

4 目標達成に向けた個人、地域、関係団体等の取り組み

1) 個人の取り組み

健康づくりは、住民一人ひとりが自分の健康観に基づいて、自分の意志で将来の質の高い生活を描き、その生活を得るために生活習慣を見直し、正しい情報や方法を選択するところから始まります。

とりわけ、家庭はすべての人の生活の基盤であり、健康的な生活習慣の獲得には家庭の果たす役割が非常に重要です。また、これまで述べてきた生活習慣病の発症に関わる諸因子は、大人になって突然に修正改善することは容易ではなく、子どものころからの健康的な生活習慣の形成が重要です。家庭の果たす役割についてみんなで考えていく必要があります。

2) 地域での取り組み

歴史的、自然的環境に恵まれている奈良県でも、交通網の発達・通信網の発達、会社人間、核家族化など地域での生活は大きく変化してきています。地域での取り組みは人とのコミュニケーションを基本にした健康づくりが望まれます。

3) 関係団体等の取り組み

健康なら21計画の目標達成には、幅広い関係団体の理解と積極的参加を得て進めていきたいと考えています。

県では総合的な健康づくり施策を検討するために健康奈良21推進会議を設置しています。この会議の各委員の所属する団体等でも目標の達成に向けた取り組みについて検討をいただいています。現時点での取り組みについて以下に紹介します。

「健康なら21計画」の目標達成に向けた各団体の取り組みについて（順不同）

奈良県食生活改善推進員連絡協議会

自分の健康は自分で守るという認識をしっかり持ち、健康なら21を推進できるヘルスサポーター養成事業を行う。13年度は12地区で1地区30～50人のヘルスサポーター（県全体で360人～600人）養成し、14年15年と3年間継続でヘルスサポーターを増やしていきます。

栄養をバランスよく摂取する人を増やす。朝食を欠食する人を減らすために中学生にも作れる献立の普及、食塩摂取量を1日10g未満にうす味メニューの作成と普及。脂肪は、1日総摂取エネルギーの25%以下にする。（30～40歳代）野菜をたっぷり350gに近づける。

自分のBMIを知って標準体重の維持に努める人を増やす。

1日1000歩多く歩く人を増やす。私のウォーキングマップを作る。

未成年と若い女性のたばこと健康

男性高齢者の自立のための料理教室の開催。

親と子の料理教室の開催。

奈良県栄養士会

奈良県栄養士会全体としては、各職場の専門性を基に県民に対するケースバイケースの対応を行う。（栄養指導の充実や食事の提供などを通して、乳幼児から高齢者までの各世代に対する望ましい食習慣の形成と実践への援助。傷病者に対する指導の強化、生活習慣病予防のための食事指導の推進等）

対社会活動としての平成13年度の事業計画

1. 健康づくり提唱へのつどい
児童生徒の食育をめざして
ファーストフードについて
植物油の積極的な活用法
開催については、9月～12月を予定。県・市町村の広報を通じて県民に知らせる。
2. 奈良県栄養士会ホームページを通じて食生活改善について県民と交流を行う。

目標達成に向けた
個人、地域、関係団体の
取り組み



奈良県医師会

医師会センター（現在建設中）が県民の保健・医療・福祉ならびに健康づくりの充実、推進に役立つため、県民を対象とした各種健康相談事業をはじめ、疾病の発症予防等に役立つ健康教育等の充実に努める。

県民が健康と健康増進に対する正しい知識を保持し、楽しみながら健康づくりに励む意欲を高めるよう、新聞や市町村広報への啓発記事、県政テレビ番組への協力など広報活動を行う。

県民に良質で効果的な医療を提供するために、会員自らが医学・医術の研修、研鑽に励み、医学知識と技術の充実とその実践に努める。

奈良県看護協会

平成13年度活動計画

「一日まちの保健室」開催（地域住民対象）

5月看護の日前日、県内4ヶ所で健康相談・血圧測定・骨密度測定・体脂肪測定等実施

相談指導事業として国際助産婦の日のイベント（県民対象）で妊娠・出産・育児に対する妊婦及び家族の相談更年期相談

調査研究事業として、思春期健康教育の推進及び多くの人に母子保健関連の施設情報を提供するため、インターネット「こうのとりのネットワーク」の構築

喫煙対策（健康なら21目標設定・領域の一つ）として、看護職対象に研修会を実施。

保健婦対象にすこやか親子21の主要課題のひとつである子どもの心の発達の促進と育児不安の軽減を図る活動推進に向け、講演会実施。

結核対策研修会を開催（県民対象）現在の結核の感染等の知識を知り感染予防に努める。

奈良県病院協会

奈良県病院協会では、理事会の付託を受け奈良県病院協会事務長会事業として、企画整備委員会で取り組むことにしている。具体的には、事務長等研修会・管理者研修会及び医療技術職員研修会等を通じ、健康づくりの周知を図っている。

また、平成13年1月27日には、奈良市100年会館でJリーグのサッカー選手を招待して、県民公開講座を実施して、会員のみでなく、広く県民への周知も図っている。

奈良県歯科医師会

口腔疾患の大多数は生活習慣を起因とした病気であり、それを予防するためにさらなる歯と口の大切さとその役割を県民に啓発し、歯科保健指導を推進する。

各世代における検診の充実を図る。

各世代における検診の充実を図る。

[乳幼児期] 母親を中心に啓発し、むし歯予防に重点を置く。

[学童期～20歳代] 検診の充実とフッ化物歯面塗布及びフッカ物洗口。

[20歳～40歳代] 事業所の歯科検診を充実したものにし、自分にあった歯口清掃指導を受ける

[40歳以降の歯周病検診] 定期検診の充実と歯口清掃指導、歯石除去の徹底。

[60歳以降] 歯根露出に伴い、歯根う蝕が増加するので、これの予防とさらなる歯口清掃指導を強化し8020の達成を目指す。

たばこと歯周病の関係など、たばこが口腔内に及ぼす悪影響についてもっと理解を得るように努力し、禁煙指導のできる医療機関数をふやす。また、医療施設の100%禁煙を目指し会員指導をする。

（歯科医師個人として）医院や診療所は保健医療施設との認識を持ち、地域住民の生活指導の改善に、また疾病の減少にむけた保健指導を積極的に行う。

個人、地域、関係団体の
目標達成に向けた
取り組み

奈良県健康を守る婦人の会

結核・肺疾患予防の複十字シール運動が中心。

結核予防中央講習会（東京）に参加。

複十字シール全国一斉街頭募金を実施。
（健康診断、検診の大切さの呼びかけ）

健康に関する学習会、講演会の開催。

県、市町村の健康に関わる行事イベント
に参加協力。

地域の関係機関への働きかけ。

奈良県老人保健施設協議会

会員職員に対して、健康なら21計画の周知
徹底

ボランティアの積極的な受け入れを行い、
高齢者の健康に関する情報提供

介護予防に力を入れると同時に、心身のリ
ハビリテーションサービスを行うことによ
り、高齢障害者の自立支援

奈良県老人クラブ連合会

（地域の一例）

ねたきりゼロ運動・痴呆予防活動

下市町老人クラブ連合会では町内45支部が
あります。支部毎に公民館等で会合をもち、
イ 話し合い

ロ ねたきり10ヶ条のビデオ映写

ハ いきいき体操、歌

ニ 血圧測定（健康相談）

健康測定（握力・体重・体脂肪測定）

ホ ゲーム（輪投げ等）

以上を内容として開催し、諸行事に参加し
にくい高齢者も参加しやすくしている。

下市町では町内放映（テレビ）が普及。そ
のテレビを通じて、体育行事、生活習慣病
予防のための料理実習、医療と薬について、
ふれあい講演会等健康予防に係る放映等
を通じ、健康の増進と予防に努めている。

職域保健

「職域保健」としての健康対策について

当社では、健康対策を行うに当たり勤務
期間中だけではなく、退職後についても
従業員の健康管理の一助となることを願
っています。その具体的な方法としては
下記のとおりです。

入社から退職までの健康対策

【個人】

- ・法定の定期健康診断の実施
- ・定期健康診断での管理区分者への2次
検診の実施
- ・定期健康診断での管理区分者への健康
管理室、職場でのアフターケア実施
- ・健康管理室での随時の健康相談の受付
- ・健康関連情報の通知、研修の実施
- ・定年前研修での退職後の健康管理につ
いての講義

・退職時の健康管理室のデータの地元
かかりつけ医への伝達

【職場】

- ・月次職場衛生委員会の開催
- ・月次職場衛生月報作成による健康管理
室との医師疎通
- ・管理者研修による健康関連情報の提供

退職後の健康対策

- ・健康管理室での電話健康相談受付
- ・OB会への健康関連情報の通知

奈良県PTA協議会

健康増進に関する講演会、学習会の開催

家庭教育委員会を中心に各単P（家庭）にビ
ラを制作し配布

「心身ともに健康な子どもづくり」「食生
活の改善」

学校と連携する。

4) 市町村

各種健康づくり事業に、企画段階から住民参画を得ていくことが大切です。健康づくりに関する身近な地域の情報をわかりやすく住民に提供する事が必要です。

健康づくりサポーターや住民の自主グループの育成、関係団体等との調整など、各組織との協働活動による効果的な展開が求められます。

健康づくりが住み良い町づくりにつながるよう、行政内での連携が必要です。

5) 県

健康づくりの方向性を県民にわかりやすく示していきます。

県内の健康づくり情報の集約といつでも入手できる情報の発信を行います。

各種委員会の設置等、健康づくり推進体制の整備を図ります。

健康づくりに関する関係機関・団体等の連携、調整、ネットワーク化を図っていきます。

県民参加の促進として、健康づくりサポーターの組織化や自主活動を支援していきます。