



第3章 宮古市健康増進計画

第3章 宮古市健康増進計画

1 第2次いきいき健康宮古21プランの状況

(1) 計画の進捗状況と今後の課題

第2次いきいき健康宮古21プランに掲げた目標指標について、達成状況の評価を行いました。

評価方法は、基準値（策定時の基準値）から目標値に向けた最終実績値（達成度）を算定し、A1～Dの区分で評価しています。

評価区分	評価基準	目標達成率
A1	改善しており目標を達成している	100%以上
A2	改善しているが、目標を達成していない	10%以上100%未満
B	変わらない	-10%以上10%未満
C	悪化している	-10%未満
D	評価できない	-

★計画の全体の評価指標

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
健康だと感じている人の割合 (市民意識調査)	67.4%	59.2%	増加	C
平均寿命	男性:78.2歳 女性:84.8歳 2010(平成22)年	男性:79.9歳 女性:86.3歳 2020(令和2)年	増加	A1

第3章 宮古市健康増進計画

① 安心してこどもが産めるまち

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
妊娠11週以下の届出率	86.4%	94.0%	93.3%	100%	A2
妊婦の妊娠中の喫煙率	4.6%	3.1%	0.6%	0%	A2
妊婦の妊娠中の飲酒率	4.1%	1.2%	0%	0%	A1
産後うつ病のリスクのある産婦の割合	10.1%	6.1%	2.4%	5.0%	A1
妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	46.7%	59.3%	61.0%	65.0%	A2
食育に関心がある人の割合	85.2%	88.1%	88.5%	95.0%	A2

【取り組みの評価】

- ・指標とした6項目の全てが改善し、順調に向上しています。これまでの取り組みに成果があったと考えます。
- ・「妊娠11週以下の届出率」「妊婦の妊娠中の喫煙率」「妊婦歯科健康診査を受ける人の割合」「食育に関心がある人の割合」は目標値には到達していませんが、基準値からは改善しています。
- ・「妊婦の妊娠中の飲酒率」「産後うつ病のリスクのある産婦の割合」は目標値に到達しました。

【課題と今後の方向性】

- ・妊娠期から子育て期に至るまで、切れ目のない支援の強化が必要です。2024(令和6)年4月にこども家庭センターを設置し、これまで以上に個別の状況に応じた支援を丁寧に行う必要があります。
- ・産後うつ病への対策として、産後ケア事業の充実を図る必要があります。令和元年度より、アウトリーチ型の事業を開始しました。また、2024(令和6)年度からは、デイサービス型の事業を開始し、利用者の選択肢を拡充しています。今後は、事業の周知を徹底していく必要があります。
- ・食育に関心を持ち、健全な食生活を実践していくためには、家庭・地域・関係機関が相互に連携した取り組みの強化が必要です。妊娠期より、食育に関心を持つことが、乳児期以降の適切な食生活へとつながるものと考えます。

② こどもがのびのび育つまち

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
1歳6か月児健康診査受診率	97.2%	96.3%	98.1%	100%	A2
3歳児健康診査受診率	97.0%	98.6%	99.6%	100%	A2
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%	98.5%	99.0%	100%	A2
3歳児歯科健康診査でむし歯の ない人の割合	85.9%	85.0%	90.9%	100%	A2
麻しん風しん混合2期予防接種率	91.2%	88.8%	96.9%	95.0%以上	A1
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%	99.7%	98.5%	100%	A2
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%	98.6%	98.8%	100%	A2
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%	57.0%	47.3%	85.0%	C
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%	96.6%	98.8%	100%	A2

【取り組みの評価】

- ・「1歳6か月児健康診査受診率」、「3歳児健康診査受診率」は目標値に到達していませんが、いずれも高い受診率を示しています。未受診者に対し、訪問や電話での受診勧奨を繰り返し行い、必要時は就園先からの受診勧奨を行う等の取り組みを行っています。
- ・「1歳6か月児歯科健康診査」「3歳児歯科健康診査」でむし歯のない人の割合は、目標値には到達していませんが、基準値からは改善しています。3歳児健康診査においては、前回の中間実績値に比べ、5.9ポイントも上昇しています。1歳児以降、継続的に歯科健康診査及び歯科保健指導を実施しており、口腔衛生に関する意識が向上していると考えます。
- ・「麻しん風しん混合2期予防接種率」は、中間評価の際に接種率が低下してしまいましたが、その後の接種勧奨通知の発送や電話・訪問による接種勧奨の効果が現れたものと考えます。
- ・「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・3歳児健康診査)」「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)」は、目標値に到達していませんが、いずれも基準値から改善し順調に向上しています。これまでの取り組みに成果があったと考えます。
- ・「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)」は低下し、目標値を達成することができませんでした。家族構成の変化・社会背景の影響を踏まえ、保護者による食事に対する意識の向上を図る必要があります。

【課題と今後の方向性】

- ・1歳6か月児・3歳児健康診査の受診率が高い値を維持していますが、未受診者は養育支援が必要な場合が考えられるため、早期の状況把握が必要です。
- ・栄養バランスが良い朝食をしっかりと食べることについて、日々の食生活で実践できる力を養うため、保護者に対する取り組みの強化が必要です。

第3章 宮古市健康増進計画

③ こどもが人間性豊かに育つまち

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
20歳未満の人工妊娠中絶率 (15～19歳女子人口千対)	2.4 2011(平成23)年	6.3 2016(平成28)年	1.1 2021(令和3)年	1.5	A1
性教育実施校数	17校	32校 (94.1%)	31校 (100%)	100%	A1
中学1年生でむし歯のない人の割合	53.4%	68.6%	66.3%	72.0%	A2
高校3年生で歯肉炎のある人の割合	27.4%	16.3%	19.8%	15.0%	A2
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%	58.2%	50.3%	85.0%	C
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%	63.4%	57.1%	85.0%	C
中学1年生の肥満者の割合	12.1%	16.1%	17.6%	9.7%	C

【取り組みの評価】

- ・「20歳未満の人工妊娠中絶率」は、目標値を達成することができました。
- ・「性教育実施校数」は、基準値から大きく改善しています。学校独自の取り組みも行われており、市内すべての学校で取り組んでいます。
- ・「中学1年生でむし歯のない人の割合」「高校3年生で歯肉炎のある人の割合」については、目標値には到達していませんが、基準値からは改善しています。
- ・「朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合」は、小学生・中学生ともに基準値よりも低下し、目標値を達成することができませんでした。主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食えることについて、保護者やこどもに継続して周知していく必要があります。
- ・「中学1年生の肥満者の割合」は増加しており、国の平均と比較しても高値を示しています。

【課題と今後の方向性】

- ・思春期保健事業は、10代の人工妊娠中絶の多さが課題であり市として取り組み始めた事業ですが、現在では、すべての学校が取り組んでおり、当初の目的は達成されたと考えます。また、事業開始当初は、性教育をテーマとして取り組んでいましたが、講話の内容が「生（生きることへの）教育」へと変化してきています。時代と共に、児童生徒の状況の変化がうかがわれます。
- ・幼児期のむし歯有病者率は以前に比べ低下しています。しかし学年が上がり中学、高校となると、口腔に関する課題が増加しています。かかりつけ歯科医を早期に持つことで、定期的に歯科医院に通院する（治療目的でなくても）環境を持てるように働きかける必要があります。
- ・「朝食に主食とおかずのそろったものを摂取する人の割合」については、幼児期も含め、すべての年代で目標値を達成できませんでした。朝食レシピコンテストに3年間取り組み、バランスの良い朝食摂取の普及啓発に取り組みましたが、思うような成果は現れませんでした。食育は早い時期からの取り組みが重要です。
- ・教育・保育施設、家庭、医療機関との連携を図り、幼児期の肥満予防対策に取り組んでいます。就学前は、定期的な関わりを持つことができ、保護者への助言指導、意識づけが出来ました。学童期以降も、家庭、学校、地域で共通認識をもって取り組んでいく必要があります。

④ 自分らしく生きるまち

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
毎日の生活に充実感がある人の割合	73.8%	80.7%	77.2%	84.0%	A2
睡眠で十分休養がとれる人の割合	73.2%	73.6% 2016(平成28)年度	72.6% 2022(令和4)年度	80.0%	B
自殺死亡率(人口10万対)	22.4 2011(平成23)年	21.5 2016(平成28)年	14.6 2022(令和4)年	18.3	A1

【取り組みの評価】

- ・「毎日の生活に充実感がある人の割合」は、目標値には到達しませんでした。基準値からは改善しました。
- ・「睡眠で十分休養がとれる人の割合」は、基準値とほぼ変わらずに推移しています。約3割の方が睡眠に何らかの影響があることがわかります。睡眠とこころの健康づくりに関した普及啓発が必要です。
- ・「自殺死亡率」は目標値から大きく改善しました。

【課題と今後の方向性】

- ・「睡眠で十分休養がとれる人の割合」で、約3割の方が睡眠への影響があることから、睡眠とこころの健康づくりに関した普及啓発が必要です。
- ・いのち支える自殺対策推進センターによるプロファイルによると、高齢者の自殺死亡率が高いことから、高齢者対策を強化する必要があります。

⑤ 運動を気軽に楽しめるまち

指標		策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
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歳代	72.8%	69.7% 2016(平成28)年度	77.5% 2022(令和4)年度	82.0%	A2
	50歳代	77.6%	78.2% 2016(平成28)年度	72.6% 2022(令和4)年度	87.0%	C
1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歳代	12.7%	17.6% 2016(平成28)年度	23.0% 2022(令和4)年度	23.0%	A1
	50歳代	17.1%	19.3% 2016(平成28)年度	21.6% 2022(令和4)年度	27.0%	A2

【取り組みの評価】

- ・「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」については、40歳代は目標値には到達しませんでした。基準値より改善しています。50歳代は中間実績値では改善しましたが、最終実績値は低下し目標値から離れた数値となっています。
- ・「1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」については、40歳代は目標値に到達しました。50歳代は目標値には到達していませんが、基準値からは改善しています。

【課題】

- ・身体活動や運動量が多い人は、循環器疾患などの生活習慣病やがん等発症の危険性が低いといわれていることから、引き続き運動習慣の定着に向けた取り組みが必要です。
- ・日常生活の中で無理なく実践できる運動を取り入れる等、身体活動量を増加させる取り組みが必要です。

⑥ 充実した食生活のまち

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
朝食摂取率(30歳代男性)	73.2%	75.6%	80.6%	78.6%	A1
塩味が濃いものを好む人の割合	28.6%	31.2%	35.1%	25.0%	C
BMI25以上の割合	31.5%	31.4% 2016(平成28)年度	31.4%	25.0%	B
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	—	81.2%	81.8%	85.0%	A2

【取り組みの評価】

- ・「朝食摂取率(30歳代男性)」については、目標値を超えて改善しています。
- ・「塩味が濃いものを好む人の割合」については、目標値を達成することができませんでした。栄養教室や普及啓発で、「減塩」について取り組んできましたが、実践に至るまでは浸透していないと考えます。
- ・「BMI25以上の割合」は目標値を達成することができませんでした。生活習慣病につながる肥満の認識が低いことが考えられます。
- ・「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」については、中間評価時点で目標値を設定したため中間実績値を基準値として評価しました。目標値には到達できませんでしたが、基準値からは改善しています。

【課題と今後の方向性】

- ・「減塩習慣」定着のため、減塩・適塩普及啓発事業等で広く減塩に関する情報提供を行うとともに、健診や推定塩分摂取量結果によるハイリスク者に対する取り組みが必要です。
- ・肥満予防対策は、「幼児期の肥満予防対策事業」を中心に地域全体で取り組む必要があります。
- ・生活習慣病予防のためには、若い世代の方が健康づくりへの関心を持ち、実践するためのアプローチが必要です。

⑦ 病気を予防できるまち

指標	策定時基準値 2012(平成24)年度	中間実績値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
国保特定健康診査受診率	37.6%	40.7%	39.2%	60.0%	B
さわやか健診(18歳～39歳)受診率	328人	3.1%	2.7%	3.8%	C
国保特定保健指導実施率	8.2%	11.9%	68.2%	45.0%	A1
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歳～44歳)	31.0%	28.3%	15.3%	20.0%	A1
ヘモグロビンA1cの有所見者の割合	30.2%	61.7% 2018(平成30)年度	57.0%	50.0%	A2
大腸がん検診受診率	21.4%	27.0%	11.8%	50.0%	C
40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%	75.9%	80.6%	78.0%	A1
たばこを習慣的に吸っている人の割合	9.6% 2011(平成23)年度	12.1% 2016(平成28)年度	12.3% 2022(令和4)年度	7.0%	C
1日あたりの飲酒量が3合以上と答えた 人の割合	2.8% 2011(平成23)年度	2.4% 2016(平成28)年度	2.8% 2022(令和4)年度	1.8%	B

【取り組みの評価】

- ・「国保特定健康診査受診率」については、目標値には到達しませんでした。基準値からは改善しています。
- ・「さわやか健診(18歳～39歳)受診率」については、目標値より低くなっています。若い世代への普及啓発に取り組んでいく必要があります。
- ・「国保特定保健指導実施率」については、健診会場で、初回面接を実施したことで上昇したと考えます。今度も継続して取り組んでいきます。
- ・「メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合」については目標値を達成しています。今後も生活習慣病予防について、正しい知識の普及を図っていく必要があります。
- ・「ヘモグロビンA1cの有所見者の割合」については、2013(平成25)年度に判定基準が、日本糖尿病学会値から国際標準値に変更となりました。そのため、中間評価時に、2018(平成30)年度の現状値(61.7%)を基に、最終目標(50%)を設定しました。最終実績値57%となり、目標値を達成することはできませんでしたが、2018(平成30)年度に比べ改善しています。
- ・「大腸がん検診受診率」については、基準値より低下し、目標値を達成することができませんでした。大腸がんに対する正しい知識を普及していく必要があります。
- ・「40歳で喪失歯のない人(28本以上の歯を有する人)の割合」については、基準値から大きく改善し、最終目標値に到達しました。歯と口腔の健康管理意識が向上した結果と考えます。
- ・「たばこを習慣的に吸っている人の割合」については、基準値より増加し、目標値を達成することができませんでした。「1日あたりの飲酒量が3合以上と答えた人の割合」については、計画策定時と変わらない状況となっています。引き続き、喫煙・受動喫煙および飲酒が健康へ及ぼす影響について普及啓発に努める必要があります。

【課題と今後の方向性】

- ・健(検)診の受診率と若年層の受診率向上に向けて、積極的な受診勧奨や受けやすい体制づくりに取り組むことが必要です。
- ・働き盛り年代を含め、メタボリックシンドロームの減少に努めることが必要です。
- ・喫煙によって引き起こされる健康への影響や、多量飲酒のリスク及び適正飲酒に関する情報を発信していくことが必要です。

⑧ 高齢者が元気に過ごせるまち

指標	策定時基準値 (平成24年度)	中間実績値 (平成29年度)	最終実績値 (令和5年度)	目標値	評価
国保特定健康診査受診率 (65歳～74歳)	49.2%	47.9%	43.5%	60.0%	C
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	—	29.7%	26.2%	50.0%	C
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	39.2%	38.7%	42.5%	65.0%	A2
運動している人の割合	40.7%	39.5% (平成28年度)	37.3% (令和4年度)	55.0%	C

【取り組みの評価】

- ・「国保特定健康診査受診率（65歳～74歳）」については、基準値よりも低下し、目標値を達成することができませんでした。この年代は、医療機関に通院中の方が多いことから、集団健診を受けることへの動機づけが弱いことが一因と考えます。
- ・「ロコモティブシンドローム※を認知している人の割合」については、中間実績値より低下しており、目標値にも達していません。
- ・「定期的に歯科健康診査を受けている人の割合」については、目標値には到達していませんが、基準値より改善しています。あらゆる機会をとらえ、かかりつけ歯科医を持つことの必要性を普及啓発した結果であると考えます。
- ・「運動している人の割合」については、基準値より低下しており、目標値にも達していません。運動の定義について周知し、高齢者が運動を継続して取り組むための環境づくりが不足していたことが一因と考えます。

【課題と今後の方向性】

- ・国保特定健康診査の受診率の向上に向けた取り組みが必要です。また、病院を定期通院していても健診が必要なことを周知することが必要です。
- ・特定健診により自身の健康状態を知り、生活習慣を見直せるよう普及啓発が必要です。
- ・要介護状態にならないために、フレイル※予防が重要です。フレイルについて、正しい知識の普及が必要です。
- ・かかりつけ歯科医を持つこと及び定期的に歯科健康診査を受けることの必要性について、普及啓発の強化が必要です。
- ・日常生活の中で自分に合った運動を見つけ、身体を動かす時間を増やすよう知識の普及が必要です。

※ロコモティブシンドローム：筋肉や骨などの運動器の障害のために「立つ」「歩く」などの機能が低下した状態のこと。

※フレイル：健康と要介護・寝たきりの間を指し、「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のこと。

2 計画の基本方向

(1) 目標

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、健康寿命の延伸を図ってきました。

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

(2) 基本方針

目標の実現に向け、①「個人の行動と健康状態の改善」②「社会環境の質の向上」③「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」④「東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり」の4つの基本方針を掲げ、健康づくりを推進します。

【基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善】

市民の健康増進を推進するため、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「喫煙」、「飲酒」、「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病（NCDs：非感染性疾患）の発症予防や、合併症の進展防止などを推進します。

また、生活習慣病にかからなくても、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）、やせ、メンタルの不調などの日常生活に支障をきたす状態になることがあるため、こうした点を鑑み、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取り組みを推進します。

【基本方針 2 社会環境の質の向上】

社会環境の質の向上を図るため、就労、ボランティア、地域活動などの居場所を提供し、社会参加を促進します。緩やかな人間関係を築ける環境とこころの健康を守る環境を整備することで、社会とのつながりや精神的な健康の維持・向上を図ります。

また、健康な食生活や身体活動を自然に取り入れられる環境づくりを行い、健康への関心の低い人も含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。

【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】

社会がより多様化し、人生 100 年時代が本格的に訪れる中で、健康寿命の延伸や健康格差を縮小することが重要であり、各ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

また、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境からの影響を受けるだけでなく、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、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）に沿って、健康に関する計画と連携しながら取り組みます。

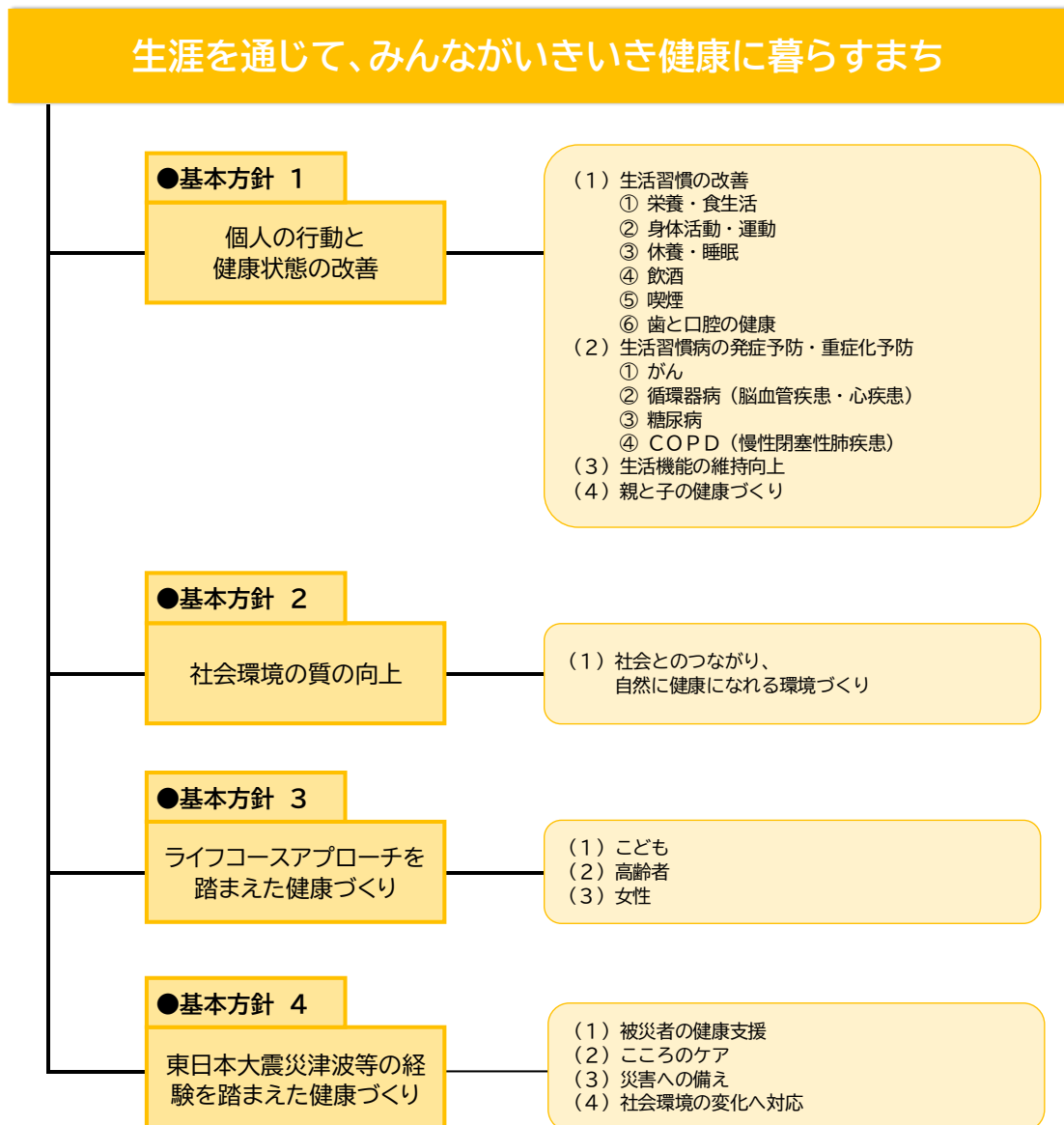
【基本方針 4 東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり】

本市をはじめ多くの地域に深刻な被害をもたらした、東日本大震災津波は、被災者の心身の状態の悪化を引き起こしたことから、関係機関・団体と連携し健康支援活動を推進してきました。近年も全国的に多発する地震や豪雨被害、2020（令和2）年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大など、健康危機に直結する状況が続いています。

東日本大震災津波等の被災経験を踏まえた健康づくりを、基本的な方向のひとつとして取り組みます。

(3) 計画の体系

■計画の体系図



3 施策の展開

◆ 基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善 ◆

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、こども達が健やかに成長することや、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要なものとなっています。

健康で良好な食生活の実現のためには、教育・保育施設、学校、地域、関係機関等が連携して、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活や食環境の改善を進めていくことも重要です。

◆取り組みの方向性

- ・朝食に主食とおかずのそろったものを摂取している人の割合は幼児47.3%、小学生50.3%、中学生57.1%となっています。将来の健康づくりのためにも、幼児期から正しい食習慣を身につける必要があります。
- ・肥満は糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症リスクを上昇させます。また、やせは骨量減少、低出生体重児出産のリスクと関連があることから、適正な食事量や栄養バランスに配慮した食生活について周知する必要があります。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
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 47.3%	85.0%
	小学生 50.3%	85.0%
	中学生 57.1%	85.0%
主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べる人の割合(20~30歳代)	45.7%	60.0%
推定塩分摂取量(平均値)	男性 9.5g 女性 9.2g	減少
BMI25以上の割合	31.4%	25.0%
BMI18.4以下の高齢者の割合(75歳以上)	6.3%	4.5%

◆主な取り組みと役割

市民	●1日3食しっかり楽しく食べましょう。 ●自分の適正体重を知り、「肥満」や「やせ」を防ぎましょう。 ●主食・主菜・副菜を上手に組み合わせたバランス良い食事を心がけましょう。 ●家庭の味は薄味にして、食塩の摂りすぎに気をつけましょう。
地域・ 団体・ 職場	●宮古市食生活改善推進員協議会等の協力を得て、栄養・食生活について学ぶ機会をつくりましょう。 ●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。
宮古市	●健康な食習慣が身につくよう関係機関と連携し、事業を推進します。 ●健全な食生活の実践に向けて、宮古市食生活改善推進員協議会と連携した取り組みを強化します。 ●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」習慣の定着が図れるよう、推定塩分摂取量結果を活用し効果的な減塩指導や普及啓発に取り組みます。

② 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病や循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが報告されています。

また、我が国では身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで生活習慣病による死亡の第3番目の危険因子であるとも言われているほか、高齢者の自立度低下や、虚弱、認知症の危険因子であることがわかっています。

将来の病気を予防し、要介護状態になることを防ぐためにも、健康への効果について普及啓発を図り、身体活動・運動量を増加できるよう、運動習慣づくりのための支援や環境づくりをしていく必要があります。

◆取り組みの方向性

- ・1日30分以上の運動を週2日以上実施している人の割合は40～64歳で23.0%、65～74歳で37.3%となっています。身体活動や運動量が多い人は、循環器疾患などの生活習慣病やがん等発症の危険性が低いと言われていることから、引き続き運動習慣の定着に向けた取り組みが必要です。
- ・日常において体を動かす機会が減少しているため、日常生活の中で無理なく実践できる運動・身体活動の方法などの情報提供、運動しやすい環境の整備が重要です。
- ・こどもの頃から、運動習慣を身につけることは、生涯を通じた健康づくりにつながることから、こどもの運動習慣の形成に努める必要があります。

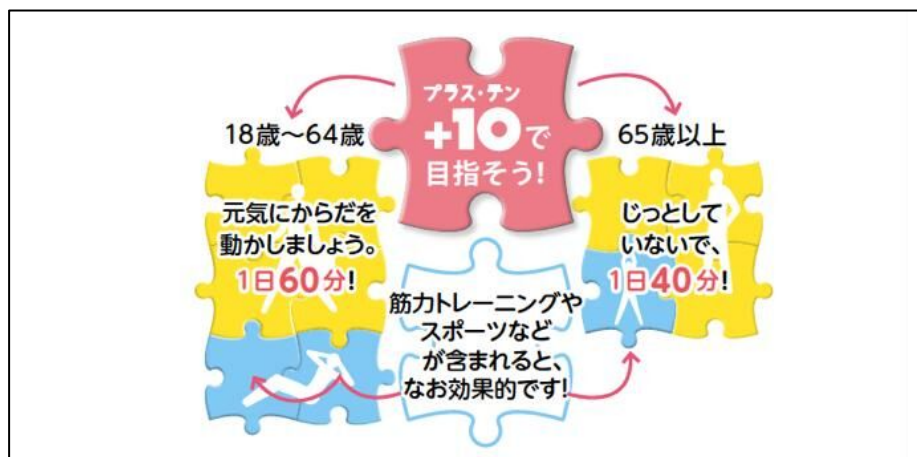
◆目標値の設定

指標		現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
1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	40～64歳	23.0% 2022(令和4)年度	30.0%
	65～74歳	37.3% 2022(令和4)年度	50.0%
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	中学1年生	31.5%	減少

◆主な取り組みと役割

市民	●運動は、生活習慣病やがんなどの予防に効果があることを知しましょう。 ●年代にあった運動量の目安があることを知しましょう。 ●普段よりあと10分多く歩いてみましょう。 ●楽しみながら続けられる運動を身につけましょう。 ●サークル活動やスポーツ教室に積極的に参加しましょう。
地域・団体・職場	●地域、団体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。 ●地域の人が運動できる場所の提供に努めましょう。
宮古市	●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。 ●特定保健指導該当者等に対しては、運動施設利用料助成事業等体験型の教室を継続実施し、運動習慣定着に向けた取り組みを引き続き強化します。 ●市民向けのポータルサイトを活用し、関係機関主催の運動教室や運動イベント及び「プラス10運動※」を積極的に情報発信していきます。

※「プラス10運動」：「プラス10」は身体活動を実践してもらうための合言葉です。今より10分多くからだを動かすことで健康寿命の延伸につながるということがわかっています。



出典：「健康寿命を延ばそう SMART LIFE PROJECT」より抜粋

■ 年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

身体活動(生活活動・運動)		運 動	
65歳以上	(例 え ば 10分 でも 多く 歩 く) 今 より 少 し で も 増 や す	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—
18歳～64歳		歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分
18歳未満		〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. ー子どもの身体活動ガイドラインー」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動か すことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」	
(30分以上・週2日以上) 運動習慣を持つようにする			

出典：「健康寿命を延ばそう SMART LIFE PROJECT」より抜粋

③ 休養・睡眠

「休養」には二つの意味が含まれ、「休」は労働や活動等によって生じた心身の疲労を休息により解消し、元の活力を持った状態への復帰を図る働きを、「養」は社会的機能の向上に資する心身の能力を自ら高める営みを主として指します。

充実した生活を送るためには休養は重要な要素の一つであり、睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することはとても大切です。

◆取り組みの方向性

- ・睡眠で十分な休養がとれていない人の割合は、約3割となっています。睡眠は、こころの健康や生活習慣病など、様々な面に影響を及ぼすため、適正な睡眠に関する知識とこころの健康づくりに関した普及啓発が必要です。
- ・日常生活においては、仕事や家庭、将来への不安などによるストレスを抱えている人も多く、うまくストレス解消できないと心身に悪影響を及ぼすことがあります。適度な運動や趣味活動、人とのコミュニケーションなど、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
睡眠で十分休養がとれる人の割合	72.6% 2022(令和4)年度	80.0%
自殺死亡率(人口10万対)	18.74 2023(令和5)年	15.05 以下

◆主な取り組みと役割

市民	●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。 ●不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。 ●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。 ●不安や悩み、こころの不安定さが2週間以上続く場合は、専門家（市役所・保健所・こころの相談窓口・医療機関等）に相談しましょう。
地域・ 団体・ 職場	●こころの健康について関心を持ち、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。 ●日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合は一言声をかけましょう。 ●地域において、健康づくりや生きがいづくりに取り組みましょう。
宮古市	●睡眠不足が蓄積することにより心身に悪影響を及ぼすことが分かっています。中高年や高齢者にも不眠に悩む声は多く、睡眠に関する知識の普及啓発に取り組みます。 ●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。 ●こころの健康に不安を抱えている方のサインに気づき、必要な支援につなぎ見守っていただけるよう、職場・家庭・地域等、様々な分野でゲートキーパーの養成を拡充します。 ●被災者支援に関しては、引き続き関係機関と連携し、寄り添った支援を継続します。

④ 飲酒

アルコールの飲み過ぎは、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす要因となるほか、うつ病や不安障害など精神的な健康問題、暴力や飲酒運転など家庭や職場における社会的問題の原因にもなります。また、未成年者、妊婦、高齢者、病気の治療中の方は、アルコールの影響を受けやすいため、飲酒による健康影響等について、分かりやすい普及啓発を行うことが重要です。

◆取り組みの方向性

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、日本酒で換算すると1日2合となっており、節度ある適度な飲酒量に関しての知識や生活習慣病のリスクを高める飲酒量の普及啓発が必要です。
- ・若い世代から高齢者まで各年代において、妊娠中の飲酒の危険性、多量飲酒による生活習慣病のリスクを高めることや、適切な飲酒量について、周知・啓発をしていく必要があります。

◆目標値の設定

指標		現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
妊婦の妊娠中の飲酒率		0%	0%（維持）
1日当たりの純アルコール摂取量が基準値以上の者の割合	男性 40g 以上	未把握	男性 13.0%
	女性 20g 以上		女性 6.4%

※主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウィスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

資料：「厚生労働省ホームページ アルコール」より抜粋

◆主な取り組みと役割

市民	●アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。 ●未成年、妊娠中の飲酒は絶対しない、させないようにしましょう。
地域・団体・職場	●日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合は一言声をかけましょう。 ●職場などにおいて多量飲酒による健康に与える影響や適度な飲酒の正しい知識の普及に努めましょう。
宮古市	●アルコールが及ぼす影響や適正飲酒に関する知識の普及啓発に努めます。 ●肝機能有所見者への生活習慣改善の支援をします。 ●アルコール関連問題を抱えた人やその家族を支援します。 ●特定健康診査受診者のうち、多量飲酒者に対してアルコール通信を発行し、適正飲酒について普及啓発に取り組みます。

⑤ 喫煙

喫煙はがんや循環器疾患、COPD、糖尿病に共通する主要な危険因子であり、喫煙率を低下させることにより、生活習慣病の予防や健康づくりに大きな効果が期待されます。また、未成年者や、妊娠中の喫煙は健康への影響が大きく、たばこが及ぼす健康被害について、受動喫煙の影響と健康リスクについて正しい知識の普及を図る必要があります。

◆取り組みの方向性

- ・たばこを習慣的に吸っている人の割合は 12.3%となっています。これは国の基準値（2019（令和元）16.7%）より低い値となっていますが、本市の目標値には届いていないことから、引き続き目標値を継続する必要があります。
- ・肺がんをはじめ喫煙関連疾患のリスクは、禁煙後の年数とともに確実に低下することから、喫煙者に対する禁煙を推進することが課題となります。また、受動喫煙、未成年者の喫煙などの健康リスクについて正しい知識の普及を図る必要があります。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
妊婦の妊娠中の喫煙率	0.6%	0.0%
たばこを習慣的に吸っている人の割合	12.3% 2022(令和4)年度	7.0%

◆主な取り組みと役割

市民	●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。 ●煙の健康への影響、受動喫煙の害について理解して行動しましょう。 ●家庭での禁煙・分煙をこころがけましょう。 ●未成年、妊娠中の喫煙は絶対しない、させないようにしましょう。
地域・ 団体・ 職場	●禁煙、分煙体制を整えましょう。
宮古市	●喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及啓発に取り組んでいきます。 ●公共の場での禁煙・分煙の必要性を関係機関に啓発します。

⑥ 歯と口腔の健康

歯・口腔の健康は、質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘され、歯・口腔の健康づくりへの取り組みが必要となっています。

生涯にわたり歯・口腔の健康を保ち、自分の歯で食べる楽しみを持ち、健康で質の高い生活を送ることができるよう、むし歯や歯周病予防とともに、口腔機能の維持・向上などに切れ目なく取り組む必要があります。

◆取り組みの方向性

- ・ 中学1年生でむし歯の人は3割以上、高校3年生で歯肉炎のある人は2割となっています。歯や口腔の健康は全身の健康と関係があり、むし歯や歯周病によって、心臓病や糖尿病などの疾患の発症リスクが上がります。むし歯や歯周病を予防するために若年層からの定期的な歯科健康診査の普及啓発が必要です。
- ・ オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることで、早期の重要な老化のサインとされています。オーラルフレイルを正しく理解し、予防、早期発見・改善に取り組むことや正しい知識の普及啓発が重要です。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
妊婦歯科健康診査受診率	61.0%	73.0%
1歳6か月児歯科健康診査でむし歯のない人の割合	99.0%	100%
3歳児歯科健康診査でむし歯のない人の割合	90.9%	100%
中学1年生で永久歯のむし歯のない人の割合	66.3%	78.0%
高校3年生で歯肉炎のある人の割合	19.8%	15.0%
成人歯科健康診査(20歳及び30歳)受診率	未把握	14.0%
後期高齢者歯科健康診査(75歳)受診率	14.1%	20.0%

◆主な取り組みと役割

市民	●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。 ●歯や口腔の健康に関心を持ち、日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ●食事をよく噛む習慣を身につけましょう。 ●毎食後の歯磨き習慣を身につけましょう。
地域・団体・職場	●職場での歯磨きを実施しましょう。 ●職場での歯科健康診査の普及啓発に努めましょう。
宮古市	●歯科健康診査の受診率の向上を図るとともに、ブラッシング指導や歯間ブラシなどの補助用具を活用した口腔清掃方法の周知に努めます。 ●全ての年代の市民が歯や口腔に関する正しい知識を持ち、歯周病等の歯科疾患の予防に向けて取り組めるよう、健康教室等を通じて普及啓発を行います。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

がんは、昭和56年以降日本人の死因の第1位であり、2022（令和4）年の死亡者は約38万人で総死亡の約3割を占め、生涯のうちに約2人に1人ががんに罹患すると推計されています。

今後、人口の高齢化に伴い、がんの罹患率や死亡者の数は増加していくことが見込まれ、依然として市民の生命と健康にとって重大な問題となっています。

がん検診の受診率の向上を図り、早期発見・早期治療につなげることで、がんの死亡率を減少させることが重要です。

◆取り組みの方向性

- ・死因の第1位は常にがん（悪性新生物）となっています。
- がんは喫煙、飲酒、肥満、やせ、バランスの悪い食事など、様々な要因で発症のリスクが上昇するため、総合的に生活習慣を改善し、がんの罹患リスクを下げる必要があります。
- ・がん検診の普及啓発等を推進し、受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療を行うことが重要です。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
胃がん検診受診率	5.6%	60.0%
肺がん検診受診率	10.1%	60.0%
大腸がん検診受診率	11.8%	60.0%
子宮頸がん検診受診率	10.0%	60.0%
乳がん検診受診率	15.1%	60.0%

◆主な取り組みと役割

市民	●年に一度は必ず検診を受診し、精密検査・事後指導が必要な時は必ず受診・参加しましょう。 ●がん予防のため、禁煙や食生活の改善や運動を行いましょう。
地域・ 団体・ 職場	●各種がん検診の普及啓発に努めましょう。 ●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。
宮古市	●がん死亡の現状やがんを予防するための生活習慣病等の情報提供を行い、積極的に啓発活動を実施します。 ●がん検診の重要性を周知し、積極的に受診勧奨を行います。 ●関係機関と連携しながら、受診機会の拡大などがん検診を受診しやすくする体制整備を行います。 ●精密検査対象者には、個別の働きかけにより、積極的な受診勧奨を行います。

② 循環器病（脳血管疾患・心疾患）

心疾患や脳血管疾患は本市の死因の上位を占めている状況が続いています。循環器疾患における重症化予防の観点からは生活習慣の改善や高血圧症及び脂質異常症の適切な治療を行うことが必要です。

◆取り組みの方向性

- ・2022（令和4）年度の死因の2位が心疾患、脳血管疾患が4位となっています。これらの循環器病は、運動不足、偏った食事、喫煙、肥満などによって発症リスクが高まります。また、血圧の適正化も重要です。生活習慣の改善や血圧管理を含めた重症化予防に努めることが必要です。
- ・特定保健指導の実施率は向上していますが、40歳～74歳のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は大きな改善が見られていないことから、より一層効果のある保健指導を目指します。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
国保特定健康診査受診率	39.2%	60.0% 2029(令和11)年度
さわやか健診(18～39歳)受診率	2.7%	3.8%
国保特定保健指導実施率	68.2%	70.0% 2029(令和11)年度
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	29.7%	27.5% 2029(令和11)年度
国保特定健康診査受診者の収縮期血圧の平均値の低下	男性 131mmHg 女性 131mmHg	男性 126mmHg 女性 126mmHg

◆主な取り組みと役割

市民	●年に一度は必ず健康診査を受診し、健康づくりに努めましょう。 ●精密検査が必要な時は必ず受診しましょう。 ●生活習慣病予防のため、食生活の改善や運動を行いましょう。 ●家庭での血圧測定を習慣にしましょう。
地域・ 団体・ 職場	●健康診査の必要性について普及啓発に努めましょう。 ●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。
宮古市	●循環器疾患の現状や予防のための生活習慣等の情報提供を行います。 ●受診しやすい環境の整備（各診療所での個別健康診査、受付時間の予約制、特定健康診査等とがん検診の同時実施など）に取り組みます。 ●健康診査の有所見者が、保健指導や医療機関受診に結びつくように支援を行います。 ●健康診査の結果を活かした高血圧対策を強化します。

③ 糖尿病

糖尿病は、進行すると神経障害や網膜症、腎症、動脈硬化等、深刻な合併症を引き起こすことがあります。予防のためには、こどもの頃から正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的な健康診査を受診し、早期発見につなげることが重要となります。

◆取り組みの方向性

- ・ヘモグロビン A1c が高い状態が続くと合併症を発症するため、食事内容の見直しや運動習慣の定着化を図り、生活習慣を改善することが重要です。
- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群は約3割となっています。メタボリックシンドロームは糖尿病や循環器疾患のリスクも上昇させるため、糖尿病予防と改善に向けての取り組みを一体的に推進することが重要です。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
血糖コントロール不良者の減少(HbA1c8.0%以上の割合)	1.05%	1.00%以下
【再掲】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	「循環器病(脳血管疾患・心疾患)」参照	
【再掲】国保特定健康診査受診率	「循環器病(脳血管疾患・心疾患)」参照	

◆主な取り組みと役割

市民	●年に一度は必ず健康診査を受診し、精密検査・事後指導が必要な時は必ず受診・参加しましょう。 ●糖尿病予防のため、食生活の改善や運動を行いましょう。
地域・ 団体・ 職場	●健康診査の必要性について普及啓発に努めましょう。 ●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。
宮古市	●糖尿病に関する現状と予防のための生活習慣の情報提供を行います。 ●肥満や運動不足、過食や脂肪の過剰摂取など、発症のリスクが高い人に対する保健指導を実施します。 ●受診しやすい環境の整備（各診療所での個別健康診査、受付時間の予約制、特定健康診査等とがん検診の同時実施など）に取り組みます。 ●健康診査の有所見者が、保健指導や保健サービス、医療に結びつくように支援を行います。

④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行します。宮古市のCOPD死亡率は国・県と比較して高いことから、疾患に対する知識と禁煙や受動喫煙に対する予防対策について普及啓発していく必要があります。

◆取り組みの方向性

・COPDに罹患している人の9割が喫煙者であり、COPDに対する最も重要な予防・治療は禁煙とされているため、喫煙者が禁煙に取り組むきっかけづくりや、禁煙を希望する人を支援する取り組みが重要です。また、COPDについて普及啓発を行い、認知度の向上を図ります。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度 2022(令和4)年	目標値 2036(令和18)年度
COPDの死亡率(人口10万対)	31.4	19.4

◆主な取り組みと役割

市民	●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。 ●受動喫煙の害について理解して行動しましょう。 ●家庭での禁煙・分煙をこころがけましょう。
地域・ 団体・ 職場	●禁煙、分煙体制を整えましょう。
宮古市	●特定健診や肺がん検診等の様々な機会を活用し、COPDに関する現状やCOPDを予防するための生活習慣の改善等の情報提供を行い、積極的に啓発活動を実施します。 ●喫煙習慣があるハイリスク者には、禁煙対策を勧めます。

(3) 生活機能の維持向上

健康寿命延伸のためにも生活習慣病の予防、心身の健康、生活機能の維持向上は重要です。高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取り組みと整合性を図りながら、関係団体と連携の上、食事と運動の両面からフレイル予防の取り組みを進めます。

◆取り組みの方向性

- ・関係機関・団体との連携による、地域住民に対するロコモティブシンドロームやサルコペニア※、栄養を含めたフレイル予防に関する普及啓発と予防意識の向上が重要です。

※サルコペニア：筋肉が減り、からだの機能が低下した状態

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
介護予防教室(シルバーリハビリ体操教室)参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	10,965 人	12,000 人 (令和11年度)
【再掲】BMI18.4 以下の高齢者の割合(75歳以上)	「栄養・食生活」参照	

◆主な取り組みと役割

市民	●ロコモティブシンドロームやフレイルについて理解と予防を心がけましょう。 ●若いうちからフレイル予防に取り組みましょう。
地域・団体・職場	●地域や老人クラブ等で住民が集う機会を設け健康づくりに向けた活動を行いましょう。
宮古市	●地域で活動している介護予防教室やシルバーリハビリ体操教室を周知し、自分に合った運動ができるよう取り組みます。 ●地域介護予防教室への活動支援を行います。 ●高齢者が身近なところで交流し、自分らしく生活できるよう、介護予防教室や高齢者健康教室等を開催し、フレイル・ロコモティブシンドローム予防を推進します。 ●心身の健康を保つために、こころの健康に関しての正しい理解と知識の普及啓発に取り組みます。また、各種相談窓口との連携の強化・充実を図ります。

(4) 親と子の健康づくり

妊娠・出産および子育て支援の充実を図り、出産後も安心して子育てができるよう、切れ目のない支援を提供する体制づくりが求められています。成育医療等基本方針に基づく取り組みと連携し親と子の健康づくりを進めていく必要があります。

◆取り組みの方向性

- ・妊娠 11 週以下での妊娠届出率は 93.3%となっています。
妊娠の届出は、妊産婦や乳幼児を継続的に支援していくために必要な情報を収集し、妊婦健診の必要性や健やかな妊娠生活を送ることができるよう保健指導を行い、子育て支援のための情報提供等を行う重要な届出となっているため、引き続き妊娠 11 週以下での妊娠届出の周知・促進が重要です。
- ・妊娠や出産を迎える女性が、心身の大きな変化や新たな責任に直面し、産後うつなど精神的な不調がみられる場合があります。産前産後の精神的な不調は、本人だけでなく、家族や新生児にも影響を及ぼすため、不安を軽減する支援の充実を図る必要があります。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
妊娠 11 週以下の届出率	93.3%	100%
産後うつ病のリスクのある産婦の割合	2.4%	2.0%以下
麻しん風しん混合2期予防接種率	96.9%	100%

◆主な取り組みと役割

市民	●妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を深めましょう。 ●パートナーとともに、妊娠・出産・子育てについてよく話し合い、計画的に妊娠と出産ができるようにしましょう。 ●困ったときは、ひとりで悩まず相談しましょう。 ●育児の大変さを理解し、家事や育児は家族みんなで協力しましょう。 ●こどもの発育発達全般にわたり、気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。 ●こどもの成長とともに、どんな事故が起こりやすいのかを知り、こどもの事故を防ぐことができるよう、育児環境を整えましょう。 ●健康診査を受け、こどもの発育や発達の確認をしましょう。 ●広報、ホームページ等で、感染症及び予防接種の情報を定期的に入手するよう心がけましょう。
地域・ 団体・ 職場	●子育て中の親の悩みや不安を良く聴き、あたたかい手をさしのべましょう。 ●地域全体で子育て中の親子を見守りましょう。 ●子育て中の親子が集まれる場を提供したり、親子が集う場所の環境整備に努めましょう。 ●こどものいる労働者に対し、育児休暇の取得や就労内容・時間の配慮をしましょう。 ●こどもの遊び場等の安全を確保しましょう。 ●こどもの安全に気を配り、必要に応じ声を掛け合いましょう。 ●保育施設等においても、健康診査の必要性について伝え、受診するよう勧めましょう。 ●こどもの健康診査受診のための親の休暇取得について配慮しましょう。
宮古市	●母子健康手帳交付時に面接を行い、妊娠早期から信頼関係の構築を図るとともに、継続的な支援を行います。 ●子育て中の親子が楽しく交流できるような機会の提供や、地域の子育て情報の提供に努めます。 ●妊産婦が安心して出産・育児ができるよう、各種事業の実施を継続していきます。 ●個々の状況に応じた、個別支援の継続を実施していきます。 ●こども家庭センターを中心とし、各関係機関との連携を強化します。 ●各種健康診査・健康相談未受診者については、これまで同様、受診勧奨を継続的にを行い、早期に受診できるよう支援します。 ●核家族化・少子化が進む中、孤立した育児にならないよう、乳幼児健康診査の機会を活用し、保護者の不安の傾聴や相談を行い育児不安の軽減に努めます。 ●経済的な負担軽減を必要とする家族が、必要な医療が受けられるよう各種医療費の助成を行います。(乳幼児医療・養育医療・育成医療・重度心身障害医療) ●予防接種未接種者へは予防接種の必要性の周知を含めた接種勧奨に努めます。

◆ 基本方針 2 社会環境の質の向上 ◆

(1) 社会とのつながり、自然に健康になれる環境づくり

社会とのつながりや心の健康の維持・向上を図るため、様々な社会参加の機会を確保する必要があります。また、適切な食環境や身体活動・運動を促す環境づくりに取り組み、誰もが「自然に健康になれる環境づくり」を推進します。

◆取り組みの方向性

- ・地域のつながりを持つことは精神面や身体面における健康、生活習慣等により影響を与えることから、こどもから高齢者まで多様な年齢層が参加できる地域活動を進める必要があります。
- ・こころの健康づくりを推進するために、身近な人の変化に気づくゲートキーパーを養成します。
- ・身体活動の増加や運動習慣の定着のために、ウォーキングコースの周知や、効果的な運動を提供できるよう運動施設との連携を図ります。
- ・受動喫煙による健康への悪影響を防ぐ環境づくりのために、喫煙者へ受動喫煙の配慮義務を周知し、喫煙による本人・周囲への影響について引き続き普及啓発に取り組みます。
- ・健康状態の把握や健康づくりに関する情報を入手・活用できる環境を整備し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう努めます。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
ゲートキーパー養成数(市民)	年108人	年100人
ゲートキーパー養成数(市職員)	年38人	年40人
生涯学習活動への参加者数	1,084人	2,000人 2029(令和11)年度
体育施設等利用者数	303,375人	305,000人 2029(令和11)年度

◆主な取り組みと役割

市民	●ゲートキーパー養成研修に積極的に参加しましょう ●地域で行われている活動やイベントなどに関心を持ち、積極的に参加し、地域のつながりを作りましょう。 ●悩みや不安なことがあったら、一人で抱え込まずに相談しましょう。 ●普段よりあと10分多く歩いてみましょう。 ●健康に関する情報を集め、周囲の人々に積極的に発信しましょう。
地域・ 団体・ 職場	●住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートしましょう。 ●地域での活動を通じて出会う人を地域活動に誘いましょう。 ●高齢者の社会参加を促進し、身体活動量の増加につなげましょう。 ●一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくり、運動や歩く機会を増やせるようにしましょう。 ●禁煙、分煙体制を整えましょう。 ●各関係団体と連携し、健康づくりに関する啓発や情報提供を推進し、働く人々の心身の健康増進を図りましょう。 ●健康に関する講座やイベントの開催を通じて、健康づくりの機運と知識を高めましょう。
宮古市	●地域活動やボランティア活動に関する啓発や活動に参加したい人への情報提供を行います。 ●こころの健康に関する普及啓発、相談窓口などを情報提供します。 ●ゲートキーパーの役割を担う人材養成と、普及啓発を行います。 ●地域における交流の促進などに取り組み、社会参加できる機会をつくれます。 ●喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及啓発に取り組んでいきます。 ●公共の場での禁煙・分煙の必要性を関係機関に啓発します。 ●市民が健康について正しい知識を得られるように、市の広報、ホームページ等を有効活用して、健康情報の周知・広報を行います。

◆ 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 ◆

(1) こども

幼少期からの生活習慣が、成人期以降の生涯を通じた健康づくりにつながることから、より良い生活習慣を形成できるよう支援することが必要です。

◆取り組みの方向性

- ・ライフスタイルの変化やスマートフォン・ゲームの普及により運動する機会が減り、こどもの体力や運動時間は年々低下しています。運動や遊びを通じて、楽しみながら、肥満防止など、望ましい生活習慣を身につけることが必要です。

◆目標値の設定

指標		現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
肥満のない人の割合	小学1年生	89.6%	95.0%
	中学1年生	82.4%	90.3%
【再掲】運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	中学1年生	「身体活動・運動」参照	

◆主な取り組みと役割

市民	●早寝・早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ●栄養バランスのとれた食事を摂り、薄味の習慣を身につけましょう。 ●外に出て元気に遊びましょう。 ●お菓子や清涼飲料水を摂りすぎないようにしましょう。 ●飲酒や喫煙が健康に与える害について正しい知識を学びましょう。
地域・団体・職場	●こどもが安全安心に遊べる場を提供しましょう。 ●飲酒や喫煙に関する小中学校での保健学習を実施しましょう。 ●地域でこどもたちが健やかにすごせるように見守りましょう。 ●スマートフォンとの上手な付き合い方を学ぶ機会を設けましょう。
宮古市	●こどもや保護者が楽しみながら運動習慣を身につけられるようこどもの運動と遊びの重要性に関する普及啓発を行います。 ●肥満形成につながる食習慣や運動習慣について保護者に情報提供するとともに、教育・保育施設、学校等と連携し食育教室等を開催します。 ●適正な飲酒や喫煙に関する周知啓発を図ります。 ●市民が健康について正しい知識を得られるように、市の広報、ホームページ等を有効活用して、健康情報の周知・広報を行います。

(2) 高齢者

高齢者は、加齢に伴い身体機能の低下や、生活環境の変化などにより、様々な不安を抱える方の増加が予想されます。健康寿命の延伸につなげるためには、適切な食生活や身体活動、社会参加などが必要になります。

◆取り組みの方向性

- ・本人が気づかないうちに食事量が減り、体に必要な栄養を摂取できていない低栄養の状態となる可能性があります。低栄養及びやせを防ぐための栄養・食事について、普及啓発が必要です。
- ・他者との交流、趣味や余暇、家庭生活の充実など、社会的役割や居場所があることが、生きがいを持つことにつながります。高齢者が生きがいを持つことができる環境づくりが大切です。

■目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
介護予防教室(シルバーリハビリ体操教室)参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	「生活機能の維持向上」参照	
【再掲】BMI18.4 以下の高齢者の割合(75 歳以上)	「栄養・食生活」参照	

◆主な取り組みと役割

市民	●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●年1回は健診(検診)を受け、自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。 ●健康教室や健康相談に積極的に参加しましょう。 ●栄養バランスに注意し、毎食たんぱく質を含む食品を食べましょう。 ●生きがいを持ち積極的に社会参加をしましょう。 ●今ある能力を発揮し、ボランティア活動で地域に貢献しましょう。
地域・ 団体・ 職場	●地域、団体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。 ●地域の人々が運動できる場所の提供に努めましょう。
宮古市	●健康的な生活習慣(食生活、運動等)を有する高齢者の割合を増加させるため、関係機関等と連携しながら適切な情報提供を図ります。 ●介護が必要となる危険性の高い状態であるロコモティブシンドローム(運動器症候群)の普及啓発等を実施します。 ●高齢者が要介護状態になることを予防するため、介護予防に関する事業や情報発信、個々の取り組みの推進に努めます。 ●高齢者の社会参加・生きがいづくりにつながるよう取り組みを実施します。

(3) 女性

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが大きく変動するという特性などを踏まえ、適度な運動習慣や食習慣を身につけ、女性特有の健康課題に取り組むことが必要です。

◆取り組みの方向性

- ・妊娠届出時の妊婦の喫煙率は0.6%となっています。
妊娠中の喫煙は、母体だけでなく、胎児の発育にも影響を及ぼすこと、低出生体重児となる頻度が喫煙していない妊婦に比べて約2倍高いこと、早産、自然流産、周産期死亡の危険性が高くなることなどの、妊娠中の喫煙防止及び妊娠中に喫煙をした場合のリスクの周知を維持継続していくことが重要です。
- ・乳がん、子宮がんなど女性特有のがんの予防及び早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の必要性について普及啓発や受診勧奨が必要です。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
【再掲】妊婦の妊娠中の喫煙率	「喫煙」参照	
【再掲】子宮頸がん検診受診率	「がん」参照	
【再掲】乳がん検診受診率	「がん」参照	

◆主な取り組みと役割

市民	●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●年1回は健診（検診）を受け、自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。 ●若年女性のやせの健康に対する影響について知りましょう。 ●適正体重を維持し、過度なダイエットをしないようにしましょう。 ●毎食、主食・主菜をそろえてバランスよく食べましょう。 ●妊娠中の喫煙は絶対しない、させないようにしましょう。
地域・ 団体・ 職場	●乳がん、子宮がんなどの検診の啓発に努めましょう。 ●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。
宮古市	●若年期から高齢期にわたり適正な体重を維持できるよう、各年代における望ましい食習慣・運動習慣の定着に向けた普及啓発を推進します。 ●女性の喫煙者等の禁煙に対する関心を高めるほか、望まない受動喫煙を防止するため、喫煙の健康に及ぼす影響や禁煙の必要性について普及啓発を行います。 ●女性の発症リスクが高く、寝たきりの原因となる骨粗鬆症の予防のため、バランスの良い食事や適度な運動など啓発をしていきます。 ●思春期、望まない妊娠、不妊や更年期など、女性が抱える様々なからだの悩みについて、いつでも相談できる体制づくりを整えます。 ●乳がん、子宮がんなどのがん予防及び早期発見・早期治療につなげるため、若い世代から高齢者まで幅広い年代に対し、定期的ながん検診の必要性についての普及啓発や、受診勧奨に取り組めます。

◆ 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 ◆

2011（平成23）年3月11日に発生した東日本大震災、巨大津波によって本市も甚大な被害を受けました。震災による強いストレスや生活環境の変化などの影響による健康状態の悪化などの問題に対し、関係機関・団体と連携し、被災者一人ひとりに寄り添った健康支援活動を進めてきました。

また、近年も全国的に多発する地震や豪雨災害、2020（令和2）年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大など、健康危機に直結する状況が続いています。こうした経験を踏まえて、今後起こり得る様々な健康危機に備えた健康づくりに取り組むことが必要です。

（1）被災者の健康支援

被災時の避難先での健康問題としては、PTSD症状の出現、抑うつ、不安、焦燥、怒りの増加、睡眠障害、血圧上昇、アルコール依存症、生活習慣病などがあげられます。このような健康問題は、被災初期だけでなく、中長期においても大きな問題となっており、被災者に対する継続的なアプローチが重要です。

◆取り組みの方向性

- ・被災者の健康管理の上で重要である特定健康診査・特定保健指導の実施率やがん検診の受診率の向上を図る必要があります。被災地域における保健活動の円滑な実施のため、保健師、管理栄養士等の人材の確保と育成に取り組む必要があります。

（2）こころのケア

被災時のこころの問題として、災害へのトラウマ反応だけでなく、将来への不安などのストレスによる心身の不調が考えられることから、被災者に寄り添ったこころのケアが重要です。

◆取り組みの方向性

- ・個人の生活環境や社会環境の変化に伴う孤独感・孤立感、喪失感、不安感等が生じており、被災者のこころのケアの必要性は高いことから、中長期的にこころのケアの取り組みを継続していく必要があります。
- ・喪失体験、恐怖体験、生活環境の変化などが、こどものこころに影響を及ぼすことが懸念されていることから、こどものこころのケアの取り組みも重要です。

(3) 災害への備え

災害発生時の被災者の健康管理のために、被災地で支援を必要とする者への個別支援、避難所等における感染症予防など多様な健康課題への適切な対策が求められます。普段からの災害時保健活動に対する備えや、災害時に関係機関・団体と連携した対応ができるよう日頃からの連携体制の構築が求められます。

◆取り組みの方向性

- ・災害発生時に迅速に対応できるよう、健康支援に従事する人材の協力体制の整備が必要です。
- ・災害発生後の早い段階から、被災者の健康管理を実施するため、災害時における保健師、管理栄養士等の災害時活動マニュアルを整備しておく必要があります。
- ・普段から地域の健康状態や健康課題について情報共有をし、災害時に悪化が懸念される健康課題を把握しておく必要があります。
- ・災害に備え、普段から食料備蓄の普及啓発に努めます。

(4) 社会環境の変化へ対応

新型コロナウイルス感染症の流行下においては感染対策が優先されたため、各個人での取り組みが重要となりました。感染症をはじめとする社会環境の変化による、心身の不調や適切な医療を受けられないなどの健康被害が出ないように、環境変化に応じた健康づくり施策が求められます。

◆取り組みの方向性

- ・災害に限らず、社会環境の変化は健康状態に影響を与える可能性があることから、健康危機になり得る状況を早期に探知し、予防的に健康支援をすることが必要です。
- ・社会環境が変化する中でも、市民一人ひとりが健康的な生活習慣を選択し実践できるようにするための環境づくりが必要です。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
【再掲】国保特定健康診査受診率	「循環器疾患」参照	
【再掲】がん検診受診率	「がん」参照	
【再掲】ゲートキーパー養成数(市民)	「社会とのつながり、自然に健康になれる環境づくり」参照	
【再掲】ゲートキーパー養成数(市職員)		

◆主な取り組みと役割

市民	●健診を受診し、健康の維持増進を図りましょう。 ●災害時に必要な物、常用薬も含め、防災グッズを準備しましょう。 ●不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
地域・ 団体・ 職場	●お互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートしましょう。 ●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。
宮古市	●各種の悩み相談窓口の連携の強化充実及びこころの健康に関する正しい理解、ストレスへの対処など健康的な生活習慣の定着やストレスに関する正しい知識の普及啓発を推進します。 ●病気のリスクを早期に発見し、リスクに応じた保健指導を行います。 ●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、適切な医療につながります。 ●適正な飲酒や喫煙に関する周知啓発を図ります。 ●被災者支援に関しては、引き続き関係機関と連携し、寄り添った支援を継続します。

4 目標値の一覧

◆ 基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善 ◆

(1) 生活習慣の改善

	指標		現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
① 栄養・食生活	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 47.3%	85.0%
			小学生 50.3%	85.0%
			中学生 57.1%	85.0%
	主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べる人の割合(20～30歳代)		45.7%	60.0%
	推定塩分摂取量(平均値)		男性 9.5g 女性 9.2g	減少
	BMI25以上の割合		31.4%	25.0%
	BMI18.4以下の高齢者の割合(75歳以上)		6.3%	4.5%
② 身体活動・運動	1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	40～64歳	23.0% 2022(令和4)年度	30.0%
		65～74歳	37.3% 2022(令和4)年度	50.0%
	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	中学1年生	31.5%	減少
③ 休養・睡眠	睡眠で十分休養がとれる人の割合		72.6% 2022(令和4)年度	80.0%
	自殺死亡率(人口10万対)		18.74 2023(令和5)年	15.05 以下
④ 飲酒	妊婦の妊娠中の飲酒率		0%	0%(維持)
	1日当たりの純アルコール摂取量が基準値以上の者の割合	男性 40g 以上	未把握	男性 13.0%
		女性 20g 以上		女性 6.4%
⑤ 喫煙	妊婦の妊娠中の喫煙率		0.6%	0%
	たばこを習慣的に吸っている人の割合		12.3% 2022(令和4)年度	7.0%

	指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
⑥ 歯と口腔の健康	妊婦歯科健康診査受診率	61.0%	73.0%
	1歳6か月児歯科健康診査でむし歯のない人の割合	99.0%	100%
	3歳児歯科健康診査でむし歯のない人の割合	90.9%	100%
	中学1年生で永久歯のむし歯のない人の割合	66.3%	78.0%
	高校3年生で歯肉炎のある人の割合	19.8%	15.0%
	成人歯科健康診査(20歳及び30歳)受診率	未把握	14.0%
	後期高齢者歯科健康診査(75歳)受診率	14.1%	20.0%

(2)生活習慣病の発症予防・重症化予防

	指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
① がん	胃がん検診受診率	5.6%	60.0%
	肺がん検診受診率	10.1%	60.0%
	大腸がん検診受診率	11.8%	60.0%
	子宮頸がん検診受診率	10.0%	60.0%
	乳がん検診受診率	15.1%	60.0%
② 循環器病 (脳血管疾患・心疾患)	国保特定健康診査受診率	39.2%	60.0% 2029(令和11)年度
	さわやか健診(18～39歳)受診率	2.7%	3.8%
	国保特定保健指導実施率	68.2%	70.0% 2029(令和11)年度
	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	29.7%	27.5% 2029(令和11)年度
	国保特定健康診査受診者の収縮期血圧の平均値の低下	男性 131mmHg 女性 131mmHg	男性 126mmHg 女性 126mmHg
③ 糖尿病	血糖コントロール不良者の減少 (HbA1c8.0%以上の割合)	1.05%	1.00%以下
	【再掲】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	「循環器病(脳血管疾患・心疾患)」参照	
	【再掲】国保特定健康診査受診率	「循環器病(脳血管疾患・心疾患)」参照	
④ COPD(慢性 閉塞性肺疾患)	COPDの死亡率(人口10万対)	31.4 2022(令和4)年	19.4

第3章 宮古市健康増進計画

(3) 生活機能の維持向上

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
介護予防教室(シルバーリハビリ体操教室)参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	10,965 人	12,000 人 2029(令和11)年度
【再掲】BMI18.4 以下の高齢者の割合(75歳以上)	「栄養・食生活」参照	

(4) 親と子の健康づくり

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
妊娠 11 週以下の届出率	93.3%	100%
産後うつ病のリスクのある産婦の割合	2.4%	2.0%以下
麻しん風しん混合2期予防接種率	96.9%	100%

◆ 基本方針 2 社会環境の質の向上 ◆

(1) 社会とのつながり、自然に健康になれる環境づくり

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
ゲートキーパー養成数(市民)	年 108 人	年 100 人
ゲートキーパー養成数(市職員)	年 38 人	年 40 人
生涯学習活動への参加者数	1,084 人	2,000 人 2029(令和11)年度
体育施設等利用者数	303,375 人	305,000 人 2029(令和11)年度

◆ 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 ◆

(1) こども

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
肥満のない人の割合	小学1年生	89.6%	95.0%
	中学1年生	82.4%	90.3%
【再掲】運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	中学1年生	「身体活動・運動」参照	

(2) 高齢者

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
【介護予防教室(シルバーリハビリ体操教室)参加者数 ※シルバーリハビリ体操を活用した通いの場等の参加者数	「生活機能の維持向上」参照	
【再掲】BMI18.4 以下の高齢者の割合(75 歳以上)	「栄養・食生活」参照	

(3)女性

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
【再掲】妊婦の妊娠中の喫煙率	「喫煙」参照	
【再掲】子宮頸がん検診受診率	「がん」参照	
【再掲】乳がん検診受診率	「がん」参照	

◆ 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 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
【再掲】国保特定健康診査受診率	「循環器疾患」参照	
【再掲】がん検診受診率	「がん」参照	
【再掲】ゲートキーパー養成数(市民)	「社会とのつながり、自然に健康になれる環境づくり」参照	
【再掲】ゲートキーパー養成数(市職員)		

5 計画の推進に向けて

(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。

