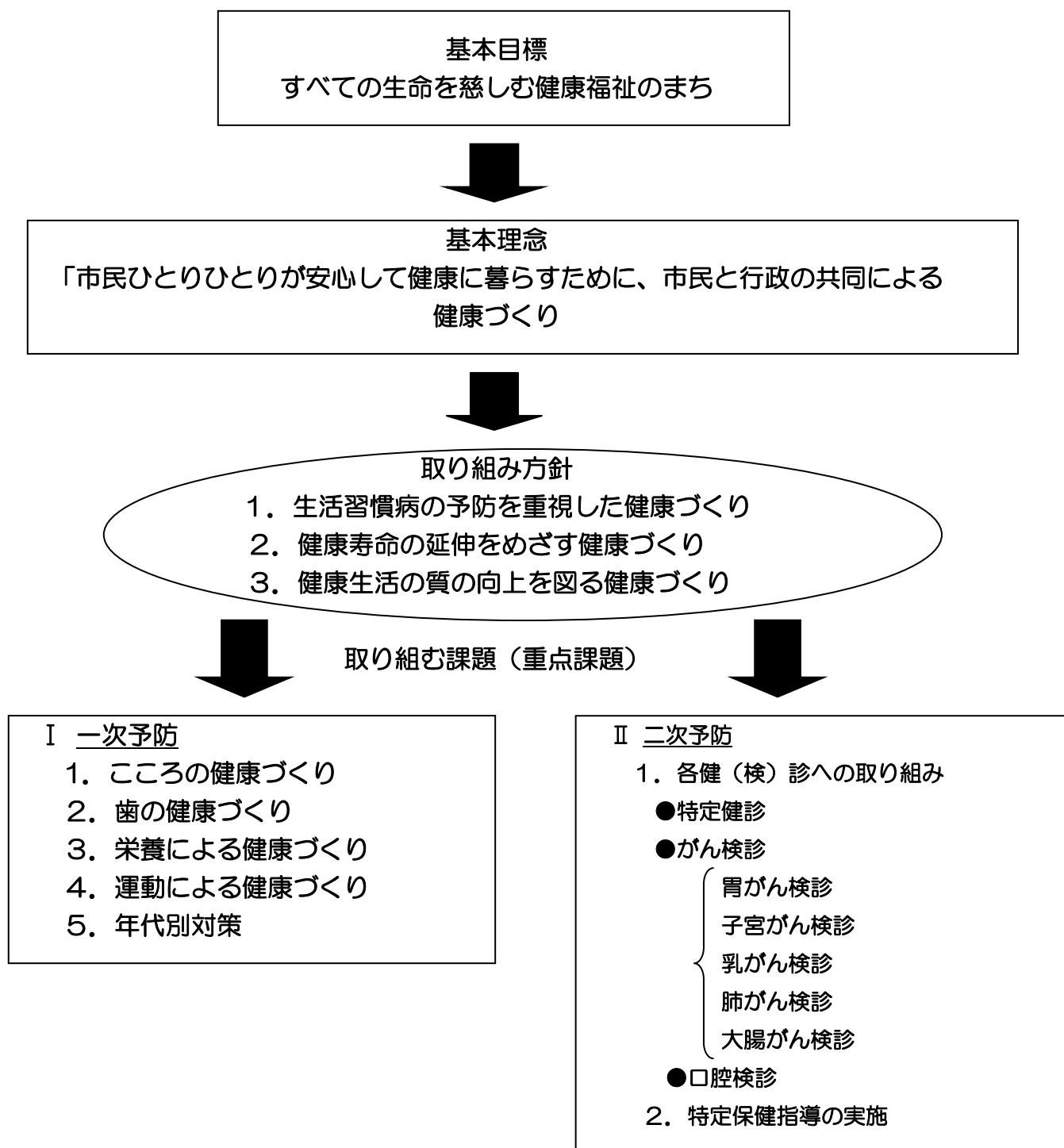


## 第4章 基本目標と重点課題

この計画は、「すべての生命を慈しむ健康福祉のまち」を実現するため、次のような基本目標と重点課題と健康づくり施策をすすめます。

### 計画の体系と施策の構成

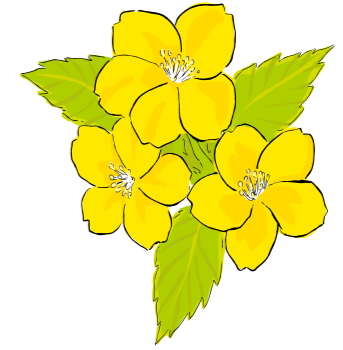


## 第5章 健康づくりのための目標と取り組み

### I 一次予防

#### 1. こころの健康づくり

大目標（休養を十分とり、自分なりのストレス解消法をみつけ家族や地域との交流を図る）



現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
<p>◎ストレスがある (アンケート結果 60.8%)</p> <p>◎よく眠れていない (アンケート結果 9.5%)</p> <p>◎心配・悩みを聞いてくれる人がいない (アンケート結果 9.7%)</p>	<p>◎自分にあったストレス解消法をみつけストレスと上手につきあう</p> <p>◎心や体の病気について知り、悩んでいる時や困っている時の相談窓口を知っておく</p> <p>◎世代交流を図り仲間づくりをする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活習慣を身につけます</li> <li>・十分な睡眠と休養をとります</li> <li>・ストレス解消の場を見つけます</li> <li>・ストレッチ体操・スポーツイベント等に積極的に参加します</li> <li>・家族とのコミュニケーションを心がけます</li> <li>・家族や周囲でSOSサインをだしている人を見守りサポートします</li> <li>・うつなどの病気についての知識を得ます</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ医をもちます</li> <li>・地域の中で気軽に声かけをして世代交流を図ります</li> <li>・老人クラブや自治会などの地域活動に参加します</li> <li>・心の健康づくりについての情報を積極的に得ます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス・心の健康づくりに関する知識の普及をします (インターネット・広報等への掲載)</li> <li>・相談窓口の周知・相談体制の充実を図ります (多種多様な悩みに対する専門相談先を紹介します)</li> <li>・教育委員会や各関係機関との連携を図り情報提供します</li> <li>・正しい生活習慣の見直しの機会を提供します</li> <li>・ふれあいサポーターを養成し地域で精神的サポーターとして活動できるように支援します</li> <li>・心の健康づくり教室等の開催</li> <li>・かかりつけ医・専門医との連携を図ります</li> <li>・登録医制度の周知を徹底します</li> <li>・薬剤師による健康相談の窓口を紹介し連携を図ります</li> <li>・若い世代から、命の尊さを学習する機会をつくります</li> <li>・高齢者世帯や一人暮らしの高齢者への声かけ・目配りをします</li> <li>・閉じこもり予防・地域ネットワーク事業との連携を図ります</li> <li>・老人クラブ活動や各種生涯学習等への支援をします</li> </ul>

## 2. 歯の健康づくり

大目標（歯の知識を得て、高齢になっても自分の歯で食べられる喜びをもつ）

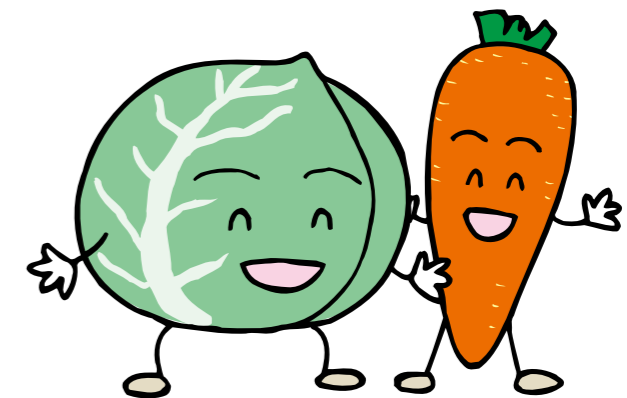
現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
<p>◎歯科定期健診の受診率が低い</p> <p>◎幼児のう歯罹患率が高い</p>	<p>◎歯科定期健診を受診し、むし歯・歯周病を予防する</p> <p>◎正しい歯磨きの習慣を身につける</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一日に一回ていねいにみがく時間をとります</li> <li>・定期的に健診をうけます</li> <li>・義歯の手入れ方法をマスターします</li> <li>・自分の歯をより長く使うための管理をします</li> <li>・ミュータンス菌の感染を理解します</li> <li>・唾液を多く出すためのマッサージやお口の体操をします</li> <li>・歯ぶらしと併せて歯間ブラシや糸ようじの使い方をマスターします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20～30代の歯科健診の実施について検討を行います</li> <li>・歯周疾患健診の啓発を図ります</li> <li>・広報・ナビ等で歯の健康の大切さを掲載します</li> <li>・乳幼児健診等を通して虫歯予防について啓発します</li> <li>・妊婦歯科健診の受診勧奨を行います</li> <li>・ミュータンス菌の感染についての衛生教育の場をもうけます</li> <li>・8020運動を推進します</li> <li>・8020運動の該当者を広報又はナビに紹介します</li> <li>・誤嚥予防のためのお口の体操や唾液を出すマッサージ方法を普及します</li> <li>・虫歯予防のための歯みがき方法を周知徹底します</li> <li>・歯科定期健診の受診勧奨をします</li> </ul>



### 3. 栄養による健康づくり

#### 大目標（若い時からうす味でバランスのよい食生活習慣を身につける）

現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
<p>◎朝食を摂っている (アンケート結果 77.8%)</p> <p>◎野菜を毎食食べない</p> <p>◎塩辛い物を毎日食べる (アンケート結果 34.7%)</p>	<p>◎うす味でバランスのよい食事をする</p> <p>◎規則正しい食事をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をきちんと食べます（食の生活リズムを整えます）</li> <li>・家族や友人等と一緒に楽しい食事をします</li> <li>・野菜を1日2回以上食べます</li> <li>・甘い飲み物の取りすぎに注意します</li> <li>・肉・魚・乳製品・海藻類は毎日食べます</li> <li>・油を使った料理は1日1回は食べるようにします</li> <li>・家族で減塩に努めます</li> <li>・加工食品を控えて手づくり料理を心がけます</li> <li>・冷凍保存や冷凍食品を上手に活用します</li> <li>・調理時の砂糖の使用量に気をつけます</li> <li>・個々の食生活を見直します</li> <li>・食の安全について理解します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の大切さをインターネットや広報で周知します</li> <li>・乳幼児健診などの機会をとらえ若い世代からの正しい食の重要性について普及・啓発を図ります</li> <li>・健康や食に関する地域のグループ活動（食生活改善推進員）を支援します</li> <li>・老人クラブ等で低栄養防止・バランスのとれた食事の大切さを周知します</li> <li>・冷凍保存や冷凍食品のじょうずな活用方法の普及を図ります</li> <li>・加工食品の使い方を普及します</li> <li>・塩や砂糖が体に及ぼす影響についての知識の啓発をします</li> <li>・野菜の調理方法についての知識の普及を図ります</li> <li>・食の安全についての学習会を開催します</li> </ul>



#### 4. 運動による健康づくり

##### 大目標（自分にあった運動を生活の中に取り入れ毎日継続する）

現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
<p>◎運動不足を感じている (アンケート結果 39.7%)</p> <p>◎運動していない (アンケート結果 56.4%)</p>	<p>◎日常生活の中で自分にあった継続で きる運動を取り入れる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 媒体（DVD等）を活用して家で行える体操を見つけて実施します</li> <li>・ 休日等を利用して体を動かす機会をつくれます</li> <li>・ 家族ぐるみで運動します</li> <li>・ 地域の運動施設又はスポーツサークル等に参加します</li> <li>・ 声かけをしながら仲間と運動します</li> <li>・ 生活習慣病を意識して運動の重要性を理解します</li> <li>・ 行政主催の健康教室等に積極的に参加します</li> <li>・ 自分にあった運動をけがのないように実施します</li> <li>・ 日常生活の中で積極的に体を動かします</li> <li>・ スポーツイベントに参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域にあるスポーツサークルを紹介します</li> <li>・ 行政主催の健康教室への参加を働きかけます</li> <li>・ 特定健診を実施してメタボリックシンドローム予備群に働きかけます</li> <li>・ 仕事と運動の違いについて理解していただきます</li> <li>・ 生活習慣病予防における運動の効果についてさまざまな機会を活用し普及・啓発します</li> <li>・ 転倒予防・筋力低下予防運動の普及を図ります</li> <li>・ 老人クラブ等の集まりを活用して運動知識の普及啓発に努めます</li> </ul>



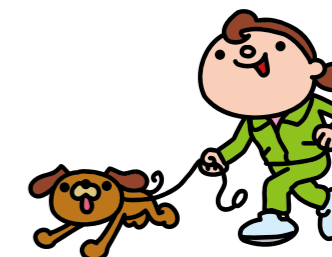
## 5. 年代別対策

### 20～30代



	現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
こ こ ろ	◎ストレス解消法でお酒を飲む (アンケート結果 10.5%)	◎健康的なお酒の飲み方を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的なお酒の適量を学びます</li> <li>・スポーツ・各種イベントに積極的に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい生活習慣の見直しの機会を提供します (不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・睡眠不足・飲酒・喫煙)</li> <li>・若い世代を対象にした命の尊さを学習する機会をつくれます</li> </ul>
歯				<ul style="list-style-type: none"> <li>・20～30代の歯科検診の実施の検討を行います</li> <li>・乳児健診等を通して母と子の虫歯予防について啓発します</li> <li>・妊婦歯科健診の受診勧奨をします</li> </ul>
運 動			<ul style="list-style-type: none"> <li>・媒体(DVD等)を活用して、家で行える体操を見つけます</li> <li>・地域のスポーツサークルで体を動かします</li> <li>・休日等を利用して体を動かす機会を作ります</li> <li>・スポーツイベントに参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行政主催の健康教室への参加を働きかけます</li> </ul>
栄 養	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎朝食を摂っている (アンケート結果 57.4%)</li> <li>◎野菜を毎食食べる 緑黄色野菜 (アンケート結果 17.3%) 淡色野菜 (アンケート結果 17.7%)</li> <li>◎1本以上、水・お茶以外の 甘い飲み物を飲む (アンケート結果 42.6%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎規則正しい食事をする</li> <li>◎食事の大切さについて理解を深める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べます(食の生活リズムを整えます)</li> <li>・家族や友人等と楽しい食事を心がけます</li> <li>・野菜を1日2回以上食べます</li> <li>・甘い飲み物の摂り過ぎに注意します</li> <li>・食生活習慣を見直します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の大切さをインターネットや広報で周知します</li> <li>・乳幼児健診などの機会に、若い世代からの正しい食の重要性の普及・啓発を図ります</li> </ul>

40～50代



	現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
こころ		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合う</li> <li>◎他人の悩みを聞き相談相手になる</li> <li>◎家族で触れ合いの時間をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うつなどの病気について知識を得ます</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ医をもちます</li> <li>・家族、周辺でSOSサインを出している人を見守り、サポートします</li> <li>・心の健康づくりについての情報を得ます</li> <li>・地域の組織活動に参加し、交流を図り、コミュニケーションの場を広げます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口の周知。相談体制の充実を図ります</li> <li>・健康づくり推進員や民生委員と連携を図り、地域の情報を把握し実情に応じた働きかけをします</li> <li>・ふれあいサポーターを養成し、地域で活動できるように支援していきます</li> <li>・こころの健康づくり教室等を開催します</li> <li>・かかりつけ医・専門医との連携を図ります</li> <li>・登録医制度の周知の徹底を図ります</li> <li>・生命の尊さについての学習機会をつくります</li> </ul>
歯				
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎運動不足を感じている</li> <li>◎仲間がいればいい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣を意識して運動の重要性を理解します</li> <li>・行政主催の健康教室等に積極的に参加します</li> <li>・スポーツイベントに参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域にあるスポーツサークルの場を紹介します</li> <li>・行政主催の健康教室への参加を働きかけます</li> <li>・生活習慣病予防における運動の効果についてさまざまな場を活用し、普及啓発を図ります</li> <li>・仕事と運動の違いについて理解していただきます</li> </ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎塩辛い物を毎日食べる (アンケート結果 37.6%)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で減塩に努めます</li> <li>・加工食品を控えて手作り料理を心がける</li> <li>・調理時の塩・砂糖の使用量に気をつけます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康や食に関する地域のグループ活動（食生活改善推進員）を支援します</li> <li>・塩や砂糖が体に及ぼす影響についての知識の啓発を図ります</li> <li>・食の安全についての学習会を開催します</li> </ul>

60～70代



	現 状	目 標	個人・地域の役割	行政の役割
こころ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ストレスがある (アンケート結果 46.1%)</li> <li>◎よく眠れる (アンケート結果 36.1%) (服薬している 5.6%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎閉じこもらないようにする</li> <li>◎仲間づくりをする</li> <li>◎世代間交流をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の中での役割をもちます</li> <li>・家族間とのコミュニケーションを密にします</li> <li>・地域の中で気軽に声をかけをします</li> <li>・地域の行事や老人クラブなどに参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所・仲間同士で声をかけを進めます</li> <li>・健康づくり推進員や民生委員と連携を図り、地域の情報を把握し、実情に応じた働きかけをします</li> <li>・老人クラブ活動や生涯学習へ支援します</li> <li>・心の健康についての健康相談を行います</li> </ul>
歯	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ミュータンス菌を知っている (アンケート結果 27.2%)</li> <li>◎虫歯がある (アンケート結果 32.8%)</li> <li>◎入れ歯をしている (アンケート結果 36.1%)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・義歯の手入れをマスターします</li> <li>・自分の歯より長く使うための管理をします</li> <li>・唾液を多く出すためのマッサージや口の体操をします</li> <li>・ミュータンス菌の感染を理解します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミュータンス菌の感染についての衛生教育の場を設けます</li> <li>・8020運動を推進します</li> <li>・8020の該当者を広報またはナビに紹介します</li> <li>・誤嚥予防のための口の体操や、唾液を出すマッサージ方法を推進します</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎運動不足を感じている (アンケート結果 23.1%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎運動習慣を継続する</li> <li>◎運動器の機能低下を防ぎ、自立した生活が続けられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声をかけをしながら仲間と運動をします</li> <li>・自分に合った運動を怪我なく実施します</li> <li>・日常生活の中で積極的に体を動かします</li> <li>・老人クラブ・スポーツイベントに参加し、楽しみながら運動をします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒予防・筋力低下予防運動の普及を図ります</li> <li>・行政主催の健康教室を活用していただけるよう働きかけます</li> <li>・老人クラブ等の集まりを活用し、運動についての知識の普及に努めます</li> </ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎油を使った料理を毎日食べている (アンケート結果 4.2%)</li> <li>◎塩辛い物を毎日食べる (アンケート結果 45.6%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎うす味で、バランスの良い食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食事をします</li> <li>・肉、魚、乳製品、海藻類は毎日食べます</li> <li>・油を使った料理は1日1回食べるようにします</li> <li>・家族で減塩に努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人クラブ等で低栄養防止・バランスのとれた食事の大切さを周知します</li> <li>・加工食品の使い方を普及します</li> </ul>

## Ⅱ 二次予防

大目標 各健（検）診受診率の向上と特定保健指導の充実を図る

### 1. 各健（検）診への取り組み

成果の指標

項目		現在		5年後	10年後
		(平成20年度)		(平成25年)	(平成30年度)
各種 健（検） 診受診率	特定健診	対象人数	8,366 人	5,842 人	4,574 人
		受診者数	3,059 人	3,797 人	3,659 人
		受診率	37 %	65 %	80 %
	胃がん検診	対象人数	21,255 人	19,884 人	18,795 人
		受診者数	1,420 人	2,386 人	3,195 人
		受診率	7 %	12 %	17 %
	子宮がん検診	対象人数	7,870 人	7,834 人	7,024 人
		受診者数	488 人	862 人	1,124 人
		受診率	6 %	11 %	16 %
	乳がん検診	対象人数	5,037 人	5,472 人	5,150 人
		受診者数	457 人	766 人	979 人
		受診率	9 %	14 %	19 %
	肺がん検診	対象人数	10,815 人	9,830 人	8,366 人
		受診者数	1,795 人	2,163 人	2,259 人
		受診率	17 %	22 %	27 %
	大腸がん検診	対象人数	21,255 人	14,138 人	13,264 人
		受診者数	3,479 人	2,969 人	3,449 人
		受診率	16 %	21 %	26 %
口腔検診	対象人数	1,812 人	1,654 人	1,552 人	
	受診者数	94 人	165 人	233 人	
	受診率	5 %	10 %	15 %	

### 2. 特定保健指導の実施

特定保健指導対象者数	617 人	767 人	739 人
特定保健指導者数	58 人	345 人	480 人
特定保健指導実施率	9 %	45 %	65 %

\*対象者数＝当該健（検）診の対象年齢者数

\*対象者数のとらえ方

平成20年度は9月30日現在の数値

平成25年度・30年度は国勢調査に基づく推計値

## 「けんこう仙北 21 計画」策定委員会設置要綱

(設置)

第 1 条 市民が健康で明るく元気に生活できるよう、住民主体の健康づくりを推進する計画の策定のため、「けんこう仙北 21 計画」策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 委員会は次に掲げる事項について検討し、市長に提言するものとする。

- (1) 「けんこう仙北 21 計画」の策定に関すること。
- (2) その他「けんこう仙北 21 計画」の策定に必要な事項に関すること。

(組織及び委員の任期)

第 3 条 委員会は委員 11 名以内をもって構成する。

2 委員は次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係団体代表
- (2) 公衆衛生関係団体代表
- (3) 社会福祉関係団体代表
- (4) 社会教育関係団体代表
- (5) 関係行政機関
- (6) その他市長が必要と認めた者

3 委員の任期は平成 21 年 3 月 31 日までとする。

(会長及び副会長)

第 4 条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、委員会を代表し会務を総理する。

3 副会長は、会長補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第 5 条 委員会は、必要に応じて会長が招集し、その議長となる。

(事務局)

第 6 条 委員会の事務局は、市民福祉部保健課に置く。

(雑則)

第 7 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附則

- 1 この要綱は平成 21 年 1 月 29 日から施行する。
- 2 この要綱は平成 21 年 3 月 31 日限りその効力を失う。

## 「けんこう仙北 21 計画」策定委員名簿

No	所属	職名	氏名	備考
1	大曲仙北医師会 角館ブロック会	会長	鬼川 温	3条2項1号
2	大曲仙北歯科医師会	代表	大和田 恵子	3条2項1号
3	大曲仙北薬剤師会	代表	大石 雅子	3条2項1号
4	仙北市結核予防婦人会	会長	赤倉 羊子	3条2項2号
5	仙北市食生活改善推進協議会	副会長	鈴木 順子	3条2項2号
6	仙北市国保運営協議会	会長	鈴木 政彦	3条2項3号
7	仙北市老人クラブ連合会	会長	藤原 剛	3条2項4号
8	仙北市体育協会	会長	菅原 陽三	3条2項4号
9	仙北地域振興局福祉環境部 (大仙保健所)	部長 (所長)	小 裕 真 吾	3条2項5号
10	仙北市教育委員会	教育長	小 林 一 雄	3条2項5号
11	市民福祉部	部長	中 村 清三郎	3条2項5号

## けんこう仙北21計画

平成21年3月

編集・発行 仙北市民福祉部保健課

〒014-0368 秋田県仙北市角館町中菅沢77-28

TEL 0187-55-1112

FAX 0187-55-1113

E-mail : [hoken@city.semboku.akita.jp](mailto:hoken@city.semboku.akita.jp)

URL : <http://www.city.semboku.akita.jp/>