

概要版

第三次 健康かしば21計画

第三次香芝市健康増進計画

第三次香芝市食育推進計画

令和7年度▶▶令和18年度



全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち、かしば
～健康で自分らしく過ごせる毎日のために～

令和7年3月



香芝市
Kashiba City

1 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

(1) 動向

本市では、平成24年（2012年）に策定した「健康かしば21～第二次香芝市健康増進計画～」に基づき、市民一人一人が健康な生活を送るための施策を進めている。

策定から10年が経過し、国や奈良県の最新の動向を反映させるため、期間を延長し健康づくりと食育を総合的に推進していくために「第二次健康かしば21計画改訂版」を策定した。

本計画は、令和6年度（2024年度）の計画期間終了に伴い、社会状況の変化や市の地域特性や課題に鑑み、「第三次健康かしば21計画」として策定する。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、「第五次香芝市総合計画」の保健分野の基本計画として位置付ける。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」、こども及び子育て支援に係る総合的な計画である「香芝市こども計画」等と整合性を図りながら計画を策定する。

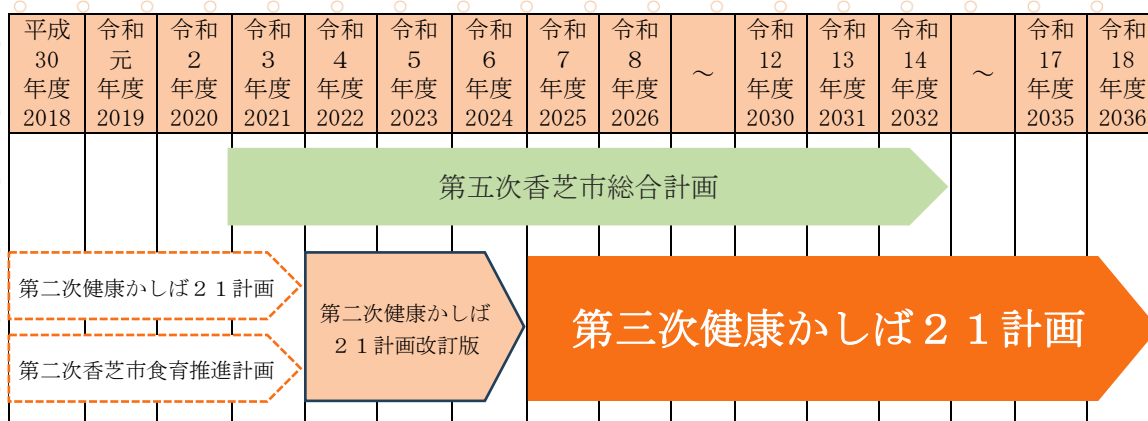
また、国の「健康日本21」、「食育推進基本計画」、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」等や奈良県の「なら健康長寿基本計画」、「奈良県食育推進計画」、「なら歯と口腔の健康づくり計画」等とも整合性を図りながら計画を策定する。

(3) 計画の期間

本計画は、令和7年度（2025年度）を初年度として、令和18年度（2036年度）までの12年間を計画期間とする。

計画期間の中間に当たる令和12年度（2030年度）から令和13年度（2031年度）までには、目標の達成状況や関連する取組の状況を把握した上で、中間評価を実施する。また、必要に応じて計画の見直しを行う。

計画の期間



2

第三次健康かしば2.1の体系図

基本理念【目指すべき姿】

全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち、かしば
～健康で自分らしく過ごせる毎日のために～

全体目標

健康寿命の延伸

基本方針

1. 個人の行動と
健康状態の改善

2. 健康づくりを
支える社会環境の質の向上

3. ライフステージ及び
ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

生活習慣の改善

1. 栄養及び食生活
2. 身体活動及び運動
3. こころ及び休養
4. 飲酒及び喫煙
5. 歯及び口腔

生活習慣病の発症
予防及び重症化予防

1. がん
2. 循環器病
3. 糖尿病

社会環境の質の向上

1. 食環境整備
2. 受動喫煙防止
3. 社会とのつながり

ライフステージを
通じた健康づくり

1. こども期 18歳未満
(胎児(妊娠)期を含む。)
2. 成壮年期 18～64歳
3. 高齢期 65歳以上

3

全体目標

1 健康寿命の延伸

近年の医療技術の進歩や生活環境の改善によって平均寿命は延伸し続けている。更に人々が健康に自分らしく暮らしていくために、日常的に介護を必要としない健康寿命の延伸への取組の充実も必要になる。

そのために、生活習慣病の発症予防、重症化予防や生活習慣の改善、社会環境の質の向上、ライフステージ及びライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに取り組む。

目標項目と目標値

目標項目			現状値 (R3)	目標値 (R17)
健康寿命の延伸	男性	平均寿命	83.52年	平均寿命の 増加分を上回る 健康寿命の 増加
		健康寿命	81.82年	
	女性	平均寿命	89.21年	
		健康寿命	85.53年	

4 分野別の取組

1 生活習慣の改善

(1) 栄養及び食生活

栄養及び食生活は、生命の維持に加え、こどもたちの健やかな成長や一人一人が健康で豊かな生活を送るためには必要不可欠である。市民一人一人が「食」を大切にする意識を高め、正しい知識を習得し、生涯を通じて望ましい食習慣が実践できるよう、支援を行う。

目指す姿

食に関心を持ち、適切な食習慣を身に付け、適正体重を維持する

目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値 (R5)	目標値 (R17)
○ 食育に関心を持っている人の増加			
食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の割合	20歳以上	73.7%	90.0%
○ 朝食又は夕食をほとんど毎日家族と一緒に食べる（共食）の回数の増加			
朝食と夕食の「共食」の回数を足した週当たりの回数	20歳以上	9.1回	11回

(2) 身体活動及び運動

運動は生活習慣病の予防に効果的であり、筋力や骨密度の維持にも寄与する。妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含め、様々な人々に対して健康効果が得られ、市民一人一人が「身体活動及び運動」の重要性を理解し、運動習慣が身に付くよう支援を行う。

目指す姿

運動習慣を身に付け、生活習慣病の発症予防ができる



目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値 (R5)	目標値 (R17)
○ 運動習慣（1日合計30分の運動、スポーツを週2回以上）を有する人の増加			
1日合計30分以上の運動、スポーツを「週2回以上している」人の割合	20～64歳男性	44.6%	維持
	20～64歳女性	31.5%	
	65歳以上男性	59.6%	
	65歳以上女性	57.7%	

(3) こころ及び休養

こころの健康を保つためには、十分な睡眠や休養、ストレスと上手に付き合うことが大切である。また、こころの不調に気付き、自身で早期に対応することや、身近な人の心身の変化に気付き声をかけ、相談支援につなぐことができる環境づくりが必要である。地域で相談ができる体制整備や、正しい知識の啓発を推進していく。

目指す姿

気軽にこころの悩みを相談できる



目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値 (R5)	目標値 (R17)
○ ストレス対処法を持っている人の増加			
ストレスがあったときの対処法が「ある」人の割合	20歳以上	95.4%	維持
○ 睡眠時間が十分に確保できている人の増加			
睡眠時間が「6時間以上9時間未満」（60歳以上は6～8時間未満）の人の割合	20～59歳	50.6%	60.0%
	60歳以上	53.4%	

(4) 飲酒及び喫煙

飲酒や喫煙を控えることは、健康寿命を延ばし、生活の質（QOL）※¹を向上させることにつながる。そのため、飲酒や喫煙が体へ及ぼす影響の周知等、飲酒や喫煙によって、健康に問題が生じる市民を減らすための取組を行っていく。

※¹ 人生の内容や社会的にみた生活の質を意味するもので、「その人がどれだけ自分らしく暮らし、生活に幸福を見出しているか」という尺度による概念。

目指す姿

飲酒や喫煙が体へ及ぼす影響を知り、健康になれる行動がとれる

目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値(R5)	目標値(R17)
○ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少			
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（アルコール類を飲む頻度×量）	20歳以上男性	13.6%	13.0%
	20歳以上女性	8.9%	6.4%
○ 喫煙者の減少			
たばこを「現在吸っている」人の割合	20歳以上男性	17.0%	11.1%
	20歳以上女性	3.8%	2.6%

(5) 歯及び口腔

歯及び口腔の健康は、市民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしている。歯周病によって糖尿病や心血管疾患のリスクが高まる等、口腔の健康は、全身の健康に大きく影響を与えている。そのため、全身の健康を保つ観点からも、生涯にわたる歯及び口腔の健康づくりへの取組が必要となっている。また、歯の健康の維持は、食生活の質の維持にもつながる。

本市では令和6年4月に「香芝市歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行し、歯と口腔の健康づくりを推進していく。

目指す姿

- ・むし歯及び歯周病が予防できている
- ・8020を目指す丈夫な歯と習慣が身に付いている



目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値(R5)	目標値(R17)
○ 定期検診を受ける人の増加			
定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けている人の割合	20歳以上男性	46.7%	70.0%
	20歳以上女性	60.5%	80.0%
○ 60歳で24本以上自分の歯がある人の増加			
60（55～64）歳で自分の歯が24本以上ある人の割合	55～64歳	90.0%	95.0%
○ 80歳で20本以上自分の歯がある人の増加			
80（75～84）歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	75～84歳	41.2% (R4)	75.0%

2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防（がん、循環器病及び糖尿病）

生活習慣病を予防し健康寿命の延伸を目指すためには、市民が自らの健康に興味を持てるように働きかける必要がある。市民一人一人が定期的に健（検）診を受けることで、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが重要である。

(1) がん

がん（悪性新生物）は、日本の死因の第1位である。本市においても死因の第1位となっており、標準化死亡比では、男性の胃がん、肝がん、女性の肺がん、大腸がんで死亡率が奈良県平均を上回っている。がん検診の受診率では、どのがん検診においても奈良県平均を下回っている。

がんを予防するためには、定期的ながん検診を受診し、早期発見及び早期治療につなげることが重要である。そのため、がんに関する正しい知識の普及、啓発とがん検診の受診率の向上に向けて、受診しやすい環境の整備や受診勧奨を行っていく。

目指す姿

- ・ 定期的ながん検診を受け、早期発見及び早期治療に努める
- ・ がんに関する正しい知識を身に付け実行できる



目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値(R5)	目標値(R17)
○ がん検診受診率の向上			
過去1年間にがん検診を「受診した」人の割合	胃がん	36.9%	60.0%
	肺がん	35.5%	
	大腸がん	34.2%	
	乳がん	30.0%	
	子宮頸がん	28.3%	

(2) 循環器病

狭心症や心筋梗塞等の心疾患、脳梗塞、脳出血等の脳血管疾患に代表される循環器病は、がんと並んで主要な死因となっており、本市でも死因の上位を占めている。循環器病を予防するためには、定期的に内科的な健康診断や特定健康診査を受診し、リスクの早期発見、適切な受診や治療を行う必要がある。

目指す姿

- ・ 健診を受け、循環器病のリスクを早期に発見し、早期治療に努める
- ・ 生活習慣病に関する正しい知識を身に付け、望ましい生活習慣を実践し、発症を予防する

目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値(R5)	目標値(R17)
○ 特定健康診査実施率の向上			
特定健康診査実施率	香芝市国民健康保険加入者 40～74歳	35.5%(R4)	40.0%
○ 特定保健指導実施率の向上			
特定保健指導実施率	香芝市国民健康保険加入者 40～74歳	20.6%(R4)	30.0%

(3) 糖尿病

糖尿病は、血糖値を下げる働きのあるホルモンであるインスリンの分泌量や作用が不足し、慢性的に高血糖の状態が続くことにより、血管に障害を及ぼす病気である。重症化することで神経障害、網膜症、腎症といった合併症を併発し、失明や人工透析に至ることもある。本市の特定健康診査においては、糖尿病（HbA1c 6.5%以上）の有病者割合が男女共に増加傾向にあることから、糖尿病の重症化予防対策に取り組む。

目指す姿

- ・ 健診を受け、糖尿病のリスクを早期に発見し、早期治療に努める
- ・ 生活習慣病に関する正しい知識を身に付け、望ましい生活習慣を実践し、発症及び重症化を予防する

目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値(R5)	目標値(R17)
○ 糖尿病の有所見者の減少			
特定健康診査におけるHbA1c（NGSP値）5.6%以上の人の割合	香芝市国民健康保険加入者 40～74歳	58.5% (R4)	減少
○ 血糖コントロール不良者の減少			
特定健康診査におけるHbA1c（NGSP値）8.0%以上の人の割合	香芝市国民健康保険加入者 40～74歳	1.15% (R4)	減少

3 健康づくりを支える社会環境の質の向上

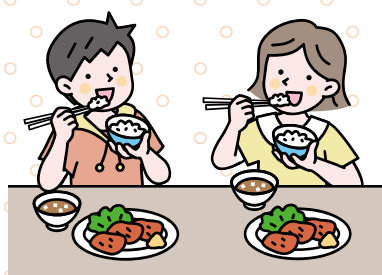
人々の心身の健康は、その人を取り巻く社会環境に大きな影響を受ける。地域に根ざした信頼や社会規範、住民の顔が見えるネットワークづくりといった社会関係資本（ソーシャルキャピタル）の醸成を促進することが重要である。そのため、健康に関心の薄い層も含めて地域とのつながりを通じた心の健康づくり、更に食育等を通じた人と人のつながりを進める。

目指す姿

人と人のつながりによる健康づくりの環境が整っている

目標項目と目標値

目標項目（抜粋）	世代	現状値(R5)	目標値(R17)
○ 社会活動を行っている人の増加（健康づくりボランティアの人数の増加）			
健康づくりボランティアの人数	20歳以上	142人	現状値から5%の増加
○ 地域等で共食している人の増加			
地域等での共食の頻度が「週に1回程度」～「年に1回程度」の人の合計	20歳以上	79.1%	維持



4 ライフステージ及びライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフステージ別 分野		こども期（胎児(妊娠)期を含む。）
目指す姿		○健康づくりに関する正しい知識を身に付け、健やかに成長及び発達できる
生活習慣の改善	栄養及び食生活	○毎日、3食食べる。 ○減塩を考慮したバランスの良い食生活をする。 ○家族や友人、地域の人と一緒に楽しく食事をする。 ○朝食をとることの大切さを理解し、生活リズムを整える。 ○「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付ける。 ○色々な食材を知り、好き嫌いせずバランス良く食べ、自分で選択できる力、食事を用意できる力を身に付ける。
	身体活動及び運動	○身体活動及び運動の重要性を理解し、日常生活の中で体を動かすことを心掛け、運動習慣 ○遊びを通じて体を動かす。 ○体を動かす遊びやスポーツを習慣的に行う。 ○クラブ活動や地域のスポーツ活動に積極的に参加する。
	こころ及び休養	○悩み事等を一人で抱え込まず、相談できる人や場所を見つけ、早めに相談する。 ○ストレスやこころの健康に関する正しい知識を身に付ける。 ○早寝、早起きを心掛け、生活のリズムを整える。 ○悩みは抱え込まず、家族や友達、先生等の身近な人に相談する。
	飲酒及び喫煙	○飲酒や喫煙の健康への影響について理解する。 ○20歳未満の人の飲酒や喫煙が心身の発育に悪影響を及ぼすことについて学び、飲酒や喫煙をしない。
	歯及び口腔	○むし歯や歯周病予防について理解し、定期的に歯科検診を受け、かかりつけ歯科医を持つ。 ○正しい歯磨き方法と習慣を身に付け、むし歯を予防する。 ○よく噛んで食べる習慣を身に付ける。
生活習慣病の発症予防 及び重症化予防	がん 循環器病 糖尿病	○がんの正しい知識や生活習慣が関連する予防可能ながんについての知識を身に付け、生活 ○主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心掛ける。 ○いろいろな健康づくりの方法を学習する。 ○学校の健診を受け、健康に関心を持つ。
健康づくりを支える 社会環境の質の向上		○人と地域のつながりを生かし、健康づくりに取り組む。 ○悩んだ時は一人で抱え込まず、身近な人や相談機関等に相談する。 ○食品ロスについて知り、食べ残しを減らす。

成壮年期	高齢期
○自身の心や体に目を向け、実践できる健康づくりを見つけ、心身の健康を維持する ○定期的な健（検）診受診により自身の健康状態を把握する	○フレイル予防、認知症予防についての正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組む ○地域や社会との関わりを保ち、生きがいや役割を持った自分らしい生活を送る
○よく噛んでゆっくり食べる。 ○環境に配慮した食生活を送る。	○適正体重を知り、維持する。
○適切な食事量と食事内容を知り、食べ過ぎや不足を防ぐ。	○必要な栄養素（主にたんぱく質及びカルシウム）を意識し、筋肉や骨を丈夫に保つ。 ○低栄養を予防する。
を身に付ける。	○運動に関するイベントに積極的に参加する。
○自分の体力に合った運動を見つけ、楽しく続ける。 ○日常生活の中で歩くことや自分に合った運動を行い、活動量を増やす。	○筋力強化に努め、積極的に体を動かす。 ○地域における活動への参加や趣味を持つことで、外出の機会を増やす。 ○適度な運動や日光に当たるよう心掛け、骨粗鬆症を予防する。
○睡眠、休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送る。 ○趣味やスポーツ等、自分に合ったストレス解消法を身に付ける。	
○ワークライフバランスを考え、自分に必要な睡眠や休養をとる。 ○職場や地域において、仲間や居場所をつくる。 ○身近な人のこころの変化に気付き、声をかけ、話を聴いて、適切な相談機関につなげる。	○趣味や生きがい等を見つけ、仲間や居場所をつくる。
○喫煙者は積極的に禁煙に取り組む。 ○過度な飲酒による身体への害について知識を持ち、節度ある飲酒を心掛ける。	
○定期的に歯科検診を受診し、口腔ケアを行うことで、歯周病と歯科疾患を予防する。 ○妊婦歯科健診を受診する。 ○60歳になっても24本以上自分の歯を保つことを目指す（6024運動）。	○80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指す（8020運動）。
習慣の改善に取り組む。	○循環器病、糖尿病に関する正しい知識を身に付け、生活習慣の改善に取り組む。
○定期的ながん検診や健診を受診する。 ○がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった際には、速やかに医療機関を受診する。 ○循環器病、糖尿病の有病者は、受診を継続し、健康管理に努め、重症化を予防する。	○必要時には、適切な治療（医療）を受ける。
○がん予防、循環器病、糖尿病に関する正しい知識を身に付け、生活習慣の改善に取り組む。	○身体の状態に合わせ、無理のない健康づくりに取り組む。
○地域のつながりが深まるイベントやボランティア活動、食の機会等に参加し仲間の輪を広げる。 ○周囲への配慮やマナーを心掛け、望まない受動喫煙の機会の防止に努める。 ○「健康かしば21」を周りの人にも積極的に周知、啓発する。	

第三次健康かしば21計画

第三次香芝市健康増進計画

第三次香芝市食育推進計画

【概要版】

発行年月：令和7年3月

発行：香芝市健康福祉部健康衛生課

〒639-0251

香芝市逢坂一丁目506番地1

TEL：0745-77-3965