

第3次 元気はつらつ大和高田 21



だれもが生涯にわたり、
健やかで心豊かに
暮らすことができるまち、
大和高田

概要版



第3次元気はつらつ大和高田21とは？

この計画は、基本理念である「だれもが生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らすことができるまち、大和高田」をめざして、妊娠・出産から高齢期に至るまでのライフステージごとの健康に関するさまざまな課題に着目し、市民の健康に関する施策を横断的かつ総合的に推進する計画です。市民一人ひとりが主体的な健康づくりを進めていくための取り組みや、市民、事業者、そして、市が連携して取り組みを進めていくことが掲載されています。



計画の位置づけ

この計画は、

- 健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」
- 食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」
- 自殺対策基本法に基づく「市町村自殺対策計画」の3つの計画を一体的に策定しています。

計画の期間

令和8年度(2026年度)から令和17年度(2035年度)までの10年間とします。
令和12年度(2030年度)に中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

計画がめざすこと

少子高齢化の更なる進展、生産可能人口の減少、がん、循環器病、糖尿病等の非感染性疾患(NCDs)の増加、新興・再興感染症の感染拡大をはじめとする健康危機など今後の健康を取り巻く状況の変化に対応できるものをめざします。市は、この基本方針を踏まえて、市民、企業・事業者、地域団体などのみなさんと一緒にさまざまな取り組みを行っていきます。

だれもが生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らすことができるまち、大和高田

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本方針

1 健康的な生活習慣の普及



こどもの頃から切れ目なく運動習慣の定着やバランスのとれた食事、十分な休養等の健康的な生活習慣を身に付けるための啓発や支援を行います。健康的な生活習慣を継続して実践できるよう、性別・年代別の課題に沿った取り組みを行います。

2 生活習慣病などの発症と重症化予防



妊産婦健診・乳幼児健診・健診やがん検診など、健康管理をする上では健(検)診の受診はあらゆる年代において大切です。必要な健(検)診情報の発信や誰もが健(検)診を受けやすい環境づくりを進め、生活習慣病などの予防・早期発見・早期治療・重症化予防につなげていきます。

3 地域で暮らし健康になれる環境づくり



市民一人ひとりの健やかな暮らしを支えるためには、家庭や地域、職場が相互に支え合いながら、自然と健康づくりに取り組むことのできる環境整備が必要です。市全体としては、関係各課の役割や専門性を生かし、保健・医療・福祉に関する正しい情報を市民に提供し、健康づくりを支援します。

4 切れ目のない子育て支援



安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目のない妊産婦・乳幼児保健対策を充実させ、妊産婦やこどもの成長を見守り親子を孤立させない地域づくりを目指します。保護者やこどもの多様性を尊重した育児支援の取り組みを進め、児童虐待の予防や早期発見に努めます。

ライフステージを通じた健康を支える仕組みづくり

こども期

青年期・壮年期

高齢期

1 栄養・食生活 「第3次大和高田市食育推進計画」

めざす姿

健康的な食習慣(朝食摂取・野菜果物摂取・減塩・生活習慣病予防・低栄養とフレイル予防・骨密度低下予防)を身につけ、バランスの良い食事をとることができる



すべての年代が適正体重を知り、適正体重を維持することができる

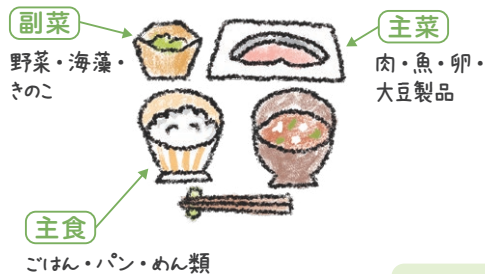
「食」に関心を持ち、食生活を楽しむこと(共食)ができ、食を大切にする(食品ロスを減らす)

地産地消(特産野菜)を推進し、食文化(郷土食)を継承することができる

食の安全や災害時の備えに関する知識を持ち、自らが適切に判断・選択できる

朝食を食べる習慣をつけましょう

朝食には、体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる働きがあります。また、エネルギー代謝が活発になり、朝食を食べることで生活習慣病の予防にもなります。朝食は、「まず食べる」→「品数を増やす」→「栄養バランスを整える」の順に進めていきましょう。主食+主菜+副菜の3つをそろえることで、より多くの栄養素を満たす朝食になります。



【アンケート調査より】朝食欠食率は、こどもから大人まですべての年代で増加が続いています。また、朝食を欠食している人は10～20歳代が最も多く4割を占めています。



みんなの目標

項目	策定時 (R6)	目標値 (R17)
朝食を毎日食べない人の割合	妊婦	22.1%
	1歳6か月児	2.0%
	3歳6か月児	3.4%
	特定健診受診者	8.2%
		減少

2 身体活動・運動

めざす姿

一人ひとりが自分に合った運動を見つけ、楽しく継続して取り組む



日常生活の中で、意識的に身体を動かしましょう！

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、1日合計60分を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう。「+10(プラステン:生活の中で今より10分多く身体を動かす習慣づくり)」を行うことで死亡リスクや生活習慣病の発症を低下させることができるとされています。

手軽にできる+10!(プラステン)



【アンケート調査より】1回30分以上かつ週2回以上運動を実施していない人の割合は、30～50歳代で7割以上となっています。また、こどものスクリーンタイム(スマートフォンやタブレットの使用時間)は、年齢が上がるほど長時間の利用となっています。

フレイルやロコモティブシンドロームを予防しましょう！

フレイルとは、「加齢によって心身が衰えてしまっている状態」のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間を指す言葉です。フレイルの状態になると軽度のストレスだけで健康に悪影響が出てしまい、死亡リスク上昇につながるといわれています。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことで、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなるとされています。

どちらも、早めに対策をすれば回復・改善できるとされています！

あなたは大丈夫？
それフレイルかも

3項目以上あてはまったら、
フレイルの疑いがあります！

- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった
- お出かけするのがおっくうになった



みんなの目標

項目		策定時(R6)	目標値(R17)
こどもの外遊びの頻度 (週1～2回、 ほとんど出ない人の割合)	2歳	44.0%	減少
	3歳	25.3%	
運動習慣者の割合	20～64歳	男性	61.2%
		女性	58.1%
	65歳以上	男性	66.1%
		女性	77.4%

3 たばこ

めざす姿

たばこの煙が健康に及ぼす影響を知っている人が増え、禁煙を始める、受動喫煙を防止する



喫煙や受動喫煙が身体と健康に及ぼす悪影響について、関心や理解を深めましょう！

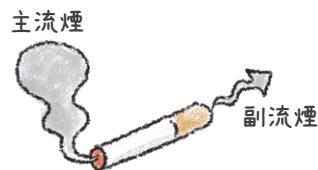
たばこは、がんをはじめ、多くの病気と関係しています。また、妊婦の喫煙により、早産や低出生体重、胎児発育遅延のリスクが高くなります。禁煙を希望する人は、禁煙外来のある医療機関へご相談ください。



【アンケート調査より】受動喫煙を受けた状況を頻度でみると、「ほぼ毎日」の割合は、“家の中”が7.7%で最も高く、年齢別でみると、“家の中”では、「ほぼ毎日」の割合は、10～20歳代が12.9%で最も高く、次いで50歳代が12.5%となっています。

受動喫煙

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙＝「主流煙」と、火のついた先端部分から立ち上る煙＝「副流煙」があります。フィルターを通らない「副流煙」には、「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。



Q 換気扇の下で吸えば大丈夫？



No 換気扇でたばこの有害物質はとりきれません。

Q ベランダや外で吸えば大丈夫？



No ベランダで吸ってもサッシの隙間からたばこの粒子は部屋に入ります。



受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わっています！望まない受動喫煙をなくしていきましょう！

みんなの目標

項目		策定時 (R6)	目標値 (R17)
喫煙率 (20歳以上)	男性	20.4%	11.1%
	女性	8.6%	2.6%
家庭で受動喫煙を受けている者の割合	小学生	16.7%	減少
	中学生	23.7%	
COPDの言葉も意味も知っている人の割合		20.3%	80%以上

4 アルコール

めざす姿

飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、生活習慣病のリスクを高める過度な飲酒をしない



節度のある適度な飲酒量を知り、多量飲酒を避け、休肝日を設けましょう！



過度な飲酒は、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病やアルコール依存症等のリスクを高めます。多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒を心がけることが重要です。また、女性は、男性より飲酒量が少量でも生活習慣病のリスクが高くなります。

【アンケート調査より】飲酒習慣が「毎日」の割合は女性に比べて男性で高くなっており、休肝日をとっていない人がいます。また、生活習慣病を高める飲酒量以下である人は、男性68.4%、女性45.9%で、女性では半分以下となっています。

節度のある適度な飲酒量

1日平均、純アルコールで約20g程度とされています。

アルコール種類	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
目安の量	500ml	180ml	約110ml	約180ml	60ml	約500ml 約350ml
アルコール度数	5%	15%	25%	14%	43%	5% 7%



生活習慣病リスクを高める飲酒量

1日あたりの平均純アルコール摂取量
男性 40g以上 **女性 20g以上**



みんなの目標

項目	策定時 (R6)	目標値 (R17)
節度のある適度な飲酒量 (純アルコール約20g) を知っている人の割合	42.7%	60%以上
毎日飲酒している人の割合	男性	22.2%
	女性	9.9%
		21.2%
		4.3%

5 歯と口腔の健康



めざす姿

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL(生活の質)の向上を図るために、適切な口腔ケアを行う

定期的に歯科検(健)診を受けましょう!

かかりつけ歯科医や関係機関等との連携を強化し、歯と口の健康について、こどもの頃からしっかり噛むこと、高齢期のオーラルフレイル予防の普及啓発、う歯や歯周病の早期発見・早期治療を推進していく必要があります。



定期検(健)診を受ける頻度は一般的に3カ月に1回程度が良いとされています

【アンケート調査より】1年以内に歯科検(健)診を受けた16歳以上の割合は、56.5%と少なくなっています。また、かかりつけ歯科医を持つ人の割合は年代により差がみられます。

セルフケアできていますか?

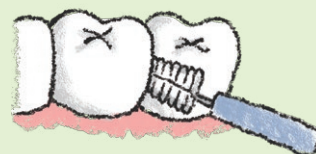
毎日の歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスして汚れ落ちをアップ!



歯と歯の接した面は
フロス



ものが詰まりやすい部分は
歯間ブラシ



一番細い歯間ブラシが入らない方は、デンタルフロスを選びましょう。

オーラルフレイル知っていますか?

オーラルフレイルとは、舌や口のまわりの筋肉が低下し、話す、食べる、飲み込むといった機能が衰えている状態のことです。口の機能の低下が進行すると、食べ物の選択肢が狭まり、栄養に偏りが生じることで心身機能の低下にもつながると考えられています。



みんなの目標

項目		策定時 (R6)	目標値 (R17)
定期的に歯科健診を受診した者の割合 (16歳以上) ※予防歯科を含む	男性	50.0%	60%以上
	女性	61.6%	70%以上
3歳児で4本以上う歯を有する者		2.9%	0%

生活習慣病などの発症と重症化予防



1 健康診査と健康管理

めざす姿

生活習慣病等の健康リスクを理解し、定期的な健診受診により、自身の健康管理に努め、生活習慣の改善に取り組む

健診等を継続して受診し、 自分の健康状態を把握しましょう！

職場での健診や特定健診等を継続して受診し、自分の健康状態を把握するとともに、健診結果から、必要に応じて医療機関の受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。



【特定健診結果より】 特定健診受診率が低い状況にあります。また、特定健診結果の検査項目別の有所見者の状況では、HbA1c・収縮期血圧・LDLコレステロールなど、生活習慣病に関する項目で高い状況にあります。

特定健診って？

特定健診は、**40～74歳のすべての方**が対象です。
年に1回は必ず受診し、生活習慣を見直しましょう！



高血圧



高血圧は、脳卒中や心筋梗塞といった重大な合併症を引き起こすリスクが最も高い病気です。

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭での血圧が**135/85mmHg**以上が高血圧の目安です。家庭で血圧を測ってみましょう。

BMIって？

BMIは、自分の体重が適正かどうかを知る指標です。

BMIは22が適正体重。25以上は肥満。18.5未満はやせと判定します。

BMIの計算 → 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

あなたの適正体重 → 身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg

出典：日本人の食事摂取基準

みんなの目標

項目	策定時 (R6)	目標値 (R17)
特定健診受診率	42.7%	60%以上
過去1年間に健診等(がん検診を除く)を受けた人の割合	71.1%	増加

2 がん対策

めざす姿

定期的ながん検診受診により、がんの早期発見・早期治療につながる

健診等を継続して受診し、自分の健康状態を把握しましょう！



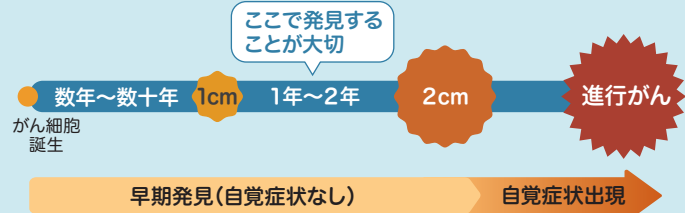
がんは身近な病気です。誰もがなり得る可能性があります。

日本人の2人に1人がかかり、4人に1人が亡くなるといわれています。

がんは早期に見つけることが大切です。

早期発見できれば完治の可能性が高くなります。また、治療の選択肢が広がり、体に負担の少ない治療も可能です。

早期がんのうちに発見できる期間は1～2年と短期間です！



早期がんは無症状。定期的ながん検診が重要です！

検診は症状のない人が対象です。気になる症状がある場合は検診を待たずに医療機関で診察を受けてください。

がん検診、忘れずに受けていますか？

種類	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん検診	40歳以上	年1回	問診、胃部X線(バリウム)検査
肺がん検診	50歳以上	2年に1回	問診、胃内視鏡
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診、胸部X線
子宮頸がん検診	40歳以上	年1回	問診、便潜血検査
乳がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診 マンモグラフィー検査

みんなの目標

項目	策定時 (R6)	目標値 (R17)
各種がん検診受診率の向上 (本市実施分のみ)	胃がん	5.3%
	肺がん	5.0%
	大腸がん	6.3%
	乳がん	10.9%
	子宮がん	7.4%
		60% (職域検診を含む)

地域で暮らし 健康になれる環境づくり

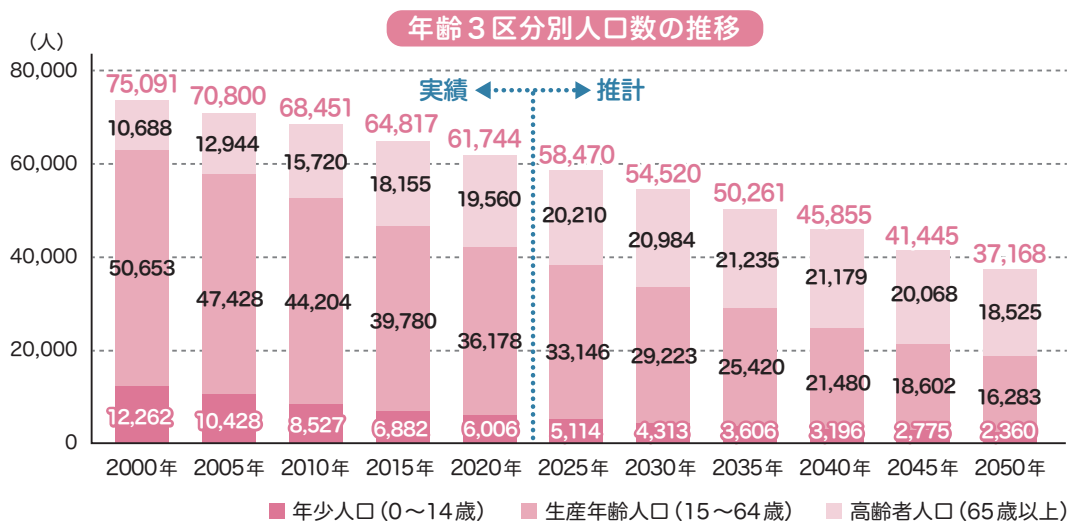
1 職場・地域等における健康づくりの推進

めざす姿

地域の健康づくりに市民が主体的に参加する

世代を超えた交流の場をつくっていきましょう!

今後近い将来において、生産年齢人口(15～64歳)の急減により地域の担い手や後継者不足がより深刻化することが予想されます。地域や人とのつながりを深めながら、地域全体での誰一人取り残さない健康づくりを進めましょう。



年少人口(0～14歳)、生産年齢人口(15～64歳)は減少傾向となっています。
高齢者人口(65歳以上)は、令和32年(2050年)には約半数になると見込まれています。

みんなの目標

項目	策定時(R6)	目標値(R17)
地域づくりに関連した活動に参加したことがない人の割合	79.3%	60%以下
地域の人々とのつながりは強いと感じる人の割合	16.1%	30%以上

めざす姿

質の良い睡眠により十分な休養をとる

ワークライフバランスを意識し、仕事が忙しいときも
睡眠・休養をとるようにしましょう！

休養が不足すると、日中の眠気や疲労に加え、免疫力の低下によりかぜなどの感染症にかかりやすくなったり、注意力や判断力の低下、記憶力・学習力の低下にも影響するとされています。

休養をしっかりとるには、標準的には6～8時間の睡眠が必要とされていますが、快適と感じる睡眠時間には個人差があるので、適切な睡眠の目安として、「朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があること」を意識して睡眠時間を確保しましょう。

【アンケート調査より】睡眠による休養を妨げているものでは、男性・女性ともに「仕事」が最も高く、働いている人で、週の労働時間が60時間以上の人の割合は、男性の10～40歳代で3割以上、なかでも40歳代が41.0%で最も高い割合となっています。



休養が不足



免疫力・注意力・記憶力など低下

良い睡眠をとっていますか？

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。良い睡眠のために、できることから始めましょう。

【アンケート調査より】睡眠による休養では、小学生から中学生になるにつれて「しっかり休めている」の割合が低くなっています。



- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用を控えよう
- 就寝間際の夕食・夜食は控えよう
- 寝室はなるべく暗く、心地よい温度に整えよう



- 規則正しい起床時刻を心がけよう



- 日中は積極的にからだを動かそう

みんなの目標

項目	策定時 (R6)	目標値 (R17)
睡眠で休養が取れている者の割合	74.3%	80%以上

めざす姿

誰も自殺に追い込まれることのない大和高田市を共につくる

困ったとき、苦しいときは、決して一人だけで 悩みを抱えず、まずは誰かに話しましょう！

自殺死亡率は減少傾向となっているものの、国や県と比較すると高い年もあり、年によって差がみられます。家族・友達の不安や悩みのサインに気づき、声をかけ合うとともに、悩みを抱えて生きづらさを感じている人がいたら、相談窓口につなげましょう。

【アンケート調査より】

小中学生から大人まで、誰にも相談できない、どこに相談したらよいかわからない人が約1割います。

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーは4つの役割が期待されています。

変化に気づく



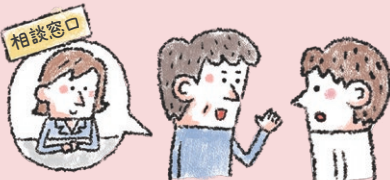
家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける



本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

相談先につなげる



早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る



温かく寄り添いながらじっくりと見守る

このうちどれか1つできるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

みんなの目標

項目	策定時 (R6)	目標値 (R17)
自殺死亡率 (人口10万対)	17.6	12.3以下

基本施策1

安心・安全な妊娠・出産・育児のための
切れ目ない妊産婦・乳幼児保健対策の充実

めざす姿

妊産婦やその家族が安心して
妊娠・出産・育児ができる



基本施策2

こどもが主体的に取り組む健康づくりの推進と
次世代の健康を育む健康対策の充実

めざす姿

自分自身のところと身体に関心を持ち、
将来のライフプランに必要な健康行動がとれる



基本施策3

妊産婦やこどもの成長を見守り
親子を孤立させない地域づくり

めざす姿

一人で抱え込まず必要な時に
周囲のサポートを活用しながら、
親子がともに健やかに育つ



育てにくさや子育て不安がある場合は、一人で悩まず
周囲の人や専門家に相談しましょう！

定期的に乳幼児健診を受け、こどもの成長・発達を見守るとともに、育てにくさや子育て不安がある場合は、一人で悩まず周囲の人や専門家に相談しましょう。



プレコンセプションケア知ってる？

プレ(前)コンセプション(妊娠)で妊娠前のヘルスケアという意味です。女性だけでなく、男性も将来どんな人生を送りたいのかを考えて、今の自分のからだや生活と向き合うことが大切です。過度なダイエットや喫煙・飲酒など、「若いうちは少くらい大丈夫」ではなく、若いうちから無理をしない健康的な習慣を身につけましょう。

また、将来妊娠を望まない女性にとっても、若いうちから自分できちんと健康管理をすることは、生涯を通しての充実した暮らしにもつながります。

重点施策 1

保護者やこどもの多様性を尊重し、それを支える社会の構築



めざす姿

子育てに悩んだときに相談できる人や相談先があり、ゆとりをもって子育てをすることができる



重点施策 2

児童虐待のない社会の構築

めざす姿

体罰等によらない子育てをすることができる



マタニティブルーズと産後うつ

マタニティブルーズは産後に感じる軽い気持ちの落ち込みや一時的な不安感のことをいい、赤ちゃんのお世話や新しい生活に慣れていくことで自然に解消されていきます。それに対し、産後うつはゆううつな気分が長引き、症状が深刻になると受診や治療が必要になることもあります。早期に発見することで、改善も早くなるといわれています。

気持ちを楽にするヒント

相談できる人や場所を見つける



妊娠中から産後をイメージし、家族と役割分担について話しておく



子育てサービスを活用する



たまには休憩したり、リラックスできる時間を持つ



パパの不安や困りごとにも相談してください！

はじめての育児で、パパも不安になったり気持ちがしんどくなることもあります。パパもひとりで悩まず、周囲の人に相談しましょう。



みんなの目標

項目		策定時 (R6)	目標値 (R17)
ゆったりとした気分で お子さんと過ごせる時間がある 保護者の割合	4か月児健診	87.1%	92%
	1歳6か月児健診	83.3%	85%
	3歳6か月児健診	75.5%	75%
乳幼児健康診査の受診率	4か月児健診	99.2%	増加
	1歳6か月児健診	97.0%	
	3歳6か月児健診	95.2%	
日常の相談相手がいないと 答えた保護者の割合	4か月児健診	2.7%	減少
	1歳6か月児健診	2.0%	
	3歳6か月児健診	1.4%	

計画の推進に向けて

計画を広く市民に周知・啓発するため、市広報やホームページ等を通して公表するとともに、計画の進行管理・評価については、「大和高田市健康づくり推進協議会」において進捗状況等を検証し、社会経済情勢の変化や多様化するニーズに的確に応えながら、随時適切に見直し等を行います。

また、市民、団体、事業者(企業)、市等がそれぞれの役割を担いながら、協働して健康づくりを進めていくとともに、本市の健康づくりを支える強みである各種団体間のネットワークをさらに強固にし、関係各課と連携した全庁的な取り組みにより、効果的に計画を展開していきます。

市民、関係団体の役割



保育所・幼稚園・学校

生涯にわたる健康づくりの基盤となる時期に多くの時間を過ごす場となることから、家庭と連携を図りながら、健康的な生活習慣の確立と心身の健康づくりや食育に関する教育を充実しましょう。



企業・事業者

定期的な健診の実施や従業員が健康づくりや食育活動をしやすい職場環境の整備、健康づくりや食育活動、メンタルヘルスに対する関心や理解を深めるために必要な取り組みを実践しましょう。



市民(家庭)

自分の健康は自分でつくり・守る意識を持ち、自分自身の心身の健康状態に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。家族ぐるみで健康的な生活習慣を身につけ、地域社会の一員として、健康づくりや食育を実践しましょう。



地域団体等

地域団体や医師会等の専門職能団体等と連携し合いながら、それぞれの組織等の持つ多様なつながりや特性等を生かした地域に根づいた健康づくりや食育活動を推進しましょう。



市

各課の役割や専門性を生かし、保健・医療・福祉に関する正しい情報を市民に提供するとともに、健(検)診、健康・栄養相談、介護予防、その他の保健医療福祉サービスを市民がそれぞれ適切に受けることができるような取り組みを行います。

第3次元気はつらつ大和高田21《概要版》

令和8年3月策定

大和高田市保健部健康増進課

〒635-0096 奈良県大和高田市西町1番45号

TEL:0745-23-6661/FAX:0745-23-6660