健康かしはら21（第3次）計画

かしはら すこやか こつこつ プラン

かしはら しょくいく2

第2次橿原市食育推進計画

令和6年3月 橿原市

「はじまりから未来へ、つながりきらめくまちかしはら」

橿原市では、「第４次総合計画」
の４つの柱の１つとして、
「みんなが健やかに、
支え合って暮らせるまち」
を目指しています。
この度、計画推進の一環として、個別計画
「健康かしはら21（第３次）計画」
「第２次橿原市食育推進計画」
を策定しました。

国は、「健康日本21（第三次）」として「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion（インクルージョン））」「より実効性をもつ取組の推進（Implementation（インプリメンテーション））」を基本的な事項として示しました。本市においても 「健康づくりで明るいまち　かしはら」をビジョンに、協力団体と協議を重ね８つの分野にわたり、行政・協力団体・市民一人一人ができる内容を掲げ目標の実現に向けて取り組んでまいります。

また、国の「第４次食育推進基本計画」では、「生涯を通じた心身の健康」「持続可能な食」「新たな日常やデジタル化への対応」に重点を置き、社会の変化の中で命を支え、心豊かな生活を送るための食育の方向性が示されました。本市においても、前計画の基本理念「食からつながろう　～だれもが楽しくいきいきと～」を引き継ぎ、施策の柱として「橿原市食育５か条」を設定し、ライフステージごとに指標を定め取り組んでまいります。

結びに、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ご貢献いただいている協力団体の皆様方に心よりお礼を申し上げます。

亀田忠彦

目 次

第Ⅰ編　健康かしはら21（第３次）計画 1
第Ⅰ章　健康かしはら21（第３次）計画について 2
1　計画策定の背景と位置づけ 2
2　計画の対象 3
3　計画の期間 3
4　計画推進の基本方向 3
5　ＳＤＧｓと健康づくり 3
第２章　橿原市の人口等の動向 4
1　人口・世帯の状況 4
2　出生・死亡の状況 6
第３章　健康かしはら21（第２次）計画の最終評価 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 26
4　庁内関係課の事業評価 28
5　協力団体の活動評価 30
6　協力団体の活動 32
7　各分野の評価と課題 40
第４章　本計画の目標 48
1　取組分野と目標設定 48
2　目標値一覧 49
第５章　分野別の取組 50
1　栄養・食生活 50
2　運動・身体活動 52
3　歯の健康 54
4　タバコ 56
5　健康チェック 58
6　こころの健康・休養 60
7　健康のための社会環境づくり 62
8　働き世代の健康支援 64
第６章　計画の推進 65
1　健康づくり推進体制 65
2　計画の進捗管理・評価システム 65
3　情報提供基盤の充実 65
4　計画の周知 65
資　料　編 66
1　橿原市成人保健推進協議会 66
2　本計画の策定経緯 69

第２編　第２次橿原市食育推進計画 71
第１章　計画の見直しに当たって 72
１　計画策定の背景と位置づけ 72
２　計画の期間 72
３　橿原市食育推進計画（H28～R5）最終評価 74
・各分野での取組と課題 74
・目標の達成状況と考察 78
・数値からみる橿原市の現状 80
〈参考〉橿原市食育推進計画（H28～R5）行動計画の目標と結果一覧 88
４　計画の基本的方向性と体系 90
第２章　食育推進の取組 92
１　目標値と体系 92
２　ライフステージごとの取組 94
・乳幼児期 94
・少年期 97
・青・壮年期 99
・妊娠期 100
・高齢期 101
３　地域における食育の推進 102
・地産地消の推進 104
・災害時に備えた食育の推進 105
・ボランティア「食生活改善推進員（食推さん）」の活動 106

第１編

健康かしはら 21（第３次）計画

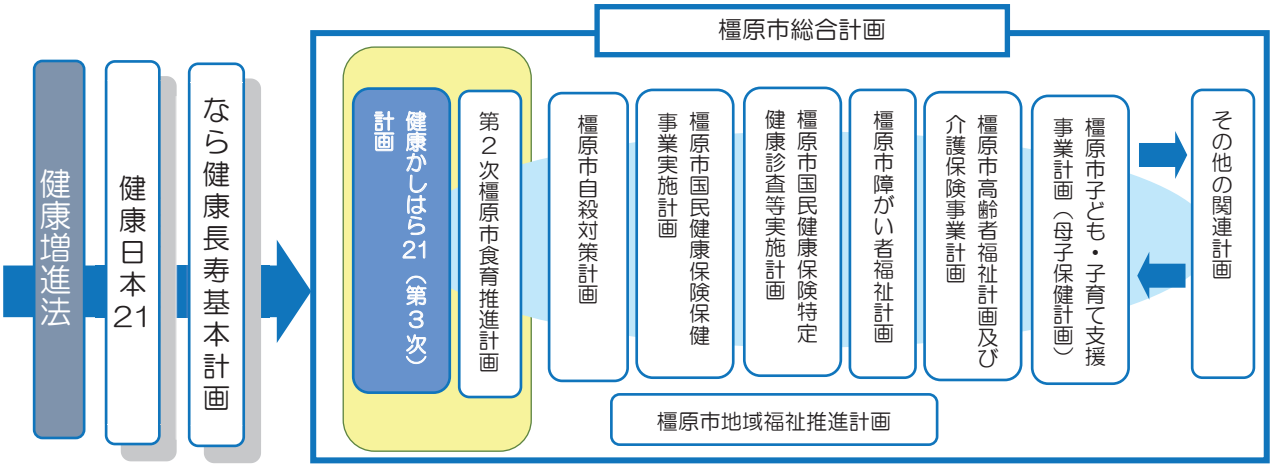
第１章　健康かしはら 21（第３次）計画について

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社会の実現というビジョンを実現するために、平成 12 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 年度まで延長されました。平成 25 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（第二次））」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）の啓発などの取組が加わっています。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。さらに、令和６年度から「健康日本 21（第三次）」が策定され、「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに、令和 17 年度までの 12 年計画で①健康寿命の延伸と健康格差の縮小②個人の行動と健康状態の改善③社会環境の質の向上④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本的な方向としてすすめられていきます。

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 年に策定しました。この計画は平成 25 年度から令和４年度を推進期間としておりました。このたび「健康かしはら 21（第２次）計画」の評価を行い、本市の健康をめぐる課題や今後の方向性を見直し、「健康かしはら 21（第３次）計画」を策定します。計画の最終年度である令和 17 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、新たに国の計画にそって、ライフコース・性差に応じた健康づくりを推進していきます。

本計画は国の「健康日本 21（第３次）」の地方計画として、健康増進法に基づき策定します。また、「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。なお、「橿原市総合計画」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

すべての市民を対象とします。ただし、主な対象は 18 歳～64 歳とし、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高齢者福祉計画及び介護保険事業計画などの関連計画と調和を図るものとします。

	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３次）計画	◀・・・	・・・	・・・	・・・	―	―	・・・	・・・▶
子ども・子育て支援事業計画（母子保健計画）	◀―	―	―	―▶				
高齢者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、令和 6 年度を起点とし、令和 17 年度を目標年度とする 12 年のうち、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間を前期計画とし、中間評価を行います。

R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18
健康かしはら２１(第3次) 計画					中間評価						最終評価	

4　計画推進の基本方向

（１）市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組み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。

5　ＳＤＧｓと健康づくり

持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）とは、2015 年の国連サミットで採択された 2030 年までの国際目標です。17 の目標（ゴール）と 169 のターゲットがあり、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現を目指しています。

本計画においても、SDGs の目標のうち「すべての人に健康と福祉を」の目標を念頭に全ての市民の健康づくりを進め、健康ですこやかに暮らすことができる持続可能な社会の実現を目指します。

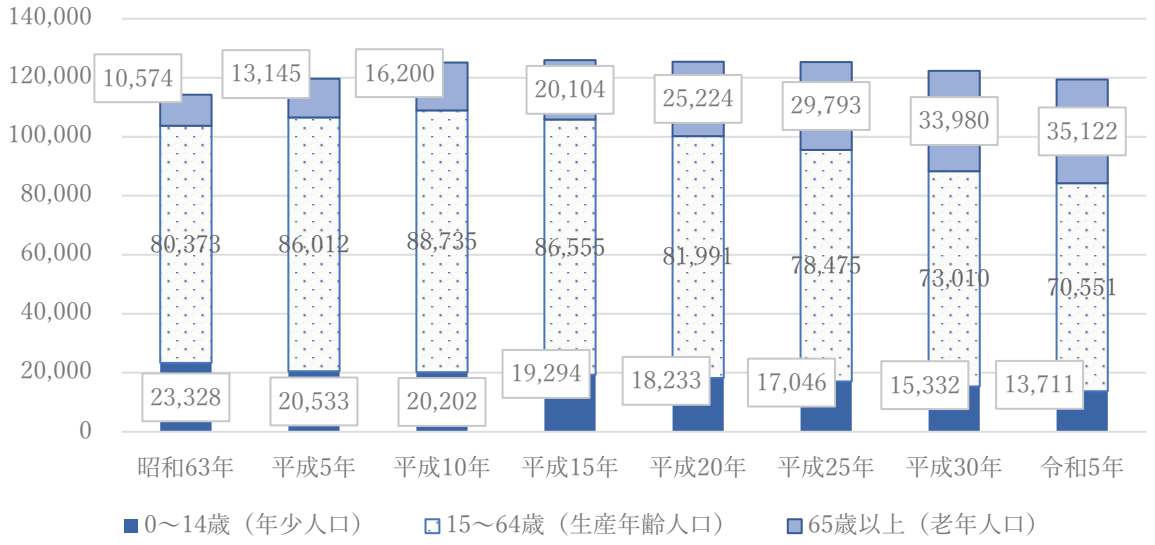
第２章　橿原市の人口等の動向

１　人口・世帯の状況

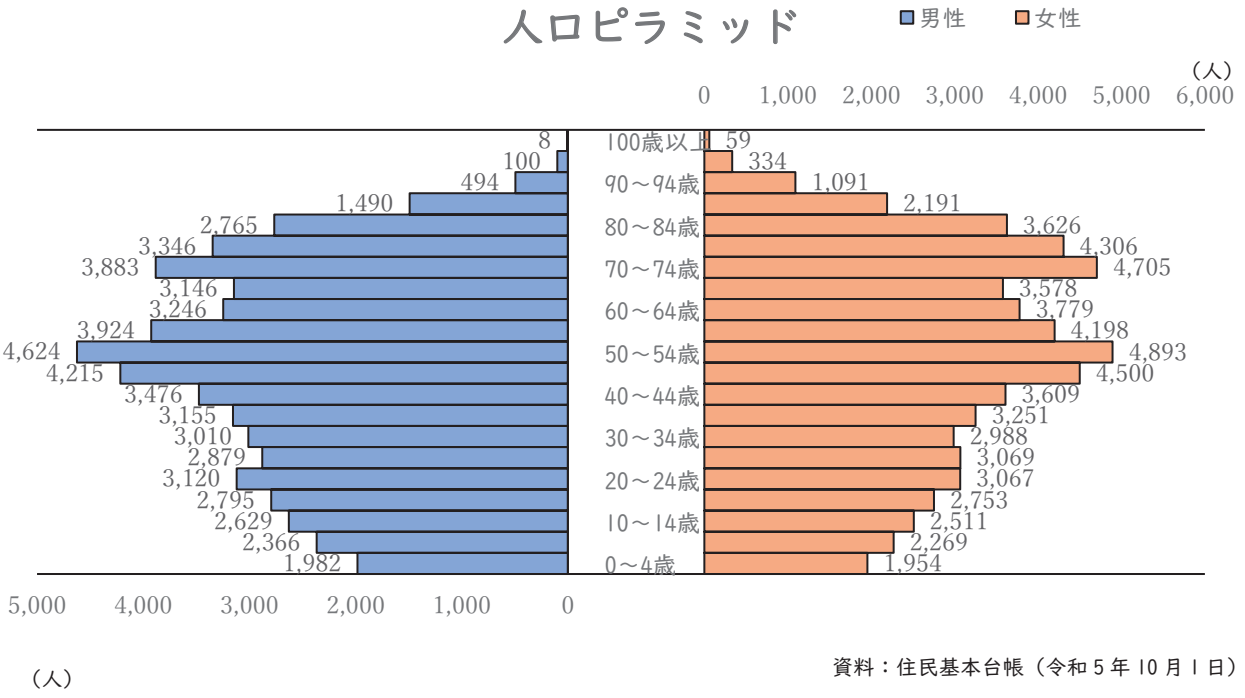
（１）人口

本市の総人口は令和５年 10 月１日現在で 119,384 人となっています。この人口を年齢別にみると、男・女とも、50～59 歳の層が多くなっています。

【年齢３区分別人口の推移】



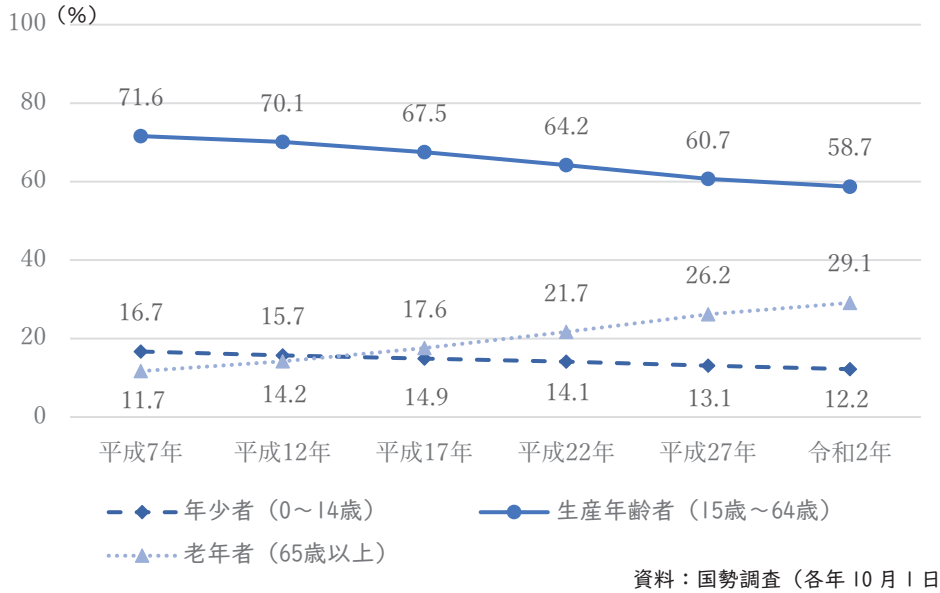
資料：住民基本台帳人口（各年 10 月１日現在）



資料：住民基本台帳（令和５年 10 月１日）

本市の令和２年 10 月１日の人口比をみると、年少人口比が 12.2%、老年人口比が 29.1%となっています。老年人口比は年々増加しており、高齢化が進んでいます。（国勢調査は令和２年が最新データとなっています）

【年齢３区分別人口比の推移】

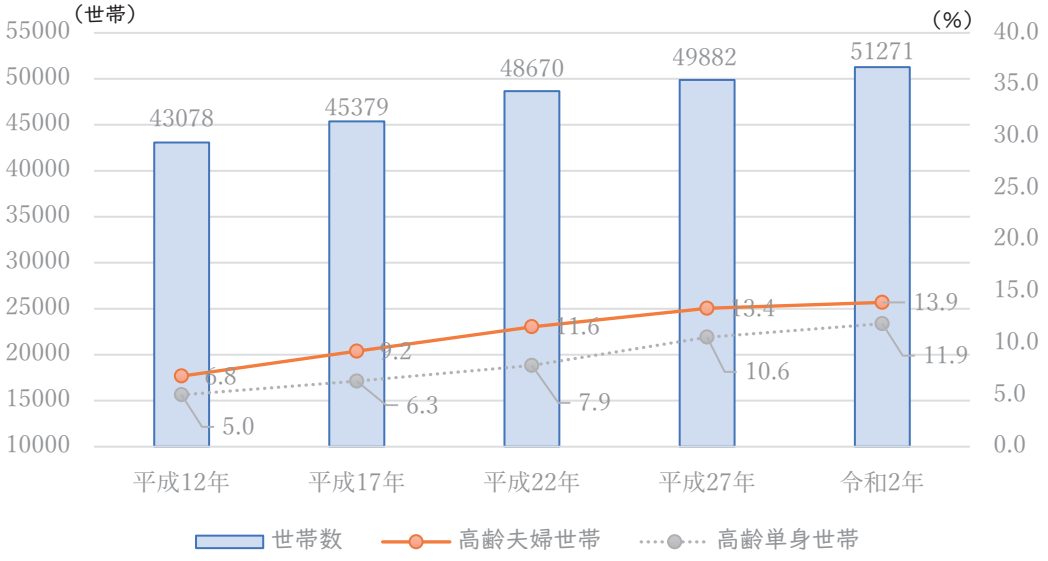


資料：国勢調査（各年 10 月１日現在）

（２）世帯

一般世帯数について令和２年で 51,271 世帯となっています。そのうち、高齢夫婦世帯が 13.9%、高齢単身世帯が 11.9%となっています。高齢夫婦世帯、高齢単身世帯の割合は、どちらとも増加傾向です。

【高齢者世帯の推移】



資料：国勢調査

（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１人のみの一般世帯

２　出生・死亡の状況

（１）出生・死亡率

本市の出生者数は、令和３年で858人、人口千人あたりの出生率は7.2%となっています。出生率は奈良県（6.0）より高い値で推移しています。全国（6.6）と比べてみると、増減はあるものの全国と同じような傾向がみられます。

死亡者数については、令和３年で1,267人、人口10万人あたりの死亡率は10.6%となっています。死亡率は全国（11.7）、奈良県（12.0）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13年	平成18年	平成23年	平成28年	令和３年	令和３年（率）
橿原市　出生者数	1,297人	1,168人	1,076人	998人	858人	7.2
橿原市　死亡者数	854人	911人	1,023人	1,139人	1,267人	10.6

資料：人口動態総覧

（２）死因順位別死亡数・比

本市の令和３年の死因別死亡数を男女別でみると、男性は、１位はがん（悪性新生物）、２位は心疾患（高血圧症除く）、３位は肺炎となっています。女性は、１位はがん（悪性新生物）、２位は心疾患（高血圧症除く）３位は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、死亡数全体の26.3%となっています。

【令和３年　死因順位別死亡者数（上位５位）】

橿原市男性			橿原市女性		
１位	がん（悪性新生物）	204人	１位	がん（悪性新生物）	129人
２位	心疾患（高血圧症除く）	86人	２位	心疾患（高血圧症除く）	111人
３位	肺炎	46人	３位	老衰	87人
４位	老衰	36人	４位	肺炎	30人
５位	脳血管疾患	31人	５位	脳血管疾患	27人

奈良県		全国	
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）	２位	心疾患（高血圧症除く）
３位	老衰	３位	老衰
４位	脳血管疾患	４位	脳血管疾患
５位	肺炎	５位	肺炎

資料：人口動態調査(選択死因分類)

全国を基準とした標準化死亡比*（平成 29 年～令和 3 年）をみると、男性は肺炎の死亡率が全国に比べて有意に高くなっています。女性については、乳がん、心疾患（高血圧を除く）、肺炎、誤嚥性肺炎の死亡率が全国に比べて有意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 29 年～令和 3 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		92.6	93.6	98.3	97.6
全がん		95.1	96.1	96.5	96.7
がん（悪性新生物）	胃がん	101.6	103.7	109.3	102.3
	大腸がん	92.1	83.5	75.6	87.6
	肝がん	83.2	106.5	111.8	99.7
	肺がん	100.1	99.4	99.4	102.3
	乳がん			※126.7	93.1
	子宮がん			80.1	91.3
心疾患（高血圧症除く）		91.3	103.9	※110.0	110.1
脳血管疾患		78.5	78.5	86.5	86.5
肺炎		※122.1	103.0	※128.9	105.7
糖尿病		129.5	98.6	137.7	102.1
腎不全		72.3	91.9	104.9	97.7
慢性閉塞性肺疾患		77.4	96.8	154.4	99.5
誤嚥性肺炎		108.2	107.7	※130.4	115.8
自殺		77.1	98.4	93.5	98.5

資料：奈良県データ

※については、全国に比べ有意に高い

（3）健康寿命（65 歳平均自立期間）

本市の令和 2 年の健康寿命（65 歳平均自立期間）は、男性 19.42 年、女性 21.80 年となっており、本市の健康寿命は、全国、奈良県と比べて男女とも長くなっています。

【令和 2 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	20.93 年	24.92 年	20.73 年	25.22 年	20.05 年	24.91 年
健康寿命*（65 歳平均自立期間）	19.42 年	21.80 年	19.01 年	21.52 年	18.43 年	21.52 年
平均要介護期間	1.51 年	3.12 年	1.72 年	3.70 年	1.62 年	3.40 年

資料：奈良県健康推進課

*健康寿命（65 歳平均自立期間）:65 歳から日常生活が要介護 2 以上でなく、自立して暮らせる生存期間の平均

第３章　健康かしはら 21（第２次）計画の最終評価

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

【最終評価の方法】

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
協力団体報告	協力団体の取組の進捗と今後の意向の把握
庁内関係課報告	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「A 達成」「B 改善傾向も未達成」であった分野は「歯の健康」、「こころの健康・休養」です。改善傾向がみられなかった分野は「健康のための社会環境づくり」となっています。（結果は次ページ参照）。

評価区分（目標値に対する評価）		該当項目数
A	達成	6　項目
B	改善傾向も未達成	8　項目
C	変化なし	2　項目
D	悪化	12　項目
E	評価困難	0　項目
合計		30　項目

健康かしはら21（第２次）後期計画　行動計画の目標と結果一覧

分野	指標			計画策定値 H25年 (A)	中間値 H29年 (B)	今回値 R4年 (C)	策定時との比較 (C)－(A)	最終評価	目標値 R4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%	23.6%	-3.5	A	25%
		40～60歳代・女性・肥満者		17.3%	12.2%	14.1%	-3.2	B	10%
		20歳代・女性・やせの者		23.1%	22.4%	30.0%	6.9	D	20%
	減塩に気をつけている人の割合の増加			64.7%	59.3%	69.6%	4.9	B	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%	6.2%	-6.8	A	10%
		女性		7.0%	10.0%	5.4%	-1.6	B	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%	28.6%	-0.7	C	39%
		20～64歳・女性		22.6%	19.8%	25.8%	3.2	B	33%
		65歳以上・男性		55.6%	36.6%	52.6%	-3.0	D	66%
		65歳以上・女性		52.2%	51.1%	48.6%	-3.6	D	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%	88.9%	8.6	B	90%
		40歳で喪失歯なし		70.1%	88.8%	90.3%	20.2	A	90%
	歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加			50.4%	54.6%	67.1%	16.7	A	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%	90.0%	-	C	100%
	喫煙している人の割合の減少			18.8%	18.1%	7.2%	-11.6	A	10%
	妊婦の喫煙率の減少			5.6%	3.9%	1.8%	-3.8	B	0%
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知率の向上			-	25.5%	20.5%	-5.0	D	80%
健康チェック	特定健康診査の受診率の向上			27.4%	30.5%	31.1%	3.7	B	60%
	特定保健指導の実施率の向上			12.2%	8.9%	8.2%	-4.0	D	60%
	各種がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	17.8%	14.2%	12.6%	-5.2	D	27.8%
			女性	12.8%	9.7%	7.9%	-4.9	D	22.8%
		肺がん	男性	21.7%	25.9%	24.8%	3.1	B	31.7%
			女性	16.4%	20.6%	19.6%	3.2	B	26.4%
		大腸がん	男性	25.0%	26.1%	23.2%	-1.8	D	35.0%
			女性	21.1%	21.5%	19.0%	-2.1	D	31.1%
		子宮頸がん	女性	21.8%	22.5%	18.2%	-3.6	D	31.8%
		乳がん	女性	20.4%	21.6%	17.1%	-3.3	D	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%	7.8%	-2.3	B	7%
	睡眠による休養を充分取れていない人の割合の減少			29.8%	29.1%	23.6%	-6.2	A	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	109人	-	D	270人

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	令和４年 12 月９日（金）～令和５年１月 10 日（火）
回収結果	配布数 2,000 件　有効回答数 730 件（有効回収率 36.5%）

◆集計結果の表示方法

・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点第二位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。

・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。

・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。

◆回答者属性

全体	男性	女性	その他	無回答	男性 20～29歳	男性 30～39歳	男性 40～49歳	男性 50～59歳	男性 60～64歳	男性 65歳以上	女性 20～29歳	女性 30～39歳	女性 40～49歳	女性 50～59歳	女性 60～64歳	女性 65歳以上	無回答
730	292	429	2	7	16	22	41	37	24	152	30	36	55	65	27	214	11
100.0	40.0	58.8	0.3	1.0	2.2	3.0	5.6	5.1	3.3	20.8	4.1	4.9	7.5	8.9	3.7	29.3	1.5

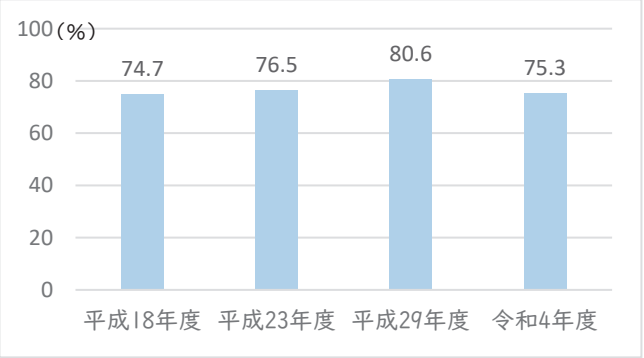
上段：件数、下段：%

（１）健康観・健康に対する意識

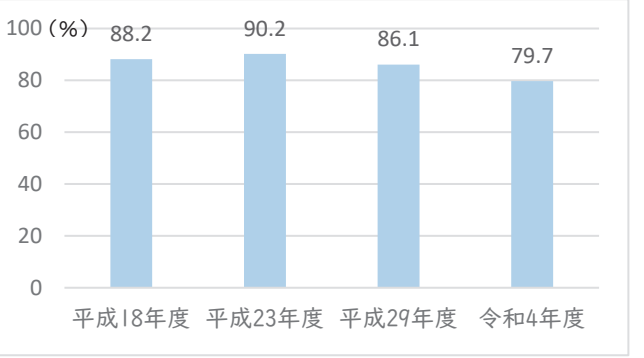
令和４年度市民アンケートの結果をみると、「普段健康だと感じている」人の割合は 75.3%で、平成 29 年の調査 80.6%に比べわずかに減少しています。一方、健康によくない生活習慣がある人のうち「健康によくない生活習慣を変えたい」人の割合は 79.7%と、平成 23 年度から減少傾向で、平成 18 年度の値よりも低くなっています。

「健康である」と感じている人は変化があまり見られないものの、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



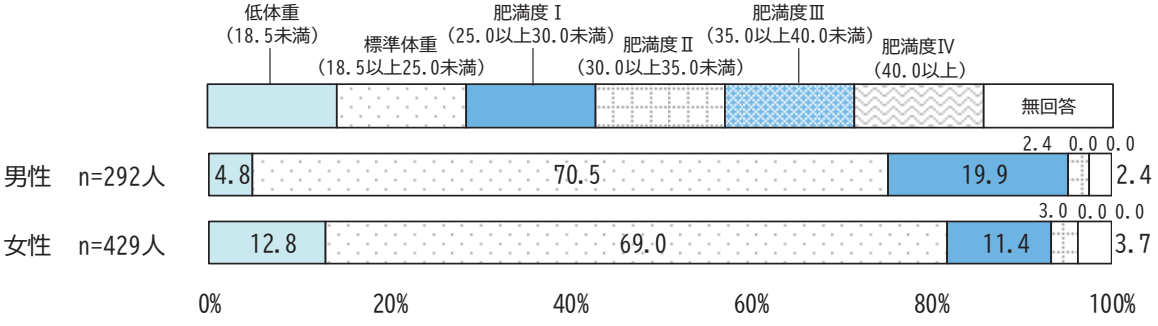
「健康によくない生活習慣がある」と答えた人のうち、「健康によくない生活習慣を変えたい」人の割合



（2）栄養・食生活

① ＢＭＩ

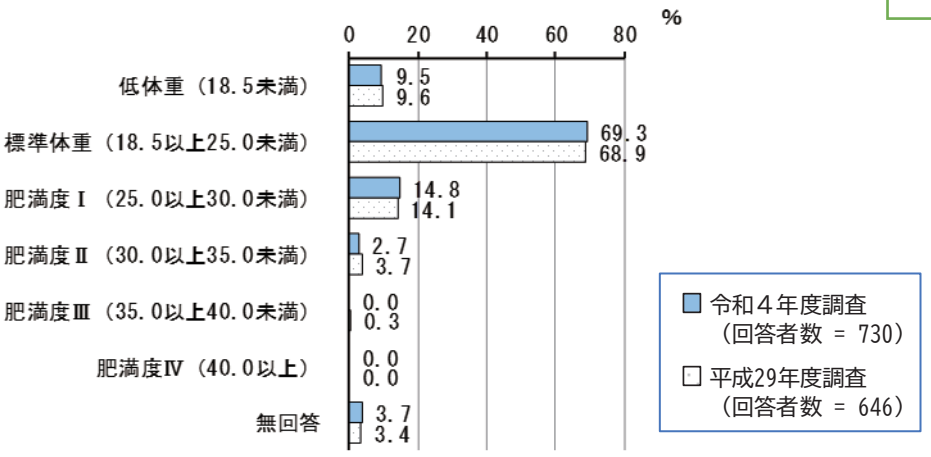
ＢＭＩについて、標準体重に該当する割合は男性で 70.5%、女性で 69.0%となっています。肥満度Ⅰ～Ⅳを合計すると、男性は 22.3%、女性は 14.4%で、男性の方が肥満の割合が高くなっています。また、女性の 12.8%が低体重となっています。標準体重の割合は、平成 29 年度調査と比べてあまり変化がみられません。



所属不明者 n=9 人

【BMI の算出方法】
BMI＝体重（kg）÷身長（m）^{2}

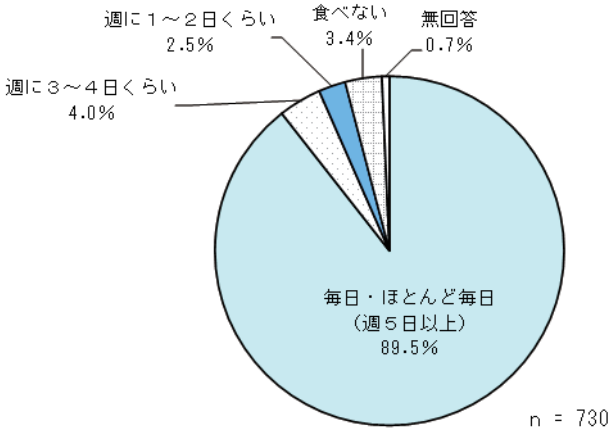
BMI について



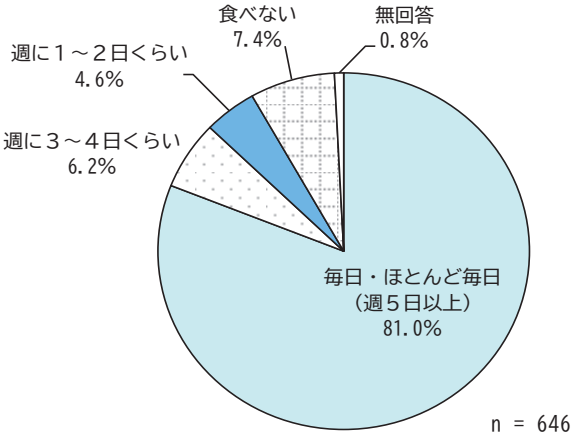
② 朝食の摂取状況

朝食を「毎日・ほとんど毎日」食べている人の割合は 89.5%となっており、平成 29 年度調査より増加しています。朝食を「食べない」と回答する人の割合は、30 歳代の男性で最も多く、18.2%となっています。

朝食の摂取状況

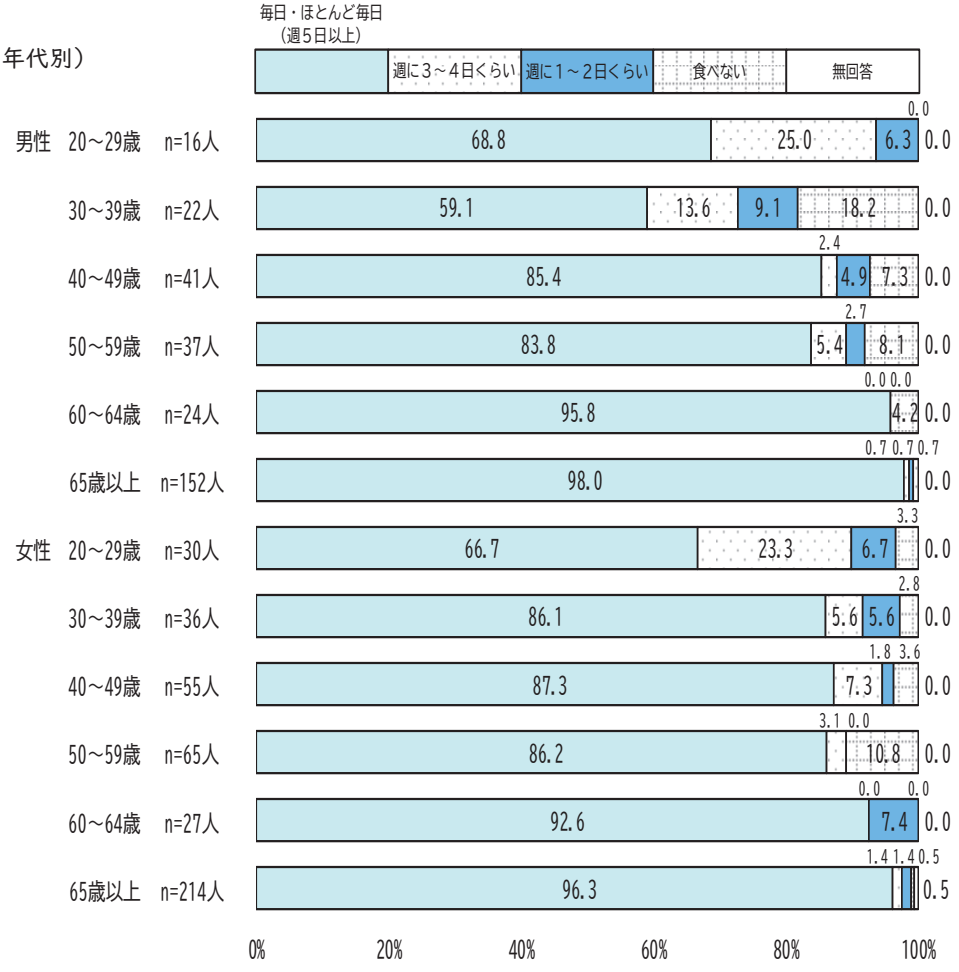


【令和 4 年度調査】



【平成 29 年度調査】

朝食の摂取状況（性・年代別）

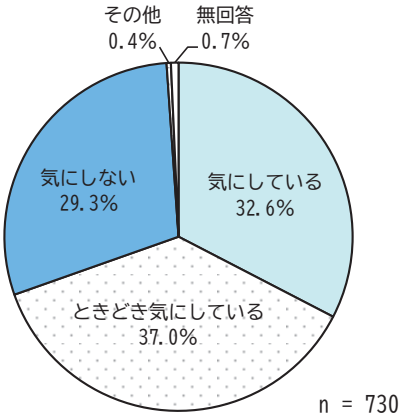


所属不明者 n=11 人

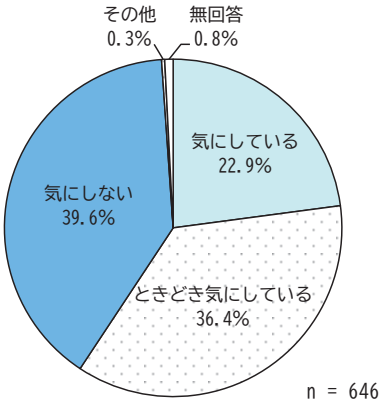
③ 塩分摂取量に対する意識

食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしていますか。の質問に対して、「気にしている」（食塩摂取量を「気にしている（32.6%）」、「ときどき気にしている（37.0%）」の計）人の割合は 69.6%となっており、平成 29 年度調査より多くなっています。一方、「気にしない」人の割合は 29.3%となっています。「気にしない」人の割合は、特に 20 歳代・30 歳代の男性で高く、6 割以上となっています。また、女性でも、20 歳代・30 歳代が高く、4 割以上となっています。

塩分摂取量に対する意識

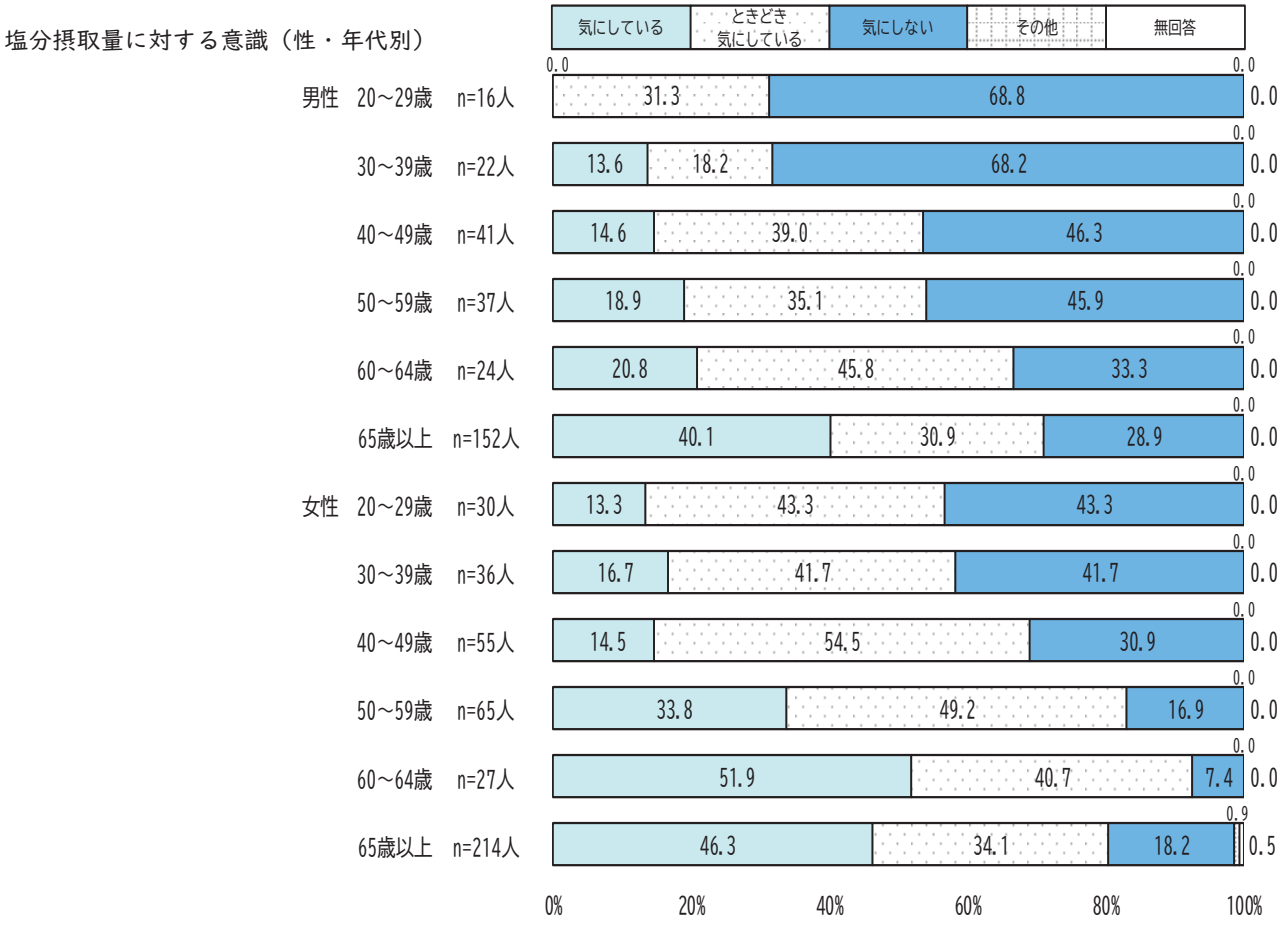


【令和 4 年度調査】



【平成 29 年度調査】

塩分摂取量に対する意識（性・年代別）

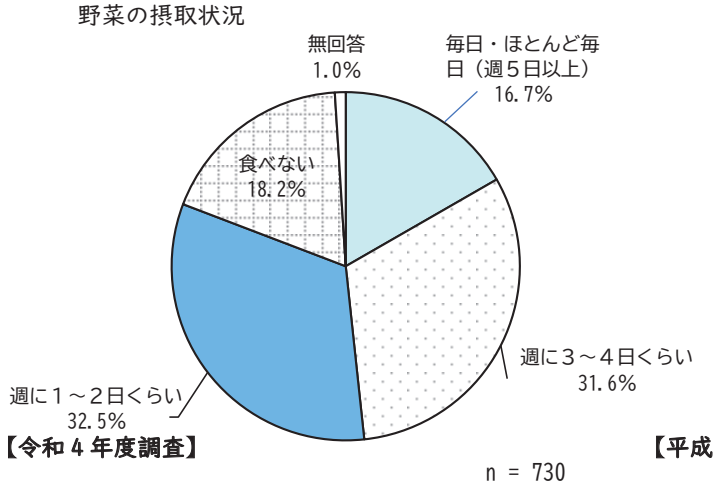


所属不明者 n=11 人

④ 野菜の摂取状況

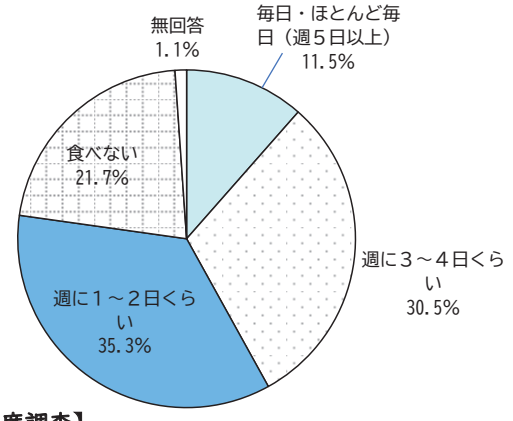
1日に350ｇ程度の野菜を「毎日・ほとんど毎日」食べている人の割合は16.7%となっており、平成29年度調査より多くなっています。一方、野菜を「食べない」人については18.2%となっています。「食べない」人の割合は、男性では20歳代、60～64歳未満での割合が高くなっています。女性では20歳代、30歳代で割合が高くなっています。

野菜の摂取状況



【令和４年度調査】

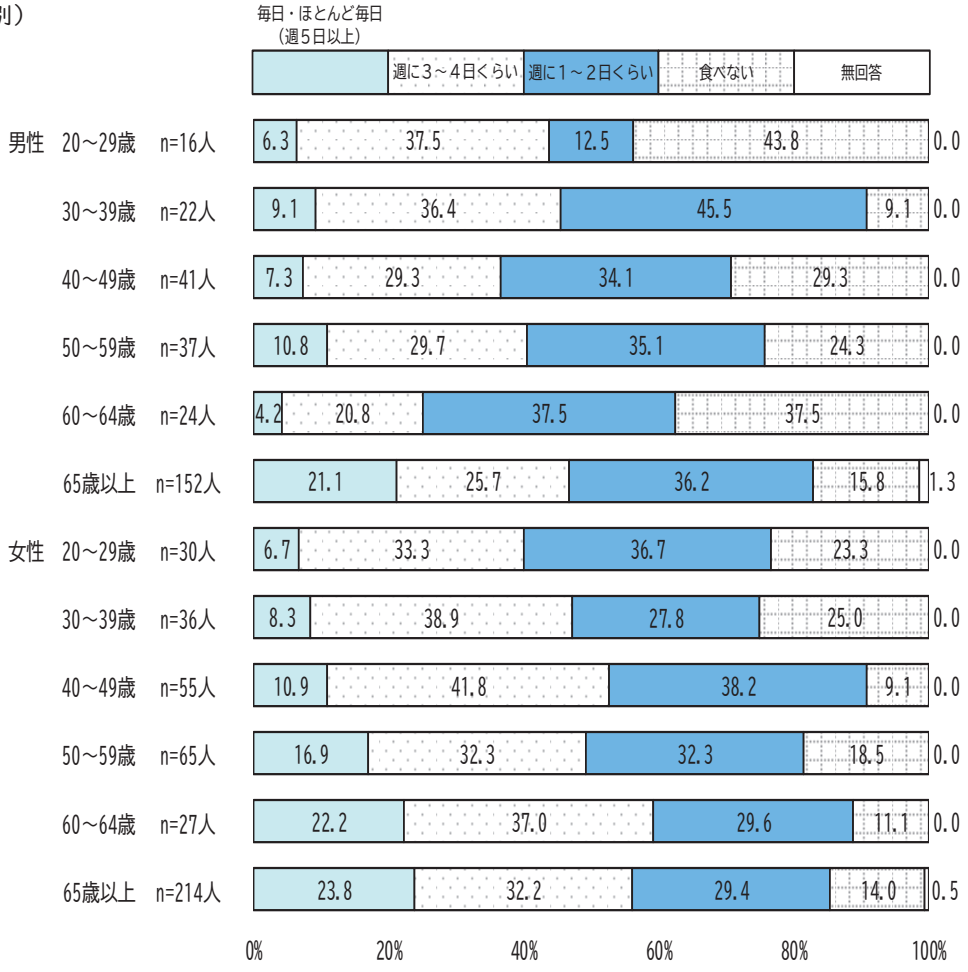
n = 730



【平成29年度調査】

n = 646

野菜の摂取状況（性・年代別）

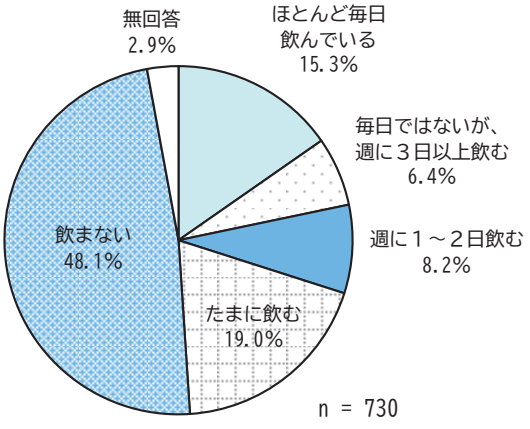


所属不明者 n=11 人

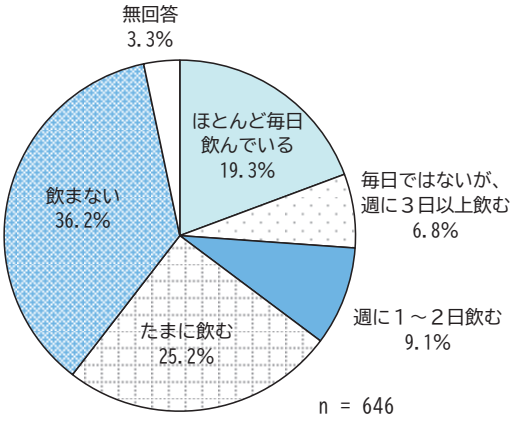
⑤ 飲酒

飲酒について、「ほとんど毎日飲んでいる」と回答する人の割合は平成 29 年度の調査に比べ減少しており、「飲まない」と回答する人は 48.1%で増加しています。年代別で見てみると、「飲まない」と回答する人の割合は、30 歳代、65 歳以上で多くなっています。

飲酒頻度

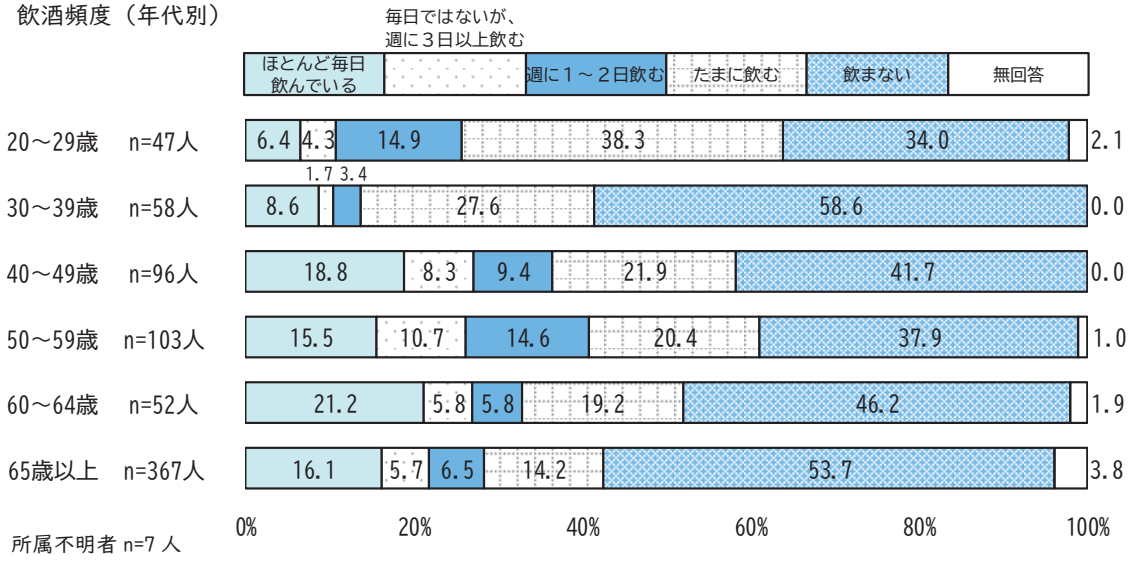


【令和 4 年度調査】



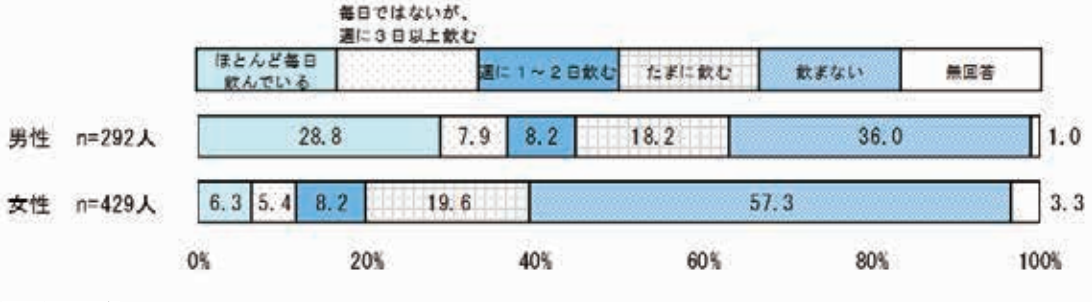
【平成 29 年度調査】

飲酒頻度（年代別）



所属不明者 n=7 人

飲酒頻度（男女別）

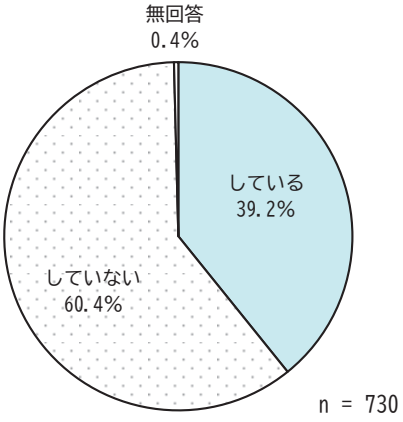


所属不明者 n=9 人

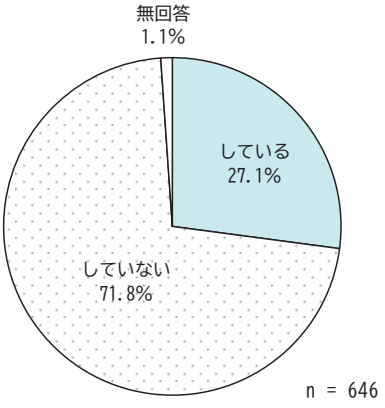
（3）運動・身体活動

1回30分以上の運動を週2回、1年以上続けているかのアンケートに対し、「している」と回答した人の割合は39.2%となっています。平成29年度の調査に比べ、高くなっています。一方、「していない」と回答した人の割合は60.4%となっています。年代別でみると「していない」人の割合は、40歳代で最も高く、20歳代、30歳代、40歳代では7割以上となっています。運動ができない理由については、「時間がない」「面倒である」が多くなっています。

1回30分以上の運動を週2回、1年以上続けている人

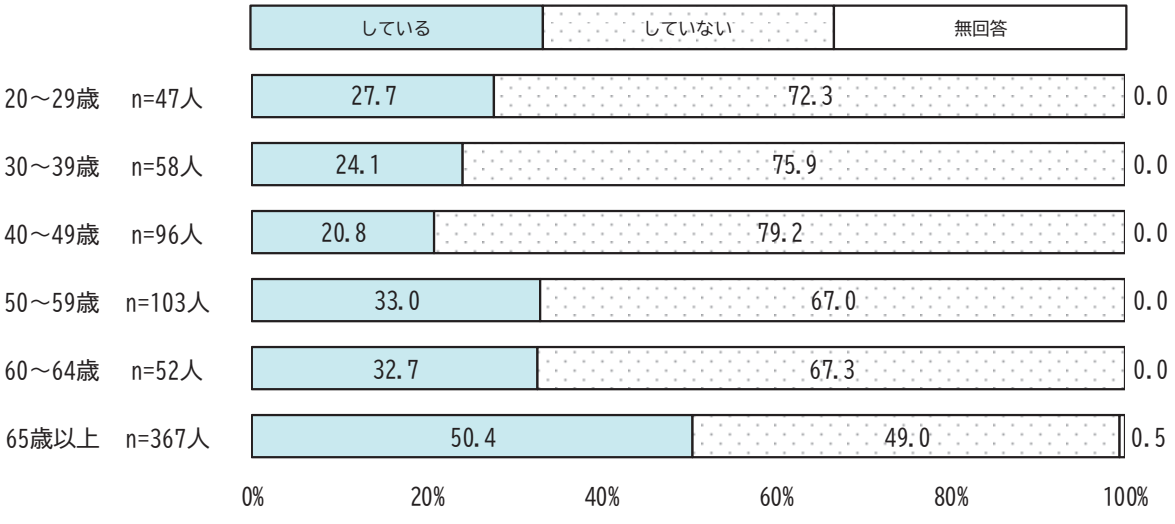


【令和4年度調査】



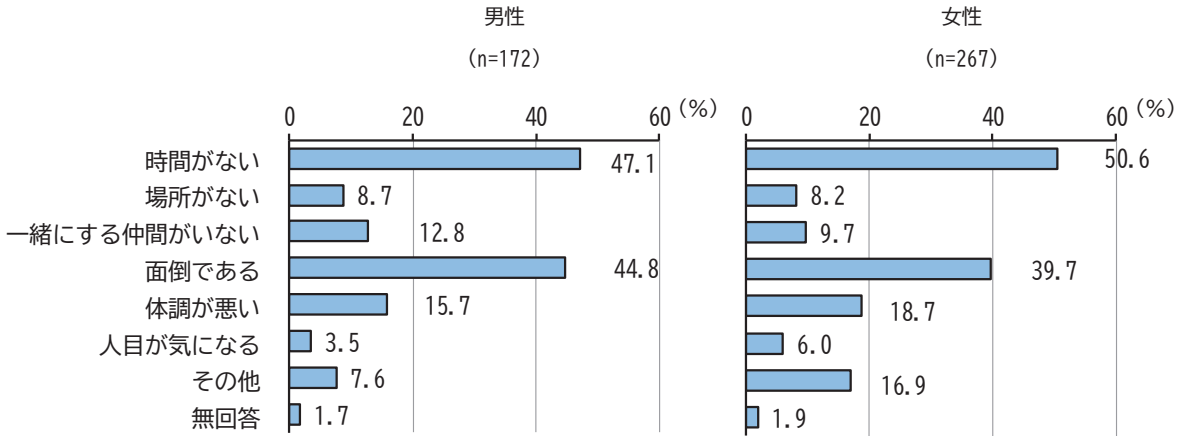
【平成29年度調査】

1回30分以上の運動を週2回、1年以上続けている人（年代別）

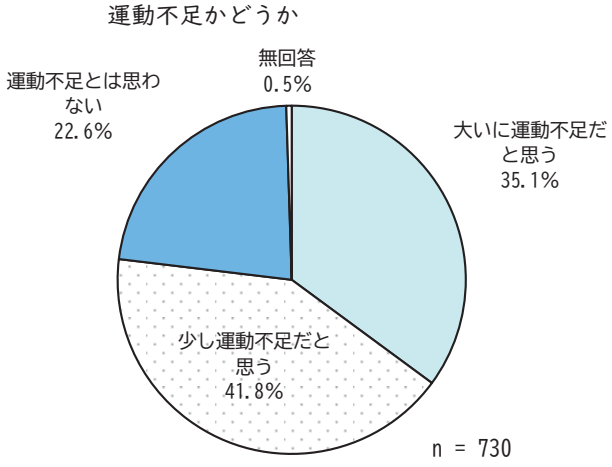


所属不明者 n=7 人

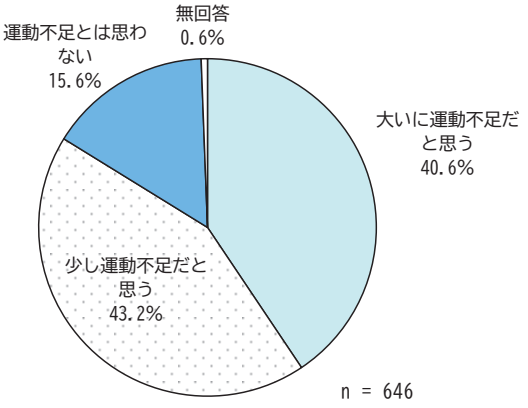
運動ができない理由（性別）



「運動不足だと思う」(「大いに運動不足だと思う（35.1%）」、「少し運動不足だと思う（41.8%）」の計）人の割合は 76.9%となっており、平成 29 年度の調査より減っています。男女別にみると、女性の方が「運動不足だと思う」人が多くなっています。

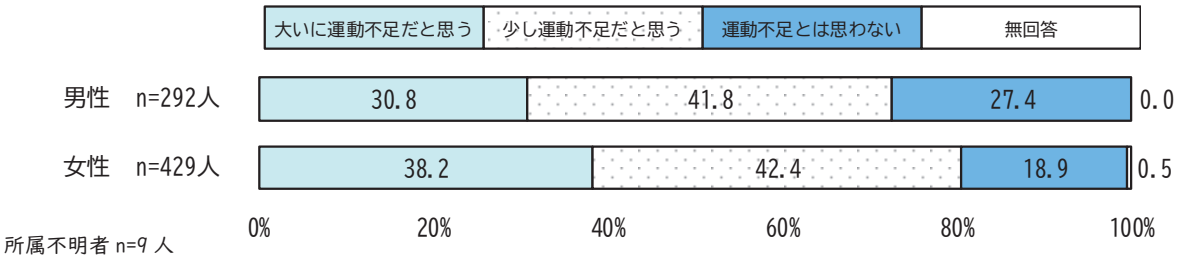


【令和 4 年度調査】



【平成 29 年度調査】

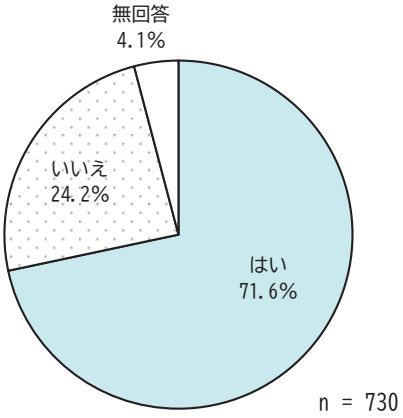
運動不足かどうか（性別）



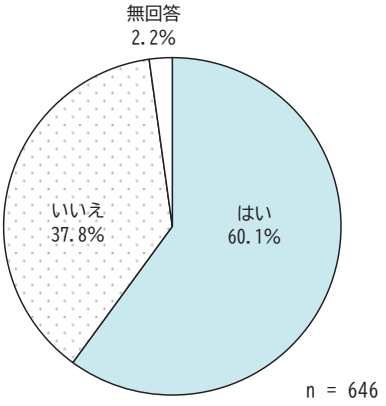
（4）歯の健康

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 71.6%となっており、平成 29 年度の調査より多くなっています。

歯の健康のために注意していることがあるか



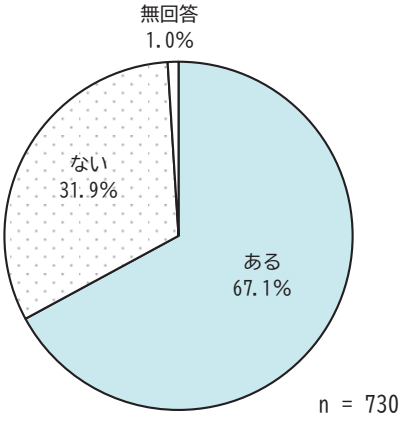
【令和 4 年度調査】



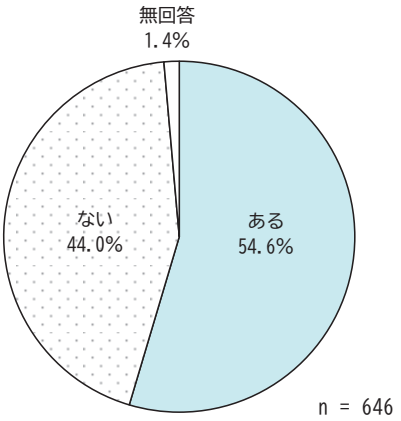
【平成 29 年度調査】

過去 1 年間に歯科健診を受けたことが「ある」人の割合は 67.1%となっており、平成 29 年度の調査より多くなっています。歯科健診を受けたことが「ない」人の割合は、20 歳代、40 歳代の 4 割以上となっています。

歯科健診の受診状況

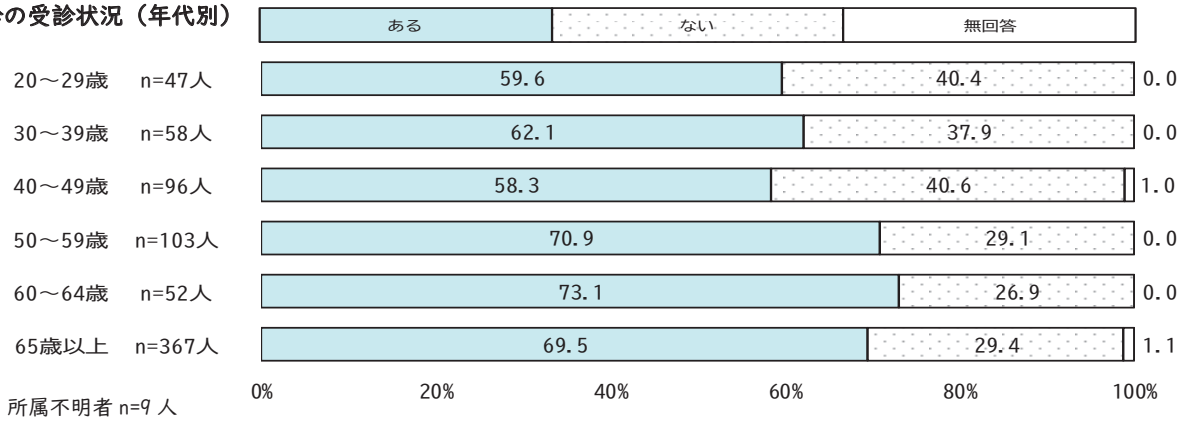


【令和 4 年度調査】



【平成 29 年度調査】

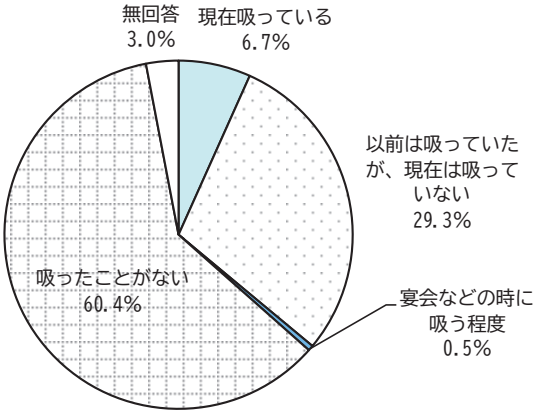
歯科健診の受診状況（年代別）



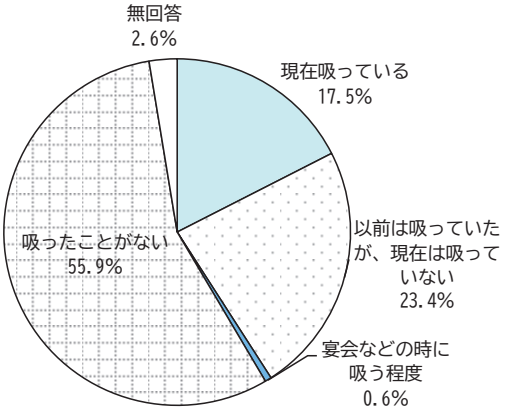
（5）タバコ

「現在吸っている」人の割合は 6.7%となっており、平成 29 年度の調査より少なくなっています。年代別でみると、40 歳代、50 歳代の約 10%、60～64 歳の 17.3%が喫煙しています。

喫煙習慣の状況

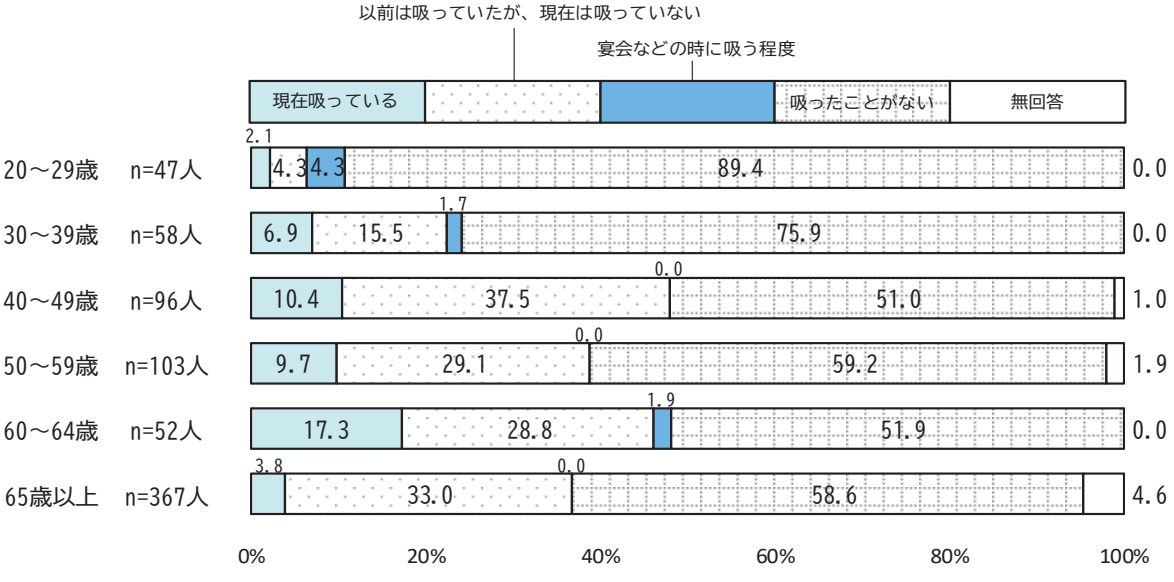


【令和 4 年度調査】　n = 730



【平成 29 年度調査】　n = 646

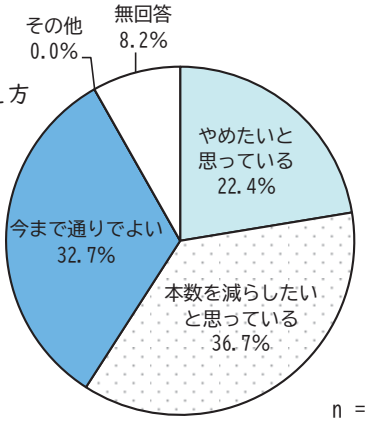
喫煙習慣の状況　（年代別）



所属不明者 n=7 人

「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 22.4%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 36.7%となっています。

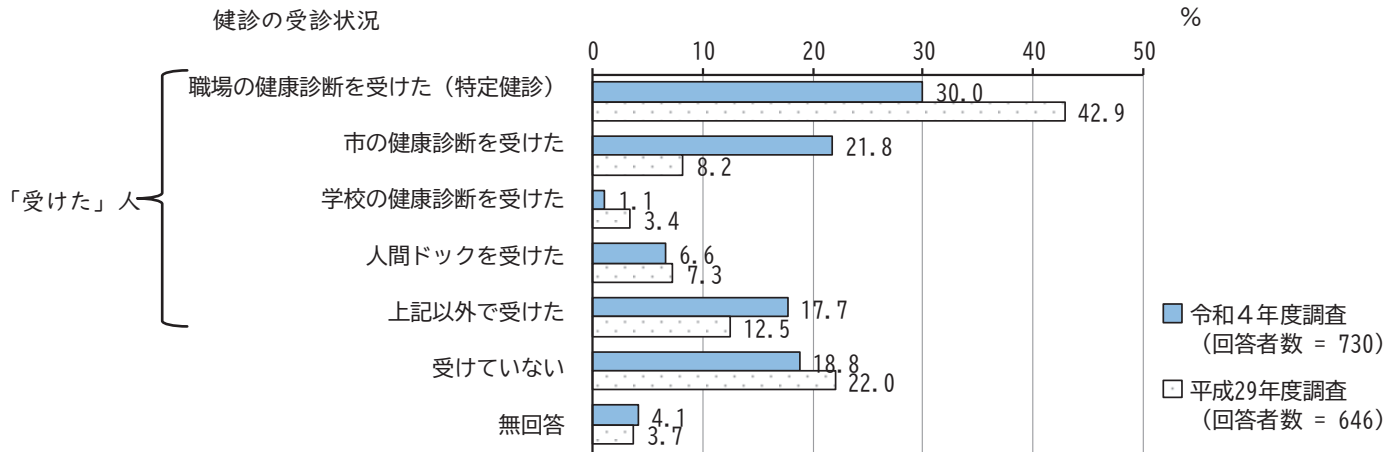
喫煙についての考え方



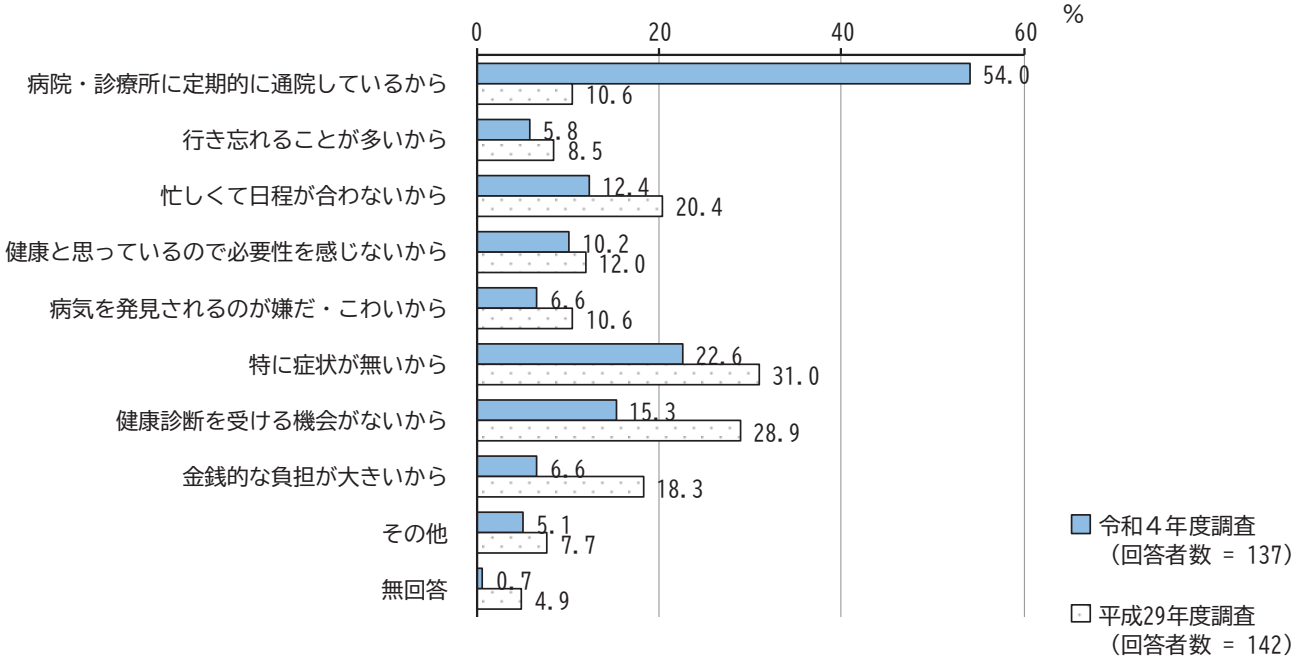
n = 49

（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 77.2%となっており、平成 29 年度の調査より多くなっています。一方、「受けていない」人の割合は 18.8%となっています。

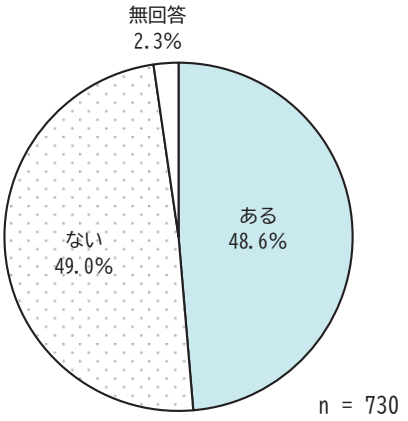


健康診断を「受けていない」人の健診を受けなかった理由については、「病院・診療所に定期的に通院しているから」が最も高く、54.0%になっています。次に多いのが「特に症状が無いから」になっています。

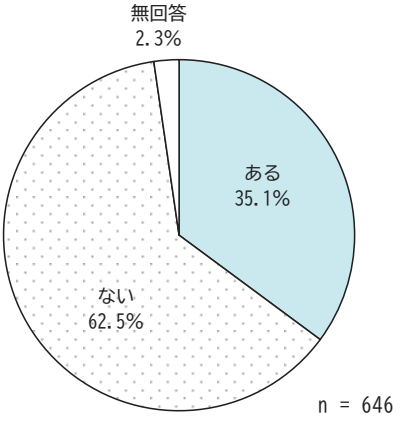


過去１年間に、がん検診を「受けた（ある）」人の割合は 48.6%となっており、平成 29 年度の調査より多くなっています。「受けていない（ない）」人の割合は 49.0%となっています。「受けていない」人の割合は、男性の方が高くなっています。国の施策では、がん検診は 20 歳以上の女性に対し、子宮頸がん検診を、40 歳以上の女性に対し、乳がん検診を、40 歳以上の男女に対し、胃がん・大腸がん・肺がん検診を実施するとなっており、「受けていない」人の割合は、特に男性の国の施策がない 20 歳代、30 歳代で高くなっています。受けたがん検診の内容をみると、50 歳代で肺がん検診の受診率が低くなっています。

がん検診の受診状況

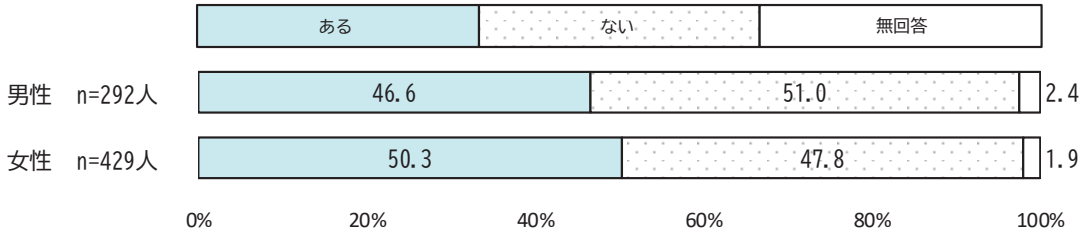


【令和 4 年度調査】



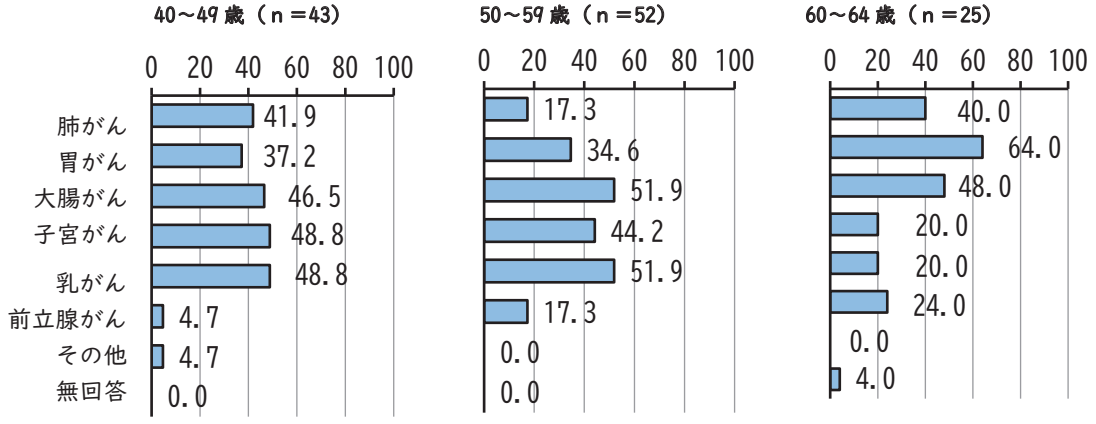
【平成 29 年度調査】

がん検診の受診状況（性別）



所属不明者 n=9

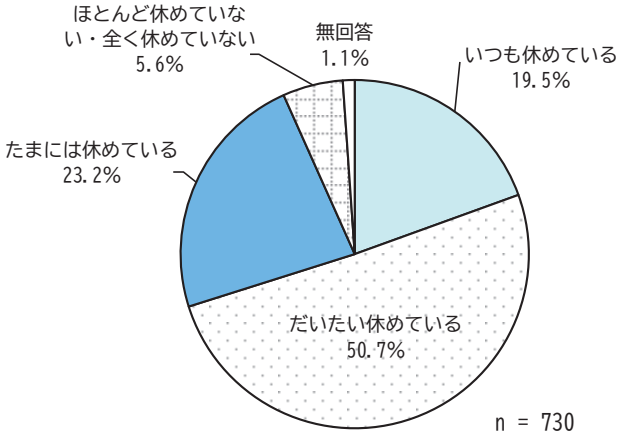
受けたがん検診の種類（年代別）



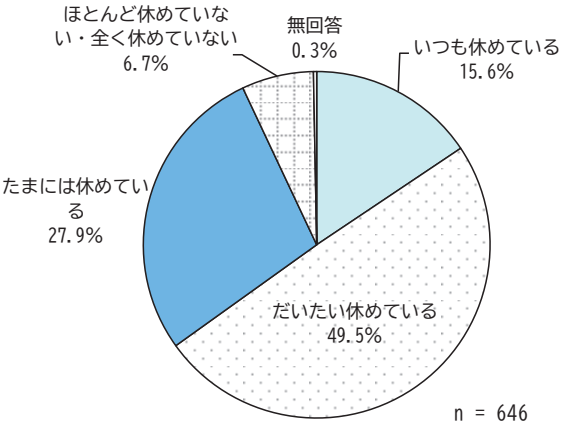
（7）こころの健康

疲れを感じたら、からだを「休めている」（「いつも休めている（19.5%）」、「だいたい休めている（50.7%）」の計）は 70.2%となっており、平成 29 年度の調査より多くなっています。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」（5.6%）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



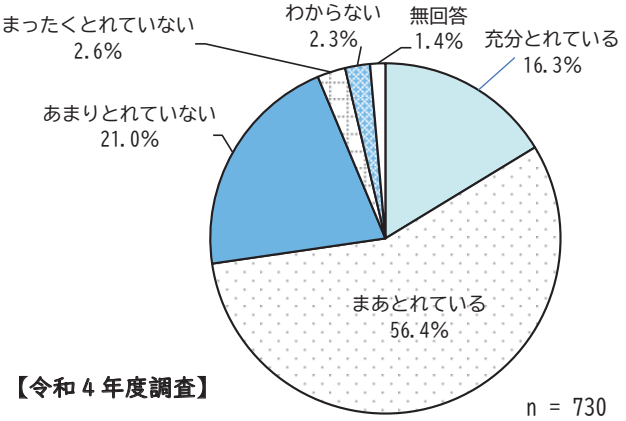
【令和 4 年度調査】



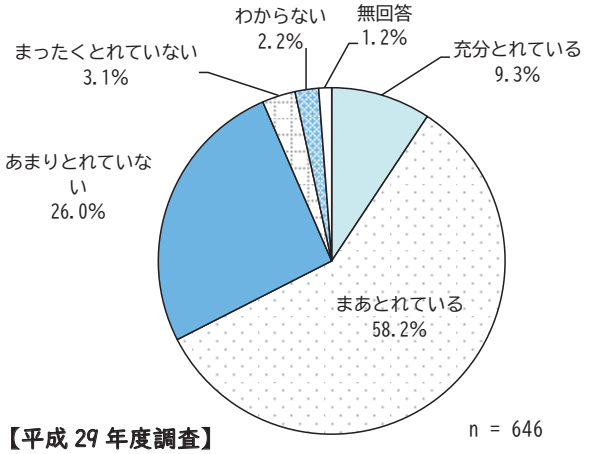
【平成 29 年度調査】

睡眠による休養が「とれている」（「充分とれている（16.3%）」、「まあとれている（56.4%）」の計）人の割合は 72.7%となっており、平成 29 年度の調査より多くなっています。一方、「とれていない」（「あまりとれていない（21.0%）」、「まったくとれていない（2.6%）」の計）人の割合は 23.6%となっています。睡眠時間の平均については、5 時間未満の割合（19.2%）、5～6 時間未満の割合（30.1%）となっており、平成 29 年度の調査と比べてともに増加しており、睡眠時間が短くなっている傾向があります。

睡眠による休養がとれているか

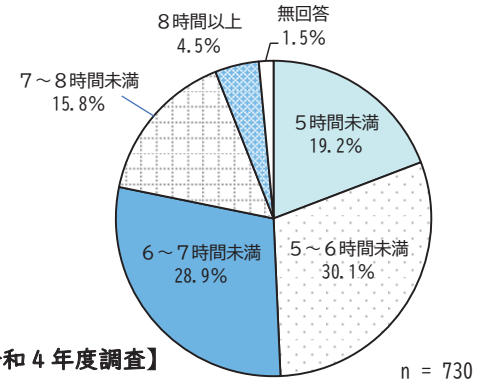


【令和 4 年度調査】

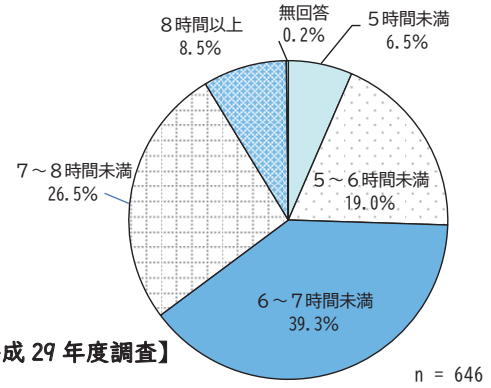


【平成 29 年度調査】

睡眠時間



【令和 4 年度調査】 n = 730



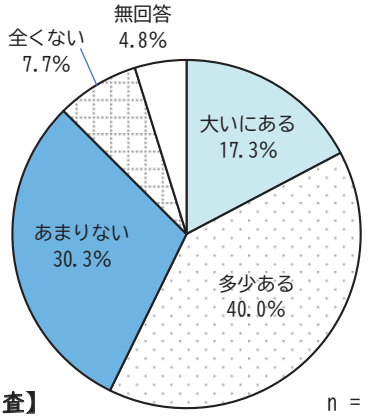
【平成 29 年度調査】 n = 646

最近 1 ヶ月間にストレスを「感じた」(「大いにある (17.3%)」、「多少ある (40.0%)」の計) 人は 57.3% となっており、平成 29 年度の調査より少なくなっています。ストレスを「感じた」人の割合は女性の方が高くなっています。

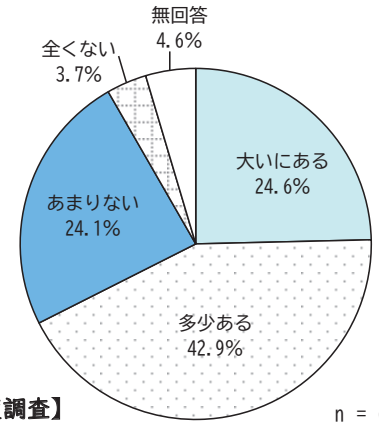
ストレスを「感じた」人の内容についてみると、20～59 歳では「仕事・勉強について」の割合が最も高く、20 歳代、30 歳代、40 歳代では、7 割以上となっています。

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、56.6% となっています。平成 29 年度の調査に比べ、「友人」の割合が減少しています。一方で「相談するところがない」(8.1%)、「相談するところが分からない」(3.3%) との回答もみられ、平成 29 年度の調査に比べ、増えています。

ストレスの有無

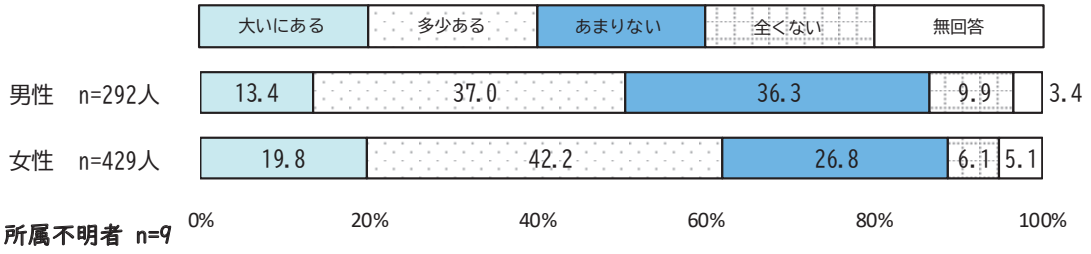


【令和 4 年度調査】 n = 730



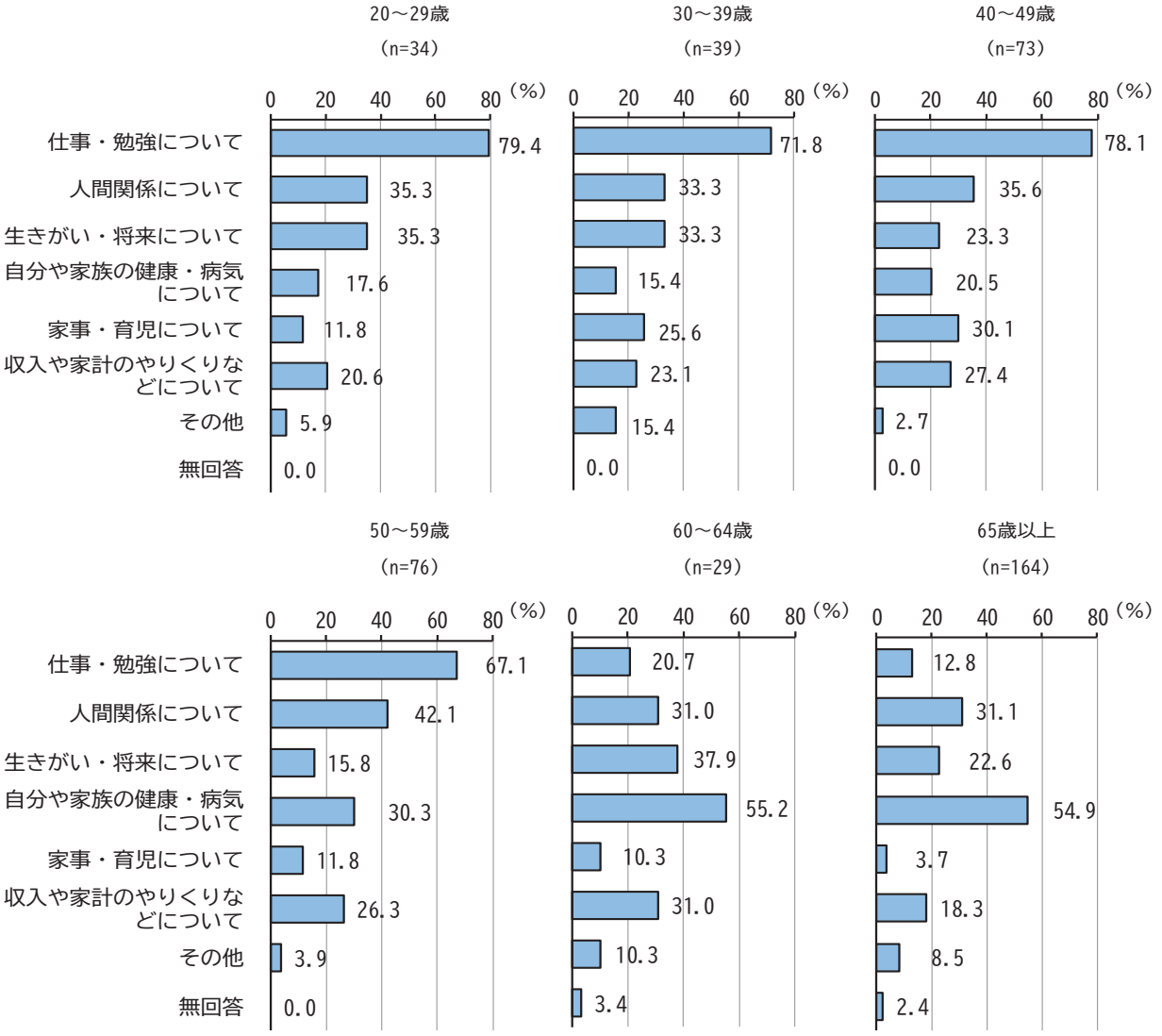
【平成 29 年度調査】 n = 646

ストレスの有無（性別）

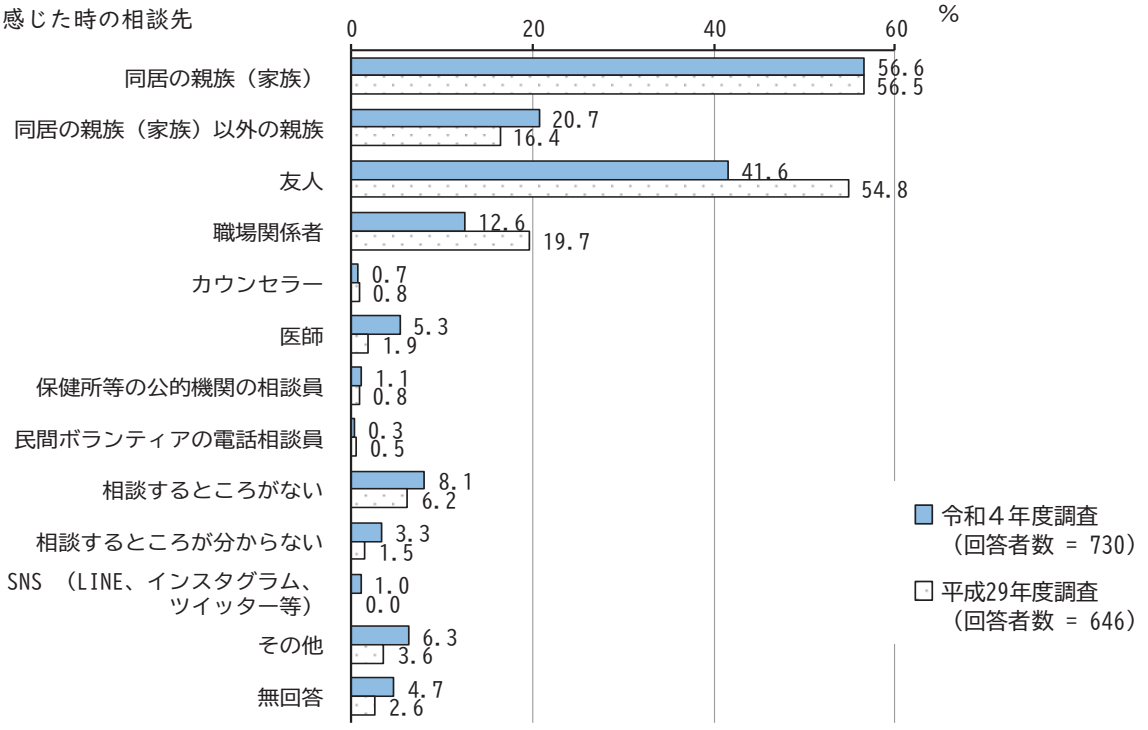


所属不明者 n=9

ストレスが大いにある、多少ある人の内容（年代別）

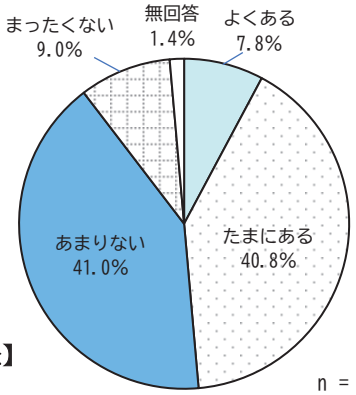


ストレスを感じた時の相談先

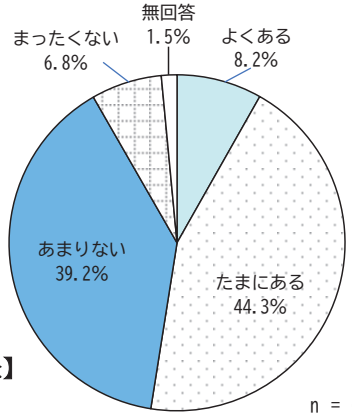


気分がひどく落ち込むことが「よくある」の人の割合は、7.8%となっており、平成 29 年度の調査に比べ少なくなっています。

気分が落ち込む人



【令和 4 年度調査】 n = 730



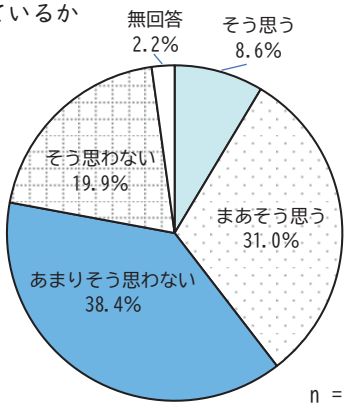
【平成 29 年度調査】 n = 646

（8）健康のための社会環境づくり

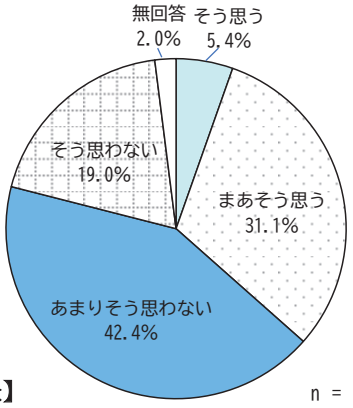
安全に歩ける歩道や身近に使える運動施設が整っていると「思う」(「そう思う（8.6%)」、「まあそう思う（31.0%)」の計）人の割合は 39.6%となっています。

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 35.9%となっています。

歩道や運動施設が整っているか

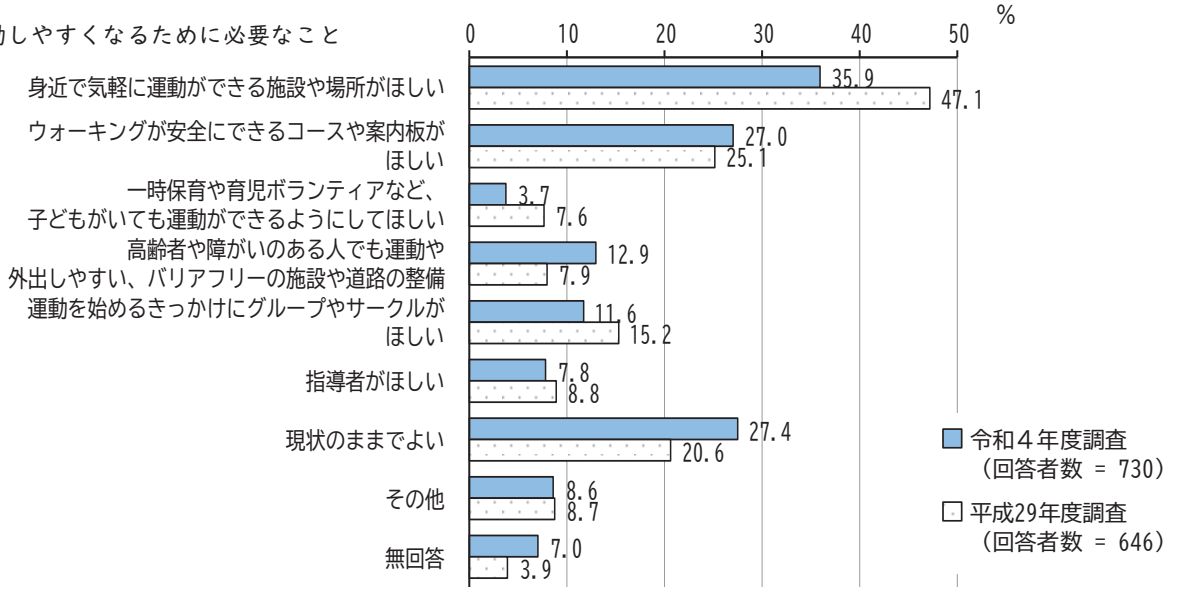


【令和 4 年度調査】 n = 730



【平成 29 年度調査】 n = 646

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

令和 4 年度の受診率は、胃がん 9.6%、肺がん 21.4%、大腸がん 20.5%、子宮頸がん 18.2%、乳がん 17.1%となっています（令和 2 年度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30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
胃がん	受診者数（人）	4,132	3,678	3,174	3,284	3,191
	受診率（%）	10.6	10.9	9.4	9.8	9.6
	有所見・要精検の割合（%）	5.0	6.0	6.9	6.0	6.2
	がん発見者数（疑い含む）（人）	13	11	6	11	9
肺がん	受診者数（人）	8,827	8,755	8,397	8,580	8,362
	受診率（%）	22.6	22.5	21.5	22.0	21.4
	有所見・要精検の割合（%）	1.6	2.5	2.3	2.0	2.3
	がん発見者数（疑い含む）（人）	11	16	21	12	14
大腸がん	受診者数（人）	8,792	8,556	7,994	8,203	7,989
	受診率（%）	22.6	21.9	20.5	21.0	20.5
	有所見・要精検の割合（%）	7.6	9	8.6	7	8.1
	がん発見者数（疑い含む）（人）	34	22	19	34	23
子宮頸がん	受診者数（人）	3,042	3,041	2,784	2,512	3,010
	受診率（%）	20.4	20.0	19.2	17.4	18.2
	有所見・要精検の割合（%）	1.3	1.2	1.6	1.8	1.5
	がん発見者数（疑い含む）（人）	9	17	14	16	8
乳がん	受診者数（人）	2,310	2,534	1,800	2,181	2,074
	受診率（%）	19.6	19.3	17.3	15.9	17.1
	有所見・要精検の割合（%）	6.6	5.3	6.1	6.1	8.4
	がん発見者数（疑い含む）（人）	10	15	9	17	19

資料：橿原市保健事業実績

（2）歯周疾患検診

歯周病検診*の令和4年度の受診率は8.7%でした。検診結果によると、令和4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。

【歯周病検診の受診状況】

		平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数（人）		596	596	-	1,119	557
受診率（%）		8.6	8.9	-	8.6	8.7
結果	異常なし（%）	4.5	4.3	-	5.2	4.3
	要指導（%）	2.4	5.4	-	4.3	14.3
	要精密検査（%）	93.1	90.3	-	90.5	81.4

資料：橿原市保健事業実績

※令和2年度の歯周病検診については、感染症の影響で中止し、令和2年度の対象となる方に対しては、令和3年度に実施した。

４　庁内関係課の事業評価

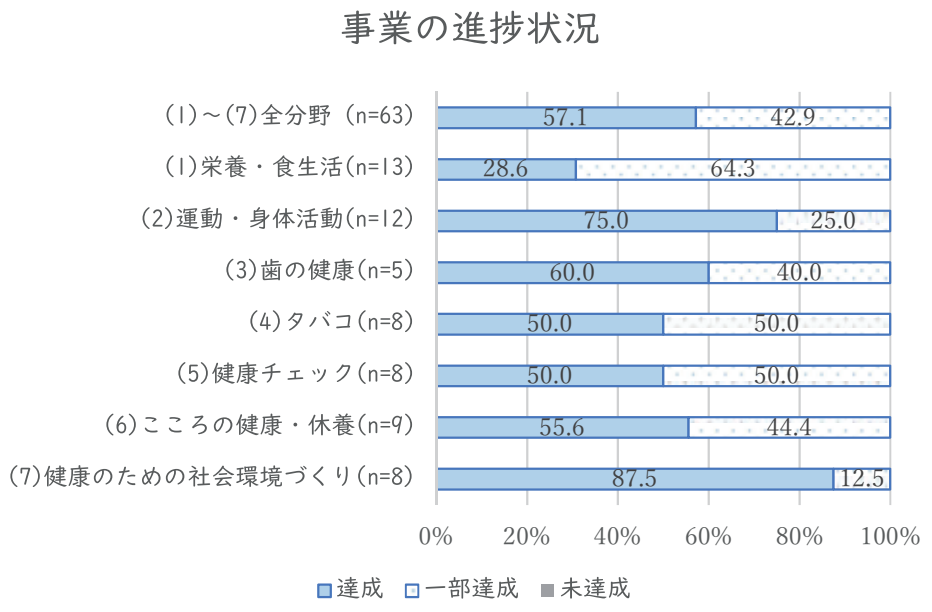
◆庁内関係課調査の概要

調査対象	人事課、市民協働課、資産経営課、健康増進課、保険年金課、スポーツ推進課、公園緑地景観課、農政課、人権・地域教育課
調査方法（時期）	調査票を配布し回答を受けた（令和５年８月８日～８月 23 日）

（１）事業の進捗状況

健康増進課を含む庁内関係課９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、「健康のための社会環境づくり」の分野で「達成」の割合が 87.5%となっています。次いで「運動・身体活動」分野で 75%、「歯の健康」で 60%となっています。「栄養・食生活」の分野での「達成」の割合が 28.6%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 57.1%となっています。

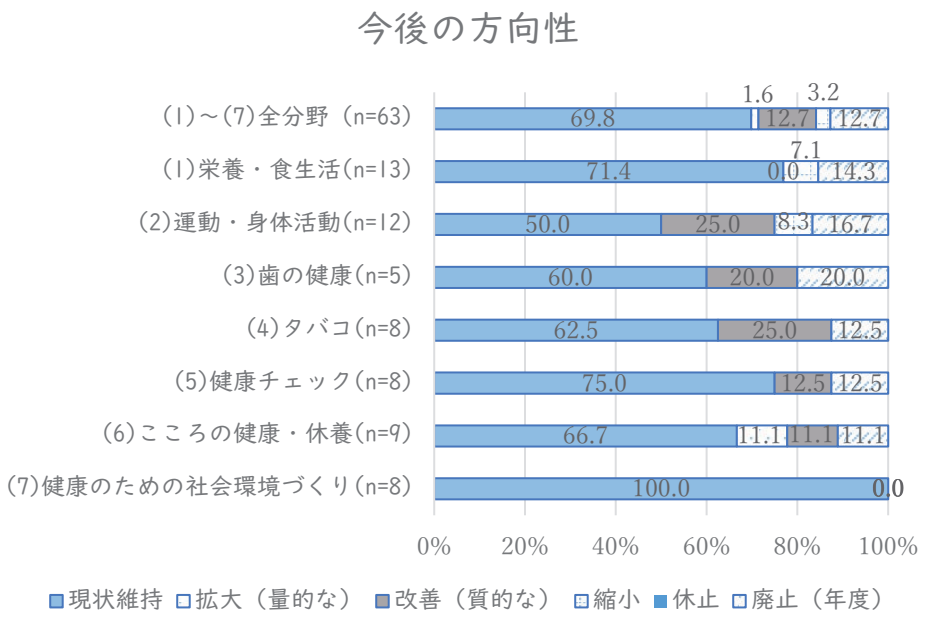


分野	全体	達成	一部達成	未達成
(1)～(7)全分野（n=63）	63	36	27	0
	100.0	57.1	42.9	0.0
(1)栄養・食生活（n=13）	13	4	9	0
	100.0	28.6	64.3	0.0
(2)運動・身体活動（n=12）	12	9	3	0
	100.0	75.0	25	0.0
(3)歯の健康（n=5）	5	3	2	0
	100.0	60.0	40.0	0.0
(4)タバコ（n=8）	8	4	4	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
(5)健康チェック（n=8）	8	4	4	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
(6)こころの健康・休養（n=9）	9	5	4	0
	100.0	55.6	44.4	0.0
(7)健康のための社会環境づくり（n=8）	8	7	1	0
	100.0	87.5	12.5	0.0

上段:事業数、下段:%

（２）今後の方向性

「現状維持」の割合がどの分野でも高くなっています。また、「こころの健康・休養」の分野で拡大（量的な）が 11.1%、「運動・身体活動」、「タバコ」の分野で改善(質的な)が 25.0%となっています。



分野	全体	現状維持	拡大（量的な）	改善（質的な）	縮小	休止	廃止
(1)～(7)全分野 (n=63)	63	44	1	8	2	0	8
	100.0	69.8	1.6	12.7	3.2	0.0	12.7
(1)栄養・食生活 (n=13)	13	10	0	0	1	0	2
	100.0	71.4	0.0	0.0	7.1	0.0	14.3
(2)運動・身体活動 (n=12)	12	6	0	3	1.0	0	2.0
	100.0	50.0	0.0	25.0	8.3	0.0	16.7
(3)歯の健康 (n=5)	5	3	0	1	0	0	1
	100.0	60.0	0.0	20.0	0.0	0.0	20.0
(4)タバコ (n=8)	8	5	0	2	0	0	1
	100.0	62.5	0.0	25.0	0.0	0.0	12.5
(5)健康チェック (n=8)	8	6	0	1	0	0	1.0
	100.0	75.0	0.0	12.5	0.0	0.0	12.5
(6)こころの健康・休養 (n=9)	9	6	1	1	0	0	1
	100.0	66.7	11.1	11.1	0.0	0.0	11.1
(7)健康のための社会環境づくり (n=8)	8	8	0	0	0	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

上段:事業数、下段:%

5　協力団体の活動評価

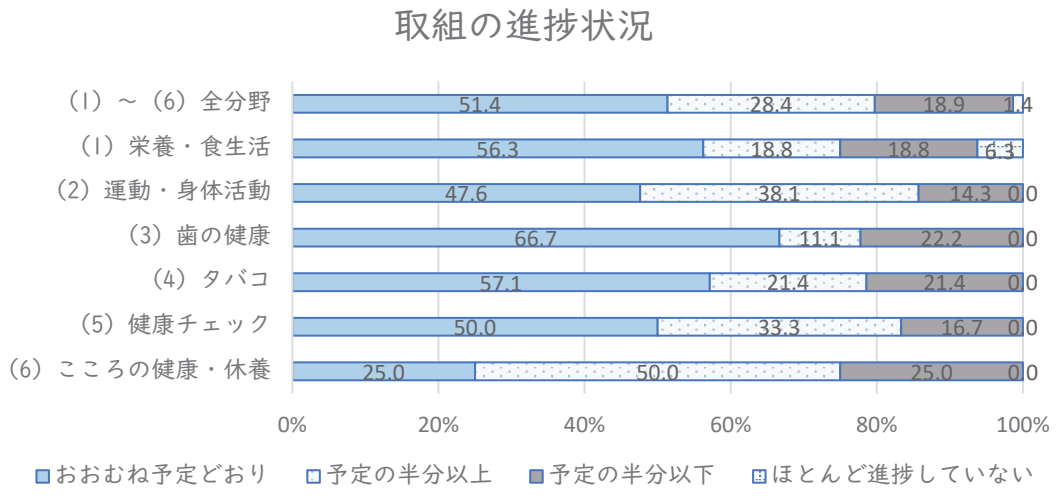
◆協力団体ヒアリングの概要

調査対象	橿原地区医師会、橿原市歯科医師会、橿原市薬剤師会、橿原市自治委員連合会、 橿原市民生児童委員協議会、橿原市老人クラブ連合会、 橿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、 橿原市運動普及推進員協議会、橿原商工会議所青年部
調査方法 （時期）	調査票を配布し回答を受けた （令和５年８月８日～８月 23 日）

（１）取組の進捗状況

「おおむね予定通り」の割合が５割以上となっているのは、「栄養・食生活」、「歯の健康」、「タバコ」、「健康チェック」となっています。「こころの健康・休養」については、「おおむね予定通り」の割合が25.0%となっており、「予定の半分以下」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 51.4%となっています。



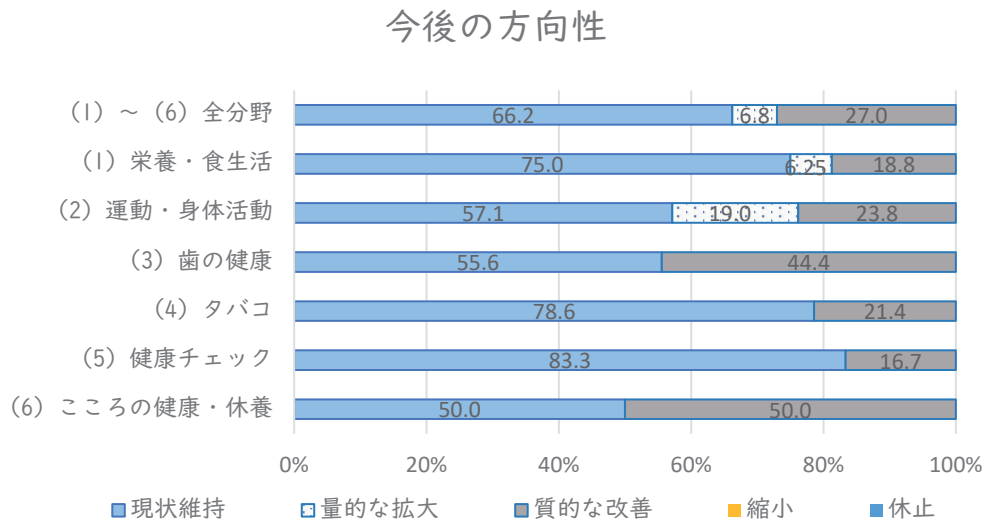
	全体	おおむね予定どおり	予定の半分以上	予定の半分以下	ほとんど進捗していない
（1）～（6）全分野	74	38	21	14	1
	100.0	51.4	28.4	18.9	1.4
（1）栄養・食生活	16	9	3	3	1
	100.0	56.3	18.8	18.8	6.3
（2）運動・身体活動	21	10	8	3	0
	100.0	47.6	38.1	14.3	0.0
（3）歯の健康	9	6	1	2	0
	100.0	66.7	11.1	22.2	0.0
（4）タバコ	14	8	3	3	0
	100.0	57.1	21.4	21.4	0.0
（5）健康チェック	6	3	2	1	0
	100.0	50.0	33.3	16.7	0.0
（6）こころの健康・休養	8	2	4	2	0
	100.0	25.0	50.0	25.0	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「運動・身体活動」で 19.0%、「質的な改善」については「こころの健康・休養」、「歯の健康」、で４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 66.2%、「量的な拡大」が 6.8%、「質的な改善」が 27.0%となっています。



	全体	現状維持	量的な拡大	質的な改善	縮小	休止
（1）～（6）全分野	74	49	5	20	0	0
	100.0	66.2	6.8	27.0	0.0	0.0
（1）栄養・食生活	16	12	1	3	0	0
	100.0	75.0	6.3	18.8	0.0	0.0
（2）運動・身体活動	21	12	4	5	0	0
	100.0	57.1	19.0	23.8	0.0	0.0
（3）歯の健康	9	5	0	4	0	0
	100.0	55.6	0.0	44.4	0.0	0.0
（4）タバコ	14	11	0	3	0	0
	100.0	78.6	0.0	21.4	0.0	0.0
（5）健康チェック	6	5	0	1	0	0
	100.0	83.3	0.0	16.7	0.0	0.0
（6）こころの健康・休養	8	4	0	4	0	0
	100.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0

上段；取組数、下段；%

6　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　：予定の半分以下　：ほとんど進捗していない

（可能な限り、協力団体の表現を採用しています）

■橿原地区医師会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	診療を通じた啓発	診療の中で食生活の指導を行っている。診療を通じた啓発を行うにあたり栄養指導に対する診療報酬の適正な評価がされていない。		現状維持
	市民健康講座	新型コロナウイルス感染症の流行により市民健康講座が中止される場合が多かった。		質的な改善
運動・身体活動	診療を通じた啓発	診療の中で運動・身体活動の指導を行っている。診療を通じた啓発を行うにあたり栄養指導に対する診療報酬の適正な評価がされていない。		現状維持
	市民健康講座	新型コロナウイルス感染症の流行により市民健康講座が中止される場合が多かった。		現状維持
タバコ	健康と社会福祉の祭典参加（禁煙相談、禁煙指導講演会等）	新型コロナウイルス感染症の流行により中止される場合が多かった。		現状維持
	市民健康講座	新型コロナウイルス感染症の流行により市民健康講座が中止される場合が多かった。		現状維持
	世界禁煙デーのイベントへの参加	新型コロナウイルス感染症の流行により中止される場合が多かった。		現状維持
健康チェック	各医院での特定健診・保健指導	特定健診・保健指導を実施している。健診未受診者への受診啓発が必要である。		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。		現状維持
	市民健康講座での啓発	新型コロナウイルス感染症の流行により市民健康講座が中止される場合が多かった。		質的な改善

■橿原市歯科医師会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	診療を通じた啓発	適正体重の維持、減塩、多量飲酒者の減少を目標として各々の医療機関での主体的活動を尊重して診療中の啓発を行なう様にしていますが、必要者全員に行われていない時もあります。		質的な改善
	市民健康講座	ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行により集団的活動が中断しております。		質的な改善
運動・身体活動	診療を通じた啓発	コロナ禍において不要不急の歯科への受診を控えるといった傾向がありましたが、現在は以前の様に各診療所での診療中の運動・身体活動の啓発活動を行っています。		質的な改善
	市民健康講座	新型コロナウイルス感染症の流行により機会がありませんでした。全身的健康と口腔機能の向上維持に関する周知活動を行なう機会が必要です。		現状維持
歯の健康	市広報での歯周病検診の案内	歯の健康に関する記事を掲載しています。妊婦健診と比較して歯周病検診の対象者の受診率の低さが問題点であると思います。		質的な改善
	パンフレットの配布	歯周病検診、高齢者・妊婦健診時に歯と歯周病についてのパンフレットを作成し健診実施医療機関で患者説明を行ってはいるが、健診未受診者への働きかけに課題が残っていると思います。		現状維持
	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」作成・配布	「かみかみレシピ」の設置はできています。興味ある患者さんは持ち帰ってくれますが、１人１人に対しての説明時間が足りないのが現状であると思います。		現状維持
	歯周病検診	歯周病検診を実施しています。検診対象者の受診率の低さが依然として挙げられます。目標値を定め受診率の向上が課題です。		質的な改善
	健康と社会福祉の祭典への参加（各種検査、指導・相談等）	新型コロナウイルス感染症の流行により、「ふれあい　いきいきまつり」の数年間の中止で各種検査、指導、相談等が出来ませんでした。		質的な改善
	歯科保健フェスティバルへの参加	新型コロナウイルス感染症の流行により、県全体の歯科保健フェスティバルも数年間中止となりました。		現状維持
	健康教育、講話の実施	健康教育、講話の機会があまりありませんでした。市内での健康教育、講話の実施状態について市民に周知されていないかと思われます。		現状維持
	各医院での禁煙指導、禁煙教育	各診療機関において指導できている機関もあるが、喫煙の有無を把握できていない場合もあると思います。		現状維持

■橿原市薬剤師会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	疾病に応じた食生活に関する相談・指導	疾病に応じた食生活に関する相談･指導を行っています。市内の至たる所で外食産業の店舗やスーパーでも総菜コーナーが増えつつある様も見受けられます。 その結果、特に若い方々や独身者の利用が多く見かけます。これらは栄養や食生活において健康維持にどの様に影響しているか迷うところです。 また疾病に応じた食生活に関しては当会としては医療に関することでもあり苦慮しています。	☁	現状維持
タバコ	薬剤師（禁煙アドバイザー）による禁煙サポート	個々の薬局で禁煙サポートに取り組んでいます。現在喫煙されている方は明らかに自身の考え方に基づき喫煙されているような印象があり我々が積極的に禁煙活動し難い雰囲気が感じられるような傾向があり禁煙支援が難しい、また禁煙講習等の依頼もほとんどない状況です。	☀	現状維持
	学校薬剤師による児童・生徒への禁煙指導	各学校には学校薬剤師がいます。そして定期的に教師職員等を交えた学校保健委員会等も開催されますのでその機会に応じて学校側の要望に対処し、要望に応じて、児童・生徒への禁煙指導を行っています。	☁	現状維持
	健康と社会福祉の祭典への参加（禁煙相談等）	新型コロナウイルス感染症の流行により、「ふれあい　いきいきまつり」の数年間の中止で参加できていません。健康関連の祭典や講習会等の参加者は比較的意識の高い方が来られている様に感じています。社会として今以上に実効を上げるためには若者などの集まりやすい場所など(モールやゲームセンターなどへの掲示でも)検討も必要と思います。	☁	現状維持
健康チェック	健康と社会福祉の祭典への参加（血圧・体脂肪率測定等）	新型コロナウイルス感染症の流行により、「ふれあい　いきいきまつり」の数年間の中止で参加できていません。自己の気づきや自らの自覚を促すような範囲のアドバイスにとどめ職能範囲を超えないように注意しながら説明するのに苦慮しています。	☁	現状維持
	各薬局での健康相談・服薬指導	各薬局での健康相談･服薬指導を行っています。近年では一般薬局はほとんど調剤薬局に転換された所が多く、定められた調剤や服薬指導などの業務に時間と精力を取られる傾向にあり、また患者様も多忙なため店内掲示が主な伝達手段になっています。掲示物の充実が有効な手段と考えています。	☀	現状維持

■橿原市自治委員連合会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	会報誌による啓発	年２回の会報誌に栄養・食生活についての記事の掲載をする。新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、話し合える機会がほとんどなかった。	☁	量的な拡大
	食生活に関する研修会・講座等への参加	新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、研修会や講座への参加ができなかった。	☁	現状維持
運動・身体活動	地域福祉推進委員会が行う健康体操への参加・協力	新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、集まる機会がなかった。健康についての意識は高くなっている。	☁	現状維持
	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）	各地区のサークルがある。年齢を問わず家族で参加できる活動を行っている。	☁	現状維持
タバコ	集会所等での会議中禁煙の推進	集会所等での会議中禁煙の推進については、だいたいの周知ができた。	☀	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	地域での生きがい活動があり、今後は、地域の活動に力を入れていきたい。	☁	現状維持

■橿原市民生児童委員協議会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	ふれあい給食（高齢者配食サービス）	新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、十分な配食サービスができない状況もあった。	⛅	現状維持
タバコ	会議中禁煙の推進	会議中（理事会等）の禁煙については常識となりつつあり、徹底できている。	☀	現状維持
健康チェック	地域住民に受診の啓発	新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、訪問・見守り活動の機会が減少したため、以前より啓発の場が少なくなった。	⛅	現状維持
こころの健康・休養	地域住民への見守り・声かけ	新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、見守り活動が減少したので、声かけ等も十分とはいえない状況である。	⛅	現状維持
	地域での生きがい活動の推進	新型コロナウイルス感染症の流行の影響でサロンの開催も減少し、居場所づくりが十分作れなかった状態である。	⛅	現状維持

■橿原市老人クラブ連合会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	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	体力づくり・ウォークの参加者が年々少なくなっている。活動すればするほど、予算がたりないと感じる。		量的な拡大
	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	歩こう会には地区によれば積極的に参加している。		量的な拡大
	サークルの活動支援（ゲートボール・ペタンク・グランドゴルフ・健康マージャン等）	健康マージャンは特に人数が少なくなっている。若い方はしないが、グランドゴルフ・ペタンク・ゲートボール・輪投げなどに取り組んでいる。		量的な拡大
	介護予防対策やいきいきクラブ体操の普及	介護予防いきいき体操等々は、実施できている。体操等は、専門的な方々の協力が不可欠と考えている。		質的な改善
	健康と社会福祉の祭典への参加（健康講話等）	新型コロナウイルス感染症の流行により、「ふれあい　いきいきまつり」の数年間の中止で参加できていない。		質的な改善
歯の健康	各クラブへの啓発（パンフレット配布）	歯の問題は健康に直結している為、今年はパンフレットの配布ではなく、歯科医師の講演会を実施し、認知症、歯周病予防に取り組んでいる。		質的な改善
タバコ	各集会での禁煙活動推進奈良県民集会の報告	だれしも健康寿命は伸ばしたいと考えている。機会が有るごとに各地区クラブで禁煙を発信している。		質的な改善
	会議中禁煙の推進	会議中の禁煙は、100%守られている。会議中の禁煙はあたりまえ、タバコをすう人は年々少なくなっている。		質的な改善
こころの健康・休養	地域住民への見守り・声かけ	地区の住民への見守り、声かけは積極的にしている。		質的な改善
	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。		質的な改善

■橿原市食生活改善推進員協議会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
栄養・食生活	食生活改善推進員伝達講習（調理実習）	新型コロナウイルス感染症の流行の影響で調理実習は中止していた。		現状維持
	市広報でのメニュー紹介	市広報でのメニュー紹介は継続して実施している。		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･技術を市民や近所の人に伝えている。		現状維持
	食事バランスガイド普及	食事バランスガイドの普及に努めている。		現状維持
	学習機会の提供（レシピ紹介等）	市と協働で、レシピの紹介・普及を行っている。		現状維持
	健康と社会福祉の祭典への参加（媒体展示、試食提供等）	新型コロナウイルス感染症の流行により、「ふれあい　いきいきまつり」の数年間の中止で参加できていない。		現状維持
	会員による近所･友人達への知識伝達	近所･友人達への知識の伝達を行っている。		現状維持
歯の健康	歯科医師会との連携による「かみかみレシピ」の作成	「かみかみレシピ」を作成し、歯科医師会を通して啓発している。		現状維持
健康チェック	健康と社会福祉の祭典への参加（BMI 測定等）	新型コロナウイルス感染症の流行により、「ふれあい　いきいきまつり」の数年間の中止で参加できていない。		現状維持

■公益社団法人奈良県栄養士会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	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	新型コロナウイルス感染症の流行により、啓発活動が思うようにできませんでした。		現状維持

■橿原市運動普及推進員協議会

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
運動・身体活動	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）	定例ウォーキングを継続して実施しているが、ウォーキングの参加者が減ってきています。 参加者の中には、足があまり強くないが歩きたい、体力をつけたいという方がおり、参加者の目的は、さまざまであると感じています。 軽スポーツから「わくわくエクササイズ」という家でできる体操を普及する活動に変わりました。毎回、好評で参加者も増えてきています。		現状維持
	出前講座	出前講座は、どこに行っても喜んでもらえており、依頼は増えてきています。出前講座は、行く側もやり甲斐がありますが、会員が限られているので、負担が大きいとも思います。		現状維持
	多様な機会における運動全般の普及活動	市ボランティアフェスティバルでストレッチとはつらつ体操を行いました。参加者からの依頼があり、会員とその場の参加者とで盆踊りも行い、とても好評でした。多様な機会で運動普及活動を行っています。		量的な拡大
	パンフレット配布	運推の年間行事表や春･秋のハイキング、ナビコンパスでの教室のチラシ等、行事のある時に配布しています。		現状維持
	森林公苑ウォーキング	夏場は暑く、一般参加者が激減しています。宣伝が足りないことが問題かと考えています。		質的な改善
	ハイキング	参加者に合わせてのコース選びを実施し、ハイキングを行っています。家族連れの参加を見込んで土曜日に実施しましたが、その成果が表れていません。		現状維持
	ウォーキングマップの作成・配布	ウォーキングマップを作成しています。市内のウォーキングコースはもう出尽くしている様に思うため、後は今までのコースの見直しか、何か「目的を持ったコース」を考えるかが必要と考えています。 地図作成の人が限られているので、多くの会員にチャレンジをしてもらうことが課題になっています。		質的な改善
	会員講習・研修等	研修会は好評で、会員の出席率も高いです。楽しく有意義な内容で運動の講師の研修会は、わくわくエクササイズや出前講座に応用できています。		現状維持

取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
運動・身体活動	学習機会の提供	年７回の学習会は、有意義に実行出来ています。しかし、参加する人は決まっていることが課題であると考えています。	✹	現状維持
	地域活動への参加	市ボランティアフェスティバルの参加や出前講座を通して市民の皆さんと交流出来ていると思います。	✹	現状維持
タバコ	県、市その他の講演会への参加	講演会がなく、参加していません。	✹	現状維持
	会議中・活動時禁煙の推進	会議中・活動時の禁煙は行えています。	✹	現状維持

■橿原商工会議所青年部

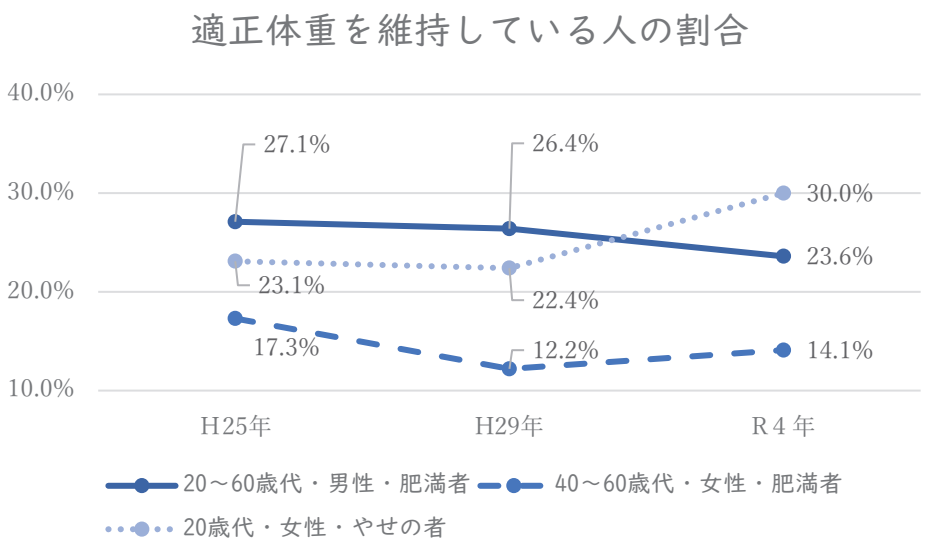
取組分野	活動内容	活動結果や課題について	進捗状況	今後の方向性
タバコ	会議中禁煙の推進	会議中の禁煙は取り組めている。	✹	質的な改善
健康チェック	橿原商工会議所が実施する各種健診受診の啓発	各種健診の受診の啓発を行っている。	✹	質的な改善
こころの健康・休養	会議所内での交流会の実施	会議所内での交流の機会をもっている。	✹	質的な改善

7　各分野の評価と課題

（1）栄養・食生活　【改善傾向】

○ 指標については 6 項目中目標を達成したものは 2 項目、「改善傾向も未達成」にあるのは 3 項目、「悪化」の項目が 1 項目でした。
○ 庁内事業については、13 事業中 4 事業が「達成」となっています。
○ 協力団体の活動は 16 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。
○ 20 歳代の男性では、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：68.8%）。
○ 「1 日に 350ｇ程度の野菜を毎日食べている」人の割合は、20 歳代、30 歳代では、男女とも 1 割未満となっています。

【指標の評価】



【課題】

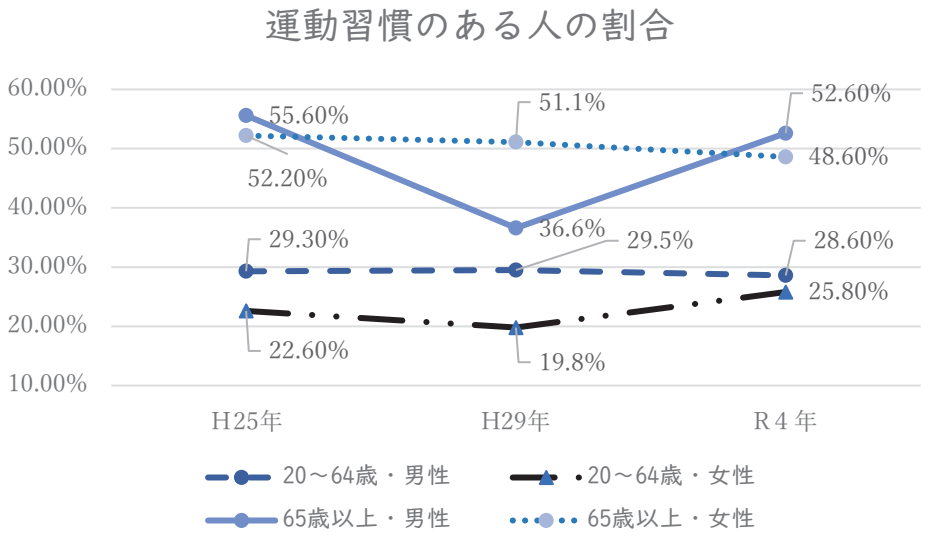
●減塩対策や野菜の摂取量増加
●若い世代の適正体重の維持（20 歳代・女性・やせの者の減少）

指標「20～60 歳代・男性・肥満者」「40～60 歳代・女性・肥満者」が目標値に達したため、新たな目標値を設定します。

（２）運動・身体活動　【変化なし】

○ 指標については「改善傾向も未達成」が１項目、「変化なし」が１項目、「悪化」が２項目です。
○ 庁内事業は 12 事業中９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、10 の取組が「おおむね予定通り」となっています。
○ 運動習慣のある人の割合は、計画策定時とあまり変化がありません。年代別にみると、40 歳代で運動習慣がある人の割合が少なくなっています。
○ 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ます。
○ アンケートの結果では、どの年代においても、歩くことは自分でもできると思うという割合が高くなっており、40 歳代では、「ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行うこと」の割合が高くなっています。

【指標の評価】



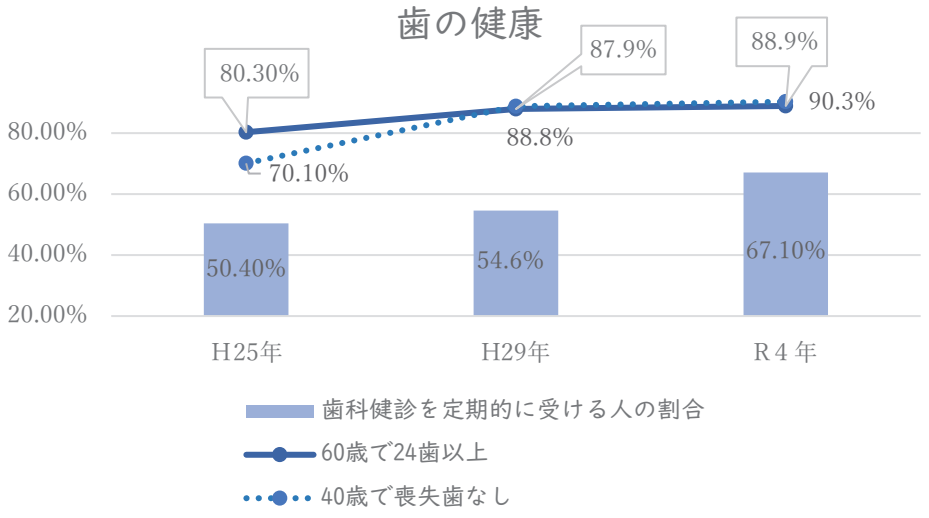
【課題】

●特に運動不足が多い世代に個人の状況にあった運動の必要性を啓発し、運動習慣を定着する
●忙しい年代に対し、合間でできる運動の啓発
●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

（３）歯の健康　【改善傾向】

○ 指標については３項目中「達成」したものが２項目、「改善傾向も未達成」のものが１項目となっています。
○ 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９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。
○ 令和 4 年度の市の歯周病検診では、81.4%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、40 歳代では４割以上となっています。

【指標の評価】



【課題】

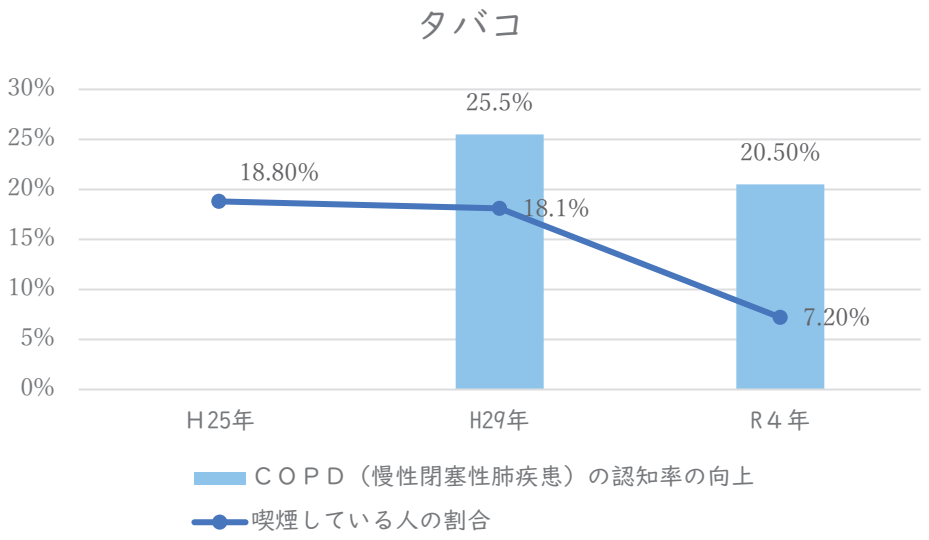
●歯科健診の重要性の周知、正しい歯みがき習慣の普及、歯の喪失の予防
●何でも噛んで食べられる咀嚼力の維持

指標「40 歳で喪失歯なしの人の割合」、目標値（90%）また、「歯科健診を定期的に受ける人の割合」、目標値（65%）に達したため、新たな目標値を設定します。

（４）タバコ　【変化なし】

○ 指標については４項目中「達成」したものが１項目、「改善傾向も未達成」のものが１項目、「変化なし」が１項目、「悪化」が１項目となっています。
○ 庁内事業は８事業中「達成」が４事業となっています。
○ 協力団体の活動は 14 の取組のうち、８の取組が「おおむね予定通り」となっています。
○ アンケートの結果では、喫煙率は減少傾向です。男性の喫煙率は 11.3%、女性の喫煙率は 3.5%となっています。
○ 喫煙者のうち 22.4%がやめたいと思っており、36.7%が本数を減らしたいと回答しています。
○ 56.8%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】



【課題】

●禁煙を希望する喫煙者への支援、啓発

指標「喫煙している人の割合の減少」は目標値に達したため、新たな目標値を設定します。

（５）健康チェック　【悪化】

○ 指標については 10 項目中「改善傾向も未達成」にあるのは 3 項目で、「悪化」は 7 項目となっています。
○ 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 6 の取組のうち、3 の取組が「おおむね予定通り」となっています。
○ アンケートの結果では、過去 1 年間に内科の健診を受けたと回答した人は 77.2%となっています。
○ アンケートの結果では、なんらかのがん検診を受けた人の割合は、48.6%となっています。
○ アンケートの結果では、健診の結果をその後の健康づくりに活かしている人は 25.6%、まあまあ活かしている人は、42.5%となっています。

【指標の評価】

改善傾向も未達成	・特定健康診査受診率（27.4%→31.1%） ・肺がん検診受診率 男性（21.7%→24.8%） ・肺がん検診受診率 女性（16.4%→19.6%）
悪化	・特定保健指導実施率（12.2%→8.2%） ・胃がん検診受診率 男性（17.8%→12.6%） ・胃がん検診受診率 女性（12.8%→7.9%） ・大腸がん検診受診率 男性（25.0%→23.2%） ・大腸がん検診受診率 女性（21.1%→19.0%） ・子宮頸がん検診受診率 女性（21.8%→18.2%） ・乳がん検診受診率 女性（20.4%→17.1%）

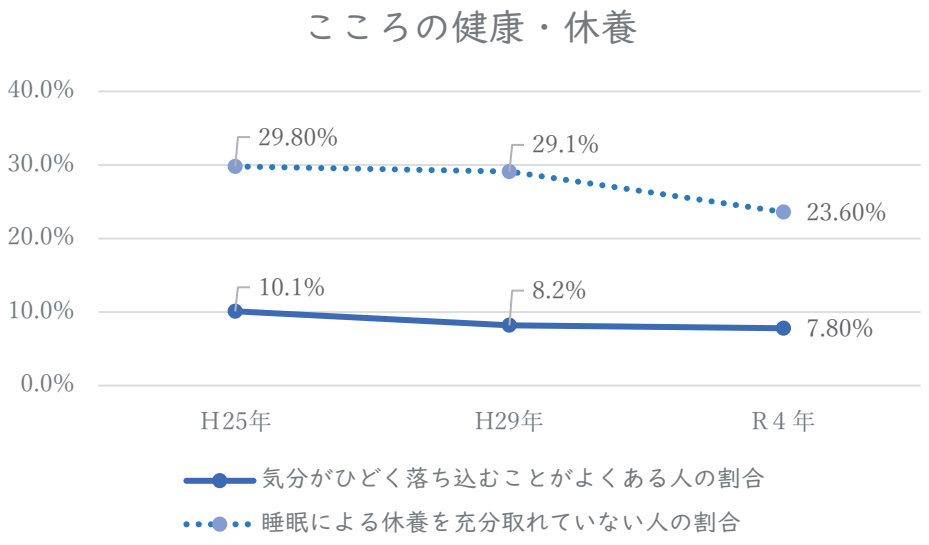
【課題】

●各種がん検診の受診、各年代が受診しやすい環境づくり

（6）こころの健康・休養　【改善傾向】

○ 指標については２項目中１項目が「達成」１項目が「改善傾向も未達成」となっています。
○ 庁内事業は９事業中５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、２の取組が「おおむね予定通り」となっています。
○ アンケートの結果から、睡眠時間が５時間未満の人の割合が 19.2%、5～6 時間未満の人の割合が 30.1%と睡眠時間が短い人の割合が増えています。
○ 睡眠による休養がとれている（充分とれている（16.3%）、まあとれている（56.4%））となっています。
○ 57.3%の人が最近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もっとも高いのは、40 歳代で、76.0%となっています。20～40 歳代のストレスの内容は、「仕事・勉強について」が高く、７割以上となっています。
○ 悩みやストレスについて「相談するところがない」人は 8.1%、「相談するところが分からない」人は 3.3%みられます。

【指標の評価】



【課題】

●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、自分のこころの健康を知る
●さまざまな年代や性差に応じたこころの健康
●相談場所の啓発やあらゆる媒体・場面を利用した啓発

指標「睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少」が目標値に達したため、新たな目標値を設定します。

（7）健康のための社会環境づくり　【悪化】

○ 指標については 1 項目のみで、評価は「悪化」となっています。
○ 庁内事業は 8 事業中 7 事業が「達成」となっています。
○ 「健康づくり推進員」の減少がみられます。
○ アンケートの結果から、58.4%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がほしい」と回答した人は 35.9%となっています。
○ アンケートの結果から、健康の情報の入手先は、20 歳代では SNS がもっとも高くなっています。30 歳代では、インターネットの記事の割合が高くなっています。

【指標の評価】

悪化傾向	健康づくり推進員の人数　181 人（計画策定時 H25 年） 109 人（計画評価時 R4 年）

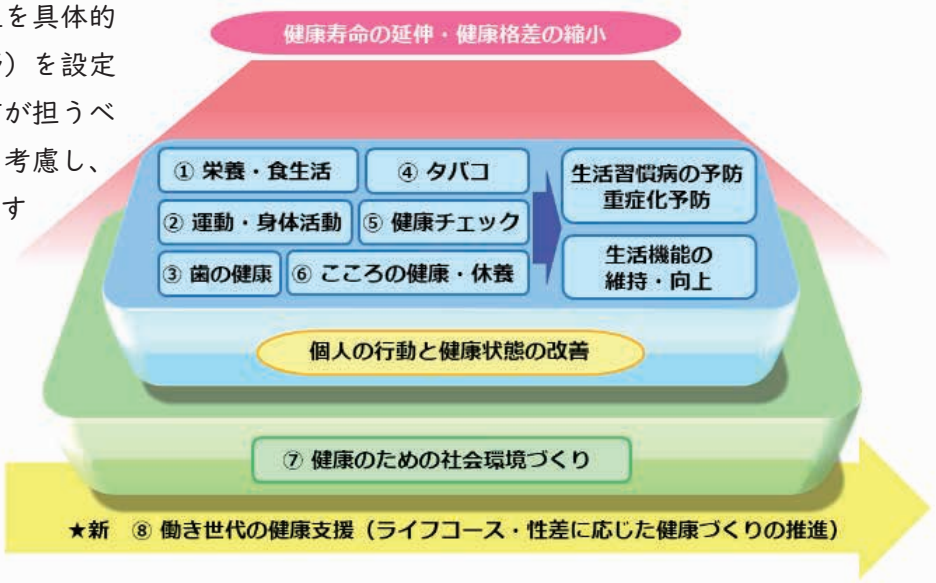
【課題】

●事業所や健康づくりを推進する協力団体との連携の強化、健康づくりの取組支援、地域ぐるみでの健康づくり
●誰もが利用しやすいウォーキングやレクリエーションのための施設の確保、既存施設の一層の活用
●無関心層に対する健康づくりに関する啓発、無関心層も自然と健康になれる街づくり

第４章　本計画の目標

Ⅰ　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８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。食生活全般の改善や適正体重の維持、減塩に取り組みます。

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みます。

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みます。

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みます。

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みます。

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、啓発に取り組みます。

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みます。

働き世代の健康支援

就労世代や育児を行う者は健康づくりに費やす時間が十分にないが、働き世代が自らの健康づくりを意識し、自然と取り組めるよう啓発を行い、環境づくりを支援していきます。

健康づくりで明るいまち　かしはら

2　目標値一覧

分野	指標			策定時	目標値 R17	出典
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		23.6%	19%	市民アンケート
		40～60 歳代・女性・肥満者		14.1%	10%	
		20 歳代・女性・やせの者		30.0%	20%	
	減塩に気をつけている人の割合の増加			69.6%	75%	
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		28.6%	39%	市民アンケート
		20～64 歳・女性		25.8%	33%	
歯の健康	健康な歯を保つ人の割合の増加	60 歳で 24 歯以上		88.9%	95%	歯周病検診
		40 歳で喪失歯なし		90.3%	95%	
	歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加			67.1%	87%	市民アンケート
タバコ	喫煙者のうち禁煙を希望する人の割合の減少			22.4%	0%	市民アンケート
健康チェック	各種がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	6.4%	18%	市がん検診
			女性	6.5%	18%	
		肺がん	男性	10.1%	22%	
			女性	11.9%	23%	
		大腸がん	男性	9.5%	21%	
			女性	11.5%	23%	
		子宮頸がん	女性	10.4%	22%	
		乳がん	女性	10.7%	22%	
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			7.8%	7%	市民アンケート
	睡眠による休養を充分取れていない人の割合の減少			23.6%	17%	

※策定時の値は令和 4 年度の調査結果となっています。

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。

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、乳幼児期から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、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性もあることを意識したライフコース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

指　標		策定時	目標値 R17 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	23.6%	19%
	40~60 歳代･女性･肥満者	14.1%	10%
	20 歳代･女性･やせの者	30.0%	20%
減塩に気をつけている人の割合の増加		69.6%	75%

食推さんが作成した「やさしおベジ増しレシピ」をHP に掲載していきます。また、あらゆる場面で、食習慣改善の啓発を行います。

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、減塩や野菜摂取を勧める食生活の普及を図ります。	健康増進課
飲食店・小売店との連携	○市内のスーパーと連携し、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、健康メニュー等の啓発により、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。	
食生活改善推進員養成講座	○食生活改善推進員（食推さん）を養成するための講座を開催し、食を通し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。	
健康教育・啓発	○食生活の改善に向けた教育を行います。 ○生活習慣病のリスクが高いとされる青年期・壮年期への啓発を強化します。	
農業との連携	○イベント（農業祭等）を活用し、市民に広く市内産農産物を知ってもらい、地産地消の推進を図ります。 ○学校給食やこども園の給食に市内産農産物の提供を通して、食と農業のつながりを伝えます。	農政課
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

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
食生活改善推進員による伝達講習（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）、 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】は「第２編橿原市食育推進計画」に記載

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。

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		策定時	目標値 R17 年
運動習慣がある人の割合の増加	20~64 歳･男性	28.6%	39%
	20~64 歳･女性	25.8%	33%

運動習慣の定着に向けた啓発のため、運推さんが
作成したウォーキングマップを HP に掲載していきます。

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
運動普及推進員養成講座	○運動普及推進員（運推さん）を養成するための講座を開催し、運動を通し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
健康教育	○ヘルスリーダー養成講座、今日からはじめるウォーキング講座等を活用し、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。	
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
運動普及推進員伝達講習（定例ウォーキング、わくわくエクササイズ） 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】

青　年　期 （18～39 歳） 壮　年　期 （40～64 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。 ・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、意識して今よりプラス 10 分活動的な生活を送ろう。 ・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。

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		策定時	目標値 R17 年
健康な歯を保つ人の割合の増加	60 歳で 24 歯以上	88.9%	95%
	40 歳で喪失歯なし	90.3%	95%
歯科健診を定期的に受ける人の割合の増加		67.1%	87%

市民を対象に歯周病検診を実施します。

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。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることの大切さの啓発を行います。	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。 ○広報誌や市のホームページを使って、周知啓発を行い、受診者の増加に努めます。	
健康教育	○ヘルスリーダー養成講座や出前講座を通して、歯の健康の大切さや歯周病予防について周知し、口腔ケアの大切さを伝える歯科保健教育を実施します。	

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、歯科保健イベントへの参加、健康教育、講話の実施	歯科医師会
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】

青　年　期 (18～39 歳) 壮　年　期 (40～64 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。

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」や「三次喫煙（サードハンド・スモーク）」により、喫煙者本人のみならず、その周りの大人や子ども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。

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ていきます。

目　標

タバコを吸わない人を増やそう

指　標	策定時	目標値 R17 年
喫煙者のうち禁煙を希望する人の割合の減少	22.4%	0%

禁煙サポートに関する情報提供を行います。

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。	健康増進課
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知・啓発	○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。	
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

協力団体が実施する活動

活 動 内 容	団 体
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	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
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】

青　年　期 （18～39 歳） 壮　年　期 （40～64 歳）	・20 歳未満の喫煙は絶対にやめよう。 ・タバコの害について理解を深め、禁煙外来等を利用し、希望する人は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。

5　健康チェック

日本の三大死因は「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。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。

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			策定時	目標値 R17 年
各種がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	6.4%	18%
		女性	6.5%	18%
	肺がん	男性	10.1%	22%
		女性	11.9%	23%
	大腸がん	男性	9.5%	21%
		女性	11.5%	23%
	子宮頸がん	女性	10.4%	22%
	乳がん	女性	10.7%	22%

※がん検診の対象者は国勢調査の人口から就業者数を引き、農林水産業者・漁業者を足して計算していましたが、農林水産業者・漁業者の男女別年齢別の人数が集計されなくなったため、対象者を全住民に変更しています。

がん検診の受診勧奨・啓発を行います。

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
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、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。 ○各事業やイベント、ボランティアを通してがん検診の受診勧奨を行います。 ○精密検査未受診者に対して、受診勧奨を行います。	

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
各薬局での健康相談・服薬指導	薬剤師会
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】

青　年　期 （18～39 歳） 壮　年　期 （40～64 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。 ・かかりつけ薬剤師をもち、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。

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。

市民一人ひとりがストレスと上手くつきあい、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、自分のこころの健康を知る機会の提供に努めます。

目　標

こころの健康を保とう
睡眠による休養を充分取ろう

指　標	策定時	目標値 R17 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	7.8%	7%
睡眠による休養を充分取れていない人の割合の減少	23.6%	17%

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みます。	健康増進課
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、わくわくエクササイズ、ハイキング等）、リフレッシュを図る機会を提供します。	
	○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ります。	市民協働課
	○スポーツ推進委員を地域へ派遣するなど、軽スポーツの普及や気軽に運動できる機会を提供します。	スポーツ推進課

事 業 名	事 業 内 容	担 当 課
健康教育	○ゲートキーパー研修等を通して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
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、地域子ども教室、地域学級、家庭教育講演会、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。	人権・地域教育課
相談体制の啓発	○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みます。	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
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】

青　年　期 （18～39 歳） 壮　年　期 （40～64 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。 ・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。

相談者が専門機関へつながれるよう、相談機関の一覧表を作成します。

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、地域ぐるみで無関心層に対しても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

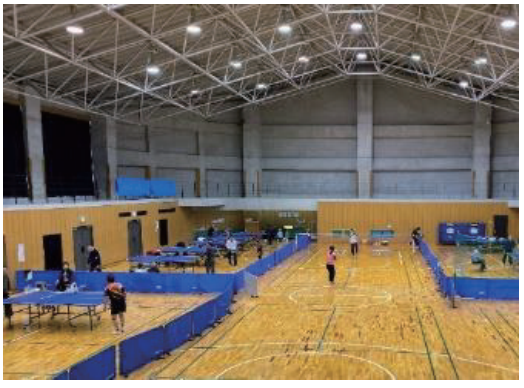
市が実施する事業

事業名	事業内容	担当課
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
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、景観保全に取り組みます。	公園緑地景観課
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、憩える場の提供に取り組み、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、ユニバーサルデザインを意識した公園づくりを進めていきます。	
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みます。	スポーツ推進課
既存施設の活用	○市内スポーツ施設や教室等に関する情報を収集・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みます。	健康増進課
	○市内スポーツ施設において、関係団体と連携し教室などを実施するとともに、市民向けに軽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、減塩や野菜摂取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（再掲）
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、食を通し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。	
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、運動を通し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。	

【市民一人ひとりができること】

青　年　期 （18～39 歳） 壮　年　期 （40～64 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。



市内スポーツ施設を安全に利用できる環境づくりに取り組みます。

８　働き世代の健康支援

長寿時代が本格的に到来していることを踏まえ、各ライフステージにおいて集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行う必要があります。また、現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等に影響を受けている可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。これらを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、健康づくりに関連する計画等とも連携し取組を進めていく必要があります。その一つとして、就労世代や育児を行う者は健康づくりに費やす時間が十分にないが、働き世代が自らの健康づくりを意識し、自然と取り組めるよう啓発を行い、環境づくりを支援していくことが、ライフコースアプローチの概念から大切と考え、取組みを進めます。

目　標

働き世代の健康づくりを地域で支援しよう

市が実施する事業

事 業 名	事 業 内 容	担 当 課
啓発	○働き世代が自然と自らの健康づくりに取り組めるよう SNS やインターネットも活用し、健康づくりの啓発を行います。 ○壮年期での生活習慣病予防、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性もあることを意識したライフコースに応じた啓発を行います。	健康増進課
団体との連携	○企業が健康経営に取り組めるよう情報提供を行うとともに、関係機関や団体と連携を図ります。	健康増進課

【市民一人ひとりができること】

働き盛り世代	・次世代の健康にも影響を及ぼす可能性もあることを意識し、生活習慣病の予防に取り組もう。

働き世代が自然と健康づくりに取り組めるよう、SNS などを使って啓発を行います。

第６章　計画の推進

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）診の精度の向上を図るとともに、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、本市ホームページ等での紹介、関係者への配布などを行い、本計画を公表し、周知に努めます。

またヘルスリーダー等を通じて、周知を図ります。

資　料　編

Ⅰ　橿原市成人保健推進協議会

■設置要綱

〇橿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
改正　令和２年６月２６日規則第４９号

（趣旨）

第１条　この規則は、橿原市執行機関の附属機関に関する条例（平成２４年橿原市条例第２３号。以下「条例」という。）第７条の規定に基づき、橿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）　橿原地区医師会副会長
（２）　橿原市歯科医師会会長
（３）　橿原市薬剤師会会長
（４）　橿原地区医師会成人保健担当理事
（５）　橿原市自治委員連合会会長
（６）　橿原市民生児童委員協議会会長
（７）　橿原市老人クラブ連合会会長
（８）　橿原市食生活改善推進員協議会会長
（９）　橿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。

附　則（令和２年６月２６日規則第４９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
橿原地区医師会副会長 橿原地区医師会理事	錦織　直人	会長
橿原市歯科医師会会長	田中　雅彦	
橿原市薬剤師会会長	増田　善昭	
橿原市自治委員連合会会長	桝谷　佐千代	
橿原市民生児童委員協議会会長	山本　邦彦	
橿原市老人クラブ連合会会長	植田　紘一	
橿原市食生活改善推進員協議会会長	植田　喜志子	
橿原市運動普及推進員協議会会長	平井　千恵子	
中和保健所健康増進課長	三原　文子	

令和 5 年 6 月 26 日現在

2　本計画の策定経緯

年月日		項　目
令和４年	12月９日～ １月10日	市民へのアンケート調査　実施
令和５年	８月８日～ ８月23日	協力団体への事業評価アンケート調査　実施 実施庁内関係課への事業評価アンケート調査　実施
	11月30日～12月14日	橿原市成人保健推進協議会　開催 ・計画骨子案、素案の検討
令和６年	１月９日～１月26日	パブリックコメント　実施

第２編

第２次橿原市食育推進計画

第１章　計画の見直しにあたって

１　計画策定の背景と位置づけ

私たち人間が生きていくうえで「食」は欠かすことができないものであり、健康で心豊かな生活を送るための基本となるものです。

平成 17 年 6 月に食育基本法が制定され、橿原市でも家庭、学校、保育所等や幼稚園が子どもの食育を進める中、平成 28 年 3 月には「橿原市食育推進計画」を策定し、様々な部署が連携をとりながら市民の各ライフステージに応じた食育を推進してきました。

しかし我が国の食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題が生じています。少子高齢化、人口減少、世帯構造の変化、また食に関する人々の価値観も多様化し、健全な食生活を送ることが難しい場面もみられます。食料問題や環境問題の危機が顕在化し、国連サミットでは SDGｓ（持続可能な開発目標）が掲げられ、世界が協力して大きな課題に立ち向かう必要性があることが示されました。その中では、持続可能な食への取組も強く求められています。さらに新型コロナウイルス感染症の流行は私たちの社会に大きな影響を及ぼし、食をとりまく産業や環境も大きな影響を受けました。この間、各現場の試行錯誤で、新しい食育へのアプローチも生まれつつあります。

このような中、国は令和３～７年度を計画期間とする第４次食育推進基本計画を策定しました。

これらの流れを踏まえ、本市では市民が心身の健康と紡がれてきた文化を大切に、将来につなげていくことを目指し、「第２次橿原市食育推進計画」を策定します。

本計画は食育基本法に基づき策定します。なお、奈良県食育推進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、健康かしはら 21 計画とともに取組を推進します。なお、「橿原市総合計画」を上位計画とし、本市の子育て・福祉・教育等の関連計画と調和を図るものとします。

２　計画の期間

計画期間は令和 6 年度（2024 年度）を起点とし、令和 17 年度（2035 年度）を目標年度とする 12 年のうち、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間を前期計画とします。なお本計画は、健康かしはら 21（第３次）計画と計画年度を同じくし、食の面から健康寿命の延伸を目指すものとします。

計画策定の背景

食育基本法
（平成 17 年法律第 63 号）
・食育は、生きる上での基本
・国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的に制定

第 4 次食育推進基本計画（令和 3～7 年度）
【現状】
・農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少
・地球規模の気候変動の影響の顕在化
・健康寿命の延伸　・食品ロス問題
・新型コロナによる「新たな日常」への対応
・社会のデジタル化
・持続可能な開発目標(SDGs)へ
【計画における重点事項】
① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
② 持続可能な食を支える食育の推進
③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

第 4 期
奈良県
食育推進計画
（令和6～11 年度）

第 2 次橿原市食育推進計画
（令和 6～17年度）

食をとりまく現状
- 市の健康課題と食との関わり
- 食に関する価値観の多様化
- 感染症拡大による食の変化
- 人口減少
- 世帯構造の変化
- 少子高齢化

橿原市食育推進計画（平成 28～令和5年度）
基本理念『食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～』
様々な部署が連携をとりながら市民の各ライフステージに応じた食育を推進

計画の位置づけ

橿原市総合計画

健康かしはら 21（第3次）計画
健康寿命の延伸を目指す
第2次橿原市食育推進計画
（令和6～17年度）

- **橿原市子ども・子育て支援事業計画**
- **橿原市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画**
- **橿原市教育大綱**

3　橿原市食育推進計画（H28～R5）最終評価

各分野での取組と課題

「橿原市食育推進計画（H28～R5)」においては、基本方針として(１)健康につなげよう(２)地域につなげよう(３)生きる楽しみにつなげよう(４)感謝の気持ちにつなげよう　を掲げ、各ライフステージに応じた取組と地域における食育推進という２つの側面から関係部署・協力団体・市民がつながりをもって食育に取り組んできました。令和２年以降は新型コロナウイルス感染症対策により、それまで積み重ねてきた食に関する体験の場や学習の機会が大きく制限されることとなり、各分野で、新しい食育のあり方について模索しながらの取組となりました。各分野の総括は以下のとおりです。

（１）　健康につなげよう

【取組】

・保育所等：給食や菜園活動を通して様々な食材に親しみをもって食べられるよう、子どもたちに働きかけるとともに、朝ごはんの大切さや食品のはたらきについて、クイズや絵本を使って楽しみながら理解できるように伝えています。また試食会、おたよりや掲示、保育参観、日々の送迎時の会話などで、保護者へのアプローチも進めてきました。

・幼稚園：菜園活動やおともだちと食べる昼食を通して、苦手な食べ物に挑戦する意欲が高まるように取り組んでいます。また、朝食を食べて登園し、園でしっかり身体を動かす活動をすることでおなかがすくリズムが作られ、昼食を楽しくおいしくいただけるという生活習慣の習得を大切に取組を進めてきました。

・小中学校：望ましい食習慣や食に関する自己管理能力を身に付けるため、給食時間や授業時間を使った指導を継続的に進めてきました。

・成人保健分野：食生活改善推進員と協力し調理実習やレシピ作成、小売店での啓発等、減塩・野菜摂取について市民へのアプローチを実施しています。また、特定保健指導ではハイリスク者に対する個別の食事指導や減塩指導にも取り組んでいます。

・母子保健分野：妊娠時・出産後の訪問時や乳幼児対象の健診・教室等の機会にバランスの良い食生活についての指導・啓発や朝食摂取についての啓発を実施しています。

【課題】

指標として掲げていた朝食喫食率は乳幼児期で上昇しました。しかしその他の年代では変化なし・又は低下しています。朝食摂取の意義についての啓発に加え、実行につながる工夫の発信が求められます。

（2） 地域につなげよう

【取組】

・こども園給食・学校給食：使用可能なものについて地場産物を利用し、また郷土料理を献立に取り入れるなどの取組を通して、地域の農業の活性化や子どもたちが地域の食について知り、体験する機会を作っています。また、令和４年３月には地場産の有機農業による農産物等を活用することにより、子どもたちの心身の健全な育成を図ることを目的に奈良県農業協同組合橿原営農経済センター、かしはらオーガニック、橿原市の３者で学校及びこども園の給食における地場産農産物等の活用に関する協定を締結し、継続的な地産地消の推進に取り組んでいます。

・成人保健分野：地域の食のボランティアである食生活改善推進員を養成し、ともに食に関する啓発を実施しています。

・農政分野：毎年「農業祭」を開催し、広く市民が市内産農産物に親しむ機会を提供しています（R2,3 年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止）。また平成 28 年 4 月 24 日に新沢千塚古墳群公園内にオープンした農産物直売所「新沢千塚ふれあいの里」では、地元新沢地区で収穫された新鮮で安心・安全な野菜等を中心に販売しています。

・家庭教育分野・子育て支援分野：市民対象の食育講座を実施しています。乳幼児期の食についての不安軽減や、調理を交えた食の体験の機会として取り組んでいます。

【課題】

食生活改善推進員の高齢化や減少がみられる中、活動を次世代につなげていくための取組などが求められています。また、地産地消は、新鮮な食材の購入、輸送コストの軽減（CO_2 の削減）や地域の食文化を知ること等につながることから、消費者への更なる地産地消の普及啓発と地場産農産物の生産拡大に向けた取組が求められます。

（3） 生きる楽しみにつなげよう

【取組】

保育所等や幼稚園、小中学校では、昼食の時間に仲間と食事をし、楽しい時間を共に過ごす経験を重ねられるよう、言葉がけや献立作成、校内放送や給食時の指導等を通して子どもたちに働きかけてきました。

高齢期において食を楽しむことは、身体的・精神的な活力の維持に重要です。高齢者に対しては介護予防教室等において食を楽しく学べる機会を提供してきました。毎年多くの参加申し込みがあり、食への関心の高さがうかがえます。

【課題】

「橿原市食育推進計画（H28～R5）」では少年期の指標の１つとして「家族みんなでそろって夕食を食べることが多い割合」を掲げており、小学生は増加したものの中学生は減少し、どちら

も目標達成には至りませんでした。社会の変化が大きい中、共食のあり方が多様化していることも要因のひとつと考えられます。また新型コロナウイルス感染症対策により家の外で共食を楽しむ場が激減したことで、社会のあり方や個々の状況に応じて食の楽しみを感じられる方法や食を通したコミュニケーションのあり方にも変化がみられます。そんな中でも、子ども達が『誰かと食べる』ことを楽しむ経験を重ねられるよう、模索していく必要があります。

（4） 感謝の気持ちにつなげよう

【取組】

保育所等や幼稚園、小中学校では「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶を大切に、理解度に合わせてその意味を学んでいけるよう、子どもたちに働きかけをしてきました。また、給食では最後のごはん粒ひと粒まで大切にいただくことを知らせるなど、理解度に合わせて、食べ物が食卓に届くまでについて学ぶ機会を設けています。

【課題】

今後は新型コロナウイルス感染症の流行で減少した、子どもたちが食や農を体験できる機会を増やし、食べ物や命の大切さ、生産者や働く人への感謝の気持ちにつなげることが求められています。

（5） その他　～新たな日常に対応した食育～

【取組】

新型コロナウイルス感染症の流行は人々の生活に大きな影響を与え、食べることを通した人のつながりや学びは大きく制限されることとなり、それまで実施していた食育に関する取組をそのまま継続することは困難な状況となりました。

子どもたちの楽しみである給食・昼食時間は会話をせずに『静かに食べる時間』となり、調理や試食を伴う取組は実施が困難となる中、給食時間に映像を通した食育指導の実施や、喋らないからこそ五感を研ぎ澄まして料理を感じられるような言葉がけを行うなど、各分野で試行錯誤をしながら食育を実施してきました。

またステイホームにより自宅で食事をとる人が増える中、食生活改善推進員と健康増進課では中止となった調理実習にかわり、塩を控えて野菜をたっぷり使う「やさしおベジ増しレシピ」の作成・発信を開始しました。

【課題】

社会の状況がめまぐるしく変化する中、食をめぐる状況も多様化しています。その時々の状況を見極め、様々な手段を活用した食育の取組がより重要になっています。

目標の達成状況と考察

橿原市食育推進計画（H28～R5）では、朝食喫食率と減塩意識を主な数値目標とし、その他ライフステージごとに個別の数値目標を設定して取り組んできました。ここでは朝食喫食率と減塩意識について達成状況と考察を掲載します。

評価基準について

A：目標値に達した（直近値が目標値に達したもの）
B：目標値に達していないが、改善傾向にある（策定時の値と目標値の差が 30%以上改善したもの）
C：変わらない（ABD に該当しないもの）
D：悪化している（策定時の値から 5%以上悪化したもの）

指標	世代	数値※	達成度	分　　析
朝食喫食率（毎日・ほとんど毎日食べる）	妊娠期	【策定時】85%（妊娠適齢期(20-40歳代)における朝食喫食率） 【目標】90% 【評価時】82%	C	（未達成要因の考察） ・20-40歳代女性全体としては未達成となった。妊娠・出産については伴走型相談支援を実施しているが、非妊娠時の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・妊娠前からのバランスのよい食生活がお母さんと赤ちゃんの健全な食生活のもととなることを踏まえ、より広い層へのアプローチが求められる。 ・インターネットを使った情報発信
	乳幼児期 0-6 歳	【策定時】88% 【目標】90% 【評価時】90.5%	A	（達成要因の考察） ・保育所等・幼稚園・また乳幼児健診等で親と子それぞれに対し、朝食摂取についての働きかけがされたこと。 ・社会全体での啓発（メディア）等、様々な機会に朝食に関するアプローチがされたこと。 （今後の取組） ・国の第4次食育推進基本計画では、乳幼児期の朝食喫食率の目標値は100%と示されている。今後は取組の継続とともに、現在朝食摂取が難しい家庭でも取り組みやすい方法の発信や啓発が求められる。
	少年期 7-18 歳	【策定時】小学校:87% 中学校:83% 【目標】100% 【評価時】小学校:83.4% 中学校:80.8%	小学校:C 中学校:C	（未達成要因の考察） ・小中学校においては「食に関する指導の全体計画」に基づき、朝食摂取についても児童生徒に伝える取組をしてきた。しかし新型コロナウイルス感染症の影響で給食時間の食の指導機会が減少したこと、家庭環境や社会状況等による食生活リズムや就寝時刻の乱れ等の原因で摂取できない子どもが存在していることが想定される。 （今後の取組） ・現在、給食時間における食の指導も再開されており、さらなる指導の充実が求められる。

指標	世代	数値※	達成度	分　　析
朝食喫食率 （毎日・ほとんど毎日食べる）	青年期 19-39 歳	【策定時】 74% 【目標】 90% 【評価時】 71%	C	（未達成要因の考察） ・青年期の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・就学前施設や小中学校からの、保護者へのアプローチの充実（子どもと一緒に食べる等）が求められる。 ・インターネットを使った情報発信
朝食喫食率 （毎日・ほとんど毎日食べる）	壮年期 40-64 歳	【策定時】 88% 【目標】 90% 【評価時】 88%	C	（未達成要因の考察） ・壮年期の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 ・壮年期における朝食欠食は、勤務形態などの要因も想定される。 （今後の取組） ・インターネットを使った情報発信 ・特定保健指導における、ハイリスク者への個別指導
減塩に気をつけている人の割合	妊娠期	【策定時】 65% 妊娠適齢期(20-40歳代)における朝食喫食率 【目標】 75% 【評価時】 63%	C	（未達成要因の考察） ・20-40歳代女性全体としては未達成となった。妊娠・出産については伴走型相談支援を実施しているが、非妊娠時の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・妊娠前からのバランスのよい食生活がお母さんと赤ちゃんの健全な食生活のもととなることを踏まえ、より広い層へのアプローチが求められる。 ・インターネットを使った情報発信
	青年期 19-39 歳	【策定時】 56% 【目標】 75% 【評価時】 48%	D	（未達成要因の考察） ・青年期の市民と市役所の接点は多くないため、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届きにくいことが想定される。 （今後の取組） ・商業施設等における啓発・インターネットを使った情報発信
	壮年期 40-64 歳	【策定時】 70% 【目標】 75% 【評価時】 70%	C	（未達成要因の考察） ・40-60 歳代にかけて高血圧疾患が急増することから、減塩意識は高まりやすい世代と思われるが、就労率の高い世代であり、市役所からの情報発信を受け取る機会が少ないことも想定される。 （今後の取組） ・特定保健指導における高血圧者への減塩指導（ハイリスクアプローチ） ・商業施設等における啓発 ・インターネットを使った情報発信

※数値の出典は P88,89 に記載

数値からみる橿原市の現状

医療費の中でも上位を占めるのは糖尿病や高血圧症、脂質異常症等で、食事が関連する疾病が多いのが特徴です。また、50歳代以降で急激にこれらの受診が増加していることがわかります。食事の影響として、食塩摂取量は全国平均と近い値になっており、目標とする値にはまだ遠い状況です。男性では約3割に摂取エネルギーの過剰がみられ、女性は約3割に摂取エネルギーの不足がみられます。また出生数はやや減少傾向ですが、低出生体重児（出生時の体重が2500g未満の子ども）の割合は10%前後で推移しています。

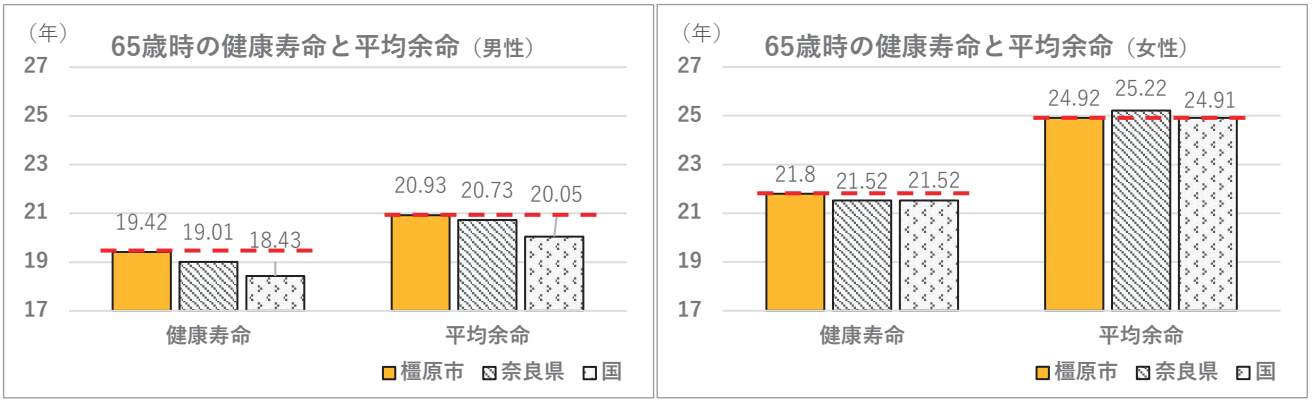
生活の中の食という視点では、約半数の人が週1回以上持ち帰り弁当や惣菜を利用すると答えています。

一方、外食の味付けが家庭の味付けより濃いと感じる人が半数以上であり、外食や中食の内容を改善することで食生活の改善が期待できる可能性が示唆されます。外食や中食の選び方などの啓発や環境整備が求められています。

1. 健康寿命と平均余命

65 歳時の健康寿命※と平均余命（65 歳の人が今後何年生きられるかという期待値）をみると、県に比べ女性の平均余命はわずかに短くなっていますが、健康寿命は男女ともに国・県より長くなっています。

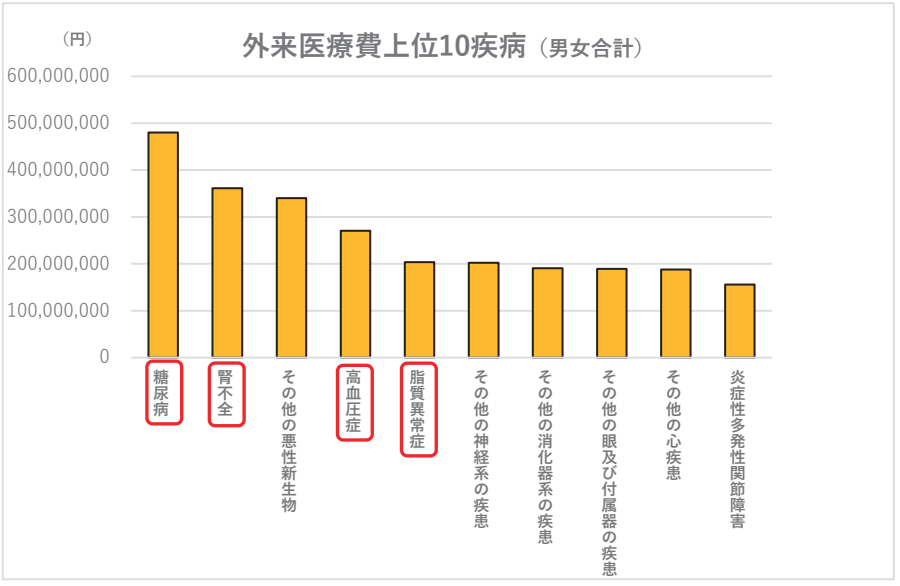
※健康寿命(65 歳平均自立期間)：65 歳から日常生活が要介護 2 以上でなく、自立して暮らせる生存期間の平均



資料：奈良県健康推進課（R2 年数値）

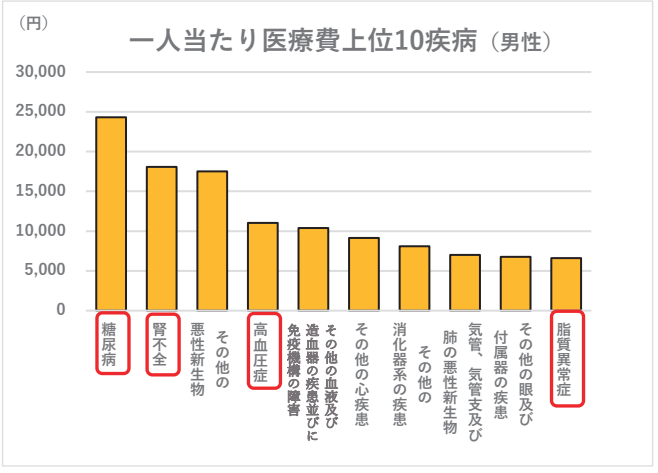
2. 生活習慣病の予防

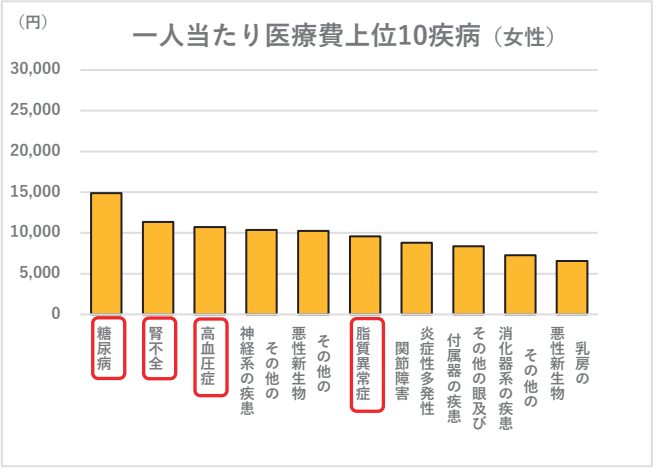
① 外来医療費を疾病別にみると、糖尿病が最も高く約 4 億 8,000 万円で、外来医療費の 9.1%を占めています。次いで腎不全が 3 億 6,100 万円(6.8%)と続いています。その他 4 番目の高血圧症、5 番目の脂質異常症と、上位に食生活と関係の深い疾病が多くみられます。



資料：KDB　令和 4 年度累計（疾病別医療費分析（中分類））橿 原 市

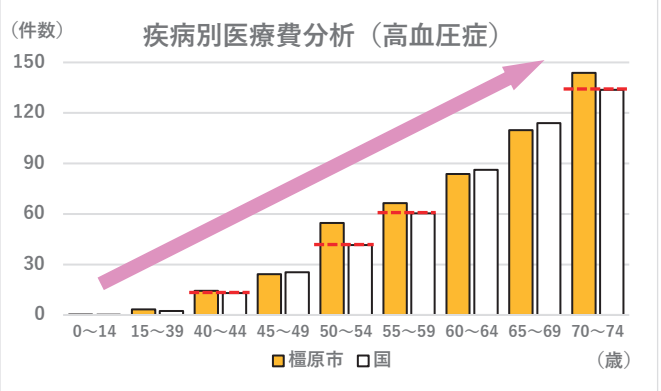
② 一人あたりの外来医療費を男女別にみると、男性は 1 位糖尿病、 2 位腎不全、 4 位高血圧症、10 位脂質異常症となっています。女性は 1 位糖尿病、 2 位腎不全、 3 位高血圧症、6 位脂質異常症となっています。①と同様、食生活と関係の深い疾病が上位にみられます。





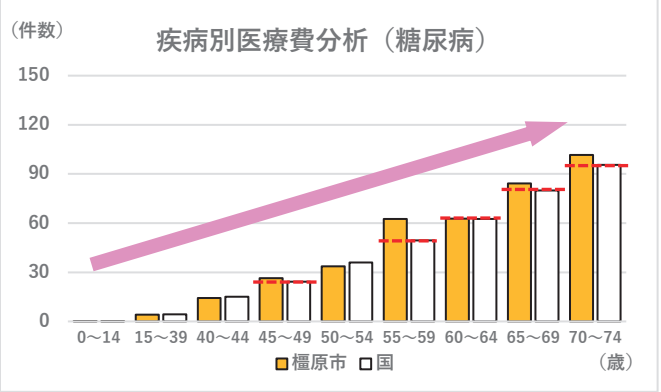
資料：KDB　令和 4 年度（疾病分類（中分類）別　外来一人当たり医療費上位 10 疾病）橿 原 市

③　高血圧疾患（外来のみ）被保険者千人あたりレセプト件数をみると、40～44 歳、50～54 歳、55～59 歳、70～74 歳は国より多くなっています。40～44 歳と比べると 50～54 歳は約 3.8 倍、60～64 歳は約 5.8 倍、70～74 歳で約 10.0 倍に増加しています。



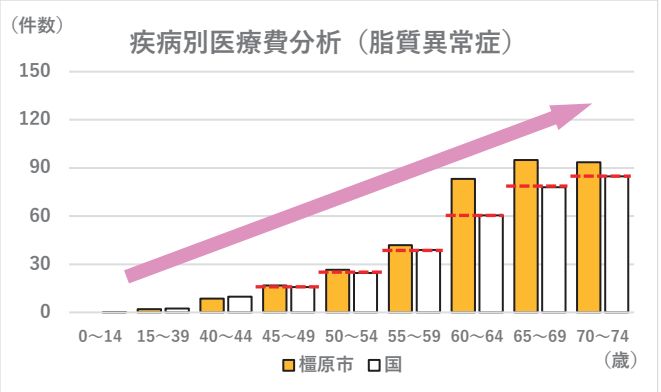
資料：KDB　令和 4 年度累計（疾病別医療費分析　生活習慣病）橿 原 市

④　糖尿病（外来のみ）被保険者千人あたりレセプト件数をみると、45～49 歳、55 歳以上は国より多くなっています。40～44 歳と比べると 50～54 歳で約 2.4 倍、55～59 歳で約 4.4 倍、70～74 歳で約 7.1 倍に増加しています。



資料：KDB　令和 4 年度累計（疾患別医療費分析　生活習慣病）橿 原 市

⑤　脂質異常症（外来のみ）被保険者千人あたりレセプト件数をみると、45 歳以上は国より多くなっています。40～44 歳と比べると 50～54 歳で約 3.1 倍、60～64 歳代で約 9.6 倍、70～74 歳で約 10.8 倍に増加しています。



資料：KDB　令和 4 年度累計（疾病別医療費分析　生活習慣病）橿 原 市

3. 食塩摂取量

① 食塩摂取量の現状値

目標値　：男性 7.5ｇ　女性 6.5ｇ未満（15 歳以上・1 日あたり）（日本人の食事摂取基準 2020）

現状(国)：男性 10.8ｇ　女性 9.2ｇ（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

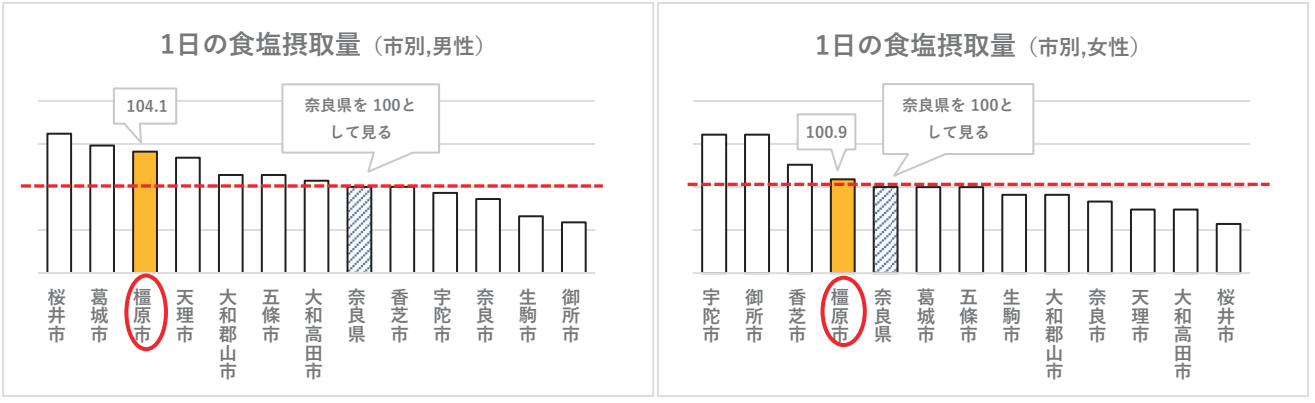
現状(県)：男性 10.6ｇ　女性 9.2ｇ（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

現状(橿原市)：下記グラフのとおり

（20 歳以上 1 日あたり・EER※1 あたりの中央値）（平成 28 年度奈良県県民健康・食生活実態調査）

⇒男性は県より高く、女性は県とほぼ同じとなっています。

（国民健康・栄養調査と奈良県県民健康・食生活実態調査は調査方法が異なるため、摂取量の比較はできない※２）

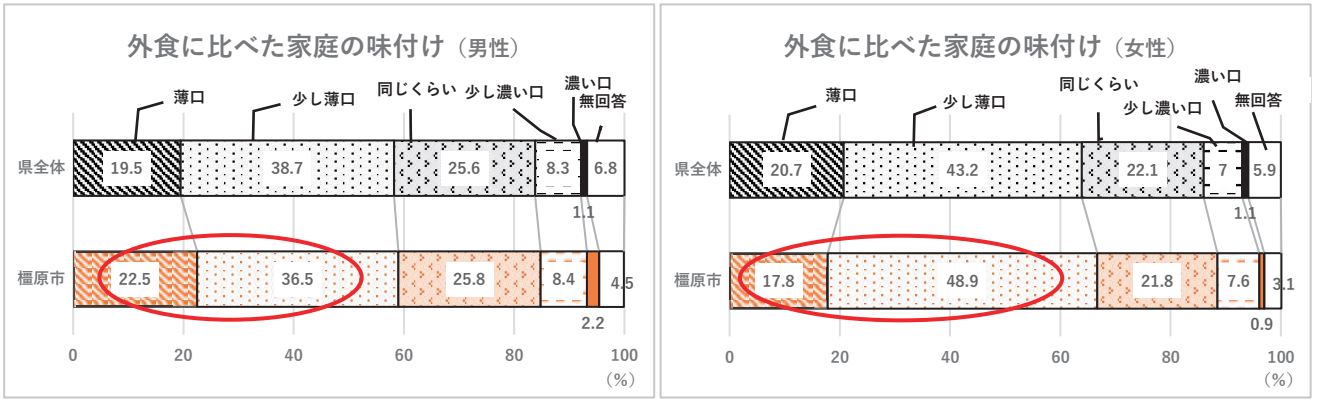


資料：平成 28 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

※1　EER とは推定エネルギー必要量（エネルギーの不足のリスク及び過剰のリスクの両者が最も小さくなる摂取量）のこと。

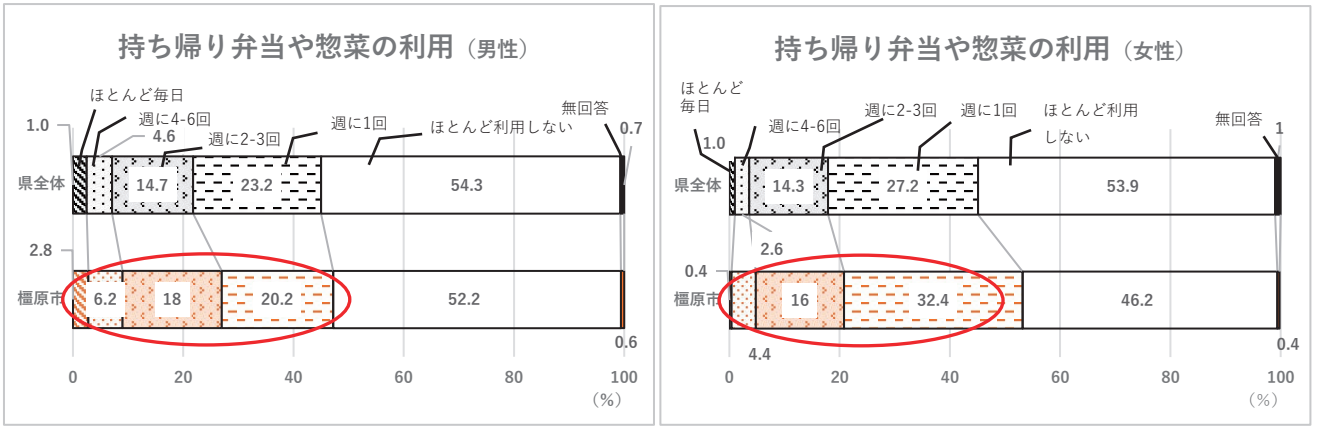
※2　国民健康・栄養調査が秤量法という摂取した食品の種類ごとに計量し記録する方法をとるのに対し、奈良県県民健康・食生活実態調査は、アンケート方式（BDHQ）による栄養素摂取量や食品摂取量を算出する方法をとっているため、申告誤差が生じる。そこで申告誤差をできるだけ少なくするため、各数値については EER からエネルギー調整した値を使用している。

② 家庭での味付けは外食に比べて「薄口」又は「少し薄口」と答えた人は、男性 59.0%女性 66.7%であり、外食の味付けを濃いと感じる人が半数以上でした。



資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

③　週 1 回以上持ち帰り弁当や惣菜を利用する人は男性 47.2%女性 53.2%です。



資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

4. 野菜摂取量

①　野菜摂取量の現状値

目標値　：350ｇ以上（健康日本 21（第三次）（R5））

現状(国)：男性 284.2ｇ　女性 270ｇ（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

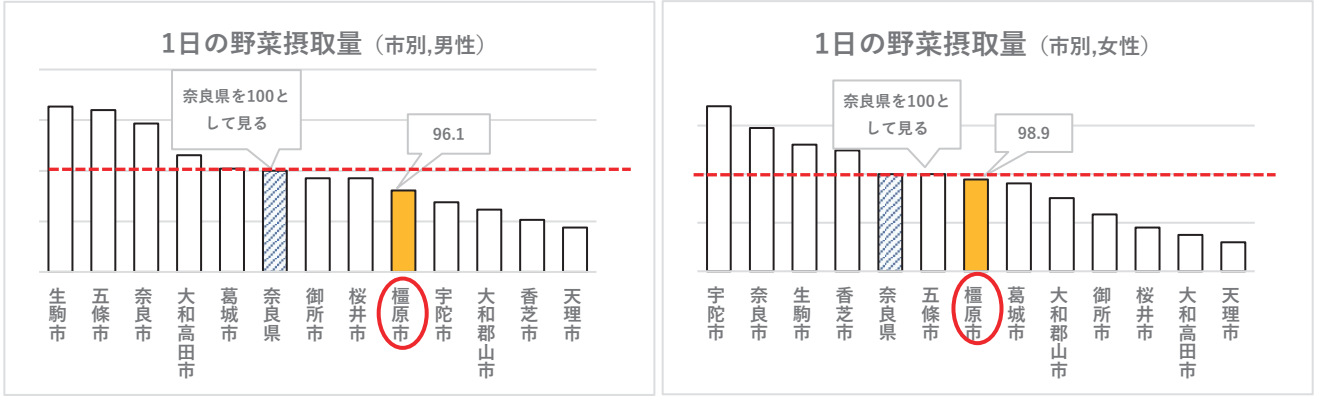
現状(県)：男性 279.1ｇ　女性 263.5ｇ（20 歳以上 1 日あたり平均値）（平成 28 年国民健康・栄養調査）

現状(橿原市)：下記グラフのとおり

（20 歳以上 1 日あたり・EER※1 あたりの中央値）(平成 28 年度奈良県県民健康・食生活実態調査)

⇒男性も女性も、県よりやや低くなっています。

（国民健康・栄養調査と奈良県県民健康・食生活実態調査は調査方法が異なるため、摂取量の比較はできない※2）



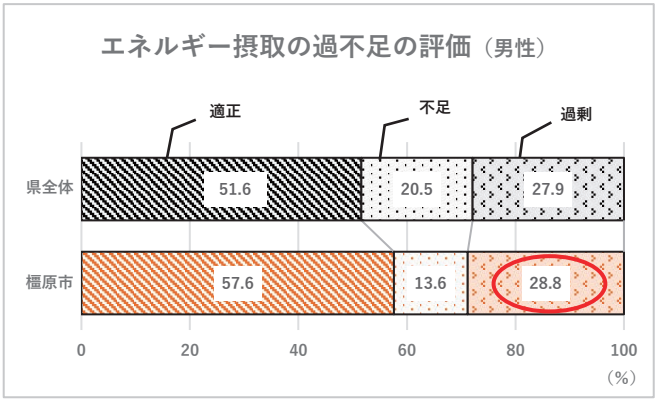
資料：平成 28 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

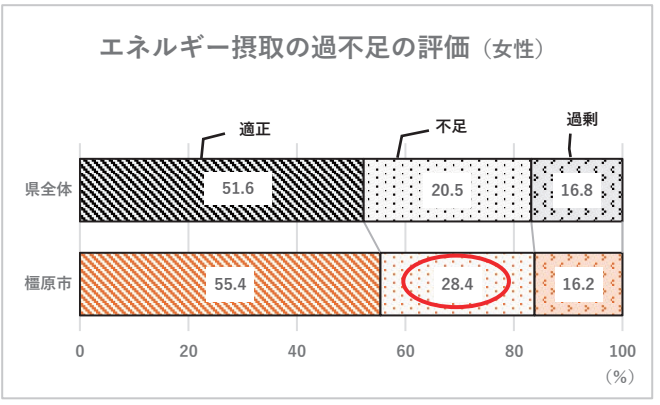
※1　EER とは推定エネルギー必要量（エネルギーの不足のリスク及び過剰のリスクの両者が最も小さくなる摂取量）のこと。

※2　国民健康・栄養調査が秤量法という摂取した食品の種類ごとに計量し記録する方法をとるのに対し、奈良県県民健康・食生活実態調査は、アンケート方式（BDHQ）による栄養素摂取量や食品摂取量を算出する方法をとっているため、申告誤差が生じる。そこで申告誤差をできるだけ少なくするため、各数値については EER からエネルギー調整した値を使用している。

5. エネルギー摂取の過不足

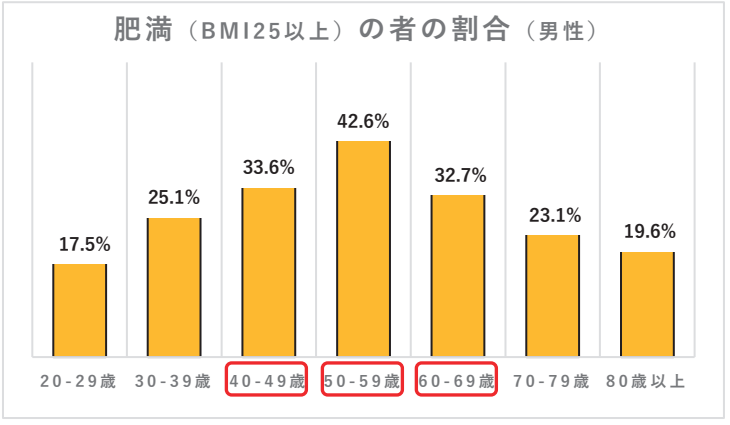
① 男性は約 3 割がエネルギー過剰摂取、女性は約 3 割にエネルギー摂取の不足がみられます。いずれも県全体より多くなっています。





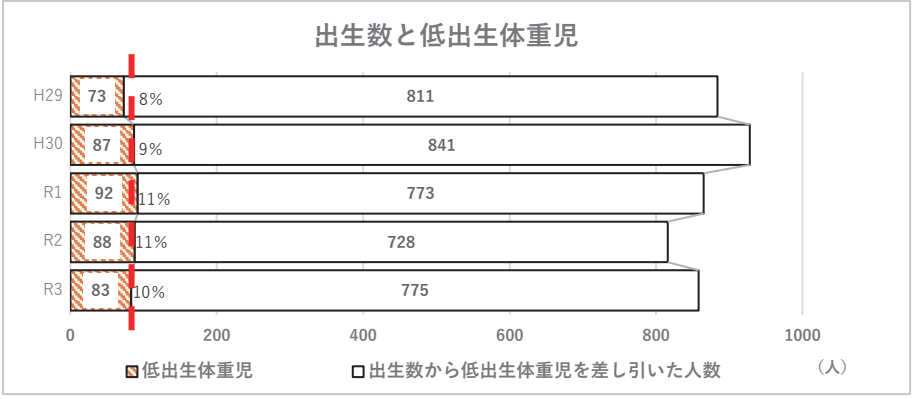
資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

② 肥満の者の割合（男性）を年代別でみると、40-49 歳で 33.6%、50-59 歳で 42.6%、60-69 歳 32.7%がエネルギー過剰摂取であり、他の年代より多くなっています。（県全体）



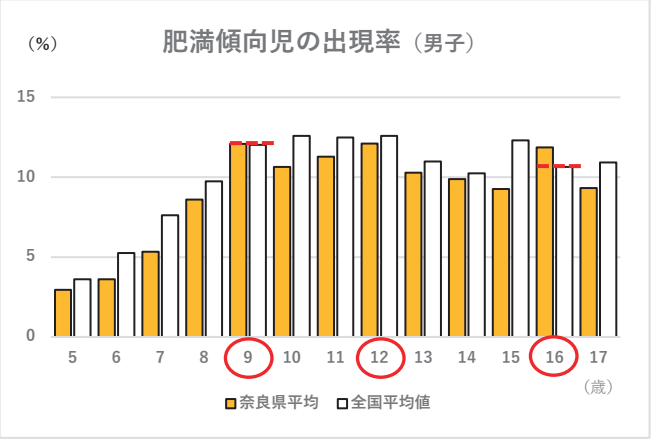
資料：令和 3 年度　奈良県県民健康・食生活実態調査

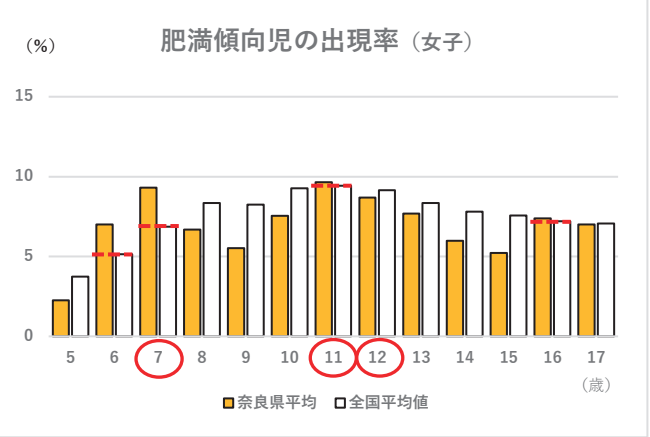
③ 出生時の体重が 2500ｇ未満の子どもを低出生体重児といいます。出生数はやや減少傾向ですが、低出生体重児の割合は 10%前後で推移しています。

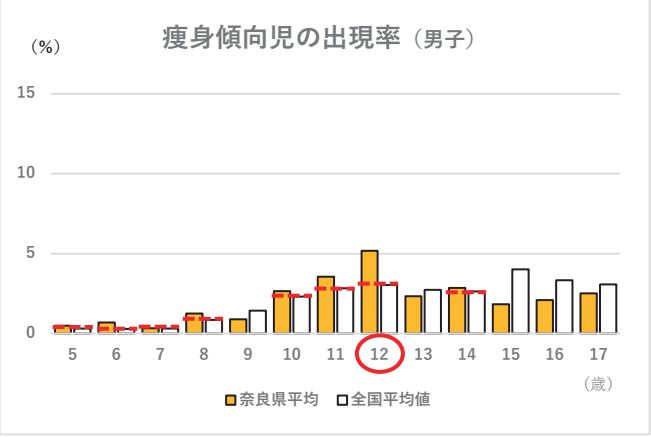


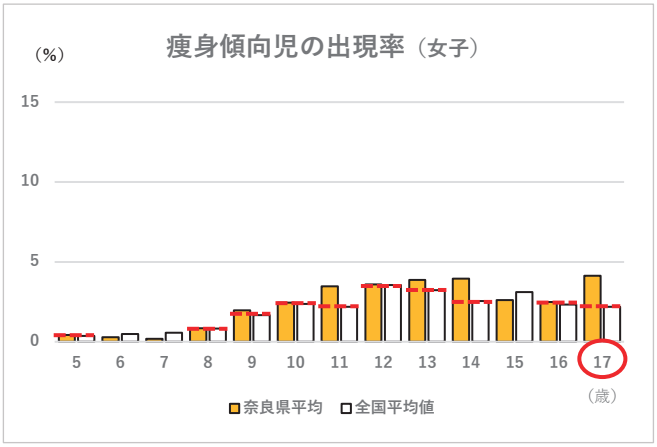
資料：保健衛生統計データ　人口動態統計　平成 29-令和 3 年度確定数　奈良県（橿原市）

④　健康日本 21（第二次）計画の評価では肥満傾向児の割合が増加しており、令和 3 年度の奈良県の肥満傾向児の出現率は、全国平均値と同じような傾向があります。男子では 12 歳が 12.10％と最も高く、次いで 9 歳が 12.09％、16 歳が 11.87％となっています。女子は 11 歳が 9.64％と最も高く、次いで 7 歳が 9.30％、12 歳が 8.68％となっています。全国平均との比較では、男子は 9,16 歳で上回っており、女子は 6,7,11,16 歳で上回っています。また奈良県は痩身傾向児（肥満度-20％以下）の出現率が全国平均より高い傾向にあります。男子は 12 歳が 5.17％、女子は 17 歳が 4.13％と最も割合が高くなっています。男子は 9,13 歳及び 15～17 歳で全国平均を下回っていますが、それ以外の年齢で上回ります。女子は 6,7,15 歳で全国平均を下回っていますが、それ以外の年齢で上回ります。









資料：令和 3 年度 学校保健統計調査(速報) 奈良県結果　奈良県総務部知事公室統計分析課

6. 食生活について（橿原市　健康状態・生活習慣病・健康づくりに関するアンケート調査 令和 4 年）

① 朝食を「毎日・ほとんど毎日食べる（週 5 日以上）」人の割合は男性が 20-29 歳で 68.8%、30-39 歳で 59.1%と低く、女性が 20-29 歳で 66.7%と低くなっています。

② 夜食を「週に 1〜2 日以上食べる」人は、男性は 20-59 歳、女性は 20-49 歳で 50%を越えています。
①②⇒就労形態等調整が難しい個人の生活時間上の理由も関与することが考えられますが、無理なく取り組める工夫についての啓発等が有効である可能性があります。

③ 食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を「気にしている・ときどき気にしている」人の割合は男性では 20-39 歳で 31.6%、女性では 20-39 歳で 57.6%と他の世代と比べて低くなっています。
⇒全年代の「気にしている・ときどき気にしている」人が実際に食塩摂取量を減少させることができる環境作りの整備が必要と考えられます。

④ 1 日に 350ｇ程度の野菜を「週に 3〜4 日以上食べている」人の割合が 5 割を越えているのは女性の 40-49 歳と 60 歳以上のみとなっています。
⇒野菜摂取についての啓発を全年代に進める必要があります。

〈参考〉橿原市食育推進計画(H28～R5)行動計画の目標と結果一覧

世代	年齢の目安	活動内容	食育の場			指標	策定時現状値	策定時(H28)の現状値の出典(調査年)
			家庭	園・学校	地域			
妊娠期		お母さんの健康と赤ちゃんの将来の健康	○		○	朝食喫食率(毎日・ほとんど毎日食べる)	85%妊娠適齢期(20歳代～40歳代)における朝食喫食率	健康かしはら21計画(H23)
						減塩に気をつけている人の割合(気にしている・ときどき気にしている)	65%	健康かしはら21計画(H23)
乳幼児期	0歳～6歳	食習慣の基礎づくり	○	○	○	朝食喫食率(毎日食べる)	88%	橿原市子ども・子育て支援事業計画(H25)
少年期	7歳～18歳	食生活の基礎の確立と自立に向けた実践力の習得	○	○	○	朝食喫食率(毎日食べる)	小学校:87% 中学校:83%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査(H25)
						起床時刻(午前7時まで)	小学校:67% 中学校:49%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査(H25)
						家族みんなでそろって夕食を食べることが多い割合	小学校:49% 中学校:56%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査(H25)
青年期	19歳～39歳	自分にあった望ましい食生活の実践と家庭における子どもへの食育	○		○	朝食喫食率(毎日・ほとんど毎日食べる)	74%	健康かしはら21計画(H23)
						減塩に気をつけている人の割合(気にしている・ときどき気にしている)	56%	健康かしはら21計画(H23)
壮年期	40歳～64歳	生活習慣病予防のための食生活	○		○	朝食喫食率(毎日・ほとんど毎日食べる)	88%	健康かしはら21計画(H23)
						減塩に気をつけている人の割合(気にしている・ときどき気にしている)	70%	健康かしはら21計画(H23)
高齢期	65歳～	体に必要な栄養がとれる食事を考えた規則正しい食生活の推進	○		○	高齢期の食生活に関する普及・啓発	4回	地域包括支援課

目標	参考目標値	評価	評価の数値の出典（調査年）	達成度	世代
90%	第 4 次食育推進基本計画：朝食欠食率 15%以下	82%	健康かしはら 21 計画（R4）	C	妊娠期
75%	健康かしはら 21 後期計画：75%	63%	健康かしはら 21 計画（R4）	C	
90%	第 4 次食育推進基本計画：100%	90.5%	橿原市第2期子ども・子育て支援事業計画（H30）	A	乳幼児期
小学校：100% 中学校：100%	・第 4 次食育推進基本計画：100% ・奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H25）：100%	小学校：83.4% 中学校：80.8%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H29）	小学校：C 中学校：C	少年期
小学校：70% 中学校：55%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H25）：小70%、中55%	小学校：82.9% 中学校：59.3%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H29）	小学校：A 中学校：A	
小学校：55% 中学校：60%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H25）：小55%、中60%	小学校：53.0% 中学校：53.1%	奈良県における児童生徒の食生活実態調査（H29）	小学校：B 中学校：D	
90%	第 4 次食育推進基本計画：朝食欠食率 15%以下	71%	健康かしはら 21 計画(R4)	C：	青年期
75%	健康かしはら 21 後期計画：75%	48%	健康かしはら 21 計画(R4)	D：	
90%	第 4 次食育推進基本計画：朝食欠食率 15%以下	88%	健康かしはら 21 計画(R4)	C：	壮年期
75%	健康かしはら 21 後期計画：75%	70%	健康かしはら 21 計画(R4)	C：	
増加		平均 6.4 回／年 （新型コロナにより中止となった R2 除く）	実績値	A：	高齢期

評価基準について

A：目標値に達した（直近値が目標値に達したもの）
B：目標値に達していないが、改善傾向にある（策定時の値と目標値の差が 30%以上改善したもの）
C：変わらない（ABD に該当しないもの）
D：悪化している（策定時の値から 5%以上悪化したもの）

基本理念

食を通して人と人がより深くつながり、豊かな生活を過ごす。そんなまちづくりを目指し、前計画策定時からの基本理念**『食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～』**を第２次計画でも引き継ぎます。

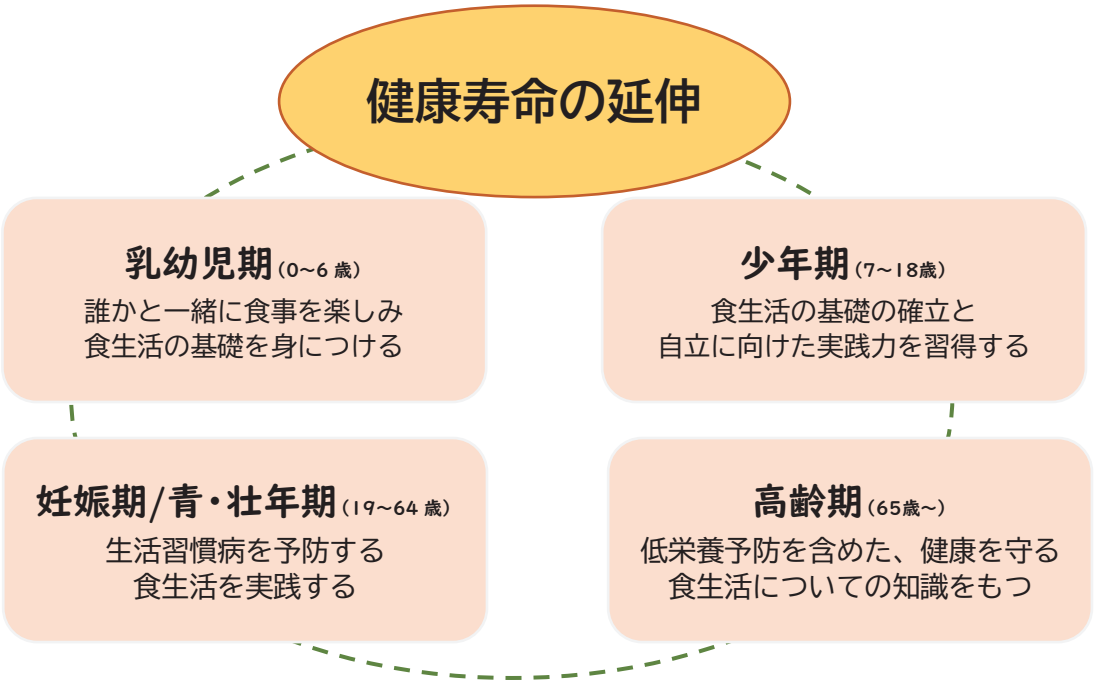
施策の柱

基本理念に基づき計画を推進するうえで重要な視点を、「橿原市食育５か条」として設定しました。第２次橿原市食育推進計画の施策の柱として、また市民一人一人が生涯にわたって健康な心身をはぐくむための合言葉として取組を進めていきます。

【橿原市食育 5 か条】

施策展開

基本理念と施策の柱をもとに、それぞれのライフステージごとに行動指標を定め、ライフコースアプローチ(※)の考え方を踏まえ各部署で連携しながら取り組みます。また各分野で協力し、地域における食育を推進します。



※ライフコースアプローチ：健康日本 21 計画（第三次）において新たに提示された。現在の健康状態が、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるという考え方に基づき、胎児期から高齢期に至るまでの個人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を進める、というもの。

第２次橿原市食育推進計画のシンボルマークについて

本計画の表紙は、市民から寄せられた『食』に関する写真や市内での食の取組の写真を集めて作ったハートで飾られています。このハートを本計画のシンボルマークとして使用します。

第2章　食育推進の取組

Ⅰ　目標値と体系

ライフステージごとに目指す姿（最終目標）を定め、達成に向けて個別施策を実施します。
本計画では食の面から、健康かしはら21（第３次）計画とともに市民の健康寿命の延伸を目指します。

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
乳幼児期 0～6歳	・離乳食教室の実施（年12回）	健康増進課	12回/年	継続
	・6-7か月児健康相談にて栄養相談実施（年24回）	健康増進課	24回/年	継続
	・6-7か月児健康相談にて食生活についての資料配布	健康増進課	100%	100%
	・1歳6か月児及び3歳6か月児健康診査にて栄養相談実施（年48回）	健康増進課	48回/年	継続
	・1歳6か月児及び3歳6か月児健康診査にて食生活についての資料配布	健康増進課	100%	100%
	・電話栄養相談	健康増進課	現状40件/年	取組の維持
	・保育所等、幼稚園における保護者へ給食だより等での食育の啓発	各施設	実施	継続
	・こども園給食における地場産農産物等の活用	こども未来課	延べ199品目（R4）	増加

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
少年期 7～18歳	・市内小中学校での「食に関する指導の全体計画」に基づく食育の実施（市内全校）	小中学校	100%	100%
	・給食だよりでの、減塩及び野菜摂取の啓発	小中学校	1回/年	1回/年以上
	・学校給食における適塩メニュー（いつもより塩少なめ、香辛料・だしを効かせたメニュー）の提供	教育総務課	1回/月	1回/月以上
	・学校給食における地場産農産物等の活用	教育総務課	延べ380品目（R4）	延べ400品目以上

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
青・壮年期 19～64歳	・市内各施設での減塩・野菜摂取啓発（実施回数）	健康増進課	3回/年	継続
	・ホームページでの減塩・野菜摂取啓発（更新回数）	健康増進課	2回/年	継続
	・特定保健指導にて、ハイリスク対象の個別減塩指導における改善率	健康増進課	50%	増加
	・広報やホームページでの朝食についての情報発信	健康増進課	未実施	1回/年

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
妊娠期	・母子健康手帳発行時に食事・体重管理についての資料配布	健康増進課	100%	100%
	・両親学級時に食事・体重管理についての情報提供	健康増進課	6回/年	継続
	・個別栄養相談	健康増進課	現状2件/年	取組の維持
	・市内各施設での減塩・野菜摂取啓発（実施回数）	健康増進課	3回/年	継続
	・ホームページでの減塩・野菜摂取啓発（更新回数）	健康増進課	2回/年	継続

	個別施策	担当課	現状・基準	R17（目標）
高齢期 65歳～	・高齢期の食生活に関する普及啓発（実施回数）	長寿介護課	6.4回/年	継続
	・地区ふれあいサロンにて高血圧予防の教室実施	健康増進課 保険年金課 長寿介護課	3か所/年	継続

※1　橿原市子ども・子育て支援に関するアンケート調査
（橿原市子ども・子育て支援事業計画）
※2　３歳６か月児健康診査アンケート（橿原市）
※3　奈良県における児童生徒の食生活実態調査（橿原市）
※4　健康状態・生活習慣病・健康づくりに関するアンケート調査（橿原市）
（健康かしはら21計画）
※5　KDB　地域の全体像の把握　（後期高齢者医療健康診査の質問票）（橿原市）

最終目標	指標	現状・基準	R17（目標）
誰かと一緒に食事を楽しみ、食生活の基礎を身につける。	①朝食を毎日食べる子どもの増加	90.5%(H30)※1	100%
	②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている子どもの割合※2	-	50%（国目標）

最終目標	指標	現状・基準	R17（目標）
食生活の基礎の確立と自立に向けた実践力を習得する。	①朝食を毎日食べる子どもの増加	小83.4% 中80.8%(H29)※3	100%
	②午前7時までに起きる子どもの増加	小82.9% 中59.3%(H29)※3	現状維持
	③朝食または夕食を家族の誰かと一緒に食べる子どもの増加	小53% 中53.1%(H29)※3	55% 60%

最終目標	指標	現状・基準	R17（目標）
生活習慣病を予防する食生活を実践する。	①朝食を毎日食べる人の増加 （毎日・ほとんど毎日）	83%(R4)※4	増加
	②食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしている人の増加 （気にしている・ときどき気にしている）	63%(R4)※4	増加

最終目標	指標	現状・基準	R17（目標）
低栄養予防を含めた、健康を守る食生活についての知識をもつ。	①1日3食きちんと食べている人の増加 （はいと回答）	96%(R4)※5	増加

健康かしはら21(第3次)計画と併せて
健康寿命の延伸を目指す

目標値と体系について
本計画の目標値と体系は、ロジックモデルの考え方を取り入れて作成しました。ロジックモデルは、始めに全体目標を決定し、その上で最終的に達成したい状況を実現するには何が必要か、という視点で分野別の目標や個別施策を決定していきます。
本計画においては、健康寿命の延伸を目指して、ライフステージごとの目指す姿（最終目標）と、その達成に向けた個別施策を設定する、というかたちで示しています。

2　ライフステージごとの取組

乳幼児期（0～6歳）

乳幼児期は味覚や食嗜好の基礎が培われることから、この時期の食生活は将来の健康にも大きな影響があります。また、食べることからつながる人間関係や心の成長が重要な時期でもあり、豊かな食の体験を積み重ねていくことが生きる力の基礎を培います。

（ひとりひとりができること）

- 誰かと一緒に食事を楽しみ、食生活の基礎を身につけよう

（指標）

- 朝食を毎日食べる子どもの増加
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている子どもの割合の増加

（市の取組）

事　業	内　容	担当部署・課
啓発	様々な機会を通して、３食規則正しく食べること・朝食の大切さについて保護者に啓発します。	健康増進課
離乳食教室	離乳食についての基本を伝え、保護者の不安を解消し、スムーズに離乳食が進められるように支援します。	
食推さんの伝達講習（親子料理）	食生活改善推進員の協力のもと、年長相当～小学生の子どもとその保護者を対象に、料理を作る楽しさを通じて「食育」について学ぶ機会を設けています。	
電話栄養相談	離乳食・幼児食について電話栄養相談を行います。	

↑離乳食教室の様子

↑相談会場の掲示物

事 業	内 容	担当部署・課
６～７か月児健康相談	発達・育児支援の中で個別の食事・栄養相談を実施し、離乳食開始後の悩みに対しての助言や、その家庭にあわせた今後の進め方の説明などを実施します。また、離乳食の進め方についての情報を掲示物や資料で提供します。	健康増進課 ↑6～7 か月児健康相談での栄養相談の様子
育児相談（すこやか子ども相談）	乳幼児の保護者と妊娠中の方に対して、食事や栄養について個別相談を行います。偏食・小食・過食・食物アレルギーなど子育てにおける食の悩みは様々であり、個々に寄り添った支援を実施しています。	
１歳６か月児・３歳６か月児健康診査	その時期にあった食事についての情報提供をします。健診後のフォローとして、栄養相談を行います。	
給食を通した指導	乳幼児期にふさわしい給食を提供し、適切な援助を行います。自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちを育てます。誰かと一緒においしく楽しく食べる経験を重ねることで楽しく食べる子どもを目指します。	こども未来課 各施設
実物指導	旬の食材に触れることで、調理される前の状態を知り、栄養等の知識を学べるよう働きかけます。	
クッキング	生活や遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、調理すること・食べることを楽しみ合えるよう働きかけます。	
菜園活動	日常の生活の中で、子ども自身が生活の一部と捉え、体験できるよう環境を整えます。栽培を通して野菜等の生育に関心を持ち、収穫の喜びを味わえるよう働きかけます。	
給食だより	食の大切さや栄養の知識、献立の紹介等、給食に関するさまざまな情報を提供します。	
試食会	保護者が給食を試食し、給食の内容や食事の進め方を見学・体験する機会を提供します。	
地産地消	こども園給食に地域で採れた農産物などを使用することで、土地の恵みや地域とのつながりを伝えます。	こども未来課 農政課
子育て講座	乳幼児期における食育の講話と相談を行います。	子ども家庭相談室

（関係団体の取組）

事 業	内 容	関係団体
食推さんの伝達講習（親子料理）	健康増進課と協力し、年長相当～小学生の子どもとその保護者を対象に、料理を作る楽しさを通じて「食育」について学ぶ機会を設けます。	橿原市食生活改善推進員協議会

【こども園給食にて地元のいちごを提供】

こども園の給食で、市内で栽培された奈良のブランドいちご「古都華」を提供しました。とびきり甘くておいしいいちごに、こどもたちは大喜び。後日子どもたちから農家の方へお礼に絵とメッセージのプレゼントがあり、農家の方もとても喜んでくださいました。

市内いちご農家
古都華栽培の様子

おいしいいちごに、大喜び

子どもたちから農家の方へ
お礼の絵とメッセージ

【こども園給食にて橿原市産のお米を提供】

こども園給食では、橿原市産のお米を使用しており、子どもたちや保護者にも地元のお米を提供していることを伝えています。

【菜園活動】

野菜等が育つ様子を身近に感じることで、苦手な野菜にも挑戦する姿がみられるなど、食への意欲にもつながっています。

少年期（7～18歳）

知識や技術を学びながら、食事の選択・判断などの自己決定が増えるに従って、食に関する興味や関心を高められる時期です。

（ひとりひとりができること）

- 食生活の基礎の確立と自立に向けた実践力を習得しよう

（指標）

- 朝食を毎日食べる子どもの増加
- 午前７時までに起きる子どもの増加
- 朝食または夕食を家族の誰かと一緒に食べる子どもの増加

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
教科等での食の指導	児童生徒の発達段階に応じて、各学校で「食に関する指導の全体計画」を作成し、学校全体で教科横断的に食育を推進します。	各小中学校 教育総務課
給食を通した指導	「食べる」という体験を通じて、体に必要な栄養がとれる食事について学ぶとともに、準備や会食をすることによって社会性を養うなど学校における教育活動の一環として行います。	
給食における「適塩メニュー」の提供	定期的に「適塩メニュー」（いつもより塩少なめ、香辛料・だしをきかせたメニュー）を提供します（1 回/月以上）。	
給食だよりの発行	食の大切さや栄養の知識、献立の紹介等、食に関するさまざまな情報を各家庭に届けます。	
給食試食会	保護者に給食運営状況や実施までの過程、また食に関する学校での取組について説明し、共通理解を図ります。	
地産地消	学校給食に地域で採れた農産物などを使用し、食と農のつながりや地域との関わりについて理解を深めます。	各小中学校 教育総務課 農政課

【冬野菜の栽培と調理実習（鴨公小学校）】

1、2、5 年生と園芸委員会が、大根と人参の栽培をしました。1、2 年生は給食によく出る大根を育てることで給食に提供されるまでの様子と感謝の気持ちを学びました。5、6 年生は調理実習をしました。

人参の栽培

大根の栽培

５年生　大根の葉を炒めた『ご飯のおとも』と
『大根と白菜の味噌汁』

６年生　人参の葉も一緒に炒め、
人参をすべていただく

【食育の授業（大成中学校）】

保健体育や総合学習等カリキュラムを組んで、食育の授業を実施しています。

１・３年生　「カルシウムの摂取について」
成長期ピークを迎えるまでに骨を作っておく
重要性と、カルシウムを含む食品について

２年生　「みその効用について」
大豆とその加工品、発酵させることでの体内での効用等

【食育資料】

郷土食や食と健康など、毎月様々な情報を配布しています。

青･壮年期(19～64歳)

就職・結婚・出産・育児など生活が大きく変化し、仕事や子育てなど活動的な時期です。また、医療費の上位を占める糖尿病や高血圧症、脂質異常症等は５０代以降で急激に受診が増加していることが特徴です。男性では摂取エネルギーの過剰が多くみられ、女性は摂取エネルギーの不足が多くみられます。個々の就労及び生活環境に加え、女性の就労率の上昇・女性のやせ志向等社会的要因と健康状態の関わりが考えられます。

（ひとりひとりができること）

- 生活習慣病を予防する食生活を実践しよう

（指標）

- 朝食を毎日食べる人の増加(毎日・ほとんど毎日)
- 食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしている人の増加

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
啓発	様々な機会に朝食や減塩・野菜摂取についての啓発を実施します。	健康増進課
特定保健指導	健診結果に基づいて、個人のライフスタイルに合わせた栄養指導を行います。	
食推さんの伝達講習（調理実習）	食生活改善推進員の協力のもと、おいしくバランスよく食べて元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	

（関係団体の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
食推さんの伝達講習（調理実習）	健康増進課と協力し、おいしくバランスよく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	橿原市食生活改善推進員協議会

妊娠期

お母さんと赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。また妊娠前から自分の身体の状態を把握し、将来の妊娠や身体の変化に備えて自分の健康に向き合うことが大切です。食生活を見直し、食生活の基盤作りをすることが重要です。

（ひとりひとりができること）

- 生活習慣病を予防する食生活を実践しよう
- 自分の適正体重について理解しよう

（指標）

- 朝食を毎日食べる人の増加(毎日・ほとんど毎日)
- 食品を購入するときや食事において、食塩摂取量を気にしている人の増加

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
啓発	妊娠届出時の面談や出産後の訪問時に妊娠期・授乳期の健やかな食生活に関する情報提供を行います。	健康増進課
個別栄養相談	個別に管理栄養士による栄養相談を行います。	
両親学級	食生活に関する情報提供を行います（掲示、資料配布）。	

両親学級にて食生活の情報掲示

両親学級での資料配布
「マタニティーライフの手引き　食事編」

高齢期（65歳以上）

高齢者世帯や独居世帯では食生活が単調になる、食事回数や量が減るなどの傾向がみられます。更に、加齢に伴う生理的・社会的・経済的問題も栄養状態に影響を与え、低栄養状態が引き起こされやすくなります。そこからサルコペニアなどのフレイル状態を併発することもあります。

食事はただ食べるためのものではなく、楽しく・おいしく食べることで生きがいにもつながります。高齢者にとって、心を満たす食事をとることが健康で豊かな時間を過ごすためにも重要です。

（ひとりひとりができること）

- 低栄養予防を含めた、健康を守る食生活についての知識をもとう

（指標）

- １日３食きちんと食べている人の増加

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
介護予防セミナー	高齢期の食事バランスのポイントなどを伝えるため、高齢者が集まる地域の活動に対し、管理栄養士を派遣します。	長寿介護課
特定保健指導	健診結果に基づいて、個人のライフスタイルに合わせた栄養指導を行います。	健康増進課
食推さんの伝達講習（調理実習）	食生活改善推進員の協力のもと、おいしくバランス良く食べて元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	
地区ふれあいサロンにて高血圧予防の教室	各地区のふれあいサロン（通いの場）にて、市の健康課題である高血圧症を予防し、市民の健康寿命の延伸を図る目的で高血圧予防・減塩の教室を実施（R５年度スタート、初年度は３か所。各２回シリーズ）します。	健康増進課 保険年金課 長寿介護課

（関係団体の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
食推さんの伝達講習（調理実習）	健康増進課と協力し、おいしくバランスよく食べていつまでも元気に暮らすことをテーマに、調理実習を実施します。	橿原市食生活改善推進員協議会

3　地域における食育の推進

（市の取組）

事 業	内 容	担当部署・課
地産地消の推進	学校給食における地場産農産物の利用を促進します。	教育総務課
	こども園給食における地場産農産物の利用を促進します。	こども未来課
	こども園や各小中学校の給食の食材として、市内農業者が作付けした農作物や有機農業による農産物の安定供給に向けた生産者への支援に取り組みます。	農政課
	市内農業者がイベント（農業祭等）で農産品を販売することにより、市民に広く市内産の農産物を知ってもらうきっかけを提供します。	
	地産地消は生産者と消費者が近いことから、新鮮な食材の購入、輸送コストの軽減（CO_2 削減）や地域活性化等につながる地産地消について啓発します。	
ボランティアの育成及び地域との連携	**食のボランティア「食生活改善推進員」養成講座** 食を中心とした生活習慣病予防と健康づくりについて学習し、地域でバランスのとれた食生活の習慣づくりを進める推進員の養成を行います。	健康増進課
	各団体との連携 食生活改善推進員や畿央大学、(公社)奈良県栄養士会など、地域の団体とともに食育の取組を推進します。	
地域のこども食堂への支援	市内で活動されている「こども食堂」の PR や食堂間での食材流通などの支援に取り組みます。	こども政策課
地域への食育の発信	**食育に関する講座の開催** 子どもや保護者を対象とした食育講座を開催し、食に関する正しい知識と家庭教育力の向上を図ります。 	人権・地域教育課
	食育展の開催 市立図書館にて食育に関する掲示物とともに食に関する書籍を展示し、市民へ食育の啓発を行います。 	こども未来課 健康増進課 教育総務課 人権・地域教育課 （図書館）

事 業	内 容	担当部署・課
災害時に備えた食育の推進	『子育てガイドブック』や離乳食教室にて、乳幼児がいる家庭に必要な災害時の食品備蓄の啓発や災害時の食事についての情報提供を行います。	健康増進課
	給食だよりにて、食品備蓄や災害時の食事についての情報提供を行います。	こども未来課 教育総務課
	関係課と協働し、防災と食に関する啓発を実施します。	危機管理課

（関係団体の取組）

事 業	内 容	関係団体
地産地消の推進	こども園や各小中学校の給食の食材として、市内農業者が作付けした農作物を供給します。	農業者
	イベント（農業祭等）で農産品を販売することにより、市民に広く市内産の農産物を知ってもらうきっかけを提供します。	
市との連携による食育の推進	**食生活改善推進員** 調理実習の活動を中心に、地域へバランスのよい食生活の啓発を行います。	橿原市食生活改善推進員協議会
	畿央大学 地域連携協定に基づき、食育推進の取組を市と協働で実施します。	畿央大学
	(公社)奈良県栄養士会 減塩啓発等、食を通じた健康づくりの取組を市と協働し進めます。また、離乳食のリーフレット等乳幼児の栄養に関する資料を作成し、市の母子保健事業で活用します。	(公社)奈良県栄養士会

【畿央大学との協働　～青・壮年期をターゲットとした野菜摂取量増加を目指す取組～】

青・壮年期の市民と市役所は接点が少ない傾向があり、食と健康に関する啓発が多くの対象者に届けられていないことが想定されます。そこで、青・壮年期の市民に届く啓発を目指し、畿央大学健康栄養学科の学生が授業の中で作成した動画を橿原市の公式 YouTube チャンネル「カシイロ」にて公開し、若い世代に向けた野菜摂取量の啓発を実施しています。

橿原市公式 YouTube

地産地消の推進

地元の新鮮な農産物が消費者の食卓に並ぶことは、消費者の豊かな食生活につながり、地元の農業を支えることにつながります。また、生産者と消費者の顔が見える関係性が食の安心・安全につながります。

（ひとりひとりができること）

- 地元で作られた新鮮な農産物を食卓に取り入れましょう

【地産地消の推進に向けた取り組み】

農産物直売所「新沢千塚ふれあいの里」にて
生産者による農産物の提供

市内農産物による料理レシピの紹介
（グリーンアスパラガス）

農業祭や朝市などにて生産者と消費者の顔が見える交流を通じて
市内農産物を知り消費につなげていきます

【こども園給食・学校給食にて地場産農産物利用の促進】

こども園給食や学校給食にて地場産農産物の利用を進めています。令和４年度はこども園給食で年間延べ 199 品目、学校給食で年間延べ 380 品目を使用しました。地元の食材を利用することで、子どもたちに食と農のつながり、土地の恵みや地域との関わりを伝えています。

災害時に備えた食育の推進

近年、頻度を増す大規模災害等に備え、防災知識の重要性が増しています。

各部署で、いざというときに命と健康を守るための備蓄等に関する情報をライフステージや特性に応じた内容で啓発します。

こども園の給食だよりにて防災の啓発

子育てガイドブック

離乳食教室配布資料

ボランティア「食生活改善推進員（食推さん）」の活動

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、昭和６２年に「橿原市食生活改善推進員協議会」が誕生しました。以来、食生活改善のリーダーとして、「お隣さんからお向かいさん、そして地域へ」と食育の輪を広げ、バランスのとれた食生活の普及浸透を図ることを目的とし、地域ぐるみの地道なボランティア活動を実践しています。

≪活動内容≫

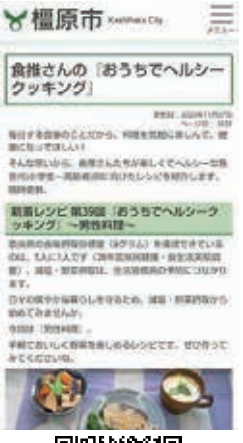
・保健センターでの「公募伝達講習（調理実習）」にて親子料理教室や男性を対象とした料理教室などを実施。
・「食推さんのおうちでヘルシークッキング」と題して、やさしおベジ増しレシピ（塩は控えめ、野菜たっぷり）や親子料理、朝食レシピなど、楽しくおいしく健康を目指すレシピを作成し、配布やホームページでの発信を実施。
・市広報でのメニュー紹介
・「かみかみレシピ」を作成し、市内歯科医院へ配布
・市保健事業でのレシピ配布等

男性料理教室
初歩から丁寧に楽しく進めます

市内商業施設にて
減塩と野菜摂取の啓発
レシピを配布します

市公式 YouTube にて
料理動画を発信

やさしおベジ増しレシピ



市ホームページで
レシピを配信

本計画の策定経緯

年月日		内容
令和４年	８月３１日	第１回策定検討会開催　計画の方向性・位置づけについて検討
令和５年	６月１３日	第２回策定検討会開催　計画内容について検討
令和６年	１月９日～２６日	パブリックコメント実施

策定検討会

所属	職名	氏名
こども未来課	統括調整員	島田　佑美
こども未来課	管理栄養士	野口　奈津子
健康増進課	課長補佐	谷口　清真
健康増進課	管理栄養士	畠中　真紀
健康増進課	管理栄養士	香田　奈々
長寿介護課	保健師	岡本　奈央
長寿介護課	主査	髙月　栄里
農政課	課長補佐	大谷　孝信
教育総務課	課長補佐	阪本　晶子
教育総務課	管理栄養士	内田　久美子
学校教育課	指導主事	葛本　雅崇
人権・地域教育課	課長補佐	池田　昭子
人権・地域教育課	主査	船津　涼

健康かしはら21（第３次）計画
第２次橿原市食育推進計画

発行：橿原市
編集：橿原市こども・健康スポーツ部健康増進課

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：令和６年３月