

斑鳩町健康寿命延伸計画



平成29年3月
斑鳩町

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の期間	1
3 計画の位置づけ	1
4 計画の基本方針	2
5 計画の基本目標	2

第2章 斑鳩町民の健康状況

1 地域特性からみた健康課題

(1) 健康寿命	3
(2) 死亡状況	4
(3) 医療費状況	7
(4) 要介護状況	9
(5) 健診状況	10

2 アンケート結果からみた健康意識

(1) 体格指数 (BMI)	12
(2) 食習慣	14
(3) 運動習慣	19
(4) 健康行動	21
(5) 喫煙・飲酒習慣	22
(6) ストレス・睡眠	24
(7) 歯の健康	26
(8) コミュニケーション	29

第3章 計画の実現に向けて

1 計画の展開	32
(1) 栄養	34
(2) 運動	35
(3) コミュニケーション	37
(4) 健康管理	38
2 計画の推進体制と評価	42

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

斑鳩町では、子どもから高齢者までのすべての住民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて心豊かに生活できる活力ある社会を実現できるよう、住民の健康増進の総合的な推進をはかるため、「第2期斑鳩町健康増進計画」を策定し、健康づくりに取り組んでいるところです。

この計画では、住民の健康寿命を伸ばすことや生活の質の向上をはかることを目的としていますが、斑鳩町の健康寿命（65歳時平均自立期間）は平成25年において、男性は17.77年、女性20.57年で、奈良県内では、男性16位、女性17位となっています。

健康寿命を伸ばすには「介護を要する状態とならない」ことが大切であることから、急速な高齢化がすすむ中、健康寿命の延伸に向けた、より具体的な施策を強化することが重要です。

そこで、「斑鳩町健康寿命延伸計画」を策定し、健康寿命の延伸に向けた取り組みを推進するものとします。

2 計画の期間

本計画の期間は、平成29年度を初年度とし、「第2期斑鳩町健康増進計画」の最終年度である平成34年度までとします。

3 計画の位置づけ

本計画は、保健・福祉・医療・スポーツ・教育などの関係機関との取り組みを連動させ、健康寿命の延伸に向けた取り組みを効果的に推進するために、健康増進法に基づく市町村健康増進計画である「第2期斑鳩町健康増進計画（平成25～34年度）」の具体的な行動計画として策定するものです。

また、本計画は、第4次斑鳩町総合計画、健康増進に関する他の計画との整合性・連携をはかりながらすすめていきます。

4 計画の基本方針

健康寿命の延伸をめざして
～一人ひとり、自ら健康づくり、地域社会で支援～

健康は、住民一人ひとりはもちろんのこと、地域社会にとってもかけがえのない財産です。

住民は、自ら主体的に生活習慣の改善に取り組み、健康寿命の延伸をめざしていきます。

行政をはじめ、さまざまな関係機関等はそれぞれの特性を生かしつつ、相互に連携し健康づくりを支援していきます。

5 計画の基本目標

「生涯を通じた主体的な健康づくり」と
「健康づくりを支える環境整備」の両輪による施策の推進

社会環境の変化やそれに伴うライフスタイルの多様化などにより、生活習慣が乱れている現状があります。

これまでは、個人の生活習慣の改善に重点を置いた方向性が示されていましたが、個人の生活習慣の改善と、その個人を支える社会環境の整備から施策を推進していきます。

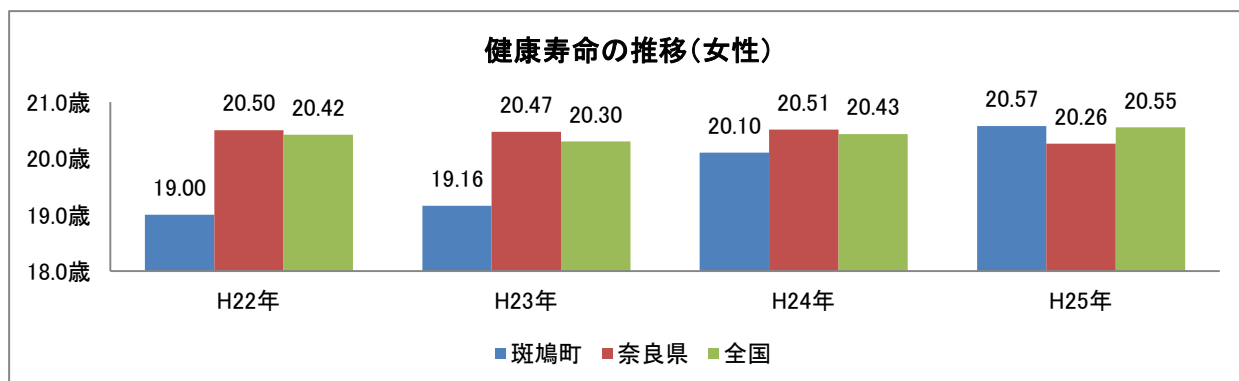
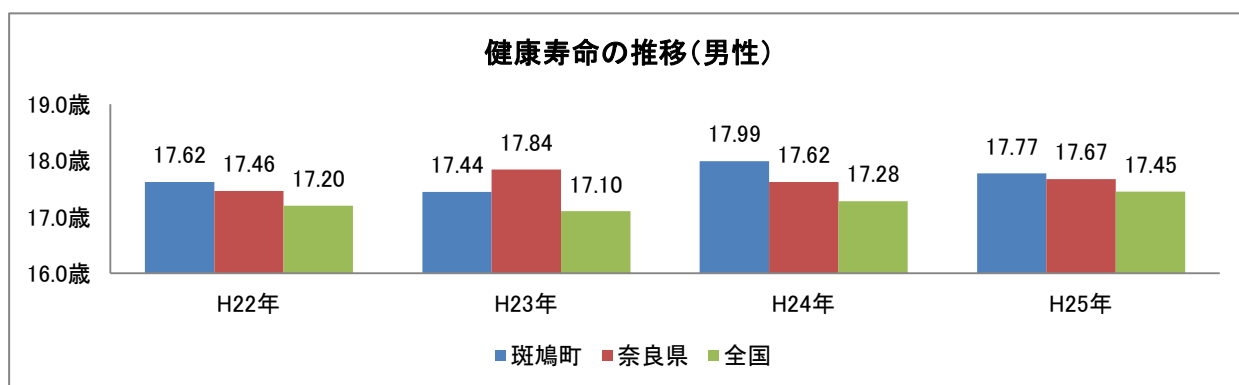
第2章 斑鳩町民の健康状況

1 地域特性からみた健康課題

(1) 健康寿命

住民の健康寿命は、男性では、平成22年は17.62年で、平成25年には17.77年となり、0.15年の伸びがみられ、奈良県・全国平均より長くなっています。

女性では、平成22年は19.00年で、奈良県・全国平均より短くなりましたが、平成25年には20.57年となり、1.57年の伸びがみられ、奈良県・全国平均より長くなっています。



出典：奈良県健康福祉部

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間であり、平均余命から介護が必要な期間（平均要介護期間）を差し引いた期間に相当する。

健康寿命
(65歳時平均自立期間)

=

平均余命

-

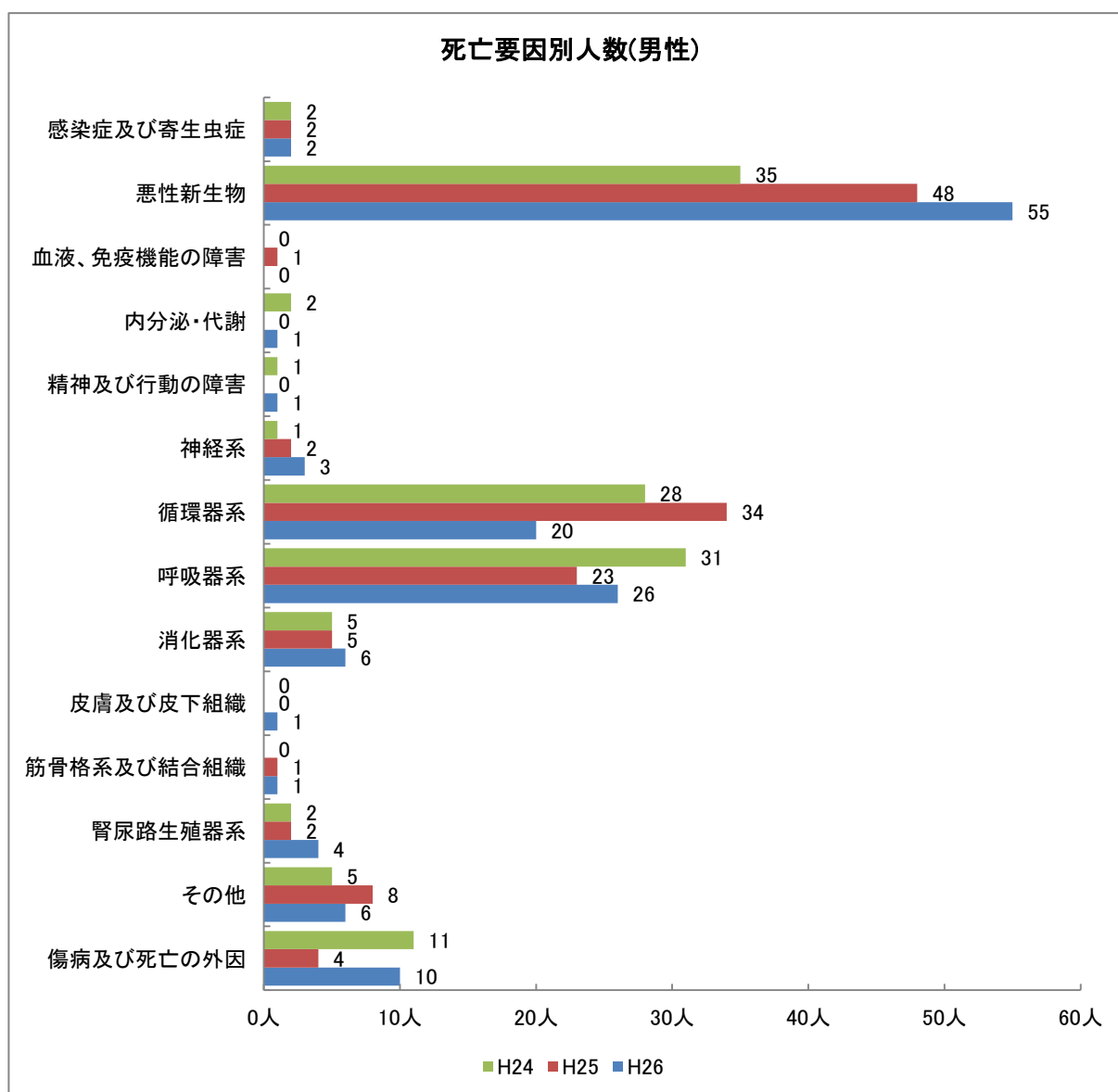
平均要介護期間

(2) 死亡状況

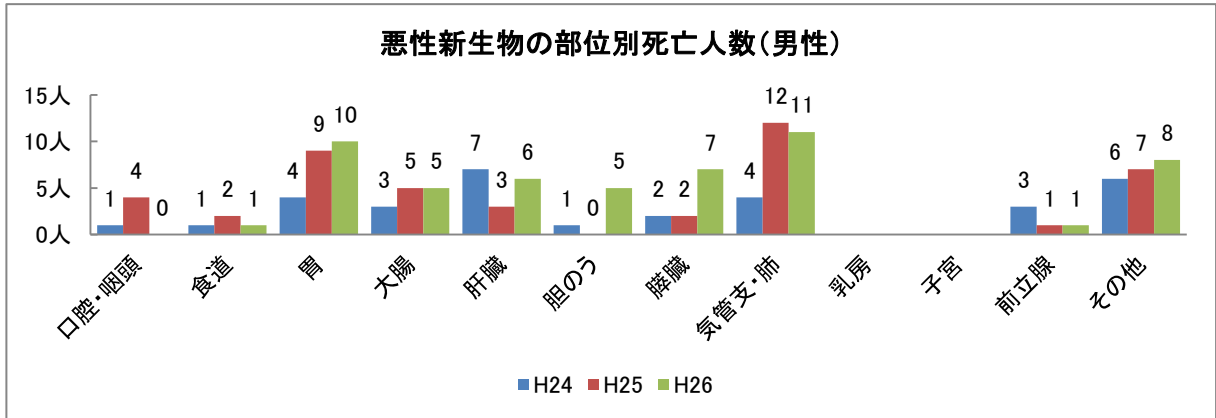
① 死亡要因

住民の死亡要因について、平成24年から平成26年の合計で見ると、男性は第1位が悪性新生物、第2位は循環器系疾患（心疾患、脳血管疾患）、第3位は呼吸器系疾患（肺炎）となっています。悪性新生物は年々増加しており、部位別にみると、気管支・肺がん、胃がんが多く、次いで、肝臓がん、すい臓がんの順となっています。

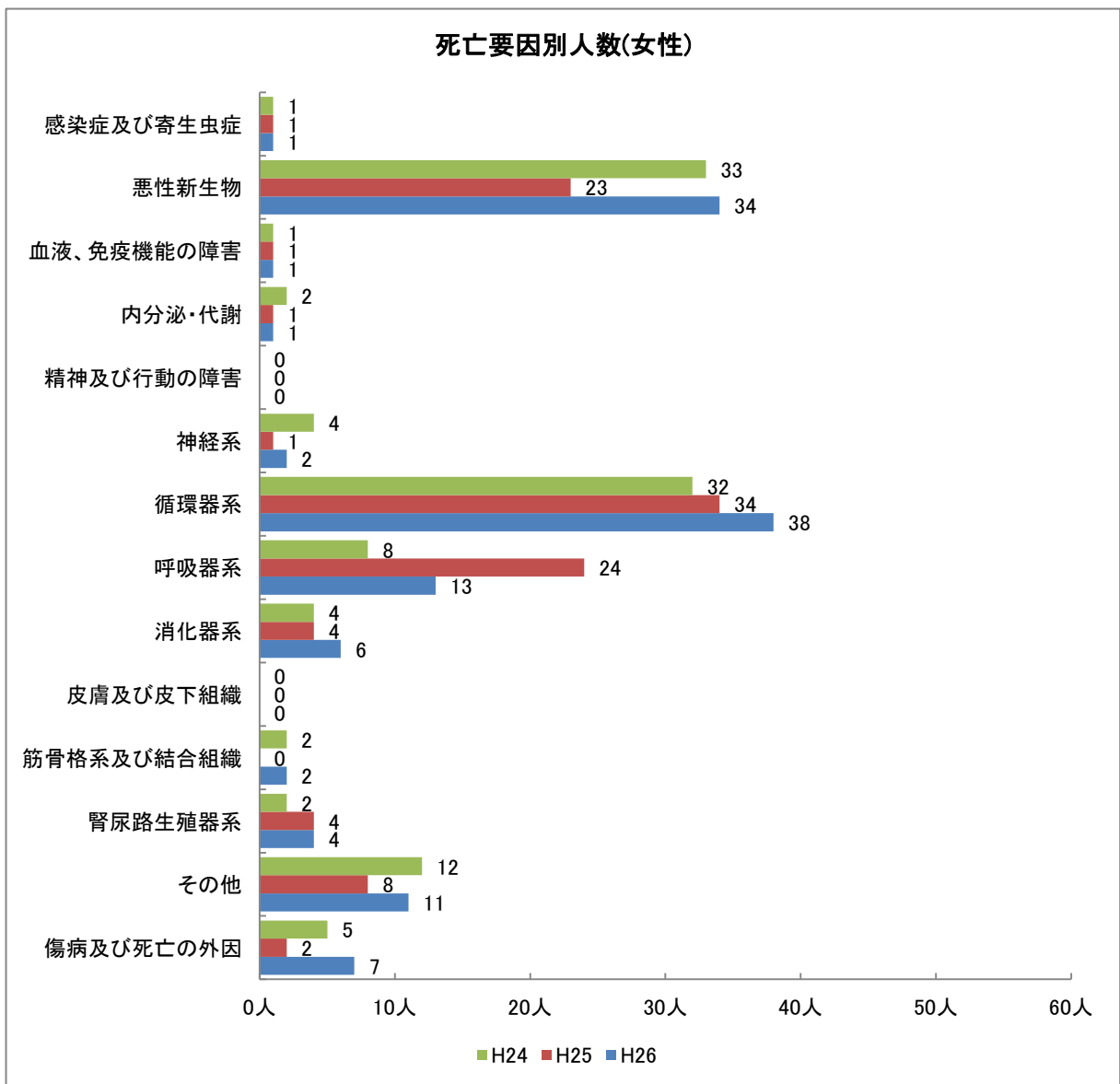
女性では、第1位が循環器系疾患、第2位が悪性新生物、第3位が呼吸器系疾患となっており、循環器系疾患が年々増加傾向にあります。また、悪性新生物の部位別にみると、気管支・肺がん、大腸がんが多く、次いで、胃がん、すい臓がんの順となっています。



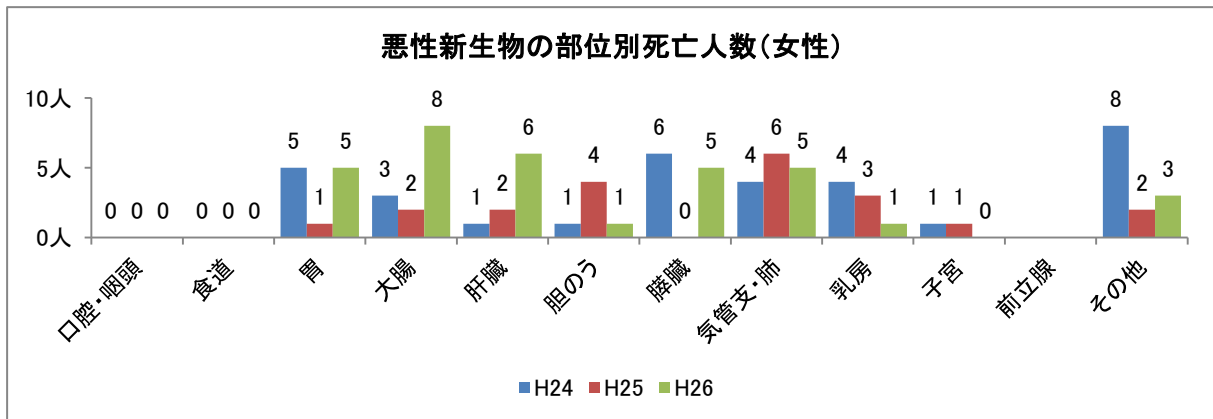
出典: 奈良県人口動態統計



出典: 奈良県人口動態統計



出典: 奈良県人口動態統計



出典: 奈良県人口動態統計

② 65歳未満の死亡状況

住民の65歳未満の死亡状況について、平成24年から平成26年の合計で見ると、84人（全死亡者数の11.6%）となっています。

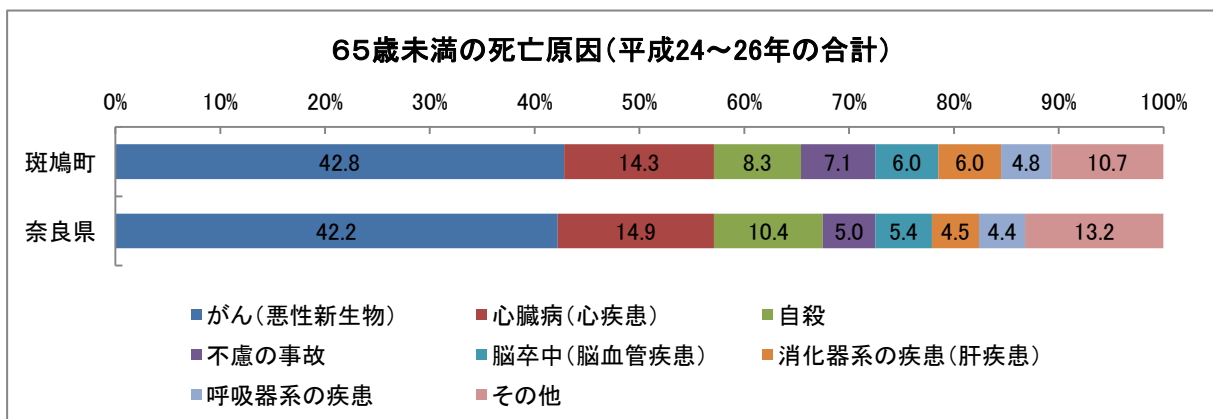
死亡原因は、悪性新生物（がん）が42.8%、心臓病（心疾患）が14.3%、自殺が8.3%、不慮の事故が7.1%、脳卒中（脳血管疾患）が6.0%、消化器疾患（肝疾患）が6.0%、呼吸器系の疾患が4.8%、その他が10.7%の順となっています。

65歳未満の死亡者数

（単位：人，%）

		H24年	H25年	H26年	計	平均死亡率
斑鳩町	65歳未満	27	30	27	84	11.6%
	総数	230	233	256	719	
奈良県	65歳未満	1,584	1,613	1,504	4,701	11.3%
	総数	13,656	14,029	13,835	41,520	
全国	65歳未満	167,763	159,863	151,274	478,900	12.6%
	総数	1,256,359	1,268,436	1,273,004	3,797,799	

出典: 奈良県人口動態統計



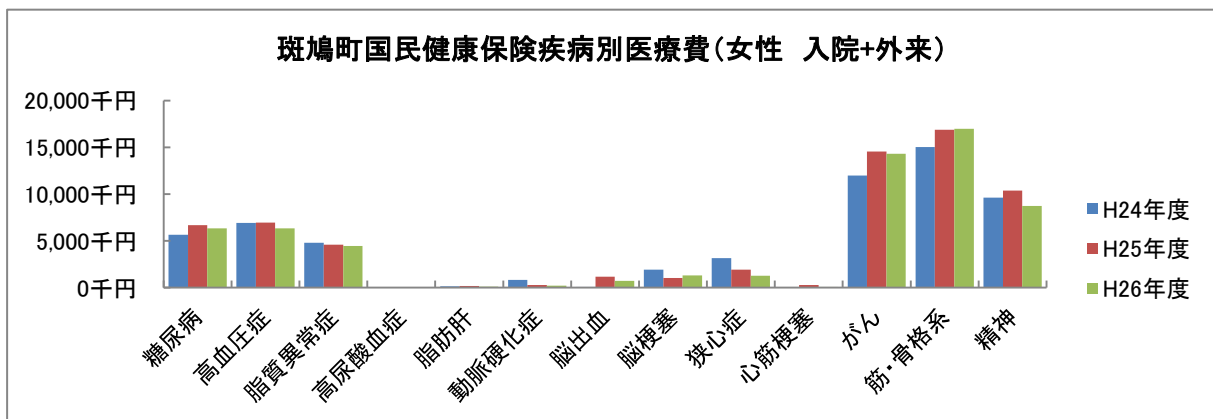
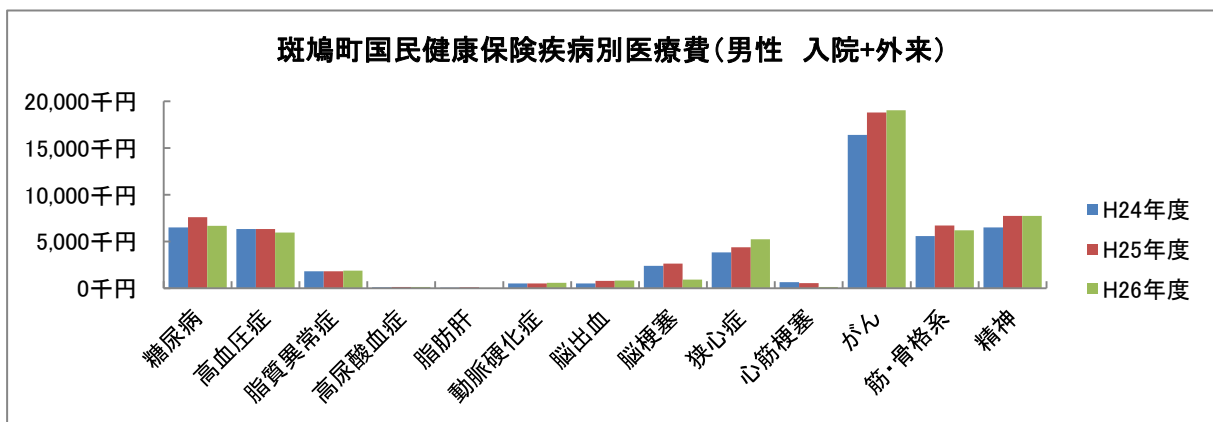
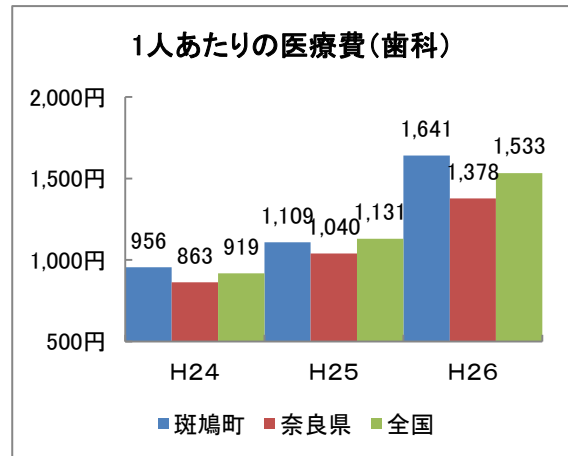
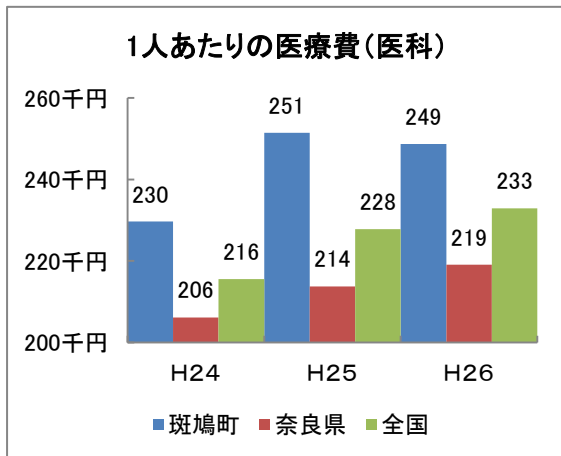
出典: 奈良県人口動態統計

(3) 医療費状況

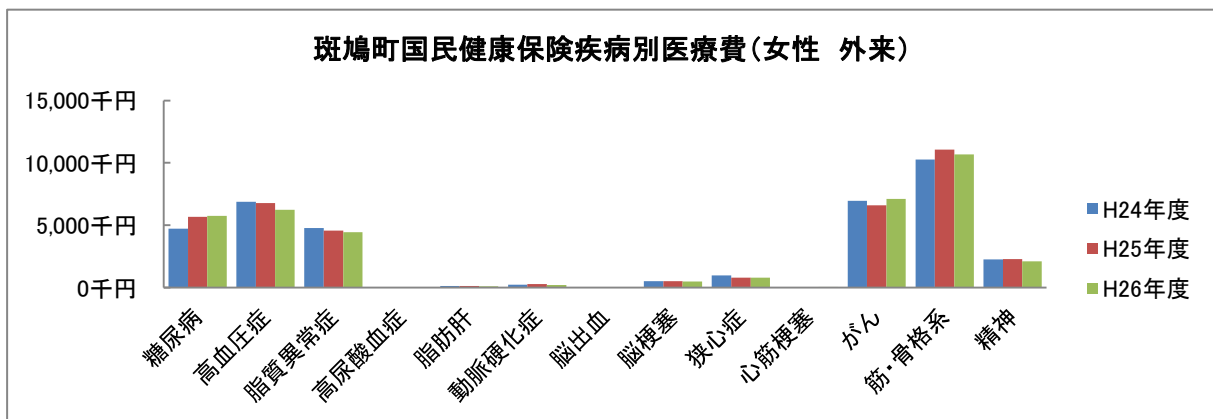
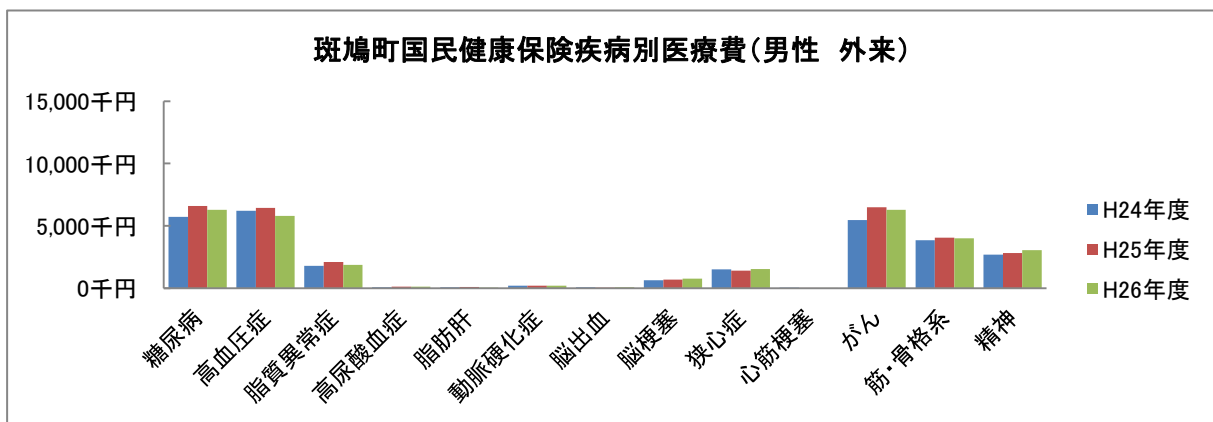
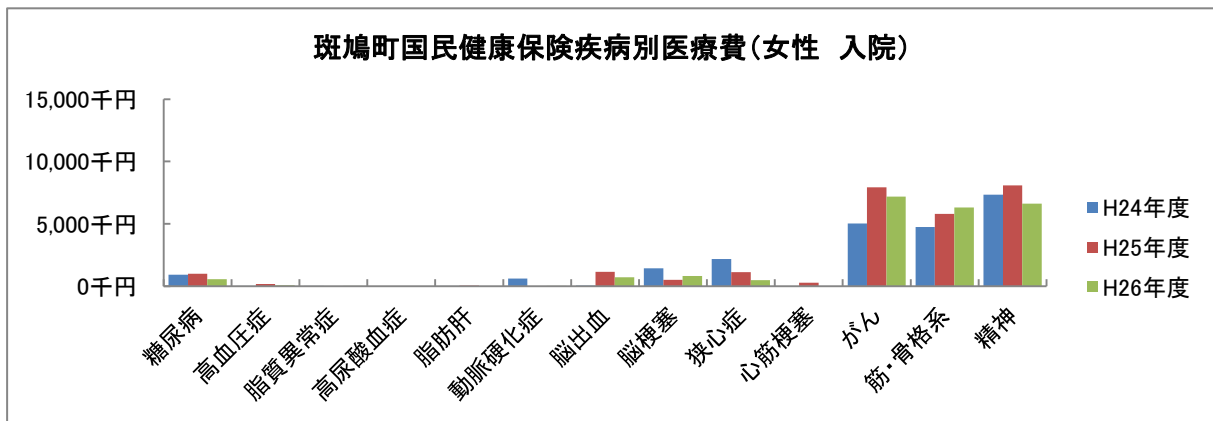
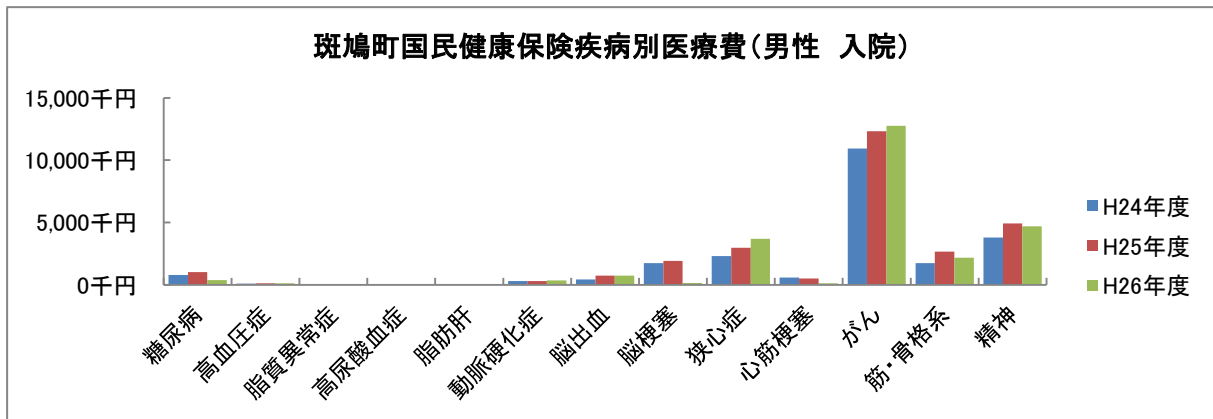
住民の1人あたりの医療費は、医科・歯科とも年々増加傾向にあり、奈良県・全国に比べ高い状況です。

疾患別の医療費をみると、男性ではがんが最も多く、次いで、精神疾患、糖尿病、高血圧症の順となっていますが、女性では筋、骨格系が最も高く、次いで、がん、精神、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病が高い割合を示しています。

また、入院にかかる医療費では、男女とも、長期にわたって治療が必要ながんや精神疾患が多く、外来では生活習慣病が多くなっています。



出典: 国保連合会KDBシステム

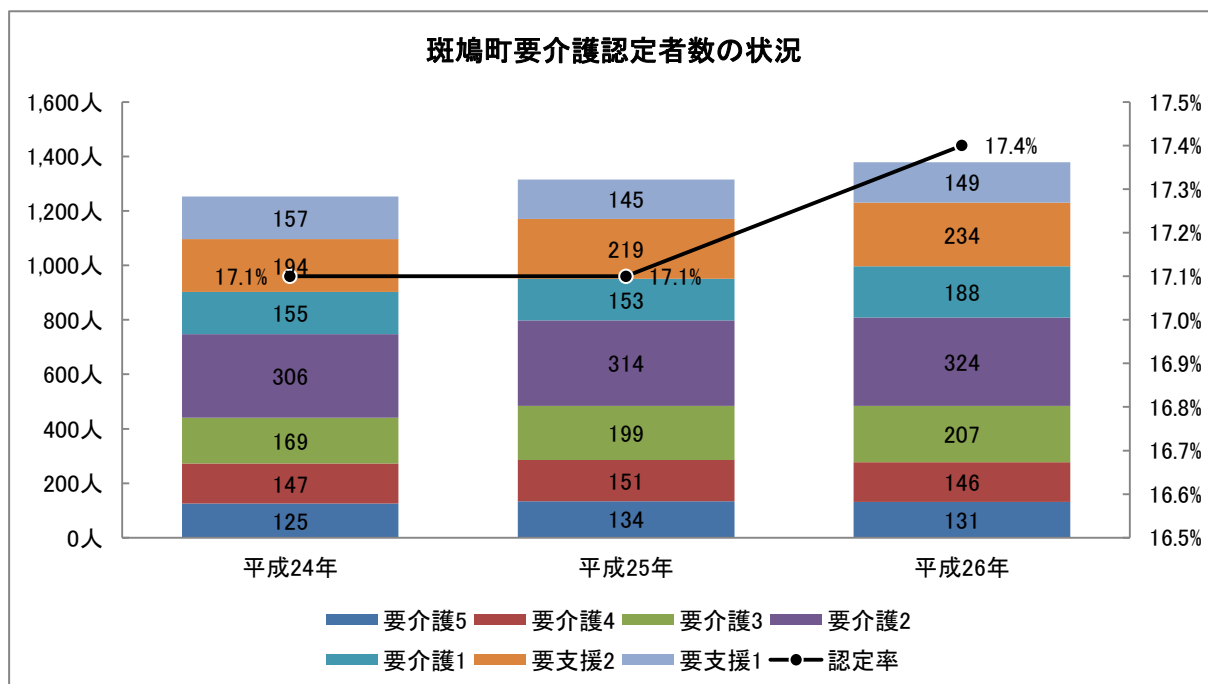


出典: 国保連合会KDBシステム

(4) 要介護状況

斑鳩町の要支援・要介護者数は、高齢者の増加に伴い、年々増加しています。

平成25年国民生活基礎調査では、介護が必要となった主な原因を要介護度別にみると、要支援者では関節疾患が20.7%で最も多く、次いで、高齢による衰弱が15.4%となっています。また、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）が21.7%、認知症が21.4%となっています。



出典：斑鳩町第6期介護保険計画

要介護別にみた介護が必要となった理由(全国)

要介護度	第1位		第2位		第3位	
	理由	割合	理由	割合	理由	割合
総数	脳血管疾患(脳卒中)	18.5%	認知症	15.8%	高齢による衰弱	13.4%
要支援者	関節疾患	20.7%	高齢による衰弱	15.4%	骨折・転倒	14.6%
要支援1	関節疾患	23.5%	高齢による衰弱	17.3%	骨折・転倒	11.3%
要支援2	関節疾患	18.2%	骨折・転倒	17.6%	脳血管疾患(脳卒中)	14.1%
要介護者	脳血管疾患(脳卒中)	21.7%	認知症	21.4%	高齢による衰弱	12.6%
要介護1	認知症	22.6%	高齢による衰弱	16.1%	脳血管疾患(脳卒中)	13.9%
要介護2	認知症	19.2%	脳血管疾患(脳卒中)	18.9%	高齢による衰弱	13.8%
要介護3	認知症	24.8%	脳血管疾患(脳卒中)	23.5%	高齢による衰弱	10.2%
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	30.9%	認知症	17.3%	骨折・転倒	14.0%
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	34.5%	認知症	23.7%	高齢による衰弱	8.7%

出典：平成25年国民生活基礎調査

(5) 健診状況

① 特定健康診査および特定保健指導

斑鳩町の特定健康診査の受診率は、平成26年度は31.1%で、平成24年度と比べると1.0ポイント増加しています。

また、特定保健指導率は、平成26年度は29.9%で、平成24年度と比べると7.1ポイント増加しています。

特定健診・保健指導受診状況

	特定健診受診率			特定保健指導(終了率)		
	H24年度	H25年度	H26年度	H24年度	H25年度	H26年度
斑鳩町	30.1%	30.6%	31.1%	22.8%	33.5%	29.9%
奈良県	27.5%	27.9%	29.6%	14.5%	16.3%	14.1%

出典: 特定健康診査法定報告値

② がん検診

斑鳩町のがん検診の平成24年度から平成26年度の受診率をみると、胃がん・肺がんは横ばい状態で、大腸がん・子宮がん・乳がんは増加しています。特に女性特有の子宮がん・乳がん検診においては、伸び率が高くなっています。

また、受診率について、奈良県・全国と比べると、肺がんは全国よりも低く、大腸がんは奈良県・全国よりも低く、胃がん・子宮がん・乳がんは、奈良県・全国ともに上回っており、子宮がん・乳がん検診は特に高くなっています。

がん検診受診状況

		斑鳩町	奈良県	全国
胃がん	H24年度	10.7%	6.1%	9.0%
	H25年度	11.9%	6.7%	9.6%
	H26年度	10.7%	6.8%	9.3%
肺がん	H24年度	11.9%	6.7%	17.3%
	H25年度	12.9%	7.2%	16.0%
	H26年度	12.1%	7.7%	16.1%
大腸がん	H24年度	13.6%	17.6%	18.7%
	H25年度	15.1%	18.1%	19.0%
	H26年度	15.4%	18.9%	19.2%
子宮がん	H24年度	38.8%	19.2%	23.5%
	H25年度	49.5%	26.6%	31.1%
	H26年度	46.7%	27.6%	32.0%
乳がん	H24年度	32.7%	19.4%	17.4%
	H25年度	44.8%	28.1%	25.3%
	H26年度	42.1%	29.8%	26.1%

出典: 政府統計

③ 歯周疾患検診

斑鳩町の歯周疾患検診の受診率をみると、横ばい状態であり、低い状況です。また、受診結果をみても、治療を要する人が多くなっています。

歯周疾患検診受診状況

(単位:人, %)

年度		H24年度	H25年度	H26年度
対象者数		9,035人	9,173人	9,239人
受診者数		382人	382人	386人
受診率		4.2%	4.2%	4.2%
判定区分	異常なし	20人	20人	16人
	要指導	10人	11人	21人
	要医療	352人	351人	349人

資料:斑鳩町健康対策課

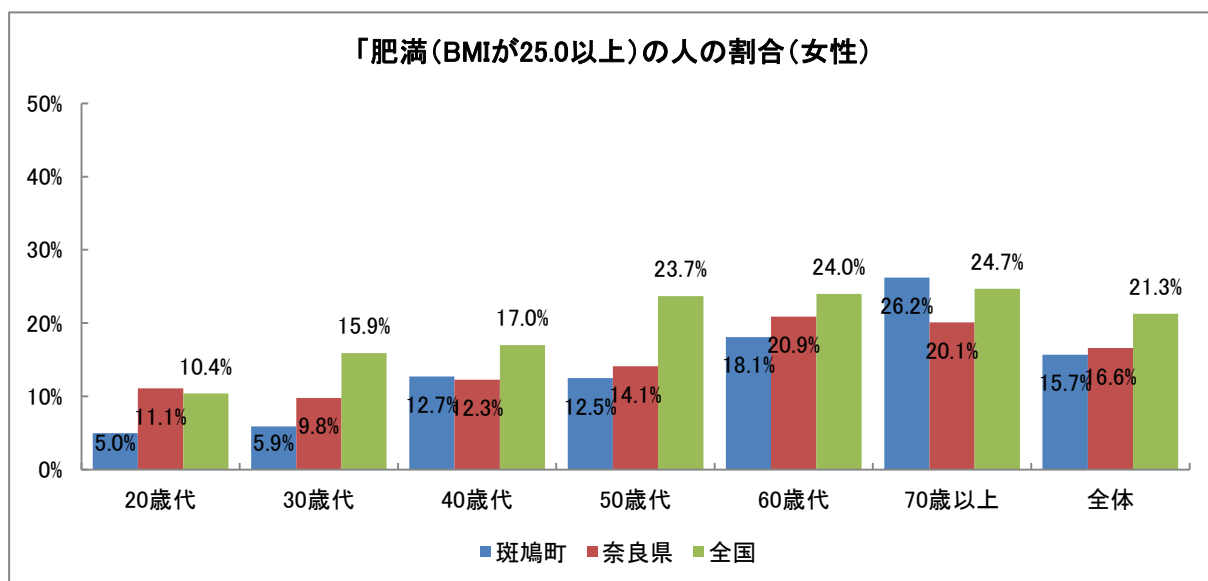
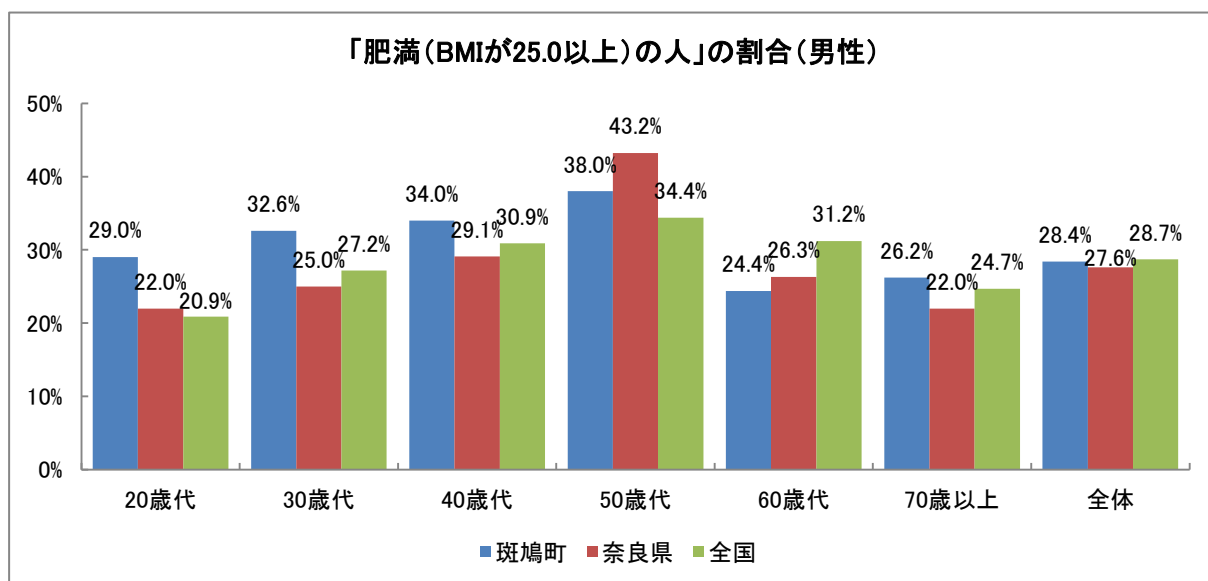
2 アンケート結果からみた健康意識

(1) 体格指数 (BMI)

① 肥満の人の状況

住民の「肥満 (BMIが25.0以上) の人」の割合は、男性では50歳代の割合が38.0%と最も高く、20歳から40歳代は奈良県・全国より高くなっています。

一方、女性では年齢とともに肥満者の割合は高くなり、最も高いのは70歳以上で26.2%となっています。奈良県・全国と比べ、70歳以上は高くなっていますが、他の年代はいずれも低い状況です。



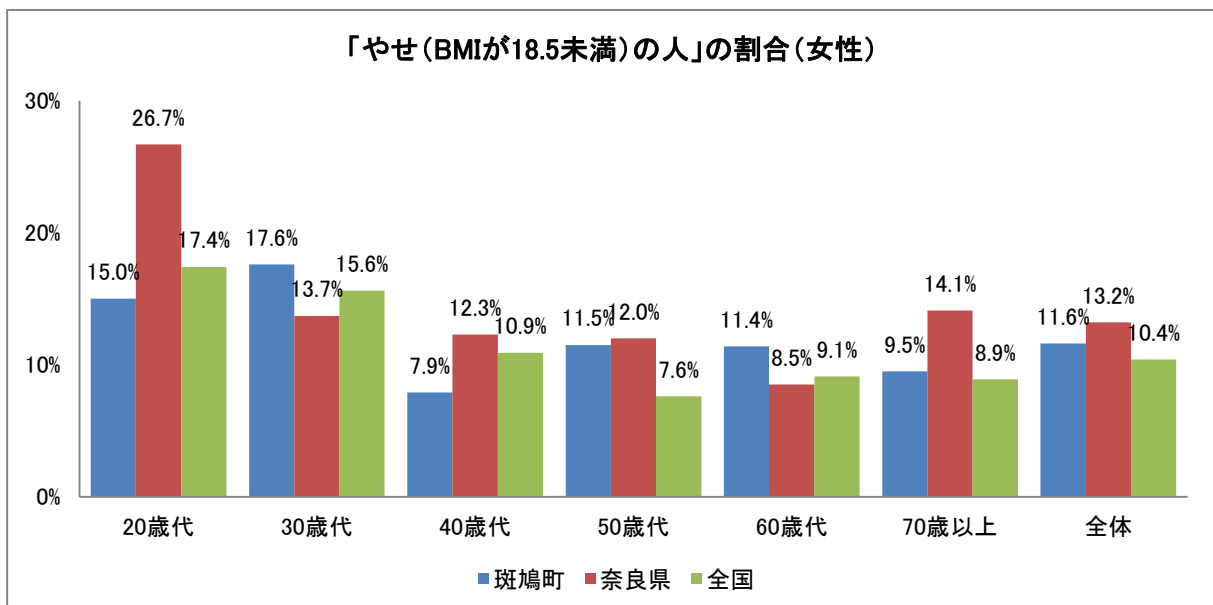
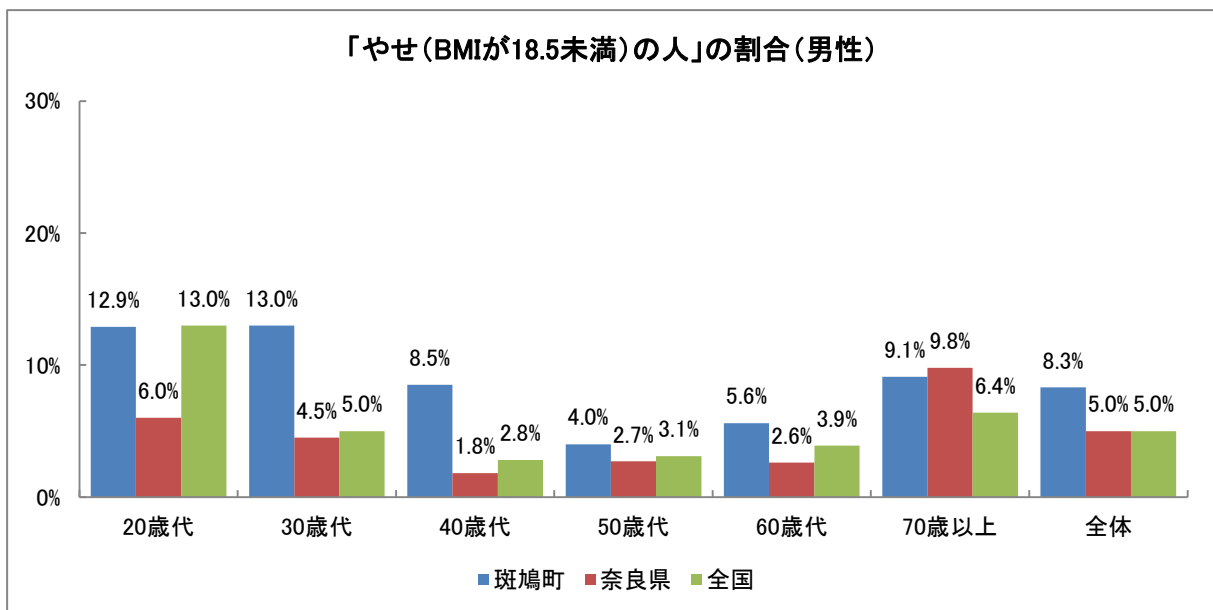
出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査 (H27年度)
 奈良県: 平成23年度 県民栄養調査
 全国: 平成26年度 国民栄養調査

② やせの人の状況

住民の「やせ（BMIが18.5未満以上）の人」の割合は、年齢別では、男性は20歳代が12.9%、30歳代が13.0%と高く、50歳代が4.0%と最も低くなっており、その後は年齢とともに増加しています。70歳以上を除くすべての年代で奈良県・全国より割合が高い状況です。

一方、女性は20歳代が15.0%、30歳代が17.6%と高く、40歳代以上は10%前後です。全体的にみると、奈良県よりは低い状況ですが、全国と比べると高くなっています。

なお、男女ともに70歳以上は奈良県よりも低く、全国より高い状況です。



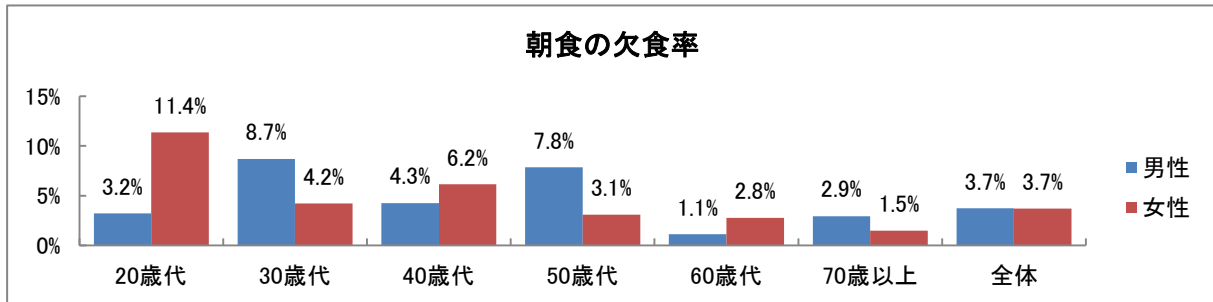
出典：斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査（H27年度）
 奈良県：平成23年度 県民栄養調査
 全国：平成26年度 国民栄養調査

(2) 食習慣

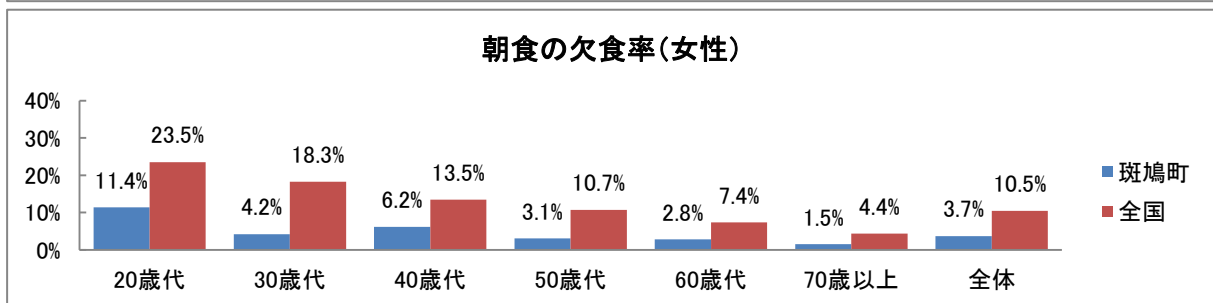
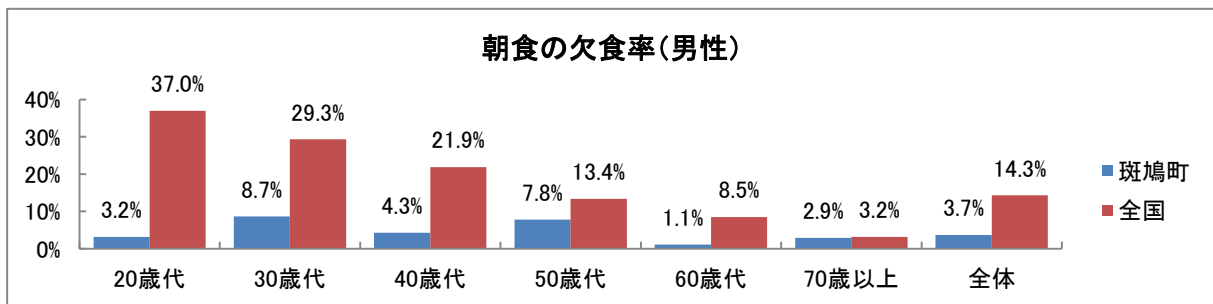
① 朝食の欠食について

住民の朝食の欠食率は、男性では30歳代と50歳代が、女性では20歳代が高くなっていますが、全国と比べ欠食率は低い状況です。

また、欠食の理由についてみると、男女ともに「食べる時間がない」「食欲がない」が多くなっています。



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)
平成26年度国民栄養調査

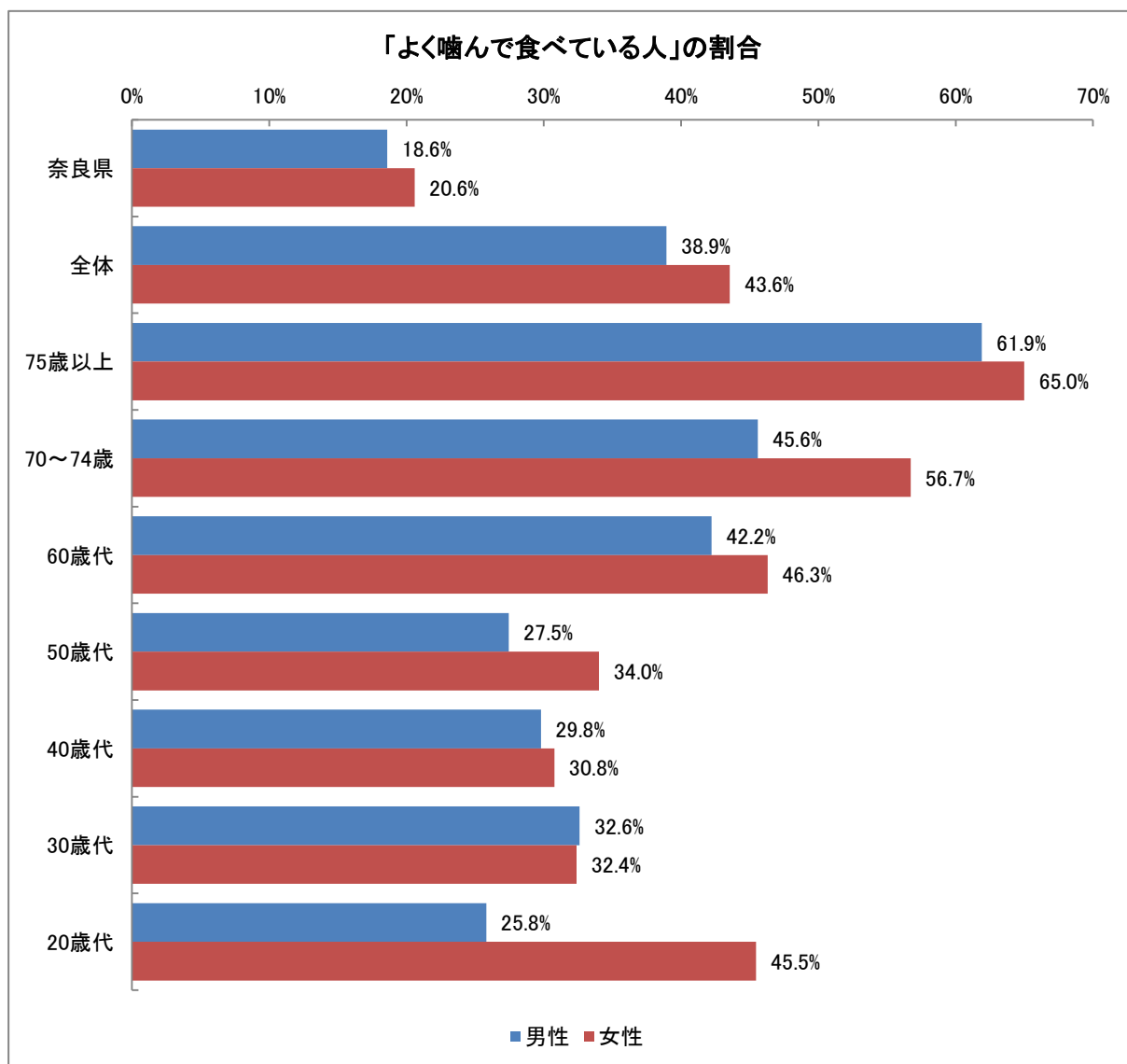
朝食の欠食理由

	男性	女性
食べる時間がない	35.3%	38.2%
食欲がない	29.4%	23.5%
食べる習慣がない	14.7%	20.6%
朝食が用意されていない	5.9%	5.9%
その他	14.7%	11.8%

出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

② 咀嚼について

住民の「よく噛んで食べている人」の割合は、ほとんどの世代において女性の方が高くなっています。男女ともに60歳以上の人はよく噛んで食べる人の割合が高く、また、奈良県（男性18.6%、女性20.6%）と比べると、「よく噛んで食べている人」の割合が高くなっています。



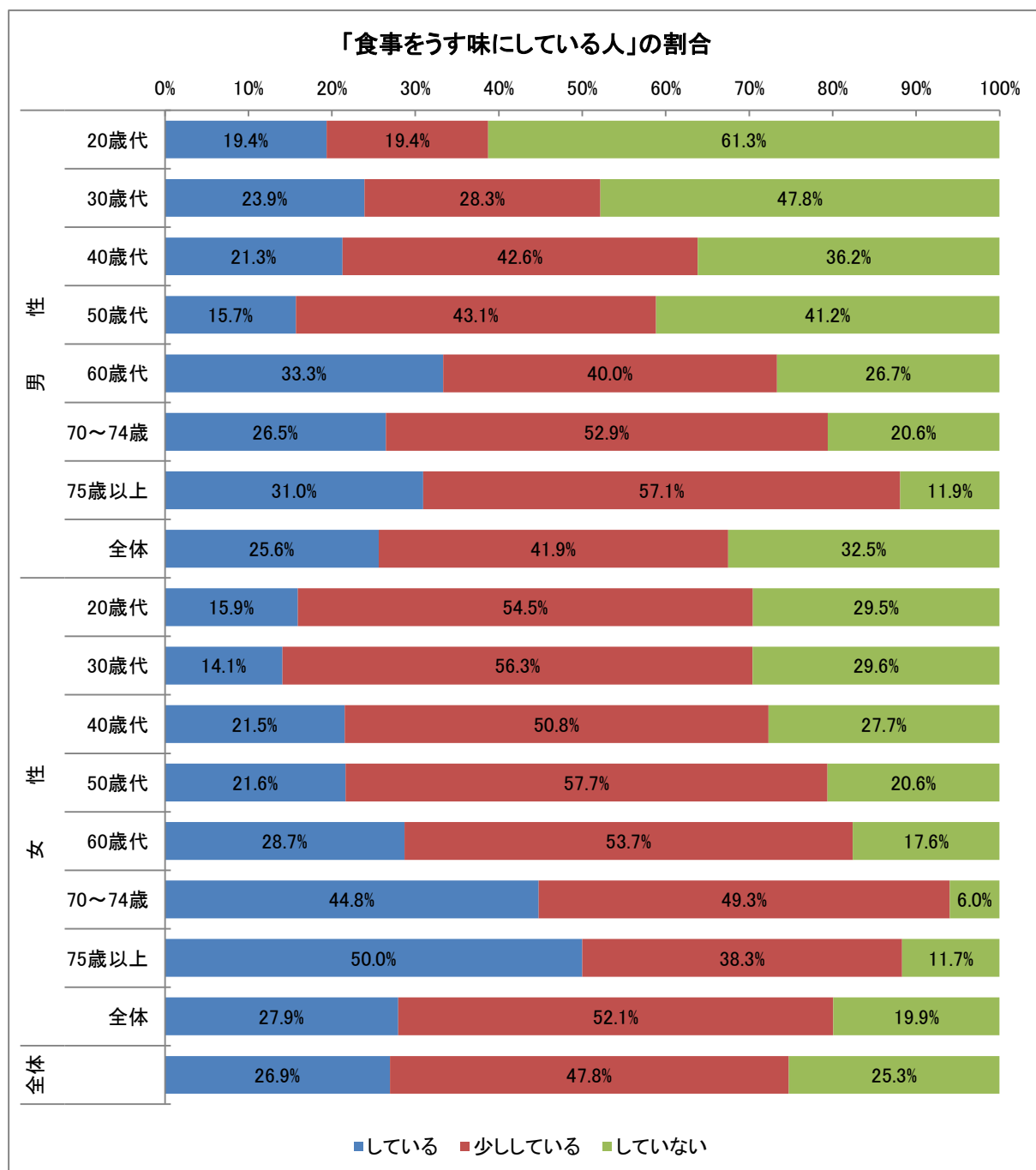
出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)
奈良県:平成26年度 なら健康長寿基礎調査

③ うす味について

住民の「食事をうす味にしている人」の割合は、男女とも、年齢とともに増加する傾向にあります。

男女では、女性の方がうす味にしている人の割合が高く、75歳以上の女性は50.0%の人がうす味を心がけています。

一方、「うす味にしていない人」の割合は、20歳から30歳代の男性が最も多く、また、「うす味にしている人」の割合で最も低いのは、20歳から30歳代の女性で、同世代の男性よりも低くなっています。



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

④ 食生活の問題点について

住民が食生活の中で感じている問題点についてみると、男女ともに60歳以降で「問題ない」と感じている人の割合が高くなっています。

また、男女ともに、「問題ない」と感じている人を除くと、20歳・30歳代の若い男性は「食事の時間が不規則」、その他の世代では、「食べすぎる」が最も高くなっており、女性は世代を通して「食べすぎる」「間食が多い」が多くなっています。

食生活の問題点

(単位: %)

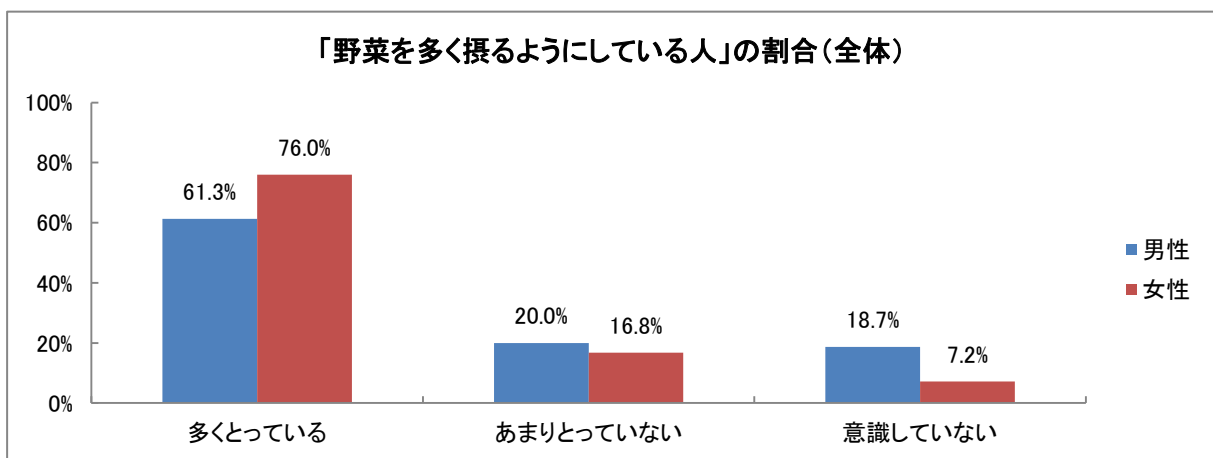
	男性					女性				
	20~39歳	40~59歳	60~74歳	75歳以上	全体	20~39歳	40~59歳	60~74歳	75歳以上	全体
問題はない	22.1	31.6	55.7	57.1	42.7	22.6	25.3	43.4	48.3	33.6
食事のバランスが悪い	20.8	16.3	12.7	7.5	14.7	28.1	18.6	17.6	15.3	20.0
食べすぎる	32.5	32.7	25.3	25.0	28.7	29.8	33.5	37.1	27.1	33.1
好き嫌いが多い	7.8	3.1	5.1	7.5	5.4	4.4	8.1	7.1	8.5	6.9
食事を抜く	10.4	10.2	1.3	2.5	5.6	7.9	4.3	0.6	0.0	3.4
食事時間が不規則	40.3	26.5	12.0	5.0	20.9	19.3	16.8	6.5	6.8	12.7
間食が多い	13.0	11.2	6.3	15.0	9.9	22.8	29.2	19.4	15.3	22.8
中食・外食が多い	15.6	8.2	2.5	0.0	6.4	13.2	4.3	2.9	5.1	6.0
その他	2.6	4.1	3.8	5.0	3.8	3.5	3.1	4.1	6.8	4.0

出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

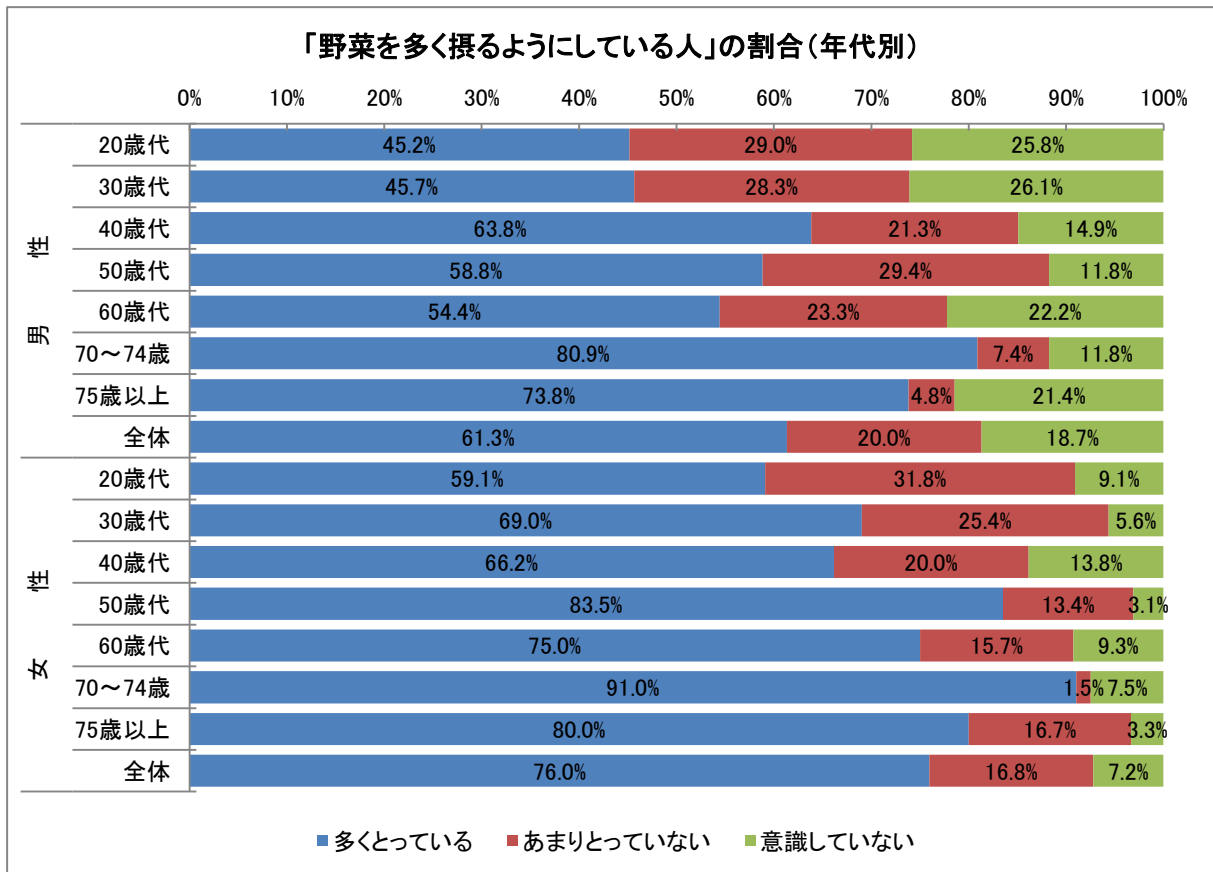
⑤ 野菜の摂取について

住民の「野菜を多く摂るようにしている人」の割合は、男性で61.3%、女性で76.0%と6割以上の方が野菜の摂取を心がけており、各世代においても同様の傾向となっています。

ただ、平成24年国民健康栄養調査の野菜の摂取量をみると、奈良県は男性が40位、女性が46位と野菜摂取量の少ない県となっており、斑鳩町でも実際の摂取量は少ない可能性があります。



出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

奈良県の野菜の摂取量

(男性)

順位	都道府県名	摂取量(g)
1位	長野県	379
2位	島根県	358
3位	新潟県	333
}		
38位	和歌山県	272
39位	佐賀県	271
40位	奈良県	267
41位	宮崎県	265
42位	愛媛県	265
43位	福岡県	265
44位	大阪府	264
45位	徳島県	262
46位	北海道	260
47位	愛知県	243
全国		297

(女性)

順位	都道府県名	摂取量(g)
1位	長野県	365
2位	島根県	323
3位	東京都	312
}		
38位	徳島県	264
39位	三重県	262
40位	福岡県	260
41位	佐賀県	257
42位	長崎県	253
43位	大阪府	249
44位	沖縄県	246
45位	滋賀県	244
46位	奈良県	242
47位	愛知県	240
全国		280

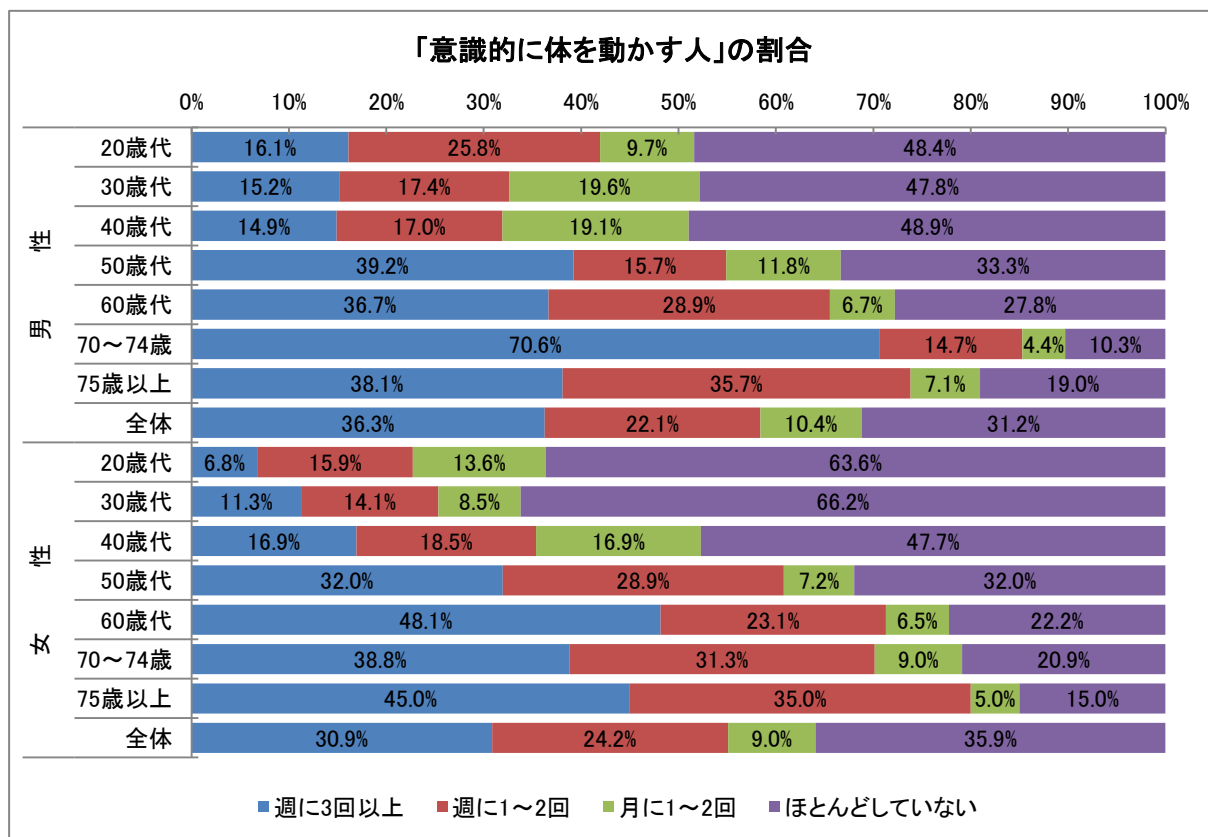
出典:平成24年 国民栄養調査

(3) 運動習慣

① 意識的に体を動かす頻度

住民の「意識的に体を動かす人」の割合は、男女とも50歳未満で「ほとんどしていない人」の割合が高くなっています。

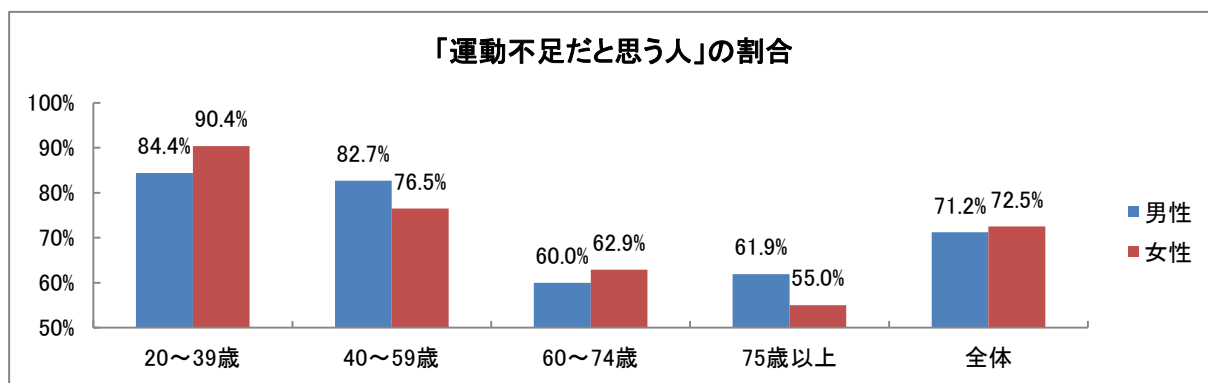
一方、50歳から74歳の方は、週に3回以上体を動かす割合が高く、体を動かすことを意識している人が多くなっています。



出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査 (H27年度)

② 運動不足と思う人の割合

住民の「運動不足だと思う人」の割合は、全体で7割以上となっており、若い世代ほど運動不足だと思う人の割合が高くなっています。

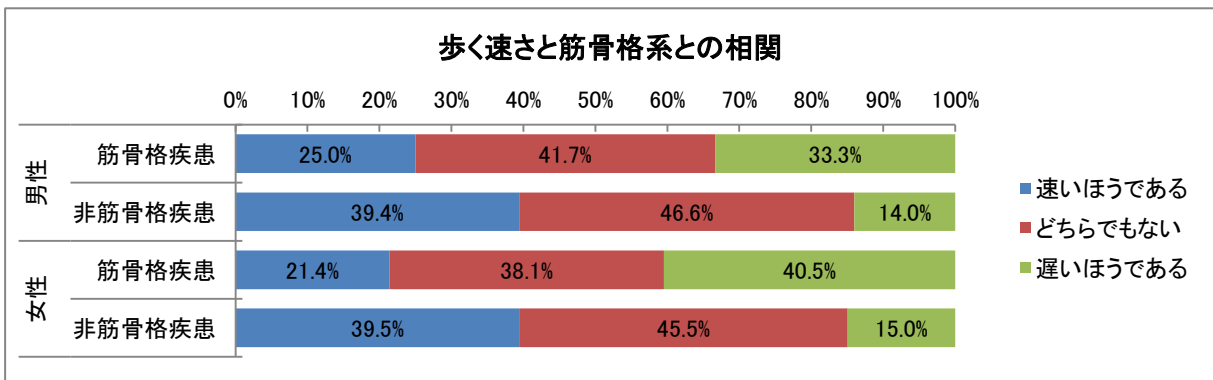
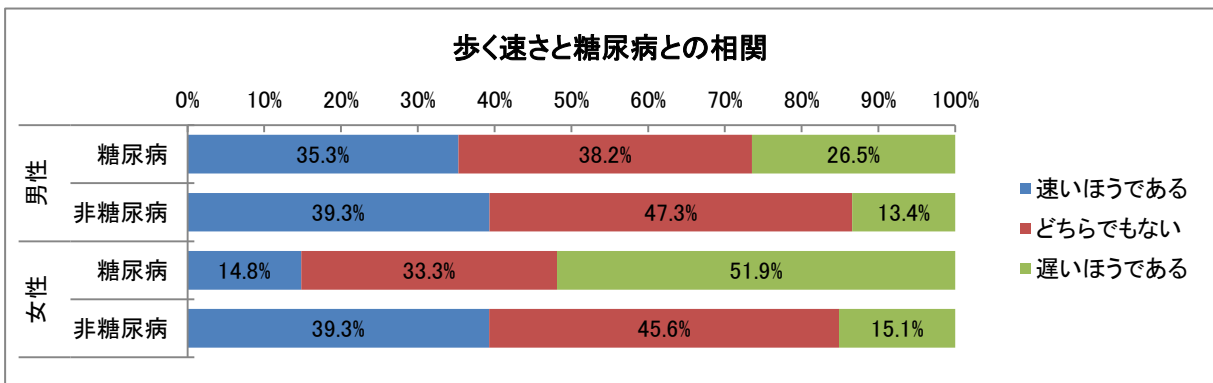
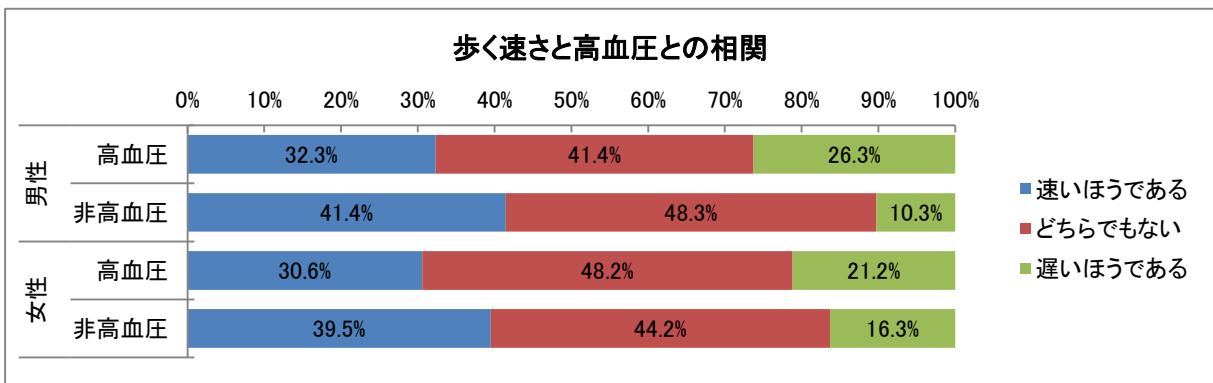
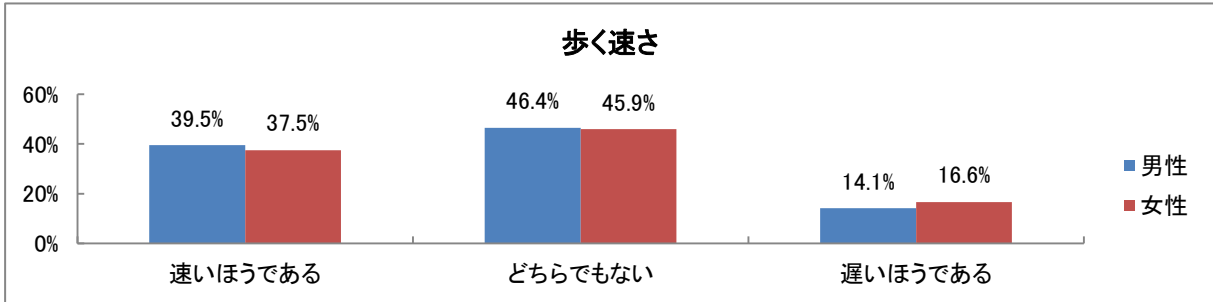


出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査 (H27年度)

③ 歩く速さについて

住民の歩く速さについてみると、「遅い方である人」の割合は、男女とも15%前後となっており、ロコモティブシンドロームの予防の観点から指導が必要な人たちと考えられます。

また、疾病との相関をみると、歩く速さが遅い人は、高血圧、糖尿病、筋骨格系疾患の人に多くなっています。

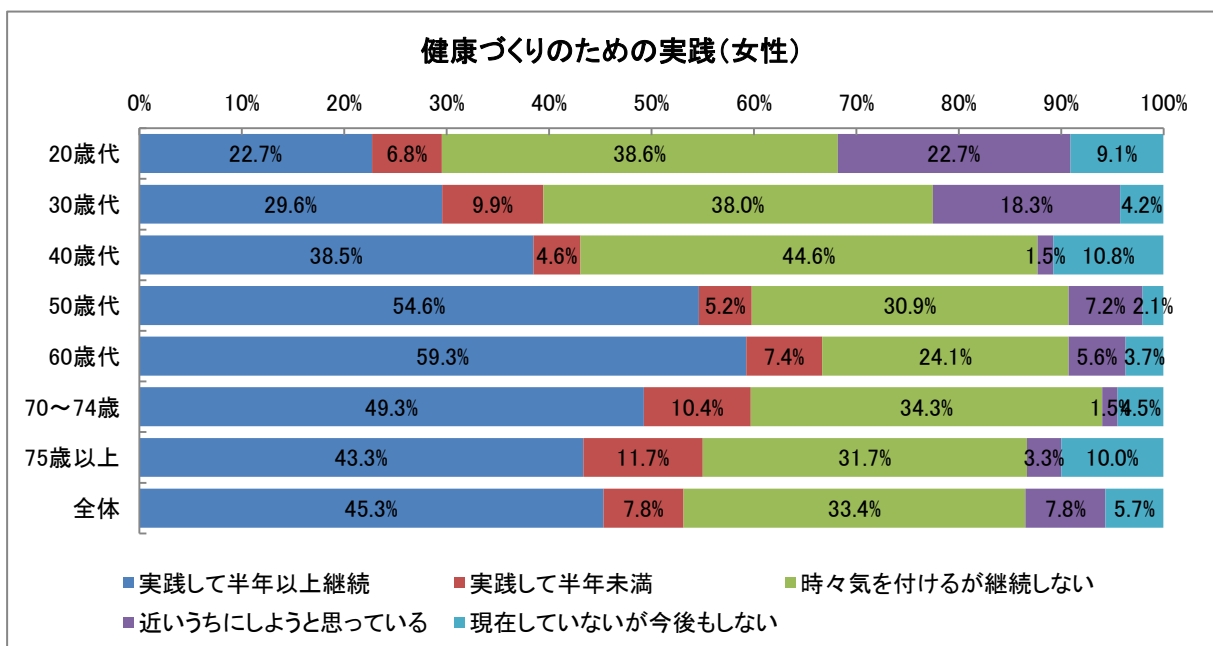
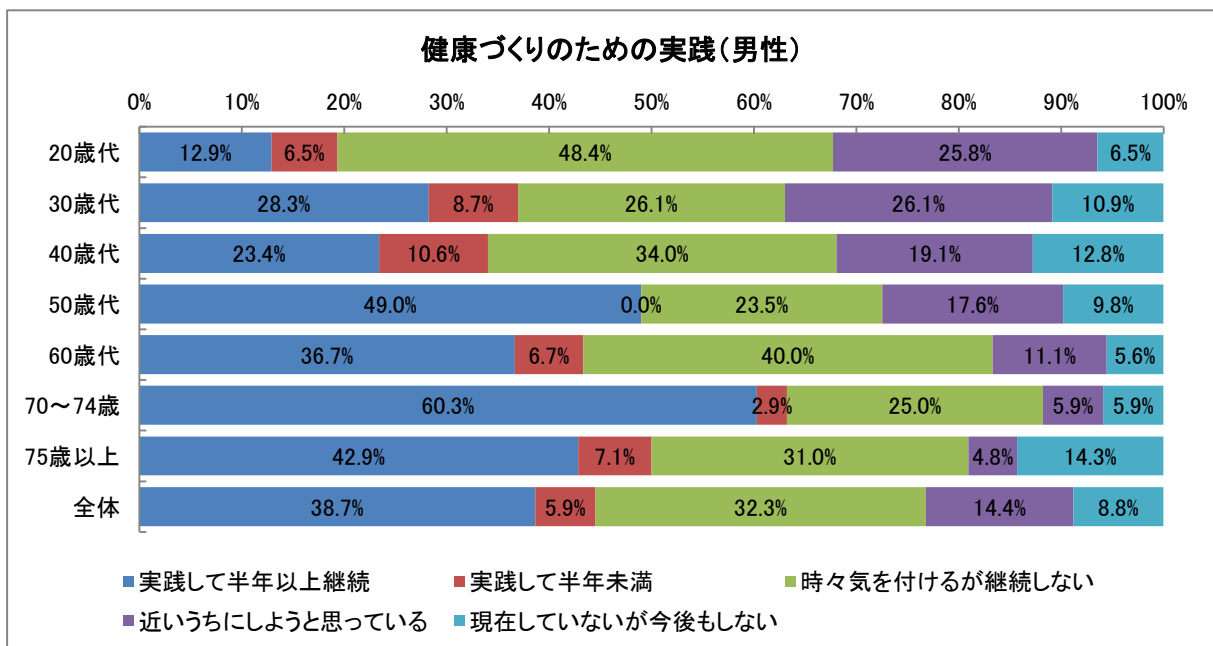


出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

(4) 健康行動

住民の健康行動についてみると、健康づくりのために、何かを実践している人は、「実践して半年以上の人」が男性で38.7%、女性で45.3%となっており、奈良県（男性48.6%、女性54.8%）に比べて低い傾向にあります。今後サポートの必要な対象と考えられる「時々気を付けるが継続しない人」は、男性が32.3%、女性が33.4%となっています。

また、「実践して半年未満の人」が男性では40歳代、30歳代に、女性では70歳代以降、30歳代に多くなっており、この年代が健康づくりの行動をはじめのきっかけとなる年齢となっています。



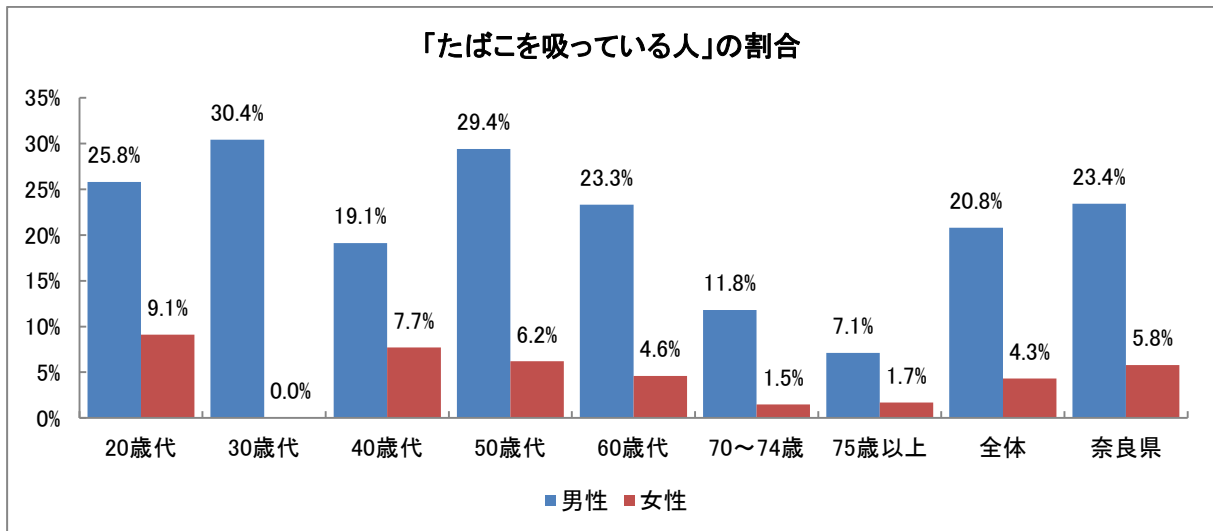
出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

(5) 喫煙・飲酒習慣

① 喫煙

住民の「たばこを吸っている人」の割合は、男性が20.8%、女性が4.3%で、奈良県（男性23.4%、女性5.8%）と比べ低い状況です。

また、たばこが体に与える影響は90%以上の人が知っており、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、「言葉も意味も知っていた人」は、男性が25.3%、女性27.9%となっています。



出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年)
平成26年度 なら健康長寿基礎調査

喫煙習慣

	男性	女性
吸っている	20.8%	4.3%
吸っていたが現在は吸っていない	27.5%	3.7%
吸わない	51.7%	92.0%

煙草の影響を知っているか

	男性	女性
知っている	91.7%	92.0%
少し知っている	6.7%	7.8%
知らない	1.6%	0.2%

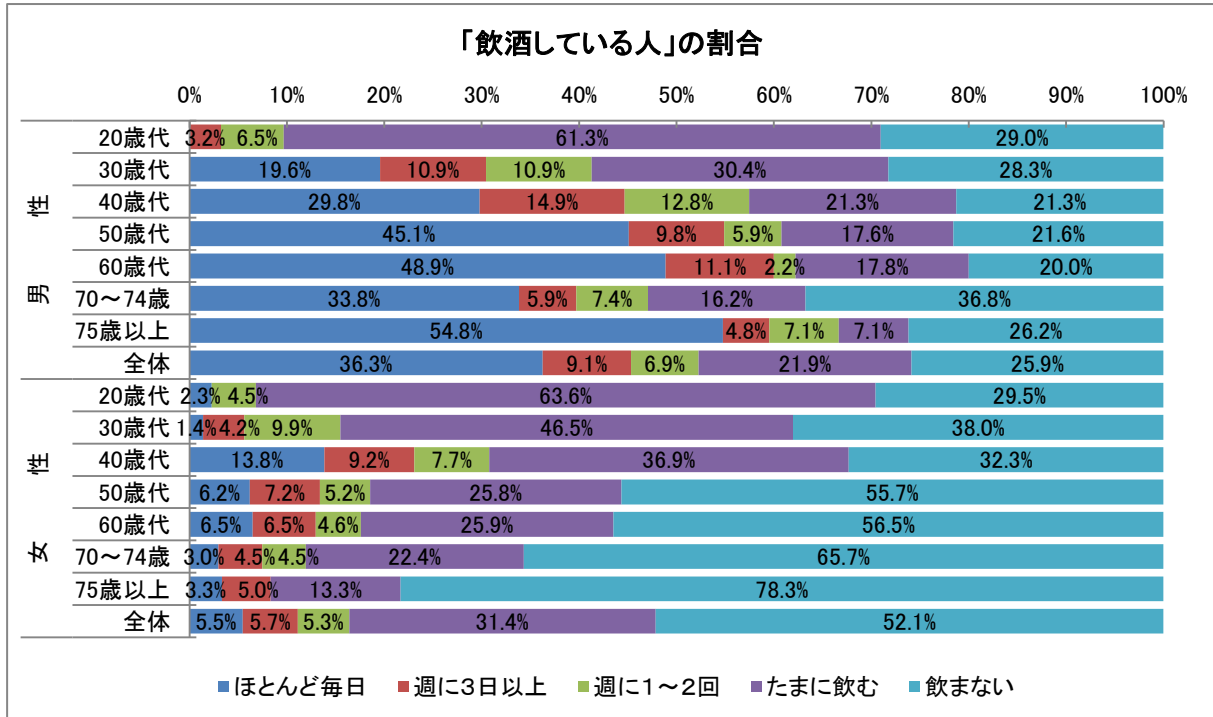
COPDの認知度

	男性	女性
言葉も意味も知っていた	25.3%	27.9%
言葉は知っているが意味は知らなかった	17.3%	19.1%
言葉も意味も知らなかった	57.3%	52.9%

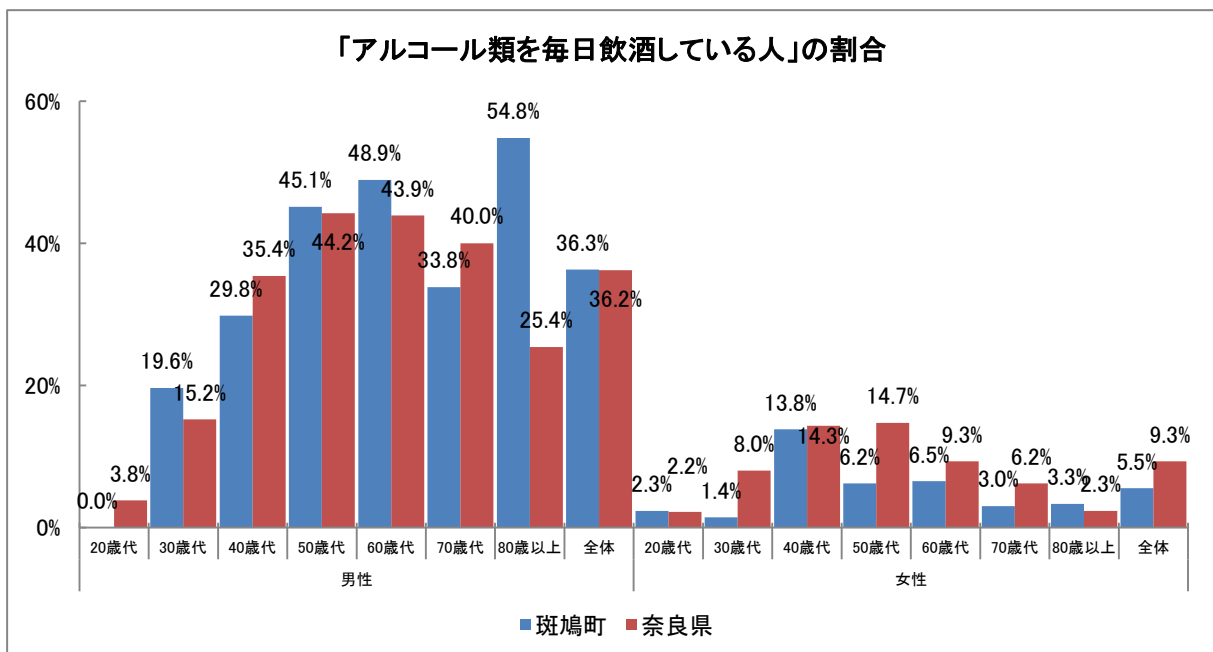
出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年)

② 飲酒

住民の「飲酒をしている人」の割合は、「ほとんど毎日飲む人」が男性は36.3%、女性は5.5%で、奈良県（男性36.2%、女性では9.3%）と比べ、男性には差はみられませんが、女性は低くなっています。また、ほとんど毎日飲む人は、男性の40歳以降で多くなっています。



出典：斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査（H27年度）



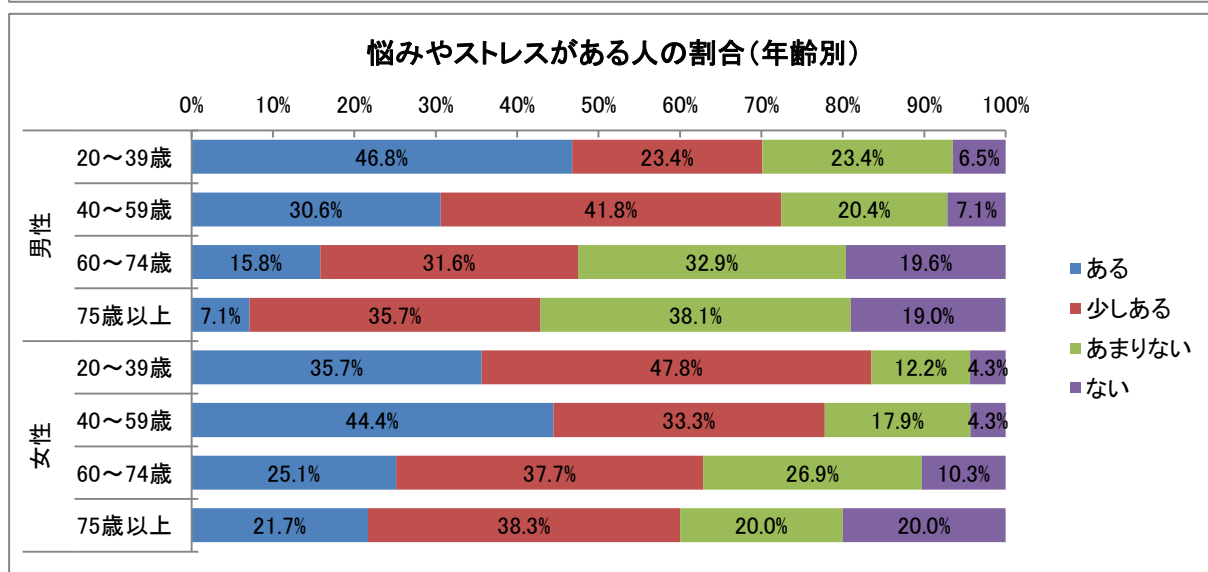
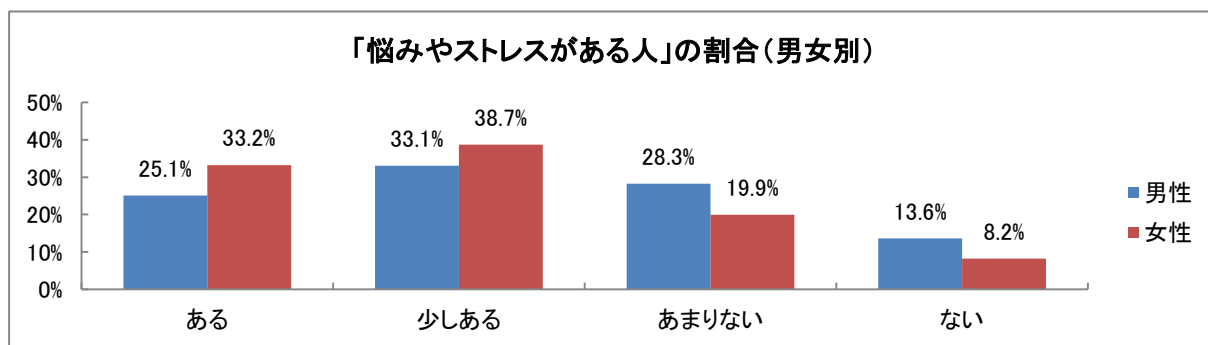
出典：斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査（H27年度）
奈良県：平成26年度 なら健康長寿基礎調査

(6) ストレス・睡眠

① ストレス

住民の「悩みやストレスのある」人の割合は、男性が25.1%、女性33.2%と男性より女性に多くなっています。年代別にみると、男女とも20歳から59歳の働く世代にストレスを感じている人が多く、75歳以上で少なくなる傾向にあります。

また、ストレスへの対応は、「気分転換」が最も多く、次いで多いのは、女性では「誰かに相談する」人が42.2%で、男性では「自分で解決する」人が36.8%となっています。



ストレスへの対応

	男性	女性
誰かに相談	14.9%	42.2%
気分転換	53.6%	59.0%
休養・入浴・睡眠	28.8%	31.4%
専門機関に相談	2.7%	2.9%
自分で解決	36.8%	34.0%
何もしない	17.6%	10.2%
その他	2.9%	4.5%

出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

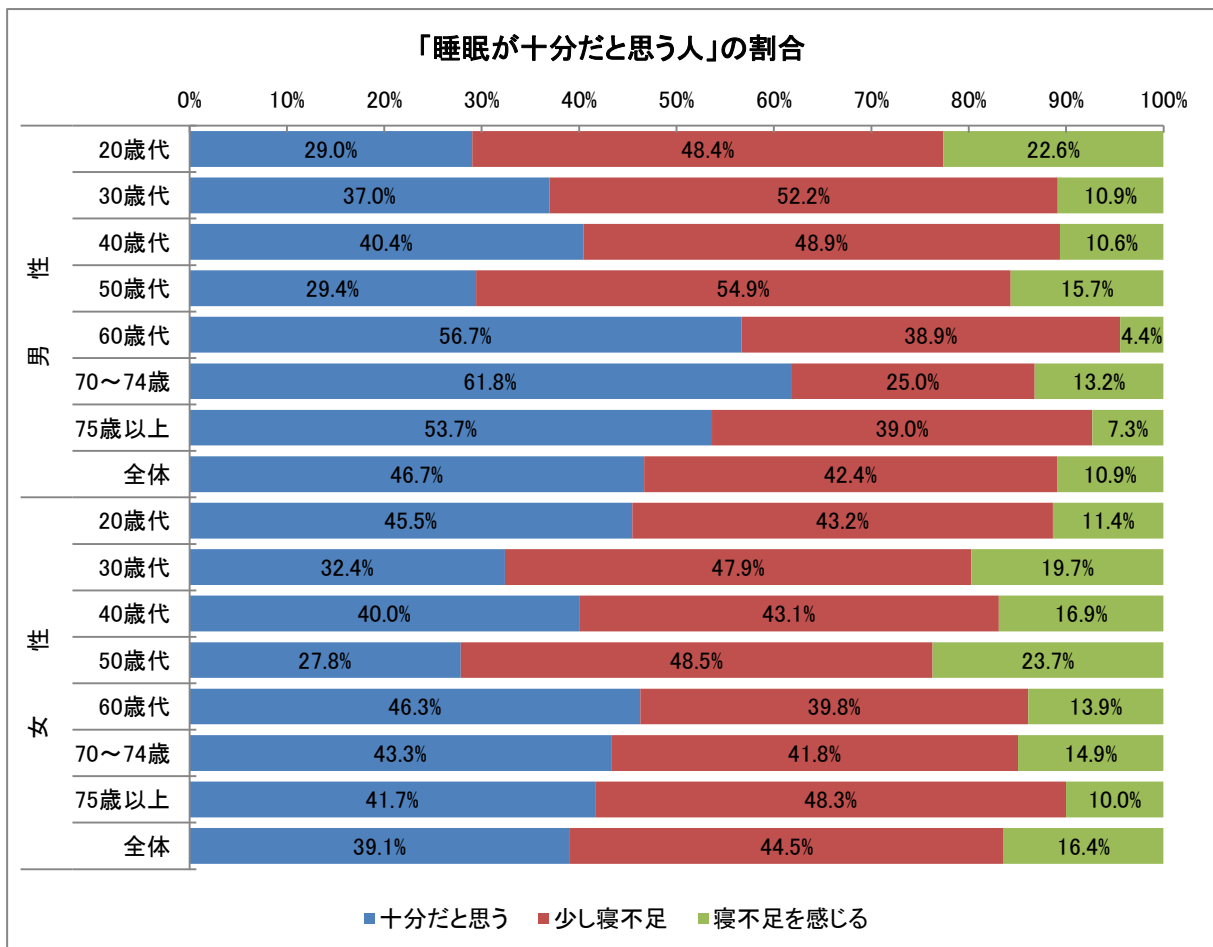
② 睡眠

住民の睡眠時間の平均は、男性が7時間15分、女性が6時間56分となっています。男女とも60歳代以降で増加する傾向にあります。

また、「睡眠が十分だと思う人」の割合は男性が46.7%、女性39.1%と約4割の人は睡眠が十分とれていると思っていますが、「寝不足を感じる人」は女性に多く、16.4%となっています。

睡眠時間(平均値)

	男性	女性
20歳代	6:35	7:08
30歳代	6:24	7:02
40歳代	6:25	6:23
50歳代	6:21	6:08
60歳代	7:31	7:09
70～74歳	8:05	7:28
75歳以上	8:38	7:33
総数	7:15	6:56



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

(7) 歯の健康

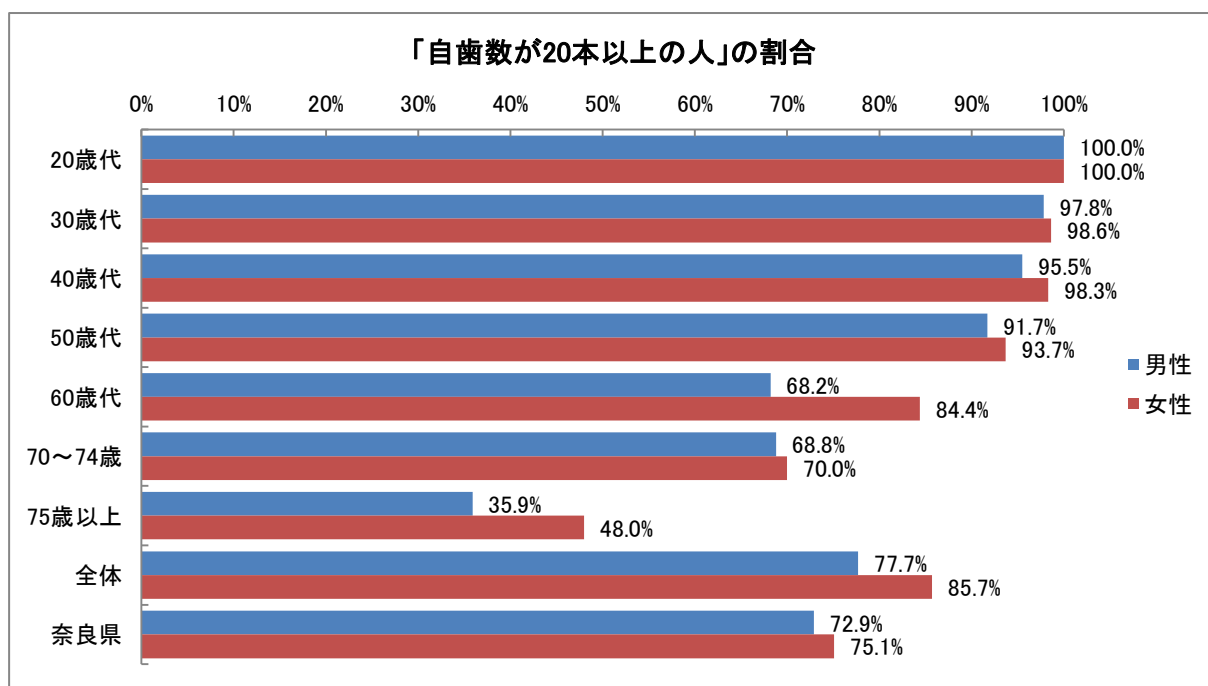
住民の「自歯数が20本以上ある人」の割合は、男性が77.7%、女性が85.7%で、男女とも、年齢とともに減少します。また、奈良県（男性72.9%、女性75.1%）に比べ高くなっています。

歯科の定期検診受診率は、男性が41.7%、女性が51.7%と半数近い人は定期的に受診しており、奈良県（男性38.2%、女性43.4%）と比べ高くなっています。20歳代をのぞいて、男性より女性の方が受診している人が多く、74歳までは年齢とともに高くなっています。

「歯茎がはれている」と答えた人の割合は、男性が12.6%、女性が12.5%で、奈良県（男性11.5%、女性10.6%）に比べて高くなっています。

「歯茎から血が出る」と答えた人の割合は、男性が22.3%、女性が19.6%で、奈良県（男性19.9%、女性16.1%）に比べ高くなっています。男女差はあまりありませんが、若い世代の方が高くなっています。

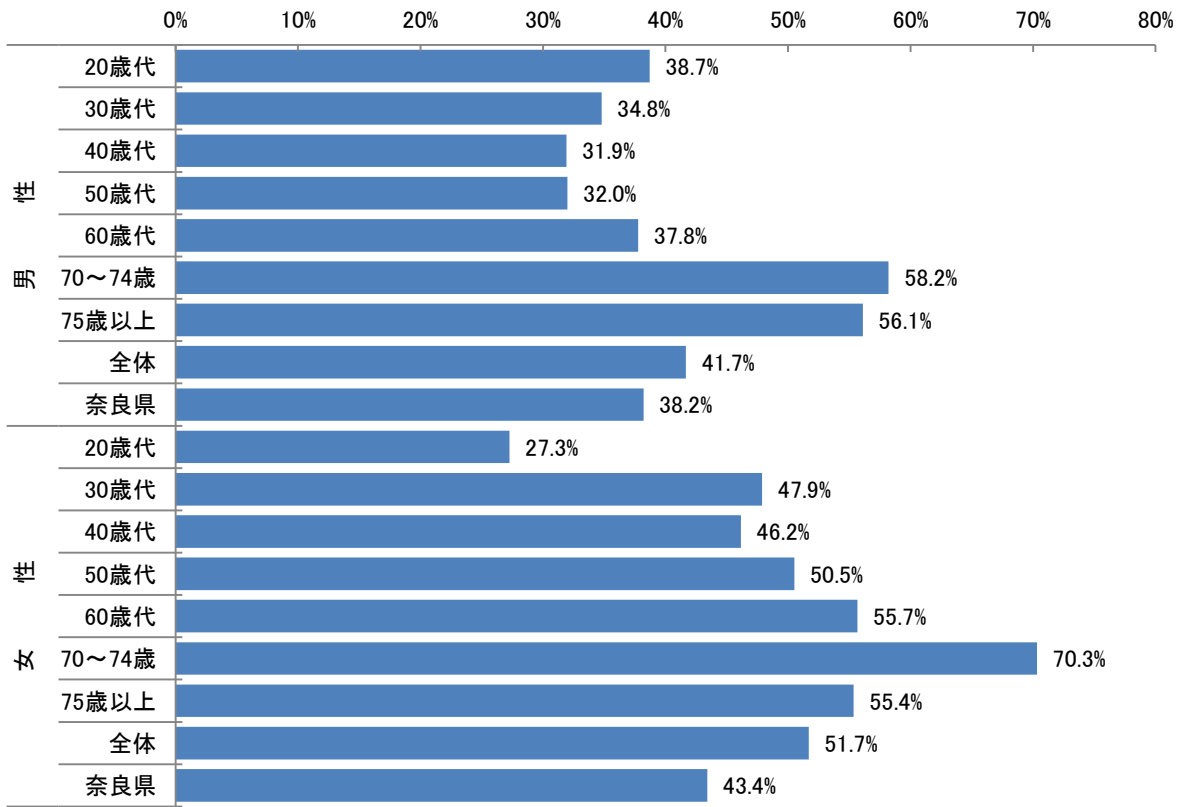
何でも噛んで食べることができる人は、男性が74.4%、女性80.5%で、奈良県（男性84.1%、女性85.9%）に比べ低くなっています。



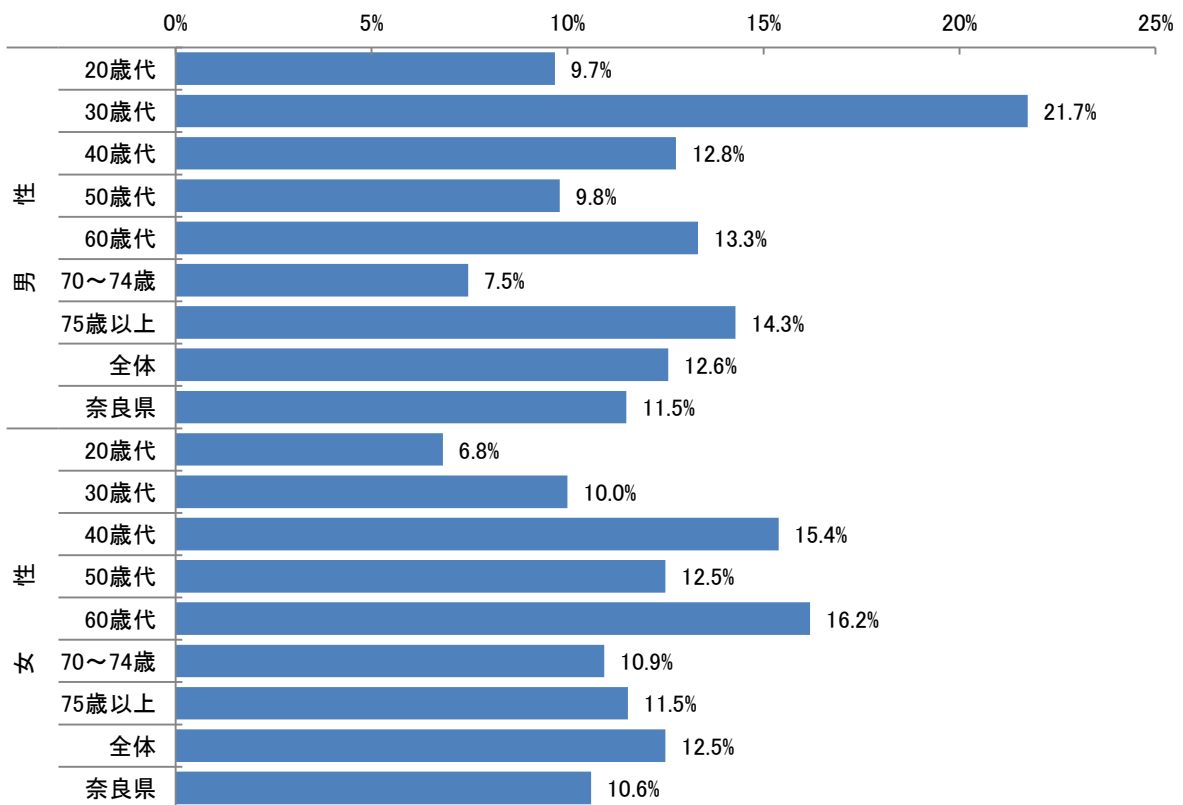
歯の定期検診と歯茎の状況

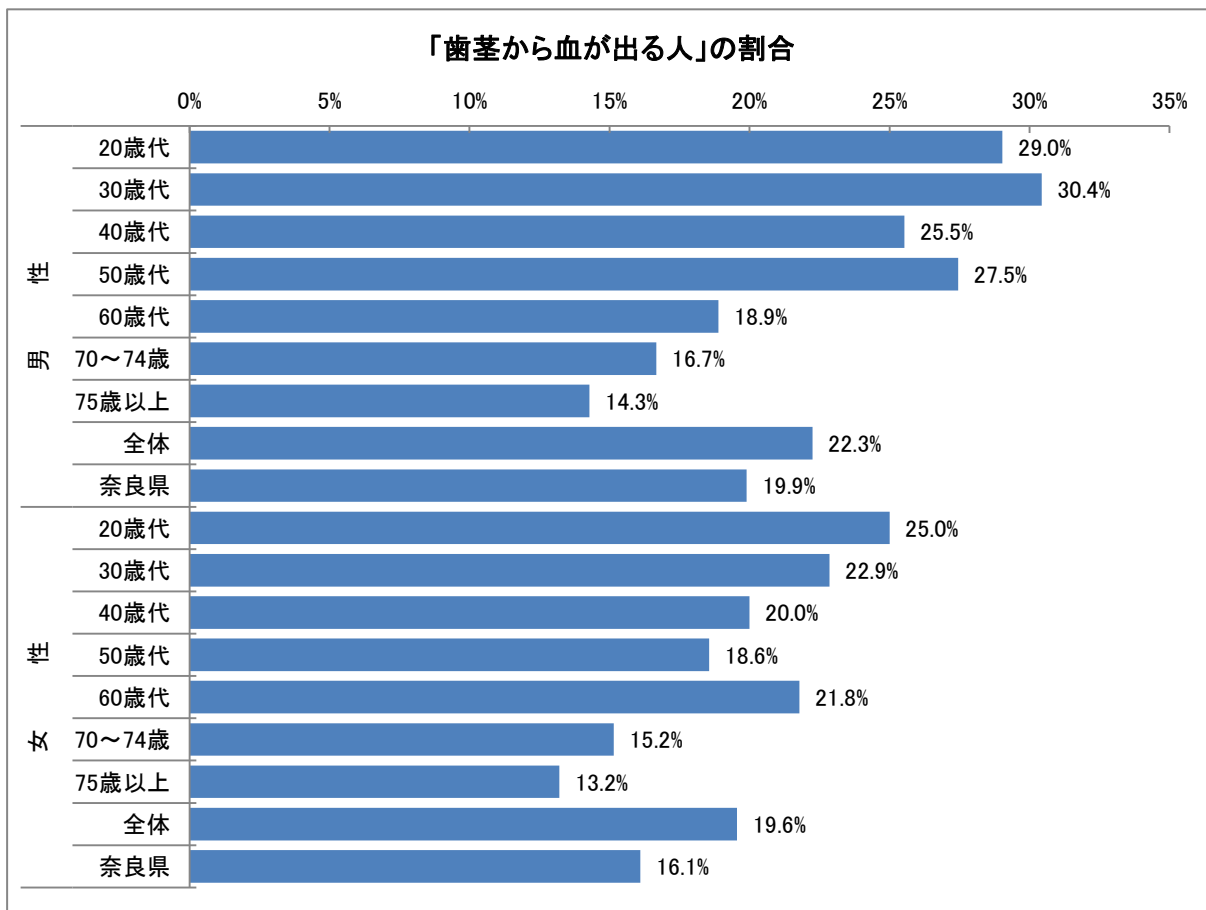
	斑鳩町		奈良県	
	男性	女性	男性	女性
歯の定期検診受診	41.7%	51.7%	38.2%	43.4%
歯茎がはれている	12.6%	12.5%	11.5%	10.6%
歯茎から血が出る	22.3%	19.6%	19.9%	16.1%

歯科定期検診受診率



「歯茎が腫れている人」の割合





何でも噛める人の割合

	男性	女性
何でも噛める	74.4%	80.5%
一部噛めない食べ物がある	23.5%	17.6%
噛めない食べ物が多い	1.9%	1.8%
噛んで食べることができない	0.3%	0.2%

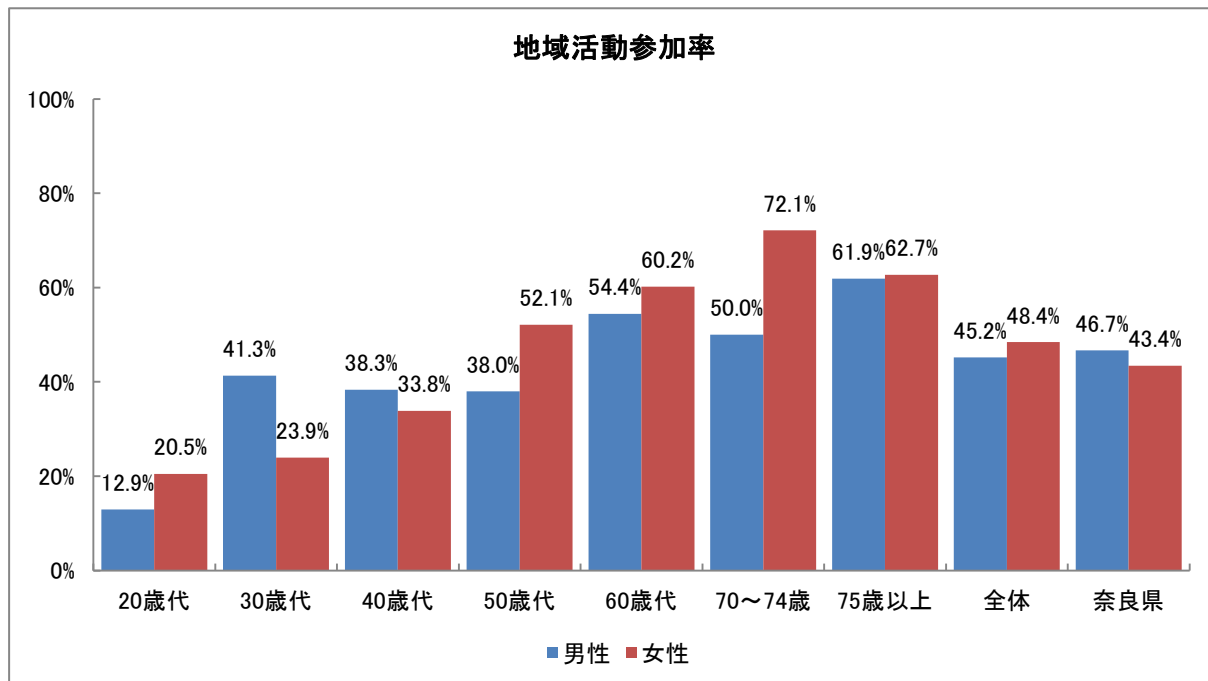
出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)
 奈良県: 平成26年度 なら健康長寿基礎調査

(8) コミュニケーション

① 地域活動への参加

住民の地域活動への参加率は、男性が45.2%、女性が48.4%と奈良県（男性46.7%、女性43.4%）に比べ、女性の参加割合が高くなっています。

参加率が50%を超えるのは、男性は60歳代以降、女性は50歳代以降で、仕事や子育てが一段落した年代で高くなることが推察されます。



出典：斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査（H27年度）
平成26年度 なら健康長寿基礎調査

活動組織

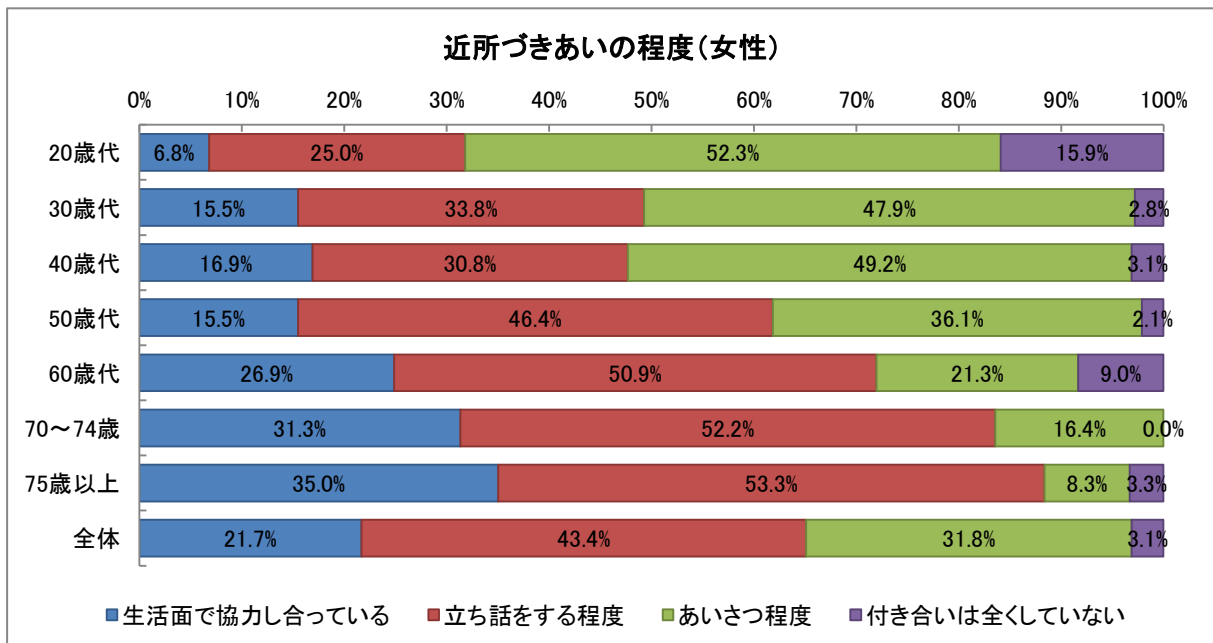
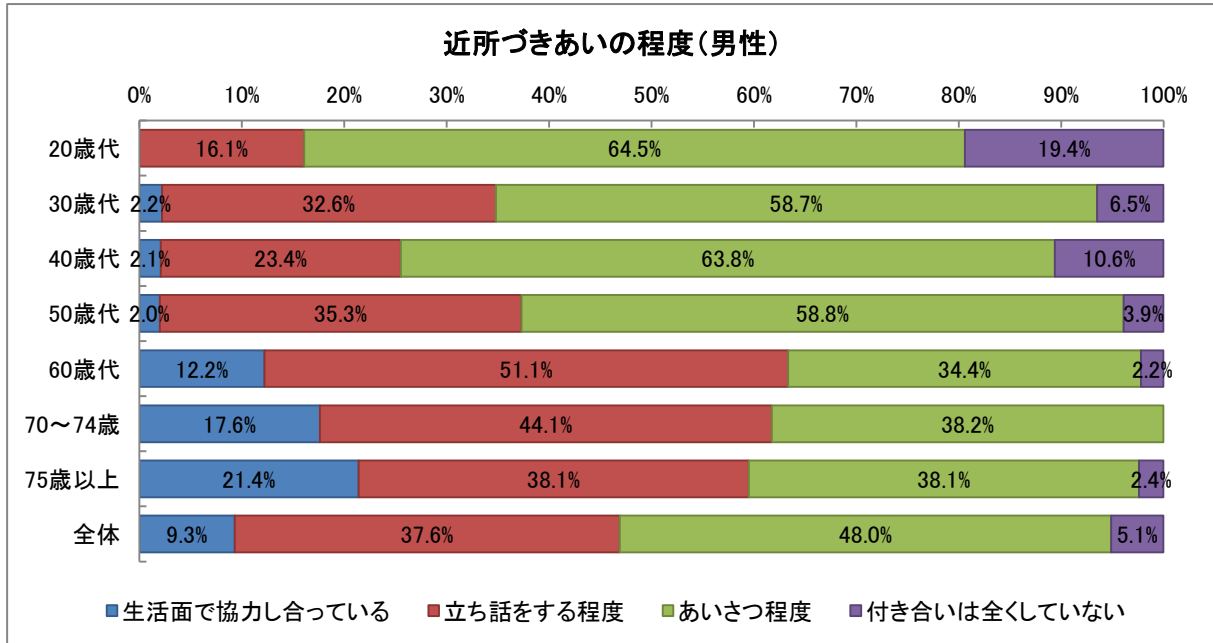
	男性	女性
町内会	74.0%	59.4%
スポーツクラブ	21.9%	19.7%
趣味の会	20.7%	30.3%
ボランティアグループ	15.4%	20.1%
老人クラブ	14.2%	11.1%
その他の活動組織	7.7%	11.1%

出典：斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査（H27年）

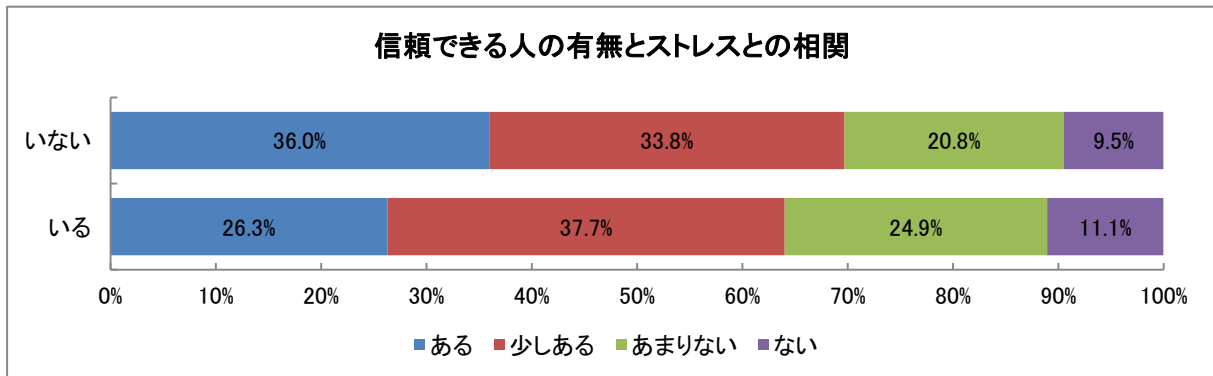
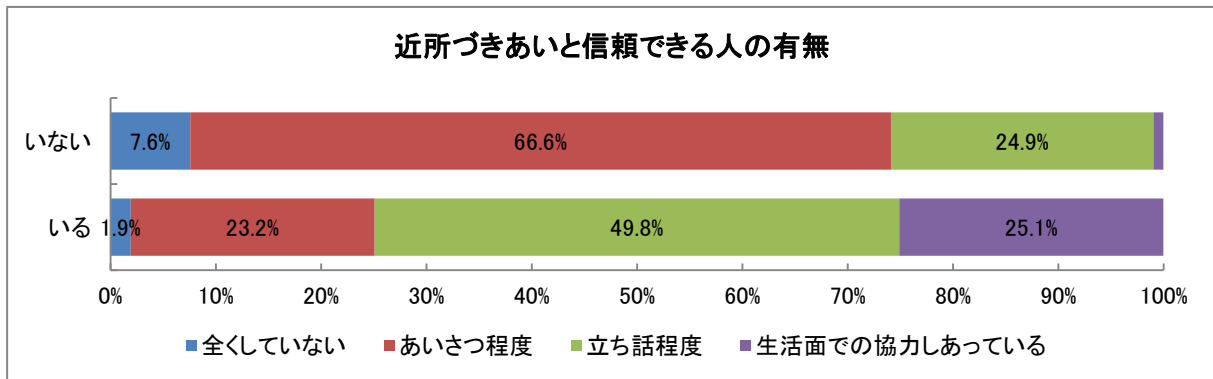
② 近所づきあい

住民の近所づきあいの程度は、男性の20歳から50歳代と女性の20歳から40歳代は「挨拶程度」となっていますが、これ以降の世代では「立ち話をする程度」が高くなっています。

また、近所づきあいの深い人は、信頼する人の割合が多く、ストレスのない人が多くみられます。



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)



出典: 斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

第3章 計画の実現に向けて

1 計画の展開

計画を実現させるためには、斑鳩町の死亡原因の中で多い「がん」や「循環器疾患（心疾患や脳血管疾患）」また医療費で高額を占める「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などの疾患を予防することが重要となってきます。

これらの疾患は、食生活や運動不足などの不健康な生活習慣が発病に影響していることから、生活習慣病と言われており、「がん」は、野菜不足、運動不足、喫煙との関連が深く「循環器疾患」は、食生活（脂肪）、喫煙などの関連が深いと言われています。

「高血圧」や「糖尿病」についても同様に、食生活（食べ過ぎ、早食い、塩分摂取）と関連があるため『栄養』、食生活に焦点を置いた取り組みをすすめていきます。

生活習慣病に次いで医療費で高額を占める「筋骨格系疾患」については、運動不足によるロコモティブシンドロームが原因になっていることも予測され、若い時期から、継続的に運動を続けることが重要であることから『運動』についての取り組みも推進していきます。

また、がんは早期に発見し早期に治療を行うことで死亡を減らすことが可能とされているため、定期的ながん検診を受診することが重要です。心臓病についても肥満や動脈硬化、脂質異常症など心臓病になりやすい危険因子を有するかどうかを毎年内科的な健康診断を受診し確認することが発生予防及び重症化予防につながるため、がん検診や特定健康診査などの各種検診の受診率の向上と喫煙や飲酒などの嗜好品のとり方等を『健康管理』として取り組んでいきます。

同様に医療費で高額を占める精神疾患は、ストレスや睡眠との関連があると言われています。今回のアンケート結果より、「相談できる人がいると、ストレスを軽減することができる」「近所付き合いが深い人は信頼できる人がいる」という結果が出ていることから、ストレスの軽減をはかるためには、地域活動を通して地域のコミュニケーション力を高める事が必要であると考え、地域のリーダーを養成することや、地域活動を充実させる取り組みを『コミュニケーション』として実施していきます。

これらのことから、『栄養』『運動』『コミュニケーション』『健康管理』の4つの分野に焦点をあてて事業を展開し、健康寿命の延伸をめざします。

4つ分野に焦点をあてて事業を展開し、健康寿命の延伸をめざす

栄養

運動

コミュニケーション

健康管理

生活習慣との関連が証明されている病気等

生活習慣	関連が証明されている病気等
食生活 (食事、食べ方)	高血圧症・脳卒中(塩分)、心臓病(脂肪)、痛風(尿酸)、大腸がん(野菜不足)、糖尿病(食べ過ぎ、早食い)など
運動不足	糖尿病、大腸がん、脂質異常症など
喫煙 (受動喫煙)	がん(肺がんなど、多くのがん)、循環器疾患(心臓病、脳卒中)、呼吸器疾患(慢性閉塞性疾患(COPD))、低体重児出産など
過度の飲酒	循環器疾患(脳卒中など)、一部のがん(上部消化管、肝臓、大腸)、肝臓病、膵臓病、消化器疾患など
睡眠・休養不足	循環器疾患(急性心筋梗塞、脳卒中など)、精神疾患(うつ病など)

出展：奈良県健康寿命計画

(1) 栄 養

栄養の過不足や偏りは、生活習慣病を引き起こす大きな要因のひとつです。たとえば「塩分のとりすぎ」は、高血圧にとどまらず、心疾患も引き起こしやすく、「食べすぎ」は、肥満を招き、血圧中のコレステロールや中性脂肪を増やし動脈硬化を進行させます。また野菜はカリウムを多く含み、血圧を下げる作用があり、食物繊維は便秘を改善し、体に有害な物質を吸着して排出させるため動脈硬化や糖尿病、大腸がんなどの生活習慣予防につながります。そのため、不足するとリスクが高くなります。塩分や野菜の量をはじめとする「自分に必要な食事の量」や「バランス」を知り、毎日、無理なく必要なものを食べられるような取り組みをすすめていきます。

また、食べすぎを予防するために、欠食しないことや、よく噛んで食べることも推進していきます。

<主な事業>

事業名	事業内容	担当課
ホリデイ学園の開催	ホリデイ学園を開催し、調理実習を通して、食に関する知識を学ぶ機会を提供する。	生涯学習課
図書館サービスの充実 (食育関係図書の展示)	栄養や食育に関する図書展示を行い、幼少期からの食育に必要な情報提供を行う。	生涯学習課
家庭支援講座 (保育園地域活動の充実)	町立保育所において、育児に対するテーマで講演会などを行う。	福祉子ども課
子育て支援講座 (地域子育て支援センターの運営)	「地域子育て支援センター事業」の一環として、子育てに必要な講座を毎月1回行う。	福祉子ども課
食育推進事業 (食育推進計画の推進)	斑鳩町食育推進計画に基づき、離乳食教室などを行い「食べること」の大切さを伝えるとともに食に関する関心を高める。	健康対策課
減塩教室 (生活習慣病予防教室の充実)	減塩の効果や具体的な減塩方法について正しい知識を伝え、生活習慣改善の必要性を認識し行動できるよう支援する。	健康対策課
栄養改善・口腔機能向上教室 (介護予防普及啓発事業)	管理栄養士による栄養相談・指導や、歯科衛生士による口腔に関する相談・指導を行う。	長寿福祉課
介護予防料理教室 (介護予防普及啓発事業)	高齢者が料理の基本を学び、自分で料理ができるよう支援する。	長寿福祉課

事業名	事業内容	担当課
生涯学習講座の開催 (公民館教室・教養講座の開催)	生きがいづくりや生活に関わる事柄を学ぶ機会を提供する。	生涯学習課
家庭教育講座の開催	家庭における育児や食などさまざまな内容を学ぶ機会を提供する。	生涯学習課
公民館教室の開催 (公民館教室・教養講座の開催)	食や健康に関する教室を開催し、健康維持に関する知識を学ぶ機会の提供を行う。	生涯学習課

(2) 運動

身体活動、運動の不足は、喫煙、高血圧に次ぐ死亡の危険因子とされています。運動することで、骨や筋肉に刺激を与えロコモティブシンドロームの予防につながるとともにストレス解消にもつながり、循環器疾患やがんなどの発症リスクが低くなるとも言われています。若い頃から自分にあった運動を見つけ、楽しみながら運動を続けることを推進します。

<主な事業>

事業名	事業内容	担当課
放課後子ども教室の運営	放課後の時間を通して、地域の方々からさまざまな遊びや運動を学ぶ機会を提供する。	生涯学習課
体力アップ!!夏休みランニング教室の開催	小学5・6年生を対象に夏休みの生活習慣の改善や、基礎体力の向上のために、ランニング教室を行う。	生涯学習課
ドッジボール大会開催に対する支援	小学生がスポーツに携わる機会の充実をはかるため、ドッジボール大会の開催に対する支援を行う。	生涯学習課
畿央大学大学院准教授による特別講座 (中学校食育の推進と体力の向上)	理学療法士である准教授にて骨格や筋肉など身体の構造を学び、また実技を体験することで、機能的、効果的な運動や運動習慣の大切さを習得し、児童生徒の体力の向上を促進する。	教育委員会 総務課
健康づくり運動教室 (生活習慣病予防教室の充実)	身体を動かす習慣を身につけるための知識・方法を習得し、個人あるいは仲間で運動を継続することができるよう支援する。	健康対策課

事業名	事業内容	担当課
総合型地域スポーツクラブの支援と連携 (地域健康スポーツ教室)	体操やダンス、ウォーキングなどを行い、成人や高齢者の健康維持管理の支援を行う。	生涯学習課
生き生き倶楽部 (介護予防普及啓発事業)	要介護状態になることを予防するため、日常生活において、簡単に取り組める頭や身体の体操を行う。	長寿福祉課
介護予防運動教室 (介護予防普及啓発事業)	要介護状態になることを予防するため、日常生活において、簡単に取り組める身体の体操を行う。	長寿福祉課
運動器機能向上教室 (介護予防普及啓発事業)	健康運動指導士などが、柔軟性を高めたり、筋力トレーニング・バランス運動等個人の身体能力にあわせて指導や体力測定等を行う。	長寿福祉課
考古学にふれ合う機会づくりの推進 (斑鳩考古学講座)	勾玉づくりや文化財めぐりなどを開催しているが、このうち文化財めぐりでは、遺跡などをめぐること、いきがいくりにもなるとともに、ウォーキングを行うことにより、参加者の健康づくりにも寄与する。	生涯学習課
総合型地域スポーツクラブの支援と連携	さまざまな世代の人に対して、スポーツ教室の充実をはかることで、運動に携わる機会を提供するため、総合型スポーツクラブの支援を行う。	生涯学習課
体育協会の支援と連携	スポーツ競技力の向上をめざすため、体育協会の支援を行う。	生涯学習課
スポーツ大会参加に対する支援	各種全国大会等出場する選手に対して、助成金を交付し、大会への出場者の負担を減らすことで、大会参加の機会を増やし、健康にスポーツを行う機会の充実をはかる。	生涯学習課
マラソン大会の開催	住民の健康・体力づくりの推進をはかるため、マラソン大会を行う。	生涯学習課
学校体育施設の開放	身近なスポーツの拠点となる学校体育施設を開放することで、地域住民の方がスポーツに携わりやすい環境づくりを行う。	生涯学習課
友好都市スポーツ交流の推進	友好都市とのスポーツ交流を通して、住民交流を深め、スポーツに携わる環境の充実をはかる。	生涯学習課

事業名	事業内容	担当課
町民体育大会の開催	町民の健康・体力づくりを推進し、スポーツに対する関心を高めるとともにコミュニティ意識の向上をはかるため、町民体育大会を行う。	生涯学習課

(3) コミュニケーション

人とつながりを持ち、社会の中での役割や生きがいを持つことが、ストレスの軽減につながることや健康寿命の延伸に深く関連があると言われてしています。

地域のリーダーやボランティアを育成し、地域でのコミュニケーションの場を増やし、生きがいとなるような活動ができる環境を整えます。

<主な事業>

事業名	事業内容	担当課
公民館まつりの開催	公民館教室や自主グループの発表の機会を提供することで、学習の意欲を高める。	生涯学習課
保健センターサポーター・運動普及ボランティア・食生活講座(健康づくり活動の充実)	地域の健康問題について学び一人ひとりが主体性を持って健康づくりを推進し、地域での健康づくりの取り組みを強化する活動を行うボランティアの養成を行う。	健康対策課
スポーツ推進委員会の運営	斑鳩町のスポーツ推進計画の策定やスポーツの知識を広めていくためにスポーツ推進委員会の運営を行う。	生涯学習課
生き生きセミナー兼介護予防ボランティア養成講座(介護予防普及啓発事業)	介護予防ボランティアの養成を行うとともに、高齢者の健康管理や介護予防事業に関心のある人が、運動・栄養・口腔や認知症について学ぶことで、健康寿命の延伸をはかる。	長寿福祉課
高齢者優待券の交付	高齢者の生きがいづくりと、外出支援を目的に優待乗車券または優待入館券を交付する。	長寿福祉課
野外活動センター利用の支援	青少年の健全な育成を目的として野外体験活動施設を利用する団体に対して、学習の機会を提供する。	生涯学習課
生涯学習推進活動に対する支援	地元の生涯学習活動に対して、補助金を交付することで、健康等に関する学習活動を実施する機会の提供を行う。	生涯学習課

事業名	事業内容	担当課
文化祭の開催	各種芸術・文化の発展と意識の向上をはかるため、芸術・文化にふれる機会づくりの場として、文化祭を行う。	生涯学習課
小田原市との文化交流事業の開催	法隆寺ゆかりの都市文化交流協定を締結した小田原市と文化交流をすすめることにより、あらたな魅力発見や生きがいつくりに寄与する。	生涯学習課
聖徳太子歴史資料室の充実	地元の歴史に関心をもつ方へ情報提供を行い、図書館定期利用のきっかけとする。	生涯学習課

(4) 健康管理

生活習慣病が死因に占める割合は2／3以上となっており、その予防のため、より良い生活習慣を確立できるよう喫煙や飲酒等の嗜好品のとり方等のさまざまな教室や相談を行います。生活習慣病は自覚症状がないため、病気にかかっていると気づくことができないまま進行していることが多い疾患です。そのため、1年に1度は定期的に特定健診やがん検診等の健診を受け、自分の体の状態を知り生活習慣を振り返ることを推進します。

歯、口腔の健康のためにも、セルフケアの徹底と定期的な歯科検診等による予防をすすめます。

また、生活習慣病予防のために具体的な健康行動を継続して実践できるような環境づくりとして「健康マイレージ」を導入し、個人の健康づくりへの取り組みを支援します。

<主な事業>

事業名	事業内容	担当課
人間ドック健診受診費用の助成	被保険者の健康の保持増進をはかるため、人間ドック健診の費用を助成する。	国保医療課
肝炎ウイルス検診の実施	肝炎による健康被害を回避し、また症状を軽減し、進行を遅延させるために行う。	健康対策課
歯周疾患検診の実施	歯周疾患の早期発見・治療および口腔衛生の意識の向上をはかる。	健康対策課
脳ドック健診受診費用の助成	疾病予防及び重症化防止をはかるため、脳ドック健診の費用を助成する。	健康対策課

事業名	事業内容	担当課
各種がん検診の実施 前立腺がん検診の実施	がんの早期発見・治療および予防に対する意識の向上をはかる。また、未受診者には、受診勧奨を行い、受診率の向上をはかる。	健康対策課
感染症法定予防接種の実施 任意予防接種費用助成の実施	定期接種及び任意接種(ロタウイルス、乳幼児B型肝炎、おたふくかぜ、高齢者肺炎球菌)の助成を行い乳幼児及び高齢者の健康の保持をはかる。	健康対策課
乳幼児健診の実施	発育・発達の節目である各時期に健診を行うことにより、疾病の早期発見・治療、早期療育につなげる。また、親の育児不安を軽減する。	健康対策課
乳幼児相談の実施	乳幼児期の心身の発達や育児に関する相談に応じ、子どもの健やかな発達と育児不安の軽減をはかる。	健康対策課
助産師相談 (母子保健相談支援事業)	母子保健や育児に関するさまざまな相談に助産師が応じ、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を行う。	健康対策課
子育て教室 (乳幼児教室の実施)	親の育児力を高めるため子どもの発達年齢に応じた教室を実施し、親が安心して子育てができるよう支援する。	健康対策課
子育て相談 (地域子育て支援センターの運営)	乳幼児から中学生を持つ子育て家庭を対象に「地域子育て支援センター」で子育て家庭などに対する臨床心理士などによる育児相談を行う。	福祉子ども課
妊婦一般健康診査の実施	母体や胎児の健康確保をはかるため、定期的に健診を受け、異常の有無を早期に確認し、必要に応じて適切な指導を行う。	健康対策課
両親学級の実施	安心して出産に望めるよう、妊娠・出産に関する指導を行う。親としての自覚を高め、喜びを感じながら子育てができるよう支援する。	健康対策課
健康講座 (乳幼児教室の実施)	親の育児力を高めるため、専門的な立場から周産期や小児医療などについて学ぶ機会とする。	健康対策課
子育て世代包括支援センターの整備 (母子保健相談支援事業)	妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関するワンストップ拠点を立ち上げ、妊娠期から子育て期にわたり切れ目なく支援する。	健康対策課

事業名	事業内容	担当課
地域での健康教育 (生活習慣病予防教室の充実)	心身の健康に関する知識の普及啓発を行い、自分の健康に対する意識の向上をはかる。	健康対策課
健康づくり講演会 (生活習慣病予防教室の充実)	生活習慣病予防を目的とした健康診査の必要性を伝え、健診結果を健康管理に生かせるよう住民の健康意識を高める。	健康対策課
こころの健康づくり講演会 (こころの健康づくり)	ストレスが原因となって健康を害する人が増加していることから、メンタルヘルスやうつなどに関する知識の普及啓発をはかる。	健康対策課
歯の健康セミナー (生活習慣病予防教室の充実)	歯を失う原因であるむし歯や歯周疾患等を予防するため、8020運動を推進する。	健康対策課
メタボリックシンドローム予防教室 (生活習慣病予防教室の充実)	自分の生活習慣を見直し改善することにより予防がはかれるため、生活習慣改善の必要性を認識し行動できるようにする。	健康対策課
骨密度測定 (生活習慣病予防教室の充実)	骨粗鬆症は骨折などの基礎疾患となることから、早期に自分の骨量を把握し、骨粗鬆症を予防する。	健康対策課
肺年齢測定 (生活習慣病予防教室の充実)	早期に自分の呼吸機能を把握し、COPDを予防する。	健康対策課
健康相談の実施	生活習慣病や禁煙・栄養などに関する相談に応じ、適切な助言・指導を行う。	健康対策課
こころの健康相談 (こころの健康づくり)	こころの健康に関して、精神保健福祉士より適切な助言・指導を行う。	健康対策課
特定健康診査・特定保健指導の実施	生活習慣病の早期発見と重症化予防のため、特定健診を行う。また、健診結果より生活習慣病のリスクが高いと判定された人に対し、生活習慣改善のための指導を行う。	健康対策課 国保医療課
歯つらつ口腔教室 (介護予防普及啓発事業)	口腔機能を向上させるため、歯科衛生士より口腔の正しいケアの方法や体操を学ぶ。	長寿福祉課

事業名	事業内容	担当課
認知症予防教室 (介護予防普及啓発事業)	認知症に関する理解を深め、認知症予防のための知識の普及・啓発を行う。	長寿福祉課
生き生きセミナー (介護予防普及啓発事業)	高齢者の健康管理に大切な運動・栄養・口腔や認知症について学び、将来介護サービスを必要としないよう支援する。	長寿福祉課
家族介護教室 (家族介護支援事業の実施)	家族が、介護方法や介護者の健康づくりなどについて学び、介護についての知識や技術を習得する。	長寿福祉課
図書館サービスの充実 (健康寿命関連図書の展示)	生活習慣改善に関する図書展示を行い、健康維持管理に必要な情報提供を行う。	生涯学習課
健康マイレージ	個々の健康づくりの取り組みや、健康に関するイベント等への参加にマイレージを付与することで、一人ひとりが健康に関心をもち、継続的に健康づくりに取り組むための環境づくりを行う。	健康対策課

2 計画の推進体制と評価

健康寿命の延伸をめざすためには、広範かつ多岐にわたる取り組みを展開していかなければなりません。これらの取り組みを総合的、効率的にすすめていくためには、町行政各分野が連携し、横断的に取り組んでいきます。

評価は、第2期斑鳩町健康増進計画の指標を用いて行い、斑鳩町健康づくり推進協議会に進捗状況を報告しながら、住民ニーズや社会情勢の変化、国の動向等に対応し、必要に応じて見直しを行います。

【指標と目標値】

	目標項目	現状値（平成27年度）	目標値
栄 養	「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人をふやす。	「食事バランスガイド」の認知度 38.2%	増加
	食事をうす味にする人をふやす	「うす味にしている人」の割合 男性 25.6% 女性 27.9%	男性 50% 女性 50%
	肥満（BMIが25.0以上）の人の割合をへらす	「肥満（BMIが25.0以上）の人」の割合 21.1%	減少
運 動	「健康のために意識的に体を動かす」ことを週1回以上している人をふやす	「意識的に体を動かす人（週1回以上）」の割合 男性 58.4% 女性 55.1%	男性 60% 女性 60%
	1日に歩く時間をふやす（1時間以上）	「1日に1時間以上歩く人」の割合 男性 53.7% 女性 56.3%	男性 60% 女性 60%
コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン	睡眠不足を感じる人をへらす	「睡眠不足を感じる人」の割合 男性 10.9% 女性 16.4%	減少
	ストレスを感じる人をへらす	「ストレスを感じる人」の割合 男性 25.1% 女性 33.2%	減少

	目標項目	現状値（平成27年度）	目標値
	健康づくりボランティア団体数及び活動人数をふやす	活動人数 食生活改善推進員 37人 運動普及ボランティア 14人 保健センターサポーター 37人 母子保健推進員 16人 子育て林・トクラブ「ゆりかご」 42人 介護予防ボランティア 33人 栄養士会 38人	増加
健康管理	健診を受ける人をふやす	受診率 特定健診 32.9% がん検診 胃がん検診 11.3% 肺がん検診 12.6% 大腸がん検診 17.8% 子宮がん検診 52.9% 乳がん検診 41.8% 前立腺がん検診 30.6% 歯周疾患検診 4.1%	60% 50% 50% 50% 60% 60% 50% 10%
	健康寿命をのばす	健康寿命 男性 17.77歳 女性 20.57歳	のばす