

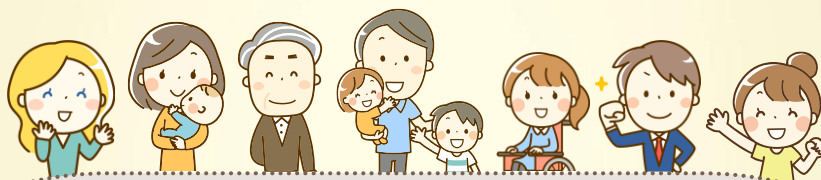
第3次健康づくり計画てんり

(令和7年度～令和18年度)

1 基本理念

本計画では、「天理市第6次総合計画」の方針を踏まえ、健康寿命の延伸に向け、市民が主体的に健康づくりをできるように取り組むとともに、健康を支援する環境づくりを図り、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能なまち てんり」を基本理念として掲げ、計画の推進に取り組みます。

また、本計画では、人生の各段階（ライフステージ）における健康の課題に対応した健康を推進します。加えて、現在の健康状態が、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受ける可能性や次世代にも影響を及ぼす可能性があることも踏まえ、個人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）についても取り組みます。



2 基本目標

<健康寿命の延伸>

目標指標	方向性	現状値（R4）	目標値
健康寿命の推移	延伸	男性 健康寿命 82.78歳	平均余命の増加分を上回る健康寿命の増加
		平均余命 84.53歳	
		女性 健康寿命 85.48歳	
		平均余命 89.00歳	

3 施策体系図

[基本理念] [基本目標]

[基本方針]

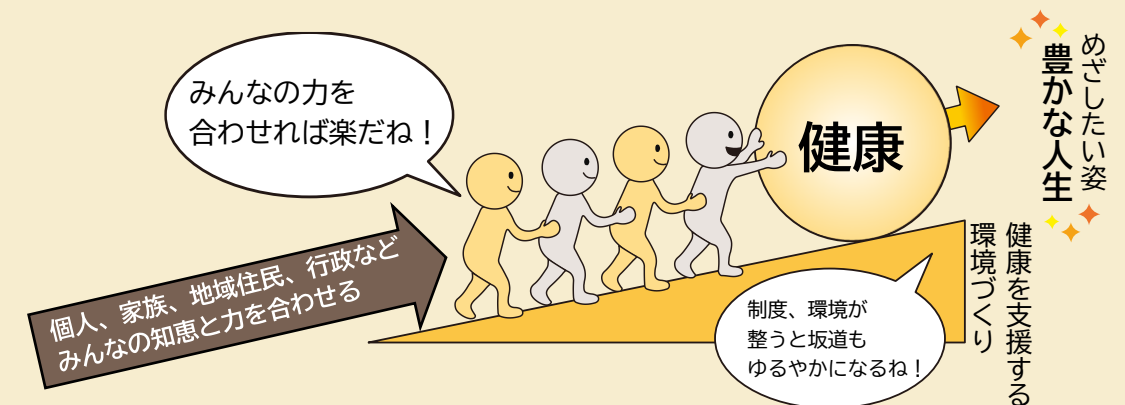
[分野]

[領域目標]



すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能なまちでんり

健康寿命の延伸



ヘルスプロモーション:WHO（世界保健機構）がオタワ憲章で提唱した、上記の図のような考え方

4 ライフステージ別の健康づくりから見た体系図

基本理念 すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能なまち てんり

基本目標 健康寿命の延伸

基本方針 ライフステージ別の市民の主体的な健康づくり＋健康を支援する環境づくり

<基本方針・ライフステージ別の市民の主体的な健康づくり>

基本方針	分野	目標実現に向けた市民の取り組み		
		次世代期（妊娠・出産、乳幼児、学童、思春期（～10代））	青壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
母と子どもと 家族の健康づくり	妊娠・出産・産後の 健康づくり	○妊娠に気づいたら早めに産科受診をし、妊娠届出を行う ○妊婦やその家族は禁煙に努める ○妊娠中、困りごとがあれば家族や医療機関・保健センター等へ相談する ○家族で出産や子育てについて話し合い、協力して育児をする		
	安心して子どもを育 てられる環境づくり	○こどもの成長・発達経過や関わり方・生活リズムの重要性について知識を深め、 こどもの発達や発育を促す		
	乳幼児期のこどもの 健康づくり	○乳幼児健診を活用する ○適切な時期に予防接種を受ける		
歯と口腔の 健康づくり	歯科疾患の予防	○かかりつけ医を持ち、歯科健診を受診する ○毎食後（1日3回以上）に歯磨きする ○歯間ブラシ等の補助具の活用をする		
	口腔機能の獲得・ 維持・向上	○保護者が仕上げ磨きをする ○よくかんで食べる	○口腔機能を保つ大切さについて 知識を深める	○口腔機能を保つことの大切さやオーラルフレイルについて知識を深める
より良い生活習慣 を基にした 健康づくり	生活習慣病の予防	○「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する ○生活習慣病（がん）について正しい知識を深め、早期発見の重要性を理解する	○自分の体重をチェックし適正体重をこころがける ○定期的に、検（健）診を受診する	
		○「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを身につける ○むやみなダイエットをしない	○がん予防行動を実践する ○日常的に血圧測定を行い自分の健康状態を 意識する	○身体の状態にあった、無理のない健康づくりに取り組む
	禁煙の推進 （たばこ対策）	○喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす害について知識を深める ○20歳未満でたばこを吸わない ○妊娠中・授乳中はたばこを吸わない	○禁煙を希望する人は、禁煙外来などを利用しながら禁煙に取り組む ○受動喫煙防止に努める	
	適正飲酒の推進	○アルコールの弊害を正しく理解する ○アルコールのことで悩んだら相談する		
		○妊娠中・授乳中はお酒を飲まない ○20歳未満の人は飲酒しない	○適正な飲酒に努める	○飲酒しない日（休肝日）をつくる
	身体活動・運動 の推進	○ライフステージに応じた運動・身体活動を見つける ○幼少期から、家族・友人と体を動かすことを楽しむ ○地域のスポーツ活動などに参加し、運動できる機会をふやす	○日々の生活の中で、こまめに体を動かす ○アプリケーションなどを利用し、 楽しみながら1日の歩数を意識する ○週2回以上運動する習慣をつける	○自治会の活動や趣味・地域の催しに積極的に参加し、転倒予防・認知症予防に努める ○筋力を維持向上する ○地域で誘い合って体を動かす
こころの 健康づくり	こころの健康づくり	○悩みや不安を抱えず相談できる ○十分な睡眠・休息をとり、規則正しい生活を送る		
		○悩みや不安を一人で抱えず、家族・学校・友人・周囲の人に相談する	○自分のストレスに気づき、自分にあった ストレス解消法を見つける	○健康づくりや介護予防のための通いの場等に参加し、人と話す機会をもつ
食を通じた 健康づくり	健全な食生活・栄養	○「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する ○薄味で主食とおかずを良く噛んで食べる ○栄養バランスの良い食事・食について知識を深める	○家族や友人・地域のひとと一緒に食事をするを楽しむ ○適正体重を知り維持する ○野菜摂取・減塩を意識したバランスの良い食事を1日3回規則正しく摂る	
		○食べ物の大切さ、自然や人への感謝を育む ○野菜の栽培や収穫の機会をつくる	○地産地消を意識する	○ボランティアや地域活動に参加し食の大切さ、食生活の智慧、天理の食文化に触れ、伝える
	食育の推進			

5 数値目標

1 母と子どもと家族の健康づくり

○こども △女性 □高齢者

目標指標		方向性	現状値	目標値	ライフ ステージ
1	妊娠11週以内の妊娠届出率	増加	96.7%	99.0%	
2	妊娠届出時に喫煙している妊婦が妊娠8か月アンケート時に禁煙できている割合	増加	63.1%	100.0%	
3	妊婦歯科受診率	増加	43.0%	60.0%	
4	4か月児健診で「産後、退院してから1か月程度助産師や保健師等から指導・ケアを十分に受けられた」の質問に対して「はい」の回答率	増加	85.6%	90.0%	
5	3歳6か月児健診で生活リズムが整っている（8時以前の起床かつ22時以前の就寝）児の割合	増加	91.5%	95.0%	○
6	乳幼児健診で「あなたはお子さんに対して育てにくさを感じていますか」の質問に対して「感じない」の回答率	4か月児健診	増加	87.9%	90.0%
7		1歳6か月児健診	増加	73.1%	80.0%
8		3歳6か月児健診	増加	66.4%	75.0%
9	乳幼児健診で「あなたはお子さんに対して育てにくさを感じていますか」の質問に「いつも感じる」や「時々感じる」と答えている者のうち、「育てにくさを感じた時に、相談先を知っているなど、何らかの解決する方法を知っていますか」の質問に対して「はい」の回答率	4か月児健診	増加	81.4%	90.0%
10		1歳6か月児健診	増加	85.2%	90.0%
11		3歳6か月児健診	増加	79.4%	85.0%
12	乳幼児健診で「あなたの日常の育児の相談相手がいますか」の質問に対して「いない」の回答率	4か月児健診	減少	0.8%	0.3%
13		1歳6か月児健診	減少	1.5%	1.0%
14		3歳6か月児健診	減少	2.4%	2.0%
15	乳幼児健診で、家庭で当てはまることについての質問に対して「しつけのし過ぎ」「感情的に叩いた」「乳幼児だけを家に残して外出した」「長時間食事を与えなかった」「感情的な言葉で怒鳴った」「子どもの口をふさいだ」「子どもを激しく揺さぶった」以外の「いずれにも該当しない」の回答率	4か月健診	増加	90.9%	95.0%
16		1歳6か月児健診	増加	77.5%	90.0%
17		3歳6か月児健診	増加	69.2%	75.0%
18	健診受診率	4か月児	増加	97.5%	100.0%
19		10か月児	増加	94.8%	100.0%
20		1歳6か月	増加	96.3%	97.0%
21		3歳6か月児	増加	94.1%	97.0%
22	健診時の精密検査受診率	4か月児	増加	93.3%	100.0%
23		10か月児	増加	88.2%	95.0%
24		1歳6か月	増加	75.0%	85.0%
25		3歳6か月児	増加	75.0%	85.0%
26	就学までのMR（麻しん・風しん）2期接種率	増加	86.8%	90.0%	

2 歯と口腔の健康づくり

目標指標		方向性	現状値	目標値	ライフ ステージ
27	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	増加	53.0%	70.0%	

目標指標			方向性	現状値	目標値	ライフ ステージ
28	う歯（むし歯）のない 児・人の割合	1歳6か月児歯科健診	増加	98.5%	99.0%	○
29		3歳6か月児歯科健診	増加	89.3%	95.0%	○
30		12歳児	増加	73.1%	78.0%	○
31		妊婦歯科健診	増加	75.0%	80.0%	△
32		国保歯周疾患健診	増加	R 7年度把握	R 7年度設定	
33	妊婦歯科健診で歯周疾患のない（C P I 2以下） 人の割合		増加	50.0%	55.0%	△
34	1日2回以上歯磨きをする人の割合		増加	80.3%	90.0%	
35	60（60～64）歳で24本以上自分の歯を有する人の 割合		増加	53.1%	70.0%	
36	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合		増加	28.8%	40.0%	□
37	3歳6か月児歯科健診でよくかんで食べる児の割 合		増加	R 7年度以降把握	R 7年度以降設定	○
38	食事を何でもかんで食べることができる人の割合		増加	18～64歳:78.9%	90.0%	
39	半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の 割合		減少	75歳以上:26.0%	20.0%	□

3 より良い生活習慣を基にした健康づくり

目標指標			方向性	現状値	目標値	ライフ ステージ
40	児童における肥満傾向児（中等度、高度肥満）の 割合（小学5年生）		減少	男性:6.0% 女性:3.8%	減少	○
41	若年女性のやせ者の割合 （20～39歳、BMI 18.5未満）		減少	18～39歳 女性:14.0%	10.0%	△
42	適正体重（BMI 18.5以上25未満）を維持している 人の割合		増加	全体:65.1% 男性:60.2% 女性:71.0%	全体:70.0% 男性:66.0% 女性:75.0%	
43	低栄養高齢者（75歳以上BMI 20以下）の割合		減少	22.5%	17.0%	□
44	がん検診 受診率	胃がん（40歳以上）	増加	40～64歳 全体:41.1% 女性:30.6%	50.0%	△
45		肺がん（40歳以上）	増加	40～64歳 全体:50.4%	60.0%	
46		大腸がん（40歳以上）	増加	40～64歳 全体:51.1%	60.0%	
47		乳がん（40歳以上女性）	増加	40～64歳 女性:41.4%	50.0%	△
48		子宮頸がん（20歳以上女性）	増加	18～64歳 女性:41.8%	50.0%	△
49	過去1年以内に内科的な健康診断を受診した人の 割合		増加	全体:71.5% 18～39歳:62.0% 40～64歳:77.4%	全体:77.5% 18～39歳:70.0% 40～64歳:85.0%	
50	たばこを吸っていない人の割合		増加	77.4%	80.0%	
51	妊娠届出時の喫煙率		減少	5.3%	2.0%	△
52	適正飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量男性 40g（2合）未満、女性20g（1合）未満）がで きている人の割合		維持	男性:90.7% 女性:89.8%	90.0%	△
53	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上 1年以上実施している人の割合（18歳～64歳）		増加	全体:46.7% 女性:43.3%	全体:50.0%	△
54	1日の総運動時間（体育除く）60分以上のこどもの 割合		増加	小5男子:58.4% 小5女子:33.9%	60.0%	○

4 こころの健康づくり

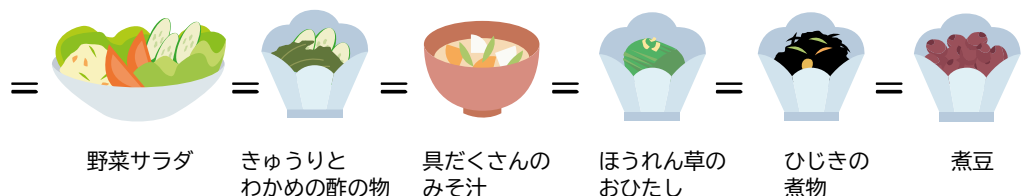
	目標指標	方向性	現状値	目標値	ライフ ステージ
55	睡眠時間が十分に確保できている（睡眠時間が6～9時間、60歳以上は6～8時間）人の割合	増加	全体:44.3% 女性:41.4%	全体:60.0% 女性:50.0%	△
56	ストレスを解消できている人の割合	増加	58.9%	70.0%	
57	心理的苦痛を感じている人（こころの状態を評価する指標(K6)の合計得点10点上）の割合	減少	17.6%	9.4%	
58	自殺死亡率（人口10万対）の平均値	減少	14.9 （R1～R5平均）	9.5 （R12～R16平均）	
59	ゲートキーパー養成数（H29より累計）	増加	累計185人	累計458人	

5 食を通じた健康づくり

	目標指標	方向性	現状値	目標値
60	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	増加	45.0%	50.0%
61	野菜を多く使った料理を5皿以上摂取する人の割合	増加	2.6%	5.0%
62	朝食を毎日食べる人の割合	増加	76.6%	85.0%
63	食育に関心を持っている人の割合	増加	77.6%	85.0%
64	天理市食育の日の認知度	増加	7.1%	15.0%
65	食育推進に関わるボランティア登録者数（経年）	増加	73人	増加
66	食に対する体験学習実施している公立保育所、こども園・幼稚園、小学校の割合	維持	100%	維持
67	給食で地場産物を使用する公立保育所、こども園・幼稚園、小学校の割合	維持	100%	維持
68	給食で郷土料理や伝統料理を月に1回以上提供する公立保育所、こども園・幼稚園、小学校の割合	維持	100%	維持
69	伝統料理や郷土料理について関心がある人の割合	増加	50.9%	60.0%
70	地元や奈良県産の食材を積極的に購入する人の割合	増加	76.6%	85.0%

野菜を1日350g（小鉢5皿）以上食べましょう

小鉢
1皿分
（70g程度）



第3次健康づくり計画てんり（概要版）令和7年3月

発行・編集:天理市 健康推進課（保健センター）

〒632-8555 奈良県天理市川原城町 605 番地

T E L : 0743-63-9276

F A X : 0743-62-7697