

# 第2次大和郡山すこやか21計画

概要版

## 中間評価報告<平成26年度~平成30年度>

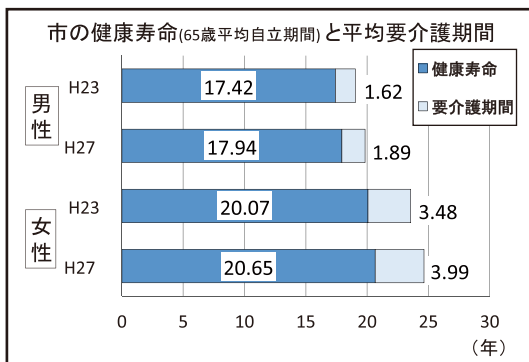
### ◆「第2次大和郡山すこやか21計画」とは

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。平成26年からの第2次計画では、健康寿命の延伸を目標に主体的に健康づくりに取り組むことをこどもの頃からの一貫した支援や環境づくりですすめてきました。

平成30年度に中間評価を実施し、計画後半の課題を検討、取り組みの見直しを行いました。さらに平成28年の自殺対策基本法改正に伴い、本計画に『自殺対策計画』の性格を持たせることとしました。この概要版は中間評価の結果を一部掲載しています。

### ◆健康寿命の推移

健康寿命=65歳時点<sup>ゼロ</sup>点を「0」とした時の「平均余命-平均要介護期間」



平成27年の大和郡山市の健康寿命は奈良県中14位、12市中4位となりました。男女とも健康寿命は延びていますが、同時に要介護期間も延びています。今後は健康寿命をさらにのばしていくための取り組みの充実が求められます。  
(※当該年度の前後1年の値を用いて算出しています。)

### ◆今後の取り組み

健康づくりは、生涯にわたって取り組むことが大切です。ひとり一人が自分らしい人生を送るためにも自分なりの健康づくりを生活の中に取り入れることが重要です。また今後も地域・学校・職場・関係団体・行政などが連携して健康増進につながる社会環境を整備する取り組みを進めていきます。

第2次大和郡山すこやか21計画については  
大和郡山市ホームページからもご覧いただけます。  
問い合わせ先: 大和郡山市保健センターさんて郡山  
電話: 0743-58-3333 FAX: 0743-58-3330

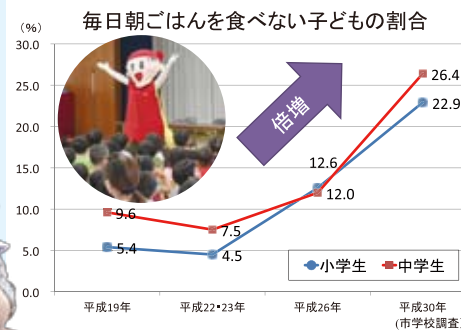


### ◆各健康課題への取り組みと評価

#### 栄養・食生活

■ベジタベプラスキャンペーン  
いつもの食事に野菜をプラスする「ベジタベプラス」キャンペーン。  
21推進委員さんの活躍もあり野菜を食べる量が少ない人は減りました。  
これからも「ベジタベプラス!」で健康に!

■おはようごはんキャンペーン  
毎日朝ごはんを食べない子どもが5人に1人以上と5年間で倍増!  
しっかり朝ごはんを食べましょう!  
いつも元気だ!おはようごはん!



#### 運動

■働き盛り世代や子育て中の女性の運動不足が目立っています。まずは1日3000歩を目指して歩きましょう!

■+10「プラステン」  
今よりプラス10分からだを動かして身体活動量をアップしましょう!



プラステン +10

◆ 大和郡山市の健康について考えてみよう 自分の健康は自らつくることを意識しよりよい生活習慣を身につけ自ら健康づくりに取り組んでいきましょう。

## 喫煙

5月31日は『世界禁煙デー』です。その時期に禁煙キャンペーンを行っています。妊婦や子どもの3人に1人が他人のたばこの煙にさらされている現状です。市民の健康のため、受動喫煙防止に取り組みましょう。



## 飲酒

多量の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。市の調査では女性は40歳代、男性は50歳代から毎日飲酒する人が急増しています。アルコールによる健康障害を予防するため、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。



## がん・生活習慣病予防

生活習慣病は「禁煙」「節酒」「食生活の見直し」「身体活動」「体重管理」といった健康習慣により発症が予防でき、健康診査を受けて疾病の早期発見につながります。また、日本人の2人に1人はがんにかかると言われていますが、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。がん検診を受けてがんの発見につとめましょう。



## 休養・こころ

景気や社会情勢の影響もあり、ストレスを感じる人は増えています。セルフチェックシステムの「こころの体温計」を使って、自身の体調やこころの状態を定期的にチェックしましょう。

スマホでチェック!

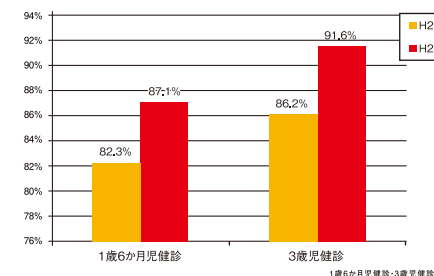


## 歯と口腔

幼児の仕上げみがきを毎日する保護者の割合は増加しています。子どものころから正しい歯みがき習慣を身に付け、保護者も定期健診を受診するなど自分の歯を大切にしましょう。



仕上げ磨きを毎日する保護者の割合



1歳6か月児、3歳児ともに仕上げ磨きを毎日する保護者は増えている。

## 健康づくりに取り組むまちづくり

子どもの虐待相談件数、認知症・ひとり暮らし高齢者が増えています。健康づくりがしやすいまちづくりを目指して、自ら出来るところから取り組んでみましょう!

児童虐待かもと思った時にすぐに通告・相談ができる全国共通の電話番号

「189」(いちはやく)

