

宮古市健康増進計画

いきいき健康宮古21プラン後期計画

宮古市

目 次

序 章

第1節	計画策定の趣旨	1
第2節	計画の性格	2
第3節	計画の期間	2

第1章 基本的方向

第1節	基本理念	3
第2節	基本方針	3
1	一次予防の推進	3
2	重点健康課題の推進	3
3	良質な保健サービスの提供	3
4	共助の精神に基づく地域社会の形成	4
第3節	推進体制	4
1	市民と一体となった推進体制	4
2	関係機関・関係団体等との連携強化	4
3	評価と進行管理	4

第2章 現 状

1	人口構成の推移	5
2	高齢者の状況	6
3	出生の状況	7
4	死亡の状況	8
5	早世の状況	9
6	平均寿命	10
7	健康診査の状況	11
8	医療費の状況	
(1)	国民健康保険の状況	12
(2)	老人保健医療給付の状況	13

第3章 健康づくり施策

第1節	施策の体系	14
第2節	健康づくり計画の推進	
1	安心して子どもが産めるまち	
	妊娠出産	16
	妊娠出産期の食育	20
2	子どもがのびのび育つまち	
	子ども	22
	乳幼児期の食育	26
	学童期の食育	29
3	子どもが人間性豊かな親になれるまち	
	思春期	31
	思春期の食育	35
4	自分らしく生きるまち	
	成人(こころの健康)	37
5	運動が気軽に楽しめるまち	
	成人(運動)	39
6	充実した食生活のまち	
	成人(栄養・食生活)	42
7	病気を予防できるまち	
	成人(生活習慣病予防)	46
8	高齢者が生きがいを持って生活できるまち	
	高年期	50

資料編

1	後期目標値一覧	53
2	用語の解説	55

序 章

第 1 節 計画策定の趣旨

わが国における高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、国民の健康増進の重要性が増大し、平成 12 年 3 月に「*健康日本 21」が策定され、21 世紀の国民の健康づくり運動がスタートしました。

旧宮古市においても、平成 15 年度に一人ひとりが健康づくりを実践するための行動指針として、また、社会全体で健康づくりを支援するための共通の行動指針となる*健康増進計画を策定したところですが、平成 17 年の合併により健康増進計画の見直しが必要になったことから、さらなる事業の質の向上と積極的な展開を図るため、「いきいき健康宮古 21 プラン」を策定いたしました。

「いきいき健康宮古 21 プラン」は、「宮古市総合計画」及び「健康日本 21」を上位計画としていますが、計画策定から中間点を経過したことから、計画の評価と見直しを行いました。さらに平成 22 年 1 月 1 日宮古市と川井村が合併し新宮古市になったことを踏まえ、基本的な考え方、方策及び構成等については、今までの計画を尊重しながら、現状・課題の追加と取り組み目標や施策毎の目標値を見直し「いきいき健康宮古 21 プラン後期計画」としました。

後期計画では、*壮年期死亡の減少と*健康寿命の延伸を大きな目標とし、実施にあたっては母子保健事業、成人保健事業、介護予防事業、食育事業など*ライフステージに応じたきめ細かな施策を市民、関係機関・団体、行政との「協働」で進めます。

健やかで心豊かな人を育むまちづくりに向けて、市民の皆様の積極的な参加と協力をお願いします。

文中の「*」は、本書 P55 からの用語解説に示している用語です。

第2節 計画の性格

- この計画は、宮古市総合計画の健やかで心豊かなひとを育むまちづくりの健康分野における領域別計画です。
- 市民が主体となり、健康づくりに取り組むための行動指針です。
- 行政を始めとして家庭、地域、職場、学校、各関係団体等を市民の健康づくり支援者として位置付け、相互に連携しながら市民一人ひとりの健康を実現するための支援を推進する行動指針です。
- この計画は、子どもを安心して産み育てることができる母子保健活動の行動指針となる宮古市母子保健計画を兼ねるものです。

第3節 計画の期間

この計画の目標年次は、平成25年度(2013年)とします。

第1章 基本的方向

第1節 基本理念

市民みんなが「いきいき健康に暮らすまち」を実現するため、*ライフステージ毎に次に掲げる目標を設定し、健康でふれあいのあるまちづくりを推進します。

- 1 安心して子どもが産めるまち
- 2 子どもがのびのび育つまち
- 3 子どもが人間性豊かな親になれるまち
- 4 自分らしく生きるまち
- 5 運動が気軽に楽しめるまち
- 6 充実した食生活のまち
- 7 病気を予防できるまち
- 8 高齢者が生きがいを持って生活できるまち

第2節 基本方針

1 一次予防の推進

健康的な生活習慣を確立することにより、健康を増進し疾病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策を推進します。

2 重点健康課題の推進

*壮年期死亡の減少、*健康寿命の延伸や生活の質を向上させるため、重点領域を設定し優先して推進します。

3 良質な保健サービスの提供

良質かつ適切な健康づくりサービスを提供するとともに、健康づくりサポーター(ボランティア等)の育成、支援に努めます。

4 共助の精神に基づく地域社会の形成

市民一人ひとりが尊厳をもってその人らしい生活を送ることができるよう、共に助け合い協力し合う「結（ゆい）」の精神が育まれる地域づくりを推進します。

第3節 推進体制

1 市民と一体となった推進体制

地域の実情に合わせた健康づくり事業を着実に行うために、市民と一体となった健康づくり推進体制の構築に努めます。

2 関係機関・関係団体等との連携強化

市民に密着した健康づくり施策を積極的に推進するため、家庭、地域、職場、学校、関係機関・団体との連携を強化します。

3 評価と進行管理

計画に掲げる各施策の推進状況については、それぞれの項目で定めた指標等により、宮古市健康づくり推進協議会が評価を行い、常に、その進行管理に努めます。

また、社会情勢の変化などに柔軟に対応するため、必要が生じた場合は、宮古市健康づくり推進協議会の意見を聴いて、随時プランを見直します。

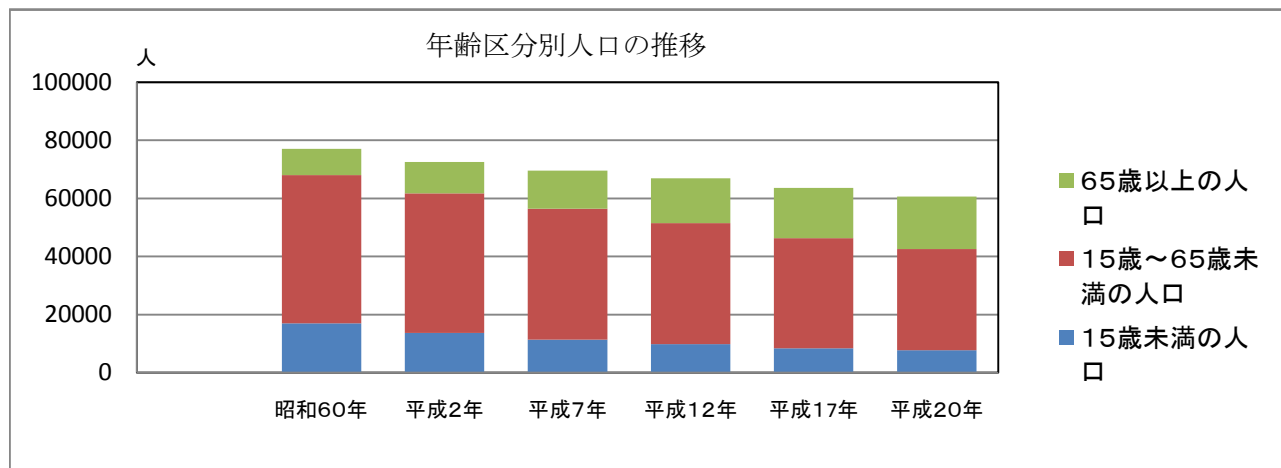
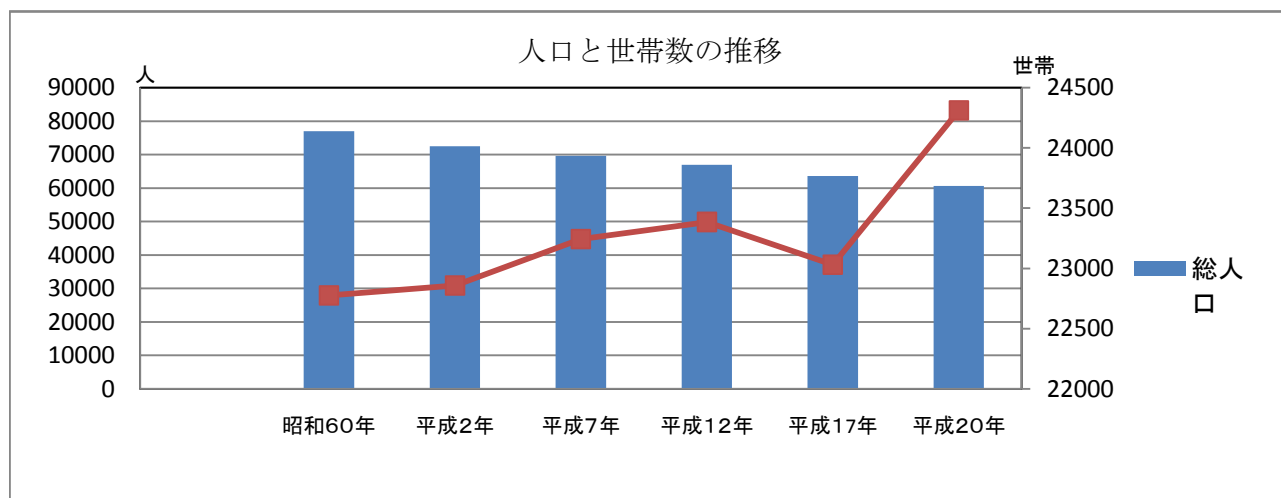
第2章 現 状

1 人口構成の推移

- ・平成20年の宮古市の人口は、57,612人、川井村が3,067人であり、合計60,679人となっています。このうち65歳以上の総人口に占める割合は、昭和60年9,079人（11.8%）が、平成20年には18,158人（29.9%）と高齢化が進んでいます。
- ・世帯数は、昭和60年に22,777世帯が平成20年には24,311世帯と、増加しています。

年度		昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成20年
総人口	人	77,015	72,538	69,587	66,986	63,588	60,679
世帯数	世帯	22,777	22,859	23,244	23,386	23,031	24,311
15歳未満の人口	人	16,925	13,635	11,373	9,786	8,426	7,720
15歳～65歳未満の人口	人	51,100	48,104	45,062	41,698	37,837	34,801
65歳以上の人口	人	9,079	10,760	13,152	15,472	17,325	18,158
*高齢化率	%	11.8	14.8	18.9	23.1	27.2	29.9

※ 資料:岩手県保健福祉年報（宮古市・川井村の合算）



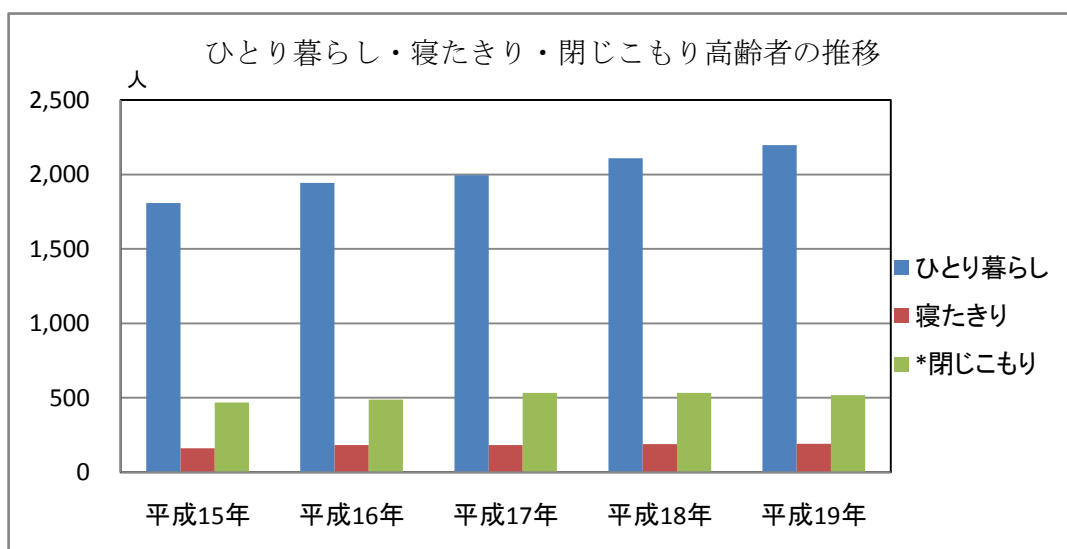
2 高齢者の状況

- ・ひとり暮らし高齢者(65歳以上)は、毎年増加しています。
- ・「平成19年度高齢者実態調査」によると平成19年の65歳以上の高齢者 17,028人のうち、*元気高齢者は15,198人で89.3%を占めています。

ひとり暮らし・寝たきり・閉じこもり高齢者の推移(65歳以上)各年6月1日現在(単位:人)

区分	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
ひとり暮らし	1,807	1,944	1,995	2,108	2,196
寝たきり	162	182	182	190	191
*閉じこもり	469	489	533	533	519

※資料:宮古の福祉



65歳以上の方の状態(平成19年度高齢者実態調査)

(在宅の一人暮らし)

在宅高齢者 16,153人	元気高齢者 15,198人	(2,100人)
	*虚弱高齢者 519人	(69人)
	寝たきり 191人	(8人)
	認知症 245人	(19人)
入院・入所中の高齢者 875人		(92人)
合計	65歳以上の高齢者 17,028人	(2,288人)

()書きは再掲

3 出生の状況

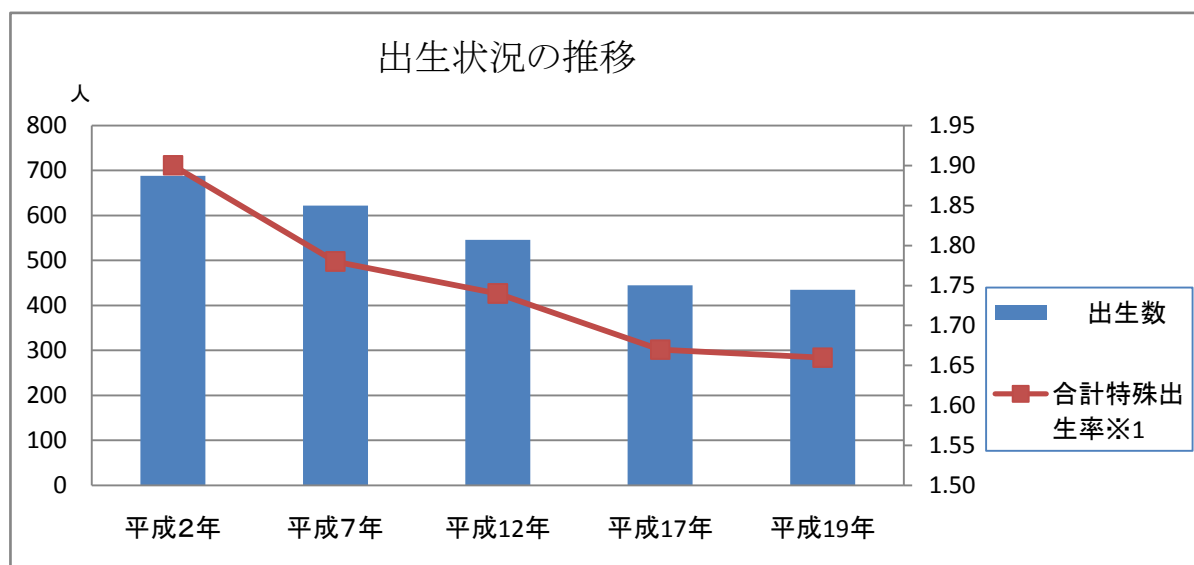
- ・ 宮古市の出生数は平成19年は428人、川井村が7人であり合計435人と、昭和60年862人の約半数に減少しています。
- ・ 低体重(2,500g以下)の出生数は一定の範囲で増減を繰り返しています。
- ・ 一人の女性が、生涯産むと推定される子どもの数を表す合計特殊出生率は、平成2年1.90が平成19年は1.66に減少しています。

出生等の状況

(単位:人)

区分	出生数	低体重出生数	合計特殊出生率※1	乳児死亡数※2	死産数※3	周産期死亡※4
平成2年	688	49	1.90	2	21	5
平成7年	622	30	1.78	3	22	9
平成12年	546	51	1.74	1	25	3
平成17年	445	25	1.67	1	16	2
平成19年	435	43	1.66	2	11	1

※ 資料:岩手県保健福祉年報 (宮古市・川井村の合算 合計特殊出生率は宮古市の数値)



※1 合計特殊出生率:女子の年齢別出生率の合計で1人の女子がその年次の年齢別出生率で一生の間に産む平均子ども数を表す。

※2 乳児死亡:生後1年未満の死亡。

※3 死産:妊娠12週以後の死児の出産。

※4 周産期死亡:妊娠22週以後の死産と生後1週未満の死亡をあわせたもの。

4 死亡の状況

- ・平成19年の死亡総数は760人で、昭和60年の542人より増加しています。
- ・主要死因(*悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)による死亡割合は、平成19年が56.0%で昭和60年の63.1%より減少しています。
- ・平成19年の悪性新生物による死亡数は192人で、昭和60年死亡数112人の1.7倍に増加しています。
- ・平成19年の心疾患による死亡数は136人と、ほぼ横ばいで推移しています。
- ・平成19年の脳血管疾患による死亡数は97人と、主要死因に占める割合が少しずつ減少しています。
- ・平成19年の自殺による死亡数は28人で、昭和60年の18人より1.6倍に増加しています。

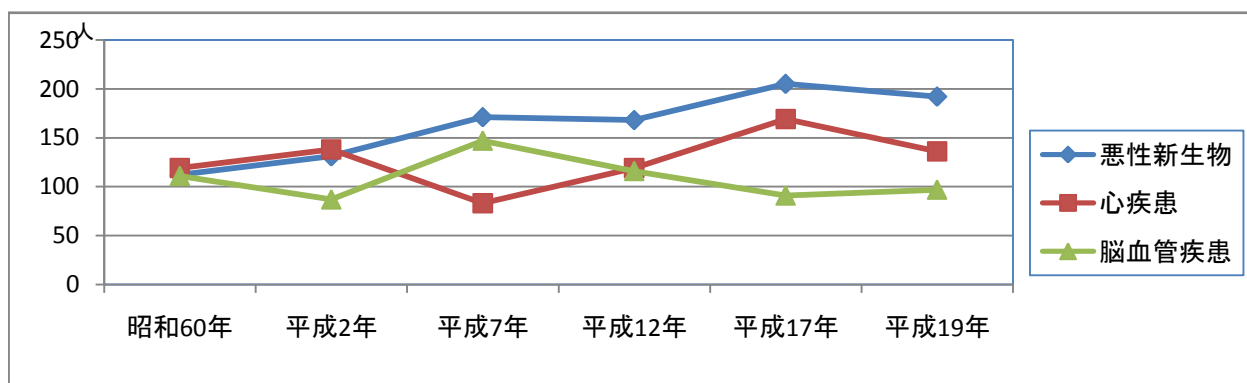
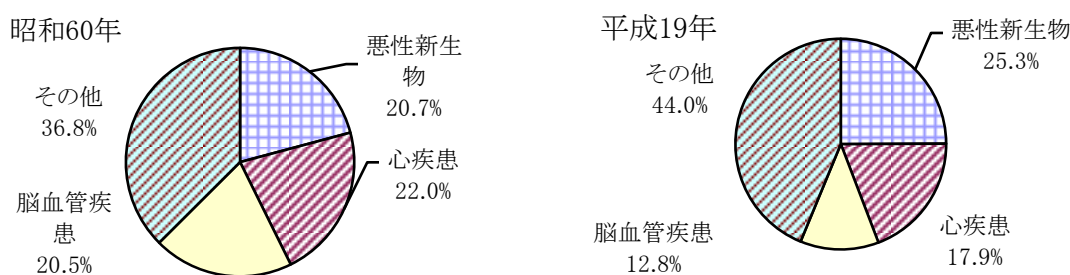
主な死因の状況

(単位:人)

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故	自殺	その他	合計
昭和60年	112	119	111	51	19	18	112	542
平成2年	131	138	87	73	21	13	132	595
平成7年	171	83	147	52	25	18	166	662
平成12年	168	119	116	69	29	21	131	653
平成17年	205	169	91	77	25	16	169	752
平成19年	192	136	97	65	26	28	216	760

※資料:保健所年報 (宮古市・川井村の合算)

主要死因の比較(昭和60年と平成19年)



5 早世の状況

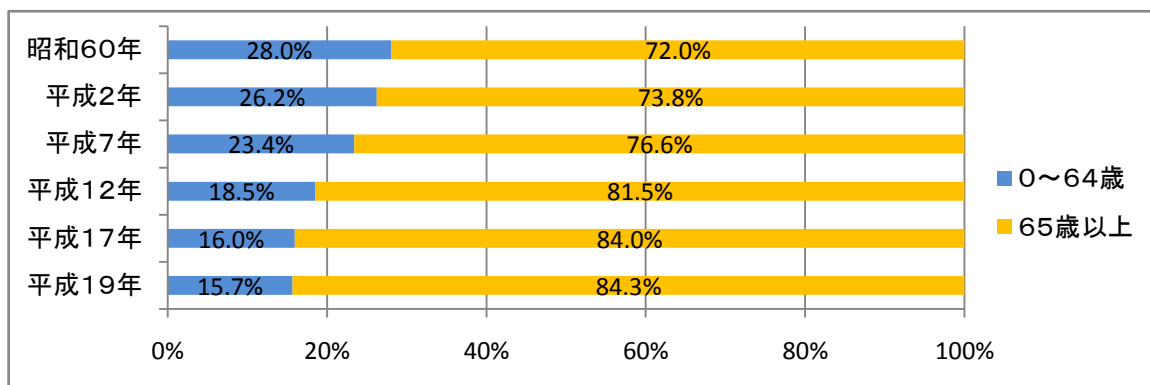
- ・総死亡数の中で65歳未満の占める割合は、昭和60年は28.0%で、平成19年は15.7%です。
- ・平成19年の悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の死亡は早世死亡の49.2%を占め、悪性新生物と心疾患は増加し、脳血管疾患は減少しています。
- ・自殺による死亡数は、増加しています。

年代別の死亡数

(単位:人)

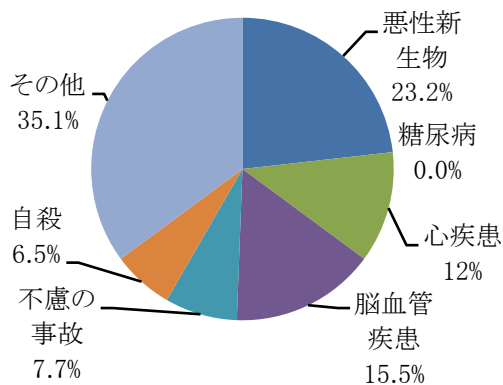
年 齢	0～19歳	20～39歳	40～64歳	65～84歳	85歳～	計
昭和60年	9	22	121	298	92	542
平成2年	5	10	141	299	140	595
平成7年	11	13	131	347	160	662
平成12年	3	11	107	342	190	653
平成17年	3	9	108	402	230	752
平成19年	5	9	105	382	259	760

※資料:岩手県保健福祉年報 (宮古市・川井村の合算)

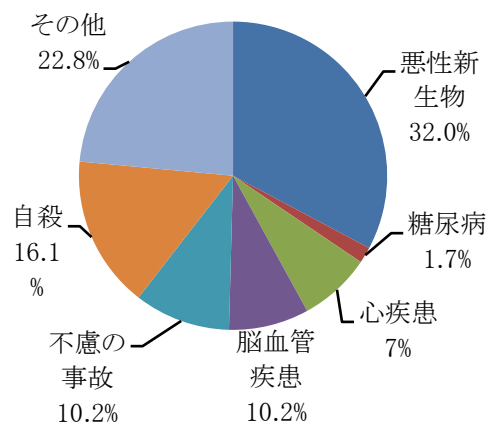


65歳未満の死亡内訳の比較(昭和60年と平成19年)

昭和60年



平成19年



6 平均寿命

- ・平成17年の平均寿命は、男性 77.0歳、女性85.2歳と、全国、県を下回っています。男性と女性の差は、8.2歳です。

※ 0歳児の平均余命を平均寿命とといいます。

(単位:人)

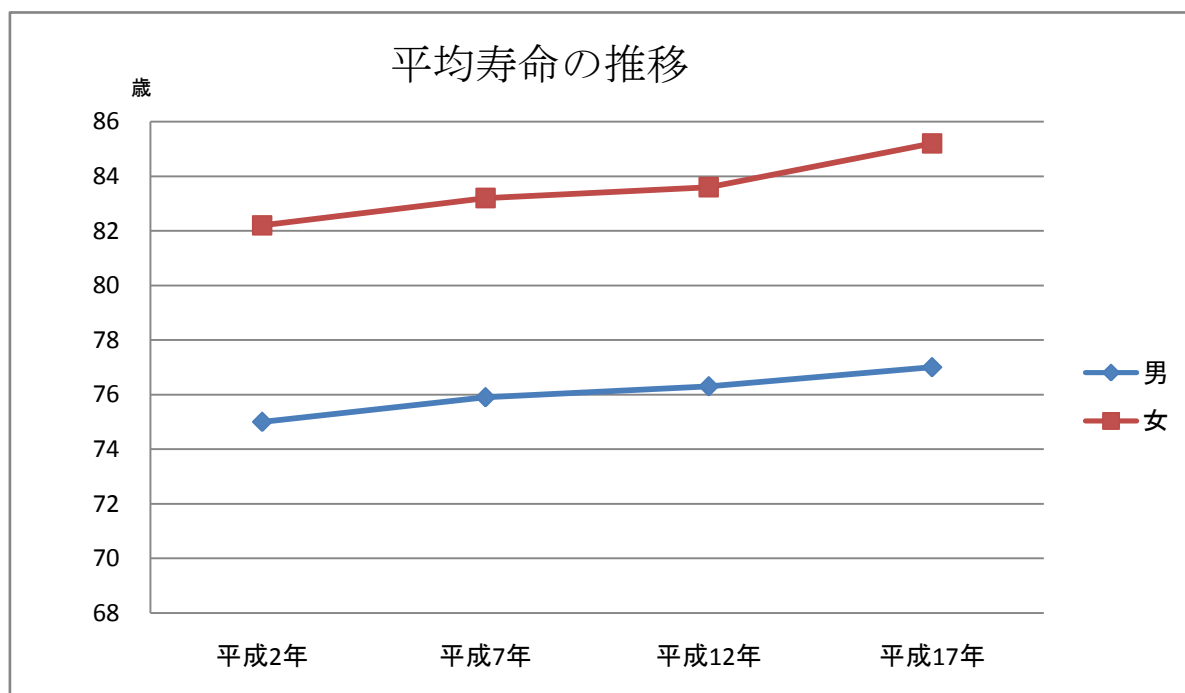
	男性	女性
全 国	78.8	85.8
岩手県	77.8	85.5
宮古市	77.0	85.2

平均余命(その年齢の人のその後の生存年数の期待値)

(単位:人)

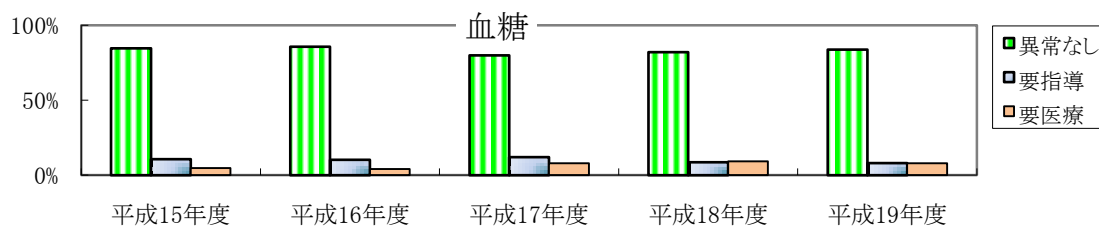
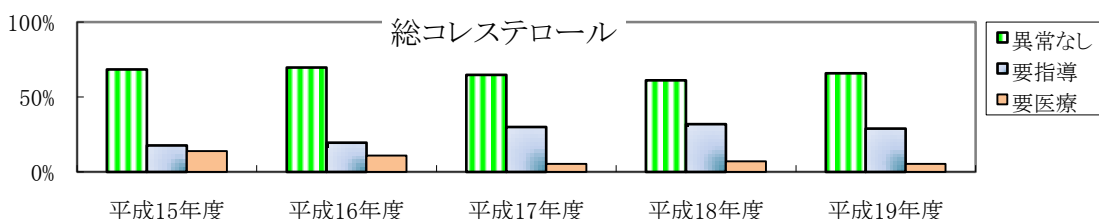
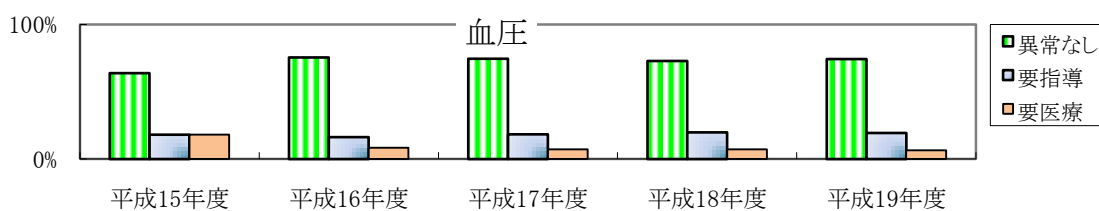
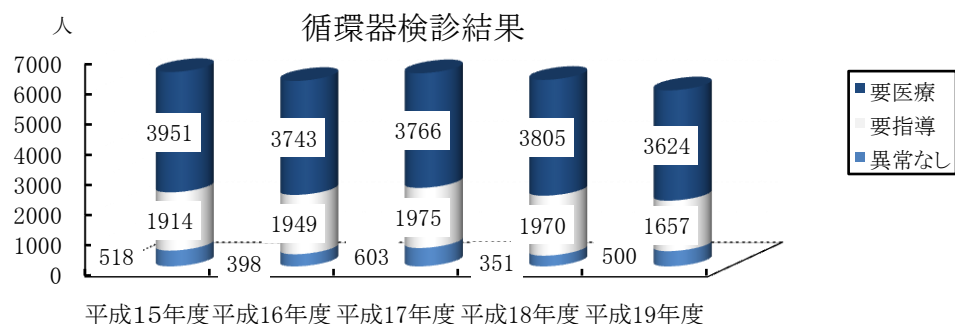
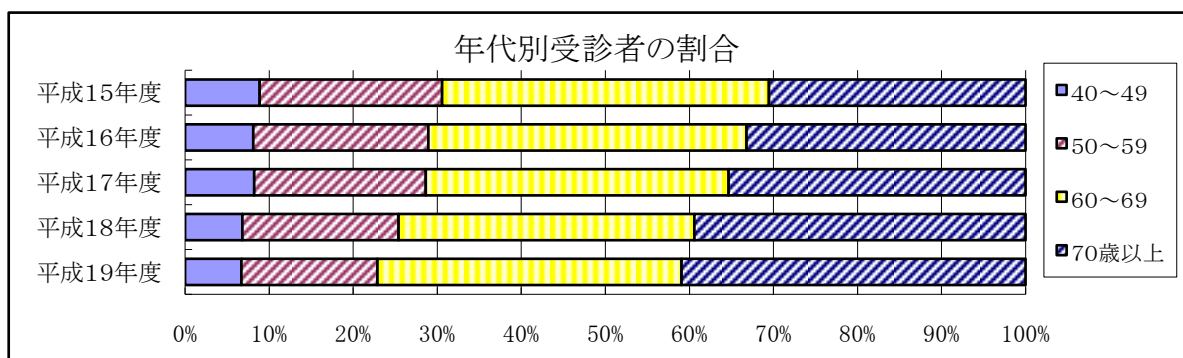
区 分	男					女				
	0歳	20歳	40歳	65歳	70歳	0歳	20歳	40歳	65歳	70歳
平成2年	75.0	55.6	36.6	15.7	12.2	82.2	62.8	43.3	20.2	16.1
平成7年	75.9	56.6	37.5	16.6	13.2	83.2	63.6	44.1	21.3	17.1
平成12年	76.3	56.6	37.9	17.2	13.7	83.6	64.3	45.0	22.3	18.1
平成17年	77.0	57.4	38.5	21.4	14.0	85.2	65.7	46.3	27.7	19.0

※資料:保健所年報



7 健康診査の状況

- ・ 循環器検診の受診者数は、平成15年度6,383人、平成19年度は5,781人とわずかず増減を繰り返しています。
- ・ 年代別の受診状況は、40歳代、50歳代の受診者数が減少傾向にありますが、60歳代や70歳代は増加傾向にあります。
- ・ 受診者の約62%が要医療(もう一度医療機関で検査や治療が必要)となっています。また、要指導(日常生活の注意や指導を受けることが必要)は、約32%となっています。

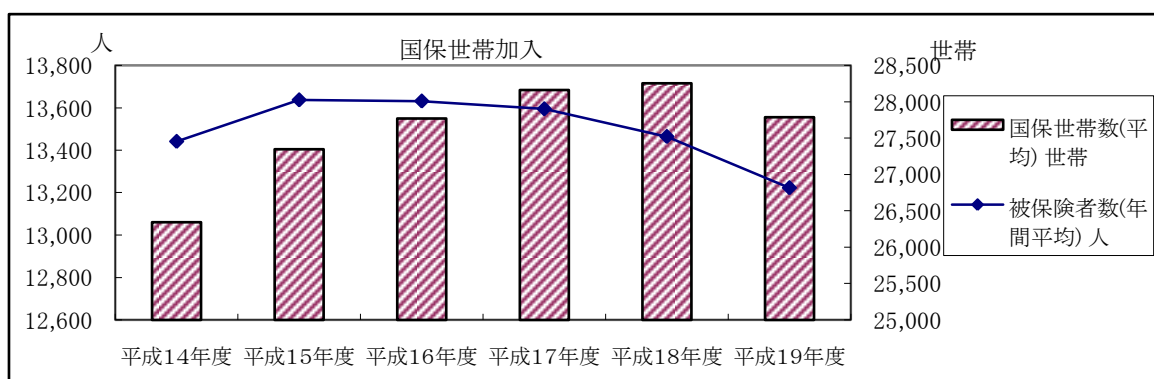


8 医療費の状況

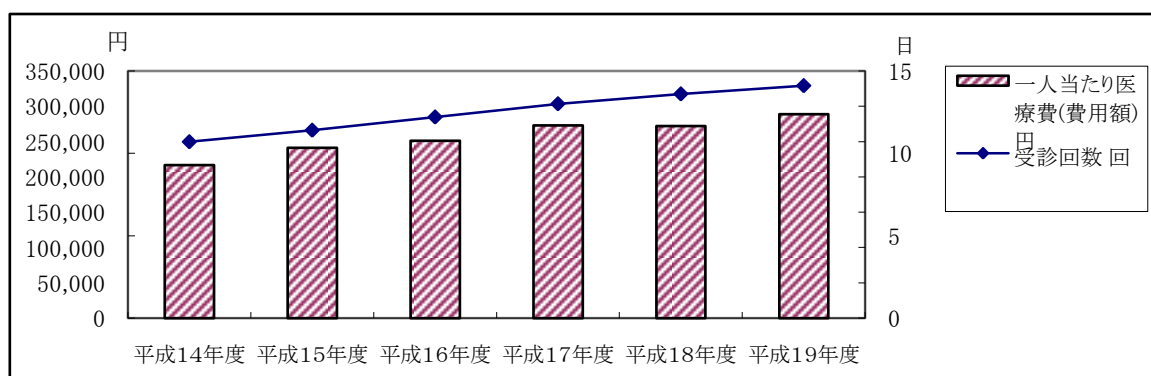
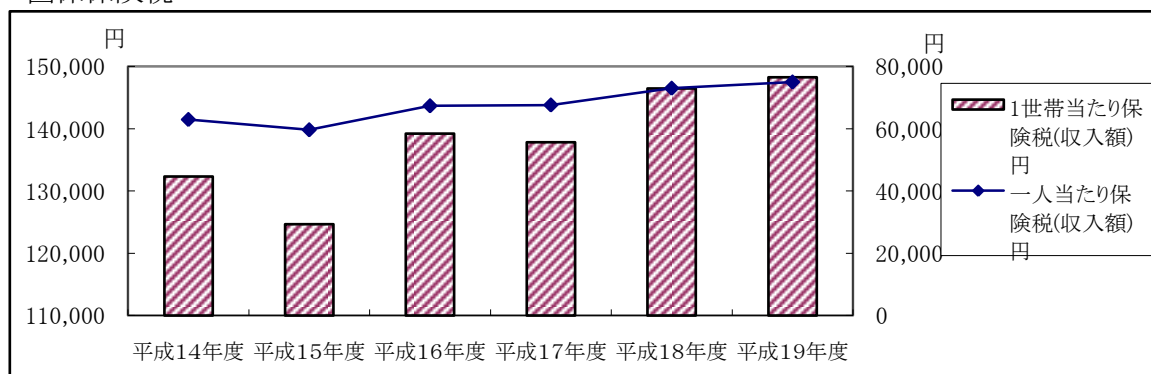
(1) 国民健康保険の状況

		平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
国保世帯数(平均)	世帯	13,405	13,549	13,684	13,715	13,556
被保険者数(年間平均)	人	28,026	28,010	27,902	27,521	26,816
1世帯当たり保険税(収入額)	円	124,654	139,198	137,841	146,460	148,228
一人当たり保険税(収入額)	円	59,623	67,333	67,601	72,988	74,988
受診回数	回	11.4	12.2	13	13.6	14.1
1件当たり医療費	円	21,069	20,634	20,925	19,935	20,391
一人当たり医療費(費用額)	円	241,211	251,034	272,745	271,908	288,690

※資料:宮古市の国民健康保険



国保保険税



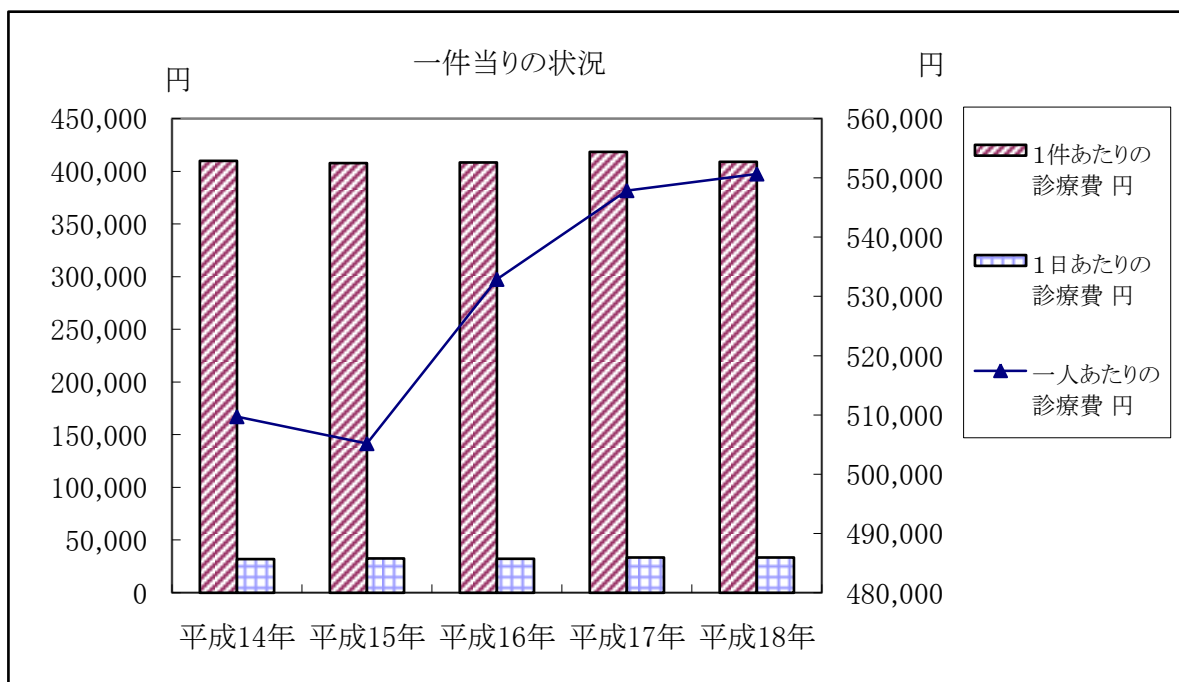
(2)老人保健医療給付の状況

	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年
老人医療対象者数 人	8,618	8,334	7,936	9,087	8,688
一人あたりの医療費 円	630,140	635,203	667,453	690,929	690,426
総医療費 円	5,430,544,717	5,293,779,230	5,296,906,014	6,278,471,716	5,998,418,231
1件あたりの診療費 円	409,741	407,806	408,354	418,246	408,911
1日あたりの診療費 円	32,061	32,614	32,252	33,612	33,400
一人あたりの診療費 円	509,722	505,178	532,875	547,841	550,645
1件あたりの日数 日	1.24	1.23	1.30	1.30	1.34
受診率※1 %	1,953.80	1,804.3	1,858.1	1,861.9	1,865.6

※資料:保健所年報

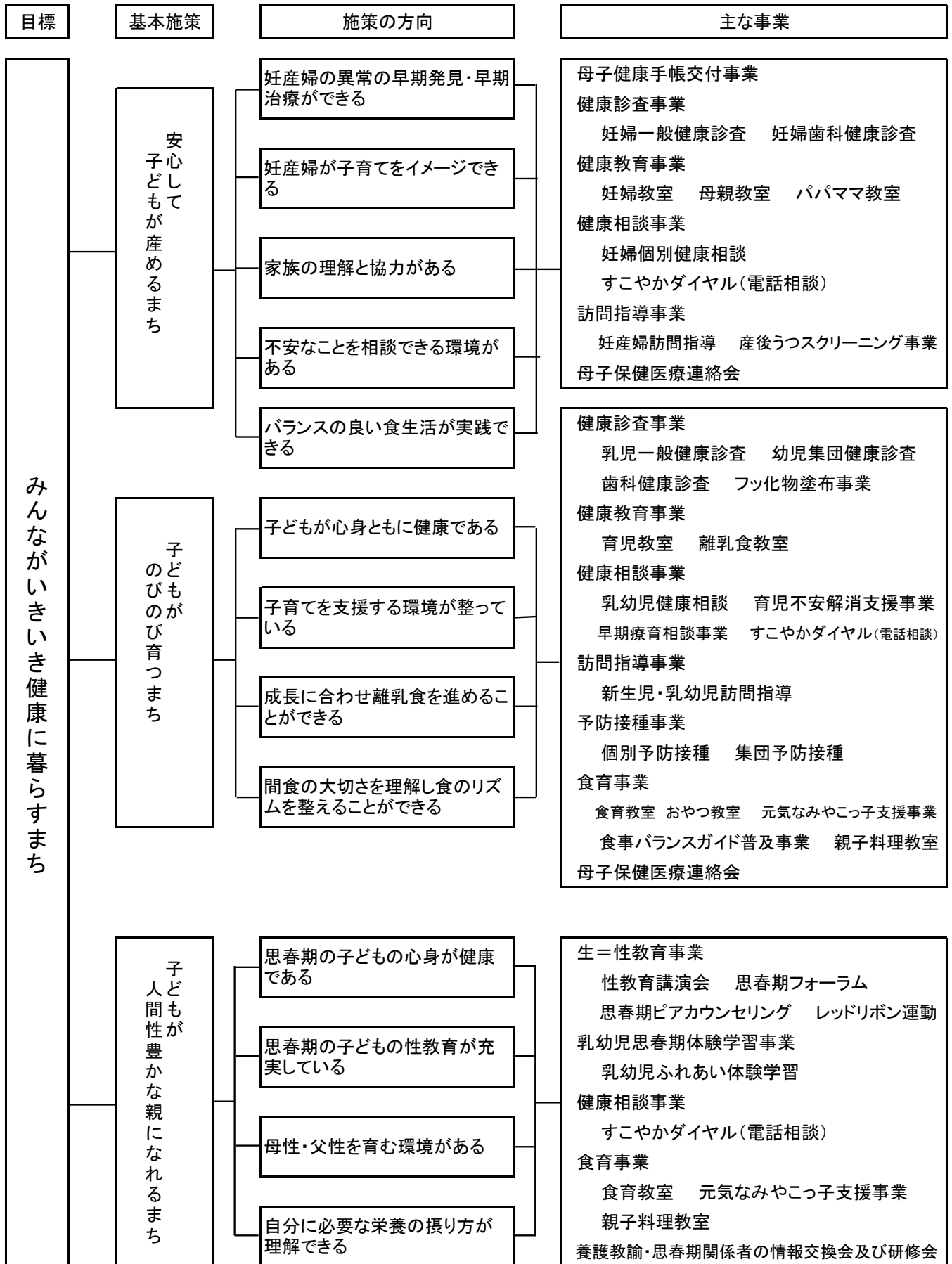
※1 受診率:受診率(100人当たり件数)の算出

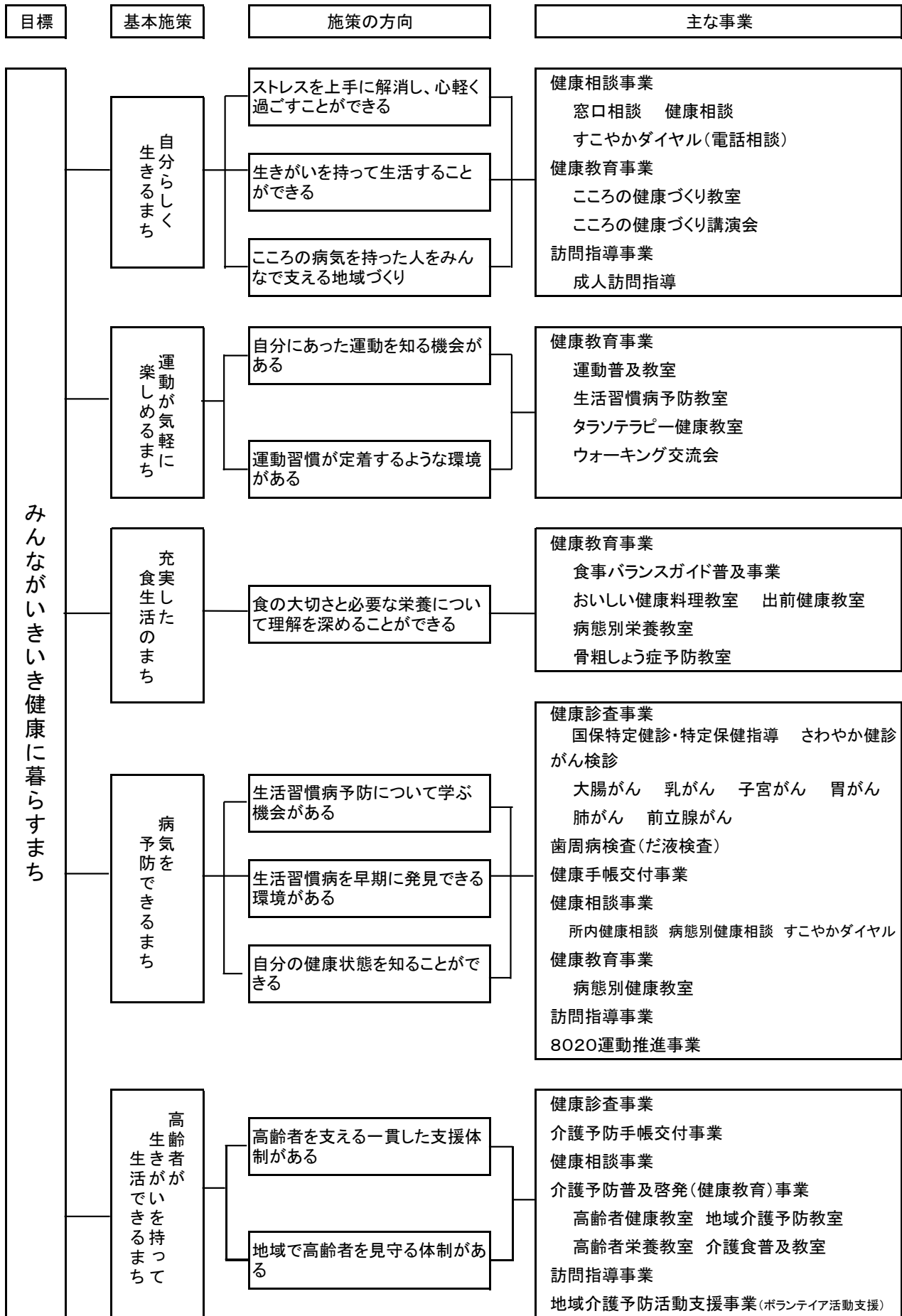
(当該年度の述べ診療件数)÷(当該年度の老人医療受給者証対象者)×100



第3章 健康づくり施策

第1節 施策の体系





第2節 健康づくり計画の推進

- 1 安心して子どもが産めるまち
 - ☞ 妊娠出産
 - ☞ 妊娠出産期の食育
- 2 子どもがのびのび育つまち
 - ☞ 子ども
 - ☞ 乳幼児期の食育
 - ☞ 学童期の食育
- 3 子どもが人間性豊かな親になれるまち
 - ☞ 思春期
 - ☞ 思春期の食育
- 4 自分らしく生きるまち
 - ☞ 成人(こころの健康)
- 5 運動が気軽に楽しめるまち
 - ☞ 成人(運動)
- 6 充実した食生活のまち
 - ☞ 成人(栄養・食生活)
- 7 病気を予防できるまち
 - ☞ 成人(生活習慣病予防)
- 8 高齢者が生きがいを持って生活できるまち
 - ☞ 高年期

1 安心して子どもが産めるまち



(1) 現状と課題

妊婦が安心して出産育児を迎えるためには、妊娠早期での届け出が必要
です。11週以下での妊娠届け出率は、医療機関や広報での周知による成
果もあり70.8%と中間目標値68.0%を達成しています。

また、*妊婦教室に個別の相談、指導の機会を設けたことで、個々の妊
婦が抱える問題等が表面化し、その後の妊婦支援へ結びついています。一
方で、*早産や*低出生体重児の出生割合は、平成9年には全出生数の8.
6%だったものが、平成19年には10.0%と増加しています。この要
因には妊娠中の異常の他、喫煙、飲酒、食生活の乱れ、無理なダイエット
等が挙げられます。妊娠届出時のアンケートからも、喫煙、飲酒をしてい
る妊婦が依然見られることから、健康な子どもを産み育ててもらうために、
引き続き教室等においてその害や影響について周知を図っていくことが
必要です。

妊娠期の健康管理が定期的に行われるよう、妊婦一般健康診事業を充実
させました。今後も健康診査における健康管理の必要性についての啓発を
行い、受診率の向上に向けて、関係機関との連携をさらに強化していくこ
とが必要です。

また、妊婦歯科健康診査は、歯科医師会と定期的な情報交換等において
妊婦の受診しやすい体制づくり等に取り組んできましたが、目標は達成し
ていません。妊娠期から子どもの歯を守る心を養うためにも、妊婦自身は
もとより、さまざまな事業等を通じて歯科保健に対する意識を高めていく
ことが必要です。

また、育児の孤立化による育児不安や虐待の予防として、*母親教室や*
パパママ教室を通じて正しい知識の普及と仲間づくりを行うとともに、*
産後うつ病や育児不安を早期に発見し、支援する取り組みの強化が必要で
す。

1 安心して子どもが産めるまち

(2) 目標

「安心して子どもが産めるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 妊産婦の異常が早期発見、早期治療できる
- ② 妊産婦が子育てをイメージできる
- ③ 家族の理解・協力がある
- ④ 不安なことを相談できる

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 母親・父親としての知識、意識を高めるため、教室に参加しましょう。
- ◎ 家族が協力し、すこやかに出産を迎えることができるようにしましょう。

《地域》

- ◎ 各職場において妊婦一般健康診査などを受けやすくしましょう。

《行政》

- ◎ 医療機関との連携強化を図り、妊産婦が各制度・サービスを有効活用でき、適切な支援が受けられる体制づくりを目指します。
- ◎ 家族で協力してすこやかな妊娠・出産を迎え、前向きに子育てに臨めるよう支援します。
- ◎ 妊娠・出産について気軽に相談し、必要な情報が得られる体制の充実を図ります。

(5) 重点的に取り組む事項

早期の妊娠届出により適切な妊婦支援を行うとともに、医療機関における母体の管理がなされるよう妊婦健康診査の受診を働きかけます。

また、関係機関と情報を共有し、妊産婦が安心して出産・育児に

1 安心して子どもが産めるまち

臨むことができるよう個別健康相談等の充実を図ります。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
11週以下での妊娠届け出率	54.4%	70.8%	75.0%以上
妊婦一般健康診査受診率	89.7%	97.6%	98.0%以上
妊婦歯科健康診査受診率	42.9%	43.7%	50.0%以上
母親教室終了後、「不安が軽くなった」と答えた妊婦の割合	84.1%	95.5%	98.0%以上
パパママ教室参加者の割合	23.0%	28.2%	35.0%以上
妊婦支援率※	47.0%	100.0%	100.0%

※妊婦支援率＝来所・電話・訪問等により保健指導を行った妊婦数／妊婦数×100

主な事業

- ・母子健康手帳交付
- ・妊婦一般健康診査
- ・妊婦歯科健康診査
- ・妊婦教室
- ・母親教室
- ・パパママ教室
- ・妊婦個別健康相談
- ・*すこやかダイヤル（電話相談）
- ・妊産婦訪問指導
- ・*産後うつスクリーニング事業
- ・*母子保健医療連絡会

1 安心して子どもが産めるまち

産後うつ病

周産期は女性のライフサイクルの中でも重要な転換点の1つで、新たに母親としての役割を担う時期であるとともに、妊娠・出産から育児に関連した様々な出来事は、とまどいや不安を覚えることが多く大きなストレスとなります。産後うつ病は、10～20%の頻度で出産後1～2週から数ヶ月以内に生じます。周産期の母親の精神状態は、出産後の母子相互作用に大きな影響を与え、子どもの健やかな発達を阻害するばかりではなく虐待へとつながる危険性を秘めています。母親の精神状態を早期に把握し、支援をすることが必要です。



1 安心して子どもが産めるまち

妊娠出産期の食育

(1) 現状と課題

妊娠前期は、つわりによる欠食がみられます。この時期を快適に過ごすためにも食生活の工夫と規則正しい食事の摂取が大切です。

妊娠届出時のアンケート結果で、欠食や偏食がある妊婦が約10.0%あり、望ましい食生活の実践に向けて妊婦教室において継続した取り組みが必要です。

妊娠期の食生活は、妊婦の健康だけでなく胎児にも影響を及ぼすことを自覚し、食育への関心を高め、実践できる力を身につけるための取り組みが必要です。

(2) 目標

「安心して子どもが産めるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

バランスの良い食生活が実践できる

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 主食、主菜、副菜の大切さを覚えましょう。
- ◎ 間食は、量と質を考えましょう。

《地域》

- ◎ 職場は妊婦の体調や補食等ができる環境に配慮しましょう。

《行政》

- ◎ 妊婦教室、母親教室、訪問指導等の充実を図ります。

1 安心して子どもが産めるまち

(5) 重点的に取り組む事項

妊婦教室、母親教室をとおして、食の大切さについて*食事バランスガイドを活用して普及啓発を行うとともに、妊娠期に望ましい食生活が実践できるよう支援します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
妊婦支援率(栄養)	47.0%	100.0%	100.0%
母親教室参加者の割合(初妊婦)	39.9%	23.5%	30.0%以上
*食育に関心がある人の割合	- %	69.8%	90.0%以上

主な事業

・妊婦教室 ・母親教室 ・妊産婦訪問指導

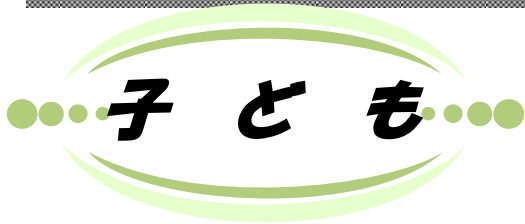


～あなたの食事のバランスは～

主食、主菜、副菜を大切！



2 子どもがのびのび育つまち



(1) 現状と課題

子どもが健やかに成長するために、母子保健事業の基本である乳幼児健康診査、健康相談、歯科保健、予防接種を確実に実施する事が大切であり、乳幼児期だけでなく思春期までの健康を見越した継続した支援が重要です。

また、*低出生体重児や*軽度発達障がい児及び精神面の支援が必要な母親等の増加により、育児不安を持つ者や養育支援を必要とする家庭が増え虐待の危険性が高まっています。このような状況に対し、乳幼児健康診査において異常を早期に発見し、早期支援につなげ、関係機関との連携を図りながら、訪問指導を含めた相談事業を継続さて、支援体制を整える事が大切です。

母親が安心して楽しい子育てができるためには、正しい知識、支えあう仲間、そして気軽に相談できる場があることが必要です。そのためにも*地域子育て支援センターや関係機関と連携し、子育てを支援できるように取り組む必要があります

歯科保健においては、3歳児健康診査時のう歯罹患率は、県のう歯罹患率と比較して良好ですが、就学し高学年になるに従い、う歯罹患率と未処置率は高くなっています。就学後も良好な口腔状況を継続できるよう、関係機関と連携を図るとともに乳幼児期からの知識の普及啓発、フッ化物塗布によるう歯予防に取り組みます。

(2) 目標

「子どもがのびのび育つまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 子どもが心身ともに健康である
- ② 子育てを支援する環境が整っている

2 子どもがのびのび育つまち

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 母親・父親としての知識、意識を高めるため、乳幼児健診や育児教室などに参加しましょう。
- ◎ 家族が協力し、子どもの成長・発達を見守り、育児に参加しましょう。
- ◎ 親子のスキンシップを図りましょう。

《地域》

- ◎ 子育てボランティアを育成しましょう。
- ◎ 園庭開放や育児サークルなど、育児に役立つ最新情報を発信しましょう。

《行政》

- ◎ 安心して子育てができるよう、関係機関と連携し、健康診査、相談体制を整備します。
- ◎ 育児教室を通じ、子どもが情緒豊かに育つよう支援します。
- ◎ 保護者が歯の健康に関心を持ち、う歯予防に取り組めるよう歯科健康診査の充実を図ります。
- ◎ 基本的な生活習慣が身につくよう支援します。

(5) 重点的に取り組む事項

健やかな子どもの心身の発育を促すため、健康診査、予防接種及び相談事業を実施し適切な支援につなげます。また良好な親子関係が築かれ子育てを楽しめるよう、関係機関との連携を図り支援体制を整えます。

2 子どもがのびのび育つまち

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
1歳6か月児健康診査受診率	95.0%	96.2%	98.0%以上
3歳児健康診査受診率	91.2%	96.2%	98.0%以上
う歯罹患率 (1歳6か月児健康診査時)	2.4%	2.1%	2.0%以下
う歯罹患率 (3歳児健康診査時)	32.8%	31.1%	30.0%以下
育児教室の参加率	15.4%	16.7%	25.0%以上
乳児(1歳未満)支援率※	96.1%	100.0%	100.0%

※乳児支援率＝来所・電話・訪問等により保健指導を行った乳児数／乳児数×100

主な事業

- ・乳児一般健康診査
- ・幼児集団健康診査
- ・幼児歯科健康診査
- ・*フッ化物塗布事業
- ・育児教室
- ・乳幼児健康相談
- ・*育児不安解消支援
- ・*早期療育相談
- ・すこやかダイヤル（電話相談）
- ・*新生児・乳幼児訪問指導
- ・予防接種
- ・母子保健医療連絡会

2 子どもがのびのび育つまち

早期療育相談

乳幼児の発達について心配のある家族に対して、専門スタッフによる総合的な相談の機会を提供することにより、乳幼児のすこやかな成長を促すことを目的に実施しています。



2 子どもがのびのび育つまち

●●乳幼児期の食育●●

(1) 現状と課題

乳幼児期は、成長が著しい時期であり、規則正しい生活の中でバランスのとれた食生活や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

乳児期は、噛む力と飲み込む力を培うために、消化やそしゃくの発達に合わせた離乳食指導が大切であり、乳幼児の事業においてさらに支援していく必要があります。

幼児期は、生活リズムを整え、朝食の大切さや望ましい食生活について1歳6か月児健康診査や3歳児健康診査等で保護者への知識の普及を行う必要があります。また、子どもの間食の与え方は、保護者や祖父母等家族の食生活の影響を多く受ける時期でもあり、関係機関と連携して量や質を考えた食生活の実践ができるよう家族への支援が必要です。

(2) 目標

「子どもがのびのび育つまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 成長に合わせて離乳食を進めることができる
- ② 間食の大切さを理解し、食のリズムを整えることができる

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 素材の持つ自然な味を覚えましょう。
- ◎ おやつは、時間を決めて与えましょう。
- ◎ 味覚の幅が広がる時期です。おやつは量と質を考えて与えましょう。
- ◎ 早寝・早起き等、基本的な生活リズムを整え、朝食を食べる習慣

2 子どもがのびのび育つまち

をつけましょう。

《地域》

◎*食生活改善推進員等の協力を得て、健康と食生活について理解する機会を設けましょう。

◎ 親子で参加できる食体験学習の機会を設けましょう。

《行政》

◎ 乳幼児健康診査における栄養指導及び離乳食教室等を充実します。また、状況に合わせ家庭訪問等で個別支援を行います。

◎ 保育所（園）、幼稚園等の集団施設向けに食育教室を開催します。

(5) 重点的に取り組む事項

成長に合わせた離乳食をすすめ、食べる楽しさを体験していくことができるよう支援をします。

また、早寝・早起き等の基本的な生活リズムを整え、幼児期の望ましい食習慣が身につくよう支援します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
離乳食教室参加者の割合 (初期コース)	12.1%	16.7%	25.0%以上
離乳食教室参加者の割合 (中期コース)	99.0%	99.0%	99.0%以上
離乳食訪問指導	24 件	17 件	20 件
おやつ時間が決まっている児の 割合(1歳6か月児健康診査時)	68.0%	67.5%	70.0%以上

2 子どもがのびのび育つまち

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
朝食を毎日取る児の割合 (3歳児健康診査時)	85.9%	96.6%	97.0%以上
食育教室開催数	5回	7回	10回

主な事業

- ・ 幼児集団健康診査
- ・ 離乳食教室
- ・ *新生児・乳幼児訪問指導
- ・ 食育教室
- ・ 乳幼児おやつ教室
- ・ 親子料理教室



離乳食教室

2 子どもがのびのび育つまち



(1) 現状と課題

宮古市小・中学校健康診断結果によると、小学生の肥満の状況は、全学年全てが岩手県平均値と全国平均値を上回っています。

学童期は、心身ともに成長し、食習慣の基本が確立する時期ですが生活様式の多様化、夜更かし、朝寝坊、朝食欠食などにより生活リズム・食リズムの乱れが見受けられます。

生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ご飯を食べることの大切さについて理解する必要があります。

また、子ども自身が食べ物によって身体が作られることを理解し、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのとれた食事を適量摂取できる力と、簡単な食事を作る技術を身につけられるよう、保護者や学校及び関係機関等と連携した支援が必要です。

(2) 目標

「子どもがのびのび育つまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

自分に必要な栄養の摂り方が理解できる

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 早寝・早起き等の基本的な生活リズムを整え、朝食を食べる習慣をつけましょう。
- ◎ 身体を動かすことと、食事・間食をバランス良く組み立て*適正体重を維持しましょう。
- ◎ 家族で楽しく食事をしましょう。

《地域》

- ◎ 食生活改善推進員や食ボランティア等の協力を得て、食生活について体験学習する機会を設けましょう。

2 子どもがのびのび育つまち

《行政》

- ◎ 関係機関と連携し、子どもの健康のため食習慣が身につくよう事業を推進します。

(5) 重点的に取り組む事項

「早寝・早起き・朝ご飯」の普及啓発をおこない、生活リズムを整え、適正な食習慣が定着するよう支援します。

また、学校や関係機関と連携して食育教室を実施し、子どもが簡単な食事を作る技術が身につけられるよう支援します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
朝食の摂取率(小学生)※	－%	※92.8% (H18)	96.0%以上
食育教室開催数	9回	17回	22回
親子料理教室開催数	2回	5回	8回

※宮古市学校保健会「食と健康に関する実態調査」

主な事業

- ・食育教室
- ・*元気なみやこっ子支援事業
- ・食事バランスガイド普及事業
- ・親子料理教室

3 子どもが人間性豊かな親になれるまち



(1) 現状と課題

子どもたちが将来、人間性豊かな親になるために、思春期からの生命の大切さ、母性・父性を育てる思春期事業を充実させていくことが必要です。性に関して自己決定できる能力やお互いを尊重できる気持ちを養うことも大切です。

家庭においては、保護者が正しい知識を持ちながら子どもたちを見守ることが出来るよう、保護者を対象とした思春期事業に取り組んでいく必要があります。

学校における生＝性教育、乳幼児ふれあい体験学習については情報の共有を図りながら連携を深めるとともに、未実施校についてはさらに働きかけていく必要があります。

性に関すること以外でも、思春期の子どもを取り巻く保健問題には、タバコ・アルコール・薬物・食事や生活リズムの乱れ等があります。これらを防ぐには、子どもの自己肯定感を育て、自己決定力を高めるという共通の課題があります。学校と家庭だけの取り組みではなく、地域を巻き込んで考えていく必要があります。

また、*思春期ピアカウンセリングについては関係機関との連携を図りながら、ピアカウンセラーの育成など継続支援を行っていきます。

(2) 目標

「子どもが人間性豊かな親になれるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 思春期の子どもの心身が健康である
- ② 思春期の子どもの性教育が充実している
- ③ 母性、父性を育む環境がある

3 子どもが人間性豊かな親になれるまち

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 思春期の子どもを理解しましょう。
- ◎ 家族で何でも話せる機会を作りましょう。

《地域》

- ◎ 学校で命の大切さについて、また、たばこ、飲酒や薬物の害について学ぶ機会をつくりましょう。
- ◎ 思春期の子どもが乳幼児にふれあう機会をつくりましょう。

《行政》

- ◎ 思春期の子どもに、すこやかな生活習慣のリズムが身につくよう他機関と連携し取り組みます。
- ◎ 思春期に望まない妊娠・出産・性感染症を防ぐよう、家庭・学校・地域が連携し取り組みます
- ◎ 命の大切さを知るために、性教育、赤ちゃんふれあい体験学習など母性・父性を育成します。

(5) 重点的に取り組む事項

子どもたちが望まない妊娠・出産及び性感染症を防ぎ、母性・父性を育むことができるよう、学校及び思春期ピアカウンセリングの取り組みを支援します。また、家庭や地域の中にも思春期の重要性が意識づけられるよう関係機関と連携して啓発活動に取り組みます。

3 子どもが人間性豊かな親になれるまち

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
性教育実施校 (中学校、高等学校)	6校	10校	17校
10代の人工妊娠中絶率 (女子人口千人対)	9.2%	8.8% (H19)	減少
*乳幼児ふれあい体験学習 (中学校)	8校	8校	12校

主な事業

- ・生＝性教育講演会
- ・思春期フォーラム
- ・*思春期ピアカウンセリング
- ・*レッドリボン運動
- ・乳幼児ふれあい体験学習
- ・すこやかダイヤル（電話相談）
- ・養護教諭及び思春期関係者の情報交換会並びに研修会

思春期ピアカウンセリングとは

仲間による相談活動のことです。
思春期の若者は、権力を持つものには反発しやすいが、同年代の仲間にはところを開きやすい特徴を持っています。そこで、性の正しい知識を持つ看護学生と高校生が話をする中で、高校生が自らの性について自己決定能力を高めていく活動です。



3 子どもが人間性豊かな親になれるまち

乳幼児ふれあい体験学習

中学生が乳幼児とのふれあいを
通じ、親への感謝や母性・父性を
育むこと、また、“命”を考えるこ
とをねらいとした事業です。



3 子どもが人間性豊かな親になれるまち

思春期の食育

(1) 現状と課題

思春期は、生涯を通じていきいきと健康に過ごすため身体の基礎を完成させる重要な時期です。しかし、テレビの長時間視聴等による夜更かし朝寝坊に起因する生活リズムや食リズムの乱れが見受けられます。

自分の適正体重を知り、正しい食習慣を身に付け、自己管理できることが必要です。家庭、学校、食生活改善推進員協議会等と連携し、食生活について十分な理解と実践ができるよう支援する必要があります。

(2) 目標

「子どもが人間性豊かな親になれるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

自分に必要な栄養の摂り方が理解できる

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 早寝・早起き等の基本的な生活リズムを整え、朝食を食べる習慣をつけましょう。
- ◎ 食事づくりに積極的に参加しましょう。
- ◎ 栄養の偏りに注意しましょう。

《地域》

- ◎ 食ボランティア関係団体は、学校行事等への支援の輪を広げましょう。

《行政》

- ◎ 家庭・学校・食生活改善推進協議会と連携し、食生活についての十分な理解と実戦ができるよう支援します。

3 子どもが人間性豊かな親になれるまち

(5) 重点的に取り組む事項

自分の適正体重を知り、正しい食習慣を身につけ、自ら健康管理ができる能力が身につけられるよう支援します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
食育教室実施校（中学校）	6校	9校	12校
肥満の割合（中学1年生）※	- %	19.7% (H19)	15.5%以下

※宮古市学校保健会「宮古市小・中学校健康診断統計」

主な事業

- ・食育教室
- ・元気なみやこっ子支援事業
- ・親子料理教室



食育教室

●● 成人（こころの健康） ●●

（１） 現状と課題

自分らしく生きるために、こころの健康を維持する方法やこころの病気への対応を多くの人が理解し、心の病気を持つ人を、家族や地域が支援できることが必要です。

全国の中で、岩手県は高い自殺率を示していますが、宮古市でも平成17年以降増加しています。特に働き盛りの40歳代から60歳代の男性に多い傾向があります。

自殺の原因を特定することは困難ですが、うつ病との関係は大きいことから、うつ病の正しい知識の普及や相談機関の情報提供を行い、早期発見、早期治療につなげることが必要です。

（２） 目標

「自分らしく生きるまち」を目指します

（３） 目標を実現するための条件

- ① ストレスを上手に解消し、心軽く過ごすことができる
- ② 生きがいを持って生活することができる
- ③ こころの病気を持つ人をみんなで支える地域づくり

（４） 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 自分の楽しみや喜びを持ちましょう。
- ◎ 自分のストレスの解消方法を知り、休養と睡眠が上手にとれるようにしましょう。

《地域》

- ◎ こころの健康づくりとこころの病気について学びましょう。
- ◎ こころの病気になっても安心して暮らせるまちをつくりましょう。

4 自分らしく生きるまち

《行政》

- ◎ こころの相談窓口の周知と相談しやすい体制づくりに努めます。
- ◎ こころの健康づくりの普及啓発を行います。
- ◎ うつ病予防の普及啓発に努めます。
- ◎ うつ病の早期発見に努め、自殺予防を図ります。

(5) 重点的に取り組む事項

こころの健康づくりの普及のため、地域でのこころの健康づくり教室や講演会を開催します。

働き盛りの方々への取り組みとして、職場（職域）と連携し、健康教室を実施し、さらに乳幼児健康診査を受診する保護者へもこころの健康づくりについて普及します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
毎日の生活に充実感がある人の割合	72.7% (H18)	84.7%	増加
自殺死亡率(人口 10 万人対)	26.6	46.1 (H19)	平成 25 年の県の自殺死亡率以下
こころの健康づくり教室開催回数	12 回	19 回	15 回

主な事業

- ・健康相談 ・すこやかダイヤル（電話相談）
- ・こころの健康づくり教室 ・こころの健康づくり講演会
- ・訪問指導

5 運動が気軽に楽しめるまち



(1) 現状と課題

運動には、健康・体力づくりや*生活習慣病予防など様々な効果があり、運動習慣を身につけることは、健康寿命の延伸・生活の質の向上につながります。しかし、運動不足を感じ、運動習慣の必要性を理解していても、実際に運動を習慣化するのは難しいのが現状です。

働き盛り世代は時間に余裕がない、高齢者世代は膝腰の痛みで運動機能に制限があるなど、年代によって運動習慣を定着させるための課題は様々です。

運動の必要性を理解し、自分に合った無理のない運動を継続できるよう支援していく必要があります。

(2) 目標

「運動が気軽に楽しめるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 自分にあった運動を知る機会がある
- ② 運動習慣が定着するような環境がある

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 普段からよく歩きましょう。
- ◎ 長く続けられる運動を見つけましょう。
- ◎ 積極的にからだを動かしましょう。

《地域》

- ◎ 楽しく仲間とふれあいながら運動しましょう。

《行政》

- ◎ 自分にあった運動について学ぶ機会を作ります。

5 運動が気軽に楽しめるまち

- ◎ 教室やイベント等を通じて運動習慣の定着を図ります。
- ◎ 足腰を丈夫にできるよう、手軽にできる*転倒予防体操を普及します。

(5) 重点的に取り組む事項

高血圧、糖尿病など様々な生活習慣病を防ぐため、健康教室の内容の充実を図ります。

また、寝たきり予防として*タラソテラピー施設を利用した高齢者の転倒予防教室を開催します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
運動習慣のある人の割合	36.5%	33.4%	40.0%以上
運動普及教室開催回数	178回	154回	160回
運動普及教室参加者数	2,865人	2,274人	2,500人以上

主な事業

- ・*運動普及教室（玄米二ギ二ギ体操、転倒予防体操）
- ・生活習慣病予防教室（メタボ予防教室、糖尿病予防教室）
- ・タラソテラピー健康教室 ・ウォーキング交流会

5 運動が気軽に楽しめるまち



タラソテラピー運動教室

●● 成人（栄養・食生活） ●●

（１） 現状と課題

食の情報の氾濫や食べたいものがすぐに手に入る環境、不規則な食生活に運動不足が重なり、適正体重が維持しにくい状況にあります。正しい食の情報を選択できる力と適正な食事摂取に併せて日常生活の中で手軽に取り組める運動についての普及が必要です。

朝食欠食率は減少していますが、30歳代や40歳代の食事がその後の年代の健康を左右することと、この年代は子育て世代であり、子どもの食生活形成に大きな影響を与えることから、朝食欠食の減少に向けて継続した普及啓発の取り組みが必要です。

積み上げられてきた食習慣や根付いてしまった味覚を変えることは難しいことですが、塩分の過剰摂取が体に及ぼす影響や適正な塩分量について知る機会として、講話や調理実習等のさらなる取り組みが必要です。

（２） 目標

「充実した食生活のまち」を目指します

（３） 目標を実現するための条件

食の大切さと必要な栄養について理解を深めることができる

（４） 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 「早寝・早起き・朝ご飯」を実践しましょう。
- ◎ 糖尿病予防の食事について知識を習得するために、各種教室に参加しましょう。
- ◎ 薄味にするよう心がけましょう。
- ◎ 主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう。

6 充実した食生活のまち

《地域》

- ◎ 食生活改善推進員等の協力を得て、栄養・食生活について学ぶ機会を作りましょう。
- ◎ 郷土料理や食文化の伝承などの機会を作り、地域ぐるみの食育に取り組ましましょう

《行政》

- ◎ 糖尿病を予防するための正しい知識の普及と栄養教室の充実を図ります。
- ◎ 適正な塩分摂取に向けて、講話と調理実習を組み合わせた健康教室を開催し、薄味習慣の定着を図ります。
- ◎ 栄養のバランスを考えた食生活を送ることができるように、*食事バランスガイドを普及します。

(5) 重点的に取り組む事項

朝食摂取率の向上に向け、幼児や小学生、中学生の保護者に対し普及啓発を行うとともに、広報等を活用して一般市民への周知を図ります。

適正な塩分の摂取に向けて、講話と調理実習を組み合わせた教室や地区での健康教室を行います。

食事バランスガイドを活用した健康教室を行い、適正な食事の摂取について普及啓発します。

6 充実した食生活のまち

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25 目標値
	H17	H20	
朝食の摂取率(30代男性)	72.5%	80.3%	85.0%以上
塩味が濃いものを好む人の割合	33.2% (H18)	30.0%	25.0%以下
*BMI25以上の割合	34.2%	34.7%	25.0%以下
食事バランスガイド普及事業実施回数	- 回	14 回	14 回

主な事業

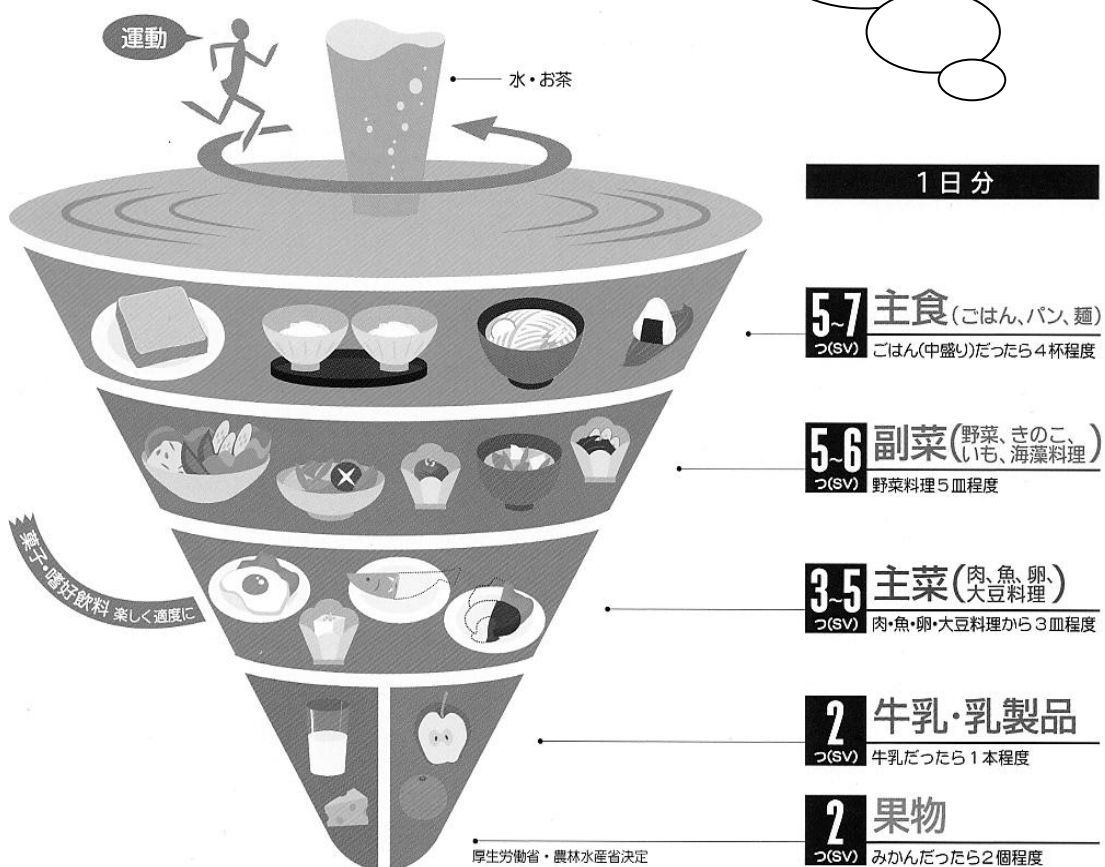
- ・食事バランスガイド普及事業
- ・*おいしい健康料理教室
- ・*出前健康教室
- ・病態別栄養教室
- ・骨粗しょう症予防教室

6 充実した食生活のまち

食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省作成）

望ましい食事をとるために、「何を」「どれだけ」食べた
らよいかイラストで表したものです。

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」
の5つの料理区分に分け、それぞれ1日に必要な量をコマ
の形のイラストに当てはめて表します。どれかひとつをと
りすぎてコマが倒れてしまわないように、意識して食べる
ことで栄養のバランスを改善することができます。



● ● 成人（生活習慣病予防） ● ●

（１） 現状と課題

平成20年度の法改正により、*メタボリックシンドロームに着目した
特定健診・特定保健指導が医療保険者に義務付けられました。

宮古市の平成20年度特定健診の結果では、*BMI（体格指数）25以上
の者（肥満）の割合が、男性では36.5%女性では33.4%となっ
ており、早期からの生活習慣病予防対策が必要です。特に、学校卒業後も、
職場（職域）や地域での健康診断の受診の機会を確保するなど、ライフス
テージを通してメタボリックシンドローム対策が実施される体制づくり
が必要です。

宮古市の大腸がん死亡率と罹患率は、国・県平均に比べ高率であり、職
場（職域）との連携などにより受診率の向上への取り組みや予防のための
知識の普及を図ることが必要です。また、国の目標値に比べ受診率の低い
胃がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診についても同様の取り組みによ
り受診率向上を図る必要があります。

歯の健康は、健康的な生活を営むための大きな柱です。歯の健康への関
心が高めるとともに、かかりつけ医を持つよう啓発することが重要です。

喫煙は、生活習慣病に深くかかわる習慣の一つです。特定保健指導や、
乳幼児健診の場を利用し、たばこの害について啓発することが必要です。

7 病気を予防できるまち

(2) 目標

「病気を予防できるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 生活習慣病予防について学ぶ機会がある
- ② 生活習慣病を早期に発見できる環境がある
- ③ 自分の健康状態を知ることができる

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 定期的に各種検診を受けましょう。
- ◎ 生活習慣病についての知識習得のために、各種教室に参加しましょう。
- ◎ *適正飲酒を心がけましょう。
- ◎ 禁煙しましょう。
- ◎ 定期的に歯科検診を受けましょう。

《地域》

- ◎ 検診のPRに努めましょう。
- ◎ 集会は禁煙にしましょう。

《行政》

- ◎ 検診事後管理を通じ生活習慣を見直し、生活改善できるよう支援します。
- ◎ 職域との連携を図り、がん予防を普及啓発します。
- ◎ 糖尿病を予防するため正しい知識の普及と健康教室の充実を図ります。
- ◎ アルコールやたばこの害について知識の普及や相談窓口の充実を図ります。
- ◎ 禁煙希望者への支援を充実します。
- ◎ いつまでも自分の歯で食べられるよう、「*8020（ハチマルニイマ

7 病気を予防できるまち

ル) 運動」を推進します。

(5) 重点的に取り組む事業

メタボリックシンドロームの予防に向けて、健康教室等の事後指導の充実を図ります。

各種がん検診、特に大腸がん検診受診者及び乳がん検診初回受診者の受診率向上にむけ、取り組みの強化を図ります。

様々な機会を捉え、歯・口腔への関心を高めるための啓発活動を行い、「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
国保特定健診受診率	－%	39.4%	65.0%以上
国保特定保健指導実施率	－%	6.7%	45.0%以上
大腸がん検診受診率	17.7%	19.2%	50.0%以上
乳がん検診初回受診者数	56 人	484 人	増加
子宮頸がん検診20歳～40歳受診率	15.3%	16.9%	50.0%以上
胃がん検診初回受診者数	136 人	320 人	増加
肺がん検診受診率	12.5%	16.4%	50.0%以上
*糖尿病予防教室開催回数	81 回	78 回	65 回

7 病気を予防できるまち

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
国保特定健診受診者の*糖代謝検査有所見率	19.9%	17.0%	12.0%以下
国保特定健診受診者の*多量飲酒をする割合(男性)	- %	1.6%	減少
国保特定健診受診者の喫煙率	- %	12.1%	10.0%以下
定期歯科健康診査を受けている者	29.8% (H18)	31.7%	35.0%以上

主な事業

- ・ 国保特定健診・特定保健指導 ・*さわやか健診 ・各種がん検診
- ・*歯周病検査 ・健康手帳交付 ・所内健康相談 ・すこやかダイヤル
- ・病態別健康相談、病態別健康教育（メタボ、糖尿病、脂質異常、高血圧）
- ・訪問指導 ・8020運動推進事業



(1) 現状と課題

高齢者の健康診査は、生活習慣病の早期発見のみでなく、介護予防の必要な方を早期に発見する目的もあり、できるだけ多くの方に受診してもらうよう受診勧奨する必要があります。高齢者健康教室などの機会を捉えて、健診の目的等について周知していくことが必要です。また、健診のPRに併せて、介護予防についての知識を普及啓発していく必要があります。要介護状態となる可能性の高い高齢者に対する事業では、目標を持って取り組むことで、改善の効果が表れています。自宅でも継続して取り組めるよう支援していくことが必要です。

高齢者が身近な地域で集まり、人との交流が持て、社会参加しながら安心して暮らせるような地域づくりが必要です。地域のリーダーやボランティアが中心となって継続して活動していけるよう、ボランティアの活動の支援をしていくことが重要です。

(2) 目標

「高齢者が生きがいを持って生活できるまち」を目指します

(3) 目標を実現するための条件

- ① 高齢者を支える一貫した支援体制がある。
- ② 地域で高齢者を見守る体制がある。

(4) 具体的取り組み

《市民》

- ◎ 定期的に各種健康診査を受けましょう。
- ◎ 低栄養予防の食事を心がけましょう。
- ◎ 運動を心がけましょう。
- ◎ 口腔機能を維持しましょう。
- ◎ 積極的に地域の集まりに参加しましょう。

8 高齢者が生きがいを持って生活できるまち

《地域》

- ◎ 高齢者を見守る体制を作りましょう。
- ◎ 高齢者が安心して参加できる場をつくりましょう。
- ◎ 地域の介護予防ボランティアに参加しましょう。

《行政》

- ◎ 健診を受けやすい体制を整えます。
- ◎ 介護予防事業の充実を図ります。
- ◎ 地域の介護予防ボランティアを支援します。

(5) 重点的に取り組む事業

高齢者が身近な地域で介護予防に取り組めるよう、ボランティアの活動や介護予防教室を支援します。また、介護予防に関する知識を普及啓発し、自分にあった健康づくりを継続して取り組むことができるよう、支援します。

(6) 取り組み目標

取り組み目標	現 状		H25目標値
	H17	H20	
国保特定健診 65 歳～74 歳までの受診率	- %	50.8%	65.0%以上
地域の介護予防ボランティア支援回数	35 回	53 回	60 回
定期歯科健康診査を受けている者の割合	29.8% (H18)	31.7%	35.0%以上
高齢者健康教室参加者数	2,282 人	5,568 人	6,000 人以上

8 高齢者が生きがいを持って生活できるまち

主な事業

- ・健康診査
- ・介護予防手帳交付
- ・健康相談
- ・高齢者健康教室
- ・地域介護予防教室
- ・高齢者栄養教室
- ・介護食普及教室
- ・訪問指導
- ・地域介護予防支援事業



高齢者健康教室

資料編

1 後期目標値一覧

具体的目標		現状		目標値
		H17	H20	H25
1 安心して 産子めども がち	11週以下での妊娠届け出率	54.4 %	70.8 %	75.0 %以上
	妊婦一般健康診査受診率	89.7 %	97.6 %	98.0 %以上
	妊婦歯科健康診査受診率	42.9 %	43.7 %	50.0 %以上
	母親教室終了後「不安が軽くなった」と答えた妊婦の割合	84.1 %	95.5 %	98.0 %以上
	パパママ教室参加者の割合	23.0 %	28.2 %	35.0 %以上
	妊婦支援率	47.0 %	100.0 %	100.0 %
	母親教室参加者の割合(初妊婦)	39.9 %	23.5 %	30.0 %以上
	食育に関心がある人の割合	— %	69.8 %	90.0 %以上
2 子ども が の び の び 育 つ ま ち	1歳6か月児健康診査受診率	95.0 %	96.2 %	98.0 %以上
	3歳児健康診査受診率	91.2 %	96.2 %	98.0 %以上
	う歯罹患率(1歳6か月児健康診査時)	2.4 %	2.1 %	2.0 %以下
	う歯罹患率(3歳児健康診査時)	32.8 %	31.1 %	30.0 %以下
	育児教室の参加率	15.4 %	16.7 %	25.0 %以上
	乳児(1歳未満)支援率	96.1 %	100.0 %	100.0 %
	離乳食教室参加者の割合(初期コース)	12.1 %	16.7 %	25.0 %以上
	離乳食教室参加者の割合(中期コース)	99.0 %	99.0 %	99.0 %以上
	離乳食訪問指導	24 件	17 件	20 件
	おやつ時間が決まっている児の割合(1歳6か月児健康診査時)	68.0 %	67.5 %	70.0 %以上
	朝食を毎日食べる児の割合(3歳児健康診査時)	85.9 %	96.6 %	97.0 %以上
	食育教室開催数	5 回	7 回	10 回
	朝食摂取率(小学生)	— %	92.8 %	96.0 %以上
	食育教室開催数	9 回	17 回	22 回
親子料理教室開催数	2 回	5 回	8 回	
3 な豊か な親に るま ち に 人間 性	性教育実施校(中学校、高等学校)	6 校	10 校	17 校
	10代の人工妊娠中絶率(女子人口千人対)	9.2 %	8.8%(H19)	減少
	乳児期ふれあい体験学習(中学校)	8 校	8 校	12 校
	食育教室実施校(中学校)	6 校	9 校	12 校
	肥満の割合(中学1年生)	— %	19.7 %	15.5 %以下

具体的目標		現状		目標値
		H17	H20	H25
4 自分らしく 生きるまち	毎日の生活に充実感がある人の割合	72.7 % (H18)	84.7 %	増加
	自殺死亡率(人口10万人対)	26.6	46.1 (H19)	平成25年の県の 自殺死亡率以下
	こころの健康づくり教室開催回数	12 回	19 回	15 回
5 運動が 楽しめる まち	運動習慣のある人の割合	36.5 %	33.4 %	40.0 %以上
	運動普及教室開催回数	178 回	154 回	160 回
	運動普及教室参加者数	2865 人	2274 人	2500 人以上
6 充実した 生活の まち	朝食の摂取率(30代男性)	72.5 %	80.3 %	85.0 %以上
	塩味が濃いものを好む人の割合	33.2 % (H18)	30.0 %	25.0 %以下
	BMI25以上の割合	34.2 %	34.7 %	25.0 %以下
	食事バランスガイド普及事業	— 回	14 回	14 回
7 病気を 予防 できる まち	国保特定健診受診率	— %	39.4 %	65.0 %以上
	国保特定保健指導実施率	— %	6.7 %	45.0 %以上
	大腸がん検診受診率	17.7 %	19.2 %	50.0 %以上
	乳がん検診初回受診者数	38 人	484 人	増加
	子宮頸がん検診20歳～40歳受診率	15.3 %	16.9 %	50.0 %以上
	胃がん検診初回受診者数	136 人	320 人	増加
	肺がん検診受診率	12.5 %	16.4 %	50.0 %以上
	糖尿病予防教室開催回数	81 回	78 回	65 回
	国保特定健診受診者の糖代謝検査有所見率	19.9 %	17.0 %	12.0 %以下
	国保特定健診受診者の多量飲酒をする割合(男性)	— %	1.6 %	減少
	国保特定健診受診者の喫煙率	— %	12.1 %	10.0%以下
定期歯科健康診査を受けている者の割合	29.8 % (H18)	31.7 %	35.0 %以上	
8 高齢者が 生き てい ける まち	国保特定健診65歳～74歳までの受診率	— %	50.8 %	65.0 %以上
	地域の介護予防ボランティア支援回数	35 回	53 回	60 回
	定期歯科健康診査を受けている者の割合	29.8 % (H18)	31.7 %	35.0 %以上
	高齢者健康教室参加者数	2282 人	5568 人	6000 人以上

2 用語の解説

本計画書の中に挙げられている用語のうち、独自に実施する事業名や固有名詞などについて、解説し、下記の表にまとめました。（あいうえお順）

用語	解説
悪性新生物	「がん」のこと。
育児不安解消支援事業	育児に心配や不安を持っている親とその乳幼児を対象に、育児相談や親同士の交流、遊びを通して、子育てを楽しめるよう支援する。
運動普及教室	ウォーキングやタラソ施設を活用した健康づくり教室を行い、楽しくながく続けることができる運動を普及する。
おいしい健康料理教室	保健センターで、生活習慣病予防に関するテーマで開催する栄養教室。
虚弱高齢者	虚弱高齢者は、屋内の生活は概ね自立しているが、介助なしには外出しない方。
軽度発達障がい児	発達障害・行動障害のうち知的障害を伴わないもの（IQ70以上）を総称する。
元気高齢者	日常生活がほぼ自立しており、1人で外出できる65歳以上の人。
元気なみやこっ子支援事業	子どもたちが、食に関する知識と食を選択する力を備え、健全な食生活を営む力を育てる食育事業のひとつ。
健康寿命	認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間のこと。
健康増進計画	「健康増進法」（平成15年5月1日施行）第8条により、市町村が住民の健康増進に関する施策についての計画を定めるよう努めることになったことから、宮古市の健康増進に関する計画を策定したもの。
健康日本21	健康寿命の延伸等を実現するため2010年を目途として掲げた具体的な目標。21世紀における国民健康づくり運動のこと。
高齢化率	65歳以上の人口を総人口で割った割合
さわやか健診	16歳から39歳の方を対象に健康診査の機会を増やし、生活習慣病予防及び健康増進を図り健康意識の普及を行う。
産後うつ病	分娩直後の数週間、ときに数カ月後までの時期にみられる強い悲嘆と、それに関連する心理的障害が起きている状態。10～20%の産婦に見られ育児や母子関係に影響を与えることがある。
歯周病検査	だ液を検査することで、「歯周病」を早期に発見することができる。
思春期ピアカウンセリング	思春期の仲間による相談活動。性について正しく学んだ若者が、間違った知識を持っている仲間に正しい情報を提供し、正しい行動がとれるよう相談支援をする手法のひとつ。
ショクイク 食育	「食」に関する知識と「食」を選定する力と、健康な食生活を実践することができる人間を育てること。
食事バランスガイド	食事をバランスよく取るため、1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいか、食生活をコマにとらえてイラストで表したもの。

用語	解説
食生活改善推進員	「食」を通して、市民の健康増進に寄与することを目的に活動している女性ボランティア。
新生児	出生して28日までの期間。
すこやかダイヤル	子育て、健康全般に関する相談受付電話。フリーダイヤルで心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な保健指導及び助言を行う。
生活習慣病	食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患で、がん、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあげられる。
生活習慣病予防教室	集団健康教室のひとつ。高血圧、糖尿病などについて正しい知識の普及を図る。
早期療育相談事業	精神面、身体面の発達に関して問題があると思われる乳幼児及びその家族に対し、専門スタッフによる総合的な発達相談を行い、乳幼児の健全な発育、発達を支援する。
早産	妊娠週数22週から36週で出産すること。
<small>ソウセイ</small> 早世	65歳未満の死亡。
壮年期死亡	働き盛りの30歳から64歳までの壮年期に死亡すること
タラソテラピー施設	海水を使用することにより、海水の持つ浮力、抵抗、水圧などの特性や、人間の細胞に必要なミネラルなどの成分の働きを利用し健康増進、美容やリハビリなどを目的とした施設。
多量飲酒	1日に純アルコールで約60gを越えての飲酒。ビールでは中瓶約3本、日本酒では約3合、ウイスキーではダブル3杯、ワイングラスでは約5杯に相当する。
地域の介護予防ボランティア支援事業	介護予防に関するボランティア等育成のための研修や地域活動組織の育成や支援を行う。
地域子育て支援センター	小山田保育所内に設置され、子ども、親同士の交流を深めるとともに、子育て相談、保育所の一般開放、子育て講演会等を実施。
低出生体重児	出生時の体重が2,500g未満で小さく生まれた赤ちゃん。
適正飲酒	1日に純アルコールで約20gまでの飲酒。ビールでは中瓶約1本、日本酒では約1合、ウイスキーではダブル1杯、ワイングラスでは約1.7杯に相当する。
適正体重 (標準体重)	BMIで表し22が適正体重。18.5未満、やせ。25以上、肥満。15歳未満の子どもへは適正体重を使用せず、性別・年齢・身長を考慮して体重を推測する。標準体重とほぼ同義語。
出前健康教室	一人ひとりが食事の大切さを自覚し、適切な食習慣を身につけることなどを目的に、地域や職場、学校等に出向いて開催する教室。
転倒予防体操	寝たきりの原因のひとつに挙げられる転倒による骨折予防として、足腰の筋力を維持またはアップさせるための体操。
糖代謝検査	糖尿病の有無を調べる血液検査。
糖尿病予防教室	糖尿病予防のための健康教室。講話、栄養教室、運動教室等を実施。
特定健診・特定保健指導	生活習慣病の発症に大きく関わっているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防及び早期発見をし、改善に結びつけていく。

用語	解説
閉じこもり	日常生活はほぼ自立しているが外出せず家にばかり閉じこもっていること。
乳幼児ふれあい体験学習	小中高生が、乳幼児やその母親とのふれあいを通して、生命の尊さを実感し、将来の人間形成に必要な母性・父性を育て、親への感謝の気持を育てる体験学習。
妊婦教室	毎週火曜日に開催される母子健康手帳交付時に、妊娠中の過ごし方や各種保健サービスについての説明や相談を行う教室。
ハチマルニイマル 8020運動	生涯にわたり、自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという取り組み。
母親教室	妊婦を対象とし、母体の健康保持と新生児、乳児の育児について正しい知識を普及する教室。また妊婦同士、子育て中の母親との交流の機会を提供。
パパママ教室	育児について、妊娠期から夫婦で理解し協力しあい、父親・母親としての役割を確立することを目的とする教室。
BMI（体格指数）	肥満を判定する指数。数値が大きくなるほど肥満度が高くなる。 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) 25以上：肥満 18.5～25未満：正常域 18.5未満：やせ
フッ化物塗布事業	幼児集団健康診査時に、歯の表面を硬く丈夫にし、虫歯をつくる細菌の侵食を防ぐため、フッ素を歯に塗布する。
母子保健医療連絡会	宮古保健所、県立宮古病院、宮古管内市町村が妊婦・産婦・乳児の情報交換を月1回開催している。
メタボリックシンドローム	肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血を複数もった状態のこと。動脈硬化を進行させる状態とされている。
ライフステージ	人の一生を乳幼児期・学童期・青年期・壮年期・・・などに区切った、それぞれの段階。
レッドリボン運動	エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すために“赤いリボン”をシンボルにした運動。