

宮古市健康増進計画

第2次

いきいき健康宮古21プラン

平成26年3月
宮古市

ごあいさつ



「生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち」を目指して

市民の皆様には、日ごろから市政の様々な分野におきまして、温かい御支援をいただき、厚く御礼申し上げます。

近年、急速に進む高齢化やライフスタイルの変化により、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、医療費や介護にかかる負担の増大へとつながっています。また、平成23年3月11日の東日本大震災は、市民の心と身体に大きな影響をもたらし、新たな健康課題が浮き彫りになりました。このような中、市では、「いきいき健康に暮らすまち」の実現に向けて、平成15年度に策定した「いきいき健康宮古21プラン」について、市民や関係機関の皆様と連携して取り組んでまいりました。

この度、この計画が平成25年度で終了することから、これまでの取組みの成果と課題を踏まえ、平成26年度から平成35年度までの計画として「第2次いきいき健康宮古21プラン」を策定いたしました。

「第2次いきいき健康宮古21プラン」は、「親と子の健康づくり」「生活習慣病予防対策」「市民主体の健康づくり」「市民の健康を支え、守るための環境づくり」を基本方針とし、復興に伴い起こり得る健康課題と乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じた健康な生活習慣づくりに取り組み、「生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち」の実現を目指します。

今後も市民と関係機関の皆様と一体となって、目標の実現に向けてまいりますので、皆様の一層の御理解と御協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重な御意見、御提言をいただきました宮古市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、御協力いただきました関係機関、市民の皆様にご心より感謝申し上げます。

平成26年3月

宮古市長 山本 正徳

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
第1節 計画策定の趣旨と背景	1
第2節 計画の性格	2
第3節 計画の期間	2
第4節 計画の位置づけ	3
第2章 宮古市の健康の現状と課題	4
第1節 健康の状況	4
第2節 計画の進捗状況	14
1 最終評価の概要	14
2 各領域の項目の到達度と領域の判定	16
3 各領域の評価と健康課題の概要	19
4 各領域の評価結果	21
第3章 計画の基本的な考え方	40
第1節 計画の基本理念	40
第2節 計画の基本方針	40
第3節 ライフステージ・領域の構成	41
第4節 推進体制	43
第5節 施策の体系	44
第4章 施策の展開	46
全体目標	46
第1節 安心して子どもが産めるまち	47
第2節 子どもがのびのび育つまち	53
第3節 子どもが人間性豊かに育つまち	61
第4節 自分らしく生きるまち	67
第5節 運動を気軽に楽しめるまち	71
第6節 充実した食生活のまち	75
第7節 病気を予防できるまち	79
第8節 高齢者が元気に過ごせるまち	89

資料編	95
1 評価指標一覧	95
2 用語解説	100
3 計画の策定経過	106
4 宮古市健康づくり推進協議会要綱	107
5 宮古市健康づくり推進協議会委員名簿	109

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画策定の趣旨と背景

第1節 計画策定の趣旨と背景

わが国の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩等によって著しく延伸しましたが、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人等の増加により、医療・介護の社会的負担は深刻な問題となっています。また、食生活や運動など生活習慣の変化により、「がん」「心臓病」「脳卒中」「糖尿病」「精神疾患」等、日常における健康のリスクが高まっています。

国では21世紀の超高齢社会に対応するため、平成11年度に21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21」を策定し、平成14年8月には健康増進法を制定しました。平成19年度に中間評価報告を行い、平成23年度に行われた最終評価では、「国民の健康づくり運動の約6割が一定の改善がみられた」という結果をもとに「①健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「④健康を支え、守るための社会環境の整備」「⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」の5つの基本的な方向を示す「健康日本21（第2次）」が策定されました。

本市においては、平成15年度に平成25年度までの10年間を推進期間とし、宮古市健康増進計画「いきいき健康宮古21プラン」を策定しました。平成19年度に「いきいき健康都市」を宣言し、共助の精神で市民一人ひとりが生きがいを持ち、運動や良い食習慣を通じていきいきとした心と身体をつくることを目標に取り組んできました。平成24年度には、歯と口腔の健康づくりに関する基本理念を定めた「宮古市歯と口腔の健康づくり条例」を制定し、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関する施策を、総合的に推進していくこととしました。

また、平成23年3月11日に発生した東日本大震災の影響で、コミュニティや生活環境が大きく変化したことにより、こころの健康の不調や生活習慣病の発症が大きな課題となりました。平成26年度には、災害公営住宅への入居が開始されることから、被災者には再び大きな生活環境の変化が生じます。そのことは同時に、大人も子どもも、精神的かつ身体的に様々なストレスを伴い、新たな疾病の発症や悪化を招く要因になると思われます。

平成26年度からの「第2次いきいき健康宮古21プラン」においては、復興に伴い起こりうる健康課題と復興を支える次世代の健康、さらに進展する超高齢社会に備えた対策を推進し、「生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち」の実現を目指します。

第2節 計画の性格

- 1 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。
- 2 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。
- 3 行政をはじめとして家庭、地域、職場、学校、各関係団体等を市民の健康づくりの支援者として位置づけ、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。
- 4 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

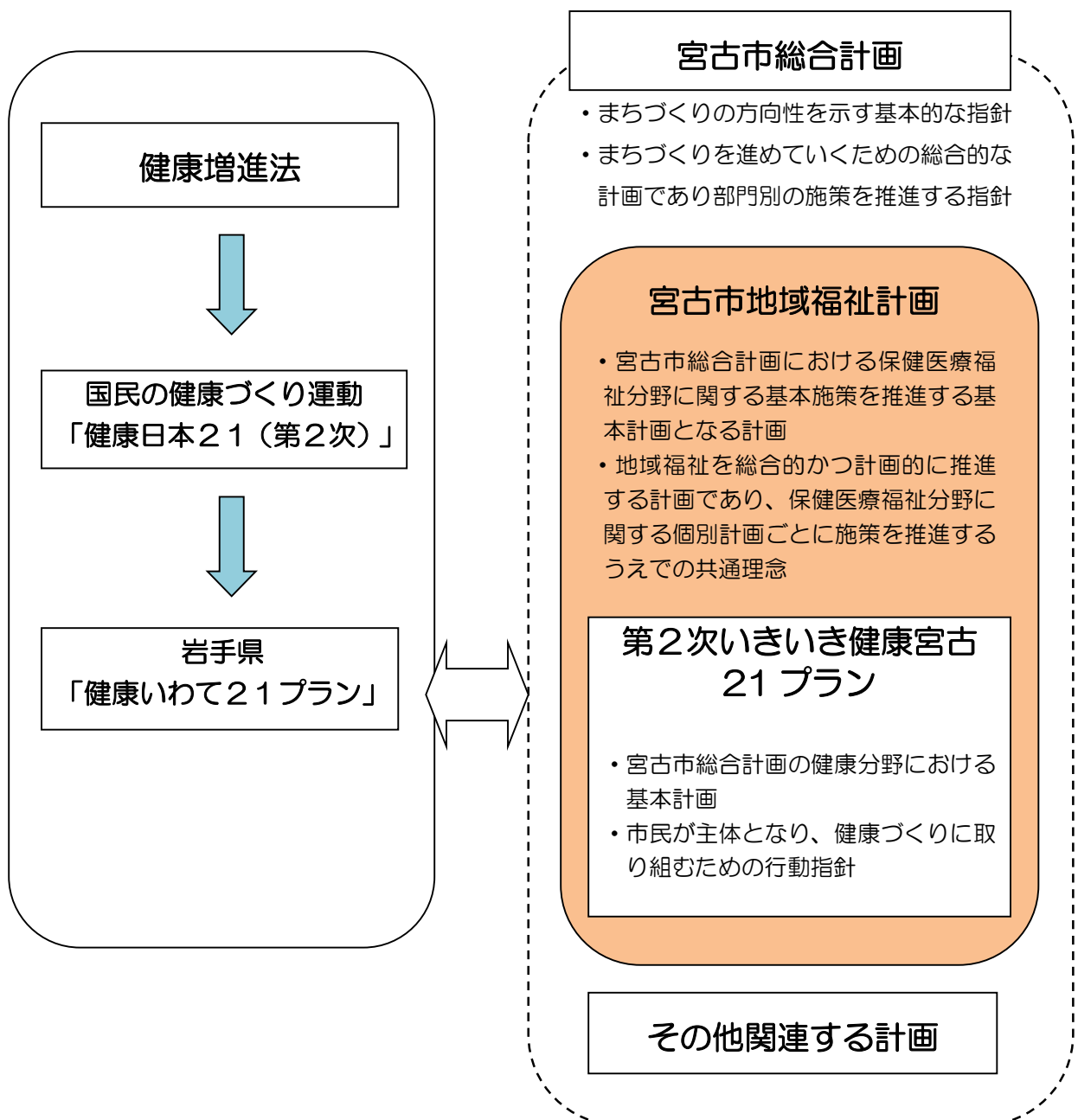
宮古市健康増進計画「第2次いきいき健康宮古21プラン」の計画期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間とします。ただし、社会情勢の変化等に対応するため、5年後の平成30年度には中間評価を、計画最終年度である平成35年度には最終評価を行い、目標数値の達成状況について確認します。

(年度)

H16～	H20～	H25～	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35
いきいき健康宮古 21プラン												
	中間評価	最終評価										
			第2次いきいき健康宮古21プラン									
							中間評価					最終評価

第4節 計画の位置づけ

「第2次いきいき健康宮古21プラン」は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。また、宮古市の将来像やまちづくりの基本的な指針を示す「宮古市総合計画」、およびその総合計画の分野別計画である地域福祉を総合的かつ計画的に推進する「宮古市地域福祉計画」の個別計画に位置づけられます。

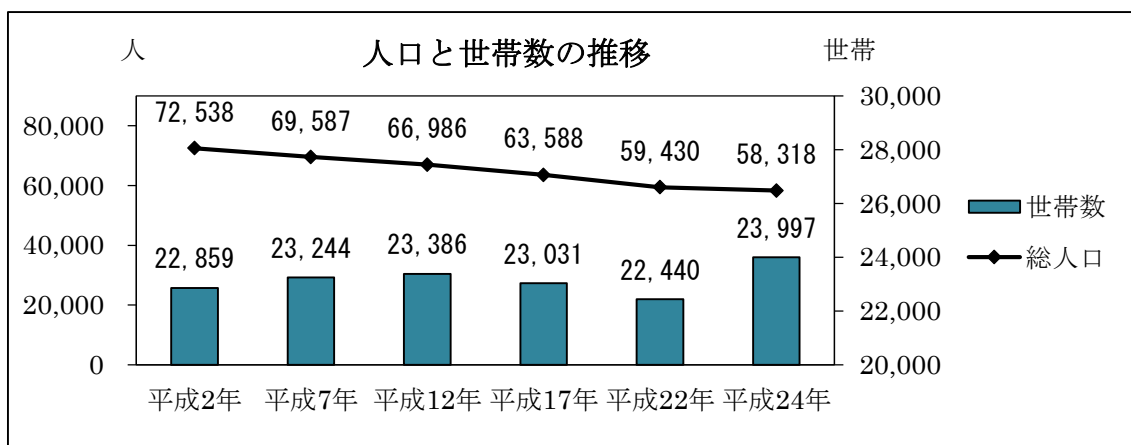


第1節 健康の状況

1 人口の状況

(1) 人口と世帯数の推移

- ・人口は年々減少し、平成24年には、58,318人となっています。一方で世帯数は、増加傾向にあります。

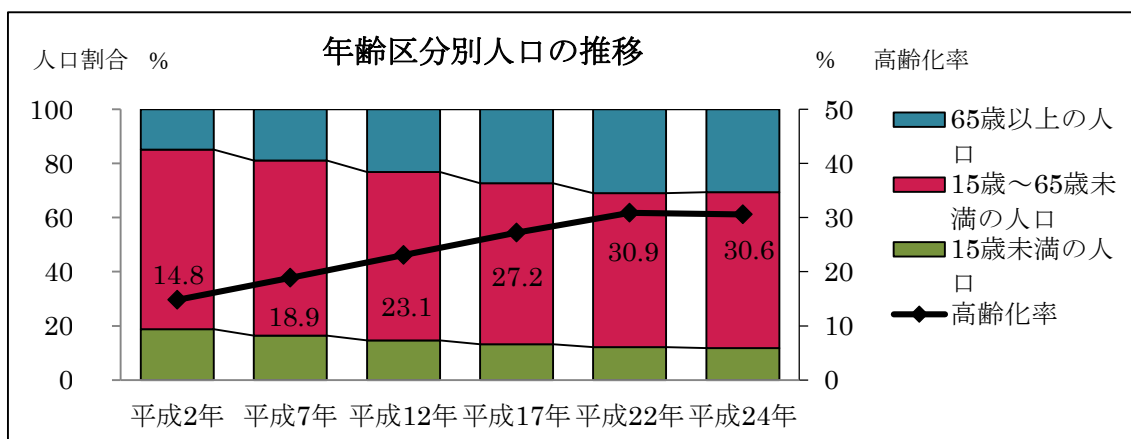


*出典：総合窓口課資料

*合併前の数値は、旧町村を合算した数値

(2) 年齢区分別人口の推移

- ・65歳未満の人口は、年々減少し、65歳以上の人口は、増加傾向から転じて、平成24年は減少しています。



*出典：総合窓口課資料

*合併前の数値は、旧町村を合算した数値

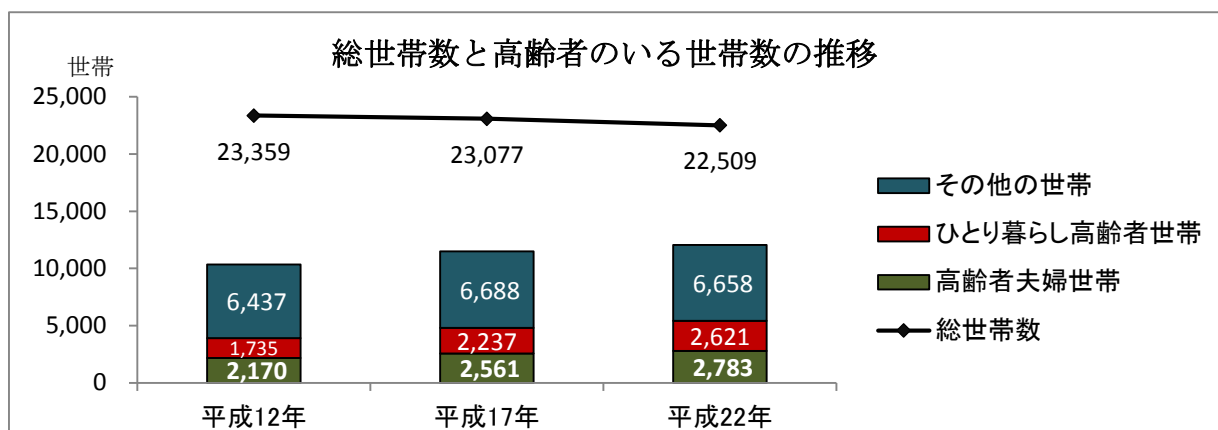
第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

2 高齢者世帯の状況

(1) 高齢者のいる世帯の推移

- ・総世帯数は減少していますが、高齢者のいる世帯は年々増加し、そのうち、その他の世帯は、平成22年に減少しましたが、ひとり暮らし高齢者世帯と高齢者夫婦世帯は増加しています。



*出典：岩手県保健福祉年報

*合併前の数値は、旧町村を合算した数値

(2) 要支援及び要介護認定者の状況

- ・要支援及び要介護認定者数は年々増加しています。

区分 介護度	平成21年3月末		平成22年3月末		平成23年3月末		平成24年3月末	
	認定者数 (人)	構成比 (%)	認定者数 (人)	構成比 (%)	認定者数 (人)	構成比 (%)	認定者数 (人)	構成比 (%)
要支援1	93	2.9	115	3.5	112	3.4	107	3.1
要支援2	162	5.0	132	4.1	135	4.1	145	4.2
要介護1	520	16.2	536	16.5	508	15.6	507	14.7
要介護2	829	25.8	854	26.3	879	27.0	986	28.7
要介護3	650	20.2	637	19.7	632	19.4	663	19.3
要介護4	506	15.8	498	15.4	508	15.6	554	16.1
要介護5	454	14.1	470	14.5	484	14.9	477	13.9
合計	3,214	100	3,242	100	3,258	100	3,439	100

*出典：介護保険課資料

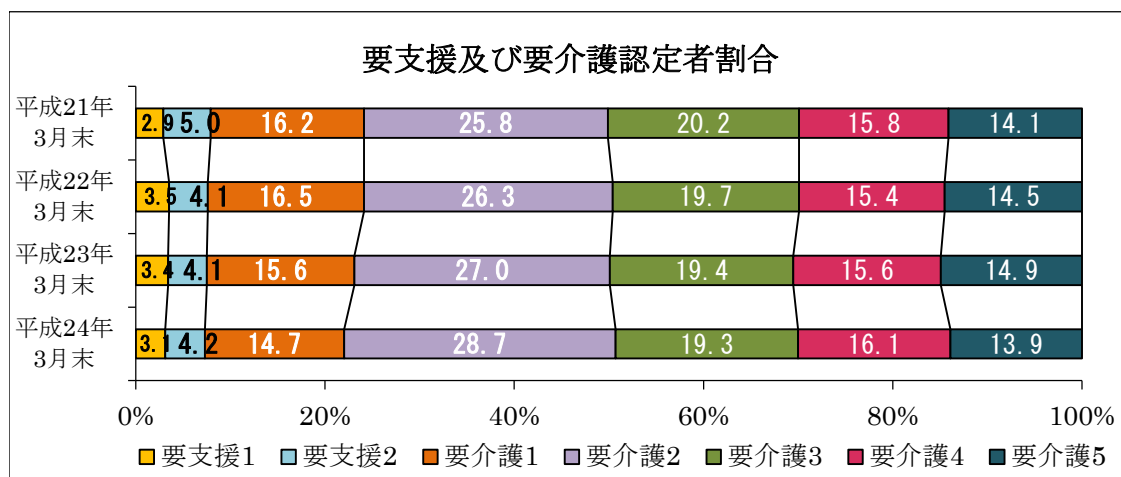
*平成21年3月末は、旧川井村を合算した数値

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

(3) 要支援及び要介護認定者割合

- ・要介護2が最も多く、ついで要介護3、要介護1の順でしたが、平成24年3月末では、要介護4が要介護1より多くなっています。



*出典：介護保険課資料

3 出生の状況

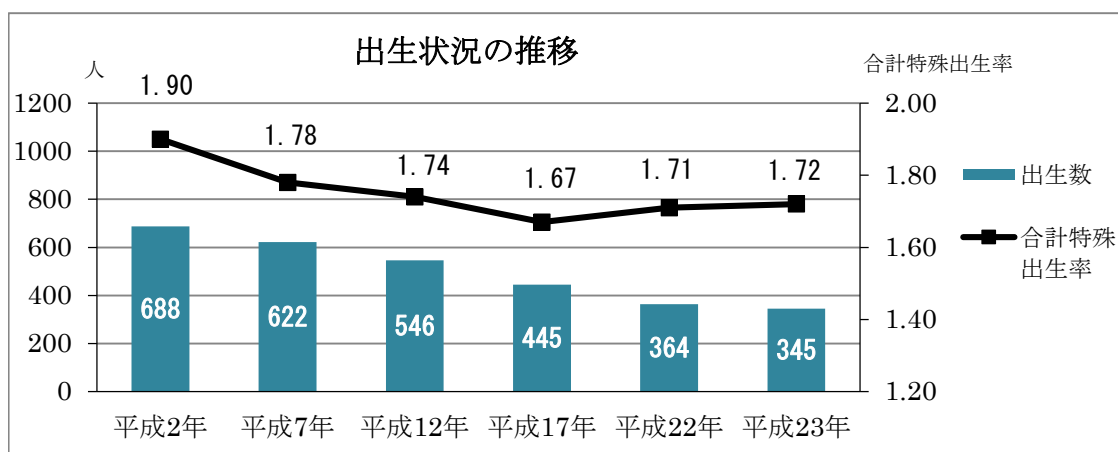
- ・出生数は、年々減少し、平成23年は345人となっています。
- ・2,500g未満の低体重児の出生数は、平成12年をピークに減少していますが、一定の範囲で増減を繰り返しています。
- ・合計特殊出生率は、平成17年まで年々減少していますが、平成22年から増加に転じています。
- ・乳児死亡数は、平成7年以降、1人と横ばい傾向です。
- ・死産数は、平成12年をピークに減少しています。
- ・周産期死亡数は、平成7年をピークに減少し、一定の範囲で増減を繰り返しています。

単位（人）

区分 年度	出生数	低体重児 出生数	合計特殊 出生率	乳児 死亡数	死産数	周産期 死亡数
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22年	364	32	1.71	1	8	1
平成23年	345	29	1.72	1	5	2

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況



*出典：岩手県保健福祉年報

*合併前の数値は、旧町村を合算した数値

4 死亡の状況

(1) 主な死亡の推移

- ・死亡総数は、年々増加し、平成23年は、東日本大震災により1,326人となっています。
- ・平成23年の悪性新生物による死亡数は213人で、平成2年の131人の1.6倍となっています。
- ・心疾患による死亡数は、増減を繰り返しつつ増加傾向にあります。
- ・脳血管疾患による死亡数は、平成7年をピークに減少しましたが、平成23年に増加しています。
- ・自殺による死亡数は、平成12年をピークに減少しています。

単位 (人)

区分 年度	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
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22年	208	149	86	89	36	17	222	807
平成23年	213	165	109	90	528	13	208	1,326

*出典：岩手県保健福祉年報

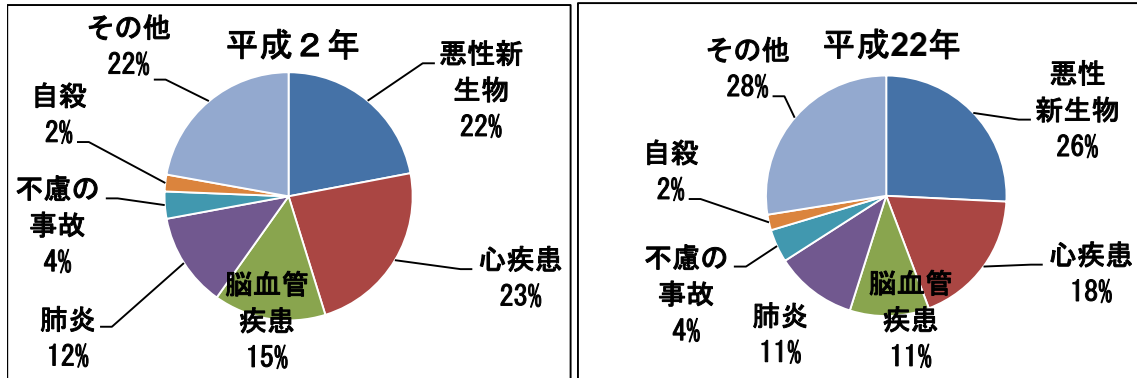
*合併前の数値は、旧町村を合算した数値

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

(2) 主要死因の比較(平成2年と平成22年)

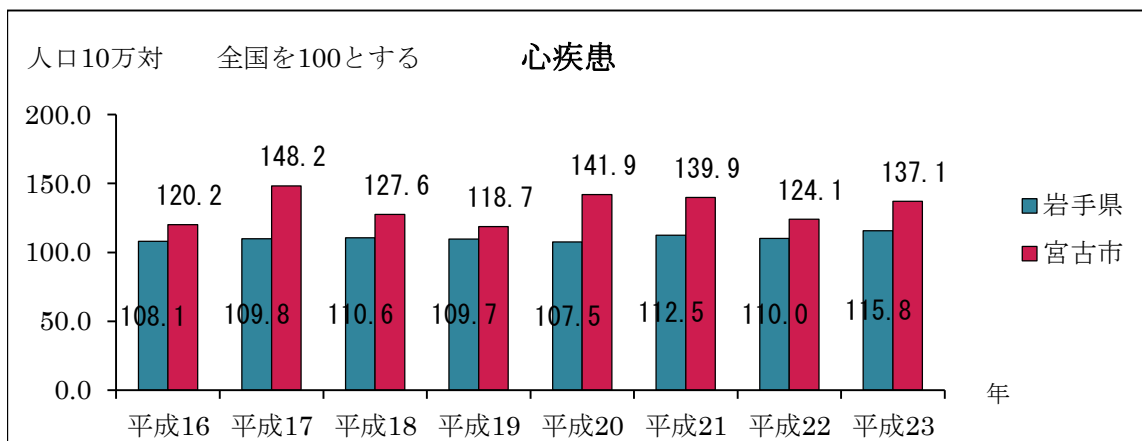
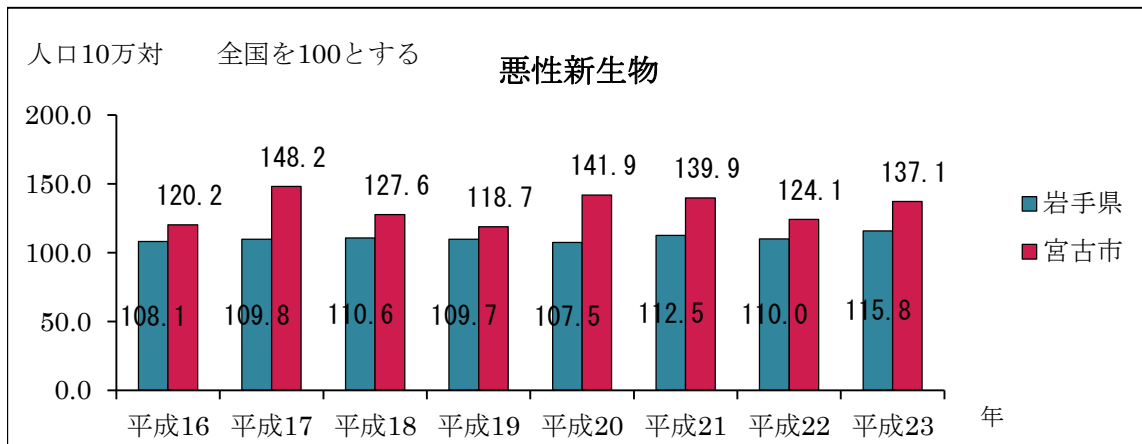
- ・主要死因の占める割合は、平成2年では全体の60%でしたが、平成22年は55%と5ポイント減少しています。



*出典：岩手県保健福祉年報

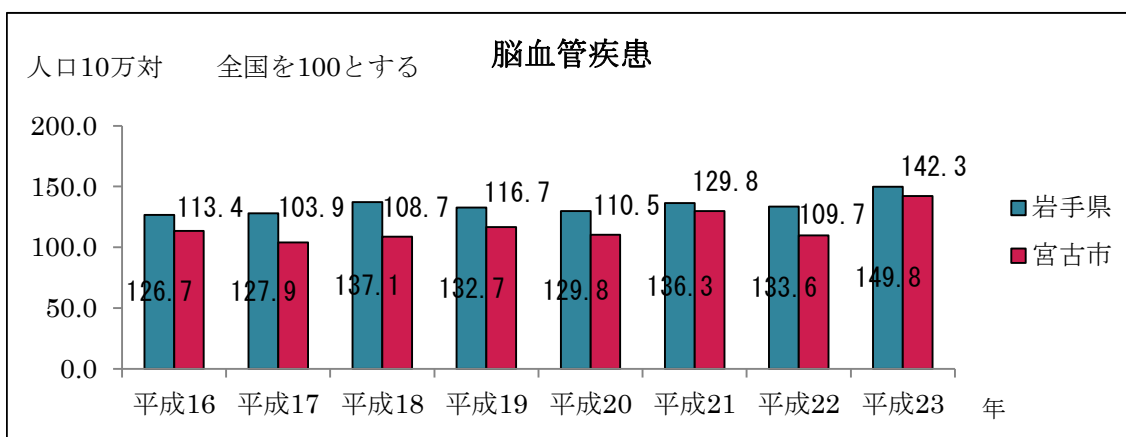
(3) 主要死因標準化死亡比

- ・悪性新生物及び心疾患の死亡率は、全国、岩手県を上回っています。
- ・脳血管疾患については、岩手県より低いですが、増加傾向にあります。



第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

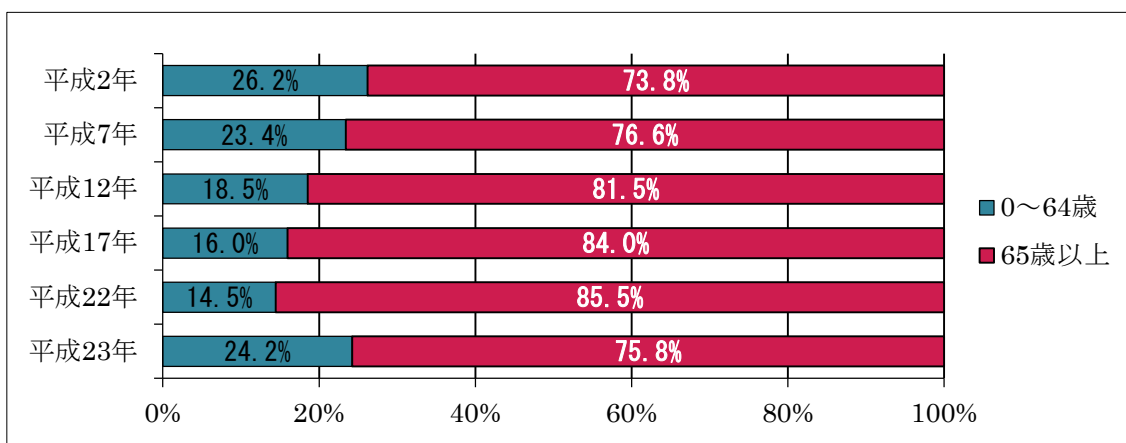


*出典：岩手県保健福祉年報

5 早世の状況

(1) 年次別 65歳未満の死亡割合

- ・総死亡数の中で65歳未満の占める割合は、平成2年は26.2%で、平成22年は14.5%と年々減少しています。平成23年は、東日本大震災による死亡により24.2%と増加しています。



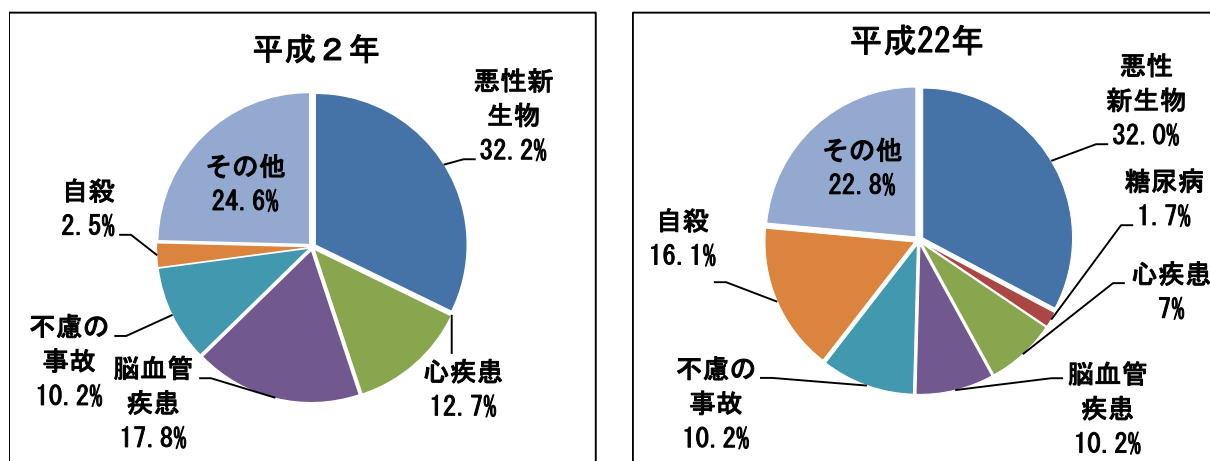
*出典：岩手県保健福祉年報

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

(2) 65歳未満の死亡内訳の比較（平成2年と平成22年）

- ・平成2年の65歳未満の悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の死亡割合は、62.7%で、平成22年は、50.9%と11.8ポイント減少しています。
- ・糖尿病の死亡割合は、増加しています。
- ・自殺の死亡割合は、増加しています。



*出典：岩手県保健福祉年報

6 平均余命の推移

- ・男性の平均余命は年々延びており、平成22年は78.2年、女性は平成17年まで延びていましたが、平成23年に0.4年短くなり84.8年です。

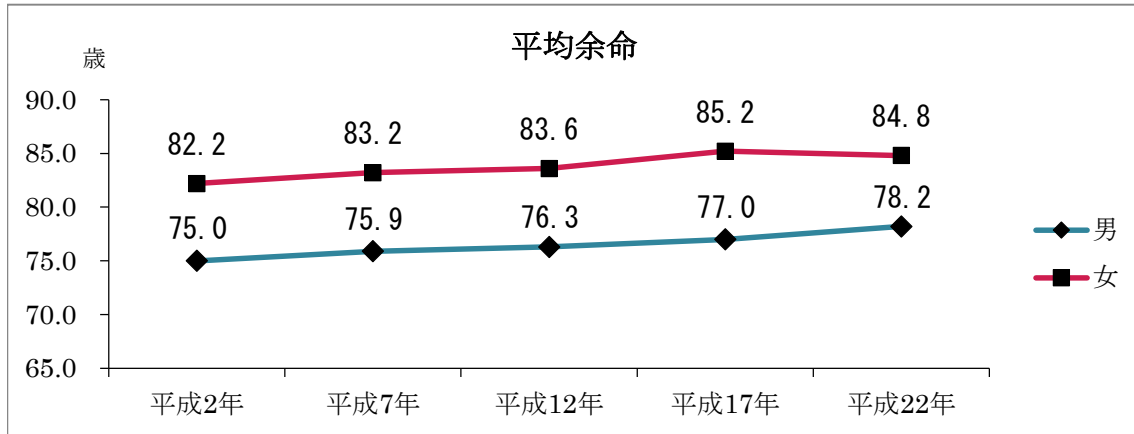
単位（年）

区分 年度	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
平成22年	78.2	-	-	-	-	84.8	-	-	-	-

*平成22年の20歳以降の数値は未発表

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

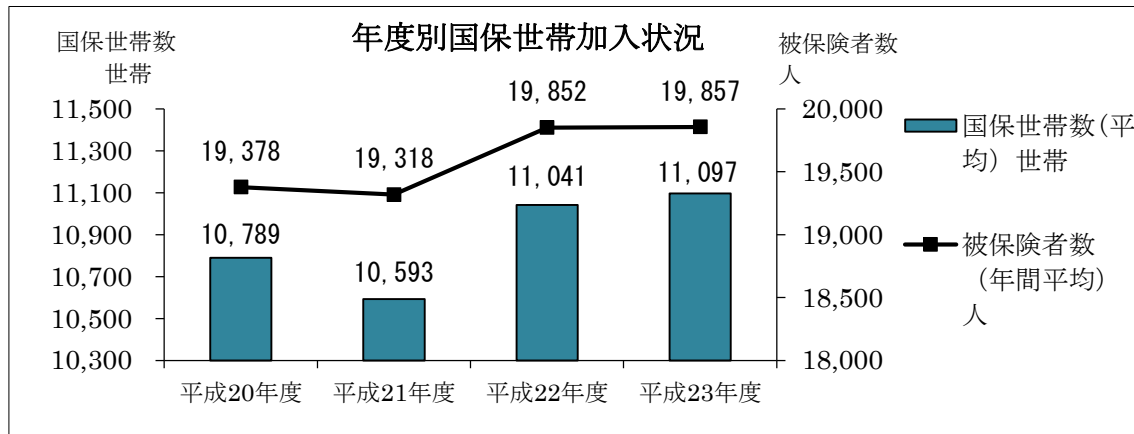


*出典：岩手県保健福祉年報

7 国民健康保険医療費の状況

(1) 国民健康保険加入状況

- ・国保世帯数、被保険者数とも、平成21年度に減少しましたが、その後、増加しています。



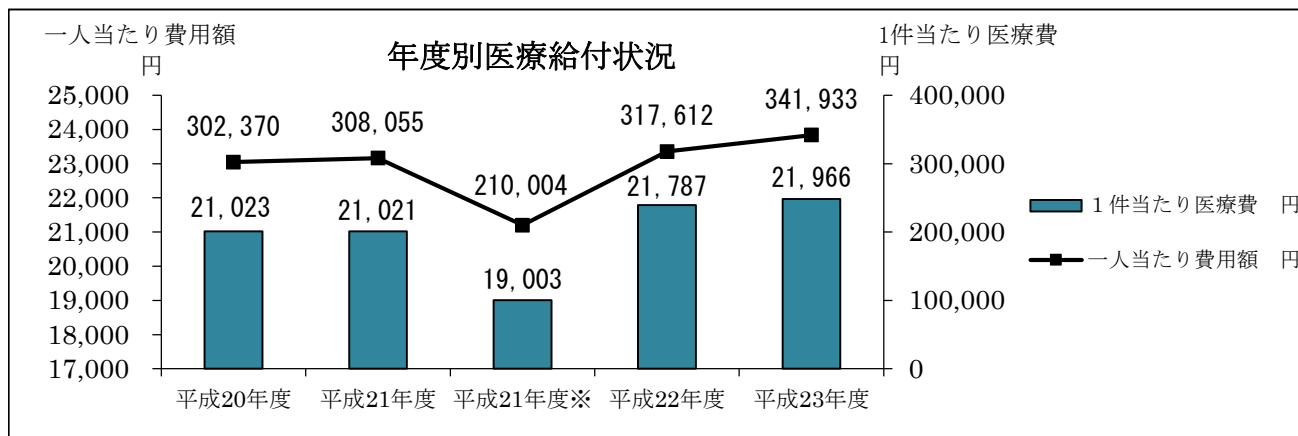
*出典：宮古市の国民健康保険

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第1節 健康の状況

(2) 医療給付状況

- ・医療給付状況は、年々増加しています。

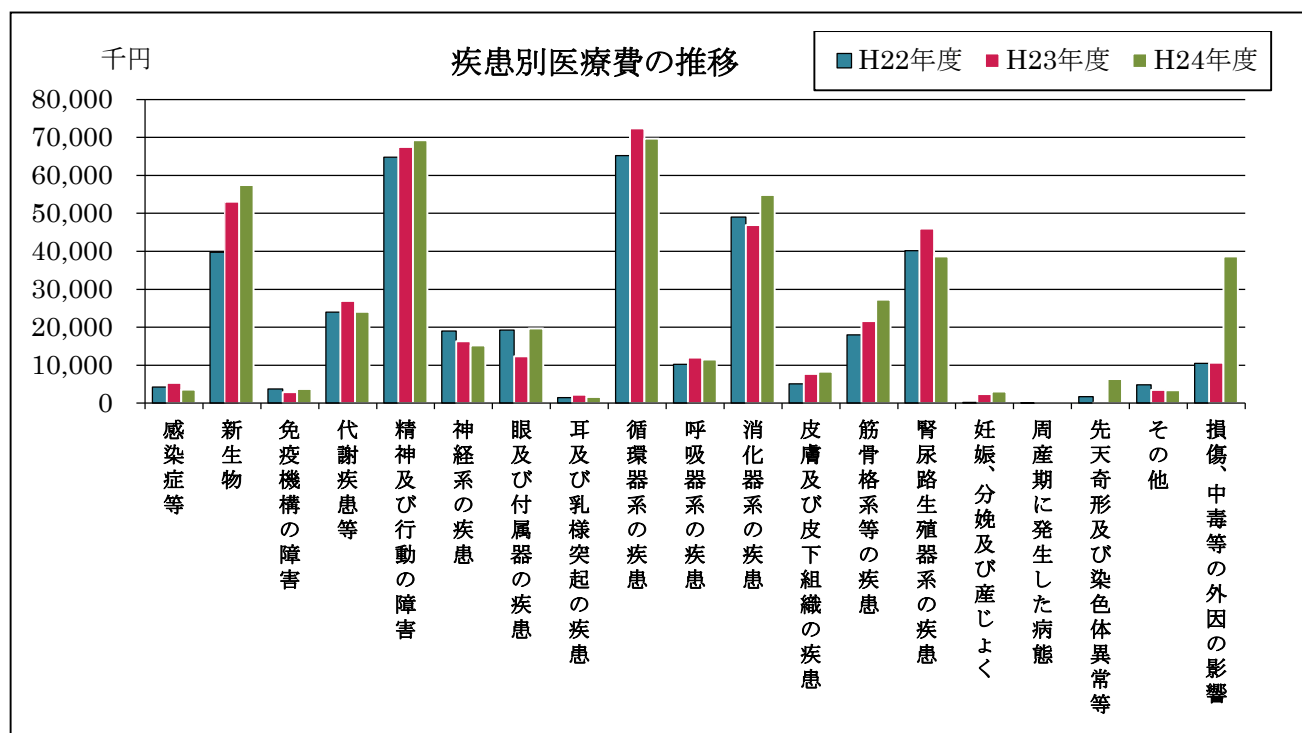


平成21年度※は、旧川井村分

*出典：宮古市の国民健康保険

(3) 疾患別医療費の推移

- ・循環器疾患が最も多く、ついで精神および行動の障害、新生物となっています。



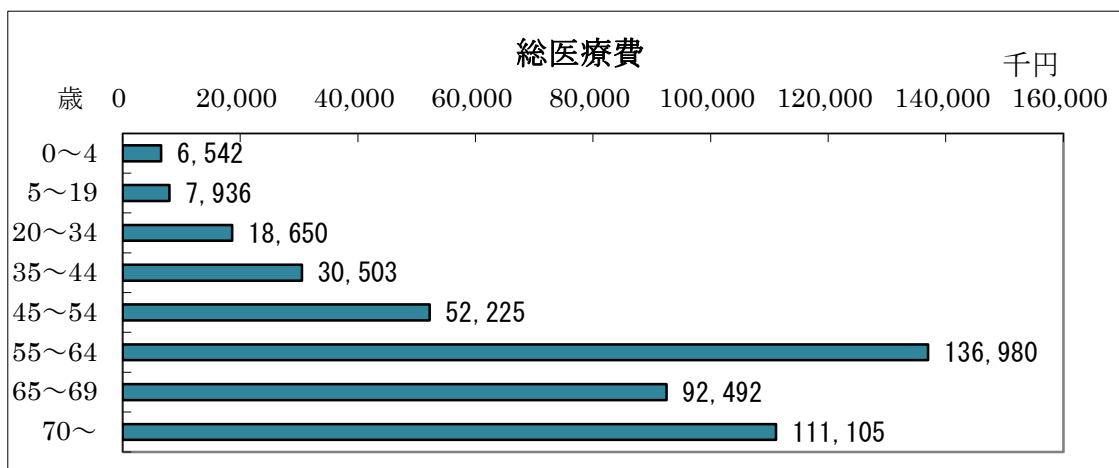
*出典：宮古市の国民健康保険

第2章 宮古市の健康の現状と課題

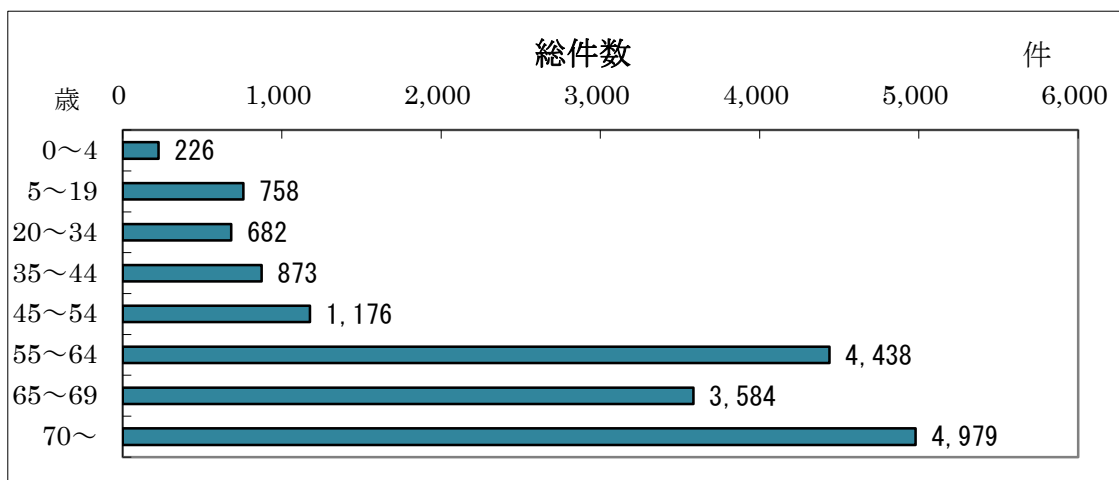
第1節 健康の状況

(4) 年齢別の総医療費と総件数（平成24年5月分）

- ・総医療費は、55歳から64歳で、総件数は、70歳以上が最も多くなっています。



*出典：宮古市の国民健康保険



*出典：宮古市の国民健康保険

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

第2節 計画の進捗状況

平成16年度から平成25年度を計画期間とする「いきいき健康宮古21プラン」について、各領域において実施してきた取り組みや各領域に掲げた取組目標55項目の評価結果に基づき、進捗状況を確認しました。

1 最終評価の概要

(1) 目標項目の到達度の判定方法

目標項目の到達度については、最新値、基準値及び目標値について、以下の表にもとづき到達度を算定し、4段階（A～D）で判定しました。

到達度	到達度の数値	内容	到達度の算定方法
A	100%以上	目標達成	①基準値よりも最新値を上げる目標である場合（最新値-基準値）/（目標値-基準値）×100
B	50%以上 100%未満	目標に対し、50%以上の達成	②基準値よりも最新値を下げる目標である場合（基準値-最新値）/（基準値-目標値）×100
C	0%超え 50%未満	目標に対し、50%未満の達成	③基準値が設定されていない場合は、中間値で算定する。
D	0%以下	後退	

*最新値は、平成24年度の実績を掲載。ただし、東日本大震災の影響により、平成24年度の実績がない場合は、平成22年度の数値を掲載。

*基準値よりも最新値を上げる目標のうち、中間評価で目標値を基準値よりも低く設定した項目は、中間値を基準値として算定する。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

(2) 各領域の判定基準

各領域の判定は、以下の表の判定基準に基づき、4段階で判定しました。

区 分	判 定 基 準
順 調	①目標項目の到達度が全て「A」または「B」である。
概ね順調	①目標項目の到達度が全て「A」または「B」が半数以上である。
やや遅れ	①目標項目の到達度で「A」または「B」が半数未満である。
遅 れ	①目標項目の到達度で「D」が半数以上である。 ②目標項目の到達度で「A」または「B」が全くない。

*県の判定基準に準ずる。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

2 各領域の項目の到達度と領域の判定

領域別では、「気軽に運動を楽しめるまち」「充実した食生活のまち」「病気を予防できるまち」「高齢者が生きがいを持って生活できるまち」で到達度が「遅れ」「やや遅れ」となっています。

領域	取組目標	到達度	領域の判定
1. 安心して子どもが産めるまち	11週以下での妊娠届け出率	A	概ね 順調
	妊婦一般健康診査受診率	A	
	妊婦歯科健康診査受診率	B	
	母親教室終了後、「不安が軽くなった」と答えた妊婦の割合	B	
	パパママ教室参加者の割合	D	
	妊婦支援率	A	
	母親教室参加者の割合（初妊婦）	D	
	食育に関心がある人の割合	B	
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	B	概ね 順調
	3歳児健康診査受診率	B	
	むし歯罹患率（1歳6か月児健康診査時）	A	
	むし歯罹患率（3歳児健康診査時）	A	
	育児教室の参加率	C	
	乳児（1歳未満）支援率	D	
	離乳食教室参加者の割合（初期コース）	D	
	離乳食教室参加者の割合（中期コース）	D	
	離乳食訪問指導	B	

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

領域	取組目標	到達度	領域の判定
2. 子どもがのびのび育つまち	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)	D	概ね 順調
	朝食を毎日摂る児の割合(3歳児健康診査時)	D	
	食育教室開催数	A	
	朝食の摂取率(小学生)	C	
	食育教室開催数	A	
	親子料理教室開催数	A	
3. 子どもが人間性豊かな親になれるまち	性教育実施校(中学校、高等学校)	A	概ね 順調
	10代の人工妊娠中絶率(女子人口千人対)	A	
	乳幼児ふれあい体験学習(中学校)	D	
	食育教室実施校(中学校)	C	
	肥満の割合(中学1年生)	A	
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	A	順調
	自殺死亡率(人口10万人対)	A	
	こころの健康づくり教室開催回数	A	
5. 運動を気軽に楽しめるまち	運動習慣のある人の割合	A	遅れ
	運動普及教室開催回数	D	
	運動普及教室参加者数	D	

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

領域	取組目標	到達度	領域の判定
6. のま ち 充 実 し た 食 生 活	朝食の摂取率（30代男性）	C	やや 遅れ
	塩味が濃いものを好む人の割合	B	
	BMI 25以上の割合	C	
	食事バランスガイド普及事業実施回数	D	
7. 病 気 を 予 防 で き る ま ち	国保特定健康診査受診率	D	やや 遅れ
	国保特定保健指導実施率	D	
	大腸がん検診受診率	C	
	乳がん検診初回受診者数	A	
	子宮頸がん検診 20歳～40歳受診率	C	
	胃がん検診初回受診者数	A	
	肺がん検診受診率	C	
	糖尿病予防教室開催回数	D	
	国保特定健診受診者の糖代謝検査有所見率	B	
	国保特定健康診査受診者の多量飲酒をする割合（男性）	D	
	国保特定健康診査受診者の喫煙率	D	
定期歯科健康診査を受けている人の割合	A		
8. を 高 齢 者 が 生 活 が い る ま ち	国保特定健診 65歳～74歳までの受診率	D	遅れ
	地域の介護予防ボランティア支援回数	D	
	定期歯科健康診査を受けている人の割合	A	
	高齢者健康教室参加者数	C	

3 各領域の評価と健康課題の概要

領域	領域の判定	課題
1. 安心して子どもが産めるまち	概ね順調	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦が安心して出産育児を迎えることができる環境が必要です。 ・食育に関心がない人の減少を目指す必要があります。
2. 子どもがのびのび育つまち	概ね順調	<ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患を持つ母親の増加や育児不安を持つ等、養育支援の必要な家庭が増加しています。 ・むし歯罹患率は減少していますが、口腔状況の維持が必要です。 ・生活リズムの乱れ（おやつの時間が決まっていない）と欠食や菓子類の過剰摂取がみられます。 ・朝食欠食の減少とバランスよく食べる児童が増加するよう啓発普及が必要です。
3. 子どもが人間性豊かな親になれるまち	概ね順調	<ul style="list-style-type: none"> ・ふれあい体験学習の実施が困難です。 ・生活リズムの乱れや欠食の健康への影響など食に関する正しい情報が入手できる環境づくりが必要です。
4. 自分らしく生きるまち	順調	<ul style="list-style-type: none"> ・震災により、こころの健康の不調が懸念されます。引き続き、ハイリスク者を早期に発見し、必要な支援につながる体制づくりが必要です。 ・子どものこころの健康を育む社会環境づくりが必要です。
5. 運動を気軽に楽しめるまち	遅れ	<ul style="list-style-type: none"> ・気軽に運動できる環境づくりが必要です。 ・年代に合わせた運動習慣や身体活動量などの知識を普及する必要があります。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

領域	領域の判定	課題
6. 充実した食生活のまち	やや遅れ	<ul style="list-style-type: none"> ・震災の影響による朝食の摂取率の低下などの課題があります。規則正しい食生活習慣やバランス食の推進など望ましい食生活の普及啓発が必要です。
7. 病気を予防できるまち	やや遅れ	<ul style="list-style-type: none"> ・各種がん検診や国保特定健康診査受診率の向上を図る必要があります。 ・生活習慣病予防に取り組める環境づくりが必要です。 ・喫煙や多量飲酒に関する正しい知識の普及が必要です。 ・歯や口腔に関する意識の向上を図る必要があります。
8. 高齢者が生きがいを持って生活できるまち	遅れ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査の受診率の向上を図る必要があります。 ・高齢者が自ら健康づくりに取り組める環境づくりが必要です。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

4 各領域の評価結果

1 安心して子どもが産めるまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①11週以下での妊娠届け出率	54.4%	70.8%	86.4%	75.0% 以上	A
②妊婦一般健康診査受診率	89.7%	97.6%	99.7%	98.0% 以上	A
③妊婦歯科健康診査受診率	42.9%	43.7%	46.7%	50.0% 以上	B
④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%	97.4%	98.0% 以上	B
⑤パパママ教室参加者の割合	23.0%	28.2%	14.1% (平成22年度)	35.0% 以上	D
⑥妊婦支援率*	47.0%	100%	100%	100%	A
⑦母親教室参加者の割合（初妊婦）	39.9%	23.5%	14.1% (平成22年度)	30.0% 以上	D
⑧食育に関心がある人の割合	-	69.8%	85.2%	90.0% 以上	B

*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

評価区分		項目数
A	100%以上	3
B	50%以上 100%未満	3
C	0%超え 50%未満	0
D	0%以下	2

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

評価の概要

「安心して子どもが産めるまち」では、8目標を設定しました。そのうち、震災後実施を見合わせている事業は、平成22年度実績を最新値として評価しました。6目標が「A」または「B」の評価で、2目標が「D」の評価でしたので、この領域は「概ね順調」と判定しました。

①について

11週以下での妊娠届出率は、医療機関や広報等による周知で、目標値を大きく上回りました。

②について

妊娠期に定期的な健康管理を行うため、無料で14回の妊婦一般健康診査を受診できるよう、妊婦一般健康診査事業の充実を図りました。今後も健康管理の必要性についての啓発を行います。

③について

平成21年度51.8%、平成22年度38.3%、平成23年度46.8%と横ばいで、目標値に達しませんでした。

母子健康手帳交付時には、自分と子どもの歯や口腔内の健康についての知識を普及し、妊婦歯科健康診査の必要性について啓発を行います。

④について

平成24年度は助産師会の協力で、母親教室とパパママ教室を合わせた内容で実施しました。実施後のアンケートでは、出産に向けての不安が軽減されたと回答した妊婦の割合が目標値を上回っています。

⑤について

東日本大震災後は、事業実施が困難となり休止しましたが、平成24年度からハロー赤ちゃん教室で夫婦参加の機会を提供しています。

⑥について

東日本大震災後は、妊婦教室の開催ができませんでしたが、母子健康手帳交付時に個々の妊婦に合わせ、丁寧に相談や指導を行いました。さらに支援が必要な妊婦に対し、関係機関と連携を図り、継続して支援を行っています。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

⑦、⑧について

母親教室は、東日本大震災後は出産や産後の赤ちゃんのケアを中心とした内容を実施しました。妊娠中の栄養については、母子健康手帳交付時に個別に対応しました。

食育に関心がある人の割合は、平成20年の69.8%から15.4ポイント上昇し85.2%になりました。健康への関心度が高まっていることが伺われ、子どもの適正な食生活の実践に結びついていくと考えています。



妊婦教室



ハロー赤ちゃん教室での沐浴体験学習

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

2 子どもがのびのび育つまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
① 1歳6か月児健康診査受診率	95.0%	96.2%	97.2%	98.0% 以上	B
② 3歳児健康診査受診率	91.2%	96.2%	97.0%	98.0% 以上	B
③ むし歯罹患率 (1歳6か月児健康診査時)	2.4%	2.1%	2.0%	2.0% 以下	A
④ むし歯罹患率 (3歳児健康診査時)	32.8%	30.1%	14.1%	30.0% 以下	A
⑤ 育児教室の参加率	15.4%	16.7%	16.2%	25.0% 以上	C
⑥ 乳児(1歳未満)支援率*	96.1%	100%	87.4%	100%	D
⑦ 離乳食教室参加者の割合 (初期コース)	12.1%	16.7%	10.5% <small>(平成22年度)</small>	25.0% 以上	D
⑧ 離乳食教室参加者の割合 (中期コース)	99.0%	99.0%	92.9% <small>(平成22年度)</small>	99.0% 以上	D
⑨ 離乳食訪問指導	24件	17件	23件	20件	B
⑩ 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%	61.4%	70.0% 以上	D
⑪ 朝食を毎日摂る児の割合 (3歳児健康診査時)	85.9%	96.5%	91.0%	97.0% 以上	D
⑫ 食育教室開催数(幼児期)	5回	7回	30回	10回	A
⑬ 朝食の摂取率(小学生)	-	92.8% <small>(平成18年度)</small>	93.8%	96.0% 以上	C
⑭ 食育教室開催数(学童期)	9回	17回	26回	22回	A
⑮ 親子料理教室開催数	2回	5回	10回	8回	A

*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

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

評価区分		項目数
A	100%以上	5
B	50%以上 100%未満	3
C	0%超え 50%未満	2
D	0%以下	5

評価の概要

「子どもがのびのびと育つまち」では、15 目標を設定しました。「A」または「B」が半数以上でしたので、この領域は「概ね順調」と判定しました。

①、②について

基準値より増加していますが、目標値に到達していません。

就業している母親が多く、忙しいことを理由に受診しない人がいます。保護者に対し健康診査の重要性について、早期から理解していただくよう啓発していく必要があります。また、未受診者への受診勧奨を行うとともに、3 歳児健康診査未受診者全員の状況把握を継続して実施していきます。

③、④について

1 歳児から 3 歳児まで 6 か月毎の歯科健康診査やフッ化物歯面塗布事業、8020 運動推進事業の歯みがきボランティア（みんなの歯を磨き隊）や表彰事業等、切れ目のない歯科保健事業を展開することにより、目標値を達成することができました。

今後さらに一生を通じた歯と口腔の健康を維持するために、事業を継続して実施していきます。

⑤について

育児教室の参加率は横ばいの状況です。

子育て支援センターの事業やすくすくランドおよび赤ちゃんサロン等、関係機関でも育児教室が開催され、個々の希望に合った各教室を選択して参加しています。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

⑥について

集団で実施していた乳児健康診査が個別健康診査へ移行したことや東日本大震災後来所相談のできる環境が整わず、乳児訪問を中心とした支援となり、支援率は低下しました。

⑦、⑧について

離乳食教室については、東日本大震災後は事業実施が困難となり休止しましたが、乳児訪問の際に離乳食初期指導を行い、7か月児には電話による離乳食中期指導を行いました。今後も離乳食の不安が解消され、適正に進めることができるように支援します。

⑨について

離乳食訪問指導は基準値を下回りましたが、指導の必要性のある乳児に訪問しています。今後も継続して、哺乳と離乳食の適正な進め方についての指導を行います。

⑩、⑪について

おやつ時間が決まっている児の割合等が減少している要因としては、東日本大震災以降の生活環境の変化と欠食や菓子類の過剰摂取等の食生活の乱れが影響していると考えられます。幼児健康診査や各種教室の機会を捉えて適正摂取に向け、継続した普及啓発を行います。

⑫について

おやつ教室や幼児食教室、依頼事業等について食生活改善推進員協議会の協力を得ながら実施し、目標値を越えています。今後も食体験や適正なおやつについての理解を深める機会として継続していきます。

⑬について

朝食の摂取率については、中間値を1.0ポイント上回っておりますが、目標値には到達しませんでした。その要因としては、欠食理由のうち「寝坊して」が37.6%、「食べたくない」が35.3%、「朝食ができていない」が11.8%あったことから、夜更かしや学校外活動の多様化等による生活リズムの乱れ、食への意識の低さ等が考えられます。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

⑭、⑮について

食育教室等の開催数については、目標値を達成しています。食べる事の大切さを伝えるとともに、調理体験の機会として、今後も継続していきます。



1歳6か月児健康診査での歯科保健指導



2歳6か月児健康相談での身体計測

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

3 子どもが人間性豊かな親になれるまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①性教育実施校 (中学校、高等学校)	6校	12校	17校	17校	A
②10代の人工妊娠中絶率 (女子人口千人対)	9.2%	4.4%	2.4% <small>(平成23年度)</small>	減少	A
③乳幼児ふれあい体験学習 (中学校)	8校	8校	7校 <small>(平成22年度)</small>	12校	D
④食育教室実施校(中学校)	6校	6校	8校	12校	C
⑤肥満の割合(中学1年生)	-	19.7% <small>(平成19年度)</small>	12.1%	15.5% 以下	A

評価区分		項目数
A	100%以上	3
B	50%以上 100%未満	0
C	0%超え 50%未満	1
D	0%以下	1

評価の概要

「子どもが人間性豊かな親になれるまち」では、5目標を設定しました。そのうち、震災後実施を見合わせている事業は、平成22年度実績を最新値として評価しました。

「A」または「B」が半数以上でしたので、この領域は「概ね順調」と判定しました。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

①について

子ども達が将来、人間性豊かな親になるためには、命の大切さ、母性・父性を育てることが大切であり、今後も学校と連携して実施していきます。

また、独自で性教育に取り組んでいる学校もあります。

②について

10代の人工妊娠中絶率は全国的に減少しています。岩手県の人工妊娠中絶率5.0より低い数値になっています。

③について

乳幼児ふれあい体験学習は、東日本大震災後は実施していませんが、各中学校で体験学習として保育所での実習を行っています。

家庭や学校および保育所など関係機関と連携を図り、子ども達が人間性豊かに育つ環境作りを行うことが重要です。

④について

食育教室実施校については、基準値を2校上回りましたが、目標値に到達できませんでした。その要因としては、事業の周知不足や中学校との連携不足が考えられ、今後、学校と連携して実施していきます。

⑤について

中学1年生の肥満の割合については減少しており、目標値に到達しています。適正な食事摂取について今後も普及啓発を行います。



第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

4 自分らしく生きるまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①毎日の生活に充実感がある人の割合	72.7% <small>(平成18年度)</small>	84.7%	73.8%	増加	A
②自殺死亡率（人口10万人対）	26.6	31.3	22.4 <small>(平成23年度)</small>	28.2 以下	A
③こころの健康づくり教室開催回数	12回	19回	67回	15回	A

評価区分		項目数
A	100%以上	3
B	50%以上 100%未満	0
C	0%超え 50%未満	0
D	0%以下	0

評価の概要

「自分らしく生きるまち」では、3目標を設定しました。目標すべて「A」でしたので、この領域は「順調」と判定しました。

①について

毎日の生活に充実感がある人の割合は、基準値より増加しました。

②について

自殺死亡率は22.4と目標値に到達しました。被災された方に対しては全戸訪問を実施し、心身の健康状態の把握に努めました。支援が必要な方には、保健師および宮古地域こころのケアセンターの医師、心理士等が個別に対応しました。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

③について

健康教室の開催回数は67回と目標値を大きく上回る結果となりました。

東日本大震災後は、こころのケアを重点に取り組んできました。仮設住宅集会所のほか、被災していない地域においては公民館等を活用し、こころの健康づくり教室を実施しました。また、相談窓口の周知を行い、誰でも気軽に相談できる体制づくりに取り組みました。

今後もこころの健康が保たれるよう、相談窓口の周知やこころの健康づくりの普及啓発を行います。

あなたと大切な人の「こころの健康」を守るために

毎日「緊張やイライラが抜けない」、「眠れない」、「人と接することがおっくう」、「なぜかわからないが不安」、など色々な悩みや苦しい気持ちが長く続くことはありませんか？
苦しい気持ちが長く続くと、普段の生活や仕事にも大きな影響を与えることとなります。
早め気づいて、早めに手当てすることが必要です。

今の気持ちはどうなっていますか

➡

このような気持ちでこころがいっぱいになってませんか？

ゆううつ	不安	怒り	罪悪感	羞恥
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	うんざり	構った	パニック	不満
神経質	怖い	失望	焦り	屈辱

当てはまる方へ「こころが、苦しくなっていますか？」

こころの手当てが必要です

➡

変えてみよう

① まずは、深呼吸
⇒おなかをふくらませるように大きく息を吸って、口をすぼまながらゆっくりはく（これを3回～5回/毎日1回以上）

② 考え方のくせに気づく
⇒こんな考え方をしていますか？
・「失敗するかも・・・」「遅刻したらどうしよう・・・」
（否定の先読み）
・「今回もまた、自分が～したから、だめだったんだ・・・」
（深読み）
・「返事が無いのは、嫌いな～だからに違いない・・・」
（思い込み）
・「○○とは、こうあるべきだ。」「絶対～しなければ・・・」

「できることから、変えてみましょう」
・「先読み」、「深読み」、「思い込み」は、自分を追い込みやすく、現実的でないことも多いものです。
・良くない思いが浮かんできたら、「いや、そうではないかもしれない。」という可能性も、つぎに考えてみましょう。
・また、「～するべきだ」「～しなければ」が口癖の方は、ストレスがたまりやすいため、「～したい」に言い換えてみましょう。

③ 不安な考えが出てくるときは ⇒ 普段から「美しい」と思うものを見る、想像する、香りを嗅ぐなどしてみましょう
すぐに出来ないときは、ゆったりした音楽を聴きながら、目を閉じて、頭に浮かぶ考えを「良い」「悪い」と思わず、「ただ感じよう」
不安な気持ちを、信頼できる家族や友人・知人に打ち明けてみましょう。（公的相談機関も活用しましょう）
④ 眠れない日が続くとき ⇒ まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
寝酒は、眠りが浅く夜中目をさますやすく、飲まないとな眠れなくなる恐れがあります。

宮古市

☎

迷ったら…相談して下さい

☎

相談窓口	電話番号	受付時間
宮古保健センター	64-0111	月～金 8:30～17:00
田老保健センター	87-2975	
新里保健センター	72-3500	
川井保健センター	76-2036	
岩手県宮古保健所	64-2218	
宮古地域こころのケアセンター （震災こころの相談室）	62-1077 （受付番号）	月～金 9:30～15:30
岩手県精神保健福祉センター	019-622-6955	月～金 9:00～16:30
こころの電話相談（専用ダイヤル）	019-622-6955	
盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
自殺予防いのちの電話	0120-738-556 （フリーダイヤル無料）	毎月10日 8:00～翌日 8:00（24時間）

【お知らせ】平成25年4月から、宮古保健センターは以下の場所となります。

こころの健康づくり普及啓発リーフレット

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

5 運動が気軽に楽しめるまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①運動習慣のある人の割合	36.5%	33.4%	49.7%	40.0% 以上	A
②運動普及教室開催回数	178回	154回	126回	160回	D
③運動普及教室参加者数	2,865 人	2,274 人	1,285 人	2,500 人以上	D

評価区分		項目数
A	100%以上	1
B	50%以上 100%未満	0
C	0%超え 50%未満	0
D	0%以下	2

評価の概要

「運動が気軽に楽しめるまち」では、3目標を設定しました。「D」が半数以上でしたので、この領域は「遅れ」と判定しました。

①について

運動習慣のある人の割合は、中間値で基準値を下回りましたが、平成23年度47.6%、平成24年度49.7%と増加し、目標値を上回りました。

②、③について

運動普及教室開催回数および運動普及教室参加者数は、運動教室の会場であるタラソテラピーが被災したことにより、地域の公民館等を利用して実施してきましたが、回数、参加者数とも目標に達しませんでした。事業活動回数は減少しましたが、運動習慣がある人の割合に減少が見られなかったのは、従来の運動普及活動のほか、メタボリックシンドローム予防のための運動普及活動の成果と思われます。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

6 充実した食生活のまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①朝食の摂取率（30代男性）	72.5%	80.3%	73.2%	85.0%以上	C
②塩味が濃いものを好む人の割合	33.2% <small>(平成18年度)</small>	30.0%	28.6%	25.0%以下	B
③BMI 25以上の割合	34.2%	34.6%	31.5%	25.0%以下	C
④食事バランスガイド普及事業実施回数	-	14回	1回	14回	D

評価区分		項目数
A	100%以上	0
B	50%以上 100%未満	1
C	0%超え 50%未満	2
D	0%以下	1

評価の概要

「充実した食生活のまち」では、4目標を設定しました。「A」または「B」が半数未満でしたので、この領域は「やや遅れ」と判定しました。

①について

朝食の摂取率が下がった一因として、東日本大震災により食事環境が変化したことが考えられます。欠食理由として、勤務状況によりやむを得ない事情のもの、元々の生活リズムの乱れからくるもの、学生の頃から朝食を食べる習慣がないことなどがあげられています。健康を保ち、生活習慣病を予防するためにも朝食摂取の大切さについて、機会を捉えて普及啓発を行い、適正な食事摂取ができるよう取り組んでいきます。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

②について

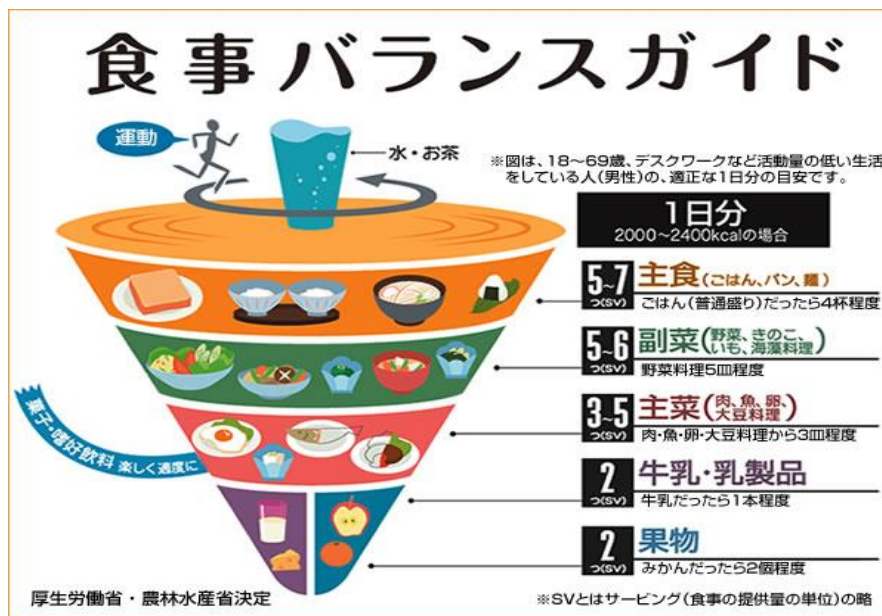
塩味が濃いものを好む人の割合は、年々減少しているものの目標値には到達しませんでした。地域の公民館、集会所などを活用し、減塩の重要性を普及啓発してきました。今後も高血圧予防として減塩の普及啓発を行います。

③について

基準値より減少傾向にありますが、目標値には達していません。国保特定保健指導や栄養教室等を通して、望ましい食生活や運動習慣の定着により肥満を解消し、メタボリックシンドロームを予防できるよう、今後も取り組みます。

④について

東日本大震災の影響により、集団健康教室の実施が困難になったことから、訪問による個別指導を行いました。また、イベント開催時には、食事バランスガイドを活用した食事の摂り方について普及啓発を行いました。生活習慣病予防において、バランスの良い食事の摂取は重要であることから、今後も積極的な普及啓発を行います。



第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

7 病気を予防できるまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①国保特定健康診査受診率	-	39.4%	37.6%	65.0% 以上	D
②国保特定保健指導実施率	-	6.7%	8.2%	45.0% 以上	D
③大腸がん検診受診率	17.7%	19.2%	21.4%	50.0% 以上	C
④乳がん検診初回受診者数	56人	484人	359人	増加	A
⑤子宮頸がん検診 20歳～40歳受診率	15.3%	16.9%	27.3%	50.0% 以上	C
⑥胃がん検診初回受診者数	136人	320人	335人	増加	A
⑦肺がん検診受診率	12.5%	16.4%	24.7%	50.0% 以上	C
⑧糖尿病予防教室開催回数	81回	78回	43回	65回	D
⑨国保特定健康診査受診者の糖代謝検査有所見率	19.9%	17.0%	14.9%	12.0% 以下	B
⑩国保特定健康診査受診者の多量飲酒をする人の割合(男性)*	-	1.6%	2.3%	減少	D
⑪国保特定健康診査受診者の喫煙率*	-	12.1%	12.1%	10.0% 以下	D
⑫定期歯科健康診査を受けている人	29.8% (平成18年度)	31.7%	39.2%	35.0% 以上	A

*⑩⑪については、宮古市特定健康診査質問票集計のデータ

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

評価区分		項目数
A	100%以上	3
B	50%以上 100%未満	1
C	0%超え 50%未満	3
D	0%以下	5

評価の概要

「病気を予防できるまち」では、12目標を設定しました。「A」または「B」が半数未満でしたので、この領域は「やや遅れ」と判定しました。

①、②について

国保特定健康診査の受診率については、平成21年度42.9%、平成22年度41.4%でしたが、平成23年度は、東日本大震災の影響により24%まで減少、平成24年度に37.6%まで回復しましたが、目標値には到達できませんでした。

国保特定保健指導の実施率は、平成21年度15%、平成22年度は東日本大震災の影響で最終評価が困難となりました。平成23年度は実施せず、平成24年度に再開しました。実施率8.2%と目標値を大きく下回りました。

生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームの予防は重要であることから、特定健康診査の受診の必要性および特定保健指導の意義について積極的に普及啓発を行います。

③、④、⑤、⑥、⑦について

各検診受診率は、基準値より高い数値になっていますが、目標値には到達できませんでした。受診を継続してもらうために保健推進委員による啓発活動のほか、前年度、前々年度受診された方に対し個別通知を行いました。また、子宮頸がん検診・大腸がん検診については、がん検診推進事業（一定年齢への無料クーポン配布）を実施し、受診勧奨に努めてきました。今後も検診の必要性を啓発し、受診率向上に努めます。

⑧について

東日本大震災の影響により、教室開催回数は減少しましたが、訪問等で糖尿病予防や受診の必要性等について個別に指導しました。震災の影響で生活環境が変化したことにより、生活習慣病の発症が懸念されています。今後も生活習

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

慣病発症予防と重症化予防事業の一環として、積極的に知識の普及啓発を行います。

⑨について

糖代謝検査有所見者率は年々減少していますが、目標値に到達しませんでした。健診の結果、生活習慣改善が必要な方や受診が必要な方に対し、個別指導を実施しました。今後も健康診査の個別事後指導を行います。

⑩、⑪について

国保特定保健指導対象者に対し、適正飲酒、禁煙について普及啓発してきましたが、多量飲酒する男性の割合は基準値より増加し、喫煙率は、基準値と同じ数値で、どちらも目標値に到達しませんでした。喫煙、飲酒は、様々な疾患のハイリスク要因になることから、従来の啓発方法に加え個別指導も実施するなど事業内容の充実を図ります。

⑫について

定期歯科健康診査を受けている人の割合は、39.2%と目標値を上回りました。健康相談、健康教室等で、歯の定期健康診査の必要性について啓発してきた成果が表れています。今後さらなる意識の向上を図るために、歯科健康診査等の充実を図ります。



国保特定保健指導

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

8 高齢者が生きがいを持って生活できるまち

目標の到達度状況

取組目標	基準値	中間値	最新値	目標値	到達度
①国保特定健康診査（65歳～74歳）の受診率	-	50.6%	49.2%	65.0%以上	D
②地域の介護予防ボランティア支援回数	35回	53回	33回	60回	D
③定期歯科健康診査を受けている人の割合	29.8% <small>(平成18年度)</small>	31.7%	39.2%	35.0%以上	A
④高齢者健康教室参加者数	2,282人	5,568人	3,784人	6,000人以上	C

評価区分		項目数
A	100%以上	1
B	50%以上 100%未満	0
C	0%超え 50%未満	1
D	0%以下	2

評価の概要

「高齢者が生きがいを持って生活できるまち」では、4目標を設定しました。「D」が半数でしたので、この領域は「遅れ」と判定しました。

① について

国保特定健康診査は、中間値で50.6%でしたが、東日本大震災の影響により、平成23年度は32.8%に下降しました。平成24年度は、目標値65%には達していませんが、49.2%と増加傾向にあります。年代別では、65歳～69歳の受診率45.7%に比して、70～74歳の受診率は52.6%であり、年齢とともに健康への関心度が高まっていることがうかがわれます。今後も自らの健康管理の手立てとして、健康診査の必要性を周知し、受診勧奨に努めます。

第2章 宮古市の健康の現状と課題

第2節 計画の進捗状況

②について

介護予防ボランティア支援回数については、中間値で53回、平成22年度は、目標値の60回に達しましたが、平成24年度は東日本大震災の影響により、支援回数が減少しています。高齢者が安心して暮らせる地域づくりの観点からも、ボランティア支援は重要です。地域の主体性を維持しながら、効果的に支援できる体制等を検討していく必要があります。

② について

8020運動などによる歯と口腔の健康に対する意識の浸透がうかがえます。今後も8020表彰事業のほか、歯周病検査、歯科健康診査等の充実を図りつつ、意識啓発の強化に努めていきます。

④について

高齢者健康教室の参加者数については、中間値で5,568人、平成22年度には6,133人と目標値を超える数値でしたが、平成24年度は、東日本大震災の影響により減少しています。平成25年度は、70歳対象および75歳対象の健康教室などを再開し、介護予防の普及啓発に取り組んでいます。今後も高齢者が自ら健康づくりに取り組めるよう、積極的に事業を展開していく必要があります。



高齢者健康教室での運動器の機能向上事業

第1節 計画の基本理念

第2次いきいき健康宮古21プランは

「生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち」

を基本理念とします。

本市では、互いに支えあい、いきいきと住み慣れた地域で自分の健康は自分でつくり、安心して生活できる「いきいき健康都市」を目指します。

第2節 計画の基本方針

基本理念の達成に向け、本計画では、「親と子の健康づくり」「生活習慣病予防対策」「市民主体の健康づくり」「市民の健康を支え、守るための環境づくり」の4つの基本方針を掲げます。

1 親と子の健康づくり

子どもが心身ともに健やかに育つよう、妊娠期から安心して子育てができる環境と支援体制が必要です。

また、生涯にわたる健康づくりを推進するためには、子どもの頃から生活習慣を確立しておくことが大切です。将来を見据えた乳幼児期からの生活習慣の意識を高めていけるように、家族や地域ぐるみで支援し心身の健康増進を図ります。

2 生活習慣病予防対策

本市の三大死因である「がん」「心疾患」「脳血管疾患」については、日常の生活習慣が深く関わっています。適正な食事や運動不足の解消、適正飲酒、禁煙、ストレスコントロールなど生活習慣を改善し、生活習慣病の発症予防に重点を置いた対策を推進するとともに、病気になっても悪化させないための重症化予防対策も推進します。

3 市民主体の健康づくり

健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自身の健康状態を把握することからはじまります。科学的根拠に基づいた正しい情報提供をすることにより、健康への意識を高めていけるよう働

第3章 計画の基本的な考え方

第3節 ライフステージ・領域の構成

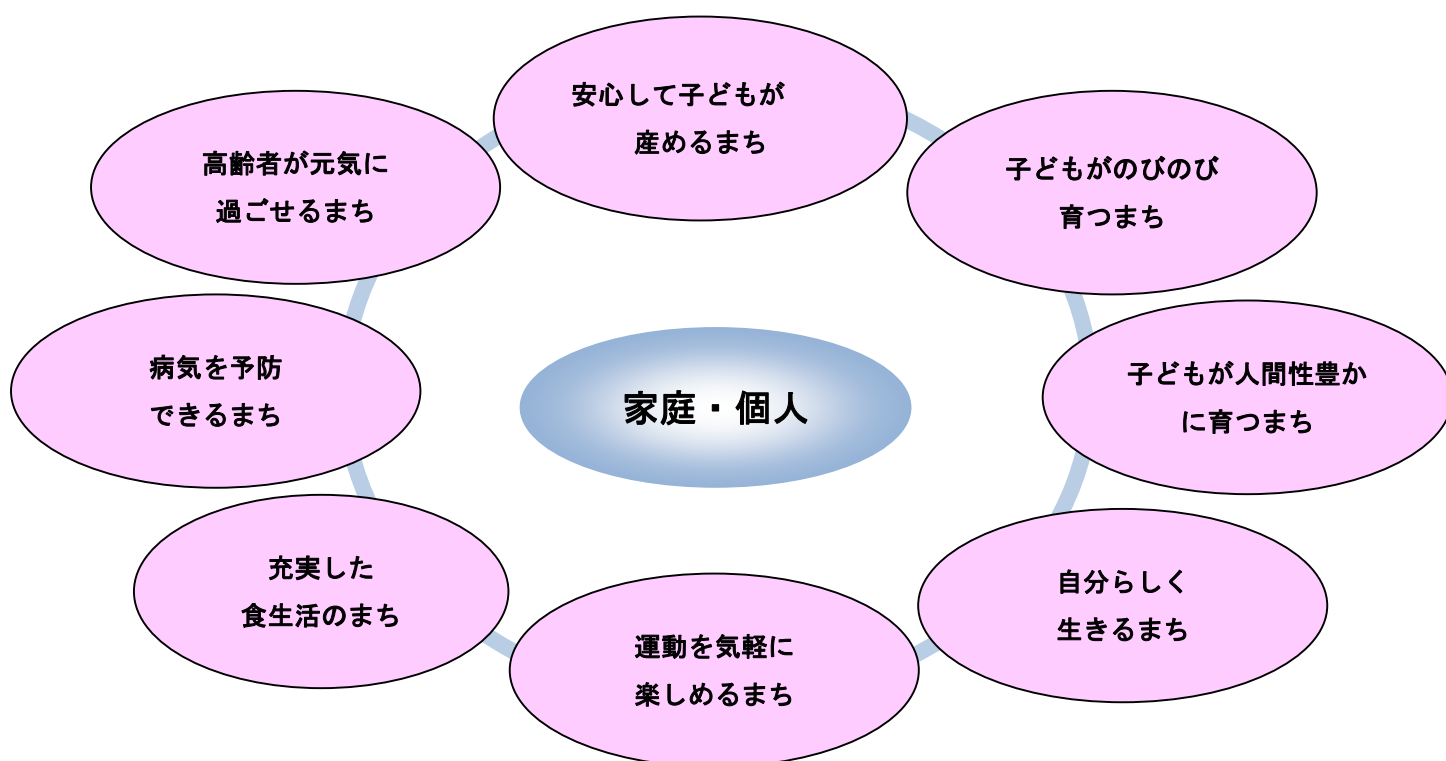
きかけ、自らの健康を自ら管理できるよう支援します。

4 市民の健康を支え、守るための環境づくり

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、地域全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、総合的に支援する環境づくりに努めます。

第3節 ライフステージ・領域の構成

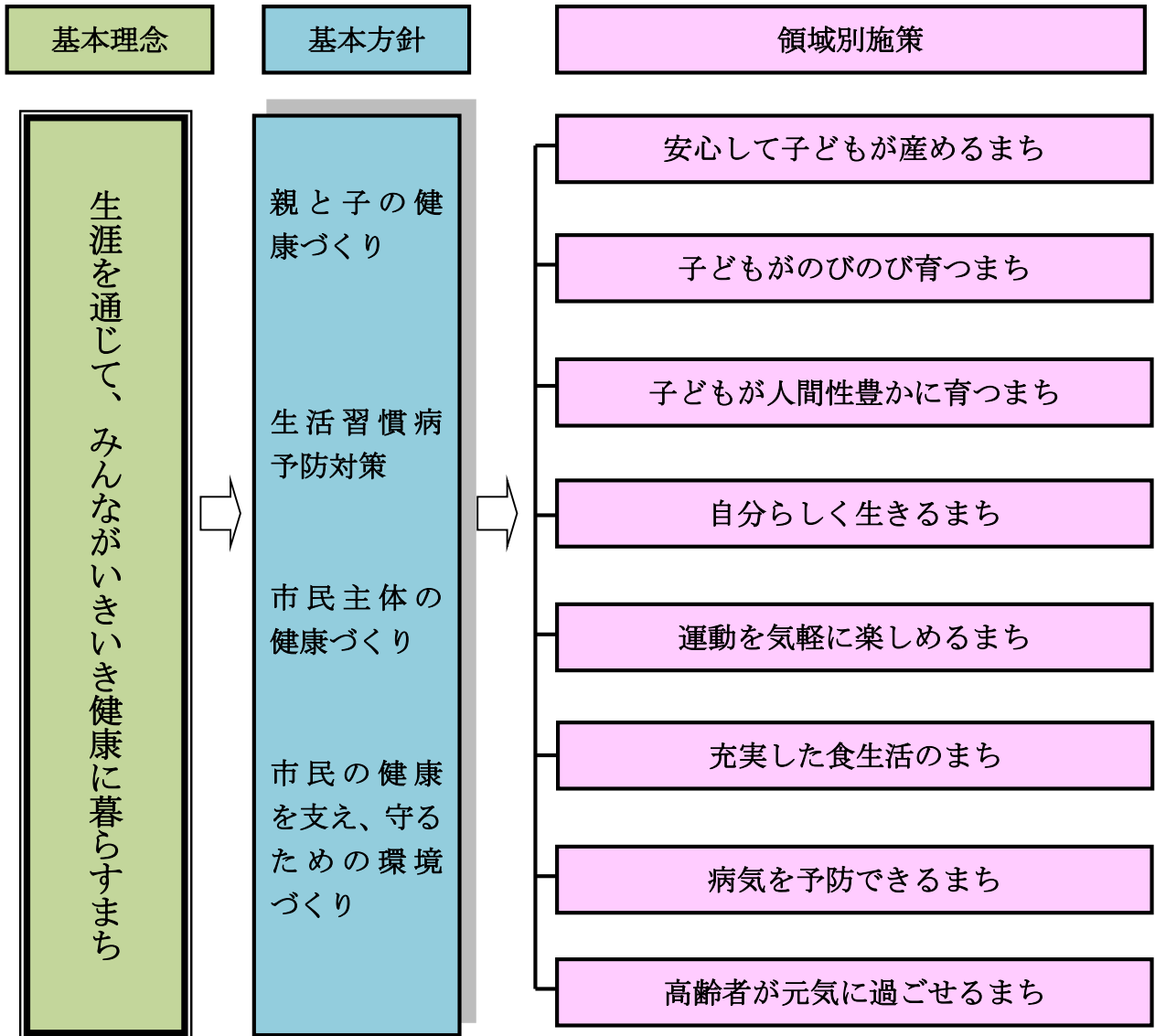
本計画では、8つの領域を設定し、それぞれに指標を設定するとともに、市民、地域等、行政の取組を明示することで、市民主体の健康づくりを進めます。



第3章 計画の基本的な考え方

第3節 ライフステージ・領域の構成

【基本理念・基本方針・領域別施策の体系図】



第3章 計画の基本的な考え方

第4節 推進体制

第4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を行うために、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。

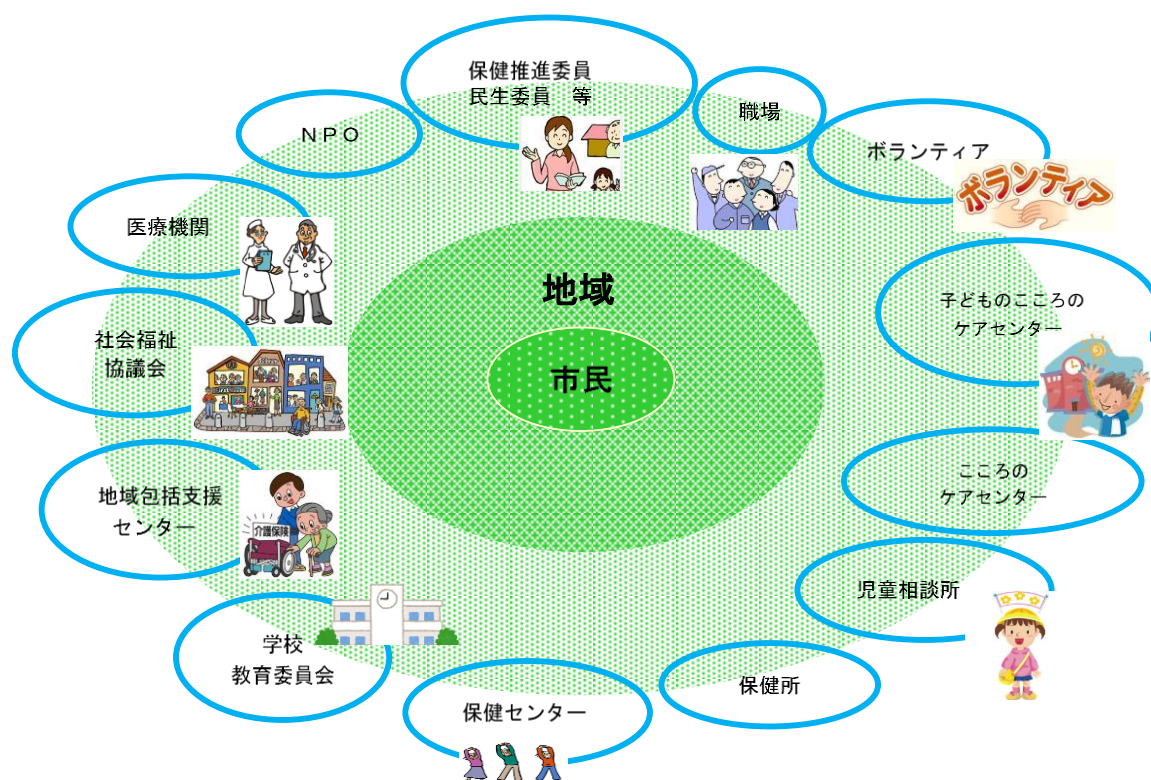
2 関係機関・関係団体との連携強化

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。

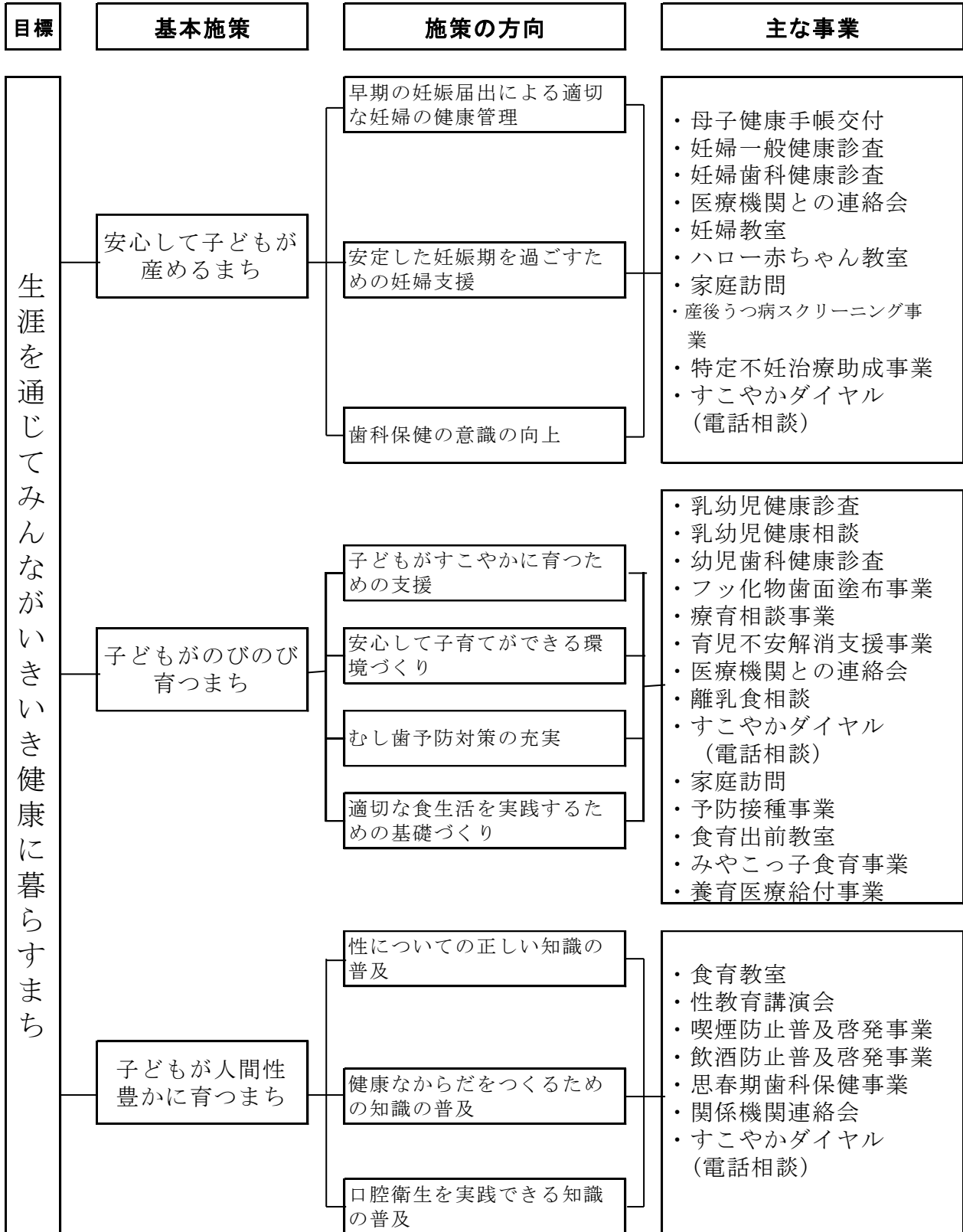
3 評価と進行管理

計画に掲げる各施策の進捗状況については、それぞれの領域で定めた指標により、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。

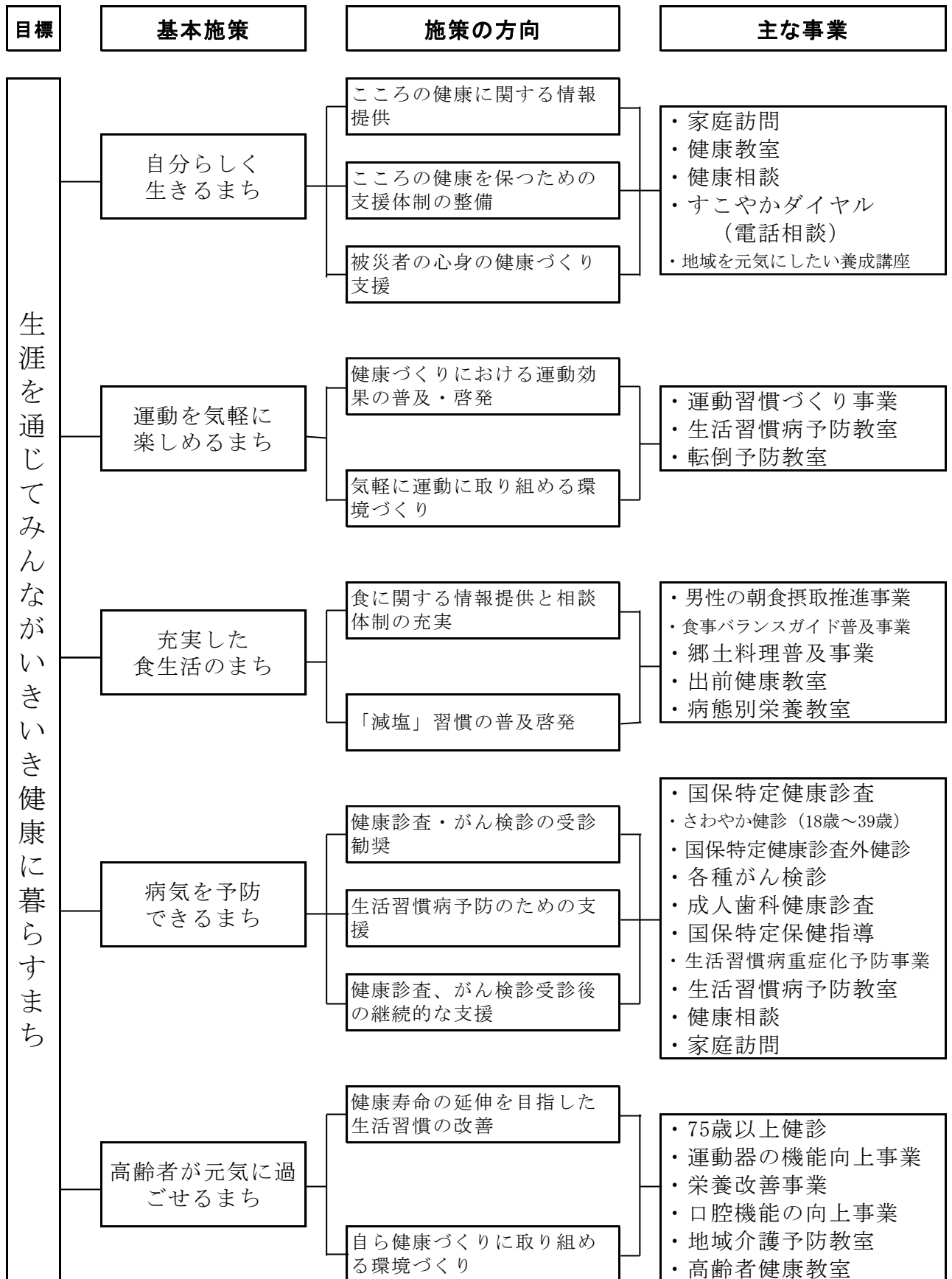


第5節 施策の体系



第3章 計画の基本的な考え方

第5節 施策の体系



全体目標

生涯を通じて
みんながいきいき健康に暮らすまち

全体の評価指標

指 標	現状値	目標値
健康だと感じている人の割合 *市民アンケート	67.4% (平成 22 年)	増加
平均寿命 (宮古市)	男性 78.2 年 女性 84.8 年 (平成 22 年)	増加

*は、データの出典



第1節 安心して子どもが産めるまち

1 目標

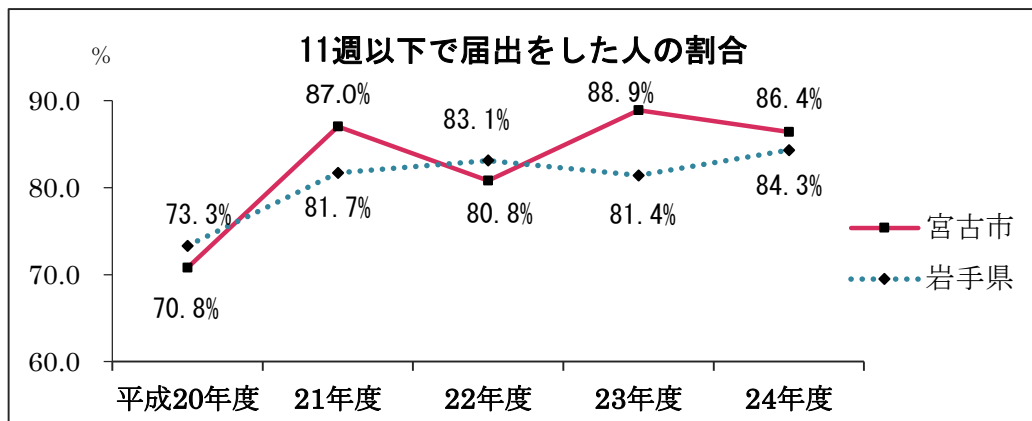
安心して出産・育児に臨める環境づくりをしましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

① 11週以下で妊娠届出をした人の割合

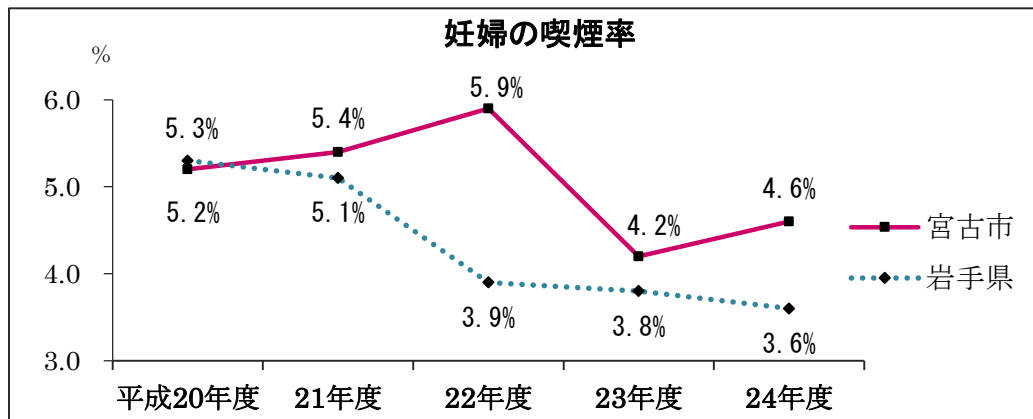
11週以下で妊娠届出をした人の割合は、増加傾向にありました。平成24年度は86.4%で平成23年度の88.9%より減少しました。



*出典：岩手県の数値はがん等疾病予防支援システムデータ

② 妊婦の喫煙率

妊婦の喫煙率は、ほぼ横ばい傾向にあります。平成21年度以降は県より高くなっています。



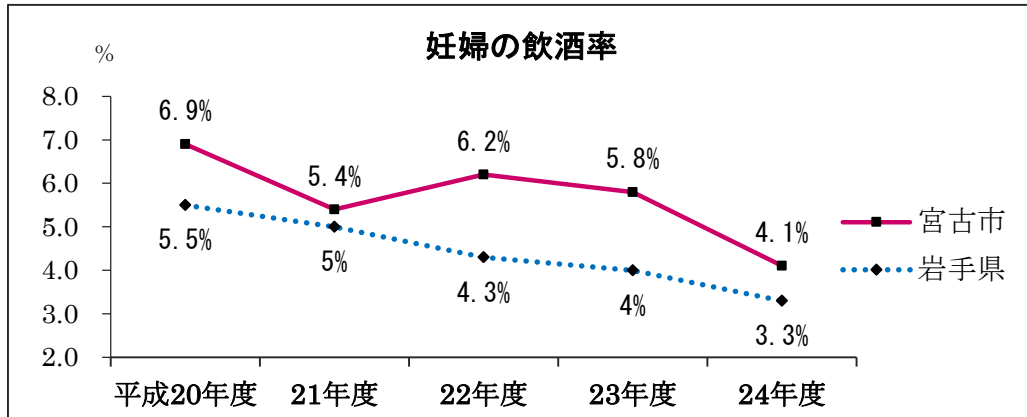
*出典：がん等疾病予防支援システムデータ

第4章 施策の展開

第1節 安心して子どもが産めるまち

③ 妊婦の飲酒率

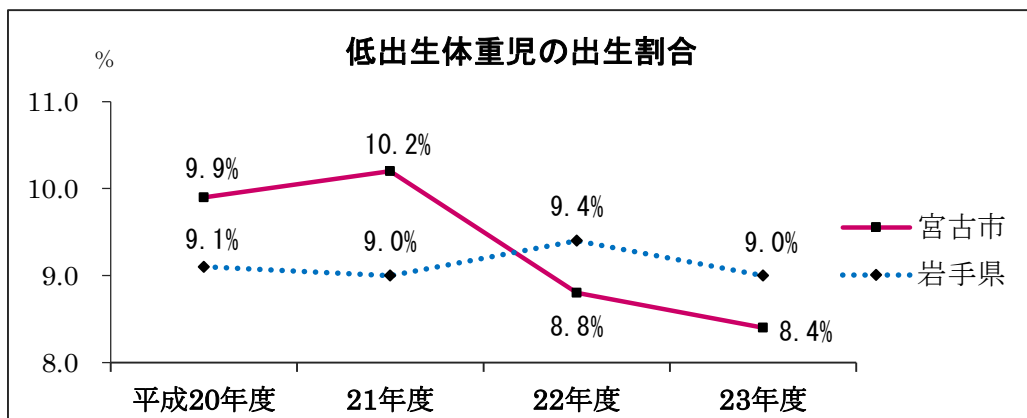
妊婦の飲酒率は減少傾向にありますが、県より高い割合で推移しています。



*出典：がん等疾病予防支援システムデータ

④ 低出生体重児の出生割合

低出生体重児の出生割合は減少傾向にあり、平成22年度以降県より低い割合となっています。



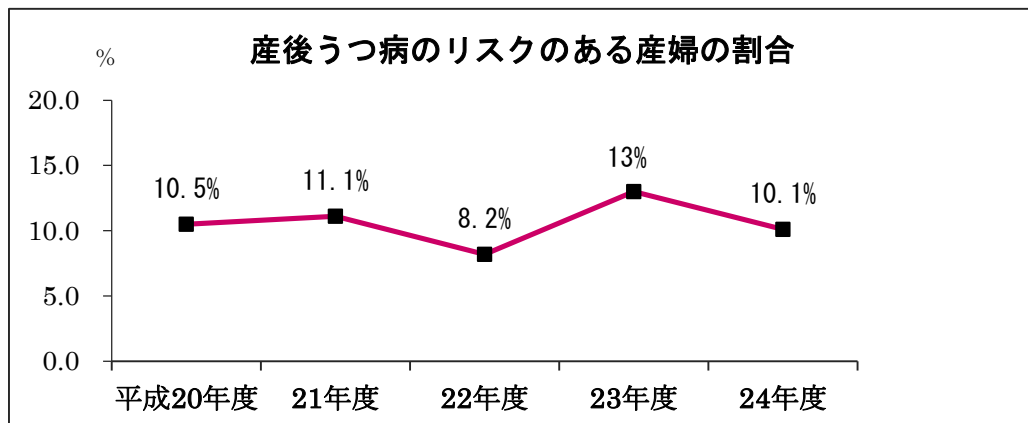
*出典：岩手県保健福祉年報

⑤ 産後うつ病のリスクのある産婦の割合（出生時産後うつ質問票9点以上の者の割合）

産後うつ病のリスクのある産婦の割合は、ほぼ横ばいにあります。

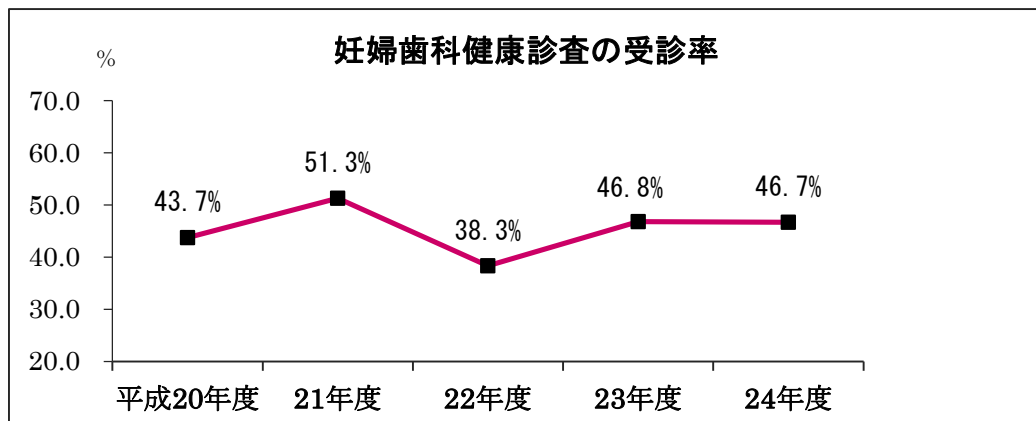
第4章 施策の展開

第1節 安心して子どもが産めるまち



⑥ 妊婦歯科健康診査の受診率

妊婦歯科健康診査の受診率は、平成22年度以降50%に到達していません。



⑦ 食育に関心がある人の割合

食育に関心がある人の割合は、増加しています。

食育に関心がある人の割合

平成22年度	平成23年度	平成24年度
78.2%	86.1%	85.2%

(2) 課題

- ① 11週以下の妊娠届出者の増加を図る必要があります。
- ② 妊婦の喫煙率の低下を図る必要があります。
- ③ 妊婦の飲酒率の低下を図る必要があります。
- ④ 産後うつ病や育児不安を早期に発見し、支援する必要があります。
- ⑤ 妊婦歯科健康診査の受診率の向上を図る必要があります。
- ⑥ 食育の大切さを理解し、自主的に食育に取り組めるよう支援する必要があります。

3 施策の方向性

(1) 早期の妊娠届出による適切な妊婦の健康管理

妊娠期の母体の健康管理が定期的に行われるよう、妊婦健康診査の必要性について啓発を行い、受診を働きかけていきます。また、関係機関と連携し妊婦へ適切な支援を行っていきます。

(2) 安定した妊娠期を過ごすための妊婦支援

妊娠中の喫煙は、低出生体重児・早産、乳幼児突然死症候群(SIDS)への影響があると言われていています。妊娠期の喫煙および飲酒の害や影響について周知を図ります。さらに、喫煙する夫や家族が妊婦に配慮できるよう周知を図ります。

また、妊娠期の望ましい食生活の実践に向けた情報提供を行います。出産や出産後の生活の変化によって、こころの状態が不安定になりやすいものです。マタニティーブルーや産後うつ症状に対する周囲の理解が得られ、夫や家族が産婦に配慮できるように啓発するとともに、妊娠・出産に関する知識の普及や相談の場の提供を行い、妊婦の不安を軽減する支援の充実を図ります。

(3) 歯科保健の意識の向上

妊娠中から自分と子どもの歯科保健の大切さを理解し、自主的に実践できるよう支援します。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・妊娠が分かったら早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。
- ・母親、父親としての知識を深めるために、積極的に教室に参加しましょう。
- ・夫や家族が協力し、すこやかな出産を迎えることができるようにしましょう。
- ・妊娠中、授乳中の喫煙・飲酒はやめましょう。
- ・妊婦歯科健康診査を受診しましょう。
- ・妊娠中にむし歯や歯周病があれば、安定期に治療を済ませましょう。
- ・主食・主菜・副菜を揃えた食事を実践しましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・職場において、妊婦健康診査を受診しやすい環境の整備を行いましょ
- う。
- ・たばこの害を考慮し、職場の分煙や禁煙などに努めましょう。
- ・職場は妊婦の体調に配慮ができる環境の整備を行いましょ

(3) 市の取組

- ・妊娠・出産に対する不安の軽減と安心して子育てができるように支援し
- ます。
- ・喫煙・飲酒が妊娠・出産に及ぼす影響について、正しい知識の普及を行
- います。
- ・医療機関との連携を図り、妊産婦が各種制度・サービスを有効活用でき
- 適切な支援が受けられる体制をつくります。
- ・妊婦歯科健康診査の受診やかかりつけ歯科医を持つことを勧奨します。
- ・栄養バランスを考えた食事が実践できるように、妊産婦の食事バランス
- ガイド等を活用し、普及啓発を図ります。



第4章 施策の展開

第1節 安心して子どもが産めるまち

5 評価指標

指標	現状値	中間値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
①妊娠 11 週以下の届出率	86.4%	89.0%	92.0%
②妊婦の妊娠中の喫煙率	4.6%	2.3%	0%
③妊婦の妊娠中の飲酒率	4.1%	2.0%	0%
④産後うつ病のリスクのある産婦の割合	10.1%	7.5%	5.0%
⑤妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	46.7%	56.0%	65.0%
⑥食育に関心がある人の割合	85.2%	90.0%	95.0%



ハロー赤ちゃん教室での沐浴体験学習

第2節 子どもがのびのび育つまち

1 目標

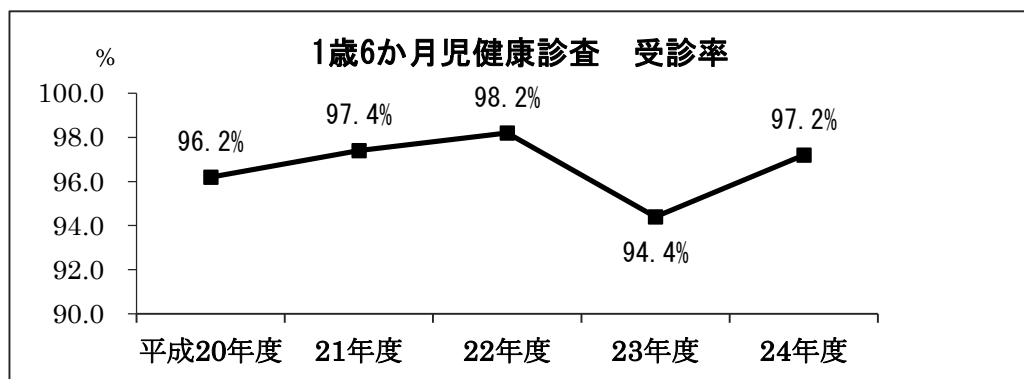
子どものすこやかな成長を、家族や地域で育んでいきましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

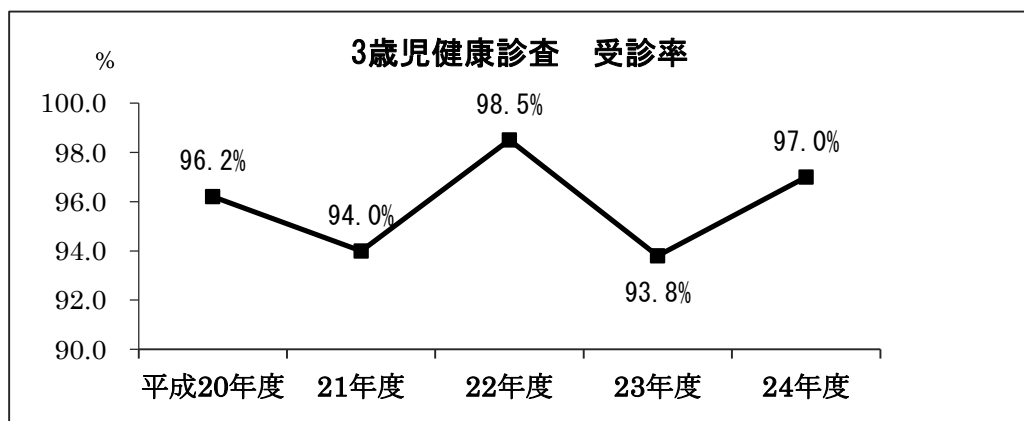
① 1歳6か月児健康診査受診率

震災の影響のため、平成23年度は94.4%と低下していますが、平成24年度は97.2%と上昇しています。



② 3歳児健康診査受診率

震災の影響のため、平成23年度は93.8%と低下しましたが、平成24年度は97.0%と上昇しています。

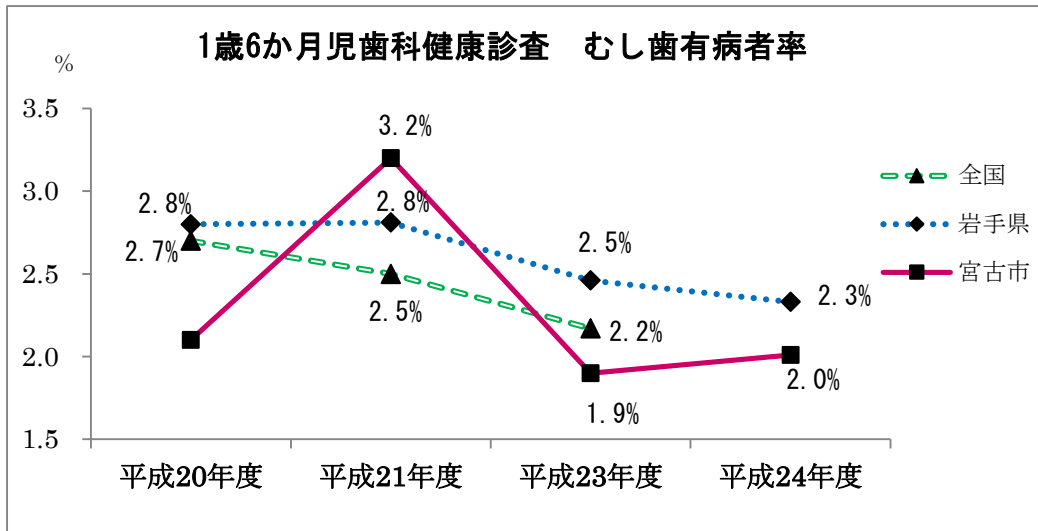


第4章 施策の展開

第2節 子どもがのびのび育つまち

③ 1歳6か月児歯科健康診査 むし歯有病者率

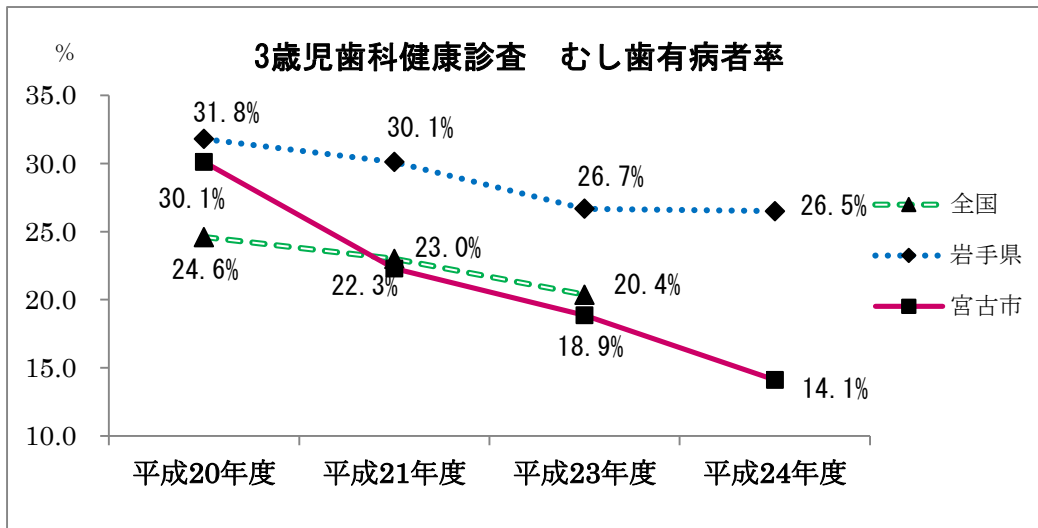
むし歯がある1歳6か月児の割合は、平成23年度1.9%、平成24年度2.0%で全国、岩手県の有病者率より低くなっています。



*平成22年度は震災のため数値はない。平成24年度全国の数値は未発表。

④ 3歳児歯科健康診査 むし歯有病者率

むし歯がある3歳児の割合は、平成23年度18.9%、平成24年度14.1%と低下し、全国、岩手県の有病者率より低くなっています。



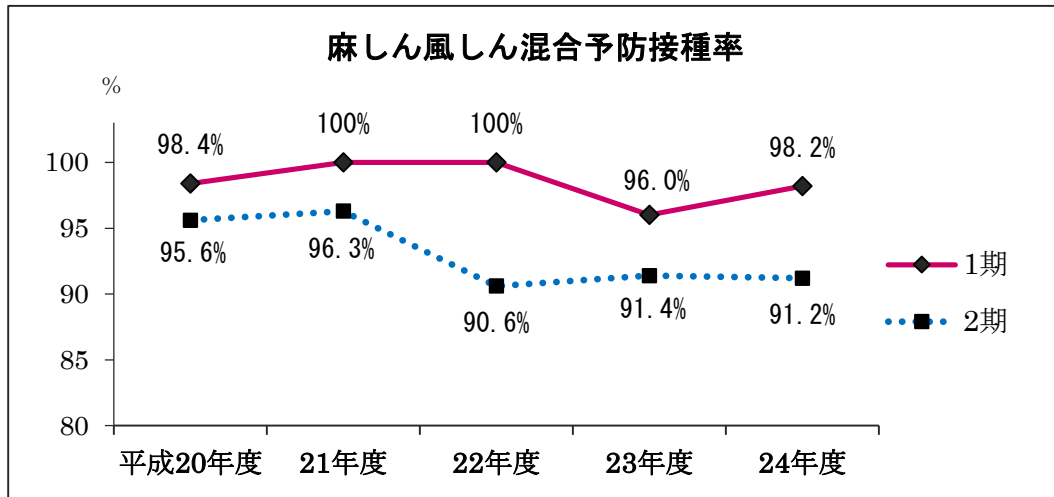
*平成22年度は震災のため数値はない。平成24年度全国の数値は未発表。

第4章 施策の展開

第2節 子どもがのびのび育つまち

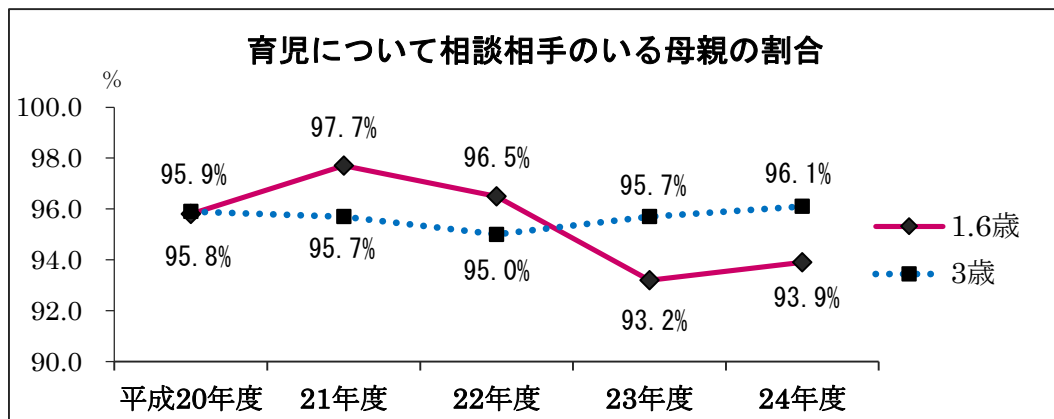
⑤ 麻しん風しん混合予防接種率

1期は95.0%以上の接種率ですが、2期は平成23年度91.4%、平成24年度91.2%と1期に比べ低い接種率となっています。



⑥ 育児について相談相手のいる母親の割合について

育児について相談相手のいる母親の割合は、90%以上を推移しています。



*出典：がん等疾病予防支援システムデータ



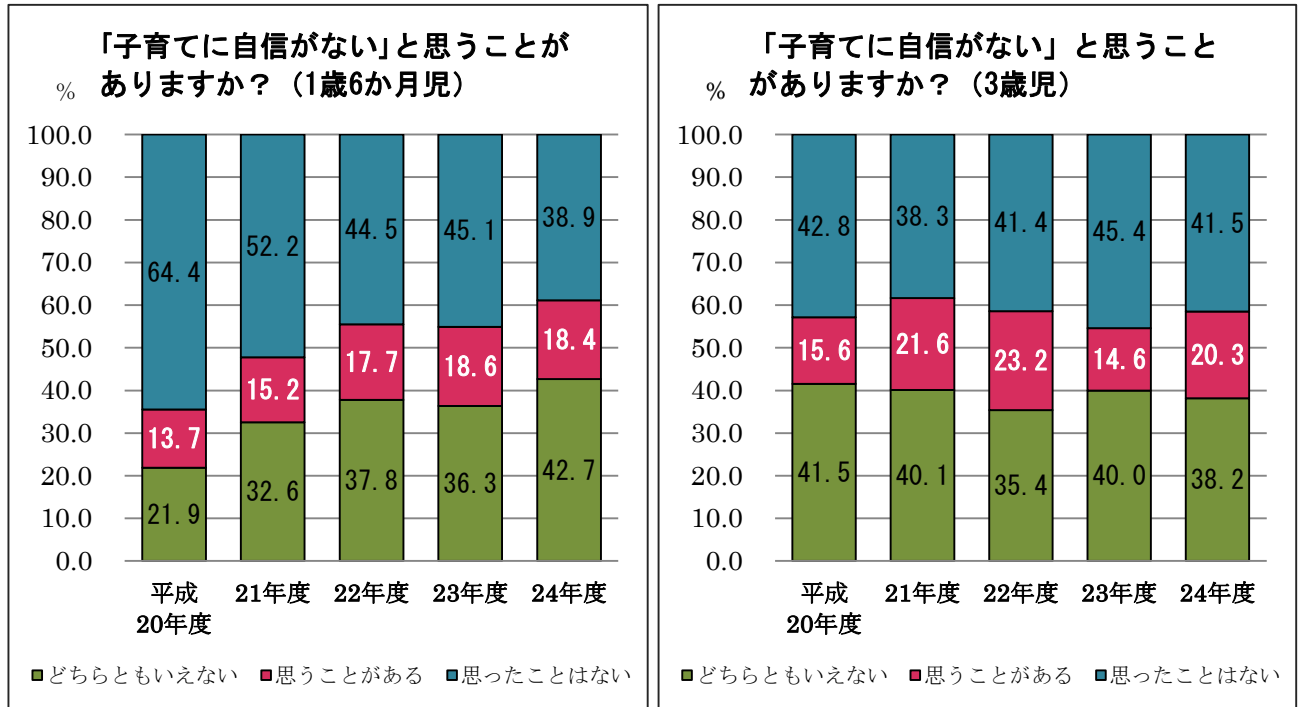
乳児家庭訪問での身体計測の様子

第4章 施策の展開

第2節 子どもがのびのび育つまち

⑦ 子育てに自信がない母親の割合について

子育てに自信がないと「思ったことがある」または「どちらともいえない」母親の割合は上昇傾向にあります。

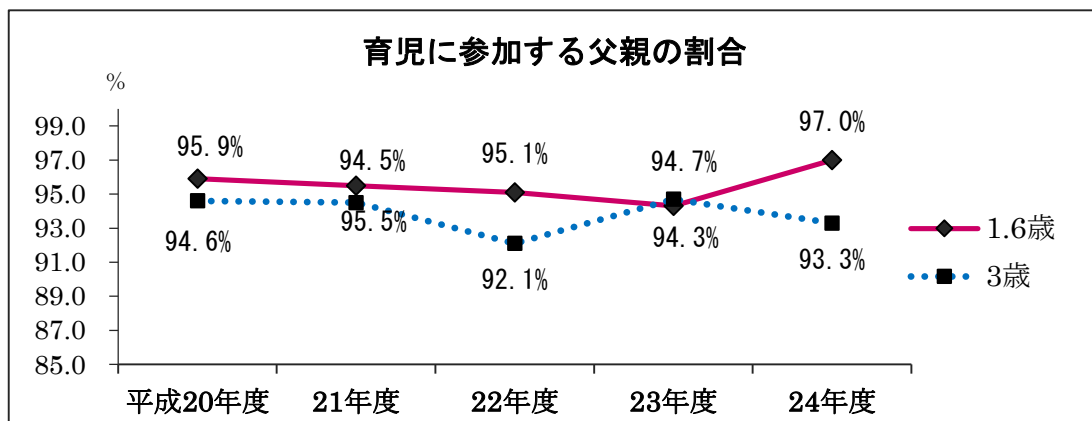


*出典：がん等疾病予防支援システムデータ

⑧ 育児に参加する父親の割合について

1歳6か月児を持つ父親が、育児に参加する割合は、平成24年度は97.0%と上昇しています。一方、3歳児を持つ父親では、平成23年度は94.7%、平成24年度は93.3%と低下しています。

育児に参加する父親の割合は、90%以上を推移しています。



第4章 施策の展開

第2節 子どもがのびのび育つまち

⑨ 3歳児の朝食摂取率

3歳児の朝食摂取率は、平成23年度までは横ばいでしたが、平成24年度は低下しています。

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
岩手県	95.8%	96.4%	96.0%	96.2%	96.2%
宮古市	96.5%	97.8%	97.0%	97.3%	91.0%

*出典：がん等疾病予防支援システムデータ

⑩ 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている児の割合 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている児の割合は、増加しています。

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
岩手県	90.3%	91.9%	93.1%	92.6%	93.2%
宮古市	84.8%	92.8%	89.6%	89.9%	90.6%

*出典：がん等疾病予防支援システムデータ

(2) 課題

- ① 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の受診率向上を図る必要があります。
- ② 麻しん風しん混合予防接種率の向上を図る必要があります。
- ③ 1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査でむし歯がない人の割合の向上を図る必要があります。
- ④ 安心して育児ができるため、育児について相談相手がいる母親を増やす必要があります。
- ⑤ 食のリズムを整える事と適切な間食について理解し、実践できるよう正しい情報の提供と支援の必要があります。
- ⑥ 甘い食べ物や飲み物をおやつとして摂取する回数を減らす必要があります。
- ⑦ 朝食に主食とおかず（主菜、副菜）のそろったものを摂取する人の割合を増やす必要があります。

3 施策の方向性

(1) 子どもがすこやかに育つための支援

子どもの健康を守るためには、健康診査や適切な時期に予防接種を受けることが必要です。乳幼児健康診査において、異常を早期に発見し、早期支援につなげます。また、関係機関との連携を図っていきます。

(2) 安心して子育てができる環境づくり

養育者が安心して子育てができるためには、正しい知識、相談相手、周囲の協力が必要です。そこで、育児の状況を確認し、早期に育児不安が解消できる支援体制の充実を図っていきます。

(3) むし歯予防対策の充実

歯の萌出期から定期的な歯科健康診査を行い、良好な歯や口腔の発育、むし歯の予防ができるように支援していきます。

(4) 適切な食生活を実践するための基礎づくり

生涯を通じ、適切な食生活を実践するための基礎づくりは、乳児期から生活リズムを整え、発達段階に応じた食をすすめることから始まります。離乳食や幼児食、間食等についての正しい情報の提供と相談体制の充実を図ります。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・乳幼児健康診査や乳幼児健康相談を受け、発育や発達状況を確認しましょう。
- ・感染症を予防するために、適切な時期に予防接種を受けましょう。
- ・家族が協力し、育児に参加しましょう。
- ・子育てや自分の健康が気になる時には、一人で悩まず身近な人や関係機関等に相談しましょう。
- ・食後には親子で歯みがきをし、大人による仕上げみがきを習慣化しましょう。
- ・フッ化物の効果を理解し、むし歯予防の知識を得るよう努めましょう。

- ・「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」を実践しましょう。
- ・甘い食べ物や飲み物をおやつとして摂取する回数を減らしましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・地域の人が声をかけあって、育児を支援しましょう。
- ・乳幼児健康診査や予防接種のために、休暇を取得しやすい職場の環境づくりをしましょう。
- ・育児に必要な情報を発信しましょう。
- ・むし歯予防の正しい情報を提供しましょう。
- ・甘い食べ物や飲み物を摂取する回数を減らすことに協力しましょう。

(3) 市の取組

- ・すこやかな心身の発育のために、健康診査および健康相談を実施し、適切な支援をします。また、未受診者には受診勧奨を行うとともに、状況把握に努めます。
- ・安心して子育てができるよう、関係機関と連携し、支援体制を整えます。
- ・歯科保健の正しい知識を提供します。
- ・フッ化物の効果と利用方法について正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・適正な間食について普及啓発します。
- ・乳幼児期の食生活について相談できる機会をつくれます。
- ・栄養のバランスを考えて、食べる力を身につけるための情報提供と普及啓発を図ります。



みやこっ子食育事業

第4章 施策の展開

第2節 子どもがのびのび育つまち

5 評価指標

指標	現状値	中間値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
① 1 歳 6 か月児健康診査受診率	97.2%	98.5%	100%
② 3 歳児健康診査受診率	97.0%	98.5%	100%
③ 1 歳 6 か月児歯科健康診査で、むし歯のない人の割合	98.0%	99.0%	100%
④ 3 歳児歯科健康診査で、むし歯のない人の割合	85.9%	93.0%	100%
⑤ 麻しん風しん混合 2 期予防接種率	91.2%	93.1%	95.0%以上
⑥ 育児について相談相手のいる母親の割合（1 歳 6 か月児健康診査） <small>*がん等疾病予防支援システムデータ</small>	93.9%	95.5%	97.0%
⑦ 育児について相談相手のいる母親の割合（3 歳児健康診査） <small>*がん等疾病予防支援システムデータ</small>	96.1%	97.3%	98.5%
⑧ 朝食に主食とおかず（主菜、副菜）の揃ったものを摂取する人の割合（幼児） <small>*宮古市食育アンケート</small>	73.0%	80.0%	85.0%
⑨ 甘い食べ物や飲み物をおやつとして 1 日 2 回以下にしている人の割合（3 歳児） <small>*がん等疾病予防支援システムデータ</small>	90.6%	93.0%	95.0%

*は、データの出典

第3節 子どもが人間性豊かに育つまち

1 目標

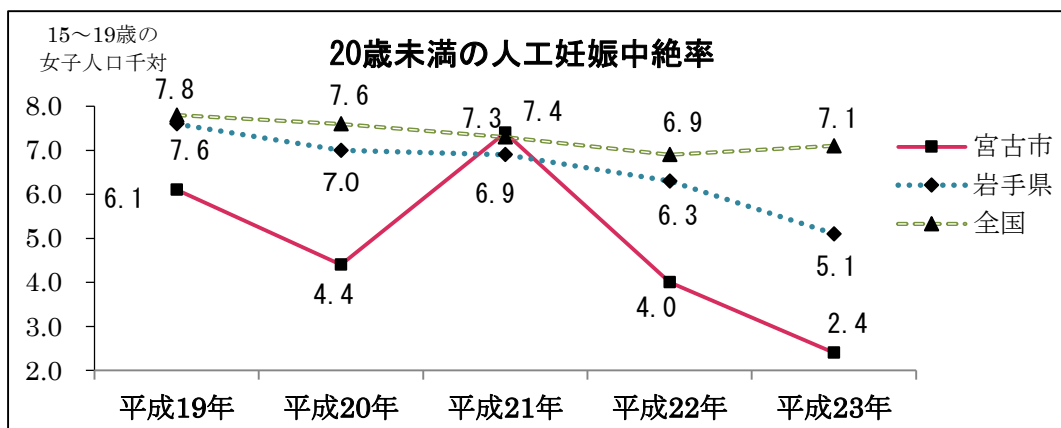
いのち
生命の大切さを理解し、こころとからだの健康を意識し、行動しましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

① 20歳未満の人工妊娠中絶率

20歳未満の人工妊娠中絶率は、平成21年を除き国、県に比べて低く、低下傾向にあります。



*出典：全国の数値は衛生行政報告例、岩手県及び宮古市の数値は岩手県環境保健研究センターで算出

② 性教育実施校数

生＝性教育講演会事業は、震災の影響で平成23年度は実施できませんでした。それまでは、実施校数は増加傾向にありましたが、平成24年度は17校でした。

生＝性教育講演会事業実施校数

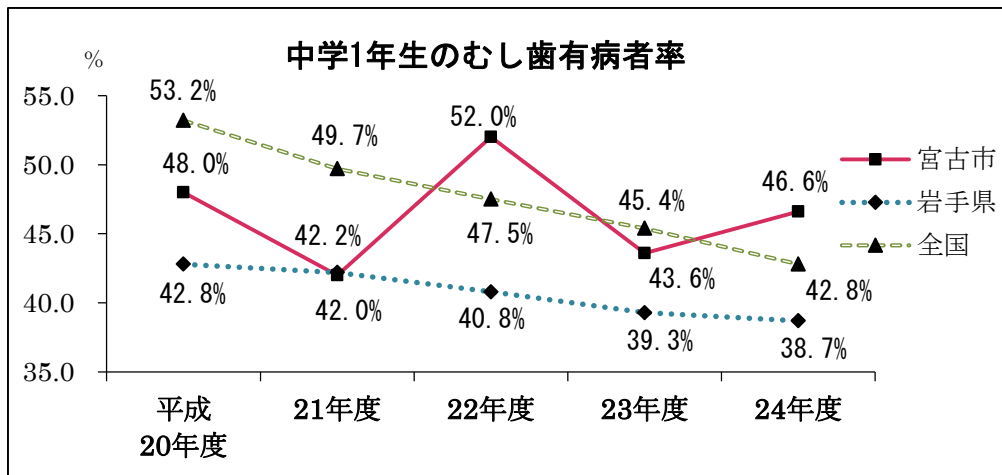
区分 \ 年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
学校数	12校	13校	18校	-	17校

第4章 施策の展開

第3節 子どもが人間性豊かに育つまち

③ 中学1年生で永久歯のむし歯がある人の割合

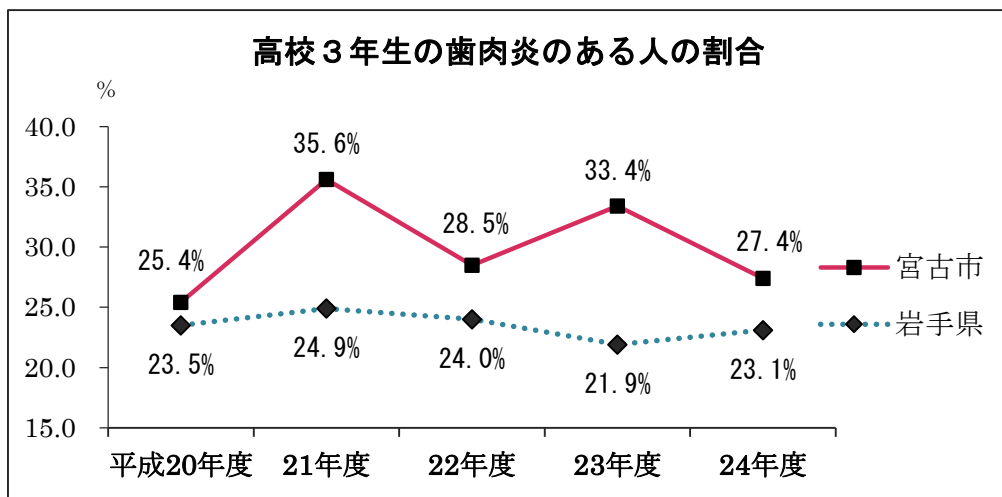
永久歯のむし歯がある中学1年生の割合は年々低下していますが、平成24年度46.6%で、県43.9%、国42.8%より高くなっています。



*出典：学校保健統計調査

④ 高校3年生で歯肉炎がある人の割合

高校3年生で歯肉炎がある人の割合は、平成24年度は27.4%で、岩手県平均より高い状況です。



*出典：学校保健統計調査

第4章 施策の展開

第3節 子どもが人間性豊かに育つまち

⑤ 食育教室実施校数

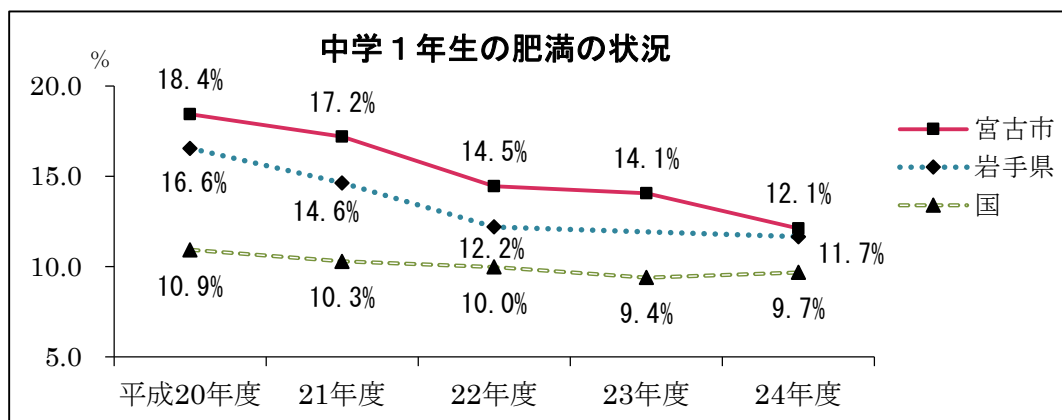
食育教室は、震災の影響で平成23年度は実施できず、平成24年度は、8校の実施にとどまっています。

食育教室実施校数

区分	年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
学校数		6校	7校	8校	-	8校

⑥ 肥満者の割合（中学1年生）

中学1年生の肥満者の割合は、平成20年度18.4%、平成24年度12.1%と低下していますが、県11.7%、国9.7%より高くなっています。



*出典：学校保健統計調査

平成23年の岩手県データは公表されていない。

(2) 課題

- ① 20歳未満の人工妊娠中絶率をさらに低下させる必要があります。
- ② 性教育実施校を増やす必要があります。
- ③ 未成年者の喫煙、飲酒を防止するため、それらの健康への影響について正しい情報提供を行う必要があります。
- ④ 中学1年生のむし歯有病者率を低下させる必要があります。
- ⑤ 高校3年生の歯肉炎の有病者率を低下させる必要があります。
- ⑥ 学校と連携し、食育事業実施校を増やす必要があります。
- ⑦ 中学1年生の肥満者の割合を減少させる必要があります。

3 施策の方向性

(1) 性についての正しい知識の普及

望まない妊娠や性感染症を予防するため、性に関する正しい知識の普及啓発に取り組む必要があります。また、生命の素晴らしさを学び、自分が生まれてくるまでには多くの生命がつながっていること、自分も生命をつなぐ役割があることを理解し、自他の生命を尊ぶ態度を養う必要があります。

(2) 健康なからだをつくるための知識の普及

未成年者の喫煙・飲酒を防止するために、それらの健康への影響について、正しい知識を普及する必要があります。

また、自分の適正体重を知り、望ましい食習慣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。

(3) 口腔衛生を実践できる知識の普及

自分の歯や口の健康状態について理解し、歯みがきや食生活など健康の保持増進について必要な習慣を身に付け、主体的に実践できるように知識の普及を行う必要があります。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・年齢とともに変化するところやからだの発達を理解しましょう。
- ・悩みや心配事を気軽に話し合えるように、日ごろから親子のふれあいやコミュニケーションを大切にしましょう。
- ・自分が大切に育てられたことを親から聞きましょう。親は子どもに話しましょう。
- ・親子で、喫煙や飲酒の害について話し合い、正しく理解しましょう。
- ・親は、禁煙・適正飲酒を心がけ、子どもには喫煙・飲酒をさせません。
- ・1日3回の食後とおやつの後の歯みがきを習慣化しましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受診しましょう。

- ・フッ化物の効果を理解し、むし歯予防に利用しましょう。
- ・生活リズムを整えて、バランスの良い朝食を食べる習慣を身につけましょう。
- ・積極的に調理に携わり、簡単な調理をする力を身につけましょう。
- ・自分の適正体重を知りましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・児童生徒が乳幼児とふれあえる機会を作りましょう。
- ・学校で生命の大切さについて、また、喫煙や飲酒の害について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・学校で食後の歯みがきに取り組みましょう。
- ・歯科保健の正しい情報を提供しましょう。
- ・調理をする機会を提供しましょう。
- ・望ましい食習慣を身につけるための情報を提供しましょう。
- ・未成年者に喫煙や飲酒をさせません。

(3) 市の取組

- ・生命の大切さを理解し、思春期の望まない妊娠・出産・性感染症を防ぐよう、性に関する正しい知識の普及を家庭・学校・地域が連携し取り組みます。
- ・思春期の心の問題に適切に対応できるよう、学校、医療、児童相談所等関係機関の連携強化を図ります。
- ・未成年者に、喫煙や飲酒が健康へ及ぼす影響について、正しい情報提供を行います。
- ・健康教室等を通じ、むし歯や歯肉炎の成り立ちや予防方法について、情報提供を行います。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受診するよう啓発します。
- ・食育教室等を開催し、正しく食を選択するための知識を普及し、調理体験の機会を提供します。

第4章 施策の展開

第3節 子どもが人間性豊かに育つまち

5 評価指標

	現状値	中間値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
①20歳未満の人工妊娠中絶率（15～19歳女子人口千対）	2.4 (平成 23 年度)	2.0	1.5
②性教育実施校数 (生=性教育講演会実施校数)	17校	30校	43校
③中学1年生で永久歯のむし歯のない人の割合	53.4%	60.0%	65.0%
④高校3年生で歯肉炎のある人の割合	27.4%	23.0%	20.0%
⑤朝食に主食とおかず(主菜、副菜)の揃ったものを摂取する人の割合(小学生)	63.6%	80.0%	85.0%
⑥朝食に主食とおかず(主菜、副菜)の揃ったものを摂取する人の割合(中学生)	71.6%	80.0%	85.0%
⑦中学1年生の肥満者の割合	12.1%	10.9%	9.7%



第4節 自分らしく生きるまち

1 目標

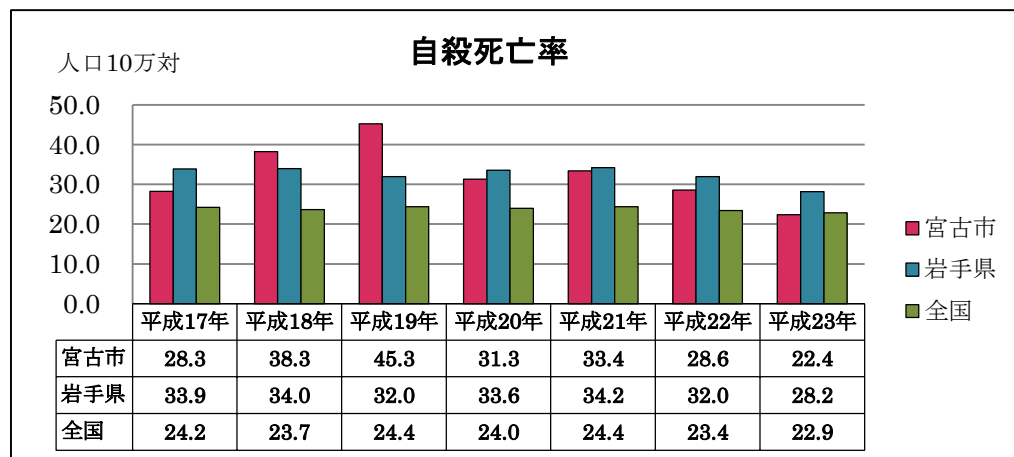
自分も、身近な人も、地域も、生きがいを持って、生活しましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

① 自殺死亡率

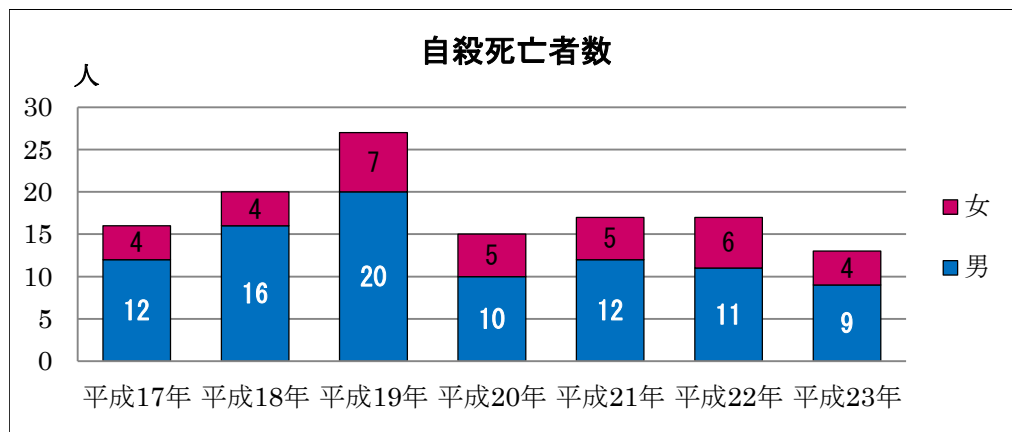
自殺死亡率は、平成19年をピークに年々減少している傾向にあり、平成23年は、全国22.9、岩手県28.2、宮古市22.4（人口10万人対）でした。



*出典：岩手県保健福祉年報

② 自殺死亡者数

女性より男性の死亡数が多く、2倍以上となっています。

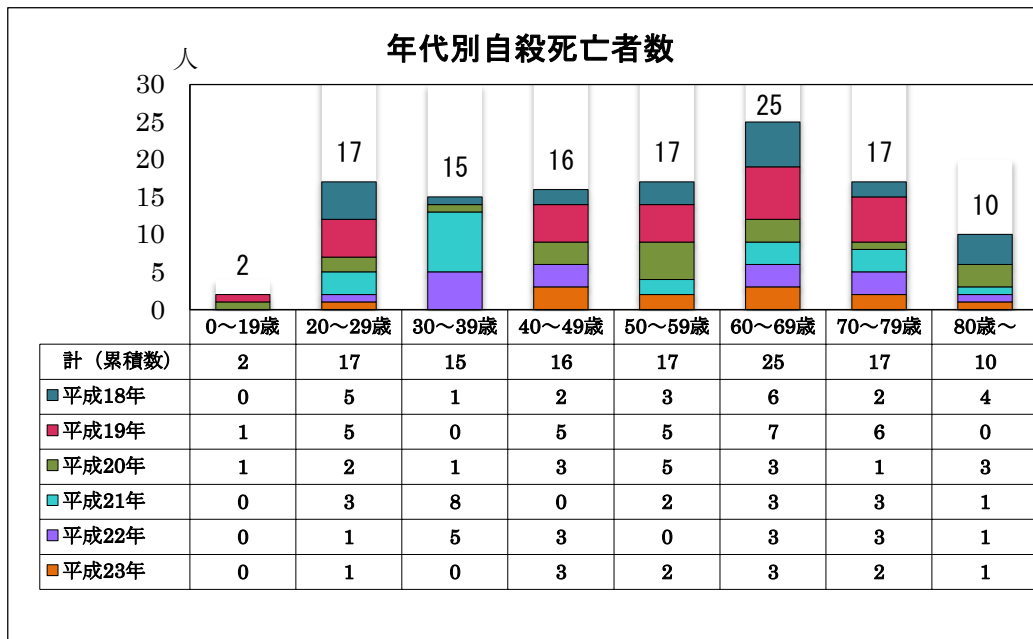


*出典：岩手県保健福祉年報

第4章 施策の展開

第4節 自分らしく生きるまち

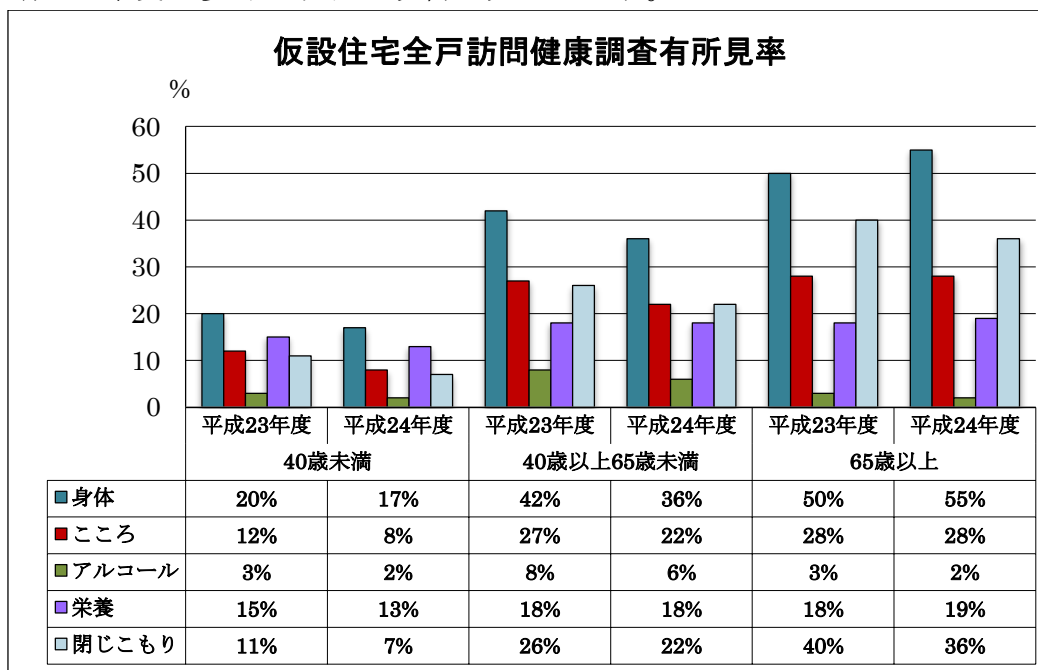
- ③ 年代別自殺死亡者数（平成18年度から平成23年度までの累積数）
60歳代の死亡が最も多く、ついで20歳代、50歳代及び70歳代が17人となっています。



*出典：岩手県保健福祉年報

- ④ 震災後健康調査

応急仮設住宅等での全戸訪問による健康調査では、年代が上がるほど有所見者割合が多くなりますが、健康相談等の継続的な支援により、平成24年度は多くの項目で改善が見られます。



(2) 課題

- ① 働き盛り年代の男性の自殺死亡率を減少させる必要があります。
- ② 被災された方は、今後、復興住宅への入居や自宅再建など、慣れない環境によるストレスの増加が予測されることから、長期的な支援が必要です。

3 施策の方向性

(1) こころの健康に関する情報提供

こころの健康を維持できるように、ストレスの上手な解消方法やこころの不調について相談できる窓口を周知します。

また、地域や事業所において、健康相談や健康教室を開催し、知識の普及を図ります。

(2) こころの健康を保つための支援体制の整備

相談窓口を周知し、誰でも気軽に相談できる体制の充実を図ります。

また、ゲートキーパー研修会を開催し、地域でこころの健康を見守る体制をつくります。

こころの健康に関して、悩みを抱える方へより良い支援ができるように、職員のスキルアップを図ります。

(3) 被災者の心身の健康づくり支援

関係機関や地域と連携し、被災された方々の心身の健康状態を見守り、継続的に支援します。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・ストレスを上手に解消し、十分な睡眠と適度な休養を維持しましょう。
- ・悩みや困りごとを相談できる人を持ち、ひとりで抱えないようにしましょう。
- ・こころの病気を抱えていても、サービスを利用しながら、社会活動に参加していきましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・こころの健康について関心をもち、家族や友人の相談にのることができるようにしましょう。
- ・職場の人間関係やストレスの軽減に努め、働きやすい環境づくりに努めましょう。
- ・こころの病気を抱えていても、地域で見守り、お互いに安心して生活できるまちをつくりましょう。

(3) 市の取組

- ・こころの相談窓口の周知を行います。
- ・ストレスの解消方法等こころの健康づくりについて、健康相談・健康教室・広報誌などを活用して、知識の普及に努めます。
- ・こころの健康づくりに関する地域の取り組みを支援します。
- ・こころの健康の悩みを抱えている方に対して個別に支援し、必要時、適切な医療につなぎます。
- ・関係機関と連携し、円滑に協力できる体制を整えます。

5 評価指標

評価指標	現状値	中間目標値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
毎日の生活に充実感がある人の割合	73.8%	77.3%	80.0%
睡眠で十分休養がとれる人の割合 <small>*いわて健康データウェアハウス</small>	73.2%	76.7%	80.0%
自殺死亡率 (人口 10 万人対) <small>*岩手県保健福祉年報</small>	22.4% (平成 23 年)	20.0% (平成 27 年)	国の「自殺総合対策大綱」の見直しを踏まえて設定する

*は、データの出典

第5節 運動を気軽に楽しめるまち

1 目標

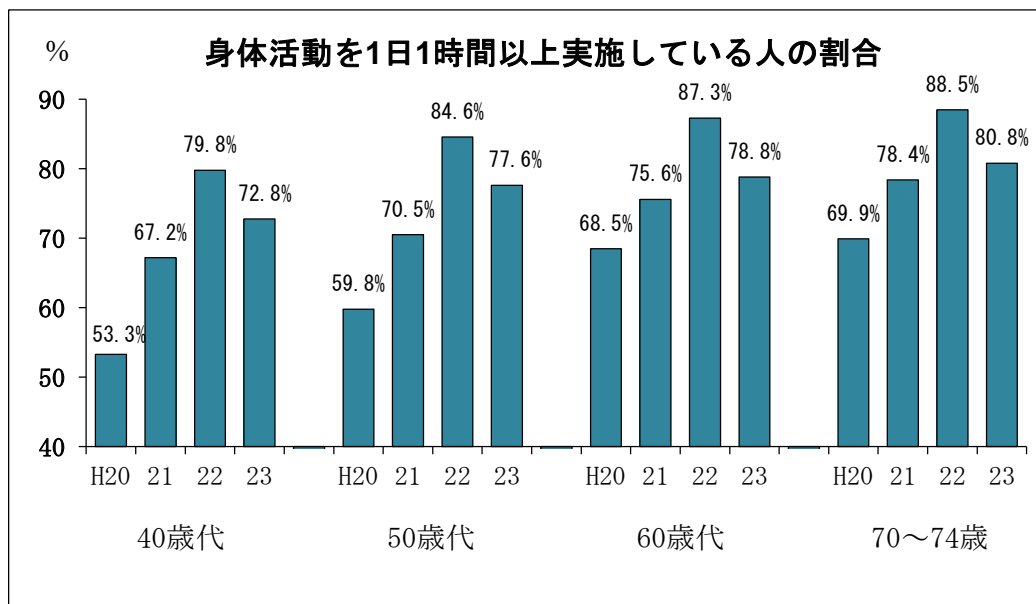
それぞれのライフスタイルや年代にあった運動習慣を身につけましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

① 身体活動を1日1時間以上実施している人の割合

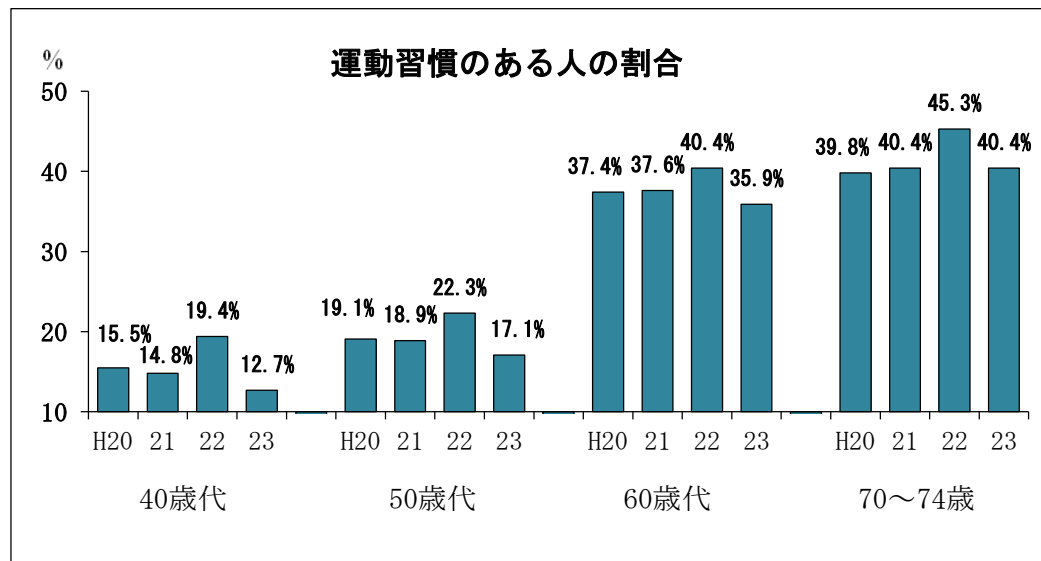
平成22年度まではどの年代でも割合が増加し、その上昇は40歳代と50歳代で顕著でしたが、平成23年度は、各年代で割合が減少しています。



*出典：いわて健康データウェアハウス

② 運動習慣のある人の割合

平成22年度までは各年代で割合が増加しているのに対し、平成23年度は割合が減少しています。また、60歳代と70～74歳での割合は40%前後で推移しているのに対し、40歳代と50歳代は20%以下となっています。



*出典：いわて健康データウェアハウス

(2) 課題

- ① 運動習慣や身体活動量の効果などの知識を普及する必要があります。
- ② 働き盛り年代に対する運動の普及啓発が必要です。

3 施策の方向性

(1) 健康づくりにおける運動効果の普及・啓発

健康づくりにおいて、運動習慣が定着することは望ましいことではありますが、忙しい働き盛り年代は運動する時間をつくるのが難しいのが現実です。

国が示す身体活動指針に基づき、運動の効果や運動時間を10分増やす取り組みなど、忙しい働き盛り年代においても、運動や身体活動量を意識した健康づくりに取り組めるよう普及啓発に努めます。

また、健康への関心が低い人にも、健康づくりの動機付けとなるよう、継続的な情報発信に努めます。

(2) 気軽に運動に取り組める環境づくり

気軽に日常生活の中で運動を楽しめるよう、運動に関する情報を積極的に発信します。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・運動は、循環器病やがんなどの生活習慣病の発症の予防に効果があることを知りましょう。
- ・年代にあった運動量の目安があることを知りましょう。
- ・普段よりあと10分多く歩きましょう。
- ・長く続けられる運動を見つけましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・地域、団体、行政などの教室やイベントなどの参加について声をかけあいましょう。
- ・楽しく仲間とふれあいながら運動しましょう。

(3) 市の取組

- ・自分にあった運動について学ぶ機会をつくります。
- ・あらゆる機会を捉えて運動の必要性について啓発します。
- ・運動に取り組みやすい環境づくりを行います。



運動普及のボランティアグループ「歩こう会」の皆さん

5 評価指標

指標	現状値	中間値	最終目標値
	平成 23 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
①日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合 <small>*いわて健康データハウス</small>	40 歳代 72.8%	40 歳代 78.0%	40 歳代 82.0%
	50 歳代 77.6%	50 歳代 82.0%	50 歳代 87.0%
②1日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 <small>*いわて健康データハウス</small>	40 歳代 12.7%	40 歳代 18.0%	40 歳代 23.0%
	50 歳代 17.1%	50 歳代 22.0%	50 歳代 27.0%

*は、データの出典



第6節 充実した食生活のまち

1 目標

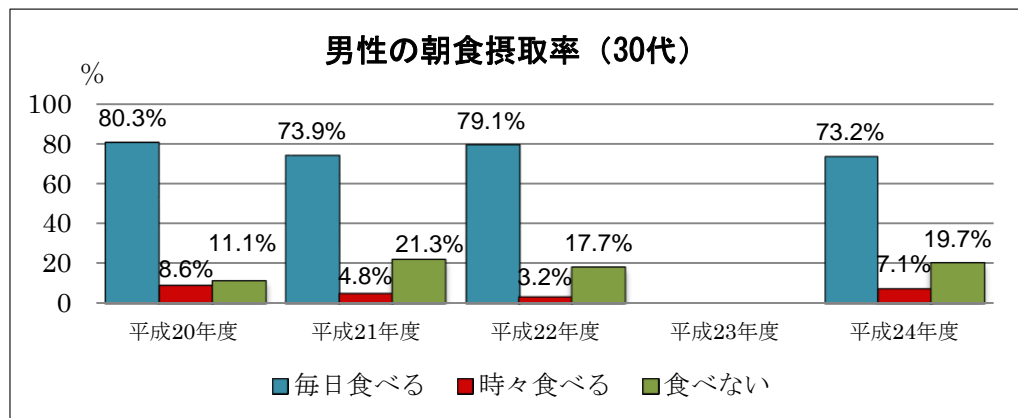
食に関する正しい知識を習得し、望ましい食生活習慣を身につけましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

① 朝食の摂取率（30代男性）

朝食摂取について、幼児健康診査受診者の保護者に対し普及啓発を行ってきましたが、元々の生活リズムからくるものや学生の頃からの食習慣を改善することは難しく、30代男性の朝食摂取率は、増加できない状態が続いています。



*平成23年度は震災により調査中止

② 塩味が濃いものを好む人の割合

塩味が濃いものを好む人の割合は、目標値（25%）には到達していませんが、平成24年度では減少しています。

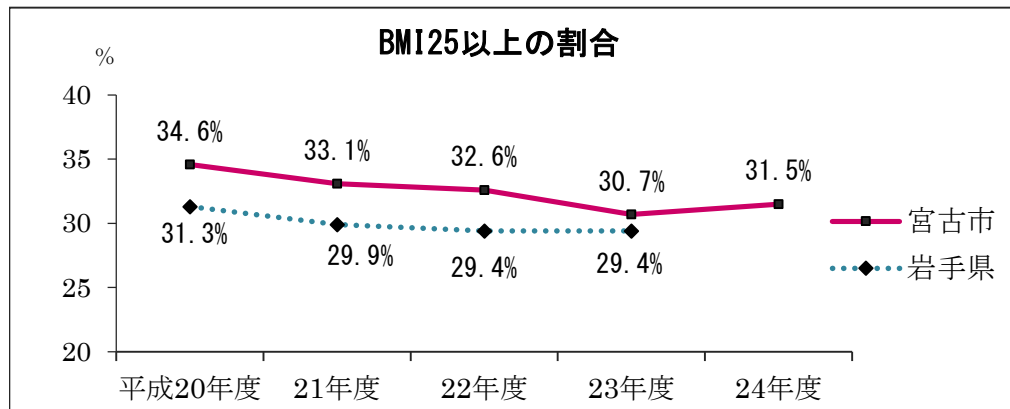
塩味が濃いものを好む人の割合

平成20年度	平成23年度	平成24年度
30.0%	31.2%	28.6%

*平成21年度、平成22年度は震災によりデータ流出

③ BMI25以上の割合

BMI25以上の割合は減少傾向にありますが、県と比較すると高い状態にあります。



*出典：いわて健康データウェアハウス

(2) 課題

- ① 30代男性の朝食摂取率を増加する必要があります。
- ② 塩味が濃いものを好む人の割合を減少させる必要があります。
- ③ BMI25以上の割合を減少させる必要があります。
- ④ 適切な量やバランスのよい食事を普及啓発する必要があります。

3 施策の方向性

(1) 食に関する情報提供と相談体制の充実

健康の保持増進および生活習慣病を予防するため、食の大切さを理解し、適正な食事摂取が実践できるよう広報、メディアなどを利用し、食に関する情報提供を行います。

また、関係機関等と連携し、栄養・食生活に関する相談体制の充実を図ります。

(2) 「減塩」習慣の普及啓発

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の理解を深め、「減塩」習慣が定着するよう機会を捉えて普及啓発を行います。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・朝ごはんをしっかり摂って、1日3食食べましょう。
- ・塩分を控えた食事を心がけましょう。
- ・自分の適正体重を知り、太りすぎに注意しましょう。
- ・自分に合った量やバランスを考えて食事を摂りましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・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つくりましょう。
- ・郷土料理や食文化の伝承などの機会をつくり、地域ぐるみの食育に取り組みましょう。
- ・健康診査結果を有効に活用し、職員の健康管理対策を推進しましょう。

(3) 市の取組

- ・広報やメディアなどを利用して、広く食に関する情報提供を行います。
- ・栄養・食生活に関する相談体制の充実を図ります。
- ・「減塩」習慣の普及啓発に努めます。
- ・栄養教室等を開催し、適正な食事の摂取について普及啓発を行います。



男性の料理教室

5 評価指標

指標	現状値	中間値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
①朝食摂取率 (30歳代男性)	73.2%	78.2%	78.6%
②塩味が濃いものを 好む人の割合	28.6%	26.8%	25.0%
③BMI25以上の割合 *いわて健康データウェアハ ウス	31.5%	28.5%	25.0%以下
④主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事が1日2回以上の 日がほぼ毎日の人の 割合	—	平成 26 年度に 調査し設定	平成 26 年度に 調査し設定

*は、データの出典



病態別栄養教室での減塩料理の実習

第7節 病気を予防できるまち

1 目標

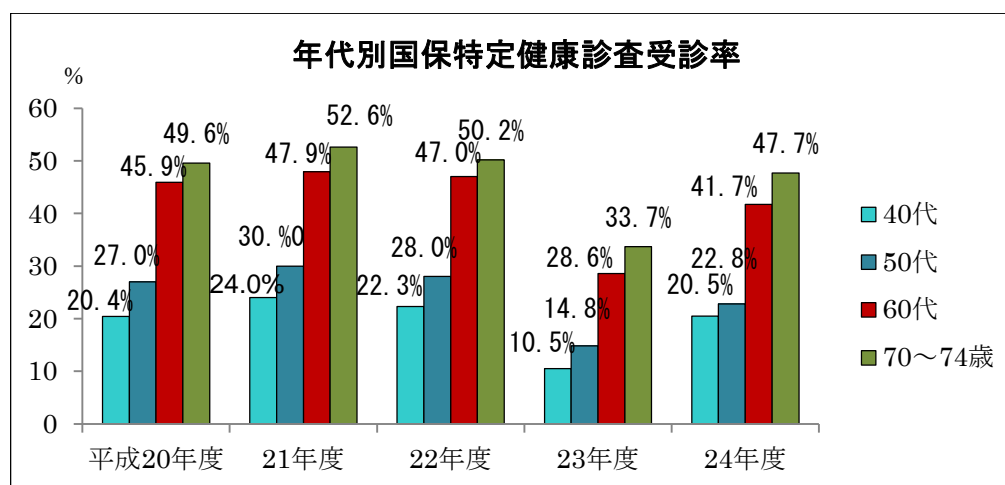
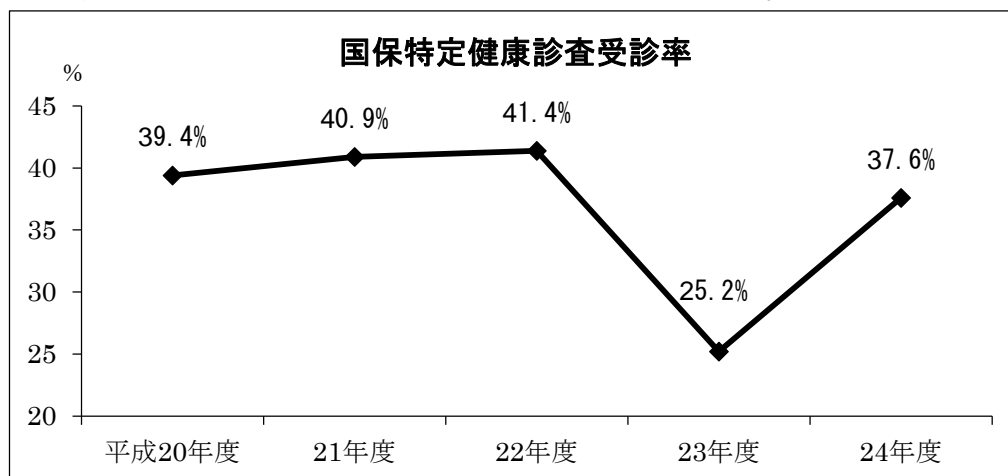
自分の健康状態を知り、健康管理に努めましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

① 国保特定健康診査受診率

国保特定健康診査受診率は、平成 22 年度までは増加していましたが、平成 23 年度に減少し、平成 24 年度に再び増加しています。年代別受診率では、40 歳～50 歳代の受診率は低い傾向にあります。



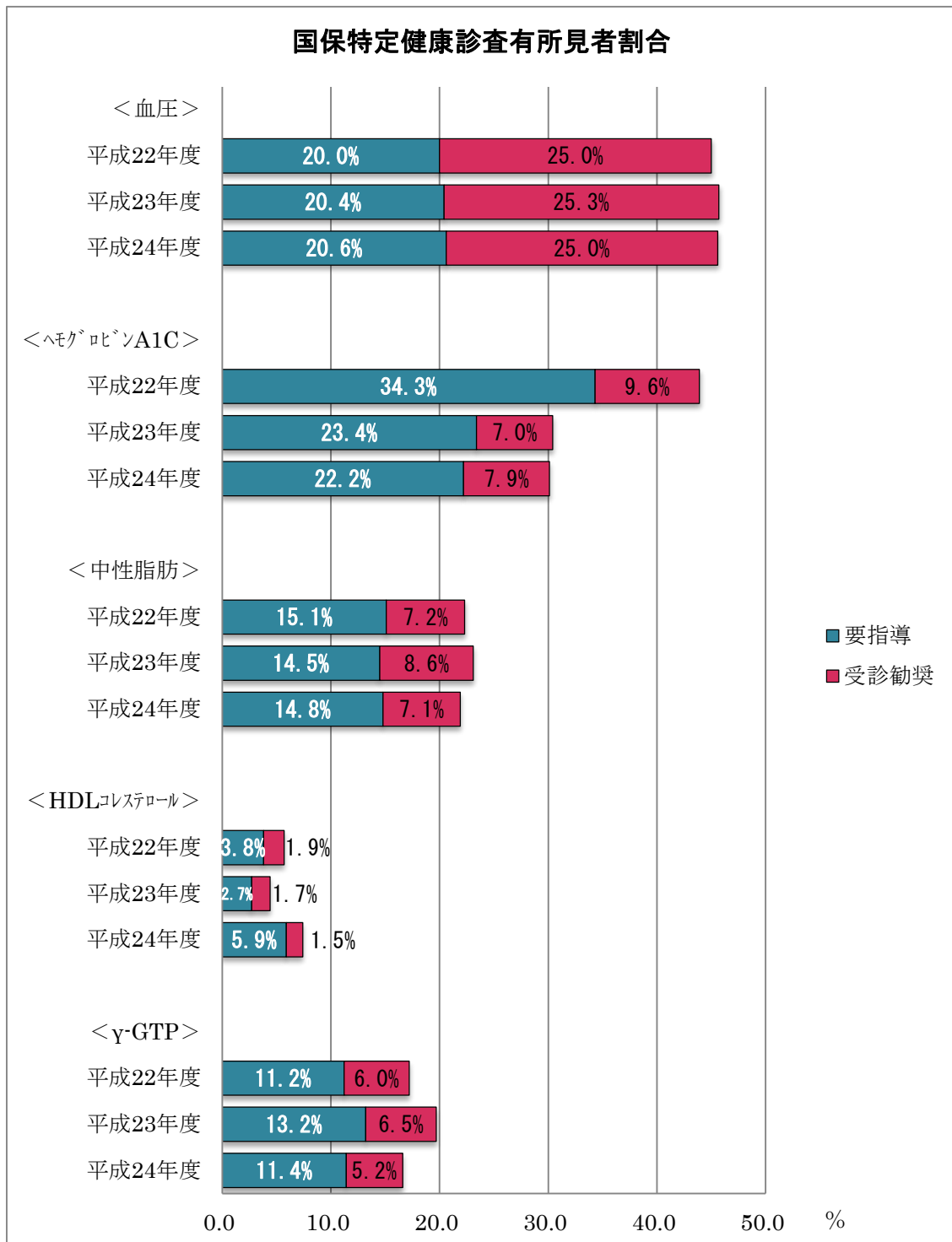
*出典：特定健診等データ管理システム

第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

② 国保特定健康診査有所見者の割合

血圧、中性脂肪、HDL-コレステロール及びγ-GTPの有所見者の割合は、横ばい傾向です。ヘモグロビンA1cの有所見者の割合は減少しており、平成24年度は30.1%となっています。



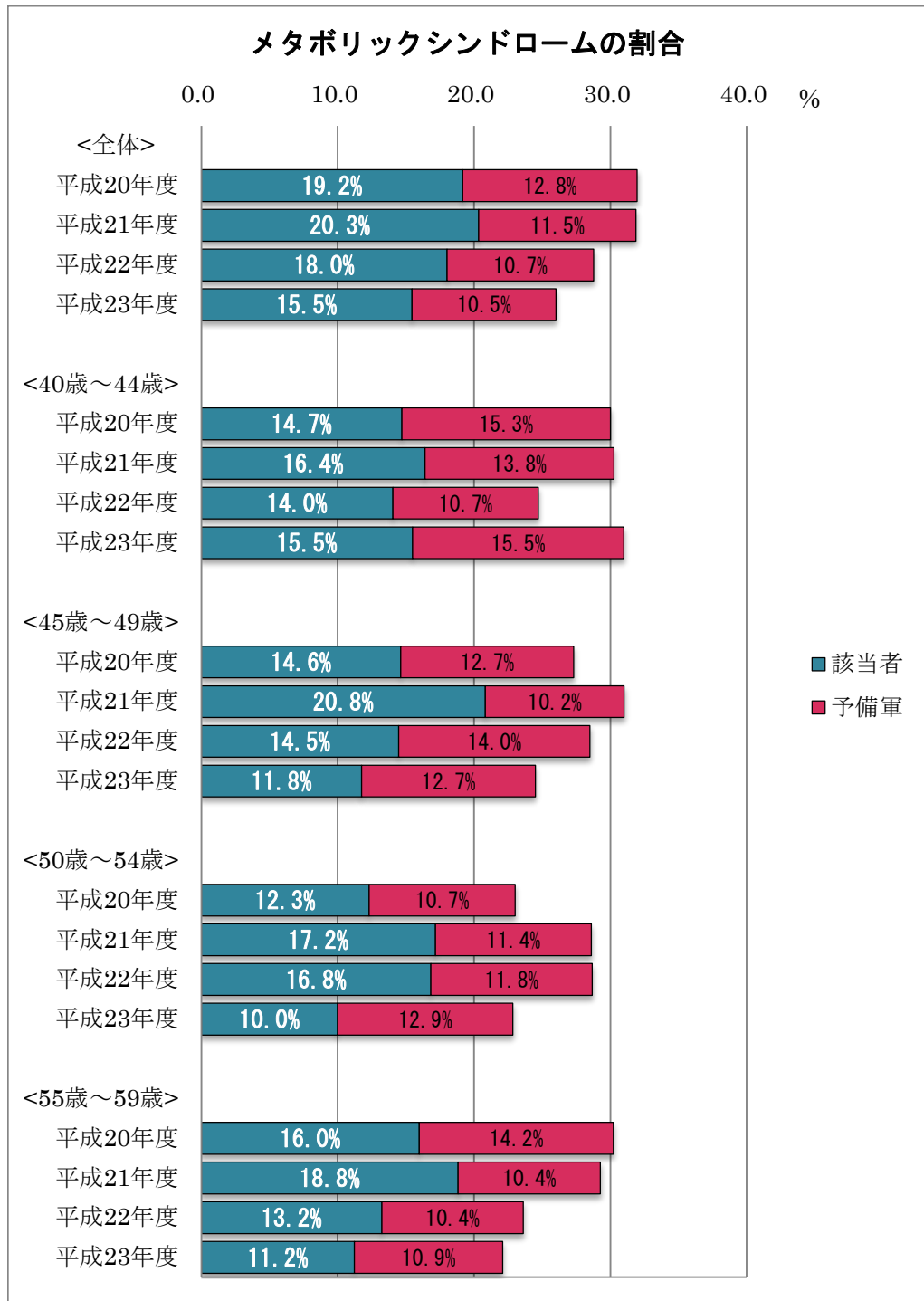
*出典：いわて健康データウェアハウス

第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

③ 40～50歳代のメタボリックシンドロームの割合

全体のメタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合は減少しているものの、40～44歳のメタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合は上昇しています。



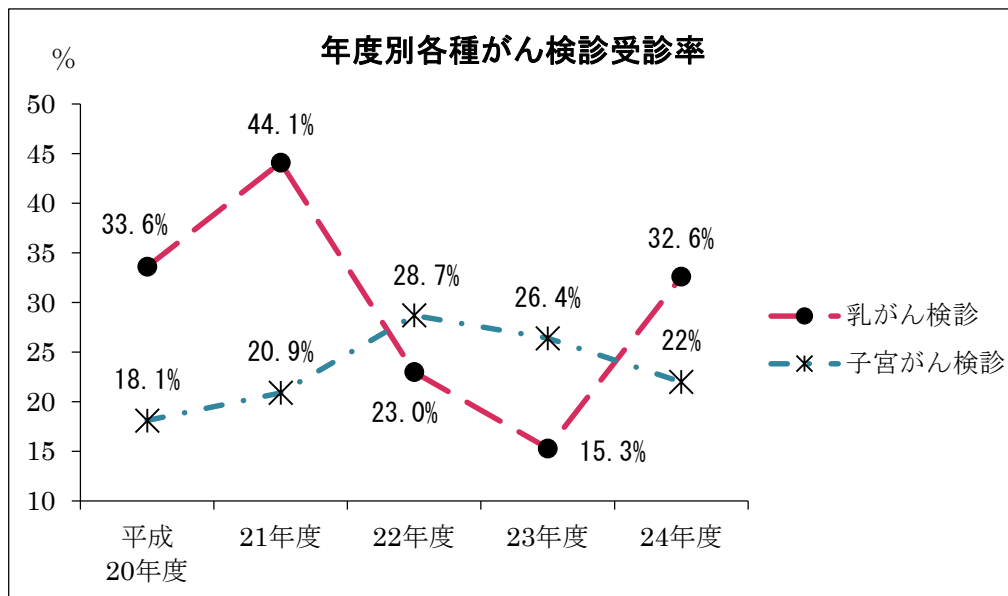
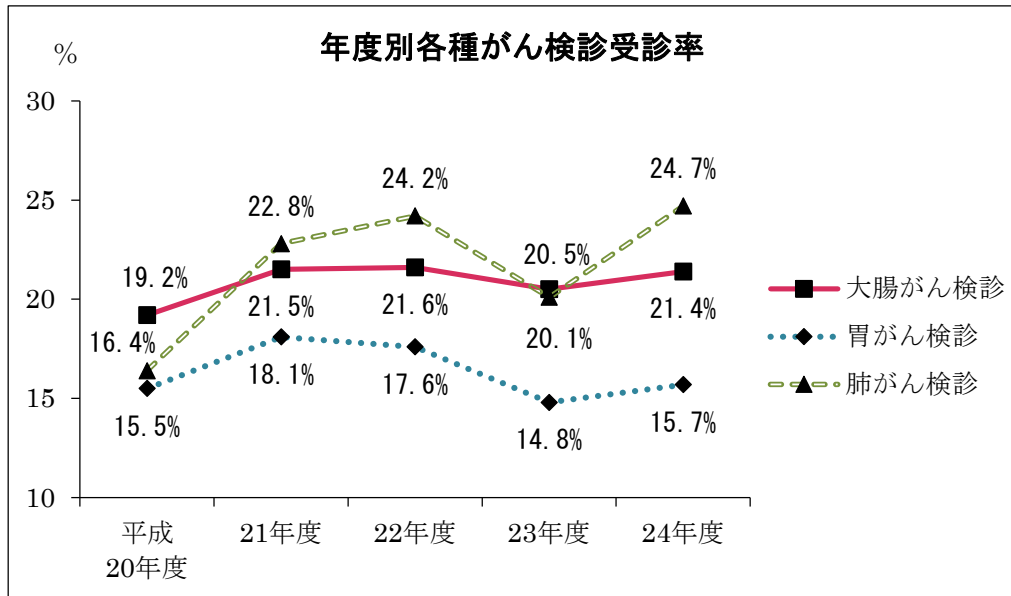
*出典：いわて健康データウェアハウス

第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

④ 各種がん検診受診率

ほとんどのがん検診の受診率は、平成22年度まで増加傾向でしたが、平成23年度に減少し、平成24年度に再び増加しています。

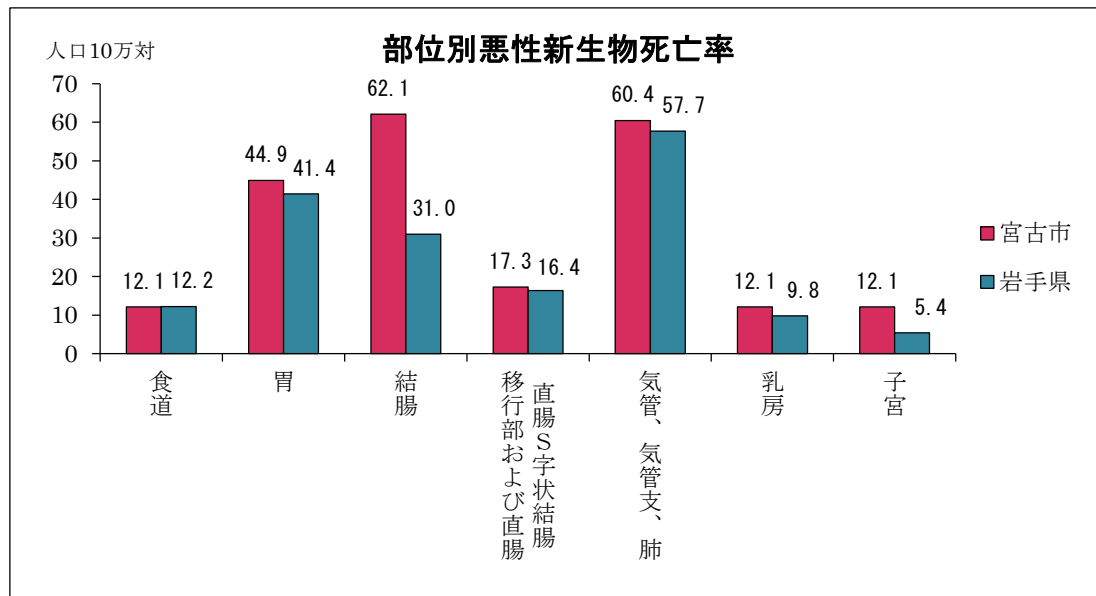


第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

⑤ 部位別悪性新生物死亡率（平成23年度）

がんの死亡率は岩手県よりも高く、特に結腸がんは、顕著に高くなっています。



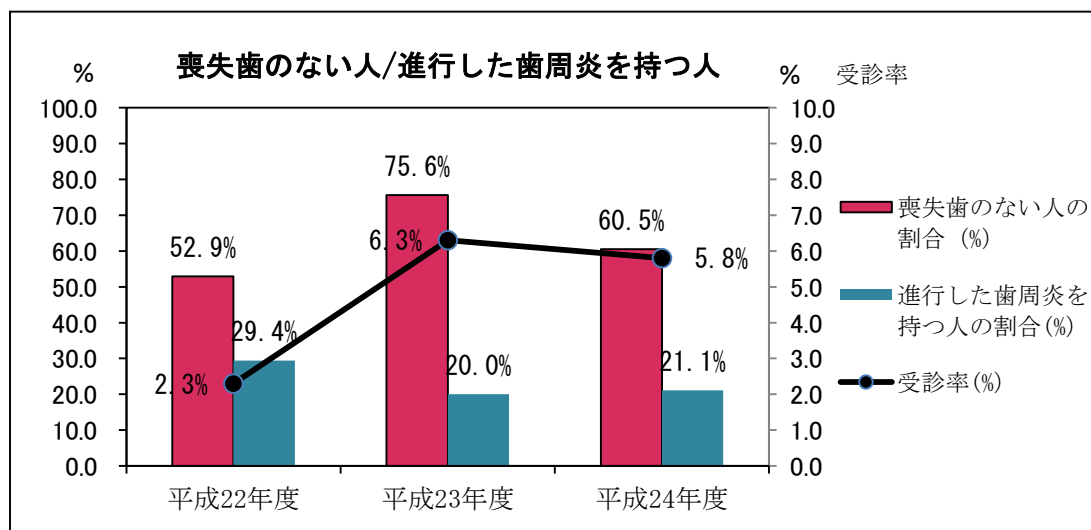
*出典：岩手県保健福祉年報

⑥ 成人歯科健康診査の受診率

成人歯科健康診査の受診率は、平成23年度に増加しましたが、平成24年度はやや減少しました。

⑦ 40歳で喪失歯のない人（28本以上の歯を有する人）の割合

40歳で喪失歯のない人（28本以上の歯を有する人）の割合は、平成23年度は、75.6%でしたが、平成24年度60.5%と減少しています。

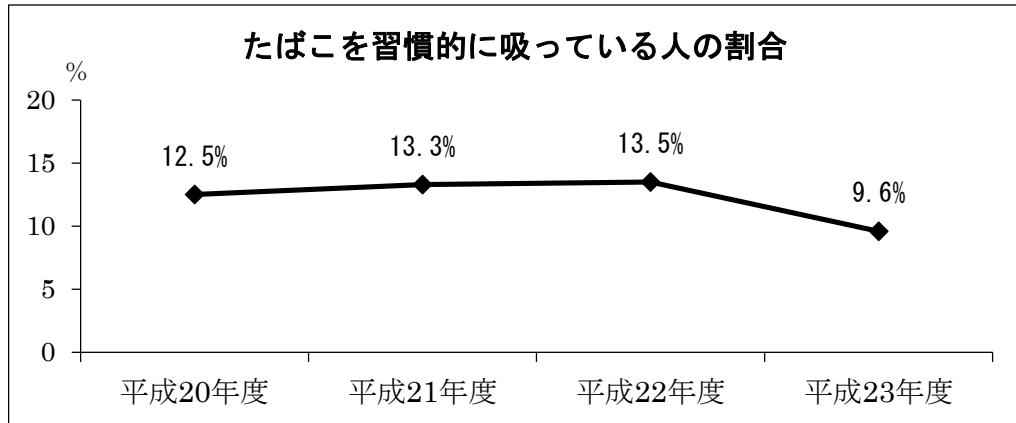


第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

⑧ たばこを習慣的に吸っている人の割合

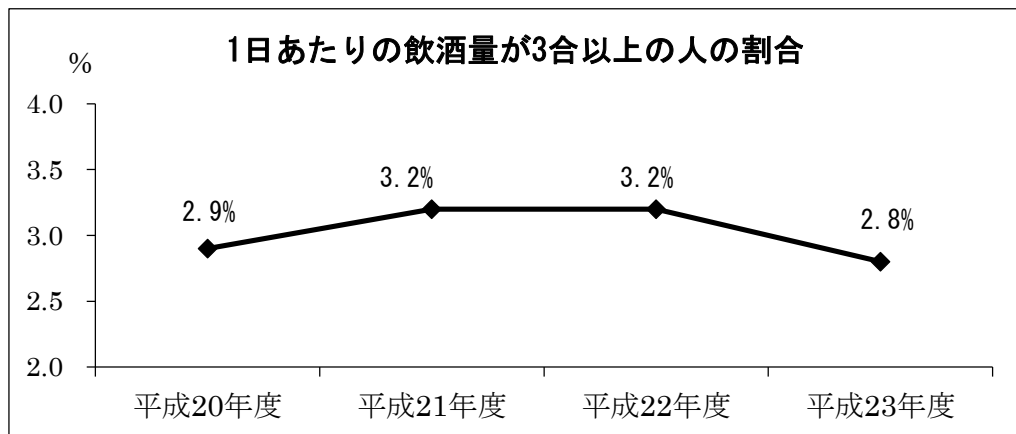
特定健康診査受診者のうち、たばこを習慣的に吸っている人の割合は、平成22年度までは、12.5～13.5%で推移していましたが、平成23年度に10%を下回っています。



*出典：いわて健康データウェアハウス

⑨ 1日あたりの飲酒量が3合以上の人の割合

特定健康診査受診者のうち、1日あたりの飲酒量が3合以上の人は、平成22年度までは3%前後で推移していましたが、平成23年度は減少しています。



*出典：いわて健康データウェアハウス

(2) 課題

- ① 各種健康診査・がん検診・成人歯科健康診査の受診率向上を図る必要があります。
- ② 働き盛り年代のメタボリックシンドロームの減少に努める必要があります。
- ③ 糖尿病や脳血管疾患等の生活習慣病予防について、普及啓発する必要があります。
- ④ 生活習慣病のリスク要因である喫煙・飲酒について、受動喫煙・禁煙の必要性、適正飲酒について普及啓発する必要があります。
- ⑤ 40歳で喪失歯のない人の割合の増加を図る必要があります。

3 施策の方向性

(1) 健康診査・がん検診の受診勧奨

高齢期になっても社会生活を営める心身の機能を維持するためには、生活習慣病のリスクが高くなる壮年期からの健康づくりが重要です。市のホームページや広報紙等の活用、初回対象者への健康診査・がん検診制度の情報提供や積極的な受診勧奨等を行い、疾病の早期発見・早期治療につなげます。

また、成人歯科健康診査については、かかりつけ医を持つよう意識啓発を図るとともに、受診しやすい環境づくりに努めます。

(2) 生活習慣病予防のための支援

糖尿病や脳血管疾患等の生活習慣病の発症予防のために、若年層に対しても、関心が持てるよう支援に努めます。

特に、脳血管疾患や心疾患については、寒暖の差による*ヒートショックや減塩、運動等の知識普及に努めます。

メタボリックシンドローム予防の重要性を理解し、個々に合わせた健康づくりができるように、特定保健指導の充実を図ります。

禁煙や適正飲酒については、今後、復興住宅への入居や自宅再建など、慣れない環境によるストレスの増加が予測されることから、引き続き正しい知識の普及に努めます。

また、歯科保健については、生活習慣病の関連性について情報提供をし、歯周病予防および口腔機能の向上を図ります。

(3) 健康診査・がん検診受診後の継続的な支援

健康診査・がん検診の結果、医療機関受診が必要な方に対しては、早期に受診するよう勧奨を行い、発症および重症化予防に努めます。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・毎年健康診査、各種がん検診を受けて、健康管理をしましょう。
- ・生活習慣病予防のための食生活や運動を実践しましょう。
- ・血圧測定を習慣化し、寒暖の差による*ヒートショックや動脈硬化を予防する生活に心がけましょう。
- ・定期的に歯科健康診査を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ・喫煙が健康に及ぼす影響について知り、禁煙に心がけましょう。
- ・喫煙者は、周囲の人に迷惑をかけないように、喫煙マナーを守りましょう。
- ・お酒は、適量を守り、楽しく飲むよう心がけましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・健康診査、各種がん検診の普及啓発に努めましょう。
- ・健康づくりに関する情報の普及啓発に努めましょう。
- ・職場は、従業員の歯科健康診査の普及啓発に努めましょう。
- ・たばこの害を考慮し、職場の分煙や禁煙等に努めましょう。

(3) 市の取組

- ・40歳に対しては、積極的に周知と受診勧奨を行い、健康診査、各種がん検診の受診率の向上を図ります。
- ・特定保健指導対象者に対し、自ら健康管理ができるよう個々に合わせて、情報提供を行いながら、保健・栄養指導を徹底します。
- ・子育て世代の親に対し、積極的な生活習慣病予防教育を行い、次世代の健康づくりや働き盛り年代の健康意識を高めます。
- ・企業と連携し、生活習慣病予防の普及啓発に努めます。
- ・脳血管疾患や心疾患の発症予防のため、寒暖の差による*ヒートショックや動脈硬化予防について知識の普及に努めます。

* ヒートショック：P104 資料編 用語解説参照

第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

- ・歯周病予防について、普及啓発するとともに口腔機能の維持、向上を図り、いつまでも自分の歯で食べられるよう、「8020(ハチマルニイマル)運動」を推進します。
- ・喫煙が健康に及ぼす影響や受動喫煙防止の必要性について普及啓発に努めます。
- ・*閉塞性肺疾患（COPD）に関する知識の普及を行います。
- ・禁煙希望者に対し、禁煙指導を行います。
- ・飲酒が健康に及ぼす影響やアルコール依存症に関する正しい知識の普及を行います。

* 閉塞性肺疾患：P104 資料編 用語解説参照

5 評価指標

指標	現状値	中間目標値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
①国保特定健康診査受診率 *特定健診データ管理システム	37.6%	60.0%	「第3期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する
②さわやか健診(18歳～39歳)受診者数	328人	360人	420人
③国保特定保健指導実施率 *特定健診データ管理システム	8.2%	60.0%	「第3期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する
④メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合(40～44歳) *特定健診データ管理システム	31.0%	25.0%	20.0%
⑤ヘモグロビンA1cの有所見者の割合 *特定健診データ管理システム	30.2%	27.2%	24.2%

第4章 施策の展開

第7節 病気を予防できるまち

指標	現状値	中間目標値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
⑥大腸がん検診受診率	21.4%	35.0%	50.0%
⑦40歳で喪失歯のない人(28本以上の歯を有する人)の割合	60.5%	70.0%	75.0%
⑧たばこを習慣的に吸っている人の割合 <small>*いわて健康データウェアハウス</small>	9.6% (平成 23 年度)	8.0%	7.0%
⑨1日あたりの飲酒量が3合以上と答えた人の割合 <small>*いわて健康データウェアハウス</small>	2.8% (平成 23 年度)	2.3%	1.8%

*は、データの出典



健康診査結果説明会

第8節 高齢者が元気に過ごせるまち

1 目標

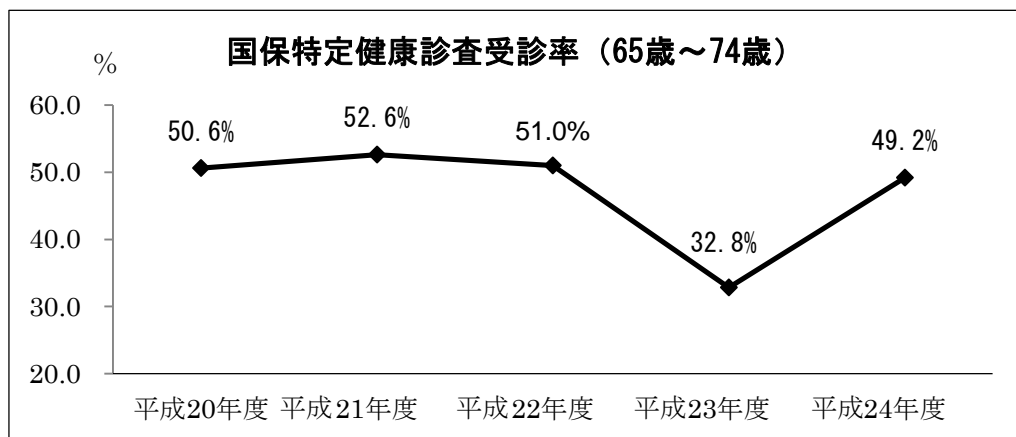
高齢になっても自分で健康管理を行い、生きがいのある生活を送りましょう。

2 現状と課題

(1) 現状

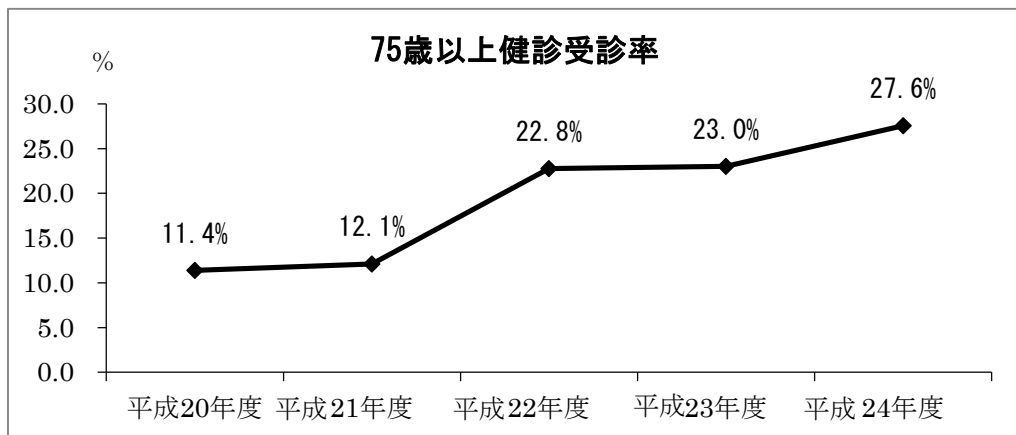
① 国保特定健康診査受診率（65歳～74歳）

国保特定健康診査受診率は、50%前後で推移していますが、平成23年度は32.8%と低下し、平成24年度は49.2%と上昇しています。



② 75歳以上健診受診率

75歳以上健診受診率は、年々増加しています。

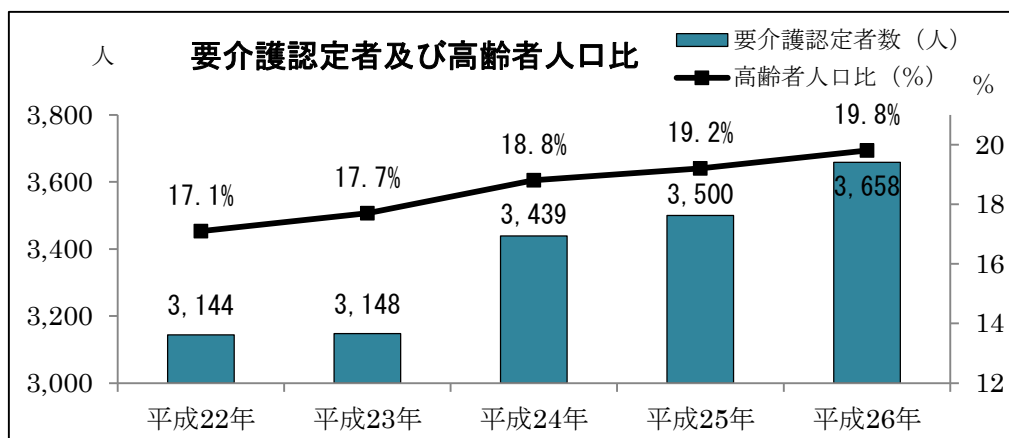


第4章 施策の展開

第8節 高齢者が元気に過ごせるまち

③ 要介護認定者及び高齢者人口比

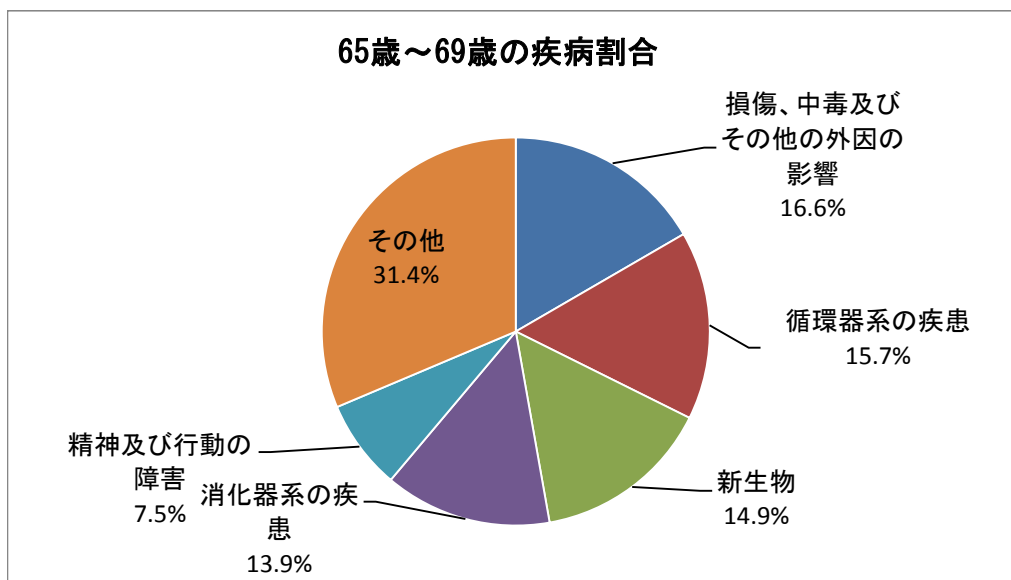
高齢者人口の増加とともに要介護認定者が増えています。



*出典：いきいきシルバーライフプラン（平成25・26年度は推計）

④ 65歳以上の疾病割合（平成24年5月国保医療費分）

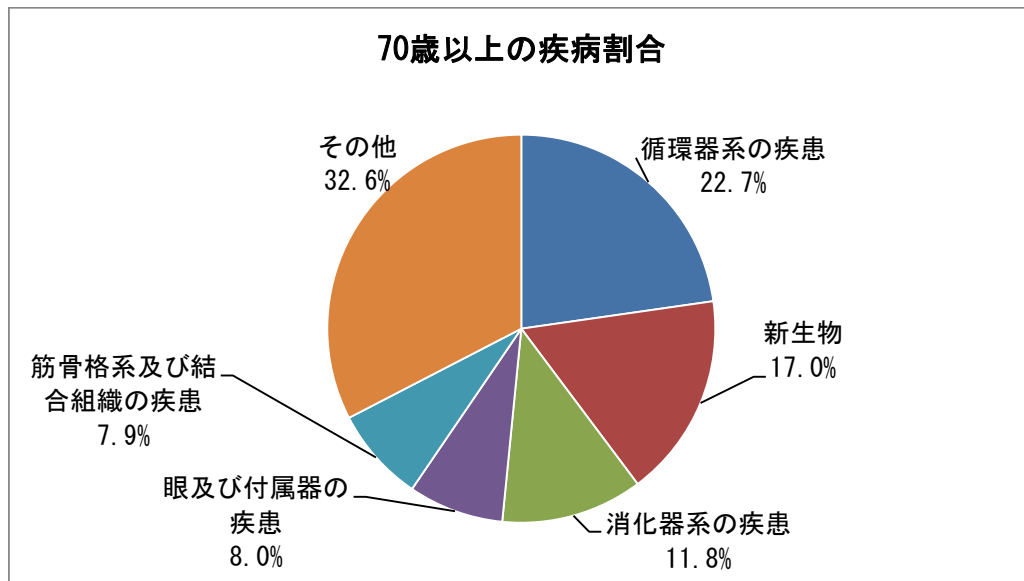
循環器系疾患や新生物の疾病割合は、30%~40%を占めます。65歳~69歳では、「損傷、中毒及びその他の外因の影響」が最も多く、70歳以上になると、「筋骨格系及び結合組織の疾患」が増加しています。



*出典：岩手県国民保険団体連合会

第4章 施策の展開

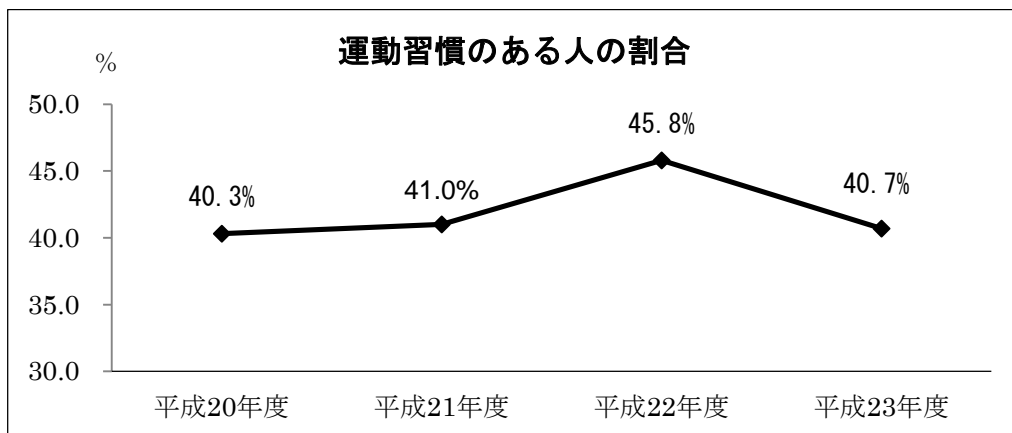
第8節 高齢者が元気に過ごせるまち



*出典：岩手県国民保険団体連合会資料

⑤ 65歳～74歳の運動習慣のある人の割合

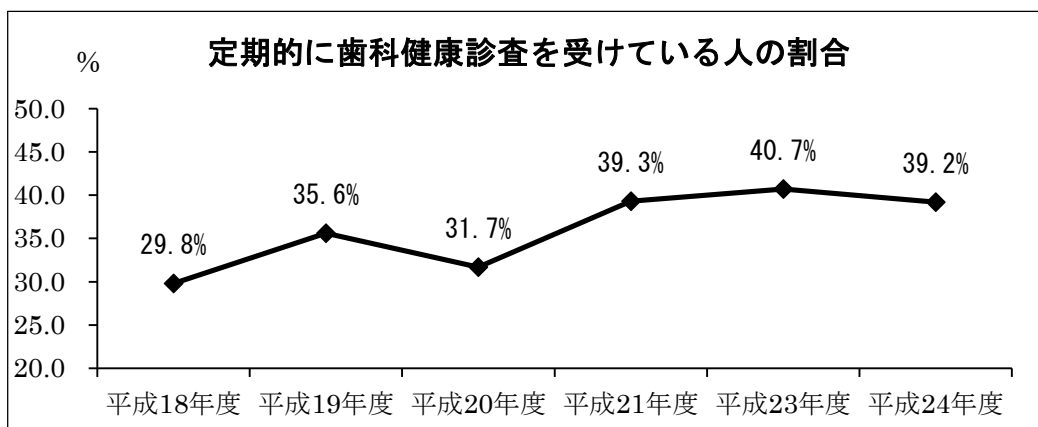
運動習慣のある人は、平成20年度から平成22年度まで増加しましたが、平成23年度は減少しています。



*出典：いわて健康データウェアハウス

⑥ 定期的に歯科健康診査を受けている人の割合

定期的に歯科健康診査を受けている人は、平成23年度までは増加傾向でしたが、平成24年度は減少しています。



(2) 課題

- ① 健康診査等を受け、自らの健康づくりに取り組めるよう普及啓発する必要があります。
- ② 社会生活を営むために必要な機能の維持、向上に努める必要があります。
- ③ 定期的に歯科健康診査を受けるよう普及啓発する必要があります。

3 施策の方向性

(1) 健康寿命の延伸を目指した生活習慣の改善

高齢化の進展および復興に伴う生活環境の変化により、運動機能低下、生活習慣病の発症、認知症、うつなどの健康不安を抱える方の増加が予想されます。高齢者が元気でいきいきとした生活を送れるよう、社会生活を営むために必要な機能の維持、向上に努めます。

また、壮年層からの生活習慣病予防に取り組みます。

(2) 自ら健康づくりに取り組める環境づくり

高齢者が自分に合った健康づくりを継続して取り組めるよう、知識の普及啓発に努めます。

また、身近な地域で集まり、人との交流が持てるよう、地域のボランティア活動や健康教室等を支援します。

4 取組内容

(1) 市民の取組

- ・定期的に各種健診を受け、自己の健康管理に努めましょう。
- ・バランスのとれた食事、自分にあった適度な運動を心がけましょう。
- ・よく噛んで食事をし、食後の歯みがきを習慣化しましょう。
- ・いきいきと健康的な生活をおくるために、地域の活動に参加しましょう。

(2) 地域、団体、職場の取組

- ・高齢者の見守りや声かけをしましょう。
- ・誰でも気軽に参加できる場をつくりましょう。

(3) 市の取組

- ・受けやすい健康診査体制を整えます。
- ・介護予防事業を展開し、高齢者の心身の健康づくりを支援します。
- ・地域の介護予防ボランティア活動を支援します。
- ・8020運動を普及啓発します。
- ・高齢者が住みなれた地域で安心して生活できるよう家庭・学校・職場・地域など、関係機関との連携体制を充実します。



口腔機能向上事業での歯みがき指導

5 評価指標

指標	現状値	中間値	最終目標値
	平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度
①国保特定健康診査受診率 (65 歳～74 歳)	49.2%	60.0%	「第3期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する
②ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	—	平成 26 年度に調査し設定する	平成 26 年度に調査し設定する
③定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	39.2%	50.0%	65.0%
④運動している人の割合 *いわて健康データウェアハウス	40.7% (平成 23 年度)	50.0%	55.0%

*は、データの出典



栄養改善事業

1 評価指標一覧

領域	指標	現状値	中間値	最終目標値	根拠
		平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度	
1 安心して子どもを産めるまち	①妊娠 11 週以下の届出率	86.4%	89.0%	92.0%	年 0.5%程度の上昇を目指す
	②妊婦の妊娠中の喫煙率	4.6%	2.3%	0%	最終年度に 0%を目指す
	③妊婦の妊娠中の飲酒率	4.1%	2.0%	0%	最終年度に 0%を目指す
	④産後うつ病のリスクのある産婦の割合	10.1%	7.5%	5.0%	最終年度に半減を目指す
	⑤妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	46.7%	56.0%	65.0%	妊婦健康教室参加割合に基づいた数値
	⑥食育に関心がある人の割合	85.2%	90.0%	95.0%	年 1%程度の上昇を目指す
2 子どもがのびのびと育つまち	① 1 歳 6 か月児健康診査受診率	97.2%	98.5%	100%	最終年度に 100%を目指す
	② 3 歳児健康診査受診率	97.0%	98.5%	100%	最終年度に 100%を目指す
	③ 1 歳 6 か月児歯科健康診査で、むし歯のない人の割合	98.0%	99.0%	100%	最終年度に 100%を目指す
	④ 3 歳児歯科健康診査で、むし歯のない人の割合	85.9%	93.0%	100%	最終年度に 100%を目指す
	⑤麻しん風しん混合 2 期予防接種率	91.2%	93.1%	95.0%以上	年 0.4%程度の上昇を目指す

領域	指標	現状値	中間値	最終目標値	根拠
		平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度	
2 子どもがのびのびと育つまち	⑥育児について相談相手のいる母親の割合（1歳6か月児健康診査）	93.9%	95.5%	97.0%	年0.3%程度の上昇を目指す
	⑦育児について相談相手のいる母親の割合（3歳児健康診査）	96.1%	97.3%	98.5%	年0.2%程度の上昇を目指す
	⑧朝食に主食とおかず（主菜、副菜）のそろったものを摂取する人の割合（幼児）	73.0%	80.0%	85.0%	平成30年度までは、「宮古市食育推進計画」の目標値を目指し、その後年1%程度の上昇を目指す
	⑨甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合（3歳児）	90.6%	93.0%	95.0%	年0.5%程度の増加を目指す
3 子どもが人間性豊かに育つまち	①20歳未満の人工妊娠中絶率（15～19歳女子人口千対）	2.4 (平成23年)	2.0	1.5	年0.1程度の減少を目指す
	②性教育実施校数	17校	30校	43校	最終年度の市内の学校数の100%の実施を目指す
	③中学1年生でむし歯のない人の割合	53.4%	60.0%	65.0%	国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」の目標値に基づく

領域	指標	現状値	中間値	最終目標値	根拠
		平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度	
3 子どもが人間性豊かに育つまち	⑤朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合 (小学生)	63.6%	80.0%	85.0%	平成 30 年度までは、「宮古市食育推進計画」の目標値を目指し、その後年 1 % 程度の上昇を目指す
	⑥朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合 (中学生)	71.6%	80.0%	85.0%	平成 30 年度までは、「宮古市食育推進計画」の目標値を目指し、その後年 1 % 程度の上昇を目指す
	⑦中学 1 年生の肥満人の割合	12.1%	10.9%	9.7%	平成 24 年度の全国平均の値を目指す
4 自分らしく生きるまち	①毎日の生活に充実感がある人の割合	73.8%	77.3%	80.0%	年 0.6% 程度の上昇を目指す
	②睡眠で十分休養がとれる人の割合	73.2%	76.7%	80.0%	年 0.6% 程度の上昇を目指す
	③自殺死亡率 (人口 10 万人対)	22.4 (平成 23 年)	20.0 (平成 28 年)	国の「自殺総合対策大綱」に合わせて設定する	国の「自殺総合対策大綱」の見直しを踏まえて設定する
5 気軽に運動を楽しめるまち	①日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合 (40 歳～50 歳代)	40 歳代	40 歳代	40 歳代	年 1 % 程度の上昇を目指す
		72.8%	78.0%	82.0%	
		50 歳代	50 歳代	50 歳代	
		77.6%	82.0%	87.0%	
	②1 日 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 (40 歳～50 歳代)	40 歳代	40 歳代	40 歳代	年 1 % 程度の上昇を目指す
		12.7%	18.0%	23.0%	
50 歳代		50 歳代	50 歳代		
17.1%		22.0%	27.0%		

領域	指標	現状値	中間値	最終目標値	根拠
		平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度	
6 充実した食生活のまち	①朝食摂取率 (30 歳代男性)	73.2%	78.2%	78.6%	国の「第 2 次食育推進基本計画」の目標値に基づく
	②塩味が濃いものを好む人の割合	28.6%	26.8%	25.0%	第 1 次計画の目標値に基づく
	③BMI25 以上の割合	31.5%	28.5%	25.0%以下	第 1 次計画の目標値に基づく
	④主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合	—	平成 26 年度に調査し設定する	平成 26 年度に調査し設定する	平成 26 年度に調査し設定する
7 病気を予防できるまち	①国保特定健康診査受診率	37.6%	60.0%	「第 3 期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する	「第 3 期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する
	②さわやか健診（18 歳～39 歳）受診者数	328 人	360 人	420 人	年 10 人程度の増加を目指す
	③国保特定保健指導実施率	8.2%	60.0%	「第 3 期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する	「第 3 期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する
	④メタリックシンドロームの該当者および予備群の割合 (40 歳～44 歳)	31.0%	25.0%	20.0%	国の「健康日本 21（第 2 次）」の目標値に基づく
	⑤ヘモグロビン A1C の有所見者の割合	30.2%	27.2%	24.2%	年 0.6%程度の上昇を目指す

領域	指標	現状値	中間値	最終目標値	根拠
		平成 24 年度	平成 30 年度	平成 35 年度	
7 病気を予防できるまち	⑥大腸がん検診受診率	21.4%	35.0%	50.0%	国の「がん対策推進基本計画」の目標値に基づく
	⑦40歳で喪失歯のない人（28本以上の歯を有する人）の割合	60.5%	70.0%	75.0%	国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」の目標値に基づく
	⑧たばこを習慣的に吸っている人の割合	9.6% (平成 23 年度)	8.0%	7.0%	年 0.3%程度の減少を目指す
	⑨1日あたりの飲酒量が3合以上と答えた人の割合	2.8% (平成 23 年度)	2.3%	1.8%	年 0.1%程度の減少を目指す
8 高齢者が元気に過ごせるまち	①国保特定健康診査受診率（65歳～74歳）	49.2%	60.0%	「第3期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する	「第3期宮古市特定健康診査等実施計画」に合わせて設定する
	②ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	—	平成 26 年度に調査し設定する	平成 26 年度に調査し設定する	平成 26 年度に調査し設定する
	③定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	39.2%	50.0%	65.0%	国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」の目標値に基づく
	④運動している人の割合	40.7%	50.0%	55.0%	国の「健康日本 21（第2次）」の目標値に基づく

2 用語解説

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。（アイウエオ順）

用 語	解 説
ア行	
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事業。
運動器の機能向上事業	一次予防対象者に対し、転倒骨折の防止および加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図るための事業。
運動習慣	特定健康診査の問診項目における「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（仕事や農作業を含まない）」ことをさす。
栄養改善事業	低栄養状態を改善するために、栄養相談や栄養教育を実施する事業。
カ行	
筋骨格系及び結合組織の疾患	国民健康保険の病気の分類の1項目で、「関節症」「腰痛症及び坐骨神経痛」「骨の密度及び構造の障害」等に分類される。
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。
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の具体的な目標。21世紀における国民健康づくり運動のこと。

用語	解説
口腔機能の向上事業	口腔の機能を向上させるために、口腔内の手入れ方法の指導などを実施する事業。
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。
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。
骨粗しょう症	骨量が減少して骨折しやすくなった状態。
サ行	
産後うつ病	分娩直後の数週間、ときに数か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。
産後うつ病スクリーニング事業	産後うつ病質問票を用いて、母親の心の健康状態を把握する。産後うつ病を早期に発見し、必要な支援を行う事業。
死産	妊娠12週以後の死児の出産。
歯周病	歯を支えている歯肉や歯槽骨の炎症性の病気で、歯肉炎と歯周炎がある。
周産期死亡	妊娠22週以後の死産と生後1週未満の早期新生児死亡をあわせたもの。
食育	「食」に関する知識と「食」を選択する力を養い、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」食べたらよいかをコマのイラストで表したもの。
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ボランティア。
身体活動	日常生活の中で、歩行または仕事や農作業を含む体を動かす活動のこと。

用 語	解 説
身体活動指針	厚生労働省が2006年に策定した「運動指針」の内容を改定したもの。「プラス・テン（今より10分多く体を動かしましょう）」をキャッチフレーズに、ライフステージ毎に運動時間の目標を定めている。
人工妊娠中絶	人工的な手段（手術または薬品）を用いて意図的に妊娠を中絶させること。
新生児期	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。
早産	妊娠22週以降 37週未満で出産すること。
早世	65歳未満の死亡。
損傷、中毒及びその他の外因の影響	国民健康保険の病気の分類の1項目で、「骨折」「頭蓋内損傷及び内臓の損傷」「熱傷及び腐食」等に分類される。
夕行	
低出生体重児	出生時の体重が2,500g未満の新生児のこと。
特定不妊治療助成事業	特定不妊治療を行っている夫婦に対して、経済的負担を軽減することを目的に費用助成を行う事業。
適正飲酒	アルコールの1日の適量は、日本酒では一合、ワインはグラス約2杯、ウイスキーはダブル1杯、ビールは中ビン1本、焼酎（20度）は0.4合。
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。

用 語	解 説
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。
転倒予防教室	寝たきりの原因のひとつに挙げられる転倒による骨折を予防するため、足腰の筋力を維持またはアップさせるための教室。
特定健康診査	メタボリックシンドロームに着目した健康診査で、40歳～74歳の方を対象に、医療保険者（組合管掌健康保険、政府管掌健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険）が、加入者（被保険者・被扶養者）に対して実施する健康診査。
特定健康診査外健診	医療保険に加入していない方を対象にした健康診査。
特定保健指導	特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームと判定され、動機付け支援・積極的支援が必要とされた方を対象に6か月間の保健指導を実施する。
ナ行	
乳児死亡	生後1年未満の死亡。
乳幼児突然死症候群	何の予兆もないままに、主に1歳未満の健康にみえた乳児に、突然死をもたらす疾患である。
乳幼児ふれあい体験学習	中学生が乳幼児、母親とのふれあいを通じて、子育てや生命の尊さ等を体験する学習。
妊婦教室	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。
ハ行	
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	母体の健康保持と新生児や乳幼児の保育について、正しい知識を普及する教室。
パパママ教室	妊娠・出産・育児について、夫婦で学び、父性・母性を育てる教室。

用 語	解 説
ハロー赤ちゃん教室	妊婦やその家族を対象とし、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。また妊婦同士の交流の機会を提供。
ヒートショック	急激な温度の変化により、血圧や脈拍が変動し、心臓に負担をかけ、身体がダメージを受けること。
肥満度 (BMI)	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。 $\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ 25 以上：肥満 18.5～25 未満：正常域 18.5 未満：やせ
標準化死亡比	年齢構成比の異なる集団の死亡率を比較するための指標。基準集団の年齢階級別死亡率とその地域の人口から算出する期待死亡数と、その地域で実際に観察された死亡数の比を用いる。
フッ化物	フッ素 (F) は天然元素の 1 つで自然界に広く分布しており、フッ素元素が陰イオンの状態にあるものをフッ化物イオンといい、陰イオンの含まれる無機化合物をフッ化物という。 日常摂取している飲食物（お茶・魚介類・海藻など）にも必ずフッ化物が含まれており、結果として人は毎日フッ化物を摂取していることになる。
フッ化物歯面塗布事業	歯の表面を硬く丈夫にし、むし歯原因菌が酸をつくるのを抑制するために、フッ化物を歯に塗布する事業。
分煙	喫煙場所を定め、受動喫煙を防止すること。
閉塞性肺疾患 (COPD)	息切れや咳・喀痰の増加などを主な症状とする、進行性肺疾患の一つ。「肺の生活習慣病」ともいわれ、喫煙などにより有害物質を長期にわたって吸入することにより引き起こされる肺の機能低下・慢性炎症。

用語	解説
マ行	
マタニティーブルーズ	出産から産後 10 日ごろまでに、はっきりした理由もなく泣いたり軽うつ状態になるが、症状は 1～2 日間で自然に消失し、特別な治療を要しない精神状態をいう。
みやこっ子食育事業	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事業。
メタボリックシンドローム	肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血症を複数もった状態のこと。動脈硬化を進行させる状態と言われている。
ヤ行	
養育医療給付事業	医師が入院による養育を必要と認めた未熟児に対して、必要な医療の給付を行う事業。
ラ行	
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・老年期に区切った、それぞれの段階。
療育相談事業	発達の違いの見られる児とその保護者を対象に、発達相談、指導を行い乳幼児の健全な発育発達を支援する。
ロコモティブシンドローム	運動器の障害のために移動能力の低下をきたし、要介護になる危険の高い状態。

3 計画の策定経過

年	月日	会議等および内容
平成 25 年	8 月 9 日	第 1 回宮古市健康づくり推進協議会 ・いきいき健康宮古 21 プランの最終評価と課題について ・国の方針について ・今後の策定スケジュールについて
平成 25 年	10 月 29 日～ 11 月 1 日	関係課意見聴取 ・第 2 次いきいき健康宮古 21 プラン素案について
平成 25 年	11 月 26 日	第 2 回宮古市健康づくり推進協議会 ・第 2 次いきいき健康宮古 21 プラン素案について
平成 25 年	12 月 7 日～ 26 日	パブリックコメント実施
平成 26 年	2 月 7 日	第 3 回宮古市健康づくり推進協議会 ・第 2 次いきいき健康宮古 21 プラン最終案について
平成 26 年	3 月 3 日	第 2 次いきいき健康宮古 21 プラン策定

4 宮古市健康づくり推進協議会要綱

平成17年6月6日

告示第73号

(設置)

第1 市民の健康づくり対策を推進するため、宮古市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌)

第2 協議会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくりに関する保健計画（以下「保健計画」という。）の推進について必要な関係機関及び団体等の相互の連絡調整に関すること。
- (2) 保健計画の実施に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、健康づくり対策に関すること。

(組織)

第3 協議会は、委員20人以内をもって組織し、委員は、市長が任命する。

2 委員の任期は、2年とする。ただし、欠員を生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第4 協議会に会長及び副会長を1人置き、委員の互選とする。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第5 協議会は、市長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(幹事会)

第6 協議会に幹事会を置くことができる。

2 幹事会は、幹事長及び幹事をもって構成する。

3 幹事長は、健康課長をもって充て、幹事は、委員の属する団体の職員のうちから若干人を市長が任命する。

4 幹事長は、幹事会を主宰する。

5 幹事会は、協議会の協議事項について予備的に調査検討し、及び協議会が幹

事会に委ねた事項その他必要な事項を協議する。

(庶務)

第7 協議会の庶務は、保健福祉部健康課において処理する。

(補則)

第8 この告示に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この告示は、平成17年6月6日から施行する。

5 宮古市健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

氏 名		所属・役職等	
会 長	林 節	宮古医師会	副会長
副会長	倉 田 英 生	宮古歯科医師会	会 長
委 員	柳 原 博 樹	岩手県宮古保健所	所 長
委 員	佐 藤 元 昭	岩手県立宮古病院	院 長
委 員	湊 谷 寿 邦	宮古薬剤師会	副会長
委 員	袈 岩 重 雄	宮古市国民健康保険運営協議会	会 長
委 員	山 田 定 志	新岩手農業協同組合宮古中央支所	所 長
委 員	前 川 一 広	重茂漁業協同組合	管理課長
委 員	葛 浩 史	宮古市社会福祉協議会	事務局長
委 員	西 川 修 司	陸中宮古青年会議所	理事長
委 員	湯 原 尚 子	宮古市校長会	津軽石小学校長
委 員	木 村 一 夫	宮古市老人クラブ連合会	会 長
委 員	腹 子 晴 美	田老地区自治会連合会	委 員
委 員	小山田あつ子	新里地域自治区	委 員
委 員	佐々木登	川井地区協議会	委 員
委 員	元 田 秀 一	宮古市公衆衛生組合連合会	理 事
委 員	袈屋クニ子	宮古市地域婦人団体協議会	事務局長
委 員	村木トシ子	宮古市食生活改善推進員協議会	会 長

宮古市健康増進計画

第2次いきいき健康宮古21プラン

平成26年3月発行

発行 宮古市
編集 宮古市保健福祉部健康課
〒027-0038
岩手県宮古市小山田2丁目1番1-1号
電話 (0193) 64-0111
FAX (0193) 64-5464
E-mail kenko@city.miyako.iwate.jp
