

# 第3次 いきいき健康宮古21プラン

第3次宮古市健康増進計画  
第4次宮古市食育推進計画  
第2次宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画  
第2次宮古市自殺対策計画

(2025(令和7)年度~2036(令和18)年度)

2025(令和7)年3月

宮古市



## はじめに

「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

宮古市では、2014(平成26)年3月に第2次宮古市健康増進計画、宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画、2019(平成31)年3月に第3次宮古市食育推進計画、宮古市自殺対策計画をそれぞれ策定いたしました。

これまで各計画に基づき、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んでまいりました。

このたび、各計画の改定にあたり、健康づくりをより包括的・効果的に進めるため、健康増進計画、食育推進計画、歯と口腔の健康づくり基本計画及び自殺対策計画の4計画を「第3次いきいき健康宮古21プラン」として一体的に策定いたしました。

少子高齢化の進展、独居世帯の増加等、社会が急激に変化する中、これまで以上に市民や関係機関の皆様と連携し、地域社会全体で支え合う必要があります。

また、生活習慣病の発症予防や重症化予防に加え、生活機能の維持向上の視点から健康づくりを考える必要があります。

宮古市総合計画後期基本計画の基本施策の一つである「健康でふれあいのある地域づくり」の実現に向け、こどもから高齢者まで市民の誰もが「生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち」を目指します。

今後も市民や関係機関の皆様と一体となって、健康寿命の延伸に向けて取り組んでまいりますので、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及び宮古市歯科保健推進連絡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。



令和7年3月

宮古市長 山本 正徳



## 目次

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の趣旨と背景	1
2 健康日本 21（第3次）の概要	3
3 計画の位置づけ	4
4 計画の基本理念	5
5 計画の全体目標	5
6 計画の期間	5
7 策定体制	5
8 計画の構成	6
9 SDGsの視点	6
第2章 宮古市の現状	7
1 人口等の動向	7
2 平均寿命	11
3 健康寿命	12
4 死亡の状況	13
5 要支援・要介護認定者	15
6 医療費について	17
7 健診（検診）などの受診状況について	19
8 こどもの健康状況	22
第3章 宮古市健康増進計画	25
1 第2次いきいき健康宮古 21 プランの状況	25
2 計画の基本方向	33
3 施策の展開	36
◆ 基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善 ◆	36
◆ 基本方針 2 社会環境の質の向上 ◆	52
◆ 基本方針 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり ◆	54
◆ 基本方針 4 東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり ◆	57
4 目標値の一覧	60
5 計画の推進に向けて	63
第4章 宮古市食育推進計画	65
1 第3次宮古市食育推進計画の状況	65
2 調査結果からみる食育の現状	70
3 計画の基本方向	75
4 施策の展開	77

◆ 基本方針 1	生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ◆	77
◆ 基本方針 2	持続可能な食を支える食育の推進 ◆	81
5	計画の取り組み	84
◆	家庭・地域での食育の推進	84
◆	教育・保育施設、学校等での食育の推進	86
◆	生産者・事業者・消費者による食育の推進	87
◆	食文化の伝承に向けた食育の推進	88
◆	食品の安全性確保等に向けた食育の推進	88
◆	食育推進運動の展開	89
6	目標値の一覧	90
7	計画の推進に向けて	91
第5章	宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画	93
1	宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画の状況	93
2	計画の基本方向	98
3	施策の展開	100
◆	ライフステージ別の取り組み ◆	100
◆	災害時の歯科保健 ◆	107
4	目標値の一覧	108
5	計画の推進に向けて	109
第6章	宮古市自殺対策計画	111
1	宮古市自殺対策計画の状況	111
2	計画の基本方向	116
3	施策の展開	120
◆	基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆	120
◆	基本施策 2 住民への啓発と周知 ◆	121
◆	基本施策 3 生きることの促進要因への支援 ◆	122
◆	基本施策 4 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 ◆	124
◆	基本施策 5 地域におけるネットワークの強化 ◆	125
◆	重点施策 1 シニア世代・高齢者への対策 ◆	126
◆	重点施策 2 生活困窮者・無職者等への対策 ◆	127
◆	重点施策 3 働き盛り世代への対策 ◆	128
◆	重点施策 4 こども・若者への対策 ◆	129
◆	重点施策 5 女性への対策 ◆	130
4	目標値の一覧	131
5	計画の推進に向けて	133
第7章	計画の推進体制	135
1	計画の推進体制	135
2	計画の進捗管理	136

資料編	137
1 計画策定の経過	137
2 宮古市健康づくり推進協議会要綱	138
3 宮古市健康づくり推進協議会委員名簿	140
4 宮古市歯科保健推進連絡協議会要綱	141
5 宮古市歯科保健推進連絡協議会委員名簿	143
6 宮古市食育及び地産地消の推進基本条例	144
7 宮古市歯と口腔の健康づくり条例	147





# 第1章 計画の概要



# 第1章 計画の概要

## 1 計画策定の趣旨と背景

厚生労働省の「令和4年簡易生命表の概況」によると、わが国の平均寿命は、男性81.05歳、女性87.09歳となっており、世界有数の長寿国となっています。その一方で、少子高齢化や生活習慣の変化により疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、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ています。これらの疾病の増加は、認知症や寝たきりなどの要介護となる人を増加させるとともに、医療費や介護給付費などの社会保障費の増大をまねき深刻な社会問題となっています。加えて、2019（令和元）年度以降では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、新しい生活様式が求められるなど、大きな社会環境の変化に直面しています。

国においては、2012（平成24）年7月に基本指針の改正を行い、2000（平成12）年度より展開されてきた国民健康づくり運動「健康日本21」を見直し、これまでの基本的な方向に加え、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「重症化予防」、「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を新たに盛り込んだ「健康日本21（第2次）」を策定しました。前計画の策定より11年が経過し、2023（令和5）年度末で計画期間が終了となることから、2023（令和5）年5月には基本指針の改正が行われ、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくり」が示されています。

こうした時代の変化に沿いながら、市民一人ひとりの主体的な健康への取り組みを推進していくことが重要であり、これに向けた健康意識を高める支援策や環境づくりも必要です。

本市では、こどもから高齢者まで市民の誰もが生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすことのできる地域社会の実現を目指し、「第2次いきいき健康宮古21プラン」を策定し、様々な健康づくり施策を推進してきました。

このたび、計画が改定時期を迎えることから、本市におけるこれまでの取り組みを評価し、国や県の健康づくりに関わる動向や、新たな課題などを踏まえ、健康づくりをより包括的・効果的に進めるとともに、さらなる住民の健康増進を図るため、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯と口腔の健康づくり基本計画」、「自殺対策計画」の4計画を「第3次いきいき健康宮古21プラン」として一体的に策定します。

※ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

### 【各計画の主な動き】

#### ◇健康増進

2023（令和5）年5月に「健康日本21（第三次）」を策定し、少子高齢化の進展と総人口の減少、一人暮らし世帯の増加、女性のさらなる社会進出、多様な働き方の広まり、新興感染症を見据えた新しい生活様式の対応の進展など、昨今の社会変化を踏まえ、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」とし、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つの基本的な方向を掲げています。

#### ◇食育推進

2005（平成17）年7月に食育を国民運動として推進していくことを目的とした「食育基本法」を施行し、これに基づき「食育推進基本計画」（2006（平成18）年度～2010（平成22）年度）を策定し、総合的かつ計画的な食育に関する取り組みをスタートさせました。そして、その取り組みは3度の見直しを経て「第4次食育推進基本計画」（2021（令和3）年度～2025（令和7）年度）に引き継がれています。

#### ◇歯と口腔の健康づくり

2011（平成23）年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、2012（平成24）年7月に歯科口腔保健の推進に関する基本的事項を策定しました。2024（令和6）年から2035（令和17）年を計画期間とする「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」（歯・口腔の健康づくりプラン）を策定し、歯科口腔保健を担う人材の確保・育成、大規模災害時の歯科口腔保健施策の推進など、全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現を目指しています。

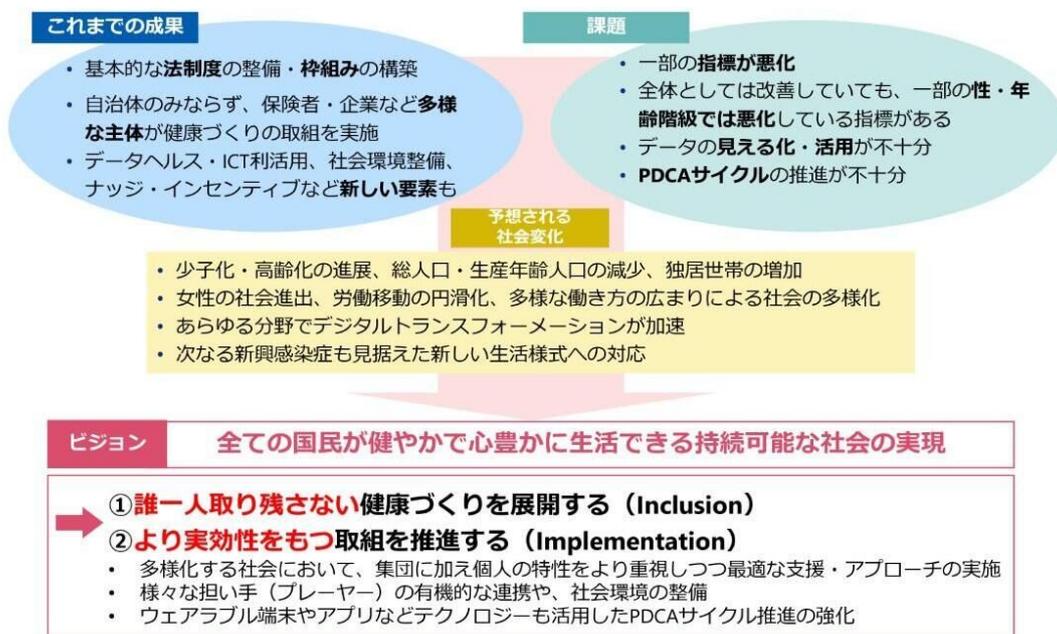
#### ◇自殺対策

2016（平成28）年に自殺対策基本法が改正され、2022（令和4）年10月には、新型コロナウイルス感染症等新たな影響を踏まえた対策を盛り込んだ大綱「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。この中では、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」など、総合的な自殺対策の更なる推進・強化が掲げられています。

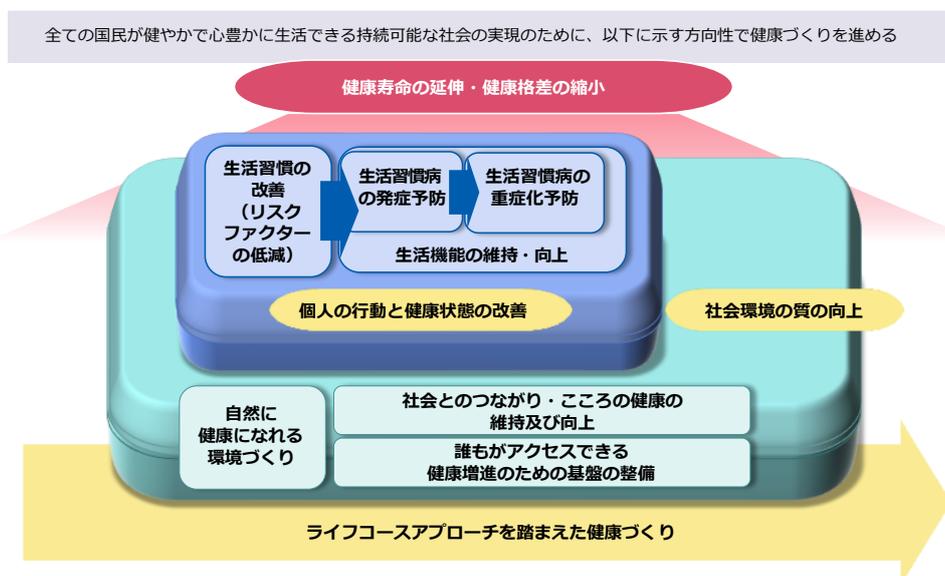
## 2 健康日本21（第3次）の概要

「健康日本21（第3次）」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現のため、基本的な方向を「①健康寿命の延伸・健康格差の縮小」、「②個人の行動と健康状態の改善」、「③社会環境の質の向上」、「④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つとし、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上の取り組みを進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指します。

### ■健康日本21（第3次）のビジョン



### ■健康日本21（第3次）の概念図



資料：健康日本21（第三次）の推進のための説明資料

### 3 計画の位置づけ

本計画は、市の最上位計画である「宮古市総合計画」、およびその分野別計画である「宮古市地域福祉計画」の個別計画に位置づけられます。また、「高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」、「子ども・子育て支援事業計画」、「国民健康保険データヘルス計画」など、他の計画との整合性を図ります。

さらに、国の「健康日本21（第三次）」、「第4次食育推進基本計画」、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」、「自殺総合対策大綱」や、県の「健康いわて21プラン（第3次）」など各計画との整合性を図り策定しています。

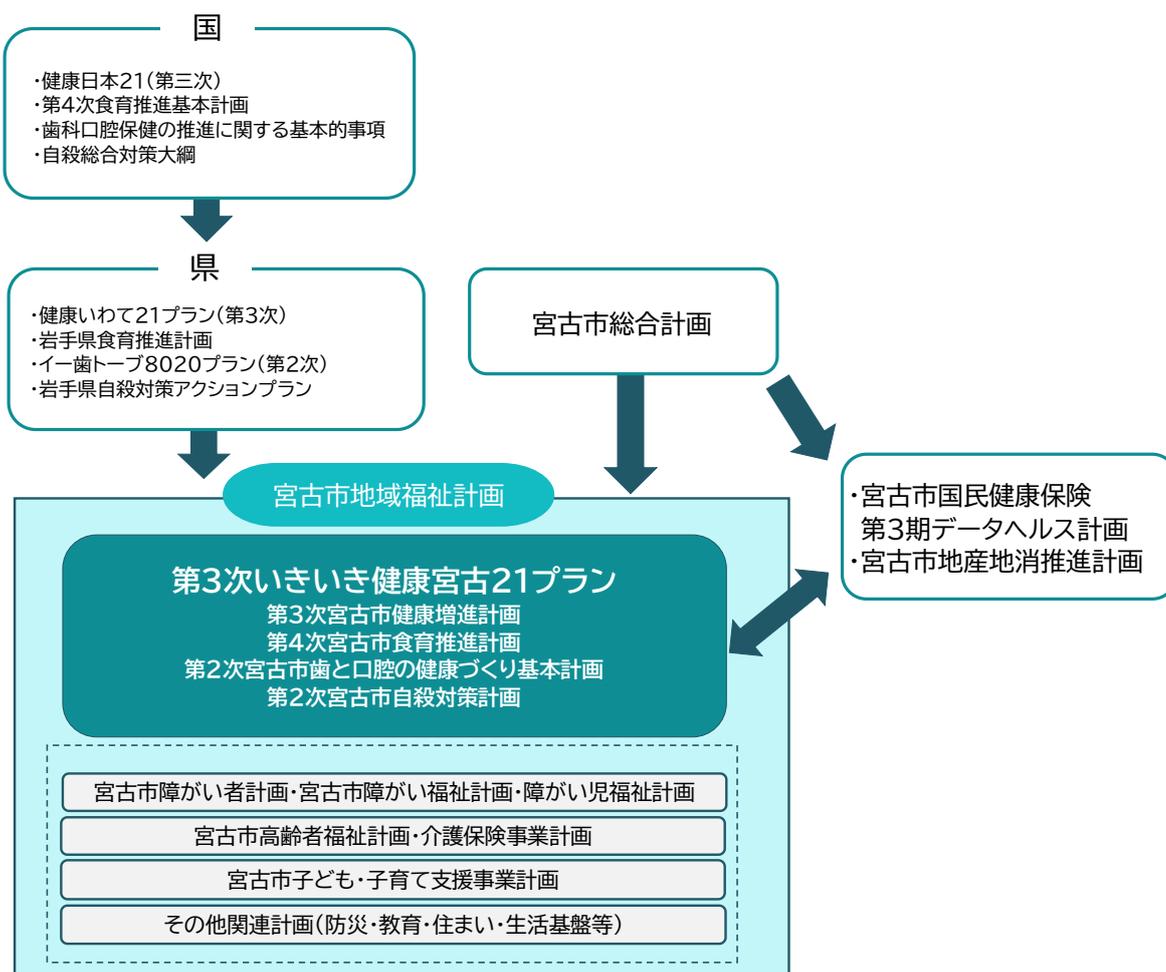
各法や条例における、各計画の位置づけは次の通りです。

健康増進計画；健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画

食育推進計画；食育基本法第18条第1項、宮古市食育及び地産地消の推進基本条例第7条に規定する市町村食育推進計画

歯と口腔の健康づくり基本計画；宮古市歯と口腔の健康づくり条例第8条に規定する基本計画

自殺対策計画；自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画



## 4 計画の基本理念

本市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、地域や関係団体が協力して支援体制を構築して、健康寿命の延伸を図ってきました。

生活習慣病の発症予防や重症化予防に加え、生活機能の維持向上の視点から健康づくりを考える必要があります。また、少子高齢化の進展、独居世帯の増加等の社会変化に対して、個人の背景により健康格差が生じないように、関係機関が連携して地域社会全体で支援する必要があることから、個人の特性を重視した、「誰一人取り残さない」健康づくりに取り組みます。

本計画の策定に当たり、第2次計画の基本理念である「生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち」を踏襲し、すべての市民がいつまでも元気で生きがいをもって、暮らすことができるまちづくりをめざします。

**生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち**

## 5 計画の全体目標

本計画の全体目標を以下の通りに定め、目標達成のために、各施策の推進を図ります。

指標	現状値	目標値
健康だと感じている人の割合 (市民意識調査)	59.2% 2023(令和5)年度	60.0% 2029(令和11)年度
健康寿命 (国保データベースシステムより)	男性 77.9歳 女性 82.2歳	増加

## 6 計画の期間

計画の期間は2025（令和7）年度から2036（令和18）年度までの12年間とします。

市を取り巻く状況や、経済、社会、地域の状況の変化など、必要に応じて計画の見直しを行います。

2021 (R3)	2022 (R4)	2023 (R5)	2024 (R6)	2025 (R7)	2026 (R8)	2027 (R9)	2028 (R10)	2029 (R11)	2030 (R12)	2031 (R13)	2032 (R14)	2033 (R15)	2034 (R16)	2035 (R17)	2036 (R18)	2037 (R19)	2038 (R20)
第2次いきいき健康宮古21プラン				<b>第3次いきいき健康宮古21プラン</b> ・第3次宮古市健康増進計画 ・第4次宮古市食育推進計画 ・第2次宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画 ・第2次宮古市自殺対策計画												第4次 いきいき健康 宮古21プラン	
第3次宮古市食育推進計画																	
宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画																	
宮古市自殺対策計画																	
									中間評価						最終評価 策定		

## 7 策定体制

### (1) 宮古市健康づくり推進協議会の開催

本計画の策定に当たっては、保健・医療・福祉業務に携わる者や健康に関する各種団体に所属する者、関係行政機関の代表が委員とする「宮古市健康づくり推進協議会」・「宮古市歯科保健推進連絡協議会」を実施し計画案を検討しました。

# 第1章 計画の概要

## (2) パブリックコメントの実施

本計画に対する市民の意見を広く聴取するために、2025（令和7）年1月17日から2月7日までの期間を設け、計画案の内容等を公表するパブリックコメントを実施し、寄せられた意見を考慮して最終的な計画案の取りまとめを行いました。

## 8 計画の構成

4つの計画を一体的に策定する本計画においては、本市の最上位計画である「総合計画」において掲げられた、将来像『「森・川・海」とひとが調和し共生する安らぎのまち』の実現に向けて、それぞれの計画において、基本理念を定め、健康、福祉施策のさらなる推進を図ります。

## 9 SDGsの視点

持続可能な開発目標（SDGs）とは、2015（平成27）年9月の国連サミットにおいて、全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2016（平成28）年から2030（令和12）年までの国際目標です。

そこに含まれるSDGsの17ゴール（目標）・169ターゲット（達成基準）の達成に向けて、世界でも、そして国内でも、誰一人取り残さないための様々な取り組みが進められています。

本計画においても、SDGsの視点を取り入れ、取り組みを推進していきます。

**SDGsと健康づくりについて** SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための 17の目標

<b>1</b> 貧困をなくそう	<b>目標1[ 貧困 ]</b> あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる	<b>2</b> 飢餓をゼロに	<b>目標2[ 飢餓 ]</b> 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する
<b>3</b> すべての人に健康と福祉を	<b>目標3[ 保健 ]</b> あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する	<b>4</b> 質の高い教育をみんなに	<b>目標4[ 教育 ]</b> すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する
<b>5</b> ジェンダー平等を實現しよう	<b>目標5[ ジェンダー ]</b> ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメントを行う	<b>6</b> エネルギーをみんなにそしてクリーンに	<b>目標7[ エネルギー ]</b> すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する
<b>6</b> 安全な水とトイレを世界中に	<b>目標6[ 水・衛生 ]</b> すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する	<b>8</b> 働きがいも経済成長も	<b>目標8[ 経済成長と雇用 ]</b> 包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用を促進する
<b>9</b> 産業とインフラの基盤をつくろう	<b>目標9[ インフラ、産業化、イノベーション ]</b> 強靱なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る	<b>10</b> 人や国の不平等をなくそう	<b>目標10[ 不平等 ]</b> 国内及び各国間での不平等を是正する
<b>12</b> つくも責任 つかう責任	<b>目標12[ 持続可能な消費と生産 ]</b> 持続可能な消費生産形態を確保する	<b>11</b> 住み続けられるまちづくりを	<b>目標11[ 持続可能な都市 ]</b> 包摂的で安全かつ強靱で持続可能な都市及び人間居住を実現する
<b>13</b> 気候変動に具体的な対策を	<b>目標13[ 気候変動 ]</b> 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる	<b>14</b> 海の豊かさを守ろう	<b>目標14[ 海洋資源 ]</b> 持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する
<b>15</b> 陸の豊かさも守ろう	<b>目標15[ 陸上資源 ]</b> 陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する	<b>16</b> 平和と公正をすべての人に	<b>目標16[ 平和 ]</b> 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する
		<b>17</b> パートナリーシップで目標を達成しよう	<b>目標17[ 実施手段 ]</b> 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる