

第3期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』

第2期食育推進計画

第2期自殺対策推進計画

【概要版】

1 計画策定の趣旨

健康増進を図る中で、健康づくりの取り組みによる基本的な法制度の整備や仕組みの構築、多様な主体が一丸となった対策に加え、昨今のデータヘルス・ICTの利活用等の諸活動の成果により、健康寿命は着実な延伸を見せています。今後はさらに、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少や独居世帯の増加及び女性の社会進出をはじめ、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応の進展等、今後も目まぐるしい社会変化が予想されます。

本市においては、「第2期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』・食育推進計画」（平成25年3月）および「葛城市自殺対策推進計画」（平成31年3月）を策定し、市を挙げて健康づくり運動を進めてきました。今後は、国や県の施策や運動に合わせ、近年の社会経済環境の変化や少子高齢化の進展、市民意識の変化や多様化に対応した施策や事業の充実が求められています。

今回策定する「第3期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』・第2期食育推進計画・第2期自殺対策推進計画」は、こうした流れを踏まえて、健康づくりと食育、そして自殺対策を一体的に推進していくため、健康増進計画と食育推進計画及び自殺対策推進計画を併せて策定するものです。

2 計画の位置づけ

- 「第3期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』」は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置づけるものです。
- 「第2期葛城市食育推進計画」は食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。
- 「第2期葛城市自殺対策推進計画」は平成28年に改正された自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえ、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。
- 「第3期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』・第2期食育推進計画・第2期自殺対策推進計画」は、市政の基本指針となる「葛城市総合計画」の部門計画として定め、市民と行政の協働の取組を一体的に推進するものです。

葛城市総合計画

葛城市健康増進計画 『きらり葛城21』

食育推進計画

自殺対策推進計画

関連計画

- 地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 保健事業実施計画(データヘルス計画)・特定健康診査等実施計画
- 障がい者計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画
- 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
- 子ども・子育て支援事業計画



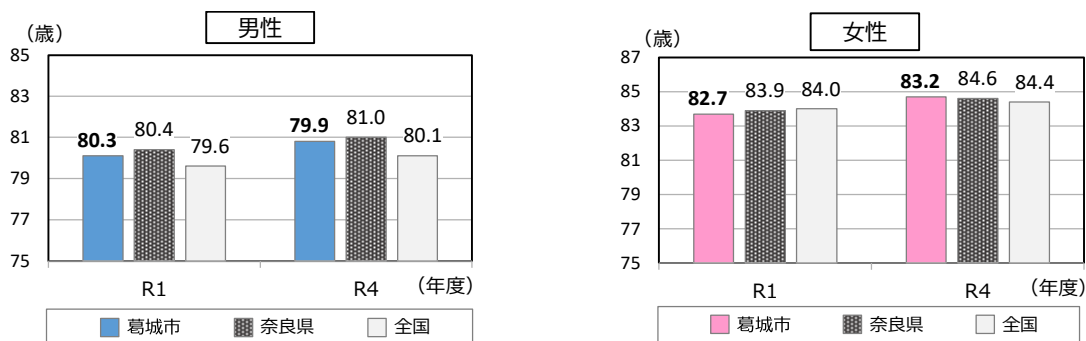
3 計画の期間

- 健康増進・食育推進計画に係る箇所については、計画期間を令和6（2024）年度から令和17（2035）年度の12年間とします。
- 中間評価を国の中間評価時期の令和11（2029）年度に実施し、自殺対策推進計画も同時期（令和11年度）までの計画期間とします。
- 今後の国内外及び市政を取り巻く社会状況の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行います。

令和6年度 (2024)	令和7年度 (2025)	令和8年度 (2026)	令和9年度 (2027)	令和10年度 (2028)	令和11年度 (2029)	令和12年度 (2030)	令和13年度 (2031)	令和14年度 (2032)	令和15年度 (2033)	令和16年度 (2034)	令和17年度 (2035)
第3期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』 第2期葛城市食育推進計画											
第2期葛城市自殺対策推進計画						次期計画					

4 市を取り巻く現状

市・県・国の健康寿命の推移

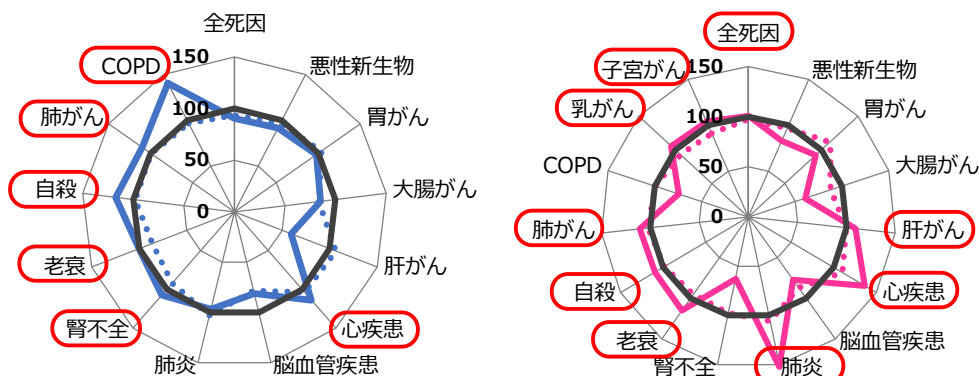


市・県・国の死因別標準化死亡比

資料：KDB 帳票 No. 1「地域の全体像の把握」（令和元年度～令和4年度）

- 主要死因別標準化死亡比をみると、県と比較し男性では慢性閉塞性肺疾患（COPD）が非常に高く、心疾患、肺がん、腎不全、自殺、老衰が国の標準化死亡比より上回っています。女性では肺炎、心疾患が県よりも非常に高く、肺がん、肝がん、乳がん、子宮がん、自殺、老衰が国の標準化死亡比よりも上回っています。
- 自殺の標準化死亡比をみると、男女ともに全国を100とした場合に、男性は117.4、女性は109.5と全国、奈良県を上回っており、自殺による死亡は深刻となっています

男性 葛城市 奈良県 全国 女性 葛城市 奈良県 全国



標準化死亡比を使うと、国の平均を100とし、標準化死亡率が100以上の場合は国の平均より死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低いと判断できるよ！

資料：奈良県中和保健所（平成29年度～令和3年度）

5 基本理念

葛城市民が健やかで心豊かにイキイキ輝く 持続可能なまち

総合目標：市民の健康寿命の延伸

6 基本方針

基本方針1

生涯を通じた、健康づくりによる健康寿命の延伸

県の「なら健康長寿基本計画」では、健康寿命（平均自立期間）を延伸させるために、平均余命を延ばし、平均要介護期間を短縮するため、「介護を要する状態とならない（要介護とならない）」「若くして亡くならない（早世を防止する）」ことを目指しています。また、そのために、2つの基本的方向性として、「要介護とならないための、予防と機能回復の取組の推進」「若くして亡くならないための、適時・適切な医療の提供」を掲げ、施策を推進しています。

本市も、健康づくり・食育を核として、ヘルスプロモーションの考え方に基づき市民・地域・行政などが連携し、生活習慣病の予防等の「心と体」の健康づくりと健全な生活習慣を定着させる「暮らし」の環境づくりを一体的に進め、生涯を通じた、健康づくりによる健康寿命の延伸を目指します。

基本方針2

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の生活習慣病の発症予防のため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた取り組みを推進します。

また、合併症の発症や症状の進行などの重症化の予防に重点を置いた取り組みも進めます。

基本方針3

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

生活様式の変化（独居世帯の増加、女性の社会進出、リモートワークなど多様な働き方等）、ライフステージの変化（子育て世代、退職世代等）に合わせ、それぞれの段階にアプローチしていくことができるよう検討します。

基本方針4

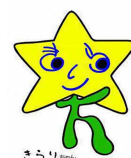
行動変容ステージモデルに応じた健康づくり

行動変容ステージモデルでは、人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えます。各段階に沿った適切な介入を行い、それぞれのステージにいる市民への働きかけを行います。

基本方針5

実効性のある計画

本市では実効性のある計画策定のために「ロジックモデル」を用いて計画を策定していきます。ロジックモデルとは、目的を達成するために至るまでの論理的な因果関係を明示したものです。施策及び事業の結果だけでなく、進捗管理や評価ができ、関係者間の共通認識を促したり、担当者が代わっても施策が一貫して継続できるツールとなっています。



7 施策全体の体系

計画	項目	施策・事業
健康増進計画	1 生活習慣の改善	1 ヘルスリテラシーの向上 2 栄養・食生活（適正飲酒） 3 運動習慣 4 嗜好品対策（たばこ（COPD 対策）・アルコール） 5 睡眠対策 6 歯の健康
	2 生活習慣病の予防	1 がん 2 生活習慣病予防
食育推進計画	食を楽しむ人づくりと食育推進のための地域づくり	
自殺対策推進計画	1 重点施策	1 子どもを対象にした支援 2 若者、現役世代を対象にした支援 3 女性を対象にした支援
	2 基本施策	1 地域におけるネットワークの強化 2 自殺対策を支える人材の育成 3 住民への啓発と周知 4 生きがい・生きる力に関する支援

8 施策の展開

健康増進計画

1 生活習慣の改善

① ヘルスリテラシーの向上

すべての市民が生涯を通じて、健康的な生活を実践するためには、健康への関心を高め、自分の健康状態に応じた正しい情報を見極め、最善の健康行動を選択することができる市民の「ヘルスリテラシー」の向上を図ることが必要です。ヘルスリテラシーとは、健康のための情報にふれ、理解し、使用するための力のことを指し、健康に関する自己管理能力とも言えるものです。

市民一人ひとりの健康情報の入手方法に合わせた情報の発信をしていきます。

② 栄養・食生活（適正飲酒）

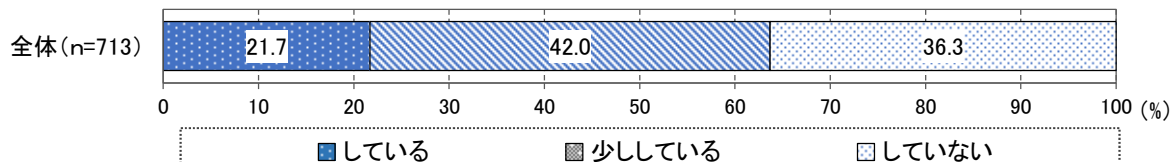
■ 標語

きらり輝く バランスメニュー

■ 政策目標

- ①生涯健康で過ごすためのバランスの良い食事を身に付ける
- ②生活習慣病予防の食事で重症化を防ぐ

食事をするとき、薄味にしていますか。



全体では、「少ししている」が42.0%と最も高く、次いで、「していない」(36.3%)、「している」(21.7%)の順となっています。

令和5年度実施 葛城市健康・生活習慣調査



食塩の過剰摂取や野菜の摂取不足が生活習慣病のリスクを高めます！

■ 今後の取り組み

- 減塩の大切さの啓発と自然とうす味になる環境づくり
- 野菜摂取の方法の啓発と環境づくり
- バランスの良い食事の推進

■ 主な事業（抜粋）

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	個別栄養相談の体制の充実	健診や健康相談、電話や窓口等で個人に合わせた栄養相談を行います。	健康増進課	関心期～準備期
乳幼児期 (0～6歳)	乳児健診での離乳食指導	4か月児健康診査と10か月児健康診査において、集団で離乳食の指導を行います。	健康増進課	無関心期～準備期
少年期 (7～19歳)	栄養バランスについての学習	食に関する授業を通して、栄養バランスや規則正しい食習慣について教育する取り組みを進めます。	学校教育課 学校給食センター	無関心期～準備期
青・壮年期 (20～64歳)	生活習慣病予防教室	高血圧・高血糖・脂質異常の方を対象に生活習慣病予防のための食事・適正飲酒を学ぶ教室を行います。	健康増進課	関心期～実行期
高齢期 (65歳以上)	通いの場での栄養講座	フレイル予防の食事について学ぶ教室を行います。	地域包括支援課	無関心期～準備期

③ 運動習慣

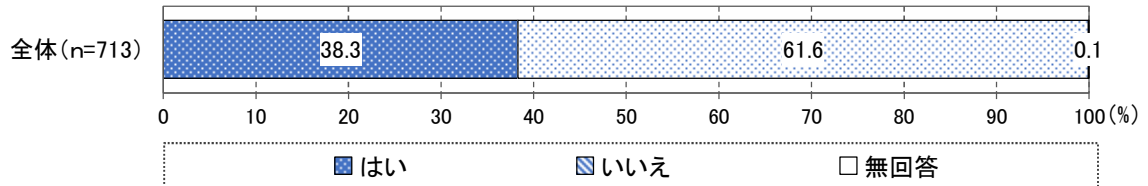
■ 標語

いフレッシュ 見つけてはじめる運動習慣

■ 政策目標

- ①個人の身体レベルに合った運動習慣の獲得
- ②運動不足に関連する疾病の発生予防・重症化予防

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。



全体では、「いいえ」が61.6%と高く、「はい」が38.3%となっています。

令和5年度実施 葛城市健康・生活習慣調査



男女ともに運動習慣を持つ人の割合が低いことで、運動不足が起因する生活習慣病の発生につながります！

■ 今後の取り組み

- 意識的に身体を動かす習慣づくりにつながる啓発
- 運動を始め、継続させていくための環境整備

■ 主な事業（抜粋）

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	日常生活の中で運動につながる、運動意欲を高めて行動につながる環境整備	日常生活を送る中で、自然と運動に取り組みやすくなるような仕組み・環境づくりを行います。（例：階段健康法、公共施設での距離表示など）	健康増進課 都市計画課 建設課	関心期～維持期
少年期 （7～19歳）	子どもが楽しく身体を動かす経験ができるイベント	身体を動かすことの楽しさを経験し、様々な運動を知ることができるよう、楽しみながら参加できるイベントを行います。	体育振興課 学校教育課 （小・中学校） 生涯学習課 スポーツクラブ 葛城	関心期～維持期
青・壮年期 （20～64歳）	アプリケーション等の導入	運動をはじめるきっかけ・習慣化につながるよう、イベント性や楽しみのある、続けたいようなしくみを導入していきます。	企画政策課 商工観光プロ モーション課 健康増進課	関心期～準備期
高齢期 （65歳以上）	高齢者運動指導教室事業	年代に合わせた運動内容の発信・フレイル予防につながる運動について周知していきます。	地域包括支援課	関心期～維持期

④ しこうひん嗜好品対策（たばこ・アルコール）

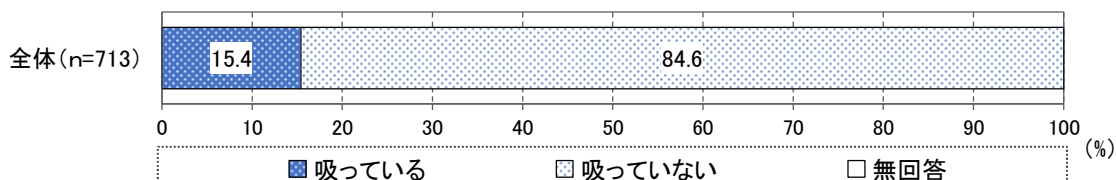
■ 標語

かっこイイ！ 吸わないたばこ 飲まないお酒

■ 政策目標

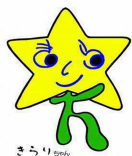
- ①健康生活に関心を持ち、嗜好品（たばこ・アルコール）に起因する疾病を予防することができる

現在たばこを吸っていますか。



全体では、「吸っていない」が84.6%と高く、「吸っている」が15.4%となっています。

令和5年度実施 葛城市健康・生活習慣調査



喫煙率が大きく下がらないと肺がんや慢性呼吸器肺疾患（COPD）などで亡くなる方が減っていきません。また、20歳未満の飲酒は依存症を短期間で発症させ、種々の健康問題を引き起こします！

■ 今後の取り組み

- 小・中学校への1本目のたばこを吸わせないことや20歳未満で飲酒させない啓発
- 望まない受動喫煙を防ぐ環境づくり
- COPDの認知度をあげる啓発

■ 主な事業（抜粋）

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	たばこに関する情報を広報、ホームページ、SNSに掲載	たばこに関する正しい知識を広報やホームページに掲載することで、知識の普及に努めます。	健康増進課	無関心期～維持期
少年期（7～19歳）	小・中学校での防煙教室	20歳未満の喫煙を防止するために、学校教育やボランティアと連携して、正しい知識を教育する取り組みを進めます。	健康増進課 学校教育課（小・中学校） 喫煙対策推進パートナー	無関心期～準備期
青・壮年期（20～64歳）	二十歳の集いで啓発	20歳になっても喫煙しないように、たばこの害について啓発を行います。	健康増進課 生涯学習課	無関心期～実行期
妊産婦 高齢期（65歳以上）	妊娠届出時のリーフレット配布と啓発	妊娠中の喫煙や受動喫煙についてのリスクを、リーフレットを配布し啓発します。	健康増進課	無関心期～実行期

⑤ 睡眠対策

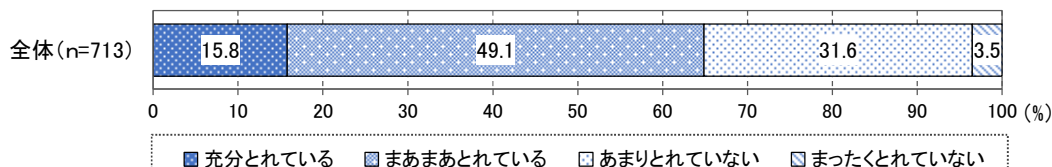
■ 標語

つづけよう 自分にあった 睡眠習慣

■ 政策目標

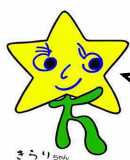
- ① ライフステージに応じた適切な睡眠を取り、生活習慣病を予防できる
- ② 自分なりの方法で睡眠をとり、健康的な生活の基盤づくりができる

ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分にとれていますか。



全体では、「まあまあとれている」が49.1%と最も高く、次いで、「あまりとれていない」(31.6%)、「充分とれている」(15.8%)の順となっています。

令和5年度実施 葛城市健康・生活習慣調査



睡眠時間だけでなく睡眠休養感も高血圧、糖尿病、心疾患など生活習慣病との関連が示唆されていますが、成人期、特に働きざかりの世代は睡眠の質が良くないと思っている人が多く、リスクにつながっています！

■ 今後の取り組み

- ライフステージに応じた睡眠に関する知識の普及啓発

■ 主な事業（抜粋）

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	広報やホームページ、SNS等で睡眠に関する健康情報の発信	睡眠と生活習慣病との関連や自分の睡眠を見つめ直し生活リズムを整えるメリットについて健康情報を発信します。	健康増進課 商工会	無関心期～関心期
乳幼児期 (0～6歳)	子育てサークル支援での啓発	子育てサークル(BP1プログラム等)で乳幼児期の保護者に対し、適切な睡眠に関する情報の普及・啓発に努めます。	子育て支援課	無関心期～関心期
少年期 (7～19歳)	学校での睡眠に関する健康情報の発信	適切な睡眠に関する情報を保健だよりや授業等を通して普及・啓発に努めます。	学校教育課 (小・中学校)	無関心期～関心期
青・壮年期 (20～64歳) 高齢期 (65歳以上)	睡眠に関する正しい知識の普及・啓発 (リーフレットの配布や事業等)	さまざまな事業や教室の機会等を利用し、睡眠に関する健康情報の発信に努めます。	健康増進課 商工会 地域包括支援課	無関心期～関心期

⑥ 歯の健康

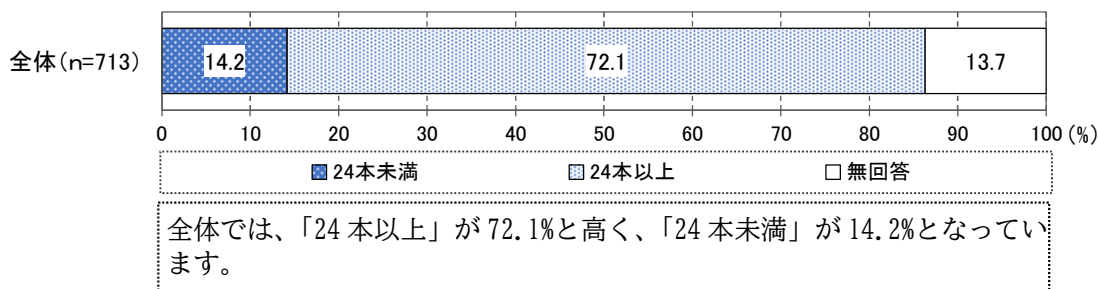
■ 標語

ライバルに 負けるな！ チャレンジ！ むし歯なし！

■ 政策目標

- ①生涯にわたる歯・口腔の健康の維持
- ②歯・口腔の健康に関わる疾病の予防・重症化予防

現在ご自身の歯は何本ありますか。



令和 5 年度実施 葛城市健康・生活習慣調査



乳幼児期や少年期のむし歯が多数となることによって、今後、青・壮年期、高齢期の歯の健康維持が難しく、歯の喪失につながります！

■ 今後の取り組み

- フッ化物洗口事業の継続実施や2歳6か月児歯科健康診査(フッ化物歯面塗布)の受診勧奨の徹底等により、フッ化物を応用した取り組みの充実を図る
- 市内小、中学校の歯科保健の取り組みの統一を図る
- 成人期以降の歯科保健の実施体制の充実を図る

■ 主な事業 (抜粋)

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	歯科口腔保健の推進に関する条例制定	歯科口腔保健の推進に関する条例を制定します。	健康増進課	該当なし
乳幼児期 (0～6歳)	乳幼児健診での歯科保健指導	1歳6か月児健診、2歳6か月児健診、3歳6か月児健診における個別歯科指導を行います。	健康増進課	全ステージ
少年期 (7～19歳)	小中学校での統一した歯科保健指導	小学校・中学校において歯科保健指導を実施します。	健康増進課 学校教育課 (小・中学校)	全ステージ
青・壮年期 (20～64歳)	歯周疾患検診	節目年齢の方に対し、歯科健診を1回無料で受診できる補助券を配布します。	健康増進課 歯科医師会	全ステージ
高齢期 (65歳以上)	お口の健康診査	満75歳・80歳・85歳の奈良県後期高齢者医療被保険者の方に口腔内診査、口腔機能診査を行います。	奈良県後期高齢者医療広域連合	無関心期～維持期

2 生活習慣病の予防

① がん

② 生活習慣病予防

■ 標語

ギブアップ しないで続ける 健康づくり

■ 政策目標

- ①健康的な生活習慣の定着と定期的な健康診査・がん検診受診の定着
- ②がんの重症化予防ができる

■ 今後の取り組み

- 定期的に自分の健康をチェックできる体制づくり
- 生活習慣の見直しや改善への支援



がん検診や特定健診の受診率が低いため、早期発見、早期治療につながりません！

■ 主な事業（抜粋）〈がん〉

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	市ががん検診の精度管理を行う	国が勧める5つのがん検診（胃、肺、大腸、子宮頸部、乳）を正しい体制で実施しているか確認、調整を行います。	健康増進課	該当なし
少年期（7～19歳）	小中学校での健康教室の実施	がん予防に関する健康教室を小中学校にて実施します。	市内小中学校 学校教育課 健康増進課	無関心期～関心期
青・壮年期（20～64歳） 高齢期（65歳以上）	対象者（～69歳）へ個別受診勧奨通知	胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診の対象者に対して受診勧奨通知を行います。	健康増進課 保険課	無関心期～準備期

■ 主な事業（抜粋）〈生活習慣病予防〉

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	国が勧める5がん検診と特定健診を受診できる医療機関がある	国が勧めている5がん検診（胃、肺大腸、子宮頸部、乳）と特定健診が同時に受診できる医療機関があることで、受診者にとっては受診のしやすさにつながります。	健康増進課	無関心期～準備期
乳幼児期（0～6歳）	乳幼児健診	1歳6か月児健診、3歳6か月児健診において、疾病以外の要因で体重増加が顕著な子どもの発見を行います。	健康増進課	無関心期～準備期
少年期（7～19歳）	学校での保健授業（生活習慣病予防）	市内小中学校において生活習慣病予防に関する健康教室を実施します。	健康増進課 学校教育課 （小・中学校）	無関心期～準備期
青年期・壮年期・前期高齢期（20～74歳） データヘルス計画の推進	特定健診受診率の増加のための受診勧奨	特定健診受診率増加のために受診勧奨や受けやすい環境づくりを行います。	保険課 健康増進課 葛城市医師会	無関心期～実行期
後期高齢期（75歳以上）	健康診査受診率の増加	健康診査受診率増加のために受診勧奨や受けやすい環境づくりを行います。	保険課 健康増進課 葛城市医師会	無関心期～実行期

食育推進計画

食を楽しむ人づくりと食育推進のための地域づくり

政策目標

- ①食に関する体験を通じて「食」や「健康」に関心をもち、豊かな食生活が実践できる

今後の取り組み

- 食への興味・関心に繋がる地域特性を生かした体験の充実
- 食文化の継承

主な事業（抜粋）

	施策	施策の内容	市の担当及び関係機関	対象となる行動変容ステージ
体制整備	食育に関する情報発信協力団体の増加	情報発信協力団体が増加し、食育推進に取り組む人が増えることで、食に関心をもち機会が増加します。	食育推進部会 構成団体	該当なし
乳幼児期 (0～6歳)	給食だよりを通じた情報発信	年齢に合わせた食に関する情報を給食だよりで保護者に発信します。	こども未来課 (保育所・園) 学校教育課(幼稚園)	無関心期～準備期
少年期 (7～19歳)	給食での伝統／郷土料理の推進	行事食や伝統／郷土料理を給食に取り入れ、地元の食文化や日本の食文化を学ぶ機会を提供します。	学校教育課 (小・中学校) 学校給食センター	無関心期～準備期
青・壮年期 (20～64歳) 高齢期 (65歳以上)	イベントでの地産地消の推進	イベントでの地元野菜の販売など地産地消を推進します。	健康増進課 農林課 酪農組合	無関心期～準備期

自殺対策推進計画

本市の課題

- ①若年層から働き世代の自殺者の割合が高い
- ②健康問題（特にうつ病）に起因する自殺割合が高い
- ③女性の自殺割合が高い

重点施策

1. 子どもを対象にした支援

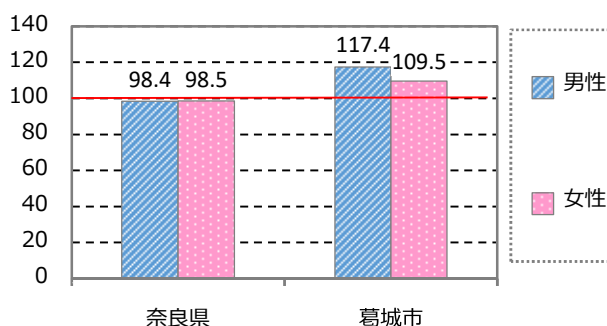
- ①不登校児童への支援
- ②児童とその家族への支援
- ③保育・教育機関へのサポート

2. 若者、現役世代を対象にした支援

3. 女性を対象にした支援

- ①妊産婦への支援
- ②子育て支援
- ③ドメスティックバイオレンス（DV）被害者への支援

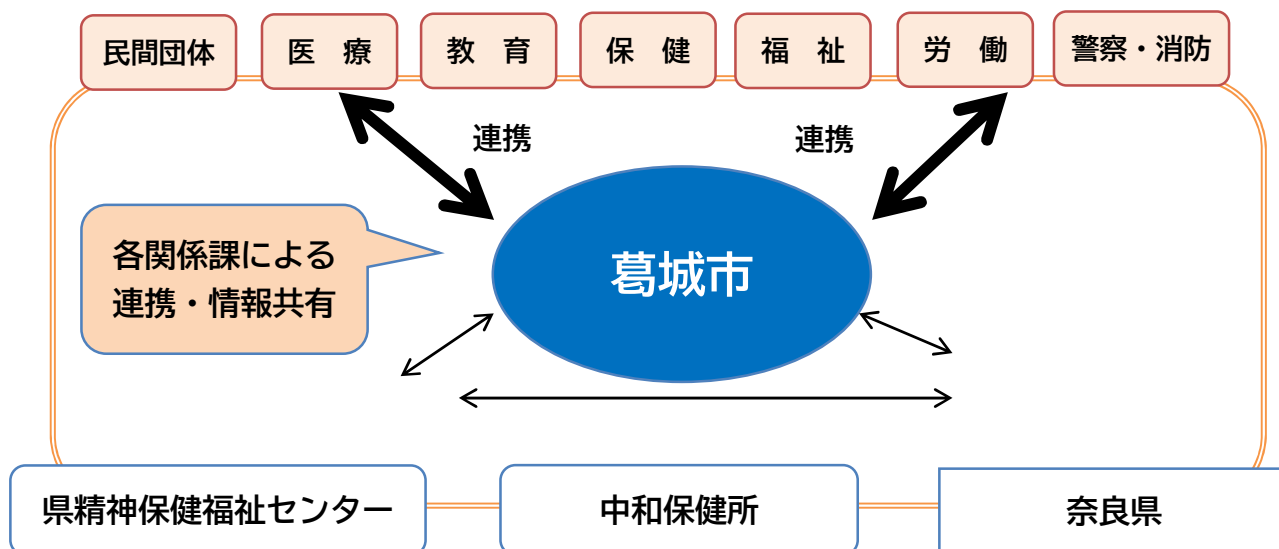
自殺標準化死亡比（平成29～令和3年）



本市において、男女ともに全国を100とした場合に、男性は117.4、女性は109.5と全国、奈良県を上回っており、自殺による死亡は深刻となっています。

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

本市の各関係課及び管内外の各関係機関等は、それぞれが主として関わっている対象者へ引き続き健康増進・食育推進・自殺対策の取り組みを講じていくとともに、状況に応じて互いに連携・協働しあうことでより質の高い施策を展開していきます。また、関係者間で円滑な情報共有を行い、支援施策等を進めやすい体制を整備します。また、施策をより有意義なものとしていくため、計画に基づく施策や取り組みの効果を定期的に「葛城市健康増進計画推進協議会」にて報告し、検証を行います。また検証実績や国の動向を考慮しつつ、活動内容等を随時変更・改善することにより、健康増進・食育推進・自殺対策施策の質をより向上させ、長期的に展開できるよう努めます。



■葛城市ソーシャルメディア紹介

多くの方が SNS やインターネットで健康情報を得ていることがわかっています。そのため、下記の葛城市公式 LINE 等の登録を進めます。

名称	発信情報	二次元バーコード
葛城市 公式 LINE	LINE 公式アカウント友達募集中です。 健康情報の発信や葛城市のイベント情報なども配信予定です！	



発行：葛城市
編集：葛城市 保健福祉部 健康増進課
〒639-2113 奈良県葛城市北花内 341 番地
TEL：0745-69-9900 FAX：0745-69-9905
発行年月：令和 6（2024）年 2 月

