

❀いきいきとして❀

安心できる暮らしを目指して

もりおか健康21プラン

～中間のまとめと後期の計画～

盛岡市

～ もりおか健康 21 プラン目次 ～

第 1 章 計画の基本的な考え方	
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間と再編について	3
第 2 章 市民の健康状況	
	4
第 3 章 中間評価について	
1 中間評価の目的	16
2 中間評価の方法	
3 総合評価の概要	
1) 全体目標の評価概要	17
2) 領域別目標の評価概要	19
3) 今後の取り組みについて	20
4 領域別目標の評価と今後の取り組み	
1) 食生活	21
2) 身体活動	29
3) 喫煙と飲酒	35
4) 歯の健康	43
5) こころの健康	49
5 取り組み事例	57
12 事例	
第 4 章 計画の推進と評価	
	69
資料編	
1 健康づくり目標の策定時と中間値との比較	70
2 健康づくり目標値・数値の変更	73
3 『もりおか健康 21 プラン』	
・ 中間評価アンケート調査結果	74
・ アンケート調査の内容	75
・ 市民アンケート結果集計表	80
4 『玉山村健康づくり行動計画』	
・ 中間評価アンケート調査結果	87
・ アンケート調査の内容	88
・ 市民アンケート結果集計表	96
5 『もりおか健康 21 プラン』後期計画策定懇話会設置要領	101
6 『もりおか健康 21 プラン』後期計画策定懇話会委員名簿	102
7 『もりおか健康 21 プラン』後期計画策定経過	103

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

国において、平成12年3月に、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現するため、個人の力と社会の力を合わせて、国民の健康づくりを総合的に推進することを基本的理念に据えた『健康日本21』を策定し、平成19年4月には、『健康日本21』の中間評価が示されました。このような国の動きに合わせ、岩手県では、『健康いわて21プラン』を平成13年6月に策定し、平成17年度から平成18年度にかけて中間評価が行われました。『健康いわて21プラン』では、県の主要死因である「がん」、「循環器疾患」及び「自殺」による死亡率は、目標に対する到達度が低い状況であったことから、メタボリックシンドロームの概念を導入した生活習慣病対策の推進等の課題として提起されております。

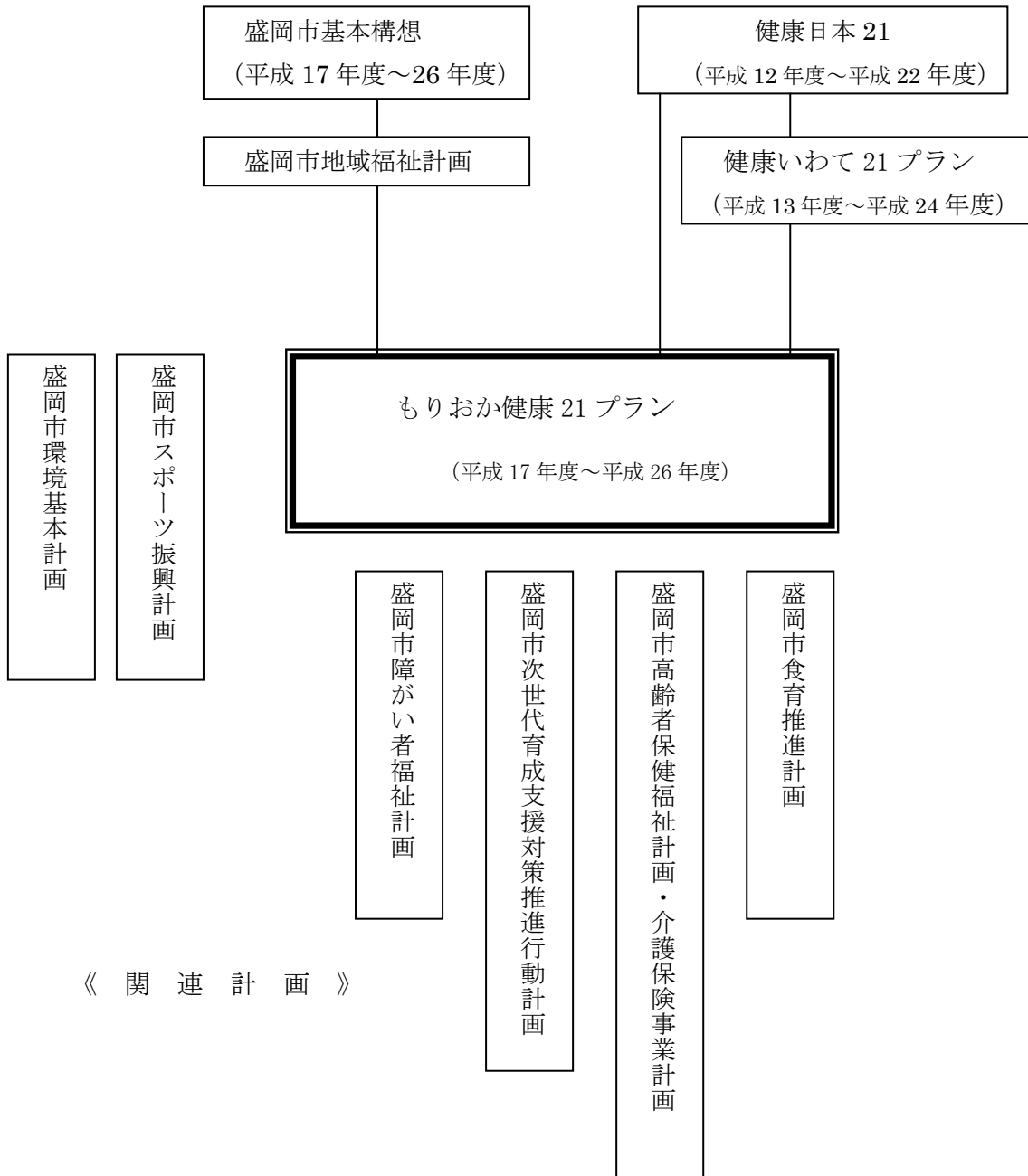
本市においては、市の基本構想の施策の柱である「いきいきと安心できる暮らし」を実現するために、平成17年3月『もりおか健康21プラン』を策定、また旧玉山村においては、「生きがいに満ち、健康で安心して暮らすことができる村」を目標として、平成15年3月『玉山村健康づくり行動計画』を策定し、総合的な健康づくりを推進することにより、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康の保持増進に必要な領域を設定し、取り組んできたところです。平成18年1月に旧玉山村との合併により、保健事業全体の再編が検討され、2つの健康増進計画については、平成18年度の市健康づくり推進協議会において、平成21年度に中間評価を行い計画の見直しのうえ統合することとしたものです。平成20年度に実施した市民アンケートを基に「21計画検討会^{※1}」において、2つの計画の中間評価の実施及びまとめ等を検討し再編統合に向けて協議をしてきました。

今後におきましては、中核市として「人々が集まり・人にやさしい・世界に通ずる元気なまち盛岡」を目指し、一人ひとりが主体性をもち、またそれを支える健康づくりサポーターの力を結集しながら、市民総意で健康づくりを推進していきます。

※¹「21計画検討会」・・・策定時における各領域の委員を選出し、計画推進期間内において計画の進捗、評価、計画のあり方について協議等を行います。

2 計画の位置づけ

本計画は、「盛岡市基本構想」「盛岡市地域福祉計画」を上位とし、市民の健康増進を目的とする行動計画です。したがって他の関連計画が担う計画領域と整合性を図り、連携・補完し合いながら施策の柱である「いきいきとして安心できる暮らし」の実現を目指すための計画として策定しております。

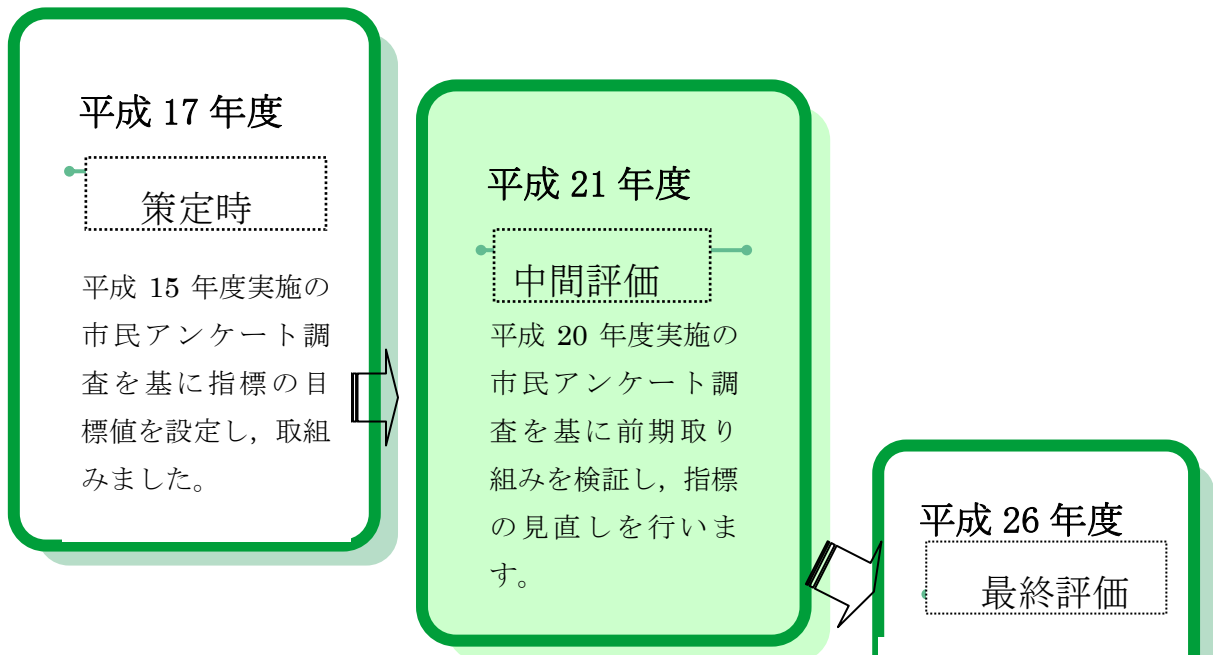


3 計画の期間と再編について

この計画期間は、平成 17 年度(2005)から 26 年度(2014)までの 10 年です。
平成 21 年度(2009)を目途に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら必要に応じて見直しを行います。

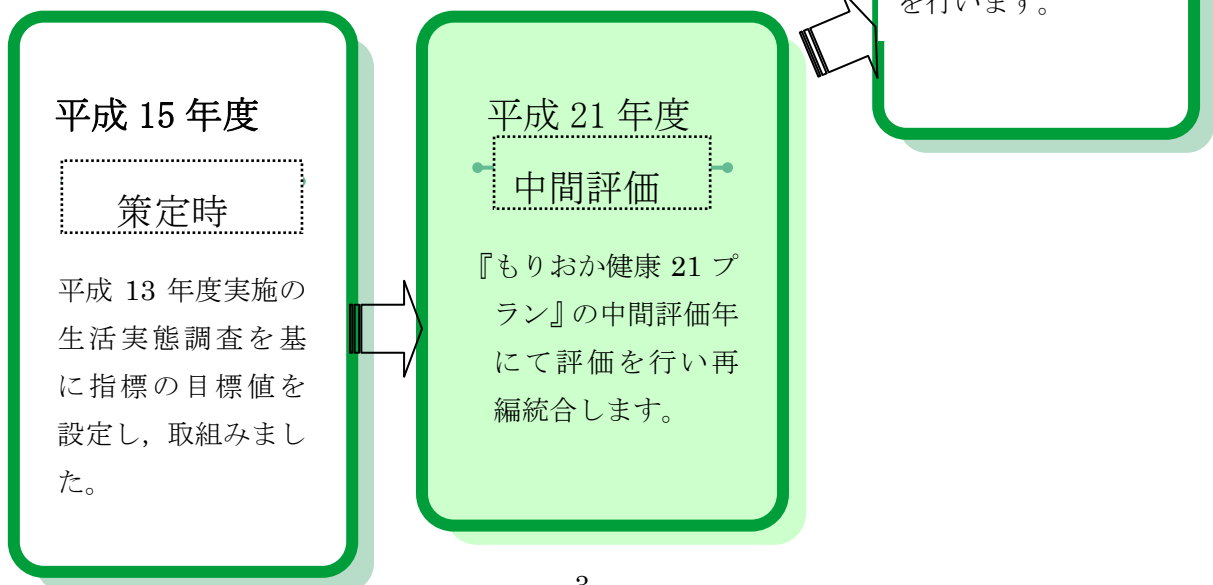
❀ もりおか健康 21 プラン ❀

(平成 17 年度～平成 26 年度)



❀ 玉山村健康づくり行動計画 ❀

(平成 15 年度～平成 24 年度)

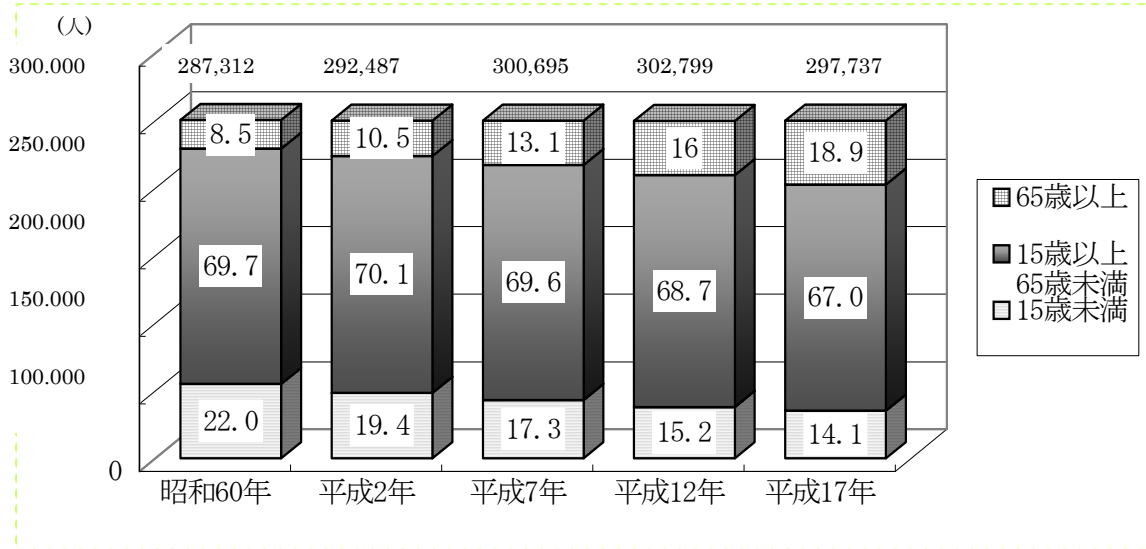


第2章 市民の健康状況

(1) 年齢別人口の推移

本市の人口の推移を国勢調査結果でみると、昭和60年以降は平成12年まで増加していますが、平成17年には減少しました。

総人口を15歳未満、15歳以上65歳未満、65歳以上の年齢三区分別の割合で見ると、昭和60年には年少人口が22.0%、老年人口が8.5%と年少人口割合が高くなっていましたが、平成17年では年少人口が14.1%、老年人口が18.9%と老年人口の割合が高率となり、高齢化が急速に進行していることがわかります。

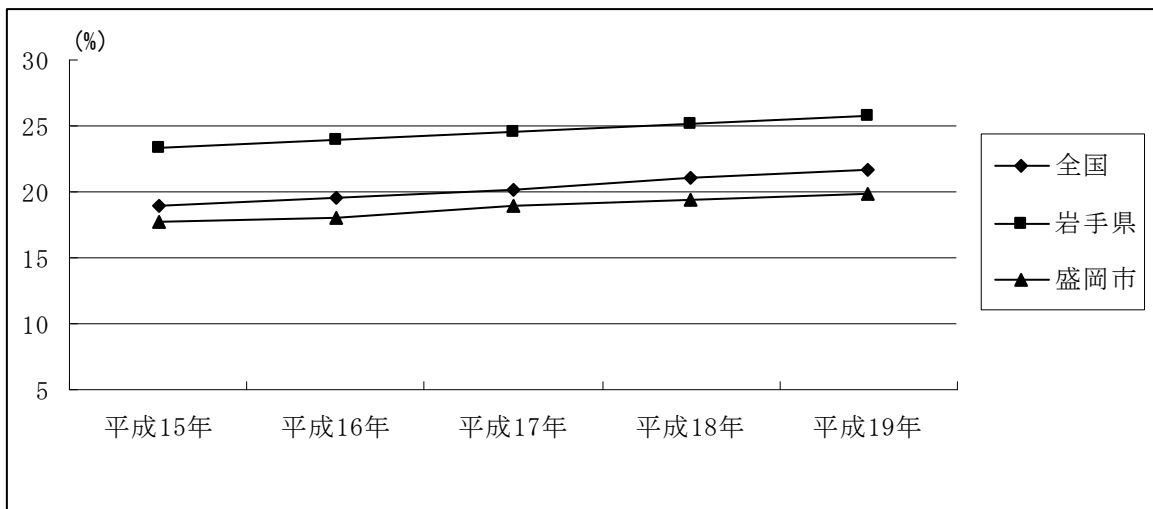


※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

<国勢調査>

(2) 老年人口割合の推移

老年人口の割合は、年々増加傾向にあり平成19年には、全国、県を下回っているものの、19.8%と高い比率を示しています。

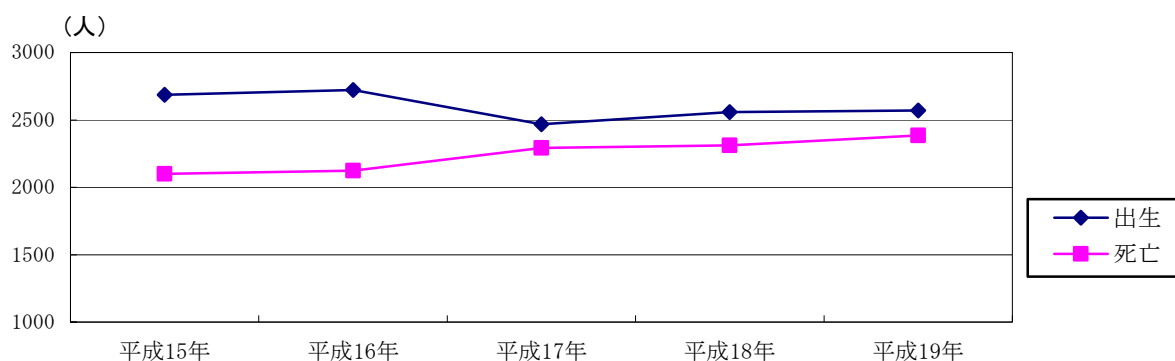


※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

<岩手県保健福祉年報・保健所概要>

(3) 出生と死亡の推移

出生数、死亡数をみると、死亡数は増加傾向を示しています。
 平成19年の出生率は、人口千に対して8.6と県より高くなっていますが、死亡率は全国、県より低くなっています。



※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

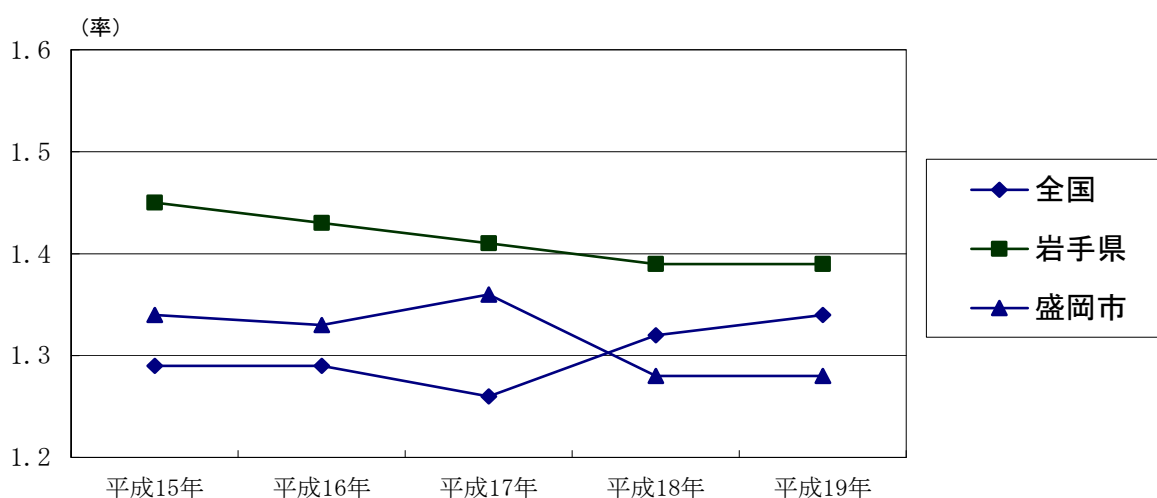
◎出生率と死亡率 (平成19年)

	出生率 (人口千対)	死亡率 (人口千対)	乳児死亡率 (出生千対)
全 国	8.6	8.8	2.6
岩手県	7.6	10.8	2.2
盛岡市	8.6	8.0	1.2

<岩手県 保健福祉年報>

(4) 合計特殊出生率の推移

一人の女性が一生に産む子どもの数を表す合計特殊出生率は、平成19年では、市は、全国、県の平均を下回り、平成18年から2年連続で1.28と横ばいではありますが、全国では増加傾向にあります。



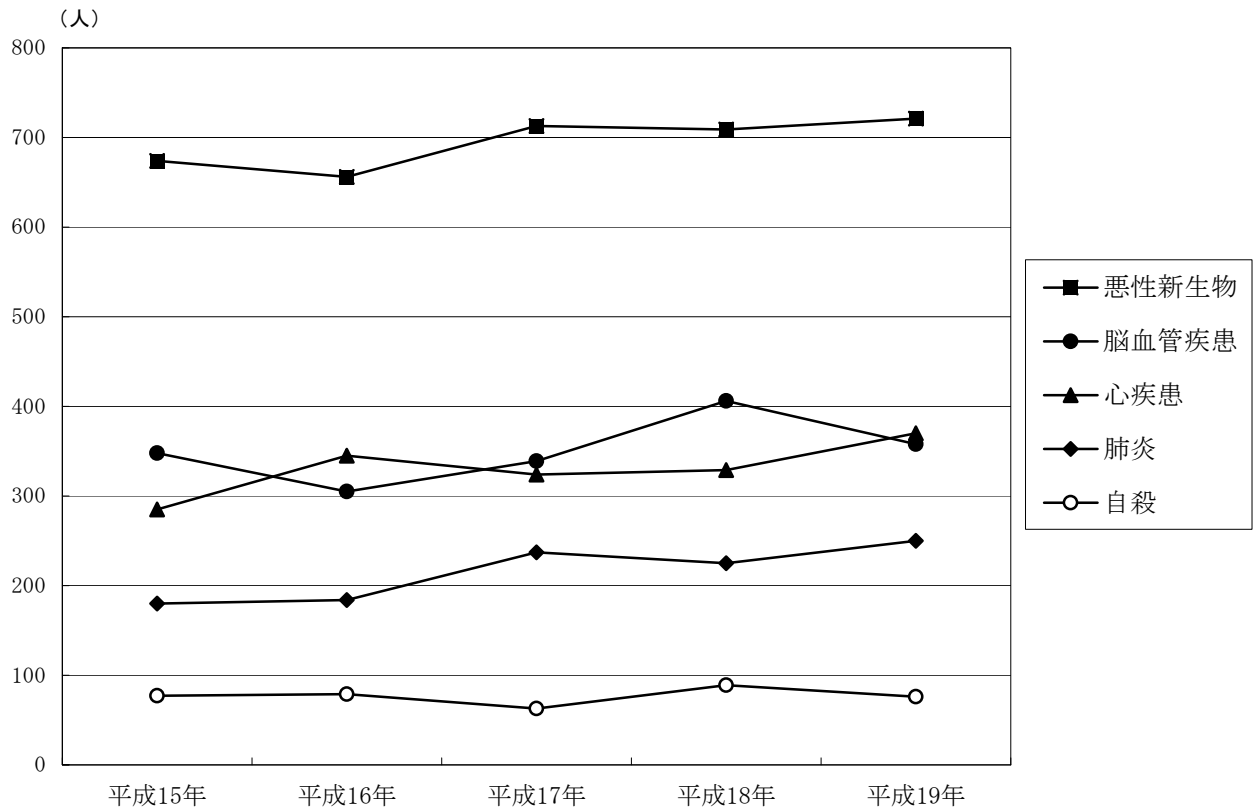
※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

< 岩手県福祉年報・保健所概要 >

(5) 死因別死亡数の推移

① 主要死因別年次推移

死因別年次推移をみると、平成19年では、1位は悪性新生物、2位は心疾患、3位は脳血管疾患となっており、前年度まで3位の心疾患が入れ替わりました。



※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

② 死因別死亡数

順位	平成19年 死因	死亡数(人)
1	悪性新生物	721
2	心疾患（高血圧性を除く）	370
3	脳血管疾患	358
4	肺炎	250
5	自殺	76
6	不慮の事故	71
7	腎不全	43
8	糖尿病	30
9	大動脈瘤及び解離	29
10	肝疾患	23

<岩手県 保健福祉年報>

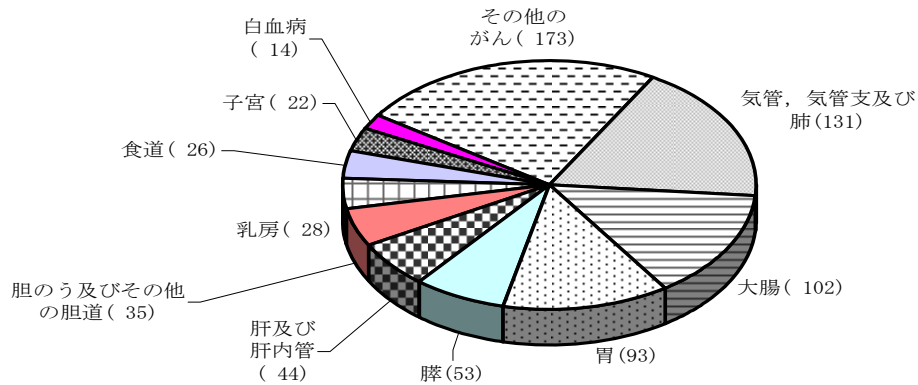
② 三大死因の内訳 (平成 19 年)

悪性新生物の内訳をみると、気管・気管支及び肺がん 131人(18.2%)、大腸がん 102人(14.1%)、胃がん93人(12.9%)の順で多くなっています。

心疾患では不整脈及び伝導障害 109人(29.4%)、脳血管疾患では脳梗塞が 189人(52.8%)、がそれぞれ1位を占めています。

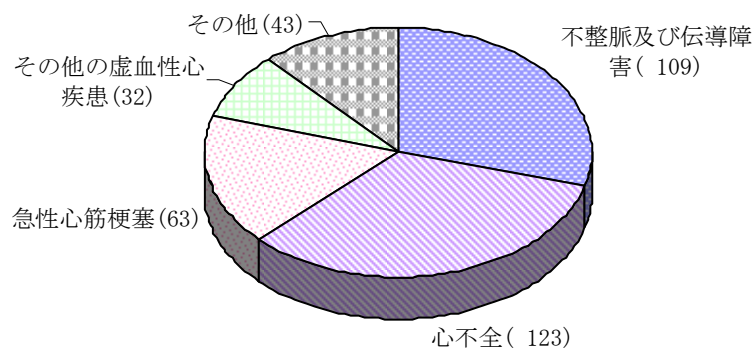
悪性新生物 (721人)

(人)



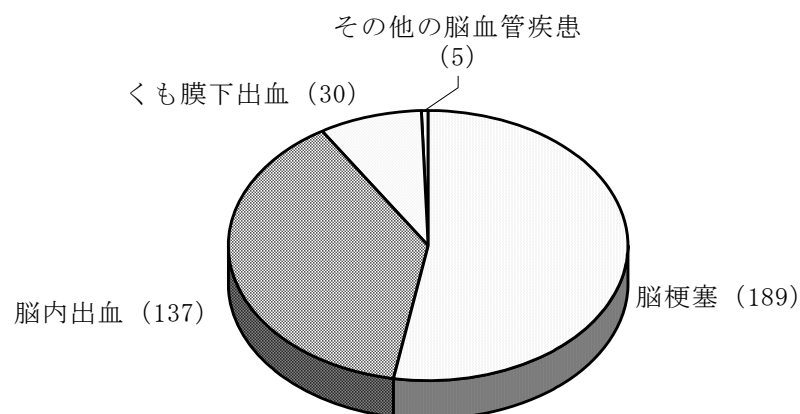
心疾患 (370人)

(人)



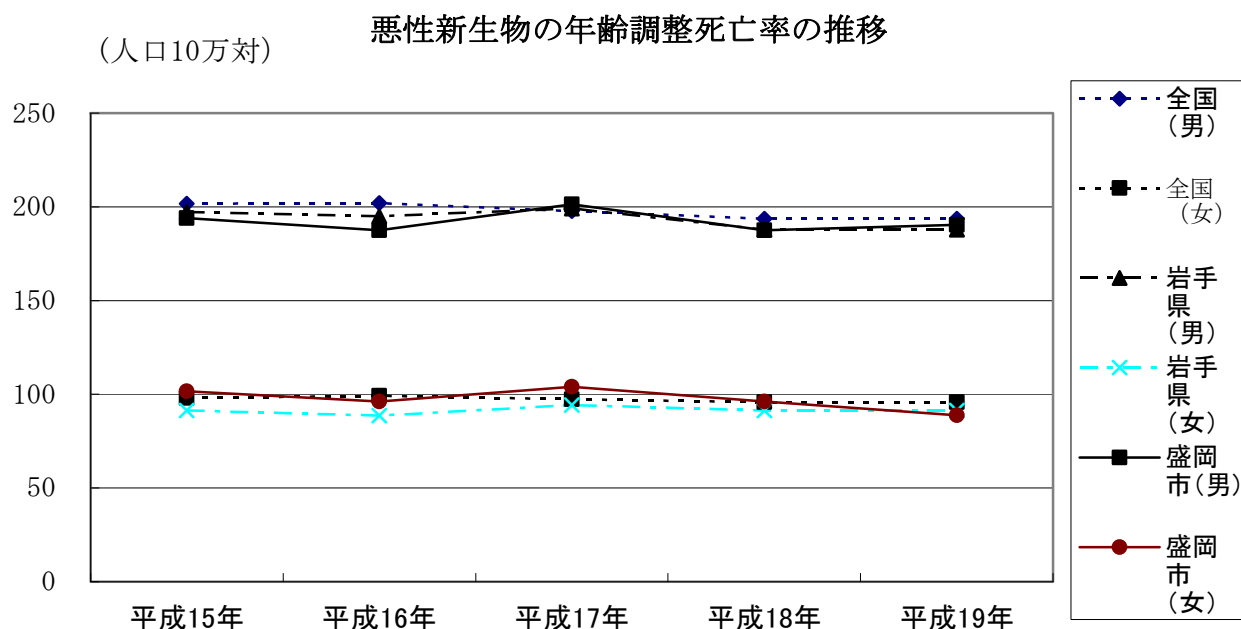
脳血管疾患 (358人)

(人)

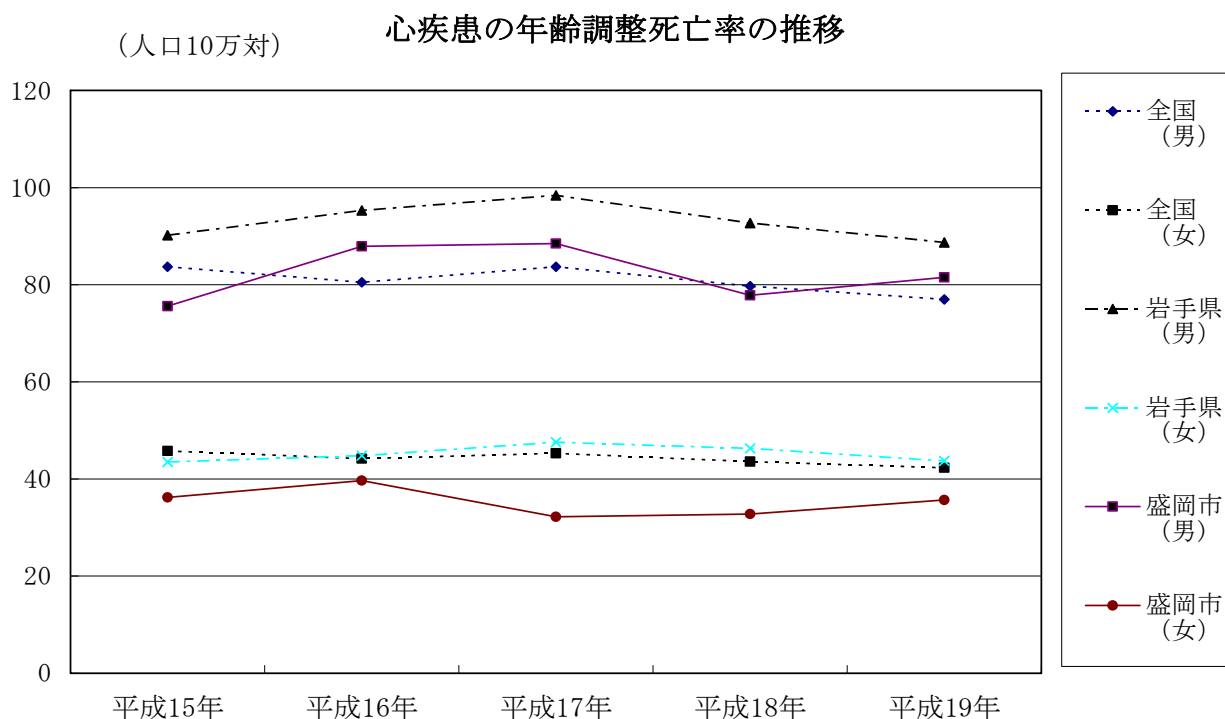


③ 三大死因の年齢調整死亡率の推移

- ・悪性新生物の年齢調整死亡率^{※2} (人口10万対)は、男女とも全国・県とも大差なく推移しています。
- ・心疾患は、男性は県より低く、女性は全国、県より低い値で推移しています。
- ・脳血管疾患は、男性は、全国より高く、女性は、全国、県より高くなっています。



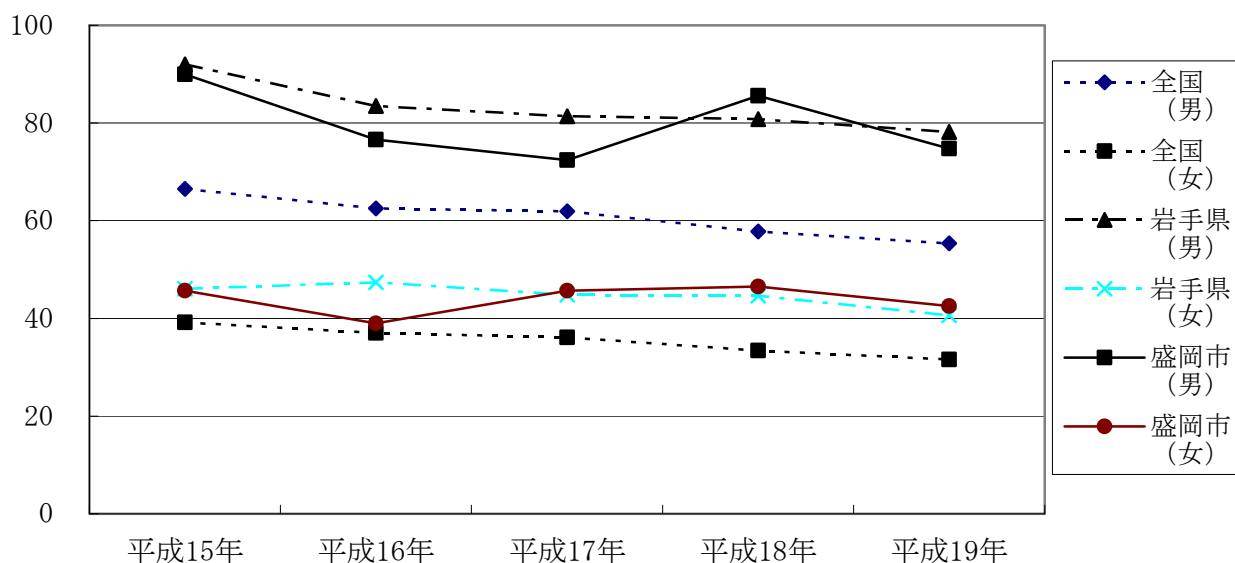
<岩手県 環境保健総合情報システム>



<岩手県 環境保健総合情報システム>

脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移

(人口10万対)



<岩手県 環境保健総合情報システム>

※²年齢調整死亡率とは、人口の年齢構成の影響を調整して求める死亡率です。死亡率(粗死亡率)は死亡者数/人口で単純に求められますが、高齢者の多い地域では死亡率が高くなる傾向があり、この計算方法では地域での単純な比較に適していないため、一般的には「昭和60年モデル人口」を用いて、地域の人口年齢構成が一定のものと仮定して再計算した死亡率です。

算式

$$\text{平成12年都道府県別年齢調整率} = \frac{\left(\begin{array}{l} \text{平成12年都道府県別} \\ \text{年齢5歳階級別(死因別)} \\ \text{粗死亡率} \end{array} \right) \times \frac{\text{「昭和60年モデル人口」の}}{\text{当該年齢階級の人口}}}{\text{「昭和60年モデル人口」の総数}}$$

(6) 平均寿命

平均寿命は、平成17年で男性79.0歳、女性86.0歳と、全国、県を上回っています。男性と女性の差は7.0歳です。

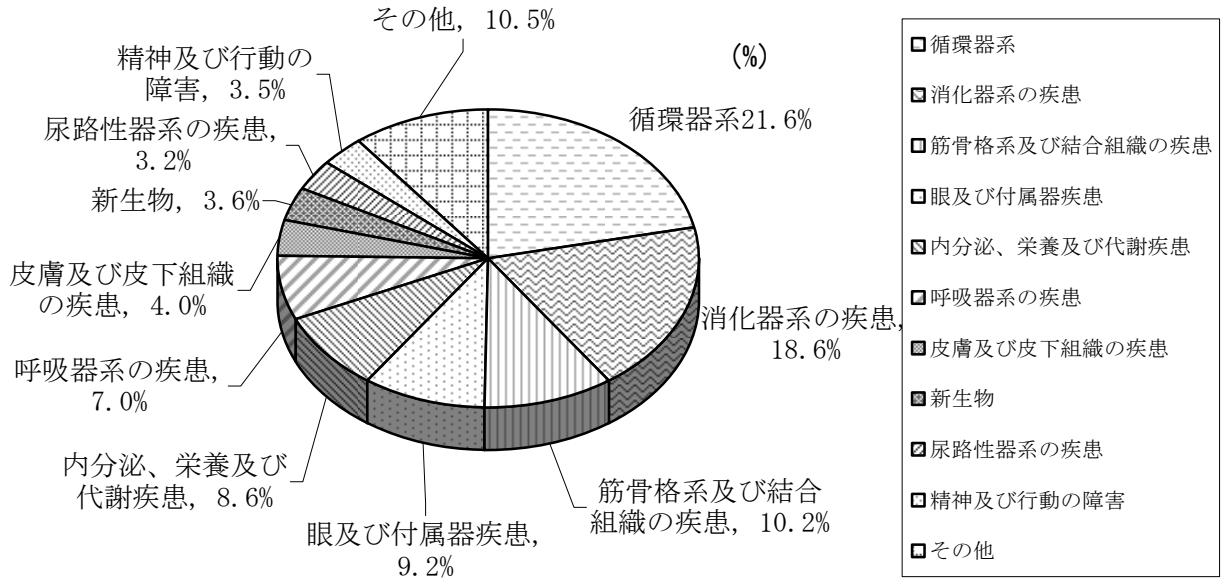
	男 性	女 性
全 国	78.8 歳	85.8 歳
岩 手 県	77.8 歳	85.5 歳
盛 岡 市	79.0 歳	86.0 歳

<厚生労働省 平成17年市町村別生命表>

(7) 疾病の状況

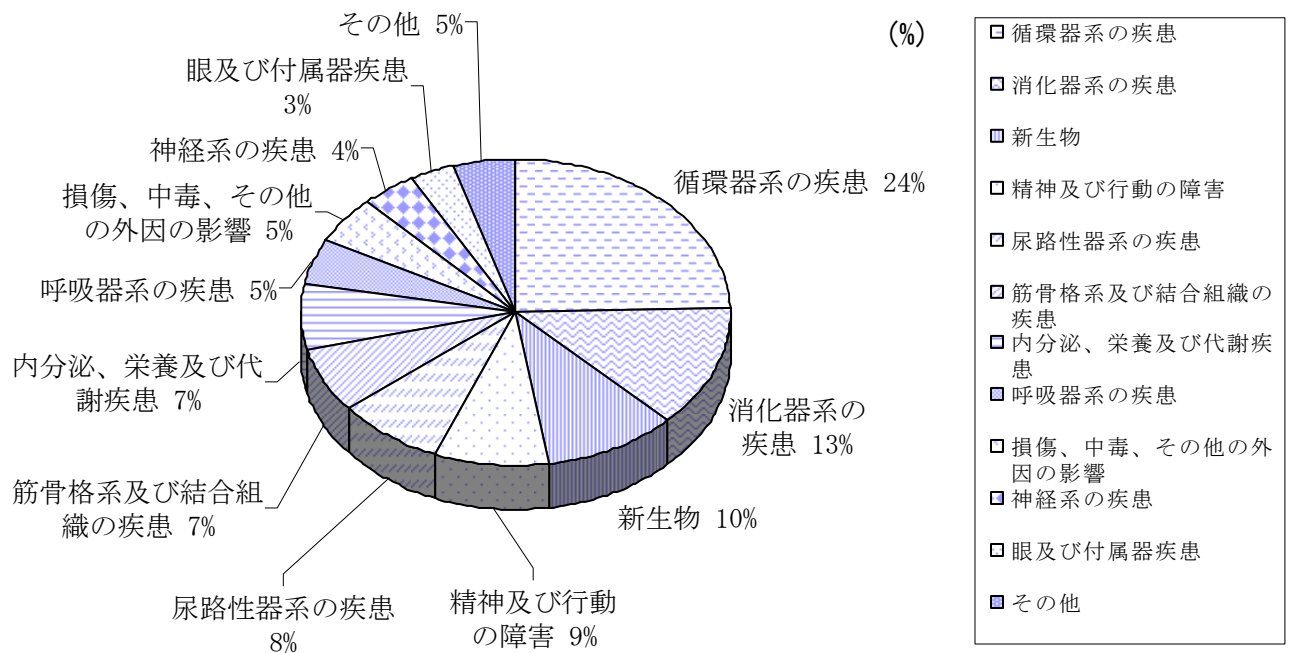
① 疾病大分類件数別割合 (平成 18 年度)

国民健康保険加入者 (国保加入者 91,982 人) の疾病別受診割合をみると、循環器系の疾患 (21.6%)、消化器系の疾患 (18.6%) が上位を占めています。



② 疾病大分類点数別割合 (平成 18 年度)

国民健康保険加入者 (国保加入者 91,982 人) の疾病別医療費の割合をみると、循環器系の疾患 (24.0%)、消化器系の疾患 (13.0%) は件数同様上位を占めますが、次いで新生物 (10%)、精神及び行動の障害 (9%) となっています。



＜盛岡市国民健康保険統計＞

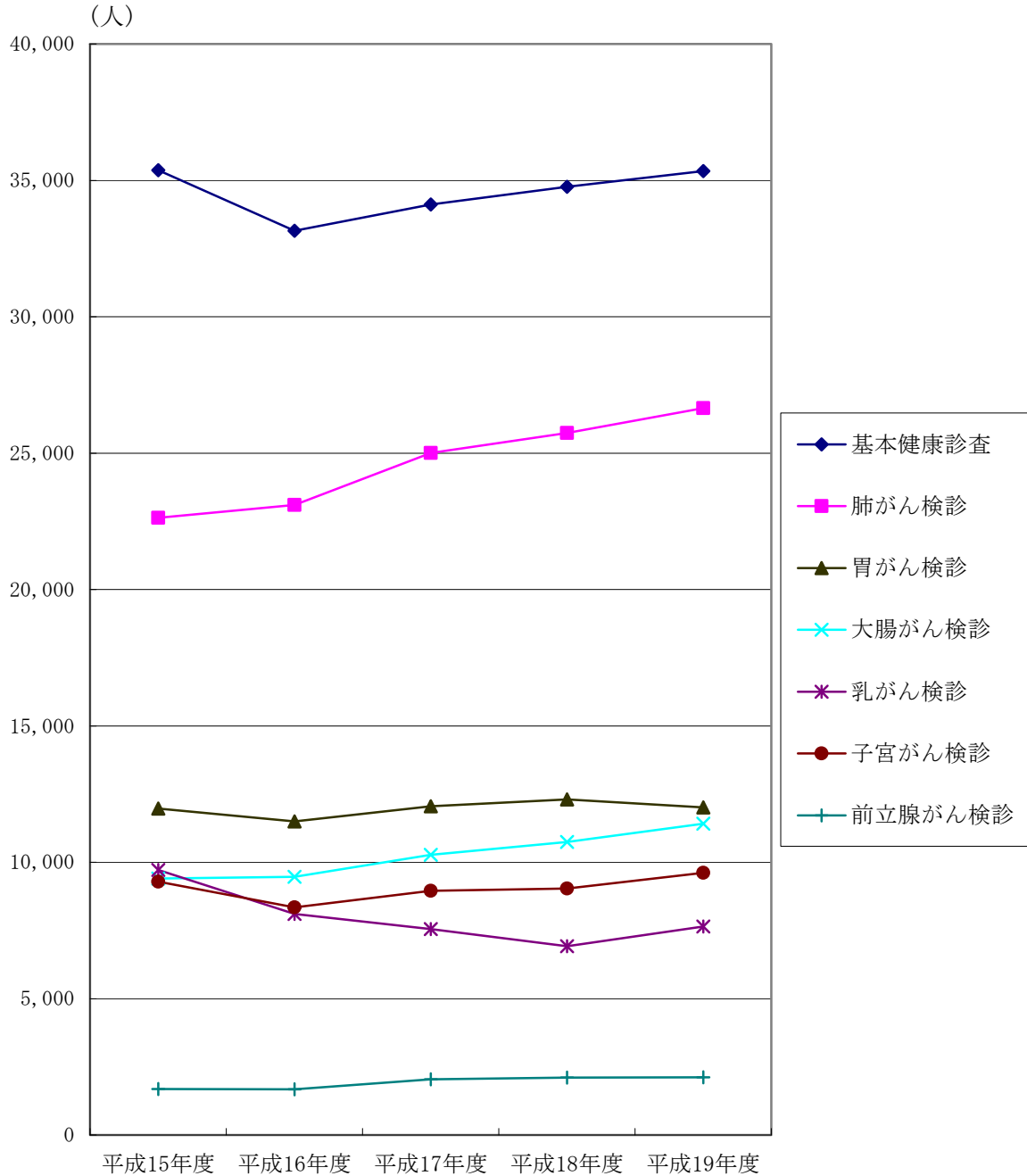
(8) - 1 各種検診実施状況 (旧盛岡市)

基本健康診査, 各種がん検診の受診状況については, 肺がん, 大腸がん検診は, 年々受診者が増えています。このほかにも骨粗しょう症予防検診, 女性健康診査を行っています。なお, 女性健康診査は, 平成 18 年度より受診対象者を 18 歳~29 歳を 18 歳~39 歳に拡大しました。この健診による平成 19 年度の受診者数は, 2,326 人でした。

○平成 16 年度より, 基本健康診査の対象年齢が 30 歳以上から 40 歳以上に変更になりました。

○平成 17 年度より, 子宮がん検診は, 子宮頸部健診となりました。

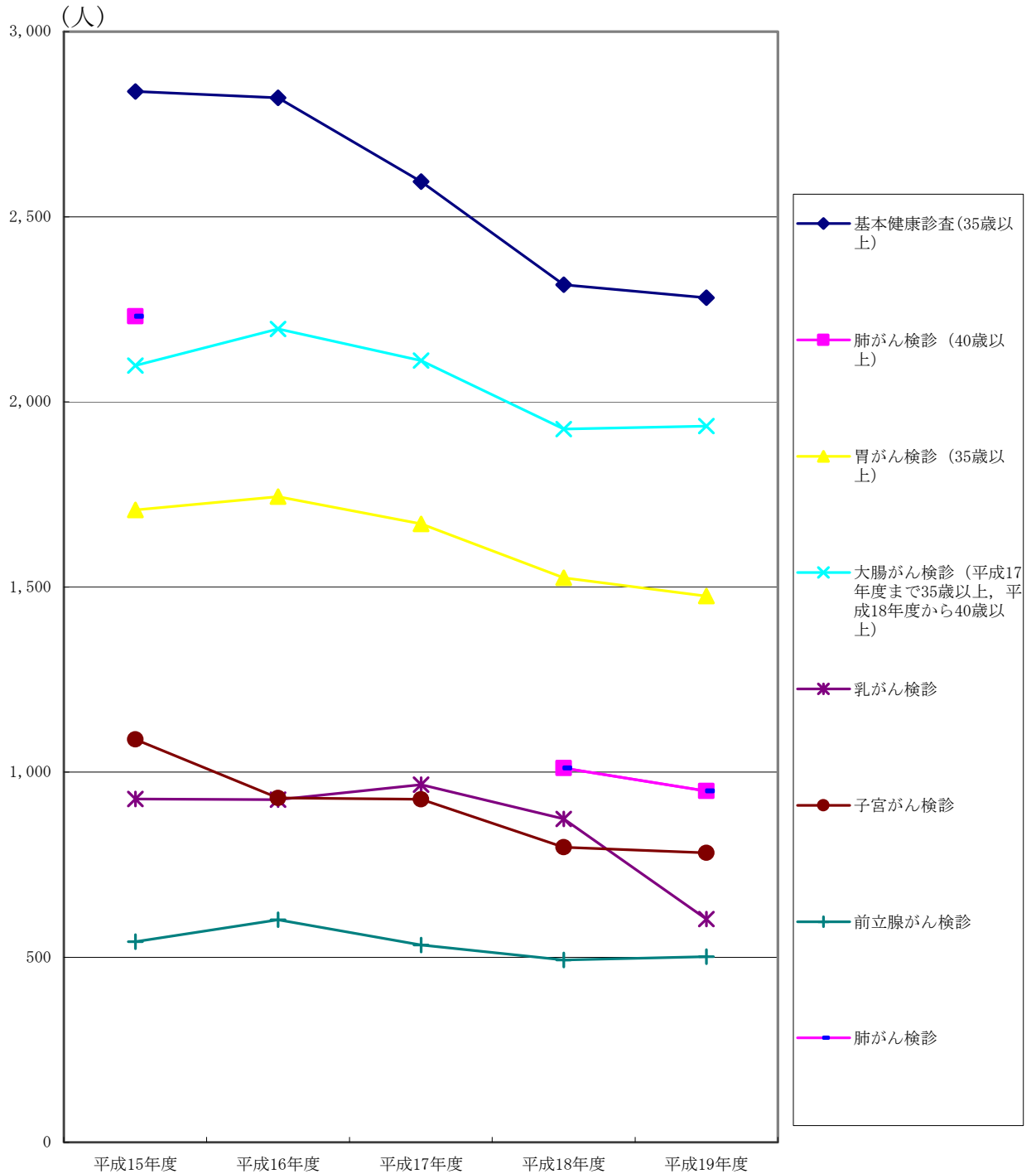
○平成 19 年度より, 乳がん検診は, 隔年受診 (40 歳以上) になりました。



(8) - 2 各種検診実施状況 (旧玉山村)

基本健康診査・胃がん検診の受診数は、平成 18 年度より減少しました。
 肺がん健診は、平成 16 年度・平成 17 年度の 2 年間休止しました。

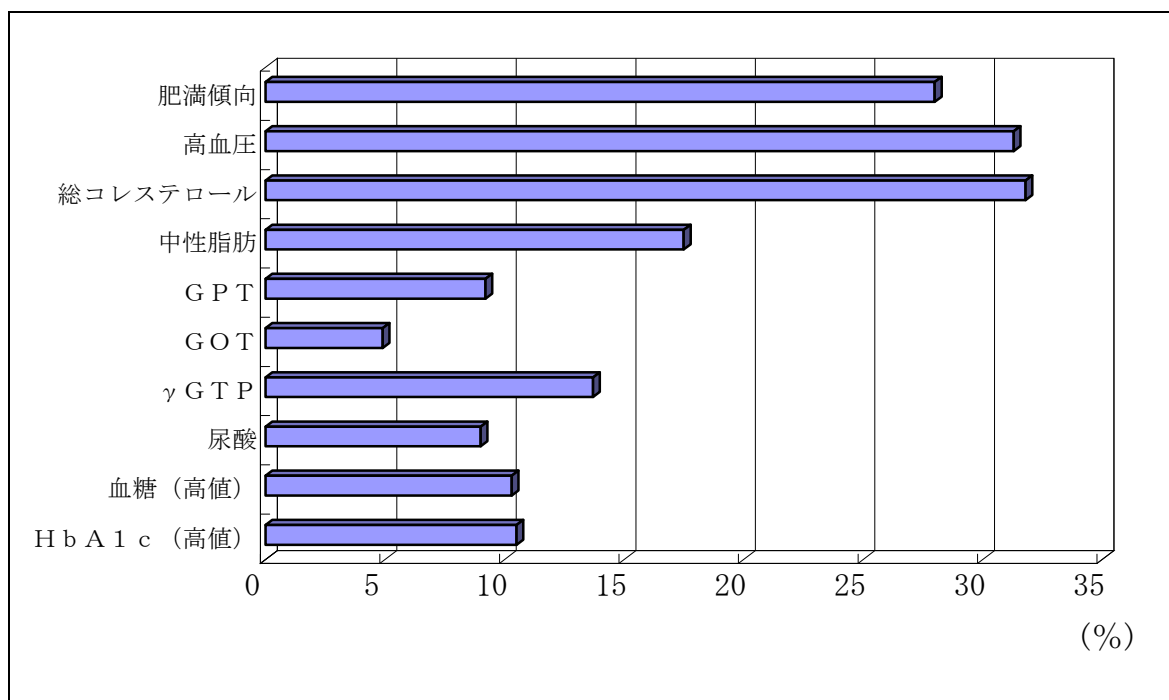
○前立腺がん検診の受診対象年齢は、平成 15 年度～平成 17 年度は 50 歳以上、平成 18 年度より 55 歳以上となりました。



<盛岡市 保健所概要>

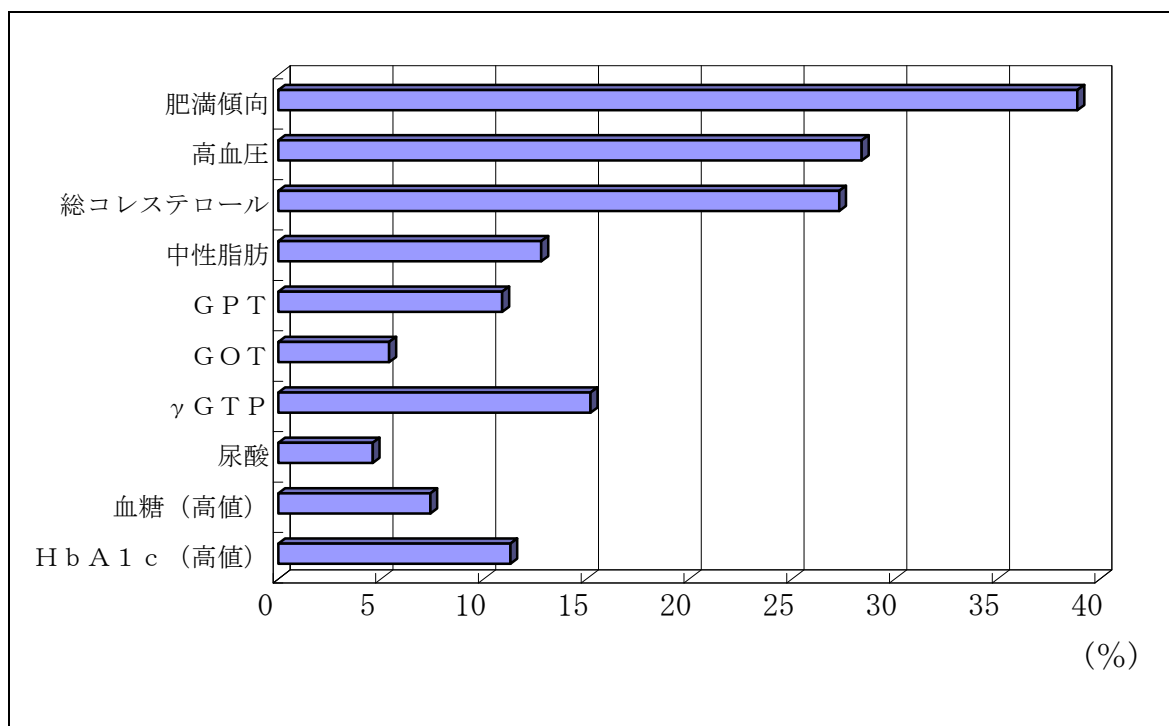
(9) - 1 基本健康診査有所見者の状況 (平成 19 年度) 旧盛岡市

基本健康診査受診者の所見をみると、総コレステロール高値、高血圧、肥満傾向の人の割合が多く、受診者の3割近くを占めています。



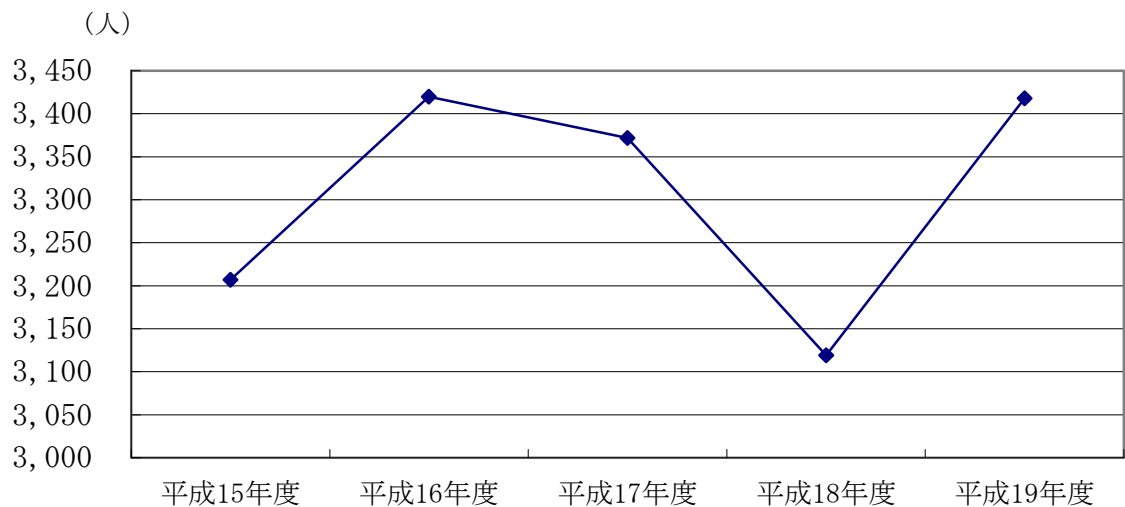
(9) - 2 基本健康診査有所見者の状況 (平成 19 年度) 旧玉山村

所見をみると肥満傾向の人の割合が4割と多く、高血圧、総コレステロールγ-GTPの順に多くなっています。



(10) 成人歯科健康診査受診状況

成人歯科健康診査の受診者数は、平成 18 年は減少しましたが、平成 19 年度には増加しています。



<盛岡市 保健概要>

市民の健康状況のまとめ

◆市民の健康状況やその他の各種統計等から、次のような現状があげられます。

- ① 策定時と同様に本市も全国、県と同様に**少子高齢社会**が年々急速に進行しており、今後も老年人口の増加、年少人口の減少が続き、さらに高齢化率が高くなっていくことが予測されます。
- ② 死亡数は、**増加傾向**にあり、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の**三大死因**による死亡者の割合は、**全死亡者の約 6 割以上**を占めています。
また、死因の 5 位の自殺については、**壮年期男性の自殺者数が増加傾向**にあります。
- ③ **平均寿命**は、全国や県を上回っていますが、寝たきりや認知症のない元

気な高齢期を過ごすことができるよう積極的な健康づくりを若い年代から推進していくことが望めます。

④ 国保疾病統計でみる**医療費給付状況**は、策定時と同様、受診率、一件当たり費用額が**国、県平均より高くなっています**。受診件数の多い疾患は**高血圧症や脳血管疾患、心疾患などの循環器系疾患、歯科疾患や消化器系の疾患、骨粗しょう症や関節症などの筋骨格系疾患、白内障などの眼疾患**など高齢者がかかりやすい病気が多くなっています。その他疾病別には、**糖尿病も多くなっており**、内分泌、栄養及び代謝疾患が、策定時より5%も高くなっています。平成19年度の国民健康・栄養調査結果によると糖尿病が疑われる人の治療の状況（40歳以上）は、年々増加しています。今後も高齢化とともに医療費負担の増大が予測されることからさらに予防活動が重要となってきます。

⑤ 各種成人検診結果をみると、基本健康診査の結果では、旧盛岡市では各年代の**男性の肥満者割合が30%以上と高く**、旧玉山村では**50歳代の男性と高齢の女性に肥満の割合が高くなっていました**。そして**女性の20歳代にやせの高い割合がみられました**。また、死因が高率となっている**脳血管疾患や虚血性心疾患は、糖尿病が危険因子とされ**、特に食習慣や運動習慣などの不摂生は、生活習慣病につながりやすいことから、予防対策を従来にも増して推進していく必要があります。

⑥ 歯の喪失原因となる**う歯や歯周病の発症・予防には**、生活習慣が大きく関係していることから、**歯科保健推進対策が重要となります**。

地域における**歯科保健活動は**、生活習慣病予防や介護予防等の活動と組み合わせる等効果的な内容で推進していくことが望めます。

4 領域別目標の評価と今後の取り組み

1) 食生活

スローガン

＊適時に適量, 質のよい食事を楽しくとりましょう!

＊ちょうどよい体重を維持しましょう!

サポーターの行動目標

- 1 子どものころから「食」の大切さや「食」を通じた健康づくりを学ぶ機会としての食育事業を充実させます。
 - 食に関する指導の実施
 - 総合的な学習を通じた食文化の継承
 - 保護者への啓発

【市・保育園・幼稚園・学校・地域・産業団体・食生活改善推進員団体連絡協議会など】
- 2 望ましい食生活が定着できるよう正しい情報の提供と実践の支援をします。
 - 正しい食習慣の普及啓発や教室の開催

【市・県・薬剤師会・教育委員会・地域・保健推進員協議会・食生活改善推進員団体連絡協議会など】
- 3 飲食店や食品販売業者は、市民が分かりやすい栄養成分の表示や地元の食材を利用したヘルシーメニューの提供に努めます。
 - 栄養成分表示店の拡大
 - 塩分, エネルギーに配慮したヘルシーメニュー提供店の拡大
 - 栄養成分表示の活用方法の普及

【市・県・栄養士会・調理師会・産業団体など】
- 4 「食」に関するネットワークを形成し, 人材の育成と食環境整備を推進します。
 - 自主グループの活動支援
 - 指導者人材バンクの設置
 - 食生活改善推進員の養成及び育成
 - 調理師・栄養士・生産者等「食」に関係する団体とのネットワーク形成

- 安全な食品の提供と地産地消の推進

【市・県・栄養士会・産業団体・食生活改善推進員団体連絡協議会】

5 望ましい食生活が実践できるようになるための健康づくり事業の充実に努めます。

- 地区毎の定期健康相談の充実
- ライフステージ別健康教室等の実施
- 各種広報媒体を活用した情報の提供

【市・栄養士会・地域・食生活改善推進員団体連絡協議会・看護協会】

1. これまでの取組み

【共通の活動】

- ・ 学校や児童センター、農政課等と連携しながら子どもや子育て中の親等を対象に「食」を通じた健康づくりを学ぶ教室の開催や食に関する情報提供を行ないました。食育に関する施策を総合的に推進するため平成20年度に盛岡市食育推進計画^{※3}を策定しました。
- ・ 市広報や市ホームページ等で食に関する情報を掲載し、生活習慣病予防のための食の大切さについての普及活動に努めました。
- ・ 『健康づくりのつどい』や『盛岡市保健所フェスタ』では、ヘルシーメニューの提供、フードモデル、パネルを用いてバランスのとれた食事の展示や栄養成分表示についての展示を行い普及に努めました。
- ・ 栄養に関する情報提供に努め、そのひとつとして健康相談や『健康づくりのつどい』で朝食の簡単レシピを配布し朝食の大切さを伝えました。
- ・ 食のサポーターである食生活改善推進員が主体となり、地域活動や小・中学校の体験学習等において望ましい食生活が実践できるよう支援しました。
- ・ 地域の栄養教室や健康相談等で生活習慣病予防のため、バランスのとれた食事の普及に努めました。食生活改善推進員を養成するスキルアップのための教室を開催し、「食」を通じた健康づくり活動に取り組む人材やリーダーの育成に努めました。

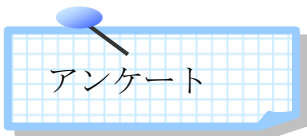
【旧玉山村の活動】

- ・ 20代～30代の女性を対象にヘルシーエプロン教室を開催しました。
- ・ 広報掲載「我が家のレシピコーナー」にレシピの公募をし地域ならではの料理の普及を図りました。
- ・ 母子に関する料理教室（こどもクッキング教室・母と子の料理教室）を実施しました。
- ・ 啄木の里全村集会における啓発事業（塩分濃度1%味噌汁試食等）
- ・ 男の料理教室を実施しました。（公民館事業と共同）
- ・ 郷土料理・地場産品を使った料理普及を行いました。（レシピ作成）
- ・ 『村と人と暮らしフェア』での啓発事業を行いました。

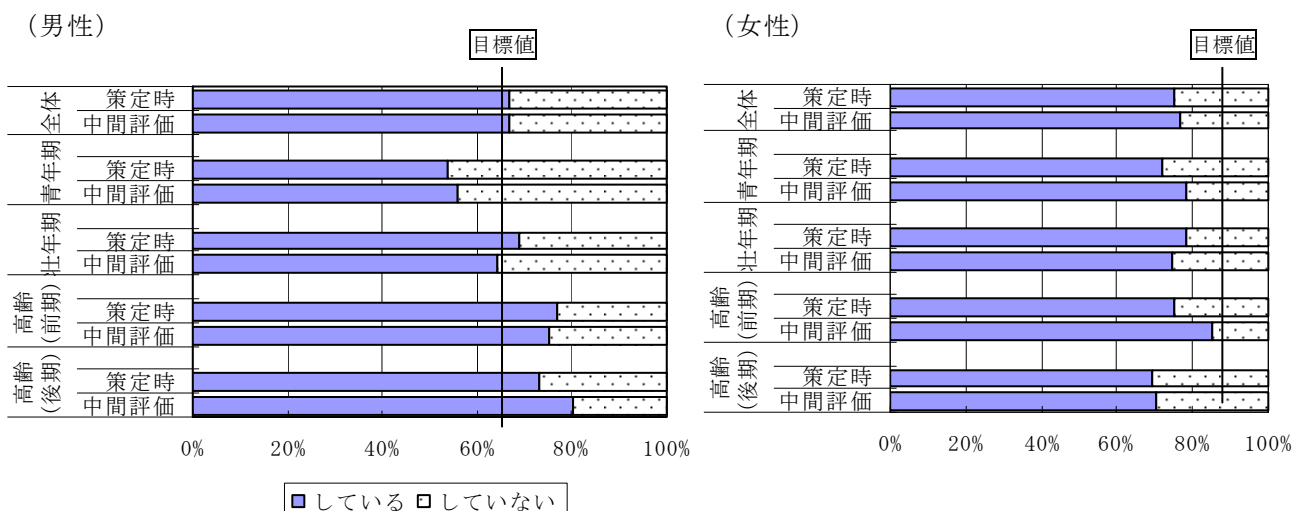
2. 目標の達成状況

具 体 的 目 標	地 域	策定時	中間値	目 標 値
自分の適正体重が分かって、その体重を維持したり、その体重に近づけようとしている人を増やす。	旧盛岡市	男性 67.0% 女性 75.0% (市民アンケート)	男性 66.7% 女性 76.8% (市民アンケート)	男性 75%以上 女性 85%以上
成人肥満者（BMI 25以上）を減らす。 (30歳～69歳)	旧盛岡市	男性 34.9% [35.0%] 女性 25.9% [25.9%] □内は、40歳～69歳対象の数値 (盛岡市保健概要)	男性 34.0% 女性 28.7% (盛岡市保健概要) ※H16より健診対象が40歳以上となりました。	男性 30%未満 女性 20%未満
	旧玉山村	男性 43.2% 女性 40.0% (健診結果)	男性 38.7% 女性 38.9% (健診結果)	
若い女性のやせ（BMI 18.5未満）を減らす。 (20歳～29歳)	旧盛岡市	23.1% (盛岡市保健概要)	21.6% (盛岡市保健概要)	20%未満
朝食をほとんど毎日食べる人を増やす。	旧盛岡市	86.2% (市民アンケート)	87.35% (市民アンケート)	90%以上
甘い食べ物や飲み物をおやつとして一日に2回以上とる人を減らす。	旧盛岡市	男性 23.9% 女性 36.2% (市民アンケート)	男性 20.5%	男性 20%未満 女性 30%未満
2～3日に1回以上、家族や友人と一緒にゆったりと食事をする機会がある人を増やす。	旧盛岡市	69.1% (市民アンケート)	69.1% (市民アンケート)	80%以上
バランスよく食べている人を増やす。	旧玉山村	青壮年期 51.0% 高齢期 65.0% (生活実態調査)	青壮年期 48.9% 高齢期 71.0% (生活実態調査)	青壮年期 70% 高齢期 75%
薄味に心がけている人を増やす。	旧玉山村	青壮年期 69.7% 高齢期 77.0% (生活実態調査)	青壮年期 56.9% 高齢期 77.6% (生活実態調査)	青壮年期 75% 高齢期 80%

旧盛岡市



***問い 「自分の適正体重が分かってその体重を維持したり、その体重に近づけるようとしていますか」**

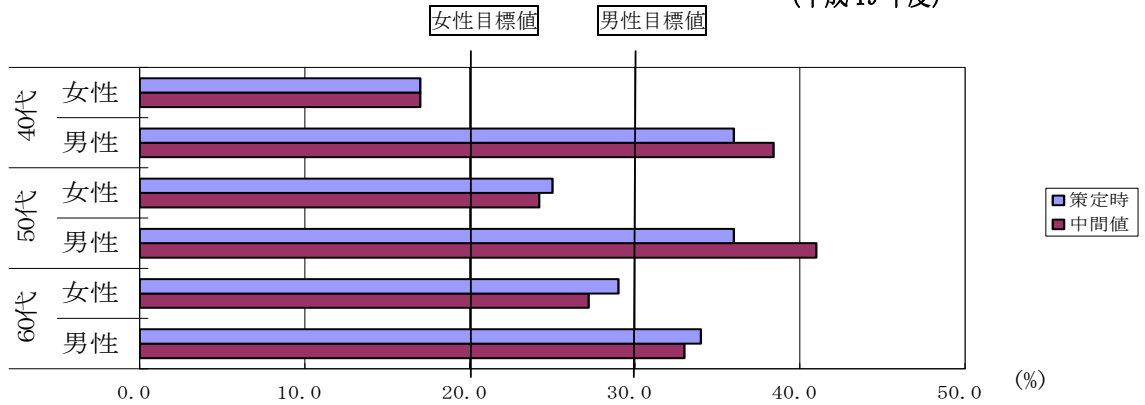


- 男性では、「自分の適正体重が分かってその体重を維持したり、その体重に近づけようとしている人」の割合は、高齢になるほど高く、最も低かったのは、青年期でした。また女性では、策定時より全体的に高くなっていますが、壮年期では低くなっています。



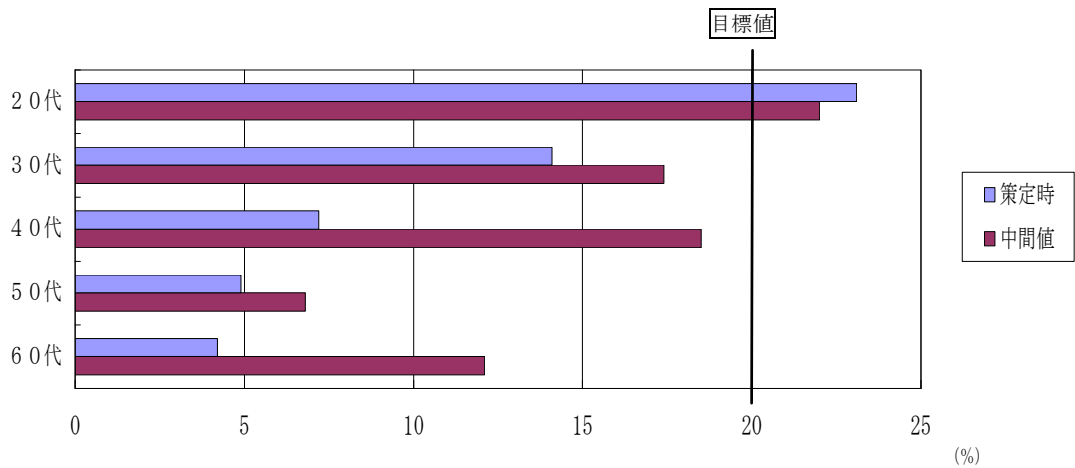
❁ 肥満者BMI 25以上の人の割合（基本健康診査受診者）

（平成19年度）



- ・男性では、策定時（40～50代）36.0%より、約5%高くなっています。また女性では、策定時（60代）29.0%より、約2%低くなっています。

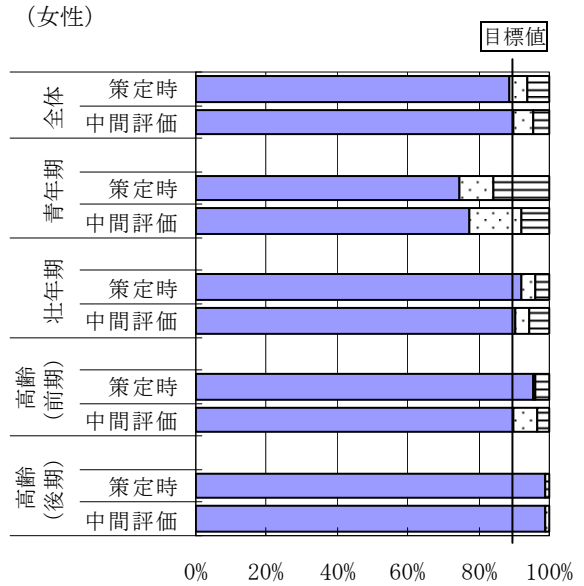
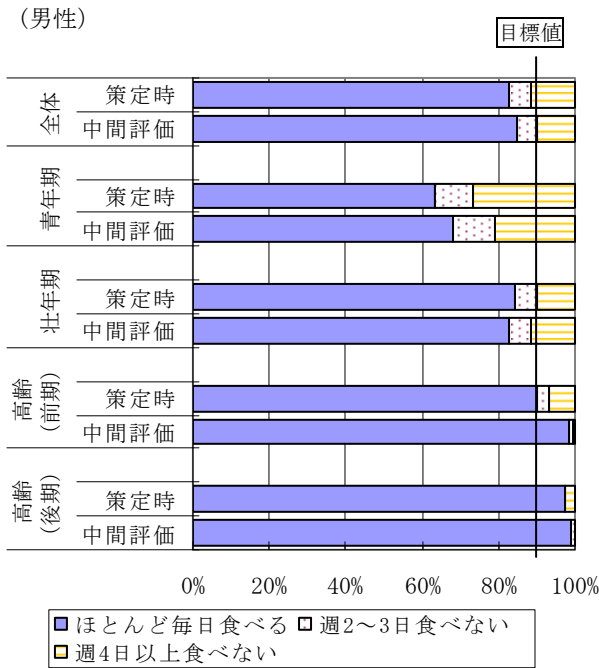
❁ 女性のBMI 18.5未満の人の割合（基本健康診査・女性健康診査受診者）



- ・若い女性（20～29歳）のやせの割合は、策定時より、1.5%低くなっています

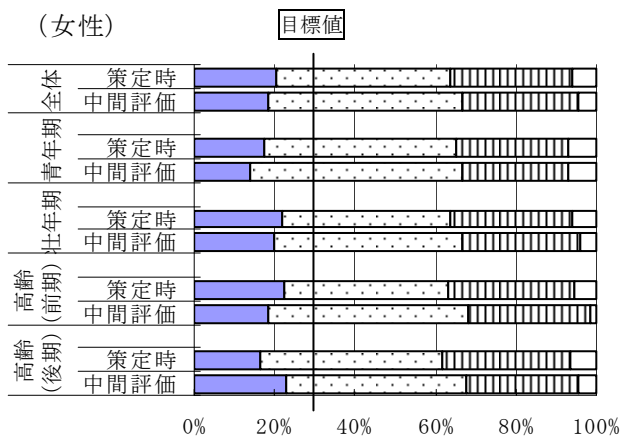
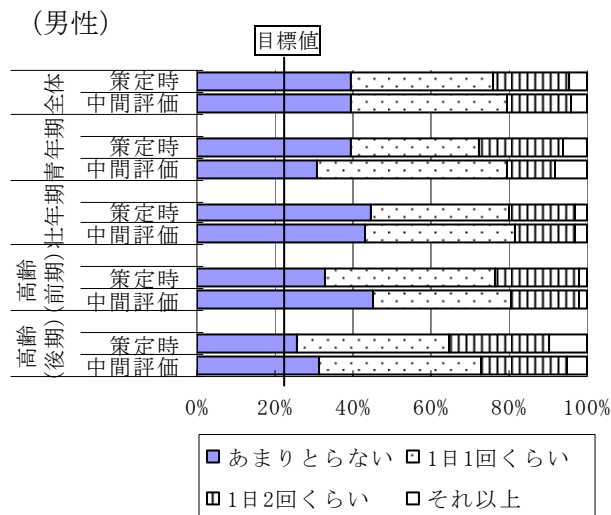
アンケート

*問い 「ふだん朝食を食べますか」



- ・ 全体的に策定時より、殆ど毎日食べる人の割合が高くなっています。
- ・ 「週4日以上食べない」と答えた人の割合で、青年期の男女が共に高い割合を示しています。

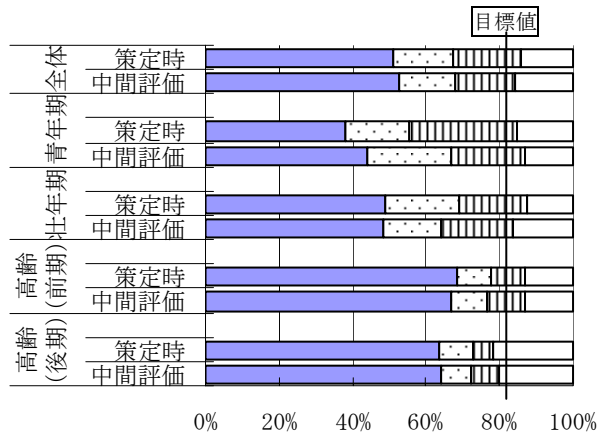
*問い 「甘い食べ物や飲み物を、おやつとして一日何回とりますか」



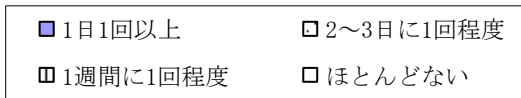
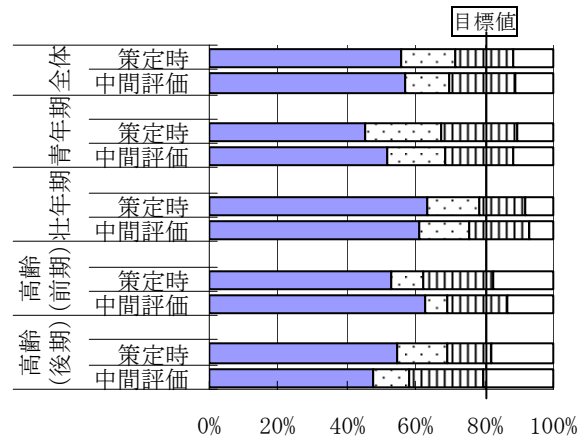
- ・ 男性では、「あまりとらない」と答えた方は、高齢期で高くなっており、同じく女性では、高齢後期を除いて低くなっています。

*** 問い 「家族や友人と一緒に、ゆったりと食事をする機会はどれくらいありますか」**

(男性)

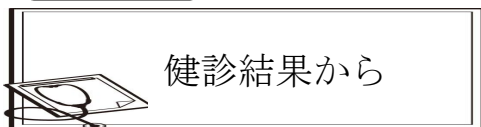


(女性)

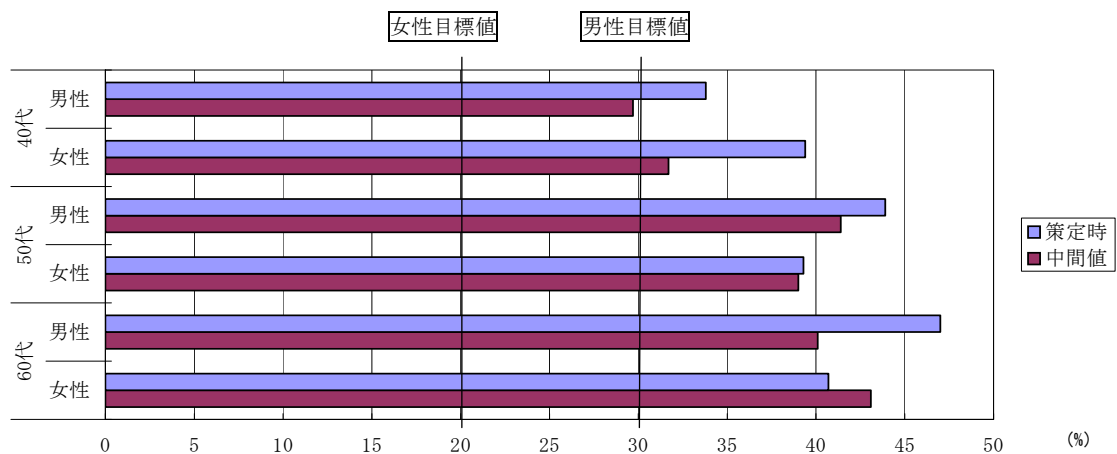


- ・ 男性では、策定時に比べ「一日1回以上」、または「2~3日に1回程度」と答えた人は、青年期で高くなっています。また「ほとんどない」と答えた人は、策定時に比べ壮年期で高くなり、高齢後期では、1.4%低くなったものの依然として20.2%と高い状況です。
- ・ 女性では、「一日1回以上」と答えた人は、策定時に比べ10%、青年期で高くなっています。また「ほとんどない」と答えた人は、高齢後期に高く20.3%となっています。

旧玉山村

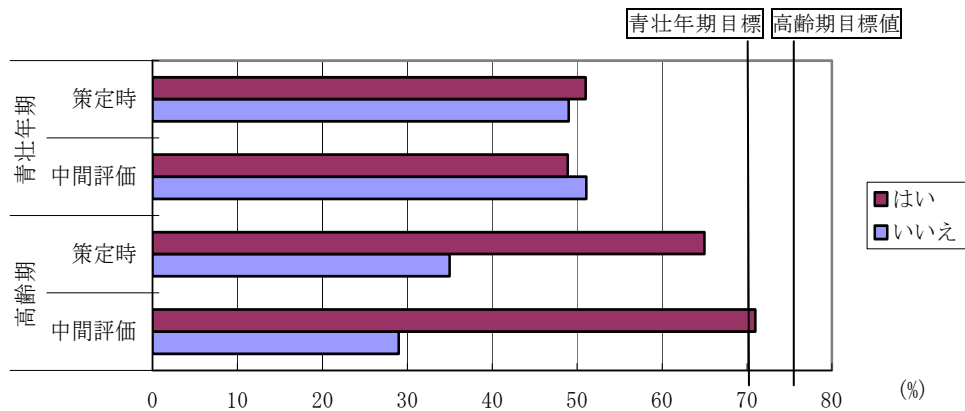


*** 肥満者BMI 25以上の人の割合 (基本健康診査受診者) (平成19年度)**



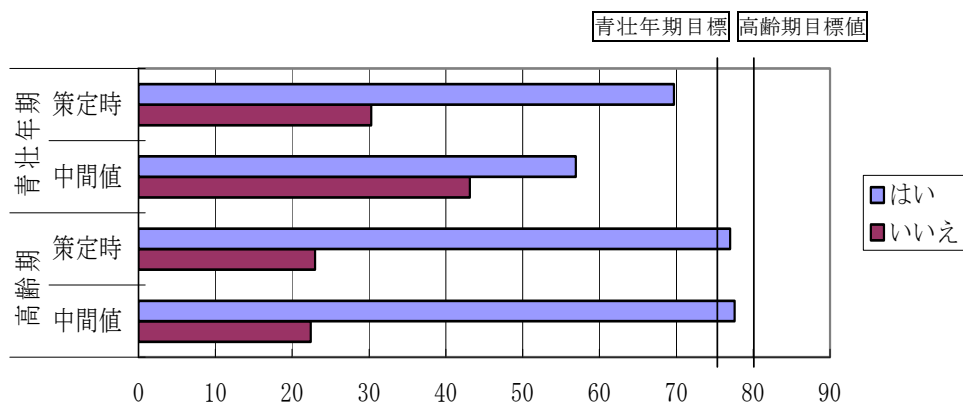
アンケート

＊問い「1日に食べる食品の数を多くバランスよく食べていますか」



- ・ バランスよく食べていると答えた人は、策定時に比べ青壮年では2.1%低くなり、高齢期では6%高くなっています。

＊問い「塩分のとりすぎに注意するため、薄味で食べるようにしていますか」



- ・ 薄味に心がけている人の割合は、策定時に比べ青壮年期では12.8%低くなっており、高齢期では、0.6%高くなっています。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・ 『適正体重がわかり、その体重を維持したり、その体重に近づけようとする人の割合』は、男女共壮年期の割合が減少しました。最も低かったのは青年期男性でした。
- ・ 『30～60代の女性の肥満者の割合』が増加しました。
- ・ 『若い女性のやせの人の割合』は、減少し、目標値に近づきましたが、無理なダイエット

エットや肥満が健康に及ぼす影響や、正しい食習慣の改善の必要性を理解し、望ましい生活習慣が身に付くよう、さらに学校や家庭、地域、関係機関が連携して啓発活動をしていく必要があります。

- ・ 『ふだん朝食をほとんど毎日食べる人の割合』は、全体的に増加傾向にあります。
- ・ 『ふだん朝食をほとんど毎日食べる人の割合』がもっとも低値である青年期では、男女とも「週4日以上食べない」と回答する人が減少し、食べる日数が多くなっています。
- ・ 『甘い食べ物や飲み物をおやつとして一日に2回以上とる人の割合』は、全てのライフステージにおいて減少しています。
- ・ 『2～3日に1回以上家族や友人と一緒にゆったりと食事をする機会がある人の割合』は、男女共に壮年期が減少し、また高齢期後期の女性が著しく減少しました。

【旧玉山村】

- ・ 「バランスよく食べている」と答えた人の割合は、青壮年期の割合は減少しましたが、高齢期は目標値を達成しました。
- ・ 「薄味に心がけている者の割合」は、青壮年期は、減少、高齢期は、ほとんど変わりませんでした。
- ・ 「成人肥満者（BMI 25以上）を減らす」については、全体的には減少しましたが、60代の女性において、2.4%増加しています。
- ・ アンケート結果からみると、食生活については、ほとんどの目標値が低下している現状が見られます。特に、食習慣の乱れは生活習慣病につながりやすいことから、食習慣の見直しなど、生活習慣病予防対策の推進がさらに重要となってきています。

今後の主な取組み

- ・ 子どもの頃から一日3食規則的な食生活を身につけ、朝食の大切さを広めます。
- ・ 若い世代への「食」の大切さを学ぶ機会を啓発します。
- ・ メタボリックシンドローム予防と合わせて適正体重を維持するための望ましい食生活を普及します。
- ・ 飲食店やスーパーなどや健康教育の場において、食事バランスガイドの普及に努めます。
- ・ 関係各部との連携を図り、食育推進計画の具体的な取り組みを実施します。

※³ 盛岡市食育推進計画とは

子どもから大人まで「食」に興味を持ち、「食」本来の意味と重要性を理解し、安全・安心な食べものを選択する力を養い、感謝の心や望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実践できる人間を育てることを目的として策定いたしました。（市の食育推進計画は、平成20年度から平成24年度までの5年間です。）

第3章 中間評価について

1 中間評価の目的

計画策定から5年が経過し、この間に平成17年に食育基本法、医療制度改革大綱、平成18年自殺対策基本法、がん対策基本法等が施行され、健康づくりを取りまく環境も大きく変化しています。本計画は、平成21年度を目途に中間評価を行い、社会情勢に対応した計画を見直すことにしております。そこでこれまでの保健活動の推進状況や目標の達成状況などを検証し、具体的目標に対しての課題や方向性を明確にするために行うものです。

2 中間評価の方法

「もりおか健康21プラン」・「玉山村健康づくり行動計画」の両計画について、中間評価を実施しました。

実施するにあたり、計画策定時と同様、市民へのアンケートをそれぞれの地域で行い市民の意識の変化や目標値の達成度、事業実績等で検証し、課題を分析し今後の取り組み内容を設定しました。



◇中間評価結果をもとに両計画の再編統一を行いました。

策定時の領域別目標の設定については、旧盛岡市は、①食生活②身体活動③喫煙と飲酒④歯の健康⑤こころの健康の5領域、旧玉山村は、①栄養②身体活動③生活習慣病④歯科⑤こころ⑥喫煙・アルコール⑦不慮の事故⑧性に関する健康の8領域でした。そして中間評価をもとに両計画の領域別目標・スローガン・具体的目標及び評価指標を見直し(31項目)再編をしました。

見直しの内容は、類似の具体的目標は統合、他の計画に盛り込まれている具体的目標は削除、ライフステージ区分は統一するなどの検討を行いました。

□アンケート集計時の年齢区分

〔旧盛岡市〕

区分	年齢
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期(前期)	65歳～74歳
高齢期(後期)	75歳～84歳

〔旧玉山村〕

区分	年齢
青壮年期	20歳～64歳
高齢期	65歳～89歳

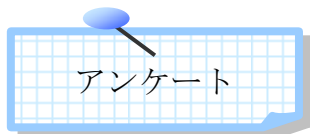
3 総合評価の概要

1) 全体目標の中間評価概要

◇「自分は健康である」と思う人を増やしましょう！

◇地域の人に声を掛けたり，手助けをしている人を増やしましょう！

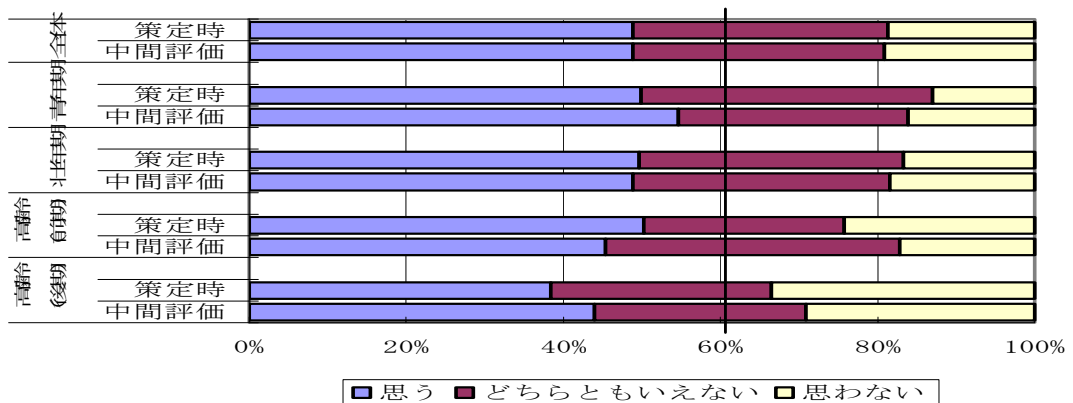
具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
自分は健康であると思う人を増やす。	旧盛岡市	48.8% (市民アンケート)	48.9% (市民アンケート)	60%
	旧玉山村	59.2% (市民実態調査)	54% (市民実態調査)	
普段、地域の人に声を掛けたり、手助けをしている人を増やす。	旧盛岡市	66.9% (市民アンケート)	71.3% (市民アンケート)	75%



* 問い 「自分は、健康であると思う人を増やす」

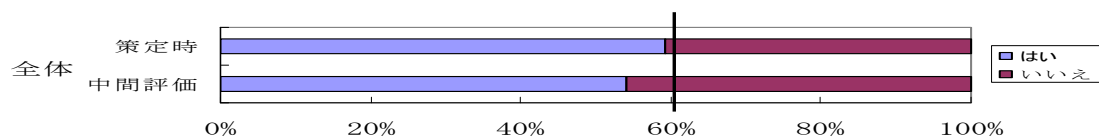
(旧盛岡市)

目標値



(旧玉山村)

目標値

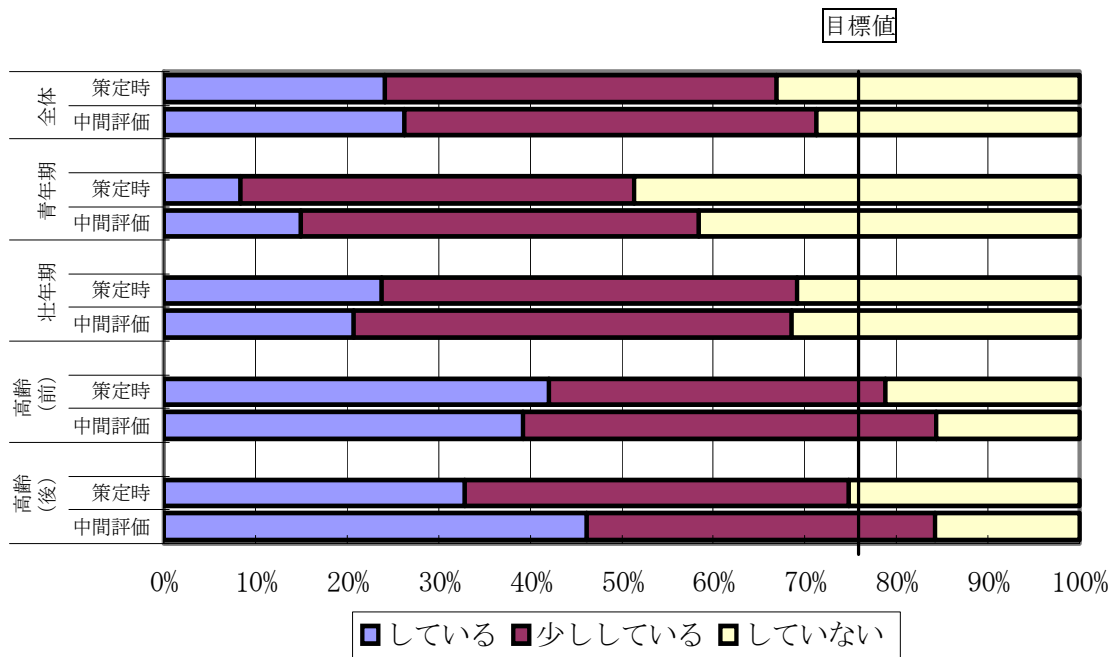


◇「自分は健康である」と思う人を増やしましょう

「自分は、健康である」の思いは、個人の健康づくりに対する意識やよい生活習慣行動につながる重要なポイントですが、策定時とほとんど変わらない状況です。年代別にみると青年期、高齢後期では、約5%増加していますが、高齢前期では、約5%減少しています。

また、玉山区では、全体で54%と策定時より5%低くなっています。

＊ 問い 「普段地域の人に声を掛けたり、手助けをしていますか」



全体でみると「している」「少ししている」が中間評価値では、約4%増加しており、年代別では、青年期、高齢後期で増加しています。しかし、青年期、壮年期では、他の年代より「していない」が策定時同様、低い状況にあります。

◇ 地域の人に声を掛けたり、手助けをしている人を増やしましょう。

当市は、転出入者や単身者が多い都市型の生活環境の中、地域でのふれあいやささえあいが希薄になってきている現状から、地域で声を掛け合いながら健康づくりを推進していくことをめざしています。

- 一人ひとりの思いは、積極的な健康づくりに対する意識を高め、よりよい生活習慣行動にもつながります。
- 青壮年期における生活習慣改善の支援をすすめるための働きかけを検討します。
- 家庭、地域、学校などの組織との連携をさらに強化し健康づくりを推進していきます。

2) 領域別目標の中間評価概要

※数値は、旧盛岡市の数値です。
記号は、◇改善 ◆悪化 ○変化なし
を表わしています。

食生活

- ◇朝食を毎日食べる人の割合が増加しています。【目標値 90%以上】
(86.2% → 87.4%)
 - ・青年期男性では、毎日食べる人の割合は、増加しましたが年代別では、欠食の割合が増加しています。
(63.5% → 68.3%)
- ◆「40代～50代の男性」の肥満者の割合が増加しました。【目標値 30%未満】
(40代男性 36.0% → 38.4% ・50代男性 36.0% → 41.0%)
- ◇一方、旧玉山村では40代～50代の肥満者の割合が減少しました。
(40代男性 33.8% → 29.7% ・50代男性 43.9% → 41.4%)

身体活動

- ◇定期的なスポーツや身体的活動を伴う趣味活動をしている人は、全体的に男女とも増加しています。【目標値 男性・女性 40%以上】
(男性 26.9% → 31.5% ・女性 23.1% → 31.0%)
- ◇いつも筋力を維持・増強するように心掛けている人は、男女とも増加しています。【目標値 男性35%以上・女性 30%以上】
(男性 23.4% → 25.2% ・女性 19.4% → 21.4%)
- 日ごろから意識的に体を動かすように心掛けている人は、男性では横ばい、女性では増加しています。【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 38.3% → 38.1% ・女性 37.4% → 38.1%)
 - ・しかし、上記3つの目標において、年代からみると青年期では、いずれも最も低い割合を示しています。

喫煙と飲酒

- ◇妊婦の喫煙率は、年々減少しています。(6.6% → 5.1%)
- ◇休肝日をもちながら、適正飲酒に心がける人の割合が青年期男性、高齢期女性で増加しています。【目標値 男性35%以上・女性 50%以上】
(青年期男性 33.8% → 43.9% ・女性 35.7% → 56.5%)
- ◆青年期の喫煙者が男女とも策定時より増加しています。
【目標値 男性30%未満・女性 15%未満】
(男性 43.7% → 52.4% ・女性 15.2% → 16.2%)

◆週3回以上、1日2合以上お酒を飲む人は、青年期男性で高く、毎日2合以上飲む壮年期の男性が増加しています。【目標値 男性 15%未満・女性 2%未満】
(青年期男性 6.8%→11.3% ・ 壮年期男性 18.0% → 19.3%)

歯の健康

- ◇ かかりつけ歯科医がいると答えた人は、増加しています。
【目標値 男性・女性 60%以上】 (42.9% → 48.1%)
- ◇ 歯科の定期健診を受けている人は、各年代とも増加しています。
【目標値 男性・女性 50%以上】 (35.6% → 40.7%)
- ◇ 歯間清掃用具を使用するなどで口腔ケアをおこなう人が高齢期で増加しています。【目標値 男性・女性 50%以上】
(高齢前期 29.4% → 36.0% 高齢後期 36.9% → 37.0%)

こころの健康

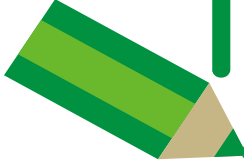
- ◇うつ病に薬物療法は有効であるということを知っている人の割合は、増加しています。【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 24.2% → 34.6% 女性 36.8% → 45.9%)
- 医療機関以外の心の相談できる場所や人を知っている人は、男性では増加しましたが、女性では減少しました。
【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 26.2% → 28.9% 女性 35.3% → 31.3%)

3) 今後の取り組みについて

- 1) 食生活・・・メタボリックシンドローム予防とあわせて適正な体重を維持するための具体的な指導を行います。
- 2) 身体活動・・・身近にできる運動を長続きできるよう習慣化します。
- 3) 喫煙と飲酒・・・若い世代に向けた禁煙教育を充実していきます。
青壮年期に向けた適正飲酒を啓発します。
- 4) 歯の健康・・・口腔衛生について正しい知識の普及と地域ぐるみでの歯の健康づくりをさらにすすめます。
- 5) こころの健康・・・気軽に相談できる体制と正しい知識の普及を図ります。
職場と連携したうつ予防の取り組みが必要です。




2) 身体活動




スローガン

- *適切な身体活動を心掛け、望ましい体力を維持しましょう！
- *運動の楽しさを暮らしの中に！



サポーターの行動目標



- 1 スポーツやレクリエーション（趣味活動）に関する健康教室やイベントの開催と参加者の増加を図ります。
 - 各施設や団体が主催する教室の開催と広報活動の充実**【市・レクリエーション協会・体育協会・地域・NPO など】**
- 2 総合型地域スポーツクラブ^{※4}の育成を推進します。
 - 総合型地域スポーツクラブの育成・支援
 - 地域で行うスポーツへの参加促進**【市・地域・体育協会・スポーツ団体・レクリエーション協会・NPO など】**
- 3 地域のウォーキングコースの設定を行い、ウォーキング活動を推進します。
 - 地域ごとのウォーキングマップの作成
 - 地域ごとのウォーキング教室の開催
 - ウォーキンググループの支援**【市・地域・保健推進員協議会など】**

※⁴ 総合型地域スポーツクラブとは、

これまでのクラブと違い、地域住民が自主的に運営するスポーツクラブで、子どもから高齢者（多世代）までが会員になり、さまざまなスポーツ（多種目）を愛好する人々が会費制で競技レベルに関係なく初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせ参加できる（多志向）という特徴を持ちます。

1. これまでの取り組み

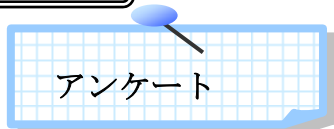
【共通の活動】

- ・市民向け情報誌「もりおか暮らしの便利帳」を活用し、市内の運動施設に関する情報を提供しています。
- ・健康や運動に関する内容の教室やイベントを開催しました。(2日間集中ヘルスアップ講座、保健所フェスタ、地区健康教室、ウォーキング教室、水中ウォーキング、玄米ニギニギ体操等)
- ・地域のボランティア講師を活用した健康教室を実施しました。
- ・保健推進員の企画による地域での健康教室を実施しました。
- ・介護予防の観点から、高齢者を対象とした体力測定を実施しました。
- ・介護予防事業の充実と介護予防に関する普及啓発を図るために、介護予防ボランティアの育成に努めました。
- ・保健推進員及び食生活改善推進員を地域の健康づくりサポーターとして位置づけ、地区保健活動を推進しました。
また、健康づくりサポーターとしての意識づけと地域住民への周知に名札等へのステッカーを利用しました。
- ・運動メニューのリーフレットを作成し、健康教室や家庭訪問、随時相談の際に活用しました。(介護予防のためのストレッチや軽体操、玄米ニギニギ体操、元気はなまる体操等) 自主グループ(自主グループ数：4グループ、会員数：90人)に講師派遣等で支援をしました。
- ・地区独自のウォーキングコースの開発とウォーキングマップを作成しました。
- ・オリジナルのウォーキングコース、ウォーキングマップを地区のイベントで活用しました。

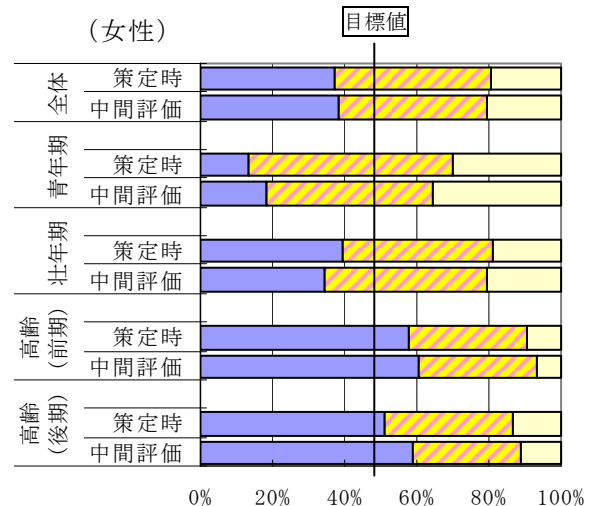
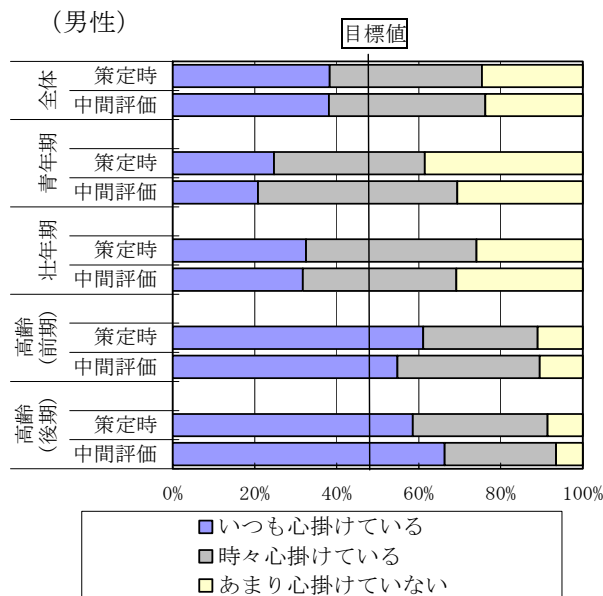
2. 目標の達成状況

具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
日ごろから、意識的に体を動かすように心掛けている人を増やす。	旧盛岡市	男性 38.3% 女性 37.4% (市民アンケート)	男性 38.1% 女性 38.1% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
	旧玉山村	青壮年期 52.4% 高齢期 48.1% (生活実態調査)	男性 54.7% 女性 49.4% (生活実態調査)	
週1回以上は、スポーツ、または身体活動を伴う趣味活動(園芸、釣り、踊りなど)をしている人を増やす。	旧盛岡市	男性 26.9% 女性 23.1% (市民アンケート)	男性 31.5% 女性 31.0% (市民アンケート)	男性 40%以上 女性 40%以上
	旧玉山村	青壮年期 24.2% (生活実態調査)	男性 45.7% 女性 36.1% (生活実態調査)	
いつも筋力を維持、増強するように心掛けている人を増やす。	旧盛岡市	男性 23.4% 女性 19.4% (市民アンケート)	男性 25.2% 女性 21.4% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 30%以上

旧盛岡市

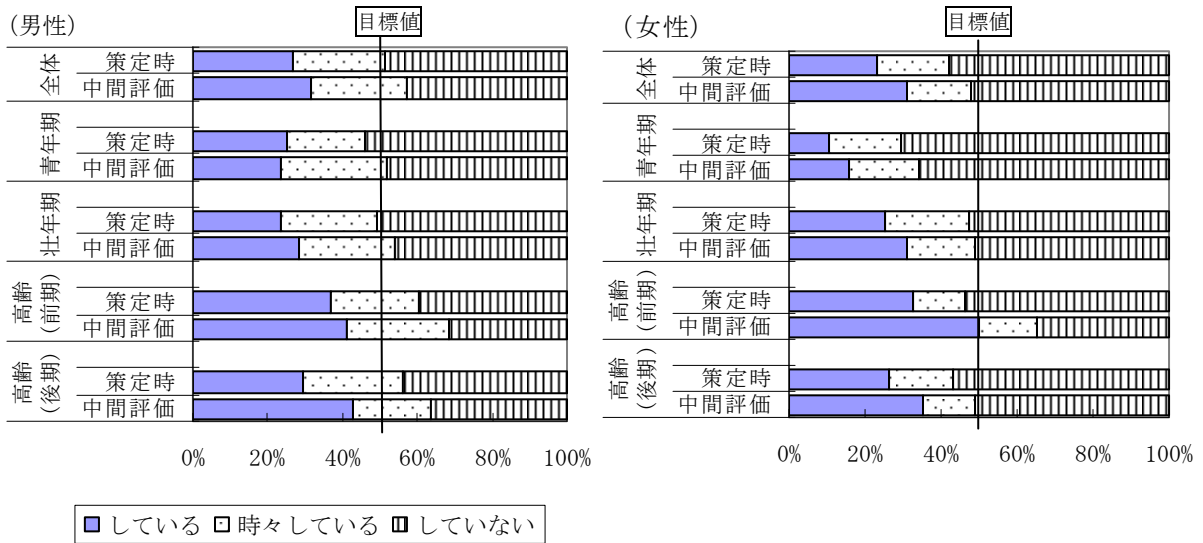


* 問い 「日ごろから、意識的に身体を動かすように心掛けていますか」



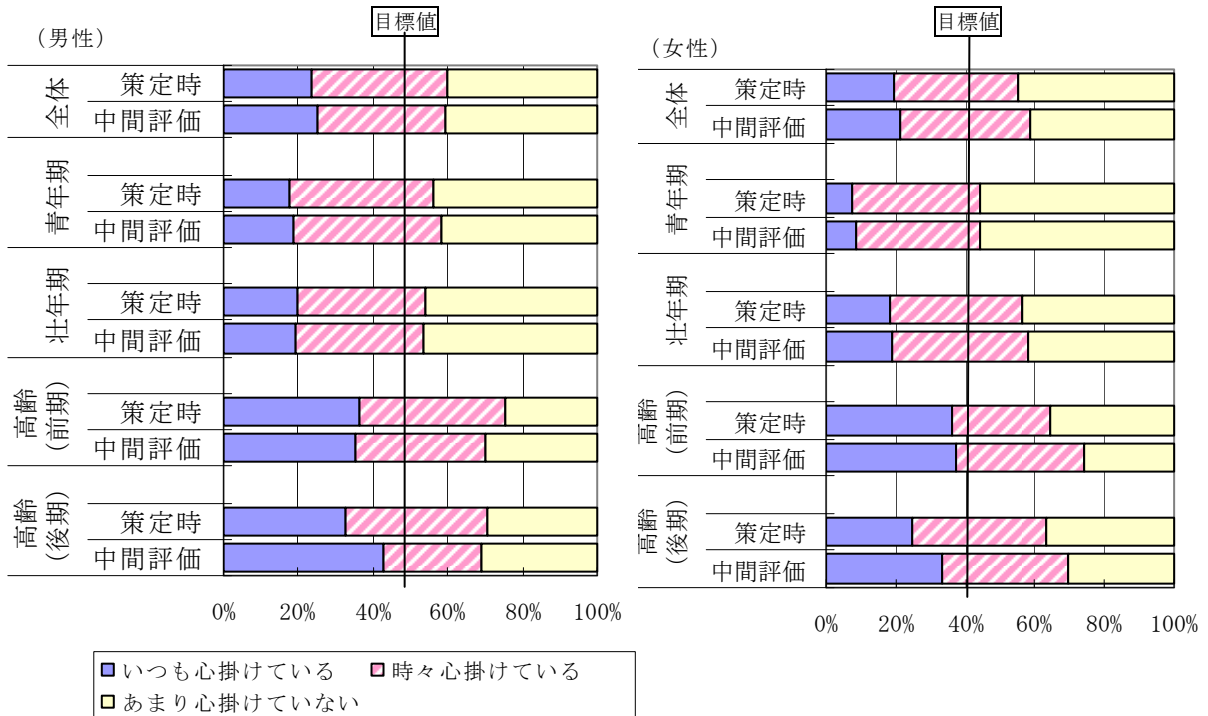
- ・ 「時々、心掛けている」を含めて、男性では壮年期、女性では青年期・壮年期において、身体活動を心掛ける割合が低下しています。高齢期では、男女とも「いつも心掛けている」と答えた人の割合が高くなっています。

***問い 「週1回以上はスポーツ,または身体活動を伴う趣味活動(園芸,釣り,踊りなど)をしていますか」**



- ・ 「している」と答えた人の割合は、男女ともに30%を越え策定時より高くなっています。特に高齢前期の女性は、50%と高い割合を示しています。

***問い 「筋力を維持・増強するように心掛けていますか」**



- ・ 「いつも心掛けています」と答えた人は、高齢期後期で高くなっています。
- ・ 「あまり心掛けていない」と答えた人は、男女とも青壮年期で高い割合を示

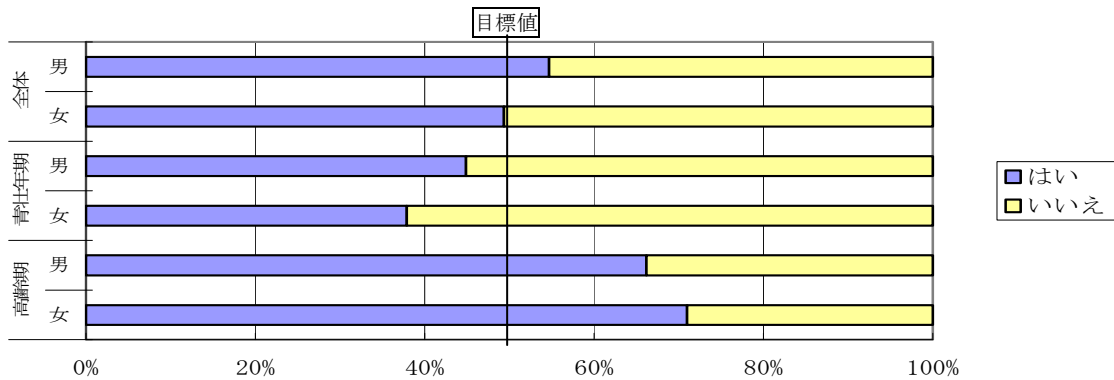
し、特に青年期の女性が 55.9%と高い状況にあります。

国の調査結果（平成 19 年度国民健康・栄養調査結果）によると運動習慣のある者（20 歳以上）は、男性 29.1%，女性 25.6%でした。
年代別では、60 代・70 代が男女とも高くなっています。

アンケート

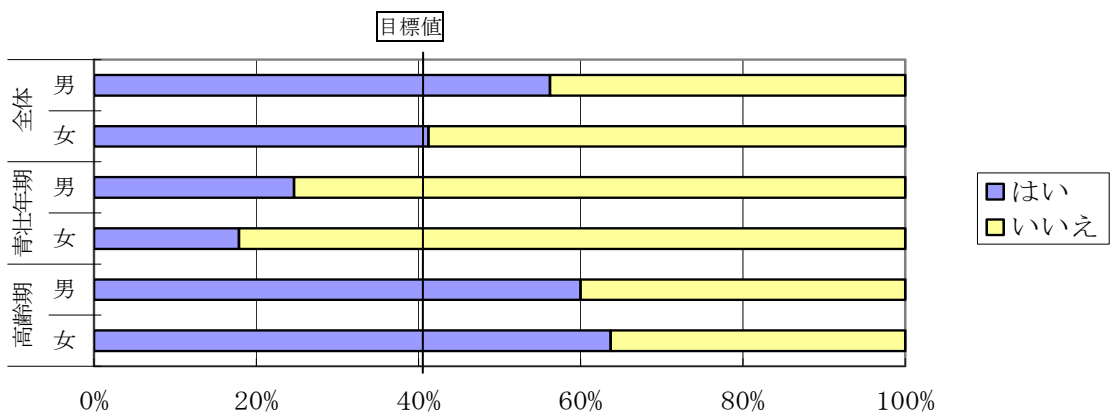
旧玉山村

* 問い 「日ごろから、意識的に身体を動かすように心掛けていますか」



- ・「運動することを心がけている」と答えた人は、青壮年期は 40.7%，高齢期は 68.4%であり、青壮年期においては、策定時に比べ低い割合を示しています。
- ・高齢期では、運動を心がける人の割合が高い傾向にありました。

* 問い 「週 1 回以上はスポーツ、または身体活動を伴う趣味活動（園芸、釣り、踊りなど）をしていますか」



- ・1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上している者の割合は、26.1%と策定時よ

り高くなっています。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・日ごろから意識的に身体を動かすことをいつも心がけている人の割合は、高齢期で50%以上と高い割合を示しています。またあまり心がけていない人の割合は、青年期の女性で35.8%と最も高い割合を示しており、若い世代に向けた取り組みが必要です。
- ・散歩やウォーキングをしている人は増えてきていますが、一人で行うことに抵抗感を感じる方もまだ多い現状です。身近なウォーキングコースの開発が必要です。
- ・介護予防の観点からも幅広い年代でも気軽にできる体操の普及が必要です。
- ・定期的なスポーツや身体活動を伴う趣味活動をしている人は、男性4.6%、女性7.9%増加しています。さらに屋内外でできる運動メニューの紹介や、施設利用のPRにより、運動の啓発普及が必要です。
- ・中高年の身体活動に対する領域は広く、ウォーキングをはじめ、運動や体操のほかに趣味や余暇、ボランティア活動も含め、関係機関や民間団体なども巻き込んだ魅力ある内容の検討が必要です。

【旧玉山村】

- ・成人の肥満者は横ばい傾向にあり、メタボリックシンドローム予防のため肥満者の減少に取り組む必要があります。
- ・運動を心がけている者の割合は青壮年期では大きく減少し、反対に高齢期では大きく増加しています。
- ・青壮年期の30分以上の運動を週2回以上している者の割合は増加し、目標値を達成しています。今後も運動習慣の定着に向けた働きかけが必要です。
- ・日常生活における歩数は青壮年期では横ばいで高齢期では増加しています。

🍵 今後の主な取り組み

- ・地域独自のウォーキングマップを作成し、地域住民に普及していきます。(ウォーキングマップ未作成地域への普及・環境企画課発行の「近郊自然歩道」の活用)
- ・地域に潜在するボランティア講師(ヨガ・太極拳・体操など)を積極的に活用します。
- ・中高年の男性をターゲットに、退職前から活動的な生活や余暇活動が出来るよう支援するための対策をすすめます。
- ・運動ができる場所や機会(体育館・老人福祉センター・世代交流センター・スポーツ施設・自主活動など)、身近な場所で行っている講座や事業を知って活用できるよう、ホームページなどを通じ情報の共有を図ります。

3) 喫煙と飲酒

スローガン

- *喫煙による害を知り、禁煙の輪を広げましょう！
- *適正飲酒を心掛けましょう！

サポーターの行動目標

- 1 禁煙相談窓口や禁煙外来など、相談しやすい体制を推進します。
 - 薬剤師など禁煙指導者養成のための研修会開催
 - 個別健康教育「禁煙チャレンジ」の協力薬局の登録
 - 広報・インターネット等での相談機関の紹介
 - パンフレットやポスターの掲示**【市・県・医師会・歯科医師会・薬剤師会・職場・産業保健関係団体・学校など】**
- 2 小・中・高等学校で、PTA と合同の禁煙・禁酒教室を開催するよう努めます。
 - 教育指導要領に基づく指導の他、専門員（医師・薬剤師など）による啓発教室開催を検討**【市・県・医師会・薬剤師会・学校など】**
- 3 広く市民に喫煙による害や適正飲酒について知識の普及を図ります。
 - 禁煙教育事業・地区健康教育・健康相談などで指導**【市・保健所・医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会・学校など】**
- 4 禁煙スペースの拡大に努めます。
 - 禁煙・分煙の必要性を働きかけていく。**【市・保健所・職場・産業団体・町内会・学校など】**
- 5 未成年者が酒やたばこを手にするのを防ぐよう努めます。
 - 関係機関と連携し指導**【市・町内会・産業団体・学校・家庭など】**

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

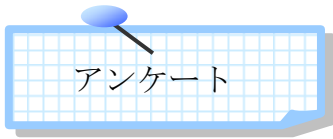
- ・平成 18 年度より、盛岡薬剤師会との共催で『禁煙チャレンジ教室』を開催し、禁煙希望者の支援を実施しました。平成 20 年度の禁煙達成者は、16 人でした。
(参加者数 ; H18 年度 14 人・H19 年度 31 人・H20 年度 50 人)
- ・盛岡薬剤師会と連携し、禁煙相談体制の充実を図りました。
- ・盛岡市医師会の情報から禁煙相談医を資料としてまとめ、禁煙相談に活用しました。
- ・健康教育において、禁煙・適性飲酒についての啓発指導を実施しました。
- ・市広報掲載で情報の発信、パンフレットやポスターによる啓発普及に努めました。
- ・未成年者を対象とした教育現場での禁煙・禁酒の取り組み状況の把握に努めました。

2. 目標の達成状況

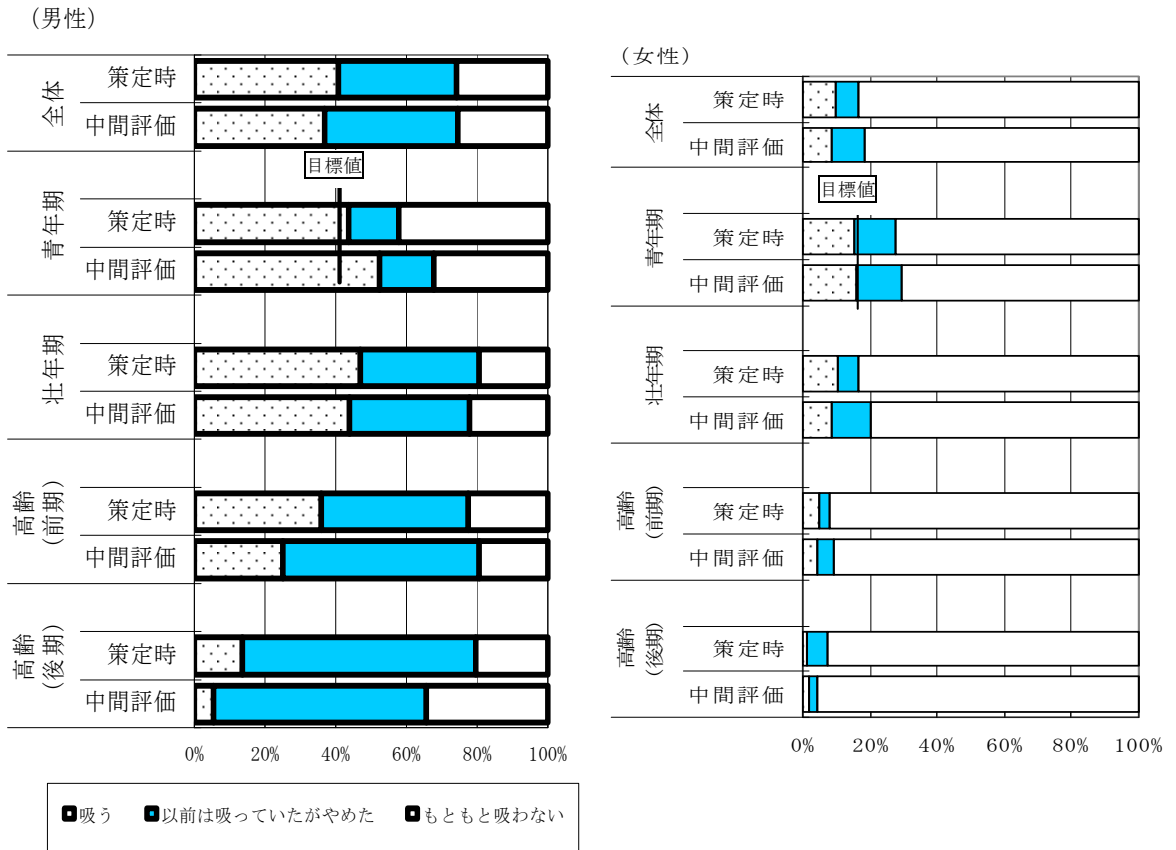
具 体 的 目 標	地 域	策定時	中間値	目 標 値
青年期の喫煙者を減らす。 (喫煙者の割合)	旧盛岡市	男性 43.7% 女性 15.2% (市民アンケート)	男性 52.4% 女性 16.2% (市民アンケート)	男性 30%未満 女性 15%未満
	旧玉山村	男性 70.9% 女性 17.5% (生活実態調査)	男性 52.6% 女性 21.6% (生活実態調査)	
妊婦の喫煙者を減らす。	旧盛岡市	6.6% (盛岡市保健概要)	5.1% (盛岡市保健概要)	3%未満
	旧玉山村	2.7% (業務集計)	12.2% (盛岡市保健概要)	
たばこをやめる意思のある人を増やす。 (20歳～64歳)	旧盛岡市	28.6% (市民アンケート)	45.1% (市民アンケート)	65%以上
	旧玉山村	39.3% (生活実態調査)	45.5% (生活実態調査)	
事務室が全面禁煙または完全分煙である職場を増やす。	旧盛岡市	29.7% (盛岡圏域喫煙対策実態調査)	※41% (県の企業・事業所行動調査平成20年度)	50%以上
飲酒者で週2日以上「休肝日」を持つ人を増やす。	旧盛岡市	男性 28.0% 女性 43.3% (市民アンケート)	男性 27.5% 女性 43.8% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 50%以上
週3日以上、一日2合以上飲む人を減らす。	旧盛岡市	男性 19.7% 女性 3.7% (市民アンケート)	男性 19.2% 女性 4.3% (市民アンケート)	男性 15%未満 女性 2%未満
アルコールの飲みすぎによる健康への悪影響を知っている人を増やす。	旧玉山村	93% (生活実態調査)	90.7% (生活実態調査)	97%

策定時の「盛岡生活圈域禁煙対策実態調査」(岩手県盛岡保健所)は、平成14年度以降未実施のため比較数値が公表されていません。そのため「企業事務所行動調査」(岩手県)H20年から、全面禁煙・完全分煙を実施している事業所のデータを引用しました。

旧盛岡市



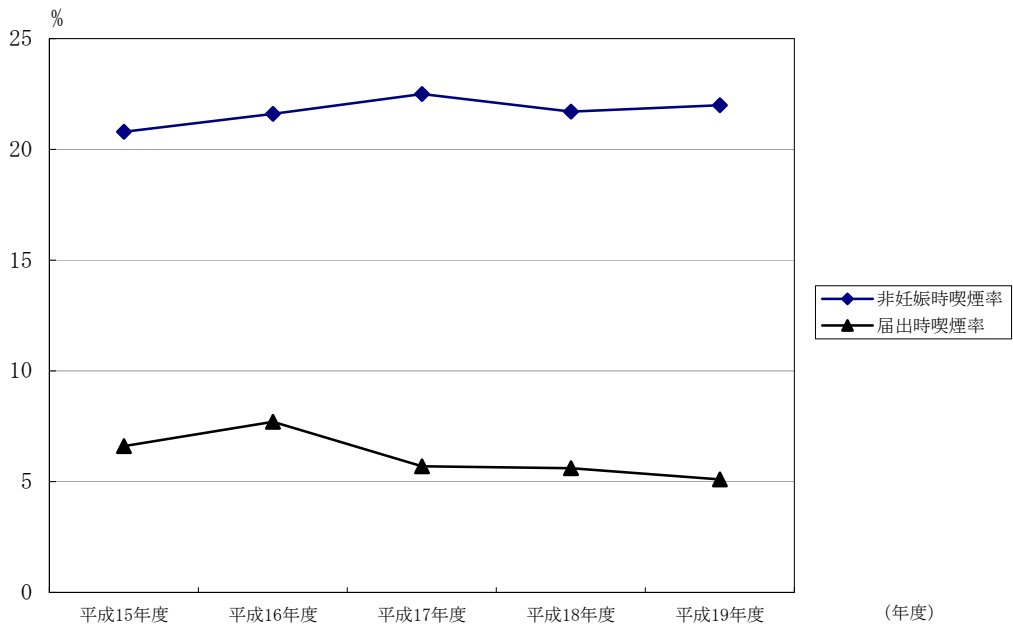
＊問い たばこを吸いますか



- ・「吸う」と答えた男性は、36.9%と策定時より4%低くなっています。年代別では、青年期の52.4%が最も高く、策定時より約9%高くなっています。高齢期では、半分以上の人が「以前は、吸っていたがやめた」と答えています。また「吸う」と答えた女性は、青年期で最も高く、壮年期では、策定時より約2倍高くなりました。
- ・禁煙の意思がある人は、男性では、策定時の45.8%から40.9%に下がり女性では、策定時の55.8%から62.5%に高くなりました。

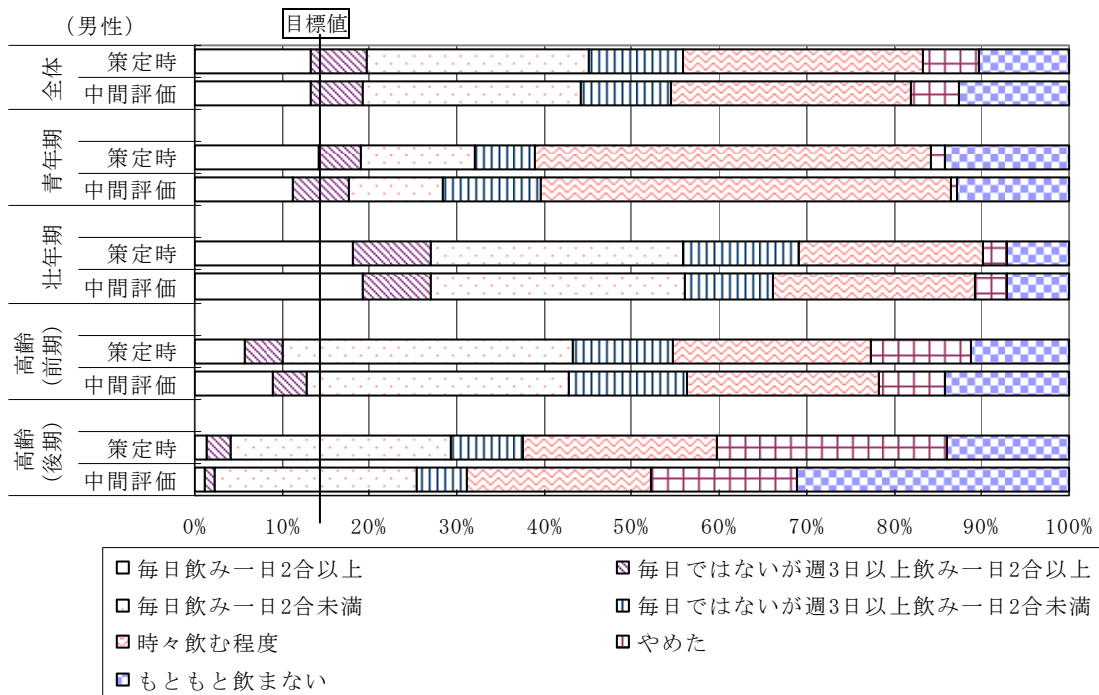
国の調査（平成19年度国民健康・栄養調査結果）では、習慣的に喫煙している人の割合は、男女ともに20代～40代が高く、男性で約5割、女性で約2割という結果でした。

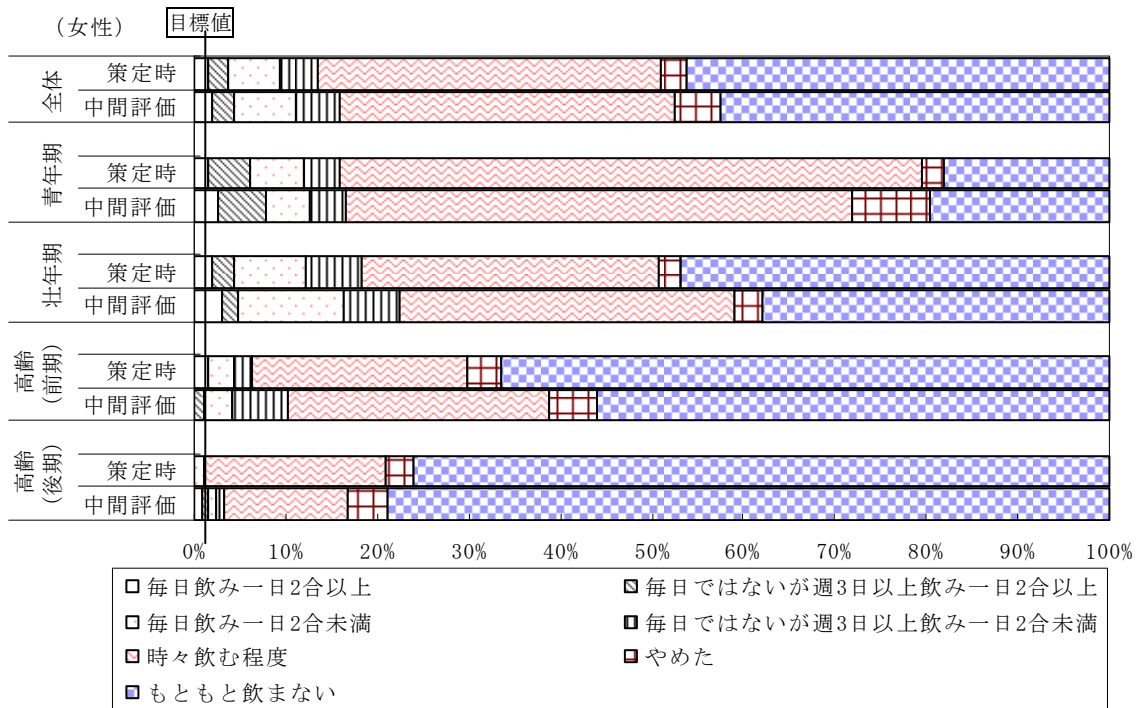
■妊婦の喫煙率（母子健康手帳交付時アンケート）



□母子健康手帳交付の際、妊婦相談窓口でアンケート調査を行っています。
平成19年の喫煙の状況は、非妊娠時喫煙率は22.0%、届出時喫煙率が5.1%という結果で、年々低下しています。

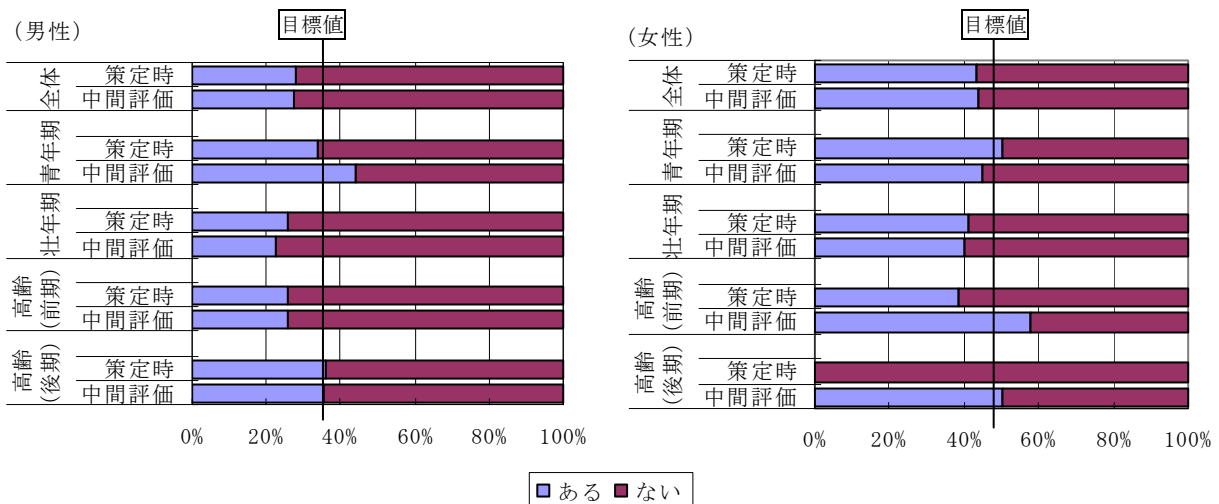
*問い 「アルコールを飲みますか」





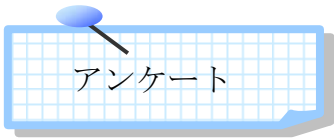
- ・ 飲酒者の割合は男性の方が高く、中でも「週3日以上、2合以上飲む」と答えた方は、男性 19.7%、女性 3.7%でした。
- ・ 男性は、策定時より、「週3日以上2合以上」と答えた青年期と、「毎日2合以上」と答えた壮年期の人の割合が高くなっています。
- ・ 女性は、青年期において、「やめた」と答えた人の割合が高くなっています。

***問い 「週2日以上飲まない日がありますか」**

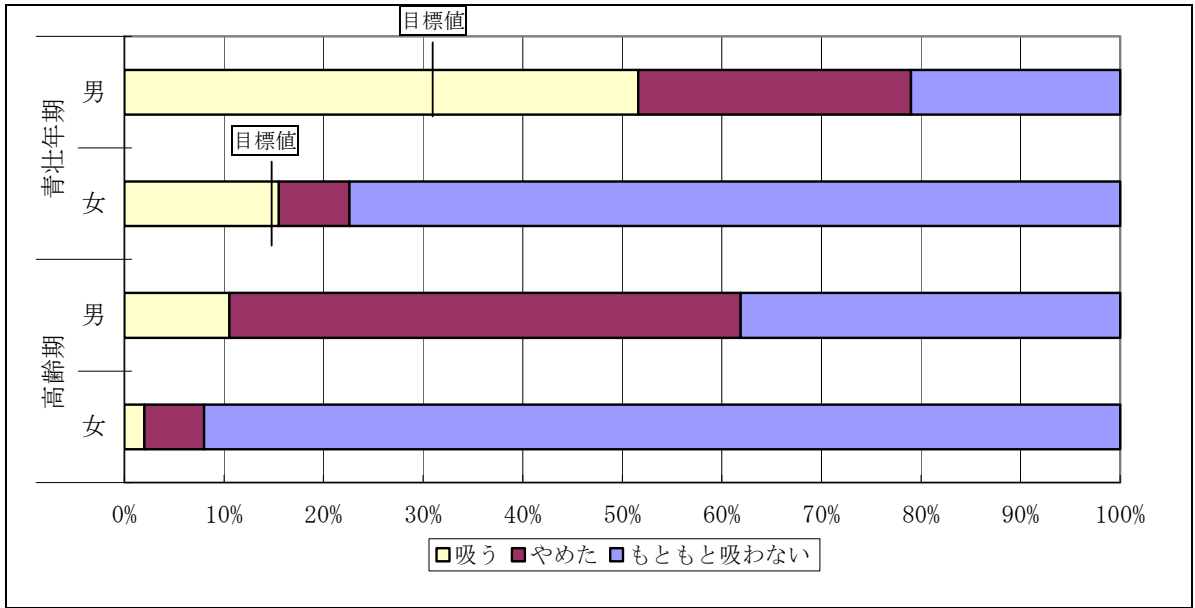


- ・ 男性全体では、ほとんど変化はありませんが、策定時よりは、「飲まない日」の割合が青年期で高くなっています。
- ・ 女性では、高齢期で「飲まない日がある」と答えている割合が策定時より高くなっています。

旧玉山村



＊問い「たばこを吸いますか」

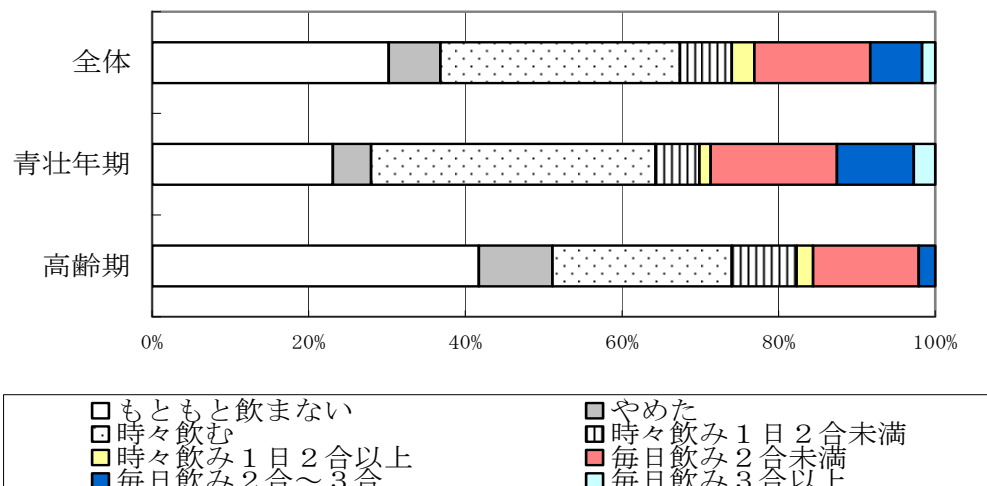


- ・たばこを「吸う」と答えた人は、全体で策定時が 24.5%で、今回が 21%でした。また高齢期になるほど「たばこをやめた」、「吸わない」と答える人が多くなっています。
- ・たばこをやめる意志のある人は、策定時とくらべ青壮年期で 45.8%と高くなっています。

❖妊婦の喫煙率について

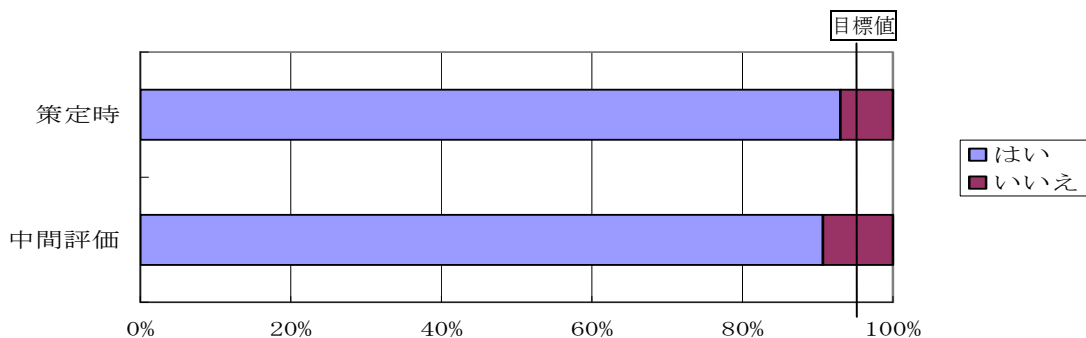
妊婦の喫煙率については、平成 13 年の策定当時は 2.7%であり、合併後の現在も母子手帳交付時にアンケート調査を実施して把握しています。玉山区の平成 19 年度の喫煙率は母子手帳交付者 98 人中 12 人と 12.4%とやや高くなっています。

＊問い 「アルコールを飲みますか」



- ・ 全体の飲酒の状況は、「毎日飲酒をする人」は 23.1%と策定時の 25.6%より低くなっています。
- ・ 毎日飲酒する人で、3合以上の飲酒をする人は、男性 2.8%，女性 0.8%でした。

＊問い 「お酒の飲みすぎによる健康への悪影響を知っていますか」



- ・ 飲酒による健康への悪影響については、おおむねの人が理解していました。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・ 青年期の喫煙者の割合が、男性 52%，女性 16%と男女とも策定時よりも増加しています。高齢になるにつれ喫煙の割合は減少している状況から、若い世代に向けた禁煙教育を充実していく必要があります。
- ・ 妊婦の喫煙者が 1.4%減少し、今後も母子健康手帳交付時における禁煙指導を継続しながら、家族の喫煙指導もさらに推進していく必要があります。
- ・ 休肝日を持ちながら適正飲酒に心がける人の割合が、どの年代でも増えてきており目標を達成することができました。

- ・ 週3回以上、一日2合以上お酒を飲む人の割合は壮年期に高く、男性は横ばいで女性は増加している状況から、健康相談や健康教育の場を活用しながら、適正飲酒について啓発普及に努める必要があります。

【旧玉山村】

- ・ 非喫煙者の割合は、策定時に比べやや増加しています。
事業所や施設などの分煙化等の対策が促進されていることも背景にあると思われます。青壮年期のほうが、喫煙率もやや高い傾向にあることから思春期の早期に、喫煙と健康に関する健康教育などの介入が必要と思われます。
- ・ また、「たばこをやめる意思のある者の割合」は、45.5%と策定時に比べて増加していることから禁煙教育の充実が望まれます。

後期における主な取り組み

- ・ 盛岡薬剤師会と協働し実施している禁煙チャレンジ教室では、参加者の3割は禁煙が達成されている状況から、さらにこの割合を伸ばしていけるよう支援していきます。
- ・ 禁煙チャレンジ教室における協力薬局や禁煙を指導できる薬剤師等の指導者を増やし、禁煙希望者への支援体制を充実させていきます。
- ・ 受動喫煙を防止するため、喫煙者及びその家族に対し、受動喫煙による健康障害の防止について普及啓発を図ります。
- ・ 保健所の定期健康相談において、禁煙相談の実施を検討し、禁煙希望者が随時相談できる体制を整えていきます。
- ・ 健康相談・健康教育の場を活用しながら、禁煙・適正飲酒についての啓発普及を続けていきます。
- ・ 教育現場における禁煙・禁酒指導の状況を把握しながら、教育委員会との協働活動について検討していきます。
- ・ 未成年者に対する禁煙・禁酒指導は、関係機関と協働し取り組む必要があることから、産業団体・教育機関・医師会等と連携し、保護者を含めた指導を充実させていきます。
- ・ 妊婦とその家族には、喫煙が妊娠に及ぼす影響を面接の場面で伝え、引き続き禁煙指導を継続して行います。

4) 歯の健康

スローガン

＊歯周病を予防しよう！

＊めざせ 8020！（80歳で20本）

～歯でつくるみんなの健康みんなの未来～

サポーターの行動目標

- 1 各年代に応じた歯の健康教育の充実を図ります。
【市・県・歯科医師会・歯科衛生士会・医師会・学校・地域など】
- 2 市民が歯科健診を気軽に受けられる環境を整備するよう努めます。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会など】
- 3 職場での歯科健診の機会が増えるように働き掛けます。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会・職場など】
- 4 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診するよう勧めます。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会・家庭・地域など】

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

- ・ 母子健康手帳交付時に妊産婦歯科健診の周知と受診勧奨をし、マタニティ教室などで妊娠中の口腔ケアや乳児期の歯の手入れについての健康教育を行ないました。
- ・ 1歳から5歳までに6回の幼児歯科健診の充実を図り、歯磨き指導やシーラント予防処置を実施し、幼児期のう蝕予防の重要性を伝えました。
- ・ 地域の組織と連携しながら各世代に応じた歯科の健康教室や健康相談を開催し、歯周病予防や口腔に関する知識の普及啓発を行ないました。
- ・ 歯科医師会、歯科衛生士会など関係機関と連携しながら、『市 8020 歯科保健大会』や保健所フェスタなどのイベントにおいて、歯の機能や健康に関する知識の普及に努めました。

- ・市広報やホームページ等で歯に関する健康情報の提供や、市役所庁舎や市保健所、公民館などの公共施設などで歯周病予防のポスター掲示やパネル展示を行いました。
- ・市広報やホームページ、全戸配布の検診だより等で、かかりつけ歯科医を持つことや定期的に歯科健診を受けることを勧め、歯科健診の重要性が認識されるよう努めました。

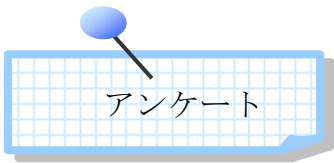
【旧玉山村】

- ・子育て相談とあわせて、歯の健康に関する健康教育を人形劇などを行いました。
- ・むし歯ゼロ児の広報掲載にて、むし歯予防の啓発を図りました。(平成16年度まで)
- ・幼稚園、保育所、児童館において、保護者とお子さんにブラッシング指導や人形劇での健康教育などを実施し知識啓発を図りました。(平成13年度から17年度)

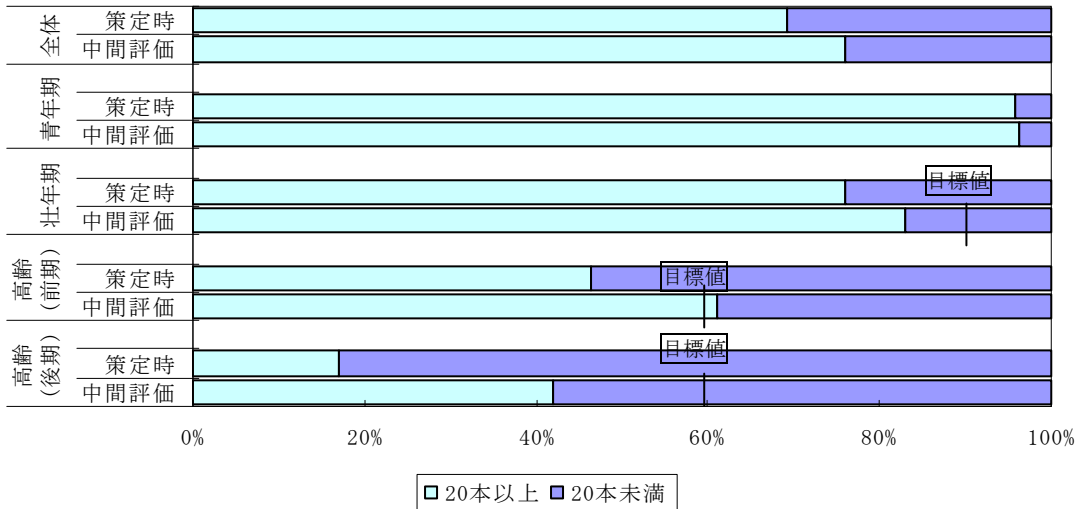
2. 目標の達成状況

具 体 的 目 標	地 域	策定時	中間値	目 標 値
20歯以上自分の歯のある人を増やす。	旧盛岡市	壮年期 75.9% 高齢期 36.9% (市民アンケート)	壮年期 82.9% 高齢期 51.8% (市民アンケート)	壮年期90%以上 高齢期60%以上
毎日2回以上歯を磨く人を増やす。	旧盛岡市	71.8% (市民アンケート)	71.6% (市民アンケート)	80%以上
歯間清掃用具を毎日使う人を増やす。	旧盛岡市	20.8% (市民アンケート)	22.2% (市民アンケート)	50%以上
	旧玉山村	青壮年期 20.3% (生活実態調査)	青壮年期 45.1% (生活実態調査)	
年1回以上定期健診を受ける人を増やす。	旧盛岡市	35.6% (市民アンケート)	41.1% (市民アンケート)	50%以上
	旧玉山村	25.1% (生活実態調査)	25.7% (生活実態調査)	
かかりつけ歯科医を持つ人を増やす。	旧盛岡市	42.9% (盛岡市歯科在宅当番医制事業)	48.1% (盛岡市歯科在宅当番医制事業)	60%以上

盛岡地区

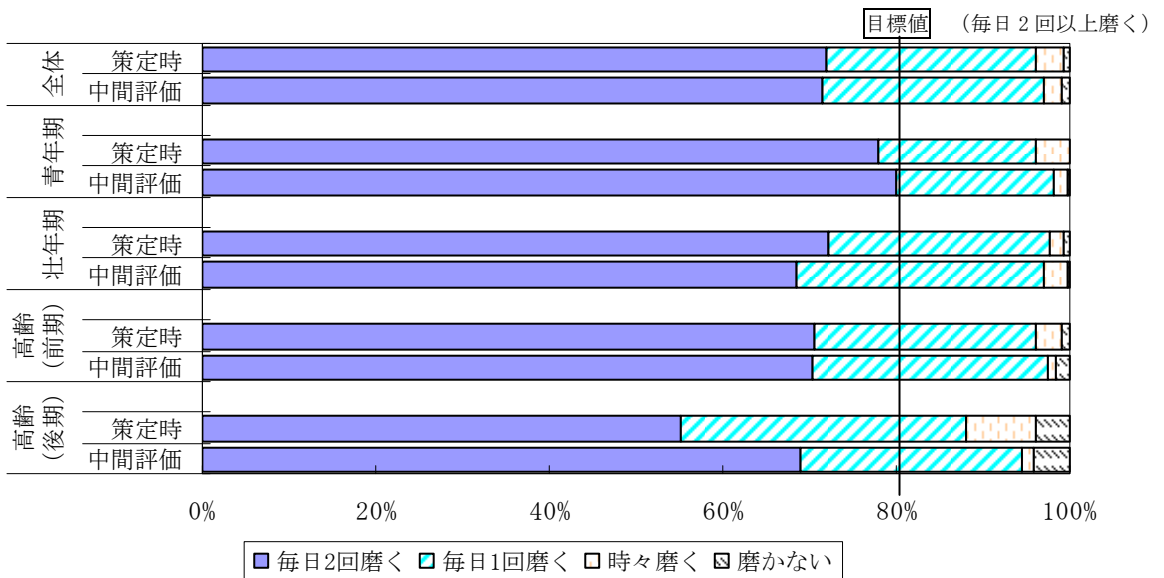


*問い 「自分の歯は何本ありますか」



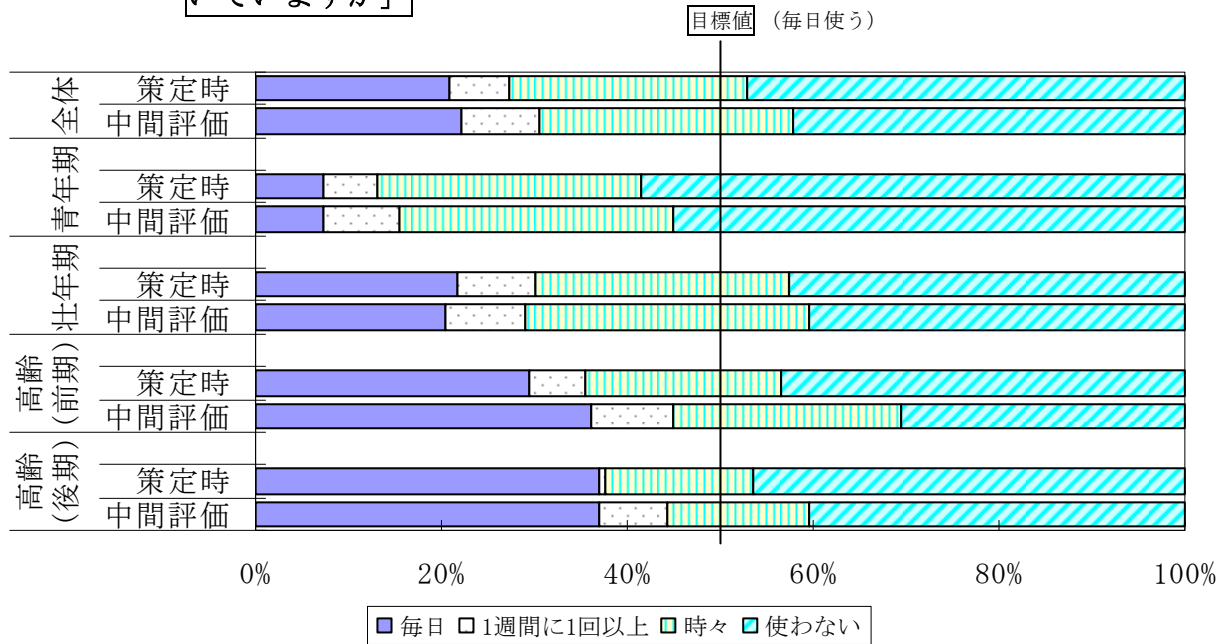
- ・ 「20本以上ある人」は、策定時に比べて全ライフステージで高くなりました。

*問い 「歯を毎日磨いていますか」



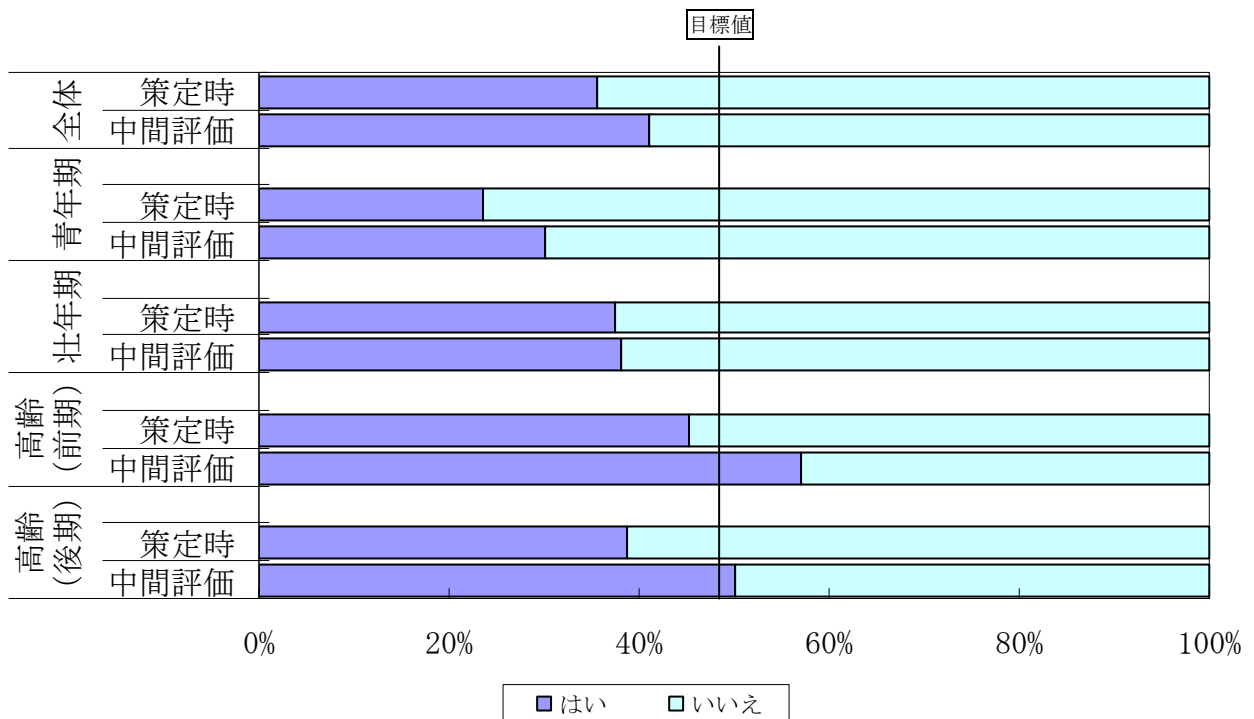
- ・ 大部分の人は歯を磨いていますが、毎日2回以上磨くと答えた方は、高齢後期では68.9%と策定時に比べ13.8%高くなりました。
- ・ 青年期では、80.1%と策定時に比べ約1.9%以上高くなりました。

***問い 「歯間清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使って歯と歯の間を磨いていますか」**



- ・「歯間清掃用具を毎日使う方」の割合は、年齢が上がるほど高くなりました。全体的には、「時々」も含め使うと答えた人が策定時より高くなりました。

***問い 「年1回は歯科の定期健診を受けていますか」**

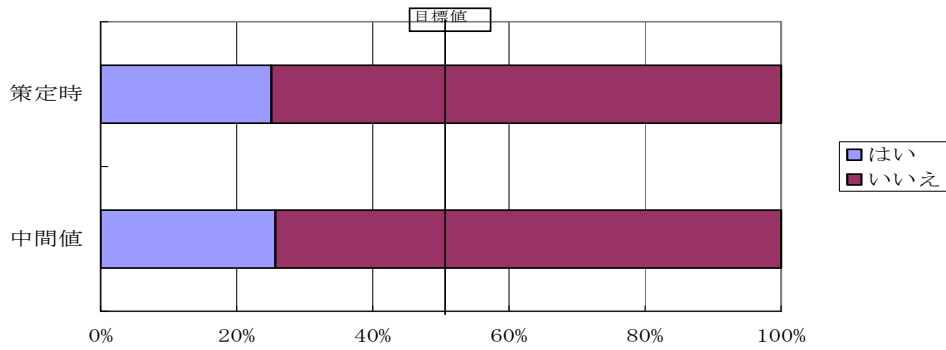


- ・定期健診を受けている人の割合は、策定時より高く、特に高齢期が高くなりました。

旧玉山村

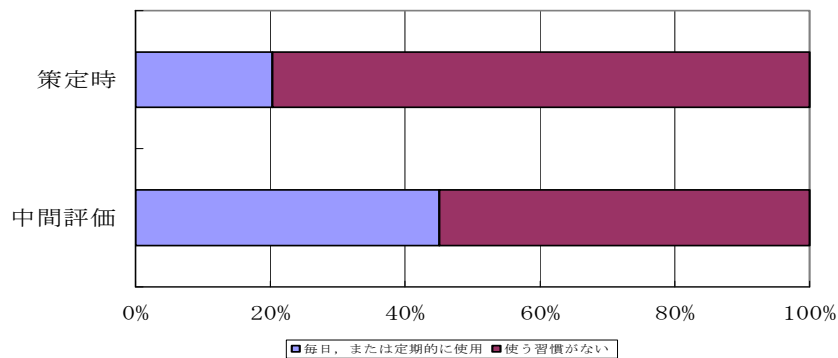
アンケート

＊問い 「年1回は定期的に歯の検診を受けていますか」



- ・ 歯の定期検診については、「定期的に検診を受ける」と答えた人は、25.7%と策定時より高くなっています。

＊問い 歯間清掃用具を使って歯と歯の間を磨いていますか



- ・ 歯間清掃用具の使用については、使用している者の割合が青壮年期では、45.1%と約25.0%高くなっています。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・ 20 本以上歯があると答えた人は、壮年期、高齢期ともに策定時より増加し目標値に達成しています。高齢期については 51.8%と目標値を 11.8%上回っています。
- ・ 毎日歯を磨いている人は増加しているが、2 回以上磨く人は減少しており、減少した年代は、壮年期でした。
- ・ 歯間清掃用具を毎日使う人の割合は策定時と比較し、増加しています。又まったく使わない人も策定時に比較して減少しています。
- ・ 年 1 回の定期健診を受けている人は、各年代とも増加しています。
- ・ かかりつけ歯科医がいると答えた人は、増加しています。

【旧玉山村】

- ・ 毎日 2 回以上歯を磨く人は増えていますが、毎食後歯を磨く人は減っています。毎日歯を磨く習慣はあるものの毎食後磨く人が少ないため、その原因を探しながら啓発していく必要があります。
- ・ 定期的に歯科健診を受けている人の割合と歯間部清掃用具を使用している人の割合は増えていきます。

🌀 後期における主な取り組み

- ・ 地域と連携して健康教育や健康相談を開催し、口腔衛生についての正しい知識を普及するとともに、地域ぐるみで歯の健康づくりの意識が持てるよう働きかけます。
- ・ 各種歯科健診の体制を整えながら、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けるよう PR を図ります。
- ・ 関係機関と連携しながら歯に関するイベントなどを開催し、8020 運動を推進します。歯科医師会などの関係機関と連携を図りながら、歯間清掃用具の使用を勧め、歯周病予防の意識啓発に努めます。

5) こころの健康

スローガン

- * 自分が楽しいと感じる時間を見つけ、自分にあったストレス解消法を持ちましょう！
- * こころの病気について理解を深め、悩みがあったら、誰かに相談しましょう！

サポーターの行動目標

- 1 こころの健康づくりや休養の必要性について、知識の普及啓発に努めます。
 - 地域や職場での健康教室の充実
 - パンフレットなどによる情報提供**【市・職場・保健所・県精神保健福祉センターなど】**
- 2 趣味の講座やサークル、ボランティア活動等に関する情報を提供し、積極的な参加を呼び掛けます。
 - 広報活動の充実
 - 情報掲示板の活用**【市・地域・社会福祉協議会など】**
- 3 保健所フェスタやイベントの企画に関する情報やスポーツ関連施設、レクリエーション施設の情報等を提供し、積極的な参加を呼び掛けます。**【市・産業団体・町内会・スポーツ団体・レクリエーション協会など】**
- 4 地域の自然(森林・川・温泉など)を生かしたこころの健康づくりを推進します。**【市・産業団体・地域など】**
- 5 男性が参加しやすい教室や地域で気軽に集える場を増やします。
 - 男性の料理教室や男性向けの講座の開催
 - 健康づくり活動を通じた地域交流の場づくり**【市・保健推進員協議会・食生活改善推進員団体連絡協議会】**
- 6 こころの健康相談窓口について周知を図り、気軽に相談しやすい体制を整えるように努めます。

- 広報・インターネット等での相談機関の紹介
- パンフレットやポスターの掲示

【市・学校・医療機関・職場・保健所・県精神保健福祉センター・いのちの電話など】

7 うつ病やこころの病気についての知識の啓発を積極的に推進します。

- こころの健康教室の実施
- こころの健康相談の実施

【市・医師会・薬剤師会・保健所・精神保健福祉センター・いのちの電話・職場など】

8 生活相談の窓口を周知し、気軽に相談しやすい環境を整備します。

【市・県】

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

- ・ イベント等で癒しスポットの紹介、ウォーキングマップの紹介などを行いました。
- ・ 各地区の活動で、ウォーキングマップの作成や温泉を利用した健康づくり教室などを行いました。
- ・ うつ予防などこころの健康づくり、自殺予防に関する講演会、家族のための精神保健講座などを開催しました。
- ・ 精神保健ボランティア養成講座などを開催し、ボランティアの育成・支援をしました。
- ・ 民生委員、保健推進員、町内会等を対象にこころの健康づくりに関する研修会を行いました。
- ・ 医師による精神保健福祉相談、保健師による相談（来所、電話、訪問）を行いました。
- ・ 広報、ホームページにうつ予防、各相談窓口の紹介などを掲載しました。
- ・ うつ予防についてのリーフレット、相談窓口・精神保健福祉サービス等掲載した冊子を作成し、相談時やイベント、研修会などで配布しました。
- ・ 産後うつ予防のため、育児支援パンフレットの配布や産後うつスクリーニング質問票を用いた新生児訪問、育児不安の強い母親を対象とした教室の開催、子育て相談による母親への支援を行いました。

【旧玉山村】

- ・ 心の健康に関する正しい知識の普及のため、各地区の公民館単位で健康教育、講演会などを行いました。
- ・ 健康相談などの各地区回覧文書に一口メモのコーナーを設け、こころの健康に関する情報を掲載しました。
- ・ 家族会、当事者会の育成及び支援を行いました。

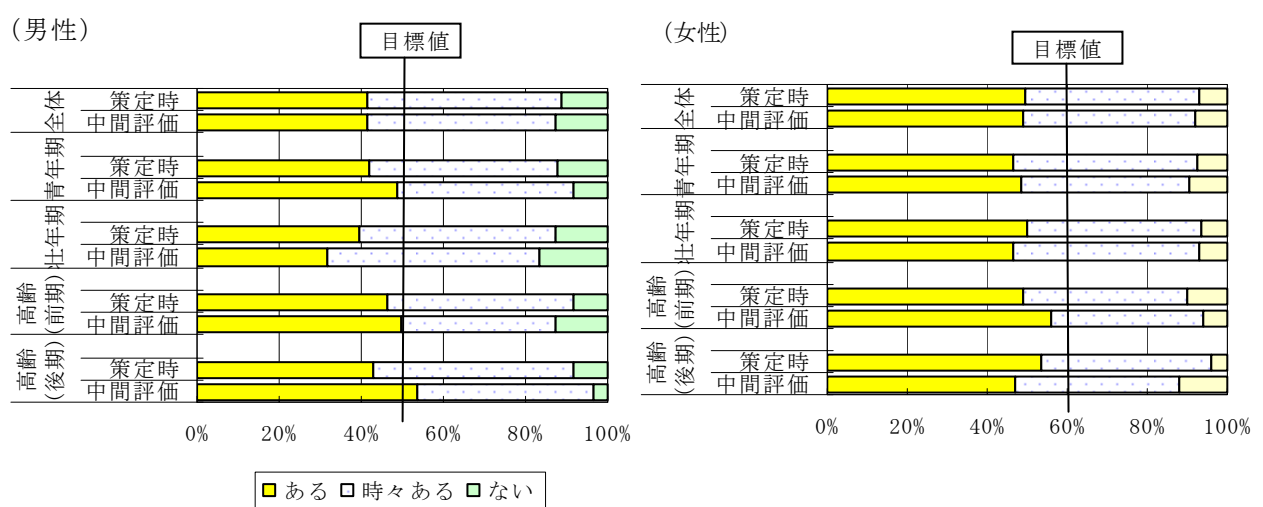
2. 目標の達成状況

具 体 的 目 標	地 域	策 定 時	中 間 値	目 標 値
日常生活の中で、楽しい（充実している）と感じる時間がある人を増やす。	旧盛岡市	男性 41.6% 女性 49.3% (市民アンケート)	男性 41.3% 女性 48.8% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 60%以上
	旧玉山村	青壮年期 61.1% 高齢期 69.7% (生活実態調査)	男性 60.8% 女性 60.8% (生活実態調査)	
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を増やす。	旧盛岡市	男性 71.3% 女性 77.2% (市民アンケート)	男性 73.1% 女性 74.4% (市民アンケート)	男性 80%以上 女性 80%以上
	旧玉山村	青壮年期 57.4% 高齢期 65.4% (生活実態調査)	男性 64.5% 女性 68.8% (生活実態調査)	
趣味の会や講座などに参加する男性を増やす。	旧盛岡市	605人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	3,135人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	4,000人
	旧玉山村	—	291人 (区内の1公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	
男性のボランティア参加者を増やす。	旧盛岡市	2,051人 (社会福祉協議会に登録している男性ボランティア数)	1,088人 (社会福祉協議会に登録している男性ボランティア数)	2,500人
悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ（人や場所）がある人を増やす。	旧盛岡市	男性 63.1% 女性 83.0% (市民アンケート)	男性 60.5% 女性 80.9% (市民アンケート)	男性 70%以上 女性 90%以上
医療機関以外で、こころの問題を相談できるところを知っている人を増やす。	旧盛岡市	男性 26.2% 女性 35.3% (市民アンケート)	男性 28.9% 女性 31.3% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
「うつ病に薬は有効だ」と思う人を増やす。	旧盛岡市	男性 24.2% 女性 36.8% (市民アンケート)	男性 34.6% 女性 45.9% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
自殺者数を減らす。	旧盛岡市 旧玉山村	15年 77人/年 (岩手県保健福祉年報)	19年 76人/年 (岩手県保健福祉年報)	55人未満

旧盛岡市

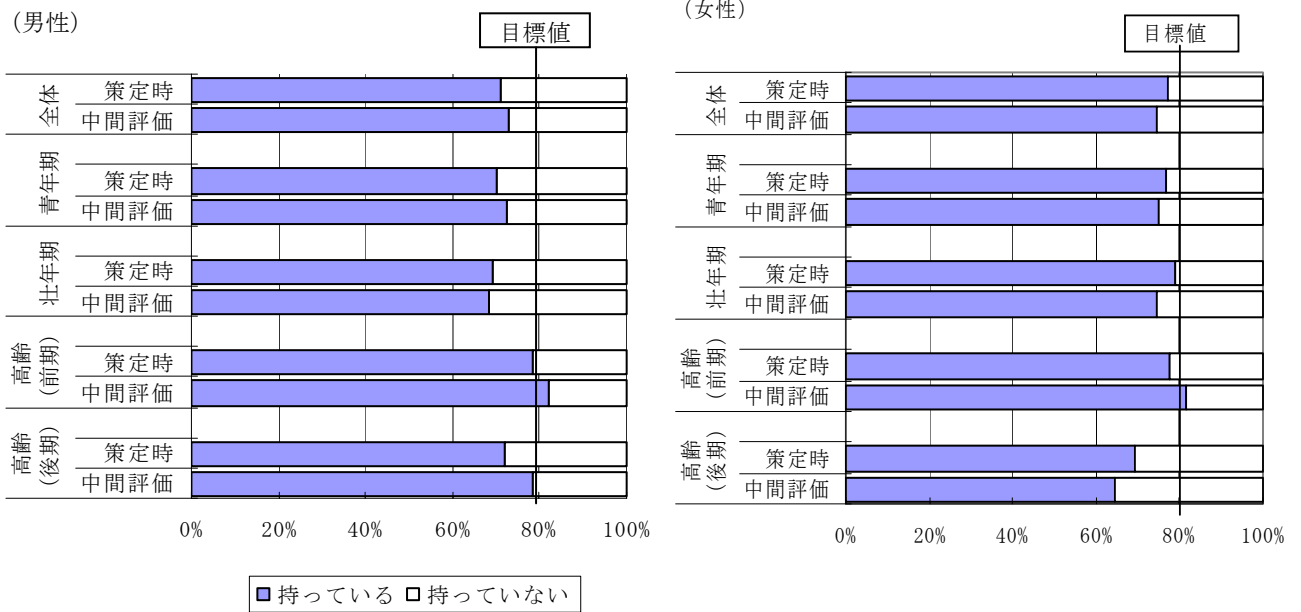
アンケート

* 問い 「日常生活の中で、楽しい（充実している）と感じる時間がありますか」



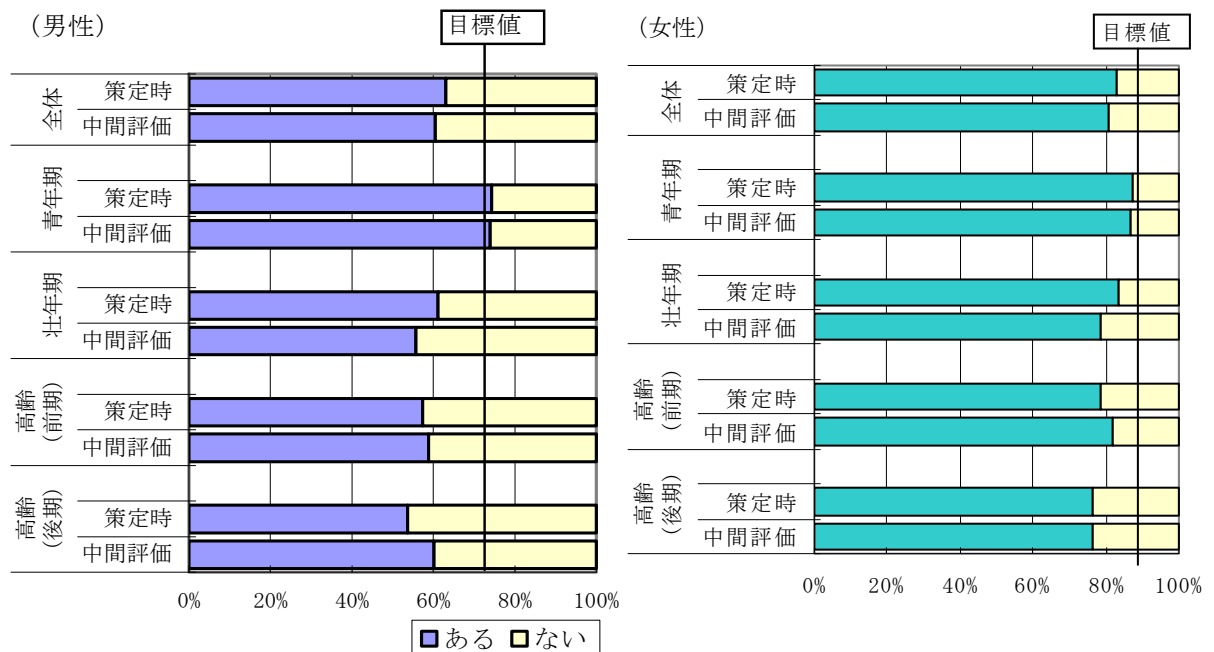
・「ある」と答えた人は、男性 41.3%、女性 48.8%とほとんど変化がありませんでした。

*** 問い 「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ますか」**



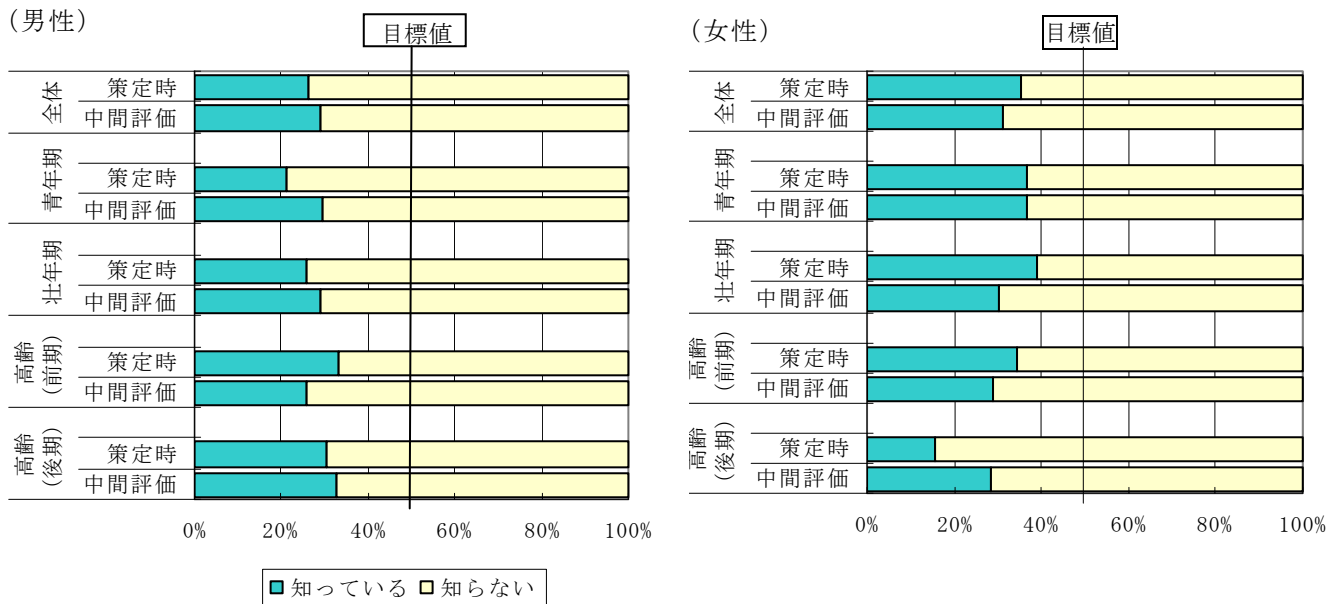
- ・「持っている」と答えた人の割合は、男性は73.1%と増加し、女性は74.4%と減少しています。

*** 問い 「悩みや問題を抱えたとき、相談できる場所(人や場所)がありますか」**



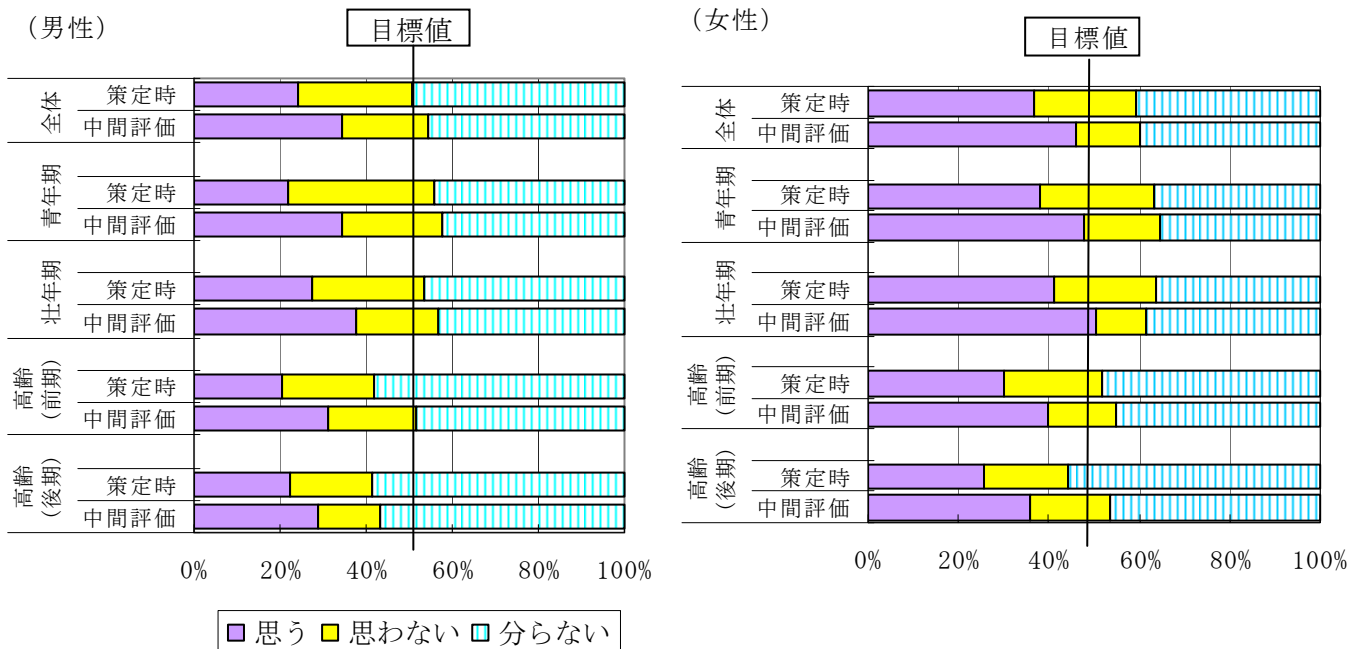
- ・「ある」と答えた人の割合は、男性は60.5%ですが、女性は80.9%と大きな変化はみられませんでした。策定時同様、壮年期は、55.7%と低い数値になっています。

*** 問い 「医療機関以外で、心の問題を相談できる場所を知っていますか」**



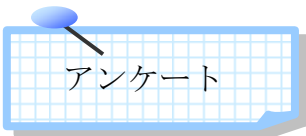
・「知っている」と答えた人は、男性は 28.9%、女性は 31.3 %と策定時と比較し、大きな変化はみられませんでした。

*** 問い 「うつ病に薬は有効だと思いますか」**

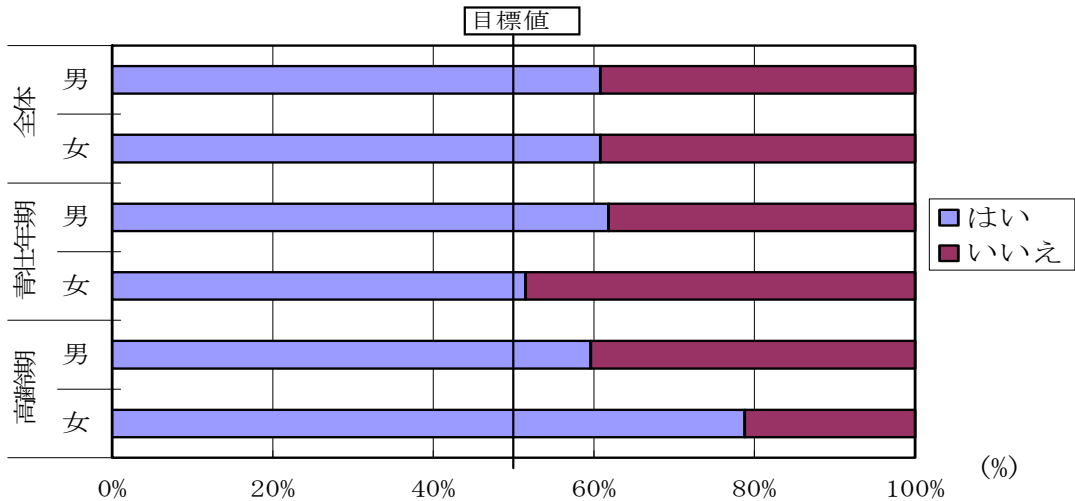


・「うつ病に薬は有効だと思いますか」との問いに対して、「思う」と答えた人が策定時よりも男性 34.6%、女性 45.9%と高くなっています。また、男女ともに各年代で高くなっています。

旧玉山村

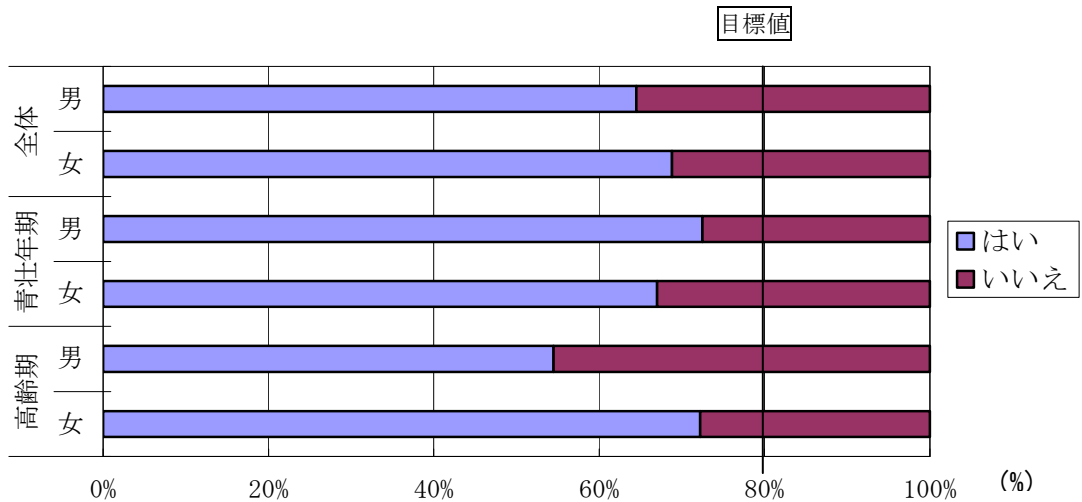


* 問い「あなたは毎日が充実していると思いますか」



・策定時と比較して、青壮年期においては、「毎日が充実している」と答えた人が55.6%と低くなり、高齢期においては68.8%と大きな変化はみられませんでした。

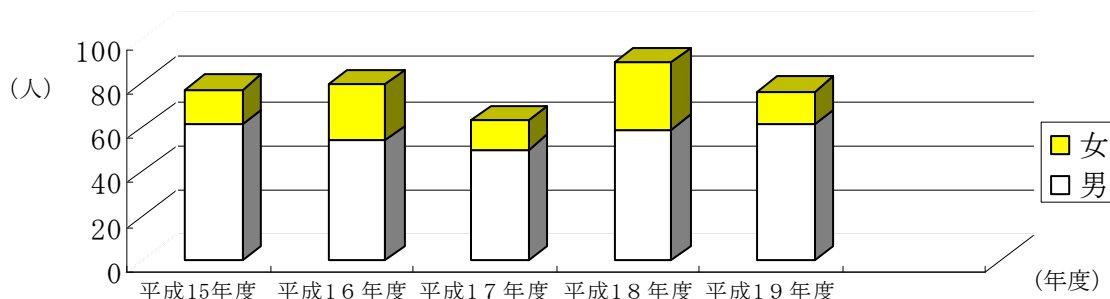
* 問い「ストレスの発散方法を持っていますか」



・「ストレスの発散方法を持っている」と答えた人は、青壮年期69.2%、高齢期63.3%でした。半数以上の人、何らかのストレス解消法をもっていると答えています。

保健統計より

◆自殺者の年次推移



- ・自殺者数は、平成10年以降増加しその後は横ばい傾向でしたが、平成18年には増加しています。特に40代から60代の壮年期の男性に多くなっており、女性では、高齢期に自殺者が多い傾向があります。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・日常生活の中で楽しい時間があると思う人は、男性41.3%、女性48.8%で、ストレスを発散できる解消法を持っている人は、男性73.1%、女性74.4%であり、こころの健康の保持増進のための取り組みが必要です。
- ・こころの健康について相談できる場所を知っている人は、約3割と少なく、相談窓口の周知が必要です。
- ・自殺者数が増加していますが、「うつ病に薬は有効だ」と思う人は、男性34.6%、女性45.9%と少なく、こころの病気の早期発見、早期治療のために病気についての知識の普及が必要です。
- ・働き盛りの男性の自殺者が多く、職場と連携したうつ予防の取り組みが必要です。
- ・趣味の会や講座に参加する男性は増加しています。

【旧玉山村】

- ・「毎日が充実していると感じる者の割合」は青年期55.6%、高齢期68.8%と前回の調査時より減少傾向にあります。
- ・「ストレスの発散方法を知っている者の割合」青壮年期69.2%、高齢期63.3%であり、年齢層があがるほどストレスの発散方法をもっていない人が多い傾向にあります。
- ・壮年期から高齢期の世代に対しても、余暇の上手な活用方法やこころの健康についての情報の提供や知識の普及啓発に努めていく必要があると思われます。

今後の主な取り組み

- ・ こころの健康やうつ予防についての正しい知識の普及を図るため、講演会の開催、リーフレットの配布などを行います。
- ・ こころの健康問題があった時に気軽に相談できる体制づくりと、相談窓口についての周知を図ります。
- ・ 産業保健、職場と連携をしたうつ予防の取り組み（知識普及のための講演会、相談窓口の周知など）を図ります。
- ・ ストレス解消、こころの健康づくりのための趣味の講座やサークル、ボランティア活動、イベントなどの情報提供をし、積極的に参加するよう働きかけます。
- ・ 地域や関係機関との連携を図り、自殺対策に取り組みます。
- ・ 母親の産後うつ等のメンタルヘルスの知識の普及を図り、早期発見とサポート体制の強化に取り組みます。

5 取り組み事例

領域【食生活】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 1
組織名	盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会	
事業名	城東中学校食育依頼事業（食育：和食の良さを知ろう。健康的なお弁当の詰め方）	
団体の概要	「 <u>私達の健康は私達の手で</u> 」をスローガンに食生活を通して地域のボランティア活動を行っている	
事業の目的	<p>（学校側の目的）</p> <p>いろいろな家庭環境の中で、食習慣の乱れや食事内容の偏りが、昼食である各自の弁当からも伺える（コンビニのおにぎりのみ、洋食の偏り等）このような中、心身ともに成長段階である生徒自身が、和食を見直し望ましい食習慣や自分にあった量を理解できるようになることを目的としている。（食生活改善推進員の目的）</p> <p>地域のヘルスサポーターとして、生徒達の身近な立場から食生活の大切さを伝えたい。</p>	
事業経過	県の受託事業として、平成18年度厨川中学校、平成19年度羽場小学校にて実施し、食育推進事業の一環として定着しつつある。	
事業期間	平成20年6月25日（水）	
事業の目的対象	城東中学校2年生61名	
事業の概要	<p>□学校側の依頼で、食生活改善推進員を講師とした弁当パイキング形式の食育事業を行いたいとの意向があり実施。</p> <p>食改中の食育担当チームのメンバーで数回事前打ち合わせを行いながら、いかに生徒達が健康的なお弁当を自分で選んで詰めることができるかを検討し、当日に望んだ。</p> <p>実際の様子は、生徒にいつも使用している自分のお弁当箱に300gのごはんを持参させ、主菜・副菜のおかずをそれぞれ2種類ずつ用意し、その中から好きな方一つを選ばせる形式にし、副々菜の小松菜の和え物と果物は必ず全員に選ばせ、合計4品をお弁当に詰められるようにした。</p> <p>□お弁当箱が小さすぎて、おかずが全部入らない生徒もいた。（女子生徒に多く見られた。）</p> <p>□生徒たちの感想では、・野菜が苦手だったがとても美味しく食べられた・魚料理がこんなに美味しく食べたのは初めてだった・昼にいつもこんなにごはんや野菜を食べてない・食改さんのわかりやすい説明で栄養のバランスが大切なことがよく理解できた・バランスの良いお弁当の詰め方がわかったなどといった声が聞かれた。</p>	
成果・効果	<p>◇お弁当を詰めて食べる前に、食改員から和食の良さについてや健康的なお弁当の詰め方について講話し、生徒たちにバランス良く食べることの大切さを伝えたことにより、生徒自身が栄養バランスを考えておかずを選択することができ、非常に効果的であった。</p> <p>◇生徒たちが食べたことのない美味しい魚料理に、魚嫌いを解消するひとつのきっかけにもなった。</p> <p>学校側の教職員からも、とてもわかりやすく生徒たちへ食事の大切さを伝えてもらえて良かったと感想をいただいた。</p>	
今後の計画・課題	<p>（計画）</p> <p>食改活動では、今回のような食育に携わる食育担当チームを形成し、ボランティア活動がスムーズに行えるように体制を整えている。今後も各関係団体からの依頼事業があれば、できるだけ対応していきたい。</p> <p>（課題）</p> <p>予算が工面できないこと。</p>	

領域【食生活】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 2
組織名	盛岡市保健所 と 盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会（共催）	
事業名	盛岡市保健所フェスタ	
団体の概要	□盛岡市食生活改善推進団体連絡協議会→「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通して地域のボランティア活動を行っている。	
事業の目的	□市保健所について、多くの市民への周知の機会とし「 市民とともに歩む保健所 」を目指し親しみのあるイメージづくりの機会とする。また、市と関係団体等の協働による、より充実した保健衛生事業の展開を図る機会とする。そのコーナーのひとつにヘルシーレストランを開催し、市民に対し食に関する正しい情報提供を行い、広く市民に理解してもらう機会とする。	
事業経過	平成6年度より、「健康づくりのつどい」として開始され毎年実施、最近のテーマとして平成18年度「みんなで創ろう！元気なまち、もりおか30万人の健康づくり大作戦」、平成19年度「メタボリックシンドローム予防大作戦」等があげられる	
事業期間	平成20年9月27日（土）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>◇ヘルシーランチA食・B食を各20食ずつ提供（食券にて予約制）。メニューは保健所栄養士が作成し、調理及び配膳、下膳は盛岡市食改員が行なった。レストランの受付と配膳指示については健康推進課保健師で行なった。</p> <p>◇ヘルシーランチ会場には、食に関する情報提供として、外食のフードモデルや栄養表示についてのパネルや健康的な食生活についてのパネルを展示し、参加した市民に対して、食の情報提供を行なった。</p>	
成果・効果	<p>□ヘルシーレストランの食券は販売開始からすぐに完売。販売前には列を作るほどであった。</p> <p>□実際の料理も、栄養士と食改担当者との事前打ち合わせを行ない準備したため当日の調理も段取りよくでき、スムーズに対応できた。また来場者のアンケートにも、とても美味しく雰囲気もよくご馳走になれてよかったとの声を多くいただいた。展示していたパネルも市民の目に止まり、情報提供の一環となった。</p>	
今後の計画・課題	食のサポーターとしての食改員の活動の場としては、とてもよかったと思われる反面、現状として、レストランの稼動については、食生活改善推進員の負担が大きく検討が必要。	

領域【食生活】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 3
組織名	盛岡市 健康推進課	
事業名	食生活改善推進員養成教室7回コース	
団体の概要		
事業の目的	□食生活を基本とした健康づくりを推進するため、地域においてボランティア活動を実践する食生活改善推進員を養成する。	
事業経過	昭和54年度より開始され、婦人の健康づくり事業として平成17年度より現在の教室形態となる。	
事業期間	6月～12月（年7回）	
事業の目的対象	概ね20歳以上の市民	
事業の概要	<p>◇地域の健康づくりのための食を中心とした、ボランティア活動の基礎について学び、受講後は盛岡市食生活改善推進員として地区活動を実践し、市民の健康づくりサポーターとして活動する。</p> <p>◇カリキュラムの内容は栄養面についての基礎知識、運動について等健康づくりについての基礎知識を学び地域における食のサポーターとしての活動していくための基礎知識を学び、調理実習を行っている。</p>	
成果・効果	❖食のサポーターを養成することにより、一人ひとりのライフステージにおけるQOL（生活の質）の向上が問われている中、地域住民に対する生涯を通じた食育の推進ならびに、健康づくりの担い手としての活躍が期待される。	
今後の計画・課題	<p>◇計 画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後も今年度と同様の内容で進める予定である。 <p>◇課 題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・養成教室終了後の市食生活改善推進員団体連絡協議会の入会、地域での活動については、修了生の9割にとどまっている現状である。 	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 4																																																																										
組織名	盛岡市保健所 健康推進課																																																																											
事業名	2日間集中ヘルスアップ講座																																																																											
団体の概要																																																																												
事業の目的	「もりおか健康21プラン」の基本視点に基づき「食生活」「身体活動」「歯の健康」領域を推進するとともに、壮年期や退職後の方々が自らの健康管理を学び、健康づくりの方法を見出すことが出来るよう支援すること																																																																											
事業経過	平成18年度より、健康アップ教室開始され内容・期間を変えながら現在の教室を実施																																																																											
事業期間	平成20年6月～平成21年3月 (女性コース3回、男性コース2回、土曜コース・夜間コース各1回 計7コース/1コース2日間)																																																																											
事業の目的対象	健康づくりに取り組みたい40代～60代の市民 ・適正体重に近づきたい(維持したい)方 ・健康アップのために生活習慣を見直したい方																																																																											
事業の概要	○1コースあたりの従事者(講師・協力員等) 健康運動指導士 1人 保健師 2人																																																																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">日中コース・土曜コース</th> <th colspan="3">夜間コース</th> </tr> <tr> <th>時間</th> <th>内容</th> <th>講師</th> <th>時間</th> <th>内容</th> <th>講師</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">1日目</td> <td>9:50～</td> <td>体脂肪測定</td> <td>保健師(2)</td> <td>18:30～</td> <td>体脂肪測定</td> <td>保健師(2)</td> </tr> <tr> <td>10:00～10:20</td> <td>メタボについて</td> <td>保健師(1)</td> <td>19:00～19:20</td> <td>メタボについて</td> <td>保健師(1)</td> </tr> <tr> <td>10:20～11:00</td> <td>食生活</td> <td>栄養士</td> <td>19:20～20:20</td> <td>食生活(試食付)</td> <td>栄養士</td> </tr> <tr> <td>11:00～11:40</td> <td>ストレッチ</td> <td>作業療法士</td> <td>20:20～20:30</td> <td>目標設定</td> <td>保健師(1)</td> </tr> <tr> <td>11:40～12:00</td> <td>目標設定</td> <td>保健師(1)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="5">2日目</td> <td>9:50～10:50</td> <td>運動</td> <td>運動指導員</td> <td>19:00～19:30</td> <td>ハンドマッサージ</td> <td>ハンドマッサージ</td> </tr> <tr> <td>11:00～11:40</td> <td>ハンドマッサージ</td> <td>ハンドマッサージ講師</td> <td>19:30～20:20</td> <td>運動</td> <td>運動指導員</td> </tr> <tr> <td>11:40～12:10</td> <td>お口のケア</td> <td>歯科衛生士</td> <td>20:20～20:30</td> <td>まとめ</td> <td>保健師(2)</td> </tr> <tr> <td>12:10～12:30</td> <td>まとめ</td> <td>保健師(2)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		日中コース・土曜コース			夜間コース			時間	内容	講師	時間	内容	講師	1日目	9:50～	体脂肪測定	保健師(2)	18:30～	体脂肪測定	保健師(2)	10:00～10:20	メタボについて	保健師(1)	19:00～19:20	メタボについて	保健師(1)	10:20～11:00	食生活	栄養士	19:20～20:20	食生活(試食付)	栄養士	11:00～11:40	ストレッチ	作業療法士	20:20～20:30	目標設定	保健師(1)	11:40～12:00	目標設定	保健師(1)				2日目	9:50～10:50	運動	運動指導員	19:00～19:30	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	11:00～11:40	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ講師	19:30～20:20	運動	運動指導員	11:40～12:10	お口のケア	歯科衛生士	20:20～20:30	まとめ	保健師(2)	12:10～12:30	まとめ	保健師(2)									
	日中コース・土曜コース			夜間コース																																																																								
	時間	内容	講師	時間	内容	講師																																																																						
	1日目	9:50～	体脂肪測定	保健師(2)	18:30～	体脂肪測定	保健師(2)																																																																					
		10:00～10:20	メタボについて	保健師(1)	19:00～19:20	メタボについて	保健師(1)																																																																					
		10:20～11:00	食生活	栄養士	19:20～20:20	食生活(試食付)	栄養士																																																																					
		11:00～11:40	ストレッチ	作業療法士	20:20～20:30	目標設定	保健師(1)																																																																					
		11:40～12:00	目標設定	保健師(1)																																																																								
	2日目	9:50～10:50	運動	運動指導員	19:00～19:30	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ																																																																					
11:00～11:40		ハンドマッサージ	ハンドマッサージ講師	19:30～20:20	運動	運動指導員																																																																						
11:40～12:10		お口のケア	歯科衛生士	20:20～20:30	まとめ	保健師(2)																																																																						
12:10～12:30		まとめ	保健師(2)																																																																									
○事業の評価指標に対する結果 「自分の健康アップのために目標を立てることが出来る」(目標90%以上) 参加者の約8割は目標を立てることができていた。 参加者数：延人員 155人 (実人員 91人)																																																																												
<p>できるだけ多くの方が参加しやすいように、コース設定を土曜や夜間にも設けたが、申込は思うように伸びなかった。参加された方には概ね好評だけに、今後も健康づくり事業の持ち方について検討をしていく。</p>																																																																												

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 5
組織名	盛岡市保健所 健康推進課	
事業名	盛岡市保健所フェスタ2008	
団体の概要		
事業の目的	市保健所を多くの市民への周知の機会とし「市民とともに歩む保健所」を目指し親しみあるイメージづくりの機会とする。また、市と関係団体等の協働により充実した保健衛生事業の展開を図る機会とする。	
事業経過	平成6年度より、「健康づくりのつどい」として開始、平成20年度より「盛岡市保健所フェスタ」として実施	
事業期間	平成20年9月27日（土）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>全16コーナーに延3,609名の参加があった。主な実施状況はつぎのとおり。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○検査体験コーナー：当初の想定より体験者が多かった。年齢層も幅広く、コーナーへの関心の高さが伺えた。 ○健康相談コーナー：相談者が途切れなかった。相談内容によってそれぞれの専門職を紹介し対応できた。 ○「薬とたばこコーナー」：性別・年齢を問わず幅広い年齢層が参加。 ○「ヘルシーレストラン」：食券は、早めに完売した。内容・味ともに好評であった。 ○「運動体験コーナー」：体験した体操を地区にも普及させたいという声が多く寄せられた。 ○「ベビーマッサージ」：親と子のスキンシップのよい機会となり、大変好評であった。 ○「手作りおもちゃコーナー」：お子さんが楽しく参加でき、身近な生活用品の廃物利用で大変好評であった。 ○「歯科相談コーナー」：歯科衛生教育の媒体を配置したことで、相談につながったケースがみられた。 ○「感染症予防情報コーナー」：来場者が多く感染症予防対策に関する情報提供ができた。 ○「手作り作品の展示販売コーナー」：イベント全体の盛り上がり貢献した。 	
成果・効果	<p>事業目的については、一般参加者が当初目標としていた500名を大きく超えたこと、各コーナーが好評であったことなどから、達成できたと思われる。また、市と関係団体等の協働による、より充実した保健衛生事業の展開を図る機会とするという目的についても、ともに協力しイベントを終えることができたことから、所期の成果をあげることができた。</p>	
今後の計画・課題	開催年度ごとのテーマを設け、その年のイベントの特色を打ち出していく。	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 6
組織名	盛岡市乙部地区公民館，盛岡市乙部地区保健推進員協議会	
事業名	2008乙部地区公民館まつり＊健康まつり	
団体の概要	主催：乙部地区公民館，乙部地区保健推進員協議会 共催：乙部地区食生活改善推進員団体連絡協議会，乙部地区福祉推進会	
事業の目的	健康意識を高め，一人ひとりが健康づくりに参加できる機会とする	
事業経過	平成15年度より，乙部地区保健推進員と地区担当保健師等が従事し開催している。	
事業期間	平成20年11月1日（土）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	公民館まつり	健康まつり
	★保育園・小学校作品展 （手代森保育園・乙部保育園） （手代森小学校・都南東小学校）	★ウォーキング 旧乙部街道など60分ほどウォーキング （乙部地区保健推進員担当）
	★サークル活動展 （マーケットリーの会・土と炎の会）	★ヘルシーメニューの試食コーナー （乙部地区食生活改善推進員担当）
	★お茶会	★寄せ豆腐（手作り）の試食コーナー
	★アニメ映画会（2本）	★親子ゲームコーナー
	★ステージ発表 （大正琴・新舞踊）	★測定コーナー ・握力，開眼片足立などの体力測定 ・足指の筋力測定 ・体脂肪測定 ・血圧，身長，腹囲測定
	★農産物の直売	
	★バザー	★薬の相談コーナー （薬剤師会 2名）
成果・効果	○来場者数（延） 126名 ○乙部地区独自のウォーキングコースとウォーキングマップを活用。 ○アンケートに回答した9割以上の方は健康まつりに参加している。	
今後の計画・課題	○周知方法の工夫～学校行事や他のイベントと重なったこともあり，前年度より来場者数が減少。回覧だけでなくほかのPR方法も検討する。 ○開催日～土曜日より日曜日の開催で検討する。	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 7
組織名	仙北地区保健推進員協議会	
事業名	健康づくり講演会（特定事業）	
団体の概要	仙北地区保健推進員協議会 ・ 盛岡市保健所健康推進課	
事業の目的	健康意識を高め、一人ひとりが健康づくりに参加できる機会とする	
事業経過	平成10年度より、特定事業として地区を限定し実施	
事業期間	【第1回】平成20年7月30日（水）・【第2回】平成20年12月4日（木）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>○第1回 講話：「薬の正しい使い方について」 講師：岩手県薬剤師会理事 実技：「お家でできるのびのび体操」 講師：盛岡市健康推進課 作業療法士</p> <p>○第2回 介護予防キャラバン「ころばぬ先の杖」 講師：岩手県理学療法士会 2人</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>本事業は、保健推進員協議会「地区特定事業」として実施 第2回の「介護予防キャラバン」は、（社）岩手県理学療法士会が主催し、地域で「講演」と「体操」を無料で行う事業を活用した。</p> </div>	
成果・効果	<p>○参加者数 第1回：38人 / 第2回：92人</p> <p>○周知方法 地区回覧（電話での参加申し込み）</p> <p>○実施状況 第1回：薬に関する質問も多く好評であった。講演後の筋力アップのための「のびのび体操」ですっきり終えることができた。 第2回：セラバンドを使った筋力トレーニングを体験した。運動習慣の動機付けとなった。</p>	
今後の計画・課題	今後の実施については、検討中	

領域【喫煙・飲酒】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 8
組織名	盛岡市保健所 健康推進課	
事業名	薬局と連携した禁煙教育事業 『禁煙チャレンジ』	
団体の概要	盛岡市保健所 ・ 盛岡市薬剤師会	
事業の目的	「もりおか健康21プラン」に基づき、禁煙希望者に対する支援を強化し、生活習慣病の予防ならびに健康寿命の延伸に資することを目的とする。	
事業経過	平成17年度より3年間、岩手医大との研究事業で開始した。	
事業期間	平成21年度 平成20年6月～21年1月まで ただし、禁煙希望者の禁煙取り組み期間は8月からの3ヶ月間とする。	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>目的；禁煙を達成することにより、生活習慣病を予防し、健康を保持増進できる そのため、盛岡市における禁煙希望者支援を目的とし実施する。</p> <p>事業内容； 盛岡薬剤師会との協働で実施しているため、実施前には、保健師・薬剤師など指導にあたる人を対象に講演会を開催し、スキルアップ図り相談体制を整える。 ＜禁煙チャレンジ教室＞ *対象者は50人とする *禁煙のきっかけとして、初回チャレンジ分としてのニコチンガム24個を提供する。</p>	
成果・効果	平成20年度禁煙達成者は16名で、禁煙達成者の割合は32%であった。 禁煙達成者はニコチンガムを効果的に使用したり、気持ちで我慢したりしながら禁煙にチャレンジしていた。	
今後の計画・課題	<p>平成21年度は申込者をなるべく断らないよう、定員を100人とし、市薬剤師会と協働で勧めていく。</p> <p>対面指導が初回指導のみで、継続支援は文書により行なわれるが、禁煙状況アンケートの提出が滞りがみられたり、連絡がまったく取れなくなる方もいる。 そのため、対面的な指導の継続や、保健所における禁煙相談の場を確保することも検討していく必要がある。</p> <p>ニコチンガムについては、合わなかったとの声もあり今後は禁煙補助剤としてのパッチの活用も検討していきたい。</p>	

領域【歯の健康】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 9
組織名	共催事業 (社)盛岡市歯科医師会 盛岡市 盛岡市教育委員会 盛岡市PTA連合会 盛岡市学校保健会 岩手県歯科衛生士会盛岡支部	
事業名	市8020歯科保健大会	
団体の概要	盛岡市歯科医師会	
事業の目的	全てのライフステージを通じて、市民参加による8020運動の普及啓発を行い、健康な口腔機能の維持増進により、身体と心の健康を図り、QOLの向上を目指す。	
事業経過	平成10年より、盛岡市歯科医師会が全ライフステージにおいて家庭、地域、学校、医療機関などが連携をし、口腔機能の向上を図るとともにQOLを向上させる。	
事業期間	平成20年11月9日(日)	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>□本年度で10回目となる歯科保健大会。</p> <p>1. 会場 盛岡市民文化ホール</p> <p>2. プログラム</p> <p>○各種表彰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母と子のよい歯のコンクール表彰 ・よい歯のおばあちゃん子コンクール表彰 ・歯っぴーコンクール表彰(図画・ポスター・標語の部) ・8020表彰 ・幼稚園・保育園表彰 ・小学校・中学校表彰 ・歯科保健功労表彰 <p>○講演会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師 明治大学文学部教授 齋藤孝先生 ・演題 「人間関係を作るコミュニケーション力」 	
成果・効果	<p>○ポスターや標語作成を通し、歯科保健の大切さを伝えることが出来た。</p> <p>○家庭、地域、学校、福祉、医療などの関係者が連携を深め、市民参加型の大会を開催することで、8020運動の普及啓発の強化が図られた。</p>	
今後の計画・課題	<p>○計画：継続開催</p> <p>○課題：PR強化</p>	

領域【こころ】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No.10
組織名	盛岡市保健所保健予防課，盛岡市役所地域福祉課	
事業名	自殺対策研修会（民生委員児童委員研修会）	
団体の概要		
事業の目的	民生委員・児童委員が自殺の実態や自殺予防に向けた精神疾患患者への対応について学ぶことにより，民生委員・児童委員の資質の向上を図り，もって地域の自殺予防に資することを目的とする。	
事業経過	平成20年度より県の移譲を受け実施。	
事業期間	平成20年11月21日（金）13時30分～16時	
事業の目的対象	盛岡市民生委員・児童委員 547人	
事業の概要	<p>講演1 「自殺予防と精神疾患～うつ病を中心に～」 講師：岩手医科大学医学部神経精神科学講座講師 大塚耕太郎医師</p> <p>講演2 「地域の自殺予防への取り組み」 講師：（久慈市）ボランティアルームたぐきり代表 関合征子氏</p>	
成果・効果	<p>参加者数465人。 現在の自殺の状況，うつ病について理解し，さらに地域で活動している事例について学ぶことで地域における活動の参考になったと思われる。 アンケートの中では「地域の活動が大事だということがわかった」「地域でも見守っていききたい」という声があった。しかし中には「実際に地域でどうしたら良いのかわからない」「ひきこもっている人にどう対応すれば良いのか」などの声もあり，今後も機会を捉えて研修を重ねたり，相談窓口の周知をしていくことが必要と思われた。 こころの健康づくりに関する講演会，自殺対策研修会は，平成17年より</p>	
今後の計画・課題	<p>こころの健康づくりに関する講演会，自殺対策研修会は，毎年開催する予定。また，地区毎にこころの健康づくり講座を開催し，さらにうつ病についての理解，相談窓口の周知など普及啓発に努める。 自殺者数は増加していることから職域，地域，各関係機関と連携しながら対応を検討していく必要がある。</p>	

領域【こころ】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No.11
組織名	玉山総合事務所健康福祉課	
事業名	心の健康づくり講演会(民生委員, 精神保健ボランティア研修会)	
団体の概要	平成16年度より, 精神保健福祉事業として実施している。	
事業の目的	心の健康づくりに関心をもち、精神疾患の予防・早期発見・早期治療及び精神保健に関する知識の普及を図る。	
事業経過	平成16年度より「こころの健康」に関する講話を市民対象に実施	
事業期間	平成20年6月～12月	
事業の目的対象	地区住民・民生委員・精神保健ボランティア	
事業の概要	<p>○ 心の健康づくり講演会</p> <p>内 容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講話「こころの健康について」 <p>講師 盛岡いのちの電話理事 智田文徳医師</p> <p>○ 精神保健ボランティアの資質向上のため、講演会に参加してもらい、研修をしてもらう。</p>	
成果・効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区内4会場で開催し、延べ95人参加。岩手県内の自殺の状況や、うつ病について学ぶことができた。ロールプレイを取り入れた研修会で、地域の活動の中で参考となる研修内容であった。一般住民の方からも、病気に関すること、対応の仕方などの質問もだされ、地域における啓蒙活動の継続しさらに、病気の理解や相談窓口などの周知をしていくことが必要と思われた。 	
今後の計画・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域でのこのような、啓蒙活動は引き続いて計画し実施していく予定。 	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No.12																		
組織名	盛岡市保健推進員協議会																			
事業名	特定事業（健康体操）																			
団体の概要	好摩地区保健推進員協議会・巻堀地区保健推進員協議会・ 玉山総合事務所健康福祉課																			
事業の目的	健康意識を高め、一人ひとりが健康づくりに参加できる機会とする。																			
事業経過	平成19年度より、特定事業として地区を限定し実施																			
事業期間	平成20年11月26日（水）巻堀地区・11月28日（金）好摩地区																			
事業の目的対象	一般住民																			
事業の概要	<p>○巻堀地区</p> <table border="0"> <tr> <td>場</td> <td>所</td> <td>巻堀地区コミュニティセンター</td> </tr> <tr> <td>実</td> <td>技</td> <td>「玄米ニギニギ体操」</td> </tr> <tr> <td>講</td> <td>師</td> <td>工藤恵子氏</td> </tr> </table> <p>○好摩地区</p> <table border="0"> <tr> <td>場</td> <td>所</td> <td>好摩地区体育館</td> </tr> <tr> <td>実</td> <td>技</td> <td>「玄米ニギニギ体操」</td> </tr> <tr> <td>講</td> <td>師</td> <td>木下妙子氏</td> </tr> </table>		場	所	巻堀地区コミュニティセンター	実	技	「玄米ニギニギ体操」	講	師	工藤恵子氏	場	所	好摩地区体育館	実	技	「玄米ニギニギ体操」	講	師	木下妙子氏
場	所	巻堀地区コミュニティセンター																		
実	技	「玄米ニギニギ体操」																		
講	師	工藤恵子氏																		
場	所	好摩地区体育館																		
実	技	「玄米ニギニギ体操」																		
講	師	木下妙子氏																		
成果・効果	<p>○ 参加者数 巻堀地区：40人 好摩地区：28人</p> <p>○ 周知方法 地区回覧</p> <p>○ 実施状況</p> <p>□巻堀地区：参加者はおおむね50～80歳代であったが、日頃は農作業以外は、体を動かす機会が少ないため、このような教室は大変好評であった。</p> <p>□好摩地区：参加者は50～60代前後が多く、このような教室が初めての方もおりにぎにぎ体操に興味があつてきた方も多かつた。音楽にあわせた楽しい教室だったので、自宅に帰っても取り組める内容であつた。</p>																			
今後の計画・課題	特定事業の取り組みについては、21年度は、他の地区での取り組みになるが地区協議会の活動のなかで健康づくりについて、各地区で計画を立てて取り組んでいく予定である。																			

第4章 計画の推進と評価

(1) 盛岡市行政評価システム

年度毎に実施する盛岡市行政評価システムにて行う事務事業評価において、計画の進捗状況を把握し、市民の声やニーズを把握します。

さらに健康づくりの具体的目標に対する取り組み等の見直しを行い、より推進するために現状分析を行い計画の推進に努めます。

(2) 盛岡市保健所運営協議会

盛岡市の保健衛生行政の推進をはかり、計画が円滑に推進されているかを評価する機関として設置しております。この協議会は、市民、有識者、公益などを代表する方々で構成されています。