

第2次もいおか健康21プラン

(平成27年度～令和6年度)

令和元年度に中間評価を行いました。最終評価に向けての取組を強化していきます。



盛岡市民の健康は、どのようなことが課題となっているのでしょうか？

- 課題1 各がん検診受診率が目標値に達していません。特に若い世代の受診率が低い状況です。
- 課題2 盛岡市国民健康保険特定健康診査受診率、特定保健指導実施率が目標値に達していません。特に壮年期の受診率が低い状況です。
- 課題3 肥満傾向にある子どもの割合が増加し、毎日朝食を食べる人の割合は低下しています。成人肥満者の割合については改善しておらず、朝食の摂取率と共に目標値に達していません。
- 課題4 日頃から意識的に身体を動かすように心がけている人の割合が目標値に達していません。特に若い世代において日頃から意識的に身体を動かしたり、運動習慣のある人の割合が低い状況です。
- 課題5 喫煙率は男性（壮年期）、女性（青年期）が高く、また妊婦の喫煙率が目標値に達していません。

中間評価の結果から…

働き盛り世代や若い世代への健康づくりが課題ということがわかりました。



令和2（2020年）3月
盛岡市

もりおか健康21プラン（第2次）とは

「健康づくりを総合的に推進し、子どもから高齢者まで、全ての市民が共に支え合いながら、生涯にわたり健康な生活を送り、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（健康寿命）の延伸」を目標とした健康づくり計画です。

● 計画の期間と評価

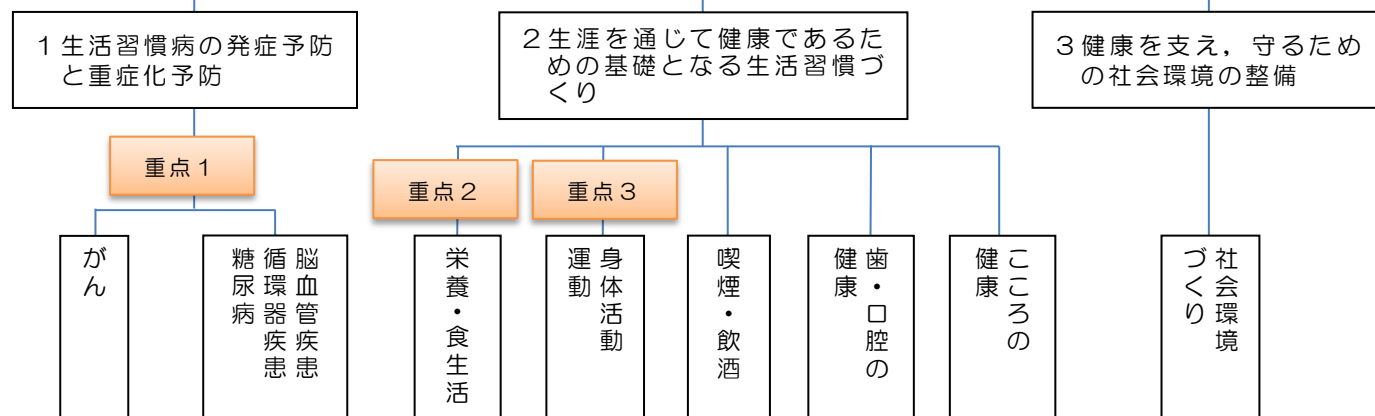
H25年度	H26年度	H27年度		R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
健康日本21（第二次）									
	健康いわて21プラン（第2次）								
		第2次もりおか健康21プラン							
		前期取組		中間評価	後期取組				最終評価 見直し

計画の体系

<基本理念>

子どもから高齢者まで全ての市民が共に支え合いながら、生涯にわたり健康な生活を送り、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（健康寿命）の延伸を図る。

<基本的な方向>



重点1：健診受診率を高め、健康づくり情報の提供を行う

健康な高齢期を迎え、健康寿命を延伸するためにも、健診受診率を向上させる働きかけを行い、疾病予防、早期発見と生活習慣の改善を呼びかけます。

重点2：食習慣を見直し、スマートライフ※を推進する

乳幼児期から各ライフステージに応じて、生涯にわたり適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着を目指し、家庭・地域・学校が一体となって食育の推進に取り組めます。

重点3：「毎日プラス10分運動」を推進する

ウォーキングやラジオ体操等、継続して簡単にできる運動、筋力を維持する運動などを紹介し、運動に取り組むきっかけづくりを行い、「毎日プラス10分運動」を推進します。

※「スマートライフ」とは、健康寿命を延ばすために、スマートな生き方をテーマに、「運動」「食生活」「禁煙」の3つのアクションを国が推進しているものです。本市では、適正体重を維持し、減塩に努めるとともに、「毎日野菜プラス1皿」の推進や果物の適量摂取、朝食の摂取など、より良い食生活の啓発に取り組むこととしています。

全体目標「健康寿命の延伸」の評価

健康寿命とは「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」を指し、この年数が限りなく平均寿命に近づくことが理想です。中間評価では男性は健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回り「順調に改善」でしたが、女性は平均寿命の伸びを上回らず「未達成」となりました。

盛岡市の平均寿命と健康寿命(年)						
	策定値(H22)		中間評価(H27)		増減	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均寿命	79.4	86.4	80.4	86.8	+1.0	+0.4
健康寿命(※1)	—	—	70.37	73.39	—	—
健康寿命(※2)	77.79	82.9	78.90	83.13	+1.11	+0.23

資料：平均寿命は市町村別生命表による数値。健康寿命について、※1はまちづくり評価アンケートから、※2は介護保険要介護認定に基づく算定方法で要介護2～5以外の状態からそれぞれ算出したもの。

指標の目標達成状況

健康寿命の延伸を図るためには、計画に掲げる44の目標項目、57指標の改善に取り組む必要があります。「脳血管疾患・循環器疾患・糖尿病」「喫煙・飲酒」「歯・口腔の健康」「こころの健康」領域は「順調に改善」、「改善」の評価指標の割合が高く、目標に向けての成果がみられました。「がん」「栄養・食生活」「社会環境づくり」については「変化なし・悪化」の評価指標の割合が高く、健康づくりの取組をより一層推進していく必要があります。

領域	指標数	評価							
		A 順調に改善		B 改善		C やや改善		D 変化なし・悪化	
がん	7	1	14.3%	1	14.3%	2	28.6%	3	42.9
脳血管疾患・ 循環器疾患・ 糖尿病	8	5	62.5%	0	0.0%	1	12.5%	2	25.0%
栄養・食生活	12	1	8.3%	1	8.3%	2	16.7%	8	66.7%
身体活動・運動	12	2	16.7%	1	8.3%	5	41.7%	4	33.3%
喫煙・飲酒	5	3	60.0%	1	20.0%	1	20.0%	0	0.0%
歯・口腔の健康	4	3	75.0%	1	25.0%	0	0.0%	0	0.0%
こころの健康	3	0	0.0%	2	66.7%	0	0.0%	1	33.3%
社会環境づくり	6	1	16.7%	0	0.0%	2	33.3%	3	50.0%
合計	57	16	28.1%	7	12.3%	13	22.8%	21	36.8%

～盛岡市民の5つの健康課題への取組～

計画後期は特に 働き盛りや若い世代への取組を強化します！

課題1 がん

現状 各がん検診受診率が目標値に達していません。また、若い世代の受診率が低い状況です。

目標項目		策定値	中間値	目標値
がん検診受診率を上げる。	肺がん	33.0%	34.4%	40%
	胃がん	13.9%	15.5%	40%
	大腸がん	19.8%	19.7%	40%
	乳がん	25.6%	23.9%	50%
	子宮頸がん	16.5%	15.7%	50%

子宮頸がん検診の20代、30代はさらに受診率が低いです。

各がん個別検診40代の受診率

肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
17.9%	15.1%	16.2%	17.1%	17.5% (20代6.3%, 30代15.0%)

取組の方向

- ・がん検診・精密検査受診率向上の取組の推進
- ・禁煙支援、喫煙対策、受動喫煙防止対策推進の強化
- ・青年期・壮年期に対しての意識啓発の強化

市民が取組むこと

- ・定期的ながん検診を受けます。
- ・要精密検査が必要になった時は、放置せずに、精密検査を受けます。



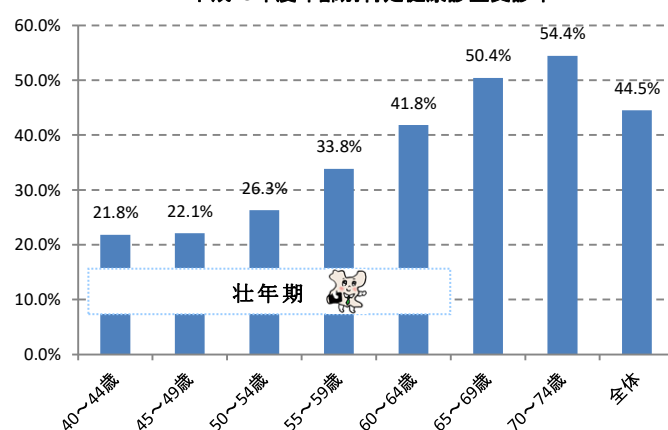
～健康フェスタ 医師講演会～

課題2 脳血管疾患・循環器疾患・糖尿病

現状 盛岡市国民健康保険特定健康診査受診率、特定保健指導実施率が目標値に達していません。特に壮年期の受診率が低い結果になっています。

目標項目	策定値	中間値	目標値
特定健診受診率を上げる。	39.9%	44.5%	60%
特定保健指導実施率を上げる。	19.6%	11.5%	60%

平成29年度年齢別特定健康診査受診率



資料：健康保険課

取組の方向

- ・医療機関、企業、職域等の関係団体との連携
- ・禁煙支援、喫煙対策、受動喫煙防止対策推進の強化
- ・特定保健指導未利用者へのアプローチの工夫と強化、インセンティブを導入し生活改善への取組、継続支援の強化
- ・働き盛り世代が健診、保健指導が受けられる環境、仕組を整える。

市民が取組むこと

- ・年1回健診を受診します。
- ・要精密検査が必要となったら放置せず受診します。
- ・特定保健指導が必要となった時は、必ず利用します。

サンサンチャレンジ中！



課題3 栄養・食生活

現状 肥満傾向にある子どもの割合は増加し、毎日朝食を食べる人の割合は、低下しています(小学5年生)。成人肥満者については、改善されておらず、朝食の摂取と共に目標値に達していません。

目標項目	策定値		中間値	目標値
成人肥満者を減らす。	男性	33.9%	33.9%	28%
	女性	22.6%	22.6%	19%
肥満傾向にある子どもの割合を減らす。	小学5年 (中等度、高度肥満傾向児)	男児	5.6%	6.3%
		女児	2.96%	3.2%
朝食を毎日食べる人の割合を増やす。	20歳以上男女	87.0%	87.7%	90%
	小学5年生児童	91.6%	84.4%	100%に近づく

変更

小学5年 (肥満傾向児)	参考値	目標値
	10.2%	7.0%

※肥満傾向児：軽度肥満傾向児(肥満度20%以上30%未満)、中等度肥満傾向児(肥満度30%以上50%未満)、高度肥満傾向児(肥満度50%以上)の全てをいう。

取組の方向

- 適正体重の維持と肥満予防について情報提供の強化(学童に対しての指導の強化)
- ライフスタイルに合わせた取組の推進
- 朝食摂取の重要性についての情報提供



MORIOKA☆ユース食堂♪
ファミリーコース

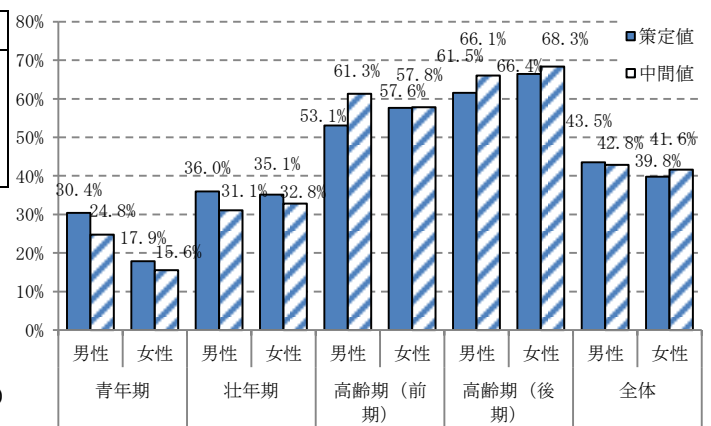
市民が取組むこと

- 主食、主菜、副菜で栄養バランスを整えます。
- 早寝、早起きの習慣をつけ、朝食を食べる環境をつくれます。

課題4 身体活動・運動

現状 日頃から意識的に身体を動かすように心がけている人の割合が目標値に達していません。特に若い世代において、日頃から意識的に身体を動かしたり、運動習慣のある人の割合が低い状況です。

目標項目	策定値	中間値	目標値
日ごろから意識的に体を動かすように心がけている人の割合を増やす(20歳以上男女)。	41.3%	42.1%	50%



資料：市民アンケート

取組の方向

- 毎日プラス10運動の推進
- 無関心層に対する健康づくりの意識啓発と運動継続の意欲向上につなげる取組を強化(インセンティブ導入等)
- 総合型地域スポーツクラブ等と連携し、地域で開催している教室や運動教室等の情報提供、若い世代や男性が関心のある内容の教室開催や、就労者が参加しやすい教室形態の工夫

市民が取組むこと

- 今よりプラス10分多く体を動かします。
- 意識して階段を使います。

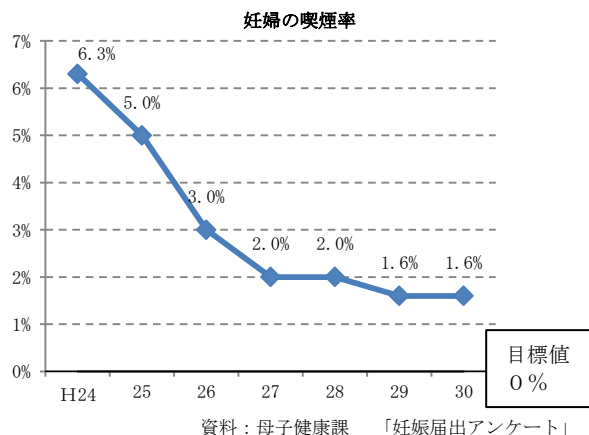
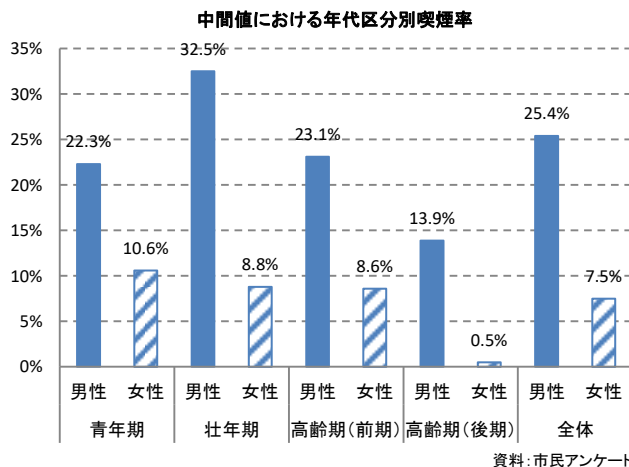


Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

課題5 喫煙・飲酒

現状

喫煙率は、男性（壮年期）、女性（青年期）が高く、また、妊婦の喫煙率が目標値に達していません。



取組の方向

- ・喫煙、受動喫煙による健康被害についての情報提供（妊婦・未成年者や若い世代への喫煙対策、加熱式たばこについての情報提供の強化）
- ・禁煙希望者に対し禁煙指導の強化

市民が取組むこと

- ・喫煙者は禁煙にチャレンジします。
- ・どうしても禁煙できない人は、受動喫煙させないように配慮します。

妊婦の喫煙率は着実に低下しています！

～健康を支え、守るための社会環境の整備への取組～

「社会環境づくり」も強化します！！

社会環境づくり

現状

目標項目	策定値	中間値	目標値
地域で行うスポーツや健康づくりの活動に参加したことの ある人の割合を増やす（20歳以上男女）。	37.7%	25.1%	47%

新規目標

目標項目		策定値	中間値(参考値)	目標値
受動喫煙の機会を有する者の割合を減らす。	(家庭)	-	14.9%	3%
	(飲食店)	-	24.8%	15%

取組の方向

- ・「盛岡市関係施設における受動喫煙防止対策に係る基本方針」に沿った、市施設の受動喫煙防止対策のさらなる推進
- ・子どもや妊産婦等の受動喫煙防止の強化
- ・ウォーキングマップや毎日プラス10運動の推進、総合型地域スポーツクラブ等との連携

市民が取組むこと

- ・普段から地域の人に声をかけたり、手助けしたりします。
- ・職場や地区の会合等で受動喫煙させないように配慮します。

第2次もりおか健康21プラン目標値一覧

変更点：太文字

領域	目標項目	策定値		中間値	目標値	評価
全体	健康寿命を延ばす。 ①は国民生活基礎調査に基づく値 ②は介護保険制度の要介護認定に基づく値	平均寿命男性	79.4 年(H22)	80.4 年(H27)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	A
		健康寿命男①	—	70.37 年(H27)		
		健康寿命男②	77.79 年(H22)	78.90 年(H27)		
		平均寿命女性	86.4 年(H22)	86.8 年(H27)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	D
		健康寿命女①	—	73.39 年(H27)		
		健康寿命女②	82.9 年(H22)	83.13 年(H27)		
がん	75 歳未満のがん年齢調整死亡率を下げる。	86.3(H24)		82.3(H29)	73.9	B
	がん検診受診率(肺がん検診)を上げる。	33.0%(H25)		34.4%(H30)	40%	C
	がん検診受診率(胃がん検診)を上げる。	13.9%(H25)		15.5%(H30)	40%	C
	がん検診受診率(大腸がん検診)を上げる。	19.8%(H25)		19.7%(H30)	40%	D
	がん検診受診率(乳がん検診)を上げる。	25.6%(H25)		23.9%(H30)	50%	D
	がん検診受診率(子宮頸がん検診)を上げる。	16.5%(H25)		15.7%(H30)	50%	D
	がん検診精密検査受診率を上げる。	87.0%(H24)		91.4%(H29)	90%	A
脳血管疾患・循環器疾患・糖尿病	脳血管疾患の年齢調整死亡率を下げる。	男性	60.4(H24)	55.4(H29)	54.4	A
		女性	29.3(H24)	26.1(H29)	26.4	A
	心疾患の年齢調整死亡率を下げる。	男性	75.3(H24)	64.5(H29)	74.4	A
		女性	43.4(H24)	29.4(H29)	39.1	A
	血糖コントロール不良者の割合を下げる。	盛岡市 国民健康保険 特定健康診査 受診者	0.66%(H24)	0.58%(H29)	0.6%	A
	特定健診受診率を上げる。		39.9%(H25)	44.5%(H29)	60%	C
	特定保健指導実施率を上げる。		19.6%(H24)	11.5%(H29)	60%	D
	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。		29.6%(H24)	32.5%(H29)	21.9%	D
栄養・食生活	成人肥満者を減らす。	男性	33.9%(H24)	33.9%(H29)	28%	D
		女性	22.6%(H24)	22.6%(H29)	19%	D
	【削除】肥満傾向にある子どもの割合を減らす。	小学5年生男児 (中等度, 高度肥満傾向児)	5.6%(H25)	6.3%(H30)	減少傾向へ	D
		小学5年生女児 (中等度, 高度肥満傾向児)	2.96%(H25)	3.2%(H30)	減少傾向へ	D
	【変更】肥満傾向にある子どもの割合を減らす。	小学5年生(肥満傾向児)	—	参考値 10.2%(H30)	7.0%	—
	全出生数中の低出生体重児の割合を減らす。	乳児	9.4%(H24)	9.6%(H29)	減少傾向へ	D
	低栄養の高齢者を減らす。	65 歳以上男女	17.8%(H25)	14.5%(H29)	22%	A
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人がほぼ毎日の人を増やす。	20 歳以上男女	67.5%(H25)	63.6%(H30)	80%	D
	食塩摂取量を減らす。		11.8 g (H24)	10.0(H28)	8 g	B
	野菜の摂取量を増やす。		316 g (H24)	296.0 g (H28)	350 g	D
	果物摂取量 100 g 未満の人の割合を減らす。		60.6%(H24)	58.1%(H28)	30%	C
	朝食を毎日食べる人の割合を増やす。	20 歳以上男女	87.0%(H25)	87.7%(H30)	90%	C
		小学5年生児童	91.6%(H25)	84.4%(H30)	100%に近づける。	D

領域	目標項目	策定値		中間値	目標値	評価
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合を増やす。 ※中間評価は、スポーツ庁の実施する「全国体力運動能力・運動習慣等調査」に基づき評価	小学5年生男児	66.2%(H25)	620.2 分(H30)	増加傾向へ	A
			549.7 分(H27)			
		小学5年生女児	34.4%(H25)	399.0 分(H30)	増加傾向へ	A
			336.0 分(H27)			
	運動習慣のある人を増やす。 ※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	40～64 歳男性	33.8%(H24)	32.4%(H28)	38%	D
		40～64 歳女性	28.4%(H24)	28.6%(H28)	34%	C
		65～74 歳男性	53.6%(H24)	51.8%(H28)	58%	D
		65～74 歳女性	43.3%(H24)	44.4%(H28)	48%	C
	日ごろから意識的に体を動かすように心がけている人の割合を増やす。	20 歳以上男女	41.3%(H25)	42.1%(H30)	50%	C
	週 1 回以上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)をしている人の割合を増やす。	20 歳以上男女	31.6%(H25)	32.2%(H30)	40%	C
	歩数を増やす。	20～64 歳男性	6,951 歩(H24)	6,521 歩(H28)	8,800 歩	D
		20～64 歳女性	6,449 歩(H24)	6,502 歩(H28)	8,200 歩	C
		65 歳以上男性	5,177 歩(H24)	4,566 歩(H28)	7,000 歩	D
		65 歳以上女性	3,901 歩(H24)	4,351 歩(H28)	5,700 歩	B
喫煙・飲酒	成人の喫煙率を下げる。	20 歳以上男女	17.0%(H25)	15.0%(H30)	12%	B
	妊婦の喫煙率を下げる。	妊婦	6.3%(H24)	1.6%(H30)	0%	A
	慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度を上げる。	20 歳以上男女	23.8%(H25)	24.8%(H30)	80%	C
	毎日 2 合以上アルコール摂取をする人の割合を下げる。	20 歳以上男性	12.5%(H25)	10.3%(H30)	10.2%	A
		20 歳以上女性	6.2%(H25)	1.6%(H30)	5.3%	A
歯・口腔の健康	3 歳でう歯がある児の割合を下げる。	21.8%(H24)		17.0%(H30)	13%	A
	60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合を上げる。	52.0%(H24)		68.2%(H30)	70%⇒ 80%	A
	80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する人の割合を上げる。	39.0%(H24)		56.3%(H30)	50%⇒ 60%	A
	過去 1 年以内に歯科検診を受診した人の割合を上げる。	40 歳以上男女	47.1% (H25)	54.2%(H30)	65%	B
心の健康	睡眠による休養を十分とれていない人の割合を下げる。	20 歳以上男女	16.0%(H25)	16.9%(H30)	13%	D
	悩みや問題を抱えたとき相談できるところ(人や場所)を知っている人の割合を上げる。		72.2%(H25)	74.6%(H30)	80%	B
	自殺死亡率を下げる(人口 10 万人当たり)。	23.0(H24)		19.9(H28)	16.4⇒ 13.2 以下	B
社会環境づくり	外食栄養成分表示の登録店数を増やす。	13 店(H25)		31 店 (H30.11 月)	110 店	C
	【削除】禁煙飲食店登録数を増やす。	75 店(H25)		207 店 (H30.8 月)	300 店	A
	受動喫煙防止対策をしていない市の施設の割合を減らす。	4.8%(H25)		4.8%(H30)	0%	D
	受動喫煙対策を実施していない職場の割合を減らす。	37.6%(H24)		36.6%(H28)	0%	C
	【追加】受動喫煙の機会を有する者の割合を減らす(家庭)。	—		参考値 14.9% (H30)	3%	—
	【追加】受動喫煙の機会を有する者の割合を減らす(飲食店)。	—		参考値 24.8% (H30)	15%	—
	地域で行うスポーツや健康づくりの活動に参加したことのある人の割合を増やす。	20 歳以上男女	37.7%(H25)	25.1%(H30)	47%	D
	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。		70.5%(H25)	66.1%(H30)	75%	D

盛岡市保健所健康増進課

〒020-0884 岩手県盛岡市神明町 3-29

TEL 019-603-8305 FAX 019-654-5438 Eメール：kenkozousin@city.morioka.iwate.jp