

第3期  
けんこう仙北21計画

2024年3月  
仙北市



## はじめに



平成29年3月に「第2期けんこう仙北21計画」を策定し、健康なまちづくりの推進に取り組んでまいりました。

第2期計画期間中、少子高齢化の進展や価値観・ライフスタイルの多様化など社会環境は大きく変化し、特に新型コロナウイルス感染症の拡大は、市民の生活や社会活動に大きな影響を及ぼしました。また、平均寿命は着実に伸びており、人生100年時代が本格的に到来することが予想されます。

このような社会環境の変化は、人々の食生活や睡眠など生活習慣にも影響を及ぼし、がんや糖尿病といった生活習慣病の発症にも繋がっています。また、健康への取組について、個人の生活習慣だけでなく経済や社会情勢、環境の要因にも影響されます。目まぐるしく変化する状況のもと、新たな健康課題や社会情勢などを踏まえた総合的な健康づくりを進めるため、「第3期けんこう仙北21計画」を策定することとなりました。

本計画では、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組むことができる環境整備を推進します。また、多くの皆様に健康づくりに取り組んでいただくため、生活習慣に関係する分野別にライフステージを設定し、状況に応じた取組を示しています。目標である「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、生涯健康で心豊かに生活できる地域の実現」の達成を市民の皆様と目指します。

最後に計画を策定するにあたり、ご尽力いただきました「第3期けんこう仙北21計画」の策定委員の皆様、アンケート調査にご協力をいただいた市民の皆様に重ねて感謝を申し上げます。

令和6年3月

仙北市長 田口 知 明



# 目次

第1章 「第3期けんこう仙北21計画」策定の基本的な考え方	1
第1節 計画策定の背景と趣旨	1
第2節 計画の目標	1
第3節 計画の性質と位置づけ	2
第4節 計画の期間	3
第2章 「第2期けんこう仙北21計画」最終評価	4
第1節 最終評価の目的	4
第2節 最終評価の方法	4
第3節 最終評価の結果	5
第4節 分野別最終評価結果	6
第1項 ライフステージ別	6
1. 妊娠・胎児期	6
2. 乳幼児期	6
3. 学童期	7
4. 思春期	7
5. 青年期	8
6. 壮年期	9
7. 高齢期	9
第2項 重点分野別	10
1. 栄養・食生活	10
2. 身体活動・運動	10
3. 休養・こころ	11
4. たばこ	11
5. アルコール	12
6. 歯・口腔の健康	12
7. 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	18
4. 母子保健の状況	20

5. 児童・生徒の状況 .....	22
6. 要支援・要介護者の状況 .....	24
7. 歯科保健 .....	25
8. 生活習慣病健診 .....	27
9. がん検診 .....	28
第2節 アンケートから見た市民の健康 .....	29
1. 幼児期の成長環境 .....	30
2. 成人期の健康調査 .....	33
<b>第4章 健康づくりの基本的な考え方と取り組み .....</b>	<b>48</b>
第1節 計画が目指すもの .....	48
1. 基本方針 .....	48
2. 取り組み .....	49
3. ライフステージとその特徴 .....	49
第2節 分野別の取り組み .....	50
1. 妊娠・出産 .....	50
2. 栄養・食生活 .....	54
3. 身体活動・運動 .....	58
4. 休養・こころ .....	61
5. たばこ .....	65
6. アルコール .....	68
7. 歯・口腔 .....	71
8. 健康管理 .....	74
9. フレイル .....	78
<b>第5章 計画の推進 .....</b>	<b>82</b>
第1節 計画の推進体制 .....	82
1. 市民・家族の取り組み .....	82
2. 地域・関係団体との連携 .....	82
3. 行政の役割 .....	82
第2節 計画の進捗管理 .....	82
<b>資料編 .....</b>	<b>83</b>
資料1 【健康日本21（第3次）における健康の増進に関する基本的な方向性 .....	84
資料2 「第3期けんこう仙北21計画」目標値一覧 .....	85
資料3 「第3期けんこう仙北21計画」策定委員会設置要綱 .....	88
資料4 計画策定委員会 委員名簿 .....	89
資料5 庁内検討会 委員名簿 .....	89

## 第1章 「第3期けんこう仙北21計画」策定の基本的な考え方

### 第1節 計画策定の背景と趣旨

平成12年度より展開された国民健康づくり運動「健康日本21」は、健康寿命<sup>1</sup>の延伸、生活の質の向上を目的として、健康の増進と生活習慣病等の発症を予防する一次予防を重視した取り組みが推進されました。

さらに、平成25年度から令和5年度までの「健康日本21（第2次）」では急速な人口の高齢化やライフスタイルの変化による疾病構造の変化などから、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病による医療費の増加と健康寿命の延伸が課題となり、それまでの生活習慣病予防の取り組みに加え、健康を支え守るための社会環境の整備・改善が展開されました。

本市においても、「市民一人ひとりが安心して健康に暮らすことができる地域の実現」を目標に、平成21年度に「けんこう仙北21計画」を策定し健康づくりの取り組みを実施しました。

令和元年度からの「第2期けんこう仙北21計画」では、「市民の健康寿命の延伸」と、「一人ひとりが優しさにあふれ、ともに支え合い、将来にわたり健やかで心豊かに生活できる健康な地域の実現」を目標に取り組んでまいりました。

第2期計画の期間も高齢者人口が増え、高齢化率<sup>2</sup>が44.5%と年々上昇し、出生率<sup>3</sup>は3.2%と急速な少子高齢化が進んでいます。また、新型コロナウイルス感染症により地域コミュニティ活動等も制限され、地域交流の希薄化がみられました。

このような状況の中で、健康日本21(第3次)が掲げる健康の増進に関する基本的な方向性を推進し、また、第2期計画の考え方を継承しつつ、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するため「第3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、生涯健康で心豊かに生活できる地域の実現」を目指します。

<sup>1</sup> 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の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。

<sup>2</sup> 高齢化率：0～14歳を年少人口、15～64歳を生産年齢人口、65歳以上を高齢者人口としたときの総人口に占める高齢者人口の割合。

<sup>3</sup> 出生率：年間出生数/10月1日現在人口×1000

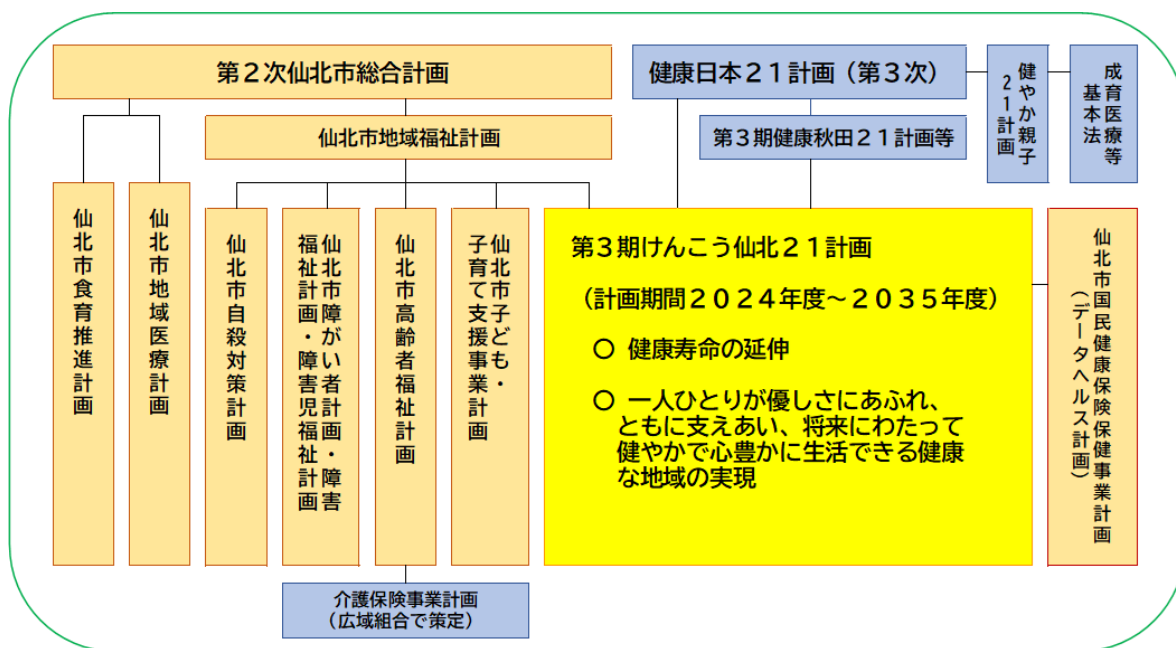
### 第3節 計画の性質と位置づけ

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。

策定に当たっては「仙北市国民健康保険 保健事業計画（第3期保健事業実施計画・第4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」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。

「第2次仙北市総合計画（後期）」では、SDGs<sup>4</sup>の体系に沿った施策を展開しており、SDGs17の目標の1つである「すべての人に健康と福祉を」を目指し取り組んでいます。また、本市では「幸福度全国 No.1 のまちづくり」を市政理念に政策を推進しており健康的な行動は幸福感につながると考えられていることから、本計画においても市民・地域・行政がともに協働し、全ての市民の健康づくりを進め、目標の達成を目指します。

【計画の位置づけ】



<sup>4</sup> 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年アジェンダ」に記載された国連目標であり、17の目標を掲げている。「持続可能な開発目標」と訳される。



# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 第4節 計画の期間

この計画は、国の第3次健康増進計画構想に基づき 2024（令和6）年度から 2035（令和17）年度までの12年間の計画の期間とします。2029（令和11）年度を目途に中間評価を行い、社会経済状況の変化および計画事業の実施状況などを踏まえて見直し、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。

## 第2章 「第2期けんこう仙北21計画」最終評価

### 第1節 最終評価の目的

本市では2019（令和元）年度に策定した「第2期けんこう仙北21計画」において設定した目標を評価することで2022（令和4）年度までの健康推進活動の達成状況を検証しました。その結果から今後の健康づくり対策の充実と効果的な施策の推進を図ることを目的としています。

### 第2節 最終評価の方法

第2期計画の最終評価としてアンケート調査を行い基礎資料としました。このほか国および県等の各種統計調査や関連するアンケート調査の結果、各種事業実績を基礎資料として活用しています。

最終評価では、各目標指標について2018（平成30）年度の実績値を基準値として目標値と計画最終年度である2023（令和5）年度に集計した実績値を比較し、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

（注）変化なし： 前期計画最終年度である2023（令和5）年度に集計した実績値が目標達成に至らず、かつ、基準年である2018（平成30）年度実績値との差が±0.5%以内であったもの

### 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」は11項目(16.0%)、目標には達成しなかったものの「改善」した項目は29項目(42.0%)と全評価項目のうち5割強に改善がみられました。「変化なし」は8項目(11.6%)、「悪化」は21項目(30.4%)でした。

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」で100.0%となっています。これに「妊娠・胎児期」「アルコール」が83.3%と続いています。最も割合が低い分野は「健康管理」(25.0%)でした。

【最終評価の結果】

指標	分野別項目	目標 指標数	目標達成 ◎	改善 ○	変化なし △	悪化 ×	改善割合
ライフステージ	妊娠・胎児期	6	2	3	1	0	83.3%
	乳幼児期	5	0	4	0	1	80.0%
	学童期	3	1	1	0	1	66.7%
	思春期	4	0	2	0	2	50.0%
	青年期	7	2	3	0	2	71.4%
	壮年期	8	1	1	2	4	25.0%
	高齢期	4	0	2	1	1	50.0%
重点分野	栄養・食生活	5	0	2	0	3	40.0%
	身体活動・運動	2	0	2	0	0	100.0%
	休養・こころ	4	0	2	0	2	50.0%
	たばこ	4	0	3	0	1	75.0%
	アルコール	6	3	2	0	1	83.3%
	歯・口腔	3	1	1	1	0	66.7%
	健康管理	8	1	1	3	3	25.0%
全体		69	11	29	8	21	58.0%
割合			16.0%	42.0%	11.6%	30.4%	

(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

## 第4節 分野別最終評価結果

### 第1項 ライフステージ別

#### 1. 妊娠・胎児期

##### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす	2.0%	0.0%	0.0%	◎
妊娠中の妊婦の喫煙率を減らす	1.0%	1.3%	0.0%	△
妻の妊娠中に夫が「たばこを吸う」割合を減らす	40.8%	33.3%	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%	9.8%	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%	28.7%	25.0%	○
妊婦歯科健康診査の受診率を上げる	41.4%	42.6%	60.0%	○

##### (2) 主な指標の分析状況

『妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす』は、「目標達成」となりましたが、『妊娠中の妊婦の喫煙率を減らす』は、「変化なし」となりました。また、『妊娠中または出産後の「うつ的な症状がある」割合を減らす』は、「目標達成」し、『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5.4ポイント減少し「改善」となっています。なお、『妊婦歯科健康診査の受診率を上げる』については、基準値から1.2ポイント増加し「改善」となりましたが目標値に至っていません。

#### 2. 乳幼児期

##### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
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%	78.7%	100.0%	×
むし歯のない3歳児の割合を増やす	78.5%	83.2%	85.0%	○
子どもの接し方に不安がある者を減らす	18.0%	16.1%	5.0%	○
育児期間中の両親の喫煙率を減らす（父親）	55.3%	49.8%	25.0%	○
育児期間中の両親の喫煙率を減らす（母親）	10.2%	8.8%	5.0%	○

## (2) 主な指標の分析状況

『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』は基準値から13.4ポイント減少して「悪化」となりました。一方で、『むし歯のない3歳児の割合を増やす』では4.7ポイント増加し「改善」となりました。また、『子どもの接し方に不安がある者を減らす』と『育児期間中の両親の喫煙率を減らす』の父親と母親は、ともに「改善」がみられました。

## 3. 学童期

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
12歳児の一人平均むし歯本数を減らす	1.8本	0.79本	1.0本	◎
朝食を毎日食べる児童を増やす (小5男子)	88.4%	86.2%	90.0%	×
朝食を毎日食べる児童を増やす (小5女子)	76.1%	86.0%	90.0%	○

## (2) 主な指標の分析状況

『12歳児の一人平均むし歯本数を減らす』は、「目標達成」となりました。また、『朝食を毎日食べる児童を増やす』では、小5男子が「悪化」となりました。一方、小5女子は、基準値から9.9ポイント増加し「改善」となりました。

## 4. 思春期

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
1日の睡眠時間が8時間未満の者を減らす (中2男子)	67.7%	71.3%	50.0%	×
1日の睡眠時間が8時間未満の者を減らす (中2女子)	62.9%	66.7%	50.0%	×
朝食を毎日食べる生徒を増やす (中2男子)	84.4%	85.3%	90.0%	○
朝食を毎日食べる生徒を増やす (中2女子)	78.4%	81.6%	90.0%	○

## (2) 主な指標の分析状況

『1日の睡眠時間が8時間未満の者を減らす』では、中2男子女子ともに「悪化」となりました。また、『朝食を毎日食べる生徒を増やす』では、中2男子が基準値から0.9ポイント、中2女子が3.2ポイント増加し「改善」となりました。

## 5. 青年期

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
野菜を1日2回以上食べる者を増やす(20代男性)	55.0%	43.8%	70.0%	×
野菜を1日2回以上食べる者を増やす(20代女性)	20.7%	64.3%	40.0%	◎
毎日、朝食を摂っている者を増やす(20代女性)	51.7%	85.7%	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%	33.3%	20.0%	○
「ロコモティブシンドローム <sup>5</sup> 」を知っている者を増やす(20代)	18.4%	0.0%	25.0%	×
COPD <sup>6</sup> を知っている者を増やす(20代)	22.4%	26.7%	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%	26.7%	30.0%	○

### (2) 主な指標の分析状況

『野菜を1日2回以上食べる者を増やす』では、20代男性は基準値から11.2ポイント減少し「悪化」となりました。一方、20代女性は「目標達成」となりました。

また、『毎日、朝食を摂っている者を増やす(20代女性)』では、「目標達成」となり、『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)』では、「改善」となりました。『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)』では、基準値から18.4ポイント減少し「悪化」となりましたが、『COPDを知っている者を増やす(20代)』と『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)』では「改善」となりました。

<sup>5</sup> ロコモティブシンドローム：運動器症候群。骨や関節、筋肉などの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をいう。

<sup>6</sup> 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。

## 6. 壮年期

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
まったく運動をしていない者を減らす(30代女性)	57.4%	88.0%	50.0%	×
まったく運動をしていない者を減らす(40代女性)	45.1%	45.2%	40.0%	△
まったく運動をしていない者を減らす(50代女性)	41.0%	43.1%	30.0%	×
ストレス解消法がない者を減らす	10.8%	8.0%	5.0%	○
特定健診の受診率を高める	35.3%	41.0%	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(予備群)	10.7%	10.8%	8.5%	△
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(該当者)	19.2%	21.9%	15.0%	×
毎日、朝食を摂っている者を増やす(30代女性)	68.5%	59.1%	80.0%	×

### (2) 主な指標の分析状況

『まったく運動をしていない者を減らす』のうち30代女性は、基準値から30.6ポイント、50代女性は2.1ポイント増加し「悪化」となりました。40代女性は、「変化なし」となりました。

また、『特定健診の受診率を高める』では、「目標達成」となりました。一方、『特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム(予備群)を減らす』は「変化なし」となり、『メタボリックシンドローム(該当者)を減らす』では基準値より2.7ポイント増加し「悪化」となりました。『毎日朝食を摂っている者を増やす(30代女性)』では、基準値より9.4ポイント減少し「悪化」となりました。

## 7. 高齢期

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
週2回以上運動している者を増やす(70代)	58.7%	58.8%	65.0%	△
高齢者歯科口腔健診の受診者を増やす	2.5%	3.3%	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%	60.6%	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	43.7%	36.8%	55.0%	×

## (2) 主な指標の分析状況

『週2回以上運動している者を増やす(70代)』では、「変化なし」でした。また、『高齢者歯科口腔健診の受診者を増やす』と『肉や魚大豆製品を1日2回以上食べる者を増やす(70代)』は、「改善」となりました。『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』では、基準値より6.9ポイント減少し「悪化」となりました。

## 第2項 重点分野別

### 1. 栄養・食生活

#### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
毎日朝食をとっている者を増やす	83.3%	84.9%	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%	46.6%	70.0%	×
野菜を1日2回以上食べる者を増やす	56.5%	62.7%	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(基準値は国の現状)	67.7%	62.4%	70.0%	×
甘い飲み物を毎日2本以上飲む者を減らす	3.7%	10.5%	0.0%	×

#### (2) 主な指標の分析状況

『野菜を1日2回以上食べる者を増やす』では、基準値より6.2ポイント増加し「改善」となりました。一方、『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』では、基準値より11.1ポイント減少し「悪化」となり、『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』についても、基準値より5.3ポイント減少し「悪化」となりました。『甘い飲み物を毎日2本以上飲む者を減らす』では、基準値より6.8ポイント増加し「悪化」となりました。

### 2. 身体活動・運動

#### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
まったく運動していない者を減らす	32.9%	31.4%	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%	17.0%	30.0%	○



## (2) 主な指標の分析状況

『まったく運動していない者を減らす』と『「ロコモティブシンドローム」を知っている者を増やす』では、目標値に至らなかったものの「改善」となりました。

## 3. 休養・こころ

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
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%	48.4%	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%	18.3%	15.0%	○
ストレス解消法がない者を減らす	10.8%	8.0%	5.0%	○
心配ごとや悩みを聞いてくれる人がいない者を減らす	9.3%	23.8%	0.0%	×

## (2) 主な指標の分析状況

『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』では、基準値から11.5ポイント減少し「悪化」となりました。また、『心配事や悩みを聞いてくれる人がいない者を減らす』では、基準値から14.5ポイント増加し「悪化」となりました。

## 4. たばこ

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
喫煙率を減らす（男性）	27.8%	20.3%	0.0%	○
喫煙率を減らす（女性）	11.1%	7.9%	0.0%	○
COPDを知っている者を増やす	19.7%	16.6%	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%	36.9%	50.0%	○

## (2) 主な指標の分析状況

『喫煙率を減らす』では男性、女性ともに「改善」となりました。また、『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』では7.0ポイント増加し「改善」となりました。一方、『COPDを知っている者を増やす』では、3.1ポイント減少し「悪化」となりました。

## 5. アルコール

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす	2.0%	0.0%	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%	29.0%	50.0%	○
毎日お酒を飲む者を減らす (男性)	41.9%	37.1%	20.0%	○
毎日お酒を飲む者を減らす (女性)	11.1%	13.4%	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%	34.7%	50.0%	◎
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 (女性1合以上)	70.7%	50.0%	50.0%	◎

### (2) 主な指標の分析状況

『妊娠中の妊婦の飲酒率を減らす』では、目標達成となりました。また、『毎日お酒を飲む者を減らす』では、男性は4.8ポイント減少し「改善」、女性は2.3ポイント増加し「悪化」となりました。『毎日飲酒している者のうち一定量以上アルコール量をとっている者を減らす』では、男性、女性ともに「目標達成」となりました。

## 6. 歯・口腔の健康

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
歯周病菌が糖尿病や心疾患などの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%	52.7%	70.0%	○
歯科医院での健診等を受ける者を増やす(健診を定期的に受けている)	14.1%	26.3%	20.0%	◎
歯科医院での健診等を受ける者を増やす(むし歯の治療と健診)	18.3%	18.5%	30.0%	△

### (2) 主な指標の分析状況

『歯周病菌が糖尿病や心疾患などの体の病気の原因になることを知っている者を増やす』では、基準値から9.7ポイント増加し「改善」となりました。『歯科医院での健診等を受ける者を増やす』では、(健診を定期的に受けている)は、「目標達成」となりました。

## 7. 健康管理

### (1) 指標ごとの最終評価

項目	基準値 (2018年度)	実績値	目標値	評価
がん検診の受診率を高める（胃がん）	6.7%	6.2%	10.0%	△
がん検診の受診率を高める（肺がん）	15.3%	14.8%	20.0%	△
がん検診の受診率を高める（大腸がん）	19.5%	18.3%	30.0%	×
がん検診の受診率を高める（子宮がん）	8.0%	6.4%	10.0%	×
がん検診の受診率を高める（乳がん）	8.8%	8.7%	10.0%	△
特定健診の受診率を高める	35.3%	41.0%	40.0%	◎
特定保健指導実施率を高める	7.3%	18.4%	20.0%	○
普段健康だと感じている者の割合を増やす	19.8%	12.5%	30.0%	×

### (2) 主な指標の分析状況

『がん検診の受診率を高める』のうち胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診はいずれも「変化なし」となり、大腸がん検診と子宮がん検診は「悪化」となりました。また、『特定健診の受診率を高める』と『特定保健指導実施率を高める』は、「目標達成」となりました。『普段健康だと感じている者の割合を増やす』では7.3ポイント減少し「悪化」となりました。

### 第3章 データから見る市民の健康状態

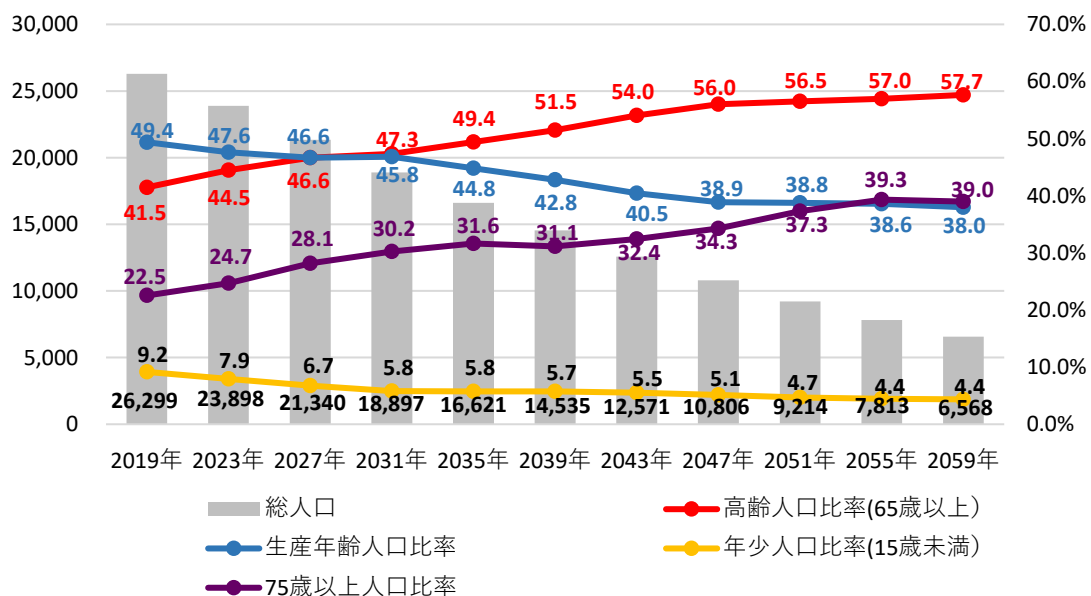
#### 第1節 統計等から見る市民の状況

##### 1. 人口

###### (1) 人口の推移

仙北市の人口は年々減少しています。2019（令和元）年における人口は26,299人で、そのうち65歳以上の人口は41.5%を占めています。仙北市人口ビジョンによると2059（令和41）年には総人口が6,568人まで減少し高齢化率は57.7%となることが見込まれています。また、2031（令和13）年には高齢者人口と生産年齢人口が逆転し、より一層の少子高齢化対策が必要です。

【仙北市の人口の推移】



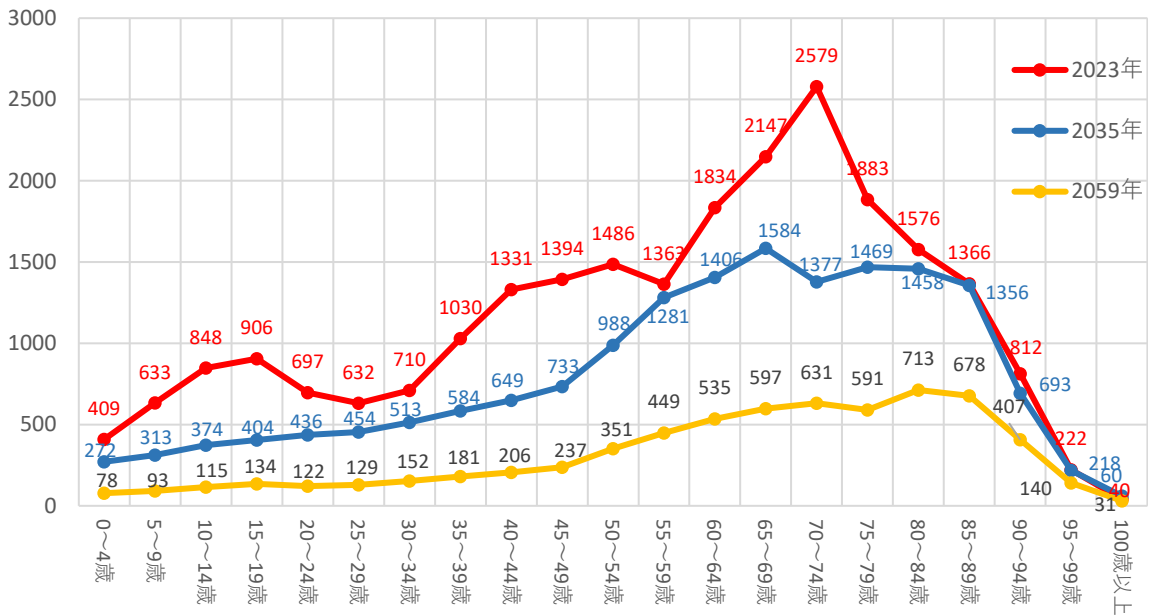
(資料) 2023年仙北市人口ビジョン

###### (2) 人口構成

2023年と本計画終了年の2035年を比較すると、2035年は人口が約3割減少し、高齢者人口が49.4%となる見込みです。また、2023年時点で人口の約2割を占める60歳から74歳が今後75歳に到達することなどから後期高齢者の人口比率が増加していくことが見込まれます。

【年齢別人口構成の推移】

(人)

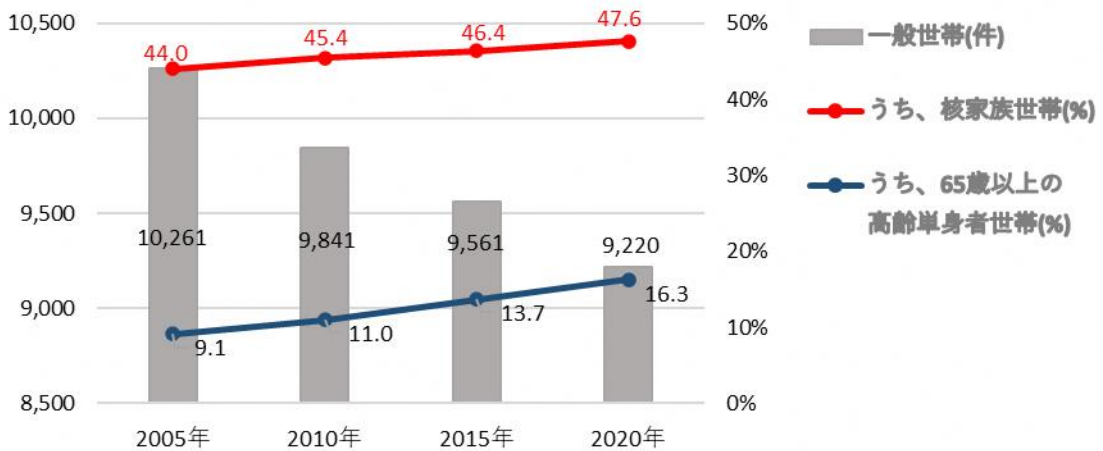


(資料) 2023年仙北市人口ビジョン

(3) 世帯の状況

世帯の状況を見ると、一般世帯数は減少しているものの、核家族世帯の割合が増加しています。また、核家族世帯の中でも高齢単身者世帯の割合が増加傾向にあり、今後も続くものと推測されます。

【世帯の状況】



(資料) 総務省 国勢調査 (平成17年～令和2年)

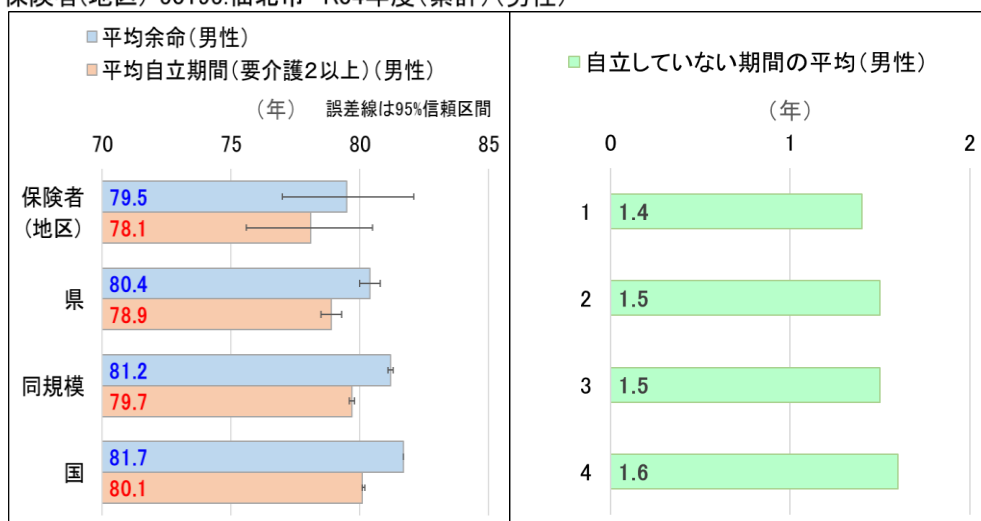
## 2. 寿命

仙北市の平均寿命<sup>7</sup>は男女別にみると男性 79.5 歳、女性 87.1 歳で女性が男性より高くなっています。男女の平均寿命の差は 7.6 歳となっています。また、健康寿命<sup>8</sup>は男性 78.1 歳、女性 83.9 歳で、平均寿命と同様に女性の方が高くなっています。平均寿命と健康寿命の格差（日常生活動作が自立して行えない期間）は、男性 1.4 年、女性 3.2 年となっています。男性に比べ女性の方が支援や介護が必要な期間が長くなっています。

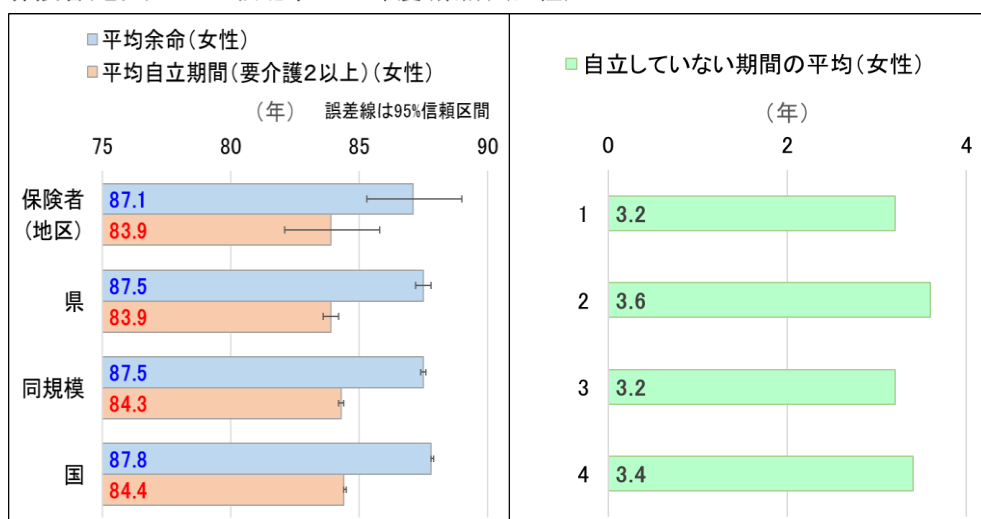
平成 30 年から令和 4 年までの経年推移から日常生活が自立していない期間の平均は男女とも減少しており、健康寿命が延びていることがわかります。

### 【平均余命と平均自立期間】

保険者(地区)=50195:仙北市 R04年度(累計)(男性)



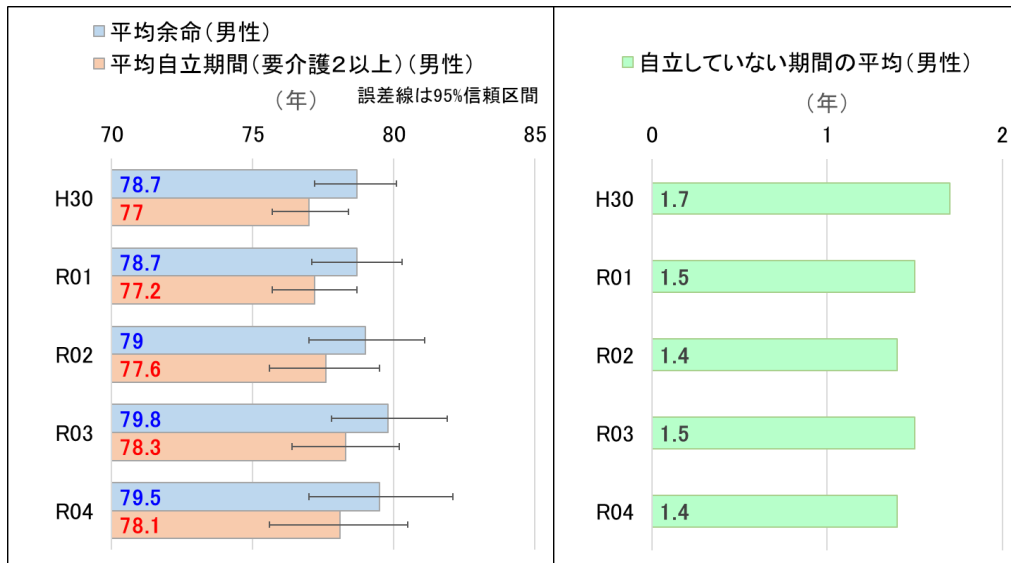
保険者(地区)=50195:仙北市 R04年度(累計)(女性)



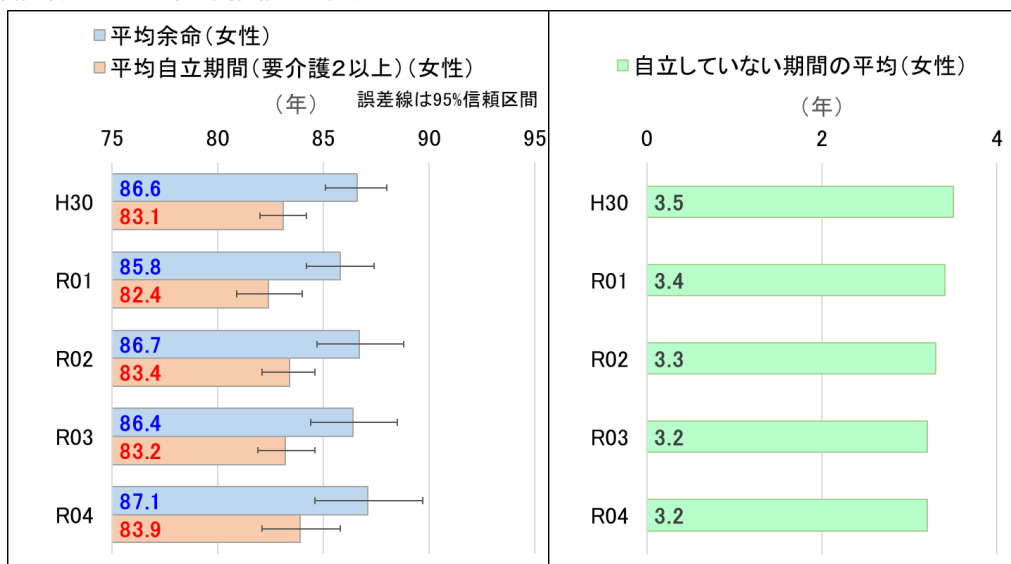
<sup>7</sup> 平均寿命：0歳における平均余命（その時の年齢別死亡率で死亡していくとした場合、0歳のものが生きることとなる平均年数）

<sup>8</sup> 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「日常生活が自立している期間」のこと。

### 保険者(地区)の経年推移(男性)



### 保険者(地区)の経年推移(女性)



(資料) 秋田県国民健康保険連合会データより 2022年度実績

### 3. 出生と死亡

#### (1) 出生と死亡

2015（平成 27）年以降の出生数は年々減少しています。死亡数は増減を繰り返しているものの、毎年死亡数が出生数を上回る自然減の状態が続いています。

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1割前後となっています。

【出生数と死亡数】

	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
出生数(人)	147	130	123	94	89	91	77
うち、低体重児(人)	13	17	14	13	11	8	9
〃 (割合)	8.8	13.1	11.4	13.8	12.4	8.8	11.7
死亡数(人)	477	493	479	477	484	496	464
自然増減数	-330	-363	-356	-383	-395	-405	-387

(注) 10月1日現在で作成

(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は出生数の減少に伴い対象者数が減少しています。母子保健法で義務づけられている法定健診の4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診の受診率はいずれも100%の受診率となっています。

【乳幼児健診受診状況】

	2013年度			2018年度			2022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(%)	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	78	78	100.0
1歳6か月児	165	165	100.0	131	129	98.5	75	75	100.0
3歳6か月児	161	160	99.4	149	149	100.0	95	95	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

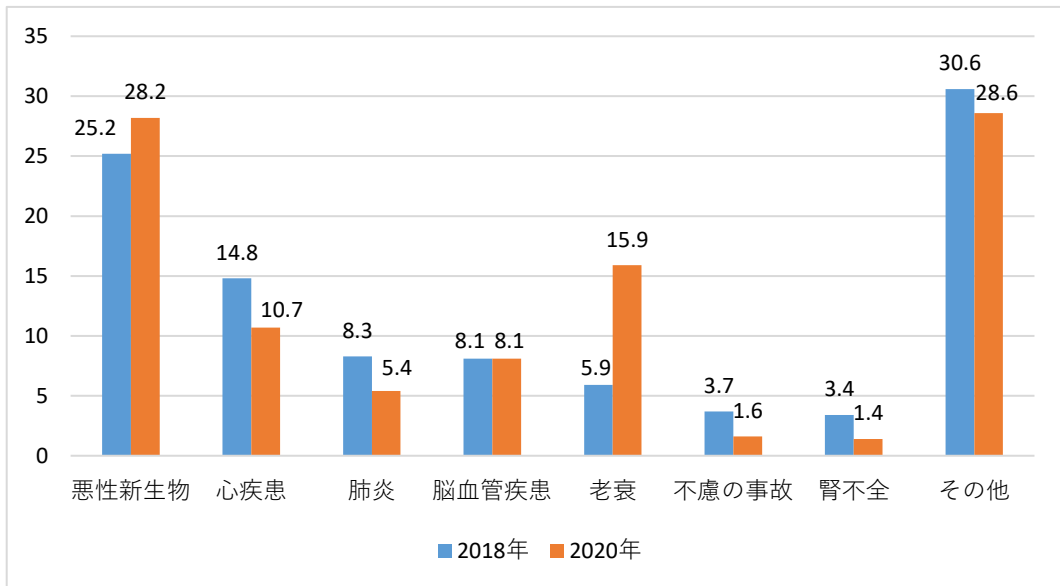
#### (3) 主要死因

仙北市の死因別死亡割合は悪性新生物（がん）、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。2018（平成 30）年と2020（令和 2）年の統計を比較すると、悪性新生物（がん）と老衰の割合が高くなっています。とりわけ老衰による死亡割合が10ポイント増えており高齢化によるものと推測されます。

主要死因と死亡率では悪性新生物（がん）、老衰、心疾患が多く、仙北市は国、県より老衰、心疾患による死亡率が高くなっています。



【死因別死亡割合（2018年・2020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）】

		2018年	2019年	2020年	2021年
仙北市	第1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
	(死亡率)	459.8	521.6	568.9	432.7
	第2位	心疾患	老衰	老衰	老衰
	(死亡率)	293.7	288.5	321.0	311.6
	第3位	老衰	心疾患	心疾患	心疾患
(死亡率)	231.8	272.7	215.4	241.3	
秋田県	第1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
	(死亡率)	424.0	431.8	432.9	439.5
	第2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
	(死亡率)	213.8	212.5	216.4	225.1
	第3位	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰	老衰
(死亡率)	157.7	168.7	156.5	174.7	
全国	第1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
	(死亡率)	300.7	304.2	306.6	310.7
	第2位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
	(死亡率)	167.6	167.9	166.6	174.9
	第3位	老衰	老衰	老衰	老衰
(死亡率)	88.2	98.5	107.3	123.8	

(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

自殺者数は増減を繰り返しながら減少傾向で推移しています。2014(平成 26) 年に大きく減少して以降、2018 (平成 30) 年まで増加し、2020 (令和 2) 年に最小になっています。

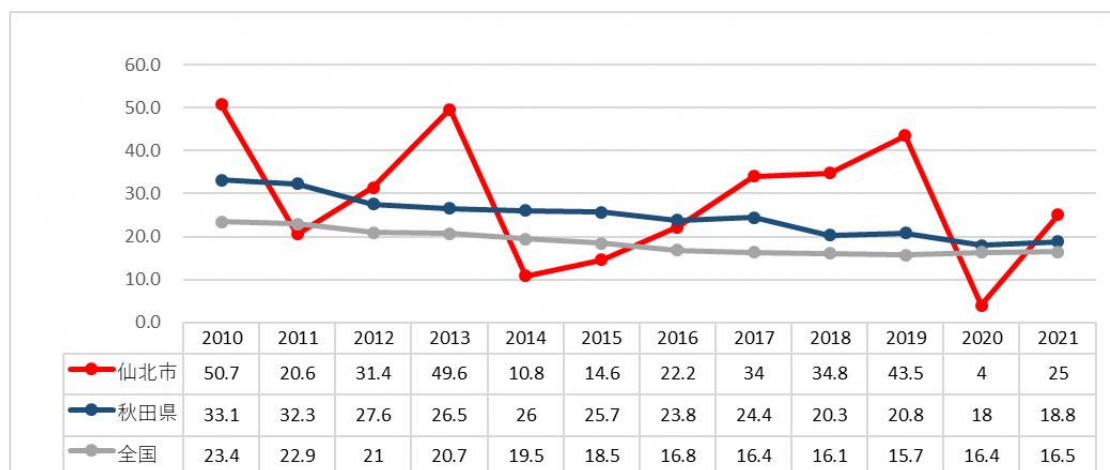
自殺率を比較すると、秋田県、全国とも年々減少していますが、本市は高い値で推移しています。

【自殺者数と自殺率】

	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
自殺者数 (人)	15	6	9	14	3	4	6	9	9	11	1	6
自殺率 (人口10万対)	50.7	20.6	31.4	49.6	10.8	14.6	22.2	34.0	34.8	43.5	4.0	25.0

(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

健やか親子 21 計画の結果から、「妊娠出産について満足している者の割合」は 8 割台を維持し変化はありませんでした。「育てにくさを感じた時に対処できる親の割合」が 8 割台から 6 割台に低下している状況でした。「妊娠中の妊婦の喫煙率」はやや増加しました。「育児期間中の両親の喫煙率」は減少しましたが全国の目標値と比較すると高い割合となっています。妊娠、育児期間中の子どもを取り巻く環境での喫煙は、課題の一つとなっています。また、子どもが歯を磨いた後に「親が仕上げ磨きをする割合」が低下していました。

【健やか親子 21 計画<sup>9</sup>（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	2022（令和 4）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%	<b>9.7%</b>	
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%	<b>85.9%</b>	
むし歯のない 3 歳児の割合	90.0%	27 年度	83.0%	78.5%	<b>83.2%</b>	
妊娠中の妊婦の喫煙率	0.0%	28 年度	2.9%	1.0%	<b>1.3%</b>	
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%	父親 <b>49.8%</b>	
	母親 4.0%	28 年度	母親 6.6%	母親 10.2%	母親 <b>8.8%</b>	
妊娠中の妊婦の飲酒率	0.0%	28 年度	1.3%	2.0%	<b>0.0%</b>	
乳幼児健康診査の受診率	(未受診率)	27 年度	(未受診率)	(未受診率)	(未受診率)	
	3～5 か月児 2.0%		3～5 か月児 4.4%	3～5 か月児 1.0%	3～5 か月児 <b>0.0%</b>	
	1 歳 6 か月児 3.0%		1 歳 6 か月児 4.3%	1 歳 6 か月児 1.5%	1 歳 6 か月児 <b>0.0%</b>	
	3 歳児 5.0%		3 歳児 5.7%	3 歳児 0.0%	3 歳児 <b>0.0%</b>	
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%	<b>75.6%</b>	
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〉	26 年度	〈医師〉	〈医師〉	〈医師〉	
	3・4 か月児 85.0%		3・4 か月児 71.8%	3・4 か月児 58.2%	3・4 か月児 <b>78.2%</b>	
	3 歳児 95.0%	3 歳児 85.6%	3 歳児 69.6%	3 歳児 <b>77.9%</b>		
〈歯科医師〉	26 年度	〈歯科医師〉	〈歯科医師〉	〈歯科医師〉		
		3 歳児 50.0%	3 歳児 40.9%	3 歳児 39.2%	3 歳児 <b>37.9%</b>	
仕上げ磨きをする親の割合	80.0%	28 年度	72.7%	92.1%	<b>78.7%</b>	
この地域で子育てをしたいと思う割合	95.0%	28 年度	94.5%	91.7%	<b>92.7%</b>	
マタニティマークを妊娠中に使用したことがある母親の割合	70.0%	26 年度	52.3%	54.2%	<b>51.3%</b>	
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%	<b>64.0%</b>	
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%	28 年度	3・4 か月児 87.6%	3・4 か月児 85.7%	3・4 か月 <b>84.6%</b>	
	1 歳 6 か月児 71.5%		1 歳 6 か月児 78.0%	1 歳 6 か月児 85.8%	1 歳 6 か月児 <b>84.0%</b>	
	3 歳児 64.0%		3 歳児 71.3%	3 歳児 66.0%	3 歳児 <b>73.7%</b>	
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	82.0%	82.0%	<b>66.9%</b>	
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%	<b>92.9%</b>	

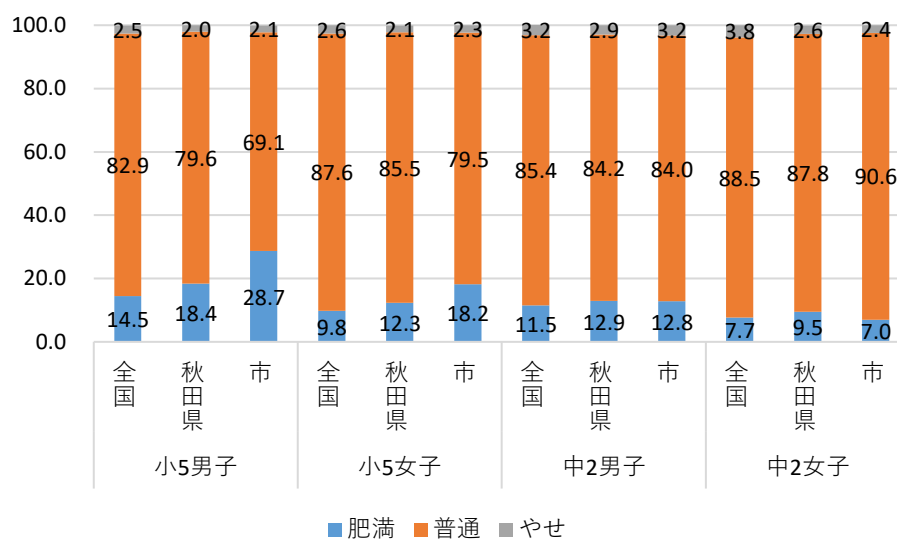
（注）仕上げ磨きをする親の割合は子どもが歯を磨いた後に親が仕上げ磨きをする割合  
（資料）健やか親子 21 計画（第 2 次）、仙北市保健課調べ

<sup>9</sup> 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. 児童・生徒の状況

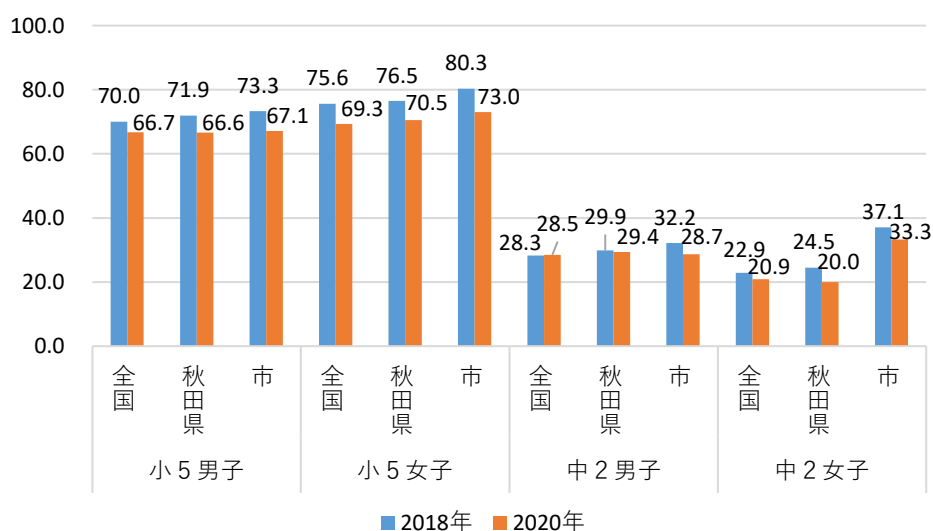
児童・生徒の状況を見ると「肥満傾向・普通・やせ傾向の出現率」は全国、秋田県と比較すると中2女子を除き肥満傾向の割合が高くなっています。「睡眠時間が8時間以上の児童・生徒」は全ての年代で減少しています。「朝食を食べる児童・生徒」では全国と比較すると高く、2022（令和4）年は全ての年代で8割以上を占めています。「平日の視聴時間児童・生徒」では2時間以上の視聴時間は男子が女子より高い傾向にあります。

【肥満傾向・普通・やせ傾向の出現率（全国・秋田県・仙北市）（2022年）】（%）



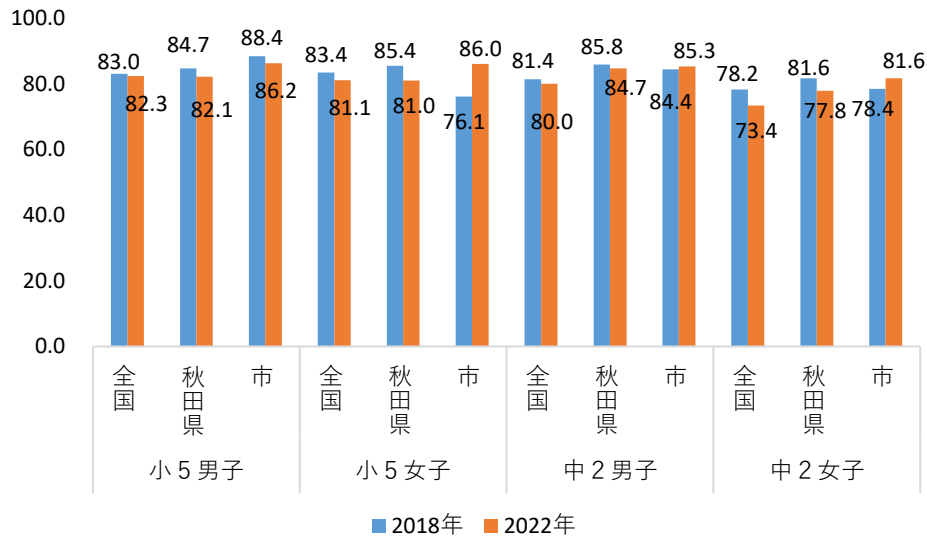
（資料）全国体力・運動能力、運動習慣等調査

【睡眠時間が8時間以上の児童・生徒（全国・秋田県・仙北市）（2018年・2022年）】（%）



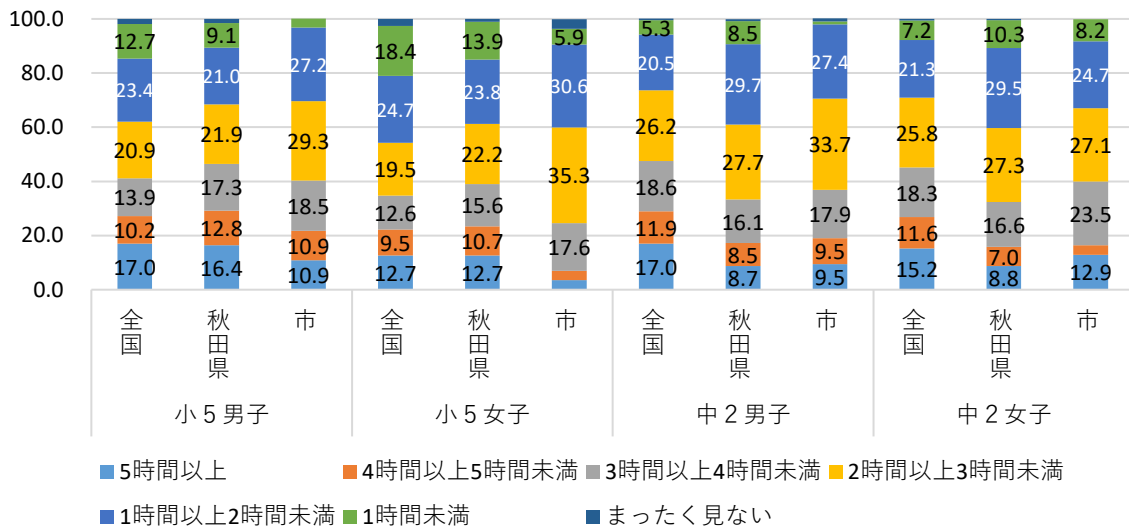
（資料）全国体力・運動能力、運動習慣等調査

【朝食を食べる児童・生徒（全国・秋田県・仙北市）（2018年・2022年）】（%）



(資料) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

【平日の視聴時間 児童・生徒（全国・秋田県・仙北市）（2022年）】（%）



(注) 視聴時間：テレビ・DVD・ゲーム・スマホ・パソコンの視聴

(資料) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

## 6. 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、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53.9%、高血圧症が46.7%、筋・骨格疾患が43.5%と、この3項目の割合が5割前後と高くなっていることから、要介護者が生活習慣病や筋・骨格系疾患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	人口	65歳以上人口 (人)	高齢化率	要介護（要支援）者認定者数（人）										合計													
				要支援1			要支援2			要介護1			要介護2			要介護3			要介護4			要介護5			計		
				第1号		第2号	第1号		第2号	第1号		第2号	第1号		第2号	第1号		第2号	第1号		第2号	第1号		第2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	第2号		第2号	第2号		第2号	第2号		
2023年	23,835	10,561	44.31	206		247	453		540		360	251		319	237		1707	2160									
				2		4	6		9		9	5		7	6		36	42									
				2.0		2.4	4.4		5.2		3.5	2.4		3.1	2.3		16.5	20.9									
2019年	26,205	10,809	41.25	237		214	451		560		327	275		353	266		1781	2232									
				2		6	8		10		7	5		10	6		38	46									
				2.2		2.0	4.2		5.3		3.1	2.6		3.4	2.5		16.8	21.1									

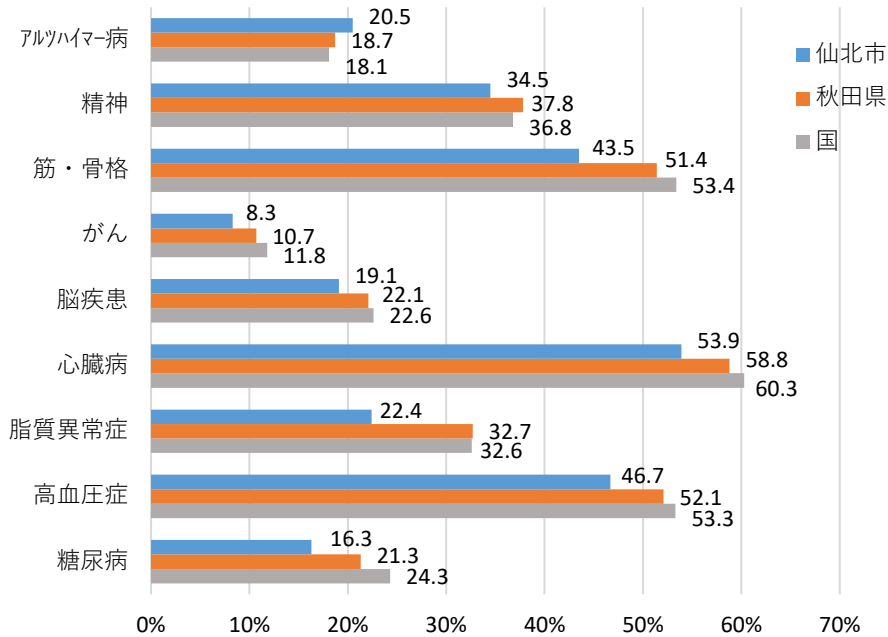
(資料) 大曲仙北広域市町村圏組合 介護保険事業状況報告より 各年3月31日実績

【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）】

年度	仙北市		秋田県		全国	
	2018年度	2022年度	2018年度	2022年度	2018年度	2022年度
介護認定率(%)	21.6	21.0	21.6	20.5	19.2	19.4
介護給付費(円/件)	83,821	95,266	72,249	79,448	61,384	59,662
居宅給付費(円/件)	56,693	64,236	48,542	53,169	41,788	41,272
施設給付費(円/件)	286,966	289,255	257,054	295,966	288,505	296,364

(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 2022年度実績

7. 歯科保健

幼児歯科健診の受診状況については、受診率は改善しているほか、むし歯罹患率は低下し、受診者一人当たりのむし歯本数も減少しています。

また、12歳永久歯の一人平均むし歯本数は、年々減少し良好な状況が見られます。

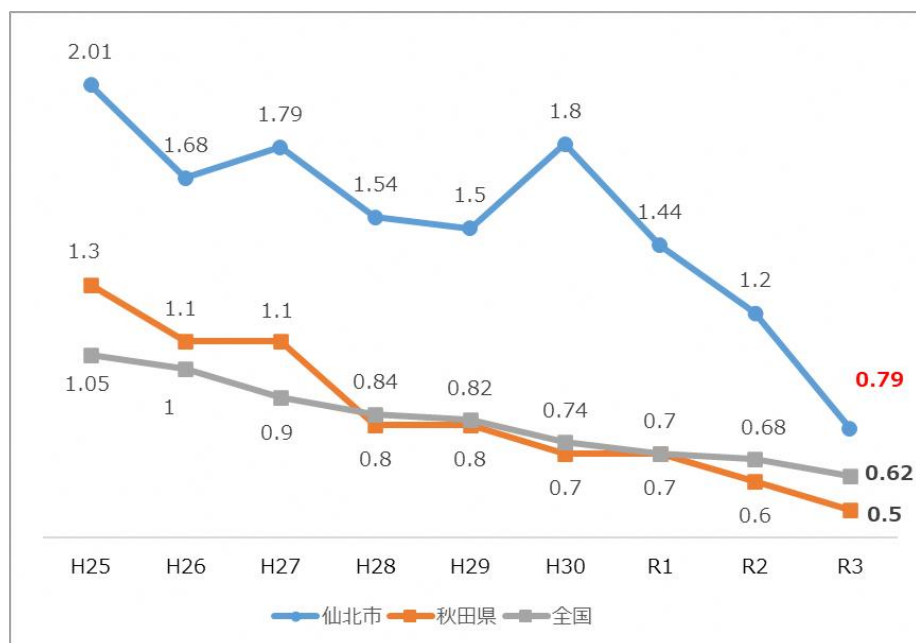
歯周病検診の受診状況を5年前と比較すると、受診者数に対する要指導の割合が増え、要精検の割合が減っています。

【幼児歯科健診受診状況】

対象児	2013年度			2018年度			2022年度		
	受診率 (%)	むし歯罹患率 (%)	一人あたりむし歯本数 (本)	受診率 (%)	むし歯罹患率 (%)	一人あたりむし歯本数 (本)	受診率 (%)	むし歯罹患率 (%)	一人あたりむし歯本数 (本)
1歳6か月児	100	3.0	0.09	98.5	1.6	0.05	100	1.3	0.01
2歳6か月児	95.4	13.9	0.50	100.0	7.5	0.20	100	7.6	0.18
3歳6か月児	99.4	38.1	1.64	100.0	21.5	0.81	100	16.8	0.43

(資料) 仙北市 母子保健事業実施状況報告、地域保健報告

【12歳永久歯の一人平均むし歯本数】（本）



(資料) 学校保健統計調査より (仙北市数値：北浦教育文化研究所より保健課集計)

【妊婦歯科健診受診状況】

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
妊婦歯科健診受診率 (%)	41.4	40.2	48.7	46.6	42.6

(資料) 仙北市 母子事業

【歯周病検診受診状況】

		2018年度	2022年度
受診者数	(人)	70	124
異常なし	(人)	5	16
全体に占める割合	(%)	7.1	12.9
要指導	(人)	3	58
全体に占める割合	(%)	4.3	46.8
要精検	(人)	62	50
全体に占める割合	(%)	88.6	40.3

(資料) 仙北市 成人事業



## 8. 生活習慣病健診

特定健診の「受診率」は41.0%になっています。5年前に比べて「受診率」は上昇し改善しています。

受診者全体に対する有所見者の割合は、メタボリックシンドロームの出現率が、「該当者」は21.9%となっています。秋田県、全国と比べると高い割合で推移しています。「脂質」は2.9%となり減少していますが、秋田県、全国と比較するとやや高値を示しています。また、「血糖・脂質」、「血压・脂質」の割合は上昇し、秋田県、全国より高くなっています。

【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	
	2018年度	2022年度	2018年度	2022年度	2018年度	2022年度
受診率	35.3	41.0	37.1	39.2	34.4	35.3
メタボ予備群	10.7	10.8	10.9	10.9	11.1	11.2
メタボ該当者	19.2	21.9	18.4	21.6	18.4	20.3
非肥満高血糖	8.7	8.3	8.9	8.6	9.3	9.0
腹囲	32.4	35.2	32.1	35.1	33.2	35.0
BMI	7.4	6.7	7.4	6.4	5.0	4.7
血糖	0.8	0.5	0.6	0.5	0.7	0.6
血压	6.7	7.4	7.9	7.8	7.7	7.9
脂質	3.1	2.9	2.5	2.5	2.7	2.7
血糖・血压	2.6	2.5	2.7	2.8	2.9	3.0
血糖・脂質	1.1	1.6	0.7	0.9	1.0	1.0
血压・脂質	10.5	11.5	9.6	11.4	8.8	9.7
血糖・血压・脂質	5.0	6.3	5.4	6.6	5.8	6.6

(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

【有所見者の状況（性別）】 (%)

項目	2018年度	2022年度					
		男性	女性	全体			
BMI	25以上	32.9	26.9	29.7	37.8	25.0	30.8
中性脂肪	150mg/dl以上	41.5	31.5	36.0	40.1	26.5	32.7
HDLコレステロール	40mg/dl未満	6.7	2.2	4.2	6.5	1.2	3.6
LDLコレステロール	120mg/dl以上	35.3	48.0	42.3	35.4	46.4	41.4
HbA1c	5.6mg/dl以上	48.1	46.2	47.1	51.9	45.6	48.4
収縮期血压	130mmHg以上	54.2	44.6	49.0	50.1	45.5	47.6
拡張期血压	85mmHg以上	30.6	15.7	22.4	25.4	14.2	19.3

(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

【肥満者（BMI 25 以上）の状況（性別・年代別）】 出現率(%)

年齢	2018 年度			2022 年度		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
40 歳代	51.6	28.6	42.5	47.6	18.6	35.8
50 歳代	30.7	16.4	23.9	49.3	17.2	33.6
60～64 歳	36.2	26.9	30.8	37.8	21.7	28.9
65～69 歳	31.4	26.1	28.3	38.2	23.9	30.3
70～74 歳	29.3	29.9	29.6	33.6	28.0	30.4
計	34.4	26.9	29.7	37.8	25.0	30.8

(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

## 9. 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 11.9%と最も高く、肺がん、胃がんは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 17.2%となっています。これに乳がん 11.8%、肺がんが 10.8%と続き、胃がん、子宮がんはいずれも 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				
	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度
胃	9.6	9.3	6.4	7.9	7.8	10.4	10.2	7.2	8.9	8.7
大腸	14.4	13.3	16.2	11.6	11.9	20.9	19.3	22.3	17.3	17.2
肺	9.9	8.3	12.2	7.4	8.4	13.7	12.8	16.6	10.4	10.8
乳						11.8	12.1	10.6	10.7	11.8
子宮						9.3	8.6	7.5	7.7	8.4

(資料) 地域保健報告 仙北市保健課調べ

## 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などを把握し、「第3期けんこう仙北21計画」の施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：2023（令和5）年7月20日～7月28日
- 対象者数：206人
- 回収数：94（回収率：45.6%）

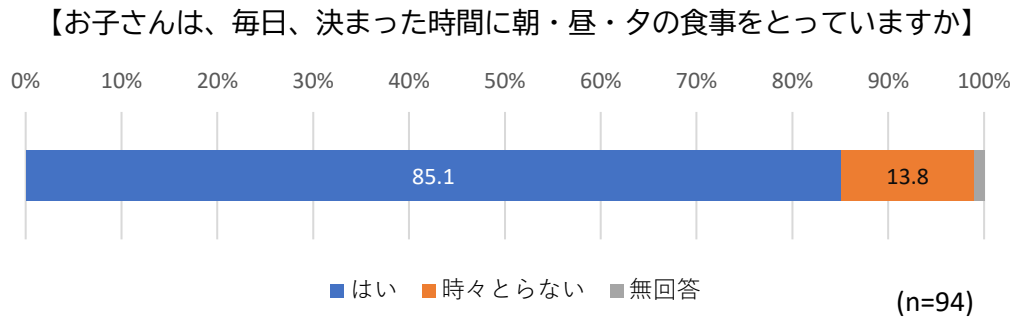
### 【成人向け】

- 調査地域・調査対象：市内全域にお住まいの20歳～79歳（2023（令和5）年6月1日現在）
- 対象者抽出方法：層化無作為抽出
- 調査期間：2023（令和5）年7月20日～8月4日
- 対象者数：1500人
- 回収数：601（回収率：40.1%）

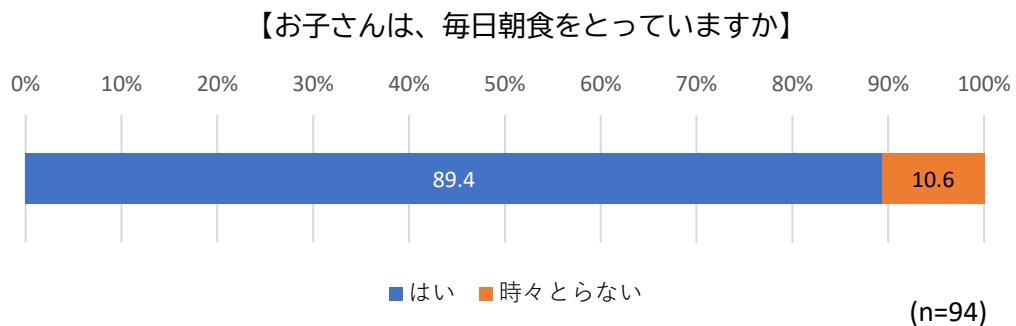
## 1. 幼児期の成長環境

### (1) 栄養・食生活

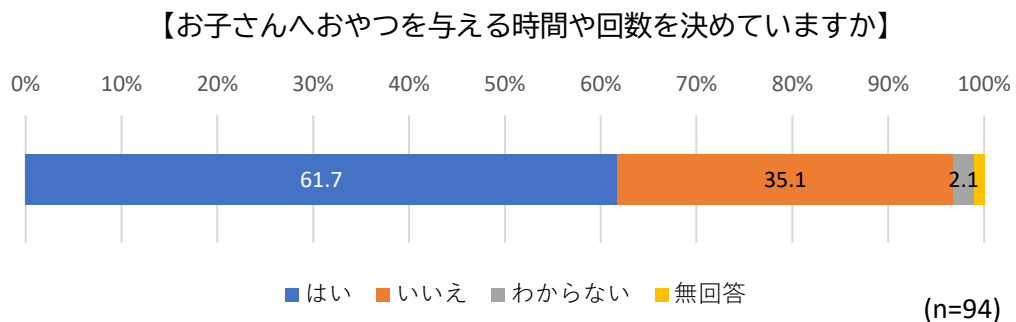
幼児の食事の状況を見ると、「はい」の割合が 85.1%で最も高くなっています。「はい」と「時々とらない」を合わせた『おおむね1日3食の食事をとっている』割合は 98.9%と、ほとんどの子どもがおおむね規則正しく朝・昼・夕の食事がとれている状況でした。



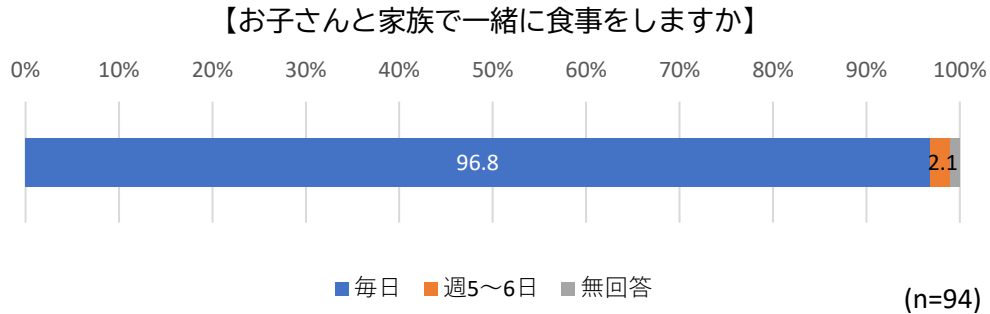
朝食を食べる頻度については、「はい」の割合が 89.4%でおおよそ9割が毎日朝食をとっていました。また「時々とらない」は 10.6%で、1割が時々とっていない状況が見られました。



おやつを与える時間と回数を決めているかについては、「はい」の割合が 61.7%と6割を超え最も高く、「いいえ」が 35.1%となっていました。

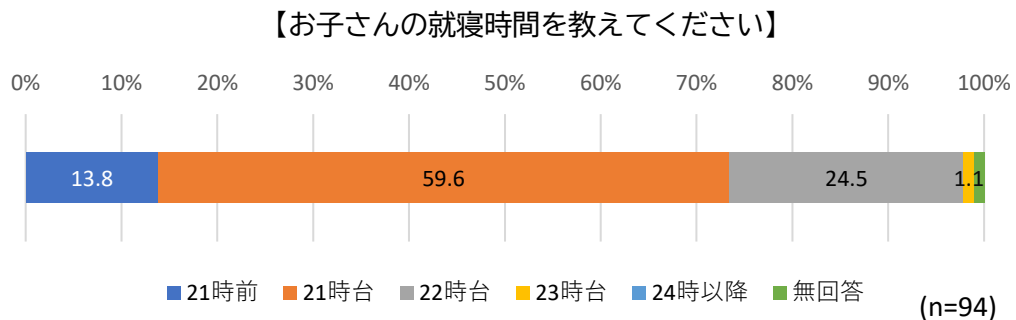


家族と一緒に食事をするかについては、「毎日（家族と一緒に食事をする）」の割合が96.8%と極めて高く、子どもが食事を1人で食べる状況は非常に少ないことが見られました。

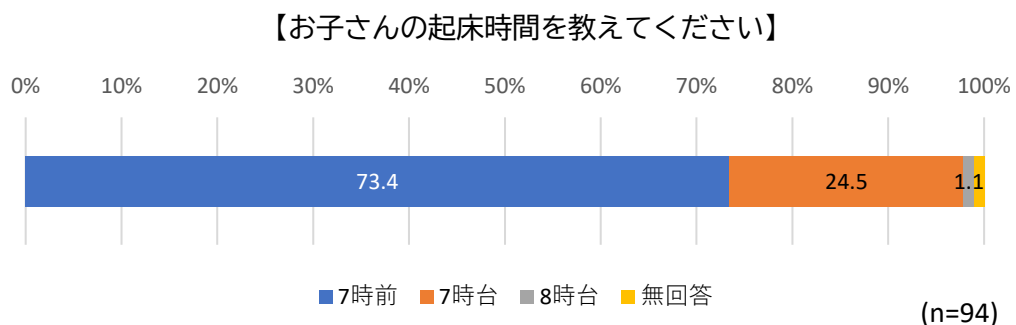


## (2) 生活習慣

就寝時間については、「21時台」の割合が59.6%と最も高く、「21時前」（13.8%）と合わせると73.4%となりました。一方「22時台」（24.5%）と「23時台」（1.1%）を合わせると25.6%となり、遅い時間まで起きている子どもが2割強を占める状況となっています。

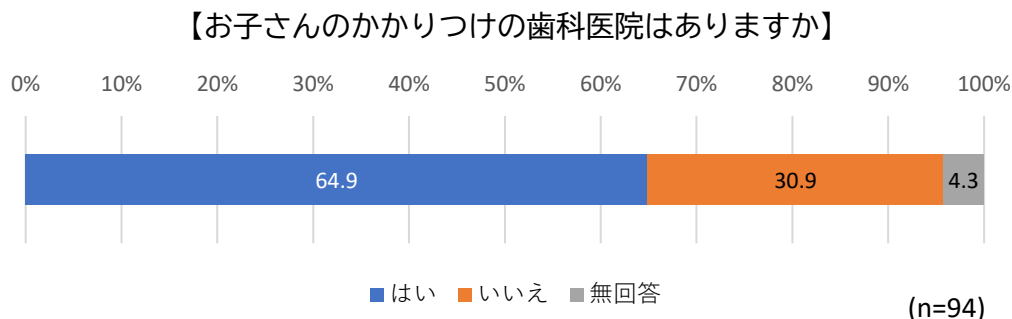


起床時間については、「7時前」の割合が73.4%で最も高く、これに「7時台」（24.5%）が続いています。おおむね7時台には起床している状況となっています。

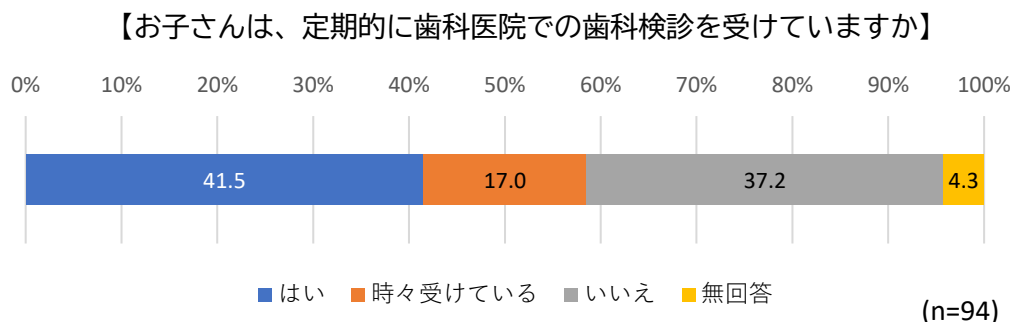


### (3) むし歯予防

かかりつけの歯科医院については、「はい」の割合が 64.9%で、一方「いいえ」は 30.9%でした。



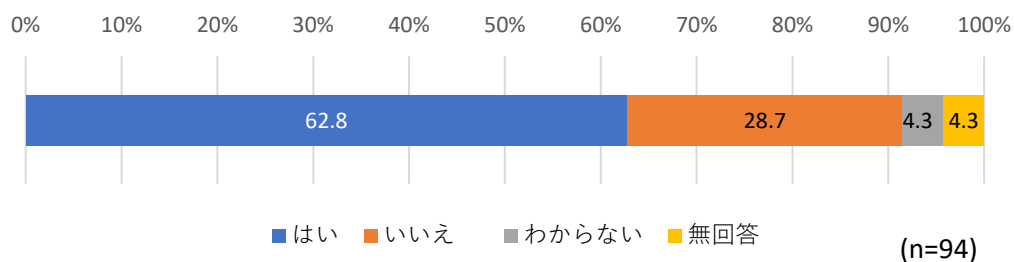
定期的に歯科医院での歯科検診を受けているかについては、「はい」の割合が 41.5%、「時々受けている」が 17.0%でした。一方「いいえ」は 37.2%でした。



### (5) 育児環境

お母さんが初めての妊娠前に赤ちゃんに触れ合う機会があったかについては、「はい」が 62.8%、「いいえ」が 28.7%となりました。

【お母さんは初めての妊娠前に赤ちゃんに触れ合う機会がありましたか】



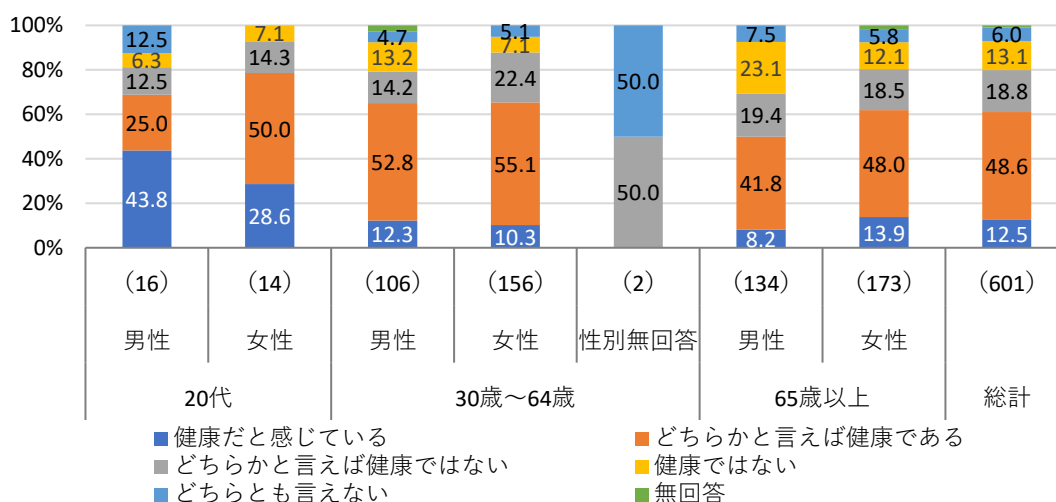
## 2. 成人期の健康調査

### (1) 健康状態と健康意識

普段、健康だと感じているかについては、「健康だと感じている」12.5%、「どちらとも言えば健康である」が48.6%となり、これらを合わせた割合は61.1%でした。

「どちらかと言えば健康ではない」と「健康ではない」を合わせると31.9%が回答しており、年齢が高くなると割合も高くなる傾向が見られました。

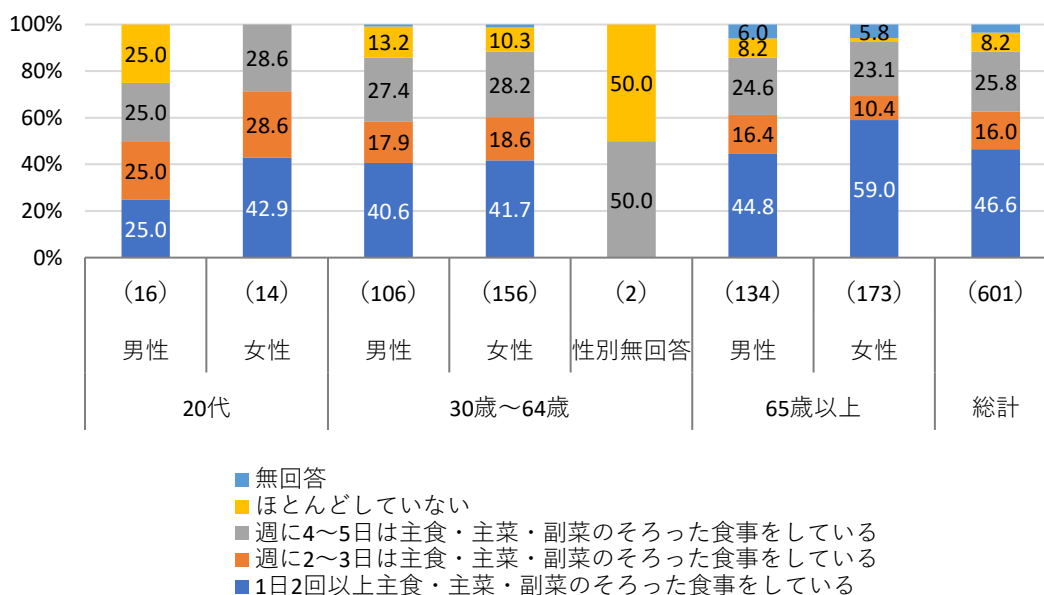
【普段、健康だと感じていますか】



### (2) 栄養・食生活

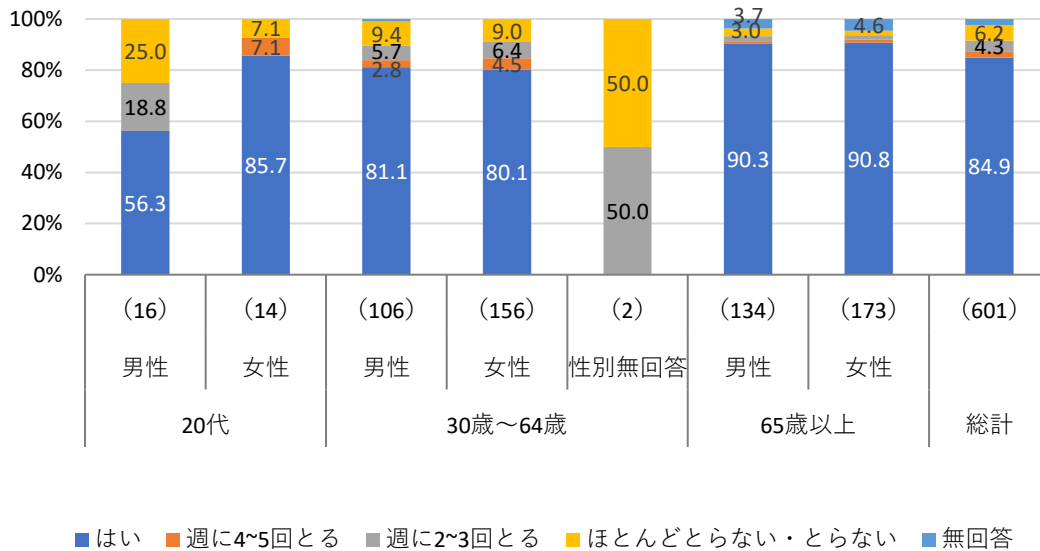
「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事をしているかについては、総計で「1日2回以上」が46.6%、「週に4~5日」が25.8%、「週に2~3日」が16.0%となっています。

【「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事をしていますか】



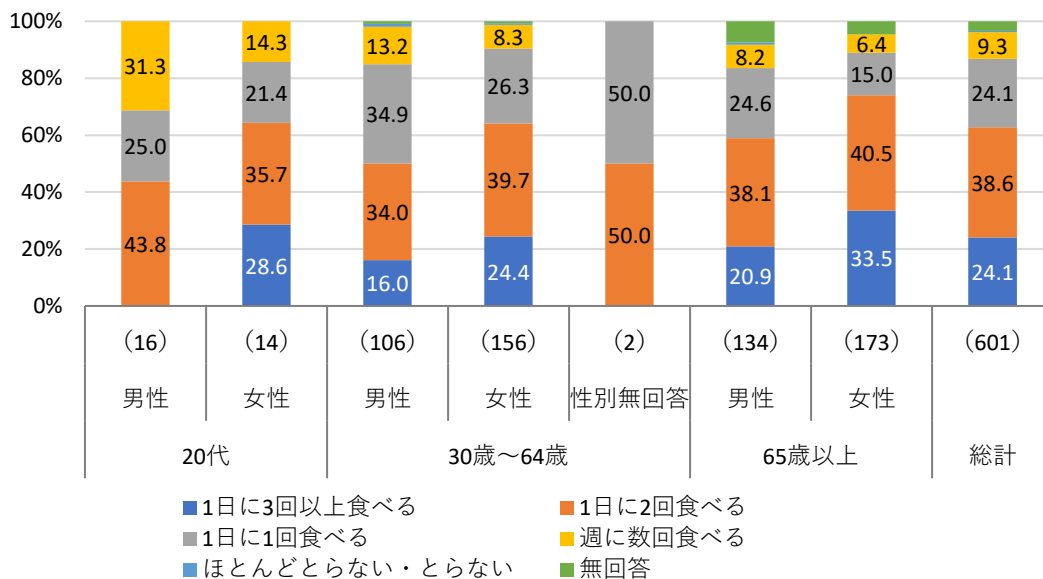
毎日朝食をとっているかについては、総計では「はい」の割合が84.9%で最も高く、「週に4～5回とる」「週に2～3回」「ほとんどとらない・とらない」は1割未満となっています。65歳以上の年代で「はい」の割合が高い状況になっています。

【毎日、朝食をとっていますか】



野菜を食べているかについては、総計では「1日に3回以上」「1日に2回」「1日に1回」を合わせた毎日食べている割合が86.8%となりました。

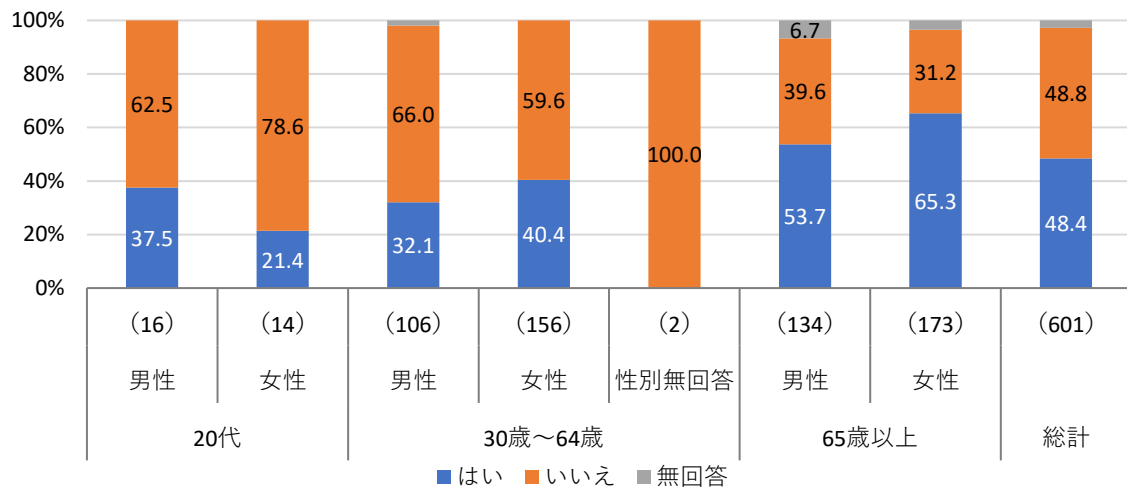
【野菜を食べていますか】





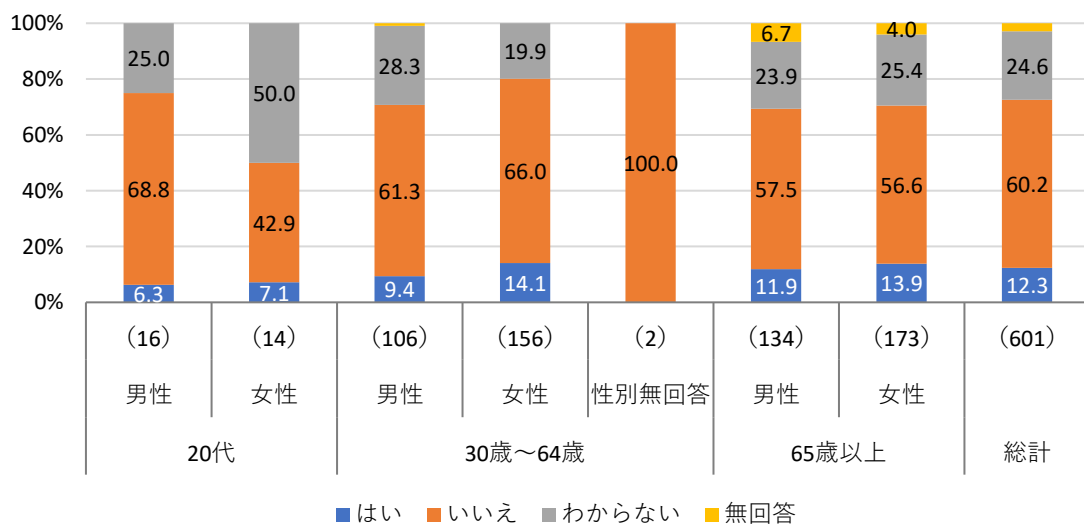
1日に野菜を350g食べることを目標としていることを知っているかについては、総計では「はい」が48.4%、「いいえ」が48.8%となっています。年代別では若い世代で「いいえ」の割合が高くなっていました。

【厚生労働省が掲げる「健康日本21」では1日に野菜を350g食べることを目標としています。このことを知っていますか】



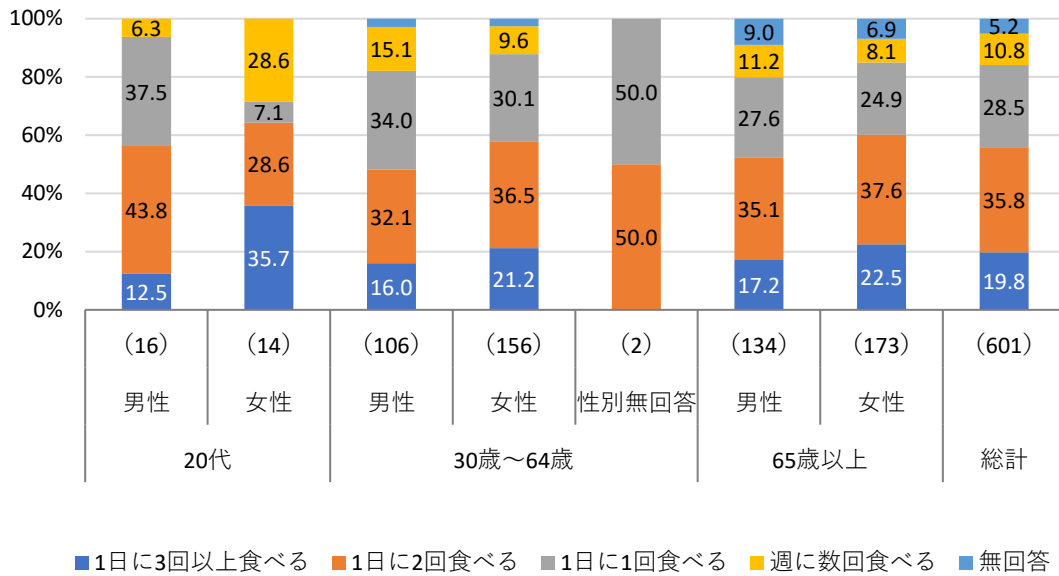
1日に野菜を350g食べているかについては、総計では「いいえ」が60.2%、「はい」が12.3%となりました。年代別で見ると「はい」は、どの年代でも低い状況でした。

【1日に野菜を350g食べていると思いますか】



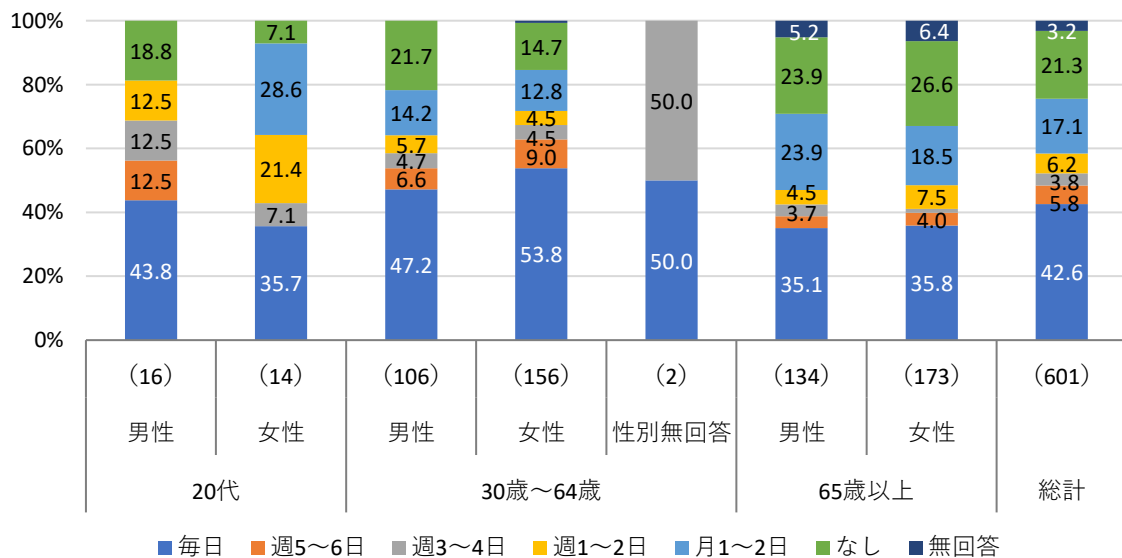
肉や魚、大豆を食べているかについては、総計では「1日に2回食べる」35.8%で最も高く、「1日に1回食べる」が28.5%、「1日に3回以上食べる」は19.8%と続いています。

【肉や魚、大豆食品を食べていますか】



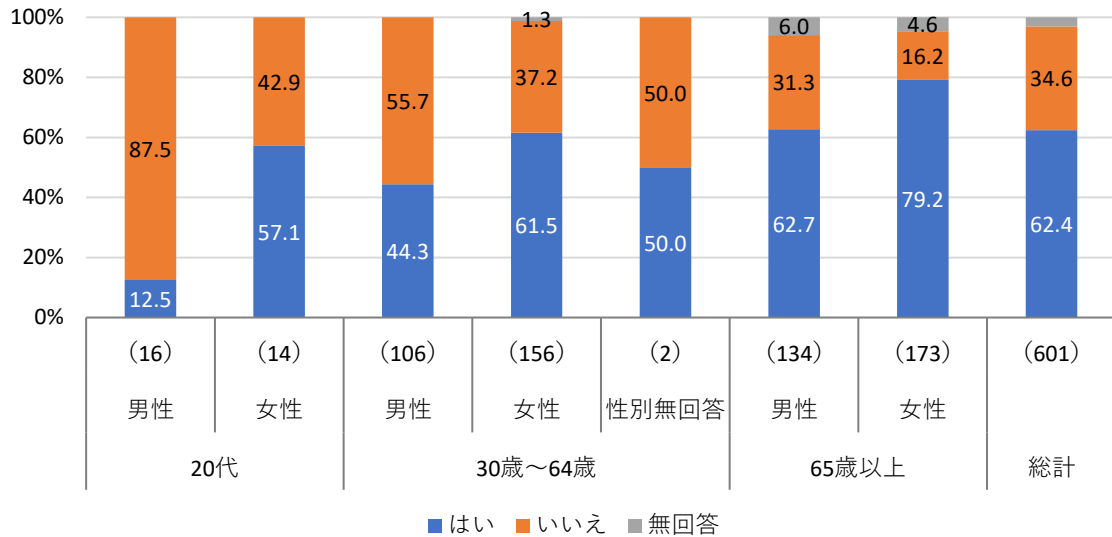
過去1か月のうち、1日1回以上複数人で食事をしたかについては、総計では「毎日」が42.6%、「なし」が21.3%、「月1～2回」17.1%の順となっています。年代別では65歳以上の2割が「なし」と回答し、「なし」と「月1～2回」を合わせると4割となっていました。

【過去1か月のうち、1日1回以上複数人で食事をしましたか】



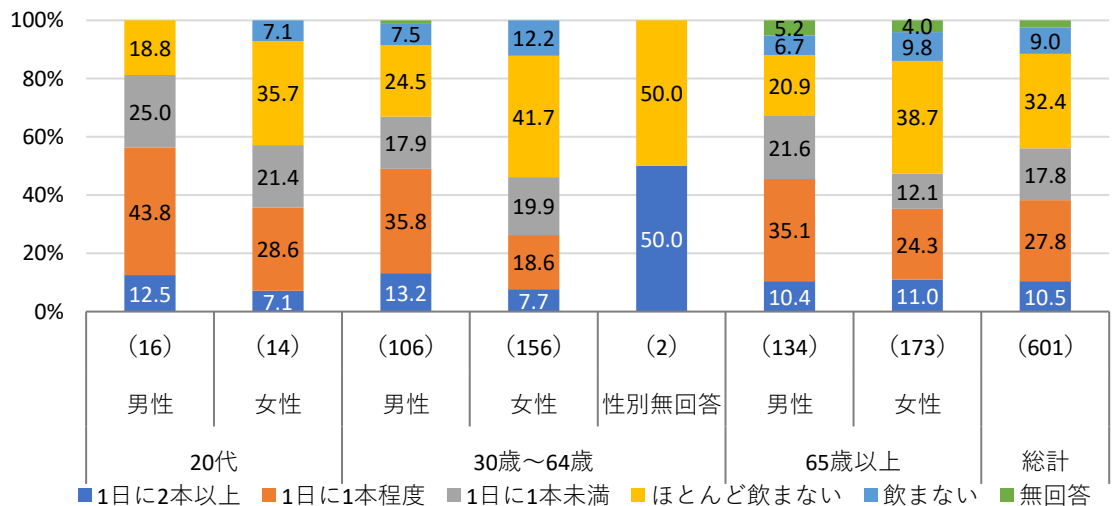
健康づくりのために、減塩に気をつけた食生活をしているかについては、総計で「はい」が62.4%となっていました。

【健康づくりのために、減塩に気をつけた食生活をしていますか】



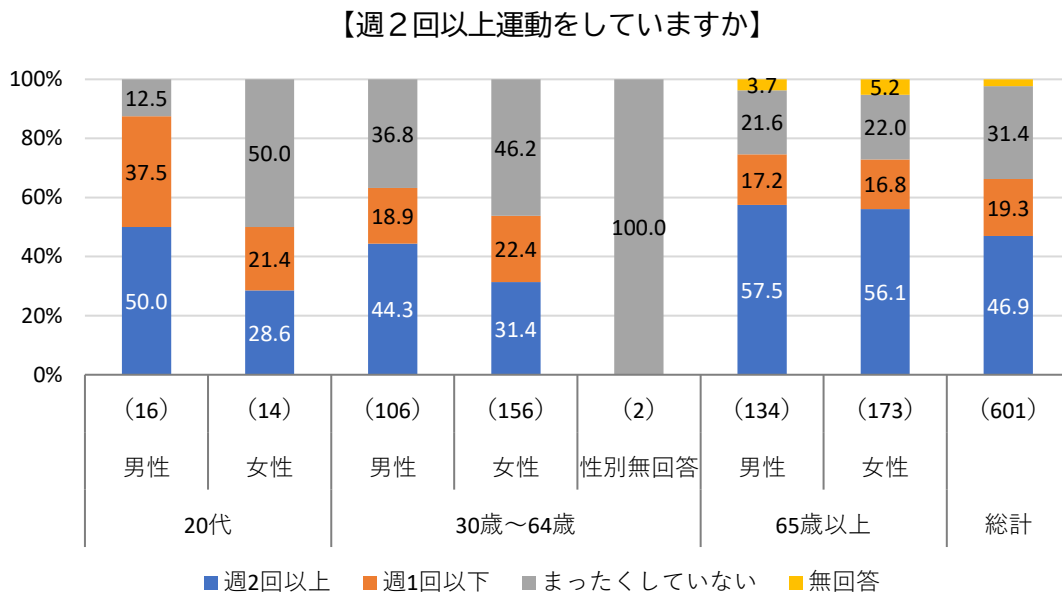
水・お茶以外に甘い飲み物を飲むかについては、総計では「1日1本以上程度」が27.8%、「1日2本以上」10.5%となり、1日に1本以上飲む割合が4割近くになっています。

【水、お茶以外に甘い飲み物を飲むか】

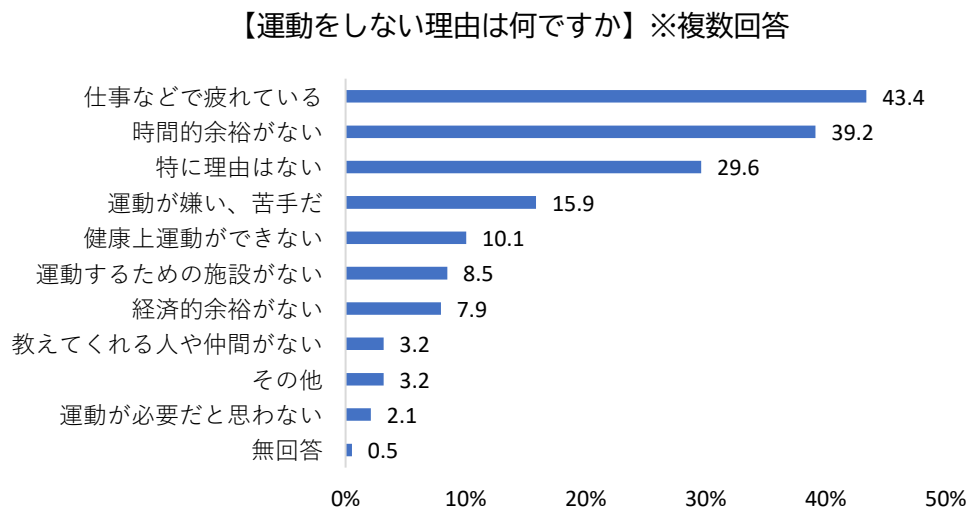


### (3) 運動の習慣

週2回以上の運動をしているかについては、総計で「週2回以上」が46.9%、次いで「まったくしていない」31.4%、「週1回以下」が19.3%となっています。



まったく運動をしていないと回答した理由については、「仕事などで疲れている」「時間的に余裕がない」と続いていました。

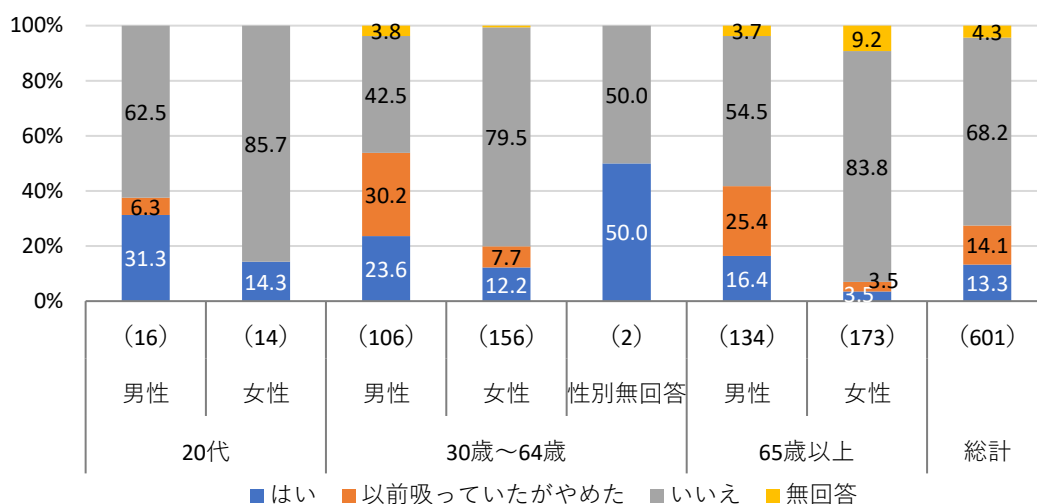


(注) 「週2回以上運動をしていますか」の問いに対し、「まったくしていない」と答えた方

#### (4) 喫煙の習慣

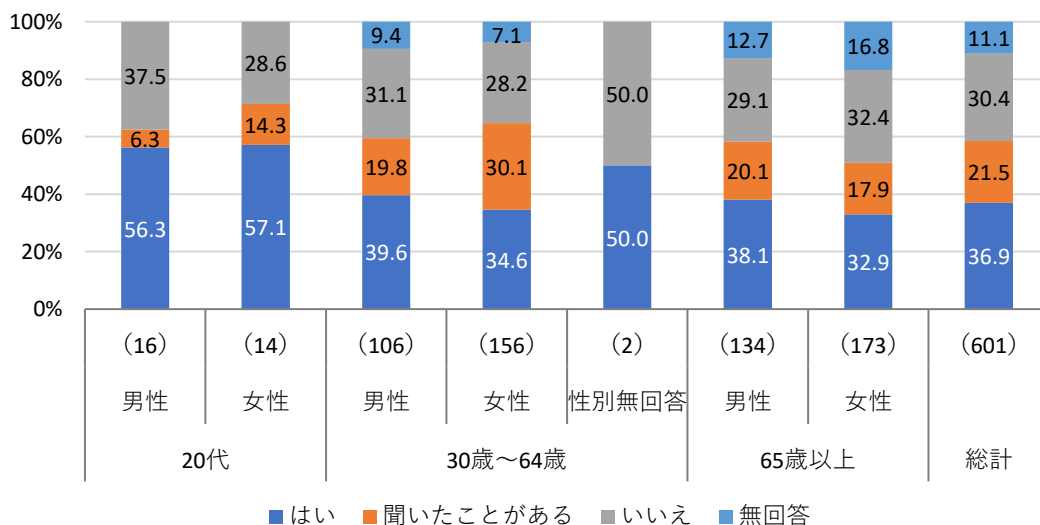
たばこ（加熱式たばこを含む）を吸うかについては総計で、「はい」が13.3%となり、「以前吸っていたがやめた」14.1%、「いいえ」68.2%をあわせた『吸っていない』割合は82.3%となっていました。

【たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか】



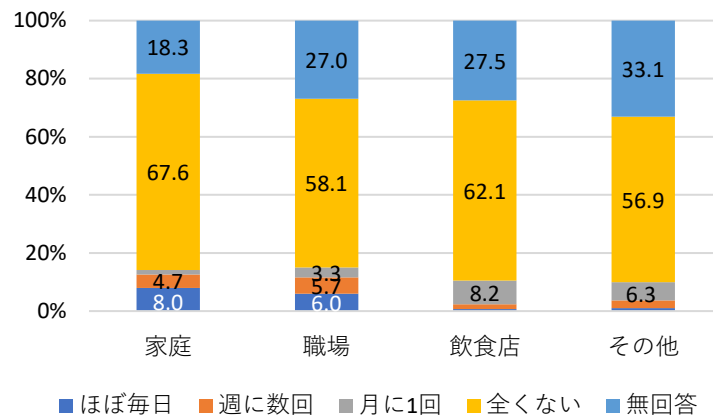
加熱式たばこは、紙巻たばこより害がないことは証明されていません。このことを知っていますか。総数では「はい」が36.9%となっています。年代別では若い世代で知っている割合が高くなっています。

【加熱式たばこは、紙巻たばこ（通常の燃焼するたばこ）より害がないことは証明されていません。このことを知っていますか】



この1か月間に受動喫煙の機会があったかについては、すべての場所において「ほぼ毎日」が1割未満となっています。「全くない」が家庭、職場、飲食店において6割前後となっています。

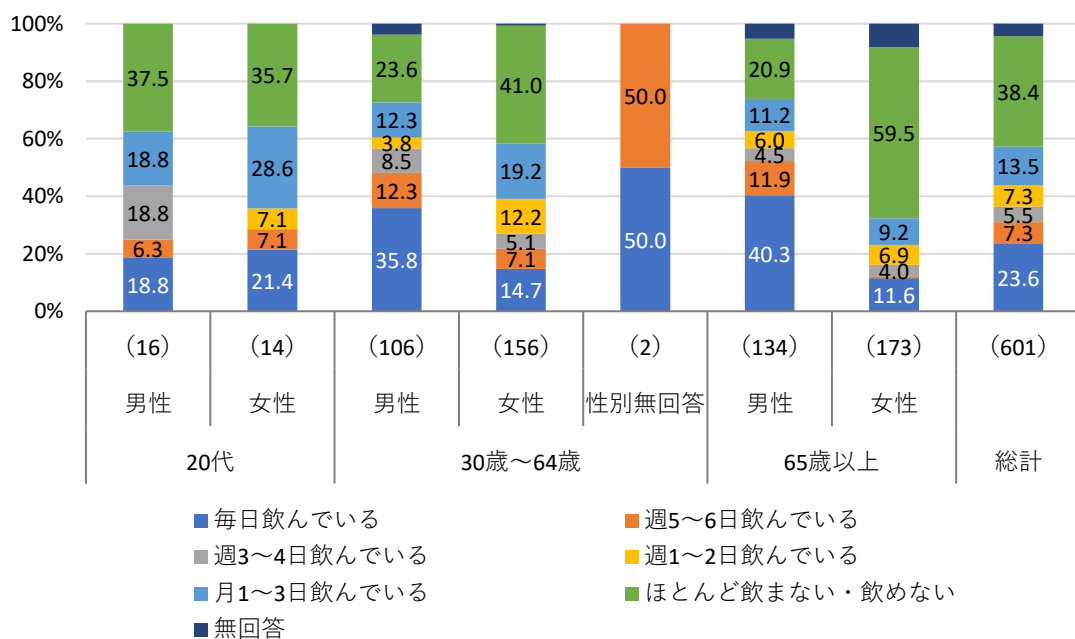
【この1か月間に受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）の機会がありましたか】



### (5) 飲酒習慣

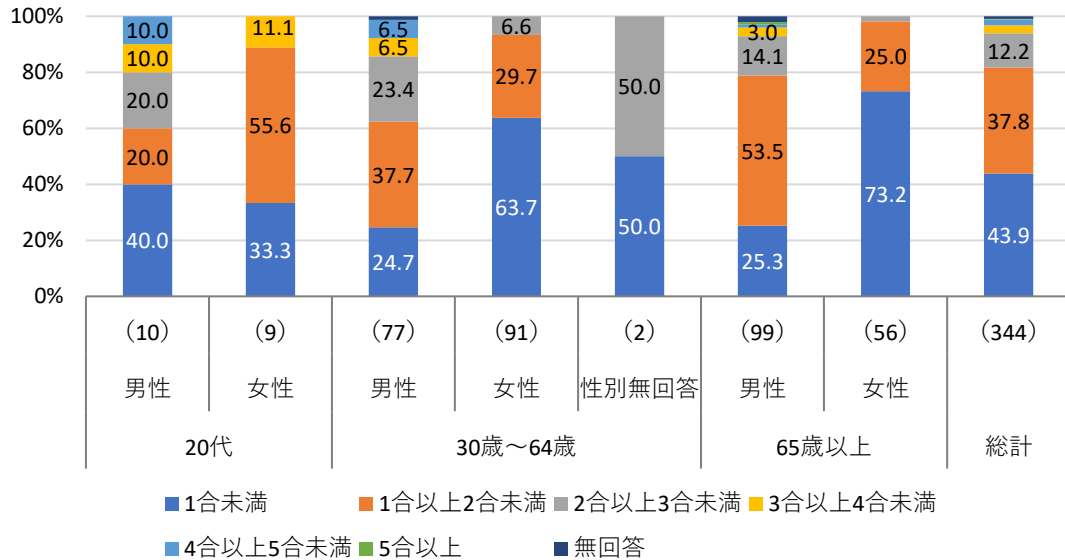
アルコールを飲むかについては、総計では「ほとんど飲まない・飲めない」が38.4%で最も高く、「毎日飲んでいる」が23.6%、「月1～3日飲んでいる」が13.5%、「週1～2日飲んでいる」と「週5～6日飲んでいる」が7.3%となっています。

【お酒（アルコール類）を飲みますか】



1日当たりの飲酒量については、総計では「1合未満」が43.9%、「1合以上2合未満」が37.8%、「2合以上3合未満」12.2%となっています。

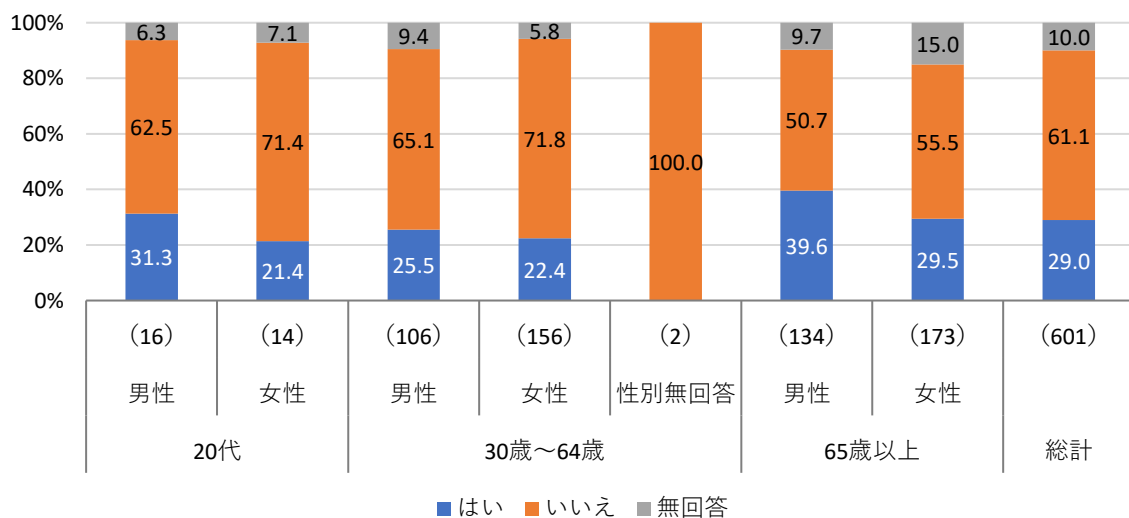
【1日当たりの飲酒量はどれ位ですか】



(注) 1合とは次の1種類の量 : 日本酒1合、ビール500ml、ワイン240ml、缶チューハイ520ml、焼酎25度100ml、ウイスキー60ml

生活習慣病のリスクを高める飲酒量について知っているかについては、総計では「はい」が29.0%、「いいえ」が61.1%となっていました。男性に比べ女性が知らない割合が高い状況でした。

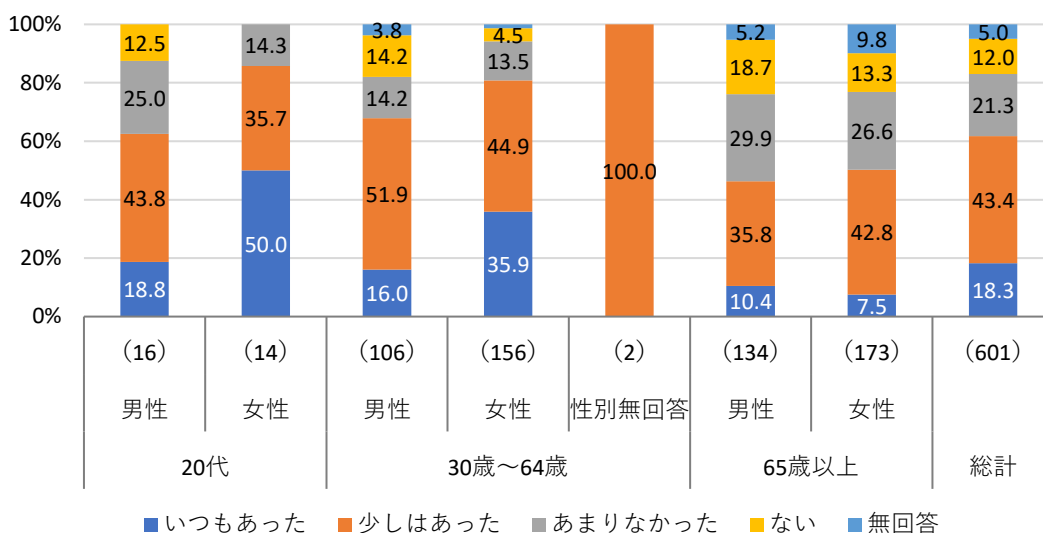
【生活習慣病のリスクを高める飲酒量を男性で清酒換算2合（純アルコール量40g）以上、女性で清酒換算1合（純アルコール量20g）以上と示していることを知っていますか】



## (6) 休養・こころの健康

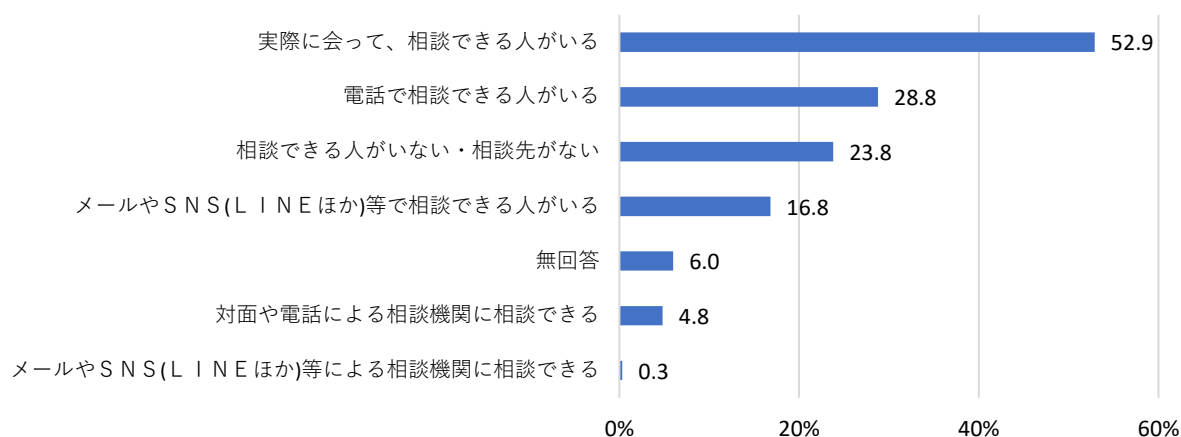
この2～3週間で日常生活の悩みやストレスがあったかでは、総計では「少しはあった」が43.4%で最も高く、「あまりなかった」は21.3%、「いつもあった」18.3%となっていました。65歳未満では男性に比べ女性が「いつもあった」の割合が高くなっていました。

【この2～3週間で日常生活の悩みやストレスがありましたか】



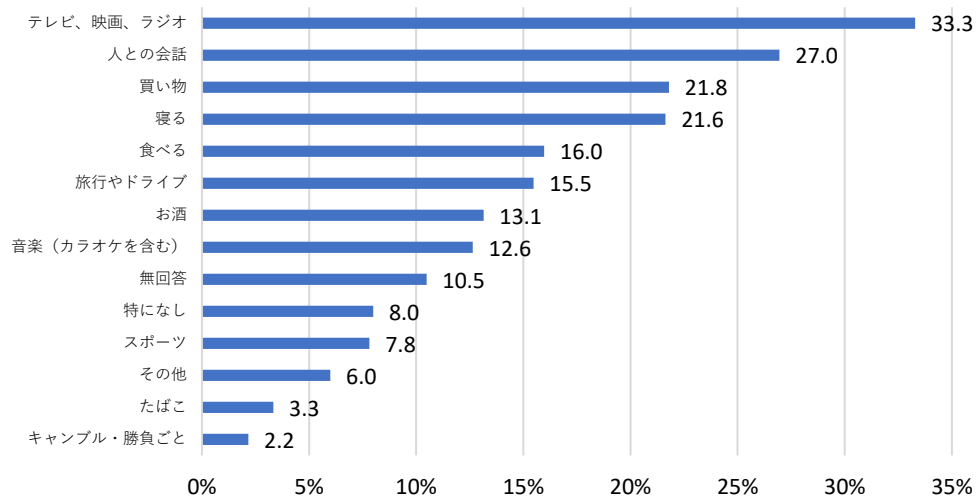
心配事や悩みを聞いてくれる人や機関はあるかでは、「相談できる人がいない」が23.8%、ストレス解消法がありますかでは、「特になし」が8.0%となっていました。

【心配事や悩みを聞いてくれる人や機関はありますか】※複数回答



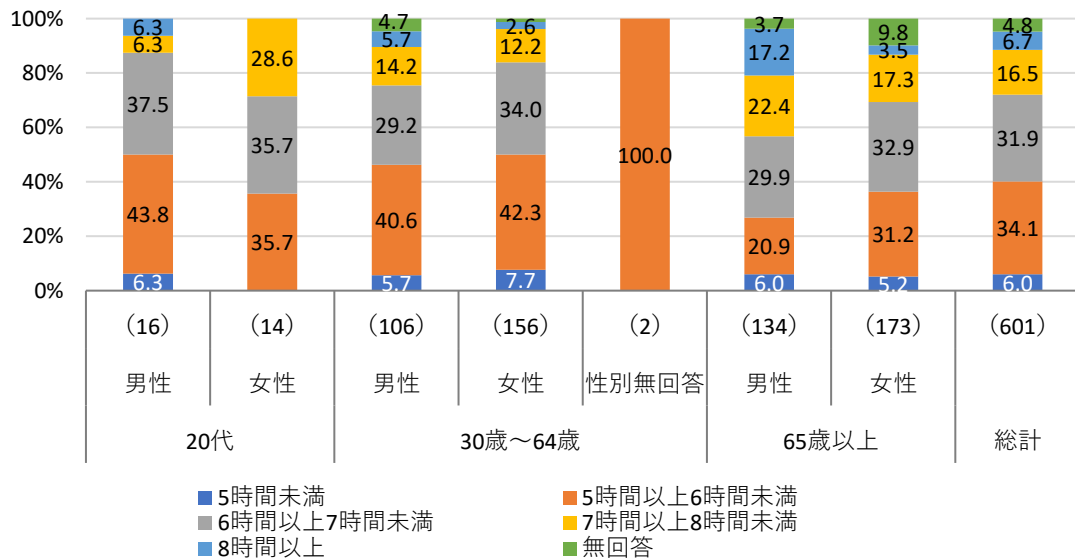


【ストレス解消方法はありますか】※複数回答



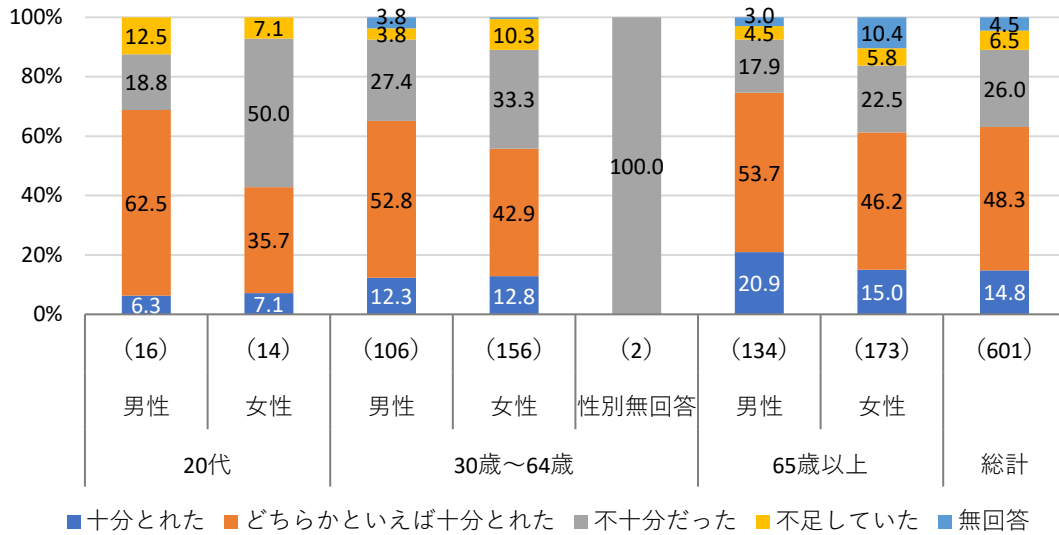
平均睡眠時間については、総計では「5時間以上6時間未満」の割合が34.1%、「6時間以上7時間未満」31.9%、「7時間以上8時間未満」が16.5%と続きました。「8時間以上」は65歳以上の男性に多くにみられました。

【過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか】



睡眠で休養が十分とれたかについては、総計では「どちらかといえば十分とれた」48.3%と、「十分とれた」14.8%を合わせると63.1%となっていました。

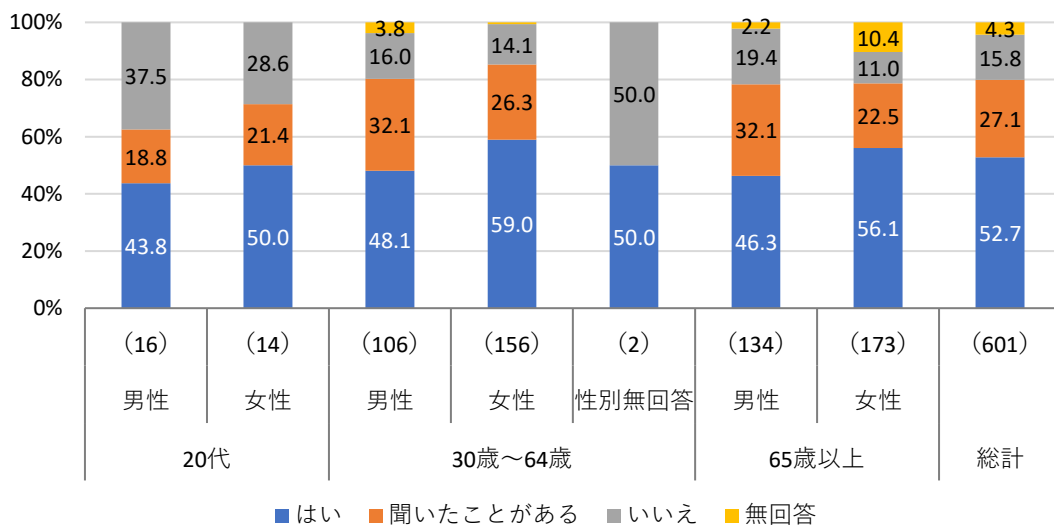
【この1か月間で睡眠によって休養が十分とれましたか】



### (7) 歯の習慣

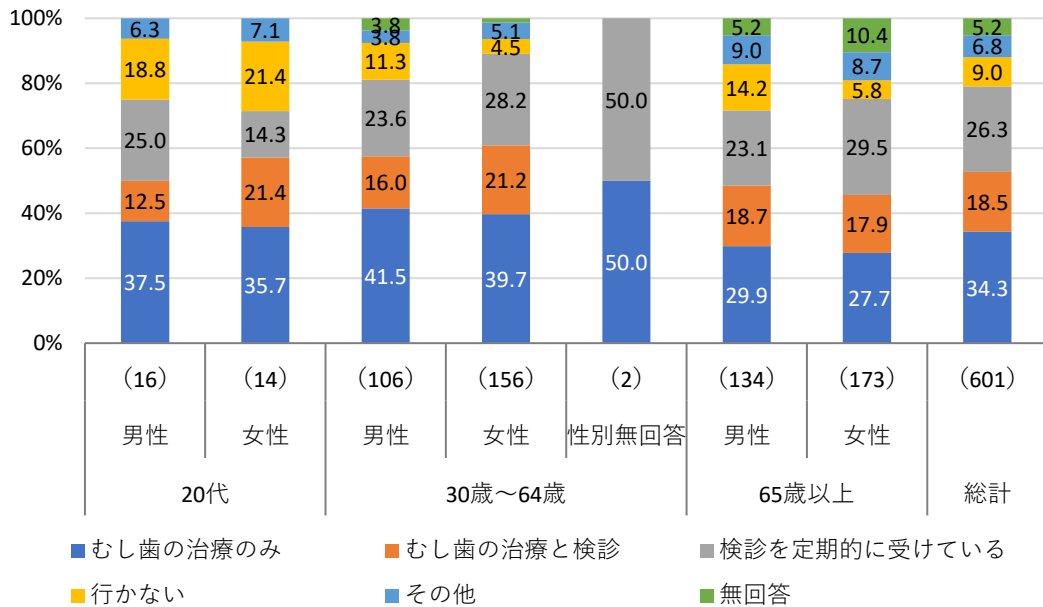
歯周病菌は、糖尿病や心疾患など体の病気の原因になることを知っているかについては、総計では「はい」の知っている割合が52.7%となっていました。「聞いたことがある」27.1%と「いいえ」15.8%を合わせると42.9%となっています。若い世代で「いいえ」の割合が高くなっていました。

【歯周病菌は、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ますか】



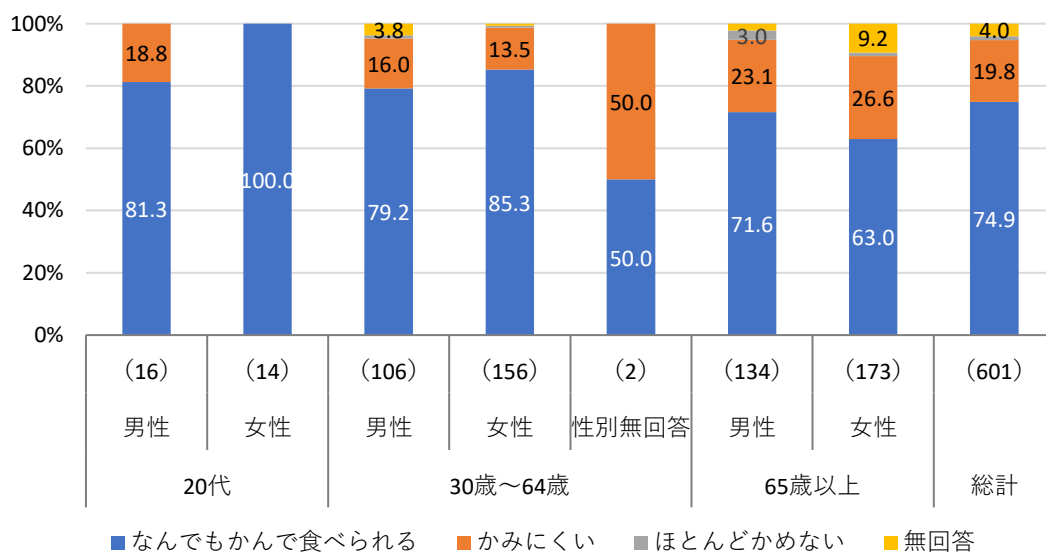
どんな時に歯科医院に行くかでは、総計では「むし歯の治療のみ」が34.3%と最も高く、「検診を定期的に受けている」が26.3%、「むし歯の治療と検診」が18.5%でした。

【どんな時に歯科医院に行きますか】



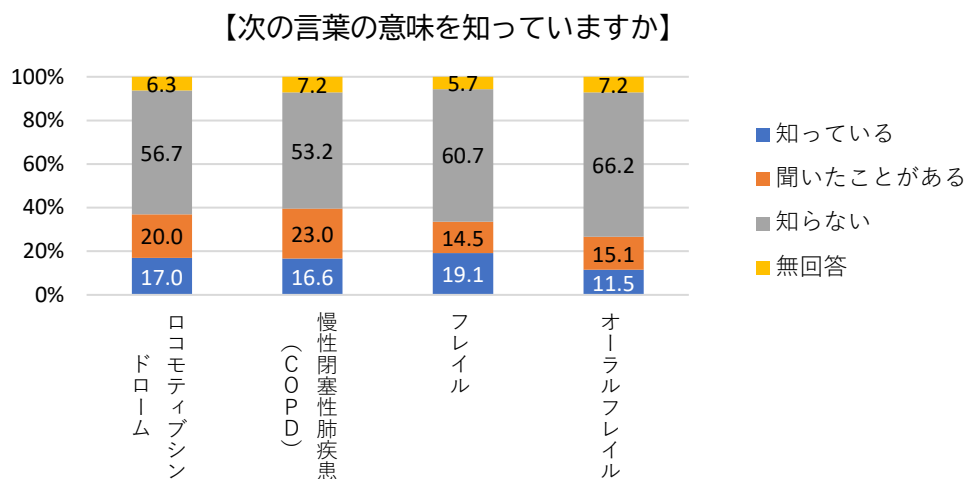
食事を噛んで食べる時の状態は、総計では「なんでも噛んで食べられる」が74.9%となり、65歳以上では「噛みにくい」が2割台います。

【食事を噛んで食べる時の状態はどれにあてはまりますか】

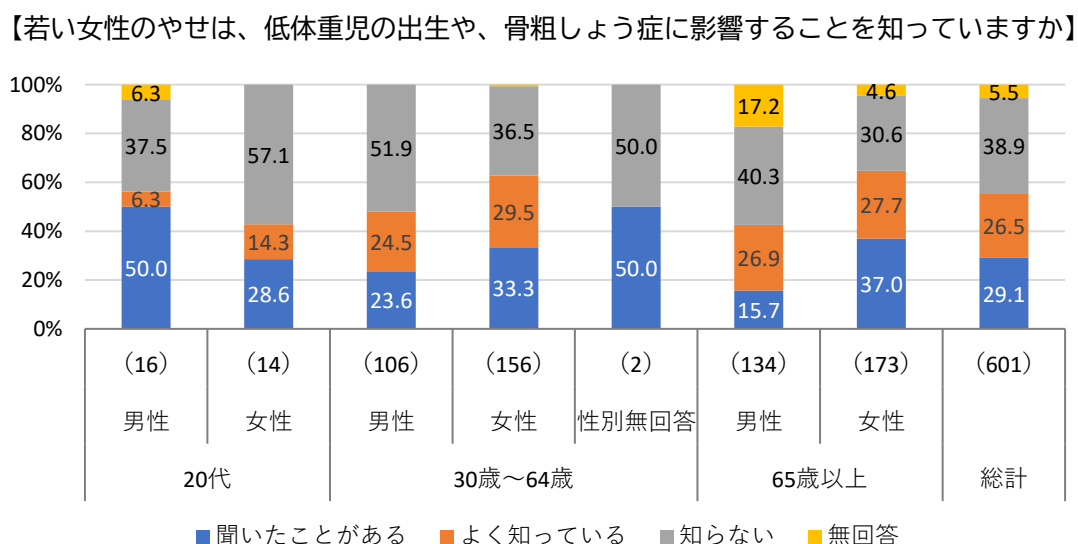


## (8) 健康づくりに関する情報

ロコモティブシンドローム、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、フレイル<sup>10</sup>、オーラルフレイル<sup>11</sup>の言葉の意味を知っているかでは、いずれも「知っている」が1割台となっており、いずれも「知らない」は5～6割台となっています。



若い女性のやせは、低体重児の出生や、骨粗しょう症に影響していることを知っているかでは、総計では「知らない」38.9%が最も高く「聞いたことがある」が29.1%、「よく知っている」26.5%となっています。30代以上で「よく知っている」割合が2割台でしたが、若い世代ではさらに割合が低い状況でした。



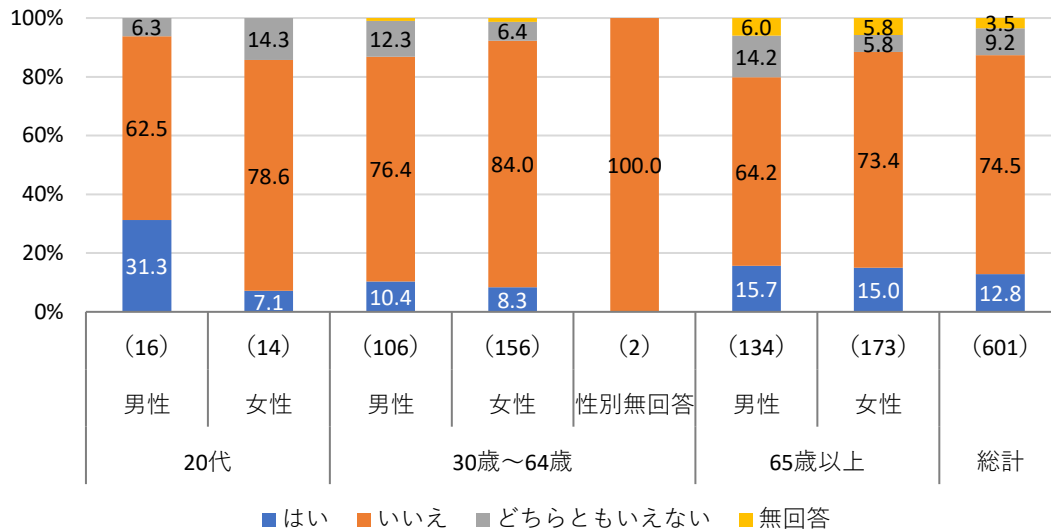
<sup>10</sup> フレイル：病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態。

<sup>11</sup> オーラルフレイル：歯や口の状態が衰えた状態のこと。「話がしにくい・飲みこみにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周辺の筋肉が衰えによりおこる。

### (9) 社会参加

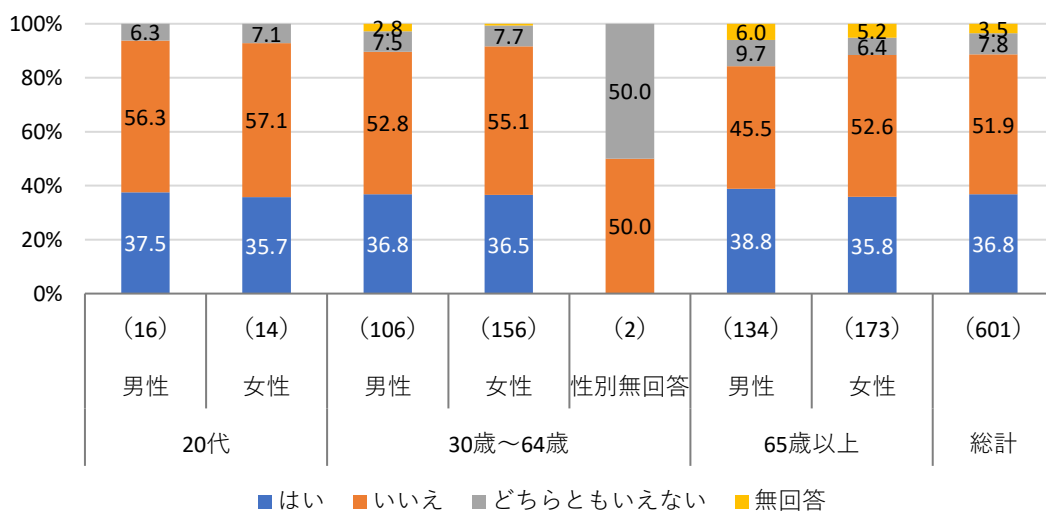
健康づくりに関する地域、職場等での活動（スポーツクラブ、サークル）に自主的に参加しているかについては、総計では「はい」が12.8%となり、「いいえ」が74.5%と大半を占めています。

【健康づくりに関連する地域、職場等での活動（スポーツクラブ、サークル）に自主的に参加していますか】



社会活動（就業、老人クラブ、町内会、趣味のサークル、ボランティア活動など）しているかでは、総計では、「はい」が36.8%、「いいえ」が51.9%になっています。年代、性別ではほとんど差がありませんでした。

【何らかの社会活動（就業、老人クラブ、町内会、趣味のサークル、ボランティア活動など）をしていますか】



## 第4章 健康づくりの基本的な考え方と取り組み

### 第1節 計画が目指すもの

#### 健康寿命の延伸

##### 1. 基本方針

- (1) 子どもから高齢者まですべての市民が取り組める健康づくり
- (2) 個人の行動変容と健康状態の改善（生活習慣病発症予防・重症化予防、こころやフレイル予防の健康づくり）
- (3) 健康づくりを支える社会環境の充実

前計画中の取り組みにおいて市民の健康意識の高まりから維持・改善した指標もありますが、改善されていない課題も多くあります。それらの健康課題を解決するために個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上と併せ、生涯を経時的に捉えたライフステージに応じた健康づくりの取り組みが必要です。

市民が生涯を通じて健康的な生活を実践するためにヘルスリテラシー<sup>12</sup>を育み向上していくことが大切です。また、市民が主体的に健康づくりに取り組むためには個人の努力だけでは限界があるため、家族や地域の協力によるお互いに支え合う仕組みづくりや、後押ししてくれる環境づくりが必要になります。

「ヘルスプロモーション<sup>13</sup>の考え方」に基づき、市民一人ひとりの生活の質を高める健康づくりを地域、社会で互いに支え合い『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』を基本目標に健康寿命の延伸を目指します。



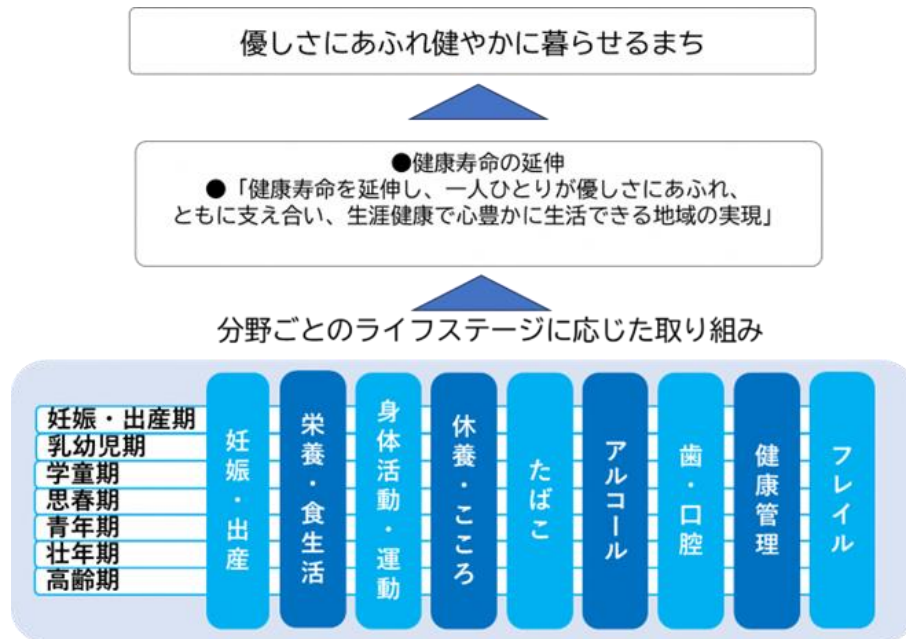
<sup>12</sup> ヘルスリテラシー：さまざまな健康情報の中から信頼できる健康情報を入手し、理解・評価して活用するための能力。健康に関する意思決定や行動に影響する。

<sup>13</sup> ヘルスプロモーション：WHOがカナダのオタワで開催した第1回ヘルスプロモーション会議で示した考え方。オタワ憲章では、ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されている。

## 2. 取り組み

本計画では生活習慣に関する健康づくりを促進するため、分野ごとにライフステージを設定し生活習慣や身体・精神機能の状況や特徴に応じた取り組みを推進します。

分野ごとに目指す姿に近づくため、市民、地域・市の取り組みを設定しています。



## 3. ライフステージとその特徴

ライフステージ		特徴
妊娠・出産	妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出産を控え母体の変化が著しい時期です。</li> <li>・親の生活習慣が胎児の成長発達に大きく影響します。</li> <li>・ホルモンバランスの変化により食生活や生活習慣が乱れやすくなります。</li> </ul>
こども	乳幼児期 0～6歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の発育や発達が著しい時期です。</li> <li>・食事や運動、睡眠などの生活習慣や人格形成にも影響します。</li> <li>・保護者、家庭の考え方や生活習慣などの影響を受けやすく健康感の形成に大きく影響します。</li> </ul>
	学童期 7～12歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の成長が進み、基礎体力が身につく時期です。</li> <li>・精神神経機能が発達し、食事や運動、睡眠などの生活リズムや生活習慣が固まります。</li> <li>・また、家庭でのしつけや、学校での教育が影響する時期です。</li> </ul>
	思春期 13～19歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生殖機能が完成し子どもから大人に移行する時期です。女性は月経の悩みが出てくる時期です。</li> <li>・家族や友達、学校、インターネットやSNS等の周りの環境から大きな影響を受けます。</li> <li>・生活習慣が不規則になりやすい時期です。</li> </ul>
働き盛り	青年期 20～29歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進学や社会人として自立する時期です。学生生活や単身生活で生活習慣や食習慣のリズムが崩れやすくなります。</li> <li>・青年期から壮年期にかけて就職、結婚、出産等により生活スタイルが大きく変化します。</li> <li>・生活習慣の乱れなどから生活習慣病やストレスが多くなる時期です。自分の身体や健康に関心を持つことが重要です。</li> </ul>
	壮年期 30～64歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体機能が徐々に低下していく時期です。自分の健康を考える必要があります。</li> <li>・女性は女性特有のがん予防が大切です。更年期の女性はホルモンバランスが乱れやすく心身の不調が現れる時期です。</li> </ul>
高齢期	高齢期 65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体的に老化が進み健康問題が大きくなる時期です。女性は骨がもろくなる等の影響が出てきます。</li> <li>・歯の喪失、咀嚼機能の低下など歯と口腔機能の低下から生活の質にかかわる症状があらわれることもあります。</li> <li>・住み慣れた地域で、生活の質を保ちながら生きがいを持って生活することが望まれます。</li> </ul>

## 第2節 分野別の取り組み

### 1. 妊娠・出産

#### (1) 現状と課題

妊娠から出産に至る期間は生活スタイルや母体の変化など、体とところに大きな変化をもたらします。安心して子どもを産み、健やかに育むためには母親の健康が子どもの発育に関係することから自身の生活習慣を整えることが重要です。内容として、妊娠中の喫煙や飲酒が子どもに悪影響があるほか、妊娠中のホルモンバランスの崩れや生活の変化により、むし歯や歯周病のリスクが高くなることや、妊娠から出産そして育児を取り巻く環境のストレス等が挙げられます。

市民の状況を見ると、妊婦の喫煙率は1.3%となり妊婦歯科健診の受診率は42.6%とそれぞれ横ばいの状況です。また、低出生体重児の割合は11.4%から9.7%と減少しました。妊娠中の喫煙や受動喫煙は妊娠合併症や胎児の発育遅延、低体重児出産、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなるため、本人のみならず家庭や周囲においても禁煙に努めることが求められます。また、歯周病については早産や低体重児出産に繋がることがあるため、口腔衛生に気を付けることが必要です。

妊婦自身の妊娠出産の満足度については、85.9%の方が満足していました。しかしながら、育てにくさを感じた時に対処できる親の割合は低い状況となっています。このようなことから、妊娠期から子育て期の母親や家族に寄り添った切れ目のない支援が必要です。

#### 妊娠・出産の目標

○安心して妊娠・出産ができる

#### 行動目標

- ・妊娠・出産・育児の見通しを持ち、安心して出産し育てられる
- ・自分と子どもの健康を考え、食事、運動、睡眠、口腔衛生などの生活習慣を整える
- ・子育てを家族や地域で見守り支える

#### 目標指標

指標	対象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
妊娠・出産について満足している者の割合を増やす	4か月児健診時の保護者	86.6%	85.9%	95.0%
妊婦歯科健康診査の受診率を上げる	妊婦	41.4%	42.6%	50.0%
妊娠中の喫煙率を減らす	妊婦	1.0%	1.3%	0.0%



妊娠中の飲酒率を維持する	妊婦	2.0%	0.0%	0.0%
育てにくさを感じた時に対処できる親の割合を増やす	乳幼児健診時の保護者	82.0%	66.9%	90.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠がわかったら医療機関を受診し、早期に母子健康手帳の交付を受けましょう。</li> <li>・妊婦歯科健康診査と妊婦健康診査を受けましょう。</li> <li>・妊娠中の飲酒はやめましょう。</li> <li>・妊娠中の喫煙はやめましょう。また、家族や勤務先などでも妊婦の周りでの喫煙はやめましょう。</li> <li>・バランスの良い食事を心がけましょう。</li> <li>・心身ともに健全な生活が送れるように食生活や運動、睡眠など生活習慣を見直しましょう。</li> <li>・夫婦や家族で妊娠、出産、育児について話し合いましょう。</li> <li>・妊娠・出産・産後・育児の見通しを立てましょう。</li> <li>・妊娠期から子育て期に開催される各種教室に積極的に参加しましょう。</li> <li>・育児期間中の両親や家族は喫煙をやめましょう。</li> <li>・不安や悩みは家族や友人、相談機関などに相談しましょう。</li> <li>・母子手帳アプリを活用し、妊娠期から子育て期に相談できる窓口を確認しましょう。</li> <li>・会社等で働く女性は妊娠から育児まで利用できる社内制度を把握し理解しておきましょう。</li> <li>・PHR<sup>14</sup>を活用し健康管理や健康づくりに役立てましょう。</li> </ul>

### 【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭や職場は受動喫煙に配慮した環境づくりに取り組みます。</li> <li>・保育園・こども園では、集いの広場を開設し子育て中の親子等の交流を図ります。また、育児等の悩みや相談を受け必要な機関につなげます。</li> <li>・学校では命の大切さ、性情報や健康づくりに関する正しい情報を獲得するための学習を支援します。</li> <li>・医療機関、産後ケア事業所、産前産後サービス事業所等関係する機関は、市と連携し周産期や産後の心身の健康づくりを支援します。</li> </ul>

<sup>14</sup> PHR（パーソナルヘルスレコード）：生涯型電子カルテのことで、個人の健康に関する情報を1カ所に集め、本人が自由にアクセスでき、それらの情報を用いて健康増進や生活改善につなげるもの。

## 【市の取組】

内 容
<p><b>【知識の普及と情報提供】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報、ホームページ、LINE等のSNS、教室等で妊娠・出産・子育てに関する相談窓口の周知や、健康情報を発信します。</li> <li>・ 妊娠中から出産後に利用できるサービスについて周知します。</li> <li>・ 飲酒や喫煙等の生活習慣について健康に関する情報の提供を行います。</li> <li>・ 規則正しい食生活やバランスの良い食事について啓発します。</li> <li>・ こども家庭センターについて周知します。</li> <li>・ 庁内関係部署と連携し母子保健に関する情報を周知啓発します。</li> <li>・ 母子手帳アプリやLINE等のSNSによるICTを利用しタイムリーな情報発信や教室等の参加申込機能等を使い、保護者が自分の時間の都合に合わせた利用を促進します。</li> <li>・ PHRの利活用の仕方について周知啓発します。</li> </ul>
<p><b>【相談支援・教室等の充実】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠中から子育て期まで保護者と子どもに寄り添った伴走型相談支援を行います。</li> <li>・ 母子手帳交付では一人ひとりと面談を行い、妊娠・出産・育児で利用できるサービスや生活スタイルに合わせたサポートプランを作成し、出産・育児に見通しをつけられるように支援します。</li> <li>・ 各種教室や相談、家庭訪問等において、子どもの発達時期に応じた育児に関する情報を提供し支援の充実を図ります。</li> <li>・ 産前、産後の教室や、助産師による相談を実施します。</li> <li>・ 経済的負担を軽減する支援の充実を図ります。</li> <li>・ 将来の妊娠や体の変化に備えた自分の健康に向き合うためのプレコンセプションケア<sup>15</sup>について思春期保健事業で啓発します。</li> </ul>
<p><b>【関係機関との連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医療機関、産後ケア事業所、産前産後のサービス事業所等と連携し寄り添った支援を行います。</li> <li>・ こども園、学校、母子保健推進員、児童クラブ職員等の母子保健に関係する団体と連携し、親と子どもの健康に関する支援の充実に努めます。</li> </ul>

## 【関連する事業】

事業名	担当課
母子手帳交付・妊婦健康診査受診票の交付	こども家庭センター
伴走型相談支援事業	
出産・子育て応援ギフト事業	

<sup>15</sup> プレコンセプションケア：コンセプションは受胎（おなかの中に新しい命を授かること）することをいい、プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの健康や生活に向き合うことをいう。

ハッピーマタニティ教室	
母子手帳アプリ	
赤ちゃん訪問事業（乳児全戸家庭訪問事業）	
こんにちは赤ちゃん教室	
産前・産後サポート事業	
産後ケア事業	
乳幼児健康診査事業・乳幼児健康相談事業	
ママと赤ちゃんのふれあい講座	
PHR事業	
思春期保健事業	
特定不妊治療費、一般不妊治療、不育症治療費の助成	
低所得妊婦の初回受診費用の助成	
妊娠を希望する方への風疹予防接種の助成	
妊婦のインフルエンザ予防接種の助成	
児童虐待防止街頭キャンペーン	
親子関係支援事業	
国民健康保険税の減免（産前・産後）	税務課
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
子育てファミリー支援事業	
育児支援金給付事業	

## 2. 栄養・食生活

### (1) 現状と課題

食生活は生命の維持はもちろんのこと、子どもたちの健やかな成長、そして市民が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良い食事をとることが大切です。

本市は悪性新生物（がん）の死亡率が最も高く、次いで老衰、心疾患、脳血管疾患となっており、生活習慣病による死亡率が高くなっています。生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのとれた食事をとること、塩分摂取量を控えること、野菜を多くとることが重要だとされています。

しかしながら、アンケート調査結果によると「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」は46.6%と5年前の57.7%より減少していました。また、「野菜を1日に2回以上食べる人」の割合は56.5%から62.7%と増加しましたが、「野菜摂取量の1日350g食べていると思うか」については、12.3%と低い値になっています。さらに、「健康づくりのために減塩に気をつけた食事をしている」割合は62.4%となっていますが、性別や年齢によってかなり違いがあり、20代男性では12.5%と減塩への意識が低い結果となっています。また、中学生では朝食の摂取率が全体的に低くなるなど、総じてバランスのとれた規則正しい食生活をしている人の割合は高くない結果となっています。

幼少期の食習慣が成人期の食生活の基礎となるため、生活習慣病予防のためにも、家族みんなで規則正しいバランスのとれた食事をするのが重要です。また、健康な食習慣は年代や性別によって違いがあるため、ライフステージにあった食事内容や食事量を知ることが大切です。

### 栄養・食生活の目標

○ライフステージに応じた、バランスのとれた食生活を身につける

### 行動目標

- ・朝食を食べ規則正しい食生活を心がける
- ・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
- ・塩分の摂取量を控える
- ・家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

## 目標指標

指 標	対 象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
毎日朝食をとっている者を増やす	20歳以上の 市民	83.3%	84.9%	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	20歳以上の 市民	57.7%	46.6%	60.0%
健康づくりのために減塩に気をつけた食事をしている者を増やす	20歳以上の 市民	67.7%	62.4%	70.0%
野菜を1日 350g 食べていると思う者を増やす	20歳以上の 市民	—	12.3%	20.0%
過去1か月のうち、1日に1回以上複数人で食事をしていない者を減らす	20歳以上の 市民	—	21.3%	20.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内 容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を実践しましょう。</li> <li>・朝食を食べ規則正しい食習慣を心がけましょう。</li> <li>・よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>・塩分のとりすぎに注意し、薄味を実践しましょう。</li> <li>・健康づくりに必要な野菜摂取目標量の350gを知りましょう。</li> <li>・家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。</li> </ul>
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食しっかり食べ、規則正しい食生活をしましょう。</li> <li>・胎児の発育を考慮した食事を心がけましょう。</li> <li>・食に関する知識や情報を入手しましょう。</li> <li>・妊娠中の適正体重を理解し、体重の変化に気を付けましょう。</li> <li>・過度なダイエットによるやせは骨粗しょう症や妊娠出産、子どもの発育に影響することを理解しましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食、幼児食から塩分を控えめに素材の味を大切にするように心がけましょう。</li> <li>・早寝、早起きをして生活リズムを整え1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう。</li> <li>・朝食をしっかり食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の始まりの朝食をしっかり食べ生活リズムを整えましょう。</li> <li>・間食（おやつとジュース）は量と時間を決めて食べましょう。</li> <li>・成長に応じた食生活を心がけ過度のダイエットは慎みましょう。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過度なダイエットによるやせは骨粗しょう症や将来の妊娠出産、子どもの発育に影響することを理解しましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>・栄養成分表示を参考に、自分にあった食事を選択しましょう。</li> <li>・野菜を1日350g以上食べましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食きちんと食事をとりましょう。</li> <li>・しっかり食べることで低栄養やフレイルの予防に努めましょう。</li> </ul>

#### 【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員などが乳児健診や食育教室などで食生活改善の情報提供をし、減塩や野菜摂取また朝ごはんを食べることの啓発を行います。</li> <li>・こども園や小学校は、給食を通して食べることの必要性や楽しさを育みます。</li> </ul>

#### 【市の取組】

内 容
<p>【知識の普及と情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ホームページ、LINE等のSNSで食習慣に関する普及啓発をします。</li> <li>・母子手帳アプリ等を利用して妊娠期に必要な栄養について情報発信します。</li> <li>・マタニティ教室や乳幼児健診などで若い世代から食の重要性について啓発します。</li> <li>・子どもから高齢者まで各ライフステージに合わせた食習慣について啓発します。</li> <li>・思春期の栄養の取り方や適正体重について情報提供し、肥満や過度なやせから将来の健康への影響について知識の共有を図ります。</li> <li>・塩分の過剰摂取が健康に及ぼす影響について周知し、薄味を推進します。</li> </ul>
<p>【相談支援・教室等の充実】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティ教室や乳幼児健診・相談などで個人の生活習慣に応じた個別栄養相談をします。</li> </ul>
<p>【関係機関との連携】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員の研修会の開催および活動の推進をします。</li> <li>・食育活動連携連絡会を開催し市内こども園栄養士、栄養教諭等と連携し食育活動を推進します。</li> </ul>

#### 【関連する事業】

事業名	担当課
ハッピーマタニティ教室、こんにちは赤ちゃん教室	こども家庭センター
乳幼児健康診査事業、乳幼児健康相談事業	
子育て世代への食育事業	
食育街頭キャンペーン	保健課

食生活改善推進事業	
各種健（検）康診査	
特定保健指導	
健診結果説明会	
食育活動連携連絡会	
配食サービス事業	包括支援センター
食育事業	農業振興課
小中学校授業（栄養教諭による授業）	総合給食センター

### 3. 身体活動・運動

#### (1) 現状課題

身体活動量の減少や運動不足は糖尿病や循環器疾患、がんなどの生活習慣病発症のリスクが高いことがわかっています。また、身体活動の減少は高齢期のロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知機能の低下、フレイル（虚弱）など社会的機能の低下と関係することが明らかになっています。これらを予防するには、定期的に適度な運動や身体活動量を増やすことが心身の健康づくりに有効です。

アンケート調査結果では「ロコモティブシンドローム、フレイルを知っている人」の割合はいずれも1割台と低く、「健康づくりのための運動習慣（週2回以上、30分以上の運動）がある人」は全体で46.9%でした。一方、「まったく運動をしていない人」は31.4%であり、その理由の上位が、「仕事などで疲れている」、「時間的に余裕がない」となっていました。

日頃の家事や仕事、農作業、子どもと遊ぶなど、日常的な暮らしの中で身体活動を増やしていくことを心がけ、筋力の保持や運動機能を維持していくことが重要となります。そのためには、子どもから高齢者まで生涯を通じて体を動かす楽しみを知り、仲間と楽しみながら身体活動を増やすことが大切です。

#### 身体活動・運動の目標

○日常生活の中で自分にあった運動を取り入れる

#### 行動目標

- ・運動の大切さを知り体を動かす時間を増やす
- ・ロコモティブシンドロームについて知識を持つ

#### 目標指標

指標	対象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
週に2回以上運動している者を増やす	20歳以上の市民	58.7%	46.9%	48.0%
ロコモティブシンドロームを知っている者を増やす	20歳以上の市民	18.4%	17.0%	25.0%



## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内 容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った運動を見つけ運動を習慣化しましょう。</li> <li>・1日に10分間体を動かす時間を増やしましょう。</li> <li>・ロコモティブシンドロームについて理解しましょう。</li> <li>・地域活動に積極的に参加しましょう。</li> </ul>
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力低下を防ぐため、体調にあわせて体に負担のかからないマタニティ体操などを行いましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を使った遊びを取り入れましょう。</li> <li>・子どもが安心して遊べる環境を作りましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動や体を使った遊びを通して基礎体力をつけましょう。</li> <li>・地域のスポーツに関する行事や地域活動に参加しよう。</li> <li>・様々な運動を経験し、生涯続けられる自分に合った運動を見つけよう。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で体を使うことを意識しましょう。</li> <li>・自宅でのストレッチや筋トレなど空き時間を見つけて体を動かしましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に外に出ましょう。</li> <li>・気の合う仲間と一緒に散歩や地域活動などに参加し体を動かしましょう。</li> </ul>

### 【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園やこども園では家の中や外で体を使って遊べる運動の方法を伝えます。</li> <li>・学校では体育や活動をとおり運動や身体活動について学習での理解を促し実践します。</li> <li>・市民主体の自主活動を実践している健康づくりサークルなど継続した活動を促進します。</li> <li>・スポーツ推進員は希望に応じ運動の方法を情報提供します。</li> </ul>

### 【市の取組】

内 容
<p>【知識の普及と情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ホームページ、LINE等のSNS、健康教室や地域の健康相談などの機会をとらえ運動の必要性や効果について周知啓発します。</li> <li>・運動と生活習慣病などの病気や予防について知識の普及を図ります。</li> <li>・生きがいづくり（趣味や仕事での活動など）を促進し、運動や身体活動量を増やす取り組みについて情報を発信します。</li> <li>・運動ができる場所や方法の情報提供を行います。</li> <li>・高齢期のフレイルやロコモティブシンドロームについての情報提供と予防事業を実施しま</li> </ul>

す。 ・ P H R を利活用した身体活動の促進をします。
【相談支援・教室等の充実】 ・ 運動に関する健康相談・教室を継続します。
【関係機関との連携】 ・ 健康体操などの健康づくりに取り組む自主活動グループや地域の団体と連携し、運動習慣をもつ人々を支援します。

【関連する事業】

事業名	担当課
特定健康診査事業・特定保健指導事業	保健課
健診結果説明会	
P H R 事業	
健康づくり人材育成事業	
健康教育・健康相談	
仙北市ウインタースポーツパワーアップ事業	学校教育課
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委員事業	
仙北市スポーツ協会事業	
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	
浮き浮き教室（水中運動）	包括支援センター
個別同行訪問事業	

## 4. 休養・こころ

### (1) 現状と課題

こころの健康を保つには適度な運動や栄養バランスのとれた食事、休養が重要であり、睡眠不足は高血圧や糖尿病、心疾患などの生活習慣病やうつ病等の精神的疾患のリスクを上昇させます。

近年は生活スタイルの変化により、十分な睡眠を確保できている人は少なくなっており、6時間未満の睡眠不足や、高齢期の8時間以上の床上時間の過剰も健康寿命を短くする要因となっています。

市民の状況を見ると、睡眠時間が8時間以上の児童・生徒は全ての年代で減少しています。子どもは睡眠不足や睡眠障害が続くと肥満や生活習慣病、うつ病などの発症を高める危険性があります。

アンケート調査結果では、睡眠時間が6時間未満の割合が4割台であり、8時間以上睡眠時間をとっているのは65歳以上の男性に多い傾向でした。また、睡眠によって休養が「不足していた」と「不十分だった」を合わせ、「十分とれていないと感じる人」は約3割となっています。睡眠は心身の疲労回復やストレス解消、事故防止、生活習慣病の予防につながるため生活リズムや就寝時間を見直し十分に休養をとることが重要です。

さらに、日常生活の悩みやストレスがいつもある人は24.9%から18.3%と減少していましたが、一方で心配事や悩みを聴いてくれる人や相談先がない人が9.3%から23.8%と増加していました。身体的な回復だけでなく、日常生活でのストレスや悩みを軽減することがこころの健康を保つことにつながります。また、悩みや生きづらさなど家族や友人、関係機関などに相談し一人で抱え込まないように心がけ、周囲の人たちは悩みを抱えた人に寄り添って支援していくことが重要です。

### 休養・こころの目標

○自分にあったストレス解消法を見つけ、心身の健康づくりに取り組む

### 行動目標

- ・十分な睡眠時間と休養をとる
- ・悩みは一人で抱えず、話を聴いてくれる人や相談窓口に相談する

### 目標指標

指標	対象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034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	20歳以上の市民	59.9%	48.4%	60.0%

児童生徒の睡眠時間を増やす	小5男子	73.3%	67.1%	75.0%
	小5女子	80.3%	73.0%	80.0%
睡眠で休養が十分とれた者を増やす	20歳以上の市民	—	14.8%	20.0%
日常生活の悩みやストレスがいつもある者を減らす	20歳以上の市民	24.9%	18.3%	15.0%
心配事や悩みを聴いてくれる人がいない者を減らす	20歳以上の市民	9.3%	23.8%	15.0%

### 目標に向けた取組み

#### 【市民の取組】

ライフステージ	内 容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康を保つため、睡眠やストレスの対処法に関する知識を持ち、実践しましょう。</li> <li>・心配事はひとりで悩まず家族や友人、相談機関などに相談しましょう。</li> </ul>
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫婦や家族で出産や育児について話し合いましょう。</li> <li>・妊娠・出産・産後の精神的なこころの変化（マタニティブルーや産後うつ等）について知っておきましょう。</li> <li>・各種教室や相談会などに参加して、仲間をつくりましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きをし、体づくりの基礎になる規則正しい生活習慣を身につけましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・困りごとがあれば家族や先生など身近な相談しやすい大人に相談しましょう。</li> <li>・スマートフォンやインターネット等は時間を守って適切に使用しましょう。</li> <li>・8時間以上の睡眠時間をとりましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事と休養のメリハリをつけてストレスをためないように努めましょう。</li> <li>・こころの健康づくりや自殺予防に関する掲示物等に関心を持ちましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しく生活し適度に体を動かし、適度に休養をとりましょう。</li> <li>・身体活動量を増し、ストレッチや運動を継続して筋力や柔軟性を保ちましょう。</li> <li>・社会活動（趣味やスポーツ、地域行事など）に参加しましょう。</li> </ul>

## 【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"><li>・地域住民やゲートキーパー<sup>16</sup>等は、悩んでいる人がいれば気づき、見守り声をかけ支援します。また、相談窓口につながります。</li><li>・傾聴ボランティアや認知症サポーター、介護予防サポーターなど各種ボランティアは、研修を受け相談者に寄り添い、悩みの解決方法に近づけるよう支援します。また、居場所の提供や交流を図ります。</li><li>・警察、社会福祉協議会、ボランティアなどは市や保健所の街頭キャンペーンに参加し、心の健康づくりや自殺予防について市民に呼び掛け、啓発を行います。</li><li>・民生委員協議会、老人クラブ、町内会等は地域であいさつや声をかけ合い孤立を防ぎます。</li><li>・社会福祉協議会、民生委員協議会は地域での見守りや市・保健所のつなぎ役として活動します。</li><li>・スーパー、量販店は心の健康づくりに協力し自殺予防街頭キャンペーンの際、場所の提供をします。</li><li>・医療機関や薬局は相談対応し、相談内容に応じた窓口の周知と関連する専門機関につなげます。</li><li>・学校は児童生徒のSOSの出し方を学べる体制の構築を図ります。</li><li>・市や介護サービス事業所など関係する機関に必要なに応じて情報共有し支援します。</li><li>・保健所は管内の心の健康づくりや自殺予防対策のための関係する機関と連携し、会議や研修会を開催し情報共有します。</li></ul>

## 【市の取組】

内 容
<p><b>【知識の普及と情報提供】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・広報、ホームページ、LINE等のSNSや各種教室、健康相談等を通じて、こころの健康づくりと睡眠の必要性に関する知識の普及啓発を行います。</li><li>・相談窓口の周知とストレスとの上手な付き合い方について情報提供します。</li><li>・自殺予防週間に合わせ、こころの健康づくり、自殺予防街頭キャンペーンを実施し相談窓口の周知に努めます。</li></ul>
<p><b>【相談支援の充実】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・定期的にこころの健康相談を開催します。</li><li>・市民や各種団体を対象にゲートキーパー、認知症サポーター、介護予防サポーター、傾聴ボランティア等の養成講座を実施し人材の育成を行います。</li><li>・傾聴ボランティアの活動を支援します。</li><li>・自主的に活動している各種サークル活動等で参加者同士の交流を促進します。</li><li>・妊娠中や産後の気分の落ちこみ、育児不安を軽減するために1人ひとりの個別の内容に応じた伴走型相談支援を推進していきます。</li><li>・女性のホルモンバランスの崩れや、ワークライフバランスなど多岐にわたる問題から、心</li></ul>

<sup>16</sup> ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

身の体調不良や悩みについて専門の窓口につなぎ支援します。

【関係機関との連携】

- ・学校と協力し児童生徒のSOSの出し方に関する教育を推進します。
- ・相談内容によって専門機関と連携し相談窓口につなげます。
- ・ボランティア団体と協力し、生きがいづくりや心の居場所づくりにつなげる活動を支援します。
- ・心の健康づくりや自殺予防に関する取り組みをしている大学と連携し、情報の啓発を行います。

【関連する事業】

事業名	担当課
伴走型相談支援事業	こども家庭センター
母子手帳アプリ	
思春期保健事業	
人材養成講座（ゲートキーパー養成講座、傾聴ボランティア養成講座等）	保健課
自殺予防街頭キャンペーン	
こころの健康づくり事業	
こころの相談（個別面談・電話相談）	
心の居場所づくり事業	
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	
健康教育・健康相談	
女性の相談支援事業	
いじめ問題対策事業	北浦教育文化研究所
スクールカウンセラー活用事業	
適応指導教室事業	

## 5. たばこ

### (1) 現状と課題

たばこの煙には、多くの有害物質や 70 種類以上の発がん性物質が含まれています。肺がんをはじめとする様々ながんや心臓病、脳血管疾患、喘息や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、糖尿病などの発症に関連するほか、歯周病、低出生体重児や乳幼児突然死症候群などの危険因子となっています。また、喫煙者本人以外の周囲の人々にも受動喫煙による健康への影響が指摘されています。

アンケート調査結果によると、男性で 20.3%、女性で 7.9%の人がたばこを吸っていると回答しています。5年前より喫煙率は減少しているものの目標値には達していません。COPDを知っている者の割合も減少しており継続的な啓発が必要です。

育児期間中（4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診）の両親の喫煙率は、母親が 8.8%、父親が 49.8%となっています。自身の健康とあわせて受動喫煙が子どもに与える影響について知ることが大切です。

健康増進法の一部改正により「望まない受動喫煙」を防止するため、禁煙区域が段階的に義務付けられました。平成 30 年 7 月から受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮し学校、児童福祉施設や病院等が敷地内禁煙となり、令和 2 年 4 月からは飲食店・職場・交通機関など原則屋内禁煙となりました。しかし、アンケート調査結果をみると、受動喫煙の機会があると回答した人は家庭、職場が上位にあがっています。引き続き、家族の禁煙や職場での禁煙啓発の取り組みが必要です。

### たばこの目標

- 喫煙が及ぼす健康影響について理解し行動する
- 受動喫煙の防止に取り組む

### 行動目標

- ・禁煙を心がける
- ・受動喫煙について知識を持つ
- ・COPDについて知識を持つ

### 目標指標

指標	対象	第 2 期計画 基準値 2018 年度	基準値 2022 年度	目標値 2034 年度
育児期間中の両親の喫煙率を減らす	乳幼児健診時の父親	55.3%	49.8%	35.0%
	乳幼児健診時の母親	10.2%	8.8%	5.0%

喫煙率を減らす（加熱式たばこを含む）	20歳以上の男性	27.8%	20.3%	15.0%
	20歳以上の女性	11.1%	7.9%	5.0%
受動喫煙の機会を有する者の割合減らす（家庭）	20歳以上の市民	—	14.1%	10.0%
COPDを知っている者を増やす	20歳以上の市民	19.7%	16.6%	25.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこが体に及ぼす影響について知り、喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・子どもを受動喫煙から守りましょう。</li> </ul>
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこが心身や胎児の成長に及ぼす影響について知り、喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・授乳中の女性は喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう。</li> <li>・受動喫煙の害について知識を身につけましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう。</li> <li>・COPDについて知識を持ちましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙しましょう。</li> <li>・喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。</li> <li>・受動喫煙の害について知識を身につけましょう。</li> <li>・COPDについて知識を持ちましょう。</li> </ul>

### 【地域の取組】

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で禁煙と分煙の意識啓発を図ります。</li> <li>・学校等では、たばこの悪影響について、知識を普及していきます。</li> </ul>

### 【市の取組】

内容
<b>【知識の普及と情報提供】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ホームページ、LINE等のSNSなどの様々な機会を通じて、喫煙が健康に与える影響について普及啓発を行います。</li> </ul>



- ・健診、教室、健康相談等でCOPDについて普及啓発を行います。
- ・受動喫煙防止に向けて普及啓発を行います。

【相談支援の充実】

- ・喫煙や受動喫煙の影響について、母子健康手帳交付時や乳児訪問、乳幼児健診において、保健指導を行います。
- ・禁煙を希望する方に禁煙相談や情報提供を行います。

【関係機関との連携】

- ・公共の場での禁煙・分煙の必要性を関係機関に啓発します。
- ・県で実施する受動喫煙防止宣言施設取組制度の協力をを行います。

【関連する事業】

事業名	担当課
ハッピーマタニティ教室、こんにちは赤ちゃん教室	こども家庭センター
乳幼児健康診査事業、乳幼児健康相談事業	
健診結果説明会	保健課
特定健康診査事業・特定保健指導事業	
健康相談、健康教室	保健課

## 6. アルコール

### (1) 現状と課題

適度な飲酒は、気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりするなどの効果がありますが、過度の飲酒は、肝臓の機能低下、膵炎、高血圧症、脳血管疾患、がん、精神障害など多くの病気の発症に関連しています。また、長期にわたる過度の飲酒によりアルコール依存症になると、社会への適応力の低下、運動機能・集中力の低下による事故など仕事や家庭の生活面にも深刻な問題を引き起こすことがあります。

アンケート調査結果をみると、毎日（清酒換算）2合以上飲酒をしている男性は5年前の59.5%から34.7%、毎日（清酒換算）1合以上飲酒をしている女性は70.7%から50.0%と減少しましたが、毎日お酒を飲む女性が11.1%から13.4%に増加していました。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている者は27.7%から29.0%と横ばいでした。週に2回は休肝日を設けることが望ましく、節度ある適切な飲酒習慣を啓発する必要があります。

妊娠中の飲酒は、妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群をもたらす可能性や、授乳期の飲酒は発達の遅れなど子どもにも悪影響を引き起こすとされています。アルコールが健康に及ぼす影響について、知識を身につけることが必要です。

### アルコールの目標

○アルコールが身体に及ぼす影響を理解し、適正な飲酒を心がける

### 行動目標

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知る
- ・適正な飲酒量を心がけ、休肝日を設ける
- ・妊娠中、授乳中の飲酒をしない

### 目標指標

指標	対象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
妊娠中の飲酒率を維持する【再掲：1. 妊娠・出産】	妊婦	2.0%	0.0%	0.0%
生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている者を増やす	20歳以上の市民	27.7%	29.0%	40.0%
毎日お酒を飲む者を減らす	20歳以上の男性	41.9%	37.1%	20.0%

	20歳以上の女性	11.1%	13.4%	10.0%
毎日飲酒をしている者のうち、適正量以上飲酒している者を減らす	20歳以上の男性	59.5%	34.7%	30.0%
	20歳以上の女性	70.7%	50.0%	45.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内 容
全ライフステージ	・過度の飲酒が心身の健康に及ぼす影響を理解しましょう。
妊娠・出産期	・妊娠中はお酒を飲まないようにしましょう。 ・飲酒が心身や胎児の成長に及ぼす影響について理解しましょう。
乳幼児期	・授乳中のお酒は子どもの健康に影響があることを理解しましょう。 ・授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。
学童期 思春期	・飲酒が健康や身体の発育に及ぼす悪影響について学習し理解しましょう。
青年期 壮年期	・生活習慣病のリスクを高める飲酒量について知りましょう。 ・危険な飲み方（一気飲み等）や、お酒の強要はしないようにしましょう。 ・適正な飲酒量を守りましょう。 ・週2日程度の休肝日を設けましょう。 ・アルコールによる心身の悩みはかかりつけ医や、医療機関、専門機関に早めに相談しましょう。
高齢期	・生活習慣病のリスクを高める飲酒量について知りましょう。 ・適正な飲酒量を守りましょう。 ・週2日程度の休肝日を設けましょう。 ・アルコールによる心身の悩みはかかりつけ医や、医療機関、専門機関に早めに相談しましょう。

### 【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の集まり等では、節度ある適度な飲酒に配慮します。</li> <li>・学校ではアルコールの悪影響について、知識を普及していきます。</li> <li>・20歳未満の飲酒を地域や家庭で防止します。</li> <li>・妊婦の友人等は飲酒を勧めないようにしましょう。</li> </ul>

【市の取組】

内 容
<p>【知識の普及と情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報、ホームページ、LINE等のSNS、健診など様々な機会を通じて生活習慣病のリスクを高める飲酒量と過度の飲酒が及ぼす影響について普及啓発します。</li> <li>・ 妊娠中や授乳中の飲酒による健康への弊害について知識の普及を図ります。</li> </ul>
<p>【相談支援の充実】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康相談や教室などで適正飲酒についての指導を行います。</li> </ul>
<p>【関係機関との連携】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 必要な場合は、専門機関（医療機関、保健所、断酒会、家族会等）を紹介し、支援していきます。</li> </ul>

【関連する事業】

事業名	担当課
ハッピーマタニティ教室、こんにちは赤ちゃん教室	こども家庭センター
乳幼児健康診査事業	
特定健康診査・特定保健指導事業	保健課
健診結果説明会	
健康相談・健康教室	

## 7. 歯・口腔

### (1) 現状と課題

歯と口腔には、「食べる（咀嚼(そしゃく)）」「話す」「呼吸する」「笑う」「表情をつくる」「唾液分泌」など、豊かで質の高い生活を送るために重要な役割があります。

歯を失う主な原因で多いのはむし歯と歯周病ですが、正しい歯磨き方法と適切な歯磨き習慣を身につけることで予防することができます。歯周病は糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病や肺炎など全身の健康に影響を及ぼす危険因子となっています。

市民の状況をみると、むし歯のない3歳児の割合は、5年前の78.5%より増加し83.2%となり改善しています。また、12歳永久歯の一人平均むし歯本数も減少し改善していました。一方で、妊婦歯科健康診査の受診率は42.6%と横ばいでした。妊娠期のむし歯予防は胎児のむし歯予防にもつながるため健診を受けて口腔状態を良好に保つことが大切です。

アンケート調査結果では、「歯科医院で定期的に健診を受けている」割合が14.1%から26.3%と増加しています。また、「歯周病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」は52.7%で約半数と増加していました。

歯周病は自覚症状がほとんどなく気づかずに進行してしまい、また、高齢期の歯と口腔の機能の低下は全身の機能低下につながる恐れがあります。歯と口腔機能の低下を予防するため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受け、必要な予防処置（フッ化物の応用、歯石除去、歯面清掃など）や治療を受けることが大切です。

### 歯と口腔の目標

○歯と口腔の健康を保つための知識を身につける

### 行動目標

- ・むし歯、歯肉炎、歯周病の知識を身につける
- ・定期的に歯科健（検）診を受診する
- ・歯磨き等、口腔ケアを行う

### 目標指標

指標	対象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
3歳6か月児健診のむし歯罹患率を減らす	3歳児	21.5%	16.8%	10.0%
12歳児一人平均のむし歯本数を減らす	12歳児	1.8本	0.79本	0.5本
定期的に歯科健診を受けている者の割合を増やす	20歳以上の市民	14.1%	26.3%	35.0%

歯周病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	20歳以上の市民	43.0%	52.7%	60.0%
何でも噛める人の割合を増やす	50歳以上の市民	—	74.9%	80.0%
オーラルフレイルを知っている者を増やす	20歳以上の市民	—	11.5%	30.0%
妊婦歯科健診の受診率を上げる【再掲：1.妊娠・出産】	妊婦	41.4%	42.6%	50.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周疾患（歯肉炎・歯周病）などが体に与える影響を知り理解しましょう。</li> <li>・正しい歯の磨き方を知り実践しましょう。</li> <li>・毎食後に歯磨きをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。</li> <li>・定期的に歯科健（検）診を受け、清掃指導などの予防処置や必要な治療を受けましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> </ul>
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦歯科健診を受け、自分の歯の状態を知りましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの歯科健診や幼児期の歯科相談を受けましょう。</li> <li>・子どもの仕上げ磨きをしましょう。</li> <li>・食習慣のリズムや歯磨き習慣を身につけさせましょう。</li> <li>・フッ化物塗布やフッ化物洗口で歯質を強くし、むし歯予防に努めましょう。</li> <li>・間食（おやつ・ジュース）は時間と量を決めて食べましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい方法で歯磨きをしましょう。</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>・歯磨きとフッ化物洗口でむし歯予防に努めましょう。</li> <li>・むし歯になったら早めに治療を行いましょう</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オーラルフレイル予防について理解しましょう。</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシを上手に使いましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オーラルフレイル予防について理解しましょう。</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシを上手に使いましょう。</li> <li>・お口の体操や舌の体操を取り入れましょう。</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べましょう。</li> </ul>

【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こども園・保育園、学校では園児・児童・生徒や保護者を対象とした歯科保健に対する知識の啓発をします。また、園医、学校医と連携して安全にフッ化洗口を行います。</li> <li>・ 歯科医師会やかかりつけ歯科医は定期的な歯科口腔管理の支援をします。</li> </ul>

【市の取組】

内 容
<p>【知識の普及と情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報、ホームページ、LINE等のSNS、健（検）診など様々な機会を通じて、歯科口腔保健に関する知識の普及を行います。</li> <li>・ 正しい歯磨き方法、むし歯や歯周疾患が全身の健康に及ぼす影響について、情報提供を行い普及啓発します。</li> <li>・ オーラルフレイル予防について知識の普及を図ります。</li> </ul>
<p>【相談・健康診査の充実】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 育児相談・乳幼児健診でお口の機能やむし歯予防に関する指導を行います。</li> <li>・ 妊婦歯科健診、歯周病検診、高齢者歯科口腔健診の必要性について啓発し口腔ケアの習慣作りを促進します。</li> <li>・ ライフステージに応じて定期的な歯科健（検）診の受診勧奨を行います。</li> <li>・ 健（検）診の結果の見方や生活習慣の改善などの相談に対応します。</li> </ul>
<p>【関係機関との連携】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こども園・保育園、学校、歯科医師、薬剤師など関係機関と連携しフッ化物洗口事業を推進します。</li> <li>・ 歯科医師会や関係機関と連携し歯科保健の充実に努めます。</li> </ul>

関連する事業

事業名	担当課
妊婦歯科健康診査事業	こども家庭センター
1歳3か月児歯科相談事業	
幼児歯科健診事業（1歳6か月児、2歳6か月児、3歳6か月児）	
フッ化物塗布事業	
フッ化物洗口事業（年長児、小学生、中学生）	
保育園・幼稚園・認定こども園歯科指導訪問事業	
歯周病検診事業	保健課
高齢者歯科口腔健診事業	
健康教育・健康相談	

## 8. 健康管理

### (1) 現状と課題

本市の主要死因は悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患といった生活習慣病の割合が高くなっています。生活習慣病を減少させるためには運動、喫煙、飲酒、食生活などの改善に取り組み、定期的に健（検）診を受け自分の健康状態を知ることが必要です。

市民の状況を見ると、特定健診（国保）の受診率は41%と上昇傾向となっています。特定健診結果では肥満（BMI 25以上）やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者が全国、秋田県に比べて割合が増加傾向となっていました。肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病、がん等の生活習慣病につながる恐れがあります。若い時期から定期的に健（検）診を受け生活習慣を見直し生活習慣病を予防する取り組みが重要です。

また、重症化予防として健（検）診の結果で「要精密検査」「要受診」となった場合は、早期に医療機関を受診することが大切です。

しかしながらがん検診の受診率は低迷しており、定期的ながん検診を受け早期発見・早期治療に努める必要があります。また、生活習慣病や心身の悩みなどを相談しやすい、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持ち、自身と家族の健康づくりの環境を整えていくことが大切です。

### 健康管理の目標

○自分自身の健康状態を知り、自分にあった健康づくりに取り組む

### 行動目標

- ・生活習慣病の知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組む
- ・定期的に健（検）診を受ける
- ・かかりつけを持ち、適切に医療機関を受診する（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	対象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
特定健診の受診率を上げる（国保）	40～74歳の市民	35.3%	41.0%	43.8%
特定保健指導の実施率を上げる（国保）	40～74歳の市民	7.3%	18.4%	30.0%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合を減らす（国保）	40～74歳の市民	（該当者） 19.2%	（該当者） 21.9%	（該当者） 20.0%



		(予備群) 10.7%	(予備群) 10.8%	(予備群) 10.0%
胃がん検診の受診率を上げる	50～69歳 の市民	10.0%	8.3%	8.5%
大腸がん検診の受診率を維持する	40～69歳 の市民	17.7%	14.6%	14.6%
肺がん検診の受診率を維持する	40～69歳 の市民	11.8%	9.6%	9.6%
子宮頸がん検診の受診率を上げる	20～69歳 の女性	9.3%	8.4%	8.5%
乳がん検診の受診率を維持する	40～69歳 の女性	11.8%	11.8%	11.8%
普段健康だと感じている人の割合を上げる	20歳以上 の市民	19.8%	12.5%	20.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内 容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康に関心を持ちましょう。</li> <li>・生活習慣病について知識を身につけましょう。</li> <li>・定期的に健（検）診を受けましょう。</li> <li>・検診結果で精密検査が必要な場合は早期に医療機関を受診しましょう。</li> <li>・かかりつけ医を持ち生活習慣病や心身の悩みを相談しましょう。</li> <li>・PHRを活用し健康管理や健康づくりに役立てましょう。</li> </ul>
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に妊婦健診を受けましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診を受けて子どもの発達と成長を確認しましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きをして、毎朝ご飯を食べ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。</li> <li>・適正体重を知りましょう。</li> <li>・生活習慣病について学習しましょう。</li> <li>・氾濫する情報に惑わされないように健康に関する知識を持ちましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養、減塩、運動、睡眠、たばこ、アルコールなど生活習慣に関する知識を高め実践しましょう。</li> <li>・適正体重を知り、体重測定をしましょう。</li> <li>・女性はホルモンバランスの変化について理解を深め、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>・乳がん・子宮がん検診、骨粗しょう症検診を積極的に受けましょう。</li> </ul>

高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や近所の人と声かけ合って健（検）診を受診しましょう。</li> <li>・栄養、減塩、運動、睡眠、たばこ、アルコールなど生活習慣を見直しましょう。</li> </ul>
-----	--

### 【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所等は、がん検診の受診しやすい環境整備を行います。</li> <li>・食生活改善推進員、健康づくり推進員、母子保健推進員は研修会で学んだ健康に関する情報等を家族や地域に伝えていきます。</li> <li>・老人クラブ、自治会、通いの場など、地域で開催する健康相談や健康教育等の催しの機会に、がんや生活習慣病等の学習や運動の仕方などの知識を高めていきます。</li> </ul>

### 【市の取組】

内 容
<p><b>【知識の普及と情報提供】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ホームページ、LINE等のSNSなど様々な機会を通じて、健康管理に関する知識の普及を行います。</li> <li>・妊婦健診や乳幼児健診の必要性と受診について勧奨します。</li> <li>・乳幼児健診参加の保護者に対し、がん検診について知識普及し意識の向上を図ります。</li> <li>・健診情報や健（検）診の結果などの一元的に管理できる、PHRアプリの活用について啓発し促進します。</li> <li>・女性のがん検診や子宮頸がん予防ワクチン接種の啓発や勧奨を行います。</li> <li>・女性の骨粗しょう症検診の受診勧奨を行います。</li> </ul>
<p><b>【相談・健康診査の充実】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防のため食事、運動、睡眠など生活習慣について個別に相談対応し健康づくりを推進します。</li> <li>・健診結果や体調の変化などから健康状態を説明します。個人の状況に合わせ生活習慣の改善に取り組めるよう支援します。</li> <li>・集団健診や個別健診、日曜健診などがん検診や特定健診を受けやすい体制を整えます。</li> <li>・ICTを利用したオンライン予約システムを導入し、受診しやすい環境と利便性を整えます。健（検）診未受診者に対して受診勧奨を継続します。</li> <li>・生活習慣の取り組みに応じた健康ポイント制度を利用した市民参加型の健康づくりを推進します。</li> <li>・若い世代から生活習慣病予防の健康診査を拡充します。</li> </ul>
<p><b>【関係機関との連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市役所、医療機関、薬局やスーパーなどに健康づくりに関する掲示物やチラシから健（検）診の意識づけを行います。</li> </ul>

【関連する事業】

事業名	担当課
特定健康診査事業・特定保健事業	保健課
後期高齢者健康診査事業	
仙北市国保 35～39 歳健康診査	
がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）	
骨粗しょう症検診	
肝炎ウイルス検診	
健康教育・健康相談	
健診結果説明会	
成人訪問指導	
糖尿病腎症重症化予防事業	
人材育成事業	
健康ポイント事業	
食生活改善啓発事業	
予防接種事業	
PHR事業	
国保ドック・後期高齢者ドック事業	市民生活課
妊婦健康診査事業	こども家庭センター
乳幼児健康診査事業	

## 9. フレイル

### (1) 現状と課題

本市の高齢化率は4割を超え、今後、総人口が減少し高齢者人口の割合の増加が見込まれます。健康寿命をさらに延伸するために、高齢期における心身機能の特性を理解し、自分の状態にあった健康づくりに取り組むことが大切です。高齢期の生活機能を維持・向上するためには、生活習慣病の発症・重症化を予防することに加え、フレイル予防の身体機能・認知機能の低下を防ぐ働きかけが必要です。また、要介護状態の主な要因となる骨折を防ぐため、筋力の維持や骨粗しょう症の予防も重要になります。

アンケート調査結果をみると、「フレイルの言葉の意味を知っている」割合は全体で19.1%と低い状況でした。70代の「週2回以上運動している者」は58.8%とほぼ横ばいとなっています。また、「趣味やボランティア活動などの生きがいがある者」が43.7%から36.8%と低下していました。

地域活動や就労、ボランティア、趣味のサークルなどで人とのつながりを持ち、地域との関わりを大切にし、生きがいや役割を持って自分らしく生活することが重要です。

生涯にわたり健康の保持増進と生活の質の維持向上を図り、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるように、高齢期になる前からフレイル予防（運動、口腔、栄養、社会参加等）の知識を持ち健康づくりに取り組むことが必要です。

### フレイルの目標

○フレイル予防の知識を持ち、心身の状態にあった健康づくりに取り組む

### 行動目標

- ・フレイル予防についての知識を身につける
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・正しい方法で口腔ケアを行う
- ・体を動かす時間を増やす
- ・地域活動（社会活動）を通して周囲の人と関わる
- ・健（検）診を受け、体の状態を確認する

### 目標指標

指 標	対 象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
フレイルを知っている者を増やす	20歳以上の市民	—	19.1%	30.0%

週2回以上運動している者を増やす	65歳以上の市民	—	56.7%	70.0%
肉や魚、大豆食品を1日2回以上食べる者を増やす	65歳以上の市民	—	56.7%	60.0%
就業、老人クラブ、趣味サークル、ボランティア活動など社会活動をしていない人を減らす	65歳以上の市民	—	49.5%	40.0%
骨粗しょう症検診の受診率を上げる	40～70歳の5歳刻みの女性	8.8%	8.2%	10.0%
何でも噛める人の割合を増やす【再掲：7. 歯・口腔】	50歳以上の市民	—	71.9%	80.0%
オーラルフレイルを知っている者を増やす【再掲：7. 歯・口腔】	20歳以上の市民	—	11.5%	30.0%

## 目標に向けた取組み

### 【市民の取組】

ライフステージ	内容
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル予防について知り、理解しましょう。</li> <li>・定期的に健（検）診を受け、自分の心身の状態を確認しましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食生活の習慣を心がけましょう。</li> <li>・今より10分、体を動かす時間を持ち身体活動量を増やしましょう。</li> <li>・趣味の活動や地域行事などに参加しましょう。</li> <li>・歯みがき等口腔ケアを行いましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な栄養素（主にタンパク質・カルシウム）を意識し、筋肉や骨を丈夫に保ちましょう。</li> <li>・1日3食きちんと食べて低栄養を防ぎましょう。</li> <li>・家族や仲間と食事を楽しみましょう。</li> <li>・自分にあった運動や体操、身体活動量を増やし筋力低下を防ぎましょう。</li> <li>・自分にあった役割や生きがいを持ちましょう。</li> <li>・友人や地域活動など一緒に活動できる仲間づくりをしましょう。</li> <li>・地区の通いの場に参加しましょう。</li> <li>・買い物、散歩など外出する機会をつくりましょう。</li> <li>・歯みがき等口腔ケアを行いましょう。</li> <li>・インフルエンザ等の感染症を予防しましょう。</li> </ul>

【地域の取組】

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の健康教室や健康相談、通いの場等においてフレイルについて理解し予防する機会を持ちます。</li> </ul>

【市の取組】

内 容
<p>【知識の普及と情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ホームページ、LINE等のSNSや健（検）診、教室、通いの場、健康相談など様々な機会を通じてフレイル予防（栄養・口腔機能の向上、運動・身体活動、人とのつながり・社会参加）の知識の普及を図ります。</li> <li>・栄養バランスなど食生活に関する知識の普及を図ります。</li> <li>・歯磨き等、口腔ケアの方法を啓発します。</li> <li>・運動や身体活動量を増やす情報を発信します。</li> <li>・高齢者が定期的に集まり体操や趣味活動などを行う地区の通いの場や自主サークル等の情報を提供します。</li> </ul>
<p>【相談・健康診査】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健（検）康診査、歯科健（検）康診査、骨粗しょう症検診の継続的な受診を働きかけます。</li> <li>・地区の通いの場や家庭訪問、各種事業でフレイル予防の相談の充実を図ります。</li> </ul>
<p>【関係機関との連携】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業を担う市民生活課、介護予防事業を担う包括支援センターと庁内連携を図り、若い時期から切れ目のないフレイル予防を推進します。</li> <li>・医療機関、歯科医療機関、薬局など関係機関と連携し一体となった支援を行います。</li> </ul>

【関連する事業】

事業名	担当課
特定健康診査事業・特定保健事業	保健課
後期高齢者健康診査事業	
高齢者歯科口腔健診事業	
骨粗しょう症検診	
健康ポイント事業	
健康教育・健康相談	
国保ドック・後期高齢者ドック事業	市民生活課
地区通いの場	
フレイル講話会	
フレイル総合講座	

いきいき元気アップ教室	
重症化予防事業	
健康状態把握事業	
老人クラブ補助金事業	長寿支援課
浮き浮き教室（水中運動）	包括支援センター
介護予防講座	
あたまとからだの若返り教室	

## 第5章 計画の推進

### 第1節 計画の推進体制

本計画は第2次総合計画の理念である「健やかに美しく輝くまち」「誰ひとり取り残さない」の基本目標である「優しさにあふれ健やかに暮らせるまち」を実現するため、市民、関係団体、地域および行政などが連携し一体となって健康づくりの対策をすすめていくものです。

生涯にわたり適正な生活習慣を身につけ継続していくには、個人だけでなく、家族、地域、行政が一体となり社会全体で支援していく環境整備をしていくことが重要です。

市民の主体的な取り組みや家庭・地域、関係団体そして行政の果たすべき役割を明確にし、課題や目標について地域活動をとおして周知するとともに計画の推進に努めます。

#### 1. 市民・家族の取り組み

市民は健康に関する正確な情報を積極的に集め、家族や地域と共有することで健康意識を高め、自分にあった健康づくりを実践することが大切です。

#### 2. 地域・関係団体との連携

町内会等の組織や健康づくりに関するボランティア団体（食生活改善推進員、傾聴ボランティア等）のほか、職場や保育・学校などの教育機関、保健・医療・福祉団体がそれぞれの役割のなかで連携して健康づくりを取り組むことが必要です。関係機関の連携を強化して計画を推進します。

#### 3. 行政の役割

庁内の関係する部門と連携をとり、地域の実情に応じた健康づくりを推進します。また、国や県の動向を踏まえ健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、保健所や自治体間の連携体制の構築をしていきます。



### 第2節 計画の進捗管理

計画の進捗状況を把握し評価するため、計画に掲げた行動目標や数値目標の達成状況を随時把握し進行管理をしていきます。

また、計画を効果的に推進するために、計画の策定（PLAN）、実行（DO）、評価（CHECK）、見直し（ACTION）のサイクルを回しながら計画の進捗状況を把握し評価していきます。



## 資料編

## 資料 1 【健康日本 21（第 3 次）における健康の増進に関する基本的な方向性

### （1）健康寿命の延伸・健康格差の縮小

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現する。

### （2）個人の行動と健康状態の改善

国民の健康増進を推進するに当たって、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、こうした生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病（NCDs：非感染性疾患）の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関して引き続き取組を進めていく。

一方で、生活習慣病（NCDs）に罹患せずとも、日常生活に支障をきたす状態となることもある。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調等は生活習慣病（NCDs）が原因となる場合もあるが、そうでない場合も含め、これらを予防することが重要である。また、既になんどの疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防だけでなく健康づくりが重要である。こうした点を鑑み、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。

### （3）社会環境の質の向上

健康日本 21（第二次）の期間中の動向も踏まえ、関係省庁とも連携しつつ、取組を進める。

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図る。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進する。

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）をはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や周知啓発の取組を行うとともに、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促す。

### （4）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえれば、（1）から（3）に掲げる各要素を様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進める。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものである。これらを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を進めていく。

資料2 「第3期けんこう仙北21計画」目標値一覧

分野	指標とする項目	対 象	第2期計画 基準値 2018年度	基準値 2022年度	目標値 2034年度
妊娠・出産期	妊娠・出産について満足している者の割合を増やす	4か月児健診時の保護者	86.6%	85.9%	95.0%
	妊婦歯科健康診査の受診率を上げる	妊婦	41.4%	42.6%	50.0%
	妊娠中の喫煙率を減らす	妊婦	1.0%	1.3%	0.0%
	妊娠中の飲酒率を維持する	妊婦	2.0%	0.0%	0.0%
	育てにくさを感じた時に対応できる親の割合を増やす	乳幼児健診時の保護者	82.0%	66.9%	90.0%
栄養・食生活	毎日朝食をとっている者を増やす	20歳以上の市民	83.3%	84.9%	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	20歳以上の市民	57.7%	46.6%	60.0%
	健康づくりのために減塩に気をつけた食事をしている者を増やす	20歳以上の市民	67.7%	62.4%	70.0%
	野菜を1日350g食べていると思う者を増やす	20歳以上の市民	—	12.3%	20.0%
	過去1か月のうち、1日に1回以上複数人で食事をしていない者を減らす	20歳以上の市民	—	21.3%	20.0%
身体活動・運動	週に2回以上運動している者を増やす	20歳以上の市民	58.7%	46.9%	48.0%
	ロコモティブシンドロームを知っている者を増やす	20歳以上の市民	18.4%	17.0%	25.0%
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	20歳以上の市民	59.9%	48.4%	60.0%
	児童生徒の睡眠時間を増やす	小5男子	73.3%	67.1%	75.0%
		小5女子	80.3%	73.0%	80.0%
	睡眠で休養が十分とれた者を増やす	20歳以上の市民	—	14.8%	20.0%
	日常生活の悩みやストレスがいつもある者を減らす	20歳以上の市民	24.9%	18.3%	15.0%
	心配事や悩みを聴いてくれる人がいない者を減らす	20歳以上の市民	9.3%	23.8%	15.0%

分野	指標とする項目	対 象	第 2 期計画 基準値 2018 年度	基準値 2022 年度	目標値 2034 年度
たばこ	育児期間中の両親の喫煙率を減らす	乳幼児健診時の父親	55.3%	49.8%	35.0%
		乳幼児健診時の母親	10.2%	8.8%	5.0%
	喫煙率を減らす（加熱式たばこを含む）	20歳以上の男性	27.8%	20.3%	15.0%
		20歳以上の女性	11.1%	7.9%	5.0%
	受動喫煙の機会を有する者の割合減らす（家庭）	20歳以上の市民	—	14.1%	10.0%
	COPDを知っている者を増やす	20歳以上の市民	19.7%	16.6%	25.0%
アルコール	妊娠中の飲酒率を維持する【再掲：1. 妊娠・出産】	妊婦	2.0%	0.0%	0.0%
	生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている者を増やす	20歳以上の市民	27.7%	29.0%	40.0%
	毎日お酒を飲む者を減らす	20歳以上の男性	41.9%	37.1%	20.0%
		20歳以上の女性	11.1%	13.4%	10.0%
	毎日飲酒をしている者のうち、適正量以上飲酒している者を減らす	20歳以上の男性	59.5%	34.7%	30.0%
		20歳以上の女性	70.7%	50.0%	45.0%
歯と口腔	3歳6か月児健診のむし歯罹患率を減らす	3歳児	21.5%	16.8%	10.0%
	12歳児一人平均のむし歯本数を減らす	12歳児	1.8本	0.79本	0.5本
	定期的に歯科健診を受けている者の割合を増やす	20歳以上の市民	14.1%	26.3%	35.0%
	歯周病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	20歳以上の市民	43.0%	52.7%	60.0%
	何でも噛める人の割合を増やす	50歳以上の市民	—	74.9%	80.0%
	オーラルフレイルを知っている者を増やす	20歳以上の市民	—	11.5%	30.0%
	妊婦歯科健診受診率を上げる【再掲：1. 妊娠・出産】	妊婦	41.4%	42.6%	50.0%

分野	指標とする項目	対 象	第 2 期計画 基準値 2018 年度	基準値 2022 年度	目標値 2034 年度
健康管理	特定健診の受診率を上げる（国保）	40～74 歳の 市民	35.3%	41.0%	43.8%
	特定保健指導の実施率を上げる（国保）	40～74 歳の 市民	7.3%	18.4%	30.0%
	メタボリックシンドロームの該当者および予備軍の割合を減らす（国保）	40～74 歳の 市民	(該当者) 19.2% (予備群) 10.7%	(該当者) 21.9% (予備軍) 10.8%	(該当者) 20.0% (予備軍) 10.0%
	胃がん検診の受診率を上げる	50～69 歳の 市民	10.0%	8.3%	8.5%
	大腸がん検診の受診率を維持する	40～69 歳の 市民	17.7%	14.6%	14.6%
	肺がん検診の受診率を維持する	40～69 歳の 市民	11.8%	9.6%	9.6%
	子宮頸がん検診の受診率を上げる	20～69 歳の 女性	9.3%	8.4%	8.5%
	乳がん検診の受診率を維持する	40～69 歳の 女性	11.8%	11.8%	11.8%
	普段健康だと感じている人の割合を高める	20 歳以上の 市民	19.8%	12.5%	20.0%
フレイル	フレイルを知っている者を増やす	20 歳以上の 市民	—	19.1%	30.0%
	週 2 回以上運動している者を増やす	65 歳以上の 市民	—	56.7%	70.0%
	肉や魚、大豆食品を 1 日 2 回以上食べる者を増やす	65 歳以上の 市民	—	56.7%	60.0%
	就業、老人クラブ、趣味サークル、ボランティア活動など社会活動をしていない人を減らす	65 歳以上の 市民	—	49.5%	40.0%
	骨粗しょう症検診の受診率を上げる	40～70 歳の 5 歳刻みの女性	8.8%	8.2%	10.0%
	何でも噛める人の割合を増やす【再掲：7. 歯・口腔】	50 歳以上の 市民	—	71.9%	80.0%
	オーラルフレイルを知っている者を増やす【再掲：7. 歯・口腔】	20 歳以上の 市民	—	11.5%	30.0%

### 資料3 「第3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、健やかに美しく輝くまちを目指す「第3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) 「第3期けんこう仙北21計画」の策定に関すること。
- (2) その他「第3期けんこう仙北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 委員の任期は令和6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5年10月25日から施行する。

2 この要綱は令和6年3月31日限りその効力を失う。

資料4 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	◎ 市川 晋一
2	大曲仙北歯科医師会 仙北市ブロック会	会長	田口 仁
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	佐藤 真沙子
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	○ 田口 陽三
8	仙北市老人クラブ連合会	会長	熊谷 勇一郎
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	教育部長	草薨 郁太郎
11	仙北市市民福祉部	部長	草薨 秀典

※ ◎印：策定委員会会長、○印：策定委員会副会長

資料5 庁内検討会 委員名簿

	所 属	職 名	氏 名
1	企画政策課	課長補佐	杉村 真枝
2	子育て推進課	主任保健師	柴田 由子
3	長寿支援課	係長	三浦 亜里沙
4	包括支援センター	保健師	佐藤 香里菜
5	市民生活課	主任保健師	若松 香奈子
6	農業振興課	課長補佐	伊藤 佑
7	北浦教育文化研究所	所長	門脇 貴一郎

# 第3期けんこう仙北21計画

発行 2024年3月

仙北市 市民福祉部 保健課