管理のためにかかりつけ医をもつように啓発する	○	○	○	○
奈良市 21 健康づくり応援団を増やす(健康管理についての情報提供)	○	○	○	○

取り組みの内容

医療制度改革に伴う健診制度や介護保険制度改正により、健康手帳の内容を特定健康診査、特定保健指導、介護予防と新たな内容を盛り込み、胃・肺がん検診で健康手帳の活用方法を説明し配布しました。また乳がん検診で乳がんや自己検診法の情報を記載した乳房手帳を配布し、定期的に検診を受診し健康管理につながるよう取り組みました。啓発では、がんやがん検診に関しての正しい知識を普及するため、市役所、保健所(はぐくみセンター)でパネル展示やちらしの配布をしました。また、健康ナビ☆出前講座等の健康教育を実施し、市民ががん検診を定期的に受診し、生活習慣を改善できるように取り組みました。受診しやすいがん検診体制の充実では、がん検診推進事業により、節目の年齢の方に大腸、乳、子宮頸がん検診が無料で受診できるよう無料クーポン券を送付し、非課税世帯や生活保護受給者には検診料無料で受診できるようにしました。また受診者の利便性を考え、胃がん肺がん検診を同時に受診してもらえるように胃・肺がんセット検診を導入しました。検診の精度管理では、医師会、歯科医師会と連携し各実施医療機関で検診後の結果説明を十分に受けられる体制を整えるよう努めました。また各種がん検診では、結果が要精密検査となったらず必ず精密検査を受診してもらうように医師会と連携し、精検未受診者を把握する体制整備に努めました。医師会では、北和地域産業保健センターや企業等に産業医として助言や指導を行い、市民健康講座の講演を通じて、かかりつけ医を持ち健康管理につながるよう取り組みました。検診の受診率向上のために関係機関と連携し、奈良市 21 健康づくり応援団として健康管理の情報発信も行い環境整備に努めました。

評価

健康管理に関する情報提供や健康教育は、さまざまな機関で実施されています。しかし、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正により基本健康診査から特定健診になり、対象者は異なりますが大幅に低下しています(P.11 参照)。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いです。受診率向上に向けて、さらに積極的な啓発を行い、市民が受診しやすい検診体制の検討が必要です。検診を受診するきっかけができるように、市民に向けて健康診査受診への意識づけを行っていくことが求められると考えます。今後は、受診率向上のために関係機関と連携を図りながら取り組んでいかななくてはなりません。

課題

特定健診や各種がん検診等の健康診査の受診率向上のために関係機関が連携し、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きます。