

# 第2次健康くへの21プラン

(健康増進計画・食育推進計画)



岩手県九戸村

# 第2次健康くのへ21プラン

楽しく子どもを育て、

健康で安心して暮らせる村

## 目次

はじめに	1
第1章 計画の策定	2
1. 計画の趣旨	2
2. 計画期間	2
3. 計画の位置づけ	2
4. 計画の推進	2
5. 計画の推進体制	3
第2章 九戸村の現状	4
1. 人口の推移	4
2. 年齢別人口構成の推移	4
3. 主要死因別死亡の推移	5
4. 平均寿命と健康寿命	5
5. 特定健診等の状況	5
6. 国民健康保険の状況	6
7. 要介護認定者率の推移	6
8. 出生および出生率の推移	7
第3章 健康づくり計画の推進	8
1) 親と子の健康	10
2) 栄養・食生活	14
3) 身体活動・運動	18
4) こころの健康	22
5) たばこ対策	26
6) アルコール対策	30
7) 歯の健康	34
8) 心疾患・脳卒中・糖尿病予防	38
9) がん予防	42
1次プラン目標値評価	46
2次プラン目標値	47
実施計画	48

## はじめに

急速に進む人口の高齢化やライフスタイルの変化により、悪性新生物、虚血性心疾患、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。

生活習慣病の増加は医療費や介護にかかわる負担の増大につながる一方で、少子化の進行による介護力の不足、医療費や年金等を支える人々の負担増大等深刻な社会問題になっています。

このような状況の下、国では「健康日本 21」と 21 世紀の母子保健のビジョンとして「健やか親子 21」、また「食育推進計画」を策定し健康づくりを推進しています。

本村でも、村民一人ひとりの主体的・積極的な生活習慣の改善が今求められていることから、「健康くのへ 21プラン」及び「九戸村食育推進計画」を策定し推進してまいりました。

今回「健康くのへ21プラン」を評価し、食育推進計画を含めて次期計画を策定することとし、新九戸村総合発展計画の基本目標でもある「楽しく子どもを育て健康で安心して暮らせる村」を目指します。

おわりに、この計画策定にあたり、貴重なご意見やご提言を賜りました関係各位に対しまして厚くお礼申し上げます。

平成30年11月

九戸村長 五枚橋 久夫

# 第1章 計画の策定

## 1. 計画の趣旨

健康の実現は、一人ひとりの健康観に基づき、それぞれが主体的に取り組むことによって達成されます。一人ひとりでは継続することが難しい健康づくりも、地域社会や行政が支援することで、積極的に取り組むことができたり、楽しく取り組めたりと様々な効果が期待できます。

このため、本計画では個人や地域、行政を含めた地域社会のみなんで、楽しく健康づくりに取り組む活力ある村をめざしてきました。

この度、「健康くのへ21プラン」の計画終了にあたり、事業達成状況を把握し計画見直しを行い、また「食育推進計画」も計画終了していることから、健康増進・食育推進に積極的に取り組むべく新たに食育計画を包含した「第2次健康くのへ21プラン」を策定します。

## 2. 計画期間

計画推進期間は平成30年度から平成34年度を目標年度とする5か年とします。なお、目標の到達状況の評価と、社会情勢の変化などに応じて見直しを行い効果的な施策を展開します。

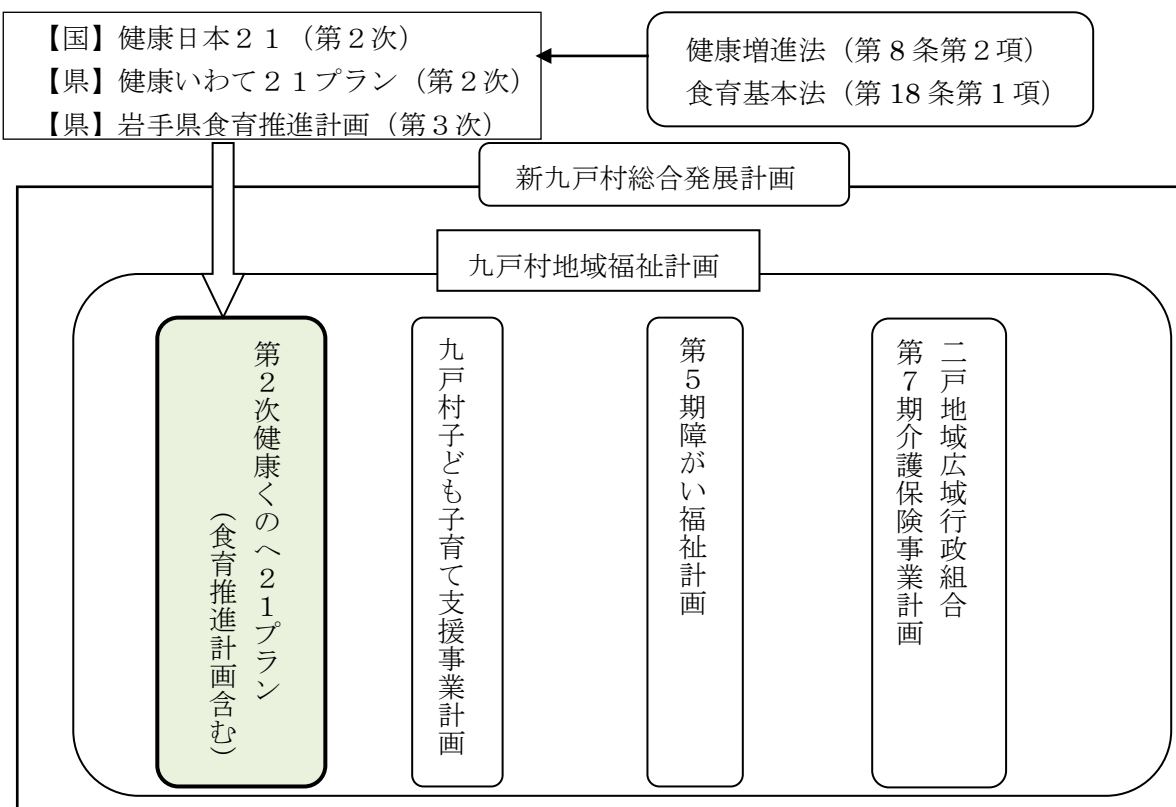
## 3. 計画の位置づけ

この計画は、国の「健康日本21」や県の「健康いわて21プラン」「岩手県食育推進計画」を踏まえ、さらに新九戸村総合発展計画(平成28年)を基本とし、その他関連計画との整合を十分に図りながら、生涯にわたる健康づくり推進と食育推進のための基本的な方向と施策を定めるものです。

なお、健康づくりに関する計画については、健康増進法第8条第2項に基づき、市町村が定めるよう努めるものとされている、村民の健康増進の推進に関する計画(市町村健康増進計画)です。

また、食育基本法第18条第1項に基づき、国の食育推進計画及び岩手県食育推進計画を踏まえた計画(市町村食育推進計画)として、「九戸村食育推進計画(第2次)」も併せて策定するものです。

本計画策定後関係する他の計画(自殺対策計画、データヘルス計画等)の策定の際には、本計画と一体的に展開していくものとします。



#### 4. 計画の推進

(1)「家庭で取り組むこと・地域での取り組むこと・行政の取り組むこと」での考えのもと、それぞれの役割を担いながら進めていきます。

生活習慣病は、生活習慣を改善することで、その発症や悪化を予防することができます。このため、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という視点にたち生活習慣を見直し改善することが重要です。

一人ひとりの健康づくりは家庭や、地域の仲間、各種団体による支援があればより取り組みやすくなります。関係機関と連携し、誰もが気軽に楽しく実践できる健康づくりの仕組みづくりをめざし、村づくりと同様、村民と協働で取り組む姿勢を大切にします。

(2)分野別の健康づくりにライフステージに応じた取り組みをします。

9つの項目について健康づくりにライフステージに応じた取り組みをすすめていきます。

なお、取り組みについては、計画の数値目標を設定し評価します。

#### 5. 計画の推進体制

地域住民一体となって、関係する行政部門間の連携をいっそう強化し、関係機関・団体等に計画の周知を図り推進します。

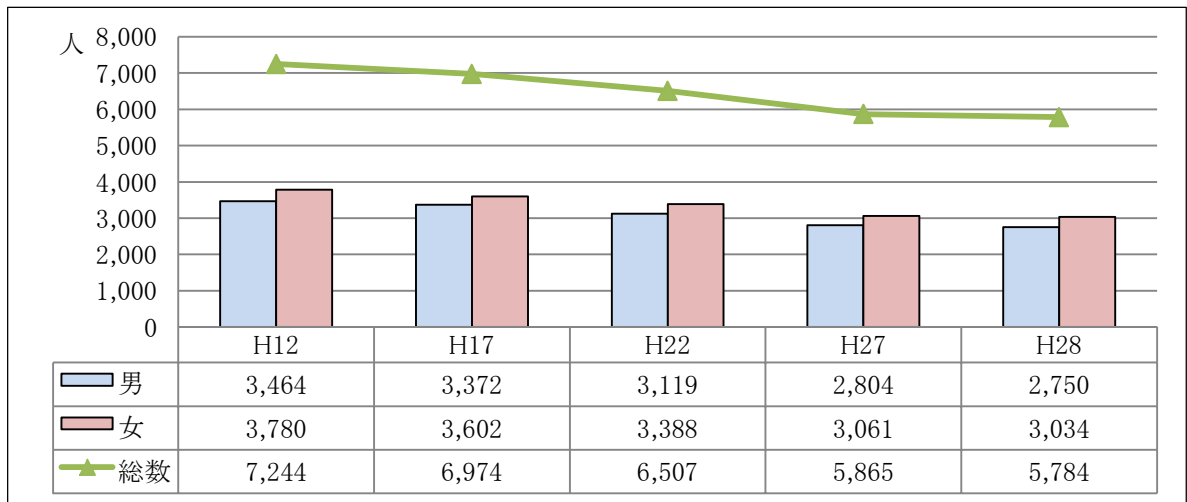
また、評価と進行管理については、計画の数値目標を設定し評価します。

## 第2章 九戸村の現状

15歳未満の年少人口が減少し、65歳以上の老年人口が増加します。今後は団塊の世代が高齢期を迎え、九戸村も急激な高齢化が進むと予測されます。

### 1. 人口の推移

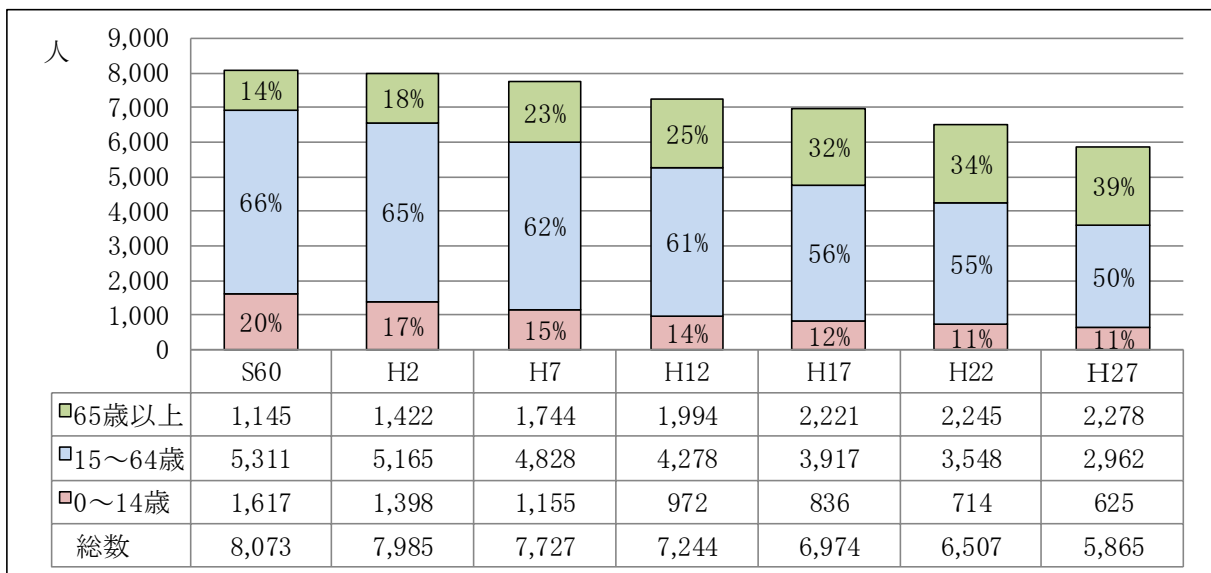
総人口は平成28年には5,784人で年々減少しています。



(保健福祉年報より)

### 2. 年齢別人口構成の推移

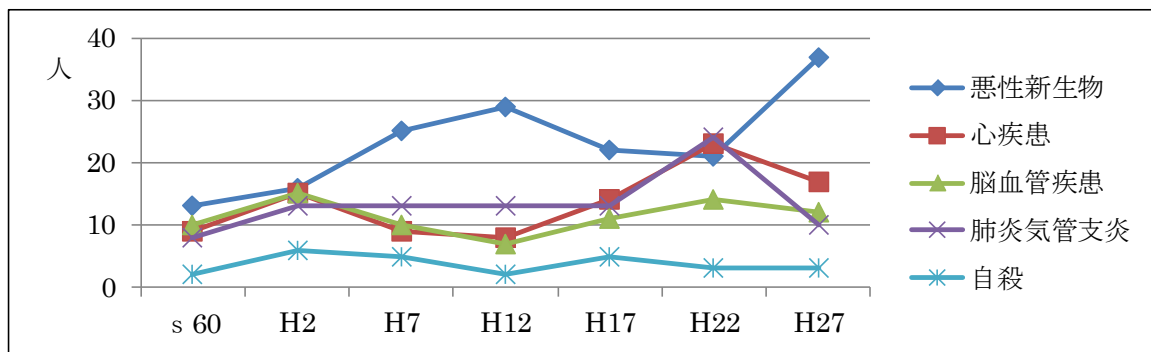
平成27年10月1日現在の人口を年齢構成で見ると、15歳未満の年少人口は625人(11%)、15歳～64歳の生産年齢人口は2,962人(50%)、65歳以上の老年人口は2,278人(39%)となっています。高齢者の人口割合が多くなってきています。



(保健福祉年報より)

### 3. 主要死因別死亡の推移

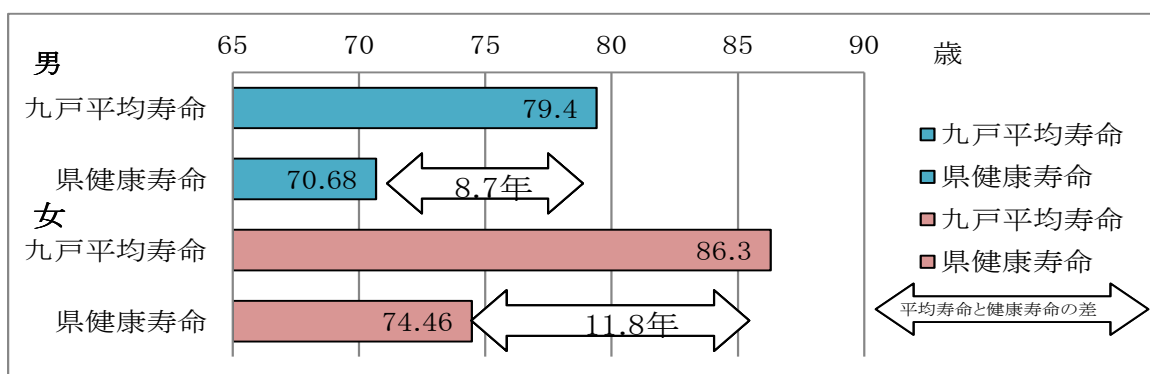
死因別では主要死因(悪性新生物、脳血管疾患、心疾患)による死亡割合は62%となっています。自殺は横ばいになっています。



(保健福祉年報より)

### 4. 平均寿命と健康寿命

死亡までに9~12年間、介護等を必要とする日常生活に制限がある期間がある。



(厚生労働省市町村別平均寿命統計表より)

平均寿命: 0歳児が何年生きられる期間、健康寿命: 日常生活に支障がない期間

平均寿命と健康寿命の差: 日常生活に制限がある期間、介護を要する期間

### 5. 特定健診等の状況

特定健康診査の受診率は横ばいで、メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群の減少も横ばいになっています。

(単位: 人, %)

		H23年	H24年	H25年	H26年	H27年
特定健康診査	対象者	1,638	1,560	1,494	1,451	1,386
	受診数	800	776	700	655	685
	受診率	48.8	49.7	46.9	45.1	49.6
特定保健指導	対象者	147	150	123	93	116
	受診数	12	32	45	13	23
	受診率	8.2	12.3	36.6	14.0	19.8
メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群の減少率		12.8	13.9	15.9	24.6	11.8

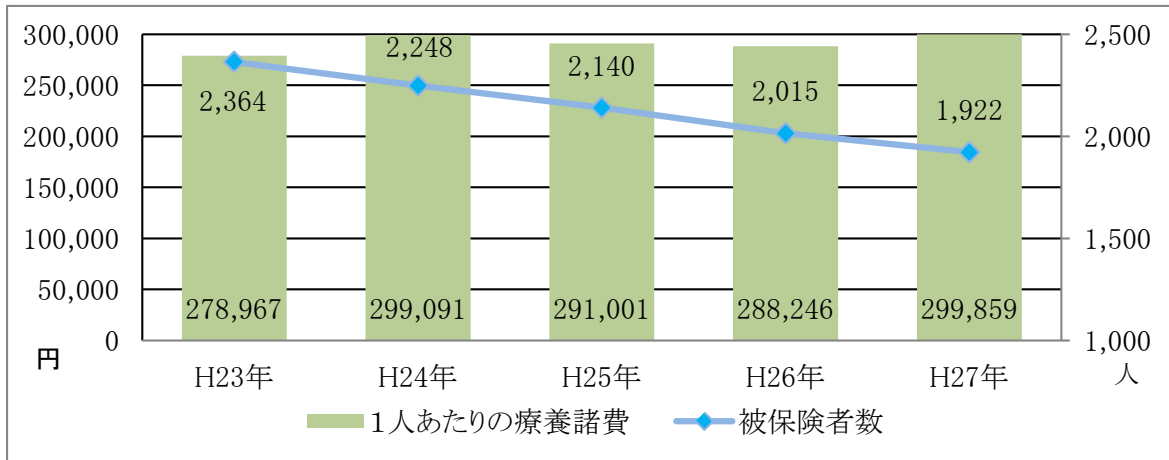
参考資料: 岩手県国保連合会 管理『法定報告用データ』より (減少率は前年度比)

6. 国民健康保険の状況

○ 医療費と被保険者数

被保険者数は減ってきているが医療費は変わっていません。

(単位:人,円)



参考資料:岩手県国民健康団体連合会『いわて国保の実態』より

○ 主な疾病の状況(平成 27 年5月診療分)

悪性新生物、脳血管疾患にかかる医療費が高額となっています。

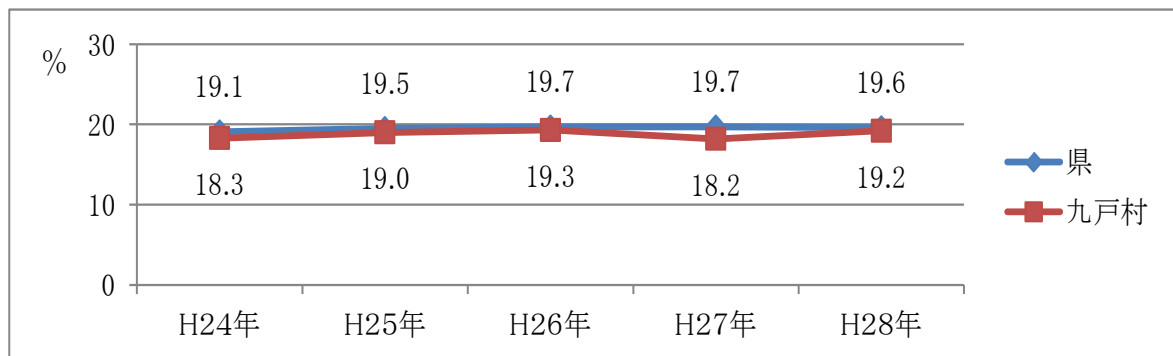
(単位:千円)

	40-44 歳	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	総数
悪性新生物	17		632	1,347	254	836	2,594	5,680
糖尿病		8	11	714	312	249	384	1,678
高血圧性疾患	18	26	66	72	303	280	578	1,343
虚血性心疾患					31	61	30	122
脳血管疾患	18			1	690	1,060	1,620	3,389

参考資料:岩手県保険者協議会『疾病中分類統計』より

7. 要介護認定者率の推移

認定を受ける割合はほぼ横ばいに推移しています。

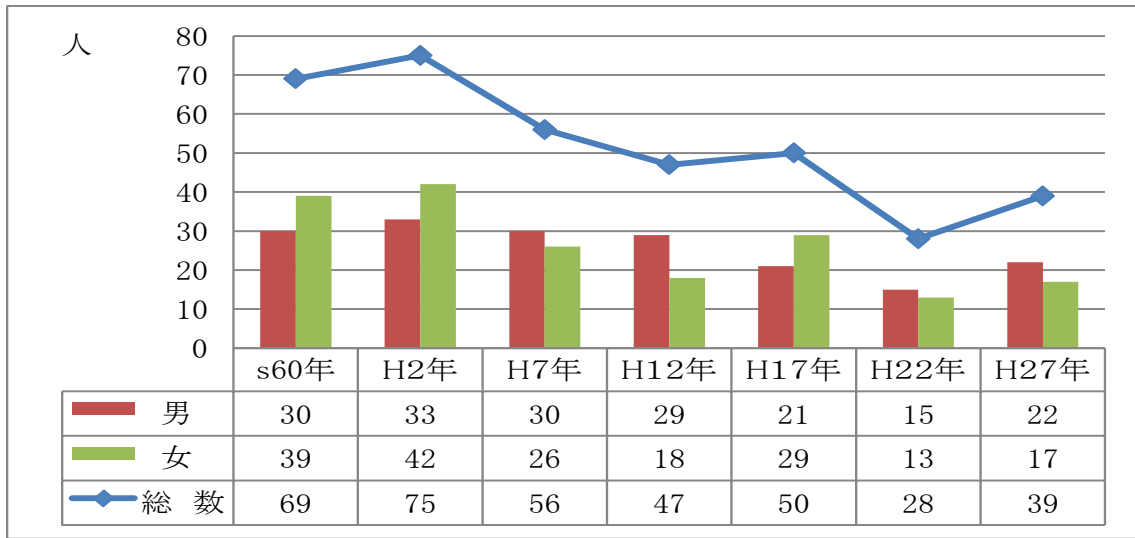


参考資料:広域介護保険事業状況報告より



8. 出生および出生率の推移

出生数は30年間に徐々に減少して、昭和60年の69人に対して平成27年は39人と約 57%の減少と なっています。



(保健福祉年報より)

### 第3章 健康づくり計画の推進

- 1) 親と子の健康
- 2) 栄養・食生活
- 3) 身体活動・運動
- 4) こころの健康
- 5) たばこ対策
- 6) アルコール対策
- 7) 歯の健康
- 8) 心疾患・脳卒中・糖尿病予防
- 9) がん予防



健康福祉大会「水戸黄門体操」

# 1) 親と子の健康

現状	目標値											
<p>○産後うつスクリーニング <b>H26年、H27年共に6%の出現率である。</b></p> <p>平成22年より産後うつスクリーニングをこんにちは赤ちゃん事業と併せて実施。ハイリスクの母親を把握し支援する。(表1)</p>	<p>◆子育てをみんなの目で見守る</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">産後うつスクリーニング高得点者の減少</td> <td>H26年</td> <td>6% 2人</td> <td rowspan="2">0%</td> </tr> <tr> <td>H27年</td> <td>6% 2人</td> </tr> </tbody> </table>	項目	現状		目標	産後うつスクリーニング高得点者の減少	H26年	6% 2人	0%	H27年	6% 2人	
項目	現状		目標									
産後うつスクリーニング高得点者の減少	H26年	6% 2人	0%									
	H27年	6% 2人										
<p>○乳幼児健診受診率について <b>10か月、1歳児、1歳6か月児の受診率が低い。</b></p> <p>健診未受診者の中には、支援が必要な親子(障害児・虐待等)が含まれている場合がある。状況把握し支援する。(図1)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">健診未受診者の減少</td> <td>1歳児</td> <td>11.2% 4人</td> <td rowspan="2">0%</td> </tr> <tr> <td>1歳6か月児</td> <td>5.7% 2人</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診より)</p>	項目	現状		目標	健診未受診者の減少	1歳児	11.2% 4人	0%	1歳6か月児	5.7% 2人	
項目	現状		目標									
健診未受診者の減少	1歳児	11.2% 4人	0%									
	1歳6か月児	5.7% 2人										
<p>○子育ての相談相手の有無について <b>相談できる人がいないと答える母親の割合は、3歳児健診では1歳6か月児健診の3倍である。(図2)</b></p> <p>相談できる人がいないと答える母親の割合は、3歳児の方が多い。 父親の育児参加が子どもの年齢が上がるにつれて高くなっている。(図3)</p> <p>母親だけでなく家族への支援が必要である。</p>	<p>◆育児の悩みを1人で抱え込まないようにする</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">相談できる人がいない人の減少</td> <td>1歳6か月児</td> <td>3.0% 1人</td> <td rowspan="2">0%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>9.1% 3人</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診時アンケートより)</p>	項目	現状		目標	相談できる人がいない人の減少	1歳6か月児	3.0% 1人	0%	3歳児	9.1% 3人	
項目	現状		目標									
相談できる人がいない人の減少	1歳6か月児	3.0% 1人	0%									
	3歳児	9.1% 3人										
<p>○生活リズムについて ●テレビ・ビデオを見ている時間について <b>1時間未満が2歳児が43.8%、5歳児6.1%である。</b></p> <p>5歳児は1時間未満が少ない。(図4)</p> <p>●早寝早起きについて <b>2歳児で10時以降に就寝している児が17.0%。2歳児で7時以降に起きる子どもが6割である。(図5)(図6)</b></p>	<p>◆テレビ・ビデオの時間を決める</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">テレビ等を1時間未満の増加</td> <td>2歳児</td> <td>43.8% 14人</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>5歳児</td> <td>6.1% 2人</td> <td>30%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診時アンケートより)</p>	項目	現状		目標	テレビ等を1時間未満の増加	2歳児	43.8% 14人	70%	5歳児	6.1% 2人	30%
項目	現状		目標									
テレビ等を1時間未満の増加	2歳児	43.8% 14人	70%									
	5歳児	6.1% 2人	30%									
<p>○発達障がいへの支援について 5歳児健診実施、気になる児に対して幼児教室を実施しているが参加率が5割程度にとどまっている。今後も継続的支援が必要である。(表2)</p>	<p>◆早寝早起きの習慣をつける</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">10時以降の就寝の減少</td> <td>2歳児</td> <td>17.0% 6人</td> <td rowspan="2">0%</td> </tr> <tr> <td>5歳児</td> <td>18.2% 6人</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診時アンケートより)</p>	項目	現状		目標	10時以降の就寝の減少	2歳児	17.0% 6人	0%	5歳児	18.2% 6人	
項目	現状		目標									
10時以降の就寝の減少	2歳児	17.0% 6人	0%									
	5歳児	18.2% 6人										

★ 安心して子供を産みゆとりを持って健やかに育てることができる

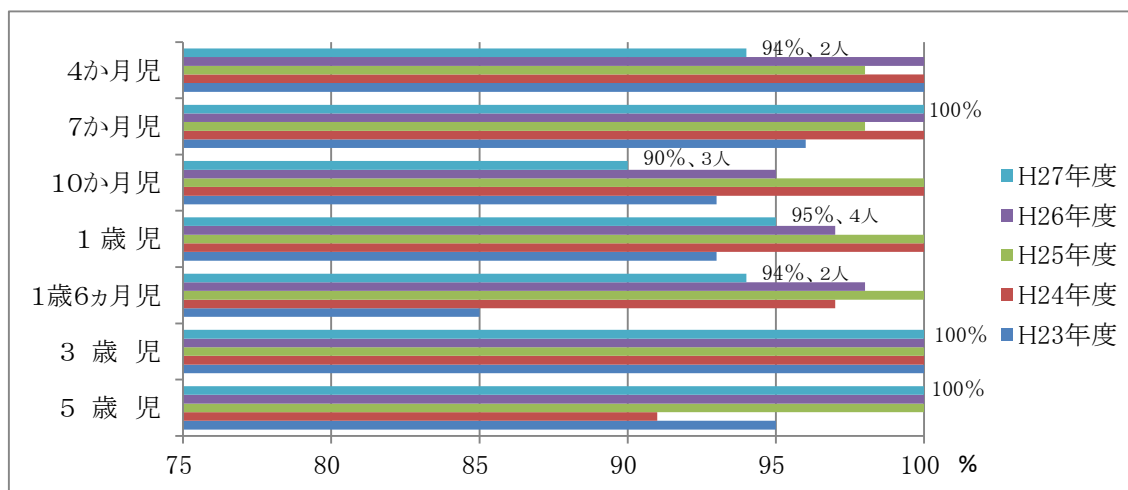
対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎親子で心と体のセルフケアができるようになる</p> <p>1) 妊娠・出産や育児に関する正しい知識を持ち、母子ともに元気に健やかに生活する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医をもつ。</li> <li>・できるだけ母乳で育てる。</li> <li>・子どもの発達・発育に関心を持つ。</li> <li>・予防接種は必ず受ける。</li> <li>・1日3食バランスのよい食事を摂る。</li> <li>・生活リズムの大切さを知り実践する。</li> <li>・食事は家族揃ってするよう心がける。</li> <li>・妊娠したらたばこはやめ、家族全員が妊婦や子どもの受動喫煙の機会を無くしましょう。</li> <li>・子どもと遊ぶ時間やスキンシップを大切にす</li> <li>る。</li> <li>・歯磨きの習慣をつける。</li> </ul> <p>2) ところにゆとりを持ち、閉じこもらないようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夫婦で話し合い協力し、ともに育児をする。</li> <li>・悩んだり困った時は積極的に相談窓口を利用する。</li> <li>・祖父母等も協力する。</li> <li>・各種学級、教室に参加したり、健診を受診する。</li> <li>・地区の親子・家族の交流の場に参加する。</li> <li>・近所の子どもと遊ばせ、いろいろな経験をさせる。</li> <li>・広報誌に目を通す。</li> </ul> <p>3) 安心して遊べるよう情報収集する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はまなすっ子を利用する。</li> <li>・遊び方を教えてもらった家庭でもやってみる。</li> <li>・育児の仲間・友人をつくる。</li> <li>・屋内外で起こりやすい事故を知り安全対策を立てましょう。</li> <li>・広報誌に目を通す。</li> <li>・救急法の講習会に参加する。</li> </ul> <p>4) 障害があっても心豊かに子育てできる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・障害を理解するための学習会や勉強会に参加</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健福祉サービスを活用する。</li> <li>・夫婦・家族で協力しあう。</li> <li>・障害も子どもの個性として尊重する。</li> <li>・家族以外に安心して交流できる場所をつくる。</li> </ul>	<p>◎子育てにやさしい村づくり</p> <p>1) 地域みんなに子育てを応援してもらうコミュニケーションづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先輩ママは自分の経験したことを、聞かれた時には教えてあげる。</li> <li>・子育ての経験を生かして地域づくりに参画する。</li> <li>・子育ての経験を傳承していく。</li> <li>・地区での親子のふれあいや交流する場をつくる。</li> <li>・地域の子どもに関心を持ち、声をかける。</li> </ul> <p>2) 地域みんなで安心・安全な遊びの場づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公園、遊び場は安心して遊べるか安全の点検・整備・清掃活動をする。</li> <li>・地区の防犯に努め、子どもの安全を守る。</li> <li>・子ども一人で遊んでいたら安全であるか見守る。</li> </ul> <p>3) 家族形態が多様であることへの理解を深める</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・未入籍の家庭、父子家庭・母子家庭等への理解を示し、見守る。</li> </ul>	<p>◎啓発普及と事業の推進</p> <p>1) 各班連携による妊娠・出産・育児支援体制の構築・充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国保住民班と連携し転入者への対応</li> <li>・健診・予防接種の確認、案内</li> <li>・育児サポートなどの多様な保育ニーズに対応するための、サービスの充実と開発、福祉と連携して進めていく。</li> <li>・保育園との連携</li> <li>・受動喫煙が胎児に及ぼす影響について、知識の普及を図り、禁煙指導していく。</li> </ul> <p>2) 母子保健管理台帳の利用と充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期から新生児訪問・乳幼児健診まで一貫した管理体制を構築し、保護者を支援</li> <li>・健診未受診者、予防接種未接種者に早期に関わり、虐待予防に努める。</li> </ul> <p>3) 乳幼児健診、健康教育、健康相談、育児相談等により、多種多様な相談に応じていく</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの発達を全面的に支援</li> <li>・保護者の育児力がつくよう支援</li> <li>・よりよい生活習慣を身につけられるよう、情報提供し、気づきの場にする。</li> </ul> <p>4) 医療機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切な医療・指導、予防接種の推進を図る。</li> </ul> <p>5) 関係機関、施設等との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談機関の情報提供</li> <li>・相談体制の充実</li> <li>・要支援児・要保護児等の支援体制</li> <li>・就学支援ファイルの活用</li> </ul>

○産後うつスクリーニング(表1)

	対象者	実施数	EPDS9点以上	出現率	医療機関から 情報	
H26年	42	36	2	6%	5	他町村5件含む
H27年	38	32	2	6%	4	他町村1件含む

産後うつの母親だけでなく、何らかの精神的な問題を抱えるために育児に支障をきたし虐待のリスクを持つ母親もEPDS高得点になることがあると言われており、どちらも継続的な関わりが必要である。

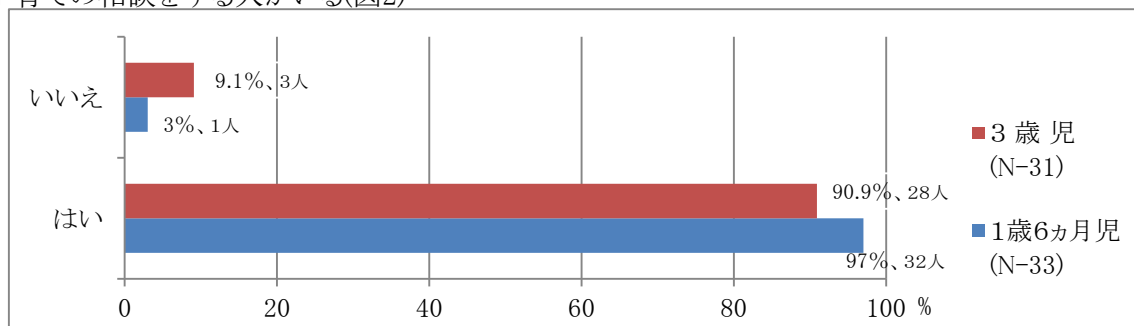
○乳幼児健診受診率(図1)



10か月、1歳児、1歳6か月児健診の受診率が低い。

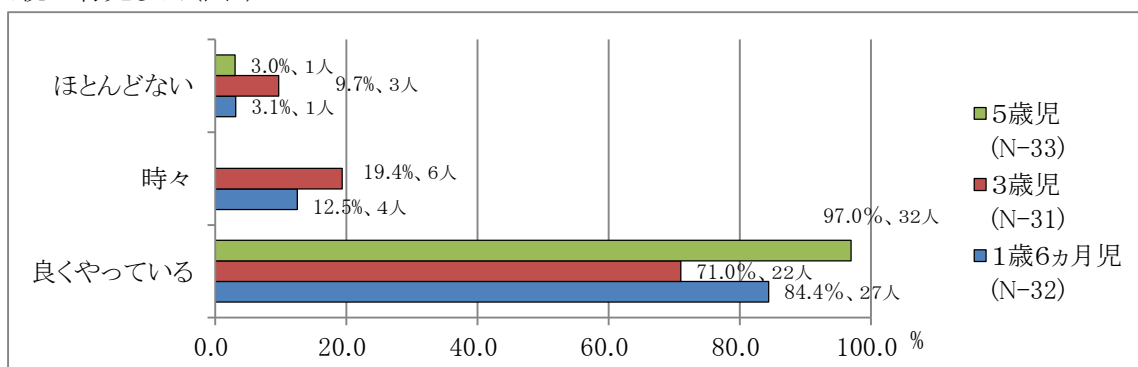
対象月の未受診者には、翌月に連絡健診勧奨、未受診児に対しては状況を確認している。

○子育ての相談をする人がいる(図2)



(平成27年健診時アンケートより)

○父親の育児参加(図3)

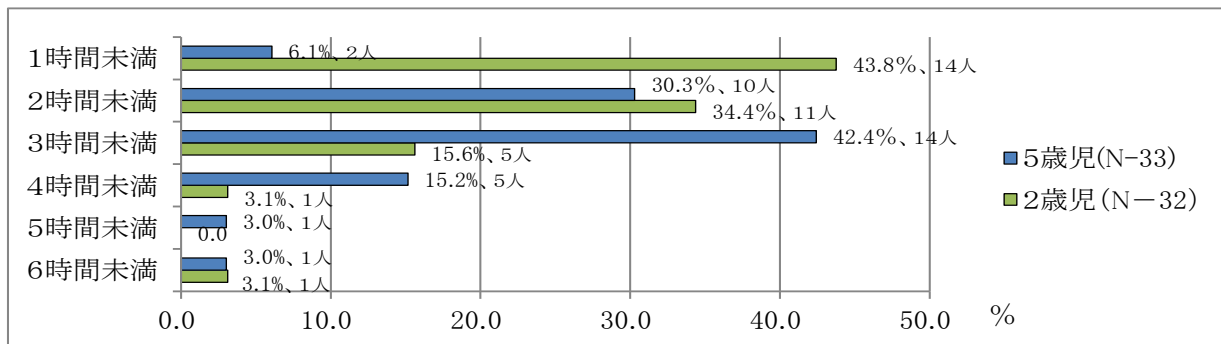


(平成27年健診時アンケートより)

幼児の年齢が上がるにつれて父親が遊んであげることができるためと考えられる。

小さいうちから父親に育児参加を促す必要がある。

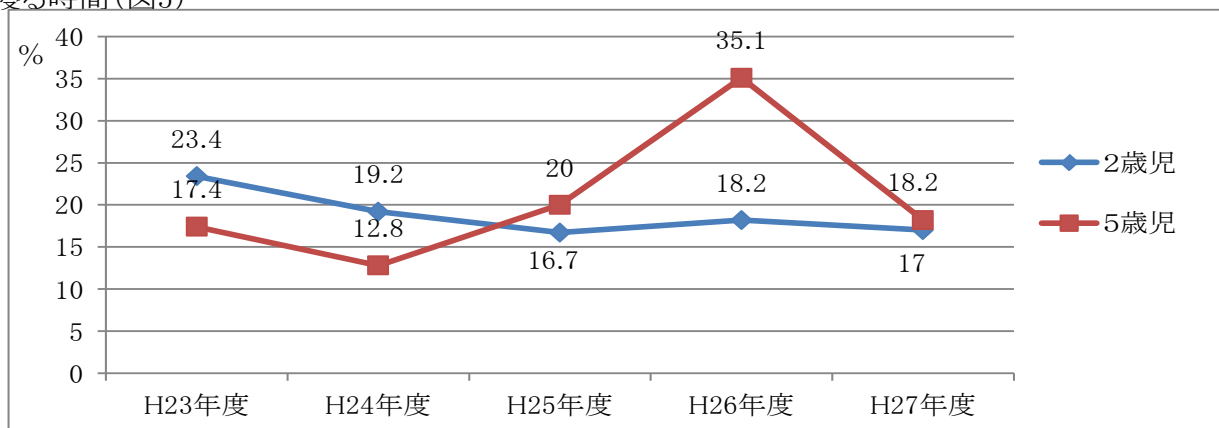
○テレビを見ている時間(図4)



(平成27年健診時アンケートより)

年齢が上がるにつれてテレビを見ている時間が長くなっている。

○寝る時間(図5)



(健診時アンケートより)

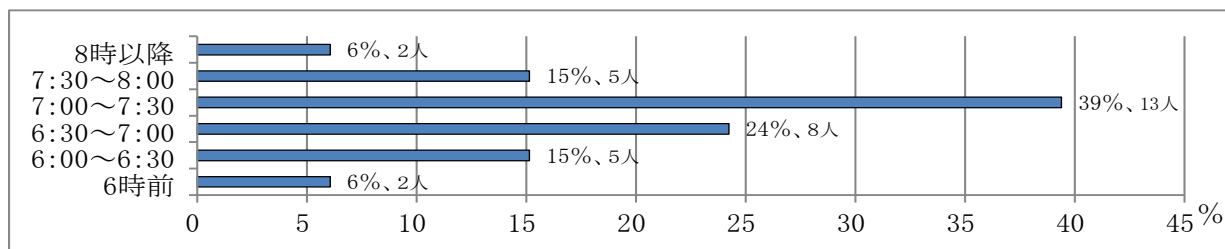
寝る時間が10時以降になっている2歳児が17.0%、5歳児が18.2%となっている。

生活リズムを確立するには、乳幼児期の起床・3回の食事・就寝時間を一定にすることが大切と言われている。

幼児の生活リズムを確立するための正しい知識を保護者に今後指導する必要がある。

○起きる時間(2歳児)(図6)

(N=33)



7時以降に起きる2歳児が60.0%である。

(平成27年健診時アンケートより)

○5歳児健診状況(表2)

	受診者	受診率	有所見児	所見率	教室参加率
H23年度	62	95%	11	17.7	45%
H24年度	38	97%	7	18.4	43%
H25年度	39	100%	6	15.4	33%
H26年度	37	100%	10	27.0	20%
H27年度	33	100%	12	36.4	92%

5歳児健診は就学前に発達の気になる幼児を把握、就学以降スムーズな学校生活ができるように支援することを目的として行っている。

発達面でフォローされた幼児に対しては幼児教室の参加を勧めているが保護者に発達障がいへの理解がまだ浸透していないためか幼児教室の参加が少ない。また参加ができない幼児に対しては保育施設巡回等で保育士と連携を取りながら支援している。

## 2) 栄養・食生活

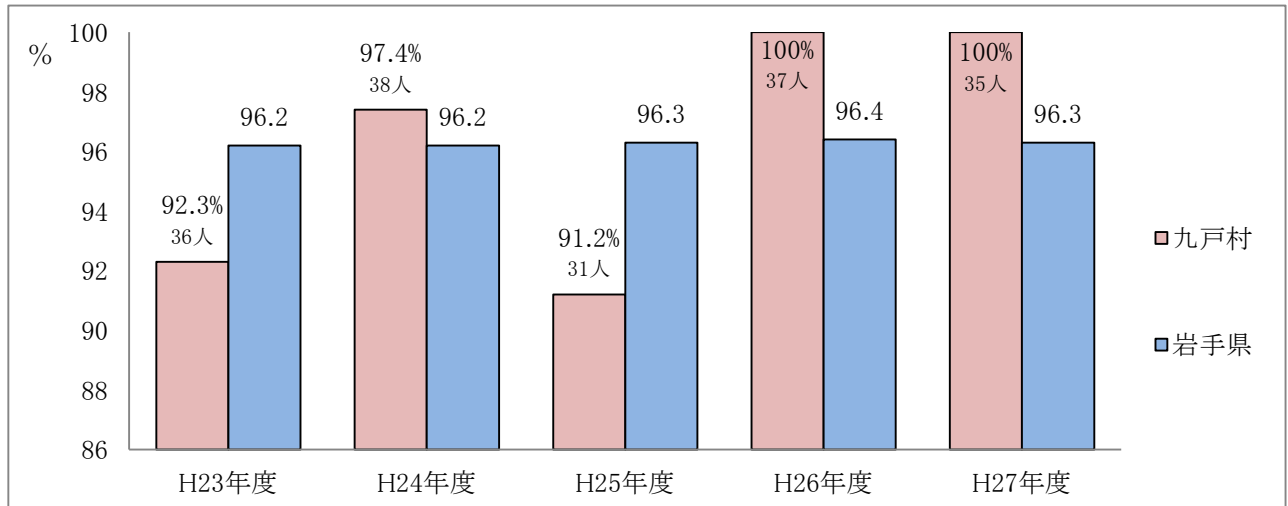
現 状	目 標 値																													
<p>○朝食摂取について</p> <p><b>2歳児の1割は朝食を食べていない。高校生は増加</b></p> <p>2歳児は9%が朝食を食べていない。 3歳児は100%食べている。(図1-1) 高校3年生は92.1%が食べている。(図1-2)</p> <p>○朝食摂取状況内訳</p> <p>3歳児は100%である。 小学生は「時々食べる」3.3%(3人)、高校3年生は「時々食べる」5.3%(2人)、「食べない」が2.6%(1人) ・小学生の「時々食べる」が健康くへの21プラン(第1次)の時と比較すると増加。 ・高校3年生は、毎日食べる割合が増加。</p>	<p>◆早寝・早起き・朝ご飯のリズムをつくろう</p> <p>朝食摂取率</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">朝食摂取率の増加(3食きちんと食べる)</td> <td>2歳児</td> <td>91.4%(32人)</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>100%(35人)</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>高3年生</td> <td>92.1%(35人)</td> <td>95%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27がん等疾病予防支援システム調査)</p> <p>朝食摂取状況内訳</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>食べる</th> <th>時々食べる</th> <th>食べない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳児</td> <td>100%(35人)</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>小学生</td> <td>96.7%(87人)</td> <td>3.3%(3人)</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>高校3年生</td> <td>92.1%(35人)</td> <td>5.3%(2人)</td> <td>2.6%(1人)</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27がん等疾病予防支援システム調査)</p>	項目	現 状	目 標	朝食摂取率の増加(3食きちんと食べる)	2歳児	91.4%(32人)	100%	3歳児	100%(35人)	100%	高3年生	92.1%(35人)	95%		食べる	時々食べる	食べない	3歳児	100%(35人)	0%	0%	小学生	96.7%(87人)	3.3%(3人)	0%	高校3年生	92.1%(35人)	5.3%(2人)	2.6%(1人)
項目	現 状	目 標																												
朝食摂取率の増加(3食きちんと食べる)	2歳児	91.4%(32人)	100%																											
	3歳児	100%(35人)	100%																											
	高3年生	92.1%(35人)	95%																											
	食べる	時々食べる	食べない																											
3歳児	100%(35人)	0%	0%																											
小学生	96.7%(87人)	3.3%(3人)	0%																											
高校3年生	92.1%(35人)	5.3%(2人)	2.6%(1人)																											
<p>○20歳の頃から10kg以上増加している者の割合(図2)</p> <p><b>男性はおよそ3人に1人、女性は4人に1人が10kg増加</b></p> <p>男性は30%が増加している。 男性は平成23年度は25.3%であり、5%増加している。 現状よりも5%減を目標とする。 女性は26%増加している。 経年的にみるとほぼ横ばいである。</p> <p>○肥満(BMI<math>\geq</math>25以上)の者(図3)</p> <p><b>男女ともにおよそ3割が肥満である。</b></p> <p>○夕食後間食する人の割合(図4)</p> <p><b>男女ともおよそ1割が夕食後の間食をしている</b></p> <p>男性は13.8%、女性は12.4%である。肥満の原因にもなると予測される。</p>	<p>◆自分の適正体重を知り、適正体重に近づけよう</p> <p>20歳の頃から10kg以上増加している者の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">20歳の時から10kg以上増加する人の割合</td> <td>男性</td> <td>30.0%</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>25.9%</td> <td>23%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27 KDBシステムより)</p> <p>肥満(BMI<math>\geq</math>25以上)の者</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">肥満者の減少</td> <td>男性</td> <td>32.7%</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>29.3%</td> <td>28%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27 KDBシステムより)</p>	項目	現 状	目 標	20歳の時から10kg以上増加する人の割合	男性	30.0%	25%	女性	25.9%	23%	項目	現 状	目 標	肥満者の減少	男性	32.7%	24%	女性	29.3%	28%									
項目	現 状	目 標																												
20歳の時から10kg以上増加する人の割合	男性	30.0%	25%																											
	女性	25.9%	23%																											
項目	現 状	目 標																												
肥満者の減少	男性	32.7%	24%																											
	女性	29.3%	28%																											
<p>○ゆとりある食事時間について(図5)</p> <p><b>4人に1人は食べる速度が速い</b></p> <p>経年的にみると、男女ともに微減。 ゆっくり、味わって食べることで、肥満を防ぐことにつながる。</p>	<p>◆よく噛んで味わって食べよう</p> <p>食べる速度について</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">食べる速度の速い人</td> <td>男性</td> <td>25.2%</td> <td rowspan="2">20%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>25.1%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27 KDBシステムより)</p>	項目	現 状	目 標	食べる速度の速い人	男性	25.2%	20%	女性	25.1%																				
項目	現 状	目 標																												
食べる速度の速い人	男性	25.2%	20%																											
	女性	25.1%																												



★家族そろって食事を楽しみ、健康な体と心を育てよう

対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎早寝・早起き・朝ご飯のリズムをつくろう</p> <p>1) 自分の生活リズムの乱れを知る。</p> <p>2) 生活リズムを整え、維持しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は1日3食(食事時間はなるべく一定に) 食べ、栄養バランスが偏らないようにする。</li> <li>・早寝・早起きで、朝食時間のゆとりをつくる。</li> </ul> <p>3) 社会に出てから困らないように、正しい食生活を身につけ自分の体調管理をできるようにする。</p> <p>◎自分の適正体重を知り、適正体重に近づけよう</p> <p>1) 自分の適正体重、肥満の程度を知る。</p> <p>2) 適正体重に近づけ維持しよう。</p> <p>【食事の回数】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食はしっかりとる</li> <li>・食事は1日3食(食事時間はなるべく一定に) 食べ、栄養のバランスが偏らないようにする。</li> <li>・夕食は睡眠の3時間前(最低2時間前)に終える。</li> </ul> <p>【食事中は】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早食いは食べ過ぎのもと。一口30回以上ゆっくり噛んで食べる。</li> <li>・「～ながら食い」は食べ過ぎに繋がるのでやめる。</li> <li>・「ばっかり食べ」はやめ、毎日おかずとなる食材を変える。</li> </ul> <p>◎よく噛んで薄味で素材の味を生かそう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆとりのある食事時間をもつ。</li> <li>・ご飯に雑穀をまぜる。</li> <li>・豆、海藻、根菜類を食べるようにする。</li> <li>・季節の野菜をたっぷり入れたみそ汁を1日1度</li> <li>・家族みんなで食事をする。地域の共食に参加してみる。</li> <li>・旬の果物もとる。</li> </ul> <p>◎高齢者は低栄養の予防に努めよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1食に1品たんぱく質のおかずを取り入れる。</li> <li>・食欲がないときは、おかずを優先的に食べる。</li> <li>・炭水化物を減らしすぎない</li> <li>・菓子パンやおやつを3食の食事代わりにしない。</li> <li>・お惣菜や、缶詰、レトルト食品も上手に利用する。</li> </ul>	<p>◎普及活動の推進</p> <p>地区栄養教室の企画・推進</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>地区栄養教室・講習会の実施</p> <p>◎配食、共食により栄養の偏りを防ぐ</p>	<p>◎啓発普及と事業の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高校と連携しての食事業・活動の実践</li> <li>・保育園での親子の食育教室</li> <li>・給食センターの栄養士、各学校養護教諭と協力しての食育活動</li> <li>・望ましい食生活の実践に向けての啓発・普及</li> <li>・健康診査、健康教育・相談の実施</li> </ul> <p>①各種健(検)診の実施</p> <p>②各種健(検)診、乳幼児健診における情報提供と実態把握の実施</p> <p>③健診結果説明会での食生活・運動指導の実施</p> <p>④乳幼児健診での栄養指導の実施</p> <p>⑤健康教室・栄養教室・健康相談・研修会・学習会・講習会の開催</p> <p>&lt;健康講話・相談・調理実習等の実施&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧、糖尿病、脂質異常症予防教室の開催</li> <li>・介護予防教室での栄養教室の開催(低栄養)(男性の料理教室)</li> <li>・郷土料理の伝承講習会</li> <li>・減塩メニュー講習会</li> </ul> <p>⑥食生活改善のリーダー(食生活改善推進員)の育成を推進し、栄養・食生活の問題の改善に努める</p> <p>⑦イベント等での普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食生活の実践に向けての普及・啓発</li> <li>・郷土料理・雑穀料理の普及・継承</li> </ul> <p>⑧「栄養成分表示の店」登録を知っている人を増やす(リーフレット・広報・イベント等で周知)</p> <p>⑨企業、社会での栄養教室の開催</p>

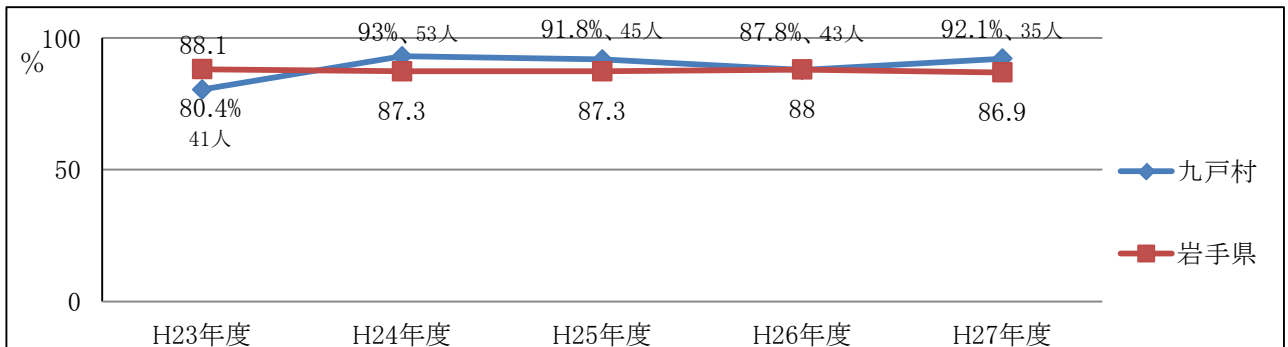
○朝食摂取の状況  
3歳児健診(図1-1)



(健診アンケートより)

平成26・27年度とも3歳児の朝食摂取は100%である。

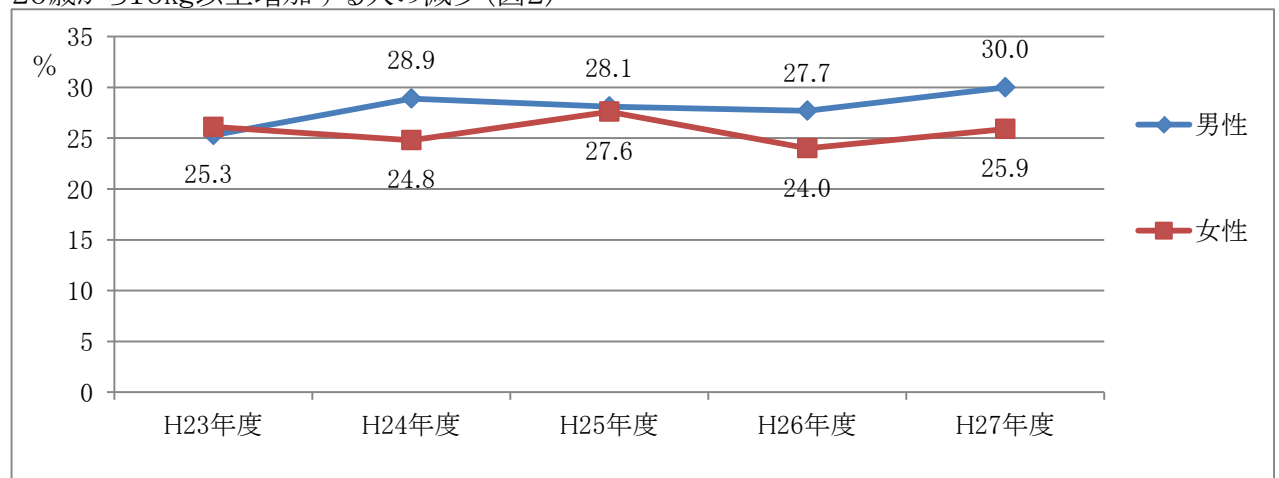
高校3年生(図1-2)



(がん等疾病予防支援システム調査より)

平成27年度は岩手県が86.9%、九戸村は92.1%であり、県平均より5.2%上回っているが経年的にみるとほぼ横ばいである。

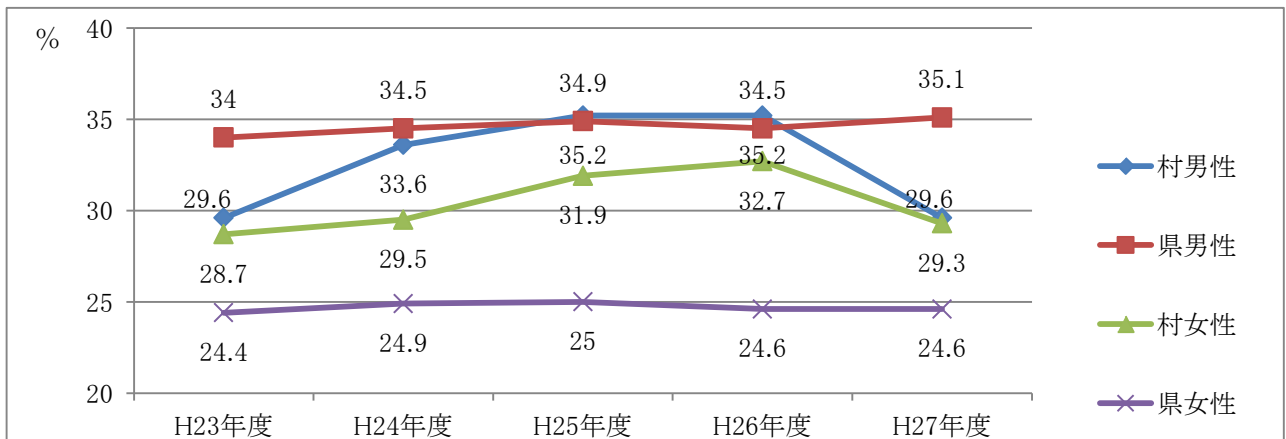
○適正体重について  
20歳から10kg以上増加する人の減少(図2)



20歳の時より10kg以上体重が増加した男性は3割で、増加している。女性ほぼ横ばいであるが4人に1人が10kg以上増加している。

(KDBシステムより)

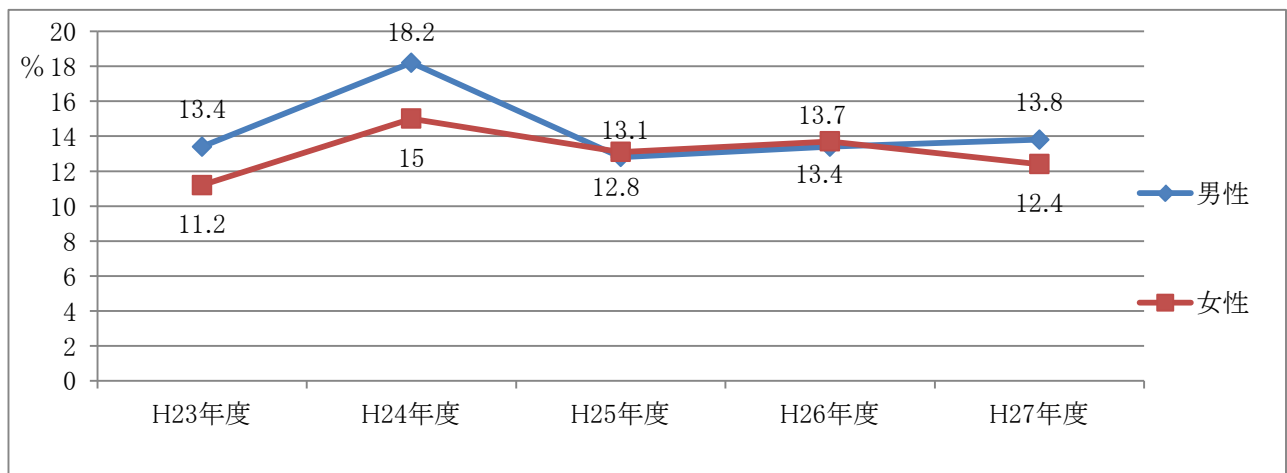
○肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合の減少(図3)



(KDBシステムより)

男性は岩手県の平均よりおよそ6%は低いが九戸村の男性のおよそ3割が肥満である。女性もおよそ3割が肥満である。女性もおよそ5%は肥満が多い。

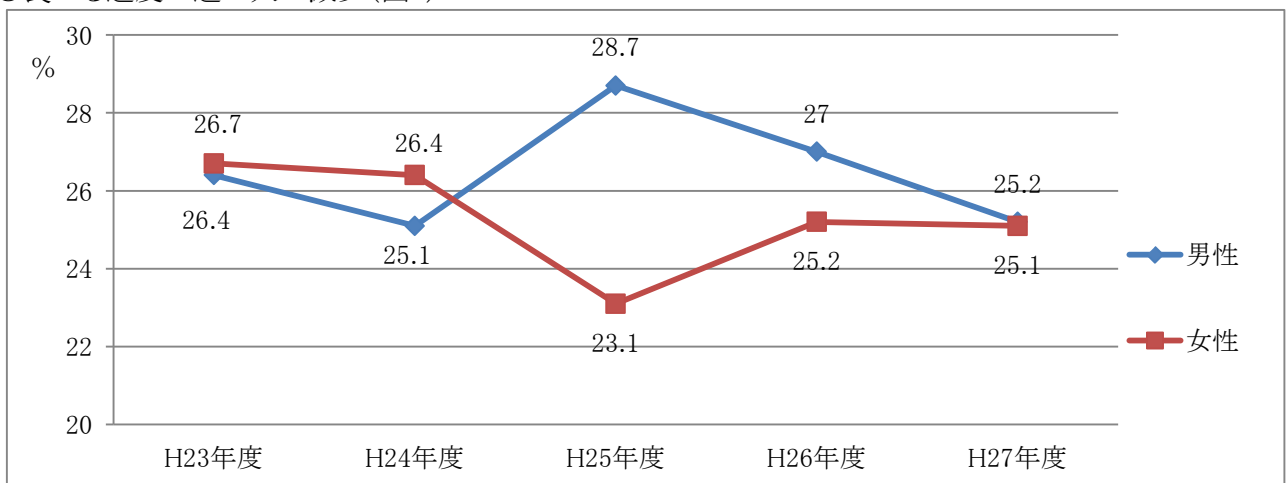
○夜食を食べる人の割合(図4)



(KDBシステムより)

夕食後間食する人は経年的にみると男性、女性共にほぼ横ばいであるが微増している。

○食べる速度の速い人の減少(図5)



(KDBシステムより)

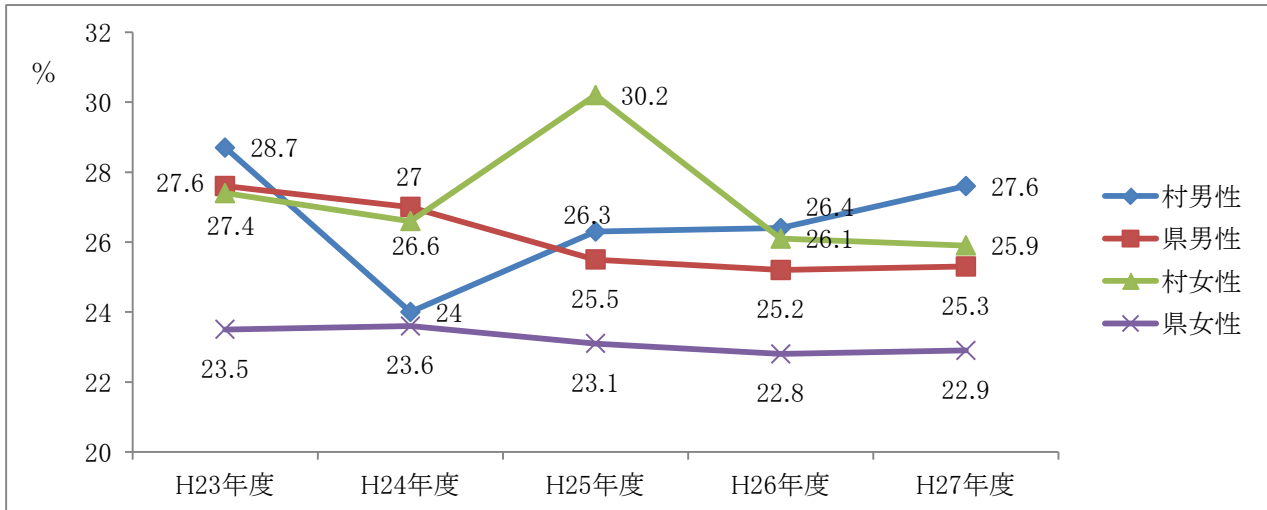
食べる速度が速いと答えた人の割合は平成27年度は男性、女性共にほぼ25%、4人に1人の割合である。

### 3) 身体活動・運動

現 状	目 標 値											
<p>○運動の習慣化について</p> <p><b>運動習慣のある人の割合は約3割</b></p> <p>運動習慣のある人の割合は、平成23年以降、男女共にやや減少しており、運動習慣のない人が増加している。(図1)</p> <p>※運動習慣がある人とは、「1日30分以上、週2日以上汗をかく運動を、1年以上行っている」とする。</p>	<p>◆自分に合った運動方法で、運動を習慣化しよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">運動習慣がある人の増加</td> <td>男性</td> <td>27.6%</td> <td rowspan="2">35%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>25.9%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">(H27KDBデータより)</p>	項 目	現 状		目 標	運動習慣がある人の増加	男性	27.6%	35%	女性	25.9%	
項 目	現 状		目 標									
運動習慣がある人の増加	男性	27.6%	35%									
	女性	25.9%										
<p>○身体活動について</p> <p><b>身体活動をしている人の割合は約8割</b></p> <p>身体活動を行っている人の割合は、平成23年以降男性は2.2%やや増加しており、女性は2.8%やや減少している。(図2)</p> <p>※身体活動をしている人とは、「1日1時間以上歩行又は同等の身体活動をしている人」とする。</p>	<p>◆日常生活の中で、積極的に身体活動を実施しよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">身体活動をしている人の割合の増加</td> <td>男性</td> <td>84.7%</td> <td rowspan="2">100%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>81.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">(H27KDBデータより)</p>	項 目	現 状		目 標	身体活動をしている人の割合の増加	男性	84.7%	100%	女性	81.0%	
項 目	現 状		目 標									
身体活動をしている人の割合の増加	男性	84.7%	100%									
	女性	81.0%										
<p>○適正体重の維持について</p> <p><b>肥満者の割合は約3割</b></p> <p>肥満者の割合は、平成23年以降男性は一時増加したが同率に戻り、女性は1.1%やや増加しており、改善がみられていない。(図3)</p>	<p>◆自分の適正体重を知り維持しよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">肥満者(BMI25以上)の割合の減少</td> <td>男性</td> <td>32.7%</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>29.3%</td> <td>28%</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">(H27KDBデータより)</p>	項 目	現 状		目 標	肥満者(BMI25以上)の割合の減少	男性	32.7%	24%	女性	29.3%	28%
項 目	現 状		目 標									
肥満者(BMI25以上)の割合の減少	男性	32.7%	24%									
	女性	29.3%	28%									

対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎運動に興味をもとう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を習慣的に行うことで、どのような効果があるかを知る。 (脂肪を減らす、血糖値を下げる、心臓の負担が軽減する、体力維持、転倒予防、寝たきり予防、ストレス解消など)</li> </ul> <p>◎実際に体を動かそう</p> <p>1) 自分に合った運動方法を見つけ、実践しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に興味をもち、「やってみたい」運動を選ぶ。</li> <li>・自分の体調に合わせて、運動を実行する。 (体調の悪い日には無理をせず休む)</li> <li>・散歩ではなく、ウォーキングのポイントを意識して心がける。(いつもより歩幅を大きく、少し速めの速度で、腕を振って歩く。)</li> </ul> <p>2) 運動を継続しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・週2回以上、継続して運動する。</li> <li>・自分の運動目標を決める。</li> <li>・一緒に運動する仲間を見つける。</li> </ul> <p>3) 日常生活の中で、あと10分多く動こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく階段を使う。</li> <li>・バスは少し手前で降りて歩く。</li> <li>・近い距離は、なるべく車を使わない。</li> <li>・積極的に家事をする。</li> <li>・家庭内で10分「ながら運動」の実施。 (例:テレビを見ながらダンベル、洗い物をしながら足踏みなど)</li> </ul> <p>◎体重を測る習慣をつけよう</p> <p>1) 自分の適正体重を知ろう (適正体重=【身長(m)】<math>2 \times 22</math>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1回同じ時間に体重計に乗る習慣をつける。</li> <li>・体重を測ったら、できるだけ毎日記録する。</li> </ul> <p>◎ロコモティブシンドロームや転倒を防ぐため、意識して運動しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモ予防の運動(片足立ち・スクワット)を自宅で継続して行う。</li> <li>・地域で開催されているサロンに参加し、仲間と体操をする。</li> </ul>	<p>◎運動への関心を深め、地域みんなで取り組もう</p> <p>1) 地区栄養教室で運動を導入</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各地区で行う栄養教室の際に軽運動を取り入れる。</li> <li>・教室に参加するよう、地域で声をかけ合う。</li> <li>・運動の仕方やポイントなど、地域の人たちで教えあう。</li> </ul> <p>2) 各自治体の集会や会議に運動を導入。</p> <p>3) 地区で集まる機会を増やす</p>	<p>◎運動の効果と方法について普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報誌での特集</li> <li>・健康イベント、健康教室等での啓発</li> </ul> <p>◎実際の運動の普及啓発</p> <p>1) 運動実技の指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各地区の栄養教室で、自宅でもできる簡単な運動を指導する。</li> <li>・保健推進委員に体操の仕方を教え、各地区で普及してもらう。</li> </ul> <p>2) シルバーリハビリ体操ボランティアの育成</p> <p>3) 運動教室の開催</p> <p>4) ウォーキングイベントの開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・住民が正しいウォーキングの仕方を学べる機会を設ける。</li> <li>・実際にウォーキングすることで、住民同士の交流を促進する。</li> </ul> <p>◎介護予防のための運動の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室での運動指導</li> <li>・地域サロン等の運営の支援</li> <li>・シルバーリハビリ体操の指導者養成と普及啓発</li> </ul> <p>◎村内の運動施設の利用を促進</p>

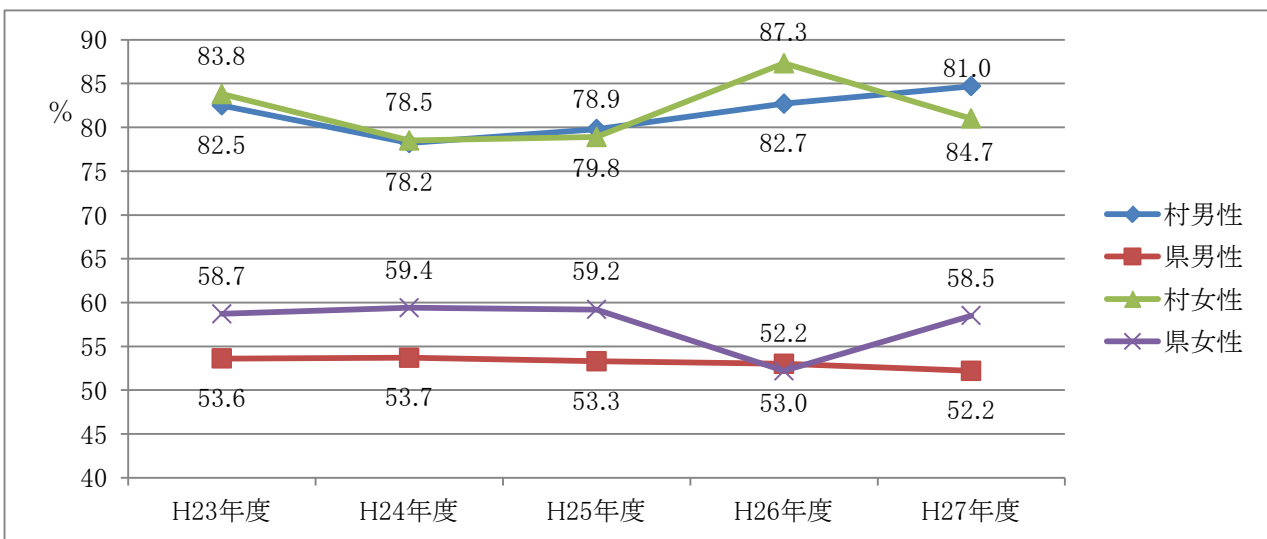
○運動習慣のある人の割合(図1)



(KDBシステムより)

男女ともに運動習慣のある人が県平均より多い、男性の方が増加傾向になってきている。

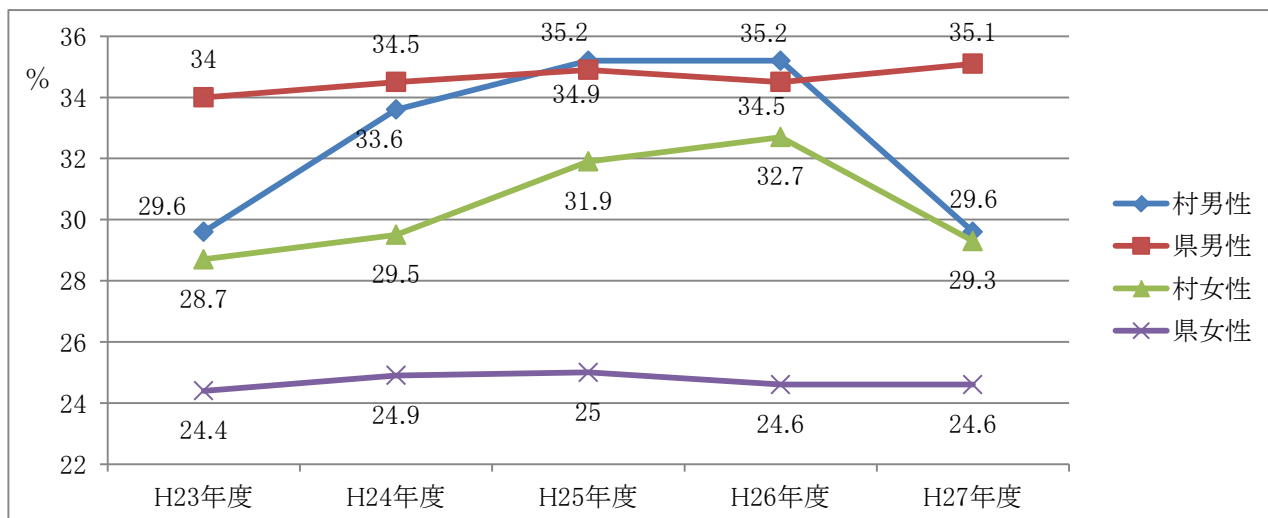
○身体活動をしている人の割合(図2)



(KDBシステムより)

日常生活の中でも男女ともに体を動かすことが多い。

○肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(図3)



(KDBシステムより)

男性の肥満は県平均より少なめであるが女性は肥満の人が多い傾向にある。



パワーアップ教室「かんじき」ウォーキング

## 4) こころの健康

現 状	目 標 値																				
<p>○自殺者数・自殺死亡率の現状</p> <p><b>自殺死亡率は県や管内よりも高い</b></p> <p>平成18年～26年までの自殺者数、自殺率を(表1)に示す。</p> <p>自殺者数・自殺率については、年々減少傾向ではあるが、依然として岩手県より高い状況にある。(住民の総数に対して一人の占める割合が大きいため、率としては高率で出やすいという特徴がある)。(図1)</p>	<p>◆自殺者数</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">H27年自殺者数</td> <td>男性</td> <td>2人</td> <td rowspan="2">0人</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>1人</td> </tr> </tbody> </table> <p>(保健福祉年報より)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">H27年自殺率(人口10万人当たり)</td> <td>男性</td> <td>71.3</td> <td rowspan="2">0</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>32.7</td> </tr> </tbody> </table> <p>(保健福祉年報より)</p>	項 目	現 状		目 標	H27年自殺者数	男性	2人	0人	女性	1人	項 目	現 状		目 標	H27年自殺率(人口10万人当たり)	男性	71.3	0	女性	32.7
項 目	現 状		目 標																		
H27年自殺者数	男性	2人	0人																		
	女性	1人																			
項 目	現 状		目 標																		
H27年自殺率(人口10万人当たり)	男性	71.3	0																		
	女性	32.7																			
<p>○こころの健康・自殺対策</p> <p><b>うつスクリーニングによる要フォロー者は2.3%</b></p> <p>保健師によるうつスクリーニング訪問調査を小学校区単位で全戸訪問にて実施し、うつ病等の早期発見や自殺予防に努めている。</p> <p>平成27年度に長興寺地区にて実施した結果、2.3%と目標より低い要フォロー率となっている。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">うつスクリーニング</td> <td>長興寺</td> <td>要受診</td> <td rowspan="2">1%</td> </tr> <tr> <td>208人</td> <td>2.3</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年実績より)</p>	項 目	現 状		目 標	うつスクリーニング	長興寺	要受診	1%	208人	2.3										
項 目	現 状		目 標																		
うつスクリーニング	長興寺	要受診	1%																		
	208人	2.3																			
<p><b>ゲートキーパーは年々増加している</b></p> <p>地域の見守り役であるゲートキーパーの養成研修を地域住民や関係職種、庁舎内職員等幅広く実施しており、年々増加している。(表2)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">ゲートキーパー養成</td> <td rowspan="2">221人</td> <td>132回</td> <td rowspan="2">1,000人</td> </tr> <tr> <td>221人</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年実績より)</p>	項 目	現 状		目 標	ゲートキーパー養成	221人	132回	1,000人	221人											
項 目	現 状		目 標																		
ゲートキーパー養成	221人	132回	1,000人																		
		221人																			
<p>○睡眠で休息が十分に取れる人</p> <p><b>睡眠で休息が十分に取れている人は約8割</b></p> <p>睡眠で休息が十分に取れている人は、若干の増減はあるが男女共に約8割となっている。(図2)</p>	<p>◆睡眠・休息が十分に取れる</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">睡眠で休息が十分に取れている人の増加</td> <td>男性</td> <td>79.3%</td> <td>85%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>72%</td> <td>80%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(KDBシステムより)</p>	項 目	現 状		目 標	睡眠で休息が十分に取れている人の増加	男性	79.3%	85%	女性	72%	80%									
項 目	現 状		目 標																		
睡眠で休息が十分に取れている人の増加	男性	79.3%	85%																		
	女性	72%	80%																		
<p>○認知症に関する現状(65歳以上)</p> <p><b>介護予防教室参加者は高齢者人口の15.5%</b></p> <p><b>月に一度以上スポーツや趣味活動のグループに参加している人は約7.6%</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">介護予防教室・スポーツ・趣味活動・地域サロン等に、月1回以上参加している人の増加</td> <td>介護予防教室</td> <td>15.5%</td> <td rowspan="2">15.0%</td> </tr> <tr> <td>スポーツや趣味活動</td> <td>7.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H30年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)</p>	項 目	現 状		目 標	介護予防教室・スポーツ・趣味活動・地域サロン等に、月1回以上参加している人の増加	介護予防教室	15.5%	15.0%	スポーツや趣味活動	7.6%										
項 目	現 状		目 標																		
介護予防教室・スポーツ・趣味活動・地域サロン等に、月1回以上参加している人の増加	介護予防教室	15.5%	15.0%																		
	スポーツや趣味活動	7.6%																			



★心の健康に目を向け、上手に対処できるようになる。

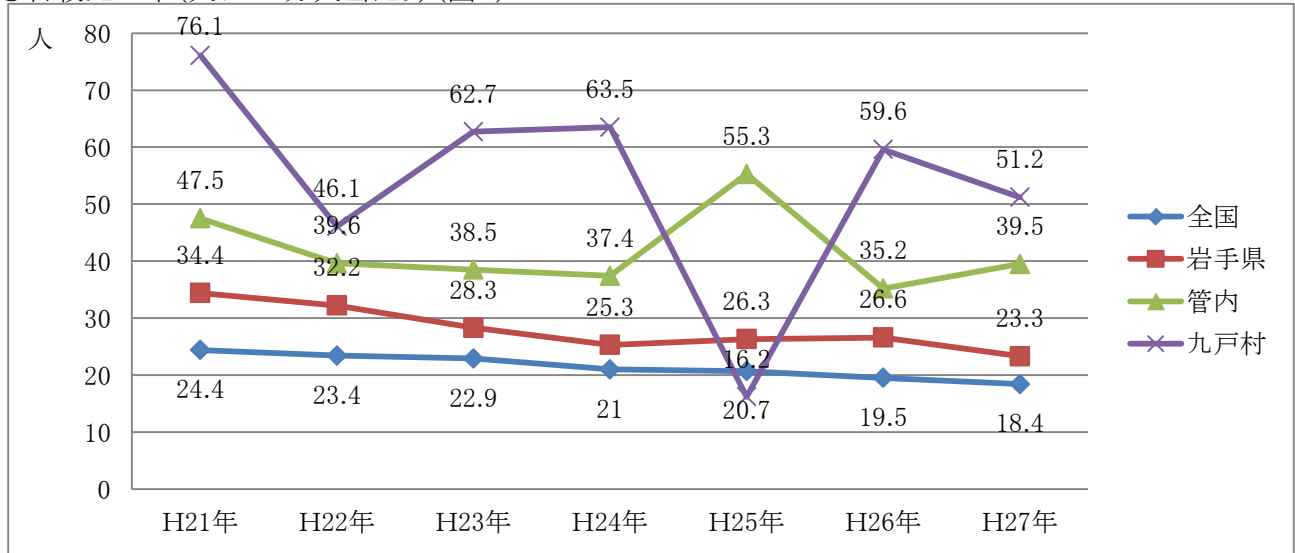
対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎ひとりで抱え込まず気軽に相談しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分・家族の心身の変化を確認(ストレスの状態を知る)</li> <li>・家族や友人と話し、自分の感情を表現する。</li> <li>・何でも話せる友人を持つ。</li> <li>・治療経験者や家族を亡くしたことがある人から体験談を教えてもらう。</li> <li>・専門家(保健師、カウンセラーなど)を活用する。</li> <li>・精神的不調をかかりつけ医などに相談する。</li> <li>・心の症状(不安、イライラ等)に合わせて、体の症状(睡眠、食欲等)もある時は早めに医師に相談をする。</li> </ul> <p>◎上手にストレスを解消し、ストレスに強くなろう</p> <p>1) 上手にストレス解消</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日30分でも自分のためだけの時間を作る。</li> <li>・自分なりのリラックスの方法を身につける。</li> <li>・自分を大切にし、仕事の忙しさにのまれない。</li> </ul> <p>2) ストレスに強くなろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過去の失敗を悔やむのではなく次回に活かす。</li> <li>・すんでしまったことでクヨクヨしない。</li> <li>・周囲の人の目を気にしない。</li> </ul> <p>◎睡眠・休養を十分にとろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った睡眠時間をとる。(長時間睡眠や週末の寝だめが良いとは限らない)</li> <li>・音楽や飲み物(アルコール以外)、軽体操など就寝前にリラックスを。</li> <li>・寝具やカーテンなど睡眠環境を整える。</li> <li>・眠れなくても焦らない。(アルコールに頼らない)</li> <li>・起床時間を一定に保つ。</li> </ul> <p>◎認知症の予防</p> <p>興味のあることを見つけ、楽しく生活又は趣味活動運動等参加するようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脳の血流を良くするため、毎日からだを動かす。</li> <li>・新聞や本を読んだり日記をつけたりして、脳を刺激する。</li> <li>・地域の活動に参加し、コミュニケーションの機会を多く持つ。</li> </ul>	<p>◎コミュニケーションづくり</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 周囲の人が、本人の心身の変化に気付く。</li> <li>2) 民生委員や保健推進委員に相談しやすい体制をつくる。</li> <li>3) 傾聴ボランティアによるおしゃべりサロンを実施する。</li> <li>4) 地域で声をかけあって外に出る機会を増やす。(閉じこもり予防)</li> </ol> <p>◎啓発活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 地区栄養教室において、心の健康をテーマとした健康教育を企画する。</li> <li>2) 医師による心の健康講話の企画・推進(地区において、心の健康をテーマとした精神科医師による講話を企画する。)</li> <li>3) 地域サロンの開催</li> <li>4) 認知症サポーター養成講座の企画・推進(地区における講話の企画)</li> </ol>	<p>◎相談窓口の設置</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 広報での周知</li> <li>2) 健康相談の実施</li> <li>3) 『精神科医師によるこころの健康相談』の開催</li> <li>4) 専門窓口の紹介</li> </ol> <p>◎人材育成</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 傾聴ボランティアの活動の支援</li> <li>2) ゲートキーパー養成研修企画実施</li> <li>3) 庁舎内職員におけるゲートキーパー養成</li> </ol> <p>◎自殺対策への取り組み</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 全戸訪問によるうつスクリーニングの実施</li> <li>2) 自殺対策計画策定連携した取り組み</li> </ol> <p>◎認知症施策の充実</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 認知症サポーター養成講座の開催</li> <li>2) 認知症初期集中支援チームによる早期発見・早期治療</li> <li>3) 認知症地域支援推進員・生活支援体制整備事業による、認知症になっても暮らしやすい地域づくり</li> <li>4) 介護予防教室の開催</li> <li>5) 認知症カフェを開催し、当事者・家族のケアと、関心がある人への情報提供の場の充実</li> <li>6) 地域サロンの運営支援</li> </ol>

○自殺者数(表1) (人)

	H23年	H24年	H25年	H26年	H27年
岩手県	370	329	340	341	297
管内	23	22	32	20	22
九戸村	4	4	1	4	3

(保健福祉年報より)

○自殺死亡率(人口10万人当たり)(図1)



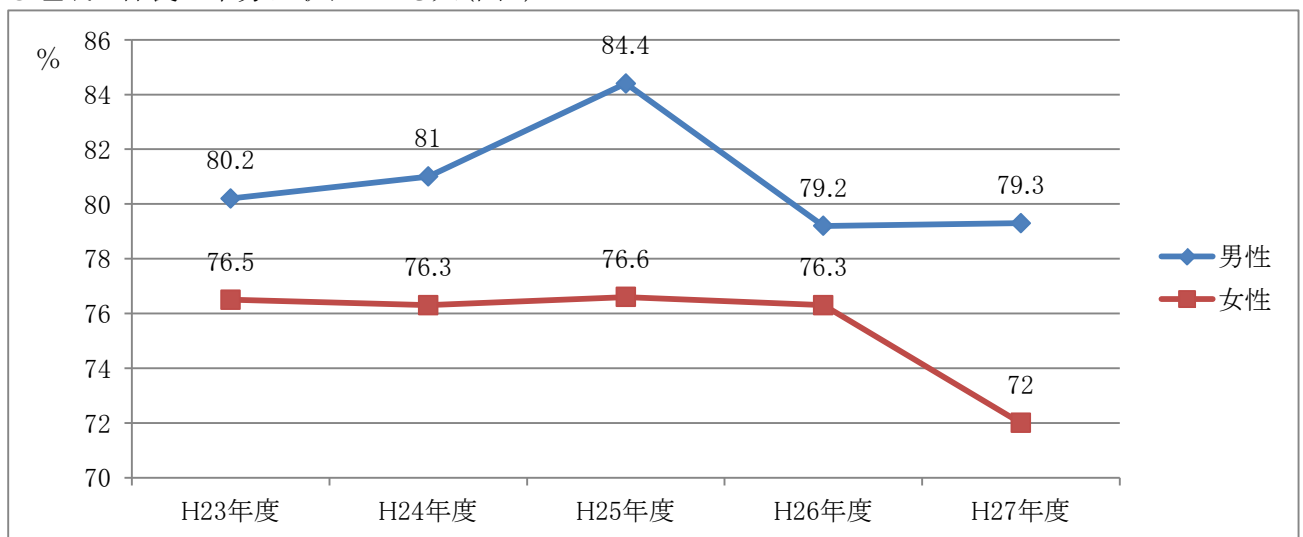
(保健福祉年報より)

○ゲートキーパー養成(表2)

	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度
回数	2	2	1	5
人数	51	29	9	132
累計	51	80	89	221

役場庁舎職員、保健推進員、民生委員等に養成講座を実施、ゲートキーパーを増やしている。

○睡眠で休養が十分に取れている人(図2)



(KDBデータより)



みんなで楽しむ健康づくり

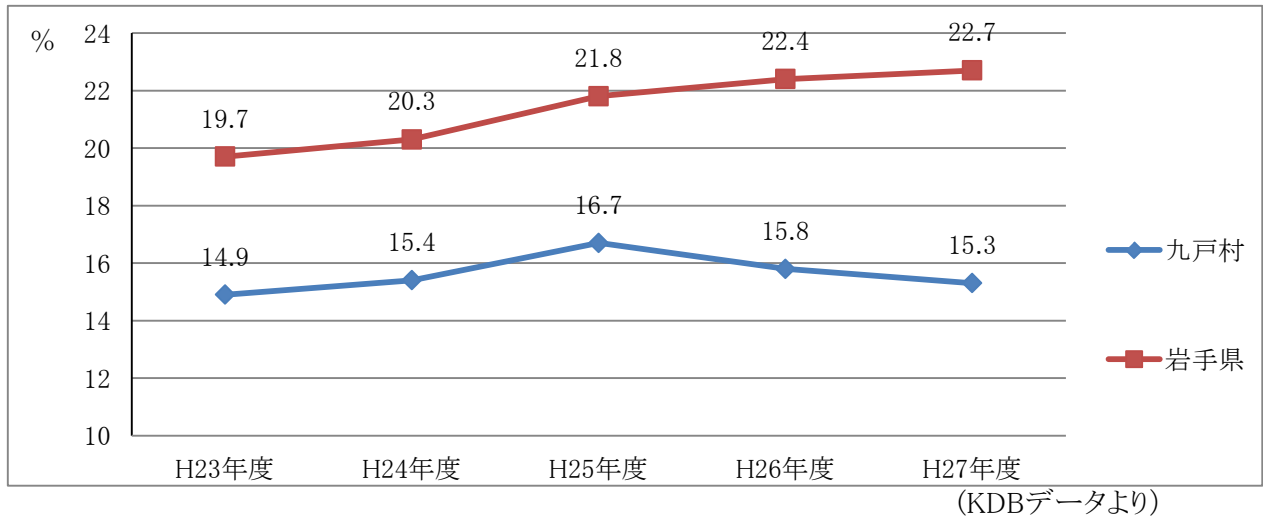
## 5) たばこ対策

現 状	目 標 値																		
<p>○喫煙習慣について</p> <p><b>喫煙習慣のある人の割合は約1.5割</b></p> <p>習慣的に喫煙している人の割合は15.3%と、平成23年以降ほぼ横ばいとなっている。岩手県と比較すると低い割合となっている。(図1)</p>	<p>◆禁煙にチャレンジしよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>習慣的にタバコを吸っている人の割合の減少</td> <td>15.3%</td> <td>7.5%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27KDBデータより)</p>	項 目	現 状	目 標	習慣的にタバコを吸っている人の割合の減少	15.3%	7.5%												
項 目	現 状	目 標																	
習慣的にタバコを吸っている人の割合の減少	15.3%	7.5%																	
<p>○妊娠中の喫煙率について</p> <p><b>妊婦の喫煙率は0%</b></p> <p><b>妊婦の同居家族の喫煙率は約4割</b></p> <p>妊娠届出時のアンケートによると、妊娠中にたばこを吸う妊婦はいなかった。(図2)</p> <p>同アンケートによると、妊婦と同居している家族が、自宅でたばこを吸う割合は42.9%と高く、受動喫煙が胎児に及ぼす影響について、知識の普及を図り、禁煙指導をしていく必要がある。(図3)</p>	<p>◆妊娠中の喫煙をやめよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>喫煙する妊婦の割合の減少</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29人</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27妊娠届出時アンケートより)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>妊婦の同居家族の喫煙率の減少</td> <td>42.9%</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15人</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27妊娠届出時アンケートより)</p>	項 目	現 状	目 標	喫煙する妊婦の割合の減少	0%	0%		29人		項 目	現 状	目 標	妊婦の同居家族の喫煙率の減少	42.9%	30%		15人	
項 目	現 状	目 標																	
喫煙する妊婦の割合の減少	0%	0%																	
	29人																		
項 目	現 状	目 標																	
妊婦の同居家族の喫煙率の減少	42.9%	30%																	
	15人																		

★たばこの害を知り、禁煙に努めましょう

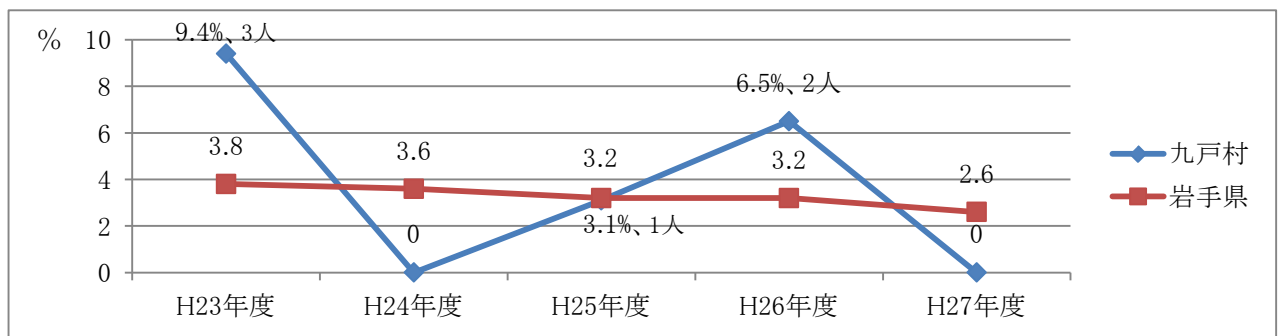
対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎タバコの影響を知ろう</p> <p>1)喫煙すると、どのような病気を発症するリスクが高まるかを知ろう (肺がん、喉頭がん、咽頭がん、脳梗塞、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患など) ・副流煙による受動喫煙も、健康への悪影響があることを正しく理解する。 ・親子でタバコの害について話し合う。</p> <p>2)喫煙者は、周囲の人に配慮し喫煙マナーを必ず守ろう ・公共の場では吸わない。 ・歩行喫煙をしない。 ・自宅内、屋内ではなるべく吸わない。 ・未成年の前では吸わない。 ・家族や同僚など、周囲の人の健康を考える。</p> <p>◎禁煙しよう</p> <p>1)喫煙者は、禁煙にチャレンジしよう。 ・禁煙する理由を明確にし、目標を立てる。 ・家族や周囲の人に禁煙を宣言する。 ・禁煙開始日を決める。 ・禁煙を成功させるコツを知る。 (喫煙道具を処分する、誘惑の多い場所や状況を避ける、吸いたくなったときの代替行動を見つけるなど) ・禁煙日記を書く。 ・禁煙外来や禁煙補助剤を利用する。 ・周囲の理解と協力を得る。 ・禁煙仲間を見つける。</p> <p>2)妊娠中は絶対に喫煙しない ・胎児へのタバコの影響を、家族みんなで理解する。 ・喫煙している女性は、妊娠が判明したら即禁煙する。 ・妊婦の同居家族は、周囲で喫煙しない。 ・家族の妊娠を機に、禁煙を考える。</p>	<p>◎啓発活動の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこに関する健康教室を企画する。</li> <li>・ポスターなどを掲示する。</li> <li>・地域での会議は禁煙にする。</li> <li>・禁煙している人を応援、サポートする。</li> <li>・禁煙成功者の体験談を教えあう。</li> </ul>	<p>◎知識の普及啓発と事業の推進</p> <p>1)知識の普及啓発 ・タバコの健康への悪影響について、正しい知識を普及する。 ・妊娠届出時、喫煙している妊婦やその家族に対して指導する。 ・妊婦健診受診者の、喫煙状況を把握する。 ・健診、がん検診の際に禁煙に関するパンフレットを配布する。 ・禁煙デーに合わせて、広報誌で特集する。 ・健康イベントで掲示や体験コーナーを設置する。 ・受動喫煙防止・対策 学校、集会場、官公庁、飲食店に啓発チラシ等の配布</p> <p>2)禁煙希望者への支援 ・禁煙の仕方や方法、様々なサポートがあることを教え、禁煙成功に向けて一緒に取り組む。 ・その人に合った禁煙方法の指導をする。 ・禁煙成功者の体験談を紹介する。 ・禁煙希望者同士の交流の場を提供し、禁煙仲間づくりをサポートする。</p> <p>3)肺がん検診・結核検診の実施 ・年に一度、肺がん又は結核検診を受診するよう勧奨する。 ・喫煙本数が多い人に対し喀痰検査を勧める。 ・要精密検査者が早期に精密検査を受けられるよう、医療機関と連携をとる。</p>

○習慣的にタバコを吸っている人の割合(図1)



ほぼ横ばいである。目標の7.5%は達成できなかった。

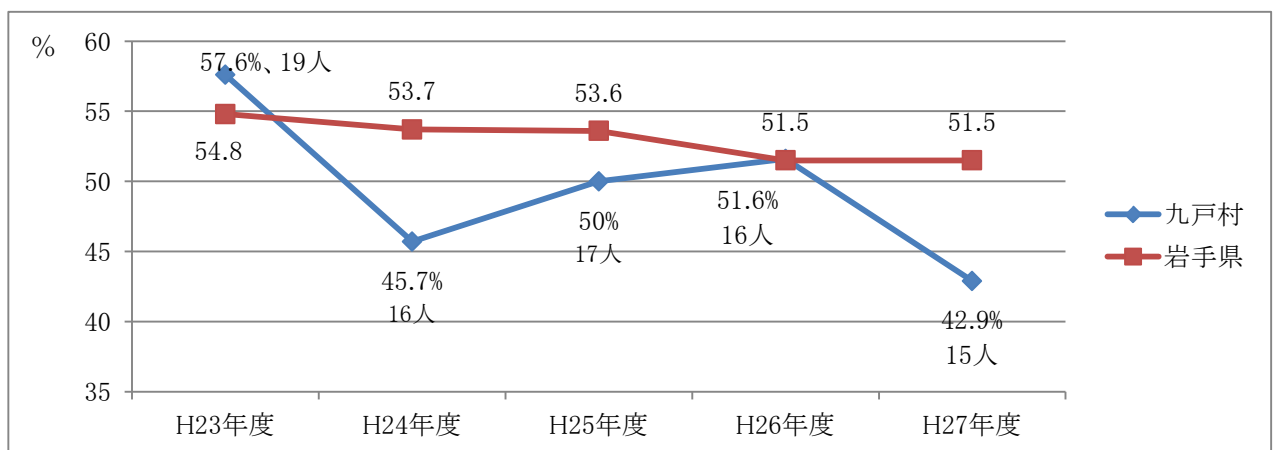
○喫煙する妊婦の割合(図2)



妊婦数が少ないので上下することがある。

(妊娠届出時アンケートより)

○妊婦の同居家族の喫煙率(図3)



妊婦本人は気をつけているが同居家族はほとんど減ってきていない。

(妊娠届出時アンケートより)



健康福祉大会展示「たばこの害」

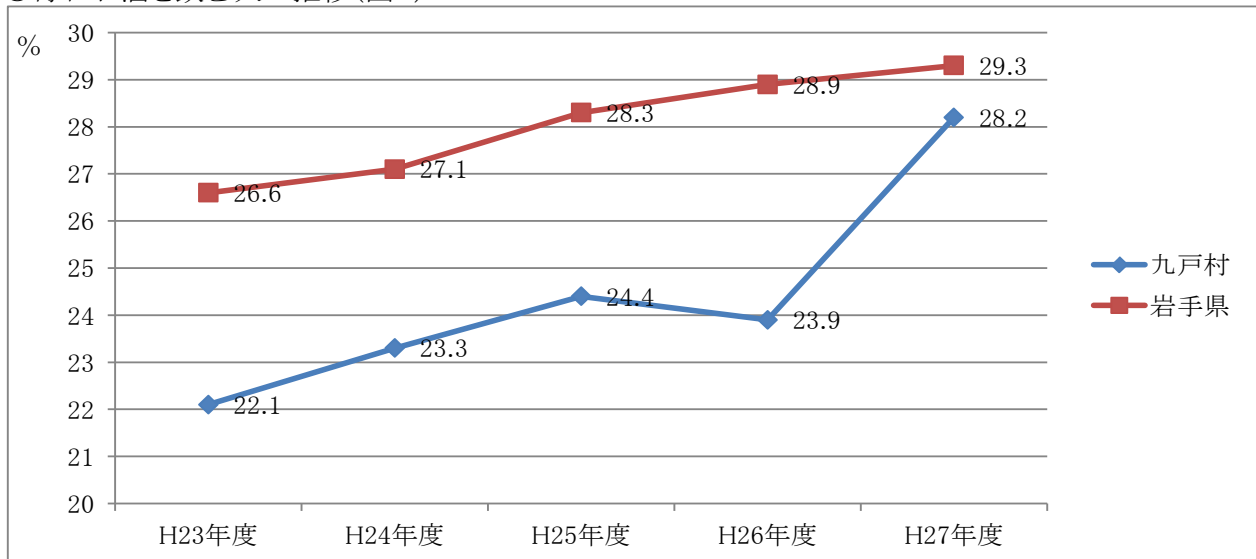
## 6) アルコール対策

現 状	目 標 値																						
<p>○飲酒の頻度について</p> <p><b>毎日お酒を飲む人の割合は増加</b></p> <p>毎日お酒を飲む人の割合は、平成23年度22.1%であったが、平成27年度には28.2%へ増加している。(図1)</p>	<p>◆週に1度は休肝日を設けよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th>現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>毎日お酒を飲む人の割合の減少</td> <td>28.2%</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H28年KDBデータより)</p>	項 目	現 状	目 標	毎日お酒を飲む人の割合の減少	28.2%	15%																
項 目	現 状	目 標																					
毎日お酒を飲む人の割合の減少	28.2%	15%																					
<p>○1日あたりの飲酒量について</p> <p><b>1日の飲酒量が適量以上の男性は6割から7割へ増加</b></p> <p><b>女性は2割から1割へ減少</b></p> <p>毎日、又は時々お酒を飲む人の中で、適量(1合程度)以上飲む人の割合は、平成22年度男性は61.8%であったが、平成27年度には69.7%へ増加した。(県よりも高値)男性の7割が適量以上飲酒している。女性は、平成22年度26.4%から平成27年度20.3%へ減少し、適量を守る人が増えた。(図2)(図3)</p> <p>健康診査時のγ-GTP値が、要指導(51IU/I以上101IU/I未満)の者の割合は、県と比較すると男女とも低い、年々増加している。(図4)</p>	<p>◆1日の飲酒量は適量(1合程度)を守ろう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1日の飲酒量が1合以上の人の割合の減少</td> <td>男性</td> <td>69.7%</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>20.3%</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年KDBデータより)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">γ-GTPで要指導・要受診者の割合の減少</td> <td>男性</td> <td>27.6%</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>8.2%</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年KDBデータより)</p>	項 目	現 状		目 標	1日の飲酒量が1合以上の人の割合の減少	男性	69.7%	50%	女性	20.3%	20%	項 目	現 状		目 標	γ-GTPで要指導・要受診者の割合の減少	男性	27.6%	15%	女性	8.2%	0%
項 目	現 状		目 標																				
1日の飲酒量が1合以上の人の割合の減少	男性	69.7%	50%																				
	女性	20.3%	20%																				
項 目	現 状		目 標																				
γ-GTPで要指導・要受診者の割合の減少	男性	27.6%	15%																				
	女性	8.2%	0%																				
<p>妊婦の飲酒状況について</p> <p><b>妊婦の飲酒者は減少</b></p> <p>妊娠中にお酒を飲む妊婦の割合は、平成23年度9.1%であったが年々減少し、平成27年度では2.8%であった。(図5)</p> <p>妊娠中の飲酒は、胎児の発達障害や奇形、流産や死産などのリスクが高くなりうることが明らかであり、妊娠初期から徹底して禁酒を勧めていく必要がある。</p>	<p>◆妊娠中の飲酒はやめよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">飲酒する妊婦の割合の減少</td> <td rowspan="2">平成27年度</td> <td>2.8%</td> <td rowspan="2">0%</td> </tr> <tr> <td>1人</td> </tr> </tbody> </table> <p>(妊娠届時アンケート)</p>	項 目	現 状		目 標	飲酒する妊婦の割合の減少	平成27年度	2.8%	0%	1人													
項 目	現 状		目 標																				
飲酒する妊婦の割合の減少	平成27年度	2.8%	0%																				
		1人																					



対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎アルコールについて正しく知ろう</p> <p>1) アルコールの健康への影響を理解しよう。                      ・飲みすぎにより、どのような病気を発症するリスクがあるのかを知る。                      (肝硬変、アルコール性肝炎、脳の萎縮など)                      ・未成年の飲酒が成長を妨げることや、急性アルコール中毒の危険性があることを知る。</p> <p>2) 1日の適量を知ろう                      ・お酒の1日の適量は、日本酒に換算すると1合(180ml)程度だということを知る。  <b>【日本酒:1合(180ml)、ビール:500ml、ウイスキー:ダブル1杯(60ml)、ワイン:2杯(200ml)】</b></p> <p>◎適量を守り、飲みすぎないようにしよう</p> <p>1) 飲み過ぎない飲み方を工夫しよう                      ・空腹では飲まない。3度の食事はしっかりとる。                      ・お酒の買い置きはしない。                      ・焼酎やウイスキーは水割りにし、水の量を増やす。                      ・イッキ飲みはしない。                      ・他人にお酒を無理に勧めない。勧められても無理に飲まない。</p> <p>2) 1週間に2日は休肝日を設けよう                      ・お酒を飲まない曜日を決め、壁に貼る。                      ・休肝日、お酒を飲まない日の楽しみ方を見つける。(散歩に出かける、温泉に行く、ドライブするなど)</p> <p>3) 妊娠中は飲酒しない                      ・胎児への影響を、家族みんなで理解する。                      ・飲酒習慣がある女性は、妊娠が判明した時点で飲まないようにする。                      ・妊婦の同居家族は、妊婦に十分配慮する。</p> <p>◎肝臓の検診を定期的に受けよう</p> <p>・多量継続飲酒は肝臓の機能低下を起こすことを知り、適量飲酒を守る。</p>	<p>◎啓発活動の推進</p> <p>・地区の会議や集まりの際、みんなで飲み過ぎないように共通意識をもつ。                      ・1日の適量を集会所などに掲示する。                      ・アルコールの健康への影響について、健康教室を企画する。                      ・宴会のとき、絶対にお酒を強要しない。                      ・禁酒している人がいたら、応援する。</p>	<p>◎普及啓発と事業の推進</p> <p>1) 知識の普及啓発と事業の推進                      ・妊娠届出時、飲酒している妊婦に対して禁酒を指導する。                      ・妊婦健診受診者の、飲酒状況を把握する。                      ・健康教室でお酒の適量について説明する。                      ・パンフレットの配布や広報誌などで、「お酒との上手な付き合い方」を普及する。                      ・健康イベントで展示コーナーを設置する。</p> <p>2) 健康診査の実施と受診勧奨                      ・肝機能検査を含め、住民が受診しやすい健康診査を実施し、受診を勧める。                      ・肝機能検査で要受診と診断された人に対し、指導を行い精密検査の受診を勧める。</p> <p>3) アルコール依存症への支援                      ・常時相談を受け付ける。                      ・専門窓口や医療機関を紹介する。                      ・その人に合った断酒方法を一緒に考える。                      ・断酒成功者の体験談を紹介する。                      ・定期的に様子をうかがう。</p>

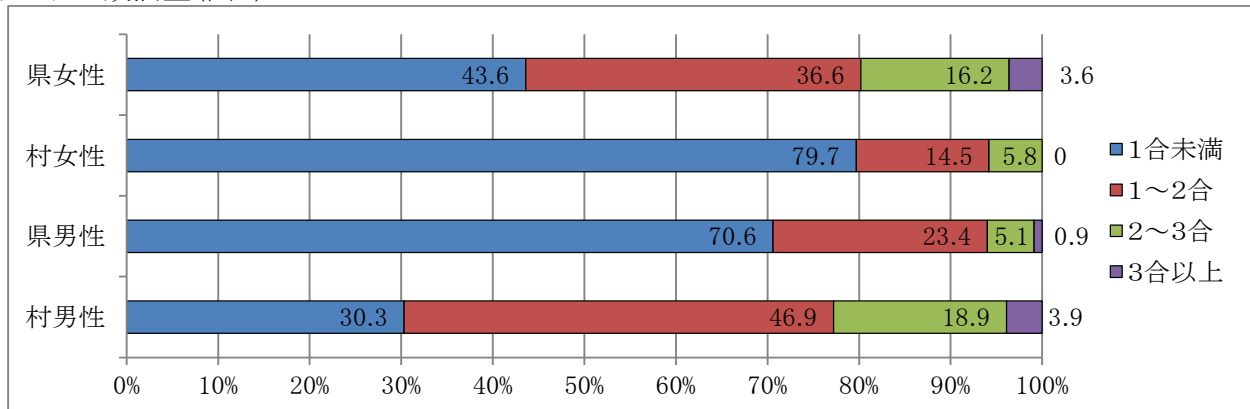
○毎日お酒を飲む人の推移(図1)



(平成27年KDBシステムより)

毎日飲酒する傾向がみられる。目標15%であったがかえって増えている。

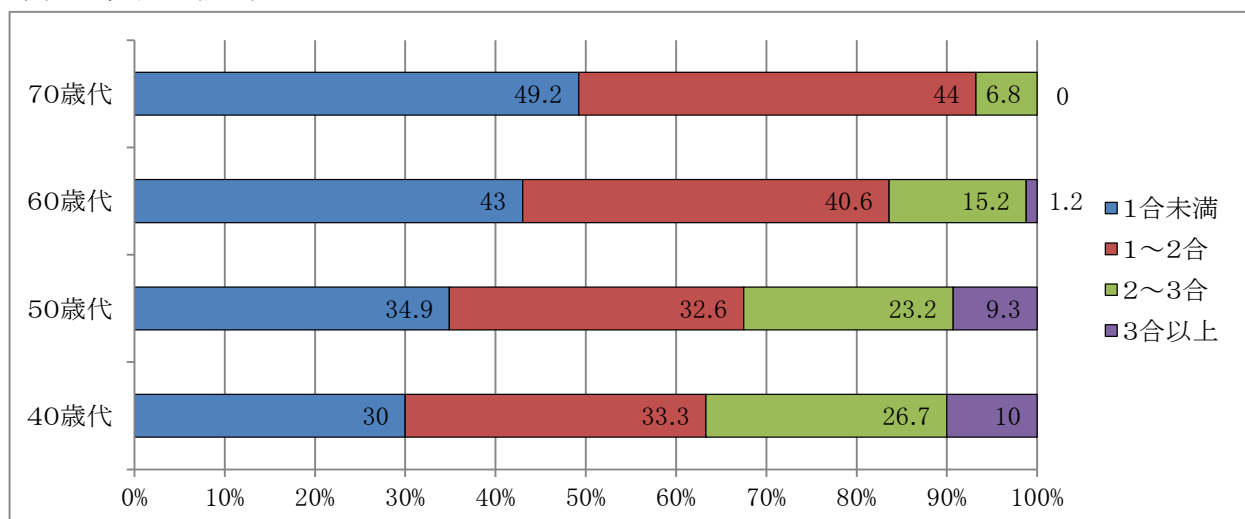
○一日の飲酒量(図2)



(平成27年KDBシステムより)

飲酒量は男性の場合九戸村が多い傾向にある、また女性は九戸村が少ない傾向が見られる。

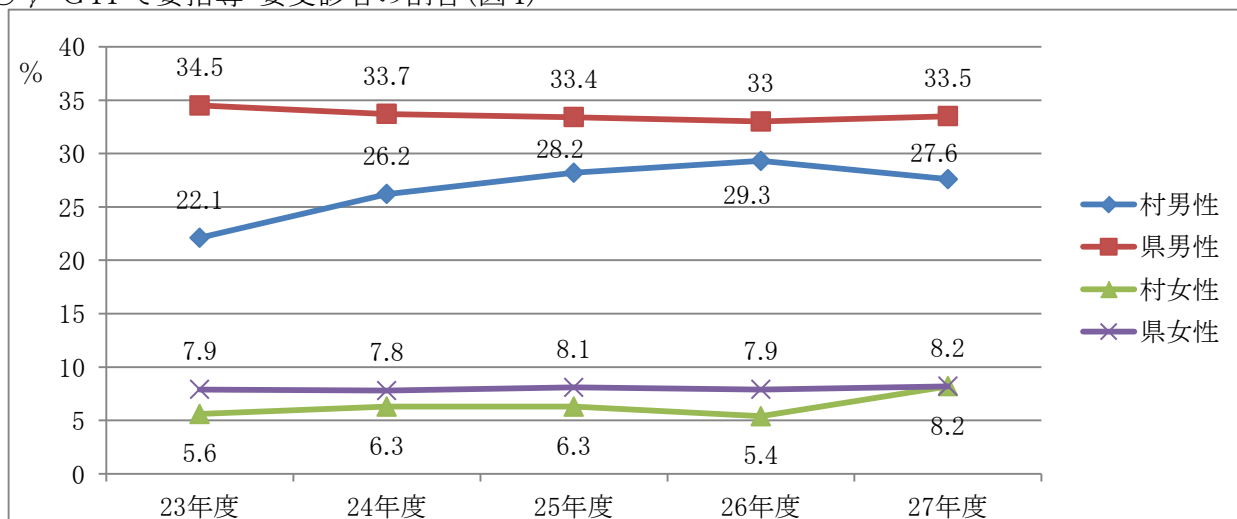
○年代別飲酒量(図3)



高齢になるにつれて飲酒量は減ってきている。

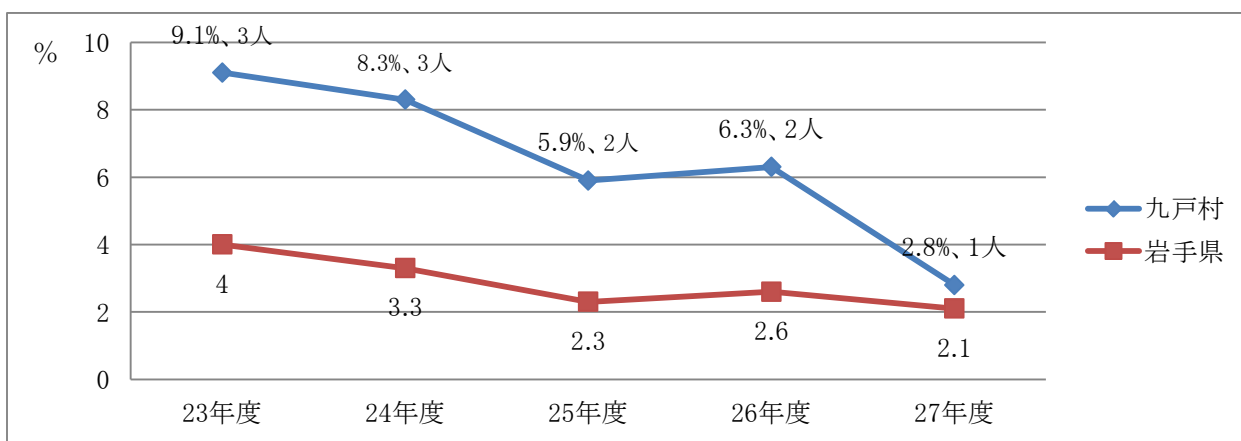
(平成27年KDBシステムより)

○  $\gamma$ -GTPで要指導・要受診者の割合(図4)



飲酒の肝臓への影響は県平均より少なくなっている。(KDBシステムより)  
 目標15%であったが増えている結果となった。

○ 飲酒する妊婦の割合(図5)



妊婦の飲酒は啓発が浸透してきているため少なくなっている。  
 目標0%は達成していない。

(妊娠届出時アンケートより)

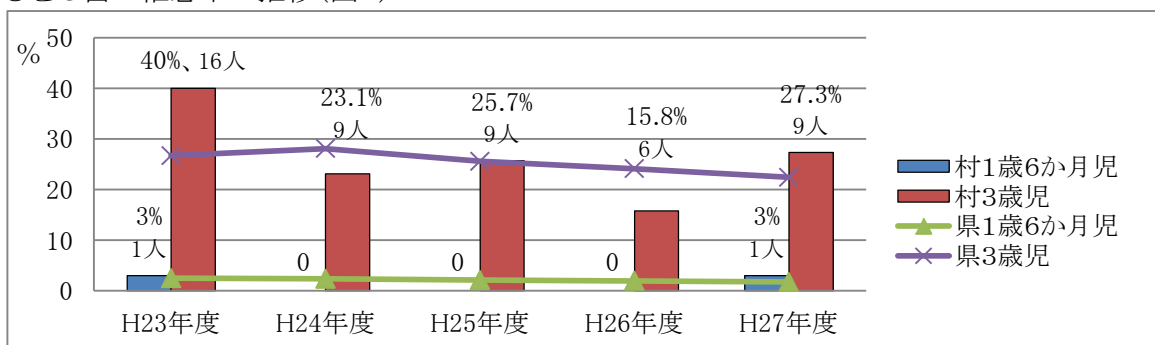
## 7) 歯の健康

現 状	目標値																																													
<p>○むし歯について</p> <p><b><u>むし歯に罹患している幼児はむし歯本数も多い</u></b></p> <p>3歳児健診では、県平均より少ない(平成27年度)。受診者1人当たりの平均むし歯本数は0.58本だが罹患率1人当たりの平均むし歯本数は2.4本だった。</p> <p>幼児健診結果(図1)(図2)</p> <p>○歯磨きについて</p> <p><b><u>親が仕上げ磨きをする習慣がない家庭がある</u></b></p> <p>幼児期の歯磨きは仕上げ磨きが必要と言われているが各健診ともその習慣がついていない子どもがいる。(図3)</p> <p><b><u>甘い飲み物を毎日飲んでいる子が多い</u></b></p> <p>甘い飲みものを毎日飲んでいる子が1歳6カ月児、2歳児3歳児のどの年代でも約5~7割であった。(図4)</p> <p>○フッ素洗口実施</p> <p>保育施設(4歳・5歳児)でフッ素洗口を実施している。</p> <p>○歯の健康について</p> <p><b><u>定期健診をおこなっている母親は少ない</u></b></p> <p>2歳児を持つ母親のアンケートによると定期的に受診している人は25%である。</p> <p>○歯磨きの習慣について</p> <p>歯みがきの回数は、1日2回以上という人が96.9%以上を占めたが、1回以下という人も3%いた。(図5)</p> <p>母親歯科健診結果(図6)(図7)</p>	<p>◆むし歯の罹患率を減少させる</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">むし歯の罹患率の減少</td> <td>1歳6か月児</td> <td>3%(1人)</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>27.3%(9人)</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診より)</p> <p>◆仕上げ磨きをしている</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">毎日仕上げ磨きをしている親の増加</td> <td>1歳6か月児</td> <td>82.2% 27人</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>2歳児</td> <td>100.0% 35人</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>77.1% 27人</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診時アンケートより)</p> <p>◆甘い飲料を毎日飲む人を減らす</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">甘い飲み物毎日飲む児の減少</td> <td>1歳6か月児</td> <td>66.7% 22人</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>2歳児</td> <td>47.2% 17人</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>71.4% 25人</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年健診時アンケートより)</p> <p>◆歯の健康に関心を持つ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>現 状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>定期に受診している人の増加</td> <td>25% 8人</td> <td>30%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年2歳児母親アンケートより)</p>	項目	現 状		目標	むし歯の罹患率の減少	1歳6か月児	3%(1人)	0%	3歳児	27.3%(9人)	20%	項目	現 状		目標	毎日仕上げ磨きをしている親の増加	1歳6か月児	82.2% 27人	100%	2歳児	100.0% 35人	100%	3歳児	77.1% 27人	100%	項目	現 状		目標	甘い飲み物毎日飲む児の減少	1歳6か月児	66.7% 22人	30%	2歳児	47.2% 17人	30%	3歳児	71.4% 25人	20%	項目	現 状	目標	定期に受診している人の増加	25% 8人	30%
項目	現 状		目標																																											
むし歯の罹患率の減少	1歳6か月児	3%(1人)	0%																																											
	3歳児	27.3%(9人)	20%																																											
項目	現 状		目標																																											
毎日仕上げ磨きをしている親の増加	1歳6か月児	82.2% 27人	100%																																											
	2歳児	100.0% 35人	100%																																											
	3歳児	77.1% 27人	100%																																											
項目	現 状		目標																																											
甘い飲み物毎日飲む児の減少	1歳6か月児	66.7% 22人	30%																																											
	2歳児	47.2% 17人	30%																																											
	3歳児	71.4% 25人	20%																																											
項目	現 状	目標																																												
定期に受診している人の増加	25% 8人	30%																																												

★ 健やかな老後を送るために大切な食生活がスムーズにできるように、80歳に20本の歯を残そう

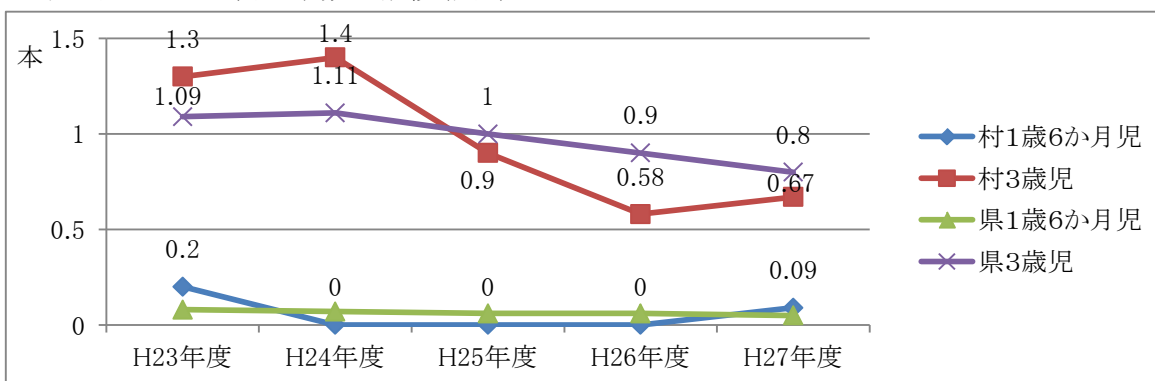
対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎歯の健康に関心をもとう</p> <p>1) 歯を大切にしたい理由を認識する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・噛めないと食べる楽しみが減る。</li> <li>・発音しにくくなる。</li> <li>・消化不良を起こしやすい。</li> <li>・顔の表情が変化する。</li> <li>・食べられる物が偏ってくる。</li> <li>・あごの骨がやせてくる。</li> <li>・噛む力がないと、脳の働きが衰えやすい。</li> <li>・乳歯は永久歯の生えるための場所確保している。</li> <li>・歯の喪失は虚弱から寝たきりに繋がる。</li> </ul> <p>2) 子供の歯をむし歯にしない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ母乳で育てる。</li> <li>・1日3食バランスのよい食事を摂る。</li> <li>・おやつのだらだら食いをやめる。</li> <li>・甘い飲み物はやめる。</li> <li>・小学低学年までは仕上げ磨きをする。</li> <li>・歯磨きの習慣をつける。</li> </ul> <p>3) 自分の歯に関心を持つ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつもよく噛んで食べているか。</li> <li>・食後は歯を磨いているか。</li> <li>・1日1回は時間をかけて丁寧に磨いているか。</li> <li>・歯ブラシをこまめに交換しているか。</li> <li>・歯ブラシ以外の小道具(デンタルフロス)を活用しているか。</li> <li>・入れ歯をいつも清潔にしているか。 などをチェックする。</li> </ul> <p>4) 「80歳で20本以上」を目標に、歯周病を予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「3・3・3」を実践する。(1日3回、食後3分以内、3分間かけて)</li> <li>・外出先や磨く場所がないときは、うがいをする。</li> <li>・歯垢を作りやすくする糖분을控える。</li> <li>・柔らかい物ばかり食べない。</li> <li>・両側の歯で噛む。</li> <li>・歯科のかかりつけ医を持ち、1年に1回は歯科健診を受ける。(誕生日または誕生月健診を行う。)</li> <li>・年に1・2度、歯科医院で歯石を取り、ブラッシングの指導を受ける。</li> <li>・歯ぎしりの原因となるストレスをためない。歯ぎしりのひどい人は早めに治す。</li> <li>・歯の不調で噛めなくなると低栄養から寝たきりになりやすい。入れ歯が合わない場合は歯科医で直してもらおう。</li> </ul>	<p>◎啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区健康教室において歯科保健の内容を企画する。</li> </ul>	<p>◎8020の推進</p> <p>8020運動のための歯科保健対策に基づき施策の推進</p> <p>①妊娠期・乳児期・幼児期・学童期～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各期歯科健診・歯科保健指導の実施</li> <li>・むし歯のない年長児・小学6年生を健康福祉大会で表彰する。</li> </ul> <p>②成人期—歯科疾患急増期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母親歯科健診(実施)</li> <li>歯周疾患の予防に努める。</li> </ul> <p>③老年期—歯の喪失急増期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「80歳以上で20本以上歯がある」者が県歯科医師会より表彰健康福祉大会時等に伝達</li> <li>・後期高齢者(75歳)になった方への歯科健診無料実施 ※国保事業</li> <li>・口腔機能向上教室を実施する。</li> </ul> <p>④寝たきり者—誤嚥性肺炎の危険</p> <p>◎知識の普及</p> <p>広報等で口腔衛生に関する情報の提供</p>

○むし歯の罹患率の推移(図1)



1歳6か月児健診は平成24～26年にむし歯0を達成した。  
3歳児健診については減少傾向が見られますがまだ県と比較すると多い状況である。

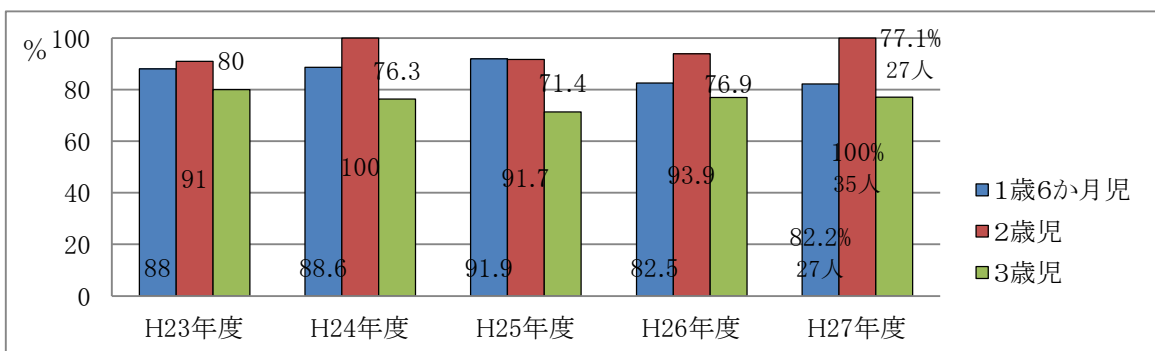
○1人当たりのむし歯の本数の推移(図2)



1歳6か月児健診受診者が少ないので罹患率が出ると1人当たりの本数の増減にも影響が大きい。また1人で多くのむし歯を持つ子を見逃さないように気をつける必要がある。  
3歳児健診については平成25年より減少傾向が見られる。

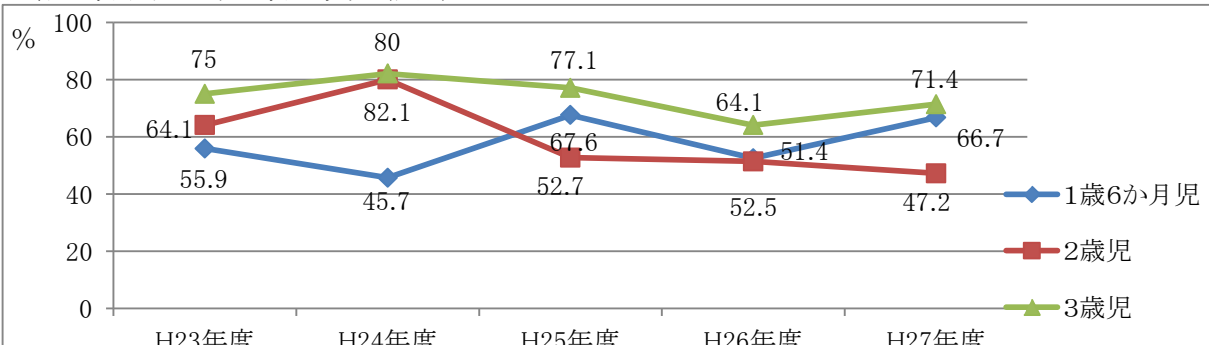
○毎日仕上げ磨きをしている親の増加(図3)

(健診時アンケートより)



年齢が上がるに従い保護者の仕上げ磨きが減る傾向にある。目標の全員実施はまだ達成できない。

○甘い飲み物を毎日飲む幼児(図4)

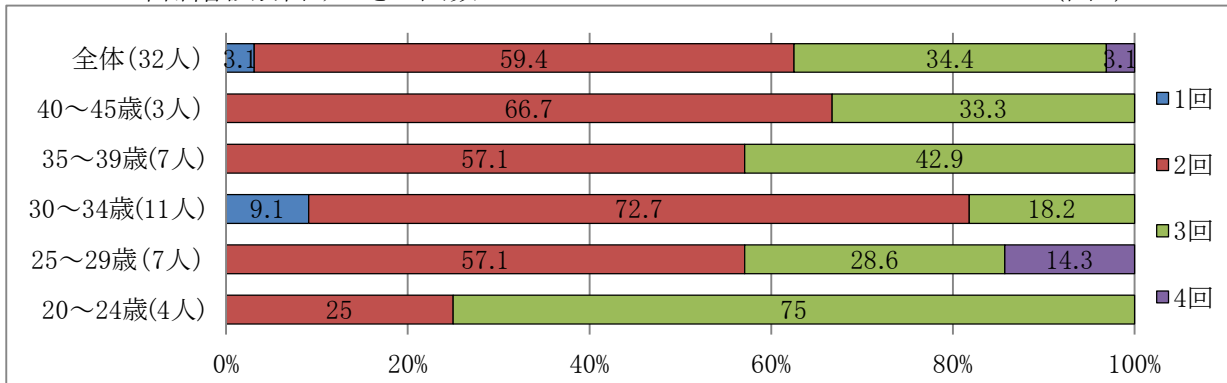


各年齢とも約半数が甘い飲み物を毎日飲んでいる。(健診時アンケートより)

○歯みがきの回数

年齢階級別歯みがきの回数

N-32 (図5)

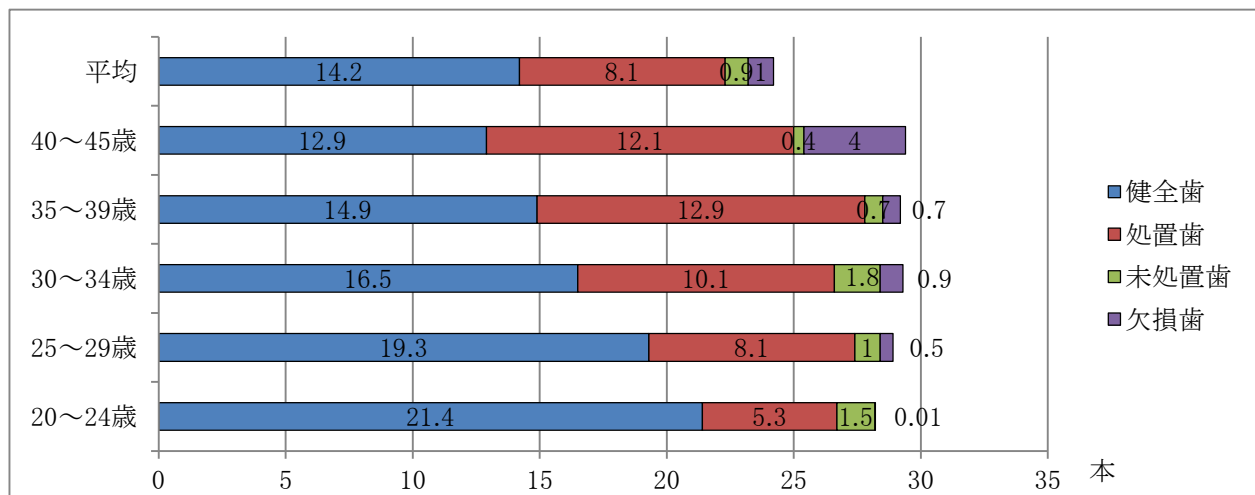


(H27年母親歯科健診アンケート)

歯みがきを毎食後行う母親が約4割となっている。

○H27年度の母親歯科健診(1歳6か月、2歳、3歳児の母親)の状況(図6)

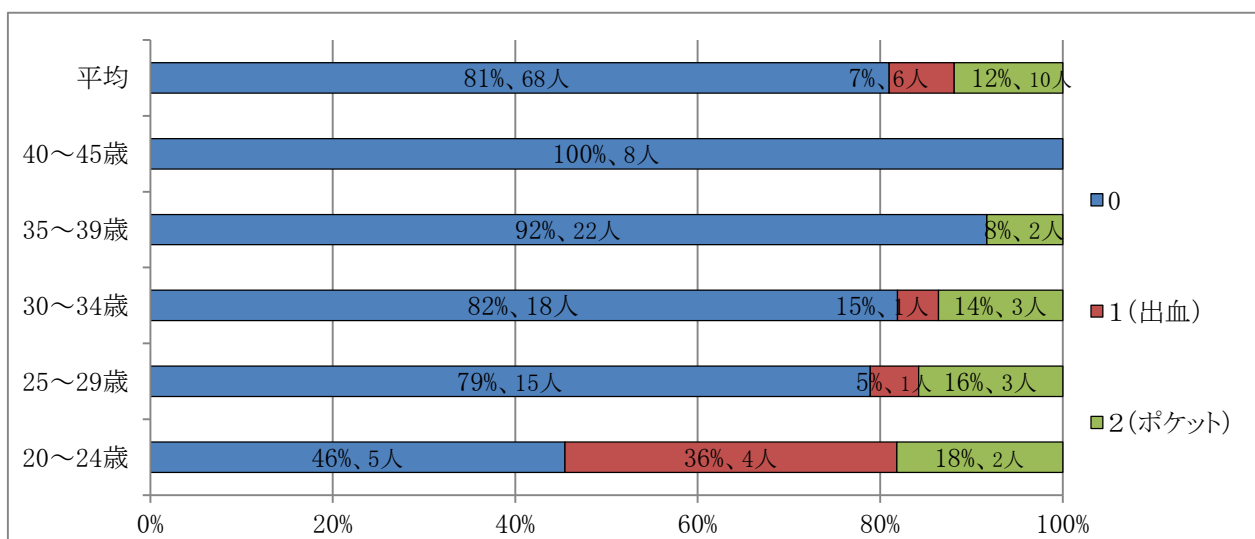
N-84



年齢と主に健全歯の数が減る傾向がみられる。

○歯周の状況(CPI-TN最大コード)(図7)

N-84



若い人の方に歯茎異常がある母親が多くみられた。

## 8)心疾患・脳卒中・糖尿病予防

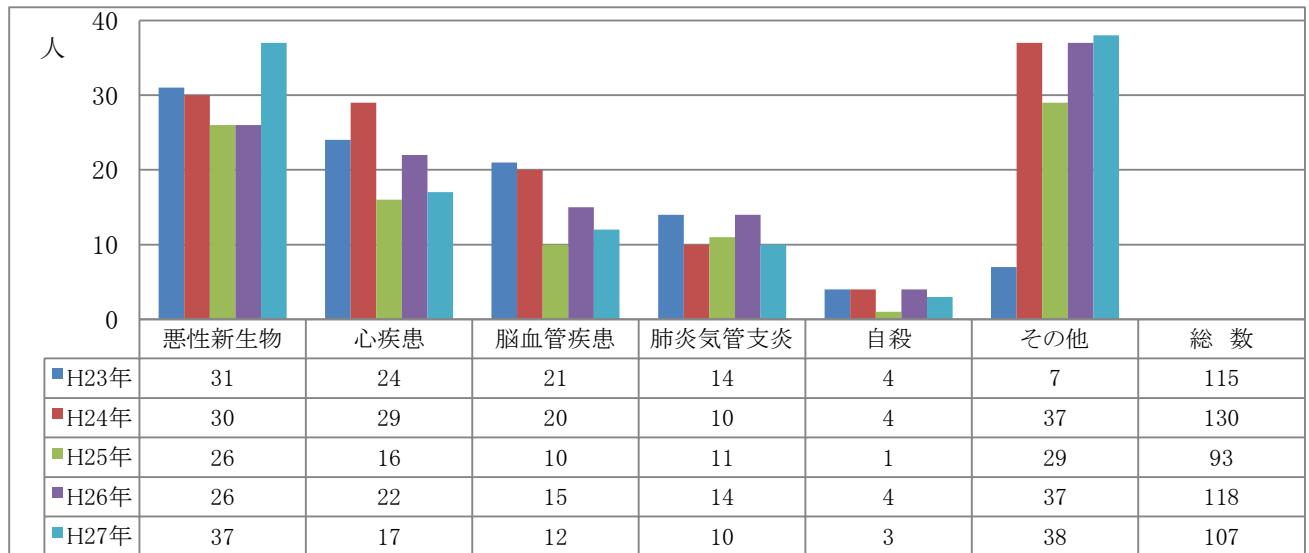
現状	目標値																														
<p>○九戸村の死亡統計</p> <p><b>脳血管疾患、心疾患の死亡者数は減少</b></p> <p>生活習慣病から招かれる危険性の高い脳血管疾患及び心疾患の死亡者数は、年々減少がみられている。(図1)</p>																															
<p>○メタボリックシンドロームについて</p> <p><b>特定保健指導者の割合は約2割</b></p> <p>平成27年度特定健診にて、特定保健指導の積極的支援(メタボ)対象者は5.8%とほぼ横ばいだが、動機付け支援(メタボ予備軍)は11.8%とやや減少している。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>積極的支援対象者の割合</td> <td>5.8%</td> <td>4.0%</td> </tr> <tr> <td>動機付け支援対象者の割合</td> <td>11.8%</td> <td>10.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年KDBデータより)</p>	項目	現状	目標	積極的支援対象者の割合	5.8%	4.0%	動機付け支援対象者の割合	11.8%	10.0%																					
項目	現状	目標																													
積極的支援対象者の割合	5.8%	4.0%																													
動機付け支援対象者の割合	11.8%	10.0%																													
<p>○生活習慣病について</p> <p>●<b>血圧について(図2)</b></p> <p><b>高血圧と判定された人は2割で横ばい</b></p> <p>岩手県のデータと比較すると正常値の割合は高いものの、高血圧値となる受診勧奨値の人は県より高い状況となっている。</p> <p>●<b>糖尿病について(図3)</b></p> <p><b>HbA1cが受診勧奨値の人の割合は増加</b></p> <p>HbA1cが6.1%を超える受診勧奨値の人の割合は、平成27年は男性10.5%女性7.1%に対し、男女共に増加しており、岩手県より高率となっている。</p> <p>●<b>LDLコレステロール値について</b></p> <p><b>約2割の人が受診が必要な状況である</b></p> <p>平成27年度の状況をみると、21.3%の人が受診が必要な人であり、生活改善が必要な要受診者も合わせると約5割の人が基準値を超えている状況である。(図4)</p>	<p>◆生活習慣病による循環器疾患を防ごう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">血圧受診勧奨値の人の割合</td> <td>男性</td> <td>21.0%</td> <td rowspan="2">18.0%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>19.3%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年KDBデータより)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">HbA1cが受診勧奨値の人の割合の減少</td> <td>男性</td> <td>12.5%</td> <td rowspan="2">3.0%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>8.2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年KDBデータより)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th colspan="2">現状</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">LDLコレステロール受診勧奨値の人の割合</td> <td>男性</td> <td>18.0%</td> <td rowspan="2">10.0%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>24.3%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(H27年KDBデータより)</p>	項目	現状		目標	血圧受診勧奨値の人の割合	男性	21.0%	18.0%	女性	19.3%	項目	現状		目標	HbA1cが受診勧奨値の人の割合の減少	男性	12.5%	3.0%	女性	8.2%	項目	現状		目標	LDLコレステロール受診勧奨値の人の割合	男性	18.0%	10.0%	女性	24.3%
項目	現状		目標																												
血圧受診勧奨値の人の割合	男性	21.0%	18.0%																												
	女性	19.3%																													
項目	現状		目標																												
HbA1cが受診勧奨値の人の割合の減少	男性	12.5%	3.0%																												
	女性	8.2%																													
項目	現状		目標																												
LDLコレステロール受診勧奨値の人の割合	男性	18.0%	10.0%																												
	女性	24.3%																													



★ メタボリックシンドローム・生活習慣病を予防し、循環器疾患を防ごう

対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎メタボリックシンドローム・生活習慣病を防ぐ生活習慣を身につけよう</p> <p>1) 普段の食事に気をつけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食決まった時間に食べる。</li> <li>・野菜を一日に350g摂取する。</li> <li>・ゆっくり噛んで満腹感を得る。</li> <li>・甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない。</li> <li>・薄味にする。</li> <li>・脂身の多い肉や揚げ物は食べる回数を減らす。</li> <li>・野菜や海藻・きのこなどの食物繊維から食べる。</li> <li>・寝る2～3時間前には食べ終える。</li> <li>・一人分ずつ取り分けて食べる。</li> <li>・ながら食いをしない。</li> <li>・多いときは残す。</li> <li>・外食をするときは定食型の和食を選ぶ。</li> <li>・コレステロールの多い食品、上げる食品を多くとらないようにする。</li> </ul> <p>2) 運動の習慣を身につける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・30分以上の運動を週2回以上行う。</li> <li>・意識的に歩く努力をする。目標は今より1日10分多く歩く。</li> <li>・外出する時は少しでも速めに歩く。</li> <li>・遠回りして歩く距離を増やす。</li> <li>・買いだめせずに、こまめに買い物に歩く。</li> <li>・テレビを見ながらストレッチをする。</li> </ul> <p>3) 自分自身の健康に関心を持つ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で血圧を測定する。</li> <li>・特定健診・特定保健指導を積極的に受ける。</li> <li>・生活習慣病予防教室や運動教室、水中ウォーキング等に積極的に参加する。</li> <li>・検診等に健康手帳を持参し、管理に役立てる。</li> </ul>	<p>◎啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診受診のすすめ(地区組織・保健推進員による広報)</li> <li>・地区栄養教室開催の企画・推進</li> </ul>	<p>◎知識の普及啓発と事業の推進</p> <p>1) メタボリックシンドロームについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診受診の勧め</li> <li>・特定健診結果に基づいて結果説明会の開催</li> <li>・特定保健指導対象者に指導利用の勧め</li> <li>・メタボリックシンドロームに関する情報の提供・パンフレット等の作成・配布</li> </ul> <p>2) 生活習慣病について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧・糖尿病・脂質異常症に関する知識の情報提供(特定健診結果説明会・地区栄養教室・イベント(健康福祉大会等)で)</li> <li>・各種予防教室の開催</li> <li>・自己血圧測定の勧めと、正しい測定方法の普及</li> <li>・健康手帳の活用の推進(40歳を迎えた人全員に配布、特定健診結果説明会、各がん検診、地区栄養教室等で配布)</li> <li>・栄養成分登録店の普及啓発</li> </ul> <p>3) 個別健康教育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師または栄養士との面談による食生活・運動などの生活習慣の見直し</li> </ul>

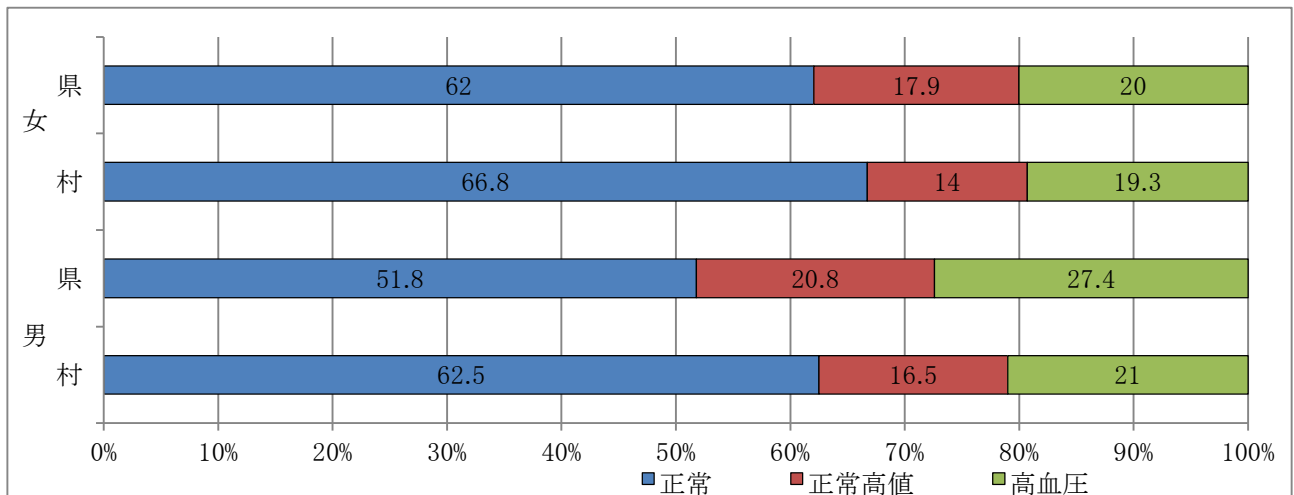
○死亡状況(図1)



脳梗塞、心疾患共に減少してきている。

(保健福祉年報より)

○高血圧の状況(図2)

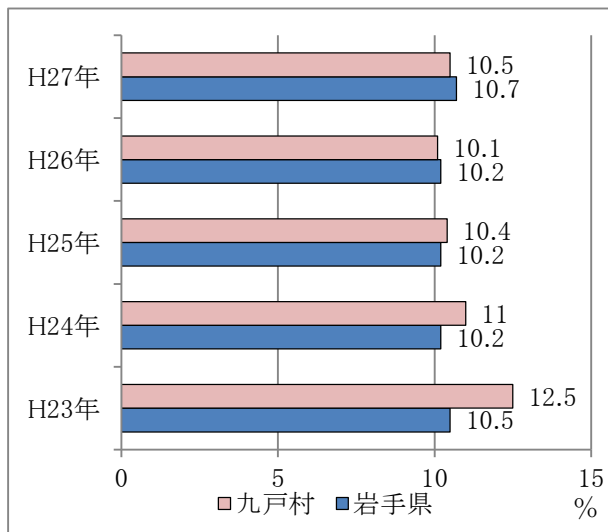


血圧は県平均よりコントロールできている人が多い。

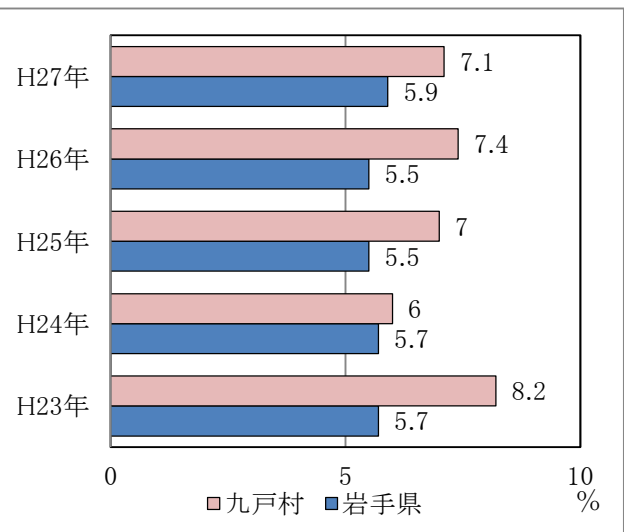
(H27年KDBデータより)

○HbA1cの状況(図3)

男性



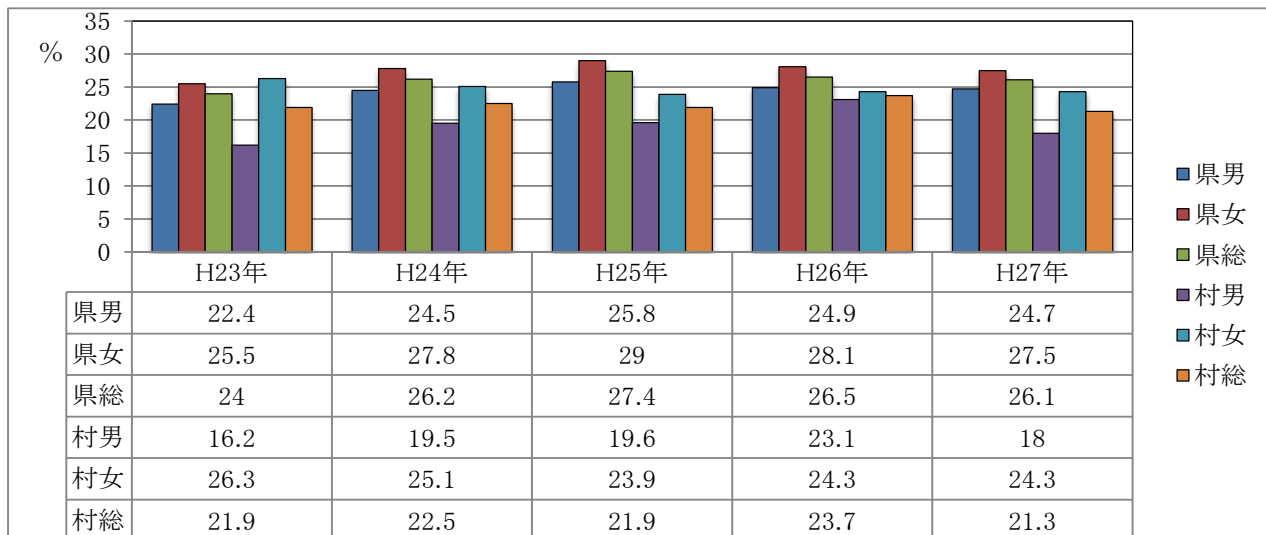
女性



女性の方が県平均よりも多い。

(KDBデータより)

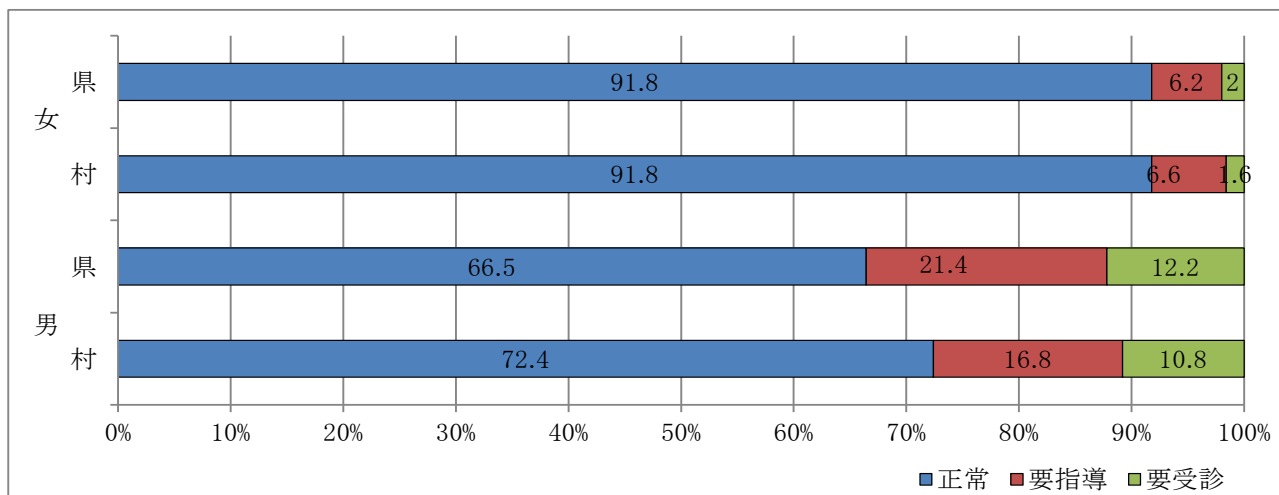
○LDL140mg/dl以上の者(図4)



(KDBデータより)

県平均より各年度共に少ない傾向にある。

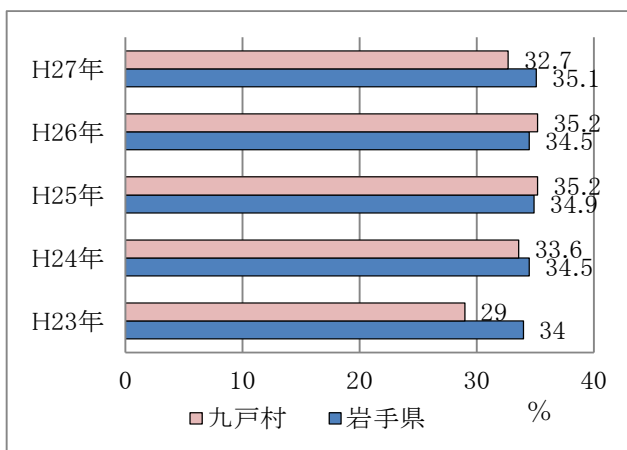
○γ-GTPの状況



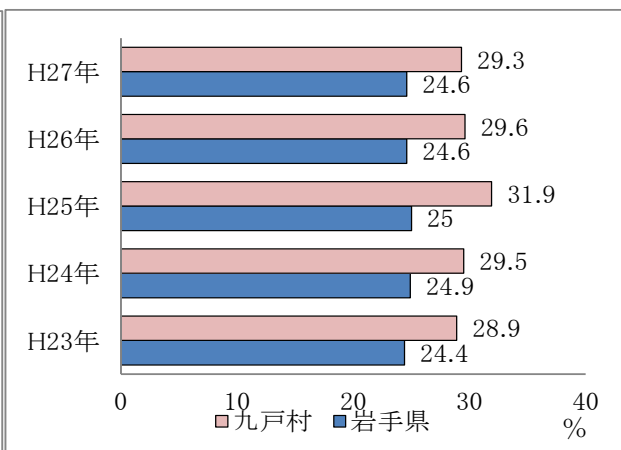
女性は県平均とほぼ同じ、男性は県平均より正常者が多い傾向にある。(H27年KDBデータより)

○BMIの状況

男性



女性



男性はほぼ同じであるが、女性はBMIの高い人が多い。

(KDBデータより)

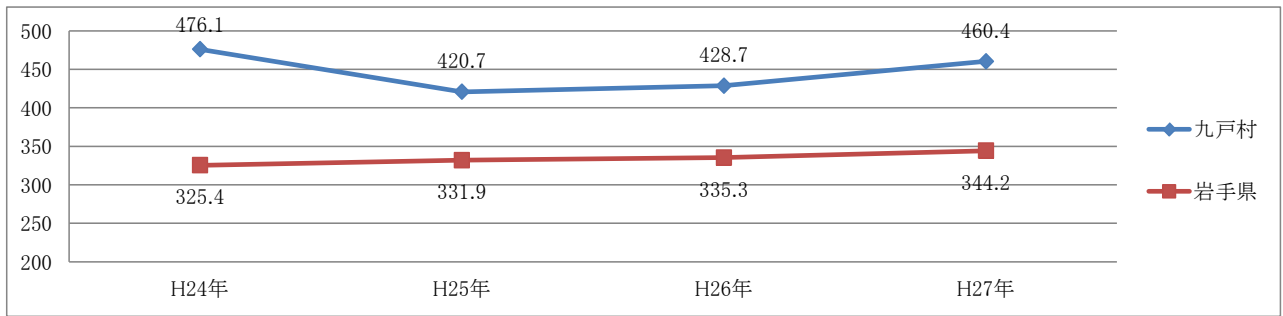
## 9)がん予防

現 状	目 標 値																							
<p>○悪性新生物による死亡について</p> <p><b>がんによる死亡率は県より高率で推移</b></p> <p>平成27年度の主要死因別死亡割合をみると、岩手県344.2に対し、九戸村は460.4と高率となっている。九戸村の率自体は減少している。</p> <p>性別でみると、女性より男性のほうががんで死亡している人が多い。(図1)(図2)</p>	<p>◆がん検診を受けよう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">がん検診受診率の向上</td> <td>胃がん</td> <td>30.8%</td> <td>33.0%</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>56.1%</td> <td>55.0%</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>32.4%</td> <td>33.0%</td> </tr> <tr> <td>子宮頸がん</td> <td>25.3%</td> <td>28.0%</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>55.1%</td> <td>40.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年度がん検診受診状況)</p>	項 目	現 状		目 標	がん検診受診率の向上	胃がん	30.8%	33.0%	大腸がん	56.1%	55.0%	乳がん	32.4%	33.0%	子宮頸がん	25.3%	28.0%	肺がん	55.1%	40.0%			
項 目	現 状		目 標																					
がん検診受診率の向上	胃がん	30.8%	33.0%																					
	大腸がん	56.1%	55.0%																					
	乳がん	32.4%	33.0%																					
	子宮頸がん	25.3%	28.0%																					
	肺がん	55.1%	40.0%																					
<p>○悪性新生物の部位別死因数について</p> <p><b>気管支及び肺、胃、大腸のがんが多い</b></p> <p>平成24年から平成27年にがんで死亡した人の部位別死因数を合わせてみると、気管・気管支及び肺、胃、大腸(結腸+直腸S状結腸移行部及び直腸)が多い。これらのがんは、村で実施しているがん検診で早期発見が可能なものである。(図3)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th colspan="2">現 状</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">精密検査を受診率</td> <td>胃がん</td> <td>80.0%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>81.2%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>100.0%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>子宮頸がん</td> <td>93.3%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>85.7%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>前立腺がん</td> <td>70.0%</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(平成27年度がん検診受診状況)</p>	項 目	現 状		目 標	精密検査を受診率	胃がん	80.0%	100%	大腸がん	81.2%	100%	乳がん	100.0%	100%	子宮頸がん	93.3%	100%	肺がん	85.7%	100%	前立腺がん	70.0%	100%
項 目	現 状		目 標																					
精密検査を受診率	胃がん	80.0%	100%																					
	大腸がん	81.2%	100%																					
	乳がん	100.0%	100%																					
	子宮頸がん	93.3%	100%																					
	肺がん	85.7%	100%																					
	前立腺がん	70.0%	100%																					
<p>○がん検診受診率について</p> <p><b>いずれのがん検診においても受診率は横ばい</b></p> <p>どのがん検診においてもわずかながら受診率の増加がみられているが、大腸がん検診・肺がん検診以外は未だ低い受診率となっている。(図4)(図5)</p>																								
<p>○精密検査受診状況及びがん発見の状況について</p> <p><b>いずれの精密検査においても未受診者がいる</b></p> <p>精密検査はがんの早期発見・早期治療において必ず受けていただきたいものである。受診状況をみると、いずれの精密検査においても受診率は100%とはなっていない。平成27年度の状況をみると、最も高いのは乳がん検診100.0%で、最も低いのは前立腺がん検診で70.0%となっている。(図6)(図7)</p>																								

★がんの早期発見の大切さを知り、がん検診を受けよう。

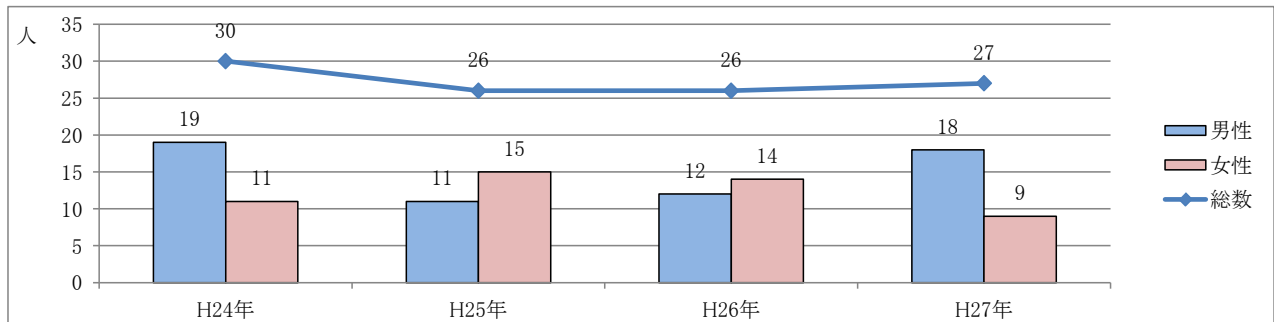
対策		
家庭で取り組むこと	地域で取り組むこと	行政で取り組むこと
<p>◎がん予防のための生活習慣病を実践する</p> <p>1)「がん予防のための新12か条」(国立がん研究センター提唱)を実践する。</p> <p>①たばこは吸わない ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける ③お酒はほどほどに ④バランスのとれた食生活を ⑤塩辛い食品は控えめに ⑥野菜や果物は豊富に ⑦適度に運動 ⑧適切な体重維持 ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療 ⑩定期的ながん検診を ⑪身体の異常に気がついたら、すぐに受診を ⑫正しいがん情報でがんを知ることから</p> <p>2)女性は乳がんの自己検診の方法を理解し、実施する</p> <p>◎がん検診を受けよう</p> <p>・「年に一度はがん検診をうけよう。」と家庭内で声掛けする。 ・村で行われている検診内容について把握する。 ・気になる症状があれば、検診の機会を待たずに受診する。 ・精密検査が必要な場合、怖がらずに受診する。</p>	<p>◎啓発活動</p> <p>・がん検診の広報 ・がん予防に関連する健康教室の企画・開催</p>	<p>◎知識の普及啓発</p> <p>がん予防のための知識の啓発</p> <p>1) 検診の重要性について ・九戸村の死因死亡率について等がんについての情報を分かりやすく提供する。→検診申込書、広報、ホームページ等</p> <p>2) 食生活(減塩、野菜摂取、適正飲酒)について 3) 禁煙の必要性について 4) がん予防に関連するポスター・パンフレットの作成・配布</p> <p>◎検診受診機会の拡大</p> <p>1) 検診申込書の様式の検討(分かりやすく書きやすいものに) 2) 検診を受けやすい体制づくり ・検診申込書を活用し、受診者の状況を確認する 3) 各種がん検診の要精密検査者の受診支援</p>

○悪性新生物による死亡率(人口10万対)(図1)



(保健福祉年報より)

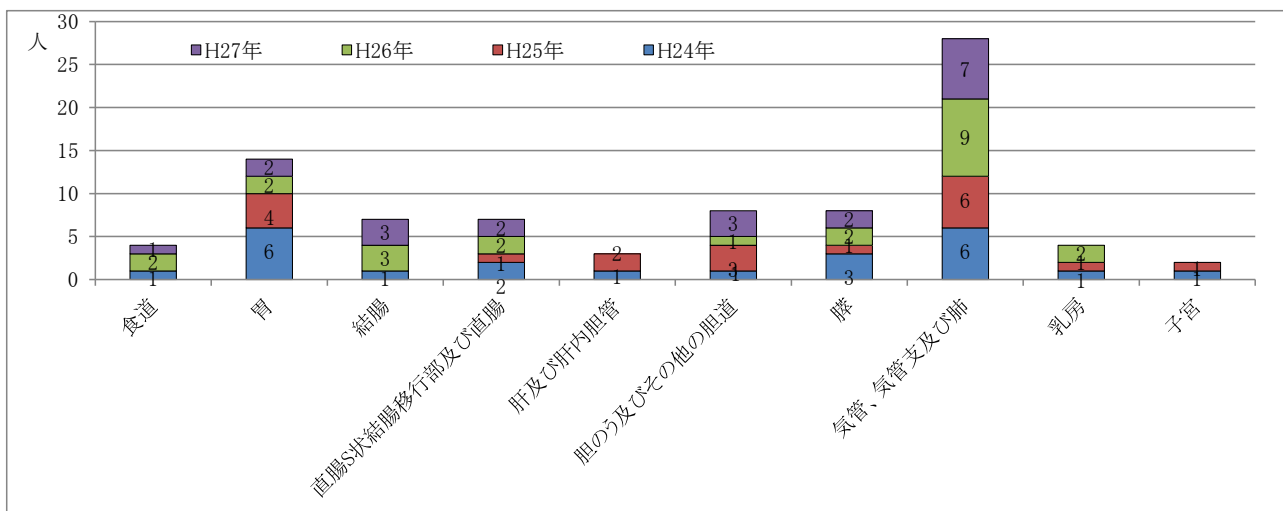
○悪性新生物による死亡者数の総数・男女別年次推移(図2)



県よりもがんで死亡する割合が多い、男性の死亡数が多い。

(保健福祉年報より)

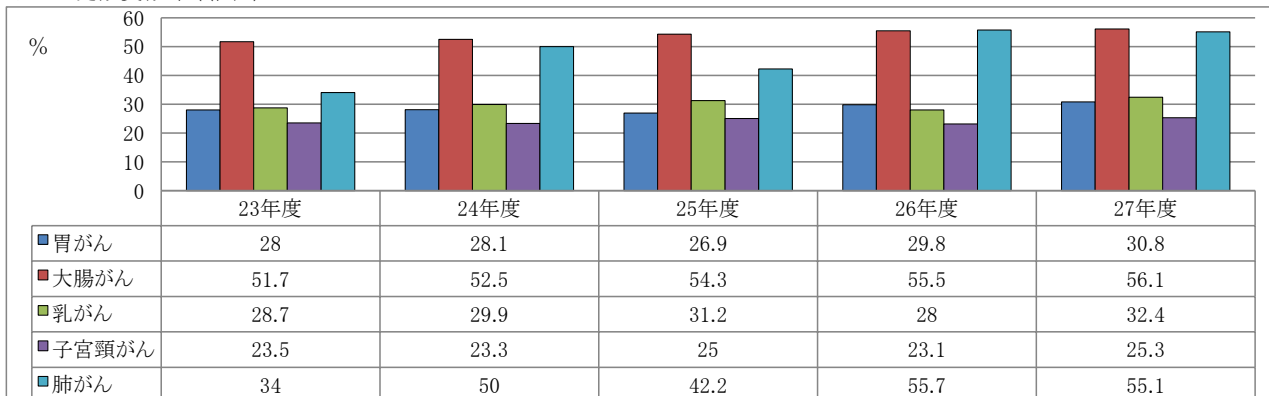
○悪性新生物の部位別死因数(図3)



(保健福祉年報より)

がんで亡くなった人の中で多いがんは、肺がん、胃がん、大腸がんでいずれも村で実施している検診で早期発見が可能ものである。

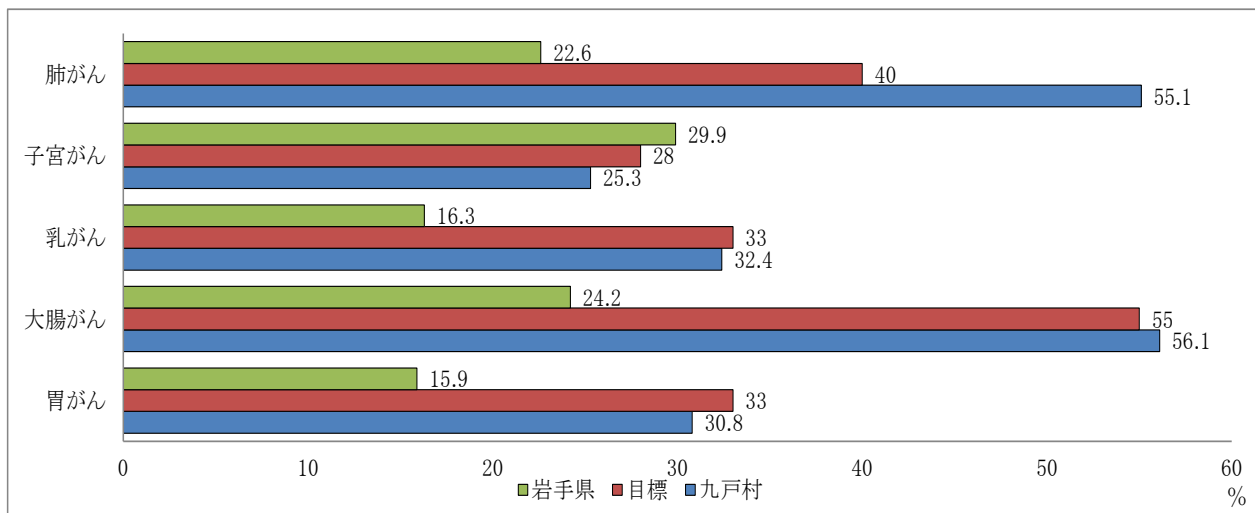
○がん健診受診率((図4)



健診状況はいずれのがん検診についても横ばいで、増えるまでには至っていない。

(保健福祉年報より)

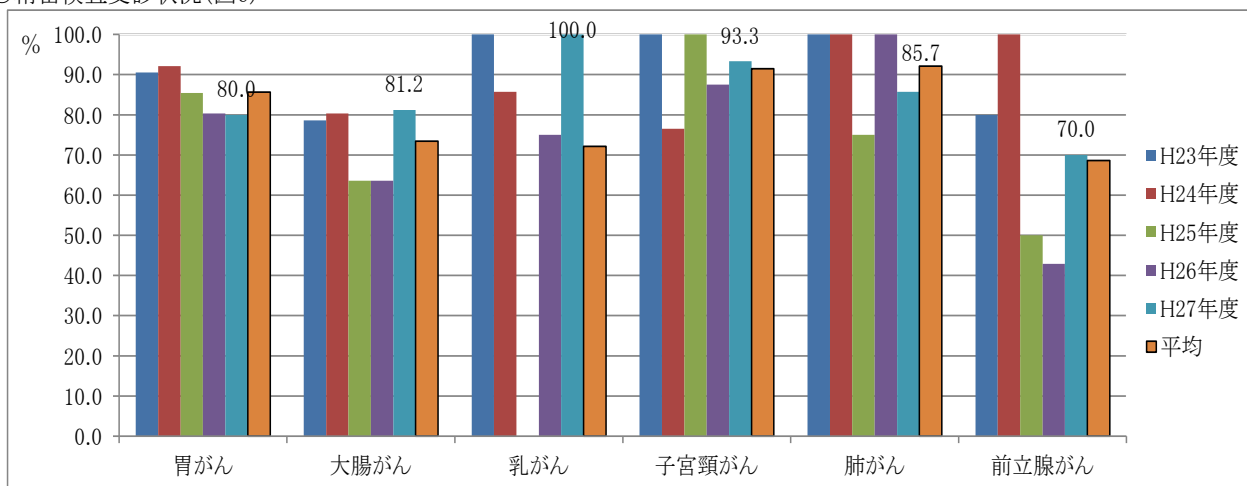
○がん検診受診率及び岩手県及び目標(図5)



子宮頸がん検診以外は岩手県よりは高くなっている。  
目標は大腸・肺がん検診以外達成することができなかった。

(保健福祉年報より)

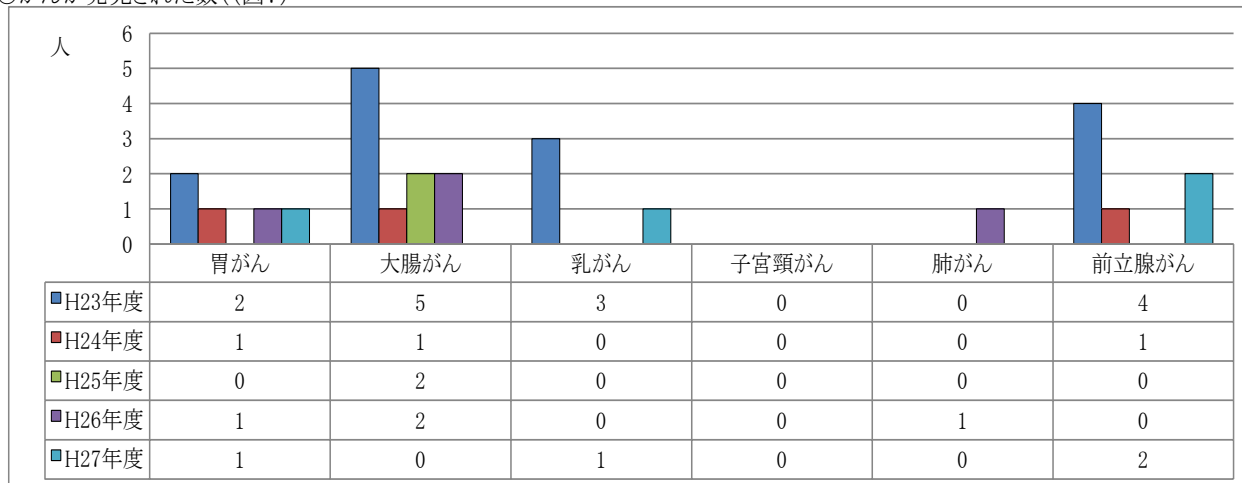
○精密検査受診状況(図6)



精密検査の対象になっていても100%の受診になっていない。  
受診率の高いのが乳がん100%、低いのが前立腺がん70%となっている。

(保健福祉年報より)

○がんが発見された数((図7)



大腸がんと前立腺がんの発見が多い。

(保健福祉年報より)

# 1次プラン目標値評価

指標		基準値	最新値	目標	評価区分※	
親と子の健康	産後うつスクリーニング高得点者の減少	0%	㊦ 6%	0%	D	
	健診未受診者を減少させる	1歳児	7%	㊦ 11.2%	0%	D
		1歳6か月児	15%	㊦ 5.7%	0%	B
	相談できる人がいない人の減少	1歳6か月児	17.6%	㊦ 3%	0%	B
		3歳児	2.6%	㊦ 9.1%	0%	D
	テレビ・ビデオを1時間未満の増加	2歳児	50%	㊦ 50.0%	70%	C
5歳児		1.2%	㊦ 21.2%	30%	A	
10時以降の就寝の減少	2歳児	23.4%	㊦ 17.6%	0%	C	
	5歳児	17.4%	㊦ 18.2%	0%	D	
栄養・食生活	朝食摂取率増加	2歳児	92.3%	㊦ 91.4%	100%	D
		5歳児	100%	㊦ 100%	100%	A
		高校生	80.4%	㊦ 92.1%	95%	C
	20歳の時から10kg以上増加する人の減少	男性	27.5%	㊦ 30.0%	25%	D
		女性	25.2%	㊦ 25.9%	23%	D
	肥満(BMI $\geq$ 25)の減少	男性	26.9%	㊦ 32.7%	24%	D
女性		30.7%	㊦ 29.3%	28%	B	
食べる速度の速い人の減少	男性	24.3%	㊦ 25.2%	20%	D	
	女性	24.0%	㊦ 25.1%	20%	D	
運動・身体活	運動習慣ある人の割合の増加	男性	28.1%	㊦ 27.6%	35%	D
		女性	29.3%	㊦ 25.9%	35%	D
	身体活動をしている人の割合の増加	男性	79.6%	㊦ 84.7%	100%	C
		女性	82.7%	㊦ 81.0%	100%	D
肥満者の割合の減少	男性	26.9%	㊦ 29.6%	24%	D	
	女性	30.7%	㊦ 29.3%	28%	D	
こころの健	うつスクリーニング	要経過観察	7.5%	㊦ 26.7%	5%	D
		要医療	4.2%	㊦ 2.3%	3%	A
	上手にストレス解消	—	—	100%	E	
	睡眠で休養が十分に取れている人の増加	男性	80.2%	㊦ 79.3%	85%	D
女性		76.5%	㊦ 72.0%	80%	D	
たばこ対策	習慣的にたばこを吸っている人の割合の減少	15%	㊦ 15.3%	7.5%	C	
	喫煙する妊婦の割合の減少	9.4%	㊦ 0%	0%	A	
	妊婦の同居家族の喫煙率の減少	57.6%	㊦ 42.9%	30%	B	
アルコール対	毎日お酒を飲む人の割合の減少	21.9%	㊦ 28.2%	15%	D	
	1日の飲酒量が1合以上の人の割合の減少	男性	61.8%	㊦ 69.7%	50%	D
		女性	26.4%	㊦ 20.3%	20%	B
	$\gamma$ -GTPで要指導・要受診者の割合の減少	男性	22.8%	㊦ 27.6%	15%	D
		女性	3.6%	㊦ 8.2%	0%	D
飲酒する妊婦の割合の減少	9.1%	㊦ 2.8%	0%	B		
歯の健康	むし歯の罹患率の減少	1歳6か月児	3.0%	㊦ 3%	0%	C
		3歳児	40%	㊦ 27.3%	30%	A
		毎日仕上げ磨きをしている親の増加	1歳6か月児	88%	㊦ 82.2%	100%
	甘い飲み物を毎日飲む幼児の減少	2歳児	91%	㊦ 100%	100%	A
		3歳児	80%	㊦ 77.1%	100%	D
		1歳6か月児	55.9%	㊦ 66.7%	30%	D
	フッ素洗口実施施設の増加	2歳児	52.9%	㊦ 47.2%	30%	D
		3歳児	24.4%	㊦ 71.4%	20%	D
定期健診を受けている人の増加(母親)	3施設	㊦ 3施設	8施設	C		
糖脳心防 尿卒疾 病中患 予・	高血圧の人の割合の減少	15%	㊦ 25.0%	20%	A	
	メタボリックシンドローム	積極的支援対象者の減少	21.3%	㊦ 20.1%	18.0%	C
		動機づけ支援対象者の減少	5.6%	㊦ 5.8%	4%	D
	糖尿病	動機づけ支援対象者の減少	14.3%	㊦ 11.8%	12%	A
受診勧奨対象者(HbA1C $\geq$ 6.1)の減少	11%	㊦ 4.2%	10%	A		
がん予防	がん検診受診率の向上	胃がん	28.0%	㊦ 30.8%	33%	B
		大腸がん	51.7%	㊦ 56.1%	55%	A
		乳がん	28.7%	㊦ 32.4%	33%	B
		子宮頸がん	23.5%	㊦ 25.3%	28%	C
		肺がん	34.0%	㊦ 55.1%	40%	A

※A:目標に達した、B:目標値に達していないが改善傾向にある、C:変わらない、D:悪化している、E:評価困難



## 2次プラン目標値一覧

指標		基準値	目標	出典	
親と子の健康	産後うつスクリーニング高得点者の減少	⑦ 6%	0%	産後うつスクリーニング	
	健診未受診者を減少させる	1歳児	⑦ 11.2%	0%	健診実施
		1歳6か月児	⑦ 5.7%	0%	健診実施
	相談できる人がいない人の減少	1歳6か月児	⑦ 3%	0%	健診時アンケート
		3歳児	⑦ 9.1%	0%	健診時アンケート
	テレビ・ビデオを1時間未満の増加	2歳児	⑦ 50.0%	70%	健診時アンケート
		5歳児	⑦ 21.2%	30%	健診時アンケート
10時以降の就寝の減少	2歳児	⑦ 17.6%	0%	健診時アンケート	
	5歳児	⑦ 18.2%	0%	健診時アンケート	
栄養・食生活	朝食摂取率増加	2歳児	⑦ 91.4%	100%	健診時アンケート
		3歳児	⑦ 100%	100%	健診時アンケート
		高校生	⑦ 92.1%	95%	がん等疾病予防支援システム調査
	20歳の時から10kg以上増加する人の減少	男性	⑦ 30.0%	25%	特定健診結果
		女性	⑦ 25.9%	23%	特定健診結果
	肥満(BMI $\geq$ 25)の減少	男性	⑦ 32.7%	24%	特定健診結果
		女性	⑦ 29.3%	28%	特定健診結果
食べる速度の速い人の減少	男性	⑦ 25.2%	20%	特定健診結果	
	女性	⑦ 25.1%		特定健診結果	
運動・身体活動	運動習慣ある人の割合の増加	男性	⑦ 27.6%	35%	KDBデータ
		女性	⑦ 25.9%		KDBデータ
	身体活動をしている人の割合の増加	男性	⑦ 84.7%	100%	KDBデータ
		女性	⑦ 81.0%		KDBデータ
肥満者の割合の減少	男性	⑦ 29.6%	24%	KDBデータ	
	女性	⑦ 29.3%	28%	KDBデータ	
健康のこころ	うつスクリーニング	要医療	⑦ 2.3%	1%	うつスクリーニング
	ゲートキーパーの増加		⑦ 221人	1,000人	研修実施
	睡眠で休養が十分に取れている人の増加	男性	⑦ 79.3%	85%	KDBデータ
女性		⑦ 72.0%	80%	KDBデータ	
対策	習慣的にたばこを吸っている人の割合の減少		⑦ 15.3%	7.5%	KDBデータ
	喫煙する妊婦の割合の減少		⑦ 0%	0%	妊娠届出時アンケート
	妊婦の同居家族の喫煙率の減少		⑦ 42.9%	30%	妊娠届出時アンケート
アルコール対策	毎日お酒を飲む人の割合の減少		⑦ 28.2%	15%	KDBデータ
	1日の飲酒量が1合以上の人の割合の減少	男性	⑦ 69.7%	50%	KDBデータ
		女性	⑦ 20.3%	10%	KDBデータ
	$\gamma$ -GTPで要指導・要受診者の割合の減少	男性	⑦ 27.6%	15%	KDBデータ
		女性	⑦ 8.2%	0%	KDBデータ
	飲酒する妊婦の割合の減少		⑦ 2.8%	0%	妊娠届出時アンケート
歯の健康	むし歯の罹患率の減少	1歳6か月児	⑦ 3%	0%	健診実施
		3歳児	⑦ 27.3%	20%	健診実施
		1歳6か月児	⑦ 82.2%	100%	健診時アンケート
	毎日仕上げ磨きをしている親の増加	2歳児	⑦ 100%	100%	健診時アンケート
		3歳児	⑦ 77.1%	100%	健診時アンケート
		1歳6か月児	⑦ 66.7%	30%	健診時アンケート
	甘い飲み物を毎日飲む幼児の減少	2歳児	⑦ 47.2%	30%	健診時アンケート
3歳児		⑦ 71.4%	20%	健診時アンケート	
定期健診を受けている人の増加(母親)			⑦ 25.0%	30%	健診時アンケート
卒心病予・患防糖・尿脳	高血圧の人の割合の減少		⑦ 20.1%	18.0%	検診実施
	メタボリックシンドローム	積極的支援対象者の減少	⑦ 5.8%	4%	検診実施
		動機づけ支援対象者の減少	⑦ 11.8%	10%	検診実施
	糖尿病	受診勧奨対象者(HbA1C $\geq$ 6.1)の減少	⑦ 4.2%	3%	検診実施
	LDLコレステロール受診勧奨値の人の割合の減少		⑦ 21.3%	10%	検診実施
がん予防	がん検診受診率の向上	胃がん	⑦ 30.8%	20%	検診実施
		大腸がん	⑦ 56.1%	40%	検診実施
		乳がん	⑦ 32.4%	30%	検診実施
		子宮頸がん	⑦ 25.3%	20%	検診実施
		肺がん	⑦ 55.1%	30%	検診実施

## 実施計画

重点項目	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度
① 親と子の健康					
② 栄養・食生活					
③ 身体活動・運動					
④ こころの健康					
⑤ たばこ対策					
⑥ アルコール対策					
⑦ 歯の健康					
⑧ 心疾患・脳卒中・糖尿病予防					
⑨ がん予防					

1グループ:5年間を通して重点目標とするのが効果的な項目

①親と子の健康 ②栄養・食生活 ③身体活動・運動 ④こころの健康 ⑤たばこ対策 ⑦歯の健康

2グループ:重点の年度を設けて働きかけていくのが効果的な項目

H30年度 ⑨がん予防 H31年度 ⑥アルコール対策 ⑧心疾患・脳卒中・糖尿病予防

H32年度 ⑨がん予防 H33年度 ⑥アルコール対策 ⑧心疾患・脳卒中・糖尿病予防

H34年度 ⑨がん予防

広報、啓発等の実施計画は以下のとおり。

項目		内容	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度
広報・啓発	広報	・H30年度は計画(簡易版)の全戸配布 ・H31年度以降は年度毎の重点項目を掲載したチラシ全戸配布	—————→				
	ホームページ	・計画全体と重点項目について掲載					
	住民への働きかけ	・地区健康教室でPR (重点項目を盛り込んで)	—————→				
地区組織	地域への働きかけ	○より積極的に地域に出向くことで、理解を得て地域の力を育てる。 ・全地区に対し総会等にて計画のPR ・要請により教室開催が可能をPR ・地域での実情に応じた活動	→	→	→	→	→
	保健推進員 食生活改善推進員	○必要性を感じてもらい、地域で広めるリーダーとなってもらおう。 ・年度重点項目の学習会等	→	→	→	→	→
	その他の団体(婦人会 社会教育委員等)	・要請に応じて学習会開催	—————→				
計画・評価	評価	・単年度の評価 ・H34年度は全体の評価	●	●	●	●	●
	計画	・次年度の詳細の計画立案 (実情をふまえて詳細に立案)	●	●	●	●	●



