

第2期 けんこう仙北21計画



2019年10月
仙北市

はじめに



生涯にわたって心身ともに健やかで、生きがいや豊かさを実感しながら暮らすことは全ての市民の願いです。同時に健康は活力ある地域社会の基盤と言えます。特に仙北市は、全国を大きく上回るペースで人口減少と高齢化が進行していて、その克服が最重要課題となっています。健康長寿社会の形成は、地域の活力を維持していく上で必要不可欠なものとなっています。

このため、市では平成21年度に「けんこう仙北21計画」を策定し、生活習慣の改善による健康増進、疾病予防として1次予防に重点を置き、仙北市の健康課題に対応した健康づくり施策を展開してきました。これまで重視してきた発症予防に加え、何らかの疾患を抱えながらもより質の高い生活を営むために、「重症化予防」に力点を置いて取り組みましたが、効果的と判断できる改善が見られないほか、主に生活習慣の改善に関わる指標の達成率が低く、依然として改善すべき課題が残されている現状がありました。これらのことから、仙北市の健康づくり施策をより一層充実させるため、皆さまのご協力により第2期計画を策定することにしました。

策定に当たり、病気の発症予防や重症化予防等のための生活習慣の改善は、市民一人ひとりが取り組むことが何よりですが、継続するためには家族や地域・職場等、あと押ししてくれる環境も大切です。そのため、地域の健康づくりを支える人材の育成など、市民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支える環境の構築に向けた取組を強化し、生活習慣の改善に向けた普及啓発などを重点的に取り組んでいくことにしました。市民が将来に渡って健やかで心豊かに生活できる地域の実現を目指し、引き続き関係団体等の皆さまと連携して、心と体の健康づくりの取り組みを市全体で推進します。

本計画の策定に当たり、貴重なご意見やご提言をいただいた「第2期けんこう仙北21計画」の委員の皆さま、アンケート調査にご協力をいただいた市民の皆さまに重ねて感謝を申し上げます。ありがとうございました。

令和元年10月

仙北市長 門脇光浩

目次

第1章 「第2期けんこう仙北21計画」策定の基本的な考え方.....	1
第1節 計画策定の趣旨.....	1
第2節 計画の目標.....	1
第3節 計画の性質と位置づけ.....	1
第4節 計画の期間.....	2
第5節 計画策定の背景.....	3
1. 国の動向.....	3
2. 秋田県の取り組み.....	4
第2章 「けんこう仙北21計画」最終評価.....	6
第1節 最終評価の目的.....	6
第2節 最終評価の方法.....	6
第3節 最終評価の結果.....	7
第4節 分野別最終評価結果.....	8
1. 妊娠期.....	8
2. 乳幼児期.....	9
3. 栄養・食生活.....	10
4. 身体活動.....	10
5. ころろ.....	11
6. たばこ.....	11
7. アルコール.....	12
8. 歯・口腔.....	12
9. 健康管理.....	13
第3章 データから見る市民の健康状態.....	14
第1節 統計等から見る市民の状況.....	14
1. 人口.....	14
2. 寿命.....	16
3. 出生と死亡.....	17
4. 母子保健の状況.....	20
5. 要支援・要介護者の状況.....	21
6. 歯科保健.....	22
7. 生活習慣病健診.....	22
8. がん検診.....	24
第2節 アンケートから見た市民の健康.....	27
1. 幼児期の成長環境.....	27
2. 成人期の健康調査.....	31
第4章 課題の整理.....	46
第1節 人口減と年齢構成の変化.....	46
第2節 ライフステージごとの課題.....	46
1. 妊娠期・胎児期.....	46

2. 乳幼児期	46
3. 成人期	47
4. 高齢期	47
第3節 生活習慣に関する課題.....	47
1. 栄養・食生活.....	47
2. 身体活動・運動.....	47
3. 休養・こころ.....	47
4. たばこ	48
5. アルコール	48
6. 歯・口腔	48
7. 健康管理	48
第5章 健康づくりの取り組み.....	49
第1節 ライフステージに応じた取り組み.....	50
1. 妊娠・胎児期（妊婦・胎児）	51
2. 乳幼児期（0～6歳）	54
3. 学童期（7～12歳）	57
4. 思春期（13～19歳）	59
5. 青年期（20～29歳）	61
6. 壮年期（30～64歳）	64
7. 高齢期（65歳以上）	67
第2節 重点分野ごとの取り組み.....	71
1. 栄養・食生活.....	72
2. 身体活動・運動.....	74
3. 休養・こころ.....	76
4. たばこ	78
5. アルコール	80
6. 歯・口腔	82
7. 健康管理	84
第6章 計画の推進	86
第1節 健康を支え、守るための社会環境の整備.....	87
第2節 市民・推進主体・行政の役割.....	87
資料編	89
資料1 「第2期けんこう仙北21計画」目標値一覧.....	91
資料2 「第2期けんこう仙北21計画」策定委員会設置要綱.....	93
資料3 計画策定委員会 委員名簿.....	94
資料4 庁内検討会 委員名簿.....	95

第1章 「第2期けんこう仙北21計画」策定の基本的な考え方

第1節 計画策定の趣旨

仙北市では、2009（平成21）年度に「けんこう仙北21計画」を策定し、市民の健康寿命¹の延伸と、市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる健康な地域の実現を目指し、健康づくり対策の推進に取り組んできました。その後2014（平成26）年度には中間評価と計画の見直しを行い、2018（平成30）年度に最終年度を迎えました。

前計画のもとで生活習慣の改善などさまざまな取り組みを行った結果、出産への不安を抱く妊婦の減少や運動していない者の減少、睡眠時間が短い者の減少など、市民の健康状態に一定の改善が見られました。しかし一方では、父親の喫煙率の上昇など、悪化している部分も見られました。

この間、仙北市では少子高齢化が加速度的に進展し、2015（平成27）年国勢調査においては、高齢化率が38.5%と4割近くにまで上昇しています。世帯の状況は、核家族化が進行するとともに、高齢者のみの世帯が増加傾向にあります。こうした環境の変化のなか、市民の健康寿命を延伸し、市民が将来に渡って健やかで心豊かに生活できる地域を実現する上では、市民一人ひとりが日頃から積極的に健康づくりに取り組むことに加え、お互いに支え合い、助け合える地域づくりの重要性が一層高まっています。そのため、仙北市では医療・福祉・保健関係者や地域のリーダーと連携して社会全体で支援する環境整備に取り組んで参ります。

こうしたことから、「けんこう仙北21計画」の最終評価で見られた課題への対応はもとより、仙北市における健康づくり施策のさらなる充実強化を図るため、「第2期けんこう仙北21計画」を策定します。

第2節 計画の目標

市民の健康寿命を延伸し、一人ひとりが優しさにあふれ、ともに支え合い、将来にわたって健やかで心豊かに生活できる健康な地域の実現を目指します。

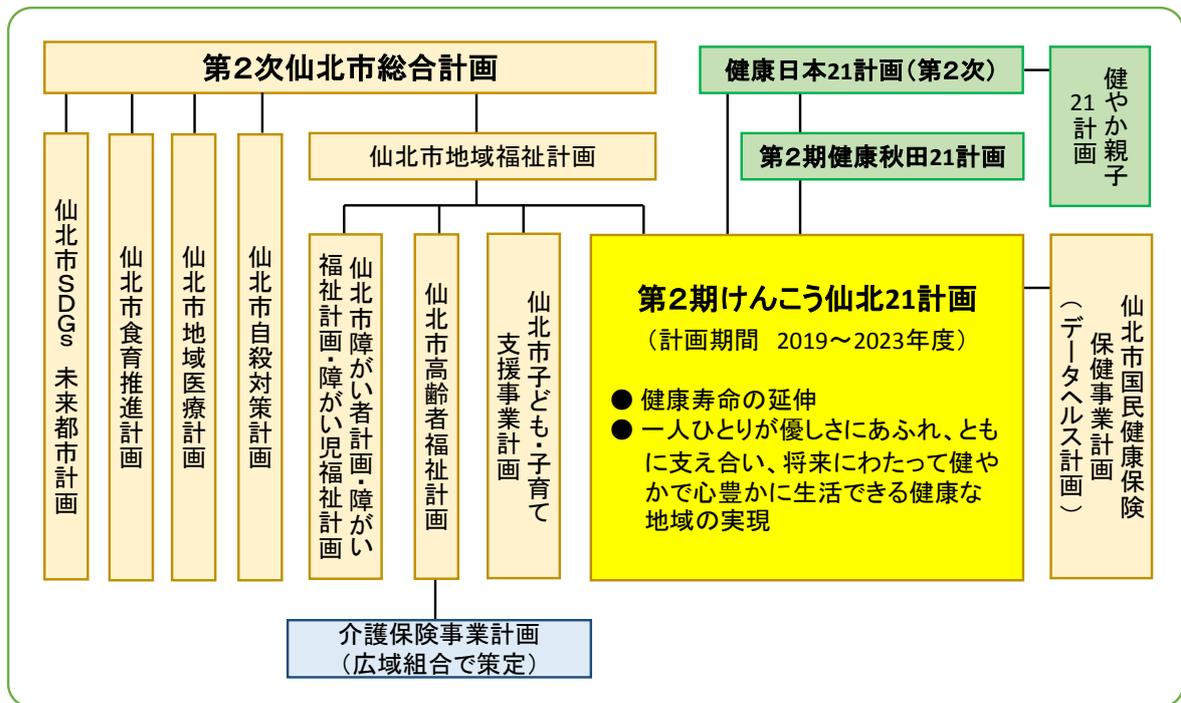
第3節 計画の性質と位置づけ

本計画は、「第2次仙北市総合計画」の基本目標の一つである「優しさにあふれ健やかに暮らせるまち」を実現するための実行計画であるとともに、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。

¹ 健康寿命：国連の世界保健機関（WHO）が提唱した指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。「日常生活に制限のない期間」、「自分が健康であると自覚している期間」、「日常生活動作が自立している期間」の3指標がある。

策定に当たっては「仙北市国民健康保険 保健事業計画（第2期保健事業実施計画・第3期特定健康診査等実施計画）」、「仙北市高齢者福祉計画」、「仙北市自殺対策計画」、「仙北市SDGs²未来都市計画」など、関係する計画との整合性を図り一体となって推進するものです。

【計画の位置づけ】



第4節 計画の期間

この計画は、2019（令和元）年度から2023（令和5）年度までの5年間を計画の期間とします。2023（令和5）年度には最終評価を行い、その後の健康づくり施策の推進につなげていくこととします。

² SDGs：2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された国際目標。「持続可能な開発目標」と訳される。

第5節 計画策定の背景

1. 国の動向

国では、高齢化の進展や疾病構造の変化に伴う国民の健康増進の重要性の高まりを受け、1978（昭和53）年から国民の健康づくり対策を推進してきました。

1978（昭和53）年度からの第1次対策、1988（昭和63）年度からの第2次対策では、疾病の早期発見・早期治療のための健診体制の充実や市町村保健センター等の施設の整備、保健師等の人材（マンパワー）の育成・確保など、国民の疾病予防や健康づくりの推進に成果を上げました。

一方で、急速な高齢化や生活習慣の変化によって疾病の構造が変化し、疾病全体に占める生活習慣病の割合は増加傾向にありました。こうした変化に対応すべく、2000（平成12）年度からの第3次対策では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、国民が主体的に取り組める新たな健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が策定されました。この「健康日本21」は、壮年期における死亡の減少、健康寿命の延伸および生活の質の向上を実現することを目的とし、健康に関連するすべての関係機関・団体等をはじめとして、国民一体となった健康づくりに関する意識の向上および取り組みを促進するものでした。

2013（平成25）年度には、「健康日本21」の最終評価を踏まえ、2013（平成25）年度から2022（令和4）年度までの10年間を計画期間とする第4次計画「健康日本21（第2次）」が策定され、2018（平成30）年度には中間評価が実施されました。

【健康日本21（第2次）における健康の増進に関する基本的な方向】

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持および向上等により、健康寿命の延伸を実現するとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差の縮小を実現する。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）

がん、循環器疾患、糖尿病およびCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持および向上に繋がる対策に取り組むとともに、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組むほか、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた心の健康づくりに取り組む。

④健康を支え、守るための社会環境の整備

国民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援するほか、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する。

⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

①～④の基本的な方向を実現するため、栄養・食生活など各分野に関する生活習慣の改善が重要であり、ライフステージや性差、社会経済的状況等の違いに着目し、生活習慣病を発症する危険度の高い集団などへの働きかけを重点的に行うとともに、地域や職場等を通じた国民への働きかけを進める。

2. 秋田県の取り組み

秋田県では、「健康長寿あきた」の実現を図るため、「健康秋田 21 計画」（計画期間 2001（平成 13）年度～2012（平成 24）年度）、「第 2 期健康秋田 21 計画」（計画期間 2013（平成 25）年度～2022（令和 4）年度）を策定し、健康づくりの推進に関する各種施策を展開しています。2018（平成 30）年度には第 2 期計画の中間評価が行われ、その結果を踏まえた計画の見直しも行われました。

また、健康秋田 21 計画で展開される各種施策をより強力に推進し、10 年で健康寿命日本一を達成することを目的として、県民や関係団体等と一体となった取り組みを展開するため、秋田県健康づくり推進運動協議会が設立され、県民運動の実施計画として「健康秋田いきいきアクションプラン」（計画期間 2018（平成 30）年度～2022（令和 4）年度）が策定されました。

なお、歯と口腔の健康づくりに関しては、2012（平成 24）年度に「秋田県歯と口腔の健康推進条例」が公布され、これにより乳幼児期から高齢期に至るまでの口腔ケアに関する基本的施策が示され、フッ化物洗口事業が全県に普及しました。

【第 2 期健康秋田 21 計画の基本方針】

①健康格差の縮小に向けた良好な社会環境の構築

環境の違いによる集団間の健康状態の差（＝健康格差）と、健康格差を生む要因となっている環境の把握に努める。また、その環境を改善することで、環境の影響を受けるすべての個人の健康水準の向上を図る。個人の健康水準に大きな影響を与えるソーシャルキャピタル（地域における社会的なつながり）の充実につながる取り組みを促進する。

②一次予防・重症化予防の推進

生活習慣の改善により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防する一次予防対策を強力に推進する。

また、疾患を発症したとしても、早期発見と適切な治療管理を行うことにより、その進行をできるだけ抑え、より質の高い生活を営めるよう、重症化予防対策を推進する。

③ライフステージ毎の課題に対応した健康づくりの推進

ライフステージ毎の健康課題を明確化しつつ、効果的な施策の推進を図る。

特に、年齢が増加することによる虚弱化を予防し、健康寿命の延伸を図るため、高齢者の健康に焦点を当てた取り組みを推進する。

また、子どもの頃からの健やかな発育とより良い生活習慣の形成により、生涯を通じた健康づくりの基礎を固め、本県の将来の健康水準の向上を図る。

【健康秋田いきいきアクションプラン「健康寿命の延伸に向けた県民の取り組み」】

働き盛り世代の健康づくり対策

- 栄養・食生活 しょっぱいものとり過ぎ注意 野菜・果物もう一品
→目指す目標：塩分マイナス2g＋野菜70g（一皿）＋果物
- 身体活動・運動 朝夕にプラス10分ずつ 体を動かそう
→目指す目標：プラス2,000歩（約20分の身体活動）
- たばこ 受動喫煙ゼロ そして禁煙
→目指す目標：禁煙

高齢期の健康づくり対策

- ロコモ・フレイル予防 「適度な運動」「バランスの良い食生活」「生きがいづくり」で
ロコモ・フレイル予防を意識しよう

日頃から心がけたい健康づくり対策

- アルコール ○歯と口腔の健康 ○健（検）診 ○こころの健康 ○社会参加

【秋田県歯と口腔の健康推進条例（基本的施策の実施）】

第十条 県は、県民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、次に掲げる基本的施策を実施するものとする。

- 一 歯と口腔の健康づくりに資する情報の収集及び提供に関する事。
- 二 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯科疾患の予防に関する事。
- 三 幼児、児童及び生徒によるフッ化物洗口の推進に関する事。
- 四 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における効果的なフッ化物の活用に関する事。
- 五 歯周病対策の推進に関する事。
- 六 口腔ケアの普及に関する事。
- 七 成人期及び高齢期における口腔機能の獲得及び維持向上のための施策の推進に関する事。
- 八 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯科検診の受診の促進に関する事。
- 九 妊産婦による歯科検診の受診の促進に関する事。
- 十 口腔に生じる疾患等の早期発見及び早期治療に関する事。
- 十一 障害者、要介護者その他歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科検診又は歯科医療の実施の推進に関する事。
- 十二 市町村、教育関係者、保健等関係者、事業者及び医療保険者の連携体制の構築に関する事。
- 十三 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な施策

第2章 「けんこう仙北21計画」最終評価

第1節 最終評価の目的

仙北市では、2009（平成21）年度に「けんこう仙北21計画」を策定し、健康づくりに関する普及啓発や計画に基づく健康づくり事業を実施してきました。

計画期間は2009（平成21）年度から2018（平成30）年度までの10か年ですが、2014（平成26）年度には中間評価を実施し、市民を取り巻く状況の変化や国の「健康日本21計画」、秋田県の「健康秋田21計画」の基本的な考え方を踏まえ、計画の見直しを行いました。

最終評価は、中間見直しにより設定された目標の達成状況を検証・評価するとともに、その結果を今後の健康づくり対策の充実と、より効果的な推進に反映させることを目的としています。

第2節 最終評価の方法

仙北市では、2018（平成30）年10月に「けんこう仙北21計画アンケート調査」を実施しました。本調査は、市内に居住する年中・年長児童の保護者（270人）および満20歳以上80歳未満の成人（1,497人）を対象として、健康づくりに関する意識や行動、要望などを調査したものであり、第1期計画の最終評価を行う上での基礎資料となっています。このほか、関連するアンケート調査の結果や各種事業実績を基礎資料としています。

最終評価では、各目標指標について、基準年である2014（平成26）年度の実績値（基準値）、目標値、計画最終年度である2018（平成30）年度の実績値を比較し、その達成状況を「目標達成」、「改善」、「変化なし」、「悪化」の4段階で評価しました。

評価	判定区分
◎	目標達成
○	改善
△	変化なし
×	悪化
—	評価不能

（注1）変化なし：前期計画最終年度である2018（平成30）年度の実績値が目標達成に至らず、かつ、基準年である2014（平成26）年度実績値との差が±0.5%以内であったもの

（注2）評価不能：「指標の算出方法が変わった」、あるいは、「指標の出典元となるアンケート調査等で該当する項目がなくなった、または、項目が変更されたことにより、実績値データが無い」等の理由により、評価ができなかったもの。

第3節 最終評価の結果

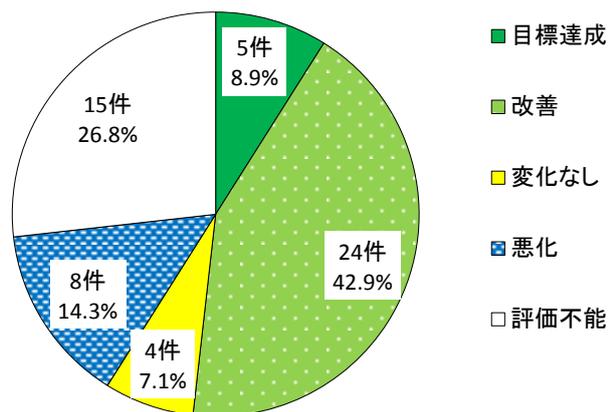
判定区分に従って最終評価を行った結果、「目標達成」が5件(8.9%)、「改善」が24件(42.9%)となり、改善が見られたもの(「目標達成」と「改善」の合計)が29件(51.8%)で、目標指標数全体の半数以上となりました。一方、「変化なし」は4件(7.1%)となり、「悪化」は8件(14.3%)と1割台となりました。

また、「事業の対象者の算出方法が変わった」、「データ無し」等の理由により「評価不能」となったものは15件(26.8%)でした。なお、「評価不能」を除いた場合の改善率は、全体で70.7%でした。

【最終評価の結果】

分野別項目	目標指標数	目標達成 ◎	改善 ○	変化なし △	悪化 ×	評価不能 -	改善割合
妊娠期	7	1	2	2	1	1	42.9%
乳幼児期	13	1	8	1	3	0	69.2%
栄養・食生活	10	2	5	0	0	3	70.0%
身体活動	2	0	2	0	0	0	100.0%
こころ	2	1	0	0	0	1	50.0%
たばこ	2	0	2	0	0	0	100.0%
アルコール	2	0	1	0	1	0	50.0%
歯・口腔	5	0	2	1	0	2	40.0%
健康管理	13	0	2	0	3	8	15.4%
全体	56	5	24	4	8	15	51.8%
割合		8.9%	42.9%	7.1%	14.3%	26.8%	
割合(「評価不能」除く)		12.2%	58.5%	9.8%	19.5%		

(注)「改善割合」は、改善が見られたもの(「目標達成」と「改善」の合計)の割合



分野別項目の達成状況については、「改善割合」が最も高い割合となった項目は「身体活動」と「たばこ」で、ともに100.0%となっています。これに「栄養・食生活」(70.0%)が続き、以下は「乳幼児期」(69.2%)、「こころ」と「アルコール」(ともに50.0%)、「妊娠期」(42.9%)などの順となりました。最も割合が低い分野は「健康管理」(15.4%)でした。

第4節 分野別最終評価結果

1. 妊娠期

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
「妊娠中に出産に対する不安がある」割合を減らす	52.8%	30.0%	27.0%	◎
妊娠中または出産後に「うつ的な症状がある」割合を減らす	21.5%	10.0%	21.8%	△
初めての妊娠の前に、「赤ちゃんに触れ合う機会がなかった」割合を減らす	31.3%	10.0%	34.1%	×
「妊娠11週までに妊娠届けをする」割合を増やす	93.4% (平成25年度)	100.0%	94.4%	○
「妊娠前からたばこを吸わない」割合を増やす	69.5%	100.0%	99.0%	○
妻の妊娠中に夫が「たばこを吸う」割合を減らす	40.7%	30.0%	40.8%	△
妊娠中に「毎日飲酒している」をなくす	0.5%	0.0%	※ 2.0%	-

※ 『妊娠中に「毎日飲酒している」をなくす』については、2018（平成30）年度は健やか親子21計画に基づき、国指定の「妊娠中の飲酒している割合」に文言を変更したため参考値とする。

(2) 主な指標の分析状況

『「妊娠中に出産に対する不安がある」割合を減らす』では、基準値から25.8ポイント低下して27.0%となり、「目標達成」となりました。『「妊娠11週までに妊娠届をする」割合を増やす』、『「妊娠前からたばこを吸わない」割合を増やす』では、ともに改善したものの目標達成には至らず、「改善」となりました。

一方、『初めての妊娠の前に、「赤ちゃんに触れ合う機会がなかった」割合を減らす』では、基準値から2.8ポイント上昇しました。昨今の出生数の減少から目標値との単純比較は難しいものの、「悪化」となりました。

2. 乳幼児期

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
母親が「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある」割合を増やす	46.8%	70.0%	79.2%	◎
子どもの接し方に「不安がある」割合を減らす	8.5%	5.0%	18.0%	×
生後1カ月は「母乳で育てる」割合を増やす	45.4%	70.0%	32.7%	×
子どもが毎日「規則正しく食事を3回摂る」「朝食を摂る」割合を増やす	3食 86.0%	100.0%	87.7%	○
	朝食 90.0%		92.7%	○
「1歳6カ月までに、甘いものを与えた」割合を減らす	51.7%	20.0%	29.9%	○
子どもに「甘い飲み物を毎日飲ませる」割合を減らす	24.9%	0.0%	24.6%	△
両親の「たばこを吸う」割合を減らす	母親 15.0%	0.0%	10.2%	○
	父親 53.1%		55.3%	×
子どもの歯の「ほとんど毎日仕上げ磨きをしている」割合を増やす	79.6%	100.0%	92.1%	○
歯科医での「定期検診を受けたことがない」割合を減らす	41.9%	20.0%	39.2%	○
育児や家事を「手伝わない」父親の割合を減らす	8.1%	0.0%	4.6%	○
子どもの心肺蘇生法を「知らない」割合を減らす	29.8%	0.0%	23.5%	○

(2) 主な指標の分析状況

『母親が「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある」割合を増やす』では、基準値から 32.4 ポイント上昇し、「目標達成」となりました。『両親の「たばこを吸う」割合を減らす』では、母親が「改善」となった一方、父親は「悪化」となりました。乳幼児の食生活に関する指標では、『子どもが毎日「規則正しく食事を3回摂る」「朝食を摂る」割合を増やす』と『「1歳6カ月までに、甘いものを与えた」割合を減らす』が「改善」となりました。また、『子どもに「甘い飲み物を毎日飲ませる」割合を減らす』では、わずかに低下はしたものの「変化なし」となりました。

3. 栄養・食生活

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
「毎日、不規則な食事をしている」割合を減らす	30代男性 38.6%	20.0%	6.7%	◎
	40代男性 22.8%	15.0%	13.2%	◎
「毎日、朝食をとっている」割合を増やす	78.5%	85.0%	83.3%	○
「野菜をほとんど食べない」割合を減らす	緑黄色野菜 13.7%	0.0%	※ 0.6%	-
	淡色野菜 9.5%	0.0%		-
「肉や魚、大豆食品をほとんど食べない」割合を減らす	1.8%	0.0%	0.8%	○
「塩辛い食品を毎日食べる」割合を減らす	30.0%	10.0%	(データ無し)	-
「甘い飲み物を毎日飲む」割合を減らす	2本以上飲む 4.2%	0.0%	3.7%	○
	1～2本飲む 18.0%	0.0%	17.2%	○
	1本以下 32.5%	20.0%	29.7%	○

※ 出典元となるアンケート調査において、2018（平成30）年度は緑黄色野菜と淡色野菜の区別のない項目を設けており、基準年と項目文言が異なるため参考値とする。

(2) 主な指標の分析状況

『「毎日、不規則な食事をしている」割合を減らす』では、30代男性と40代男性がともに「達成」となりました。『「肉や魚、大豆食品をほとんど食べない」を減らす』が「改善」となり、栄養状況が改善している状況が見られました。『「甘い飲み物を毎日飲む」割合を減らす』では、3種類の項目において、いずれも「改善」となりました。

4. 身体活動

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
「運動をしていない」割合を減らす	50.0%	30.0%	32.9%	○
「ロコモティブシンドロームを知らない」割合を減らす	64.0%	30.0%	60.1%	○

(2) 主な指標の分析状況

『「運動をしていない」割合を減らす』では、基準値から大幅に改善したものの目標値には至らず、「改善」となりました。『「ロコモティブシンドローム³を知らない」割合を減らす』では、基準値から3.9ポイント低下し、「改善」となりました。

5. こころ

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
ストレス解消法「お酒を飲む」「ギャンブルで発散する」割合を減らす	15.1%	0.0%	※「お酒を飲む」 17.5%	-
			※「ギャンブルで発散する」 2.5%	
「睡眠時間5時間未満」割合を減らす	8.2%	5.0%	5.0%	◎

※ 出典元となるアンケート調査において、2014（平成26）年度と2018（平成30）年度では集計方法が異なるため参考値とする。

(2) 主な指標の分析状況

『「睡眠時間5時間未満」割合を減らす』では、基準値から3.2ポイント低下し、「目標達成」となりました。

6. たばこ

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
喫煙率を減らす	22.8%	10.0%	18.3%	○
「COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている」割合を増やす	11.8%	50.0%	19.7%	○

(2) 主な指標の分析状況

『喫煙率を減らす』、『「COPD(慢性閉塞性肺疾患)⁴を知っている」割合を増やす』は、いずれも目標値には至らなかったものの「改善」となりました。

³ ロコモティブシンドローム：運動器症候群。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいう。

⁴ COPD（慢性閉塞性肺疾患）：たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に多く発症する。

7. アルコール

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
「毎日飲酒する」割合を減らす	26.2%	15.0%	24.3%	○
毎日飲酒する人の「適量以上飲酒する」割合を減らす	28.1%	10.0%	62.4%	×

(2) 主な指標の分析状況

『「毎日飲酒する」割合を減らす』では「改善」となった一方、『毎日飲酒する人の「適量以上飲酒する」割合を減らす』では、目標値と大幅な乖離があり、「悪化」となりました。

8. 歯・口腔

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
歯周疾患検診受診率	4.7% (平成25年度)	20.0%	4.4%	△
むし歯がミュータンス菌から感染することについて「知らない」割合を減らす	27.6%	10.0%	(データ無し)	-
「時間をかけて磨いている」割合を増やす	42.7%	100.0%	(データ無し)	-
歯科医での「健診を受ける」割合を増やす	治療と健診 16.7%	50.0%	18.3%	○
	定期健診 9.5%		14.1%	○

(2) 主な指標の分析状況

『歯科医での「健診を受ける」割合を増やす』では、「治療と健診」と「定期健診」がともに「改善」となりました。『歯周疾患健診受診率』では、基準値から 0.3 ポイントと小幅な低下となり、「変化なし」となりました。

9. 健康管理

(1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 2014(平成26) 年度	目標値	実績値 2018(平成30) 年度	評価
がん検診受診率(胃がん)	15.1% (平成25年度)	30.0%	※1 6.7%	-
〃 (肺がん)	11.9% (平成25年度)	30.0%	※1 15.3%	-
〃 (大腸がん)	39.0% (平成25年度)	50.0%	※1 19.5%	-
〃 (子宮がん)	12.0% (平成25年度)	30.0%	※1 8.0%	-
〃 (乳がん)	11.5% (平成25年度)	30.0%	※1 8.8%	-
〃 (前立腺がん)	31.7% (平成25年度)	50.0%	※1 15.2%	-
特定健診受診率	36.7% (平成25年度)	50.0%	35.3%	×
特定保健指導実施率 (積極的指導)	4.1% (平成25年度)	30.0%	※2 3.0% (平成29年度)	-
〃 (動機づけ指導)	11.4% (平成25年度)	30.0%	※2 6.9% (平成29年度)	-
後期高齢者健診受診率	19.1% (平成25年度)	30.0%	16.4%	×
骨粗しょう症検診受診率	12.1% (平成25年度)	30.0%	8.8%	×
「がん検診を1～2年に1回受ける」割合を増やす	52.2%	80.0%	78.6%	○
「特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診を毎年受けている」割合を増やす	61.8%	90.0%	76.6%	○

※1：2015（平成27）年報告から対象者数の算出方法が変更になったため、基準値・目標値との評価不能

※2：2018（平成30）年度の実績値は2019（令和元）年10月確定のため評価不能

(2) 主な指標の分析状況

『「がん検診を1～2年に1回受ける」割合を増やす』は基準値から26.4ポイント上昇、
『「特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診を毎年受けている」割合を増やす』
は同14.8ポイント上昇となりましたが、ともに目標値には至らず、「改善」となりました。

なお、『がん検診受診率』（6項目）は対象者の算出方法の変更により、また、『特定保健指導実施率』（2項目）は実績値が未確定のため、いずれも「評価不能」となりました。

第3章 データから見る市民の健康状態

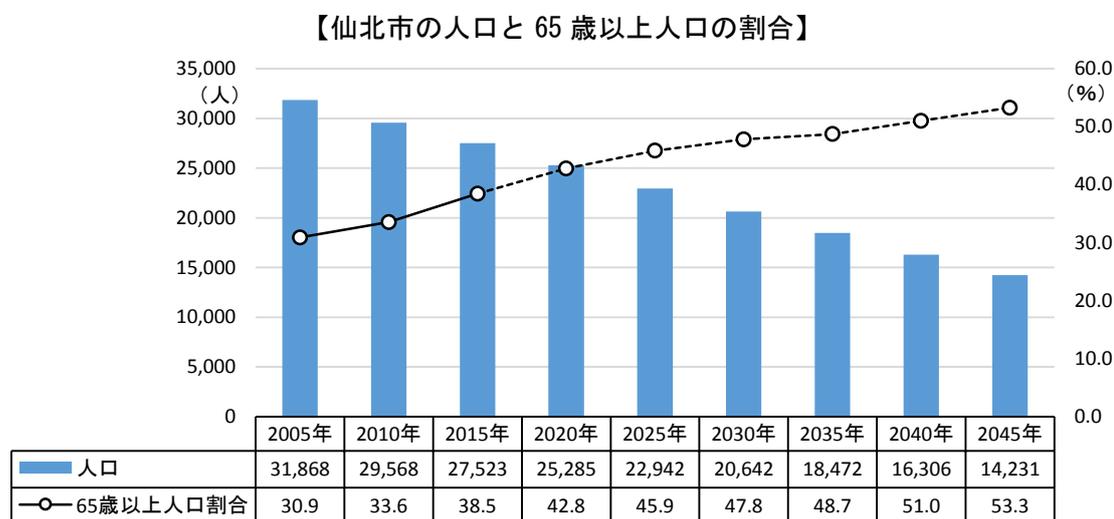
第1節 統計等から見る市民の状況

1. 人口

(1) 人口の推移

2015（平成 27）年における仙北市の人口は 27,523 人で、うち 65 歳以上人口の割合は 38.5%を占め、人口の4割近くが 65 歳以上となっています。

国立社会保障・人口問題研究所⁵による将来推計人口では、今後人口が減少傾向で推移する一方で 65 歳以上人口の割合は上昇傾向で推移することが見込まれています。また、住民基本台帳データでは、2019（令和元）年6月末時点における高齢化率が 41.6%と4割を超えていることから、今後は一層の高齢化対策が必要です。



(注) 2020（令和 2）年以降は、国立社会保障・人口問題研究所による将来推計人口

(資料) 総務省 国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口（平成 30（2018）年推計）』

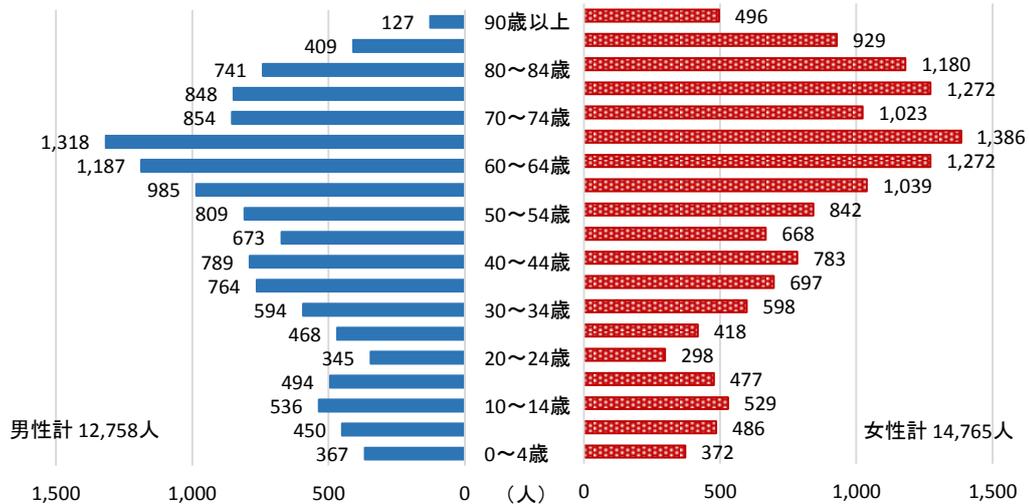
(2) 人口構成

男女別の人口構成では、女性人口（14,765 人）が男性人口（12,758 人）を 2,007 人上回っています。年齢区分ごとに見ると、50 歳未満の各年齢層では男女別の人口に大きな差は見られないものの、50 歳以上の各年齢層で女性人口が男性人口を上回っています。

全体として見ると、30 歳代未満の若い年齢層が少なく、高年齢層が多い人口構成となっています。

⁵ 国立社会保障・人口問題研究所：人口・世帯数の将来推計や社会保障費に関する統計の作成・調査研究などを行う、厚生労働省の政策研究機関。

【人口ピラミッド（2015年）】



(資料) 総務省 国勢調査

また、統計では、20年後にはさらに少子高齢化が進むことが見込まれています。

0～14歳の年少人口割合は現状（10.0％）から2.3ポイント減少、15～64歳の生産年齢人口は現状（51.6％）から8.0ポイント減少と、ともに減少する見込みであるのに対し、65歳以上の老年人口は現状（38.5％）から10.2ポイントの増加が見込まれていることから、少子高齢化がさらに進行することが明らかとなっています。

【年齢区分別人口構成（2015年・2035年）】

年齢区分	2015年			2035年		
	人口		※ 秋田県 年齢区分別 割合	人口		※ 秋田県 年齢区分別 割合
	(人)	(割合)		(人)	(割合)	
0～14歳	2,740	10.0	10.4	1,416	7.7	8.0
15～64歳	14,200	51.6	55.8	8,056	43.6	47.1
65歳以上	10,583	38.5	33.8	9,000	48.7	44.9
内65～74歳	4,581	16.6	15.4	2,752	14.9	15.4
内75歳以上	6,002	21.8	18.4	6,248	33.8	29.4

(注) 2035（令和17）年については、国立社会保障・人口問題研究所による将来推計人口

(資料) 総務省 国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）』

(3) 世帯の状況

世帯の状況を見ると、核家族世帯も高齢単身者世帯も緩やかな増加傾向にあります。総人口が減少傾向にあることから、核家族世帯および高齢単身者世帯の増加傾向は、今後も続くものと推測されます。

【世帯の状況】

年次	一般世帯 (件)	うち、核家族世帯		うち、65歳以上の 高齢単身者世帯	
		(件)	(割合)	(件)	(割合)
2005年	10,261	4,518	44.0	929	9.1
2010年	9,841	4,468	45.4	1,085	11.0
2015年	9,561	4,439	46.4	1,313	13.7

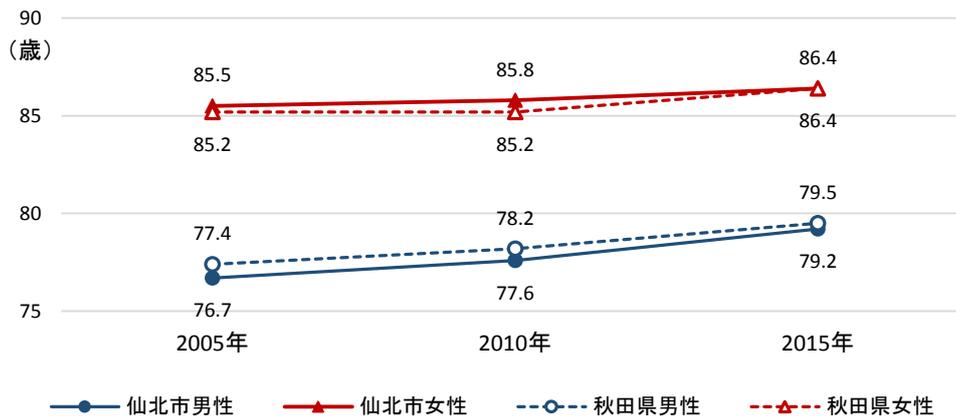
(資料) 総務省 国勢調査

2. 寿命

仙北市の平均寿命⁶は、男女ともに秋田県平均とほぼ同等となっています。

男女別に見ると、女性の平均寿命は男性の平均より高く、2015（平成 27）年時点では男女の平均寿命の差は 7.2 歳となっています。

【平均寿命（仙北市・秋田県）】



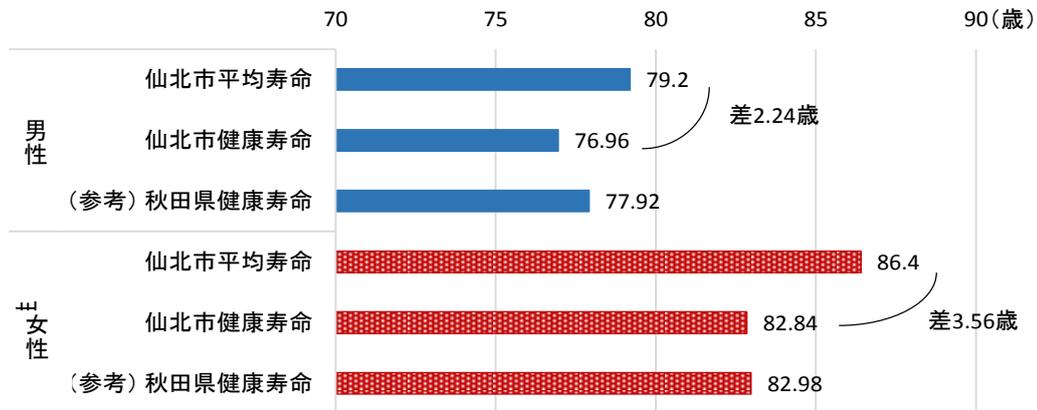
(資料) 厚生労働省 生命表

平均寿命と健康寿命⁷を比較すると、その差は男性では約 2.2 年、女性では約 3.5 年となります。この期間は生活動作を自立して行えない期間であり、この期間を縮めることにより、元気で健やかに生活を送ることができる期間が増えることとなります。

⁶ 平均寿命：0 歳における平均余命（その年の年齢別死亡率で死亡していくとした場合、0 歳の者が生きることとなる平均年数）

⁷ 健康寿命：ここでの健康寿命は、関連指標 3 指標（本計画 1 ページ 脚注 1 参照）のうち、「日常生活動作が自立している期間」のこと。

【健康寿命（2015年 仙北市・秋田県）】



(資料) 平均寿命は厚生労働省 生命表より。

健康寿命は秋田県健康づくり推進課算出「日常生活動作が自立している期間の平均」要介護 2 以上を不健康と見なした健康寿命。

3. 出生と死亡

(1) 出生と死亡

5年間の推移を見ると、出生数は2015（平成27）年の147人をピークに減少傾向となり、一方で死亡数は2016（平成28）年まで増加を続けたのち2017（平成29）年に減少しています。各年において死亡数が出生数を上回っていることから、自然増減数はマイナスが続いています。

出生数に占める低体重児の割合は、その年によりばらつきはあるものの、2016（平成28）年以降1割を超えています。

【出生数と死亡数】

	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年
出生数（人）	124	138	147	130	123
うち、低体重児（人）	7	15	13	17	14
〃（割合）	5.6	10.9	8.8	13.1	11.4
死亡数（人）	455	463	477	493	479
自然増減数	-331	-325	-330	-363	-356

(注) 低体重児割合：出生数に占める割合

(資料) 秋田県 秋田県衛生統計年鑑

(2) 乳幼児健診の受診状況

乳幼児健診の受診状況を5年前と比較すると、4か月健診は0.7ポイント上昇、1歳6か月健診は1.5ポイント低下、3歳6か月健診は0.6ポイント上昇と変化の方向に違いは見られたものの、いずれも100.0%かやや低い割合となっており、大きな差は見られません。

【乳幼児健診受診状況】

対象児童	2013年度			2018年度		
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)
4か月児	117	115	98.3	99	98	99.0
1歳6か月児	165	165	100.0	131	129	98.5
3歳6か月児	161	160	99.4	149	149	100.0

(資料) 仙北市 母子保健事業実施状況報告、地域保健報告

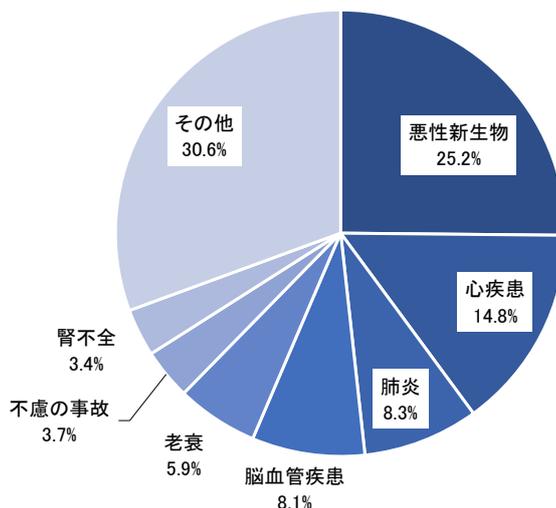
(3) 主要死因

2018(平成30)年の統計では、悪性新生物(がん)による死亡者が全体の4分の1を占めて最も多く、これに心疾患、脳血管疾患を加えた3大生活習慣病による死亡者が、全体の5割近くを占めています。また、それぞれの死亡率は秋田県・全国よりも高くなっています。

死因別死亡割合、主要死因ともに第3位は肺炎となっています。とりわけ肺炎は、高齢者がかかりやすいことから、肺炎が上位にある背景には、高齢化の影響があるものと推測されます。

また、腎不全の割合は3.4%と低いものの、データヘルス計画等においては本市の健康課題の1つとなっています。

【死因別死亡割合(2018年)】



(注) その他：肝疾患、糖尿病、自殺など

(資料) 秋田県仙北地域振興局福祉環境部 業務概要

【主要死因と死亡率（仙北市・秋田県・全国）】

		2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
仙北市	第1位 (死亡率)	悪性新生物 (482.5)	悪性新生物 (418.0)	悪性新生物 (429.2)	悪性新生物 (432.4)	悪性新生物 (459.4)
	第2位 (死亡率)	心疾患 (184.7)	心疾患 (223.2)	心疾患 (270.5)	心疾患 (225.3)	心疾患 (270.4)
	第3位 (死亡率)	肺炎 (177.7)	脳血管疾患 (212.5)	脳血管疾患 (158.7)	脳血管疾患 (178.0)	肺炎 (151.9)
秋田県	第1位 (死亡率)	悪性新生物 (386.7)	悪性新生物 (392.8)	悪性新生物 (407.3)	悪性新生物 (408.3)	悪性新生物 (421.3)
	第2位 (死亡率)	心疾患 (216.8)	心疾患 (207.4)	心疾患 (219.2)	心疾患 (209.2)	心疾患 (208.3)
	第3位 (死亡率)	脳血管疾患 (166.5)	脳血管疾患 (162.8)	脳血管疾患 (159.1)	脳血管疾患 (154.0)	脳血管疾患 (161.6)
全国	第1位 (死亡率)	悪性新生物 (286.6)	悪性新生物 (290.3)	悪性新生物 (293.5)	悪性新生物 (295.5)	悪性新生物 (298.3)
	第2位 (死亡率)	心疾患 (157.9)	心疾患 (156.5)	心疾患 (157.0)	心疾患 (156.5)	心疾患 (158.4)
	第3位 (死亡率)	肺炎 (98.4)	肺炎 (97.8)	肺炎 (95.4)	肺炎 (96.5)	肺炎 (95.4)

(注) 死亡率：人口10万対

(資料) 秋田県仙北地域振興局福祉環境部 業務概要

(4) 自殺

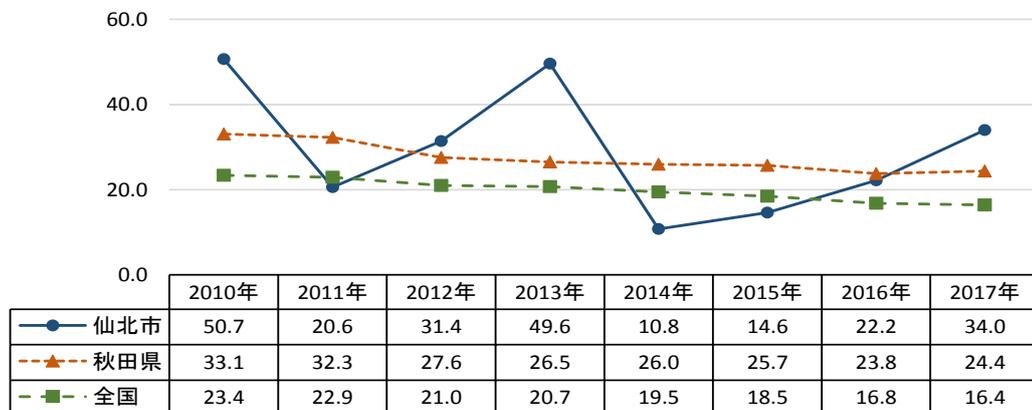
自殺者数は2014（平成26）年以降10人を下回っていますが、自殺率は人口減少に伴って上昇傾向にあり、2017（平成29）年には秋田県、全国よりも高くなっており、予断を許さない状況です。

【自殺者数と自殺率】

	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年
自殺者数（人）	15	6	9	14	3	4	6	9
自殺率（人口10万対）	50.7	20.6	31.4	49.6	10.8	14.6	22.2	34.0

(資料) 秋田県『秋田県における自殺の現状』

【自殺率（仙北市・秋田県・全国）】



(注) 自殺率：人口10万対

(資料) 秋田県『秋田県における自殺の現状』

4. 母子保健の状況

母子の健康水準に関する状況を見ると、「妊娠出産について満足している者の割合」、「育てにくさを感じた時に対処できる親の割合」は8割台と高く、また、「この地域で子育てをしたいと思う親の割合」は9割超と大変高い割合となっています。

一方、子どもの養育環境については、「育児期間中の両親の喫煙率」や「妊娠中の妊婦の飲酒率」が全国に比べて高く、「むし歯のない3歳児の割合」が全国に比べて低いなど、いくつかの課題が見られます。

【健やか親子 21 計画⁸（第2次）の主な指標（全国・仙北市）】

指標名	全国		仙北市
	最終評価目標 2024(令和6)年度	直近値	2018(平成30)年度
全出生数中の低出生体重児の割合	2.8%	平成28年度 9.4%	11.4%
妊娠出産について満足している者の割合	85.0%	28年度 81.1%	86.6%
むし歯のない3歳児の割合	90.0%	27年度 83.0%	78.5%
妊娠中の妊婦の喫煙率	0.0%	28年度 2.9%	1.0%
育児期間中の両親の喫煙率	父親 20.0%	28年度 父親 38.4%	父親 55.3%
	母親 4.0%	28年度 母親 6.6%	母親 10.2%
妊娠中の妊婦の飲酒率	0.0%	28年度 1.3%	2.0%
乳幼児健康診査の受診率	(未受診率) 3~5か月児 2.0% 1歳6か月児 3.0% 3歳児 5.0%	27年度 (未受診率) 3~5か月児 4.4% 1歳6か月児 4.3% 3歳児 5.7%	(未受診率) 3~5か月児 1.0% 1歳6か月児 1.5% 3歳児 0.0%
小児救急電話相談（#8000）を知っている親の割合	90.0%	26年度 61.2%	71.4%
子どものかかりつけ医（医師・歯科医師など）を持つ親の割合	〈医師〉 3・4か月児 85.0% 3歳児 95.0%	26年度 〈医師〉 3・4か月児 71.8% 3歳児 85.6%	〈医師〉 3・4か月児 58.2% 3歳児 69.6%
	〈歯科医師〉 3歳児 50.0%	26年度 〈歯科医師〉 3歳児 40.9%	〈歯科医師〉 3歳児 39.2%
仕上げ磨きをする親の割合	80.0%	28年度 72.7%	92.1%
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	95.0%	28年度 94.5%	91.7%
マタニティマークを妊娠中に使用したことのある母親の割合	70.0%	26年度 52.3%	54.2%
積極的に育児をしている父親の割合	55.0%	28年度 59.7%	56.8%
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	3・4か月児 83.0% 1歳6か月児 71.5% 3歳児 64.0%	28年度 3・4か月児 87.6% 1歳6か月児 78.0% 3歳児 71.3%	3・4か月児 85.7% 1歳6か月児 85.8% 3歳児 66.0%
育てにくさを感じた時に対処できる親の割合	95.0%	28年度 88.9%	87.7%
子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合	95.0%	28年度 88.9%	87.7%

（資料）健やか親子 21 計画（第2次）、仙北市保健課調べ

⁸ 健やか親子 21 計画：平成 13 年から開始した、母子の健康水準を向上させるためのさまざまな取り組みを関係者が一体となって推進する国民運動計画。平成 27 年度からは第 2 次計画（～令和 6 年度）が始まっている。

5. 要支援・要介護者の状況

要介護認定者数を5年前と比較すると、高齢化率は上昇しているものの、認定割合には大きな変化は見られません。

また、介護認定率と介護給付費を見ると、介護認定率と1件あたり介護給付費、同居宅給付費が秋田県や全国よりも高くなっています。

要介護者の有病状況を見ると、心臓病が53.8%、筋・骨疾患が47.2%と、この2項目の割合が5割前後と高くなっていることから、要介護者で生活習慣病や骨折を患っている方が多い状況が見られます。

【要介護認定者数】

年次	65歳以上人口 (人)	高齢化率 (%)	要介護（要支援）認定者数（人）									
			要支援1			要支援2			計			
			第1号	第1号	第1号	第1号	第1号	第1号	第1号	第1号	第1号	第1号
			第2号	第2号	第2号	第2号	第2号	第2号	第2号	第2号	第2号	第2号
2014年	10,337	35.8	187	266	453	400	397	316	326	267	1,706	
			2	8	10	18	11	13	10	15	67	
	認定割合（1・2号計） (%)		1.8	2.7	4.5	4.0	3.9	3.2	3.3	2.7	17.2	
2019年	10,809	41.3	237	214	451	560	327	275	353	266	1,781	
			2	6	8	10	7	5	10	6	38	
	認定割合（1・2号計） (%)		2.2	2.0	4.2	5.3	3.1	2.6	3.4	2.5	16.8	

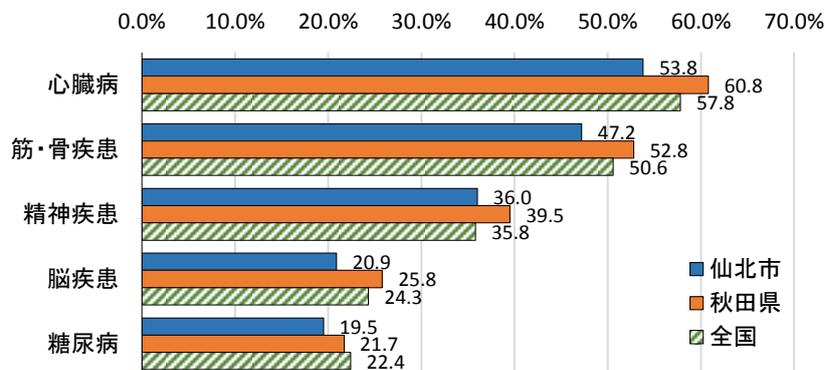
（資料）大曲仙北広域市町村圏組合 介護保険事業状況報告より。各年3月31日実績

【介護認定率と介護給付費（1件あたり月額）（仙北市・秋田県・全国）】

	仙北市		秋田県		全国	
	2013年度	2018年度	2013年度	2018年度	2013年度	2018年度
介護認定率 (%)	21.6	21.6	21.6	21.1	20.0	19.2
1件あたり介護給付費 (円)	77,667	83,821	72,249	78,369	67,922	61,384
1件あたり居宅給付費 (円)	50,499	56,693	48,542	52,789	42,472	41,788
1件あたり施設給付費 (円)	254,211	286,966	257,054	288,205	258,272	288,505

（資料）秋田県 国民健康保険連合会データより

【要介護者の有病状況（仙北市・秋田県・全国）】



（資料）秋田県国民健康保険連合会データより。2018年度実績

6. 歯科保健

歯周疾患検診の受診状況を5年前と比較すると、受診者数に対する要指導の割合、要精検の割合に大きな変動は見られません。

幼児歯科健診の受診状況については、受診率はおおむね改善しているほか、う歯罹患率は低下、受診者一人当たりのう歯本数は減少しているなど、良好な状況が見られます。

【歯周疾患検診受診状況】

	2013年度	2018年度
受診者数 (人)	72	70
異常なし (人)	6	5
全体に占める割合 (%)	8.3	7.1
要指導 (人)	3	3
全体に占める割合 (%)	4.2	4.3
要精検 (人)	63	62
全体に占める割合 (%)	87.5	88.6

(資料) 仙北市 成人事業報告

【幼児歯科健診受診状況】

対象児童	2013年度			2018年度		
	受診率 (%)	う歯罹患率 (%)	受診者一人当たり う歯本数 (本)	受診率 (%)	う歯罹患率 (%)	受診者一人当たり う歯本数 (本)
1歳6か月児	100.0	3.0	0.09	98.5	1.6	0.05
2歳6か月児	95.4	13.9	0.50	100.0	7.5	0.20
3歳児	99.4	38.1	1.64	100.0	21.5	0.81

(資料) 仙北市 母子保健事業実施状況報告、地域保健報告

7. 生活習慣病健診

特定健診の受診状況を5年前と比較すると、受診率は仙北市、秋田県、全国ともに3割台での推移となっていますが、動向を見ると、秋田県と全国は改善している一方、仙北市では3.8ポイント低下し、悪化となっています。

有所見率については、「非肥満高血糖」が8.1ポイント上昇し大きな変化が見られますが、この割合は秋田県や全国と比べると同程度となっています。その他の項目については、大きな変動があった項目はありませんが、秋田県や全国と比較すると、「脂質」と「血圧・脂質」がやや高くなっています。

【受診率および有所見率（仙北市・秋田県・全国）】

(%)

項目	仙北市		秋田県		全国	
	2013年度	2018年度	2013年度	2018年度	2013年度	2018年度
受診率	39.1	35.3	35.2	37.1	33.5	34.4
メタボ予備軍	11.2	10.7	10.2	10.9	11.0	11.1
メタボ該当者	18.6	19.2	16.5	18.4	16.4	18.4
非肥満高血糖	0.6	8.7	5.0	8.9	5.0	9.3
腹囲	33.2	32.4	29.7	32.1	31.0	33.2
BMI	6.8	7.4	7.0	7.4	5.3	5.0
血糖	0.7	0.8	0.6	0.6	0.7	0.7
血圧	7.2	6.7	7.2	7.9	7.6	7.7
脂質	3.4	3.1	2.5	2.5	2.7	2.7
血糖・血圧	2.2	2.6	2.6	2.7	2.7	2.9
血糖・脂質	1.2	1.1	0.8	0.7	0.9	1.0
血圧・脂質	10.3	10.5	8.5	9.6	8.0	8.8
血糖・血圧・脂質	4.9	5.0	4.5	5.4	4.7	5.8

(注) 割合は、受診者全体に対する割合

(資料) 秋田県国民健康保険連合会データより

有所見者の主な項目の状況を5年前と比較すると、男性では、HbA1c5.6mg/dl以上と収縮期血圧130mmHg以上の出現率が上昇し、女性では、中性脂肪150mg/dl以上と収縮期血圧130mmHg以上の出現率が上昇しています。メタボリックシンドローム⁹の出現率は、予備軍についてはやや低下している一方、該当者は小幅な上昇となっています。BMI¹⁰25以上の出現率は男性・女性ともに低下しているものの、年齢別では、上昇している年代も見られます。

【有所見者の状況（性別）】

(出現率%)

項目	2013年度			2018年度		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
BMI 25以上	34.4	28.1	30.9	33.0	26.9	29.6
中性脂肪 150mg/dl以上	43.4	29.5	35.7	41.4	31.4	36.0
HDLコレステロール 40mg/dl未満	7.3	3.2	5.0	6.6	2.2	4.2
LDLコレステロール 120mg/dl以上	36.4	49.8	43.8	35.4	48.1	42.3
HbA1c 5.6mg/dl以上	45.6	46.6	46.2	48.2	46.2	47.1
収縮期血圧 130mmHg以上	49.1	39.6	43.8	54.2	44.7	49.0
拡張期血圧 85mmHg以上	32.7	16.4	23.8	30.6	15.6	22.4

(注) 出現率(%)は、有所見者における各項目該当者の割合

(資料) 秋田県国民健康保険連合会データより

⁹ メタボリックシンドローム：内蔵肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のこと。日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断される。

¹⁰ BMI：[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる指標。日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」。

【肥満者（BMI 25 以上）の状況（性別・年代別）】

(出現率 %)

年齢	2013年度			2018年度		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
40～44歳	59.5	40.7	51.6	51.6	28.6	42.5
45～49歳	38.9	32.6	35.4			
50～54歳	28.8	1.7	16.8	30.7	16.4	23.9
55～59歳	37.1	31.8	34.1			
60～64歳	31.0	26.5	28.4			
65～69歳	33.1	28.6	30.6	31.4	25.9	28.2
70～74歳	35.0	27.7	31.0	29.3	29.8	29.6
計	34.4	28.1	30.9	33.0	26.9	29.6

(注) 出現率 (%) は、有所見者における割合

(資料) 秋田県国民健康保険連合会データより

8. がん検診

がん検診の受診率を性別に見ると、男性では、大腸がんの受診率が2割近くで最も高く、以下は前立腺、肺、胃の順となっており、胃がんは7.5%と1割未満の低い割合となっています。女性では、男性と同様に大腸がんの受診率が最も高く、2割台となっています。これに肺がんが1割台で続き、乳がん、子宮がん、胃がんはいずれも1割未満と低い割合となっています。

【がん検診受診率】

(%)

部位	男性				女性			
	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
胃	8.9	8.1	8.0	7.5	7.9	7.1	6.6	6.1
大腸	20.0	19.4	19.5	18.4	21.7	21.5	21.4	20.4
肺	17.7	16.6	16.2	14.9	18.7	17.7	17.4	15.7
前立腺	17.8	17.0	16.8	15.2				
乳					10.9	9.8	9.4	8.8
子宮					8.9	8.3	10.3	8.0

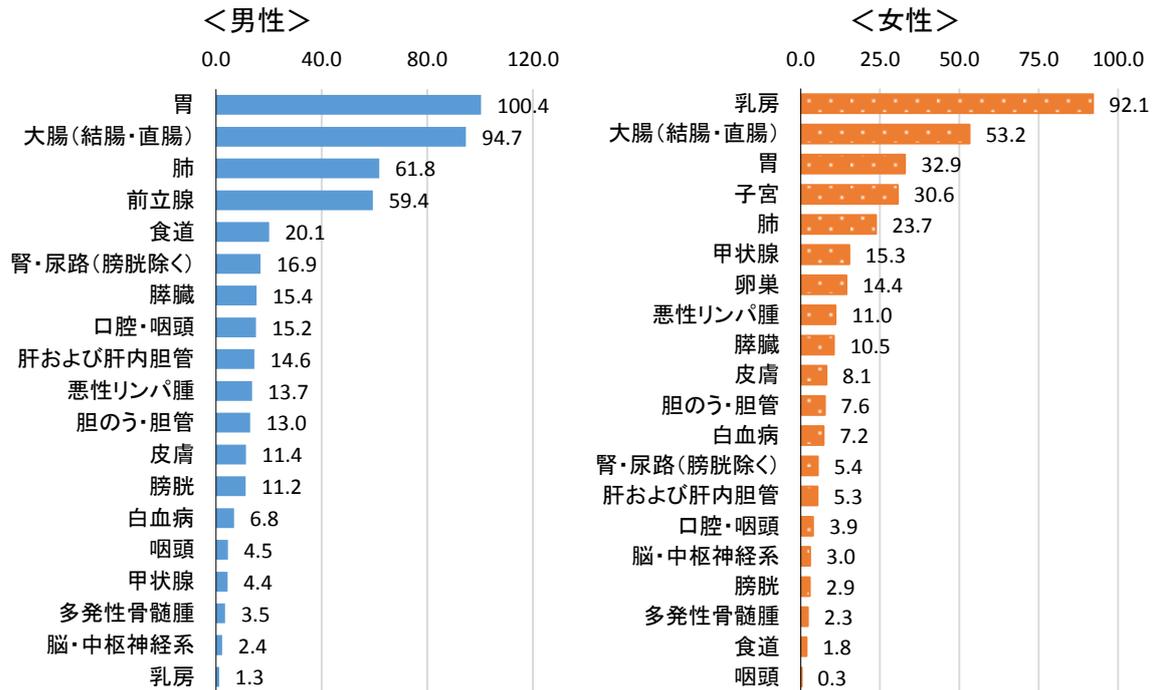
(注) 受診率は、市がん検診対象者に対する受診者の割合 (%)

(注) 乳がん・子宮がんの受診率は、市のがん検診対象者に対する2年以内に受診した者の割合 (%)

(資料) 地域保健報告

秋田県の部位別がん年齢調整罹患率を見ると、男性では胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がんの4部位のがんの罹患率が高く、特に40歳代後半から上昇が見られます。一方、女性では乳がんの罹患率が突出して高く、これに大腸がん、胃がん、子宮がんが続いており、罹患率の上昇は20歳代後半と若い年齢層で見られるなど、性別での相違が顕著に見られます。

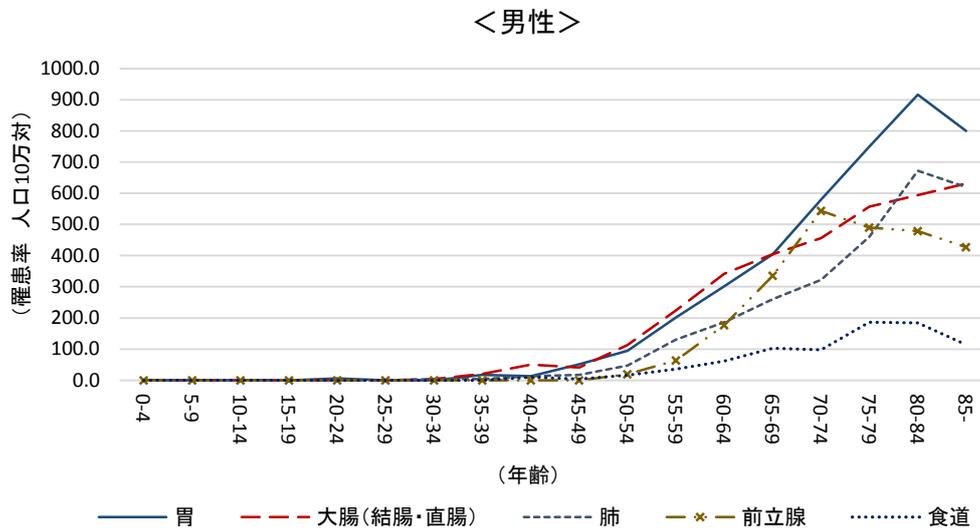
【参考 部位別がん年齢調整罹患率（秋田県）】

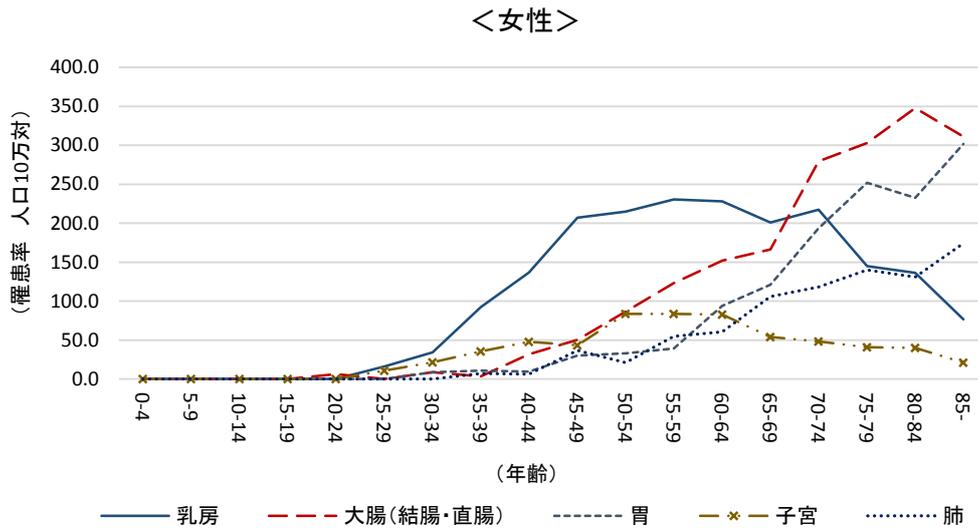


(注) 罹患率は、秋田県 性別年齢調整罹患率（人口 10 万対）（上皮内がんを除く）

(資料) 国立がん研究センター「全国がん罹患モニタリング集計 2015 年罹患数・率報告」（2019 年 3 月）

【参考 部位別がん年齢階級別罹患率 上位 5 項目（秋田県）】





(注) 罹患率は、秋田県 性別年齢調整罹患率 (人口 10 万対) (上皮内がんを除く)

(資料) 国立がん研究センター「全国がん罹患モニタリング集計 2015 年罹患数・率報告」(2019 年 3 月)

秋田県の部位別年齢別がん死亡者数を見ると年齢層によりばらつきが見られるものの、気管及び肺が 767 人 (18.1%) と最も高く、次いで胃が 630 人 (14.9%)、大腸 589 人 (13.9%) の順となっています。

また、子宮及び乳房については、好発年齢¹¹の相異から、他の部位のがんに比べて若年層死亡が多くなっています。

【参考 部位別年齢別がん死亡者数 (秋田県)】

部位	0～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳～		合計	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
胃	2	6.9	10	13.7	23	10.1	91	12.8	143	13.4	361	16.9	630	14.9
大腸	4	13.8	12	16.4	37	16.3	91	12.8	135	12.6	310	14.5	589	13.9
肝	1	3.4	5	6.8	9	4.0	52	7.3	87	8.1	101	4.7	255	6.0
胆のう	-		1	1.4	2	0.9	26	3.7	57	5.3	180	8.4	266	6.3
膵	-		3	4.1	28	12.3	86	12.1	113	10.6	150	7.0	380	9.0
気管及び肺	3	10.3	9	12.3	33	14.5	134	18.8	215	20.1	373	17.5	767	18.1
子宮	2	6.9	7	9.6	7	3.1	16	2.3	13	1.2	19	0.9	64	1.5
食道	-		5	6.8	10	4.4	35	4.9	45	4.2	73	3.4	168	4.0
乳房	4	13.8	7	9.6	21	9.3	28	3.9	20	1.9	43	2.0	123	2.9
前立腺	-		-		1	0.4	4	0.6	30	2.8	91	4.3	126	3.0
白血病	4	13.8	1	1.4	5	2.2	18	2.5	19	1.8	35	1.6	82	1.9
その他	9	31.0	13	17.8	51	22.5	130	18.3	194	18.1	395	18.5	792	18.7
計	29	100.0	73	100.0	227	100.0	711	100.0	1,071	100.0	2,131	100.0	4,242	100.0

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」(平成 28 年)

¹¹ 好発年齢：ある特定の病気にかかりやすい年齢。

第2節 アンケートから見た市民の健康

仙北市では、市民の健康づくりに関する意識や取り組み、要望などを把握し、「けんこう仙北 21 計画」の政策を推進するための基礎資料とすることを目的に、下記の要領で「けんこう仙北 21 計画アンケート」を実施しました。

【年中・年長児保護者向け】

- 調査地域・調査対象：市内こども園および保育園の年中・年長クラスに在籍している全園児の保護者
- 調査期間：2018（平成 30）年 10 月 1 日～10 月 31 日
- 対象者数：270 人
- 回収数：179（回収率：66.3%）

【成人向け】

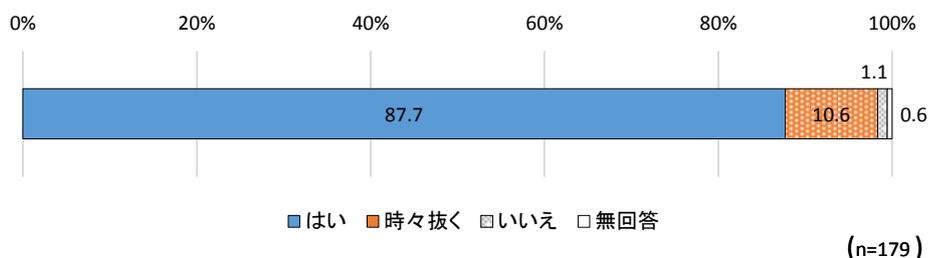
- 調査地域・調査対象：市内全域にお住まいの 20 歳～79 歳（2018（平成 30）年 10 月 1 日現在）
- 対象者抽出方法：無作為抽出
- 調査期間：2018（平成 30）年 10 月 1 日～10 月 31 日
- 対象者数：1,497 人
- 回収数：646（回収率：43.2%）

1. 幼児期の成長環境

（1）栄養・食生活

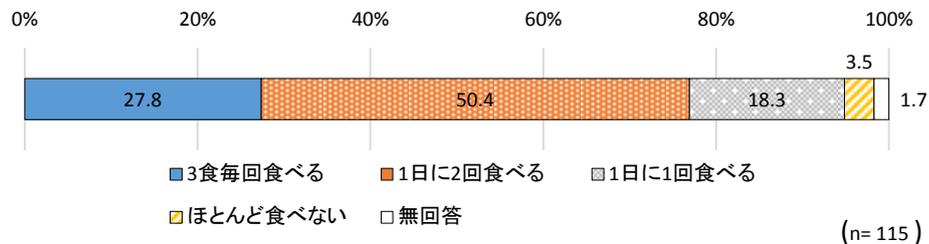
幼児の食事の状況を見ると、「はい」の割合が 87.7%で最も高くなっています。「はい」と「時々抜く」を合わせた『おおむね 1 日 3 食の食事をとっている』割合は 98.3%と、ほとんどの子どもがおおむね規則正しく朝・昼・夕の食事がとれている状況が見られました。

【お子さんは、毎日、規則正しく朝・昼・夕の食事をとっているか】



野菜を食べる頻度については、「1日に2回食べる」の割合が50.4%で半数を超え最も高く、これに「3食毎回食べる」(27.8%)、「1日に1回食べる」(18.3%)が続き、これらを合わせた『1日に1回以上は野菜を食べている』割合は96.5%となりました。

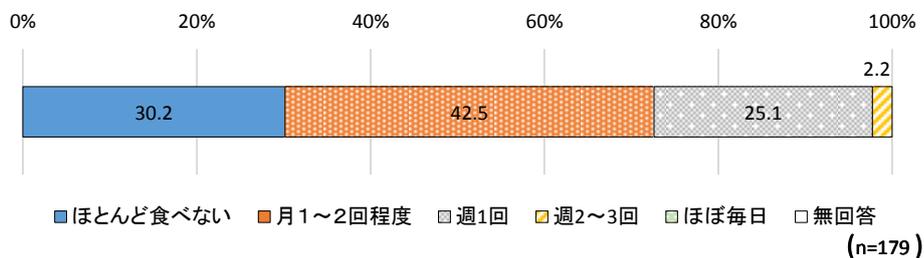
【お子さんは、野菜をどれくらいの頻度で食べるか】



カップ麺やインスタントラーメンを食べている状況を見ると、「月1～2回程度」の割合が42.5%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」(30.2%)が続いています。

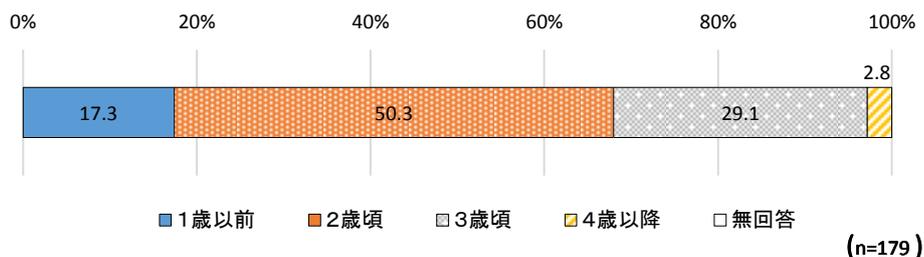
なお、経済状況別に見ると、経済状況が「普通」、「やや苦しい」、「大変苦しい」と答えた家庭では、食べる頻度がやや高い傾向が見られました。

【お子さんは、カップ麺やインスタントラーメン類を食べるか】

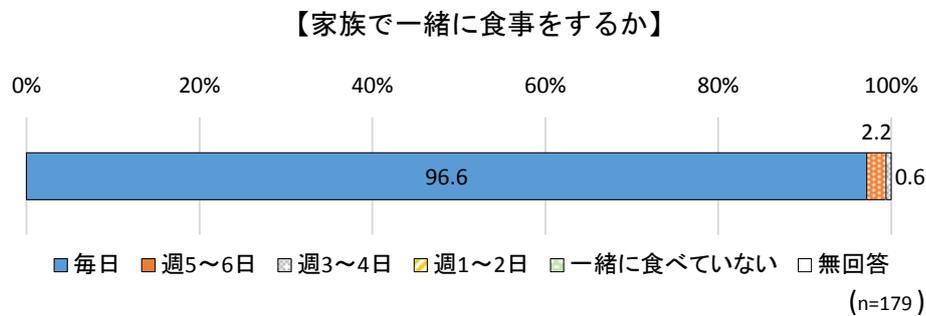


甘いお菓子を与えた時期については、「2歳頃」の割合が50.3%と半数を超え最も高く、これに「3歳頃」(29.1%)が続きました。「1歳以前」は17.3%と2割近くとなりました。

【お子さんに甘いお菓子を与えた時期】

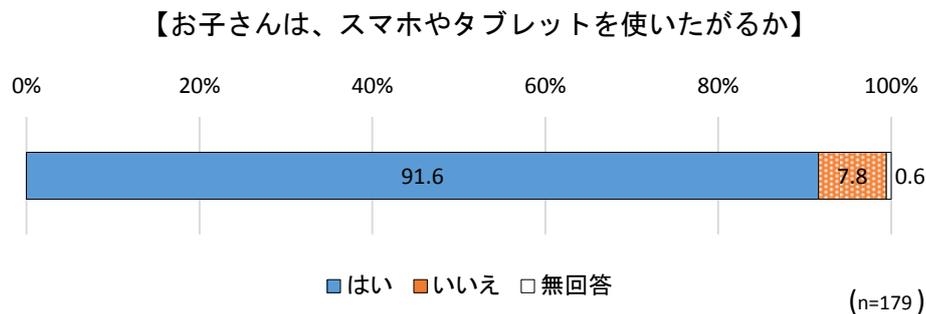


家族と一緒に食事をするかについては、「毎日（家族と一緒に食事をする）」の割合が96.6%と極めて高く、子どもが食事を1人で食べる状況は非常に少ないことが見られました。

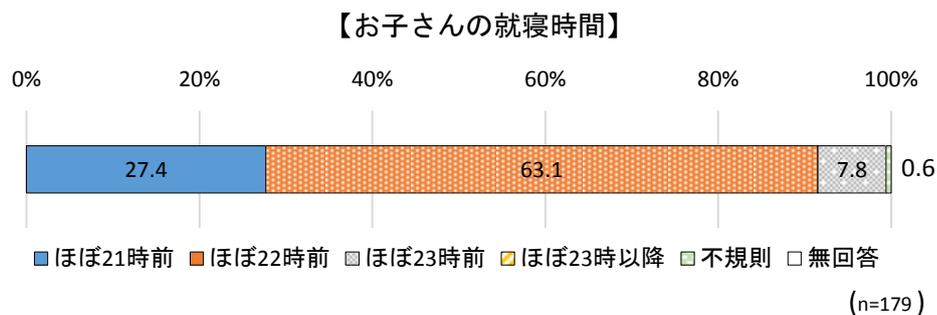


(2) 家での過ごし方

スマホやタブレットを使ったがるかについては、「はい」の割合が91.6%と高く、一方「いいえ」(7.8%)は1割未満となっています。

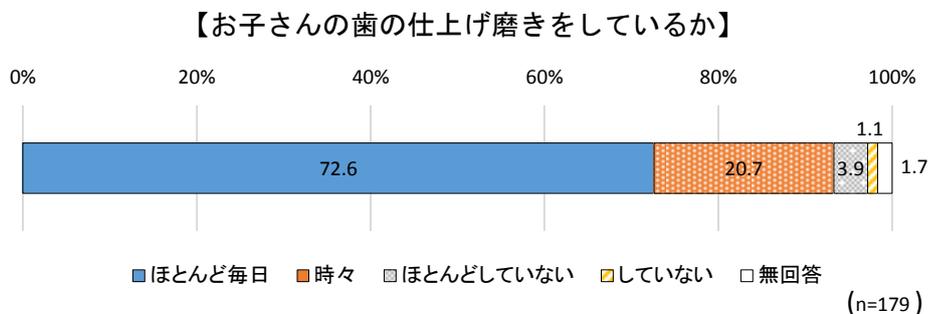


子どもの就寝時間については、「ほぼ22時前」の割合が63.1%で最も高く、これに「ほぼ21時前」(27.4%)が続いています。一方で「ほぼ23時前」(7.8%)は1割近くとなり、遅い時間まで起きている子どもが少なからずいる状況となっています。



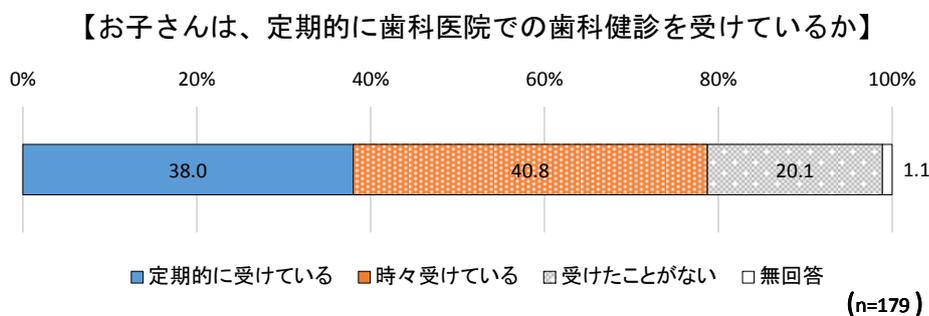
(3) 歯の健康

歯の仕上げ磨きをしているかについては、「ほとんど毎日」の割合が72.6%で最も高く、これに「時々」(20.7%)が続きました。一方、「ほとんどしていない」、「していない」の割合それぞれ1割未満の極めて低い割合となっています。



市で行っている幼児歯科健診以外に歯科医院での歯科健診を受診しているかについては、「時々受けている」の割合が40.8%で最も高く、次いで「定期的に受けている」(38.0%)が続きました。一方、「受けたことがない」は20.1%でした。

なお、経済状況別に見ると、経済状況が「やや苦しい」、「大変苦しい」と答えた家庭では、「受けたことがない」の割合が高い傾向が見られました。



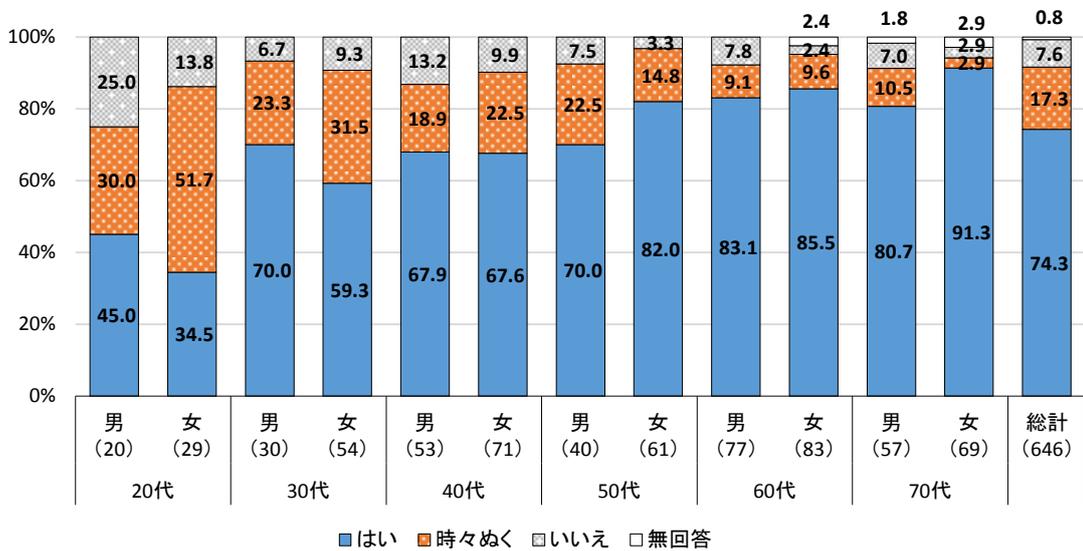
2. 成人期の健康調査

(1) 栄養・食生活

毎日、規則正しく3食の食事がとれているかについては、総計では「はい」の割合が74.3%で最も高く、次いで「時々ぬく」(17.3%)で続きました。20代女性では、「時々ぬく」が51.7%と半数を超え、最も高くなっています。

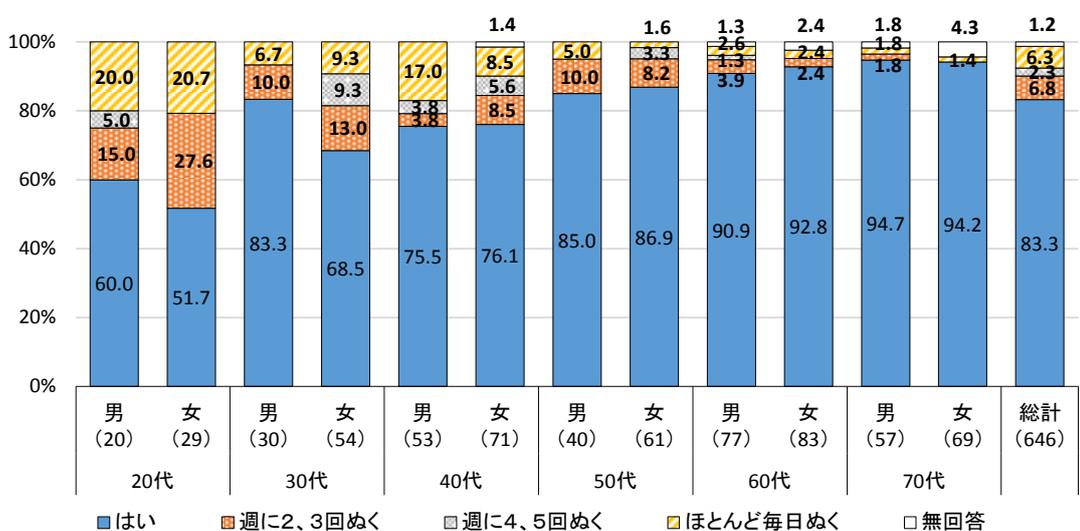
毎日朝食をとっているかについては、総計では「はい」の割合が83.3%で最も高く、「週に2、3回ぬく」、「週に4、5回ぬく」、「ほとんど毎日ぬく」はいずれも1割未満と低い割合となりました。「はい」の割合を年代別に見ると、年代が高くなるにつれて割合も高くなる傾向が見られました。

【毎日、規則正しく朝・昼・夕の食事をとっているか】



■はい ■時々ぬく ■いいえ □無回答

【毎日、朝食をとっているか】

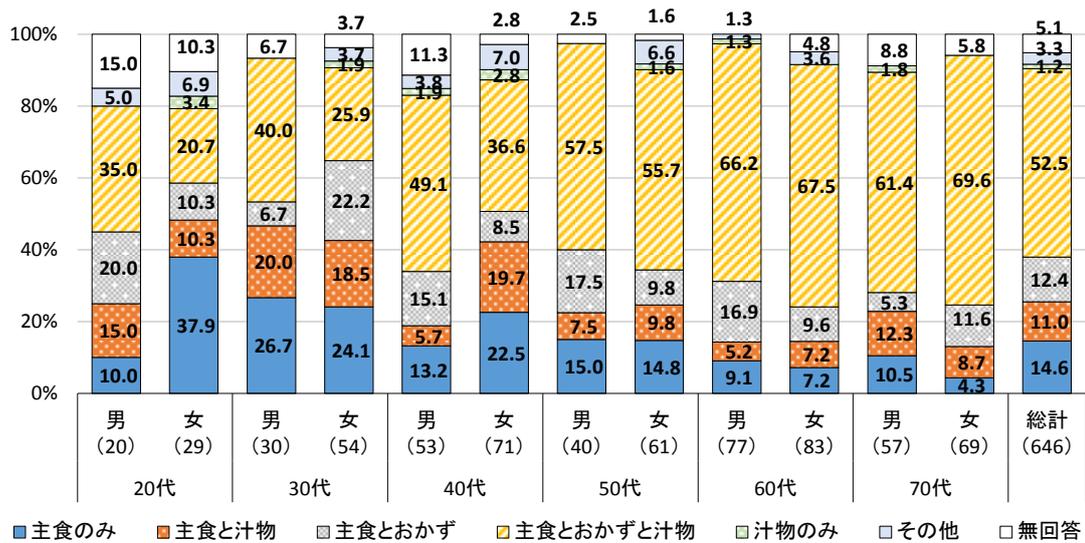


■はい ■週に2、3回ぬく ■週に4、5回ぬく ■ほとんど毎日ぬく □無回答

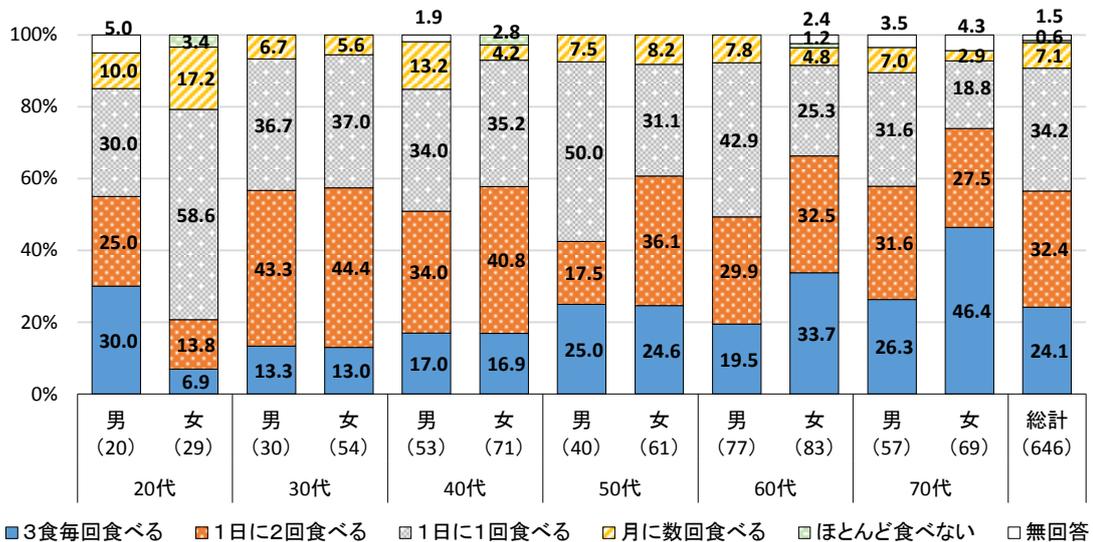
朝食に主に何を食べているかについては、総計では「主食とおかずと汁物」の割合が52.5%で半数を超え、最も高くなっています。20代女性では「主食のみ」が37.9%で最も高く、「主食とおかずと汁物」(20.7%)は2割台にとどまりました。

野菜を食べているかについては、総計では「1日に1回食べる」の割合が34.2%で最も高く、これに「1日に2回食べる」(32.4%)が続きました。

【朝食に主に何を食べているか】



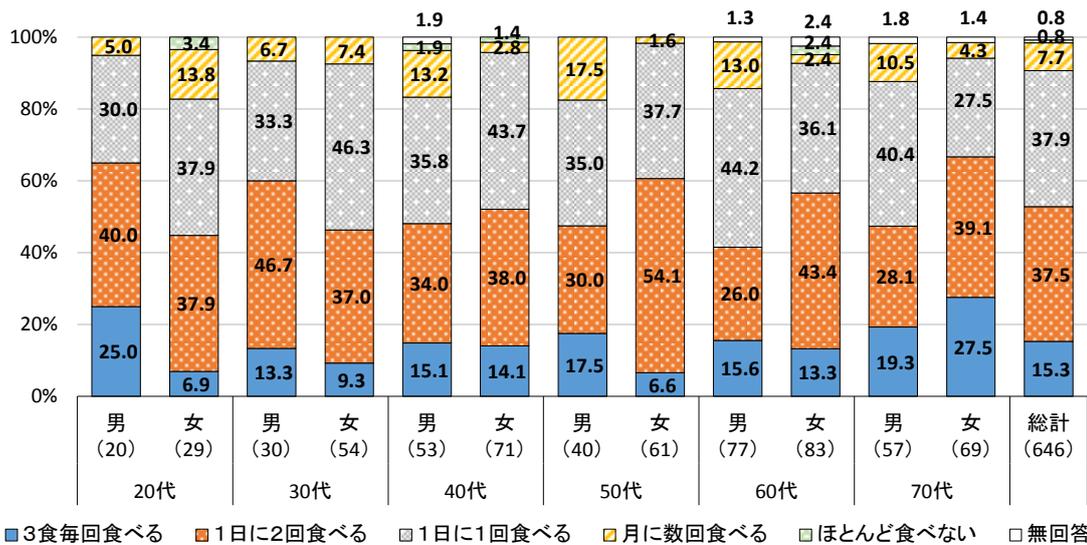
【野菜を食べているか】



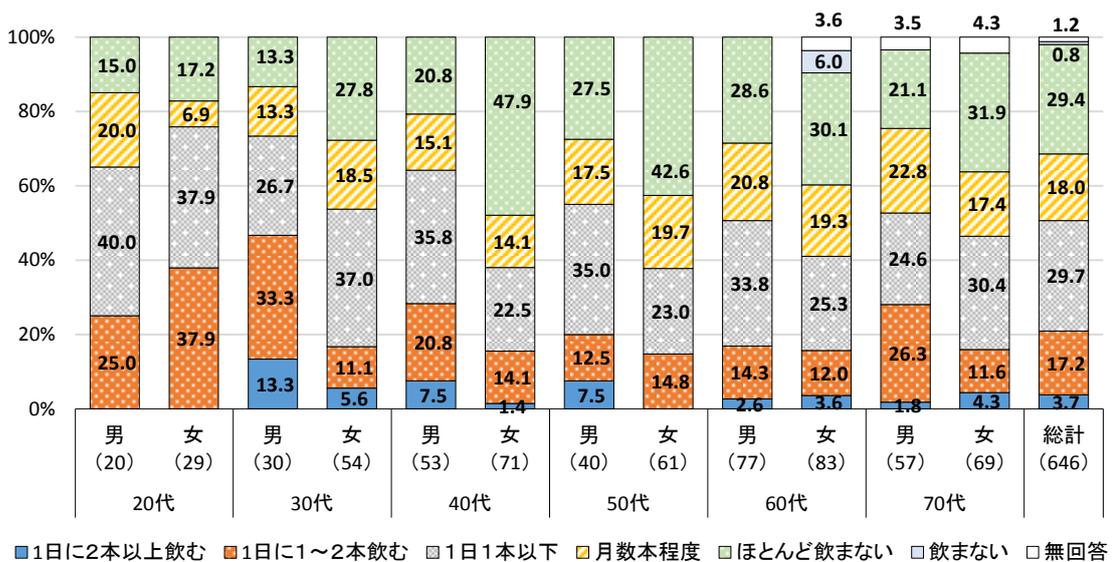
肉や魚、大豆食品を1日に何回食べているかについては、総計では「1日に1回食べる」の割合が37.9%で最も高く、これに「1日に2回食べる」(37.5%)が僅差で続きました。

水、お茶以外に甘い飲み物を飲むかについては、総計では「1日1本以下」の割合が29.7%で最も高く、これに「ほとんど飲まない」(29.4%)、「月数本程度」(18.0%)が続きました。一方、「1日に2本以上飲む」と「1日に1～2本飲む」を合わせた『毎日飲む』の割合は20.9%となりました。

【肉や魚、大豆食品を1日何回食べているか】

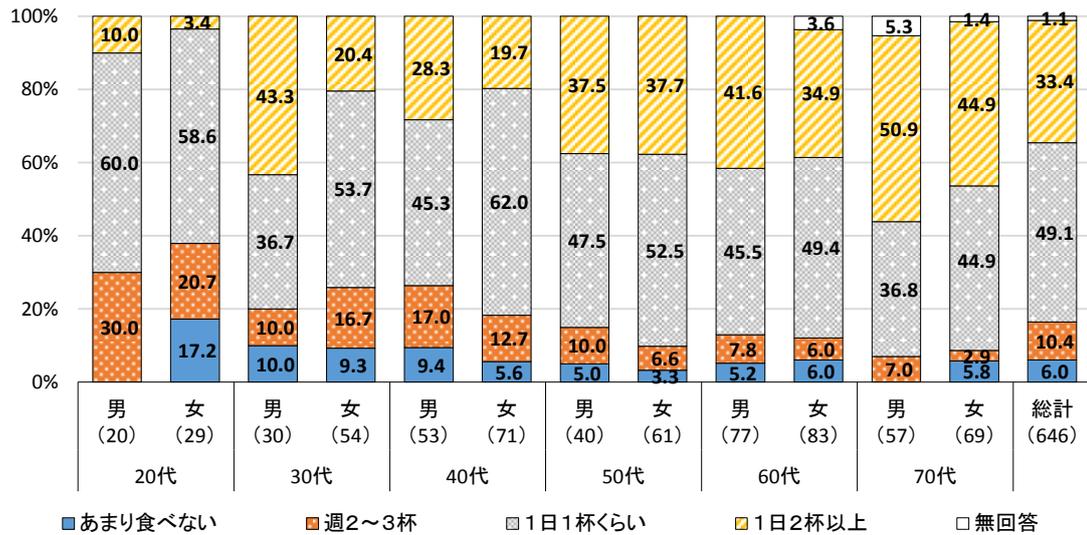


【水、お茶以外に甘い飲み物を飲むか】

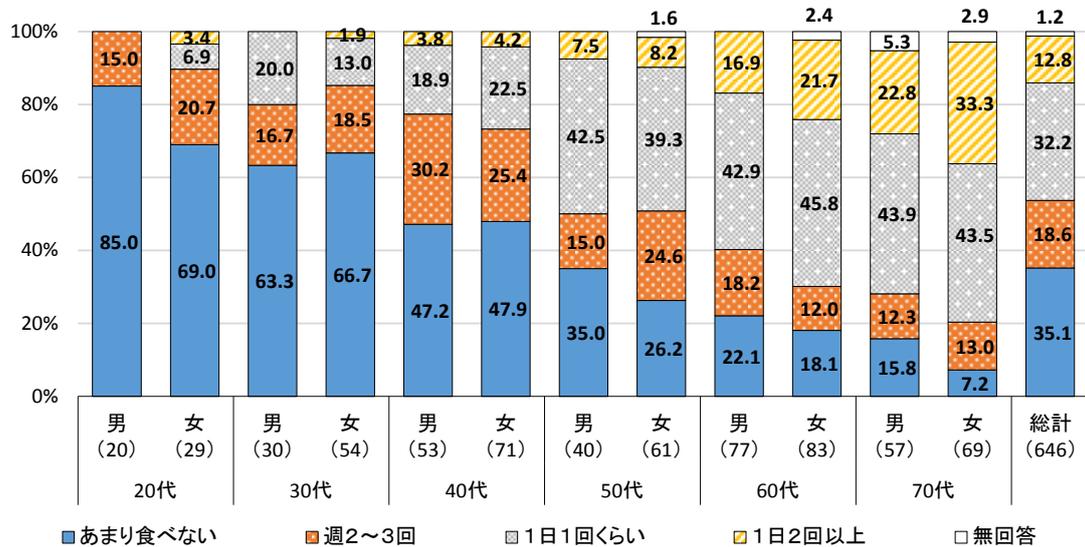


塩分の摂取状況に関する質問について、総計の結果を見ると、『みそ汁、スープなど』については、「1日1杯くらい」の割合が49.1%で最も高く、これに「1日2杯以上」(33.4%)が続いています。『漬物、梅干しなど』については、「あまり食べない」の割合が35.1%で最も高くなっていますが、年代別に見ると高齢になるほど塩分の高い食品を食べる頻度が高くなっています。

【みそ汁、スープなどを食べる頻度】

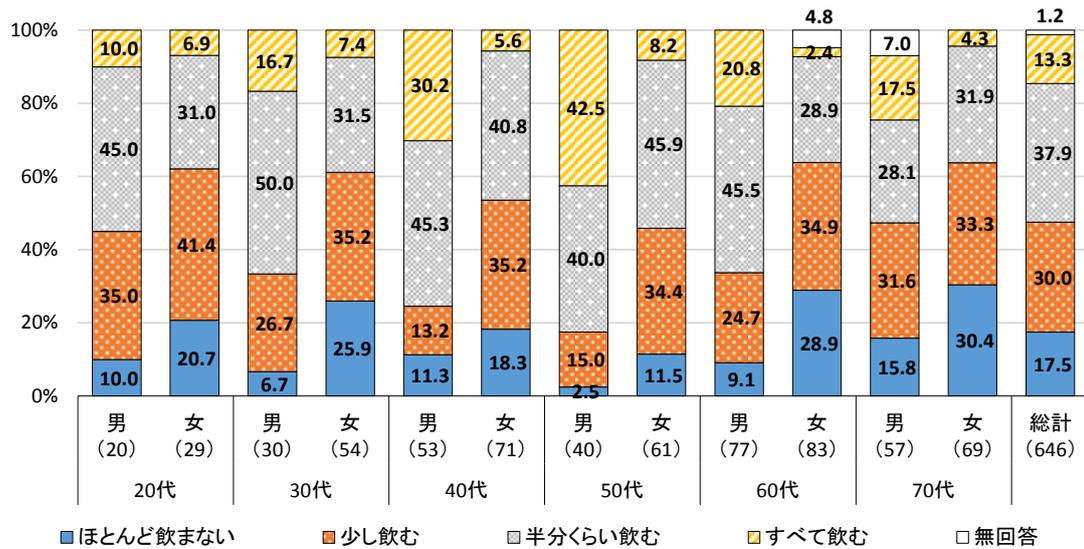


【漬物、梅干しなどを食べる頻度】

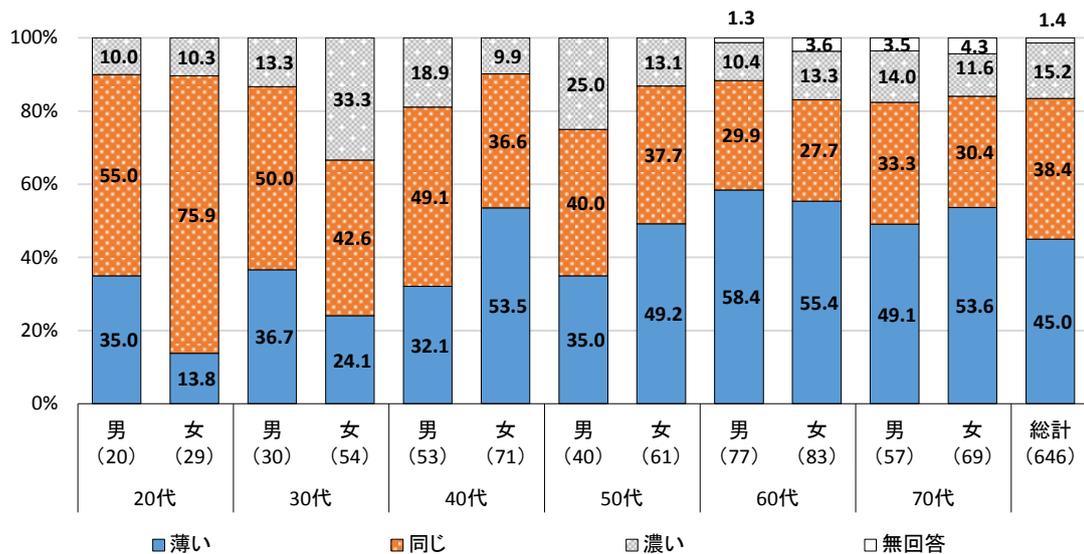


また、『うどん、ラーメンなどの汁を飲むか』については、「半分くらい飲む」の割合が37.9%で最も高く、これに「少し飲む」(30.0%)が続いています。年代別性別に見ると、40代、50代男性が比較的多く飲んでいる様子が見られます。『家族の味付けは外食と比べてどうか』については、「薄い」の割合が45.0%で最も高く、一方、「濃い」は15.2%となっています。

【うどん、ラーメンなどの汁を飲むか】



【家族の味付けは外食と比べてどうか】

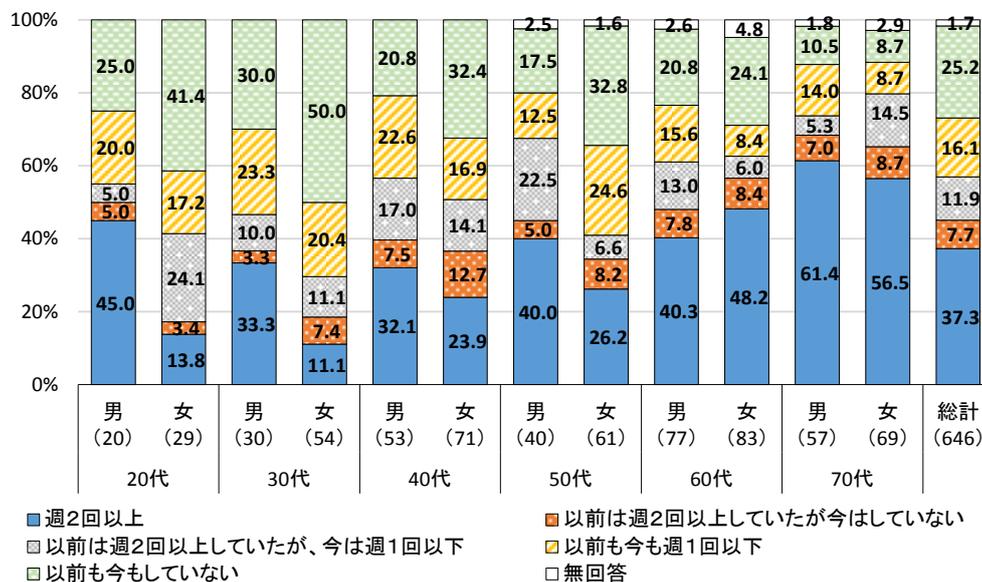


(2) 運動習慣

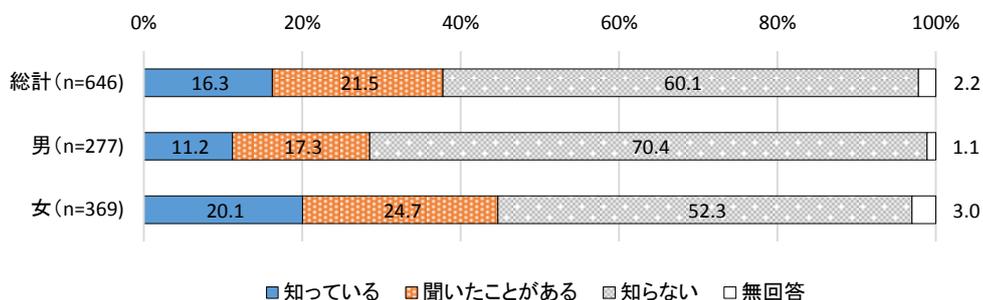
普段運動しているかについては、総計では「週2回以上」の割合が37.3%で最も高く、これに「以前も今もしていない」(25.2%)が続きました。『運動をしていない』(「以前はしていたが今はしていない」と「以前も今もしていない」の合計)の割合は32.9%でした。「週2回以上」の割合を年代別性別に見ると、20代と30代では男性が3割台から4割台であるのに対し、女性はともに1割台と、性別による差が大きくなっています。

「ロコモティブシンドローム」を知っているかについては、総計では「知らない」の割合が60.1%で最も高く、「知っている」(16.3%)は1割台にとどまりました。

【普段運動をしているか】



【「ロコモティブシンドローム」を知っているか】

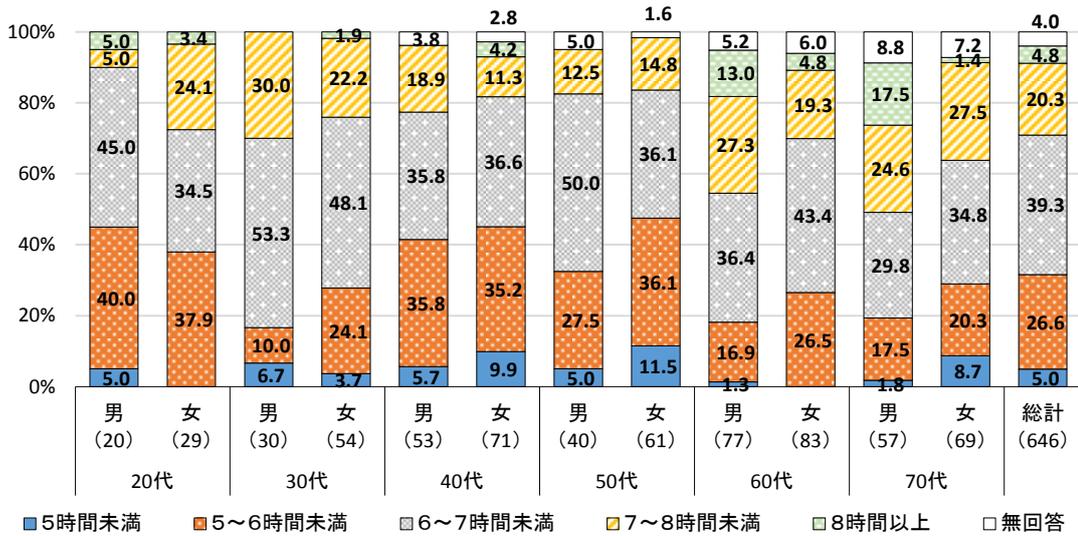


(3) 休養・こころの健康

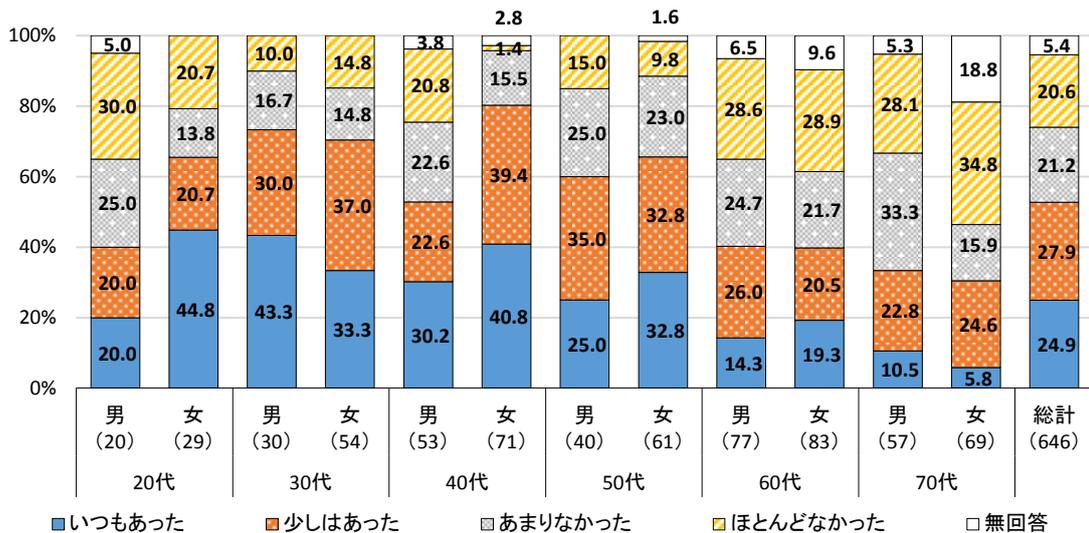
平均睡眠時間については、総計では「6～7時間未満」の割合が39.3%で最も高く、これに「5～6時間未満」(26.6%)が続きました。また、「5時間未満」は5.0%でした。

日常生活の悩みやストレスの実感については、総計では「少しはあった」の割合が27.9%で最も高く、これに「いつもあった」(24.9%)、「あまりなかった」(21.2%)、「ほとんどなかった」(20.6%)がすべて2割台で続きました。

【平均睡眠時間（過去1か月間 1日あたり）】



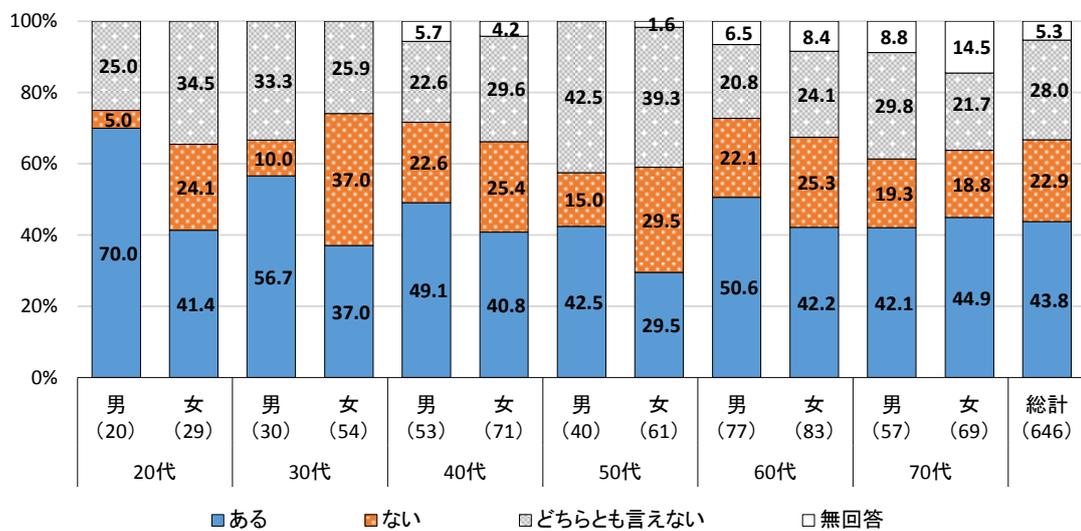
【日常生活の悩みやストレスの実感】



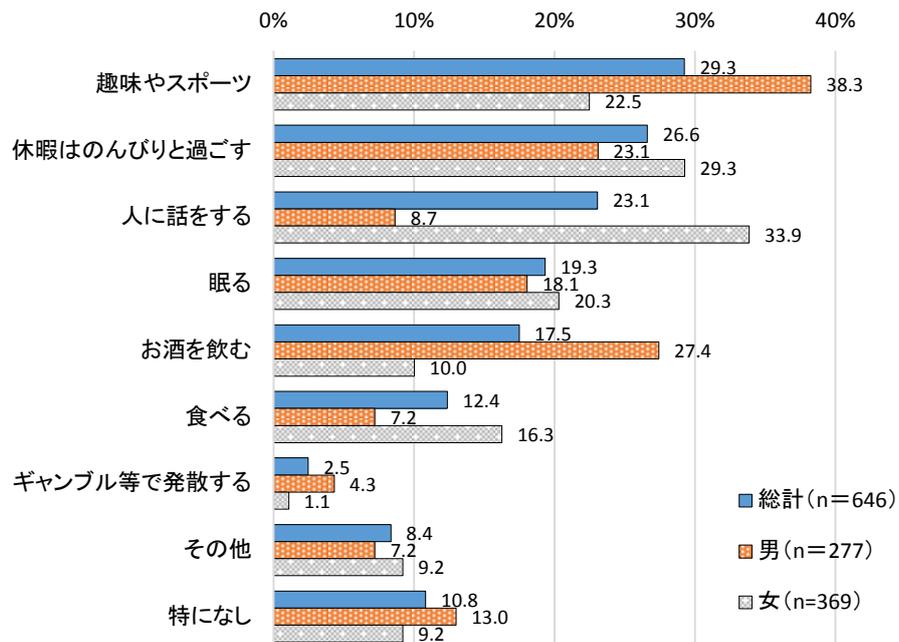
趣味やボランティア活動などの生きがいの有無については、総計では「ある」の割合が43.8%で最も高く、一方、「ない」は22.9%でした。また、「ある」の割合を年代別性別に見ると、20代の男性が70.0%と最も高く、各年代においても男性が高い傾向が見られました。

ストレス解消方法については、総計では「趣味やスポーツ」の割合が29.3%で最も高く、これに「休暇はのんびりと過ごす」(26.6%)、「人に話をする」(23.1%)が続き、この3項目が2割台となっています。性別に最も割合が高い項目を見ると、男性では「趣味やスポーツ」(38.3%)であるのに対し、女性では「人に話をする」(33.9%)となっています。

【趣味やボランティア活動などの生きがいの有無】



【ストレス解消方法 (2つまで選択)】

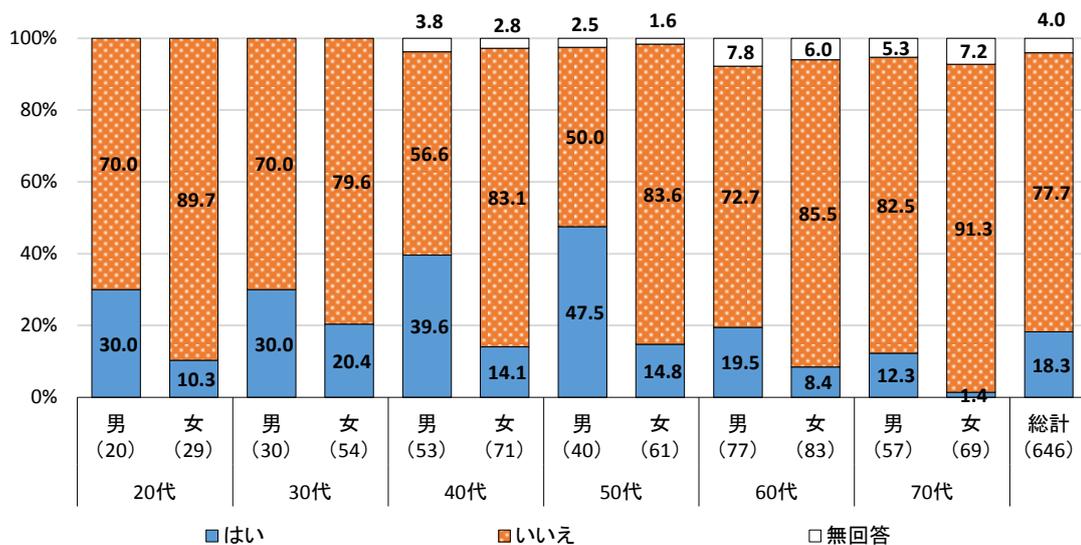


(4) 喫煙の状況

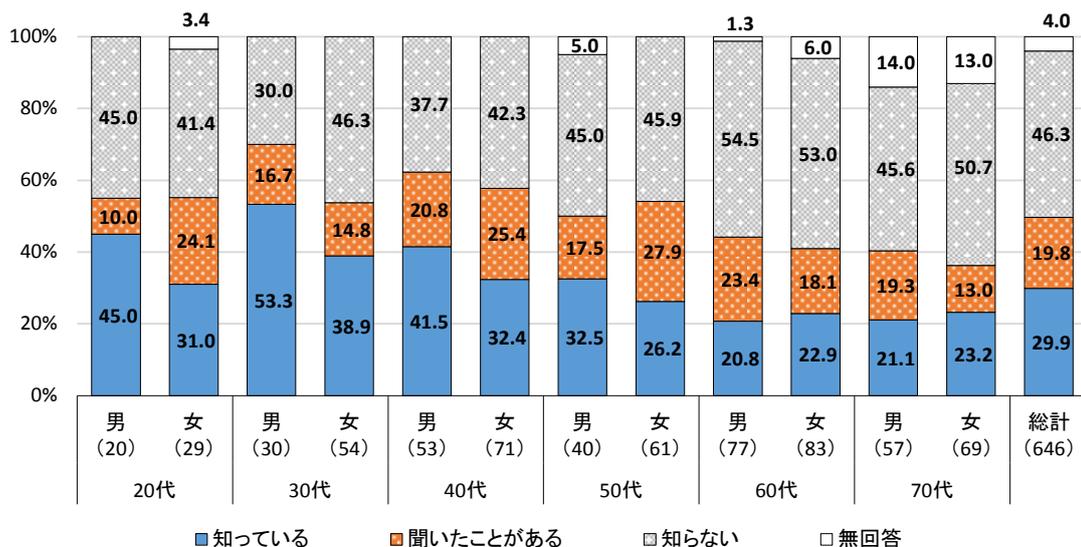
たばこを吸うかについては、総計では「いいえ」の割合が77.7%で最も高く、一方、「はい」は18.3%でした。「はい」の割合を年代別性別に見ると、全ての年代で男性が女性より高くなっており、特に50代男性では47.5%と高い割合となっています。

「加熱式たばこ¹²は紙巻きたばこより害がない」と証明されていないことを知っているか、については、「知らない」の割合が46.3%で最も高く、一方、「知っている」は29.9%でした。「知っている」の割合を年代別に見ると、若い世代で高い傾向が見られました。

【たばこを吸うか】



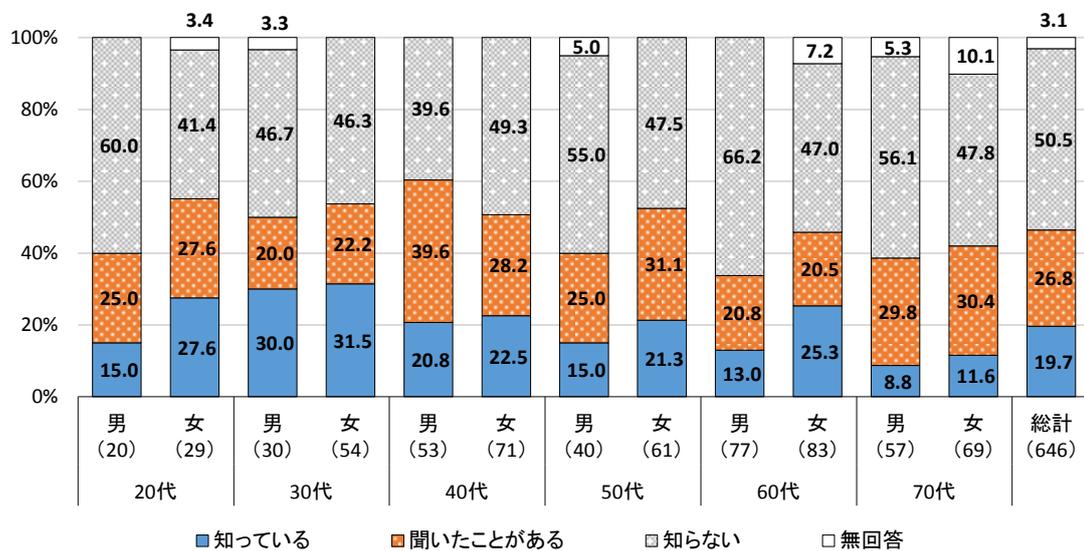
【「加熱式たばこは紙巻きたばこより害がない」と証明されていないことを知っているか】



¹² 加熱式たばこ（非燃焼たばこ）：葉たばこを燃焼させず、加熱して使用するたばこ。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っているかについては、総計では「知らない」の割合が50.5%と半数以上を占め、一方、「知っている」は19.7%でした。

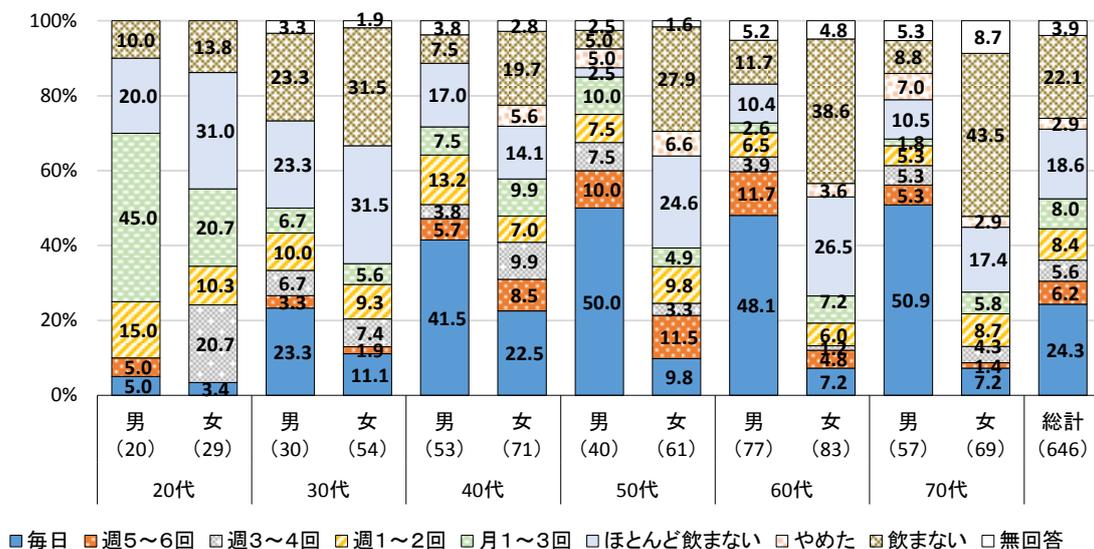
【慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っているか】



(5) 飲酒の状況

お酒を飲む頻度については、総計では「毎日」の割合が24.3%で最も高く、以下は「飲まない」(22.1%)、「ほとんど飲まない」(18.6%)が続きました。「毎日」の割合を年代別性別に見ると、各年代で男性が女性より高くなっており、特に40代以降の男性の割合は4割台から5割台と高くなっています。

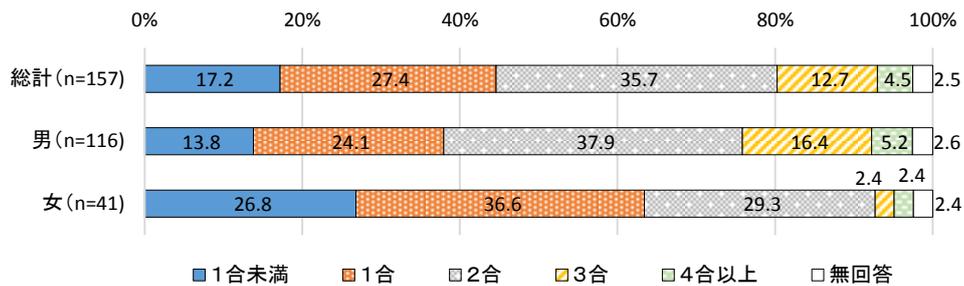
【お酒を飲む頻度】



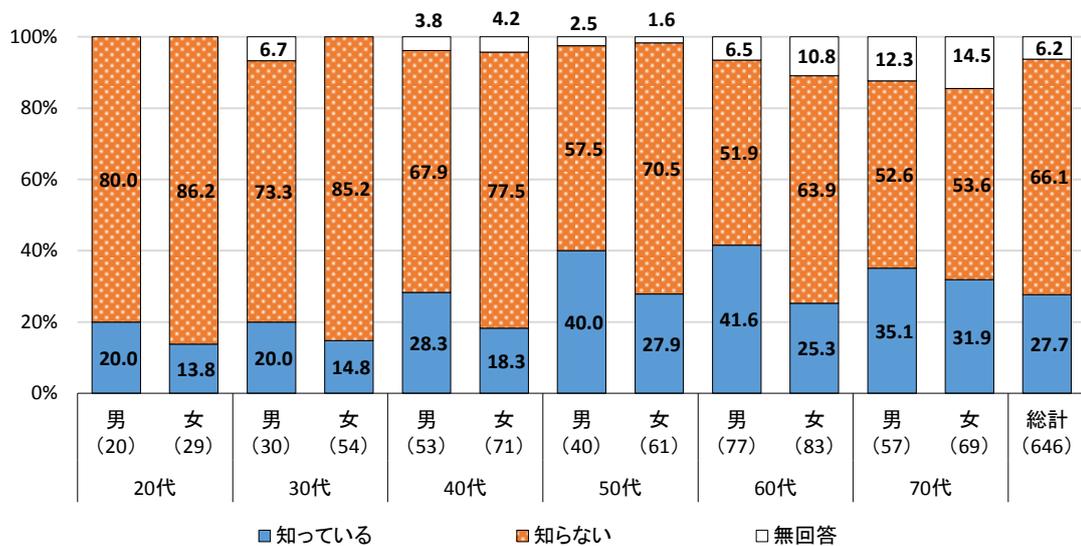
お酒を飲む人のアルコール量については、総計では「2合」の割合が35.7%で最も高く、これに「1合」(27.4%)が続きました。性別に見ると、男性の方が女性より飲酒量が多い様子が見られます。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量¹³を知っているかについては、総計では「知らない」の割合が66.1%と半数以上となり、一方、「知っている」は27.7%でした。

【お酒を毎日飲む人のアルコール量（1日あたり 清酒換算）】



【生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っているか】



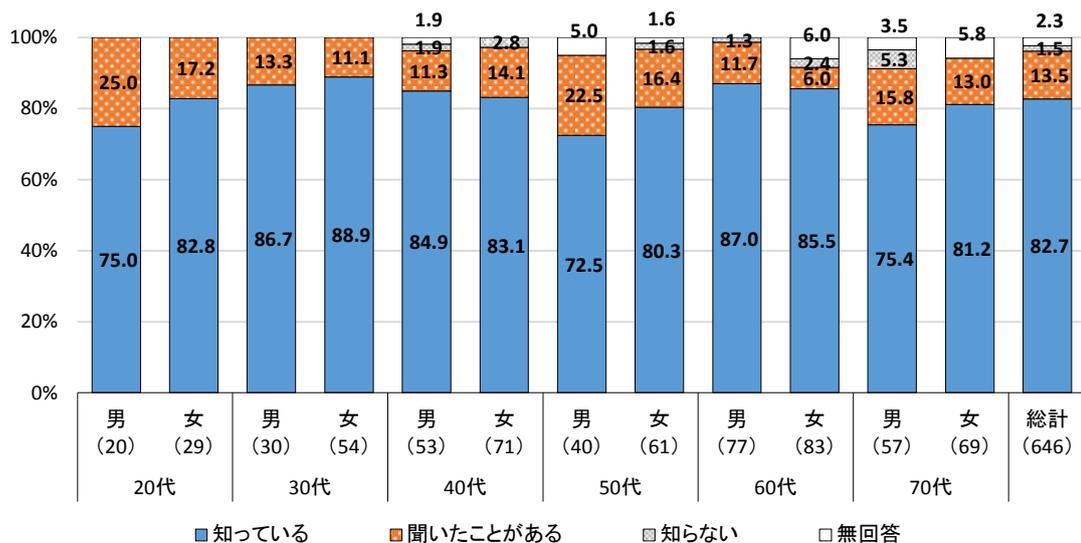
¹³ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量：男性は清酒換算2合（純アルコール40g）以上、女性では清酒換算1合（純アルコール20g）以上。

(6) 歯の健康

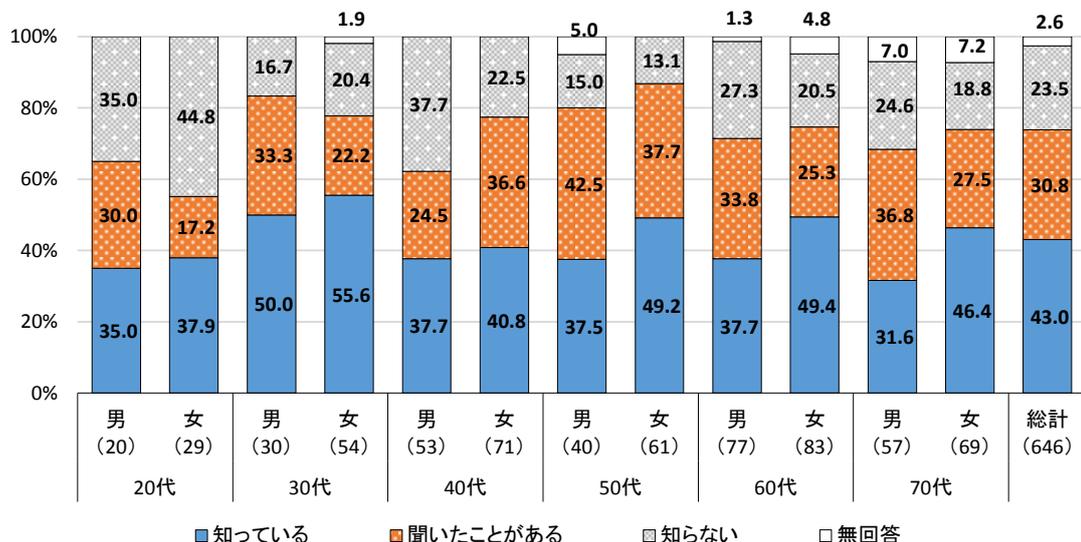
歯周病¹⁴を知っているかについては、総計では「知っている」の割合が82.7%と高く、一方、「知らない」は1.5%と極めて低い割合となりました。

歯周菌は糖尿病や心疾患など体の病気の原因になることを知っているかについては、総計では「知っている」の割合が43.0%となり、一方、「知らない」は23.5%でした。

【歯周病を知っているか】



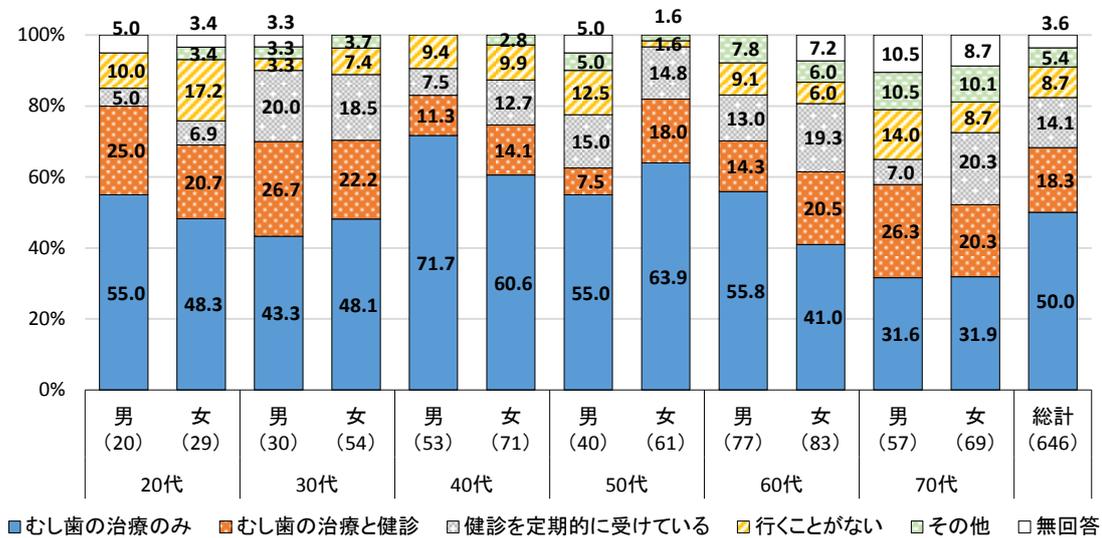
【歯周菌は糖尿病や心疾患など体の病気の原因になることを知っているか】



¹⁴ 歯周病：歯と歯ぐきの中に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気の総称。炎症が歯肉だけに限られる「歯肉炎」と、歯槽骨や歯根膜など歯を支える骨組織にまで広がっている「歯周炎」の二つに分類される。

どんな時に歯医者に行くかについては、総計では「むし歯の治療のみ」の割合が50.0%で半数を占め、これに「むし歯の治療と健診」(18.3%)が続きました。

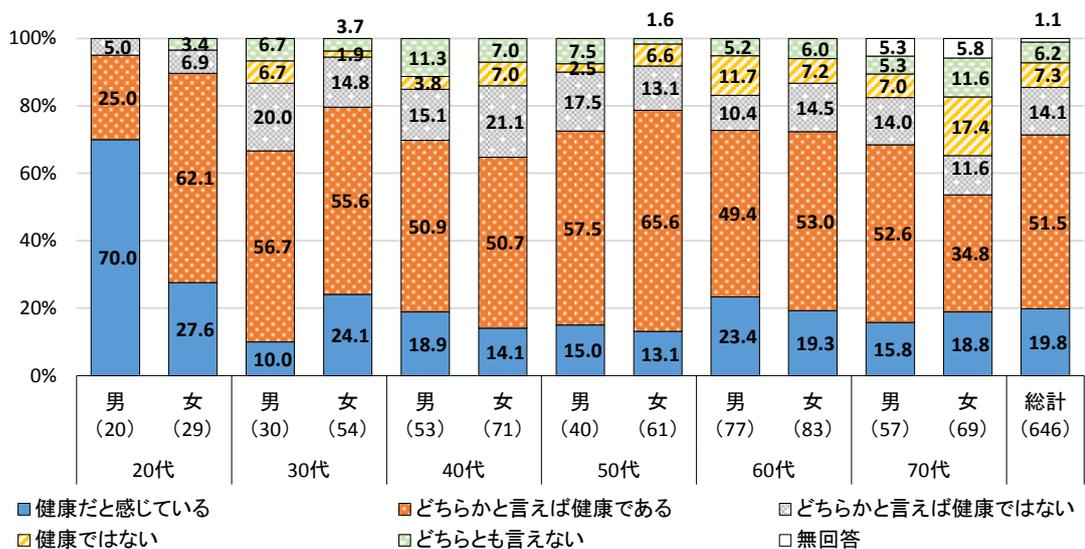
【どんな時に歯科医院に行くか】



(7) 健康管理への取り組み

普段健康だと感じているかについては、総計では「どちらかと言えば健康である」の割合が51.5%と半数を超え最も高く、これに「健康だと感じている」(19.8%)が続き、これらを合わせた『健康だと感じている』の割合は71.3%となりました。一方、『健康ではない』(「どちらかと言えば健康ではない」と「健康ではない」の合計)は21.4%でした。

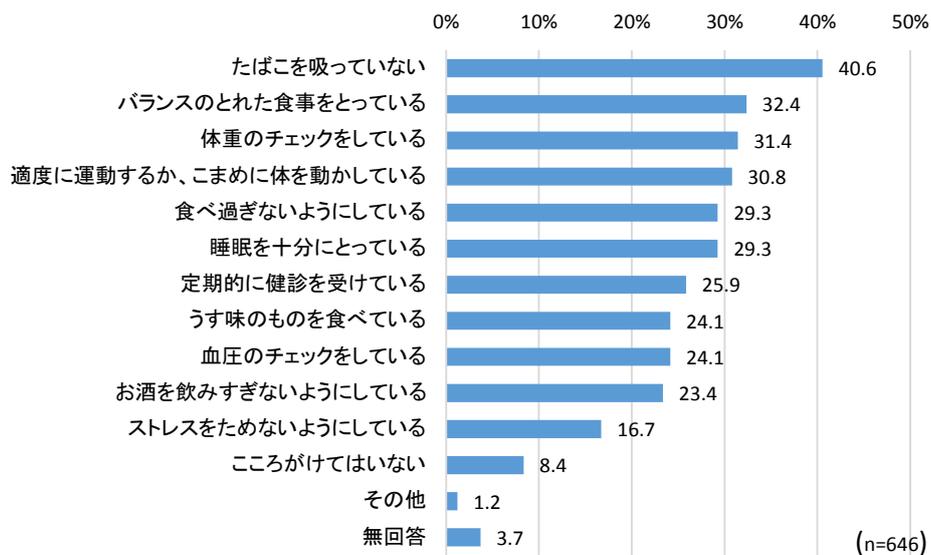
【普段健康だと感じているか】



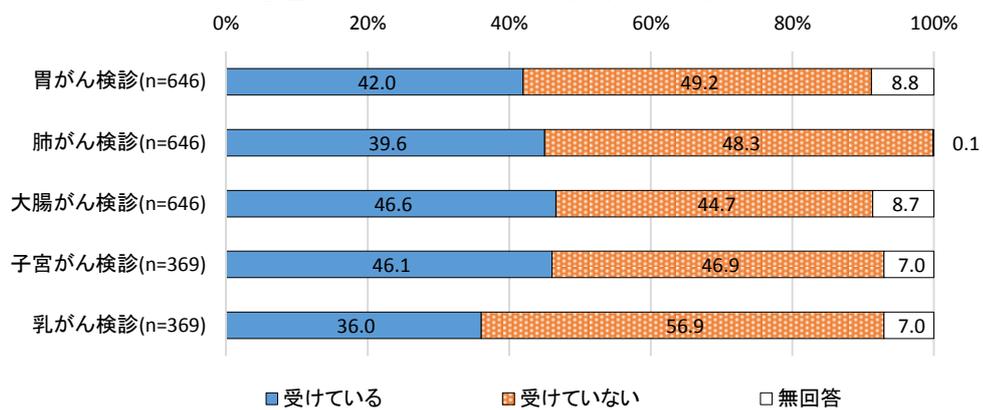
健康のために行っていることについては、「たばこを吸っていない」の割合が40.6%と4割台で最も高く、これに「バランスのとれた食事をとっている」(32.4%)、「体重のチェックをしている」(31.4%)、「適度に運動するか、こまめに体を動かしている」(30.8%)が3割台で続きました。

過去2年間のがん検診の受診状況については、「大腸がん検診」(46.6%)、「子宮がん検診」(46.1%)、「胃がん検診」(42.0%)の割合が4割台となっています。

【健康のために行っていること（複数回答）】

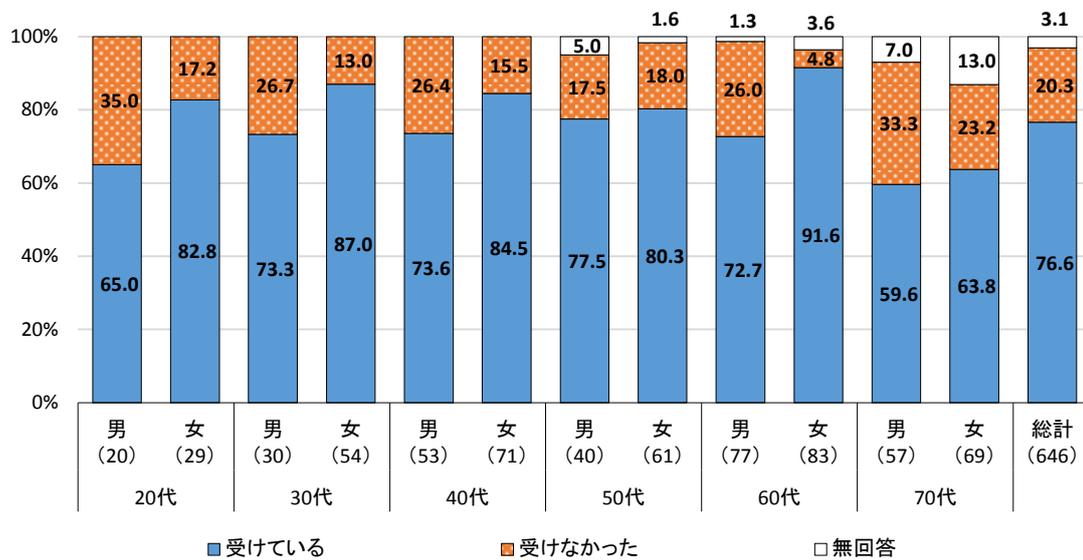


【過去2年間にがん検診を受けたか】



過去2年間に特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診・人間ドックを受診したかについては、総計では「受けている」の割合が76.6%と7割を占め、一方、「受けなかった」は20.3%でした。

【過去2年間に特定健診・後期高齢者健診・一般健診・職場健診・人間ドックを受診したか】



第4章 課題の整理

「けんこう仙北21計画」の最終評価（本計画第2章）、統計等から見る市民の状況（同第3章第1節）、アンケートから見た市民の健康（同第2節）からは、仙北市が直面する人口構造の変化のほか、ライフステージや生活習慣に関する課題が見えてきます。

第1節 人口減と年齢構成の変化

仙北市では少子高齢化・人口減少が続いており、65歳以上人口の割合は38.5%（2015年10月現在）と4割近くにまで上昇しています。こうした状況は今後も続く見通しで、2035年には65歳以上人口の割合は48.7%（このうち75歳以上が33.8%を占める）まで上昇するものと見込まれています。一方で、世帯の状況をみれば、核家族世帯や高齢者の単身者世帯の割合が上昇傾向にあることから、今後さらに高齢者のみ（夫婦または単身）の世帯が増えていくことが推測されます。

このような状況のなか、年齢を重ねても不安なくいつまでも健やかで心豊かに生活していくためには、市民一人ひとりが日頃から自分自身の健康づくりに取り組むこと、そして、自分だけでなく家族や周囲の人の健康づくりにも興味をもち、関わっていくことが重要です。また、普段からお互いに支え合い、万が一の時には助け合えるような地域づくりも重要です。

第2節 ライフステージごとの課題

1. 妊娠期・胎児期

妊娠期には、母親が出産に対する不安を抱えていたり、妊娠中または出産後にうつ的な症状が見られる場合があります。妊娠期を不安なく安心して過ごすことは、妊娠中の母子の健康のためにも、出産後の母親の健康のためにも重要であり、家庭や地域で母親の気持ちに寄り添った支援や環境づくりが必要です。また、妊娠中に父親・母親のいずれかまたは両方がたばこを吸っている状況が見られます。妊娠中に飲酒している妊婦や、妊娠期において食生活の乱れのある妊婦も見られます。健康水準を表す指標の一つである低出生体重児の割合が国と比較して高い傾向にあり、要因はさまざまですが、こういった妊娠中の生活習慣が胎児の健康に直接影響を及ぼすこともあることから、引き続き注意喚起が必要です。

2. 乳幼児期

乳幼児期の子どもについては、前計画では栄養面や歯科衛生の部分では改善が見られ、健康診査の受診状況等も概ね良好となっています。母親の状況をみても、「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある」とする母親の割合が5年前から32.4ポイント増加し8割近くとなっています。

子どもの過ごし方については、スマホやタブレットを使いたがる子どもが9割を超え大

変多くなっています。スマホ等の長時間使用は子どもの心身の健康に大きな影響を及ぼすため、時間を決めて使用させるなど注意が必要です。

3. 成人期

成人期については、健康診断やがん検診等の健（検）診の受診率が低い状況にあることから、今後は受診率の向上にむけ一層の取り組みが必要です。

また、疾病や健康に関する情報についての知識が低い状況や、20代では規則正しく3食とっている割合が5割に届いていないなど、若い世代で不規則な食生活を送っている人が見られました。成人期は高齢期への準備期間であり「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」「ロコモティブシンドローム」「加熱式たばこは紙巻きたばこより害がないと証明されていないこと」等、健康づくりの上で重要な知識を身につけ、規則的な食生活など日頃の健康づくりを実践する必要があります。

4. 高齢期

高齢期については、食生活や身体活動・運動、ストレスの実感などについて、他の年代と比較しても良好な状況が見られました。しかし、高齢期は体力や身体機能が低下し、生活習慣病等の罹患率が上昇する時期にあたります。また、仙北市の介護認定率が全国や秋田県と比較するとやや高い割合となっていることもあり、介護予防と健康維持のため、引き続き普段からの健康づくりに取り組む必要があります。

第3節 生活習慣に関する課題

1. 栄養・食生活

栄養状況については、「野菜を1日に2回以上食べる」や「肉や魚、大豆製品を1日2回以上食べる」の割合がそれぞれ5割台にとどまるなど、食事のバランスが不十分な状況が見られました。また、健康づくりのためにうす味のもの食べている割合が2割と低いため、規則正しい食生活や栄養バランスを考えた食事や減塩の実践について、今後も引き続き取り組んでいく必要があります。

2. 身体活動・運動

普段から定期的な運動をしている者は6割台と過半数を超えていますが、一方で定期的な運動をしていない者が3割程度見られ、今後も引き続き改善に向けた取り組みが必要です。「ロコモティブシンドローム」の認知度は、知っている者が1割台、聞いたことがある者は2割台と、ともに低くなっています。言葉だけでなくその意味も含めて正しい知識を身に付け、普段からの健康づくりにつなげる必要があります。

3. 休養・こころ

普段からストレスを感じている者が半数以上にのぼっています。仙北市では、自殺者数は2014（平成26）年以降10人未満で推移しているものの、自殺率は上昇傾向にあること

から、ストレスを放置せず、軽減に努めることが重要です。そのためには、悩みや心配事のストレスを1人で抱え込まないように地域で声掛けをしたり、相談の場を提供していく必要があります。

4. たばこ

喫煙している人は全体の2割未満とそれほど多くない状況ですが、40代男性では4割程度、50代男性では5割近くと、比較的高くなっています。秋田県では肺がんが男性のがん罹患率第3位となっており、40代後半から罹患率が上昇するため、吸いすぎには注意が必要です。妊娠中の妊婦の喫煙や、妊婦や子どもがいる場での喫煙は、子どもの健康に影響を与えるため控える必要があります。

また、「加熱式たばこは紙巻たばこより害がない」と証明されていないことを知っているかについては、知っている割合が29.9%と低く、正しい知識を提供していく必要があります。

5. アルコール

毎日飲酒する者の割合は男性で4割台、女性で1割となっています。また、毎日飲酒する人のうち生活習慣病のリスクを高める飲酒量以上アルコール量をとっている者の割合は、男性で6割近く、女性で7割台と、それぞれ半数を超え高くなっています。過度な飲酒はさまざまな疾病のリスク要因となるため、アルコールが健康に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての知識を身につけ、節度ある飲酒を実践する必要があります。

6. 歯・口腔

幼児については、歯科健診の受診率が概ね100%であるほか、う歯罹患率が低下傾向、受診者一人当たりう歯本数が減少傾向と、良好な状況にあります。家庭での様子を見ると、保護者の仕上げ磨きについて「ほとんど毎日している」の割合が7割と最も多いものの、「時々」が2割であるほか、「ほとんどしていない／していない」という家庭も見られ、改善が必要です。

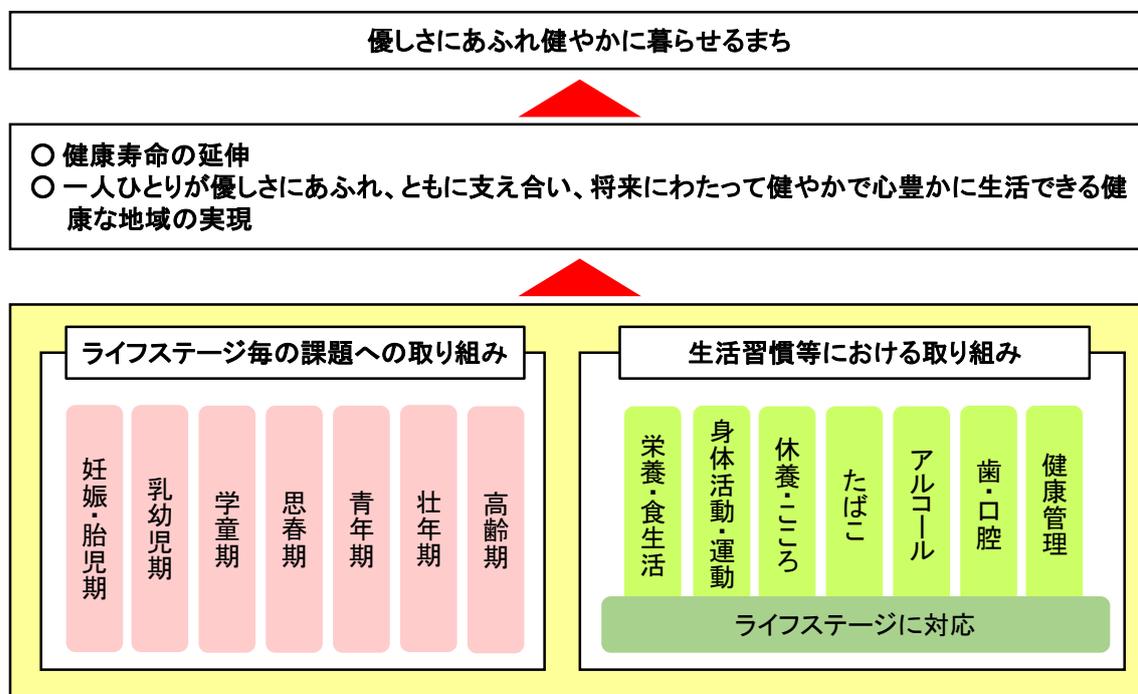
成人については、歯周病や、歯周菌の体への影響について十分な知識のない方が見られます。歯周疾患検診の受診者数も少ないことから、歯・口腔の健康に関する知識を身につけ、積極的に健（検）診を受診する必要があります。

7. 健康管理

特定健診の受診率が35.3%、がん検診の受診率が2割から1割未満といずれも低い状況にある反面、成人期のアンケートでの過去2年間の特定健診受診率は76.6%、各種がん検診受診率も3割から4割台と、市の受診率より高い状況でした。このことから、受診率の向上とともに把握の方法について改善の必要が高いといえます。がんについては、性別や年齢によって部位別がんの罹患の傾向が異なることから、市民が十分な知識をもって、自分の性別・年齢に合わせた健診を受診する必要があります。

第5章 健康づくりの取り組み

本計画は、第4章で整理した課題の改善および社会生活を営むために必要な機能の維持および向上に向けライフステージに応じた課題へ取り組むとともに、生活習慣の改善に向けた取り組みを行うことにより、健康水準の向上と生活習慣病死亡率の改善により健康寿命の延伸を目指すものです。また、地域社会で互いに支え合いながら、市民一人ひとりの生活の質を高めることを目的としており、『市民の健康寿命を延伸し、一人ひとりが優しさにあふれ、ともに支え合い、将来にわたって健やかで心豊かに生活できる健康な地域の実現を目指します』を基本目標としています。



第1節 ライフステージに応じた取り組み

少子高齢化が進み、核家族世帯や高齢者のみの世帯が増加する社会状況においては、子どもから高齢者まですべての市民が希望や生きがいを持ち、いたわりの気持ちを持って互いに支え合えるような環境の実現が望まれます。そのためには、乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージの課題や状況に応じて市民一人ひとりが自立した生活を営んでいけるよう、必要な機能の維持・向上に取り組むことが重要です。

「けんこう仙北 21 計画」では、妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期・成人期の5つのライフステージについて取り組みを整理していました。しかし「第2期けんこう仙北 21 計画」では、前計画を引き継ぐ一方、より細やかな対応をするため、7つのライフステージに細分化しました。それぞれの特徴と課題を上げ、ライフステージ別目標と行動目標を定め、さらに第2期計画で目指す「目標指標」を掲げています。

また、これらの課題や目標達成に向けた具体的なアクションとして、市民の取り組みと行政の取り組みに区分し、関連する事業を整理しています。とりわけ、市民の取り組みについては、個人や家族・友人や知人はもとより、職場・企業等地域全般を包含したものであり、まさに将来を見据えた健康な地域の実現を目指すものです。

ライフステージ別目標	1	妊娠・胎児期 (妊婦・胎児)	妊娠・出産が安心安全にできる
	2	乳幼児期 (0～6歳)	子どもが元気に健やかに育つ
	3	学童期 (7～12歳)	生活リズムを整え規則正しい生活習慣を身につける
	4	思春期 (13～19歳)	健康に関する正しい知識や方法を学び、規則正しい生活習慣を実行する
	5	青年期 (20～29歳)	自らの健康を考え規則正しい生活習慣、食生活を実践し、心身の健康を保つ
	6	壮年期 (30～64歳)	自らの健康状態を知り、規則正しい生活リズムを維持し、よりよい生活習慣を確立する
	7	高齢期 (65歳以上)	地域との関わり、助け合いのなかで、穏やかに自立した生活を送る

1. 妊娠・胎児期（妊婦・胎児）

目
標

妊娠・出産が安心安全にできる

特徴・課題

妊娠・胎児期は、母親の健康が子どもの健康と直接関係している時期であり、子どもの健康のためにも母親の健康管理が重要になります。妊娠中の健康管理の一つである妊婦歯科健診の受診は、妊娠によるホルモンや食生活の変化に伴うむし歯や歯周病を早期に発見し、妊婦自身と生まれてくる子どもの健康の大切さに気付いてもらう機会となります。また、子どもが誕生した後は、家庭（保護者）の生活環境が子どもの過ごし方に大きく影響することから、出産前から子どもの健康についての正しい知識を身につける必要があります。

妊娠・胎児期の母親の生活ぶりを見ると、妊娠中に父親・母親のいずれかまたは両方がたばこを吸っている世帯が見られます。妊娠中に飲酒している妊婦や、妊娠前からの欠食習慣から、妊娠期において食生活の乱れのある妊婦もあり、胎児への影響が懸念されます。

妊婦が不安を抱え、心身に不調が生じたり、精神症状を患う場合があります。出生数の減少や経験の無さから出産や子ども、育児へのイメージを持たず、母親になることにストレスを抱えている場合もあります。妊娠・出産・育児が心穏やかに過ごせるような切れ目のない支援が必要です。

行動目標

1. 妊娠・出産・育児の期間を通して心身健康に生活を送ることができる
 - ・胎児期の子どもをたばこの害から守る
 - ・悩みや不安を相談でき安心して過ごせる
 - ・妊娠中から自身と子どもの歯の健康を意識する
2. 自分と子ども（胎児）の健康を考えた食生活を送ることができる
3. 安心安全に子育てができるよう家族・地域で支える

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2022年度)
妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす	2.0%	0.0%
妊娠中の妊婦の喫煙率を減らす	1.0%	0.0%
妻の妊娠中に夫が「たばこを吸う」割合を減らす	40.8%	30.0%

妊娠中または出産後「うつ的な症状がある」割合を減らす	21.8%	10.0%
初めての妊娠の前に「赤ちゃんに触れ合う機会がなかった」割合を減らす	34.1%	25.0%
妊婦歯科健康診査の受診率を高める	41.4%	60.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
妊娠・出産・育児の期間を通して心身健康に生活を送ることができる	
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠が分かったら医療機関を受診し、母子健康手帳の交付を受けましょう。 ・妊娠中の飲酒はやめましょう。 ・妊婦に飲酒を勧めないようにしましょう ・妊娠中のたばこはやめましょう。 ・妊婦の周りでのたばこはやめましょう。 ・妊婦歯科健康診査を受診しましょう。 ・むし歯や歯周病を予防しましょう。 ・定期的に妊婦健診を受診しましょう。 ・適度な運動を心がけ十分な睡眠をとりましょう。 ・不安や悩みは家族や友人等、関係機関に相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付を通じ母体の健康に関して啓発し、支援等について一連の情報を提供します。 ・妊娠中の飲酒やたばこが胎児に及ぼす影響等を周知し、知識の普及啓発を推進します。 ・妊婦の口腔環境が胎児の健康に及ぼす影響等を周知し、知識の普及啓発と妊婦歯科健康診査を勧奨します。 ・無料受診券を交付し、妊婦の定期的な健診と新生児聴力検査の受診を勧奨します。 ・妊婦の交流の場を設置し、出産から育児までの知識の普及啓発と支援を推進します。 ・妊娠から育児に関する情報誌「おおきくなあれ」を配布します。
自分と子ども（胎児）の健康を考えた食生活を送ることができる	
<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をしましょう。 ・胎児の発育を考慮した食生活を送りましょう。 ・1日3食バランス良く食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・胎児の発育を考慮したバランスの良い食事と薄味を啓発します。 ・母子手帳交付や教室等において、妊娠期の栄養に関する指導と啓発をします。
安心安全に子育てができるよう家族・地域で支える	
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・育児について相談できる人を増やしましょう。 ・相談内容に応じた関係機関の情報を把握しましょう。 ・不安や悩みは家族や友人等、関係機関に相談しましょう。 ・妊婦の生活を家族や友人、職場で支援し協力しましょう。 ・育児について話し合い、家族ぐるみで協力しましょう。 ・出産に関する制度を理解し、職場環境を整備しましょう。 ・地域の育児イベントやサークル等に参加し 	<ul style="list-style-type: none"> ・産後うつ病予防に関するリーフレットを配布し、知識の普及啓発と支援を推進します。 ・悩みや困りごとに関する相談窓口や各種情報を発信します。 ・各種事業でメンタルヘルスに関する情報提供と、家族の協力体制の必要性について啓発します。 ・妊娠期の教室等、子どもに関する親同士の情報共有と交流の場を提供します。 ・広報やホームページ等において、妊娠から子育て等に関する健康情報を発信します。 ・専用電話を周知し、妊娠期から切れ目のないサービスを提供します。

<p>ましよう。 ・研修会に参加し、妊婦等子育て支援に協力 ましよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から一連の家庭訪問を実施します。 ・母子手帳交付時のアンケートから、出産・ 育児について医療機関や関係機関と連携し 支援します。 ・家族や地域の見守り体制を構築します。
---	--

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
母子手帳交付・妊婦健康診査受診票の交付	保健課
全妊婦個別面談（保健師・管理栄養士）	
個別セルフプラン作成	
ハッピーマタニティ教室	
こんにちは赤ちゃん教室	
ママと赤ちゃんのふれあい講座	
食と生活改善啓発事業	
食育街頭キャンペーン	
子育て支援拠点事業	子育て推進課

2. 乳幼児期（0～6歳）

目
標

子どもが元気に健やかに育つ

特徴・課題

乳幼児期は身体的な成長が著しく、生理的機能が次第に自立していく時期です。この時期の子どもは、周囲の人との関わりの中で個性が生まれ、日々の生活の中で食習慣や生活リズムなど生活の基本的な習慣を身につけていきます。乳幼児期の子どもの生活のすべては保護者の管理下にあることから、保護者の生活習慣が大きく影響を及ぼします。

乳幼児期の子どもの生活ぶりを見ると、むし歯罹患率が低下しているものの依然高値であることや仕上げ磨きをしていない家庭が見られることから、歯・口腔の健康管理について課題が見られます。生え始めの乳歯は歯質が弱いためむし歯になりやすく、また、乳歯の健康状態は永久歯にも影響を及ぼすことから、乳幼児期からのむし歯予防が重要です。

スマホやタブレット等メディアを利用した子育てが増加傾向にあり、メディアによる健康への影響も懸念されています。

保護者の喫煙状況については、父親の喫煙率が5割を超え、母親の喫煙率も1割となっています。近年、加熱式たばこ¹⁵や電子たばこ¹⁶（以下、「新型たばこ」）が流通しており健康リスクが少ないと誤解され急速に広がっている状況もあります。たばこの害が子どもに及ばないよう配慮が必要です。

保護者が子どもとの接し方に不安を持っていても、悩みや不安について相談できる人がいないなど、孤立感を抱いている場合があります。保護者が不安なく、子育てを楽しめるような環境づくりが必要です。

行動目標

1. 母親の育児に対する悩みや不安が軽減できる
2. 乳幼児期のむし歯を防ぐ
3. 規則正しい生活習慣・食習慣を身につける
4. 子どもを受動喫煙の害から守る
5. 子どもを虐待から守る
6. 子どもを不慮の事故から守る
7. 子どもの成長を確認しながら育児ができる

¹⁵ 加熱式たばこ：本計画 39 ページ 脚注 12 参照。

¹⁶ 電子たばこ：液体（ニコチンを含むもの、あるいは含まないもの）を加熱してエアロゾルを発生させて使用するたばこ。

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2022年度)
1歳6か月児の保護者の「毎日仕上げ磨きをする」割合を増やす	92.1%	100.0%
むし歯のない3歳児の割合を増やす	78.5%	85.0%
子どもの接し方に不安がある者を減らす	18.0%	5.0%
育児期間中の両親の喫煙率を減らす	父親 55.3%	25.0%
	母親 10.2%	5.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
母親の育児に対する悩みや不安が軽減できる／子どもを虐待から守る／ 子どもの成長を確認しながら育児ができる	
<ul style="list-style-type: none"> ・不安や悩みは家族や友人等、関係機関に相談しましょう。 ・乳幼児健診を受診しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・育児に対する悩みや不安の軽減を図るため、家庭訪問や電話相談等を実施します。 ・乳児全戸訪問と3、4か月児健診など産後質問票から、今後の育児について母親とともに考え支援します。 ・発育発達について、必要に応じて専門機関の情報を提供するとともに、連携し支援します。 ・母子保健関係者、関係機関との連携の充実と研修会を実施します。
乳幼児期のむし歯を防ぐ	
<ul style="list-style-type: none"> ・大人自身が正しい歯磨きを実施し、子どもの仕上げ磨きを1日1回行いましょう。 ・定期的に歯科健診を受診しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣とむし歯の関係や正しい歯の磨き方、むし歯が全身に及ぼす影響等、保健指導を通して普及啓発します。 ・フッ化物塗布やかかりつけ歯科医での定期歯科健診の受診を推進します。 ・幼児期における園児の歯科巡回指導やフッ化物洗口を通してむし歯予防の啓発を行います。
規則正しい生活習慣・食習慣を身につける	
<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食しっかり食べ早寝・早起きを心がけて、生活リズムを整えましょう。 ・朝食をしっかりと食べましょう。 ・家族と一緒に食事をしましょう。 ・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わいましょう。 ・早寝を心がけ睡眠時間を十分にとりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・共食の重要性について普及啓発します。 ・朝食の大切さについて啓発します。 ・規則的な食事とバランスのとれた食事について啓発します。 ・スマホやインターネットの長時間使用が心身の健康に与える影響について啓発します。

・スマホ、タブレット等のメディアは時間を決めて使用しましょう。	
子どもを受動喫煙の害から守る	
・子どもの周囲でのたばこはやめましょう。 ・新型たばこについて理解しましょう。	・喫煙・受動喫煙に対する正しい情報の周知と禁煙指導を行います。
子どもを不慮の事故から守る	
・危険な場所の確認や改善を行いましょ。う。	・子どもの発達に応じた事故予防対策を啓発します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
幼児歯科健診	保健課
フッ化物塗布事業	
乳幼児健診・相談事業での保健指導	
おやこ交流広場	
ママと赤ちゃんのふれあい講座	
母子保健関係者研修会	
食と生活改善啓発事業	
食育街頭キャンペーン	
乳児家庭全戸訪問事業	
市広報誌での子育て情報の周知	
フッ化物洗口事業	教育総務課、子育て推進課、保健課
子育て支援センター	市内こども園
地域子育て支援拠点事業	子育て推進課
在宅子育てサポート事業	
子育てファミリー支援事業	
療育訓練事業	
児童虐待防止街頭キャンペーン	
子育て短期支援事業（ショートステイ）	

3. 学童期（7～12歳）

目
標

生活リズムを整え規則正しい生活習慣を身につける

特徴・課題

学童期は精神神経機能が発達する時期にあたり、身体能力が発達し、基礎体力も伸びる時期です。この時期には、乳幼児期から身につけてきた生活リズムが定着し、食習慣や運動習慣などの生活習慣の基礎が形づくられます。家庭に加え、学校の影響も受けながら、基本的な健康感が形成される時期となっています。

行動目標

1. 規則正しい生活習慣、食習慣を身につけることができる
2. 家庭や学校、地域に見守られながら健康的に過ごす

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2022年度)
12歳児の一人平均むし歯本数を減らす	1.8本	1.0本
朝食を毎日食べる児童を増やす	小5男 88.4%	90.0%
	小5女 76.1%	90.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
規則正しい生活習慣、食習慣を身につけることができる	
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わいましょう。 ・家族と一緒に食事をしましょう。 ・主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をしましょう。 ・間食（おやつ、ジュース）は時間と量を決めて食べましょう。 ・保護者や家族は禁煙と、適度な飲酒に努めましょう。 ・正しい方法で歯磨きしましょう。 ・フッ化物塗布や洗口でむし歯予防に努めま 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事について知識の普及啓発をします。 ・間食のとり方について啓発します。 ・減塩の大切さについて啓発します。 ・若年からの生活習慣病予防の大切さについて啓発します。 ・食育教室を開催します。 ・栄養教諭と連携し食育活動を実施します。 ・正しい歯の磨き方等、知識の普及啓発をします。 ・かかりつけ歯科医の大切さについて普及啓発します。 ・児童のフッ化物洗口の推進と啓発を継続し

しょう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。 ・小学校6年生までは仕上げ磨きを行いましょう。 ・早寝・早起きをしましょう。 ・携帯電話・スマホ・インターネット等を適切に使用させましょう。	ます。 ・スマホ、インターネットの長時間使用が心身に及ぼす影響について周知啓発します。 ・若年からの喫煙、飲酒が健康を阻害することについて周知啓発します。
家庭や学校、地域に見守られながら健康的に過ごす	
・運動や体を動かす遊びを通して、体力をつけましょう。 ・悩みは一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。 ・困っている人に対し、必要に応じて周りの人は相談場所を紹介しましょう。 ・子どもが安心して遊べる環境をつくりましょう。	・心の健康に関する知識の普及啓発と専門機関等の情報提供を行います。 ・いのちの大切さを学ぶ機会をつくります。 ・民生児童委員や子育て支援員等、関係者との連携を図ります。 ・広報やホームページを通じ、見守り、声かけの重要性について啓発します。 ・児童生徒を対象とした「SOS の出し方に関する教育」を推進します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
食と生活改善啓発事業	保健課
食育街頭キャンペーン	
フッ化物洗口事業	教育総務課、保健課
民生児童委員連絡協議会	社会福祉課、地域センター、保健課
学校保健法による健康診査	教育総務課
仙北市ウインタースポーツパワーアップ事業	
いじめ問題対策事業	
スクールカウンセラー活用事業	
適応指導教室事業	
小学校授業（栄養教諭による授業）	
バイキング給食（栄養バランスの指導）	
チャレンジデー	
総合型地域スポーツクラブ事業	スポーツ振興課
仙北市スポーツ推進員事業	
仙北市体育協会事業	
仙北市スポーツ少年団本部事業	
高齢者と小学生のスポーツ交流事業	
三世代グラウンドゴルフ	生涯学習課
放課後児童クラブ	子育て推進課
児童虐待防止街頭キャンペーン	
子育て短期支援事業（ショートステイ）	

4. 思春期（13～19 歳）

目標	健康に関する正しい知識や方法を学び、規則正しい生活習慣を実行する
----	----------------------------------

特徴・課題

思春期は、心身ともに子どもから大人に移行する時期で、活動量の増加により筋力や持久力が向上し、一生のうちで栄養所要量が最も高くなる時期です。

この時期は、成長に伴って家庭からの影響が薄れる一方、学校や友人からの影響を強く受けるようになります。また、インターネットやメディアからの情報にも影響を受けるようになり、長時間の使用は生活リズムに支障を与える可能性もあります。

一方で、自分の容姿や体型を気にしたり、異性への興味や関心が高まったりと、自分自身と他者への意識が強くなります。たばこやアルコールなどの嗜好品への興味も高まります。興味関心の幅が広がり、入手する情報量も増えるなか、健康に関する正しい知識をもち、規則正しい生活習慣を実践することが重要です。

行動目標

1. 規則正しい生活習慣を身につけ、健康について自ら考え行動できる
2. 正しい食の知識と選択する力を身につける

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018 年度)	目標値 (2022 年度)
1 日の睡眠時間が 8 時間未満の者を減らす	中 2 男 67.7%	50.0%
	中 2 女 62.9%	50.0%
朝食を毎日食べる生徒を増やす	中 2 男 84.4%	90.0%
	中 2 女 78.4%	90.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
規則正しい生活習慣を身につけ、健康について自ら考え行動できる	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や仲間と一緒に食事をしましょう。 ・ 今より 10 分多く体を動かす時間をつくりましょう。 ・ 悩みは一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。 ・ 喫煙、飲酒、薬物の危険性を理解しましょ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いのちの大切さと将来の親となる準備教育の機会をつくります。 ・ 心の健康に関する知識や専門機関等に関する情報提供を行います。 ・ 生徒を対象とした「SOS の出し方に関する教育」を推進します。

う。 <ul style="list-style-type: none"> 正しい歯磨き習慣を身につけ、定期的に歯科健診を受診しましょう。 早寝早起きをしましょう。 携帯電話・スマホ・インターネット等を適切に使用し、長時間の使用を控えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙、飲酒、薬物が身体に与える影響等、知識の普及啓発を行います。 受動喫煙について正しい知識を普及します。 喫煙者にさせない環境をつくるための啓発を行います。 スマホ、インターネットの長時間使用が心身に及ぼす影響について周知啓発します。
正しい食の知識と選択する力を身につける	
<ul style="list-style-type: none"> 朝食をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をしましょう。 栄養成分表示を利用し自分に合った食を選択しましょう。 適正体重を知りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 次世代の健康を担うことを意識した食生活が送れるように普及啓発します。 栄養成分表示の活用法について啓発します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
思春期保健事業	保健課
高校生向け心の相談啓発ティッシュ配布	
広報啓発 健康ワンポイント	
食と生活改善啓発事業	
食育街頭キャンペーン	
世代別に取り組む生活習慣病予防事業	
自殺予防街頭キャンペーン	
食育事業	農業振興課、保健課
民生児童委員連絡協議会	社会福祉課、地域センター
学校保健法による健康診査	教育総務課
仙北市ウインタースポーツパワーアップ事業	
いじめ問題対策事業	
スクールカウンセラー活用事業	
適応指導教室事業	
中学校授業（栄養教諭による授業）	
バイキング給食（栄養バランスの指導）	
チャレンジデー	スポーツ振興課
総合型地域スポーツクラブ事業	
仙北市スポーツ推進員事業	
仙北市体育協会事業	
三世代グラウンドゴルフ	生涯学習課
子育て短期支援事業（ショートステイ）	子育て推進課

5. 青年期（20～29 歳）

目標	自らの健康を考え規則正しい生活習慣、食生活を実践し、心身の健康を保つ
----	------------------------------------

特徴・課題

青年期は、心身ともに子どもから大人へ移行し、自分の将来を決定づけ社会人として自立する時期です。この時期は疾病による死亡は極めて少なく、障がいや罹患も少ないなど健康に満ち、活動の範囲と量も多いことから、健康づくりへの関心が比較的低いと言えます。一方で、進学や就職に伴いストレスが生じやすく、学生生活や単身生活などで生活の自由度が高まるため、それまで身につけた生活習慣や食生活が乱れやすい側面があります。

がんや生活習慣病が壮年期に多く発症することを踏まえ、その予防知識を身につけ、運動習慣や適切な食生活など自らの健康を考えた生活習慣の実践が望まれます。

行動目標

1. 栄養を考えた食生活を実践する
2. 疾病や健康に関する情報や知識を持ち、日頃の健康づくりにつなげる
3. 悩みやストレスを1人でためこまず、解消に努める

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018 年度)	目標値 (2023 年度)
野菜を1日2回以上食べる者を増やす	20代男性 55.0%	70.0%
	20代女性 20.7%	40.0%
毎朝朝食をとっている者を増やす	20代女性 51.7%	70.0%
日常生活の悩みやストレスがいつもある者を減らす	20代 34.7%	20.0%
「ロコモティブシンドローム」を知っている者を増やす	20代 18.4%	25.0%
COPDを知っている者を増やす	20代 22.4%	30.0%
生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている者を増やす	20代 16.3%	30.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
栄養を考えた食生活を実践する	
<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をしましょう。 ・規則正しい食事をしましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・減塩を心がけましょう。 ・甘い飲み物のとりすぎに気をつけましょう。 ・適正体重を知り、自分に合った食事量を選択しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事の大切さについて広報等で周知します。 ・減塩の方法について情報を提供します。 ・栄養成分表示の活用法について普及啓発します。 ・生活習慣病予防の大切さを啓発します。 ・規則的な食生活が生活習慣病の予防になることを啓発します。
疾病や健康に関する情報や知識を持ち、日頃の健康づくりにつなげる	
<ul style="list-style-type: none"> ・友達・地域・職場等あらゆる媒体からロコモティブシンドロームの知識を得ましょう。 ・COPDについての知識を得ましょう。 ・アルコールの適正摂取量等を知りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームについての情報を提供します。 ・COPDについての正しい知識を情報発信します。 ・企業と連携し、アルコールの適正摂取量等について情報発信します。
悩みやストレスを1人でためこまず、解消に努める	
<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休養の必要性を理解しましょう。 ・不安や悩みについて、学校・職場・地域等相談できる場があることを知りましょう。 ・ストレス解消法やストレスと上手につき合う方法を見つけて実践しましょう。 ・生活習慣を見直し十分な休養と睡眠をとりましょう。 ・疲労をためないようにしましょう。 ・質の良い睡眠をとりましょう。 ・寝る前のスマホや携帯の利用はやめましょう。 ・悩みや不安がある人を見つけたら、声をかけたり、傾聴・相談の場の情報を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠について正しい知識の普及に努めます。 ・悩みや不安がある時には、電話・来所・訪問などにより支援します。 ・内容に応じた各種相談の場を紹介します。 ・企業や関係機関と連携し、相談に対応できる人材を育成します。 ・保健所や病院など関係機関と連携し支援します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
温泉プール利用促進事業	保健課
健康ポイント事業	
子宮がん検診	
こころの相談事業	

こころの電話相談事業	
ゲートキーパーによる相談事業	
自殺予防街頭キャンペーン	
ふれあいサポーター・ゲートキーパー養成講座	
ボランティア支援	
居場所づくりセミナー	
笑いで生きがいづくり教室	
おでかけ保健課	
市広報誌での健康情報の周知	
食と生活改善啓発事業	
食育街頭キャンペーン	
レッツ！チャレンジ！おやこのクッキング教室	
働き世代への食育事業	
世代別に取り組む生活習慣病予防事業	
チャレンジデー	スポーツ振興課
仙北市スポーツ推進員事業	
仙北市体育協会事業	

6. 壮年期（30～64 歳）

目標	自らの健康状態を知り、規則正しい生活リズムを維持し、よりよい生活習慣を確立する
----	---

特徴・課題

壮年期は、職場や家庭、地域での役割や責任が高まる一方で、身体機能は徐々に低下し、がんなどの生活習慣病の発症が増加する時期であることから、ストレスが増加し、健康や体力に不安を感じ始める時期にあたります。また、忙しい生活の中では、運動不足や不規則な食生活になりがちで、メタボリックシンドロームにつながる傾向が見られます。

規則正しい生活・食習慣を心がけ、喫煙や飲酒を控え、運動を生活に取り入れるなど自らの健康のために健康づくりに取り組む必要があります。

行動目標

1. 自分にあったストレスの解消法を持つ
2. 定期的な運動を生活に取り入れる
3. 定期的に健（検）診を受け、健康管理に努める
4. 規則正しい食習慣を実践する

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018 年度)	目標値
まったく運動していない者を減らす	30 代女性 57.4%	(2023 年度) 50.0%
	40 代女性 45.1%	(2023 年度) 40.0%
	50 代女性 41.0%	(2023 年度) 30.0%
ストレス解消法がない者を減らす	10.8%	(2023 年度) 5.0%
特定健診の受診率を高める	35.3%	(2022 年度) 40.0%
特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームの者を減らす	予備軍 10.7%	(2022 年度) 8.5%
	該当者 19.2%	(2022 年度) 15.0%
毎日、朝食をとっている者を増やす	30 代女性 68.5%	(2023 年度) 80.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
自分にあったストレスの解消法を持つ	
<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休養の必要性を理解しましょう。 ・生活習慣を見直し、十分な休養と睡眠をとりましょう。 ・疲労をためないようにしましょう。 ・質の良い睡眠をとりましょう。 ・眠れない日が2週間続いたら、医療機関を受診しましょう。 ・悩みや不安がある時は、誰かに相談したり、相談の場を利用しましょう。 ・ストレス解消法やストレスと上手につき合う方法を見つけて実践しましょう。 ・悩みや不安がある人を見つけたら、声をかけ傾聴し、相談の場の情報を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休養についての正しい知識の普及に努めます。 ・職場と連携して、知識の普及に努めます。 ・悩みや不安がある時には、電話・来所・訪問などにより支援します。 ・内容に応じた各種相談の場を紹介します。 ・あらゆる媒体を活用し、ストレス解消法について情報を発信します。 ・相談に対応できる人材を育成します。
定期的な運動を生活に取り入れる	
<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関するさまざまな知識を取得しましょう。 ・ロコモティブシンドロームの知識を得、その予防に努めましょう。 ・日常生活でプラス 10 分多く動いたり、歩きましょう。 ・職場の休憩時間などを利用し、積極的に身体活動を増やしましょう。 ・地域の行事に参加し、身体活動を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の効果・必要性及びその継続性について情報を提供します。 ・ロコモティブシンドロームについての情報を提供します。 ・公民館等での運動教室やサークル活動を紹介します。 ・職場で出来る運動の情報を提供します。 ・「チャレンジデー」に合わせ、運動事業を実施します。 ・スポーツ推進員と連携して運動教室を開催します。
定期的に健（検）診を受け、健康管理に努める	
<ul style="list-style-type: none"> ・健（検）診受診年齢に達したら、積極的に健（検）を受診しましょう。 ・仕事やライフスタイルに合わせ、自分の健（検）予定を立て、受診しましょう。 ・家族や地域の人にも、健（検）について情報提供し、一緒に受診しましょう。 ・健（検）診結果に応じて、医療機関を受診し、保健課の事業に参加しましょう。 ・特定健康診査で対象となった場合は、特定保健指導を受けましょう。 ・自分の健康状態を把握してくれるかかりつけ医を持ちましょう。 ・定期受診が必要な場合は、医師の指示に従いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健（検）診の情報を提供します。 ・健（検）診受診券配布時に受診勧奨します。 ・医療機関方式による体制を継続します。 ・休日に受診できる健（検）診の場を設定します。 ・特定保健指導の該当者に対し、継続支援します。 ・随時、健（検）診について相談に応じます。

規則正しい食習慣を実践する	
<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をしましょう。 ・規則正しい食事をしましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・減塩に心がけましょう。 ・麺類の汁物は残すようにしましょう。 ・嗜好飲料の甘い物の摂りすぎには気をつけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事の大切さについて広報等で啓発します。 ・規則的な食事が生活習慣病予防になることを啓発します ・栄養成分表示の活用法について啓発します ・塩分が健康に及ぼす影響について啓発します。 ・減塩方法について情報提供します。 ・野菜を多く摂るための工夫や調理方法について情報を提供します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
健康教育・健康相談	保健課
温泉プール利用促進事業	
健康ポイント事業	
サークル支援	
各種健（検）診	
健（検）診結果説明会	
特定保健指導	
病態別医師講話会	
病態別健康教室	
糖尿病腎症重症化予防事業	
こころの相談事業	
こころの電話相談事業	
ゲートキーパーによる相談事業	
自殺予防街頭キャンペーン	
ふれあいサポーター・ゲートキーパー養成講座	
ボランティア支援	
居場所づくりセミナー	
笑いで生きがいづくり教室	
食と生活改善啓発事業	
食育街頭キャンペーン	
レッツ！チャレンジ！おやこのクッキング教室	
働き世代への食育事業	
世代別に取り組む生活習慣病予防事業	
市広報誌での健康情報の周知	

7. 高齢期（65歳以上）

目標	地域との関わり、助け合いのなかで、穏やかに自立した生活を送る
----	--------------------------------

特徴・課題

高齢期のうち前期高齢期（65歳～74歳）は、子どもの独立や退職などによって社会的役割が減少する時期にあたり、自分自身の時間を自由に使えるようになる反面、ライフスタイルの変化によってこころの健康を崩す場合があります。身体的には老化が進み、体力は低下し、健康不安が大きくなります。生活習慣病や認知症の発症も増加します。この時期を心豊かに過ごすためには、身体機能の維持に努めること、趣味やボランティア活動などの生きがいを持つこと、そして、地域活動などを通して社会的な役割やつながりを実感することが重要な要素となります。

後期高齢期（75歳以上）は、人生の完成期であり、自分のための時間を自分らしく過ごせる時期です。多少の病気や障がいを抱えたとしても、生活の質を低下させることなく自分のペースで自立して過ごすためには、適切な栄養状態の確保と、無理のない運動習慣の継続が重要です。

人生100年時代を見据え、地域活動など何らかの形で高齢者が社会参加し、高齢者の活力が活かされる、あるいは高齢者が地域とのつながりを実感できる環境づくりが必要です。また、高齢者の健康増進を図り、できる限り住み慣れた地域で安心して健やかに過ごせるまちづくりをしていくため、高齢者一人ひとりに対して、きめ細かな保健事業と介護予防を実施することが重要であり、効率的・効果的に提供されるための一体的な体制の整備を進める必要があります。

行動目標

1. 適度な運動を生活に取り入れる
2. 口腔の健康や機能維持に努める
3. 適切な食生活を実践する
4. 趣味や地域活動を通して周囲の人と積極的に関わる
5. フレイル¹⁷を予防し、自立した生活を継続する

¹⁷ フレイル：要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値
週2回以上運動している者を増やす	70代 58.7%	(2023年度) 65.0%
高齢者歯科口腔健診の受診者を増やす	2.5%	(2022年度) 10.0%
肉や魚、大豆食品を1日2回以上食べる者を増やす	70代 57.9%	(2023年度) 70.0%
趣味やボランティア活動などの生きがいがある者を増やす	70代 43.7%	(2023年度) 55.0%

■ 行動目標別 市民の取り組みと行政の取り組み

市民の取り組み	行政の取り組み
適度な運動を生活に取り入れる	
<ul style="list-style-type: none"> 自分に適した運動を見つけ、週2回以上実行しましょう。 地域の活動に参加し、一緒に運動できる仲間づくりをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種運動教室等の情報を発信します。 地域の集いの場や自主サークル等の情報を提供します。 運動の習慣化を推進します。 仙北市オリジナル体操「せんぼくよいとこ体操」を推進します。
口腔の健康や機能維持に努める	
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者歯科口腔健診を受診しましょう。 かかりつけ歯科医で定期的に健診を受診しましょう。 義歯の方は、かかりつけ歯科医で定期的に調整を受けましょう。 オーラルフレイル¹⁸について理解し、お口や義歯の手入れ、お口の体操、会話を楽しむことを意識して行い、お口の働きを維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者歯科口腔健診について、周知します。 かかりつけ歯科医での定期的な健診の受診を推進します。 口腔ケアについて、教室の開催等について情報提供します。 高齢者歯科口腔健診の結果により口腔ケアについて指導します。
適切な食生活を実践する	
<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとりましょう。 肉、魚、大豆製品等のたんぱく質を1日2回以上食べましょう。 塩分の取りすぎに気をつけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢期の低栄養予防、減塩について、健康相談等の集いの場や広報等を介して情報を発信します。 地域の要望に応じ、栄養士による講話等を開催します。

18 オーラルフレイル：身体的フレイルを引き起こす要因として口腔機能の維持・向上の重要性を啓発することを目的として提案された概念。日本歯科医師会では、「老化に伴うさまざまな口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程」と定義している。

趣味や地域活動を通して周囲の人と積極的に関わる	
<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった集いの場に参加し、心身の健康を維持しましょう。 ・地域のボランティア活動で「生きがいくくり」をしましょう。 ・自分にあった役割や生きがいをもちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内にある集いの場について情報提供します。 ・健康づくり推進員や食生活改善推進員等の活動を支援します。 ・地域の支え合い活動について、情報を発信します。 ・地域で活躍する人材を育成し、支援します。
フレイルを予防し、自立した生活を継続する	
<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルについて理解し、介護予防に取り組みましょう。 ・「ほっと安心♥わたしの手帳」を活用し、医療・介護関係者とつながりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルについて、広報や集いの場等で情報を発信します。 ・KDB システム¹⁹を活用し、医療と介護、保健と連携します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
病態別健康教室（生活習慣病予防）（病気の理解・栄養教室）	保健課
温泉プール利用促進事業健康増進事業（リフレッシュ教室）	
健（検）診結果説明会	
運動教室	
訪問指導	
自主サークル支援	
ふれあいサポーター養成講座	
ゲートキーパー養成講座	
居場所づくりセミナー	
笑いで生きがいくくり教室	
笑いの会、笑顔サロン支援	
歯周疾患検診	
高齢者歯科口腔健診	
地域人材育成事業（元気はつらつ隊）	
健康ポイント事業	
糖尿病腎症重症化予防事業	
チャレンジデー	
仙北市スポーツ推進員事業	

¹⁹ KDB システム：国保データベースのこと。国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。

仙北市体育協会事業	
高齢者と小学生のスポーツ交流事業	
三世代グラウンドゴルフ	生涯学習課
健康教室	
太極拳ゆったり体操教室	
地域の輝き表彰事業	長寿支援課
老人クラブ補助金事業	
生きがい活動通所支援事業	
脳若さわやか教室（栄養指導含む）	包括支援センター
配食サービス事業	
若返り教室（足マッサージ）	
若返り教室リーダー研修	
いきいき元気アップ教室（運動教室）	
介護予防出前講座	
わくわく浮き浮き教室（水中運動）	
認知症サポーター養成講座	
お口元気アップ教室	
せんぼくよいとこ体操（健康体操）	
オレンジカフェ（認知症カフェ）	
地域の支えあい担い手養成講座	
仙北地域かがやき隊	
家族介護者交流事業	
健康相談・健康教育（栄養含む）	

第2節 重点分野ごとの取り組み

一人ひとりが元気で健やかに生活を営むためには、生活習慣病の発症を予防することが大切です。そのためには、健康増進を形成する上で欠かせない生活習慣の改善や生活習慣病等の予防・早期発見に向けた健康管理が必要です。

そこで、第2節では、「けんこう仙北21計画」と同様に「栄養・食生活」や「身体活動」など7つの重点分野について、分野別目標、分野別目標を達成するための行動目標、第2期計画で目指す「目標指標」を掲げるとともに、行政の取り組み、関連する事業を整理しています。

重点分野別目標	1	栄養・食生活	バランスのとれた食事と心身ともに健康なからだをつくる
	2	身体活動・運動	日常生活の中に運動を取り入れる
	3	休養・こころ	十分な睡眠・休養をとり、心身の疲労を回復することで健康な生活を送る
	4	たばこ	喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について正しく理解し行動する
	5	アルコール	アルコールが健康に及ぼす影響を知り、健康に害のない適度な飲酒を心がける
	6	歯・口腔	歯と口腔の健康は、身体的・精神的・日常生活にも影響することを理解し、口腔機能の維持・向上に努める
	7	健康管理	自分自身の健康状態を知り、自分にあった健康法を見つけ、実践する

1. 栄養・食生活

目
標

バランスのとれた食事で心身ともに健康なからだをつくる

現状と課題

子どもたちの健やかな成長や、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で豊かな生活を送るためには、楽しみながらバランスのとれた食事をするのが大切です。

仙北市では悪性新生物、心疾患、脳血管疾患といった3大生活習慣病による死亡率が高く、各疾病別に死亡率を見ると、悪性新生物と心疾患では秋田県・全国の死亡率よりも高くなっています。生活習慣病の予防においては、バランスの良い食事と塩分摂取量を控えること、野菜を多く摂ることが重要だとされています。また、健全な食習慣は年代や性別によって違いがあるため、自分に合った食事内容や食事量を知ることが大切です。

行動目標

1. 規則正しい食生活を実践する
2. 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事をする
3. 塩分の摂取量を減らす
4. 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
毎日朝食をとっている者を増やす	83.3%	90.0%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者を増やす	57.7% (全国の現状)	70.0%
野菜を1日2回以上食べる者を増やす	56.5%	70.0%
健康づくりのために、減塩に気を付けた食生活を実践する者を増やす	67.7% (全国の現状)	70.0%
甘い飲み物を毎日2本以上飲む者を減らす	3.7%	0.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
	規則正しい食生活を実践する
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none">・食事の大切さを市ホームページや広報で周知します。・乳幼児健診等の機会に、若い世代からの正しい食の重要性について普及啓発します。

主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事をする	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスガイド等の活用を普及啓発します。 ・野菜を多くとるための工夫や調理方法について情報提供し、実践できるように支援します。 ・食生活改善事業での普及啓発を行います。 ・高齢期のフレイルと低栄養予防について情報提供します。 ・糖分の多い食品を減らす工夫について情報提供します。
塩分の摂取量を減らす	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分が健康に及ぼす影響についての知識を普及啓発します。 ・減塩の方法について情報提供し、実践できるように支援します。 ・調理時の塩分と糖分のバランスについて啓発します。 ・食生活改善事業で減塩について啓発します。 ・栄養成分表示の活用について情報提供します。
家族や仲間と一緒に食事を楽しむ	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・共食の大切さを啓発します。 ・孤食による栄養バランスの乱れについて啓発します。 ・楽しく食事ができるよう旬の食材等について情報提供します。

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
特定保健指導	保健課
乳幼児健康診査、健康相談での離乳食相談、栄養指導	
病態別健康教室（生活習慣病予防事業）での栄養教室	
食育街頭キャンペーン	
レッツ！チャレンジ！おやこのクッキング教室	
食生活改善推進員研修会	
市広報誌で健康情報を発信	
食育推進会議の開催	農業振興課
食育に関するアンケート調査の実施	
ふるさとの食育推進事業	
配食サービス事業	包括支援センター
介護予防事業（脳若さわやか教室）	
小中学校授業（栄養教諭による授業）	教育総務課
バイキング給食（栄養バランスの指導）	

2. 身体活動・運動

目
標

日常生活の中に運動を取り入れる

現状と課題

身体活動²⁰や運動の量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。また、高血圧や糖尿病、高コレステロール、腰痛などの疾病は、適度な運動を行うことで症状を改善できる場合もあります。

さらに、身体活動や運動量の減少は、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかになっています。高齢者は、身体活動量が健康状態に大きく関係することから、青壮年期からの継続した運動習慣や身体活動が重要です。

行動目標

1. 運動の必要性・効果の知識を得、運動を生活に取り入れることができる
2. 今より1日10分多く体を動かす

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
まったく運動していない者を減らす	32.9%	10.0%
「ロコモティブシンドローム」を知っている者を増やす	16.3%	30.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
運動の必要性・効果の知識を得、運動を生活に取り入れることができる	
学童期	・運動の必要性・効果について情報提供します。
思春期	・運動が病気の予防や治療につながるという知識を普及啓発します。
青年期	・身体活動が運動と同様の効果があることについて情報提供します。
壮年期	・ロコモティブシンドロームについて情報提供します。
高齢期	・フレイルについて情報提供します。

²⁰ 身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作。

今より1日10分多く体を動かす	
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツを事業に取り入れ、紹介します。 ・10分増やすことの効果や方法について情報提供します。 ・サークル等について情報提供します。 ・高齢者の方などの身体の状態に合わせた身体活動を紹介します。
壮年期	
高齢期	

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
温泉プール利用促進事業健康増進事業	保健課
健（検）診結果説明会	
病態別健康事業（生活習慣病予防事業）	
運動教室	
特定保健指導	
訪問指導	
健康相談時の軽体操や頭の体操	
サークル支援	スポーツ振興課
チャレンジデー	
総合型地域スポーツクラブ事業	
仙北市スポーツ推進員事業	
仙北市体育協会事業	
仙北市スポーツ少年団本部事業	
高齢者と小学生のスポーツ交流事業	生涯学習課
三世代グラウンドゴルフ	
健康教室	教育総務課
太極拳ゆったり体操教室	
仙北市ウインタースポーツパワーアップ事業	包括支援センター
脳若さわやか教室	
若返り教室（足マッサージ）	
若返り教室リーダー研修	
いきいき元気アップ教室	
わくわく・浮き浮き教室（水中運動）	

3. 休養・こころ

目 標	十分な睡眠・休養をとり、心身の疲労を回復することで健康な生活を送る
--------	-----------------------------------

現状と課題

一人ひとりが元気で健やかに生活を営むためには、身体のみならず、こころの健康も重要です。こころの健康を保つためには、休養をうまく日常生活に取り入れ、心身の疲労の回復やこころの活力の回復を図ることが大切です。

心身の疲労の回復のためには、十分な睡眠をとることが重要です。睡眠が十分にとれなくなると、疲労感や不安感を感じたり、判断力が低下するなど、日々の生活に影響を及ぼしてしまいます。また、睡眠は生活習慣病とも関連しており、慢性的な睡眠不足状態にある人は、糖尿病や、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患を発症しやすいことが分かっています。生活習慣病予防の視点からも、睡眠は重要な要素となっています。

疲労からの回復とともに重要になるのが、こころの活力の回復です。日々の生活の中で悩みや生きづらさ、ストレスを感じる場合には、早めに身近な人や地域で活動しているボランティアの方、または関係機関に相談するなどして、一人でため込まないよう心がけましょう。また、趣味やボランティアなどで気分転換を図るなど、悩みやストレスの解消に努めましょう。

行動目標

1. 十分な睡眠・休養をとる
2. 自分にあったストレス解消法を見つけ、行う
3. 悩みや不安を一人で抱え込まない

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
1日の平均睡眠時間が6時間以上8時間未満の者を増やす	59.9%	70.0%
日常生活の悩みやストレスがいつもある者を減らす	24.9%	15.0%
ストレス解消法がない者を減らす【再掲】	10.8%	5.0%
心配ごとや悩みを聴いてくれる人がいない者を減らす	9.3%	0.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
十分な睡眠・休養をとる	
全ライフステージ	・睡眠や休養の必要性と、規則正しい生活が睡眠や休養に関係していることなど、正しい知識を提供します。
自分にあったストレス解消法を見つけ、行う	
思春期	・ストレス解消法についての情報を発信します。
青年期	
壮年期	
高齢期	
悩みや不安を一人で抱え込まない	
妊娠・胎児期	・悩みや不安のある人には、電話、来所、訪問などにより傾聴します。 ・相談しやすい場をつくります。 ・保健所や関係機関と連携し支援します。 ・企業や関係機関と連携し、身近な相談できる人材を育成します。
学童期	
思春期	
青年期	
壮年期	
高齢期	

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
こころの相談	保健課
自殺予防街頭キャンペーン	
地域での健康相談や訪問	
ふれあいサポーター養成講座	
ゲートキーパー養成講座	
居場所づくりセミナー	
笑いで生きがいをづくり教室	
笑いの会、笑顔サロンの支援	
思春期保健事業	
市広報誌での情報発信	
認知症サポーター養成講座	包括支援センター
仙北地域かがやき隊	
オレンジカフェ（認知症カフェ）	
いじめ問題対策事業	教育総務課
スクールカウンセラー活用事業	
適応指導教室事業	

4. たばこ

目 標	喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について正しく理解し行動する
--------	--------------------------------

現状と課題

たばこ（従来型の燃焼式たばこ）の煙にはニコチン、タール、一酸化酸素など多くの有害物質が含まれており、喫煙は、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、循環器疾患、糖尿病、周産期異常、低体重児異常出生などのリスク要因となっています。特に、未成年期からの喫煙は健康への影響が大きく、また、成人期を通しての喫煙習慣へとつながりかねないため、未成年のうちから健康への影響など正しい知識を身につけ、不用意に喫煙することがないようにする必要があります。

また、たばこによる健康リスクは、喫煙する人だけでなく、その煙によって、周囲にいる人にも影響を及ぼします。受動喫煙の影響についても正しい知識を持つことが必要です。

近年、新型たばこを吸う人も増えています。こうした新型たばこは、「煙が出ない（あるいは煙が見えにくい）から受動喫煙の危険がない」、「燃焼式たばこより健康リスクが少ない」との誤った認識をもたれている場合があります。しかし、日本呼吸器学会では「新型たばこの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性がある。新型たばこの使用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散するため、受動吸入による健康被害が生じる可能性がある」との見解を示していることから、安易な使用は避け、使用者や周囲の人の健康に配慮する必要があります。

行動目標

1. 未成年の喫煙をなくす
2. 成人の喫煙者を減らす
3. 喫煙が及ぼす影響や、新型たばこ、COPD について正しい知識を持つ

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018 年度)	目標値 (2023 年度)
喫煙率を減らす	男性 27.8%	0.0%
	女性 11.1%	0.0%
COPD を知っている者を増やす	19.7%	50.0%
加熱式たばこが紙巻たばこより害がないと証明されていないことを知っている者を増やす	29.9%	50.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
未成年の喫煙をなくす	
学童期	・ 未成年者が喫煙することのリスクについて情報提供します。
思春期	
成人の喫煙者を減らす	
妊娠・胎児期	・ 禁煙希望者に対して禁煙方法を紹介し禁煙を支援します。 ・ 受動喫煙の害について正しい知識を普及することで、喫煙マナーの向上や、禁煙者の増加につなげます。
青年期	
壮年期	
高齢期	
喫煙が及ぼす影響や、新型たばこ、COPD について正しい知識を持つ	
妊娠・胎児期	・ たばこが健康に及ぼす影響や、新型たばこ、COPD の情報を提供します。 ・ 禁煙の効果について周知します。 ・ 禁煙外来を周知します。 ・ 禁煙に取り組む企業を紹介します。 ・ 禁煙に取り組み成功した企業を紹介します。
学童期	
思春期	
青年期	
壮年期	
高齢期	

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
検診結果説明会	保健課
健康教育・健康相談	
ハッピーマタニティ教室	
こんにちは赤ちゃん教室	
乳幼児健診	
病態別医師講話会	
病態別保健教室	
特定保健指導	
市広報誌での健康情報の発信	

5. アルコール

目 標	アルコールが健康に及ぼす影響を知り、健康に害のない適度な飲酒を心がける
--------	-------------------------------------

現状と課題

過度な飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症などを発症させるとともに、生活習慣病を始めとするさまざまな身体疾患やうつ病などの健康障害のリスク要因となります。飲酒者本人の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、暴言暴力などで周囲の人を傷つけたり、妊婦が飲酒する場合には、胎児の発育に深刻な影響を及ぼす可能性があるなど、飲酒者の周囲にいる人にも影響を及ぼす場合があります。生活習慣病等へのリスクや胎児への影響など、飲酒による健康への影響について正しい知識を身につけた上で、体調や体質に合わせた適度な飲酒を心がける必要があります。

未成年者の飲酒は健康への影響が大きく、また、成人期を通しての飲酒習慣へとつながりかねないため、未成年のうちから健康への影響など正しい知識を身につけ、不用意に飲酒することがないようにする必要があります。

高齢者が、退職や家族の死などのライフイベントをきっかけとして飲酒量が増えている状況も見られます。高齢者の過度の飲酒は認知症やうつ病など健康寿命に関わる大きなリスク要因となることから、節度ある適度な飲酒を守ることが必要です。

行動目標

1. アルコールが健康に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知る
2. 妊娠中、授乳中の飲酒をしない、させない
3. 未成年の飲酒をなくす

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値
妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす【再掲】	2.0%	(2022年度) 0.0%
生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている者を増やす	27.7%	(2023年度) 50.0%
毎日お酒を飲む者を減らす	男性 41.9%	(2023年度) 20.0%
	女性 11.1%	(2023年度) 5.0%
毎日飲酒している者のうち、一定量以上アルコール量(清酒換算)をとっている者を減らす	男性 2合以上 59.5%	(2023年度) 50.0%
	女性 1合以上 70.7%	(2023年度) 50.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
アルコールが健康に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知る	
妊娠・胎児期	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールが心身の健康に及ぼす影響について知識を普及します。 ・減酒・禁酒の希望者に対して支援します。 ・適正飲酒の大切さについて知識を普及します。
思春期	
青年期	
壮年期	
高齢期	
妊娠中、授乳中の飲酒をしない、させない	
妊娠・胎児期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響等を周知し、知識の普及啓発を推進します。
青年期	
壮年期	
未成年の飲酒をなくす	
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の飲酒は健全な成長を妨げる要因となることについて情報提供します。
思春期	
青年期	
壮年期	

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
健（検）診結果説明会	保健課
こんにちは赤ちゃん教室	
ハッピーマタニティ教室	
病態別医師講話会	
病態別健康教室	
特定保健指導	
市広報誌での健康情報の発信	
健康相談・健康教育	保健課、包括支援センター

6. 歯・口腔

目標	歯と口腔の健康は、身体的・精神的・日常生活にも影響することを理解し、口腔機能の維持・向上に努める
----	--

現状と課題

歯・口腔の健康は、「食事を楽しむ」、「会話を楽しむ」など、生活を豊かに保つ上で重要な要素であり、その健康の保持・増進は、生活の質の向上にも大きく影響を与えます。

むし歯や歯周疾患の進行により、歯を喪失したり咀嚼機能が低下すると、食物の消化吸収を妨げてしまいます。高齢期においては、これらの機能低下によって食べることができる食品群にも影響を与え、結果として低栄養につながる場合もあります。また、高齢期は飲み込む機能が低下することから、誤嚥性肺炎を発症するリスクも高まります。このように、歯・口腔の機能低下（オーラルフレイル）が高齢者の全身の機能低下（フレイル）を招くことが注目されており、その小さな兆候を早期に発見して受診・治療につなげることが、要介護状態へのリスクを減らすこととなります。また、高齢者の場合、義歯の噛み具合を定期的に調整することでフレイルの予防につながることから、高齢期の歯科健診は重要です。

成人期以降の歯の喪失の主な原因は歯周病です。歯周病は、糖尿病や心臓病など全身の健康に影響を及ぼす場合があります。こうした疾患の予防の観点からも、口腔ケアに取り組む必要があります。

歯・口腔の健康を維持するためには日々のケアが大切であり、子どもの頃からの歯磨き習慣の定着が重要となります。生涯を通じた歯と口腔の健康の維持のためには、歯磨き習慣とともにかかりつけ歯科医での定期的な歯科健診の習慣をつけることが重要です。

行動目標

1. むし歯、歯肉炎、歯周病を予防する
2. むし歯や歯周病の全身病との関係を知る
3. 定期的に歯科健診を受診する
4. 口腔機能の維持・向上に努める

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
歯周菌が糖尿病や心疾患など体の病気の原因になることを知っている者を増やす	43.0%	70.0%

歯科医院での健診等を受診する者を増やす	健診を定期的に受診している 14.1%	20.0%
	むし歯の治療と健診 18.3%	30.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
むし歯、歯肉炎、歯周病を予防する	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼少期からの正しい歯磨きと仕上げ磨きの重要性について知識を普及します。 ・ 正しい歯みがきの方法や、むし歯・歯周疾患に対する知識を普及します。
むし歯や歯周病の全身病との関係を知る	
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯や歯周病とさまざまな疾患との関係について知識を普及します。
壮年期	
高齢期	
定期的に歯科健診を受診する	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的な歯科検診の受診やかかりつけ歯科医の必要性について普及啓発します。
口腔機能の維持・向上に努める	
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ オーラルフレイル予防のための知識を普及します。 ・ 口腔ケアの実践を推進します。
高齢期	

■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
幼児歯科健診	保健課
幼児フッ化物塗布事業	
保育園・幼稚園・認定こども園歯科指導訪問	
妊婦歯科健康診査	
歯周疾患検診	
高齢者歯科口腔健診	
市広報誌での健康情報の発信	
幼児・児童・生徒フッ化物洗口事業	教育総務課、子育て推進課、保健課
お口元気アップ教室	包括支援センター

7. 健康管理

目標	自分自身の健康状態を知り、自分にあった健康法を見つけ、実践する
----	---------------------------------

現状と課題

仙北市の主要死因を見ると、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病の割合が高くなっています。生活習慣病の多くは偏った生活習慣の積み重ねが要因となっていて引き起こされるため、食生活や運動習慣などを通して日頃から予防に努めると同時に、定期的に健康診断を受診し、生活習慣病のリスクが高まっていないかなど、自分の身体のことを振り返ることが必要です。また、重症化を防ぐために、健康診断の結果「要受診」・「要精密検査」と診断された場合は、速やかに医療機関を受診し、適切な治療を受けることも大切です。

がんについては、早期発見・早期治療により、その後の生存期間や生活の質が大きく異なってきます。初期には自覚症状がない場合も多いことから、定期的ながん検診を受診し、早期発見に努めることが重要です。

行動目標

1. がんや生活習慣病、健康に関する正しい知識を持つ
2. 定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を知る
3. 適切に医療機関を受診する
4. 相談しやすいかかりつけを持つ
(かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師)

■ 目標指標

指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値
がん検診の受診率を高める	胃がん 6.7%	(2022年度) 10.0%
	肺がん 15.3%	(2022年度) 20.0%
	大腸がん 19.5%	(2022年度) 30.0%
	子宮がん 8.0%	(2022年度) 10.0%
	乳がん 8.8%	(2022年度) 10.0%
特定健診の受診率を高める【再掲】	35.3%	(2022年度) 40.0%
特定保健指導実施率を高める	7.3%	(2022年度) 20.0%
普段健康だと感じている者を増やす	19.8%	(2023年度) 30.0%

■ 行動目標別 行政の取り組み

ライフステージ	行政の取り組み
がんや生活習慣病、健康に関する正しい知識を持つ	
青年期	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病・がんなどの疾患の正しい知識を普及啓発します。 健（検）診や定期検診の必要性について情報提供します。 受診しやすい健（検）診の体制づくりを進めます。 生活習慣改善に取り組めるよう支援します。
壮年期	
高齢期	
定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を知る	
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 健（検）診結果や疾患による体調の変化などから、健康状態の説明をします。 未受診者の実態を把握し、受診勧奨につなげます。 ターゲット年齢に対し、個別通知と架電による受診勧奨をします。 受診しやすい環境体制として、医療機関方式による健（検）診を推進します。
高齢期	
適切に医療機関を受診する	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> 健（検）診結果に応じて医療機関を受診する必要性について普及啓発します。 病気が重症化しないように、受診行動を促します。
相談しやすいかかりつけを持つ（かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師）	
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持つことで、自分自身や家族のことなど相談しやすい体制が整うことを普及啓発します。

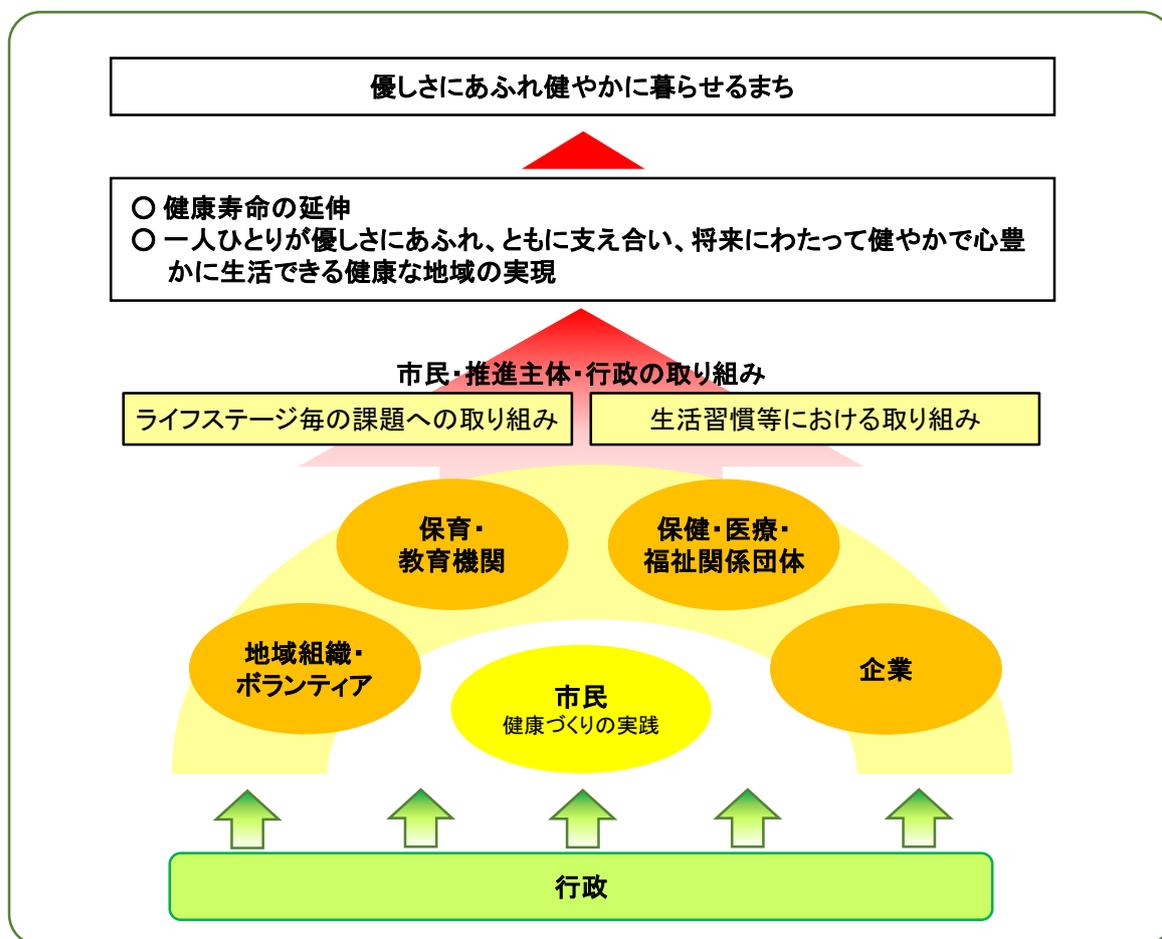
■ 関連する事業

事業名	主な担当課所
がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）	保健課
骨粗しょう症検診	
肝炎ウイルス検診	
市広報誌での健康情報発信	
健康教室・健康相談	
健（検）診結果説明会	
病態別健康教室	
運動教室	
訪問指導	
特定健康診査・特定保健事業	市民生活課、保健課
後期高齢者健康診査事業	
国保ドック・後期高齢者ドック	市民生活課

第6章 計画の推進

市民一人ひとりが健康な生活習慣を身につけ、年齢に関係なく自立した日常生活を営むためには、行政や保健・医療・福祉、保育・教育機関、企業、地域組織・ボランティアなどの関係団体が一体となって個人の健康づくりを支えるとともに、市民相互が健康への意識を高め健康づくりの輪を広げていくことが必要です。そうした地域社会を実現するため、計画や進捗状況について市民への周知をはかるとともに、関係団体と一体となって目的・目標・役割を確認し、共有しながら取り組んでいきます。

また、生活の状況や健康状態、健康づくりへの取り組み方が異なっても、市民が相互に助け合い・支え合いながら、地域住民全体の健康を守れるような環境の整備に努めます。



第1節 健康を支え、守るための社会環境の整備

すべての市民が健康に関心を持ち、健康づくりに取り組める環境を整備するとともに、健康づくりに関心のない人や時間的・精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人も含めて、地域全体で相互に支え合いながら健康づくりに取り組める環境が必要です。そのためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことや、地域活動への参加を通して地域や周囲の人とのつながりを深めること、企業や民間団体など個人を取り巻く多様な主体が健康づくりに取り組むことが重要です。

市では、せんぼく元気はつらつ隊や健康ポイント制度などの市民参加型の健康づくり事業を通じて、参加者個人の健康づくりの推進と参加者相互のつながりの構築を支援すると同時に、参加者が身につけた健康づくりの知識を家族や友人などの周囲の人に伝えることで、地域全体に健康づくりの輪を広げるよう推進します。

また、企業等の健康づくりを支援し、人を取り巻くさまざまな団体の健康づくりの取り組みの活性化に努めます。

なお、地域の健康を支え、守るための社会環境の整備には、地域のソーシャルキャピタル²¹を活用したまちづくりが重要となるため、今後もソーシャルキャピタルの醸成を推進していきます。

第2節 市民・推進主体・行政の役割

➤ 市民

- ・健康寿命の延伸や生活の質の向上に向けて、一人ひとりが主体的に健康づくりや健康管理に取り組みます。
- ・生活習慣病の早期発見・早期治療のため、がん検診や健康診断を定期的を受診し、必要に応じた治療や生活習慣の改善に取り組みます。
- ・それぞれのライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます。
- ・健康づくりに関する知識を家族や友人など周囲の人に伝え、地域全体で健康づくりの機運を高めます。
- ・地域活動への参加や近所づき合いを通じて地域とのつながりの醸成に努めます。

➤ 地域組織・ボランティア

- ・地域住民への声かけや関わりを通じて、地域全体のつながりの醸成に努めます。
- ・地域の健康課題を知り、各地域組織が市と連携して健康づくりに取り組みます。
- ・市や関係機関と連携しながら、地域住民に対し健康づくりについて普及啓発します。

²¹ ソーシャルキャピタル：「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴であり、共通の目的に向かって協調行動を導くものとされる。「信頼に裏打ちされた社会的なつながり、あるいは、豊かな人間関係」とも言い換えられる。

➤ 保育・教育機関

- ・児童・生徒が発達段階に応じて健康づくりに関する正しい知識や望ましい生活習慣を身につけられるよう、健康教育を行います。
- ・保護者に対して健康的な生活習慣や健康づくりのための正しい知識を普及啓発することにより、児童・生徒の健康づくりの増進に努めます。
- ・児童・生徒の体力づくりや仲間づくり、地域とのつながりの醸成のため、関係機関と連携しスポーツ活動に参加します。
- ・未成年者の喫煙や飲酒防止のための教育を推進します。

➤ 保健・医療・福祉関係団体

- ・疾病の発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から指導や助言、受診勧奨を行います。
- ・患者が適切な治療を受けられるよう支援します。
- ・市と連携・協力し、市民が健全な生活習慣を実践するための環境づくりに取り組みます。
- ・専門家として関係機関、団体等に助言及び支援を行います。

➤ 企業

- ・健診の実施や受診勧奨、普及啓発を通じて、従業員の健康づくりを推進します。
- ・従業員の安全と健康に配慮した労働環境の整備に努めます。
- ・従業員のこころの健康に配慮し、休暇の取得促進や適切な休憩の確保に努めるほか、相談体制の整備を図ります。
- ・受動喫煙の防止を推進します。

➤ 行政

- ・地域の状況に応じた健康づくりに関わる普及啓発や事業を実施し、市民の健康づくりを推進します。
- ・健康に関する相談等の保健サービスの提供や健診など、健康増進事業を推進します。
- ・関係機関と連携・協力し、市民が健康づくりを実践しやすい環境整備に努めます。
- ・健康意識の高い人材を育成し、身近な地域で取り組みを広げていくことを支援します。
- ・市民ボランティア等人材育成及び生きがいづくりのため、壮年期、高齢期への働きかけをしていきます。
- ・健康づくりの取り組みを促進するため企業等の活動を支援します。
- ・地域住民のつながりの構築を支援します。
- ・健康格差の縮小に向けて自治体間の連携体制を整備します。
- ・包括ケアシステムの構築に向けて、他職種との連携を推進します。
- ・KDBシステムを活用し、後期高齢者へのきめ細かな事業を充実します。
- ・地域の健康課題を把握し、住民および他職種と連携し、ともに解決に向けて取り組みます。

資料編

資料1 「第2期けんこう仙北21計画」目標値一覧

(1) ライフステージ別 目標指標

ライフステージ	指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値	
妊娠・胎児期	妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす	2.0%	2022年度	0.0%
	妊娠中の妊婦の喫煙率を減らす	1.0%		0.0%
	妻の妊娠中に夫が「たばこを吸う」割合を減らす	40.8%		30.0%
	妊娠中または出産後「うつ的な症状がある」割合を減らす	21.8%		10.0%
	初めての妊娠の前に「赤ちゃんに触れ合う機会がなかった」割合を減らす	34.1%		25.0%
	妊婦歯科健康診査の受診率を高める	41.4%		60.0%
乳幼児期	1歳6か月児の保護者の「毎日仕上げ磨きをする」割合を増やす	92.1%	2022年度	100.0%
	むし歯のない3歳児の割合を増やす	78.5%		85.0%
	子どもの接し方に不安がある者を減らす	18.0%		5.0%
	育児期間中の両親の喫煙率を減らす	父親 55.3% 母親 10.2%		25.0% 5.0%
学童期	12歳児の一人平均むし歯本数を減らす	1.8本	2022年度	1.0本
	朝食を毎日食べる児童を増やす	小5男 88.4%		90.0%
		小5女 76.1%		90.0%
思春期	1日の睡眠時間が8時間未満の者を減らす	中2男 67.7%	2022年度	50.0%
		中2女 62.9%		50.0%
	朝食を毎日食べる生徒を増やす	中2男 84.4%		90.0%
		中2女 78.4%		90.0%
青年期	野菜を1日2回以上食べる者を増やす	20代男性 55.0%	2023年度	70.0%
		20代女性 20.7%		40.0%
	毎朝朝食をとっている者を増やす	20代女性 51.7%		70.0%
	日常生活の悩みやストレスがいつもある者を減らす	20代 34.7%		20.0%
	「ロコモティブシンドローム」を知っている者を増やす	20代 18.4%		25.0%
	COPDを知っている者を増やす	20代 22.4%		30.0%
壮年期	まったく運動していない者を減らす	30代女性 57.4%	2023年度	50.0%
		40代女性 45.1%		40.0%
		50代女性 41.0%		30.0%
	ストレス解消法がない者を減らす	10.8%	5.0%	
	特定健診の受診率を高める	35.3%	40.0%	
	特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームの者を減らす	予備軍 10.7%	2022年度	8.5%
		該当者 19.2%		15.0%
毎日、朝食をとっている者を増やす	30代女性 68.5%	2023年度	80.0%	
高齢期	週2回以上運動している者を増やす	70代 58.7%	2023年度	65.0%
	高齢者歯科口腔健診の受診者を増やす	2.5%	2022年度	10.0%
	肉や魚、大豆食品を1日2回以上食べる者を増やす	70代 57.9%	2023年度	70.0%
	趣味やボランティア活動などの生きがいがある者を増やす	70代 43.7%		55.0%

(2) 重点分野別 目標指標

分野	指標とする項目	基準値 (2018年度)	目標値		
栄養・食生活	毎日朝食をとっている者を増やす	83.3%	2023年度	90.0%	
	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者を増やす	57.7% (全国の現状)		70.0%	
	野菜を1日2回以上食べる者を増やす	56.5%		70.0%	
	健康づくりのために、減塩に気を付けた食生活を実践する者を増やす	67.7% (全国の現状)		70.0%	
	甘い飲み物を毎日2本以上飲む者を減らす	3.7%		0.0%	
身体活動・運動	まったく運動していない者を減らす	32.9%	2023年度	10.0%	
	「ロコモティブシンドローム」を知っている者を増やす	16.3%		30.0%	
休養・こころ	1日の平均睡眠時間が6時間以上8時間未満の者を増やす	59.9%	2023年度	70.0%	
	日常生活の悩みやストレスがいつもある者を減らす	24.9%		15.0%	
	ストレス解消法がない者を減らす【再掲】	10.8%		5.0%	
	心配ごとや悩みを聴いてくれる人がいない者を減らす	9.3%		0.0%	
たばこ	喫煙率を減らす	男性 27.8%	2023年度	0.0%	
		女性 11.1%		0.0%	
	COPDを知っている者を増やす	19.7%		50.0%	
アルコール	加熱式たばこが紙巻たばこより害がないと証明されていないことを知っている者を増やす	29.9%	2023年度	50.0%	
	妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす【再掲】	2.0%		2022年度	0.0%
	生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている者を増やす	27.7%		2023年度	50.0%
	毎日お酒を飲む者を減らす	男性 41.9%			20.0%
		女性 11.1%			5.0%
毎日飲酒している者のうち、一定量以上アルコール量(清酒換算)をとっている者を減らす	男性 2合以上 59.5% 女性 1合以上 70.7%	50.0%	50.0%		
歯・口腔	歯周菌が糖尿病や心疾患など体の病気の原因になることを知っている者を増やす	43.0%	2023年度	70.0%	
	歯科医院での健診等を受診する者を増やす	健診を定期的を受診している 14.1%		20.0%	
		むし歯の治療と健診 18.3%		30.0%	
健康管理	がん検診の受診率を高める	胃がん 6.7%	2022年度	10.0%	
		肺がん 15.3%		20.0%	
		大腸がん 19.5%		30.0%	
		子宮がん 8.0%		10.0%	
		乳がん 8.8%		10.0%	
	特定健診の受診率を高める【再掲】	35.3%	40.0%		
	特定保健指導実施率を高める	7.3%	20.0%		
普段健康だと感じている者を増やす	19.8%	2023年度	30.0%		

資料2 「第2期けんこう仙北21計画」策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 市民の健康寿命を延伸し、一人ひとりが優しさにあふれ、ともに支え合い、将来にわたって健やかで心豊かに生活できる健康な地域を目指す「第2期けんこう仙北21計画」を実施するために策定委員会（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12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 委員の任期は令和2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、会長を補佐し、会長に事故ある時又は欠けた時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召集し、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 この要綱は令和元年8月7日から施行する。

2 この要綱は令和2年3月31日限りその効力を失う。

資料3 計画策定委員会 委員名簿

	所 属	職 名	氏 名
1	大曲仙北医師会 角館ブロック会	会長	◎ 大澤 佳之
2	大曲仙北歯科医師会 仙北市ブロック会	会長	石川 円
3	秋田県薬剤師会 大曲仙北支部	幹事長	佐藤 健
4	仙北市健康づくり推進員	代表	武藤 晴子
5	仙北市食生活改善推進協議会	会長	鈴木 順子
6	仙北市母子保健推進員	代表	蝦名 官子
7	仙北市国民健康保険事業の運営に関する協議会	会長	○ 高橋 武美
8	仙北市老人クラブ連合会	会長	藤原 剛
9	仙北地域振興局福祉環境部	部長	豊島 優人
10	仙北市教育委員会	部長	戸澤 浩
11	仙北市市民福祉部	部長	浅利 和磨
12	仙北市市民福祉部 保健課	課長	佐藤 義一

事務局 仙北市市民福祉部 保健課	統括保健師 兼 主任保健師	新山 紀恵子
	成人保健係長	草薨 照美
	母子保健係長	竹内 由美子
	主任管理栄養士	村岡 利恵
	総務係長	伊澤 貴子

※ ◎印：策定委員会会長、○印：策定委員会副会長

資料4 庁内検討会 委員名簿

	所 属	職 名	氏 名
1	子育て推進課	係長	柏谷 友美
2	長寿支援課	課長補佐	鈴木 寿重
3	包括支援センター	主任保健師	田口 美智子
4	市民生活課	保健師	阿部 栄子
5	農業振興課	課長補佐	草薨 直子
6	教育総務課	主査	伊藤 美佳
7	保健課	課長	佐藤 義一
8	保健課	統括保健師	新山 紀恵子
9	保健課	成人保健係長	草薨 照美
10	保健課	母子保健係長	竹内 由美子
11	保健課	主任管理栄養士	村岡 利恵

第2期けんこう仙北21計画

発行 2019年10月

仙北市 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.akitajp

