

健康かしば21

世代をこえて共に支えあっていきる
まちづくり

若者世代が
とりくむ分野

生きがい・夢

乳幼児世代が
とりくむ分野

すこやかで
心ゆたかに

成人世代が
とりくむ分野

社会的役割
の参加

壮年世代が
とりくむ分野

地域住民の
助け合い

高齢者世代が
とりくむ分野

人のきずな

平成16年3月
香芝市

2004年~2010年

なぜ、健康かしば21に取り組むの？

生活習慣病の増加

医療、介護費の増大

人口の増加

要介護者の増加

高齢者の増加

健康ニーズの高まりと意識の変化

だから

健康かしば21では、つぎの2点に力を入れます。

1. 一人ひとりの健康づくり

(疾病要因の減少・健康要因の強化)

個人の健康を支える地域活動の強化

(地域・学校・職場・家庭・医療機関等の連携)

健康を支える環境づくり(健康の決定要因を重視)

一人ひとりが健康な生活を送るために、健康に対する意識や知識を高めることを目指します。

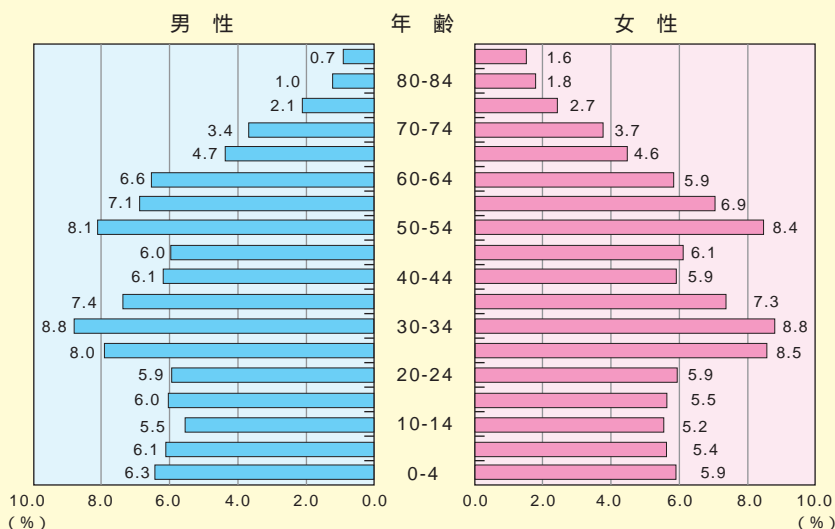
個人や家庭、地域、学校、職場など組織が互いに協力し支え合い、一人ひとりを支援し、皆が健康を維持、向上させることのできる環境を整える取り組みがとても大切です。

2. 個人技術の向上(正しい情報の選択)

人びとが正しく適切な情報を選択し、使いこなせるようになることを目指します。

健康問題

市の人口ピラミッド (H14.9.30)



国保老人医療費

一人当たり老人医療費が高く、香芝市は平成14年は県内第5位(平成9年の1.45倍になっている)

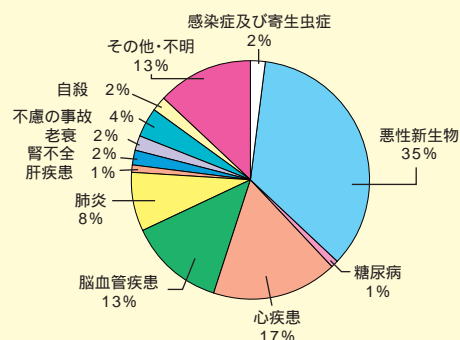
平成14年国民栄養調査結果

男性はいずれの年齢層でも肥満者が増加
20-39才女性では、体重(やせ)の者が増加
20年前の2倍になっている。

平均寿命

	県内第1位	県内第12位
	男性	女性
香芝市(H13)	79.1	84.7
奈良県(H12)	78.4	84.8
全国(H12)	77.7	84.6

死因割合(総合) H8年~H12年



悪性新生物(がん)心疾患については、奈良県、全国を上回っている

香芝市がんの部位別死亡順位(H13)

- 1位 肺がん (16.7%)
- 2位 肝臓がん(14.7%)
- 3位 胃がん (12.7%)

あなたの世代に合った健康づくり

乳幼児世代

0歳～12歳



世代の特徴

- * なんにでも興味がある時期。興味の持ちかたが新鮮な世代
- * 個人差のある世代
- * 自我に目覚める時期、親の意識や環境（友達や兄弟）にも左右されやすい
- * 家庭から学校へ、そして社会に巣立つ世代
- * 病気に対して心配な世代
- * 心身ともに発達の著しい世代

めざす姿

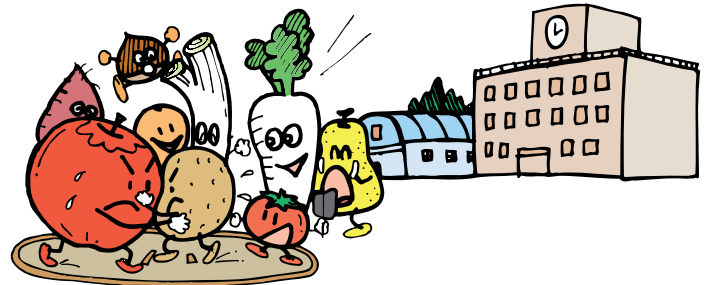
愛情たっぷりに育ち、健康で、のびのびと育つ姿

栄養・食生活

健康な身体をつくろう

どのようになることをめざしますか

朝食を食べない子どもの割合を減らす
食事の時間が楽しいと感じる子どもの割合を増やす
栄養知識の普及をする保育園、幼稚園、学校を増やす
緑黄色野菜をたべる子どもの数を増やす
間食(甘いもの・清涼飲料など)を1日3回以上食べる子を減らす

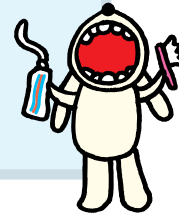


歯の健康

生涯を通じて自分の歯で食べられるようつとめよう

どのようになることをめざしますか

正しい歯磨きの仕方を知っている子どもの割合を増やす
食後に歯磨きをする子どもの数を増やす
よく噛んで食べる子どもの割合を増やす
定期健診を受ける子どもの数を増やす



休養・こころの健康

いろいろな経験を通して、穏やかで心豊かに育とう

どのようになることをめざしますか

親子サークルや交流会などに参加する人の割合を増やす
親子の会話がが多いと思う子どもの数を増やす
子育てが楽しいと思える親の割合を増やす
テレビを見る時間を2時間以内に決めている子どもの割合を増やす
早寝早起きの子どもを増やす



若者世代

13歳～19歳



世代の特徴

- * 大人でも子供でもない。でも、人生の中で一番楽しい時期にいる世代
- * 何にでも染まることが出来る世代
- * 周りの人の影響を受けやすい。反社会的なことに走りやすい世代
- * 心も体も大きく変化していく世代
- * 自分の進路を決めていく世代
- * 親の過保護が目立ち、自己アピールが苦手、自己表現をする場所がない世代

めざす姿

個性と能力を発揮できる「大人」へと成長できるようにのびのびと夢をもって羽ばたく姿、健全な社会環境をもつまちの姿

生活リズム

心身の疲れを休養・睡眠で解消できる環境を整えよう

どのようになることをめざしますか

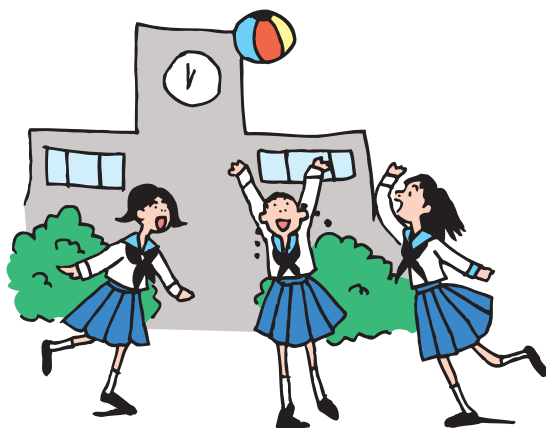
- 「朝食をとっている」と答える若者の割合を増やす
- 「十分な睡眠がとれている」と答える若者の割合を増やす
- 身体の不調や変調を感じる若者の割合を減らす

生きがい・やりたいこと

目標を明確にでき、夢や希望をもって生活できるようになる

どのようになることをめざしますか

- 自分なりに、「自慢できることがある」と、答える若者の割合を増やす
- 自分なりに、「夢を持っている」と、答える若者の割合を増やす
- やってみたいこと、なりたい職業があると答える若者を増やす

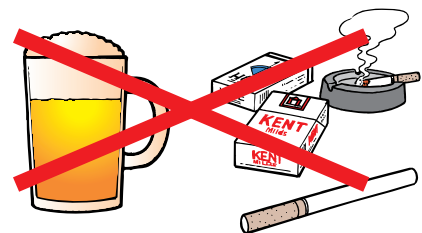


飲酒・喫煙・薬物乱用

自身の身体と共に、他人の身体や心の大切さを十分理解し行動できるようになる

どのようになることをめざしますか

- タバコやお酒を勧められても断れる子どもの割合を増やす
- タバコを吸う子どもの割合を0%にする
- 飲酒する子どもの割合を0%にする
- サポート体制や相談窓口の設置などを増やす



こころの健康

ストレスに上手く対処できる能力を高められる環境を整えよう

どのようになることをめざしますか

- 人とふれあう場に参加する若者の割合を増やす
- 何でも話し合える（相談できる）友達がいる若者の割合を増やす
- 親や兄弟（姉妹）が自分のことを理解してくれていると考える若者を増やす
- ストレスが発散できる場や機会がある若者の割合を増やす
- 幸せや喜びを感じる若者を増やす

成人世代

20歳～39歳



世代の特徴

- * 社会に出て、社会に守られていた時期との違いに戸惑いを感じる世代
- * 社会に対する責任を感じ、周囲から求められ、責任を果たし始める世代
- * 現実の中で夢の実現を、目指す世代
- * 家庭を築き、家庭・子供を持つ世代
- * 目標を持って仕事や人生を決めようと悩んでいる世代
- * 体力を過信し、自分の健康管理を後回しにしている世代

めざす姿

社会に対する責任を自覚し、責任ある行動ができる姿

栄養・運動

良い生活習慣を身につけ、心身の自己管理ができるようになろう

どのようになることをめざしますか

肥満（BMI・25以上）の人の割合を減らす
 20歳代のやせ（BMI・18.5以下）の割合を減らす
 栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす
 （奈良県知っている人 66.7%）
 運動習慣を有する人の割合を増やす
 意識的に身体を動かす人の割合を増やす
 栄養のバランスに気をつけている人の割合を増やす

BMIとは

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満
30以上	高度肥満

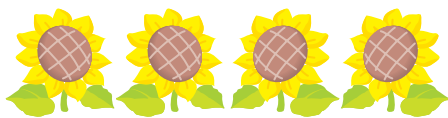


休養・こころの健康

生活の変化に伴う心身へのストレスに、上手く対処できる能力を高め環境を整えよう

どのようになることをめざしますか

ストレスがたまっていると感じる人の割合を減らす
 睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合を減らす
 ストレスを解消する方法を持っている人の割合を増やす
 相談できる場所を知っている人の割合を増やす
 相談する場を持つ職場の数を増やす
 専門家と連携している医療機関の数を増やす
 こころの健康ホームページができる
 相談員の資質向上研修を定期的に行う



社会的役割の参加

自ら生活を安定させ、社会で役割を持ち、地域活動ができる環境を整えよう

どのようになることをめざしますか

失業者が減少する
 「地域活動に参加している」と答える人の割合を増やす
 自分が何らかの役割を持っていると答える人の割合を増やす
 自分の町を「好き」と答える人の割合を増やす
 今後も、香芝市に住み続けたいと答える人の割合を増やす
 職場が居心地よいと答える人の割合を増やす



壮年世代

40歳～64歳



世代の特徴

- *子育てが終わって夫婦のきずなが強くなったり、自分の時間がもてたり、ボランティア等も出来る時期、また、親世代の介護が必要になる世代
- *身体のバランスがくずれて、精神的にも身体的にも健康を害する世代
- *中間管理職的な立場の時期でもあり、身体の変調に気づかない。また、過度のストレスにかかったりする世代
- *定年の時期でもあり、経済的不安もでる世代

めざす姿

ストレスをうまく健康的に発散させ、病気であっても病気とうまくつきあっていく姿

栄養

食生活が不規則になりがちなので良い食生活環境を整えよう
生活習慣病が出てくる時期なので、予防できるようにしよう

どのようになることをめざしますか

- 肥満(BMI・25以上)の人の割合を減らす
- 朝食を食べない人の割合を減らす
- 緑黄色野菜を食べるように心がける人の割合を増やす
- 栄養成分表示をする店を増やす
- 助け合える仲間、家族がいる人の割合を増やす
- 家族そろって食事をする人の割合を増やす
- 栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす

歯

歯の故障により食べる楽しみがなくなったり、社会との交流が少なくなったりすることを防ぐために自分の歯で食べ、また噛める状態を保とう

どのようになることをめざしますか

- 正しいブラッシングの方法を知っている人の割合を増やす
- 定期的に歯科健診を受けている人の割合を増やす
- 歯周病の原因に喫煙があることを知っている人の割合を増やす
- 歯間部清掃用具(歯間ブラシ・糸ヨウジ)を使用する人の割合を増やす

身体活動・運動

身体を丈夫に保つための運動ができるようになり
身体活動や運動が安全で手軽にできる環境を整えられるようになり

どのようになることをめざしますか

- 運動の習慣をつける人を増やす
- 健康ウォーキング大会等の行事参加者を増やす
- 運動設備に不満を感じている人の割合を減らす(2000年香芝市総合計画調査 52.7%)

タバコ

煙草を吸う人が減ると同時に、吸わない人が煙草の煙から身を守ることでできる環境を整えよう

どのようになることをめざしますか

- 喫煙者の割合を減らす
- タバコが体に及ぼす影響を正しく知っている人を増やす
- 分煙、禁煙を実施する施設、職場、飲食店を増やす

がん予防

早期発見早期治療によって、健康を取り戻す環境を整えよう

どのようになることをめざしますか

- がん検診の受診率を上げる H14.香芝 目標)
- 胃がん検診 3.8% (男70%以上、女50%以上)
- 肺がん検診 3.5% (男60%以上、女40%以上)
- 大腸がん検診 15.1% (男65%以上、女55%以上)
- 乳がん検診 8.1% (40%以上)
- 子宮がん検診 10.2% (50%以上)

高齢者世代

65歳～



世代の特徴

- *年金をもらうようになった世代
- *体力的衰えのある世代(記憶力の低下・注意力の低下)で、病気をもっている人が多い世代
- *いろんな経験・知識・技術をもっている世代
- *健康ということを意識する世代
- *自己主張がはっきりしている(頑固)世代
- *社会復帰(参加)ができなくなる人が多くなる年代

めざす姿

いつまでも健康を保つことができるように心がけ、生きがいを感じて生活できる姿

栄養・食生活

身体的健康を意識する世代として、楽しく、安全な食生活がおくれるようになるう

どのようになることをめざしますか

栄養・食事についての正しい知識をもつ人を増やす
栄養バランスに気をつけている人の割合を増やす
塩分・脂肪の摂りすぎに注意する人を増やす
歯の故障がなく食事が楽しいと感じる人の割合を増やす
カルシウムを多く含む食品を摂る人を増やす
自分の健康状態を知っている人を増やす
健康診断を受ける人を増やす

こころの健康

身体的衰えがあっても、生きがいをもって、いきいきと暮らすことができるようになるう

どのようになることをめざしますか

気の合った仲間で活動できる場を増やす
生きがいや趣味を持っている人の割合を増やす
幸せだと感じている人の割合を増やす
「声を出して笑うことがない」と答える人の割合を減らす
経験を生かせる場を増やす
地域の行事などグループ活動に参加する人を増やす

身体活動・運動

体力を維持し、長く社会的活動に参加しよう

どのようになることをめざしますか

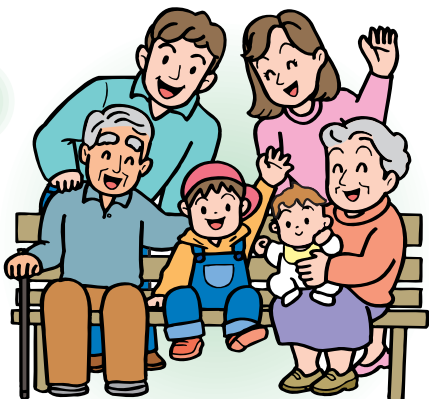
運動不足だと思う人の割合を減らす
肩こりや足など身体に痛みのある人の割合を減らす
身近なところで高齢者が集まってゲームや運動できる場が増え、参加する人を増やす
意識的に運動している人の割合を増やす
(「週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して運動している」人)

人のきずな

孤立せず、他の人と認め合える信頼関係を築けるようになるう

どのようになることをめざしますか

助け合える家族や友人がいると答える人の割合を増やす
自分は地域や家族に、何らかの形で役立っていると感じる人の割合を増やす
地域での趣味の会など集まる場が増え、参加する人を増やす



ワーキング会議 参加者の声



「自分達がこれからもいきいきと暮らしていけたらいいね。」
「家族だんらんのひとつときが幸せだね」



「健康について改めてじっくり考えさせられました。」
「今、命の重さ、大切さをもっとわかってほしいナァ」



「心は若く！」
「病気や障害をもっているけど健康的にすごしていきたい」



「高齢者も自分のことばかり考えていないで家族のみんなのことをいたわり合って生きていかんなんなあ」



「一人の人間として子どもと向き合っていきたい」



発行日：平成16年3月
編集・発行：香芝市
健康かしば21策定委員会
事務局：香芝市保健センター
TEL：0745 - 77 - 3965