

宮古市健康増進計画

第2次

いきいき健康宮古 21 プラン

中間評価報告書

平成31年3月

宮古市

目 次

第 1 章 第 2 次いきいき健康宮古 21 プランの概要

第 1 節	計画策定の背景と趣旨	1
第 2 節	計画の性格	1
第 3 節	計画の期間	1
第 4 節	計画の位置づけ	2
第 5 節	計画の基本的な考え方	3

第 2 章 中間評価の目的と方法

第 1 節	中間評価の目的	4
第 2 節	中間評価の方法	4

第 3 章 中間評価の結果

第 1 節	目標値の改善状況	5
第 2 節	各領域における指標の評価区分	6
第 3 節	各領域の評価と今後の取り組み	8
●	安心して子どもが産めるまち	8
●	子どもがのびのび育つまち	11
●	子どもが人間性豊かに育つまち	15
●	自分らしく生きるまち	19
●	運動を気軽に楽しめるまち	21
●	充実した食生活のまち	23
●	病気を予防できるまち	26
●	高齢者が元気に過ごせるまち	31

<参考資料>

評価指標一覧	34
--------	----

第 1 章 第 2 次いきいき健康宮古 21 プランの概要

第 1 節 計画策定の背景と趣旨

人口の高齢化や生活習慣の変化により、疾病全体に占める生活習慣病の割合が増加していることから、国では平成 12 年度から「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を推進しています。平成 25 年度には、健康寿命の延伸や健康格差の縮小、生活習慣病の重症化予防の徹底と発症予防などを目標に「健康日本 21（第 2 次）」を策定しました。

また、岩手県では、健康寿命の延伸、脳卒中死亡率全国ワースト 1 からの脱却を全体目標とした「健康いわて 21 プラン（第 2 次）」を策定し、健康増進の推進に取り組んでいます。

本市においては、平成 26 年 3 月に今後 10 年間の健康づくりの計画として「第 2 次いきいき健康宮古 21 プラン」を策定し、東日本大震災からの復興に伴い起こりうる健康課題と復興を支える次世代の健康、さらに進展する超高齢社会に備えた対策を推進し、『生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち』の実現に向けて取り組んでいます。

第 2 節 計画の性格

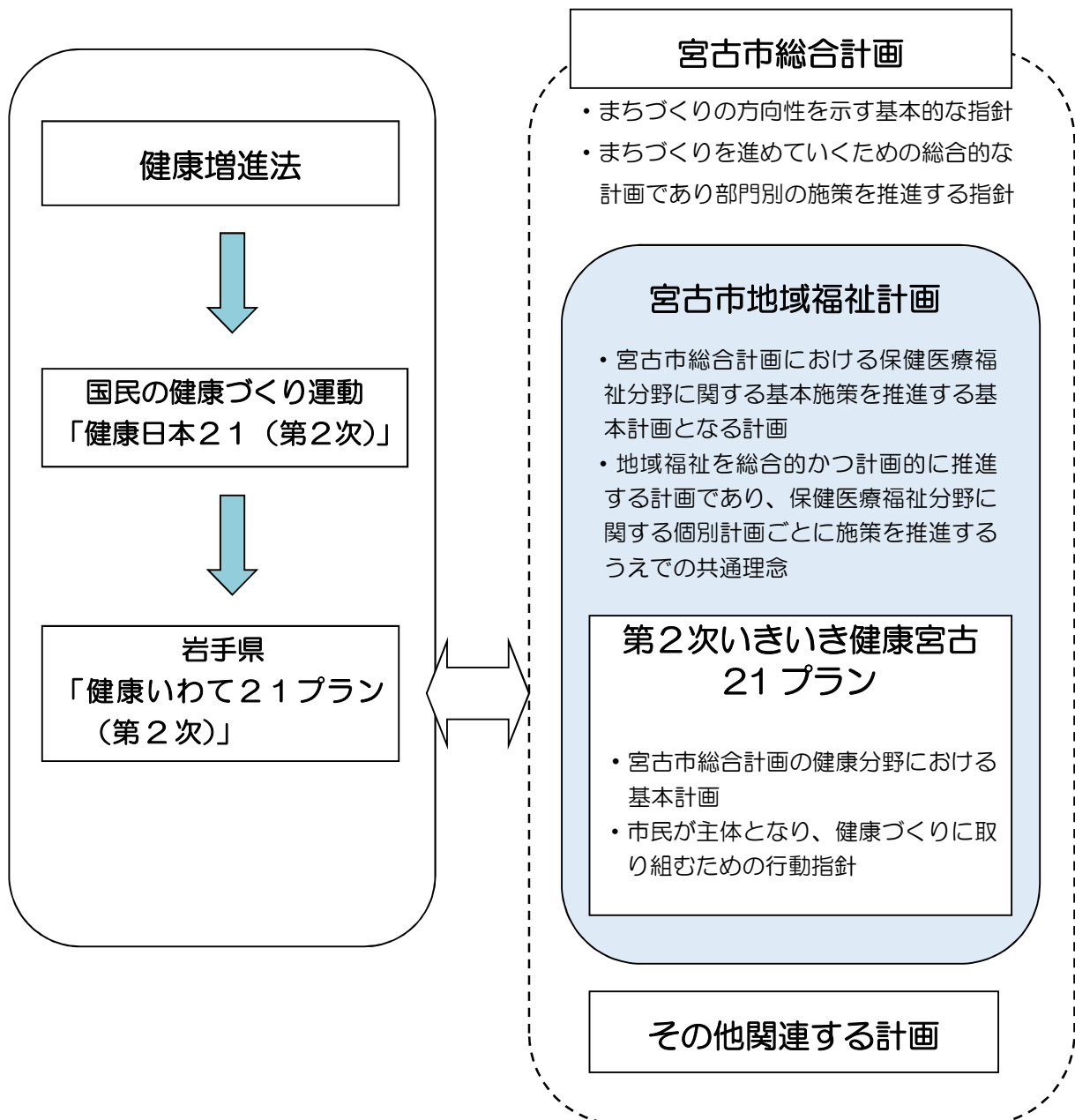
- 1 この計画は、宮古市総合計画の健やかで心豊かなひとを育むまちづくりの健康分野における領域別計画です。
- 2 市民が主体となり、健康づくりに取り組むための行動指針です。
- 3 行政をはじめとして家庭、地域、職場、学校、各関係団体等を市民の健康づくりの支援者として位置づけ、相互に連携しながら市民一人ひとりの健康を実現するための支援を推進する行動指針です。
- 4 この計画は、子どもを安心して産み育てることができる母子保健活動の行動指針となる宮古市母子保健計画を兼ねるものです。

第 3 節 計画の期間

計画期間は、平成 26 年度（2014 年度）を初年度とし、平成 35 年度（2023 年度）を目標年度とする 10 年間です。計画策定 5 年後の平成 30 年度（2018 年度）には中間評価を、計画最終年度である平成 35 年度（2023 年度）には最終評価を行い、目標の達成状況について確認します。

第4節 計画の位置づけ

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



第5節 計画の基本的な考え方

1 基本理念

本計画は、『生涯を通じて、みんながいきいき健康に暮らすまち』を基本理念とし、互いに支えあい、いきいきと住み慣れた地域で自分の健康は自分でつくり、安心して生活できる『いきいき健康都市』を目指します。

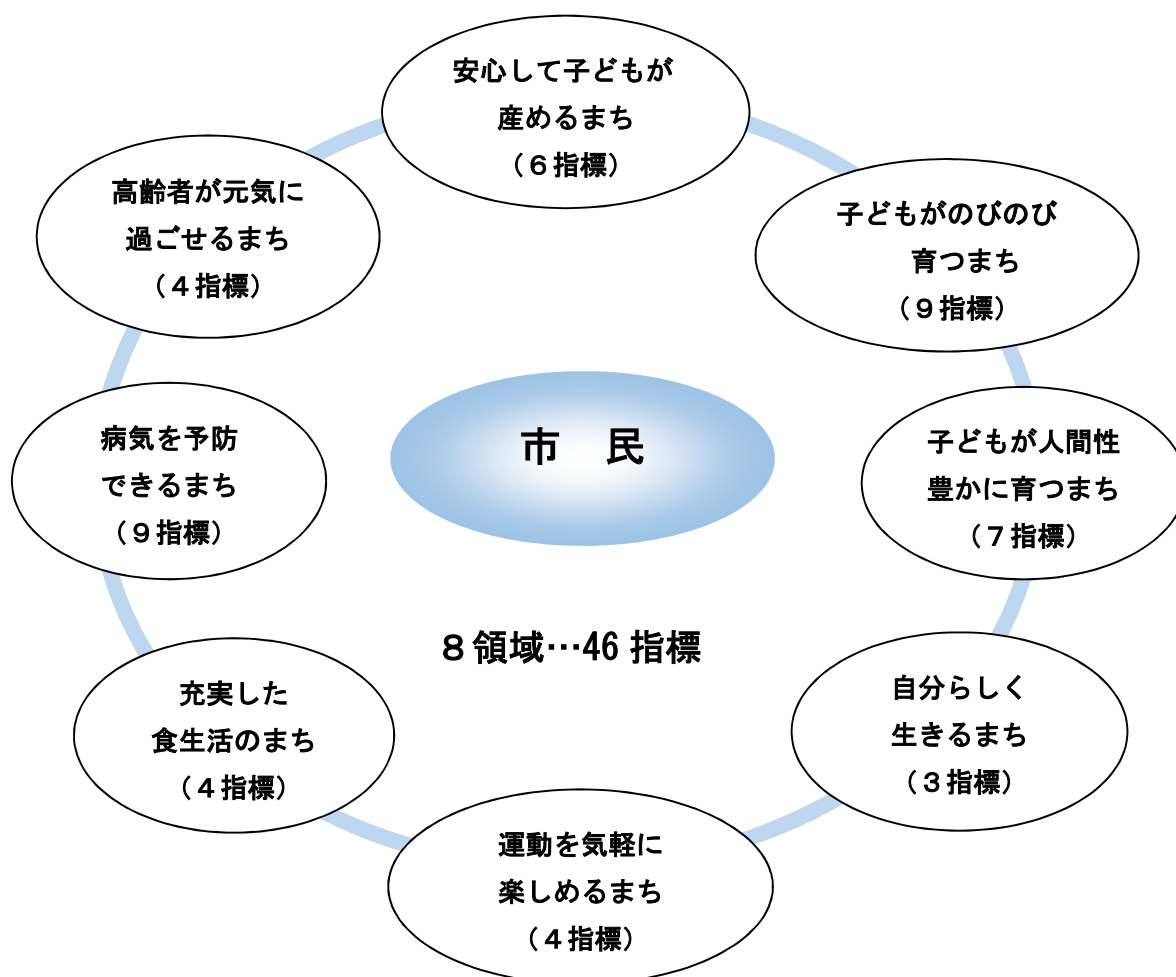
2 基本方針

基本理念の達成に向け、本計画では、4つの基本方針を掲げます。

- (1) 親と子の健康づくり
- (2) 生活習慣病予防対策
- (3) 市民主体の健康づくり
- (4) 市民の健康を支え、守るための環境づくり

3 ライフステージ・領域の構成

本計画では、ライフステージごとに構成した8つの領域にそれぞれ指標を設定し、具体的な施策に取り組むことで、市民主体の健康づくりを推進します。



第2章 中間評価の目的と方法

第1節 中間評価の目的

中間評価は、計画の中間時点において目標の達成状況や施策の成果を検証し、目標年度に向けて充実・強化すべき取り組みの整理を行うことです。

第2節 中間評価の方法

下記の評価基準により、計画策定時に設定された8領域の46指標について、基準値（策定時の現状値）と中間実績値（直近値）を比較し、その改善状況により、5段階（a1、a2、b、c、d）で評価しました。

策定時の値と 直近値を比較	a1 改善しており、目標を達成している
	a2 改善しているが、目標は達成していない
	b 変わらない
	c 悪化している
	d 設定した指標または把握方法が異なるため評価困難

第3章 中間評価の結果

第1節 目標値の改善状況

この計画の指標（8領域・46項目）について、直近値を計画策定時の基準値と比較し改善状況を評価しました。

領 域	指標 項目数	評 価 区 分				
		改善		変化なし	悪化	評価困難
		a 1	a 2	b	c	d
安心して子どもが産めるまち	6	4	2	0	0	0
子どもがのびのび育つまち	9	4	1	2	2	0
子どもが人間性豊かに育つまち	7	3	0	0	4	0
自分らしく生きるまち	3	1	2	0	0	0
運動を気軽に楽しめるまち	4	0	3	0	1	0
充実した食生活のまち	4	0	2	0	1	1
病気を予防できるまち	9	1	5	0	2	1
高齢者が元気に過ごせるまち	4	0	0	1	2	1
計	46	13	15	3	12	3
割合%	100%	28.3%	32.6%	6.5%	26.1%	6.5%

○設定した指標（8領域・46項目）のうち、13項目（28.3%）が中間目標値に到達しました。また、15項目（32.6%）は、中間目標値には届かなかったものの基準値からは改善しています。

○領域別にみると、「安心して子どもが産めるまち」「子どもがのびのび育つまち」「自分らしく生きるまち」「運動を気軽に楽しめるまち」「病気を予防できるまち」の5つの領域において、改善した指標が多くなっています。

○悪化した指標は12項目（26.1%）、変わらない指標3項目（6.5%）については、新規事業を取り入れる等これまでの取り組みを改善・強化し、計画最終年度に向けて重点的に取り組みます。

○なお、設定した指標または把握方法が異なるため等の理由から3項目（6.5%）については、評価出来ませんでした。改めて目標値を設定し、計画最終年度に向けて取り組みを強化します。

第2節 各領域における指標の評価区分

領 域	指 標	評価区分
安心して子どもを産めるまち	① 妊娠11週以下の届出率	a1改善
	② 妊婦の妊娠中の喫煙率	a2改善
	③ 妊婦の妊娠中の飲酒率	a1改善
	④ 産後うつ病のリスクのある産婦の割合	a1改善
	⑤ 妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	a1改善
	⑥ 食育に関心がある人の割合	a2改善
子どもがのびのびと育つまち	① 1歳6か月児健康診査受診率	b変化なし
	② 3歳児健康診査受診率	a1改善
	③ 1歳6か月児歯科健康診査で、むし歯のない人の割合	a2改善
	④ 3歳児歯科健康診査で、むし歯のない人の割合	b変化なし
	⑤ 麻しん風しん混合2期予防接種率	c悪化
	⑥ 育児について相談相手のいる母親の割合(1歳6か月児健康診査)	a1改善
	⑦ 育児について相談相手のいる母親の割合(3歳児健康診査)	a1改善
	⑧ 朝食に主食とおかず(主菜、副菜)のそろったものを摂取する人の割合(幼児)	c悪化
	⑨ 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合(3歳児)	a1改善
子どもが人間性豊かに育つまち	① 20歳未満の人工妊娠中絶率(15～19歳女子人口千対)	c悪化
	② 性教育実施校数	a1改善
	③ 中学1年生でむし歯のない人の割合	a1改善
	④ 高校3年生で歯肉炎のある人の割合	a1改善
	⑤ 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(小学生)	c悪化
	⑥ 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(中学生)	c悪化
	⑦ 中学1年生の肥満者の割合	c悪化

領 域	指 標		評価区分
生 自 き 分 ら ち ま っ く	①	毎日の生活に充実感がある人の割合	a1改善
	②	睡眠で十分休養がとれる人の割合	a2改善
	③	自殺死亡率(人口10万人対)	a2改善
楽 運 し 動 め を る 気 ま 軽 ち に	①	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合(40歳代)	c悪化
	②	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(50歳代)	a2改善
	③	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施している人の割合(40歳代)	a2改善
	④	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施している人の割合(50歳代)	a2改善
充 実 の し た ま ち 食 生 活	①	朝食摂取率(30歳代男性)	a2改善
	②	塩味が濃いものを好む人の割合	c悪化
	③	BMI25以上の割合	a2改善
	④	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	d評価困難
病 気 を 予 防 で き る ま ち	①	国保特定健康診査受診率	a2改善
	②	さわやか健診(18歳～39歳)受診者数	c悪化
	③	国保特定保健指導実施率	a2改善
	④	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合(40歳～44歳)	a2改善
	⑤	ヘモグロビンA1Cの有所見者の割合	d評価困難
	⑥	大腸がん検診受診率	a2改善
	⑦	40歳で喪失歯のない人(28本以上の歯を有する人)の割合	a1改善
	⑧	たばこを習慣的に吸っている人の割合	c悪化
	⑨	1日あたりの飲酒量が3合以上と答えた人の割合	a2改善
高 齢 者 が 元 氣 に 過 ぎ せ る ま ち	①	国保特定健康診査受診率(65歳～74歳)	c悪化
	②	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	d評価困難
	③	定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	b変化なし
	④	運動している人の割合	c悪化

改善した指標

第3節 各領域の評価と今後の取り組み

安心して子どもが産めるまち

【目 標】安心して出産・育児に臨める環境づくりをしましょう。

【方向性】◆早期の妊娠届による適切な妊婦の健康管理

◆安定した妊娠期を過ごすための妊婦支援

◆歯科保健の意識の向上

1 評価

<指標の改善状況>

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 妊娠 11 週以下の届出率	86.4%	94.0%	89%	92%	a 1
② 妊婦の妊娠中の喫煙率	4.6%	3.1%	2.3%	0%	a 2
③ 妊婦の妊娠中の飲酒率	4.1%	1.2%	20%	0%	a 1
④ 産後うつ病のリスクのある産婦の割合	10.1%	6.1%	7.5%	5%	a 1
⑤ 妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	46.7%	59.3%	56%	65%	a 1
⑥ 食育に関心がある人の割合	85.2%	88.1%	90%	95%	a 2

<領域の評価>

目標項目数 6 項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
	4 項目	2 項目			
	66.7%	33.3%			

○この領域は、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。

○「妊娠中の飲酒率」「産後うつ病のリスクのある産婦の割合」「妊婦歯科健康診査を受ける人の割合」は中間目標値に到達し、「妊娠 11 週以下の届出率」は最終目標値に到達しました。

○「妊婦の妊娠中の喫煙率」「食育に関心がある人の割合」は、中間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。

2 これまでの取り組みの状況と課題

(1) 取り組みの状況

○適切な妊婦の健康管理のために、妊娠 11 週以内に妊娠届出を行い母子健康手帳の交付を受けるように、市のホームページや広報、また医療機関の協力を得て、周知を図りました。

○母子健康手帳交付時に、妊娠中の喫煙や飲酒が母子の健康に及ぼす影響について指導し、喫煙者や飲酒者に対しては、保健師の訪問や電話等で状況を確認しました。また、妊娠期の歯と口腔の健康について指導し、妊婦歯科健康診査の受診勧奨を行いました。

○産後うつ病の危険性を把握するために、産後出来るだけ早期に、全産婦に対して電話で状況を確認しました。また、危険性が高い産婦についてはすぐに訪問し支援を行いました。

○妊娠期から食育について関心を持てるように、調理実習を取り入れた体験型の健康教室を実施し、健全な食生活が家族の健康につながることを指導しました。

* 取り組んできた主な事業

- | | |
|-------------|---------------|
| ◇母子健康手帳交付事業 | ◇妊婦一般健康診査事業 |
| ◇妊婦歯科健康診査事業 | ◇妊婦教室 |
| ◇ハロー赤ちゃん教室 | ◇妊産婦健康相談 |
| ◇妊産婦訪問指導 | ◇産後うつ病スクリーニング |
| ◇妊婦食育事業 | ◇特定不妊治療費助成事業 |

(2) 今後の課題

○安心して出産・育児に臨める環境づくりのために、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。

○妊娠中の喫煙は、妊婦のみならず胎児や出生児の健康に大きく影響を及ぼすことから、妊娠中の喫煙をなくす取り組みの強化が必要です。

○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。

3 計画後半に向けての取り組み（_____は新規の取り組み）

○妊産婦が安心して出産・育児ができるよう、妊娠出産包括支援事業（産前・産後サポート事業、産後ケア事業）、産婦健康診査事業に取り組み、妊娠期から子育て期に至るまでの切れ目のない支援を強化します。

○喫煙や飲酒が母子の健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及を行い、行動変容につながるように、妊婦教室やハロー赤ちゃん教室、訪問指導等で支援を強化します。

○「第3次宮古市食育推進計画」と連携・連動し、食育に関する意識の向上と実践力を養い、健全な食生活の基礎づくりについて、取り組みを強化します。

4 指標・目標値の見直し

○「妊娠11週以下の届出率」は、最終目標値に到達したことから、最終目標値を100%に変更します。

<変更後の評価指標>

指 標	最終目標値
① 妊娠11週以下の届出率	100%

子どもがのびのびと育つまち

【方向性】◆子どもがすこやかに育つための支援

◆安心して子育てができる環境づくり

◆むし歯予防対策の充実

◆適切な食生活を実践するための基礎づくり

＜指標の改善状況＞

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 1歳6か月児健康診査受診率	97.2%	96.3%	98.5%	100%	b
② 3歳児健康診査受診率	97.0%	98.6%	98.5%	100%	a 1
③ 1歳6か月児歯科健康診査で むし歯のない人の割合	98.0%	98.5%	99%	100%	a 2
④ 3歳児歯科健康診査でむし歯の ない人の割合	85.9%	85.0%	93%	100%	b
⑤ 麻しん風しん混合2期予防接種 率	91.2%	88.8%	93.1%	95% 以上	c
⑥ 育児について相談相手のいる 母親の割合（1歳6か月児健康 診査）	93.9%	99.7%	95.5%	97%	a 1
⑦ 育児について相談相手のいる 母親の割合（3歳児健康診査）	96.1%	98.6%	97.3%	98.5%	a 1
⑧ 朝食に主食とおかず（主菜、副 菜）のそろったものを摂取する 人の割合（幼児）	73.0%	57.0%	80%	85%	c
⑨ 甘い食べ物や飲み物をおやつと して1日2回以下にしている人 の割合（3歳児）	90.6%	96.6%	93%	95%	a 1

＜領域の評価＞

目標項目数 9項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
	4 項目	1 項目	2 項目	2 項目	
	44. 5%	11. 1%	22. 2%	22. 2%	

○「1歳6か月児健康診査受診率」は、中間目標値に到達していません。冬季の体調不良等で受診を延期した方が、年度内に受診できなかったことが要因ですが、未受診者については、訪問や電話での受診勧奨により、次年度には受診しています。

○「3歳児健康診査受診率」「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、基準値から大きく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。

○「1歳6か月児歯科健康診査でむし歯のない人の割合」は、中間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。歯の萌出期から口腔衛生に関する意識が向上していると考えます。

○「3歳児歯科健康診査でむし歯のない人の割合」は、中間目標値には到達していませんが、基準値は維持しています。特に、2歳6か月から3歳にかけてむし歯のない人の割合が急激に減少することから、歯の萌出が増えるこの時期に、正しい手技の仕上げ磨きや歯間清掃用具を使ったむし歯予防が強化されていないと考えます。

○「麻しん風しん混合2期予防接種率」は、目標から離れた数値となっています。対象児の年齢が上がり体力がついてくることで、医療機関受診の機会が減ることや予防接種の必要性が保護者によく理解されていないと考えます。

○「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、目標から離れた数値となっています。保護者の認識不足や三世帯同居の減少等、家族・社会背景が影響していると考えます。

2 これまでの取り組みの状況と課題

（1）取り組みの状況

○1歳6か月児・3歳児健康診査未受診者に対して、電話や訪問により受診勧奨を行いました。再三の受診勧奨にもかかわらず未受診である者に対しては、幼児健康相談や訪問で対応し、状況把握に努めました。

○乳児訪問や育児教室の際に、乳歯の手入れ方法・歯ブラシの選び方等について指導しました。また、1歳児・1歳6か月児・2歳児・2歳6か月児・3歳児と6か月毎に歯科健康診査を実施しました。併せて、1歳児から寝かせて行う仕上げ磨きの実践方法の指導とフッ化物歯面塗布等、月齢ごとに口腔機能の発達に合せた支援を行いました。歯科健康診査でむし歯があった方には、かかりつけ歯科医を持ち継続管理することの必要性について指導しました。

○麻疹風しん混合2期予防接種については、対象年度の4月に接種案内の個別通知を行い、未接種者に対しては、就学時健診の案内に接種勧奨通知を同封し、受診勧奨を行いました。

○妊娠届出時の母子健康手帳交付の際に、育児の相談相手の有無について確認し、相談先や各教室について情報提供を行いました。また、子どもがすこやかに育つための正しい知識の普及や参加者同士の交流・情報交換の場として、育児教室やのびっこ広場を実施しました。

○栄養バランスがとれた食事や幼児期の適なおやつとの与え方について、食育事業を通じて普及啓発に取り組みました。

* 取り組んできた主な事業

- | | |
|---|-----------------|
| ◇乳児一般健康診査事業 | ◇養育医療給付事業 |
| ◇幼児（1歳児・1歳6か月児・2歳児・2歳6か月児・3歳児）健康診査事業、健康相談事業、歯科健康診査事業、フッ化物塗布事業 | |
| ◇1歳6か月児・3歳児精神発達精密健康診査 | |
| ◇発達相談 | ◇お母さんのための赤ちゃん教室 |
| ◇初孫準備講座 | ◇幼児健康教育 |
| ◇乳幼児健康相談（のびっこ広場） | ◇すこやかダイヤル（電話相談） |
| ◇新生児・乳幼児訪問指導 | ◇予防接種事業 |
| ◇離乳食指導 | ◇食育教室 |
| ◇おやつ教室 | ◇早寝早起き朝ごはん普及啓発 |
| ◇郷土料理普及事業 | ◇みんなの歯を磨き隊 |

（参考：平成29年度幼児健康診査・健康相談実施状況）

対象区分	受診率	むし歯のない人の割合	1人平均むし歯数
1歳児健康相談	98.2%	100%	0本
1歳6か月児健康診査	96.3%	98.5%	0.03本
2歳児健康相談	97.4%	97.0%	0.06本
2歳6か月児健康相談	98.4%	93.5%	0.19本
3歳児健康診査	98.6%	85.0%	0.39本

（2）今後の課題

○1歳6か月児・3歳児健康診査の未受診者は、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。

○むし歯予防強化のために、正しい手技の仕上げ磨きや歯間清掃用具の使い方の指導が必要です。

○予防接種率向上を図るために、予防接種スケジュール調整の支援と未接種者への適切な対応が必要です。

○栄養バランスがよい朝食をしっかりと食べることについては、保護者指導の強化が必要です。

3 計画後半に向けての取り組み（_____は新規の取り組み）

○1歳6か月児・3歳児健康診査未受診者については、早期に電話での受診勧奨を行い、子どもに係る状況把握のために家庭訪問を強化します。

○むし歯予防については、幼児健康診査や健康相談時に、適正なおやつの与え方や仕上げ磨きの習慣化、歯ブラシ及び歯間清掃用具の使い方について、栄養指導・歯科保健指導を強化します。

○麻しん風しん混合2期予防接種については、医療機関や保育所（園）・認定こども園等から対象児に接種勧奨をしてもらう等の協力体制を構築し現在より早い時期に接種勧奨の通知に取り組みます。

○育児についての相談は、今後も母親に支援状況を確認し、相談先の周知を図り、育児不安が解消できるように支援していきます。

○朝食の内容について若い母親が関心を持つように、スマホでも閲覧可能な「簡単朝食レシピ」をホームページに掲載する等、保護者支援を強化します。

○幼児期から適正な食習慣・食嗜好が形成されるよう、おやつ教室や食育教室等を通して、食生活の正しい知識の普及を図ります。

○「第3次宮古市食育推進計画」と連携・連動し、食育に関する意識の向上と実践力を養い、健全な食生活の基礎づくりについて、取り組みを強化します。

4 指標・目標値の見直し

○「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、最終目標値に到達したことから、最終目標値を100%に変更します。

<変更後の評価指標>

指 標	最終目標値
⑥ 育児について相談相手のいる母親の割合（1歳6か月児健康診査）	100%
⑦ 育児について相談相手のいる母親の割合（3歳児健康診査）	100%
⑨ 甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合（3歳児）	100%

子どもが人間性豊かに育つまち

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

【方向性】◆性についての正しい知識の普及
◆健康な体をつくるための知識の普及
◆口腔衛生を実践できる知識の普及

1 評価

<指標の改善状況>

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 20歳未満の人工妊娠中絶率（15～19歳女子人口千対）*1	2.4 (H23)	6.3 (H28)	2.0	1.5	c
② 性教育実施校数	17校	32校 (94.1%)*2	30校	43校	a1
③ 中学1年生でむし歯のない人の割合	53.4%	68.6%	60%	65%	a1
④ 高校3年生で歯肉炎のある人の割合	27.4%	16.3%	23%	20%	a1
⑤ 朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合（小学生）	63.6%	58.2%	80%	85%	c
⑥ 朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合（中学生）	71.6%	63.4%	80%	85%	c
⑦ 中学1年生の肥満者の割合	12.1%	16.1%	10.9%	9.7%	c

*1 岩手県環境保健センター算出

*2 平成29年度実施率：平成29年度実施校数（32校）/平成29年度学校数（34校）×100

<領域の評価>

目標項目数 7項目	a1 改善 (目標に到達)	a2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
	3項目			4項目	
	42.9%			57.1%	

○「20 歳未満の人工妊娠中絶率」は、目標から離れた数値となっています。この指標は、母数となる 15 歳から 20 歳未満の人口が少ないことで、実数のわずかな増減の変動が実績値に大きく影響していることから、推移を見守る必要があります。

○「性教育実施校数」は、基準値から大きく改善し、順調に向上しています。

○「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、基準値から大きく改善し、最終目標値に到達しました。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・中学生ともに目標から離れた数値となっています。主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べることに、保護者と子ども両者の実践する力が身についていないと考えます。

○「中学 1 年生の肥満者の割合」は増加しており、国・県の平均と比較しても高値を示しています。生活習慣病につながる肥満について、保護者の理解が不足していると考えます。

2 これまでの取り組みの状況と課題

(1) 取り組みの状況

○思春期保健事業として、小中学校等での生＝性教育講演会の開催支援、未成年の飲酒・喫煙防止のための知識の普及に取り組みました。

○歯科保健指導については、幼児期から切れ目なく取り組みました。

- ・保育施設では、歯科健康診査、みんなの歯を磨き隊事業（歯科医師会事業）、フッ化物洗口を取り入れたむし歯予防に取り組みました。
- ・小中学校では、学校歯科医の協力のもと、むし歯予防に効果があるフッ化物洗口事業に取り組みました。また、児童・生徒への歯と口腔の健康診査と歯科衛生士による保健指導を行いました。
- ・中学生・高校生に対して、歯間清掃用具の使用方法や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診することの必要性について、健康教育を行いました。

○関係課と連携した「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」普及啓発や食育教室、健康教室の実施により、朝食に主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂取するよう普及啓発を行いました。

○保育所・幼稚園での食育事業や保護者への情報発信、学校における食育教室、家庭教育学級により、むし歯予防及び肥満予防に取り組みました。

* 取り組んできた主な事業

- ◇生＝性教育推進事業
- ◇成人期に向けての食支援
- ◇早寝・早起き・朝ごはん普及啓発事業
- ◇小学生中学生等を対象にした健康講話・調理実習
- ◇幼児期から高校にかけての歯科保健指導
(フッ化物洗口事業、歯科健康診査、歯科保健指導、健診後の治療勧奨、
みんなの歯を磨き隊事業、昼食後の歯みがき指導)
- ◇飲酒・喫煙防止啓発事業
- ◇めざせ！元気なみやこっ子食育教室

(2) 今後の課題

○思春期の子どもの健康づくりは、家庭・学校・教育委員会等と協力して取り組む必要があります。

○歯と口腔の健康を守るために、家庭・学校・地域で共通認識をもち、むし歯予防、歯周病予防に取り組む環境づくりが必要です。

○食育については、保護者と子どもの両者に対する取り組みが必要です。

○子どもの肥満は成人肥満や生活習慣病に結びつきやすいことより、幼児期から関係機関と連携した肥満対策が必要です。

3 計画後半に向けての取り組み (____は新規の取り組み)

○命の大切さと心とからだの健康について、正しい知識を普及するために生＝性教育講演会の開催等、教育委員会や小中学校等関係機関と連携した取り組みを強化していきます。

○小中学校でのフッ化物洗口事業について、平成32年度までに市内全学校で取り組み、むし歯予防を強化します。

○「第3次宮古市食育推進計画」と連携・連動し、適切な食生活を実践するための基礎づくりについて取り組みを強化します。

○幼児期から思春期・成人期への肥満の移行を防ぐために、幼児期の肥満予防対策事業を実施し、急激な体重増加のある幼児の早期発見と適切な指導について、保護者、教育・保育施設職員、医療機関との一体的な取り組みを強化します。

4 指標・目標値の見直し

○「性教育実施校」は、学校統合により学校数が減少し、今後も統合が計画されていることから、指標を見直し、学校数ではなく「性教育実施率」とします。また、最終目標値はすべての学校での実施をめざし100%とします。

○「中学1年生でむし歯のない人の割合」は、最終目標値に到達したことから、最終目標値は岩手県の目標と同様とし72%に変更します。

○「高校3年生で歯肉炎のある人の割合」は、最終目標値に到達したことから、最終目標値は年0.3%減少をめざし15%に変更します。

<変更後の評価指標>

指 標	最終目標値
② 性教育実施率	100%
③ 中学1年生でむし歯のない人の割合	72%
④ 高校3年生で歯肉炎のある人の割合	15%

自 分 ら し く 生 き る ま ち

【目 標】 自分も、身近な人も、地域も、生きがいを持って生活しましょう。

【方向性】 ◆こころの健康に関する情報提供

◆こころの健康を保つための支援体制の整備

◆被災者の心身の健康づくり支援

1 評価

<指標の改善状況>

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 毎日の生活に充実感がある人の割合	73.8%	80.7%	77.3%	80%	a 1
② 睡眠で十分休養がとれる人の割合	73.2%	73.6% (H28)	76.7%	80%	a 2
③ 自殺死亡率 (人口 10 万人対)	22.4 (H23)	21.5 (H28)	20.0 (H28)	国の「自殺総合対策大綱」 に合わせて設定	a 2

<領域の評価>

目標項目数 3 項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
	1 項目	2 項目			
	33.3%	66.7%			

○「毎日の生活に充実感がある人の割合」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。

○「睡眠で十分休養がとれる人の割合」「自殺死亡率」については、中間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。

2 これまでの取り組みの状況と課題

(1) 取り組みの状況

○こころの健康に不安を抱えている方の相談に応じ、自立した地域生活に向けた支援を行いました。

○所内や地域において、こころの健康づくり講座を開催し、こころの健康や疾病について正しい知識を普及しました。

○被災者訪問指導事業や各種事業で把握された要支援者に対して、訪問指導を行いました。

○相談機関一覧表を作成し、市役所窓口等の行政機関、公共施設及び大型スーパー等に設置しました。

○身近な地域の中で見守りが出来るよう、ゲートキーパー養成講座を開催しました。

*取り組んできた主な事業

- | | |
|--------------|-----------------|
| ◇健康相談 | ◇健康教育 |
| ◇こころの健康づくり講座 | ◇訪問指導（被災者、要支援者） |
| ◇相談機関一覧表の配布 | ◇広報みやこへの情報掲載 |
| ◇ゲートキーパー養成講座 | |

(2) 今後の課題

○こころの不調や悩みを早期発見・支援するための取り組みが必要です。

○効果的に施策を推進するためには、地域の関係機関のネットワークを強化し、包括的な自殺対策に取り組んでいく必要があります。

○東日本大震災の被災者については、生活環境の変化等、被災による持続的なストレスにさらされており、メンタルヘルスケアや孤立防止等の継続的な取り組みが必要です。

3 計画後半に向けての取り組み（_____は新規の取り組み）

○「宮古市自殺対策計画」と連携・連動し、自殺対策やこころの健康づくりについて、取り組みを強化します。

○こころの健康に不安を抱えている方のサインに気づき、必要な支援につなぎ見守っていけるよう、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。

4 指標・目標値の見直し

○「毎日の生活に充実感がある人の割合」は、最終目標値に到達したことから、概ね年1%の上昇を目指し、最終目標値を84%に変更します。

○「自殺死亡率（人口10万人対）」の最終目標値は、国の自殺総合対策大綱に合わせ、平成28年より概ね15%以上の減少を目指し18.3とします。

<変更後の評価指標>

指 標	最終目標値
① 毎日の生活に充実感がある人の割合	84%
③ 自殺死亡率（人口10万人対）	18.3

運 動 を 気 軽 に 楽 し め る ま ち

【目 標】それぞれのライフスタイルや年代にあった運動習慣を身につけましょう。

【方向性】◆健康づくりにおける運動効果の普及・啓発
◆気軽に運動に取り組める環境づくり

1 評価

<指標の改善状況>

指 標		策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 日常生活において歩行 または同等の身体活動 を1日1時間以上実施 している人の割合	40 歳代	72.8%	69.7% (H28)	78%	82%	c
	50 歳代	77.6%	78.2% (H28)	82%	87%	a 2
② 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% (H28)	18%	23%	a 2
	50 歳代	17.1%	19.3% (H28)	22%	27%	a 2

<領域の評価>

目標項目数 4 項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
		3 項目		1 項目	
		75.0%		25.0%	

○「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歳代は目標から離れた数値となっています。この年代は働き盛りであり、勤務状況の変化や車社会等の環境要因により、身体活動の機会と活動量が減少していると考えます。また、50歳代は中間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。

○「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・50歳代ともに中間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。

2 これまでの取り組みの状況と課題

(1) 取り組みの状況

○健康相談や健診結果説明会等において、軽運動の体験や自宅で出来る体操を紹介しました。

○特定保健指導該当者を対象とした運動教室（へるぞう教室）を開催しました。

* 取り組んできた主な事業

◇地区において講話や転倒予防体操の普及

◇へるぞう教室（特定保健指導）

◇ウォーキング推進

（* ボランティアグループ「歩こう会」は H28 年度から自主活動に移行しました。）

(2) 今後の課題

○身体活動や運動量が多い人は、循環器疾患やがん等発症の危険性が低いと言われていることから、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。

3 計画後半に向けての取り組み（_____は新規の取り組み）

○国保特定健康診査受診後の特定保健指導該当者に対しては、へるぞう教室の中で、運動習慣定着に向けた取り組みを強化します。

○国保以外の特定健康診査受診後の特定保健指導該当者に対しては、運動習慣づくり推進事業の中で、健康寿命のばすぞう教室を実施します。運動プログラム作成と運動の機会を提供することで、運動習慣の定着に向けた取り組みを強化します。

○宮古市スポーツ・健康づくり事業を通じて、運動と健康についての情報提供と、地域での運動教室の際に DVD を有効活用する等、気軽に運動することのきっかけづくりに取り組みます。

○関係機関主催の運動教室や運動イベントについて、積極的に情報発信を行います。

○地域での健康相談及び健康教室において、厚生労働省が推奨している 1 日 10 分多くからだを動かそうという「プラス 10 運動」を普及していきます。

4 指標・目標値の見直し

○指標・目標値の見直しはありません。

充 実 し た 食 生 活 の ま ち

【目 標】食に関する正しい知識を習得し、望ましい食生活習慣を身につけましょう。

【方向性】◆食に関する情報提供と相談体制の充実

◆「減塩」習慣の普及・啓発

1 評価

<指標の改善状況>

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 朝食摂取率（30 歳代男性）	73.2%	75.6%	78.2%	78.6%	a 2
② 塩味が濃いものを好む人の割合	28.6%	31.2%	26.8%	25%	c
③ BMI25 以上の割合	31.5%	31.4% (H28)	28.5%	25% 以下	a 2
④ 主食・主菜・副菜を組み合わせ た食事が 1 日 2 回以上の日が ほぼ毎日の人の割合	—	81.2%	—	未設定	d

<領域の評価>

目標項目数 4 項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
		2 項目		1 項目	1 項目
		50.0%		25.0%	25.0%

○「朝食摂取率（30 歳代男性）」「BMI 25 以上の割合」については、中間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。

○「塩味が濃いものを好む人の割合」については、目標から離れた数値となっています。栄養教室等で、「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。

○「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、基準値等のデータがないことから、評価することが出来ませんでした。

2 これまでの取り組みの状況と課題

(1) 取り組みの状況

○幼児健康診査の保護者を対象に、朝食摂取状況調査の実施と朝食の大切さについて普及啓発を行いました。

○脳卒中予防に重点をおき、高血圧予防教室や出前栄養教室で減塩料理の紹介、乳和食や適塩みそ汁の試食、みそ汁塩分濃度測定等を実施し、「減塩」習慣の定着に取り組みました。

○生活習慣病予防のために、病態別栄養教室として、高血圧予防教室や骨粗鬆症予防教室を実施し、適切な食生活の普及を図りました。

○健診結果説明会を開催し、健診結果に基づき栄養指導を行いました。また、特定保健指導では、生活習慣病予防と望ましい食習慣について栄養指導を行いました。

○食事バランスガイドを活用した健康教室を実施し、栄養バランスを考えた食事について普及啓発を行いました。

* 取り組んできた主な事業

◇食事バランスガイド普及事業	◇出前栄養教室
◇病態別栄養教室	◇健診結果説明会（栄養指導）
◇へるぞう教室（特定保健指導）	◇郷土料理普及事業
◇食料備蓄普及推進事業	◇男性の朝食摂取推進事業
◇男性の健康教室	◇食生活改善推進員支援

(2) 今後の課題

○生活習慣病予防のためには、働き盛り年代の方に、特定保健指導や栄養教室等に参加してもらうことが必要です。

○脳卒中予防のために、「減塩」習慣の定着等の食生活改善が必要です。

○個人の嗜好、生活様式の多様化により、食事のスタイルが異なることから、一人ひとりに応じた食生活改善のアプローチが必要です。

3 計画後半に向けての取り組み（ は新規の取り組み）

○食に関する理解を深めるために、「第3次宮古市食育推進計画」と連携・連動し、関係機関と連携しながら、食育の推進を強化します。

○「減塩」習慣の定着が図れるよう、特定健康診査の検査項目である「1日の推定塩分摂取量」結果を活用し、効果的な減塩指導に取り組みます。

○妊娠期の食育事業参加者に対して、適塩みそ汁の試飲を行う等、若い世代から、脳卒中予防に重点をおいた体験型の栄養指導に取り組みます。

○健診結果説明会やへるぞう教室では、一人ひとりの状況に応じた栄養指導を行い、地域で実施する出前栄養教室では、糖尿病予防に重点をおいて指導する等、生活習慣病予防のための取り組みを強化します。

○健全な食生活の実践に向けて、食生活改善推進員と連携した取り組みを強化します。

4 指標・目標値の見直し

○「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」は、中間年度の平成29年度実績値が81.2%だったことから最終目標値は概ね年1%増加をめざし85%と設定します。

＜変更後の評価指標＞

指 標	最終目標値
④ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	85%

病 気 を 予 防 で き る ま ち

【目 標】自分の健康状態を知り、健康管理に努めましょう。

【方向性】◆健康診査、がん検診の受診勧奨

◆生活習慣病予防のための支援

◆健康診査、がん検診受診後の継続的な支援

1 評価

<指標の改善状況>

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 国保特定健康診査受診率	37.6%	40.7%	60%	第3期宮古 市特定保健 指導等実施 計画に合わ せて設定	a 2
② さわやか健診（18歳～39歳） 受診者数	328人	301人 (3.1%)*1	360人	420人	c
③ 国保特定保健指導実施率	8.2%	11.9%	60%	第3期宮古 市特定保健 指導等実施 計画に合わ せて設定	a 2
④ メタボリックシンドロームの 該当者および予備群の割合 （40歳～44歳）	31.0%	28.3%	25%	20%	a 2
⑤ ヘモグロビン A1C の有所見者の 割合	30.2%	—	27.2%	24.2%	d
⑥ 大腸がん検診受診率	21.4%	27.0%	35%	50%	a 2
⑦ 40歳で喪失歯のない人（28本以 上の歯を有する人）の割合	60.5%	75.9%	70%	75%	a 1
⑧ たばこを習慣的に吸っている人 の割合	9.6% (H23)	12.1% (H28)	8%	7%	c
⑨ 1日あたりの飲酒量が3合以上 と答えた人の割合	2.8% (H23)	2.4% (H28)	2.3%	1.8%	a 2

*1 平成29年度受診率

<領域の評価>

目標項目数 9項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
	1項目	5項目		2項目	1項目
	11.1%	55.6%		22.2%	11.1%

○「国保特定健康診査受診率」については、基準値から改善はみられますが、中間目標値には到達していません。40 歳～50 歳代の新規受診者が少なかったことが一因と考えます。

○「さわやか健診（18 歳～39 歳）受診者数」については、目標から離れた数値となっています。若い世代は自分の健康について、関心度・優先度が低い傾向であると考えます。

○「国保特定保健指導実施率」「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、中間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。自覚症状がないこと等により、生活習慣病に対して、危機感が低いと考えます。

○「ヘモグロビン A1C の有所見者の割合」については、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したことにより、比較して評価することが出来ませんでした。

○「大腸がん検診受診率」「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、中間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。大腸がんや適正飲酒についての知識が不足していると考えます。

○「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、目標から離れた数値となっています。喫煙、受動喫煙の健康への影響に関する知識が不足していたと考えます。

2 これまでの取り組みの状況と課題

（1）取り組みの状況

- 各種健診（検診）の受診率向上に向け、以下のことに取り組みました。
 - ・保健推進委員を通じて、対象者に「けんしんのお知らせ」とがん検診受検票を配布しました。
 - ・乳幼児健康診査等の機会を活用し、保護者に対して受診勧奨を行いました。
 - ・市内の主要施設に、健診（検診）のお知らせとがん検診受検票の設置、啓発用ポスター等の掲示を依頼しました。
 - ・市ホームページ、広報等を活用し、健診（検診）の周知を行いました。
 - ・受診しやすい健診（検診）体制づくりのため、休日健診（検診）やセット健診（検診）の実施に取り組みました。

○メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病重症化予防のために、特定保健指導の該当者に対して、個別通知や電話・訪問により、特定保健指導の参加勧奨を行いました。

○特定健康診査等の結果で要医療と判定された方に対し、個別通知・電話・訪問等で受診勧奨を行いました。また、各地区の公民館等において健診結果説明会を開催し、健診結果説明や生活習慣改善について保健指導・栄養指導を行いました。

○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。

○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送付し、適正飲酒について普及啓発に取り組みました。

* 取り組んできた主な事業

- ◇健康診査事業（国保特定健康診査、さわやか健診、75 歳以上健診、健康増進法による健診、人間ドック）
- ◇健診結果説明会
- ◇へるぞう教室
- ◇がん検診事業（大腸がん検診、胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診）
- ◇歯周病検査
- ◇歯科保健普及啓発事業（歯っぴい～すまいる発行）
- ◇健康手帳交付
- ◇健康教育
- ◇保健推進委員の活動
- ◇国保特定保健指導
- ◇アルコール通信
- ◇成人歯科健康診査
- ◇健康相談
- ◇訪問指導

（参考：平成 29 年度健康診査、がん検診実施状況）

健診・検診名	対象者数	受診者数	受診率
国保特定健康診査	10,395 人	4,233 人	40.7%
さわやか健診	9,596 人	301 人	3.1%
75 歳以上健診	4,685 人	1,844 人	39.4%
健康増進法による健診	682 人	22 人	3.2%
人間ドック	—	195 人	—
大腸がん検診	39,972 人	4,780 人	12.0%
乳がん検診	20,023 人	1,545 人	17.0%
子宮がん検診	24,381 人	1,422 人	11.4%
胃がん検診	39,972 人	3,035 人	7.6%
肺がん検診	37,234 人	3,898 人	10.5%
前立腺がん検診	13,734 人	1,495 人	10.9%

(2) 今後の課題

○生活習慣病予防のため、特定健康診査受診率及び特定保健指導の実施率の向上が必要です。

○受診率向上に向け、若い世代が健診（検診）を受けやすい体制づくりが必要です。

○働き盛り年代のメタボリックシンドロームの減少に努めることが必要です。

○健康診査受診後の有所見者に対して徹底した受診勧奨と、生活習慣病重症化予防についての取り組みを強化する必要があります。

○長期の喫煙によって引き起こされる慢性閉塞性肺疾患（COPD）予防や、受動喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発と禁煙行動の情報提供を行うことが必要です。

3 計画後半に向けての取り組み（_____は新規の取り組み）

○特定健康診査受診率向上のために、啓発資料の内容を充実させて特定健康診査への理解を深める働きかけを強化します。また、受診しやすい環境をつくるため、特定健康診査の医療機関個別健診の実施に向けて取り組みます。

○疾病の早期発見・早期治療のために、市民が理解しやすい「けんしんのお知らせ」の作成と市のホームページ、広報、ラジオ等のメディアを活用する等、受診勧奨に向けた取り組みを強化します。

○特定保健指導への参加勧奨（郵送、電話等による再勧奨）を強化し、健診会場での初回面接の実施に向けた取り組みを進めます。

○生活習慣病重症化予防のための取り組みを行います。特に、特定健康診査受診者で糖尿病が重症化する危険の高い人を対象に、訪問指導等を強化する糖尿病性腎症重症化予防事業に取り組みます。

○喫煙や飲酒による健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行います。また、禁煙希望者に対しては、医師会との連携による禁煙外来の情報提供など、禁煙支援を行います。

4 指標・目標値の見直し

○「国保特定健康診査受診率（40 歳～64 歳）」について、宮古市国民健康保険第 2 期データヘルス計画では目標値を 60%に設定していることから、最終目標値 60%と設定します。

○「さわやか健診受診者数」は、今後人口の減少が見込まれるため、指標を受診者数ではなく「さわやか健診受診率」とします。当初の目標値である受診者数を受診率にすると 3.8%になることから、最終目標値を 3.8%に設定します。

○「国保特定保健指導実施率」は、宮古市国民健康保険第 2 期データヘルス計画では目標値を 45%に設定していることから、最終目標値を 45%と設定します。

○「ヘモグロビン A1C の有所見者の割合」は、平成 25 年度に判定基準が変更になったことから、最終目標値の見直しを行います。平成 29 年度の県平均が 66%、国平均が 57.6%であることから、国平均を下回ることをめざし、最終目標値を 50%と設定します。

○「40 歳で喪失歯のない人の割合」については、最終目標値に到達したことから、年 0.5%の増加をめざして、最終目標値を 78%に変更します。

<変更後の評価指標>

指 標	最終目標値
① 国保特定健康診査受診率	60%
② さわやか健診(18 歳～39 歳)受診率	3.8%
③ 国保特定保健指導実施率	45%
⑤ ヘモグロビン A1C の有所見者の割合	50%
⑦ 40 歳で喪失歯のない人(28 本以上の歯を有する人)の割合	78%

高 齢 者 が 元 気 に 過 ご せ る ま ち

【目 標】高齢になっても自分で健康管理を行い、生きがいのある生活を送りましょう。

【方向性】◆健康寿命の延伸を目指した生活習慣の改善
◆自ら健康づくりに取り組める環境づくり

1. 評価

<指標の改善状況>

指 標	策定時 基準値	中間 実績値	中間 目標値	策定時 最終 目標値	評価 区分
① 国保特定健康診査受診率 (65 歳～74 歳)	49.2%	47.9%	60%	第3期宮古 市特定保健 指導等実施 計画に合わ せて設定	c
② 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%	—	未設定	d
③ 定期的に歯科健康診査を受けて いる人の割合	39.2%	38.7%	50%	65%	b
④ 運動している人の割合	40.7%	39.5% (H28)	50%	55%	c

<領域の評価>

目標項目数 4 項目	a 1 改善 (目標に到達)	a 2 改善 (目標未到達)	b 変化なし	c 悪化	d 評価困難
			1 項目 25.0%	2 項目 50.0%	1 項目 25.0%

○「国保特定健康診査受診率（65 歳～74 歳）」については、目標から離れた数値となっています。この年代は、医療機関に通院中の方が多いことから、集団健診を受けることへの動機づけが弱いことが一因と考えます。

○「ロコモティブシンドロームを認知している人の割合」については、基準値等のデータがないことから、評価することが出来ませんでした。

○「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、中間目標値には到達していませんが、基準値は維持しています。かかりつけ歯科医を持つことの必要性について、普及啓発が不足していたと考えます。

○「運動している人の割合」については、目標から離れた数値となっています。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。

2 これまでの取り組みの状況と課題

(1) 取り組みの状況

○国保特定健康診査（65歳～74歳）の受診率向上に向けて、以下のことに取り組みました。

- ・受診対象者に受診票を送付し、受診に向けた啓発を行いました。
- ・健康相談及び健康教室等の機会を利用し、受診勧奨を行いました。
- ・土日の健診日設定や、受診票を公民館・スーパー・観光施設等へ設置する等、受診しやすい体制を整備しました。
- ・市のホームページ、広報等を活用した周知を行いました。

○健診結果説明会・健康教室・介護予防教室等において、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に指導しました。

○高齢者健康教室において、70歳及び75歳を迎える方を対象に、医療受給者証交付時に併せ、介護予防に関する健康講話を行いました。

○健康教育事業及び栄養教室等で、骨密度測定とロコモティブシンドロームについての健康教育に取り組みました。

○介護予防教室等で、運動の必要性和自宅で行える運動方法を紹介し、日常での運動を促しました。

* 取り組んできた主な事業

- | | |
|------------------------|-------------|
| ◇国保特定健康診査 | ◇75歳以上健診 |
| ◇国保特定保健指導 | ◇健診結果説明会 |
| ◇健康相談・健康教育 | ◇訪問指導 |
| ◇高齢者健康教室 | ◇高齢者栄養教室 |
| ◇介護予防教室（運営支援含む） | ◇結核健康診断 |
| ◇成人歯科健康診査 | ◇8020運動推進事業 |
| ◇在宅介護者訪問歯科健診等モデル事業 | |
| ◇高齢者予防接種（インフルエンザ、肺炎球菌） | |

(2) 今後の課題

○国保特定健康診査の受診率の向上が必要です。

○要介護状態にならないために、ロコモティブシンドローム予防が重要です。ロコモティブシンドロームについて、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。

○高齢者が自分に合った運動を継続して取り組めるような環境づくりが必要です。

3 計画後半に向けての取り組み（_____は新規の取り組み）

○特定健康診査の受診率向上のために、啓発資料の内容を充実させた受診勧奨の強化と、特定健康診査の医療機関個別健診の実施に向けて取り組みます。

○健康相談や健康教室等にて、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強化し、オーラルフレイル（口腔機能の低下）予防に取り組めます。

○介護保険課と連携して、シルバーリハビリ体操を普及し、高齢者が自分に合った運動を継続して取り組めるような環境づくりを推進します。

○高齢者が身近なところで交流し、生涯現役で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、介護予防事業を推進します。

4 指標・目標値の見直し

○「国保特定健康診査受診率（65歳～74歳）」について、宮古市国民健康保険第2期データヘルス計画では目標値を60%に設定していることから、最終目標値を60%と設定します。

○「ロコモティブシンドロームを認知している割合」は、平成29年度29.7%であり、平成26年度18.8%より増加しています。今後も増加が見込まれることから、最終目標値を50%と設定します。

<変更後の評価指標>

指 標	最終目標値
① 国保特定健康診査受診率（65歳～74歳）	60%
② ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	50%

＊参考＊ 評価指標一覧

領域	指標	基準値	中間実績値	中間 目標値	評価 区分	最終目標値		最終目標値の根拠	
		H24年度	H29年度			当初	見直し後		
安心して子どもが産めるまち	①妊娠11週以下の届出率	86.4%	94.0%	89.0%	a1	92.0%	100.0%	最終目標値に達していることから100%を目指す	
	②妊婦の妊娠中の喫煙率	4.6%	3.1%	2.3%	a2	0.0%	0.0%	最終年度に0%を目指す	
	③妊婦の妊娠中の飲酒率	4.1%	1.2%	2.0%	a1	0.0%	0.0%	最終年度に0%を目指す	
	④産後うつ病のリスクのある産婦の割合	10.1%	6.1%	7.5%	a1	5.0%	5.0%	最終年度に半減を目指す	
	⑤妊婦歯科健康診査を受ける人の割合	46.7%	59.3%	56.0%	a1	65.0%	65.0%	妊婦健康教室参加割合に基づいた数値	
	⑥食育に関心がある人の割合	85.2%	88.1%	90.0%	a2	95.0%	95.0%	年1%程度の上昇を目指す	
子どもがのびのびと育つまち	①1歳6か月児健康診査受診率	97.2%	96.3%	98.5%	b	100.0%	100.0%	最終年度に100%を目指す	
	②3歳児健康診査受診率	97.0%	98.6%	98.5%	a1	100.0%	100.0%	最終年度に100%を目指す	
	③1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%	a2	100.0%	100.0%	最終年度に100%を目指す	
	④3歳児歯科健康診査でむし歯のない人の割合	85.9%	85.0%	93.0%	b	100.0%	100.0%	最終年度に100%を目指す	
	⑤麻しん風しん混合2期予防接種率	91.2%	88.8%	93.1%	c	95%以上	95%以上	年0.4%程度の上昇を目指す	
	⑥育児について相談相手のいる母親の割合（1歳6か月児健康診査）	93.9%	99.7%	95.5%	a1	97.0%	100.0%	最終目標値に達していることから100%を目指す	
	⑦育児について相談相手のいる母親の割合（3歳児健康診査）	96.1%	98.6%	97.3%	a1	98.5%	100.0%	最終目標値に達していることから100%を目指す	
	⑧朝食に主食とおかず（主菜、副菜）のそろったものを摂取する人の割合（幼児）	73.0%	57.0%	80.0%	c	85.0%	85.0%	H30年度までは「宮古市食育推進計画」の目標値を目指しその後は年1%程度の上昇を目指す	
	⑨甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合（3歳児）	90.6%	96.6%	93.0%	a1	95.0%	100.0%	最終目標値に達していることから100%を目指す	
子どもが人間性豊かに育つまち	①20歳未満の人工妊娠中絶率（15～19歳女子人口千対）	2.4	6.3	2.0	c	1.5	1.5	年0.1%程度の減少を目指す	
	②性教育実施校数	17校	32校	30校	a1	43校	100.0%	学校数ではなく実施率とし最終年度に100%を目指す	
	③中学1年生でむし歯のない人の割合	53.4%	68.6%	60.0%	a1	65.0%	72.0%	最終目標値に達していることから岩手県の目標値に変更	
	④高校3年生で歯肉炎のある人の割合	27.4%	16.3%	23.0%	a1	20.0%	15.0%	最終目標値に達していることから年0.3%の減少を目指す（北上市の実績値参照）	
	⑤朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合（小学生）	63.6%	58.2%	80.0%	c	85.0%	85.0%	H30年度までは「宮古市食育推進計画」の目標値を目指しその後は年1%程度の上昇を目指す	
	⑥朝食に主食とおかずの揃ったものを摂取する人の割合（中学生）	71.6%	63.4%	80.0%	c	85.0%	85.0%	H30年度までは「宮古市食育推進計画」の目標値を目指しその後は年1%程度の上昇を目指す	
	⑦中学1年生の肥満の人の割合	12.1%	16.1%	10.9%	c	9.7%	9.7%	全国平均値（平成24年度）を目指す	
自分らしく生きるまち	①毎日の生活に充実感がある人の割合	73.8%	80.7%	77.3%	a1	80.0%	84.0%	最終目標値に達していることから年1%程度の上昇を目指す	
	②睡眠で十分休養がとれる人の割合	73.2%	73.6%	76.7%	a2	80.0%	80.0%	年0.6%程度の上昇を目指す	
	③自殺死亡率（人口10万人対）	22.4	21.5	20.0	a2	—	18.3	国の「自殺総合対策大綱」に合せH28年より15%以上の減少を目指す	
運動を気軽に楽しめるまち	①日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	40歳代	72.8%	69.7%	78.0%	c	82.0%	82.0%	年1%程度の上昇を目指す
		50歳代	77.6%	78.2%	82.0%	a2	87.0%	87.0%	
	②1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	40歳代	12.7%	17.6%	18.0%	a2	23.0%	23.0%	年1%程度の上昇を目指す
		50歳代	17.1%	19.3%	22.0%	a2	27.0%	27.0%	
充実した食生活のまち	①朝食摂取率（30歳男性）	73.2%	75.6%	78.2%	a2	78.6%	78.6%	国の「食育推進基本計画」の目標値に基づく	
	②塩味が濃いものを好む人の割合	28.6%	31.2%	26.8%	c	25.0%	25.0%	「いきいき健康宮古21プラン」の目標値に基づく	
	③BMI25以上の割合	31.5%	31.4%	28.5%	a2	25%以下	25%以下	「いきいき健康宮古21プラン」の目標値に基づく	
	④主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	—	81.2%	（未設定）	d	—	85.0%	H29年度実績を基準値とし年1%程度の上昇を目指す	
病気を予防できるまち	①国保特定健康診査受診率	37.6%	39.2%	60.0%	a2	—	60.0%	「宮古市国民健康保険第2期データヘルス計画」の目標値と同様	
	②さわやか健診（18歳～39歳）	328人	301人	360人	c	420人	3.8%	当初の目標値の受診者数を受診率に変更	
	③国保特定保健指導実施率	8.2%	12.8%	60.0%	a2	—	45.0%	「宮古市国民健康保険第2期データヘルス計画」の目標値と同様	
	④メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合（40～44歳）	31.0%	28.3%	25.0%	a2	20.0%	20.0%	国の「健康日本21（第2次）」の目標値に基づく	
	⑤ヘモグロビンA1Cの有所見者の割合	30.2%	—	27.2%	d	24.2%	50.0%	（H25年度に判定基準変更）国平均（57.6%）を下回ることを目指す	
	⑥大腸がん検診受診率	21.4%	27.0%	35.0%	a2	50.0%	50.0%	国の「がん対策推進基本計画」の目標値に基づく	
	⑦40歳で喪失歯のない人（28本以上の歯を有する人）の割合	60.5%	75.9%	70.0%	a1	75.0%	78.0%	最終目標値に達していることから年0.5%の上昇を目指す	
	⑧たばこを習慣的に吸っている人の割合	9.6%	12.1%	8.0%	c	7.0%	7.0%	年0.3%程度の減少を目指す	
	⑨1日あたりの飲酒量が3合以上と答えた人の割合	2.8%	2.4%	2.3%	a2	1.8%	1.8%	年0.1%程度の減少を目指す	
高齢者が元気に過ごせるまち	①国保特定健康診査受診率（65歳～74歳）	49.2%	47.9%	60.0%	c	—	60.0%	「宮古市国民健康保険第2期データヘルス計画」の目標値と同様	
	②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%	（未設定）	d	—	50.0%	中間実績値を基準とし最終年度に50%を目指す	
	③定期的に歯科健康診査を受けている人の割合	39.2%	38.7%	50.0%	b	65.0%	65.0%	国の「歯科保健の推進に関する基本的事項」の目標値に基づく	
	④運動している人の割合	40.7%	39.5%	50.0%	c	55.0%	55.0%	国の「健康日本21（第2次）」の目標値に基づく	
＊								は最終目標値を見直したもの	