

第4章

健康づくり施策の3つの柱と健康課題



第3次大和郡山すこやか21計画について

詳しくはこちらからご覧ください



1. 栄養・食生活

栄養・食生活は生命の維持やこどもの健やかな成長など、健康に生活するために欠くことができないものです。また、多くの生活習慣とかがわりがある他、生活の質や社会機能の維持・向上にさまざまな影響を与えるため、望ましい食生活、食環境を確立していくことが大切です。

○課題

(1) こどもの朝食欠食率の増加・青年期の食習慣の乱れ

朝食欠食者の割合については、こどもも含めて市民全体で悪化傾向です。朝食には、朝から体温を上昇させ、脳や身体を起こし、エネルギー代謝を活発にする効果があります。こどもの朝食欠食を減少させるためには、親世代がこどもとともに朝食をとる習慣をつけることが大切です。

バランスの良い食事をほぼ毎日摂れている者の割合については、全体的にやや悪化し、特に20歳代の女性では改善したにもかかわらず20%程度という結果でした。コロナ禍の影響で、フードデリバリーサービスの普及など、以前とは異なる食事スタイルが増えています。今後も望ましい食習慣について、時代に合わせた普及啓発が必要と考えられます。

(2) 野菜摂取量の不足・減塩

野菜摂取量が少ない者の割合は、女性は目標を達成したものの、男性では目標達成まであと少しという結果でした。また、減塩を心がけている者の割合は半数を超えていますが、全国調査によると、実際は目標よりも食塩摂取量が多い現状でした。

(3) 家族・地域みんなで食を楽しむ機会の減少

地元産農産物を選ぶ人の割合は悪化していますが、物価高などの社会環境の影響も考えられます。まずは、地元産農産物や地域の食文化を知ることが大切です。

また、共食するこどもの割合は減少しています。家族や友人、地域の人など誰かと一緒に楽しく食事することは、毎日の食習慣の定着につながります。

(4) 適正体重の者の割合の減少

女性では、特に若者のやせが増加しており、男性では働き盛り世代の肥満傾向が高い結果となりました。高齢者では、低栄養傾向が増えており、将来的にフレイルになる危険性が高まっていると考えられます。適正体重を維持することにより、低出生体重児の出生や生活習慣病、フレイルを予防し、次世代の健康につなげていきます。

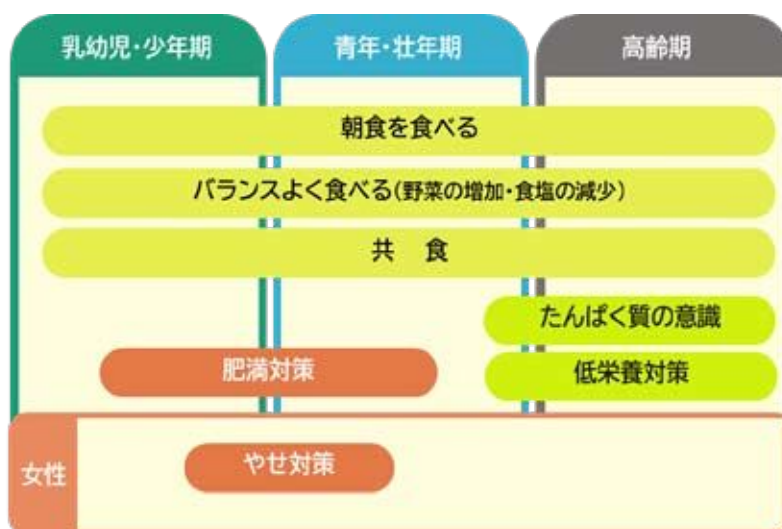
○大切にしたいこと

1. 食育を推進します

(1) 正しい食習慣をもちます

(2) 食に関心を持ち、食を楽しみます

2. 適正体重を維持します



○数値目標

1- (1) 正しい食習慣をもちます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
朝食を毎日食べていないこどもの割合の減少	小学生高学年	25.3%	20%
	中学生	29.8%	25%
朝食を毎日食べていない大人の割合の減少	男性	11.3%	8%
	女性	7.2%	5%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	男性	48.9%	55%
	女性	49.8%	55%
1日の野菜摂取量が両手1杯(120g)未満の者の割合の減少	男性	30.4%	25%
	女性	22.8%	18%
減塩を意識している者の割合の増加	男性	54.8%	60%
	女性	76.4%	80%

1－(2) 食に関心を持ち、食を楽しみます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
地元産農産物を選ぶように意識している者の割合の増加	男性	24.0%	30%
	女性	49.7%	55%
朝食を1人で食べるこどもの割合の減少(共食の増加)	小学生高学年	26.3%	22%
	中学生	48.3%	45%

2 適正体重を維持します

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
肥満者の割合の減少	小学生男子	5.3%	3%
	小学生女子	4.1%	3%
	中学生男子	5.5%	3%
	中学生女子	5.2%	3%
	20～60 歳代 男性	30.2%	25%
	40～60 歳代 女性	22.7%	18%
やせ(BMI18.5 未満)の者の割合の減少	20～30 歳代 女性	31.6%	25%
低栄養傾向(BMI20 以下)の者の割合の減少	65 歳以上 男性	12.6%	10%
	65 歳以上 女性	27.5%	25%

○重点的に取り組むこと

個人	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日とります ・主食、主菜、副菜をバランスよくとります ・いつもの食事に野菜をプラスします ・減塩をこころがけます ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます ・適正体重を意識し維持できるよう健康管理に努めます
地域・学校 ・職場・ 関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単にできる健康レシピを伝えます ・共食の大切さを啓発します ・共食の機会を提供します ・適正体重を維持することの大切さを普及・啓発します ・地元産農産物や地域の食文化を伝えます
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・食育について情報通信技術(ICT)も活用しながら正しい知識を普及・啓発します ・適正体重を維持することの大切さを普及・啓発します

フレイルってなに？

フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の状態です。



加齢に伴い、心身の活力が低下することで、要介護状態となるリスクが高くなるため、早めに気付いて予防することが大切です。
また、フレイルに陥ったとしてもフレイル予防の3つの柱である**栄養**(食事・口腔機能)・**食生活**を見直し、**運動**、**社会参加**に取り組むことで、健康な状態に戻ることもできます。

筋力保持のためウォーキングなどの**適度な運動**と1日3食バランスよくしっかり食べ、魚や肉、卵などに多く含まれる**たんぱく質**を意識して毎食摂取することが大切です。
(腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう)



また、**骨密度**の健康を保つため乳製品などの**カルシウム**を多く含む食品を意識して取り入れ、今よりも少しでも多く**体を動かす**こと、**運動刺激**も大切です。また**日光浴**も心がけたいポイントです。



そして趣味やボランティア活動、地域の集まりなど**人と関わり**を**持ち続ける**こともフレイルを予防し健康寿命を延ばすことにつながります。

2. 運動・身体活動

定期的に運動したり、日常生活の中で積極的に身体を動かしたりすることは、子どもの心身の成長に役立つだけでなく、大人になってからの生活習慣病の予防や高齢者の寝たきりの予防、こころの健康にも効果があることが分かっています。

家事や仕事の自動化・交通手段の発達により、身体を動かす時間が減っている現代において健康を維持し、生活の質を高めるためには、意識して身体活動量を増やすことが必要です。

○課題

(1) 子どもの運動習慣の減少と肥満児の増加

運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合は、小学生・中学生ともに策定時より悪化となりました。また、肥満傾向にある児童生徒の割合も小学生・中学生ともに策定時より増加していました。肥満傾向児の増加は、がんや循環器病、Ⅱ型糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高まると考えられます。

(2) 若い世代の運動習慣者の減少

市の運動習慣者の割合は、男女ともに県よりも低く、特に女性の20代においては差が大きく、策定時よりも悪化という結果でした。

(3) 日常生活における歩数の減少

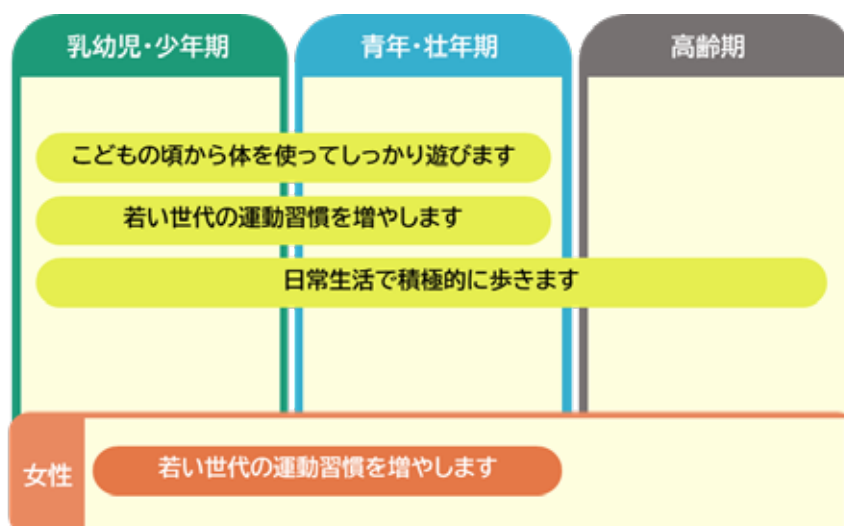
男女ともに策定時より悪化していますが、コロナ禍を経て、中間評価時よりも改善しています。さらに、1日3000歩未満の人の割合は減少しました。

○大切にしたいこと

1. こどもの頃から体を使ってしっかり遊びます

2. 若い世代の運動習慣を増やします

3. 日常生活で積極的に歩きます



○数値目標

1 こどもの頃から体を使ってしっかり遊びます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学生男子	58.4%	60%
	小学生女子	31.4%	35%
	中学生男子	75.1%	80%
	中学生女子	49.5%	55%
こどもの肥満者の割合の減少(栄養・食生活より)	小学生男子	5.3%	3%
	小学生女子	4.1%	3%
	中学生男子	5.5%	3%
	中学生女子	5.2%	3%

2 若い世代の運動習慣を増やします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
運動習慣者の割合の増加	男性	30.3%	35%
	女性	29.6%	35%
運動習慣者の割合の増加	30～50 歳代男性	23.9%	30%
	20～30 歳代女性	10.0%	15%

3 日常生活で積極的に歩きます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
日常生活における歩数の増加	男性	4588 歩	5500 歩
	女性	4176 歩	5000 歩
1日3000歩未満の人の割合の減少	男性	28.9%	25%
	女性	25.1%	20%

○重点的に取り組むこと

個人	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ移動は車を利用せず、歩ける所は歩きます ・1日10分以上、すき間時間に立ったり動いたり体を使います ・スポーツや余暇活動で積極的に身体を動かす時間を作ります
地域・学校 ・職場・ 関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操など運動できる機会を増やします ・ながら運動や座りながらできる運動について情報を発信します ・地域の団体・企業等と共同して運動に取り組む機会を提供します
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・運動することで予防できる生活習慣病についての知識を普及・啓発します ・情報通信技術(ICT)を活用し、日常生活における身体活動の増加を目指す事業を行います ・気軽にスポーツや運動を行える公園・体育館等の環境を整備します

大和郡山 すこやかポイント

令和7年10月1日より健康ポイント事業
「大和郡山すこやかポイント」が開始されました。



健康づくりに取り組む市民をサポートする事業です。
健康づくり活動の内容に応じてポイントを付与し、ポイントが
たまったら豪華景品が当たる抽選に応募することができます。

市の公式 LINE をお友達登録して
簡単に参加することができます。
気軽にはじめて自然に健康になれる
習慣づくりを目指しましょう。



大和郡山市の公式 LINE の
友達登録はこちらからできます



3. 休養・こころ（自殺対策）

休養をとることで心身の疲労回復や身体的・精神的・社会的な機能を高めることができます。慢性的な睡眠不足は、眠気や意欲低下、記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、生活習慣病である肥満や糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。適切な睡眠時間の確保と質の良い睡眠をとることが大切です。また、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせない要素です。

さらに女性は、妊娠出産等によるホルモンバランスの乱れや環境の変化等で心身のバランスを崩しやすく、うつ病の発症などメンタルヘルスの問題が生じやすい状況にあるため、悩みを抱える妊産婦への早期対応が重要となります。

自殺対策では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現が求められています。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」でもあり、市民・行政・関係者の協働による包括的な支援が必要です。

○課題

（１）大人の睡眠不足

第2次計画において、子どもたちの睡眠時間は増加していましたが、大人たちの睡眠時間はかなり減少していました。なかでも、男性より女性のほうが短く、30～50歳代女性では睡眠時間5時間未満の人が他の年代より高いです。また、睡眠で休養が取れている大人も減少傾向にありました。それぞれに合った十分な睡眠の時間と質の確保が必要です。

（２）ストレスを感じている者の増加

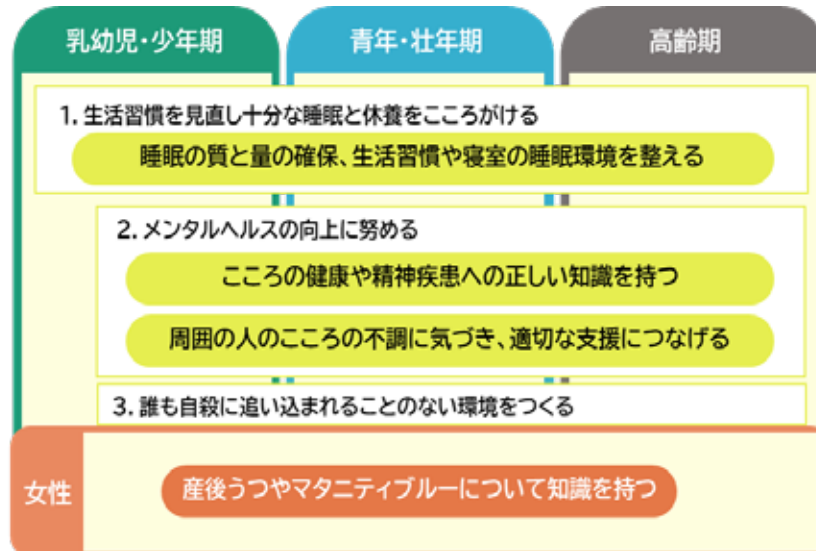
ストレスを感じた人の割合は男女とも増加傾向にありますが、自分なりのストレス解消法もっている人も増加していることがわかりました。ストレスを感じていてもこころの不調に至る前にうまく対処していくには、個人だけでなく社会としても環境整備や必要時に相談できる体制を整えることが求められます。

（３）誰も自殺に追い込まれることのない体制づくり

自殺死亡率は減少していましたが、令和に入り再び増加しています。全国的に子ども（小中高生）の自殺死亡率も増加しています。自殺の原因は一つとは限らず、ライフステージによっても異なるため、それぞれに応じた自殺対策が必要です。自分自身や周りの人がこころの状態を知り、周囲にSOSを発信できるような体制整備や、相談の機会の周知に取り組むことが必要です。

○大切にしたいこと

1. 生活習慣を見直し十分な睡眠と休養を心がけます
2. メンタルヘルスの向上に努めます
3. 誰も自殺に追い込まれることのない環境をつくります



○数値目標

1 生活習慣を見直し十分な睡眠と休養を心がけます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
睡眠時間が 6 時間未満の者の割合の減少	中学生男子	7.5%	6%
	中学生女子	15.1%	13.5%
睡眠時間が 5 時間未満の者の割合の減少	男性	8.2%	6%
	女性	11.7%	10%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加 (睡眠時間が 6～9 時間の者の割合の増加)	20～59 歳男性	53.5%	55%
	20～59 歳女性	49.3%	52%
睡眠時間が 6～8 時間の者の割合の増加	60 歳以上男性	53.6%	55%
	60 歳以上女性	46.9%	50%
睡眠で休養が取れている者の割合の増加	男性	79.1%	85%
	女性	75.6%	80%

2 メンタルヘルスの向上に努めます

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
最近1か月以内にストレスを感じた者の割合の減少	男性	28.1%	23%
	女性	37.6%	33%
自分なりのストレス解消法のある者の割合の増加	男性	71.4%	75%
	女性	81.6%	85%
心理的苦痛を感じている者の減少 (K6が9点以上の者の割合の減少)	男性	13.0%	10%
	女性	13.8%	10%
自分を大切に思う者の割合の増加	小学生高学年 男子	78.5%	80%
	小学生高学年 女子	76.4%	80%
	中学生男子	82.3%	85%
	中学生女子	75.7%	80%
産後うつを知っている人の割合の増加	—	—	増加
産後うつへの対応を知っている人の割合の増加	—	—	増加

3 誰も自殺に追い込まれることのない環境をつくります

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
自殺死亡率の減少(人口10万対)	男性	22.7 (R1~R5)	減少
	女性	13.0 (R1~R5)	減少
ゲートキーパー養成講座受講者数の増加	—	631人	増加
こころの相談窓口を知っている人の割合の増加	—	—	増加

○重点的に取り組むこと

個人	<ul style="list-style-type: none">・個人に適した睡眠時間を確保します・質の良い睡眠を摂るために、生活習慣や寝室の睡眠環境を整えます・ストレスと上手に付き合います・悩みや不安を抱え込まず、周りの人や専門の相談機関等に相談します・産後うつやマタニティブルーについて知識を持ちます
地域・学校 ・職場・ 関係団体	<ul style="list-style-type: none">・こころの健康や精神疾患への正しい知識を持ちます・身近な人の声かけから、相談・医療機関による対応まで、様々な立場での支援が広がるよう、周囲の人のこころの不調に気づき、適切な支援につなげます・自ら SOS を出せる力を育みます
行政	<ul style="list-style-type: none">・年代別の適切な睡眠時間と休養について啓発します・こころの健康や精神疾患、自殺予防についての正しい知識の普及啓発を図ります・ゲートキーパーの人材を増やします・自殺対策担当者会議にて関係機関の連携を図り、自殺対策の推進に取り組みます・産後うつやマタニティブルーについて知識を普及します・産後うつリスクに気づき、適切な支援を行います

K6について



うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

K6(うつ病・自殺予防対策のためのスクリーニングツール)の質問項目

- ① 神経過敏に感じましたか
- ② 絶望的だと感じましたか
- ③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- ④ 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか
- ⑤ 何をするのも骨折れ損だと感じましたか
- ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか

選択肢を5段階

- まったくない(0点)
- 少しだけ(1点)
- ときどき(2点)
- たいてい(3点)
- いつも(4点)として、

合計得点が9点以上の場合には、こころの健康不良である可能性が高いとされています。

こころの体温計ってなに？



ちょっと疲れているなど感じたら、気軽に自己確認できる、こころのチェックシステムです。



「本人モード」「家族モード」の他に「赤ちゃんママモード」があります。

その他「アルコールチェック」「ストレス対処タイプテスト」「いじめのサイン守ってあげたい」「睡眠障害チェック」「こころのエンジン」などがあります。

市のホームページやQRコードでアクセスができます。



ゲートキーパーとは？

自殺の危険を示すサインや悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、言わば「命の門番」とも位置づけられる人のことです。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人を支援するために、**周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要**です。

自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人に気づき適切にかかわることです。



睡眠ガイド2023

(厚生労働省)

科学的根拠となる多くの学術論文や日本人の現状値等を考慮して設定され、ライフステージごと(成人、子ども、高齢者)に『質・量』ともに十分な睡眠を確保するに当たっての推奨事項をまとめられています。個人差(健康状態、身体機能、生活環境等)を踏まえ、可能なものから取り組むことが必要とされています。

【高齢者】

- 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

【成人】

- 適切な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠時間等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。



【子ども】

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

4. 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病等に大きく影響します。

また、20歳未満の者の喫煙は、より病気のリスクを大きくし、妊娠中の喫煙は早産や低出生体重児など胎児へ悪影響を及ぼします。本人が吸う主流煙の煙よりもたばこの先から出る副流煙の方が、有害物質が多く含まれています。その煙を吸うことを受動喫煙といい、受動喫煙は、肺がんや心臓病に加え、乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群（SIDS）等の原因となります。自分のためだけでなく、家族や周りの人の健康のためにも、禁煙を目指すとともに、受動喫煙をなくしましょう。

※「たばこ」には加熱式たばこも含まれます

○課題

（1）習慣的にたばこを吸っている者の減少

習慣的にたばこを吸っている者の割合は男性では減少しましたが、目標には達していません。若い世代の男性は減少傾向にあります。女性は目標を達成しましたが、若い世代、特に20代の女性の喫煙者は第2次計画策定時に比べ約2.5倍増えています。たばこは紙たばこ以外にも、新型たばこ（電子たばこ、加熱式たばこなど）も広がりつつあります。たばこは依存性が高く、なかなかやめることができません。禁煙希望者には、禁煙外来などを紹介し、積極的にサポートします。

（2）妊婦の喫煙

たばこを吸っている妊婦の割合は、減少しましたが目標には達していません。市では若い世代の女性の喫煙率が国・県よりも高いです。妊娠中の喫煙は流産のリスクを高め、胎児には低出生体重児などの影響も与えます。

（3）未成年の喫煙

未成年期からの喫煙は、健康への悪影響が大きく、大人になってからも喫煙継続になりやすいと言われています。次世代の喫煙の影響を減らすためにも、若い世代からの喫煙をなくすことが重要です。

(4) 受動喫煙による影響

公共機関（行政機関・医療機関）での受動喫煙の機会は減少していますが、たばこの煙を感じる人の割合は男女ともに増加していました。受動喫煙は、肺がんや心臓病のリスクを上げ、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を与えます。2020年には健康増進法の改正もあり、たばこ対策はすすんでいます。たばこの害からの暴露が完全になくなった環境とは言えません。

また、育児期間中の父親の喫煙率は減少しましたが、国よりはわずかに下回り、県とはほぼ同じ数値でした。母親の喫煙率はわずかに(0.2%)増加しました。

たばこは本人の問題だけではなく、たばこを吸わない周りの人の健康にも悪影響を及ぼすことを広く知らせる必要があります。

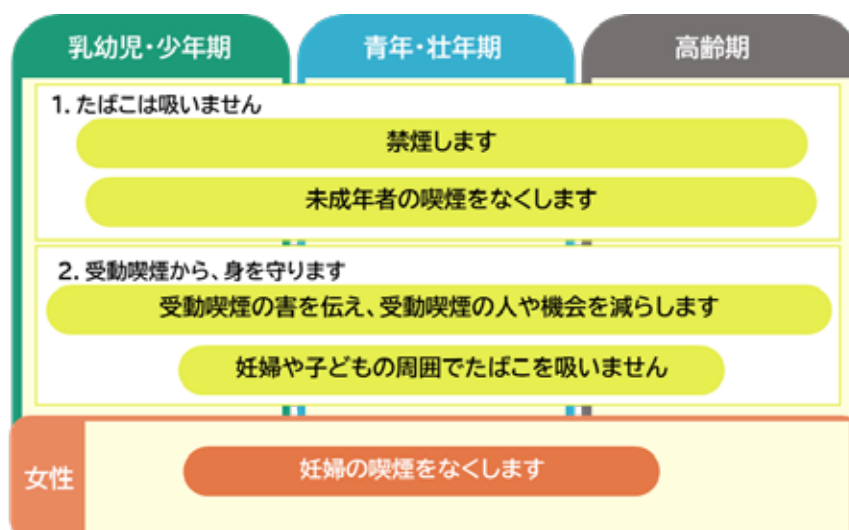
○大切にしたいこと

1. たばこは吸いません

- (1) 禁煙します
- (2) 妊婦の喫煙をなくします
- (3) 未成年者の喫煙をなくします

2. 受動喫煙から、身を守ります

- (1) 受動喫煙の害を伝え、受動喫煙の人や機会を減らします
- (2) 妊婦や子どもの周囲でたばこを吸いません



○数値目標

1-(1) 禁煙します

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
習慣的にたばこを吸っている者の割合の減少(喫煙率)	男性	16.9%	12%
	女性	3.5%	2.5%

1-(2) 妊婦の喫煙をなくします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
妊娠中にたばこを吸っている者の割合を 0 に近付ける(喫煙率)	妊婦	3.0%	0%

1-(3) 未成年者の喫煙をなくします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
数値目標なし			

2-(1) 受動喫煙の害を伝え、受動喫煙の機会を減らします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
受動喫煙を感じる人を減らす(家庭)	男性	12.1%	10%
	女性	17.0%	15%
受動喫煙を感じる人を減らす(公共機関:行政+医療機関)	—	14.9%	10%

2-(2) 妊婦や子どもの受動喫煙を減らします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
育児期間中の父親の喫煙率の減少	—	25.9%	20%
妊婦の受動喫煙の割合の減少(喫煙率)	妊婦	25.7%	20%

○重点的に取り組むこと

<p>個人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害を学びます ・たばこは吸いません、やめます ・受動喫煙から身を守ります ・禁煙に向けての支援や治療を受けます ・喫煙以外のストレス発散法をもちます ・家庭では、こどもの手の届くところにたばこを置かないようにします
<p>地域・学校・ 職場・関係団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこがこどもの手に入らないような環境をつくります ・学校と家庭とが協力して、未成年者の喫煙防止に取り組みます ・職場では、受動喫煙防止に努めます ・地域の交流の場では、灰皿を置きません ・医療機関や学校は敷地内禁煙に努めます
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・5/31の世界禁煙デーなどで、たばこの害について啓発します ・喫煙妊婦に、禁煙できるように支援します ・禁煙希望者を支援します ・喫煙者に禁煙の動機づけをします ・公共施設は敷地内禁煙を進めます



喫煙について



健康増進法の改正は、主に受動喫煙防止対策を強化する目的で行われました。2020年4月1日から全面施行され、多くの施設で屋内を原則禁煙としました。20歳未満の者の喫煙場所への立ち入りを禁止し、喫煙室の設置や標識掲示などを義務付けました。



加熱式たばこでも受動喫煙のリスクがある？！

紙巻きたばこ・加熱式たばこを使用している父親の家族と非喫煙者の父親の家族の尿中のニコチン代謝物の濃度を測定し、ニコチンが体内に吸収されているかどうかを調べた国内の研究があります。これによると、紙巻きたばこよりは少ないものの、加熱式たばこでも、家族の尿中からニコチン代謝物が検出され、受動喫煙のリスクにさらされることが分かっています。



5. 飲酒

過度な飲酒は、高血圧・脂質異常症・肝臓疾患・がんなど生活習慣病のリスク、怪我や他人とのトラブルといった行動面のリスクを高めます。また妊産婦の飲酒は、胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は全期間を通じて、また、アルコールが母乳に移行するため授乳中も飲酒をやめる必要があります。家族や周囲の人の理解や配慮も必要です。

○課題

(1) 飲酒の習慣化

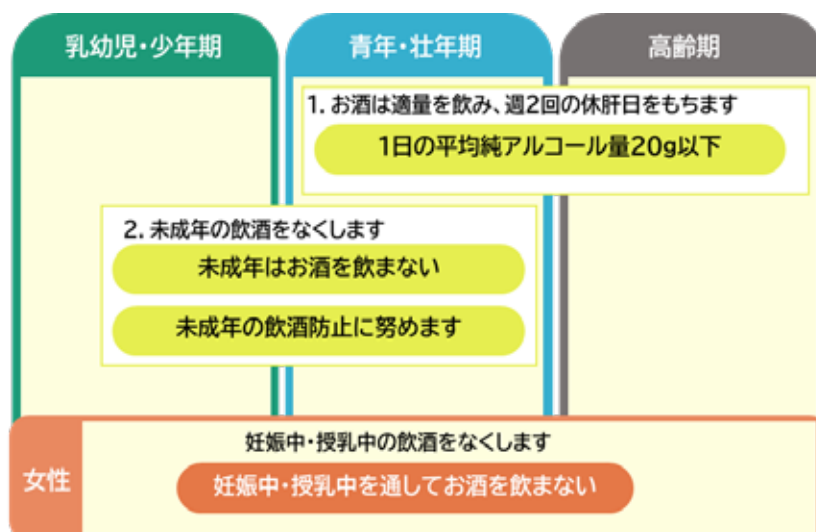
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は減少しましたが、休肝日がなく毎日飲酒をしている人の割合は増加しました。過度な飲酒は、高血圧・脂質異常症・肝臓疾患・がんなど生活習慣病のリスク、怪我や他人とのトラブルといった行動面のリスクを高めます。

(2) 妊産婦の飲酒

妊娠中に飲酒をしている人の割合は減少したものの0%には至っていません。妊産婦の飲酒は、胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は全期間を通じて、また、アルコールが母乳に移行するため授乳中も飲酒をやめる必要があります。家族や周囲の人の理解や配慮も必要です。

○大切にしたいこと

1. お酒は適量を飲み、週2回の休肝日を持ちます
2. 妊娠中・授乳中の飲酒をなくします
3. 未成年の飲酒をなくします



○数値目標

1 お酒は適量を飲み、週2回の休肝日を持ちます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少 (1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人)	男性	10.9%	9%
	女性	6.9%	5%
毎日飲酒している人の割合	男性	28.6%	25%
	女性	6.6%	5%

2 妊娠中・授乳中の飲酒をなくします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
妊婦の飲酒の減少	妊婦	0.8%	0%

3 未成年の飲酒をなくします

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標 (R19)
数値目標なし			

○重点的に取り組むこと

個人	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に飲む時間と量を決めます ・休肝日をつくります(2～3日飲んで1日休む) ・相手に飲酒を強要しません ・アルコールの害や健康に配慮した飲み方を学びます ・飲酒以外のストレス発散法を持ちます
地域・学校・ 職場・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの害や健康に配慮した飲み方を伝えます ・行事で無理にお酒をすすめないようにします
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒の適当な頻度や量、飲み方などの方法を啓発・普及します ・妊産婦の飲酒の危険性について普及啓発をおこないます ・アルコール健康被害を予防するための適切な指導や相談機関の情報を伝えます

飲酒について



厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しました。

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。

大和郡山市では毎年11月10～16日の「アルコール関連問題啓発週間」で適正飲酒に関する情報をSNS他で啓発しています。アルコールの良い点悪い点を正しく理解した上でよりよい飲酒を心がけましょう。



<純アルコール量20gに相当する量(目安)>

ビール・発泡酒 (5%)



500ml (ロング缶1本)

日本酒 (15%)



165ml (1合弱)

焼酎 (25%)



100ml (グラス2/3杯)

ワイン (12%)



200ml (小グラス2杯)

ウイスキー (40%)



60ml (ダブル1杯)

あなたの飲酒量をチェックしてみましょう！



飲酒チェックツール

スナッピー パンダ (SNAPPY PANDA) 出典

6. 歯と口腔

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。また、歯の喪失による咀嚼機能や構音機能の低下は生活の質に大きく影響します。

歯の喪失の主要な原因はむし歯と歯周病です。こどもの頃から正しい歯磨き習慣を身につけると、定期的に歯科健診を受診することにより、歯と口腔の機能を維持することが大切です。

○課題

(1) こどものむし歯予防

3歳児のむし歯がない者の割合は改善傾向であり、また、仕上げ磨きを毎日する3歳児の保護者の割合も改善傾向でした。一方、12歳でむし歯がない者の割合は変化がありませんでした。こどもは歯が生え始めてからの10年くらいは、むし歯になりやすい状態にあり、6～8歳頃になると、乳歯と永久歯が混在し、こどもによる歯磨きだけでは磨き残しを作ってしまうがちです。そのため、小学校中学年くらいまでは保護者による仕上げ磨きが必要です。

(2) 歯磨き習慣の継続

大人では、歯を1日3回以上磨く者の割合については、男性よりも女性が多く、どちらも改善傾向にあります。歯磨きは、毎食後と寝る前が理想的ですが、1日1回でもしっかり磨く時間をつくるのが大切です。健康な歯や口を保つため、正しい歯の磨き方や歯ブラシなどの道具の使い方を身につけるようにします。

(3) 定期的な歯科健診の受診

定期的に歯科健診を受ける者の割合は、国の調査結果には及びませんでした。市では改善傾向にあり、第2次計画の目標を達成しました。日常の歯磨きだけではすべての歯垢を取り除くことは難しいです。歯と口の健康に留意し、自覚症状がなくても定期的に健診や口腔ケアを受けることで、口のみならず全身の病気の予防や早期発見につなげることが重要です。

(4) 口腔機能の低下

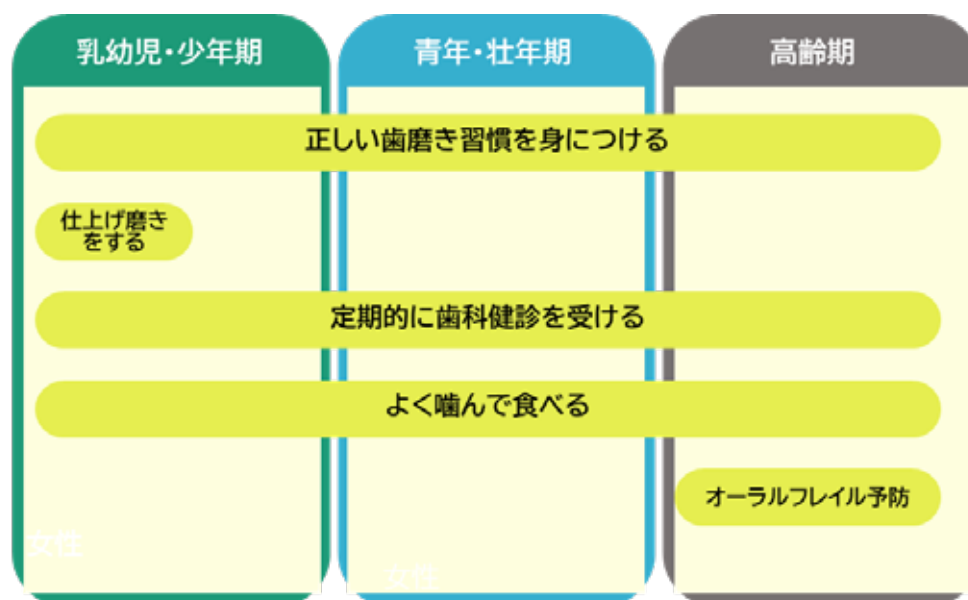
歯肉の炎症所見がある者の割合は40歳代男性で悪化していました。喪失歯がある者の割合は、40歳代女性で悪化していました。また、年齢が上がるにつれ、何でも噛んで食べることができる者の割合は減少傾向にあります。食べづらい、話しづらいからといって口を動かさずにいると口の機能はますます衰えます。80歳で20本の歯を残すこと(8020運動)や、フレイルの中でも口腔機能の低下を意味するオーラルフレイルを予防することにより、高齢になっても楽しく人と会話し、何でも噛んで食べることができるよう、健全な口腔機能を維持することが大切です。

○大切にしたいこと

1. 口の中を清潔に保ちます

(1) 正しい歯磨き習慣を身につけます (2) 定期的に歯科健診を受けます

2. 歯と口腔の機能を維持します



○数値目標

1 - (1) 正しい歯磨き習慣を身につけます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
仕上げ磨きを毎日する習慣のある 3 歳児の保護者の割合の増加	—	90.0%	92%
う蝕がない者の割合の増加	3 歳	91.1%	93%
	12 歳(中 1)	71.9%	75%
1 日 3 回歯を磨く者の割合の増加	男性	19.8%	23%
	女性	34.8%	38%

1 - (2) 定期的に歯科健診を受けます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
過去一年間に歯科健診を受診した者の割合の増加	男性	51.4%	53%
	女性	62.7%	65%

2 歯と口腔の機能を維持します

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	20 歳代男性	25.0%	22%
	20 歳代女性	10.5%	10%
	40 歳代男性	33.3%	30%
	40 歳代女性	21.3%	20%
	60 歳代男性	22.9%	22%
	60 歳代女性	22.2%	22%
40 歳で喪失歯のない者の割合の増加	男性	90.9%	92%
	女性	65.7%	68%
60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	男性	77.3%	80%
	女性	88.4%	90%
80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	男性	46.8%	50%
	女性	65.2%	68%
何でも噛んで食べることができる者の割合の増加	男性	88.7%	92%
	女性	91.2%	93%

○重点的に取り組むこと

個人	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の歯磨き習慣を身につけます ・正しい歯磨き方法を身につけます ・適切な歯の清掃用具を使います ・こどもの仕上げ磨きをします ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます ・よく噛んで食べます
地域・学校 ・職場・ 関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な歯科健診の受診を勧めます ・オーラルフレイル予防に取り組みます
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯磨き方法を伝えます ・歯や口腔の健康を維持する大切さを普及・啓発します ・定期的な歯科健診の受診を勧めます

こどもの噛む力について



乳幼児期には、よく咀嚼する習慣を身につけることが大切です。噛む力は顎の骨や筋肉の発達と関係しています。噛む力が弱いと顎が小さくなり、歯並びや歯の噛み合わせが悪くなることがあります。また、日常的に口が開いている状態（ポカン口）も癖づいてしまいやすいです。食材は発達段階に応じたかたさ、大きさにし、こどもの頃から「噛む力」「飲み込む力」を育みましょう。



イラスト引用) ままばれ

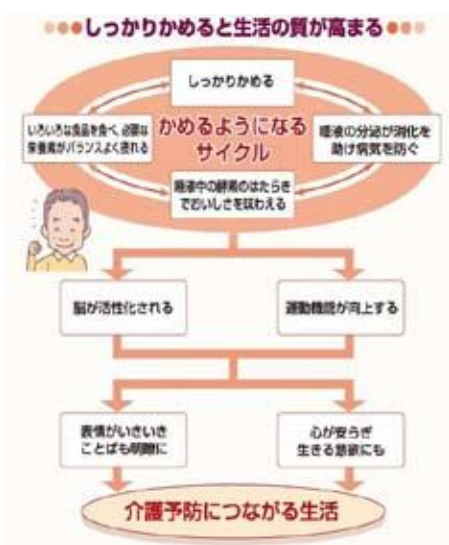
少年期以降でもやわらかいものばかり食べていると、咀嚼力が低下するため、顎の発達不全、姿勢の悪化、集中力の低下などの問題につながります。噛み応えのあるごぼう、昆布、こんにゃくを取り入れるなど工夫することで自然と噛む回数を増やすことが出来ます。

オーラルフレイルについて



お口の機能が低下し、話すことや食べることに支障が出てくる状態のことを特に「オーラルフレイル」と呼びます。

噛む力が弱くなることで、柔らかいものばかり食べるようになり、さらに噛む力が低下していくと、栄養不足や嚥下障害、全身の筋力低下といった悪循環が起きてしまいます。お口の健康を維持することは健康な身体の維持につながります。日頃から歯磨きケアのほか、よく噛んで食べること、定期的に歯科健診を受診することが大切です。



質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ 〔さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。〕	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の湿きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

図引用) 日本口腔保健協会、日本老年歯科医学会



◀ オーラルフレイル詳細はこちら

がんは日本人の死因の第1位であり、大和郡山市の死因の第1位もがんです。生涯のうち約2人に1人ががんに罹患するといわれており、高齢化に伴い生活習慣病にかかる人も増加すると見込まれていることから、がん・生活習慣病の予防は急務です。喫煙・飲酒、肥満、野菜不足、塩分の過剰摂取などががん・生活習慣病の危険因子となるものに対策が必要です。また、がんの発生因子となる感染症予防にも取り組んでいくことが大切です。また、女性は、女性ホルモンの分泌変化によって影響を受け、ライフステージごとに女性特有の健康課題を抱えています。女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題への取り組みを進め、生涯にわたり、健康で明るく充実した日々を過ごせるように取り組んでいくことが大切です。

○課題

(1) がん検診受診率の低迷

市の5がん（胃・肺・大腸・乳・子宮）検診の受診率は低いまま推移し、国・県より低い値となりました。なお、市のがん検診以外に職域や人間ドックでがん検診を受けている人が多いこともわかりました。今後、市以外の受診者情報との統合をすすめ、市の実態を把握していく必要があります。

(2) がん・生活習慣病などの疾病の早期発見・重症化予防

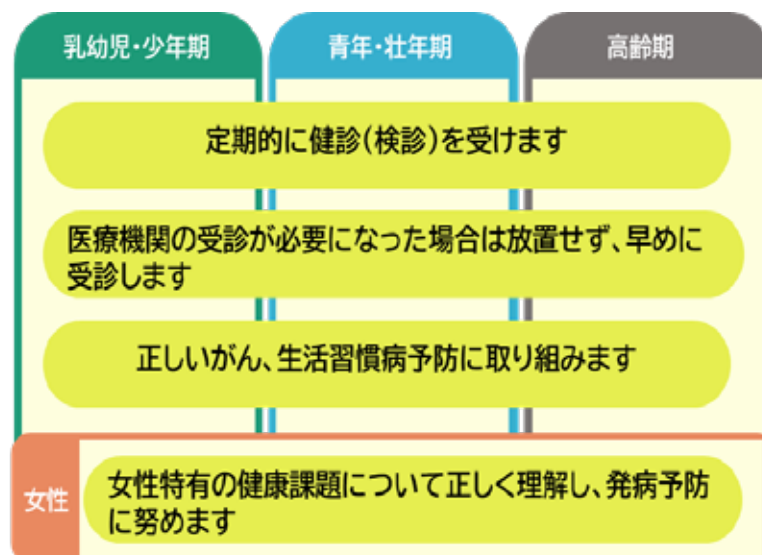
特定健診受診率は上昇傾向でしたが目標の60%には達しませんでした。また、がん検診受診者精検受診率は90%以上と高い数値となっていますが、大腸がん検診・子宮がん検診は目標値に達しませんでした。異常が見つかった場合は早めに精密検査を受けて、早期発見や早期治療につなげる必要があります。

(3) 健康への意識の低さ

市のがん検診を受診しない理由として「病気で医師にかかっているから」「健康なので必要ないと思うから」「時間的余裕がないから」「面倒だから」といった回答が市民アンケートから高いことがわかりました。早期のがんや初期の生活習慣病は自覚症状がありません。健康なうちに定期的に健診（検診）で自分の健康状態を正しく把握し、病気にかからないよう予防する意識をもつ必要があります。

○大切にしたいこと

1. 定期的に健診（検診）を受けます。
2. 医療機関の受診が必要になった場合は放置せず、早めに受診します。
3. 正しいがん・生活習慣病予防に取り組みます。



○数値目標

1 定期的に健診（検診）を受けます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
特定健診受診率	—	36.6%	60%
胃がん検診受診率	50～69 歳	2.7%	増加
肺がん検診受診率	40～69 歳	1.1%	増加
大腸がん検診受診率	40～69 歳	8.1%	増加
乳がん検診受診率	40～69 歳 女性	7.0%	増加
子宮がん検診受診率	20～69 歳 女性	6.3%	増加
骨粗しょう症検診受診率	40 歳代・50 歳代 女性	18.7%	増加

2 医療機関の受診が必要になった場合は放置せず、早めに受診します

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
胃がん検診精密検査受診率	—	90.0%	90%以上
肺がん検診精密検査受診率	—	90.6%	90%以上
大腸がん検診精密検査受診率	—	82.3%	90%以上
乳がん検診精密検査受診率	—	96.6%	90%以上
子宮がん検診精密検査受診率	—	71.4%	90%以上

3 正しいがん・生活習慣病予防に取り組みます

指 標	種 別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
減塩を意識している者の割合の増加(再掲)	男性	54.8%	60%
	女性	76.4%	80%
肥満者の割合の減少(再掲)	20～60 歳代 男性	30.2%	25%
	40～60 歳代 女性	22.7%	18%
習慣的にたばこを吸っている者の割合の減少(喫煙率) (再掲)	男性	16.9%	12%
	女性	3.5%	2.5%

○重点的に取り組むこと

個人	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健診(検診)を受けて自分の健康状態を確認します ・健診(検診)結果で要精密検査となった場合は放置せず、速やかに精密検査を受けます ・医療機関の受診が必要になった場合は放置せず、早めに受診します ・がん・生活習慣病予防につながる正しい生活習慣を身につけます
地域・学校 ・職場・ 関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診がどこで受けられるか啓発します ・日頃の正しい生活習慣(禁煙・飲酒・食生活・身体活動・体重管理)が、がんの発症予防につながることを伝えます
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・情報技術(IT)を活用し、がん検診を受けている人の把握に努めます ・がん検診受診勧奨事業として特定の対象者にハガキやリーフレットを送付します ・情報通信技術(ICT)を活用し健診(検診)受診率の向上に努めます ・がん検診の目的や必要性について正しい知識の情報発信や、要精密検査者の受診勧奨に努めます ・科学的根拠に基づいたがん検診を実施し、受けやすい体制を整えます ・日頃の正しい生活習慣(禁煙・飲酒・食生活・身体活動・体重管理)が、がんの発症予防につながることを伝えます ・「女性の健康習慣」において骨粗鬆症の知識の普及啓発および、骨粗鬆症検診の受診率向上に努めます



すこやかポイントすこやかちゃん

令和7年10月1日より健康ポイント事業「大和郡山すこやかポイント」が開始されました。



でめながさま

健康づくりに取り組む市民をサポートする事業です。健康づくり活動の内容に応じてポイントを付与し、ポイントがたまったら豪華景品が当たる抽選に応募することができます。健診(検診)を受診すると5ポイントつけることができます。すこやかポイントは市の公式LINEをお友達登録して簡単に参加することができます。気軽に始めて自然に健康になれる習慣づくりを目指しましょう。



大和郡山市公式LINEのお友達登録はこちらのQRコードを読み取ってください。



筋肉ばわ男

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくりや社会参加は、健康に影響を及ぼします。また、健康的な生活の背景には、「よいコミュニティ」があることが指摘されています。このような地域に根差した信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことは健康づくりにおいても有用です。

「人と人とのつながり」、「子どもがすこやかに育つ環境づくり」、「地域で子育てや高齢者を見守り、応援していく」ことが大切であるとみんなが共感し主体的に健康づくりに取り組めるまちづくりを目指します。

○課題

(1) 主体的に健康づくりに取り組むためのまちづくり

健康づくりで取り組んでいることがある者の割合について、男女ともに減少しており、目標には達しませんでした。自分らしい人生を送るためには、自分自身で健康づくりに取り組むことが大切です。自分や家族の健康に向き合い、主体的に健康づくりに取り組むことができるように、実践可能な健康づくりの情報を提供していくことが必要と考えられます。

また介護予防事業（いきいき元気教室など一次予防事業）利用者は策定時と比較し増加しており、目標を達成しました。誰もが自分に合った健康づくりに取り組むことのできる環境を整備します。

第2次計画では、健康づくりを身近な課題としてとらえることができるように、大和郡山市すこやか21計画マスコットキャラクターであるすこやかちゃんやベジたべプラスキャンペーンのマスコットキャラクターであるベジたべちゃんの普及啓発に努めました。その結果、すこやかちゃんを知っている人の割合は、男女ともに全年代で増加しており目標達成しています。ベジたべちゃんを知っている人の割合は、女性は全年代で増加しており、男性も総数で見ると増加しており目標に達しています。今後も周知度向上を目指し、より健康づくりを身近に感じてもらえるように取り組みます。

(2) 人と人が支え合うまちづくり

居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合は策定時と比較すると20歳代男性を除き男女ともに全世代で悪化しています。人と人とのつながりは健康づくりの視点だけではなく、防犯や災害対策においても重要です。誰もが地域で支え合う大切さに気づき、地域活動への関心と積極的な参加が図れるように啓発します。

(3) 子どもがすこやかに育つまちづくり

ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある者の割合は4か月児健診では横ばいで推移し、1歳6か月児健診では目標達成しています。また3歳児健診では増加しましたが目標には達していません。国・県と比較すると、やや低めで推移しています。積極的な父親の育児参加率は、すべての指

標で増加し、目標達成しています。妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周りの方が配慮を示しやすくするマークであるマタニティマークの周知度も増加傾向です。

仕事と子育ての両立を支援するために、こども家庭庁は令和7年よりトモイクプロジェクトとして、社会環境づくりに取り組んでいます。本市も同様にこどもを大切にする社会的な意識づくりを推進します。少子高齢化・核家族化などにより、家庭のもつ機能が低下傾向にある中で、身近な地域の人たちや関係者などが保護者に寄り添い、子育てに対する負担や不安、孤立感を和らげることが大切です。

(4) 児童虐待防止に向けたまちづくり

乳幼児健診受診率は、4か月児健診と7か月児健診は横ばいで経過しており、3歳児健診は目標を達成しています。1歳6か月児健診は1%減少しています。

虐待について相談できる場を知っている人の割合、地域で児童虐待に気づいたときの対応がわからない人の割合、そして児童虐待について通告義務を知っているものの割合は男女ともに悪化している項目が多く、どの指標も目標を達成できませんでした。

オレンジリボン（児童虐待防止のシンボルマーク）を知っている人の割合は、男性よりも女性の方が全年代で高くなっていますが、全体に減少傾向であり、目標達成できませんでした。

年々、全国での児童の虐待相談件数が増えており、令和5年度は全国の児童相談所が児童虐待相談として対応した件数は過去最多でした。大和郡山市では、児童数は減少していますが、虐待相談件数としては横ばいで推移し、経年的に高止まりしている現状です（令和5年度：308件、令和6年度：303件）。

今後も児童虐待防止の普及・啓発を図るとともに、受けた相談を適切な支援につなげる体制づくりに取り組みます。虐待を防ぐために、妊娠期からの切れ目のない支援を行い、健診時等を活用した児童虐待防止の普及・啓発をすすめ、誰もが虐待の相談場所や対応がわかるように、平成20年度から取り組んでいる「オレンジリボンキャンペーン」を継続してすすめます。また、こどもが犯罪に巻き込まれないように、登下校やあそび場などにおいて、主任児童委員をはじめ地域住民がこどもの安全を見守る体制づくりをすすめます。

(5) 高齢者が安心して暮らせるまちづくり

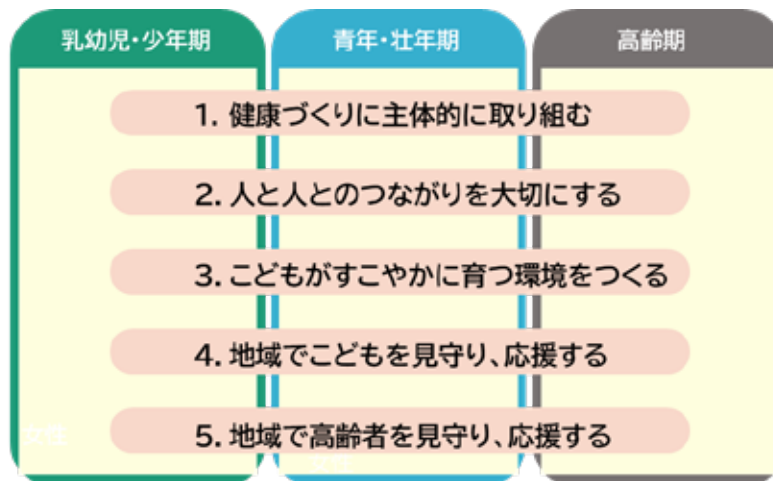
認知症やひとり暮らしの高齢者が増えています。

認知症サポーターの証であるオレンジリングを知っている人の割合は中間評価から比べて男女ともに20歳代・50歳代で大きく増加し、全体でも増加していますが、目標は達成できていません。大和郡山市の認知症サポーターの数は、令和7年3月現在、10,700人を超えています。今後も認知症の人やその家族を見守るサポーターを増やせるよう、養成講座を行い、普及啓発に努めます。

地域ほのぼのサロンの数は第2次計画策定時と変わらず18か所です。地区によって、長く行われているサロンもあれば、閉じたサロンや新規に開催しているサロン等があります。地域のボランティアのご尽力もあり、策定時からサロンの数は維持できています。次世代の担い手の獲得という課題も含め、今後もほのぼのサロンが継続できるよう、推進していきます。

○大切にしたいこと

1. 健康づくりに主体的に取り組めます
2. 人と人とのつながりを大切にします
3. こどもがすこやかに育つ環境をつくれます
4. 地域で子育てを見守り、応援します
5. 地域で高齢者を見守り、応援します



○数値目標

1 健康づくりに主体的に取り組めます

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
健康づくりで取り組んでいることがある者の割合	男性	49.6%	53%
	女性	42.1%	45%
介護予防事業(いきいき元気教室など一次予防事業)利用者の増加	—	4901人	増加
すこやかちゃんを知っている人の割合の増加	男性	17.6%	20%
	女性	37.1%	40%
ベジたべちゃんを知っている人の割合の増加	男性	3.9%	5%
	女性	16.7%	20%

2 人と人とのつながりを大切にします

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合	男性	45.0%	48%
	女性	49.1%	52%
地域の中で信頼して相談できる人がいる者の割合	男性	31.8%	35%
	女性	49.7%	53%
つながりが大切だと思う者の割合	男性	74.8%	78%
	女性	74.0%	78%

3 こどもがすこやかに育つ環境をつくります

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある者の割合の増加	4 か月児健診 受診児	89.9%	92%
	1 歳 6 か月児 健診受診児	81.6%	85%
	3 歳児健診 受診児	71.9%	75%
協力しあって育児している両親の割合の増加	4 か月児健診 受診児	79.4%	83%
	1 歳 6 か月児 健診受診児	70.7%	75%
	3 歳児健診 受診児	64.3%	70%
マタニティマークを知っている人の割合の増加	男性	64.8%	70%
	女性	80.2%	85%

4 地域で子育てを見守り、応援します

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
乳幼児健診受診率の増加	4か月児健診 受診児	98.0%	維持または 増加
	7か月児健診 受診児	98.1%	維持または 増加
	1歳6か月児 健診受診児	93.5%	増加
	3歳児健診 受診児	92.8%	増加
虐待について相談できる場を知っている者の割合の増加	男性	40.0%	45%
	女性	51.8%	55%
地域で児童虐待に気づいたときの対応がわからない者の 割合の減少	男性	29.5%	25%
	女性	28.8%	25%
児童虐待について通告義務を知っている者の割合の増加	男性	48.9%	53%
	女性	57.7%	60%
オレンジリボンを知っている者の割合の増加	男性	37.7%	40%
	女性	57.9%	60%

5 地域で高齢者を見守り、応援します

指 標	種別	現状値 (R6)	目標値 (R19)
地域ほのぼのサロンの増加	—	18か所	維持または 増加
認知症サポーター養成講座受講者の増加	—	1030人	800人/年

○重点的に取り組むこと

<p>個人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに取り組みます ・地域の人と交流します ・自分からあいさつ、声かけをします ・子育てを楽しみます ・児童虐待に気づいたときは通告します ・オレンジリボンをつけます ・認知症について理解します ・高齢者の特性や介護について学びます
<p>地域・学校 ・職場・ 関係団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する情報を発信し、取り組みを支援します ・地域でつながりをつくる支援をします ・子育て世代の親を支援します ・両性の育児参加を支援します ・育てにくさを感じる親に寄り添う支援をします ・オレンジリボンの周知をし、児童虐待の防止に努めます ・地域で助け合うための人材の育成をします ・介護をする人を支援します
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに取り組みやすい環境を整えます ・介護予防の啓発をします ・自治会や地区社会福祉協議会と連携した地域づくりをすすめます ・子育てをする親が孤立しないように支援します ・マタニティマークの周知をし、妊娠期からの切れ目のない子育て支援をすすめます ・こどもの発達段階についての知識を普及します ・オレンジリボンキャンペーン活動を広めて、児童虐待予防に努めます ・認知症サポーターについて周知し、認知症の人を見守る体制をつくります ・介護をする人が孤立しないよう支援します



コラム



*トモイクプロジェクトとは

「共育トモイクプロジェクト」とは、共働き・共育ての推進のため、一人で「家事・育児」や「仕事」を担ういわゆる“ワンオペ”の実態を変え、男女ともに誰もが希望に応じて仕事と家事・育児を両立し、「共に育てる」に取り組める社会を目指すプロジェクトです。



*オレンジリボンとは

こどもの虐待を防止するというメッセージがこめられています。毎年、11月は児童虐待防止推進月間となっています。大和郡山市は平成20年度からオレンジリボンキャンペーンに取り組んでいます。



*認知症サポーター養成講座とは

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらうという目的で開催される講座です。友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、できる範囲で手助けをする、など認知症サポーターの活動内容は人それぞれです。

