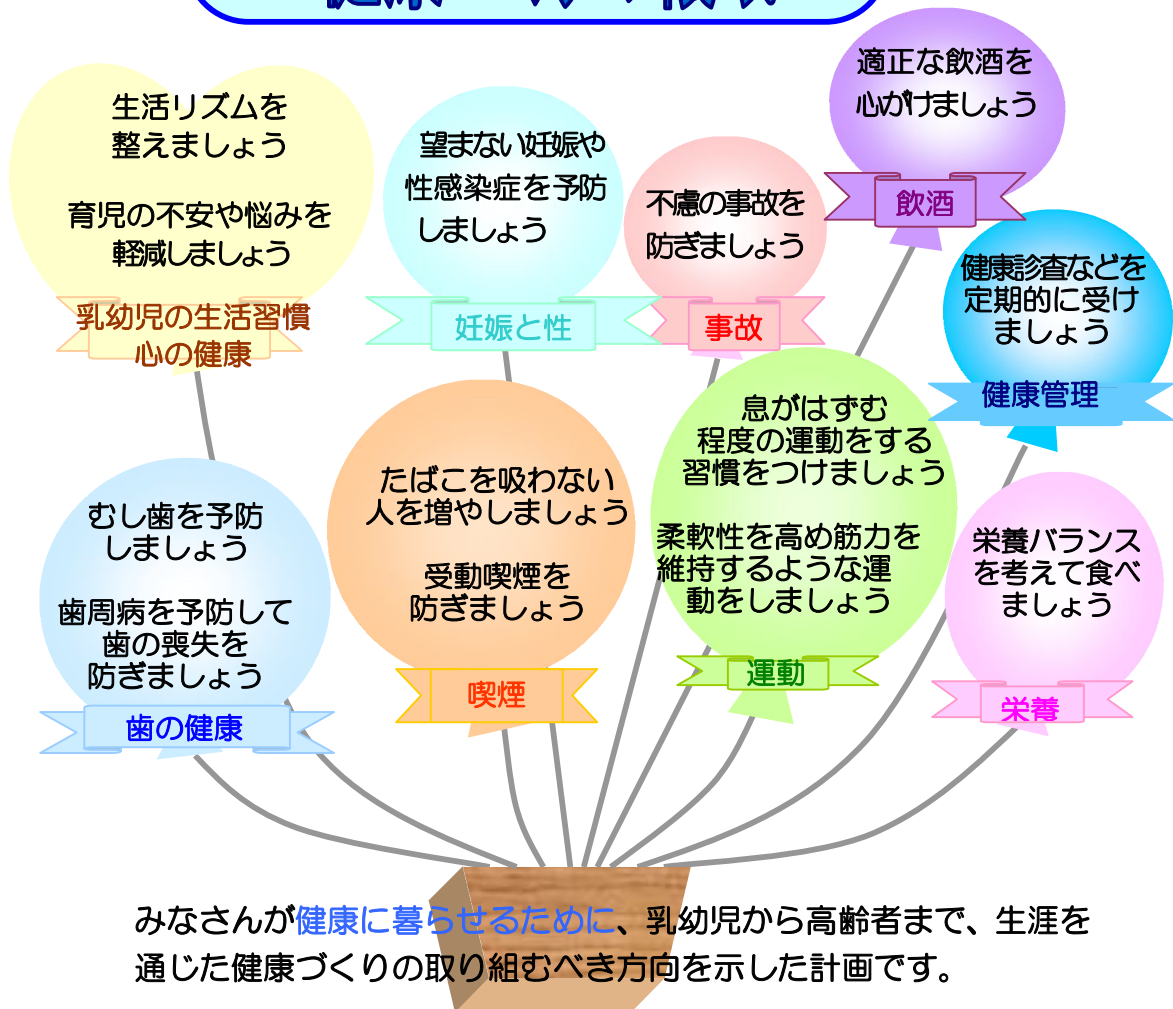


# 広げようみんなの健康 奈良市21健康づくり

「奈良市21健康づくり計画」は平成16年3月に策定し、推進してきました。18年度の間評価を踏まえ、重点目標を『肥満の人数を減らす』『生活習慣病になる人数を減らす』とし、最終22年度に向けて、市民一人ひとりが健康で元気に生活できるまちづくりを進めていきます。

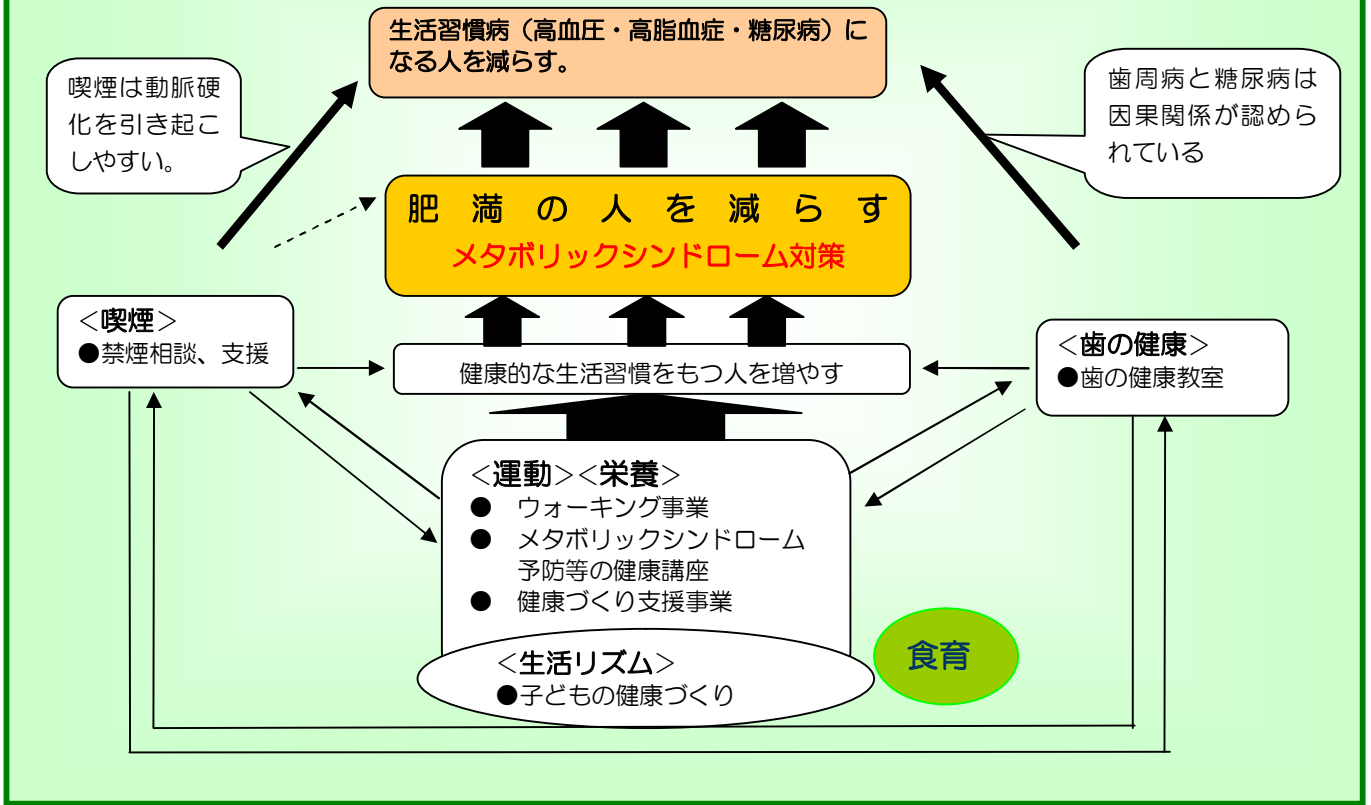
## 健康づくりの領域



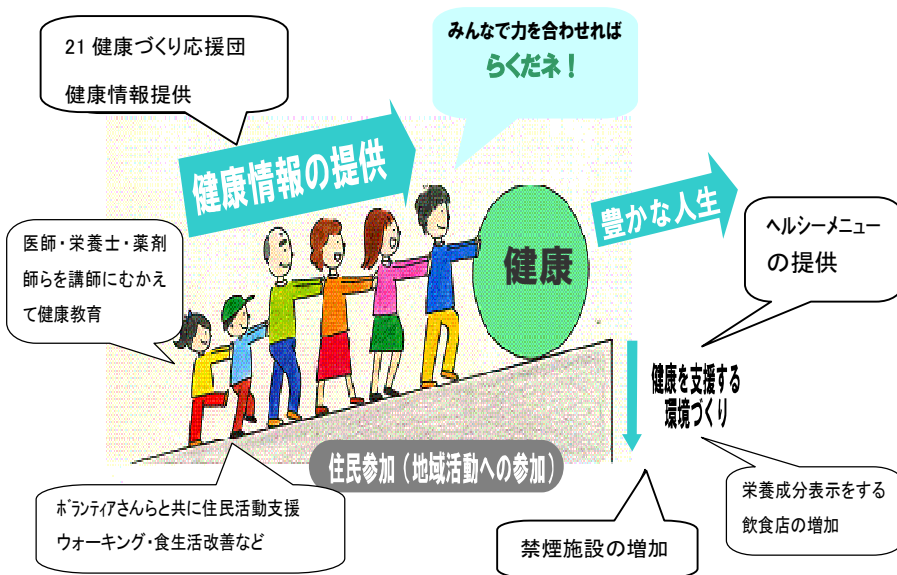
平成17年度の奈良市基本健康診査の結果、40~69歳の肥満者（BMI25以上）の割合は、男性30.2%、女性18.6%です。つまり、中高年の男性の約3人に1人、女性の約5人に1人が肥満であるということになります。高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、肥満を改善することが大切です。今後、メタボリックシンドローム予防を重点対策として運動・栄養領域の取り組みを進めています。

# 平成 22 年度までの取り組み

平成 22 年度までの重点目標は  
「肥満の人を減らす」「生活習慣病になる人を減らす」をめざします。



## みんなで健康づくりを応援します。



このマークを見つけたら応援団の印



あなたのおすすめ店・施設のご紹介お待ちしております！！

**奈良市21健康づくり応援団**

奈良市保健所 健康増進課

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号

TEL: 0742-34-5129 Fax: 0742-34-3145

健康増進課ホームページ <http://www.city.nara.nara.jp>

平成19年4月1日作成