

# 健康ひらいずみ21(第3次)

令和6年度～令和17年度

←いつまでも健やかに暮らし続けられるやさしいまちの実現→



令和6年3月

平泉町



## ごあいさつ

健康の保持・増進は、豊かで充実した人生を送るための基本であり、町民すべてが願うことです。

近年、生活水準の向上や医療の進歩、公衆衛生の取り組みの成果もあり、わが国は世界有数の長寿国となっています。その一方で、急速な少子高齢化による社会構造の変化、食生活の乱れや運動不足等のライフスタイルの変化によって、要介護高齢者の増加や、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が全国的な問題となっています。

本町では、平成25年に健康ひらいづみ21(第2次)を策定し、関係機関や団体等と連携して町民の健康づくりに取り組んできました。

この度、計画の最終年度を迎えるにあたり、町民へのアンケート調査、平泉町健康づくり推進協議会における検討を行い、これまでの取り組みの成果と課題を明らかにし、国や県の動向を踏まえて、健康ひらいづみ21(第3次)を策定いたしました。

この計画は、第6次平泉町総合計画を上位計画とし、「いつまでも健やかに暮らし続けられるやさしいまちの実現」を基本理念と定めて、健康寿命の延伸を目指すものです。町民が自ら健康づくりに取り組むとともに、地域の関係機関・団体、学校、職域、行政等が共に手を携えて、生涯を通じて元気に暮らせる健康づくりを推進して参ります。

結びに、計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました平泉町健康づくり推進協議会の委員の皆様、アンケート調査にご協力をいただきました皆様に心から感謝申し上げますとともに、町民皆様にはより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和6年3月 平泉町長 青木 幸保

# 目次

<b>第1章 計画の概要</b> .....	1
1 計画策定の背景と趣旨.....	2
2 計画の位置づけ.....	3
3 SDGsとの調和.....	3
4 計画期間.....	4
<b>第2章 町の現状・第2次計画の評価</b> .....	5
1 統計データの状況.....	6
2 アンケート調査結果の状況.....	11
3 第2次計画の評価.....	21
<b>第3章 計画の基本的な方向</b> .....	29
1 計画の方向性.....	30
<b>第4章 施策の内容</b> .....	33
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	34
2 健やかな日常生活を送るために必要な機能の維持及び向上.....	48
3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり.....	50
<b>第5章 計画の推進</b> .....	59
1 計画の推進体制.....	60
2 計画の進行管理.....	60
3 計画の推進・進行管理のイメージ図.....	61
<b>資料編</b> .....	63
1 目標値一覧.....	64
2 平泉町健康づくり推進協議会設置規程.....	69
3 平泉町健康づくり推進協議会委員名簿.....	70
4 策定経過.....	70

# **第1章 計画の概要**

## I 計画策定の背景と趣旨

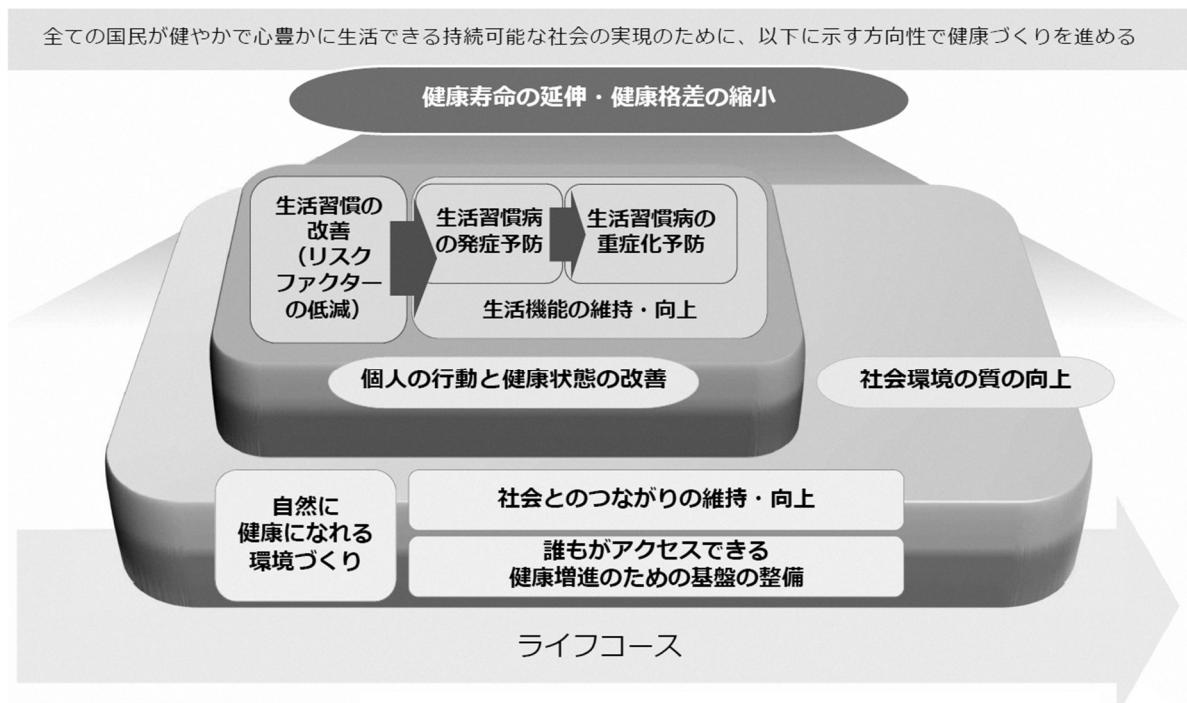
国民誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は高まってきており、個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取り組みを強化していくことが求められています。

さらに、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、デジタルトランスフォーメーション(DX)の加速等の社会変化が予想されています。

これらを踏まえ、国では、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に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取り組みの推進を通じて、国民の健康増進を総合的に推進するための基本的な事項を示した、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」が策定されました。

平泉町(以降、「本町」という。)においては、平成25年度を初年度とした健康ひらいづみ21(第2次)を策定し、町民一人ひとりが生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることができるよう、健康づくりを支援する取り組みを推進してきました。令和5年度にこの計画の期間が終了することから、社会や町の状況の変化をふまえ、新たに健康ひらいづみ21(第3次)(以降、「本計画」という。)を策定することとなりました。

### ■国のプランの方向性イメージ図

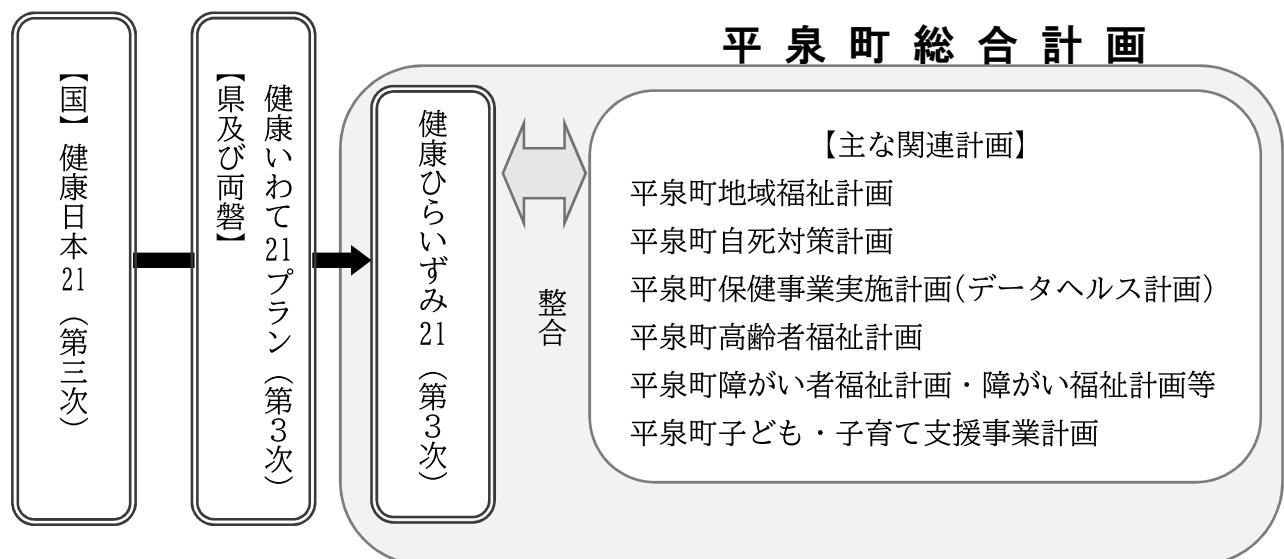


※令和4年11月24日 第47回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料から引用

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法(第8条第2項)に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法（第18条第1項）に基づく市町村食育推進計画として策定します。国の「健康日本21」や県の「健康いわて21プラン」との整合性を図るとともに、平泉町総合計画を上位計画として、町の各種関連計画との整合性を図ります。

### ■計画の位置づけ



## 3 SDGsとの調和

SDGsとは、平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、平成28年から令和12年までの国際目標です。SDGsでは「誰一人取り残さない」を基本理念に、17の目標と169のターゲットが掲げられています。

本町においても、第6次平泉町総合計画の各施策にSDGsが掲げる17のゴールを関連付けた推進が図られています。本計画でも、健康分野に特に関連の深い目標である、目標3「すべての人に健康と福祉を」と目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」を中心に、SDGsの視点を踏まえ、取り組みを推進します。



## 4 計画期間

令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とし、計画期間の中間年に当たる令和11年度に中間評価を行います。

また、国・県の動向や社会状況の変化等も踏まえ、必要に応じて基準とする数値や目標など、計画の見直しを行います。

### ■国、県、町の計画期間の比較

年度	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
(国) 健康日本 21	第二次計画					第三次計画							
(県) 健康いわて 21 プラン	第 2 次計画					第 3 次計画							
(平泉町) 平泉町総合計画	第 5 次計画			第 6 次計画									
★ (平泉町) 健康ひらいすみ 21	第 2 次計画					第 3 次計画(～R17)							

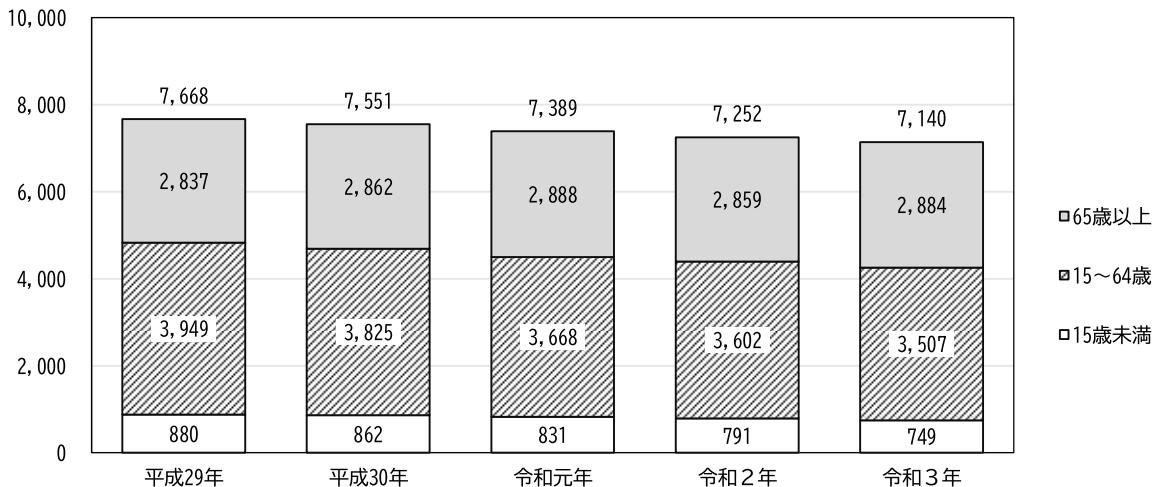
# **第2章 町の現状・第2次計画 の評価**

## I 統計データの状況

### ● 人口(年齢3区分別)の推移

人口をみると、平成29年以降一貫して減少傾向にあります。その内訳をみると、65歳以上はおおむね横ばいであるのに対し、15歳未満と15～64歳は減少傾向となっています。

(単位:人)



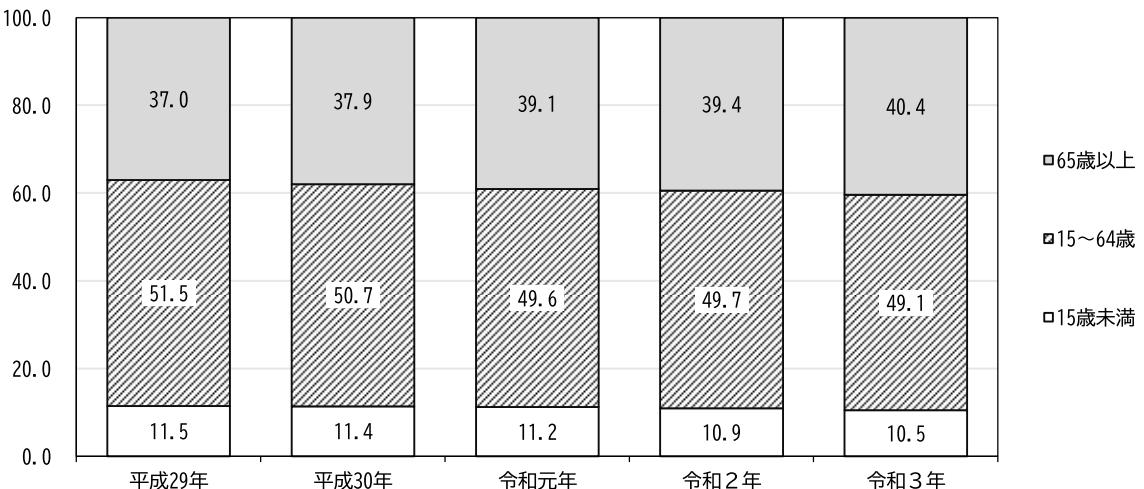
※平成29年から令和元年の総人口は年齢不詳者を含むため、各年代の合計値と一致しない

資料:岩手県保健福祉年報

### ● 人口(年齢3区分別)割合の推移

年齢3区分別人口割合の推移をみると、65歳以上の割合は増加傾向にあるのに対し、15歳未満と15～64歳は減少傾向となっています。

(単位: %)

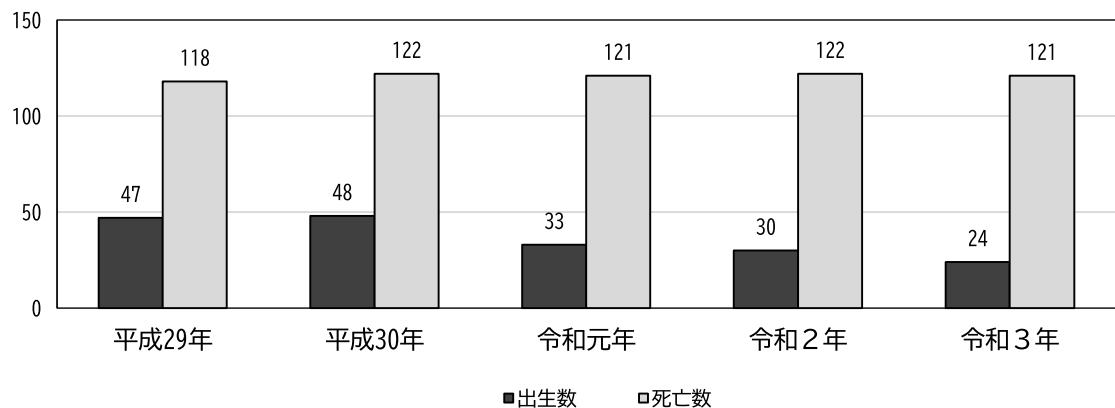


資料:岩手県保健福祉年報

### ● 自然動態の推移

出生・死亡の状況をみると、死亡者数がおおむね横ばいであるのに対し、出生者数は平成30年以降は減少傾向にあります。

(単位:人)

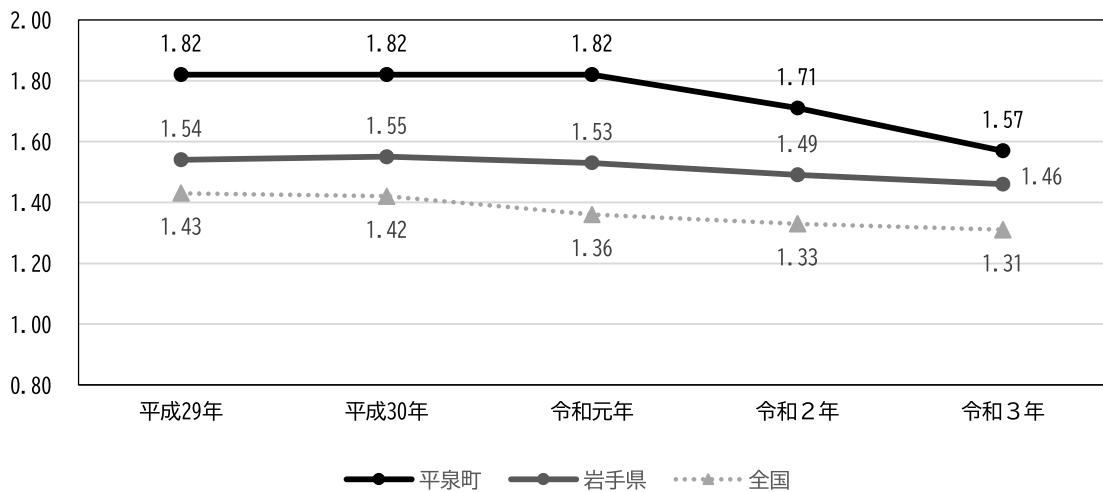


資料:岩手県保健福祉年報

### ● 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率をみると、平成29年から令和3年までいずれの年も国・県を上回る数値となっており、令和3年で1.57となっています。

(単位:人)

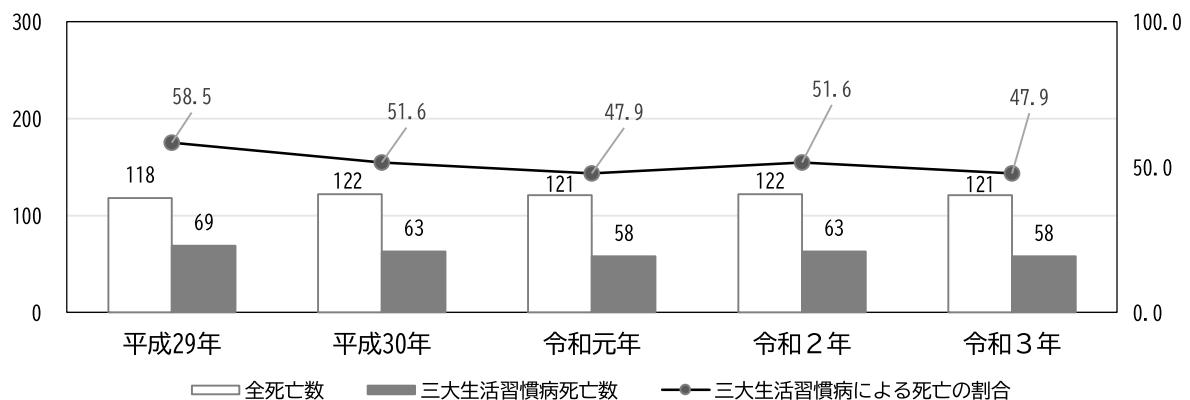


資料:平泉町・岩手県 岩手県保健福祉年報  
全国 岩手県人口動態統計データ

- 死亡の状況(死亡数、三大生活習慣病による死亡数)

死亡数をみると、令和3年の全死亡者数のうち、三大生活習慣病である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患による死亡の割合は、47.9%となっています。

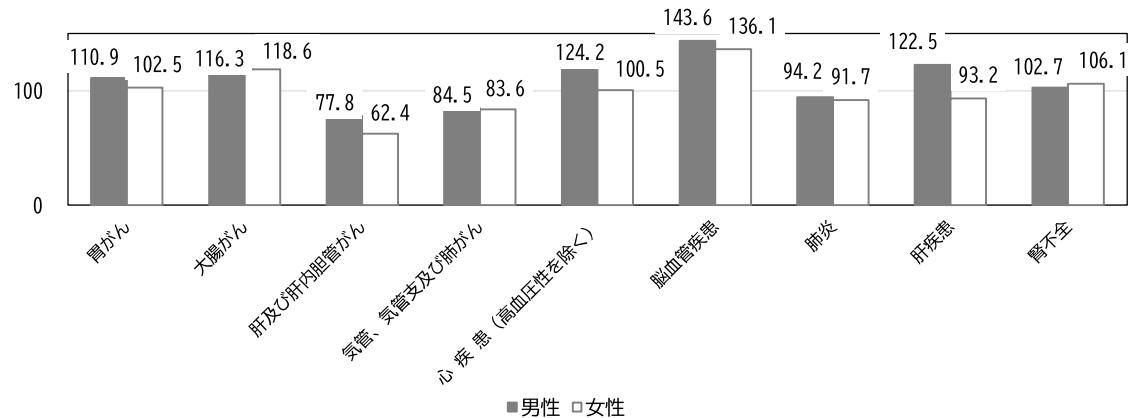
(単位：人)



資料：岩手県保健福祉年報

● 標準化死亡比※(平泉町)

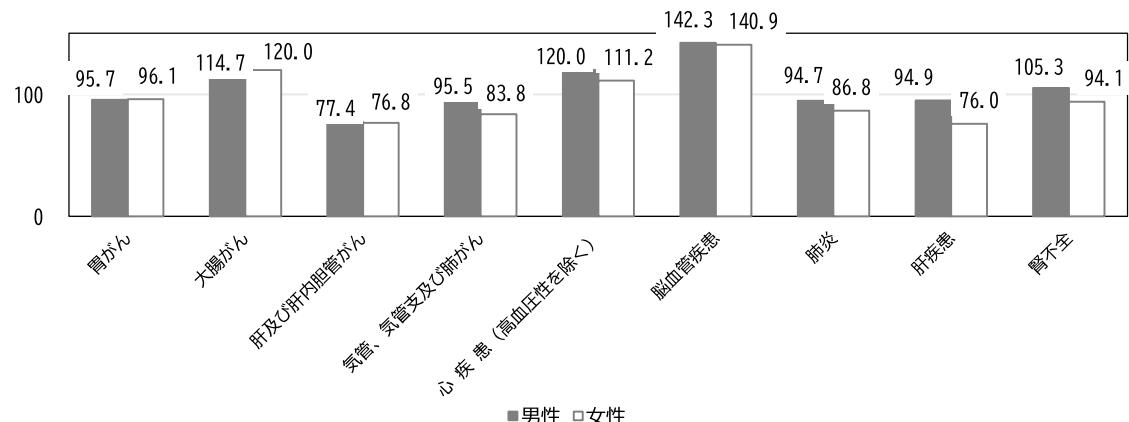
全国平均を100とした標準化死亡比をみると、男女共に胃がん、大腸がん、心疾患、脳血管疾患、腎不全が全国平均に比べ高くなっています。中でも、男性と女性で脳血管疾患、男性で心疾患と肝疾患が全国平均に比べて高くなっています。



資料:人口動態保健所・市町村別統計(平成25年～平成29年)

※標準化死亡比とは:全国平均を 100 とし、標準化死亡比が 100 より多い場合は全国平均より死亡率が高く、100 より少ない場合は死亡率が低いと判断されます。

● (参考)標準化死亡比(岩手県)

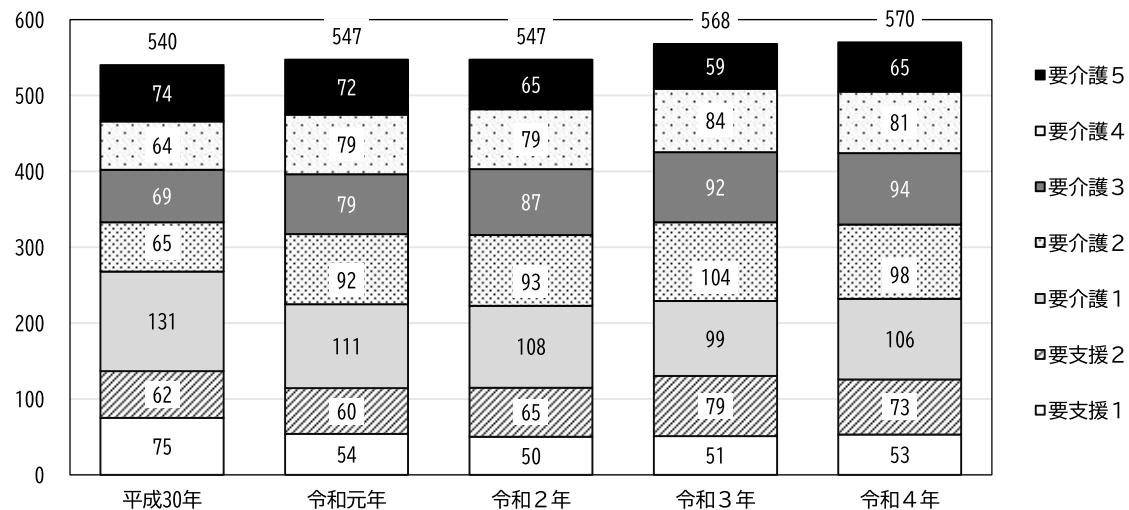


資料:人口動態保健所・市町村別統計(平成25年～平成29年)

### ● 要介護認定者数の推移

要介護認定者数をみると、令和4年まで緩やかに増加しています。内訳をみると、平成30年と比較して要介護2～4が増加しています。

(単位：人)

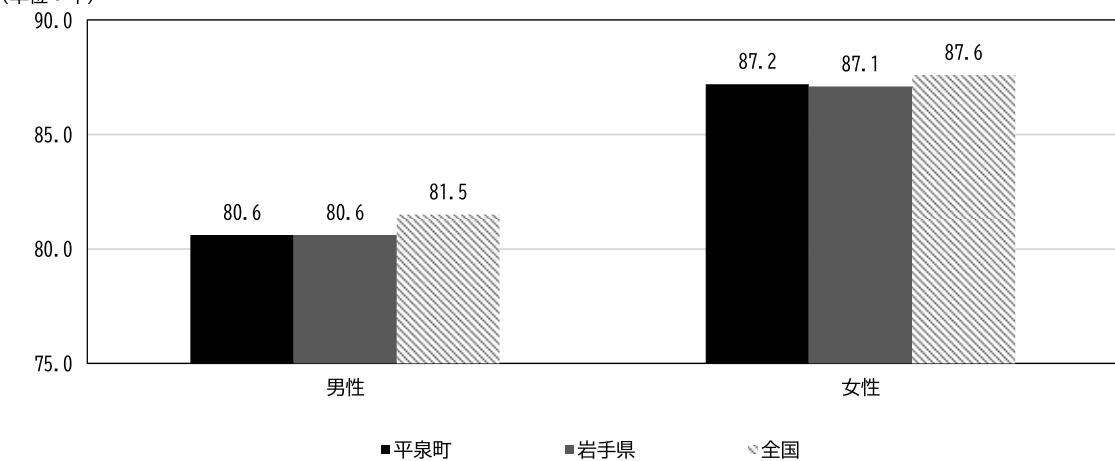


資料：第2期平泉町地域福祉計画、一関地区広域行政組合

### ● 平均寿命

平均寿命をみると、男性で平均寿命が県と同水準で国より低く、女性で県よりやや高く、国と比較して低くなっています。

(単位：年)



資料：市区町村別生命表(令和2年)

## 2 アンケート調査結果の状況

町民の健康に関する意識や生活習慣等を把握し、本計画の策定に向けた基礎資料とするため、令和4年10月～11月に、健康づくりに関するアンケート調査を実施しました。  
実施概要は以下の通りです。

### 【実施概要】

調査対象	18～80歳の一般町民 1,200名(年齢階層別に無作為抽出)
調査方法	郵送配付・郵送回収
実施期間	令和4年10月19日～令和4年11月4日(12月23日到着分まで集計対象)

### 【回収結果】

配布数	1,200 件
回収数	623 件
回収率	51.9%

### 【調査結果の見方】

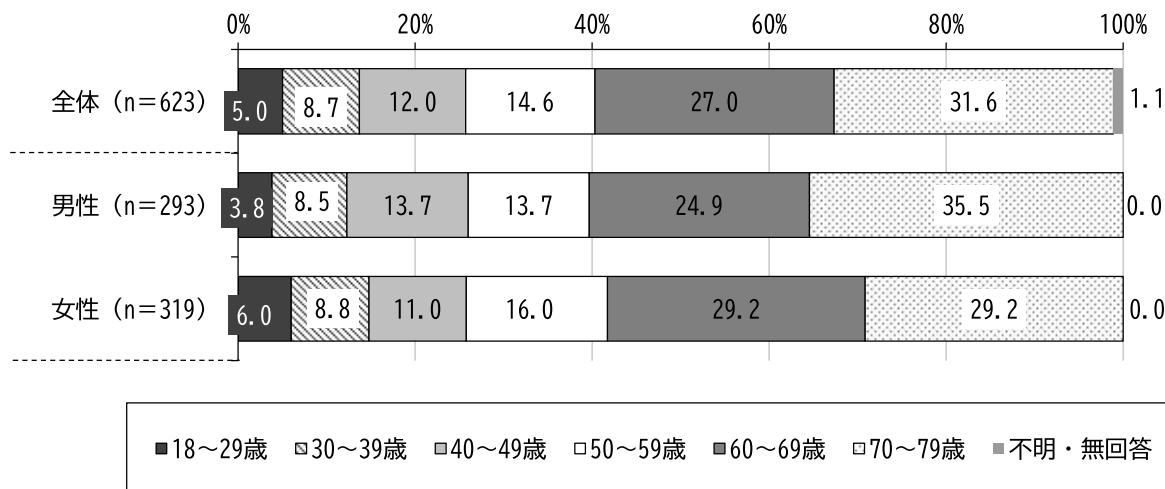
- 回答結果の割合「%」は有効回収数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 図表中の「n (n u m b e r o f c a s e)」は、有効回収数(あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人数)を表しています。
- 18～29歳については、回答者数が少ないため参考値として数値を掲載しています。

## (1)回答者の状況

### ●回答者の年代

回答者の年代をみると、「70～79歳」が31.6%で最も多く、次いで「60～69歳」が27.0%、「50～59歳」が14.6%となっています。

性別にみると、男女ともに概ね年代が上がるにつれ割合が高くなっています。

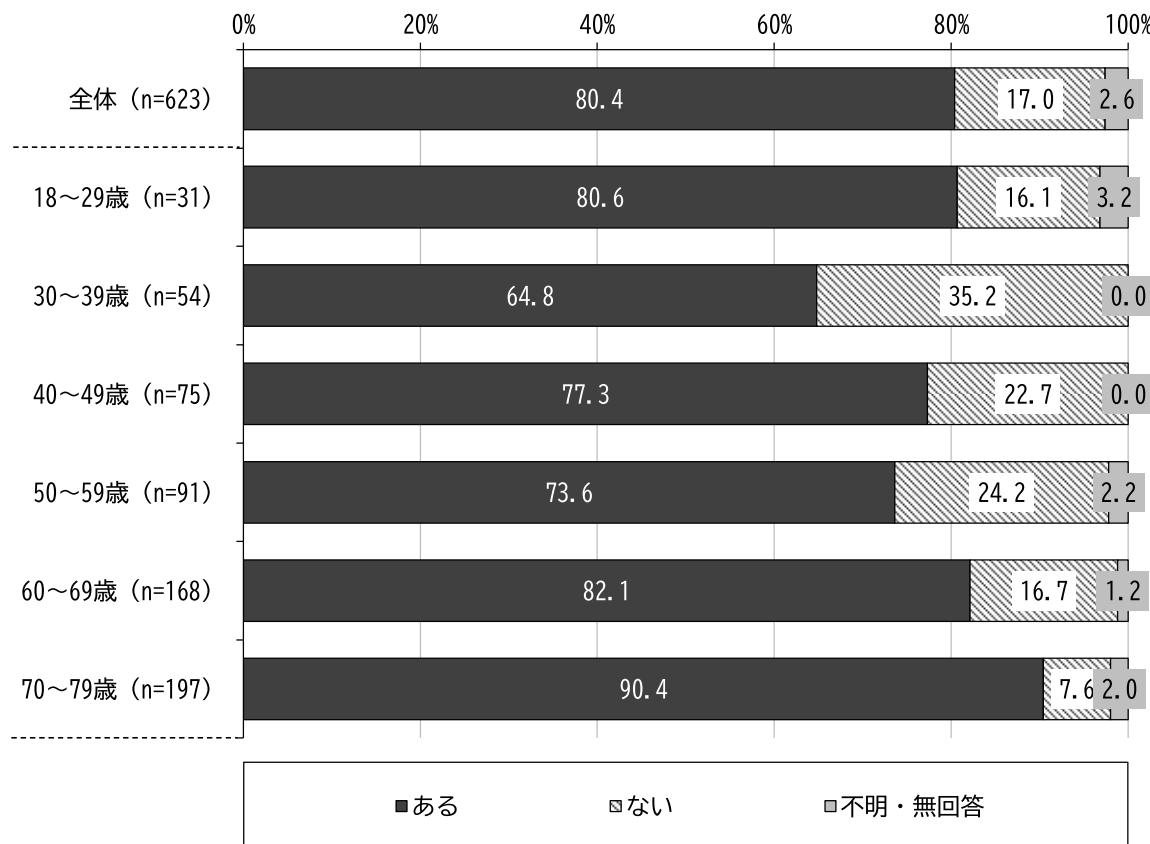


## (2)健康への意識

### ●健康づくりに関心があるか

健康づくりへの関心をみると、「ある」が80.4%、「ない」が17.0%となっています。

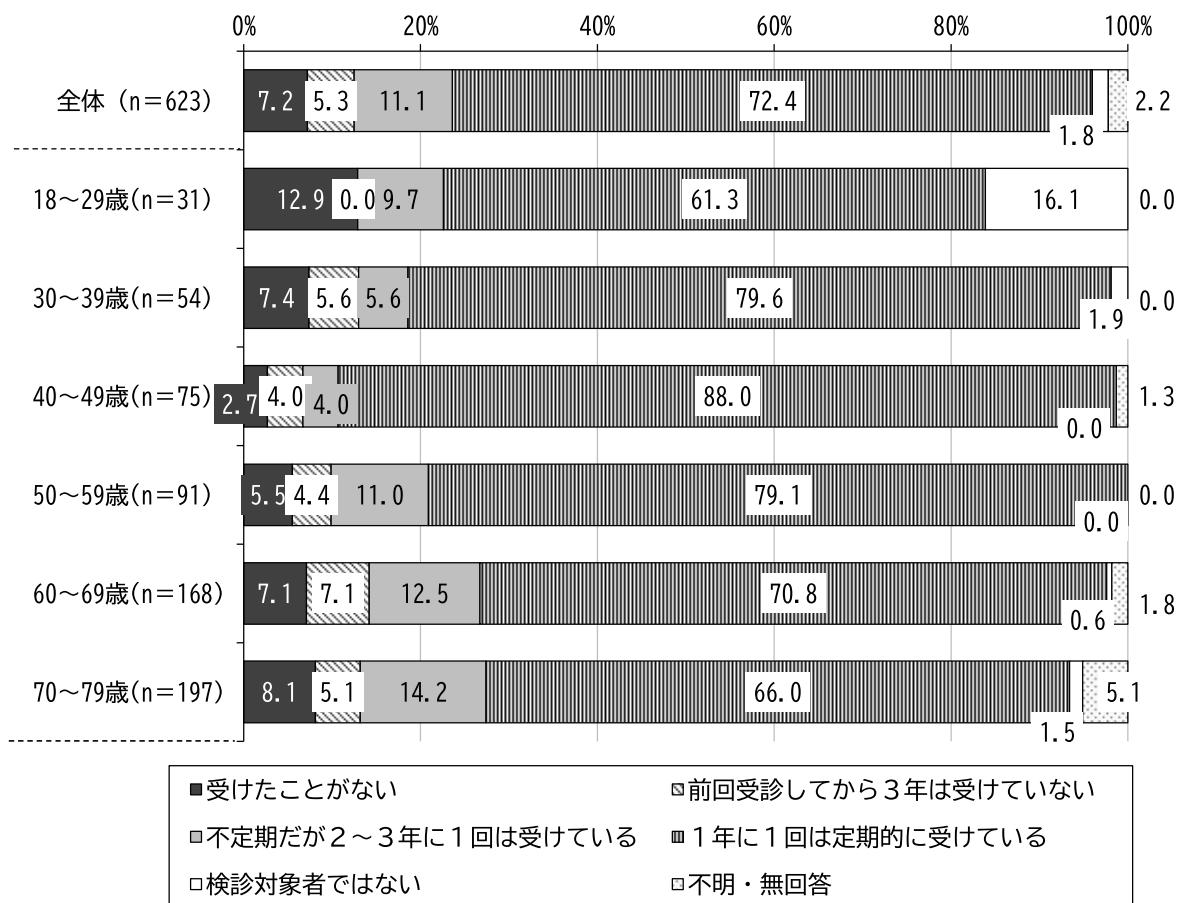
年代別にみると、30～39歳で「ない」が35.2%と他の年代に比べ高くなっています。



● 検診(健康診断)や人間ドックを受けているか

検診(健康診断)や人間ドックの受診状況をみると、「1年に1回は定期的に受けている」が72.4%で最も多く、次いで「不定期だが2～3年に1回は受けている」が11.1%、「受けたことがない」が7.2%となっています。

年代別にみると、60～79歳で受診の頻度が下がる傾向が見られます。

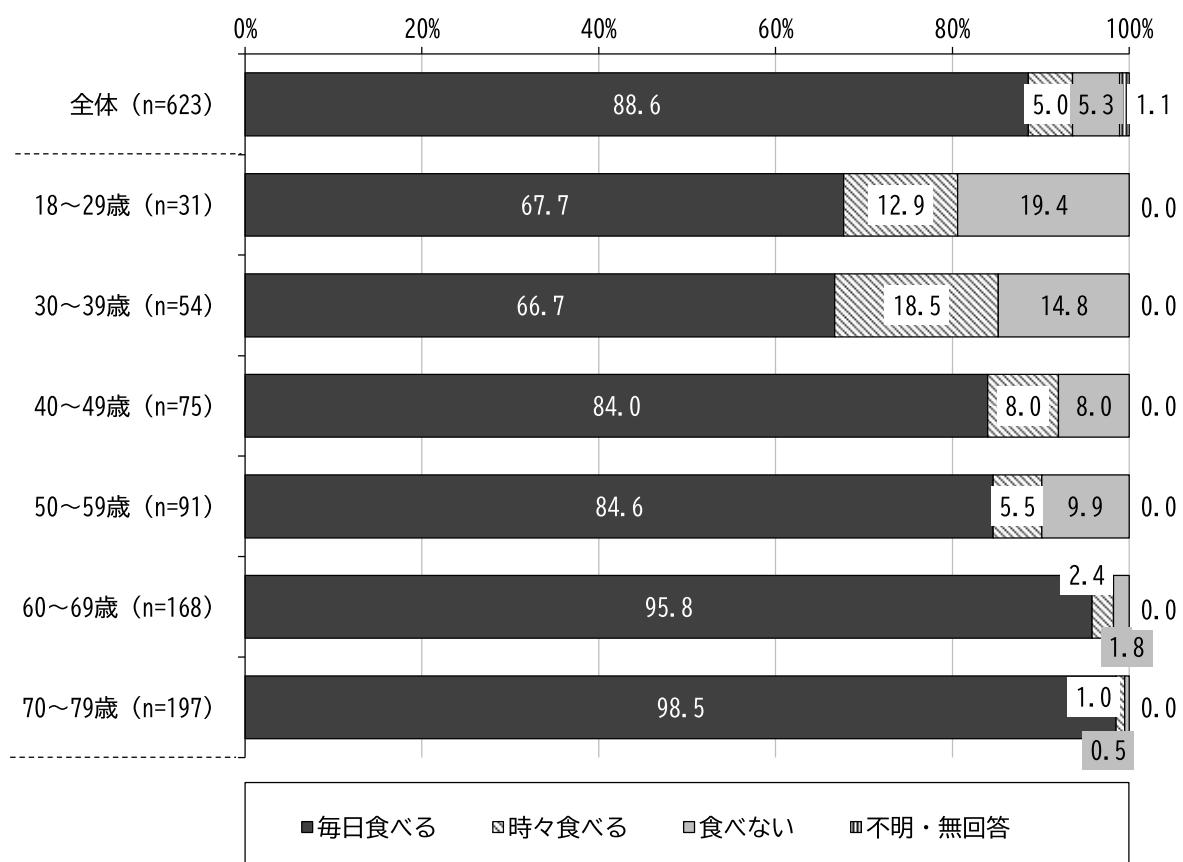


### (3)栄養・食生活

#### ● 朝食を食べているか

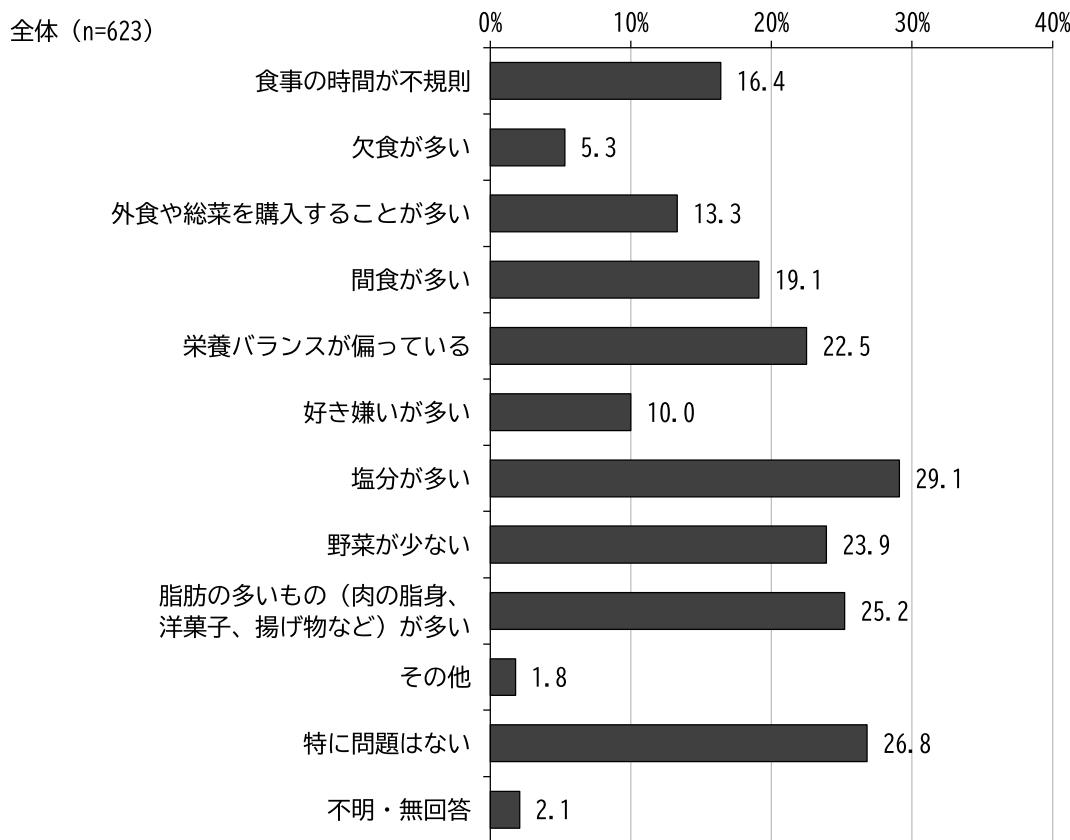
朝食を食べる頻度をみると、「毎日食べる」が88.6%で最も多く、次いで「食べない」が5.3%、「時々食べる」が5.0%となっています。

年代別にみると、18～39歳で「時々食べる」「食べない」が他の年代に比べ高くなっています。



● 自分の食生活にどんな問題があると思うか

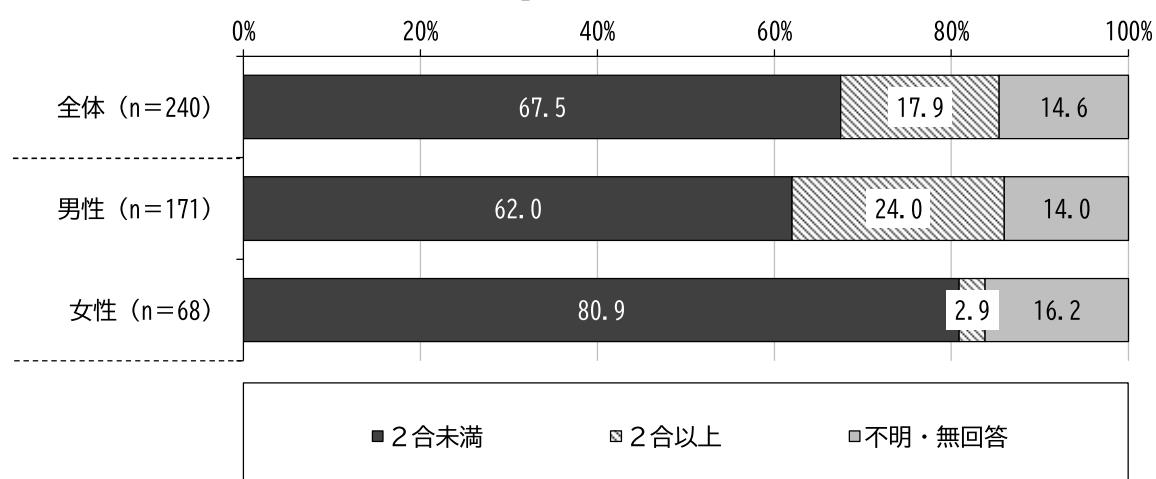
食生活に関する問題についてみると、「塩分が多い」が29.1%で最も多く、次いで「特に問題はない」が26.8%、「脂肪の多いもの(肉の脂身、洋菓子、揚げ物など)が多い」が25.2%となっています。



● (週に 1 日以上飲酒する人のみ) 1 日の飲酒量はどのくらいか

1 日の飲酒量をみると、「2合未満」が67.5%、「2合以上」が17.9%となっています。

性別にみると、男性で「2合以上」が女性に比べ高くなっています。

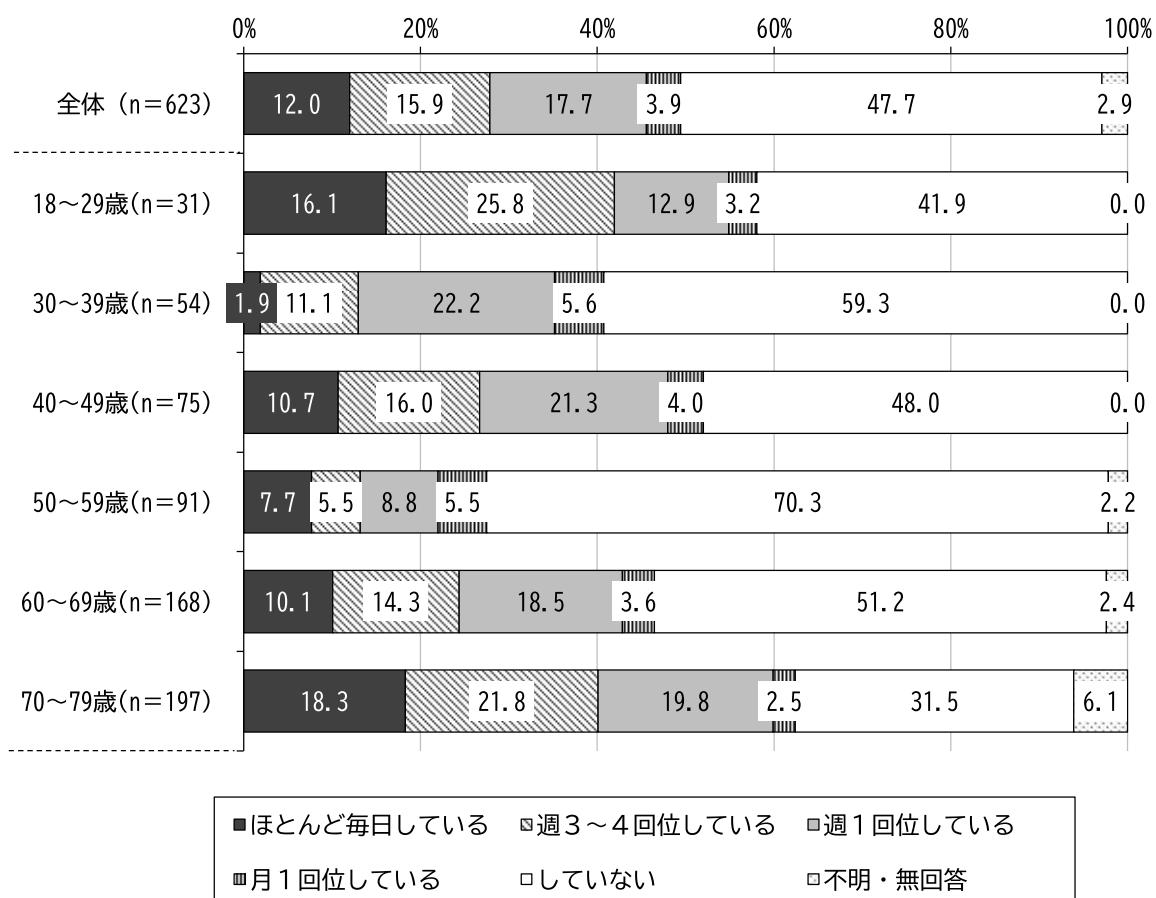


## (4)身体活動・運動

### ● 運動をしているか

運動の頻度をみると、「していない」が47.7%で最も多く、次いで「週1回位している」が17.7%、「週3～4回位している」が15.9%となっています。

年代別にみると、50～59歳で「していない」が他の年代に比べ高くなっています。

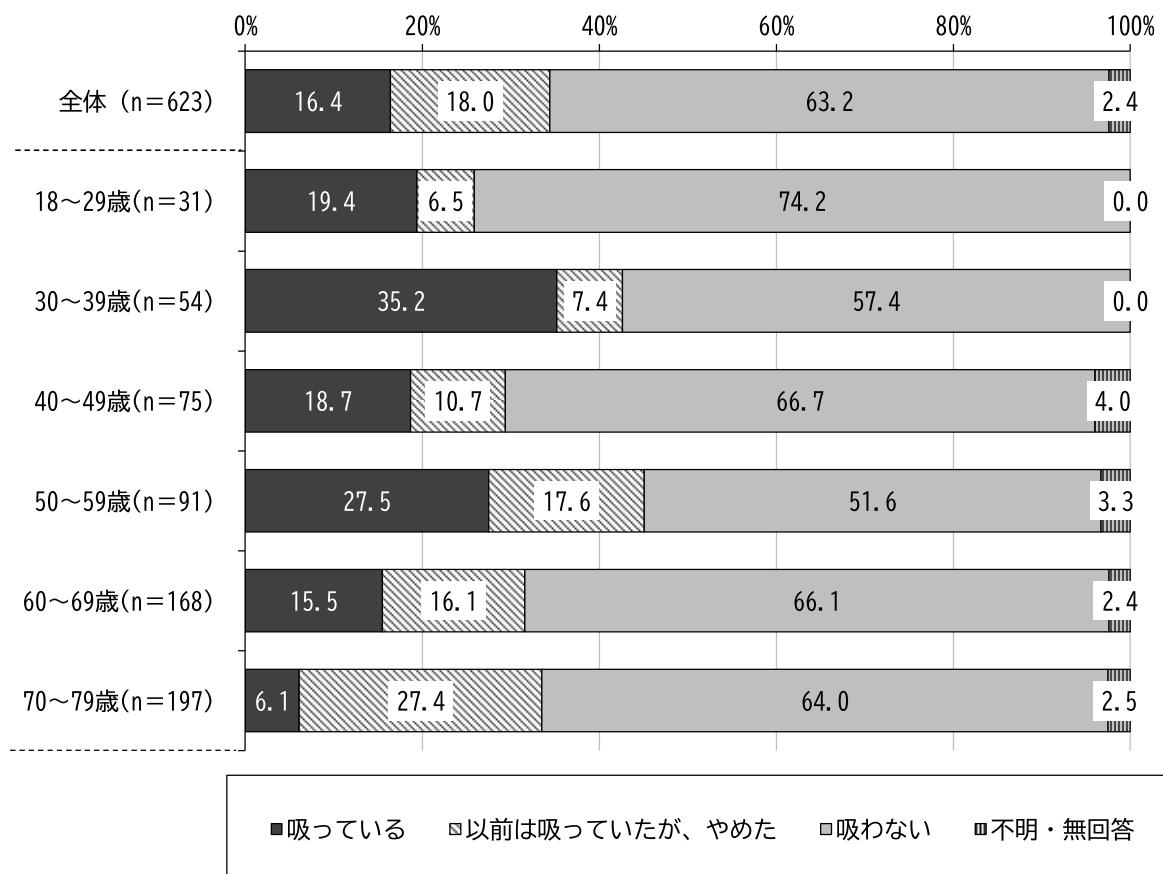


## (5)たばこと健康

### ● たばこを吸うか

たばこを吸うかについてみると、「吸わない」が63.2%で最も多く、次いで「以前は吸っていたがやめた」が18.0%、「吸っている」が16.4%となっています。

年代別にみると、30～39歳と50～59歳で「吸っている」が他の年代に比べ多くなっています。

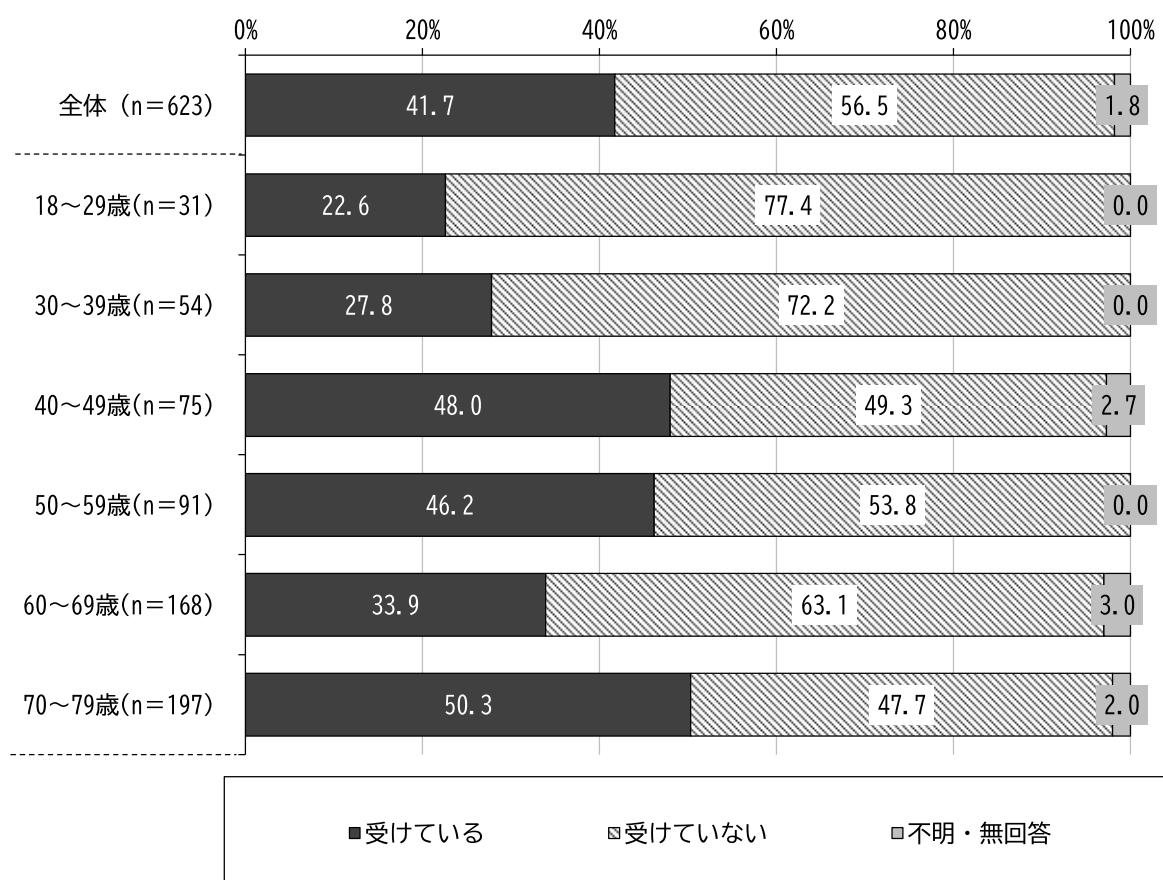


## (6)歯・口腔の健康

### ● 歯の健診を定期的に受けているか

定期的に歯科健診を受けているかをみると、「受けていない」が56.5%、「受けている」が41.7%となっています。

年代別にみると、18～39歳と60～69歳で「受けていない」が他の年代に比べ多くなっています。

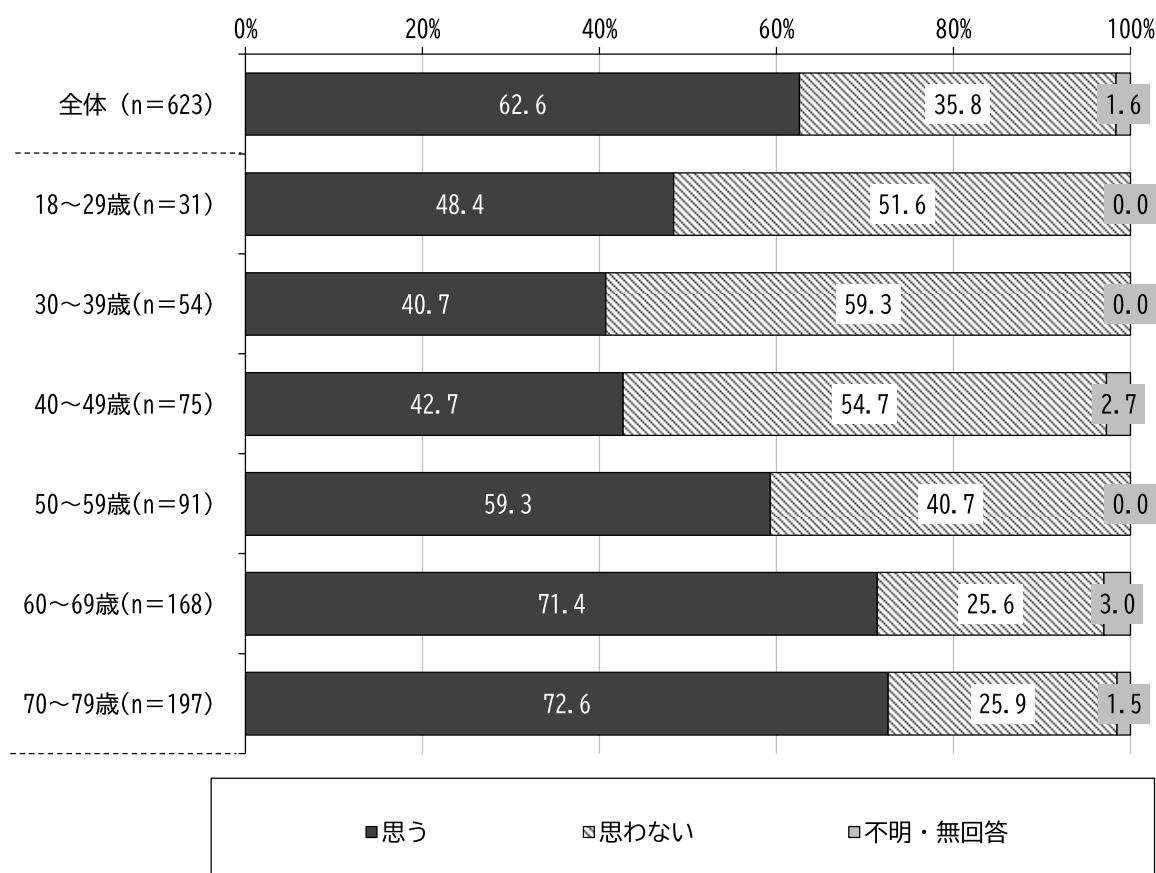


## (7) こころの健康

### ● 睡眠時間は十分だと思うか

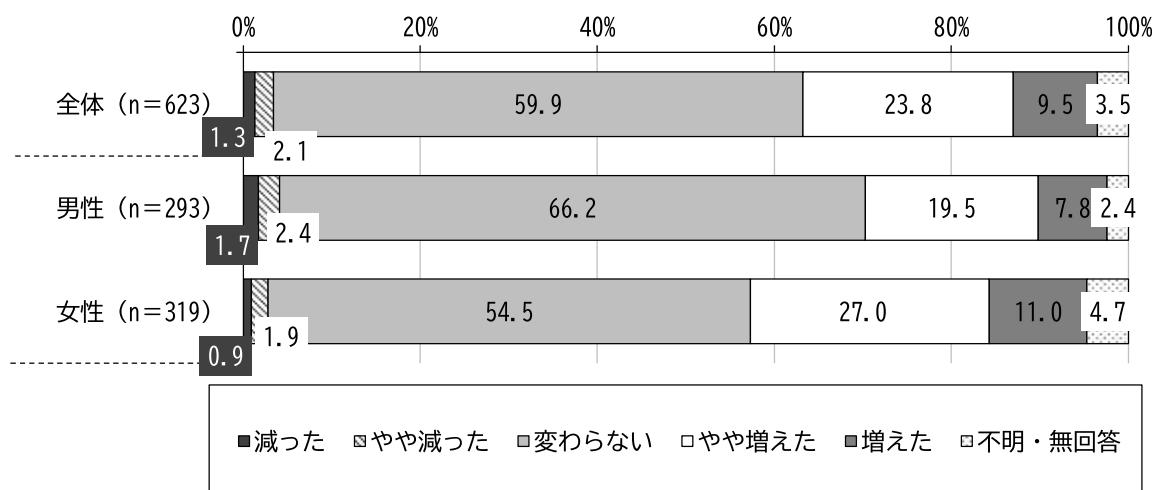
睡眠時間は十分だと思うかをみると、「思う」が62.6%、「思わない」が35.8%となっています。

年代別にみると、18～49歳で「思わない」が他の年代に比べ多くなっています。



- 新型コロナウイルス感染症流行前と比べ、ストレスを感じることが増えたか  
新型コロナウイルス感染症流行前と比べ、ストレスを感じることが増えたかをみると、「変わらない」が59.9%で最も多く、次いで「やや増えた」が23.8%、「増えた」が9.5%となっています。

性別にみると、女性で「やや増えた」が男性に比べ多くなっています。



### 3 第2次計画の評価

本町では平成25年に「健康ひらいづみ21(第2次)」を策定し、町民の健康づくりに関する取り組みを推進してきました。第3次計画の策定にあたって、各種統計データや町民アンケート調査から得られた結果をもとに、第2次計画で示した各指標について評価を行いました。

#### ■目標達成度の判定基準

判定区分	判定基準	判定結果	
A	現状値が令和4年度目標値を達成している(達成)	18 件	24.3%
B	現状値が令和4年度目標値の 50%以上達成している(改善)	11 件	14.9%
C	現状値が令和4年度目標値の 50%未満達成している(やや改善)	15 件	20.3%
D	現状値が策定時より悪化または低下している(悪化・低下)	16 件	21.6%
-	判定できない(目標項目の見直し等のため判定不可)	14 件	18.9%

#### (1)健康寿命の延伸

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
自分は健康であると思う者の割合	87.4%	82.5%	95.0%以上	D	町民アンケート調査
健康づくりに関心がある者の割合	82.0%	80.4%	90.0%以上	D	

## (2)生活習慣病(がん・循環器病・糖尿病)

### 【がん】

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典  保健活動の概要 地域保健・健康増進報告
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
胃がん検診受診率	20.4%	39.4% (23.6%)	50.0%(当面 は40% <sup>※1</sup> )	B	
大腸がん検診受診率	21.7%	29.9% (32.9%)	50.0%(当面 は40% <sup>※1</sup> )	C	
肺がん検診受診率	20.3%	30.7% (26.7%)	50.0%(当面 は40% <sup>※1</sup> )	C	
子宮頸がん検診受診率	36.9%	32.9% (33.3%)	50.0%	D	
乳がん検診受診率	46.8%	47.7% (43.5%)	50.0%	C	
胃がん検診 精密検査受診率	54.8%	76.7% <sup>※2</sup>	100.0%	C	
大腸がん検診 精密検査受診率	79.1%	73.4% <sup>※2</sup>	100.0%	D	
肺がん検診 精密検査受診率	71.4%	91.7% <sup>※2</sup>	100.0%	B	
子宮頸がん検診 精密検査受診率	76.5%	71.4% <sup>※2</sup>	100.0%	D	
乳がん検診 精密検査受診率	84.6%	100.0% <sup>※2</sup>	100.0%	A	

※1 胃がん、大腸がん、肺がん検診受診率は目標値を40%として達成状況評価を実施した。

### 【がん検診受診率の算定方法】

がん検診受診率については、令和4年度から地域保健・健康増進報告に基づき、下記のとおり変更した。なお、現状値の( )内の受診率は、参考として従来の推計対象者による受診率を計上した。

- ・対象者及び受診者を「国民健康保険の被保険者数」を用いて算出
- ・算定に用いる年齢範囲は以下のとおり

胃がん検診:50～69歳

子宮がん検診:20～69歳

肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診:40～69歳

- ・胃がん検診・子宮がん検診・乳がん検診計算方法は以下のとおり

受診率=(受診者数+前年度受診者数-2年連続受診者数)÷対象者数×100

※2 がん検診精密検査の受診率は、令和4年度の地域保健・健康増進事業報告をもとに、令和3年度の数値を掲載した。

【循環器病(脳血管疾患、心疾患)】

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
65歳未満の脳血管疾患死亡者数	6人	1人*	4人	A	人口動態調査 (一関保健所提供)
65歳未満の虚血性心疾患死亡者数	2人	1人*	2人以下	A	
血圧正常高値(130~139または85~89mmHg)の者の割合(男性)	19.7%	19.6%	16.0%	C	いわて健康データ ウエアハウス集計 国保データベース (KDB)システム
血圧正常高値(130~139または85~89mmHg)の者の割合(女性)	13.6%	22.0%	11.0%	D	
血圧高値(140~または90~mmHg)の者の割合(男性)	15.4%	24.4%	12.0%	D	
血圧高値(140~または90~mmHg)の者の割合(女性)	15.0%	22.5%	13.0%	D	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群	223人	199人	170人	C	国保データベース (KDB)システム
特定健康診査実施率	38.3%	52.9%	60.0%以上	B	
特定保健指導実施率	24.7%	11.3%	60.0%以上	D	

\*65歳未満の脳血管疾患死亡者数、虚血性心疾患死亡者数は、令和3年度の数値を掲載した。

【糖尿病】

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
HbA1c 6.1%以上 <sup>※1</sup> の 者の割合(男性)	15.4%	10.9%	10.0%	B	いわて健康データ ウエアハウス集計 国保データベース (KDB)システム
HbA1c 6.1%以上 <sup>※1</sup> の 者の割合(女性)	10.4%	7.7%	6.0%	B	
血糖リスクが高いものの 割合(男性) (空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c 5.2%以上 <sup>※2</sup> ま たは薬剤治療を受けてい る者の割合)	80.9%	61.1%	70.0%	A	いわて健康データ ウエアハウス集計 国保データベース (KDB)システム
血糖リスクが高いものの 割合(女性) (空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c 5.2%以上 <sup>※2</sup> ま たは薬剤治療を受けてい る者の割合)	84.8%	64.0%	75.0%	A	
糖尿病に関する健康教育 の実施回数	0回	10回	20回	B	保健活動の概要

「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」ではHbA1c値がJDS値からNGSP値に変更され、平成25年度から導入されたことから、R4年度の指標は下記の数値に変更した。

※1 HbA1c : 6.1%以上 (JDS値) → 6.5%以上 (NGSP値)

※2 HbA1c : 5.2%以上 (JDS値) → 5.6%以上 (NGSP値)

### (3)栄養・食生活

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
40～74 歳の肥満者の割合(男性)	31.3%	31.2%	28.0%	C	特定健康診査
40～74 歳の肥満者の割合(女性)	24.3%	22.9%	19.0%	C	
肥満度 20%以上の児童・生徒の割合(小学生)	13.3%	13.1%	11.0%	C	町内小中学校 健康診断統計表
肥満度 20%以上の児童・生徒の割合(中学生)	12.7%	13.4%	12.0%	D	
中学生の肥満度-20%以上の生徒の割合	2.0%	3.4%	1.0%	D	
朝食を毎日食べる人の割合	83.9%	88.6%	90.0%	B	町民アンケート 調査
食生活改善推進員数	66 人	69 人	90 人	C	保健活動の概要
食生活改善推進員の普及活動を受けた者	3,656 人	445 人	4,000 人	D	
1日2合以上飲酒する者の割合	28.1%	17.9%	20.0%	A	町民アンケート 調査
飲酒の害を知り、未成年者の飲酒はいけないと思う中学生の割合	-	98.2%	100.0%	-	学校アンケート

#### (4)身体活動・運動

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
週に3回以上運動している者の割合	19.0%	27.9%	30.0%	B	町民アンケート調査
日常生活の中で積極的に体を動かしている者の割合 (歩行または同等の身体活動を一日1時間以上行っている者)	67.7%	65.4%	80.0%	D	国保データベース(KDB)システム
運動教室の参加者数	984人	275人	1,000人	D	保健活動の概要

#### (5)たばこと健康

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
成人の喫煙率(男性)	52.2%	27.0%	45.0%	A	町民アンケート調査
成人の喫煙率(女性)	7.7%	7.2%	6.0%	C	
禁煙希望者の割合	69.0%	50.0%	70.0%	D	
妊婦の喫煙率	4.1%	0.0%	0.0%	A	妊娠届出時アンケート
家庭において受動喫煙の機会がある子どもの割合	-	2.1%	0.0%	-	幼児健診
たばこの害を知っている中学生の割合	-	100.0%	100.0%	-	学校アンケート
慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の割合	-	17.3%	80.0%	-	町民アンケート調査

## (6)歯と口腔の健康

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
1歳6か月児のう歯のない者の割合	100.0%	100.0%	100.0%	A	幼児健診
3歳児のう歯のない者の割合	71.4%	92.5%	78.0%	A	
12歳児の一人平均う歯数	0.91歯	0.44歯	0.70歯	A	町内小中学校 健康診断統計表
歯肉炎で要経過観察(GO)の小 中学生の割合	50.1%	36.4%	25.0%	B	
休日を実施している家庭の 割合	16.9%	-	25.0%	-	施設歯科検診 アンケート
定期的に歯科健診を受けている 者の割合	24.3%	41.7%	30.0%	A	
毎食後歯みがきをしている者の 割合	18.7%	23.3%	25.0%	B	町民アンケート 調査
歯間清掃用具を使っている者の 割合	33.5%	46.7%	40.0%	A	
よく噛んで食べることができる 者の割合	-	59.0%	70.0%	-	日常生活圏域 ニーズ調査

## (7)こころの健康

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
自殺者数の減少(人口10万人 あたり)	107.8人	13.8人	30.0人	A	厚生労働省 地域における 自殺の基礎資料
ストレスのため、身体やこころの 不調を感じない人の割合	23.2%	30.5%	50.0%以上	C	
睡眠時間が十分にとれている人 の割合	69.7%	62.6%	70.0%以上	D	町民アンケート 調査
ゲートキーパー養成者数	0人	472人	380人	A	
傾聴ボランティア組織への加入 者数	0人	12人	30人	C	保健活動の 概要

## (8)次世代の健康

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
子育てを楽しんでいる保護者の割合	-	100.0%	100.0%	-	幼児健診
朝食をしっかり食べる子どもの割合(3歳児)	-	100.0%	100.0%	-	幼児健診
朝食をしっかり食べる子どもの割合(小学6年生)	88.9%	100.0%	100.0%	A	全国学力学習 状況調査
早起きしている小学生の割合(小学6年生)	43.0%	76.5%	80.0%	B	学校 アンケート
体育の授業以外で週3回以上汗をかくくらい体を動かしている小中学生の割合(小学6年生・中学2年生)	-	72.2%	80.0%	-	
将来に夢や目標を持っている小学生の割合(小学6年生)	84.8%	88.9%	100.0%	C	全国学力学習 状況調査
将来に夢や目標を持っている中学生の割合(中学3年生)	77.7%	82.0%	100.0%	C	
信頼できる友人がいる小中学生の割合(小学6年生・中学2年生)	-	98.1%	100.0%	-	学校 アンケート
困ったときに相談できる大人がいる小中学生の割合(小学6年生・中学2年生)	-	80.6%	100.0%	-	

## (9)介護予防

目標項目	実績値		目標値 (R4)	達成 状況	出典
	基準値 (H22)	現状値 (R4)			
二次予防事業対象者把握事業(基本チェックリスト)の回収率	90.5%	-	90.0%以上	-	二次予防事業 把握事業 (基本チェック リスト)
介護予防サポーターの修了者	0人	80人	30人	A	介護予防サポ ーター養成講 座修了者数
閉じこもりの高齢者の割合	39.9%	10.6%	30.0%	A	日常生活圏域 ニーズ調査
介護予防(認知症予防含む)について理解している者の割合	-	-	80.0%	-	
介護予防(認知症予防含む)の取り組みを継続している者の割合	-	-	80.0%	-	

# **第3章 計画の 基本的な方向**

## I 計画の方向性

### (1) 基本理念

#### いつまでも健やかに暮らし続けられるやさしいまちの実現

健康ひらいづみ21（第3次）においては町民一人ひとりが心身ともに健康であり、いつまでも健やかに自分らしく暮らし続けられるよう、栄養・食生活、身体活動・運動、こころの健康、たばこと健康、飲酒、歯・口腔の健康に関する取り組みを通して、生活習慣病の発症及び重症化を予防し、誰一人取り残さない実効性のある健康づくりを推進します。

また、この十数年の中に、新型インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の新たな感染症が発生していることから、感染症の流行も視野に入れながら、町民が安心してがん検診・健康診査を受け、健康づくりができるよう環境づくりに努めます。

そして、生涯を通じて健康に生きるために、その人の一生を丸ごと捉えるライフコースアプローチの考え方を踏まえつつ、胎児期から高齢期までの健やかな暮らしを支える良好な環境を整えることにより、町民の健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指します。

### (2) 全体目標

#### 健康寿命の延伸

町民アンケート調査の結果では、「自分は健康であると思う者の割合」及び、「健康づくりに关心がある者の割合」は減少傾向にあります。

「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取り組みの推進」ができるよう、行政のみならず、個人・家庭、地域、学校、職域等と連携を図りながら、健康寿命の延伸に向けた取り組みを推進します。

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)
自分は健康であると思う者の割合	18歳以上	82.5%	85.0%	87.5%
健康づくりに关心がある者の割合	18歳以上	80.4%	83.0%	85.0%

### (3) 計画の基本方針

- 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 2 健やかな日常生活を送るために必要な機能の維持及び向上
- 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### (4) 計画の体系

基本理念

いつまでも健やかに暮らし続けられる  
やさしいまちの実現

### 健康寿命の延伸

基本方針

生活習慣病の発症予防と重症化予防  
健やかな日常生活を送るために必要な機能の維持及び向上  
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

【分野1】  
がん

【分野2】  
循環器病  
(脳血管疾患、心疾患)

【分野3】  
糖尿病

【分野4】  
栄養・食生活

【分野5】  
身体活動・運動

【分野6】  
飲酒

【分野7】  
たばこと健康

【分野8】  
歯・口腔の健康

【分野9】  
こころの健康

胎児期  
～乳幼児期



少年期



青年期



壮年期



中年期



高齢期





# **第4章 施策の内容**

## I 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1)がん

#### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、各検診の受診率は、増加傾向にあります。

#### 【今後の方向性】

- がん予防の正しい知識を啓発するとともに、がん検診の必要性について認識を高めるため、周知方法を充実・強化し、検診を受けやすい体制づくりに努めます。

#### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
がん検診の受診率の向上					
胃がん		39.4% (23.6%)	45.0%	50.0%	地域保健・健康 増進事業報告
大腸がん		29.9% (32.9%)	40.0%	50.0%	
肺がん		30.7% (26.7%)	40.0%	50.0%	
子宮頸がん		32.9% (33.3%)	45.0%	50.0%	
乳がん		47.7% (43.5%)	50.0%	50.0%	
がん検診精密検査の受診率※の向上					
胃がん		76.7%	90.0%	90.0%	地域保健・健康 増進事業報告
大腸がん		73.4%	90.0%	90.0%	
肺がん		91.7%	95.0%	100.0%	
子宮頸がん		71.4%	90.0%	90.0%	
乳がん		100.0%	100.0%	100.0%	

※令和4年度からがん検診受診率は、国民健康保険の被保険者数を用いて算出する。

( )内は、従来の推計対象者による受診率を参考として計上した。

※がん検診精密検査の受診率は、令和4年度の地域保健・健康増進事業報告をもとに、令和3年度分を計上した。

## 【町民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
がんのリスクを高める要因を知る	喫煙(受動喫煙を含む)、過剰飲酒、運動不足、肥満、野菜や果物の不足、塩分の過剰摂取があることを知り、これらの生活習慣に気をつけましょう
がん検診を受ける	年に一度はがん検診を受け、疾病の早期発見・早期治療につなげましょう

## 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① がんについての正しい知識や予防法についての情報を提供します。	・がんの予防やがんに関する健康教育 ・「リレー・フォー・ライフ・ジャパンイベント」(がん征圧・患者支援チャリティー活動)の共催 ・町ホームページ、広報等を活用した情報発信	教育委員会 保健センター
② がん検診の必要性について周知し、検診の受診を促します。	・がん検診の意義、メリットとデメリットに関する普及啓発 ・検診の受診勧奨及び再勧奨	保健センター
③ 精密検査の必要性や受診が望ましい自覚症状について周知します。	・精密検査対象者への受診勧奨及び再勧奨	保健センター
④ 町民が検診を受けやすい環境づくりと、検診受診後の支援に努めます。	・節目検診無料券の配布 ・早朝検診や休日検診の実施 ・健幸ポイント事業の実施 ・個人の健康情報の見える化 (P H R)	保健センター
⑤ 女性特有のがんに関する知識や予防法について、普及啓発に努めます。	・子宮頸がん予防ワクチンの接種勧奨 ・乳がん自己触診教室の開催 ・がん検診時等における啓発資料の配布	子育て支援課 保健センター
⑥ がんを治療する方の精神的・社会的・経済的な負担を軽減できるよう、がん治療にかかる医療用補正具の購入かかる費用助成を行います。	・がん患者医療用補正具購入費助成	保健センター

## (2)循環器病（脳血管疾患、心疾患）

### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、血圧高値(140～または 90～mmHg)の者の割合は、男女ともに目標値に達しませんでした。
- ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群は目標値には達しないものの、改善傾向にあります。
- ・特定健康診査実施率は目標値には達しないものの改善傾向にある一方で、特定保健指導実施率は低い傾向にあります。

### 【今後の方向性】

- 健康診査によりメタボリックシンドローム該当者やその予備群、その他の有所見者を早期に発見し、適切な保健指導を行います。また必要な治療につなげることで、重症化の予防を行います。

### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
脳血管疾患死亡者数	△	12 人*	減少へ	減少へ	岩手県保健 福祉年報
虚血性心疾患死亡者数		13 人*	減少へ	減少へ	
血圧正常高値(130～139 または 85～89mmHg)の者の割合	男性	19.6%	17.0%	16.0%	国保データ ベース(KDB) システム
	女性	22.0%	20.0%	11.0%	
血圧高値(140～または 90～mmHg)の者の割合	男性	24.4%	20.0%	12.0%	
	女性	22.5%	20.0%	13.0%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	△	29.5%	22.1%	減少へ	
生活改善意欲ありの割合		63.5%	68.5%	70.0%	
特定健康診査実施率	△	52.9%	60.0%	60.0%	
特定保健指導実施率		11.3%	29.0%	45.0% 以上	
健康教育事業の参加者数	△	367人	400人	400人	保健活動の 概要

\*脳血管疾患死亡者数、虚血性心疾患死亡者数の策定時数値は、令和3年の数値を掲載した。

### 【町民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
健康診査を受けて健康状態を確認する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な生活リズムを身につけましょう</li> <li>・身体の変化や異常に早期に対処しましょう</li> </ul>

### 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① 循環器病の予防のため、特定健康診査等の実施及び受診勧奨に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査・後期高齢者健康診査の実施</li> <li>・特定健康診査等における推定塩分量測定の実施</li> <li>・特定健康診査未受診者への個別勧奨通知</li> <li>・健康保険証更新時にあわせた特定健康診査の周知</li> <li>・事業主健診の結果提供について周知</li> </ul>	町民福祉課 保健センター
② 循環器病の予防のため、健診事後指導及び特定保健指導の実施率向上に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診事後指導会の周知</li> <li>・特定保健指導の周知</li> </ul>	町民福祉課 保健センター
③ 健診の必要性や循環器病の予防に関する健康相談や健康教育に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康相談、健康教育の実施</li> <li>・町ホームページ、広報等を活用した情報発信</li> </ul>	保健センター
④ 循環器病の重症化予防のため、特定健康診査における要医療者への医療機関診勧奨を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結果送付にリーフレットの同封</li> <li>・異常値放置者への受診勧奨</li> </ul>	保健センター
⑤ 循環器病の予防のため、若い年代からの健康診査を実施し受診を勧めていきます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤング健診の実施</li> <li>・ヤング健診の受診勧奨</li> </ul>	保健センター

### (3)糖尿病

#### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、血糖リスクが高い者の割合は、目標値に達していない項目もあるものの改善傾向にあります。
- ・糖尿病に関する健康教育の実施回数は、目標値には達しないものの定期的に実施を行っています。

#### 【今後の方向性】

●糖尿病に関する正しい知識を啓発し、糖尿病の発病予防、重症化の予防に取り組みます。

#### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
血糖リスクが高い者の割合 (HbA1c 5.6%以上の者の割合)	男性	57.9%	55.0%	53.0%	国保データベース(KDB)システム
	女性	62.4%	60.0%	57.0%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(再掲)		29.5%	22.1%	減少へ	
特定健康診査実施率(再掲)		52.9%	60.0%	60.0%	
特定保健指導実施率(再掲)		11.3%	29.0%	45.0%以上	

#### 【町民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
健康診査を受けて健康状態を確認する	・健康的な生活リズムを身につけましょう ・身体の変化や異常に早期に対処しましょう

#### 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① 特定健康診査を活用し、糖尿病のハイリスクを早期に発見し保健指導を行います。	・特定健康診査の受診勧奨 ・健診事後指導会の実施 ・特定保健指導の実施	町民福祉課 保健センター
② 糖尿病予防のための健康教育などを通して、疾病や合併症の理解に努めます。	・糖尿病の予防や合併症に関する健康教育の実施 ・町ホームページ、広報等を活用した情報発信	保健センター
③ 糖尿病の治療の必要性について保健指導を行い、適切な治療の開始・継続を支援します。	・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施	保健センター

## (4)栄養・食生活

### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、40～74歳の肥満者の割合はわずかに改善傾向にあります。中学生の肥満の割合は横ばい傾向にあるものの、小学生の肥満についてはわずかに改善傾向にあります。
- ・朝食を毎日食べる人の割合は、改善されており目標値である9割近くに達しています。
- ・アンケートでは、食生活に関する問題について、「塩分が多い」が3割近くで最も多くなっているほか、次いで「特に問題はない」が2割後半となっています。

### 【今後の方向性】

- 生活の基本となる自分の栄養・食生活にさらに关心を持ち、生涯にわたる望ましい食習慣が形成されるよう、食育の推進を図ります。
- それぞれの人が個々の環境や社会状況、各ライフステージに応じた食生活を送れるよう、家庭や学校、地域の関係機関等と連携を図ります。

### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
肥満者の割合	男性 (40～74歳)	31.2%	30.0%	28.0%	国保データベース(KDB)システム
	女性 (40～74歳)	22.9%	21.0%	19.0%	
肥満度 20%以上の児童・生徒の割合	小学6年生	17.6%	16.0%	14.0%	町内小中学校健康診断統計表
	中学3年生	14.8%	14.0%	12.0%	
朝食を毎日食べる人・子どもの割合	3歳児	100.0%	100.0%	100.0%	幼児健診
	小学6年生	92.3%	95.0%	100.0%	全国学力学習状況調査
	中学3年生	88.7%	95.0%	100.0%	
		88.6%	90.0%	93.0%	町民アンケート調査
主食・主菜・副菜を毎日揃えて食べる人の割合		64.4%	68.0%	70.0%	町民アンケート調査
間食を毎日食べる人の割合		35.5%	33.0%	30.0%	
低栄養(BMI20以下)の65歳以上の高齢者の割合		16.7%	15.0%	13.0%	国保データベース(KDB)システム

### 【町民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
適正体重を維持する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適正体重を知りましょう</li> <li>・週に1回は体重を測定しましょう</li> <li>・夕食後の間食(3食以外の夜食)を控えましょう</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べましょう</li> </ul>
毎日朝食を食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日のエネルギー源になる朝ごはんを食べて頭と身体に栄養を与えましょう</li> </ul>

### 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
①若い女性や妊婦の「やせ」を予防するため、正しい栄養・食生活の知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時相談における周知</li> <li>・ヤング健診の実施</li> <li>・骨粗鬆症健診の実施</li> </ul>	子育て支援課 保健センター
②子どもの頃からの望ましい食生活習慣の定着と将来の生活習慣病予防に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室、児童健診の実施</li> <li>・児童施設における食育指導</li> <li>・給食検討会の実施</li> <li>・小中学校における生活習慣病予防健診の実施</li> </ul>	子育て支援課 保健センター 教育委員会
③生活習慣病の予防のため、栄養・食生活に関する正しい知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養相談、健康教育の実施</li> <li>・健診事後指導会の実施</li> <li>・特定保健指導の実施</li> <li>・町ホームページ、広報等を活用した情報発信</li> </ul>	保健センター
④高齢者の低栄養及びフレイル予防 <sup>*</sup> について普及啓発を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種介護予防事業における普及啓発</li> <li>・かみかみ百歳体操の推進</li> </ul>	保健センター
⑤地域に根ざした食育の推進を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員による食生活改善普及活動の推進</li> <li>・食育の日及び食育月間の推進</li> <li>・いわて減塩・適塩の日の推進</li> <li>・特定健康診査等における推定塩分量測定の実施</li> <li>・塩分測定器の貸出</li> <li>・地産地消や郷土料理の周知</li> <li>・町ホームページ、広報等を活用した情報発信</li> </ul>	保健センター

※フレイル予防…加齢に伴う心身や認知機能、社会性の低下の予防

## (5)身体活動・運動

### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、週に3回以上運動している者の割合については、目標値には及ばないものの、改善されています。年代別にみると、50～59歳で運動をしていない者の割合が他の年代に比べて高くなっています。
- ・日常生活の中で歩行または同等の身体活動を一日1時間以上行っている者の割合は、悪化傾向にあります。
- ・運動教室の参加者は新型コロナウイルス感染症流行の影響もあり、減少傾向にあります。

### 【今後の方向性】

- 引き続き町民に向けた運動の機会を提供するとともに、身体活動・運動に関する正しい知識の発信を推進し、それぞれのライフスタイルに合った身体活動・運動が維持・増進できるよう取り組みます。
- 高齢者が身体機能の低下を防ぎ、日常生活を維持できるよう環境づくりを推進します。

### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
歩行または同等の身体活動を一日1時間以上行っている者の割合	△	65.4%	67.5%	70.0%	国保データベース(KDB)システム
1回30分以上の運動習慣のある人の割合	△	23.0%	33.0%	40.0%	国保データベース(KDB)システム
ロコモティブシンドローム※を知っている者の割合	△	14.0%	30.0%	50.0%	町民アンケート調査

※ロコモティブシンドローム…立つ、歩くといった運動機能が低下した状態

### 【町民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
生活の中に運動を取り入れる	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的な運動習慣を身につけましょう</li><li>・今より「プラス10分」よく身体を動かしましょう</li><li>・今より「プラス2,000歩」よく歩きましょう</li></ul>
安全に身体を動かす	<ul style="list-style-type: none"><li>・家事や農作業などの身体活動を通して、こまめに身体を動かしましょう</li><li>・体調や体力に合わせた無理のない運動をしましょう</li></ul>

## 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① 健康増進及び生活習慣病予防のための運動教室を実施します。	・特定保健指導の実施	保健センター
② 将来の生活習慣病を予防するため、子どもの頃からの運動習慣の定着を推進します。	・育児教室等を活用した運動や身体活動に関する健康教育 ・60プラスプロジェクトの推進 ・町ホームページや広報等を活用した情報発信	子育て支援課 教育委員会
③ 各年代に応じた健康づくりのための運動を推進します。	・運動や身体活動に関する健康教育 ・防災行政無線を活用したラジオ体操の放送 ・「プラス10分」・「プラス2,000歩」の推進	保健センター
④ 加齢等による運動機能の低下を防ぎ、転倒や骨折の予防に努めます。	・各種介護予防事業の実施 ・ニギニギ広場や平泉いきいき百歳体操を通じた運動の推進 ・骨イベントの実施	保健センター
⑤ 口コモティブシンドロームの認知度の向上に努めます。	・町ホームページや広報等を活用した情報発信	保健センター

## (6)飲酒

### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、日常的に飲酒する者のうち 1 日 2 合以上飲酒する者の割合は、令和 4 年度で 17.9% と目標値を達成しています。
- ・アンケートでは、飲酒の害を知り、未成年者の飲酒はいけないと思う中学生の割合が令和 4 年度で 100.0% となっています。
- ・妊娠中に飲酒していない者の割合は、令和 4 年度で 100.0% となっています。

### 【今後の方向性】

- 適正な飲酒を実践出来るよう、飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及を図るとともに、アルコールで問題を抱える方への各種支援を行います。

### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
1日2合以上飲酒する者の割合		17.9%	17.0%	16.0%	市民アンケート 調査
妊娠の飲酒率	妊娠	0.0%	0.0%	0.0%	妊娠届出時 アンケート

### 【市民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
飲酒による健康への影響について理解を深める	・飲酒が身体に与える影響について知りましょう ・健康に配慮した飲酒※について理解し、適量を心がけましょう ・飲酒に関する悩みについて、かかりつけ医等に相談しましょう

※健康に配慮した飲酒…厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を 1 日あたりの純アルコール量で男性は 40g 以上、女性は 20g 以上を摂取した場合としたうえで、体質などによってはより少ない量にすることが望ましいとされている。

純アルコール 20g:ビール中びん 1 本、日本酒なら 1 合程度が目安

### 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① 飲酒に関する正しい知識の普及に努めます。	・アルコール多量飲酒による影響の普及啓発 ・休肝日の推進	保健センター
② アルコール問題に関する相談窓口を周知し、関係機関と連携し対応します。	・県立南光病院で開催される家族のためのアルコール依存症教室の共催 ・相談業務及び窓口の周知	保健センター
③ 妊産婦の飲酒による健康への影響について、正しい知識の普及に努めます。	・妊娠届時における周知 ・子育て情報帳への掲載やポスターの掲示	子育て支援課
④ 未成年者の飲酒による健康への影響について、正しい知識の普及に努めます。	・思春期保健事業における健康教育 ・薬物乱用防止教育の実施	子育て支援課 教育委員会

## (7)たばこと健康

### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、成人の喫煙率は男性で改善傾向にあり、目標値を達成しています。女性の喫煙率は、平成22年と比較してわずかに改善されています。
- ・妊婦の喫煙率は、令和4年度で0.0%となっています。
- ・家庭における受動喫煙の機会がある子どもの割合は、令和4年度で2.1%となっています。
- ・たばこの害を知っている中学生の割合は、令和4年度で100.0%となっています。
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の割合は、令和4年度時点で17.3%となっています。

### 【今後の方向性】

- 喫煙が身体に与える影響について広く周知・啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して禁煙支援を行います。
- 妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を周知し、喫煙者ゼロを維持することに努めます。

### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
成人の喫煙率	男性	27.0%	25.0%	22.0%	市民アンケート 調査
	女性	7.2%	6.0%	5.0%	
妊婦の喫煙率	妊婦	0.0%	0.0%	0.0%	妊娠届出時 アンケート
家庭において受動喫煙の機会がある子どもの割合		2.1%	0.0%	0.0%	児童健診
慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の割合		17.3%	30.0%	50.0%	市民アンケート 調査

### 【市民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
喫煙による健康への影響について理解を深める	・受動喫煙を防止する環境整備にみんなで取り組みましょう ・禁煙外来や禁煙支援薬局等を活用し、禁煙にチャレンジしましょう

## 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① 喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町ホームページや広報等を活用した情報発信</li> <li>・受動喫煙による健康への影響について情報提供</li> </ul>	保健センター
② 妊産婦の喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届時における指導及び普及啓発</li> <li>・子育て情報帳への掲載やポスターの掲示</li> </ul>	保健センター 子育て支援課
③ 未成年者の喫煙による健康への影響について、正しい知識の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期保健事業における健康教育</li> <li>・薬物乱用防止教育の実施</li> </ul>	子育て支援課 教育委員会
④ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度の向上に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町ホームページや広報等を活用した情報発信</li> </ul>	保健センター
⑤ 禁煙したい人に対する支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙外来や禁煙支援薬局等に関する情報提供</li> <li>・禁煙に関する相談</li> </ul>	保健センター

## (8)歯・口腔の健康

### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、1歳6か月児、3歳児、12歳児のう歯の状況はいずれも改善されており、目標値を達成しています。
- ・歯肉炎で要経過観察の小中学生の割合は、目標値には及ばないものの、改善されています。
- ・定期的に歯科健診を受けている者の割合、毎食後歯みがきをしている者の割合、歯間清掃用具を使っている者の割合はいずれも改善されており、目標値を達成しています。
- ・高齢者でよく噛んで食べることができる者の割合は、令和4年度で59.0%となっています。

### 【今後の方向性】

- 歯・口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及に努めます。
- 個々の環境や社会状況、各ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりを推進します。

### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
1歳6か月児のう歯のない者の割合	1歳 6か月児	100.0%	100.0%	100.0%	保健活動の概要
3歳児のう歯のない者の割合	3歳児	92.5%	93.0%	95.0%	
12歳児の一人平均う歯数	12歳児	0.44歯	0.42歯	0.40歯	町内小中学校 健康診断統計表
歯肉炎で要経過観察(GO)の小中学生の割合	小学 6年生	44.2%	42.0%	40.0%	
	中学 3年生	16.4%	14.0%	12.0%	
定期的に歯科健診を受けている者の割合		41.7%	45.0%	50.0%	町民アンケート 調査
毎食後歯みがきをしている者の割合		23.3%	25.0%	27.0%	
歯間清掃用具を使っている者の割合		46.7%	50.0%	53.0%	
よく噛んで食べることができる者の割合	65歳 以上	59.0%	63.0%	65.0%	日常生活圏域 ニーズ調査

### 【町民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
日頃からう歯予防や歯周病予防を心がける	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯みがきの習慣を身につけ、う歯や歯周病を予防しましょう</li><li>・歯間清掃用具を積極的に使いましょう</li></ul>
定期的に、自分の歯と口腔の健康状態を確認する	<ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけの歯科医を持ちましょう</li><li>・年に1回は定期健診を受けましょう</li></ul>

## 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① 子どものう歯予防や口腔の健康の保持増進を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パパママ歯つび一健診の実施</li> <li>・9か月児相談等における健康教育</li> <li>・幼児健診における歯科健診、個別指導</li> <li>・各幼児施設、学校における定期的な歯科健診</li> </ul>	子育て支援課 教育委員会
② 子どものう歯予防や歯質の強化を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児健診時のフッ化物塗布</li> <li>・年長児から小学校6年生を対象としたフッ化物洗口</li> </ul>	子育て支援課 教育委員会
③ 子どもの頃から、歯や口腔の健康づくりに取り組み、望ましい食習慣が身につくよう支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児施設における歯つび一噛む力ム教室</li> <li>・幼児施設における食育指導</li> </ul>	子育て支援課 保健センター
④ 自ら口腔環境を整え、う歯や歯周病を予防できるよう啓発活動を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人歯科健康診査の実施</li> <li>・町ホームページや広報等を活用した情報発信</li> </ul>	保健センター
⑤ 高齢期の口腔機能の維持向上に努め、オーラルフレイル※の予防を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かみかみ百歳体操の推進</li> </ul>	保健センター

※オーラルフレイル…歯や口の機能が衰えた状態

## 2 健やかな日常生活を送るために必要な機能の維持及び向上

### (1) こころの健康

#### 【現状と課題】

- ・指標状況をみると、ストレスによる身体やこころの不調を感じない者の割合は、目標値には達しないものの改善されています。
- ・睡眠時間が十分にとれている者の割合は悪化傾向にあります。
- ・ゲートキーパー養成者数は、目標値を達成しており、令和4年で472人となりました。

#### 【今後の方向性】

- 十分な睡眠や休養の確保等とこころの健康を保つための知識を啓発します。
- 家庭や地域、職域等において、こころの健康について正しく理解し、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携した支援体制づくりを進めます。

#### 【目標】

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
自殺者数の減少(人口10万人あたり)		13.8人	0.0人	0.0人	厚生労働省 地域における 自殺の基礎資料
ストレスのため、身体やこころの不調を感じない人の割合		30.5%	40.0%	50.0%	市民アンケート 調査
睡眠時間が十分にとれている人の割合		62.6%	65.0%	70.0%	
ゲートキーパー養成者数		472人	650人	850人	保健活動の概要
産婦のEPDS*が9点以上の割合		0%	0%	0%	産婦訪問時うつ スクリーニング
将来に夢や目標をもっている小中学生の割合	小学 6年生	88.9%	90.0%	90.0% 以上	全国学力学習 状況調査
	中学 3年生	82.0%	85.0%	90.0% 以上	
毎日、同じくらいの時刻に寝ている小中学生の割合	小学 6年生	86.6%	90.0%	90.0% 以上	全国学力学習 状況調査
	中学 3年生	82.0%	85.0%	90.0% 以上	
閉じこもり高齢者の割合	65歳 以上	10.6%	10.0% 以下	10.0% 以下	日常生活圏域 ニーズ調査

\*EPDS…エジンバラ産後うつ病質問票

#### 【市民による取り組みの方向性】

取組内容	詳細
ストレスを上手に解消する	・自分なりのストレス解消方法を持ち、ストレスをため込まないようにしましょう ・困ったときの相談相手を見つけましょう

## 【行政による取り組みの方向性】

取組内容	詳細	推進主体
① こころの健康やストレスに関する正しい知識の普及を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町ホームページ、広報を活用した情報発信</li> <li>・ひらいづみココロフェスタの開催</li> <li>・「こころに寄り添いいのちを守るいわて月間」(9月の自殺防止月間と3月の自死対策強化月間)にあわせた普及啓発</li> </ul>	保健センター
② 悩んでいる人に寄り添うゲートキーパー※の養成に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民を対象としたゲートキーパー養成講座</li> <li>・関係機関や団体等を対象としたゲートキーパー養成講座</li> <li>・職員を対象としたゲートキーパー養成講座</li> </ul>	保健センター 総務課
③ 医療機関や相談機関の紹介など、相談者への対応ができるよう体制づくりを行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全産婦へのE P D Sの実施</li> <li>・検診等を活用したうつスクリーニング(心の健康度チェック)の実施</li> <li>・医療機関や相談窓口に関する情報提供</li> <li>・こころの健康相談会の開催</li> </ul>	子育て支援課 保健センター
④ 子どものこころの健康づくりや困った時のS O Sの出し方について啓発に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期保健事業における健康教育</li> <li>・教育相談の実施</li> <li>・相談窓口の周知</li> </ul>	子育て支援課 教育委員会 保健センター
⑤ 高齢者の社会参加を通じて、閉じこもりの予防に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種介護予防事業の実施</li> <li>・平泉いきいき百歳体操の推進</li> </ul>	保健センター

※ゲートキーパーとは…家庭や地域・職場・学校など様々な場面で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも言われています。

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

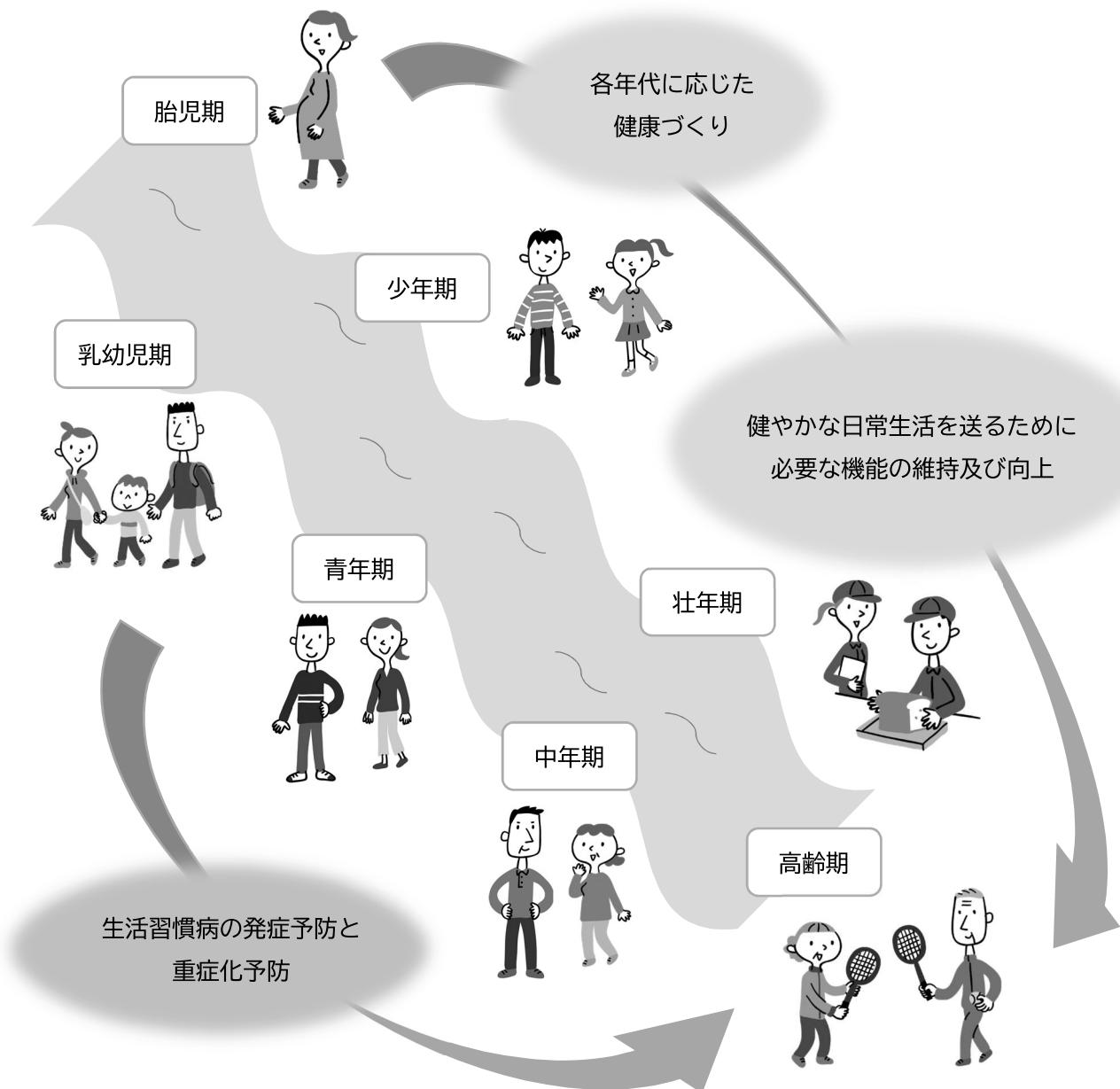
現在の自分自身の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受け、さらには、将来や次世代の健康状態に影響を及ぼす可能性があります。

生涯を通じて健康に生きるために、各ライフステージを断片的に捉えるだけでなく、その人の一生を丸ごと捉える「ライフコースアプローチ」の考え方方が重要です。

そこで、このライフコースアプローチの考え方を踏まえつつ、胎児期から高齢期までの町民が取り組む健康づくりのポイントを次のとおり提案します。

また、生涯を通じて女性ホルモンが大きく変動し、心身の状態や変化により影響を受けやすい女性の健康づくりについても、その取り組みを推進します。

#### ■ ライフコースアプローチのイメージ図



## (Ⅰ) 胎児期～乳幼児期（0～5歳） 健康づくりのポイント

胎児の発育は母体の健康状態に大きく影響されるため、妊娠期を心身ともに健康に過ごすことが大切です。

また、乳幼児期は健康な心と身体の基礎が形成されるため、基本的な生活習慣や規則正しい生活リズムを身につけることが大切となる時期です。

生活習慣病の予防	<b>子どもの健やかな成長を見守りましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 安心・安全な妊娠・出産のために早期の妊娠届出を促すとともに、妊娠・出産に関する正しい知識を知りましょう。</li></ul>
栄養・食生活	<b>良い食習慣を定着させましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけましょう。</li><li>● 栄養のバランスを考え、なるべく薄味を心がけましょう。</li><li>● 毎週月曜日は甘いものを食べたり飲んだりしない日「休甘日(きゅうかんび)」を守りましょう。</li><li>● 毎週火曜日は一口 30 回よく噛んで食べる日「歯っぴ一噛むカムデー」を守りましょう。</li></ul>
身体活動・運動	<b>楽しみながら身体を動かしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 親子で遊びや運動の機会を積極的に作り、十分な睡眠を心がけましょう。</li></ul>
飲酒	<b>母体や子どものために、飲酒は控えましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 妊娠期や授乳期の飲酒が健康に与える影響を理解し、飲酒は控えましょう。</li></ul>
たばこと健康	<b>母体や子どものために、喫煙は控えましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 妊娠中の喫煙及び受動喫煙は、母体や子どもの健康に影響を及ぼすことを知り、妊婦のみならず、周りの人も禁煙に努めましょう。</li></ul>
歯・口腔の健康	<b>う歯を予防しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 食べたら、歯みがきをする習慣を身につけましょう。</li><li>● 強い歯を作るため、1歳からは歯科健診でフッ化物の塗布を受けましょう。</li></ul>
こころの健康	<b>不安を抱え込まず、楽しく子育てしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 育児教室に積極的に参加し、相談相手を見つけ、楽しみながら子育てをしましょう。</li></ul>
その他	<b>子どもをよく見て、不慮の事故を防ぎましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 周りの大人が注意して、誤飲や溺水など不慮の事故を防ぎましょう。</li></ul>

## (2)少年期(6~15歳) 健康づくりのポイント

少年期は心と身体が成長する大事な時期であり、基本的な生活習慣が確立される時期にあります。また、心身ともに子どもから大人へと移行し、大人の自立に向けて準備していく時期です。

生活習慣病の予防	<b>規則正しい生活習慣を身につけましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 生活リズムを整え、健康的な生活習慣を確立しましょう。</li></ul>
栄養・食生活	<b>望ましい食習慣を身につけましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけましょう。</li><li>● 毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、3食きちんと食べましょう。</li><li>● おやつは時間と量を決め、甘いお菓子やジュース、スナック菓子は食べ過ぎないようにしましょう。</li><li>● 日頃の活動に見合った食事をとり、やせや肥満を予防しましょう。</li><li>● 毎週月曜日は甘いものを食べたり飲んだりしない日「休甘日(きゅうかんび)」を守りましょう。</li><li>● 毎週火曜日は一口 30 回よく噛んで食べる日「歯っぴ一噛むカムデー」を守りましょう。</li></ul>
身体活動・運動	<b>運動習慣の形成に努めましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 1日 60 分、積極的に身体を動かしましょう。</li></ul>
飲酒	<b>飲酒をしない、させないようにしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 飲酒が健康に与える影響を正しく理解しましょう。</li></ul>
たばこと健康	<b>喫煙をしない、させないようにしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 喫煙が健康に与える影響を正しく理解しましょう。</li></ul>
歯・口腔の健康	<b>う歯や歯肉炎を予防しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 正しい歯のみがき方を身につけましょう</li><li>● 歯を強くするため、小学校6年生まではフッ化物洗口に取り組みましょう。</li></ul>
こころの健康	<b>きちんと休養をとり、悩みがあれば誰かに相談しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● テレビ・DVD・スマートフォンの見すぎやゲームのやりすぎに注意しましょう。</li><li>● 夜更かしをせず、十分な睡眠をとり、身体を休めましょう。</li><li>● 家族や友人とのふれあいを大切にし、悩み事は一人でためず親や先生など信頼できる大人に相談しましょう。</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>● 女性特有の健康リスクについて、正しい知識を持ち疾病を予防しましょう。</li><li>● 危険ドラッグやシンナーなどの薬物乱用の恐ろしさを正しく理解しましょう。</li></ul>

### (3)青年期(16~24歳) 健康づくりのポイント

進学・就職等により、生活の場や人的環境等の変化が大きい時期です。健康や体力には自信を持っている時期ですが、過信せず、将来の生活習慣病予防を見据え、意識して健康管理をしていくことが大切です。

生活習慣病の予防	<b>すすんで、健康診査を受けましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に健康診査を受け、生活習慣を見直す機会にしましょう。</li></ul>
栄養・食生活	<b>望ましい食習慣を実践しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>栄養のバランスを考え、薄味を心がけ、3食よく噛んで食べましょう。</li><li>日頃の活動に見合った食事をとり、適正体重を維持しましょう。</li></ul>
身体活動・運動	<b>家庭や職場で意識して運動を取り入れましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>日常生活の中で運動する機会を増やしましょう。</li></ul>
飲酒	<b>適度な飲酒を守りましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>飲酒が健康に与える影響を正しく理解し、適量を守りましょう。</li></ul>
たばこと健康	<b>たばこが及ぼす健康への影響について考え方行動しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙に努めましょう。</li></ul>
歯・口腔の健康	<b>う歯予防・歯周病予防の正しい知識を持ち実践しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に歯科健診を受け、歯・口腔に関する生活習慣を見直す機会にしましょう。</li></ul>
こころの健康	<b>ストレスを感じたら、自分に合った方法でストレスを解消しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>心身の疲労を回復するために十分な休養と睡眠をとりましょう。</li><li>手軽にできるストレス解消法を身につけましょう。</li><li>家族や友人とのふれあいを大切にし、心配事を相談できる、かかりつけ医等をもちましょう。</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>望まない妊娠を避けるために必要な知識を身につけましょう。</li><li>女性特有の健康リスクについて、正しい知識を持ち疾病を予防しましょう。</li><li>危険ドラッグやシンナーなど、薬物乱用の恐ろしさを正しく理解しましょう。</li></ul>

## (4)壮年期(25~44歳) 健康づくりのポイント

次世代を産み育てる年代であり、健康についての関心に個人差がある時期です。健康を過信せず、健康診査の受診等を入口として、自らの健康管理に努めることが重要です。

生活習慣病の予防	<b>積極的に健康診査を受けて、自己の健康管理に生かしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に健康診査を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。</li><li>がんや循環器病など生活習慣病についての知識を知り、自覚症状がある場合は早めに受診しましょう。</li></ul>
栄養・食生活	<b>健康的な食生活を維持しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>栄養のバランスを考え、薄味を心がけ、3食よく噛んで食べましょう。</li><li>太りすぎに注意し、日頃の活動に見合った食事をとり、適正体重を維持しましょう。</li></ul>
身体活動・運動	<b>生活習慣病予防のため、生活に運動を取り入れましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的な運動習慣を身につけましょう。</li><li>今より、「プラス 10 分」・「プラス 2,000 歩」を目指し、身体をよく動かしましょう。</li></ul>
飲酒	<b>適正な飲酒を心がけましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>飲酒が健康に与える影響を正しく理解し、適量を守りましょう。</li></ul>
たばこと健康	<b>たばこが及ぼす健康への影響について考え方行動しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙に努めましょう。</li></ul>
歯・口腔の健康	<b>う歯予防・歯周病予防の正しい知識を持ち実践しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>健康を過信せず、定期的に歯科健診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。</li></ul>
こころの健康	<b>悩みや不安を抱え込まず、相談しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>心身の疲労を回復するために十分な休養と睡眠をとりましょう。</li><li>手軽にできるストレス解消法を身につけましょう。</li><li>働き盛りに起きやすいこころの問題について理解しましょう。</li><li>家族や友人とのふれあいを大切にし、心配事を相談できる、かかりつけ医等を持ちましょう。</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>女性特有の健康リスクについて、正しい知識を持ち疾病を予防しましょう。</li><li>町の健康づくり事業に積極的に参加しましょう。</li></ul>

## (5)中年期(45~64歳) 健康づくりのポイント

家庭及び社会で中心的な役割を担う時期である一方、身体機能は低下傾向となり、様々なストレスを感じることも多くなる等、健康についての関心が高まる時期です。

生活習慣病の発症等、個々の健康格差が大きくなり、その後の健康状態に影響を与える時期であることから、生活習慣を見直し改善していく努力が必要です。

生活習慣病の予防	<b>積極的に健康診査を受けて、自己の健康管理に生かしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に健康診査を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めるとともに、かかりつけ医を持ちましょう。</li><li>がんや循環器病など生活習慣病についての知識を知り、自覚症状がある場合は早めに受診しましょう。</li></ul>
栄養・食生活	<b>健康的な食生活を維持しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>栄養のバランスを考え、薄味を心がけ、3食よく噛んで食べましょう。</li><li>間食のとりすぎに注意し、日頃の活動に見合った食事をとり、適正体重を維持しましょう。</li></ul>
身体活動・運動	<b>生活習慣病予防のため、生活に運動を取り入れましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的な運動習慣を身につけましょう。</li><li>今より、「プラス10分」・「プラス2,000歩」を目指し、身体をよく動かしましょう。</li></ul>
飲酒	<b>適正な飲酒を心がけましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>飲酒が健康に与える影響を正しく理解し、適量を守りましょう。</li></ul>
たばこと健康	<b>たばこが及ぼす健康への影響について考え方行動しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙に努めましょう。</li></ul>
歯・口腔の健康	<b>う歯予防・歯周病予防の正しい知識を持ち実践しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に歯科健診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めるとともに、かかりつけ歯科医を持ちましょう。</li></ul>
こころの健康	<b>悩みや不安を抱え込まず、相談しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>心身の疲労を回復するために十分な休養と睡眠をとりましょう。</li><li>手軽にできるストレス解消法を身につけましょう。</li><li>趣味やボランティア活動などで生活の中にゆとりの時間を積極的につくりましょう。</li><li>家族や友人とのふれあいを大切にし、心配事を相談できる、かかりつけ医等を持ちましょう。</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>女性特有の健康リスクについて、正しい知識を持ち疾病を予防しましょう。</li><li>町の健康づくり事業に積極的に参加しましょう。</li></ul>

## (6)高齢期(65歳～) 健康づくりのポイント

社会的には人生の完成期ですが、身体的には老化が進み健康への不安が増大する時期です。趣味やボランティア活動等に参加し「生きがい」を持ち、心身の健康を保持していくことが必要です。

生活習慣病の予防	<b>かかりつけ医を持って健康管理を行いましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に健康診査を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めるとともに、かかりつけ医を持つようにしましょう。</li></ul>
栄養・食生活	<b>健康を維持し、食事を楽しみましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>栄養のバランスを考え、低栄養を予防しましょう。</li><li>食事は薄味を心がけ、3食よく噛んで食べましょう。</li><li>自分の健康状態に見合った食事をとり、適正体重を維持しましょう。</li></ul>
身体活動・運動	<b>自分に合った運動を継続しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>日常生活の中で筋力低下を防ぐ体操などを積極的に取り入れ、ロコモティブシンドローム予防やフレイル予防に努めましょう。</li></ul>
飲酒	<b>適正な飲酒を心がけましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>飲酒が健康に与える害を正しく理解し、適量を守りましょう。</li></ul>
たばこと健康	<b>たばこが及ぼす健康への影響について考え方行動しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>喫煙が健康に与える害を正しく理解し、禁煙に努めましょう。</li></ul>
歯・口腔の健康	<b>う歯予防・歯周病予防の正しい知識を持ち実践しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に歯科健診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。</li><li>かかりつけ歯科医を持ち、オーラルフレイル予防に努めましょう。</li></ul>
こころの健康	<b>趣味や生きがいを持ち、社会参加をしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>心身の疲労を回復するために十分な休養と睡眠をとりましょう。</li><li>趣味や家庭・地域での役割といった生きがいを持ちましょう。</li><li>地域の人や友人、仲間との交流を大切にしましょう。</li><li>家族や友人とのふれあいを大切にし、心配事を相談できる、かかりつけ医等を持ちましょう。</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>老人クラブや平泉いきいき百歳体操など、地域の活動に積極的に参加しましょう。</li><li>地域の行事や文化、地域の食材を生かした料理等を楽しみ、今まで培ってきた知識や経験を次の世代に伝えましょう。</li><li>人生の最期における医療や介護・療養について、家族や医療介護関係者等と話し合い(人生会議)をしましょう。</li></ul>

## (7)女性 健康づくりのポイント

女性は、生涯を通じて女性ホルモンが大きく変動し、心身の状態や変化により影響を受けやすいことから、将来や次世代の健康のため、ライフステージに応じた包括的な健康支援が必要です。

胎児期 ～乳幼児期	<b>母体や子どものために、健康的な生活を送りましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>安心・安全な妊娠・出産のために早期の妊娠届出を促すとともに、妊娠・出産に関する正しい知識を知りましょう。</li><li>妊娠中の喫煙及び受動喫煙は、母体や子どもの健康に影響を及ぼすことを知り、妊婦のみならず、周りの人も喫煙を控えましょう。</li><li>妊娠期や授乳期の飲酒が健康に与える影響を理解し、飲酒は控えましょう。</li><li>育児教室に積極的に参加し、相談相手を見つけ、楽しみながら子育てをしましょう。</li></ul>
少年期	<b>生涯にわたる健康の土台を作りましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>日頃の活動に見合った食事をとり、やせすぎに気をつけましょう。</li><li>1日 60 分、積極的に身体を動かしましょう。</li><li>子宮頸がん予防ワクチンの接種に努めましょう。</li><li>喫煙及び飲酒が健康に与える影響を正しく理解しましょう。</li></ul>
青年期 ～壮年期	<b>女性特有の健康リスクを理解し、健康管理に努めましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に健康診査を受け、生活習慣を見直す機会にしましょう。</li><li>2年に1回は乳がん及び子宮頸がん検診を受けましょう。</li><li>日頃の活動に見合った食事をとり、やせすぎに気をつけましょう。</li><li>定期的な運動習慣を身につけましょう。</li><li>骨粗鬆症検診を受け、健康状態を確認しましょう。</li><li>喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙に努めましょう。</li><li>飲酒が健康に与える影響を正しく理解し、適量を守りましょう。</li><li>心身の疲労を回復するために十分な休養と睡眠をとりましょう。</li></ul>
高齢期	<b>女性特有の健康リスクを理解し、疾病の予防に努めましょう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>定期的に健康診査を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。</li><li>栄養のバランスを考え、低栄養を予防しましょう。</li><li>日常生活の中で筋力低下を防ぐ体操などを積極的に取り入れ、転倒や骨折を予防しましょう。</li><li>喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙に努めましょう。</li><li>飲酒が健康に与える影響を正しく理解し、適量を守りましょう。</li></ul>



# **第5章 計画の推進**

## I 計画の推進体制

計画の推進体制として、関係機関・団体等の代表者で構成される「健康づくり推進協議会」を中心に、総合的な健康づくりを推進しています。

また、行政のみならず、個人・家庭、地域、学校、職域等と計画の趣旨や目的、目指す方向性などを共有し、それぞれの役割をもちながら町民一人ひとりの健康づくりの推進を図ります。

### (1)個人・家庭の役割

疾病の有無に関わらず、まずは自分の健康に关心を持ち、正しい知識を身につけ、自分に合った健康づくりを実践、継続していくことが重要です。また、家庭において互いの健康状況を知り、家族ぐるみで健康づくりに取り組み、親が子どもに望ましい生活習慣を伝えましょう。

### (2)地域の役割

町民の暮らしの基盤となる地域において、各行政区や関係機関・団体等が健康づくりに取り組むことは、地域における健康づくり活動の推進に大きな役割を果たします。また、保健推進員や食生活改善推進員等を通して、健康に関する望ましい情報や実践の機会を提供することで、身近な地域における健康づくりを推進しましょう。

### (3)学校や職域等の役割

健康づくりの推進のためには、社会全体で健康づくりに取り組むことが大切です。学校や職域等においても、日々の健康管理の他、健康づくりに必要な情報の発信や実践する機会の提供など、誰もが健康づくりに取り組むことのできる環境を整えましょう。

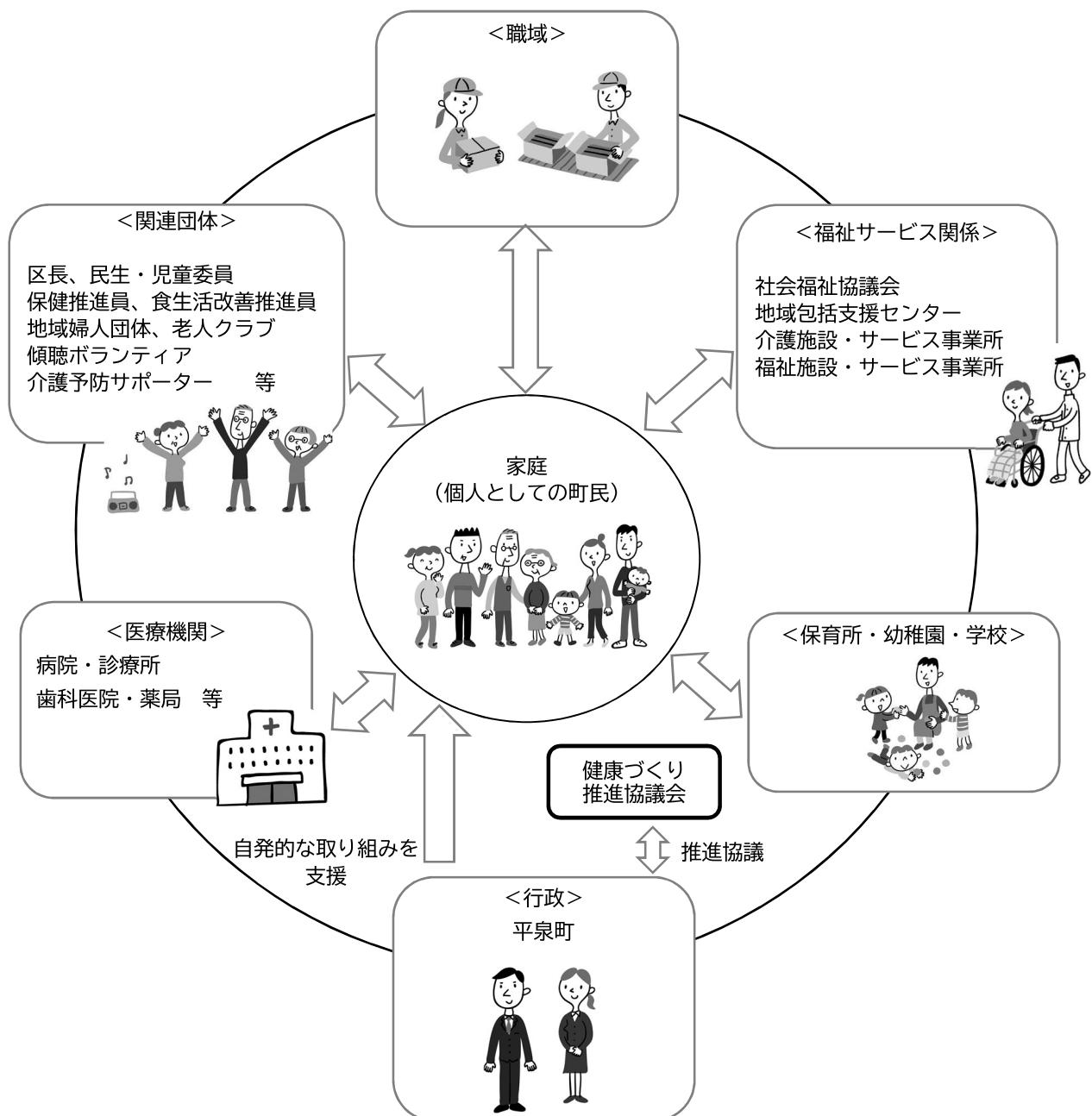
### (4)行政の役割

町民の健康意識の向上を目指し、健康づくりに関する正しい知識の普及や人材育成及び環境整備について、地域、学校、職域等との連携を図るとともに、庁内関係各課とも連携して各施策を推進していきます。

## 2 計画の進行管理

健康づくり推進協議会に進捗状況を報告し、施策に反映させるとともに、数値目標などに変更を要する場合は、健康づくり推進協議会と協議の上、対応します。

### 3 計画の推進・進行管理のイメージ図





# 資料編

## I 目標値一覧

### 全体目標 健康寿命の延伸

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
自分は健康であると思う者の割合	18歳以上	82.5%	85.0%	87.5%	町民アンケート 調査
健康づくりに関心がある者の割合	18歳以上	80.4%	83.0%	85.0%	

### I 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### (1)がん

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
がん検診の受診率の向上					
胃がん		39.4% (23.6%)	45.0%	50.0%	地域保健・健 康増進事業 報告
大腸がん		29.9% (32.9%)	40.0%	50.0%	
肺がん		30.7% (26.7%)	40.0%	50.0%	
子宮頸がん		32.9% (33.3%)	45.0%	50.0%	
乳がん		47.7% (43.5%)	50.0%	50.0%	
がん検診精密検査の受診率※の向上					
胃がん		76.7%	90.0%	90.0%	地域保健・健 康増進事業 報告
大腸がん		73.4%	90.0%	90.0%	
肺がん		91.7%	95.0%	100.0%	
子宮頸がん		71.4%	90.0%	90.0%	
乳がん		100.0%	100.0%	100.0%	

※令和4年度からがん検診受診率は、国民健康保険の被保険者数を用いて算出する。

( )内は、従来の推計対象者による受診率を参考として計上した。

※がん検診精密検査の受診率は、令和4年度の地域保健・健康増進事業報告をもとに、令和3年度分を計上した。

## (2)循環器病（脳血管疾患、心疾患）

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
脳血管疾患死亡者数	△△	12人*	減少へ	減少へ	岩手県保健 福祉年報
虚血性心疾患死亡者数	△△	13人*	減少へ	減少へ	
血圧正常高値(130～139または85～89mmHg)の者の割合	男性	19.6%	17.0%	16.0%	国保データ ベース(KDB) システム
	女性	22.0%	20.0%	11.0%	
血圧高値(140～または90～mmHg)の者の割合	男性	24.4%	20.0%	12.0%	
	女性	22.5%	20.0%	13.0%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	△△	29.5%	22.1%	減少へ	
生活改善意欲ありの割合	△△△	63.5%	68.5%	70.0%	
特定健康診査実施率	△△△	52.9%	60.0%	60.0%	
特定保健指導実施率	△△△	11.3%	29.0%	45.0% 以上	
健康教育事業の参加者数	△△△	367人	400人	400人	保健活動の 概要

\*脳血管疾患死亡者数、虚血性心疾患死亡者数の策定時数値は、令和3年の数値を掲載した。

## (3)糖尿病

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
血糖リスクが高い者の割合 (HbA1c 5.6%以上の者の割合)	男性	57.9%	55.0%	53.0%	国保データ ベース(KDB) システム
	女性	62.4%	60.0%	57.0%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(再掲)	△△△	29.5%	22.1%	減少へ	
特定健康診査実施率(再掲)	△△△	52.9%	60.0%	60.0%	
特定保健指導実施率(再掲)	△△△	11.3%	29.0%	45.0% 以上	

## (4)栄養・食生活

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
肥満者の割合	男性 (40~74歳)	31.2%	30.0%	28.0%	国保データベース (KDB)システム
	女性 (40~74歳)	22.9%	21.0%	19.0%	
肥満度 20%以上の児童・生徒の割合	小学6年生	17.6%	16.0%	14.0%	町内小中学校健康 診断統計表
	中学3年生	14.8%	14.0%	12.0%	
朝食を毎日食べる人・子どもの割合	3歳児	100.0%	100.0%	100.0%	幼児健診
	小学6年生	92.3%	95.0%	100.0%	全国学力学習状況 調査
	中学3年生	88.7%	95.0%	100.0%	
		88.6%	90.0%	93.0%	町民アンケート 調査
主食・主菜・副菜を毎日揃えて食べる人の 割合		64.4%	68.0%	70.0%	町民アンケート 調査
間食を毎日食べる人の割合		35.5%	33.0%	30.0%	
低栄養(BMI20以下)の65歳以上の 高齢者の割合		16.7%	15.0%	13.0%	国保データベース (KDB)システム

## (5)身体活動・運動

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
歩行または同等の身体活動を一日1時間 以上行っている者の割合		65.4%	67.5%	70.0%	国保データベース (KDB)システム
1回 30 分以上の運動習慣のある人の割合		23.0%	33.0%	40.0%	
ロコモティブシンドローム※を知っている者 の割合		14.0%	30.0%	50.0%	町民アンケート 調査

※ロコモティブシンドローム…立つ、歩くといった運動機能が低下した状態

## (6)飲酒

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
1日2合以上飲酒する者の割合		17.9%	17.0%	16.0%	町民アンケート 調査
妊婦の飲酒率	妊婦	0.0%	0.0%	0.0%	妊娠届出時 アンケート

## (7)たばこと健康

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
成人の喫煙率	男性	27.0%	25.0%	22.0%	町民アンケート 調査
	女性	7.2%	6.0%	5.0%	
妊婦の喫煙率	妊婦	0.0%	0.0%	0.0%	妊娠届出時 アンケート
家庭において受動喫煙の機会がある子どもの割合		2.1%	0.0%	0.0%	幼児健診
慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の割合		17.3%	30.0%	50.0%	町民アンケート 調査

## (8)歯・口腔の健康

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
1歳6か月児のう歯のない者の割合	1歳 6か月児	100.0%	100.0%	100.0%	保健活動 の概要
3歳児のう歯のない者の割合	3歳児	92.5%	93.0%	95.0%	
12歳児の一人平均う歯数	12歳児	0.44歯	0.42歯	0.40歯	町内小中学校健 康診断統計表
歯肉炎で要経過観察(GO)の小中学生の割合	小学 6年生	44.2%	42.0%	40.0%	
	中学 3年生	16.4%	14.0%	12.0%	
定期的に歯科健診を受けている者の割合		41.7%	45.0%	50.0%	町民アンケート 調査
毎食後歯みがきをしている者の割合		23.3%	25.0%	27.0%	
歯間清掃用具を使っている者の割合		46.7%	50.0%	53.0%	
よく噛んで食べることができる者の割合	65歳以上	59.0%	63.0%	65.0%	日常生活圏域 ニーズ調査

## 2 健やかな日常生活を送るために必要な機能の維持及び向上

### (1) こころの健康

指標	対象	策定時 (R4)	中間値 (R11)	目標値 (R17)	出典
自殺者数の減少(人口 10 万人あたり)	△	13.8 人	0.0 人	0.0 人	厚生労働省 地域における 自殺の基礎資料
ストレスのため、身体やこころの不調を感じない人の割合	△	30.5%	40.0%	50.0%	町民アンケート 調査
睡眠時間が十分にとれている人の割合	△	62.6%	65.0%	70.0%	
ゲートキーパー養成者数	△	472 人	650 人	850 人	保健活動の概要
産婦のEPDS*が9点以上の割合	△	0%	0%	0%	産婦訪問時うつ スクリーニング
将来に夢や目標をもっている小中学生の割合	小学 6年生	88.9%	90.0%	90.0% 以上	全国学力学習 状況調査
	中学 3年生	82.0%	85.0%	90.0% 以上	
毎日、同じくらいの時刻に寝ている小中学生の割合	小学 6年生	86.6%	90.0%	90.0% 以上	全国学力学習 状況調査
	中学 3年生	82.0%	85.0%	90.0% 以上	
閉じこもり高齢者の割合	65歳 以上	10.6%	10.0% 以下	10.0% 以下	日常生活圏域 ニーズ調査

\*EPDS…エジンバラ産後うつ病質問票

## 2 平泉町健康づくり推進協議会設置規程

### (趣 旨)

第1条 この規程は、平泉町の健康づくり対策を推進し、健康で豊かな明るい町を作るため、平泉町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

### (所 掌)

第2条 協議会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくりに関する保健活動の総合的な審議企画に関すること。
- (2) 健康づくりに関する知識啓蒙普及に関すること。
- (3) 保健活動地区組織に関すること。
- (4) その他健康づくりの推進に関すること。

### (組 織)

第3条 協議会は、委員 20 名以内を以って組織し、健康づくり活動の推進関係者のうちから、町長が任命する。

2 委員の任期は、2年とする。ただし、欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは副会長が職務を代理する。

### (会 議)

第5条 協議会は、必要に応じて町長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ、開くことができない。

3 協議会は、出席委員の過半数で決し、可否同数の場合は議長の決するところによる。

### (庶 務)

第6条 協議会の庶務は、保健センターにおいて処理する。

### (補 則)

第7条 この規程に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

### 附 則

1 この訓令は、昭和 59 年 4 月 1 日から施行する。

2 この訓令の施行の際現に平泉町健康づくり推進協議会の委員である者の任期は、昭和 59 年 4 月 30 日までとする。

### 3 平泉町健康づくり推進協議会委員名簿

関係機関・団体等の代表者で構成する平泉町健康づくり推進協議会において「健康ひらいずみ21」の進捗管理や評価、本計画の検討を行いました。

(順不同・敬称略)

	所 属	氏 名
1	岩手県一関保健所長	木 村 博 史
2	ひらいずみ内科クリニック院長	小野寺 正 輝
3	平泉歯科診療所院長	金 沢 純 一
4	平泉町国保運営協議会会長	内 藤 まき子
5	平泉町学校保健会会長 平泉中学校長	小田島 達 哉
6	岩手労働基準協会一関支部事務局長	熊 谷 篤 志
7	平泉町保健推進員副代表	千 葉 香代子
8	平泉町食生活改善推進協議会会長	浅 利 徳 子
9	平泉町民生児童委員協議会主任児童委員	阿 部 ひとみ
10	平泉町学校保健会 平泉中学校養護教諭	佐々木 久 美

### 4 策定経過

本計画の策定にあたって、計画策定の基礎資料とするため、令和4年10月～11月に町民を対象とした健康づくりに関するアンケート調査を実施しました。

また、計画に町民の意見を反映させるため、令和6年1月にパブリックコメントを実施しました。

年月	会議等	主な協議事項
令和4年 10月～11月	●町民アンケート調査の実施	
令和5年 6月	令和5年度 第1回 推進協議会	●町民アンケート調査の結果報告 ●計画策定スケジュールの説明
令和5年 12月	令和5年度 第2回 推進協議会	●計画の素案についての協議
令和6年 1月	パブリックコメントの 実施	●計画への意見募集
令和6年 3月	●健康ひらいずみ21(第3次)策定	



---

## 健康ひらいづみ21（第3次）

発行年月 令和6年3月

発行者 平泉町保健センター

〒029-4192 岩手県西磐井郡平泉町平泉字志羅山45-2

TEL：0191-46-5571

FAX：0191-46-2204

---