

資料



1 第2次大和郡山すこやか21推進委員名簿

	氏名	所属団体		氏名	所属団体
1	畑野 須美子	ガールスカウト日本連盟奈良県支部大和郡山市協議会	28	栗原 朗	大和郡山市歯科医師会
2	前川 雅世		29	植村 俊博	大和郡山市自治連合会
3	松田 初子	JAならけん 郡山・生駒地区女性部	30	末浪 安洋	
4	吉田 秀子		31	本田 勝一	
5	川端 章代	昭和工業団地協議会	32	森本 視幹子	大和郡山市商工会
6	白井 輝幸		33	稲本 京	大和郡山市食品衛生協会
7	林 浩史		34	福山 兼子	
8	喜多 一子	奈良県栄養士会	35	堀川 昌夫	大和郡山市白百合会
9	杉岡 規矩子		36	園部 寿美代	
10	中西 幸子		37	西垣 美知子	
11	法貴 和子	NPO法人奈良CAP	38	金田 ひとみ	大和郡山市スポーツ推進委員会
12	水谷 奈美	奈良県郡山保健所	39	西口 信之	
13	山口 加奈恵		40	松村 進	
14	今田 昭子	奈良県歯科衛生士会	41	新屋 明	大和郡山市体育協会
15	丘田 由美	奈良県助産師会	42	田野 博明	
16	中谷 里子		43	福田 シゲ子	
17	尾田 里美	日本ボーイスカウト大和郡山市小地区協議会	44	市原 由美	大和郡山市PTA連合協議会
18	中西 増水		45	安國 美紀	
19	山本 敦子		46	浅井 和子	大和郡山市民生児童委員連合会
20	柿崎 俊雄	大和郡山市医師会	47	渡部 興子	
21	市原 美智子	大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会	48	石田 千賀子	大和郡山市薬剤師会
22	関 明子		49	東 清子	大和郡山すこやか21サポーター
23	松島 佐知子		50	恵飛須 時子	
24	大村 千鶴子	大和郡山市高友クラブ連合会	51	嶋岡 朋美	
25	正木 喜久子	52	前田 麻美		
26	氣賀澤 和子	大和郡山市子ども会育成者連絡協議会	53	松島 綾	
27	中嶋 智美		順 不 同		

【行政部会関係課名簿】

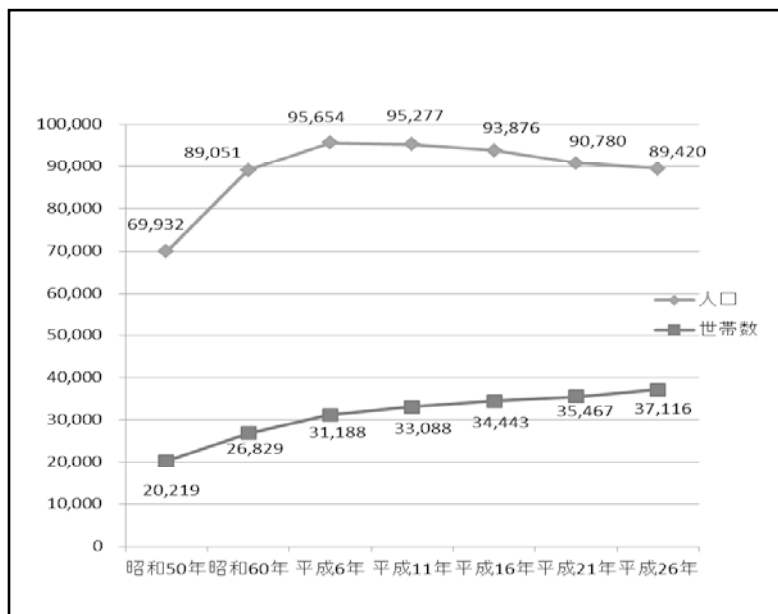
介護福祉課	学校給食事務所	学校教育課	厚生福祉課	こども福祉課	生涯教育課
総務課	人権施策推進課	地域振興課	図書館	農業水産課	保険年金課
社会福祉協議会福祉課		地域包括支援センター			

2 大和郡山市の健康の現状

1 人口の推移

市の人口は、平成6年が約95,000人とピークで徐々に減少しています。世帯数は10年前に比べると約2,600世帯増えています。人口は減り、世帯数が増えていることより、核家族化・単身世帯が増えているのがわかります。

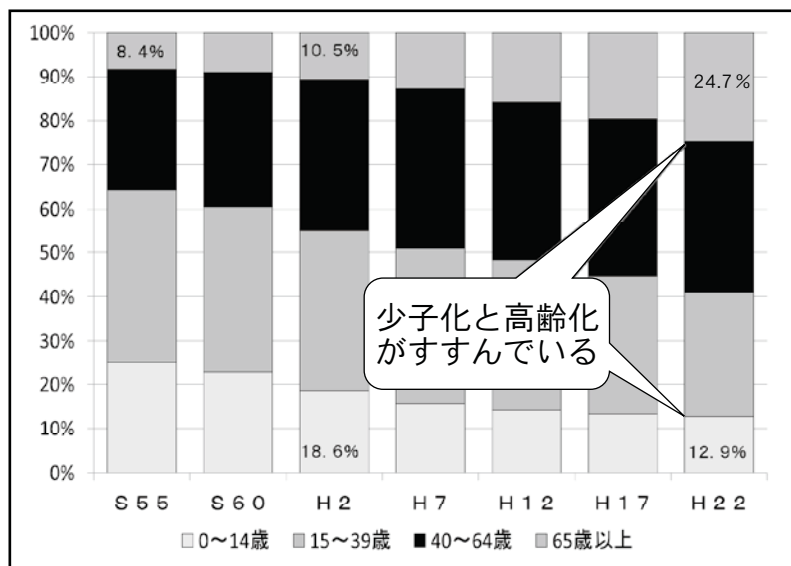
平成 24 年 10 月 1 日時点
89,903 人
県内 4 位



2 人口の割合（子ども・高齢者）

過去30年の子どもや高齢者の割合の変化では、昭和55年では、高齢化率8.4%、14歳以下の子どもは25.2%でしたが、30年後の平成22年には、高齢化率24.7%と3倍に増え、子どもは12.9%と半分になっています。少子高齢化が進んでいるのがわかります。

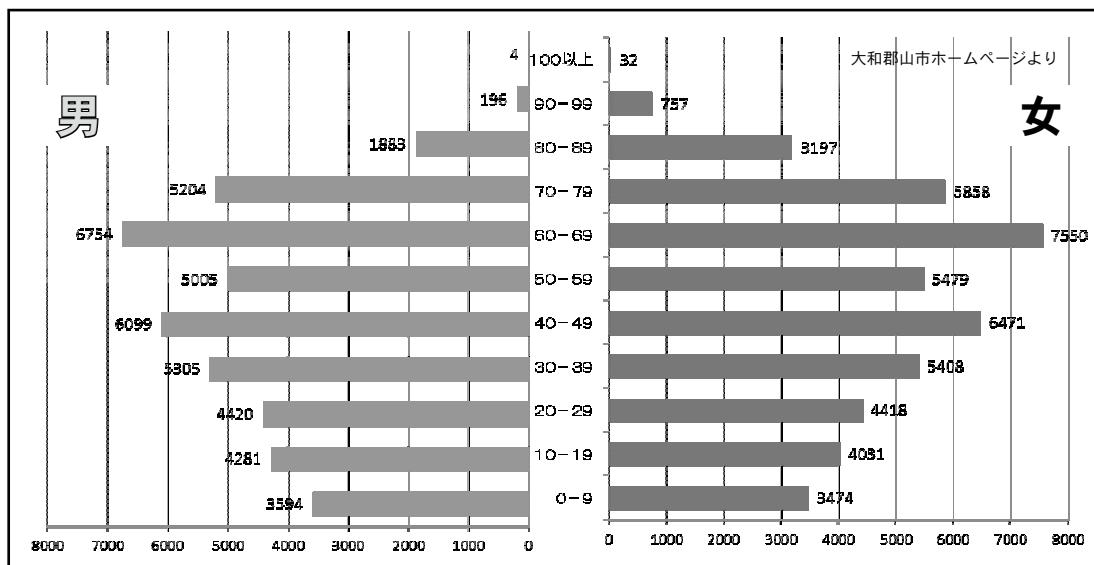
平成 24 年 10 月 1 日時点
高齢化率 25.57%
県内 25 位 12 市中 4 位



3 男女別年齢階級別の人口

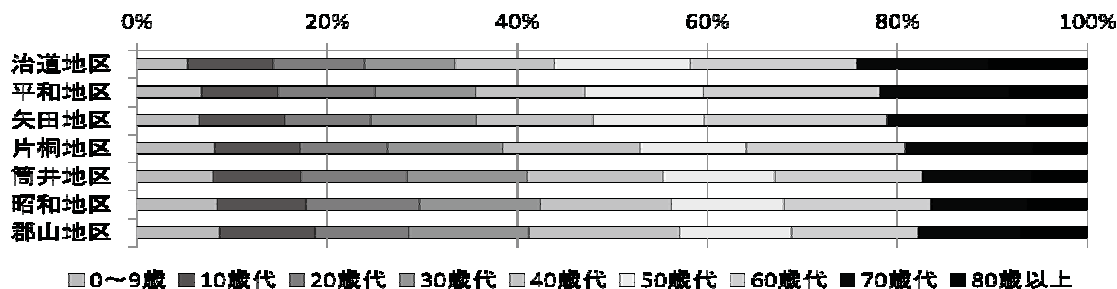
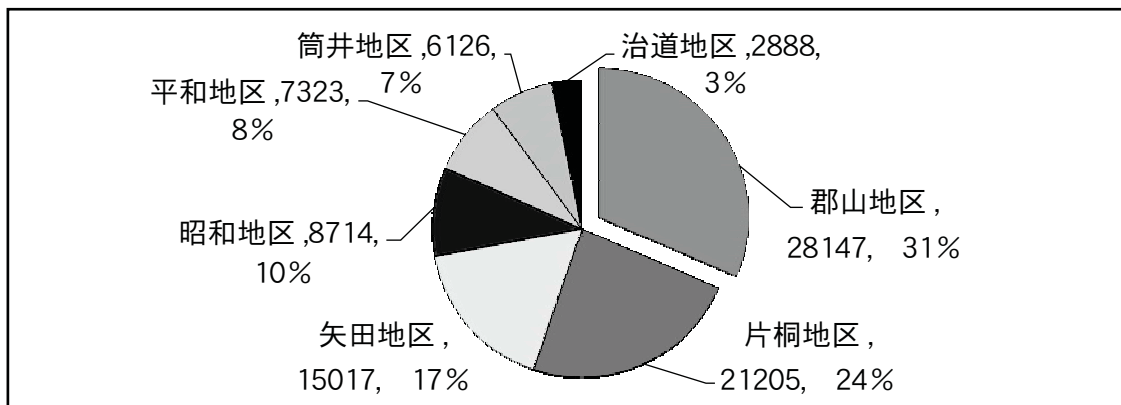
平成 26 年 1 月現在の年代構成を見ると団塊の世代を含む 60 代が多く、平成 27 年以降、この団塊の世代が 65 歳以上になり、さらに 10 年後の平成 37 年以降には、団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者となります。

平成 26 年 1 月時点での 65 歳以上の高齢化率は 27.09% で、約 3.7 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者です。1 年前 26.27% と比較すると、さらに高齢化が進んでいます。全国 23.43% (H24.4.1 現在)、奈良県 26.05% (H25.10.1 現在) と比べても大和郡山市の高齢化率は高いです。



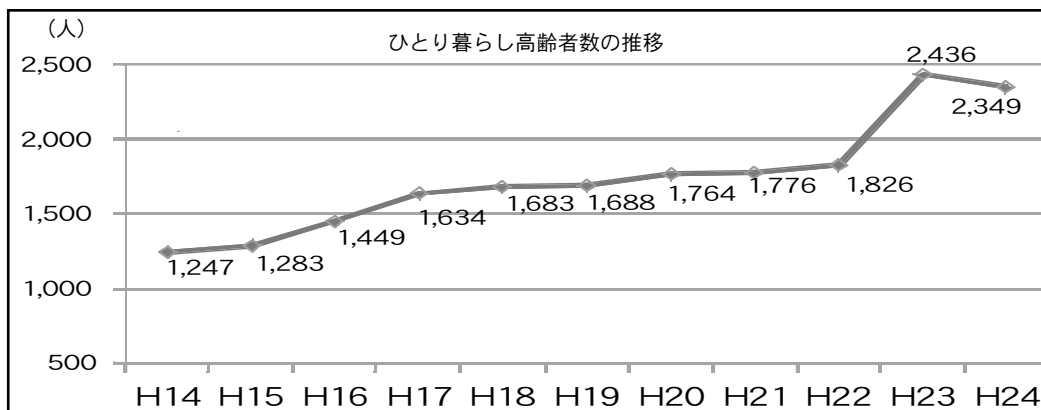
4 地区別人口

市の地区別にみた人口構成では、郡山地区、片桐地区、矢田地区で全体の 7 割をしめています。治道地区、平和地区、矢田地区では、20%以上が 70 歳以上と高齢者の割合が多くなっています。



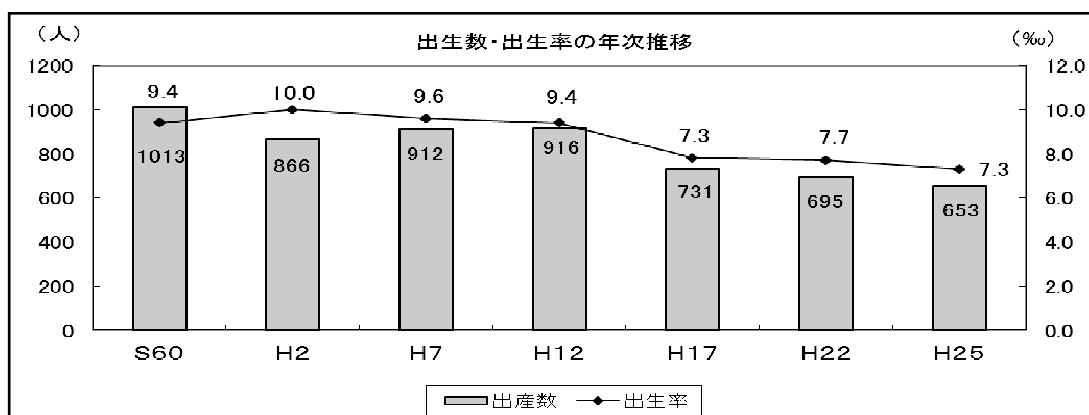
5 ひとり暮らし高齢者数

平成 11 年度に 1,000 人を超え、平成 23 年度には 2,000 人を超えました。
65 歳以上の 10 人に 1 人がひとり暮らしの状況です。



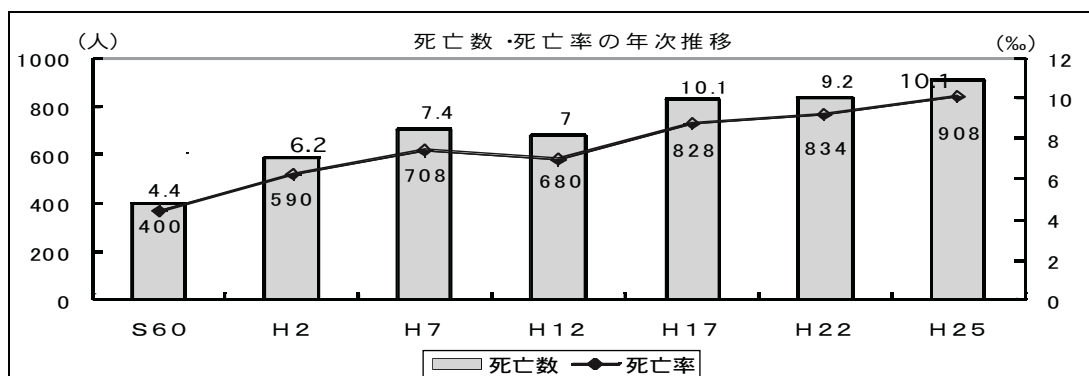
6 出生数・出生率

出生数、出生率はともに減少しています。



7 死亡数・死亡率

死亡数、死亡率ともに徐々に増加しています



8 死因

大和郡山市の死因の1位は悪性新生物、2位は心疾患、3位は肺炎、4位は脳血管疾患です。

死因順位 (H25年度)

順位	全 国			奈 良 県			大和郡山市		
	死因分類	数	死亡率	死因分類	数	死亡率	死因分類	数	死亡率
1	悪性新生物	360,963	286.6	悪性新生物	4,019	289.2	悪性新生物	252	286.4
2	心疾患	198,836	157.9	心疾患	2,495	179.5	心疾患	156	177.3
3	肺炎	123,925	98.4	肺炎	1,353	97.4	肺炎	83	94.3
4	脳血管疾患	121,602	96.5	脳血管疾患	1,160	83.5	脳血管疾患	75	85.2
5	老衰	60,719	48.2	老衰	563	40.5	その他の呼吸器系	38	43.2
6	不慮の事故	41,031	32.6	不慮の事故	412	29.6	老衰	33	37.5
7	自殺	26,433	21.0	腎不全	265	19.1	不慮の事故	27	30.7
8	腎不全	25,107	19.9	自殺	245	17.6	腎不全	17	19.3
9	慢性閉塞性肺疾患	16,402	13.0	慢性閉塞性肺疾患	182	13.1	その他の消化器系	14	15.9
10	肝疾患	15,980	12.7	肝疾患	172	12.4	自殺	11	12.5

- ・心疾患は高血圧性を除く数値
- ・死亡率は10万対比

3 アンケート調査

1 大和郡山市民の健康づくりに関する調査

(1) 調査の概要

調査目的

市の健康づくり計画「大和郡山すこやか21計画」の1次計画の課題と共に市民に健康づくりのための調査・分析を行い、『第2次大和郡山すこやか21計画』の健康課題である「生涯を通じた健康づくり」の基礎資料とする。

調査対象

20、30、40、50、60、70歳代、80歳以上の各年代男女各100人を住民基本台帳より等間隔無作為抽出

年代	男	女	生年月日
20歳代	100	100	平成 4年4月2日～昭和57年4月1日
30歳代	100	100	昭和57年4月2日～昭和47年4月1日
40歳代	100	100	昭和47年4月2日～昭和37年4月1日
50歳代	100	100	昭和37年4月2日～昭和27年4月1日
60歳代	100	100	昭和27年4月2日～昭和17年4月1日
70歳代	100	100	昭和17年4月2日～昭和 7年4月1日
80歳以上	100	100	昭和 7年4月2日以前
計	1400		

調査方法

郵送配布・返信用封筒にて郵送回収

調査期間

調査票発送 平成26年1月24日

回収期限 平成26年2月14日

回収率 39.9%

回収数

年代	男	女	不明	計
20歳代	25	34	1	60
30歳代	16	31	0	47
40歳代	14	40	0	54
50歳代	38	43	0	81
60歳代	63	61	0	124
70歳代	65	52	0	117
80歳以上	51	23	0	74
不明	0	0	1	1
計	272	284	2	558

集計

すべての統計的処理は、大和郡山市保健センターにおいて行う。

調査票の保存期間

回収した調査票及び実査に用いた関係書類、記載内容が収録された磁気媒体は公表の日から5年間保存する。

なお、これらは統計法第40条1項の適用を受けることから、この調査の目的以外に使用することを禁ずる。

大和郡山市民の健康づくりに関する調査

調査ご協力のお願い

日頃は、市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

「みんながいきいきと安心して暮らせるまち」は市民のみなさまの願いです。

国は健康づくりの計画「健康日本21」・「すこやか親子21」、奈良県は「健康なら21」を策定しました。これを受けて大和郡山市も平成16年3月に「大和郡山すこやか21計画」を市民のみなさまとともに策定し、平成24年3月に最終評価をしました。計画どおりに進んだ課題もあれば、積み残した課題もありました。

その結果をもとに、2次計画として国は「健康日本21計画(第2次)」、県は、「なら健康長寿基本計画」を策定しました。これを受けて、大和郡山市も市の健康づくり計画「第2次大和郡山すこやか21計画」を平成26年12月策定に向けて、現在、準備を進めています。

そこで、みなさまの健康づくりについての調査にご協力いただき、「第2次大和郡山すこやか21計画」に反映していきたいと思えます。

大変ご多忙のこととは存じますが、健康なまちづくりに資するためにご協力をよろしくお願いいたします。

平成26年1月 大和郡山市

◆あなたの性別や年齢について教えてください。

性別は 年齢は 歳です。
 身長 cm 体重 kgです

◆あなたの食生活についておたずねします。

問1 栄養のバランスに気をつけて食事をしていますか。

(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とれていることです)

1. 気をつけている 2. 少し気を付けている
 3. あまり気をつけていない

問2 1日何食、食事をとっていますか。とっている食事すべてに○をつけてください。

1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食

問3 1日に食べる野菜の量を教えてください。

※両手に山盛り1杯とは、「生野菜の場合は、両手に山盛り1杯」、「加熱（ゆでたり、煮たり、炒めたり）した野菜の場合は片手に1杯」に相当します。

1. 両手に山盛り3杯以上 2. 両手に山盛り2杯程度
 3. 両手に山盛り1杯程度 4. 両手に山盛り1杯未満

問4 地元でとれた野菜を選ぶ（購入する）ように意識していますか。

(奈良県産、治道産などと表示されています)

奈良県産 ←



1. はい 2. いいえ

問5 食品を購入したり食べる時に食品表示を見るようにしていますか。

(エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩などの表示がされているものがあります)

食品表示の(例)

標準栄養成分 (1食分20g当たり)	
エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.4g
炭水化物	16g
ナトリウム	50mg
カルシウム	19mg

名称：乾燥スープ（ポタージュ）
 原材料名：スイートコーン、デキストリン、
 でん粉、砂糖、食用植物油、
 全粉乳、食塩、チーズ、乳糖、
 加糖脱脂練乳、酵母エキス、
 たまねぎエキス、香辛料、
 調味料（アミノ酸等）、乳化剤
 （小麦を原材料の一部に含む）
 内容量：80g（1人150mlで4人分）
 賞味期限：底面に表示
 保存方法：常温にて保存

1. はい 2. いいえ

◆あなたの歯についておたずねします。

問6 自分の歯は何本ありますか。

(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずをのぞくと全部で28本ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります)

自分の歯は 本ある

次ページに続く

問7 歯ぐきが腫れていたり、歯をみがくと歯ぐきから出血したりと、歯肉に炎症がありますか。

1. ある 2. ない

問8 定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。

1. はい 2. いいえ

問9 何でも嚙んで食べることができますか。

1. はい 2. いいえ

問10 1日何回、歯をみがきますか。

1日に 回みがいている

◆あなたの運動習慣についておたずねします。

問11 現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。

※競技としての運動など、健康づくりの目的以外に行っている運動は含みません。

1. はい 2. いいえ

問12 あなたは健康のため、過去1年以上継続して30分以上の運動を週1～2日以上行っていますか。

1. 週2日以上行っている 2. 週1日は行っている
3. 行っていない

問13 この1年間に転んだことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問14 日常生活を含めて1日何歩歩いていますか。

※歩数はおおよそ10分で1000歩に換算してください。

1日 歩、歩いている

◆あなたの喫煙・飲酒やストレス状態等についておたずねします。

問15 タバコを吸っていますか。

1. 現在吸っている
2. 以前は吸っていたが、現在は吸っていない
3. 以前から吸っていない

問16 ここ1カ月間にストレスを感じたことがありますか。

1. よくある
2. 少しある
3. 全然ない

問17 自分なりのストレス解消方法がありますか。

1. ある
2. ない

問18 ここ1カ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問19 睡眠時間は、平日で平均何時間ぐらいですか。

平均 約 時間ぐらい

問20 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

1. 毎日
2. 週5～6日
3. 週3～4日
4. 週1～2日
5. 月に1～3日
6. やめた（1年以上やめている）
7. ほとんど飲まない（飲めない）

問20で、1～5に○をつけた方は、問21にお進みください。

問20で、6. 7. に○をつけた方は、問22にお進みください。

問21 1日にどれぐらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

1. 1合未満
2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満
4. 3合以上4合未満
5. 4合以上5合未満
6. 5合以上

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎35度（80ml）、酎ハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

次ページに続く

◆日頃の近所づきあいや社会参加等についておたずねします。

問22 近所の人とのつながりが大切だと思いますか。

1. 強く思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらともいえない
4. どちらかといえば思わない 5. 全く思わない

問23 あなたの居住地では、お互いに助け合っていると思いますか。

1. 強く思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらともいえない
4. どちらかといえば思わない 5. 全く思わない

問24 あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。(自治会、子ども会、婦人会、老人会、まつり、ボランティア活動、ラジオ体操など)

1. 参加している 2. 参加していない

問24で、1. に○をつけた方は、問25にお進みください。

問24で、2. に○をつけた方は、問26にお進みください。

問25 それは、以下の項目を目的としたものですか。

- ア. 健康づくりを目的としたものですか はい・いいえ
イ. 子育てを目的としたものですか はい・いいえ



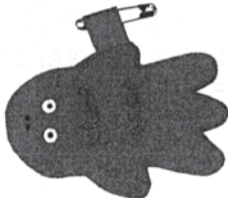
問26 児童虐待の相談窓口を知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問27 もし、地域の家庭で子どもへの暴力や十分な食事を与えないなどのことに気付いたとき、あなたはどのような行動をとりますか。1つだけ○をつけてください。

1. 相談機関に連絡をする 2. わからない
3. 誰にも相談しない 4. その他 ()

問28 以下の事を聞いたこと(見たこと)がありますか。あるものすべてに○をつけてください。

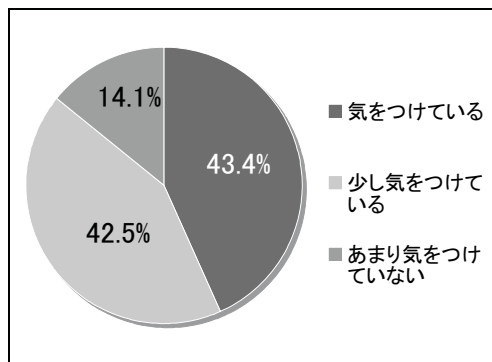
1	2	3	4
オレンジリボン (児童虐待防止)	マタニティマーク (妊婦のマーク)	見守り金魚バッジ (認知症の人のマーク)	ロコモティブ シンドローム (運動器症候群)
			

ご協力ありがとうございました。

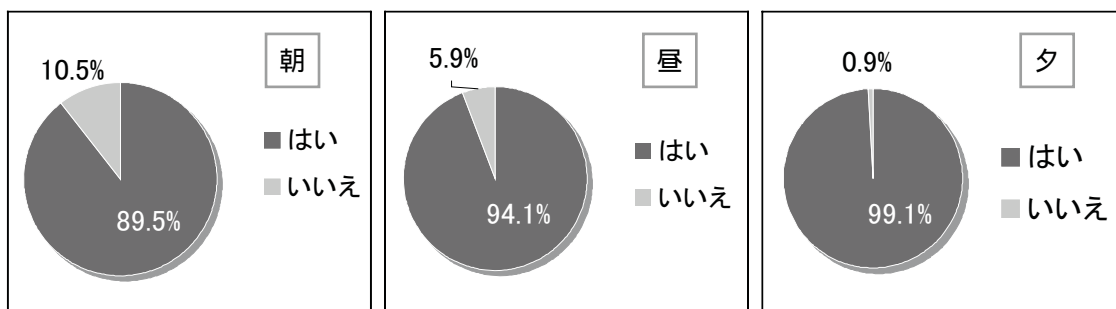
(2) 調査結果の概要

① 食生活について

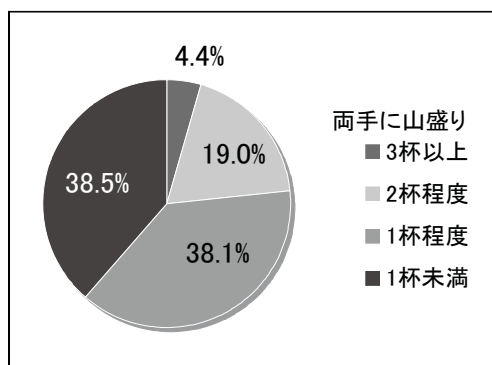
【問1】 栄養のバランスに気を付けて食事をしていますか



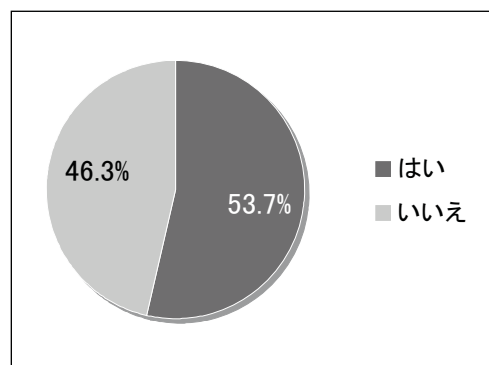
【問2】 1日何食、食事をとっていますか（とっている食事）



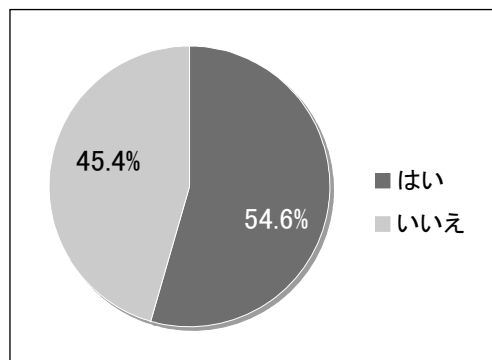
【問3】 1日に食べる野菜の量を教えてください



【問4】 地元でとれた野菜を選ぶ（購入する）ように意識していますか



【問5】 食品を購入したり食べる時に食品表示を見るようにしていますか

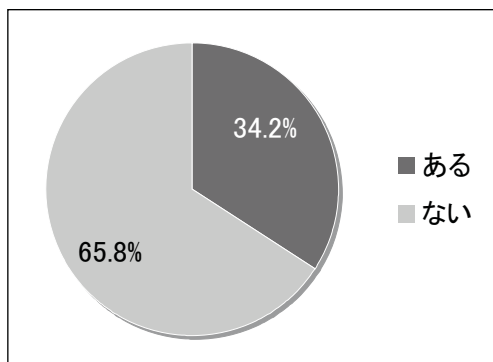


② 歯について

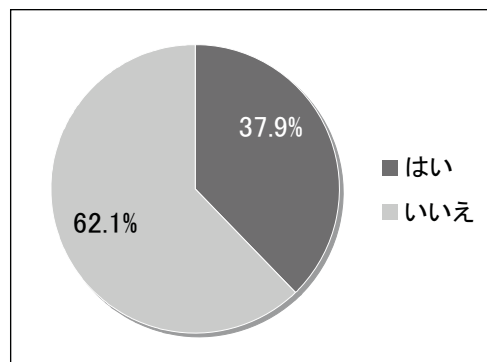
【問 6】自分の歯は何本ありますか

20歳～64歳	平均	25本
65歳以上	平均	15本

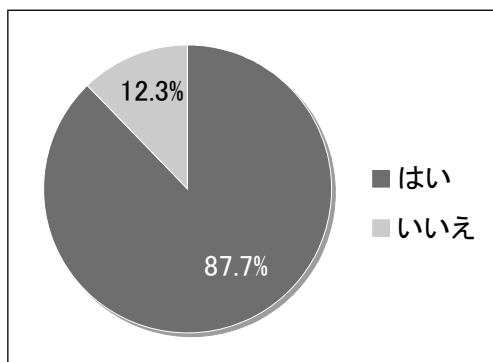
【問 7】歯ぐきが腫れていたり、歯をみがくと歯ぐきから出血したりと歯肉に炎症がありますか



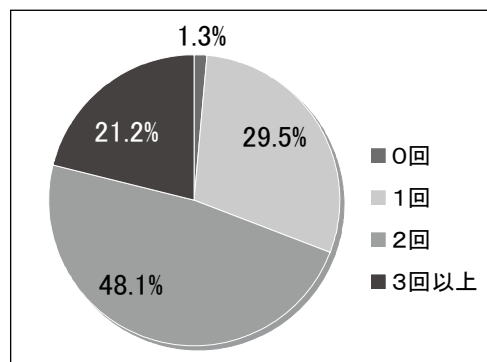
【問 8】定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか



【問 9】何でも噛んで食べることができますか

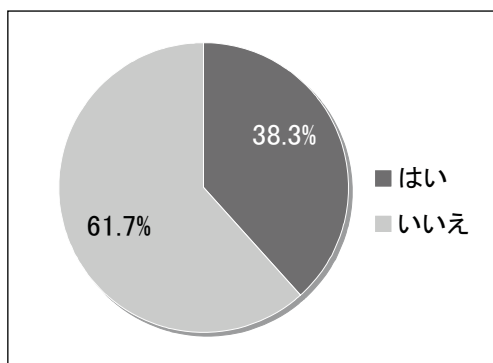


【問 10】1日何回歯をみがきますか

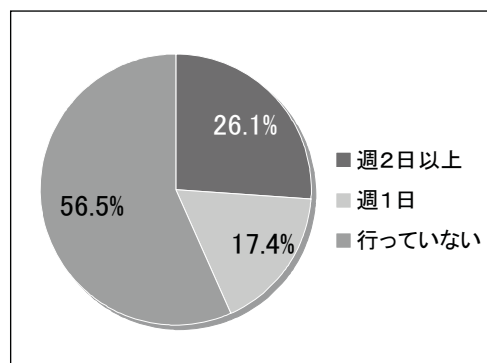


③ 運動習慣について

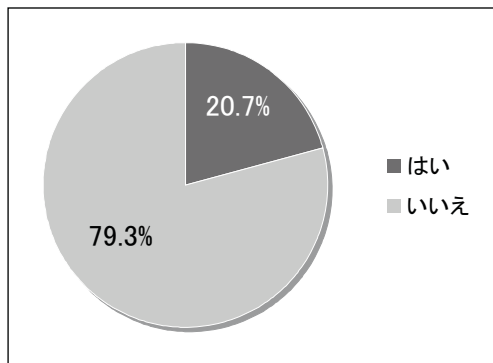
【問 11】現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか



【問 12】あなたは健康のため、過去1年以上継続して30分以上の運動を週1～2日以上行っていますか



【問13】この1年間に転んだことがありますか

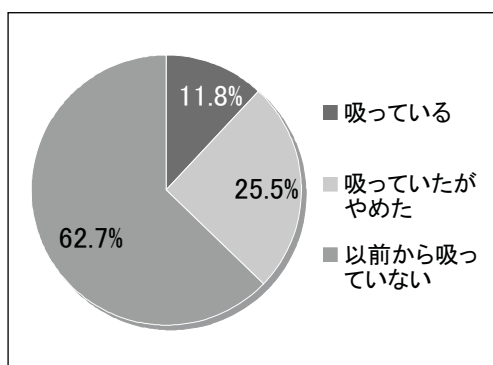


【問14】日常生活を含めて1日何歩歩いていますか

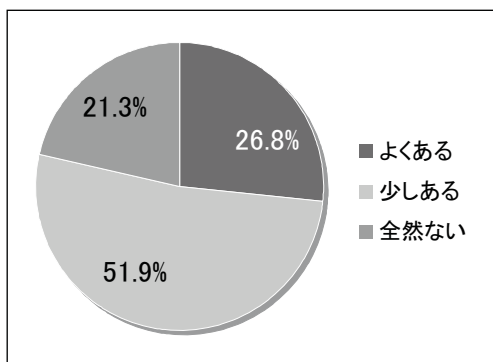
20歳～64歳	平均	5,838歩
65歳以上	平均	4,201歩

④ 喫煙・飲酒・ストレス状態

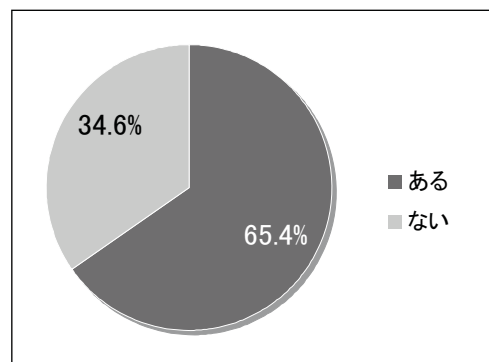
【問15】たばこを吸っていますか



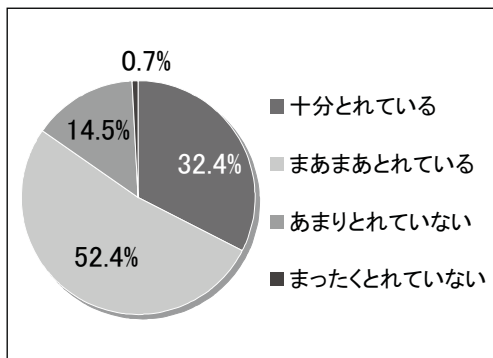
【問16】ここ1ヵ月間にストレスを感じたことはありますか



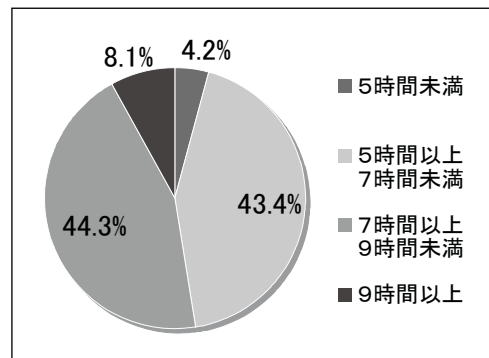
【問17】自分なりのストレス解消方法がありますか



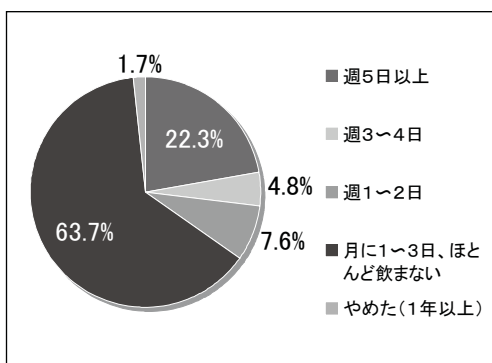
【問18】ここ1ヵ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか



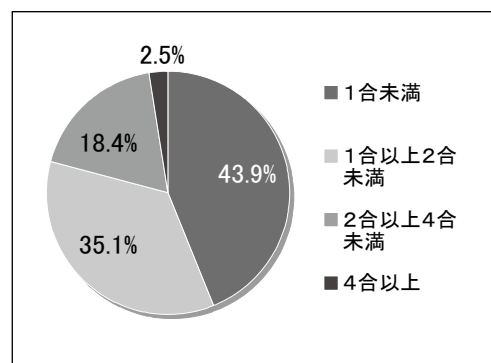
【問19】睡眠時間は、平日で平均何時間ぐらいですか



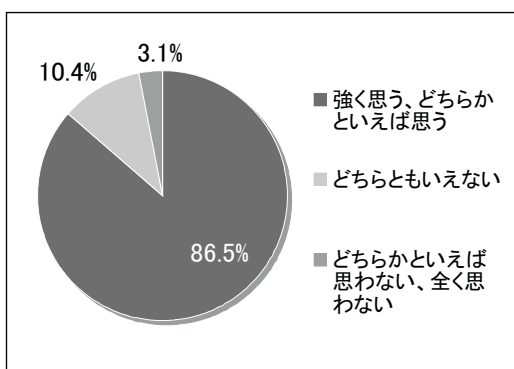
【問20】週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか



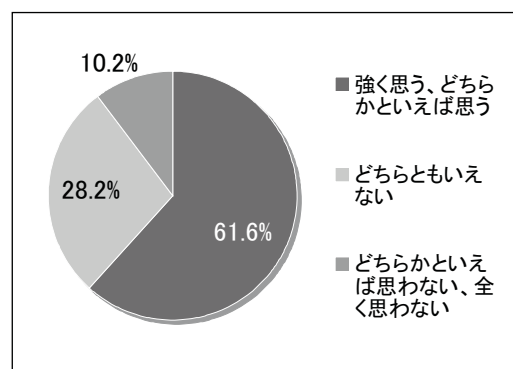
【問21】日にどれくらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか



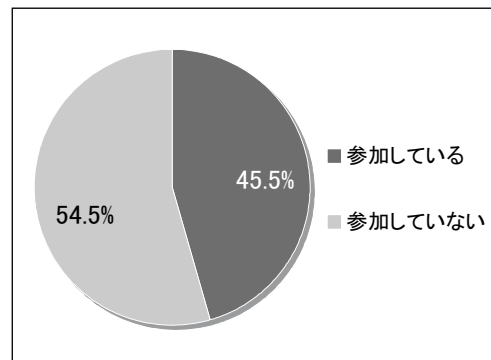
【問22】近所の人とのつながりが大切だと思いますか



【問23】あなたの居住地域では、お互いに助け合っていると思いますか

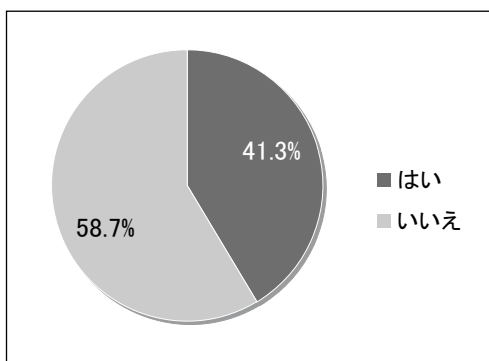


【問24】あなたは、地域や組織での活動に参加していますか（自治会、子ども会、婦人会、老人会、まつり、ボランティア活動、ラジオ体操など）

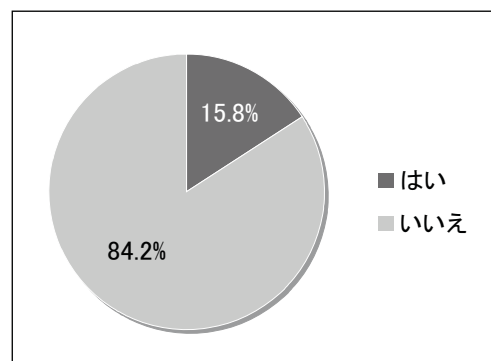


【問25】それは、以下の項目を目的としたものですか

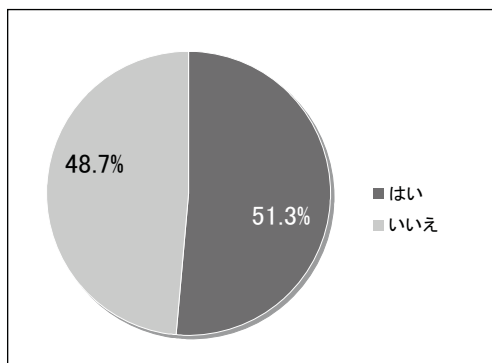
ア. 健康づくりを目的としたものですか



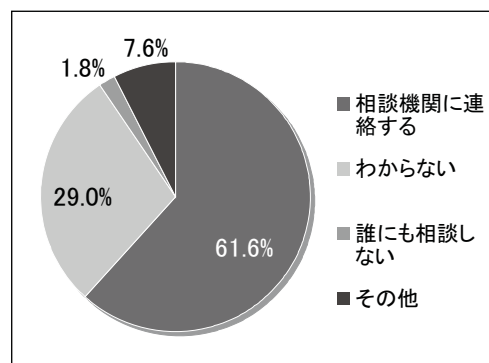
イ. 子育てを目的としたものですか



【問 2 6】 児童虐待の相談窓口を知っていますか

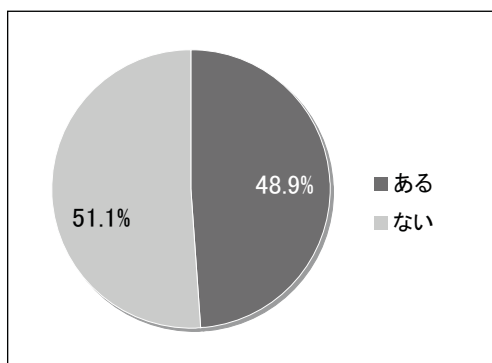


【問 2 7】 もし、地域の家庭で子どもへの暴力や十分な食事を与えないなどのことに気付いたとき、あなたはどのような行動をとりますか

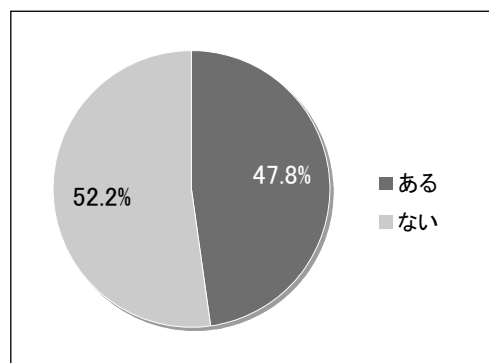


【問 2 8】 以下のことを聞いたこと（見たこと）がありますか

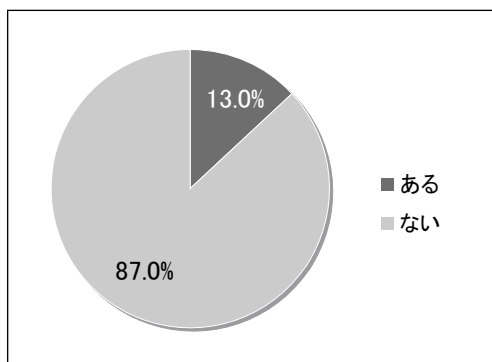
1. オレンジリボン（児童虐待防止）



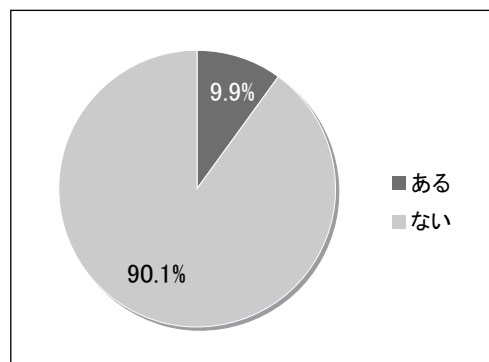
2. マタニティマーク（妊婦のマーク）



3. 見守り金魚バッジ（認知症の人のマーク）



4. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）



2 大和郡山市立小学校及び中学校に在籍する児童及び生徒の生活習慣等に関する調査

(1) 調査の概要

調査の目的

市内小学校及び中学校に在籍する児童及び生徒の生活習慣等に関する状況を把握し、『第2次大和郡山すこやか21計画』の健康課題である「生涯を通じた健康づくり」の基礎資料を得る。

調査対象

- ・大和郡山市立小学校第5学年のうち各学校より1クラス以上を選定する。
- ・大和郡山市立中学校第2学年のうち各学校より1クラス以上を選定する。

調査方法

自記式質問紙調査（運動習慣、生活習慣、食習慣等）による調査とする。

調査期間

調査票到着から平成26年6月6日（金）までの期間

参加者数

【小学校 11校】

	郡山南	郡山北	郡山西	矢田	筒井	平和	治道	昭和	片桐	片桐西	矢田南	合計
男子	17	14	14	16	17	22	6	16	39	38	16	215
女子	16	16	13	13	10	29	8	13	35	26	12	191
合計	33	30	27	29	27	51	14	29	74	64	28	406

【中学校 5校】

	郡山	郡山南	郡山西	郡山東	片桐	合計
男子	16	15	16	15	10	72
女子	15	15	13	14	14	71
合計	31	30	29	29	24	143

集計

すべての統計的処理は、大和郡山市保健センターにおいて機械集計で行う。

調査票の保存期間

集められた調査票及び実査に用いた関係書類及び記載内容が収録された磁気媒体は公表の日から5年間保存する。

なお、これらは統計法第40条第1項の適用を受けることから、この調査の目的以外に使用することを禁ずる。

へいせい ねんど やまごおりやま しりつ しょうがっこうおよ ちゅうがっこう さいせき
平成26年度 大和郡山市立小学校及び中学校に在籍する
 じどう およ せいと せいがつしゅうがんとく かん ちようさ
児童及び生徒の生活習慣等に関する調査

がっこうめい 学校名 () がくねん 学年 () せいべつ おとこ おんな 性別 (男・女)

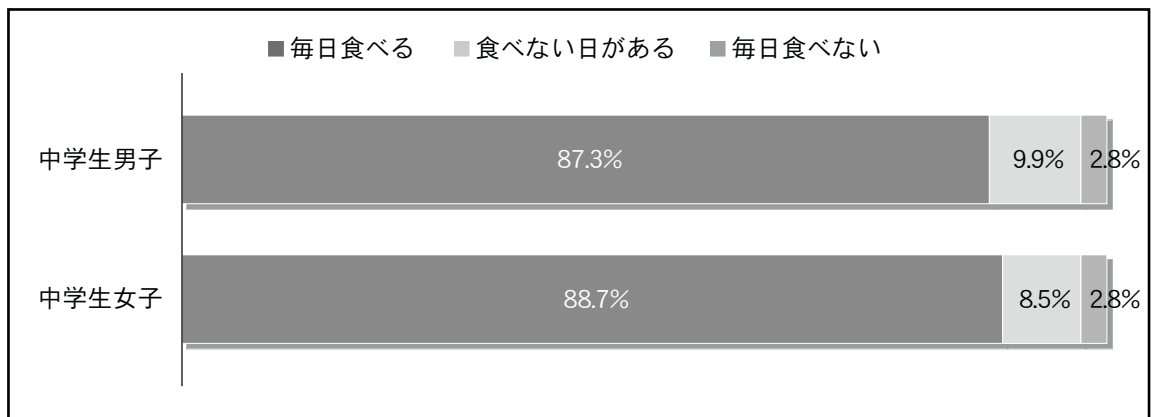
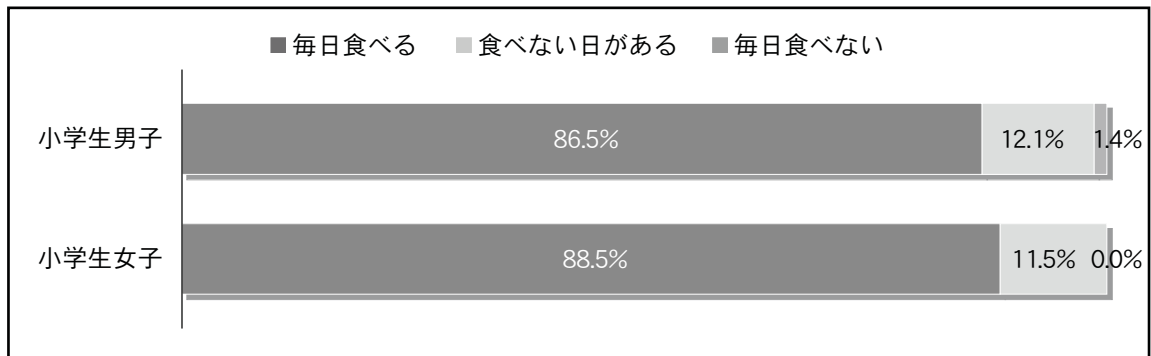
1. あなたは、朝食は食べますか。
 まいにち た 毎日食べる た ひ 食べない日がある まいにち た 毎日食べない
2. あなたは、朝食は誰と食べることが多いですか。
 かぞく た 家族そろって食べる おお かぞく た おとなの家族のだれかと食べる
 こ た 子どもだけで食べる ひとり た 1人で食べる
3. あなたは、夕食は誰と食べることが多いですか。
 かぞく た 家族そろって食べる おお かぞく た おとなの家族のだれかと食べる
 こ た 子どもだけで食べる ひとり た 1人で食べる
4. あなたの1日の睡眠時間はどれくらいですか。
 じかん みまん 6時間未満 じかん いじょう じかん みまん 6時間以上8時間未満 じかん いじょう 8時間以上
5. あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。
 (学校の体育の授業をのぞきます。)
 まいにち しゅう か いじょう ほとんど毎日(週に3日以上) ときどき しゅう にち 時々(週に1~2日くらい)
 つき にち ときたま(月に1~3日くらい) しない
6. あなたは、自分にはよいところがあると思いますか。
 あ 当てはまる どちらかといえば、あ 当てはまる
 あ どちらかといえば、あ 当てはまらない あ 当てはまらない

きょうりよく
 ご協力、ありがとうございました

(2) 調査結果の概要

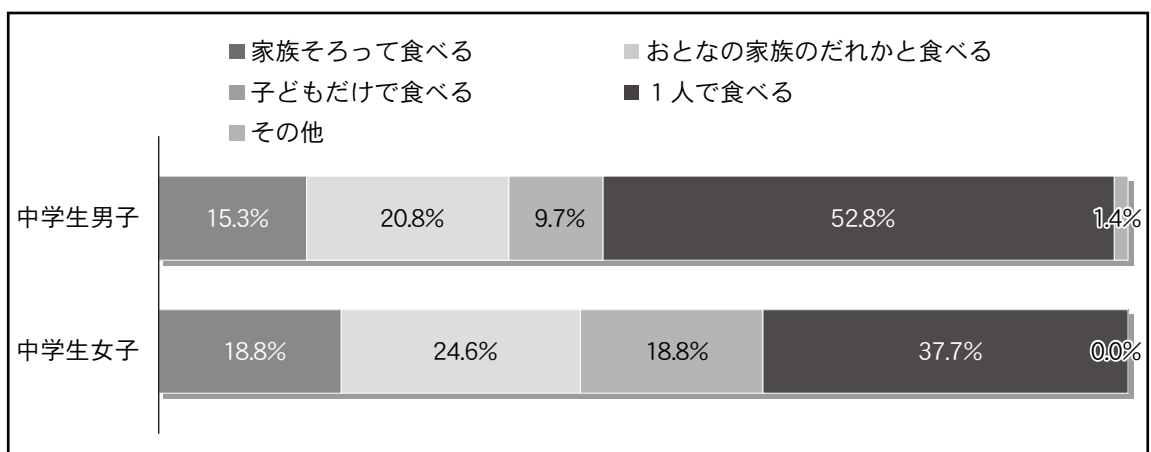
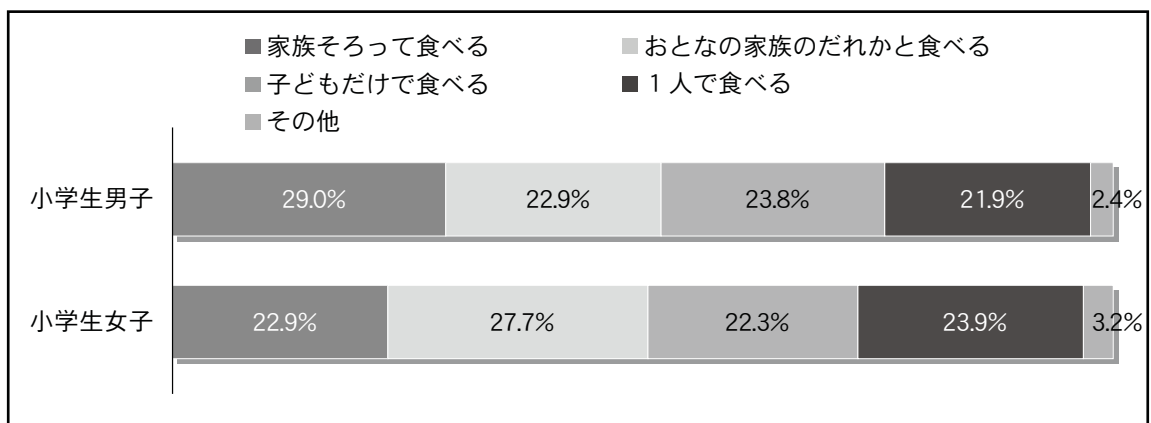
① 朝食の摂取状況

【質問1】 朝食は食べますか

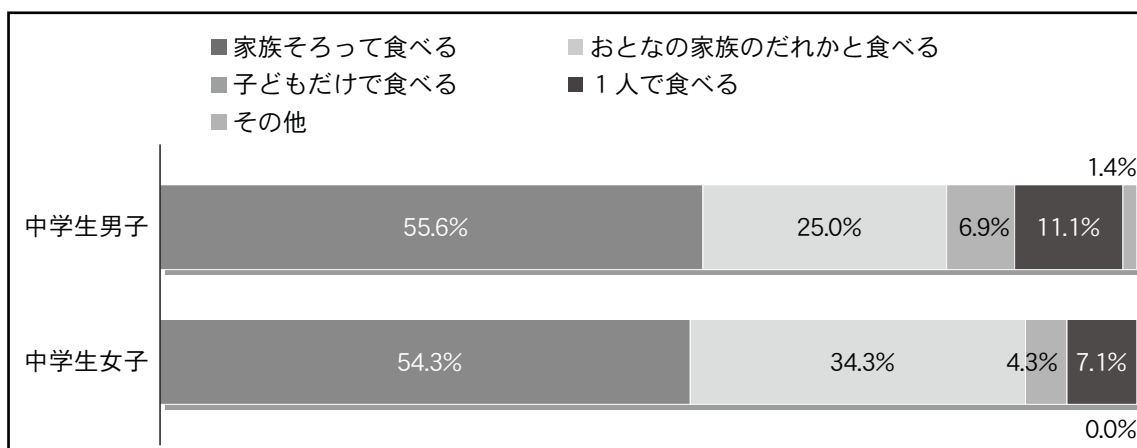
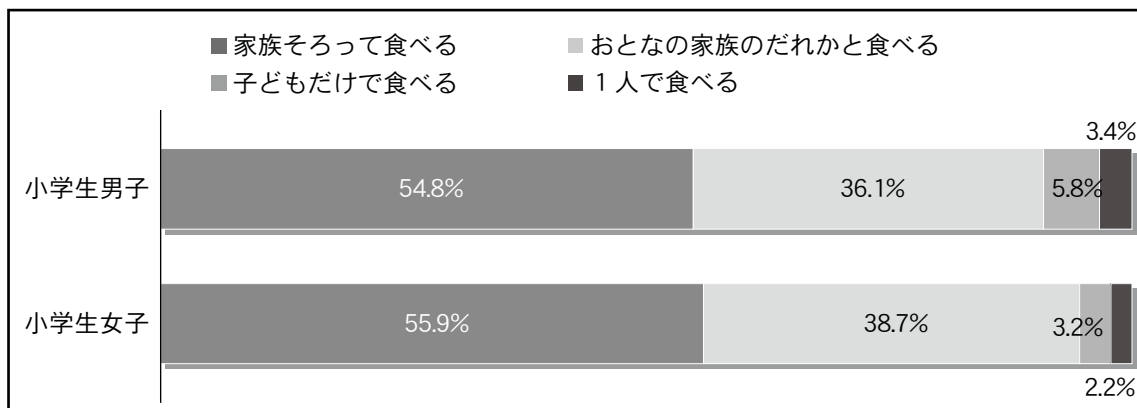


② 共食の状況

【質問2】 朝食は誰と食べる人が多いですか

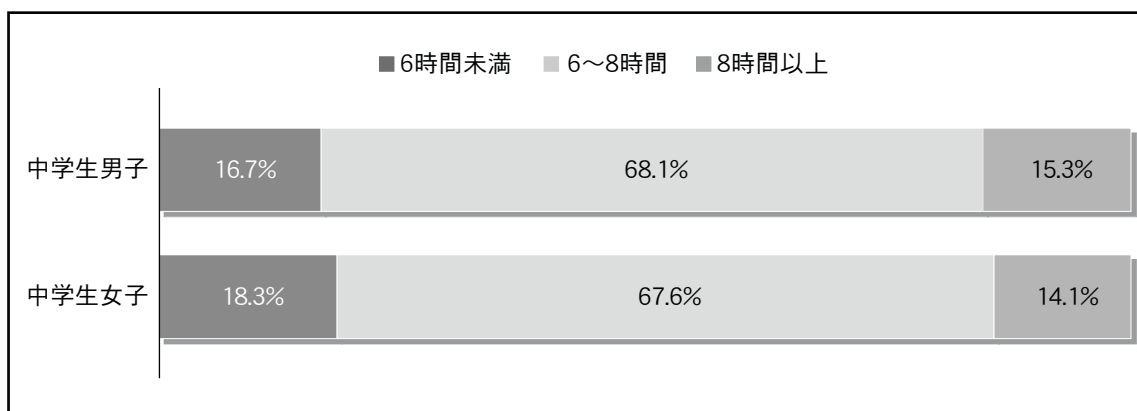
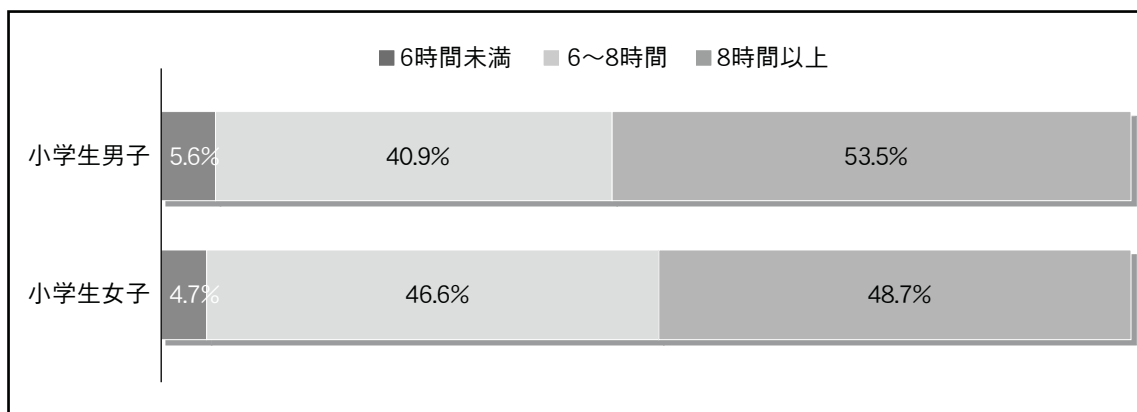


【質問3】夕食は誰と食べることが多いですか



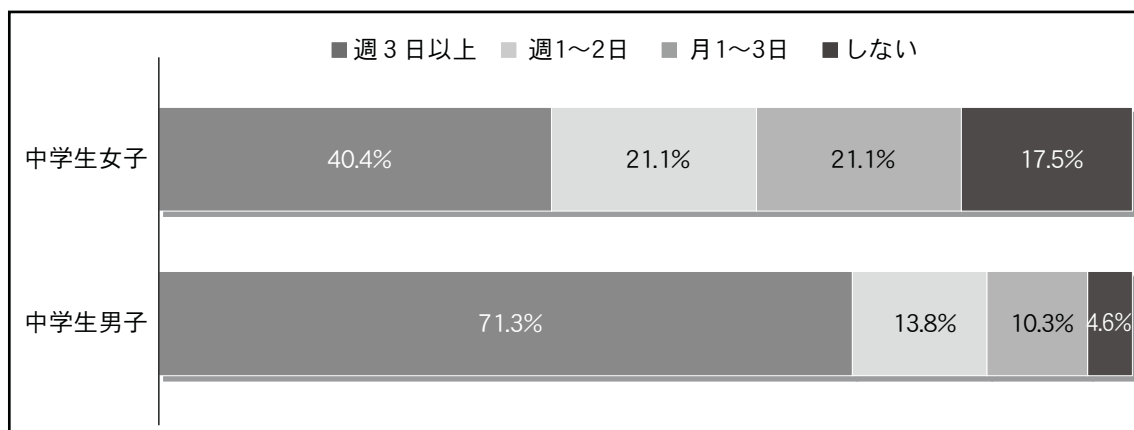
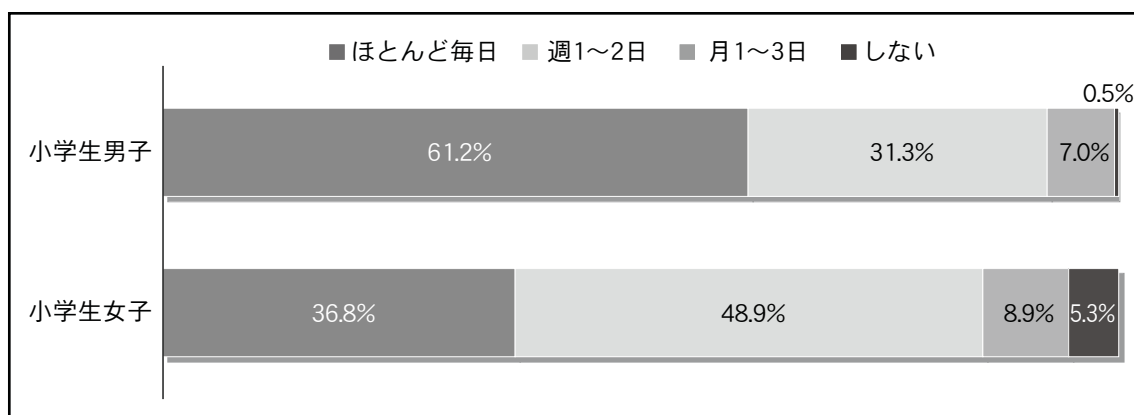
③ 睡眠の状況

【質問4】1日の睡眠時間はどれくらいですか



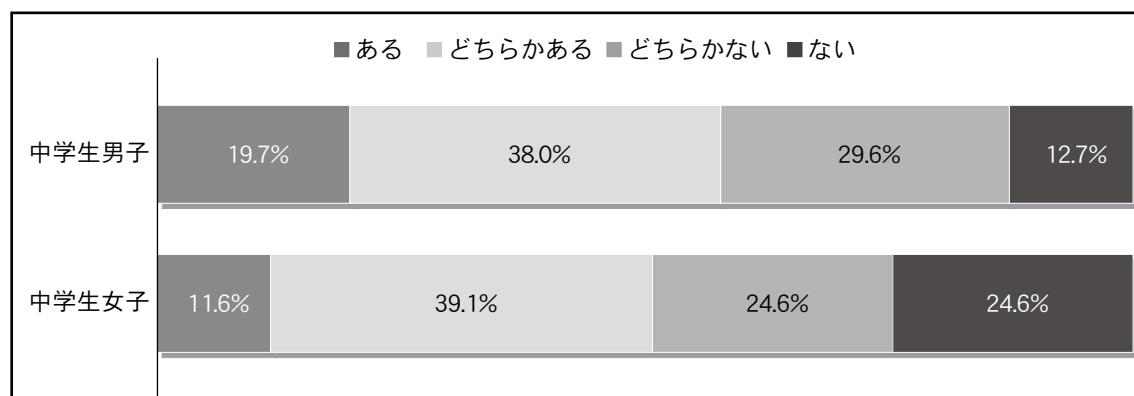
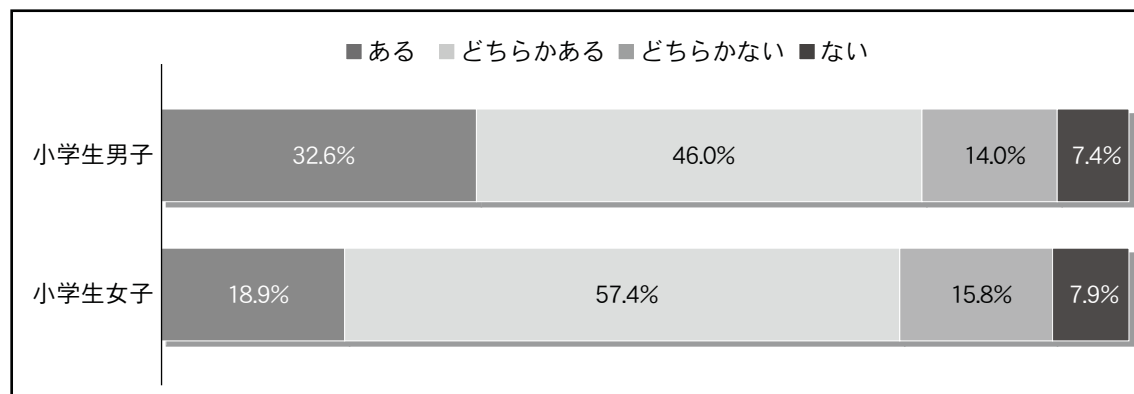
④ 運動習慣の状況





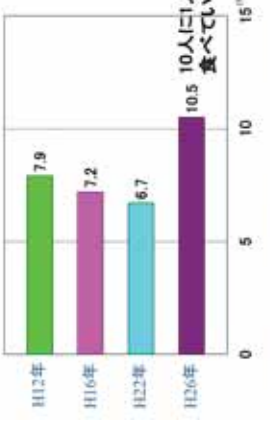
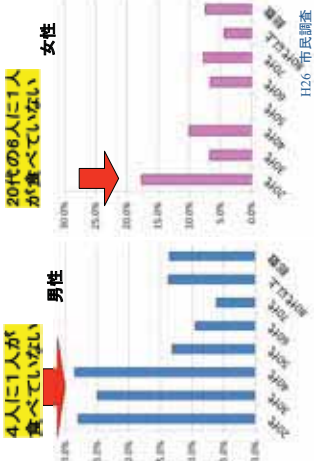
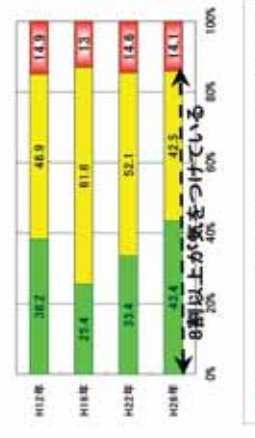
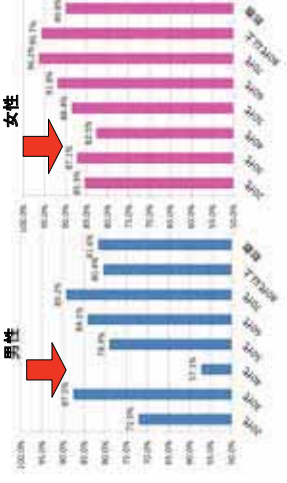

【質問5】 運動やスポーツをどのくらいしていますか



⑤ こころの状況

【質問6】 自分にはよいところがあると思いますか



<p style="text-align: center;">生涯を通じた健康づくり</p>  <p style="text-align: center;">1 栄養・食生活</p>	<p style="text-align: center;">1 子どもの毎日朝ごはんを食べない者の割合 (市内各小中学校への調査/小5・中2)</p>  <p style="text-align: center;">H26 市 学校調査</p>	<p style="text-align: center;">2 1人で食べている子どもの割合</p>  <p style="text-align: center;">H26 市 学校調査</p>
<p style="text-align: center;">3 成人の3食食べない者の割合(男女別・年代別)</p>  <p style="text-align: center;">H25 市 民調査</p>	<p style="text-align: center;">4 成人の朝ごはんを食べない者の割合</p>  <p style="text-align: center;">(市民調査<H22・20年>、県民健康調査<H12・10年> 入和郡山市)</p>	<p style="text-align: center;">5 成人の朝ごはんを食べない者の割合(男女別・年代別)</p>  <p style="text-align: center;">H26 市 民調査</p>
<p style="text-align: center;">6 栄養のバランスに気をつけている者の割合</p>  <p style="text-align: center;">(市民調査<H22・20年>、県民健康調査<H12・16年> 大和郡山市)</p>	<p style="text-align: center;">7 栄養のバランスに気をつけている者の割合 (男女別・年代別)</p>  <p style="text-align: center;">H26 市 民調査</p>	<p style="text-align: center;">2 1人で食べている子どもの割合</p>  <p style="text-align: center;">H26 市 学校調査</p>

<p>8</p> <p>食塩摂取量 (H24: 都道府県別順位)</p> <p>目標量は、男性9.0g・女性7.5g未満</p> <table border="1"> <tr> <th>性別</th> <th>全国</th> <th>平均</th> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>9.5g</td> <td>9.6g</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>7.8g</td> <td>9.3g</td> </tr> </table> <p>1位 沖縄県 2位 高知県 3位 大阪府 ... 13位 奈良県 ... 45位 山形県 46位 長野県 47位 岩手県</p> <p>食塩摂取は男性で全国13位、女性14位。平均よりも摂取量は少なくはなっているが、目標より1.6gずつ上回っており、新たな課題が浮き上がっている。</p> <p>H24 国民健康栄養調査</p>	性別	全国	平均	男性	9.5g	9.6g	女性	7.8g	9.3g	<p>9</p> <p>野菜摂取量 (H24: 都道府県別順位)</p> <p>目標量350g以上</p> <table border="1"> <tr> <th>性別</th> <th>全国</th> <th>平均</th> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>295.6g</td> <td>9g</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>304.8g</td> <td>280.2g</td> </tr> </table> <p>1位 長野県 2位 鳥取県 3位 東京都 ... 40位 奈良県 45位 徳島県 46位 北海道 47位 愛知県</p> <p>野菜摂取は男性で全国ワースト8位、女性でワースト2位。全国平均よりも30~40g、目標である350gより80~110gも少ない。</p> <p>H24 国民健康栄養調査</p>	性別	全国	平均	男性	295.6g	9g	女性	304.8g	280.2g	<p>10</p> <p>1日の野菜摂取量が140g未満もしくは両手1杯(120g)未満しか食べていない者の割合</p> <p>男性 5人に2人以上 女性 3人に1人以上</p> <p>H23 国民健康栄養調査・国民健康栄養調査-12.6 市民調査</p>	<p>11</p> <p>食品表示を見ようようにしている者の割合 (男女別・年代別)</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>13</p> <p>やせと肥満の割合の推移</p> <p>体脂肪率(BMI)による分類</p> <table border="1"> <tr> <td>やせ</td> <td>18.5未満</td> </tr> <tr> <td>標準</td> <td>18.5~24.9未満</td> </tr> <tr> <td>肥満</td> <td>25.0以上</td> </tr> </table> <p>男性は4人に1人が肥満 女性には7人に1人がやせが肥満</p> <p>(市民調査・12.7年・56歳、国民健康栄養調査(11)・11歳)</p>	やせ	18.5未満	標準	18.5~24.9未満	肥満	25.0以上	<p>15</p> <p>肥満傾向にある児童の割合(小・中学生)</p> <p>子ども肥満は、将来的に肥満や生活習慣病になりやすく、なにもなければ70~80%は大人の肥満へ移行するといわれている。</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>12</p> <p>地元産農産物を購入するようになっている者の割合 (男女別・年代別)</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>16</p> <p>やせの人の割合(年代別)</p> <p>若年女性のやせは、骨量減少、低体重児出産のリスクと関連。やせ出体重原因は、生活習慣病を原因とす。高齢者の低栄養は、要介護や死亡のリスク要因となる。</p> <p>若い女性のやせ 高齢期女性のやせ</p> <p>H26 市民調査</p>
性別	全国	平均																													
男性	9.5g	9.6g																													
女性	7.8g	9.3g																													
性別	全国	平均																													
男性	295.6g	9g																													
女性	304.8g	280.2g																													
やせ	18.5未満																														
標準	18.5~24.9未満																														
肥満	25.0以上																														

<p>17</p> <p>高齢者の肥満とやせの状況</p> <p>男性は65～69歳で肥満、女性は75歳以上でやせが問題です。</p> <p>5人に1人がやせ 高齢期女性のやせ</p> <p>2人に1人が肥満</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>18</p> <p>こどもと成人の肥満の者の割合</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>2</p> <p>体育の時間以外で運動する頻度(国・市)(女子)</p> <p>市は国に比べ毎日運動する人の割合が高い</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>1</p> <p>体育の時間以外で運動する頻度(国・市)(男子)</p> <p>市は国に比べ毎日運動する人の割合が高い</p> <p>1126 市民調査</p>
<p>17</p> <p>高齢者の肥満とやせの状況</p> <p>男性は65～69歳で肥満、女性は75歳以上でやせが問題です。</p> <p>5人に1人がやせ 高齢期女性のやせ</p> <p>2人に1人が肥満</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>18</p> <p>こどもと成人の肥満の者の割合</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>2</p> <p>体育の時間以外で運動する頻度(国・市)(女子)</p> <p>市は国に比べ毎日運動する人の割合が高い</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>1</p> <p>体育の時間以外で運動する頻度(国・市)(男子)</p> <p>市は国に比べ毎日運動する人の割合が高い</p> <p>1126 市民調査</p>
<p>3</p> <p>体育の時間以外で運動する頻度</p> <p>男女とも、中学生になると運動する人としない人の両極端に分かれる</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>4</p> <p>20代以上の運動習慣者(男性)の割合</p> <p>50代以上は年代が上がるにつれて割合が増える</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>5</p> <p>20代以上の運動習慣者(女性)の割合</p> <p>30代40代の働きざかりの運動習慣者の割合は、50代以降に比べて少ない</p> <p>1126 市民調査</p>	<p>3</p> <p>体育の時間以外で運動する頻度</p> <p>男女とも、中学生になると運動する人としない人の両極端に分かれる</p> <p>1126 市民調査</p>

<p>6</p> <p>日常生活での歩数(男性)</p> <p>40代以外は国・県と比べて少ない</p> <p>国・県の半分</p> <p>H26 市民調査 H23 国民健康栄養調査</p>	<p>7</p> <p>日常生活の歩数(女性)</p> <p>市は国・県に比べ、いずれの年代でも少ない</p> <p>市は国・県に比べ、いずれの年代でも少ない</p> <p>(市) H26 市民調査 (県・国) H23 国民健康栄養調査</p>	<p>8</p> <p>ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている者の割合</p> <p>25%以下</p> <p>国の目標値: 80% (平成 34 年時点)</p> <p>25%以下</p> <p>国の目標値: 80% (平成 34 年時点)</p> <p>■ 男性 □ 女性</p> <p>H26 市民調査</p>
<p>9</p> <p>転倒したことがある者の割合</p> <p>転倒のリスクは、年齢を重ねることに増えていく</p> <p>女性 2倍</p> <p>男性 4倍</p> <p>■ 男性 □ 女性</p> <p>60代 70代 80代以上</p> <p>転倒のリスクは、年齢を重ねることに増えていく</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>1</p> <p>睡眠時間(年代別)</p> <p>全ての年代で男性より女性の方が睡眠時間が短い</p> <p>全ての年代で男性より女性の方が睡眠時間が短い</p> <p>国平均: 7時間42分 県平均: 7時間33分 (ワースト2位)</p> <p>■ 男性 □ 女性</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>2</p> <p>睡眠で休養が十分にとれている者の割合</p> <p>睡眠で休養が十分にとれている者の割合</p> <p>ほとんどどの年代で男性の方が女性より休養が十分にとれている人が多い</p> <p>■ 男性 □ 女性</p> <p>H26 市民調査</p>
<p>生涯を通じた健康づくり</p>	<p>3 休養・こころ</p>	

<p>3</p> <p>小・中学生の睡眠時間(市)</p> <p>中学生では8時間以上睡眠をとる人は減り、睡眠時間が6時間未満になる人が増加</p> <p>H26年 市 学校調査</p> <p>奈良県は、親世代もワースト2位、親子とも睡眠時間が少ない</p> <ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間が7時間未満：小学生全国最下位、中学生ワースト2位 寝るのが11時以降となる小学生の割合：全国ワースト2位 寝るのが12時以降となる中学生の割合：全国最下位 	<p>4</p> <p>ストレスを感じる者の割合</p> <p>H26 市民調査、H22 なら健康長寿基礎調査</p>	<p>5</p> <p>ストレス解消法のある者の割合</p> <p>H26 市民調査</p> <p>他の年代と比較しても40代が全体に低く特に40代男性でストレス解消法がある人が少ない。</p>
<p>6</p> <p>自分には良いところがあると思うか(市)</p> <p>H26年 市 学校調査</p> <p>国・県の65%と比較しても低い結果！大和郡山市は、自分に自信があることも少ない傾向</p> <p>中学生は小学生に比べて自分に自信のある者の割合は少ない</p>	<p>7</p> <p>自殺死亡率の推移(県・国)</p> <p>H25年のデータによると奈良県の自殺率は47位奈良県自殺者数242人</p>	<p>1</p> <p>奈良県の喫煙率の推移</p> <p>男女ともに喫煙率は減少傾向にあり、喫煙者数は減少しています</p>
<p>2</p> <p>男女別年代別喫煙率(市・県・国)</p> <p>男性は、女性よりも喫煙者は多くどの年代も3〜4倍になっている</p>	<p>1</p> <p>生涯を通じた健康づくり</p> <p>4 喫煙</p>	<p>2</p> <p>男女別年代別喫煙率(市・県・国)</p> <p>男性は、女性よりも喫煙者は多くどの年代も3〜4倍になっている</p>

<p>3</p> <p>未成年者の喫煙率（国・県）</p> <p>未成年でもこんなに吸っている</p> <p>国 県</p> <p>男子 女子</p> <p>原生労働科学研究所「平成24年」 子どもの喫煙率（平成16年）</p> <p>喫煙1年生 高校3年生 高校3年生</p>	<p>4</p> <p>妊婦の喫煙率</p> <p>妊婦の2人に1人がたばこを吸っている</p> <p>低体重児 胎動不安 流産 死産 胎児の発育遅延 胎児の呼吸器系異常 (SIDS) 産後出血 産後うつ</p> <p>市・妊婦届出による妊婦の喫煙状況調べ</p>	<p>5</p> <p>妊婦以外の同居家族が、たばこを吸っている割合</p> <table border="1"> <tr> <td>妊婦以外の同居家族が吸っている</td> <td>44.2%</td> </tr> <tr> <td>妊婦がたばこを吸うのをやめた</td> <td>23.3%</td> </tr> <tr> <td>妊婦が吸う</td> <td>5.0%</td> </tr> </table> <p>H25 市の妊婦届出による妊婦の喫煙状況調べ</p>	妊婦以外の同居家族が吸っている	44.2%	妊婦がたばこを吸うのをやめた	23.3%	妊婦が吸う	5.0%
妊婦以外の同居家族が吸っている	44.2%							
妊婦がたばこを吸うのをやめた	23.3%							
妊婦が吸う	5.0%							
<p>3</p> <p>生涯を通じた健康づくり</p> <p>5 飲酒</p>	<p>4</p> <p>未成年者の飲酒率（月1～2回以上の頻度で飲酒する者の割合）</p> <p>H16 子どもの生活習慣病予防調査</p>	<p>3</p> <p>飲酒習慣のある者の割合（県）</p> <p>（年齢） 男性28.3% 女性5.4%</p> <p>「飲酒習慣のある者」とは「飲酒習慣のある者が週3日以上飲酒し、飲酒1日あたり1合以上飲酒すると回答した者」</p> <p>H25 県民健康・生活習慣調査</p>						
<p>4</p> <p>生活習慣のリスクを高める量を飲酒している者の割合（20歳以上で、1日純アルコール量で男性40g、女性20g以上の摂取の人）</p> <p>H25 県民健康・生活習慣調査 H25市健康調査 H25市健康調査より</p>	<p>5</p> <p>妊娠届出時の飲酒状況</p> <p>H25年都大和郡山山市妊婦届出書より</p>	<p>5</p> <p>休肝日のない人の割合（毎日飲酒）</p> <p>（休肝日：週3日以上飲酒して2日連続で休むのはなく、2～3日飲んで1日休む）</p> <p>H25年 市健康調査</p>						

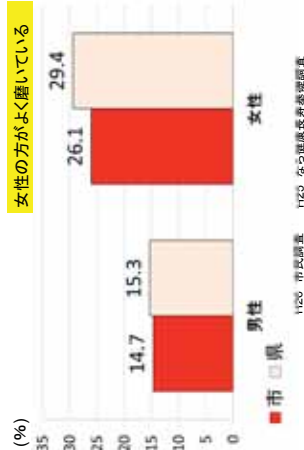
生涯を通じた健康づくり



6 歯と口腔

1

1日3回以上歯を磨く者の割合



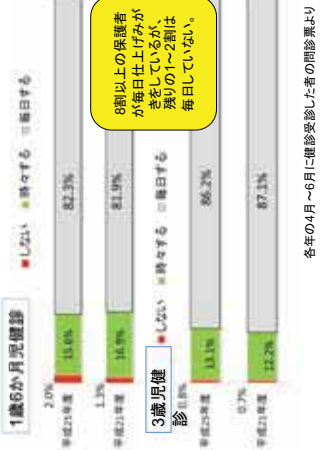
2

1日3回以上歯を磨く者の割合 (性別・年代別)



3

保護者が仕上げ磨きをする割合



4

むし歯のない3歳児・12歳児の割合 (12市別順位)

順位	3歳児 (%)	12歳児 (%)
1位	95.0 生駒市	78.0 生駒市
2位	81.8 天理市	71.5 大和郡山市
3位	79.3 榛芝市	67.8 奈良市
4位	78.8 大和郡山市	58.6 宇陀市
5位	78.5 大和郡山市	58.6 榛芝市
6位	71.8 葛城市	53.6 五條市
7位	71.6 橿原市	51.9 榛芝市
8位	70.4 奈良市	47.7 橿原市
9位	72.5 宇陀市	43.5 葛城市
10位	70.7 五條市	43.5 天理市
11位	70.4 榛芝市	43.4 大和郡山市
12位	68.4 御所市	39.3 御所市

H24 奈良県健康づくり推進課 H25 奈良県歯科医師会

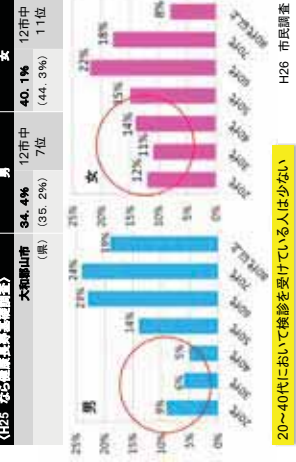
5

目標本数以上の自分の歯を有する者の割合



6

歯科医師による定期的なチェック(1年に1回)を受けている者の割合 (性別・年代別)



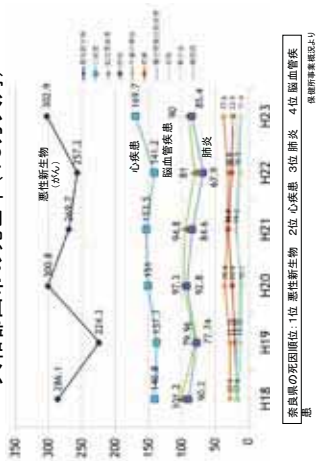
がん・生活習慣病予防



死亡率・医療費 健診(検診)受診率

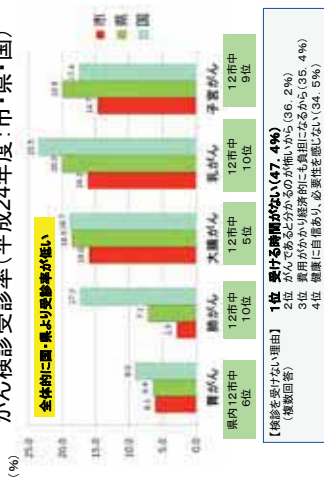
1

大和郡山市の死亡率(10万人対)



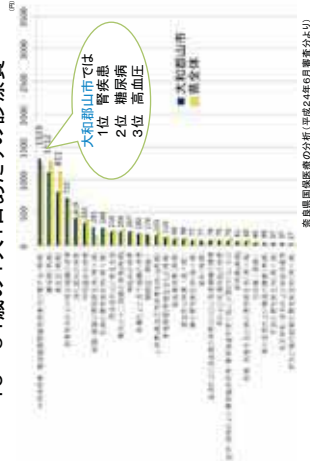
2

がん検診受診率(平成24年度:市・県・国)



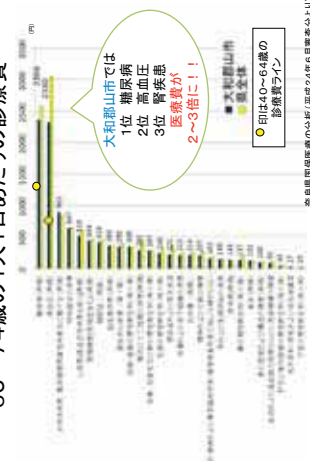
3

平成24年 国民健康保険(外来)・市 40~64歳の1人1日あたりの診療費



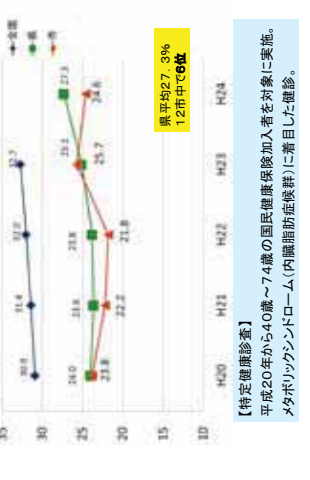
4

平成24年 国民健康保険・大和郡山市(外来) 65~74歳の1人1日あたりの診療費



5

特定健康診査受診率の推移(市・県・国)



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む

健康づくりに取り組んでいることがある者の割合

奈良県は約40%。市は男性が38.8%と県よりやや低い



年代が高くなるほど割合は増加

市の男性(上)
市の女性(下)

H24 なら健康意識調査

健康づくりに取り組むまちづくり



2 人と人とのつながりを大切にする

地域や組織での活動に参加している者の割合

男女とも約45%。市は、50～60代の割合が高く、50%以上

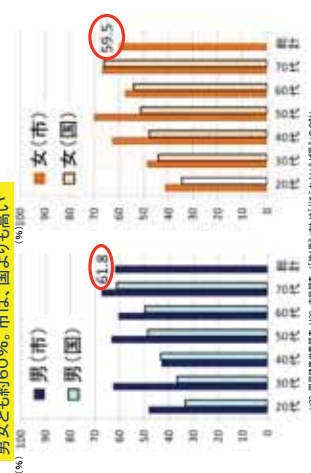


県は年代が高くなるにつれ増加

H25 50代健康意識調査 (H20年調査)

居住地域でお互いに助け合っているとと思う者の割合

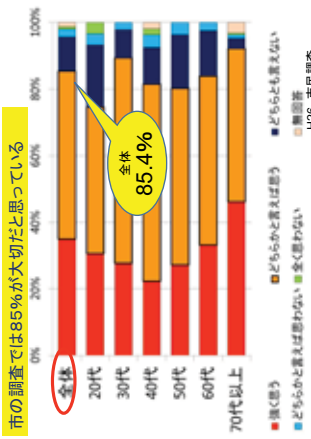
男女とも約60%。市は、国よりも高い



H25 国勢調査(国) 市(市) 県(県) 国(国)

近所の人とのつながりが大切だと思う人の割合

市の調査では85%が大切だと思うている



全体 85.4%

■大切 ■どちらかと言えば大切 ■どちらかと言えば大切でない ■大切でない

H26 市民調査


健康づくりに取り組むまちづくり



3 こどもがすこやかに育つ環境をつくる

父親の育児参加の割合

就学前は約90%。就学すると約80%に減る



142 (各項目の4月～6月に受診者を7)

H25 国勢調査(国) 市(市) 県(県) 国(国)

大和郡山市こどもサポーターの数

市こどもサポートセンターでは、託児などのサービスを実施。サポーター(有償ボランティア)の養成もしている

	H22年度	H23年度	H24年度	H25年度
養成講座 申込人数	16	開催せず	17	25
新規 登録者数	10	12	12	16
登録人数	79	63	72	72
活動人数	60	55	55	59

(人)

<p>健康づくりに取り組むまちづくり</p>  <p>4 地域で子どもを見守り、 応援する</p>	<p>3</p> <p>地域で児童虐待に気付いたときの対応が わからない・誰にも相談しない者の割合</p>  <p>20代 31.1% 30代 27.7% 40代 27.7% 50代 27.7% 60代以上 27.7% 合計 27.7%</p> <p>● 20代は、誰にも相談しない割合が少ない ● 40・50代は子育てに直接関わる女性の方が男性よりわからない・相談しない人が多い ● 男性のほろが、対応がわからない・相談しない人が多い</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>健康づくりに取り組むまちづくり</p>  <p>5 地域で高齢者を見守り、 応援する</p>
<p>1</p> <p>虐待対応件数(国・県・市)</p>  <p>● 平成13年から年々ふえている</p> <p>(A) 大和郡山市 1300 1000 500 0 H25.0 H25.1 H25.2 H25.3 H25.4</p>	<p>4</p> <p>オレンジリボンを知っている者の割合</p>  <p>● 男女とも知っている人が増えている</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>1</p> <p>見守り金魚バッジを知っている者の割合</p>  <p>● 見守り金魚バッジ「時々知る事がわからなくなる」などの心配がある認知症高齢者の人に身につけていただくバッジで、裏に連絡先等が記入できるようになっている。</p> <p>H26 市民調査</p>
<p>2</p> <p>虐待について相談できる場を知っている者の割合</p>  <p>● 20歳代は男性が高い ● 30代の男性は12.5%低い ● 女性の方が知っている人が多い</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>5</p> <p>マタニティマークを知っている者の割合</p>  <p>● H26年と比べて知っている人が約2倍に！ ● 20代は知っている割合が高い ● 若い世代の割合が高い</p> <p>H26 市民調査</p>	<p>2</p> <p>虐待について相談できる場を知っている者の割合</p>

すこやか21通信

発行所：大和郡山市保健センター
〒639-1106 大和郡山市本町317-2
電話 (0743) 58-3333
大和郡山すこやか21推進委員会

「第2次大和郡山すこやか21計画」策定に向けて 新体制始動！会長に堀川氏・副会長に福田氏

去る6月27日(金)に平成26年度第1回大和郡山すこやか21推進委員会を開催しました。

新たに推進委員として52人の方を委嘱しました。事務局からの推薦を受け、会長に市食品衛生協会の堀川昌夫氏、副会長には市体育協会の福田シゲ子氏が前年度から引き続き、承認されました。

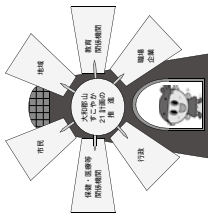
今年度は行政部会の実務者も参加する推進委員会が中心となり、市制60周年にあわせ、平成35年度までの10か年を計画期間とする「第2次計画」の策定し、健康なまちづくりに取り組むスタートの年となります。

ご協力よろしくお願いたします。



今年度の推進委員会の進め方について

「自分らしい人生を送るための人づくり・まちづくり」をスローガンに、市民ひとりひとりが主体的に健康づくりに取り組み、子どもからおとなまでの一生涯(ライフステージ)を通じた健康づくりを意識し、様々な機関が協働して健康づくりに取り組むまちづくりを、すすめていきます。



講演 第2次大和郡山すこやか21計画について

岐阜大学医学部 医学教育開発研究センター教授 藤崎 和彦氏

第1次計画では、「病気にならないこと」をかがけてきましたが、今年度から始まる第2次計画では「健康寿命の延伸」をかがげ、要介護にならない人を増やそうという「介護予防」の視点が入りました。奈良県の「なら健康寿命基本計画」では、健康寿命日本一を目指しています。

第2次計画では、子どもの時から(健康な人生の主人公)になって「ライフステージそれぞれ健康課題」に取り組む、みなさんのような「地域の中で健康づくり活動をする人々(ソーシャルキャピタル)を増やし」ながら進めていきます。

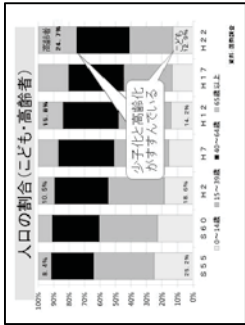
身近な人の健康づくりの意識を高くすること、そして健康づくりを住民参加で行うことで、市民全体が変わっていきます。

10年後、さらに大和郡山市がよいまちとなるように、みなさんと頑張っていきたいと思っております。

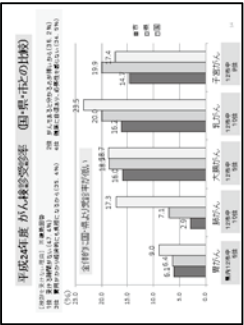


【人口動態、生活習慣病予防と重症化予防】報告とグループワーク

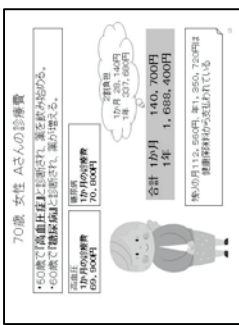
- ◆市の人口は、約8万9千人(平成26年1月現在)世帯数は増加しており、核家族化や単身世帯の増加も考えられる。
- ◆65歳以上の高齢化率は27.09%(平成26年1月現在)で3.6人に1人が高齢者。
- ◆少子高齢化がすすんでいる。
- ◆→元気で自立した生活を送ることが大切となってきています！



- ◆市のがん検診の受診率は、国や県より低い状態が続いている。(国は、平成28年度までに胃・肺・大腸がん40%、乳がん・子宮がん50%の達成を目標)
- ◆→がんで死亡する人は3人にひとり。症状がでる前にがんを見つけて「がん検診」を、ぜひ、定期的に検診を受けましょう。



- ◆市の国民健康保険1人あたりの外来での診療費は、糖尿病、高血圧、腎不全(人工透析)などの生活習慣病が上位を占めている。
- ◆年齢が上がるにつれ医療費は増え、複数の病気を抱えている人が多く、医療費の負担は増加。
- ◆→若いころから健康管理に努める必要があります。



・時間を決めて血圧測定する。
・地域全体で検診を勧める、一人一人が自主的に受ける、父母や友人にも勧めることが必要。
・生活習慣病が重症化しないように子どものころからの良い生活習慣づけが大切。
・地域で健康づくりをテーマに話し合いの場を持つとうち。



生活習慣病発症・重症化予防の徹底

大別したいこと
健康(検診)を促ける

大別したいこと
病気が見つければ放置しない

～藤崎先生より～

検診(健診)は『お得感』がない。お払いではないので、受けても体が清らかになるわけではない。身体の定期点検が必要。検診(健診)での早期発見は、治療につながるからこそ意味がある。放置しては意味がない。

【健康づくりに取り組むまちづくり】 報告とグループワーク

近所づきあいがあると、民間サービスに頼らずとも生活できて、金銭面でも助かる。近所づきあいのメリット（金銭面も含めて）をもっとPRしていく必要がある。



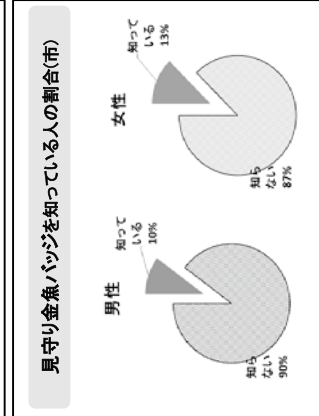
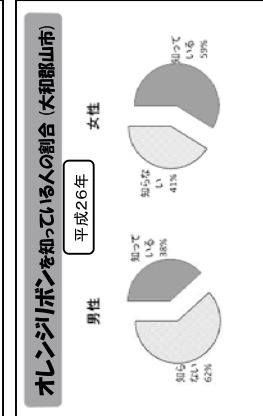
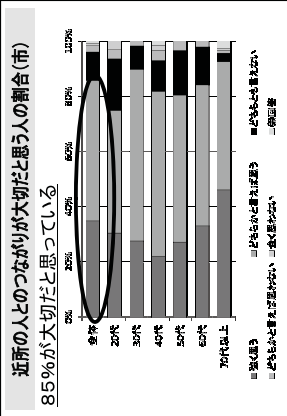
子育てがストレスとなり、虐待に繋がる場合がある。若い世代が子どもとふれあう機会をつくってほしい。

◆オレンジリボンを知っている人の割合は、3年前(男性 27%、女性 42%)に比べて男女とも増えている！平成 20 年度から推進委員の皆様と虐待防止に取り組みできた成果。
→今後とも協力よろしくお願ひ致します。

◆65歳以上の約“4人にひとり”が認知症の時代に！
→金魚バッジを知っている人を増やして、認知症の人を地域で見守れるようにしましょう！

金魚バッジとは…
「時々帰る家がわからなくなる」などの心配がある認知症高齢者に身につけていただくバッジで、裏に連絡先等が記入できるようにしています。

『見守り金魚バッジ』をつけた高齢者が不安そうに歩いているのを見かけたら、やさしく声をかけてあげてほしいという思いで、認知症家族会「にどわらし」のメンバーの発案で平成 23 年 1 月につくられたものです。地域包括支援センター・社会福祉協議会等で配布しています。



～藤崎先生より～
子どもが引く引く張り出されて地域でのつながりがある。学童期になると親のニーズもなくなり、祖母にも子どもをみてもらわなくなる。子どもが就学した後の地域のつながりが課題となる。
女性はまだいいが、男性は定年後にただのおじさんにならないよう、地域デビューをどうするか課題。子どものいない共働き世帯など、こぼれる人を地域でどうひらいていくかも考えてほしい。

グループワークの様子

報告を聞いて、個人でできること、地域や団体で出来ることを考えて付箋に記入しました。それをライフステージごとにまとめ、発表しました。

<p>1班 石田(薬剤師会)・山本(保健師)・喜多(栄養士会)・東(保健師)・西口(保健師)・中嶋(市子連)・堀川(食品衛生協会)・木口(厚生福祉課)・生野(総務課)・服部(図書館)</p>	<p>2班 正木(高校クラブ)・飛鷹(保健師)・田野(健康づくり推進員)・松田(UA)・渡部(民生児童委員)・福田(体育協会)・佐藤(こども福祉課)・齋藤(スポーツ推進課)・室川(学校給食事務所)</p>	<p>3班 杉岡(栄養士会)・栗原(歯科医師会)・前川(保健師)・浅井(民生児童委員)・田野(体育協会)・園部(白百合会)・宮川(こども福祉課)・松田(社会福祉協議会)・西井(生涯学習課)・水谷(郡山保健所)</p>	<p>4班 畑野(保健師)・前田(保健師)・市原・松島(健康づくり推進員)・西垣(白百合会)・山口(郡山保健所)・中西(保健師)・本間(地域包括支援センター)・沼田(人権擁護推進課)・東田(農業水産課)</p>	<p>5班 今田(歯科衛生士会)・松村(スポーツ推進委員会)・新屋(体育協会)・市原(PTA連合協議会)・筑紫(市子連)・松島(保健師)・野野(保険年金課)・成彦(地域振興課)・堀井(介護福祉課)</p>
--	---	---	--	---

これからの予定

10月以降の推進委員会の開催予定等は、以下のとおりです。

日程	推進委員会	イベント	イベント	イベント	推進委員会	テーマ
10月 6日(月)	推進委員会	生涯を通じた健康づくり「体養.ころ」				
10月 13日(月)	イベント	トライスポーツフェスティバル(予定)(がん検診啓発)				
10月 26日(日)	イベント	第11回 大和郡山すこやか21フェア				
11月 3日(日)	イベント	親子まつり(児童虐待防止啓発)				
2月 6日(木)	推進委員会	第2次大和郡山すこやか21計画 発表				



平成26年8月29日(金)

すこやか21通信

発行所：大和郡山市保健センター
7639-1136 大和郡山市本庄町317-2
電話：(0743) 58-3333
大和郡山すこやか21推進委員会

「第2次大和郡山すこやか21計画」策定に向けて

去る7月25日(金)に平成26年度第2回大和郡山すこやか21推進委員会を開催しました。当日は、行政からは、10人、青丹学園の看護学生4人、推進委員さんは25人のご参加でした。堀川会長の挨拶で始まり、みんなで行って恒例のきんとつ体操を行い、本日のテーマ「生涯を通じた健康づくり」の中から「栄養・食生活」「歯と口腔」「喫煙」「飲酒」について報告とグループワークをしました。いつもながら、活発な意見が出され時間が足りないほどでした。貴重な意見は、21計画に盛り込んでいきたいと思えます。

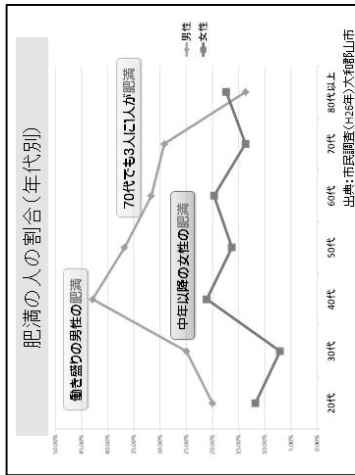
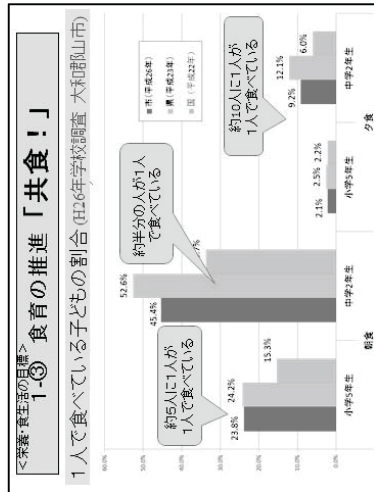


堀川会長挨拶



きんとつ体操

「共食」とは、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながら、コミュニケーションを図ることです。最近では、『孤食』や『個食』が現状としてあります。大和郡山市では、小学5年生の約5人に1人、中学生の約半数が朝食を1人で食べていました。昔は普通であった食卓を囲む姿が、今は「共食は大切です」と発信しなければその姿は薄れていってしまいます。

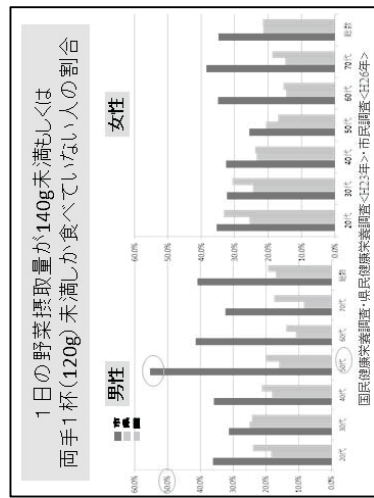


男性の肥満は40歳代がピークで中高年の肥満の割合が高くなっていきます。70代でも約3人に1人が肥満です。

女性の肥満は20、30歳代では割合が低く、40歳代で急に増加し、5人に1人が肥満となり60歳代まではややよりも肥満の方が多くなります。

【栄養と食生活】 報告とグループワーク

野菜の摂取量が1日両手1杯未満の人の割合は、国・県と比較して市が圧倒的に多くなっています。国・県で若い頃は野菜を食べない人が多いですが、年齢とともにその割合は減っていき、ところが大和郡山市では年代が高くなっても食べない人が多いままです。全体で男性で5人に2人、女性で3人に1人以上の人が1日所要量である380gの1/3しか食べていません。



～藤崎先生より～

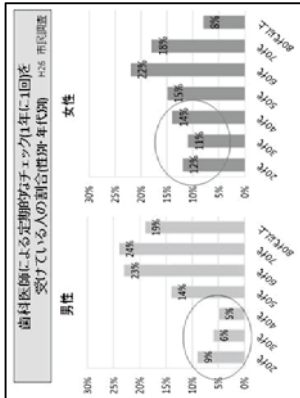
朝ご飯を食べない人が今年になり増えた。景気がよくなり、仕事が忙しくなったからかもしれない。80代以上の男性で肥満の割合が減っているのは、肥満の人が早世して80代以上には残っている人が少ないからかもしれない。



藤崎先生

バランスの良い食事にし、野菜をもう一皿増やしたい。子どもの頃からの習慣が大切。日曜日だけでも一緒に食べるようにするなど、共食に心がけたい。共食が野菜畑の見学をしたり、野菜に興味を持てるようにしたい。朝は、朝食をつくるだけでも大変だから、親世代に簡単なレシピを教えたりすると変わってくるかな。

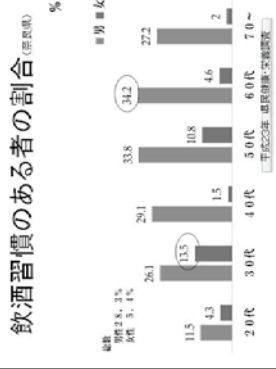
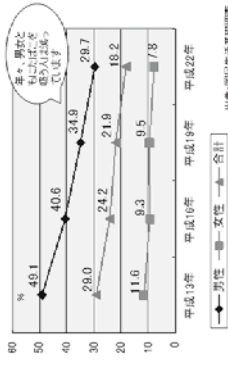
【歯と口】【喫煙】【飲酒】 報告とグループワーク



男女ともに若い世代は定期的に歯の検診に行っていない。20～40代は仕事や家庭に忙しい時期のため、自己管理が難しくなり歯周病やむし歯の危険性が高くなります。日本人で歯磨きしない人はほとんどいないのに歯周病が減っていないのは、歯磨きの方法に問題があるからで、痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのでなく、定期的にプロのチェックを受けることが、歯と口の健康を守る一番の近道です。

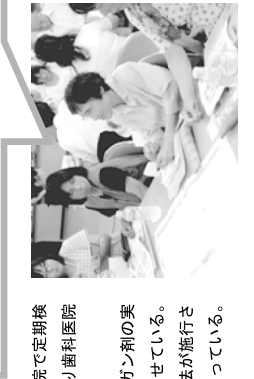
たばこは、敬え切れないほどの有害物質を含んでいて様々な病気を引き起こします。奈良県の喫煙率では、たばこを吸う人は男女ともに年々少なくなっています。たばこが段階的に値上がりしてきました。たばこを吸える場所が決められ、たばこをどこでも吸えなくなること、治療できること、たばこの害についての知識が深まった結果からだと思います。

奈良県の喫煙率の推移



「飲酒習慣のある者」とは週3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上飲酒すると回答した人です。年代別では、男性では60歳代、女性では30歳代が最も多くなっています。

マイブラシを持ち歩く習慣をつけたら良い。たばこは意思だけではやめられないこと、薬で治療できること(禁煙外来)をもっと知ってもらいたい。適度なお酒は体に良いと言いますが、適量を知っておくことが大切だね。



～藤崎先生より～
昔はむし歯がとても多かったが、今は減った。歯科医院で定期検診を受けることが大切。歯や口の状態は虐待の指標となり歯科医院から虐待通報があることもある。
たばこに含まれるタールが主ながんの原因となる。抗がん剤の実験のためにマウスに大量にタールをぬってがんを発生させている。お酒に対して法律が必要となり、アルコール対策基本法が施行された。今は、危険ドラッグを含めドラッグ問題も課題となっている。

グループワークの様子

<p>1班 姫野(ガールスカウト)、市原(健康づくり推進員、氣質澤(子ども発達障害協議会)、西口(スポーツ推進委員会、本間(包括支援センター)、沼田(人権啓発推進課、松岡(青丹学園学生)</p> 	<p>4班 林(昭和工業団地)、園部(白百合会)、山本(ボーイスカウト)、杉岡(県栄養士会)、渡部(民生児童委員会)、栗原(歯科医師会)、佐藤(こども福祉課、東田(農業推進課)、斎藤(青丹学園学生)</p> 
<p>2班 浅井(民生)、喜多(栄養士会)、市原(PTA)、松村(スポーツ推進委員会)、増田(郡山保健所)、野間(保険年金課)、富岡(スポーツ推進課)、城平(青丹学園学生)</p> 	<p>5班 田野(体育協会)中西(栄養士会)関(健康)松島(21ホムタ)山口(郡山HC)向井(学校教育課)宮川(こども福祉課)</p> 
<p>3班 石田(薬剤師会)、松島(健康づくり推進員)、前川(ガールスカウト)、中島(市子連)、堀川(食品衛生協会)、服部(図書館)、細井(介護福祉課)、田中(青丹学園学生)</p> 	 <p>次回、10月の推進委員会もご出席よろしくお願いたします</p>

これからの予定 10月以降の推進委員会の開催予定等は、以下のとおりです。

日程	テーマ
10月6日(月)	推進委員会 生涯を通じた健康づくり「休養・ころろ
10月13日(月)	イベント トライスポーツフェスティバル(予定)(かみ検査啓発)
10月26日(日)	イベント 第11回 大和郡山すこやか21フェア
11月3日(日)	イベント 親子まつり(児童虐待防止啓発)
2月6日(木)	推進委員会 第2次大和郡山すこやか21計画 お披露目

平成26年11月21日(金)

すこやか21通信

発行所：大和郡山保健センター
〒683-1136 大和郡山本町317-2
電話 (0743) 38-3333
大和郡山すこやか21推進委員会

「第2次大和郡山すこやか21計画」策定に向けて

去る10月6日(金)に平成26年度第3回大和郡山すこやか21推進委員会を開催しました。

当日は、行政から12人、推進委員さんは24人のご参加でした。(新しい推進委員さんがお一人加わりました。)

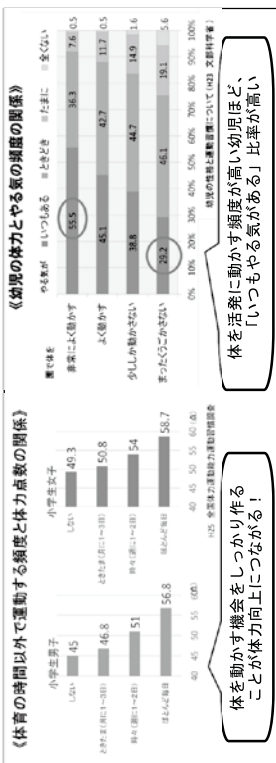
福田副会長から「会長がいつも言っておられる『市の健康づくりは、このすこやか21推進委員会を中心に進んでいる』という気持ちを持って取り組みたい」とごあいさつをいただき、積極的に意見を出し合い、充実したグループワークとなりました。

今回のテーマは「運動(身体活動)」と「休養・こころ」です。



【運動・身体活動】報告とグループワーク

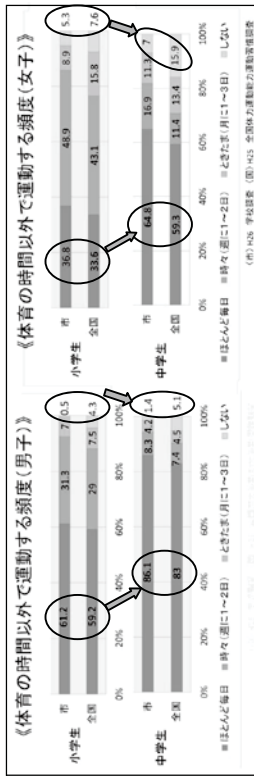
◆乳幼児・少年期の運動や身体活動には、健康に生きるための心身の基礎を作る役割があります。



体を動かす機会をしっかりと作ることが体力向上につながる!

体を活発に動かす頻度が高い幼児ほど、「いつもやる気がある」比率が高い

◆大和郡山市の小学生・中学生は、男女ともに全国と比べ「ほとんど毎日運動する」人の割合が高いです。中学生になると「ほとんど毎日運動する人」と「全く運動しない人」の割合が増え、二極化します。

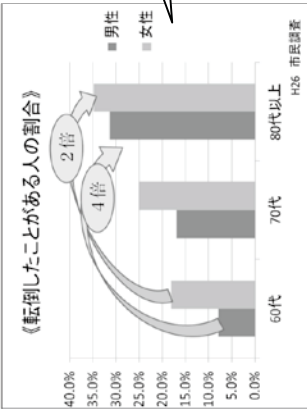


子どもの頃にたくさん体を動かすことが、大人になってからの健康につながりそうだね。

地域の公園や幼稚園・保育園の園庭開放をもっと利用して、小さい頃から外で体を動かして遊ぶ体験をさせてあげたい。

休日は、大人も子どもと一緒に身体を動かしたい。家族で参加できるスポーツイベントを利用するのもいいね!

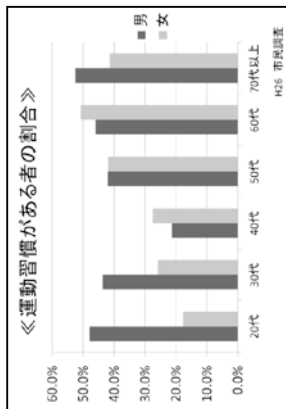
◆青年期・壮年期・高齢期における運動・身体活動には、生活習慣病の予防、運動機能の維持・向上といった、健康な体を維持していく役割があります。



転倒のリスクは、年齢を重ねると増加する。

筋肉の量のピークは20~30代。誰もがロコモティブシンドロームになる可能性がある!

◆加齢によって骨・筋肉・関節が弱くなり、立つ・歩く・座るなどの移動する力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。この状態では、転倒の危険性や要介護になる可能性が高まります。



◆大和郡山市では、50代以降では運動習慣がある者の割合が男女共に4割を超えます。しかし、女性の20~40代や、男性の40代では運動習慣がある者の割合は低くなっています。

こうした若い世代では、仕事や子育てに追われ、運動する時間が取れないことが原因として考えられます。

そこで、今注目されている考え方が、「プラス10(テン)」。「1日に今よりも10分多く体を動かそう」という意味です。

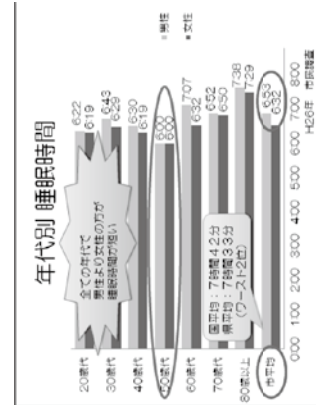


運動のためにまとまった時間を取るのには難しいけれど、「プラス10」なら出来そうだね。

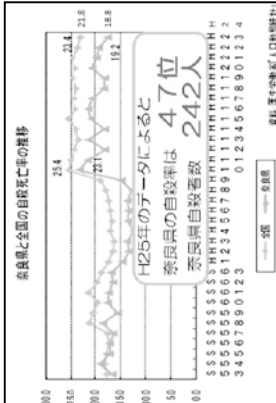
日常生活の中で、「テレビを見ながらストレッチする」ながら運動や、「出来るだけ階段を使う」など、意識して身体を動かす時間をとるようにしたい。

〜藤崎先生より〜 運動・身体活動は、精神衛生上にも良い。外を歩くは、季節の変化にも気が付く。

【休養・こころ】報告とグループワーク



ストレスを感じている人・ストレス解消法がある人は20代30代をピークに減少しています。ストレス解消法について年代ごとにみてみると、特に40代男性は、ストレス解消法がある人が少なく、それ以外の世代でも全体的にみて男性の方がストレス解消法が少ないです。



小さい頃からの夜更かし習慣は戻しにくいので、小さい頃から規則正しい生活習慣を作っていくことは大事。

ストレスと上手に付き合うためには、自分にあったストレス解消法を出来るだけ早いうちから見つけることも大事なのではないか。

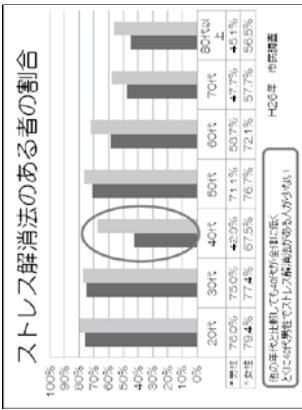


～藤崎先生より～

不眠で悩んでいる人は多い。規則正しい生活をすまないで動いていると夜眠くなる。部屋も真っ暗にするとよい。女性は、ストレスを感じやすいが、対処法はうまい。男性は、抱え込みやすくて対処法を持っていない人が多い。

市の平均睡眠時間は男性が6時間53分、女性が6時間32分となっています。これは国・県の睡眠時間と比べても少ない時間です。また、ほとんどの世代で男性より女性の方が睡眠時間は短くなっています。特に、50代の男性・女性はどの世代よりも睡眠時間が短いです。

親世代の睡眠時間が全国的にみても短いことも影響して、子どもたちの睡眠時間も少なくなってきているようです。



自殺で亡くなる人の数を見ると、H10年以降、3万人を越える状態が続いていますが、H10年度以降徐々に減少し、H24年には3万人を下回り、約2万8千人となっています。H25年のデータによると、奈良県の自殺死亡率は全国で一番少ない47位となっており、H25年の奈良県の自殺死亡者は242人となっています。

ストレスを感じて相談するより前に普段から何気ないおしゃべりができる仲間をつくり、自分も家族・友達とのゲームやスポーツでつながりたい。

グループワークの様子

報告を聞いて、個人でできること、地域や団体で出来ることを考えて付箋に記入しました。それをライフステージごとにまとめ、発表しました。

<p>1班 水谷 (郡山保健所)、石田 (栗判師会)、松島 (健康づくり推進員)、宮川 (こども福祉課)、正木 (高友クラブ)、宮川 (学校給食事務所)、野間 (保険年金課)</p>	<p>4班 嶋岡 (すこやか21サポーター) 中嶋 (子ども会育成連絡協議会)、重多 (栄養士会)、松村 (スポーツ推進委員会)、栗原 (歯科医師会)、東田 (農業水産課)、沼田 (人権施策推進課)</p>
<p>2班 恵比寿 (すこやか21サポーター)、今田 (歯科衛生士会)、福田 (体育協会)、新屋 (体育協会)、山口 (郡山保健所)、向井 (学校教育課) 胡内 (地域包括支援センター)</p>	<p>5班 田野 (体育協会)、西口 (スポーツ推進委員会)、安國 (PTA連合協議会)、前川 (ガールスカウト)、法貴 (奈良OAP)、富岡 (スポーツ推進課)、高山 (介護福祉課)</p>
<p>3班 前田 (すこやか21サポーター)、気賀澤 (子ども会育成連絡協議会)、関 (健康づくり推進員)、金田 (スポーツ推進委員会)、市原 (PTA連合協議会)、本間 (地域包括支援センター)、生野 (総務課)、佐藤 (こども福祉課)</p>	

玄関で集合写真をとりました。計画書の表紙になります！

今後の予定

日 程	テーマ
2月6日 (木)	第2次大和郡山すこやか21計画 お披露目 推進委員会