

# 資 料





## 大和郡山すこやか21推進委員会会則

### (目的及び設置)

第1条 市民の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、みんながいきいきと安心して暮らせるまちの実現を図るため、大和郡山すこやか21推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (事業)

第2条 委員会は、前条の目的を達成するため、進捗状況を見ながら次の事業を行う。

- (1) 生涯を通じた健康づくり
- (2) 生活習慣病予防と重症化予防
- (3) 健康づくりに取り組むまちづくり
- (4) その他、健康に関する事業

### (構成)

第3条 委員会は、別表に掲げる代表者及び職員をもって構成する。  
2 委員の任期は2年とする。ただし、同条の職を退いたときは、委員の職を辞任したものとする。  
3 後任の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (役員)

第4条 委員会に会長1名、副会長若干名をおく。  
2 会長は、委員の互選によるものとし、副会長は、会長の指名により選出するものとする。

### (役員の仕事)

第5条 会長は、委員会を代表し会務を総括する。  
2 副会長は、会長を補佐し会長に事故あるときは、その職務を代行する。

### (役員の仕事)

第6条 役員の仕事は、2年とする。ただし再任は、2期までとする。  
なお、欠員が生じたときは、後任を選出し、任期は前任者の残任期間とする。

### (部会)

第7条 委員会は必要に応じ、部会をおくことができる。  
2 部会は、会長より指定された事項について協議する。  
3 部会は、会長の指名する委員でもって構成する。

### (会議)

第8条 委員会は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。  
2 部会は、部会長が必要に応じてこれを招集する。

### (事務局)

第9条 委員会の事務局は本市保健センター内におき、会務の運営を行う。

### (顧問)

第10条 委員会に顧問をおくことができる。  
2 顧問は、若干名とし、事業の実施に必要な専門知識、経験を有する者のうちから、会長が指名することができる。

### (その他)

第11条 この会則に定めるもののほか、委員会の運営に関し、必要な事項は会長が別に定める。

### 附 則

この会則は、平成16年1月7日から施行する。  
この会則は、平成26年10月6日から施行する。

「大和郡山市民の健康づくりに関する調査」

I 調査の概要

1. 調査目的

平成26年市の健康づくり計画『第2次大和郡山すこやか21計画』策定にあたり、市民対象に健康づくりのための調査・分析を行い、「生涯を通じた健康づくり」の健康課題を抽出した。この調査結果を基礎資料にベースライン値とし、それを基に目標値を設定した。

今回、最終評価に向けて、課題・目標値の進捗状況を確認・評価し、見直すための中間評価を行うため、調査を実施した。

2. 調査対象

20、30、40、50、60、70歳代（平成30年1月21日基準日）の各年代男女各150人を住民基本台帳より地区人数割無作為抽出で選定した合計1,800人

年代	男	女	生年月日
20歳代	150	150	昭和63年1月23日～平成10年1月22日
30歳代	150	150	昭和53年1月23日～昭和63年1月22日
40歳代	150	150	昭和43年1月23日～昭和53年1月22日
50歳代	150	150	昭和33年1月23日～昭和43年1月22日
60歳代	150	150	昭和23年1月23日～昭和33年1月22日
70歳代	150	150	昭和13年1月23日～昭和23年1月22日
計	1,800		

3. 調査方法

郵送配布・返信用封筒にて郵送回収

4. 調査期間

調査票発送 平成30年2月5日

回収期限 平成30年2月23日

5. 回収率 38.3%

回収数

年代	男	女	不明	計
20歳代	31	33	1	65
30歳代	40	50	0	90
40歳代	44	61	0	105
50歳代	39	55	2	96
60歳代	74	85	0	159
70歳代	85	84	0	169
不明	0	1	4	5
計	313	369	7	689

(人)

6. 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。

7. 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。

## I 調査の概要

### 1. 調査目的

平成31年度が計画の中間評価の年にあたることから、推進委員の団体において、計画の推進状況を確認するとともに、計画の指標の精査を行うため。

### 2. 調査対象

大和郡山すこやか21推進委員の所属団体（24団体）

1団体30人を目安にするが、団体の人数に応じて配布する。

### 3. 調査方法

郵送・手渡し等で配布、返信用封筒等にて郵送回収

配布数 24団体 455人

### 4. 調査期間

調査票発送 平成30年2月5日

回収期限 平成30年3月16日

### 5. 回収率 60.7%

回収数 276人

### 6. 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。

### 7. 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ご協力をお願い

「みんながい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。  
 大和郡山市民の健康づくり、食育、母子保健計画である「大和郡山すこやか21計画」は、大和郡山市民を主体とした「大和郡山すこやか21推進委員会」を中心に平成26年～35年の10年計画として策定、推進しているところです。本計画は、国の「健康日本21」の基本方針に基づき、健康の増進のための具体的な数値目標を掲げております。  
 大和郡山市民では目標値への達成状況等の中間評価を行う為、健康づくりに関する調査を行うこととなりました。この調査は、大和郡山市民のみなさまの健康づくりについての現状を客観的に評価し、市の健康づくり計画や健康長寿の研究に活用する目的で行います。調査票にご記入いただいた事項については、調査以外の目的には使用いたしません。個人情報取扱については、大和郡山個人情報保護条例に基づき、厳重に管理いたします。調査票をご提出いただいたことで調査への協力にご同意いただいたとみなさせていただきます。  
 お忙しいところ誠に恐れますが、健康なまちづくりに資するためにご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年2月

大和郡山市長 上田 清

### ＜ご記入にあたってのお願い＞

- ご回答は、各年代性別のご意見を調査しておりますので、**封筒のお名前の方**にご回答くださるようお願いいたします。
- 個人の情報は厳守します。率直なご意見をお聞かせください。
- 結果は全て統計的に処理しますので、個人にご迷惑のかかることは決してありません。
- 回答らんの該当番号に○をつけるか、数字などを記入してください。特に指示がない限り、○は1つだけです。
- ご記入が終わりましたら、3つ折りと同封の返信用封筒に入れて**平成30年2月23日(金)**までにお送りください(切手は不要です)。
- この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

問い合わせ先 大和郡山市民保健センター さんて郡山  
 電話 0743-58-3333 FAX 0743-58-3330

質問	回答らん
(1) あなたの年齢をお教えてください。	満( )歳
(2) あなたの性別をお教えてください。	1. 男性 2. 女性
(3) あなたの身長をお教えてください。	( )cm
(4) あなたの体重をお教えてください。	( )kg
(5) ふだんの食事についてお尋ねします。 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
(6) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。	1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない
(7) 1日に食べる野菜の量は両手に山盛りで何杯ですか。 ※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(ゆでる、煮る、炒める)した場合は片手に1杯」	1. 3杯以上 2. 2杯程度 3. 1杯程度 4. 1杯未満
(8) 地元でとれた野菜を買うように意識していますか。 ※奈良県産、治産産などと表示されています。	1. はい(意識している) 2. いいえ(意識していない)
(9) 食品を購入したり食べる時に食品表示(栄養成分、原材料名など)を見るようにしていますか。	1. はい(見ている) 2. いいえ(見ていない)
(10) 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。 親知らずをのそくと全部で28本です。	自分の歯は( )本ある
(11) 歯肉の炎症(歯ぐきが腫れている、歯をみがくと歯ぐきから出血する、など)がありますか。	1. はい(歯肉の炎症はある) 2. いいえ(歯肉の炎症はない)
(12) 定期的に(1年に1回以上)歯の検診を受けていますか。	1. はい(受けている) 2. いいえ(受けていない)
(13) 何でも噛んで食べることができますか。	1. できる 2. できない
(14) 1日何回、歯をみがきますか。	1日に( )回みがいている
(15) 夕食後または寝る前に歯みがきをしますか。	1. 毎日する 2. 時々する 3. ほとんどしない 4. 全くしない

質問	回答らん																																										
(16) この1～2年間を通して、スポーツ、運動(1回30分以上)をどれくらいしましたか。	1. 週2回以上 2. 週1回 3. 月に数回程度 4. 年に数回程度 5. ほとんどしていない																																										
(17) 日常生活を含めて1日平均して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																																										
(18) 週に何日ぐらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。	1. ほぼ毎日飲む 2. 週に5～6日飲む 3. 週に3～4日飲む 4. 週に1～2日飲む 5. 月に1～3日飲む 6. やめた (1年以上やめている) ⇒ 間20へ 7. ほとんど飲まない																																										
(19) 1日にどれぐらいのお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。 ※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。 ビール・発泡酒1本(500ml)、焼酎20度(135ml)、 焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、 酎ハイ・ハイボール7度(350ml)、 ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	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																																										
(20) タバコを吸っていますか。	1. もともと吸っていない 2. 吸っていたがやめた 3. 現在吸っている																																										
(21) あなたはこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。以下の5つの場所で、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。 ※飲食店、行政機関、医療機関などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」としてお答えください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ほぼ毎日</th> <th>週に数回程度</th> <th>週に1回程度</th> <th>月に1回程度</th> <th>全くなかった</th> <th>行かなかった</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(ア) 家庭</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>(イ) 職場</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>(ウ) 飲食店</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>(エ) 行政機関(市役所・公民館など)</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>(オ) 医療機関</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>		ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった	(ア) 家庭	1	2	3	4	5	6	(イ) 職場	1	2	3	4	5	6	(ウ) 飲食店	1	2	3	4	5	6	(エ) 行政機関(市役所・公民館など)	1	2	3	4	5	6	(オ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった																																					
(ア) 家庭	1	2	3	4	5	6																																					
(イ) 職場	1	2	3	4	5	6																																					
(ウ) 飲食店	1	2	3	4	5	6																																					
(エ) 行政機関(市役所・公民館など)	1	2	3	4	5	6																																					
(オ) 医療機関	1	2	3	4	5	6																																					
(22) ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。	1. 充分とれている 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																																										

質問	回答らん																																										
(23) 睡眠時間は、平日で平均何時間ぐらいですか。	平均( )時間																																										
(24) 過去1か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26へ																																										
(25) ストレスを感じる内容はどれですか。 あてはまるものすべてに○をつけてください。	1. 人間関係の問題 2. 仕事の問題(量・質・適性) 3. 健康面の問題 4. 経済面の問題 5. 家族の問題 6. その他( )																																										
(26) 過去30日の間にどれぐらいの頻度で次のことがありましたか。6つの項目について、それぞれのあてはまる番号に○をつけてください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>全くない</th> <th>少しだけ</th> <th>ときどき</th> <th>たいてい</th> <th>いつも</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(ア) 神経過敏に感じましたか。</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>(イ) 絶望的だと感じましたか。</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>(ウ) そろそろ、落ち着かなく感じましたか。</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>(オ) 何をするのも骨折りと感じましたか。</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか。</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>		全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	(ア) 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4	(イ) 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4	(ウ) そろそろ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4	(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4	(オ) 何をするのも骨折りと感じましたか。	0	1	2	3	4	(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4
	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも																																						
(ア) 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4																																						
(イ) 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4																																						
(ウ) そろそろ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4																																						
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4																																						
(オ) 何をするのも骨折りと感じましたか。	0	1	2	3	4																																						
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4																																						
(27) 自分なりのストレス解消法がありますか。	1. はい(ある) 2. いいえ(ない)																																										

質問	回答らん				
(28) 困ったこと、悩みなどであったとき、あなたはどのようなことが多いですか。次の例のそれぞれについて、ふだんそのような対応を選ぶことがよくあるかどうか、お答えください。					
	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない	
(ア) 原因を調べ解決しようとする。	4	3	2	1	
(イ) 今までの体験を参考に考える。	4	3	2	1	
(ウ) いまできることは何かを冷静に考えてみる。	4	3	2	1	
(エ) 信頼できる人に解決策を相談する。	4	3	2	1	
(オ) 関係者と話し合い、問題の解決を図る。	4	3	2	1	
(カ) その問題に詳しい人に問い合わせる。	4	3	2	1	
(キ) 趣味や娯楽で気をまぎらわす。	4	3	2	1	
(ク) 何か気持ちが落ち着くことをする。	4	3	2	1	
(ケ) 旅行・外出など活動的なことをして気分転換する。	4	3	2	1	
(コ) 問題の原因を誰かのせいにする。	4	3	2	1	
(サ) 問題に関係する人を責める。	4	3	2	1	
(シ) 関係のない人に八つ当たりする。	4	3	2	1	
(ス) 問題を先送りする。	4	3	2	1	
(セ) いつか事態が変わるだろうと思って時が過ぎるのを待つ。	4	3	2	1	
(ソ) 何もしないでがまんする。	4	3	2	1	
(タ) 「何とかなる」と希望をもつ。	4	3	2	1	
(チ) その出来事以外の面だけを考える。	4	3	2	1	
(ツ) これも自分にはよい経験だと思うようにする。	4	3	2	1	
(29) 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				
(30) 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。	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				

質問	回答らん
(31) あなたは健康づくりのために、取り組んでいることがありますか。	1. はい (ある) 2. いいえ (ない)
(32) あなたは地域や組織での活動に参加していますか。	1. はい (参加している) 2. いいえ (参加していない) ▶ 問34へ
(33) あなたは、どのような組織や会に入っていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。	1. ボランティアのグループ 2. スポーツ関係のグループ 3. 町内会・自治会 4. 老人クラブ 5. 趣味の会 6. その他 ( )
(34) あなたは、地域の中で信頼して相談できる人がいますか。	1. はい (いる) 2. いいえ (いない)
(35) 児童虐待の相談窓口を知っていますか。	1. はい (知っている) 2. いいえ (知らない)
(36) 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. 相談機関に連絡をする 2. 誰にも相談しない 3. わからない 4. その他 ( )
(37) 虐待を受けたと思われる、または疑いのある児童を発見したら、誰でも市町村の役場や児童相談所などに知らせることが法律で義務づけられています。あなたはこの法律を知っていましたか。	1. はい (知っていた) 2. いいえ (知らなかった)

(38) 以下の1～5は、大和郡山市で普及啓発しているものです。以下のものを聞いたこと(見たこと)がありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1	2	3	4	5
オレンジリボン (児童虐待防止)	マタニティマーク (妊娠のマーク)	オレンジリング (認知症ポスターの証)	ベジタべちゃん (ベジタブルマラカス)	すこやかちゃん (付かず引かず)
				

以下の項目については、差し支えなければお答えください。

あてはまる番号に○をつけてください。必要があれば( )内に適当な字句を記入してください。

(39) 最終卒業学校(中途退学をした方は、その前の学校)についてお教えてください。	1. 小学校・中学校 2. 高等学校 3. 専門学校 4. 短期大学・高等専門学校 5. 大学・大学院 6. その他 ( )
(40) あなたの婚姻状況をお教えてください。	1. 既婚 2. 未婚 3. 離婚 4. 死別
(41) 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。	1. 大変ゆとりがある 2. ややゆとりがある 3. ふつう 4. やや苦しい 5. 大変苦しい

質問は以上で終わります。

ご協力ありがとうございました。

調査票を同封の返信用封筒に入れて、

返送(投函)してください。

切手を貼る必要はありません。



「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」

I 調査の概要

1. 調査目的

大和郡山市健康づくり計画である『第2次大和郡山すこやか21計画』（平成26年12月策定）の健康課題の一つ『生涯を通じた健康づくり』を評価するため、その指標である「朝食の欠食率の減少」「共食の増加」「睡眠時間の少ない者の減少」「運動習慣の増加」「自尊心の高揚」について、平成30年度の市内小中学校に在籍する生徒の現状を把握し、平成26年度に実施した調査の値等と比較する。

2. 調査対象

- ・大和郡山市立小学校第5学年の各学校1クラス以上を対象とする。
- ・大和郡山市立中学校第2学年の各学校1クラス以上を対象とする。

3. 調査方法

アンケート用紙と回収用の封筒を6月中旬に各学校のメールボックスにて配布し回収

4. 調査期間

調査票配布 平成30年6月中旬

回収期限 平成30年7月末日

5. 参加者数

【小学校 11校】

	郡南	郡北	郡西	矢田	筒井	平和	治道	昭和	片桐	片西	矢南	合計
男子	17	49	34	25	31	31	6	12	9	34	21	269
女子	12	40	48	20	31	20	4	12	13	38	31	269
合計	29	89	82	45	62	51	10	24	22	72	52	538

(人)

【中学校 5校】

	郡山	郡南	郡西	郡東	片桐	合計
男子	113	71	56	21	46	307
女子	117	99	51	27	42	336
合計	230	170	107	48	88	643

(人)

6. 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。

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。

小学生の男女別・中学生の男女別に結果を集計する。※学校毎の集計は出さない。

7. 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。



へいせい ねんと 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 ざいせき  
**平成30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 せいかつしゅうかんとう かん ちょうさ  
**児童及び生徒の生活習慣等に関する調査**

※この調査は、個人を特定するものではありません。

みなさんの健康を守るために使われる大切なものなので、回答はありのまま正直に教えてください。

1. 性別 ( 男 ・ 女 )

2. あなたは、朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含めます)。

- ① 毎日食べる ② 食べない日もある ③ 食べない日が多い ④ 食べない

3. あなたは、いつもどのように食事していますか。1つ選んで○をつけてください。

【朝食】

- ① 家族そろって食べる ② おとなの家族のどれかと食べる  
③ こどもだけで食べる ④ 1人で食べる ⑤ その他 ( )

【夕食】

- ① 家族そろって食べる ② おとなの家族のどれかと食べる  
③ こどもだけで食べる ④ 1人で食べる ⑤ その他 ( )

4. あなたの1日の睡眠時間はどれくらいですか。

- ① 6時間未満 ② 6時間以上8時間未満 ③ 8時間以上

5. あなたは、学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをどのくらいしていますか。

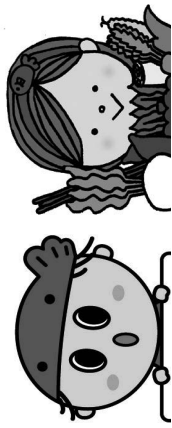
- ① ほとんど毎日(週3日以上) ② 時々(週に1~2日くらい)  
③ ときたま(月に1~3日くらい) ④ しない

6. あなたは、自分にはよいところがあると思いますか。

- ① 当てはまる ② どちらかといえば、当てはまる  
③ どちらかといえば、当てはまらない ④ 当てはまらない

きょうりょく  
ご協力ありがとうございました ☆ 保健センター「さんて郡山」

# 生涯を通じた健康づくり

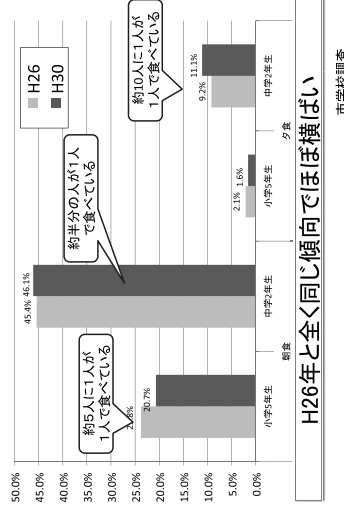


## 栄養・食生活

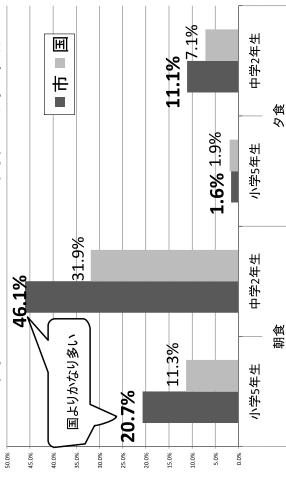
### 子どもの毎日朝ごはんを食べない人の割合



### 1人で食べている子どもの割合



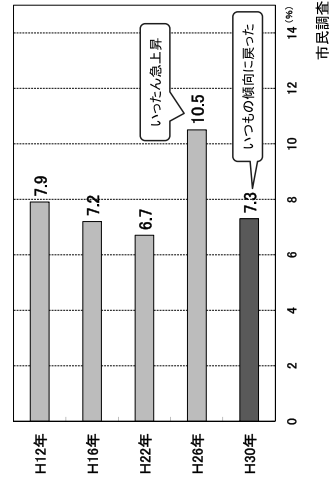
### 1人で食べている子どもの割合 (市・国)



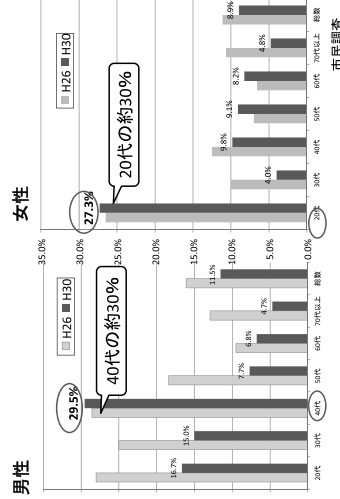
### 国と比較して小学5年生の夕食以外すべてが悪い

H26食事摂取基準を用いた食生活改善に関するエビデンスの構築に関する研究/H30中学校調査

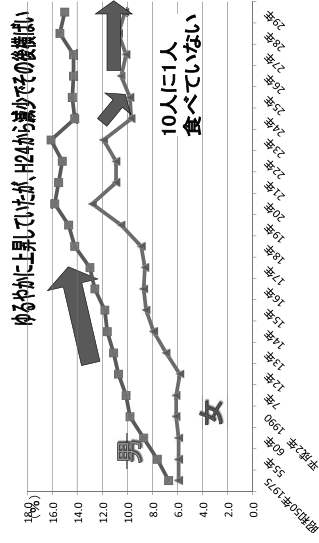
### 成人の朝ごはんを食べない者の割合



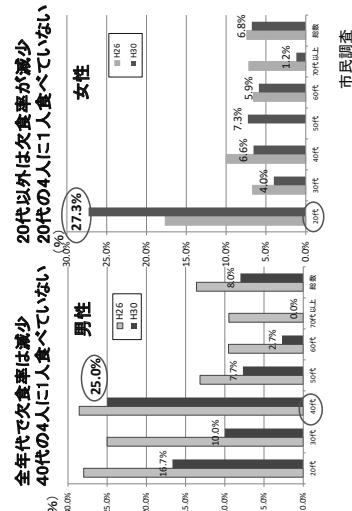
### 成人の3食食べない者の割合 (男女別・年代別)



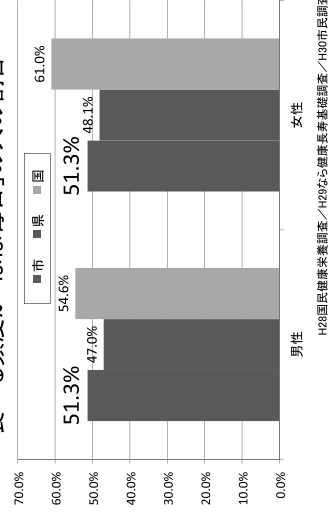
### 成人の朝ごはんを食べない者の割合 (年次推移・国)



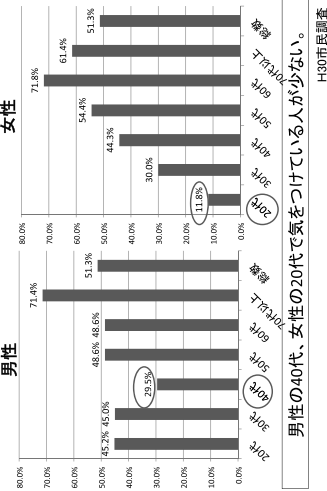
### 成人の朝ごはんを食べない者の割合 (男女別・年代別)



### 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合



主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上  
食べている人の割合(男女別・年代別・国県市比較)



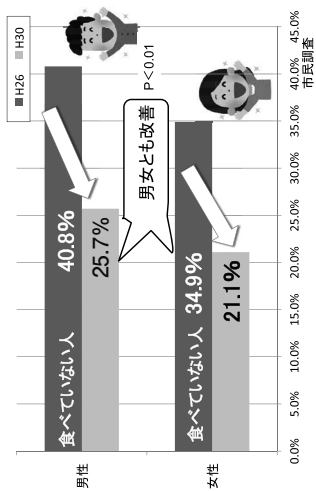
食塩摂取量(都道府県別順位)



野菜摂取量(都道府県別順位)



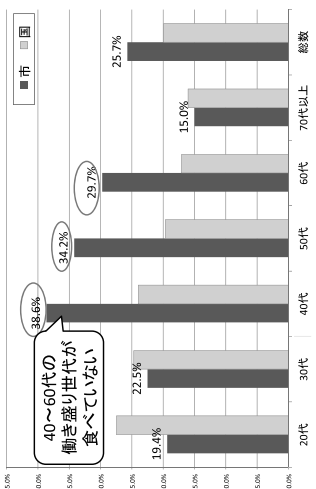
両手1杯(120g)未満しか食べていない人の割合



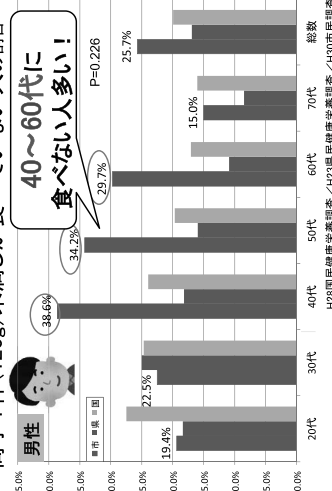
140g未満 or 両手1杯(120g)未満しか  
食べていない人の割合(市vs国)



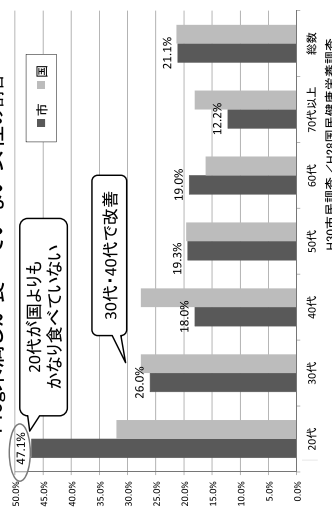
1日の野菜摂取量が両手1杯(120g)未満もしくは  
140g未満しか食べていない男性の割合



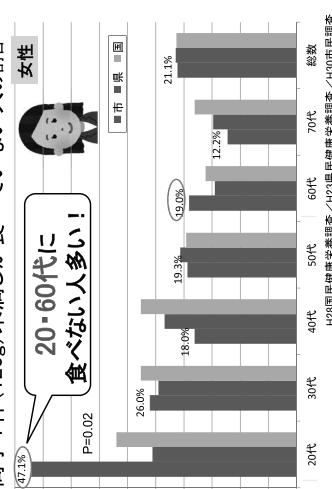
1日の野菜摂取量が140g未満もしくは  
両手1杯(120g)未満しか食べていない人の割合



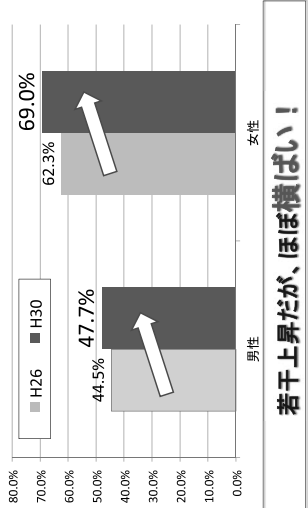
1日の野菜摂取量が両手1杯(120g)未満もしくは  
140g未満しか食べていない女性の割合



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人の割合



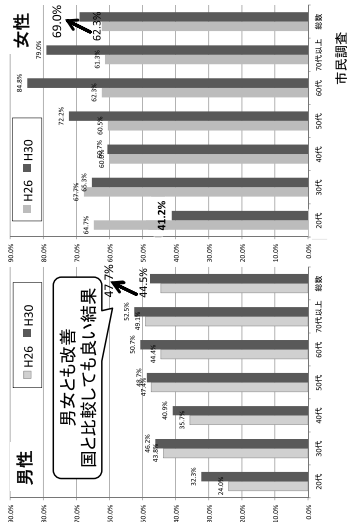
食品表示を見るようにしている人の割合



若手上昇だが、ほぼ横ばい!

市民調査

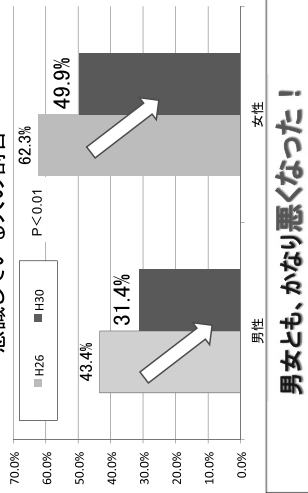
食品表示を見るようにしているか(男女別・年代別)



男女とも改善  
国と比較しても良い結果

市民調査

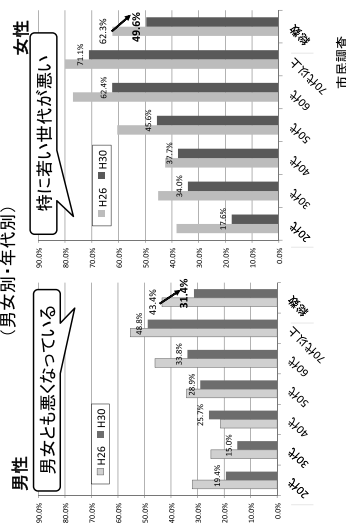
地元でとれた野菜を選ぶ(購入する)人の割合  
意識している人の割合



男女とも、かなり悪くなった!

市民調査

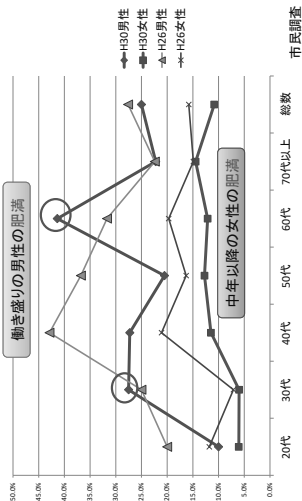
地元でとれた野菜を購入するように意識しているか  
(男女別・年代別)



男女とも悪くなっている  
特に若い世代が悪い

市民調査

肥満の人の割合(年代別)



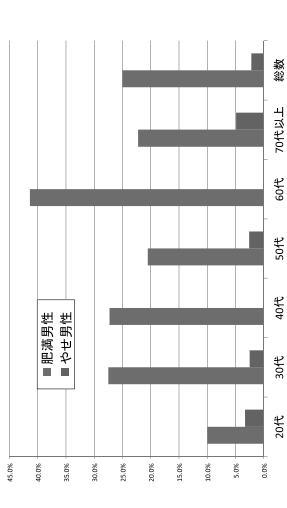
働き盛りの男性の肥満

中年以降の女性の肥満

市民調査

女性は全年代で減少。男性は30代・60代で上昇

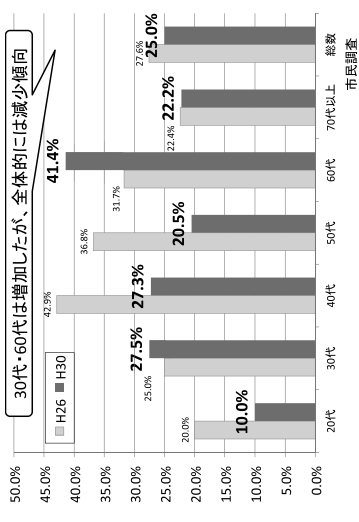
男性の肥満・やせの割合(男性・年代別)



やせはあまりいない・60代の肥満が上昇

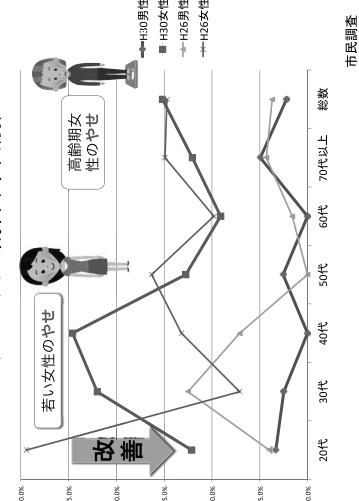
H30市民調査

肥満(BMI25以上)男性の割合(年代別)



30代・60代は増加したが、全体的には減少傾向

やせの人の割合(年代別)



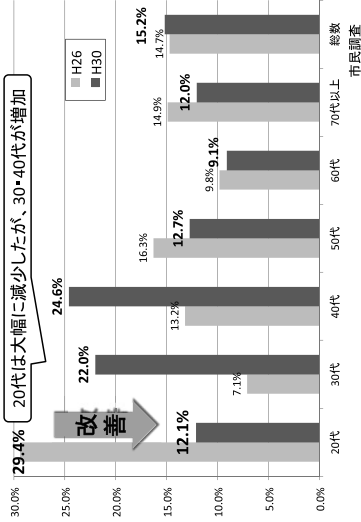
若い女性のやせ

高齢期女性のやせ

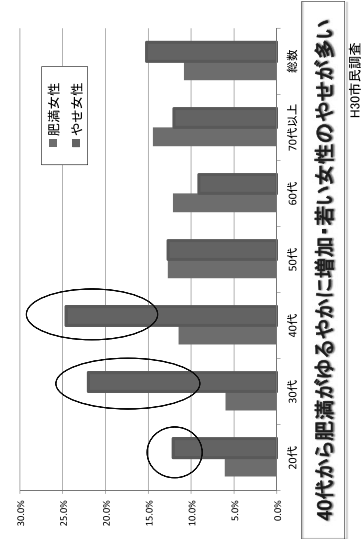
改善

市民調査

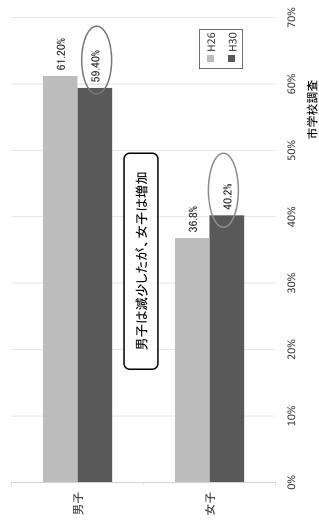
やせ(BMI18.5未満)女性の割合(年代別)



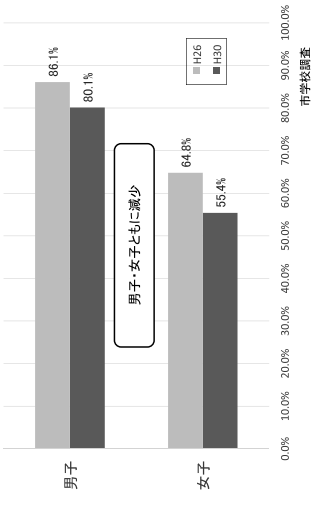
女性の肥満・やせの割合(年代別)



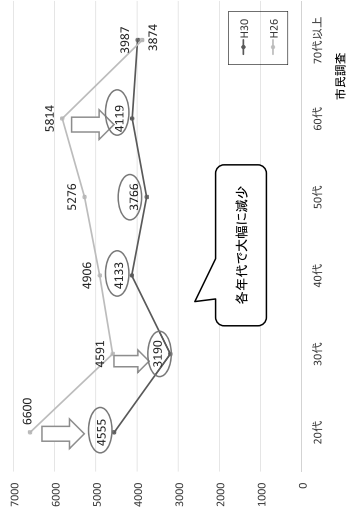
体育の時間以外で運動をする子どもの割合(小学2年生)



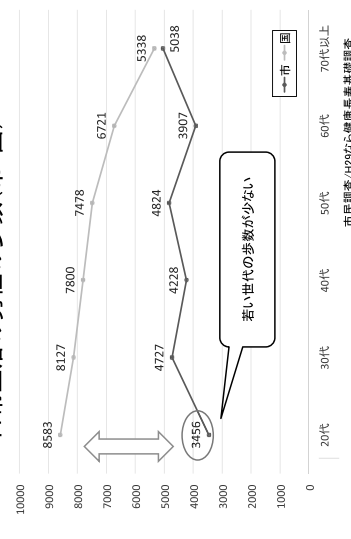
体育の時間以外で運動をしている子どもの割合(中学2年生)



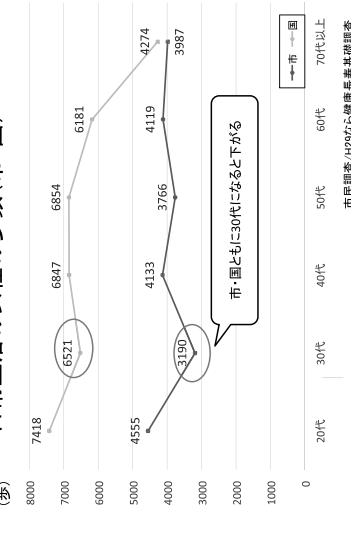
日常生活の歩数(女性)



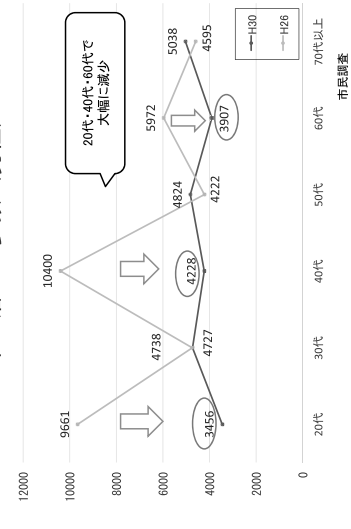
日常生活の男性の歩数(市・国)



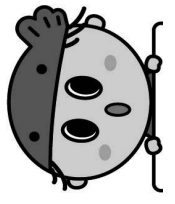
日常生活の女性の歩数(市・国)



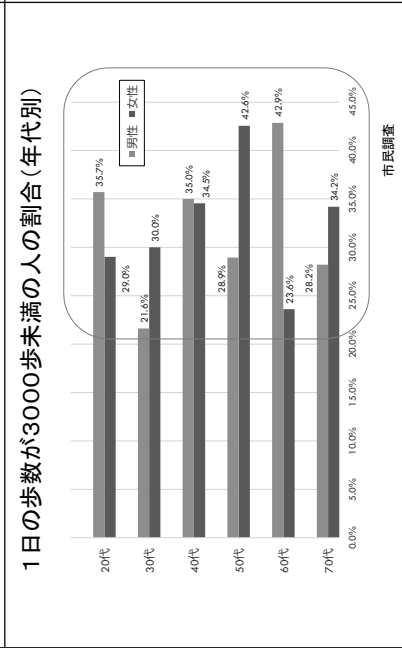
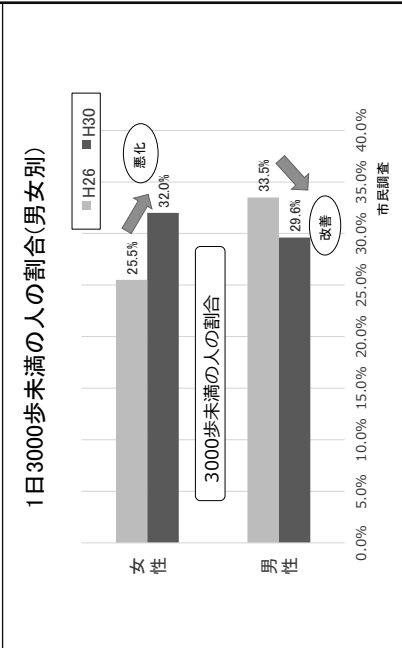
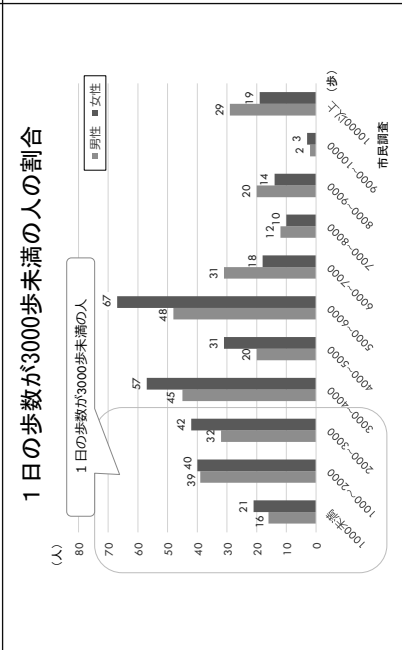
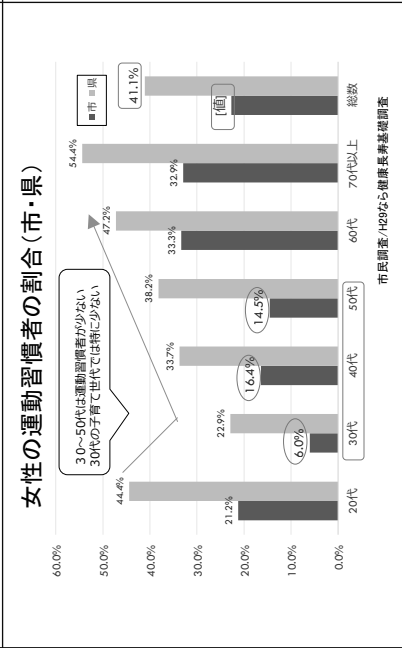
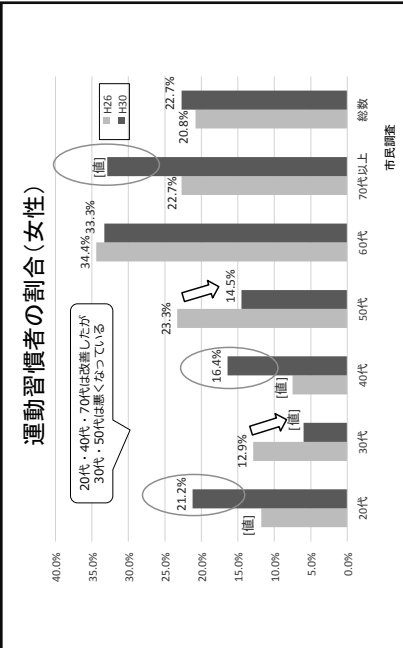
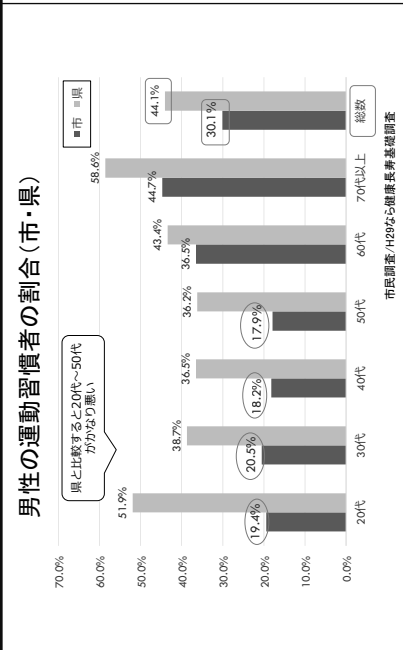
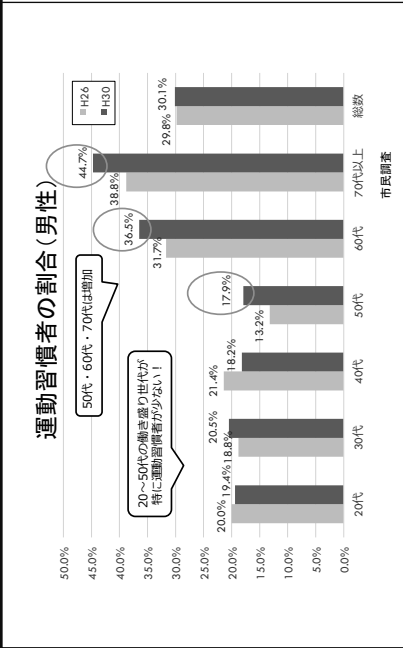
日常生活での歩数(男性)



生涯を通じた健康づくり

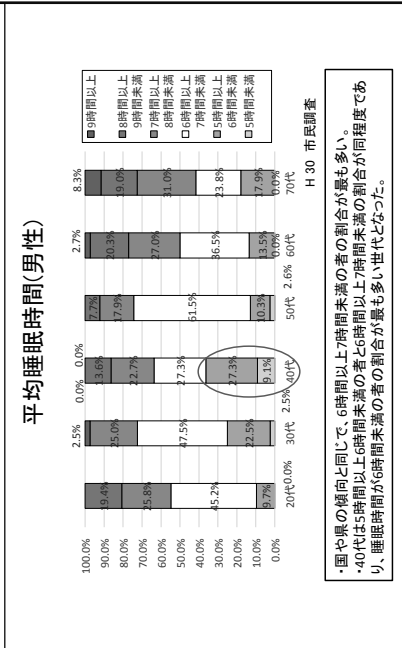


運動・身体活動

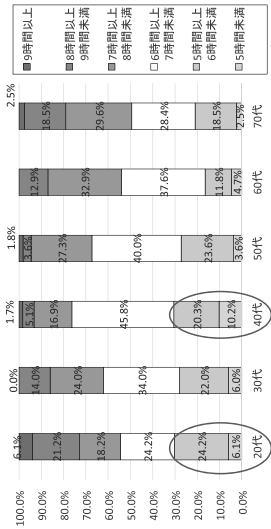


## 生涯を通じた健康づくり

# 休養・こころ

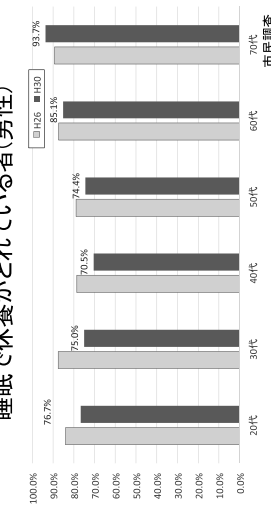


### 平均睡眠時間(女性)



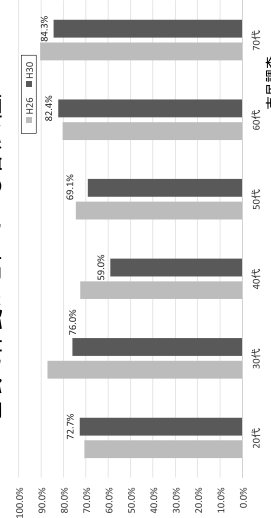
H30 市民調査  
 ・国や県の傾向と同じで、6時間以上7時間未満の者の割合が最も多い。  
 ・40代と20代で6時間未満の者の割合が多くなっている。  
 男女ともに睡眠時間が6時間未満の者が県よりも多い。

### 睡眠で休養がとれている者(男性)



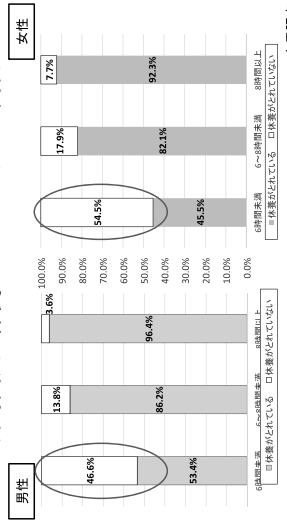
H30 市民調査  
 睡眠で休養がとれていると答えた者の割合について、70代は26年市民調査よりも増加傾向にあるが、20～60代は減少傾向にある。  
 特に40代は最も低く、20～50代で全体の割合よりも少なくしている。

### 睡眠で休養がとれている者(女性)



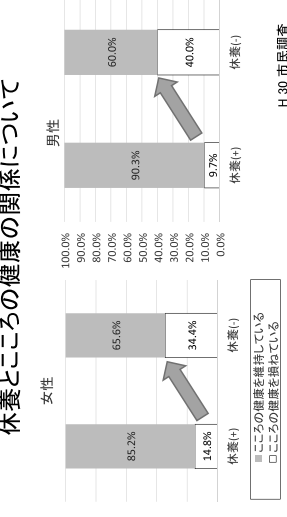
H30 市民調査  
 睡眠で休養がとれていると答えた者の割合について、26年より30～50代と70代で減少傾向。20～60代では増加傾向。  
 特に男性と同じ40代が最も少なく、40～50代は全体の割合よりも少ない。

### 睡眠時間別 休養がとれている人の割合



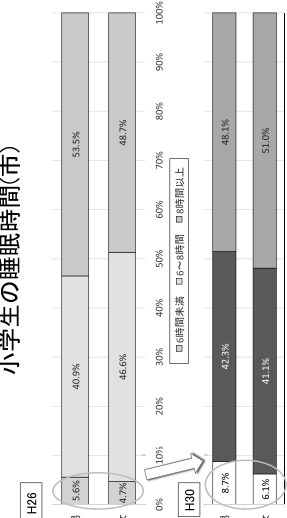
H30 市民調査  
 睡眠時間が6時間以上の人よりも6時間未満の方が休養がとれていないと感じている。

### 休養とこころの健康の関係について



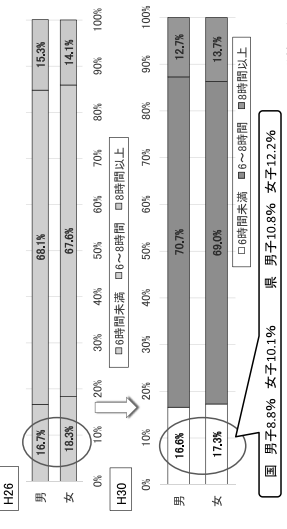
H30 市民調査  
 睡眠で休養を取れている人の方が、休養をとれていない人よりもこころの健康を維持している！

### 小学生の睡眠時間(市)



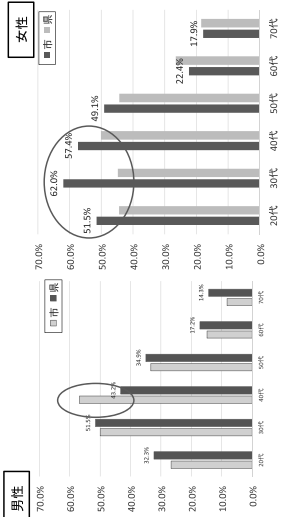
H26 市学校調査  
 H30 市民調査

### 中学生の平均睡眠時間



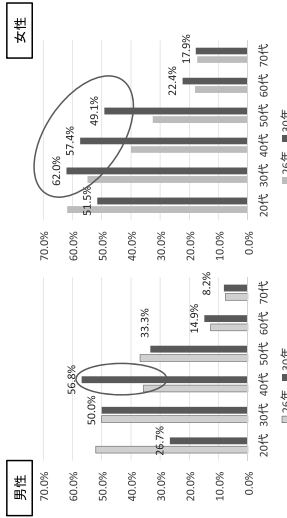
H26 市学校調査  
 中学生の平均睡眠時間は、H26年とほぼ横ばいに推移している。

### ストレスをよく感じる者の割合



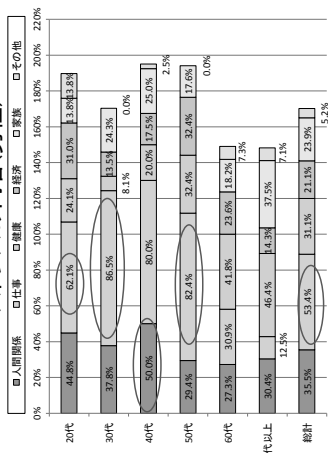
H30 市民調査  
 県と比較して、男性の40代・女性の20～40代でストレスを感じている者が多い。

### ストレスをよく感じる者の割合



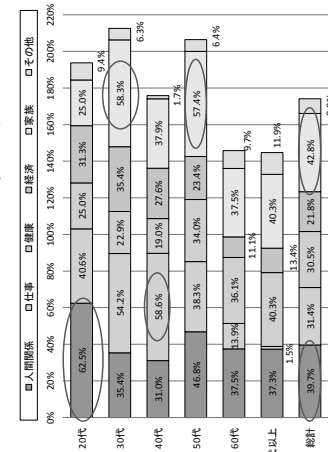
H30 市民調査  
 H26と比較して、男性の40代・女性の30～50代でストレスを感じている者が増加傾向にある。

### ストレスの内容(男性)



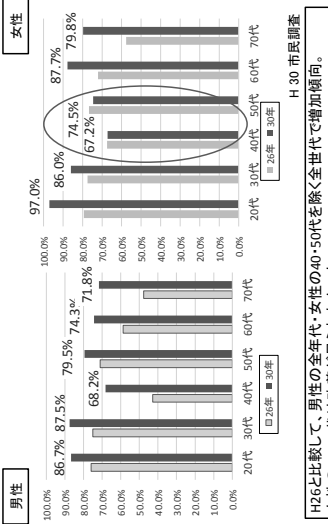
H30 市民調査

### ストレスの内容(女性)



H30 市民調査

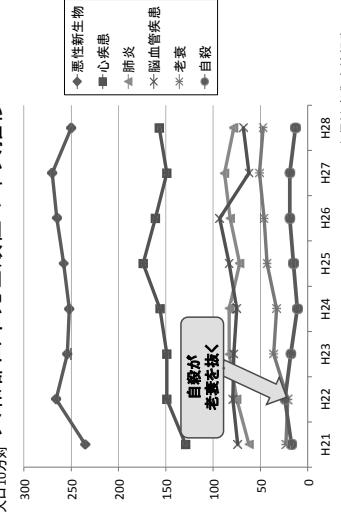
### ストレス解消法のある人



H30 市民調査

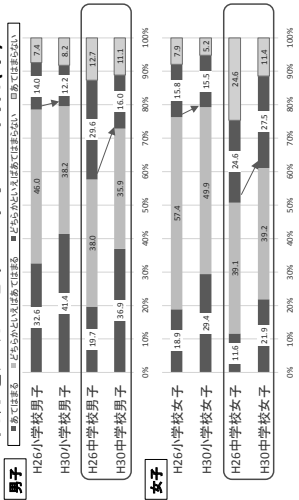
H26と比較して、男性の全年代、女性の40・50代を除く全世代で増加傾向。女性の40・50代は改善が見られなかった。

### 大和郡山市死亡順位の年次推移



市保健事業実績報告

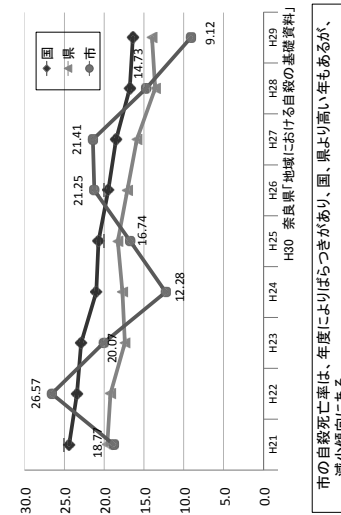
### 自分を大切に思う小・中学生の割合(市)



市学校教育課

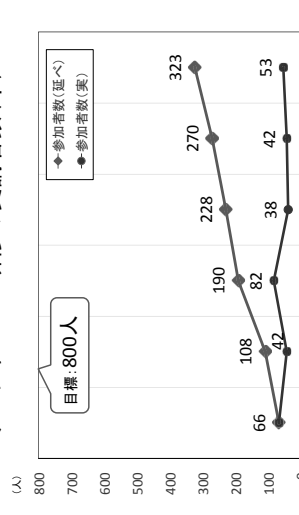
前回と比べ、自分についているところがあると思う小・中学生は、割合が増えている。小学校男子女子、中学校男子は約4人に3人、中学校女子は約3人に1人となっている。

### 自殺死亡率の年次推移(国・県・市)



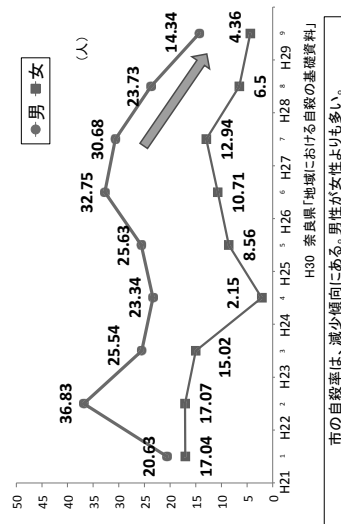
H30 奈良県「地域における自殺の基礎資料」

### ゲートキーパー研修の受講者数(市)



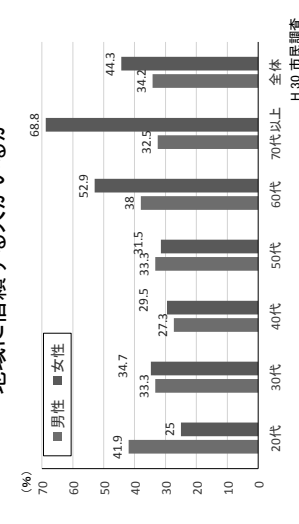
市保健事業実績報告

### 自殺死亡率の推移(市)



H30 奈良県「地域における自殺の基礎資料」

### 地域に信頼する人がいるか



H30 市民調査

男性は約58%に信頼する人がいるが、40代は27.3%と低い。女性は約45%と男性より高く、20代が85%で最も高く、おおよそ年代が上がるにつれ高くなる。

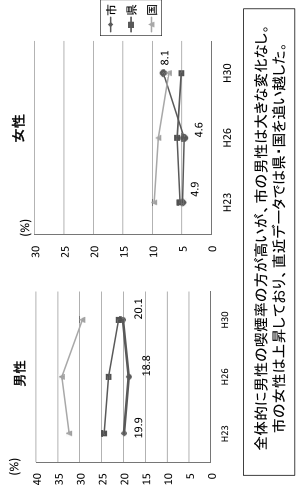


# 生涯を通じた健康づくり



## 喫煙

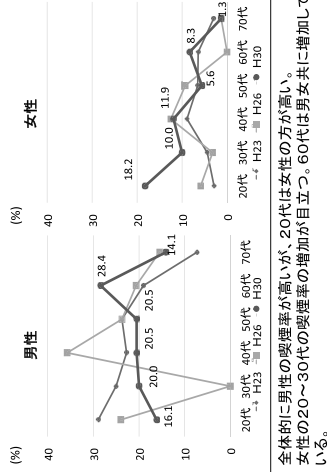
### 喫煙率の推移(国・県・市)



全体的に男性の喫煙率の方が高いが、市の男性は大きな変化なし。市の女性を上昇しており、直近データでは県・国を追い越した。

市民調査 県健康長寿基礎調査 国民栄養調査

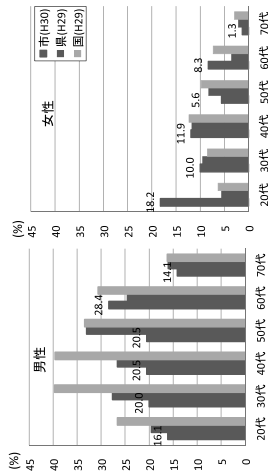
### 男女別年代別喫煙率の推移(市)



全体的に男性の喫煙率が高いが、20代は女性の方が高い。女性の20～30代の喫煙率の増加が目立つ。60代は男女共に増加している。

市民調査

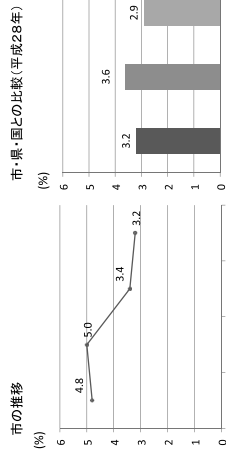
### 男女別年代別喫煙率



男性は60代以外は国・県より低い、女性は20・30・40・60代が国・県より高い。

市民調査 県健康長寿基礎調査 国民栄養調査

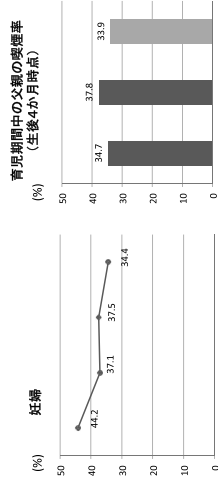
### 妊婦の喫煙率



妊婦の喫煙率は減少しているが、国より高い。

市妊婦届出書/H28すこやか親子調査/H28国民栄養調査

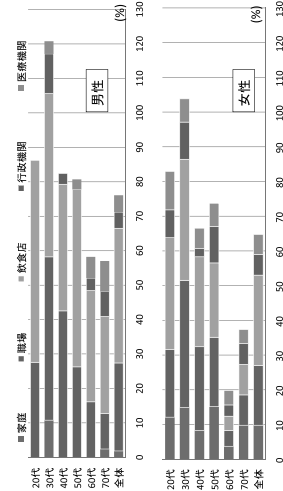
### 受動喫煙の割合



妊婦は減少傾向だが、妊婦や乳児の3人に1人が受動喫煙の状況である。

市妊婦届出書 H28すこやか親子調査

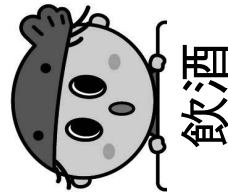
### 年代別 受動喫煙の場所



男女とも飲食店が一番多い。次いで職場が多い女性は各年代に家庭での受動喫煙が見られる。

H30市民調査

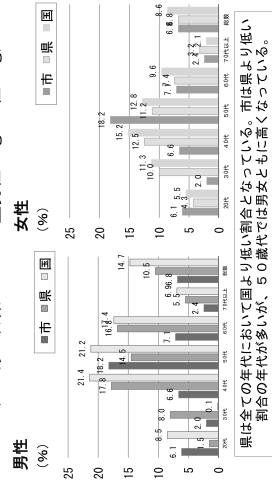
# 生涯を通じた健康づくり



## 飲酒

### 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合

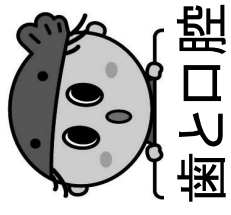
(1日あたり順アルコール量男性40g 女性20g)



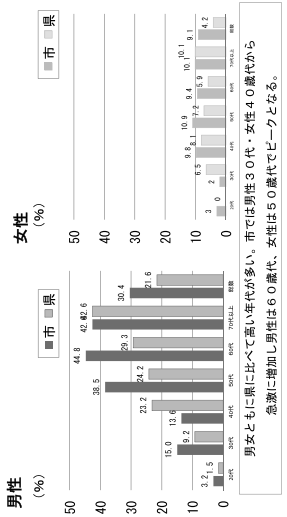
県全体での年代において国より低い割合となっている。市は県より低い割合の年代が多いが、50歳代では男女ともに高くなっている。

H30市民調査 H29県健康長寿基礎調査H29国民健康・栄養調査

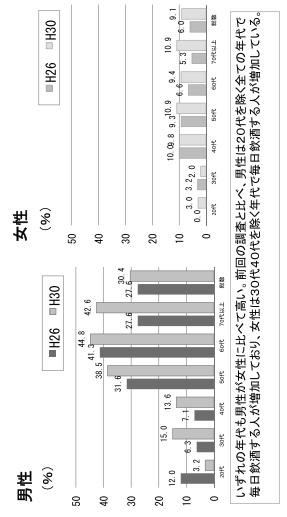
# 生涯を通じた健康づくり



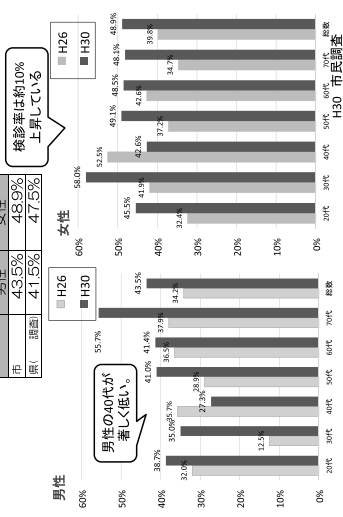
### 休肝日のない人の割合 (毎日飲酒)男女別・年代別



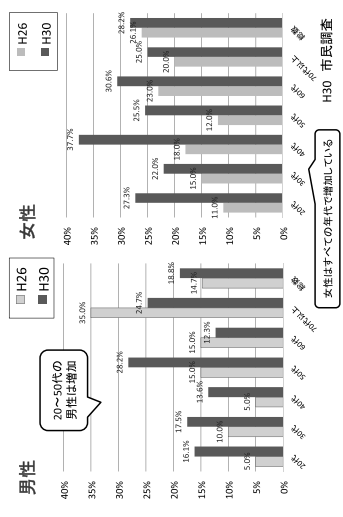
### 休肝日のない人の割合 (毎日飲酒)男女別・年代別



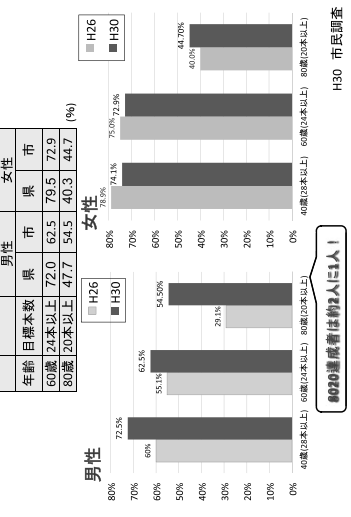
### 定期的(1年に1回以上)に歯の検診を受けてる



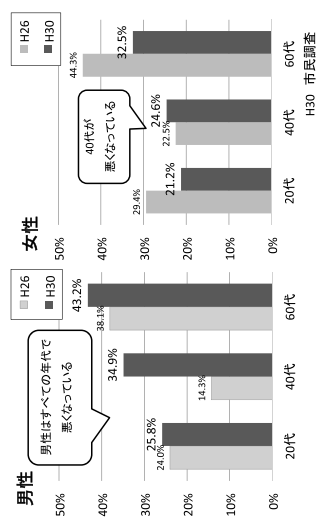
### 1日3回以上歯を磨く者の割合



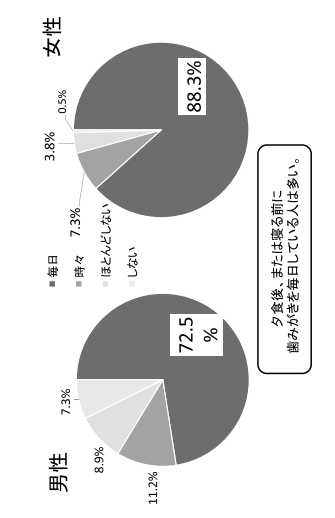
### 目標数以上の自分の歯を有する者の割合



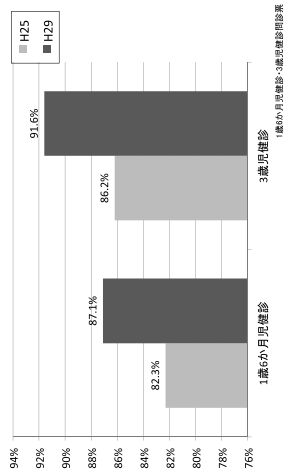
### 歯肉に炎症のある者の割合



### 夕食後または寝る前に歯磨きをする人の割合

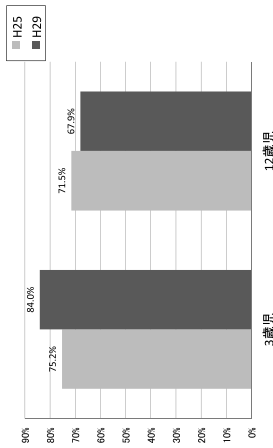


### 仕上げ磨きを毎日する保護者の割合



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。

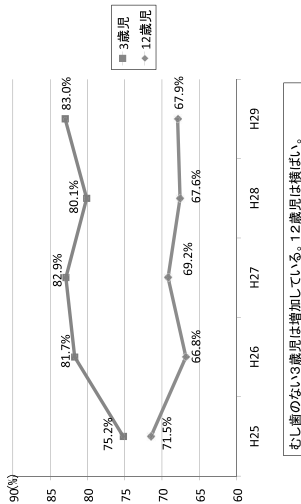
### むし歯のない3歳児・12歳児の割合



3歳児健診結果・学校歯科健診結果

むし歯のない3歳児の割合は増加しているが、12歳児は3.6%減少している。

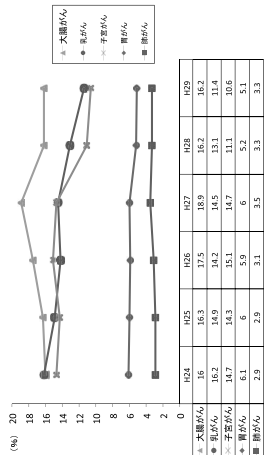
### むし歯のない3歳児・12歳児の割合年次推移



むし歯のない3歳児は増加している。12歳児は横ばい。

3歳児・歯科健康診査実施結果、12歳児・奈良県歯科医師会調べ

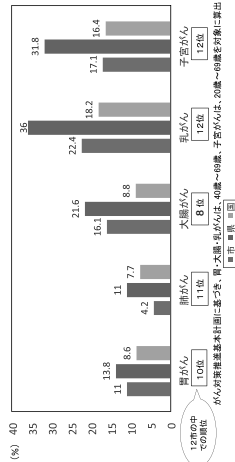
### がん検診受診率年次推移(市)



年々、少しずつ向上していた受診率は、平成28年度以降、すべてのがん検診において、現状維持が減少している。

市保健事業課提供

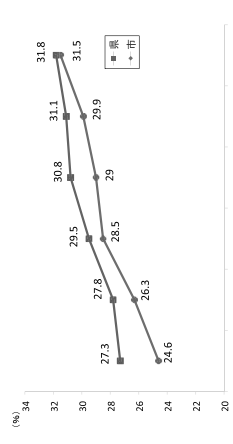
### 平成28年度がん検診受診率(市・県・国)



国との比較では、肺がんを除いては高いが、県と比較すると、どのがん検診も低い。12市の中では、乳がん、子宮がんは、最下位。胃がんは10位、肺がんは11位と低い。

奈良県統計情報センター・市町村がん検診受診率

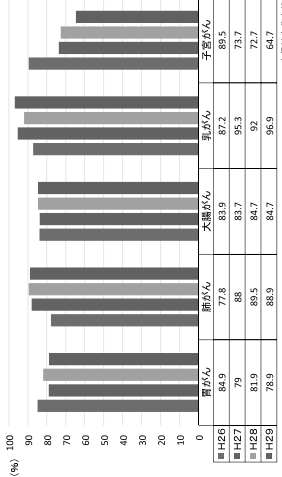
### 国民健康保険の特定健診受診率(市・県)



平成20年度から始まった特定健診の受診率は年々少しずつ向上し、平成29年度は、県の受診率と同水準となる。

特定健診等データ管理システム 奈良県報告書

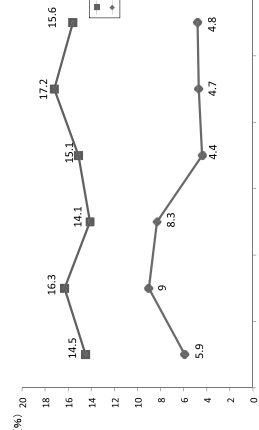
### がん検診要精密検査受診率の推移(市)



肺がんを除いては、目標値に達していない。

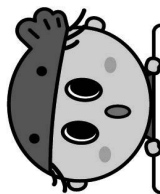
市保健事業課提供

### 国民健康保険の特定保健指導実施率(市・県)



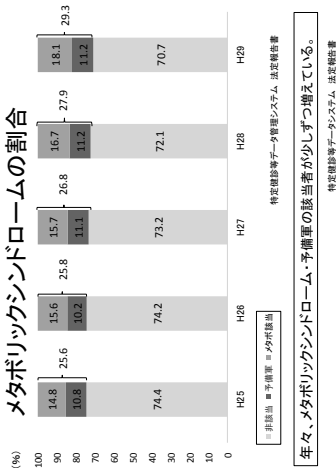
特定保健指導の実施率は、低迷している。県との比較でも低い。

特定健診等データ管理システム 奈良県報告書

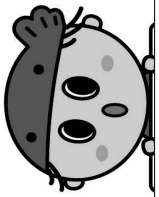


# がん・生活習慣病予防

### 国民健康保険の特定健診における メタボリックシンドロームの割合

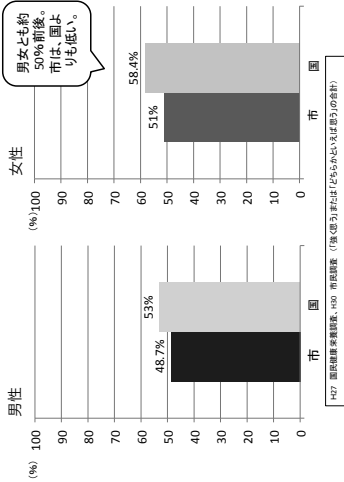


### 健康づくりに取り組むまちづくり

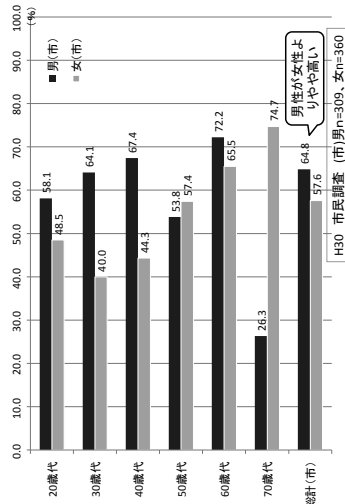


健康づくりに  
主体的に取り組む

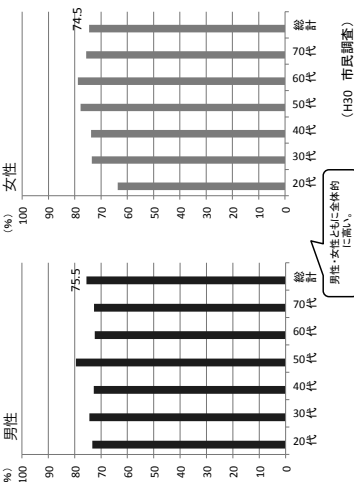
### 居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合



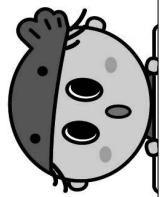
### 健康づくりに取り組んでいることがある者の割合



### 近所の人とのつながりが大切だと思う者の割合

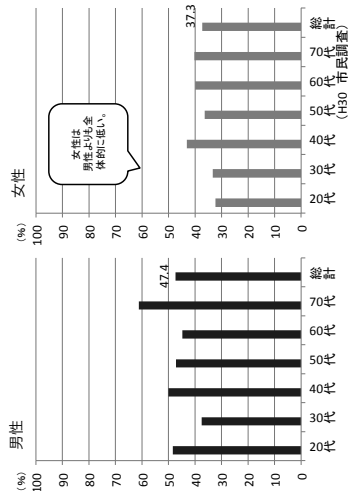


### 健康づくりに取り組むまちづくり

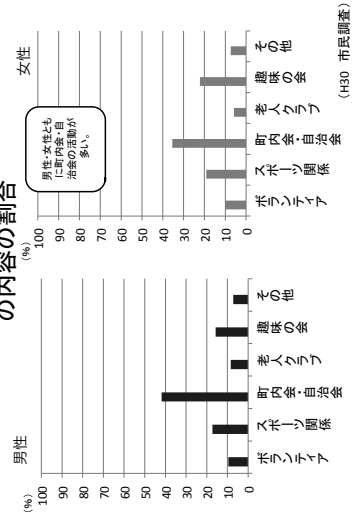


人と人とのつながりを  
大切にする

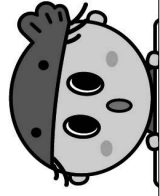
### 地域や組織での活動に参加している者の割合



### 地域や組織での活動に参加している者の割合

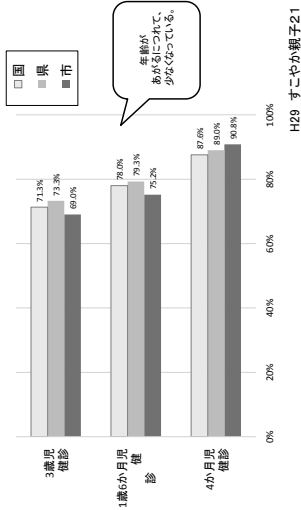


### 健康づくりに取り組むまちづくり



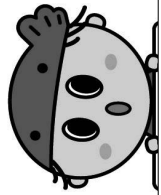
こどもがすこやかに育つ  
環境をつくる

### ゆったりとした気分で 子どもと過ごせる時間がある者の割合



H29 すこやか親子21

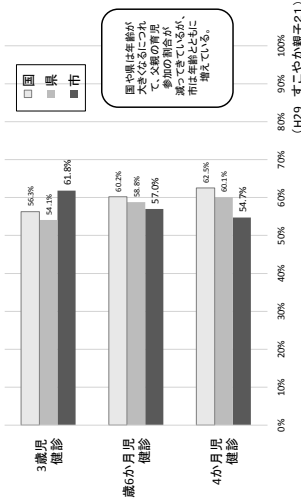
### 健康づくりに取り組むまちづくり



地域で子どもを見守り、  
応援する

### 積極的な父親の育児参加の割合

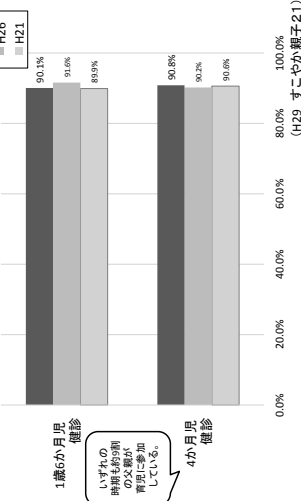
(父親の育児参加について「よくやっている」と回答した母親の割合)



(H29 すこやか親子21)

### 父親の育児参加の割合

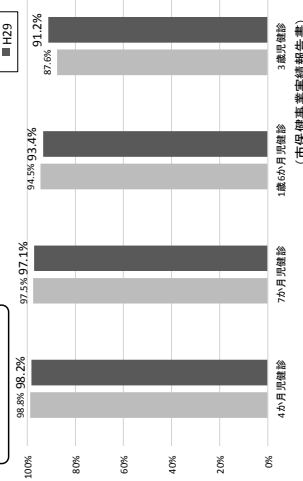
(父親の育児参加について「よくやっている」または「時々やっている」と回答した母親の割合)



(H29 すこやか親子21)

### 乳幼児健診受診率の増加

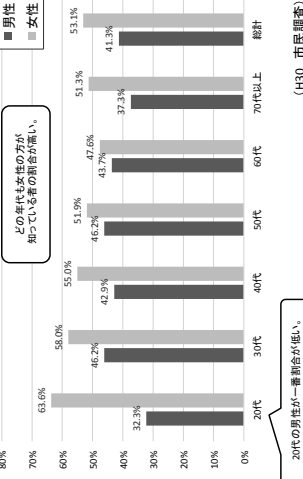
乳幼児健診は増加傾向をみせ、他の健診には及ばない。



(市保健事業実績報告書)

### 虐待について相談できる窓口を知っている者の割合 年齢別

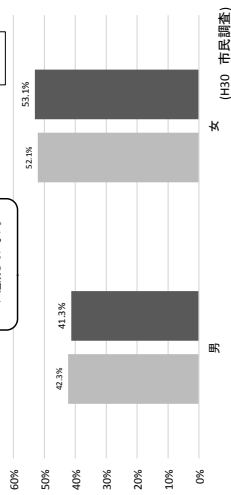
どの年代も女性の方が知っている者の割合が高い。



(H30 市民調査)

### 虐待について相談できる窓口を知っている者の割合 経年比

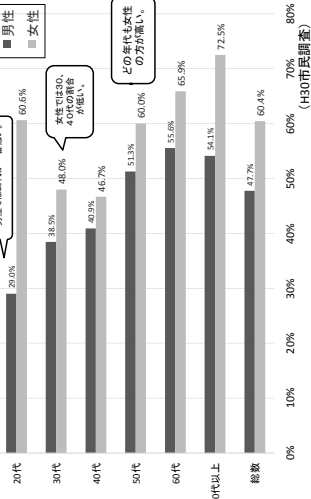
目標値の男性50%、女性60%には、男女ともに達していない。



(H30 市民調査)

### 虐待の通告義務を知っている者の割合

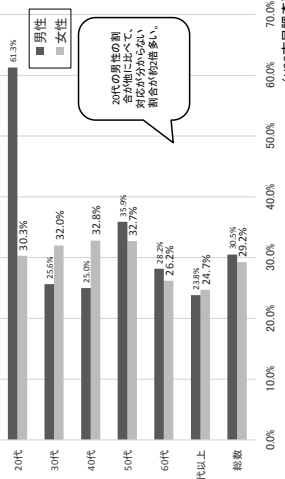
男性では20代が一番低い。



(H30市民調査)

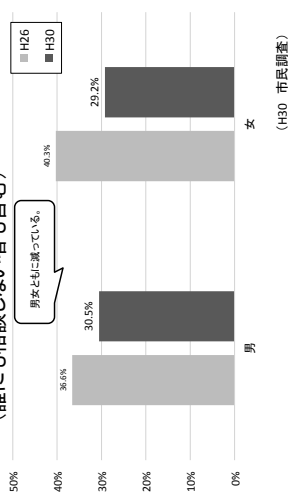
### 地域で児童虐待に気づいたときの 対応が分からない者の割合 年齢別 (誰にも相談しない者も含む)

20代の男性の割合は、目標値に達していない。対応が不十分な割合が依然多い。



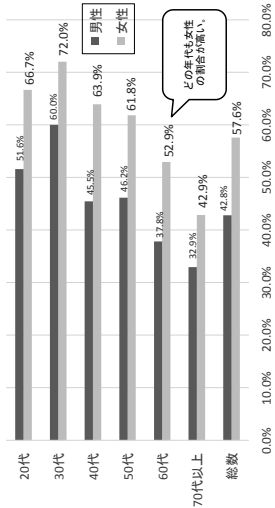
(H30市民調査)

### 地域で児童虐待に気づいたときの 対応が分からない者の割合 経年比 (誰にも相談しない者も含む)



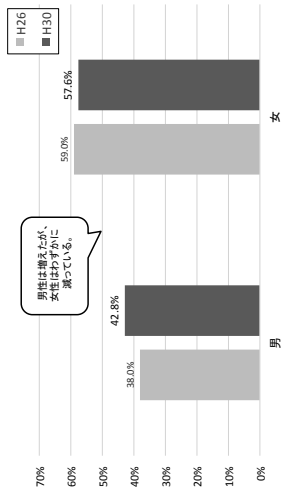
(H30 市民調査)

### オレンジリボンを知っている者の割合 年齢別



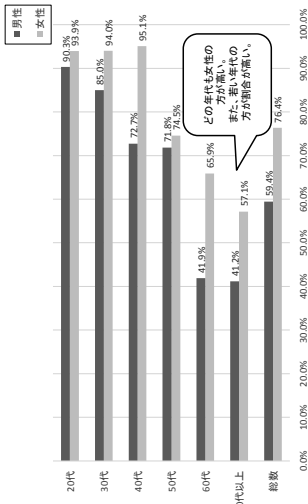
(H30市民調査)

### オレンジリボンを知っている者の割合 経年比



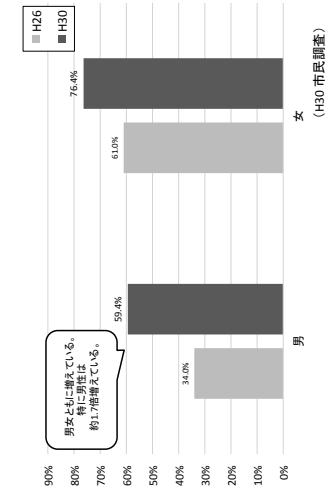
(H30 市民調査)

### マタニティマークを知っている者の割合 年齢別



(H30市民調査)

### マタニティマークを知っている者の割合 経年別



(H30 市民調査)

### 健康づくりに取り組むまちづくり



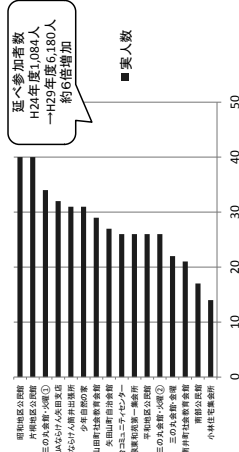
地域で高齢者を見守り、  
応援する

### いきいき百歳体操(市内17か所)

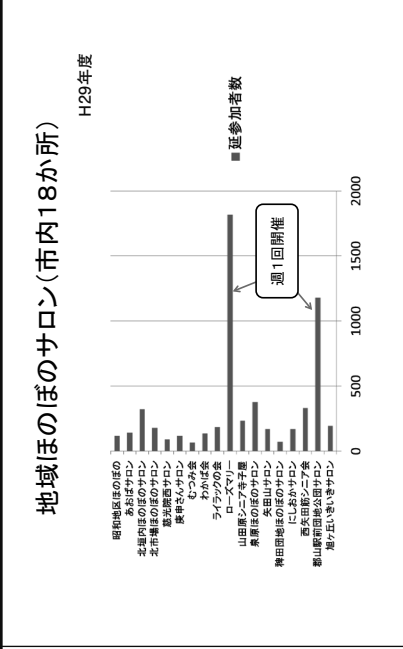
- | 番号 | 名称             | 備考 |
|----|----------------|----|
| 1  | 北市場集会所         |    |
| 2  | 薬師寺アーバン        |    |
| 3  | 薬師寺荘園春秋会       |    |
| 4  | UR駅前公園サロン①火曜   |    |
| 5  | UR駅前公園サロン②金曜   |    |
| 6  | 千日町集会所①火曜      |    |
| 7  | 千日町集会所②金曜      |    |
| 8  | サ高住おだやか(地域開放)  |    |
| 9  | サ高住おだやか(住居者のみ) |    |
| 10 | 青葉台            |    |
| 11 | 九条が丘           |    |
| 12 | 小泉出屋敷自治会       |    |
| 13 | 城の台            |    |
| 14 | 悠遊会(長安寺町)      |    |
| 15 | にしおかサロン        |    |
| 16 | サ高住おだやか(地域開放)  |    |
| 17 | 平和園自治会館        |    |
- 市内17か所/335人が登録。

### 介護予防

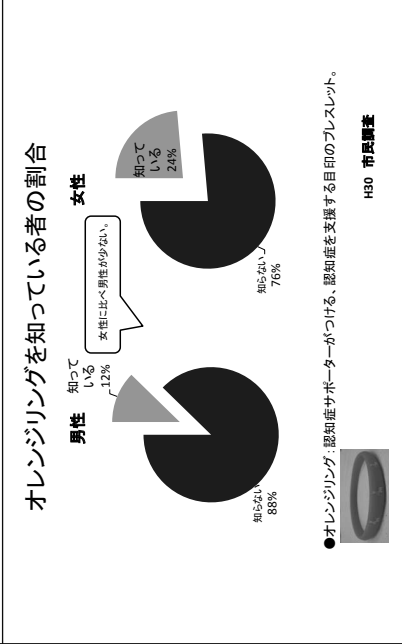
### 筋力トレーニング(市内16か所) H29年度 (いきいき元気教室など一次予防事業)利用者



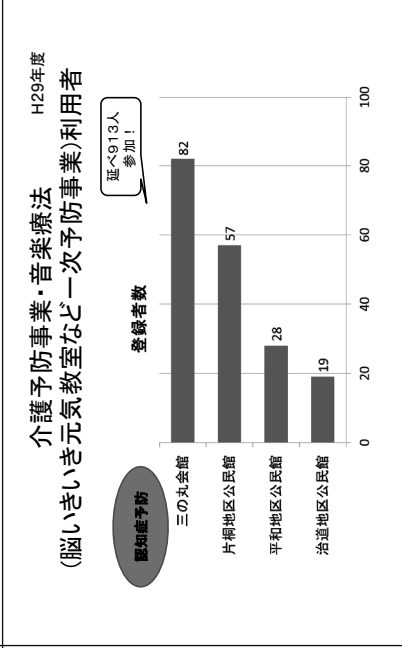
# 地域づくり



# 認知症予防



### オレンジカフェ(市内11か所) H29年度



### 健康づくりに取り組むまちづくり

### マスコットキャラクターの周知

H30 市民調査

