

目 次

第1章 健康はなまき21プランの基本的な考え方

1 健康はなまき21プラン策定の趣旨	1
2 計画の性格	2
3 計画の期間	2

第2章 花巻市の現状

1 健康づくり	
(1) 塩分の摂取量	3
(2) 野菜の摂取量	3
(3) 朝食を食べている割合	4
(4) バランスガイドを知っている割合	5
(5) 肥満の割合	6
(6) 地区活動への参加状況	7
(7) 日常の外出の状況	7
(8) 運動習慣のある人の割合	8
(9) 1日の歩数	8
(10) ストレスがたまっていると感じている割合	9
(11) 睡眠時間	9
(12) 悩みや問題を抱えた時相談できる場所を知っている割合	9
(13) うつ病の症状を知っているか	9
(14) 高齢者と要介護者の状況	10
(15) 日ごろから健康管理のため気をつけていること	10
2 生活習慣予防	
(1) がん検診の受診率	11
(2) 歯科健診を受けている割合	11
(3) 歯数	12
(4) 歯磨きをしている人の割合	13
(5) 糸ようじを使用している割合	13
(6) 喫煙の状況	14
(7) 喫煙時に気をつけていること	14
(8) アルコールを飲んでいる割合(2合以上)	15

3	親子の健康づくり	
(1)	妊婦の就労状況と体調	16
(2)	妊婦の睡眠時間	16
(3)	子どもが朝起きる時間	17
(4)	子どもが夜寝る時間	17
(5)	幼児と母親の起きる時間	18
(6)	幼児と母親の寝る時間	18
(7)	性感染症について知っている割合	19
(8)	体調が悪い子どもの割合	19
(9)	育児をしていて感じること	20
(10)	心肺蘇生法を知っている割合	21
(11)	知らない人に声をかけられた場合の 対応について話し合っている割合	21
4	早世の状況	
(1)	早世の割合	22

第3章 取り組みの方針

(1)	基本理念	23
(2)	基本目標	23
(3)	重点取り組み領域	24
	健康はなまき 21 プラン体系図	25
(4)	推進の方法	
	普及啓発	26
	健康づくり基盤整備の推進	26
	市民の主体的健康づくりに対する支援	26
(5)	プランを推進するための主な実施主体（健康づくりサポーター） の役割	27

第4章 健康づくりの推進

1	健康づくりの推進	29
(1)	栄養・食生活	30
(2)	身体活動・運動	32
(3)	休養・こころ	34
(4)	高齢者の健康づくり	36
(5)	温泉の活用	38

2	生活習慣病の予防	41
(1)	がん	42
(2)	メタボリックシンドローム	44
(3)	口腔保健	46
(4)	アルコール・たばこ	48
3	親子の健康づくり	51
(1)	妊娠・出産	52
(2)	子育て	54
(3)	子どものこころと体	56
(4)	安全な生活環境	58
4	病診連携による地域医療の充実	61
(1)	外来医療の機能分担の推進	62
(2)	在宅医療体制の充実	64

第5章 進行の点検および評価

1	進行の点検及び評価	67
---	-----------	----

資料

	健康はなまき21プラン策定委員名簿	69
--	-------------------	----

第1章 健康はなまき21プランの基本的な考え方

1 健康はなまき21プラン策定の趣旨

本市は旧花巻市、大迫町、石鳥谷町、東和町の1市3町が平成18年1月1日合併により誕生し、総合的な市政運営の指針となる総合計画の基本構想において、将来像を「早池峰の風薫る 安らぎと活力にみちた イーハトープはなまき」と定め、その実現に向けた政策として保健・医療の分野においては「保健・医療・福祉のネットワーク拡充で安心のまちづくり」を掲げ、市民が健康な生活を送ることができるよう市民・医療機関・行政がそれぞれの役割を担いながら健康づくりに取り組むこととしております。

一方、国においては「すべての国民が健康で明るく元気で生活できる社会」の実現を図るため、健康を増進し発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を推進し、壮年期の死亡の減少、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸を図ることなどを目標に、国民が一体となった健康づくり運動を総合的に推進することを基本理念に掲げた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が平成12年3月に策定されました。

このような状況のなか、生涯にわたり心身ともに健康な生活を送ることは全ての市民の願いであり、みんなで協力して健康づくりを推進する必要があります。

また、限られた医療資源の中で市民が必要な医療が適切に受けられるよう地域医療の充実を図ることも重要です。

この「健康はなまき21プラン」は、総合計画の体系で示す政策の推進を図るとともに、健康増進法による基本方針を踏まえ、さらに医療制度改革により平成20年度から実施される特定検診・特定保健指導や介護保険制度の改正による介護予防への対応も合わせ市民の健康づくりの指針として策定するものです。

2 計画の性格

市民一人ひとりが健康を増進し、病気の発病を予防する健康づくりに取り組むよう、改善すべき生活習慣を目標数値で示し、その目標を達成するための行動指針となります。

地域、学校、行政、医療機関などが取り組みやすく、また、健康づくりを支援・推進するための行動指針となります。

3 計画の期間

2007年度（平成19年度）を初年度とし、2011年度（平成23年度）までとします。

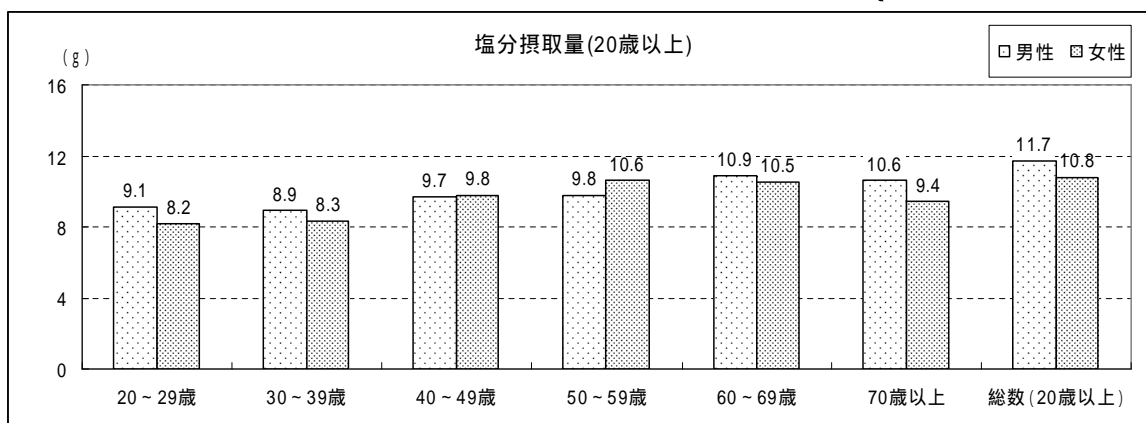
第2章 花巻市の現状

1 健康づくり

(1) 塩分の摂取量

国の基準では、一日に摂取する塩分摂取量は、10g未満となっていますが、市では成人の1日当たりの塩分摂取量の平均値は11.2g(男性11.7g、女性10.8g)でした。男女共に50歳代以降の摂取が多くなっています。

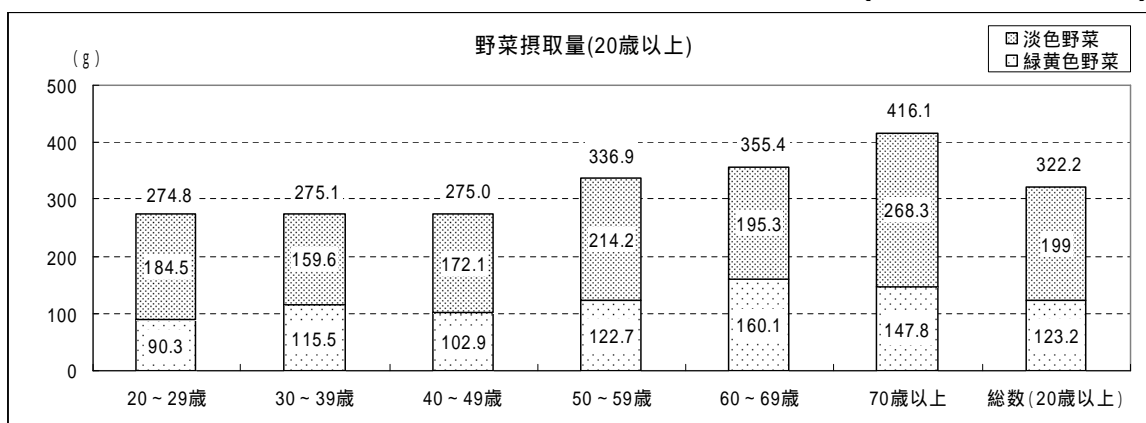
(平成18年市民栄養調査)



(2) 野菜の摂取量

国の基準では、野菜の一日の摂取量は成人で350g以上となっていますが、市の平均では、322.2g、最も多い70歳代では416g摂取しており、また、20～40代で少なくなっています。

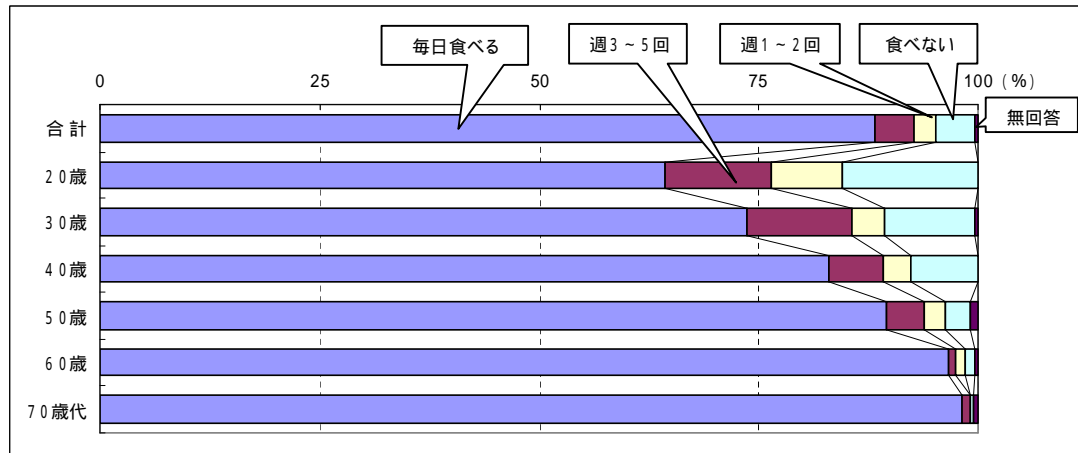
(平成18年市民栄養調査)



(3) 朝食を食べている割合

朝食は年齢層が高くなるに従って毎日食べる割合が高くなっています。

(平成18年度市民アンケート)

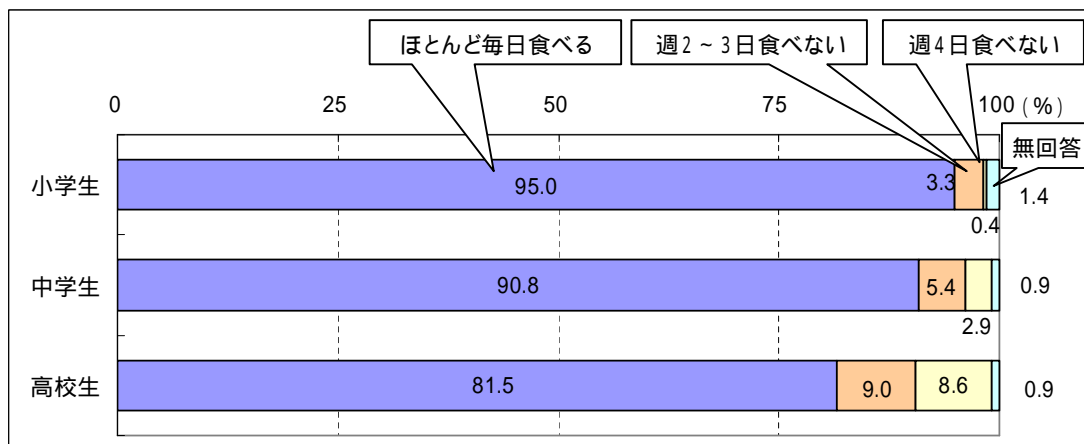


	毎日食べる	週に3~5回程度食べる	週に1~2回程度食べる	ほとんど食べない	無回答
合計	88.3%	4.5%	2.3%	4.4%	0.5%
20歳	64.4	12.1	8.0	15.5	0.0
30歳	73.6	12.0	3.7	10.3	0.4
40歳	83.0	6.2	3.1	7.7	0.0
50歳	89.6	4.2	2.3	3.0	0.8
60歳	96.6	0.8	1.2	1.0	0.4
70歳代	98.1	1.1	0.0	0.2	0.6

小学生・中学生・高校生が朝食を食べている割合

朝食は小学生・中学生・高校生となるに従って、毎日食べる割合が少なくなっています。

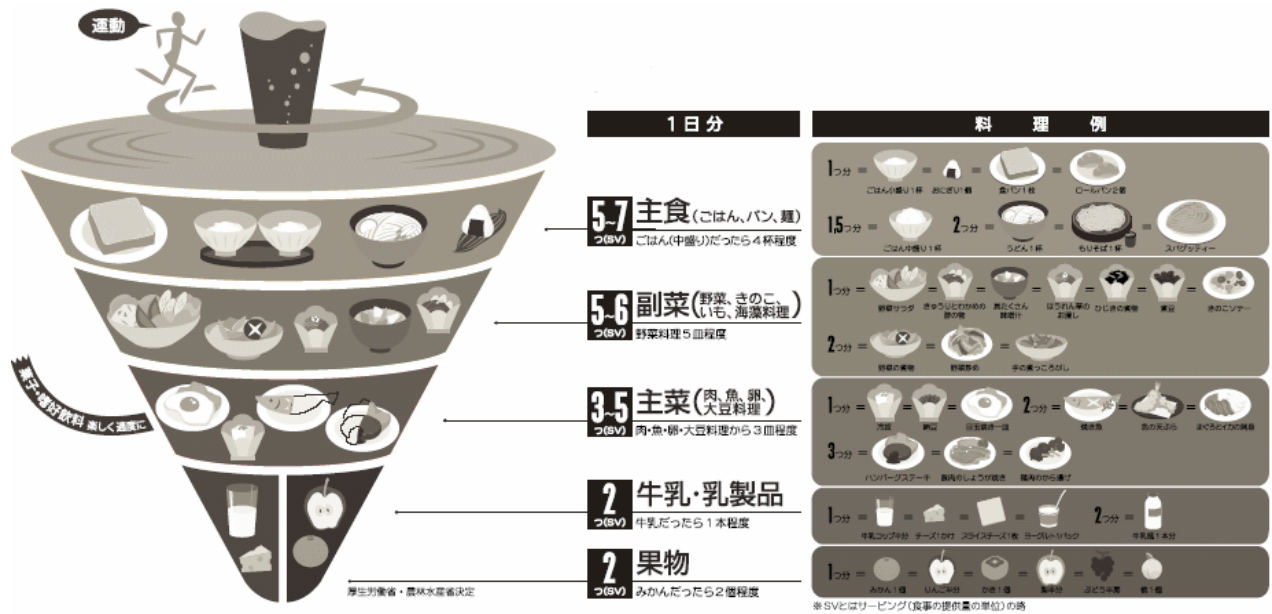
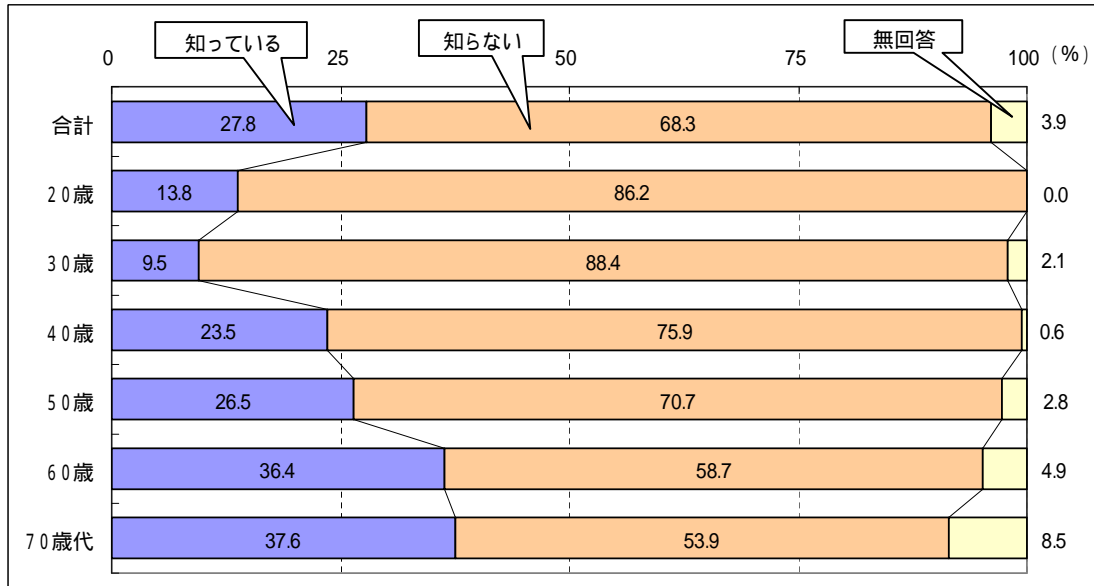
(平成18年度学校調査)



(4) バランスガイドを知っている割合

バランスガイドを知っている割合は、30歳代が最も低く、40歳代以降は年齢層が高くなるに従って、知っている割合が高くなっています。

(平成18年度市民アンケート)



食事の適量・バランスとは？

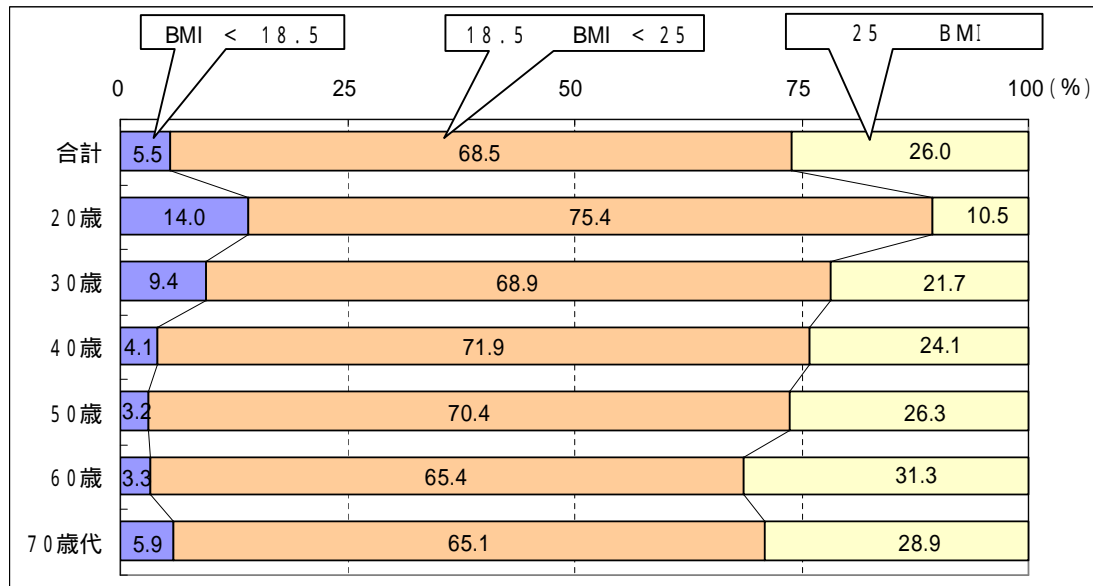
「何を」「どれだけ」食べたらよいかということ。

「食事バランスガイド」には、食事の望ましい組み合わせやおおよその量が、親しみやすくわかりやすいイラストで示されています。

(5) 肥満の割合

肥満（BMI）の割合は年齢層が高くなるに従って、増加する傾向となっています。

(平成18年度市民アンケート)



BMI (Body Mass Index) とは

(BMIとは、日本肥満学会が提唱している成人の肥満の判定に用いる指数である。

(基準値を22とする。)下記の計算式により求められる

$$BMI (Body Mass Index) = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定	BMI
やせ	18.5未満
正常	18.5以上 25.0以下
肥満	25.0以上

(算出例)

身長が160cmで体重が60Kgの人

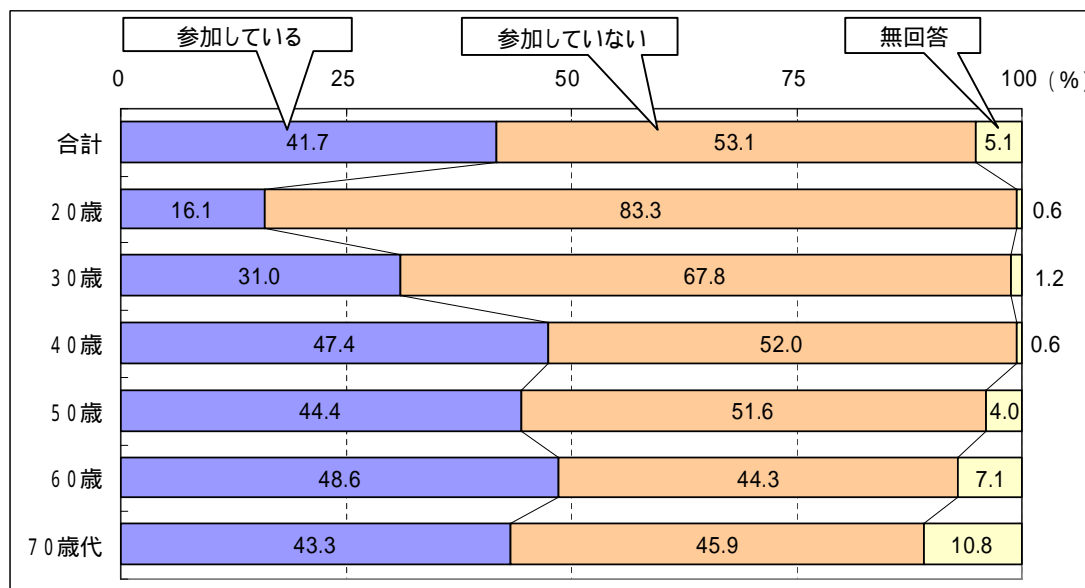
$$BMI = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23$$

BMI 23で肥満判定は正常です。

(6) 地区活動への参加状況

地区活動への参加状況は、参加している割合が20歳代で16.1%、30歳代で31.0%と他の年代と比較して低く、40歳代以上は40%以上の参加率となっています。

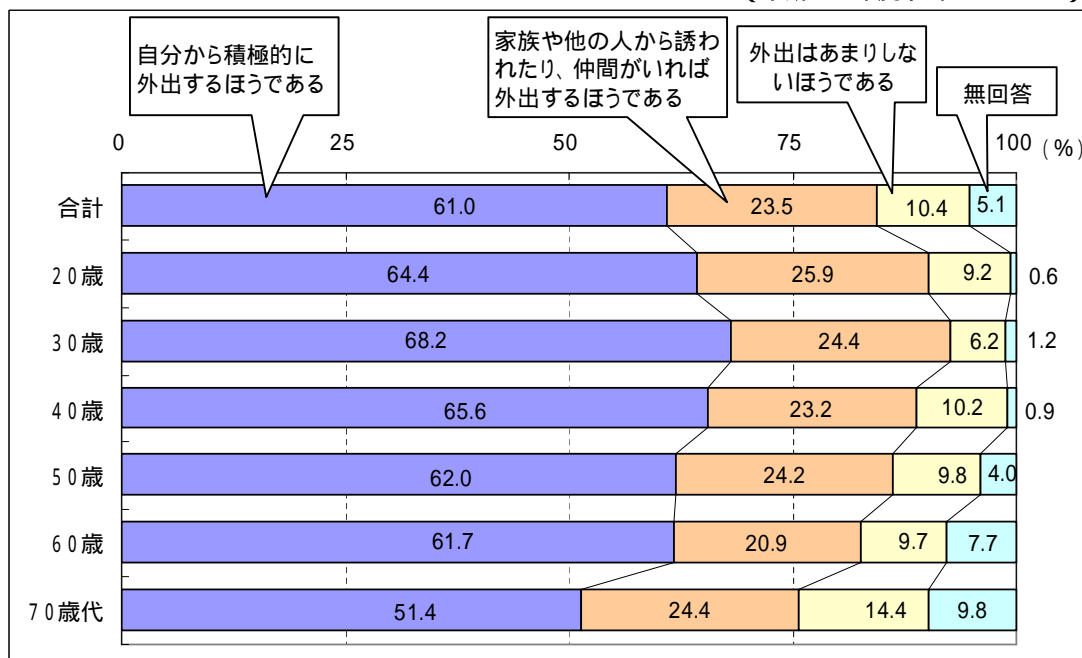
(平成18年度市民アンケート)



(7) 日常の外出の状況

日常の外出の状況は、「自分から積極的に外出する方である」と回答した割合が30歳代の68.2%が最も多く、40歳代以降、年齢階層が高くなるに従って減少しています。

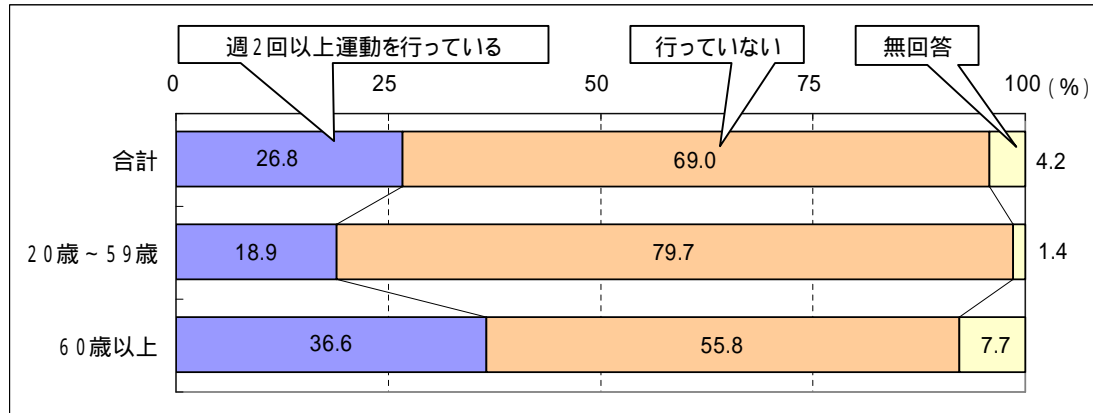
(平成18年度市民アンケート)



(8) 運動習慣のある人の割合

運動習慣（週2回以上1回30分以上運動を行っている）のある人は、60歳以上の割合が20歳～59歳の割合の約2倍の割合となっています。

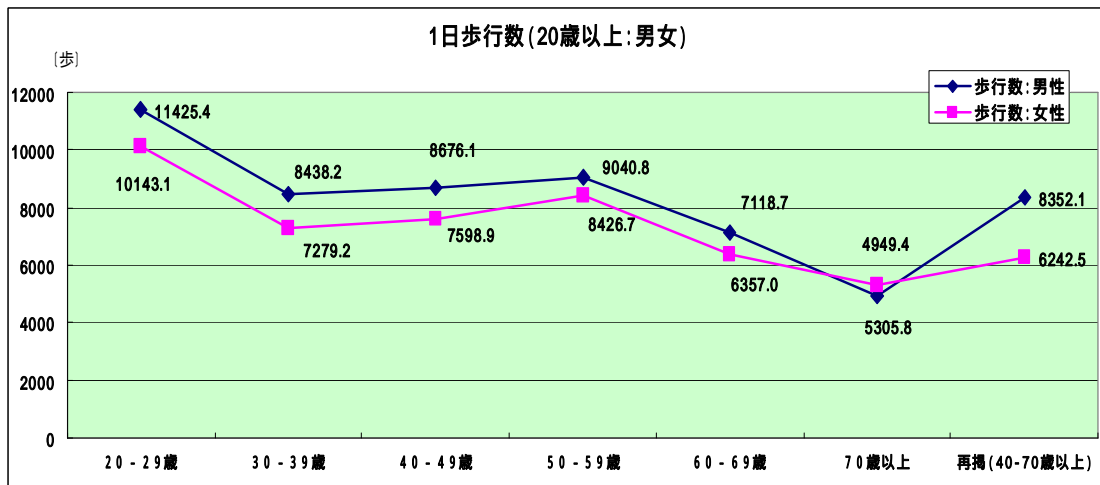
（平成18年度市民アンケート）



(9) 1日の歩数

日常生活における歩数は、男女共に20歳代が1万歩を超えています。最も少ないのは、男女共に70歳代以上となっています。

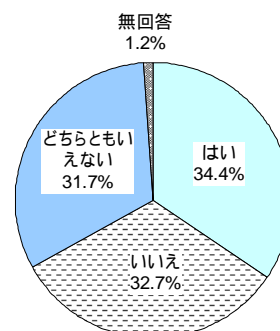
（平成18年市民栄養調査）



(10) ストレスがたまっていると感じている割合

(平成18年度市民アンケート)

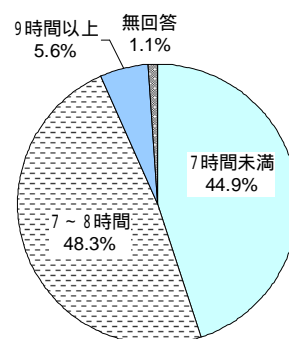
「最近ストレスがたまっていると感じるか」の回答では、「はい」が34.4%、「いいえ」が32.7%で、ストレスがたまっていると感じる割合がやや高くなっています。



(11) 睡眠時間

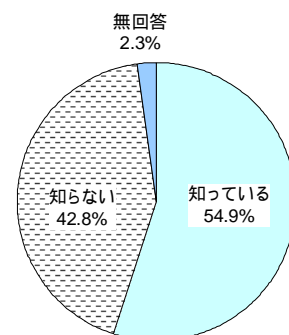
睡眠時間は、「7～8時間」が最も多く48.3%となっています。

次いで「7時間未満」、「9時間以上」の順となっています。



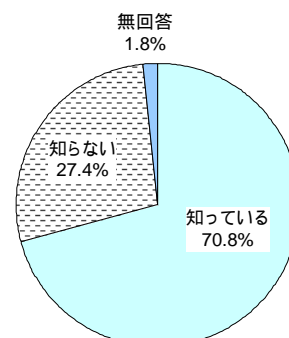
(12) 悩みや問題を抱えた時相談できる場所を知っている割合

悩みや問題を抱えたときの相談できる所の認知状況は、「知っている」が54.9%、「知らない」が42.8%で「知っている」割合が多くなっています。



(13) うつ病の症状を知っているか

うつ病の症状の認知状況は、「知っている」が70.8%、「知らない」が27.4%となっています。



(14) 高齢者と要介護者の状況

高齢化率は年々高くなってきており、寝たきり高齢者や認知高齢者も増加すると予測されています。

在宅要援護高齢者の状況

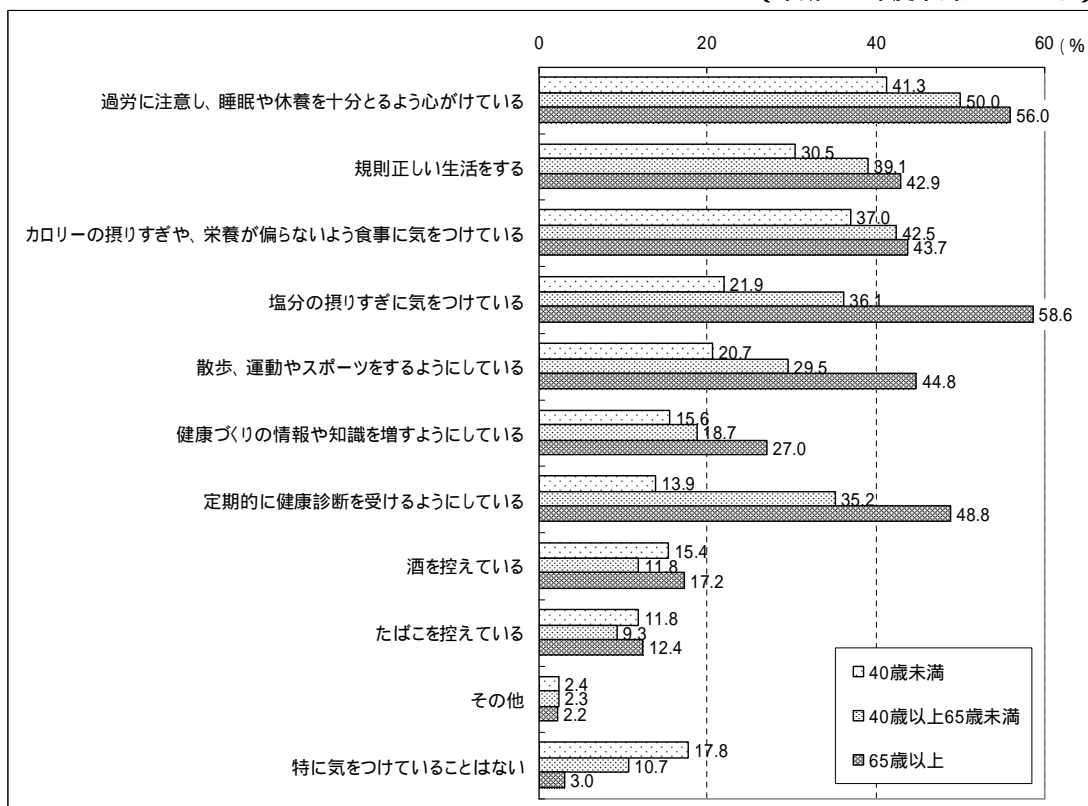
平成18年4月1日現在

区分	計	花巻	大迫	石鳥谷	東和
ひとり暮らし高齢者	2,062人	1,392人	165人	239人	266人
高齢者世帯	1,719世帯	1,118世帯	121世帯	215世帯	265世帯
寝たきり高齢者	324人	91人	61人	101人	71人
認知症高齢者	171人	86人	28人	33人	24人

(15) 日ごろから健康管理のため気をつけていること

65歳以上では塩分を控えている、定期的に検診を受けているなどが他の年代に比較し高くなっています。

(平成18年度市民アンケート)

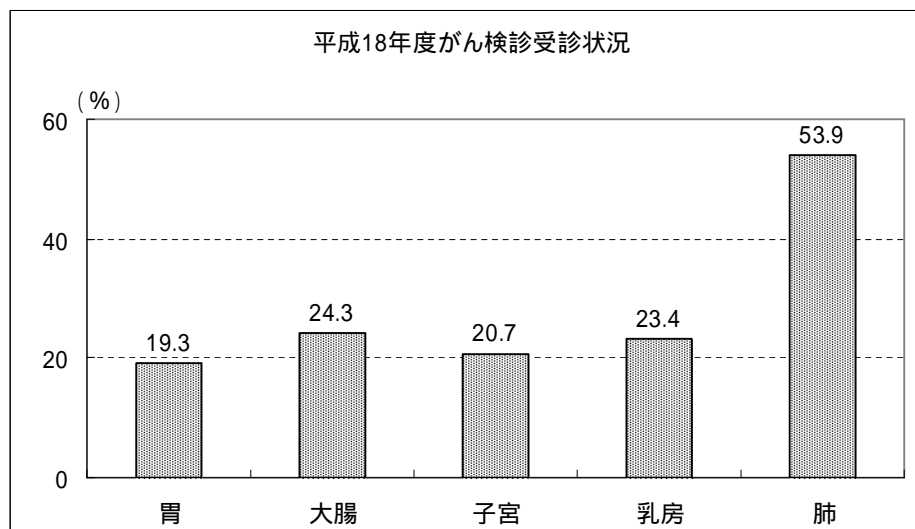


2 生活習慣予防

(1) がん検診の受診率

花巻市ではがん検診を実施していますが、受診率は肺がんの53.9%に対し、胃がんは19.3%と低くなっています。

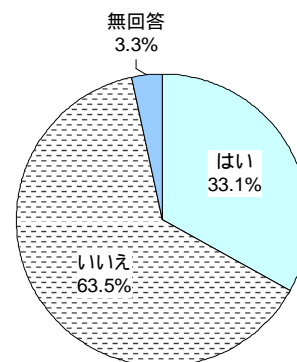
(平成18年度老人保健報告)



(2) 歯科健診を受けている割合

(平成18年度市民アンケート)

歯科健診を年1回受けている割合は33.1%となっています。



(3) 歯数

年代別現在歯数

年代別に現在歯数を見ると60歳代になると20本未満となっています。

男女別に見ると男性が各年代とも、平均歯数が少なくなっています。

(平成18年度市民アンケート)

性別	年代	平均本数
男性	20歳代	28.3
	30歳代	27.1
	40歳代	25.6
	50歳代	22.7
	60歳代	17.9
	70歳以上	13.5
女性	20歳代	28.9
	30歳代	27.8
	40歳代	25.7
	50歳代	21.9
	60歳代	18.6
	70歳以上	14.3

一人平均むし歯の数

むし歯の数を県平均と比較すると3歳児以上で下回っています。

平成17年度の一人平均むし歯数

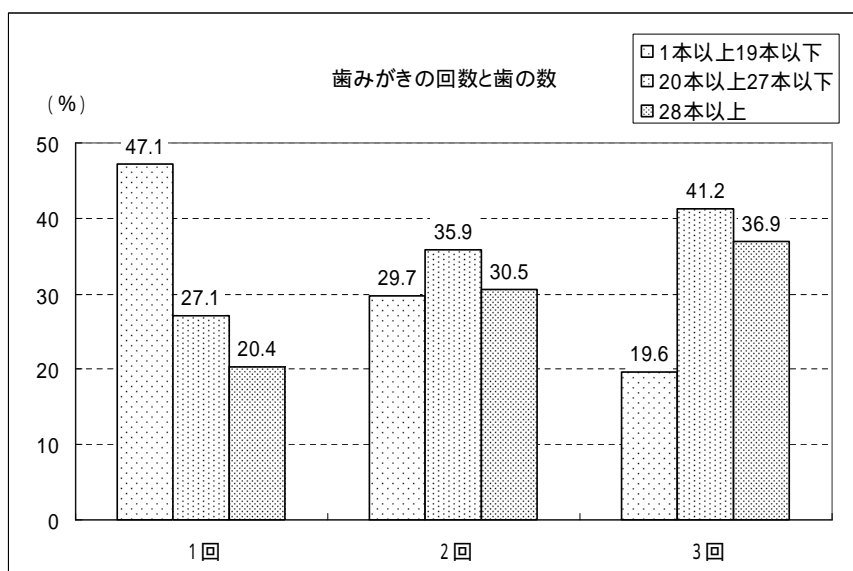
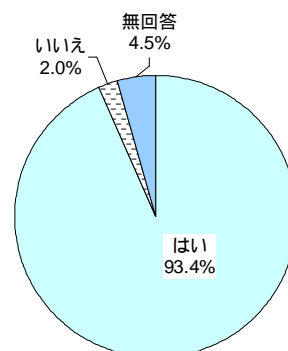
	1人平均のむし歯数(本)	
	花巻市平均	岩手県平均
1歳6か月児	0.11	0.10
3歳児	1.52	1.60
小学6年生(12歳)(永久歯)	1.00	1.27
中学3年生(15歳)(永久歯)	2.20	2.82

(4) 歯磨きをしている人の割合

毎日歯磨きをしている人は 93.4% となっています。

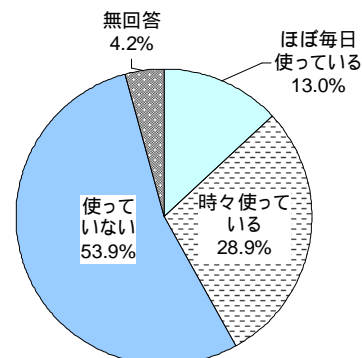
歯磨きの回数と現在歯数の関係では、1日3回歯磨きをしている人は、歯の本数が28本以上である割合は35.9%となっています。歯磨きの回数が多い人は歯の本数も多くなっています。

(平成18年度市民アンケート)



(5) 糸ようじを使用している割合

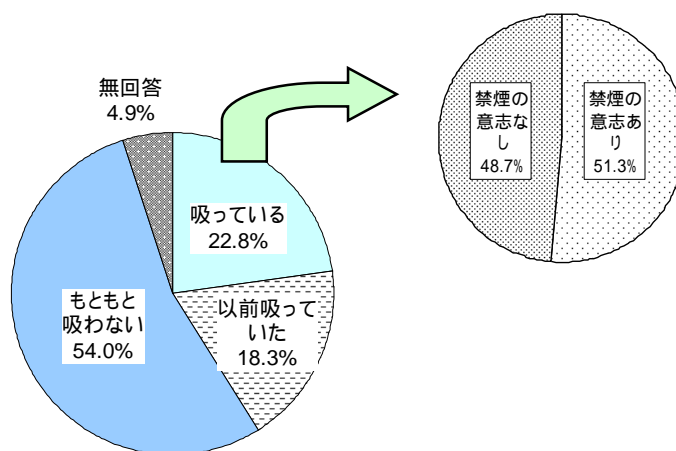
歯磨きの補助用具として糸ようじやフロスを使用している人は41.9%となっています。



(6) 喫煙の状況

喫煙の状況では、喫煙している割合は22.8%となっています。喫煙している人で、禁煙の意志がある人は51.3%となっています。

(平成18年度市民アンケート)



(7) 喫煙時に気をつけていること

喫煙時に気をつけていることがある人は49.5%となっています。気をつけていることとしては、「寝たばこはしない」68.6%、「吸がらは所定の場所にすてる」が73.5%となっています。

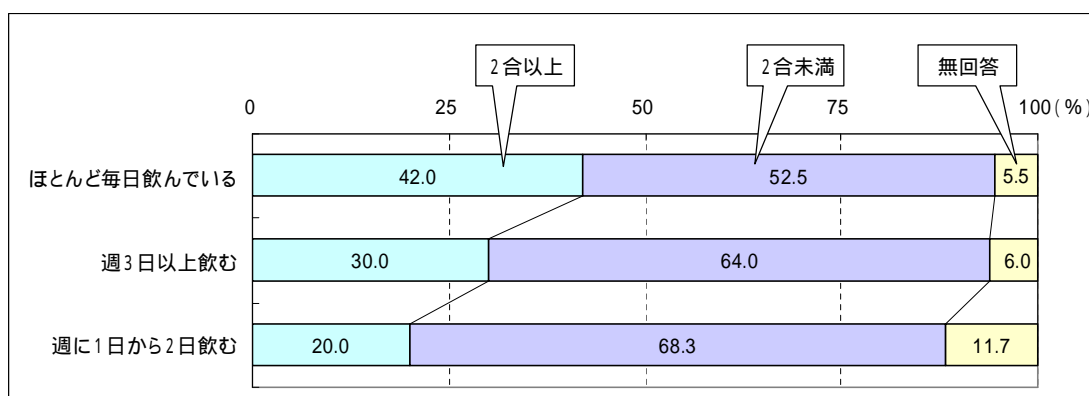
吸がらは所定の場所に捨てる	73.5%
寝たばこはしない	68.6
妊婦や乳幼児の前では吸わない	56.7
喫煙の場所を決めている	48.4
児童・生徒の前では吸わない	34.0
家族の前では吸わない	32.9
外で吸うようにしている	29.7
人の集まる場所では吸わない	26.8
その他	1.5

(8) アルコールを飲んでいる割合(2合以上)

アルコールをほとんど毎日飲んでいる人は23.8%となっています。そのうち2合以上飲んでいる人は42%となっています。

(平成18年度市民アンケート)

ほとんど毎日飲んでいる	23.8%
週に3日以上飲む	7.3
週に1日から2日飲む	7.1
たまに飲む	22.9
ほとんど飲まない	38.8

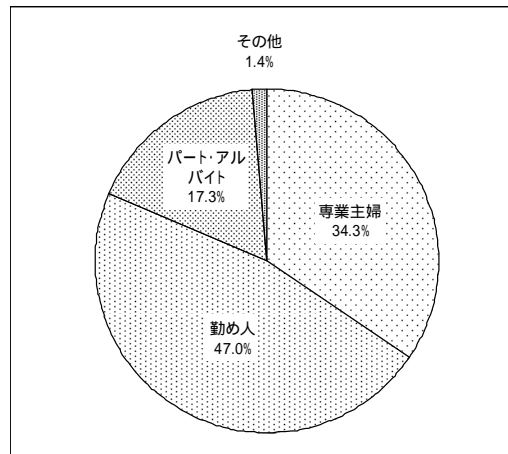


3 親子の健康づくり

(1) 妊婦の就労状況と体調

勤め人、パート・アルバイトが65%となっています。

また、体調については良好と答えた者は67%となっています。

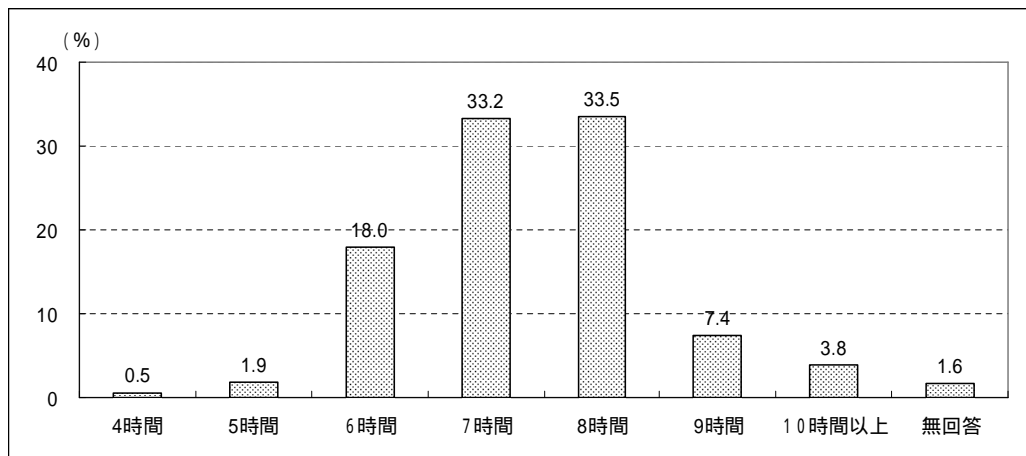


体調について

良好	67.0%
不良	33.0%

(2) 妊婦の睡眠時間

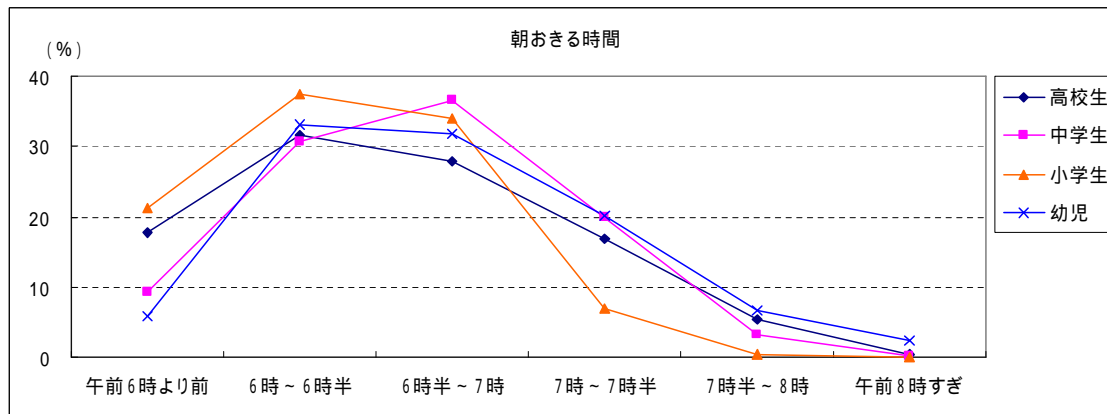
睡眠時間は7時間から8時間とっている人は約7割となっていますが4時間未満が0.5%、5時間が1.9%となっています。



(3) 子どもが朝起きる時間

起きる時間は乳児から高校生まで6時から7時までが多くなっています。

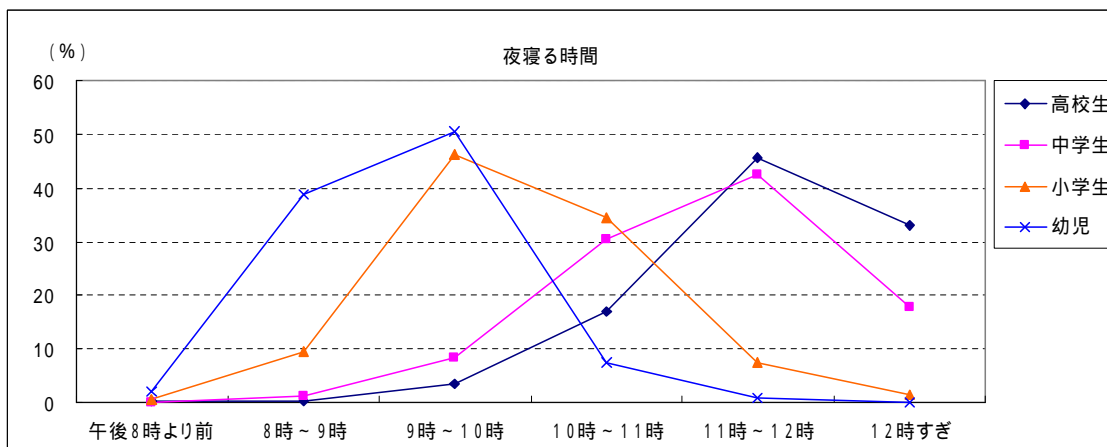
幼児では8時過ぎに起きる子どもは2%となっています。



(4) 子どもが夜寝る時間

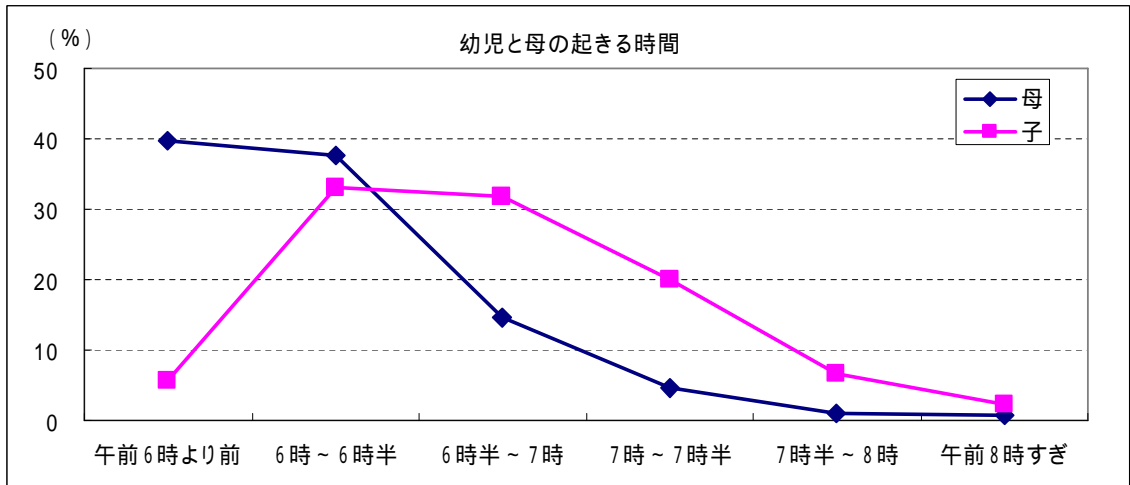
寝る時間では、小学生までは9時から10時までが多くなっていますが

小学生でも30%以上が10時過ぎに寝ています。



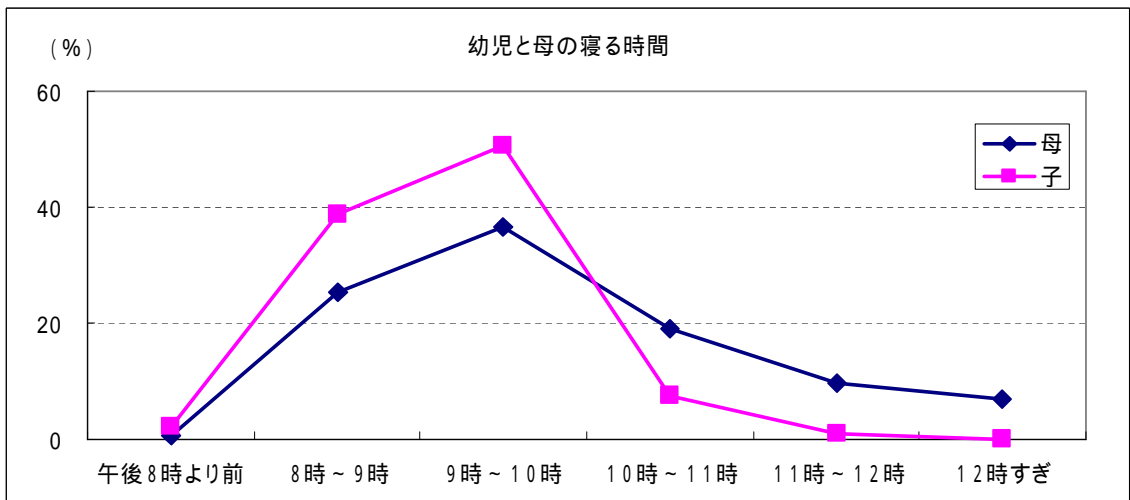
(5) 幼児と母親の起きる時間

午前6時までに起きる母親が多く、幼児よりも1時間くらい早く起きています。



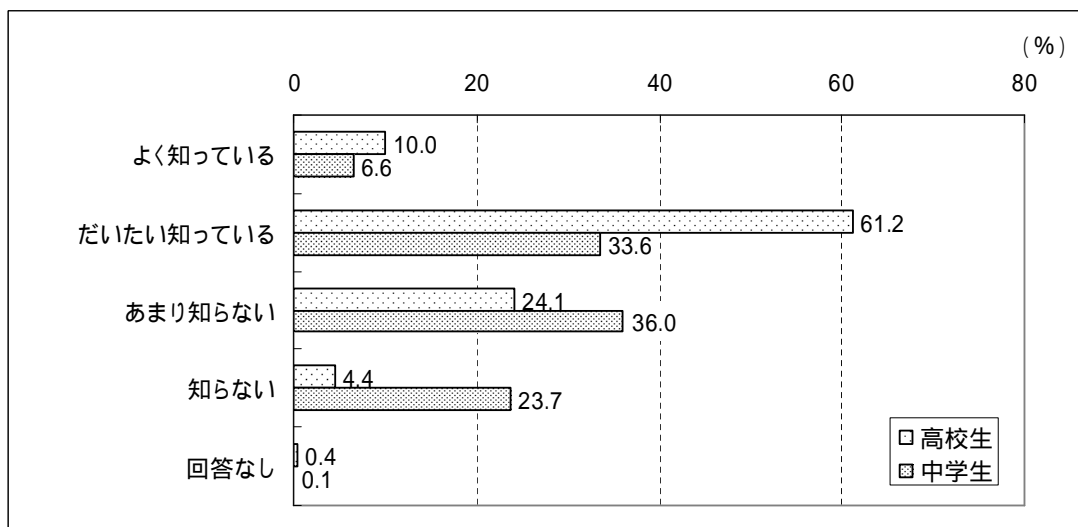
(6) 幼児と母親の寝る時間

幼児は10時まで母親は11時までに寝る割合が8～9割となっています。



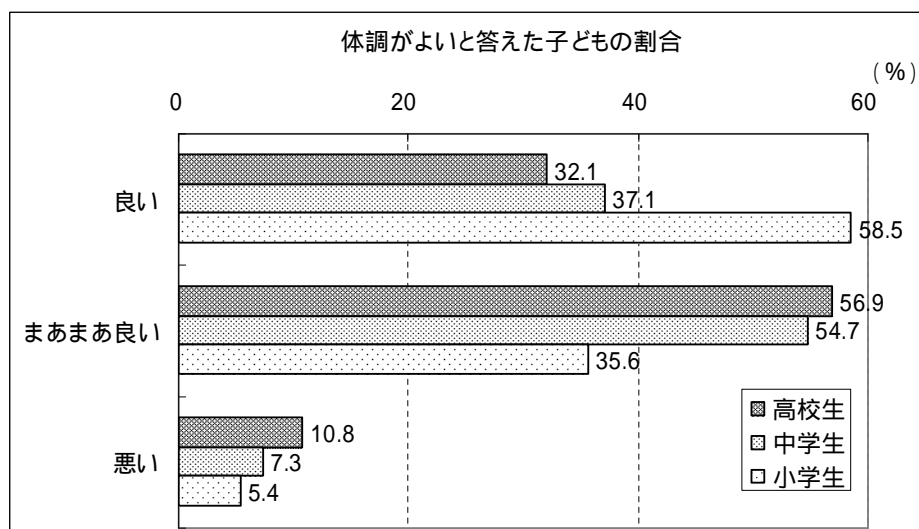
(7) 性感染症について知っている割合

性感染症を知っている割合は、高校生で70%を、中学生では40%となっています。

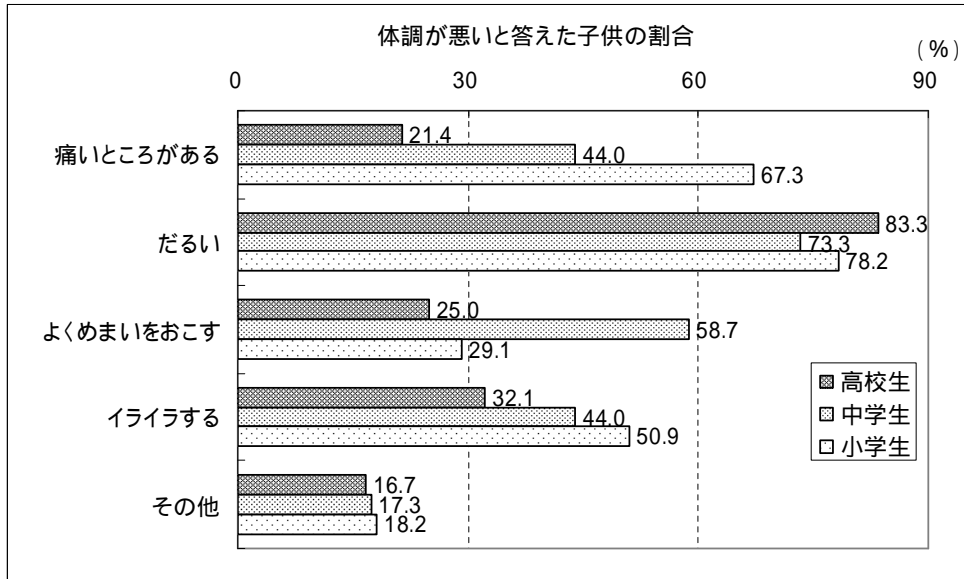


(8) 体調が悪い子どもの割合

体調が悪いと答えた高校生は10.8%、中学生では7.3%、小学生では5.4%となっています。

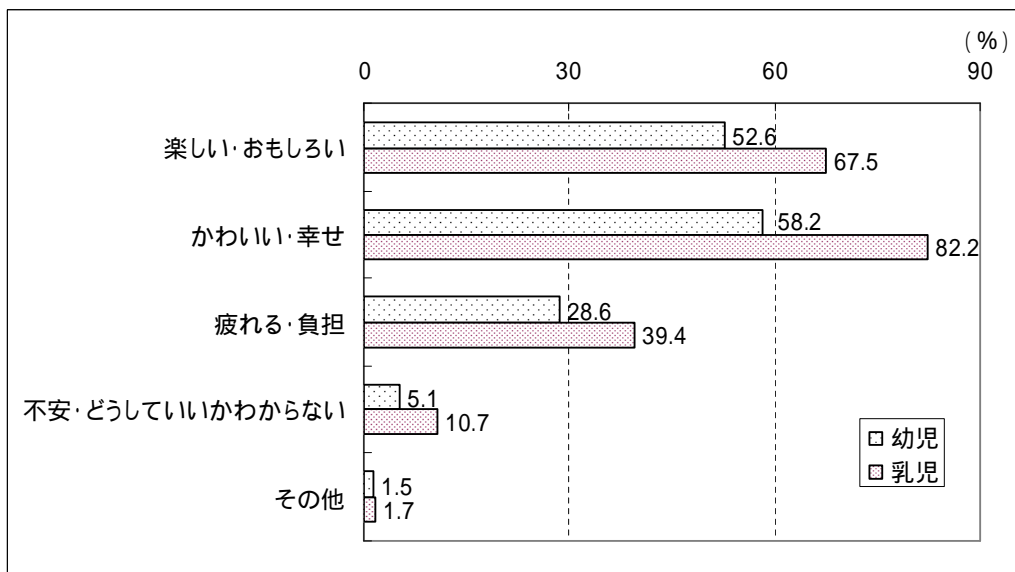


体調が悪い生徒のうち、小学生は 78.2%、中学生は 73.3%、高校生では 83.3%
 がだるいと答えています。また、イライラすると答えた生徒は小学生が 50.9%、中
 学生が 44.0%、高校生では 32.1%となっています。(複数回答)



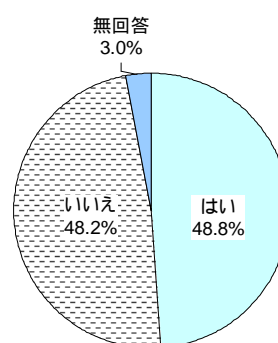
(9) 育児をしていて感じること

育児をしていて感じることでは、乳児は「かわいい」が 80.5%「楽しい」と感じる
 人は 65.6%であり、幼児ではそれぞれ 58.2%、52.6%となっています。(複数回答)



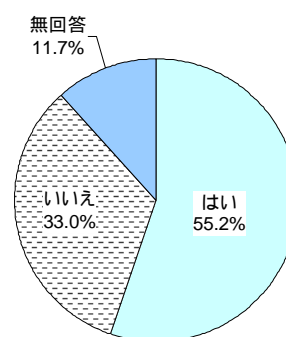
(10) 心肺蘇生法を知っている割合

心肺蘇生法を知っている人は48.8%
 となっています。



(11) 知らない人に声をかけられた場合の対応について話し合っている割合

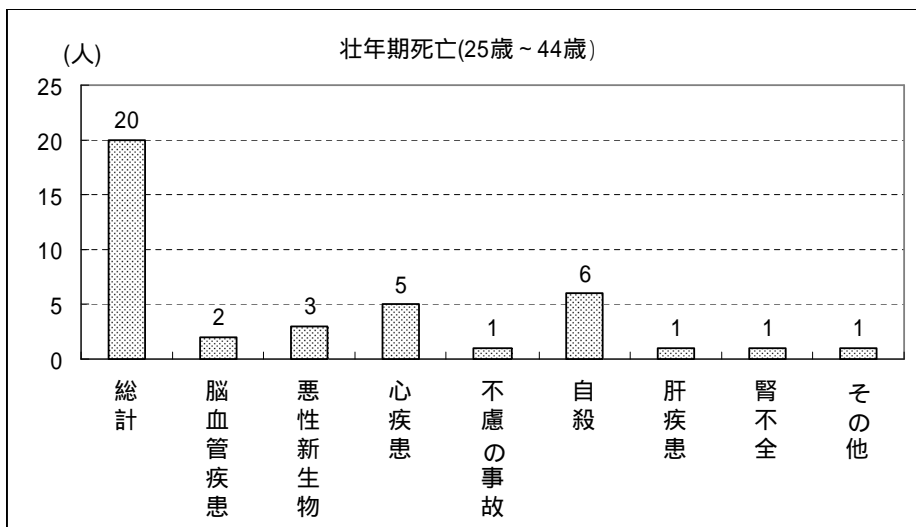
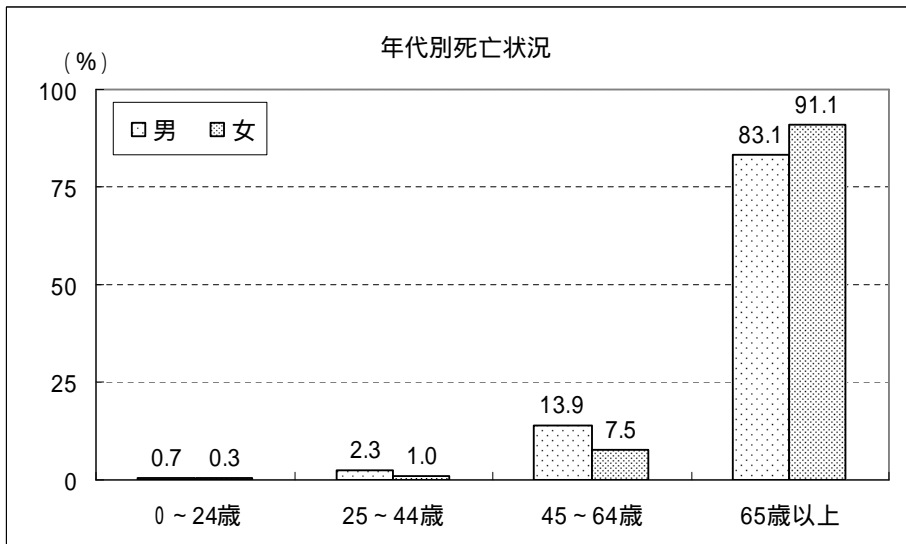
家族内で、子どもが知らない人に声をかけ
 られた場合の対応について話し合っている割
 合は55.2%となっています。



4 早世の状況

(1) 早世の割合

65歳以下で死亡する割合は13%となっています。男女比では男性が早世の割合が高くなっています。また壮年期(25歳~44歳)での死亡は平成18年が20名で1.7%となっており、自殺、心疾患での死因が高くなっています。



第3章 取り組みの方針

(1) 基本理念

健康づくりは、「自分の健康は自分で守る」という自覚のもとに、一人ひとりが主体的に取り組むことが基本です。そのために専門家や行政が知識や技術を提供するばかりではなく、地域社会全体で支援し取り組みやすくする視点が大切です。花巻市では関係機関と連携しながら、地域の特性を踏まえ、郷土が生んだ詩人宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の詩の精神に沿い、

「丈夫な体と、豊かなこころを持ち、お互いに助け合い」、市民だれもが慣れ親しんだ場所で、心身ともに「健康」で「生きがいのもてる」地域社会づくりに取り組み、花巻で生活する喜びを実感し、「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指します。

基本理念

「丈夫な体と、豊かなこころを持ち、お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまちづくり」の推進

(2) 基本目標

壮年期の死亡率の減少

当市における壮年期死亡の原因は平成18年では「心臓病」「自殺」「がん」が多くなっています。心臓病やがんは、幼年期や少年期における家庭での生活習慣の確立時期から、青年期での予防知識や普及、壮年期での具体的な行動と、生涯を通じた生活習慣の改善に取り組ましましょう。また、自殺の防止については、ストレスの正しい知識を持ち、ストレスに対応できる能力を高め、こころの健康づくりに取り組ましましょう。

健康寿命の延伸

健康寿命を延伸するためには、高齢障害者の減少が必要です。当市における、65歳以上の要介護者の認定者割合は平成22年には20%に達すると予測されています。障害の減少には脳卒中の予防や転倒など生活全般にわたる老化の防止が必要であり、青年期からの運動習慣や適切な食生活の確保に取り組ましましょう。

さらに、歯の喪失を防止し、高年期になってもそしゃく能力を保持していくために

は、幼年期の乳歯のむし歯予防から始まる生涯を通じた歯の健康管理に取り組みましょう。

子どもの健全育成と環境づくり

21世紀を担う子どもたちを健やかに産み育てて行くよう、妊産婦期、乳幼児期、学童期、また、青年期の健康づくり支援と、乳幼児期は転倒や誤飲などの事故が多くなっており、安全な環境づくりに取り組みましょう。

病診連携による地域医療の充実

地域医療環境は、県立病院の統合や中核的病院の医師不足による診療科の減少など厳しい状況となっています。

市民がいつでも必要な医療を受けられるよう、中核的病院と診療所の連携強化を支援し、初期医療や慢性期治療に携わるかかりつけ医の役割を啓発するなど、市民・医療機関・行政がそれぞれの役割を担いながら連携を図り健康づくりに取り組みましょう。

(3) 重点取り組み領域

基本目標の達成に向け、4領域に15の重点項目を掲げ、市民一人ひとりが目指す目標を設定することとしています。

健康づくり推進

栄養・食生活 身体活動・運動 休養・こころ 高齢者の健康づくり
温泉の活用

生活習慣病予防

がん メタボリックシンドローム 口腔保健
アルコール・たばこ

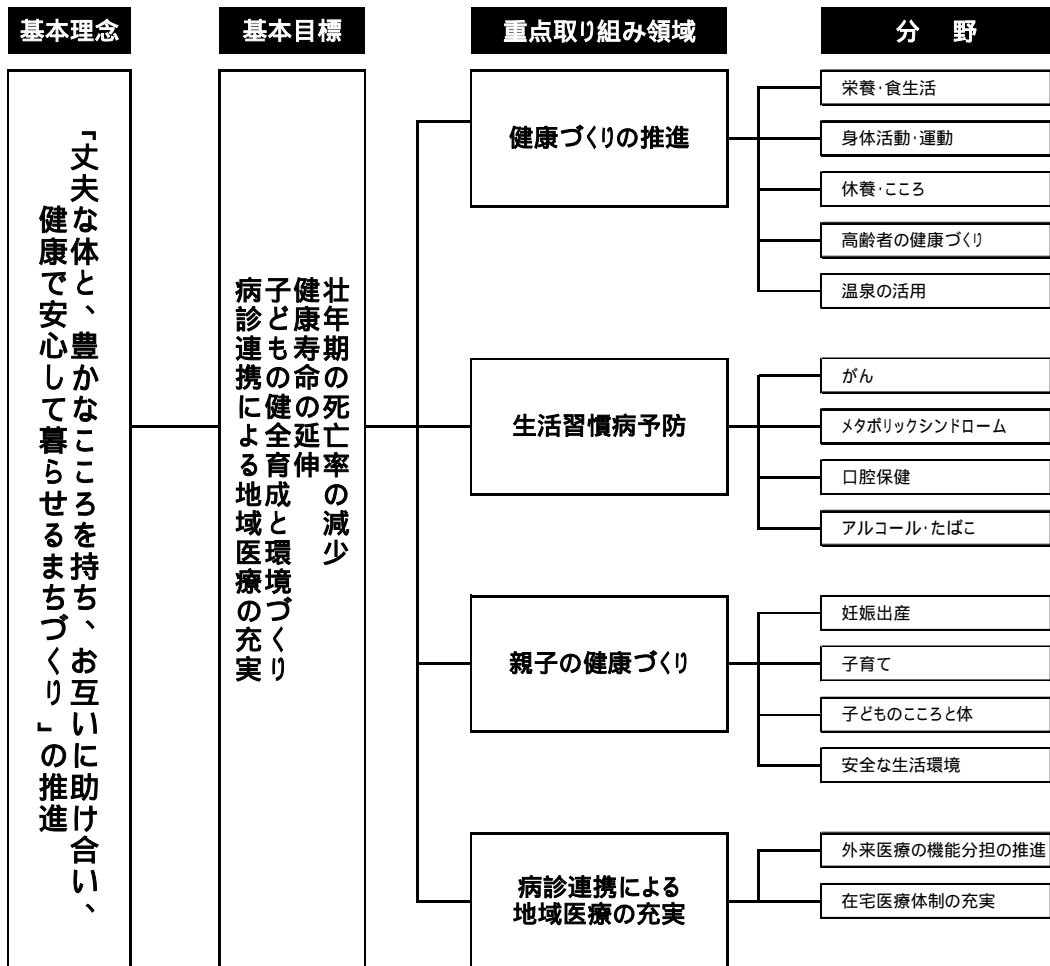
親子の健康づくり

妊娠出産 子育て 子どものこころと体 安全な生活環境

病診連携による地域医療の充実

外来医療の機能分担の推進
在宅医療体制の充実

健康はなまき 21 プラン体系図



(4) 推進の方法

普及啓発

- ア 健康づくりや体力づくりの知識の普及啓発、情報の提供、実践活動の促進を図ります
 - ・広報、インターネット、パンフレットを通じて情報提供します。
 - ・関係機関と連携し事業を展開します。
- イ 「健康プラン推進の日」を設け、健康づくりに取り組めるよう体制づくりをします。

健康づくり基盤整備の推進

- ア 健康づくり推進体制の整備
 - ・地域、職域、学校など健康づくり関係者と連携を図ります。
 - ・運動の習慣化を図ります。
- イ 花巻の自然や文化を活かした健康づくりの推進
 - ・食文化を大切にし、伝統文化を継承します。
 - ・温泉の活用を推進します。
- ウ 生活環境の保全整備
 - ・廃油石鹼作りなどを普及し、生活環境の保全等の情報提供します。
 - ・食品衛生対策を推進し、食中毒の予防の普及を図ります。

市民の主体的健康づくりに対する支援

- ア 健康づくり実践グループの育成支援
 - ・食生活改善推進協議会や保健推進委員協議会は各地域で市の保健事業の担い手として健康づくり活動を展開していきます。研修の充実や資質の向上を図り地域や家庭において健康づくり事業を推進できるよう支援します。
- イ ボランティア活動に対する支援の充実
 - ・精神ボランティアや難病ボランティアなどの育成を支援します。
- ウ 病気や障害のある人への健康支援
 - ・障害者団体への支援を行います。
 - ・病気や障害者への在宅支援体制の整備を図ります。
 - ・健康づくりグループの育成を図ります。(花巻とうゆう会、機能訓練 OB 会、水中運動 OB 会など)

(5) プランを推進するための主な実施主体（健康づくりサポーター）の役割

家族の役割

- ・ 家族間であいさつをしましょう。
- ・ 子どもに正しい生活習慣を伝え、家族団らんの時間を作りましょう。
- ・ 家族間で役割を持ちましょう。

地域の役割

- ・ 公民館活動などで地域の交流を図りましょう。
- ・ 区長会、婦人会、老人クラブ及び PTA 等は、健康づくり事業を充実し地域全体に普及推進しましょう。
- ・ 食生活改善推進員は地域で食生活改善を推進しましょう
- ・ 保健推進委員は、健康づくりの啓発や住民と行政とのパイプ役として、保健活動の推進をしましょう。

学校の役割

- ・ 児童・生徒が正しい生活習慣を身につけるよう健康教育を行います。
- ・ 食育活動等地域や家庭とより連携しましょう。

企業の役割

- ・ 企業では健康増進のため、良好な職場環境づくりに努めましょう。
- ・ 従業員のため健康診断や適切な保健指導の実施に努めましょう。

医師・歯科医師等保健医療機関の役割

- ・ 病気の予防と治療を行い、健康づくりのアドバイザーとして、市民の命と健康を守るため、積極的に取り組みましょう

食品関係団体の役割

- ・ 生産者は自らの生産情報を開示し、新鮮・安心な食材の提供に努めましょう。
- ・ 食品メーカーでは、安全な原料を仕入れ、製品の栄養成分表示を行うなど様々な取り組みをしましょう。
- ・ 飲食店では健康に良いメニューの開発や栄養成分表示などに取り組みましょう。

運動に携わる人の役割

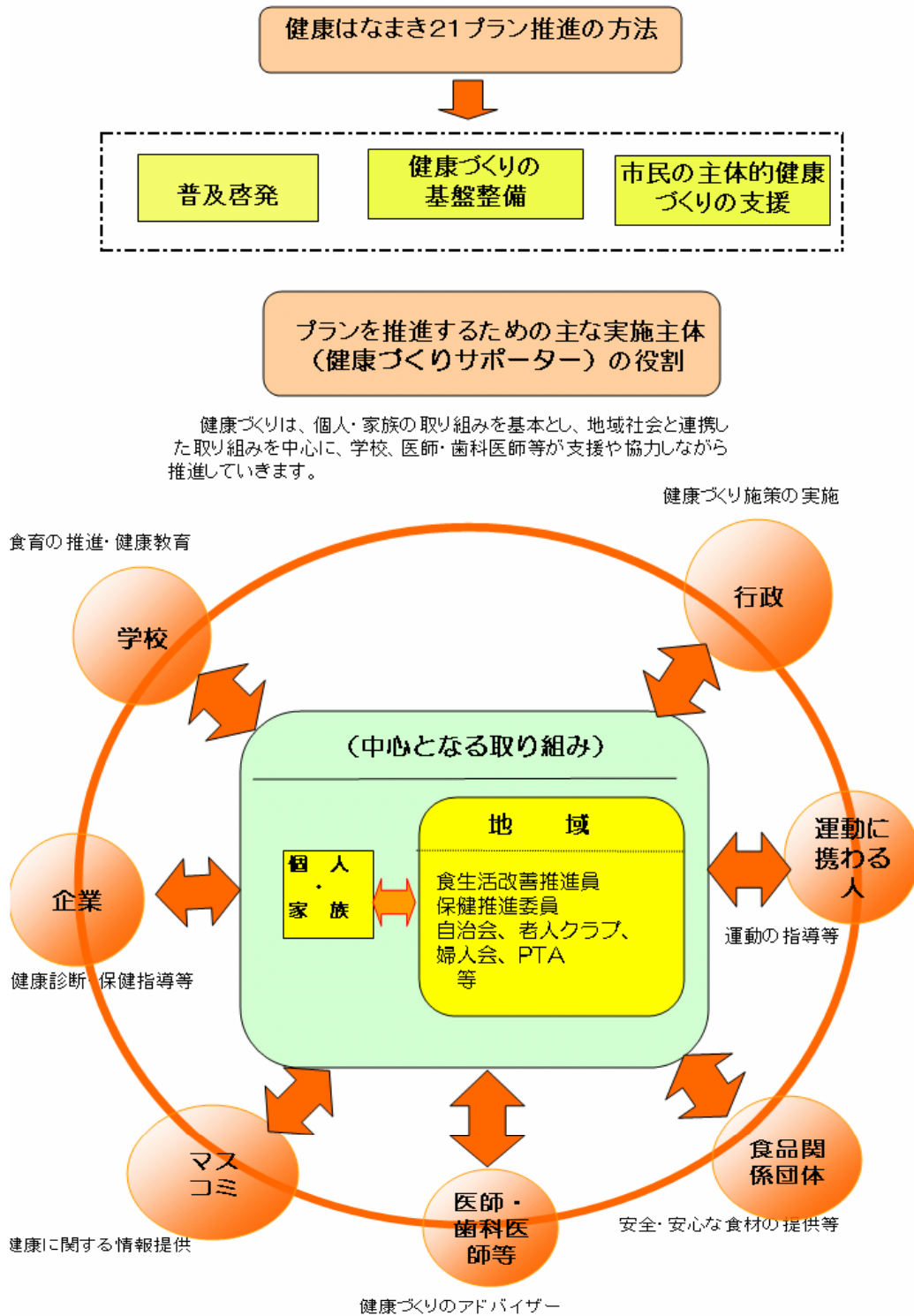
- ・ 身近に取り組める運動を推進し、年齢、体力、季節に応じた運動を指導しましょう。

マスコミの役割

- ・ 健康に関する情報を正確でわかりやくできるだけ多くの機会を捉えて提供しましょう。

行政の役割

- ・ 健康づくりサポーターと連携し健康プランの推進を図ります。



第4章 健康づくりの推進

1 健康づくりの推進

この章では以下の(1)～(5)の項目についての行動指標が掲載されています。

(1) 栄養・食生活

- バランスの取れた食事をしましょう
- 朝食を食べましょう
- 減塩に努めましょう

(2) 身体活動・運動

- 日常生活の中で運動習慣を身につけましょう
- 年齢や体力に応じた運動を行いましょう

(3) 休養・こころ

- ストレスに対処できるやりがいや生きがいを身につけましょう
- 悩みや問題を抱えた時、相談できる場所を知っている人を増やします

(4) 高齢者の健康づくり

- 自分から外出する機会をつくりましょう
- 知恵と豊かな経験を活かし地域に役立てましょう

(5) 温泉の活用

- 豊かな温泉を活用した健康づくりをしましょう

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活の課題

市の栄養調査の結果では、1日に塩分摂取量は11.2gになっていますが10g以下にする必要があります。

カルシウム、脂質等の適正な摂取が必要です。

カルシウムの摂取量は469.2mgですが必要量は600mgです。

朝食を欠食する人の割合は20代男性が他の世代に比べて多い状況です。

野菜の摂取量は322.2gですが必要量は350gです。

肥満の状況では
 男性 20-60歳代 (BMI2.5以上) 25%
 女性 40-60歳代 (") 24.8%
 となっています。

20歳代の女性のやせの状況 (BMI 18.5未満) は17.5%となっています。

6ページ参照

対策目標

目 標

バランスの取れた食事をしましょう
 朝食を食べましょう
 減塩に努めましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

1日3回きちんと食事をとり、おいしく楽しい食生活をしましょう

【健康指標1】

食事バランスガイドを知っている人の割合

現状	目標
27.8%	50%

【健康指標2】

朝食を欠食する人の割合

	欠食者	目標
20歳代男性	25.7%	22%
30歳代男性	18.6%	15%

【健康指標3】

肥満者の減少

	肥満者	目標
20~60歳男性	25%	22%
40~60歳女性	24.8%	21%

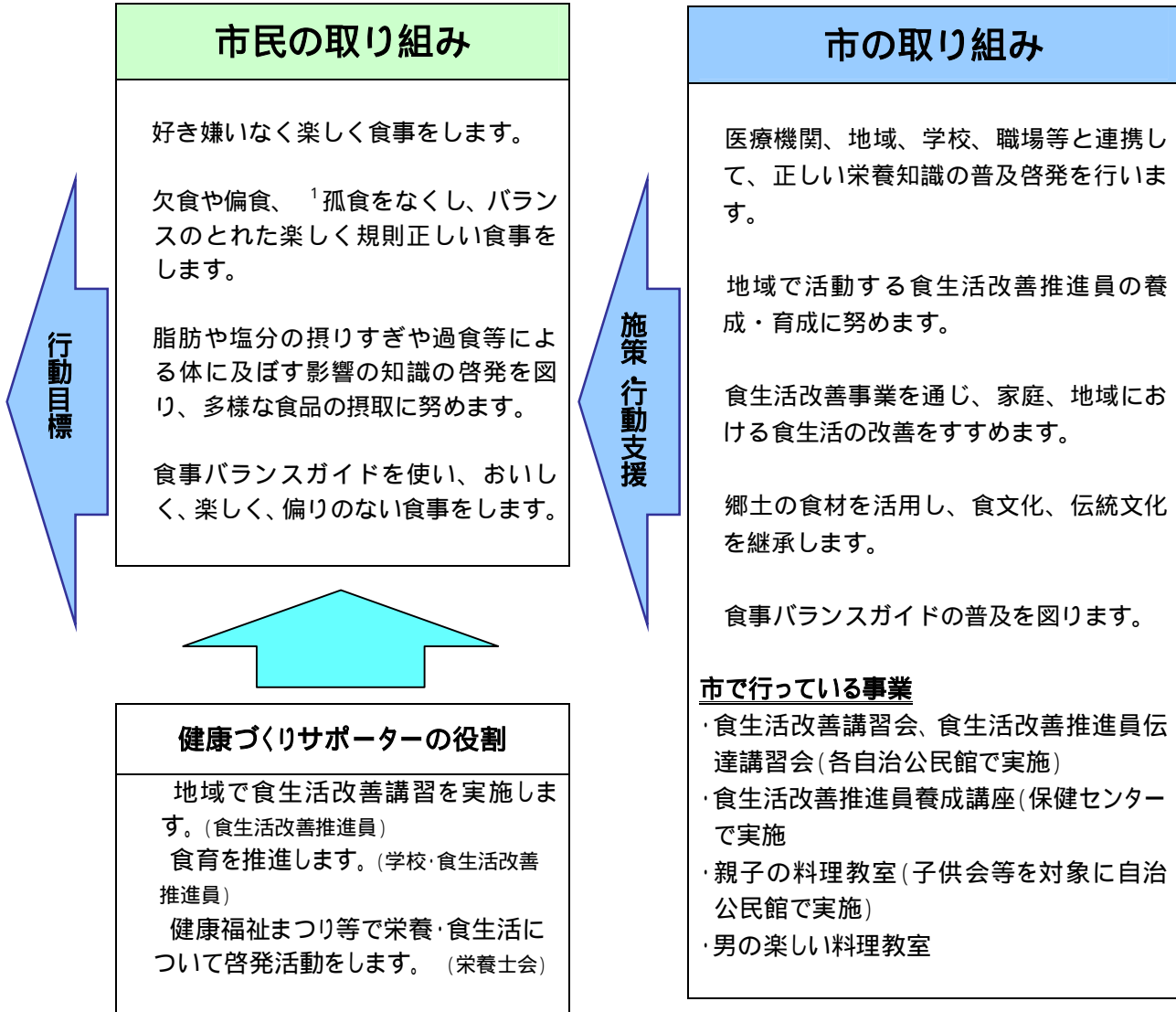
【目標2】

減塩に努めましょう

【健康指標】

1日の摂取塩分量

現状	目標
11.2g	10g以下



市民の取り組み

好き嫌いなく楽しく食事をします。

欠食や偏食、¹孤食をなくし、バランスのとれた楽しく規則正しい食事をします。

脂肪や塩分の摂りすぎや過食等による体に及ぼす影響の知識の啓発を図り、多様な食品の摂取に努めます。

食事バランスガイドを使い、おいしく、楽しく、偏りのない食事をします。

行動目標

施策
行動支援

健康づくりサポーターの役割

地域で食生活改善講習を実施します。(食生活改善推進員)

食育を推進します。(学校・食生活改善推進員)

健康福祉まつり等で栄養・食生活について啓発活動をします。(栄養士会)

市の取り組み

医療機関、地域、学校、職場等と連携して、正しい栄養知識の普及啓発を行います。

地域で活動する食生活改善推進員の養成・育成に努めます。

食生活改善事業を通じ、家庭、地域における食生活の改善をすすめます。

郷土の食材を活用し、食文化、伝統文化を継承します。

食事バランスガイドの普及を図ります。

市で行っている事業

- ・食生活改善講習会、食生活改善推進員伝達講習会(各自治公民館で実施)
- ・食生活改善推進員養成講座(保健センターで実施)
- ・親子の料理教室(子供会等を対象に自治公民館で実施)
- ・男の楽しい料理教室

¹ 家族が違う時間に一人一人、バラバラに食事をとること。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の課題

運動を心がけている人は運動習慣を身につけていく必要があります。

歩数は1日1万歩の目標にしていく必要があります。

啓発活動をすすめる必要があります。

運動するため手軽に利用できる会場が必要です。

運動を継続するためにグループ活動を推進する必要があります。

一日の歩数(栄養調査から)

男性(40歳~70歳) 8638歩

女性(40歳~70歳) 7024歩

対策
目標

目 標

日常生活の中で運動習慣を身につけましょう
年齢や体力に応じた運動を行いましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

日常生活において手軽にできる運動習慣を身につけましょう

【健康指標】

健康な生活を続けるために運動することを心がけている人の割合

現状	目標
78.0%	90%

【目標2】

年齢、体力に応じた運動を実践しましょう

【健康指標1】

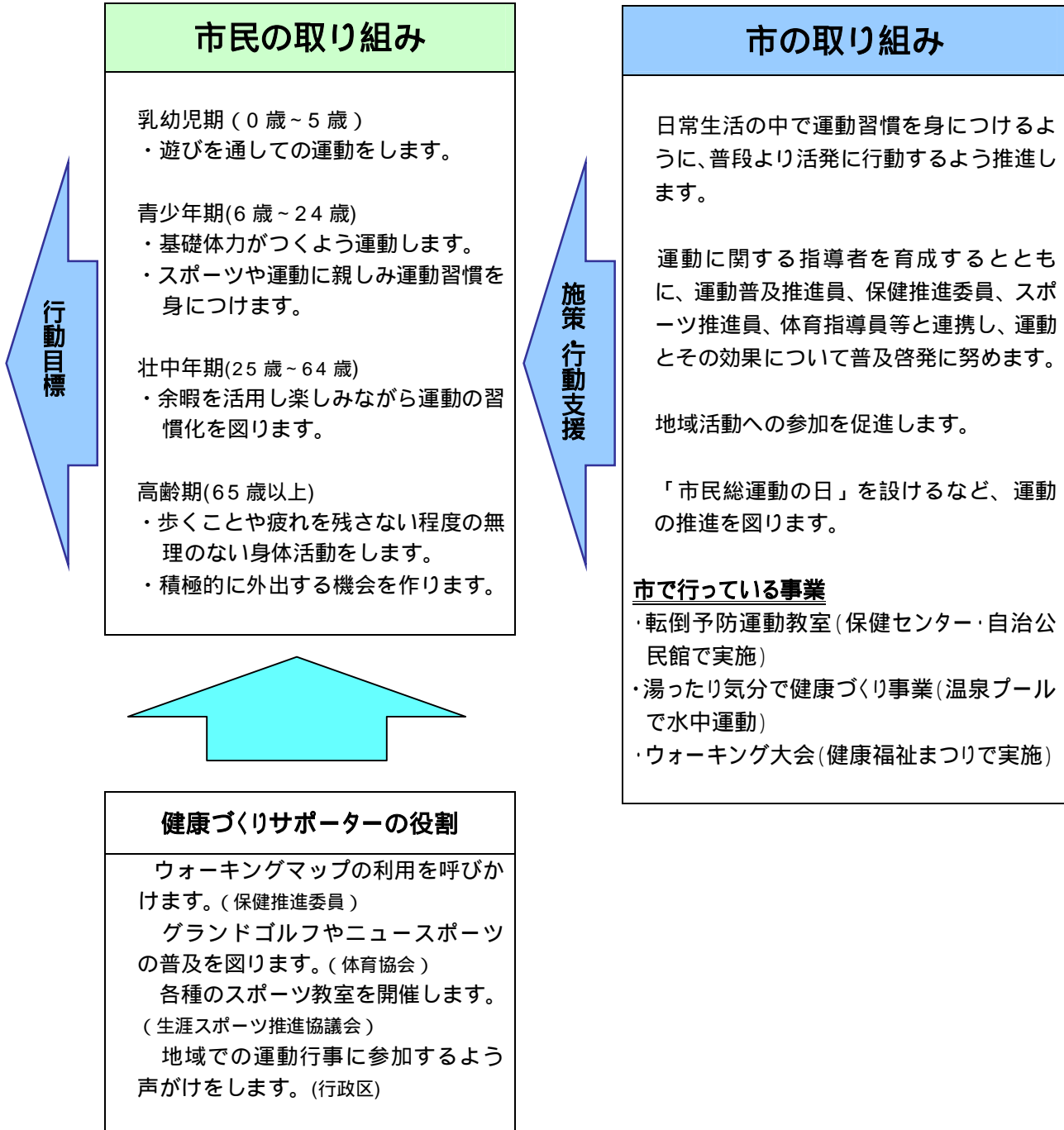
運動習慣者の割合(週2回以上1回30分以上)

現状	目標
26.8%	35%

【健康指標2】

一人当たりの歩数

	現状	目標
男	8638歩	今より1000歩多く
女	7024歩	



市民の取り組み

- 乳幼児期(0歳~5歳)**
 ・遊びを通しての運動をします。
- 青少年期(6歳~24歳)**
 ・基礎体力がつくよう運動します。
 ・スポーツや運動に親しみ運動習慣を身につけます。
- 壮中年期(25歳~64歳)**
 ・余暇を活用し楽しみながら運動の習慣化を図ります。
- 高齢期(65歳以上)**
 ・歩くことや疲れを残さない程度の無理のない身体活動をします。
 ・積極的に外出する機会を作ります。

行動目標

施策
行動支援

市の取り組み

- 日常生活の中で運動習慣を身につけるように、普段より活発に行動するよう推進します。
- 運動に関する指導者を育成するとともに、運動普及推進員、保健推進委員、スポーツ推進員、体育指導員等と連携し、運動とその効果について普及啓発に努めます。
- 地域活動への参加を促進します。
- 「市民総運動の日」を設けるなど、運動の推進を図ります。

市で行っている事業

- ・転倒予防運動教室(保健センター・自治公民館で実施)
- ・湯ったり気分で健康づくり事業(温泉プールで水中運動)
- ・ウォーキング大会(健康福祉まつりで実施)

健康づくりサポーターの役割

- ウォーキングマップの利用を呼びかけます。(保健推進委員)
- グランドゴルフやニュースポーツの普及を図ります。(体育協会)
- 各種のスポーツ教室を開催します。(生涯スポーツ推進協議会)
- 地域での運動行事に参加するよう声がけをします。(行政区)

(3) 休養・こころ

休養・こころ課題

健康的な生活を営むために、生きがいや、やりがいを得られるような環境づくりが必要です。

ストレスがたまっている人は、自分にあったストレスの解消法を身につけることが必要です。

趣味やボランティア活動をすすめることが必要です。

うつ病の症状を知っている人の割合 70.8%となっています。

悩みや問題を抱えたとき相談できる場所を知っている人は 54.9%となっています。



目 標

ストレスに対処できるやりがいや生きがいを身につけよう
悩みや問題を抱えた時、相談できる場所を知っている人を増やします



みんなで目指す目標

【目標1】
余暇の時間を確保し積極的に活用しましょう

【目標2】
趣味やボランティア活動を実践しましょう

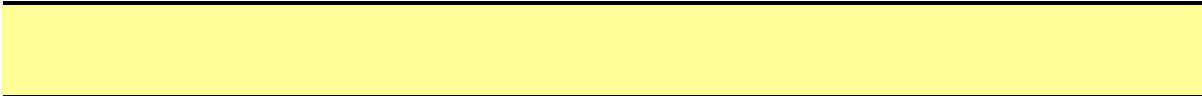
【健康指標1】
日常生活の中でストレスを発散できる解消法を持っている人の割合

現状	目標
60.7%	70%以上

【健康指標2】
悩みや問題を抱えた時、相談できる場所を知っている人の割合

現状	目標
54.9%	65%

【目標3】
ストレスへの正しい知識を持ち、健康的な生活習慣やゆとりを維持し、ストレスに対処する能力を身につけましょう



市民の取り組み

- 乳幼児期（0歳～5歳）
- ・望ましい食生活、規則正しい生活リズムを身につけます。
 - ・家族とのふれあいや自然に親しむ活動を行います。
- 青少年期(6歳～24歳)
- ・スポーツ、ボランティア活動への参加や課外学習等自然に親しむ活動を行います。
 - ・何でも相談できる友だちを持ちます。
 - ・他者への思いやりのこころを持ちます。
- 壮中年期(25歳～64歳)
- ・休養はこころの栄養、じょうずに休養してストレスをためないようにします。
- 高齢期(65歳以上)
- ・人との交流や社会参加による生きがいづくりを行います。

行動目標

市の取り組み

- こころの健康の重要性と知識の普及啓発に取り組みます。
- 休養の効用に関する様々な知識の情報を収集し提供します。
- 温泉を活用した休養を推進します。
- こころの休養をもたらす、自然環境を保全し、施設、指導者等の把握と情報提供を行います。
- こころの健康に関する相談体制を支援します。
- 世代間交流の場や高齢者の経験を生かして社会参加できる機会を増やします。

施策
行動
支援

市で行っている事業

- ・こころの健康づくり講演会(地域振興センターや保健センターで実施)
- ・相談支援事業
- ・居宅支援事業
- ・家族会支援

健康づくりサポーターの役割

- こころの健康について勉強会を開催します。(保健推進委員)
- こころの相談や引きこもり相談を実施します。(保健所)
- 精神保健について正しい知識の啓発を行います。(保健所)
- 精神保健ボランティアを育成します。(社会福祉協議会)

相談できる場所

- ・地域活動支援センター 21-1813
- ・花巻保健所 22-2331
- ・各保健センター
 - 花巻 23-3121
 - 大迫 48-2124
 - 石鳥谷 45-3012
 - 東和 42-4811
- ・岩手県精神保健センター
 - こころの電話 019-622-6955
 - 盛岡いのちの電話 019-654-7575

(4) 高齢者の健康づくり

高齢者の健康づくりの課題

高齢者世帯や高齢者の単身世帯がそれぞれ増加しています。

介護保険法の要介護認定者は高齢者数の増加とともに増加しています。

介護保険地域支援事業のについて特定高齢者の割合は 1.03%となっています。

日常の外出状況ではあまり外出しないが 13.7%となっています。

地域活動に参加している高齢者は 45.5%となっています。

健康である、どちらかといえば健康である高齢者は 65%となっています。

基本健康診査の 65 歳以上の受診率は 68.4%となっています。

対策
目標

目 標

自分から外出する機会をつくりましょう
知恵と豊かな経験を活かし地域に役立てましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標 1】

地域活動に参加している高齢者の増加

【健康指標 1】

地域活動に参加している高齢者の割合

現状	目標
45.5%	50%

【健康指標 2】

生きがいをもって暮らしている高齢者の割合

現状	目標
73%	75%

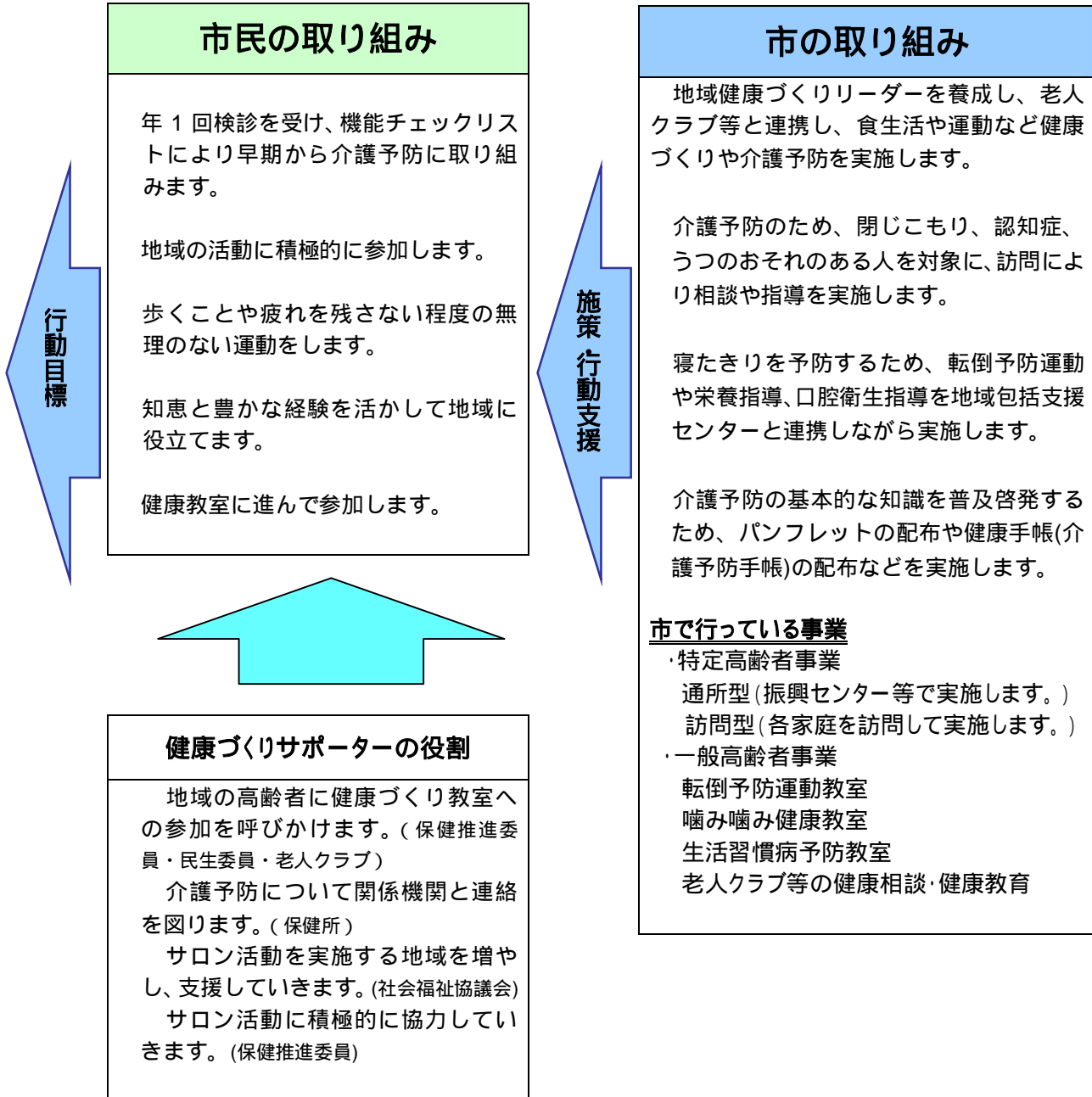
【目標 2】

8020(80歳で20本の歯)を達成しましょう

【健康指標】

8020の到達者

現状	目標
18年度 104人	200人
17年度 53人	



(5) 温泉の活用

温泉の活用の課題

積極的に健康づくりを進めるために温泉の効用について周知していく必要があります。

花巻市における温泉地は、自然に囲まれているところが多いことから、温泉と森林浴との相乗効果が図れるよう、普及していく必要があります。

対策
目標

目 標

豊かな温泉を活用した健康づくりをしましょう

実現

みんなで目指す目標

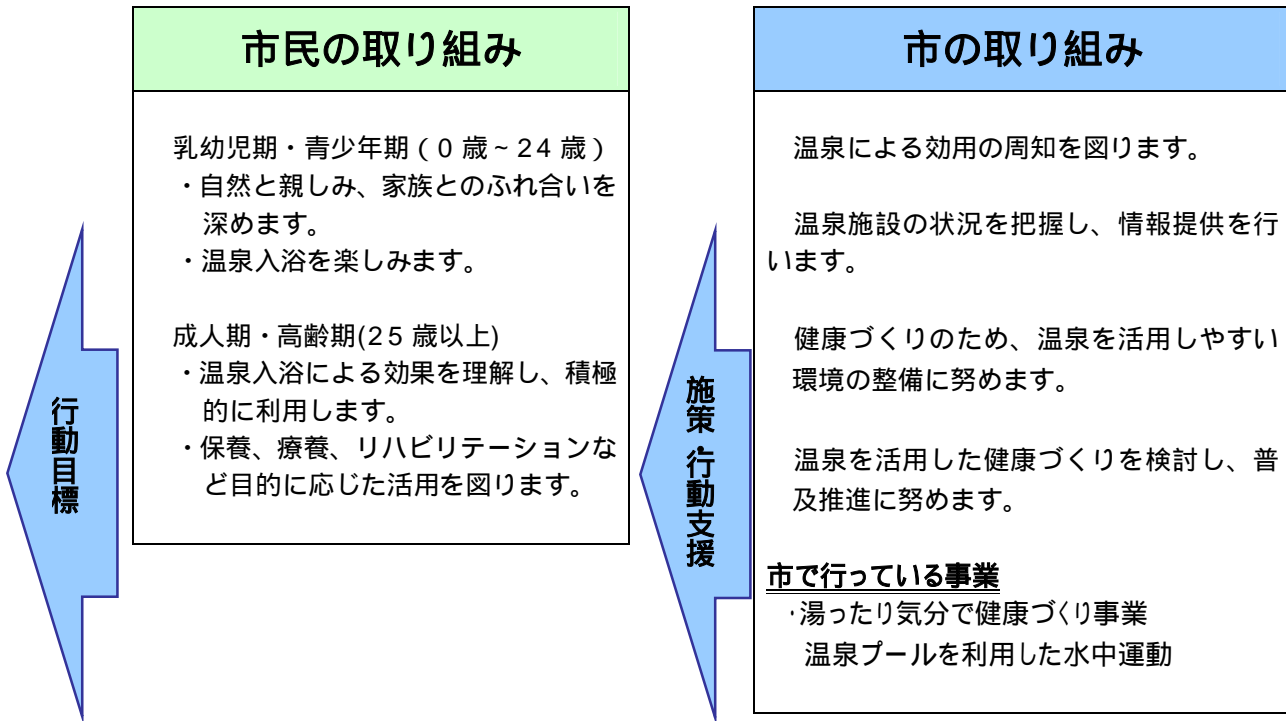
【目標1】

豊かな温泉を活用した健康づくりをしましょう

【健康指標】

温泉を利用した健康づくりを実践している人
(事業の参加している人数)

現状	目標
589人	700人



温泉の効用

- ・**温熱作用**

温泉につかることで体を温める効果

高温浴

42 以上の熱い湯は、交感神経を刺激し、身体に興奮的に作用します。低血圧の方や気分をリフレッシュしたい時などに効果的といえます。高齢者や高血圧の方は危険を伴うこともあります。また、長時間熱い湯に浸かることもお勧めできません。

微温浴

36～38 程度のぬるめの湯は、副交感神経を刺激し、身体に鎮静的に作用します。睡眠前やストレスからの開放に効果的といえます。
- ・**物理的作用**

温泉に浸かることで、水圧や浮力などを受ける効果

水圧作用

お湯に浸かると水圧で血管が圧迫され、約 1.5 倍心臓内の血液が増加し、横隔膜が押し上げられることで肺の容量が少なくなり呼吸数が増加します。以上のような作用から心肺機能が強化されます。心肺に障害を持つ人は、肩まで浸からずに心肺への負担が少ない半身浴がお勧めします。

浮力作用

温泉は水よりも大きな浮力を得ることが出来ます。浮力により足腰や関節の負担が少なくなるので、運動機能に障害のある人やお年よりも無理なく運動することが出来ます。

ストレスチェック表

ここ2週間ぐらいの様子についてチェックしてみましょう。

1	明るく、楽しい気分で過ごすことができましたか	はい いいえ
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごすことができましたか	はい いいえ
3	意欲的で、活動的に過ごすことができましたか	はい いいえ
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めることができましたか	はい いいえ
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんありましたか	はい いいえ

2つ以上「いいえ」がある場合は、ストレスがたまっていると思われるので、相談しましょう。

2 生活習慣病の予防

この章では以下の(1)～(4)の項目についての行動指標が掲載されています。

(1) がん

がん検診を定期的に行きましょう
がん予防12か条を実践しましょう

(2) メタボリックシンドローム

定期的に検診・保健指導を受け、生活習慣の改善に生かしましょう

メタボリックシンドロームとは

「肥満の人」が「軽症でも高血症・高血圧・糖尿病といった生活習慣病を持っている」状態をいいます。

(3) 口腔保健

定期的に検診を受けましょう
虫歯予防のため予防のため、歯磨きやフッ素塗布を受けましょう

(4) アルコール・たばこ

未成年者や妊婦は飲酒や喫煙をしません
禁煙・分煙施設を増やします
喫煙マナーを知っている人を増やします

(1) がん

がんの課題

がん予防 12 か条の知識の普及と推進が必要です。

各がん検診とも目標値に達するよう受診率を高める必要があります。

検診で要精密検査となった場合は、早期に医療機関で受診するよう市民に意識啓発を図る必要があります。

がんは、花巻市における死因別死亡割合では第1位となっており早期発見・早期治療が重要です。

対策
目標

目 標

がん検診を定期的に受けま
しょう
がん予防 12 か条を実践しま
しょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

がんにかかりにくい生活習慣（がん予防
12 か条等）を実践しましょう

【目標2】

がん検診を定期的に受診しましょう

【健康指標】

各種がん検診受診率

	現状	目標
胃がん検診	19.3%	30%
大腸がん検診	24.3%	30%
子宮がん検診	20.7%	30%
乳がん検診	23.4%	30%
肺がん検診	53.9%	60%

(平成18年度老人保健報告)

市民の取り組み

乳幼児期

- ・バランスのとれた適切な食生活習慣を身につけます。

青少年期

- ・「がん予防12か条」を実践します。

成人期・高齢期

- ・「がん予防12か条」を実践します。
- ・がん検診を積極的に受診します。
- ・検診の結果、要精密検査となった場合は早期に医療機関で受診します。

行動目標

施策
行動支援

がん予防12か条

1. 食事は、栄養のバランスを考えましょう。
2. 毎日、変化のある食生活をしましょう。
3. 食べ過ぎをさけ、脂肪は控えめにしましょう。
4. お酒の飲み方に注意しましょう。
5. たばこは吸わないようにしましょう。
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取りましょう。
7. 塩辛いものは少なめにし、あまり熱いものはさましてから食べましょう。
8. 焦げた部分はさけましょう。
9. 食べる前にカビが生えていないかチェックして、カビが生えているものは食べないようにしましょう。
10. 日光に当たり過ぎないようにしましょう。
11. 適当にスポーツをしましょう。
12. 体を清潔にしましょう。

(国立がんセンター監修(財)がん研究振興財団広報資料「がんを防ぐための12か条」より)

市の取り組み

「がん予防12か条」の知識の普及推進と情報提供及び実践の支援を行います。

がんの早期発見、早期治療のため、定期的に検診を受けるよう啓発を行います。

がん検診の未受診者に対しては検診の大切さを啓蒙し、受診をすすめます。

検診が受けやすい環境づくりを行い、検診の受診率の向上に努めます。

健康教育の充実を図るとともに、検診結果に応じた保健指導の充実にも努めます。

市で行っている事業

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・子宮がん検診
- ・乳房・甲状腺がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・肺がん検診

(2) メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム の課題

平成18年5月の国保医療費の受療状況では、高血圧や糖尿病で治療しているものが多くなっています。

高血圧 3597件
糖尿病 922件

生活習慣を改善せずに経過すると、脳卒中や心筋梗塞などの合併症に進展する危険性が高くなります。

基本健康診査における高コレステロール値の異常率は12.6%となっています。

栄養調査ではBMIと腹囲測定による上半身肥満の状況では男性が各年代とも高くなっています。

	男	女
40-49歳	13%	6.5%
50-59歳	23%	12.5%
60-69歳	6%	17.2%
70歳以上	26%	12.8%

(腹囲とBMIから算出)

40歳以上の一日歩数は1万歩を目標としています。

男性 8638歩
女性 7024歩

対策
目標

目 標

定期的に検診・保健指導を受け
生活習慣の改善に生かしましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

メタボリックシンドロームについて正しい知識を持ち、生活習慣病を予防しましょう

【健康指標1】

特定検診を受けた人の割合(概数)

現状	目標
60%	70%

【健康指標2】

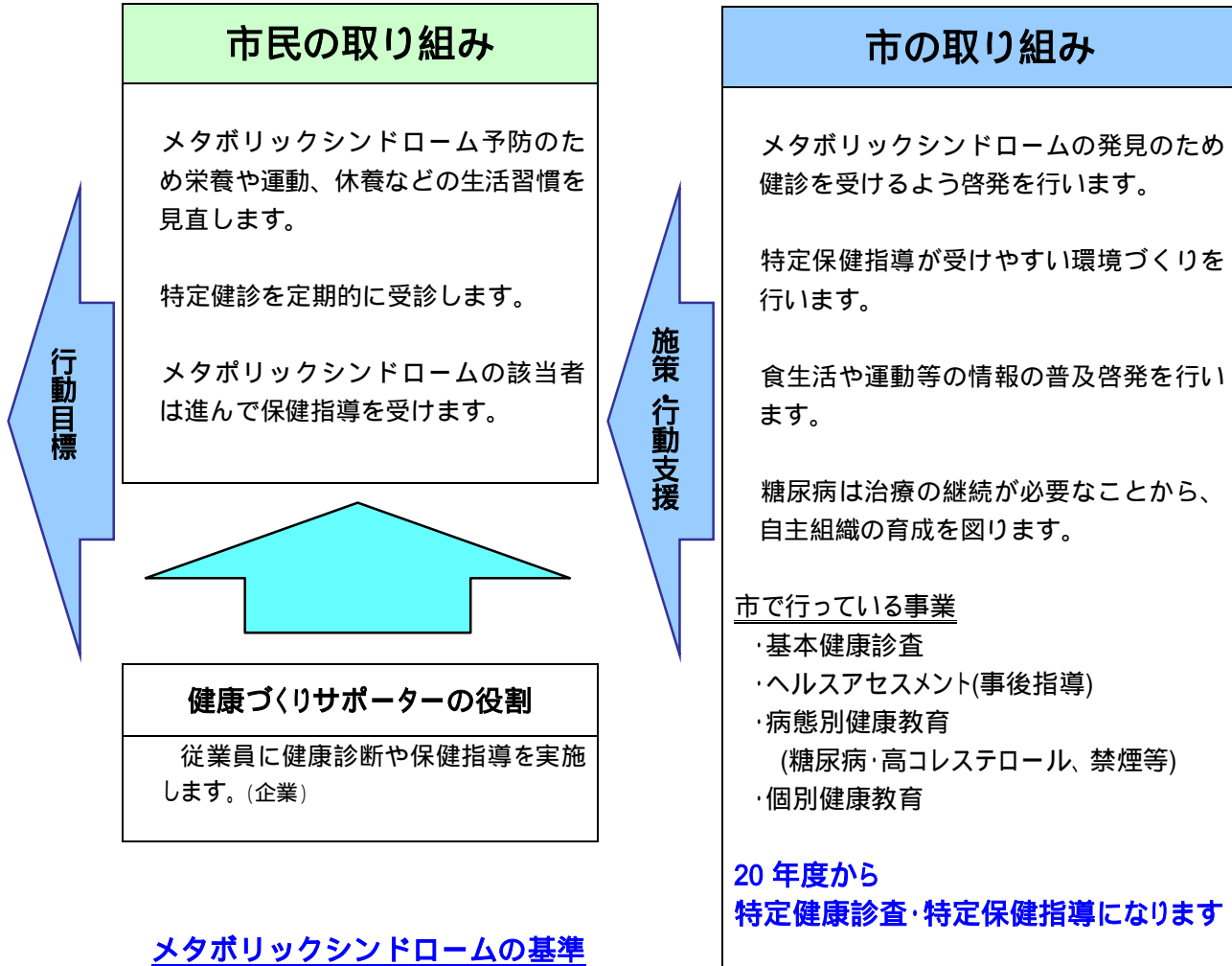
特定保健指導の実施率(概数)

現状	目標
20%	40%

【健康指標3】

自分の血圧値を知っている人の割合

現状	目標
88.9%	90%以上



メタボリックシンドロームの基準

- 1) 腹囲(ヘソ回り) ・男性は85cm以上・女性90cm以上
- 2) 腹囲が、上記にプラスして、下記の3項目のうち、2項目以上に該当する場合は、メタボリックシンドロームです。
 - 中性脂肪 150mg/dl 以上か、HDL(善玉)コレステロールが 40mg/dl 未満
 - 最大血圧が 130mmHg 以上か、最小血圧が 85mmHg 以上
 - 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上

(3) 口腔保健

口腔保健の課題

生涯自分の歯で食べられるよう、乳幼児期から高齢期までそれぞれの年代に合わせた口腔保健の指導が望まれます。
3歳児までにフッ素塗布を受けた割合は77.5%です。
3歳児の一人当たりの虫歯の本数は1.52本です。(平成17年度)

乳幼児の健診の充実は図られていますが、成人期については歯周病予防のために、定期的な受診を奨励する必要があります。

市民アンケートでは現在歯数は
40歳代の1人当たりの歯数 25.7本
50歳代 22.2本
60歳代 18.3本
70歳代 13.9本
となっています。

バランスのとれた食習慣や口腔保健の指導の充実を図る必要があります。

毎日3回歯磨きをしている人で現在歯数28本以上である人は35.9%です。

対策目標

目 標

定期的に健診を受けましょう
むし歯予防のため、歯磨きやフッ素塗布を受けましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

8020を目指し、生涯自分の歯で食べられるようにしましょう

【健康指標】

3歳児までにフッ素塗布を受けた割合

現状	目標
77.5%	85%

【目標2】

定期的に健診を受けましょう

【健康指標】

年1回定期健診を受けている者の割合(20歳以上)

現状	目標
33.1%	50%以上

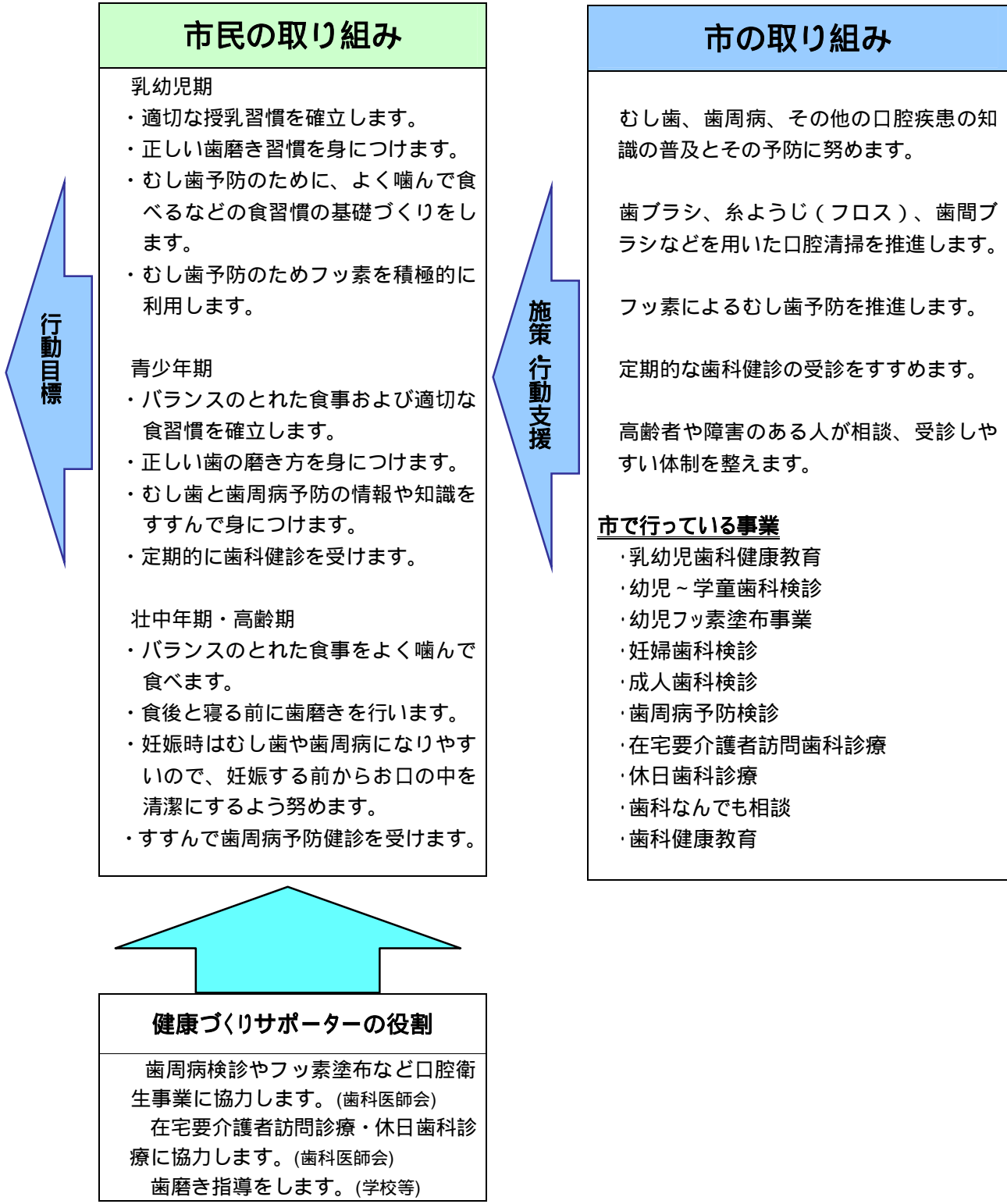
【目標3】

糸ようじや歯間ブラシなどをつかって歯磨きをしましょう。

【健康指標】

糸ようじや歯間ブラシを使っている割合

現状	目標
41.9%	50%以上



市民の取り組み

乳幼児期

- ・適切な授乳習慣を確立します。
- ・正しい歯磨き習慣を身につけます。
- ・むし歯予防のために、よく噛んで食べるなどの食習慣の基礎づくりをします。
- ・むし歯予防のためフッ素を積極的に利用します。

青少年期

- ・バランスのとれた食事および適切な食習慣を確立します。
- ・正しい歯の磨き方を身につけます。
- ・むし歯と歯周病予防の情報や知識をすすんで身につけます。
- ・定期的に歯科健診を受けます。

壮中年期・高齢期

- ・バランスのとれた食事をよく噛んで食べます。
- ・食後と寝る前に歯磨きを行います。
- ・妊娠時はむし歯や歯周病になりやすいので、妊娠する前からお口の中を清潔にするよう努めます。
- ・すすんで歯周病予防健診を受けます。

市の取り組み

むし歯、歯周病、その他の口腔疾患の知識の普及とその予防に努めます。

歯ブラシ、糸ようじ（フロス）、歯間ブラシなどを用いた口腔清掃を推進します。

フッ素によるむし歯予防を推進します。

定期的な歯科健診の受診をすすめます。

高齢者や障害のある人が相談、受診しやすい体制を整えます。

市で行っている事業

- ・乳幼児歯科健康教育
- ・幼児～学童歯科検診
- ・幼児フッ素塗布事業
- ・妊婦歯科検診
- ・成人歯科検診
- ・歯周病予防検診
- ・在宅要介護者訪問歯科診療
- ・休日歯科診療
- ・歯科なんでも相談
- ・歯科健康教育

健康づくりサポーターの役割

歯周病検診やフッ素塗布など口腔衛生事業に協力します。(歯科医師会)

在宅要介護者訪問診療・休日歯科診療に協力します。(歯科医師会)

歯磨き指導をします。(学校等)

(4) アルコール・たばこ

アルコール・たばこの課題

お酒と健康的に付き合っていくための健康教育や相談の充実が必要です。

未成年者や妊産婦に対して、飲酒による健康への影響を指導する必要があります。

- ・妊産婦で飲酒者の割合 5.5%
- ・飲んだことがある割合
 - 中学生で 32.7%
 - 高校生で 62.2%
- ・飲酒がいけないことと答えた割合
 - 中学生で 57.2%
 - 高校生で 21.9%

喫煙が健康に及ぼす影響についての理解は不十分であり、健康教育等の充実が必要です。

未成年者や妊産婦の喫煙防止の指導が必要です。

- ・妊産婦で喫煙者の割合 1.6%
- ・たばこを吸ったことがある割合
 - 中学生で 4.2%
 - 高校生で 20.6%
- ・喫煙はいけないことと答えた割合
 - 中学生で 79.6%
 - 高校生で 55.4%

禁煙、節煙（喫煙本数を減らす）したい人への支援が必要です。

対策
目標

目 標

未成年者や妊婦は飲酒や喫煙はしません
禁煙・分煙施設を増やします
喫煙マナーを守っている人を増やします

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

1週間のうちお酒を飲まない日をつくりましょう

【目標2】

未成年者は飲酒しません

【目標3】

喫煙による健康への影響に関する正しい知識を持ちましょう

【目標4】

未成年者、妊婦は喫煙しません

【健康指標1】

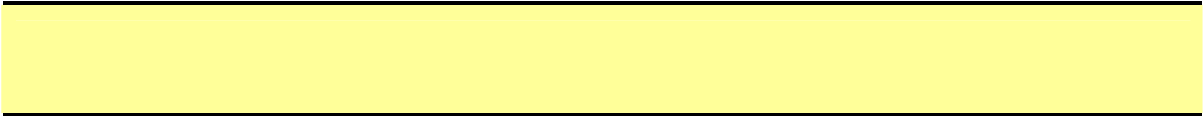
多量飲酒者の割合(一日平均2合以上)

	現状	目標
成人男性	7.5%	5%未満
成人女性	0.8%	0.2%

【健康指標2】

禁煙したい人の割合

現状	目標
51.3%	60%以上



市民の取り組み

- 青少年期
- ・未成年者は飲酒に関する正しい知識を持ち、お酒を飲みません。
 - ・未成年者は喫煙に関する正しい知識を持ち、たばこを吸いません。
- 妊婦・授乳期
- ・胎児、子どもへの影響を考えて、お酒を飲みません。
 - ・胎児、子どもへの影響を考えてたばこを吸いません。
- 壮中年期・高齢期
- ・お酒は家族や友人と語らいながら楽しく飲むよう心がけます。
 - ・お酒の無理強いはしないようにします。
 - ・未成年者に飲酒をすすめません。
 - ・週に2日は、お酒を飲まない日をつくります。
 - ・飲酒に関する正しい知識を持ちます。
 - ・喫煙の健康に関する正しい知識を身につけ、定期健診を受けます。
 - ・喫煙者は喫煙マナーを守ります。
 - ・公共の場所や職場における禁煙、分煙に努めます。
 - ・子どもや妊婦の前では、たばこを吸いません。
 - ・喫煙に関する健康教室や禁煙指導に積極的に参加します。

行動目標

市の取り組み

- 健康的なお酒の飲み方の知識を普及します。
- 飲酒による健康への影響について、未成年者及び妊産婦が正しい知識を持つよう保健指導の充実を図ります。
- 多量飲酒による健康への影響について知識の普及を図るとともに相談体制を整備します。
- 喫煙の健康に及ぼす影響について、知識の普及や健康教育を充実します。
- 未成年者、妊産婦の禁煙教育を推進します。
- 公共の場所や職場における禁煙、分煙を推進します。

市で行っている事業

- ・禁煙教育(個別・集団)
- ・啓発事業(アルコール・禁煙)





健康づくりサポーターの役割

- 禁煙教室に協力します。(薬剤師会)
- 禁煙を希望する人に支援します。(医師会等各機関)
- たばこやアルコールの害について講演会を行います。(学校等)
- アルコール依存症について啓発活動を行います。(保健所)

施策
行動
支援



主なお酒の適量の目安

	ビール	清酒	ワイン	ウイスキー水割り	焼酎お湯割り
種類					
容量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	ワイングラス 2杯 (240ml)	シングル2杯、ダ ブル1杯 (60ml)	0.6合 (120ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	22g

3 親子の健康づくり

この章では以下の(1)～(4)の項目についての行動指標が掲載されています。

(1) 妊娠・出産

安心して妊娠、出産できる環境づくりに努めましょう

(2) 子育て

こころにゆとりを持って子育てができる家庭や環境づくりに努めましょう

(3) 子どものこころと体

子どもが心身ともに、より健やかに成長できる家庭や環境づくりに努めま
しょう

食育を推進しましょう

(4) 安全な生活環境

事故をおこさない安全な生活環境づくりに努めましょう

(1) 妊娠・出産

妊娠・出産の課題

妊婦の就業率は65.2%であり、妊娠中の健康を維持するために、家族の協力や職場の理解が必要です。

妊婦の健康診査において治療や指導等が必要な者は25.6%であり、そのほとんどを貧血が占めていることから、妊娠する前からの健康管理が大切です。

妊娠中に飲酒・喫煙する人がおり、お腹の中の赤ちゃんへの影響等についての知識の普及が必要です。

対策目標

目 標

安心して妊娠、出産できる環境づくりに努めましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

妊婦健康診査を定期的に受けましょう

【健康指標1】

妊婦健康診査受診率

現状	目標
93.2%	95%

【健康指標2】

早期妊娠届出率(11週まで)

現状	目標
51.4%	60%

【健康指標3】

低体重児の出生割合

現状	目標
7.4%	6%

【目標2】

妊娠中の飲酒、喫煙をなくしましょう

【健康指標】

妊娠中の飲酒・喫煙

	現状	目標
飲酒率	5.5%	3%
喫煙率	1.6%	1%

市民の取り組み

行動目標

妊娠する前から、きちんと栄養をとるなど、健康管理に気をつけます。

妊娠したら、早めに母子健康手帳の交付を受けます。

生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠中の喫煙・飲酒をしません。

母親学級・両親学級を積極的に受講します。

妊婦健診は定期的に受けます。

妊娠・出産の時期を通じて家族みんなが協力し、子どもが健やかに育つ環境づくりを目指します。

妊産婦の近くでは、喫煙を控えたり乗り物などでは席を譲るなど、妊産婦に配慮します。

妊産婦が安心して働ける職場環境をつくります。

施策 行動支援

市の取り組み

母子健康手帳交付時や母親学級等で妊娠・出産の正しい知識の普及を行います。

妊娠中の飲酒・喫煙がお腹の中の赤ちゃんに及ぼす影響について知識の普及を行います。

健康診査事業を実施し、妊娠中の病気の早期発見を行います。

働きながら安心して、妊娠・出産ができるよう支援します。

妊産婦に対して安心して出産を迎え、産後のこころのケアをするために相談機能を充実します。

核家族等に対する産後の支援体制を整えます。

市で行っている事業

- ・母子健康手帳の交付
- ・妊婦一般健康診査(医療機関委託)
- ・妊婦個別相談
- ・妊産婦家庭訪問指導
- ・母親学級
- ・両親学級

(2) 子育て

子育ての課題

育児に関する情報は、新聞・テレビ・雑誌などあらゆるメディアから発信されておりますが、個々の事情に応じた正しい育児情報を選択することが必要です。

育児休業の利用率は、常勤者の61.8%であり、制度の普及と利用拡大が必要です。

乳幼児期は、基本的な生活習慣を身につける時期として大切であり、近年、生活リズムが乱れている傾向にあります。

近所に一緒に遊ぶ友達がいない幼児の割合は、12.1%であり、友達と楽しく遊べる場所が必要です。

子育てに自信がもてないという幼児の親は28.6%です。

就労しながら育児している母親が61.8%あり、ファミリーサポートセンター、乳児保育、延長保育等の子育て支援の充実が求められています。

虐待をしていると思うことがあるという幼児の親は5.5%います。親の健康管理や育児支援が必要です。

対策
目標

目 標

こころにゆとりを持って子育てができる家庭や環境づくりに努めましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

家族いっしょに早寝・早起きしましょう

【健康指標】

朝7時までに起きる子ども

	現状	目標
幼児	91.9%	95%
小学生	92.7%	95%
中学生	76.3%	80%

【目標2】

夫婦（家族）で一緒に子育てしましょう

【健康指標】

子育てに参加しているお父さんの割合

	現状	目標
幼児	95.1%	97%

【目標3】

子育てについて困った時は相談しましょう

【健康指標】

子育ての相談相手がいるお母さんの割合

現状	目標
91.5%	95%

市民の取り組み

行動目標

乳幼児健診や歯科健診は、必ず受けます。

予防接種は、適切な時期に受けます。

家族で、正しい生活習慣を身につけます。

家族で協力しあって、子育てします。

子どもとのふれあいを大切にします。

地域全体で、子育てにやさしい手を差し伸べます。

子育て支援センター、保健センターなど子育て相談機関を利用します。

地区・学校行事、PTA活動等に積極的に参加します。

虐待の疑いを見つけたら、行政機関等に連絡します。

乳幼児の近くではたばこを吸わないなど、乳幼児突然死症候群(SIDS)予防に努めます。

施策行動支援

市の取り組み

乳幼児の健康診査の受診率を高め、病気や異常の早期発見・早期治療を図ります。育児と子どもの発達に関する知識・情報の提供を行います。

乳幼児期に特有な病気の予防に関する知識の情報提供を行います。

子育てについて気軽に相談できる体制の整備・充実を図ります。

保健・医療・福祉が連携し、育児支援を行います。

早期療育を推進します。

障害を持つ子どもの親に対する育児支援を充実していきます。

虐待の早期発見・早期対応に努めるとともに、保健・医療・福祉・教育等の各関係機関が連携し、継続的に支援します。

核家族化により、孤独になりがちな母親同士の交流を図るための、グループづくりを支援します。

乳幼児等が公園や公共施設等を利用して、のびのびと安心して遊べるよう、環境づくりに努めます。

乳幼児突然死症候群(SIDS)に関する情報提供を行います。

予防接種は、適切な時期に受けるよう普及啓発します。

市で行っている事業

- ・乳幼児健診(集団・個別)
- ・育児学級、離乳食教室
- ・定例小児相談
- ・発達相談 ・親子教室
- ・家庭訪問
- ・予防接種

(3) 子どものこころと体

子どものこころと体の課題

ゆったりとした気分で子ども（幼児）と過ごせる時間があるという親は60.9%です。

朝ごはんを食べていない子どもが増えています。

体調が悪いという児童生徒（小、中学生）は7.6%で、「痛いところがある」、「だるい」、「イライラする」の割合が高くなっています。

悩みを抱えたとき相談できる人や場所がないという中学生は27.7%います。

思春期は、こころや性の問題で悩む時期です。性感染症について知っている高校生は71.2%であり、正しい知識の普及が必要です。

対策目標

目標

子どもが心身ともに、より健やかに成長できる家庭や環境づくりに努めましょう

食育を推進しましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつくりましょう

【健康指標】

毎日朝食を食べる子どもの割合

	現状	目標
幼児	98.2%	100%
小学生	95.0%	98%
中学生	90.8%	92%
高校生	81.5%	85%

【目標2】

バランスのよい食事をしましょう

【健康指標】

小・中学生の健康

	現状	目標
肥満度有所見者	16.7%	15%
貧血有所見者	29.9%	28%

【目標3】

未成年者は飲酒・喫煙をしません

【健康指標】

たばこを吸ったことがある生徒

	現状	目標
小学生	2.5%	0%
中学生	4.2%	0%
高校生	20.6%	0%

市民の取り組み

1日3食（特に朝食）をきちんと食べます。
 早寝、早起きするなど生活のリズムを整えます。
 子どもとのふれあいを大切にします。
 未成年者には、喫煙・飲酒をさせません・すすめません。
 子どもの前や子どもが出入りする場所（学校・公的場所等）は禁煙に努めます。
 思春期の子どもが持つ悩みを周囲の大人が理解し、ゆっくりと見守りながら、支援します。
 心の教室相談や、思春期ホットラインを積極的に利用します。
 地域で子どもたちの健全育成のための環境づくりに努めます。
 健診などで見つかった病気は、早期に治療します。
 子ども会行事など、地域での学習の機会やスポーツ及びボランティア活動に、積極的に参加します。

行動目標

市の取り組み

乳幼児期から図書に親しみ、また郷土の文化にふれながら豊かなこころを育てます。
 遊びやスポーツ、ボランティア活動を通じて健康なこころと体をつくります。
 乳幼児の健康診査の受診率を高め、病気等や異常の早期発見、早期治療を図ります。
 親と子の料理教室などを通じ、子どもの食生活や生活習慣病予防について知識を広く普及します。
 中学生の赤ちゃんふれあい体験を通じて、親子のきずなや、命を大切にすることを育てます。
 スクールカウンセラーの配置、保健室などの相談機能の充実を図ります。
 学校保健において、喫煙、飲酒、薬物乱用等の、体への影響について指導するとともに、健康に対する意識の高揚を図ります。
 性に関する指導は、家庭においても行われることが望ましいため、子どものみならず親へも正しい知識の普及に努めます。

施策
行動
支援

市で行っている事業

- ・乳幼児健診(集団・個別)
- ・ブックスタート
- ・親子の料理教室
- ・赤ちゃんふれあい体験
- ・思春期健康教室
- ・食育事業

相談できる場所

- ・思春期ホットライン 22-7855
 - ・各保健センター
- | | |
|-----|---------|
| 花 巻 | 23-3121 |
| 大 迫 | 48-2124 |
| 石鳥谷 | 45-3012 |
| 東 和 | 42-4811 |

(4) 安全な生活環境

安全な生活環境の課題

1歳6か月までに事故やけがのあった割合は2.5%です。

交通事故のため救急車で搬送された(0~17歳までの)子どもは93人です。

市内小・中学校での傷病別災害発生状況(17年度)は、小・中学生ともに骨折が第1位です。

誘拐防止などのため、知らない人に声をかけられたらどうするか、家族で話し合っている者の割合は62.6%になっています。

対策
目標

目 標

事故をおこさない安全な生活環境づくりに努めましょう

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

危険な場所では遊びません
交通ルールを守りましょう
応急処置や心配蘇生法を身につけましょう

【健康指標】

心肺蘇生法を知っている者の割合

現状	目標
50.3 %	60 %



市民の取り組み

家族や周囲の人が事故防止に気を配ります。

乳幼児のいる家庭では、手の届く範囲に危険のあるものを置かない、お風呂場には入れないよう工夫するなど家庭内事故防止に取り組みます。

交通ルールを守ります。

交通事故防止について学習するとともに、チャイルドシート・シートベルトを着用します。

家庭や地域は、事故の危険性がある場所については、情報提供と事故防止対策を行います。

身の危険を感じたら近くの家や、大人、子ども110番の家などに助けを求めます。

知らない人に声を掛けられても、ついて行ったり、知らない人の車には乗りません。

応急処置や心肺蘇生法を身につけます。

市の取り組み

子どもの発達段階に応じた具体的な事故防止方法について、家庭や地域、幼稚園、保育所、学校等に対し、あらゆる機会を利用して情報を提供します。

車に乗る時は、チャイルドシート・シートベルトの着用を推進するなど、交通安全の普及啓発に努めます。

安全な生活環境の整備に努めます。

市で行っている事業

- ・乳幼児健診での講話およびリーフレットの配布
- ・AED(自動体外式除細動器)の設置と操作方法及び心肺蘇生法講習会(消防署)
- ・スクールガードの養成設置

行動目標

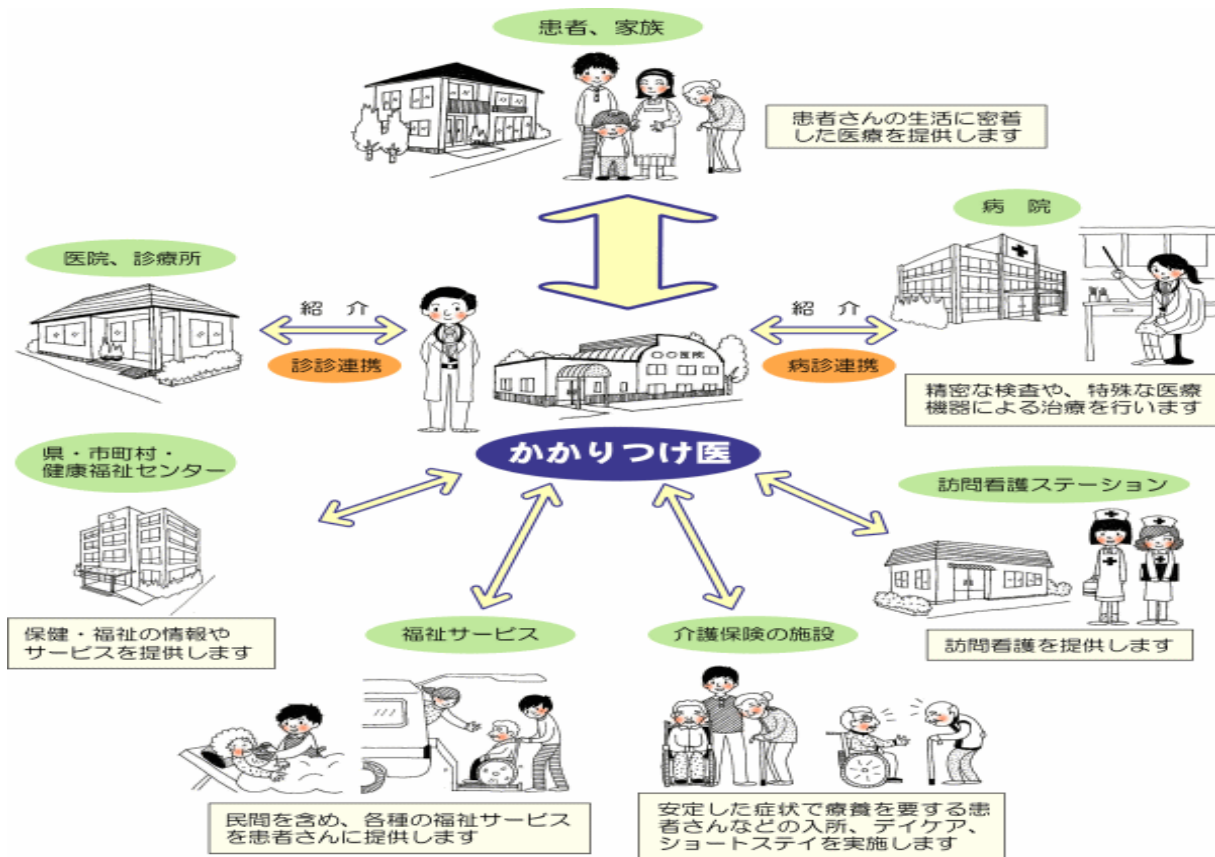
施策
行動
支援

4 病診連携による地域医療の充実

この章では以下の項目についての行動指標が掲載されています。

- (1) 外来医療の機能分担の推進
医療機関の機能分担を進めます
- (2) 在宅医療体制の充実
在宅医療の普及啓発を進めます

病診連携イメージ図



(1) 外来医療の機能分担の推進

外来医療の機能分担の課題

医療需用の多様化と、高度化に対応するため、病院と診療所の連携と機能分担を推進する必要があります。

身近な場所でいつでも気軽に医療や相談が受けられるかかりつけ医の普及啓発を図る必要があります。

病院と診療所の連携と機能分担

地域医療では、病院と診療所が機能分担され、地域全体が1つの医療機関として考えられています。

診療所では初期診療をし、さらに精密な検査や入院治療が必要な場合は、病院に紹介状を持参し精密検査や診療を受けることになります。

対策
目標

目 標

医療機関の機能分担を進めます

実現

みんなで目指す目標

【目標1】

かかりつけ医をもちましよう

【健康指標1】

かかりつけ医をもっている市民の割合

現状	目標
57.9%	65%

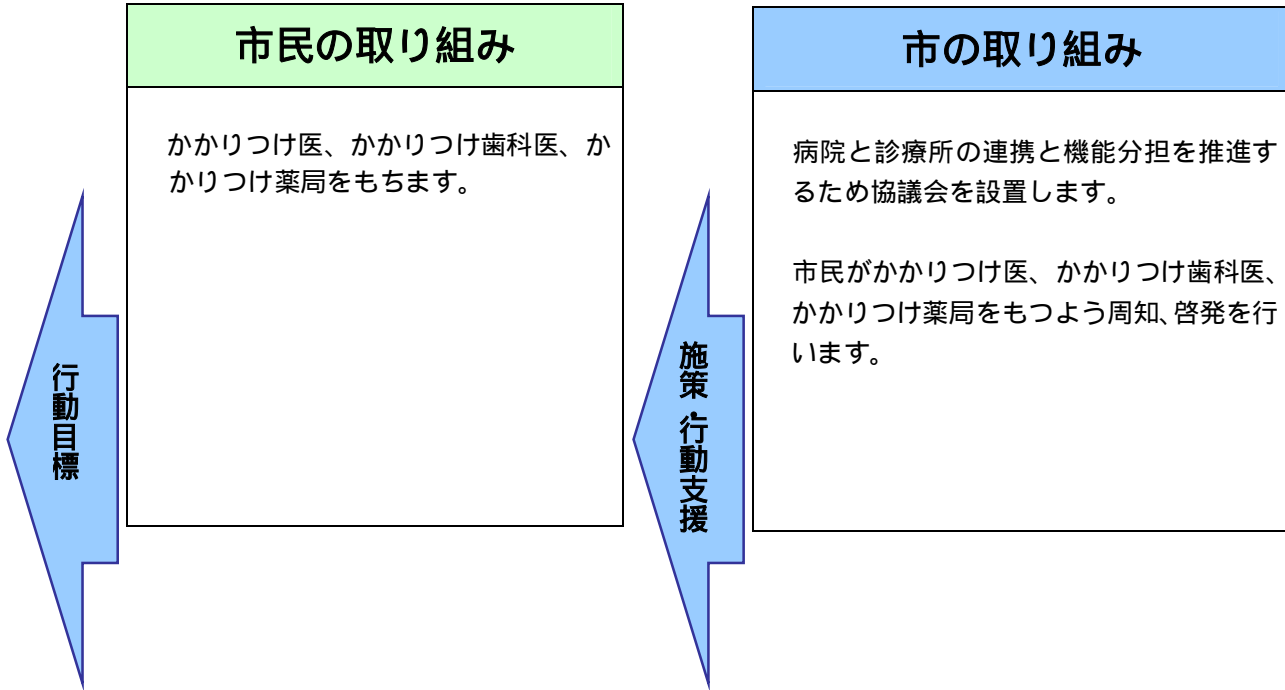
(市総合計画アンケート)

【健康指標2】

かかりつけ歯科医をもっている市民の割合

現状	目標
61.9%	70%

(休日歯科利用者アンケート18年度)



かかりつけ医とは

「かかりつけ医」とは、ちょっとした風邪やけが、日常での健康管理を行ってくれる身近なお医者さんの事をいいます。大きい病院では待ち時間が長くかかる場合もありますが、ちょっと気がかりなことがあれば、気軽に診てもらえるといった「かかりつけ医」を決めておく大変便利です。

「かかりつけ医」は専門医でなければならないということではありません。自分たちのことをよく知っていて、必要なとき専門医に紹介してくれる先生のほうが良いでしょう。「かかりつけ医」を持つには、普段からのお付き合いが大切です。自分の健康状態、持病など包み隠さず話し合える「かかりつけ医」を持つことが健康な毎日を送る第一歩といえます。

かかりつけ医のメリット

- (1) 大病院と比べ、待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単。
- (2) 入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえる。
- (3) 食事面等、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる。

(2) 在宅医療体制の充実

在宅医療体制の課題

高齢化率が高くなるにつれ、在宅での介護や医療の必要な人が増加すると予測されます。

住み慣れた自宅での療養を希望する人が、必要な医療を受けながら、地域で安心して暮らせるようよう、在宅医療体制の充実が必要です。

障害者自立支援法や介護保険法でも「地域生活」を重視しています。

訪問歯科診療の17年度利用者は実人員114名 延べ503人となっています。

対策
目標

目 標

在宅医療の普及啓発を進めます

実現

みんなで目指す目標

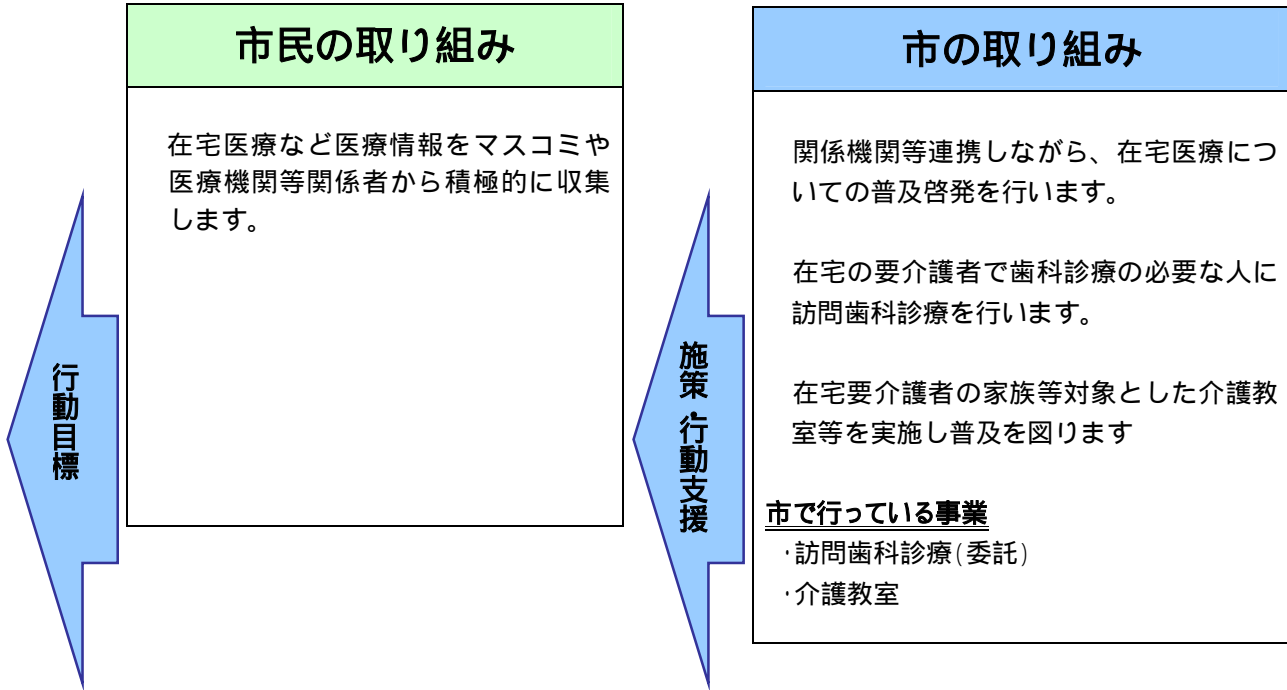
【目標1】

健康に関する情報を積極的に得ます。

【健康指標】

地域や職場において健康に関する催しに参加する割合

現状	目標
11.8%	22%



第5章 進行の点検及び評価

1 進行の点検及び評価

健康づくり推進組織の代表者や学識経験者等で組織する「健康づくり推進協議会」において、定期的に計画の進捗状況、推進方策、新たな課題等について検討、評価します。評価にあたっては、目標、課題の設定は妥当であったか、進行管理は適切であったか、目標の達成度はどうであったかなどを中心に検討します。

計画の内容や取り組み状況等について、インターネットや広報等を通じて市民に公表します。

健康はなまき 21 プラン策定委員会設置要項

(設置)

第1 「健康はなまき 21 プラン」(以下「プラン」という。)の策定に関し必要な事項を審議するため、「健康はなまき 21 プラン策定委員会」(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第1 委員会の所掌事項は次のとおりとする。

(1) 「プラン」の策定に関すること

(組織等)

第3 委員会は、保健、医療、福祉関係者、関係団体の代表者による 20 名以内とし、市長が委嘱する。

2 委員の任期はプラン策定完了までとし、委員が欠けた場合の補欠委員はの任期は前任者の残任期間とする。

(委員長等)

第4 委員会には委員長及び副委員長を各1名おき、委員の互選とする。

2 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第5 委員会は、委員長が招集する。

2 委員会は、次に規定する分科会から意見を聴取することができる。

(分科会)

第6 プランの策定に関する具体的検討及び作業を行うため、次の分科会を設置する。

(1) 第1分科会 健康づくり等担当

(2) 第2分科会 メタボリックシンドローム、口腔衛生等

(3) 第3分科会 母子の健康づくり担当

2 分科会の委員は、策定委員及び関係機関等の推薦者で組織する。

3 分科会の委員の任期は委員会委員の任期とする。

(分科会の任務)

第7 各分科会は、委員会の指示に基づき、次の検討と作業を行う。

(1) 健康に関する調査に関すること

(2) 健康プラン目標値に関すること

(3) プランの策定に関すること

(4) その他プランの策定に関し必要なこと

(庶務)

第8 委員会の庶務は、保健福祉部において処理する。

附則

(施行期日)

1 この要項は、平成19年1月31日から施行する。

(要綱の失効)

2 この要綱は、平成19年3月31日限り、その効力を失う。

健康はなまき 21 プラン策定委員名簿

役職名	氏 名	所 属 機 関 ・ 団 体	備 考
委 員	高橋 康文	花巻市医師会長	会 長
委 員	狩野 裕史	花巻歯科医師会副会長	
委 員	山田 裕司	花巻市薬剤師会副会長	
委 員	小泉 明	岩手県花巻保健所長	
委 員	高橋 司	岩手県立花巻厚生病院長	
委 員	戸来 洋子	花巻農業協同組合理事	
委 員	菅崎 吉雄	花巻市体育協会事務局長	
委 員	金子 清治	花巻市学校保健会長亀ヶ森小学校校長	
委 員	平賀 喜代美	花巻市地域女性団体協議会会長	
委 員	瀬川 賢孝	花巻青年会議所理事長	
委 員	高橋 照幸	花巻市社会福祉協議会事務局長	
委 員	齊藤 洋美	花巻市食生活改善推進員協議会長	
委 員	福田 禮子	岩手県栄養士会県央支部長	
委 員	江川 サツミ	花巻市保健推進委員協議会長	
委 員	藤井 与次郎	花巻市老人クラブ連合会長	
委 員	小原 寿子	岩手県看護協会花巻地区支部長	
委 員	真壁 千秋	総合花巻病院主任看護師	
委 員	小原 宏	花巻市区長会副会長	
委 員	菅 マサ子	花巻市男女共同参画審議会委員	

花巻市健康づくりに関するアンケート調査の概要

1 調査の目的

本調査は、市民の健康づくりに関する意識や考え方、行動などを把握し、今後の花巻市における健康づくり施策を推進するための基礎資料とすることを目的として実施したものです。

2 調査の主な内容

- (1) 「健康管理」について
- (2) 「食生活習慣」について
- (3) 「運動習慣」について
- (4) 「こころの健康」について
- (5) 「たばこ」について
- (6) 「お酒」について
- (7) 「お口の健康」について
- (8) 「子育てに関すること」について
- (9) 「生活に関すること」について

3 調査の対象

調査対象者	4,000人
調査回収数	2,184人
有効回答数	2,181人
回収率	54.6%

4 調査の方法

郵送法（郵送による発送・回収）

5 調査の期間

平成19年1月29日 ~ 平成19年2月15日

6 調査回答者の属性

(1) 性別

カテゴリー	回答数	構成比
男性	926	42.5%
女性	1,249	57.3%
無回答	3	0.3%
計	2,181	100

(2) 年齢別

カテゴリー	回答数	構成比
20歳代	172	8.0%
30歳代	242	11.2%
40歳代	323	14.8%
50歳代	471	21.6%
60歳代	494	22.7%
70歳以上	471	21.6%
無回答	6	0.3%
計	2,181	100

(3) 家族構成

カテゴリー	回答数	構成比
一人(単身)	138	6.3%
夫婦のみ(1世代)	400	18.3%
親と子(2世代)	874	40.1%
祖父母と親と子供(3世代)	589	27.0%
その他	165	7.6%
無回答	15	0.7%
計	2,181	100

(4) 住んでいる地域

カテゴリー	回答数	構成比
花巻地域	1,452	66.6%
大迫地域	152	7.0%
石鳥谷地域	341	15.6%
東和地域	236	10.8%
計	2,181	100

花巻市栄養調査の概況

1 調査の目的

この調査は、健康増進法(平成14年法律第103号)第10条に定める国民健康・栄養状況調査に準じ、市民の健康・栄養状況調査を実施し、市民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査対象者及び客体数

調査の対象及び客体は、無作為に抽出した世帯を構成する世帯員で、平成18年7月1日現在で満1歳以上の者とした。

調査実施世帯数は、217世帯であり、集計客対数は下記のとおりである。

総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査					32	45	54	76	153	142
栄養摂取状況調査	694	23	64	36	41	53	83	97	132	165

男性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査					10	18	27	35	43	61
栄養摂取状況調査	301	14	34	12	13	22	38	48	48	72

女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査					22	27	27	41	110	81
栄養摂取状況調査	393	9	30	24	28	31	45	49	84	93

3 調査項目

(1) 身体状況調査票

ア. 身長、体重(満1歳児以上)

イ. 腹囲

ウ. 血圧

エ. 一日の運動量 歩行数

オ. 問診 服薬状況、運動

(2) 栄養摂取状況調査票(満1歳以上)

世帯各々の食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況 欠食・外食等

(3) 生活習慣調査票(満1歳以上)

食生活、身体活動・運動に関する生活習慣を把握した。

4 調査時期

(1) 身体状況調査:平成18年7月から8月まで

(2) 栄養摂取状況調査:平成18年7月の特定の1日(日曜及び祝日は除く)

(3) 生活習慣調査:栄養摂取状況調査日と同日

5 調査時期

- (1) 身体状況調査:平成18年7月から8月まで
- (2) 栄養摂取状況調査:平成18年7月の特定の1日(日曜及び祝日は除く)
- (3) 生活習慣調査:栄養摂取状況調査日と同日

6 調査方法

- (1) 身体状況調査:各地域に任意に設置した調査会場における計測及び問診による調査とし、対象者に対し来場を依頼し、調査担当者(管理栄養士、栄養士及び保健師等)が調査を実施した。
- (2) 栄養調査摂取状況調査:世帯毎に調査世帯者が摂取した食品を秤量記録することにより実施し、調査員である管理栄養士等が調査票の説明、回収及び確認を行った。
- (3) 生活習慣調査:留め置き法による自記式質問紙調査を実施した。

7 調査系統

調査系統は次のとおりである。

市保健センター調査担当者(管理栄養士、栄養士及び保健師等)

健康はなまき 2.1 プランアンケート概要（妊婦～高校生）

1 調査の目的

この調査は、妊婦、乳児や幼児の保護者、及び小中高校生を対象に健康に対する考え方や、行動などを把握し、今後の健康づくり施策を推進するための基礎資料をすることを目的としたものです。

2 調査の対象

妊婦

総数	花巻	大迫	石鳥谷	東和
367人	310	11	27	19

乳児

総数	花巻	大迫	石鳥谷	東和
477人	357	21	32	49

総数	7ヶ月児	11ヶ月児	その他
477人	281	182	14

幼児

総数	花巻	大迫	石鳥谷	東和
608人	433	23	96	56

総数	1歳6ヶ月児	3歳児
608人	306	302

小学生・中学生

	総数	花巻	大迫	石鳥谷	東和
小学生	1011人	704	59	169	79
中学生	1025人	707	60	162	96

高校生

調査対象高校	780人
大迫高校	45
東和高校	42
花北青雲高校	155
花巻農業高校	102
花巻東高校	213
花巻南高校	223

3 調査の方法

妊婦 ……母子健康手帳交付時

乳児・幼児 ……健診受診時

小中高校生 ……調査対象の学校に依頼し、学校内で配布回収

4 調査期間

平成19年4月～10月