

# 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。

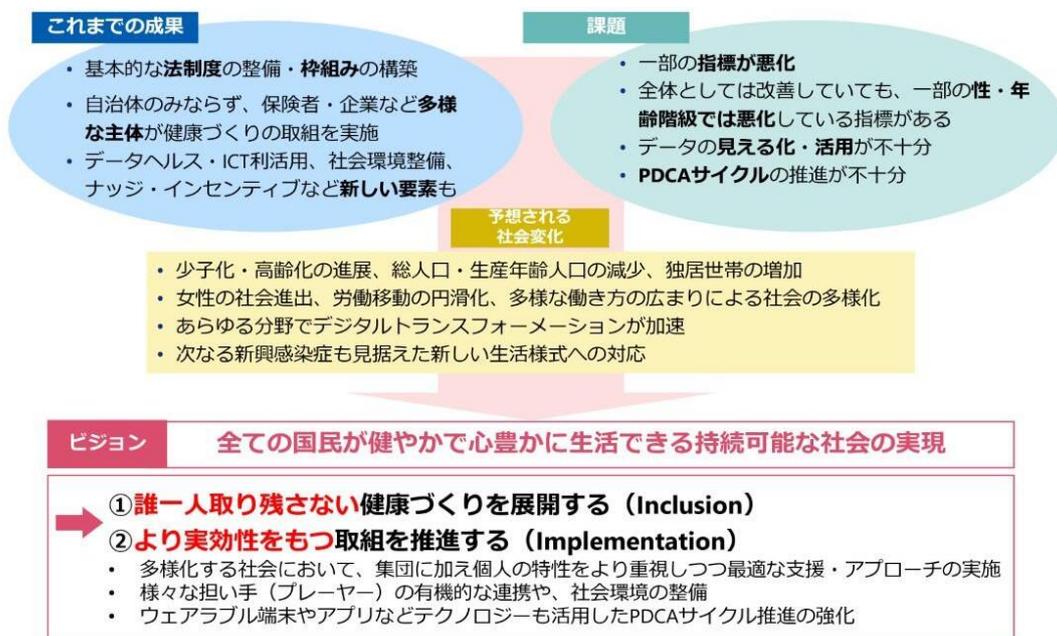
#### ◇自殺対策

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。

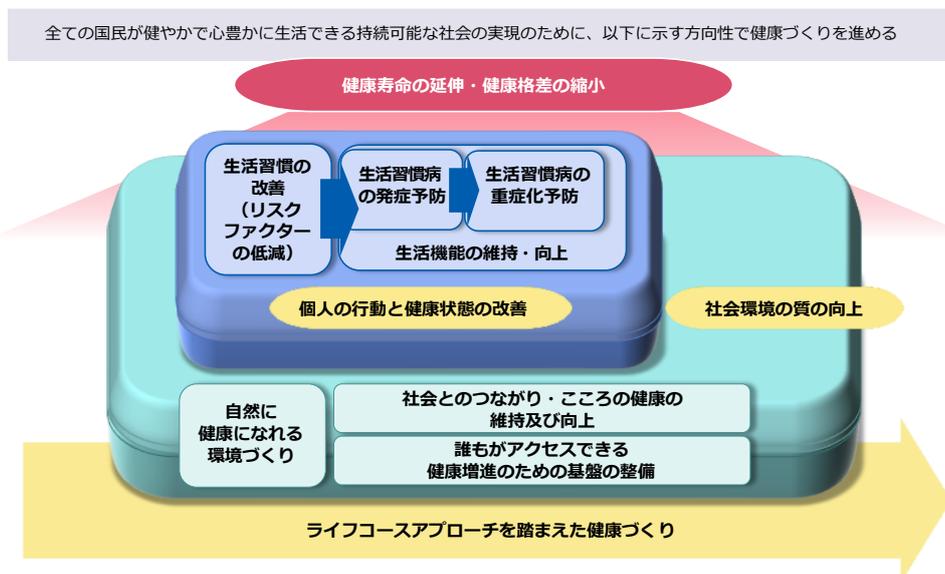
## 2 健康日本21（第3次）の概要

「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。

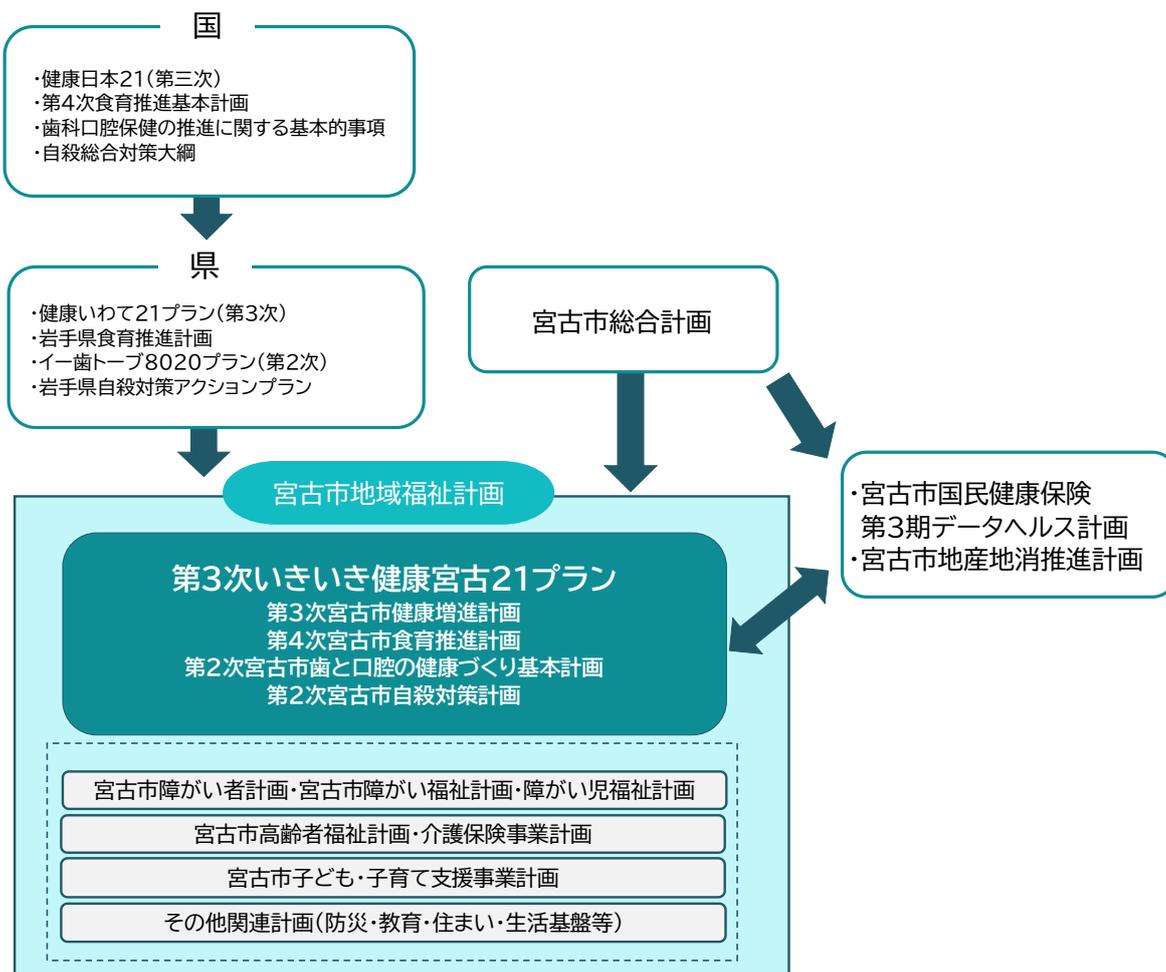
各法や条例における、各計画の位置づけは次の通りです。

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6【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>7</b> 働きがいも経済成長も	<b>目標7【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>8</b> 産業と雇用創出を促進しよう	<b>目標8【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>8</b> 人や国の不平等をなくそう	<b>目標8【不平等】</b> 国内及び各国家間の不平等を是正する
<b>9</b> つくも責任消費と生産	<b>目標9【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>9</b> 住み続けられるまちづくりを	<b>目標9【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>10</b> 陸の豊かさも守ろう	<b>目標10【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>10</b> 海の豊かさも守ろう	<b>目標10【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>11</b> 平和と公正をすべての人に	<b>目標11【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>11</b> パートナリーシップで目標を達成しよう	<b>目標11【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

The background features several abstract blue elements: a large circle with concentric lines, a solid medium circle, a large circle with a dotted pattern, a large circle with diagonal hatching, and a solid small circle.

## 第2章 宮古市の現状



## 第2章 宮古市の現状

### 1 人口等の動向

#### (1) 人口推移

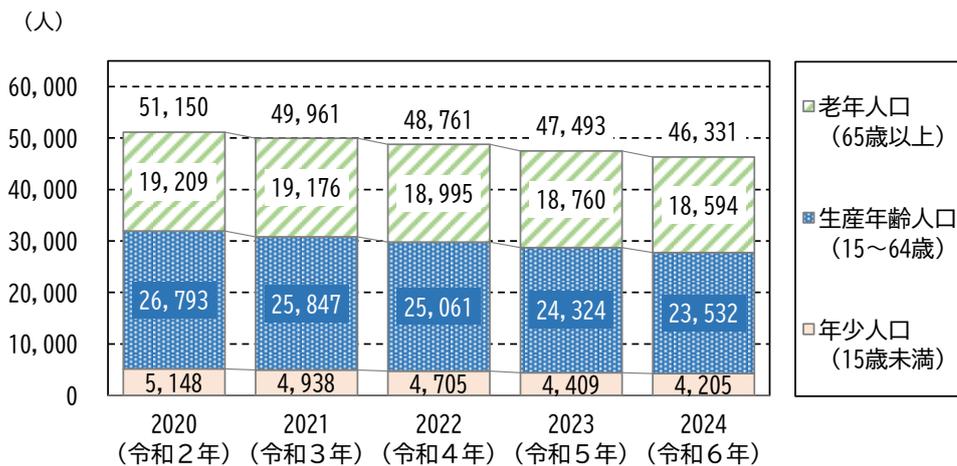
本市の人口は、減少傾向で推移し、2024（令和6）年3月31日現在の人口は46,331人となっています。

年齢3区分人口では、すべての区分で人口が減少傾向にあります。

また、年齢3区分人口構成では、15歳未満の年少人口割合、15～64歳の生産年齢人口割合は減少傾向、65歳以上の老年人口割合（高齢化率）は増加傾向で推移していることから、少子高齢化が進行していることが分かります。

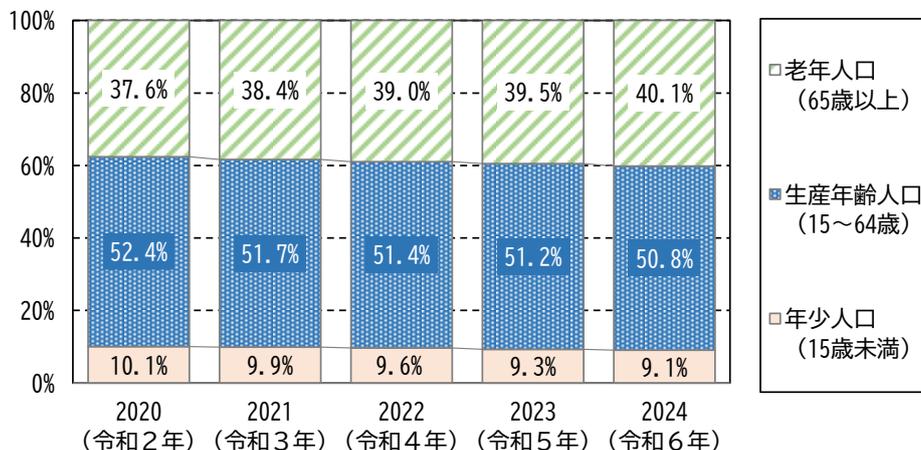
さらに、2024（令和6）年3月31日現在の人口ピラミッドをみると、「つぼ型」になっており、男性、女性ともに70歳から74歳の人口構成が最も多いことから、今後数年間で後期高齢者のさらなる増加が見込まれます。

#### ■人口推移



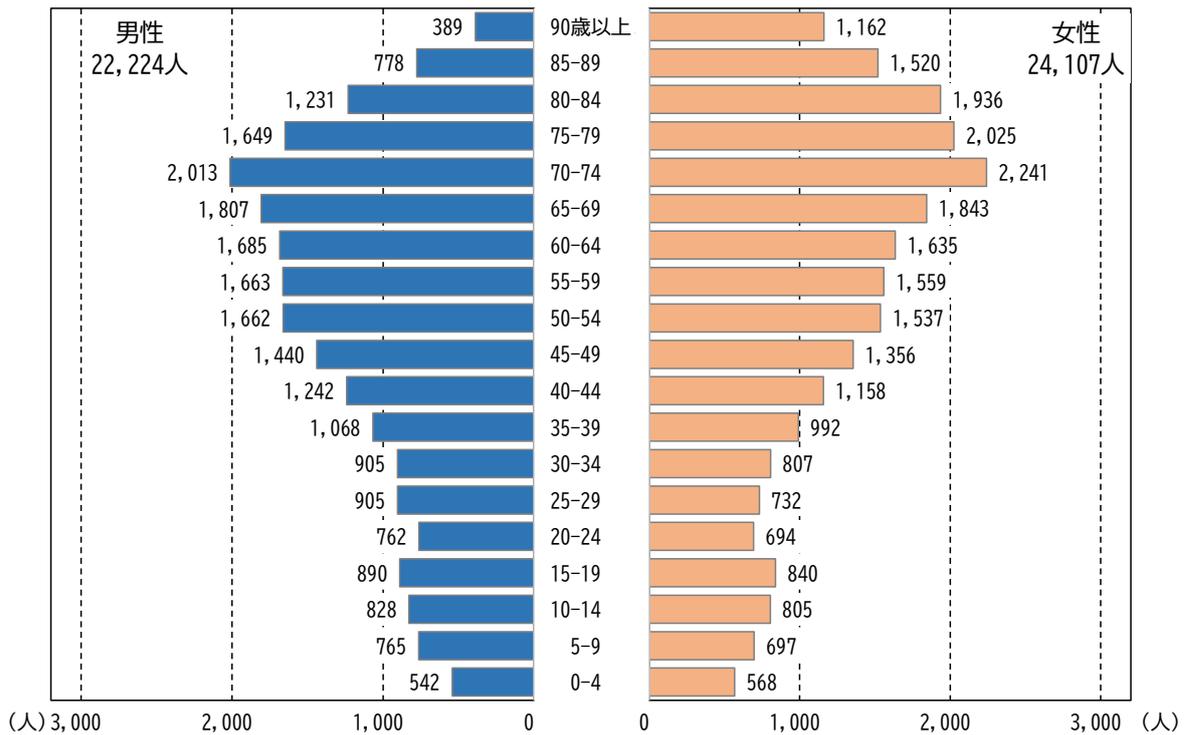
資料：住民基本台帳 各年3月31日現在

#### ■人口構成の推移



資料：住民基本台帳 各年3月31日現在

■人口ピラミッド



資料：住民基本台帳 2024（令和6）年3月31日現在

(2) 世帯の状況

国勢調査によると、一般世帯数は2015（平成27）年までは増加傾向を示していましたが、それ以降は減少傾向で推移し、2020（令和2）年では、21,152世帯となっています。

また、65歳以上親族のいる一般世帯は、2020（令和2）年で12,255世帯、高齢夫婦世帯が2,788世帯と減少傾向で推移しており、高齢単身世帯が3,543世帯と増加傾向となっています。

さらに、18歳未満の親族のいる世帯と6歳未満の親族のいる一般世帯は減少傾向で推移しており、2020（令和2）年では18歳未満親族のいる世帯が3,477世帯、6歳未満親族のいる世帯が1,356世帯となっています。

■世帯の状況

	2010 (平成22年)	2015 (平成27年)	2020 (令和2年)
一般世帯数 …… (ア)	22,440	↑ 22,544	↓ 21,152
(ア) のうち65歳以上親族のいる一般世帯 …… (イ)	12,062	↑ 12,450	↓ 12,255
(イ) のうち高齢夫婦世帯	2,783	↑ 2,857	↓ 2,788
(イ) のうち高齢単身世帯	2,621	↑ 3,193	↑ 3,543
(ア) のうち18歳未満親族のいる一般世帯 …… (ウ)	5,123	↓ 4,379	↓ 3,477
(ウ) のうち6歳未満親族のいる一般世帯	1,883	↓ 1,630	↓ 1,356

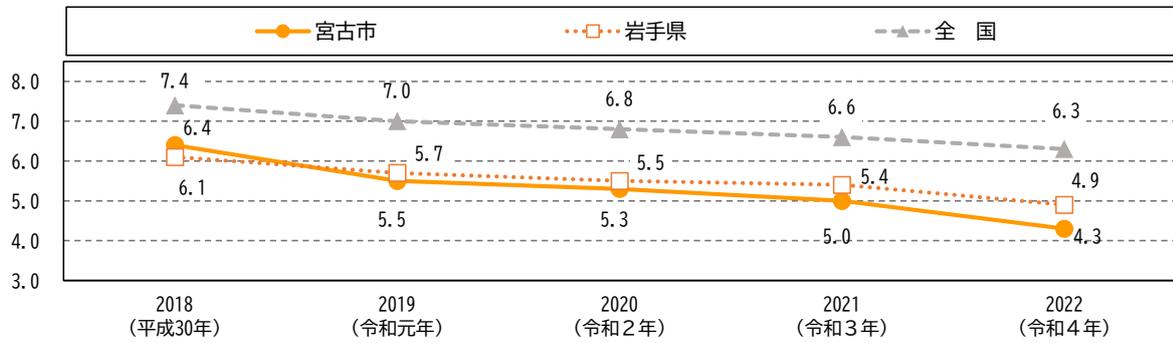
資料：国勢調査

### (3) 出生率と死亡率

出生率は、2018（平成30）年以降、常に全国、県を下回っており、2022（令和4）年の出生率は、4.3となっています。

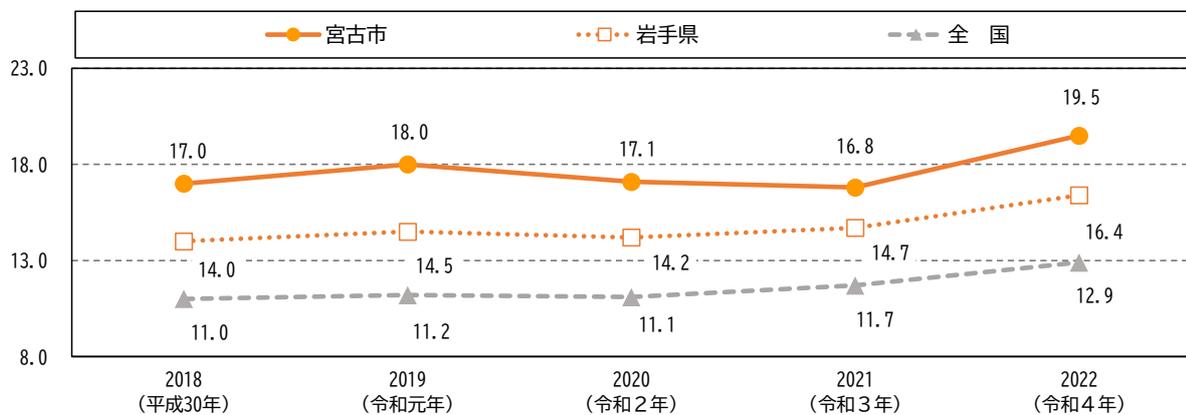
死亡率は、常に全国、県を上回っており、特に2021（令和3）年から2022（令和4）年にかけての死亡率は大きく上昇しています。2022（令和4）年の死亡率は19.5となっています。

#### ■出生率



資料：厚労省 人口動態総覧実数及び率（都道府県別）人口千対  
岩手県 保健福祉年報（人口動態編）

#### ■死亡率



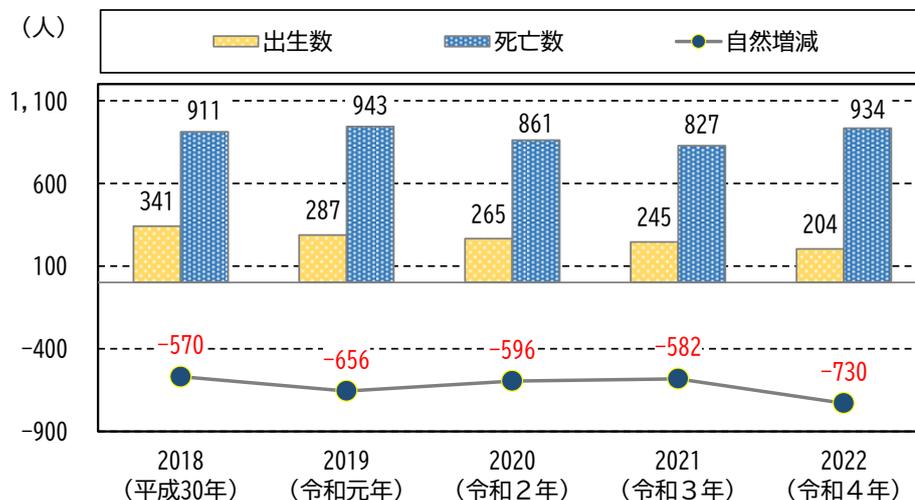
資料：厚労省 人口動態総覧実数及び率（都道府県別）人口千対  
岩手県 保健福祉年報（人口動態編）

## 第2章 宮古市の現状

### (4) 自然動態

出生数と死亡数については、常に死亡超過で自然減となっています。  
2022（令和4）年の自然増減は、マイナス730人となっています。

#### ■自然動態

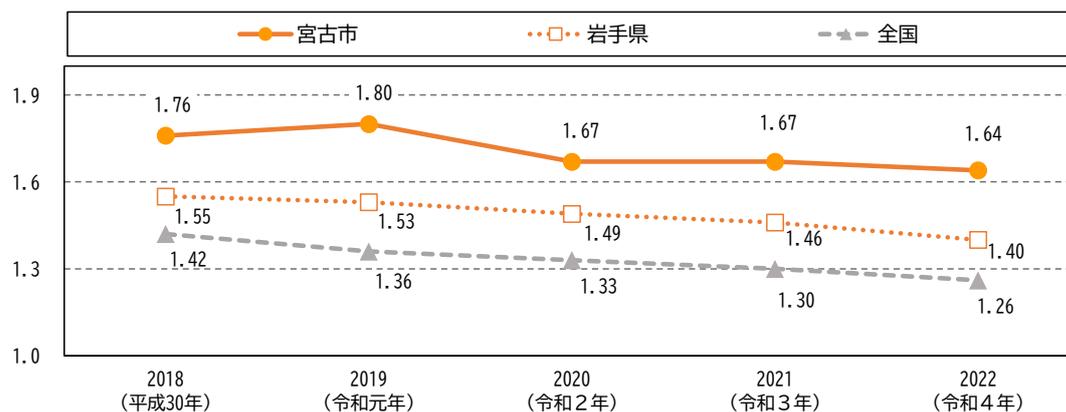


資料：岩手県 保健福祉年報（人口動態編）

### (5) 合計特殊出生率

合計特殊出生率は、全国、県より高い数値で推移しており、2022（令和4）年では1.64となっています。

#### ■合計特殊出生率



資料：厚労省 人口動態総覧実数及び率（都道府県別）人口千対  
岩手県 保健福祉年報（人口動態編）

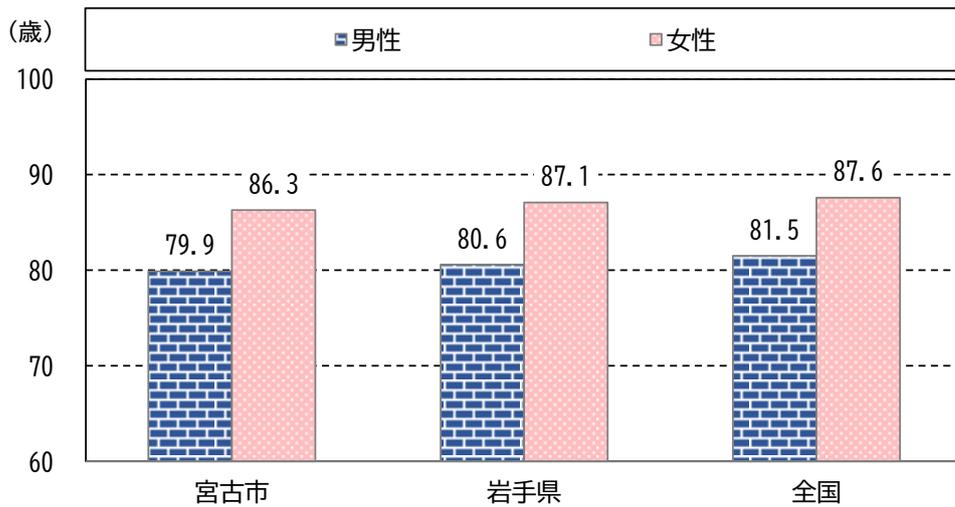
※合計特殊出生率：一人の女性が一生の間に生むとされるこどもの数を表す数値

## 2 平均寿命

2020（令和2）年の国勢調査を基に算定された平均寿命は、男性は79.9歳、女性は86.3歳となっており、ともに全国（男性81.5歳、女性87.6歳）と県（男性80.6歳、女性87.1歳）の平均より低くなっています。

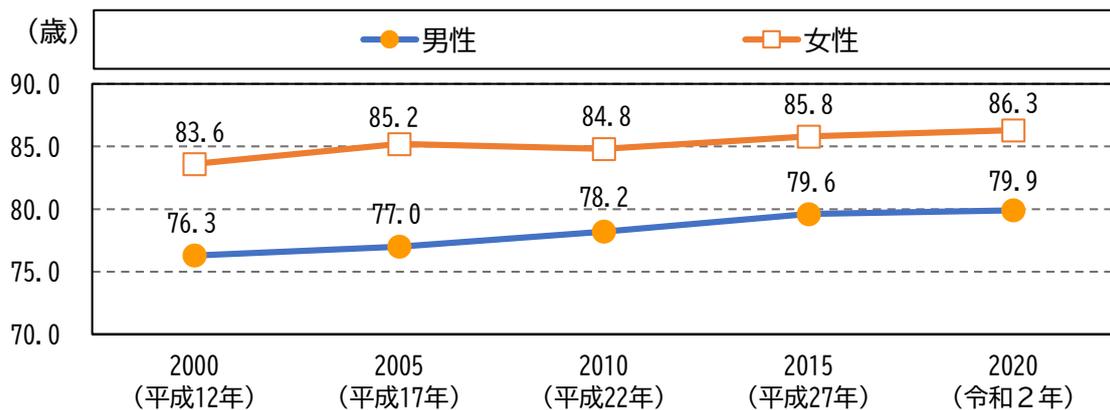
また、男女別の平均寿命では、常に女性の平均寿命が長く、6歳以上の差があります。

### ■平均寿命



資料：令和2年市区町村別生命表の概況

### ■宮古市 男女別平均寿命（経年）

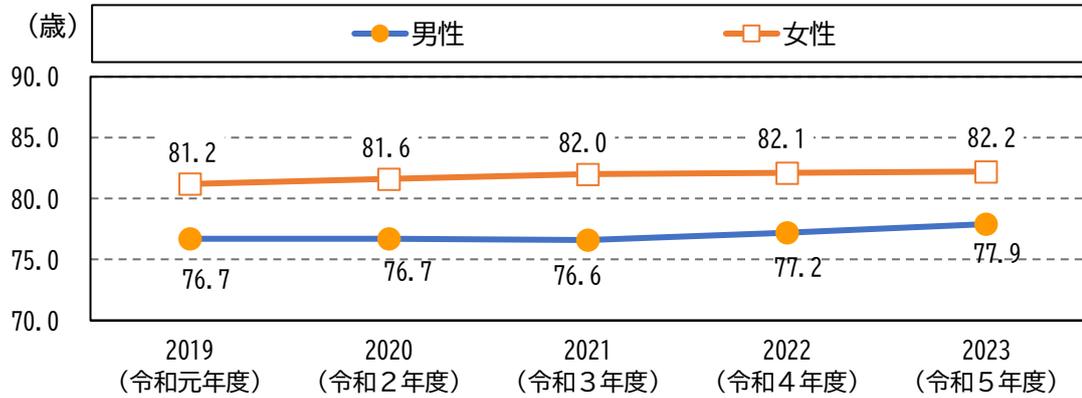


資料：(各年) 市区町村別生命表の概況

### 3 健康寿命

介護保険データを基に算定された健康寿命は、男性77歳、女性82歳前後で推移しており、男性に比べ女性の健康寿命が長くなっています。

■宮古市 男女別健康寿命（経年）



資料：国保データベースシステム

※健康寿命：介護保険のデータを活用し、「日常生活動作が自立している期間の平均」を「平均自立期間」＝「健康寿命」としています

## 4 死亡の状況

## (1) 死亡原因（上位5項目）

本市の死因別死亡数をみると、2022（令和4）年では「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「老衰」、「脳血管疾患」、「肺炎」と続いています。

常に、「悪性新生物」「心疾患」が上位2つになっています。

## ■宮古市の死因順位

	2018 (平成30年)	2019 (令和元年)	2020 (令和2年)	2021 (令和3年)	2022 (令和4年)
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
3位	脳血管疾患	肺炎	老衰	脳血管疾患	老衰
4位	肺炎	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰	脳血管疾患
5位	老衰	老衰	肺炎	肺炎	肺炎

## ■岩手県の死因順位

	2018 (平成30年)	2019 (令和元年)	2020 (令和2年)	2021 (令和3年)	2022 (令和4年)
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
3位	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰
4位	老衰	老衰	老衰	老衰	脳血管疾患
5位	肺炎	肺炎	肺炎	肺炎	肺炎

## ■全国の死因順位

	2018 (平成30年)	2019 (令和元年)	2020 (令和2年)	2021 (令和3年)	2022 (令和4年)
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
3位	肺炎	脳血管疾患	老衰	老衰	老衰
4位	脳血管疾患	老衰	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
5位	老衰	肺炎	肺炎	肺炎	肺炎

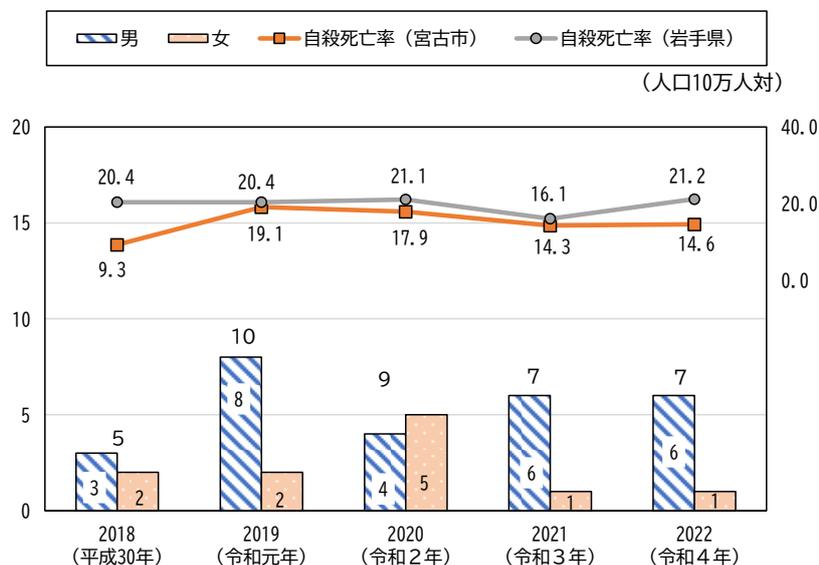
資料：岩手県保健福祉年報

## 第2章 宮古市の現状

### (2) 自殺者数・自殺死亡率

自殺者数は、年5人から10人の間で推移しており、最も多かったのは2019（令和元）年の10人で、最も少なかったのは、2018（平成30）年の5人となっています。

#### ■自殺者数と自殺死亡率



資料：岩手県保健福祉年報

### (3) 自殺の特徴

自殺総合対策推進センターが作成した「地域自殺実態プロフィール2023」から、過去5年間（2018（平成30）年～2022（令和4）年）の本市の自殺の特徴をみると、自殺者数が多い区分は、「男性60歳以上、無職同居」がもっとも多く、次いで「男性20～39歳、有職同居」、「男性40～59歳、有職同居」となっています。

#### ■自殺の特徴（2018（平成30）年～2022（令和4）年合計）

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (人口10万対)
1位:男性60歳以上無職同居	8	21.1%	35.8
2位:男性20～39歳有職同居	4	10.5%	27.7
3位:男性40～59歳有職同居	4	10.5%	16.9
4位:男性60歳以上無職独居	3	7.9%	59.1
5位:男性40～59歳無職独居	2	5.3%	321.5

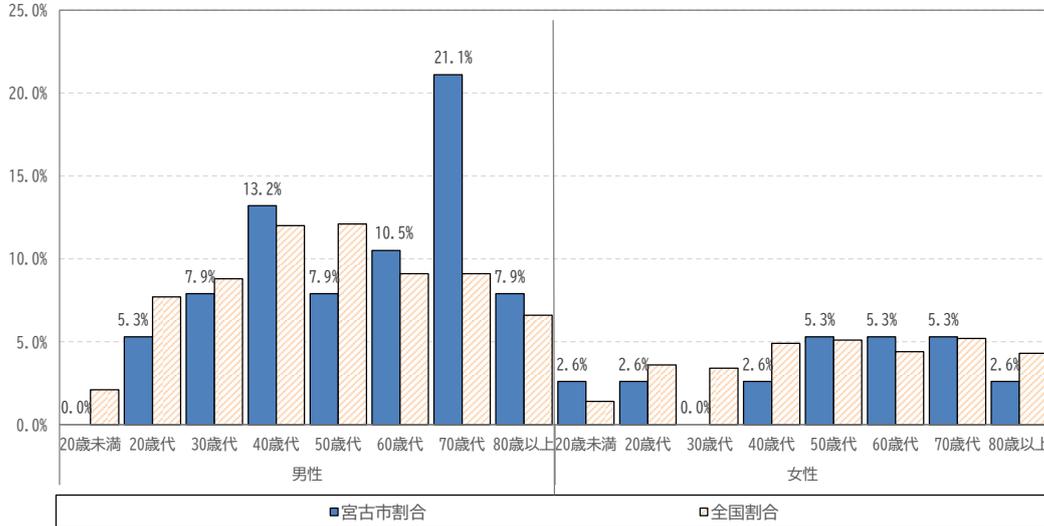
資料：地域自殺実態プロフィール2023

- ・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順となっています。
- ・自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状況等基本集計を基にJSCPにて推計したものです。

(4) 性別・年代別自殺者割合等

性別・年代別の自殺者割合は、男性では「70歳代」、女性では「50歳代」、「60歳代」、「70歳代」の割合が高くなっています。

■性別・年代別の自殺者割合（2018（平成30）年～2022（令和4）年）



資料： 地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）

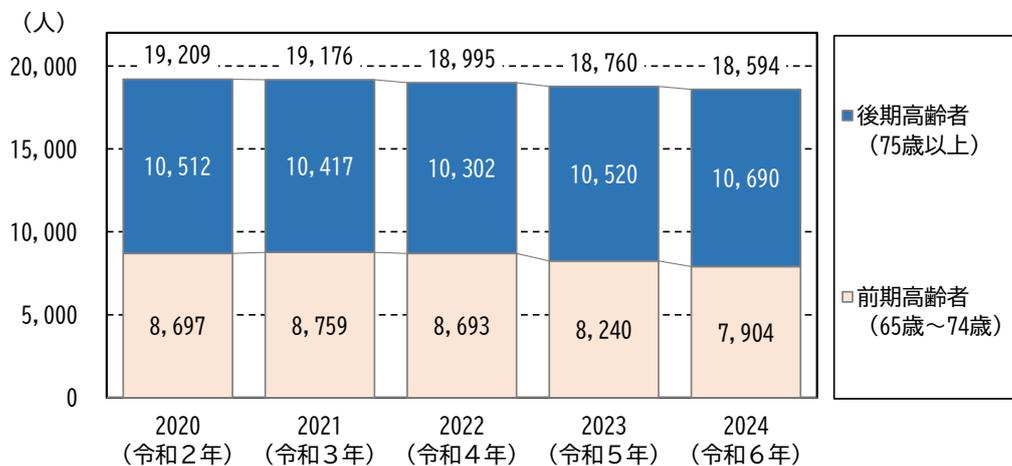
5 要支援・要介護認定者

(1) 高齢者人口

高齢者人口の推移をみると、2020(令和2)年は19,209人でしたが、2024(令和6)年には18,594人となり615人減少しています。

また、75歳未満の前期高齢者、75歳以上の後期高齢者の区分でその推移をみると、後期高齢者は2022（令和4）年以降、増加に転じ、2024（令和6）年で10,690人となっています。

■高齢者人口



資料：住民基本台帳 各年3月31日現在

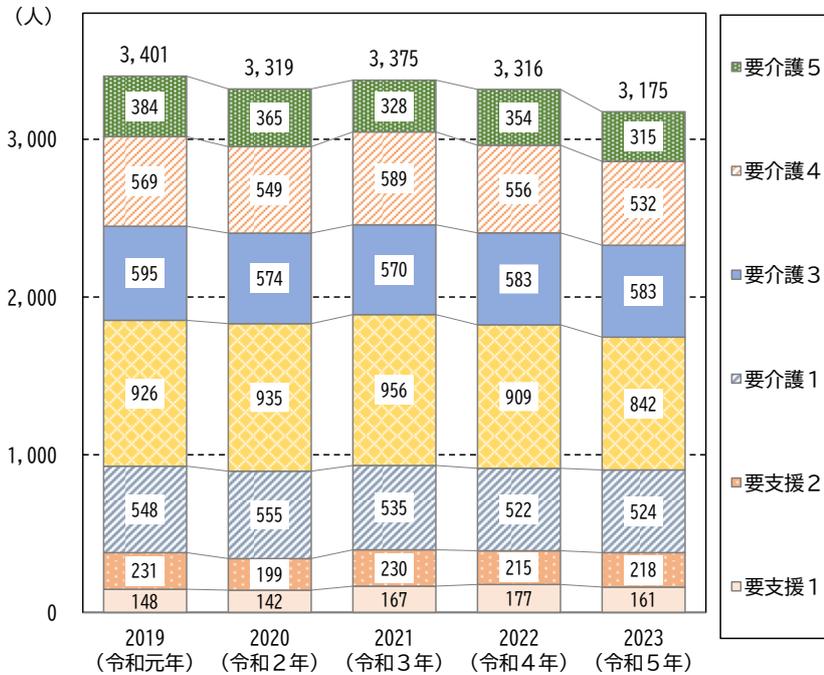
## 第2章 宮古市の現状

### (2) 要支援・要介護等認定者

要支援・要介護等認定者数は減少で推移しており、2023(令和5)年の要介護等認定者数は3,175人となっています。

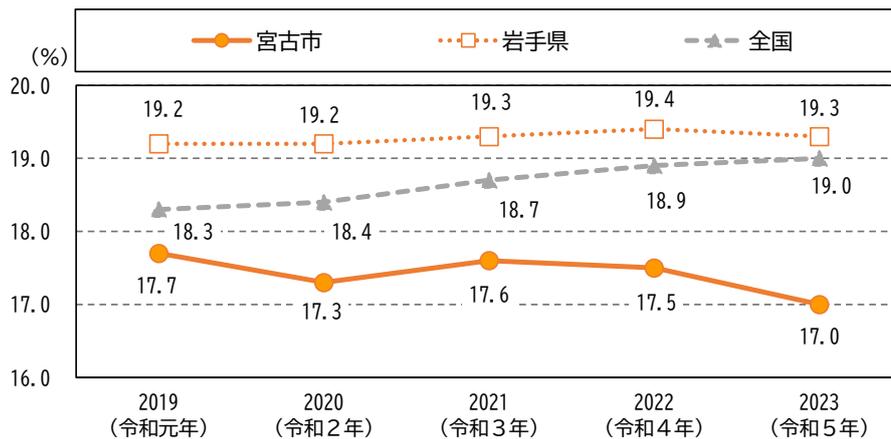
要支援・要介護の認定率は、常に、全国、県の数値を下回っており、2023(令和5)年では17.0%となっています。

#### ■要支援・要介護認定者の推移



資料：介護保険事業報告

#### ■要支援・要介護認定の認定率



資料：介護保険事業報告

## 6 医療費について

### (1) 総医療費及び一人当たり医療費

国民健康保険の総医療費は、2022（令和4）年度までは減少傾向で推移していましたが、2023（令和5）年度に増加し、総医療費は約48億円、一人当たりの医療費は約44万円となっています。

後期高齢者医療の総医療費は、2020（令和2）年度以降増加傾向で推移しており、2023（令和5）年度では約86億円、1人あたりの医療費は約82万円となっています。

#### ■総医療費及び一人当たり医療費の推移

単位：円

	国民健康保険		後期高齢者医療	
	総医療費	一人当たり医療費	総医療費	一人当たり医療費
2019(令和元年度)	5,281,836,203	417,702	8,221,676,349	784,961
2020(令和2年度)	5,172,650,027	423,710	8,082,369,321	776,554
2021(令和3年度)	5,021,013,010	417,305	8,319,657,659	808,519
2022(令和4年度)	4,749,788,527	414,575	8,376,270,808	812,048
2023(令和5年度)	4,762,918,058	439,789	8,624,191,830	820,024

資料：（国民健康保険）第2期データヘルス計画医療健康情報分析

2023(令和5)年度については総合窓口課国民健康保険係に照会  
（後期高齢者医療）令和4年度岩手県後期高齢者医療の概要

2023(令和5)年度については総合窓口課医療給付係に照会

## 第2章 宮古市の現状

### (2) 国民健康保険・後期高齢者医療の疾病別医療費内訳

2023(令和5)年度の疾病別医療費では、国民健康保険で最も大きな割合を占めるのは、「新生物」、次いで「循環器系の疾病」、「精神及び行動の障害」、「代謝疾患等」、「尿路性器系の疾患」と続いています。

後期高齢者医療で最も大きな割合を占めるのが、「循環器系の疾病」、次いで「新生物」、「筋骨格系及び結合組織の疾患」、「精神及び行動の障害」、「神経系の疾患」と続いています。

#### ■疾病別医療費内訳（上位5項目）

##### 【国民健康保険】

国民健康保険		
	医療費（円）	割合（％）
新生物	642,732,040	15.5
循環器系の疾病	550,492,660	13.3
精神及び行動の障害	507,693,350	12.2
代謝疾患等	402,982,430	9.7
尿路性器系の疾病	347,965,510	8.4

##### 【後期高齢者医療】

後期高齢者医療		
	医療費（円）	割合（％）
循環器系の疾病	1,642,565,930	21.6
新生物	917,529,640	12.1
筋骨格系及び結合組織の疾患	825,058,420	10.9
精神及び行動の障害	644,087,500	8.5
神経系の疾患	591,128,100	7.8

資料：（国民健康保険）KDB システム（総合窓口課国民健康保険係に照会）  
（後期高齢者医療）KDB システム後期高齢者「令和5年度疾病別医療費分析（大分類）」（総合窓口課医療給付係に照会）

## 7 健診（検診）などの受診状況について

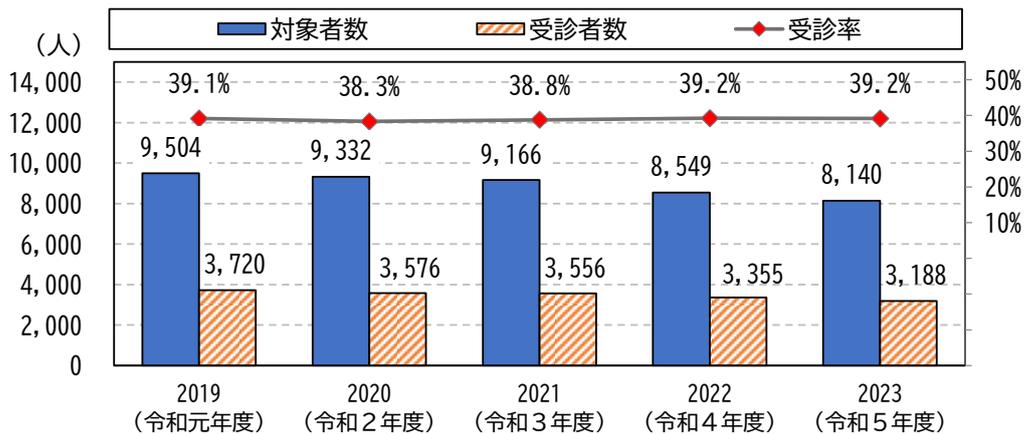
### (1) 宮古市国民健康保険の特定健康診査受診状況と特定保健指導の実施状況

特定健康診査の受診状況を見ると、約4割で推移しています。

2020(令和2)年度の受診率は低下しましたが、その後は横ばいで推移しています。

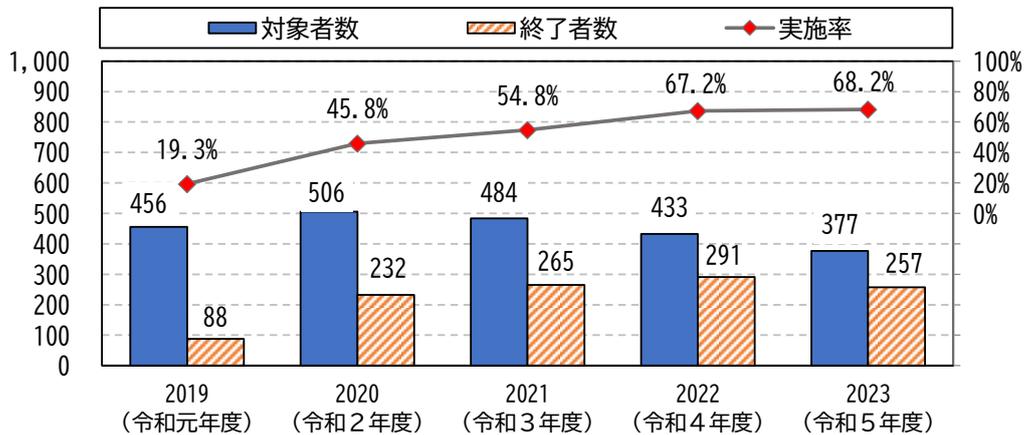
特定保健指導実施率は、増加傾向で推移しており、2023(令和5)年度では68.2%となっています。

#### ■特定健康診査受診率



資料：特定健診等データ管理システム

#### ■特定保健指導実施率



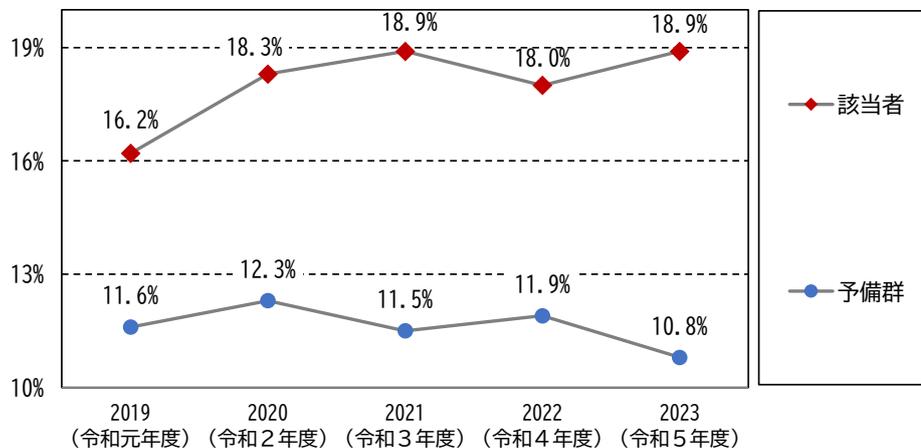
資料：特定健診等データ管理システム

## 第2章 宮古市の現状

### (2) メタボリックシンドローム該当者及び予備群

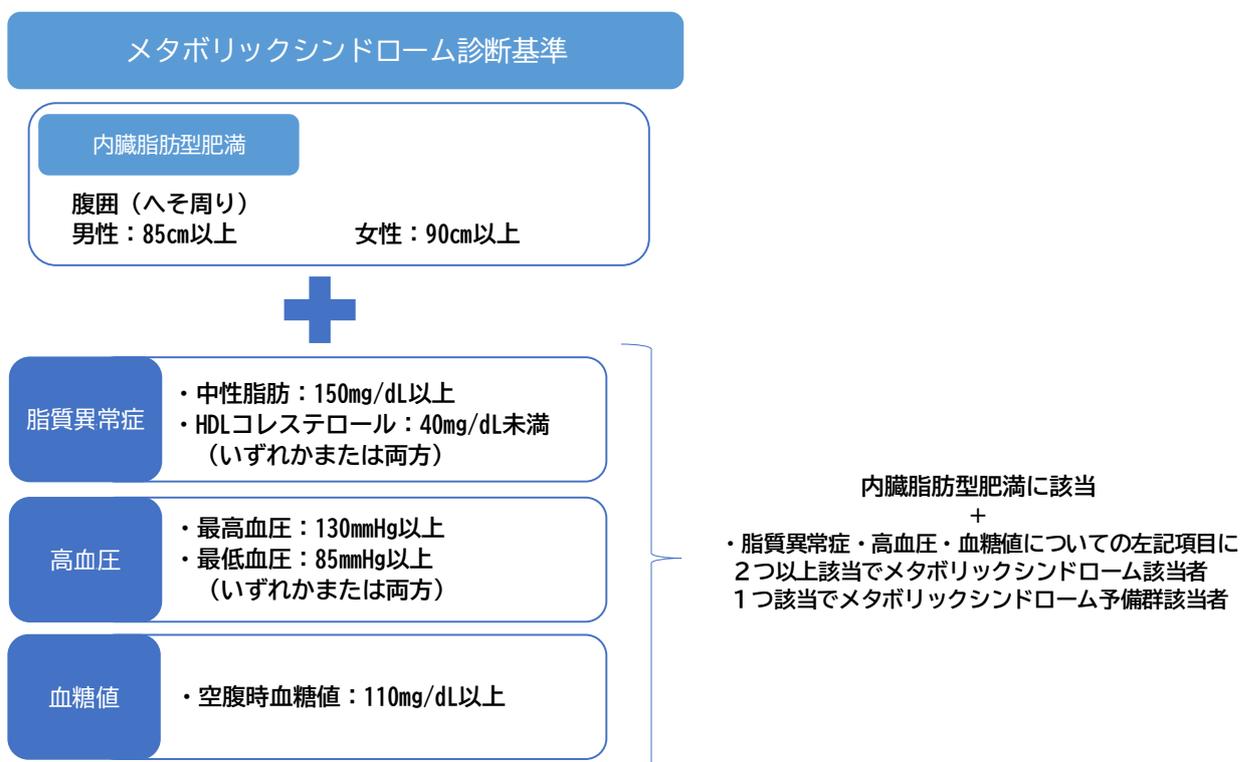
2023(令和5)年度では18.9%がメタボリックシンドローム該当者、10.8%が予備群となっています。

#### ■メタボリックシンドローム該当者及び予備群



資料：特定健診等データ管理システム

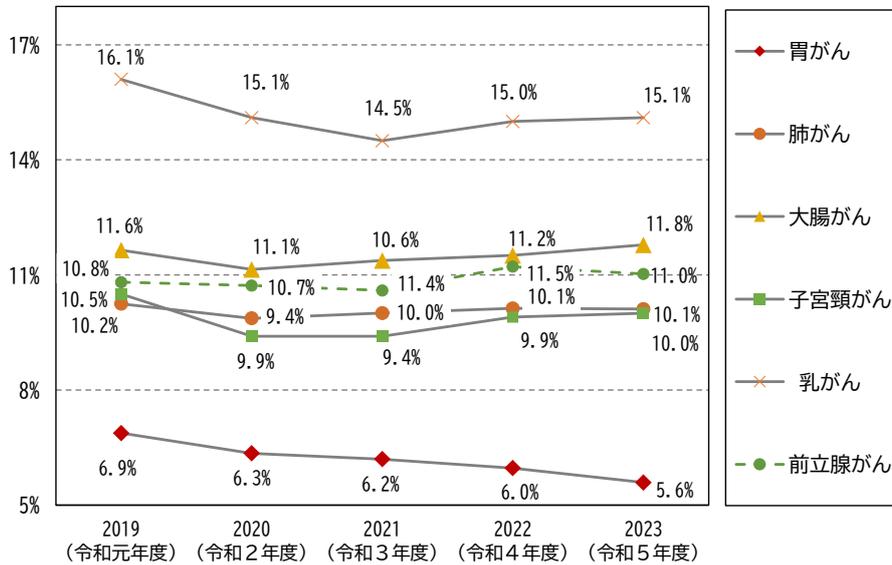
#### ■メタボリックシンドローム該当者及び予備群の判断基準



(3) がん検診について

胃がん検診の受診率は6%前後で推移し、受診率が低い状況となっています。乳がん検診は、15%前後の受診率で推移し、各種がん検診の中で受診率は最も高くなっています。

■各がん検診の受診率



資料：宮古市 保健福祉部 健康課

※対象者数=宮古市対象年齢人口。毎年4月1日現在人口（地域保健報告より）

■各がん検診の対象者数と受診者数

		2019 (令和元年度)	2020 (令和2年度)	2021 (令和3年度)	2022 (令和4年度)	2023 (令和5年度)
胃がん検診	対象者数 (人)	38,800	38,228	37,611	36,929	36,259
	受診者数 (人)	2,668	2,427	2,331	2,202	2,026
	受診率 (%)	6.9%	6.3%	6.2%	6.0%	5.6%
肺がん検診	対象者数 (人)	36,238	35,676	35,204	34,667	34,106
	受診者数 (人)	3,714	3,521	3,522	3,511	3,448
	受診率 (%)	10.2%	9.9%	10.0%	10.1%	10.1%
大腸がん検診	対象者数 (人)	38,800	38,228	37,611	36,929	36,259
	受診者数 (人)	4,519	4,260	4,279	4,250	4,273
	受診率 (%)	11.6%	11.1%	11.4%	11.5%	11.8%
子宮頸がん 検診	対象者数 (人)	23,568	23,087	22,602	22,140	21,640
	受診者数 (人)	1,233	1,022	1,180	1,111	1,147
	受診率 (%)	10.5%	9.4%	9.4%	9.9%	10.0%
乳がん検診	対象者数 (人)	19,475	19,145	18,898	18,593	18,270
	受診者数 (人)	1,533	1,357	1,406	1,405	1,371
	受診率 (%)	16.1%	15.1%	14.5%	15.0%	15.1%
前立腺がん	対象者数 (人)	13,459	13,363	13,300	13,159	13,024
	受診者数 (人)	1,455	1,433	1,409	1,476	1,436
	受診率 (%)	10.8%	10.7%	10.6%	11.2%	11.0%

※子宮がん、乳がん検診については、隔年受診のため、受診率の算定に当たっては、前年受診者も含めて算出しています。

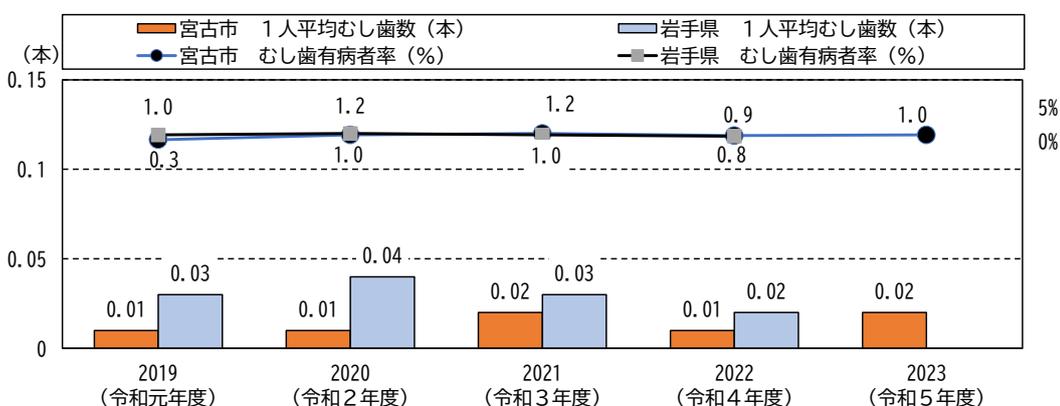
## 8 こどもの健康状況

### (1) むし歯の状況

歯科健康診査の結果からむし歯有病者率を見ると、年齢が上がるにつれて有病率も高くなる傾向となっており、12歳児は3割以上がむし歯がある状況となっています。

#### ■ 1歳6か月児歯科健康診査結果

		2019 (令和元年度)	2020 (令和2年度)	2021 (令和3年度)	2022 (令和4年度)	2023 (令和5年度)
市	宮古市 むし歯有病者率 (%)	0.3	1.0	1.2	0.9	1.0
	宮古市 1人平均むし歯数 (本)	0.01	0.01	0.02	0.01	0.02
県	岩手県 むし歯有病者率 (%)	1.0	1.2	1.0	0.8	現時点でデータなし
	岩手県 1人平均むし歯数 (本)	0.03	0.04	0.03	0.02	現時点でデータなし

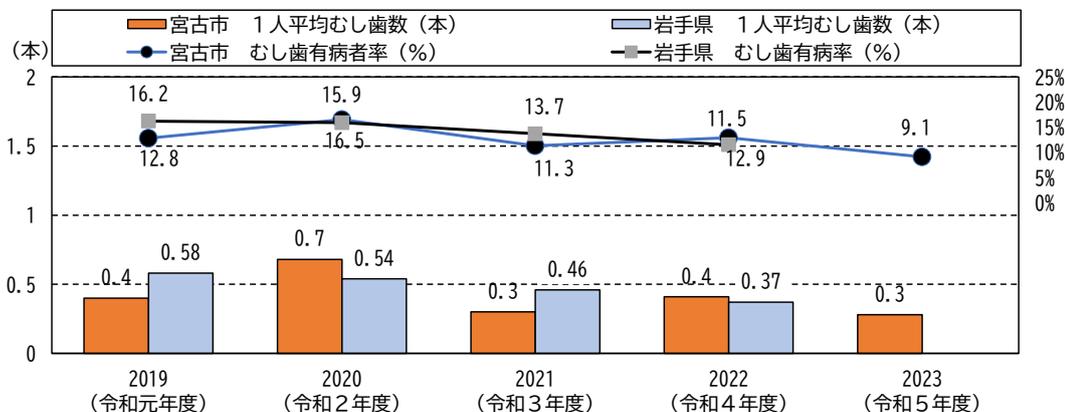


資料：宮古市：宮古市1歳6か月児歯科健康診査結果

岩手県：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

#### ■ 3歳児歯科健康診査結果

		2019 (令和元年度)	2020 (令和2年度)	2021 (令和3年度)	2022 (令和4年度)	2023 (令和5年度)
市	宮古市 むし歯有病者率 (%)	12.8	16.5	11.3	12.9	9.1
	宮古市 1人平均むし歯数 (本)	0.4	0.7	0.3	0.4	0.3
県	岩手県 むし歯有病率 (%)	16.2	15.9	13.7	11.5	現時点でデータなし
	岩手県 1人平均むし歯数 (本)	0.58	0.54	0.46	0.37	現時点でデータなし

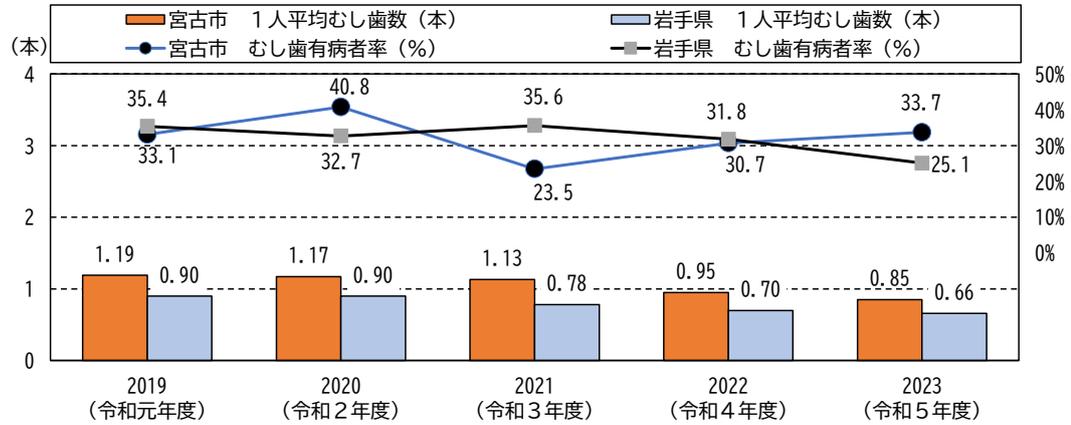


資料：宮古市：宮古市3歳児歯科健康診査結果

岩手県：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

■12歳児歯科健康診査結果

		2019 (令和元年度)	2020 (令和2年度)	2021 (令和3年度)	2022 (令和4年度)	2023 (令和5年度)
市	宮古市 むし歯有病者率 (%)	33.1	40.8	23.5	30.7	33.7
	宮古市 1人平均むし歯数 (本)	1.19	1.17	1.13	0.95	0.85
県	岩手県 むし歯有病者率 (%)	35.4	32.7	35.6	31.8	25.1
	岩手県 1人平均むし歯数 (本)	0.90	0.90	0.78	0.70	0.66



資料：宮古市：中学校定期健診歯科健康診査結果

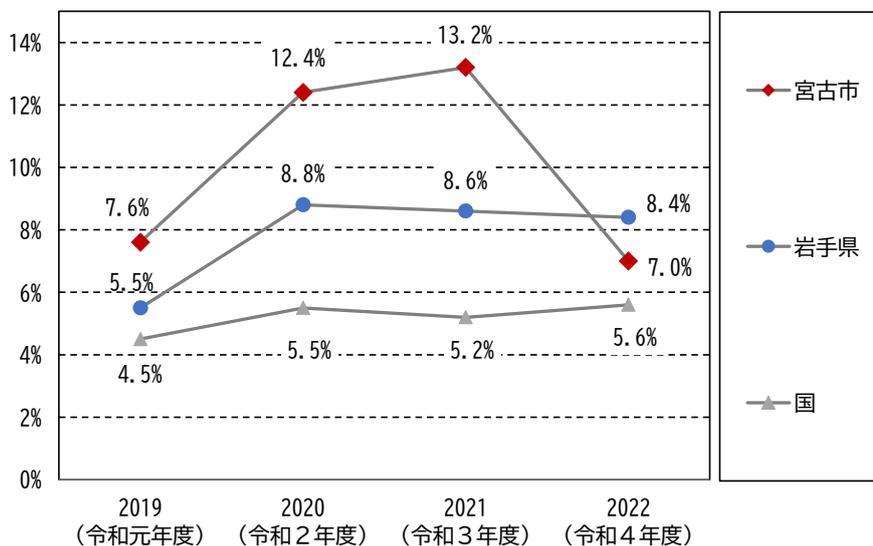
岩手県：岩手県歯科医師会定期健診歯科検診結果

## 第2章 宮古市の現状

### (2) 肥満の状況

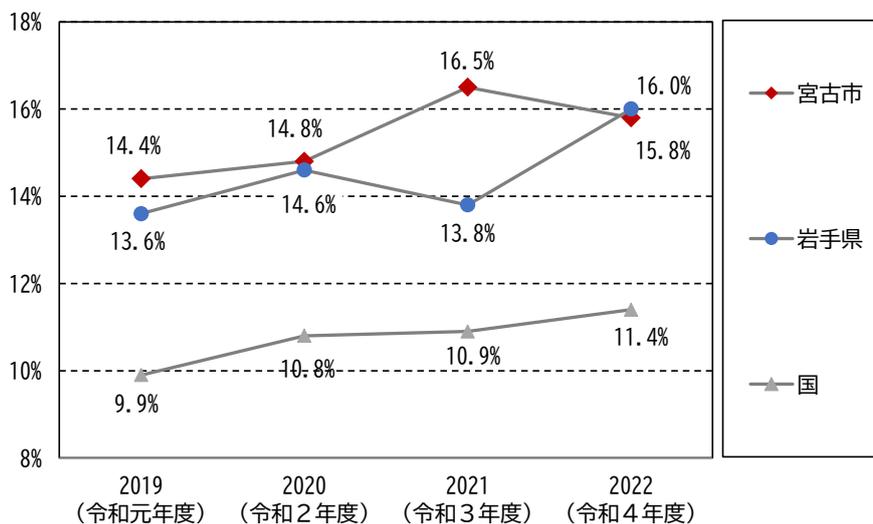
宮古市小・中学校健康診断統計による肥満度分布によると、肥満傾向（肥満度20%以上）は小学1年生と中学1年生ともに2022(令和4)年度は県平均を下回っていますが、それ以外の年度では国・県の平均を上回っています。

#### ■肥満傾向児の割合（小学1年生）



資料：宮古市：「宮古市小・中学校健康診断統計（宮古市学校保健会）  
岩手県・国：文部科学省・学校保健統計調査（確定）

#### ■肥満傾向児の割合（中学1年生）



資料：宮古市：「宮古市小・中学校健康診断統計（宮古市学校保健会）  
岩手県・国：文部科学省・学校保健統計調査（確定）



# 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は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。

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することについて、保護者やこどもに継続して周知していくことが必要です。
- ・「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きましたが、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。睡眠とところの健康づくりに関する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、睡眠とところの健康づくりに関する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。
- ・「BMI 25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ため、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。

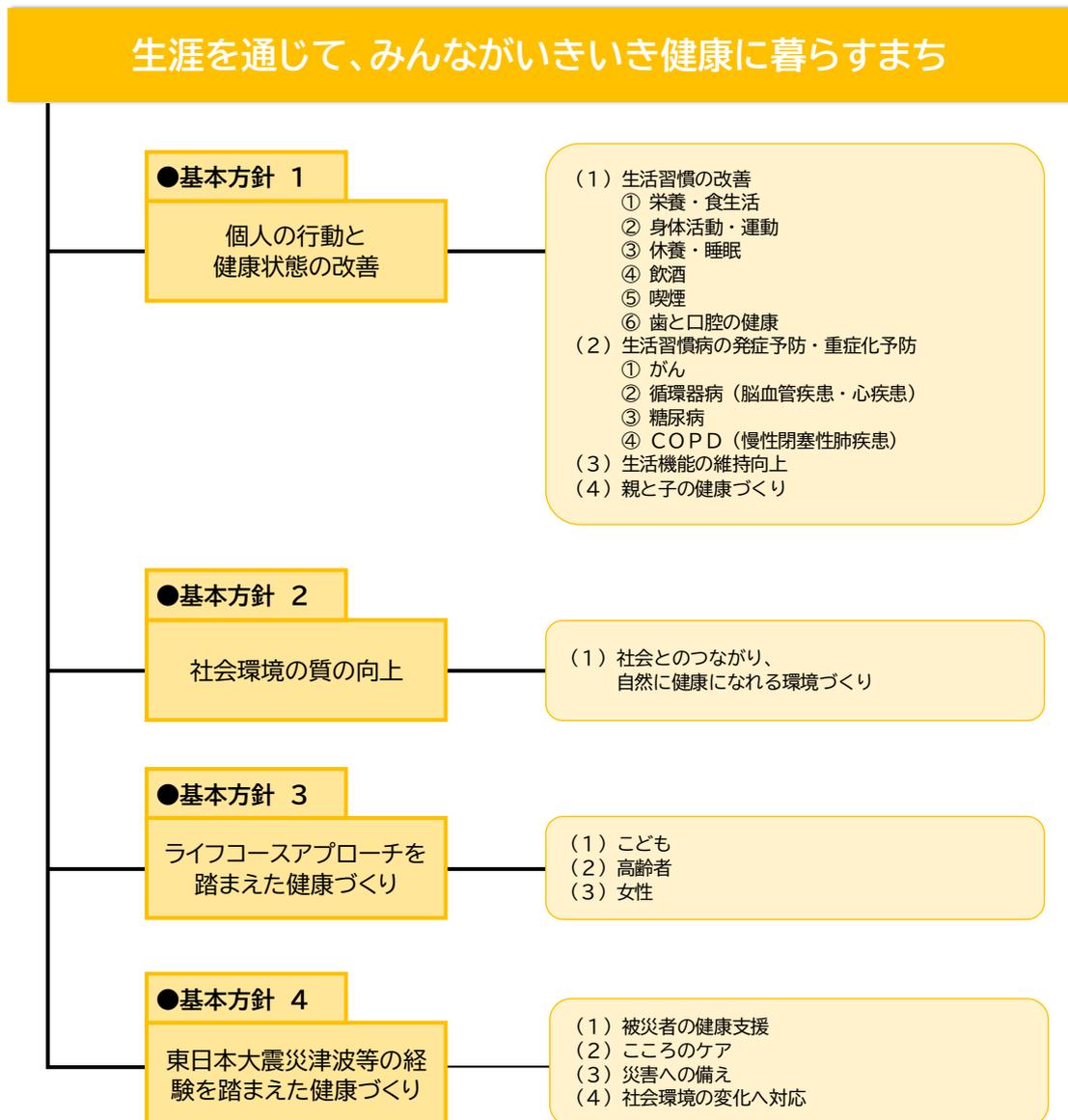
**【基本方針 4 東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり】**

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食しっかり楽しく食べましょう。</li> <li>●自分の適正体重を知り、「肥満」や「やせ」を防ぎましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●栄養・食生活に関する相談体制の充実を図ります。</li> <li>●「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。</li> </ul>

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に、運動習慣づくりのための支援や環境づくりをしていくことが必要です。

◆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	目標値
		2023(令和5)年度	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●年代にあった運動量の目安があることを知しましょう。</li> <li>●普段よりあと10分多く歩いてみましょう。</li> <li>●楽しみながら続けられる運動を身につけましょう。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●楽しく仲間とふれあいながら運動しましょう。</li> <li>●地域の人が運動できる場所の提供に努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分にあった運動について学ぶ機会をつくります。</li> <li>●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。</li> <li>●運動に取り組みやすい環境づくりを行います。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

※「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	強度を問わず、身体活動を <b>毎日40分</b>	—	運動習慣を持つようにする (30分以上・週2日以上)
18歳～64歳	歩行以上の強度の身体活動を <b>毎日60分</b>	息が弾み汗をかく程度の運動を <b>毎週60分</b>	
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、 <b>毎日、最低60分以上</b> 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. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、 <b>毎日、合計60分以上</b> 、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」		

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する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	目標値
	2023(令和5)年度	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●こころの相談窓口の周知を行います。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●こころの健康に不安を抱えている方のサインに気づき、必要な支援につながり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。</li> <li>●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。</li> </ul>

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)	ウイスキー・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	20g	22g	20g	50g	12g

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●肝機能有所見者への生活習慣改善の支援をします。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●家庭での禁煙・分煙をこころがけましょう。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙、分煙体制を整えましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

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、噛んだり、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	目標値
	2023(令和5)年度	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●食事をよく噛む習慣を身につけましょう。</li> <li>●毎食後の歯磨き習慣を身につけましょう。</li> </ul>
地域・団体・職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●職場での歯磨きを実施しましょう。</li> <li>●職場での歯科健康診査の普及啓発に努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各種がん検診の普及啓発に努めましょ。</li> <li>●健康に関する情報の普及啓発に努めましょ。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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ましょ。</li> <li>●がん検診の重要性を周知し、積極的に受診勧奨を行いましょ。</li> <li>●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しょ。</li> <li>●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しょ。</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●精密検査が必要な時は必ず受診しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●家庭での血圧測定を習慣にしましょう。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康診査の必要性について普及啓発に努めましょう。</li> <li>●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●健康診査の結果を活かした高血圧対策を強化します。</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●糖尿病予防のため、食生活の改善や運動を行いましょう。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康診査の必要性について普及啓発に努めましょう。</li> <li>●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●受動喫煙の害について理解して行動しましょう。</li> <li>●家庭での禁煙・分煙をこころがけましょう。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙、分煙体制を整えましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●喫煙習慣があるハイリスク者には、禁煙対策を勧めます。</li> </ul>

(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●若いうちからフレイル予防に取り組みましょう。</li> </ul>
地域・団体・職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●地域介護予防教室への活動支援を行います。</li> <li>●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。</li> <li>●心身の健康を保つために、こころの健康に関する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。</li> </ul>

#### (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●困ったときは、ひとりで悩まず相談しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●地域全体で子育て中の親子を見守りましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●こどもの遊び場等の安全を確保しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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行い、早期に受診できるよう支援します。</li> <li>●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。</li> <li>●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)</li> <li>●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。</li> </ul>

◆ 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、生活習慣等によい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	目標値
	2023(令和5)年度	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゲートキーパー養成研修に積極的に参加しましょう</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●普段よりあと10分多く歩いてみましょう。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●禁煙、分煙体制を整えましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

◆ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●外に出て元気に遊びましょう。</li> <li>●お菓子や清涼飲料水を摂りすぎないようにしましょう。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こどもが安全安心に遊べる場を提供しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●適正な飲酒や喫煙に関する周知啓発を図ります。</li> <li>●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。</li> </ul>

## (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の健康に関心を持ちましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●健康教室や健康相談に積極的に参加しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●生きがいを持ち積極的に社会参加をしましょう。</li> <li>●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。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●楽しく仲間とふれあいながら運動しましょう。</li> <li>●地域の人々が運動できる場所の提供に努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の健康に関心を持ちましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●毎食、主食・主菜をそろえてバランスよく食べましょう。</li> <li>●妊娠中の喫煙は絶対しない、させないようにしましょう。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳がん、子宮がんなどの検診の啓発に努めましょう。</li> <li>●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。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

## ◆ 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	目標値
	2023(令和5)年度	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診を受診し、健康の維持増進を図りましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。</li> </ul>
地域・ 団体・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●健康に関する情報の普及啓発に努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●適正な飲酒や喫煙に関する周知啓発を図ります。</li> <li>●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。</li> </ul>

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	目標値
			2023(令和5)年度	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 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	目標値
		2023(令和5)年度	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	目標値
		2023(令和5)年度	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閉塞性肺疾患 (COPD(慢性))	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	目標値
	2023(令和5)年度	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	目標値
	2023(令和5)年度	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4章 宮古市食育推進計画



## 第4章 宮古市食育推進計画

### 1 第3次宮古市食育推進計画の状況

#### (1) 計画の進捗状況と今後の課題

第3次宮古市食育推進計画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	-

#### ◆ 基本方針 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進 ◆

##### 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	策定時基準値 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	57.0%	47.3%	85.0%	C
	小学生	58.2%	50.3%	85.0%	C
	中学生	63.4%	57.1%	85.0%	C

#### 【取り組みの評価】

・「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」は、幼児・小学生・中学生で基準値よりも低下し、目標値を達成できませんでした。

#### 【課題と今後の方向性】

- ・こどもの頃からの健全な食生活の推進は、健康寿命の延伸にとっても重要です。栄養バランスに配慮した食事ができている保護者も5割に届いていないことから保護者の認識の低さも考えられます。
- ・子ども自身が栄養バランスに配慮した朝食を摂取する実践力を身につける必要があります。

②「肥満及びむし歯」のない人の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
肥満のない人の割合	小学1年生	90.0%	89.6%	95.0%	B
	中学1年生	83.9%	82.4%	90.3%	C
肥満度の判定曲線を活用した幼児期の肥満予防対策事業に取り組む施設の割合	教育・保育施設	46.2%	100%	100%	A1
永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	68.6%	66.3%	72.0%	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	96.6%	98.8%	100%	A2

【取り組みの評価】

- ・ 中学1年生の「肥満のない人の割合」は、基準値よりも低下し、目標値を達成できませんでした。
- ・ 教育・保育施設における肥満度判定曲線を活用した幼児期の肥満予防対策事業については、全ての施設が取り組んでおり、目標値を達成しました。家庭及び関係機関との連携体制を整えることができました。
- ・ 中学1年生の「永久歯のむし歯のない人の割合」は基準値より低下し、目標値を達成できませんでした。「食と健康に関するアンケート」より、小中学生は「1日お菓子を2回以上食べる人の割合」が増加しており、小中学生の肥満とも関連した取り組みが必要です。
- ・ 3歳児の「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」は、目標値には届かないものの、改善傾向にあります。幼児健康診査・健康相談での個別指導、食育教室などを通じて、間食の摂り方について取り組んできた成果が現れていると考えられます。

【課題と今後の方向性】

- ・ 生活習慣病予防の中核である肥満対策は幼児期からの取り組みが重要です。幼児期の肥満を学童期に移行させないため、関係機関と連携し今後も継続して取り組む必要があります。
- ・ こどもに限らず大人の肥満も課題となっていることから、バランスのとれた食生活について、保護者とこども両者に対する指導が必要です。
- ・ 口腔衛生と適正な食事量やおよつちの摂り方について、個々の背景を考慮した保健指導を継続する必要があります。

③栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加（若い世代）

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
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	49.3%	45.7%	60.0%	C

**【取り組みの評価】**  
 ・20～30歳代の「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」は、基準値よりも低下し、目標値を達成できませんでした。

**【課題と今後の方向性】**  
 ・若い世代や保護者への食育推進事業などを通じて、栄養バランスに配慮した食事が摂取できるよう継続して取り組んでいく必要があります。

◆ 基本方針 2 地域に根ざした食育の推進 ◆

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	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
郷土料理講習会開催回数	小中学生	40回	63回	60回	A1
宮古の郷土料理を知っている人の割合	中学生	52.6%	75.8%	60.0%	A1
宮古の郷土料理を受け継いでいる人の割合	20～30歳代	55.5%	64.0%	60.0%	A1

**【取り組みの評価】**  
 ・関係機関が連携し、郷土料理の普及に関する事業が展開されており、小中学校における郷土料理講習会は、目標値を達成しました。  
 ・中学生の郷土料理を知っている人の割合と20～30歳代の郷土料理を受け継いでいる人の割合は、目標値を達成しており郷土料理が浸透していると考えられます。

**【課題と今後の方向性】**  
 ・郷土料理の伝承は地域や家庭のよさを認識し、愛着や感謝の気持ちをもつ重要な機会です。食文化を次の世代に伝えるために、関係機関と連携し、今後も継続した取り組みが必要です。

## 第4章 宮古市食育推進計画

### ②地元の食材を利用する人の増加

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
学校給食に地元の食材を利用する割合(重量ベース)	34.4%	36.8%	40.0%	A2

#### 【取り組みの評価】

・「学校給食に地元の食材を利用する割合」は、目標値を達成できませんでしたが、基準値より増加しています。関係課・関係団体と連携し、優先的に地元食材を利用している成果が現れてきています。

#### 【課題と今後の方向性】

・地元食材の消費や利用を進めることは、食糧自給率の向上に寄与するばかりでなく、輸送等にかかるエネルギーの節約にもなります。今後も地元食材を安全性、価格、安定性の面から関係課・関係団体と連携し、優先的に使用できるように取り組んでいく必要があります。

## ◆ 基本方針 3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進 ◆

### ①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	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合	幼児	88.2%	86.4%	100%	C
	小学生	79.1%	75.8%	85.0%	C
	中学生	74.3%	78.5%	80.0%	A2

#### 【取り組みの評価】

・共食について、「朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合」は、幼児、小学生では基準値より低下、中学生では目標値に届かなかったものの基準値より増加しており、改善傾向がみられます。

#### 【課題と今後の方向性】

・社会環境の変化により価値観が多様化する中、食を通じたコミュニケーションを図ることができるよう、ライフスタイルや年代に応じた情報提供や取り組みを推進する必要があります。

## ②「食」に関する体験活動をする人の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
食事作りのお手伝いをする人の割合	小学 1～3年生	78.5%	78.1%	90.0%	B
料理を作る人の割合	小学 4～6年生	71.5%	65.2%	80.0%	C
	中学生	53.1%	52.0%	60.0%	C
農林水産体験学習の回数	小中学生	56回	201回	85回	A1

## 【取り組みの評価】

- ・小中学生の家庭での料理体験の割合は、各学年で基準値より低下し、目標値を達成できませんでした。家庭生活の中で、食事づくりに関する取り組みが優先されていない状況が考えられます。
- ・「農林水産体験学習の回数」は、目標値を達成しました。生産者と消費者との交流などを通じて、食べ物大切さを感じることでできる貴重な機会を提供できています。

## 【課題と今後の方向性】

- ・調理をする力を身につけるためにこども自身が意欲的に料理に関わるような働きかけが必要です。
- ・こどもの頃からの料理体験や農林水産体験を通じて、食べ物の匂や素材本来の味について知ることがとても大切です。一過性の体験だけでなく日常生活に活かせるような取り組みが求められます。

## ③食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
食育に関心がある人の割合	88.1%	88.5%	95.0%	B

## 【取り組みの評価】

- ・「食育に関心がある人の割合」は、基準値より微増していますが、あまり変化がみられませんでした。

## 【課題と今後の方向性】

- ・市民一人ひとりが食に関心を持ち、健全な食生活を実践するためには、家庭、教育・保育施設、学校、地域、関係機関がより一層相互に連携し、一体となり取り組んでいく必要があります。

## 2 調査結果からみる食育の現状

### (1) 食と健康に関するアンケート結果の分析

第3次宮古市食育推進計画の評価として実施した2023(令和5)年度の結果を始め、2017(平成29)年度の結果も合わせてまとめました。

#### ① こどもの朝食摂取状況と朝食内容

- ・朝食を毎日食べる人の割合は、2017(平成29)年度と比較するとやや低下していますが9割程度の方は朝食摂取が定着しています。

#### ■朝ごはんを食べますか

【幼児・小学生・中学生・幼児の保護者】

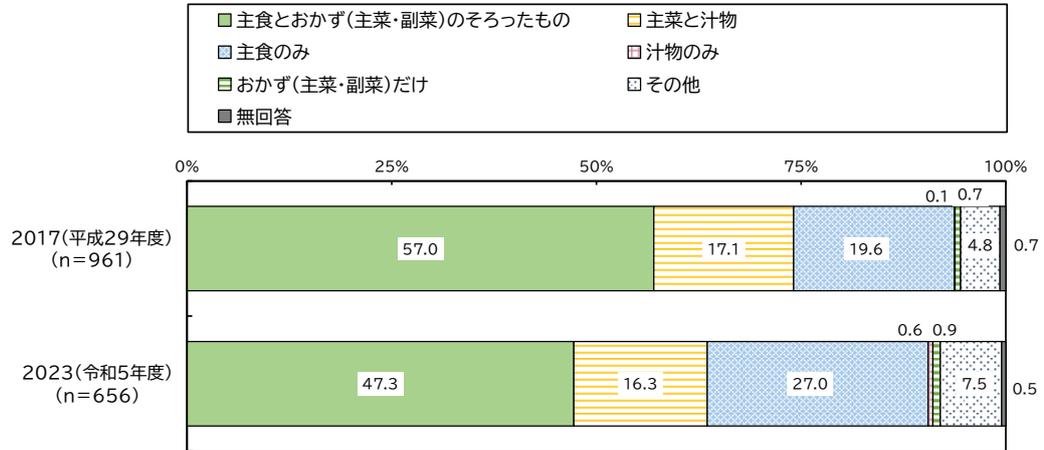
幼児	n : 2017(平成29)年度	961人	2023(令和5)年度	656人
小学生	n : 2017(平成29)年度	2,280人	2023(令和5)年度	1,849人
中学生	n : 2017(平成29)年度	1,227人	2023(令和5)年度	917人
幼児の保護者	n : 2017(平成29)年度	770人	2023(令和5)年度	561人

区分	毎日食べる			週に2~3日食べない			週4日以上食べない			無回答		
	2017(H29)	2023(R5)	比較	2017(H29)	2023(R5)	比較	2017(H29)	2023(R5)	比較	2017(H29)	2023(R5)	比較
幼児	96.8%	93.8%	△3.0	2.8%	2.7%	△0.1	0.4%	1.1%	0.7	0.0%	2.4%	2.4
小学生	93.0%	89.7%	△3.3	5.4%	5.4%	0	1.6%	2.4%	0.8	0.0%	2.5%	2.5
中学生	90.3%	87.5%	△2.8	5.8%	7.0%	1.2	3.9%	2.6%	△1.3	0.0%	2.9%	2.9
保護者	84.7%	82.4%	△2.3	8.8%	6.1%	△2.7	6.5%	9.3%	2.8	0.0%	2.3%	2.3

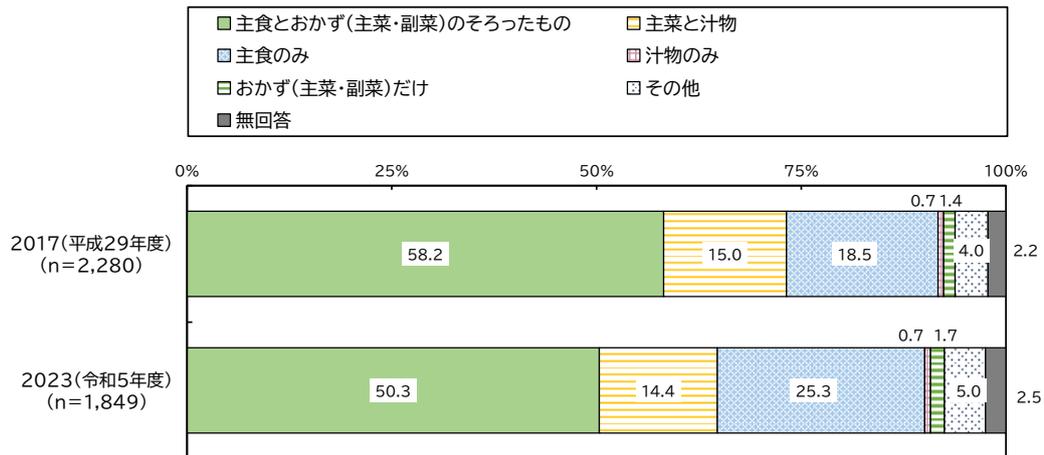
・主食とおかずのそろったものを食べる人の割合は低下しています。主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べることについて保護者と子どもそれぞれの実践する力が身につけていないことが考えられます。

■どんな朝ごはんが多いですか

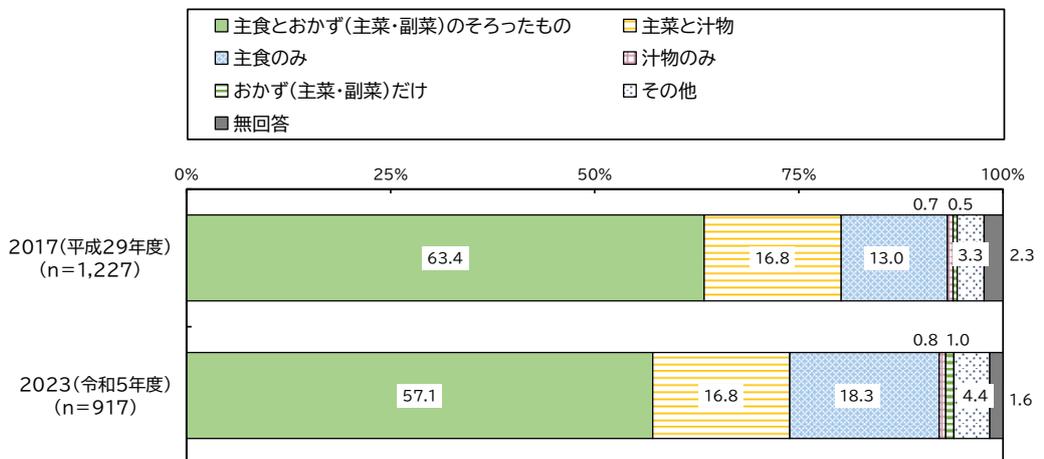
【幼児】



【小学生】



【中学生】

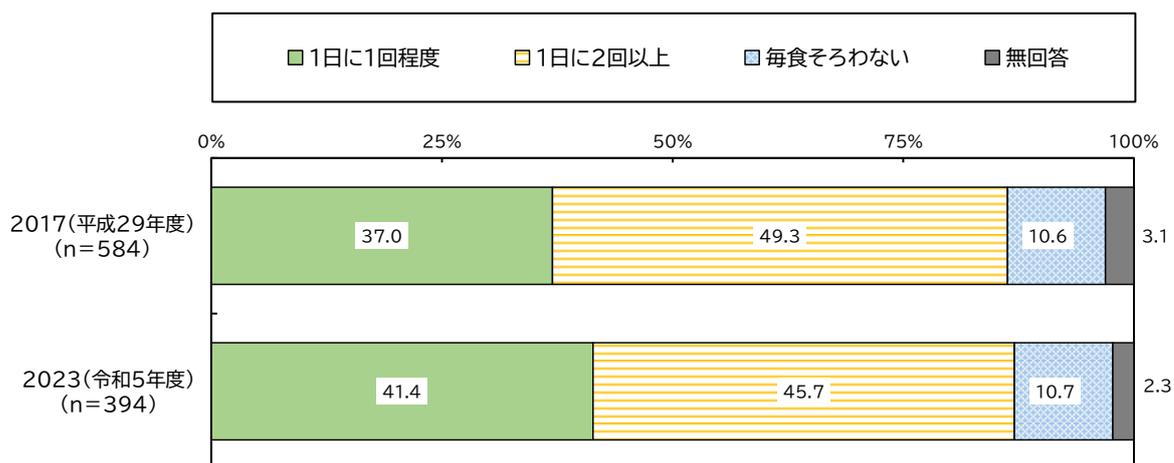


②若い世代（20～30歳代）の栄養バランス

・若い世代の主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べている人の割合は、50%を満たしていません。自分自身の健康を守る意識が低いことが考えられます。

■主食・主菜・副菜を3つそろえて食べていますか

【幼児の保護者 20～30歳代】



③おやつ摂取状況

・小中学生は1日にお菓子を2回以上食べる人の割合が増加しています。適なおやつ摂取への認識の低さが考えられます。

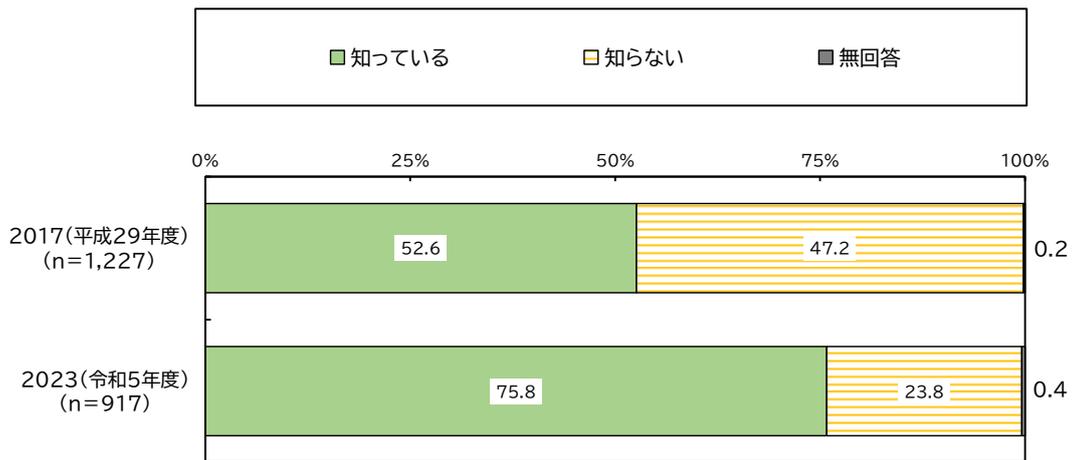
■1日におかしを何回食べますか

区分	食べない			1回食べる			2回以上食べる			無回答		
	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較
小学生	10.1%	6.9%	△3.2	65.0%	61.4%	△3.6	24.5%	30.9%	6.4	0.4%	0.8%	0.4
中学生	22.7%	18.8%	△3.9	64.8%	65.6%	0.8	12.2%	15.3%	3.1	0.2%	0.3%	0.1

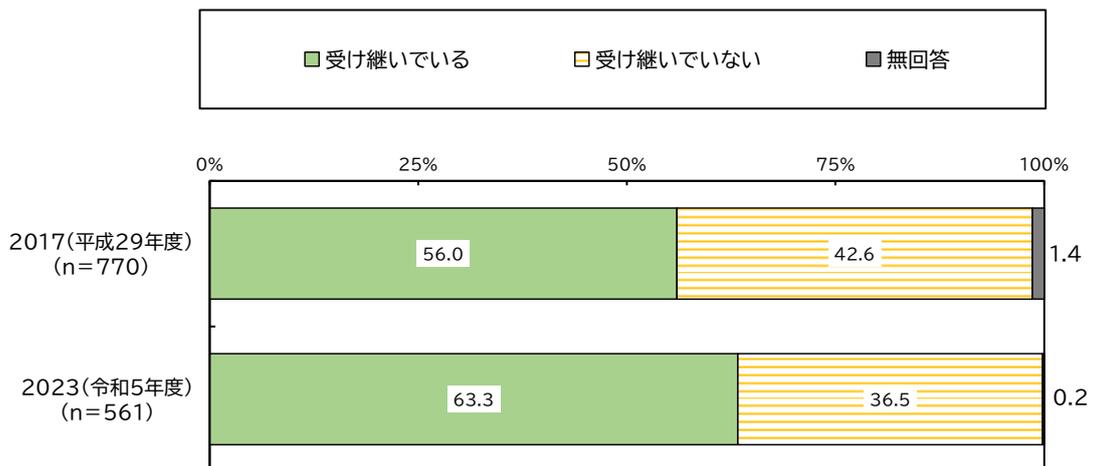
④郷土料理の伝承

- ・郷土料理を知っている中学生の割合は70%程度、郷土料理を伝承している保護者の割合は60%程度とどちらも増加しています。
- ・これまで取り組んできた成果により郷土料理が浸透していますが、食文化の伝承は継続的に取り組む必要があると考えられます。

■宮古の郷土料理を知っていますか  
【中学生】



■郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を受け継いでいますか  
【幼児の保護者】



### (2) 食に関連するデータの分析

食に関連するデータとして、肥満、むし歯について分析しました。

#### ①肥満の状況

- ・肥満の状況は、小学1年生、中学1年生ともに国の平均を上回っており幼児期からの肥満対策が重要と考えられます。
- ・大人も肥満が改善していないことから、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。

#### ②むし歯の状況

- ・3歳児歯科健康診査でむし歯のない人の割合は、増加傾向です。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も改善しており、これまでの取り組みの成果が現れています。
- ・中学1年生の1人あたりの永久歯のむし歯本数は、0.85本と確実に減少していますが、約3割の生徒がむし歯のある状況です。おやつを1日2回以上食べる人の割合が増加しており、生徒自身が適切なおやつ摂取やむし歯予防に取り組めるよう歯科保健教育の取り組みが必要です。

### (3) 優先的に取り組むべき課題

#### ①栄養バランスに配慮した食生活の実践

- ・主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスに配慮した食生活が実践できるよう、保護者と子どもそれぞれに対する取り組みが必要です。特に子どもは、1日のスタートである朝ごはんをしっかりと食べることができるよう、自身で選択する力や調理する力を身につける必要があります。

#### ②幼児期の肥満予防対策

- ・肥満の割合については、小学1年生、中学1年生ともに国の平均を上回っていることから、幼児期の肥満を学童期に移行させないため、家庭や関係機関と連携した取り組みの強化が必要です。

### (4) 継続して取り組むべき課題

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| ① むし歯予防対策     | ② 宮古の食文化の伝承       |
| ③ 地元食材の利用     | ④ こどもが大人と一緒に食べる共食 |
| ⑤ 「食」に関する体験活動 | ⑥ 食育への関心と実践       |

### 3 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。

本計画では「第3次宮古市食育推進計画」を引き継ぎ、関係機関と連携し心豊かで健康な食生活の実現を目指します。

**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

目標の実現に向け、①「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」②「持続可能な食を支える食育の推進」の2つの基本方針を掲げ、食育を推進します。

##### 【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】

高齢化社会で生涯にわたり健全な心身を維持するためには、ライフステージや多様な暮らしに対応した切れ目のない支援が求められます。しかし、食生活に起因する健康課題や家庭生活の状況が複雑化する中で、家庭や個人の努力だけでは健全な食生活を実践することは難しい状況です。

このような状況を踏まえ、教育・保育施設、学校、職場等で地域や関係団体と連携しながら健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

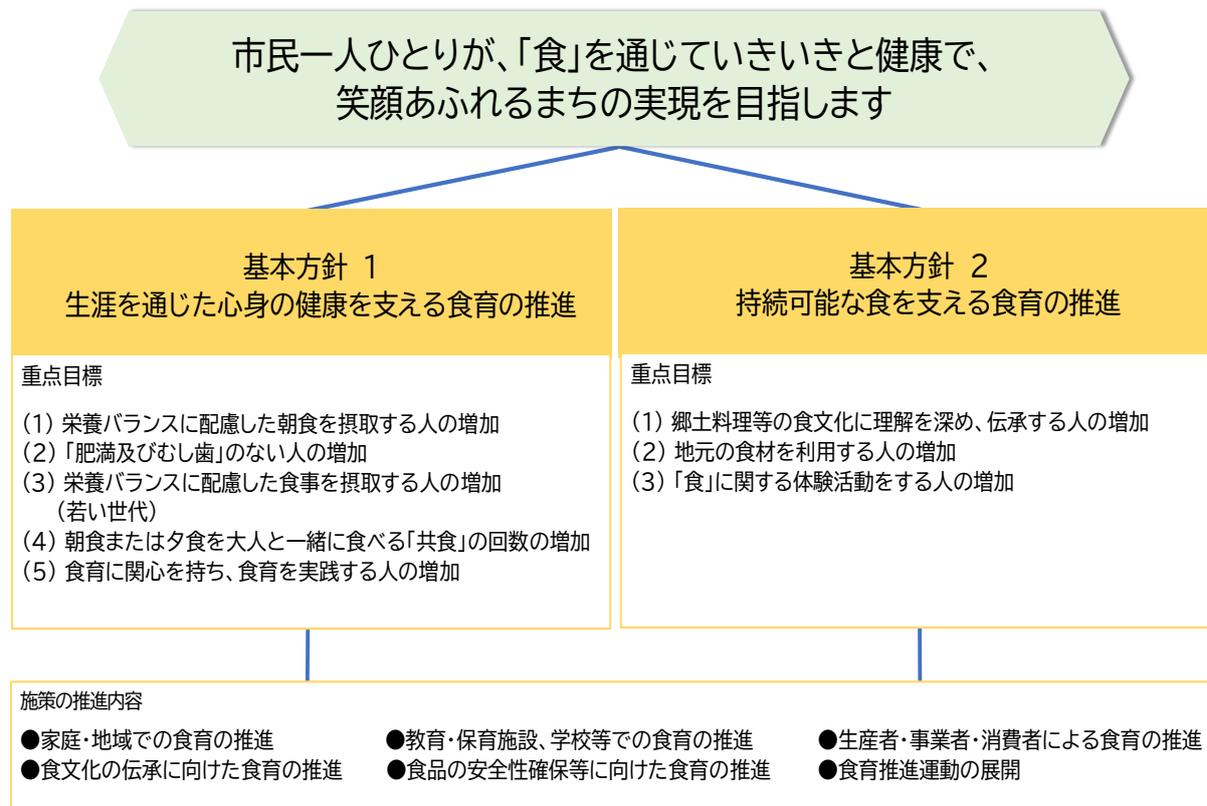
##### 【基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進】

ライフスタイルの変化や生産者の減少により、農業や生産者の苦勞を知る機会が少なくなりました。農林水産体験や地産地消の推進など、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。

本市は森川海の豊かな自然に恵まれ、郷土料理や伝統料理が受け継がれてきました。郷土料理等の作り方や食べ方、食の作法、食文化を次世代に伝承するための食育を推進します。

(3) 計画の体系

■計画の体系図



## 4 施策の展開

## ◆ 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

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を確立するために非常に重要です。栄養バランスに配慮した朝食を食べている幼児、小中学生は約5割にとどまっています。生活リズムの基礎を作り、主食とおかずのそろった栄養バランスに配慮した朝食摂取にむけて、保護者とこどもが実践できるよう取り組みを行います。

## ◆目標値の設定

指標	対象	現状値	目標値
		2023(令和5)年度	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%

## ◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」推進事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
みやこキッズ食育教室	こども家庭センター
簡単朝食メニュー普及啓発	健康課

(2) 「肥満及びむし歯」のない人の増加

生活習慣病を予防するためには、規則正しい食事と適正な食事摂取、運動習慣を身につけることが重要です。小学1年生、中学1年生の1割以上が肥満傾向となっています。幼児期の肥満を学童期に移行させないための取り組みの強化が必要です。

また、生涯にわたって、しっかりよく噛んで食べるためには、良好な口腔状態を維持する必要があります。自分の歯と口腔の健康状態について理解し、主体的に衛生管理をする力を養うための取り組みを継続します。

◆目標値の設定

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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
幼児期の肥満予防対策事業	こども家庭センター（教育・保育施設等）
幼児健康診査・健康相談事業	こども家庭センター
食育教室	こども家庭センター 健康課 生涯学習課
食に関する指導事業	教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）
保護者への普及啓発事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）
健康な歯と口腔を育てる環境づくり事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課 学校教育課（小中学校）

**(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）**

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、日本の食事パターンであり、良好な栄養素の摂取や身体の栄養状態につながります。しかし、20～30歳代の半数はバランスのとれた食事をとっていない状況です。

バランスのとれた食事の頻度が高いほど、野菜や魚介類の摂取頻度が高くなる傾向があるため、野菜や魚介類の摂取増加を推進するとともに、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加を目指します。

**◆目標値の設定**

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%

**◆関連する主な取り組み**

事業名	関係課
妊娠期の食育推進事業	こども家庭センター
中高生以上を対象とした食育推進事業	健康課 学校教育課
保護者への食育推進事業	こども家庭センター 健康課
食料備蓄普及推進事業	こども家庭センター 健康課

(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

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

そのため、仕事と生活の調和等に配慮しつつ、同居する家族と一緒に食べる共食回数の増加を目指します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値	目標値
		2023(令和5)年度	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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
食育の日に併せた「共食」に関する普及啓発	こども家庭センター 健康課
幼児健康診査・健康相談	こども家庭センター
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
給食試食会	こども家庭センター（教育・保育施設等） 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）

(5) 食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

食育を市民運動として展開し、成果を挙げるためには、市民一人ひとりが関心を持つことが重要となります。そのため、周知啓発を継続し食育に関心のある人の増加を目指します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値	目標値
		2023(令和5)年度	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

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
食育の日及び食育月間普及啓発事業	健康課
中高生以上を対象とした食育推進事業	健康課 学校教育課
食ボランティア育成事業	健康課

## ◆ 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

本市には、家庭や地域に伝承されてきた郷土料理や行事食が多くあります。この食文化を次世代へ伝えていけるよう教わる人、伝える人の増加を目指します。

## ◆目標値の設定

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%

## ◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
郷土料理普及事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課 農林課 水産課 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校） 生涯学習課 文化課

(2) 地元の食材を利用する人の増加

地産地消を推進するため、生産者団体との連携を図り、給食、食育教室、イベントなどあらゆる機会、様々な分野において安全安心な地元の食材の提供と利用に努めます。

特に学校給食においては、安全性、価格、安定性の面を考慮して引き続き地元の食材を積極的に利用していきます。

◆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
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

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
宮古っこ給食(児童・生徒対象)	教育委員会総務課(学校給食センター)
給食試食会(市民対象)	教育委員会総務課(学校給食センター)
「めざせ!元気なみやこっ子食育教室」	健康課(宮古市食生活改善推進員協議会) 学校教育課(小学校)
食育教室	こども家庭センター 健康課 生涯学習課
食に関するイベント	農林課 水産課

## (3) 「食」に関する体験活動をする人の増加

こどもの頃の食に関する体験は、食べ物を大切にすることの意識や関心を持つきっかけになり、食べ残しが少なくなることにもつながります。このことから食に関する感謝と理解を深めるために、家庭での食事作りにつながる料理体験、農林水産体験学習の機会を提供します。

## ◆目標値の設定

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

## ◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
食育教室	こども家庭センター 健康課 生涯学習課
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
農林水産体験事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 農林課 水産課 学校教育課（小中学校）

## 5 計画の取り組み

### ◆家庭・地域での食育の推進

食に関する情報や知識、食文化等は、家庭を中心に地域に広がり、世代を越えて受け継がれてきました。家庭では規則正しい基本的な生活習慣づくりへの関心を高め、生涯にわたって、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要です。

あわせて、健康寿命の延伸には、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の実践が欠かせないため、地域での食育の取り組みも重要です。

#### (1) 妊産婦や乳幼児に対する支援

- 妊産婦の健康の保持・増進は、産まれてくるこどもの生涯にわたる健康にも重要であるため、各種教室の開催や栄養相談に取り組みます。
- 乳幼児期は、心身の機能や食行動の発達が著しい時期であるため、離乳食教室や幼児健康診査等での栄養相談等に取り組みます。
- 食物アレルギーについて、正しい情報を発信し、健全な食生活の実践に向けた支援を行います。

#### (2) こどもの基本的な生活習慣の形成

- こどもが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が重要となります。そのため、早寝・早起き・朝ごはんに関する情報発信等を通じて、生活リズムと朝食の重要性に関する取り組みを推進します。
- 生活リズムが乱れやすい環境にある中高生に、学校等を通じて情報発信し、健全な食生活の実践を推進します。

#### (3) 望ましい食習慣や知識の習得

- こどもたちが日常生活の中で買い物や食事の準備の手伝い、食事作りの体験等を通じて、食への関心を楽しみながら深め、食に関わる人や食べ物への感謝の気持ちを育むよう推進します。
- こどもの頃から多様な食品を取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事を組み立てることができる力を伸ばすことを推進します。
- 家庭や地域で望ましい食生活を実践できる力を伸ばすため、市民を対象とした食育に関する講座等を開催します。

#### (4) 歯科保健活動での推進

- よく噛んでおいしく食べるためには、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。そのため生涯を通じてそれぞれの時期に応じた歯と口腔の健康づくりを推進します。

### (5) 共食の推進

○家族との共食をはじめ、こども食堂や高齢者の通いの場など、複数人で食卓を囲み食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食事を楽しみながらおいしく食べるだけでなく、食の大切さや食事のマナー、食文化を学ぶ機会にもなります。そのため、共食を通じた食育を推進します。

### (6) 働く世代に対する推進

○20～30歳代は、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が約半数だったことから、自らが食生活の改善に取り組み、健全な食習慣が確立できるよう、食に関する知識の情報提供や啓発を行います。

○40歳代以降は食生活の乱れや運動不足から肥満を招き、生活習慣病が現れてくる年代です。自らの生活を見直し、望ましい食生活を実践できるよう生活習慣病予防の情報提供や保健指導に取り組みます。

### (7) 高齢者に対する推進

○身体機能や消化・吸収機能、認知機能等の低下を来しやすいため、筋肉を保つためのたんぱく質を適量摂り、多様な食品を取り入れるよう低栄養予防に関する保健指導に取り組みます。

○慢性的な疾病を有していることが多いため、個々の特性に応じてQOL（生活の質）の向上が図られる食育を推進します。

### ◆教育・保育施設、学校等での食育の推進

教育・保育施設、学校等は、こどもへの食育を進めていく場として大きな役割を担っています。

社会状況の変化に伴う、こどもたちの食の乱れや健康への影響を改善するためにも、給食の時間だけでなく、学習の時間や食に関する体験を通じた取り組みを行うことが必要です。

#### (1) 就学前のこどもに対する食育の推進

○発育・発達段階に応じて健康な生活を基本として望ましい食習慣を定着させるとともに、豊かな食体験を積み重ねていくことができるよう、家庭や地域と連携した食育を推進します。

#### (2) 食に関する指導の充実

○食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるよう、学校給食を生きた食材として食育を進めます。

○給食試食会や学校保健委員会にて、保護者や地域の方に対して、食育推進に関わる学習等の啓発活動を行います。

○教育・保育施設、学校等の給食では、地産地消の推進や地域で培われた食文化、郷土料理を取り入れ、調理する人への感謝の気持ちや食への関心、食べることの意欲を引き出すよう推進します。

#### (3) 食育を通じた健康状態の改善

○身体計測結果などから指導が必要な児童・生徒に対しては、その結果を基に対象者や保護者に望ましい食習慣の形成に向けて取り組めるよう支援します。

**◆生産者・事業者・消費者による食育の推進**

食への関心を高めるためには、農林水産物の生産現場に関心や理解を持ち、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動により成り立っていることについて理解を深めることが重要です。

**(1) 農林水産体験活動の促進と消費者への情報提供**

○農作物を育てる苦労や喜び、食べ物の大切さ等を学ぶ農林水産体験活動を促進するため、農林漁業者や関係機関と連携し、情報提供の強化に取り組みます。

**(2) 農林漁業者等による推進**

○生産現場への関心や理解を深めるため関係者と連携し、農林漁業に関する体験や料理体験等の機会の提供を推進します。

**(3) 地産地消の推進**

○直売所等で地域の農林水産物を周知します。

○農林漁業者が、安全・安心な農林水産物を提供できるよう既存販路の拡充に取り組み、消費の拡大につなげます。

○給食での地場産物の使用を推進し、地元食材、地元への愛着のこころを育みます。

**(4) 食品ロス削減の推進**

○消費者、事業者、関係団体、行政等が連携協力し、食品ロスの削減をはじめ、環境負荷の少ない持続可能なまちの実現に向けて取り組みます。

○食べ物の大切さを知り、食品廃棄を減らすため、無駄のない食品購入、廃棄の少ない食事づくり等、家庭でできる食品ロス削減に取り組みます。

### ◆食文化の伝承に向けた食育の推進

ライフスタイルや価値観、ニーズが多様化するのと同じく、食の多様化も進んでいます。家庭や地域で伝承されてきた特色ある食文化を途切れることなく次世代へ伝承していく必要があります。食文化の伝承は、地域活性化や環境への負荷低減など持続可能な食の実現につながることも期待されます。

#### (1) 食文化の伝承の推進

○地域に伝わる食文化を料理教室や体験活動等を通じて、若者をはじめ幅広い世代の人と交流しながら学習することで、伝統的な行事や食文化を大切にすることを育み食文化の伝承、普及を推進します。

#### (2) 学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

○こどもが早い段階から伝統的な食文化に興味・関心を持ちながら学習できるよう、学校給食をはじめとした学校教育活動での郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取り組みを推進します。

○食や文化に関連する行事を活用し、地域の食文化や郷土料理とその歴史や文化的背景等を学ぶ機会を提供します。

### ◆食品の安全性確保等に向けた食育の推進

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択することが必要です。そのためには、正確な情報提供が不可欠であり、受け手側も内容を理解し、食生活につなげることが必要です。

#### (1) 食品の安全性・栄養その他の食生活に関する情報の提供

○食品の安全性や栄養に関する適切な情報提供を行い、市民の食に関する理解を深めます。

#### (2) 食品表示の理解促進

○市民が食について適切な判断ができるよう、食品表示と栄養成分表示に関する普及啓発を行います。

## ◆食育推進運動の展開

食育の意義や必要性について理解を深め、自ら実践できるよう、「食育月間」や「食育の日」等の食に関連する行事を通じて、関係団体と連携した普及啓発活動を実施します。

### (1) 食育に関する市民の理解の推進

- 生活習慣病の予防や健康づくり、食生活改善に必要な情報の普及啓発を行います。
- その他の食生活に関する情報について、各種講座やイベント、ホームページ等を通じて、情報発信及び普及啓発を行います。

### (2) 食育推進の人材育成

- 食生活改善を中心とした健康増進に関する基礎知識を習得し、地域や家庭で実践できる人材を育成するため、食生活改善推進員養成講座等を開催します。
- 地域で食生活に重点をおいた健康づくり実践活動を行う宮古市食生活改善推進員協議会と連携し、地域での食育活動を推進します。

### (3) 食育月間及び食育の日の実施

- 毎年6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」に、関係機関が連携・協力して、食育推進運動を重点的に実施することで、市民の食育に対する理解を深め、より一層の充実と定着に取り組みます。

## 6 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

## 7 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食育事業を着実にを行うために、市民と一体となった食育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

市民に密着した食育施策を積極的に推進するため、家庭、教育・保育施設、学校、医療機関、地域、生産者、事業所との連携を強化します。

## (3) 評価と進行管理

計画の推進にあたっては、それぞれの基本方針に基づく指標により、関係機関・団体で構成される「宮古市健康づくり推進協議会」において評価を行い、進行管理に努めます。





**第5章 宮古市歯と口腔の  
健康づくり基本計画**



# 第5章 宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画

## 1 宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画の状況

### (1) 計画の進捗状況と今後の課題

宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画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	-

### ◆ライフステージ毎の達成状況

#### 【妊娠期】

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
妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	46.7%	59.3%	61.0%	65.0%	A2
妊婦の妊娠中の喫煙する人の割合	4.6%	3.1%	0.6%	0.0%	A2

#### 【取り組みの評価】

- ・母子健康手帳交付時に妊娠期の歯と口腔の状態について知識を普及し、歯科健康診査の受診勧奨を行いました。また、口腔の状態を良好に保つために、バランスよく食事を摂ることと補食についての正しい知識を普及しました。受診状況について電話等で確認し、未受診者に対しては再受診勧奨を行いました。
- ・喫煙については、妊婦と家族の喫煙が母児に与える影響を個別に伝え、喫煙者については、電話や訪問等で継続した支援を行いました。

#### 【課題と今後の方向性】

- ・健康への意識の高まりがみられる妊娠中に、かかりつけ歯科医を持つことの重要性を啓発する必要があり、未受診者への再受診勧奨の強化と個々の状況に合わせた歯科情報の紹介に取り組み、受診しやすい環境を整えます。また、妊婦自身だけではなく、パートナー等もかかりつけ歯科医を持ち、家族全体で歯と口腔に対する意識を高めていくことの啓発の強化を図ります。
- ・喫煙により歯周病にかかりやすくなることについて、理解するための取り組みが必要と考えます。喫煙が母児の口腔に及ぼす影響について、母子健康手帳交付時や妊産婦健康相談・健康教室事業の際に普及啓発し、喫煙を継続している妊婦に対しては、個別に禁煙のサポートをしていきます。

【乳幼児期（0～6歳）】

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
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	88.2%	95.9%	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
3歳児で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	90.6%	96.6%	98.8%	100%	A2
3歳児でかかりつけ歯科医のいる人の割合	37.0%	31.9%	29.6%	50.0%	C

【取り組みの評価】

- ・乳歯萌出前からの歯磨きの準備について説明し、生後5か月の児が参加する教室では、乳児期の口腔ケアや歯ブラシの選び方、仕上げ磨きの方法について支援しました。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、歯科管理の向上が見られます。
- ・仕上げ磨きの方法、仕上げ磨きのタイミング、歯ブラシの選び方について、口腔機能の発達に合わせた支援を行いました。仕上げ磨きの必要性について理解し、実践している人が増えています。
- ・幼児歯科健康診査や教室等でのむし歯予防に向けた取り組み、また保護者の意識の高まりが結果に結びついてきていると考えます。歯の形成とむし歯予防に関わる食事については、栄養バランスを考えて食べることなど、乳児の離乳食開始前から取り組み、家族間で共通認識を持って進めることができるよう支援しました。
- ・保育所・幼稚園においては、歯科健康診査と歯科受診勧奨、歯科医師会事業のみんなの歯を磨き隊事業やフッ化物洗口を取り入れたむし歯予防対策を行いました。かかりつけ歯科医を持つ必要性の周知が必要です。

【課題と今後の方向性】

- ・かかりつけ歯科医をもって定期的に管理する必要があることを周知徹底します。  
特に3歳児健康診査以降の未就園児への取り組みとして、かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健康診査が受けられるような支援が必要であり、その一つとして、2024(令和6)年度より3歳児歯科健康診査時に歯科医院一覧表を保護者に配布していることから、今後も継続して行います。
- ・補食や飲料・菓子についての正しい知識の普及を継続して行います。

【学齢期（7歳～18歳）】

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
中学1年生で永久歯のむし歯のない人の割合	53.4%	68.6%	66.3%	72.0%	A2
中学1年生一人あたりの永久歯のむし歯本数	1.55本	1.24本	0.85本	0.8本	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

【取り組みの評価】

- ・ 給食後の歯磨きの習慣化や家庭内でのケアの浸透、またブラッシング指導による歯磨きの技術の向上の成果が見られます。
- ・ 学校歯科医と協力して、フッ化物洗口事業、児童・生徒に対する歯科検診を行い、歯科衛生士による歯科保健指導と歯科健康相談を行いました。歯科検診で要精密になった人には受診勧奨を行い、未受診者には再受診勧奨する取り組みを進めてきました。
- ・ 歯科医師及び歯科衛生士がむし歯、歯肉炎、口腔外科等をテーマとした健康教育、体験学習等を実施し、中学生・高校生に対して、デンタルフロスの使用方法、かかりつけ歯科医を持つこと、定期的な歯科検診の受診等の啓発を行いました。

【課題と今後の方向性】

- ・ 生徒自身がむし歯や歯肉炎の予防に取り組めるよう、歯と歯肉の自己観察の習慣化に繋がる歯科保健教育の取り組みが必要です。学校で歯科検診、歯科保健指導を継続実施する中で、成人期の歯肉炎予防を視野に入れた知識の普及啓発を行います。
- ・ よく噛むこと、補食についての正しい知識、バランスの良い食事を実践する力を養うこと等、食育の視点を取り入れた歯科事業に取り組めます。

【成人期（19歳以上）】

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
40歳で進行した歯周炎を有する人の割合	21.0%	41.4%	32.8%	15.0%	C
40歳で喪失歯のない人の割合	60.5%	75.9%	80.6%	78.0%	A1
40歳で未処置歯を有する人の割合	52.6%	37.9%	46.3%	10.0%	A2
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合	29.4% 2013(平成25)年度	43.2%	53.4%	50.0%	A1
65歳以上で口腔機能の低下がある人の割合	15.9%	19.7%	22.8%	10.0%	C
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	26.8% 2013(平成25)年度	23.9%	36.6%	40.0%	A2
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

【取り組みの評価】

- ・成人歯科健康診査は、40歳の実施から、2015（平成27）年度以降50歳・60歳・70歳と年代を拡大して実施しています。
- ・地区での介護予防教室や健康相談時の健康教育で、口腔機能向上についての知識の普及啓発に取り組みました。
- ・歯科医師会、介護事業所等と協力し、75歳以上の在宅要介護者等に対し訪問歯科健診等事業を実施しました。
- ・歯科保健に関する広報誌「歯っぴい～すまいる」を全世帯に配布し、歯と口腔の健康づくりについての情報提供を行いました。

【課題と今後の方向性】

- ・成人期においても、かかりつけ歯科医を持って定期的に歯科健康診査を受け、継続した歯科管理ができる力を養う必要があり、幼児歯科健康診査等では、こどもに対してだけでなく、保護者自身のむし歯や歯周病の予防法、むし歯や歯周病が全身に及ぼす影響について伝え、親子でかかりつけ歯科医を持って定期的に受診する人を増やす取り組みを行います。
- ・成人歯科健康診査の受診率向上に向けて、特に40歳・50歳の未受診者への再受診勧奨を行う他、事業所で歯科管理の重要性について普及啓発する取り組みを行います。また、より広い年代に対し歯科健康診査の機会を設けることを目的とし、今後成人歯科健康診査の対象を青年期・壮年期である20歳・30歳に拡充します。
- ・低栄養予防やオーラルフレイル(口腔機能の低下)予防に向けて、噛める歯の維持と義歯の必要性や正しい管理方法、しっかりよく噛んで食事をすることについて、普及啓発を行います。

【要援護者等】

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
障がい(児)者施設における歯科健康診査の実施割合	50% 2013(平成25)年度	50.0%	0.0%	100%	C
介護施設等における歯科健康診査の実施割合	28.6% 2013(平成25)年度	71.4%	44.4%	100%	A2
協力歯科医のいる施設数(介護施設等)	6施設 2013(平成25)年度	7施設	9施設	増加	A1

【取り組みの評価】

- ・障がい(児)者施設については、コロナ禍において施設での歯科健康診査が実施できない期間がありました。2024(令和6)年度には再開しています。歯科健康診査が実施できなかった期間は、必要に応じて個人での受診を促し、また歯科医師より歯科健康診査、口腔ケアの重要性について普及啓発を行いました。
- ・介護施設等については、歯科健康診査を行うことや協力歯科医を持つことの必要性について普及啓発を行いました。

【課題と今後の方向性】

- ・障がい(児)者が、むし歯や歯周病に罹患した場合には、障がいの程度によっては受診が困難であることに加え、治療に対応できる歯科医師が限られていること等の理由により、治療が遅れ重症化することが考えられます。引き続き、施設として歯科健康診査を行うことの重要性を理解してもらうこと、また施設職員が口腔ケアの知識を身につけることにより、日常的に口腔の健康づくりに取り組むことができるよう、障がい(児)者の口腔の健康づくりに関する情報を普及啓発します。
- ・協力歯科医がいる施設は増加しているものの、全施設において歯科健康診査や歯科保健指導等が実施されるように各施設での取り組みを促していくことが必要です。

## 2 計画の基本方向

### (1) 目標

本市では、2013（平成25）年2月に制定された下記の「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。

#### 「宮古市歯と口腔の健康づくり条例」

##### （基本理念）

第2条 歯と口腔の健康づくりは、次に掲げる事項を基本理念として行わなければならない。

- (1) すべての市民が生涯にわたり、自ら日常生活において歯科疾患の予防に取り組み、及び歯科疾患を早期に発見し、かつ、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期まで、その発達段階、年齢階層及び心身の状況に応じて、歯科検診、歯科保健指導、歯科相談及び歯科医療（以下「歯科健診等」という。）を受けることができる環境の整備を促進すること。
- (3) 保健、医療、教育、福祉その他の関連分野における施策との連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的かつ計画的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。

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

本計画においては、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」に基づき、以下の2項目を基本方針とし、計画を推進します。

#### 【基本方針 1 口腔機能の獲得・維持・向上】

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL（生活の質）の向上等のために、口腔機能の獲得・維持・向上を図るには、各ライフステージにおける施策を総合的かつ計画的に進めていくことが重要です。市民が歯と口腔の健康づくりに取り組むために、正しい知識の普及を図り、必要に応じて歯科保健指導または治療につなげられるよう歯と口腔の健康づくりに努めます。

#### 【基本方針 2 社会環境の整備】

生涯にわたる市民の歯と口腔の健康づくりの取り組みを支援するため、家庭や地域のほか歯科専門職や歯科保健にかかわる多職種の関係者の連携を図り、障がい（児）者や要介護者等を含め、誰でも歯と口腔の健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めていきます。

また、災害時には被災に伴う口腔衛生状態の悪化を防ぐため、必要なケアが受けられるよう関係者と連携し取り組むなど体制整備を図ります。

(3) 計画の方向性

計画の基本理念の実現のため、基本方針を踏まえ下記の2つの施策内容で計画の推進を図ります。

①ライフステージ別の取り組み

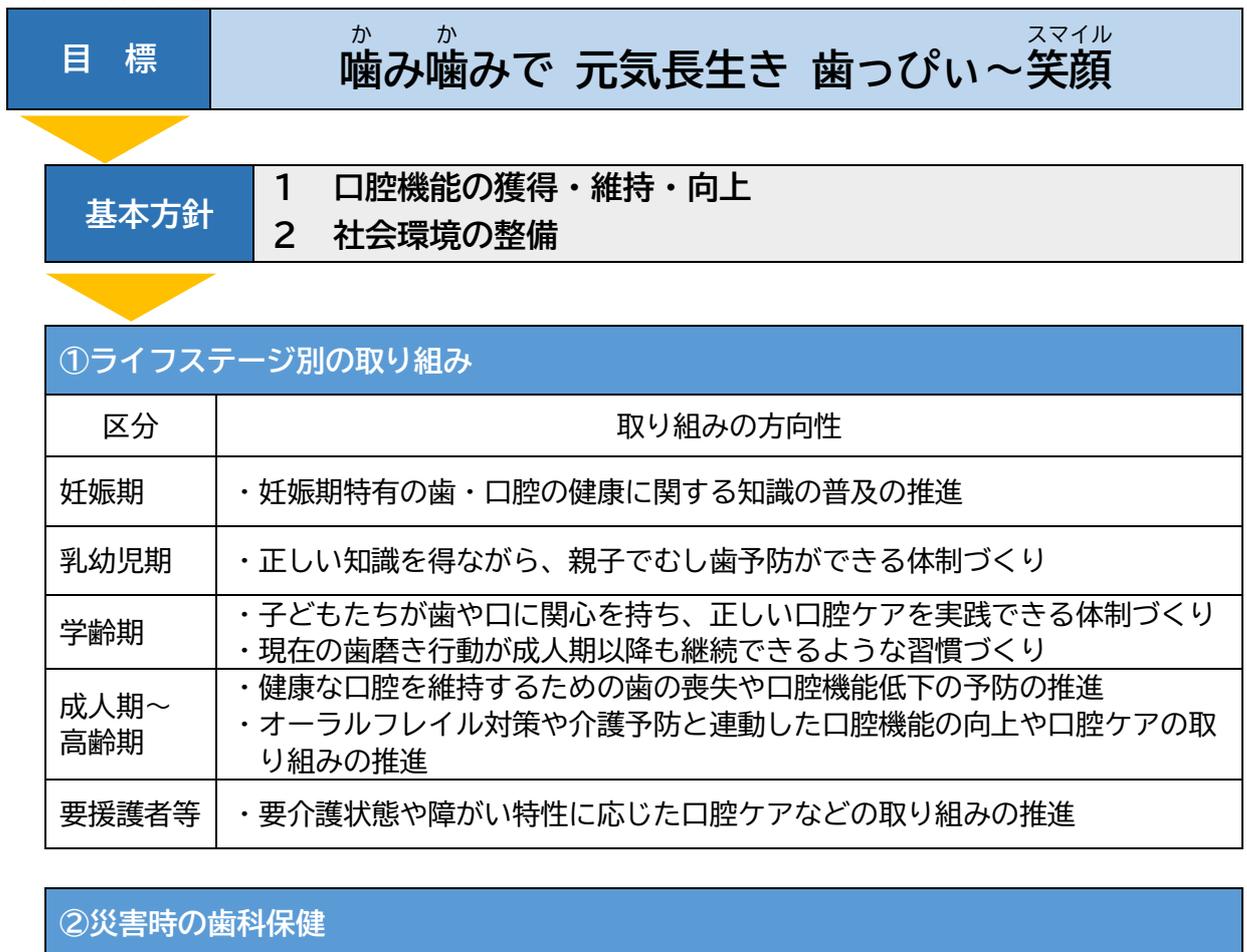
乳幼児期から成人・高齢期まで、咀嚼と嚥下等の口腔機能の維持・向上に向け、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの推進に努めます。

②災害時の歯科保健

災害時における口腔ケア等の歯科保健の重要性について、普段から市民に普及啓発を行います。また、災害時においても歯科を含めた保健医療サービスが継続できる体制の確保に努めます。

(4) 計画の体系

■計画の体系図



### 3 施策の展開

#### ◆ ライフステージ別の取り組み ◆

##### (1) 妊娠期

妊娠期は、つわり等の生理的変化により、不規則な間食、生活習慣の変化、口腔清掃の不徹底によるむし歯や歯周病の増加の危険があります。胎児の歯の形成期であり、妊娠中からバランスのとれた栄養摂取が大切です。また、産後においても子育てで多忙なため、口腔内の衛生状態が悪化しやすい時期が続きます。保護者の歯や口腔の健康状態の悪化がこどものむし歯リスクを高めることを含め、親と子の一体的な啓発活動や生活習慣の改善が重要です。

#### ◆目指すすがたと目標

##### ★目指すすがた

- ・ママと赤ちゃんの歯やお口の健康づくりをはじめましょう。

##### ★行動目標

- ・自分と赤ちゃんの歯に関心を持ちましょう。
- ・適切な歯のケアができるようにしましょう。

#### ◆主な取り組みと役割

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠中から、自分やお腹の赤ちゃんの歯に関心を持ちましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、妊婦歯科健康診査を受けるなど定期的に歯科健康診査を受診しましょう。</li> <li>●ブラッシング等正しい歯のケアができるようにし、習慣化しましょう。</li> <li>●たばこによる赤ちゃんへの影響を理解し、妊娠中の喫煙をやめましょう。</li> <li>●胎児の歯の形成に母体の健康状態が大きく影響することを自覚し、バランスのとれた栄養摂取をするよう努めましょう。</li> </ul>
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦が、歯科健康診査や歯科医院を受診しやすい環境を整備しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●妊婦歯科健康診査等を通じて、妊娠期の歯や口腔の特徴と胎児への影響について、情報を提供しましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●妊産婦健康相談・健康教室事業等で歯やお口の健康づくりのための知識の普及を行います。</li> </ul>

#### ◆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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
妊婦歯科健康診査事業	こども家庭センター
母子健康手帳交付事業	
妊産婦健康相談・健康教育事業	
妊婦食育相談・教室事業	
妊産婦訪問事業	

(2) 乳幼児期（0歳～6歳）

乳幼児期は自分自身の歯や口腔の健康状態を十分に管理できないため、保護者や生活習慣に大きく影響を受ける時期です。離乳から咀嚼へと移行する時期でもあり、様々なものを食べるようになることから、歯磨き等の習慣が不十分な場合はむし歯のリスクが大きく増加するため、注意が必要です。

◆目指すすがたと目標

★目指すすがた

- ・親子で丈夫な歯と口腔を育み、むし歯を予防しましょう。

★行動目標

- ・親子で歯磨きを習慣化しましょう。
- ・親子でむし歯にならない食生活や生活習慣を実践しましょう。

◆主な取り組みと役割

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食後には親子で歯磨きをし、大人による仕上げ磨きを習慣化しましょう。</li> <li>●おやつは時間と量を決めて、糖分の摂り方に注意しましょう。</li> <li>●よく噛んで食べることの必要性を理解し、こどもの食習慣の確立に努めましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受け、むし歯予防や早期治療に努めましょう。</li> <li>●歯が生えてきたら、周りの大人からのむし歯菌の感染に注意しましょう。</li> </ul>
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出前講座などを積極的に利用し、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。</li> <li>●むし歯の原因や予防方法について、情報を提供しましょう。</li> <li>●口腔の機能や、規則正しい食習慣の大切さの普及に努めましょう。</li> <li>●定期歯科健康診査を受けやすい環境づくりに努めましょう。</li> <li>●フッ化物の正しい情報を提供し、応用を進めましょう。</li> <li>●保育所、幼稚園等での食後の歯みがきを実践しましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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ます。</li> <li>●むし歯や歯肉炎の成り立ちや予防方法について、情報を提供します。</li> <li>●噛むことなどの口腔の機能や規則正しい食習慣の大切さを伝えます。</li> <li>●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。</li> <li>●予防のための歯科健康診査やかかりつけ歯科医を持つように推奨します。</li> <li>●保育所、幼稚園等と連携し、みんなの歯を磨き隊事業の普及に務めます。</li> </ul>

◆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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
乳児全戸訪問事業	こども家庭センター
乳幼児健康相談・健康教育事業	
乳幼児食育教室	
幼児歯科健康診査事業	
フッ化物塗布事業	
教育・保育施設における歯科健康診査・健康教育事業	
8020 運動推進事業「みんなの歯を磨き隊」・フッ化物洗口事業	健康課
8020 表彰事業（親と子の歯科健康賞・よい歯のおじいちゃん子おばあちゃん子歯科健康賞）	

(3) 学齢期（7歳～18歳）

小学生は、乳歯と永久歯の混合歯列の時期であり、また歯は生えて1～4年間でむし歯になりやすいため、むし歯の発症リスクが高い時期ですが、中学・高校と成長するにつれて、生活のリズムが乱れやすくなり、歯磨きに限らず様々な生活習慣が疎かになる時期でもあります。この時期に発症した歯肉炎が、歯周炎・歯周病につながることも多く、定期的な健診を受け早期に治療すること、口腔ケアの意識を身につけることが重要です。

◆目指すすがたと目標

★目指すすがた

- ・自分の歯や口に関心を持ち、健康な歯と口腔を持つための生活習慣を身につけましょう。

★行動目標

- ・正しい歯のケア方法を知り習慣化しましょう。
- ・規則正しい生活習慣、食事の習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査や指導を受けましょう。

◆主な取り組みと役割

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●1日3回の食事とおやつの後に、歯磨きをする習慣を身につけましょう。</li> <li>●むし歯や歯肉炎についての知識を持ち予防に努めましょう。</li> <li>●よく噛んで食事をし、お菓子やジュースなど糖分の摂りすぎに注意しましょう。</li> </ul>
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学校・保護者に対しフッ化物の利用など効果的なむし歯予防について普及啓発を図りましょう。</li> <li>●むし歯や歯肉炎の成り立ちや予防方法について情報を提供しましょう。</li> <li>●学校歯科検診後の受診勧奨をし、その後の受診状況や治療状況を把握し学校歯科保健に活かしましょう。</li> <li>●学校での食後の歯磨きができる環境づくりに努めましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●むし歯や歯肉炎の成り立ちや予防方法について情報を提供します。</li> <li>●フッ化物の効果と使用方法について正しい知識の普及啓発に努めます。</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健康診査を受けるよう普及啓発に努めます。</li> </ul>

◆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
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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
学校教育施設における歯科健康診査事業	学校教育課
歯科健康教室・歯科保健指導事業	
フッ化物洗口事業	
歯科健康講話事業	

(4) 成人期～高齢期（19 歳以上）

成人期は、就労等により通院が困難な場合が多く、歯科疾患が進行してしまうことがあります。歯周病と生活習慣病、特に糖尿病は相互に悪影響を与えながら進行することが指摘されており、健康づくりと連携しての予防対策や啓発が重要です。

高齢期は歯周病や歯の喪失が増加する時期です。義歯の使用割合も増加し、オーラルフレイル（加齢に伴い口腔機能が虚弱な状態）がフレイル（加齢に伴う心身の機能の低下している状態）の引き金になるとも言われていることから、口腔機能の維持・向上と、歯科疾患の予防のために知識の普及啓発を図ることが重要です。

◆目指すすがたと目標

★目指すすがた

- ・自分の歯や口腔の状態を知り、健康な状態を保ちましょう。

★行動目標

- ・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。
- ・適切なお口のケアを実践しましょう。
- ・「8020」（80 歳で 20 本以上の自分の歯を有している）を目指しましょう。

◆主な取り組みと役割

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●むし歯や歯周病について、正しく理解し予防方法を学びましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●自分に合った歯磨きの方法や入れ歯の取扱いなどについて学び、実践しましょう。</li> <li>●自分の歯や自分に合った入れ歯で、よく噛んで食事をしましょう。</li> <li>●たばこは歯周病に影響があることを知り、自分だけでなく家族の口腔にも影響があることを理解しましょう。</li> <li>●オーラルフレイル予防のためのお口の体操やマッサージを行いましょう。</li> </ul>
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成人歯科健康診査の情報を提供しましょう。</li> <li>●歯や口腔の健康について情報を提供し、口腔ケアの大切さについて普及啓発しましょう。</li> <li>●たばこが歯周病に影響することについて、情報を提供しましょう。</li> <li>●事業所における従業員の歯科健康診査の普及に努めましょう。</li> <li>●むし歯や歯周病が、全身の健康にも影響することについて啓発しましょう。</li> <li>●むし歯、歯周病の予防や口腔機能維持のための啓発を行いましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成人歯科健康診査の受診率を向上させるよう受診勧奨に努めます。</li> <li>●事業所等に成人歯科健康診査の情報提供を行います。</li> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けるよう啓発します。</li> <li>●むし歯や歯周病の予防方法や全身への影響について、情報提供を行います。</li> <li>●口腔機能の維持・向上を普及啓発します。</li> <li>●フレイル対策や介護予防として、歯科衛生士による口腔機能向上事業で歯科保健指導の充実を図ります。</li> <li>●たばこによる口腔や全身への影響について、情報を提供します。</li> </ul>

◆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
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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
成人歯科健康診査事業	健康課
健康相談・健康教育事業	
高齢者健康教室	
介護予防普及啓発事業(介護予防教室)	
在宅要介護者等への訪問歯科健診等事業	
8020運動推進事業「8020運動表彰」	
歯科保健普及啓発事業	
歯科保健推進連絡協議会	総合窓口課
後期高齢者歯科健康診査事業	

(5) 要援護者

障がいのある人や要介護者は、自身での歯磨きが困難であったり、服用する薬や口腔機能の低下によりむし歯や歯周病のリスクが高まるなど、歯科健康診査やブラッシングの指導において配慮が必要となるケースがあります。

障がい（児）者施設や介護施設において、医療機関と連携して定期的な歯科健康診査及び必要な歯科治療が受けられる体制を整備するほか、施設職員及び家族を対象とする講座等、必要なケアや配慮について理解・促進が重要です。

◆目指すすがたと目標

★目指すすがた

- ・歯や口腔の健康を維持しましょう。

★行動目標

- ・支援を受けながら、定期的に歯科健康診査を受けましょう。
- ・支援を受けながら、適切な口腔のケアを習慣化しましょう。

◆主な取り組みと役割

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●家族等支援者は、適切な口腔ケアを支援しましょう。</li> <li>●口腔内の問題が生じた場合は、関係機関と連携し適切な対応をとるよう努めましょう。</li> </ul>
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障がいの特性にあった口腔ケアについて、情報を提供しましょう。</li> <li>●支援が必要な方へ、訪問歯科診療等も含め治療が受けやすい体制の整備に努めましょう。</li> <li>●健康教室や研修会を行い、施設等で口腔ケアが実践できるように努めましょう。</li> <li>●協力歯科医の配置に努めましょう。</li> <li>●要介護者や障がい者が受診しやすい環境を関係機関と整備しましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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ことの重要性について普及啓発を行います。</li> <li>●要援護者等の受け入れ歯科医院についての情報を提供します。</li> <li>●施設等に誤嚥性肺炎の予防の大切さと口腔ケアの重要性について、普及啓発します。</li> <li>●家族や施設職員等へ、関係機関と連携して歯科健康教育や研修会の機会を設けるよう努めます。</li> </ul>

◆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
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%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
障がい（児）者施設・介護保険施設における歯科健康診査・健康教育事業	福祉課 介護保険課

◆ 災害時の歯科保健 ◆

災害時には歯科医療機関も通常通りの対応はできず、生活環境が整わない避難生活による歯や口腔の健康被害も生じます。義歯紛失等により咀嚼機能が低下すると、それに付随して摂食・嚥下機能の低下が起こりやすくなります。また、ライフラインの寸断により歯磨き、義歯の手入れ、口腔ケア等による口腔内の清掃が困難になり、歯周病の悪化や誤嚥性肺炎の発生が懸念されます。

通常の歯科医療提供体制が回復するまでの間の応急歯科診療活動とともに、特に避難生活が困難と考えられる要援護者の方々に対する口腔ケアやその啓発による歯科保健活動を行い、被災地域で生活される方々の健康管理を行うことが必要です。

また、災害時における口腔ケア等の歯科保健の重要性について、市民に普及啓発を行うとともに、関係機関・団体間の連携により歯科保健医療救護活動が円滑かつ効果的に行われるよう、研修・訓練を定期的実施しておくことも重要です。

◆主な取り組みと役割

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病に気をつけ、治療を済ませておきましょう。</li> <li>●入れ歯の具合等こまめに確認しておきましょう。</li> <li>●災害時における口腔ケア等の歯科保健の重要性について理解し、防災グッズに歯ブラシ等の口腔清掃用品を準備しましょう。</li> <li>●災害時には、避難所等の生活においても歯磨きや口腔機能の維持・向上に取り組むなど、口腔の健康づくりを心がけましょう。</li> </ul>
歯科医療関係者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●災害時における歯科医療救護に関する協定に基づき、初期医療から中長期医療に携わります。</li> <li>●初期医療体制の充実を図りましょう。(歯科医療救護班の編成・救護所における歯科医療活動)</li> <li>●中長期における医療体制の充実を図りましょう。(健康管理活動班の編成・救護所での活動)</li> <li>●災害時における歯科保健医療(救護)活動の体制や被災した歯科医療機関の支援体制、支援の受入体制の構築を進めましょう。</li> <li>●災害時には関係機関・団体と連携して歯科保健医療(救護)活動を行いましょう。</li> </ul>
宮古市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●県及び歯科医師会等が進める災害時の歯科保健医療(救護)活動の体制構築に協力します。また、関係機関・団体と連携し、口腔状態の把握、また口腔ケア等の歯科保健活動を行います。</li> <li>●口腔ケア等の歯科保健の重要性について普及啓発します。</li> </ul>

## 4 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	目標値
	2023(令和5)年度	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%

## 5 計画の推進に向けて

## (1) 関係機関・関係団体との連携強化

歯と口腔の健康づくり施策を推進するため、市民、家庭、地域、職場、保育所・幼稚園等、学校、関係機関・団体との連携を強化します。

## (2) 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、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及び宮古市歯科保健推進連絡協議会において評価を行い計画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及び宮古市歯科保健推進連絡協議会の意見を聴いて、随時計画を見直します。





# 第6章 宮古市自殺対策計画



## 第6章 宮古市自殺対策計画

### 1 宮古市自殺対策計画の状況

#### (1) 計画の進捗状況と今後の課題

宮古市自殺対策計画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	-

#### ★計画の数値目標

##### (1) 自殺死亡率・自殺者数

指標	策定時基準値 2016(平成28)年	現状値 2018(平成30)年～2022 (令和4)年の5カ年平均	目標値 2019(平成31)年～2023 (令和5)年の5カ年平均	評価
自殺死亡率(自殺者数)	21.5 (12人)	15.0 (7.6人)	18.3以下 (10人以下)	A1

##### (2) 成果指標

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	現状値	目標値 2023(令和5)年度	評価
毎日の生活に充実感のある人の割合	80.7%	77.2% 2023(令和5)年度	84.0%	C
睡眠で十分休養がとれる人の割合	73.6% 2016(平成28)年度	72.6% 2022(令和4)年度	80.0%	C

◆ 基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
ゲートキーパー養成数(市民)	95人	年108人	年100人	A1
ゲートキーパー養成数(市職員)	未実施	204人 2019(令和元)年度 ～の累計	2024(令和6)年度 までに240人	A1
支援者スキルアップ研修会の開催回数	年3回	年4回	年3回以上	A1

※「ゲートキーパー養成数(市職員)」については、目標値を2024(令和6)年度までの数値目標としていますが、2023(令和5)年度(現状値)で評価しています。

- ・「地域の健康づくりのサポーター」である、保健推進委員への養成講座は毎年実施しています。
- ・民生委員、児童委員、サロンのリーダー等への講座も実施しており、より深く地域で活動する際の心得等、伝えることができています。
- ・企業への働きかけにも力を入れ、住民の生活に密接に関わる職種に向け講座を実施しており、普段関わるのが難しい働き盛り世代へ介入できています。
- ・全庁横断的な自殺対策の推進のため、市職員を対象に、ゲートキーパー養成講座を実施し、全職員がゲートキーパーの役割を担えるよう事業を実施しています。
- ・2020(令和2)年度からは市内連携ツール「こころつなぐシート」の運用を開始しています。ゲートキーパー養成講座と併せて、「こころつなぐシート」の目的やフローを紹介し、活用を促しています。
- ・自殺リスクの高い方への支援方法や、ゲートキーパー指導者養成セミナー等の研修を開催しスキルアップにつなげるとともに、支援者自身のメンタルヘルス、ストレスケアの研修会も実施しています。

【課題と今後の方向性】

- ・自殺は様々な要因によって引き起こされるものであり、自殺対策は生きることの包括的な支援です。タイムリーな対応が求められる自殺予防は、専門機関に頼った自殺対策では対象を支えることは困難であるため、専門職員のスキルアップを図りながら、広く深くこころの健康づくりを呼びかけ、市民の誰もがゲートキーパーとしての役割を担えるよう、今後も人材育成に努めていきます。

## ◆ 基本施策 2 住民への啓発と周知 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
広報みやこでの啓発	年2回	年2回	合計 年4回以上	A1
市ホームページでの啓発	未実施	年4回		

## 【取り組みの評価】

- ・3月・9月は自殺対策強化月間（週間）であり、それに合わせて広報みやこと宮古市ホームページにて、正しいメンタルヘルスの知識の普及や、相談窓口の周知を行っています。また、商工会議所の会報や産業支援センターのメールマガジンでの情報提供も行っていきます。
- ・ホームページには、具体的な相談先やセルフケア方法などを載せています。加えて、ストレスケアに関連する食材を用いた市管理栄養士監修のレシピ集「いやされしび」を紹介するなど、自殺対策・こころの健康づくりが市民にとって身近になるよう、テーマを設けながら普及啓発に取り組んでいます。
- ・市内の中高生や「20歳のつどい」など、若年層への働きかけも行っており、長期休業後に自殺者が増えるとされていることから、長期休業前に学校を通じて普及啓発を行っています。

## 【課題と今後の方向性】

- ・年代を問わず、住民一人ひとりに事業の目的が届き、SOSを出せる人や場所があることを認識してもらうため、引き続き周知方法など工夫しながら幅広く普及啓発していきます。

## ◆ 基本施策 3 生きることの促進要因 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
こころの健康に関する健康教室の開催	年14回	年33回	年15回	A1
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)	未実施	100%	97.0%	A1

## 【取り組みの評価】

- ・所内・地区健康相談にてこころの健康教育、健康相談を開催。高齢期のうつ病予防に焦点を当て、全地域をまわれるよう計画的に事業を推進しています。地域へより深く入り、市民の生きることの促進要因を増やしていくためには、今後も継続した取り組みが必要です。
- ・産婦の身体、精神面の変化を把握し、産後早期に対応することで、産婦のメンタルヘルスに繋がっています。

## 【課題と今後の方向性】

- ・本市の現状を踏まえながら地域に入り普及啓発および個別相談を実施すると共に、自殺リスクが高くなると想定される対象を個人で捉えアセスメントし、早期にケアすることができています。今後も時期を逃さず、継続的な関わりをもつことにより、市民一人ひとりの生きることの促進要因を増やしていけるよう取り組んでいきます。

## 第6章 宮古市自殺対策計画

### ◆ 基本施策 4 SOSの出し方教育 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施	未把握	・「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)	令和6年度までに全ての小中学校において年1回以上実施	A1
公立小中学校におけるいじめアンケートの実施	未把握	年2回以上	全ての小中学校において年1回以上実施	A1

※「公立小中学校におけるSOSの出し方教育の実施」については、2023(令和5)年度(現状値)で評価しています。

#### 【取り組みの評価】

- ・「こころのサポート授業」を市内全ての小中学校にて実施しています。また、教育相談体制の充実としてスクールカウンセラー、相談員、養護教諭の活用も行っていきます。
- ・全ての小中学校においていじめアンケートを実施し、早期発見と初期対応につなげることができています。

#### 【課題と今後の方向性】

- ・公立小中学校(全校)において、生徒本人へ働きかけができています。アンケート実施によりスクリーニングを行い、初期対応を実施。また、授業を通じてSOSの出し方について伝え、ストレスに対するセルフケア方法を併せて周知しています。今後も小中学校と連携し継続した取り組みを行い、いじめなどの早期発見、早期対応につなげていきます。

### ◆ 基本施策 5 ネットワークの強化 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
宮古市自殺対策推進協議会開催数 (宮古市自殺対策連絡会)	未設置	年2回	年2回	A1
庁内自殺対策ネットワーク会議開催数	未設置	年2回	年2回	A1

#### 【取り組みの評価】

- ・宮古市自殺対策推進協議会は、「宮古市自殺対策連絡会」として2019(令和元)年度に設置。本連絡会は、市内関係機関と情報共有、連携と協力により、自殺対策を円滑に推進するために開催しています。本市の自殺に関する状況把握に留まらず、自殺対策に係る講話を行い意見交換等を行っています。市民を取り巻く様々な機関と連携を図ることで、自殺対策を実効性のあるものにできています。
- ・庁内自殺対策ネットワーク会議は2019(令和元)年度に設置。本会議では、市内の現況や、各課での取り組みを共有し、共通理解のもと市民に関われるよう、自殺対策計画を推進しています。また、2020(令和2)年度から運用が開始された「こころつなぐシート」を庁内で活用するよう促し、全庁的な自殺対策につなげています。

#### 【課題と今後の方向性】

- ・庁内および各関係機関と密接な連携体制を構築することで、実効性があり効果的な自殺対策を市全体で実施できています。その連携体制を有機的なものにするためにも、今後も会議等開催し、市民を取り巻くネットワークを強化していきます。

## ◆ 重点施策 1 シニア世代・高齢者対策 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
介護予防運動教室等参加者数 ※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	延9,757人	延10,965人	延250人/年の増加	A1

※新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2020（令和2）年度は活動を中止。2021（令和3）年度からは状況をみながら活動を再開。

## 【取り組みの評価】

・新型コロナウイルス感染症の影響を受け、教室開催が難しい時期がありましたが、高齢者の健康づくり、居場所を継続して提供できています。

## 【課題と今後の方向性】

・高齢者同士が教室を通じて、お互いに支え合うという住民主体の教室運営ができるよう支援していきます。

## ◆ 重点施策 2 働き盛り世代対策 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
働く世代の健康づくり事業実施回数	年5回	年11回	年8回	A1

## 【取り組みの評価】

・幅広く周知を行い、新たな企業へ介入できています。金融機関、電気、建築業等、いずれも市民の生活に密接に関わり寄り添う職種であり、普段関わりが難しい働き盛り世代へアプローチできています。また、同時に地域での普及啓発も実施しており、着実にこころの健康づくりについて広く深く広めることができています。

## 【課題と今後の方向性】

・今後も事業の周知に努め、本市の現況等に合わせ、家族や同僚の見守りや、セルフケアの重要性についてなど、市民一人ひとりが支え合い、助けを求められるよう事業を実施していきます。

## ◆ 重点施策 3 生活困窮者・無職者等対策 ◆

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
生活困窮者支援調整会議開催数	年12回	年12回	年12回	A1

## 【取り組みの評価】

・関係機関で支援方法を共有し、要支援者が抱える複合的な相談に包括的に対応できました。また、アウトリーチ型の訪問支援を強化継続し、ひきこもりなど社会的孤立世帯へのアプローチを行うことができました。

## 【課題と今後の方向性】

・今後も要支援者が抱える複合的な相談に包括的に対応できるよう、生活困窮者支援調整会議を継続して実施していきます。

## 2 計画の基本方向

### (1) 目標

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、自殺は、その多くが追い込まれた末の死とされています。

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進め、「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～」の実現を目指すものです。

## 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

自殺総合対策大綱では、自殺総合対策における基本方針として、以下の6項目を挙げています。本計画においても、自殺総合対策大綱に基づき、計画を推進します。

#### 【基本方針 1 生きることの包括的な支援として推進】

自殺対策を、生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で展開していきます。また、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的な支援として推進していきます。

## 【基本方針 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】

自殺は、健康問題、経済・生活の問題、人間関係の問題など様々な要因とその人の性格、家族の状況、死生観などが複雑に関係しており、様々な分野の生きる支援との連携を強化します。また、制度の狭間にある人、複合的な課題を抱え自ら相談に行くことが困難な人などを地域において早期に発見し、確実に支援していくため、属性を問わない相談支援、参加支援及び地域づくりに向けた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」、地域共生社会の実現に向けた取組や、生活困窮者自立支援制度等と一体的に取り組む、効果的かつ効率的に展開していきます。

自殺の危険性の高い人を早期に発見し、精神科医療につなぐ取り組みに併せて、自殺の危険性を高める要因に包括的に対応するため、精神科医療、保健、福祉等の各施策との連携に努めます。さらに、孤独・孤立の問題を抱える当事者やその家族に対する支援を行っていくことは、自殺予防につながることから、行政と民間団体、地域資源との連携を図り、孤独・孤立対策の強化に努めます。

また、こどもの自殺対策を推進するため、教育委員会や地域の団体等との連携に努めます。

## 【基本方針 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動させる】

自殺対策は、個々人の問題解決に取り組む相談支援を行う「対人支援のレベル」、問題を複合的に抱える人に対して包括的な支援を行うための関係機関等による実務連携などの「地域連携のレベル」、法律、大綱、計画等の枠組みの整備や修正に関わる「社会制度のレベル」に分けて考え、総合的に推進します。

## 【基本方針 4 実践と啓発を両輪として推進】

自殺の問題は一部の人や地域の問題ではなく、誰もが当事者となり得る重大な問題となっています。危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行います。

すべての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組めます。

**【基本方針 5 国、県、市、市民、関係団体等の連携・協働の推進】**

自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するため、国、県、市、市民、関係団体等が連携・協働して自殺対策を総合的に推進します。

**【基本方針 6 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮】**

自殺対策基本法第9条において、「自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない」と定められていることを踏まえ、このことを改めて認識して自殺対策に取り組みます。

(3) 計画の数値目標

自殺総合対策大綱では、自殺対策の数値目標を「2026（令和8）年までに自殺死亡率を2015（平成27）年と比べて30%以上減少させることとする」としています。

一方で、本市の自殺死亡率は、2016（平成28）年の21.5から増減を繰り返しています。

このことを踏まえ、2016（平成28）年の自殺死亡率21.5を基準値とし、30%以上減少させることを目指し、以下の目標値を設定します。

●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

※自殺死亡率は社会的リスクで変動しやすいと指摘されていますので、5年平均自殺死亡率や、周辺の調査値（失業率など）も加味しながら判断していく必要があります。

※警察庁自殺統計を資料の参考としています。

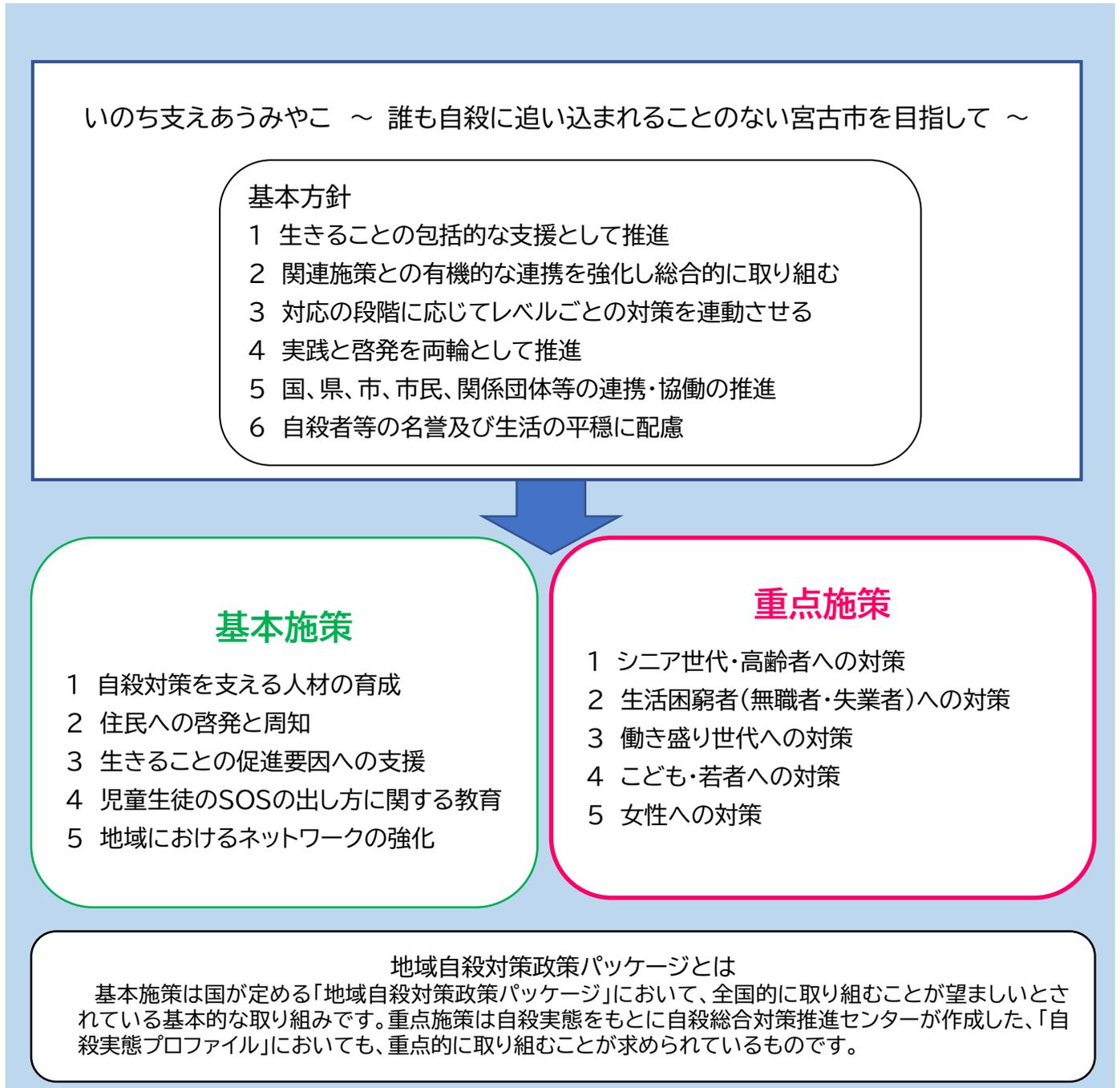
※人口動態統計と警察庁自殺統計の違いについて

	対象	計上時点	計上方法
人口動態統計	日本人のみ	死亡時点	住所地で計上
警察庁自殺統計	総人口（外国人を含む）	自殺発生日	住居地で計上

(4) 計画の体系

国から示された「地域自殺対策政策パッケージ」の基本施策と、「地域自殺実態プロファイル」に示された重点対策を踏まえ、下記の施策を展開していきます

■計画の体系図



### 3 施策の展開

#### ◆ 基本施策 1 自殺対策を支える人材の育成 ◆

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対しては、早期の「気づき」が重要です。

自殺リスクのある人の早期発見と対応のため、ゲートキーパー（自殺の危険サインに気づき、話を聴き、見守りながら必要な支援機関につなげることができる人材）の育成を推進します。

市職員や専門職など、相談や支援等を行う機会の多い職種への研修などにより、市民のSOSに気づき、関係機関と連携・支援できるよう研修などの機会の充実、関係機関・団体が連携し、包括的な支援を展開するための人材育成と資質の向上を図ります。

また、市民の誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、市民を対象とした研修の機会の確保を図ります。

#### ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
様々な分野でのゲートキーパーの養成講座の開催 支援者スキルアップ研修会の開催 保健推進委員等研修会の開催	健康課
社会的要因に関連する相談員の資質の向上 （ゲートキーパー養成講座の受講等）	全庁
市職員メンタルヘルス事業	総務課

#### ◆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
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 ◆

自殺を考えている人、また自殺のサインに気づいた人が、相談機関や相談窓口の存在を知らなければ、早期対応や適切な支援につなげることができません。地域、職場や学校等、市民とのさまざまな接点を活かした周知活動を展開します。

また、自殺や精神疾患などに対する正しい認識を広げ、「命や暮らしの危機が迫った場合に、誰かに助けを求めるのは当然のこと」という考えが共通認識となるよう啓発を図ります。

自分の周りにもいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという役割等についての意識が共有されるよう、啓発事業を展開していきます。

## ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
こころの健康に関する相談窓口等の周知 健康相談・健康教育等の実施	健康課
広報、講演会、イベント、講習会等による普及・啓発活動	全庁
こころの健康づくりに関する講座 (ふれあいまちづくり講座等)	健康課 生涯学習課
精神疾患や適正飲酒についての普及・啓発の推進	健康課 福祉課

## ◆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
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 ◆

自殺対策は、生きることの「阻害要因を減らす取り組み」に加えて、生きることの「促進要因を増やす取り組み」を行うことが重要です。

このため、生活上の困り事を解決するための支援や、居場所づくり、自殺未遂者への支援、遺された人への支援に関する対策を推進します。

また、東日本大震災や自然災害の被災者等への心身の健康づくり、生活支援の取り組みも重要です。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
自殺未遂者に対する相談支援 自死遺族の自助グループ等の紹介 所内、地区健康相談 働く世代の健康づくり事業 こころの健康づくりに関する健康教室 訪問・面接等による相談支援 こころのケア要支援者等への継続支援	健康課
産後うつスクリーニングの実施 産前産後サポート事業 各種教室等(ハロー赤ちゃん教室等) 地域子育て支援拠点事業 こども発達相談支援 ひとり親家庭自立支援 こども虐待防止 家庭児童相談 DV相談 ひきこもり等青少年の自立支援	こども家庭センター
市民が集える空間づくりの支援 (施設管理および運営)	契約管財課 農林課 介護保険課 生涯学習課 田老総合事務所 新里総合事務所 川井総合事務所
介護予防教室	介護保険課 健康課
シルバーリハビリ体操指導者養成事業 介護家族のためのリフレッシュの会 認知症カフェ 総合相談支援(高齢者に関する相談) 男性のための運動教室 認知症サポーター養成講座 高齢者虐待防止ネットワークの推進 スローショッピング	介護保険課

市民相談(法律相談、行政相談等) 消費者保護対策(消費者契約トラブル、多重債務等) 被災者相談	生活課
生活保護に関する相談 生活困窮者自立支援 障がい者自立支援 民生委員・児童委員による地域相談 福祉コミュニティ支援	福祉課
地域の医療体制の充実	田老診療所 新里診療所 川井診療所 川井歯科診療所
乳幼児期家庭教育学級 小中学校期家庭教育学級 生涯学習事業	生涯学習課
幼児ことばの教室 特別支援教育支援員および就学支援相談員の配置	学校教育課
市税を含む公金等の相談	税務課 総合窓口課 上下水道部経営課
離職者、未就業者の就業促進の支援 若者などの能力向上と就職活動の支援	産業支援センター
農業者年金の啓発と相談	農業委員会事務局
地域防災計画	危機管理課
災害公営住宅管理	建築住宅課
生活再建住宅支援	建築住宅課

◆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
庁内連携「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%

## 第6章 宮古市自殺対策計画

### ◆ 基本施策 4 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 ◆

児童・生徒が「困難やストレスに直面した時に信頼できる大人に助けの声をあげられる」ということを目標とし、児童生徒の自殺リスクを低減させるための取り組みの強化として、SOSの出し方に関する教育を推進します。

こころの健康に関する正しい知識を普及する教育とともに、教育機関と連携しながら推進していきます。

#### ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
SOSの出し方に関する教育の推進	学校教育課
小・中学校就学への援助	学校教育課
思春期保健事業	こども家庭センター

#### ◆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
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 ◆

自殺の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題などの様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しているものであり、それらに適切に対応するためには、地域の多様な関係者が連携、協力して、実効性ある施策を推進していくことが重要です。このため、自殺対策に係る相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

また、様々な問題が複雑化する前に、より早い段階での問題解決ができるよう、関係機関との情報共有など連携体制の強化を行います。

## ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
自殺対策推進協議会（宮古市自殺対策連絡会） 庁内自殺対策ネットワーク会議	健康課
医療機関、警察、保健所等関係機関との救急情報の共有及び連携の推進	健康課 消防対策課
うつ・自殺サポート連絡会への参加 宮古地域こころのケアセンター等関係機関との連携	健康課 福祉課 介護保険課

## ◆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
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

## 第6章 宮古市自殺対策計画

### ◆ 重点施策 1 シニア世代・高齢者への対策 ◆

本市の高齢化率が増加傾向で推移していることから、閉じこもりや健康上の不安などの高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。

高齢者の閉じこもりや孤立を防ぎ、高齢者一人ひとりが生きがいを持って暮らしていけるよう、地域での見守り体制や居場所づくりを推進するとともに、介護等の問題を抱える高齢者や家族の支援体制を強化する必要があります。

行政サービス、民間事業所サービス、民間団体の支援等を適切に活用し、高齢者の孤独・孤立を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化といった生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

#### ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
市民が集える空間づくりの支援(再掲) (施設管理および運営)	契約管財課 農林課 介護保険課 生涯学習課 田老総合事務所 新里総合事務所 川井総合事務所
介護予防教室(再掲)	健康課 介護保険課
総合相談支援(高齢者に関する相談)(再掲) 高齢者虐待防止ネットワークの推進(再掲) シルバーリハビリ体操指導者養成事業(再掲) 介護家族のためのリフレッシュの会(再掲) 認知症カフェ(再掲) 男性のための運動教室(再掲) スローショッピング(再掲)	介護保険課
地域の医療体制の充実(再掲)	田老診療所 新里診療所 川井診療所 川井歯科診療所

#### ◆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 2029(令和11)年度

◆ 重点施策 2 生活困窮者・無職者等への対策 ◆

本市の自殺者の特徴として、無職者が多い傾向にあります。生活困窮者はその背景として、無職、多重債務や労働の問題、精神疾患、虐待、DV、介護等の多様な問題が複合的に関わっていることが多く、包括的な支援体制の構築を図ります。

自殺のリスクの高い無職者・失業者の様々な問題に対応する施策の推進と生活困窮の状態にある者・生活困窮に陥る可能性のある者が自殺に至らないように、生活困窮者自立支援制度や重層的支援体制整備事業等と連動させて効果的な対策を進めます。

◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
生活保護に関する相談（再掲） 生活困窮者自立支援（再掲） 障がい者自立支援（再掲） 民生委員・児童委員による地域相談（再掲）	福祉課
ひとり親家庭自立支援（再掲） こども虐待防止（再掲） 家庭児童相談（再掲） DV相談（再掲） ひきこもり等青少年の自立支援（再掲）	こども家庭センター
総合相談支援（高齢者に関する相談）（再掲） 高齢者虐待防止ネットワークの推進（再掲）	介護保険課
市民相談（法律相談、行政相談等）（再掲） 消費者保護対策（消費者契約トラブル、多重債務等）（再掲）	生活課
市税を含む公金等の相談（再掲）	税務課 総合窓口課 上下水道部経営課
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

◆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
生活困窮者支援調整会議開催数	年12回	年12回

## 第6章 宮古市自殺対策計画

### ◆ 重点施策 3 働き盛り世代への対策 ◆

地域により就労環境や就労構造は様々であり、対策には公的部門も含め地域の特徴を踏まえて実施していく必要があります。

勤務関係の問題に関する自殺の要因の一つにハラスメントがあります。ハラスメントや長時間労働の強要は、往々にして職場の中で弱い立場にある労働者が被害を受けやすい問題であることから、職場におけるハラスメント防止への意識の醸成や情報提供など、職場におけるハラスメント防止対策の促進を支援していく必要があります。

働き盛り世代への対策は、勤務環境、労働環境の多様化に対応できるように、単に職域、各事業所での対策だけではなく、市や地域の団体の役割が重要であり、市全体として連携を図りながら進める必要があります。

#### ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
こころの健康づくりに関する講座（再掲） 働く世代の健康づくり事業（再掲） こころの健康づくりに関する健康教室（再掲）	健康課
広報、講演会、イベント、講習会等による普及・啓発活動（再掲）	全庁
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

#### ◆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
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 ◆

こども・若者対策は、こどもから大人への移行期特有の大きな変化があり、抱える悩みも多種多様ですが、ライフステージや立場ごとに置かれている状況も異なることから、それぞれの段階にあった対策が求められます。

児童生徒及び学生は家庭、地域、学校を主な生活の場としており、主に児童福祉や教育機関による自殺対策が行われていますが、10代後半からは就労、生活支援に関わる労働関係の問題も発生することから、保健・医療・福祉・教育・労働等の分野の関係機関と連携のもとで支援していく必要があります。

そのため、こども・若者が、躊躇なくSOSを出せるように、様々な機会を捉え普及啓発に取り組んでいきます。

## ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
健康相談・健康教育等の実施（再掲）	健康課
ひとり親家庭自立支援（再掲） こども虐待防止（再掲） 家庭児童相談（再掲） DV相談（再掲） ひきこもり等青少年の自立支援（再掲） 思春期保健事業（再掲） 地域子育て支援拠点事業（再掲） こども発達相談支援（再掲）	こども家庭センター
SOSの出し方に関する教育の推進（再掲）	学校教育課
小・中学校就学への援助（再掲）	学校教育課
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

## ◆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
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

## 第6章 宮古市自殺対策計画

### ◆ 重点施策 5 女性への対策 ◆

女性の自殺対策は、妊産婦への支援を始め、女性特有の視点も踏まえて、講じていく必要があります。

妊娠や出産をきっかけに心の不調が出やすく、出産後間もない時期の産婦については、産後うつをはじめとする心の問題が起きやすくなります。産後うつの予防等を図る観点から、産婦健診等で心身の健康状態や生活環境等の把握を行い、産後の初期段階における支援を強化していく必要があります。

また、雇用問題や性犯罪・性暴力被害者等、困難な問題を抱える女性の多様なニーズに対応できる相談体制の整備を進めるなど、必要な支援が十分に行き渡るよう取り組みを推進する必要があります。

#### ◆関連する主な取り組み

取り組み内容	関係課
こころの健康づくりに関する健康教室（再掲） 訪問・面接等による相談支援（再掲） こころのケア要支援者等への継続支援（再掲） 所内・地区健康相談（再掲） 働く世代の健康づくり事業（再掲）	健康課
産後うつスクリーニングの実施（再掲） 産前産後サポート事業（再掲） 各種教室等（ハロー赤ちゃん教室等）（再掲） 地域子育て支援拠点事業（再掲） こども発達相談支援（再掲） ひとり親家庭自立支援（再掲） こども虐待防止（再掲） 家庭児童相談（再掲） DV相談（再掲）	こども家庭センター
離職者・未就業者の就業促進の支援（再掲） 若者などの能力向上と就職活動の支援（再掲）	産業支援センター

#### ◆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
「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

## 4 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
庁内連携「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(S.C、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

## 第6章 宮古市自殺対策計画

### ◆ 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
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

## 5 計画の推進に向けて

---

### (1) 関係機関・関係団体との連携強化

自殺対策を推進するため、市民、県、事業所、教育機関、医療機関、警察、消防などとの連携を強化します。

### (2) 評価と進行管理

自殺対策は、家庭や学校、職域、地域など社会全般に関係しており、総合的な対策のためには他分野の関係者の連携と協力のもとに、効果的な施策を推進していく必要があります。

このため、幅広い関係機関・団体で構成される宮古市健康づくり推進協議会及び宮古市自殺対策連絡会により、官民一体となった自殺対策を推進していきます。

また、本市の内部組織としての庁内自殺対策ネットワーク会議を開催し、全庁的な関連施策の推進を図ります。



The background features several abstract blue elements: a large circle with concentric lines, a solid medium circle, a large circle with diagonal hatching, a large circle with a dotted pattern, and a small solid circle at the bottom center.

## 第7章 計画の推進体制

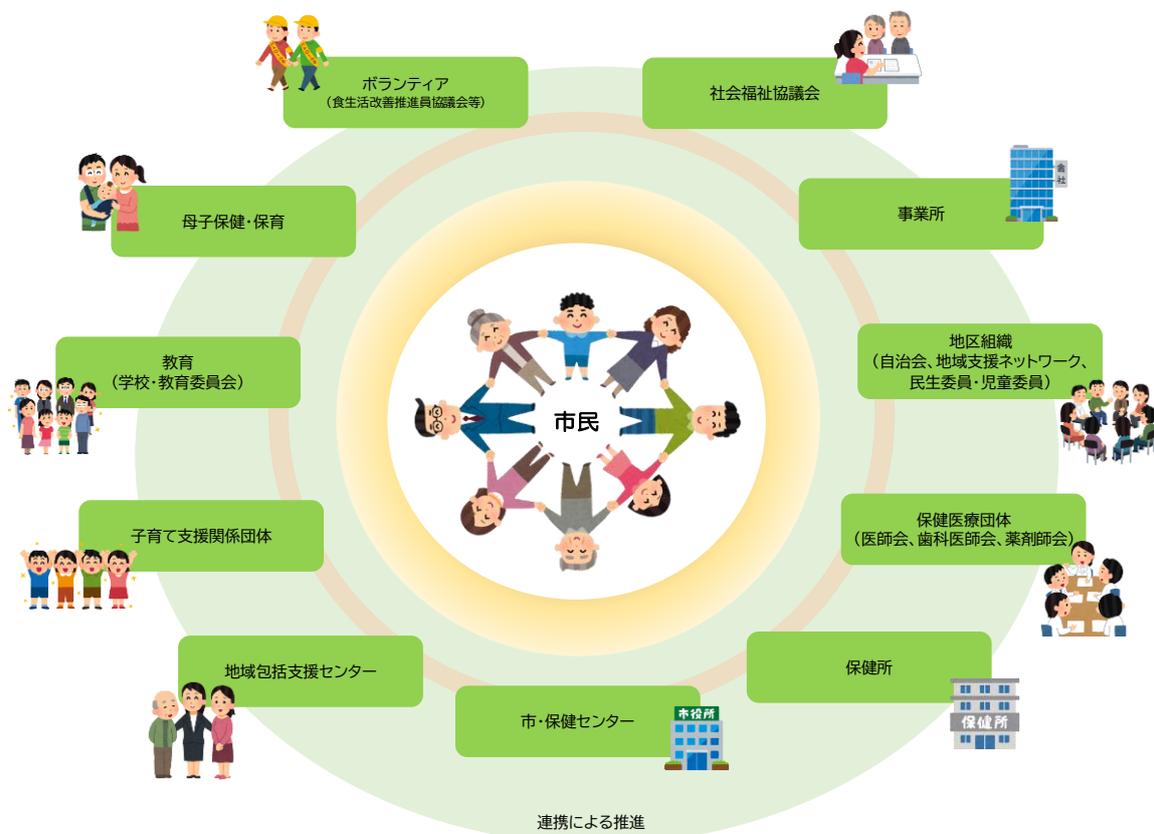


# 第7章 計画の推進体制

## 1 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、地域活動を通じて内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。

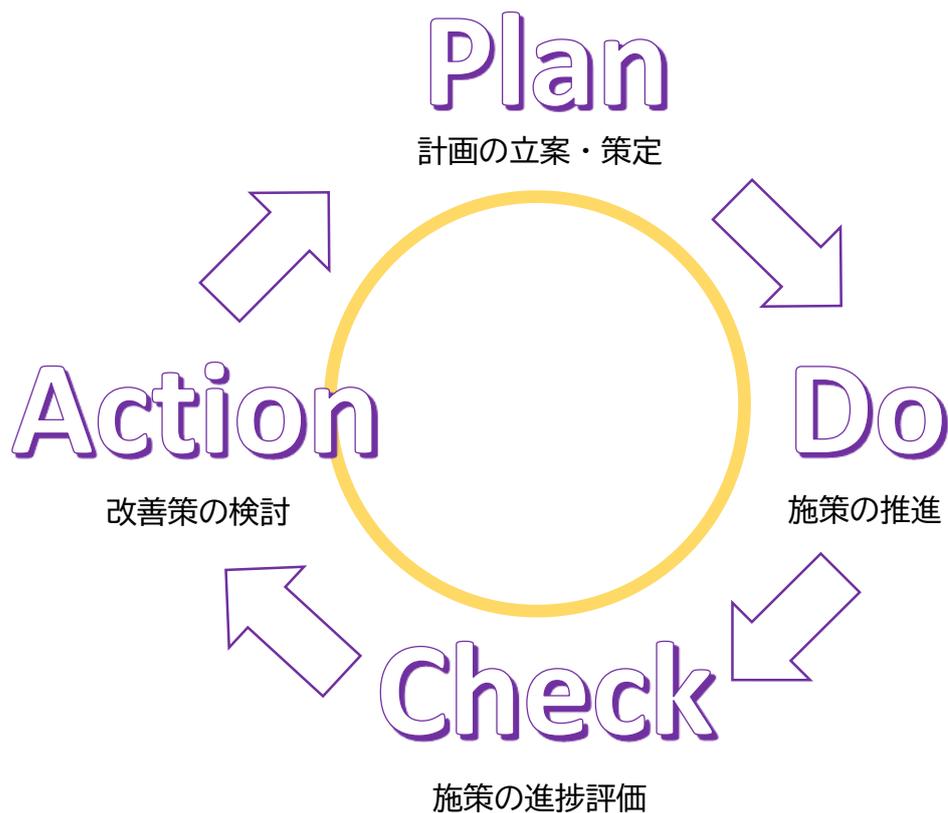


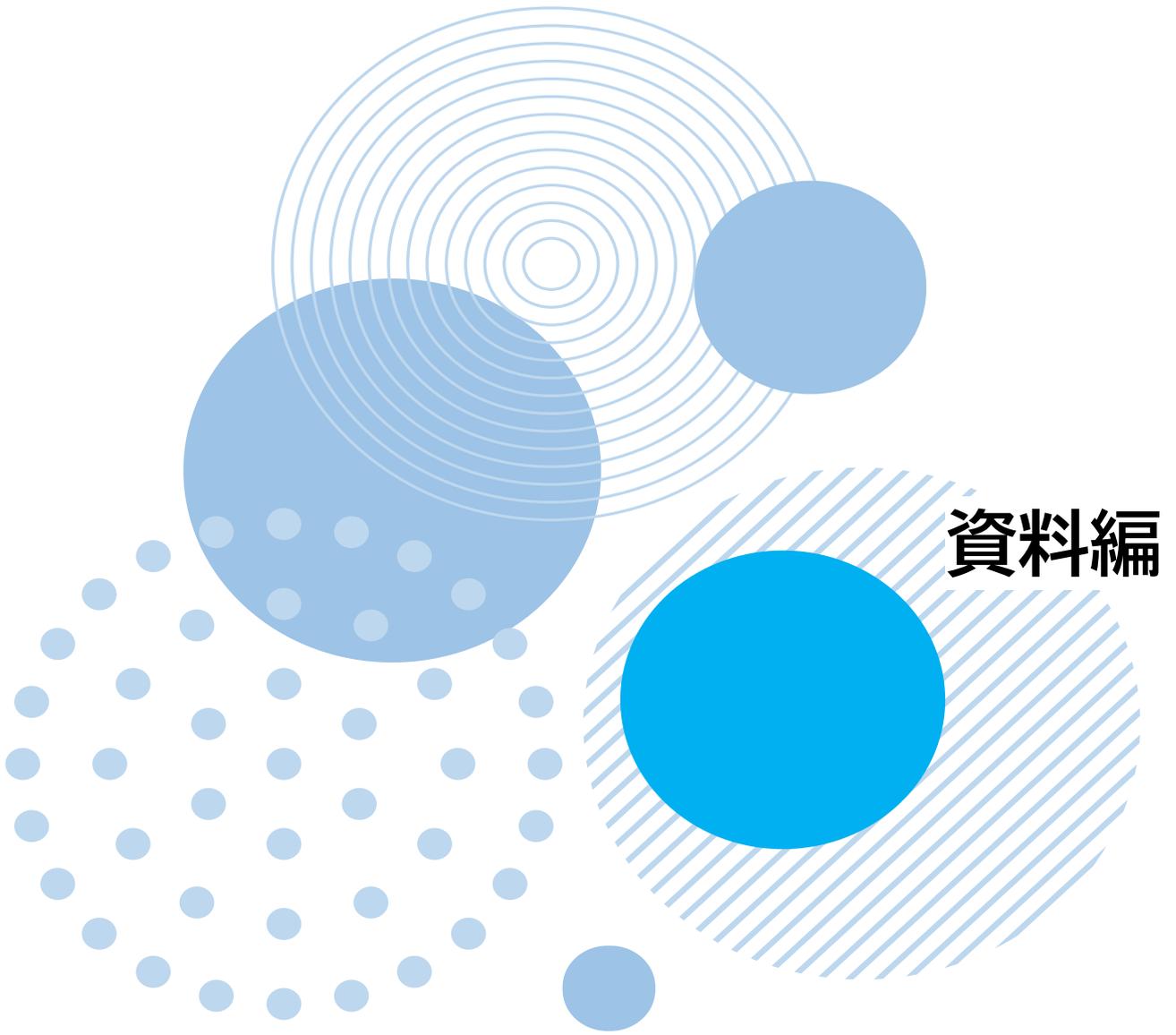
## 2 計画の進捗管理

本計画において設定した行動目標や数値目標については、その達成に向けて進捗状況を適宜把握・評価する必要があります。

本計画に基づき行政等が行う健康づくり、食育に関連する施策・事業については、定期的に実施状況を把握することで、PDCAサイクルによる適切な進行管理を行います。

また、進行状況については、「宮古市健康づくり推進協議会」等で報告します。





資料編



## 資料編

## 1 計画策定の経過

年	月 日	会議等および内容
2024 (令和6年)	5月1日	宮古市経営会議 第3次宮古市健康増進計画（第3次いきいき健康宮古21プラン）の策定方針について
	5月16日	第1回宮古市健康づくり推進協議会 第3次宮古市健康増進計画（第3次いきいき健康宮古21プラン）の策定方針について
	6月11日	宮古市議会教育民生常任委員会 第3次宮古市健康増進計画（第3次いきいき健康宮古21プラン）の策定方針について
	7月30日	第1回宮古市歯科保健推進連絡協議会 第3次宮古市健康増進計画（第3次いきいき健康宮古21プラン）の策定方針について
	11月20日～29日	庁内全部署への意見聴取 第3次いきいき健康宮古21プラン（素案）について
	12月12日	第2回宮古市歯科保健推進連絡協議会 第3次いきいき健康宮古21プラン（素案）について
	12月17日	第2回宮古市健康づくり推進協議会 第3次いきいき健康宮古21プラン（素案）について
2025 (令和7年)	1月6日	宮古市経営会議 第3次いきいき健康宮古21プラン（素案）について
	1月14日	宮古市議会教育民生常任委員会 第3次いきいき健康宮古21プラン（素案）について
	1月16日～2月7日	パブリックコメント実施
	2月28日	第3回宮古市歯科保健推進連絡協議会 第3次いきいき健康宮古21プラン（最終案）について
	3月3日	宮古市経営会議 第3次いきいき健康宮古21プラン（最終案）について
	3月3日	第3回宮古市健康づくり推進協議会 第3次いきいき健康宮古21プラン（最終案）について
	3月12日	宮古市議会教育民生常任委員会 第3次いきいき健康宮古21プラン（最終案）について

## 2 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  
改正 平成21年12月21日告示第184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22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。

附 則

- 1 この告示は、平成22年1月1日から施行する。
- 2 この告示の施行の日以降平成22年3月31日までの間にこの告示による改正後の宮古市健康づくり推進協議会要綱第3第1項の規定により任命する委員の任期は、第3第2項の規定にかかわらず、平成23年3月31日までとする。

## 3 宮古市健康づくり推進協議会委員名簿

	役職	氏 名	所属団体等
1	会長	奥 達 也	宮古医師会
2	副会長	道 又 俊	宮古歯科医師会
3	委員	鈴 木 昌 代	宮古薬剤師会
4	委員	杉 江 琢 美	岩手県宮古保健所
5	委員	川 村 英 伸	岩手県立宮古病院
6	委員	福 徳 潤	宮古市校長会
7	委員	佐 藤 恭 子	宮古商工会議所
8	委員	畠 山 り か	宮古市社会福祉協議会
9	委員	吉 田 友 太	陸中宮古青年会議所
10	委員	上 居 勝 弘	宮古市国民健康保険運営協議会
11	委員	橋 本 正 吉	宮古市公衆衛生組合連合会
12	委員	安 田 か お り	田老地域自治区
13	委員	久 保 純 子	新里地域自治区
14	委員	前 川 登 代 美	川井地域自治区
15	委員	佐 々 木 幸 子	宮古市食生活改善推進員協議会
16	委員	小 野 寺 牧 子	岩手県栄養士会沿岸地区会
17	委員	高 橋 花 穂	宮古市学校保健会養護教諭部会

## 4 宮古市歯科保健推進連絡協議会要綱

平成 17 年 6 月 6 日

告示第 74 号

一部改正 平成 20 年 7 月 30 日

告示第 101 号

一部改正 平成 26 年 2 月 28 日

告示第 18 号

一部改正 平成 26 年 9 月 1 日

告示第 140 号

(設置)

第 1 市民の歯科保健事業の推進を図るため、宮古市歯科保健推進連絡協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌)

第 2 協議会は、次の事項を協議する。

- (1) 乳幼児の歯科保健の推進に関する事。
- (2) 児童生徒の歯科保健の推進に関する事。
- (3) 成人歯科保健の推進に関する事。
- (4) 在宅ねたきり者等の訪問歯科健康診査及び訪問診療に関する事。
- (5) その他歯科保健事業の推進に関する事。

(組織)

第 3 協議会は、次の機関又は団体から推薦された委員 15 人をもって組織し、委員は、市長が任命する。

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| (1) 宮古歯科医師会                 | 2 人 |
| (2) 宮古医師会                   | 1 人 |
| (3) 宮古薬剤師会                  | 1 人 |
| (4) 岩手県宮古保健所                | 1 人 |
| (5) 岩手県歯科衛生士会宮古支部           | 1 人 |
| (6) 宮古歯科技工士会                | 1 人 |
| (7) 宮古市学校保健会                | 1 人 |
| (8) 岩手県高等学校教育研究会学校保健部会下閉伊支部 | 1 人 |
| (9) 宮古市小中学校 PTA 連合会         | 1 人 |
| (10) 宮古市教育委員会               | 1 人 |
| (11) 宮古地区介護支援専門員連絡協議会       | 1 人 |
| (12) 宮古商工会議所                | 1 人 |
| (13) 公募委員                   | 2 人 |

2 委員の任期は、2 年とする。ただし、欠員が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。

- (1) 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。
- (2) 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5 協議会は、会長が招集する。

2 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。

(庶務)

第6 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7 この告示に定めるもののほか、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。

附 則

1 この告示は、平成20年8月1日から施行する。

2 この告示による改正後の宮古市歯科保健推進連絡協議会要綱第3第1項第6号及び第7号により任命する委員の任期は、平成21年3月31日までとする。

附 則

1 この告示は、平成26年4月1日から施行する。

2 この告示による改正後の宮古市歯科保健推進連絡協議会要綱第3第1項により任命する委員の任期は、平成28年3月31日までとする。

附 則

1 この告示は、平成26年9月1日から施行する。

2 この告示による改正後の宮古市歯科保健推進連絡協議会要綱第3第1項の規定により任命する委員の任期は、同条第2項の規定にかかわらず、任命の日から平成32年3月31日までとする。

## 5 宮古市歯科保健推進連絡協議会委員名簿

役 職	所属機関・団体名	氏 名
会 長	宮古歯科医師会会長	昆 亜紀夫
副会長	宮古医師会副会長	川原田 隆 司
委 員	宮古歯科医師会専務理事	松 橋 精二郎
委 員	宮古薬剤師会副会長	湊 谷 寿 邦
委 員	岩手県宮古保健所技術主幹兼保健課長	千 田 アヤ子
委 員	岩手県歯科衛生士会宮古支部支部長	狩 野 愛
委 員	宮古歯科技工士会 技対（勤務）	宇 洞 喜 房
委 員	宮古市学校保健会養護教諭部会副部長	阿 部 初 美
委 員	岩手県高等学校教育研究会学校保健部会 下閉伊支部養護教諭	吉 田 実
委 員	宮古市小中学校 PTA 連合会理事	デイビット ベイカー
委 員	宮古市教育委員会事務局学校教育課長	菊 池 正 幸
委 員	宮古地区介護支援専門員連絡協議会会長	高 島 健 太
委 員	宮古商工会議所事務局長	宮 本 淳一郎
委 員	公募委員	前 川 睦 子
委 員	公募委員	阿 部 奈緒美

## 6 宮古市食育及び地産地消の推進基本条例

平成21年12月16日

条例第53号

### 目次

#### 前文

第1章 総則（第1条—第6条）

第2章 推進計画等（第7条—第9条）

第3章 食育及び地産地消の推進（第10条・第11条）

第4章 農林水産業の振興（第12条）

第5章 推進体制の整備（第13条）

#### 附則

私たちのまち・みやこには、雄大な北上山系を源とした閉伊川をはじめとする大小の河川が流れ、三陸の海に注いでいる。流域では、豊かな農産物が生産され、三陸の海は、世界有数の漁場を背景にした海産物の宝庫である。

私たちは、これらの豊かな自然を実感し、その恵みを食育や地産地消の推進活動に実らせ、ひいては地域経済の活性化と発展に波及させるため、この条例を制定する。

#### 第1章 総則

##### （目的）

第1条 この条例は、食育及び地産地消を推進するための基本理念を定めるとともに、この基本理念に基づく市、生産者等及び市民の役割を明らかにし、もって市民と生産者等の信頼と連携により、食文化の継承と農林水産業の振興を図り、健康で文化的な地域社会の形成に資することを目的とする。

##### （用語の意義）

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 食育 様々な経験を通じて、市民が食の安全や栄養、食文化などの食に関する知識と食を選択する力を養うことにより、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいう。
- (2) 地産地消 地域で生産された農林水産物を地域で消費することをいう。
- (3) 生産者等 農林水産業に由来する食品の生産、採取、製造、加工、調理、流通、販売その他当該食品の消費者への提供に携わる全ての者（これらの者が組織する団体を含む。）をいう。

##### （基本理念）

第3条 食育及び地産地消は、次に掲げる基本理念に基づいて推進されなければならない。

- (1) 食育及び地産地消の重要性について市民及び生産者等に理解されるものであること。
- (2) 地域の食文化と伝統を重んじたものであること。

- (3) 安心かつ安全な農林水産物の生産及び採取に欠かせない農地、森林、海洋、河川その他の資源環境の保全に留意したものであること。
- (4) 生産者等及び市民の主体的かつ積極的な参加が図られるものであること。
- (5) 担い手の確保等農林水産業の持続的な経営の維持及び発展に寄与するものであること。
- (6) 家庭、学校、保育所、その他地域内のあらゆる場において実践されるものであること。

(市の役割)

第4条 市は、前条に定める基本理念（以下「基本理念」という。）に基づき、生産者等及び市民と連携して食育及び地産地消を推進するものとする。

(生産者等の役割)

第5条 生産者等は、基本理念を理解し、安心かつ安全な食品を提供するとともに、当該食品に関する正確で適切な情報を消費者に提供するように努めるものとする。

2 生産者等は、市民と連携して食育及び地産地消に取り組むとともに、市が実施する施策に協力するように努めるものとする。

(市民の役割)

第6条 市民は、基本理念を理解し、自発的に食育及び地産地消に取り組むとともに、市が実施する施策に協力するように努めるものとする。

## 第2章 推進計画等

(食育推進計画)

第7条 市は、基本理念に基づき食育を推進するため、食育に係る推進計画（以下「食育推進計画」という。）を定めるものとする。

(地産地消推進計画)

第8条 市は、基本理念に基づき地産地消を推進するため、地産地消に係る推進計画（以下「地産地消推進計画」という。）を定めるものとする。

(各推進計画との連携)

第9条 食育推進計画及び地産地消推進計画は、相互に連携するものでなければならない。

## 第3章 食育及び地産地消の推進

(食育の推進)

第10条 市は、食育推進計画に定めるところにより、市民が生涯にわたって健全な心身を培うとともに豊かな人間性を育むため、食育を実践することを推奨するものとする。

2 学校給食は、食育を児童、生徒が実践する機会として活用し、その充実に努めるものとする。

3 食育は、保健、医療、保育、介護その他の社会福祉の場において、積極的に行うものとし、これらに従事する者は、基本理念を理解し、食育の推進に努めなければならない。

(地産地消の推進)

第11条 市は、地産地消推進計画に定めるところにより、安心かつ安全な食品の生産の拡大並びに製造、加工、流通及び販売の促進並びに当該食品の消費の拡大を図るため、必要な施策を講ずるものとする。

2 市は、地産地消の推進のため、学校給食の食材に安心かつ安全な地域の農林水産物を使用する割合を高めるよう努めるものとする。

3 市は、地産地消に関する日を定め、市民の意識啓発及び地元食材の使用の促進を図るものとする。

第4章 農林水産業の振興

(農林水産業の振興)

第12条 市は、地産地消の推進の前提である農林水産物の安定的な供給を図るため、農林水産業の振興に必要な施策を推進するものとする。

2 市は、生産者組織の効率化の支援、その他団体の健全な発展を図るために必要な支援を行うものとする。

3 市は、農林水産業経営に意欲のある者が、安定した収入が確保できるよう必要な施策を講ずるものとする。

第5章 推進体制の整備

(推進体制の整備)

第13条 市は、食育推進計画及び地産地消推進計画に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、市、生産者等及び市民が一体となった推進体制を整備するものとする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

## 7 宮古市歯と口腔の健康づくり条例

平成25年2月22日  
条例第4号

### (目的)

第1条 この条例は、歯科口腔保健の推進に関する法律(平成23年法律第95号)の趣旨に基づき、歯と口腔の健康づくりに関する基本理念を定め、市並びに市民、歯科医師その他の保健医療関係者、教育関係者、福祉関係者及び事業者の責務を明らかにするとともに、歯と口腔の健康づくりに関する基本的な事項を定めることにより、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かつ計画的に推進し、もって市民の健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

### (基本理念)

第2条 歯と口腔の健康づくりは、次に掲げる事項を基本理念として行われなければならない。

- (1) すべての市民が生涯にわたり、自ら日常生活において歯科疾患の予防に取り組み、及び歯科疾患を早期に発見し、かつ、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期まで、その発達段階、年齢階層及び心身の状況に応じて、歯科検診、歯科保健指導、歯科相談及び歯科医療(以下「歯科健診等」という。)を受けることができる環境の整備を促進すること。
- (3) 保健、医療、教育、福祉その他の関連分野における施策との連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的かつ計画的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。

### (市の責務)

第3条 市は、国及び岩手県と連携して歯と口腔の健康づくりに関する総合的な施策を策定し、継続的かつ効果的に実施する責務を有する。

### (市民の責務)

第4条 市民は、歯と口腔の健康づくりについて関心を持ち、理解を深めるとともに、定期的に歯科健診等を受けることにより、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに取り組むよう努めるものとする。

### (歯科医師等の責務)

第5条 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務に従事する者(以下「歯科医師等」という。)は、市が実施する歯と口腔の健康づくりに関する施策に協力し、教育関係者、保健又は医療に携わる者(歯科医師等を除く。以下「保健医療関係者」という。)、福祉関係者及び事業者との連携を図りつつ、良質かつ適切な歯科健診等を提供するよう努めるものとする。

### (教育関係者、保健医療関係者及び福祉関係者の責務)

第6条 教育関係者、保健医療関係者及び福祉関係者は、市民がその発達段階、年齢階層及び心身の状況等に応じて歯科健診等を受けることのできる環境の整備を図るとともに、歯と口腔の健康づくりに関し、相互に連携し、及び協力するよう努めるものとする。

(事業者の責務)

第7条 事業者は、当該事業所において雇用する従業員の歯科健診等を受ける機会の確保を図るとともに、当該従業員の歯と口腔の健康づくりの取組の支援に努めるものとする。

(基本計画の策定)

第8条 市長は、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するため、歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画(以下「基本計画」という。)を定めるものとする。

2 基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 歯と口腔の健康づくりに関する基本的な方針
- (2) 歯と口腔の健康づくりに関する目標
- (3) 歯と口腔の健康づくりに関し、市が推進する施策
- (4) 前3号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な事項

3 市長は、基本計画を策定し、又は変更しようとするときは、必要に応じて、歯科医師等、教育関係者、保健医療関係者、福祉関係者及び学識関係者の意見を聴くとともに、その案を公表し、広く市民等の意見を求めるものとする。

4 市長は、基本計画の策定に当たっては、市が策定する保健、医療、福祉及び介護に関する計画との整合性及び連携に配慮するものとする。

5 市長は、歯科保健医療サービスをめぐる情勢の変化を勘案し、かつ、歯と口腔の健康づくりに関する施策の進捗状況を踏まえ、必要に応じて基本計画を見直すものとする。

6 市長は、基本計画を定めたとき、又は変更したときは、これを公表しなければならない。

(基本的施策の実施)

第9条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するための基本的施策として、次に掲げる事項を実施するものとする。

- (1) 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発及び歯と口腔の健康づくりに携わっている者の連携体制の構築に関すること。
- (2) 市民が定期的に歯科健診等を受けるための勧奨に関すること。
- (3) 災害発生時における口腔衛生の確保及び平常時における災害に備えた口腔保健サービスの提供体制の確立に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な施策に関すること。

(補則)

第10条 この条例の実施に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。



---

## 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

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

T E L : 0193-64-0111

---