

## メッセージ

大和郡山市長 上 田 清



第2次大和郡山すこやか21計画の策定から12年、社会は大きく変化しました。

昨年公表された、わが国における令和6年の人口動態を見れば出生数は686,173人で9年連続減、過去最少。死亡数は1,605,378人で4年連続増、過去最多。

その差は△919,205人、18年連続減、減少の幅は過去最大となっています。

これまで少子高齢化とよく言われてきましたが、むしろ多死社会を迎えつつあるというのが、わが国の現実ではないでしょうか。

今後は、年齢に関わらず、支えが必要な人と、支援が可能な人とがうまくつながる地域や社会づくりがあらためて求められるのではないかと考えているところです。

そうしたなか、第2次すこやか21計画の総括によれば、男女とも、あるいは対象者において目標が達成されている項目には、

- 1日3000歩未満の人の割合の減少
- 睡眠時間6時間未満の減少(中学生)
- 自分なりのストレス解消法のある者の割合の増加
- 自分を大切に思う者の割合の増加(小学生は変化なし、中学生は目標達成)
- 60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
- 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
- 介護予防事業利用者の増加
- 積極的な父親の育児参加率の増加

などがある一方、数値が悪化した項目には胃がんをはじめ肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの検診受診率があり、気になるところです。

第3次計画の具体化に向けて引き続きお世話になります大和郡山すこやか21推進委員をはじめ関係の皆様には敬意と感謝の意を表しメッセージとさせていただきます。

## 第3次大和郡山すこやか21計画策定に寄せて

岐阜大学医学部名誉教授 藤崎和彦



2004年に大和郡山市の健康づくり計画「第1次大和郡山すこやか21計画」が策定され、2014年には第2次計画も策定されました。第2次計画は計画期間中にコロナパンデミックの直撃を受け、計画推進が滞ったために計画期間を延長し、コロナ後の2026年に第3次計画の策定となりました。

コロナ前の期間は、すこやか100万歩運動やおはようごはんキャンペーン、野菜週間のベジタベプラスキャンペーン等に積極的に取り組む中で、市民の一日歩数も増え、朝食摂取率や野菜摂取率もあがり、様々な取り組みに手ごたえを感じていたのですが、パンデミックによって大和郡山市の生活スタイルや健康習慣も大きく様変わりをしてしまいました。もちろん、この状況は大和郡山市に限ったことではなく、日本全体に当てはまる健康づくり面での大きな後退となってしまいました。

もう少し具体的に言うと、コロナによる在宅リモートワークの急な推進で、運動不足が広がり、拡大していた朝ご飯の習慣も激変してしまいました。また、社会的つながりの低下に伴うこころの健康状態の悪化も指摘されています。家から外に出られずに買物なども儘ならない中で、食品宅配事業の進展により塩分多めや野菜の少ないファストフード等に頼りがちな食生活になり、コロナ後も含めた社会全体を覆う物価高や景気・雇用環境の悪さなどで倒産件数も増え自殺者数の増加も招いています。国が2024年から進める健康日本21(第3次)計画の基本指針でも、この間、1次予防に関する指標が悪化しており、計画推進のPDCAが必ずしも回っていないことも指摘されています。

大和郡山市は既に第1次計画策定時点からソーシャル・キャピタルとしての健康づくりにおける住民参加が推進委員会を中心に活発に活動展開できており、また行政部会の会議を軸に行政内の連携もとても有効に機能しており、こういった今まで築いてきた健康づくりの大きな財産を元手に、この第3次計画での反転攻勢が進められることを心より願っています。

## < 目 次 >

第1章 第3次大和郡山すこやか21計画について	1
1 計画策定の背景	1
2 計画の特徴	1
3 計画の位置づけ	1
4 計画の策定・推進体制	3
5 計画の策定体制	3
6 計画の期間	5
第2章 大和郡山市の現状	7
第3章 第2次大和郡山すこやか21計画 総括	15
1 第2次大和郡山すこやか21計画 達成状況	15
健康づくり施策の柱1 生涯を通じた健康づくり	15
(1) 栄養・食生活	15
(2) 運動・身体活動	16
(3) 休養・こころ	17
(4) 喫煙	18
(5) 飲酒	18
(6) 歯と口腔	19
健康づくり施策の柱2 がん・生活習慣病予防	20
健康づくり施策の柱3 健康づくりに取り組むまちづくり	21
2 第2次計画まとめ	23
3 第3次計画への展開	24
4 第3次計画の推進	25
第4章 健康づくり施策の3つの柱と健康課題	27
健康づくり施策の柱1 生涯を通じた健康づくり	27
1. 栄養・食生活	27
2. 運動・身体活動	31
3. 休養・こころ（自殺対策）	34
4. 喫煙	40
5. 飲酒	44
6. 歯と口腔	47
健康づくり施策の柱2 がん・生活習慣病予防	51
健康づくり施策の柱3 健康づくりに取り組むまちづくり	55
第5章 ライフコースアプローチ	63
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	63
1. 妊娠期 2. 乳幼児期(0～6歳) 3. 少年期(7～18歳)	65
4. 青年期(19～39歳) 5. 壮年期(40～64歳) 6. 高齢期(65歳以上)	68
資料 アンケート調査概要（市民調査・学校アンケート・団体アンケート）	75
大和郡山すこやか21計画推進委員会 会則・団体名簿	83