

第3次大和郡山すこやか21計画 概要版 ＜令和8年度～令和19年度(12年間)＞



できることからやってみよう、
みんなでつくるすこやかなまち

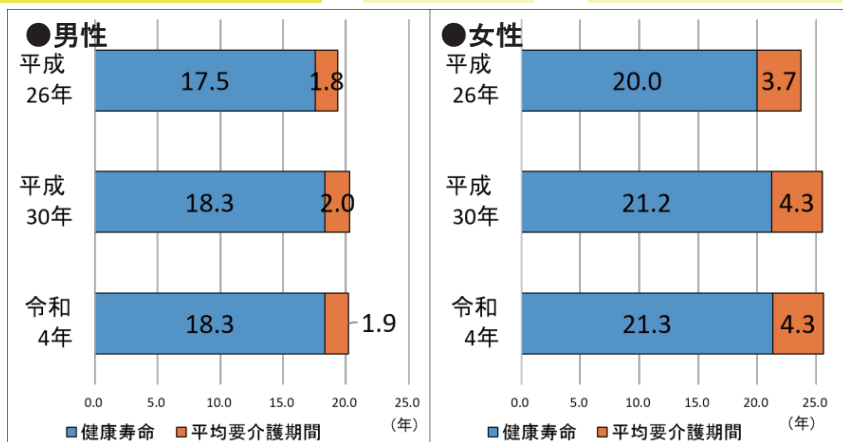
誰もが健康づくりの主人公

「第3次大和郡山すこやか21計画」とは

大和郡山市では、地域、各種団体、企業から参加していただいた市民の皆さんと共に、市の健康づくり計画「大和郡山すこやか21計画」を平成16年に策定しました。その後、平成26年に策定した「第2次大和郡山すこやか21計画」では、健康寿命の延伸を目標に市民と行政が共に健康課題を協議し、取り組みを行ってきました。「第3次大和郡山すこやか21計画」は、国の「健康日本21（第3次）」「成育医療等基本方針（第2次）」、県の「なら健康長寿基本計画」、国や県の「食育推進計画」「自殺対策計画」とも連動しながら市独自の計画として策定しています。市民ひとりひとりが主体的に健康づくりに取り組むことに重点を置き、こどものころから高齢者になるまでの一生涯を通した「ライフコースアプローチを意識した健康づくり」として取り組んでいきます。

大和郡山市の健康寿命の推移

健康寿命(平均自立期間) = 平均余命 - 平均要介護期間



平成26年から比較すると男女ともに健康寿命は徐々に延びています。男性は奈良県の平均より下回って推移しており、女性は国・県より延伸傾向にあります。また女性は男性より健康寿命は長いですが、要介護期間も男性の倍以上長くなっています。

出典：奈良県ホームページ

健康寿命の延伸じゃ！

がん・生活習慣病予防

継続は力だ!!

筋魚ばわ男

ベジタベプラスキャンペーン マスコットキャラクター「ベジタベちゃん」

ベジタベプラス

生涯を通した健康づくり

栄養・食生活 身体活動・運動 休養・こころ 喫煙 飲酒 歯と口腔

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

妊娠期 乳幼児期 少年期 青年期 壮年期 高齢期

健康づくりに取り組むまちづくり

各年代に応じた健康づくり

あなたは健康づくりのために取り組んでいることはありますか？

ライフステージ

妊娠期

乳幼児期

(0～6歳)

少年期

(7～18歳)

青年期

(19～39歳)

壮年期

(40～64歳)

高齢期

(65歳以上)

健康づくりのポイント

家族みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう



こどもが健やかに成長発達できる環境をつくりましょう



“健康”に関する正しい知識を身につけていきましょう



育児や仕事で忙しい時は“できることから”大丈夫！



働き世代のあなた！休めていますか？がん検診を受けていますか？



地域の交流の場に参加しましょう



こころがけたいこと

- 両親学級に参加します
- 妊婦健診を受け、妊娠高血圧症候群などに気をつけます
- 栄養バランスに気をつけ適切な体重管理をします
- 産後うつやマタニティブルーについて知識を持ちます
- 禁煙します



- 規則正しい食習慣を身につけます
- 身体を動かすことの楽しさを感じます
- 早寝早起きを習慣づけます
- 歯磨き習慣を持ちます
- 受動喫煙から身を守ります
- 乳幼児健診を受けます



- 朝食を毎日とります
- 親子や友達と身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます
- 心配事や悩み事は早めに誰かに相談します
- 自分や友達を大切にします
- たばこの害を学びます
- お酒の害について学びます



- 主食・主菜・副菜をバランスよくとります
- 日常生活の中で“ながら運動”を取り入れます
- 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
- 胎児や乳幼児へのたばこの害を学びます
- 適正飲酒量を知り、1日に飲む時間と量を決めます



- いつもの食事に野菜をプラスしてバランスの良い食事をこころがけます
- 今よりも10分多く、身体を動かします
- 睡眠でこころと身体の休養をとります
- 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
- 家族や友人と一緒に地域の行事に参加します



- たんぱく質を意識してフレイル予防に努めます
- 運動教室やイベントを積極的に活用します



- 地域の人と交流します
- お口の健康のために定期的に歯科健診を受診します
- 認知症の理解を深めます

健康づくりの目標値

妊娠中の喫煙をなくす

(3.0%→0%)

う蝕(むし歯)のない3歳児の増加

(91.1%→93%)



朝食を毎日食べていないこどもの減少

小学生
高学年 (25.3%→20%)
中学生 (29.8%→25%)

運動習慣者の増加

男性 (30.3%→35%)
女性 (29.6%→35%)

睡眠時間が十分に確保できている者の増加

20～59歳 男性 (53.5%→55%)
女性 (49.3%→52%)
60歳以上 男性 (53.6%→55%)
女性 (46.9%→50%)

介護予防事業(いきいき百歳体操など)利用者の増加

(4,901人→増加)

健康づくりは、生涯にわたって取り組むことが大切です。妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を継続的にとらえた健康づくり「ライフコースアプローチ」を意識し、各ライフステージに合わせた健康づくりに取り組んでいきましょう。

詳しくは「第3次大和郡山市すこやか21計画」▶

