

## 奈良県市町村庁舎禁煙実施状況 平成25年4月現在

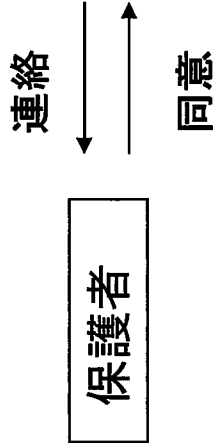
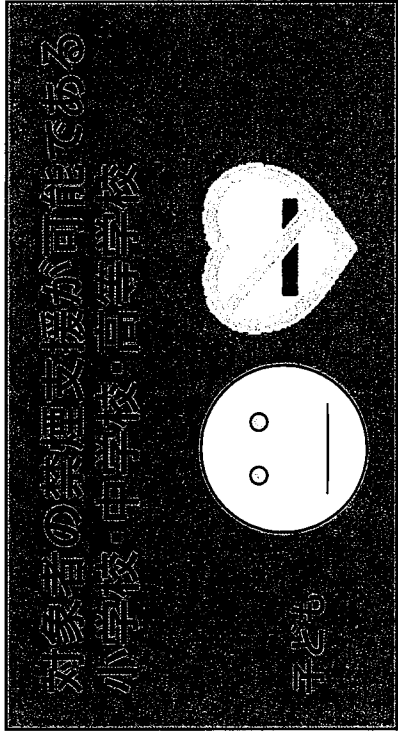
市町村名	禁煙				
	敷地内禁煙	建物内禁煙	分煙	対策なし	
1	奈良市		○		
2	大和高田市		○		
3	大和郡四市			○	
4	天理市		○		
5	橿原市		○		
6	桜井市		○		
7	五條市		○		
8	御所市		○		
9	生駒市		○		
10	香芝市		○		
11	葛城市		○		
12	宇陀市		○		
13	山添村		○		
14	平群町		○		
15	三郷町		○		
16	斑鳩町			○	
17	安堵町		○		
18	川西町		○		
19	三宅町		○		
20	田原本町		○		
21	曾爾村		○		
22	御杖村		○		
23	高取町		○		
24	明日香村			○	
25	上牧町		○		
26	王寺町		○		
27	広陵町		○		
28	河合町			○	
29	吉野町		○		
30	大淀町		○		
31	下市町		○		
32	黒滝村		○		
33	天川村		○		
34	野迫川村			○	
35	十津川村		○		
36	下北山村		○		
37	上北山村		○		
38	川上村		○		
39	東吉野村		○		
	計	0	34 (87.2%)	5 (12.8%)	0

H25年度調査において建物内禁煙を実施できていない  
市町村庁舎（議会棟を除く）の禁煙化の現状

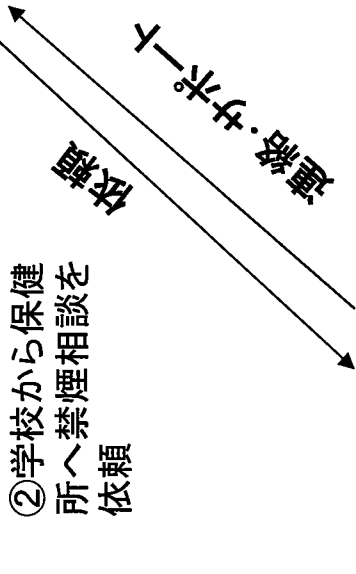
建物内禁煙 未実施市町村	H25年4月調査時に建物内禁煙を 実施していない理由	H26年1月現在の現状	
大和郡山市	喫煙室を設置し、分煙について一定の措置を講じているため	×	・4月の照会時と変わりなし。
斑鳩町	喫煙室を設置し、分煙について一定の措置を講じているため	×	・平成26年4月1日より庁舎内禁煙を実施予定。（議会フロア除く） ・現在、準備中。
明日香村	建物内ではタバコを吸っていない。役場裏口付近でタバコを吸っている状況がある。喫煙者に対して啓発は実施している。	○	・以前の喫煙場所は、庁舎裏玄関外ドアの横で喫煙しており、建物外であっても煙が流入していたことの保健所から指摘があったので、「ドア付近では喫煙しないこと」の周知を職員に行った。また、灰皿代わりに利用していたバケツの撤去も行った。 ・庁内課長会議において、保健所から情報提供行った「受動喫煙防止の徹底」の通知文と県内不完全分煙の市町村庁舎リストの新聞記事を提示して、話し合いを実施。再度、建物内禁煙の徹底と喫煙場所撤去について職員に周知を行った。 ・職員からの意見や住民からのクレームもなく、現在は建物内禁煙の徹底が出来ている。
河合町	職員の喫煙率が高いので、事務フロアの禁煙（平成25年4月1日～喫煙室撤去）から建物内禁煙、敷地内禁煙と段階的に実施を考えている。	×	・4月照会時と変わりなし。平成25年4月1日～執務室での喫煙は不可。 ・地下駐車場の資材置き場の一部解放スペースの窓付近に灰皿を設置されている。
野迫川村	業務時間内に通路、その他の屋外での喫煙する職員の姿が目立つとの住民からの指摘により、庁舎裏側で別棟になっている現業職員控え室または宿直室を喫煙場所としている。	×	・4月照会時と変わりなし。庁舎別棟の現業職員控え室または宿直室に喫煙場所あり。 ・平成26年1月30日に保健所が庁舎の喫煙場所を確認し、庁舎内禁煙化について再度理解を求める予定。

# 未成年者禁煙支援 相談事業

①学校(担任、生活指導  
主事、養護教諭)から保  
護者へ子どもの禁煙相  
談の同意を得る。



②学校から保健  
所へ禁煙相談を  
依頼



- ③保健所から学校へ事業説明を行う。
- ⑤相談日を学校に伝え、調整する。
- ⑧経過のフォローと学校へのサポート

⑦保健所へ相談結果の報告  
報告

④相談対応医療機関に相談依頼内容  
を伝え、相談日を調整する

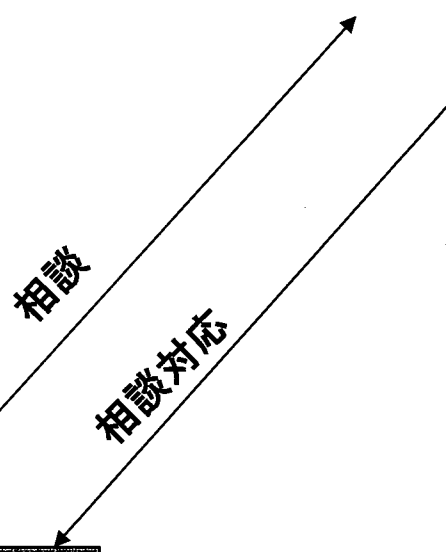
依頼・調整

⑨相談結果報告にもとづき、相談費用の支払い

## 禁煙支援相談対応医療機関

※相談以後の治療に関しては  
禁煙支援相談対応医療機関の  
医師との話し合いにより実施

⑥相談支援の開始  
(原則 学校及び保護者が同行)



# 食育県民講座

受講料  
無料  
\*一部実費  
負担あり

県民の皆様が、健康的な食生活を実践し、いつまでも健康で  
充実した生活を送っていただくため、栄養士養成課程のある  
奈良佐保短期大学、畿央大学、近畿大学、帝塚山大学、  
奈良女子大学が「食育県民講座」を開催します。



奈良県食育推進  
ロゴマーク

## 講座一覧

	開催日時	テーマ	講師	申込締切等
1	11月30日(土) 13:30~15:30	食生活と骨密度 (骨密度測定あり)	近畿大学農学部 食品栄養学科 講師 郡 俊之 先生	11月25日(月)
2	12月14日(土) 13:30~15:30	「ふとる油」と「やせる油」	奈良女子大学生生活環境学部 食物栄養学科 教授 塚本 幾代 先生	12月 7日(土)
3	1月11日(土) 13:30~15:30	食品表示とは? 食事バランスガイドを活用 しよう!	帝塚山大学現代生活学部 食物栄養学科 講師 岩橋 明子 先生	1月 6日(月)
4	2月 1日(土) 13:00~15:00	五感を育む味覚教育とは	畿央大学健康科学部 健康栄養学科 教授 浅野 恭代 先生	1月25日(土)
5	2月22日(土) 10:00~13:00	食物アレルギーを考える ミニ講座と調理実習 *持ち物:三角巾、エプロン 手ふき 参加費 500円	奈良佐保短期大学 生活未来科 教授 池内 ますみ 先生	1月31日(金) 定員30名 多数の場合は抽選  申込締切後大学より 受講案内を送付

\* 受講申込書は裏面にあります

## 食育関連講座のご案内

11月12日(火) 13:30~15:30  奈良県文化会館 小ホール	<p>日本人の食生活を考える</p> <p>◆「健康長寿の正しい食生活ガイド」~健康も不健康も食べ方次第 講師 近畿大学名誉教授 村上哲男 先生</p> <p>◆「日本の魚事情」~ウナギ・マグロは食べられなくなるの? 講師 近畿大学農学部水産学科准教授 有路昌彦 先生</p> <p>※ 申込み方法等詳細については 奈良県消費生活センター へ TEL:0742-27-0621</p>
---	--



現状

【食塩摂取量】 県： 男性 11.6g/日 女性 10.1g/日(H23) ↑ 目標8g/日(H34)

( 全国： 男性 11.4g/日 女性 9.6g/日(H23) )

【栄養バランスに気をつけている人の割合】

男性 25.4%(H12) →32.6%↑(H23) 女性 37.6%(H12)→44.9%↑(H23)

課題

- 栄養バランスに気をつけている人の割合は増えているにもかかわらず、食塩摂取量は余り減少していない。(食生活改善の意識は上がっているが、実践に結びついていない。)
- 実践に結びつく具体的な減塩の方法(食材の選び方、調理方法など)が示されていない。
- 普及啓発が効果的な方法でなされていない。

対策

長野県の食生活改善推進員等住民による減塩活動を参考に！

ターゲット：家庭で食育を担う人(調理をする人)

(1)おいしい健康減塩食・簡単減塩の技(わざ)の収集・開発

(2)効果的な手法による普及啓発



※27年度モデル市町村での取り組み

(1)減塩実践のためのコンテンツの検討・作成

①「県民に伝えたい減塩満載晩ご飯」メニュー集の作成

食生活改善推進員の減塩等のノウハウを活用

②減塩の技(わざ)の収集・開発

③上記コンテンツの作成に当たり、県民にとって理解し

やすく実践しやすい効果的な内容の検討

(2)食育の効果的普及方法の検討

家庭での食事管理の担い手となる調理をする人を

対象として、効果的な普及啓発方法をソーシャル

マーケティングの専門家も交え検討

(3)「食育作文」の募集

食について考え、関心を持ってもらうため、県民に

対して食育に関する作文を募集

# 奈良県健康ステーション オープン！

県では、健康寿命日本一をめざし、誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として、「奈良県健康ステーション」を開設しました。

買い物のついでにお立ち寄りください！

1月29日(水)

近鉄百貨店  
橿原店6階

活動量計 / 体組成計 / 血管年齢計 / 体重計 / 体脂肪率計 / 筋肉量計 / 血圧計 / 健康相談コーナー

活動量計 / 体組成計 / 血管年齢計 / 体重計 / 体脂肪率計 / 筋肉量計 / 血圧計 / 健康相談コーナー

※ただし「活動量計2週間体験」の受付は午後5時終了です。

## 健康ステーションってどんなところ？

### 健康チェックコーナー

最新の健康機器で気軽に健康チェックができます

体組成計 体重・体脂肪率・  
筋肉量

血管年齢計

血圧計

筋肉量が  
少ないわ…



### おでかけ健康法紹介＆交流コーナー

日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」を紹介します。  
ミニセミナーや健康相談も開催予定。  
交流の場としてもご利用ください。

「中強度」が  
大事です

「おでかけ」が  
いいんだ



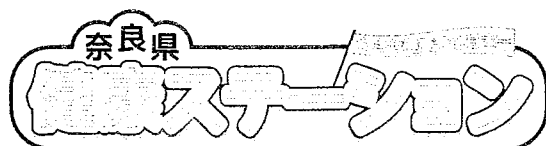
歩くだけじゃ  
だめなのか

### 「活動量計」体験しませんか

日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる「活動量計」を  
2週間貸し出しします。体験後、あなたの「おでかけ健康度」と  
これからの目標を「診断」します。

サポーターが  
あなたの健康づくりをお手伝い

活動量計体験者の方の中から、「おでかけ健康法」を実践  
していただく「おでかけ健康モニター」を募集します。  
詳しくは、サポーターまで！



## おでかけ健康法 Q & A

### ? 中強度って何?

「中強度」は健康づくりに最適な身体活動と言われています。日常生活における活動の程度は、低強度・中強度・高強度の3段階に分けられます。強度は年齢差・個人差があり、加齢や体力の衰えなどで変化しますが、目安は下記のとおりです。



### ? たくさん歩けば歩けば健康によいと思っっていますか。

歩数は多ければ多いほどよいのではなく、その中に中強度が含まれていることが大事です。健康増進や病氣予防など、健康づくりのために適切な活動量は1日8000歩、うち中強度20分です。青柳研究結果によると、1日12000歩うち中強度が40分以上の活動量では、健康づくりに対する効果は増加しないとされています。過度な運動や活動は慢性疲労につながる場合がありますので、やり過ぎには注意しましょう。

### ? 散歩やウォーキングに適した時間帯はありますか。

おすすめは夕方です。夕方に歩くことで体温が上がり、寝付きが良くなる効果があります。起床後1時間以内に運動を行うと、心臓や脳卒中などが発生の危険性が高いと言われています。また空腹時は避けましょう。



### ? 年とともに、足腰に自信がなくなり、外出がおっくうです。

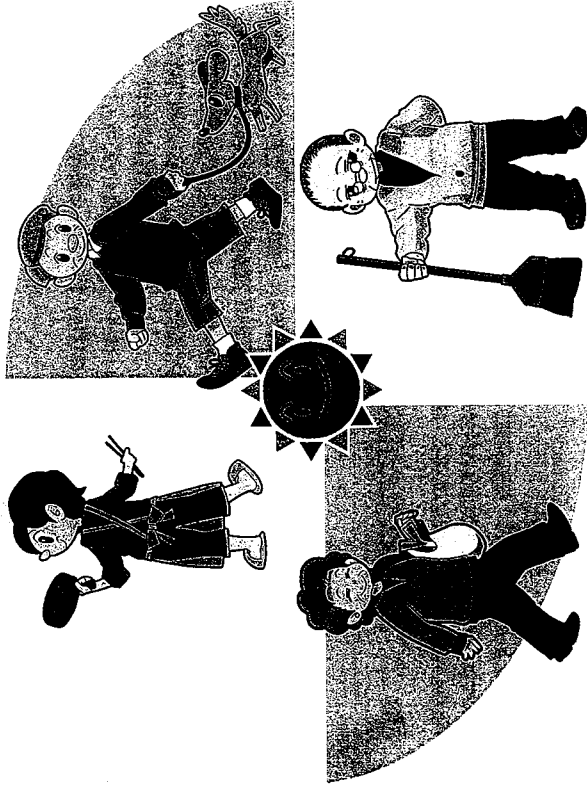
歩かないとますます脚力は弱まります。足腰に痛みがないのであれば、無理のない範囲で、少しでも歩いて「おでかけ」し、日光にも当たりましょう。毎日の歩数を増やすことで、低下した筋力が回復していきます。健康づくり、いつからはじめても、遅くはありません!



奈良県では、健康寿命日本一<sup>\*</sup>をめざし、誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として「奈良県健康ステーション」を開設しました。健康ステーションでは、中強度や家事の歩数がわかる「活動量計」の貸し出しを受付中。

詳しくは、健康ステーションの健康サポーターまで。

<sup>\*</sup>65歳から介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間のこと。  
奈良県の現状は、男性が全国第5位(17.62年<sup>\*</sup>)、女性が第19位(20.51年)。



めざせ健康寿命日本一

# 健康づくりは「おでかけ」から! おでかけ健康法

監修 青柳幸利 (東京都健康長寿医療センター研究所医学博士)

健康づくりのためには1日1万歩を歩くと言われますが、最近の研究結果から、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、その中に「中強度」(うす歩き程度の速歩きなど)の歩行時間がどれくらい含まれているかが重要とわかってきました。

専業主婦率日本一の奈良県は、家事の時間も全国第2位。毎日忙しく家事をしていることが、健康に役立っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、残念ながら家事には「中強度」はほとんど含まれていません。そこで、家事中心の毎日という方、運動が苦手な方に特におすすめの、日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」をご紹介します!

# ! 「おでかけ健康法」を実践しよう!

健康づくりに最適な「中強度」歩行は、「おでかけ」により実践できます。また、骨の形成に必要なビタミンDは日光に当たらないければ形成されないため、骨そしょう症を予防するためにも、おでかけは効果的です。

買い物は徒歩で行く、外出時に中強度を意識して普段よりしっかりと歩き時間を持つなど、毎日の生活の中に、「おでかけ」を積極的に取り入れましょう。

様々な病気が予防できる歩数と中強度の歩行の組み合わせをご紹介します。取組例にならって、自分にあった目標を決め、無理なく続けましょう。



## 家事とおでかけを組み合わせて、病氣予防をしましょう

下表は、予防できる病氣別の、1日の「歩数」とそのうちの「中強度の歩行時間」の組み合わせです。あらゆる健康の指標となる最適な組み合わせが③の「8000歩・うち中強度20分」です。いきなり⑤をめざすのではなく、現在の位置を把握し、ひとつ上の病氣予防を目標に始めましょう。

おでかけ健康法  
アドバイザー  
東京前橋健康局  
医療センター研究所  
副所長 医学博士  
かたけ 幸利さん



### プロフィール

10数年にわたり、群馬県において「歩数」と「病氣予防」の関係を専門的に研究し、その結果をもとに、最新の健康法を提案している。近著に「あらゆる病氣を防ぐ(一日3000歩・速歩20分)健康法」

※「おでかけ健康法」は青柳研究(群馬県中之条町研究)の考え方に基づいています。

- 「歩数」は、家事や外出時などの日常の、起きてから寝るまでの1日の合計です。中強度はその合計歩数の中に含まれている時間をいいます。
- 目標の歩数や中強度は毎日達成する必要はありません。体調や天候が悪い日は、無理をせず、できるときに多めに歩いて歩いて平均で目標を達成しましょう。
- 目標を決めたらまず2ヶ月続け、疲労が残らないようなら次の目標にすすみましょう。
- 高齢の方や体力に自信のない方は、無理に次の目標に進む必要はありません。現状維持を目指しましょう。

## 取組例

### 80代男性 Aさんの場合

Aさんは、盆栽の趣味はありますが、テレビが大好きで、一日の大半を家で過ごしています。平均歩数は1200歩でそのうち中強度は0分でした。



#### Aさんのおでかけ健康法「取組例」

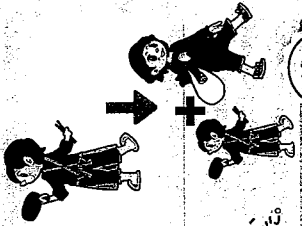
盆栽の掃除など、毎日の家事を増やし、家の歩数を増やすことにしました。

その結果  
1日平均2000歩・うち中強度0分

達成! 寝たきり予防

### 60代女性 Bさんの場合

「運動は何もしていないけど、廊下のふき掃除が私の健康法」というBさん。平均歩数は約3000歩で、そのうち中強度が1分でした。



#### Bさんの「おでかけ健康法」取組例

車で走っていたスーパーへ徒歩で行き、片道だけしっかり歩きなど「中強度」を意識して歩き、「家事」と「おでかけ」を組み合わせることにしました。

その結果  
1日平均5000歩・うち中強度7.5分

達成! 認知症・要介護予防

### 「認知症・要介護」の予防

### 70代男性 Cさんの場合

Cさんは、朝夕、犬を連れて町内を散歩するのが日課です。平均歩数は7000歩でしたが、ゆっくり歩いているので、そのうち中強度は5分でした。



#### Cさんの「おでかけ健康法」取組例

日課の犬の散歩を、いつもより10分ほど長く歩いて歩いたり、速歩きで歩いていたり、中強度歩行を長時間する時間を持つことにしました。

その結果  
1日平均7000歩・うち中強度15分

達成! 認知症・要介護予防

### 「動脈硬化・骨そしょう症」の予防