

概要版

第2次大和郡山すこやか21計画

平成26年12月策定

1 『第2次大和郡山すこやか21計画』とは

「みんなが、いきいきと安心して暮らせるまち」は、市民みんなの願いです。21世紀の健康づくり運動を推進していくため、地域や各種団体、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年度に策定しました。

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進めていきます。



2 計画の期間

平成26年度～平成35年度(10年間)

※平成30年度に中間評価を予定

3 計画策定と推進

第1次計画から引き続き、市内の様々な団体から「大和郡山すこやか21推進員」として参加いただき、「大和郡山すこやか21推進委員会」を開催しています。市民調査などの結果を元に、国や県と比較しながら市の健康課題を話し合い策定しました。今後は、市民、地域、教育、職場・企業、行政、保健・医療が協働で推進していきます。

4 計画のスローガン・基本方針

～自分らしい人生を送るための人づくり・まちづくり～

- ① こどもの頃から一貫して取り組む健康づくり
- ② 市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり

健康寿命を延ばし、介護を必要とする期間を短くしましょう!

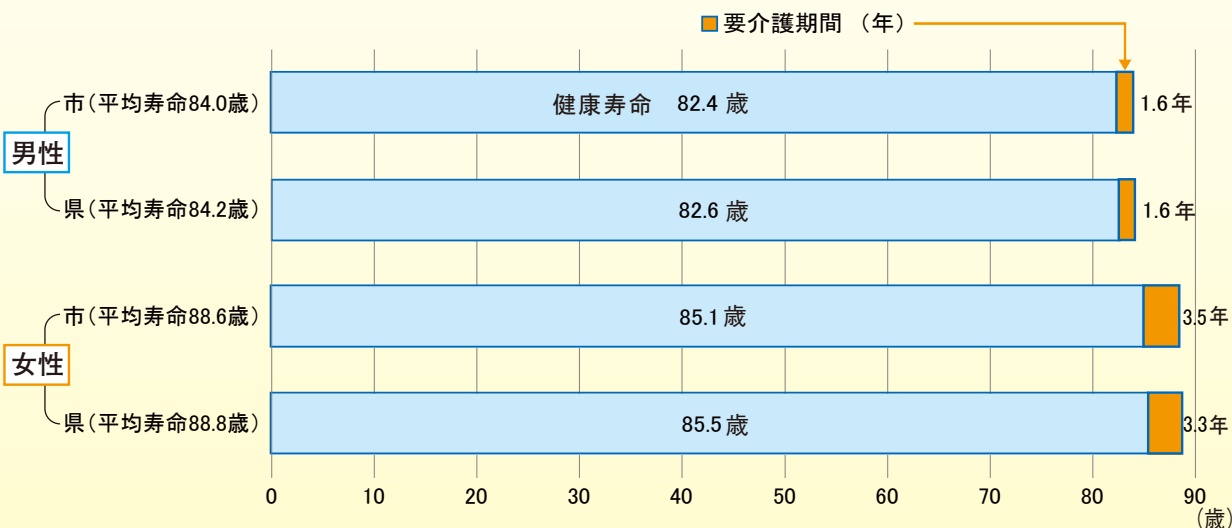
$$\text{健康寿命} = \text{平均寿命} - \text{要介護期間 (介護が必要な期間)}$$

↑ 日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間



大和郡山すこやか21計画
マスコットキャラクター
「すこやかちゃん」

<平均寿命に占める健康寿命と要介護期間(平成24年)>





生涯を通した健康づくり ～ライフステージにおける「私」「地域」ができること～

課題と目標
(現状値：平成26年)

取り組みの主人公

妊娠期

乳幼児期・少年期
(0～6歳) (7～18歳)

青年期・壮年期
(19～39歳) (40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

(1) 栄養・食生活

- ①食育を推進します
- ②適正体重を維持します



私

- ・栄養のバランスに注意します
- ・やせに気をつけます

- ・食事のマナーを身につけます
- ・会話のある楽しい食事をします
- ・食育を学びます
- ・肥満に気をつけます

- ・朝ごはんをとります
- ・野菜を多くとり、塩分を減らします
- ・青年期のやせ、壮年期の肥満に気をつけます

- ・少食にならないようにします
- ・動物性たんぱく質を多くとります
- ・やせに気をつけます

- 朝食を毎日食べている小学5年生の増加 (87.4%)
- 野菜の摂取量が両手1杯(120g)未満の減少 (37.9%)
- 食品表示を見るようにしている人の増加 (男性44.5%、女性62.3%)
- 男性肥満者の割合の減少 (31.4%)

地域

- ・こどもの頃から、食育についての正しい知識を伝えます
- ・食生活を振り返る機会をつくり、簡単にできる朝食メニューや野菜たっぷりメニューを広めます
- ・地場産食材の利用をすすめます
- ・適正体重を維持することの大切さを伝え、体重管理を支援します



緑黄色・淡色
合わせて両手
3杯の野菜を
とろう！

(2) 運動・身体活動

- ①身体活動を推進します
- ②運動器の維持・向上に努めます



私

- ・体調に合わせて適度に身体を動かします

- ・身体を使って遊びます
- ・身体を動かす楽しさを感じます
- ・積極的に身体を動かします

- ・親子で身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます
- ・ながら運動を取り入れます

- ・運動教室を積極的に活用します
- ・自分にあった無理のない安全な運動を見つけます

- 運動やスポーツを週に3日以上習慣的にしている (男子61.2%、女子36.8%)
 - 日常生活における歩数の増加 (男性5648歩、女性5044歩)
 - 「ロコモティブシンドローム」を知っている人の増加 (男性4.8%、女性14.8%)
- ※「ロコモティブシンドローム」とは、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたしている状態です

地域

- ・身体を動かすことの大切さを伝えます
- ・運動に親しむ機会や、身体を動かすことを継続できる環境づくりをすすめます
- ・「+10(プラス・テン)」を広め、「ロコモティブシンドローム」の予防を呼びかけます

今より10分多く身体を動かすことを意識しましょう！
例えば、「階段を使う」「買い物に歩いていく」「1つ向こうのバス停まで歩く」など

平成26年4月1日、「すこやか100万歩手帳」がリニューアルしました！
楽しく歩いて記録しましょう。歩き続ければ歩数に応じた記念のバッジがもらえます



(3) 休養・こころ

- ①生活習慣を整えます
- ②ストレスと上手につき合います
- ③自分と周りの人を大切にします



私

- ・自分のこころと身体の状態を知ります

- ・早寝早起きを習慣づけます
- ・睡眠時間をしっかりととります
- ・自分や友だちを大切にします

- ・睡眠時間をしっかりととります
- ・自分に合うストレス解消法をもちます
- ・身近な人の変化に気づきます

- ・年齢に応じた睡眠時間を意識します
- ・積極的に社会参加し、周りの人と交流をもちます

- 睡眠時間が6時間未満の中学生の減少 (男子16.7%、女子18.3%)
- 自分なりのストレス解消法のある人の増加 (男性57.0%、女性69.7%)
- 自分を大切に思う中学生の増加 (男子57.7%、女子50.7%)

地域

- ・心配事や悩み事を1人で抱え込ませない環境づくりをすすめます
- ・うつについての知識を伝え、不眠についての支援をします

睡眠はとれていますか？
身体もこころも十分な休息が必要です



「こころの体温計」をご存じですか？
気軽に自分のこころの状態がチェックできるものです
身体の体温を計るようにちょっと疲れていると感じたら
「こころの体温計」を活用しましょう！

大和郡山市 こころの体温計 検索



(4) 喫煙

- ①たばこは吸いません
- ②受動喫煙から身を守ります



私

- ・赤ちゃんをたばこの煙から守ります

- ・たばこに近づかず、誘われても断ります

- ・こどもの手の届くところにたばこを置きません

- 喫煙率の減少 (男性18.8%、女性4.6%)
- 妊婦の同居家族の喫煙率の減少 (44.2%)

地域



- ・地域の交流の場では灰皿を置かないなど、受動喫煙から身を守る環境をつくります
- ・妊婦や胎児をたばこの害から守る環境、未成年者の喫煙をなくす環境づくりをすすめます
- ・たばこの害を広め、禁煙希望者を支援します



(5) 飲酒

- ①お酒は適量を飲みます
- ②妊娠・授乳中は飲酒しません



私

- ・赤ちゃんがお酒の影響を受けないようにします

- ・お酒に近づかず、誘われても断ります

- ・週2回は休肝日にし、飲酒以外のストレス発散法をもちます
- ・こどもが誤って飲まないようにし、こどもには絶対に飲ませません

- 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 (男性14.7%、女性11.3%)
- お酒を飲んでいる妊婦の減少 (2.0%)

地域

- ・アルコール健康障害を広め、頻度や量などの飲み方を伝えます
- ・未成年者の飲酒をなくす環境づくりをすすめます

「休肝日」をもち、肝臓をいたわりましょう！
(「休肝日」とは2～3日飲んで1日休むことです)



※健康日本21では節度ある適度な飲酒量の目安は1日平均純アルコール約20g以下としています
【主な飲酒の純アルコール 約20gにあたる分量】

種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
量	中ビン1本(500ml)	1合弱(180ml)	ダブル1杯(60ml)	0.6合(110ml弱)	グラス2杯弱(200ml)

(6) 歯と口腔

- ①口の中を清潔に保ちます
- ②定期的に歯科健診を受けます



私

- ・つわりと向き合いながらも歯や口腔の清潔を保ちます

- ・おとなに仕上げ磨きをしてもらいます
- ・正しい歯磨き方法や習慣を身につけます
- ・ダラダラと飲み食べません

- ・こどもの仕上げ磨きをします
- ・自分に合う補助清掃用具を使います

- ・口の体操をします

- 3歳未満で虫歯のない児の増加 (75.2%)
- 虫歯のない中学1年生の増加 (71.5%)
- 60歳で24歯以上の自分の歯がある人の増加 (男性55.1%、女性75.0%)
- 過去1年間に歯科検診を受けた人の増加 (男性34.2%、女性39.8%)

地域

- ・歯や口腔の健康を維持する大切さを広め、定期的な歯科健診をすすめます
- ・こどもの発達に応じた歯磨き習慣を身につける環境づくりをすすめます
- ・「8020(ハチマルニイマル)運動」や「噛ミング30(カミングサンマル)」「健口体操」を広め、口の寝たきりにならない環境をつくります

「8020運動」とは80歳で20本の歯を残すことを目標にした運動です

ひと口30回以上噛んで食べることをこころがけましょう！

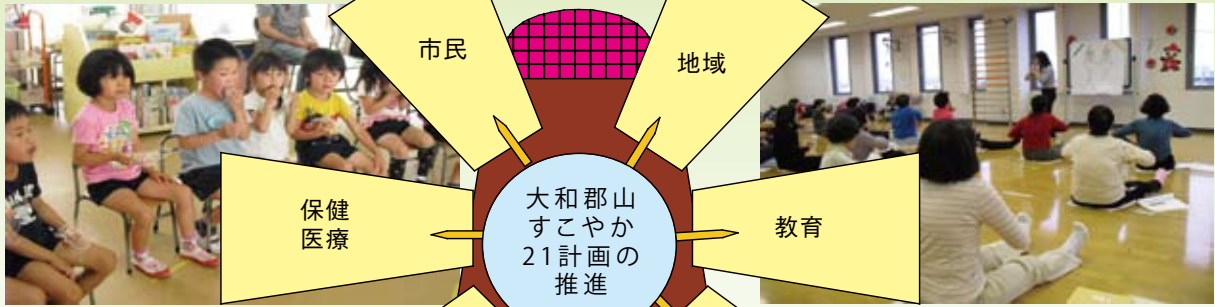
「健口体操」で、お口の周りの筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を防ぎましょう！



5 健康づくりの3本柱と重点課題

1. 生涯を通じた健康づくり

～ライフステージに応じた一貫した取り組みを進めます～ 裏面をご覧ください



2. がん生活習慣病予防

① 健診(検診)を受けます

特定健診受診率の増加
(現状値：平成24年) 24.6%

がん検診の受診率の増加
(現状値：平成24年)

胃がん	6.1%
肺がん	2.9%
大腸がん	16.0%
乳がん	16.2%
子宮がん	14.7%

② 異常がみつければ放置しません



3. 健康づくりに取り組むまちづくり

① 健康づくりに主体的に取り組めます

健康づくりで取り組んでいることがある人の増加
(現状値：平成26年) 男性38.8%、女性43.6%

② 人と人とのつながりを大切にします

居住地域でお互いに助け合っていると思う人の増加
(現状値：平成26年) 男性61.8%、女性59.5%

③ こどもがすこやかに育つ環境をつくります

1歳6か月児健診で聞く父親の育児参加率の増加
(現状値：平成26年) 91.6%

④ 地域で子育てを見守り、応援します

児童虐待に気づいた時の対応がわからない人の減少
(現状値：平成26年) 男性36.6%、女性40.3%



オレンジリボン「児童虐待防止のシンボル」

⑤ 地域で高齢者を見守り、応援します

金魚バッジを知っている人の増加
(現状値：平成26年) 男性10.0%、女性13.0%



金魚バッジ「認知症の見守りバッジ」

発行：大和郡山市保健センター「さんて郡山」

〒639-1136 大和郡山市本庄町 317-2 TEL 0743-58-3333 FAX 0743-58-3330