

# 広げよう みんなの健康

## 「奈良市21健康づくり」最終評価がまとまりました

### 1. 計画の目的および基本指針

本計画は、国の示す「健康日本 21」「健やか親子 21」の地方計画として、妊娠期から高齢期までを対象とした生涯を通じた健康づくりを目指し、平成 16 年 3 月に市民・関係機関・行政が協働で策定を行いました。市民の主体的な健康づくり運動の推進、関係機関と連携したヘルスプロモーションの推進につなげるため、市民の意見をもとに重点的に取り組むべき健康課題を明らかにし、市民と共に行動計画を考えていくことを策定の基本方針としました。

図 1. 計画の目的

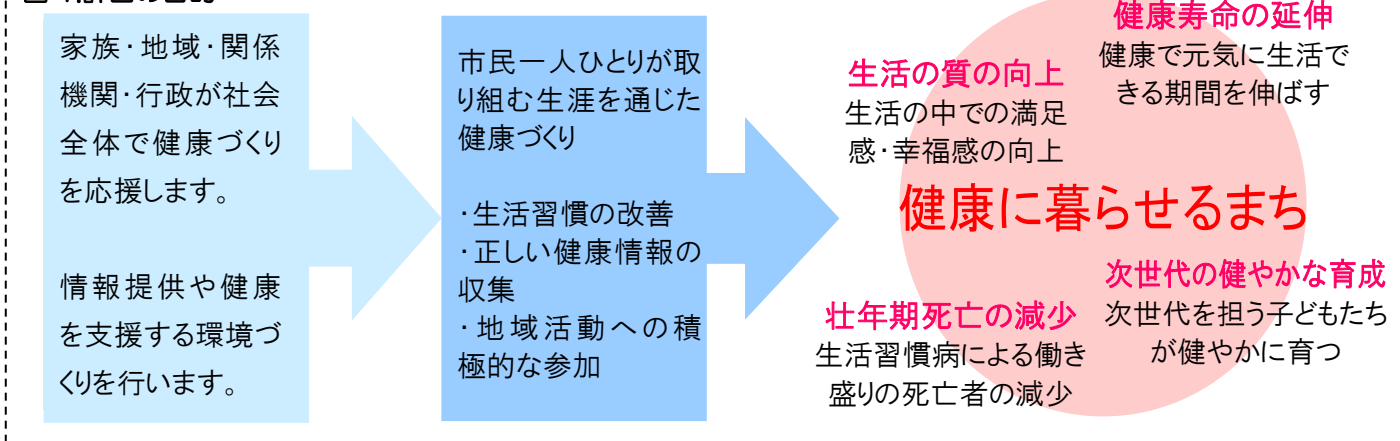


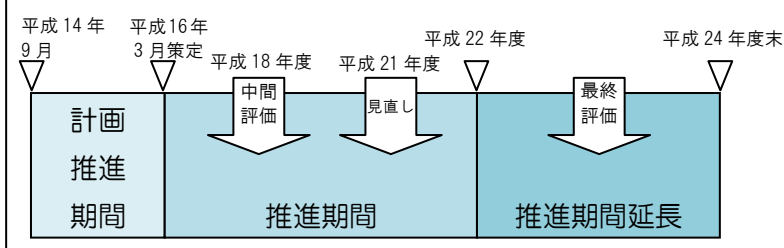
図 2. ヘルスプロモーションのイメージ



ライフステージごとに目指す姿を出し合い、健康づくりを9つの領域に分けて推進を行いました。中間評価において「中高年の肥満」を課題として抽出し、「肥満の人を減らす」「生活習慣病になる人を減らす」を重点目標として設定した以降は、乳幼児期の「生活リズム」領域、壮中年期の「栄養・食生活」「運動」領域を重点領域として取り組みを強化しました。また、「喫煙」「歯の健康」領域については全ライフステージを通じて取り組みを推進しました。

### 2. 計画推進の経過と期間

図 3. 「奈良市 21 健康づくり」計画 推進・評価の動き



本計画は平成 16 年度から推進を開始し、平成 18 年度には中間評価を行い、取り組む課題の明確化と評価方法の見直しを行いました。その後、国や県の健康増進計画推進期間の 2 年延長に伴い、平成 24 年度までを推進期間として取り組みを行いました。

### 3. 最終評価について

これまでの取り組みを振り返り、今後の健康づくりについての新たな課題を明確にした上で次期計画立案に向けた活動を行うために最終評価を行います。各領域で設定した健康・行動目標・取り組み指標の目標達成度や推進の取り組みについて、「奈良市 21 健康づくり」推進評価委員会において検討評価を行いました。



4、主な取り組み・成果

# 生活リズム



食育月間啓発

食育リーフレットの共同作成



子育てスポットでの活動



歯の衛生週間啓発

# 栄養食生活



市民ボランティアと協働で健康づくりイベントを開催

平成 20 年度  
「知って得する健康講座」  
年間 5 回、参加者延 550 人、  
平均満足度 89%

＜参加者の声＞  
間食のエネルギーに注意が必要だ。すぐに体重オーバーする理由がよくわかった。



健康相談・健康講座・調理講座



「奈良市 21 健康づくり応援団」  
栄養成分表示・ヘルシーメニュー提供店

# 運動

はっか  
「20 日ならウォークの日」として制定  
平成 20 年度

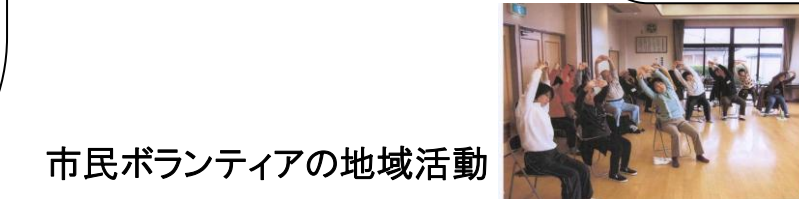


20 日ならウォークの大ファンです。健康のためにもなり、奈良のことを知りながらウォーキングできるのがいい。



ウォーキングマップの作成・配布

アンケート調査  
(平成 21 年度)より  
「20 日ならウォーク」に参加するようになって「歩く回数や距離が増えた、野菜をたくさん食べるようになった」満足度 84.6 点



市民ボランティアの地域活動

# 歯の健康



成人歯科教室

＜参加者の声＞  
歯は困りごとが出てから治療を受けることが多く、治療期間も長引きます。知識と興味をもってケアすることが大切だと学びました。



歯の衛生週間啓発



こうくう  
口腔衛生指導

# 喫煙



世界禁煙デー啓発



禁煙講座

＜参加者の声＞  
たばこを吸える場所をさがす自分を想像すると禁煙しなければと思います。自分の意思で禁煙できるなら、もう禁煙している。ニコチンパッチの力を借りて禁煙します。  
⇒8 週間でパッチは卒業。禁煙できています。(6 ヶ月後の声)



市立幼稚園・小学校・中学校・高等学校の完全敷地内禁煙(平成 19 年度)

## 5、評価の結果

図4. 主な領域別ライフステージの指標評価

	乳幼児	青年期	壮中年期
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎朝食を毎日食べている児の割合(1歳・3歳)</li> <li>◎主食・主菜・副菜のそろった朝食をしている児の割合(3歳)</li> <li>◎朝7時半までに起床する児の割合(3歳)</li> <li>◎夜9時までには就寝する児の割合(3歳)</li> <li>×肥満児の割合(3歳)</li> <li>×外遊びをしている児の割合(3歳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> <li>◎朝食をほとんど食べない人の割合</li> <li>×栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>△栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合</li> <li>△男性/◎女性メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合</li> <li>◎血圧、総コレステロールの要指導・要医療の人の割合</li> <li>×特定健康診査受診率</li> <li>×HbA1cの要指導・要医療の人の割合</li> </ul>
運動		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎生活習慣病予防の運動ができる機会や場づくり</li> <li>○運動習慣がある人の割合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○男性/◎女性運動習慣がある人の割合</li> </ul>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>△妊娠中の喫煙率、育児期間中の受動喫煙率</li> <li>○応援団禁煙施設登録数、◎禁煙登録医療機関数</li> </ul>	◎成人の喫煙率	
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎夜寝る前の仕上げ磨きを毎日している児の割合(1歳)</li> <li>○むし歯罹患率(1歳・3歳)</li> <li>○甘い飲み物や菓子を1日3回以上とっている児の割合(1歳)</li> <li>○フッ化物塗布を受けたことのある児の割合(3歳)</li> <li>○かかりつけ歯科医をもっている児の割合(3歳)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎歯周疾患罹患率</li> <li>◎60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合</li> </ul>

最終評価では、全9領域179項目の指標(その他及び再掲を除く)のうち、評価可能な134項目で目標達成状況を判定。

- ・達成(◎)→61項目(45.5%)
- ・改善(○or△)→32項目(23.9%)
- ・横ばいもしくは悪化(×)→41項目(30.6%)

表1:「奈良市21健康づくり」判定区分

評価	判定基準
◎	現状値が目標に達成している。
○	現状値が目標達成にむけて改善している。(50~100%改善)
△	現状値が目標達成にむけて改善している。(1~49%改善)
×	現状値が横ばいもしくは悪化している。(0以下)

乳幼児期の「生活リズム」領域においては、朝食摂取や早寝・早起きの習慣がついてきています。しかし、肥満の割合や外遊びは改善されず、体を動かして遊べる場の情報提供や生活習慣病予防についての啓発が必要です。壮中年期では、「栄養・食生活」「運動」領域において適正な習慣を持つ人の割合が改善しています。また、食生活改善推進員協議会の活動回数・参加者数、運動習慣づくり推進員協議会の会員数・活動回数・参加者数は増加しており、両領域ともボランティアの活動が活発で市民主体の健康づくりができています。また、メタボリックシンドローム予備群・該当者、血圧及び総コレステロールの要指導・要医療者の割合は低下しています。一方でHbA1cは悪化、なお、健診受診率は低下傾向にあります。今後は健診受診率の向上と糖尿病を重点とした生活習慣病予防対策が必要です。「喫煙」領域においては、法的整備や禁煙治療・教育の効果が出ている一方で、女性の喫煙率の減り幅が低下しており、依存性の高い女性や若年者へのさらなる対策が必要です。「歯の健康」領域では、乳幼児期・壮中年期において予防行動をとる人の割合が改善するとともに、むし歯罹患率・歯周疾患罹患率とも改善しています。

計画の主旨である「健康づくりの環境整備(基盤整備)」「市民主体の健康づくり運動」という視点においては、市立幼稚園、小・中学校、高等学校の完全敷地内禁煙の実施と「20日ならウォークの日」の制定が大きな成果です。特に年間約2,500人のウォーキング事業参加実績はボランティアとの協働によるものです。本市では、奈良市21健康づくりを推進する中で、市民ボランティアや関係機関と協働して健康づくり事業を実施することができました。

## 6、今後の課題と方針

奈良市21健康づくりの最終評価では、青年期の「栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合」「BMI25以上の人の割合」、壮中年期の「BMI25以上の人の割合(男性)」「HbA1cの要指導・要医療の割合」が悪化しています。なお、乳幼児期の「肥満児の割合3歳」「外遊びをしている3歳児の割合」「家族で楽しく食事をしている3歳児の割合」が悪化しており、生活習慣病の要因が乳幼児期から現われています。

基本的な生活習慣や健康観は、家族単位で受容・形成されることから、家族ぐるみで乳幼児期から生涯を通じた健康づくりが必要です。また、生活習慣病を発症しやすい壮中年期の健康管理では、健康診査等の受診率が低迷している現状を踏まえ、要指導・要医療者に該当する個人の支援に留まることなく、家族や地域全体に啓発し、健康づくりの風土を育てることが重要です。

国の基本方針にあわせ、奈良市の健康課題を盛り込みながら、健康づくりを“まちづくり”の一環として位置づけ、次期健康づくり計画を策定し推進していきます。