

第3章 具体的な対策

第1節 行動計画の構成

本計画においては、健康づくりの行動計画を9つの領域に分けて設定しています。これを受けて、町民の方、関係機関の方の具体的な行動を導くものです。

さらに、健康いわずみ21プランの目的を実現するために、領域ごとに目標と確認指標を設定しています。

1 領域設定

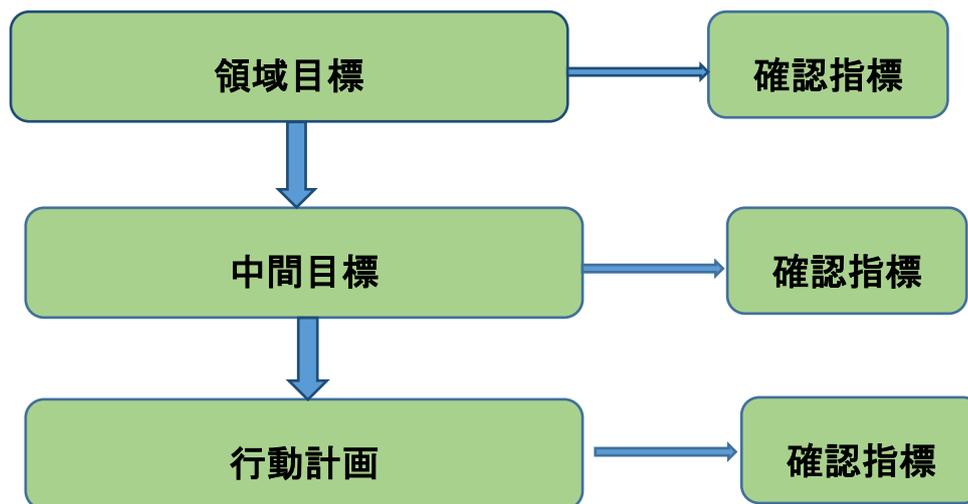
	領域	標語
1	栄養・食生活	GO!GO!5皿!で塩分を減らしましょう
2	運動・身体活動	まめに、もりもり体を動かそう
3	休養・こころの健康	あなたの「こころ」を大切に
4	タバコ	喫煙の知識と責任をもとう
5	アルコール	アルコールの知識と責任をもとう
6	歯の健康	噛ミング30で笑顔の健康づくり
7	生活習慣病	正しい生活習慣で達者に暮らそう
8	がん	がんは、新12か条で防ごう
9	不慮の事故	防ごう 不慮の事故

2 行動計画の体系

領域ごとに目標を定め、中間目標はそれを補足する位置づけになります。さらに、各領域の行動計画は領域目標達成のための具体的な手段という構図になります。

3 確認指標の設定

領域目標等に対する到達度を確認するため、それぞれに指標を設定します。それらの指標を確認することで、計画の進捗状況を把握します。



4 確認指標と目標値

目標及び行動計画は67項目あり、それに対応する確認指標は64項目あります。

確認指標には主観的なものと客観的なものに分かれ、目標値はこれまでの実績値を基に設定しました。

領域	領域目標 (確認指標)	中間目標 (確認指標)	行動計画 (確認指標)
1 栄養・食生活	1 (1)	2 (2)	6 (6)
2 運動・身体活動	1 (1)	3 (4)	6 (3)
3 休養・こころ	1 (1)	3 (3)	5 (2)
4 タバコ	1 (1)	2 (2)	4 (3)
5 アルコール	1 (1)	1 (1)	1 (2)
6 歯の健康	1 (1)	2 (3)	4 (3)
7 生活習慣病	1 (2)	2 (4)	5 (4)
8 がん	1 (1)	2 (3)	4 (2)
9 不慮の事故	1 (1)	3 (3)	3 (4)
計	9 (10)	20 (25)	38 (29)

第2節 領域別行動計画

1-1 栄養・食生活の領域

毎日のちょっとした心がけで活力が生まれます。
食生活の見直しでもっと元気になりましょう！！

現状の分析 (各領域の評価及びアンケート結果参照)

近年の健康ブームの影響で、食事による健康づくりに意識的に取り組んでいる人は増加していると考えられます。

しかし、実態として、高血圧者や肥満者は増加傾向にあり、総カロリーの抑制や塩分摂取量の制限、野菜摂取量を考えた健康づくりを積極的に進めていかなければならない現状です。

- (1) 児童、生徒が朝食を食べる割合は、やや増加傾向にあります。
- (2) 成人の肥満者の割合は、男性で増加傾向にあります。
- (3) 摂取するカロリーの量を管理している人は3割以下です。
- (4) 1日に350gの野菜料理を食べている人は、3割以下です。
- (5) 食塩の摂取量を1日10g以下にしていない人は、約8割です。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動できるように支援します。

- ① 野菜料理を1日5皿(70g×5皿=350g)食べる
- ② 良質タンパク質を摂るなど、バランスよく食事を摂ること
- ③ 適塩を心がけること

(2) 主な支援の方法

- ① 野菜料理を1日5皿食べるよう啓発及び栄養講座を開催
- ② バランス食を実践するよう啓発及び栄養講座を開催
- ③ 家庭で適塩を実践するよう啓発及び栄養講座を開催

《バランスよく食べるために、1日に摂取することが望ましい9品目
まごたちわやさしい)》



第3章

1-2 栄養・食生活領域の構成

標語『GO! GO! 5皿! で塩分を減らしましょう』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
↓	
領域目標	薄味に慣れた町民が増加すること
確認指標	塩分摂取量
↓	
中間目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 健康のために適塩にこころがけている人が増加すること 2 1日に350グラムの野菜料理を食べる人が増加すること
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 塩分摂取量が適当になっている人の割合 2 野菜の摂取量
↓	
行動計画	<ol style="list-style-type: none"> 1 栄養教室を開催し、食生活の改善を図る 2 各家庭に塩分に関する資料を配布し、適塩を呼びかける 3 各家庭に、栄養バランスを啓発する 4 簡単にできるメニューの普及をする 5 親子を対象とした栄養教室を開催する 6 幼児期の食生活の重要性について啓発する
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 適塩をこころがけている人の割合 2 加工食品を購入する際、塩分量を確認する人の割合 3 食事のバランスを考えて食事を摂るようこころがけている人の割合 4 ほとんど毎日、朝ごはんを食べる親子の割合 5 よく噛んで味わって食べている町民の割合 6 朝食を食べない人の割合（3歳、小4、中3、高3）
事業	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教室 ・適塩教室 ・離乳食教室 ・乳幼児健康診査、乳幼児相談 ・食育事業への支援 ・健康教育・健康相談での啓発 ・食生活改善推進員との連携事業

第3章

1-3 栄養・食生活領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	塩分摂取量 (60歳代男性)(g)	16.1 (H19 60代男性)	12	10	特定健康診査
中間目標	塩分摂取量が適当に なっている人の割合 (10g以下にしてい る)(%)	20.4 (H26)	25.0	30.0	アンケート
	野菜の摂取量 (g)	300 (H24)	350	350	
確認指標	適塩をこころがけて いる人の割合(%)	20.4			アンケート
	加工食品を購入する 際、塩分量を確認す る人の割合 (%)	—	20.0	40.0	アンケート
	食事のバランスを考 えて食事を摂るよう 心がけている人の割 合(%)	—	50.0	60.0	アンケート
	ほとんど毎日、朝ご はんを食べる親子の 割合(%)		50.0	60.0	アンケート
	よく噛んで味わって 食べている町民の割 合(%)				アンケート
	朝食を食べない人の 割合 3歳(%)	5.1 (H25)	3.5	3.0	がん等疾病予防 システム
	朝食を食べない人の 割合 小4(%)	5.3 (H25)	7.0	6.5	がん等疾病予防 システム
	朝食を食べない人の 割合 中3(%)	8.5 (H25)	5	3.5	がん等疾病予防 システム
	朝食を食べない人の 割合 高3(%)	5.6 (H25)	3.5	2.5	がん等疾病予防 システム

GO! GO! 5皿で 塩分を減らしましょう

◆野菜1日の摂取目標量

野菜の1日の目標摂取量はひとり350g以上です。
そのうち、120g以上は、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜をとりましょう。

野菜1日の目標量350g以上は、野菜料理にすると小皿・小鉢5皿に相当します。
1日5皿を目標に食べましょう。



◆野菜1日の目安量

0.5皿分(30~40g)		1皿分(70g)		2皿分(140g)
餃子(5個)	〔付け合せ〕	きんぴらごぼう	焼きそば	野菜炒め
春巻き(2個)	ミニトマト	青菜のお浸し	けんちん汁	タンメン
ハンバーグ(1個)	キャベツ	いんげんのごま和え		ロールキャベツ(2個)
焼き鳥のねぎ(1本)	大根	ミニカップサラダ		寄せ鍋の具
炊き込みご飯(1杯)	ブロッコリー	チンジャオロース		クリームシチュー
	いんげんなど	お好み焼き		ナムル
		トマトパスタ		野菜の天ぷら(4・5種)

2-1 運動・身体活動の領域

運動は、あなたの身体の機能を高めます。

毎日の生活でまめに動いて（運動）、「こころ」も「からだ」もリフレッシュ！！

現状の分析

積極的に運動をしている人と、全く運動をしていない人の二極化が進んでいます。

また、子育て中や働き盛りの年代の人は、まとまった時間を運動のために確保することが難しいため、日常生活の中での運動量を増やしていくことが重要です。

- (1) 町の平成25年度の40～74歳の運動習慣者の割合は、男性が25.3%、女性が23.3%であり、岩手県（平成24年、20～64歳、男性27.4%、女性14.4%）、全国（平成22年、男性26.3%、女性22.9%）と比較すると、男性の割合が全国・岩手県と比較して低い状況です。
- (2) 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は、男性71.4%、女性72.0%であり、岩手県（平成24年、男性53.7%、女性59.4%）と比較すると、高い状況です。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ①運動をすることで充実感や爽快感、達成感を感じることに
- ②「運動」と「活発な生活活動」の2段階の目標を設定し、町民の運動量を増やすことに

(2) 主な支援の方法

- ①運動をする機会となる講座等の開催
- ②簡単にできる運動の紹介

《本計画における「運動」と「活発な生活活動」の定義》

区分	定義	望ましい頻度
運動	1回30分以上の汗をかく身体活動 ウォーキング、ジョギング、テニス、水泳など (仕事、農作業は含まない)	週に2回以上
活発な生活活動	歩行または同等の身体活動 歩行、床そうじ、子どもと遊ぶ、介護、庭仕事、 洗車、運搬、階段の昇り降りなど 仕事、農作業を含む)	1日に 合計1時間以上

第3章

2-2 運動・身体活動領域の構成 標語『まめに、もりもり体を動かそう』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
↓	
領域目標	健康のために運動をする人が増加すること
確認指標	運動を週3回実施している人の割合
↓	
中間目標	201 運動をすることで充実感や爽快感、達成感を感じる人が増加すること 202 活発な生活活動をする人が増加すること 203 子供の体力が向上すること
確認指標	1 運動をすることで充実感や爽快感、達成感を感じる人の割合 2 活発な生活活動を1日に合計1時間以上している人の割合 3-1 体育の授業以外に、運動やスポーツを週に3日以上している子供の割合（小学5年生） 3-2 体育の授業以外に、運動やスポーツを週に3日以上している子供の割合（中学2年生）
↓	
行動計画	1 健康づくりを自主的に実施する講座を実施する 2 ウォーキングを普及させる 3 水中運動を普及させる 4 筋力トレーニングを普及させる 5 日常生活における歩行数を増やすことを推奨する 6 子どもの基礎体力向上のための講座（スポーツクラブ）を開催する
確認指標	1 週に1回以上ウォーキングをしている人の割合 2 歩数計を使用している人の割合（40歳以上） 3 子どもの基礎体力向上のための講座の開催回数
事業	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室、転倒予防教室（介護予防教室） ・ウォーキング教室 ・水中運動教室 ・まめもり体操普及 ・健康教育・健康相談での啓発 ・子どもの体力向上のための講座

第3章

2-3 運動・身体活動領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域 目標	運動を週3回実施している人の割合 (%)	男性 25.3 女性 23.3 (H24)	男性 26.0 女性 24.0	男性 27.0 女性 25.0	特定健康診査結果
中間 目標	運動をすることで充実感や爽快感、達成感を感じる人の割合 (%)	—	50.0	55.0	アンケート
	活発な生活活動を1日に合計1時間以上している人の割合 (%)	男性 71.4 女性 72.0 (H24)	男性 72.0 女性 73.0	男性 73.0 女性 74.0	特定健康診査結果
	体育の授業以外に、運動やスポーツを週に3日以上している子供の割合 (小学5年生) (%)	—	47.0	50.0	アンケート
	体育の授業以外に、運動やスポーツを週に3日以上している子供の割合 (中学2年生) (%)	—	47.0	50.0	アンケート
行動 計画	週に1回以上ウォーキングをしている人の割合 (%)	—	22.0	25.0	アンケート
	歩数計を使用している人の割合 (40歳以上) (%)	—	20.0	30.0	アンケート
	子どもの基礎体力向上のための講座の開催回数	—	年に 1回以上	年に 1回以上	事業実績

まめに、もりもり 体を動かそう

週に3回は 運動をしましょう

平成26年 岩泉「神成里道」ウォーキングの様子

効果的な
ウォーキングの
ポイントは
「肩甲骨の動きを
良くすること」です。
そうすると足の
運びが良くなりますよ。



3-1 休養・こころの領域

「心の健康」を保つことは、健康を増進し、病気を予防する元気の源です。
健康な心で生き生き人生を楽しみましょう！！

現状の分析

心が健康になるためには、自分なりに心の健康を保つという意識をもつことが大切です。

休養の取り方を知っている人や、趣味や癒しの時間を持つ人を増加させることが今後の課題です。

- (1) 睡眠で休養が十分とれている人の割合は、男性76.4%、女性70.0%、総数72.9%であり、岩手県（男性71.3%、女性68.2%、総数69.6%）と比較すると、多くなっています。
- (2) 自殺する人の割合は、横ばい状態です。
- (3) ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合は、増加していません。
- (4) 日常の育児の相談相手は増加しています。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① ストレスをためこまず、休養を十分にとること
- ② 身近な人の変化を気にすることができる

(2) 主な支援の方法

- ① 健康相談等の事業での啓発活動
- ② 地域の見守り体制の支援

第3章

3-2 休養・こころ領域の構成 標語『あなたの「こころ」を大切に』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
----	----------------------------



領域目標	毎日の生活に充実感を感じる人が増加すること
確認指標	毎日の生活に充実感を感じる人の割合



中間目標	1 自分なりのストレス発散方法をもつ人が増加すること 2 睡眠で休養が十分とれている人が増加すること 3 ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親が増加すること
確認指標	1 自分なりのストレス発散方法をもつ人の割合 2 睡眠で休養が十分とれている人の割合 3 ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合



行動計画	1 声を出して本や新聞を読んだり、歌を歌うことを推奨する 2 身だしなみに気を配り、おしゃれをすることを推奨する 3 趣味を持つことを推奨する 4 早寝早起きの習慣を推奨する 5 自分から進んであいさつをすることを推奨する
確認指標	1 趣味を持っている人の割合 2 早寝早起きを心がけている人の割合

事業	<ul style="list-style-type: none">・健康教育、健康相談での啓発・社会復帰支援事業（デイケア）・自殺対策事業（講演会での啓発、自殺防止記事による啓発、相談窓口の周知）・ゲートキーパー（悩んでいる人に気付き、支援し、見守る人）養成講座等の精神保健事業
----	---

第3章

3-3 休養・こころ領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	毎日の生活に充実感を感じる人の割合 (%)	64.4	65.0	66.0	アンケート
中間目標	自分なりのストレス発散方法をもつ人の割合 (%)	79.0	80.0	80.0	アンケート
	睡眠で休養が十分とされている人の割合 (%)	男性 76.4 女性 70.0 (H24)	男性 77.0 女性 71.0	男性 78.0 女性 72.0	特定健康診 査結果
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる親の割合 (1.6 健診) (%)	79.3	80.0	81.0	がん等疾病 予防システ ム
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる親の割合 (%) (3歳時健診)	57.1	58.0	59.0	がん等疾病 予防システ ム
行動計画	趣味を持っている人の割合 ((%)	—	50.0	55.0	アンケート
	早寝早起きを心がけている人の割合 (%)	—	50.0	55.0	アンケート

あなたの「こころ」を大切に

～みんなで守ろう！こころの健康～

ショックな出来事を経験した後、「こころ」と「からだ」にはさまざまな変化が起こります。
自分のペースを大切にして、焦らずゆっくりすごしましょう。

◆からだをリラックスさせてみましょう

深呼吸をしてみましょう。
軽い運動で、気分転換
をしてみましょう。



◆リズムある生活を

食事をきちんと取りましょう。
睡眠時間も十分に
取りましょう。



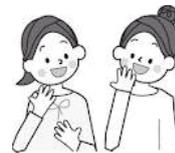
◆ひとりで抱えこまないで

つらいときには、
自分や家族だけで
抱えこまず、相談窓口
(下記)に相談しましょう。



◆お互いに声をかけあいましょう

どうしたの？



良かったら
話して・・・
心配して
いたんだよ

主な相談機関のご案内

こころの電話 019-622-6955
盛岡いのちの電話 019-654-7575
岩手県宮古保健所 0193-64-2218
岩泉町保健福祉課 0194-22-2111

宮古地域こころのケアセンター 0193-62-1077
岩手県精神保健福祉センター 019-629-9617
心療内科・精神科のある病院
かかりつけ医

第3章

4-1 タバコの領域

たばこの煙は、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。
健康とたばこの関係についての知識をもちましょう！！

現状の分析

喫煙が健康に及ぼす影響については広く知られるようになり、たばこの消費本数も大幅に減少しています。

禁煙する人が増え、喫煙者の割合も減少していますが、肺がんの死亡率の減少にはいたっていない状況です。

- (1) 肺がんの死亡率は増加傾向にあります。(岩手県保健福祉年報)
- (2) 成人の喫煙者の割合は、男女とも減少しています。
- (3) 妊婦の喫煙の割合は減少しています。(岩泉町母子保健事業)
- (4) 妊婦の同居者の喫煙の割合は夫、その他の同居の家族とも増加しています。
(岩泉町母子保健事業)
- (5) 8割以上の人がCOPDについては知らない状況です。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① 喫煙の害を理解すること
- ② 受動喫煙を防止すること

(2) 主な支援の方法

- ① 喫煙の害と肺がん及びCOPDの危険性の周知
- ① 妊産婦世帯に対する指導
- ② 喫煙が及ぼす歯周病について啓発

第3章

4-2 タバコ領域の構成 標語『喫煙の知識と責任をもとう』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
領域目標	喫煙によって引き起こされる病気が減少すること
確認指標	肺がんの死亡率
中間目標	1 成人で喫煙している人が減少すること 2 妊婦と同居する人の喫煙率が減少すること
確認指標	1 成人で喫煙している人の割合 2 妊婦と同居する人の喫煙の割合
行動計画	1 喫煙の害について普及啓発する 2 公共の場や職場の受動喫煙防止対策を推進する 3 COPD の理解について啓発する 4 妊婦と同居する家族で喫煙中の方を対象に禁煙指導を実施する
確認指標	1 喫煙の害について普及啓発の実施回数 2 COPD を理解する人の割合 3 妊婦と同居する家族の禁煙成功率
事業	<ul style="list-style-type: none">・禁煙指導・母子健康手帳公布時の啓発・妊婦・産婦及び乳児訪問・妊婦と同居する家族で喫煙する人への禁煙指導・健康教育、健康相談での啓発・職場への啓発アンケート調査

第3章

4-3 タバコ領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	肺がんの死亡率 (標準化死亡比)	87.0 (H24)	86.0	85.0	岩手県保健 福祉年報
中間目標	成人で喫煙している 人の割合 (%)	男性 22.3 女性 1.7 (H24)	男性 21.0 女性 1.0	男性 20.0 女性 0.8	特定健康診 査結果
	妊婦と同居する人の 喫煙の割合 (%)	56.1 夫 91.3 その他の家 族 21.7	50.0 夫 95.0 その他 20.0	60.0 夫 98.0 その他 15.0	がん等疾病 予防システ ム
行動計画	喫煙の害について普 及啓発の実施回数 (回)	—	10	10	事業実績
	COPDを理解する人 の割合 (%)	13.7	20.0	25.0	アンケート
	妊婦と同居する家族 の禁煙成功率 (%)	—	50.0	50.0	妊婦訪問時 または乳児 訪問、乳児健 診時の問診

喫煙の知識と責任を持つ

たばこの害

煙草の煙には数千種類以上もの化学物質が含まれ、狭心症や心筋梗塞、慢性気管支炎や肺気腫など様々な病気の原因になります。

また、発がん物質が含まれており、タバコを吸う人は吸わない人に比べて、肺がん・喉頭がん・口腔がん・肝臓がん等になりやすいと言われています。

さらに妊娠中や子育て中の喫煙・受動喫煙は、早産や流産、低出生体重児の可能性およびSIDS（乳幼児突然死症候群）などの危険性が高くなります。

副流煙の害

タバコの煙は、喫煙により直接吸い込まれる「主流煙」と、火のついた先端から立ち上る「副流煙」に分かれます。有害物質は副流煙の方が多く含まれ、非喫煙者の健康をも脅かすこととなります。(受動喫煙)



COPD をご存知ですか？

「肺の生活習慣病」「たばこ病」とも呼ばれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺や気管支の組織が壊れてうまく呼吸ができなくなる病気です。原因は喫煙なので、予防法は早めの禁煙です。

5-1 アルコールの領域

適度を越えたアルコールの摂取は、心身ともに健康に悪影響を及ぼします。
健康とアルコールの関係についての知識をもちましょう！！

現状の分析

アルコールが健康に及ぼす影響については広く知られるようになりましたが、多量(2合以上)に飲酒する人の割合は増えています。

- (1) 毎日2合以上の多量に飲酒する人の割合は、男女とも増えています。
- (2) アルコールの飲み過ぎによる健康への悪影響について理解している人の割合は9割以上です。
- (3) 妊婦の飲酒率は減少しています。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① アルコールの飲み過ぎによる害を理解すること
- ② 適正飲酒を心がける人の割合が増加すること
- ③ 妊婦の飲酒をなくすること

(2) 主な支援の方法

- ① アルコールの飲み過ぎによる心身への悪影響について啓発すること
- ② 妊産婦世帯に対する指導

第3章

5-2 アルコール領域の構成 標語『アルコールの知識と責任をもとう』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
----	----------------------------



領域目標	アルコールによる健康への悪影響を予防する
確認指標	飲酒日の1日あたりの飲酒量が2合以上の者の割合



中間目標	節度ある適度な飲酒を心がける
確認指標	飲酒者のうち、週2日以上休肝日を設けている人の割合



行動計画	1 アルコールと健康に関する知識を持つ
確認指標	1 アルコールと健康に関する知識を持つ人の割合 2 「節度ある適度な飲酒」を理解している人の割合

事業	<ul style="list-style-type: none">・アルコールによる健康への悪影響について啓発する・「節度ある適度な飲酒」について啓発・健康教育・健康相談での啓発・特定健診等の健診事後指導・特定保健指導
----	--

第3章

5-3 アルコール領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	飲酒日の1日あたりの飲酒量が2合以上の者の割合 (%)	男性 14.2 女性 0.3 (H24)	男性 13.0 女性 0.2	男性 12.0 女性 0.0	特定健康診 査結果
中間目標	飲酒者のうち、週2日以上 の休肝日を設定している人の割合 (%)	—	60.0	70.0	アンケート
行動計画	アルコールと健康に関する知識を持つ人の割合 (%)	92.1	93.0	95.0	アンケート
	「節度ある適度な飲酒」を理解している人の割合 (%)	—	40.0	50.0	アンケート

アルコールの知識と責任を持とう

☆☆節度のある適度な飲酒とは、どれくらい？☆☆

1 日平均純アルコールで約 20 g 程度まで

お酒の種類と量	ビール中瓶 1 本 500ml	清酒一合 180ml	ウイスキー・ブランデー ダブル 60ml	焼酎一合 180ml	ワイン 1 杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

適正飲酒の 10 か条

公益社団法人 アルコール健康医学協会

- 一. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 二. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 三. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
- 四. 作ろうよ 週に二日は休肝日
- 五. やめようよ きいなく長い飲み続け
- 六. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 七. アルコール 薬と一緒に危険です
- 八. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 九. 飲酒後の 運動・入浴要注意
- 十. 肝臓など 定期検査を忘れずに

6-1 歯の健康の領域

口腔の健康は、生活習慣予防や誤嚥性肺炎予防に寄与し、全身の健康と生活の質の向上に重要な役割を果たしています。

健康なお口で、バランスのとれた食事をよく噛んで味わう喜びを！

現状の分析

幼児期や学童期には定期的な歯科健診が行われていますが、成人期では、年1回以上歯科健診を受診している人は3割以下となっています。

むし歯や歯周疾患で歯を失わないためには、生涯にわたり口腔管理の重要性について啓発する必要があります。

- (1) 1歳6か月児でむし歯がない子の割合は増加し、98.4%になりました。
- (2) 3歳児でむし歯がない子の割合は増加し、76.2%になりました。
- (3) 3歳までにフッ化物塗布をしている子の割合は増加し、98.4%になりました。
- (4) 1日2回以下の間食をしている子の割合は増加し、87.3%になりました。
- (5) 小学1年生（永久歯）一人平均むし歯本数は、0.0本になりました。
- (6) 小学6年生一人平均むし歯本数は減少し、0.64本になりました。
- (7) 中学3年生1人平均むし歯本数は減少し、1.89本になりました。
- (8) 80歳で20歯以上自分の歯を有する人は、11人（平成17年）から9人（平成26年）と減少しています。
- (9) 20歳以上の人で1日1回以上歯磨きをする人の割合は増加し、98.1%になりました。
- (10) 成人の歯科健康診査の受診率は減少傾向にあります。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① 定期的に歯科健康診査を受けること
- ② むし歯や歯周疾患の予防に取り組むこと

(2) 主な支援の方法

- ① 各年代を対象とする健診・講座等の実施
- ② 口腔の健康づくりのための普及啓発

《噛ミング30 カミングサンマル…ひと口30回、よく噛んで食べましょう》

《8020運動…80歳になっても自分の歯を20本以上保とう》

第3章

6-2 歯の健康領域の構成 標語『嚙ミング30で笑顔の健康づくり』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
----	----------------------------



領域目標	自分の歯で食事を楽しむ人が増加すること
確認指標	歯が20本以上ある人の割合（60歳以上）



中間目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 むし歯や歯周疾患のある人が減少すること 2 健康な歯（自分に適した義歯を含む）を維持する人が増加すること
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 一人平均むし歯の本数（小学1年生、6年生、中学3年生） 1-2 むし歯や歯周病等の口腔内のトラブルがある人の割合 2 固いものでも不自由なく食べることが出来る人の割合



行動計画	<ol style="list-style-type: none"> 1 母子保健事業において、対象者にあつた個別支援を行う 学校保健と連携する 2 むし歯や歯周病予防のための知識を啓発する 3 定期的に歯科健康診査を受診することを啓発する 4 歯の健康をテーマに健康教育を実施する
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 3歳児でむし歯がない子の割合 2 歯磨きを1日に3回以上する人の割合 3 年に1回以上、歯科健康診査を受診している人の割合

事業	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦歯科健診 ・母子保健指導 ・乳幼児健康診査、乳幼児相談 ・こども園等巡回指導 ・成人歯科健診 ・歯科連絡会 ・健康教育、健康相談での啓発
----	--

第3章

6-3 歯の健康領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	歯が20本以上ある人の割合(60歳以上) (%9)	—	36.0	40.0	アンケート
中間目標	一人平均むし歯本数(小学1年生)(本)	0.00	0.00	0.00	学校歯科健診結果
	一人平均むし歯本数(小学6年生)(本)	0.64	0.5	0.00	学校歯科健診結果
	一人平均むし歯本数(中学3年生)(本)	1.89	1.5	1.0	学校歯科健診結果
	むし歯や歯周病等の口腔内のトラブルがある人の割合(%)	—	20.0	10.0	アンケート
	固いものでも不自由なく食べることが出来る人の割合(%)	—	50.0	60.0	アンケート
行動計画	3歳児でむし歯がない子の割合(%)	76.2	75.0	65.0	事業実績
	歯磨きを1日に3回以上する人の割合(%)	35.0	33.0	30.0	アンケート
	年に1回以上、歯科健康診査を受診している人の割合(%)	23.8	30.0	35.0	アンケート

か

歯ミング30で笑顔の健康づくり

歯みがき がんばってま〜す！

3歳児 8020 歯科表彰



8020 達成しました！

平成26年度に達成した下岩泉地区にお住まいの立花孝一さんにお話を伺いました。立花さんは歯が28本あります。子供の頃からスポーツ万能で、小学生の頃は野球のピッチャー、大人になってからは卓球大会で5年連続優勝した経験もあります。

立花さん

歯の健康のために気をつけていることはありますか？

『特にないですが、毎日牛乳を飲んでます。』

ご飯は美味しく食べていますか？

『美味しく食べています。白米で食べることはなく必ず3種類以上の雑穀を入れています。』

せんべいなどの硬い食べ物をガリガリ食べるのが好きです。』

何をしている時が一番楽しいですか？

『とにかく体を動かして座っていることがないですね。現在は妻と農作業を行っています。春や秋には山に行きますが、今でも山を歩くのは7歳年下の妻よりも速いですよ。』



8020運動・・・8020（ハチ・マル・ニイ・マル）は80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

7-1 生活習慣病の領域

「メタボリックシンドローム」は内臓脂肪症候群ともいわれ、生活習慣病（高血圧、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、脂質異常症など）の原因になります。

岩泉町は脳血管死亡率が県内で第1位になってしまいました。緊急的に対策を進める必要があります。

現状の分析

脳血管死亡率第1位からの脱却と特定健康診査受診率と、特定保健指導の実施率の向上が当面の課題であり、更なる工夫と働きかけが必要です。

また、高血圧症の方の割合が増加しています。

そのため、特定保健指導対象者に限らず、健康的な生活習慣について広く啓発することが重要です。

- (1) 脳血管疾患の標準化死亡比は149.4（平成17年）から303.7（平成24年）と増加しています。（岩手県保健福祉年報）
- (2) 虚血性心疾患の標準化死亡比は95.8（平成17年）から146.3（平成24年）と増加しています。
- (3) 特定健康診査の受診率は目標値65%（平成24年）を下回る45%（平成24年）となっています。（岩泉町特定健康診査事業）
- (4) 約7割の人は、自分の血圧値を理解しています。（町民アンケート）
- (5) 透析患者数が、19人（平成11年）から29人（平成25年）に増加しています。（岩手県保健福祉部「人工透析の実施状況に関する調査結果について」）

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① 生活習慣改善の必要性に気づき行動を変えること
- ② 自分で体調を管理すること
- ③ 健康特区の利用をすること

(2) 主な支援の方法

- ① 特定健康診査・特定保健指導の実施
- ② 健康教育・健康相談事業での啓発
- ③ 家庭での血圧測定の実施推奨

《年に1回は健康診査を受けましょう！》

第3章

7-2 生活習慣病領域の構成 標語『正しい生活習慣で達者に暮らそう』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
↓	
領域目標	生活習慣病になる人が減少すること
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 脳血管疾患の死亡率 2 人工透析患者の人数
↓	
中間目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 適正体重を維持する人が増えること 2 メタボリックシンドローム基準外当事者及び予備軍の割合が減少すること
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 BMI の値が 25 未満の人の割合 2 メタボリックシンドローム基準該当者及び予備軍の割合 3 血圧リスク保有者の割合(収縮期血圧 130mmHg 又は拡張期血圧 85mmHg 以上、又は薬剤治療を受けている者) 4 血糖値リスク保有者の割合(空腹時血糖 100 mg/dl 以上、又は HbA1C 5.2%以上、又は薬剤治療を受けている者)
↓	
行動計画	<ol style="list-style-type: none"> 1 生活習慣病予防の知識(適正体重、血圧、運動習慣、間食など)について啓発する 2 特定健康診査の受診を勧奨し、生活習慣病のリスクに気づく人を増やす 3 検診結果を理解し、生活習慣の改善に取り組む人を増やす 4 // 5 //
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 夕食後に夜食や間食を週3回以上とる人の割合 2 特定健康診査の受診率 3 特定保健指導の実施率 4 人と比較して食べる速度が速い人の割合
事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査 ・ 特定保健指導 ・ 検診結果事後指導 ・ 健康教育・健康相談での啓発

第3章

7-3 生活習慣病領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	脳血管疾患の死亡率 (標準化死亡比)	303.7 (H24)	250.0	200.0	岩手県保健 福祉年報
	人工透析患者の人数 (人)	29	25	20	岩手県保健 福祉部
中間目標	BMIの値が25未満 の人の割合(%)	58.5 (H24)	57.0	55.0	特定健康診 査結果
	メタボリックシンド ローム基準該当者の 割合(%)	19.0 (H25)	18.0	17.0	特定健康診 査結果
	メタボリックシンド ローム予備軍の割合 (%)	11.5 (H25)	10.0	9.0	特定健康診 査結果
	血圧リスク保有者の 割合(%)	64.4 (H24)	63.0	62.0	特定健康診 査結果
	血糖値リスク保有者 の割合(JDS値) (%)	73.0 (H24)	72.0	71.0	特定健康診 査結果
行動計画	夕食後に夜食や間食 を週3回以上とる人 の割合(%)	15.7 (H24)	14.0	13.0	特定健康診 査結果
	特定健康診査の受診 率(法定報告値) (%)	47.6 (H24)	60.0	65.0	特定健康診 査・保健指導 法定報告
	特定保健指導の実施 率(%)	34.2 (H24)	60.0	65.0	特定健康診 査・保健指導 法定報告
	人と比較して食べる 速度が速い人の割合 (%)	26.4 (H24)	25.0	24.0	特定健康診 査結果

正しい生活習慣で達者に暮らそう

脳血管疾患死亡率 県内1位からの脱却！！

「予防が大切」脳卒中

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診
- 4 予防には **タバコ**を止める 意思を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に あった**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

第3章

8-1 がんの予防の領域

がんは、もはや不治の病ではありません。早期発見、早期治療で治すことができます。

積極的にがん検診を受けましょう！

現状の分析

がん死亡率は増加傾向にあります。がん死亡率を減少させるためにはがん検診の受診率の向上が急務ですが、受診率は目標値まで達することができませんでした。

大腸がん検診や婦人検診は、訪問指導や保健推進員からの積極的な声かけ、クーポン券の配布等の働きかけによって、受診率が向上しています。

- (1) がんの年齢調整死亡率(人口10万対)は、127.9(平成20年)から119.1(平成24年)に減少しています。(岩手県保健福祉年報)
- (2) 胃がん検診と、子宮頸がん健診、大腸がん検診の受診率は増加しています。(岩泉町がん検診事業)
- (3) 肺がん検診と乳がん検診の受診率は減少しています。(岩泉町がん検診事業)
- (4) がん予防12か条を知っている人の割合は、3割程度です。

基本的方向性

(1) 主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① がん予防の知識を持ち実践すること
- ② 定期的に検診を受けること

(2) 主な支援の方法

- ① がん検診の実施
- ② がんを防ぐための新12か条の周知・啓発活動

第3章

8-2 がんの予防領域の構成 標語『がんは、新12か条で防ごう』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
----	----------------------------



領域目標	がんの死亡率が減少すること
確認指標	がんの死亡率



中間目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 がん検診の受診を勧奨し、早期発見・早期治療につなげる 2 がんを防ぐための新12か条を実践する人が増加する
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 がん検診の受診率 2 がん検診要精密検査の受診率 3 がんを防ぐための新12か条のいずれかを実践している人の割合



行動計画	<ol style="list-style-type: none"> 1 がんは早期発見・早期治療が重要であることを啓発する 2 がん検診の内容（項目・受診方法）を周知する 3 がんを防ぐための新12か条について周知する 4 肝炎ウイルス陽性者に対して、定期的な受診を勧奨する 5 がんの予防法を支援する
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 がん検診の重要性を理解している人の割合 2 肝炎ウイルス陽性者の定期受診率

事業	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診（胃、大腸、肺、子宮、乳房、前立腺） ・肝炎ウイルス検査 ・精密検査対象者への受診勧奨 ・肝炎ウイルス陽性者を対象とする支援事業（個別相談、訪問指導など） ・健康教育・健康相談での啓発
----	---

第3章

8-3 がんの予防領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	がんの死亡率 (標準化死亡比)	89.1	89.0	88.0	岩手県保健福祉年報
中間目標	肺がん検診の受診率 (%)	65.6	68.6	69.6	事業実績
	胃がん検診の受診率 (40歳以上) (%)	22.2	24.5	26.2	事業実績
	大腸がん検診の受診率 (%)	38.9	41.9	42.9	事業実績
	子宮頸がん検診の受診率 (%)	36.6	38.1	40.6	事業実績
	乳がん検診の受診率 (%)	24.9	26.4	28.9	事業実績
	肺がん検診要精密検査の受診率 (%)	男 75.0 女 84.4 (H24)	男 76.0 女 85.4	男 77.0 女 86.4	事業実績
	胃検診要精密検査の受診率 (%)	男 81.6 女 85.7 (H24)	男 82.6 女 86.7	男 83.6 女 87.7	事業実績
	大腸がん検診要精密検査の受診率 (%)	男 89.3 女 87.2 (H24)	男 90.3 女 88.2	男 91.3 女 89.2	事業実績
	子宮頸がん検診要精密検査の受診率 (%)	57.1 (H24)	58.1	59.1	事業実績
	乳がん検診要精密検査の受診率 (%)	50.0 (H24)	51.0	52.0	事業実績
	がんを防ぐための新 12 か条のいずれかを実践している人の割合 (%)	36.9	50.0	55.0	アンケート
行動計画	がん検診の重要性を理解している人の割合 (%)	42.7 (十分に理解)	50.0	52.0	アンケート
	肝炎ウイルス陽性者の定期受診率 (%)	—	50.0	60.0	事業実績

がんは、新12か条で防ごう

- 1 タバコは 吸わない
- 2 他人のタバコの煙を できるだけ避ける
- 3 お酒は ほどほどに
- 4 バランスのとれた 食生活を
- 5 塩辛いものは 控えめに
- 6 野菜や果物は 豊富に
- 7 適度に 運動
- 8 適切な 体重管理
- 9 ウィルスや細菌の 感染予防と治療
- 10 定期的な がん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら すぐ受診を
- 12 正しいがん情報で がんを知ることから

(財団法人がん研究振興財団 平成 23 年改訂)

9-1 不慮の事故の領域

不慮の事故は、交通事故等に代表される予期せぬ事故であり、疾病を除く死因の第1位を占めるものです。

現状の分析

年齢調整死亡率で見る不慮の事故による死亡は年々増加しており、平成21年の順位別死因では、がん（117.0）、脳血管疾患（81.7）、心疾患（78.0）に次いで、第4位（78.8）となっています。（3年下平均）

- （1）不慮の事故による死亡は、75.8人（H21年、人口10万対、3年化平均）であり、全国16.0人、岩手県19.1人から見るとかなり高い状況です。（岩手県環境保健研究センター「健康データウェアハウス」）
- （2）男女とも年々、増加傾向にあります。
- （3）年齢で見ると、65歳以上の人が6割以上となっています。（平成20年～22年の状況・保健福祉課調べ）
- （4）原因では、65歳以上は不慮の窒息が5割、次いで溺死及び溺水が2割となっています。65歳未満は窒息、溺死及び溺水がいずれも4割となっています。

基本的方向性

（1）主な支援の内容

次の点について、町民が自主的に行動することができるように支援します。

- ① 家庭以内の事故防止に努め、住居環境を整えます。
- ② 応急処置や心肺蘇生法を学びます。
- ③ 自分の体力を知り、転倒しにくい体を作ります。
- ④ 交通安全に努めます。

（2）主な支援の方法

- ① 不慮の事故に関する正しい情報提供の普及を図ります。
- ② 応急処置や心肺蘇生法の講習会への参加を促します。
- ③ 子供の事故防止に関する啓発を行います。
- ④ 高齢者においては、転倒による骨折や寝たきりなどを防止するために、介護予防の観点から介護予防教室や運動教室を開催し、身体能力に応じた支援を行います。
- ⑤ 不慮の事故に関する町の実態を情報提供し、予防を啓発します。

第3章

9-2 不慮の事故領域の構成 標語『防ごう 不慮の事故』

目的	健康寿命の延伸を図り、元気もりもりな町民を増やすこと
----	----------------------------



領域目標	不慮の事故の死亡率が減少すること
確認指標	不慮の事故による死亡率



中間目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 不慮の事故に関する正しい情報提供の普及を図る 2 応急処置や心肺蘇生法を学ぶ 3 高齢者の体力の向上を図る
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 不慮の事故に関する正しい知識を持っている人の割合 2 応急処置や心肺蘇生法を知っている人の割合 3 高齢者の体力測定



行動計画	<ol style="list-style-type: none"> 1 不慮の事故に関する講習会の開催 2 応急処置や心肺蘇生法の講習会開催 3 高齢者の体力向上と介護予防事業の実施
確認指標	<ol style="list-style-type: none"> 1 不慮の事故に関する講習会の開催回数と参加人数 2 応急処置や心肺蘇生法の講習会開催回数を参加人数 3 高齢者の体力向上講習会開催回数と参加人数・体力測定結果 4 介護予防教室の実施回数と参加人数

事業	<ul style="list-style-type: none"> ・不慮の事故に関する正しい情報提供の普及 ・健康教育・健康相談での啓発 ・応急処置や心肺蘇生法の講習会 ・子供の事故防止に関する啓発 ・母子保健事業において啓発 ・介護予防事業
----	---

第3章

9-3 不慮の事故領域の目標値

区分	確認指標	基準値	目標値		基本資料 積算資料
		年度 (H25)	31年度 (5年目)	34年度 (8年目)	
領域目標	不慮の事故による死亡率 (%) 年齢調整死亡率	46.2 (H24)	45.0	44.0	岩手県保健 福祉年報
中間目標	不慮の事故に関する正しい知識を持っている人の割合 (%)	—	40.0	45.0	アンケート
	応急処置や心肺蘇生法を知っている人の割合 (%)	—	40.0	45.0	アンケート
	高齢者の体力測定 (回)	—	72	72	事業実績
行動計画	不慮の事故に関する講習会の開催回数と参加人数 (回、人)	—	30 400	40 500	事業実績
	応急処置や心肺蘇生法の講習会開催回数を参加人数 (回、人)	26 378 (H25)	30 400	40 500	事業実績
	高齢者の体力向上講習会開催回数と参加人数・体力測定結果 (人)	—	(NPO と協議)		事業実績
	介護予防教室の実施回数と参加人数 (回、人)	131 1,328 (H25)	72 (6地区×12ヶ月)	72 (6地区×12ヶ月)	事業実績

防ごう 不慮の事故

～高齢者の事故防止のために～

市民の不慮の事故の状況を見ると、65歳以上の方が6割以上となっております。
(平成20年～22年の状況：保健福祉課調べ)

☆次のことを心がけましょう☆

家庭内で

- 段差をなくする工夫
- 手すりの設置
- 足元の照明
- つまづきそうなものを置かない
- 浴室では
 - 心臓などに負担をかけないように浴室を温めてから入浴しましょう。
 - 脱衣所と浴室の温度差を減らしましょう。
- 窒息に気をつけよう
 - 食事はゆっくり良く噛んで。餅やパンにも注意。



応急処置や心肺蘇生法の講習会を進んで受けましょう

転倒しにくい体を作りましょう

転倒による骨折や寝たきりなどを防止するために、介護予防教室や運動教室に積極的に参加しましょう。



10 東日本大震災津波後の健康づくり

平成23年3月11日に発生した三陸沖を震源とする地震は、マグニチュード9.0と国内観測史上類を見ない規模の大地震で、その地震に伴う巨大津波、更にその後断続的に発生した余震は、本町に深刻な被害を与えました。

発災直後、487人余りの住民が避難所等での生活を送り、その後応急仮設住宅に転居し、現在は公営団地に転居されている方もおりますが、いまだ仮設住宅での生活を余儀なくされている方々がございます。

災害公営住宅等への転居に伴う生活環境の変化等による健康状態の悪化を防止するため、今後も町民に寄り添い、きめ細やかな支援を継続していく必要があります。

[現状と課題]

災害公営住宅が完成し転居された方、自立再建を進めている方、未だなお仮設住宅での生活を余儀なくされている方など、個々の状況に差が生じている。このことに伴い、経済的負担、心理的な不安定さが強くなっている。

被災地においても高齢化が進むなか、新たな環境下でのコミュニティづくりの面で不安を感じている人も多い状況であり、新しい生活に不安を感じている人もいる。

精神面のストレスが身体的な症状として現れる時期になっている。

[今後の健康支援]

- ① 被災者の健康支援の推進
個別訪問、健康相談、栄養相談、介護予防
- ② 新たなコミュニティによる健康づくり
- ③ 検診の受診状況
- ④ こころのケア
健康相談、こころのケアセンターとの連携
- ⑤ 歯科保健活動の推進