

計画期間：令和7年度～令和18年度

第3次もりおか健康21プラン

【概要版】

基本理念

誰もが健やかで心豊かに生活できる社会

全体目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

スローガン

誰もが健康になれるまち
～健康をもっと身近に楽しく～

第3次もりおか健康21プランとは

健康増進法第8条第2項の基づく「市町村健康増進計画」として、盛岡市における健康増進施策の総合的な計画です。

本計画期間は、令和7年度から令和18年度の12か年としています。令和12年度に中間評価を行い、令和16年度に最終評価を行います。評価の前年度には、基礎資料となる市民アンケート調査を実施します。

プランの概念図

計画の基本理念の実現や全体目標の達成に向けて、総合的に健康づくりを推進します。

【基本理念】 誰もが健やかで心豊かに生活できる社会

【全体目標】 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

【基本的な方向】

生涯を通じて健康であるための基盤となる生活習慣づくり

生活習慣病の発症予防と重症化予防
生活機能の維持・向上

誰もが健康になれるまちづくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康にアクセスしやすい
体制構築

【視点①】
「取り組みたくなる」・
「やってみたくなる」仕組み

【視点②】
生活の場や動線上で
健康にアクセスできる仕組み

「こころ」と
「からだ」
「まち」を健康に

【スローガン】

誰もが
健康になれるまち
～健康をもっと身近に楽しく～

伝わる「ことば」
伝える「人」と
「仕組み」
をつくる

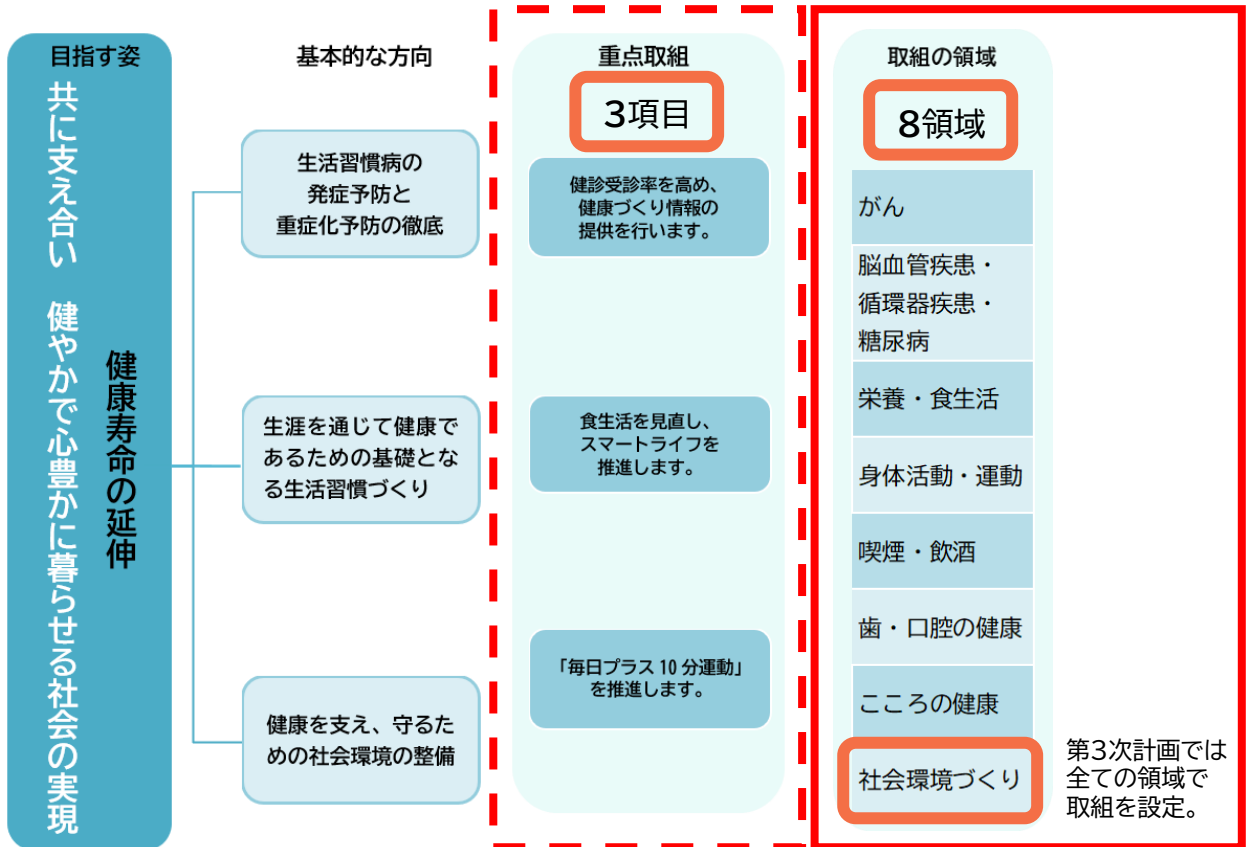
実効性のある取組の体制整備

【視点③】
データや健康課題の共有

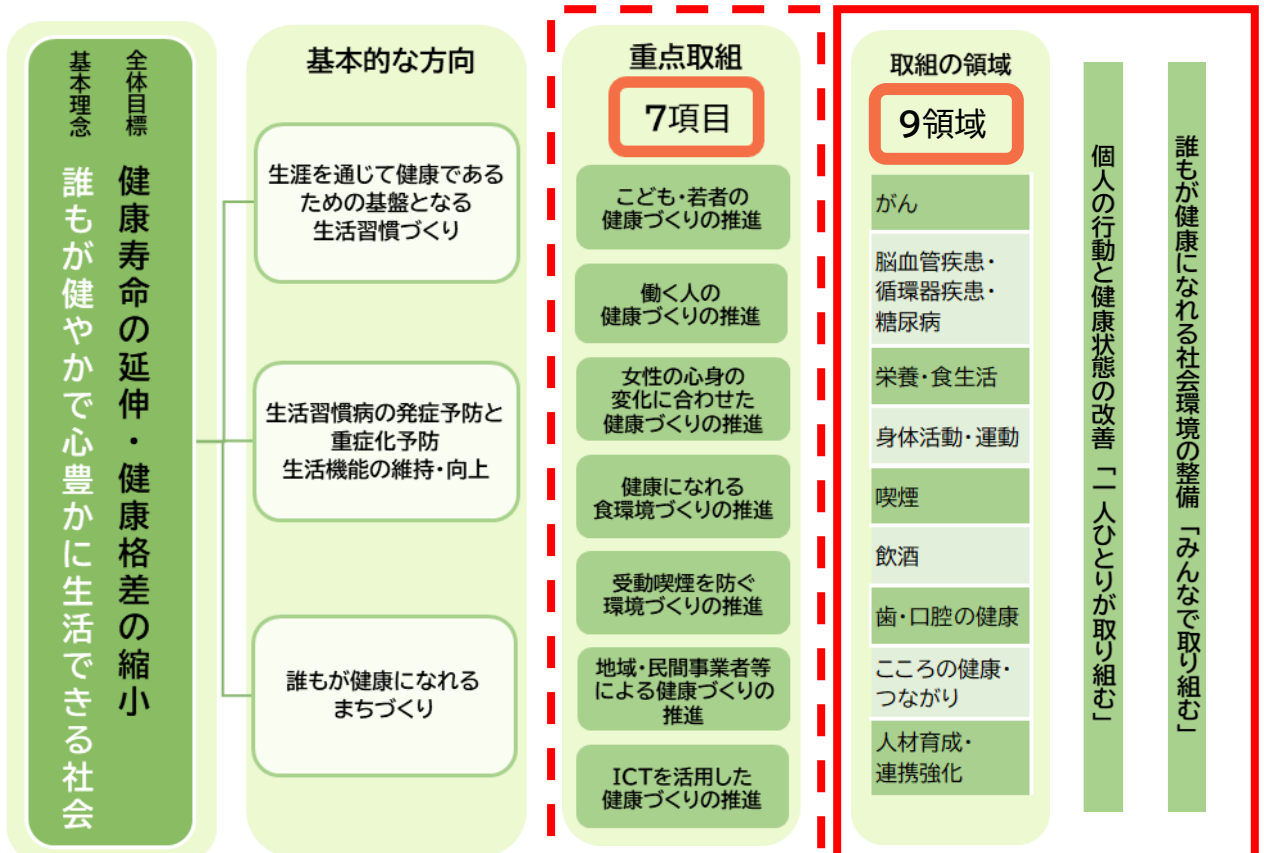
【視点④】
体験や知識の分かち合いから
健康を広げる

【視点⑤】
モニタリングできる評価体制
の整備

第2次もりおか健康21プラン



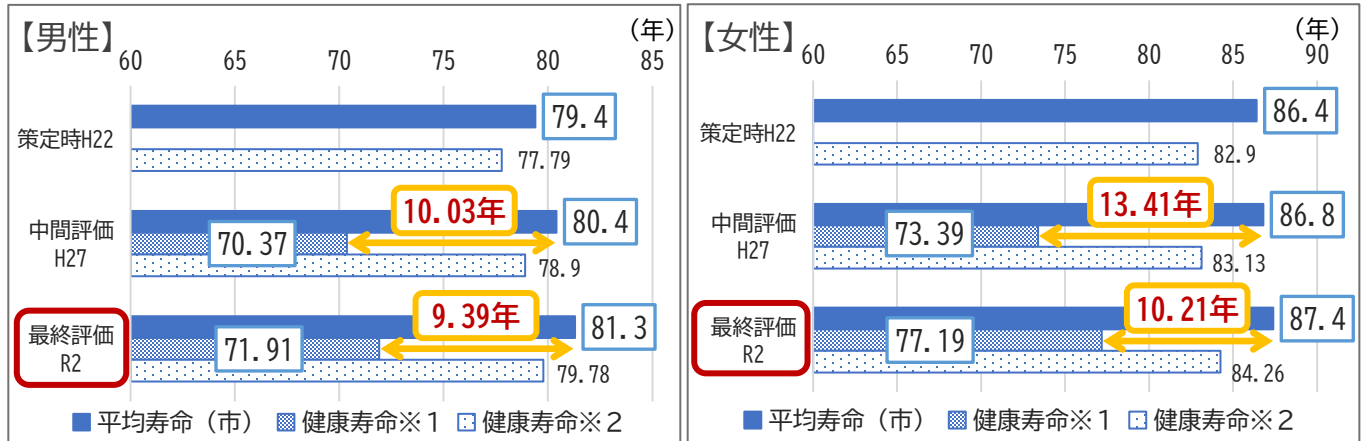
第3次もりおか健康21プラン



平均寿命と健康寿命

平均寿命（0歳における平均余命）、健康寿命は伸びていますが、自立した生活を送るには、平均寿命と健康寿命の差が小さくなる必要があります。

平均寿命の伸びを上回る健康寿命の更なる延伸が重要です。



健康寿命※1 「健康寿命に関する有識者研究会報告書(2019年3月)」に基づき中間評価から追加。まちづくり評価アンケートより、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」から算定。

健康寿命※2 介護保険制度の要介護認定「要介護2～5」を不健康な状態とし、それ以外を健康な状態として算定。

主な健康課題

【主な死因】

三大疾病である悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患が全死亡の約5割を占めています。三大疾病は、生活習慣の改善や早期発見・早期治療によって改善できる疾病です。

【現状・課題】

がん	・青壮年期のがん検診受診率が低い。
脳血管疾患・循環器疾患・糖尿病	・男性の脂質リスク、メタボリックシンドロームの有所見者の割合が4割を超えている。
栄養・食生活	・肥満傾向のこどもの割合が全国平均と比較して高い。
身体活動・運動	・青壮年期の運動習慣者の割合が低い。性別にみると、特に高齢女性の運動習慣者の割合が策定時より減少している。
喫煙	・年代別の喫煙率では、20歳代が最も高い。 ・職場、家庭内における受動喫煙の機会を有する者の割合は、目標値に達していない。
飲酒	・男性は、前期高齢者(65～74歳)で女性は壮年期で生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合が高い。
歯・口腔の健康	・青年期の歯科健診受診率が低い。
こころの健康・つながり	・青壮年期で、睡眠による十分な休養が取れている人が減少している。
人材育成・連携強化	・地域の活動に参加したことがある人や、地域の人を手助けしたり、声をかけている人は減少し、つながりが希薄になっている。

【第2次計画の振り返り】

年代や性別により健康状態や健康への関心、行動に格差がみられたことから、健康に対する関心の有無に関わらず、誰もが日常の中で、自然に健康になれる環境づくりが必要です。

また、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受け、次世代の健康にも影響を及ぼすため、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の視点を加え、取組を推進します。

基本理念

誰もが健やかで心豊かに生活できる社会

全体目標:健康寿命の延伸・健康格差の縮小

基本的な方向

生涯を通じて健康である
ための基盤となる
生活習慣づくり

生活習慣病の発症予防と
重症化予防
生活機能の維持・向上

誰もが健康になれる
まちづくり

重点取組

重点取組1 こども・若者の健康づくりの推進

望ましい食習慣、運動習慣、規則正しい生活習慣の形成に向けた取組を、本市のこどもや若者の育成及び教育に関連する計画と一体的に推進します。

重点取組2 働く人の健康づくりの推進

地域や職域における健康づくりの取組を連携し、働き盛り世代が健康づくりに取り組みやすくなるような体制整備に取り組みます。

重点取組3 女性の心身の変化に合わせた健康づくりの推進

女性の教育、労働、生活支援に係る機関と連携し、女性のライフステージに応じた情報発信と相談支援の充実に取り組みます。

重点取組4 健康になれる食環境づくりの推進

健康への関心の有無に関わらず、誰もが健康的な食事を選択できる環境づくりや人材育成に取り組みます。

重点取組5 受動喫煙を防ぐ環境づくりの推進

たばこの健康被害の啓発や関係団体との連携を通して、法規制の及ばない路上や家庭を含めた受動喫煙対策を推進します。

重点取組6 地域・民間事業者等による健康づくりの推進

地域、教育機関、民間団体、事業者などと連携し、誰もが健康づくりに取り組める体制づくりに取り組みます。

重点取組7 ICTを活用した健康づくりの推進

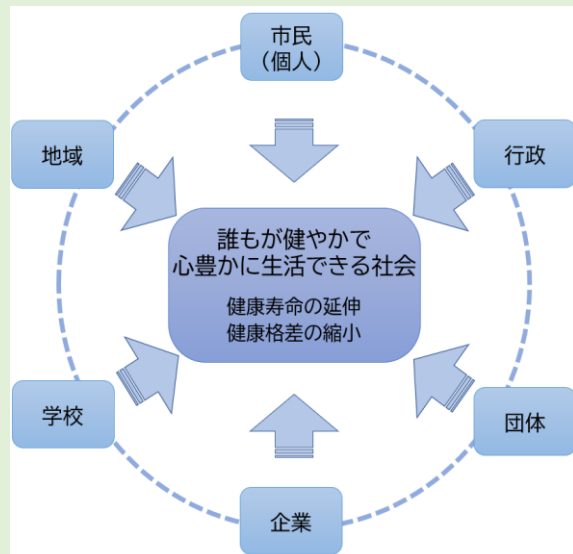
庁内関係課、民間団体、事業者などと連携し、効果的な情報発信の仕組みづくりを推進します。

計画の推進体制

計画の基本理念を実現するために、市民や関係団体、行政など多様な主体が一体となり、健康づくりを推進します。

関係団体から構成される「もりおか健康21プラン推進会議」と、「もりおか健康21プラン庁内関係課連絡会議」を通じて、評価指標について毎年評価する項目と中間評価で評価する項目に整理し、推進状況を評価します。

また、計画の進捗状況を確認し、取組の推進に関する検討を行います。



全体目標

健康寿命の延伸(平均寿命を上回る健康寿命の増加)

健康格差の縮小(健康に対する関心の有無に関わらず、自然に健康になれる環境づくり)

領域別の取組の方向性・目標

がん

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①がん予防の知識の啓発	①がん検診の実施体制の充実
	②がん検診・がん検診精密検査の啓発	②がん治療と仕事の両立支援の推進
	③がん患者生活支援の推進	

【指標と目標値】

指標		現状値	目標値(R15)
75歳未満のがん年齢調整死亡率を下げる		76.2(R4) ※昭和60年モデル人口 【参考値】132.6(R4) ※平成27年モデル人口	減少
がんの年齢調整罹患率を下げる		364.3(R2)※県 ※昭和60年モデル人口	減少 ※県
がん検診受診率(肺がん検診)を上げる	40歳以上	32.8%(R5)	40.0%
がん検診受診率(胃がん検診)を上げる	40歳以上	14.0%(R5)	40.0%
がん検診受診率(大腸がん検診)を上げる	40歳以上	18.6%(R5)	40.0%
がん検診受診率(乳がん検診)を上げる	40歳以上女性	25.7%(R5)	50.0%
がん検診受診率(子宮頸がん検診)を上げる	20歳以上女性	17.4%(R5)	50.0%

脳血管疾患・循環器疾患・糖尿病

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①生活習慣病発症・重症化予防に関する知識の啓発 ②生活習慣病発症・重症化予防のための健診(検診)・保健指導の推進	①健診(検診)や保健指導の実施体制の充実 ②企業に対する健康経営への支援 ③地域・職域と連携した保健事業の推進

【指標と目標値】

指標		現状値	目標値(R15)
脳血管疾患の年齢調整死亡率を下げる ※平成27年モデル人口	男性	120.5(R4)	減少
	女性	67.9(R4)	減少
脳血管疾患の年齢調整罹患率を下げる ※平成27年モデル人口		265(R3)	減少
心疾患の年齢調整死亡率を下げる ※平成27年モデル人口	男性	189.0(R4)	減少
	女性	116.5(R4)	減少
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減らす	40～74歳	35.4%(R5)	22.0%(R11)
血圧有所見者の割合を減らす(高値血圧以上該当者の割合)	40～74歳	55.6%(R5)	56.9%(R11)
血糖コントロール不良者の割合を減らす (HbA1c8.0%以上該当者の割合)	40～74歳	0.38%(R5)	0.26%(R11)
特定健康診査受診率を上げる	40～74歳	44.7%(R5)	60.0%(R11)
特定保健指導利用率を上げる	40～74歳	11.2%(R5)	60.0%(R11)

栄養・食生活

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①ライフステージや個人のライフスタイルに合わせた栄養・食生活改善の推進 ②ライフステージに合わせた食育の推進	①地域や職域等での栄養・食生活改善活動等の取組の推進 ②食品関連企業等との連携による食環境の整備

【指標と目標値】

指標		現状値	目標値(R15)
適正体重を維持している者を増やす (20～64歳はBMI:18.5～25未満、65歳以上75歳未満はBMI:20を超え25未満)	肥満者の割合の減少	40～69歳男性	37.5%(R5)(R6.11.11)
		40～69歳女性	23.1%(R5)(R6.11.11)
	やせの割合の減少	20～39歳女性	16.0%(R5)
		小学5年生	13.0%(R5)
低栄養の高齢者を減らす (65歳以上の低栄養傾向はBMI:20以下)	65～74歳男女	17.7%(R5)(R6.11.11)	13.0%
低栄養の高齢者を減らす ※再掲(女性)	65～74歳女性	23.8%(R5)(R6.11.11)	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほぼ毎日の人を増やす	20歳以上男女	68.6%(R5)	80.0%
食塩摂取量を減らす	20歳以上男女	10.1(R4)※県	7g未満※県
野菜の摂取量を増やす	20歳以上男女	280g(R4)※県	350g以上※県
果物摂取量の改善	20歳以上男女	98.4g(R4)※県	200g※県
朝食を毎日食べる人の割合を増やす	18歳以上男女	81.5%(R5)	85.0%
	中学2年生	80.0%(R5)	
	小学5年生	81.3%(R5)	
共食している者を増やす	—	—	30.0%

身体活動・運動

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①運動習慣の定着に向けた取組の推進 ②ライフステージに応じた機能維持・身体活動の普及	①企業への健康講座等を通じた、働き盛り世代が運動しやすい職場づくりの推進 ②運動施設や運動しやすい環境の整備

【指標と目標値】

指標		現状値	目標値(R15)
こどもの1週間の総運動時間(体育時間を除く)を増やす	小学5年生男児	560.4分(R5)	増加
	小学5年生女児	378.8分(R5)	増加
運動習慣がある人を増やす ※運動習慣者:30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人	20～64歳男性	26.3%(R4)※県	37.0%※県
	20～64歳女性	16.0%(R4)※県	26.0%※県
	65歳以上男性	37.9%(R4)※県	48.0%※県
	65歳以上女性	25.0%(R4)※県	35.0%※県
歩数を増やす	20～64歳男性	6,581歩(R4)※県	8,000歩※県
	20～64歳女性	5,874歩(R4)※県	7,000歩※県
	65歳以上男性	5,039歩(R4)※県	6,000歩※県
	65歳以上女性	4,130歩(R4)※県	5,000歩※県
骨粗鬆症予防検診受診率を上げる	40・45・50・ 55・60・65・ 70歳女性	4.3%(R6)	15.0%

喫煙

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①喫煙防止教育の推進(加熱式たばこを含む) ②禁煙支援の充実 ③COPDの啓発 ④未成年・妊婦への喫煙防止の啓発	①受動喫煙対策の推進(こども、妊婦、職場等の対策を含む) ②禁煙支援体制の整備(支援者のネットワーク構築)

【指標と目標値】

指標		現状値	目標値(R15)
成人の喫煙率を下げる	20歳以上男女	14.8%(R5)	12.0%
妊婦の喫煙をなくす	妊婦	1.02%(R5)	0%
慢性閉塞性肺疾患(COPD)の死亡率を下げる	20歳以上男女	12.5(H30-R4平均)	10.0
受動喫煙の機会を有する者の割合を減らす	(家庭)	9.1%(R5)	4.0%
	(飲食店)	6.3%(R5)	2.0%
	(職場)	6.6%(R5)	2.0%

飲酒

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①健康に配慮した飲酒の啓発	①アルコールによる健康障害に関する相談支援体制の整備
	②未成年・妊婦への飲酒防止の啓発	

【指標と目標値】

指標	現状値	目標値(R15)
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合を下げる	20歳以上男性	17.6%(R5)
	20歳以上女性	13.5%(R5)
		13.0%
		6.4%

歯・口腔の健康

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①ライフステージに合わせた歯・口腔疾患の予防、口腔機能の維持・向上に関する啓発	①歯科口腔保健の推進体制の充実
		②歯科健診の実施体制の充実

【指標と目標値】

指標	現状値	目標値(R15)
4本以上のむし歯を有することの割合を下げる	3歳男女	2.95%(R5)
40・50歳代で進行した歯周炎がある者の割合を減らす	40・50歳代男女	68.7%(R4)※県
よくかんで食べることができる者の割合を増やす	50歳以上男女	81.3%(R4)※県
過去1年以内に歯科健診を受診した人の割合を上げる	20歳以上男女	56.3%(R5)
		65.0%

こころの健康・つながり

【取組の方向性】

取組	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
	①休養と睡眠に関する啓発	①メンタルヘルス対策(相談・支援・情報提供等)の推進
	②こころの健康に関する啓発	②人と人とのつながりや社会参加の機会を増やす多様な活動の推進
組	③地域等での共食の啓発	

【指標と目標値】

指標	現状値	目標値(R15)
睡眠による休養がとれている者の割合を増やす	20歳以上男女	76.1%(R5)
睡眠時間が十分に確保できて	6～9時間未満の者の割合	86.8%(R5)
いる者を増やす	20～59歳男女	90.0%
	6～8時間未満の者の割合	62.6%(R5)
	60歳以上男女	70.0%
週労働時間60時間以上の雇用者を減らす	—	5.0%
心理的苦痛を感じている者を減らす	20歳以上男女	9.4%
悩みや問題を抱えたとき相談できるところ(人や場所)がある人の割合を上げる	20歳以上男女	70.9%(R5)
		84.0%(R10)
ゲートキーパー及び心のサポーター数を増やす	218人(R5)	3,250人
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合を増やす	20～64歳の男女	—
	65歳以上の男女	—
		増加
		増加
普段地域の人に声をかけたり、手助けをしている人を増やす	20歳以上の男女	62.6%(R5)
共食している者を増やす(再掲)	—	75.0%
		30.0%

人材育成・連携強化

【取組の方向性】

	個人の行動と健康状態の改善 「一人ひとりが取り組む」	誰もが健康になれる社会環境の整備 「みんなで取り組む」
取組	①健康づくりを支える人材の育成と活動支援	①企業に対する健康経営への支援(再掲)
	②災害等の健康危機に関する対応策の普及啓発	②多様な主体による健康づくりの取組の推進
		③地域・職域と連携した保健事業の推進(再掲)
		④災害時の健康支援に係る関係団体等との連携体制の構築

【指標と目標値】

指標	現状値	目標値(R15)
いわて健康経営認定事業所認定数(事業所数)に登録する市内事業所の増加	145(R5)	271
行政、保険者、産業保健関係機関等による事業所・企業等への健康講座実施数	16(R5)	30

第3次もりおか健康21プラン(本文)

計画の詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ内
第3次もりおか健康21プラン▶▶



発行日：令和7年3月
発行：盛岡市
編集：盛岡市保健所 健康増進課
住所：〒020-0884 盛岡市神明町3番29号
電話：019-603-8305（直通）
FAX：019-654-5665
ホームページ：<https://www.city.morioka.iwate.jp/>