

第4章 取組の展開

1 健康な生活習慣の普及

(1) 身体活動・運動の推進

現状と課題

アンケート調査では、運動習慣のある人の割合は3割を超え、目標を達成したものの、男性に比べて女性での運動習慣は少なく、特に30歳代・40歳代の女性では運動習慣自体がないと回答した人が約半数を占めています。地域巡回型健康教室「広陵元気塾」における運動をテーマにした講座への参加者も60歳代以上がほとんどであるため、若年層が運動習慣を獲得できる機会が少ない状況です。

また、ロコモティブシンドロームやフレイルという言葉について、半数が「知らない」と回答しており、認知度は低い状況です。将来的な運動機能の低下について身近に考えていくことが必要です。

適度な運動を継続することは、肥満や生活習慣病の予防に有効で、高齢者の自立度を高めるとともに、健康寿命の延伸へつながります。こどもの頃から運動に興味をもって活動することができ、また若年層は健康に関心を持ち、活動できるような取組を推進していく必要があります。

今後の方向性

運動の習慣を持つことが、将来、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防につながることにについて周知啓発を行います。地域巡回型健康教室「広陵元気塾」や通いの場、サロンといった身近な活動の場が、各小学校単位、各地区単位にあることを知ってもらい、気軽に参加することから始め継続した運動習慣につながるよう推進します。

また、こどもの頃から運動習慣を身に付けることは、生涯を通じて運動・スポーツを楽しむことにつながり、体力の向上、生活習慣病予防にもつながります。若年層にも興味を持ってもらえるようプロスポーツチームとも協働し、運動の機会を提供します。保護者とともに意識的に取り組むことで、こどもから大人まで町民が日常の中で気軽に運動を実践できる機会の創出を推進します。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 日常生活の中で、意識的に身体を動かすことを心がけましょう。
- ★ 地域やサークルの活動等に参加しましょう。
- ★ 地域や職場のスポーツ活動に積極的に参加し、継続的に取り組めるスポーツを見つけましょう。
- ★ 食事だけではなく、身体活動による体重維持にも取り組みましょう。
- ★ 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身に付けましょう。
- ★ 1日8,000歩（65歳以上の方は1日6,000歩）を目標に、歩く習慣をつけましょう。
- ★ 高齢者は、住民主体の通いの場、サロン等に参加し運動をしましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 幅広い年代層に運動の機会を提供しましょう。
- ★ 閉じこもりがちな人には、地域の活動に積極的に参加してもらえよう、周囲が働きかけましょう。
- ★ 従業員の健康増進に向けて、職場でのスポーツや体操等の身体活動を実践しましょう。
- ★ ウォーキング、ラジオ体操等を地域や職場の活動に取り入れ、身体活動の必要性について普及啓発しましょう。
- ★ 医療機関や薬局等は、ロコモティブシンドロームやフレイル等に関する情報提供を行い、運動習慣の定着に向けた働きかけを行いましょう。

行政・教育機関等の取組

★ 運動に関する正しい知識の普及

- 地域巡回型健康教室「広陵元気塾」や通いの場、サロン等で、運動に関連する活動の情報提供を行い、継続した運動を支援します。
 - ・ 自宅でも継続できる個人にあった運動方法の紹介
 - ・ 運動するきっかけづくり（場所、機会、指導者）を支援
 - ・ 仲間と楽しみながら運動を始めるきっかけづくりの提供
- ロコモティブシンドローム・フレイル予防に効果的な運動に関する情報提供を行います。
- 生活習慣病予防や介護予防に効果的な運動習慣について、正しい知識の提供を行います。
- プロスポーツチームの協力を得て、町広報紙やホームページ等で運動に関する情報提供を行います。

★ 運動を楽しめる環境の整備

- 親しみやすいスポーツの普及に努め、あらゆる年齢層で継続できるよう支援します。
- 畿央大学等と連携し、町内の施設を活用しながら、誰もが運動できる機会を提供します。
- ロコモティブシンドロームやフレイル予防に関する普及啓発や運動の機会を提供します。
- 障がいの有無や年齢、性別に関わらず、誰もがスポーツを楽しめる多様な機会を提供します。
- 関係各課、地域活動、職場等と連携して、ウォーキング場所や運動施設・教室、ウォーキングイベント等を紹介し、運動習慣への意識を高めます。
- 生涯学習や地域活動等を通じ高齢者の外出を促します。
- 町内の施設や道路、遊歩道等を利用して楽しみながら歩くことができ、運動につながる活動となるような仕組みづくりを行います。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)
こども（小学5年生）の運動総時間の増加	男 子	506.7 分 (全国 550.1 分)	↑	全国平均時間 以上
	女 子	325.7 分 (全国 331.8 分)		
週あたり 2 回以上スポーツ・運動をする人の割合の増加		31.3%	↑	40%以上
運動を週 2 回以上して、1 回 30 分以上を 1 年継続している人の割合の増加		21.4%	↑	28%以上
「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も知っている人の割合の増加		17.0%	↑	30%以上
「フレイル」の言葉も意味も知っている人の割合の増加		24.1%	↑	30%以上

(2) 禁煙の推進、受動喫煙の防止

現状と課題

喫煙は、がん・心疾患・脳血管疾患・循環器疾患*・COPD等の多くの生活習慣病や呼吸器疾患等の健康被害*をもたらす危険性を有しています。また、たばこの煙は喫煙者だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えます。

アンケート調査では、喫煙率は減少傾向となっているものの、女性に比べて男性の喫煙率が高く、特に50歳代では2割以上となっています。喫煙している人が禁煙のために必要なサポートでは「禁煙環境」や「医療機関のサポート」等、周囲の環境整備を望む人が多くなっています。妊娠届のデータをみると、妊婦の喫煙率も県平均より高い結果となっています。

また、受動喫煙については、男性では職場、女性では家庭で受動喫煙を受けている人が多く、身近な環境での分煙等、受動喫煙を防止する対策が進んでいない状況もみられます。

本町では、受動喫煙による健康への影響から町民等を守り、吸う人、吸わない人の権利を尊重しながら思いやりのあるたばこ対策を推進するため、「広陵町たまらん煙（受動喫煙）から健康を守る思いやり条例」を令和3年（2021年）10月1日から施行しています。各小中学校に隣接する道路が喫煙禁止区域に指定されていることが影響したのか、アンケート調査において「言葉は知っている」と答えた割合が20歳代で高くなりました。しかし、住民全体の認知度はまだまだ低い状況です。たばこによってもたらされる疾病や健康被害の予防に向け、たばこの影響に関する正しい知識の普及啓発が必要です。

今後の方向性

たばこの影響について正しい知識の普及啓発を行うとともに、地域活動や学校教育等を通じて喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知を図ります。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 喫煙の健康への影響について理解しましょう。
- ★ 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。
- ★ 家庭内での受動喫煙をなくしましょう。
- ★ 妊婦や子どもを、受動喫煙から守りましょう。
- ★ 20歳未満の人は、たばこが健康に及ぼす影響を知り、絶対に吸わないようにしましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 飲食店やこどもが参加する事業、地域等では、受動喫煙防止対策を推進しましょう。
- ★ 20 歳未満の人にたばこを吸わせない環境づくりを進めましょう。
- ★ たばこを取り扱う販売店では、20 歳未満の喫煙防止を周知・徹底しましょう。
- ★ 医療機関や薬局等は、禁煙外来に関する情報提供を行います。

行政・教育機関等の取組

たばこ対策4つの柱

★ 1 「禁煙」：禁煙相談及び支援の充実

- 禁煙を希望する人に対して、禁煙外来のある医療機関や禁煙相談窓口等の紹介や、適切な助言、たばこの健康被害についての正しい情報提供を行う等、禁煙支援を積極的に推進します。
- 特定健診、がん検診等を通じ、個別指導で禁煙の助言や情報提供を行います。

★ 2 「分煙」：受動喫煙防止に向けた環境整備

- 「広陵町たたらん煙（受動喫煙）から健康を守る思いやり条例」を周知します。
- 公共施設での禁煙を推進します。
- 受動喫煙を防止する環境づくりを進めます。

★ 3 「防煙」：20 歳未満の人や妊婦等の喫煙防止に関する普及啓発

- 20 歳未満の人への喫煙防止対策として、中学校での防煙教室等を行い推進します。
- 妊婦保健指導・乳児全戸訪問や乳幼児健康診査等で妊娠・出産の契機をとらえた禁煙・受動喫煙防止の対策を強化します。
- 学校は、喫煙に関する学習を継続して実施します。

★ 4 「普及啓発」：禁煙・受動喫煙に関する普及啓発

- たばこが健康に及ぼす影響について広く情報提供を行い、生涯にわたって禁煙につながるよう普及啓発を行います。
- 受動喫煙を防止する啓発ポスター等を掲示します。
- 町広報紙等で喫煙リスクやCOPDに対する知識の向上を図るための掲載をします。
- 保健所との連携を図り、禁煙対策を充実させます。
- 保健事業や町内施設でのポスター掲示やパンフレット等の設置により、あらゆる年齢層への啓発を行います。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)
「広陵町たたらん煙（受動喫煙）から健康を守る思いやり条例」を知っている人の割合の増加		8.3%	↑	50%以上
喫煙率の低下	男 性	19.4%	↓	11.1%以下
	女 性	7.3%	↓	2.6%以下
喫煙している人のうち、たばこをやめたい人の割合の増加		58.0%	↑	70%以上
喫煙している人のうち、たばこをやめる治療をする医療機関を知っている人の割合の増加		15.9%	↑	30%以上
妊婦の喫煙率の減少		2.0%	↓	0%

(3) メンタルヘルス*の普及推進

現状と課題

多くの人がストレスを抱えている現代においては、休養やストレス管理、十分な睡眠、生きがいづくりの重要性が増しています。

また、2週間以上にわたって心身の不調や睡眠不足が続く場合は「うつ*」の可能性も考えられ、生活習慣病（特に高血圧・糖尿病等）の悪化要因とも言われています。うつ病等の精神疾患は自死につながることも多いことが知られています。アンケート調査においては、睡眠時間が短いほど、休養が充分に取れていない傾向がみられました。こころの健康は本人や家族や周囲の人が適切に対処し、環境を整えることが大切です。

さらに、女性に比べて男性では悩みや不安、ストレス等について相談しない人の割合が多く、特に、20歳以上の男性では、こころの健康について相談する場を知らない人の割合も多くみられました。ストレスや悩みの解決に向けた相談体制の整備を図るとともに、ストレスとの付き合い方についての周知啓発を推進していく必要があります。

今後の方向性

十分な休養につながる睡眠時間が取れるよう、質の良い睡眠や休養の実現に向けて知識の普及啓発に努めます。

また、ストレスの状況を自分で確認し、自分なりにストレスを解消できるよう、さまざまなストレス解消法に関する情報提供を行うとともに、不安や悩みを一人で抱えず、相談できるよう、相談体制の整備をはじめ、学校や職場、地域全体で連携しこころの健康づくりに取り組みます。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 早寝早起きする規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠を十分とりましょう。
- ★ 乳幼児期からメディア（テレビやスマホ等）に対する対策をとって良質な睡眠をとりましょう。
- ★ 睡眠不足がこころとからだの健康に及ぼす影響を知り、適度な睡眠・休養を心がけましょう。
- ★ 困ったことがあれば、一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談する等、周囲のサポートを受けましょう。
- ★ 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスを上手く発散しましょう。
- ★ 家族や友人等、悩んでいる人に気づいたら、声をかけて話を聴いてあげましょう。
- ★ 働き盛り世代は、忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保しましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 地域では、周囲の人のいつもと違う様子に気づいた際には、話を聴き、必要に応じて関係機関に
つなぎましょう。
- ★ 職場では、働き方改革を進め、残業時間削減やワーク・ライフ・バランス*の推進に努めましょ
う。
- ★ 職場では、ストレスチェック後の相談体制等を整え、休養がとりやすい環境づくりに努めましょ
う。

行政・教育機関等の取組

★ 休養・こころの健康に関する知識の普及啓発

- 健康相談・健康教育等の機会を通じて、休養やこころの健康の重要性、健康的なストレス解
消方法について啓発に努めます。
- パパママクラス（両親学級）において、妊娠中・出産後のメンタルヘルス、男性の産後うつ*
について講義を実施します。
- うつ病をはじめとしたこころの健康問題の知識や支援についての普及啓発に努めます。
- 睡眠や休養に関する正しい知識の普及に努めるとともに、睡眠障害や、睡眠とうつとの関係
性等、睡眠に関する知識の普及啓発を行います。
- こころの健康チェックを実施し、精神保健福祉の意識向上をめざします。
- 学校では、スクールカウンセラー*等により、こどものこころの健康問題について、適切な相
談・援助を行います。
- 学校では、スクールカウンセラーによる講演会等を通じて、メンタルヘルスやストレスケア
等の知識について普及啓発に努めます。

★ こころの相談窓口の周知・充実

- 心の健康相談事業の窓口の周知に努めます。
- 母子健康手帳交付時に個別面談を実施し、マタニティブルーズ*や産後うつについての情報提
供の他、メンタルに不調を抱える妊婦に対して医療連携等の早期支援を行います。
- 産婦健康診査の受診券にエジンバラ産後うつ病質問票*を記載し、一次スクリーニングを実施
することで、産後うつ等の早期発見・予防・早期治療に寄与します。
- 育児不安等についての相談、子育てサークルへの支援、親子の交流の場や情報提供等、地域
における総合的な子育て支援を推進します。
- 生涯学習活動、スポーツ、健康づくり、地域活動等の情報提供を行い、生きがいづくりを支
援します。
- 健康診査等の機会を通じて、メンタルヘルスの相談に対応する他、医療機関への受診勧奨等
を行い、こころの健康における早期支援に努めます。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19 年度)
6～9時間睡眠の人の割合の増加	53.7%	↑	60%以上
睡眠で休養が取れている人の割合の増加	66.3%	↑	80%以上
こころの健康について相談できる場を知っている人の割合の増加	44.4%	↑	60%以上
不安や悩み、ストレスを感じたことがある人の割合の減少	72.9%	↓	54%以下

(4) 適正飲酒の普及推進

現状と課題

過剰な飲酒は、アルコールへの依存を高めるとともに、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因となります。また、20歳未満の人の飲酒は心身の発育に、妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育にそれぞれ悪影響を及ぼします。

アンケート調査では、女性に比べて男性で毎日の飲酒の習慣がある人が多く、特に50歳代以上では3割を超えています。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をみると、男性では50歳代以上、女性では40歳代以上で1割を超えて高く、また奈良県の数値と比べると、女性の20歳代は県に比べて高くなっています。多量飲酒等がもたらす健康被害や社会問題について、正しい知識をこどもの頃から身に付けていくことが必要です。

今後の方向性

アルコールが健康に与える影響について正しく理解し、適切な判断ができるよう、正しい知識の普及を推進します。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 飲酒量や方法（マナー）等を知り、適正飲酒を楽しみましょう。
- ★ アルコールが健康に及ぼす影響について、学校や家庭で学びましょう。
- ★ 20歳未満の人は、飲酒が健康に及ぼす影響を知り、絶対に飲まないようにしましょう。
- ★ アルコールの一気に飲みやアルコールハラスメント*はやめましょう。
- ★ 健康診査の結果を見て、必要のある人は、減酒に取り組みましょう。
- ★ 多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、休肝日を設ける等、節度ある適正な飲酒を心がけましょう。
- ★ アルコール依存に気付いたら、専門機関に相談しましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 20歳未満の人が飲酒しない環境づくりを進めましょう。
- ★ 酒類を取り扱う販売店や飲食店等では、20歳未満の人の飲酒防止を周知・徹底しましょう。
- ★ 妊婦や授乳中の母親に飲酒を勧めないように家族や地域全体で取り組みましょう。
- ★ 各団体・組織の活動や、職場等で飲酒する際は、一気に飲み等の危険な飲み方やお酒を飲めない人に無理やり勧めたりせず、適量を守って楽しく飲みましょう。

行政・教育機関等での取組

★ 飲酒が及ぼす健康への影響や節度ある飲酒量についての普及啓発

- 多量飲酒と肝臓がんとの因果関係、生活習慣病のリスクを高める飲酒量、休肝日の周知に努めます。
- 特定保健指導*、重症化予防保健指導で多量飲酒者への減酒支援を行います。
- アルコール依存の相談窓口の情報提供に努めます。
- 母子健康手帳交付時に妊産婦の飲酒が及ぼす悪影響について周知を推進します。

★ 20 歳未満の飲酒防止に関する普及啓発

- 学校等と連携を図り、児童・生徒に対し、20 歳未満の飲酒防止に関する学習機会の提供を継続して行います。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)
生活習慣病のリスクを高める量※ ¹ を飲酒している人の割合の減少	男 性	10.2%	↓	9.7%
	女 性	10.4%		4.6%
ほぼ毎日（週5日以上）飲酒している人の割合の減少	男 性	25.0%	↓	21.2%以下
	女 性	11.6%	↓	4.3%以下

※1：1 日平均純アルコール摂取量が男性 40g 女性 20g 以上

(5) 歯科口腔保健の推進

現状と課題

歯と口腔の健康は「食べる」「話す」「笑う」「表情を豊かにする」等、元気でいきいきと、質の高い生活を送るには欠かせないものです。

アンケート調査では、定期的な歯科健康診査や歯間ブラシの使用等、歯や口腔のケアをしている人は女性に比べて男性で少ない状況がみられました。また、時間をかけてよく噛んで食べる人の割合は3割に満たない状況です。

口腔機能を保ち、ゆっくりよく噛んで食べることは低栄養や誤嚥性肺炎*を予防し、健康寿命の延伸や介護予防につながります。歯の喪失予防や口腔機能を維持・向上するために、歯と口の健康診査（歯周疾患*検診）の受診勧奨や啓発をしていく必要があります。

また、本町では「骨折ゼロのまち」をめざして骨折予防の1つとして骨粗鬆症リスク判定*事業を行っており、骨粗鬆症のリスク者が治療のため町内整形外科を受診されることが増えました。そのことをきっかけに、骨吸収抑制薬*に起因する薬剤関連顎骨壊死（MRONJ）*を防ぐため、町内の整形外科と歯科が医科歯科連携しています。

今後の方向性

歯や口の健康の大切さについて周知し、口腔への理解を深めていくとともに、自身で歯のケアを行えるよう、健康教育や健康相談等を通じて町民の歯や口の健康づくりを支援します。

また、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正しい知識の普及啓発、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療を推進します。医科歯科連携をきっかけに、加齢による口腔衛生の悪化が骨粗鬆症のリスクを高めるという事実を踏まえ、未治療の骨粗鬆症を早期発見、治療につなげるだけでなく、定期的な歯科受診をしていない方に対し歯科受診の重要性を啓発していく体制を支援します。

さらに、ゆっくりよく噛むことは、肥満や生活習慣病予防にもつながることから、よく噛んで食べることの重要性について周知啓発を行う必要があります。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 歯や歯肉の健康状態に関心を持ち、正しい歯みがき方法を身に付けましょう。
- ★ 1日2回以上、丁寧に歯みがきをして、デンタルフロスや歯間ブラシ等で歯と口を清潔にしましょう。
- ★ こどもが正しい歯みがきが実践できるようになるまでは、保護者が仕上げみがきを行い、歯のケアを行いましょう。
- ★ かかりつけ歯科医をもち、年1回以上の定期歯科健康診査を受けましょう。
- ★ フッ化物歯面塗布でむし歯や歯周病を予防しましょう。
- ★ ジュースや菓子類は時間・量を決めて飲食しましょう。
- ★ 食事の際にはゆっくりとよく噛む習慣を身に付けましょう。
- ★ 妊娠出産期の歯と口腔の健康づくりについて意識を高め、正しい知識を身に付けましょう。
- ★ 介護予防として口腔ケアを実践するとともに口腔機能を高めましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 歯科医院は、歯科疾患の予防や口腔機能に関する普及啓発や情報提供を行います。

行政・教育機関等の取組

★ 歯科疾患予防に向けた取組

- 幼稚園・保育園・こども園において、むし歯予防教室を実施します。
- 学校では、むし歯・歯周病の早期発見や口腔の健康に関する健康教育を実施します。
- 歯科健康診査において治療が必要となった人への受診勧奨を行います。
- 疾病等の発症・重症化予防に向けて歯科医師、医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士等多職種連携します。

★ 口腔ケアに向けた普及啓発

- 正しい歯みがきの必要性和むし歯や歯周病に対する知識を普及します。
- 歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及を、こどもと保護者へ実施します。
- ライフステージ*ごとに、生涯を通した歯・口腔の健康づくりの事業を実施します。
- 生涯を通じて、歯科健康診査や歯科保健指導が受けられる体制づくりに努めます。
- 口腔機能の軽微な低下である、オーラルフレイル予防のための情報提供や、8020*の推進に努めます。
- 介護予防における口腔ケア及び口腔機能を高める指導を実施します。
- 保健所、歯科医師会、歯科衛生士会等と連携し、地域の歯科保健サービスが、効果的かつ効率的に実施できるようにします。
- 専門職による正しい歯みがき方法の指導を実施します。
- フッ化物歯面塗布に関する知識の普及啓発を行います。

○町広報紙やホームページ、出前講座等で歯・口腔の健康に関する普及啓発を行います。

★ 医科歯科連携

○骨吸収抑制薬に起因する薬剤関連顎骨壊死（MRONJ）を防ぐため、町内の整形外科と歯科が医科歯科連携し、骨粗鬆症治療の歯科フォロー体制を支援します。

★ 正しい食習慣に向けた普及啓発

○乳幼児健康診査等で、バランスのとれた食事や年齢に応じた食べる機能についての知識を普及啓発を行います。

○ゆっくりよく噛んで食べることの重要性について啓発を行います。

○保育園・こども園・学校では「カミカミデー」を設ける等、噛みごたえのある食材を用いた給食を提供し、噛むことへの意識付けを行います。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19 年度)
定期的に歯科健康診査を受診している人の割合の増加	54.8%	↑	70%以上
時間をかけてよく噛んで食べる人の割合の増加	24.1%	↑	35%以上
健康増進法に基づく歯周疾患検診の受診率の向上	2.4%	↑	5.0% (全国平均)
3歳児でう蝕のない者の割合の増加	85.4%	↑	95.0%
3歳児で4本以上う蝕のある歯を有する者の割合の減少※1	2.2%	↓	0%
12歳でう蝕のない者の割合の増加	84.0%	↑	90.0%

(6) 栄養・食生活の推進

① 心と体を育む食育

食は人が生きていくうえで欠かせないものであり、健やかな心身をつくる基礎となるものです。こどもの頃から、発達や発育に合わせた食事をとることで健やかな心身を育むと同時に、生涯にわたる健康の礎となる食習慣を確立することが重要です。

現状と課題

アンケート調査では、朝食を毎日食べない人の割合が20歳代で高くなっており、特に男性では20歳代・30歳代で約5人に1人が朝食を食べていないという結果となっています。また、20歳代男女では「やせ」が顕著に多くなっています。近年では、性別を問わず、適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた将来の健康を考えて健康管理を行う「プレコンセプションケア*」の考え方が謳われています。若年層の頃から、朝食を毎日食べることや1日3食バランスよく食事することは、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながります。そのため、こどもの頃から規則正しい食生活を送ることができるよう取り組む必要があります。

また、1日の野菜の適正摂取量である「5皿以上(350g以上)」を摂取している人の割合は、ほとんどの年代で1割を下回っており、必要な野菜の摂取量ができていない人が多くなっています。薄味を心がけている人の割合は5年前に比べて減っており、いつまでも健康で暮らしていけるよう、野菜摂取や薄味を意識し、肥満や生活習慣病等の疾病を予防していくことが必要です。

さらに、食育への関心度は、女性に比べて男性が低く、年代では子育て世代以外での関心が低い等、年代による関心度の差がみられます。性別・年代に関係なく、一人ひとりが「食」に関心を持ってもらえるよう、さまざまな機会を通じて、食の安全や伝統的な食文化等正しい知識や「食」を選択する力を身に付けるとともに、食育に関する正しい知識を普及していく必要があります。

今後の方向性

食事の質や内容、規則正しい食生活の重要性に関する知識を身に付けるため、ホームページへの掲載や健康教室等、さまざまな機会を通じて情報提供を行い、望ましい食生活を実践・継続できるよう支援します。こどもの頃から正しい食生活を獲得し、将来的にわたって継続していくことが重要であるため、乳幼児健康診査の機会を活用し、食に関する情報提供や指導を行います。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 食事が果たす役割を理解し、健康的な食習慣を身に付けましょう。
- ★ 1日3食を食べる健康的な食習慣を定着しましょう。
- ★ 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。
- ★ 歯・口腔の健康を心がけゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ★ 減塩を心がけ、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とりましょう。
- ★ 家族や友人、地域との交流を深め、みんなで食事を楽しみましょう。
- ★ 食事の楽しさやマナーが身に付けられるようにしましょう。
- ★ 日ごろから体重を測り、「やせ」や「肥満」に気を付け適正体重を維持できるようにしましょう。
- ★ 旬の食べ物や地域の特産物を食べる・ふれる・育てる等、食に関わるさまざまな体験をしましょう。

地域・職場等での取組

- ★ ひとり暮らしの高齢者等に対し、会食等の機会を提供しコミュニケーションを深め、食の大切さを啓発していきましょう。
- ★ 料理教室や地域住民が気軽に参加できる食に関するイベント等を開催しましょう。
- ★ 自主グループ活動やボランティア活動等を通じて、地域でバランスのよい食生活の啓発やレシピの紹介を行いましょう。
- ★ 飲食店や商店、薬局等は、食を通じた健康づくりの啓発やレシピの紹介を行いましょう。

行政・教育機関等の取組

★ 望ましい食生活の普及啓発

- 地域巡回型健康教室「広陵元気塾」をはじめとした健康教室、乳幼児健康診査、乳幼児相談、妊婦相談等において、健康的な食生活の実践方法を提案します。
 - ・ 栄養バランスのとれた食事のとり方
 - ・ 適正体重及びBMIの計算式、腹囲*測定の方法
 - ・ 健康状態に応じて、生活習慣病予防ができるように支援
 - ・ 健康診査結果を健康づくりに役立てる支援
 - ・ 生涯自立して食事をつくり、食べることができるように支援
 - ・ 減塩の工夫 等
- 食育を通し、食への関心を高めるよう啓発を行います。
- 時間をかけてよく噛むことや、野菜摂取量の増加について啓発を行います。
- 関係機関と連携し、あらゆる年代層に朝食の重要性を伝えるとともに栄養の知識に関する情報提供を行います。
- 畿央大学等と連携し、食と健康に関する情報提供を町民に向けてわかりやすく行います。

○幼稚園・保育園・こども園・学校では、給食だより等でこどもたち及び保護者に対し食について情報提供を行います。

○学校では、減塩ソング*等を用いて食育への興味・関心を促します。

○学校では、栄養教諭による食育の授業を通じて、食育の正しい知識を普及します。

○幼稚園・保育園・こども園・学校では、栽培活動や収穫体験等を通じて、こどもたちの食への興味・関心を高めます。

★ 正しい食生活のための環境の整備

○栄養・口腔等の観点から高齢者の健康を向上させるための保健事業・介護予防事業に取り組みます。

○親子で楽しめるイベント等の機会を通じ、若年層を中心に正しい食生活の重要性について周知啓発を行います。

○保育園・こども園・学校では、給食を通じてこどもたちの健全な発達を支援します。

○学校では、肥満傾向児に対して個別指導等を実施します。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)
朝食を欠食する人（20～30 歳代）の割合の減少		25.3%	↓	15%以下
朝食を欠食するこどもの割合（小学5年生）の減少※2		7.8%	↓	減少
1 日に野菜5 皿以上食べる人の割合の増加		5.0%	↑	6.7%以上
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の人の割合の増加		43.5%	↑	50%以上
薄味を心がける人の割合の増加		63.7%	↑	70%以上
食育への関心がある人の割合の増加(再掲)	男 性	57.4%	↑	65%以上
	女 性	77.3%	↑	85%以上
こども（小学5 年生）の肥満傾向児（中等度・高度肥満傾向）の割合の減少※1		5.1%	↓	3.0%以下
40～60 歳代の「肥満（BMI 25 以上）」の割合の減少	男 性	30.8%	↓	24.0%以下
	女 性	20.3%	↓	15.8%以下
20 歳代女性の「やせ（BMI 18.5 未満）」の割合の減少		31.7%	↓	17.2%以下
低栄養傾向（BMI 20 以下）の後期高齢者（75 歳以上）の割合の減少		21.6%	↓	16.8%以下

※1：「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」参照。策定時値は令和6 年度（2024 年度）調査値。

※2：「全国学力・学習状況調査」参照。策定時値は令和6 年度（2024 年度）調査値。

② 持続可能な食を支える食育

健全な食生活を送るために、地産地消や食品ロスの削減等、持続可能な食環境が不可欠であり、食を支える環境の持続に資する取組が必要です。また、地元でとれる農産物が作られる過程を知り、食べることで感謝の気持ちを養い深めます。

現状と課題

アンケート調査では、食品ロスの言葉や意味を知っている人の割合は約9割を占め、食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合は9割以上を占めています。持続可能な社会の形成をめざし、一人ひとりが食品ロス削減に向けて継続的に取り組めるよう、引き続き、啓発等を推進していく必要があります。

また、日ごろから非常用持出品の準備や備蓄等、災害への備えを行っている人の割合は5割未満となっており、最低必要量（3日分）以上備蓄できている人の割合は2～3割程度となっています。災害発生からライフラインの復旧には1週間以上を必要とするケースが多く、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定され、災害に備えた日ごろからの備えは非常に大切です。近年では、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあり、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」が推奨されています。特に、乳児や高齢者、食物アレルギーを持っている家族がいる場合、それらに配慮した食料品を備蓄しておく必要もあります。

今後の方向性

地域の農産物に対する理解を深めるとともに、また、食品ロスの削減、資源を大切にする等の環境問題に関心を持つことができるよう支援します。

災害への備えの重要性の普及を進めるとともに、一人ひとりが自身や家庭に合った備蓄を考え、実践できるよう啓発や情報提供を行います。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 生産者や農業への理解と、食への感謝の気持ちを持ちましょう。
- ★ 食品ロスを削減するために、食品の買い方や保存方法、調理方法等を工夫しましょう。
- ★ 災害時に備え、家族構成や家族の健康状態に合った食料品等を備蓄しましょう。
- ★ ローリングストックを日常生活の一部に取り入れましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 地域で防災・減災に関する情報を共有しましょう。
- ★ 防災備蓄食品の入れ替えに際しては、食品ロスとならないよう有効活用しましょう。

行政・教育機関等の取組

★ 地産地消の推進

- 地産地消を推進します。
- 食に関する体験の実施機会を提供します。
- 地場産物や地場産物を使った商品が流通するよう支援します。
- 広陵町でとれる農産物、購入できる場所等を町広報紙やホームページ上で紹介します。
- 町、生産者、事業者が連携し、安心・安全な食材について周知します。
- 新規就農者の確保について、農業塾と連携し町内就農者を増やす取組を推進します。
- 食品の安全安心に関する情報提供を行い、情報を得やすい環境を整備します。
- 保育園・こども園・学校の給食において、地場産物を使用した「ふるさと給食」等の実施や行事食を通じて、食への感謝の心と日本の伝統的な食生活について啓発を行います。

★ 食品ロス削減の推進

- 食品ロスの削減に向けた取組等の情報の収集、発信に努めます。
- 食べ残しや食品の廃棄、エネルギーや水を大切にする、リサイクルをする等、環境にやさしい食生活を築くことを推進します。
- 学校では、給食の時間等の指導を通じ、食に携わる人への感謝の気持ちを深め、残食を減らす取組や指導を行います。
- 学校では、各校の残食率を周知し、委員会活動等において残食を減らす取組を行います。
- 幼稚園・保育園・こども園・学校では、給食だより等でこどもたち及び保護者に対し食品ロスについて情報提供を行います。

★ 災害時に備えた食育の推進

- 災害時の栄養・食生活支援に関する体制を整備します。
- 栄養バランスの配慮や備蓄方法等、必要な知識の普及啓発を推進します。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)
広陵町産農産物を意識して購入している人の割合の増加		25.7%	↑	35%以上
食品ロス削減のために取り組んでいる人の割合の増加		94.4%	↑	97%以上
最低必要量（3日分）以上備蓄できている人の割合の増加	非常食	22.9%	↑	50%以上
	飲料	34.9%	↑	50%以上
学校給食における残食率の減少		6.5%	↓	4.5%

2 症状・疾病の発症予防

(1) がん対策

現状と課題

本町の死亡原因の割合をみると、国と同様に「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」と続いており、標準化死亡比（SMR）をみると、特に「心疾患」や「脳梗塞」が高い結果となっています。これらには食生活や運動、喫煙等の生活習慣が深く関わっています。発症予防及び重症化予防のためには、生活習慣の改善が重要であり、血圧や血糖のコントロールや脂質異常症*の改善が重要となります。

また、がんの部位別死亡割合をみると、男性では「肺がん」が2割を超えて最も多くなっている一方で、アンケート調査によると肺がん検診の受診率は2割未満と最も低く、さらにいずれのがん検診も受けていない人が4割以上となっています。過去の調査と比較すると、がん検診受診率は調査を重ねるごとに割合が高くなっていますが、引き続きがん検診受診率の向上を図る対策が必要です。

今後の方向性

がんの発症リスクを高める要因には、生活習慣に起因するものも多いことから、良い生活習慣の普及により、がんやその他の生活習慣病の発症予防に努めます。

また、受診日及び受診場所についての分かりやすい広報・周知の実施、予約しやすい環境づくり、若年層に配慮した託児利用が可能な体制の整備、健康診査と同時にがん検診が受診できる体制の構築等、がん検診を受けやすい体制づくりを推進するとともに、健康診査結果に基づき、リスクの高い人を対象とした個別指導や健康教育を行うとともに、必要な方へ継続的な健康管理支援を行い、健康寿命の延伸へつなげます。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 規則正しい生活習慣を身につけ、がんを予防しましょう。
- ★ 早期発見・早期治療のために、定期的ながん検診を受けましょう。
- ★ 健康診査とがん検診で精密検査が必要という結果が出たら、精密検査を必ず受けましょう。
- ★ 生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。
- ★ 定期健康診査を受けて、健康状態を知り、生活習慣を振り返り見直しましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 職場では、従業員とその家族を対象にがんやがん検診について情報提供を行いましょう。
- ★ 医療機関や薬局は、がんやがん検診について情報提供、相談支援を行いましょう。
- ★ がん予防推進員による啓発活動を推進しましょう。

行政・教育機関等の取組

- ★ 規則正しい生活習慣の普及や情報提供を行います。
- ★ がんの発症予防のため、喫煙・飲酒対策を始めとした適切な生活習慣の理解促進を図ります。
- ★ がんの早期発見のため、がん検診の有効性について普及啓発に努めます。
- ★ 女性に特徴的な子宮頸がん検診、乳がん検診の普及啓発に努めます。
- ★ ウイルスとの因果関係が明らかな子宮頸がんについて、若年層を含めた正しい知識の普及啓発を行います。
- ★ がん検診の受診率向上を図るため、5がん（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん）検診の受診勧奨事業の実施や、職域におけるがん検診との連携を推進します。
- ★ 受診者ががん検診を受診しやすいように体制を確保します。特定健診とがん検診の同時実施や、女性限定のがん検診日程の設定、地域巡回型肺がん検診*の実施等環境づくりに取り組みます。
- ★ がん検診の結果、精密検査が必要となった方への受診勧奨を行います。
- ★ 学校や職場における定期健康診査の結果、治療や精密検査が必要となった方には、学校長や事業主から受診勧奨するよう徹底します。
- ★ 町広報紙、ホームページ等、さまざまな方法でがん検診について啓発を行います。
- ★ 健康教室や個別相談の充実を図る等、医療機関と一体となった予防的な取組を実施します。
- ★ こどもの頃からがんに関する正しい知識を身に付けられる環境づくりを進めます。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19年度)
がん検診の受診方法を知らなかった人の割合の減少		8.5%	↓	5%以下
がん検診受診率の向上		52.7%	↑	60%以上
精密検査の受診率の向上	胃がん	100%	↑	90%以上 維持
	肺がん	100%		
	大腸がん	92.7%		
	乳がん	100%		
	子宮頸がん	75%		

(2) 循環器疾患・糖尿病予防

現状と課題

令和5年（2023年）における本町の死亡原因の割合を全国と比較すると、「心疾患」や「脳血管疾患」等の循環器疾患による死亡の割合が、全国よりも高い傾向にあります。

循環器疾患の予防には、危険因子の適切な管理が重要です。具体的には、高血圧症、脂質異常症、喫煙、糖尿病等が挙げられます。これらの危険因子が、肥満、高血圧、高血糖のように重複すると、虚血性心疾患*や脳血管疾患の発症リスクがさらに高まることが知られています。

アンケート調査では、30歳代・40歳代・50歳の男性では肥満、喫煙率、健康への関心が低いといった課題があり、男性の生活習慣改善への対策が必要です。

また、こどもの頃の生活習慣が大人になって以降の生活習慣の土台になっていることから、家族全体を対象に適正体重の維持等に関する働きかけが必要です。

今後の方向性

循環器疾患のリスクを高める要因は、高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙、過度の飲酒、ストレスといった生活習慣に起因するものが多いことから、がん予防と同様に、バランスの取れた食生活や運動習慣の定着を促し、発症予防に努めます。

また、特定健診の受診率向上を図るとともに、受診後の情報提供や保健指導といった支援体制づくりを推進します。リスクの高い人には早期受診を促し、治療中の人については服薬や治療の継続に向けた支援に努めます。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 減塩を心がけ、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とりましょう。
- ★ 一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」ことを意識し、それぞれの生活様式に応じた健康づくり活動を実践しましょう。
- ★ 早期発見・早期治療のために、年に1度は健康診査を受けましょう。
- ★ 健康診査とがん検診で精密検査が必要という結果が出たら、精密検査を必ず受けましょう。
- ★ 定期的に血圧を測定しましょう。
- ★ 生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。
- ★ かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について相談しましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 職場では、従業員の定期健康診査受診率を高め、精密検査が必要という結果になった方には、受診勧奨を行います。

行政・教育機関等の取組

- ★ 特定健診の受診率向上を図るため、A I を活用した受診勧奨事業を実施します。
- ★ 特定保健指導未利用者対策事業として、ナッジ*を活用した利用勧奨通知を実施します。
- ★ 生活習慣病の重症化予防に向けた情報提供を行います。
- ★ 適切な治療継続を促し、かかりつけ医との連携した支援体制の整備を行います。
- ★ 重症化のリスクが高い方を中心に健康・栄養相談を実施します。
- ★ 健康教室において、適切な食事量や野菜摂取量の増加、減塩、減糖等の普及啓発を行います。
- ★ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業としてフレイル対策の推進、高血圧、慢性腎不全*等の人へ重症化予防に取り組みます。
- ★ 国民健康保険団体連合会*や後期高齢者医療広域連合*と連携し、健康診査結果で「直ちに受診が必要」と判定された糖尿病、高血圧、腎機能低下の人に医療従事者による受診勧奨を実施します。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)
内科的な健康診査の受診率の向上		77.5%	↑	85%以上
特定健診受診率の向上		44.0%	↑	70%以上
特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム該当者・予備群*該当者の減少	HbA1c*が6.5%以上	52.1%	↓	減少
	血圧がⅠ度高血圧以上	46.1%		
	LDL-C*が140mg/dl 以上	51.3%		
	eGFR*が45ml/分/1.73 m ² 未満	27.9%		

(3) 骨折予防

現状と課題

75歳以上になると要介護の認定を受ける人の割合が大きく上昇する傾向がみられます。また、厚生労働省が行っている「国民生活基礎調査」の令和4年（2022年）の結果をみると、介護が必要となった主な原因として、認知症、脳血管疾患（脳卒中）、骨折・転倒が挙げられています。

そのため、本町では、「骨折ゼロのまち」をめざし、転倒予防のためのフットケアの大切さや家庭でできるトレーニング等を取り入れた内容で、地域巡回型健康教室「広陵元気塾」やイベントを実施しています。また、喫煙や過度のアルコール摂取は骨の健康に悪影響を与え、骨折のリスクを高め、栄養バランスの偏った食生活や運動不足も骨の健康に影響を与えるとされており、これらの生活習慣を見直すことも重要です。

今後の方向性

生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とする町づくりをめざし、全年代を通して取り組めるプロジェクトとして、「骨折ゼロのまち」をめざしたまちづくりを展開していきます。「骨折ゼロのまち」に関する施策をライフサイクルに応じて展開していくことで、各年代に応じたアプローチ方法や骨の健康に欠かせないカルシウム等の適切な栄養摂取に関する意識啓発や、骨折予防対策等を推進していきます。

地域巡回型健康教室「広陵元気塾」やフットケアイベント等の機会を活用し、骨を強くすることをテーマに転倒リスク判定*や体を動かすことを体験できる機会を提供します。またプロスポーツチームとの協働により、若年層が関心を持ち参加しやすいイベントを実施します。肺がん検診を活用した骨粗鬆症リスク判定事業を実施し、ハイリスク者に対して医療機関受診を促すことで、骨粗鬆症の早期発見、早期治療の推進に取り組みます。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 日常生活の中で、意識的に身体を動かすことを心がけましょう。
- ★ 喫煙や過度のアルコール摂取は控えましょう。
- ★ 骨粗鬆症リスク判定や転倒リスク判定等を受けましょう。
- ★ 骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを意識して摂るようにしましょう。
- ★ 転倒を予防する運動（足の筋力・バランストレーニング・ウォーキング等）をしましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 職場では、従業員とその家族を対象に健康診査とがん検診について情報提供を行いましょう。
- ★ 医療機関や薬局は、健康診査とがん検診について情報提供、相談支援を行いましょう。

行政・教育機関等の取組

- ★ 骨の健康づくり（強化）をテーマにした地域巡回型健康教室「広陵元気塾」を実施します。
- ★ プロスポーツチームとの協働事業等により、健康に関しての無関心層や若年層に関心を持ってもらうことができる事業を展開します。
- ★ 動画（広陵元気塾動画、プロスポーツチームの選手が実際に取り組んでいるライフキネティック®*のトレーニング動画）の配信を行い、時間や場所にとらわれず運動できる機会を提供します。
- ★ 肺がん検診の画像データを利用した骨粗鬆症リスク判定事業を企業と協働で実施し、自身の骨の状態を知る機会を提供します。
- ★ 骨粗鬆症リスク判定の結果、精密検査が必要となった方へは早期の医療機関受診を勧奨します。
- ★ 骨粗鬆症治療において、骨吸収抑制薬に起因する薬剤関連顎骨壊死（MRONJ）を防ぐため町内の整形外科と歯科による医科歯科連携を推進し、骨粗鬆症治療の歯科フォロー体制を支援します。
- ★ 介護予防としてロコモティブシンドロームを含め、骨折・転倒予防の取組を実施します。
- ★ 介護予防の観点からも、骨粗鬆症の予防に関する知識の普及啓発を行います。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19年度)
こども（小学5年生）の運動総時間の増加 《再掲》	男 子	506.7分 (全国 550.1分)	↑	全国平均時間 以上
	女 子	325.7分 (全国 331.8分)		
「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も知っている人の割合の増加《再掲》		17.0%	↑	40%以上
「フレイル」の言葉も意味も知っている人の割合の増加《再掲》		24.1%	↑	40%以上
骨粗鬆症リスク判定事業の精密検査受診率の向上		28%	↑	60%以上
骨折による入院医療費割合の低下		4.1%	→	前年度比 1.00 未満

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策

現状と課題

COPDは、気道（空気の通り道）や肺胞がゆっくりと壊れ、空気の出し入れがしにくくなる慢性的な肺の病気です。本町におけるCOPDの標準化死亡比（SMR）は、女性で175.3と高い値を示していました（H26-30年データ）。国においても厚生労働省の統計によると、令和5年（2023年）のCOPDによる全国での死亡者数は16,941人、人口10万人あたりの死亡率は14.0人となっており、近年少しずつ増加傾向となっています。

本町ではCOPD受診勧奨事業を実施し、医療機関受診者23人のうち、COPDと診断された人が17人であり、診断率は50%以上でした。対象者の多くは自覚症状がなく、自身が医療機関を受診する必要性を十分に認識していない可能性が高いことがうかがえました。このことから多くの人々が、COPDであることに気づいていない、または受診に至らず診断されていないことが推察されます。アンケート調査においても、COPDの言葉も意味も知っている人の割合は約3割にとどまっており、COPDという疾患自体の認知度が低いのが現状です。

今後の方向性

COPDについて住民向けの講演会を実施し、疾患の特徴や予防可能な生活習慣病であることについての知識の普及を図ります。

また、禁煙によって発症予防が可能であり、早期に禁煙するほど効果が高いことから、喫煙者や過去喫煙者に対して肺機能検査を実施や質問票を用いたスクリーニングを実施し、必要な方へ医療機関の受診勧奨を実施します。さらに、喫煙者に対しては、リスク対策として禁煙指導を引き続き推進します。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。
- ★ COPDについて理解を深めましょう。
- ★ 家庭内での受動喫煙をなくしましょう。
- ★ 妊婦やこどもを、受動喫煙の害から守りましょう。
- ★ COPDの自覚症状がある場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 飲食店やこどもの参加する事業、地域等では、受動喫煙防止対策を推進しましょう。
- ★ 医療機関や薬局等は、禁煙外来に関する情報提供を行いましょう。

行政・教育機関等の取組

- ★ 喫煙者に対しては禁煙指導を実施し、禁煙に関する情報提供を行います。
- ★ COPDに関する講演会を実施し正しい知識の普及啓発を行います。
- ★ 喫煙者、過去喫煙者に対して肺機能検査やCOPDスクリーニングを実施し、COPDのリスク判定を実施します。
- ★ 医療機関と連携し、COPDのリスク者に対して医療機関受診の勧奨を実施します。
- ★ COPD外来等専門医の受診を促し、早期発見・早期治療につなげます。
- ★ 学校は、喫煙や受動喫煙に関する学習を継続して実施します。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19 年度)
「COPD」の言葉も意味も知っている人の割合の増加	32.0%	↑	40%以上
広陵町で実施した肺機能検査の結果、かかりつけ医受診勧奨となった人の受診率※の増加	—	↑	60%

※受診勧奨となった対象者へ電話による受診確認により算出

3 生活習慣病等の疾病の早期発見と重症化予防

現状と課題

健康診査は、病気を早期に発見し、早い時期に治療するために大切なものです。また、健康診査・がん検診をきっかけに、健康に関心を持ち、生活習慣を見直し、自らの健康管理を行っていくことが大切です。

本町では、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査として、「若年者健康診査」を実施しています。健康診査とがん検診についての周知を行うとともに、若年者健康診査の実施、がん検診の同時実施や託児の実施等、健康診査とがん検診を受けやすい環境整備に努めていますが、アンケート調査では、男性・女性ともに20歳代で健康診査の受診率が最も低く、特に男性では約半数となっています。また、健康診査を受けていない人の中では、特に理由なく健康診査やがん検診を受けていない人が2割近くを占めており、若年層における受診意識の低いため、受診行動につながっていない層への対策が課題です。

また、若年者健康診査の結果においては、受診者の3割近くが「要医療」、5割近くが「要指導」に該当し、さらにアンケート結果からも、若年層においては、20歳女性は3割が「やせ」、30歳～50歳代は3割近くが「肥満」に該当しており課題があります。

今後の方向性

病気の早期発見、早期措置ができるよう、ライフステージに応じた健康診査の内容や実施方法の充実を図ります。あわせて、受診機会のわかりやすい情報提供、受診しやすい環境整備等を通じて、受診率向上に向けた取組を充実していきます。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 家族で健康診査とがん検診を受けることを勧奨しましょう。
- ★ 年に1回は定期的に健康診査とがん検診を受けましょう。
- ★ 健康診査とがん検診の結果に基づき、必要な保健指導、精密検査や治療は必ず受けましょう。
- ★ 心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。
- ★ 健康に関する正しい情報を選択しましょう。
- ★ 生活習慣を見直すことにより、病気の発症予防に取り組みましょう。
- ★ 性別・年代によって、一人ひとりの健康課題やそれぞれを取り巻く状況が異なることについて、理解を深めましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 職場では、健康診査とがん検診の受診を働きかける等、従業員の健康管理に努めましょう。
- ★ 地域における健康づくり活動等について、声をかけ合って参加しましょう。

行政・教育機関等の取組

- ★ 健康教育、相談、訪問指導等に健康診査データを効果的に活用します。
- ★ 健康診査結果から生活習慣の改善が必要な人に対し、個人に合った情報提供と改善に向けた支援をします。
- ★ 町広報紙、ホームページ掲載を通じて、健康診査の実施内容に関する情報提供を行います。
- ★ ポスター掲示、公共施設へのリーフレットの設置等、さまざまな方法や機会を活用して、健康診査とがん検診の周知と受診勧奨を行います。
- ★ 若年層については乳幼児健康診査等で子育て世代を対象に案内チラシの配布や口頭説明を行うで、健康診査とがん検診に対する理解を促し、受診勧奨を行います。
- ★ 若年者健康診査の結果、生活習慣病またはその予備群と判定された人に対し、適切な生活習慣の理解を促し、行動変容できるための支援を行います。
- ★ 若年層の頃から健康診査の受診の必要性について理解を促し、健康診査受診を習慣化できるよう周知します。
- ★ 若年層に向けては、SNS等を利用した効率的な受診勧奨通知をします。
- ★ 特定健診や特定保健指導の受診率、利用率の向上に努めます。
- ★ 関係機関が連携し、職域における健康診査とがん検診を推進します。

目標数値

項目		策定時値		目標値 (R19年度)
40～60歳代の「肥満（BMI 25以上）」の割合の減少《再掲》	男 性	30.8%	↓	24.0%以下
	女 性	20.3%	↓	15.8%以下
20歳代女性の「やせ（BMI 18.5未満）」の割合の減少《再掲》		31.7%	↓	17.2%以下
30～50歳男性で適正体重を保つよう心がけている人の割合の増加		54.5%	↑	65%以上
若年者健康診査受診者のうち、「異常なし」の人の割合の増加		21.3%	↑	40%以上
若年者健康診査の結果により「要指導」となった人に対して、保健指導を実施した割合の増加		0.59%	↑	15%以上
特定保健指導実施率の向上		5.3%	↑	45%以上
特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム該当者・予備群該当者の減少《再掲》	HbA1c が 6.5%以上	52.1%	↓	減少
	血圧がⅠ度高血圧以上	46.1%		
	LDL-C が 140mg/dl 以上	51.3%		
	eGFR が 45ml/分/1.73m ² 未満	27.9%		

4 「オール広陵」による健康増進・食育推進を支える環境づくり

(1) 健康と食育を支える人材の育成

現状と課題

一人ひとりが健康や食に関する知識を持ち、自らこれを実践できるようにするためには、それを支えていく人が必要です。

アンケート調査では、健康づくりに関心を持ち、健康や食育に関する情報を得ることについては多くの人が実践しているものの、その情報を取捨選択し他者に広げていく取組を行っている人は少ない状況がみられました。

本町では、「いのちを守るまちづくりイベント」において、各関係機関と連携して地域住民に対し、多角的に健康やいのちを守るための手段を学んでもらう機会を設け、若年層の頃から健康や食育に関心を持ってもらえるように取り組んでいます。また、畿央大学とともに地域包括ケアにおける自助と互助の仕組みづくりの担い手（介護予防リーダー）になるよう、地域住民から養成したボランティアグループ「KEEPの会」と、広陵町のがん検診受診率向上と自分自身や家族、そして住民の健康づくりを推進することを目的に養成した「がん予防推進員」と、悩んでいる人に気づき、声をかける「ゲートキーパー*」が、健康に関わることの活動や啓発等を行っています。

今後の方向性

がん予防推進員や介護予防リーダー（KEEP）の活動において、自らが主体的に健康づくりや食育の推進に取り組めるよう支援するとともに、意識が高く意欲のある人が、やりがいを持って健康づくりや食育を支える存在となれる環境づくりに取り組みます。また、新たながん予防推進員や介護予防リーダー（KEEP）の養成、ゲートキーパーを育成し、活動の場を広げていけるよう支援していきます。

主な取組

住民一人ひとりの取組

★ 進んで地域活動や地域のつどい等の場等に参加し、地域における自分の役割を持ちましょう。

地域・職場等での取組

★ 地域の行事や活動を継承していきましょう。

行政の取組

- ★ 多角的な視点でいのちを守るまちづくりをサポートする人材を発掘・育成します。
- ★ 育成したがん予防推進員や介護予防リーダー（KEEP）による地域健康づくりの取組を推進し、地域ぐるみの健康づくり運動に取り組めるよう、校区ごとの活動を支援します。
- ★ 多くの人が健康づくり活動に参加しやすくなるよう、健康づくりや食育の推進を担う人材や活動の「見える化（可視化）」に取り組みます。
- ★ 各団体等との連携を図るとともに、それぞれの主体による健康づくりの取組を推進します。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19 年度)
がん予防推進員登録人数の増加	10 人	↑	20 人
「いのちを守るまちづくりイベント」新規参加者数の増加	561 人	↑	増加
「いのちを守るまちづくりイベント」における食育コーナーの参加者割合の増加	74.8%	↑	80%以上
ゲートキーパー養成研修の実施の継続	1 回/年	→	1 回以上/年

(2) 大学等との連携による健康・食育の推進

現状と課題

地域で健康づくりを進めていくためには、誰もが社会参加しながら地域や人とのつながりを深めるとともに、大学や企業、民間団体等の多様な組織が健康づくりに取り組むことが重要です。

また、行政と大学や企業とが協働した健康づくり活動を展開していくことで、住民にとってもより効果的・効率的な取組につながると考えます。

本町においては、町内にある畿央大学と協働し、さまざまな保健事業を展開しています。巡回型健康教室「広陵元気塾」では、理学療法士*が講師として講座を実施、また、たばこ対策として受動喫煙防止に関する講演会等を実施しています。今後も大学等の関係機関との連携をしながら、多くの方に最新かつ正しい情報提供ができる環境づくりを推進していきます。

今後の方向性

大学や企業・事業所等と協働した健康づくり活動を展開していくとともに、若年層が健康に関心を持つきっかけづくりとして、プロスポーツチームとの協働事業等を実施していきます。畿央大学と協働についても、引き続きさまざまな保健事業を展開し、巡回型健康教室「広陵元気塾」では、理学療法士に加え、管理栄養士による講座を実施します。またこれらの情報について町広報紙やホームページ掲載、SNS等さまざまな媒体を通じて情報発信を行います。

主な取組

住民一人ひとりの取組

★ 地域で行われる運動サークル、行事等に参加し、家族や近所の人にも参加するよう勧めましょう。

地域・職場等での取組

★ 地域で健康づくりに関するイベントや行事を企画しましょう。

行政の取組

★ 商工団体や企業と連携を強化し、働き盛り年代への健康づくりを推進します。

★ 畿央大学等と協働による地域健康教室、講演会、イベント等の実施を推進します。

★ 住民の参加促進につながるよう、地域巡回型健康教室「広陵元気塾」の内容の充実を推進します。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19年度)
地域巡回型健康教室「広陵元気塾」新規参加者の安定的な確保	196人	↑	300人

(3) 健康になれる環境づくり

現状と課題

健康寿命の延伸に向けては、自ら積極的に健康づくりに取り組む健康意識が高い方だけではなく、健康に関心の薄い無関心層を含む幅広い層にアプローチし、健康づくりの裾野を広げることが重要です。

そのためには、健康への関心が低い人も、関心があってもなかなか健康づくりに取り組めない人も、だれもが無理なく自然に健康的な生活習慣を身に付けることができる環境づくりを進めていくことが重要です。加えて行政や企業等においてもSDGsの取組とあわせて健康経営*の導入を促進することが健康づくりを支える環境整備として大切です。

今後の方向性

行政だけでなく、関係機関や団体、住民組織等、多様な主体が連携し、町民への健康づくりの働きかけや地域とのつながりの向上、まちづくりの推進等を通じて、自然に健康になれる環境づくりを推進します。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 歩く機会を増やしましょう。
- ★ 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。
- ★ やさしおベジ増し(身体にやさしい塩加減で野菜を増した)の食生活を上手に取り入れましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 職場における健康づくりを推進しましょう。
- ★ 医療機関や薬局等は、相談窓口を拡充しましょう。

行政の取組

- ★ 自然に健康になれる環境づくりとして歩道や公園の整備等、気軽に運動しやすく歩きたくなる(ウォーカブルな)まちづくりをめざします。
- ★ 奈良県の取組である「やさしおベジ増しプロジェクト」について周知し、身体にやさしい塩加減で野菜を増した食生活の普及啓発に努めます。
- ★ 受動喫煙をなくすために、受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解を促します。
- ★ 「広陵町たまらん煙(受動喫煙)から健康を守る思いやり条例」を周知します。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19 年度)
受動喫煙の害を受けている人の割合の減少	57.5%	↓	40%以下
職場まるごと健康宣言事業所*数の増加	36 事業所	↑	100 事業所

(4) 地域のつながりの強化

現状と課題

従来、健康づくりへの取組は個人の取組が中心でしたが、今後は社会全体が相互に支え合いながら健康を守るための環境を整備することが必要です。

地域コミュニティや自治会活動、住民活動の参加状況については、こどもを持つ年代では高くなっているものの、20歳代では1割未満にとどまっている状況です。

健康増進に向けては、個人の行動と健康状態の改善だけではなく、個人を取り巻く社会環境の質の向上も重要です。

今後の方向性

地域コミュニティやボランティア等の社会参加の促進に加え、地域における支え合いの体制づくりや気軽に相談できる体制整備等を通して、社会とのつながり、こころの健康の維持・向上を図ります。

主な取組

住民一人ひとりの取組

- ★ 社会活動（就労・就学・自治会・ボランティア・サークル等）に積極的に参加しましょう。
- ★ 地域の住民同士で負担にならない程度に助け合い、声を掛け合いましょう。

地域・職場等での取組

- ★ 地域による子育て支援推進や子育て世代の交流を推進しましょう。
- ★ 地域で孤立する世帯がないよう、地域活動を活発にしましょう。

行政の取組

- ★ 町民の相互扶助による地域づくりを促進します。
- ★ こどもを持つ親同士が交流する場を提供し、仲間づくりを支援します。
- ★ 高齢者の生きがいづくりを推進します。
- ★ 閉じこもりやひきこもりの相談窓口の普及啓発を行います。
- ★ 地域のつどい場や地域食堂等、地域のつながりを深める活動の支援と情報発信を行います。

目標数値

項目	策定時値		目標値 (R19年度)
地域活動をしていない人の割合の減少	78.9%	↓	70%以下

5 ライフコースアプローチによる健康づくり

【乳幼児期（0～6歳）】

めざす姿

遊んで・食べて・眠って、健やかリズムを身につけよう！

乳幼児期（0～6歳）は、心身が最も大きく成長する大切な時期です。授乳から離乳・幼児食へと進む中で食習慣の基盤がつけられ、「食べる・遊ぶ・眠る」という生活リズムも整っていきます。さらに、家族や仲間と食卓を囲む経験を通じて、食の楽しさや感謝の気持ち、人との関わり方等、心と社会性も育まれます。

一人ひとりの取組

身体活動・運動	★ 楽しく体を動かし、基礎体力や運動能力を高めましょう。
たばこ・COPD対策	★ たばこが健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙にさらされない環境作りに取り組みましょう。
メンタルヘルス	★ 早寝早起きする規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠を十分取れる環境を整えましょう。 ★ 幼児期からメディア（テレビやスマホ等）に対する対策をとって良質な睡眠をとりましょう。
飲酒	★ アルコールが健康に及ぼす影響について学びましょう。
歯・口腔	★ こどもが正しい歯みがきが実践できるようになるまでは、保護者が仕上げみがきを行い、歯のケアを行いましょう。 ★ ジュースや菓子類は時間・量を決めて飲食しましょう。 ★ 食事の際にはゆっくりとよく噛む習慣を身に付けましょう。 ★ 歯ごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。 ★ フッ化物歯面塗布でむし歯や歯周病を予防しましょう。
栄養・食生活	★ 薄味を基本としたいろいろな食べ物を味わうことにより、味覚の基礎を養いましょう。 ★ 楽しい食の経験を通して、食べ物への関心を引き出しましょう。 ★ 食べ物をゆっくりよく噛んで食べましょう。 ★ 1日3食を食べる健康的な食習慣を定着しましょう。 ★ 「早寝早起き朝ごはん」を基本とした生活習慣を形成しましょう。
骨折予防	★ 骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを意識した食事にしましょう。 ★ 外遊びや散歩等で楽しく身体を動かしましょう。
健康管理	★ 適切な時期に、健康診査や予防接種を受けましょう。

【少年期（7～18歳）】

めざす姿

思春期の食と生活リズムが、一生の健康のカギ

少年期（7～18歳）は、心身の発達が著しく、成長に必要な栄養が特に求められる時期です。一方で、友人関係や学校生活の影響から食習慣や生活リズムが乱れやすく、不規則な生活は肥満や生活習慣病のリスクにつながります。また、給食や仲間との食事を通じて、社会性や食に関する態度が育まれる大切な時期でもあります。

一人ひとりの取組

身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ★ 好きなスポーツ等を見つけ、チャレンジしましょう。 ★ 食事だけではなく、身体活動による体重維持にも取り組みましょう。
たばこ・COPD対策	<ul style="list-style-type: none"> ★ たばこが健康に及ぼす影響を学び、絶対に吸わないようにしましょう。 ★ 喫煙を勧められても、断りましょう。
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> ★ 早寝早起きする規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠を十分とりましょう。 ★ 悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。 ★ こころの健康について関心を持ちましょう。 ★ 困ったことがあれば、一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談する等、周囲のサポートを受けましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ★ アルコールが健康に及ぼす影響について、学校や家庭で学びましょう。 ★ 飲酒を勧められても、断りましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ★ 定期的に歯科健康診査を受け、正しい歯みがき方法を身に付けましょう。 ★ ジュースや菓子類は時間・量を決めて飲食しましょう。 ★ 食事の際にはゆっくりとよく噛む習慣を身に付けましょう。 ★ 歯ごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。 ★ フッ化物歯面塗布でむし歯や歯周病を予防しましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ★ 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。 ★ 食事が果たす役割を理解し、自分の健康や食生活に関心を持ちましょう。 ★ 食塩の摂りすぎに注意し、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とりましょう。 ★ 食べ物をゆっくりよく噛んで、大切に、残さず食べましょう。
骨折予防	<ul style="list-style-type: none"> ★ 日常生活の中で、意識的に身体を動かすことを心がけましょう。 ★ 地域のスポーツ活動に積極的に参加し、継続的に取り組めるスポーツを見つけましょう。 ★ 骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを意識して摂るようにしましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ★ がんを遠ざけるための正しい生活習慣を身に付けましょう。 ★ 適切な時期に、健康診査や予防接種を受けましょう。

【青年期（概ね 18～39 歳）】

めざす姿

ライフスタイルを整えて、忙しくても生活習慣病に負けない

青年期は、心身が成熟し、ライフスタイルが定まる時期です。進学や就職、結婚、子育て等生活環境が大きく変化する中で、不規則な食事や運動不足、睡眠不足、飲酒・喫煙習慣等が定着しやすく、生活習慣病のリスクも高まります。一方で、食事や運動、休養等を自分で選び管理する力がつき、将来の健康を左右する重要な時期でもあります。

一人ひとりの取組

身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">★ 日常生活の中で意識的に身体を動かすことを心がけましょう。★ 食事制限だけではなく、身体活動による体重維持に取り組みましょう。★ 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身に付けましょう。★ 1日 8,000 歩を目標に、歩く習慣をつけましょう。
たばこ・COPD対策	<ul style="list-style-type: none">★ 受動喫煙をなくし、妊婦やこどもを守りましょう。★ 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。★ COPDについて理解を深めましょう。★ COPDの自覚症状がある場合は、専門の医療機関を受診しましょう
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none">★ 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスを上手く発散しましょう。★ 家族や友人等、悩んでいる人に気づいたら、声をかけて話を聴きましょう。★ 睡眠不足がこころとからだの健康に及ぼす影響を知り、忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保しましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none">★ 健康診査結果を見て、必要のある人は、減酒に取り組みましょう。★ 多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。★ アルコール依存に気付いたら、専門機関に相談しましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">★ かかりつけ歯科医をもち、年1回以上の定期歯科健康診査を受けましょう。★ 妊娠出産期の歯と口腔の健康づくりについて、正しい知識を身に付けましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">★ 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。★ 減塩を心がけ、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とりましょう。★ 栄養成分表示を活用し、食塩や脂質の摂りすぎに注意しましょう。★ 日ごろから体重を測り、適正体重の維持に努めましょう。
骨折予防	<ul style="list-style-type: none">★ 骨粗鬆症リスク判定を受けましょう。★ 骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを意識して摂るようにしましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none">★ がん予防を意識した生活習慣の実践とその継続に取り組みましょう。★ 早期発見・早期治療のために、年に1度の健康診査と、定期的ながん検診の受診をしましょう。★ 健康診査とがん検診結果により、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

【壮年期（概ね 40～64 歳）】

めざす姿

働きながら、賢く健康を維持する

壮年期は、心身が安定する一方で、加齢や生活習慣の影響が健康に顕著に現れる時期です。高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満等、生活習慣病のリスクが高まるため、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養、ストレス管理等、日々の健康維持と予防が特に重要です。

また、家庭や職場での役割も増えるため、自分自身だけでなく家族や周囲への健康意識も求められる時期です。

一人ひとりの取組

身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">★ 日常生活の中で、意識的に身体を動かすことを心がけましょう。★ 地域や職場のスポーツ活動に積極的に参加し、継続的に取り組めるスポーツを見つけましょう。★ 1日 8,000 歩を目標に、歩く習慣をつけましょう。
たばこ・COPD対策	<ul style="list-style-type: none">★ 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。★ 受動喫煙をなくし、妊婦やこどもを守りましょう。★ COPDについて理解を深めましょう。★ COPDの自覚症状がある場合は、専門の医療機関を受診しましょう
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none">★ 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスを上手く発散しましょう。★ 家族や友人等、悩んでいる人に気づいたら、声をかけて話を聴きましょう。★ 睡眠不足がこころとからだの健康に及ぼす影響を知り、適度な睡眠・休養を心がけましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none">★ 健康診査結果を見て、必要のある人は、禁酒に取り組みましょう。★ 多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。★ アルコール依存に気付いたら、専門機関に相談しましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">★ かかりつけ歯科医をもち、年1回以上の定期歯科健康診査を受けましょう。★ 定期歯科健康診査を受けて、むし歯や歯周病等が見つかったら早期に治療しましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">★ 減塩を心がけ、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とりましょう。★ 栄養成分表示を活用し、食塩や脂質の摂りすぎに注意しましょう。★ 日ごろから体重を測り、適正体重の維持に努めましょう。
骨折予防	<ul style="list-style-type: none">★ 骨粗鬆症や転倒リスク判定等を受けましょう。★ 骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを意識して摂るようにしましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none">★ 早期発見・早期治療のため、年に1度の健康診査、定期的ながん検診を受け、精密検査が必要という結果が出たら精密検査を必ず受けましょう。★ 生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組み、病気の発症予防に取り組みましょう。

【高齢期（65 歳以上）】

めざす姿

元気に歩く、食べる、笑う、健康寿命を延ばす

高齢期は、加齢に伴う心身の変化が顕著になる時期です。筋力や骨量の低下、生活習慣病の管理、認知機能の低下等に注意が必要です。栄養バランスの取れた食事や無理のない運動、規則正しい生活リズムを維持することが、健康寿命を延ばすために重要です。また、趣味や地域活動等社会参加を続けることで、心身の活力や社会性を保ち、自分らしく生きる力を支えることができます。

一人ひとりの取組

身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">★ 買い物、散歩等積極的に外出しましょう。★ 日常生活の中でも、身体を動かすことを心がけ、筋力低下を予防しましょう。★ 住民主体の通いの場、サロン等に参加し運動をしましょう。
たばこ・COPD対策	<ul style="list-style-type: none">★ 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。★ COPDの自覚症状がある場合は、専門の医療機関を受診しましょう
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none">★ 家庭や地域での役割や生きがいを持ち、趣味や地域活動を楽しみましょう。★ 家族や友人等、悩んでいる人に気づいたら、声をかけて話を聴きましょう。★ 友人等と話をする機会を定期的に持ちましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none">★ 健康診査結果を見て、必要のある人は、禁酒に取り組みましょう。★ 多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。★ アルコール依存に気付いたら、専門機関に相談しましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none">★ 歯の根元のむし歯を予防し、歯の喪失防止に努めましょう。★ 食べる・噛む・飲み込む動き（口腔機能）の低下を防止するため、食事はよく噛んで食べ、口腔体操等を行い、オーラルフレイルの予防や改善を行いましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">★ 減塩を心がけ、十分な量の野菜や適量の果物を毎日とりましょう。★ 体重減少に注意し、朝昼晩欠かさず食事を摂るようにしましょう。★ 多様な食品を摂る事を心がけ、特にフレイル予防に重要なたんぱく質を積極的に摂り入れるよう心がけましょう。★ 家族や友人、地域との交流を深め、みんなで食事を楽しみましょう。
骨折予防	<ul style="list-style-type: none">★ 骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを意識して摂るようにしましょう。★ 転倒を予防する運動（ふくらはぎやアキレス腱、足の付け根のストレッチ等）をしましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none">★ 早期発見・早期治療のために、定期的ながん検診を受けましょう。★ 健康診査とがん検診で精密検査が必要という結果が出たら、精密検査を必ず受けましょう。★ 定期的に血圧を測定しましょう。★ かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について相談しましょう。

	乳幼児期 (0～6歳)	少年期 (7～18歳)
身体活動・運動	身体を動かす楽しさを知る	意識して、定期的に身体を動かす
たばこ・COPD対策	たばこの煙が健康に及ぼす影響を知る	喫煙をはじめない
メンタルヘルス	早寝・早起きを実践する	睡眠の質を確保する 相談できる人や場所を確保する
飲酒	多量飲酒が健康に及ぼす影響を知る	飲酒をはじめない
歯・口腔	しっかり噛んで食べる 定期的に歯科健康診査を受けてチェックする 食後の歯みがきを習慣づける	
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる 野菜(1日350g)、果物(1日200g)を摂る 適正体重を維持する 薄味を心がける	
骨折予防	カルシウムやビタミンDを意識して摂る	
健康管理	定期的に、健康診査を受診する	

青年期 (概ね 18～39 歳)	壮年期 (概ね 40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
意識して、定期的に身体を動かす		自分に合った運動を見つけ、続ける
	「ながら運動」を実践する	
	禁煙にチャレンジする	
	周囲の人への受動喫煙を防ぐ	
喫煙をはじめない		
	妊娠中に喫煙しない	
	睡眠の質を高める	
	ストレス解消法を見つけ、実践する	
相談できる人や場所を確保する		積極的に外出して人と交流する
	「適正飲酒」を知る・飲みすぎない	
	人に飲酒を勧めない	
飲酒をはじめない		
	妊娠中に飲酒しない	
	しっかり噛んで食べる	
	定期的に歯科健康診査を受けてチェックする	
		口腔ケアによりオーラルフレイルを予防する
	1日3食、栄養バランスよく食べる	
	野菜（1日 350 g）、果物（1日 200 g）を摂る	
	適正体重を維持する	
	薄味を心がける	
	カルシウムやビタミンDを意識して摂る	
	骨粗鬆症リスク判定や転倒リスク判定を受ける	転倒・骨折予防の運動を実践する
	年に1回、健康診査を受診する	
	定期的に、がん検診を受診する	
	健康診査やがん検診で精密検査が必要という結果が出たら、精密検査を必ず受ける	

第5章 今後の推進体制

1 計画の目標値と評価

計画を着実に推進するため、本計画に基づいた事業については、庁内関係各課において取組を点検・評価し、その結果を集約していきます。

また、目標達成状況を評価するための指標項目については、令和13年度（2031年度）の中間評価、令和19年度（2037年度）の最終評価が実施できるよう、アンケート調査を実施して評価を行います。

なお、進捗状況については「広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会」に報告し、意見を聞き、随時適切に見直しを行いながら進行管理していきます。

2 推進体制

すべての町民が健康や食育に関心を持ち、主体的・継続的に、楽しみながら“実践”に取り組んでいくことができるよう、一人ひとりの取組を基本としながら、これを支える地域や企業・事業所、教育機関、行政等が、それぞれの役割を担い、協働して健康づくりを進めていきます。

また、計画を広く町民に周知啓発するため、町広報紙やホームページ等、さまざまな媒体を通じて広報するとともに、各事業の機会を通じて計画のPRを図り、町民一人ひとりの健康意識を高めていきます。

■ 計画の目標指標一覧

1 健康な生活習慣の普及

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)	目標値の考え方	把握方法
(1) 身体活動・運動の推進						
こども（小学5年生）の運動総時間の増加	男子	506.7分 (全国550.1分)	↑	全国平均時間 以上	全国値に比べて短い ことから全国標準に 合わせることを設定	全国体力・運動 能力、運動習慣 等調査
	女子	325.7分 (全国331.8分)				
週あたり2回以上スポーツ・運動をする人の割合の増加		31.3%	↑	40%以上	奈良県の20～64歳の運動習慣者の割合を参考に設定 ※参考(R4 奈良県) 男性：44.2% 女性：41.3%	広陵町健康と食育に関するアンケート
運動を週2回以上して、1回30分以上を1年継続している人の割合の増加		21.4%	↑	28%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も知っている人の割合の増加		17.0%	↑	30%以上	第2次健康増進計画において目標未達のため、見直し算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
「フレイル」の言葉も意味も知っている人の割合の増加		24.1%	↑	30%以上	「なら健康長寿基本計画（第2期）」の目標値と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
(2) 禁煙の推進、受動喫煙の防止						
「広陵町たたらん煙（受動喫煙）から健康を守る思いやり条例」を知っている人の割合の増加		8.3%	↑	50%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
喫煙率の低下	男性	19.4%	↓	11.1%以下	「なら健康長寿基本計画（第2期）」の目標値と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
	女性	7.3%	↓	2.6%以下		
喫煙している人のうち、たばこをやめたい人の割合の増加		58.0%	↑	70%以上	第2次健康増進計画において目標未達のため、見直し算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
喫煙している人のうち、たばこをやめる治療をする医療機関を知っている人の割合の増加		15.9%	↑	30%以上	第2次健康増進計画において目標未達のため、見直し算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
妊婦の喫煙率の減少		2.0%	↓	0%	「なら健康長寿基本計画（第2期）」の目標値と同様	市町村たばこ施策状況調査
(3) メンタルヘルスの普及推進						
6～9時間睡眠の人の割合の増加		53.7%	↑	60%以上	「健康日本21（第3次）」の目標値（20～59歳）と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
睡眠で休養が取れている人の割合の増加		66.3%	↑	80%以上	「健康日本21（第3次）」の目標値（20～59歳）と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
こころの健康について相談できる場を知っている人の割合の増加		44.4%	↑	60%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
不安や悩み、ストレスを感じたことがある人の割合の減少		72.9%	↓	54%以下	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)	目標値の考え方	把握方法
(４) 適正飲酒の普及推進						
生活習慣病のリスクを高める量※1 を飲酒している人の割合の減少	男性	10.2%	↓	9.7%	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
	女性	10.4%		4.6%		
ほぼ毎日(週5日以上) 飲酒している人の割合の減少	男性	25.0%	↓	21.2%以下	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値を参考に設定	広陵町健康と食育に関するアンケート
	女性	11.6%	↓	4.3%以下		
(５) 歯科口腔保健の推進						
定期的に歯科健康診査を受診している人の割合の増加		54.8%	↑	70%以上	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値を参考に設定	広陵町健康と食育に関するアンケート
時間をかけてよく噛んで食べる人の割合の増加		24.1%	↑	35%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
健康増進法に基づく歯周疾患検診の受診率の向上		2.4%	↑	5.0% (全国平均)	全国値に比べて低いことから全国標準に合わせることを設定	けんこう推進課調べ
3歳児でう蝕のない者の割合の増加		85.4%	↑	95.0%	「なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)」の目標値と同様	奈良県市町村事業実績報告(母子保健)
3歳児で4本以上う蝕のある歯を有する者の割合の減少		2.2%	↓	0%	「なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)」の目標値と同様	奈良県市町村事業実績報告(母子保健)
12歳でう蝕のない者の割合の増加		84.0%	↑	90.0%	「なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)」の目標値と同様	12歳児(中1)永久歯う蝕有病率 奈良県歯科医師会調べ
(６) 栄養・食生活の推進						
① 心と体を育む食育						
朝食を欠食する人(20～30歳代)の割合の減少		25.3%	↓	15%以下	「奈良県食育推進計画(第4期)」の目標値と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
朝食を欠食するこどもの割合(小学5年生)の減少		7.8%	↓	減少	「奈良県食育推進計画(第4期)」の目標値を参考に設定	全国学力・学習状況調査
1日に野菜5皿以上食べる人の割合の増加		5.0%	↑	6.7%以上	第2次食育推進計画において目標未達のため、引き続き設定	広陵町健康と食育に関するアンケート
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の人の割合の増加		43.5%	↑	50%以上	「奈良県食育推進計画(第4期)」の目標値と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
薄味を心がける人の割合の増加		63.7%	↑	70%以上	第2次食育推進計画において目標未達のため、見直し算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
食育への関心がある人の割合の増加(再掲)	男性	57.4%	↑	65%以上	第2次食育推進計画において目標未達のため、引き続き設定	広陵町健康と食育に関するアンケート
	女性	77.3%	↑	85%以上		
こども(小学5年生)の肥満傾向児(中等度・高度肥満傾向)の割合の減少		5.1%	↓	3.0%以下	将来予測値から算出	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
40～60歳代の「肥満(BMI 25以上)」の割合の減少	男性	30.8%	↓	24.0%以下	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値を参考に設定	国保データベース(KDB)システム
	女性	20.3%	↓	15.8%以下		

項目		策定時値		目標値 (R19年度)	目標値の考え方	把握方法
20歳代女性の「やせ(BMI 18.5未満)」の割合の減少		31.7%	↓	17.2%以下	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値を参考に設定	広陵町健康と食育に関するアンケート
低栄養傾向(BMI 20以下)の後期高齢者(75歳以上)の割合の減少		21.6%	↓	16.8%以下	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値を参考に設定	国保データベース(KDB)システム
(6) 栄養・食生活の推進						
② 持続可能な食を支える食育						
広陵町産農産物を意識して購入している人の割合の増加		25.7%	↑	35%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
食品ロス削減のために取り組んでいる人の割合の増加		94.4%	↑	97%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
最低必要量(3日分)以上備蓄できている人の割合の増加	非常食	22.9%	↑	50%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
	飲料	34.9%	↑	50%以上		
学校給食における残食率の減少		6.5%	↓	4.5%	将来予測値から算出	教育総務課調べ

2 症状・疾病の発症予防

項目		策定時値		目標値 (R19 年度)	目標値の考え方	把握方法
(１) がん対策						
がん検診の受診方法を知らなかった人の割合の減少		8.5%	↓	5%以下	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
がん検診受診率の向上		52.7%	↑	60%以上	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値と同様	広陵町健康と食育に関するアンケート
精密検査の受診率の向上	胃がん	100%	↑	90%以上維持	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値と同様	市町村がん検診実施状況に関するデータ(奈良県)
	肺がん	100%				
	大腸がん	92.7%				
	乳がん	100%				
	子宮頸がん	75%				
(２) 循環器疾患・糖尿病予防						
内科的な健康診査の受診率の向上		77.5%	↑	85%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
特定健診受診率の向上		44.0%	↑	70%以上	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値と同様	特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ(厚生労働省)
特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム該当者・予備群該当者の減少	HbA1c が 6.5%以上	52.1%	↓	減少	「なら健康長寿基本計画(第2期)」の目標値を参考に設定	国保データベース(KDB)システム
	血圧がⅠ度高血圧以上	46.1%				
	LDL-C が 140mg/dl 以上	51.3%				
	eGFR が 45ml/分/1.73 m ² 未満	27.9%				

項目		策定時値		目標値 (R19年度)	目標値の考え方	把握方法
(3) 骨折予防						
こども（小学5年生）の運動総時間の増加《再掲》	男子	506.7分 (全国 550.1 分)	↑	全国平均時間 以上	全国値に比べて短い ことから全国標準に 合わせることを設定	全国体力・運動 能力、運動習慣 等調査（スポー ツ庁）
	女子	325.7分 (全国 331.8 分)				
「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も 知っている人の割合の増加《再掲》		17.0%	↑	40%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食 育に関するアン ケート
「フレイル」の言葉も意味も知っている人の割 合の増加《再掲》		24.1%	↑	40%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食 育に関するアン ケート
骨粗鬆症リスク判定事業の精密検査受診率の 向上		28%	↑	60%以上	将来予測値から算出	けんこう推進課 調べ
骨折による入院医療費割合の低下		4.1%	→	前年度比 1.00 未満	今後増加すると予測 されるため、現状維 持とする	国保データベー ス(KDB)シス テム
(4) COPD対策						
「COPD」の言葉も意味も知っている人の割 合の増加		32.0%	↑	40%以上	第2次健康増進計画 において目標未達 のため、見直し算出	広陵町健康と食 育に関するアン ケート
広陵町で実施した肺機能検査の結果、かかりつ け医受診勧奨となった人の受診率の増加		8.6%	↑	60%	将来予測値から算出	けんこう推進課 調べ

3 生活習慣病等の疾病の早期発見と重症化予防

項目		策定時値		目標値 (R19年度)	目標値の考え方	把握方法
40～60 歳代の「肥満（BMI 25 以上）」 の割合の減少 《再掲》	男性	30.8%	↓	24.0%以下	「なら健康長寿基本 計画（第2期）」の目 標値を参考に設定	国保データベー ス(KDB)シス テム
	女性	20.3%	↓	15.8%以下		
20 歳代女性の「やせ（BMI 18.5 未満）」の 割合の減少《再掲》		31.7%	↓	17.2%以下	「なら健康長寿基本 計画（第2期）」の目 標値を参考	広陵町健康と食 育に関するアン ケート
30～50 歳男性で適正体重を保つよう心がけて いる人の割合の増加		54.5%	↑	65%以上	将来予測値から算出	広陵町健康と食 育に関するアン ケート
若年者健康診査受診者のうち、「異常なし」の人 の割合の増加		21.3%	↑	40%以上	将来予測値から算出	けんこう推進課 調べ
若年者健康診査の結果により「要指導」となっ た人に対して、保健指導を実施した割合の増加		0.59%	↑	15%以上	将来予測値から算出	けんこう推進課 調べ
特定保健指導実施率の向上		5.3%	↑	45%以上	「なら健康長寿基本 計画（第2期）」の目 標値と同様	特定健康診査・ 特定保健指導の 実施状況に関す るデータ（厚生 労働省）
特定健診受診 者のうちメタ ボリックシン ドローム該当 者・予備群該当 者の減少《再 掲》	HbA1c が 6.5%以上	52.1%	↓	減少	「なら健康長寿基本 計画（第2期）」の目 標値と同様	国保データベー ス(KDB)シス テム
	血圧がⅠ度高血圧以上	46.1%				
	LDL-C が 140mg/dl 以上	51.3%				
	eGFR が 45ml/分/1.73 m ² 未満	27.9%				

4 「オール広陵」による健康増進・食育推進を支える環境づくり

項目	策定時値		目標値 (R19年度)	目標値の考え方	把握方法
(1) 健康と食育を支える人材の育成					
がん予防推進員登録人数の増加	10人	↑	20人	第2次健康増進計画において目標未達のため、見直し算出	けんこう推進課調べ
「いのちを守るまちづくりイベント」新規参加者数の増加	561人	↑	増加	将来予測値から算出	けんこう推進課調べ
「いのちを守るまちづくりイベント」における食育コーナーの参加者割合の増加	74.8%	↑	80%以上	将来予測値から算出	けんこう推進課調べ
ゲートキーパー養成研修の実施の継続	1回/年	→	1回以上/年	現状維持とする	社会福祉課調べ
(2) 大学等との連携による健康・食育の推進					
地域巡回型健康教室「広陵元気塾」新規参加者の安定的な確保	196人	↑	300人	将来予測値から算出	けんこう推進課調べ
(3) 健康になれる環境づくり					
受動喫煙の害を受けている人の割合の減少	57.5%	↓	40%以下	将来予測値から算出	広陵町健康と食育に関するアンケート
職場まるごと健康宣言事業所数の増加	36事業所	↑	100事業所	将来予測値から算出	協会けんぽ奈良支部データ
(4) 地域のつながりの強化					
地域での活動をしていない人の割合の減少	78.9%	↓	70%以下	第2次健康増進計画において目標未達のため、見直し算出	広陵町健康と食育に関するアンケート

資 料

1 計画の策定経過

日付	会議等	概要
令和7年(2025年) 3月10日～ 3月28日	健康と食育に関するアンケート調査の実施	○庁内在住の20～64歳の住民2,000人を対象にアンケートを実施 (調査結果の概要は、第2章「2 アンケート調査からみる広陵町の状況」を参照)
6月6日	第1回 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会	○健康増進・食育推進計画策定における概要説明 ○令和6年度および令和7年度の事業報告 ○健康と食育に関するアンケート」結果報告
9月8日	第2回 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会	○健康増進・食育推進計画（素案）について ○今後の健康増進・食育推進計画策定スケジュールについて
11月19日	第3回 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会	○健康増進・食育推進計画（素案）について
令和8年(2026年) 1月5日～ 1月30日	パブリックコメントの実施	
2月16日	第4回 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会	○パブリックコメントの結果報告 ○計画案の検討・承認

2 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会条例

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づき、広陵町健康増進・食育推進計画（以下「計画」という。）の策定、進行管理、評価及び見直し（以下「策定等」という。）に関し必要な事項について調査審議するため、広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 計画の策定等に関すること。
- (2) その他計画の策定等に関し必要と認められる事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員12人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 健康増進・食育推進に関し識見を有する者
- (2) 関係団体の代表者
- (3) 関係行政機関の代表者又は職員
- (4) 町民からの公募による者
- (5) その他町長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、必要に応じて委員長が招集し、その議長となる。ただし、委員長が互選される前に招集する会議は、町長が招集する。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、関係者に対し、必要な資料の提出を求め、又は会議への出席を求めて意見若しくは説明を聴くことができる。

(秘密の保持)

第8条 委員は、会議において知り得た秘密を、他に漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、広陵町健康増進・食育推進計画担当課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附則

(施行期日)

1 この条例は、令和7年4月1日から施行する。

(準備行為)

2 町長は、この条例の施行の日前においても、この条例の施行に関し必要な準備行為を行うことができる。

(特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

3 特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（昭和31年10月広陵町条例第30号）の一部を次のように改正する。

別表中44の項及び45の項を削り、46の項を44の項とし、47の項から67の項までを2項ずつ繰り上げ、同表に次の1項を加える。

66 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会の委員	日額 8,000円
----------------------------	-----------

(広陵町健康増進計画策定等委員会条例及び広陵町食育推進会議設置条例の廃止)

4 広陵町健康増進計画策定等委員会条例（平成27年6月広陵町条例第3号）及び広陵町食育推進会議設置条例（平成27年6月広陵町条例第4号）は、廃止する。

3 広陵町健康増進・食育推進計画策定等委員会委員名簿

令和7年（2025年）5月27日現在

	氏 名	所 属
委員長	近 藤 雄 二	天理大学非常勤講師 博士（医学） 健康環境支援研究所主宰
副委員長	松 本 大 輔	畿央大学 健康科学部准教授
委 員	野 原 潤 子	畿央大学 健康科学部講師
委 員	山 田 全 啓	奈良県中和保健所長
委 員	塚 本 恵 司	広陵町医師連盟 代表
委 員	岡 部 泰 宜	広陵町歯科医師会 会長
委 員	増 田 辰 夫	広陵町スポーツ協会 会長
委 員	森 田 輝 明	広陵町区長・自治会長会 副会長
委 員	阪 口 妙 子	広陵町学校校長会代表
委 員	大 上 きよみ	広陵町園長会代表
委 員	横 田 和 子	公募委員
委 員	鈴 木 恵 里	公募委員

（順不同、敬称略）

4 広陵町たたらん煙（受動喫煙）から健康を守る思いやり条例

受動喫煙は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳児突然死症候群等の発症の要因に深く関わっており、健康に悪影響を及ぼすことが科学的に明らかとなっています。

特に20歳未満の者（以下「子ども」という。）、妊産婦その他の健康上の配慮が必要な者は、受動喫煙による悪影響を受けるおそれがあることから、特段の配慮を要し、これまで以上に受動喫煙についての関心と理解を深める必要があります。

広陵町は四つの柱として、禁煙個別支援や喫煙者等ハイリスク者へのアプローチとして取り組む「禁煙」、望まない受動喫煙がないように取り組む「分煙」、子どもがたばこの最初の一本に手を出さないために取り組む「防煙」、正しい知識習得の情報発信として取り組む「普及啓発」について、町民とともに吸う人、吸わない人の権利を尊重しながら、思いやりのあるたばこ対策を推進するため、この条例を制定します。

（目的）

第1条 この条例は、受動喫煙を自らの意思で避けることが困難な者、とりわけ妊産婦や発育の過程にある乳幼児をはじめとする子どもについて、受動喫煙を生じさせることのないまちづくり及び町民の健康づくりを推進するため、健康増進法（平成14年法律第103号）に定めるもののほか、受動喫煙防止に関し必要な事項を定めることにより、望まない受動喫煙の防止を図り、町民の健康で快適な生活の維持を図ることを目的とする。

（定義）

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- (1) たばこ たばこ事業法（昭和59年法律第68号）第2条第3号に規定する製造たばこ（加熱式たばこを含む。）、同法第38条第2項に規定する製造たばこ代用品で喫煙用に供されるもの及び電子たばこ（香料などを含んだリキッド（溶液）を加熱して、発生するエアロゾル（蒸気）を吸入する製品で、電子たばこ又はこれに類する名称のものを含む。）をいう。
- (2) 喫煙 人が吸入するため、たばこを燃焼させ、又は加熱することにより煙（肉眼で見える煙（蒸気を含む。）に限らない。）を発生させること及び吸入したエアロゾル（蒸気）を呼出することをいう。
- (3) 受動喫煙 他人が発生させるたばこの煙又はたばこを吸っている他人の呼気に含まれる煙にさらされることをいう。
- (4) 町民等 町内に居住し、若しくは滞在し、又は通勤し、若しくは通学する者をいう。
- (5) 事業者 施設を設けて事業を営む者をいう。
- (6) 管理権原者等 施設の管理者及び施設の管理について権原を有する者をいう。

（町の責務）

第3条 町は、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙に関する知識の普及、受動喫煙の防止に関する意識の啓発、受動喫煙の防止に必要な環境の整備その他の受動喫煙を防止するための施策を総合的かつ効果的に推進しなければならない。

2 町は、自ら設置又は管理する施設において、望まない受動喫煙を生じさせないための対策を講じなければならない。

（町民等の責務）

第4条 町民等は、受動喫煙防止に対する関心と理解を深め、妊産婦や子どもを始め他人に受動喫煙を生じさせないよう努めるとともに、事業者、管理権原者等又は町が実施する受動喫煙防止に関する施策等に協力するよう努めなければならない。

(保護者の責務)

第5条 保護者は、その監督保護に係る子どもの健康に受動喫煙による悪影響が及ぶことを未然に防止するよう努めなければならない。

(事業者及び管理権原者等の責務)

第6条 事業者及び管理権原者等は、その事業活動を行うに当たっては、受動喫煙を生じさせることのない環境の整備に取り組むとともに、町が実施する受動喫煙の防止に関する施策に協力するよう努めなければならない。

(施設における受動喫煙を防止するための措置)

第7条 国及び地方公共団体の行政機関の庁舎、学校、病院、児童福祉施設その他の受動喫煙により健康を損なうおそれが高い者が主として利用する施設の事業者及び管理権原者等は、当該施設の敷地内に喫煙場所を定めてはならない。

(喫煙者への指導)

第8条 事業者及び管理権原者等は、その管理する施設の喫煙禁止区域において現に喫煙を行っている者を発見したときは、その者に対し直ちに喫煙を中止させ、又は当該喫煙禁止区域から退出させるよう指導に努めなければならない。

(路上喫煙禁止区域の指定及び変更)

第9条 町長は、町民等の健康を受動喫煙の悪影響から保護するため特に路上喫煙を禁止する必要があると認める区域を、路上喫煙禁止区域として指定することができる。

2 町長は、路上喫煙禁止区域を指定したときは、規則で定めるところにより、その旨を告示しなければならない。

3 前項のほか、町長は、路上喫煙禁止区域を指定したときは、その区域内における標識の設置その他の適切な方法により、その区域が路上喫煙禁止区域である旨を明示しなければならない。

4 町長は、必要があると認めるときは、路上喫煙禁止区域の指定を変更し、又は解除することができる。

5 第2項及び第3項の規定は、前項の規定による路上喫煙禁止区域の指定の変更又は解除について準用する。

(歩行喫煙等の禁止)

第10条 町民等は、広陵町内の道路、公園、広場、河川敷その他屋外の公共の用に供する場所において、歩行中又は自転車等の乗車中に喫煙をしないよう努めなければならない。

2 町民等は、路上喫煙禁止区域において喫煙をしてはならない。

(啓発及び教育)

第11条 町は、町民等に対し、受動喫煙の防止及び禁煙を図るための啓発を行うものとする。

2 町は、町立の小中学校の児童・生徒に対し、受動喫煙及び喫煙による身体への悪影響等に関する教育を推進するものとする。

(指導及び命令)

第12条 町長は、第10条第2項の規定に違反した者に対し、喫煙の中止を指導することができる。

2 町長は、前項の規定による指導に従わなかった者に対し、喫煙の中止を命ずることができる。

(過料)

第13条 町長は、前条第2項の規定による命令に従わなかった者に対して、1,000円の過料を科することができる。

(その他)

第14条 この条例の施行に関し必要な事項は、規則で定める。

附則

（施行期日）

- 1 この条例は、令和3年10月1日（以下「この条例の施行の日」という。）から施行する。ただし、第13条の規定は、令和4年4月1日から施行する。

（準備行為）

- 2 町長は、この条例の施行の前日においても、この条例の実施のために必要な準備行為をすることができる。

（条例の見直し）

- 3 町長は、社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じこの条例について見直しを行うものとする。

5 用語解説

あ行

悪性新生物（がん）

がん並びに肉腫のことで、悪性腫瘍とも呼ばれる。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものをいう。

う蝕

一般的に「むし歯」と呼ばれる歯の病気のこと。歯周病と並ぶ歯科の二大疾患のひとつ。口腔内の細菌が糖質から作った酸によって、歯の成分が溶け出しておこる疾患。

うつ（うつ病）

医学的な診断名で、長期間にわたり心の不調が続き、日常生活に支障が出る状態のこと。

エジンバラ産後うつ病質問票

産後うつ病のリスクを評価するために開発された自己評価式の質問票のこと。

オーラルフレイル

口腔の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、加齢によって、食べる・のみ込む等の口腔機能が低下した状態。低栄養をはじめ、将来の介護リスクにつながる。

か行

かかりつけ医・歯科医

健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる、地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師のこと。ホームドクターともいわれる。

通いの場

住民同士が地域の集会所等で気軽に集う介護予防の拠点のこと。自分達で活動内容を決め、心れあいを通して「生きがいつくり」「仲間づくり」など、活動と社会参加の場でもある。

がん予防推進員

けんこう推進課と協働でがん検診受診率向上を始め、自分自身や家族の健康管理を考え、健康意識の向上と地域力を高めていくことを目的に活動を行っている町民の自主活動のこと。

共食（きょうしょく）

誰かと一緒に食卓を囲みコミュニケーションを取りながら食事を共にすること。対して、ひとりで食事をするを孤食（こしょく）という。

虚血性心疾患

動脈硬化や血栓等で心臓の冠動脈が閉塞したりして心臓の筋肉（心筋）に血液が行き渡らなくなり酸素不足（虚血）になる病気の総称。狭心症や心筋梗塞等が該当する。

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立した生活を送れる期間のこと。WHO（世界保健機関）が提唱した新しい指標で、平均寿命から、衰弱・病気・認知症等による介護期間を差し引いた寿命のこと。

健康日本 21（第三次）

健康寿命の延伸と健康格差の縮小等、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向を定めた国の健康づくり計画のこと。計画期間は、令和6年度（2024年度）から令和17年度（2035年度）までの12年間。

健康被害

医薬品、食品、環境、生活習慣（運動不足・ストレス）等さまざまな原因で身体や精神の健康が損なわれること。

ゲートキーパー

自殺の危険を示すSOSに気づき、悩んでいる人への声かけや話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることができる人のこと。

減塩ソング

奈良県が、県民の健康寿命日本一をめざし、食生活を通じて楽しく健康づくりを実践してもらうために奈良県が作成したツールの一つ。正式には「減塩ソング～美味しい楽しい適塩生活～」。

健康経営

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

骨吸収抑制薬

主に骨粗鬆症の治療に用いられる薬で、骨を壊す働き（骨吸収）を抑え、骨量の減少を防ぐ薬。骨がもろくなるのを防ぎ、骨折リスクの低下につながる。

誤嚥性肺炎

食べ物や飲み物等本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、その際に細菌等と一緒に肺に流れ込んで生じた肺炎のこと。特に高齢者や神経疾患のある方に多い。

後期高齢者医療広域連合

高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて設立された特別地方公共団体。主に、75歳以上の高齢者や、65歳以上75歳未満で特定の障がいを持つ人々を対象とした医療制度を円滑に運営することを目的としている。

国民健康保険団体連合会（略称：国保連合会）

各都道府県に設立されている公法人で、市町村などの保険者が共同で国民健康保健事業を円滑に行うための支援組織のこと。

骨粗鬆症

骨の代謝バランスが崩れ、骨の量（骨密度）が減少し骨の質も低下することで、骨がもろくなった状態のこと。特に閉経後の女性に多くみられる。

骨粗鬆症リスク判定

肺がん検診で撮影した胸部レントゲン写真からAI(人工知能)が骨を解析することで、骨粗鬆症のリスクを判定するもので実証実験的に広陵町の集団肺がん検診において実施している。リスクがあると評価された場合、整形外科にて詳細な検査(別部位でのレントゲン検査)の受診勧奨を実施している。

コミュニティ

地域や話題等を共有する人々の集合や交流の場のこと。インターネット等を通じて特定の目的やテーマについて対等な関係でコミュニケーションを取る場としても使われる。

さ行

サロン（ふれあい・いきいきサロン）

身近な場所（地区公民館や集会所等）で、ボランティア団体や区・自治会、地域住民が協力して企画・運営し、高齢者や障がいのある方、子育て中の親子等、住民同士の仲間づくり、出会いの場づくりを進める活動のこと。

産後うつ

出産後おおよそ1年以内に発症する抑うつ状態の総称。症状は、気分の落ち込み、楽しみの喪失、自責感、自己評価の低下等が含まれる。早期に症状に気づき、適切な治療を受けることが大切とされている。

残食

食事の後に食べ残された食べ物のこと。食品ロスの一因となる。残食は環境への負担や経済的な損失を引き起こす可能性がある。

死因

死亡の原因。医師の医学的判断に基づいて決められ、普通、疾患名、傷害の医学的性質で表わされる。

脂質異常症

中性脂肪やコレステロール等の脂質代謝に異常をきたした状態のこと。自覚症状はほとんどないが動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気のリスクを高める生活習慣病。

歯周疾患

歯垢中の細菌による感染症。歯を支えている歯肉（歯ぐき）、歯槽骨（歯を支えている骨）等、歯の周りの組織が侵される疾患。中高年の歯を失う原因の大半を占める。進行度により歯肉炎（歯ぐきの炎症）、歯周炎（歯を支えている骨等の破壊を伴う炎症）と呼ぶ。

歯周病

細菌感染により歯の周囲に炎症が起きる病気のこと。

社会環境

組織や制度、階級、構造、慣習等、人間が行っている生産や消費等の生活に、直接的あるいは間接的に影響を与えるような社会的な諸条件の総体のこと。

主食・主菜・副菜

「主食」はご飯やパン、めん類等、「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメインの料理、「副菜」は野菜・きのこ・いも・海藻等を使った小鉢・小皿の料理のこと。

重症化予防

糖尿病や高血圧症、慢性腎症等の生活習慣病が進行して、心筋梗塞や脳卒中、腎不全、失明といった合併症の発症や症状の進展を予防すること。

受動喫煙

間接喫煙とも呼ばれ、タバコを吸わない人が喫煙者の吐き出す煙（呼出煙）や、タバコから直接出る煙（副流煙）を吸い込むこと。副流煙は喫煙者本人が吸う主流煙よりも有害物質が多く含まれる。

循環器疾患

血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管等が正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患・脳血管疾患・動脈瘤等に分類される。

食育

食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てる取組。生きる上での基本であり、心身の健康や豊かな人間形成の基礎となるもの。

食中毒

飲食物を介して、人体にとって有害な細菌やウイルス、自然毒等の有害物質が体内に侵入し、これを排除しようとして嘔吐や下痢等の症状を起こす現象のこと。

食中毒予防の三原則

食中毒を防ぐための原則。細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの原則のこと。

食品ロス

まだ食べられるのに捨ててしまうことをいう。食卓に出された食べ残しだけでなく、加工、流通段階で傷んだり売れ残ったりして廃棄されたものを含む。

職場まると健康宣言

企業（事業所）が経営層主導で「従業員とその家族の健康づくり」に組織全体で取り組むことを内外に表明し、具体的な健康施策を推進する制度のこと。協会けんぽの奈良支部が推進する「健康経営」サポートプログラムの一つ。

心疾患

心臓や血管等循環器の病気等で、急性心筋梗塞等の虚血性心疾患（急性心筋梗塞、狭心症等）、心不全（急性心不全、慢性心不全）、大動脈疾患（急性大動脈解離等）等が挙げられる。

腎不全

腎臓の機能が低下して正常にはたらかなくなった状態のこと。

スクールカウンセラー

児童生徒の臨床心理に関する専門的な知識や経験を有し、児童生徒のこころのケアや支援を行うとともに、教職員・保護者への助言・援助等を行っている専門家のこと。

生活習慣病

不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰やタバコ、過度な飲酒等の生活習慣が、発症原因に深く関与していると考えられる糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症、動脈硬化、がん等の疾患の総称をいう。

精密検査

健康診査で検出された異常値の原因をより深く探り、それがどのような病気によって引き起こされているのか、そして治療が必要なのかを判断するために行われる、より専門的で詳細な検査のこと。

た行

地域活動（地域での活動）

自分たちの住んでいる地域をより良くするために行われるさまざまな活動のこと。自治会活動や子ども会活動等のことを指す。

地域巡回型肺がん検診

広陵町が体育館や図書館、町内施設等で実施している、検診車を利用した集団肺がん検診のこと。

地産地消

地域で生産された農林水産物等をその地域で消費することをいう。食の安全・安心を確保し、消費者と生産者の顔の見える取組を進めることにより、地場産品の消費拡大や地域の食文化の伝承と形成等の効果が期待される。

地区担当保健師

保健師活動は、地区担当制で行われており、広陵町では保健師が各小学校単位で地域を担当している。各地域の住民の健康状態やニーズを把握し、地域の特性に応じた保健活動を行うことを目的として活動している。

地場産物

特定の地域で作られた農産物や水産物、工芸品等のこと。地場産物は地域の文化や歴史を反映しており、訪れた場所でしか味わえないユニークな特性を持っている。

低出生体重児

2,500g未満の体重で生まれた赤ちゃんのこと。呼吸、消化、免疫等の機能が未熟で合併症を起こしやすい。

適正体重

日本肥満学会では、BMIが22を適正体重（標準体重）とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされている。

転倒リスク判定

転倒予防のために、体格や体力、姿勢、歩行状態、注意力の程度等を多角的に検査し、転倒のしやすさを客観的に判定すること。（その結果から、個人の状態に応じた適切な運動指導や生活環境の改善につなげることができる。）。

糖尿病

インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下し、高血糖が慢性的に続く病気のこと。高血糖がつづくとう失明、腎不全、心筋梗塞等を引き起こす。

特定健診（特定健康診査）

生活習慣病予防のために、40歳から74歳までの国保加入者を対象に実施するメタボリックシンドロームに着目した健康診査のこと。

特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートを行うこと。対象者が自分の健康状態を自覚し、自主的な取組を継続できるよう、専門家（医師・保健師・管理栄養士等）がさまざまな働きかけやアドバイスを行う。

な行

ナッジ

英語で「軽くそっと押す」ことを意味し、ちょっとしたきっかけを与え、経済的インセンティブや強制を使わずに本人が自発的に良い選択を自然にするように誘導する手法のこと。

認知症

さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、記憶力や判断力等の認知機能が低下して、社会生活に支障をきたした状態のこと。

脳血管疾患

脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳細胞が障害を受ける病気の総称のこと。

農業塾

広陵町において新たな農業の担い手を育成するために、平成26年度より開講している事業のこと。塾生は2年半の講座と実習により、農作物の栽培や経営に関する知識を身につけ、販売農家としての自立をめざす。

は行

8020（ハチマルニイマル）

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という歯科保健活動のこと。歯が残っていれば、食べる・話す・笑うといった日常生活を楽しめるだけでなく、全身の健康や介護予防にもつながるとされている。

ハラスメント

「いじめ」や「嫌がらせ」と訳される言葉で、広義には「人権侵害」を意味し、性別や年齢、職業、宗教、社会的出自、人種、民族、国籍、身体的特徴、セクシュアリティ等の属性、あるいは広く人格に関する言動等によって、相手に不快感や不利益を与え、その尊厳を傷つけること。

肥満

日本肥満学会では、体脂肪が過剰に蓄積し、日本ではBMIが25以上であることを肥満の定義としている。

標準化死亡比（SMR）

年齢構成が異なる集団間で死亡状況を公平に比較するために用いられる指標で、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域にあてはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。全国平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

腹囲

へその高さで測る腰まわりの大きさのこと。内臓脂肪の蓄積を判定するための目安であり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を診断する指標の1つとされている。

フッ化物歯面塗布

歯の表面に直接フッ化物を作用させることによって、むし歯抵抗性を与えることを目的としている。特に、乳幼児やこどもに対して効果的であり、定期的に行うことでむし歯の発生を大幅に減少させることが報告されている。

フレイル（虚弱）

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存等の影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

プレコンセプションケア（略称：プレコン）

妊娠を希望する人だけでなく、すべての人が性や健康について正しい知識を持ち、自分の身体を大切にすることを目的とした健康管理の取組のこと。妊娠前の健康管理だけでなく、日常生活における健康意識の向上にもつながるとされている。

平均寿命

男女別にみた年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、ある年齢に達した人達が、平均して何年生きられるかを示したものを平均余命といい0歳児における平均余命が平均寿命となる。

ヘルスリテラシー

健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。インターネット等であふれる情報の中から正しいものを見抜き、自分に合った方法で健康管理を行うために重要とされている。

ま行

マタニティブルーズ

産後数日から2週間程度のうちに見られる軽度の抑うつや涙もろさを主な症状とする一過性の現象または症候群のこと。産後3～5日頃に症状が現れやすく、産後2週間が経過する頃には自然と改善していくのが一般的とされている。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質代謝異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上該当した状態のこと。それにより動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まるとされている。

メンタルヘルス

こころの健康。WHO（世界保健機関）では、「自身の可能性を認識し、生活における通常のストレスに対処することが可能で、生産的かつ実りある仕事ができ、さらに自分のコミュニティに貢献できる健康な状態」と定義される。

や行

薬剤関連顎骨壊死（MRONJ）

薬剤の影響で8週間以上存在する下顎骨（かがくこつ）または上顎骨（じょうがくこつ）が露出した口腔病変と考えられている。さまざまな薬剤（ビスホスホネート系薬剤、抗がん剤、がん治療に用いるホルモン剤、副腎皮質ステロイド薬等）により、骨壊死が生じること。

要支援

介護保険制度において定められている支援の区分で、日常生活はある程度自分でこなせるものの、部分的な手助けが必要な状態を指す。

要介護認定

日常生活全般において自分一人で行うことが難しく、誰かの介護を必要とする状態であることを保険者が認定するもの。どの程度の介護が必要かを公的に判定すること。

予備群

ある状態、ある病気になる手前の段階のことで、まだ病気を診断される数値ではないが、このまま生活習慣を改善しないと将来的に発症する可能性が高い状態を指す。

やせ

身体の脂肪が減少し、体重が一定の基準を超えて減少している状態のこと。日本ではBMIが18.5未満であることをやせの定義としている。

ら行

ライフキネティック

ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツによって開発された、運動と脳機能を活性化させるトレーニングメソッド。簡単な運動を通じて身体機能だけでなく脳機能も向上させることを目的としている。年齢や体力に関係なく、誰でも楽しむことができ、動体視力や判断力を鍛えることができるため、スポーツ選手のトレーニングにも導入されている。

ライフコース

個人の人生でたどる多様な経験を含めた一生涯の過ごし方を捉える概念。

ライフコースアプローチ

健康状態や病気のリスクは、“現在”だけではなく“過去”の生活習慣や環境が大きく関係しているため、的確な健康支援により病気を予防する方法として、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯の時間的な経過による変化を“点”ではなく“線”で捉える考え方のこと。

ライフスタイル

生活の様式・営み方のこと。衣・食・住に関する選択の結果という単なる生活様式・行動様式だけでなく、人生観・価値観・習慣等を含めた個人の生き方・アイデンティティー等も含まれる。

ライフステージ

人の生涯を妊娠・出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期等にライフイベントによって段階的に区切ったもの。それぞれの段階を指す。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）

運動器症候群。骨や関節、筋肉等、運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のこと。

理学療法士

身体に障がいのある人や障がいの発生が予測される人に対して、運動療法や物理療法等を用いて自立した日常生活を支援する医学的リハビリテーションの専門職のこと。高齢者の介護予防、フレイル予防、健康増進、メタボリックシンドローム等の生活習慣病に対する指導、スポーツ現場、産業分野でも活動している。

わ行

ワーク・ライフ・バランス

一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できることをいう。

A～Z

BMI

「Body Mass Index」の略で、世界共通の肥満度の指標。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算することができる。日本においては18.5以上25.0未満が適正な範囲とされている（18～49歳の場合）。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

たばこの煙等有害物質の吸入により肺が炎症を起こすこと。肺の生活習慣病とも呼ばれ、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。

eGFR（推算糸球体ろ過量）

腎臓の機能を示す指標。「腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排出する能力があるか」を示すもので、この値が低いほど腎臓の働きが悪いことになる。eGFRは60以上が正常とされている。

HbA1c（ヘモグロビンA1c）

直近の過去1～2か月前の血糖値を反映し、当日の食事や運動等、短期間の血糖値の影響を受けなため、コントロール状態の評価を行う上での重要な指標のこと。血糖値が高いほど形成されやすくなり、糖尿病ではこの値が増加する。

ICT

「Information and Communication Technology」の略で、情報通信技術のこと。コンピュータ等のデジタル機器、その上で動作するソフトウェア、情報をデジタル化して送受信する通信ネットワーク、およびこれらを組み合わせた情報システムやインターネット上の情報サービス等を総称する。

LDL-C（LDLコレステロール）

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロールのこと。

SNS

「Social Networking Service」の略で、インターネット上で簡単に投稿できたり、個人同士がつながれたりするサービスのこと。