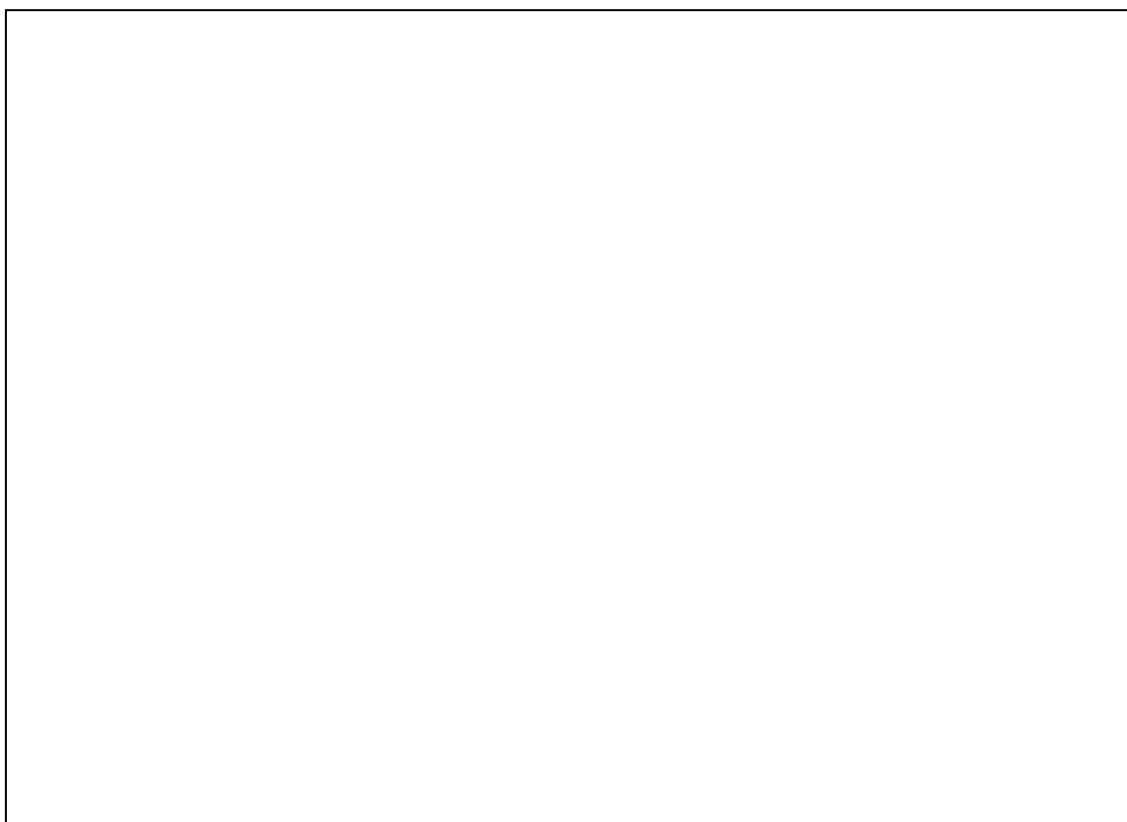


いきいきとして
安心できる暮らしを目指して

もりおか健康21プラン

(平成 17 年度～平成 26 年度)



平成 17 年 3 月

盛 岡 市

○もりおか健康21プラン目次○

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の背景	1
2	計画策定の目的	1
3	計画の性格と位置付け	2
4	計画の基本的視点	4
5	計画の策定体制	5
6	計画策定の流れ	5
7	計画の期間	6

第2章 市民の健康状況と健康づくりの考え方

1	市民の健康状況	7
2	健康井戸端会議からの市民の声	18
3	グループインタビューの結果	20
4	分科会からの意見	23
	(1) 食生活・身体活動分科会	23
	(2) 喫煙・飲酒・歯の健康分科会	26
	(3) こころの健康分科会	28

第3章 領域別健康づくり計画

1	健康づくりの目標設定	30
	(1) 全体目標と重点領域の設定	30
	(2) 重点領域別目標の考え方	31
	(3) ライフステージ区分	31
2	全体目標	32
3	重点領域別目標	35
	(1) 食生活	35
	(2) 身体活動	40
	(3) 喫煙と飲酒	43
	(4) 歯の健康	47
	(5) こころの健康	50
4	個人の行動指針	55

(1) 各ライフステージに共通する個人の指針	55
(2) 各ライフステージにおける個人の指針	56

第4章 計画の推進

1 役割と連携	60
2 計画の進行管理と評価	65

資料編

1 目標値一覧	66
2 もりおか健康21プランアンケート調査結果	68
3 健康井戸端会議結果	80
4 もりおか健康21プラン策定委員会規程	82
5 もりおか健康21プラン策定委員会委員等名簿	84
6 もりおか健康21プラン策定懇談会設置要領	86
7 もりおか健康21プラン策定懇談会委員・分科会委員名簿	87
8 もりおか健康21プラン策定経過	89

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景

我が国の平均寿命は、戦後、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、世界有数の長寿国となっています。このような人口の急速な高齢化とともに食生活、運動習慣等を原因とする生活習慣病が増え、その結果、認知症（痴呆）や寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加し、深刻な社会問題となっています。少子高齢社会では、病気の治療やこれらを支える人々の負担の増大も予想されています。

国においては、平成 12 年 3 月に、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡（早世）の減少、健康寿命（認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的に、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理念に掲げた「21 世紀における国民の健康づくり運動（健康日本 21）」を策定しました。

こうした国の動きに合わせ、岩手県では、「岩手県保健福祉計画」の健康づくり分野における領域計画として、「健康いわて 21 プラン」を平成 13 年 6 月に策定しています。

また、「健康日本 21」を推進する法的な基盤として、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的とした「健康増進法」が、平成 15 年 5 月 1 日から施行されています。同法では、生涯にわたり健康の増進に努めることを国民の責務とし、併せて健康増進事業実施者は健康増進のための事業を積極的に推進し、市町村においては健康増進計画を定めるよう努めるものとしています。

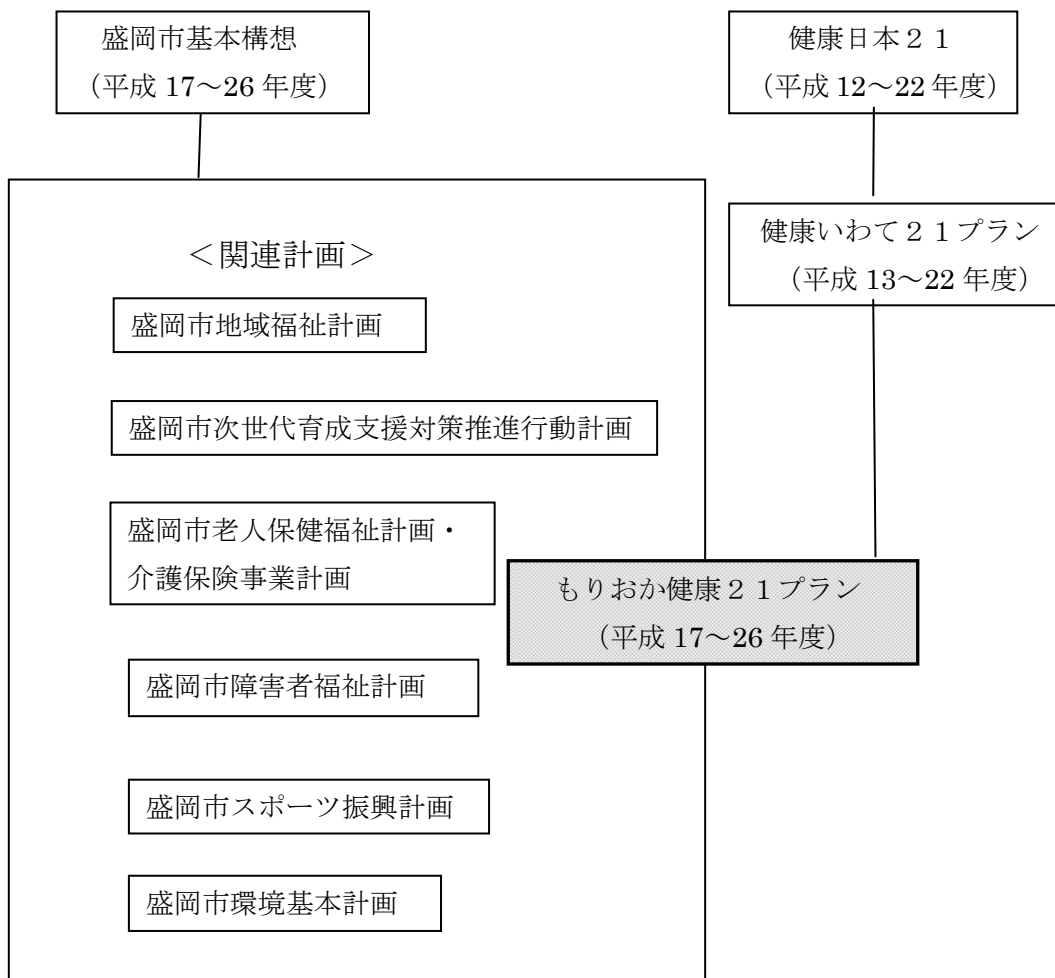
2 計画策定の目的

本市においては、これまで各種の保健事業を通じて、市民の健康の保持増進に取り組んできました。しかしながら、国の情勢と同様に高齢化の進展に伴い、がん、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加がみられるとともに、市民の価値観の変容やライフスタイルの多様化等に対応した健康づくりの施策が求められています。

このような状況を踏まえ、盛岡市基本構想の施策の柱である「いきいきとして安心できる暮らし」を実現するため、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、地域、学校、職場、行政などが一体となってこれを支援し、市民の健康づくりを総合的に推進するため、「もりおか健康 21 プラン」を策定するものです。

3 計画の性格と位置付け

- (1) この計画は、盛岡市基本構想の健康づくりに関する分野の領域計画として位置付けられます。また、地域福祉計画の理念を踏まえるとともに、関連計画との整合性を図り進めるものです。
- (2) この計画は、健康増進法に規定する住民の健康増進の推進に関する施策についての計画です。(※1 市町村健康増進計画)
- (3) この計画は、家庭、地域、学校、企業、行政、保健推進員、食生活改善推進員、保健医療機関、医師会、歯科医師会、薬剤師会等を市民の健康づくりの支援者(※2 健康づくりサポーター)として位置付け、市民一人ひとりの健康の実現を支援するための行動計画です。
- (4) この計画には、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための行動指針も盛り込んでいます。



※1 用語解説 「市町村健康増進計画」とは・・・

「健康増進法」抜粋(平成15年5月1日施行)

(都道府県健康増進計画等)

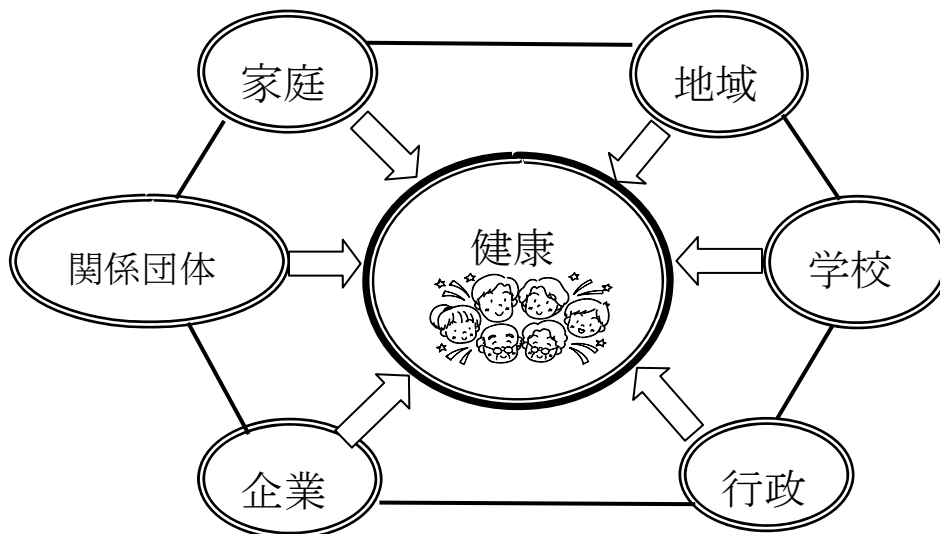
第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

3 都道府県及び市町村は、都道府県健康増進計画又は市町村健康増進計画を定め、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

※2 用語解説 「健康づくりサポーター」とは・・・

「健康日本21」では、個人の健康づくりを支援するすべての人（家庭・地域・学校・企業・行政・保健医療機関・NPO等）を「健康づくりサポーター」と位置付けています。個人個人が主体的に健康づくりを実践してだけでなく、各関係機関がそれぞれの役割と機能を認識し、健康づくりに向けて連携を強化していき、健康づくりを社会で支援していこうとするものです。



4 計画の基本的視点

(1) 市民参加の計画づくり

健康づくりは、個人にとって最も身近な関心事であり、健康づくりの実践者は市民一人ひとりです。市民参加のもと多くの市民の声やアイデア等を計画に反映させるとともに、市民と協働で健康づくりを推進することを目指します。

(2) 「一次予防」を重視した重点領域の設定

これから迎える超高齢社会に向け、高齢になってもいきいきと暮らすためには、これまでの健康診査等による病気の早期発見・早期治療といった「二次予防」(※3)を進めるとともに、日常の生活習慣を改善して発病を予防する「一次予防」(※3)に重点を置いた取り組みが必要です。そのため「食生活」、「身体活動」、「こころの健康」、「歯の健康」、「喫煙・飲酒」の5領域を重点領域と設定し、健康づくりを推進します。

(3) 目標設定と評価

健康づくりを効果的に推進するため、科学的な根拠にもとづいた、各領域における具体的な目標と全体目標を設定するとともに、目標を達成するために行う活動の効果を評価し、その後の健康づくりに反映させていきます。

(4) 組織の連携強化と活性化

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本ですが、家庭、地域、学校、職場等を含めた社会全体でも、その取り組みを支援する体制づくりが大切です。

そのため、行政をはじめ、地域、保健・医療関係、企業等の幅広い分野における関係団体等と連携しながらサービスを提供するとともに、支援体制の整備や既存の組織活動の活性化を推進します。

(5) 健康づくりを通じた地域づくり

市民一人ひとりの健康づくりを支援するためには、身近な地域の仲間や組織（学校・町内会・地区民生委員協議会・地区保健推進員協議会等）などのかかわりが重要となってきます。様々な健康づくり活動を通して「仲間づくり」や「地域づくり」につなげていきます。

※3 用語解説 「一次予防」・「二次予防」とは・・・

- 一次予防・・・病気の発生そのものを予防することをいいます。適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、ストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくりの取り組みや予防接種、環境の改善などのことをいいます。
- 二次予防・・・病気の早期発見と早期治療によって病気が進行しないうちに治してしまうことをいいます。検診事業による病気の予防や、早期の医療機関受診などのことをいいます。

5 計画の策定体制

(1) もりおか健康 21 プラン策定委員会

計画策定に関する主要な事項について調査審議するため、助役を委員長とし、庁内の関係部長等で構成する組織です。また、委員会の所掌事項の予備審査等の調査審議を行うため、保健福祉部長を幹事長とし、庁内の関係する次長、課長で構成する幹事会を置きました。(資料編P82)

(2) もりおか健康 21 プラン策定懇談会

計画策定に関する意見、提案等を行うため、学識経験者、保健医療関係、福祉団体、町内会、市民団体など、各種関係団体や公募した市民で構成する組織です。また、計画策定に関する具体的な検討や作業を行うため、懇談会委員や関係団体、公募した市民等で構成する三つの分科会を設置しました。(資料編P86)

6 計画策定の流れ

「もりおか健康 21 プラン」の策定にあたっては、現状分析した課題に対し解決策を探る問題解決型の計画づくりではなく、目指す方向性を市民や関係団体等と一緒に考え、目的の共有化を図りながら計画づくりを進める目的設定型の手法で取り組みました。

このため、はじめに市民の方々や保健推進員、食生活改善推進員、大学生等が、「こんな盛岡だったらいいな」、「こんな暮らしができたらいいな」など、「目指す健康な姿」をテーマに話し合う「健康井戸端会議」を開催するとともに、保健事業等への参加者を対象に「こころの健康づくり」についてグループインタビューを行いました。

そして、これらの貴重な意見を十分に生かしながら、「もりおか健康 21 プラン策定懇談会」に組織されている3分科会と分科会委員長会議において、目指す健康づくりの理想の姿を議論し、一次予防に重点を置いた実践活動を展開するための領域区分として、「食生活」、「身体活動」、「こころの健康」、「歯の健康」、「喫煙・飲酒」の五つの領域設定とその目標案を検討しました。

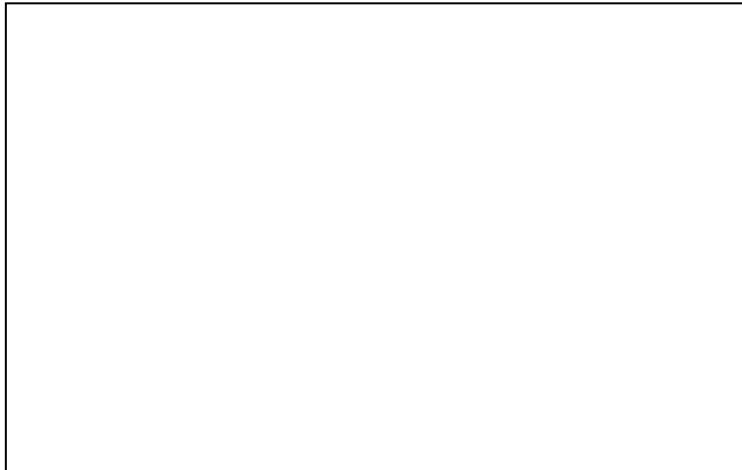
さらに、領域ごとの目標案に沿って、10年後に目指す具体的な目標値案を設定するため、市民アンケート調査を実施し、市民の生活習慣や健康づくりに関する意識の現状を把握しました。その後、パブリックコメントによる意見や「もりおか健康 21 プラン策定懇談会」からの意見、提案等を踏まえ、「もりおか健康 21 プラン策定委員会」の審議を経て、計画を策定しました。

なお、計画策定にあたり、岩手大学の地域貢献特別支援事業として協力を頂きました。

7 計画の期間

この計画期間は、平成 17 年度(2005)から 26 年度(2014)までの 10 年とします。

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。



健康井戸端会議

「こんなもりおか
だったらいいね・・・。」

21 プラン策定分科会

「たばこの煙のない社会に・・・」



21 プラン策定懇談会

「
」

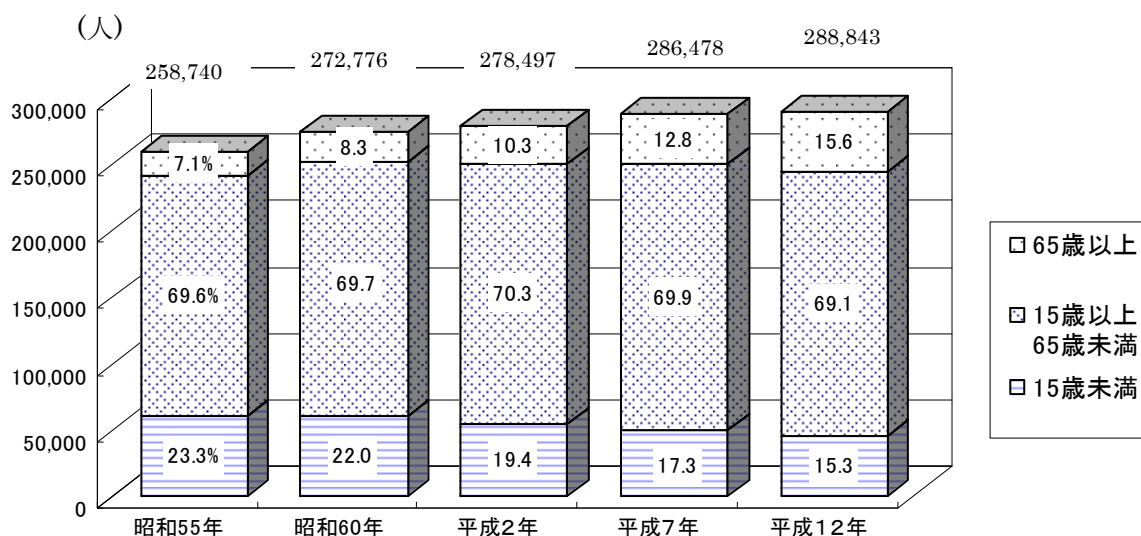
第2章 市民の健康状況と健康づくりの考え方

1 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55年以降は平成12年まで増加しています。

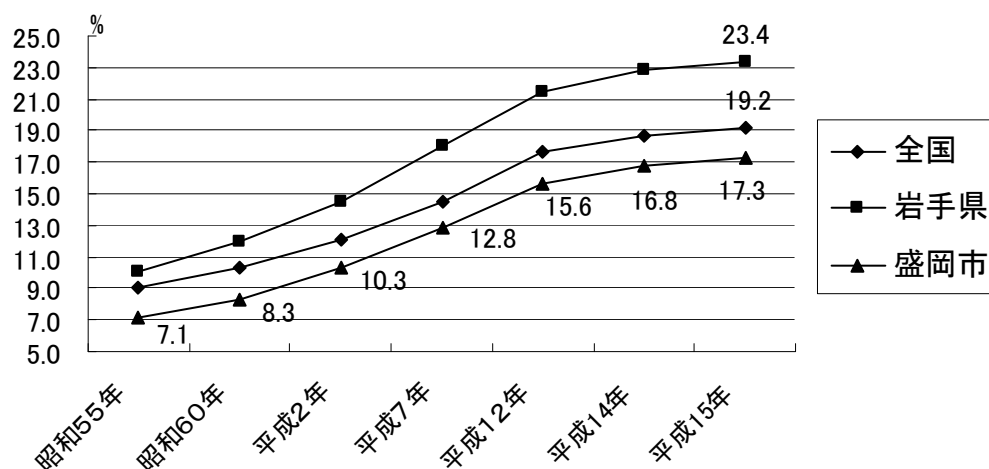
総人口を15歳未満、15歳以上65歳未満、65歳以上の年齢三区分別の割合で見ると、昭和55年には年少人口が23.3%、老年人口が7.1%と年少人口割合が高くなっていましたが、平成12年では年少人口が15.3%、老年人口が15.6%とほぼ同率となり、高齢化が急速に進行していることが分かります。



<国勢調査>

(2) 老年人口割合の推移

老年人口の割合は全国、県を下回っていますが、年々増加傾向にあり、平成15年には、全国、県を下回っているものの、17.3%と高い比率を示しています。

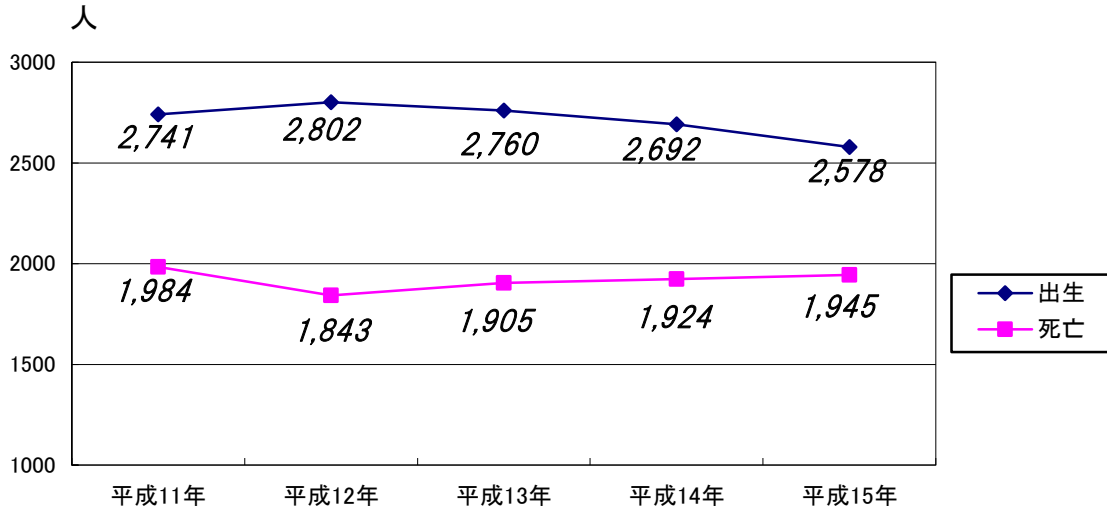


<国勢調査・平成14、15年は岩手県保健福祉年報>

(3) 出生と死亡の推移

出生数、死亡数をみると、出生数が死亡数を上回っていますが、出生数は減少傾向にあり、死亡数は増加傾向にあります。このため、人口は自然減少に転じる傾向にあります。

出生率と死亡率では、出生率は人口千に対して 8.9 で全国と同率で県より高く、死亡率は全国、県より低くなっています。



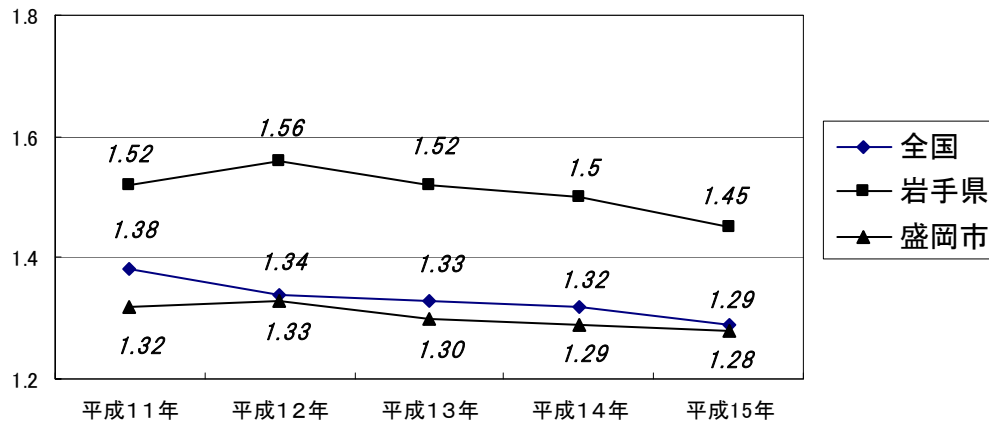
◎出生率と死亡率（平成 15 年）

	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	8.9	8.0	3.0
岩手県	8.1	9.7	2.9
盛岡市	8.9	6.8	2.3

<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、全国、県の平均を下回り、平成 15 年には 1.29 となって、全国、県と同様に低下傾向にあります。

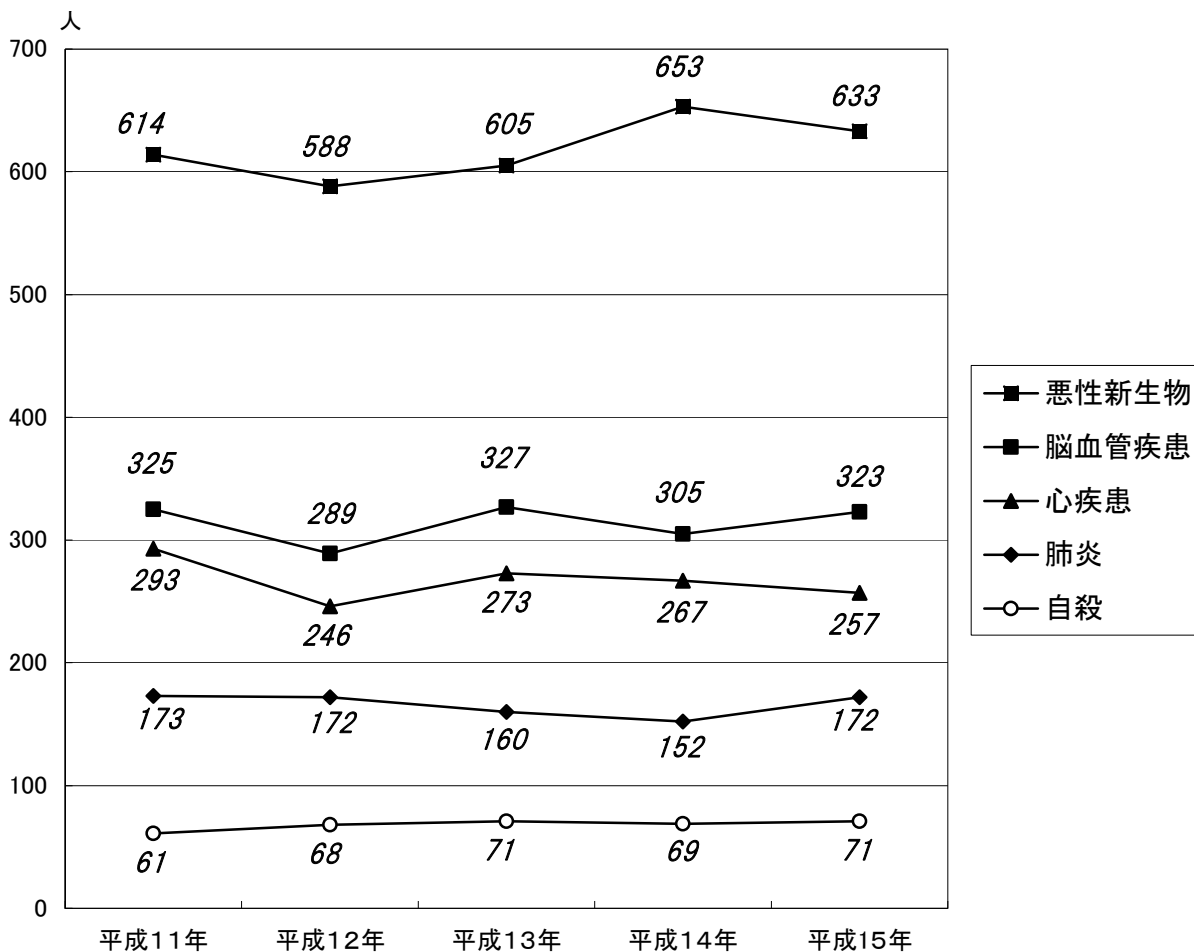


< 岩手県 >

(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、1位は悪性新生物、2位は脳血管疾患、3位は心疾患となっています。



順位	平成15年	
	死因	死亡数(人)
1	悪性新生物	633
2	脳血管疾患	323
3	心疾患(高血圧性を除く)	257
4	肺炎	172
5	自殺	71
6	不慮の事故	70
7	腎不全	32
8	肝疾患	28
8	老衰	28
9	大動脈瘤及び解離	22
10	交通事故	20

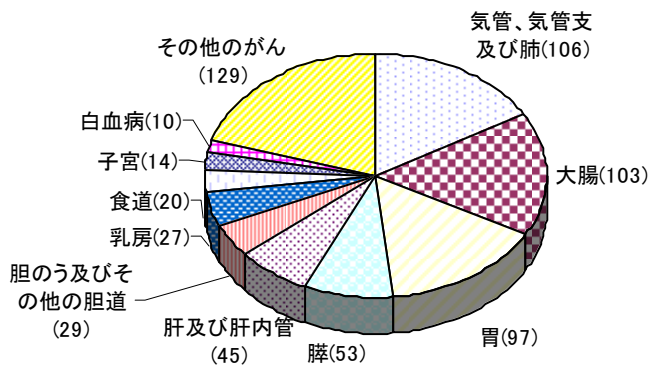
<岩手県 保健福祉年報>

② 三大死因の内訳(平成 15 年)

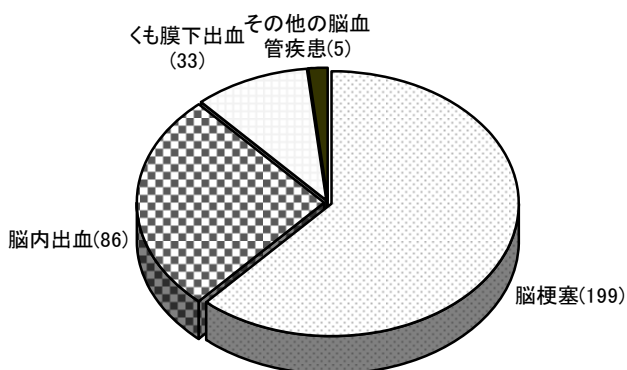
悪性新生物の内訳をみると、気管・気管支及び肺がん 106 人(16.7%)、大腸がん 103 人(16.3%)、胃がん97人(15.3%)の順で多くなっています。

脳血管疾患では脳梗塞が 199 人(61.6%)、心疾患では心不全 74 人(28.8%)がそれぞれ1位を占めています。

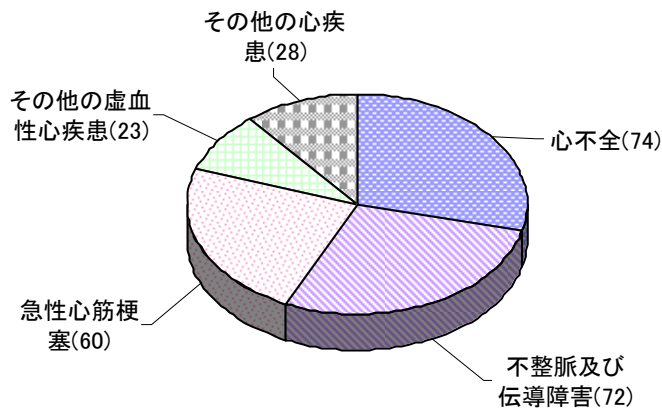
ア. 悪性新生物 (633 人)



イ.脳血管疾患 (323 人)



ウ.心疾患 (257 人)



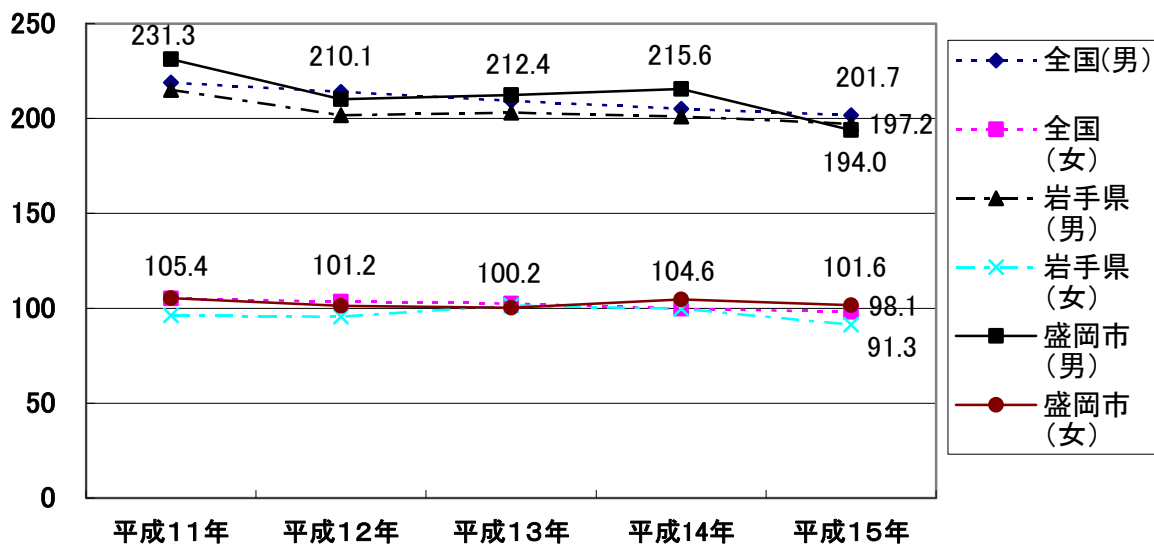
③ 三大死因の年齢調整死亡率の推移

悪性新生物の年齢調整死亡率(人口 10 万対)は、男女とも全国、県より高く推移していましたが、平成 15 年は男性が全国、県を下回りました。

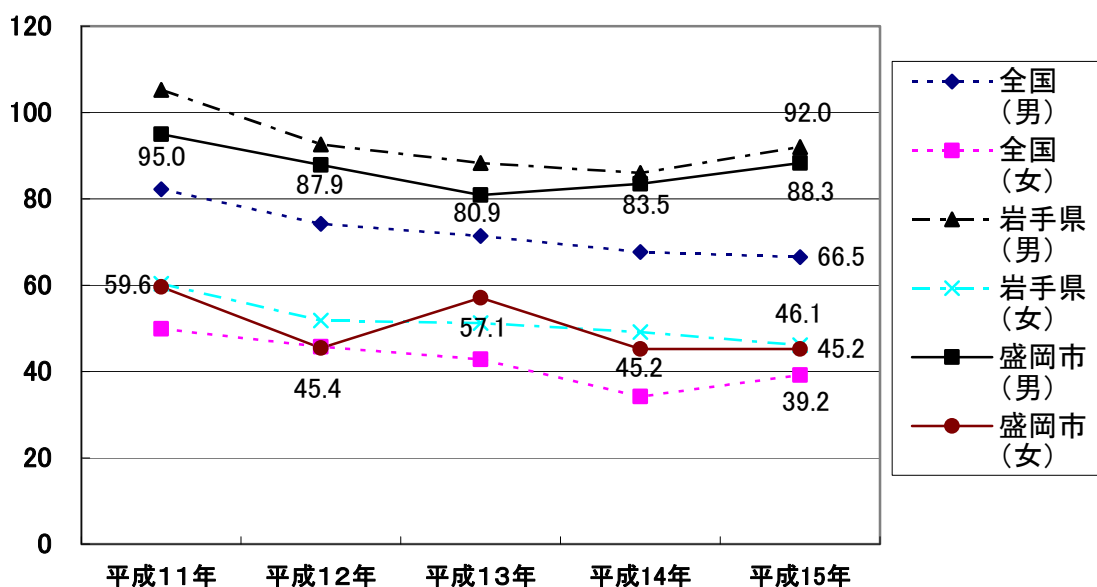
脳血管疾患は、男女とも全国より高く、岩手県より低い値で推移しています。

心疾患は男女とも全国、岩手県より低い値で推移しています。

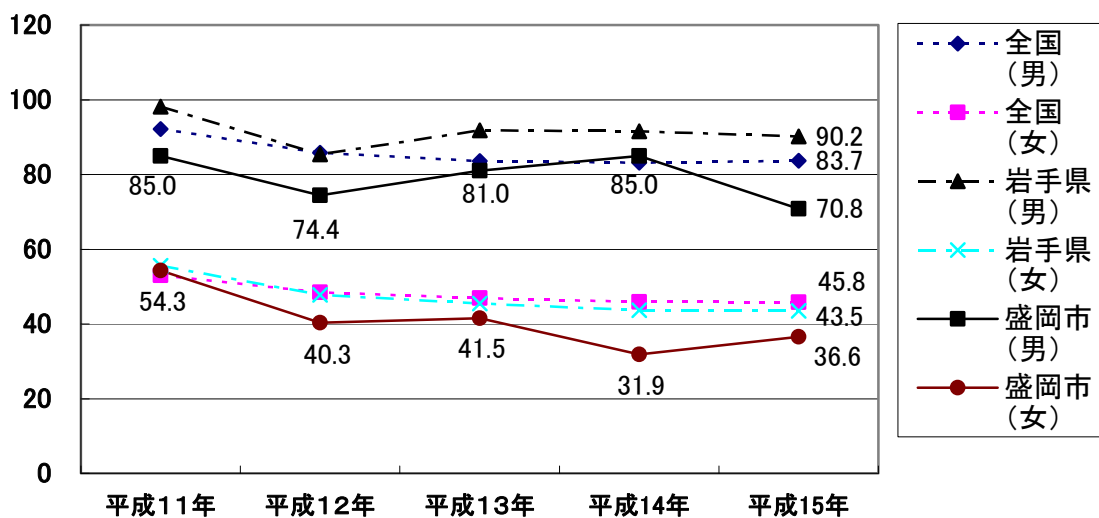
悪性新生物の年齢調整死亡率の推移



脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移



心疾患の年齢調整死亡率の推移



<岩手県 環境保健総合情報システム>

【年齢調整死亡率】

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。

(6) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命

平均寿命は、平成12年で男性78.0歳、女性85.1歳と、全国、県を上回っています。男性と女性の差は7.1歳です。

	男 性	女 性
全 国	77.7歳	84.6歳
岩 手 県	77.1歳	84.5歳
盛 岡 市	78.0歳	85.1歳

<厚生労働省 平成12年市町村別生命表>

② 健康寿命

自立して生活のできる期間である健康寿命は、平成12年では男性76.3歳、女性81.4歳です。65歳時点であと何年生きられるかという平均余命は、男性17.9年、女性22.6年で、このうち自立して生活できる期間は、男性16.2年、女性18.8年となっています。平均余命から自立した生活のできる期間を差し引いた期間が、寝たきり、虚弱などによる要介護期間となります。

65歳

男 性	平均余命／17.9年	
	自立して生活できる期間 16.2年	要介護期間 1.7年

65歳

女 性	平均余命／22.6年	
	自立して生活できる期間 18.8年	要介護期間 3.7年

<公衆衛生ネットワークの計算式に盛岡市の数値をあてはめて算出>

【健康寿命】自立して生活ができる期間（平均寿命から要介護期間を引いた期間）

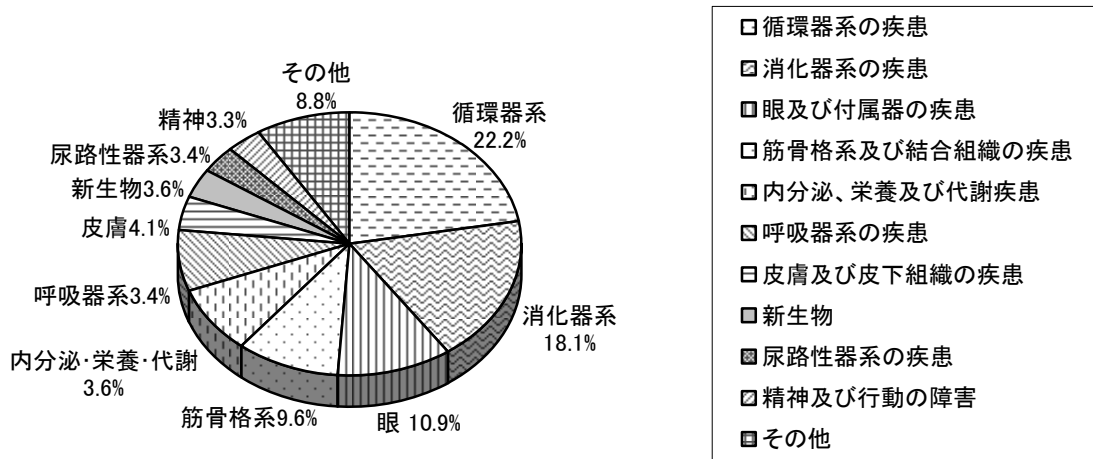
【平均余命】その年齢の人のその後の生存年数の期待値

【要介護期間】ここでは、介護保険制度を利用した健康寿命の計算プログラムにより計算したものである。

(7) 疾病の状況

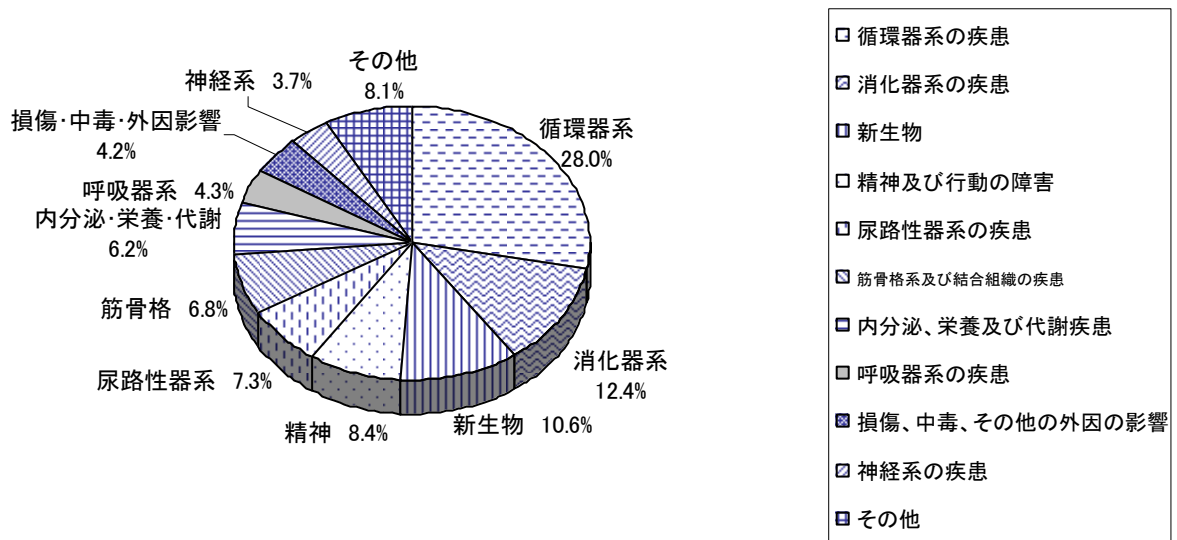
① 疾病大分類件数別割合 (平成15年度)

国民健康保険加入者(国保加入者 83,340人)の疾病別受診割合をみると、循環器系の疾患(22.2%)、消化器系の疾患(18.1%)が上位を占めています。



② 疾病大分類点数別割合 (平成15年度)

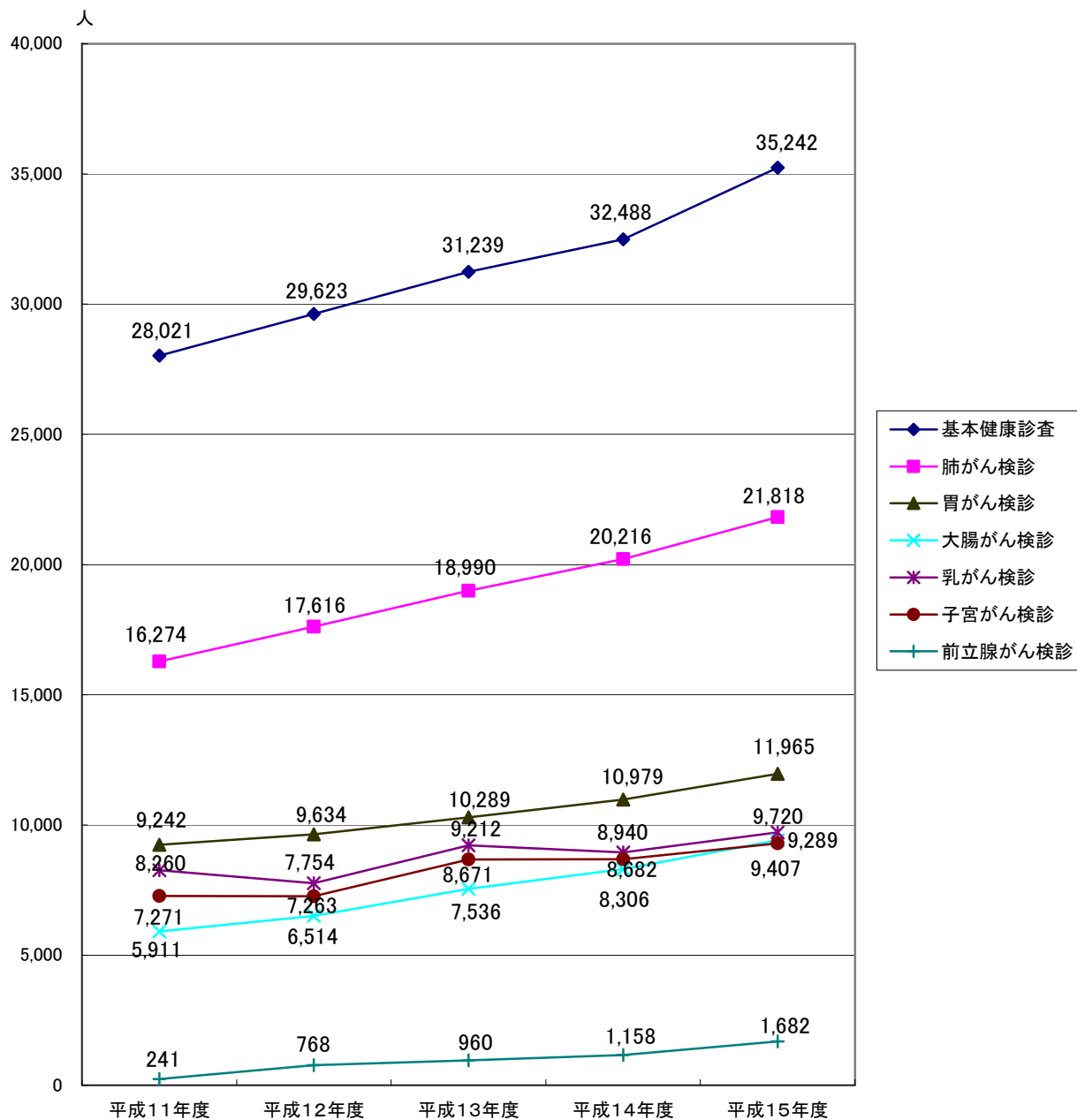
国民健康保険加入者(国保加入者 83,340人)の疾病別医療費の割合をみると、循環器系の疾患(28.0%)、消化器系の疾患(12.4%)は件数同様上位を占めますが、次いで新生物(10.6%)、精神及び行動の障害(8.4%)となっています。



<盛岡市国民健康保険統計>

(8) 各種検診実施状況

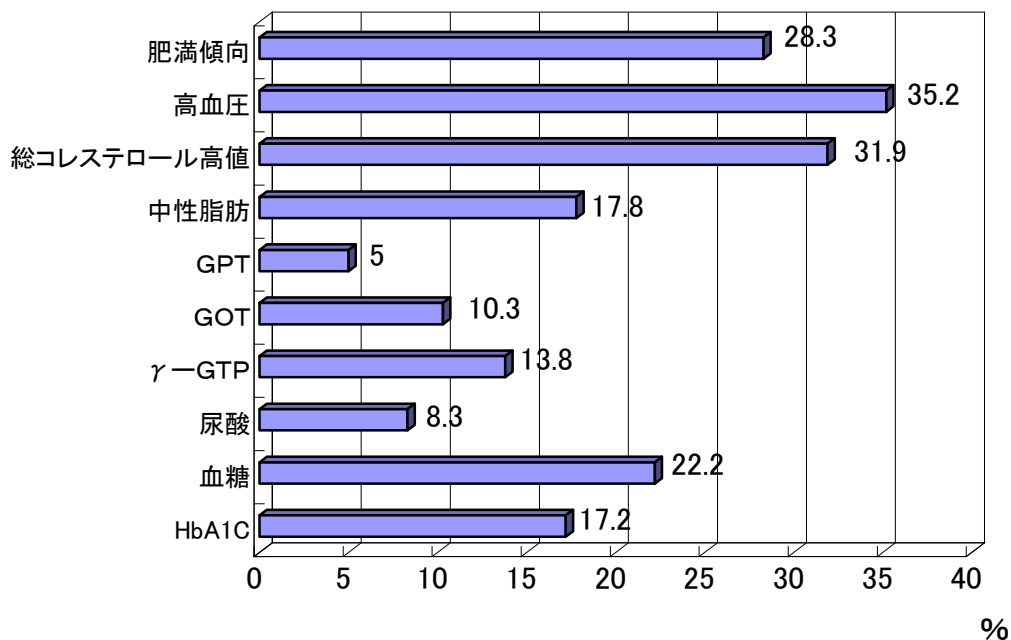
基本健康診査、各種がん検診は年々受診者が増えていきます。このほかにも骨粗しょう症予防検診、婦人の健康診査を行っています、受診者数は横ばいです。



<盛岡市 保健概要>

(9) 基本健康診査有所見者の状況（平成 15 年度）

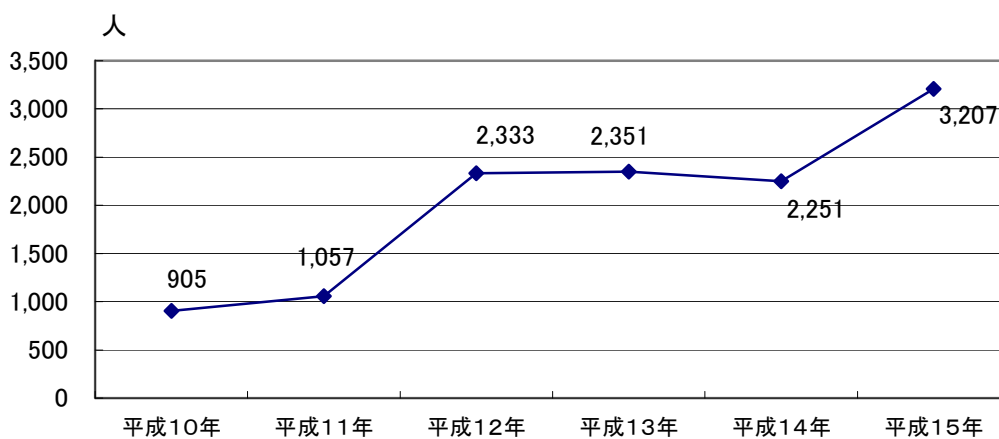
基本健康診査受診者の所見をみると、高血圧、総コレステロール高値、肥満傾向の方の割合が多く、受診者の 3 割近くを占めています。



<盛岡市 保健概要>

(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、ここ数年横ばい傾向でしたが、平成 15 年度には増加しています。



<盛岡市 保健概要>

(11) 市民の健康状況のまとめ

これまでみてきた市民の健康状況やその他の各種統計などから、次のような現状があげられます。

- ① 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・脳血管疾患・心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、死因の順位では 5 位と低いものの、壮年期の自殺者数が近年増加傾向にあります。
- ③ 平均寿命や健康寿命は、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の取り組みが望まれます。
- ④ 国保疾病統計でみる医療費給付状況は、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、白内障などの眼疾患、骨粗しょう症や関節症などの筋骨格系疾患など高齢者がかかりやすい病気が多く、その他疾病別には糖尿病も多くなっています。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、今後の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、検診の受診者数は年々増加傾向にありますが、基本健康診査の結果では、男性の肥満者割合が 30%以上と国よりも高く、女性の 20 歳代のやせの割合の増加もみられます。また、近年、糖尿病やその予備軍の人も増加しており、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を従来にも増して推進していく必要があります。
- ⑥ 平成 13 年に実施したスポーツに関する市民意識調査では、週 1 回以上スポーツを行っている人は 38.3%にとどまっています。介護予防の観点からも、若い年代からの運動習慣作りや体力づくり活動が重要です。
- ⑦ 基本健康診査結果でみると、男性の喫煙率は 30%以上となっており、国よりも高くなっています。また、妊婦の喫煙率はここ数年横ばい傾向で推移しています。タバコが健康に及ぼす影響は非常に大きく、今後喫煙予防対策を推進していく必要があります。
- ⑧ 近年、加齢に伴い、歯周疾患のある人の割合が増加しており、重症化の傾向がみられます。歯の喪失原因となる歯や歯周病の発症・予防には、生活習慣が大きく関係していることから、歯の健康が重要となってきています。
- ⑨ 社会情勢の変化等に伴い、うつ病等の精神疾患にかかる人が増加しています。うつ病から自殺する人も増加しており、こころの健康づくりが重要となってきています。

2 健康井戸端会議からの市民の声

市民の声を計画策定に反映するため、「盛岡（自分たちの地区）でどんな暮らしができるようになったらいいですか」という「目指す健康な姿」について、健康井戸端会議の参加者の考えを記述していただき、それを実現するためには、個人や地域、行政等は何をすればいいか意見交換しました。

健康井戸端会議は、11 会場で市民や健康づくりに関わるサポーターの 339 人の参加を得て行っています。

健康井戸端会議で市民から出された意見の主なものは以下のとおり。

（p 22、資料編 p 80～81 参照）

テーマ「こんな盛岡だったらいいな」「こんな暮らしができたらいいな」

☆食生活に関すること

- ・ 地場産品を使って、安全でおいしく食べ物が食べられるといい
- ・ バランスのよい食事を出す食堂が欲しい
- ・ 男性も食事づくりができればいい
- ・ 若い男性の料理教室があればいい
- ・ 空き地を利用し、交流を兼ねた家庭菜園があればいい
- ・ 町内菜園があって野菜づくりができればいい
- ・ 健康的な食事を教えてくれる機会があればいい
- ・ 外食の際、量を少なくしたメニューがあればいい
- ・ 自分の手足で買物し、調理して、おいしく食べたい

☆運動に関すること



- ・ 子どもたちと一緒にスポーツできる場所が欲しい
- ・ 冬でも運動できる場所があればいい
- ・ 夜の散歩のとき、明るい街灯で安心して歩きたい
- ・ 地域に気軽に運動できる場があればいい
- ・ 老人の運動教室があればいい
- ・ いろいろなことをやるためには体力をつけたい
- ・ ウォーキングを気軽に誘い合ってやりたい

☆喫煙・飲酒・歯の健康に関すること

- ・たばこの環境汚染が心配
- ・若者（特に女性）のたばこを吸う人が増えており、減らした方がいい
- ・歩行者禁煙のまち
- ・たばこのポイ捨てのないまち
- ・若者がたむろして喫煙などしないようなまち
- ・ストレス解消にお酒を飲まないようにしたい
- ・歯の手入れをちゃんとしたい

☆こころの健康に関すること

- ・自分にあった生きがいや趣味を持ちたい
- ・気軽に相談できる場所や集まれる場所が地域に欲しい
- ・一人暮らしの人が相談できる場所があればいい
- ・気軽に相談できる医療機関があればいい
- ・カラオケや囲碁・将棋等ができる施設があればいい
- ・河川敷などいよしのスペースがあればいい
- ・いくつになっても役割があり、家族に頼られて暮らしたい
- ・老人がお茶飲みにいける場所が多くあればいい
- ・一人暮らしの男性が集まりに出てくるようになるといい
- ・生きがいをもって暮らしたい

☆環境に関すること

- ・ゴミの少ないきれいなまち
- ・川などの美しい自然を大切にしたい
- ・雪の日でも安全に歩けるといい
- ・歩きやすい道路や明るい街灯が必要
- ・安全に自転車に乗れるまち
- ・家庭菜園など花の多いまち
- ・幼児が安心して遊べるまち
- ・盛岡の豊かな自然環境を大切にして緑と花の多いまちにしたい



☆その他の意見

- ・ボランティアが増えればいい
- ・生活習慣病や寝たきりにならずに暮らしたい
- ・子どもたちが安心して外で遊べるまち
- ・町内会に世代間交流のできる場があるといい
- ・医療が充実していればいい
- ・楽しく集える場所があればいい
- ・いくつになっても町内の活動に参加したい
- ・体の不自由な人も気軽によその町や温泉に出掛けられるといい
- ・体が不自由になっても趣味活動に参加したい
- ・老人が安心して暮らせるまち
- ・老人に活躍の場があり、老人が尊敬されるまち
- ・男性も老後自立できるまち

3 グループインタビューの結果

「こころの健康づくり」に関して市民の声を計画づくりに反映させるために、保健センター事業参加者やこころの健康分科会の委員が所属する機関の利用者などを対象としてグループインタビューを行いました。こころの健康を保つためには、どんな事があつたらいいか、169人の方に尋ねた内容は以下のとおり。

☆ストレスやこころの悩みがあったとき、どのようにして解消していますか？

- ・ 家族や友人と話す
- ・ サークルに出掛ける
- ・ 買い物をする
- ・ スポーツをする
- ・ ガーデニングをする
- ・ 食べて解消する
- ・ 仕事や農作業で汗をかく
- ・ 一人で出掛ける
- ・ 読書をする
- ・ 子供と遊ぶ
- ・ 旅行する
- ・ カラオケに行く
- ・ 温泉に行く
- ・ 散歩に行く
- ・ 講演会や集会に出る
- ・ ペットとの触れあい
- ・ デイサービスに行く
- ・ 料理をする
- ・ たばこを吸う
- ・ 寝る
- ・ お酒を飲む
- ・ ドライブに行く
- ・ 音楽を聴く
- ・ 友人とメールをする

☆こころの悩みやストレスを抱えたときには、どんなこと(人や場所)があれば

いいと思いますか？

- ・ 身近なカウンセリングルーム
- ・ 話を聞いてくれる公共の場
- ・ 一人になりたいとき子どもを見てくれるところ
- ・ 予約なしにスポーツが気軽にできるところ
- ・ こころを許して話し合える友人・家族
- ・ 親身になって聞いてくれる人
- ・ 人が集まって何かすること
- ・ おいしい食事とおしゃべり
- ・ 気軽に行ける専門医、臨床心理士
- ・ 雨や雪でもスポーツできるところ
- ・ 軽い気持ちでできるボランティア
- ・ 公民館をいつでも利用できること
- ・ インターネットでの相談
- ・ 無料相談所
- ・ 集まって気軽に話せる場所
- ・ 公園
- ・ 電話で話す相手
- ・ グチを言える場所や人
- ・ 安く利用できる温泉
- ・ 近所との話し合い
- ・ 安いコンサートや観劇
- ・ 温泉やマッサージ
- ・ コーヒーを飲む図書館
- ・ 家族会の集まり

☆休養が十分とれるためにはどんな条件があればいいと思いますか？

- ・ ゆっくり休める日
- ・ 休みやすい職場環境
- ・ 家事、育児を夫婦で分担する
- ・ 子供を安心して預けられる場所
- ・ 自然と触れ合う機会を持つこと
- ・ 言葉ではなくて、本当に休みをとってもいい環境
- ・ 仕事や日々の生活で得る充実感
- ・ 仲間やサークル
- ・ 働く女性への社会の理解
- ・ ストレスが少ないこと
- ・ 出前じいばあ制度(近所のおじいちゃん・おばあちゃんが育児支援してくれる)
- ・ 自分の時間
- ・ 家族の協力
- ・ 無料の託児施設
- ・ 家事休暇
- ・ 温泉
- ・ 運動できる場所
- ・ 子どもと親が遊べる施設
- ・ 老人を介護する施設



健康井戸端会議での市民の声

(平成15年8月4日 保健推進員研修会)

「あなたが不安に思っていること 困っていることはなんですか？」

生活習慣病はイヤ!

生活しやすい環境が欲しい!

コレステロールが高い・体重が多いから脳卒中になりそう

心筋梗塞が心配。

家族がタバコを吸う。病気になるだろうし。

アルコールによる肝臓の病気が心配。

目が悪くなって、暗いところが歩けない。道が良くないと転びそう。

タバコで、環境汚染!

病院にもタバコの自動販売機がある。いいのかな。

たばこって..さらに

寝たきりになりたくない!

腰痛(疲れると..)

運動不足が心配

右肩の痛み。

認知症になりたくない!

認知症になってきた時近所や身内に迷惑をかける

認知症にやらないか心配..

認知症にならないように、ストレスをためないよう、踊り習字を勉強中

いけないと思いつつ、ストレス解消にアルコール飲んでいる。

心のイライラ。

介護が心配

認知症になったときは、病気の自分を家族に理解してもらいたい。

病気をしたら、誰が介護してくれるんだろう。

認知症の人の介護が大変

~お金がか心配~

年金は少なくなってきている。

入院費が高い

介護保険

国民年金で生活している人にある料金設定(サービス等)

寂しい生活は..いや!

一人暮らし

施設は遠くにある。

出来れば育った場所で生活したい。

寂しい生活になるかも

ずっと友達と会いたかったのに、離れることになると会えなくなる。

どうしたら解消できるかな?



個人でできること!

健診を受ける

脳の健診あるといな..まずは物忘れ健診!

健診!

週3回は歩く

しょっぱいのが好き。目標の10gは無理だけど、全国平均以下にしたい。

甘いものや油物を控える。

食事や運動

メモする。

楽しめる趣味を持つ

認知症にならないために頭を使い、手先を使う事をや

家にこもらない

いろいろな情報を知る

声を出して歌を歌う。

毎日1つは感動しよう

頭とこころ



地域でできること

友達を作り、やりたい事をやる。

気が合う人と集まる場

家の中に閉じこもらないよう、地域に気軽に集まれる場所

気軽に集まれる場所

話しをして、大きな笑いが生まれる

友達と話す

町内で、小さな頃から声かけ運動。

声かけあって誘いあって

指先を使った認知症予防の教室

公民館活動に参加する。

近くで趣味の教室

いろいろな活動

介護サービスの充実

介護サービスの充実をはかって欲しい。

なにかあった時の緊急連絡ボタン

家族で病気について勉強する機会

こんな盛岡にしたいなあ!

やっぱり盛岡は人情味のある人ばかり!

地域の食べ物。地場産品が生かされたおいしいものがある街

『あのなはん』
良い言葉

みなさんで、こころ美人

1人でも歩けるように、各町内明るい明かりが欲しい。

近くにお店があるように。大きいお店ばかりではなく。

水と森の盛岡。この環境をいつまでも守って欲しいんです。

自然を楽しむ。

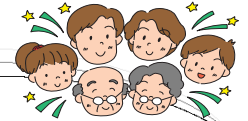
活気がある街

みんな元気!

いつまでも清流の中津川!

安心して生活出来る老後

キャッチフレーズ



「あのなはん」
声かけあって、誘いあって
みんなで助け合いの盛岡

こんなことを やっていこう!

地域の集まりに出る。

誘いあっていく

近所の声かけ

世代間交流

1人暮らしの訪問

お惣菜のおすそ分け

4 分科会からの意見

健康づくりに取り組んでいる団体の代表者や学識経験者、市民の代表を交えた 21 人の委員で構成する①食生活・身体活動、②喫煙・飲酒・歯の健康、③こころの健康の三つの計画策定分科会（資料編 p 85）と、各分科会委員長会議をそれぞれ 7 回開催し、健康づくりの目指す方向性と具体的な行動目標、行動指針についての検討を行いました。

各分科会で話し合われた内容と主な意見は以下のとおり。

(1) 食生活・身体活動分科会

食生活

食生活は広く市民生活に共通する問題です。人は飲食を通じて必要な栄養やエネルギーを得ており、食生活は健康の源となっています。

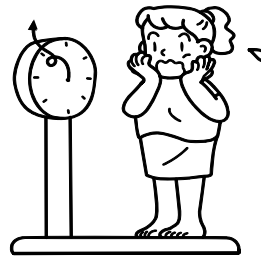
また、市民の価値観やライフスタイルの多様化、外食産業の発展等社会環境の変化に伴い、朝食の欠食や過度のダイエット、家族そろっての食事時間の減少、食事の偏りによる肥満者の増加などが問題となっています。

- ① 子どものうちから栄養のバランスのよい食事をとり、望ましい食習慣を身につけていくことが重要なことから、保育園、幼稚園、学校は、地域の食生活改善推進員などとも協力して地域ぐるみで食育指導をすることが大切です。
- ② 若い年代では男性では 50%、女性では 30%の人が週 2 回以上外食しています。栄養士会や調理師会では外食や加工食品の栄養成分表示をしています。まだまだ浸透していないのが現状です。市民が安心して外食を活用した健康づくりができるようにするためには、栄養成分表示を初めとした適切な栄養情報の提供や健康に配慮したヘルシーメニューを提供する飲食店が拡大されるよう、関係業者や関係機関へ要請する必要があります。
さらには、市民向けに外食を利用する際の留意点や栄養成分表示の活用方法について具体的に啓発する必要があります。
- ③ 市民の朝食の欠食は青年期の男性に多く、他の市町村より高い傾向にあります。若い年代や、深夜労働など生活のリズムが変則化している中で、朝食を欠食する人も増えています。朝食の必要性について啓発するとともに、コンビニだけでなく温かい“おふくろの味”を出してくれるような店が増えてもよいので、関係業者にアプローチ

していくことも大切です。

- ④ 市の基本健康診査をみると、肥満者が増加傾向にある一方で、婦人の健康診査（18歳から29歳までの健診）では、20歳代女性のやせの傾向が見られます。栄養に関しては、栄養素の過不足による病気を防ぐのが大きな目標で望ましい食習慣を定着させることが大事であり、それが肥満や、やせ、こころの問題の解消にも反映され、最終的に生き生きと暮らせることにつながっていきます。

- ⑤ 食に関する関係機関との意見交換を定期的に行うことが大切です。



身体活動

健康づくりのためには、栄養、運動、休養の適度な調和が保たれている必要があります。身体活動量の減少による摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスの崩れが肥満を誘発していると考えられます。また、非活動的な生活は体力の低下を引き起こします。介護予防の観点からもそれぞれの年代にふさわしい体力の維持が必要です。特に、北国の盛岡では、冬期間の生活の維持に体力は重要な要素だと考えられます。

「貯筋」という言葉を最近耳にしますが、若いころから筋肉を蓄え、必要とされる筋量を生涯維持することが大切です。また、家に閉じこもらないで、屋外で活動することは、地域社会との結びつきを維持する上で大切なことであり、認知症予防、寝たきり予防の観点から自立を維持するにも欠かすことができません。

- ① 身体活動の目標は「1万歩にしよう」というような絶対的な目標より、「今より少し歩こう」といった相対的な目標がよいと考えます。
- ② 運動は、骨粗しょう症の予防にも大切であり、また転倒予防にも重要です。
- ③ 盛岡には、よいウォーキングコースがあることが意外と知られていません。昼間気兼ねなく歩けるコースが数多くあるとよいです。そこから知り合いとか仲間が増え、活気ある街づくりにつながっていきます。
- ④ 栄養調査の中で運動意識を尋ねた時、中・高校生は日常生活で意識的に体を動かすと答えた人と、1日30分以上の運動をすると答えた人は関連しています。30分以上運動をやっている人は、日ごろから体を動かすことを心掛けていると答えています。

- ⑤ 「日ごろから体を動かす」のアンケート結果は全体的に低い傾向にあります。比較的長い冬期間の影響も考慮して、冬場の対策の取り組みが大切です。
- ⑥ 貯筋については、学童期は不必要なダイエットはやめ、青年・壮年期は積極的に筋肉を増強し、高齢期では維持が大切です。
- ⑦ 運動をスポーツととらえないで、今ブームのガーデニングとか、趣味を生かして、謡でも詩吟でも腹筋を鍛えられる、そういう意味で余暇ととらえてもらいたいです。
- ⑧ 学童期以降は「週に1度はスポーツを」というのも目標になることが大切です。
- ⑨ 総合型地域スポーツクラブの育成は大切です。しかし、高齢者の場合、認知症予防や寝たきり予防の観点から、地域の行事やイベントなどへの参加促進が必要です。
- ⑩ 総合型地域スポーツクラブの育成など、保健センター以外の所管の事業とうまく協力し合うことが必要です。

その他の意見

- ① 地域活動の活性化などは領域を越えて全体にまたがるものとして検討される必要があります。
- ② もりおか健康 21 プランの推進には、町内会や医療機関などとの連携が必要です。保健推進員や食生活改善推進員などの活動を一層活性化させる必要があります。
- ③ 市民の声を健康井戸端会議などから広く把握することが大切です。
- ④ これから 10 年後のことを考えると、高齢者を支える町内会の役割が変わってくると思われます。
- ⑤ 健康に関する祭りやイベントをもっと地区単位で行い、地区の活性化を図る必要があります。
- ⑥ 家庭の親子のコミュニケーションを図るような目標をつくる必要があります。
- ⑦ 世代間交流を継続的にうまくできる場が必要です。

(2)喫煙・飲酒・歯の健康分科会

喫煙と飲酒

喫煙の害については全国的に周知されてきており、健康増進法の中でも受動喫煙対策が盛り込まれました。禁煙しようとして意識する人を増やすことと、禁煙したい人を支援する体制をつくることは両方必要です。受け皿として体制をつくって、禁煙を進めていくことが大切です。

生活習慣病を予防するためには、喫煙と飲酒に関する正しい知識の普及を進めていくことが必要です。

- ① 子どもたちのたばこに対する将来の考え方を育てていくためには、小・中学校で連携して考えていかなければなりません。子どもたちにたばこを吸わせない環境をつくるために学校敷地内禁煙や街ぐるみの取り組みが大切です。(盛岡市教育委員会学校敷地内禁煙は平成 16 年 10 月 1 日から実施されました。)
- ② 青年期の喫煙率を減らすためには、子どもたちへのアプローチが大切であり、小・中学校での徹底した教育が、同時に青年期への禁煙教育ともなります。若い人がたばこを吸い始めないようにすることが大切であり、一人ひとりの意思の問題と吸わせないような環境整備、禁煙しやすいような環境整備が必要と思われます。吸わせないような環境とは、例えば学校敷地内禁煙や公園の禁煙化、路上喫煙の禁止、自動販売機の設置の規制(学校の近くには置かないなど)、周りの大人が吸わないなどがあげられます。禁煙しやすいような環境とは、いろいろな医療機関で禁煙外来が受けられること、薬局などで禁煙相談が気軽にできることやその情報を知っていることなどがあります。
- ③ 妊婦の喫煙については、胎児への影響を考えた場合、妊娠前からたばこを吸わないことが大切です。中・高生への禁煙教育では、生命尊重ということも含めて、喫煙が胎児に及ぼす害について教えていくことが必要です。妊娠する前からの教育と母親学級などでの夫と一緒にの教育も必要です。
- ④ 青年期は就労人口も多い年代なので、職場での取り組みが必要となっています。健康増進法が施行されてから、公共施設では禁煙にする施設も多くなりましたが、職場での禁煙対策はまだまだ進んでいない状況です。産業保健センターなどを通じて、せめて事務室の禁煙に取り組んでもらうよう働き掛けが必要です。

- ⑤ 飲酒が健康に及ぼす害を考えると、大量飲酒者が問題になりますが、「休肝日」を設けることが大量飲酒を抑えることにつながります。適切な飲酒の仕方（1日2合未満、週2日の「休肝日」）を知らせていく必要があります。
- ⑥ 未成年者には、飲酒に対する正しい知識を伝えていく必要があります。禁煙教育と合わせてPTA 合同の教室が効果的です。



歯の健康

全国的にも 8020 運動（80 歳で 20 本以上自分の歯を残す）が推進されていますので、これを市民にもっと周知させていく必要があります。歯の健康は生活習慣病や全身の健康との関わりなど様々な分野で重要です。

- ① 自分の歯を残すためには、むし歯と歯周病の予防、早期治療が大切です。歯科保健は生活習慣に関わるので、子どもの頃からの歯磨き、歯間清掃用具の使用を習慣として行うことが効果的です。
- ② 歯科保健医療の実現に向けては、各ライフステージに対応した事業を展開する必要があります。本市では、乳幼児期、学校歯科保健においては各種健診事業や学校保健会活動が整備されつつあります。しかし、20 代から 40 歳までの間には健診の機会が少なく、しかも歯を失う最も大きな原因の一つである歯周病に罹患しやすい 40 歳代以降は、市の健診（社保本人を除く）があるものの、全体の受診率もまだまだ低いのが現状です。また、高齢者歯科保健においては、要介護者支援事業を展開していますが、在宅あるいは施設入所者も含め、口の健康管理や歯科医療サービスの確立には、まだまだ険しい道のりがあります。このような点を踏まえ、職場での健診の機会を増やす施策や、市民自らがかかりつけの歯科医を持って、年 1 回以上健診を受けるよう促す事業が必要です。
- ③ 市の歯科保健事業を推進するには、市と歯科医師会、関係団体との連携を図って進めていくことが重要です。

(3)こころの健康分科会

こころの健康づくりは、大変重要な課題です。しかし、こころの健康度を簡易に測ることは困難で、個人差も大きく評価が難しいといえます。ストレスが生活の活力になる場合もあれば、心身症になることもあります。こころの健康には、社会観、人生観、経済、仕事、人間関係などが関与し多岐にわたることから、画一的な市民の行動指針を示すことは難しいですが、障害者や高齢者等でも共通するこころの健康づくりに着目してプランを策定することが必要です。

- ① 「笑うこと」は心の健康にとってはとても大切です。意識して日常生活の中で、「一日1回は笑うこと」を心がけることが必要です。また、一日をメリハリをもって過ごしたり、積極的に外出したり、誰かと話したりすることで、何気ない日常に充実感を覚えることもあります。個人の趣味を楽しむだけでなく、ボランティアなどの社会活動に参加することも充実感につながります。その人なりの楽しい、充実していると思える余暇の過ごし方が複数あればより充実感が高まるでしょう。
- ② ストレスは誰にでもあるものですが、自分ではストレスに気付かないこともあります。日ごろからストレスの自己チェックをし、ストレスをためないようにすることが大切です。ストレス解消の方法はいろいろあります。趣味やレクリエーションを楽しんだり、社会活動に参加したりして、自分に合ったストレス解消法を持つことが大切です。
- ③ こころの悩みや問題を抱えたとき、普段から気軽に話せる人が周りにいる事が大切です。こころの悩みは、専門家でなくても身近にいる人と話すことでもいやされることがあります。そのためには、普段からの近所づきあいや声かけも大切です。
また、身近では相談しにくいこともあり、そういう場合は、普段あまり付き合っていないような人がいざというときの「泣ける場所」となることもあります。気軽に立ち寄れる場所や相談できる場所の情報を持つことが必要です。
- ④ 男性は、女性に比べて社会活動への参加や近隣との交流が少ない傾向にあります。例えばゴミ捨てやスーパーで買物をする男性の姿は珍しいことと見られる社会の目があります。また、女性の意識の中にも、女性が家事をするべきという固定観念があります。男女が協力して家事、育児をするよう幼少時からの教育や意識付けが大切といえます。男性が家事などにもっと積極的に参加できるような講座を開催し、併せて仲間づくりを推進したり、壮年期以降の男性も、もっと地域に溶け込んでいけるような働き掛けが必要です。

- ⑤ 壮年期以降の自殺者が増えてきています。うつ病は内科疾患と違い、気軽に病院を受診しにくいし、病気かどうか判断しにくいということもあります。壮年期の自殺の増加の背景には、社会情勢も大きく影響していると考えられますが、うつ病についての知識の啓発や「こころの相談」の窓口の周知を積極的に行うことによって、少しでも自殺者数を減らすことができます。自殺者数をゼロにすることは理想ですが、自殺者が急増した平成10年以前の数値を目標に、自殺者数が低下するような取り組みが必要です。
- ⑥ うつ病は、早期に発見して薬物療法をすることで回復することが多い病気ですが、薬の有効性について、まだあまり周知されていません。回復例などを具体的に説明することで理解が深まるため、今後知識の普及への取り組みが必要です。
- ⑦ 職場では「こころの相談」事業も行われていますが、仕事上の利害関係を伴うことから相談しにくいこともあり、利用者が少ないのが現状です。相談がしやすいような場の設定を工夫したり、本人だけでなく、周囲の人が気付いて早めに相談できるよう、知識の普及啓発が必要です。

～健康川柳コンクール入賞作品～

平成16年8月にもりおか健康21プランの計画推進に役立つ標語を市民の皆さんから募集し、315点の応募作品の中から入賞した作品です

(敬称略)

- 「赤青黄 わたしの弁当 信号みたい」 (川目小4年 中屋みなみ)
- 「健康で 長寿社会を ささえ合い」 (山岸 三角 一郎)
- 「ジョギングで 中津河畔の 朝を吸い」 (山岸 杉本 翠穂)
- 「やせたねと 気軽にいえぬ 五十代」 (北松園 望月千栄子)
- 「健康は 腹を立てずに 腹八分」 (東松園 中島 久光)
- 「手をつなぎ 歩けば楽しい 散歩道」 (中野 白岩利恵子)
- 「朝ごはん しっかり食べて 元気よく」 (上田小6年 記田由実子)
- 「野道ゆく ジョギング励ます 花や鳥」 (加賀野 笹森 洋浩)

第3章 領域別健康づくり計画

1 健康づくりの目標設定

(1) 全体目標と重点領域の設定

市民一人ひとりが生きがいを持って生活し、生涯にわたって健やかに暮らすことができるようにするためには、個人やサポーターが一体となって健康づくりを推進していく必要があります。この計画では、健康づくり運動を推進する上で、個人やサポーターが目指す目標を全体目標として、「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」の2項目を掲げ、個人の力と社会の力を合わせながら市民の健康づくり活動を推進していきます。

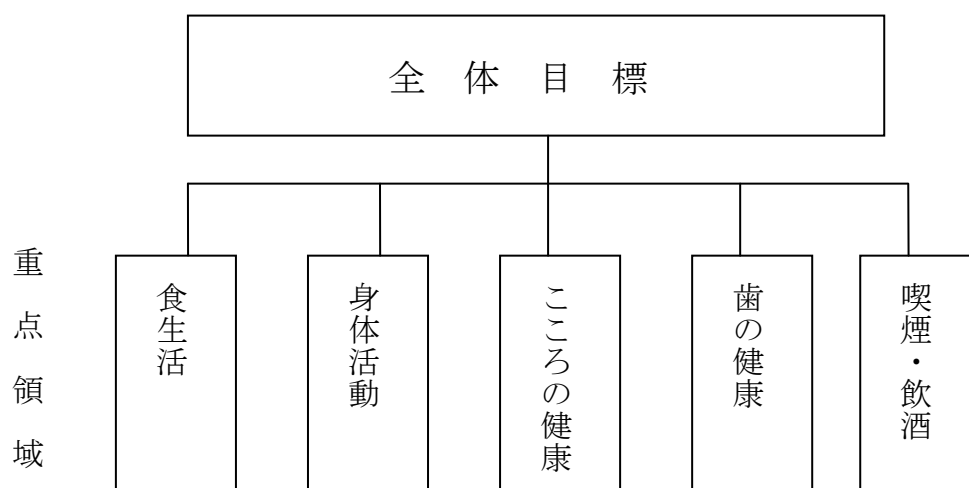
また、従来から推進されている、病気の早期発見や早期治療を中心とした二次予防だけでなく、市民一人ひとりが生活習慣を見直すことによって、病気そのものになることを予防する一次予防を重視したうえで、優先的に取り組むべき5領域を重点領域として設定します。

○生活習慣の基礎を形成するもので、生活の質の向上に大きく関与する健康づくりの重要な要素

- (1) 食生活
- (2) 身体活動
- (3) こころの健康

○三大生活習慣病の発症に影響をもたらしたり、生活の質の維持・向上を妨げるとされる要素

- (4) 歯の健康
- (5) 喫煙・飲酒



(2) 重点領域別目標の考え方

各領域ごとに、個人とサポーターが一体となって取り組むためのスローガンを掲げ、それを達成するための具体的な目標を設定します。

さらに、サポーターの行動目標を掲げ、目標達成に向けた主要な取り組みの方向性を示します。

目標の設定にあたっては、国、県の目標値を踏まえるとともに、本市の保健統計や今回実施した市民アンケート調査、健康井戸端会議、グループインタビューでの市民の声を参考にして、計画策定分科会で検討しました。

(3) ライフステージ区分

健康づくりは生涯を通して行うことが重要で、人生の各年代の特徴に応じた対応が必要です。

この計画では、ライフステージを生活習慣や身体的、精神的な発達状況、身体機能などに応じて、学齢期、青年期、壮年期、高齢前期、高齢後期の五つに区分し、各ライフステージに応じた健康づくりの目標と指針を掲げています。

学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
			前期	後期
6 歳	19 歳	40 歳	65 歳	75 歳

2 全体目標

スローガン ◇「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	現 状	目 標 値
自分は健康であると思う人を増やす	48.8% (市民アンケート)	60%
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	66.9% (市民アンケート)	75%

サポーターの行動目標

1 健康づくり活動に取り組む団体の育成と支援を行い、地域での健康づくり活動の輪を広げます。

- 自主グループの育成・活動支援
- 指導者・講師の派遣・紹介
- 食生活改善推進員の養成・育成
- 地区健康づくり活動の推進

【市・保健推進員協議会・食生活改善推進員団体連絡協議会・関係団体】

2 地区活動を推進し、地域での触れ合いと助け合いの輪を広げます。

- ボランティアの養成と参加の呼び掛け
- 世代間交流活動の推進
- 地区行事の活性化

【市・学校・社会福祉協議会・町内会・婦人団体連絡協議会・福祉推進会・老人クラブ・子ども会など】

3 健康づくりに関する情報や地区活動の情報を積極的に提供します。

- ホームページの健康情報コーナーの充実
- 市広報誌による計画の広報活動
- 町内会広報紙等による情報の提供

【市・医師会・歯科医師会・薬剤師会・町内会など】

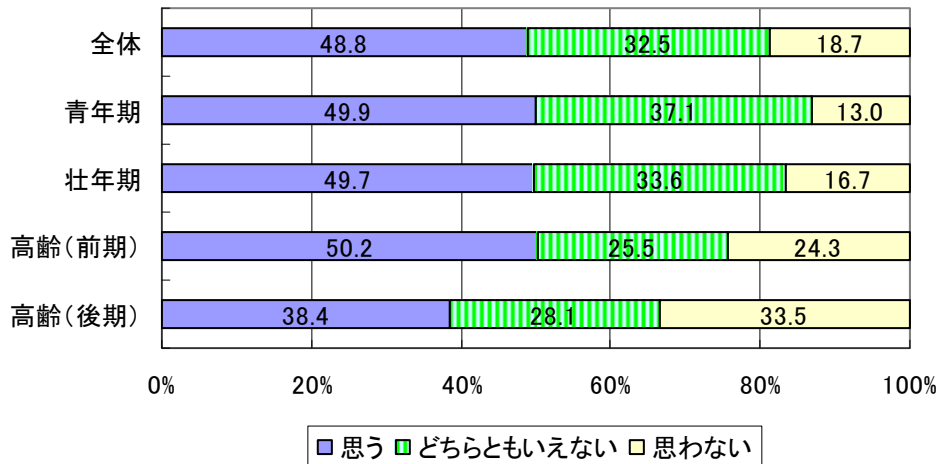
「自分は健康である」という思いは、個人の積極的な健康づくりに対する意識やよい生活習慣行動にもつながる重要なポイントであり、今後、個人の健康感をさらに高めていくことが大切です。

また、「地域で声を掛け合い、支え合いたい」という願いは、「健康井戸端会議」で最も多く聞かれた声です。転出入者や単身者が多い都市型の生活環境の中、地域での触れ合いや支え合いが希薄になってきている現状から、地域ぐるみ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目指しています。

写真「子どもと高齢者」

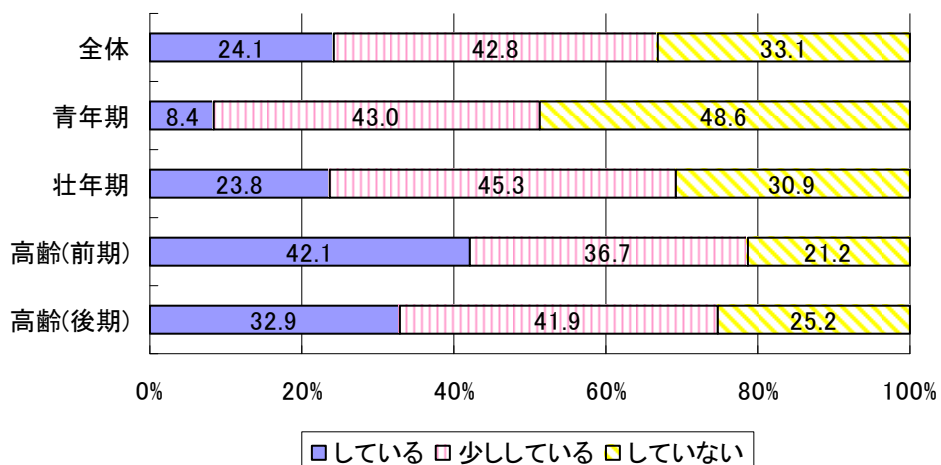
アンケートから

問い 「自分は健康であると思いますか」



青年期から高齢前期までは、「健康である」と答えた方が48.8%と最も多くなっていますが、高齢後期になると「健康である」と答えた方の割合が低下する傾向にあります。全体でみると、「健康である」と答えた方の割合は約5割となっています。

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」




「少ししている」と答えた方が最も多く42.8%となっています。年代別に見ると、青年期、壮年期では「していない」と答えた方が他の年代より多く、青年期では48.6%、壮年期では30.9%となっています。

3 重点領域別目標

(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
ましよう!
◇ちょうど良い体重を維持しましょう!



具 体 的 目 標	現 状	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	男性 67.0% 女性 75.0% (市民アンケート)	男性 75%以上 女性 85%以上
成人肥満者(※4 BMI 25以上)を減らす (30~60歳代)	男性 34.9% 女性 25.9% (盛岡市保健概要)	男性 30%未満 女性 20%未満
若い女性のやせ(※4 BMI 18.5未満)を減らす	23.1% (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	86.2% (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	男性 23.9% 女性 36.2% (市民アンケート)	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	69.1% (市民アンケート)	80%以上

※4 用語解説 「BMI」とは
 Body Mass Index の頭文字をとったもので、肥満判定の指標のひとつです。
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出され、18.5未満をやせ、25以上を肥満とします。
 男女ともBMI22の人が最も病気にかかりにくいと言われています。

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（※5）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**【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・薬剤師会・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**【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・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・食生活改善推進員団体連絡協議会・看護協会】**

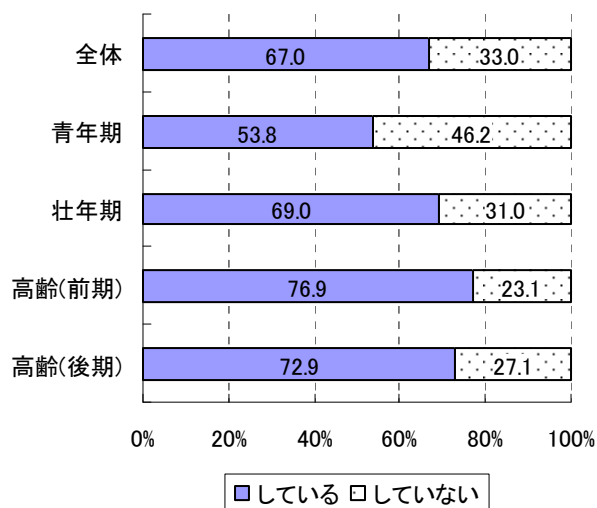
※5 用語解説 「食育事業」とは・・・

食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するために行うもので、例えば、食べ物をバランス良く食べるための知識を身に付けることや食品の選び方などを学ぶ事業です。

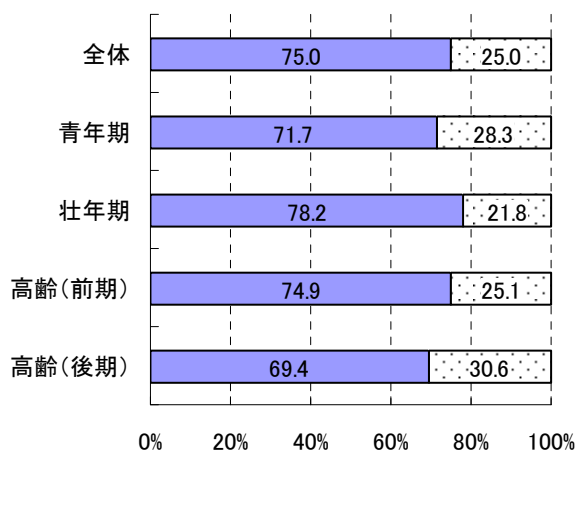
アンケートから

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

(男性)



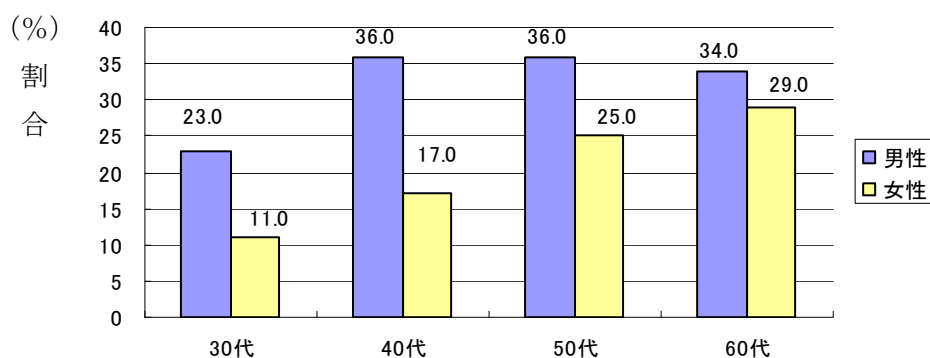
(女性)



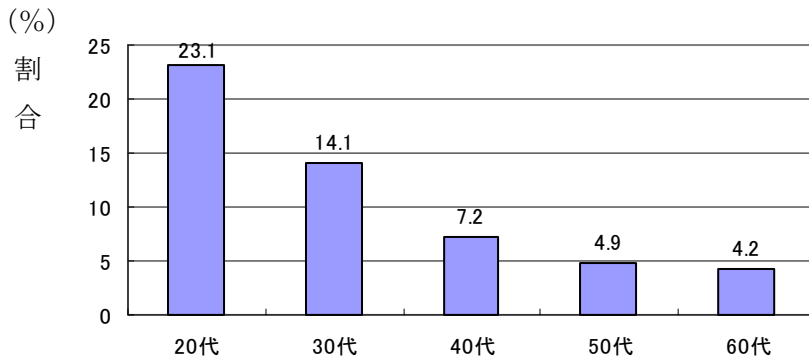
自分の適正体重が分かってその体重を維持したり、その体重に近づけようとしている人は、高齢になるほど高く、最も低かったのは、青年期の男性です。

健診結果から

○ 肥満者BMI 25以上の人割合 (基本健康診査受診者)



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



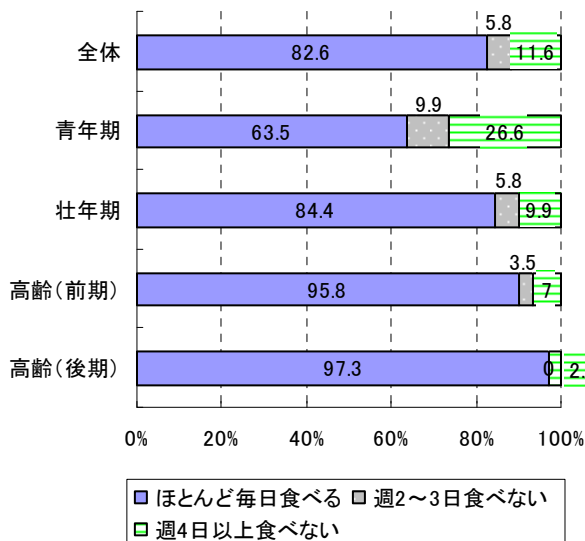
健診受診者からみた肥満者の割合は、女性より男性が高くなっており、特に40代から60代の男性の3人に1人が肥満です。

また、女性のやせの割合は、20代では23.1%と最も高くなっています。無理なダイ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、学校や家庭、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。

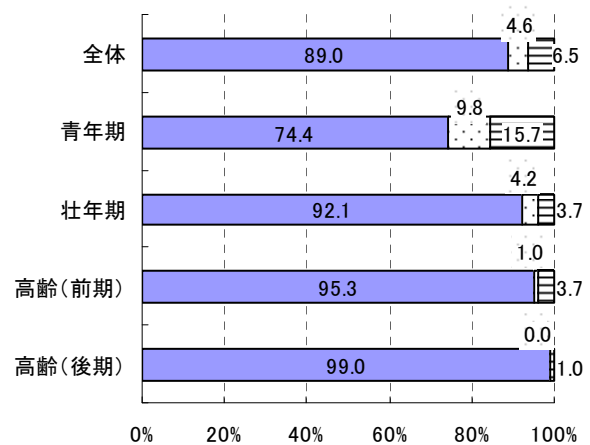
アンケートから

問い 「ふだん朝食を食べますか」

(男性)



(女性)

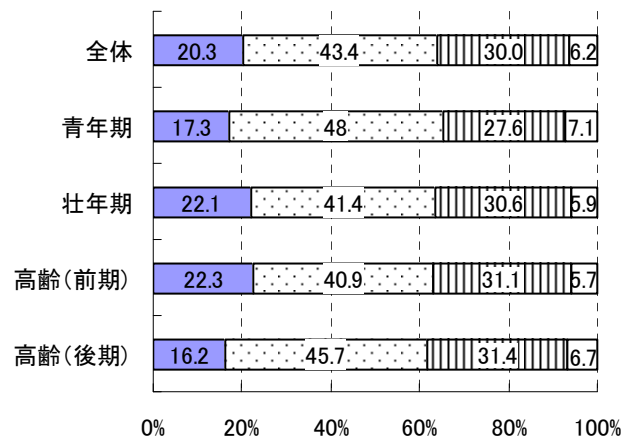
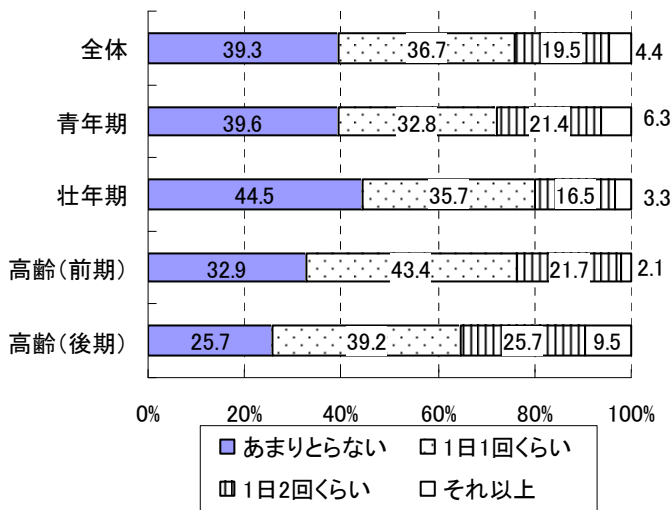


壮年期以降は80%以上の人が「ほとんど毎日食べる」と答えています。「週4日以上食べない」と答えた人の割合が高かったのは青年期の男女で、男性では26.6%、女性では15.7%となっています。

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)

(女性)

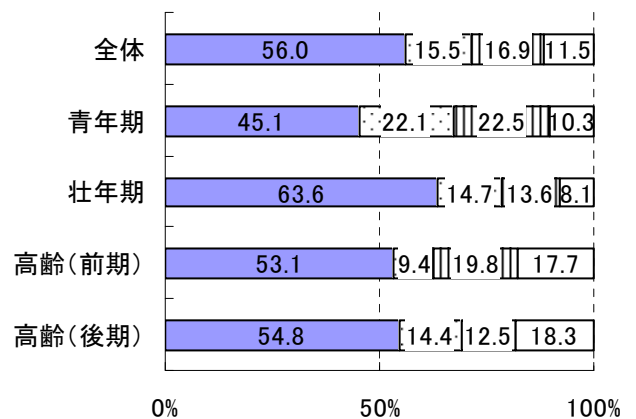
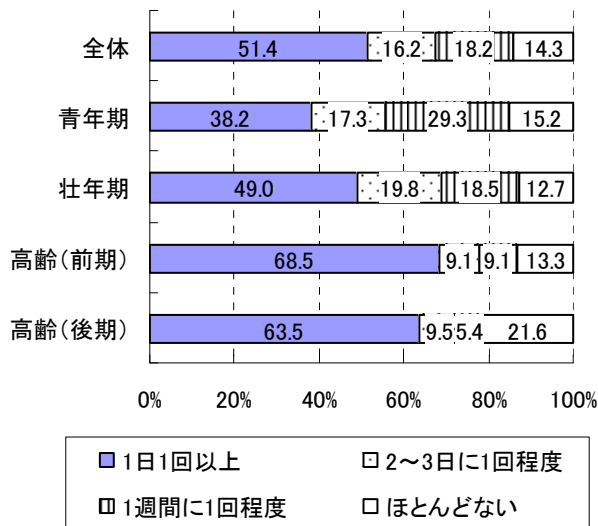


「あまりとらない」と答えた方は、男性では39.3%、女性では20.3%となっています。「一日2回ぐらい」、または「それ以上」と答えた方は、男性で23.9%、女性で36.2%でした。

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)



「一日1回以上」、または「2~3日に1回程度」と答えた方は、男性67.6%、女性71.5%となっています。男女とも青年期で少なく男性55.5%、女性67.2%でした。「ほとんどない」と答えた方は、高齢後期に高く、男性で21.6%、女性で18.3%となっています。

(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!

具 体 的 目 標	現 状	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	男性 38.3% 女性 37.4% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
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	男性 26.9% 女性 23.1% (市民アンケート)	男性 40%以上 女性 40%以上
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	男性 23.4% 女性 19.4% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 30%以上

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・地域など】
- 2 総合型地域スポーツクラブ(※6)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】

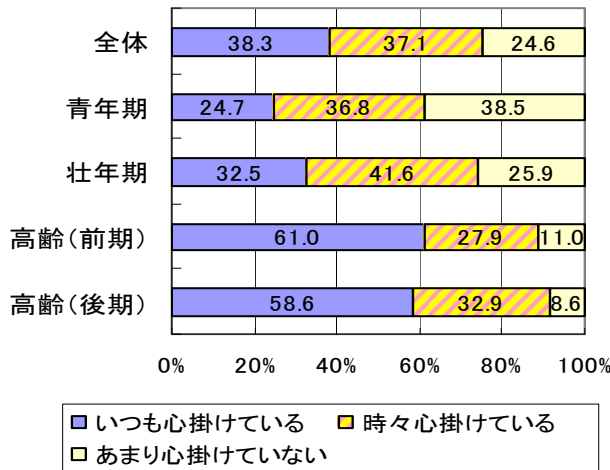
※6 用語解説 総合型地域スポーツクラブとは・・・

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、子どもから高齢者までが会員になり、会費制で、競技レベルに関係なく好きな種目を楽しむことができます。

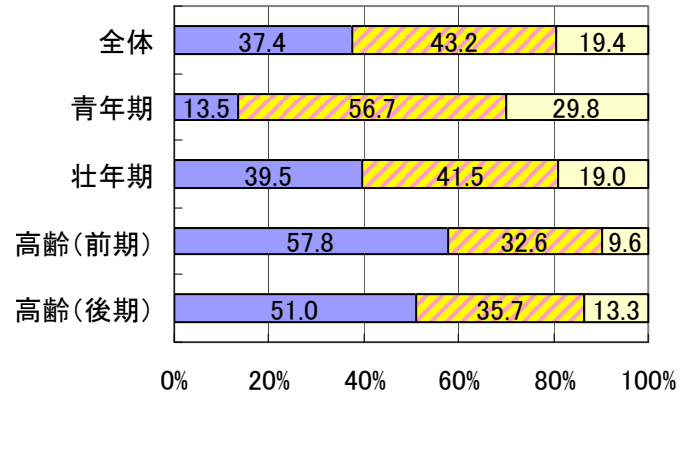
アンケートから

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」

(男性)



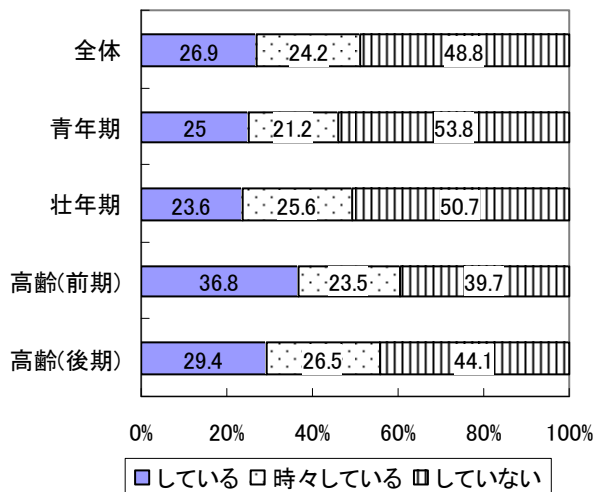
(女性)



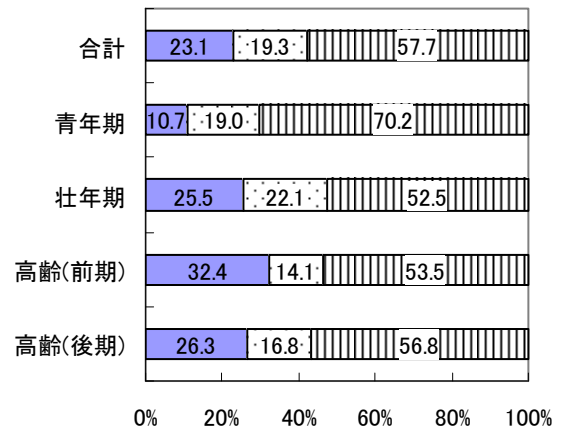
「いつも心掛けています」と答えた方は、男性では 38.3%、女性では 37.4%で、男女とも高齢期が高くなっています。「あまり心掛けていない」と答えた方は、男性では 24.6%、女性では 19.4%で、男女とも青年期に高くなっています。

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」

(男性)



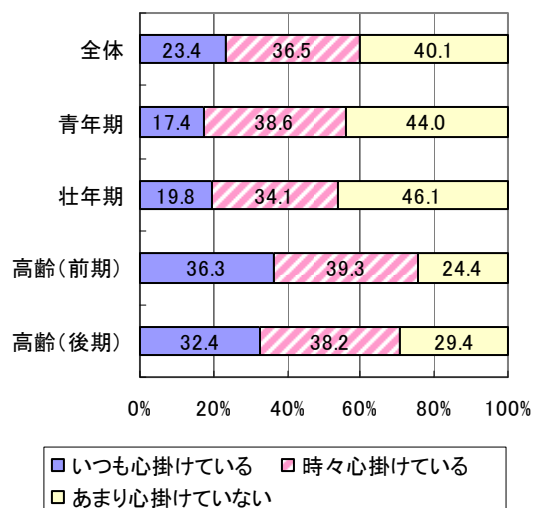
(女性)



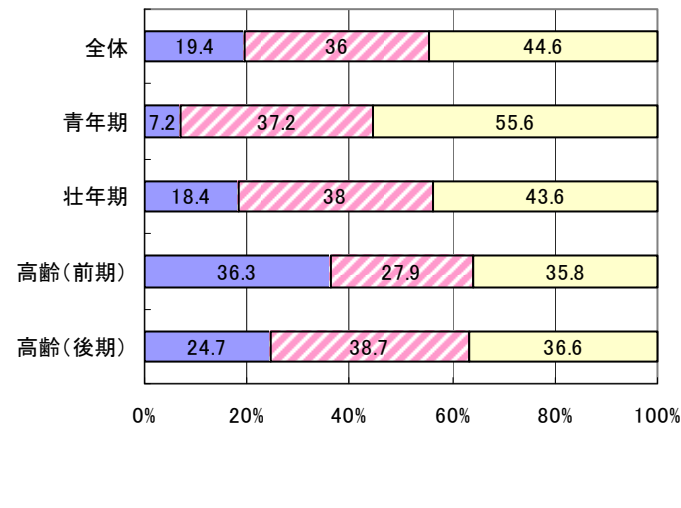
「している」と答えた方の割合は、男性では 26.9%、女性は 23.1%となっています。年齢区分では高齢前期が高くなっています。

問い 「筋力を維持・増強するように心掛けていますか」

(男性)



(女性)



「いつも心掛けている」「時々心掛けている」と答えた方を合わせると、男性 59.9%、女性 55.4%となっています。「あまり心掛けていない」は、男女とも青年期、壮年期に多くなっています。

身体活動については、どの項目でも女性に比べ男性が何らかの形で身体活動をしている方が多く、年齢区分では高齢前期に多くなっていました。青年期、特に女性はどの項目でも少ない傾向であり、学校教育後の生涯スポーツの育成強化の必要性が伺われます。

なお、アンケート実施時期が2月の厳寒の時期でもあり、屋外での身体活動が制限される時期のため、季節によっても身体活動の実施率の違いが出るのが予想されます。冬期間に実施しやすい市民スポーツの普及などの検討が必要です。



(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！

具 体 的 目 標	現 状	目 標 値
青年期の喫煙者を減らす	男性 43.7% 女性 15.2% (市民アンケート)	男性 30%未満 女性 15%未満
妊婦の喫煙者を減らす	6.6% (盛岡市保健概要)	3%未満
事務室が全面禁煙または完全分煙である職場を増やす	29.7% (盛岡圏域喫煙対策 実態調査)	50%以上
飲酒者で週2日以上の「休肝日」を持つ人を増やす	男性 28.0% 女性 43.3% (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	男性 19.7% 女性 3.7% (市民アンケート)	男性 15%未満 女性 2%未満

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。

○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・保健所・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。

【市・保健所・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。

【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。

【市・保健所・職場・産業団体・町内会・学校など】

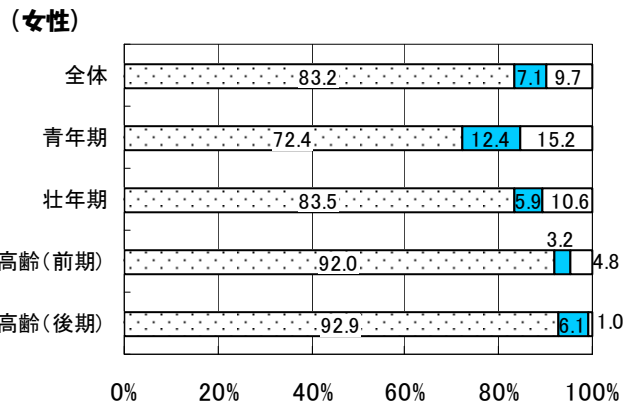
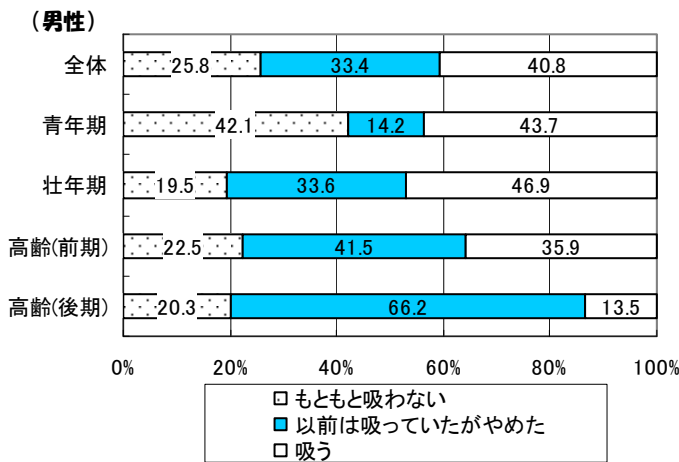
5 未成年者が酒やたばこを手にするのを防ぐよう努めます。

【町内会・産業団体・学校・家庭など】



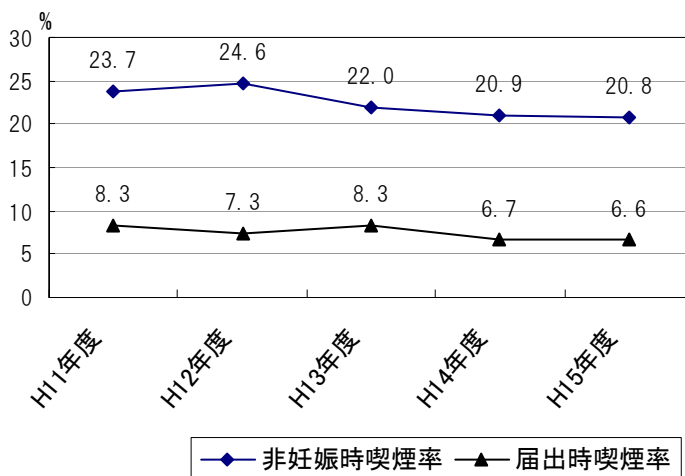
アンケートから

問い 「たばこを吸いますか」



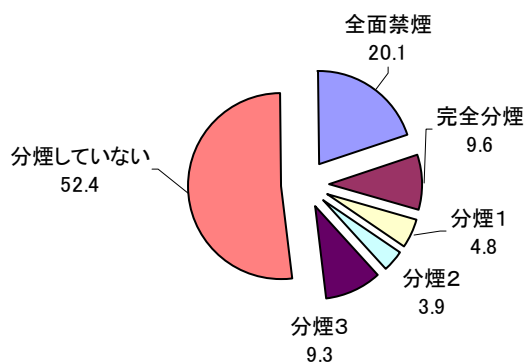
「吸う」と答えた方は、男性では40.8%、女性では9.7%となっています。男性の喫煙率は青年期・壮年期で40%を超え、女性では青年期の喫煙率が高くなっています。

○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15年では、喫煙に関しては、非妊娠時喫煙率は20.8%、届出時喫煙率が6.6%という結果です。

○ 平成 14 年度盛岡圏域喫煙対策実態調査（盛岡保健所調べ）から

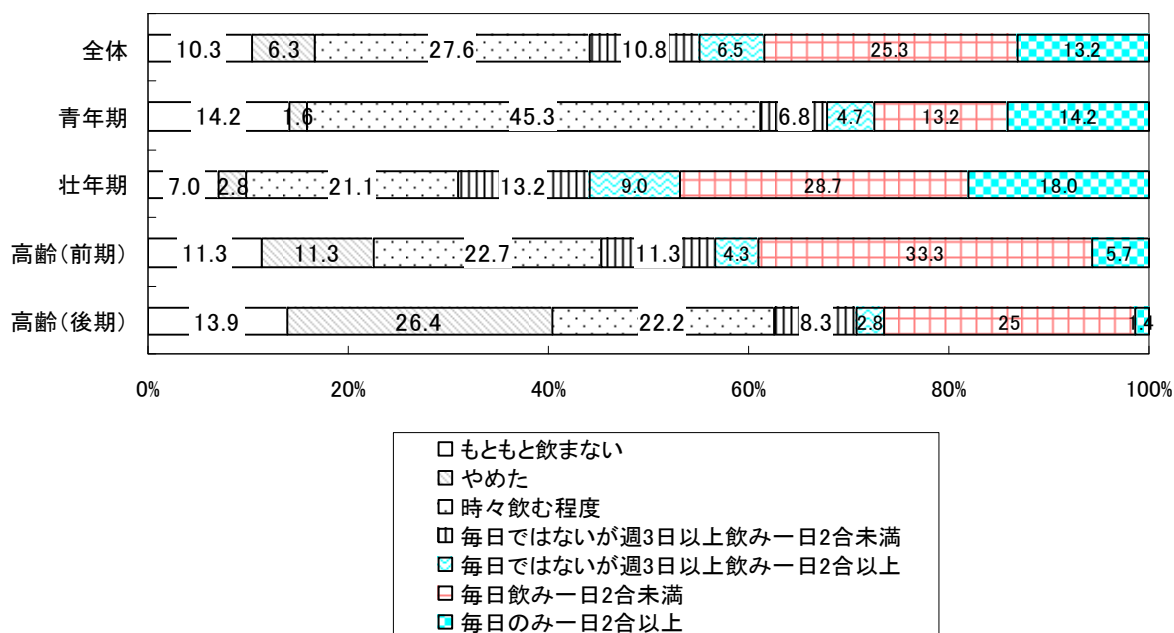


民間事業所に対し、事務室の分煙状況について調べたところ、全面禁煙は20.1%、完全分煙は9.6%、分煙1は4.8%、分煙2は3.9%、分煙3は9.3%、分煙していないは52.4%です。半数以上の事業所が分煙していない状況です。

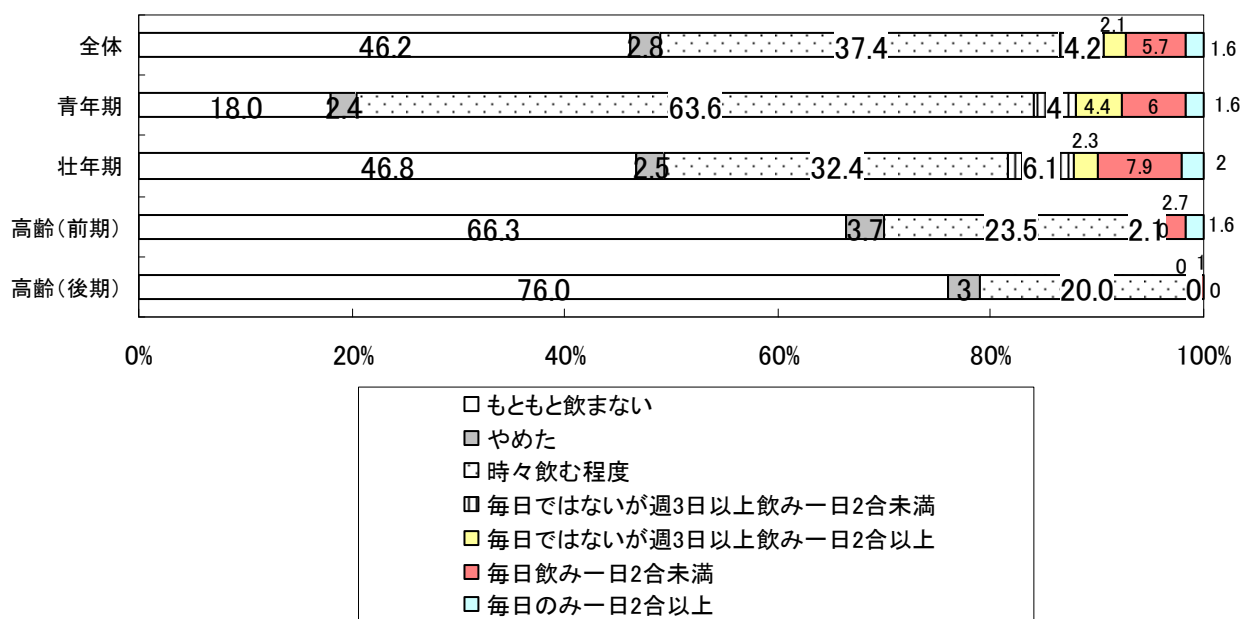
- ・ 全面禁煙：施設（建物）の中では、喫煙できない
- ・ 完全分煙：施設（建物）内での喫煙は、完全に分離された喫煙室のみで行う
- ・ 分煙1：同じ室内に仕切った喫煙場所を設定し、分煙機器により煙が完全に流れ出ないようにする
- ・ 分煙2：喫煙場所を設置し、分煙機器により煙を軽減する
- ・ 分煙3：喫煙場所を設置するが、分煙機器は使用しない

問い 「アルコールを飲みますか」

(男性)



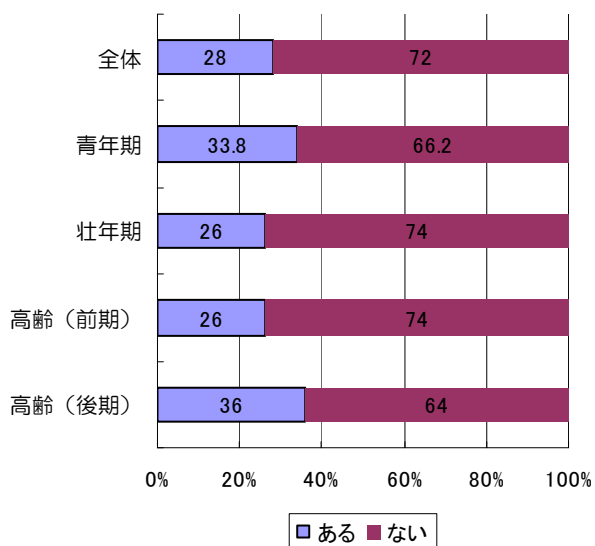
(女性)



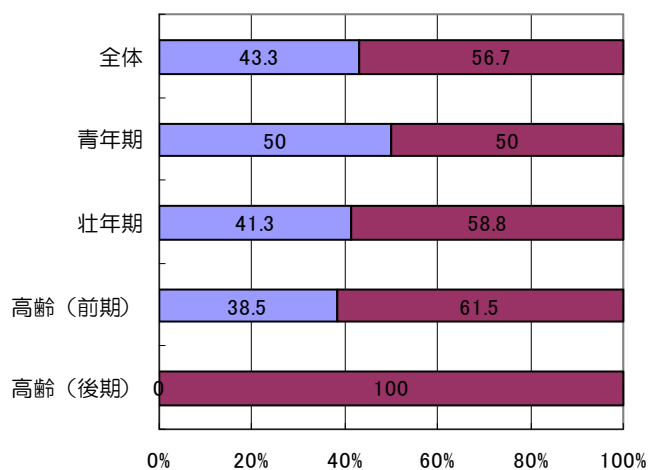
飲酒者の割合は男性の方が高く、中でも「週3日以上、2合以上飲む」と答えた方は、男性 19.7%、女性 3.7%でした。

問い 「週2日以上飲まない日がありますか」

(男性)



(女性)



週2日の「休肝日」を設けている人は、男性では 28.0%、女性では 43.3%でした。

(4) 歯の健康

スローガン ◇めざせ ^{ハチマルニイマル}8020! (80歳で20本)

～歯でつくるみんなの健康みんなの未来～

目 標	現 状	目 標 値
20 歯以上自分の歯のある人を増やす	壮年期 75.9% 高齢期 36.9% (市民アンケート)	壮年期 80%以上 高齢期 40%以上
毎日 2 回以上歯を磨く人を増やす	71.8% (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	20.8% (市民アンケート)	50%以上
年 1 回以上定期健診を受ける人を増やす	35.6% (市民アンケート)	50%以上
かかりつけ歯科医を持つ人を増やす	42.9% (盛岡市歯科在宅当番 医制事業)	60%以上

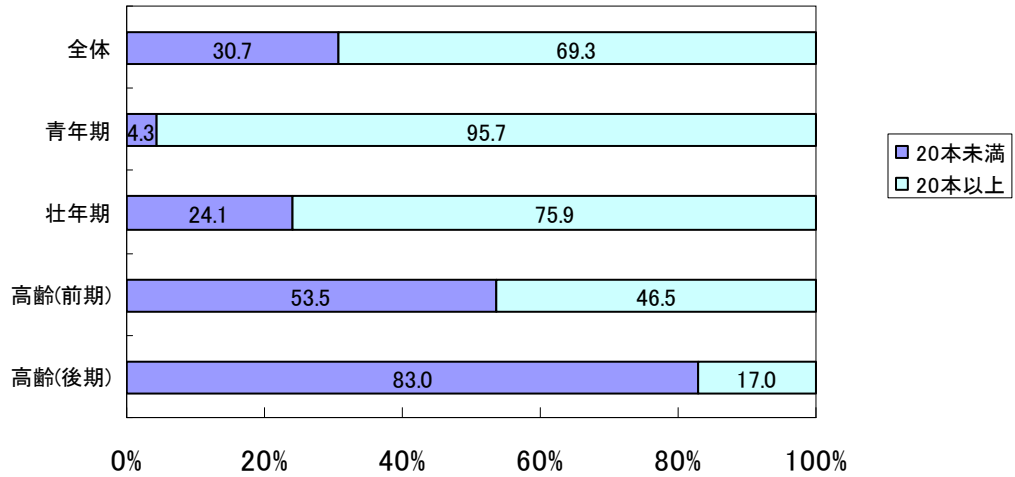
サポーターの行動目標

- 1 各年代に応じた歯の健康教育の充実を図ります。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会・医師会・学校など】
- 2 市民が歯科健診を簡単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・家庭など】



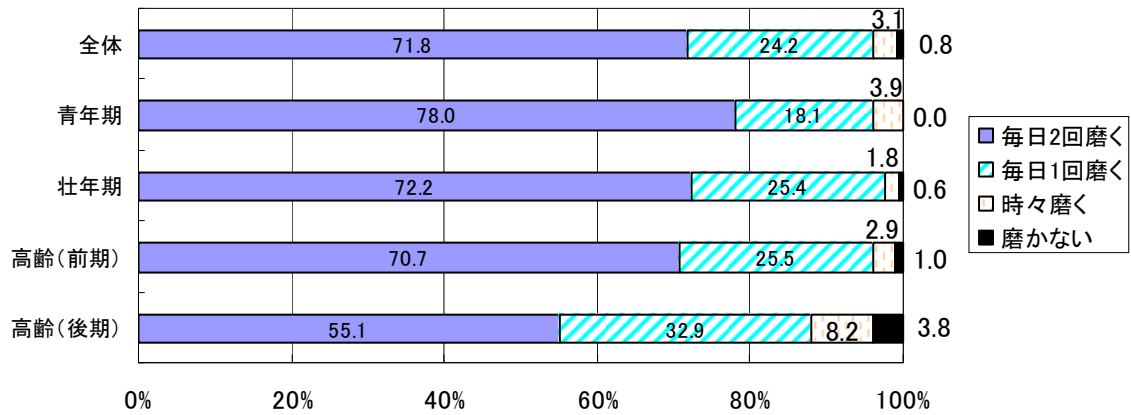
アンケートから

問い 「自分の歯は何本ありますか」



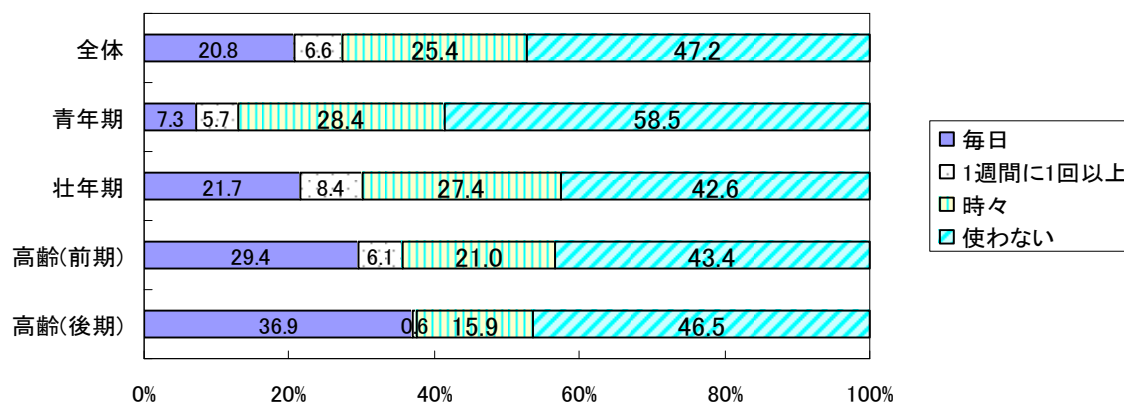
根が残っている歯の本数を自分で数えてもらったところ、20本以上あると答えた人は、壮年期で75.9%、高齢期で36.5%でした。

問い 「歯を毎日磨いていますか」



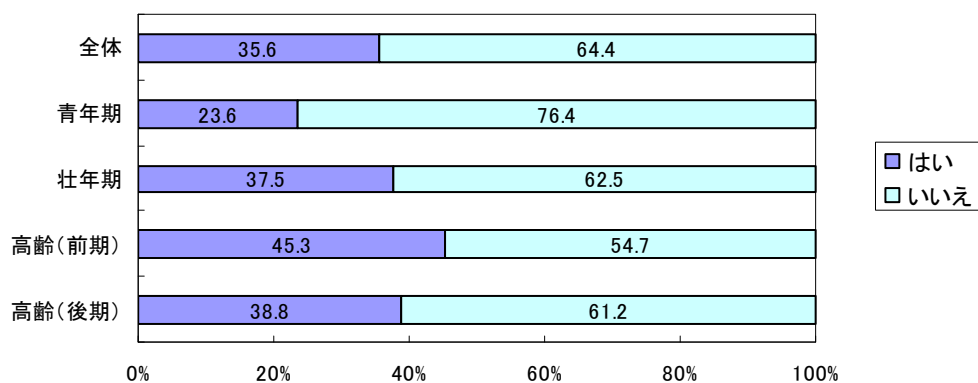
ほとんどの人は歯を磨いていますが、毎日2回以上磨くと答えた方は、高齢後期では55.1%で、若い年代ほど多く、70%以上となっています。

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、年齢が上がるにつれ増加していますが、使わない方は、どの年代も40%以上となっています。

問い 「年1回は歯科の定期健診を受けていますか」



「はい」と答えた方は、全体では35.6%ですが、青年期では23.6%と低くなっています。



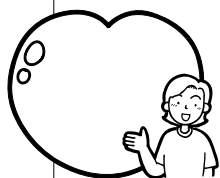
(5) こころの健康

スローガン ◇自分が楽しいと感じる時間を見付け、自分に合った

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!



具 体 的 目 標	現 状	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	男性 41.6% 女性 49.3% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 60%以上
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	男性 71.3% 女性 77.2% (市民アンケート)	男性 80%以上 女性 80%以上
趣味の会や講座などに参加する男性を増やす	605人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	800人
男性のボランティア参加者を増やす	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)	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	男性 63.1% 女性 83.0% (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	男性 26.2% 女性 35.3% (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	男性 24.2% 女性 36.8% (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	15年 71人/年 (岩手県保健福祉年報)	50人未満

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 祭り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。

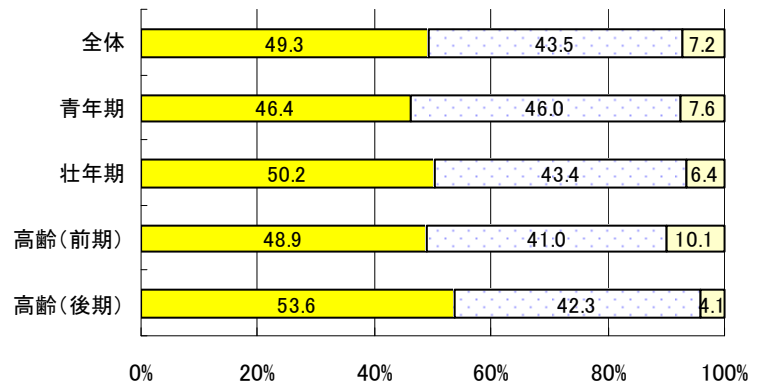
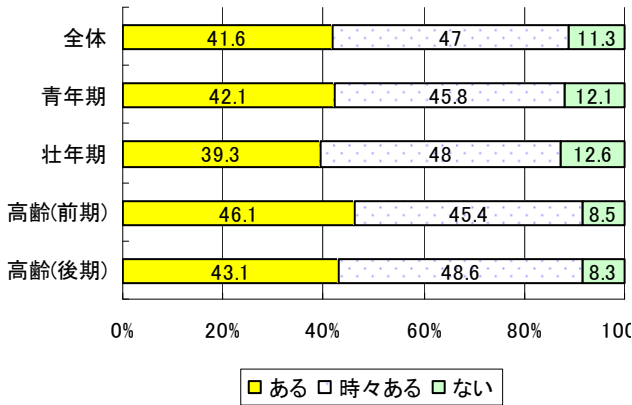
【市・県】

アンケートから

問い 「日常生活の中で、楽しい（充実している）と感じる時間ありますか」

(男性)

(女性)

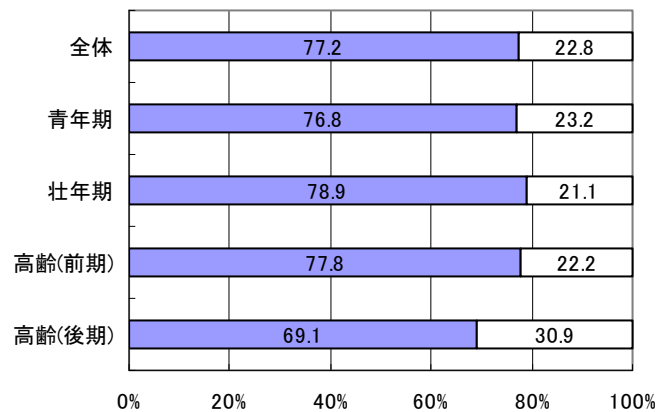
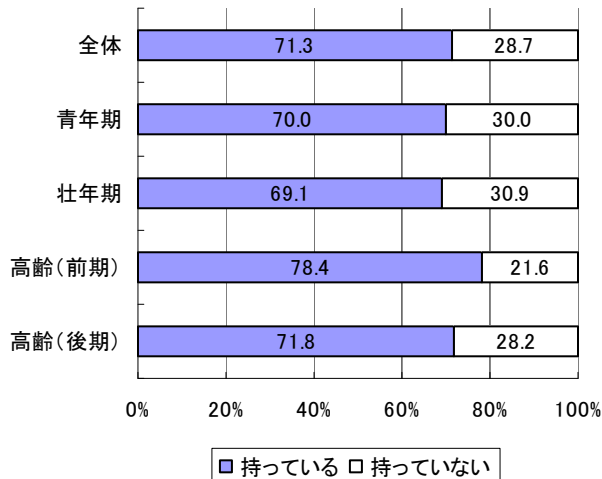


「ある」と答えた方は、男性は 41.6%、女性では 49.3%となっています。「楽しい(充実している)と感じる時間がない」と答えた方は、男性では11.3%、女性では7.2%でした。

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」

(男性)

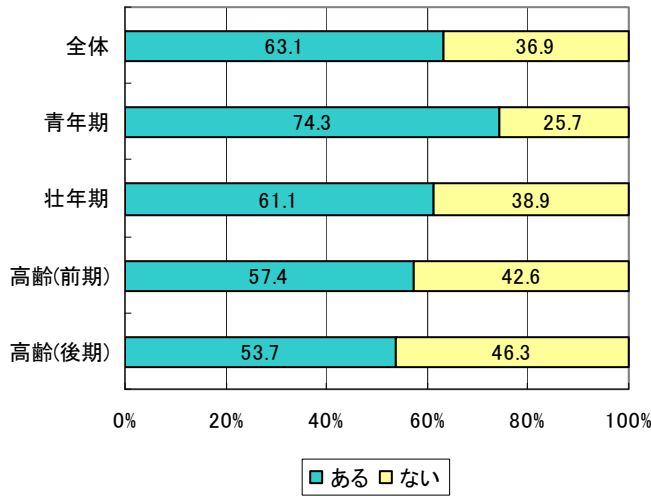
(女性)



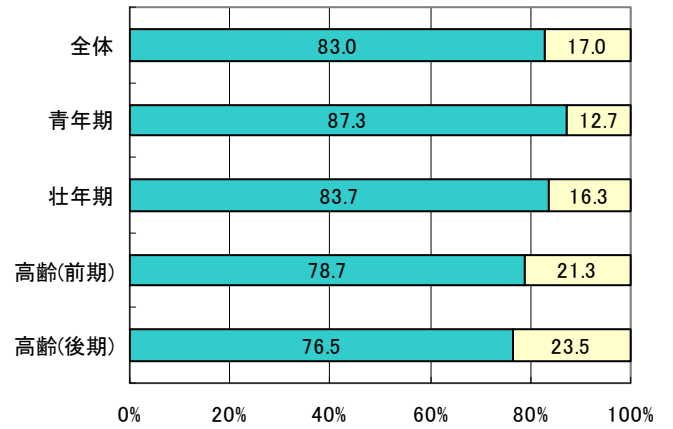
「持っている」と答えた方の割合は、男性では 71.3%、女性は 77.2%となっています。「持っていない」と答えた人の割合が高かったのは、青・壮年期の男性と、高齢後期の男女で、約 3割に上っています。

問い 「悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ(人や場所)がありますか」

(男性)



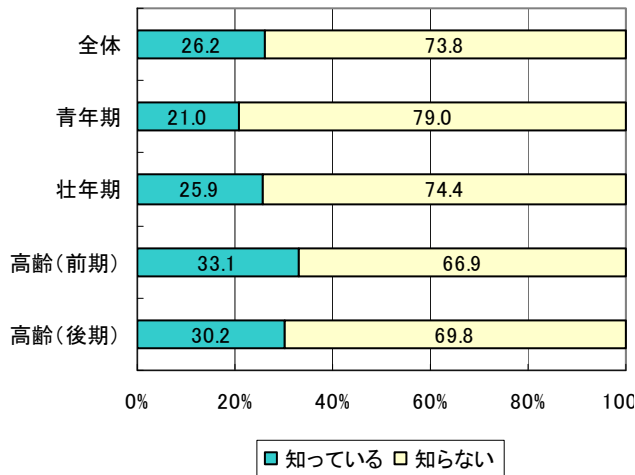
(女性)



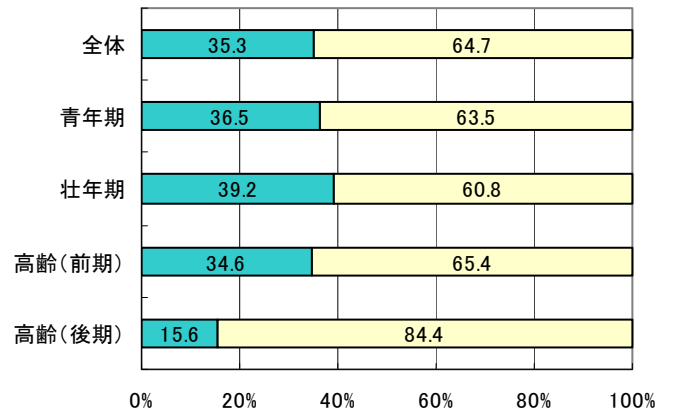
女性の方が「相談できるところ(人や場所)がある」と答えた割合が高くなっており、「相談できるところがない」と答えた方の割合が最も高かったのは高齢期の男性で、46.3%でした。

問い 「医療機関以外で、心の問題を相談できるところを知っていますか」

(男性)



(女性)

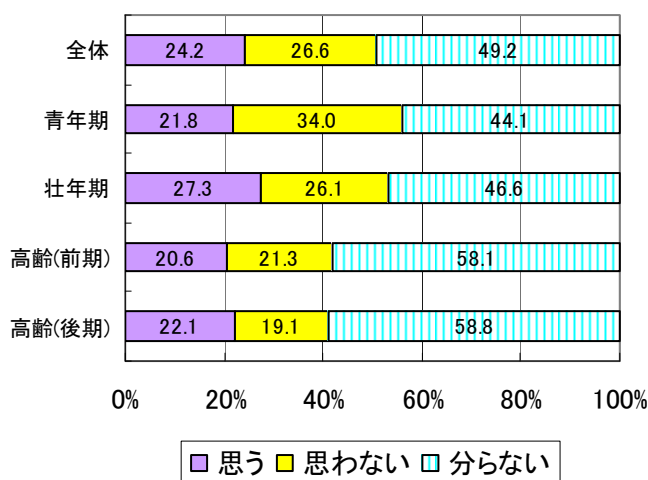


男性では 73.8%、女性では 64.7%の方が、医療機関以外で心の問題を相談をできるところを知らないと答えています。

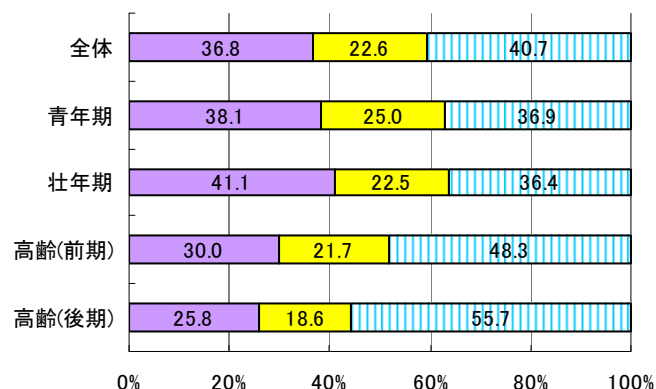


問い 「うつ病に薬は有効だと思いますか」

(男性)



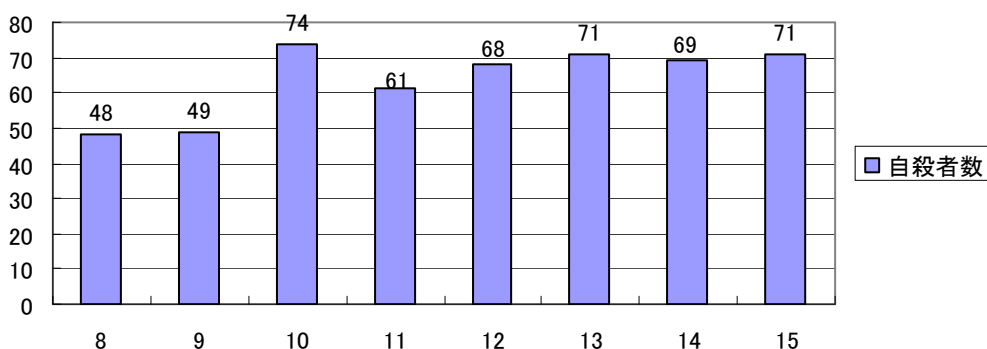
(女性)



うつ病は早期に発見して薬物療法をすることで回復することが多い病気とされていますが、「うつ病に薬は有効だと思いますか」との問いに対して、「分からない」と答えた方が最も多く、全体の約半数を占めています。「思う」と答えた方は男性 24.2%、女性 36.8%となっています。年齢が上がるにつれて、「分からない」と答えた方の割合が高くなっています。

保健統計から

自殺者数



自殺者数は、全国的にも近年増加傾向にあります。本市でも平成 10 年以降増加し、その後は横ばい傾向にあります。性別では、男性が多く、特に 40 代から 60 代の壮年期の男性に多くなっています。女性では、高齢期に自殺者が多い傾向があります。

4 個人の行動指針

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。「自分の健康は自分で守る」という観点から、個人個人が積極的に健康づくりに取り組みましょう。

(1) 各ライフステージに共通する個人の指針

領域別	個人の指針
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ① 月に一度は体重をチェックしましょう ② 脂肪や食塩のとり過ぎに注意し、主食・主菜・副菜を毎食そろえましょう ③ 毎日、地元の食材を使ったお料理を1品食べましょう ④ 家族と一緒に食事の時間を持ちましょう。また、友人との楽しい食事の機会をつくりましょう
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分に適した運動を見つけ、週に1回以上は実践するようにしましょう ② 身体を動かすような趣味活動をしたり、地域の行事に積極的に参加しましょう ③ 年齢や身体状況に応じた運動を楽しみながら、心掛けて行いましょう ④ 運動する仲間をつくりましょう
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ① 喫煙や多量飲酒の害について理解しましょう ② 禁煙や分煙を積極的に進めましょう ③ 禁煙を希望する人を応援しましょう ④ たばこの煙のない社会をつくりましょう ⑤ 適量飲酒に努める社会をつくりましょう
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分の口の中の状態を知りましょう ② 口の中を清潔に保ちましょう ③ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう ④ 予防処置に積極的に努めましょう
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分のこころの状態に気付き、ストレス解消法を持ちましょう ② 生活にリズムを持ち、睡眠や休養の時間を充分とりましょう ③ 家族の会話や触れ合いの時間を増やしましょう ④ 一日1回は笑ったり、ほっとできる時間を持ちましょう ⑤ 地域活動に積極的に参加し、地域の人に声を掛けたり、手助けをするよう心掛けましょう ⑥ こころに悩みや不安があったら誰かに話しましょう ⑦ 家族以外で気軽に話せる場や仲間を持ちましょう

(2) 各ライフステージにおける個人の指針

①学齢期（小・中学生・高校生）

特徴

- 心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が固まる時期です。
- 家庭、学校でのしつけや教育が大きく影響する時期です。

～この時期の生活のポイント～

領域別	個人の指針
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ① 3食規則正しく食事をとりましょう。 ② 家族そろって楽しく食べる食習慣を身に付けましょう ③ おやつは、量と質、時間に注意してとりましょう ④ 太り過ぎややせ過ぎに注意し、ちょうど良い体重を維持しましょう
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 屋外での運動や遊びを心掛け、体力の向上に努めましょう ② 学校や地域でのスポーツ等への参加を通して、運動を楽しむ習慣をつくりましょう
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ① たばこやアルコールの害を知りましょう ② たばこを勧められても、はっきりと断りましょう ③ アルコールを勧められても、はっきりと断りましょう
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 正しい歯磨きの習慣を身に付けましょう ② よくかむ習慣を身に付けましょう ③ フッ素塗布やシーラント等の予防処置に努めましょう
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 生活が不規則にならないよう気をつけましょう ② 地域の活動に積極的に参加しましょう ③ 心配事があったら一人で悩まず誰かに相談しましょう ④ お互いの個性や多様な生き方を尊重し、いじめや差別をなくしましょう



②青年期（19歳～39歳）

特徴

- 働き盛りの世代であり、また、家庭においては子育てなど極めて多忙な時期です。
- 不規則な生活リズムやストレスから生活習慣病の前兆が見え始める時期です。



～この時期の生活のポイント～

領域別	個人の指針
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ① 朝食を毎日食べるようにしましょう ② 自分の適正体重を知り、太り過ぎ、やせ過ぎないようにしましょう ③ インスタント食品や冷凍食品をじょうずに利用しましょう ④ 外食やお惣菜を買う時は、栄養成分表示を参考にしましょう
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 体力を維持するために、一日30分程度の運動をしましょう ② 通勤や通学には、できるだけ歩行や自転車を心掛けましょう ③ 歩く時は、早歩きを心掛けましょう ④ エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わず、階段を使いましょう。また、少しの距離は車を使わず、早歩きを心掛けましょう ⑤ 利用できるスポーツ施設やスポーツに関するイベントなどの情報収集に努め、積極的に参加するようにしましょう
喫煙・飲酒 (20歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ① 喫煙や多量飲酒が健康に及ぼす害をよく知りましょう ② 妊娠中の喫煙や飲酒が胎児に及ぼす害をよく知りましょう ③ 喫煙者は、禁煙に努めましょう ④ 適量飲酒（一日2合未満まで）に心掛けましょう ⑤ 週に2日以上「休肝日」を設けましょう
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎日歯間清掃器具を併用した歯磨きを心掛けましょう ② 妊娠中のむし歯や歯周病の予防に心掛けましょう ③ 定期的に歯科健診を受けましょう
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 仕事や家事の疲れをとるために、自分に合ったストレス解消法を持ちましょう。 ② 生活リズムが不規則にならないよう注意しましょう ③ 家族みんなで育児・家事を行い、家族との会話や触れ合いを持ちましょう ④ 地域の人に声を掛けたり、家族ぐるみの付き合いを大切にしよう

③壮年期（40歳～64歳）

特徴

- 社会的には職場や家庭の中心となって活躍する時期であり、最もストレスのたまりやすい時期です。
- 更年期による体調の変化や退職等による生活環境の変化など、身体的、精神的、社会的に大きく変化を迎える時期です。
- 青年期までの生活習慣が、糖尿病や循環器病、がんなどの病気として顕在化し始める時期です。



～この時期の生活のポイント～

領域別	個人の指針
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分の適正体重を知り、太り過ぎに注意しましょう ② 減塩・薄味を心掛け、素材の味を生かしましょう ③ 一日1回はゆっくりと食べましょう ④ 地域の健康教室や食に関するイベントなど、情報収集に努め、積極的に参加するようにしましょう
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 体力を維持するために、一日30分程度の運動をしましょう ② 通勤や外出には、できるだけ歩行や自転車を中心しましょう ③ 歩く時は、早歩きを中心しましょう ④ エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わず、階段を使いましょう。また、少しの距離は車を使わず、早歩きを中心しましょう ⑤ 利用できるスポーツ施設やスポーツに関するイベントなどの情報収集に努め、積極的に参加するようにしましょう
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ① 喫煙や多量飲酒が健康に及ぼす害をよく知りましょう ② 喫煙者は、禁煙に努めましょう ③ 子どもにはタバコを吸わせないようにしましょう ④ 適量飲酒（一日2合未満まで）に心掛けましょう ⑤ 週に2日以上「休肝日」を設けましょう
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎日歯間清掃器具を併用した歯磨きを心がけましょう ② 歯面清掃や歯石除去を受け歯周病の予防に努めましょう ③ 定期的に歯科健診を受けましょう
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ① うつ病など、こころの病気に関心を持ちましょう ② 充実した生活を送れるよう、趣味を持ったり、地域活動への参画を心掛けましょう ③ 更年期を迎え、心身に不調を感じたら、周囲に相談したり、手助けを受けるようにしましょう

④高齢期（65歳以上）

特徴

- 身体機能の低下が起こるとともに、生活習慣病の発症が高くなる時期です。
- 病気や障害とうまく付き合いながら、生活の質を維持し、豊かに暮らせるようにしていくことが必要な時期です。
- 豊かな人生経験と、それまで培ってきた知識などを、地域社会で生かし、閉じこもりにならないように過ごすことが必要です。



~この時期の生活のポイント~

領域別	個人の指針
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ① いろいろな食品を組み合わせたおかずを食べましょう ② 食品や調理法が偏らないようにしましょう ③ 3食をきちんととって間食を少なくしましょう ④ 地域の行事に参加し、みんなで楽しく食べましょう
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 筋力維持や転倒予防のための手軽な体操を心掛けましょう ② 季節や天候に配慮しながら、散歩を楽しみましょう ③ 趣味活動などの仲間をつくりましょう ④ 地域の行事に積極的に参加し、体を動かす場を広げましょう
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ① 喫煙や多量飲酒が健康に及ぼす害をよく知りましょう ② たばこの煙のない社会をつくりましょう ③ 喫煙者は、禁煙に努めましょう ④ 適量飲酒（一日2合未満まで）に心掛けましょう ⑤ 週に2日以上「休肝日」を設けましょう
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎日歯間清掃器具を併用した歯磨きを心掛けましょう ② 毎日入れ歯の手入れをしましょう ③ 歯面清掃や歯石除去を受け歯周病の予防に努めましょう ④ 定期的に歯科健診を受けましょう
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ① 趣味や生きがいを持って充実した生活を送りましょう ② 地域の行事や人との交流に参加し、閉じこもりにならないようにしましょう ③ 自分の知識や経験を生かして地域活動に貢献しましょう

第4章 計画の推進

1 役割と連携

「もりおか健康21プラン」を推進するためには、市民一人ひとりの努力と、社会全体が個人の健康づくりを支援していくことが大切です。そのためには、健康づくりに関わる関係機関、団体、地域、職場や学校などの健康づくりサポーターが一体となって運動を推進し、連携を図りながら支援していきます。

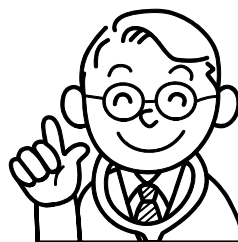
- 市民一人ひとりは、自分の健康に関心を持ち、日々の暮らしの中で健康づくりに努めます。
- 職場、学校、地域社会や各関係機関は、連携を図りながら健康づくりに取り組みます。
- 市は、市民や各関係機関等の取り組みを支援し、市全体の健康づくりを進めます。

○個人・家庭

- ・ 健康づくりの主役は市民一人ひとりです。自分の健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組みます。
- ・ 家庭が心の安らぎの場となるようにしましょう。

○医師会

- ・ 生活習慣病や心の病気に関する健康教育を行います。
- ・ こころの相談ができる機関の周知を図ります。
- ・ 禁煙外来を増やすなど、禁煙相談できる体制を推進します。
- ・ 禁煙に関するパンフレットやポスターの掲示を行います。
- ・ かかりつけ医を持ち、定期的な健康診査を受診するよう働き掛けます。



○歯科医師会・歯科衛生士会

- ・ 8020 運動を推進し、各年代に応じた歯の健康教育を行います。
- ・ 歯科健診が容易に受けられる環境整備に努めます。
- ・ 職場での歯科健診の機会が増えるように働き掛けます。
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受診するよう働き掛けます。
- ・ 喫煙者に、喫煙が歯の健康に及ぼす害について知らせ、禁煙を促します。
- ・ 禁煙に関するパンフレットやポスターの掲示を行います。

○薬剤師会

- ・ 喫煙が健康に及ぼす害について知識の普及に努めます。
- ・ 禁煙相談窓口を増やすなど、相談できる体制を推進します。
- ・ 大量飲酒が健康に及ぼす害について知識の普及に努めます。
- ・ 健康問題に関わる相談窓口としての薬局機能の充実を図ります。
- ・ かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つことの意義を啓発します。

○看護協会

- ・ 喫煙が健康に及ぼす害について知識の普及に努めます。
- ・ 大量飲酒が健康に及ぼす害について知識の普及に努めます。
- ・ 生活習慣病やこころの健康について相談対応を行います。
- ・ 子育て支援や子どもの虐待予防の支援を行います。
- ・ 地域の要請に応じて、健康づくり活動の支援を行います。

○栄養士会

- ・ 各職域（児童福祉施設、学校、老人施設、病院、地域）における対象者の栄養管理、栄養改善を図ります。
- ・ 外食料理、加工食品、地場産品などの栄養成分表示拡大に努めます。
- ・ 栄養月間などの時期をとらえ、正しい栄養知識の普及を図ります。
- ・ 栄養に関する各種相談に応じます。

○調理師会

- ・ 栄養成分表示店の拡大や、塩分、エネルギーに配慮し、地元の食材を利用したヘルシーメニューなどの提供店の拡大を図ります。

○体育協会・スポーツ団体

- ・ 市民がスポーツに親しみやすいよう情報を提供します。
- ・ 市民が気軽に参加できるイベントや教室を開催します。
- ・ スポーツ指導員やレクリエーション指導員による実践指導を行います。
- ・ 総合型地域スポーツクラブ活動の充実強化を支援します。

○レクリエーション協会

- ・ レクリエーション活動の普及・推進を図ります。
- ・ 市民が気軽に参加できるイベントや教室を開催します。

○保健推進員協議会

- ・ 地域の健康相談などの場を活用して、気軽に交流できる場をつくります。
- ・ 地域行事の中に、ウォーキングなどの健康づくりに関する事業を取り入れるよう働き掛けます。

○食生活改善推進員団体連絡協議会

- ・ 男性の参加しやすい栄養教室を開催し、参加を勧めます。
- ・ 地域で生活習慣病予防や、BMIについての講習会を開催します。
- ・ 地域行事の中で、「食」に関する情報提供や普及活動を行います。
- ・ 地区の学校と連携して、児童の食育事業を推進します。

男の料理教室写真

○社会福祉協議会

- ・ ボランティア活動への参加を呼び掛け、ボランティア団体の育成と支援を行います。

○産業団体

- ・ 商店街などの禁煙スペースの拡大に努めます。
- ・ 未成年者がたばこや酒を手にするのを防ぐよう努めます。
- ・ 健康づくりに関するイベント等への協力をします。
- ・ 栄養成分表示店の拡大や、塩分、エネルギーに配慮し、地元の食材を利用したヘルシーメニューなどの提供店の拡大を図ります。
- ・ 安全な食品の提供と地産地消を推進します。

○職場・産業保健関係団体

- ・ 健康づくりに関する講座を企画し、参加を呼び掛けます。
- ・ 余暇の上手な活用に関する情報の提供や上手な休養のとり方などこころの健康づくりに関する健康教育を行います。
- ・ うつ病に関する知識の普及や相談窓口の周知を図ります。
- ・ 禁煙スペースの拡大に努めます。(全面禁煙又は完全分煙)
- ・ 職場での歯科健診の機会を増やすよう努めます。
- ・ 生活習慣病の予防に関する知識の普及に努めます。
- ・ 禁煙相談ができる機関の紹介に努めます。

○地 域 (町内会・婦人団体連絡協議会・福祉推進会・老人クラブ・子ども会等)

- ・ 世代間交流の推進や高齢者のスポーツ活動、デイサービス、健康講座等を開催し、高齢者の生きがいづくりや閉じこもりの予防を推進します。
- ・ 各年代が参加しやすいスポーツやレクリエーション行事を企画し、参加を呼び掛けます。
- ・ ボランティア活動への参加を呼び掛けます。
- ・ あいさつ運動を推進します。
- ・ 町内会などの地域行事の中に、「食」の大切さや「食」を通じた健康づくりを学ぶ機会を取り入れます。
- ・ 歩く会などのグループづくりを推進します。
- ・ 地域で高齢者向けのサロンなど高齢者の集まりやすい場を増やします。

- ・ 禁煙スペースの拡大に努めます。(公民館、公園等)
- ・ 未成年者がたばこや酒を手にするのを防ぐよう努めます。
- ・ 総合型地域スポーツクラブの推進を図ります。

○学校・幼稚園・保育園

- ・ 給食や総合学習を通じて、保護者を含めた食育事業を推進します。
- ・ 喫煙や飲酒が健康に及ぼす害について知識の普及に努めます。
- ・ 敷地内禁煙を推進し、禁煙スペースの拡大に努めます。
- ・ 年齢に応じた歯の健康教育に努めます。
- ・ 定期的な歯科健診の実施に努めます。
- ・ 学校施設の開放などを通じて、地域に開かれた健康づくりの場を提供します。

○行 政

- ・ 参加しやすい健康学習機会を充実するため、各スポーツ施設等との連携を図り、実践の場の提供に努めます。
- ・ 広報やホームページなどでわかりやすく利用しやすい健康情報や、各種行事・イベントの情報を提供します。
- ・ 気軽に利用できる健康チェックの機会を増やすとともに、定期的な健康診査の受診を勧め、健診で所見の認められた方への生活習慣改善の指導を充実します。
- ・ 健康づくりに関する相談の場を増やし、相談体制の充実に努めます。
- ・ 健康づくり自主グループ等の活動を支援し、協同で健康づくり事業を進めます。
- ・ 食生活改善推進員の養成や、ボランティア団体の活動を支援し、広く市民に参加を呼び掛けます。
- ・ 「食」に関わる関係機関と連携し、ネットワーク化を図ります。
- ・ 安全な食品の提供と地産地消を推進します。
- ・ 地域のウォーキングコースの設定を推進し、周知をします。
- ・ 総合型地域スポーツクラブの育成を推進します。
- ・ 喫煙や大量飲酒が健康に及ぼす害について知識の普及に努めます。
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健康診査を受診するよう働き掛けます。
- ・ 男性が参加しやすい教室や講座の開催を推進します。
- ・ 高齢者の生きがいづくりやスポーツ活動を推進します。
- ・ 世代間交流や地区活動の活性化に努めます。
- ・ 地域の自然(森林・川・温泉など)を生かしたところの健康づくりを推進します。

2 計画の進行管理と評価

この計画を効率的かつ効果的に推進するためには、計画の進行管理と評価を行うことが重要です。そのため、中間評価を行う平成 21 年度には、計画策定メンバーや市民、団体等で構成する懇談会を設置し、目標の達成度や活動の成果を評価します。

また、定期的に把握できる指標（人口動態統計、各種健康診査結果等）により、年度毎に市民の健康状況の動向を分析、評価し、既存の盛岡市健康づくり推進協議会（※7）に報告して意見を伺うものとします。

※7 用語解説 「盛岡市健康づくり推進協議会」とは

医師会、歯科医師会等の保健関係者や各種団体の代表者、学識経験者や市民を代表する方々等 23 人で構成されており、市の健康づくり事業を円滑に推進するため意見や提言をいただく組織です。

1 目標値一覧

領域	具体的目標	現状	目標値
全体目標	自分は健康であると思う人を増やす	48.8% (市民アンケート)	60%
	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	66.9% (市民アンケート)	75%
食生活	自分の適正体重が分かって、その体重を維持したり、その体重に近付けようとしている人を増やす	男性 67.0% 女性 75.0% (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 (30~60歳代)	男性 34.9% 女性 25.9% (盛岡市保健概要)	男性30%未満 女性20%未満
	若い女性のやせ(BMI 18.5未満)を減らす	23.1% (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	86.2% (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	男性 23.9% 女性 36.2% (市民アンケート)	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	69.1% (市民アンケート)	80%以上
身体活動	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	男性 38.3% 女性 37.4% (市民アンケート)	男性50%以上 女性50%以上
	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	男性 26.9% 女性 23.1% (市民アンケート)	男性40%以上 女性40%以上
	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	男性 23.4% 女性 19.4% (市民アンケート)	男性35%以上 女性30%以上
喫煙	青年期の喫煙者を減らす	男性 43.7% 女性 15.2% (市民アンケート)	男性30%未満 女性15%未満
	妊婦の喫煙者を減らす	6.6% (盛岡市保健概要)	3%未満
	事務室が全面禁煙または完全分煙である職場を増やす	29.7% (盛岡圏域喫煙 対策実態調査)	50%以上

領域	具体的目標	現状	目標値
飲酒	飲酒者で週2日以上「休肝日」を持つ人を増やす	男性 28.0% 女性 43.3% (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	男性 19.7% 女性 3.7% (市民アンケート)	男性15%未満 女性 2%未満
歯の健康	20歯以上自分の歯のある人を増やす	壮年期75.9% 高齢期36.9% (市民アンケート)	壮年期80%以上 高齢期40%以上
	毎日2回以上歯を磨く人を増やす	71.8% (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	20.8% (市民アンケート)	50%以上
	年1回以上定期健診を受ける人を増やす	35.6% (市民アンケート)	50%以上
	かかりつけ歯科医を持つ人を増やす	42.9% (盛岡市歯科在宅 当番医制事業)	60%以上
こころの健康	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	男性 41.6% 女性 49.3% (市民アンケート)	男性50%以上 女性60%以上
	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	男性 71.3% 女性 77.2% (市民アンケート)	男性80%以上 女性80%以上
	趣味の会や講座などに参加する男性を増やす	605人 (市の3公民館主催 の講座に参加する 男性受講者数)	800人
	男性のボランティア参加者を増やす	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)	2,500人
	悩みや問題を抱えたとき、相談できる場所(人や場所)がある人を増やす	男性 63.1% 女性 83.0% (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場所を知っている人を増やす	男性 26.2% 女性 35.3% (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	男性 24.2% 女性 36.8% (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	15年 71人/年 (岩手県保健福祉年報)	50人未満

2 もりおか健康 21 プランアンケート調査結果

計画策定にあたり、各領域の今後目指す方向性について策定懇談会・分科会で検討を重ね、それに沿って、市民の生活習慣や健康に関する意識等を把握し、具体的な目標値を設定するため市民アンケート調査を実施しました。

(1) 実施状況

実施月日 : 平成 16 年 2 月 6 日～2 月 22 日
 対象者 : 19 歳～84 歳の市民(無作為抽出)
 対象者数 : 3,257 人
 回答者数 : 1,786 人
 回答率 : 54.8%

(2) アンケート対象者数及び回答数・回答率

年代	男			女			合 計		
	対象者数(人)	回答者数(人)	回答率(%)	対象者数(人)	回答者数(人)	回答率(%)	対象者数(人)	回答者数(人)	回答率(%)
10代	22	7	31.8	34	12	35.3	56	19	33.9
20代	291	83	28.5	306	123	40.2	597	206	34.5
30代	275	102	37.1	274	119	43.4	549	221	40.3
40代	267	105	39.3	270	155	57.4	537	260	48.4
50代	300	179	59.7	297	200	67.3	597	379	63.5
60代	205	160	78.0	273	197	72.2	478	357	74.7
70代	146	110	75.3	223	173	77.6	369	283	76.7
80代	31	29	93.5	43	32	74.4	74	61	82.4
合計	1,537	775	50.4	1,720	1,011	58.8	3,257	1,786	54.8

(3) アンケート集計時の年齢区分

市民アンケート調査結果の集計、分析にあたっては、下記のと通りの年齢区分として分類しました。

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

「もりおか健康21プラン」アンケート調査

調査ご協力をお願い

盛岡市では、市民の皆さんが健康で安心して生活できる社会の実現をめざし、健康づくりを総合的に推進するため、「もりおか健康21プラン」を作成することといたしました。

この調査は、健康について普段お考えのことや日常生活で取り組んでいることをおたずねし、今後の健康づくり施策を推進していく上での基礎資料として活用するものです。

この調査に当たり、無作為抽出によって、19歳以上の市民の方々3,500人を選ばせていただき、そのお一人としてあなたに調査のご協力をお願いするものです。

回答は、無記名でお願いし、記入していただいた結果はすべて統計的に処理し、個人情報の保護には万全を期し、ご迷惑をおかけすることはありませんので、思ったままお答えください。

ご多忙のところ大変お手数をおかけいたしますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成16年2月

盛岡市長 谷藤 裕明

～ご記入に当たってのお願い～

1. この調査票はあて名の方ご本人がお答えください。もし、ご本人がお答えできずご家族の方がお答えくださる場合は、あて名の方ご本人の意思に基づくようお願いいたします。
2. 記入が終わりましたら、回答用紙は同封の返信用封筒に入れて 2月20日(金)までにポストにご投函ください。(切手は不要です)
3. 記入いただく上で不明な点、調査に関するお問合せは次のところまでお願いいたします。

盛岡市保健センター 成人保健係

TEL : 019-654-5563 (内線384・385)

○「もりおか健康21プラン」とは・・・

わたしたちが、元気で幸せな人生を送るためには、「健康」であることが重要です。21世紀の高齢社会において、自立して生活できる期間（健康寿命）を伸ばし、いきいきとした毎日をおくるために、市民の皆さん一人ひとりが、自らの健康づくりに積極的に取り組むための具体的な目標を示すものが「もりおか健康21プラン」です。

○この調査では、食生活や運動、歯の健康、喫煙や飲酒の習慣、こころの健康づくりなどについておたずねするものです。

記入にあたっては、それぞれの質問にそって、数字に○印をつけるか、()内に数字をお書きください。

あなた自身のことについておたずねします

【問1】現在の年齢はおいくつですか 満()歳

【問2】性別はどちらですか 1. 男 2. 女

【問3】現在、一緒に暮らしている家族はあなたを含めて何人ですか

1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人以上

食生活や運動についておたずねします

【問4】ふだん朝食を食べますか

1. ほとんど毎日食べる 2. 週2～3日食べない 3. 週4日以上食べない

【問5】甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日何回とりますか

1. あまりとらない 2. 1日1回ぐらい
3. 1日2回ぐらい 4. それ以上

【問6】家族や友人と一緒に、ゆったりと食事をする機会はどのくらいありますか

1. 1日1回以上 2. 2～3日に1回程度
3. 1週間に1回程度 4. ほとんどない

【問7】自分の適正体重がわかって、その体重を維持したり、その体重に近づけようとしていますか

1. している 2. していない

【問8】日頃から、意識的に身体を動かすように心がけていますか

1. いつも心がけている 2. 時々心がけている 3. あまり心がけていない

【問9】週1回以上はスポーツ、または身体活動をともなう趣味活動（園芸、釣り、踊りなど）をしていますか

1. している 2. 時々している 3. していない

【問10】筋力を維持・増強するように心がけていますか

1. いつも心がけている 2. 時々心がけている 3. あまり心がけていない

歯の健康についておたずねします

【問11】自分の歯は何本ありますか（根が残っているものを数えてください）（ ）本

【問12】歯を毎日磨^{みが}いでいますか

1. 毎日3回以上磨く 2. 毎日2回磨く 3. 毎日1回磨く
4. 時々磨く 5. 磨かない

【問13】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^{みが}いでいますか

1. 毎日使っている 2. 1週間に1回以上使っている
3. 時々使っている 4. 使わない

【問14】年1回は歯科の定期健診を受けていますか 1. はい 2. いいえ

【問15】この1年間で歯科に関する講話や講演を聞いたことがありますか

1. ある 2. ない

喫煙や飲酒の習慣についておたずねします

【問16】タバコを吸いますか

1. もともと吸わない 2. 以前は吸っていたがやめた 3. 吸う

【問17】「問16」で「3. 吸う」と答えた方におたずねします。禁煙の意志はありますか

1. ある 2. ない

【問18】アルコールを飲みますか

1. もともと飲まない
2. やめた
3. 時々飲む程度
4. 毎日ではないが週3日以上飲み、量は1日2合（*日本酒換算）未満

5. 毎日ではないが週3日以上飲み、量は1日2合（日本酒換算）以上
6. 毎日飲み、量は1日2合（日本酒換算）未満
7. 毎日飲み、量は1日2合（日本酒換算）以上

* 日本酒換算

日本酒1合は・・・ビールなら中ビン1本（500ml）・ワインなら1杯（120 ml）
 （180ml） ウイスキー、ブランデーならダブル（60ml）
 焼酎（35度）なら1合（180ml）

【問19】 アルコールを飲む方におたずねします。 飲まない日が週2日以上ありますか

1. ある
2. ない

こころの健康などについておたずねします

【問20】 日常生活の中で、楽しい（充実している）と感じる時間はありますか

1. ある
2. 時々ある
3. ない

【問21】 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

1. 持っている
2. 持っていない

【問22】 家庭以外で気軽に話せるところ（仲間や機会）がありますか

1. ある
2. ない

【問23】 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

1. ある
2. ない

【問24】 医療機関以外で、こころの問題を相談できる場所を知っていますか

1. 知っている
2. 知らない

【問25】 「うつ病」に薬は有効だと思いますか

1. 思う
2. 思わない
3. わからない

【問26】 普段、地域の人に声をかけたり、手助けをしていますか

1. している
2. 少ししている
3. していない

【問27】 子育て中の方におたずねします。 家族みんなで子育てしていると感じますか

1. 感じる
2. やや感じる
3. どちらともいえない
4. 感じない

【問 28】「自分が健康である」と思いますか

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

ご協力ありがとうございました

市民アンケート結果集計表

年代と性別

		性別		合計
		男	女	
10歳代	人数	7	12	19
	性別の%	9%	1.2%	1.1%
20歳代	人数	83	123	206
	性別の%	10.7%	12.2%	11.5%
30歳代	人数	102	119	221
	性別の%	13.2%	11.8%	12.4%
40歳代	人数	105	155	260
	性別の%	13.5%	15.3%	14.6%
50歳代	人数	179	200	379
	性別の%	23.1%	19.8%	21.2%
60歳代	人数	160	197	357
	性別の%	44.8%	19.5%	20.0%
70歳代	人数	110	173	283
	性別の%	14.2%	17.1%	15.8%
80歳代	人数	29	32	61
	性別の%	3.7%	3.2%	3.4%
合計	人数	775	1011	1786
	性別の%	100.0%	100.0%	100.0%

年代区分と性別

		性別		合計
		男	女	
青年期	人数	192	254	446
	性別の%	24.8%	25.1%	25.0%
壮年期	人数	365	458	823
	性別の%	47.1%	45.3%	46.1%
高齢期 (前期)	人数	143	193	336
	性別の%	18.5%	19.1%	18.8%
高齢期 (後期)	人数	75	106	181
	性別の%	9.7%	10.5%	10.1%
合計	人数	775	1011	1786
	性別の%	100.0%	100.0%	100.0%

【問3】 現在、一緒に暮らしている家族はあなたを含めて何人ですか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
	男	1人	57	34	9	9
	2人	37	94	72	27	230
	3人	38	100	29	14	181
	4人以上	60	137	32	24	253
	合計	192	365	142	74	773
女	1人	53	38	27	24	142
	2人	35	130	87	31	283
	3人	74	120	31	17	242
	4人以上	91	166	47	32	336
	合計	253	454	192	104	1003

【問4】 ふだん朝食を食べますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
	男	ほとんど食べる	122	308	137	72
	週2～3日食べない	19	21	5	0	45
	週4日以上食べない	51	36	1	2	90
	合計	192	365	143	74	774
女	ほとんど食べる	189	420	182	104	895
	週2～3日食べない	25	19	2	0	46
	週4日以上食べない	40	17	7	1	65
	合計	254	456	191	105	1006

【問5】 甘い食べ物 のや飲み物 を、おやつと して一日何 回とりますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	あまりとらない	76	162	47	19	304
		一日1回ぐらい	63	130	62	29	284
		一日2回ぐらい	41	60	31	19	151
		それ以上	12	12	3	7	34
		合計	192	364	143	74	773
	女	あまりとらない	44	101	43	17	205
		一日1回ぐらい	122	189	79	48	438
		一日2回ぐらい	70	140	60	33	303
		それ以上	18	27	11	7	63
		合計	254	457	193	105	1009

【問6】 家族や友人 と一緒に、 ゆったりと食 事をする機 会はどのくら いありますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	一日1回以上	73	178	98	47	396
		2～3日に1回程度	33	72	13	7	125
		1週間に1回程度	56	67	13	4	140
		ほとんどない	29	46	19	16	110
		合計	191	363	143	74	771
	女	一日1回以上	114	290	102	57	563
		2～3日に1回程度	56	67	18	15	156
		1週間に1回程度	57	62	38	13	170
		ほとんどない	26	37	34	19	116
		合計	253	456	192	104	1005

【問7】 自分の適正体 重がわかって その体重を維 持したり、その 体重に近づけ ようとしていま すか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	している	99	243	103	51	496
		していない	85	109	31	19	244
		合計	184	352	134	70	740
	女	している	180	344	140	68	732
		していない	71	96	47	30	244
		合計	251	440	187	98	976

【問8】 日頃から、意 識的に身体 を動かすよう に心がけて いますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	いつも心がけている	45	114	83	41	283
		時々心がけている	67	146	38	23	274
		あまり心がけていない	70	91	15	6	182
		合計	182	351	136	70	739
	女	いつも心がけている	34	175	108	50	367
		時々心がけている	143	184	61	35	423
		あまり心がけていない	75	84	18	13	190
		合計	252	443	187	98	980

【問9】 週1回以上 はスポーツ、 または身体 活動をとまな う趣味活動 (園芸、釣り、 踊りなど)を していますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	している	46	83	50	20	199
		時々している	39	90	32	18	179
		していない	99	178	54	30	361
		合計	184	351	136	68	739
	女	している	27	113	60	25	225
		時々している	48	98	26	16	188
		していない	177	233	99	54	563
		合計	252	444	185	95	976

【問10】 筋力を維持・ 増強するよう に心がけて いますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	いつも心がけている	32	69	49	22	172
		時々心がけている	71	119	53	26	269
		あまり心がけていない	81	161	33	20	295
		合計	184	349	135	68	736
	女	いつも心がけている	18	81	65	23	187
		時々心がけている	93	167	50	36	346
		あまり心がけていない	139	192	64	34	429
		合計	250	440	179	93	962

歯の本数と年代区分と性別

性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
男	0本	0	7	12	12	31
	1本～4本	0	6	9	10	25
	5本～9本	1	6	16	12	35
	10本～14本	3	28	16	12	59
	15本～19本	6	35	14	6	61
	20本～24本	16	87	27	12	142
	25本～29本	82	113	23	1	219
	30本以上	56	47	15	0	118
	合計	164	329	132	65	690
女	0本	1	8	24	21	54
	1本～4本	2	5	16	12	35
	5本～9本	0	12	17	12	41
	10本～14本	3	33	24	19	79
	15本～19本	1	41	19	15	76
	20本～24本	32	104	39	7	182
	25本～29本	120	181	30	3	334
	30本以上	75	38	9	4	126
	合計	234	422	178	93	927

【問12】 歯を毎日磨 いていますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	毎日3回以上磨く	22	42	21	10	95
		毎日2回磨く	97	164	53	20	334
		毎日1回磨く	52	129	47	24	252
		時々磨く	13	13	8	9	43
		磨かない	0	2	2	4	8
		合計	184	350	131	67	732
	女	毎日3回以上磨く	80	112	36	18	246
		毎日2回磨く	141	254	110	39	544
		毎日1回磨く	27	71	33	27	158
		時々磨く	4	1	1	4	10
		磨かない	0	3	0	2	5
合計	252	441	180	90	963		

【問13】 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	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	毎日使っている	10	64	31	24	129
		一週間に1回以上使っている	6	23	8	0	37
		時々使っている	44	74	24	12	154
		使わない	124	188	66	31	409
		合計	184	349	129	67	729
	女	毎日使っている	22	107	60	33	222
		一週間に1回以上	19	43	11	1	74
		時々使っている	80	142	39	13	274
		使わない	131	147	67	42	387
		合計	252	439	177	89	957

【問14】 年に1回は 歯の定期健 診を受けて いますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	はい	44	108	67	30	249
		いいえ	140	242	66	39	487
		合計	184	350	133	69	736
	女	はい	59	189	77	34	359
		いいえ	193	251	105	61	610
		合計	252	440	182	95	969

【問15】 この1年間で 歯科に関す る講話や講 演を聞いたこ とがあります か	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	ある	16	20	18	11	65
		ない	168	330	115	58	671
		合計	184	350	133	69	736
	女	ある	18	33	28	13	92
		ない	234	409	155	82	880
		合計	252	442	183	95	972

【問16】 たばこを吸い ますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	もともと吸わない	80	69	32	15	196
		以前は吸っていたがやめた	27	119	59	49	254
		吸う	83	166	51	1074	310
		合計	190	354	142	92	760
	女	もともと吸わない	181	369	172	6	814
		以前は吸っていたがやめた	31	26	6	1	69
		吸う	38	47	9	99	95
		合計	250	442	187		978

【問17】 【問16】で「吸 う」と答えた 方にお尋ね します。禁煙 の意志はあり ますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	ある	26	82	29	5	142
		ない	57	84	22	5	168
		合計	83	166	51	10	310
	女	ある	19	29	4	1	53
		ない	19	17	5	1	42
		合計	38	46	9	2	95

【問18】 アルコール を飲みます か	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体	
	男	もともと飲まない	27	25	16	10	78
		やめた	3	10	16	19	48
		時々飲む	86	75	32	16	209
		毎日ではないが週3日以上飲み、量は一日2合(日本酒換算)未満	13	47	16	6	82
		毎日ではないが週3日以上飲み、量は一日2合(日本酒換算)以上	9	32	6	2	49
		毎日飲み、量は一日2合(日本酒換算)未満	25	102	47	18	192
		毎日飲み、量は一日2合(日本酒換算)以上	27	64	8	1	100
		合計	190	355	141	72	758
	女	もともと飲まない	45	207	124	76	452
		やめた	6	11	7	3	27
		時々飲む	159	143	44	20	366
		毎日ではないが週3日以上飲み、量は一日2合(日本酒換算)未満	10	27	4	0	41
		毎日ではないが週3日以上飲み、量は一日2合(日本酒換算)以上	11	10	0	0	21
		毎日飲み、量は一日2合(日本酒換算)未満	15	35	5	1	56
		毎日飲み、量は一日2合(日本酒換算)以上	4	9	3	0	16
		合計	250	442	187	100	979

【問19】	性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
アルコールを飲む方にお尋ねします。週2回以上飲まない日がありますか	男	ある	25	64	20	9	118
		ない	49	182	57	16	304
		合計	74	246	77	25	422
	女	ある	20	33	5	0	58
		ない	20	47	8	1	76
		合計	40	80	13	1	134

【問20】	性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
日常生活の中で、楽しい(充実している)と感じる時間はありますか	男	ある	80	140	65	31	316
		時々ある	87	171	64	35	357
		ない	23	45	12	6	86
		合計	190	356	141	72	759
	女	ある	116	221	92	52	481
		時々ある	115	191	77	41	424
		ない	19	28	19	4	70
合計	250	440	188	97	975		

【問21】	性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
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	男	持っている	133	246	109	51	539
		持っていない	57	110	30	20	217
		合計	190	356	139	71	756
	女	持っている	192	347	147	67	753
		持っていない	58	93	42	30	223
		合計	250	440	189	97	976

【問22】	性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
家庭以外で気軽に話せる場や仲間がありますか	男	ある	135	238	106	41	520
		ない	54	118	35	32	239
		合計	189	356	141	73	759
	女	ある	223	366	169	75	833
		ない	27	75	20	25	147
合計	250	441	189	100	980		

【問23】	性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
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	男	ある	139	245	78	36	468
		ない	48	137	58	31	274
		合計	187	352	136	67	742
	女	ある	220	371	140	75	806
		ない	32	72	38	23	165
合計	252	443	178	98	971		

【問24】	性別		青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
医療機関以外で、こころの問題を相談できる場所を知っていますか	男	知っている	39	90	45	19	193
		知らない	147	261	91	44	543
		合計	186	351	136	63	736
	女	知っている	95	173	62	15	342
		知らない	160	268	117	81	626
		合計	252	441	179	96	968

【問25】 「うつ病」に 薬は有効だ と思いますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
男	思う	41	96	28	15	180
	思わない	64	92	29	13	198
	わからない	83	164	79	40	366
	合計	188	352	136	68	744
女	思う	96	183	54	25	358
	思わない	63	100	39	18	220
	わからない	93	162	87	54	396
	合計	252	445	180	97	974

【問26】 普段、地域 の人に声を かけたり、手 助けをしてい ますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
男	している	14	70	57	22	163
	少ししている	73	163	47	28	311
	していない	101	119	31	18	269
	合計	188	352	135	68	743
女	している	23	119	76	33	251
	少ししている	116	197	69	42	424
	していない	113	127	36	24	300
	合計	252	443	181	99	975

【問27】 子育て中の 方にお尋ね します。家族 みんなで子 育てしてい る感じが しますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
男	無回答	148	241	121	63	573
	感じる	27	72	13	7	119
	やや感じる	13	32	7	2	54
	どちらともいえない	2	12	2	1	17
	感じない	2	8	0	2	12
	合計	192	365	143	75	775
女	無回答	157	325	170	92	744
	感じる	46	71	11	6	134
	やや感じる	31	29	4	2	66
	どちらともいえない	11	24	5	4	44
	感じない	9	9	3	2	23
	合計	254	458	193	106	1011

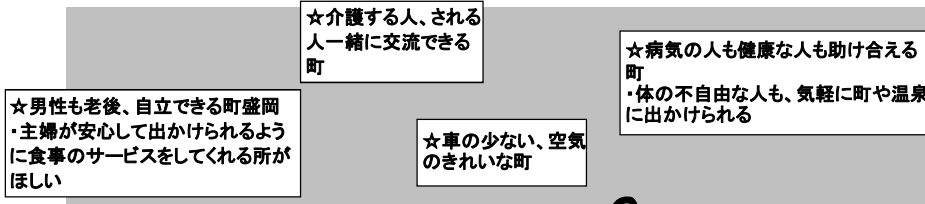
【問28】 「自分が健康 である」と思 いますか	性別	青年期	壮年期	高齢期 (前期)	高齢期 (後期)	全体
男	思う	87	168	66	27	348
	思わない	27	74	36	22	159
	どちらともいえない	73	111	32	18	234
	合計	187	353	134	67	741
女	思う	132	229	91	36	488
	思わない	30	59	40	33	162
	どちらともいえない	90	157	48	28	323
	合計	252	445	179	97	973

3 健康井戸端会議結果

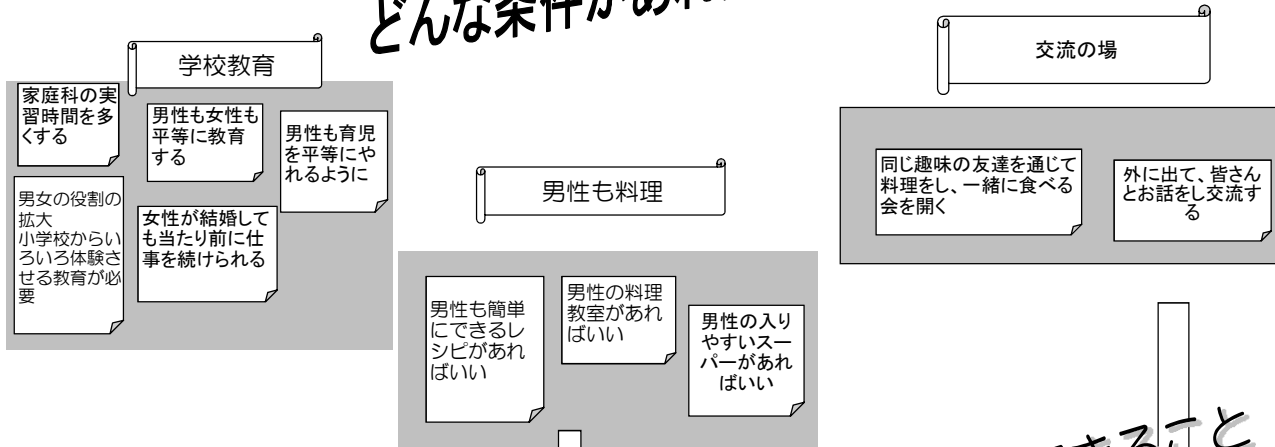
平成15年8月実施 食生活改善推進員研修会



こんな盛岡だったらいいなあ・・・



どんな条件があればいい？



そのために私たちができること



あなたが不安に思っていることは何ですか

病気にに対する不安

認知症になりたくない

近くに専門がいがないので
病気がしたとき不安

がんになりたくない

障害者が楽に出られる道路

脳血管の病気になりたくない

介護・老後の生活が心配

今親の介護に直面して
いて大変

施設介護も手な十分
とはいえない

親の介護が心配

となりのとの交流がなく、将来
いざというとき誰に頼ったら
いいか不安

一人になったとき誰
が助けてくれるの？

お金の心配

年金暮らしで生活していける
か

介護保険料が高くなっていくが
払えるだろうか

若い女性の喫煙
が目立つ

子どもたちの健康

子どものしつけ
今は子どもを甘やかさずじやない？

子どもに注意するにもこ
わくてできないね

どうしたら解消できるかな？
(認知症予防のためにできること)



こんな盛岡にしたい
なあ！

個人でできること！

健診は大事

健診をちゃんと
うけよう

食事に気をつ
けよう

体をよく動かそう

プールもいいよ

ウォーキングは
いつでもできて

食事や運動

趣味を持つ

日記を書く。新聞
の論評を読む

ひとつでも他の人の
役に立つことをする

集会に進んで参加する

身近な人とできるだけ話しよ

転ばないように
気をつけよう

声かけあって
誘いあって



頭も心もいきいき

地域でできること

交流できる場所が必要

近所のおばちゃんを
家に呼んでお茶を飲み
ながら話し相手になっ

3世代交流の場があれば
いい

公民館でお茶会をした

近所の子どもにも声
をかけることが大事
だね

若い頃からの地域
での交流がないと
ね

公民館で食事の勉強を
する

いろいろな活動

お祭りを地区でやる
といるいろいろな人と交
流できる

介護サービスの充実

行政でも介護施設を
もっと充実してほしい

地域の声かけ、
支えあいがある

一人ひとりが健
康づくりをおこ
なうまち

一人ひとりがボ
ランティアのま



保健推進員研修会 健康井戸端会議

「あなたが不安に思っていること
困っていることはなんですか？」

4 もりおか健康21プラン策定委員会規程

盛岡市訓令第16号

市長内部部局

もりおか健康21プラン策定委員会規程を次のように定める。

平成15年7月28日

盛岡市長 桑 島 博

もりおか健康21プラン策定委員会規程

(設置)

第1条 盛岡市市長部局の行政組織及び運営等に関する規則（昭和33年規則第7号）第52条の規定に基づき、もりおか健康21プラン策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、もりおか健康21プランの策定に関する主要な事項について調査審議する。

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員若干人をもって組織する。

2 委員長は助役を、副委員長は保健福祉部長をもって充てる。

3 委員は、総務部長、企画部長、財政部長、市民部長、環境部長、産業部長、建設部長、都市整備部長及び市立病院事務局長並びに市長が命じた職員をもって充てる。

4 委員会に参与を置くことがある。

5 参与は、委員会に出席し、発言することができる。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

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

(会議)

第5条 委員会は、委員長が招集する。

2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

(幹事会)

第6条 委員会に、委員会の所掌事項の予備審査及び委員会が委任した事項の調査審議をさせるため、幹事長、副幹事長及び幹事若干人をもって組織する幹事会を置く。

2 幹事長は保健福祉部長を、副幹事長は保健福祉部長の指定する保健福祉部次長をもって充てる。

3 幹事は、総務部次長、企画部次長、青少年女性課長、財政部次長、市民生活課長、国保年金課

長，環境部長の指定する環境部次長，高齢福祉課長，保健センター所長，保健センター副所長，商工労政課長，農政課長，建設部長の指定する建設部次長，都市整備部長の指定する都市整備部次長及び総務課長（市立病院事務局総務課長をいう。）並びに市長が命じた職員をもって充てる。

（庶務）

第7条 委員会の庶務は，保健センターにおいて処理する。

附 則

この訓令は，平成15年7月28日から施行する。

5 もりおか健康21プラン策定委員会委員等名簿

(平成16年10月現在)

No.	委員等	職名	氏名	備考
1	委員長	助 役	池 田 克 典	
2	副委員長	保 健 福 祉 部 長	角 掛 昭	
3	委 員	総 務 部 長	川 村 裕	
4	〃	企 画 部 長	泉 山 良 男	
5	〃	財 政 部 長	佐々木 康 浩	
6	〃	市 民 部 長	照 井 紀 典	
7	〃	環 境 部 長	清 水 一 郎	
8	〃	産 業 部 長	喜 多 正 敏	
9	〃	建 設 部 長	森 順 一	
10	〃	都 市 整 備 部 長	船 越 義 樹	
11	〃	市立病院事務局長	瀧 野 常 實	
12	〃	教 育 部 長	立 花 勇 司	
13	参 与	収 入 役	川 股 精 裕	

もりおか健康21プラン策定委員会幹事会名簿

(平成16年10月現在)

No.	委員	職 名	氏 名	備 考
1	幹事長	保健福祉部長	角 掛 昭	
2	副幹事長	保健福祉部次長	岩 本 宏 己	
3	幹 事	総務部次長	岩 野 光 進	
4	〃	企画部次長	藤 原 繁	
5	〃	青少年女性課長	小笠原 光 世	
6	〃	財政部次長	安 田 雄次郎	
7	〃	市民生活部次長 兼市民生活課長	川 村 一 男	
8	〃	国保年金課長	大志田 晴 夫	
9	〃	環境部次長	河 野 豊	
10	〃	高齢福祉課長	浅 沼 秀 夫	
11	〃	産業部次長 兼商工労政課長	重 石 均	
12	〃	農政課長	八重樫 康 治	
13	〃	建設部次長	川 口 節 雄	
14	〃	都市整備部次長	川守田 功	
15	〃	市立病院事務局次長 兼総務課長	中 里 誠	
16	〃	学校教育課長	菊 池 直	
17	〃	生涯学習スポーツ課長	佐 藤 義 見	
18	〃	保健センター所長	田 中 光 洋	
19	〃	保健センター副所長	工 藤 修 司	

6 もりおか健康21プラン策定懇談会設置要領

平成15年4月30日

市長 決 裁

(設置)

第1 もりおか健康21プランの策定に関し広く意見を求めるため、もりおか健康21プラン策定懇談会(以下「懇談会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2 懇談会は、もりおか健康21プラン策定に関して、意見、提案等を行うものとする。

(組織等)

第3 懇談会の委員は20人以内とし、市長が委嘱する。

2 委員の任期は、プラン策定完了までとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第4 懇談会に会長及び副会長1名を置き、委員の互選とする。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5 懇談会は、市長が招集する。

2 懇談会は、第6に規定する分科会等から意見を聴取することができる。

(分科会)

第6 懇談会におけるプランの策定に関する具体的な検討を行うために、次の分科会を設置する。

(1) 第1分科会(食生活・身体活動)

(2) 第2分科会(喫煙と飲酒・歯の健康)

(3) 第3分科会(休養・こころの健康)

2 分科会の委員は、懇談会委員及び市長が委嘱する委員で組織する。

3 分科会の委員長、副委員長については、委員の互選とする。

(庶務)

第7 懇談会の庶務は、保健センターにおいて処理する。

(補則)

第8 この要領に定めるもののほか、懇談会の運営に関し必要な事項は、会長が懇談会に諮って定める。

附 則

この要領は、平成15年4月30日から施行する。

7 もりおか健康21プラン策定懇談会委員名簿

(五十音順・敬称略)

No.	氏 名	役 職 等	備 考
1	青 木 慎一郎	岩手県立大学教授	
2	氏 家 満喜子	盛岡市女性団体連絡協議会会長	
3	臼 井 康 雄	盛岡市医師会会長	副会長
4	遠 藤 静 江	岩手県栄養士会盛岡支部栄養士	
5	小 田 富 司	公募委員	
6	木 下 妙 子	盛岡市保健推進員協議会会長	
7	熊 谷 ミヤ子	盛岡市食生活改善推進員連絡協議会会長	
8	栗 林 徹	岩手大学教授	
9	小 林 琢 三	盛岡市歯科医師会会長	
10	高 橋 雅 光	盛岡市商店街連合会企画委員長	
11	立 身 政 信	岩手大学教授	会 長
12	田 村 みどり	公募委員	
13	千 葉 利 信	盛岡市町内会連合会理事	
14	猫 塚 クニエ	盛岡保健所技術主幹兼健康福祉課長	
15	林 邦 雄	盛岡市国民健康保険運営協議会会長	
16	村 上 清 雄	盛岡市地区福祉推進会会長連絡会会長	

もりおか健康21プラン策定分科会委員名簿

(五十音順・敬称略)

●第1分科会（食生活・身体活動担当）

◎委員長 ○副委員長 *懇談会委員

	氏名	所属	備考
1	遠藤 静江	岩手県栄養士会盛岡支部栄養士	*
2	小田 富司	公募委員	*
3	小野 償子	岩手県環境保健研究センター主任専門研究員	○
4	栗林 徹	岩手大学教授	◎*
5	柴田 慧子	盛岡市食生活改善推進員連絡協議会副会長	
6	下田 淳	盛岡市体育協会理事長	
7	山本 マヨ	いきいき健康塾会員	

●第2分科会（喫煙・飲酒・歯の健康担当）

	氏名	所属	備考
1	金子 博純	盛岡市医師会理事	○
2	木村 晶子	盛岡支部高等学校養護教諭部会事務局	
3	西郷 慶悦	盛岡市歯科医師会常務理事	
4	高橋 菜穂子	盛岡市薬剤師会常務理事	
5	高屋敷 光男	盛岡市保健推進員協議会理事	
6	立身 政信	岩手大学教授	◎*
7	田村 みどり	公募委員	*
8	平間 キヌ子	グリーンウオークの会世話人	

●第3分科会（こころの健康担当）

	氏名	所属	備考
1	青木 慎一郎	岩手県立大学教授	◎*
2	伊藤 比奈子	東北電力保健員	
3	小島 勝子	岩手県レクリエーション協会理事長	
4	北畠 顕浩	岩手県精神保健福祉センター所長	○
5	佐藤 正恵	岩手大学助教授	
6	関本 日出子	岩手県精神保健ボランティア連絡会事務局長	

8 もりおか健康21プラン策定経過

1 会議等（策定懇談会・分科会・委員会・幹事会）

年 月	会 議 名	主 な 内 容
平成 15 年 8 月 19 日	第 1 回策定委員会幹事会	・ もりおか健康21プランの策定体制と市民の健康概要について
平成 15 年 8 月 20 日	第 1 回策定委員会	・ もりおか健康21プランの策定体制と市民の健康概要について
平成 15 年 9 月 8 日	第 1 回策定懇談会	・ もりおか健康21プランの策定体制等について ・ 「健康日本 21 計画」とヘルスプロモーションの考え方について講話
平成 15 年 9 月 25 日	第 1 回第 2 分科会	・ もりおか健康21プランの策定体制等について
平成 15 年 10 月 2 日	第 1 回第 1 分科会	
平成 15 年 10 月 27 日	第 1 回第 3 分科会	
平成 15 年 10 月 30 日	第 2 回第 2 分科会	・ 健康井戸端会議の報告 ・ 各領域の現状と目標設定について ・ 市民アンケート調査について
平成 15 年 11 月 6 日	第 2 回第 1 分科会	
平成 15 年 11 月 19 日	第 2 回第 3 分科会	
平成 15 年 11 月 26 日	第 1 回合同委員長会議	・ 各分科会の進捗状況と今後の進め方について
平成 15 年 12 月 24 日	第 3 回第 1・第 2・第 3 分科会 第 2 回合同委員長会議	・ 各領域の目標設定について ・ グループインタビューの結果報告
平成 16 年 1 月 22 日	第 3 回合同委員長会議	・ 市民アンケートの調査項目の最終検討
平成 16 年 3 月 16 日	第 4 回第 1・第 2・第 3 分科会	・ 市民アンケート調査の集計結果と大目標・中位目標案の検討
平成 16 年 3 月 30 日	第 2 回策定懇談会	・ 策定計画に係る会議経過 ・ 市民アンケート調査集計結果と目標案について
平成 16 年 5 月 18 日	第 4 回合同委員長会議	・ 各分科会の進捗状況について ・ 「健康づくりのつどい」について
平成 16 年 5 月 25 日	第 5 回第 2 分科会	・ 大目標・中位目標・行動目標案の検討 ・ 懇談会の報告について
平成 16 年 5 月 31 日	第 5 回第 1 分科会	
平成 16 年 6 月 1 日	第 5 回第 3 分科会	

年 月	会 議 名	主 な 内 容
平成 16 年 7 月 7 日	第 6 回第 3 分科会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大目標・中位目標・行動目標案の検討 ・ 「健康づくりのつどい」について
平成 16 年 7 月 12 日	第 6 回第 1 分科会	
平成 16 年 7 月 13 日	第 6 回第 2 分科会	
平成 16 年 7 月 26 日	第 5 回合同委員長会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各分科会の進捗状況と目標案について
平成 16 年 9 月 13 日	第 6 回合同委員長会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくりのつどい・健康川柳の入賞者の選考について ・ 計画書の全体構成について
平成 16 年 9 月 30 日	第 7 回第 1 分科会	<ul style="list-style-type: none"> ・ スローガン・目標案の検討 ・ 個人の行動指針検討 ・ 分科会協議内容の検討
	第 7 回第 2 分科会	
	第 7 回第 3 分科会	
平成 16 年 9 月 30 日	第 7 回合同委員長会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画書の構成について ・ 分科会協議内容の検討
平成 16 年 10 月 14 日	第 2 回策定委員会幹事会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画の内容について
平成 16 年 11 月 11 日	第 3 回策定委員会幹事会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画の内容について
平成 16 年 11 月 19 日	第 2 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画の内容について
平成 16 年 12 月 1 日	第 3 回策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画の内容について
平成 16 年 12 月 27 日 ～平成 17 年 1 月 17 日	パブリックコメント実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画案について
平成 17 年 1 月 21 日	第 7 回合同委員長会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画案について
平成 17 年 2 月 1 日	第 4 回策定委員会幹事会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画案について
平成 17 年 2 月 9 日	第 3 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画案について
平成 17 年 2 月 10 日	第 4 回策定懇談会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画案について

2 健康井戸端会議

年 月	参加者	参加人数
平成15年 7月15日	杜陵地区住民	12人
平成15年 8月 4日	保健推進員	71人
平成15年 8月18日	食生活改善推進員	32人
平成15年 8月26日	食生活改善推進員	39人
平成15年 8月29日	食生活改善推進員	34人
平成15年 9月 3日	食生活改善推進員	33人
平成15年12月 9日	本宮地区住民	21人
平成16年 1月21日	城南地区老人クラブ・婦人部	19人
平成16年 1月29日	都南地区保健推進員	45人
平成16年 6月22日	岩手県立大学学生	13人
平成16年10月20日	繋地区住民	20人
合 計		11回 339人

3 グループインタビュー・保健事業参加者アンケート等

実施年月：平成15年11月～12月

テーマ：こころの健康を保つために

対象：栄養教室・スポーツ大会・デイサービス・わらしっこ教室
育児サークル・パパママ学級・精神保健ボランティア参加者他

合計 11回 169人

4 市民アンケート調査

実施月日：平成16年2月6日～2月20日

対象者：19歳～84歳の市民(無作為抽出)

対象者数：3,257人

回答者数：1,792人(回収率54.8%)

7 もりおか健康21プラン後期計画策定経過

○会議等

年月日	会議名	主な内容	備考
平成19年3月20日	21計画検討会 (第1回)	中間評価の方法について ・アンケートの取り方について	
平成19年8月3日	21計画検討会 (第2回)	「もりおか健康21プラン」・「玉山村健康づくり行動計画」の再編について	
平成20年1月29日	21計画検討会 (第3回)	再編後の最終評価について	
平成20年7月30日	21計画検討会 (第4回)	具体的目標の整理	
平成21年3月9日	21計画検討会 (第5回)	中間評価結果と具体的内容についての検討	
平成21年6月4日	21計画検討会 (第6回)	両計画の再編について ・骨子(案)について ・健康づくり目標の再編について	
平成21年10月7日	後期計画策定懇話会 (第1回)	・もりおか健康21後期計画の策定経過と趣旨 ・市民アンケートの結果について	
平成21年12月22日	後期計画策定懇話会 (第2回)	・パブリックコメント等の意見について ・計画の修正について	