

概要版

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

目次

第3次いきいき健康宮古 21 プランの概要	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の基本理念	1
3 計画の全体目標	1
4 計画の期間	1
宮古市健康増進計画	2
1 計画の基本方向	2
(1)目標	2
(2)基本方針及び体系	2
2 目標値の一覧	3
宮古市食育推進計画	6
1 計画の基本方向	6
(1)目標	6
(2)基本方針及び体系	6
2 目標値の一覧	7
宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画	9
1 計画の基本方向	9
(1)目標	9
(2)計画の基本方針及び体系	9
2 目標値の一覧	10
宮古市自殺対策計画	11
1 計画の基本方向	11
(1)目標	11
(2)計画の基本方針及び体系	11
2 目標値の一覧	12
計画の推進体制	14

第3次いきいき健康宮古21プランの概要

1 計画策定の趣旨

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。

2 計画の基本理念

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。

生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち

3 計画の全体目標

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

4 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。

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				第3次いきいき健康宮古21プラン												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				・第3次宮古市健康増進計画												第4次 いきいき健康 宮古21プラン			
宮古市歯と口腔の健康づくり 基本計画				・第4次宮古市食育推進計画												第4次 いきいき健康 宮古21プラン			
宮古市自殺対策計画				・第2次宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画												第4次 いきいき健康 宮古21プラン			
				・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			
									中間評価									最終評価 策定	

宮古市健康増進計画

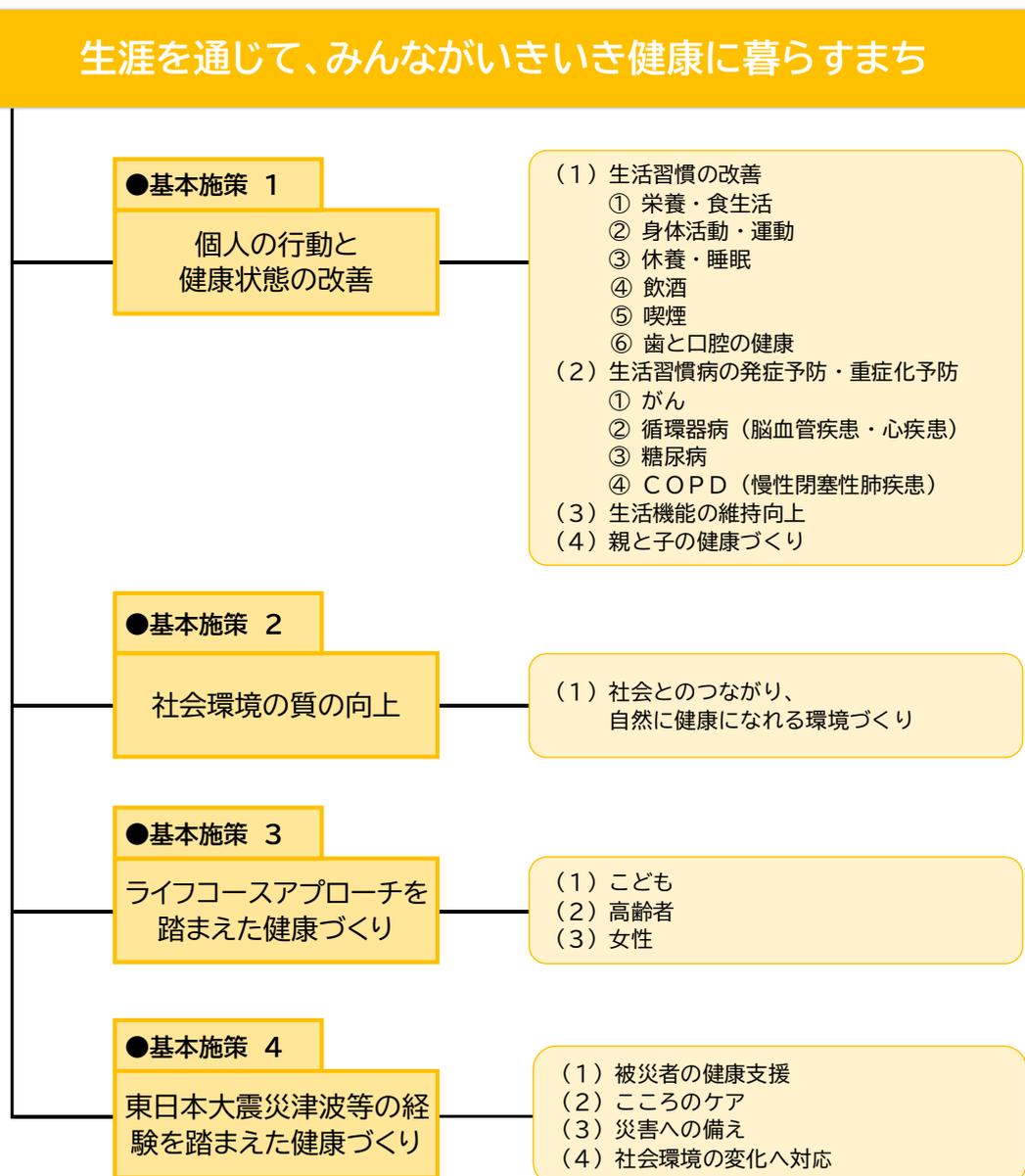
1 計画の基本方向

(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。引き続き、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) 基本方針及び体系



2 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とどもの減少	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 女性 20g以上	未把握	男性 13.0% 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%
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%
(脳血管疾患・心疾患) ②循環器病	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	
④COPD(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

(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が.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)		

宮古市食育推進計画

1 計画の基本方向

(1) 目標

本市は豊かな自然と豊富な食材に恵まれ、先人の知恵から生まれた食文化が育まれています。この貴重な資源を活かし食の大切さを認識しつつ、健全な体と心を育む食育を推進します。

市民一人ひとりが、「食」を通じていきいきと健康で、
笑顔あふれるまちの実現を目指します

(2) 基本方針及び体系

市民一人ひとりが、「食」を通じていきいきと健康で、
笑顔あふれるまちの実現を目指します

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

重点目標

- (1) 栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加
- (2) 「肥満及びむし歯」のない人の増加
- (3) 栄養バランスに配慮した食事を摂取する人の増加
(若い世代)
- (4) 朝食または夕食を大人と一緒に食べる「共食」の回数の増加
- (5) 食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

基本方針 2

持続可能な食を支える食育の推進

重点目標

- (1) 郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加
- (2) 地元の食材を利用する人の増加
- (3) 「食」に関する体験活動をする人の増加

施策の推進内容

- 家庭・地域での食育の推進
- 教育・保育施設、学校等での食育の推進
- 生産者・事業者・消費者による食育の推進
- 食文化の伝承に向けた食育の推進
- 食品の安全性確保等に向けた食育の推進
- 食育推進運動の展開

2 目標値の一覧

◆ 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 ◆

(1) 栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

指標	対象	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%

(2) 「肥満及びむし歯」のない人の増加

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%
永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	66.3%	78.0%
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	98.8%	100%

(3) 栄養バランスに配慮した食事を摂取する人の増加(若い世代)

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
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%

(4) 朝食または夕食を大人と一緒に食べる「共食」の回数の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合	幼児	86.4%	100%
	小学生	75.8%	85.0%
	中学生	78.5%	80.0%

(5) 食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
食育に関心がある人の割合	20~30歳代	未把握	次回アンケートにより設定

◆ 基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進 ◆

(1) 郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
郷土料理講習会受講者数	市民	7,986人	8,000人
宮古の郷土料理を知っている人の割合	中学生	75.8%	77.0%
宮古の郷土料理を受け継いでいる人の割合	20~30歳代	64.0%	65.2%

(2) 地元の食材を利用する人の増加

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
学校給食に地元の食材を利用する割合(重量ベース)	36.8%	宮古市地産地消推進計画により設定

(3) 「食」に関する体験活動をする人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
食事作りのお手伝いをする人の割合	小学 1~3年生	78.1%	90.0%
料理を作る人の割合	小学 4~6年生	65.2%	80.0%
	中学生	52.0%	60.0%
農林水産体験学習の回数	小中学生	201回	200回

宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画

1 計画の基本方向

(1) 目標

本市では、2013（平成25）年2月に制定された「宮古市歯と口腔の健康づくり条例」の基本理念に基づき、歯と口腔の健康づくりに関する施策を、総合的かつ計画的に推進します。

か か スマイル
噛み噛みで 元気長生き 歯っぴい～笑顔

(2) 計画の基本方針及び体系

目 標

か か スマイル
噛み噛みで 元気長生き 歯っぴい～笑顔

基本方針

- 1 口腔機能の獲得・維持・向上
- 2 社会環境の整備

①ライフステージ別の取り組み

区分	取り組みの方向性
妊娠期	・ 妊娠期特有の歯・口腔の健康に関する知識の普及の推進
乳幼児期	・ 正しい知識を得ながら、親子でむし歯予防ができる体制づくり
学齢期	・ 子どもたちが歯や口に関心を持ち、正しい口腔ケアを実践できる体制づくり ・ 現在の歯磨き行動が成人期以降も継続できるような習慣づくり
成人期～ 高齢期	・ 健康な口腔を維持するための歯の喪失や口腔機能低下の予防の推進 ・ オーラルフレイル対策や介護予防と連動した口腔機能の向上や口腔ケアの取り組みの推進
要介護者等	・ 要介護状態や障がい特性に応じた口腔ケアなどの取り組みの推進

②災害時の歯科保健

2 目標値の一覧

◆ 妊娠期 ◆

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%

◆ 乳幼児期（0～6歳） ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
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%
1歳6か月児で仕上げ磨きをしてもらっている人の割合	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%
3歳児でかかりつけ歯科医のいる人の割合	29.6%	50.0%

◆ 学齢期（7歳～18歳） ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
中学1年生で永久歯のむし歯のない人の割合	66.3%	78.0%
中学1年生一人あたりの永久歯のむし歯本数	0.85本	0.7本
高校3年生で歯肉炎のある人の割合	19.8%	15.0%

◆ 成人期～高齢期（19歳以上） ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
成人歯科健康診査(20歳及び30歳)受診率	未把握	14.0%
20・30・40・50歳で未処置歯を有する人の割合	未把握	20.0%
40歳で進行した歯周炎がある人の割合	32.8%	25.0%
60歳で未処置歯を有する人の割合	38.6%	15.0%
60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合	53.4%	65.0%
後期高齢者歯科健康診査(75歳)受診率	14.1%	20.0%
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合	36.6%	50.0%

◆ 要援護者 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
障がい(児)者施設および介護保険施設における歯科健康診査の実施割合	40.0%	70.0%

宮古市自殺対策計画

1 計画の基本方向

(1) 目標

自殺総合対策大綱にある、自殺対策の本質が「生きることの包括的な支援」であることを改めて認識し、市民一人ひとりのかけがえのない命を守るため、関係機関・団体との連携を図りながら、共に支えあう地域づくりを推進します。

いのち支えあうみやこ

～誰も自殺に追い込まれることのない宮古市を目指して～

(2) 計画の基本方針及び体系

いのち支えあうみやこ ～ 誰も自殺に追い込まれることのない宮古市を目指して ～

基本方針

- 1 生きることの包括的な支援として推進
- 2 関連施策との有機的な連携を強化し総合的に取り組む
- 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動させる
- 4 実践と啓発を両輪として推進
- 5 国、県、市、市民、関係団体等の連携・協働の推進
- 6 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮

基本施策

- 1 自殺対策を支える人材の育成
- 2 住民への啓発と周知
- 3 生きることの促進要因への支援
- 4 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- 5 地域におけるネットワークの強化

重点施策

- 1 シニア世代・高齢者への対策
- 2 生活困窮者(無職者・失業者)への対策
- 3 働き盛り世代への対策
- 4 こども・若者への対策
- 5 女性への対策

地域自殺対策政策パッケージとは

基本施策は国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全国的に取り組むことが望ましいとされている基本的な取り組みです。重点施策は自殺実態をもとに自殺総合対策推進センターが作成した、「自殺実態プロファイル」においても、重点的に取り組むことが求められているものです。

2 目標値の一覧

◆ 全体目標 ◆

● 自殺死亡率

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
自殺死亡率 (人口10万対)	18.74 2023(令和5)年	15.05 以下
(参考) 5年平均自殺死亡率	15.0 2018(平成30)年~2022(令和4)年の 5カ年平均	15.05 以下

◆ 基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆

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
支援者スキルアップ研修会の開催回数	年4回	年4回

◆ 基本施策 2 住民への啓発と周知 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
広報みやこでの啓発	年2回	年2回以上
市ホームページでの啓発	年4回	年4回以上

◆ 基本施策 3 生きることの促進要因への支援 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
市内連携「こころつなぐシート」の普及	年1回	年3回以上
産前産後サポート事業 (産後概ね28日以内の産婦に対する個別電話相談実施率)	100%	100%

◆ 基本施策 4 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施	・「こころのサポート授業」の実施(小14校、中11校全校) ・教育相談体制の充実(SC、相談員、養護教諭の活用)	維持
公立小中学校におけるいじめアンケートの実施	年2回以上	年2回以上

◆ 基本施策 5 地域におけるネットワークの強化 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
宮古市自殺対策推進協議会開催回数 (宮古市自殺対策連絡会)	年2回	年2回
庁内自殺対策ネットワーク会議開催回数	年2回	年2回

◆ 重点施策 1 シニア世代・高齢者への対策 ◆

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

◆ 重点施策 2 生活困窮者・無職者等への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
生活困窮者支援調整会議開催数	年12回	年12回

◆ 重点施策 3 働き盛り世代への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
事業所訪問講座「こころの健康講座」実施回数	未実施	年1回以上

◆ 重点施策 4 こども・若者への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
こころの相談窓口の周知	全中学校	市内中学校 市内高等学校

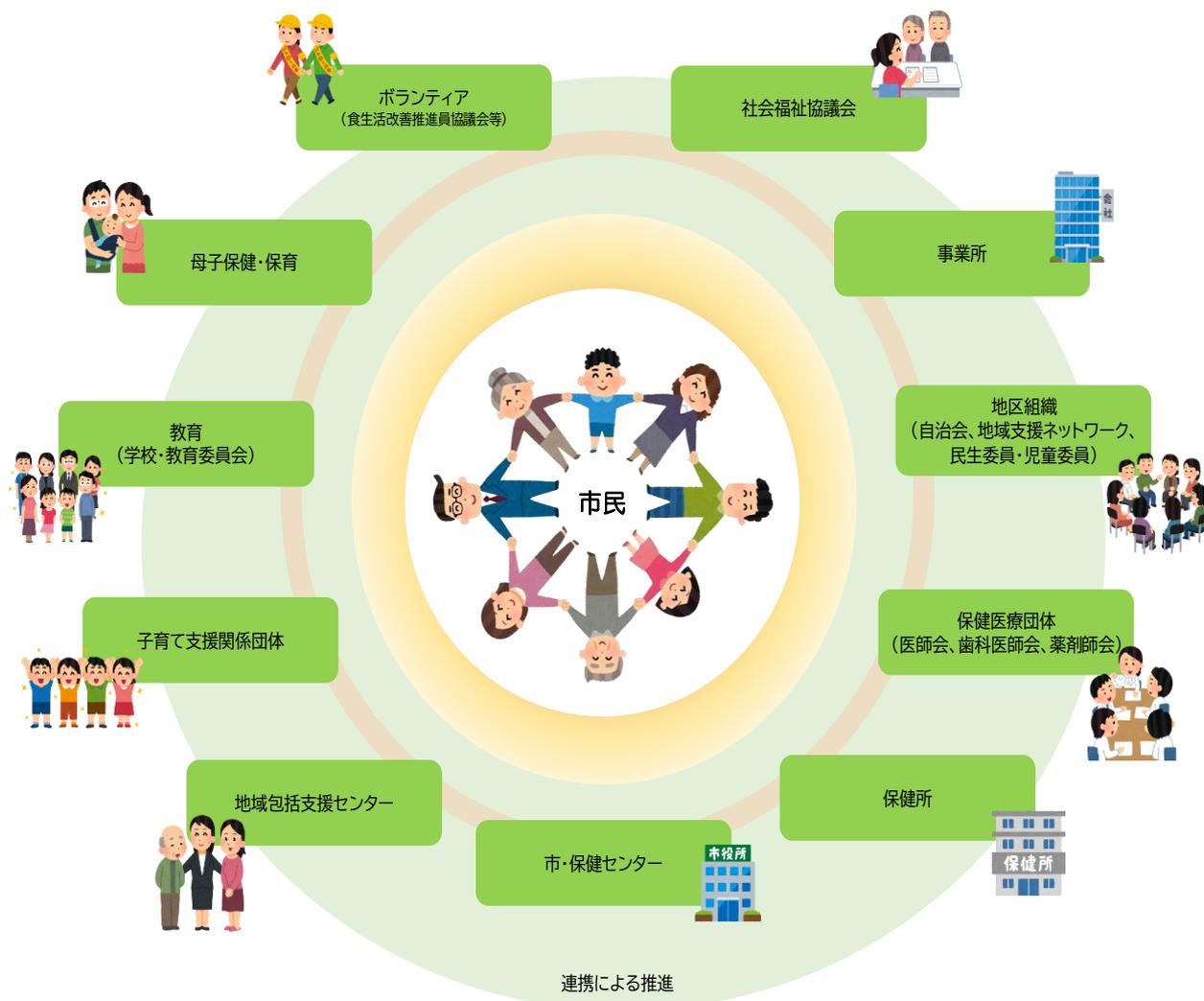
◆ 重点施策 5 女性への対策 ◆

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
「女性のこころの健康づくり講座」の開催回数	未実施	年2回以上

計画の推進体制

4計画は、それぞれの基本理念を実現するために、市民、行政、地域の各種団体、医療機関、教育機関、企業等が計画の趣旨や基本理念等を共有し、連携を図るとともに、各主体が協働して取り組むことが必要となります。

市民をはじめ、様々な団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。



第3次いきいき健康宮古21プラン 概要版

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

発行：宮古市
企画・編集：宮古市 保健福祉部 健康課
住所：〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号
TEL：0193-64-0111