

# 第2次健康かしば21計画 改訂版

〔 第2次香芝市健康増進計画 改訂版  
第2次香芝市食育推進計画 改訂版 〕

令和4年3月

香芝市



# 目次

第1章 計画の策定にあたって .....	1
1 計画策定の背景と趣旨 .....	1
2 計画の位置づけ .....	2
3 計画の期間 .....	3
第2章 香芝市の健康に関する概況 .....	4
1 人口と世帯の状況 .....	4
2 死亡・疾病の状況 .....	7
3 市民意識調査からみる健康習慣 .....	17
第3章 第2次計画の分野別評価 .....	37
1 乳幼児世代（0～12歳） .....	38
2 若者世代（13～19歳） .....	41
3 成年期世代（20～39歳） .....	42
4 壮年期世代（40～64歳） .....	46
5 高齢期世代（65歳以上） .....	53
6 第2次香芝市食育推進計画 .....	57
第4章 健康づくりの目標 .....	59
1 基本理念 .....	59
2 基本方針 .....	59
第5章 分野別の取り組み .....	60
1 栄養・食生活 ～食育推進計画～ .....	60
2 歯・口腔 .....	64
3 こころ・休養 .....	67
4 飲酒・喫煙 .....	70
5 運動・身体活動 .....	73
6 健（検）診 .....	75
第6章 計画の推進に向けて .....	78
1 市民・地域・行政の協働による取り組み .....	78
2 計画の推進体制の整備 .....	80
3 計画の実行と評価・見直し .....	80
資料編 .....	81
1 委員名簿 .....	81
2 策定経過 .....	82



# 第 1 章 計画の策定にあたって

---

## 1 計画策定の背景と趣旨

---

国では、平成 12 年（2000 年）3 月に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を開始し、平成 24 年（2012 年）7 月には 10 年間を運動期間として「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」（以下、「健康日本 21（第二次）」という。）が示されました。健康日本 21（第二次）は、基本的な方向に「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「社会環境の整備・改善」などを掲げています。また、計画期間の中間年（5 年目）にあたる平成 29 年度（2017 年度）には、健康日本 21（第二次）の進捗の確認と、着実な推進の確保を目的として、中間評価が行われました。

奈良県では、健康寿命（日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間）を、令和 4 年度（2022 年度）までに男女とも日本一にすることを目指し、保健、医療、福祉、介護などの関連施策を総合的かつ統一的に推進するため、各分野別に策定された個別の関連計画に横串を刺す形での計画として、平成 25 年度（2013 年度）に「なら健康長寿基本計画」を策定し、データを活用したエビデンスに基づく効果的な施策を推進しているところです。

香芝市では、平成 24 年（2012 年）3 月に「健康かしば 21～第 2 次香芝市健康増進計画～」（以下、「第 2 次計画」という。）を策定し、市民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行動することを目的として、「一人ひとりの健康づくり」「個人の技術の向上」をめざして計画を推進してきました。このたび、策定後 10 年を経過したことから、計画に調整をかけて期間を延長することとし、「健康かしば 21～第 2 次香芝市健康増進計画改訂版～」を策定します。

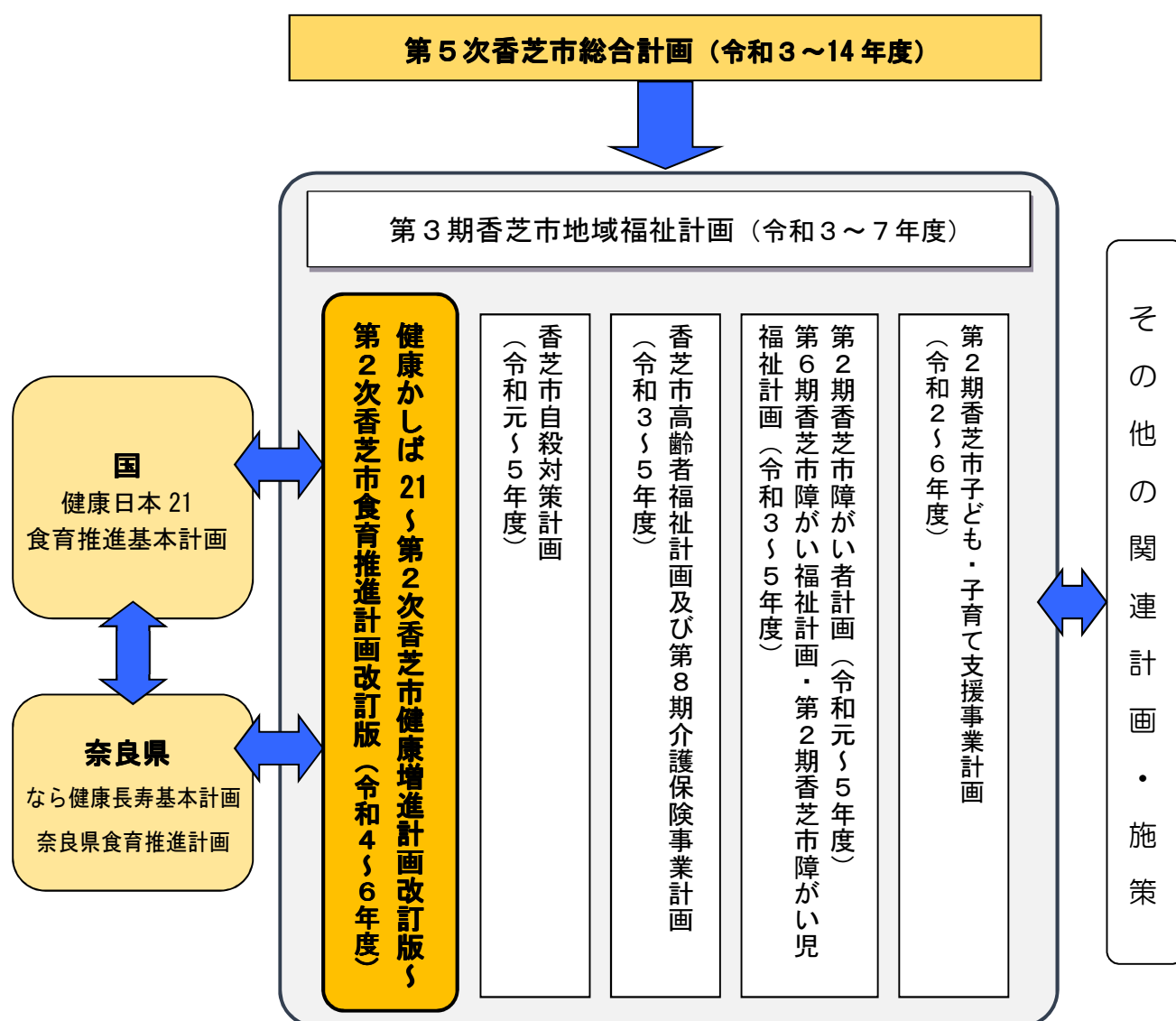
また、本市では、「楽しもう！ 食べること と つくること ～できることから、はじめよう～」を基本理念として平成 30 年（2018 年）3 月に「第 2 次香芝市食育推進計画」を策定しました。すべての市民が「食」に高い関心を持ち、「食べること」と「つくること」を楽しむことで健やかな毎日を過ごし、感謝する心・物を大切に作る心を育み、心身ともに健康で元気なまちづくりを推進してきました。

計画の策定にあたって、健康づくりと食育の推進は、相互に関連するものであり、総合的に推進していくために、「健康かしば 21～第 2 次香芝市健康増進計画改訂版～」と「第 2 次香芝市食育推進計画改訂版」を一体的に策定し、施策を推進していきます。

## 2 計画の位置づけ

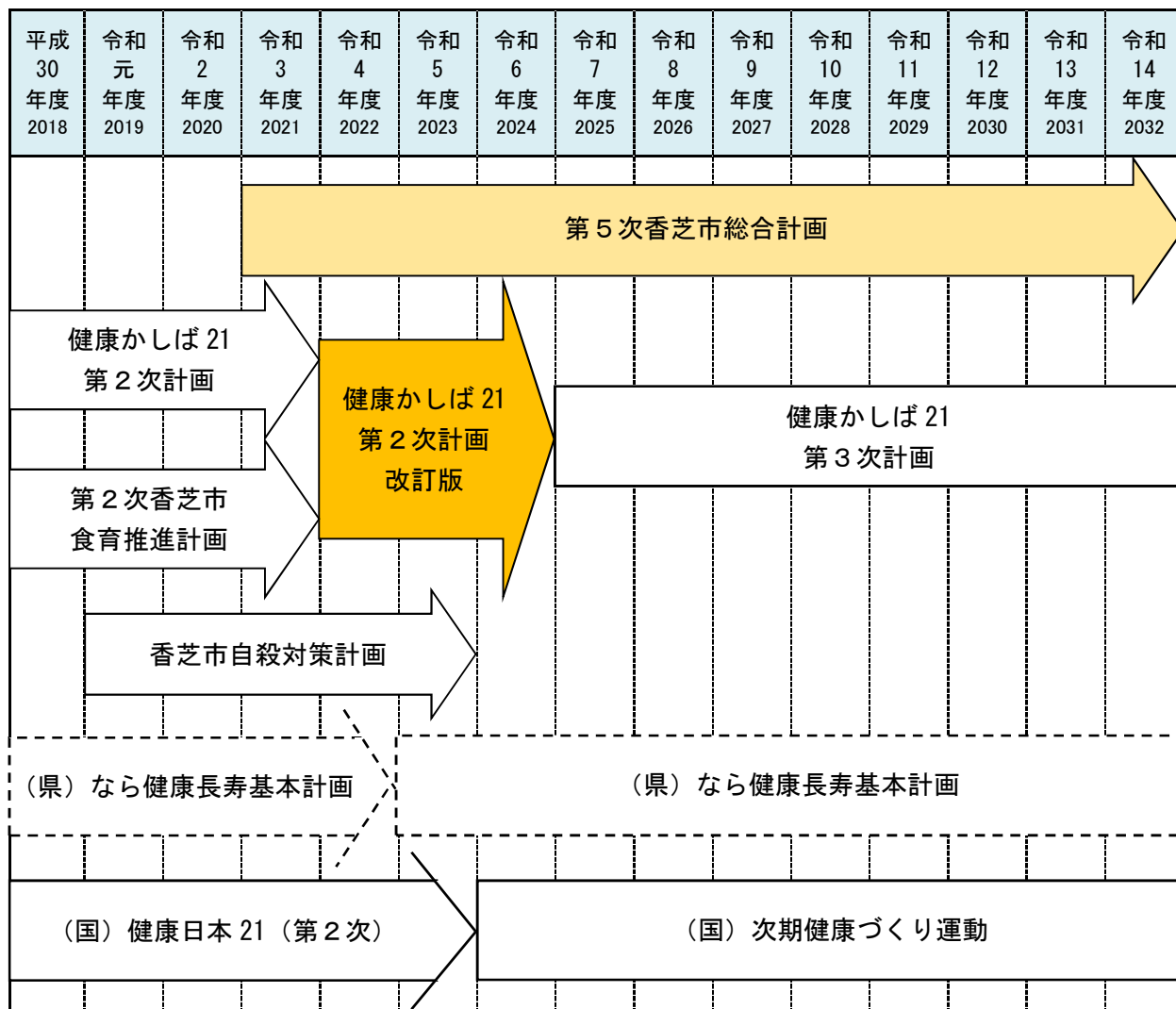
本計画は、「第5次香芝市総合計画」の保健分野の基本計画として位置づけます。また、地域の福祉全般にわたる計画である「香芝市地域福祉計画」をはじめ、福祉分野の関連計画である「香芝市子ども・子育て支援事業計画」「香芝市高齢者福祉計画」「香芝市障がい者計画」等と整合性を図りながら計画を策定しています。

また、国の「健康日本21」「食育推進基本計画」や奈良県の「なら健康長寿基本計画」「奈良県食育推進計画」とも整合性を図りながら計画を策定しています。



### 3 計画の期間

この計画は、令和4年度（2022年度）を初年度として、令和6年度（2024年度）までの3年間で計画期間とします。



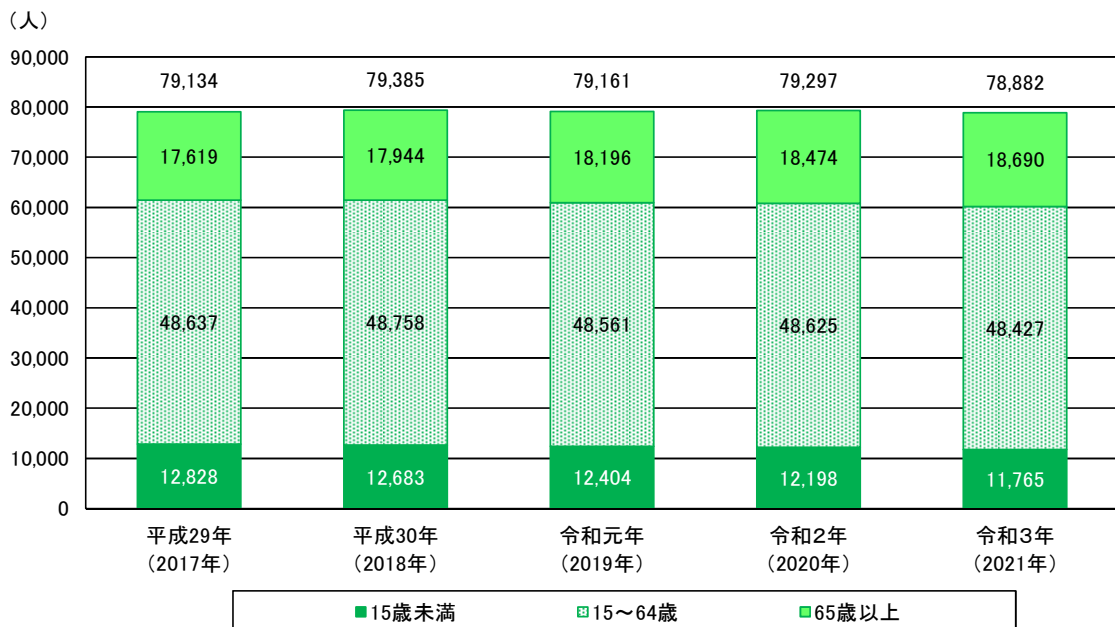
## 第2章 香芝市の健康に関する概況

### 1 人口と世帯の状況

#### 1 人口動向

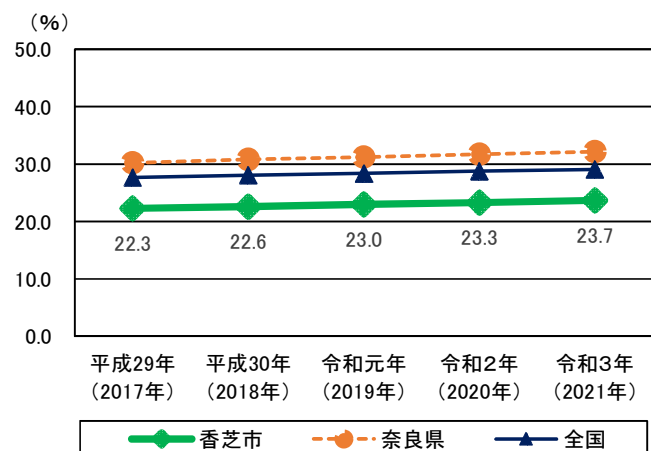
香芝市の人口は、ここ数年は79,000人台で推移し、令和3年(2021年)には78,882人となっています。3区分別の推移をみると、15歳未満は減少傾向、15歳以上65歳未満は増減を繰り返し、65歳以上は増加傾向となっています。それにともない、高齢化率も県や国を下回っているものの、上昇を続けています。

#### ■ 3区分別人口推移



資料：住民基本台帳および外国人登録人口（各年9月末現在）

#### ■ 高齢化率の推移

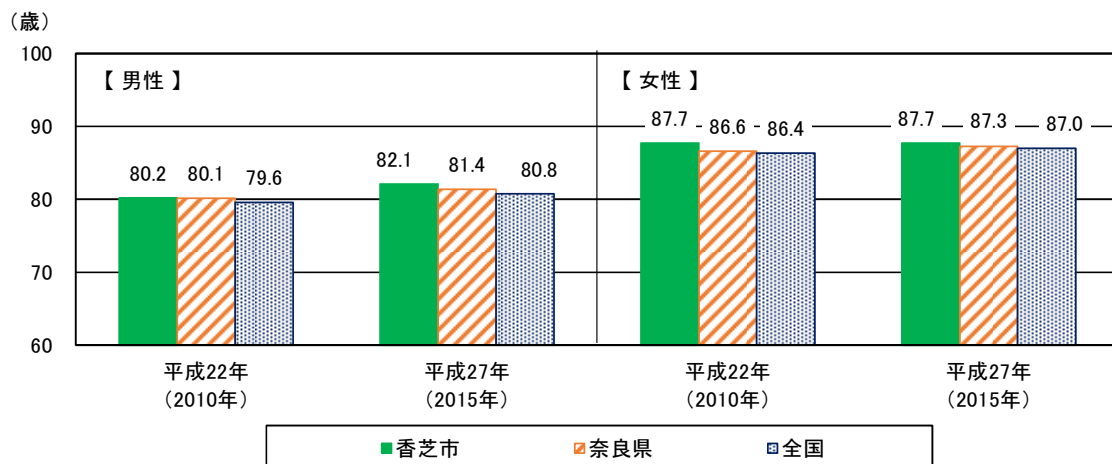


資料：香芝市 住民基本台帳および外国人登録人口（各年9月末現在）  
 奈良県 推計人口調査（各年10月1日時点）  
 国 総務省統計局推計人口（各年10月1日時点）



平均寿命は平成 27 年（2015 年）で男性 82.1 歳、女性 87.7 歳となっており、健康寿命（65 歳平均自立期間）は平成 30 年（2018 年）で男性 18.57 歳、女性 21.58 歳と女性が 3.01 歳上回っています。

### ■平均寿命



資料：香芝市「市区町村別生命表」、奈良県「都道府県別生命表」、全国「完全生命表」

### ■健康寿命（65 歳平均自立期間）

単位：歳、〔 〕内は奈良県における順位を示す

		平成26年 (2014年)	平成27年 (2015年)	平成28年 (2016年)	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)
男性	香芝市	18.30〔8位〕	18.87〔7位〕	18.63〔10位〕	18.67〔11位〕	18.57〔16位〕
	奈良県	17.93	18.20	18.36	18.42	18.49
	全国	17.63	17.78	17.89	17.93	18.03
女性	香芝市	20.50〔19位〕	21.26〔8位〕	21.45〔6位〕	21.66〔7位〕	21.58〔5位〕
	奈良県	20.65	20.80	21.04	20.89	21.05
	全国	20.72	20.82	20.92	21.00	21.06

### （65 歳平均余命）

単位：歳、〔 〕内は奈良県における順位を示す

		平成26年 (2014年)	平成27年 (2015年)	平成28年 (2016年)	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)
男性	香芝市	20.01〔9位〕	20.45〔9位〕	20.23〔11位〕	20.38〔9位〕	20.22〔17位〕
	奈良県	19.65	19.96	20.05	20.20	20.27
	全国	19.29	19.46	19.55	19.57	19.70
女性	香芝市	23.64〔24位〕	24.31〔21位〕	24.80〔14位〕	24.91〔13位〕	24.88〔14位〕
	奈良県	24.12	24.37	24.68	24.50	24.75
	全国	24.18	24.31	24.38	24.43	24.50

### （65 歳平均要介護期間）

単位：歳、〔 〕内は奈良県における順位を示す

		平成26年 (2014年)	平成27年 (2015年)	平成28年 (2016年)	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)
男性	香芝市	1.72〔23位〕	1.58〔12位〕	1.59〔18位〕	1.71〔20位〕	1.65〔18位〕
	奈良県	1.72	1.76	1.69	1.77	1.78
	全国	1.66	1.68	1.66	1.64	1.67
女性	香芝市	3.15〔11位〕	3.05〔9位〕	3.35〔12位〕	3.24〔8位〕	3.30〔10位〕
	奈良県	3.47	3.57	3.64	3.62	3.69
	全国	3.47	3.49	3.46	3.43	3.44

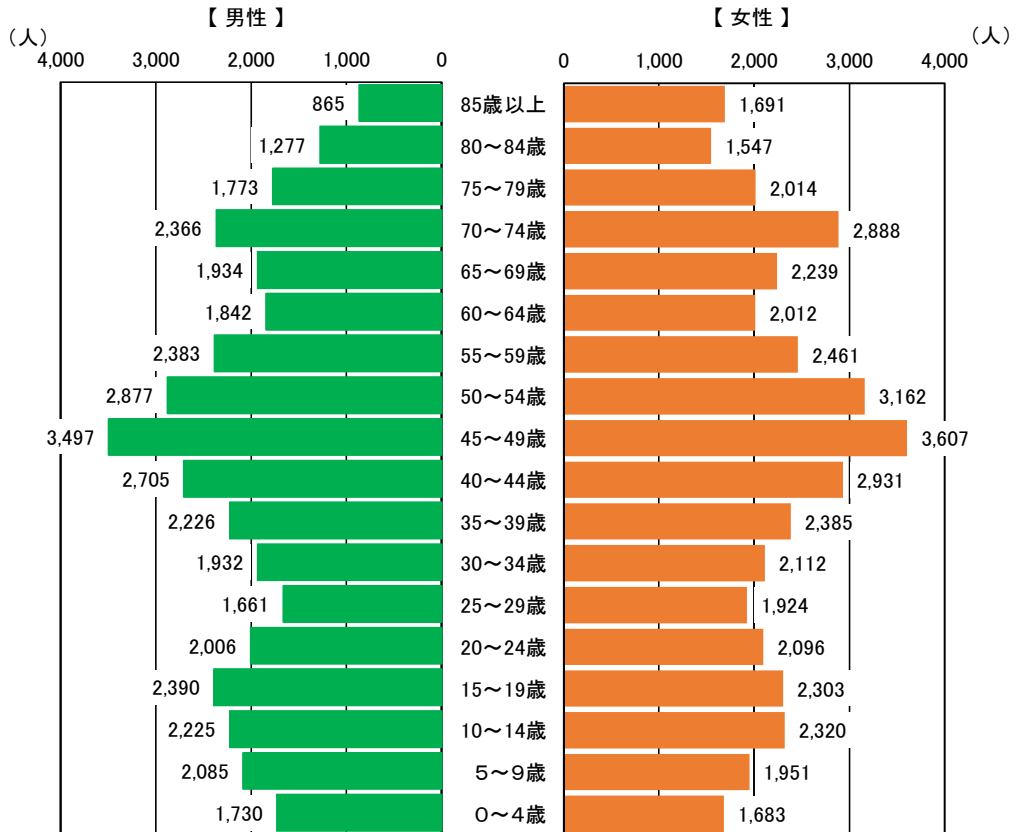
資料：奈良県民の健康寿命

※健康寿命とは、「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間」のことで、奈良県では、「65 歳平均自立期間」を健康寿命として採用しており、その算出方法は、「健康寿命（平均自立期間）＝平均余命－平均要介護期間（要介護 2 以上）」となる。

なお、市町村別の健康寿命算出では、人口規模の小さな市町村では誤差が大きくなるため、人口、死亡者数は 3 年分を利用している。

人口の分布については、男女とも45～49歳を中心に、40歳代、50歳代が多くなっています。

### ■人口ピラミッド

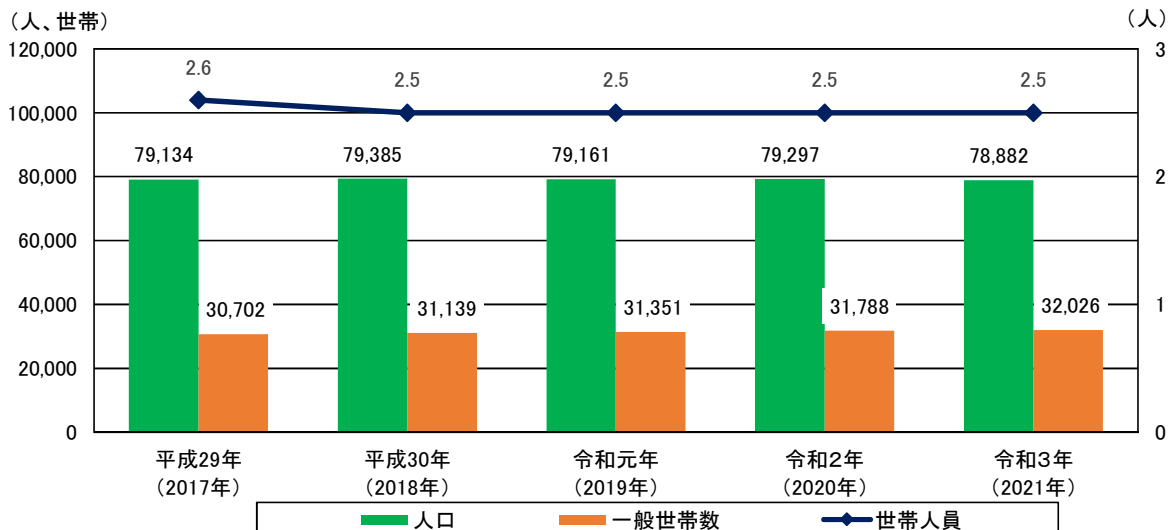


資料：香芝市ホームページ「人口と世帯数」(令和3年3月末日現在)

## 2 世帯構成

一般世帯数は増加傾向にあり、令和3年(2021年)には32,026世帯となっています。世帯人員はこの数年間、2.5人を維持しています。

### ■一般世帯数、世帯人員の推移



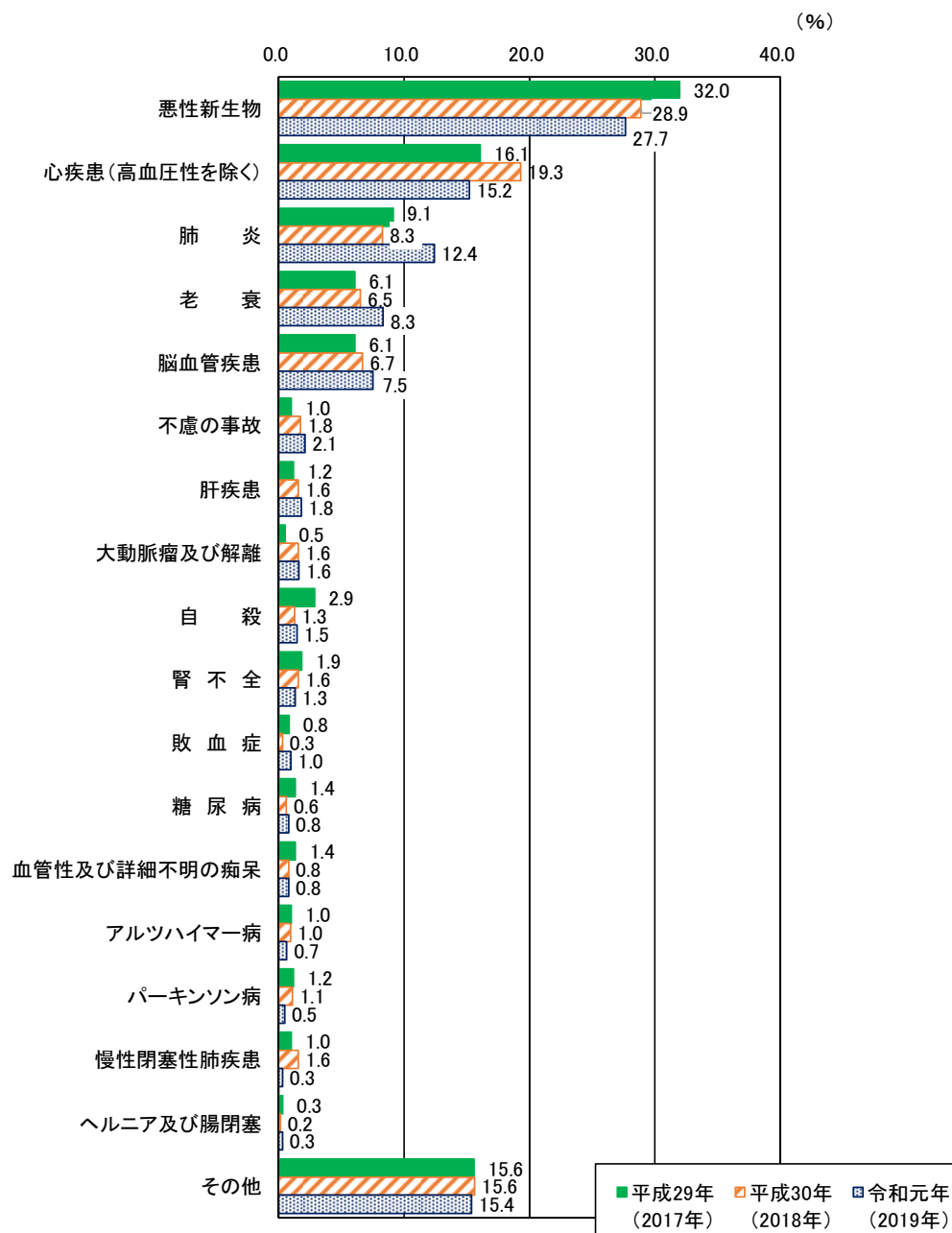
資料：香芝市ホームページ「人口と世帯数」(各年9月末日現在)

## 2 死亡・疾病の状況

### 1 死亡原因について

ここ数年の推移をみると、悪性新生物が約3割と最も多いものの、減少傾向となっています。次いで心疾患が、年度によって増減はありますが、1割強～2割ほどみられます。また、肺炎や脳血管疾患がやや増加傾向となっています。

#### ■主な疾病別死亡割合の推移

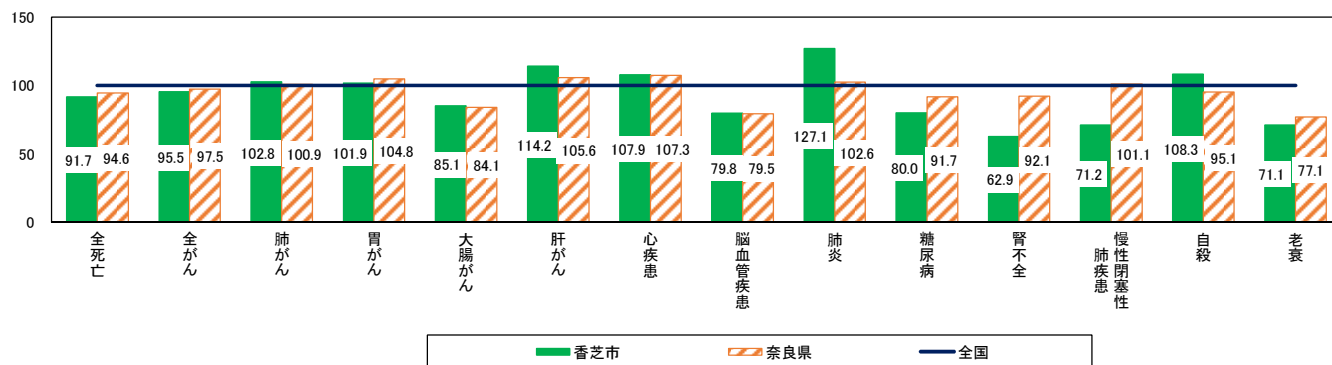


資料：奈良県 人口動態統計

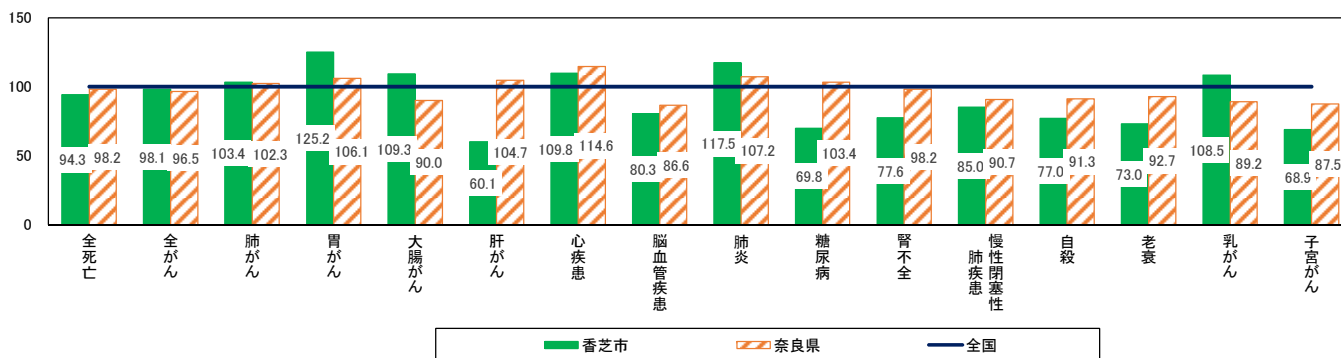
標準化死亡比でみると、全体としての死亡比は国の平均よりも低くなっていますが、男性では肺炎、肝がん、自殺、心疾患、肺がん、胃がん、女性では胃がん、肺炎、心疾患、大腸がん、乳がん、肺がんが国の平均よりも高くなっています。

■標準化死亡比（SMR）

【男性】



【女性】

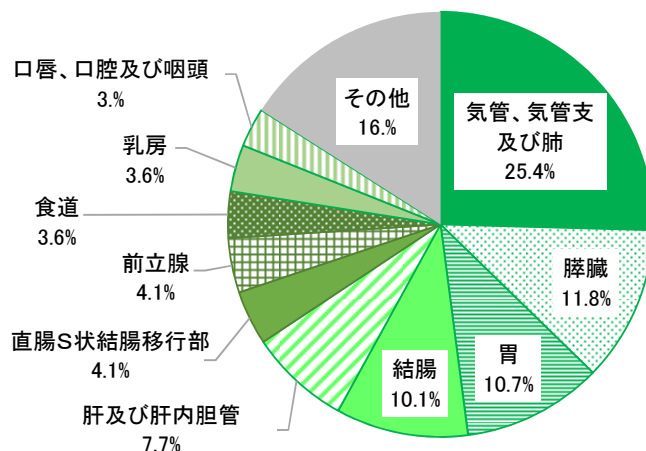


資料：中和保健所 平成 27～31 年度計

※標準化死亡比（SMR）とは、基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。国の平均を 100 とし、標準化死亡比が 100 以上の場合は国の平均より死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。

がんによる死亡者の割合で最も多いのは、「気管、気管支及び肺」で25.4%、次いで、「膵臓」が11.8%、「胃」が10.7%、「結腸」が10.1%となっています。

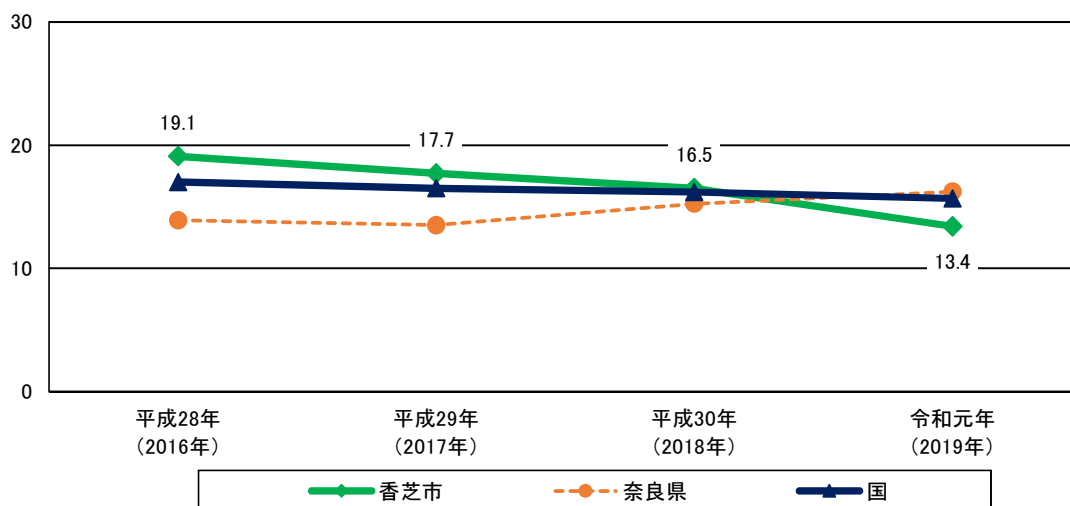
### ■がんによる死亡者の割合



資料：奈良県 人口動態統計（令和元年）

自殺死亡率の推移をみると、香芝市の自殺死亡率は減少傾向にあり、平成29年（2017年）までは国や県を上回っていましたが、令和元年には13.4と国や県を下回っています。

### ■自殺死亡率の推移



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料（住居地・自殺日）

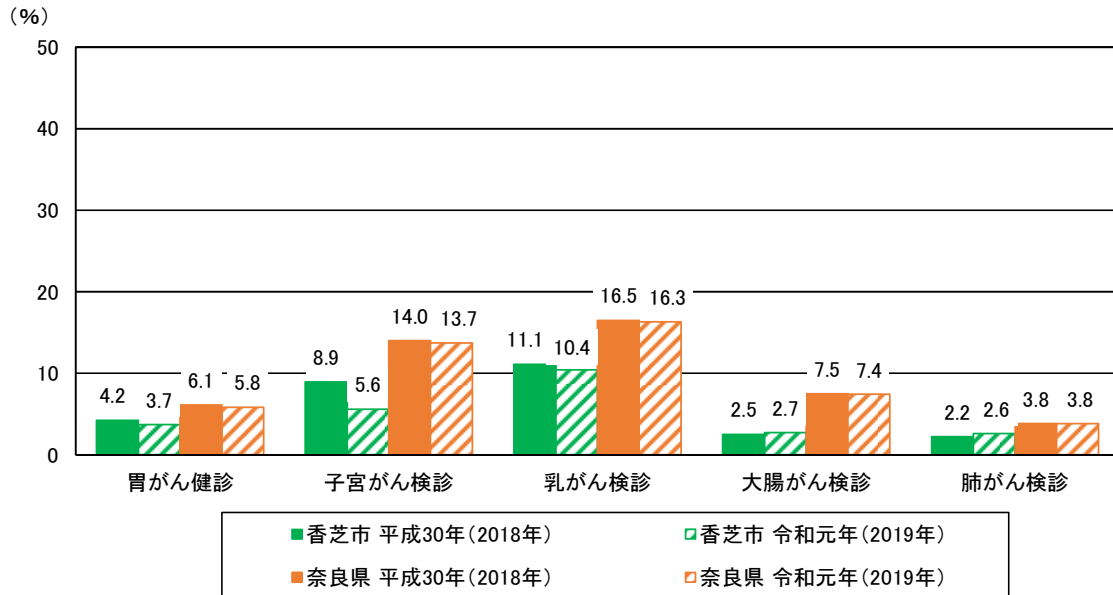
※自殺死亡率とは人口10万人あたりの自殺者数。

※香芝市の自殺死亡率は、単年では自殺死亡率の変化の差が大きくなる恐れがあるため、直近3年間の自殺者から自殺死亡率を算出している。

## 2 がん検診受診率

乳がん検診の受診率が平成30年(2018年)で11.1%、令和元年(2019年)で10.4%と最も高く、乳がん検診以外のがん検診の受診率は10%以下となっています。また、全ての検診において奈良県の受診率を下回っています。

### ■がん検診受診率



資料：奈良県市町村がん検診結果報告書

※がん検診対象者については国の算出方法に基づき、計上を行った。

※国のがん検診受診率の算定は「がん対策推進基本計画」(平成24年6月8日閣議決定)及び「指針」に基づき、40歳～69歳(胃がん検診は50歳～69歳、子宮がん検診は20歳～69歳)を対象として算出している。

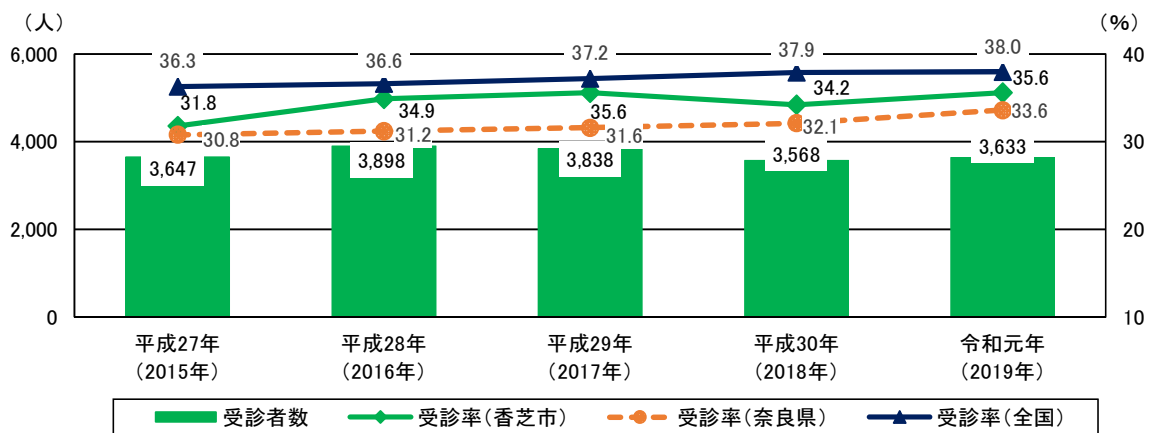
### 3 特定健康診査、特定保健指導の実施状況

特定健康診査の受診率は、平成27年(2015年)から増加を続け、平成30年(2018年)に一旦減少しますが、令和元年(2019年)には再び増加に転じ、35.6%となっています。

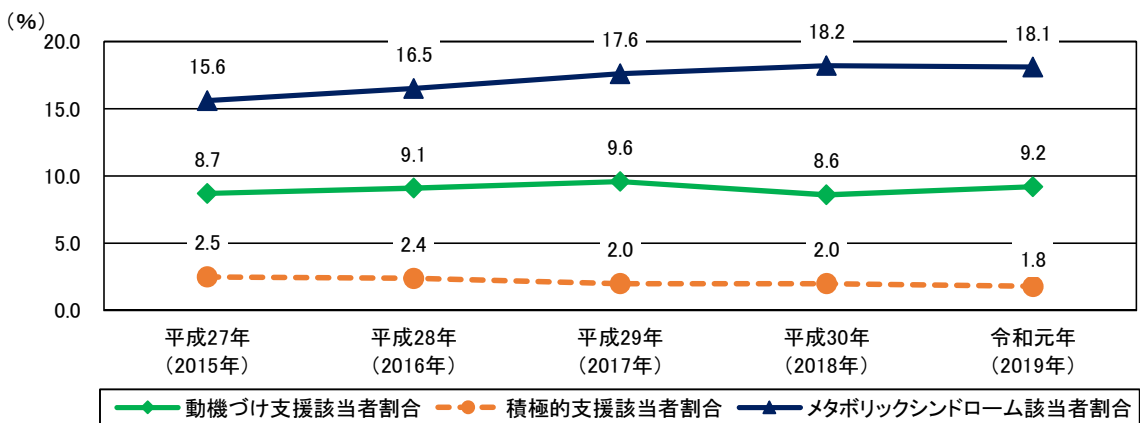
受診結果については、動機づけ支援該当者割合は9%前後で増減しながら推移し、積極的支援該当者割合は減少傾向、メタボリックシンドローム該当者割合は増加傾向となっており、令和元年(2019年)には18.1%となっています。

保健指導の参加者数は、動機づけ支援は平成29年(2017年)、積極的支援は平成28年(2016年)を境に減少傾向となっています。保健指導の実施率は上昇を続け、平成30年(2018年)に38.1%と最も高くなった後、減少に転じています。

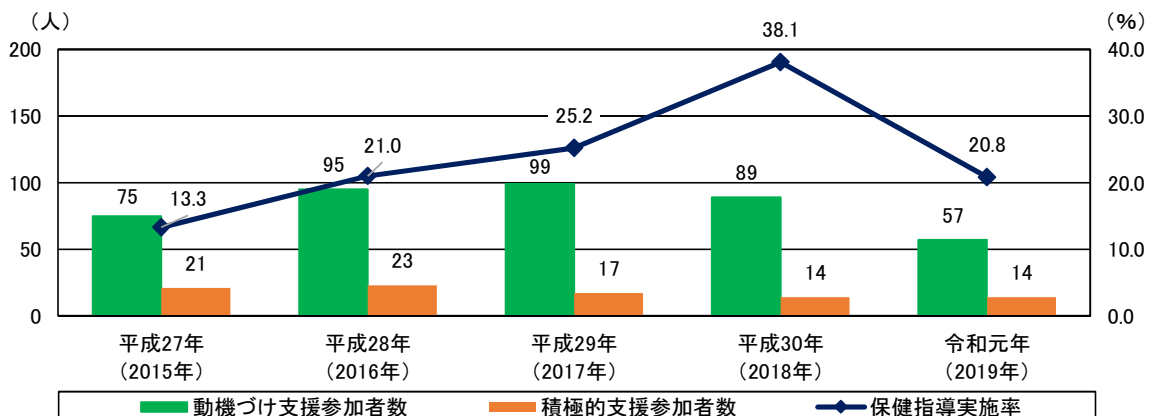
#### ■受診状況の推移



#### ■受診結果の推移



#### ■保健指導実施状況の推移



資料：特定健診・特定保健指導実施報告書(法定報告)

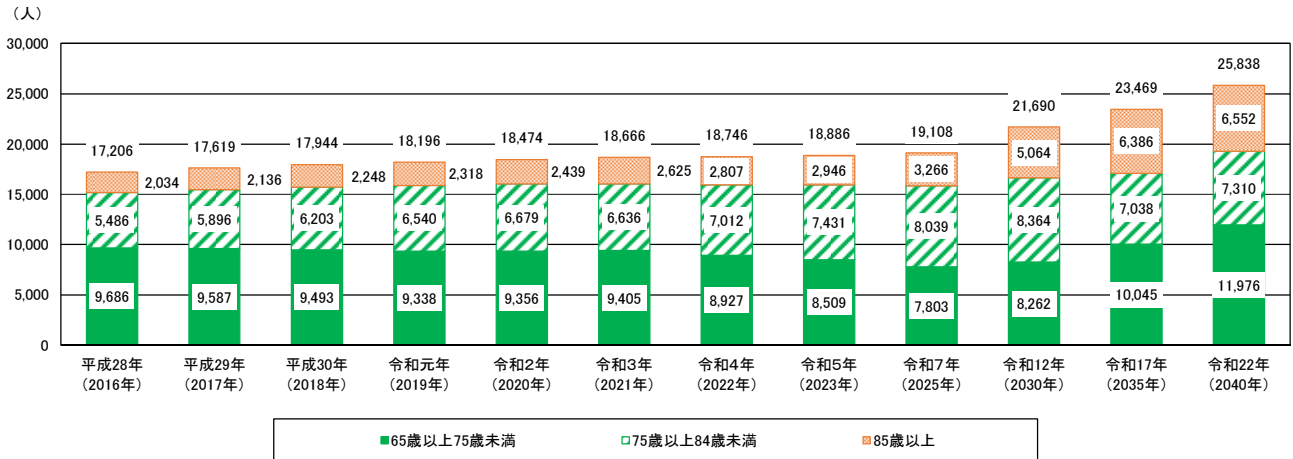
## 4 高齢者人口、要介護認定者の現状

### (1) 高齢者人口の推移と将来推計

香芝市の高齢者人口は徐々に増加をたどり、令和7年（2025年）には19,000人に達する見込みです。

また、令和4年（2022年）中には後期高齢者（75歳以上）は合計9,819人となり、前期高齢者（75歳未満）の8,927人を上回り、逆転することが予測されます。

#### ■ 高齢者人口の推移と将来推計



資料：住民基本台帳（各年9月末時点）および香芝市第5次総合計画による推計（令和3年～令和22年）

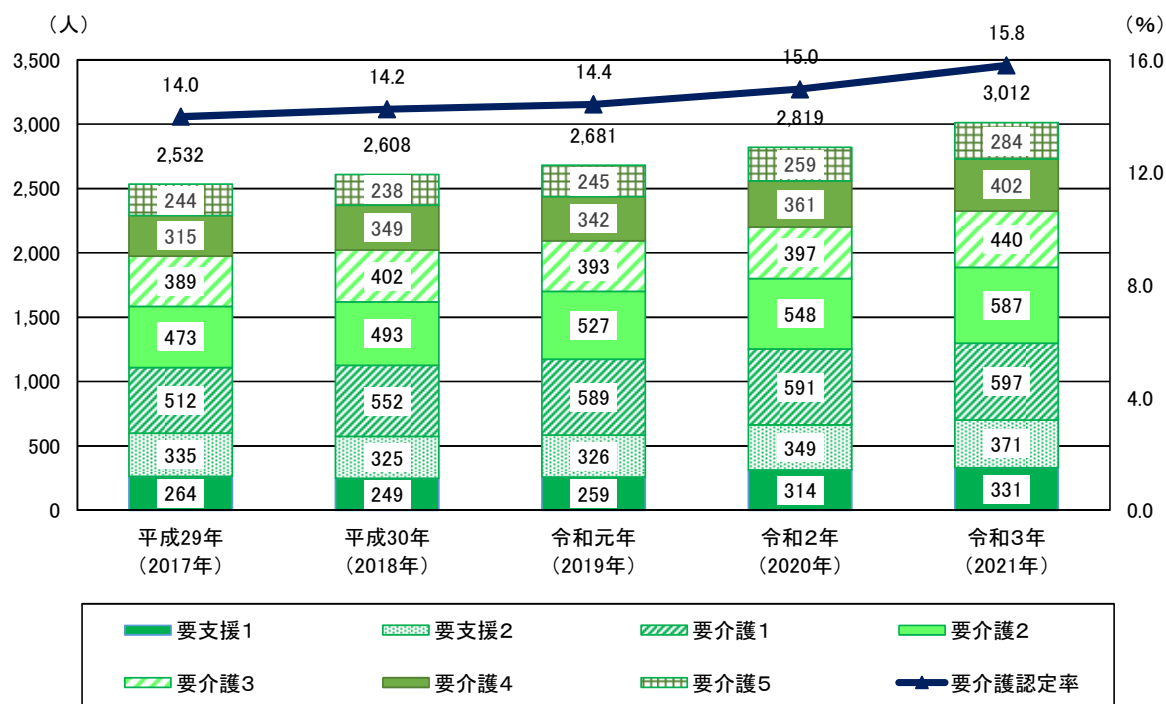


## (2) 介護度別の要介護認定者数の推移

令和3年(2021年)の香芝市の第1号被保険者及び第2号被保険者における要介護認定者は3,012人で、年々増加傾向にあります。要介護認定率も徐々に増加し、令和3年(2021年)では15.8%となっています。

### ■介護度別の要介護認定者数の推移

	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)	令和元年 (2019年)	令和2年 (2020年)	令和3年 (2021年)
第1号被保険者	17,640	17,954	18,204	18,471	18,681
要介護認定者計	2,532	2,608	2,681	2,819	3,012
要支援1	264	249	259	314	331
要支援2	335	325	326	349	371
要介護1	512	552	589	591	597
要介護2	473	493	527	548	587
要介護3	389	402	393	397	440
要介護4	315	349	342	361	402
要介護5	244	238	245	259	284
要介護認定率	14.0	14.2	14.4	15.0	15.8



資料：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

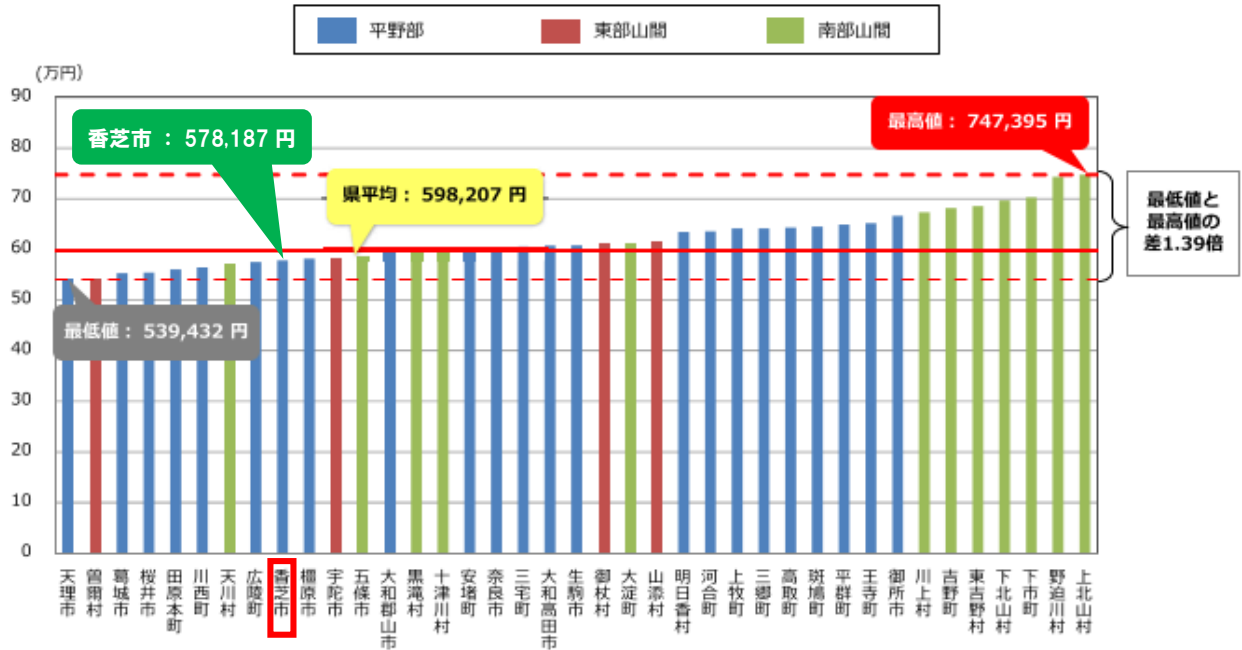
※要介護認定者数には、第2号被保険者の要介護・要支援認定者を含む。

※要介護認定率は、第1号被保険者の要介護・要支援認定者数を第1号被保険者数で除したものの。

## 5 国民健康保険及び後期高齢者医療の被保険者1人当たり医療費

香芝市の被保険者1人当たり医療費（国保+後期高齢者）は、578,187円となっており、県の平均を20,020円下回っています。

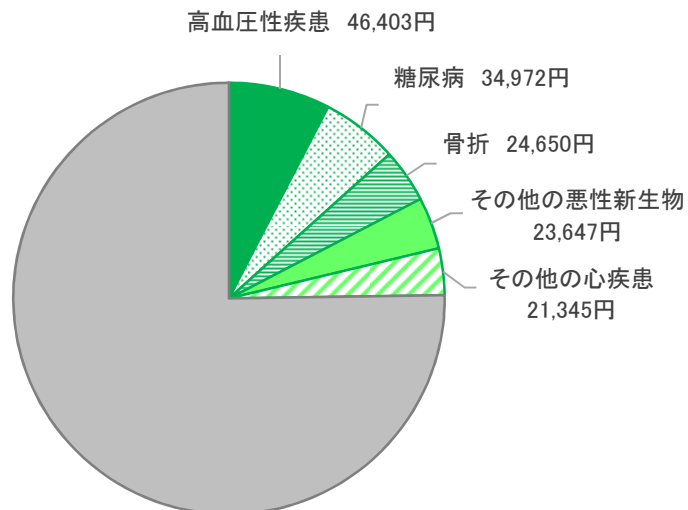
### ■香芝市被保険者1人当たり医療費（国保+後期高齢者）



資料：令和元年度奈良県の医療費の状況

香芝市の被保険者1人当たり医療費（国保+後期高齢者）を疾病別、中分類別にみると、高血圧性疾患が46,403円と最も高く、以下、糖尿病、骨折、その他の悪性新生物、その他の心疾患が上位5疾病を占めています。

### ■疫別中分類別1人当たり医療費（上位5疾病）

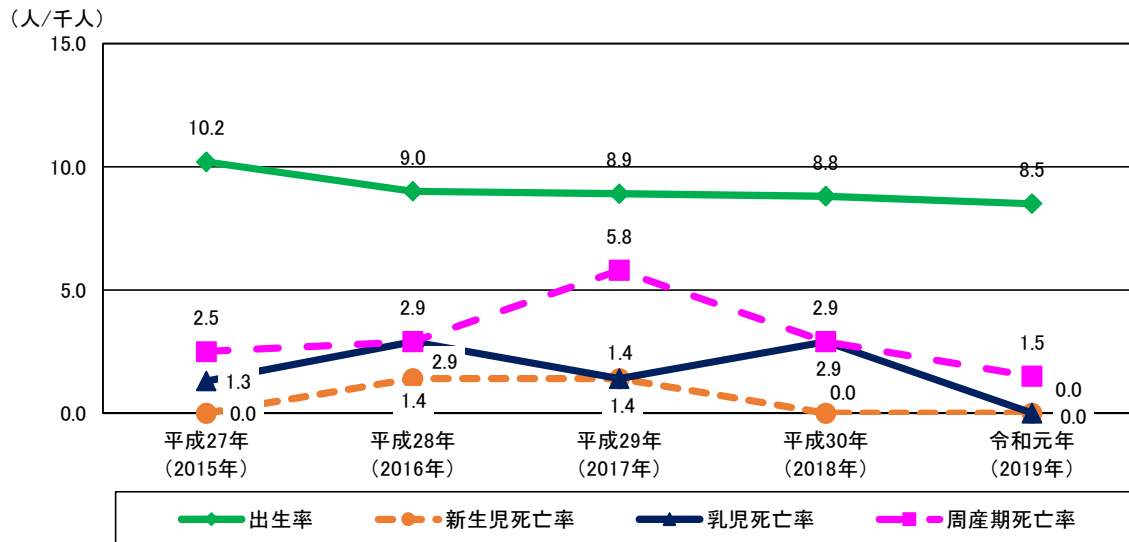


資料：令和元年度奈良県の医療費の状況

## 6 母子保健

出生率は、緩やかに下降傾向にあります。乳児死亡率、新生児死亡率、周産期死亡率は増減しながら、平成30年（2018年）以降は下降傾向にあります。

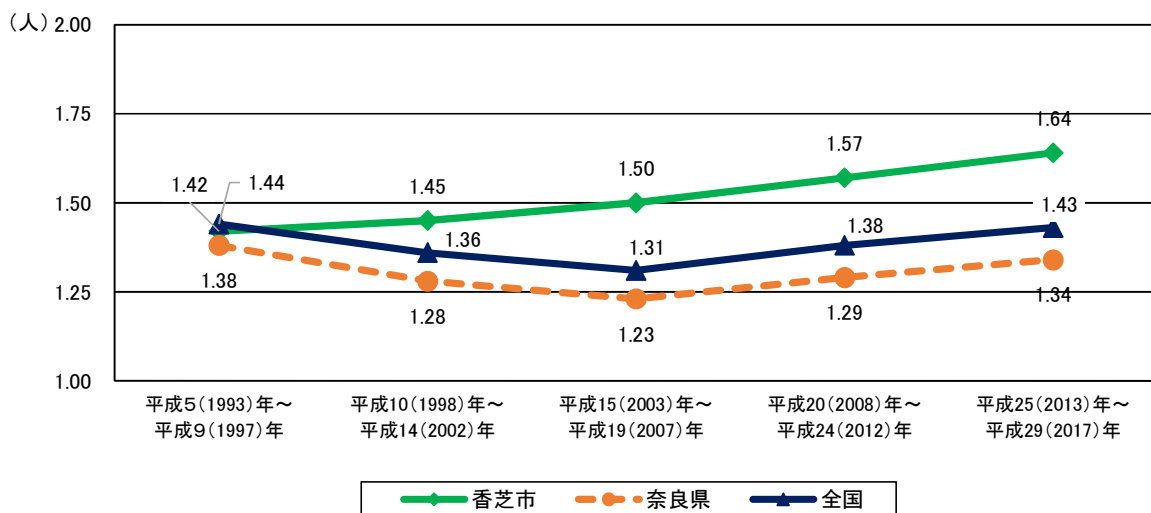
### ■出生・死亡の推移



資料：奈良県保健衛生統計

香芝市の合計特殊出生率は上昇を続けており、国や県を上回って推移しています。

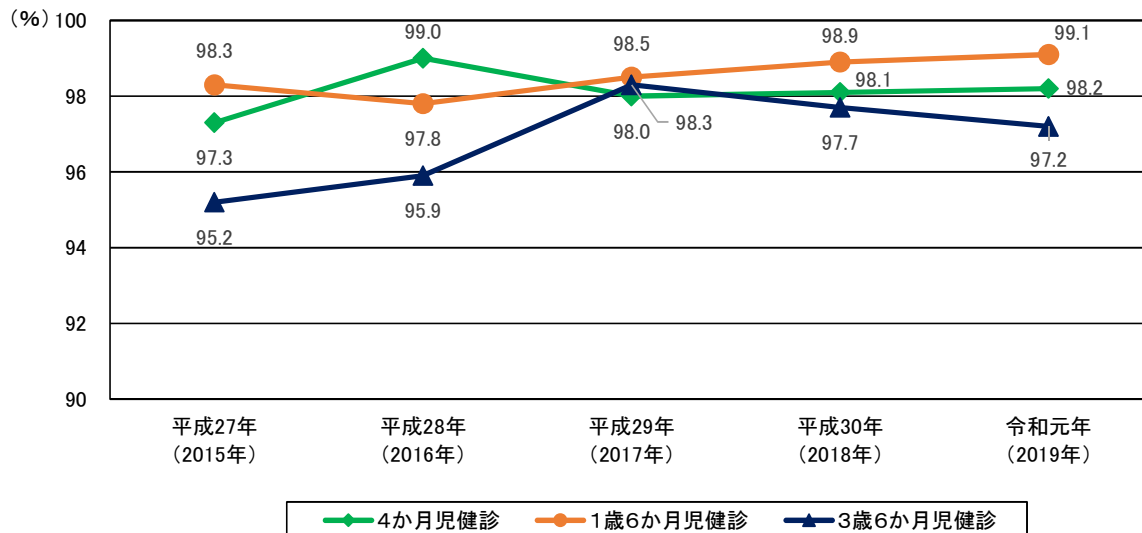
### ■合計特殊出生率（一人の女性が一生の間に産する子どもの数）



資料：厚生労働省 人口動態統計特殊報告

香芝市の乳幼児健診受診率は4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診共に90%以上で推移を続けており、1歳6か月児健診は令和元年には99.1%と、ほぼ全数に近い受診率となっています。

■乳幼児健診受診率年次推移



資料：奈良県市町村事業実績報告（母子保健）

### 3 市民意識調査からみる健康習慣

#### 1 調査の概要

計画の策定にあたり、市内在住の2,000人の方を対象に、健康に関する意識や健康づくりへの取り組みについてアンケート調査を実施しました。

調査地域：香芝市

調査対象者：令和3年4月12日時点で、香芝市内に在住する20歳以上の一般市民

抽出方法：住民基本台帳から無作為抽出

調査期間：令和3年5月10日（月）～令和3年5月31日（月）

調査方法：郵送配布・郵送回収

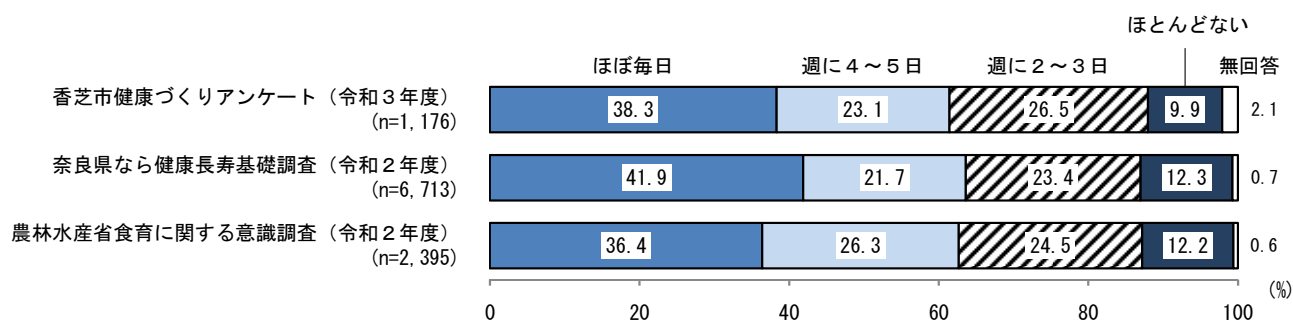
回収状況	調査対象者数 (配布数)	有効回収数	有効回収率
	2,000	1,176	58.8%

#### 2 主な結果

##### (1) 栄養・食生活

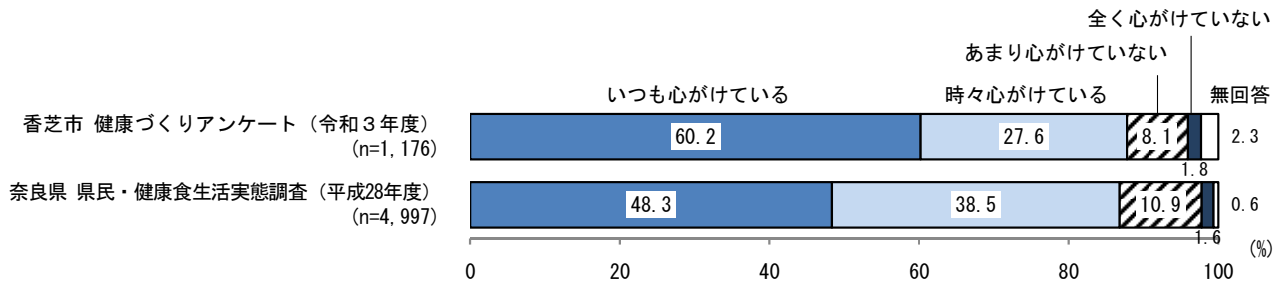
###### ■栄養バランスに対する意識

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、「ほぼ毎日」が38.3%と最も多く、次いで、「週に2～3日」が26.5%、「週に4～5日」が23.1%、「ほとんどない」が9.9%となっています。

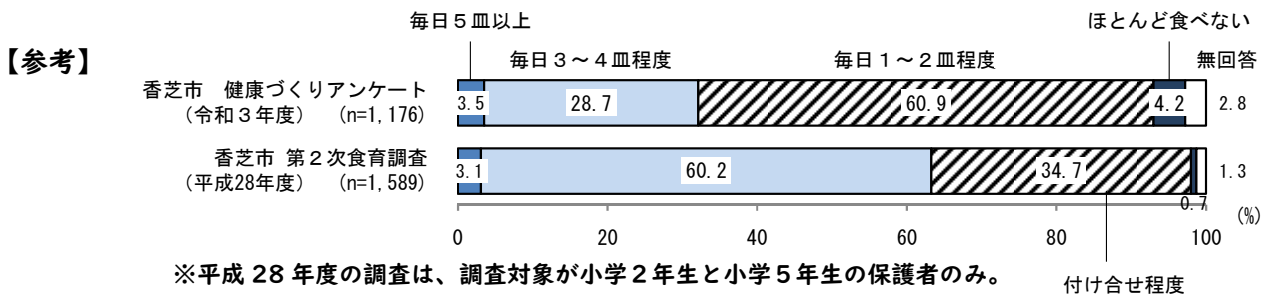


## ■野菜の摂取状況

普段の食生活で野菜の摂取を『心がけている』（「いつも心がけている」と「時々心がけている」の合計）は87.8%となっています。

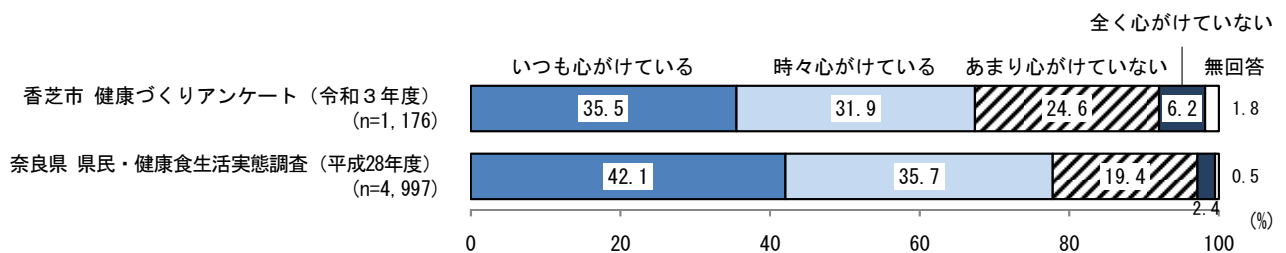


1日に野菜料理を何皿食べるかについては、「毎日1～2皿程度」が60.9%と最も多く、「毎日5皿以上」(=1日350g、成人の1日野菜摂取量、奈良県の目標値)を摂取できているのは3.5%となっています。



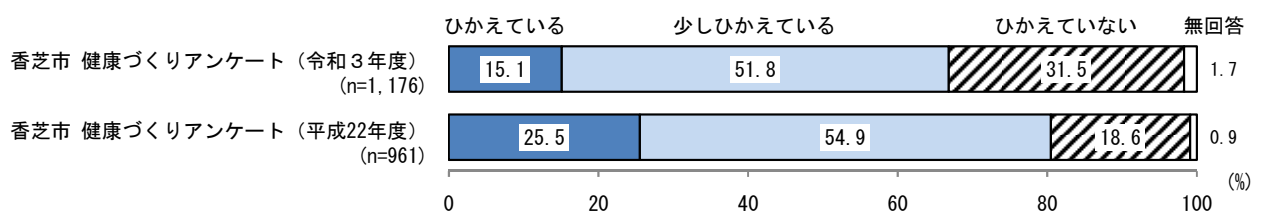
## ■薄味に対する意識

普段の食生活で、薄味を『心がけている』（「いつも心がけている」と「時々心がけている」の合計）は67.4%となっています。



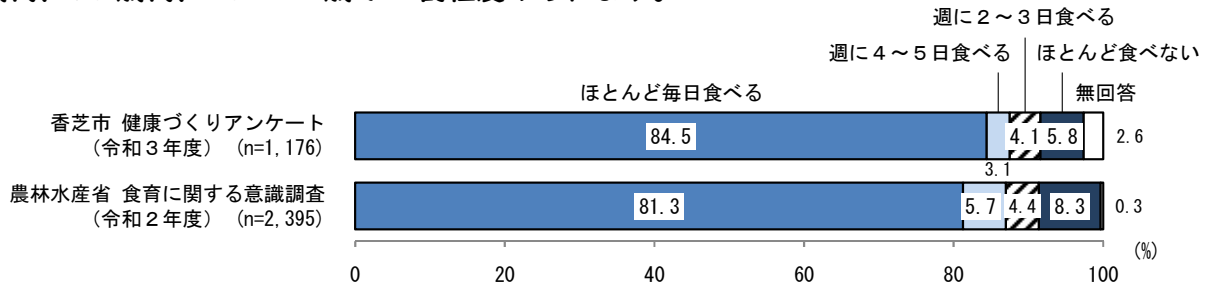
## ■コレステロールに対する意識

動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を『ひかえている』（「ひかえている」と「少しひかえている」の合計）は66.9%となっています。

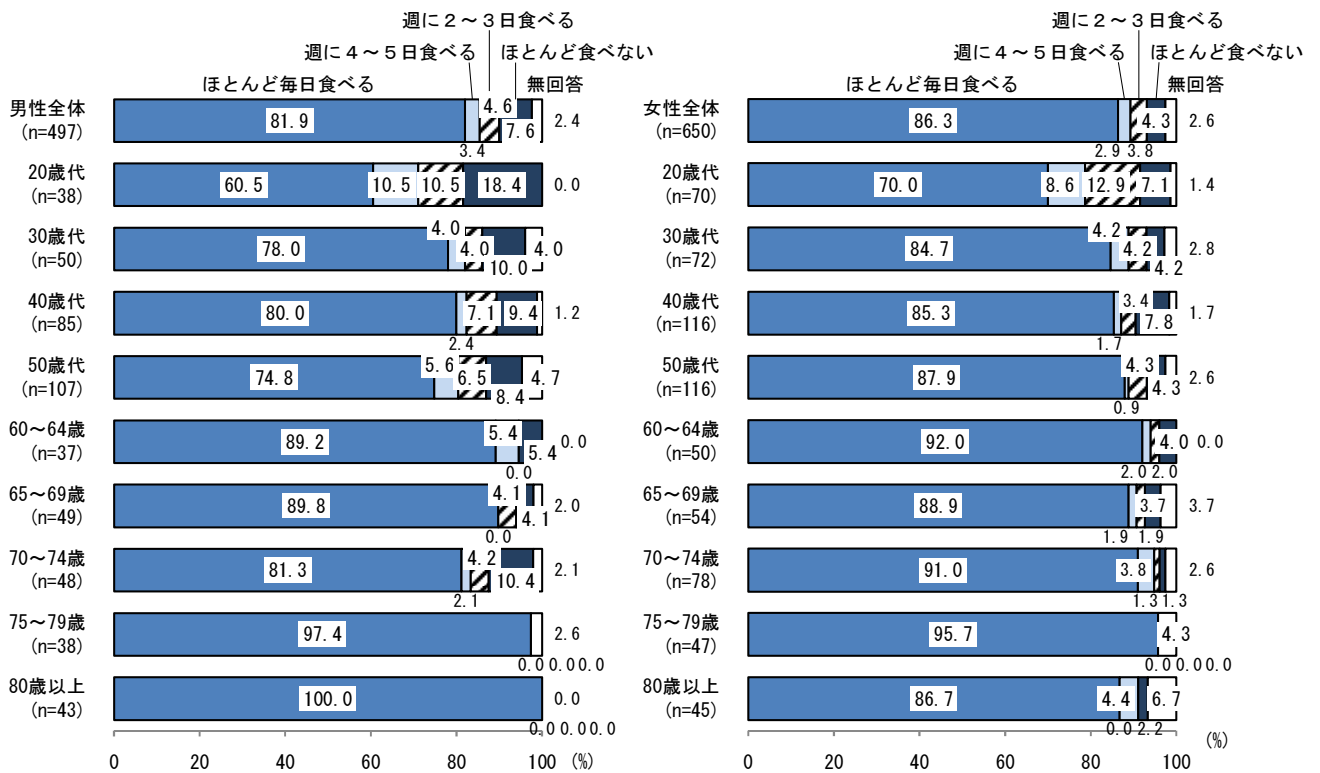


## ■朝食の摂食状況

朝食の摂食状況については、「ほとんど毎日食べる」が84.5%、「週に4～5日食べる」が3.1%、「週に2～3日食べる」が4.1%、「ほとんど食べない」が5.8%となっています。性・年齢別にみると、「ほとんど食べない」は男性20歳代で18.4%と最も多く、男性30歳代、40歳代、50歳代、70～74歳で1割程度みられます。

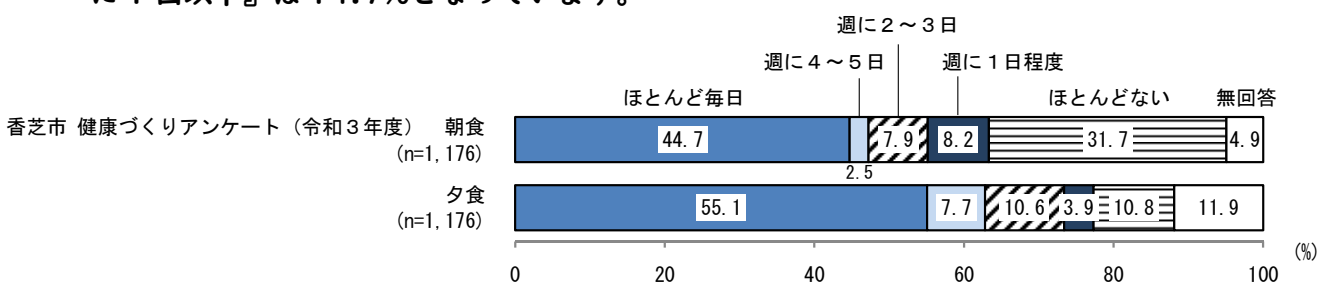


【朝食の摂食状況 性・年齢別】



## ■共食の状況

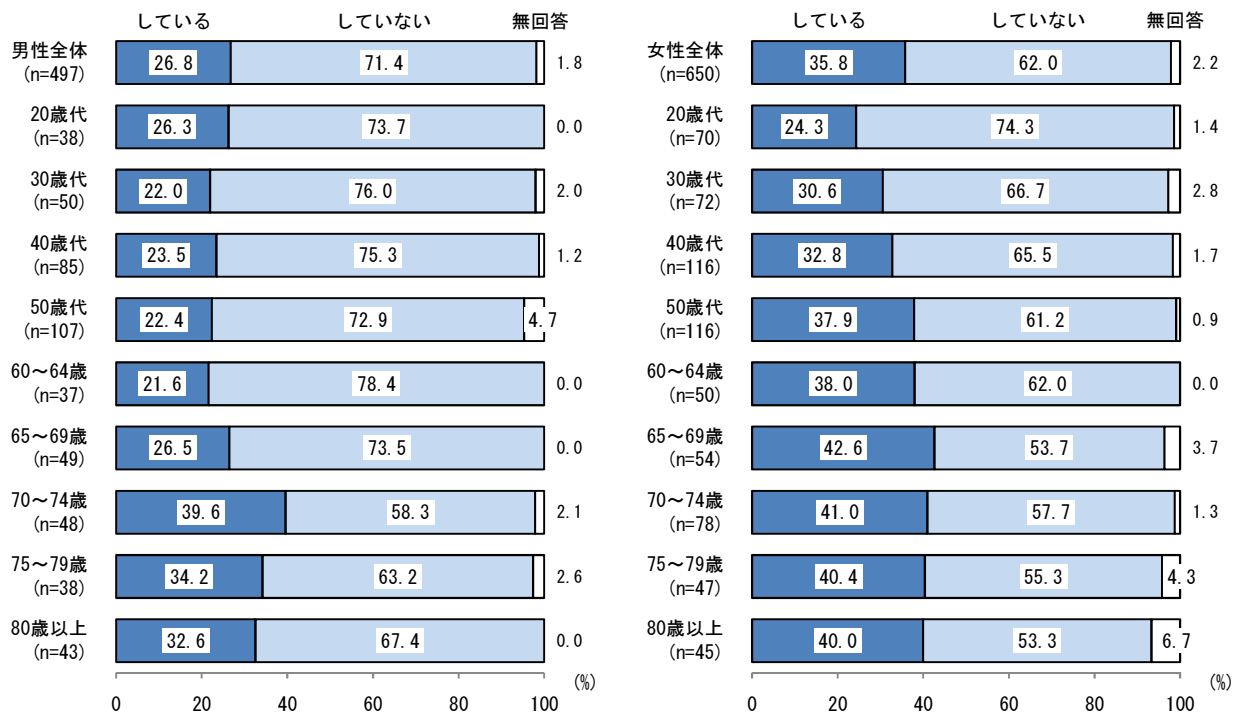
家族との共食の状況について、朝食は、「ほとんど毎日」が44.7%と最も多い一方、「ほとんどない」も31.7%と多く、『週に1回以下』（「週に1日程度」、「ほとんどない」の合計）が約4割（39.9%）となっています。夕食は、「ほとんど毎日」が55.1%と最も多く、『週に1回以下』は14.7%となっています。



## ■栄養成分表示に対する意識

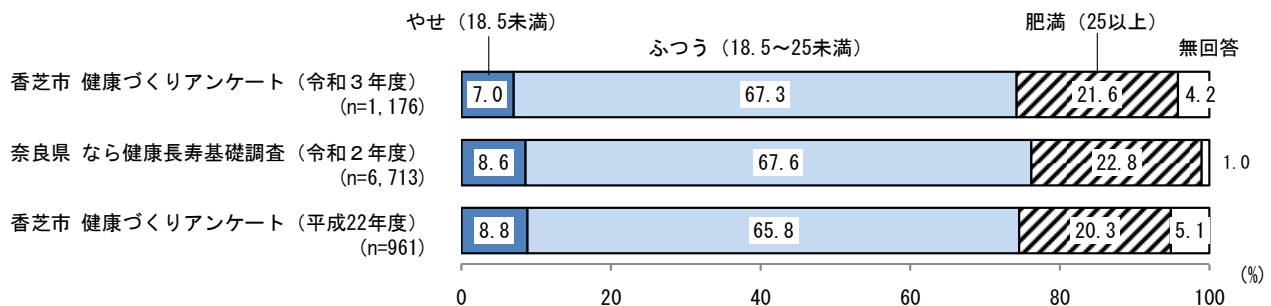
栄養成分表示に対する意識について性・年齢別にみると、栄養成分表示を参考に「している」は男性全体で26.8%、女性全体で35.8%と、女性で多くなっています。男性は、69歳以下では2割台、70歳以上では3割台、70～74歳が39.6%と最も多くなっています。女性は、50歳代以上で4割前後となっており、65～69歳で42.6%と最も多くなっています。

【栄養成分表示に対する意識 性・年齢別】



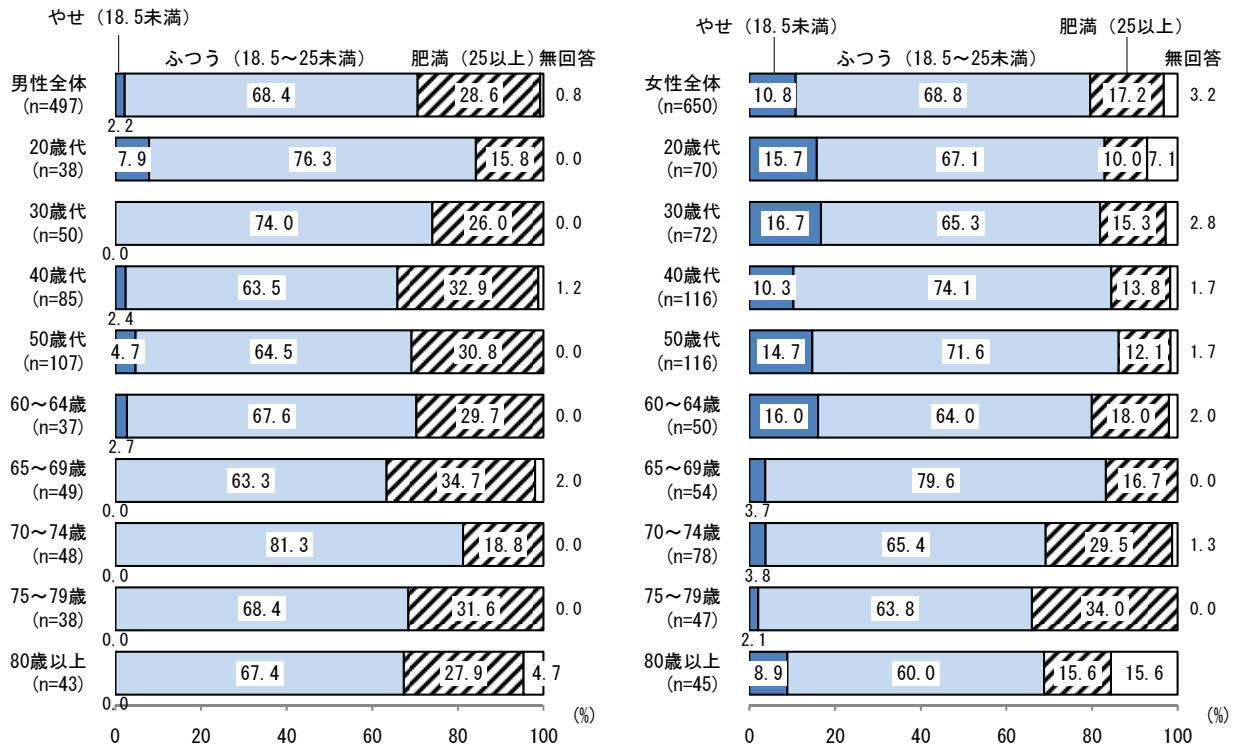
## ■BMI

身長・体重から算出したBMI値をみると、「やせ(18.5未満)」が7.0%、「ふつう(18.5～25未満)」が67.3%、「肥満(25以上)」が21.6%となっています。性・年齢別にみると、「やせ(18.5未満)」の割合は男性全体で2.2%、女性全体で10.8%と女性が高く、女性20歳代、30歳代、50歳代、60～64歳で15%前後と多くなっています。「肥満(25以上)」の割合は男性全体で28.6%、女性全体で17.2%と男性が高く、男性40歳代、男性65～69歳、女性75～79歳で3割台半ばと多くなっています。





## 【BMI 性・年齢別】

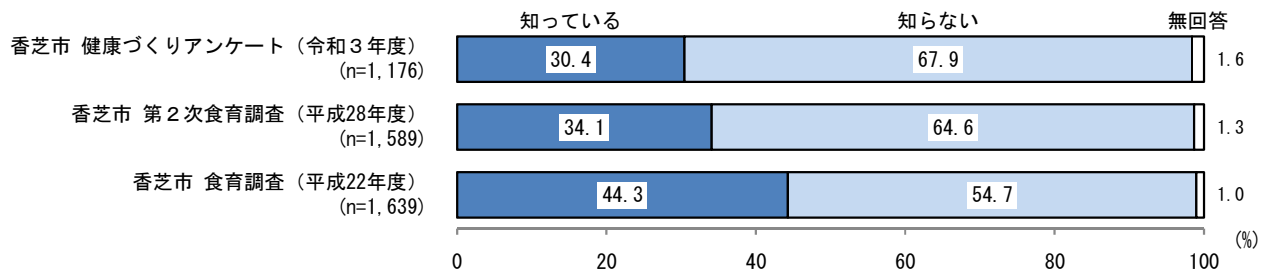


### ■朝市（直売所）の認知

香芝市内の朝市（直売所）を「知っている」は30.4%となっています。

平成22年度、平成28年度の市の調査とは対象が異なるため単純には比較できませんが、「知っている」の割合は減少傾向となっています。

#### 【参考】

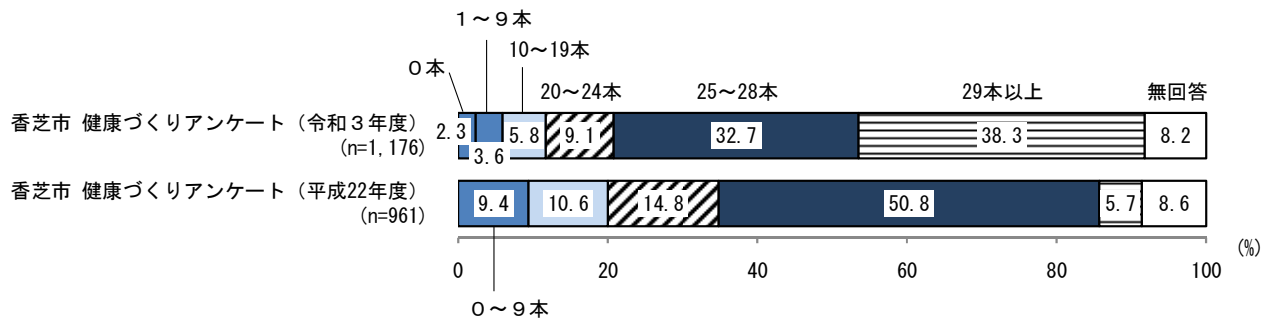


※平成22年度、平成28年度の調査は、調査対象が小学2年生と小学5年生の保護者のみ。

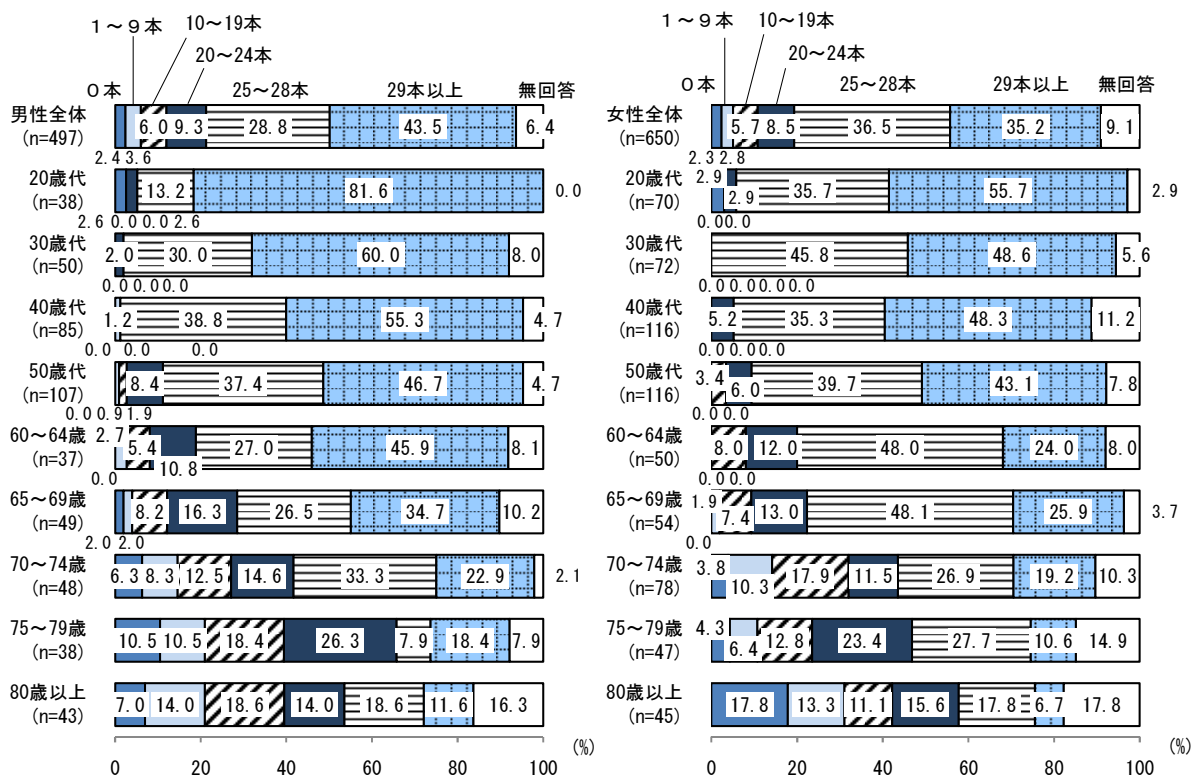
## (2) 歯の健康

### ■歯の本数

歯の本数については、「29本以上」が38.3%と最も多く、次いで、「25～28本」が32.7%となっています。性・年齢別にみると、自分の歯が『19本以下』の割合は、男女とも70歳あたりから増え、男性では75歳以上、女性では80歳以上で4割ほどとなっています。

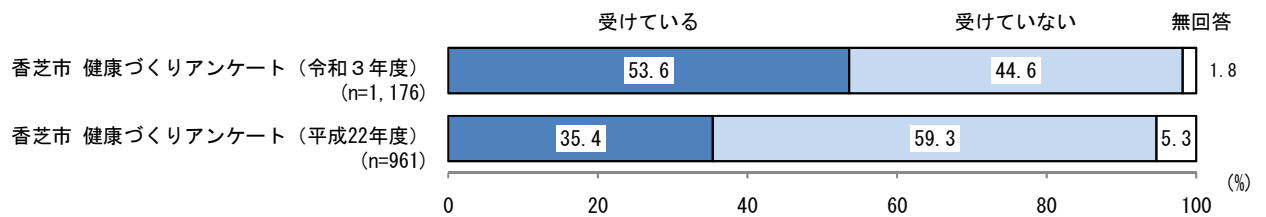


### 【歯の本数 性・年齢別】

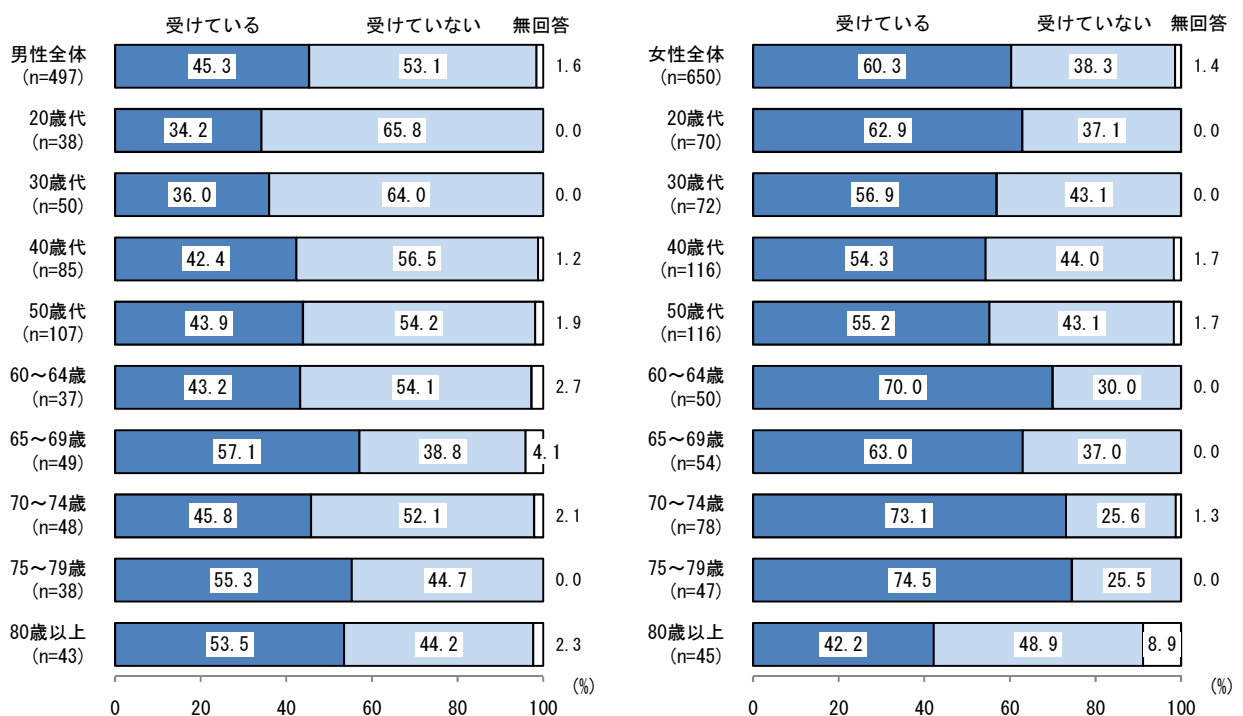


## ■歯の検診の受診状況

定期的（1年に1回以上）な歯の検診を「受けている」は53.6%で、前回調査より18.2%多くなっています。また、男性全体では45.3%、女性全体では60.3%と女性で多くなっています。

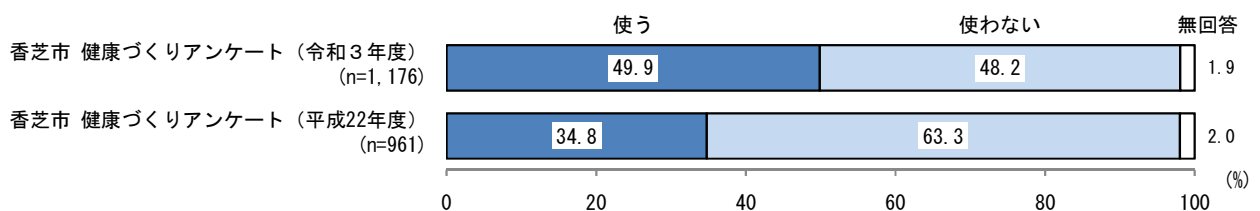


### 【歯の検診の受診状況 性・年齢別】



## ■歯間部清掃用具の使用

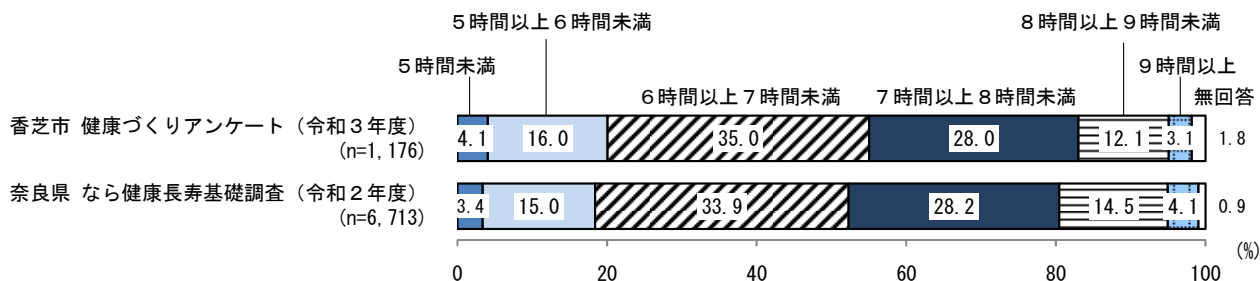
歯間部清掃用具の使用については、「使う」が49.9%、「使わない」が48.2%となっています。前回調査と比較すると、歯間部清掃用具を「使う」人は15.1ポイント増加しています。



### (3) 休養・こころの健康・交流

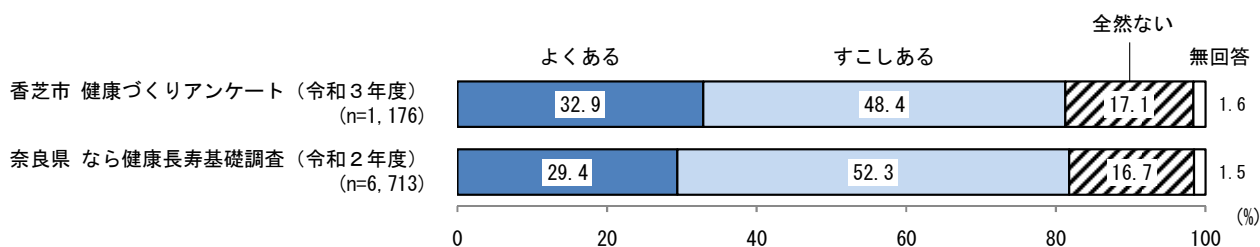
#### ■平日の平均睡眠時間

平日の睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が35.0%と最も多く、次いで、「7時間以上8時間未満」が28.0%で、7時間以上の睡眠がとれている人は合計43.2%となっています。



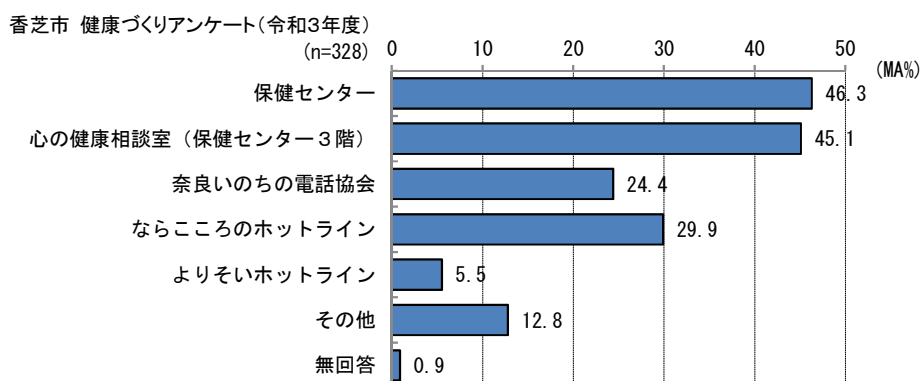
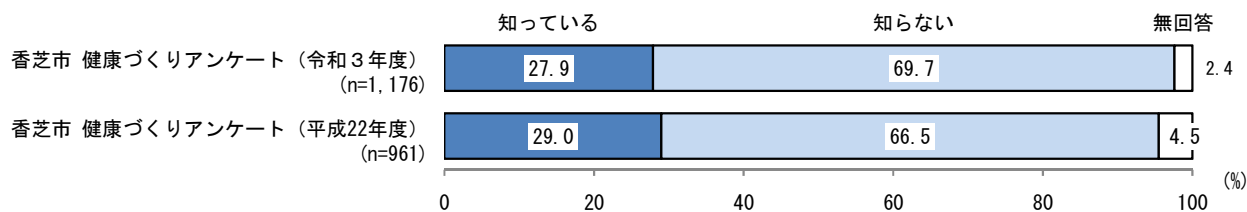
#### ■ストレスの有無

過去1ヶ月間にストレスを感じたことが「よくある」は32.9%、「すこしある」が48.4%で、合計81.3%の人がストレスを感じたことが『ある』と回答しています。



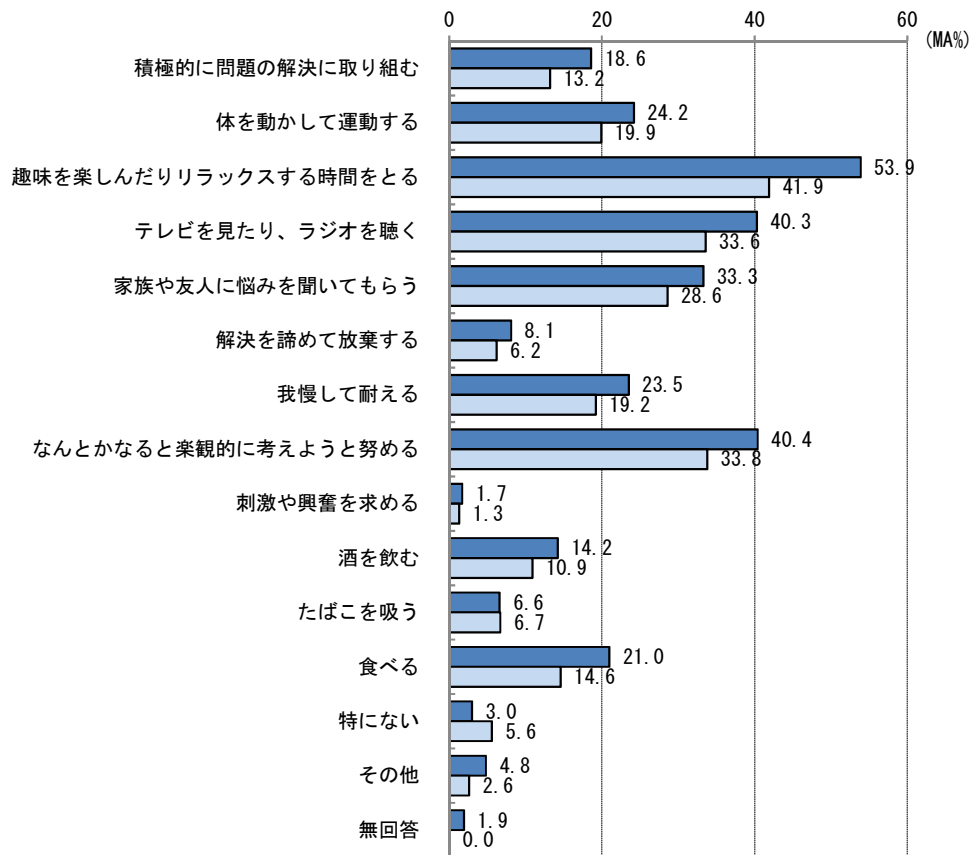
#### ■悩みやストレスの相談先

悩みやストレスを感じた時に、相談できる施設や機関を「知っている」は27.9%で、「保健センター」「心の健康相談室（保健センター3階）」が4割台と多くなっています。



## ■ストレスへの対処法

ストレスが『ある』と回答した人に、ストレスがあったときの対処法をたずねたところ、「趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる」が53.9%と最も多く、次いで、「なんとかかなると楽観的に考えようと努める」が40.4%、「テレビを見たり、ラジオを聴く」が40.3%となっています。



■ 香芝市健康づくりアンケート (令和3年度) (n=956)  
 ■ 奈良県なら健康長寿基礎調査 (令和2年度) (n=6,713)

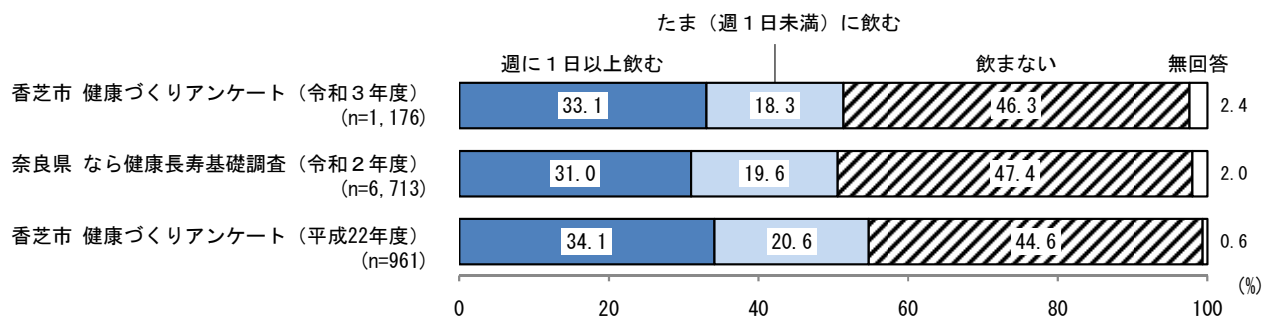
## (4) 飲酒・喫煙

### ■飲酒の状況

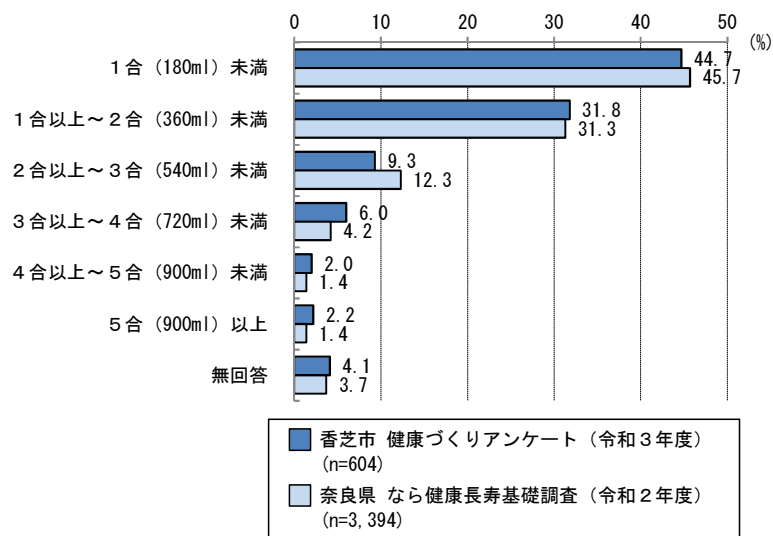
アルコール類を「週に1日以上飲む」は33.1%、「たま(週1日未満)に飲む」は18.3%、「飲まない」が46.3%となっています。

アルコール類を『飲む』人の1日あたりの飲酒量は、「1合(180ml)未満」が44.7%と最も多く、次いで、「1合以上～2合(360ml)未満」が31.8%となっています。

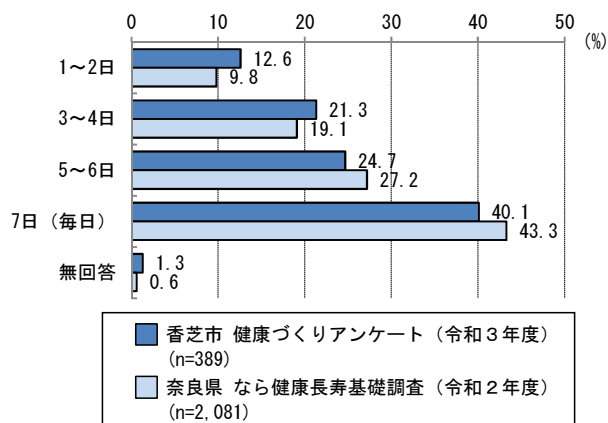
「週に1日以上飲む」人の1週間の飲酒日数は、「7日(毎日)」が40.1%と最も多く、次いで、「5～6日」が24.7%、「3～4日」が21.3%となっています。



【飲酒習慣のある人の1日あたりの飲酒量】

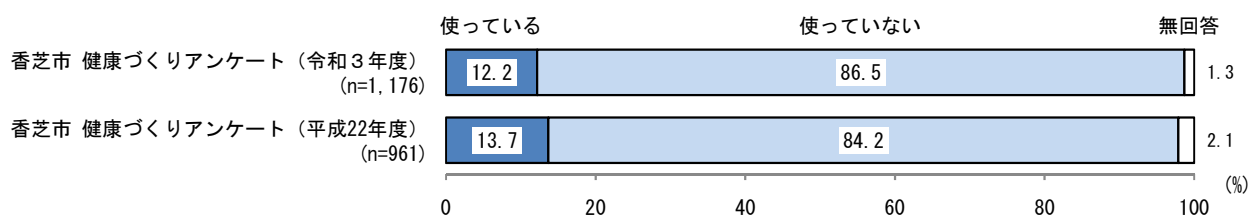


【週に1日以上飲む人の1週間の飲酒日数】



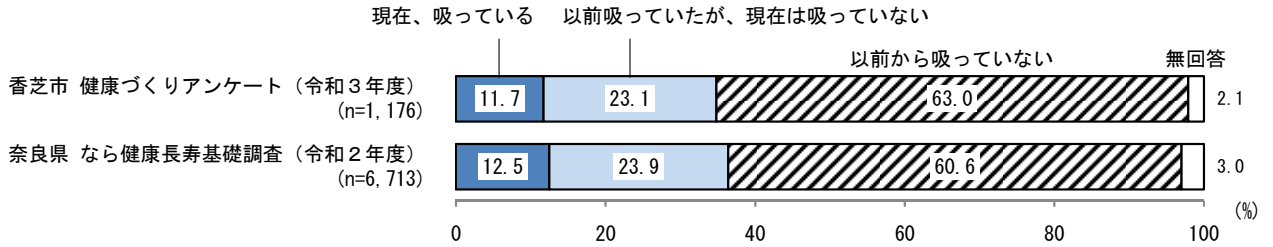
### ■睡眠補助剤等の使用

寝るために睡眠補助剤やアルコールを「使っている」は12.2%、「使っていない」は86.5%で、前回調査とほぼ同じ結果となっています。

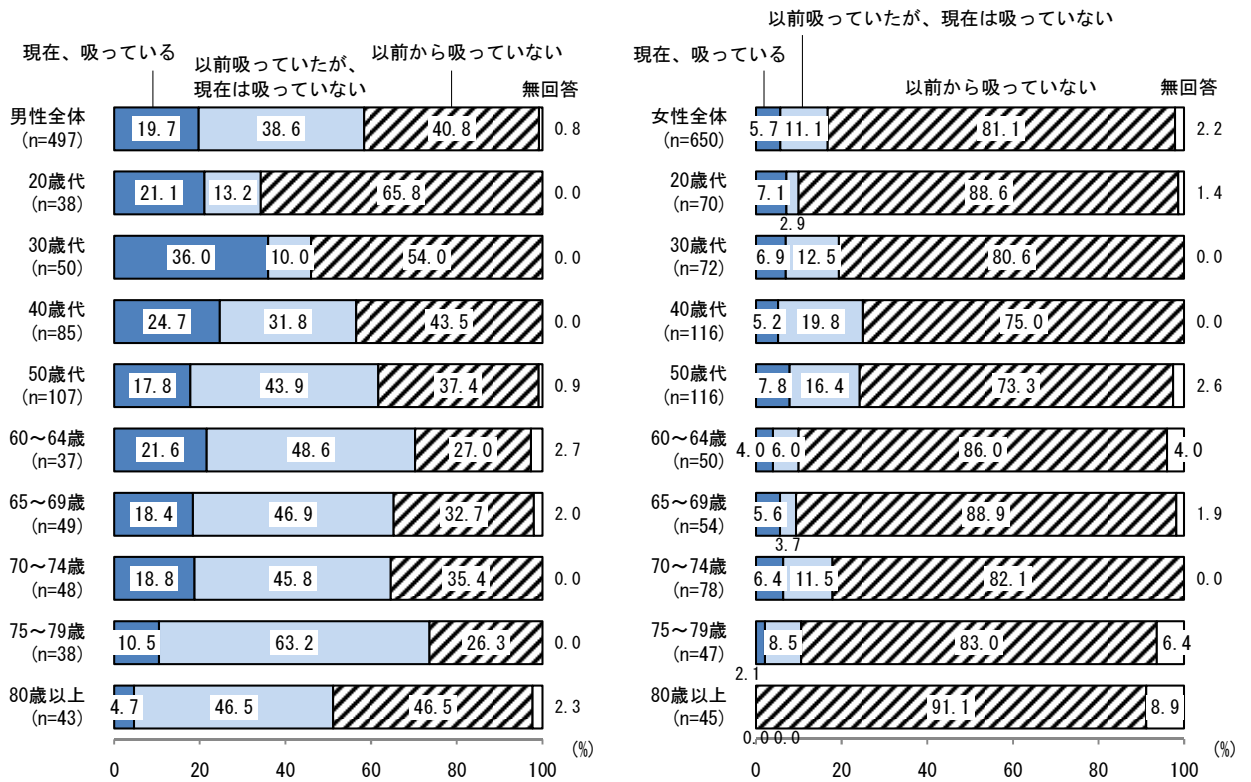


## ■喫煙の状況

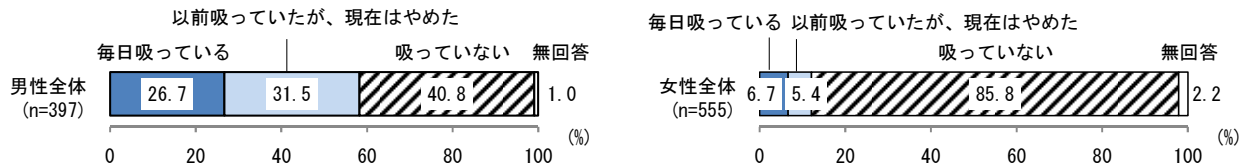
喫煙の状況については、「現在、吸っている」が11.7%、「以前吸っていたが、現在は吸っていない」が23.1%、「以前から吸っていない」が63.0%で、「現在、吸っている」は男性、とくに30歳代で36.0%と最も多くなっています。



### 【喫煙の状況 性・年齢別】

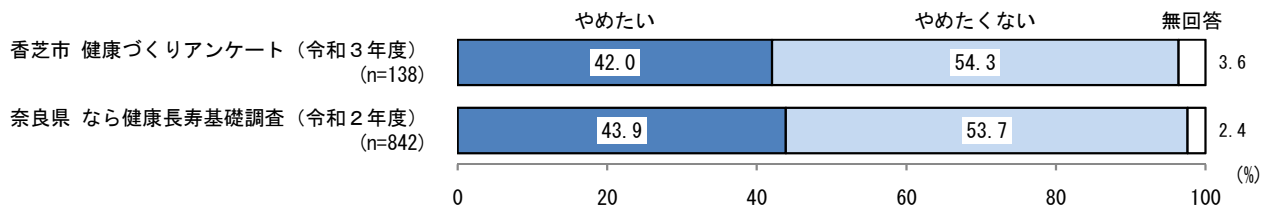


### 【参考：健康かしば21 第2次計画 喫煙の状況 性別】



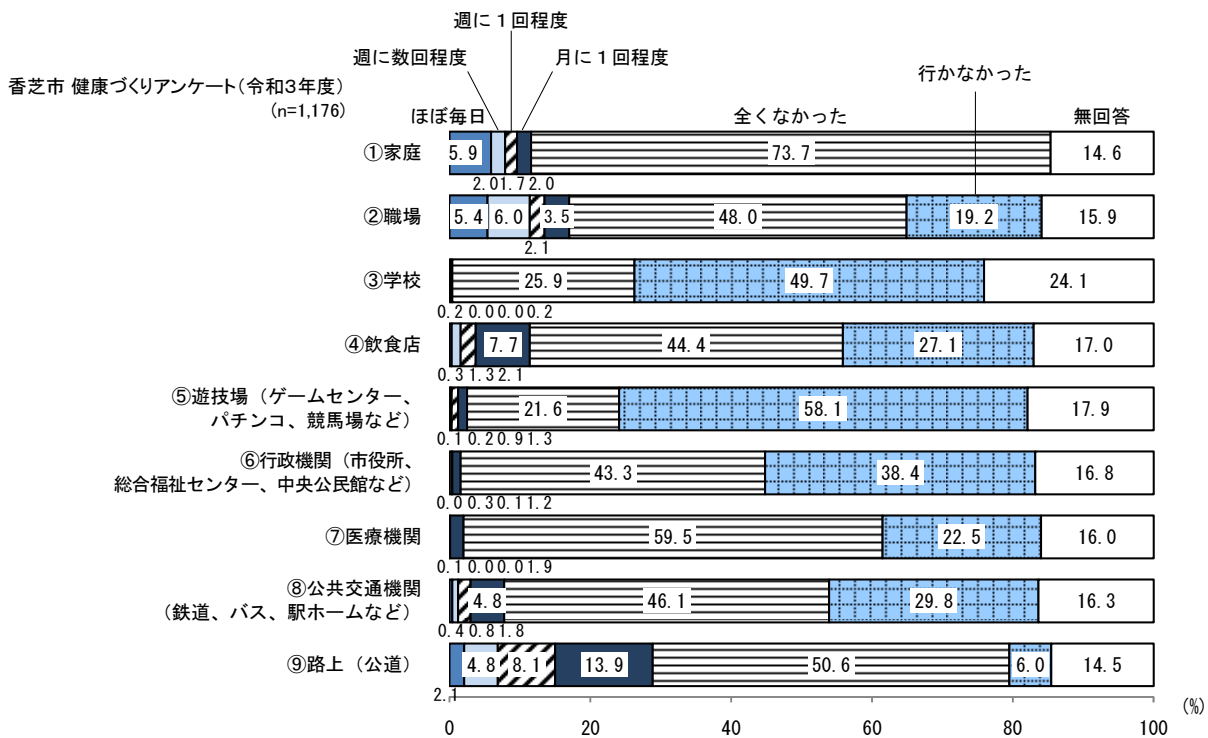
## ■禁煙に対する意識

「現在、吸っている」と回答した人に、たばこをやめたいかをたずねたところ、「やめたい」が42.0%、「やめたくない」が54.3%となっています。



## ■受動喫煙の機会の有無

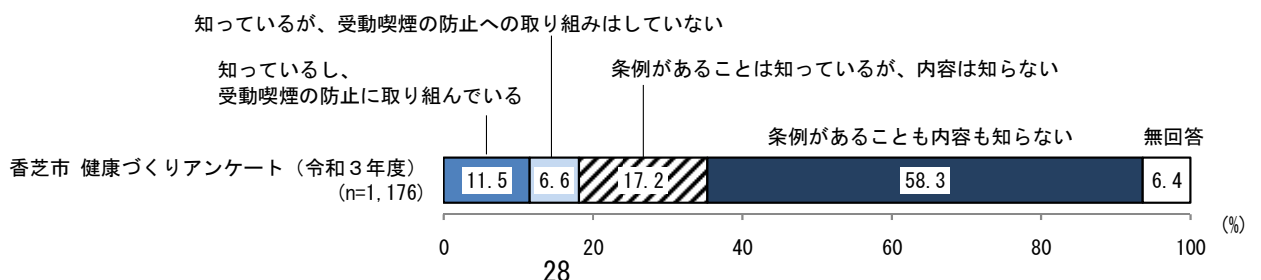
①～⑨の場面において、受動喫煙が『あった』(「ほぼ毎日」から「月に1回程度」までの合計)をみると、⑨路上(公道)が28.9%と最も多く、次いで、②職場が17.0%、①家庭が11.6%、④飲食店が11.4%となっています。また、①家庭や②職場では「ほぼ毎日」が5%台と、他の場面よりも多くなっています。



※「行かなかった」は①家庭では選択肢なし

## ■「香芝市受動喫煙防止条例」の認知

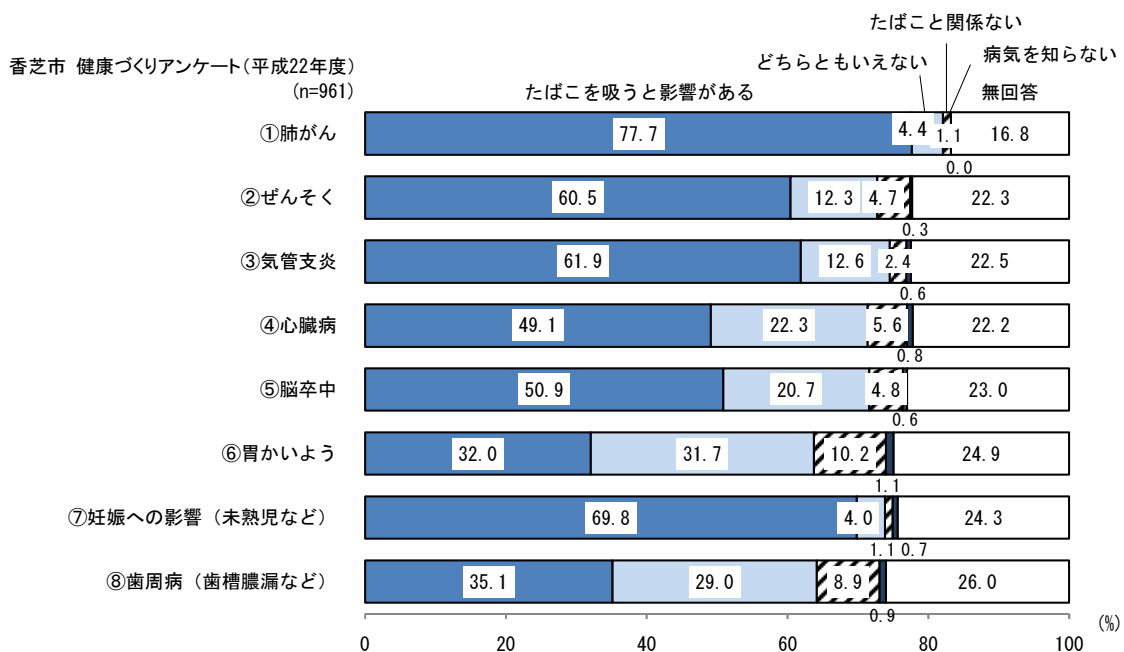
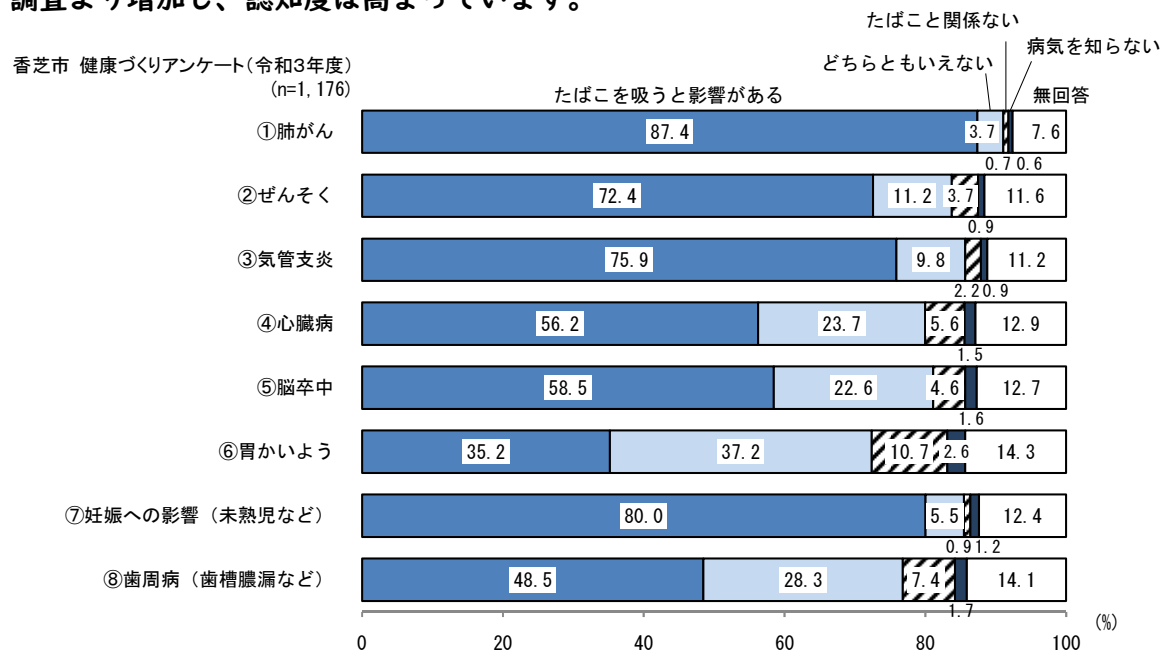
「香芝市受動喫煙防止条例」について、「知っているし、受動喫煙の防止に取り組んでいる」は11.5%となっています。





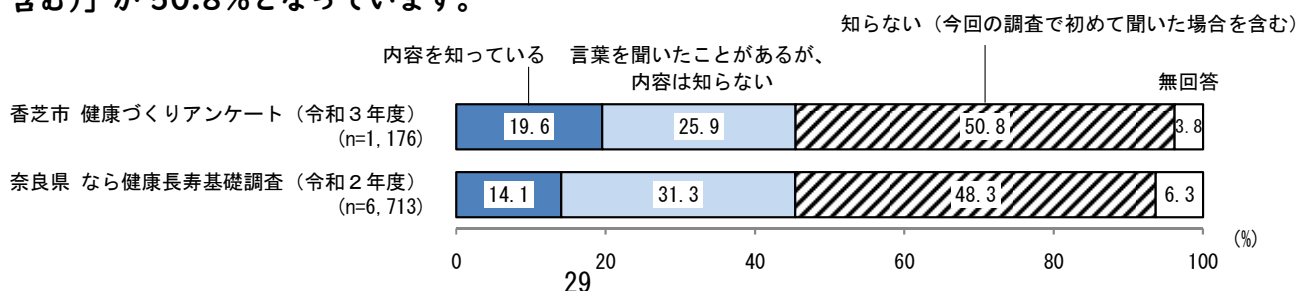
## ■たばこが体に与える影響の認知

たばこが体に与える影響についてたずねたところ、「たばこを吸うと影響がある」は①肺がんで87.4%、⑦妊娠への影響（未熟児など）で80.0%、⑥胃かいようでは35.2%と前回調査より増加し、認知度は高まっています。



## ■慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知

慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、「内容を知っている」は19.6%、「言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない」が25.9%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が50.8%となっています。

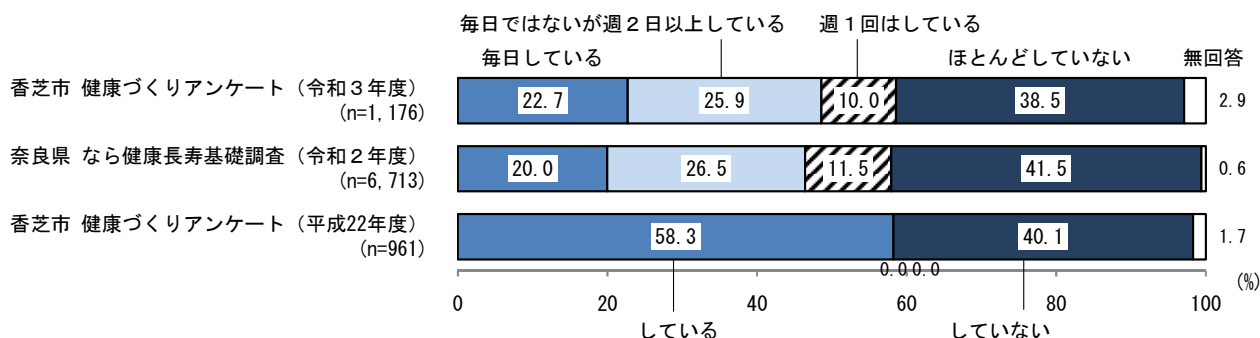


## (5) 身体活動・運動

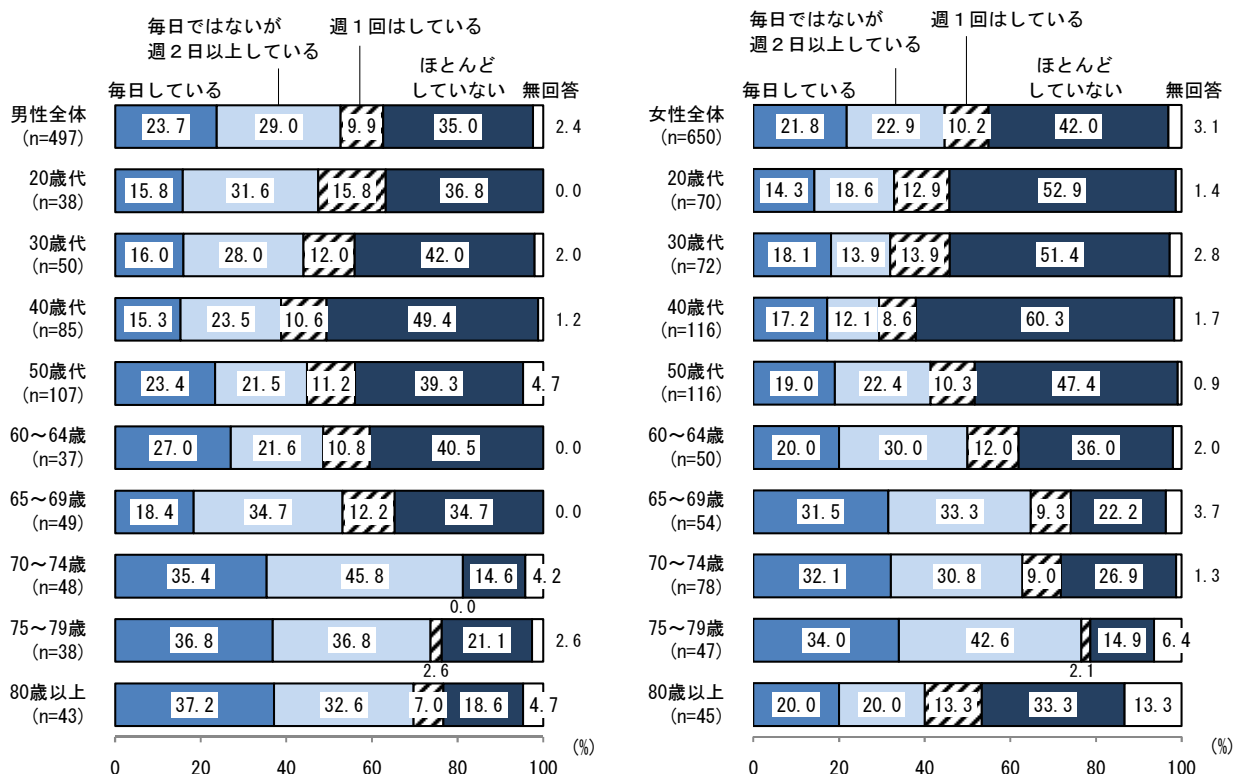
### ■運動の頻度

1日合計30分以上の運動・スポーツを行う頻度は、「毎日している」が22.7%、「毎日ではないが週2日以上している」が25.9%で、週1回以上運動を『している』は合計58.6%、「ほとんどしていない」が38.5%となっています。

性・年齢別にみると、週1回以上の運動習慣は男女とも40歳代で最も少なく、男性は70歳以上、女性は65～79歳で多くなっています。



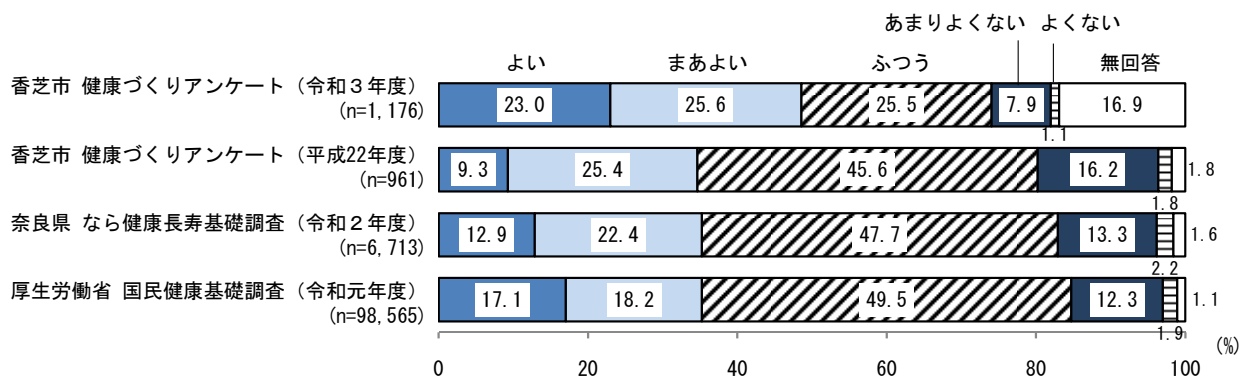
### 【運動の頻度 性・年齢別】



## (6) 健診

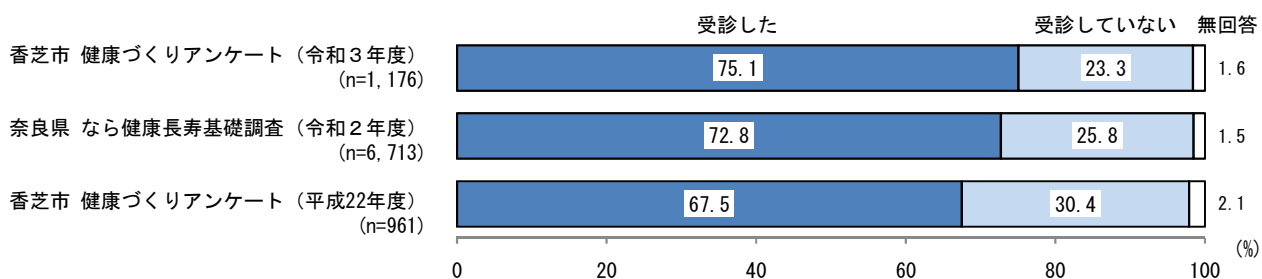
### ■現在の健康状態

現在の健康状態については、「よい」と「まあよい」を合わせた『よい』が合計48.6%、「よくない」と「あまりよくない」を合わせた『よくない』が合計9.0%となっています。



### ■健康診断の受診状況

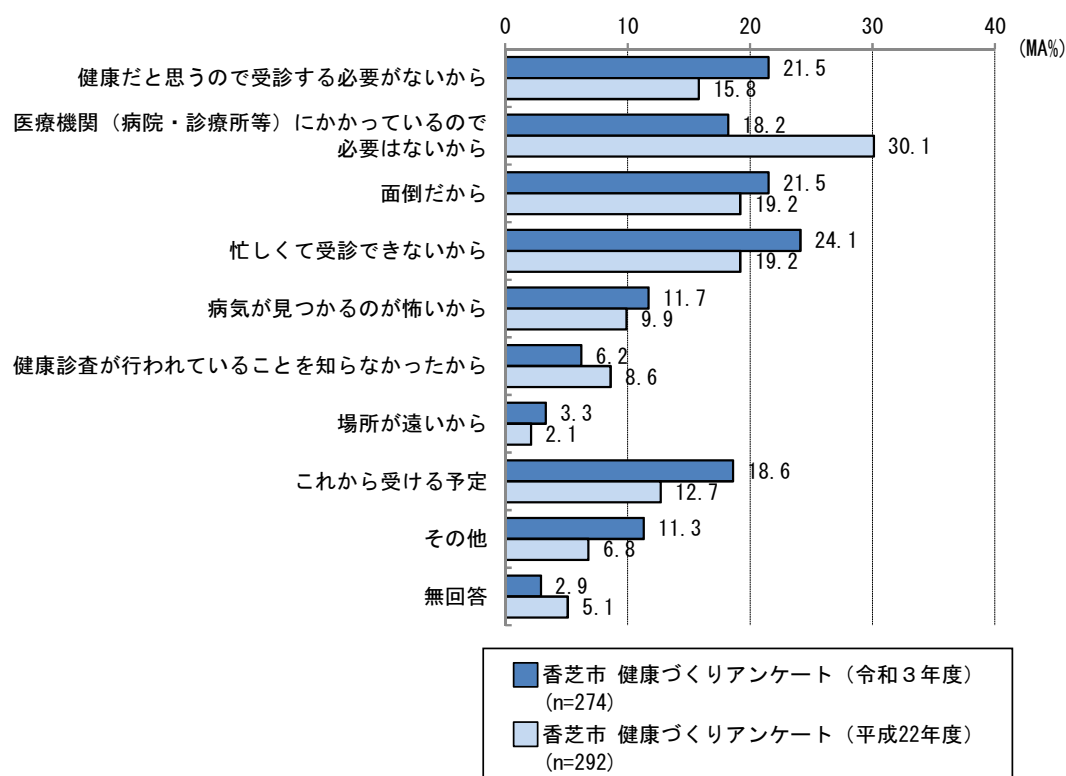
過去1年間の健康診断の受診状況については、「受診した」が75.1%、「受診していない」が23.3%となっています。



## ■健康診断未受診の理由

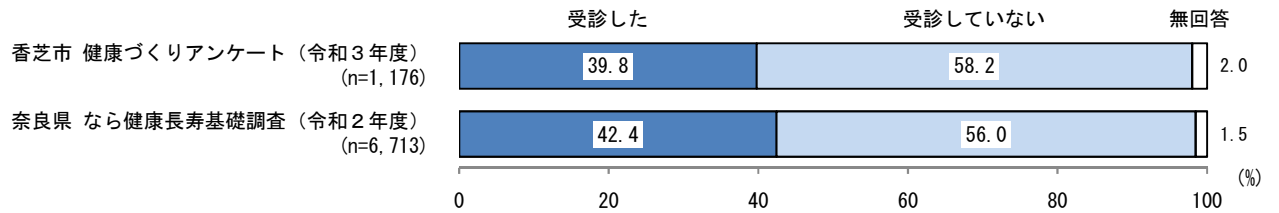
健康診断を「受診していない」とお答えの方に、未受診の理由をたずねたところ、「忙しくて受診できないから」が24.1%と最も多く、次いで、「健康だと思うので受診する必要がないから」「面倒だから」がそれぞれ21.5%となっています。

前回調査と比較すると、「これから受ける予定」が5.9ポイント、「健康だと思うので受診する必要がないから」が5.7ポイント増加し、「医療機関（病院・診療所等）にかかっているのに必要はないから」が11.9ポイント減少しています。

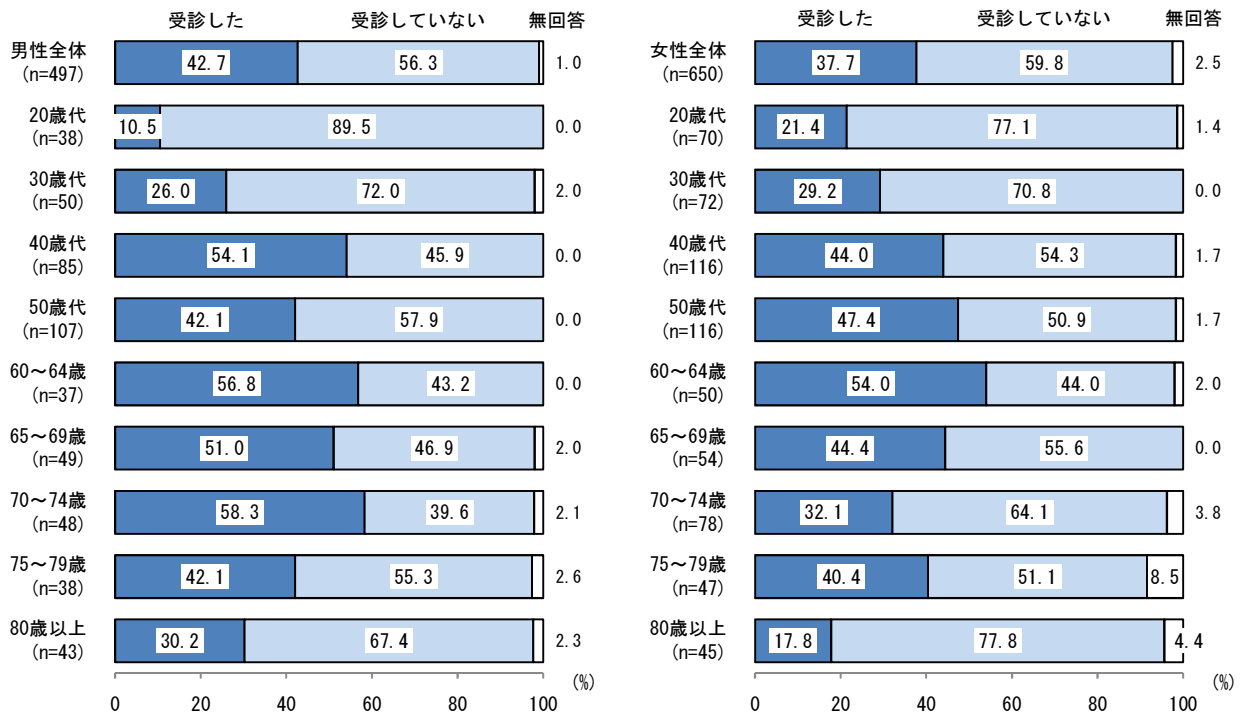


## ■がん検診（人間ドックを含む）の受診状況

過去1年間のがん検診（人間ドックを含む）の受診状況については、「受診した」が39.8%、「受診していない」が58.2%となっています。男女とも20歳代、30歳代の受診率が低く、40歳代～79歳までは5割前後の受診率となっていますが、80歳以上では再び少なくなっています。

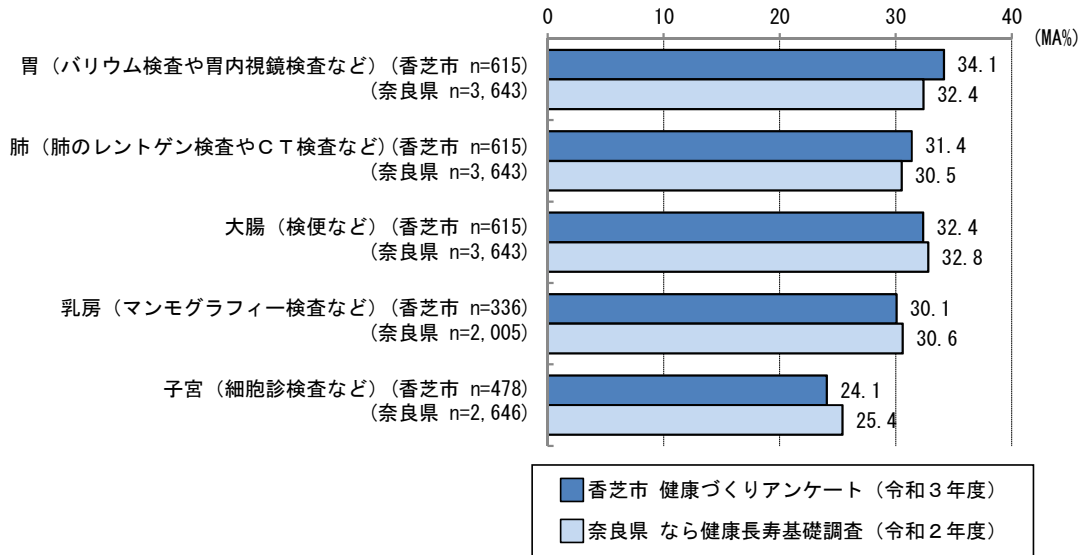


### 【がん検診の受診状況 性・年齢別】



過去1年間にかん検診を「受診した」人が受診したがん検診の内訳をみると、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんの受診率は3割～3割強、子宮がんでは2割台半ばとなっており、県の調査結果ともほぼ同じ傾向となっています。

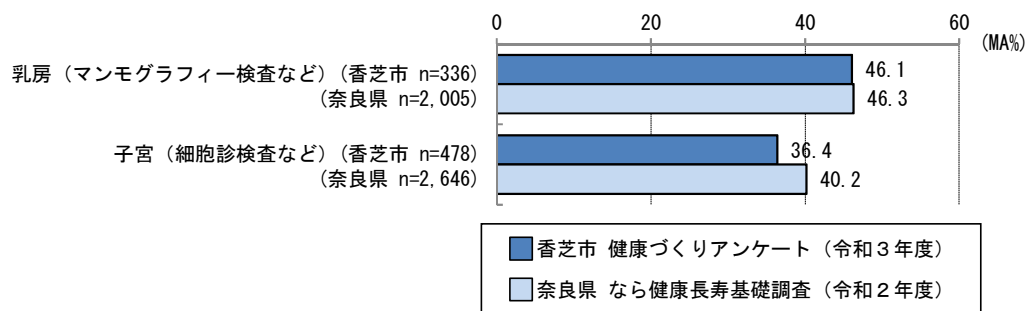
【がん検診の受診状況（過去1年間）】



※集計母数 胃がん・肺がん・大腸がん：40歳以上69歳以下、  
乳がん：女性のみ40歳以上69歳以下、子宮がん：女性のみ20歳以上69歳以下

女性の方の過去2年間の乳がん・子宮がん検診の受診状況を、県の調査と比較すると、乳がんは県の結果とほぼ同率、子宮がんは県の結果よりも3.8ポイント低くなっています。

【乳がん・子宮がん検診の受診状況（過去2年間）】

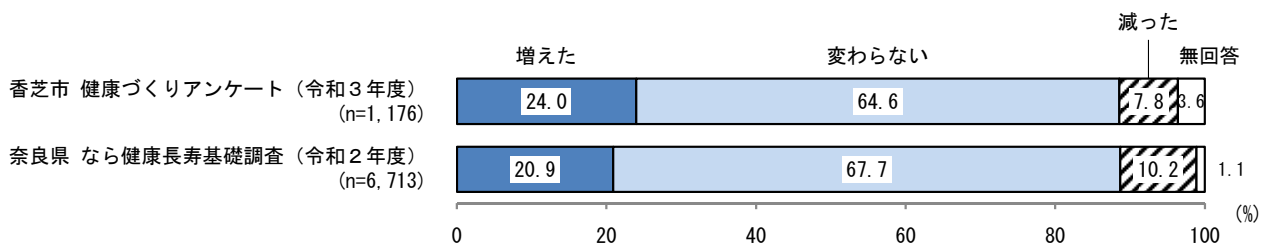


※集計母数 乳がん：女性40歳以上69歳以下、子宮がん：女性20歳以上69歳以下  
※乳がん・子宮がん検診は2年に1回行うものとされています。  
(奈良県乳がん検診実施要領・奈良県子宮がん検診実施要領より)

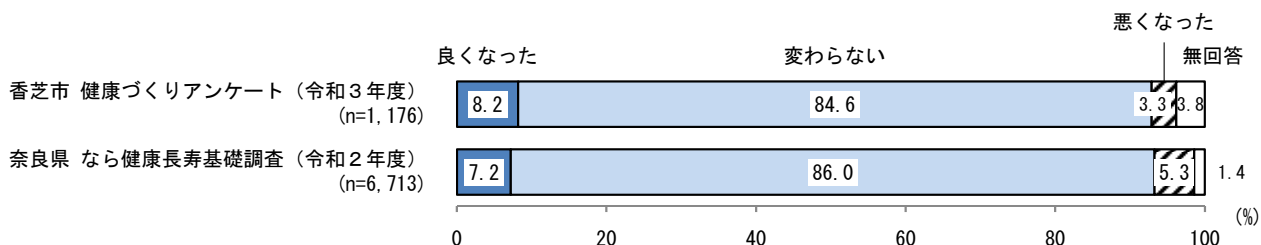
## (7) 新型コロナウイルス感染症による健康面への影響

緊急事態宣言（令和2年4月7日）前と現在を比較して、最も大きく影響がみられたのは「コミュニケーションの機会」で、「減った」が半数（50.6%）を占めています。「医療機関への通院」についても、「行きづらくなった」が3割（31.4%）みられます。

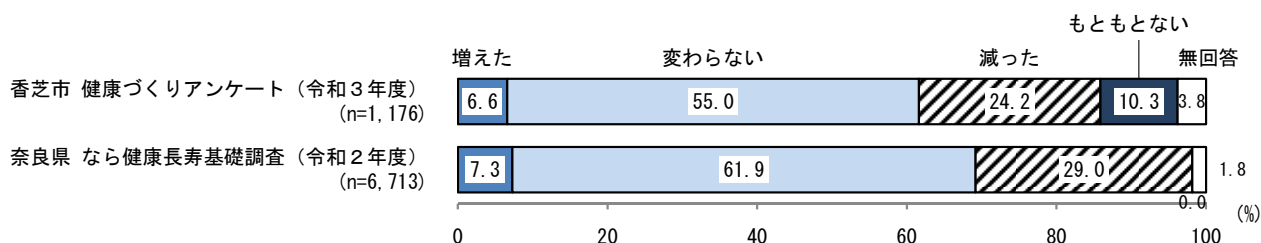
### ■体重



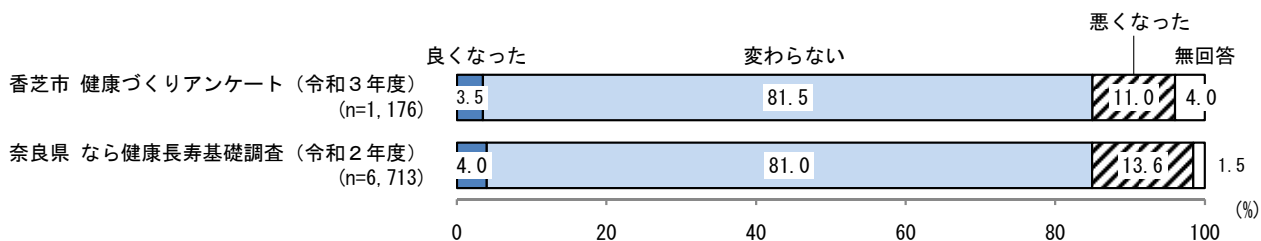
### ■食事の栄養バランス



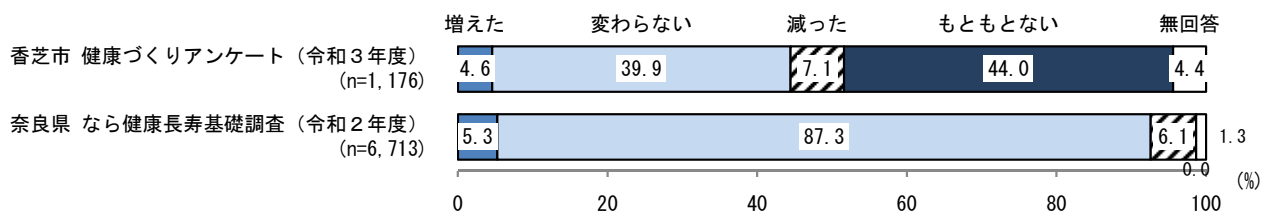
### ■運動の頻度 【参考】



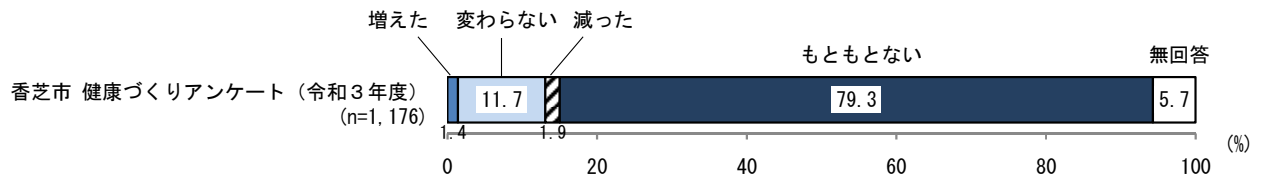
### ■睡眠の質



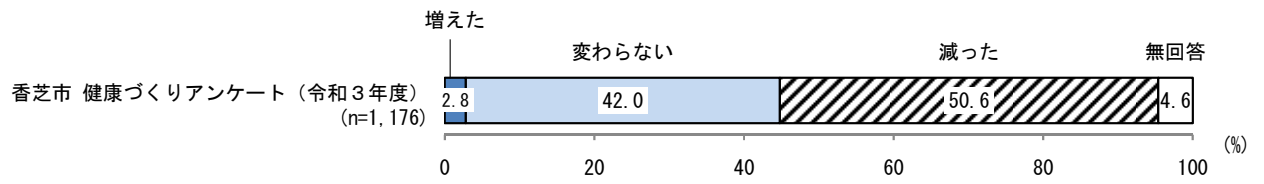
### ■飲酒量 【参考】



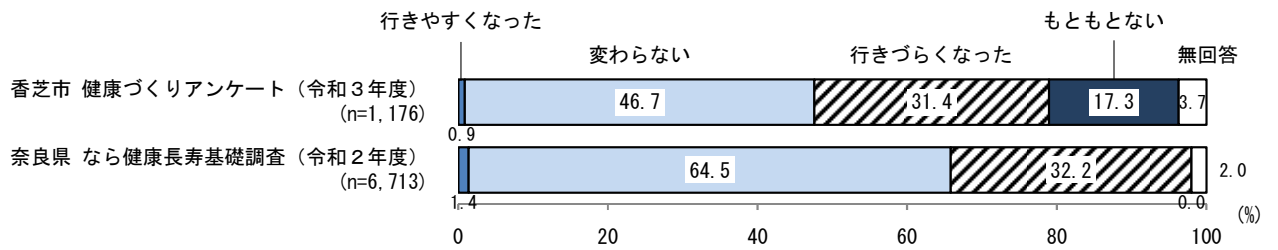
## ■喫煙の頻度



## ■コミュニケーションの機会



## ■医療機関への通院 【参考】





## 第3章 第2次計画の分野別評価

第2次香芝市健康増進計画および、第2次香芝市食育推進計画に定めた数値目標について、最終評価を行いました。数値目標の状況は以下のとおりです。

【健康増進計画 評価判定基準】	
A	…既に数値目標を達成している場合（さらに推進をめざす場合）
B	…数値目標は達成していないが、直近値が中間評価値※ <sub>1</sub> と同じか目標に近づいている場合
C	…中間評価値※ <sub>1</sub> と比較して直近値が目標から遠ざかっている場合
D	…ベースライン値や中間評価値※ <sub>1</sub> 、直近値がなく評価できない、または前回とアンケートの設問設定が異なるため比較による評価が困難な場合

※<sub>1</sub> 今回、健康増進計画としての中間評価は行っていませんが、平成28年実施の香芝市食育アンケート等でデータのある項目は、それを中間評価値として掲載しています。

【ライフステージ】				
乳幼児世代 (0～12歳)	若者世代 (13～19歳)	成年期世代 (20～39歳)	壮年期世代 (40～64歳)	高齢期世代 (65歳以上)

# Ⅰ 乳幼児世代（0～12歳）

## 乳幼児世代のめざす姿

愛情たっぷりに育ち、いろいろな経験をし、  
夢を持って、のびのびと育つ姿

## めざす姿を実現するための目標

- 親自身が心身ともに健康でいられるまち
- 他人の子にもお互いが声をかけられる関係でいられるまち
- 余裕のある子育てができるまち

## 【総合評価】

分野	項目数	A	B	C	D
1. 栄養・食生活	5	0	0	1	4
2. 歯の健康	10	5	4	1	0
3. 休養・こころの健康	10	0	0	1	9
総合計	25	5	4	3	13

## Ⅰ. 栄養・食生活

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
1	間食（甘いもの、清涼飲料水など）を1日3回以上取る子を減らす						
	健診時の問診票 「おやつのお時間決まっている」	1歳6ヶ月児	78.1% (H21)	-	-	0%	D
		3歳6ヶ月児	75.5% (H21)	-	-	0%	D
2	朝食を食べない子どもの割合を減らす						
	香芝市食育調査 「食べない日のほうが多い」 「まったく食べない」の合計	小学2年生 小学5年生	1.9%	2.5% (H28)	-	0%	D
3	朝食だけでも家族そろって食事をする日を増やす						
	香芝市食育調査 平日に朝食を「家族と 食べる」人の割合	小学2年生 小学5年生	52.7%	50.1% (H28)	-	100%	D
4	栄養知識の普及をする保育所、幼稚園、学校を増やす						
	市内小学校給食に携わる栄養士 (市、県職員)人数		7名 (H23)	-	6名	増加	C

## 2. 歯の健康

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
1	12歳児における1人平均う歯数を減らす						
	健診結果	1歳6ヶ月児	0.01本	0.026本 (H27)	0.027本 (R1)	1本以下	A
		3歳6ヶ月児	0.81本	0.72本 (H27)	0.46本 (R1)	1本以下	A
		12歳児	1.53本	0.78本 (H27)	0.75本 (R1)	1本以下	A
2	良く噛んで食べる子どもの割合を増やす						
	健診時の問診票	1歳6ヶ月児	71.1% (H21)	75.0% (H28)	78.6% (R2)	100%	B
		3歳6ヶ月児	87.8% (H21)	81.9% (H28)	72.0% (R2)	100%	C
3	定期検診を受ける子どもの数を増やす						
	健診結果	1歳6ヶ月児	95.7% (H21)	97.8% (H28)	98.1% (R2)	現状維持 もしくは増加	A
		3歳6ヶ月児	90.9% (H21)	95.9% (H28)	97.3% (R2)	現状維持 もしくは増加	A
4	フッ素洗口をする保育所、幼稚園、学校を増やす						
	虫歯予防教室	幼稚園	9園	9園 (H28)	9園※1 (R1)	増加	B
		保育所	7園	7園 (H28)	7園 (R1)	増加	B
フッ素洗口	幼稚園	9園	9園 (H28)	9園※1	増加	B	

※1のうち、2園は認定こども園。

### 3. 休養・こころの健康

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
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							
1	かしば"みらい"プラン 「子育てに関するサークルなど現在参加している」	8.6% (H17)	-	-	増加	D	
地域活動（ボランティアなど）に参加する子どもの数を増やす							
2	かしば"みらい"プラン 「地域活動やグループ活動参加したことがある」	60% (H17)	-	-	増加	D	
TVを見る時間が2時間以内の子どもの割合を増やす							
3	全国学力・学習状況調査 「2時間より少ない」	33.2%	-	-	増加	D	
	（県）全国学力・学習状況調査 「2時間より少ない」	34.6%	42.1% (H28)	-	-	D	
	（国）全国学力・学習状況調査 「2時間より少ない」	32.4%	42.8% (H28)	-	-	D	
親子の会話が多いと思う子どもの数を増やす							
4	かしば"みらい"プラン 親子の会話が「多い」	54.8% (H21)	-	-	増加	D	
子育てが楽しいと思える親の割合を増やす							
5	かしば"みらい"プラン 子育てが「楽しいときの方が多い」	就学前児童の 保護者	62.3% (H17)	-	50.2% (H30)	増加	C
		小学生の 保護者	60.7% (H17)	-	-	増加	D
生活リズムを気を付けている子どもの数を増やす							
6	香芝市健康づくり アンケート調査 睡眠時間「9時間以上」	0～12歳の 保護者	60.7%	-	-	増加	D
	香芝市健康づくり アンケート調査 睡眠時間「7～8時間以上」	0～12歳の 保護者	39.3%	-	-	増加	D

乳幼児世代では、評価ができる12項目中の5項目でA評価、とくに、歯の健康に関する項目、「12歳児における1人平均う歯数を減らす」「定期検診を受ける子どもの数を増やす」などで目標値を達成しています。

## 2 若者世代（13～19歳）

### 若者世代のめざす姿

個性と能力を発揮できる「大人」へと成長できるような、  
健全な社会環境をもつまちの姿

### めざす姿を実現するための目標

- 自分たちのアピールができるまち
- 友だちと語り合い、分かち合い、何にでもチャレンジできるまち

### 【総合評価】

分野	項目数	A	B	C	D
1. 休養・こころの健康	1	1	0	0	0
2. 飲酒・喫煙・薬物乱用	3	2	0	1	0
総合計	4	3	0	1	0

### 1. 休養・こころの健康

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
1	カウンセラーのいる学校の数を増やす					
	中学校	4校	4校 (H28)	4校	維持	A

### 2. 飲酒・喫煙・薬物乱用

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
1	サポート体制や相談窓口の設置数を増やす					
	医療機関 健やかネットなら	15件	-	57件	増加	A
	歯科医院 健やかネットなら	36件	-	32件	増加	C
	薬局（薬剤師） 健やかネットなら	16件	-	34件	増加	A

若者世代では、「カウンセラーのいる学校の数を増やす」「サポート体制や相談窓口の設置数を増やす（医療機関）」「サポート体制や相談窓口の設置数を増やす（薬剤師）」の3項目で目標値を達成しています。

### 3 成年期世代（20～39歳）

#### 成年期世代のめざす姿

社会に対する責任を自覚し、責任ある行動ができる姿

#### めざす姿を実現するための目標

- 社会に参加することができるまち
- 就職、結婚、子育て、地域参加のできるまち
- 経済的に自立することができるまち

#### 【総合評価】

分野	項目数	A	B	C	D
1. 栄養・食生活	12	4	2	2	4
2. 身体活動・運動	2	2	0	0	0
3. 休養・こころの健康	6	4	0	2	0
4. 社会的役割の参加	4	2	0	1	1
総合計	24	12	2	5	5

#### 1. 栄養・食生活

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
やせ（BMI 18.5未満）の割合を減らす						
1	香芝市健康づくり アンケート調査 身長・体重の回答から算出	女性 20～39歳 17.7%	-	16.2%	15%以下	B
肥満者（BMI 25以上）の人の割合を減らす						
2	香芝市健康づくり アンケート調査 身長・体重の回答から算出	男性 20～39歳 32.5%	-	22.0%	15%以下	B
		女性 20～39歳 6.3%	-	12.5%	維持	C
栄養のバランスに気をつけている人の割合を増やす						
3	香芝市健康づくり アンケート調査 栄養バランスを 「考えて食べる」	男性 20～39歳 20.5%	41.4%※1 (H28)	26.8%※2	増加	D
		女性 20～39歳 51.9%		31.6%※2	増加	D

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
薄味にしている							
4	香芝市健康づくり アンケート調査 薄味に「している」	男性	14.5%	20.5%※ <sub>1</sub> (H28)	26.8%※ <sub>3</sub>	増加	D
		女性	30.4%		41.4%※ <sub>3</sub>	増加	D
動物性脂肪を控えている							
5	香芝市健康づくり アンケート調査 動物性脂肪を 「ひかえている」	男性	4.8%	11.5%※ <sub>1</sub> (H28)	12.5%	増加	A
		女性	13.9%		16.5%	増加	A
栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす							
6	香芝市健康づくり アンケート調査 栄養成分表示を参考に 「している」	男性 20～39歳	13.3%	-	24.4%	増加	A
		女性 20～39歳	37.3%	-	26.5%	増加	C
朝食を食べない人の割合を減らす							
7	香芝市健康づくり アンケート調査 朝食を「ほとんど 食べない」	男性 20～39歳	16.9%	-	13.4%	15%以下	A

※<sub>1</sub> 平成28年度香芝市食育アンケート、小学2年生・5年生の保護者の値。

※<sub>2</sub> 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが「ほぼ毎日」」の値。

※<sub>3</sub> 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「薄味にするよう「いつも心がけている」」の値。

## 2. 身体活動・運動

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
運動習慣を有する人の割合を増やす							
1	香芝市健康度評価A票 運動習慣が「週3回以上」 「週1～2回」の合計	男性	31.6%	-	45.1%※ <sub>1</sub>	35%以上	A
		女性	11.9%	-	32.4%※ <sub>1</sub>	30%以上	A

※<sub>1</sub> 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「1日合計30分以上の運動・スポーツを「週2日以上している」」の値。

### 3. 休養・こころの健康

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合を減らす							
1	香芝市健康づくり アンケート調査 ストレスを「毎日感じている」 「時々感じている」の合計	男性 20～39歳	83.1%	-	89.1%※1	減少	C
		女性 20～39歳	80.4%	-	86.0%※1	減少	C
睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合を減らす							
2	香芝市健康づくり アンケート調査 睡眠補助剤等を 「使っている」	男性 20～39歳	8.4%	-	3.7%	減少	A
		女性 20～39歳	7.0%	-	5.1%	減少	A
ストレスを解消する方法が特にならない人を減らす							
3	香芝市健康づくり アンケート調査 ストレス解消方法が 「特にならない」	男性 20～39歳	9.6%	-	0.0%※2	減少	A
		女性 20～39歳	5.7%	-	1.7%※2	減少	A

※1 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「ストレスが「よくある」「少しある」」の合計値。

※2 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「ストレスがあったときの対処法が「特にならない」」の値。

### 4. 社会的役割の参加

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値	目標値 (R3年度)	評価
(県) 失業者が減少する							
1	労働力調査(総務省) 完全失業率(年平均 モデル推計値)		4.3%	-	2.7% (R2)	減少	A
		(参考) 全国	5.1%	-	2.8% (R2)	-	D
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							
2	香芝市市民意識調査 (総合計画策定時調査) 「このままずっと 住み続けたい」	30～34歳	38.5% (H21)	-	53.1% (R1)	増加	A
		35～39歳	50.3% (H21)		46.0% (R1)	増加	C



成⼈期世代では、評価ができる19項目中の12項目がA評価で、「動物性脂肪を控えている」「栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす（男性）」「朝食を食べない人の割合を減らす（男性）」「運動習慣を有する人の割合を増やす」「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が特にない人を減らす」などで目標値を達成しています。

一方、「肥満者（BMI25以上）の人の割合を減らす（女性）」「栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす（女性）」など、女性のみC評価となっているものもみられます。

## 4 壮年期世代（40～64歳）

### 壮年期世代のめざす姿

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

### めざす姿を実現するための目標

- 人とのコミュニケーションがうまくでき、生きがいや趣味をもてるまち
- 安心して介護が受けられ、介護ができるまち
- 健康状態とうまくつきあっていけるよう、健康管理ができるまち

### 【総合評価】

分野	項目数	A	B	C	D
1. 栄養・食生活	9	1	1	4	3
2. 歯の健康	4	2	1	0	1
3. 身体活動・運動	4	0	0	1	3
4. 休養・こころの健康	7	3	0	4	0
5. 喫煙・飲酒	18	1	11	3	3
6. 地域住民の助け合い	1	0	1	0	0
7. がんや生活習慣の予防	9	0	3	6	0
総合計	52	7	17	18	10

### 1. 栄養・食生活

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
1	肥満者（BMI 25以上）の人の割合を減らす						
	香芝市健康づくり アンケート調査 身長・体重の回答から算出	男性 40～64歳	37.2%	-	31.7%	15%以下	B
		女性 40～64歳	11.0%	-	14.0%	7.8%以下	C
2	朝食を食べない人の割合の減少						
	香芝市健康づくり アンケート調査 朝食を「ほとんど 食べない」	男性 40～64歳	3.4%	9.2%※1 (H28)	8.4%	5%以下	C
		女性 40～64歳	2.7%		5.9%	3%以下	C

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
緑黄色野菜を食べるように心がける人の割合を増やす						
3	香芝市健康づくり アンケート調査 野菜（特に緑黄色野菜）を 「ほぼ毎日食べる」 「週に3～5回食べる」 「週に1～2回食べる」	男性 40～64歳	97.3%	-	81.5%※2	増加 D
		女性 40～64歳	100.0%	-	87.1%※2	増加 D
外食産業で食品表示をする店を増やす						
4	市内の健康なら協力店のうち 「外食等の栄養成分表示」該当店舗	8店 (H23)	-	H29年度 で事業終了	増加	D
栄養成分表示を参考にする人の割合を増やす						
5	香芝市健康づくり アンケート調査 栄養成分表示を参考に 「している」	男性 40～64歳	17.6%	-	22.9%	増加 A
		女性 40～64歳	44.0%	-	35.1%	増加 C

※1 平成28年度香芝市食育アンケート、小学2年生・5年生の保護者の値。

※2 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「野菜をたくさん食べるよう「いつも+時々心がけている」」の合計値。

## 2. 歯の健康

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
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						
1	香芝市健康づくり アンケート調査	40～64歳	-	-	70%以上	D
定期的に歯科検診を受けている人の割合を増やす						
2	香芝市健康づくり アンケート調査 定期的に歯科検診を 「受けている」	40～64歳	33.6%	-	50.7%	50%以上 A
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						
3	香芝市健康づくり アンケート調査 歯周病（歯そうのうろ うなど）が「たばこを吸 うと影響がある」	40～64歳	40.6%	-	56.5%	100% B

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
歯間部清掃用具を使用する人の割合を増やす							
4	香芝市健康づくり アンケート調査 歯間部清掃用具を「使う」	40～64歳	33.3%	-	51.3%	50%以上	A

### 3. 身体活動・運動

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
運動習慣を有する人の割合を増やす							
1	香芝市健康づくり アンケート調査 「健康維持増進のため に意識的に身体を動か している」	男性 40～64歳	51.4%	-	42.7%※1	60%以上	D
		女性 40～64歳	56.0%	-	37.3%※1	60%以上	D
健康ウォーキング大会等の行事参加者を増やす							
2	すこやかウォーキングマップ、健康 運動普及推進員ウォーキング大会、 花咲ウォーキング大会、健康運動普 及推進員定期のウォーキング等		1,060人	497人 (参考)	690人 (R2)	増加	C
運動設備に不満を感じている人の割合を減らす							
3	香芝市市民意識調査 (総合計画策定時調査) スポーツ施設の整備・充実が「あまり 満足していない」「全く満足してい ない」の合計		20.0% (H21)	-	-	減少	D

※1 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「1日30分以上の運動・スポーツを「毎日している」と「週2日以上している」の合計値。

#### 4. 休養・こころの健康

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合を減らす						
1	香芝市健康づくり アンケート調査 ストレスを「毎日感じ ている」「時々感じて いる」の合計	男性 40～64歳	75.0%	-	87.7%※1	減少 C
		女性 40～64歳	73.6%	-	89.3%※1	減少 C
睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合を減らす						
2	香芝市健康づくり アンケート調査 睡眠補助剤等を 「使っている」	男性 40～64歳	15.5%	-	16.3%	減少 C
		女性 40～64歳	9.3%	-	7.4%	減少 A
ストレスを解消する方法が特にならない人を減らす						
3	香芝市健康づくり アンケート調査 ストレス解消方法が 「特にならない」	男性 40～64歳	4.7%	-	3.5%※2	減少 A
		女性 40～64歳	4.9%	-	2.1%※2	減少 A
相談できる施設や機関を知っている人の割合を増やす						
4	香芝市健康度づくり アンケート調査 保健センター等を 「知っている」	40～64歳	31.8%	-	27.9%	90%以上 C

※1 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「ストレスが「よくある」「少しある」」の合計値。

※2 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「ストレスがあったときの対処法が「特にならない」」の値。

#### 5. 喫煙・飲酒

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
喫煙者の割合を減らす						
1	特定健診結果より たばこを「毎日吸っている」	男性	25.0%	-	-※1	減少 D
		女性	5.2%	-	-※1	減少 D

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価		
2	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							
	香芝市健康づくり アンケート調査 「たばこを吸うと影響 がある」	男性 40～64歳	肺がん	85.1%	-	90.7%	100%	B
			ぜんそく	68.2%	-	80.6%	100%	B
			気管支炎	68.2%	-	82.8%	100%	B
			心臓病	64.9%	-	63.9%	100%	C
			脳卒中	67.6%	-	66.5%	100%	C
			胃かいよう	42.6%	-	35.2%	100%	C
			妊娠への 影響	79.7%	-	82.4%	100%	B
		女性 40～64歳	肺がん	84.6%	-	93.0%	100%	B
			ぜんそく	68.1%	-	77.5%	100%	B
			気管支炎	67.6%	-	82.3%	100%	B
			心臓病	58.2%	-	65.3%	100%	B
			脳卒中	57.7%	-	70.5%	100%	B
			胃かいよう	30.2%	-	43.2%	100%	B
妊娠への 影響	84.6%	-	94.5%	100%	B			
3	分煙、禁煙を実施する施設、職場、飲食店を増やす							
	市内の健康なら協力店のうち 「禁煙の推進」該当店舗	3店 (H23)	-	-	増加	D		
4	多量に飲酒する人の減少							
	特定健診結果より 日本酒では1合、ビールで は500ml以上飲む人	男性 40～74歳	25.5%	-	24.3% (R1)	減少	A	

※1 現在の特定健診質問票の項目と異なるため比較不可。

## 6. 地域住民の助け合い

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
1	ボランティア活動に参加している人を増やす					
	ボランティアセンター登録者数	1,399人 (H21)	1,570人 (H28)	1,476人 (R2)	増加	B

## 7. がんや生活習慣の予防

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
1	市の各健康診査の受診率を上げる						
	胃がん健診	35歳以上	2.6%	-	2.5% (R2)	50%以上	C
	肺がん検診	20歳以上	3.9%	-	1.3% (R2)	50%以上	C
	大腸がん検診	40歳以上	6.2%	-	4.1% (R2)	50%以上	C
	乳がん検診	40歳以上	21.2%	-	7.5% (R2)	50%以上	C
	子宮がん検診	20歳以上	9.6%	-	4.2% (R2)	50%以上	C
	特定健診 (国民健康保険被保険者の受診率)	40～74歳	33.3%※1	-	35.6% (R1)	54%	B
2	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備群の割合を減らす						
	特定健診結果	該当者	14.2%	-	18.1% (R1)	14.9%	C
		予備群	10.5%	-	11.1% (R1)	14.9%	B
3	特定保健指導実施率を増やす						
	特定保健指導実施率	40～74歳	9.7%※1	-	20.8% (R1)	42%	B

※1 第3期特定健康診査実施計画より

壮年期世代では、評価ができる42項目中の7項目、「定期的に歯科検診を受けている人の割合を増やす」「歯間部清掃用具を使用する人の割合を増やす」「ストレスを解消する方法が特になくはない人を減らす」「多量に飲酒する人の減少」などで目標値を達成しています。また、「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」についても、目標達成には至らずながらも、多くの項目で数値が上がっています。

一方で、「肥満者（BMI 25 以上）の人の割合を減らす（女性）」「朝食を食べない人の割合の減少」「最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合を減らす」や、「市の各健康診査の受診率を上げる」の多くでC評価となっています。



## 5 高齢期世代（65歳以上）

### 高齢期世代のめざす姿

いつまでも健康（肉体的・精神的）を保つように心がけ、  
生きがいを感じて生活できる姿

### めざす姿を実現するための目標

- 自分の健康管理ができる（食生活の中でもバランスよく食べる）まち
- 生きがいをもっていきいきと暮らすことができるまち

### 【総合評価】

分野	項目数	A	B	C	D
1. 栄養・食生活	4	0	0	1	3
2. 休養・こころの健康	24	3	1	9	11
3. 身体活動・運動	4	1	0	0	3
4. 人のきずな	3	0	1	0	2
総合計	35	4	2	10	19

### 1. 栄養・食生活

	目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R2年度)	目標値 (R3年度)	評価
	緑黄色野菜を食べるように心がける人の割合を増やす						
1	香芝市健康づくり アンケート調査 野菜（特に緑黄色野菜）を 「ほぼ毎日食べる」 「週に3～5回食べる」 「週に1～2回食べる」	男性 65歳以上	98.2%	-	95.3%※1	増加	D
		女性 65歳以上	99.5%	-	91.5%※1	増加	D
	薄味にしている						
2	香芝市健康づくり アンケート調査 薄味に「している」	65歳以上	41.0%	-	49.6%※2	増加	D

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R2年度)	目標値 (R3年度)	評価
3	動物性脂肪をひかえている					
	香芝市健康づくりアンケート調査 動物性脂肪を「ひかえている」	65歳以上	37.0%	-	26.7%	増加 C

※1 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「野菜をたくさん食べるよう「いつも+時々心がけている」」の合計値。

※2 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「薄味にするよう「いつも心がけている」」の値。

## 2. 休養・こころの健康

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
1	人々が交流する場が増える、または、参加する人が増える						
	中央公民館利用状況 件数・利用者数は市民 全体	本館	件数	4,009件	4,949件 (H28)	3,109件 (R2)	増加 C
		利用者数	72,104人	73,126人 (H28)	29,169人 (R2)	増加 C	
		モナミ ホール	件数	85件	240件 (H28)	閉館・廃止	増加 D
		利用者数	143,669人	37,218人 (H28)	閉館・廃止	増加 D	
	中央公民館で活躍する サークル	サークル数	113 (H22)	105 (H28)	106 (R2)	増加 C	
		登録人数	2,408人 (H22)	2,020人 (H28)	1,774人 (R2)	増加 C	
	社会体育施設における、クラブ活動 の全登録者数		1,714人 (H22)	1,435人 (H28)	851人 (R3)	増加 C	
	すこやか教室OBによる 市内マップウォーキング	回数	3回	4回 (H28)	未実施※1 (R2)	増加 D	
		参加者 延べ人数	156人	73人 (H28)	未実施※1 (R2)	増加 D	
	すこやか教室OBによる 自主ハイキング	回数	10回	30回 (H28)	20回 (R2)	増加 A	
		参加者 延べ人数	140人	642人 (H28)	460人 (R2)	増加 A	

目標項目		ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
介護福祉課の運動機能 向上・認知症予防事業	教室数	14 教室	5 教室 (H28)	4 教室※ <sub>1</sub> (R2)	増加	D	
	回数	416 回	218 回 (H28)	54 回※ <sub>1</sub> (R2)	増加	D	
	参加者 延べ人数	8,321 人	5,641 人 (H28)	1,133 人※ <sub>1</sub> (R2)	増加	D	
老人クラブ加入率 (老人クラブ参加者/60歳以上の人口)		27.0%	19.2% (H28)	14.6% (R2)	増加	C	
ふたかみクラブ連合会 ゲートボール大会参加者数		138 人	87 人 (H28)	36 人※ <sub>1</sub> (R2)	増加	C	
ふたかみクラブ連合会 グランドゴルフ大会参加者数		839 人	901 人 (H28)	180 人※ <sub>1</sub> (R2)	増加	C	
ふれあいいきいきサロン		市内 4 カ所	市内 16 カ所 (H28)	市内 24 カ所 (R2) ※ <sub>1</sub>	増加	A	
認知症高齢者を増やさない（閉じこもる人が増えると認知症も出やすい）							
2	介護認定受給者のうち、認知症状を 有する人の割合（Ⅱα以上） ベースライン値は平成 23 年度生活機 能評価結果、中間値・直近値は介護認 定審査会対象者より抽出		48.6%	54.4% (H28)	55.9% (R1)	現状維持 もしくは減少	C
	基本健康診査結果 「認知症予防・支援に 該当する者」 ベースライン値は平成 23 年度生活機能評価結 果	男性 65 歳以上	2.4%	-	-※ <sub>2</sub>	現状維持 もしくは減少	D
		女性 65 歳以上		-	-※ <sub>2</sub>	現状維持 もしくは減少	D
	基本健康診査結果 「閉じこもり予防・支援 に該当する者」 ベースライン値は平成 23 年度生活機能評価結 果	男性 65 歳以上	1.0%	-	-※ <sub>2</sub>	現状維持 もしくは減少	D
		女性 65 歳以上		-	-※ <sub>2</sub>	現状維持 もしくは減少	D
経験を生かせる場を増やす							
3	香芝市シルバー人材センター登録者数		489 人 (H24)	420 人 (H28)	420 人 (R2)	増加	B

※<sub>1</sub> 令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症のため未実施、もしくは人数や回数を制限しての実施。

※<sub>2</sub> 生活機能評価については、現在の日常生活圏域ニーズ調査と項目が異なるため比較不可。

### 3. 身体活動・運動

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
意識的に運動している人の割合を増やす							
1	香芝市健康づくりアンケート調査 「健康維持増進のために意識的に身体を動かしている」	65歳以上	75.1%	-	64.7%※1	増加	D
	香芝市健康度評価A票 「週2回以上」	65歳以上	-	-	-	-	D
	香芝市健康度評価A票 「1回30分以上」	65歳以上	-	-	-	-	D
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人を増やす							
2	特定健診質問票より	65～74歳	49.2%	-	52.0% (R1)	増加	A

※1 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「1日30分以上の運動・スポーツを「毎日している」と「週2日以上している」の合計値。

### 4. 人のきずな

	目標項目	ベースライン (H22年度)	中間評価値	直近値 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
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							
1	香芝市シルバー人材センター登録者数	488人 (H24)	420人 (H28)	420人 (R2)	増加	B	
	基本健康診査 「自分が役に立つ人間だと思えない」	男性 65歳以上	17.9%	-	-	減少	D
		女性 65歳以上	17.6%	-	-	減少	D

高齢期世代では、「人々が交流する場が増える、または、参加する人が増える」の一部で目標値を達成しているものもありますが、直近では新型コロナウイルス感染症による参加者の減少や行事の未実施等により、C評価が多くなっています。

## 6 第2次香芝市食育推進計画

【食育推進計画 評価判定基準】	
A	…目標達成
B	…改善傾向（第2次計画時の値から1割以上の改善）
C	…現状維持
D	…悪化傾向（第2次計画時の値から1割以上の悪化）
E	…直近値がない、または、前回とアンケートの設問設定が異なるため比較による評価が困難な場合

### 【総合評価】

分野	項目数	A	B	C	D	E
食育推進の目標値	14	0	1	1	0	12

第2次香芝市食育推進計画のアンケート対象者は、香芝市立小学校2年生と5年生の保護者で、今回の改訂版アンケートは20歳以上の市民であり、対象者が異なるため、E（評価が困難）が多くなりました。

### ★印は重点目標

	目標項目	第1次計画時 (H22年度)	第2次計画時 (H28年度)	直近値※1 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価	
1	朝食を食べない人の割合を減らす						
	香芝市食育調査 朝食を「まったく食べない」	小学2年生 小学5年生	0.2%	0.1%	-	0%	E
		保護者	2.2%	2.0%	5.8%	1.8%以下	E
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人の割合を増やす						
	香芝市食育調査 朝食・昼食・夕食のうち 1日2回以上「主食+主 菜+副菜」を食べる	保護者	-	41.4%	38.3%※2	55%以上	E
3★	野菜料理を食べる量を増やす						
	香芝市食育調査 1日に野菜料理を「毎日 5皿以上」食べる	保護者	-	3.1%	3.5%	4%以上	E
		保護者	-	60.2%	28.7%※3	67%以上	E

	目標項目		第1次計画時 (H22年度)	第2次計画時 (H28年度)	直近値※1 (R3年度)	目標値 (R3年度)	評価
4★	薄味にしている人の割合を増やす						
	香芝市食育調査 薄味に「している」	保護者	24.0%	20.5%	35.5%※4	27%以上	E
5	脂肪分を控えている人の割合を増やす						
	香芝市食育調査 脂肪分を「控えている」	保護者	15.6%	11.5%	15.1%※5	18%以上	E
6★	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる（共食）人の割合を増やす						
	香芝市食育調査 平日に朝食を「家族と 食べる」人の割合	小学2年生 小学5年生	52.7%	50.1%	-	58%以上	E
	香芝市食育調査 平日に夕食を「家族と 食べる」人の割合	小学2年生 小学5年生	94.0%	91.8%	-	95%以上	E
	香芝市食育調査 平日に朝食又は夕食を 「家族と食べる」人の割合	小学2年生 小学5年生	-	93.7%	-	95%以上	E
7★	朝市（直売所）を知っている人の割合を増やす						
	香芝市食育調査 朝市（直売所）を 「知っている」	保護者	44.3%	34.1%	30.4%	45%以上	E
8	給食に使用する地場産物（香芝市産）の品数を増やす						
	給食食材使用数		4品	27品	25品 (R2)	30品目	B
9	食育推進にかかわるボランティア活動をしている人を増やす						
	食育推進ボランティア活動者数		33人	31人	19人	33人以上	C
10★	食育推進にかかわるボランティアが実施する保健事業（教室）の参加者を増やす						
	保健事業（教室）の定員に対する 参加者の割合		70.0%	93.0%	0人※6	95%以上	E

- ※1 目標項目1～5、7の直近値は、令和3年度香芝市健康づくりアンケート回答者全体の数値のため、参考値。
- ※2 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが「ほぼ毎日」の値。
- ※3 令和3年度香芝市健康づくりアンケートでは「毎日3～4皿」「毎日1～2皿」だが、平成28年香芝市食育調査では「毎日3～4皿」「つけ合わせ程度」と選択肢の内容が異なる。
- ※4 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「薄味にするよう「いつも心がけている」の値。
- ※5 令和3年度香芝市健康づくりアンケート、「動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を「ひかえている」の値。
- ※6 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため未実施。

## 第4章 健康づくりの目標

### 1 基本理念

# 世代をこえてともに支え合っているまち かしば ～健康長寿なら1 かしばをめざして～

香芝市では、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組むことをめざし、「健康かしば21～第2次香芝市健康増進計画～」及び「第2次香芝市食育推進計画」を推進してきました。令和4年度からは、総合的に推進するため、一体的に策定し、施策を推進していくこととなります。今回、市民アンケート調査を行い、統計データ等を客観的に分析し、各分野での評価・検証を行い、今後の計画を実行あるものにするため、健康かしば21を推進していきます。

これからも、子どもから高齢者まで、すべての市民が共に支え合い、ライフステージに応じた健康づくりを、自分らしく元気に暮らしていけるまちづくりをめざします。

今後は、コロナ禍を踏まえた「新たな日常生活」に対応した取り組みをどう進めていくかという課題が浮かびあがっています。おうち時間が増加し、運動不足や食生活が乱れ、人との交流が減って気分が滅入る等々の状況の今、積極的にからだところの健康づくりに取り組むことができるように、共に支え合い、自分らしい健康づくりの取り組みをすすめていきます。

### 2 基本方針

- ◎ 健康に関する情報を正しく選択できる力をもつ
- ◎ からだところの健康づくりに取り組む
- ◎ コミュニティや世代間の交流を図り、共に助け合う
- ◎ 健康を支える地域活動の強化と環境づくり

## 第5章 分野別の取り組み

### Ⅰ 栄養・食生活 ～食育推進計画～

#### 現状と課題

食は、生命を維持するうえで必要不可欠であり、摂り方が健康状態を左右します。

ライフスタイルの多様化により健全な食生活が失われつつある現状を受け止め、第1次計画では、『楽しもう！食べること と つくること ～できることから、はじめよう～』を基本理念に、「正しい食生活を知ろう」「笑顔のある食卓づくり」「『食』からの環境づくり」「『食』の輪をひろげよう」の4つを行動目標として取り組んできました。

第2次計画においても基本理念を継承し、年代や生活習慣等のライフステージごとに目標を定め取り組んできました。

その結果、正しい食生活を送るための「知識」に関する項目については改善がみられましたが、「実践+行動」に関する項目については、一部達成できていない項目がありました。

健康づくりアンケート調査結果によると、普段の食生活で野菜の摂取を「心がけている人」は87.8%いますが、1日に野菜料理を何皿食べるかについては「毎日5皿以上」（成人の1日野菜摂取量）を摂取できているのは、3.5%となっています。

知識の普及から実践できるための啓発が必要です。

#### めざす姿

- すべての市民が食に関心をもち、「食べること」と「つくること」を楽しむことで健やかな毎日を過ごす

#### 今後の方向性

- ◆子ども・若者の育成支援における食育の推進
- ◆生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進



## 数値目標

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方
朝食を食べない人の割合を減らす					
1	香芝市健康づくりアンケート調査 朝食を「ほとんど食べない」	成年期以降	5.8%	5.6%	現状値より 3%減
朝食を食べる子どもの割合を増やす					
2	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 朝食を毎日食べている子どもの割合	小学5年生 男子	84.2% (R1)	増加	なら健康長寿 基本計画と同じ
		小学5年生 女子	84.9% (R1)	増加	
		中学2年生 男子	83.7% (R1)	増加	
		中学2年生 女子	80.1% (R1)	増加	
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある人の割合を増やす					
3	香芝市健康づくりアンケート調査 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べ ることが1日に2回以上あるのが 「ほぼ毎日」	成年期以降	38.3%	40.2%	現状値より 5%増
1日に野菜料理を3皿以上食べる人の割合を増やす					
4	香芝市健康づくりアンケート調査 1日に野菜料理を「毎日3～4皿」 以上食べる	成年期以降	32.2%	33.8%	現状値より 5%増
薄味をいつも心がけている人の割合を増やす					
5	香芝市健康づくりアンケート調査 薄味にするよう「いつも心がけている」	成年期以降	35.5%	37.3%	現状値より 5%増
朝食又は夕食をほとんど毎日家族と一緒に食べる（共食）人の割合を増やす					
6	香芝市健康づくりアンケート調査 朝食を家族と一緒に食べることが 「ほとんど毎日」	成年期以降	44.7%	46.9%	現状値より 5%増
	香芝市健康づくりアンケート調査 夕食を家族と一緒に食べることが 「ほとんど毎日」	成年期以降	55.1%	57.9%	現状値より 5%増
朝市（直売所）を活用している人の割合を増やす					
7	香芝市食育調査（保護者） 朝市（直売所）を「活用している」	全世代	-	30.0%	新規目標
給食に使用する地場産物（香芝市産）の品数を増やす					
8	給食食材使用数	保育所 幼稚園 小学校	25品目 (R2)	25品目	現状維持

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方
食育推進に関わるボランティアが実施する保健事業（教室）の参加率を増加する					
9	保健事業（教室）の定員に対する参加者の割合	成年期以降	95% (R1)	97.9%	現状値より 3%増
食育推進に関わるボランティアの人数を増やす					
10	保健センターの食育推進に関わるボランティアの人数	成年期以降	20 人	21 人	現状値より 5%増加
肥満者・やせの人の割合を減らす					
11	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 肥満傾向にある生徒の割合	小学 5 年生 男子	7.7% (R1)	減少	なら健康長寿 基本計画と同じ
		小学 5 年生 女子	5.6% (R1)	減少	
		中学 2 年生 男子	5.9% (R1)	減少	
		中学 2 年生 女子	3.8% (R1)	減少	
	香芝市健康づくりアンケート調査 肥満者（BMI25 以上）の割合	成年期以降 男性	28.6%	27.7%	現状値より 3%減
	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 やせ傾向にある生徒の割合	小学 5 年生 女子	2.7 (R1)	2.6%	現状値より 3%減
		中学 2 年生 女子	6.9 (R1)	6.7%	
	香芝市健康づくりアンケート調査 やせ（BMI18.5 未満）の割合	成年期以降 女性	10.8%	10.5%	現状値より 3%減
香芝市健康づくりアンケート調査 低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合	高齢期	12.6%	維持	なら健康長寿 基本計画と同じ	

## 取り組み

	取 り 組 み
行政、地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩対策を充実する</li> <li>・野菜摂取量の増加に向けた取り組みを充実する</li> <li>・バランスの良い食生活の実践を支援する</li> <li>・妊産婦・乳幼児の栄養支援を充実する</li> <li>・生活習慣病の発症・重症化予防のための食生活改善について支援する</li> <li>・家族や仲間と一緒に食事をとることの重要性を伝える</li> <li>・高齢者における栄養改善の必要性や知識の周知啓発の強化</li> <li>・食育に関する情報の提供や取り組みについて、広報やホームページ、イベントなどを通じて普及啓発を図る</li> <li>・農業体験の充実を図る</li> <li>・市内産農産物を生産する担い手の育成及び地元朝市のPRを実施し、地産地消の推進を図る</li> <li>・食品ロス削減を推進する</li> <li>・食生活改善に関するボランティアの育成及び活動支援</li> </ul>
学校 保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食だより等で栄養知識を普及させる</li> </ul>
ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善に関する知識の普及と推進</li> </ul>

---

## 2 歯・口腔

---

### 現状と課題

歯と口の健康は、食事をおいしく食べること、話すことをはじめ、健康で豊かな暮らしを営む基礎となり、生活の質の向上や健康寿命の延伸につながります。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病を予防するためには、日常生活における正しいセルフケアの徹底や定期的な歯科検診の受診が重要です。健康づくりアンケート調査結果によると、定期的に歯科検診を受けている人の割合は前回調査と比較して増加しています。しかし、現在歯数が0～9本の人のうち5割が定期的な歯科検診を受けていないという実態が見られます。また、定期的に歯科検診を受けている男性は女性よりも15%低く、特に男性は歯と口の健康に関する意識が低いと考えられます。歯周病は、糖尿病・循環器疾患等の全身疾患にもかかわると言われており、歯と口の健康は全身の健康に大きく影響します。健康で充実した人生を送るためにも、乳幼児期からの歯と口の健康に関する意識啓発をはじめ、むし歯と歯周病予防に対する取り組みが必要です。

### めざす姿

- 8020 をめざす丈夫な歯と習慣が身についている
- むし歯および歯周病が予防できている

### 今後の方向性

- ◆年齢に応じたむし歯、歯周病予防、口腔機能の維持・向上の推進
- ◆乳幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けることの推進

## 数値目標

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方
むし歯（う歯）のない子どもの割合を増やす					
1	健診結果	乳幼児 (3歳6か月児)	87.0% (R2)	91.4%	現状値より 5%増
よく噛んで食べる子どもの割合を増やす					
2	健診時の問診票	乳幼児 (3歳6か月児)	72.0%	75.6%	現状値より 5%増
定期検診を受ける人の数を増やす					
3	香芝市健康づくりアンケート調査 定期的に歯科検診を「受けている」	成年期以降	53.6%	56.3%	現状値より 5%増
なんでも噛んで食べることができる人の数を増やす					
4	香芝市健康づくりアンケート調査 食事を「何でも噛んで食べることができる」	成年期以降	74.9%	78.6%	現状値より 5%増
60歳で24本以上自分の歯がある人の割合を増やす					
5	香芝市健康づくりアンケート調査 歯の本数（60歳代で24本以上）	壮年期	86.8%	91.1%	現状値より 5%増
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合を増やす					
6	介護保険・高齢者福祉に関する意向調査 8020達成者（75歳～84歳で20本以上）	高齢期	37.3% (R1)	37.7%	現状値より 1%増

## 取り組み

	取 り 組 み
行政、地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯や口の健康とからだの健康の関連について周知し、歯科保健や口腔機能に対する意識向上を図る</li> <li>・歯科保健や口腔機能の健康づくりに関する情報の提供や、生活習慣病の重症化予防等の取り組みについて、広報やホームページ、SNS（香芝市公式YouTubeチャンネル）、イベントなどを通じて普及啓発を図る</li> <li>・定期歯科検診やかかりつけ歯科医を持つことを啓発する</li> <li>・子どもと保護者へ正しいブラッシングやおし歯予防等について歯科指導を充実する</li> <li>・幼児期へのフッ化物歯面塗布を実施する</li> <li>・妊婦が歯科検診を受ける機会を充実し、妊婦の口腔衛生を啓発する</li> <li>・高齢者を対象とした口腔機能向上について、個別指導及び周知啓発を強化する</li> <li>・前年度特定健康診査の結果より、生活習慣病のリスクが高い者へ歯周病検診の案内を送付し、保健センターで集団歯周病検診及び歯科衛生士による保健指導を実施する</li> </ul>
学校 保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の健康づくりに関する知識の普及・啓発をする</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な受診勧奨を行う</li> <li>・フッ化物歯面塗布を行う機会を充実させる</li> <li>・ブラッシング指導を行う</li> </ul>

## 3 こころ・休養

### 現状と課題

令和元年度、『香芝市自殺対策計画』が策定され、「市民一人ひとりがかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができる誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現」を理念とし、現在は、「地域におけるネットワークの強化」「自殺対策を支える人材育成」「住民への啓発と周知」「生きることの促進要因への支援」「児童生徒のこころの健康づくりの推進」に取り組んでおり、自殺者数は減少傾向にあります。

今回の健康づくりアンケート調査結果によると、男性は『悩みがあるとき誰かに相談しようと思う』割合は女性に比べ約 20%低く、1人で抱え込む傾向がうかがえます。香芝市は働き盛りの男性の自殺が多いことから、職場でのストレスチェックやストレスをコントロールする工夫が必要です。また、ストレスを感じたことが『よくある』と回答した人が奈良県より多く、さらに悩みやストレスの相談先を知らない人が前回調査よりも増加しています。ストレス解消法の紹介や相談窓口の周知など、一人ひとりにあった方法で早期にストレスへの気づきと解消を促す仕組みを整える事が大切です。心身の不調時はストレスに気づくことができない場合もあるため、本人よりも身近な人が『気づいて』『声をかける』事が重要です。

また、令和2年度の新型コロナウイルス感染症の拡大による生活環境の変化により、市民の不安感や心身の疲れの増大が懸念されています。緊急時や非常時におけるストレスケアについて広く周知し、市民のこころの健康維持に繋げる事が重要です。

### めざす姿

- 身近な人の変化に気づいたら、声をかけ、話を聞き、専門職や相談機関につなぐ
- 自分に合ったストレスの対処法がある

### 今後の方向性

- ◆ストレスの解消法や上手に付き合うための知識の普及と啓発
- ◆自殺予防対策の推進
- ◆メンタルヘルスリテラシー教育<sup>\*</sup>の推進

※心の不調に気づき、予防やセルフケア・援助要請行動など適正な対処が出来るようになるための教育

## 数値目標

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方
過去1ヶ月間にストレスを感じた人の割合を減らす					
1	香芝市健康づくりアンケート調査 ストレスが「よくある」「少しある」 の合計	成年期以降	81.3%	77.2%	なら健康長寿基本計画では10%減であるが、3年計画のため現状値から5%減
ストレス対処法を持っている人の割合を増やす					
2	香芝市健康づくりアンケート調査 ストレスがあったときの対処法が 「ある」	成年期以降	95.1%	98.0%	現状値から3%増
6時間以上8時間未満睡眠の人の割合を増やす					
3	香芝市健康づくりアンケート調査 睡眠時間が「6時間以上8時間未満」	成年期以降	63.0%	66.2%	現状値から5%増
悩みやストレスの相談先を知っている人の割合を増やす					
4	香芝市健康づくりアンケート調査 悩みやストレスを感じた時に、相談 できる施設や機関を「知っている」	成年期以降	27.9%	29.3%	現状値から5%増
自殺死亡者を減らす					
5	自殺死亡率	成年期以降	13.4 (R1)	12.2	香芝市自殺対策計画と同じ
身近な人の心の不調に気づき支援できる人を増やす					
6	ゲートキーパー養成講座延べ参加者数	若者～ 高齢期	53人 (R2)	56人	現状値から5%増
認知症を理解し支援する人を増やす					
7	認知症サポーター養成講座延べ参加者数	若者～ 高齢期	4,035人 (R2)	4,237人	現状値から5%増
産後うつを早期に発見できる機会を増やす					
8	こんにちは赤ちゃん訪問率	生後4か月 までの乳児 のいる家庭	90.4% (R2)	100%	第5次香芝市総合計画と同じ
高齢者の活動の場が増える					
9	ふれあいいきいきサロン延べ参加者数	高齢期	2,593人 (R2)	2,723人	現状値から5%増
地域で気軽に集える場所や機会を増やす					
10	中央公民館利用者数	全世代	69,098人 (R1)	70,000人	第5次香芝市総合計画と同じ



## 取り組み

	取 り 組 み
行政、地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で気軽に集える場所や機会を提供する</li> <li>・知識や経験を活かせる場をつくる</li> <li>・乳幼児健康相談や教室等を開催し保護者の育児不安の解消を図る</li> <li>・心の健康や法律相談等の窓口の充実及び広報やホームページ、イベントなどを通じた情報提供の強化</li> <li>・認知症や若年性認知症の理解・周知を推進する</li> <li>・関係機関と連携し、思春期及び自殺対策計画を推進する</li> <li>・ボランティア養成講座を実施し、自殺や認知症予防に関する正しい知識の普及を行う</li> <li>・妊娠出産包括支援事業等による支援の拡充と周知</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクールカウンセラー等を中心に、こころの相談ができる環境を整備する</li> <li>・支援を必要とする児童、生徒や保護者に対して、関係機関が連携して支援する</li> </ul>
保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・支援を必要とする児童や保護者に対して、関係機関が連携して支援する</li> </ul>
ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な人の心の不調に気づき、関係機関につなぐ</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康についての情報提供を行い、専門医と連携し適正な治療へつなぐ</li> </ul>

---

## 4 飲酒・喫煙

---

### 現状と課題

過度の飲酒は、肝機能障害、脳卒中、高血圧症、がん、消化器疾患、アルコール依存症といった心身の疾患の要因となります。健康づくりアンケート調査結果によると、毎日飲酒をしている人の割合は男女とも減ってきていますが、飲酒している人のうち毎日飲む人が43.3%と最も多く、ストレスへの対処法として「酒を飲む」と答えた人は毎日飲んでいる人が最も多くなっています。過度な飲酒が健康に与える影響について周知し、適正な飲酒習慣の普及啓発が課題となります。

また、たばこはがん、循環器疾患や呼吸器疾患、糖尿病等の生活習慣病の危険因子であり、周産期異常（早産、低出生体重児等）等の原因にもなり得ます。また、受動喫煙は、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息や気管支炎等の原因にもなります。禁煙することによる健康改善効果については、肺がんをはじめ、喫煙関連疾患のリスクが禁煙後の年数とともに確実に低下することが明らかにされています。健康づくりアンケート調査結果によると、男性の喫煙率は減少していますが、女性の方はやや減少で県よりも高い傾向にあります。妊婦の喫煙率は低下しています。たばこをやめたい人の割合はほぼ横ばいで、42%です。平成30年4月から施行された香芝市受動喫煙防止条例の認知率及びCOPD認知率が低くなっています。受動喫煙の機会がある人の中で、路上及び公共交通機関が多くなっています。たばこが体に与える影響について周知啓発し、禁煙支援及び受動喫煙の機会を減らすことが必要です。

### めざす姿

- アルコールについては、適量と頻度に気を付けて飲酒する
- たばこの健康被害や受動喫煙による影響について、正しい知識を得て、実行する
- 妊娠中の飲酒・喫煙はしない

### 今後の方向性

- ◆喫煙と受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発の推進
- ◆生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止

## 数値目標

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方	
妊婦の飲酒率を減らす						
1	妊娠届	若者 成年期 壮年期	1.2%	0.0%	健やか親子 21 の目標値	
毎日飲酒している人の割合を減らす						
2	香芝市健康づくりアンケート調査 アルコール類を飲む日は「週7日」	成年期以降 男性	23.3%	20.3%	なら健康長寿 基本計画と同じ	
		成年期以降 女性	5.4%	4.9%	なら健康長寿 基本計画と同じ	
喫煙者の割合を減らす						
3	香芝市健康づくりアンケート調査 たばこを「現在吸っている」	成年期以降 男性	19.7%	18.0%	なら健康長寿 基本計画と同じ	
		成年期以降 女性	5.7%	2.8%	なら健康長寿 基本計画と同じ	
香芝市受動喫煙防止条例の認知率を増やす						
4	香芝市健康づくりアンケート調査 香芝市受動喫煙防止条例を「知っている し、受動喫煙の防止に取り組んでいる」	成年期以降	11.5%	12.1%	現状値より 5%増	
日常生活で受動喫煙の機会を有する人を減らす						
5	香芝市健康づくりアンケート調査 受動喫煙の機会の有無	家庭	成年期以降	5.6%	2.6%	なら健康長寿 基本計画と同じ
		行政機関	成年期以降	3.8%	0.0%	なら健康長寿 基本計画と同じ
妊婦の喫煙率を減らす						
6	妊娠届	若者 成年期 壮年期	2.4%	0.0%	健やか親子 21 の目標値	

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方	
7	COPDの認知率を増やす					
	香芝市健康づくりアンケート調査 慢性閉塞性肺疾患の「内容を 知っている」	内容	成年期以降	19.6%	20.6%	現状値より 5%増
	香芝市健康づくりアンケート調査 慢性閉塞性肺疾患の「言葉を 聞いたことがあるが、内容は 知らない」	言葉	成年期以降	25.9%	27.2%	現状値より 5%増

## 取り組み

	取 り 組 み
行政、地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市ホームページ等で香芝市受動喫煙防止条例を周知啓発する</li> <li>・関係機関と連携し、飲酒や受動喫煙に関する研修会や啓発活動を行う</li> <li>・多数の人が利用する施設や職場の禁煙化に努める</li> <li>・禁煙希望者に禁煙支援を行う</li> <li>・妊婦の喫煙や飲酒が体に与える影響について、周知啓発する</li> <li>・生活習慣病の予防や重症化しないための飲酒や禁煙についての知識啓発と指導を行う</li> </ul>
学校 保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・（受動）喫煙防止と未成年者の飲酒防止の知識啓発</li> </ul>
職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙の防止や適正飲酒の知識を啓発する</li> </ul>

---

## 5 運動・身体活動

---

### 現状と課題

身体活動・運動の量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されています。また、運動・身体活動は、気分転換にもつながり、ストレスを解消することにも役立ちます。健康づくりについての意識をもち、健康増進や体力向上などのために日常生活を活動的に過ごすことが大切です。

健康づくりアンケート調査結果によると、運動をしている人の割合は増えていますが、年代別にみると、40代が男女ともに運動していない人が多くなっています。仕事や子育て等で多忙な年代でもあり、運動する時間を確保することが困難であることも考えられます。そのため、日常生活の中でできる運動やウォーキング等を、それぞれのライフスタイルに合わせて行う運動習慣づくりを支援していく必要があります。

### めざす姿

- 運動習慣を身につけ、生活習慣病予防ができる

### 今後の方向性

- ◆運動習慣の普及啓発
- ◆健康や体力の維持増進

## 数値目標

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方
運動習慣（1日合計30分の運動・スポーツを週2回以上）を有する人の割合を増やす					
1	香芝市健康づくりアンケート調査 1日合計30分以上の運動・スポーツ を「週2日以上している」	成年期以降	48.6%	51.0%	現状値より 5%増
	社会体育施設利用者数	全世代	181,146人 (R1)	220,000人	第5次香芝市 総合計画と同じ
運動に関する行事参加者を増やす					
2	健康づくりに関する教室の参加者数	成年期以降	1,286人 (R2)	6,000人	第5次香芝市 総合計画と同じ
健康づくりボランティアの活動支援及び養成を行う					
3	健康づくりボランティアの人数	成年期以降	98人 (R2)	140人	第5次香芝市 総合計画と同じ
高齢者の閉じこもりを予防する					
4	介護保険・高齢者福祉に関する意向調査 「外出頻度週1回未満（閉じこもり）」 と回答した人の割合	高齢期	20.1% (R1)	維持	介護保険・高齢 者福祉に関する 意向調査と同じ

## 取り組み

	取 り 組 み
行政、地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の予防と重症化予防のための運動習慣の定着を支援する</li> <li>身近で安全に運動できる環境を整える</li> <li>介護予防事業にて運動機能向上や閉じこもりを予防する</li> <li>運動ボランティアの育成及び活動支援を行う</li> <li>健康づくりに関する情報の提供や、生活習慣病の重症化予防等の取り組みについて、広報やホームページ、SNS（香芝市公式YouTubeチャンネル）、イベントなどを通じて普及啓発を図る</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動に関する正しい知識を周知する</li> </ul>
ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で運動の普及啓発を行う</li> </ul>

---

## 6 健（検）診

---

### 現状と課題

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群」のことを言い、健康寿命を延ばすためには、日頃の生活習慣に気を付けるだけでなく、定期的に健康診査等を受けることで、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組むことが重要です。本市では死亡原因の半数以上が、生活習慣病が起因となるがんや心疾患、脳血管疾患となっており、男女ともに心疾患、胃がん、肺がんの死亡率が高く、特に女性の胃がんが高くなっています。しかし、がん検診受診率は全てのがんにおいて県全体を下回っており、特定健診受診率は県全体を上回っているものの目標値を達成することはできていません。また、健康づくりアンケート調査結果による内科的な健康診断の受診率は前回調査より改善・向上し、県調査と比較しても高くなっています。一方で、成年期～壮年期にかけての女性の受診率が他の年齢層と比較して低くなっており、未受診の理由は「忙しくて受診できないから」「面倒だから」「健康だと思わないから」が多くなっています。以上のことから、市民一人ひとりの生活習慣における健康意識の向上や、健診を受診しやすい環境づくりが必要であると考えられます。

### めざす姿

- 一人ひとりが主体的に健（検）診を受けることで、自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善をはかることができる

### 今後の方向性

- ◆がんや生活習慣病を早期発見・治療ができることで重症化を予防する

## 数値目標

	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方	
1	定期的に健診を受診できている人を増やす					
	特定健診受診率	40～74 歳	壮年期以降	35.6% (R1)	60.0% (R5)	香芝市国民健康 保険第2期データ ヘルス計画と同じ
	特定保健指導実施率	40～74 歳	壮年期以降	20.8% (R1)	60.0% (R5)	
香芝市健康づくりアンケート調査 過去1年間に内科的な健康診断を 「受診した」			成年期以降	75.1%	78.9%	現状値より 5%増
2	治療を必要とする人のうち、医療機関を受診できている人を増やす					
	特定健診における要治療者の 治療率	40～74 歳	壮年期以降	70.2% (R1)	80.0%	香芝市国民健康 保険第2期データ ヘルス計画と同じ
3	健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病を予防できている人を増やす					
	特定健診における 血圧要治療者の割合 (140/90 以上=血圧判定 「受診勧奨」、50 歳代)	50～59 歳 男性	壮年期	31.1% (R1)	維持	なら健康長寿 基本計画を 達成しているため
		50～59 歳 女性	壮年期	11.2% (R1)	維持	
	特定健診における 糖尿病有病者の割合 (HbA1c (NGSP 値) 6.5 以上、50 歳代)	50～59 歳 男性	壮年期	7.3% (R1)	維持	
		50～59 歳 女性	壮年期	1.8% (R1)	維持	
	特定健診における 脂質異常症要治療者の割合 (中性脂肪 300mg/dl 以上・ HDL コレステロール 35mg/dl 未満)	50～59 歳 男性	壮年期	4.0% (R1)	維持	
50～59 歳 女性		壮年期	0.9% (R1)	維持		
4	定期的にがん検診を受診できている人を増やす					
	香芝市健康づくり アンケート調査 過去1年間にがん検診を 「受診した」	胃がん (40～69 歳)	壮年期	34.1%	50.0%	なら健康長寿 基本計画と同じ
		肺がん (40～69 歳)	壮年期	31.4%	50.0%	
		大腸がん (40～69 歳)	壮年期	32.4%	50.0%	
		乳がん (40～69 歳)	壮年期女性	30.1%	50.0%	
子宮がん (20～69 歳)		成年期女性 壮年期女性	24.1%	50.0%		



	目標項目	世代	現状値 (R3 年度)	目標値 (R6 年度)	目標設定の考え方	
精密検査が必要な人のうち、医療機関を受診できている人を増やす						
5	がん検診精密検査受診率	胃がん (40～69 歳)	壮年期	88.5% (R1)	92.9%	現状値より 5%増加
		肺がん (40～69 歳)	壮年期	100.0% (R1)	100%	
		大腸がん (40～69 歳)	壮年期	70.1% (R1)	73.6%	
		乳がん (40～69 歳)	壮年期女性	91.1% (R1)	95.7%	
		子宮がん (20～69 歳)	成年期女性 壮年期女性	66.7% (R1)	70.0%	
がんや生活習慣病予防の必要性を周知啓発できる人を増やす						
6	がん予防推進員数	成年期以降	31 人 (R2)	34 人	現状値より 10%増加	
	がん予防推進員活動回数	成年期以降	1 回 (R2)	3 回	現状値より 増やす	

## 取り組み

	取 り 組 み
行政、地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんや生活習慣病予防、健（検）診受診の必要性を周知・啓発する</li> <li>・がん検診や特定健診の未受診者に個別受診勧奨通知を送付する</li> <li>・媒体を受診方法について分かりやすい表記にするなど工夫する</li> <li>・各種集団がん検診や集団特定健診とのセット健診実施や休日実施、インターネット予約など健（検）診受診の利便性を高める</li> <li>・受診率の低い年齢層が受診しやすい環境を整備する</li> <li>・がん検診における要精密検査者や生活習慣病の要医療者に対し、早期の受診勧奨を実施する</li> <li>・がん予防推進員の育成及び活動支援を行う</li> <li>・健（検）診に関する情報の提供や、生活習慣病の重症化予防等の取り組みについて、広報やホームページ、イベントなどを通じて普及啓発を図る</li> </ul>
ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん予防推進員は市のイベント等を活用し、市民全体に向けてがん検診受診を啓発する</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい生活習慣定着のための指導を徹底する</li> </ul>

## 第6章 計画の推進に向けて

---

### 1 市民・地域・行政の協働による取り組み

---

本計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組んでいけるよう、支援体制を整えていかなければなりません。そのためには、地域や行政などがそれぞれの役割を理解し、また、それぞれの特性を活かしながら、相互に連携し、一人ひとりの健康づくりを支え推進していくことが大切です。

保健センターは、関係機関や地域の団体と連携して健康づくりに関する情報交換・情報共有を行い、健康を支援する環境づくりを整え、健康づくりに取り組みます。

#### 1. 市民の役割

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という考えのもとに、積極的に取り組んでいくことが大切です。

また、自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて、健康的な生活習慣を身につけていく必要があります。

#### 2. 家庭の役割

家庭は、生活する上での最も基礎的な単位であり、家庭生活を通じて主な生活習慣を身につける場です。また、こころの安らぎを得て、毎日の活動の源となります。そのため、家庭を通じて健やかな食習慣や生活習慣を身につけていくことが大切であり、家族みんなで食卓を囲んで団らんし、運動習慣を身につけるなど、心身ともに健康であるために、家族がふれあい、心安らげる家庭環境をつくっていく必要があります。

#### 3. 地域の団体や自治会などの役割

地域の団体や自治会では、健康づくりを地域の課題として共有し、地域の中で行動していくことが大切です。

健康づくり活動において、健康運動普及推進員等の団体や自治会などは、地域の人たちに活動場所の提供や活動に参加するよう呼びかけるなど、活動の活性化に努め、活動や運動の輪を広げるだけでなく、地域のつながりを強くし、健康づくりを地域で支えていくことが期待されます。

## 4. 保育所・幼稚園、学校等の役割

保育所・幼稚園、学校等は、子どもたちが家庭に次いで多くの時間を過ごす場所です。

そのため、子どもたちが豊かなこころを持ち、健やかに成長していけるよう、見守り、導くことが大切です。

また、近年、不登校やひきこもりなどのこころの健康に関する問題も深刻化しています。こころの相談などによるケアを充実していくことも大切です。

将来においても、健康な生活を送るために、学校、家庭、地域が相互に連携を図り、望ましい生活習慣を身に付けることが必要です。

## 5. 保健医療専門家の役割

医師・歯科医師・薬剤師・保健師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士などの保健医療専門家には、市民の健康問題に対する働きかけや生活習慣における知識について情報提供するなどの役割が期待されます。

また、「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」は地域に密着し、健康を支えています。病気の治療だけでなく、健康づくり全般におけるよき助言者としての役割も期待され、病気の予防や早期発見、早期治療にもつながります。

## 6. 職域の役割

職域は、従業員が一日の大半を過ごす場であり、心身ともに健康を保持する上で重要な役割を果たす場といえます。近年長時間労働や職場の人間関係などによるストレスからくるこころの問題が浮上しています。そのため、健康診断や安全管理、健康情報の提供など、こころと身体健康管理に努め、さらには受動喫煙防止策、ストレス対策など、従業員のことを考えた職場環境の整備に努め、ワーク・ライフ・バランスを取り入れた働き方をめざし、健康で豊かな生活を目指します。

## 7. 行政の役割

行政は、市民の健康づくりを効果的・計画的に推進していくために、地域と連携、調整しながら協働体制をつくり、支援していくことが必要です。また、高齢化の進展により高齢者が増加傾向にあるという実態を認識する中で、健康寿命の延伸を図るため、長寿の要因に関する調査、分析を行うなど、実態把握に努め、健康づくりに関する情報を発信していくほか、専門的な知識や人材を活かし、計画を推進していきます。

---

## 2 計画の推進体制の整備

---

現在実施している健康づくり事業等を市民の視点から見直し、より市民が参画しやすく、市民が主体的に健康づくりを行えるような事業を実施します。さらに、事業の周知を行い、より多くの市民の参画を促します。

行政、食生活改善推進員、医療機関等が常に市の実情や市民の意見を情報共有でき、連携できる体制を構築します。団体等がそれぞれの役割を認識しながら、市民一人ひとりが家庭や地域で主体的に健康づくりに取り組みます。

---

## 3 計画の実行と評価・見直し

---

本計画を着実に推進していくためには、計画の進捗状況を確認し、取り組み内容を修正するなど、柔軟に対応していくことが求められます。

このため、本計画の進捗状況を、検診や医療等に関する統計データやアンケート調査等を活用し客観的に把握し、各分野での具体的な取り組みの評価、検証を行うとともに、見直しや追加を進めることによって計画の推進を図ります。

# 資料編

## Ⅰ 委員名簿

(敬称略)

職名	氏名	所属
会長	森田 充紀	香芝市自治連合会長
副会長	池原 龍一郎	香芝市医師会長 代理
委員	小西 高吉	香芝市議会福祉教育委員長
委員	樽井 伸晃	香芝市体育協会会長
委員	橋本 元秀	香芝市レクリエーション協会会長
委員	平越 國和	香芝市商工会長
委員	山田 順久	香芝市民生児童委員連合会長
委員	中村 康雄	香芝市ふたかみクラブ連合会長
委員	平山 美保子	香芝市食のサポーターかしば代表
委員	川井 明美	香芝市健康運動普及推進員協議会長
委員	山田 全啓	奈良県中和保健所長
委員	倉阪 雅巳	香芝市歯科医師会長 代理
委員	隅田 重義	香芝市薬剤師会長
委員	小林 浩子	香芝カロリーズ代表
委員	小林 悟	香芝市副市長
委員	中川 秀男	香芝市保健・養護教育研究会会長
委員	澤 和七	香芝市教育委員会事務局教育部長
委員	平山 訓徳	香芝市福祉部長
委員	滝村 豊	香芝市健康部長

## 2 策定経過

日 付	内 容
令和2年10月15日(木)	健康づくり推進協議会 ・香芝市健康づくりアンケート調査内容について
令和3年 5月10日(月) ～ 5月31日(月)	香芝市健康づくりアンケート発送・回収 (5月19日ハガキ郵送)
令和3年10月28日(木)	健康づくり推進協議会 ・香芝市健康づくりアンケート調査結果について ・第2次健康かしば21計画 改訂版(案)について
令和3年12月 3日(金) ～12月24日(金)	パブリックコメントの実施
令和4年 2月17日(木)	香芝市健康づくり推進協議会【書面決議】 ・第2次健康かしば21計画 改訂版(案)について ・答申について ・第2次健康かしば21計画 改訂版の推進について

---

## 第2次健康かしば21計画 改訂版

第2次香芝市健康増進計画 改訂版

第2次香芝市食育推進計画 改訂版

発行年月 : 令和4年3月

発行 : 奈良県香芝市

編集 : 香芝市保健センター

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目506番地1

電話 : 0745-77-3965 (代) FAX : 0745-77-0939

---