

健康かしはら21(第2次)後期計画

かしはら

すこやか

こつこつ

プラン

平成30～34年度



平成30年 3月

檀 原 市

ごあいさつ



市民の皆さまが、心身の健康に不安を抱くことなく生活を送れるまちをめざして、これまで生活習慣病の予防や、疾病の早期発見、重症化予防に重点をおいた健康づくりに取り組んでまいりました。引き続き、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの疾病予防やこころの健康づくりを推進し、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことが重要となっています。

国は、健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成 25 年度から 10 年間の計画である「21 世紀における第 2 次国民健康づくり運動（健康日本 21（第 2 次）」）を推進しています。橿原市においても、平成 25 年度から「健康かしはら 21（第 2 次）計画」を策定し、施策の推進を図ってまいりました。平成 29 年度はその中間見直しの年度と位置づけていることから、5 年間の計画の進捗や成果を評価したうえで、平成 30 年度を起点とした後期計画として、本計画を策定しました。

「健康づくりで明るいまち かしはら」を基本理念とし、市民・関係団体などが一体となって健康づくりを推進する行動計画です。

市民の皆さま自身が自発的に健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣を身につけていくことが疾病予防に欠かせません。減塩を意識する、運動習慣を身につける、禁煙をするなど、できることから一つずつ挑戦し、継続して健康づくりをすすめてまいりましょう。

最後に、本計画策定にあたり、貴重なご意見・ご協力をいただきました方々をはじめ、日頃から本市の健康増進活動に貢献いただいている関係団体の皆さま方に心よりお礼申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

平成 30 年 3 月

橿原市長 森下 豊

目 次

第1章 健康かしはら 21（第2次）計画の見直しにあたって	1
1 計画策定の背景と位置づけ	1
2 計画の対象	2
3 計画の期間	2
4 計画推進の基本方向	2
第2章 檀原市の人口等の動向	3
1 人口・世帯の状況	3
2 出生・死亡の状況	5
第3章 健康かしはら 21（第2次）計画中間評価	8
1 行動計画の目標と達成状況	8
2 アンケート結果からみる市民の健康状況	10
3 保健事業結果分析	25
4 庁内関係課の事業評価	26
5 協力団体の活動評価	28
6 各分野の評価と今後の課題	30
第4章 本計画の目標	37
1 取組分野と目標設定	37
2 目標値一覧	38
第5章 分野別の取組	39
1 栄養・食生活	39
2 運動・身体活動	43
3 歯の健康	46
4 タバコ	49
5 健康チェック	52
6 こころの健康・休養	55
7 健康のための社会環境づくり	58
第6章 計画の推進	60
1 健康づくり推進体制	60
2 計画の進捗管理・評価システム	60
3 情報提供基盤の充実	60
4 計画の周知	60
資 料 編	61
1 協力団体の活動	61
2 檀原市成人保健推進協議会	67
3 本計画の策定経緯	70
4 健康日本 21（第2次）の方針概要	71

第1章

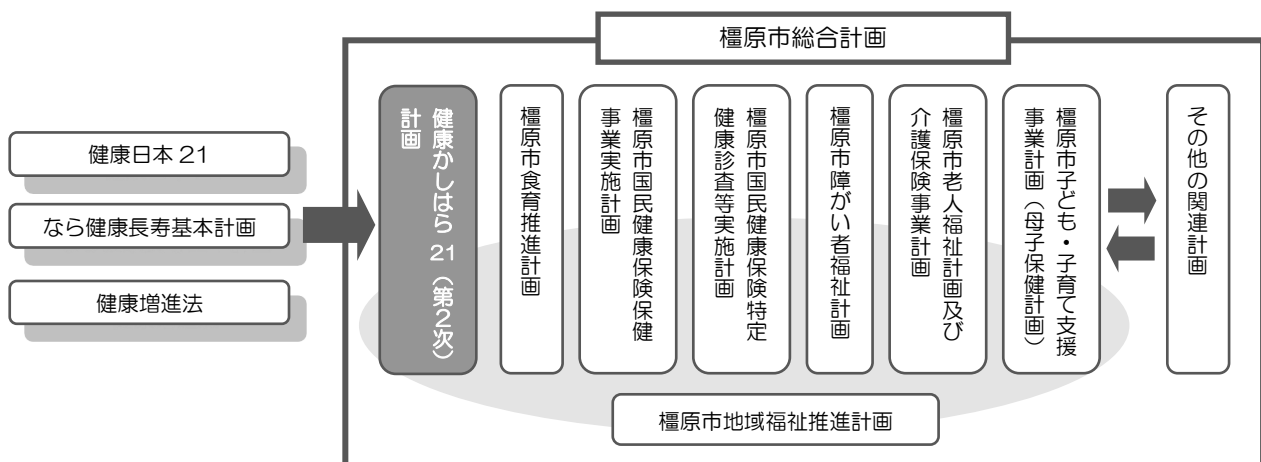
健康かしはら 21（第2次）計画の見直しにあたって

1 計画策定の背景と位置づけ

わが国ではすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、平成12年（2000年）に「健康日本21」を策定し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的として運動を推進してきました。平成19年（2007年）の中間評価では、メタボリックシンドロームの認知度等の目標項目が追加され、期間が平成24年度（2012年度）まで延長されました。平成25年（2013年）に策定された「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））」では、健康寿命と健康格差について目標が設定され、生活習慣病の予防としてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）への対処が新たに加わっています。また、各ライフステージにおける対策・取組、健康づくりを支援する社会環境の整備が重視されています。

これらの流れを踏まえ、本市では、市民一人ひとりの取組を積極的に支援し、心身の健康を増進させるために、「健康かしはら21（第2次）計画」を平成25年（2013年）に策定しました。この計画は平成25年度（2013年度）から平成34年度（2022年度）を推進期間としており、策定から5年目に中間見直しを行うこととしていました。本年度がその見直し年度にあたるため、このたび「健康かしはら21（第2次）計画」の中間評価を行い、本市の健康をめぐる課題や今後の方向性を見直し、計画の最終年度である平成34年度（2022年度）における目標の達成に向けて、引き続き市民が主体となって取り組む健康づくりと、それを支援するための環境整備を推進するため、「健康かしはら21（第2次）計画」の後期計画（以下、本計画という）を策定します。

本計画は国の「健康日本21（第2次）」の地方計画として、「なら健康長寿基本計画」とも連動しながら、市独自の計画として策定するものです。また、「橿原市第3次総合計画」を上位計画とし、本市の保健・福祉などの関連計画との整合を図るものとします。



2 計画の対象

本計画は、すべての市民を対象とします。ただし、「第5章 分野別の取組」の子どもや高齢者を対象とする保健事業・健康づくり事業に関しては、子ども・子育て支援事業計画や老人福祉計画及び介護保険事業計画などの関連計画にゆずるものとします。

	妊産婦・胎児期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	長寿期
	—	0-5歳	6-12歳	13-17歳	18-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳以上
健康かしはら21 (第2次)計画								
子ども・子育て 支援事業計画 (母子保健計画)								
老人福祉計画及び 介護保険事業計画								

3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 25 年度（2013 年度）を起点とし、平成 34 年度（2022 年度）を目標年度とする 10 年のうち、平成 30 年度（2018 年度）から平成 34 年度（2022 年度）までの 5 年間の後期計画とします。

4 計画推進の基本方向

本計画においては、健康寿命の延伸に向け、次のような考え方を基本方向として総合的な施策展開を図ります。

- (1) 市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組を積極的に推進します。
- (2) 健康づくりを総合的に支援するために、環境整備、相談体制、情報入手の機会の充実を図り、関係機関や組織との連携を強化します。
- (3) 健康づくりの活動を効果的に推進していくために、適切な目標を設定し、目標達成状況を継続的に確認・評価します。

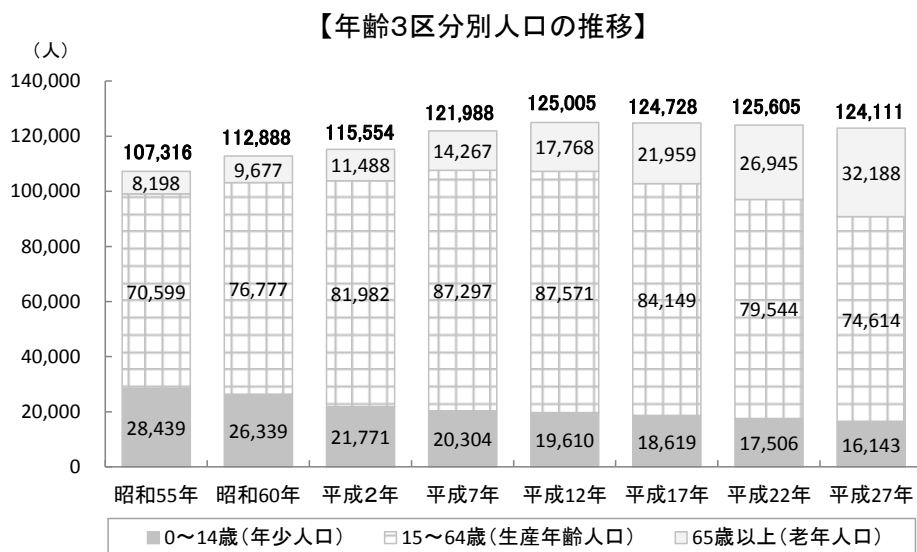
第2章

檀原市の人口等の動向

1 人口・世帯の状況

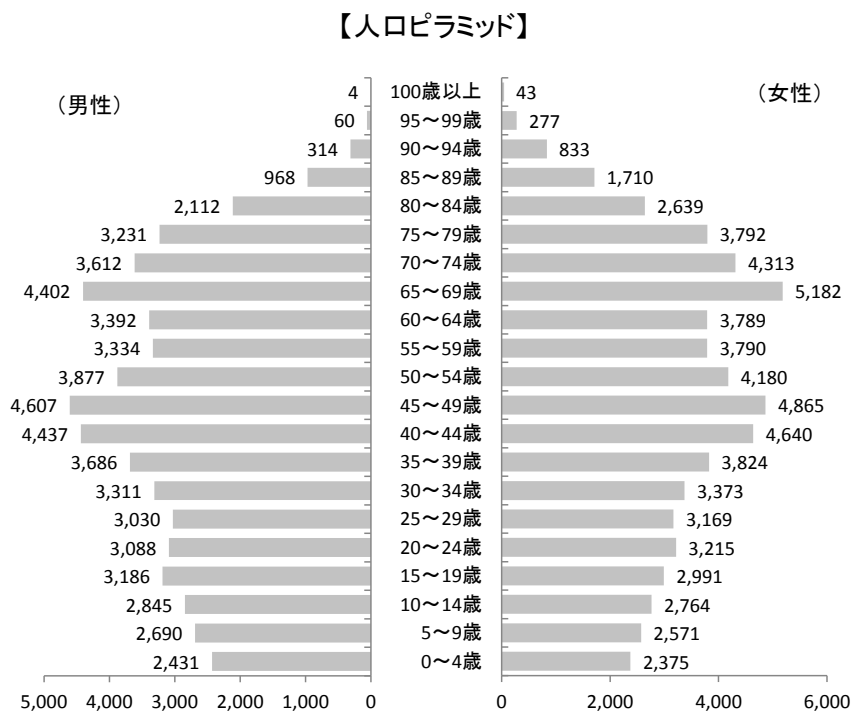
(1) 人口

本市の総人口は平成27年（2015年）で124,111人となっています。平成29年10月1日現在の人口を年齢別にみると、男女ともに40～44歳、45～49歳、65～69歳の層が多くなっています。



(注)総数には不詳を含むため合計と一致しない

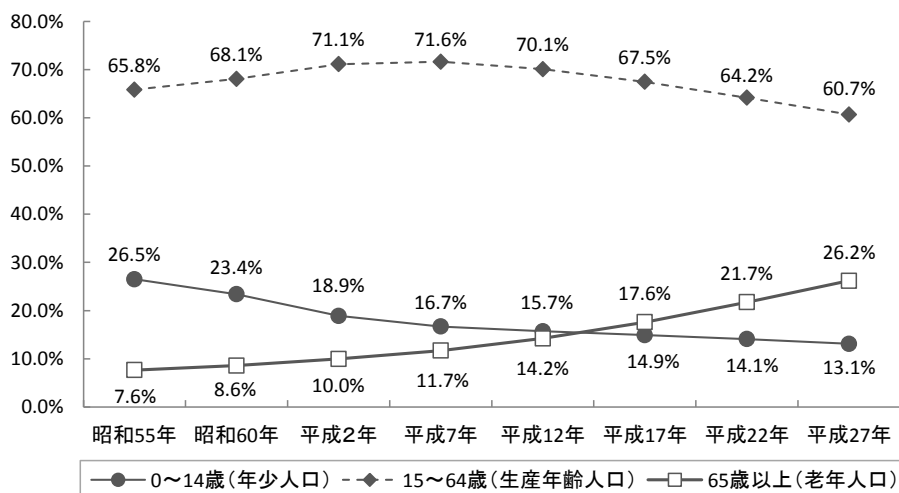
資料:国勢調査(各年10月1日現在)



資料:住民基本台帳及び外国人登録(平成29年10月1日)

本市の平成 27 年（2015 年）の人口比をみると、年少人口比が 13.1%、老年人口比が 26.2%となっています。老年人口比は年々増加しており、高齢化が進んでいる状況です。

【年齢3区分別人口比の推移】

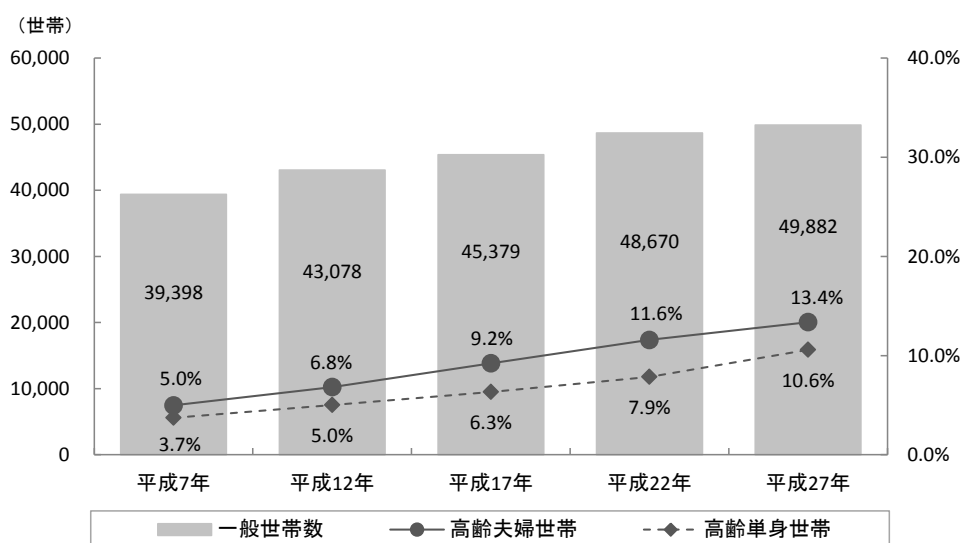


資料:国勢調査(各年 10 月 1 日現在)

(2) 世帯

一般世帯数については平成 27 年（2015 年）で 49,882 世帯となっています。そのうち、高齢夫婦世帯が 13.4%、高齢単身世帯が 10.6%となっています。高齢夫婦世帯、高齢単身世帯の割合は、どちらも年々増加している状況です。

【高齢者世帯の推移】



(注) 高齢夫婦世帯: 夫が 65 歳以上、妻が 60 歳以上の夫婦 1 組のみの一般世帯、
 高齢単身世帯: 65 歳以上の者一人のみの一般世帯

資料:国勢調査(平成 27 年 10 月 1 日現在)

2 出生・死亡の状況

(1) 出生・死亡率

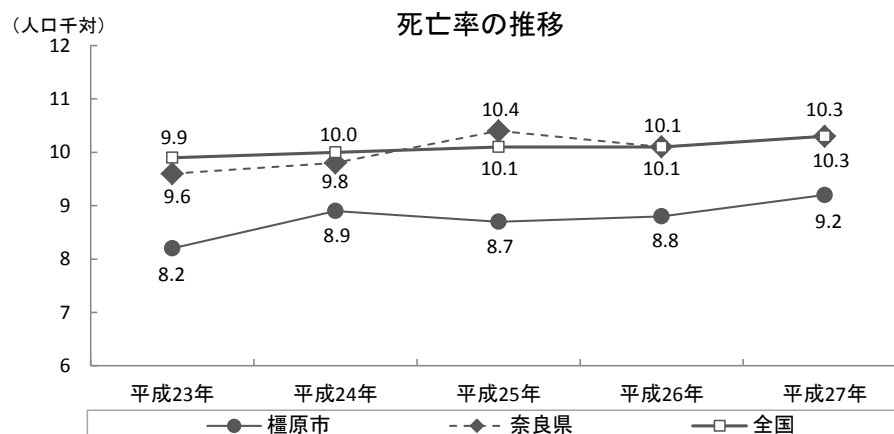
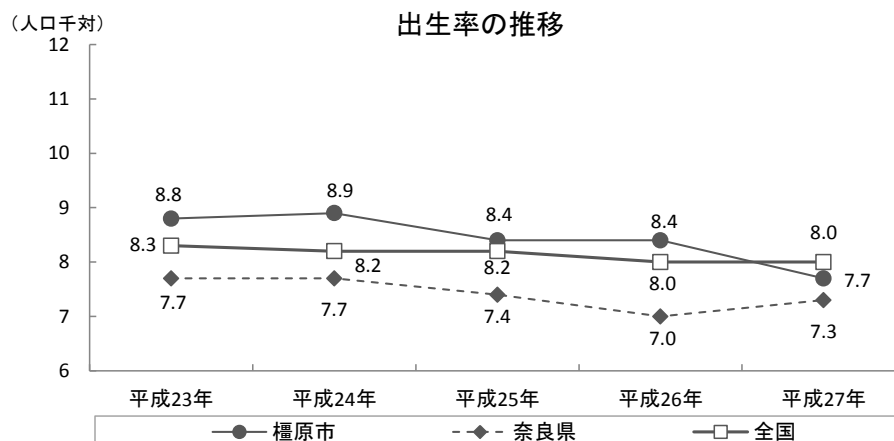
本市の出生者数は、平成 27 年（2015 年）で 961 人、人口千人あたりの出生率は 7.7 となっています。出生率は平成 23 年（2011 年）以降、奈良県、全国より高い値で推移していましたが、平成 27 年（2015 年）では奈良県を上回るものの、全国より低い値となっています。

死亡者数については、平成 27 年（2015 年）で 1,134 人、人口千人あたりの死亡率は 9.2 となっています。死亡率は平成 23 年（2011 年）以降、奈良県、全国より低い値で推移しています。

出生者数と死亡者数の推移

	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年
橿原市 出生者数	1,235	1,353	1,349	1,145	1,076	961
橿原市 死亡者数	660	748	767	875	1,052	1,134

資料：衛生統計年報



資料：衛生統計年報（出生率・死亡率とも）

(2) 死因順位別死亡者数・比

本市の平成 27 年（2015 年）の死因別死亡数をみると、男女とも上位 2 位は同じで、がん（悪性新生物）、心疾患（高血圧症除く）の順で多くなっています。3 位は男性が肺炎、女性が老衰となっています。橿原市のがん（悪性新生物）の死亡者数の割合（対死亡総数）は、29.5%となっています。

【平成 27 年 死因順位別死亡者数(上位 10 位)】

橿原市男性			橿原市女性			奈良県		全国		
1 位	がん (悪性新生物)	195 人	1 位	がん (悪性新生物)	140 人	1 位	がん (悪性新生物)	1 位	がん (悪性新生物)	
2 位	心疾患 (高血圧症除く)	91 人	2 位	心疾患 (高血圧症除く)	85 人	2 位	心疾患 (高血圧症除く)	2 位	心疾患 (高血圧症除く)	
3 位	肺炎	67 人	3 位	老衰	65 人	3 位	肺炎	3 位	肺炎	
4 位	脳血管疾患	33 人	4 位	肺炎	58 人	4 位	脳血管疾患	4 位	脳血管疾患	
5 位	老衰	14 人	5 位	脳血管疾患	50 人	5 位	老衰	5 位	老衰	
5 位	不慮の事故	14 人	6 位	不慮の事故	16 人	6 位	不慮の事故	6 位	不慮の事故	
7 位	腎不全	18 人	7 位	腎不全	11 人	7 位	腎不全	7 位	腎不全	
8 位	自殺	13 人	8 位	自殺	9 人	8 位	自殺	8 位	自殺	
8 位	肝疾患	13 人	8 位	慢性閉塞性 肺疾患	9 人	9 位	肝疾患	9 位	大動脈瘤及び 解離	
10 位	慢性閉塞性 肺疾患	9 人	10 位	肝疾患	6 人	10 位	大動脈瘤及び 解離	10 位	慢性閉塞性 肺疾患	

資料：人口動態調査

【平成 27 年 死因順位別死亡者数の割合(対死亡総数)】

	橿原市	奈良県	全国
がん(悪性新生物)	29.5%	29.1%	28.7%
心疾患	15.5%	18.0%	15.2%
脳血管疾患	7.3%	7.7%	8.7%
肺炎	11.0%	9.9%	9.4%
老衰	7.0%	5.7%	6.6%
不慮の事故	2.6%	2.8%	3.0%
自殺	1.9%	1.5%	1.8%
その他の死因	25.1%	25.4%	26.7%
3大疾病(再掲)	52.4%	54.7%	52.6%
総数	1,134 人	13,920 人	1,290,444 人

(注)3大疾病：悪性新生物、心疾患、脳血管疾患

資料：人口動態調査

全国を基準とした標準化死亡比*（平成 23 年（2011 年）～27 年（2015 年））をみると、男性は肺がん、心疾患（高血圧を除く）、肺炎、慢性閉塞性肺疾患の死亡率が全国を上回っています。女性については、ほとんどの項目で全国を上回り、胃がん、肺炎、糖尿病、腎不全が特に高くなっています。

* 標準化死亡比：人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。全国の死亡率を標準（100）としているため、100 より小さい場合は全国平均より死亡率が低いことを意味します。

【平成 23～27 年 主要死因別の標準化死亡比】

		男性		女性	
		橿原市	奈良県	橿原市	奈良県
全死亡		93.2	94.5	101.9	99.2
全がん		96.6	98.2	100.6	99.7
がん(悪性新生物)	胃がん	93.5	108.4	114.3	112.9
	大腸がん	90.1	84.2	104.7	89.7
	肝がん	98.3	101.6	109.0	105.2
	肺がん	109.6	104.2	103.9	106.9
	乳がん			81.9	92.7
	子宮がん			85.3	96.1
心疾患(高血圧を除く)		103.1	109.1	106.4	116.4
脳血管疾患		75.1	81.4	87.8	91.1
肺炎		106.9	96.3	124.9	105.1
糖尿病		90.8	80.0	138.3	87.3
腎不全		95.9	85.2	123.9	100.1
慢性閉塞性肺疾患		114.8	100.8	99.2	93.6
自殺		73.0	85.6	108.5	87.8

資料：奈良県データ

（３）健康寿命（65 歳平均自立期間）

本市の平成 27 年（2015 年）の健康寿命（65 歳平均自立期間）は、男性 18.36 年、女性 21.16 年となっており、本市の健康寿命は、奈良県、全国と比べて男女とも長くなっています。

【平成 27 年 健康寿命(65 歳平均自立期間)】

	橿原市		奈良県		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均余命	19.77 年	24.06 年	19.96 年	24.37 年	19.46 年	24.31 年
健康寿命(65 歳平均自立期間)	18.36 年	21.16 年	18.20 年	20.80 年	17.78 年	20.82 年
平均要介護期間	1.41 年	2.90 年	1.76 年	3.57 年	1.68 年	3.49 年

資料：奈良県健康福祉部健康寿命資料

第3章

健康かしはら 21（第2次）計画中間評価

本計画の策定にあたり、健康かしはら 21（第2次）計画の中間評価を行いました。その結果概要は以下のとおりです。

【中間評価の方法】

市民アンケート	行動計画目標の達成度と市民の意識と健康状態の把握
保健事業結果分析	各種健（検）診*結果の分析による市民の健康状態と経年変化の把握
協力団体ヒアリング	協力団体の取組の進捗と今後の意向の把握
庁内関係課ヒアリング	庁内関係課が所管する事業の達成度と今後の意向の把握

* 健診と検診の違い

健診は、健康診断や健康診査の略語です。健康の確認あるいは健康の程度を知るため、また、疾病の危険因子をもっているかどうかを見ることを目的として行うもので、その後の健康管理に役立てていくものです。健診の例としては、人間ドックなどがあげられます。

検診は、対象とする人々の中から特定の疾患を早期に発見し、早期に治療することを目的としたものです。検診の例としては、がん検診などがあげられます。

1 行動計画の目標と達成状況

健康かしはら 21（第2次）計画では行動計画として 30 項目の目標を掲げ、その達成を図ってきました。

複数の項目がすべて「改善傾向」であった分野は「歯の健康」、改善傾向が一つもみられなかった分野は「運動・身体活動」となっています（結果は次ページ参照）。

評価区分（実績値（策定時の値）と中間評価の値を比較）	該当項目数
【A】改善傾向	13 項目
【B】ほぼ変化なし（1 ポイント未満の変化）	8 項目
【C】悪化傾向	8 項目
【D】評価困難	1 項目
合 計	30 項目

健康かしはら 21（第 2 次）計画 【中間評価】行動計画の目標と結果一覧

分 野	指 標			計画策定 時値	中間値 H29 年	策定時と の比較	中間 評価	目標値 H34 年	データ元
栄養・食生活	適正体重を維持している人の割合の増加	20～60 歳代・男性・肥満者		27.1%	26.4%	-0.7%	【B】	25%	市民アンケート
		40～60 歳代・女性・肥満者		17.3%	12.2%	-5.1%	【A】	15%	市民アンケート
		20 歳代・女性・やせの者		23.1%	22.4%	-0.7%	【B】	20%	市民アンケート
	減塩に気をつけている人の割合の増加			64.7%	59.3%	-5.4%	【C】	75%	市民アンケート
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性		13.0%	12.7%	-0.3%	【B】	10%	市民アンケート
女性			7.0%	10.0%	+3.0%	【C】	5%	市民アンケート	
運動・身体活動	運動習慣がある人の割合の増加	20～64 歳・男性		29.3%	29.5%	+0.2%	【B】	39%	市民アンケート
		20～64 歳・女性		22.6%	19.8%	-2.8%	【C】	33%	市民アンケート
		65 歳以上・男性		55.6%	36.6%	-19.0%	【C】	66%	市民アンケート
		65 歳以上・女性		52.2%	51.1%	-1.1%	【C】	62%	市民アンケート
歯の健康	歯を保つ人の割合の増加	60 歳で 24 歯以上		80.3%	87.9%	+7.6%	【A】	85%	平成 28 年度 市歯周病検診
		40 歳で喪失歯なし		70.1%	88.8%	+18.7%	【A】	75%	平成 28 年度 市歯周病検診
	歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加			50.4%	54.6%	+4.2%	【A】	65%	市民アンケート
タバコ	市施設における分煙施設の割合の増加			97.7%	100%	+2.3%	【A】	100%	平成 29 年 禁煙実施状況調査
	喫煙している人の割合の減少			18.8%	18.1%	-0.7%	【B】	10%	市民アンケート
	妊婦の喫煙率の減少			5.6%	3.9%	-1.7%	【A】	0%	平成 28 年度 3 か月児健康診査アンケート
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知率の向上			-	25.5%	-	【D】	80%	市民アンケート
健康チェック	特定健康診査の受診率の向上			27.4%	30.5%	+3.1%	【A】	60%	平成 28 年度 市特定健康診査
	特定保健指導の実施率の向上			12.2%	8.9%	-3.3%	【C】	60%	平成 28 年度 市特定保健指導
	各種がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	17.8%	14.2%	-3.6%	【C】	27.8%	平成 28 年度 市がん検診
			女性	12.8%	9.7%	-3.1%	【C】	22.8%	平成 28 年度 市がん検診
		肺がん	男性	21.7%	25.9%	+4.2%	【A】	31.7%	平成 28 年度 市がん検診
			女性	16.4%	20.6%	+4.2%	【A】	26.4%	平成 28 年度 市がん検診
		大腸がん	男性	25.0%	26.1%	+1.1%	【A】	35.0%	平成 28 年度 市がん検診
			女性	21.1%	21.5%	+0.4%	【B】	31.1%	平成 28 年度 市がん検診
		子宮頸がん	女性	21.8%	22.5%	+0.7%	【B】	31.8%	平成 28 年度 市がん検診
		乳がん	女性	20.4%	21.6%	+1.2%	【A】	30.4%	平成 28 年度 市がん検診
こころの健康・休養	気分がひどく落ち込むことがよくある人の割合の減少			10.1%	8.2%	-1.9%	【A】	9%	市民アンケート
	睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少			29.8%	29.1%	-0.7%	【B】	25%	市民アンケート
健康のための社会環境づくり	健康づくり推進員の人数の増加			181 人	200 人	+19 人	【A】	270 人	平成 28 年度 市データ

2 アンケート結果からみる市民の健康状況

◆市民アンケートの概要

調査対象	市内在住の20歳以上の男女
調査方法	郵送配布・回収
調査期間	平成29年9月7日（木）～平成29年9月25日（月）
回収結果	配布数 2,000 件 有効回答数 646 件（有効回収率 32.3%）

◆集計結果の見方

- ・図中のnは、設問に対する回答者数を示しています。
- ・性別や年齢の質問に回答していない対象者については、性別・年齢別のグラフの有効回答数から除外しているため、nの合計は646になりません。
- ・集計結果はすべて小数点第2位を四捨五入しており、比率の合計が100.0%にならないことがあります。
- ・図表中の「MA%」という表示は、複数回答形式の設問です。複数回答の場合は、割合の合計は100%とはなりません。

◆回答者属性

調査数	男性	女性	無回答	調査数	男性						女性						無回答		
					20歳以下	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～64歳	65歳以上	20歳以下	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳		60歳～64歳	65歳以上
646	299	340	7	646	48	52	71	61	26	41	67	51	73	60	42	47	7		
100.0	46.3	52.6	1.1	100.0	7.4	8.0	11.0	9.4	4.0	6.3	10.4	7.9	11.3	9.3	6.5	7.3	1.1		

上段：件数、下段：%

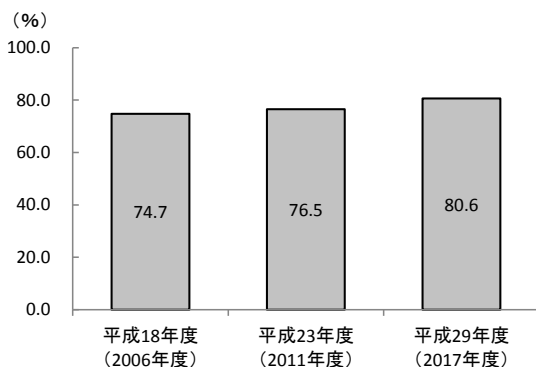
上段：件数、下段：%

（１）健康感・健康に対する意識

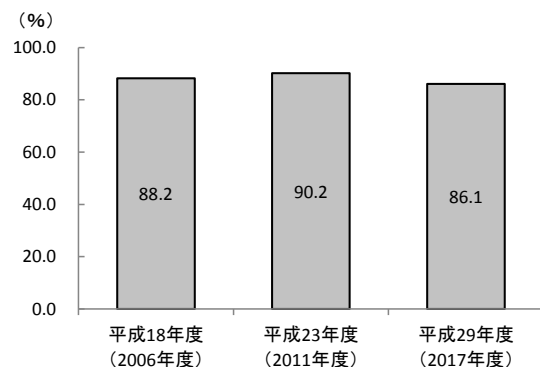
平成29年度（2017年度）市民アンケートの結果をみると、「普段健康だと感じている」人の割合は80.6%と、平成18年度（2006年度）以降増加傾向にあります。一方、「健康によくない生活習慣を変えたい」人の割合は86.1%と、平成23年度（2011年度）から減少し、平成18年度（2006年度）の値よりも低くなっています。

「健康である」と感じている人は増えてきているものの、健康によくない生活習慣がある人のうち「健康によくない生活習慣を変えたい」という意識をもった人は減ってきている状況がうかがえます。

普段健康だと感じている人の割合



「健康によくない生活習慣がある」と答えた人のうち、「健康によくない生活習慣を変えたい」人の割合

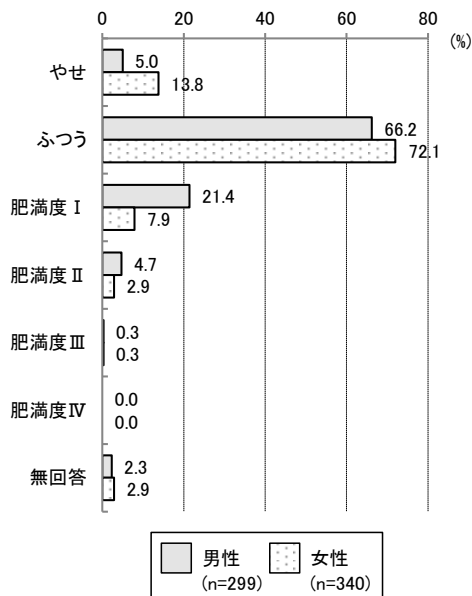


(2) 栄養・食生活

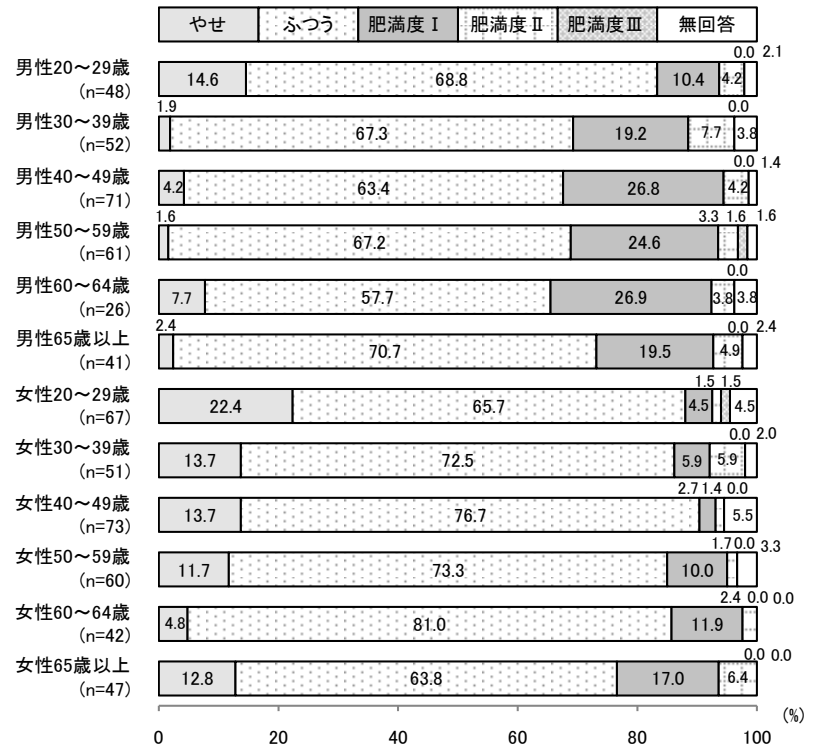
① BMI

BMIについて、「ふつう」は男性で66.2%、女性で72.1%となっています。肥満度Ⅰ～Ⅳを合計すると、男性は26.4%、女性は11.1%で、男性の方が肥満の割合が高くなっています。また、女性の13.8%が低体重で、特に20歳代で低体重の割合が高くなっています(22.4%)。

BMIによる肥満度(性別)



BMIによる肥満度(性・年代別)



注：各年代とも肥満度Ⅳの該当はなし

【BMIの算出方法】

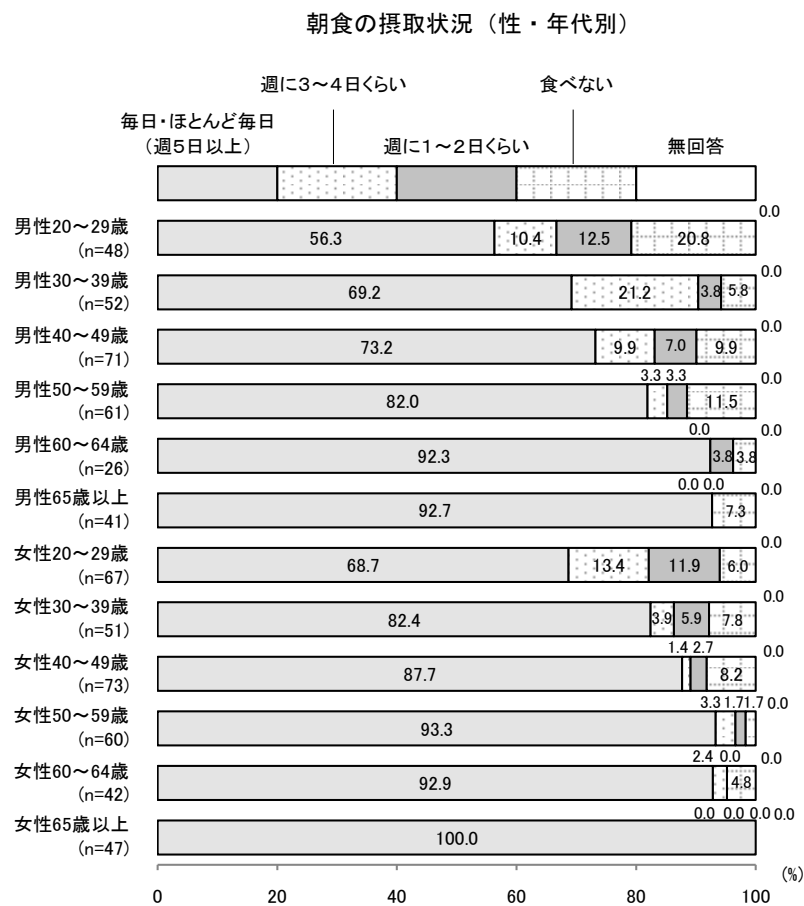
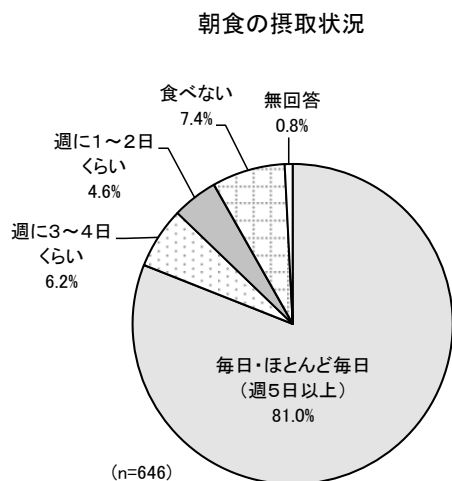
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

【BMIの値と肥満度】

BMI<18.5 …やせ	18.5≤BMI<25.0 …ふつう	25.0≤BMI<30.0 …肥満度Ⅰ
30.0≤BMI<35.0 …肥満度Ⅱ	35.0≤BMI<40.0 …肥満度Ⅲ	40.0≤BMI …肥満度Ⅳ

② 朝食の摂取状況

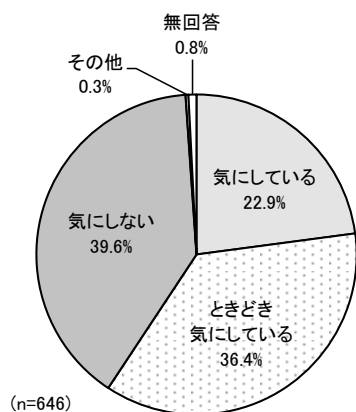
朝食を「毎日・ほとんど毎日」食べている人の割合は81.0%となっています。また、男女とも年代が若いほど、「毎日・ほとんど毎日」食べている人の割合は低い傾向にあります。



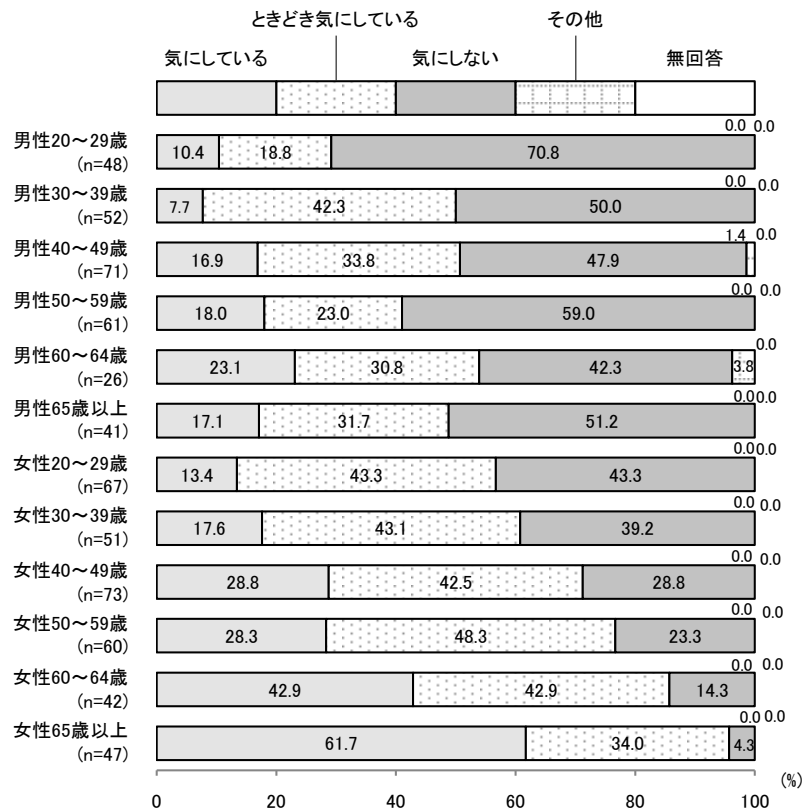
③ 塩分摂取量に対する意識

『塩分摂取量に対して意識している』（食塩摂取量を気にしている（22.9%）、ときどき気にしている（36.4%）の計）人の割合は59.3%となっています。一方、「気にしない」人の割合は39.6%となっています。「気にしない」人の割合は、男性の方が高い傾向にあり、特に20歳代・30歳代・50歳代・65歳以上での割合が高く、5割以上となっています（20歳代：70.8%、30歳代：50.0%、50歳代：59.0%、65歳以上：51.2%）。

塩分摂取量に対する意識

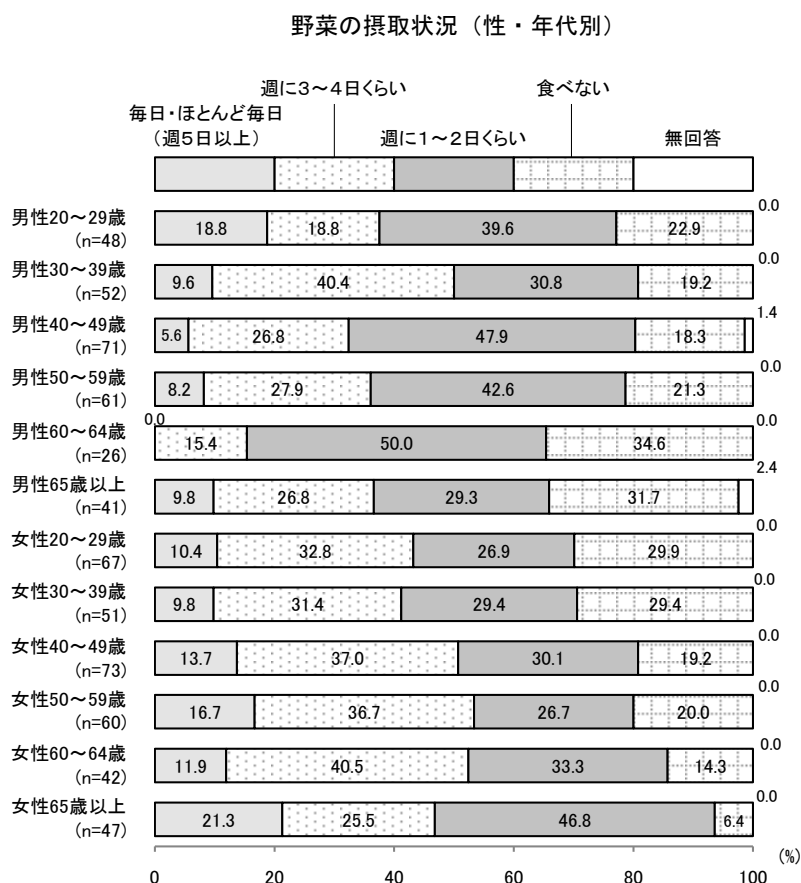
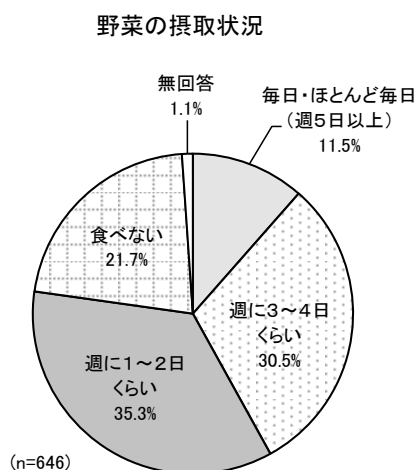


塩分摂取量に対する意識（性・年代別）



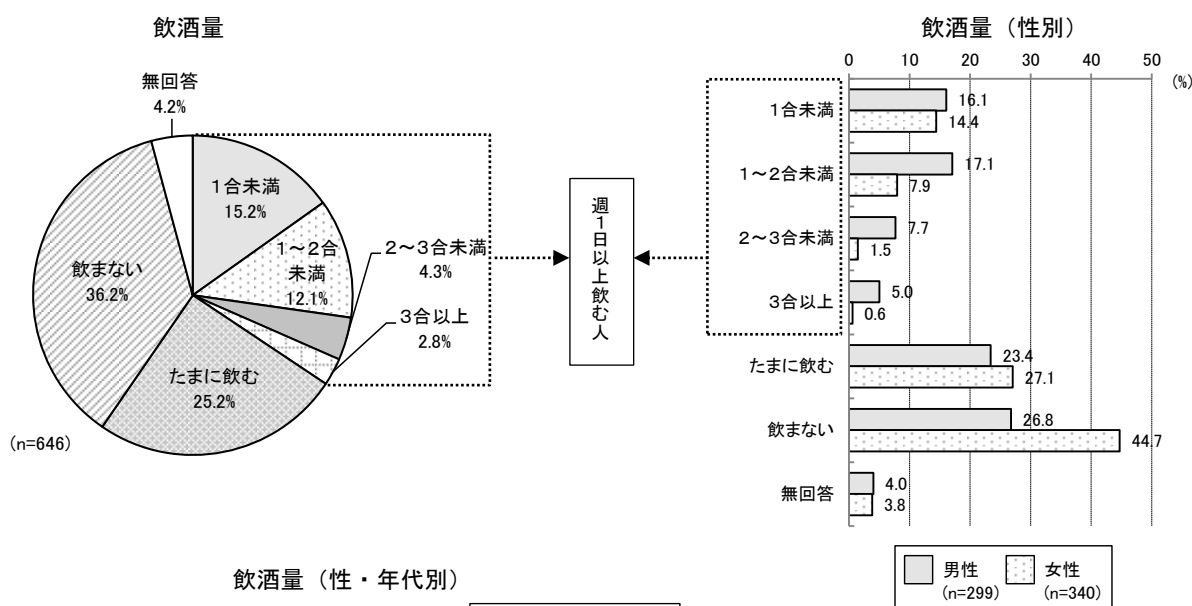
④ 野菜の摂取状況

1日に350g程度の野菜を「毎日・ほとんど毎日」食べている人の割合は11.5%となっています。一方、野菜を「食べない」人については21.7%となっています。「食べない」人の割合は、男性は60歳以上での割合が高くなっていますが、女性については20歳代・30歳代での割合が高くなっています（男性60～64歳：34.6%、男性65歳以上：31.7%、女性20歳代：29.9%、女性30歳代：29.4%）。



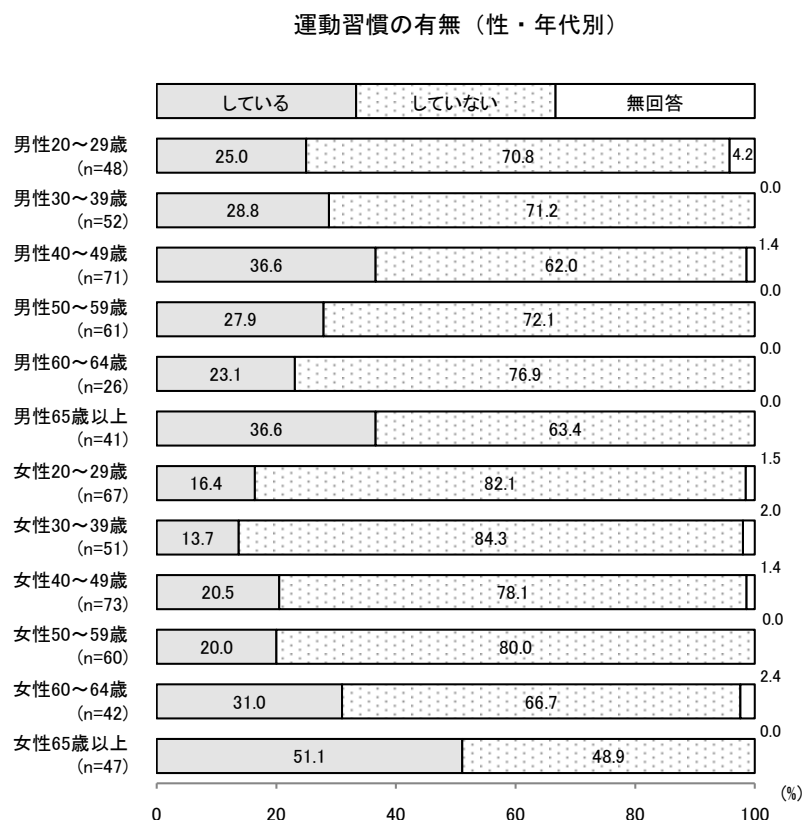
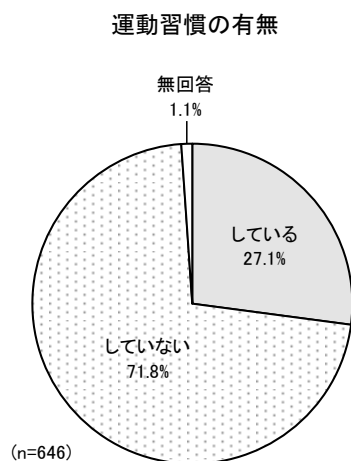
⑤ 飲酒量

1日の飲酒量をみると、男性については12.7%の人が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒（2合以上）しています。女性については、10.0%の人が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒（1合以上）しています。生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合は男性では40歳代で最も高く19.8%となっており、女性については30歳代・50歳代での割合が高くなっています（30歳代：13.7%、50歳代：13.3%）。また、3合以上飲酒する人の割合は、男性の30歳代・40歳代で高くなっています（30歳代：7.7%、40歳代：8.5%）。女性については3合以上飲酒する人は50歳代でのみみられます（3.3%）。

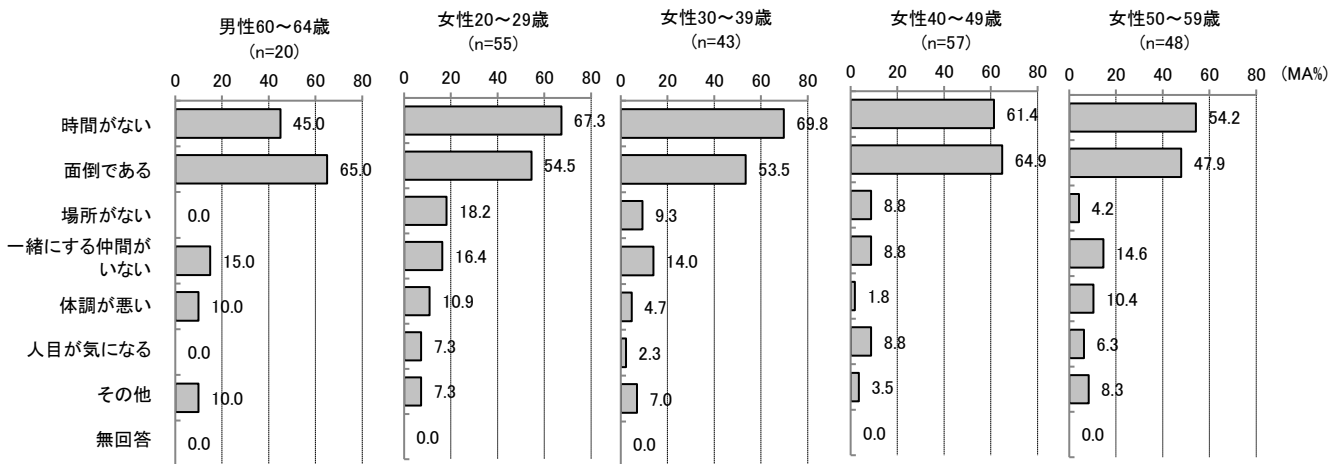


(3) 運動・身体活動

1回 30 分以上の運動を週2回、1年以上続けている場合に「運動習慣がある」といいますが、「運動習慣がある(している)」人の割合は 27.1%となっています。一方、「運動習慣がない(していない)」人の割合は 71.8%となっています。男女別でみると「運動習慣がない」人の割合は、60 歳以上では男性の方が高く、20 歳代～50 歳代では女性の方が高くなっています。特に女性の 20 歳代～50 歳代での割合が高い傾向にあります(20 歳代：82.1%、30 歳代：84.3%、40 歳代：78.1%、50 歳代：80.0%)。特に運動習慣のない人の割合が高い、男性の 60～64 歳、女性の 20 歳代～50 歳代について、運動ができない理由をみると、男性の 60～64 歳では「面倒である」が最も高くなっています(65.0%)。女性については、「時間がない」(20 歳代：67.3%、30 歳代：69.8%、40 歳代：61.4%、50 歳代：54.2%)と「面倒である」(20 歳代：54.5%、30 歳代：53.5%、40 歳代：64.9%、50 歳代：47.9%)が上位2位にあがっています。

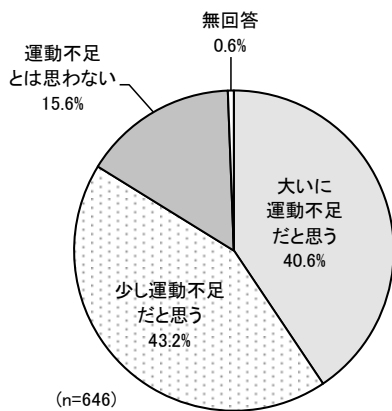


運動ができない理由(性・年代別)

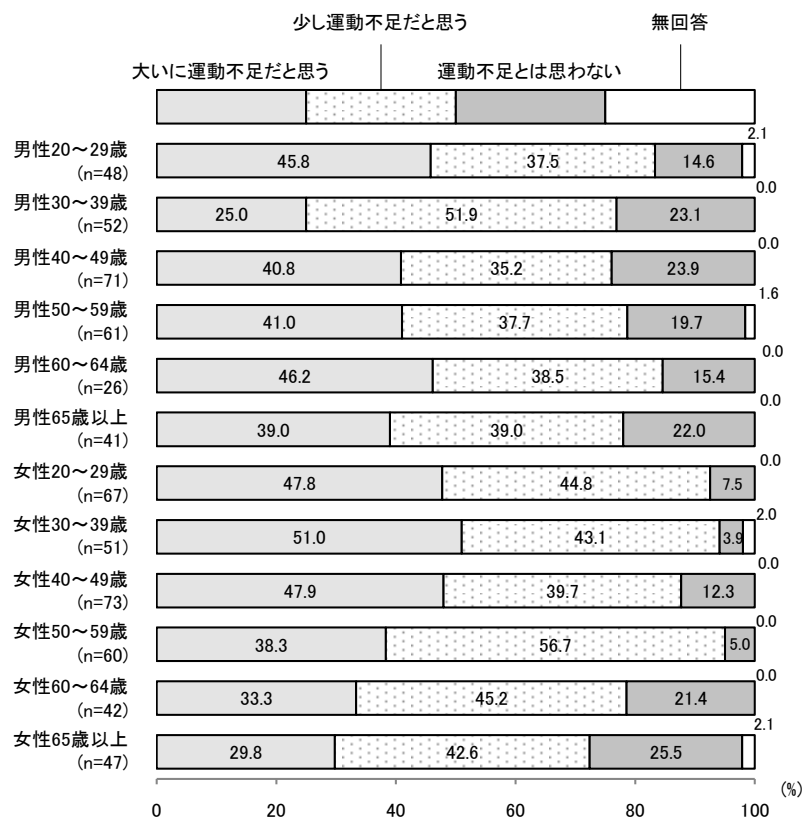


『運動不足だと思っている』(大いに運動不足だと思う(40.6%)、少し運動不足だと思う(43.2%)の計)人の割合は83.8%となっています。特に20歳代～50歳代の女性での割合が高くなっています(20歳代:92.6%、30歳代:94.1%、40歳代:87.6%、50歳代:95.0%)。

運動不足かどうか



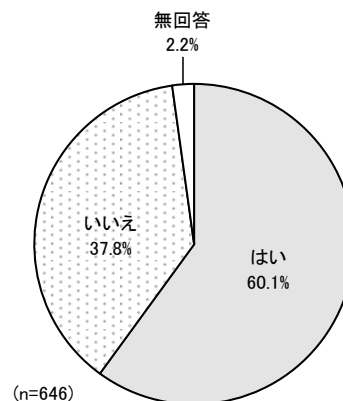
運動不足かどうか(性・年齢別)



(4) 歯の健康

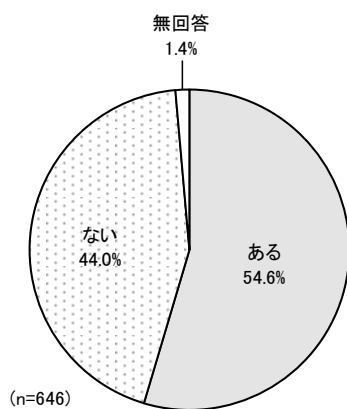
歯の健康のために「注意していることがある（はい）」人の割合は60.1%となっています。一方、「注意していることはない（いいえ）」人は37.8%となっています。

歯の健康のために注意していることがあるか

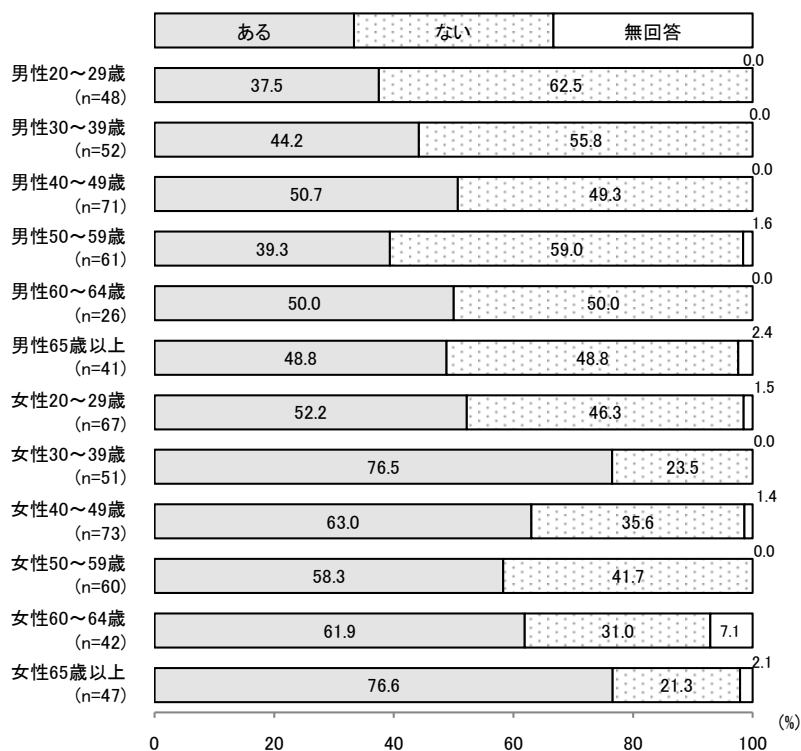


過去1年間に歯科健診を受けたことが「ある」人の割合は54.6%となっています。一方、「ない」人の割合は44.0%となっています。歯科健診を受けたことが「ない」人の割合は、男性の方が高い傾向にあり、特に20歳代・50歳代の男性での割合が高くなっています（20歳代：62.5%、50歳代：59.0%）。

歯科健診の受診状況

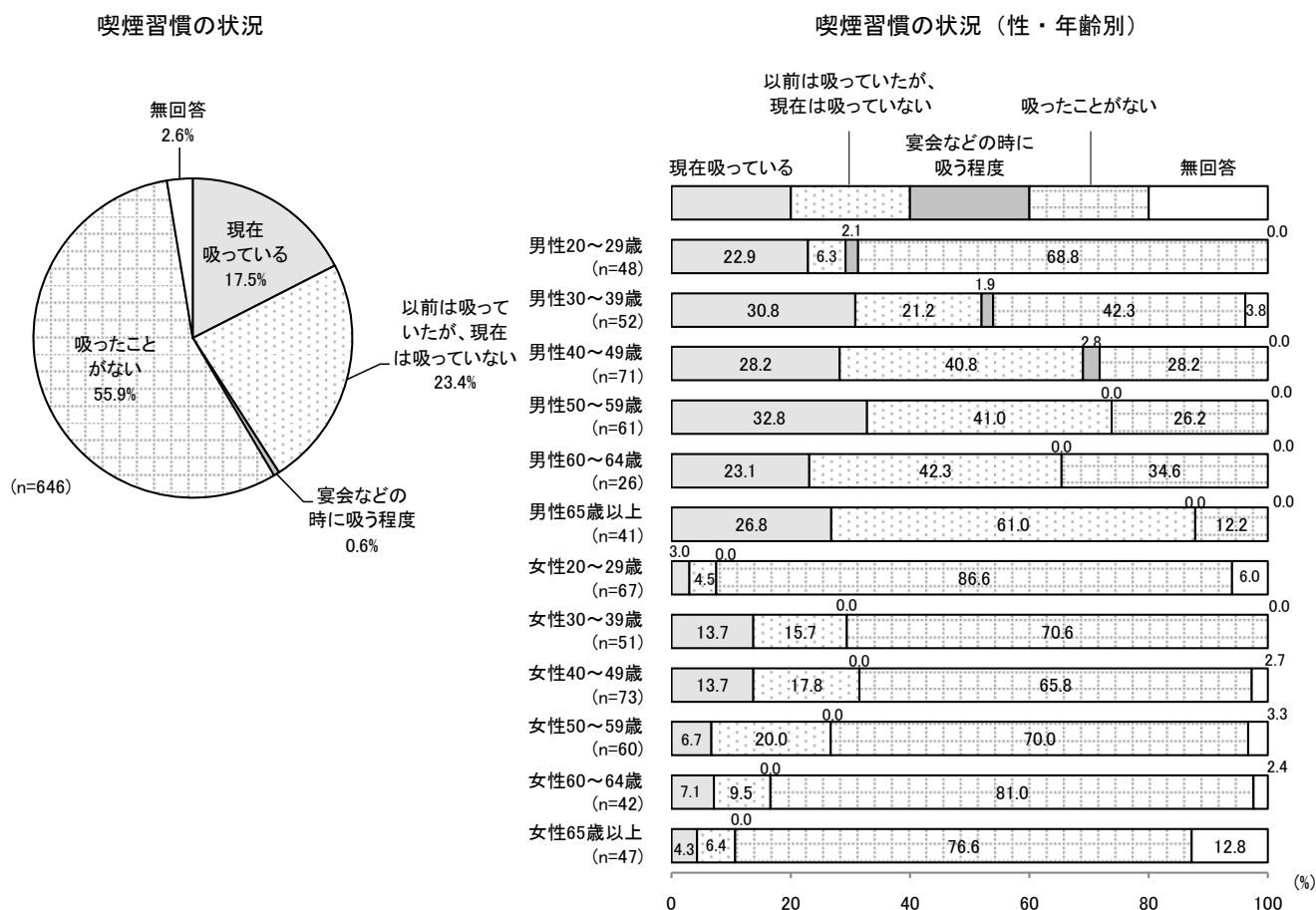


歯科健診の受診状況（性・年代別）

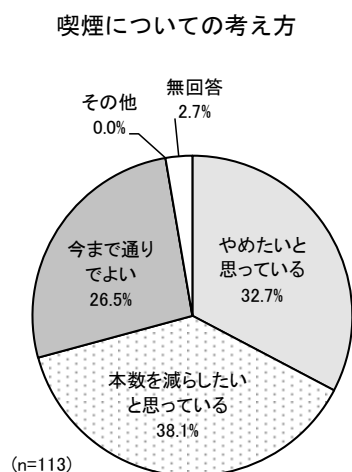


(5) タバコ

「現在吸っている」人の割合は 17.5%となっています。一方、『喫煙習慣がない』（以前は吸っていたが、現在は吸っていない（23.4%）、吸ったことがない（55.9%）の計）人の割合は 79.3%となっています。「現在吸っている」人の割合は、男性の方が高い傾向にあり、男性の 50 歳代での割合が最も高く、32.8%となっています。「吸ったことがない」人の割合については、男女とも 20 歳代で最も高くなっています（男性：68.8%、女性：86.6%）。

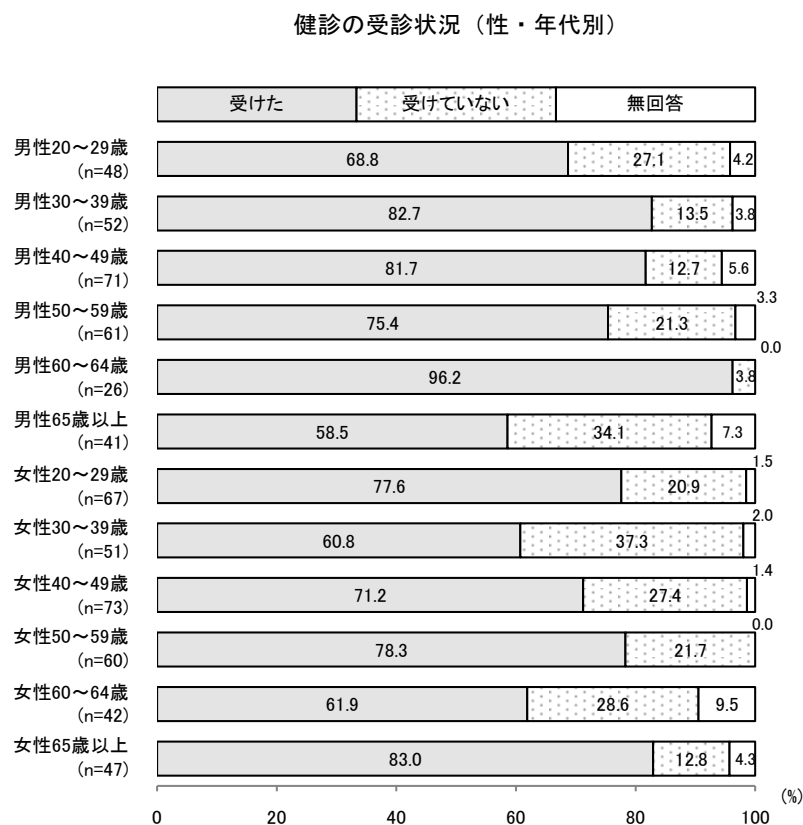
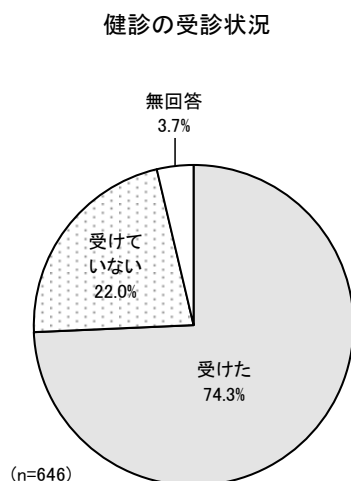


「現在吸っている」と回答した人のうち、「やめたいと思っている」人の割合は 32.7%となっています。また、「本数を減らしたいと思っている」人の割合は 38.1%となっており、70.8%の人がタバコをやめたい、もしくは本数を減らしたいと思っていると回答しています。

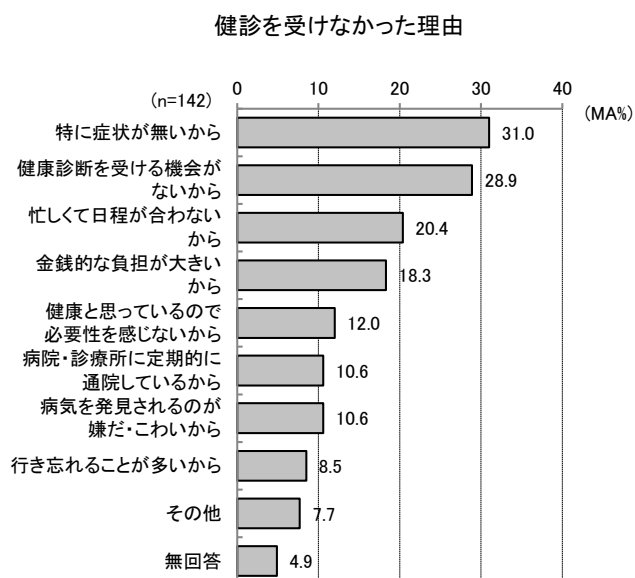


(6) 健康チェック

過去1年間に、内科的な健康診断を「受けた」人の割合は74.3%となっています。一方、「受けていない」人の割合は22.0%となっています。「受けていない」人の割合は女性の方が高い傾向にあり、女性の30歳代での割合が最も高く、37.3%となっています。

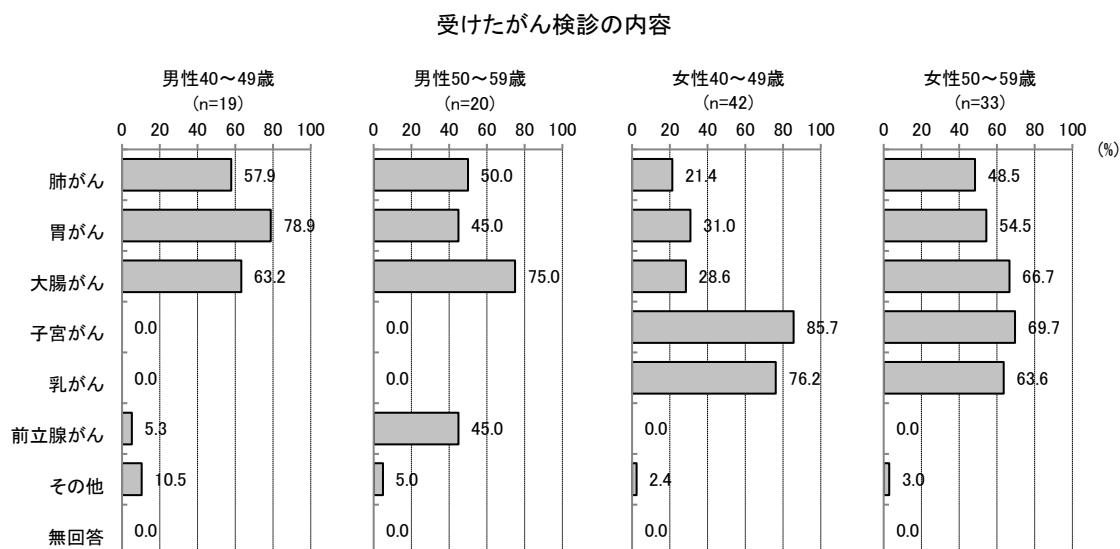
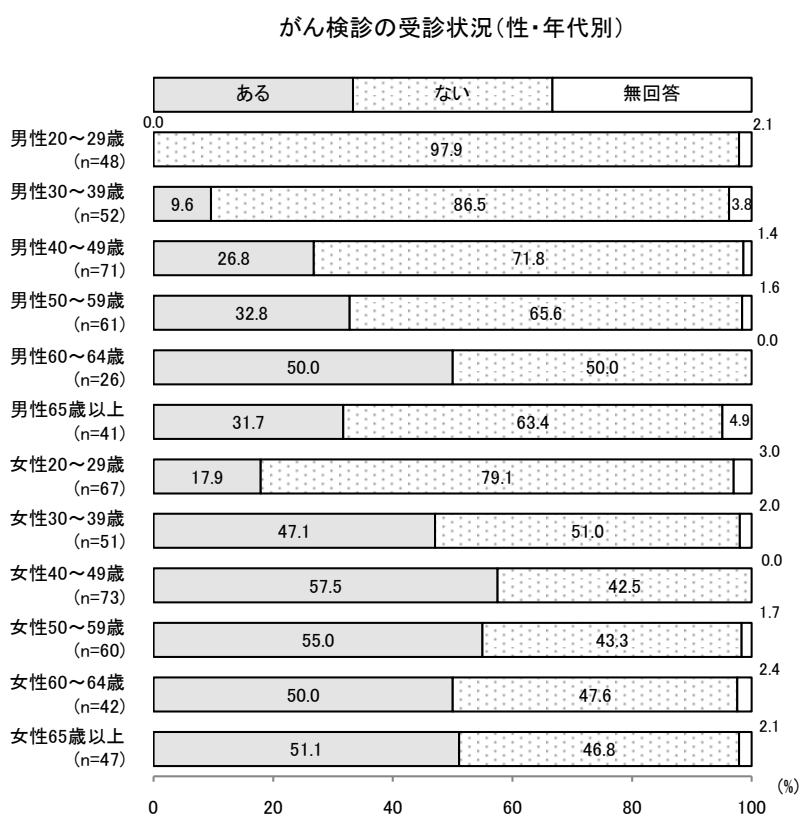
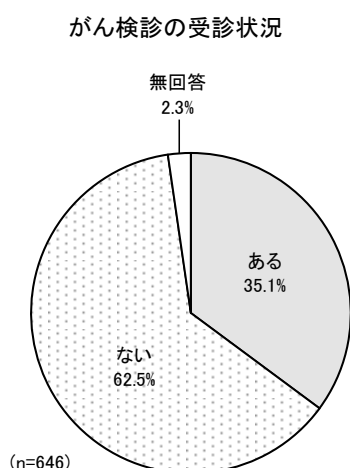


健康診断を「受けていない」人の健診を受けなかった理由については、「特に症状が無いから」が最も高く、31.0%となっています。次いで「健康診断を受ける機会がないから」が28.9%、「忙しくて日程が合わないから」が20.4%となっています。



過去1年間に、がん検診を「受けた（ある）」人の割合は35.1%、「受けていない（ない）」人の割合が62.5%となっています。「受けていない」人の割合は、男性の方が高い傾向にあり、男性の「受けていない」人の割合は、特に国の施策がない20歳代・30歳代で高くなっています（20歳代：97.9%、30歳代：86.5%）。また、男性の40歳代・50歳代の「受けていない」人の割合も高く（40歳代：71.8%、50歳代：65.6%）、同世代の女性と比べて20ポイント以上高くなっています。

40歳代・50歳代について受けたがん検診の内容をみると、40歳代の女性では「子宮がん」は85.7%、「乳がん」は76.2%と高くなっていますが、「肺がん」、「胃がん」、「大腸がん」については同世代の男性より30ポイント以上低くなっています。

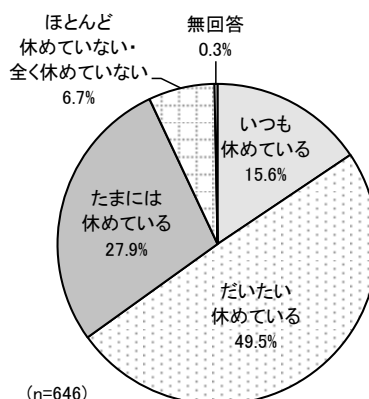


(7) こころの健康

疲れを感じたらからだを『休めている』（いつも休めている（15.6%）、だいたい休めている（49.5%）の計）は65.1%となっています

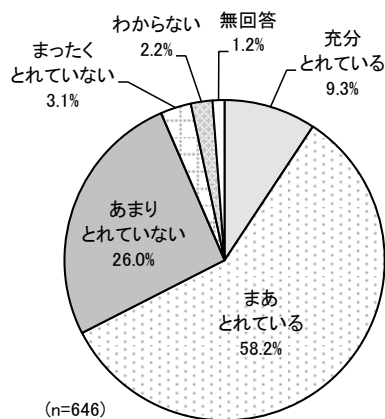
一方で数パーセントながら「ほとんど休めていない・全く休めていない」（6.7%）との回答もみられます。

疲れを感じたら、からだを休めるようにしているか

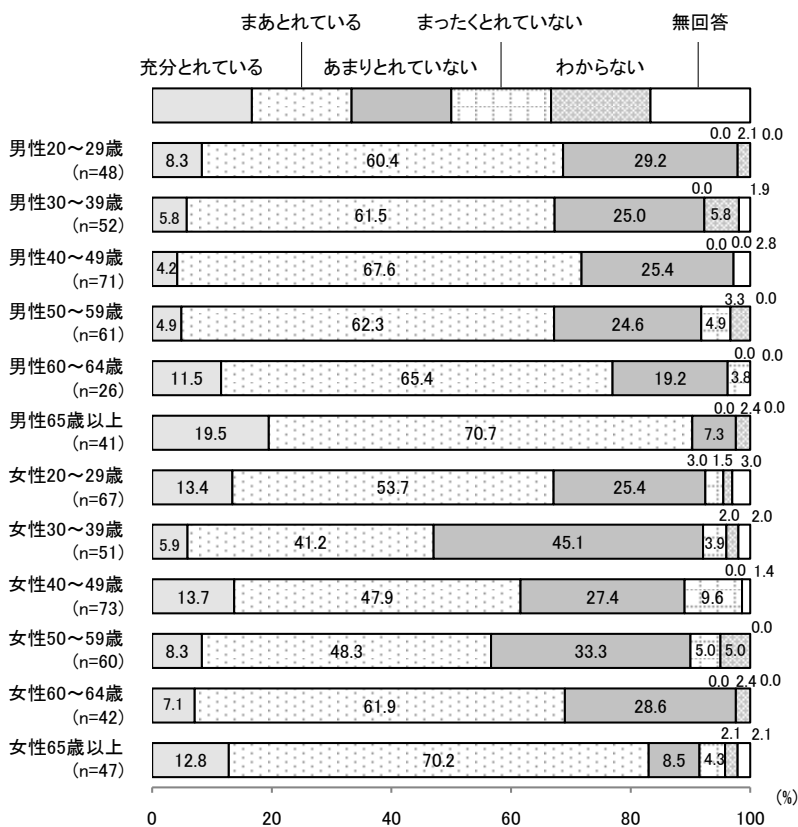


睡眠による休養が『とれている』（充分とれている（9.3%）、まあとれている（58.2%）の計）人の割合は 67.5%となっています。一方、『とれていない』（あまりとれていない（26.0%）、まったくとれていない（3.1%）の計）人の割合は 29.1%となっています。睡眠による休養が『とれていない』人の割合は 30 歳代の女性で最も高く、49.0%となっています。

睡眠による休養がとれているか



睡眠による休養がとれているか(性・年代別)

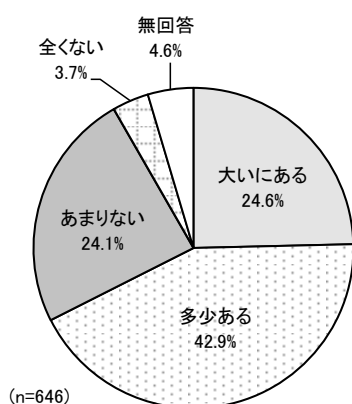


最近1ヶ月間にストレスを『感じた』(大いにある(24.6%)、多少ある(42.9%)の計)人の割合は67.5%となっています。ストレスを『感じた』人の割合は女性の方が高い傾向にあり、特に20歳代・30歳代での割合が高く、8割以上となっています(20歳代:80.6%、30歳代:88.2%)。男性については20歳代での割合が最も高く、79.1%となっています。

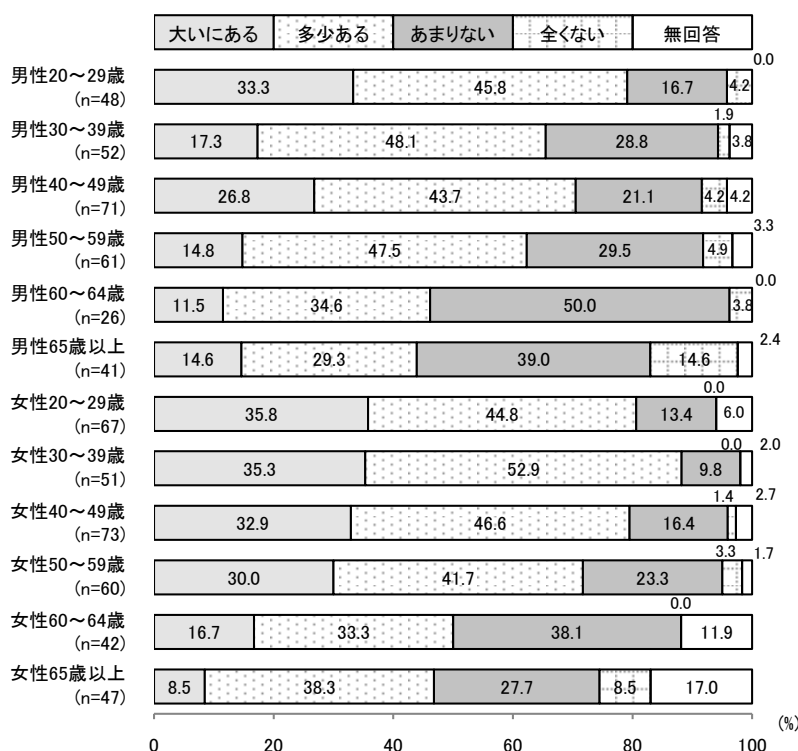
ストレスを『感じた』人の割合が高い女性の20歳代・30歳代のストレスの内容についてみると、20歳代では「仕事・勉強について」の割合が最も高く、83.3%となっています。30歳代については「家事・育児について」の割合が最も高く、64.4%となっています。

また、悩みやストレスの相談先については「同居の親族(家族)」が最も高く、56.5%となっています。次いで「友人」が54.8%となっています。一方で数パーセントながら、「相談するところがない」(6.2%)、「相談するところがない」(1.5%)との回答もみられます。

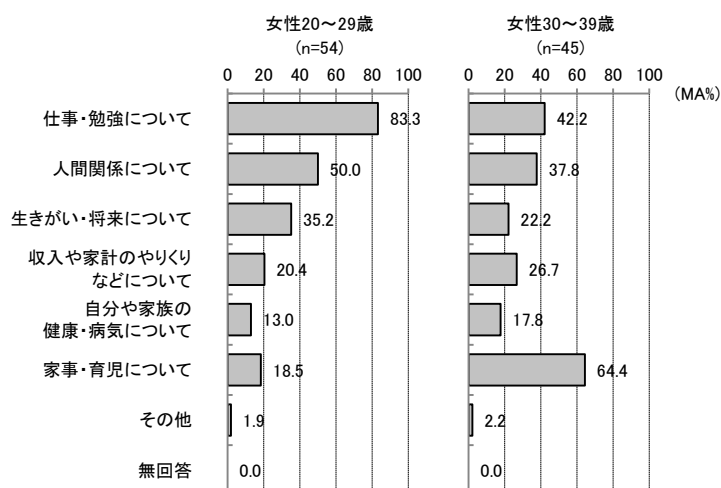
ストレスの有無



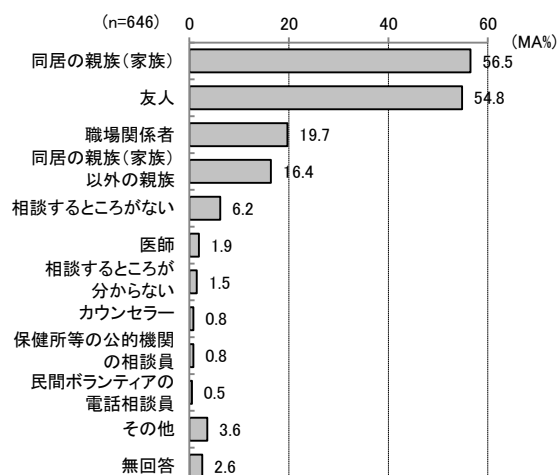
ストレスの有無(性・年代別)



ストレスの内容(性・年代別)



ストレスを感じたときの相談先

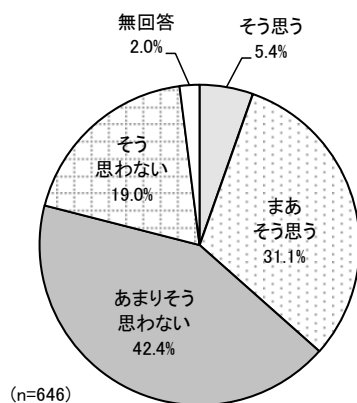


(8) 健康のための環境づくり

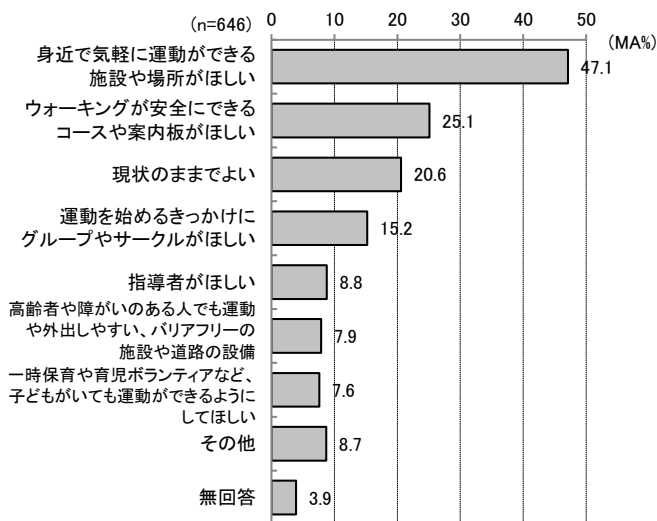
安全に歩ける歩道や身近に使える運動施設が整っていると『思う』(そう思う(5.4%)、まあそう思う(31.1%)の計)人の割合は36.5%となっています。一方、『思わない』(あまりそう思わない(42.4%)、そう思わない(19.0%)の計)人の割合は61.4%となっています。

また、もっと運動しやすくなるために必要なことについては、「身近で気軽に運動ができる施設や場所がほしい」が最も高く47.1%となっています。次いで「ウォーキングが安全にできるコースや案内板がほしい」が25.1%となっています。

歩道や運動施設が整っているか



もっと運動しやすくなるために必要なこと



3 保健事業結果分析

(1) 各種がん検診

平成 28 年度（2016 年度）の受診率は、胃がん 11.4%、肺がん 22.5%、大腸がん 23.2%、子宮頸がん 22.5%、乳がん 21.6%、前立腺がん 22.2%となっています（平成 28 年度（2016 年度）に平成 27 年（2015 年）の国勢調査結果による対象者の見直しを実施しています）。

【各種がん検診の受診状況】

		平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
胃がん	受診者数（人）	5,421	5,419	5,139	4,909	4,426
	受診率（%）	14.6	13.8	13.8	13.2	11.4
	有所見・要精検の割合（%）	6.0	6.0	5.0	4.2	4.7
	がん発見者数（疑い含む）（人）	11	26	9	9	16
肺がん	受診者数（人）	7,437	7,732	8,370	8,737	8,772
	受診率（%）	20.0	20.8	22.5	23.5	22.5
	有所見・要精検の割合（%）	1.8	1.1	1.0	0.8	1.1
	がん発見者数（疑い含む）（人）	13	5	11	3	8
大腸がん	受診者数（人）	8,696	8,841	9,188	9,778	9,038
	受診率（%）	23.4	23.8	24.7	26.3	23.2
	有所見・要精検の割合（%）	7.8	7.9	8.3	8.8	8.3
	がん発見者数（疑い含む）（人）	32	29	29	39	30
子宮頸がん	受診者数（人）	3,446	3,308	4,007	3,502	3,323
	受診率（%）	22.0	21.5	23.5	24.1	22.5
	有所見・要精検の割合（%）	1.2	1.5	1.7	1.5	1.1
	がん発見者数（疑い含む）（人）	8	10	10	0	2
乳がん	受診者数（人）	2,343	2,528	2,693	2,830	2,582
	受診率（%）	19.7	19.8	21.6	22.8	21.6
	有所見・要精検の割合（%）	13.1	11.3	10.4	8.7	8.9
	がん発見者数（疑い含む）（人）	27	19	21	21	13
前立腺がん	受診者数（人）	2,464	2,553	2,718	2,854	2,842
	受診率（%）	20.9	21.6	23.0	24.2	22.2
	有所見・要精検の割合（%）	7.8	6.3	6.1	6.2	6.8
	がん発見者数（疑い含む）（人）	86	58	55	72	46

資料：橿原市保健事業実績

(2) 歯周疾患検診

本市が実施する歯周病検診*の結果によると、平成 28 年度で要精密検査（要治療含む）の判定を受けた人の割合は 81.4%となっています（歯周病検診の判定について、平成 24 年（2012 年）～平成 27 年（2015 年）と平成 28 年（2016 年）とでは基準が異なります）。

【歯周病検診の受診状況】

		平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
受診者数（人）		595	541	559	537	489
結果	異常なし（%）	4.5	4.3	6.4	5.2	4.3
	要指導（%）	2.4	5.4	3.2	4.3	14.3
	要精密検査（%）	93.1	90.3	90.3	90.5	81.4

資料：橿原市保健事業実績

* 橿原市では平成 28 年度より「歯周疾患検診」の名称を「歯周病検診」と定めています。

4 庁内関係課の事業評価

◆庁内関係課ヒアリングの概要

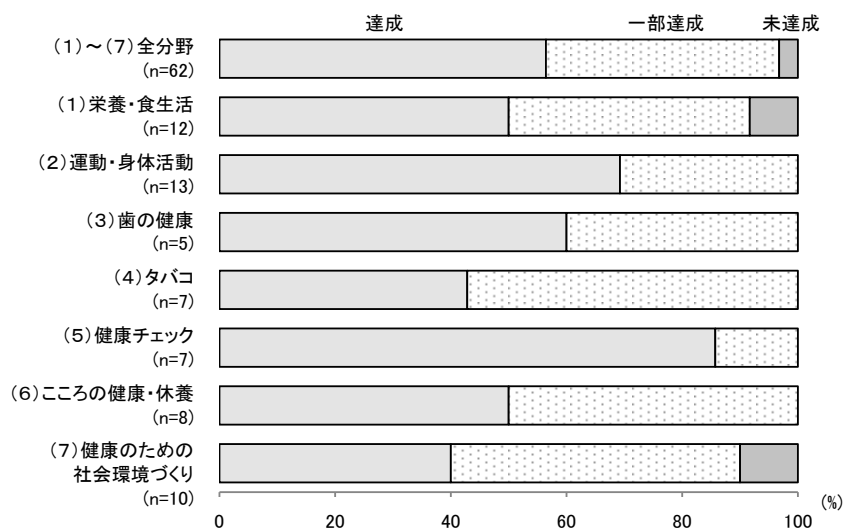
調査対象	健康増進課、産業振興課、資産経営課、市民協働課、社会教育課、人事課、スポーツ推進課、千塚周辺整備課、保険医療課、地域包括支援課、緑地景観課
調査方法	事前に調査票を配布し回答を受けたうえで、後日、面談によるヒアリング調査を実施

(1) 事業の進捗状況

健康増進課を含む庁内関係課 11 課の事業について進捗状況を調査したところ、もっとも達成度の高い分野は、「健康チェック」分野で「達成」の割合が 8 割を超えています。次いで「運動・身体活動」分野で約 7 割、「歯の健康」で 6 割となっています。「タバコ」分野、「健康のための社会環境づくり」分野での「達成」の割合は 4 割台と低くなっています。

全分野でみると、「達成」している事業の割合は 5 割半ばとなっています。

【事業の進捗状況】



	全体	達成	一部達成	未達成
(1)～(7)全分野	62 100.0	35 56.5	25 40.3	2 3.2
(1)栄養・食生活	12 100.0	6 50.0	5 41.7	1 8.3
(2)運動・身体活動	13 100.0	9 69.2	4 30.8	0 0.0
(3)歯の健康	5 100.0	3 60.0	2 40.0	0 0.0
(4)タバコ	7 100.0	3 42.9	4 57.1	0 0.0
(5)健康チェック	7 100.0	6 85.7	1 14.3	0 0.0
(6)こころの健康・休養	8 100.0	4 50.0	4 50.0	0 0.0
(7)健康のための社会環境づくり	10 100.0	4 40.0	5 50.0	1 10.0

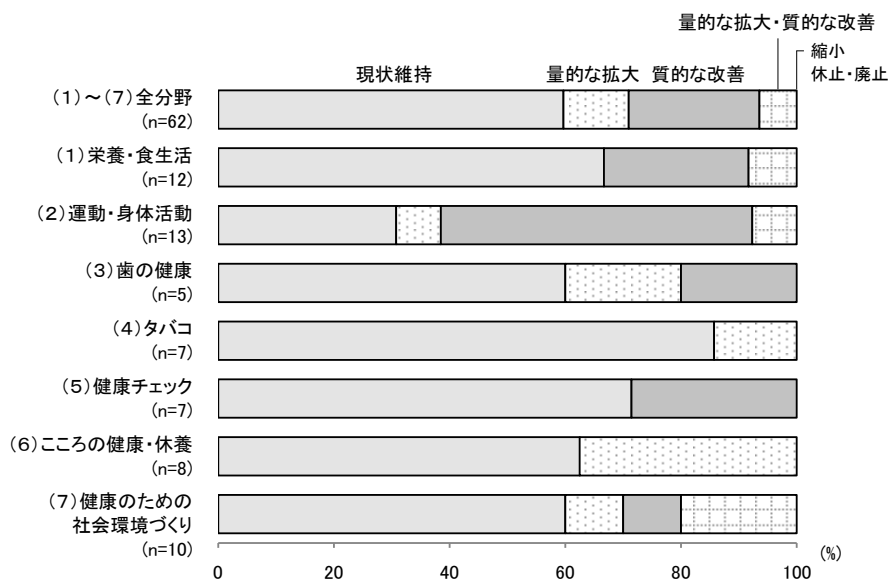
上段:事業数、下段:%

(2) 今後の方向性

「現状維持」の割合は「タバコ」の分野で最も高く、8割を超えています。一方、「質的な改善」の割合は「運動・身体活動」の分野で最も高く、5割台となっています。

全分野でみると、「現状維持」とする事業の割合は約6割、「量的な拡大」が約1割、「質的な改善」が約2割となっています。

【今後の方向性】



	全体	現状維持	量的な拡大	質的な改善	量的な拡大 質的な改善	縮小	休止・廃止
(1)~(7) 全分野	62 100.0	37 59.7	7 11.3	14 22.6	4 6.5	0 0.0	0 0.0
(1) 栄養・食生活	12 100.0	8 66.7	0 0.0	3 25.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0
(2) 運動・身体活動	13 100.0	4 30.8	1 7.7	7 53.8	1 7.7	0 0.0	0 0.0
(3) 歯の健康	5 100.0	3 60.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
(4) タバコ	7 100.0	6 85.7	1 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
(5) 健康チェック	7 100.0	5 71.4	0 0.0	2 28.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0
(6) こころの健康・ 休養	8 100.0	5 62.5	3 37.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
(7) 健康のための 社会環境づくり	10 100.0	6 60.0	1 10.0	1 10.0	2 20.0	0 0.0	0 0.0

上段:事業数、下段:%

5 協力団体の活動評価

◆協力団体ヒアリングの概要

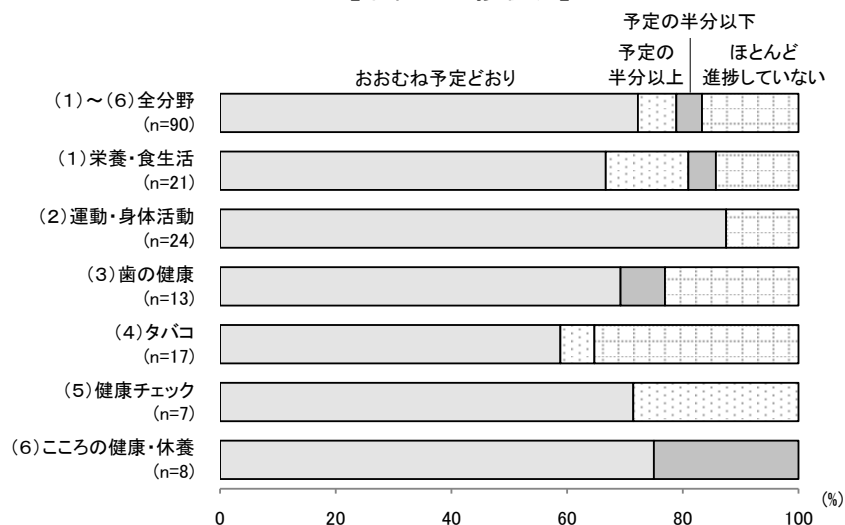
調査対象	檀原地区医師会、檀原市歯科医師会、檀原市薬剤師会、檀原市自治委員連合会、檀原市民生児童委員協議会、檀原市老人クラブ連合会、檀原市食生活改善推進員協議会、公益社団法人奈良県栄養士会、檀原市運動普及推進員協議会、檀原商工会議所青年部
調査方法	事前に調査票を配布し回答を受けたうえで、後日、面談によるヒアリング調査を実施

(1) 取組の進捗状況

ほとんどの分野で「おおむね予定通り」の割合が7割以上となっていますが、「栄養・食生活」、「歯の健康」では7割以下となっています。「タバコ」については「おおむね予定通り」の割合が6割を下回り、「ほとんど進捗していない」の割合が高くなっています。

全分野でみると、「おおむね予定通り」の活動は7割以上となっています（詳細は資料編 61～66 ページ）。

【取組の進捗状況】



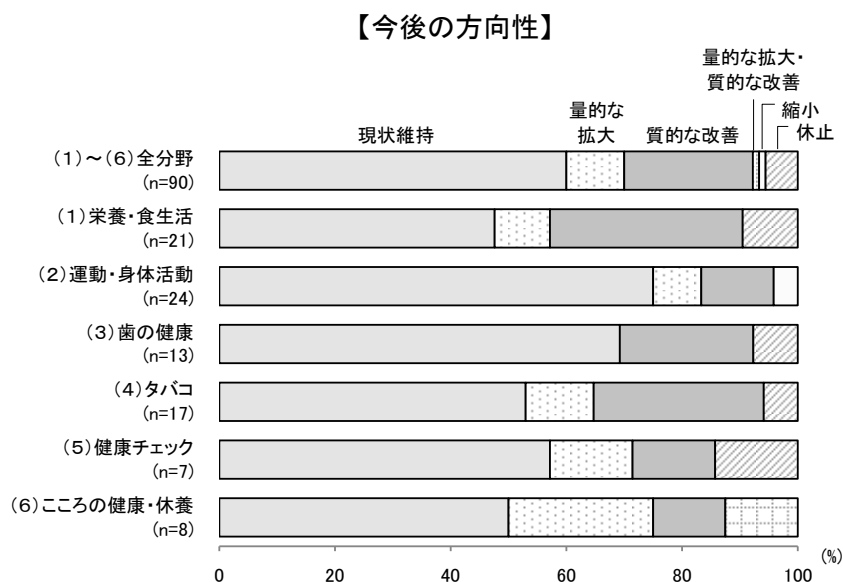
	全体	おおむね 予定どおり	予定の 半分以上	予定の 半分以下	ほとんど進捗 していない
(1)～(6)全分野	90 100.0	65 72.2	6 6.7	4 4.4	15 16.7
(1) 栄養・食生活	21 100.0	14 66.7	3 14.3	1 4.8	3 14.3
(2) 運動・身体活動	24 100.0	21 87.5	0 0.0	0 0.0	3 12.5
(3) 歯の健康	13 100.0	9 69.2	0 0.0	1 7.7	3 23.1
(4) タバコ	17 100.0	10 58.8	1 5.9	0 0.0	6 35.3
(5) 健康チェック	7 100.0	5 71.4	2 28.6	0 0.0	0 0.0
(6) こころの健康・ 休養	8 100.0	6 75.0	0 0.0	2 25.0	0 0.0

上段：取組数、下段：%

(2) 今後の方向性

すべての分野で「現状維持」の割合が高くなっています。「量的な拡大」については「こころの健康」で2割以上、「質的な改善」については「栄養・食生活」、「歯の健康」、「タバコ」で2割以上となっています。

全分野でみると、「現状維持」とする活動は6割、「量的な拡大」が約1割、「質的な改善」が約2割となっています（詳細は資料編 61～66 ページ）。



	全体	現状維持	量的な拡大	質的な改善	量的な拡大・質的な改善	縮小	休止
(1)～(6)全分野	90 100.0	54 60.0	9 10.0	20 22.2	1 1.1	1 1.1	5 5.6
(1)栄養・食生活	21 100.0	10 47.6	2 9.5	7 33.3	0 0.0	0 0.0	2 9.5
(2)運動・身体活動	24 100.0	18 75.0	2 8.3	3 12.5	0 0.0	1 4.2	0 0.0
(3)歯の健康	13 100.0	9 69.2	0 0.0	3 23.1	0 0.0	0 0.0	1 7.7
(4)タバコ	17 100.0	9 52.9	2 11.8	5 29.4	0 0.0	0 0.0	1 5.9
(5)健康チェック	7 100.0	4 57.1	1 14.3	1 14.3	0 0.0	0 0.0	1 14.3
(6)こころの健康・休養	8 100.0	4 50.0	2 25.0	1 12.5	1 12.5	0 0.0	0 0.0

上段: 取組数、下段: %

6 各分野の評価と今後の課題

(1) 栄養・食生活

- 指標については6項目中「改善傾向」にあるのは 1 項目のみで、「悪化傾向」は 2 項目となっています。
- 庁内事業については、12 事業中6事業が「達成」となっています。
- 協力団体の活動は 21 の取組のうち、14 の取組が「おおむね予定通り」となっています。
- 20 歳代の男性で塩分摂取量に対する意識が低くなっています（意識しない：約 7 割）。
- 60 歳以上の男性、20 歳代・30 歳代の女性での野菜の摂取率が低くなっています（60 歳以上男性：3 割台、20 歳代女性・30 歳代女性：約 3 割）。

【指標の評価】

改善傾向	・ 40～60 歳代女性 肥満者（17.3%→12.2%（目標値達成））
ほぼ変化なし	・ 20～60 歳代男性 肥満者（27.1%→26.4%） ・ 20 歳代女性 やせの者（23.1%→22.4%） ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性（13.0%→12.7%）
悪化傾向	・ 減塩に気をつけている人（64.7%→59.3%） ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性（7.0%→10.0%）

※ほぼ変化なしは 1 ポイント未満の変化

【今後の方針】

- 減塩対策や野菜の摂取量増加の啓発に積極的に取り組みます。
- アルコールを含めた食生活の改善を推進します。
- 適正体重の維持（肥満、やせの減少）を推進していきます。
- 指標「40～60 歳代女性 肥満者の減少」が目標値（15%）に達したため、新たな目標値（10%）を設定します。

(2) 運動・身体活動

- 指標については「改善傾向」に該当するものではありません。4項目中「悪化傾向」にあるのは3項目です。
- 庁内事業は13事業中9事業が「達成」となっています。
- 協力団体の活動は24の取組のうち、21の取組が「おおむね予定通り」となっています。
- 運動習慣のある人が減少しています。特に65歳以上の男性での運動習慣のある人の割合が大きく低下しています。
- 運動できない理由として、「面倒である」、「時間がない」と回答する人が多くなっています。
- 運動不足だと思う人の割合は女性で高い傾向にあり、20歳代～50歳代の女性での割合は9割前後となっています。

【指標の評価】

改善傾向	該当なし
ほぼ変化なし	・20～64歳男性 運動習慣者（29.3%→29.5%）
悪化傾向	・20～64歳女性 運動習慣者（22.6%→19.8%） ・65歳以上男性 運動習慣者（55.6%→36.6%） ・65歳以上女性 運動習慣者（52.2%→51.1%）

※ほぼ変化なしは1ポイント未満の変化

【今後の方針】

- 個人の状況にあった運動の必要性を、特に運動不足が多い世代に重点的に啓発していき、運動習慣の定着を目指します。
- 「要介護になる」リスクの高い状態を指す、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）*の予防の観点からも、運動・身体活動の取組を推進していきます。
- 運動するための既存の施設利用促進に向けた周知など、ウォーキング等の運動がしやすい環境づくりに積極的に取り組みます。

*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器機能不全」に由来する「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。

(3) 歯の健康

- 指標については3項目中すべてが「改善傾向」となっています。
- 庁内事業は5事業中3事業が「達成」となっています。
- 協力団体の活動は13の取組のうち、9の取組が「おおむね予定通り」となっています。
- 平成28年度（2016年度）の市の歯周病検診では、8割以上が要精密検査（要治療含む）の判定となっています。
- 定期的な歯科健診を受けている人は増加しています。受診していない人の割合は男性で高い傾向にあり、20歳代・50歳代では約6割となっています。

【指標の評価】

改善傾向	・60歳で24歯以上（80.3%→87.9%（目標値達成）） ・40歳で喪失歯なし（70.1%→88.8%（目標値達成）） ・歯科健診を定期的に受ける人（50.4%→54.6%）
ほぼ変化なし	該当なし
悪化傾向	該当なし

※ほぼ変化なしは1ポイント未満の変化

【今後の方針】

- アンケート及び協力団体の活動や庁内関係課の事業の実績から、歯の健康への取組の成果が上がっていることが分かります。引き続き、歯科健診の重要性の周知に努め、正しい歯みがき習慣の普及を推進し、歯の喪失を予防します。
- 指標「60歳で24歯以上の人の増加」、「40歳で喪失歯なしの人の増加」が目標値（85%、75%）に達したため、新たな目標値（ともに90%）を設定します。

(4) タバコ

- 指標については4項目中「改善傾向」にあるのは2項目で、「ほぼ変化なし」が1項目となっています（評価困難1項目）。
- 庁内事業は7事業中「達成」が3事業で、達成状況は5割以下となっています。
- 協力団体の活動は17の取組のうち、10の取組が「おおむね予定通り」となっています。
- 約2割の人が喫煙している状況です。喫煙率は男性で高く、30歳代・50歳代では3割以上となっています。
- 喫煙者のうち7割以上が「タバコをやめたい」もしくは「本数を減らしたい」としています。
- 国の「がん対策推進基本計画」では喫煙率削減の数値目標（2022年度：12%）が明記されています。
- 6割以上の人が、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について「知らない」と回答しています。

【指標の評価】

改善傾向	市施設における分煙施設の割合（97.7%→100%（目標値達成）） 妊婦の喫煙率（5.6%→3.9%）
ほぼ変化なし	喫煙している人（18.8%→18.1%）
悪化傾向	該当なし
評価困難	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知率（現状値 25.5%）

※ほぼ変化なしは1ポイント未満の変化

【今後の方針】

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知・啓発に努めるとともに、喫煙率をより一層引き下げするための取組を推進します。
- 喫煙防止教育を推進するとともに、禁煙を希望する喫煙者や喫煙している妊婦への支援体制を充実させていきます。
- 指標「市施設における分煙施設の割合の増加」が目標値（100%）に達したため、新たな指標として「市施設における建物内禁煙施設の割合の増加」を設定し、目標値を100%に設定します（現状値 89.1%）。

(5) 健康チェック

- 指標については 10 項目中「改善傾向」にあるのは 5 項目で、「悪化傾向」は 3 項目となっています。
- 庁内事業は 7 事業中 6 事業が「達成」となっています。
- 協力団体の活動は 7 の取組のうち、5 の取組が「おおむね予定通り」となっています。
- 過去 1 年間の健診受診率は 7 割以上となっています。受診していない人の割合は、女性の 30 歳代で最も高く、3 割後半となっています。
- 健診を受けなかった理由としては、「特に症状が無いから」、「健康診断を受ける機会がないから」、「忙しくて日程が合わないから」が上位にあげられています。

【指標の評価】

改善傾向	・ 特定健康診査受診率 (27.4%→30.5%) ・ 肺がん検診受診率 男性 (21.7%→25.9%) ・ 肺がん検診受診率 女性 (16.4%→20.6%) ・ 大腸がん検診受診率 男性 (25.0%→26.1%) ・ 乳がん検診受診率 女性 (20.4%→21.6%)
ほぼ変化なし	・ 大腸がん検診受診率 女性 (21.1%→21.5%) ・ 子宮頸がん検診受診率 女性 (21.8%→22.5%)
悪化傾向	・ 特定保健指導実施率 (12.2%→8.9%) ・ 胃がん検診受診率 男性 (17.8%→14.2%) ・ 胃がん検診受診率 女性 (12.8%→9.7%)

※ほぼ変化なしは 1 ポイント未満の変化

【今後の方針】

- 定期健診及び各種がん検診の受診の啓発を推進し、少しでも多くの人々が定期健診やがん検診を受けることができるよう、各年代が受診しやすい環境づくりに取り組みます。
- 特に、悪化傾向にある胃がん検診や特定保健指導については実施方法等を見直し、受診率・実施率を確実に向上させます。

(6) こころの健康

- 指標については2項目中1項目が「改善傾向」となっています。
- 庁内事業は8事業中4事業が「達成」となっています。
- 協力団体の活動は8の取組のうち、6の取組が「おおむね予定通り」となっています。
- 疲れを感じたらからだを休めるようにしている人の割合は6割半ばにとどまっています。
- 睡眠による休養がとれている人の割合についても6割半ばにとどまっています。
- 6割半ばの人が1ヶ月間にストレスを感じています。また、ストレスを感じる人の割合は女性で高い傾向にあります
- ストレスを感じる人の割合が高い20歳代・30歳代の女性のストレスの内容は、20歳では「仕事・勉強について」が8割以上、30歳代では「家事・育児について」が6割以上となっています。
- 数パーセントながら、悩みやストレスについて「相談するところがない」「相談するところがない」という人がみられます。

【指標の評価】

改善傾向	気分がひどく落ち込むことがよくある人（10.1%→8.2%（目標値達成））
ほぼ変化なし	睡眠による休養を十分取れていない人（29.8%→29.1%）
悪化傾向	該当なし

※ほぼ変化なしは1ポイント未満の変化

【今後の方針】

- ストレス解消とうつ病やうつ病を原因とする自殺の未然防止に向け、趣味や生きがいによるリフレッシュの機会づくりを推進します。
- さまざまな年代や性差に応じたこころの健康の啓発を重点的に行います。
- 指標「気分がひどく落ち込むことがよくある人の減少」が目標値（9%）に達したため、新たな目標値（7%）を設定します。

（７）健康のための環境づくり

- 指標については１項目のみで、評価は「改善傾向」となっています。
- 庁内事業は１０事業中「達成」が４事業で、達成状況は５割以下となっています。
- 平成２８年度（２０１６年度）にがん予防推進員の養成が始まり、平成２８年度（２０１６年度）～平成２９年度（２０１７年度）の養成者数は５２人となっています。
- 約６割の人が、安全に歩ける歩道や身近に使える運動施設が整っていないと感じています。
- もっと運動しやすくなるために、「身近で気軽に運動ができる施設や場所」、「ウォーキングが安全にできるコースや案内板」を望む声が多くなっています。

【指標の評価】

改善傾向	健康づくり推進員の人数（１８１人→２００人） （注）健康づくり推進員の人数の２００人には、がん予防推進員を含む
ほぼ変化なし	該当なし
悪化傾向	該当なし

※ほぼ変化なしは１ポイント未満の変化

【今後の方針】

- 事業所や健康づくりを推進する協力団体との連携を強化し、健康づくりの取組を積極的に支援し、地域ぐるみでの健康づくりを推進します。
- 環境保全や公園整備に引き続き取り組み、ウォーキングやレクリエーションのための施設の確保と既存施設の一層の活用を目指します。

1 取組分野と目標設定

健康寿命の延伸に向けて、本計画を効果的に推進していくために、取組を具体的に進めるための領域（取組分野）を設定します。設定にあたっては、市が担うべき役割や事業の実施状況なども考慮し、次の7つの分野に整理しています。

栄養・食生活

食生活は健康づくりの基本です。アルコールも含めた食生活全般の改善や適正体重の維持に取り組めます。

運動・身体活動

生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防の観点から、個人の状況にあった運動習慣の定着に取り組めます。

歯の健康

歯の健康は、食事をおいしく食べることをはじめとして、健康な人生を送るうえで大切な要素です。若年からの歯周病予防、歯の健康づくりの定着に取り組めます。

タバコ

タバコは多くの疾患の危険因子となり、受動喫煙により周りの人にも悪影響を与えます。タバコの害に関する知識の普及と、禁煙の支援に取り組めます。

健康チェック

がん、循環器疾患、糖尿病などの疾患の予防・早期発見のために、健（検）診の大切さを啓発し、健康チェックの一層の普及に取り組めます。

こころの健康・休養

うつ病や働き盛り世代の自殺死亡率が近年増加傾向にあります。一人ひとりが休養やリフレッシュに心がけ、こころの健康を保てるよう、啓発に取り組めます。

健康のための社会環境づくり

気軽に運動などができる環境づくり、自然と緑いっぱいの地域づくりに取り組むとともに、事業所や協力団体とも連携し、地域ぐるみでの健康づくりの支援に取り組めます。

2 目標値一覧

分 野	指 標			計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
栄養・食生活	適正体重を維持している人の割合の増加	20～60 歳代・男性・肥満者		27.1%	26.4%	25%
		40～60 歳代・女性・肥満者		17.3%	12.2%	10%
		20 歳代・女性・やせの者		23.1%	22.4%	20%
	減塩に気をつけている人の割合の増加			64.7%	59.3%	75%
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性		13.0%	12.7%	10%
		女性		7.0%	10.0%	5%
運動・身体活動	運動習慣がある人の割合の増加	20～64 歳・男性		29.3%	29.5%	39%
		20～64 歳・女性		22.6%	19.8%	33%
		65 歳以上・男性		55.6%	36.6%	66%
		65 歳以上・女性		52.2%	51.1%	62%
歯の健康	歯を保つ人の割合の増加	60 歳で 24 歯以上		80.3%	87.9%	90%
		40 歳で喪失歯なし		70.1%	88.8%	90%
	歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加			50.4%	54.6%	65%
タバコ	市施設における建物内禁煙施設の割合の増加			-	89.1%	100%
	喫煙している人の割合の減少			18.8%	18.1%	10%
	妊婦の喫煙率の減少			5.6%	3.9%	0%
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知率の向上			-	25.5%	80%
健康チェック	特定健康診査の受診率の向上			27.4%	30.5%	60%
	特定保健指導の実施率の向上			12.2%	8.9%	60%
	各種がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	17.8%	14.2%	27.8%
			女性	12.8%	9.7%	22.8%
		肺がん	男性	21.7%	25.9%	31.7%
			女性	16.4%	20.6%	26.4%
		大腸がん	男性	25.0%	26.1%	35.0%
			女性	21.1%	21.5%	31.1%
		子宮頸がん	女性	21.8%	22.5%	31.8%
		乳がん	女性	20.4%	21.6%	30.4%
こころの健康・休養	気分がひどく落ち込むことがよくある人の割合の減少			10.1%	8.2%	7%
	睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少			29.8%	29.1%	25%
健康のための社会環境づくり	健康づくり推進員の人数の増加			181 人	200 人	270 人

第5章 分野別の取組

1 栄養・食生活

食生活は人間の基盤であり、心身ともに健康で豊かな暮らしを送るためにも重要なものです。しかしながら、ライフスタイルの変化などを背景に、朝食の欠食、不規則な食生活による生活習慣病の増加、多量飲酒による肝臓病やアルコール依存症など、さまざまな問題が生じています。

アンケート調査の結果、本市でも朝食の欠食がみられ、特に20歳代男性での欠食率が高く2割以上となっています。また、1日に350g程度の野菜を「毎日・ほとんど毎日」食べている人の割合は1割台にとどまっています。高血圧などの生活習慣病の原因ともなる塩分摂取については成人の約4割が「気にしていない」と回答し、20歳代男性では約7割が「気にしていない」と回答しています。飲酒については、男性の1割強、女性の1割が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していることがわかりました。

食習慣は生活習慣の中でも特に重要で、健康づくりに大きく影響します。市民一人ひとりが自らの食生活に関心をもち、健康な食生活を実現することができるよう、青年期での健康的な食習慣の確立、壮年期での生活習慣病予防、高齢期での低栄養への対応等、ライフステージに応じた取組を進めます。

目 標

適正体重を維持しよう

減塩に努める人を増やそう

多量飲酒する人を減らそう

指 標		計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
適正体重を維持している人の 割合の増加	20～60 歳代・男性・ 肥満者	27.1%	26.4%	25%
	40～60 歳代・女性・ 肥満者	17.3%	12.2%	10%
	20 歳代・女性・ やせの者	23.1%	22.4%	20%
減塩に気をつけている人の割合の増加		64.7%	59.3%	75%
生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合の 減少	男性	13.0%	12.7%	10%
	女性	7.0%	10.0%	5%

市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
食習慣改善の啓発	○広報誌、市ホームページをはじめさまざまな情報媒体を使って、食習慣の改善に向けた啓発を行います。 ○食に関する講座等において、食事バランスガイド等を活用し、ライフステージに応じた食生活の普及を図ります。	健康増進課
適正体重の啓発	○健康教育、健康相談等の機会を活用し、適正体重の重要性の啓発と適正体重を維持するための知識の普及を行います。	健康増進課
適正飲酒の啓発	○健康教育、健康相談等の機会を活用し、適正飲酒量や多量飲酒・イッキ飲みの危険性等、アルコールに関する正しい知識の普及を図ります。	健康増進課
健康教育	○健康かしはら 21 講座、ヘルスリーダー養成講座、出前講座等を活用し、食生活の改善に向けた教育を行います。	健康増進課
健康と社会福祉の祭典	○食生活改善推進員と連携し、減塩や栄養バランスの取れた食事などの試食とレシピの配布を行います。	健康増進課
農業との連携	○農業祭等のイベントを活用し、市民が地元農産物を食する機会の拡充を図り、食の安心・安全に対する意識向上と地産地消の推進を図ります。 ○学校給食や保育所給食に地元農産物の提供を行うなど、農業者の支援を行います。	産業振興課
飲食店・小売店との連携	○市内のスーパーや飲食店と連携し、野菜摂取や減塩等の食に関する情報提供を行うとともに、健康メニュー等の配布により、市民が健康づくりのために適切に食品を選択できる環境づくりに努めます。	健康増進課
健康相談	○各種健（検）診結果に基づいて、栄養指導を行います。 ○相談者のその後の健康状況の把握に努めます。	健康増進課 保険医療課
いきいきライフ相談	○20 歳以上の市民を対象に、管理栄養士による食生活改善のための個別アドバイスを行います。 ○必要に応じて相談者のその後の健康状態の把握に努め、継続フォローを行うなどの支援を行います。	健康増進課
特定保健指導	○特定健康診査の結果、特定保健指導が必要な人に対し、管理栄養士による栄養指導を中心としたプログラムを実施します。	健康増進課 保険医療課
食生活改善推進員養成講座	○食生活改善推進員を養成するための講座を開催し、食を通じた健康づくりのボランティア活動を支援します。 ○より多くの市民が養成講座を受講できるよう、参加しやすい環境づくりに努めます。	健康増進課
生活習慣病のハイリスク群への重点的な取組	○生活習慣病のリスクが高いとされる青年期・壮年期男性への啓発を強化します。	健康増進課

協力団体が実施する活動

活 動 内 容	団 体
診療を通じた啓発	医師会、歯科医師会
市民健康講座	医師会、歯科医師会
疾病に応じた食生活に関する相談・指導	薬剤師会
会報誌による啓発、食生活に関する研修会・講座等への参加	自治委員連合会
ふれあい給食（高齢者配食サービス）	民生児童委員協議会
食生活改善推進員伝達講習（調理実習）、市広報でのメニュー紹介、食育アドバイザー活動、食事バランスガイドの普及、紙芝居・かるた・試食等を活用した啓発、学習機会の提供（レシピ紹介等）、健康と社会福祉の祭典への参加（媒体展示、試食提供等）、会員による近所・友人達への知識伝達	食生活改善推進員協議会
市民や企業への食に関する啓発活動	栄養士会



【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

妊産婦・胎児期	・食事バランスガイドを活用して、バランスのとれた食事をしよう。 ・妊娠中や授乳中の飲酒は絶対にやめよう。
乳 幼 児 期 (0～5 歳)	・いろいろな食品を食べ、楽しく食事をしよう。 ・3 食食べるリズムを身につけよう。 ・おやつは時間を決めてとろう。
学 童 期 (6～12 歳)	・朝食を毎日きちんと食べ、規則正しい食生活を心がけよう。 ・家庭で食育に取り組み、食についての知識や意識を高めよう。 ・好き嫌いせず、バランスのとれた食事をしよう。
思 春 期 (13～17 歳)	・脂肪分や糖分の多いおやつをとりすぎないように気をつけよう。 ・未成年者の飲酒は絶対にやめよう。
青 年 期 (18～39 歳)	・朝食を毎日きちんと食べ、規則正しい食生活を心がけよう。 ・食事バランスガイドを活用して、バランスのとれた食事をしよう。 ・両手いっぱい分の野菜を食べるように意識しよう。 ・塩辛い食べ物、塩分の多く含まれた食べ物をできるだけ控えよう。 ・栄養成分について正しく知り、栄養成分表示を参考に食品を選ぼう。 ・地元農産物を食べて、地産地消を進めよう。 ・自分の適正体重と BMI を知ろう。 ・無理なダイエットに気をつけよう。 ・(20 歳以上) 適正飲酒量を守って楽しい飲酒を心がけ、イッキ飲みは絶対にやめよう。 ・(20 歳以上) 週 2 日は休肝日を設けよう。
壮 年 期 (40～64 歳)	・自分のからだや生活にあった食事量に気をつけよう。 ・食事バランスガイドを活用して、バランスのとれた食事をしよう。 ・両手いっぱい分の野菜を食べるように意識しよう。 ・塩辛い食べ物、塩分の多く含まれた食べ物をできるだけ控えよう。 ・栄養成分について正しく知り、栄養成分表示を参考に食品を選ぼう。 ・地元農産物を食べて、地産地消を進めよう。 ・自分の適正体重と BMI を知ろう。 ・適正飲酒量を守って楽しい飲酒を心がけよう。 ・週 2 日は休肝日を設けよう。
高 齢 期 (65～74 歳)	・自分の体調にあった食生活を心がけ、バランスよく食べよう。 ・両手いっぱい分の野菜を食べるように意識しよう。 ・塩辛い食べ物、塩分の多く含まれた食べ物をできるだけ控えよう。
長 寿 期 (75 歳以上)	・地元農産物を食べて、地産地消を進めよう。 ・自分の適正体重と BMI を知ろう。 ・適正飲酒量を守って楽しい飲酒を心がけよう。 ・週 2 日は休肝日を設けよう。

2 運動・身体活動

定期的な運動や身体活動は、からだを鍛えるとともに、生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防にも大きな効果をもつものです。また、こころの健康の維持や運動を通じた仲間づくりなどの効果もあり、健康づくりにとって重要なものです。

アンケート調査の結果では、5年前の調査に比べ運動習慣者が減少している傾向がみられます。運動をしない理由については、「時間がない」、「面倒である」などが上位にあげられ、運動に対する意識が低いことがうかがえます。

市民の生活に運動を定着させ、心身の健康や生活の質を向上させることができるよう、運動の必要性や運動習慣の継続で得られる効果、楽しさ等の啓発に努めるとともに、運動のきっかけづくりと継続できるしくみづくりに取り組みます。

目 標

運動習慣がある人を増やそう

指 標		計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
運動習慣がある人の割合の 増加	20～64 歳・男性	29.3%	29.5%	39%
	20～64 歳・女性	22.6%	19.8%	33%
	65 歳以上・男性	55.6%	36.6%	66%
	65 歳以上・女性	52.2%	51.1%	62%

市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
啓発事業	○広報誌、市ホームページをはじめさまざまな情報媒体を使って、運動習慣の定着に向けた啓発を行います。 ○市内のスポーツ施設における指導を活用し、健康づくりを意識した運動に関する情報を提供します。	健康増進課 スポーツ推進課
健康教育	○健康かしはら 21 講座、リフレッシュ体操クラブ、操健美くらぶ、ヘルスリーダー養成講座、出前講座等を活用し、運動習慣定着に向けた教育を行います。	健康増進課
健康と社会福祉の祭典	○運動普及推進員と連携し、運動の普及に向けたイベントを開催します。	健康増進課
骨と歯のアンチエイジング	○骨と歯のアンチエイジングにおいて、ロコモティブシンドローム予防教育や骨密度測定を行います。	健康増進課

事業名	事業内容	担当課
リフレッシュ体操クラブ	○自由参加できる運動教室（健康ミニ講座、ストレッチ体操、リズム体操等）を実施し、運動の機会を提供します。	健康増進課
操健美くらぶ	○運動習慣の定着を図るため、体力を問わず、家庭で継続できる運動メニューの講習を行います。	健康増進課
健康相談	○各種健（検）診結果に基づいて、運動指導を行います。 ○相談者のその後の健康状況の把握に努めます。	健康増進課 保険医療課
いきいきライフ相談	○20歳以上の市民を対象に、血圧測定、検尿、身体計測、問診、体脂肪測定など生活習慣のための個別アドバイスを行います。 ○必要に応じて相談者のその後の健康状態の把握に努め、継続フォローを行うなどの支援をしていきます。	健康増進課
特定保健指導	○特定健康診査の結果、特定保健指導が必要な人に対し、運動指導を行います。	健康増進課 保険医療課
運動普及推進員養成講座	○運動普及推進員を養成するための講座を開催し、運動を通じた健康づくりのボランティア活動を支援します。 ○より多くの市民が養成講座を受講できるよう、参加しやすい環境づくりに努めます。	健康増進課
スポーツの推進	○スポーツ団体等との連携を強化し、市内スポーツ施設を活用して、スポーツの推進を図ります。	スポーツ推進課

協力団体が実施する活動

活動内容	団体
診療を通じた啓発、市民健康講座	医師会、歯科医師会
地域福祉推進委員会が行う健康体操への参加・協力、サークルの活動支援（健康ウォーキング、登山、軽スポーツ等）	自治委員連合会
連合会広報紙での体力づくり・ウォークの啓発、シルバーネットワークかしはら主催の「歩こう会」への参加、サークルの活動支援（ゲートボール、ベタンク、グランドゴルフ、健康マージャン等） 介護予防対策やいきいきクラブ体操の普及、健康と社会福祉の祭典への参加（健康講話等）	老人クラブ連合会
運動普及推進員伝達講習（定例ウォーキング、いきいきたいそう、軽スポーツ）、出前講座、多様な機会における運動全般の普及活動、パンフレット配布、森林公苑ウォーキング、ハイキング、ウォーキングマップの作成・配布、会員講習・研修等、学習機会の提供、地域活動への参加	運動普及推進員協議会

【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

妊産婦・胎児期	・体調が良いときにはからだを動かそう。 ・市内の運動施設を積極的に活用しよう。
乳 幼 児 期 (0～5 歳)	・からだを使って親子で遊ぼう。 ・外でしっかり遊ぼう。
学 童 期 (6～12 歳)	・からだを動かす習慣を身につけよう。 ・体育以外でも外でよく遊んだり運動したりしよう。 ・自分にあった運動を見つけよう。
思 春 期 (13～17 歳)	・市内の運動施設を積極的に活用しよう。
青 年 期 (18～39 歳)	・ウォーキングマップを活用して市内を歩こう。 ・通勤・通学や買い物などではできるだけ徒歩や自転車を活用するなど、日常生活の工夫で体を動かそう
壮 年 期 (40～64 歳)	・趣味でからだを動かしたり、自分にあった運動をするなど、意識してからだを動かそう。 ・市内の運動施設を積極的に活用しよう。
高 齢 期 (65～74 歳)	・ウォーキングマップを活用して市内を歩こう。 ・ウォーキングや体操教室などに積極的に参加しよう。 ・生活の中で散歩の時間などを取り入れるなど、外出の機会を増やそう。 ・趣味でからだを動かしたり、自分にあった運動をするなど、意識してからだを動かそう。
長 寿 期 (75 歳以上)	・仲間と楽しんで続けられる運動をしよう。 ・無理せず安全な運動を心がけよう。 ・市内の運動施設を積極的に活用しよう。



3 歯の健康

歯の健康は、食事をおいしく食べることをはじめとして、豊かで快適な人生を送るための基礎となるものです。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には生活習慣が大きく関わるため、子どもの頃からの健康的な生活習慣の定着が重要になります。

アンケート調査の結果では、成人の約4割が歯の健康に注意していることはないと回答し、特に男性の20歳代・30歳代で歯の健康に対する意識が低い傾向がみられます。過去1年間の歯科健診の受診状況をみても、4割以上が受けたことはないと回答しています。

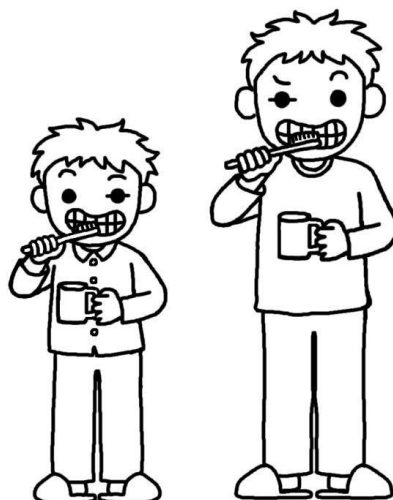
歯の健康は全身の健康に大きく影響していると言われています。生涯を通じて充実した生活を送るため、歯の健康づくりの大切さや、定期的な歯科健診の必要性の周知に努め、歯の健康管理に対する意識の高揚を図ります。

目 標

健康な歯を保つ人を増やそう

定期的に歯科健診を受ける人を増やそう

指 標		計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
歯を保つ人の割合の増加	60 歳で 24 歯以上	80.3%	87.9%	90%
	40 歳で喪失歯なし	70.1%	88.8%	90%
歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加		50.4%	54.6%	65%



市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
啓発事業	○広報誌、市ホームページをはじめさまざまな情報媒体を使って、口腔衛生や定期歯科健診の必要性について啓発を行います。	健康増進課
妊婦への口腔衛生啓発	○妊娠届出時に専門職による面談を行い、妊娠中の口腔衛生や歯科健診の必要性を啓発します。 ○マザーズクラスにて歯科衛生士による集団指導を行います。 ○妊婦歯科健診未受診者、精密検査未受診者に対して、受診勧奨を行います。	健康増進課
健康教育	○骨と歯のアンチエイジング等を活用し、歯の健康の大切さや歯周病は生活習慣病であることを周知し、口腔ケアの実技を取り入れえた歯科保健教育を実施します。	健康増進課
健康と社会福祉の祭典	○歯科医師会、歯科衛生士会と連携し、正しい歯みがき方法や歯間清掃用具の紹介などを通じ、歯の健康に対する意識向上を図ります。	健康増進課
歯周病検診	○歯周病予防のため、年度内に40歳、50歳、60歳、70歳になる市民を対象に歯周病検診を実施します。 ○広報やイベントでの周知啓発を行い、受診者の増加に努めます。	健康増進課

協力団体が実施する活動

活動内容	団体
市広報での歯周病検診の案内、パンフレットの配布、食生活改善推進員協議会との連携による「かみかみレシピ」の作成・配布、歯周病検診、健康と社会福祉の祭典への参加（各種検査、指導・相談等）、歯科保健フェスティバルへの参加、健康教育、講話の実施	歯科医師会
各クラブへの啓発（パンフレット配布）	老人クラブ連合会
歯科医師会との連携による「かみかみレシピ」の作成	食生活改善推進員協議会



【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

妊産婦・胎児期	・正しい歯みがき習慣を身につけ、歯周病を予防しよう。 ・妊娠中に妊婦歯科健診を受けよう。
乳 幼 児 期 (0～5 歳)	・フッ素でむし歯を予防しよう。 ・毎食後に歯を磨く習慣をつけよう。 ・大人が歯みがきの仕上げをしよう。 ・定期的に歯科健診を受けよう。 ・甘い飲み物や食べ物をとりすぎないようにしよう。 ・歯ごたえのあるものを、しっかり、よく噛もう（ひとくち 30 回以上）。
学 童 期 (6～12 歳)	・フッ素でむし歯を予防しよう。 ・正しい歯みがきの仕方を身につけ、永久歯のむし歯を防ごう。 ・よく噛むことの大切さを知ろう。
思 春 期 (13～17 歳)	
青 年 期 (18～39 歳)	・正しい歯みがき習慣を身につけ、歯周病を予防しよう。 ・歯間ブラシ等の使用を心がけよう。 ・定期的に歯科健診を受けよう。 ・よく噛んで食べよう。
壮 年 期 (40～64 歳)	
高 齢 期 (65～74 歳)	・8020 を目指そう。 ・残っている歯や義歯を丁寧に手入れしよう。 ・定期的に歯科健診を受けよう。 ・よく噛んで、噛む力を維持しよう。
長 寿 期 (75 歳以上)	

4 タバコ

タバコは、循環器疾患、脳血管疾患、歯周病など多くの疾患の危険因子となり、特に妊婦の喫煙はリスクが高く、低出生体重児や早産の可能性が高くなります。また、「受動喫煙」により、喫煙者本人のみならず、その周りの人にまでも健康に悪い影響を及ぼすなど、多くの健康被害を引きおこします。

アンケート調査の結果では、成人の喫煙率は5年前と変わらず約2割で推移していますが、喫煙者のうち2割半ばの人が禁煙意思はないと回答しています。

健康に悪影響を及ぼすタバコは、喫煙量や喫煙期間が増すほど病気のリスクが高くなります。喫煙者ができるだけ早い段階で禁煙に取り組むことができるよう、タバコがからだに与える影響についての正しい知識の普及と禁煙外来など禁煙に関する情報提供に努めるとともに、市施設における建物内禁煙施設の増加に取り組みます。

目 標

受動喫煙の機会を減らそう

タバコを吸わない人を増やそう

COPD を知っている人を増やそう

指 標	計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
市施設における建物内禁煙施設の割合の増加	-	89.1%	100%
喫煙している人の割合の減少	18.8%	18.1%	10%
妊婦の喫煙率の減少	5.6%	3.9%	0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知率の向上	-	25.5%	80%

市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
啓発事業	○広報誌、市ホームページをはじめさまざまな情報媒体を使って、喫煙や受動喫煙による健康被害に関する啓発を行うとともに、禁煙サポートに関する情報提供を行います。 ○中学生や成人式参加者を対象に、タバコの害に関するチラシを配布します。	健康増進課
妊婦等への禁煙啓発	○妊娠届出時に専門職による面談を行い、妊婦や配偶者が喫煙している場合は禁煙指導を実施し、必要に応じて妊娠中の支援を行います。 ○母子健康手帳及び手帳交付時に配布する副読本を通じて、喫煙や受動喫煙が胎児に与える影響を周知し、妊婦や配偶者等の禁煙を促します。	健康増進課
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知・啓発	○広報やポスター掲示による啓発や健康教育・肺がん検診でのチラシ配布等によりCOPDの啓発を行い、タバコの害に対する意識向上を図ります。	健康増進課
健康教育	○出前講座等を活用し、喫煙や受動喫煙による健康被害の啓発を行うとともに、禁煙教育を実施します。	健康増進課
健康と社会福祉の祭典	○医師会や歯科医師会と連携し、タバコの害に関する啓発を行います。	健康増進課
市公共施設の建物内禁煙	○市役所庁舎をはじめすべての公共施設の建物内禁煙を実施します。	資産経営課
市職員に対する禁煙の推進	○公共施設の建物内禁煙について職員に対して周知徹底を図るとともに、禁煙を呼びかけます。	人事課
いきいきライフ相談	○20歳以上の市民を対象に禁煙相談を実施し、必要に応じて禁煙外来等の専門機関につなぎます。	健康増進課

協力団体が実施する活動

活動内容	団体
健康と社会福祉の祭典への参加（禁煙相談、禁煙指導講演会等）、市民健康講座、世界禁煙デーのイベントへの参加	医師会
各医院での禁煙指導・禁煙教育	歯科医師会
薬剤師（禁煙アドバイザー）による禁煙サポート、学校薬剤師による児童・生徒への禁煙指導、健康と社会福祉の祭典への参加（禁煙相談等）	薬剤師会
集会所等での会議中禁煙の推進	自治委員連合会
会議中禁煙の推進	民生児童委員協議会
各集会での禁煙活動推進奈良県民集会の報告、会議中禁煙の推進	老人クラブ連合会
県・市その他の講演会への参加、会議中・活動時禁煙の推進	運動普及推進員協議会
会議中禁煙の推進	商工会議所青年部

【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

妊産婦・胎児期	・妊娠中や授乳中の喫煙は絶対にやめよう。 ・特に乳幼児や妊産婦の前での喫煙は絶対にやめよう。
乳 幼 児 期 (0～5 歳)	・子どもの前での喫煙は絶対にやめよう。
学 童 期 (6～12 歳)	・未成年者の喫煙は絶対にやめよう。 ・タバコの害について知ろう。 ・タバコの煙を避けよう。
思 春 期 (13～17 歳)	
青 年 期 (18～39 歳)	・タバコの害について理解を深め、禁煙外来等を利用し、積極的に禁煙をしよう。 ・喫煙を許されている場所以外ではタバコを吸わないようにしよう。 ・人の集まる場所ではタバコは吸わないようにしよう。 ・周りの人に受動喫煙させないように気をつけよう。
壮 年 期 (40～64 歳)	
高 齢 期 (65～74 歳)	
長 寿 期 (75 歳以上)	



5 健康チェック

日本の3大死因は「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」で、生活習慣との関わりが強いとされていますが、本市においても「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」は死因の上位にあがっています。生活習慣病を予防するためには日頃の健康管理が重要で、健（検）診などの機会を活用した健康状態のチェックは生活習慣病をはじめとする疾患の早期発見にも効果的です。

アンケート調査の結果では、過去1年の間に内科的な健康診断を受けた人は7割以上となっていますが、2割以上の人を受けていないとしています。また、がん検診の受診率はどの検診でも3割以下で、胃がん検診については男性で1割台、女性で1割以下と特に低くなっています。

市民一人ひとりが、自らの健康維持・増進に関心をもち、健康づくりに積極的に取り組むことができるよう、健（検）診の必要性やメリットについての啓発や、市が実施する各種健康づくり事業の情報提供を行うとともに、健（検）診や事業に参加しやすい環境づくりに取り組みます。

目 標

年1回、健康チェックを受けよう

指 標			計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
特定健康診査の受診率の向上			27.4%	30.5%	60%
特定保健指導の実施率の向上			12.2%	8.9%	60%
各種がん検診の受診率の 向上	胃がん	男性	17.8%	14.2%	27.8%
		女性	12.8%	9.7%	22.8%
	肺がん	男性	21.7%	25.9%	31.7%
		女性	16.4%	20.6%	26.4%
	大腸がん	男性	25.0%	26.1%	35.0%
		女性	21.1%	21.5%	31.1%
	子宮頸がん	女性	21.8%	22.5%	31.8%
	乳がん	女性	20.4%	21.6%	30.4%

市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
啓発事業	○広報誌、市ホームページをはじめさまざまな情報媒体を使って、各種健（検）診の啓発を行います。	健康増進課
NCD（非感染性疾患） 予防意識の向上	○各種健（検）診の機会等を活用し、NCD（非感染性疾患）についての知識を普及し、NCD に対する予防意識の向上を図ります。	健康増進課
健康と社会福祉の祭典	○健康チェックの必要性等の周知に努めるなど、効果的な啓発を行います。 ○がん予防推進員と連携し、各種健（検）診受診の啓発を行います。	健康増進課
特定健康診査・特定保健指導	○メタボリックシンドロームの予防・改善を図るため、特定健康診査を実施するとともに、受診しやすい環境づくりに取り組みます。 ○特定健康診査の結果、特定保健指導が必要な人に対し、生活習慣の改善（食生活、運動習慣等）に向けたプログラムを実施します。	健康増進課 保険医療課
がん検診	○がんの早期発見・早期治療に向けて、各種がん検診を実施します。 ○受診率の向上を図るため、対象者全員へ受診券送付を行うとともに、期間中の未受診者に対し受診勧奨通知の送付を行います。	健康増進課
いきいきライフ相談	○各種健（検）診結果において、生活習慣の改善が必要な人に対し、保健指導等を実施します。	健康増進課
がん予防推進員の養成	○がん検診の受診勧奨やがん予防のための情報提供等のボランティア活動を行うがん予防推進員の養成を行います。	健康増進課
重症化予防事業	○特定健康診査の結果、一定基準を超える受診勧奨値にある人で医療機関を受けていない人に対し、看護職による受診勧奨や生活習慣改善指導を行います。	保険医療課

協力団体が実施する活動

活動内容	団体
各医院での特定健診・保健指導	医師会
健康と社会福祉の祭典への参加（血圧・体脂肪率測定等）、 各薬局での健康相談・服薬指導	薬剤師会
地域住民に受診の啓発	民生児童委員協議会
健康と社会福祉の祭典への参加（BMI 測定等）	食生活改善推進員 協議会
橿原商工会議所が実施する各種健診受診の啓発	商工会議所青年部

【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

妊産婦・胎児期	・妊婦健康診査を必ず受けよう。
乳 幼 児 期 (0～5 歳)	・乳幼児健康診査を受けよう。
学 童 期 (6～12 歳)	・健康診断を受けよう。
思 春 期 (13～17 歳)	
青 年 期 (18～39 歳)	・健康チェックの大切さを理解しよう。 ・かかりつけ医をもち、日頃からの健康管理に努めよう。 ・からだに異変を感じたら、放置せずに早期に受診しよう。 ・健康診査を受け、年 1 回は健康チェックを受けよう。 ・健康診査の結果を、自分の生活習慣の改善や健康づくりにつなげよう。 ・保健指導が必要になった場合は必ず指導を受けよう。 ・年齢に合わせて、各種がん検診を受けよう。 ・がん検診を受診した結果が「要精密検査」であれば、早めに精密検査を受けよう。 ・健康に関する地域のイベント等に参加しよう。
壮 年 期 (40～64 歳)	
高 齢 期 (65～74 歳)	・健康チェックの大切さを理解しよう。 ・かかりつけ医をもち、日頃からの健康管理に努めよう。 ・からだに異変を感じたら、放置せずに早期に受診しよう。 ・健康診査を受け、年 1 回は健康チェックを受けよう。 ・健康診査の結果を、自分の生活習慣の改善や健康づくりにつなげよう。 ・健康に関する地域のイベント等に参加しよう。
長 寿 期 (75 歳以上)	

6 こころの健康・休養

健康でいきいきとした自分らしい生活を維持するためには、身体のみではなく、こころの健康が大切ですが、現代はうつ病や心疾患などストレスが原因で起きる病気が社会問題になっています。

アンケート調査の結果では、成人の6割以上が過去1か月の間にストレスを感じたと回答しており、ストレスを感じたときに相談するところがない、相談するところがわからないと回答する人もみられます。

市民一人ひとりがストレスと上手につきあい、こころの健康を保つことができるよう、ストレスへの対応方法や正しい睡眠や休養のとり方などの情報提供に努めるとともに、ストレスを解消するためのリフレッシュの場や生きがい活動の場の提供、相談体制の充実に努めます。

目 標

こころの健康を保とう

睡眠による休養を十分取ろう

指 標	計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
気分がひどく落ち込むことがよくある人の割合の減少	10.1%	8.2%	7%
睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少	29.8%	29.1%	25%



市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
啓発事業	○広報誌、市ホームページをはじめさまざまな情報媒体や各種パンフレット等を使って、こころの健康や休養に関する知識の普及を図ります。 ○「こころの体温計」の周知を図り、自分自身のこころの状況に関する意識の向上に取り組めます。	健康増進課
健康教育	○健康かしはら 21 講座、出前講座等を活用し、ストレス解消や睡眠による休養の重要性などこころの健康についての教育を行います。	健康増進課
健康と社会福祉の祭典	○医師会等と連携し、こころの健康に関するパンフレット等の掲示や講話によって、こころの健康についての啓発を行います。	健康増進課
生涯学習の推進	○ゆとりと生きがいをもって生涯を過ごせるよう、まほろば大学校、子ども教室、地域学級、家庭教育学級、学校・地域パートナーシップ事業等、生涯学習の機会を提供します。	社会教育課
リフレッシュのための機会づくり	○食生活改善推進員による調理実習や運動普及推進員による活動（定例ウォーキング、いきいきたいそう、軽スポーツ）等、リフレッシュを図る機会を提供します。	健康増進課
	○スポーツイベントやレクリエーション大会を開催しようとする市民活動団体に市民活動公募事業支援補助金を交付し、市民が健康づくりに取り組むきっかけをつくれます。	市民協働課
	○子育て中のお母さんを対象に、子ども連れで参加できるヨガ等の教室を開催し、リフレッシュの場を提供します。	スポーツ推進課
相談体制の充実	○こころの相談窓口一覧を作成し、広報誌、市ホームページ等で掲載するとともに、関係機関への配布を行います。 ○相談窓口で適切な対応ができるよう、職員向け研修等を実施し、職員のメンタルヘルスに対する理解向上に努めます ○必要に応じて相談者を専門相談機関へつなぐことができるよう、関係機関との連携を強化します。	健康増進課
	○職員が自由に相談できるこころの健康相談室を設置し、職員のメンタルヘルス対策に取り組めます。	人事課

協力団体が実施する活動

活動内容	団体
健（検）診時・診療時の個別相談・指導、市民健康講座等での啓発	医師会
地域での生きがい活動の推進	自治委員連合会
地域住民への見守り・声かけ、地域での生きがい活動の推進	民生児童委員協議会、
地域住民への見守り・声かけ、地域での生きがい活動の推進	老人クラブ連合会
会議所内での交流会の実施	商工会議所青年部

【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

妊産婦・胎児期	・不安や悩みは、家族や友人、相談機関などに相談しよう。 ・母子包括支援センターを活用しよう。
乳 幼 児 期 (0～5 歳)	・早寝・早起きを身につけよう。 ・だっこやスキンシップなどの親子のふれあいを大切にし、こころの健康を育もう。
学 童 期 (6～12 歳)	・早寝・早起きを身につけよう。 ・こころの健康について知識を深めよう。 ・睡眠の大切さを知ろう。
思 春 期 (13～17 歳)	・悩みを抱え込まず、家族や友人、先生に相談しよう。 ・上手に気分転換し、ストレスをためないようにしよう。
青 年 期 (18～39 歳)	・質のよい睡眠をとり、しっかり休養をとることを心がけよう。 ・こころの健康について知識を深めよう。 ・ワーク・ライフ・バランスの視点から、生活スタイルを見直してみよう。 ・趣味や余暇活動、運動などで積極的にリフレッシュしよう。
壮 年 期 (40～64 歳)	・上手にストレスとつきあおう。 ・悩みを抱え込まず、家族や友人、相談機関などに相談しよう。 ・自分や身近な人で解決できない場合は、医療機関や専門の相談機関を利用しよう。
高 齢 期 (65～74 歳)	・趣味や生きがいをもち、サークル活動やイベントに参加しよう。 ・身近な地域活動に参加するなど、日頃から地域での交流を深めよう。 ・こころに不具合を感じたら、気軽に医療機関や専門の相談機関を利用しよう。
長 寿 期 (75 歳以上)	

7 健康のための社会環境づくり

健康づくりには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、主体的に取り組んでいくことが重要ですが、個人の健康は、家庭や学校、地域、職場等の社会環境の影響を大きく受けるため、社会全体で個人の健康づくりを支援する環境が必要になります。

市民一人ひとりの健康づくりを支援するため、運動やレクリエーションのための施設の確保と既存施設の一層の活用に取り組むとともに、健康づくりに関する施設や道路や公園などの設備に努めます。同時に、健康づくりを推進する協力団体や市内の事業所と連携し、地域ぐるみで市民の健康づくりを支援する環境づくりを進めます。

目 標

地域ぐるみで健康づくりを支えよう

指 標	計画 策定時値	中間値 H29 年	目標値 H34 年
健康づくり推進員の人数の増加	181 人	200 人	270 人

市が実施する事業

事 業 名	事 業 内 容	担 当 課
自然・歴史的景観の保全	○歴史的風景や豊かで美しい自然環境の中で心身の健康づくりに取り組むことができるよう、やすらげる景観づくり、景観保全に取り組めます。	緑地景観課
公園の整備	○緑の基本計画に基づき都市公園を整備し、誰もが集い、憩える場の提供に組み、楽しく健康づくりができる環境づくりを進めます。 ○誰もが安心・安全に公園を利用できるよう、公園のバリアフリー化に取り組めます。	緑地景観課
スポーツ施設の利用促進	○多くの市民が健康づくりに取り組めるよう、市内スポーツ施設の利用啓発を行います。 ○市内スポーツ施設の修繕等を行い、安全に利用できる環境づくりに取り組めます。	スポーツ推進課
既存施設の活用	○公民館や体育館を活用した運動普及推進員の活動、市内スポーツ施設の教室等に関する情報提供を行うとともに、既存施設を活用した運動の機会の充実に取り組めます。	健康増進課
	○市内スポーツ施設において、市主催の軽スポーツ教室などを実施するとともに、スポーツ用具の貸し出しを行います。	スポーツ推進課

事業名	事業内容	担当課
飲食店・小売店との連携 (再掲)	○市内のスーパーや飲食店等と連携し、野菜摂取や減塩等の食に関する情報提供を行うとともに、健康メニュー等の配布により、市民が健康づくりのために適切に食品を選択できる環境づくりに努めます。	健康増進課
食生活改善推進員養成講座 (再掲)	○食生活改善推進員を養成するための講座を開催し、食を通じた健康づくりのボランティア活動を支援します。 ○より多くの市民が養成講座を受講できるよう、参加しやすい環境づくりに努めます。	健康増進課 (再掲)
運動普及推進員養成講座 (再掲)	○運動普及推進員を養成するための講座を開催し、運動を通じた健康づくりのボランティア活動を支援します。 ○より多くの市民が養成講座を受講できるよう、参加しやすい環境づくりに努めます。	健康増進課 (再掲)
健康づくり推進団体への支援	○橿原市食生活改善推進員、橿原市運動普及推進員等、健康づくりを進める団体の活動支援に取り組みます。	健康増進課
	○受講を希望する市民に対し、登録ボランティア、NPO 及び市職員による健康づくりに関する出前講座を行います。	市民協働課

【市民一人ひとりができること ～ライフステージごとの取組～】

学 童 期 (6～12 歳)	・歩くのが楽しくなるよう、地域緑化や環境美化をみんなで進めよう。
思 春 期 (13～17 歳)	
青 年 期 (18～39 歳)	・歩くのが楽しくなるよう、地域緑化や環境美化をみんなで進めよう。 ・地域の公民館や集会施設などを健康づくり活動に活用しよう。
壮 年 期 (40～64 歳)	
高 齢 期 (65～74 歳)	
長 寿 期 (75 歳以上)	

1 健康づくり推進体制

市民一人ひとりの健康づくりに向け、健（検）診体制の一層の充実を図るとともに、庁内関係課及び関係機関・団体の協力のもと、健康づくり推進体制を整備します。

また、成人保健推進協議会を中核に健康づくりに関わる各団体の支援を得ながら、全市的な展開と各団体の連携の強化を図ります。

2 計画の進捗管理・評価システム

健康づくりの活動を効果的に推進していくために、毎年1回、成人保健推進協議会において、目標の達成状況など計画の進捗を確認・評価します。

3 情報提供基盤の充実

正しい知識に基づいた健康づくりを進めるために、さまざまな情報媒体を用いて、科学的根拠に基づいた健康づくりに関する情報を市民に提供します。

4 計画の周知

本計画を広く市民に浸透させるために、広報「かしはら」や本市ホームページでの紹介、パンフレットの作成・配布などを利用して本計画を公表し、周知に努めます。

また市内の地域組織や保健・医療機関、教育機関などを通じ、きめ細かな周知を図ります。

資料編

1 協力団体の活動

【進捗状況の見方】

◎：おおむね予定通り ○：予定の半分以上 △：予定の半分以上以下 ×：ほとんど進捗していない

■ 榎原地区医師会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	診療を通じた啓発	必要に応じて診療の中で食生活の指導を行っている。	◎	質的な改善
	市民健康講座	自治会を中心に出張講座を開催している（依頼により講座を開催）。	◎	量的な拡大
運動・身体活動	診療を通じた啓発	必要に応じて診療の中で運動・身体活動の指導を行っている。	◎	現状維持
	市民健康講座	自治会を中心に出張講座を開催している（依頼により講座を開催）。	◎	量的な拡大
タバコ	健康と社会福祉の祭典参加（禁煙相談等、禁煙指導講演会など）	医師による禁煙相談・禁煙指導等を行っている。	◎	質的な改善
	市民健康講座	各医院の医師に依頼し、市民健康講座を実施している。	◎	現状維持
	街頭禁煙キャンペーン	世界禁煙デーのイベント等に参加し、医師が測定や相談に応じたが、街頭での啓発の機会はなかった。	○	量的な拡大
健康チェック	市と協力して各種健（検）診、指導を実施	市と契約して特定健診を実施している。	◎	現状維持
こころの健康・休養	健（検）診時・診療時の個別相談・指導	各機会を活用し、相談・指導に応じているが、個別相談の対応はできていない。	△	量的な拡大
	健康と社会福祉の祭典・市民健康講座などでこころの健康について啓発	産業医として、企業等での相談・啓発を行っているが、一般市民に向けた啓発はあまりできていない。	△	質的な改善

■ 榎原市歯科医師会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	診療を通じた啓発	診療の中での食生活の指導を各医院の歯科医に依頼している。	×	質的な改善
	市民健康講座	榎原市の要請を受け実施している（平成28年より実施）。	◎	質的な改善
運動・身体活動	診療を通じた啓発	診療の中での運動・身体活動の指導を各医院の歯科医に依頼している。	×	質的な改善

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
運動・身体活動	市民健康講座	檀原市の要請を受け実施している（平成28年より実施）。	◎	質的な改善
歯の健康	市広報での検診事業案内	歯周病検診の案内や歯の健康に関する記事を掲載している。	◎	現状維持
	歯科医師会作成のパンフレットの配布	イベントや医院の窓口を活用し、県の歯科医師会が作成するパンフレットを配布している。	◎	現状維持
	食生活改善推進員協議会の協力で各診療所に「かみかみレシピ」設置	現在取組は行っていないが、食生活改善推進員協議会と連携し、取り組んでいきたい。	×	質的な改善
	各医院で歯周病検診実施	市と契約して歯周病検診を実施している。	◎	現状維持
	「ヘルスチェック」で 20～30 歳代に検診実施	若い世代への歯周病検診を年間 4 回実施している。	◎	現状維持
	啓発用ポスター作成	檀原市歯科医師会では作成は行っていない。県の歯科医師会の協力を得ながら取り組んでいきたい。	×	質的な改善
	県全体のイベントの開催	県が行う歯科保健フェスティバル（年 1 回）に参加している。	◎	現状維持
	健康と社会福祉の祭典への参加（各種検査、指導・相談など）	10 名以上の歯科医が参加し、検診、指導・相談を行っている。	◎	現状維持
	歯科保健フェスティバル	県が行う歯科保健フェスティバル（年 1 回）に参加している。	◎	現状維持
	市内での健康教育、講話	檀原市の依頼を受け実施している。	△	質的な改善
タバコ	喫煙・受動喫煙の歯肉への影響等の写真資料を各団体に配布	取組は行っていない。	×	質的な改善
	医院において禁煙指導、禁煙教育	診療中での禁煙の指導を各医院の歯科医に依頼している。	×	質的な改善
	啓発パンフレットを来院患者に配布	県の歯科医師会が作成するパンフレットを医院等に設定しているが、現在禁煙啓発用のパンフレットがあるのかは不明。	×	休止
	来院患者に禁煙指導実施	診療中での禁煙の指導を各医院の歯科医に依頼している。	×	質的な改善

■ 檀原市薬剤師会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	各薬局で健康 21 応援団ステッカーを掲示	県から配布されたステッカーを掲示しているが、内容が古くなっている。	○	質的な改善
	各薬局で健康 21 応援団パンフレット等を提供	県から配布されたパンフレット等を配布しているが、内容が古くなっている。	○	質的な改善
タバコ	禁煙アドバイザー講習会を受講し認定された薬剤師による薬の相談など禁煙サポート	個々の薬局で禁煙サポートに取り組んでいる。	◎	現状維持

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
タバコ	健康と社会福祉の祭典参加（禁煙相談、パンフレット配布など）	薬剤師による禁煙相談を実施している。	◎	量的な拡大
	街頭で禁煙呼びかけ運動	以前は保健所が中心となり医師会、薬剤師会が協力し実施していたが、ここ数年は計画されていない。	×	質的な改善
健康チェック	健康と社会福祉の祭典参加（血圧測定・薬事手帳配布など）	血圧計、体脂肪計などの機器を設置し、対応しているが、薬事手帳配布は行っていない。	◎	質的な改善
	店頭にて血圧・高脂血症等の相談、服薬指導	個々の薬局で取り組んでいる。	○	量的な拡大

■ 榎原市自治委員連合会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	自治委員連合会発行「会報かしはら」に健康づくり関連記事掲載	会報誌に食生活や健康関連の啓発記事、健康づくりに関する制度案内の記事を掲載している。	◎	現状維持
	研修会実施	各地区の活動において、食生活に関する研修会・講座等を開催協力・参加を行っているが、連合会主催による研修会の実施には至らなかった。	○	質的な改善
運動・身体活動	地域福祉推進委員会で健康体操を実施	委員会が取り組む健康体操への参加・協力を行っている。	◎	現状維持
	各サークルで健康ウォーキング、登山、軽スポーツ実施	各地区のサークル等において、健康ウォーキングなどのイベントを実施している。	◎	現状維持
タバコ	地区公民館、集会所等での分煙、喫煙場所を設置	地区公民館、集会所で、利用者の理解のもと分煙を実施している。	◎	現状維持
健康チェック	各地区において受診の啓発	各地区において健（検）診の啓発に努めている。	○	休止
こころの健康・休養	地域での生きがい活動の推進	高齢者を対象としたイベントや地域住民が一体となって楽しめるお祭りなどを実施している。	◎	現状維持

■ 榎原市民生児童委員協議会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	ふれあい給食実施	食生活改善推進員の協力により、高齢者配食サービスを行っている。	◎	現状維持
	地区の協議会での学習会開催	民生児童委員が研修等に参加しても地域になかなか普及することはできず、取組は進んでいない。	×	休止
運動・身体活動	榎原市ウォーキングマップの普及支援	取組は行っていない。	×	縮小
タバコ	会議の禁煙	会議中の禁煙は徹底できている。	◎	現状維持

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
健康チェック	地域住民に受診の啓発	訪問した時に気になった人に受診を啓発している。	◎	現状維持
こころの健康・休養	地域住民への見守り・声かけ	高齢者の安否確認を一番の目的として行っている。	◎	量的な拡大・質的な改善
	地域での生きがい活動の推進	地区で取組は異なるが、ひきこもりをなくするため、高齢者に声かけをし、カラオケ大会等を行っている。	◎	量的な拡大

■ 橿原市老人クラブ連合会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
運動・身体活動	連合会広報紙での体力づくり・ウォークの啓発	老人クラブ連合会の広報誌を活用し、会員に対する啓発を行っている。	◎	現状維持
	シルバーネットワークかしはら主催の「歩こう会」への参加	老人クラブ連合会として PR はしていないが、個々の老人クラブで参加している。	◎	現状維持
	会員体力測定会の実施	老人クラブ連合会としては取組は行っていないが、奈良県立医科大学の藤原京スタディの取組には参加協力している。	×	現状維持
	ゲートボール・ペタンク・グラウンドゴルフ・健康マージャンサークル各協会の活動補助	各活動に協力を行っている。	◎	現状維持
	ねたきり予防対策やいきいきクラブ体操の普及活動	老人クラブ連合会としては取組は行っていないが、個々の老人クラブで体操等を行っている。	◎	現状維持
	健康と社会福祉の祭典参加	講師を招いて健康に関する講話をしたり、団体・個人の活動を表彰するなどの取組を行っている。	◎	現状維持
歯の健康	単一クラブの会合などで啓発	パンフレット等を配布するなど、個々のクラブに対して健康づくりを呼びかけたり、イベントへの参加を呼びかけたりしている。	◎	現状維持
	啓発小冊子を各クラブ会長に配布	パンフレット等を配布したりして、個々のクラブに対して健康づくりを呼びかけている。	◎	現状維持
タバコ	禁煙活動推進奈良県民集会に参加	役員会で集会の報告を行っている。	×	現状維持
	会議中・家庭での禁煙アピール、分煙マナーの啓発	会議中の禁煙は徹底できているが、会員個人の禁煙の推奨はできていない。	◎	現状維持
こころの健康・休養	地域での生きがい活動の推進	個々の老人クラブで取り組んでいる（花の水やり運動、食事会、慰安旅行等）。	◎	現状維持
	地域住民への見守り・声かけ	高齢者の安否確認を一番の目的として行っている。	◎	現状維持

■ 橿原市食生活改善推進員協議会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	クッキング講習会	依頼があって講習会へ出かけている。地域学級、消費者学級等での取組が多い。	◎	量的な拡大
	市広報でのメニュー紹介	講習会等で実践したメニューを広報に年4回掲載している。そのほか健康と社会福祉の祭典でもメニュー配布を行っている。	◎	現状維持
	食育アドバイザー活動	講習会などの機会を活用し、食の知識・技術を市民に伝えている。	◎	現状維持
	食事バランスガイド普及	パンフレット等を配布して普及に努めているが、使用頻度が低くなっているように思う。	◎	現状維持
	スーパーとの連携による健康レシピの配布	取組は行っていない。	×	休止
	紙芝居、かるた、試食などによる啓発	集会等で紙芝居等による啓発を行っていたが、子どもの減少により機会が少なくなっている。	◎	現状維持
	レシピ紹介等多様な学習の推進	会員が地域でレシピを配布している。	◎	現状維持
	各種事業で試食機会の提供	健康と社会福祉の祭典において試食の提供を行っている。	◎	現状維持
	公募伝達講習会実施及び会員による近所・友人達への知識伝達	近所・友人達への知識伝達として、会員1人で5人を訪問し、減塩チェックを行っている。	◎	現状維持
歯の健康	かみかみレシピを作成し、歯科医院等に設置	歯科医師会からの依頼で作成していたが、現在依頼がないため、取り組んでいない。	×	休止
健康チェック	BMI 測定	健康と社会福祉の祭典で取り組んでいる。	◎	現状維持

■ 公益社団法人奈良県栄養士会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	市民や企業への食に関する啓発活動、講座、資料提供	健康と社会福祉の祭典等で啓発している。企業に対しても健康診断時に栄養指導を行っていたが、現在は取り組んでいない。	◎	現状維持
栄養・食生活	飲食店への協力依頼	県の事業の一環として栄養成分表示の協力依頼をしていたが、飲食店の閉店や店舗側からの要望により、広げられない状態になっている。	△	質的な改善

■ 檀原市運動普及推進員協議会

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
運動・身体活動	定例ウォーキング、地域活動、ふれあい交流会など活動の普及啓発	「出前講座」などでは従来の体操に加えて「コグニサイズ」等も取り入れるなど、内容に工夫をしている。ふれあい交流会は実施していない。	◎	量的な拡大
	ストレッチ、軽スポーツや体操の普及	運動習慣のある人を増やすという目的追及のため軽スポーツに取り組んでいる。	◎	現状維持
	多様な機会における運動全般の普及活動	年間活動カレンダーに従って活動をしていることが普及活動につながっているととらえている。	◎	現状維持
	パンフレット配布	機会があればパンフレットの配布を行っている。	◎	現状維持
	活動拠点の拡大	保健センターは立地もよく、健康づくりの拠点として最適だと感じている。拡大の予定はない。	◎	現状維持
	森林公園ウォーキング（月1回）	ウォーキング時にはパンフレット等で行事のPRに努めている。	◎	現状維持
	ハイキング（年2回）	内容に工夫して取り組んでいる。	◎	現状維持
	ウォーキングマップ新版の作成・配布	コース等の選定に工夫したり、運動普及促進員ならではの地図・マップづくりを行っている。	◎	現状維持
	会員の講習・研修	会員向けの講習・研修を実施している。	◎	現状維持
	自主学習	自主学習を行って会員の資質向上に努めている。	◎	現状維持
	地域活動への参加	檀原市が開催するイベント等に参加・協力をしている。	◎	質的な改善
タバコ	県、市その他の講演会への参加	行事の時に話題に出して禁煙を奨めている。	◎	現状維持
	会議・活動時禁煙	会議・活動時に話題に出して禁煙を奨めている。	◎	現状維持

■ 檀原商工会議所青年部

取組分野	取組	取組について	進捗状況	今後の方向性
タバコ	会議中禁煙の推進	事業所に対しての取組はできていない。商工会議所青年部では会議中・施設内禁煙はできている。	◎	現状維持
健康チェック	健（検）診受診の啓発	会員事業所に対し、檀原商工会議所が福利厚生支援の一環として実施している各種健診の受診勧奨を行っている。	◎	現状維持
こころの健康・休養	こころの健康について啓発	部員同士の交流、家族で参加できるバーベキュー大会などでストレス解消を図っている。	◎	現状維持

2 檀原市成人保健推進協議会

■設置要綱

○檀原市成人保健推進協議会規則

平成24年12月27日

規則第88号

改正 平成27年5月28日規則第31号

(趣旨)

第1条 この規則は、檀原市執行機関の附属機関に関する条例（平成24年檀原市条例第23号。以下「条例」という。）第7条の規定に基づき、檀原市成人保健推進協議会（以下「協議会」という。）の組織及び運営について必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 協議会の委員は、次の各号に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 檀原地区医師会副会長
- (2) 檀原市歯科医師会会長
- (3) 檀原市薬剤師会会長
- (4) 檀原地区医師会成人保健担当理事
- (5) 檀原市自治委員連合会会長
- (6) 檀原市民生児童委員協議会会長
- (7) 檀原市老人クラブ連合会会長
- (8) 檀原市食生活改善推進員協議会会長
- (9) 檀原市運動普及推進員協議会会長
- (10) 奈良県中和保健所健康増進課長
- (11) その他市長が必要と認める者

(会長及び副会長)

第3条 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選により選出する。
- 3 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(任期)

第4条 協議会の委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長がこれを招集し、その議事を主宰する。

2 協議会は、委員の総数の半数以上の委員が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 会長が必要と認めるときは、協議会に委員以外の者の出席を求めることができる。

4 協議会の会議は、年1回以上開催する。

(委任)

第6条 この規則に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

附 則（平成27年規則第31号）

この規則は、公布の日から施行する。

■委員名簿

役職名	氏名	備考
檀原地区医師会副会長	木村 嘉宏	会長
檀原市歯科医師会長	辻之内 基文	副会長
檀原市薬剤師会長	増田 善昭	
檀原地区医師会理事	武田 研一	
檀原市自治委員連合会長	米田 勝彦	
檀原市民生児童委員協議会長	小西 満洲男	
檀原市老人クラブ連合会長	前田 郁男	
檀原市食生活改善推進員協議会長	植田 喜志子	
檀原市運動普及推進員協議会長	増田 清	
中和保健所健康増進課長	和家佐 日登美	

平成 29 年 12 月 1 日現在

3 本計画の策定経緯

年月日		項 目
平成 29 年	8 月 18 日～8 月 31 日	協力団体への事業評価アンケート調査 実施
	8 月 18 日～8 月 31 日	庁内関係課への事業評価アンケート調査 実施
	9 月 7 日～9 月 25 日	市民へのアンケート調査 実施
	9 月 6 日、13 日、 14 日、28 日	協力団体への事業評価ヒアリング調査 実施 庁内関係課への事業評価ヒアリング調査 実施
	11 月 9 日	檀原市成人保健推進協議会 開催 ・アンケート調査結果の概要 ・事業評価結果（協力団体・庁内各課）について ・計画骨子案、素案の検討
平成 30 年	1 月 24 日～ 2 月 23 日	パブリックコメント 実施

4 健康日本21（第2次）の方針概要

○厚生労働省告示第430号 （一部抜粋）

平成24年7月10日

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

この方針は、21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。以下同じ。）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））」（以下「国民運動」という。）を推進するものである。

第1 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

我が国における高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。以下同じ。）の延伸を実現する。

また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。以下同じ。）の縮小を実現する。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCDの予防）

がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患をいう。以下同じ。）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することをいう。）に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

（注）がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPDは、それぞれ我が国においては生活習慣病の一つとして位置づけられている。一方、国際的には、これら4つの疾患を重要なNCD（非感染性疾患をいう。以下同じ。）として捉え、予防及び管理のための包括的な対策を講じることが重視されているところである。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

国民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組む。

また、生活習慣病を予防し、又はその発症時期を遅らせることができるよう、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組む。

さらに、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組む。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政機関のみならず、広く国民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備する。

また、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある生活の確保が困難な者や、健康づくりに関心のない者等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記1から4までの基本的な方向を実現するため、国民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要である。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状況等の違いに着目し、こうした違いに基づき区分された対象集団ごとの特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行う。

その上で、その内容に応じて、生活習慣病を発症する危険度の高い集団や、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の青壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、社会環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場等を通じて国民に対し健康増進への働きかけを進める。

健康かしはら 21（第 2 次）計画 後期計画
～かしはらすこやかこつこつプラン～

発行：橿原市

編集：橿原市健康部健康増進課

住所：〒634-0065 橿原市畝傍町 9-1

TEL：0744-22-8331

FAX：0744-24-9124

発行年月日：平成 30 年 3 月

