

第2次 岩沼市

健康づくり市民計画

～すこやか・しあわせ 岩沼プラン～

基本理念

市民一人ひとりが生きがいを持ち、ともに支え合い、
いつまでも元気に生活できる健幸な**いわぬま**にしよう

基本方針1

健康寿命を
延ばそう

基本方針2

生活習慣病の
発症と重症化を
予防しよう


基本方針3

健康を支え合う
地域社会を
つくろう



岩 沼 市

第2次岩沼市健康づくり市民計画の策定にあたって

この度、今後10年間の市民の健康づくりを見据えた取り組みの指針として「第2次岩沼市健康づくり市民計画」を策定いたしました。これは、岩沼市が実現すべき将来都市像を「があふれる“健幸”先進都市いわぬま」と定めた「いわぬま未来構想」及び「岩沼市地域福祉計画」を上位計画としています。



本計画は、市民代表や健康づくり関係団体などで構成した計画策定委員会の皆様のご協力と、市民説明会などでのご意見を基に策定いたしました。計画策定委員会では基本方針として「健康寿命を延ばそう」「生活習慣病の発症と重症化を予防しよう」「健幸を支え合う地域社会をつくろう」の3つが掲げられました。また、世代毎に計画を策定推進していくことにより、効果的な結果が得られるとの観点から4つのライフステージに区分し、具体的な取り組みを検討していただきました。そして、取り組む内容ごとに「自助」「共助」「公助」と区分し、市民の皆様と協働で健康づくりに邁進するという計画内容になっています。

国全体として、少子化、超高齢化及び人口減少に突入し、社会環境の変化が見込まれています。国においても「まち・ひと・しごと創生法案」を成立させ、この難問の打開に向けて動き出していますが、その大本には皆様が健康であることが欠かせません。この計画に掲げた目標の一つ一つを実現することにより、皆様の健康維持・増進を図って参りたいと思います。

いわぬま未来構想に掲げている“健幸”とは、まちづくりを支える市民一人ひとりが、健康で長生きし、幸せを追及・実感することを表しています。本計画に基づき、市民の皆様が自ら考え、行動し、健康のための市民運動に発展させ、同時に「幸せ」も実感できる“健幸”を目指していただければと思います。

最後に、この計画策定に参画いただきました皆様、並びにご支援ご協力をいただきました関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

平成27年2月

岩沼市長 菊地 啓夫

目 次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画の趣旨.....	3
2. 計画の性格・位置づけ.....	3
3. 計画の策定方法.....	5
4. 計画の期間と進行管理.....	6
5. 第1次計画の最終評価.....	7
6. 計画見直しの概要.....	8
第2章 岩沼市の健康を取り巻く状況.....	9
1. 岩沼市の人口・世帯の状況.....	11
2. 岩沼市民の健康の現状と課題.....	13
第3章 計画の基本的な考え方.....	29
1. 基本理念.....	31
2. 基本方針.....	31
第4章 施策の展開.....	35
I. 子どもの健康づくり（0～19歳）.....	37
II. 子育て世代の健康づくり（20～39歳）.....	44
III. 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳）.....	51
IV. 高齢期の健康づくり（65歳以上）.....	58
指標一覧.....	64
第5章 計画の推進と評価.....	93
1. 計画の推進体制.....	95
2. 計画推進の評価.....	96
資料編.....	97

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

近年のがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加及び認知症や寝たきりによる要介護者の増加にともない、市では、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、その取り組みを支援する仕組みを展開することを目的に平成 20 年度に「岩沼市健康づくり市民計画（第 1 次）」を策定しました。

その後、計画推進委員会を設置し、さまざまな分野にわたり、各関係機関や市民活動団体との協働のもと、計画の推進に取り組んできました。

平成 24 年度には、市民の健康状態や生活習慣の状況及びこれまでの計画の推進や達成状況を把握するため、市民健康意識調査を実施し、その結果を基にさらに重点的に推進に取り組む項目について確認し、健康づくり活動を展開してきました。

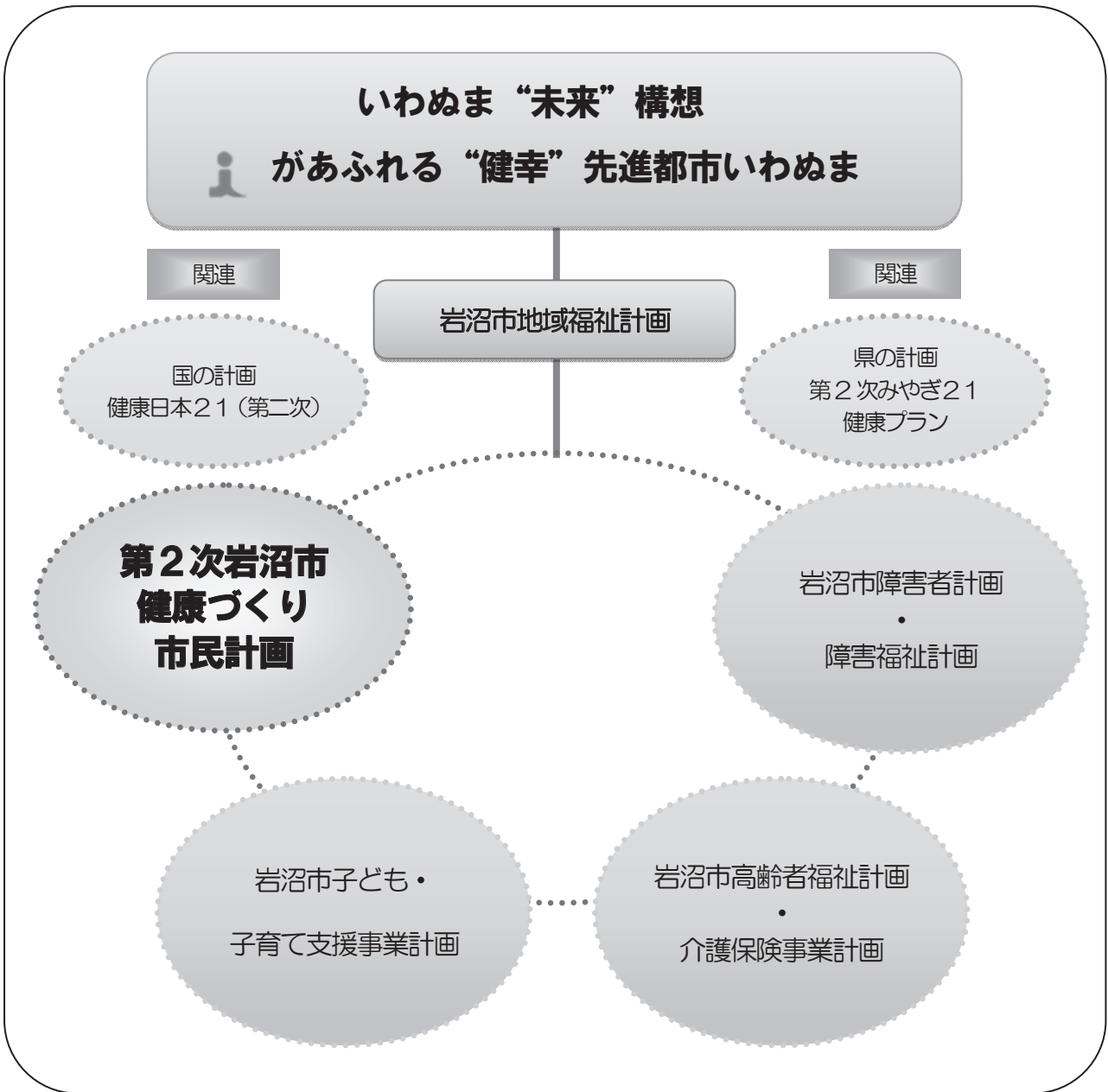
この度、第 1 次計画の期間終了を受け、現在の市民の健康課題解決とこれからの 10 年間の市民の健康づくりを見据えた取り組みの指針として第 2 次計画を策定するものです。

2. 計画の性格・位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に規定されている「市町村健康増進計画」に位置づけられます。また、本市においては、「いわぬま未来構想」「岩沼市地域福祉計画」を上位計画とし、さらに関連計画の「岩沼市障害者計画・障害福祉計画」「岩沼市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」「岩沼市子ども・子育て支援事業計画」並びに国の計画である「健康日本 21（第二次）」、及び県の計画である「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」などの関係する既存の計画と整合性を図りながら推進していくものです。

また、本計画は、第 1 次計画の最終評価において更なる取り組みが必要と判断される健康課題、及び平成 26 年度に実施した健康調査において明らかになった健康課題の改善に向け、「自助」「共助」「公助」の考え方にもとづき、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むこと（自助）を基本とし、それを市民同士が支え合う（共助）ための仕組みや体制を整え（公助）、市民と協働で健康づくりを推進することを目指した総合的な計画となっています。

【計画の位置づけ】



3. 計画の策定方法

この計画の策定にあたり、「市民健康意識調査」及び「乳幼児健診アンケート」を実施し、市民の健康状態や生活習慣の状況を把握したうえで、新たに設置した「計画策定委員会」において計画原案の取りまとめを行いました。

(1) 「市民健康意識調査」及び「乳幼児健診アンケート」

「市民健康意識調査」は、市内居住の20歳以上の男女2,000人（二段階無作為抽出）及び市内小学校5年生と中学校2年生の保護者933人を対象に平成26年5月1日～5月15日に実施しました。

また、「乳幼児健診アンケート」は、3歳6か月児健康診査対象児の保護者111人を対象に平成26年4月～6月に実施しました。

これらの調査から市民の健康づくりに関する意識や健康づくりの取り組み、健康課題を把握し、計画に反映させるとともに今後の健康づくり施策における評価指標として活用することを目的として行いました。

(2) 「第2次岩沼市健康づくり市民計画策定委員会」

「策定委員会」は、平成26年7月～平成27年1月の期間で全6回開催しました。委員は、市民代表、健康づくり関係団体、職域関係者、医療・教育・保健関係者で構成し、計画原案の策定を行いました。

(3) 「パブリックコメント」

「パブリックコメント」は、平成26年12月8日～平成27年1月7日までの31日間、岩沼市役所ホームページ及び市役所1階情報公開室にて計画の素案を開示して行いました。

4. 計画の期間と進行管理

本計画の期間は、平成 26 年度～平成 35 年度の 10 年間とします。ただし、平成 30 年度（計画 5 年目）に健康意識調査と中間評価を実施し、平成 31 年度に必要な応じて目標の見直し等を行います。

H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35
第2次計画策定				健康意識調査	目標の見直し			健康意識調査	目標年度
				中間評価				最終評価	



5. 第1次計画の最終評価

平成26年度に実施した市民健康意識調査や関連した保健統計に関する資料を基に、第1次計画の最終評価を行いました。最終評価では、第1次計画の5つの分野について男女別などに設定したものを含めた全102項目の指標についてその達成状況を分析・評価しました。

そのうち、Aの「目標値を既に達成した項目」は33項目(32.3%)、Bの「改善傾向の項目」は22項目(21.6%)、Cの「変化なしの項目」は15項目(14.7%)、Dの「取り組みの強化が必要な項目」は27項目(26.5%)、Eの「判定不能な項目」は5項目(4.9%)でした。

約半数の指標で改善がみられたものの、「変化なし」及び「取り組みの強化が必要」な項目も約半数あることから、改善に向け今後更なる取り組みの強化に努めていきます。

出発値もしくは中間評価値と直近値を比較	該当項目数(割合)	主な項目
A 目標達成	33項目(32.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜を揃えて食べている人 ・歩数計を使用している人
B 改善傾向	22項目(21.6%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス解消ができる人 ・BMIが25以上(肥満)の人
C 変化なし	15項目(14.7%)	<ul style="list-style-type: none"> ・気軽に相談できる相手がいる ・適量飲酒(日本酒換算一合程度)を知っている人
D 取り組みの強化が必要	27項目(26.5%)	<ul style="list-style-type: none"> ・正常な血圧を知っている人 ・喫煙が影響する疾病を知っている人
E 判定不能	5項目(4.9%)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会教育団体数 等
合計	102項目(100%)	

6. 計画見直しの概要

市民の健康づくり指針の基本的な方向性を定めるため、3つの基本方針を設定しました。

第1次計画では、5つの分野ごとに個人・家庭、地域、関係機関、行政の主体別に取り組み内容を示していましたが、世代毎の健康の現状と課題を基に計画を策定・推進していくことにより、効果的な結果が得られるとの観点から第2次計画では、4つのライフステージごとに7つの分野について「自助」「共助」「公助」の具体的な取り組みを明記しています。

第1次岩沼市健康づくり市民計画

- 【分野】
1. 栄養と食生活
 2. 運動と身体活動
 3. こころの健康とつながり
 4. 生活習慣
 5. 生活環境

第2次岩沼市健康づくり市民計画

【基本方針】

1. 健康寿命を延ばそう
2. 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう
3. 健康を支え合う地域社会をつくろう

【ライフステージ】

1. 子どもの健康づくり（0～19歳）
2. 子育て世代の健康づくり（20～39歳）
3. 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳）
4. 高齢期の健康づくり（65歳以上）

【分野】

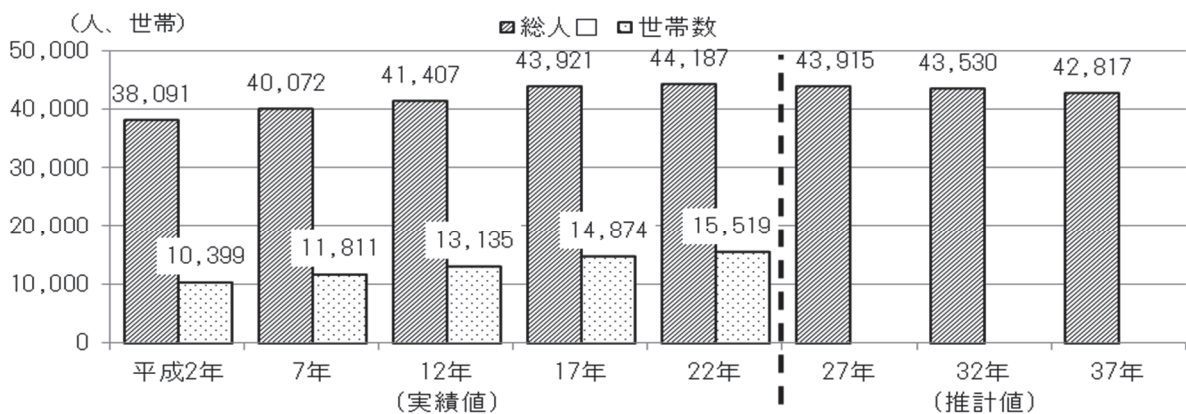
1. 栄養と食生活
2. 運動と身体活動
3. こころの健康
4. 循環器疾患・糖尿病
5. がん
6. たばこ
7. 歯と口腔の健康

第2章 岩沼市の健康を取り巻く状況

1. 岩沼市の人口・世帯の状況

(1) 人口と世帯数の推移

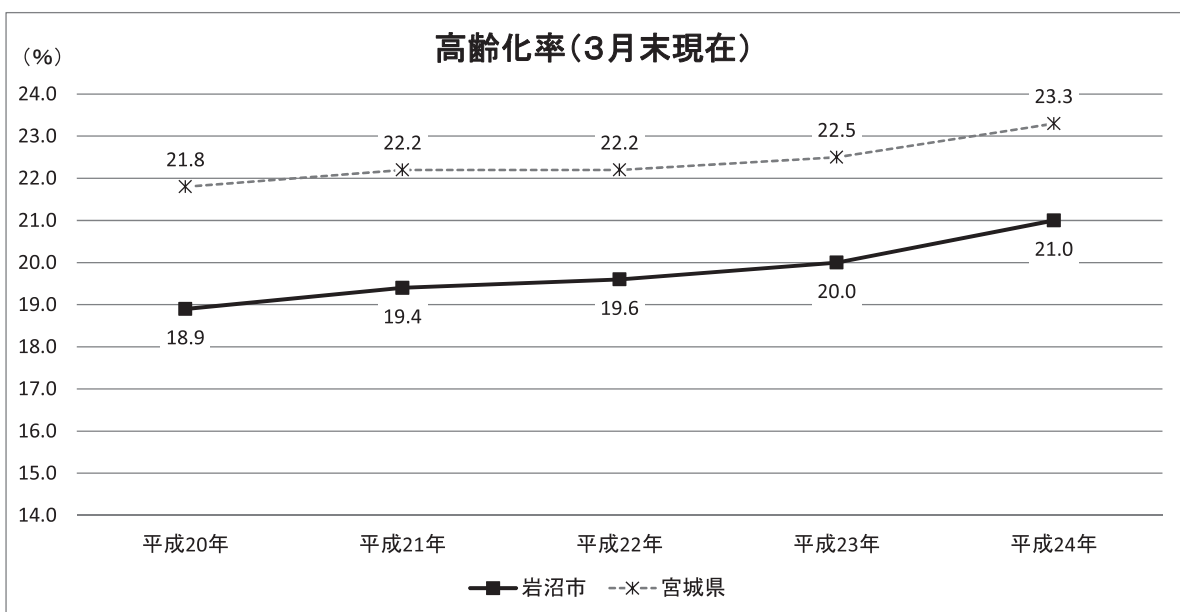
本市の人口は、昭和 20 年代以降増加を続け、平成 22 年には県内 35 の市町村中 11 番目の人口規模となる 44,187 人、15,519 世帯となりました。しかし、この平成 22 年をピークとして平成 24 年までは減少が続いています。また、平成 27 年以降も減少傾向が続くものと予想され、平成 37 年の人口は、42,817 人と見込まれています。



資料：(実績値) 国勢調査、(推計値) 国立社会保障・人口問題研究所

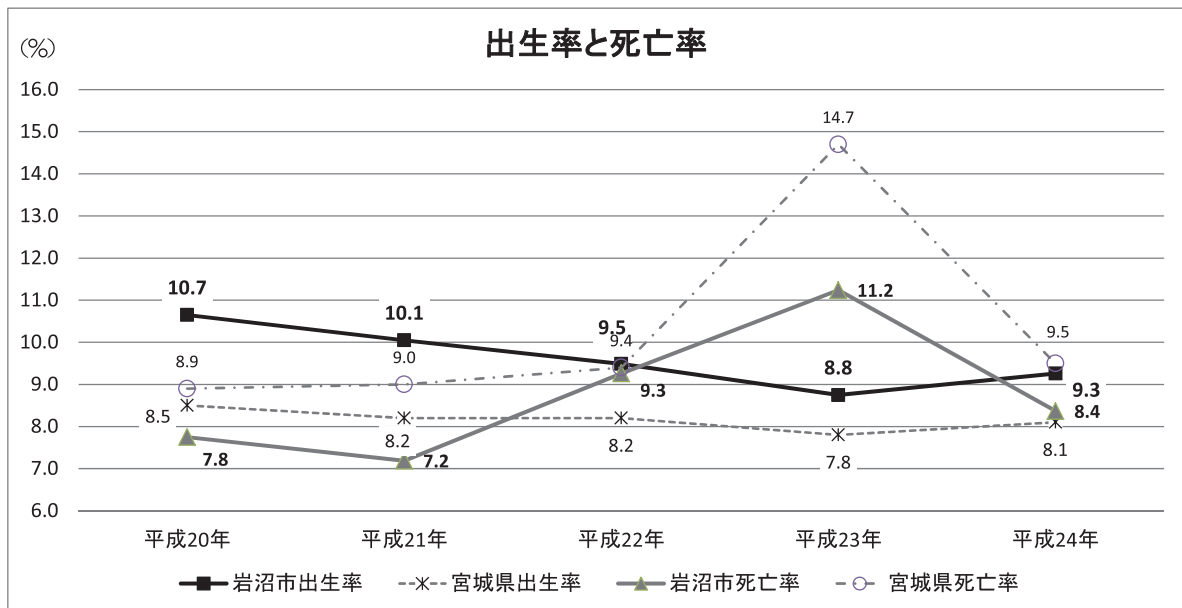
高齢化率^{*}は上昇傾向にありますが、宮城県全体に比べて低く推移しています。平成 24 年で 21.0%となっています。

^{*}高齢化率とは、65 歳以上の高齢者人口（老年人口）が総人口に占める割合のことです



資料：宮城県統計

(2) 出生と死亡



資料：宮城県衛生統計年報

出生率^{※1}は宮城県全体より高いものの、減少傾向にあり、平成24年には9.3%となっています。

死亡率^{※2}は宮城県全体より低く推移しております。

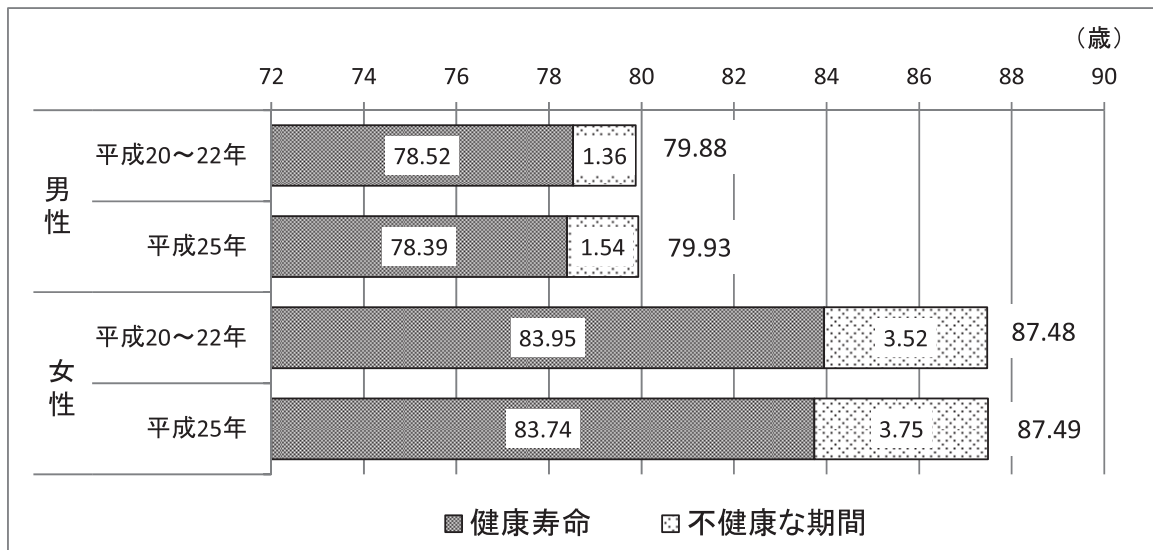
※1 出生率とは、一定期間における出生数を単純に総人口で割ったものです。

※2 死亡率とは、一定期間における死亡数を単純に総人口で割ったものです。

2. 岩沼市民の健康の現状と課題

(1) 健康寿命・平均寿命

■健康寿命*と不健康な期間 ※31ページに健康寿命の解説があります。

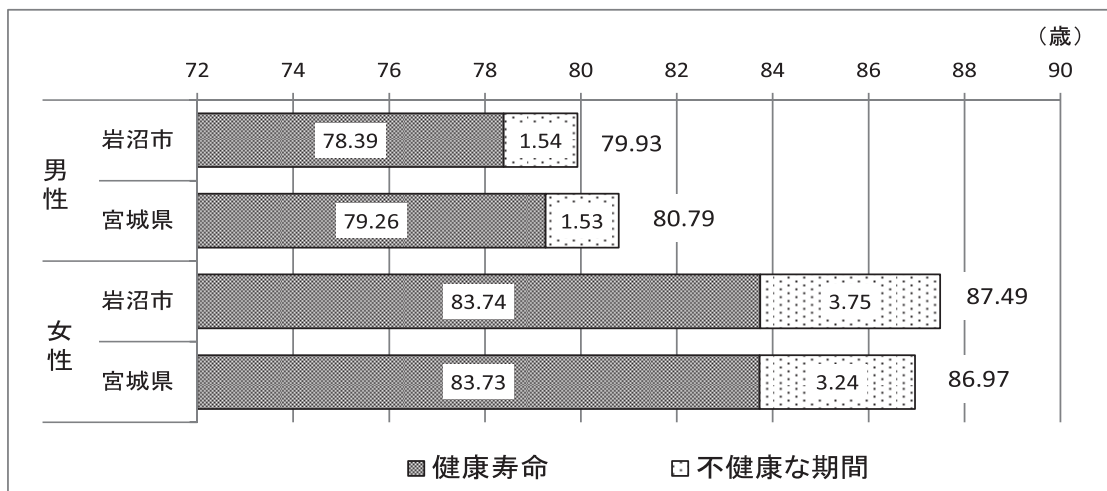


資料：宮城県（参考値）

平成20～22年から平成25年にかけての推移では、平均寿命は男性でやや伸びていますが、女性は横ばいで、健康寿命については、男女ともに短くなっています。

平成25年の平均寿命と健康寿命を宮城県と比較すると、男性は平均寿命、健康寿命ともに県より短く、女性は平均寿命、健康寿命ともに県より長くなっています。

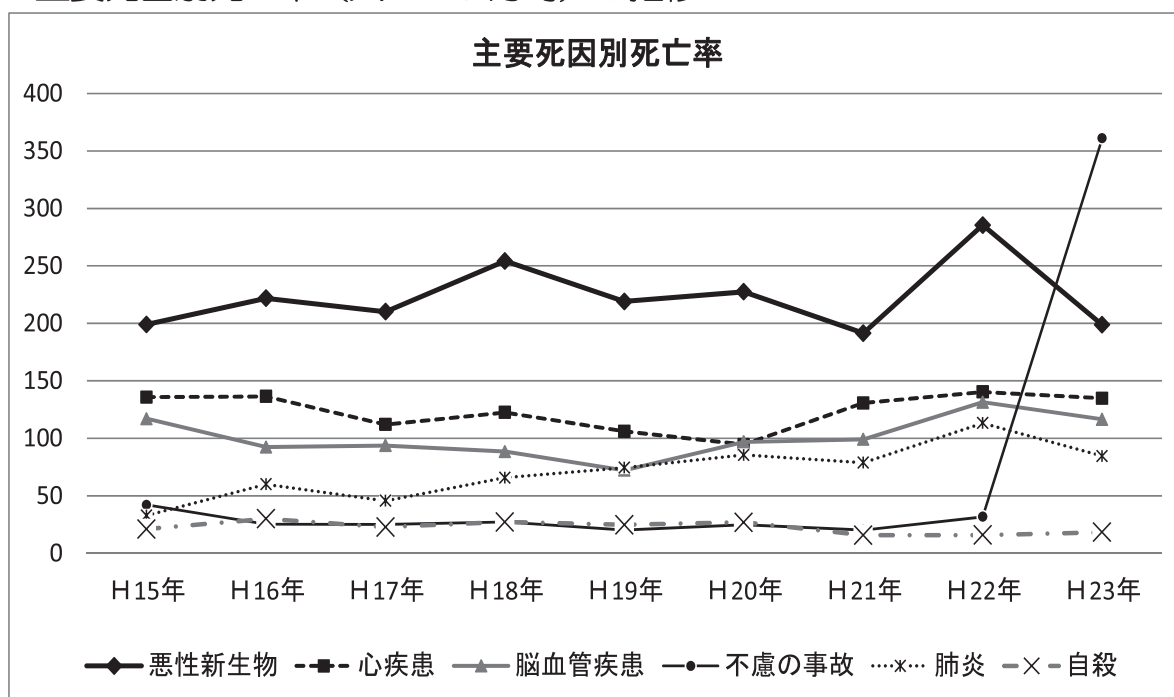
<平成25年の健康寿命比較>



資料：宮城県（参考値）

(2) 主要死因別死亡状況の年次推移

■ 主要死因別死亡率（人口10万対）の推移



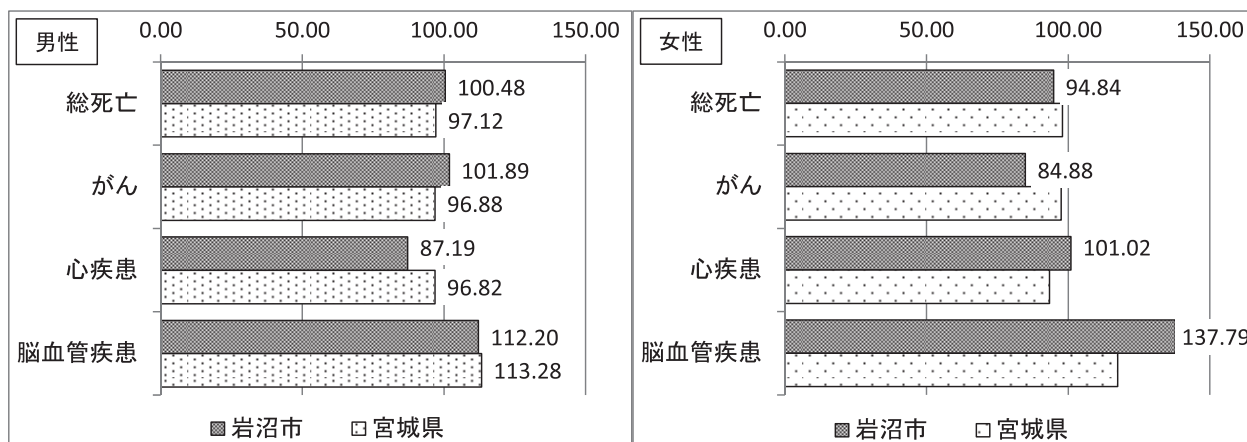
資料: 宮城県衛生統計年報

平成 23 年を除いて、死因第 1 位は「悪性新生物（がん）」、2 位は「心疾患」、3 位は「脳血管疾患」となっています。

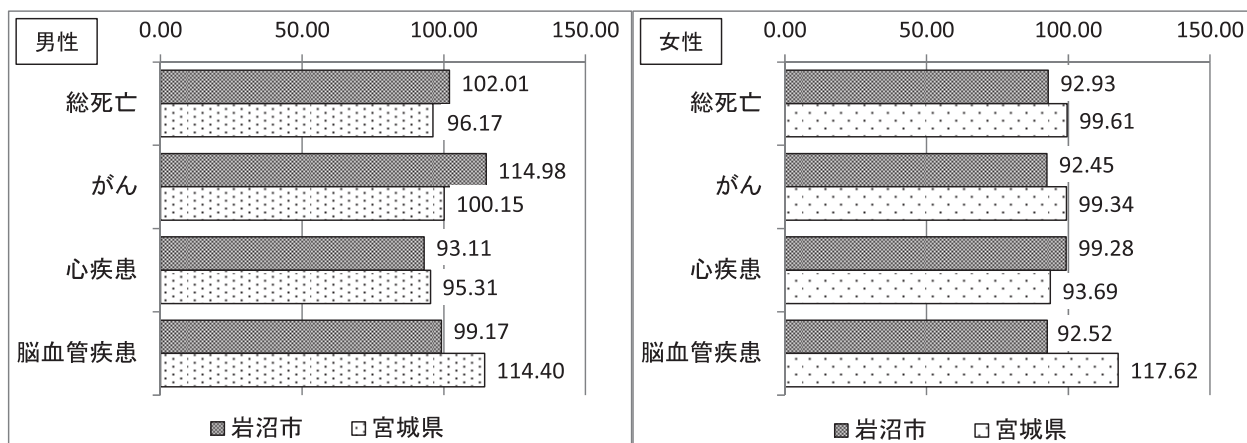
また、平成 23 年の悪性新生物（がん）の内訳をみると、気管・気管支・肺がんが最も多く、ついで胃がん、結腸がんが続いています。

(3) 標準化死亡比

<平成20～22年>



<平成25年>



資料：宮城県（参考値）

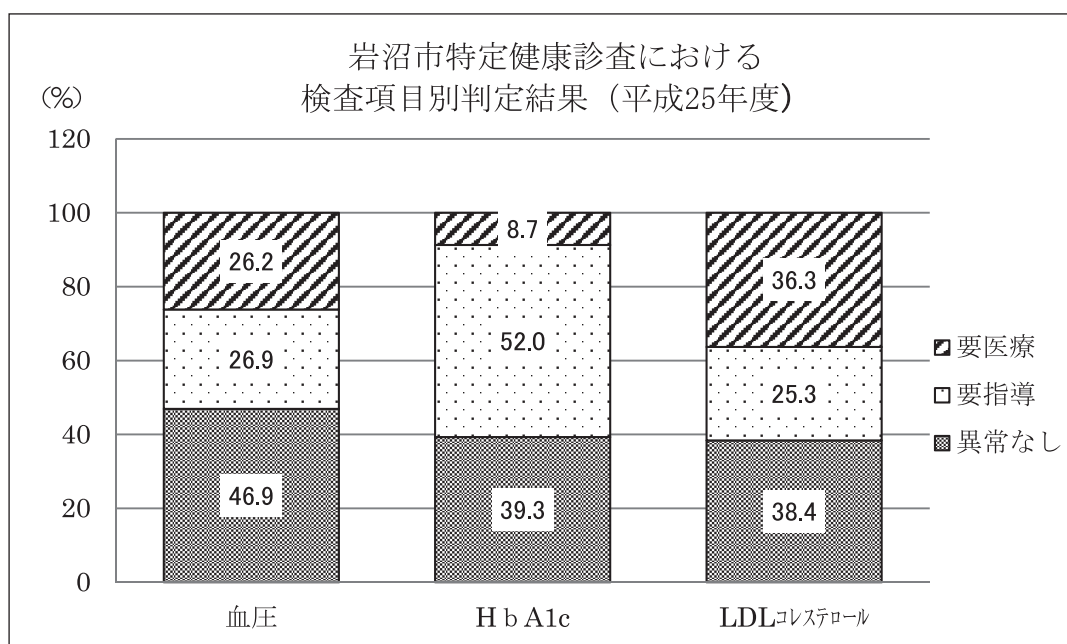
標準化死亡比※をみると、平成25年には、男性は総死亡とがんが県より高くなっていますが、女性は総死亡、がん、脳血管疾患が県より低くなっています。

※標準化死亡比とは、高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで、市町村の死亡率が全国の何倍かをあらわしたものです。全国を100とし、地域の特徴をあらわす指標です。

(4) 岩沼市特定健康診査の受診率と健診結果

岩沼市で実施している特定健康診査（岩沼市国民健康保険加入者 40～74 歳対象）の平成 25 年度の受診率は 46.1%となっており、そのうち、要指導者は 32.7%、要医療者は 63.3%で、全体の 96%に何らかの所見がみられています。

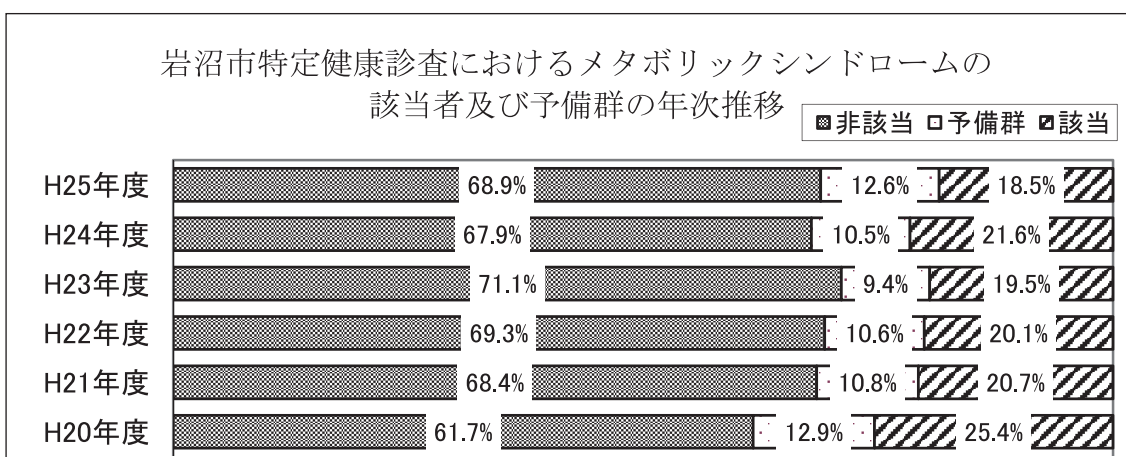
検査項目別にみると、血圧では約 5 割、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）※と LDL コレステロール（悪玉コレステロール）では約 6 割が、要指導及び要医療の判定となっています。



※HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）とは、血糖値のコントロール指標です。

資料：岩沼市

また、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の年次推移をみると、該当者は減少しているものの、予備群は増加しています。



資料：岩沼市

(5) 全疾病分析システムによる

岩沼市国民健康保険加入者の医療費の動向

岩沼市国民健康保険加入者の平成 25 年 5 月診療分における医療費は、総額で約 2 億 2,100 万円、加入者一人あたりでは 21,000 円となっており、年々増加しています。

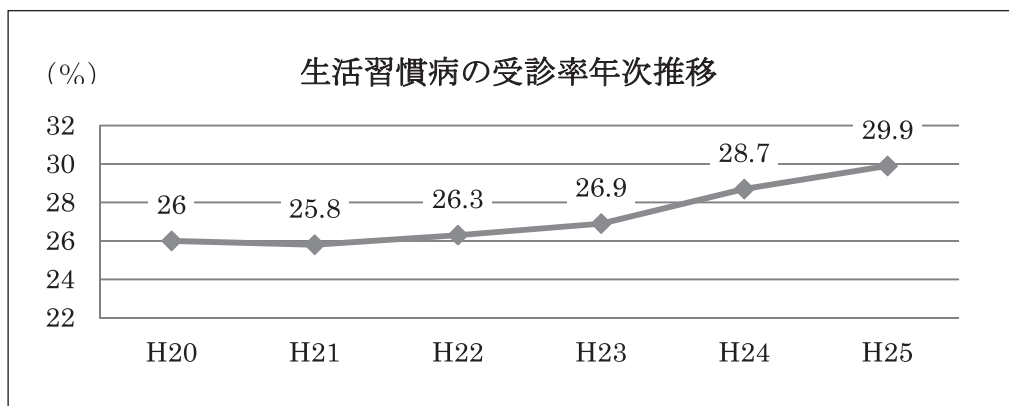
また、この月の高血圧、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患※などの生活習慣病の医療費総額は、1 億 1,780 万円で、全体の約半分を占めています。※虚血性心疾患とは、動脈硬化などにより心臓の筋肉への血流が阻害され、心臓に障害が起こる疾患の総称で、狭心症や心筋梗塞がこれに分類されます。

岩沼市国民健康保険加入者の医療費（平成 25 年 5 月診療分）

国民健康保険加入者	約 10,422 人
加入者のうち通院した人数(件数)	約 9,300 人
1 か月の医療費（総額）	約 2 億 2100 万円
①通院した人 1 人あたり…24,000 円/月	
②国保加入者 1 人あたり…21,000 円/月	

資料：宮城県国民健康保険団体連合会 医療費の動向

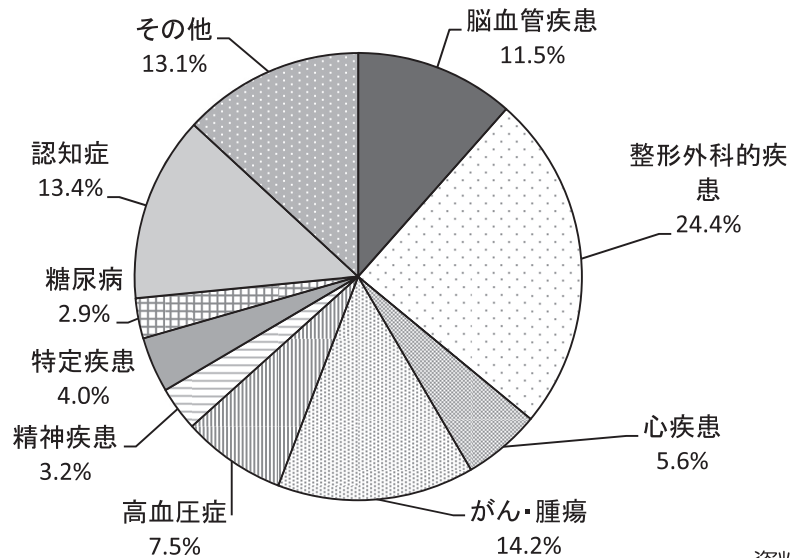
生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患）の受診率は年々増加しており、岩沼市国民健康保険加入者の 3 人に 1 人が何らかの生活習慣病の治療をしています。



資料：宮城県国民健康保険団体連合会 医療費の動向

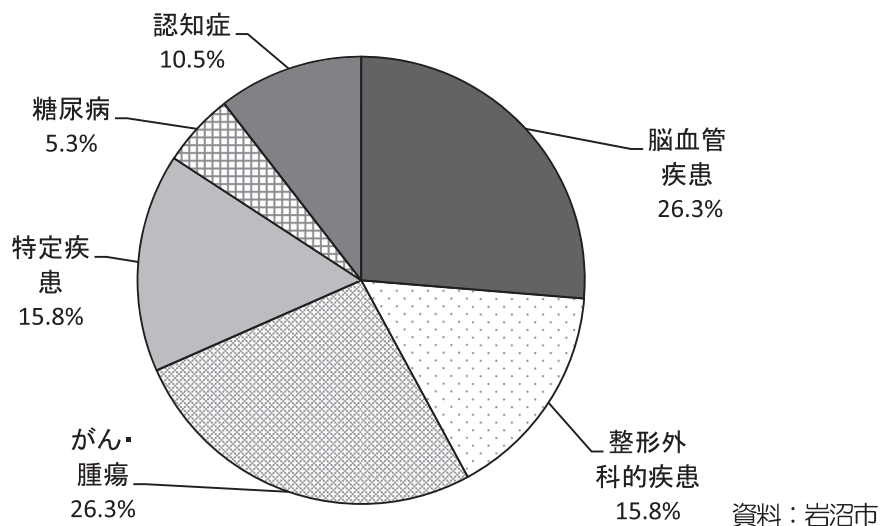
(6) 要介護認定者の原因疾患

＜第1号被保険者における介護保険新規申請者の原因疾患（平成25年度）＞



第1号被保険者における新規申請者の原因疾患は、整形外科的疾患が最も多くなっています。

＜第2号被保険者における介護保険新規申請者の原因疾患（平成25年度）＞



第2号被保険者における新規申請者の原因疾患は、脳血管疾患とがん・腫瘍が最も多くなっています。

(7) 市民健康意識調査・3歳6か月児健康診査アンケートの結果から

平成 26 年 5 月に市内居住の 20 歳以上の男女 2,000 人（二段階無作為抽出）及び市内の小学 5 年生と中学 2 年生の保護者 933 人を対象に健康意識調査を実施した結果から抜粋して掲載しています。

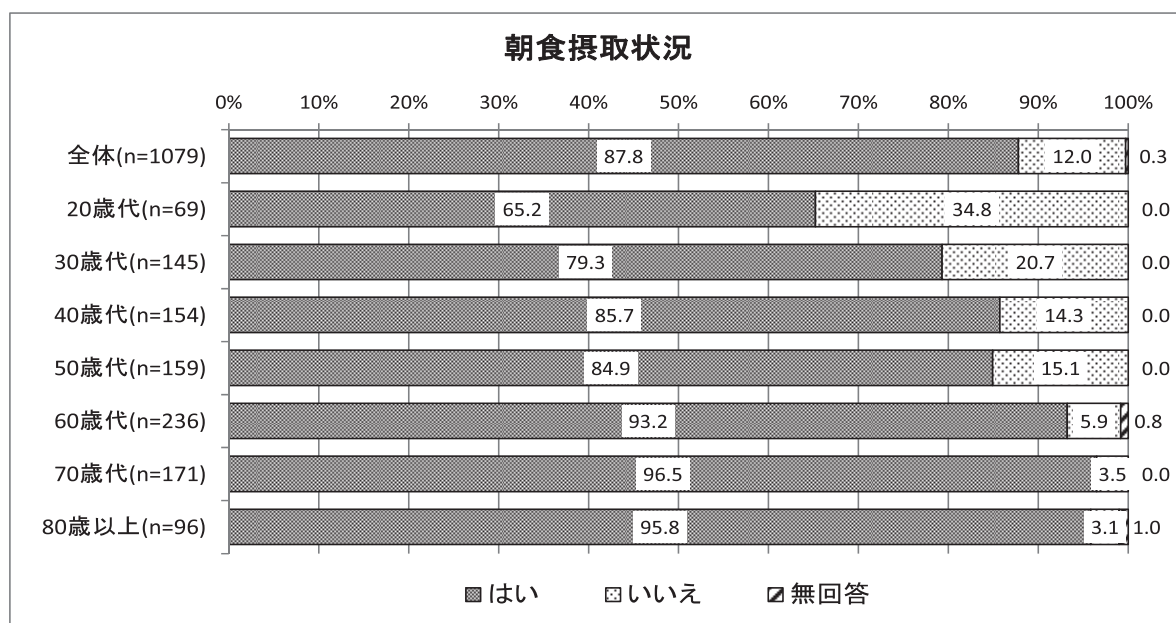
1. 市内居住者の 20 歳以上、男女 2,000 人の健康意識調査より

(1) 栄養と食生活

朝食の摂取状況をみると、毎日朝食を食べると回答した人の割合は 87.8%、毎日朝食を食べないと回答した人の割合は 12.0%となっています。

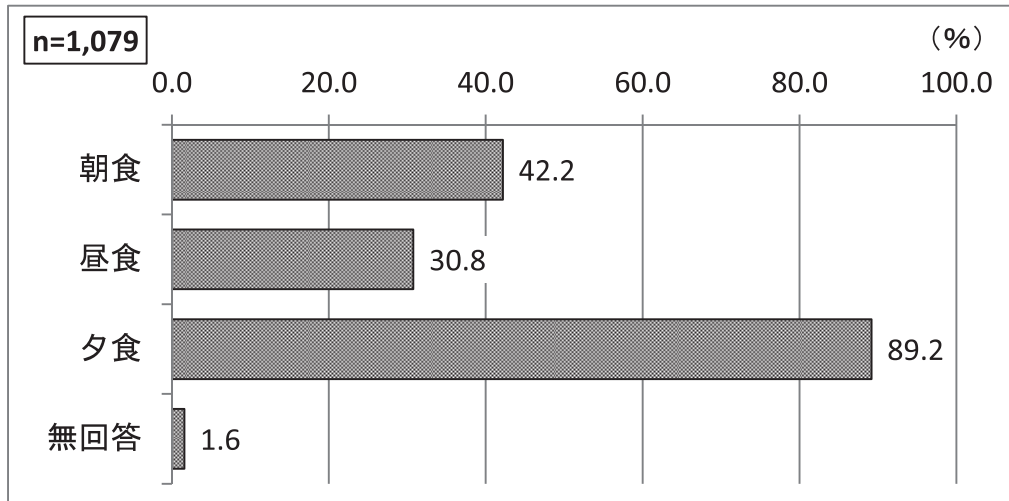
年齢別に朝食の摂取状況をみると、20 歳代では、朝食を毎日食べていないと回答した人の割合が 34.8%と他の年代に比べ、最も高くなっています。

問 朝食を毎日食べますか。



また、主食・主菜・副菜を揃えて食べるのは、「夕食」が 89.2%、「朝食」が 42.2%、「昼食」が 30.8%となっています。

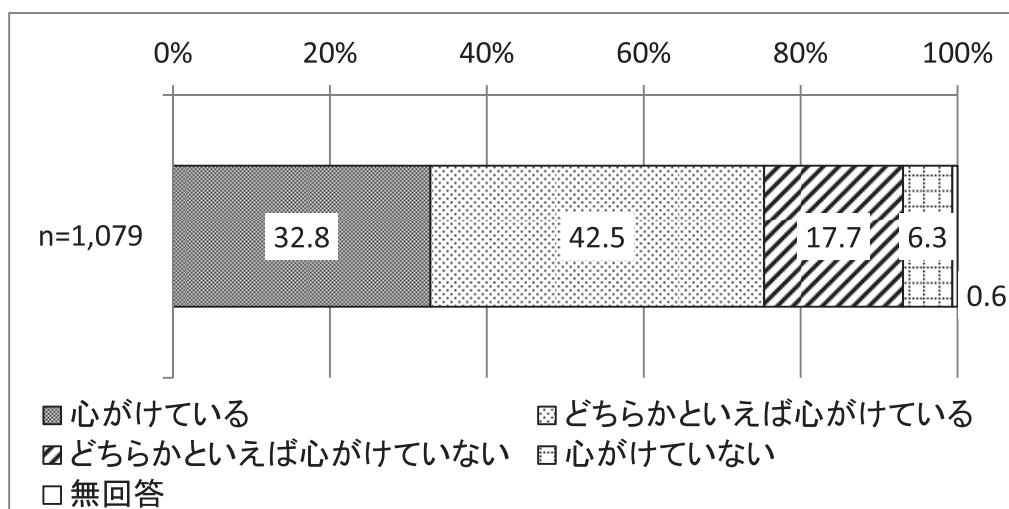
問 主食・主菜・副菜を揃えて食べるのはどの食事の時ですか。



(2) 運動と身体活動

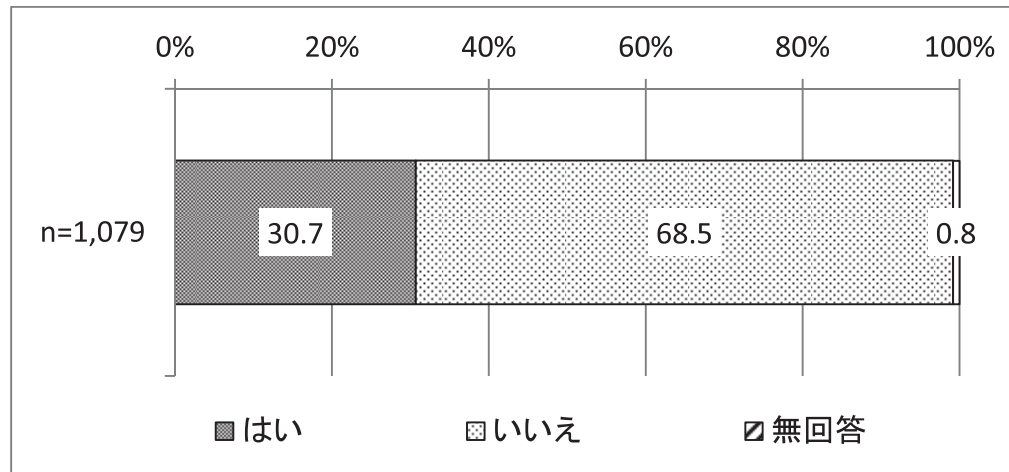
健康のために意識的に体を動かすように「心がけている」または「どちらかといえば心がけている」と回答した人の割合は、75.3%となっています。

問 日常生活の中で、健康のために意識的に体を動かすように心がけていますか。

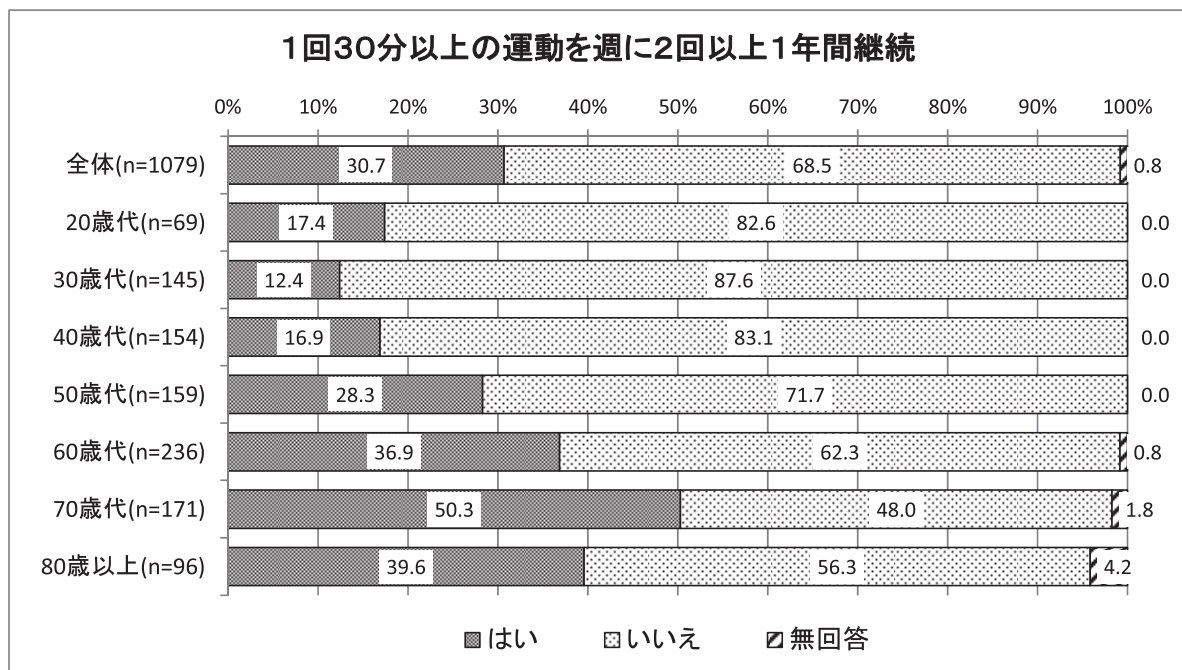


日常生活での運動で、1回30分以上の運動を週に2回以上、1年間継続していると回答した人の割合は、30.7%となっています。

問 1回30分以上の運動を週に2回以上、1年間継続していますか。



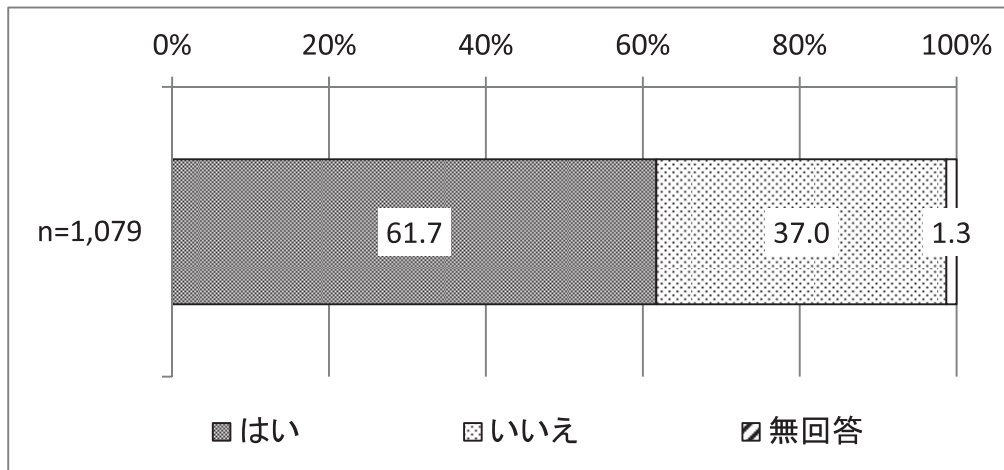
年齢別にみると、40歳代以下では「いいえ」との回答が8割を超えています。



(3) こころの健康

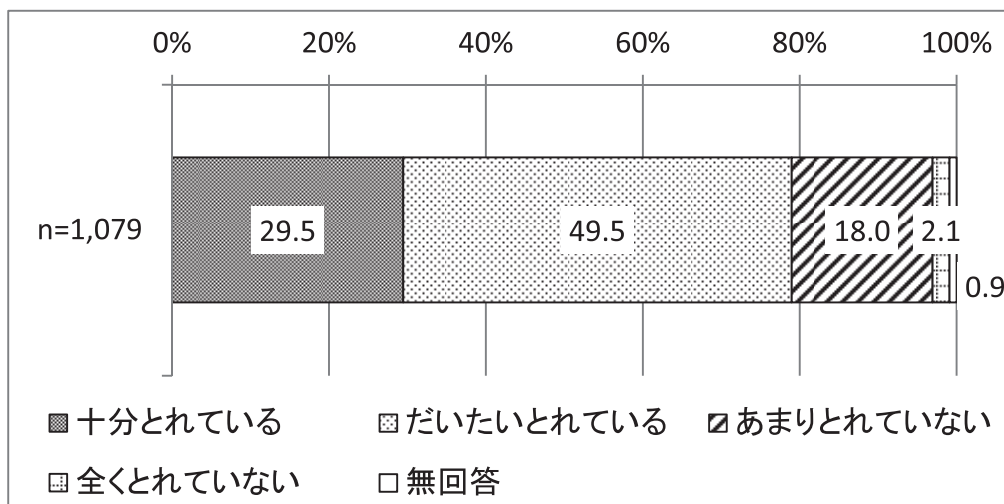
この1か月間にストレスや悩み、疲労感を感じる人があったと回答した人の割合は61.7%となっています。

問 この1か月間にストレスや悩み、疲労感を感じるがありましたか。



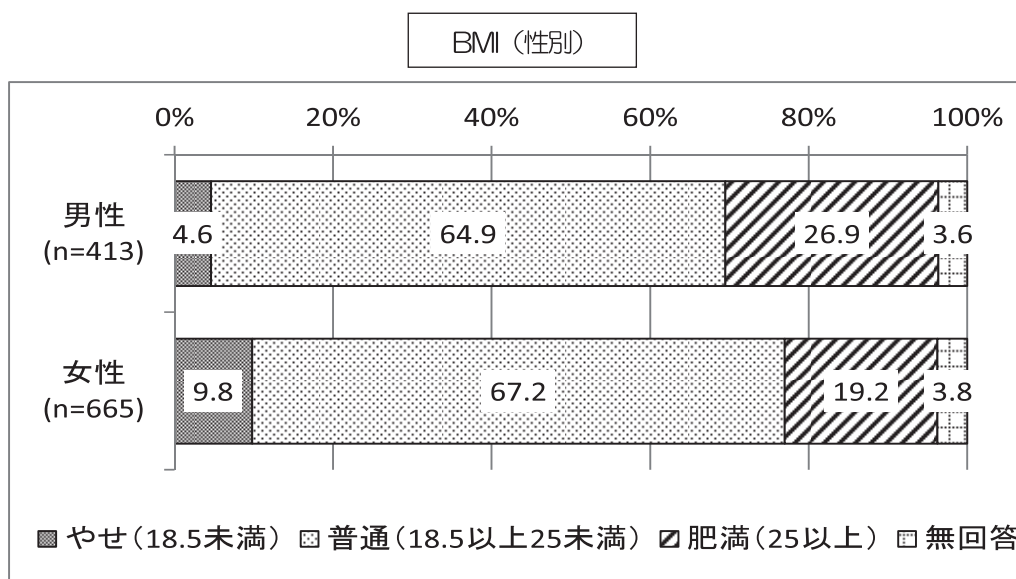
休養については、この1か月間、睡眠で休養が「十分とれている」と回答した人の割合は29.5%、「だいたいとれている」と回答した人の割合は49.5%となっています。

問 この1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。



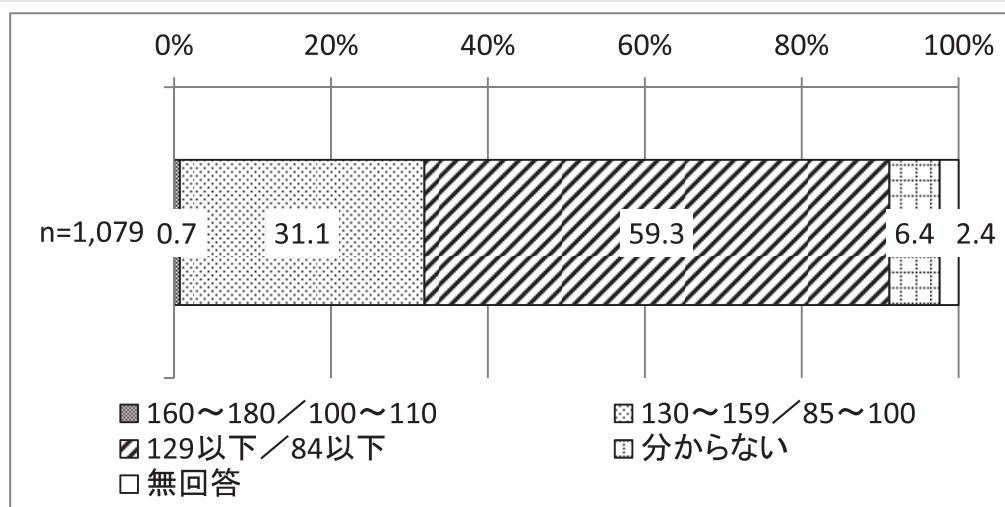
(4) 循環器疾患・糖尿病

BMI（体重kg÷(身長m×身長m)）の値で「やせ」と「肥満」を分類すると、男性では「やせ（18.5未満）」に該当する人が4.6%、「肥満（25以上）」に該当する人が26.9%と女性に比べ肥満の割合が高くなっています。女性では、「やせ（18.5未満）」に該当する人が9.8%、「肥満（25以上）」に該当する人が19.2%と、全体的に男性と比べ「やせ」の割合が高くなっています。



正常な血圧値については、「129以下/84以下」と正しく回答している人の割合が59.3%と最も高くなっていますが、3割が間違った認識をもっていました。

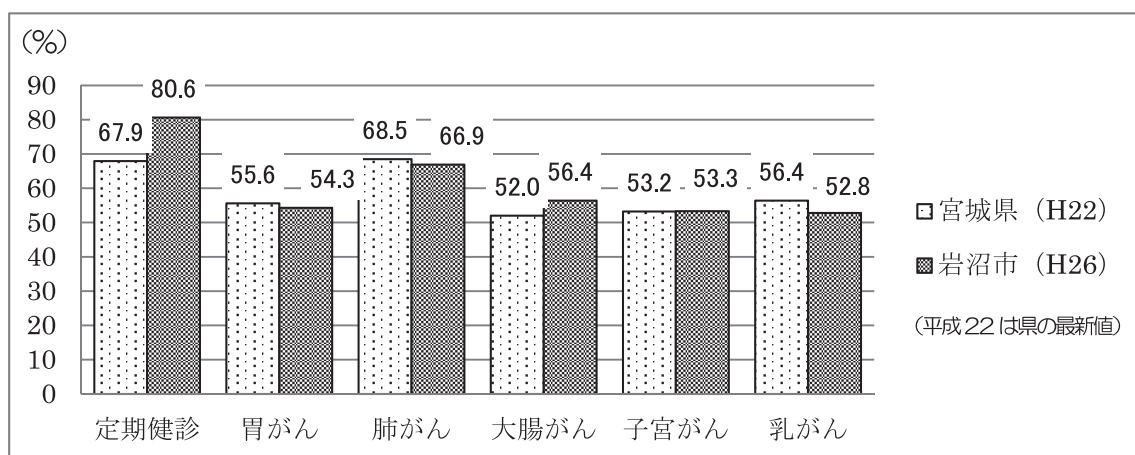
問 正常な血圧値はどの値だと思いますか。



(5) がん

定期健診及び各種がん検診の受診率を県と比較すると、定期健診・大腸がん検診では県を上回っているものの、胃がん、肺がん、子宮がん、乳がん検診においては、県を下回っています。ただし、これは健康調査の対象者が回答した受診率であり、市が実施するがん検診の受診率とは異なります。

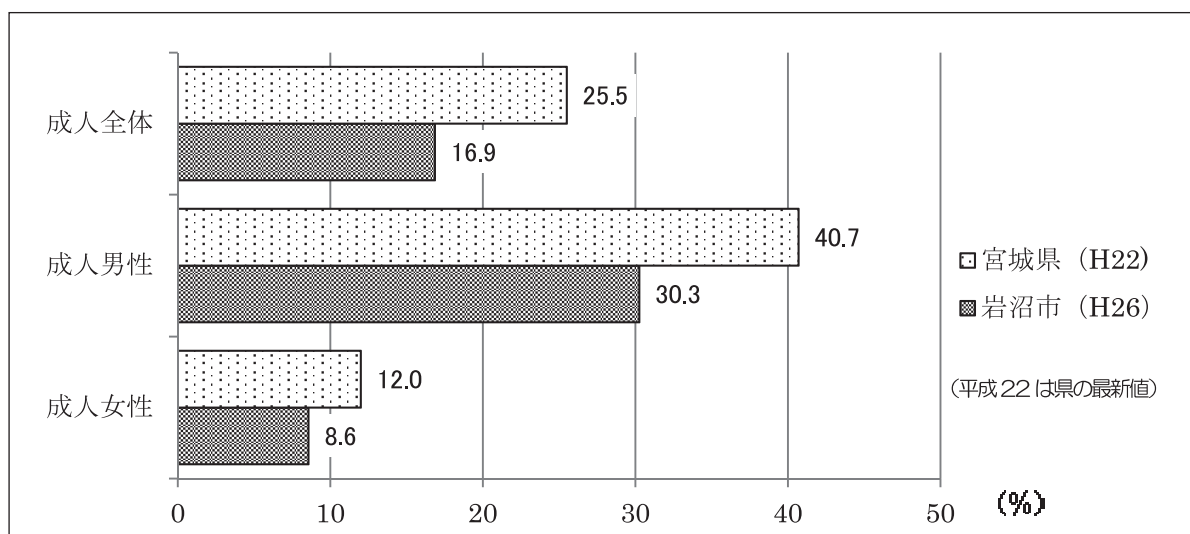
定期健診・がん検診の受診率（宮城県との比較）



(6) たばこ

成人全体の喫煙率を県と比較すると、岩沼市は 16.9%と県より低く、男女別で比較しても県より低くなっています。

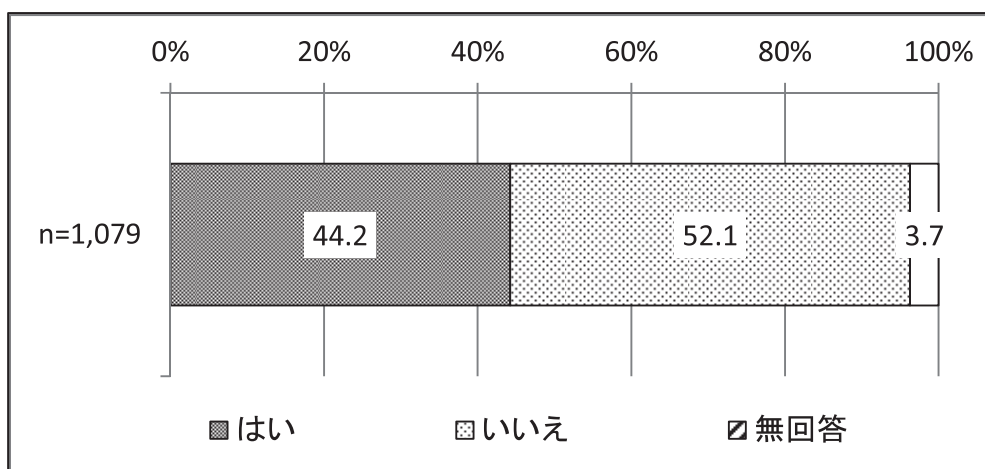
成人の喫煙率（宮城県との比較）



1週間以内に受動喫煙があったとする人は44.2%となっており、受動喫煙の場所としては、「家庭」が39.2%で最も多く、ついで「職場」(37.1%)、「飲食店」(32.5%)と続いています。

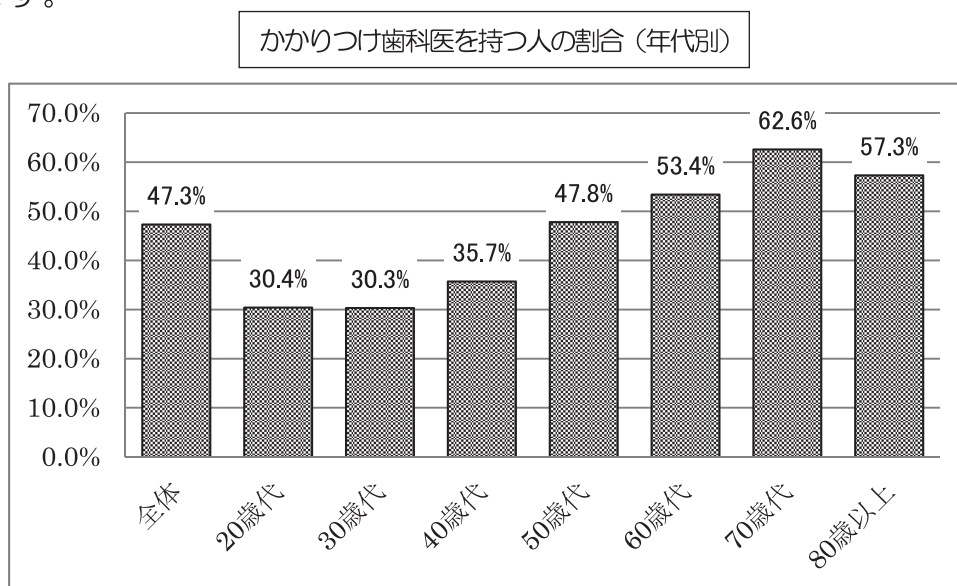
その他の受動喫煙の場所としては、パチンコ店、車の中が多くあげられています。

問 この1週間に自分以外の人のたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



(7) 歯と口腔の健康

かかりつけ歯科医を持つ人は、全体の47.3%となっており、年齢が上がるにつれ増加しており、70歳代では62.6%と最も高くなっています。



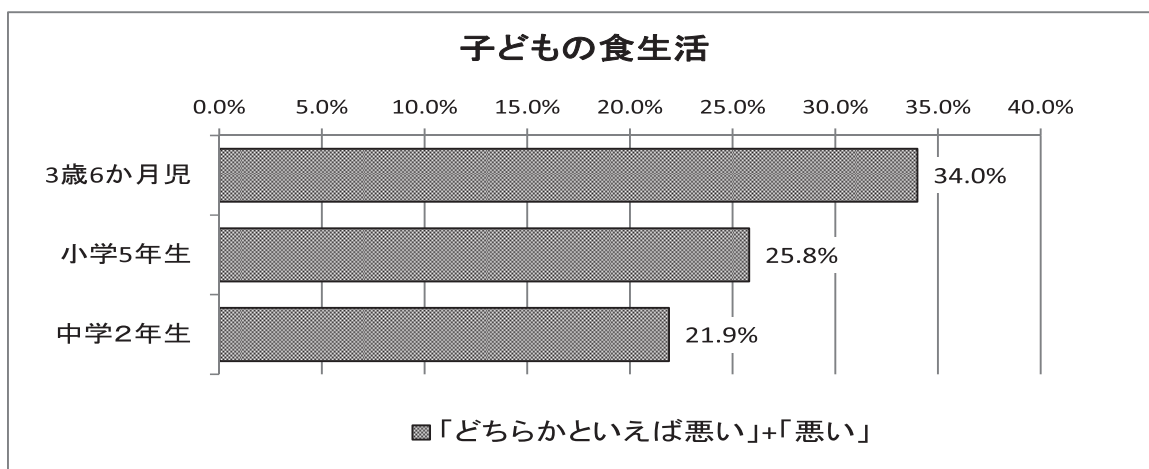
2. 3歳6か月児健康診査、小学5年生、中学2年生保護者アンケートより

(1) 栄養と食生活

子どもの食生活について「どちらかといえば悪い」もしくは「悪い」と回答した保護者の割合は、3歳6か月児では34.0%、小学5年生では25.8%、中学2年生では21.9%でした。

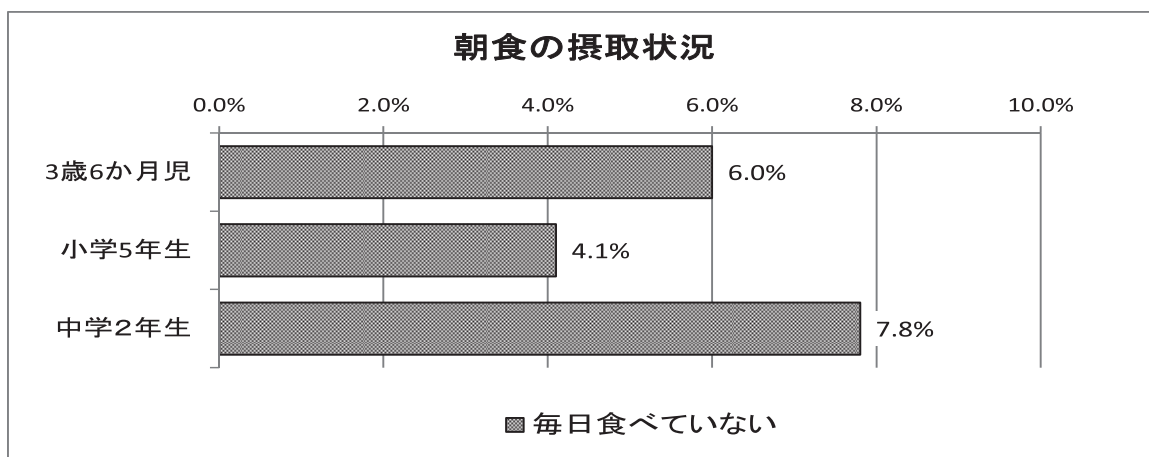
その内容としては、「野菜不足」が最も多く、ついで「栄養のバランスが悪い」となっています。

問 あなたは、お子さんの食生活についてどのように感じていますか。



朝食を毎日食べていない子どもの割合は、3歳6か月児で6.0%、小学5年生で4.1%、中学2年生で7.8%となっています。

問 お子さんは、朝食を食べていますか。

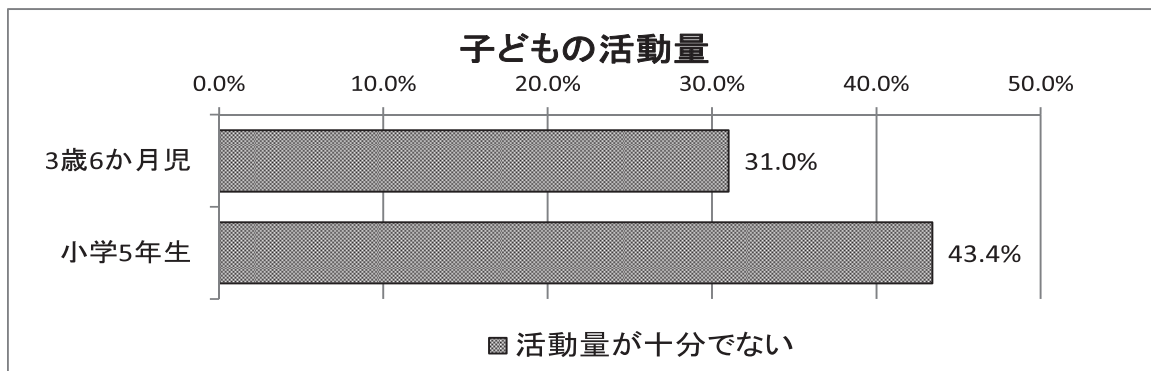


また、保護者自身について、朝食摂取の回数を尋ねたところ、摂取回数が週3回以下の朝食欠食者の割合は、小学5年生の保護者では11.1%、中学2年生の保護者では8.7%となっています。

(2) 運動と身体活動

子どもの活動や遊びについて、子どもの活動量を「改善したい（増やしたい）」もしくは活動量が「不十分」、「どちらかといえば不十分」と回答した保護者の割合は、3歳6か月児では31.0%、小学5年生では43.4%でした。

問 あなたは、お子さんの運動量(活動量)についてどう感じていますか。

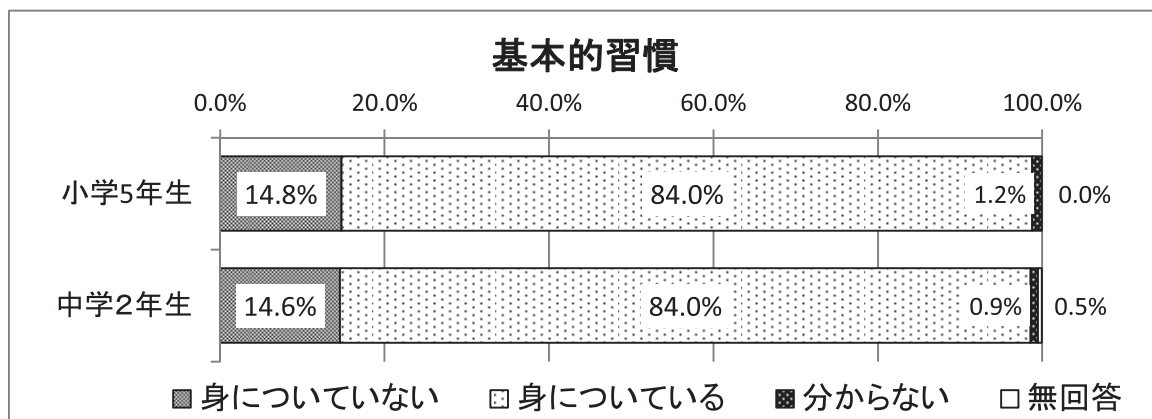


また、保護者自身の運動量について尋ねたところ、「不十分」「どちらかといえば不十分」と回答した割合は、小学5年生の保護者では81.6%、中学2年生の保護者では66.2%にのぼり、保護者の多くが運動不足を感じていました。

(3) 生活習慣

子どもの洗面や歯磨きなどの基本的習慣について、「身につけていない」と回答した保護者の割合は小学5年生で14.8%、中学2年生で14.6%でした。

問 お子さんは、洗面や歯磨きなどの基本的生活習慣が身につけていますか。



第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

市民一人ひとりが生きがいを持ち、ともに支え合い、
いつまでも元気に生活できる健幸ないわぬまにしよう

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、その取り組みをみんなで支え合い、さらに健康づくりがしやすい環境を整えることで、市民のだれもがいつまでもからだもこころも健康に、生きがいをもって元気に生活ができることを目指しています。

2. 基本方針

- (1) 健康寿命※を延ばそう
- (2) 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう
- (3) 健康を支え合う地域社会をつくろう

※「健康寿命」とは、病気や認知症、寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生活できる期間のことです。健康寿命の算定方法は国と市町村で異なります。国は国民生活基礎調査における「日常生活に制限のない期間の平均」と「自分が健康であると自覚している期間の平均」を基に算定し、市町村は、要介護2以上の認定者数を基に算出します。

(1) 健康寿命を延ばそう

① 現状と課題

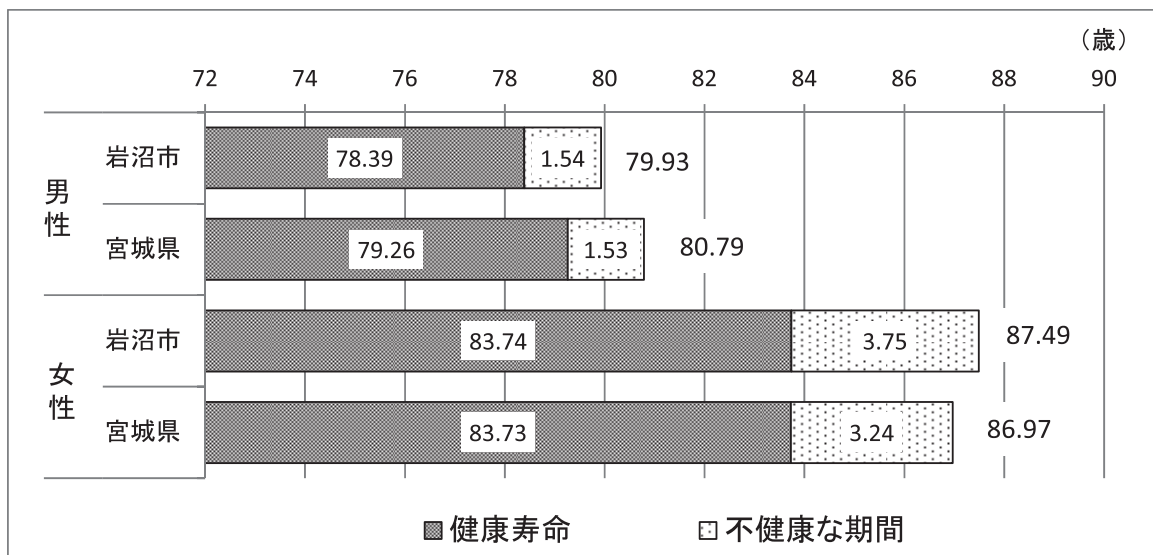
宮城県と岩沼市における平成25年の健康寿命を比較すると、岩沼市の男性の健康寿命は宮城県より短く、女性はほぼ同じになっています。

また、岩沼市民の平均寿命と健康寿命の差である不健康な期間については、男性が1.54年、女性が3.75年となっており、男性は県とほぼ同じで女性は県より長くなっています。

病気や要介護状態にならず自分らしく生き生きとした生活をいつま

でも送ることができるよう、健康寿命を延ばすことは健康づくりの大きな柱です。

平成 25 年健康寿命と不健康な期間(宮城県と岩沼市の比較)



資料：宮城県（参考値）

② 目標

項目	現状値 (H25)	目標値 (H35)
健康寿命の延伸	男性 78.39 歳 女性 83.74 歳	平均寿命の増加分を上回る増加 (不健康な期間の短縮)

(2) 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう

① 現状と課題

岩沼市における3大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患の標準化死亡比^{*}をみると、男性ではがんが100を超えており、全国よりも高い数値となっています。

また、岩沼市国民健康保険における医療費のうち、その約3分の1を生活習慣病の治療費が占めており、高血圧と糖尿病の治療者は年々増加しています。また、心疾患においては、県内でも高い受診率となっていることから、生活習慣病の発症と重症化予防に力を入れていく必要があります。

※15ページに標準化死亡比の解説があります。

平成 25 年 3 大死因別標準化死亡比(宮城県と岩沼市の比較)

	がん		心疾患		脳血管疾患	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
宮城県	100.15	99.34	95.31	93.69	114.40	117.62
岩沼市	114.98	92.45	93.11	99.28	99.17	92.52

資料：宮城県（参考値）

② 目標

目標項目	現状値 (H25)	目標値 (H35)・目標設定の考え方
①がん、心疾患における標準化死亡比の減少	がん 男性 114.98 心疾患 女性 99.28	県平均以下
②肥満者 (BMI≥25) の割合の減少	40～64 歳男性 31.1% 40～64 歳女性 19.0%	25%以下(1次計画の目標値を継続) 18%以下 (県の目標)
③メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	該当者 18.5% 予備群 12.6%	13.9% (現状値より 25%減少) 9.5% (//)
④運動習慣者の割合の増加	40～64 歳 男性 31.7% // 女性 22.9%	42% (国の算定方法現況値より 10%増加で設定) 33% (//)
⑤成人の喫煙率の減少	成人男性 30.3% 成人女性 8.6%	20% (県の目標) 6% (//)
⑥妊娠中の喫煙をなくす	3.4%	0% (国の目標)
⑦生活習慣病のリスクを高める量を飲酒*している人の割合の減少	成人男性 19.2% 成人女性 13.2%	12% (県の目標) 6% (//)
⑧妊娠中の飲酒をなくす	15.5%	0% (国の目標)

資料：①宮城県（参考値）

②、④、⑤健康意識調査 (H26 年度岩沼市)

③岩沼市特定健診 (H25 年度)

⑥、⑧母子健康手帳交付時
(H25 年度 岩沼市)

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

健康日本 21 (第二次) において、1 日あたりの純アルコール摂取量が男性で 40g、女性で 20g 以上と定義されました。

◎節度ある適度な飲酒量 (純アルコール量で約 20g 程度)

お酒の種類と量	ビール (中瓶 500ml)	清酒 (1 合 180ml)	ウィスキー・ブ ランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (25 度) (110ml)	ワイン (グラス 2 杯 220ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	22 g	21 g

純アルコール量 = お酒の量 (ml) × 度数 (15 度もしくは 15%なら 0.15) × 0.8

(3) 健康を支え合う地域社会をつくろう

① 現状と課題

健康づくりの主役は市民一人ひとりですが、その取り組みをみんなが支え合い、そして、その取り組みを支える環境をつくることで、一人ではなかなか難しい健康づくりにも取り組みやすくなるといわれています。

また、人と人とのつながりが強い地域ほど、そこに住む人の健康度が高いともいわれ、地域社会との交流によってより充実した健康づくりを行うことができます。

市の健康意識調査によると、地域の活動に参加している人の割合は全体の約2割、住んでいる地域でお互いに支え合って生活していると感じている人の割合は3割にとどまる一方で、「誰かの役に立ちたい」と思っている人の割合は、6割強に上ります。

また、地域には、子どもから高齢者、障害のある方などさまざまな人が暮らしています。それぞれが互いに個性の差異と多様性を尊重し、人格を認め合うことも健康を支え合う地域社会をつくることには欠かせない要素です。このことから、地域における市民同士のつながりや相互扶助の仕組みを再構築することが健康づくりのもう一つの大きな柱になると考えます。

② 目標

項 目	現 状	目標値 (H35) 目標設定の考え方
地域の活動に参加している人の割合の増加	男性 27.4% 女性 22.0%	37% (現状値より 10%増) 32% (//)
地域でお互いに助け合って生活していると思う人の割合の増加	男性 36.6% 女性 35.0%	56% (国の指標の上げ幅と同様 20%増加) 55% (//)
誰かの役に立ちたいと思う人の割合の増加	男性 65.6% 女性 65.3%	75% (現状値より 10%増) 75% (//)
過去半年以内にボランティア活動をした人の割合の増加	男性 37.0% 女性 35.0%	47% (現状値より 10%増) 45% (//)
運動に取り組みやすいまちだと感じている人の割合の増加	59.4%	69% (現状値より 10%増)

資料：健康意識調査 (H26年度 岩沼市)

以上の基本方針を推進するための具体的な取り組みについては、第4章の「施策の展開」の中で示しています。

第4章 施策の展開

【ライフステージ】

- I 子どもの健康づくり
- II 子育て世代の健康づくり
- III 働き盛り世代の健康づくり
- IV 高齢期の健康づくり

※本計画では、ライフステージごとに健康づくりの取り組みを展開していきます。

I. 子どもの健康づくり（0～19歳）

【大目標（めざす姿）】

安心して充実した毎日を送り、健康であることの幸せを実感し、明日を楽しみに夢を持ち続ける子どもになろう

1. 現状と課題

- ◇栄養と食生活 ほとんどの子どもは朝食を毎日食べていますが、中学2年生では38%が朝食を一人で食べています。また、朝食を食べてはいるものの、主食のみに偏っている、野菜不足など栄養バランスの問題もうかがわれます。
- ◇運動と身体活動 平成26年度の「いわぬま健幸運動^{*}」によると、運動している子どもの割合は、小学5年生で48%、中学2年生で60%となっています。3歳児では、1日に60分以上外遊びや散歩をしている子どもの割合は64%となっています。^{*}市内小中学校で全校生徒を対象に6月、11月に実施される調査
- ◇こころの健康 子どもが相手に自分の気持ちを言葉で伝えることが苦手だと捉えている保護者は約1割います。また、情報社会の中において、直接人とのコミュニケーションをとることを苦手としている子どもが増えていることがうかがえます。
- ◇循環器疾患・糖尿病 肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの割合は、小学生と中学生ともに約1割となっています。
- ◇歯と口腔の健康 むし歯の罹患率は3歳児で23.1%、小学5年生で62.9%、中学2年生で51.5%となっています。また、3歳児の保護者で子どものおやつ決まらずの割合が2割います。

子どもの健康づくりにおいては、家族をはじめ、まわりの人の支えや働きかけが大変重要となります。

豆知識 「トゥース・ウェア (Tooth wear)」

むし歯、歯周病に次ぐ第3の歯科疾患です。歯が何らかの要因で減るもしくは溶けることで、熱いものや冷たいものを飲んだ時に歯がしみるなどの症状がでます。原因は、歯をかみしめる癖やストレスなどによる歯ぎしり、強い歯ブラシなどでも起こりますが、特に、炭酸飲料やスポーツドリンクの飲み過ぎ、みかんなどの酸性の強い柑橘類を頻繁にとることが歯を溶かしやすくする重要な要因と言われています。歯のためにもとり過ぎには気をつけましょう。

2. 具体的な取り組み

（1）栄養と食生活

【目標①】

小さい頃から栄養バランスのとれた健康的な食事を楽しく食べよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.栄養バランスのとれた食事を食べて、健康な体づくりをする 002.野菜料理を好きになる 003.和食や郷土食に親しむ 004.好き嫌いの多い人は、今より1品多く食べる 005.おやつの時間、量、種類を決め、食べすぎない	101.家族で食事内容について話し合う 102.家庭の食卓に必ず野菜料理を出す 103.ごはん食を中心とした家庭料理、郷土食を家族で食べる 104.外食やレトルト食品が多くなるようにする 105.品数が少ない家庭では、今より1品多く食卓に出す 106.子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をする 107.おやつは時間・量を決めて出し、食べすぎないよう声がける	201.乳幼児健診や、保育所(園)、幼稚園、学校等における栄養指導・相談 202.給食指導や保護者対象の食育指導、野菜づくり体験 203.給食における行事食、郷土食の提供 204.いわぬま健康運動の実践(小中学校) 205.簡単で健康的な食事についての普及啓発(食育ウイークの設定、FM「食育加ガ-」放送、給食だより等)

【目標②】

体に安心安全な食べ物を自分で選択し、食べる力をつけよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.体に安全な食品について正しく知り、選ぶ 002.料理の手伝いや料理を通して食材に親しむ 003.農業体験や家庭菜園などに積極的に参加し、食材に関心を持つ	101.買い物や料理を通して、体に安心な食品について子どもと一緒に考える 102.家族と一緒に料理する機会を多くし、手作りの大切さを伝える 103.地元の野菜や地場産品を使った料理や郷土食、行事食を学び、家族で味わう	201.保育所(園)小中学校で子どもたちが考えたバランスのよい給食献立の提案 202.スーパー・小売店等における子どもも理解できるような食品表示 203.歌や映像などを活用した体に安心な食に関する普及啓発 204.親子料理教室 205.親子料理コンテスト等の開催(食生活改善推進員、行政) 206.地元産の野菜や地場産品を市民が気軽に購入できる場所の設置 207.家庭菜園の場所の提供や家庭菜園講座

(2) 運動と身体活動

【目標①】

**健康な体づくりのために運動や身体活動が必要であることを理解し、
手軽にできる運動を、毎日楽しく続けよう**

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001. 自分の体格の変化に関心を持つ 002. 適正体重を知る 003. 運動の大切さを知る 004. 定期的に体重、体脂肪を測る 005. 具体的な目標を設定し、毎日楽しく続けられる運動を行う 006. ゲームやテレビの時間や曜日を決めて体を動かす機会を増やす	101. 家庭内で子どもの体格の変化に気づき、運動を勧める 102. 家族で体重・体脂肪を測る習慣をつける 103. 毎日運動が続けられるように、子どもと目標を共有し達成度を確認する 104. 家庭でノーテレビ、ノーゲームデイをつくり、取り組む	201. 運動の必要性について普及啓発 (講演会、研修会、講座の開催) 202. 市内施設に体重計を設置 203. 幼児向け外遊び講座 204. 幼児期の運動能力向上対策 (楽しみながらできる幼児期の運動メニューづくりと普及啓発) 205. 体力・運動能力テストの実施及び結果報告 206. 学校における体力向上対策 (外遊びの推奨、縄跳び運動、マラソン大会等) 207. ウォーキングマップの作成と普及啓発 208. いわぬま健幸運動の実施 (小中学生対象の調査結果に基づく運動習慣の普及啓発) 209. 運動記録ができる手帳の作成と普及啓発 210. 市全体での「ノー〇〇デイ」の設定

【目標②】

友達や家族と一緒に体を使った遊びを楽しもう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001. なるべく友達や家族と誘い合っ、体を動かす	101. 家族や友達等と声を掛け合っ、体を動かす機会をつくる 102. 子ども会や地域の集まりなど、運動の楽しさを実感できるような行事を行う	201. 気軽に運動ができる環境の整備 (ウォーキングコースの設定、公園や運動施設等の利用しやすい仕組みづくり、親子参加型のスポーツイベントの開催等) 202. 安心して外遊びできる環境の整備 (パトロール、街灯設置、環境点検等) 203. 子ども会や地域の集まりなどで取り組みやすい運動の推進

（3）こころの健康

【目標①】

自他を思いやる心を持ち、楽しく前向きに生きる人になろう

私ができること （自助）	みんなで支え合えばできること （共助）	まわりの支え・仕組み （公助）
001.家族やまわりの人に大きな声であいさつをする	101.家族やまわりの人と積極的にあいさつをする	201.あいさつの大切さの周知 202.親子ふれあい絵本事業（1歳8か月健診） 203.絵本の読み聞かせ（保育所（園）、幼稚園、図書館、児童館等） 204.心の健康についての授業（ロールプレイング等で相手を思いやる言葉や態度の実践など）
002.メール等ではなく、直接こ とばで伝え合うコミュニケ ーションを心がける	102.絵本の読み聞かせなどに よ、健やかな心を育む	205.「こころの健康チェックア ンケート」の活用（学校） 206.相談の場の周知 207.相談員やカウンセラーの充 実
003.みんなが気持ちよく過ごせ るようルールを守って生活 する	103.みんなが気持ちよく過ごせ るような家庭や地域でのコ ミュニケーションづくりを する （気軽にあいさつを交わす、相 手を思いやる言葉遣いや態 度を心がける、子どもが話し やすい雰囲気づくり等）	208.養護教諭やスクールカウ ンセラーによる親子健康相談 の体制の整備（親が相談しや すいよう土日にも開催） 209.地域のコミュニティーの向 上が図れるような場所づく りや行事の開催 210.医療機関や福祉施設等に おける職場体験やボランティ ア体験
004.礼儀や言葉遣いに気をつ け、相手を尊重し大切にする	104.まわりに困っている子ども がいたら、相談にのったり、 相談の場を勧める	
005.まわりの人が困っていたら 助けてあげるなど、相手を思 いやるやさしい気持ちを持 つ	105.健診（内科・歯科）の機会 を利用し、SOSのサインを 見逃さない	
006.困った時は家族や友達、先 生に相談する	106.地域で年齢を問わず、誰も が楽しめる行事を企画・実施 する	
007.さまざまな人と交流し、ボ ランティア活動等に積極的 に参加する		

（4）循環器疾患・糖尿病

【目標①】

病氣にならない体づくりをしよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.起きる時間と寝る時間を決め、早寝早起きの習慣をつける 002.朝食を毎日食べる 003.食べ物の栄養が体にとってどんな役割があるのかを知る	101.家族みんなでそれぞれの生活リズムについて確認する 102.家族で朝食を食べる 103.規則正しい生活の実行をお互いに確認する 104.PTA行事や子ども会行事などを通して、周りの親と情報交換する機会を設ける（起床と就寝時間、簡単な朝食メニューなど） 105.かかりつけ医を持ち、早めに相談、受診する	201.「はやね・はやおき・あさごはん運動」の推進 202.いわぬま健幸運動の実施 203.「子どもたちに伝えたい心をHOT させる料理レシピ集」「いわぬま健幸メニューレシピ集」にて簡単な朝食メニューや食べ方を紹介

【目標②】

自分の体の成長や変化に関心を持ち、適正体重を保とう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.自分の体格の変化に関心を持つ 002.適正体重を知る 003.定期的に体重、体脂肪を測る 004.肥満ややせによる健康への影響を知る 005.面倒がらずになるべく歩く 006.具体的な目標を設定し、毎日楽しく続けられる運動を行う 007.友達や家族と誘い合って体を動かす 008.食事はよくかんでゆっくり食べ、食べすぎない 009.おやつやの量や時間・種類を決めて食べる	101.子どもの肥満や体の変化に気づき、早期の改善を心がける 102.家族の体調チェックを習慣づける 103.健診（内科・歯科）の機会を利用し、SOSのサインを見逃さない 104.家族で出かける時はなるべく歩く 105.運動が続けられるように声かけし、実行を確認する 106.家族みんなで誘い合って運動し、運動しやすい環境づくりをする 107.家族でゆっくりかんで食べる習慣をつける 108.おやつは時間・量を決めて出し、食べすぎないように声かける	201.乳幼児健診・育児相談、保育所（園）、幼稚園、学校における定期計測、内科健診の実施 202.学校や市内施設等に体重計を設置 203.保育所（園）、幼稚園、学校を通して肥満・やせ・生活習慣病予防等についての普及啓発 204.病気やその予防に関する講演会、研修会、講座の開催（乳幼児保健講座等） 205.家族で使える運動記録手帳の作成と普及啓発 206.歩きやすい道の整備 207.乳幼児健診・育児相談、保育所（園）、幼稚園、学校給食における栄養指導

(5) がん

【目標①】

がんを正しく理解し、予防と早期発見に努めよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.家族やまわりの人にがん検診の受診を勧める	101.がんについて子どもと話し合う機会を持ち、予防や早期発見の大切さを伝える	201.がんやがん予防についての普及啓発（PTA 行事や育成会、子ども会等）
002.がん発症のリスクや予防法、がんについての正しい知識を得る	102.規則正しい生活習慣を家庭で実践できるように環境を整える (栄養バランスのとれた食事の提供、家族で早寝早起き習慣、運動習慣の定着)	202.がん検診の充実と整備 (子育て世代の受診率向上のため、小中高生向けのパンフレット配布)
		203.がんに関する相談窓口の周知

(6) たばこ

【目標①】

たばこが体に与える害を知り、自分やまわりの人の身を守ろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.たばこの害を正しく知る (ニコチン依存症の理解など)	101.家庭でたばこが健康に及ぼす影響について話し合う	201.母子健康手帳交付時の禁煙・受動喫煙防止に関する指導
002.たばこを吸わない (誘われても断る勇気をもつ)	102.子どもが受動喫煙してしまう環境を作らない ・車の中 ・自宅の部屋の中 ・外出先	202.受動喫煙やニコチン依存性、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての普及啓発
003.受動喫煙の危険性が高い場所を知り、近づかない	103.子どもがいる場所ではたばこを吸わない (子どもが参加する行事は禁煙にする)	203.喫煙、禁煙、肺がん体験者の話を聞く機会の設定
		204.喫煙を勧められても、断る勇気を持つような教育や支援
		205.分煙の際は受動喫煙に考慮した喫煙所の設置（市民行事・イベント時）

（7）歯と口腔の健康

【目標①】

むし歯と歯肉炎を予防し、健康な歯を生涯持ち続ける基礎をつくろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.子どもの頃から、歯と口の中の健康に関心を持つ 002.むし歯や口の中の異常に気づき、早期に治療する 003.正しく歯磨きできるようにするまでは仕上げ磨きをしてもらう 004.歯磨きの習慣を身につける 005.規則正しく好き嫌いをなく食べる 006.歯に良いおやつを選び、だらだらと食べない	101.家族で歯と口腔の健康に関心を持つ 102.かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける習慣を持つ (むし歯予防、早期発見、早期治療、拒食症のサインを見逃さないために) 103.家族で歯磨きの習慣を身につけ、お互いに点検する習慣をつける 104.幼児期からのおやつ選び方食べ方に注意する	201.乳幼児健診、相談、教室における歯科健診・歯科指導・相談 202.歯科健診の実施 203.歯科医や歯科衛生士による歯科指導 204.歯磨き教室や歯の衛生教室 205.有所見者に対する早期受診勧告 206.むし歯や歯肉炎予防の普及啓発(広報、ポスターなど) 207.各種乳幼児健診、相談、教室における栄養指導

【目標②】

歯やあごを大切にしよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.大きく口を開けて前歯で食いちぎり、奥歯でよくかんで食べる習慣をつける 002.正しく口を閉じる習慣をつける(唇は閉じるが歯はつけない) 003.たくさん笑い、たくさん話し口のまわりの筋肉を鍛えおいしく食べる	101.よく噛めるよう、食材は大きめに切ったり、固いものも取り入れた食事づくりをする 102.家族で楽しく会話をしながら食事をする	201.歯やあごの健康について正しい情報の普及啓発(乳幼児健診、保育所(園)、幼稚園、学校、広報等)

Ⅱ. 子育て世代の健康づくり（20～39歳）

【大目標（めざす姿）】

自分の健康や生活をふり返り家族ぐるみで生活習慣を整えていこう

1. 現状と課題

- ◇ 栄養と食生活 他の年代に比べ朝食欠食者の割合が高く、主食、主菜、副菜を揃えて食べている人の割合が2割など、食生活全般において多くの課題があります。
- ◇ 運動と身体活動 意識的に体を動かしたり、日常生活で歩くよう心がけている人が16.8%と他の年代に比べて低く、運動習慣のない人が約8割と他の年代より高いなど、全般的に運動意識が低いことがうかがえます。小学5年生、中学2年生の保護者アンケートにおいても、自分の運動量を不十分と感じている親が7割に上ります。
- ◇ こころの健康 睡眠による休養が全く取れていない人が4.7%、この1か月のうちストレス・悩み・疲労感を感じる人が約8割と他の年代よりも高く、全般的にストレスが高い年代であることがうかがえます。
- ◇ 循環器疾患・糖尿病 健康診断を過去一年間に受けたことのない人が約3割で、自分の血圧値を知らない、かかりつけ医を持たないなど、自分の健康に関心を持つ人の割合が低い傾向があります。
- ◇ がん 子宮がん検診（20歳以上対象）の受診率は20歳代で31.7%と他の年代に比べて最も低くなっており、乳がん検診の受診率も30歳代で35.4%と最も低くなっています。子育て世代におけるがん検診への意識の低さがうかがえます。
- ◇ たばこ 喫煙率は22%と全体の喫煙率16.8%に比べ高く、受動喫煙の機会も多くなっています。（子育て世代の喫煙は、子どもの受動喫煙につながることから、この年代に対する喫煙及び受動喫煙についての正しい知識の普及が重要となります。）
- ◇ 歯と口腔の健康 朝、夕に歯磨きをする人の割合が8割を超え他の年代よりも高い一方、この1年間における歯科健診受診の割合は約4割と他の年代よりも低くなっています。

豆知識：「麦や雑穀、精製度の低い穀類の効果」

麦や雑穀、精製度の低い穀類には、炭水化物の他に食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸の動きを促す効果があり、便秘、肥満、脂質異常症などの生活習慣病の予防にもつながります。また、よく噛むことで噛みによる身体、口腔機能の低下を抑制する効果も期待できます。

2. 具体的な取り組み

(1) 栄養と食生活

【目標①】

野菜料理を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をしよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.野菜料理についての情報を得る (料理教室・インターネット・産直市などで情報収集) 002.食材を買う際は、野菜(野菜料理)の品数を増やす 003.主食・主菜・副菜を揃えて食べる 004.毎食1品野菜料理を食べる 005.一人より家族と一緒に食事をとる	101.家族一緒に食事をする習慣をつける 102.家族と一緒に調理する 103.栄養バランスを考えた食事にする 104.家族や友人と一緒に野菜と親しむ (農業体験イベントへの参加等) 105.家族や地域で健康や食の大切さを考える (地域での話し合い、世代間交流と一緒に食事を楽しむなどの体験を通して) 106.野菜料理に関する情報を交換する (手軽でおいしい食べ方、野菜料理の豊富なお店等)	201.「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「いわぬま健幸メニューレシピ集」の作成と普及啓発 202.FM「食育加ガ-」放送 203.食育ウイークの実施 204.手軽でおいしい野菜料理の作り方の紹介(広報・ホームページ・ポスター・店舗チラシなど) 205.食生活改善推進員の定期講習会、地区活動支援によりバランス食の普及 206.適正飲酒の啓発 207.母子健康手帳交付時の栄養相談・指導 208.各種乳幼児健診における栄養指導、妊婦や母親を対象にした食育 209.骨粗しょう症検診における栄養指導 210.骨粗しょう症予防、生活習慣病予防料理教室 (託児付き等参加しやすい教室の開催) 211.健診の結果、生活改善が必要な方の食生活改善指導 212.野菜を収穫し生産者とふれあえる農業体験イベントの実施

【目標②】

朝食をとる人を増やそう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.朝食の時間を決める 002.単品でも良いので朝食は必ずとる 003.早寝早起きを心がける	101.家族みんなで早寝早起きを心がける 102.決まった時間に朝食を用意する	201.「はやね・はやおき・あさごはん運動」の普及啓発（保育所（園）・幼稚園・学校・職場等） 202.ライフスタイルに合った食生活情報の普及啓発（食生活改善推進員、料理教室等）

(2) 運動と身体活動

【目標①】

意識的にこまめに体を動かして健康家族をめざそう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.運動の大切さについての知識を増やす 002.自分の体力、必要な運動量を知る 003.自分の一日の歩数を知る 004.生活のなかでできる工夫や「半径1mウォーキング」を取り入れ、無理なく継続する（ながら運動やストレッチを取り入れる、近隣への移動の際はなるべく歩く、エレベーター、エスカレーターを使わず、なるべく階段を使う、時間をみつけて散歩をする） 005.運動教室や運動に関するイベントに参加する	101.家族の一日の歩数や運動量を把握する 102.子どもの行事の機会を活かし運動と一緒に取り組む 103.休日は家族で公園などに散歩に出かける 104.家族や仲間に声をかけて、一緒にウォーキングやスポーツをする 105.運動の効果や方法について情報交換する 106.町内会など地域の集まりの際は軽体操を行う 107.健康体操や半径1mウォーキングなどのDVDを使い仲間と体を動かす 108.運動普及リーダー等と呼んで一緒に体を動かす 109.職場の取り組みとして定時に体操する機会を設ける	201.年齢にあった体力の指標の市民への普及啓発 202.家族で遊べる、楽しめるイベントの紹介 203.運動推進（運動出前講座の実施等）のPR（乳幼児健診・保育所（園）や幼稚園の保護者会・PTA、町内会長会議、区長会議等の機会を活用） 204.公園施設マップやウォーキングマップの作成と普及啓発 205.ウォーキング体験会、体力測定会 206.参加しやすい運動講座の開催（託児付き、初心者向け、日中・夜間・土日開催等） 207.運動普及リーダー育成と活動支援

(3) こころの健康

【目標①】

普段思っていることや考えていることを気軽に話し合う習慣をつけよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.すすんであいさつする 002.親子の会話、職場での会話を心がける 003.上手なコミュニケーション方法を学ぶ	101.相手を尊重した会話を心がける 102.地域の行事に積極的に参加して住民同士の交流を持つ 103.家族や友人が普段の様子と異なると感じた時は声を掛ける	201.心の健康講座、コミュニケーション講座（職場やPTA等の機会も活用） 202.心の健康相談 203.相談日・実施機関等の一覧を町内会やPTA等を通じて配布

【目標②】

自分なりのストレス解消法をみつけて実践しよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.自分のストレスの原因を知る 002.ストレスがたまっていないか時々チェックする 003.自分なりのストレス解消法を身につける 004.良い睡眠をとって心と体を休める	101.家族や友人の話に耳を傾ける 102.家族や友人同士声かけをしたり外出するなど一緒に気分転換する	201.気軽に楽しめる地域イベントなどの情報発信（広報・ホームページ・FMいわぬま等） 202.心の健康講座 203.心の健康相談

【目標③】

心の病気への理解を深めよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.心の病気や病気のある人への対応を知る	101.相談されたり、心配な人がいたら相談できる人や場所につなげる	201.心の問題に対する取り組み（相談等）の情報発信（広報・ホームページなど） 202.うつ病予防・認知症対策などの健康講座 203.心の健康相談 204.妊産婦訪問事業における産後うつ病のスクリーニング 205.ママサポート事業（産後うつ病や虐待等のハイリスク母子に対する支援） 206.赤ちゃんホットライン（電話による育児相談） 207.すくすく教室、ちびっこ相談

(4) 循環器疾患・糖尿病

【目標①】

健診を活用して普段から自分の健康状態を知ろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.自分の健康に関心を持つ 002.自分の健康と生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連を理解する 003.規則正しい生活を心がける 004.毎日体重を測る 005.機会を見つけて血圧をはかる 006.毎年1回健診を受ける 007.健診結果が要指導判定の場合には放置せずに生活習慣を見直し改善する 008.体調に変化を感じたら早期に受診する	101.家族・友人・地域みんなで声を掛け合い、毎年1回健診を受診する 102.健康のために取り組んでいることを教え合い学び合う(町内会、友人など) 103.家族や友人が体調が優れない時には受診を勧める	201.健診の受診勧奨(広報・FMいわぬま・乳幼児健診等の機会活用) 202.基本健診 203.基本健診未健診者への受診勧奨 204.受診しやすい健診体制の整備(託児・夜間や土日開催・未健診者健診等) 205.生活習慣病予防講演会(医師会との連携) 206.健診有所見者に対する個別支援(訪問指導など) 207.生活習慣病予防料理教室 208.成人保健相談 209.公共施設への自動血圧計の設置と情報提示

(5) がん

【目標①】

がんの予防、早期発見早期治療のために検診を受けよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.がんの危険因子やがん予防の生活習慣について理解する 002.バランスのよい食生活を心がける 003.減塩に努める 004.適度に体を動かす 005.ストレスをためないようにする 006.禁煙する 007.お酒は適量にする 008.検診を積極的に受ける(無料クーポン券の活用) 009.乳がんの自己検診をする 010.検診後の精密検査を受ける 011.体調に変化を感じたら早期受診する	101.家族・友人・地域みんなで声を掛け合い、がん検診を受診する 102.がん予防につながる生活の工夫などの情報や知識を教え合い学び合う	201.がん検診・がん予防の普及啓発(広報、ホームページ、乳幼児健診・子育てサークル等の機会活用) 202.受診しやすい検診体制の整備(託児・土日開催・未検者検診等) 203.各種がん検診 204.精検対象者への受診勧奨 205.検診未検者への受診勧奨 206.がんに関する相談機関や支援団体、患者団体等の情報提供 207.成人保健相談 208.乳がん検診における保健指導

(6) たばこ

【目標①】

禁煙者を増やそう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.たばこの害について理解する 002.禁煙補助用品や禁煙外来を活用する 003.たばこを買わない	101.身近な喫煙者に禁煙を勧める 102.禁煙に取り組んでいる家族や友人を応援する 103.一緒に禁煙に取り組む	201.喫煙・受動喫煙の健康影響に関する普及啓発 (母子健康手帳交付時、学校での講演、広報、FMいわぬま、ホームページ、ポスターなど) 202.禁煙希望者への専門相談 203.禁煙外来(保険診療)の情報提供 204.飲食店や職場、公共施設の全面禁煙の支援 205.公園、学校、保育所(園)周辺などに禁煙ゾーンの設置 206.母子健康手帳交付時の保健指導・相談 207.成人保健相談での禁煙相談

【目標②】

分煙できる環境を多くつくろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.分煙を守る 002.吸わない人の前では吸わないようにするなどマナーを守る 003.喫煙場所を確認して吸う	101.分煙に協力するよう説得する 102.喫煙場所を教える	201.受動喫煙による影響、健康被害の予防についての普及啓発 202.公園、学校、保育所(園)幼稚園周辺などに禁煙ゾーンの設置

（7）歯と口腔の健康

【目標①】

正しい歯磨きの習慣を身につけ、歯周疾患を予防しよう

私ができること （自助）	みんなで支え合えばできること （共助）	まわりの支え・仕組み （公助）
001.食後の歯磨きを習慣にする 002.携帯歯ブラシを持ち歩く 003.正しいブラッシング方法を 身につける 004.デンタルフロスや歯間ブラ シを使った口腔ケアをする 005.定期健診を受ける 006.かかりつけ歯科医を持つ	101.家庭で「食べたら磨く」を 合言葉にする（特に朝食後） 102.家族みんなで歯磨きをする （特に朝食後）	201.歯と口腔の健康の普及啓発 （広報、チラシ等の活用、乳幼 児健診の保護者を対象にし た口腔ケア等） 202.歯と口腔の健康に関するイ ベントの開催 203.受診しやすい歯科健診体制 の整備 （妊婦、成人歯科健診の実施、 かかりつけ歯科医での健診 に対する補助） 204.成人保健相談



Ⅲ. 働き盛り世代の健康づくり（40～64 歳）

【大目標（めざす姿）】

家庭に仕事に忙しい今だからこそ、働き盛りの元気なところとからだを保とう

1. 現状と課題

◇ 栄養と食生活

食事の適量摂取について、「心がけていない」または「どちらかといえば心がけていない」人の割合は、特に40歳代で31.8%と他の年代よりも高く、さらに40～64歳の肥満者（BMI \geq 25）の割合をみても、23.5%と5人に1人が肥満となっています。飲酒頻度については、約半数が「飲まない」と答えている一方、「毎日」と答えた割合は他の年代よりも高く、21.0%になっています。

◇ 運動と身体活動

日常生活のなかで、健康のために意識的に体を動かすように心がけている人の割合は、40歳代で14.9%と他の年代に比べてもっとも低くなっている一方、50歳代では29.6%、60歳代では41.5%と年齢が上がるにつれて意識的に体を動かす割合が高くなっています。

また、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知率は、言葉だけ聞いたことがある人を含め、38.2%にとどまっています。

◇ こころの健康

ストレスや悩みなどを抱えている人は77.4%と他の年代よりも高くなっていますが、自分なりにストレスの解消ができていると感じている人も6割おり、相談相手や気軽に会話している人も他の年代と比べて大差はありませんでした。

◇ 循環器疾患・糖尿病

日頃の健康状態をよいまたは、どちらかというといよと感じている人は8割おり、日頃から自分の体重や血圧を把握するなど、自分の健康管理に関心を持っている人が多いことがうかがえます。

◇ がん

肺がん検診の受診率は6割を超えていますが、その他のがん検診（胃、大腸、子宮、乳）の受診率はどれも5割にとどまっています。

◇ たばこ

これまでにタバコを吸ったことがある人は42.1%で、そのうち現在も吸っている人は40.1%でした。また、過去1週間で約半数の方が受動喫煙があったと回答しており、その割合は他の年代に比べてやや高い傾向にありました。

◇ 歯と口腔の健康

過去1年間に歯科健診を受けた人は5割に上り、歯に対する関心が高いことがうかがえます。

豆知識「COPD：慢性閉塞性肺疾患」

有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性的な咳・痰などの症状があります。COPDの主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能です。

2. 具体的な取り組み

(1) 栄養と食生活

【目標①】

自分の食生活を振り返り、あと1皿多く野菜を食べよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.自身の野菜の摂取量を知る 002.野菜料理に関する情報を得る (講習会への参加、本や広報誌、インターネット等の利用) 003.手軽に1皿加えられる常備菜を作りおきする 004.自分を取り入れやすい方法で野菜を食べる頻度と量を増やす 005.外食や惣菜の購入時は野菜料理(サラダやおひたし、野菜ジュース等)を加えることを心がける	101.家族の野菜の摂取量を知る 102.家族のために常備菜を作っておく 103.野菜料理をつくる際は家族の分やお弁当の分など多めに用意する 104.家庭や職場、地域で、簡単な調理法、旬の野菜等、野菜料理に関する情報交換をする	201.広報誌等で野菜摂取目標の「1日5皿350g」について普及啓発する 202.「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「いわぬま健幸メニューレシピ集」の作成と普及 203.食生活改善推進員の定期講習会、地区活動支援 (電子レンジでできる、包丁を使わずできるなど野菜料理の調理法や手軽にとれる工夫を紹介し普及啓発をする) 204.スーパー、コンビニ、小売店、飲食店、社員食堂等の協力を得て、野菜の摂取を勧める (サラダを組み合わせるメニューの掲示や野菜料理の小鉢を増やす等) 205.食育ウイークの実施 206.FM「食育いっしょ」放送 207.骨粗しょう症検診における栄養指導 208.骨粗しょう症予防・生活習慣病予防料理教室 209.特定保健指導

【目標②】

自分の飲酒習慣を振り返り、 体に負担をかけないお酒との付き合い方をしよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.お酒が体に及ぼす影響を知る 002.自分の飲酒量を把握し、適正飲酒量未満になるように心がける 003.休肝日を設ける 004.塩分や脂肪分の少ないものや野菜を使ったおつまみを取り入れる 005.飲酒習慣や体への影響などで困った時は、専門相談窓口を利用する	101.家族の飲酒量を知る 102.職場、家庭において、無理に飲酒を勧めない 103.お酒の量やおつまみの内容等についてお互いに気を配る（塩分、脂肪分の少ないもの、野菜を使ったもの） 104.家族や同僚の飲酒習慣について、必要時相談窓口を利用する	201.広報誌や市主催の教室等で適正飲酒の正しい知識を普及する （体に及ぼす影響や適正飲酒量、飲酒量を減らす工夫、ヘルシーなおつまみのレシピ、コンビニやスーパー、飲食店でのおつまみの選び方等） 202.飲酒に関する相談窓口の設置と周知

(2) 運動と身体活動

【目標①】

毎日の生活のなかで、運動習慣を身につけることを心がけよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.歩数計をつけて1日の歩数を知る 002.現在行っている運動やスポーツを継続する 003.運動方法や、生活への取り入れ方を学ぶ 004.生活のなかでできる工夫や「半径1mウォーキング」を取り入れ、無理なく継続する（階段を使う、歩く機会を増やしたり早歩きする、テレビを見ながらまたは職場の自席でのストレッチ等） 005.運動教室や、運動に関するイベントに参加する 006.自分の1日の活動量を知る 007.スポーツジムや運動施設を利用する	101.運動を取り入れる工夫やアイデアを周りの人と情報交換をする 102.趣味としてできる運動を見つけ、仲間と一緒に行うことで楽しみながら継続する 103.家族や友人を誘って教室やイベントに参加したり、一緒に運動をする 104.子どもの行事の機会を活かし、一緒に取り組む（朝のラジオ体操、野外活動など） 105.町内会で運動やウォーキングを企画し、実施する	201.運動普及リーダー育成と活動支援 202.運動講座（昼、夜）、ウォーキング体験会の実施 203.「半径1mウォーキング」「ウォーキングマップ“あるく”」の普及啓発 204.運動に関する情報を広報誌やホームページで周知する（効果的なやり方、運動施設、運動できる場所等） 205.夜間、休日に運動ができる環境を整備する 206.職場で運動しやすい環境や、システムをつくる（休憩時間の確保、朝のラジオ体操の実施、音楽が鳴ったら必ず手を止めストレッチをする等）

（3）こころの健康

【目標①】

元気でしなやかな心を大切に、いきいきとした生活を送ろう

私ができること （自助）	みんなで支え合えばできること （共助）	まわりの支え・仕組み （公助）
001.自分や家族、まわりの人の心の健康を気にかける 002.日頃からの会話や、心の重荷を早めに誰かに聞いてもらうことを意識する 003.スポーツや趣味の活動を通して心のリフレッシュをする 004.人とのつながりを大切にする （地域活動や子どもの行事に参加する、あいさつやコミュニケーションを心がける等） 005.心の休息をとることを心がける 006.飲酒以外のストレス解消法を見つける 007.精神疾患や認知症に関して正しい知識を持ち、病気を抱えている本人や家族への理解に努める	101.一緒に食事をとり会話を持つなどして家族やまわりの人の心の健康を気に掛け声を掛け合う 102.周りの人とお互いに支え合い、心の負担や、不安を取り除く 103.家庭や職場での会話を増やし、ストレスの軽減に努める 104.地域活動や子どもの行事の参加者とお互いにあいさつやコミュニケーションをすることで、つながりを持つ 105.スポーツやボランティア、趣味の活動に周りの人と誘い合って参加する 106.精神疾患があっても仕事が続けられるようお互いに配慮する	201.相談できる場、市役所の窓口などの情報を周知する 202.地域の誰もが、専門職に相談できる場の開設や電話相談を実施する 203.メンタルヘルスやコミュニケーションに関する講座（講演）を開催する 204.心の健康講座、相談 205.孤立しやすい男性のケアを勧める （男性が来やすいカフェや話す場をつくる、ボランティアの機会をつくる等） 206.心の悩みや、思いを傾聴する支援者を育成する 207.精神疾患や認知症に関する正しい知識を普及し偏見をなくすよう推進する 208.職場でのメンタルヘルス対策を充実させる （相談窓口の設置、労働環境の見直し等）



（4）循環器疾患・糖尿病

【目標①】

**内臓脂肪を溜めない生活を送ることで、
糖尿病や心疾患を予防しよう**

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.健康診断（査）を必ず受ける 002.健診の結果による、必要な医療機関受診や、保健指導を必ず受ける 003.体調に変化を感じたら早めに受診する 004.自宅で体重、血圧を毎日測定、記録し、日々の変化に気を配る 005.職場や駅、スーパー、コンビニまでなど、少しでも歩く 006.自分の食事のカロリーを把握し、食べすぎないように注意する	101.健診の受診や、結果の確認について家族で声をかけ合い、お互いの健康状態について気を配る 102.健診結果で所見があった場合には医療機関受診をお互いに勧める 103.一緒に歩いたり歩く機会を増やすための時間を確保するなど、家庭や職場でお互いに協力する 104.早食いや食べすぎの予防のために、孤食を避け、家族や同僚と会話をしながら食事をとる	201.広報誌やホームページにて正しい知識、情報の周知（生活習慣病に関すること、食事、運動に関すること、予防法等） 202.特定健康診査の実施・夜間・休日開催 203.健診未受診者対策の強化（休日・夜間等の健診実施、個別訪問による受診勧奨、商店や事業所における雇用主に対する啓発等） 204.脳検診（50歳） 205.生活習慣病予防講演会・料理教室の開催（生活習慣病予防に関する正しい知識の普及、予防のための運動、食事に関すること、手軽にできる健康づくりの方法等） 206.有所見者に対する訪問指導や受診勧奨 207.特定保健指導 208.成人保健相談 209.職場において健康づくりに取り組む環境を整備する（昼休みに歩くグループをつくる、職場に保健師や運動指導士を呼び講話や体験を行う等）

(5) がん

【目標①】

がん予防を心かけた生活を送ろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.検診を受けて、早期発見・早期治療に努める 002.自分でできるがん予防を心がける (禁煙や塩分の摂りすぎに注意する等)	101.家族や同僚と声を掛け合って検診を受診する 102.お互い協力し合って、検診に行く時間を確保する	201.がんや検診に関する正しい知識を普及啓発 202.各種がん検診の実施(日中、夜間、土日開催) 203.罹患した方のための生活、就労等のサポート体制や医療費等に関する幅広い相談窓口の設置と周知 204.胃がん検診・乳がん検診における保健指導 205.成人保健相談 206.精検対象者への説明会及び受診勧奨 207.肝炎ウイルス検査 208.子宮がん、乳がん検診クーポン対象者の未検者検診 209.がん検診受診率を高めるための職場における体制づくりの推進

(6) たばこ

【目標①】

たばこによる健康への悪影響から身を守ろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.たばこによる健康への影響を理解し自覚する 002.禁煙する 003.周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないように配慮する (受動喫煙の予防)	101.職場においても禁煙・分煙対策を勧める 102.家庭や職場、飲食店などで受動喫煙を予防するための環境整備をする	201.たばこによる健康への影響を周知する(広報、健診会場等) 202.たばこをやめたい人への支援として専門相談や情報提供を実施する (希望者への個別支援や広報誌、広報媒体での情報や禁煙体験者や禁煙専門医からのコメント発信等) 203.医療機関と連携し禁煙対策に取り組む 204.禁煙対策推進のための企業支援

（7）歯と口腔の健康

【目標①】

むし歯や歯周疾患を予防して、今ある歯で一生おいしく食べよう

私ができること （自助）	みんなで支え合えばできること （共助）	まわりの支え・仕組み （公助）
001.正しいブラッシングや、清掃器具の正しい使い方を学び日々の生活に取り入れる 002.定期的に健診を受け、むし歯や歯周疾患があれば早期に治療する 003.少なくとも朝食後、夕食後には歯を磨く （特に夕食後または就寝前の歯磨きはしっかりと磨く）	101.家族と一緒に健診に行く 102.職場での歯磨きを習慣化する	201.受診しやすい歯科健診体制の整備 202.歯周疾患検診の実施 203.むし歯・歯周疾患や歯磨きに関する正しい知識や6024運動、8020運動の普及啓発 204.歯と口腔の健康に関するイベントの開催



IV. 高齢期の健康づくり（65歳以上）

【大目標（めざす姿）】

地域の一員として生きがいを持ち、頼りにされる元気な人でありたい

1. 現状と課題

- ◇ 栄養と食生活 毎日朝食を食べる、朝食時に主食・主菜・副菜を揃える、適量摂取を心がけるなど、食生活全般において意識が高いことがうかがえます。
- ◇ 運動と身体活動 日常生活のなかで意識的に体を動かしたり、歩くように心がけている、また、歩数計を使用している、運動習慣があるなど、運動全般において他の年代よりも意識が高いことがうかがえます。
また、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）*の認知率についても、言葉だけ聞いたことがある人を含め、46.7%と他の年代よりも高くなっています。
- ◇ こころの健康 この1か月間でストレスや悩み、疲労感があった人の割合は42.4%と他の年代に比べて低く、睡眠で休養が十分とれている人の割合は、85.3%でした。
- ◇ 循環器疾患・糖尿病 BMIが25以上の肥満、血圧や血糖値に所見のある人の割合が、他の年代よりも高くなっています。
- ◇ がん がん検診受診率は他の年代と比べて大差はなく、80歳以上の受診率は各がん検診ともに低くなっています。
- ◇ たばこ 喫煙率、受動喫煙の機会ともに他の年代より低くなっています。
- ◇ 歯と口腔の健康 過去1年間の歯科健診受診率及びかかりつけ歯科医を持つ割合は他の年代に比べて高くなっています。

豆知識 ※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことです。バランスの良い食事を心がけ、特に骨に必要な栄養素であるカルシウムを積極的にとること、適度な運動を心がけることがロコモティブシンドロームの予防につながります。

2. 具体的な取り組み

(1) 栄養と食生活

【目標①】

健康の源は食生活にあることを意識しよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.朝食は必ず食べる 002.食事を適量とる 003.健康のために、食事を3食とる 004.規則正しい食習慣を継続する	101.友人や知人、隣人と食生活についての情報交換をする 102.食事をきちんととっているか、声を掛け合う	201.食育ウイークの実施 202.「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「いわぬま健幸メニューレシピ集」の作成と普及啓発 203.FM「食育加ガ-」放送 204.食生活改善推進員の定期講習会、地区活動支援 (各地域で健康料理講習会の開催) 205.適正飲酒の普及啓発 206.骨粗しょう症検診における栄養指導 207.骨粗しょう症予防・生活習慣病予防料理教室 208.望ましい食習慣の普及啓発

【目標②】

バランスのよい食事をとろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.食事は主食・主菜・副菜を揃える 002.野菜料理の数を増やす 003.麦や雑穀を入れた主食や精製度の低い穀類を使った主食をとる 004.骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDの多い食事をとる	101.お茶飲みのお供は、お菓子ではなく、果物や野菜料理にする 102.健康に良いレシピの情報交換をする	201.望ましい食習慣の普及啓発 (生活習慣病予防料理教室、栄養改善講座の開催) 202.低栄養予防についての普及啓発 203.「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「いわぬま健幸メニューレシピ集」の作成と普及啓発 204.スーパー、小売店、飲食店などの協力により、減塩・低脂肪食品などの食品や料理の提供

（2）運動と身体活動

【目標①】

面倒がらずに体を動かそう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.適度に体を動かす 002.運動をする習慣を身につける 003.日常生活のなかで、意識的に体を動かすことを続ける 004.自分に合った具体的な目標を持つ	101.みんなが集まったら、まずラジオ体操などの運動をする 102.友人や知人、隣人と運動についての情報交換をする 103.ウォーキングなどの有酸素運動とともに、筋肉を鍛えることが大切なことを周りに伝え合う	201.ロコモティブシンドロームについての正しい知識の普及啓発（地区健康講座、骨粗しょう症検診、介護予防教室、講座の開催） 202.運動普及リーダーなどによる地域での運動出前講座 203.ウォーキング体験会、運動講座（昼、夜） 204.運動普及リーダー育成と活動支援 205.地域介護予防活動支援

【目標②】

毎日の目標を決め、歩こう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.自分の歩数を把握する 002.毎日の歩数目標を決め、歩く 003.安全確保のために、配慮する(反射板、目立つ服装など)	101.仲間と一緒に、ウォーキングを楽しむ 102.安全に歩くために、声を掛け合う	201.歩数を把握しやすい道路標識等の設置 (「始点～終点」「駅から～キロ」「市役所から～キロ」等) 202.安全に歩ける歩道の整備

(3) こころの健康

【目標①】

お互いに助け合い、元気に笑顔で暮らそう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.困った時や悩んだ時には誰かに相談する 002.あいさつを心がける 003.家から出かけるようにする 004.気の合う仲間と食事会やお茶飲みをする	101.近隣の人々の健康を気にかける 102.元気がなさそうな人など、気になる人がいたら声をかけたり相談窓口を教える	201.心の問題に対する相談機関等の市民への周知 202.各地域で、人々が気軽に立ち寄り、話ができるような地域のサロン実施の推進（サロンを実施できる人材の育成・支援、実施しやすい環境の整備等） 203.心の健康講座・相談 204.閉じこもり予防講座 205.専門スタッフを活用し、誰でも気軽に相談できる機会の提供 206.町内会、老人会などでできるだけ多くの人に来て楽しめるようなイベントの開催

【目標②】

地域へ積極的に出かけて、頼りにされる人になろう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.積極的にボランティア活動に取り組み、生きがいをもつ 002.自分の得意なこと、関心のあることを通して他の人と交流を持つ	101.同じ趣味を持つ人たちと仲間になる 102.誘い合って、地域の集まりに参加する	201.各地域で、人々が気軽に立ち寄り、話ができるような地域のサロン実施の推進（サロンを実施できる人材の育成・支援、実施しやすい環境の整備等） 202.シニア世代のボランティア人材バンク 203.シニアの知恵と技を生かした地域イベントの開催

（4）循環器疾患・糖尿病

【目標①】

自分の体は自分で守ろう		
私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.体調の自己管理をする （毎日の体重測定、定期的な血圧測定等） 002.年1回は住民健診を受ける 003.かかりつけ医をもつ 004.病気になったら、病気と上手につき合う（一病息災） 005.和食を中心とした食事を適量とる 006.よく噛んで食べる	101.仲間だけでなく、近所の人々とも親しい関係になり、健康についても見守りやお世かけいをし合う 102.健診を受けるように声掛けする	201.健康にとって生活習慣が大切なことを市民同士で学ぶ機会の設定 202.健診の必要性・受診勧奨 203.住民主催の健康づくりサークル等の育成支援 204.後期高齢者健康診査の実施・夜間・休日開催 205.特定保健指導 206.有所見者に対する訪問指導 207.生活習慣病予防料理教室 208.成人保健相談 209.生活習慣病予防講演会 210.気楽に利用できる相談窓口をつくる

（5）がん

【目標①】

がんを早期に発見しよう		
私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.積極的に検診を受け、早期発見に努める 002.がんを予防する生活を心がける	101.家族や友人同士で、がんについての情報を共有する 102.検診の大切さを伝え合う 103.お互い、誘い合って検診に行く	201.がん検診の大切さ、がん予防の普及啓発（広報、ホームページ等） 202.各種がん検診の実施 203.検診を受けやすい体制の整備（夜間、休日開催等） 204.胃がん・乳がん検診における保健指導 205.成人保健相談 206.精検対象者への受診勧奨

(6) たばこ

【目標①】

たばこをやめよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.たばこが健康に及ぼす影響を正しく知る 002.禁煙する	101.たばこの健康への影響について情報を共有する 102.禁煙中の人を応援する	201.喫煙、受動喫煙における健康への影響についての普及啓発（広報・FM等） 202.成人保健相談での禁煙相談 203.禁煙しやすい環境の整備

(7) 歯と口腔の健康

【目標①】

歯と口はいつも健康でいよう

私ができること (自助)	みんなで支え合えばできること (共助)	まわりの支え・仕組み (公助)
001.口腔ケアを行う (食後の歯みがき、舌の汚れをとる、義歯の手入れ) 002.定期的に歯科健診をうける。 003.正しい姿勢でよく噛んで食べる 004.誤嚥性肺炎の予防について正しい知識をもつ	101.みんなが集まったら、 ①しっかり噛んで食べるよう声を掛けあう ②口の中の動きをよくするために会話を活発にする ③義歯の手入れや歯磨きの情報を共有する 102.義歯の手入れや歯磨きができない人を手伝う 103.誤嚥性肺炎についての情報を共有する 104.歯科健診を勧める	201.高齢者の歯や口腔健康の大切さについての普及啓発（市・地域包括支援センター・歯科医師会等との協働） 202.口腔ケア講座 203.誤嚥性肺炎についての普及啓発 204.歯科健診を受けやすい環境の整備

指標一覧

1. 栄養と食生活

■栄養と食生活【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.38	①001	○子どもの食生活について「悪い」「どちらかといえば悪い」と感じている保護者の割合の減少	中2：21.9% 小5：25.8% 3歳：34%	中2：17% 小5：20% 3歳：30%
		○子どもの食事が栄養バランスが悪いと知っている保護者の割合の減少	中2：14.2% 小5：13.5% 3歳：20%	中2：9% 小5：8% 3歳：15%
		○ファーストフードを食事として週1回以上利用している子どもの割合の減少	中2：4.1% 小5：9% 3歳：10%	中2：0% 小5：4% 3歳：5%
		○朝食で副菜を食べている子どもの割合の増加	中2：46.3% 小5：48.4% 3歳：38%	中2：51% 小5：53% 3歳：43%
	①002	○野菜をよく食べる子どもの割合の増加	中2：44.3% 小5：41%	中2：50% 小5：46%
		○1日で5皿の野菜料理を食べる子どもの割合の増加	中2：今後把握 小5：今後把握 3歳：2%	現状より増加 // 3歳：7%
	①003	○和食や郷土食をよく食べている子どもの割合の増加	今後把握	現状より増加
	①004	○好き嫌いがなくなんでもよく食べる子どもの割合の増加	中2：58.3% 小5：57.8%	中2：63% 小5：63%
	①005	○おやつ回数を1日2回までと決めている子どもの割合の増加	中2：98% 小5：98% 3歳：79%	中2：100% 小5：100% 3歳：89%
	②001 ②002 ②003	○体に安全な食品を選ぶよう心がけている子どもの割合の増加	} 今後把握	} 現状より増加
○料理の手伝いや料理を通して食材に親しんでいる子どもの割合の増加				
○農業体験や家庭菜園などを通して、食材に関心を持っている子どもの割合の増加				
子育て 世代 P.45～ 46	①001	○成人の1日あたりの野菜の必要量を知っている人の割合の増加	35.5%	40%以上
	①002	○食材購入時の野菜（野菜料理）の品数	今後把握	現状値を把握後に設定
	①003	○朝食に主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合の増加	20.1%	25%
	①004	○1日に食べる野菜料理が「3～4皿」の人の割合の増加	24.8%	29%
	①005	○1日1回以上家族の誰かと食事をする人の割合の増加	93.9%	100%
	②001	○朝食を毎日食べない人の割合の減少	25.2%	20%
	②002 ②003	○週に食べる朝食回数「6回」と回答した人の割合の増加	1.9%	5%
	○規則正しい生活を送るよう心がけている人の割合の増加	29.4%	40%	

■栄養と食生活【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
働き盛り 世代 P.52～ 53	①001	○自分の野菜の摂取量を把握している人の割合の増加	} 今後把握 「3～4皿」35.9% 「5皿以上」4.7%	} 現状値を把握後に設定 「3～4皿」45% 「5皿以上」14%
	①002	○野菜料理の情報を積極的に得ている人の割合の増加		
	①003	○常備菜を作りおきしている人の割合の増加		
	①004	○野菜の摂取量の増加		
	①005	○主食・主菜・副菜を組み合わせている人の割合の増加	「朝食」32.7% 「昼食」29.3% 「夕食」90.5%	「朝食」37% 「昼食」34% 「夕食」95%
	②001	○飲酒の健康影響を知っている人の割合の増加（メタボリックシンドローム、肝疾患、精神的影響など）	今後把握	現状値を把握後に設定
	②002	○適度な飲酒量を知っている人の割合の増加	56.7%	100%
	②003	○休肝日を設けている人の割合の増加（週に0～6日飲むと答えた人）	78.6%	88%
	②004	○お酒のおつまみには塩分や脂肪分の少ないものや野菜を使ったおつまみを心がけている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	②005	○飲酒に関する専門相談窓口を知っている人の割合の増加		
高齢期 P.59	①001	○毎日朝食を食べる人の割合の増加	95.4%	100%
	①002	○食事を適量とっている人の割合の増加	86.0%	91%
	①003	○1日3食とっている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①004	○規則正しい食習慣を継続している人の割合の増加		
	②001	○主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合の増加	朝食66.2% 昼食36.5% 夕食86.3%	朝食71% 昼食41% 夕食91%
	②002	○1日に野菜料理を5皿食べている人の割合の増加	7.2%	17.2%
	②003	○麦や雑穀を入れた主食や精製度の低い穀類を使った主食をとっている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	②004	○食事でカルシウムやビタミンDを多くとるよう気をつけている人の割合の増加		

■栄養と食生活【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.38	①101	○家族で食事内容について話し合っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102	○1日5皿の野菜料理を出す家庭の割合の増加		
	①103	○ごはん食を中心とした食事を心がけている家庭の割合の増加		
	①104	○外食やレトルト食品の利用回数が週2回以下の人の割合の増加		
	①105	○品数が少ない家庭で、今より1品多く料理を食卓に出すよう心がけている家庭の割合の増加		
	①106	○子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をしている人の割合の増加		
①107	○子どものおやつ回数を1日2回までと決めている人の割合の増加			
	②101	○買い物や料理を通して、体に安心な食品について子どもと一緒に考えている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②102	○家族で子どもと一緒に料理する機会を持ち、手作りの大切さを伝えている人の割合の増加		
	②103	○地元の野菜や地場産品を使った料理や郷土食、行事食を学び、家族で味わうことを心がけている人の割合の増加		
子育て 世代 P.45～ 46	①101	○1日1回以上家族の誰かと食事をする人の割合の増加	93.9%	100%
	①102	○家族の誰かと調理をする人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①103	○食事や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加	7.5%	12%
	①104	○農業体験イベントや産直市の参加数の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①105	○PTAや地域で家族以外の人と食事を一緒に楽しむ会の参加数の増加		
	①106	○家族や友人と調理法を教え合う機会の増加		
	②101	○規則正しい生活を送るよう心がけている人の割合の増加	29.4%	40%
	②102	○朝食を毎日食べない人の割合の減少	25.2%	20%
働き盛り 世代 P.52～ 53	①101	○家族の野菜の摂取量を把握している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102	○野菜料理が常備されている家庭の割合の増加		
	①103			
	①104	○野菜料理についての情報交換をしている人の割合の増加 ・家庭で ・職場で ・地域で（上記以外で）		
	②101	○家族の飲酒量を把握している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②102	○職場や家庭において、無理に飲酒を勧められたことのある人の割合の減少		
	②103	○家族や同僚の飲酒のおつまみについて、塩分や脂肪分の少ないもの、野菜を使ったものを配慮したり勧めたりしたことがある人の割合の増加		
	②104	○飲酒に関する専門相談窓口を知っている人の割合の増加		

■栄養と食生活【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
高齢期 P.59	①101	○周りの人と食生活についての情報交換をしている人の割合の増加 ○食事摂取の有無について声を掛け合っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102			
	②101	○間食の内容に気をつけている人の割合の増加 ○健康に良いレシピの情報を交換している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②102			

■栄養と食生活【まわりの支え・仕組み（公助）】

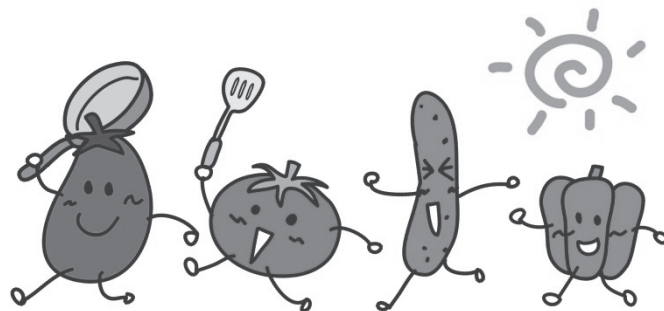
ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.38	①201	○乳幼児健診での栄養指導実施 ○保育所（園）の栄養指導・相談実施	全健診で実施 全所（園）で実施	継続 継続
	①202	○保育所（園）、学校における給食指導 ○保護者対象の食育指導の実施	全所（園）、全校で実施	継続
	①203			
	①204	○給食における行事食、郷土食の提供の実施	年2回（6月、11月）	継続
	①205	○広報での普及啓発 ○食育ウィークの実施回数 ○FM「食育カレンダー」放送回数 ○各地区での健康料理講習会の実施回数 ○レシピ集を活用した事業数	実施無 年1回（11月） 年48回 年29回 年16回	年1回以上 継続 継続 現状より増加 継続
	②201	○市内小中学校で、子どもたちが考えたバランスのよい給食献立を提供している学校数	今後把握	現状値を把握後に設定
	②202			
	②203	○歌や映像などを活用した体に安心な食についての普及啓発	実施無	今後実施
	②204	○親子料理教室の実施回数	年1回 （食生活改善推進員） 年3回 （保育所（園））	継続 継続
	②205	○親子料理コンテスト等の実施	実施無	今後実施
②206	○地元産の野菜や地場産品を市民が気軽に購入できる施設数 ○家庭菜園の場所の提供や家庭菜園講座の開催数	今後把握	現状値を把握後に設定	
②207				
子育て 世代 P.45～ 46	①201	○レシピ集を活用した事業数	年16回	継続
	①202	○FM「食育カレンダー」放送回数	年48回	継続
	①203	○食育ウィークの実施回数	年1回（11月）	継続

■栄養と食生活【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
	①204	○ホームページでの野菜料理の作り方掲載の実施	実施	継続
	①205	○食生活改善推進員の定期講習会開催数	年8回	継続
	①206	○広報での普及啓発	実施無	年1回以上
	①207	○栄養相談・指導が必要な人への指導の実施	} 実施	} 継続
	①208	○各種乳幼児健診における集団栄養指導の実施		
	①209	○指導が必要な人への指導の実施		
	①210	○生活習慣病予防料理教室の託児付開催数	年3回	継続
		○骨粗しょう症予防料理教室（託児付）開催数	実施無	年1回以上
	①211	○健診後の個別支援対象者の栄養指導の実施	} 実施	} 継続
	①212	○農業体験イベントの実施		
②201	○「いわぬま健幸運動」で朝6:30頃に起床する子どもの割合の増加	中3：39% 小5：45%	中3：44% 小5：50%	
②202	○食生活改善推進員の伝達講習会の回数	年29回	現状より増加	
働き盛り 世代 P.52～ 53	①201	○野菜摂取目標の「1日5皿350g」について広報誌への掲載回数	年1回	年2回
	①202	○レシピ集を活用した事業数	年16回	継続
	①203	○食生活改善推進員の定期講習会開催数	年8回	継続
		○各地区での健康料理講習会の実施回数	年29回	現状より増加
	①204	○スーパー、コンビニ、小売店、飲食店、社員食堂等と連携した、野菜の摂取を勧める活動の実施	実施無	年1回以上
	①205	○食育ウィークの実施回数	年1回（11月）	継続
	①206	○FM「食育カレンダー」放送回数	年48回	継続
	①207	○骨粗しょう症検診の受診率	25.1%	35%
	①208	○骨粗しょう症予防料理教室参加者	年3回実施264人参加	290人
		○生活習慣病予防料理教室参加者	年2回実施59人参加	65人
	①209	○特定保健指導の受診率	動機付け支援 29.5% 積極的支援 12.0%	動機付け支援、積極的支援とも60%（平成29年） （岩沼市特定健康診査特定保健指導実施計画書より）
	②201	} ○適正飲酒の正しい知識について広報での普及啓発 } ○健康に関する教室における、適正飲酒の正しい知識普及啓発の実施回数 } ○飲酒に関する相談窓口	実施無	年1回以上
			年2回	現状より増加
			2か所	現状より増加
②202	} ○飲酒に関する相談窓口について広報での普及啓発 } ○飲酒に関する相談窓口についてホームページでの普及啓発	実施無	年1回以上	
		実施	継続	

■栄養と食生活【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）		
高齢期 P.59	①201	○食育ウイークの実施回数	年1回（11月）	}		
	①202	○レシピ集を活用した事業数	年16回		継続	
	①203	○FM「食育カレンダー」放送回数	年48回		継続	
	①204	○食生活改善推進員の定期講習会の開催数	年8回	}		
		○各地域で健康料理講習会の開催数	年29回		継続	
	①205	○適正飲酒の啓発に関する事業数	集団4回、個別32名		}	
	①206	○骨粗しょう症検診における栄養指導参加者	骨粗しょう症検診受診者538名			現状より増加
	①207	○骨粗しょう症予防・生活習慣病予防料理教室	骨粗しょう症予防料理教室37名 生活習慣病予防料理教室59名			現状より増加
	①208	○規則正しい食習慣を継続している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定		
	②201	○生活習慣病予防料理教室の開催数	年3回	継続		
	②202	○低栄養予防についての普及啓発	実施	継続		
	②203	○レシピ集を活用した事業数	年16回	継続		
②204	○減塩・低脂肪食品などの食品や料理の提供しているスーパー、小売店、飲食店の数	今後把握	現状値を把握後に設定			



2. 運動と身体活動

■運動と身体活動【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.39	①001	○自分の体格の変化に関心を持っている子どもの割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①002	○自分の適正体重を知っている子どもの割合の増加		
	①003	○運動の大切さについて理解している子どもの割合の増加		
	①004	○週に1回以上体重を測っている子どもの割合の増加 ○週1回以上体脂肪を測っている子どもの割合の増加		
	①005	○学校の授業以外で運動している子どもの割合の増加	中2：87.2% 小5：67.6%	中2：92% 小5：78%
		○外遊びや散歩の時間が60分以上の子ども割合の増加	3歳：64%	3歳：74%
	①006	○テレビやゲームを1日2時間以上する子どもの割合の減少	中2：37% 小5：38% 3歳：25%	中2：27% 小5：28% 3歳：15%
		○テレビやゲームの時間を決めている子どもの割合の増加	中2：46% 小5：54%	中2：56% 小5：64%
	②001	○家族や友達等と一緒に体を動かしている子どもの割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
子育て 世代 P.46	①001	○健康の知識を得ることを心がけている人の割合の増加	18.2%	28%
	①002	○何らかの体力測定会に1回以上参加したことがある人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①003	○自分の1日の歩数を知っている人の割合の増加	12.1%	22%
	①004	○日常生活のなかで、健康のために意識的に体を動かすよう心がけている人の割合の増加	16.8%	36%
	①005	○何らかの運動講座、レッスンに年2回以上参加したことがある人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
働き盛り 世代 P.53	①001	○自分の1日の歩数を知っている人の割合の増加	26.9%	36%
	①002	○1回30分以上の運動を週に2回以上、1年間継続している人の割合の増加	26.2%	36%
	①003	○正しい運動方法を紹介してくれる人が身近にいる人の割合の増加	14.7%	20%
	①004	○日常生活において、健康のために意識的に体を動かすようにしている人の割合の増加	72.6%	80%
	①005	○運動を中心としたグループや集まりに参加したことがある人の割合の増加	34.1%	44%
	①006	○自分の1日の活動量を知っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①007	○スポーツジムや運動施設を利用している人の割合の増加		

■運動と身体活動【私ができること（自助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
高齢期 P.60	①001 ①002	○運動習慣がある人の増加	男性：44.4% 女性：44.6%	54% 54%
	①003	○日常生活のなかで、意識的に体を動かしている人の増加	86.6%	96%
	①004	○自分に合った具体的な運動の目標を持っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②001	○自分の歩数を把握している人の割合の増加	男性：41.3% 女性：31.0%	51% 41%
	②002	○毎日の歩数目標を決め、歩いている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	②003	○安全確保のために、配慮している人の割合の増加（反射板、目立つ服装など）		

■運動と身体活動【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.39	①101	○家庭内で子どもと一緒に運動に取り組んでいる人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①102	○家族で体重・体脂肪を測る習慣がある人の割合の増加		
	①103	○子どもの運動の目標を共有し、子どもと一緒に達成度を確認している人の割合の増加		
	①104	○テレビやゲームの時間を決めて子どもとの割合の増加		
	②101	○家族や友達等と一緒に体を動かす機会をつくるよう心がけている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	②102	○地域の集まり等で運動の楽しさを実感できるような行事の実施回数		
子育て世代 P.46	①101	○家族の1日の歩数を知っている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①102	○子ども会や学校行事で行われる運動の参加者の増加		
	①103	○休日に家族または親子で歩くことを心がけている人の割合の増加		
	①104	○家族と一緒に運動をしている人の割合の増加	59.2%	64%
	①105	○家族や友人と運動方法を教え合う機会の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①106	○町内会など地域の集まりの際に軽体操を行う機会の増加		
	①107	○一緒に運動できる相手（家族以外）の増加	「友人」40.8%	45%
	①108	○正しい運動方法を教えてくれる人が「スマイルサポーター」と答えた人の割合の増加	3.1%	8%
	①109	○職場で定時に体操している市内事業所数の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
働き盛り世代 P.53	①101	} ○一緒に運動する相手がいる人の割合の増加	39.3%	45%
	①102			
	①103			

■運動と身体活動【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
	①104 ①105	○運動に関する子どもの行事に参加した人の割合の増加 ○町内会でウォーキングや運動に関する行事を実施している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
高齢期 P.60	①101 ①102 ①103	○集まり等で運動を取り入れている人の割合の増加 ○周りの人と運動についての情報交換をしている人の増加 ○筋力トレーニングの大切さについて知っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②101	○仲間と一緒に、運動を楽しんでいる人の割合の増加	53.6% （※家族・近所の人、友人、所属グループと一緒に運動している人）	63% （現状より10%増加）
	②102	○安全に歩くために、声を掛け合っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定

■運動と身体活動【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.39	①201	○運動の必要性に関する講演会の実施、研修会の実施	今後把握	現状値を把握後に設定
	①202	○体重計が設置されている施設数の増加	5施設（13施設中）	10施設
	①203	○幼児向け外遊び講座の開催数	年1回	年3回
	①204	○楽しみながらできる幼児期の運動メニュー作成	実施無	今後実施
	①205	○体力・運動能力テストの実施及び結果報告の実施	年2回	継続
	①206	○学校における体力向上対策の実施	通年実施（全校）	継続
	①207	○ウォーキングマップの作成（配布）数	2,000部/2年	10,000部/10年
	①208	○いわぬま健幸運動の実施	年2回（6月、11月）	継続
	①209	○運動記録ができる手帳の作成	実施無	今後実施
	①210	○市全体での「ノー○○デー」の設定を実施		
	②201	○ウォーキングコースの設定数 ○親子参加型のスポーツイベントの開催数	5コース 年6回	10コース 現状より増加
	②202	○安心して外遊びできる環境の整備（パトロール、街灯設置、環境点検等）	実施	継続
	②203	○子ども会や地域の集まりなどで取り組める運動の推進		
子育て 世代 P.46	①201	○年代別体力指標（いわぬま版）の作成の実施	実施無	今後実施
	①202	○市内外の運動イベントの情報をホームページで提供	随時掲載	継続
	①203	○乳幼児健診で幼児運動指針の配布	実施無	今後実施

■運動と身体活動【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
		○区長会総会で出前講座のPRを実施 ○広報でPR実施	} 実施	} 継続
	①204	○ウオーキングマップ作成（配布）数	2,000部/2年	10,000部/10年
	①205	○ウオーキング体験会開催数 ○体力測定会の実施	年2回 実施無	年3回以上 年1回以上
	①206	○市主催運動講座開催数 ○市主催託児付運動講座開催数	年21回 実施無	年21回以上 年1回以上
	①207	○運動普及リーダー活動支援の実施 ○運動普及リーダー登録者数	実施 17人	継続 30人
働き盛り 世代 P.53	①201	○運動普及リーダーの活動支援の実施 ○運動普及リーダー登録者数	実施 17人	継続 30人
	①202	○運動講座（昼、夜）への参加人数の増加	437人	480人（1割増加）
	①203	○ウオーキング体験会の実施回数と参加人数	実施2回 参加34人	現状より増加
	①204	○運動に関する情報について広報誌への掲載回数 ○運動に関する情報についてホームページへの掲載	3回 実施	現状より増加 継続
	①205	○夜間、休日に運動ができる施設の数	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①206	○健康づくりのための運動について職場をあげて取り組みを実施している職場の数		
高齢期 P.60	①201	○ロコモティブシンドロームの普及啓発回数	2回	} 現状より増加
	①202	○運動普及リーダーなどによる地域での運動出前講座の開催数	年23回	
	①203	○ウオーキング体験会開催数 ○運動講座の開催数	年3回 年5回	
	①204	○運動普及リーダー育成と活動支援回数	年23回	継続
	①205	○地域介護予防活動支援の回数	年580回	現状より増加
	②201	○歩数を把握しやすい道路標識等の設置	実施無	今後実施
	②202	○歩道設置路線数	121路線	1路線増加

3. こころの健康

■こころの健康【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.40	①001	○家族やまわりの人にあいさつを心がけている子どもの割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①002	○メール等ではなく、直接ことばで伝えるコミュニケーションを心がけている子どもの割合の増加		
	①003	○みんなが気持ちよく過ごせるようルールを守って生活することを心がけている子どもの増加		
	①004	○礼儀や言葉遣いに気をつけ、相手を尊重し大切にしている子どもの割合の増加		
	①005	○まわりの人が困っていたら助けてあげている子どもの割合の増加		
	①006	○困った時は家族や友達、先生に相談している子どもの割合の増加		
	①007	○さまざまな人と交流している子どもの割合の増加 ○ボランティア活動等に積極的に参加している子どもの割合の増加		
子育て 世代 P.47	①001	○人と気軽に会話している人の数の割合の増加	65.4%	70%
	①002		0人	100人
	①003	○傾聴や認知行動療法など何らかのコミュニケーションスキル講座を受講した人数の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②001	○自分のストレスの原因が思い当たる人の割合の増加	「だいたいできている」 60.7%	65%
	②002	○ストレスチェックしている人の割合の増加		
	②003	○ストレスや悩み、疲労感を自分で解消できている人の割合の増加	「十分とれている」 24.3%	29%
②004	○この1ヵ月間、睡眠で休養が十分とれている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
働き盛り 世代 P.54	①001	○自分や周りの人の心の健康を気にかけている人の割合の増加	68.6%	78%
	①002	○悩み等を気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいる人の割合の増加	72.7%	77%
	①003	○ストレスや悩み、疲労感を自分なりに解消できている人の割合の増加	65.6%	70%
	①004	○過去半年以内に趣味やスポーツのサークルや団体の活動への参加者の割合の増加	27.1%	32%
		○地域活動への参加者の割合の増加	28.4%	33%
		○今住んでいる地域でお互いに助け合って生活していると感じている人の割合の増加	34.8%	39%
	①005	○生活のなかで人とのつながりは必要と感じている人の割合の増加	89.4%	94%
①006	○自分の心の休息をとることを心がけている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
①007	○飲酒と心の健康の関連について知っている人の割合の増加 ○精神疾患や認知症に関して正しい知識を持っている人の割合の増加			

■こころの健康【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
高齢期 P.61	①001	○悩み等を気軽に相談できる相手や支援している人がいる人の増加	男性：60.0% 女性：74.6%	男性65% 女性80%
	①002	○日頃からあいさつを心がけている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①003	○積極的に周りの人と交流することを心がけている人の割合の増加		
	①004	○気の合う仲間と食事会やお茶のみなどを楽しんでいる人の割合の増加		
	②001	○ボランティア活動をしている人の増加		
	②002	○自分の得意なこと、関心のあることを通して周りの人と交流している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定

■こころの健康【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.40	①101	○家族やまわりの人と積極的にあいさつしている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①102	○子どもに絵本の読み聞かせをすることを心がけている人の割合の増加		
	①103	○日頃から子どもと会話している保護者の増加	中2：91.3% 小5：90.6%	中2：96.3% 小5：95.6%
	①104	○子どもが会話のなかで気持ちや自分の考えを上手に伝えることができると思う保護者の増加	中2：67.1% 小5：74.2%	中2：77.1% 小5：84.2%
		○まわりに困っている子どもがいたら、相談に乗ってあげている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
		○健診結果について子どもと話をする人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①106	○地域で年齢を問わず、誰もが楽しめる行事の実施回数	今後把握	現状値を把握後に設定
子育て 世代 P.47	①101	○相手に配慮した会話を心がけている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102	○地域の活動に参加している人の割合の増加	14.5%	19%
	①103	○自分や周りの人の心の健康を気にかけている人割合の増加	60.3%	65%
	②101	○悩み等を気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいる人の割合の増加	82.2%	87%
	②102	○一緒に運動している相手（家族・友人）の割合の増加	「家族」59.2% 「友人」40.8%	「家族」64% 「友人」45%
	③101	○心の相談窓口の認知度	今後把握	現状値を把握後に設定

■こころの健康【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
働き盛り世代 P.54	①101	○自分や周りの人の心の健康を気にかけている人の割合の増加	68.6%	78%
	①102	○悩み等を気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいる人の割合の増加	72.7%	77%
	①103	○家庭や職場でのコミュニケーションは重要と感じている人の割合の増加 ○地域とのつながりがあると感じている人の割合の増加 ○スポーツやボランティア、趣味の活動と一緒に参加する仲間がいる人の割合の増加 ○精神疾患、心の健康に関する相談窓口を設置している職場の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①104			
	①105			
	①106			
高齢期 P.61	①101	○自分や周りの人の心の健康を気にかけている人の割合の増加	男性：61.3% 女性：73.2%	男性 66% 女性 78%
	①102			
	②101	○地域の集まりに参加している人の増加	男性：29.4% 女性：20.7%	男性 40% 女性 30%
	②102	○同じ趣味を持つ人たちとの交流をしている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定

■こころの健康【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.40	①201	○あいさつ運動の実施	実施無	今後実施
	①202	○親子ふれあい絵本事業実施回数	年 12 回	継続
	①203	○絵本の読み聞かせの実施	今後把握	現状値を把握後に設定
	①204	○心の健康に関する授業の実施	通年実施（全校）	継続
	①205	○「こころの健康チェックアンケート」の活用	随時活用（全校）	継続
	①206	○相談の場の周知	} 通年実施（全校）	} 継続
	①207	○スクールカウンセラーの相談		
	①208	○子どもと親の相談		
	①209	○地域住民が気軽に集まることができる行事の実施	今後把握	現状値を把握後に設定
	①210	○職場体験やボランティア体験の実施（医療機関、福祉施設）	対象学年で実施	継続
子育て世代 P.47	①201	○職場やPTA等を含めた心の健康に関する講座開催数	今後把握	現状値を把握後に設定
	①202	○心の健康相談実施回数	年 12 回	継続
	①203	○心の相談に関する一覧表の作成（配布）の実施	実施無	今後実施

■こころの健康【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）	
	②201	○市内外の運動イベントの情報をホームページで提供	随時掲載	継続	
	②202	○心の健康講座実施回数	年1回	継続	
	②203	○心の健康相談実施回数	年12回	継続	
	③201	○広報記事掲載回数	随時掲載	継続	
	③202	○心の健康講座実施回数	年1回	継続	
	③203	○心の健康相談実施回数	年12回	継続	
	③204	○妊産婦訪問事業での産後うつ病スクリーニング実施率	100%	100%	
	③205	○ママサポート事業で把握した要支援母子への支援の実施	実施	継続	
	③206	○赤ちゃんホットラインの実施	実施（毎週月・水・金）	継続	
	③207	○すくすく教室、ちびっこ相談での相談実施回数	年24回	継続	
	働き盛り 世代 P.54	①201 ①202	○相談できる場、市役所の窓口に関する情報について広報誌への掲載回数	毎月掲載	継続
		①203	○メンタルヘルスやコミュニケーションに関する講座（講演）の開催数	1回	継続
		①204	○心の健康相談実施回数	年12回	継続
		①205	○男性を中心とした相談や支援の実施回数	実施無	年1回以上
①206		○心の悩みや、思いを傾聴する支援者の育成機会の回数	1回	現状より増加	
①207		○精神疾患や認知症に関する正しい知識について広報での啓発普及	3回	現状より増加	
①208		○相談窓口の設置や労働環境の見直し等メンタルヘルス対策の体制が整備されている職場の数	今後把握	現状値を把握後に設定	
高齢期 P.61		①201	○相談機関等の市民への周知	随時	継続
	①202	○気軽に立ち寄り話ができるような地域のサロンの数	実施無	40カ所	
	①203	○心の健康講座開催数	年1回	現状より増加	
	①204	○心の健康相談実施回数	年12回	継続	
		○閉じこもり予防講座開催数	年190回	現状より増加	
	①205	○サロンに従事するスタッフの数	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定	
	①206	○町内会、老人会などでできるだけ多くの人に来て楽しめるようなイベントの開催数			
	②201	○気軽に立ち寄り話ができるような地域のサロンの数	実施無	40カ所	
	②202	○シニア世代のボランティア人材バンクの設置数	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定	
	②203	○シニアの知恵と技を生かした地域イベントの開催数			

4. 循環器疾患・糖尿病

■循環器疾患・糖尿病【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）	
子ども P.41	①001	○起床時間が7時までの子どもの増加 ○就寝時間が23時以降減少 ※3歳児は22時以降減少	中2：95% 小5：95% 3歳：58%	中2：100% 小5：100% 3歳：78%	
	①002	○朝食を食べない子どもの減少	中2：0.9% 小5：0.4% 3歳：1%	} 0%	
	①003	○食べ物の栄養について理解している 子どもの割合の増加	今後把握		現状より増加
	②001	○自分の体格の変化に関心を持っている 子どもの割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定	
	②002	○自分の適正体重の認知率の増加			
	②003	○定期的に体重を測っている子どもの 割合の増加			
	②004	○体脂肪を測っている子どもの割合の 増加 ○肥満ややせによる健康への影響につ いて理解している子どもの割合の増 加			
			○肥満傾向にある子どもの割合の減少	中学男子：9.9% 中学女子：8.1% 小学男子：9.8% 小学女子：10.0% 3歳：0%	} 現状より減少
		②005	○日常生活で歩くよう心がけている子 どもの割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
		②006	○学校の授業以外で運動している子ど もの増加（中2、小5） ○外遊びや散歩の時間が60分以上の子 どもの増加（3歳）	中2：87.2% 小5：67.6% 3歳：64%	中2：92.2% 小5：77.6% 3歳：74%
		②007	○友達や家族と誘い合っ て体を動かしている 子どもの割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
		②008	○食事をよくかんでゆっ くり食べている子ど もの割合の増加 ○食べすぎないように 気をつけている人の 割合の増加		
		②009	○おやつ の時間を決めてい る子どもの割合の 増加 ○おやつ の回数を決めてい る子どもの割合の 増加	3歳：72%	82%
				3歳：79%	89%
子育て 世代 P.48	①001	○健康の知識を得ることを心がけてい る人の割合の増加	18.2%	28%	
	①002	○メタボリックシンドロームを知って いる人の割合の増加	80.4%	90%	
	①003	○規則正しい生活を心がけている人の 割合の増加	29.4%	39%	
	①004	○ほぼ毎日体重を計る人の増加	22.7%	32%	
	①005	○機会を見つけて血圧をはかる人の割 合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
	①006	○過去1年間に健康診断を受けた人割 合の増加	72%	82%	

■循環器疾患・糖尿病【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
	①007	○健診結果によって、必要な保健指導を受けた人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①008	○体調不良時は早めに受診するよう心がけている人の割合の増加		
働き盛り 世代 P.55	①001	○過去1年間に健康診断（査）を受けた人の割合の増加	86.0%	96%
	①002	○健診結果によって、必要な医療機関を受診した人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①003	○健診結果によって、必要な保健指導を受けた人の割合の増加		
	①004	○かかりつけ医（内科医）がいると答えた人の割合の増加	57.6%	62%
	①005	○自分の血圧値を知っている人の割合の増加	82.8%	87%
	①006	○体重管理をしている人の割合の増加	72.7%	77%
	①005	○日常生活のなかで、歩くように心がけている人の割合の増加	67.5%	77%
	①006	○食事の適量を心がけて食べるようにしている人の割合の増加	76.3%	81%
高齢期 P.62	①001	○体調の自己管理をしている人の割合の増加	82.9%	93%
	①002	○定期健康診査受診率の増加	79.6%	85%
	①003	○かかりつけ医をもつ人の増加	81.2%	86%
	①004	○設定なし		
	①005	○和食を中心とした食事をしている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①006	○よく噛んで食べるよう心がけている人の増加		

■循環器疾患・糖尿病【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.41	①101	○家族みんなでそれぞれの生活リズムについて確認している人の割合の増加	今後把握	現状より増加
	①102	○朝食を一人で食べている子どもの割合の減少	中2：38% 小5：14% 3歳：4%	中2：33% 小5：9% 3歳：0%
	①103	○規則正しい生活の実行をお互いに確認している人の割合の増加	} 今後把握	} 現状より増加
	①104	○PTA行事や子ども会行事などを通して、周りの親と情報交換する機会を設けている人の割合の増加		
	①105	○かかりつけ医を持っている人の割合の増加		
	②101	○子どもの肥満や体の変化に気づき、早期の改善を心がけている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	②102	} ○家族の体調チェックを心がけている人の割合の増加		
	②103			

■循環器疾患・糖尿病【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
	②104 ②105 ②106 ②107 ②108	○家族で出かける時はなるべく歩くように心がけている人の割合の増加 ○運動が続けられるように声かけしあっている人の割合の増加 ○家族みんなで誘い合って運動している人の割合の増加 ○ゆっくりかんで食べることを声掛けしあっている人の割合の増加 ○おやつは時間・量を決めて出し、食べすぎないように声かけしている保護者の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
子育て 世代 P.48	①101 ①102 ①103	○過去1年間に健康診断を受けた人の割合の増加 ○家族や友人と健康方法を教え合う機会の増加 ○自分や周りの人の健康を気にかけている人の割合の増加	72% 今後把握 今後把握	82% 現状値を把握後に設定 現状値を把握後に設定
働き盛り 世代 P.55	①101 ①102 ①103 ①104	○家族の健診結果を把握している人の割合の増加 ○家族の健康状態を気にかけ、必要時医療機関受診を勧めている人の割合の増加 ○一緒に運動できる相手がいる人の割合の増加 ○1日1回以上誰かと食事をしている人の割合の増加	今後把握 39.3% 91.6%	現状値を把握後に設定 45% 95%
高齢期 P.62	①101 ①102	○近隣の人々の健康を気にかけている人の割合の増加 ○健診を受けるように声かけしあっている人の増加	今後把握	現状値を把握後に設定

■循環器疾患・糖尿病【まわりの支え・仕組み（公助）】

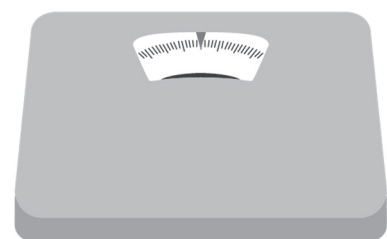
ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
	①201 ①202 ①203	○「はやね・はやおき・あさごほん運動」の実施 ○いわぬま健幸運動の実施 ○レシピ集を活用した簡単な朝食メニューや食べ方の紹介	実施 年2回（6月、11月） 実施無	継続 継続 今後実施
子ども P.41	②201 ②202 ②203 ②204 ②205 ②206 ②207	○乳幼児健診・育児相談、保育所（園）、幼稚園、学校における定期計測、内科健診の実施 ○体重計を設置している学校・公共施設数 ○肥満・やせ・生活習慣病予防等についての指導の実施 ○乳幼児保健講座の開催数 ○家族で使える運動記録手帳の作成 ○歩道設置数 ○保育所（園）、学校における栄養指導の実施	実施 学校：全校 公共施設：5施設 （13施設中） 実施 年1回 実施無 121路線 実施	継続 継続 現状より増加 継続 年2回 今後実施 1路線増加 継続

■循環器疾患・糖尿病【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子育て 世代 P.48	①201	○広報での啓発（各健診ごとに実施月の前後に実施） ○乳幼児健診時に普及啓発を実施	年1回 実施無	年1回以上 4、5、6月の乳幼児健診時
	①202	○基本健診実施	実施	継続
	①203	○広報での普及啓発回数	年1回	年1回以上
	①204	○土日、夜間健診、未健者健診の実施回数、託児ありPR	土日-2回、夜間-2回、未健者健診-2日、託児PRなし	継続、託児PR実施
	①205	○生活習慣病予防講演会開催数	年2回	年2回以上
	①206	○健診有所見者への個別指導の実施	実施	継続
	①207	○生活習慣病予防料理教室開催数	年3回	継続
	①208	○成人保健相談実施回数	年11回	継続
	①209	○公共施設自動血圧計設置数	3か所	3か所以上
働き盛り 世代 P.55	①201	○生活習慣病（予防も含む）についての啓発普及	年1回	現状より増加
		○生活習慣病（予防も含む）についてホームページでの啓発普及	年1回	現状より増加
	①202	○特定健康診査の夜間、休日開催の実施回数	夜間2回、休日4回	継続
	①203	○未健者健診の実施回数	年2回	継続
		○健診未健者への個別訪問	実施無	年1回以上
		○商店、事業所における雇用主への健診受診啓発	実施無	年1回以上
		○特定健診受診率	46.1%	60%（平成29年） （岩沼市特定健康診査特定保健指導実施計画書より）
	①204	○脳検診受診率	21.4%	26%
	①205	○生活習慣病予防講演会の開催数と参加人数	年2回 120人参加	年2回以上実施 1回につき70人以上
	○生活習慣病に関する料理教室の開催数と参加人数	年2回 59人参加	年2回以上実施 1回につき40人以上	
①206	○有所見者に対する訪問指導	実施	継続	
①207	○特定保健指導受診率	動機付け支援：29.5% 積極的支援：12.0%	動機付け支援、積極的支援とも60%（平成29年） （岩沼市特定健康診査特定保健指導実施計画書より）	
①208	○成人保健相談実施回数	11回	継続	
①209	○職場をあげて健康づくりの取り組みを実施している職場の数	今後把握	現状値を把握後に設定	

■循環器疾患・糖尿病【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）	
高齢期 P.62	①201	○生活習慣に関する市民学習会の実施	実施無	今後実施	
	①202	○健診の受診勧奨の機会の確保	年27回	}	
	①203	○住民主催の健康づくりサークル等の育成支援回数	年61回 麦の会 10回 食生活改善推進員協議会 28回 運動普及リーダー 23回		継続
	①204	○後期高齢者健康診査の夜間・休日開催回数	年6回		継続
	①205	○特定保健指導実施率	29.5%	60%（H29）	
	①206	○有所見者に対する訪問指導件数	年97件	}	
	①207	○生活習慣病予防料理教室開催数	年2回		現状より増加
	①208	○成人保健相談利用者数	年39名		
	①209	○生活習慣病予防講演会開催数	年2回		
	①210	○気楽に利用できる相談窓口の設置数・回数	成人保健相談回数 11回 健康相談回数 179回 高齢者相談窓口 5カ所		



5. がん

■がん【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.42	①001	○家族やまわりの人にがん検診の受診を勧めている子どもの割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①002	○がん発症のリスクや予防法、がんについての正しい知識を持っている子どもの割合の増加		
子育て 世代 P.48	①001	○がん予防の知識を得ることを心がけている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①002	○朝食に主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合の増加	20.1%	30%
	①003	○1日の適正塩分量を知っている人の割合の増加	27.6%	37%
	①004	○1回 30分以上の運動を週に2回以上、1年間継続している人の増加	14.0%	24%
	①005	○ストレスや悩み、疲労感を自分なりに解消できている人の割合の増加	「十分できている」 4.7% 「だいたいできている」 51.2%	「十分できている」9% 「だいたいできている」 61%
	①006	○現在もタバコを吸っている人の割合の減少	48.5%	38%以下
	①007	○お酒を飲む頻度が「毎日」の人の割合の減少	9.8%	5%
	①008	○男性)過去1年間に大腸がん検診を受けた人の割合の増加 女性)過去1年間に子宮がん検診を受けた人の割合の増加	男性・大腸がん検診) 26.5% 女性・子宮がん検診) 54.0%	31% 64%
	①009	○乳がん検診受診者のうち自己検診をした人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①010	○大腸がん検診精密検査受診率	今後把握	現状値を把握後に設定
	①011	○体調不良時がまんせずに受診した人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
働き盛り 世代 P.56	①001	○がん検診を受けた人の割合の増加	肺がん検診 : 70.2% 大腸がん検診 : 57.8% 胃がん検診 : 4.4% 乳がん検診 : 69.2% 子宮がん検診 : 69.2%	} 75% (県目標値)
	①002	○がんの発生に影響する生活習慣について把握している人の割合の増加	今後把握	
高齢期 P.62	①001	○がん検診を受けた人の割合の増加	肺がん検診 : 63% 大腸がん検診 : 54.7% 胃がん検診 : 54.2% 乳がん検診 : 36.6% 子宮がん検診 : 31.9%	} 70% (県の目標値)
	①002	○がんを予防する生活を心がけている人の割合の増加	今後把握	

■がん【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.42	①101	○がんについて子どもと話し合う機会を持っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102	○規則正しい生活を送るよう心がけている保護者の割合の増加	中2保護者：79.9% 小5保護者：81.1%	中2保護者：85% 小5保護者：86%
子育て世代 P.48	①101	○過去1年間にがん検診を受けた人の割合の増加	大腸がん検診：26.5% 子宮がん検診：54.0%	大腸がん検診：36% 子宮がん検診：64%
	①102	○がん予防の知識を得ることを心がけている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
働き盛り世代 P.56	①101	○がん検診の受診を勧奨している職場の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102	○検診のための休暇がとりやすいと答えた人の割合の増加		
高齢期 P.62	①101	○家族や友人同士で、がんについての情報を共有している人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102	○検診の大切さを話し合う機会を持つよう心がけている人の割合の増加		
	①103	○誘い合って検診に行くよう心がけている人の割合の増加		

■がん【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.42	①201	○PTA行事や育成会、子供会におけるがんやがん予防についての普及啓発回数	今後把握	現状値を把握後に設定
	①202	○小中高生向けのがん予防パンフレット配布数	今後把握	現状値を把握後に設定
	①203	○がんに関する相談窓口一覧の作成	実施無	今後実施
子育て世代 P.48	①201	○広報での普及啓発（各検診ごとに実施月の前後に実施）	年1回	年1回以上
		○乳幼児健診時に普及啓発	実施無	4、5、6月の乳幼児健診時
		○子育てサークルに普及啓発	実施無	年1回以上
	①202	○子宮がん検診、乳がん検診等のがん検診未検者検診を実施	実施無	今後実施
	①203	○各種がん検診（肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん）の実施	実施	継続
	①204	○精検対象者への受診勧奨	実施	継続
	①205	○申込者で未受診者への受診勧奨	実施無	今後実施
	①206	○広報での普及啓発	年1回	年1回以上
①207	○成人保健相談実施回数	年11回	継続	
①208	○乳がん検診時保健指導実施回数	年16日	継続	

■がん【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
働き盛り 世代 P.56	①201	○がんや検診に関する正しい知識について広報への掲載回数	実施無	年1回以上
	①202	○夜間、土日のがん検診実施	実施	継続
	①203	○相談窓口の設置	実施（成人保健相談）	継続
		○相談窓口の周知	実施無	年1回以上
	①204	○胃がん検診における保健指導実施日数	年15日	} 継続
		○乳がん検診における保健指導実施日数	年16日	
	①205	○成人保健相談実施回数	年11回	
	①206	○精検対象者への受診勧奨	実施	
	①207	○肝炎ウイルス検査の実施日数	年26日	
①208	○子宮がん乳がん検診クーポン対象者の未検者検診受診率の向上	今後把握（平成26年度からの新規事業）	現状値を把握後に設定	
①209	○がん検診受診体制が整備されている職場の数	今後把握	現状値を把握後に設定	
高齢期 P.62	①201	○広報、ホームページ等によるがん予防の普及啓発回数	年16回	現状より増加
	①202	○各種がん検診の種類の数	6種類	継続
	①203	○夜間、土日のがん検診実施	実施	継続
	①204	○胃がん・乳がん検診における保健指導実施率	胃がん検診：100% 乳がん検診：100%	継続
	①205	○成人保健相談実施回数	年11回	継続
	①206	○精検対象者への受診勧奨	実施	継続

6. たばこ

■たばこ【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）	
子ども P.42	①001	○たばこの健康への影響の理解の認知度の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定	
	①002	○未成年者の喫煙率の減少			
	①003	○受動喫煙の危険性が高い場所を知り、近づかないよう心がけている子どもの割合の増加			
子育て 世代 P.49	①001	○たばこが影響を与えようと思うもののうち「心臓病」回答数の増加	46.7%	51%	
	①002	○禁煙補助用品や禁煙外来の認知度	今後把握	現状値を把握後に設定	
	①003	○市内たばこ売上本数の減少	74,277,777 本	74,277,777 本以下	
	②001	} ○喫煙時に分煙に配慮する人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定	
	②002				
②003	○受動喫煙があったと答えた人の割合の減少	57.5%	47%以下		
働き盛り 世代 P.56	①001	○喫煙の健康影響に関する知識の普及	肺がん : 97.5% ぜんそく : 79.5% 気管支炎 : 81.3% 心臓病 : 58.7% 脳卒中 : 51.9% 胃潰瘍 : 28.9% 妊娠による胎児への影響 : 72.7% 歯周病 : 41.8% COPD(慢性閉塞性肺疾患) : 52.8%	} 100% (県目標値)	
	①002	○喫煙率の減少	44.1%		22%
	①003	○受動喫煙の機会を有する人の割合の減少	51.7%		10%
高齢期 P.63	①001	○たばこが健康に及ぼす影響を正しく知っている人の割合の増加	肺がん : 86.3% ぜんそく : 72.1% 気管支炎 : 71.6% 心臓病 : 48.5% 脳卒中 : 39.9% 胃潰瘍 : 24.9% 妊娠(胎児) : 48.5% 歯周病 : 22.3% COPD : 33.2%	} 100% (県目標値)	
	①002	○喫煙率の減少	9.9%		7%

■たばこ【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.42	①101	○たばこの健康への影響の理解の認知度の増加 ○子どもがいる場所ではたばこを吸わないよう心がけている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102			
	①103			
子育て世代 P.49	①101	○身近な人に禁煙をすすめた人の割合の増加 ○自分やまわりの人の健康を気にかける人の割合の増加 ○中間と禁煙に取り組む人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102			
	①103			
	②101	○喫煙時に分煙に配慮する人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	②102	○受動喫煙があったと答えた人の割合の減少	57.5%	47%以下
働き盛り世代 P.56	①101	○禁煙・分煙対策が行われている職場の増加 ○禁煙・分煙対策が行われている飲食店の増加 ○禁煙・分煙対策が行われている家庭の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102			
高齢期 P.63	①101	○周りの人とたばこの健康への影響についての情報を話し合う機会がある人の割合の増加 ○禁煙中の人を支える意識を持つ人の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①102			

■たばこ【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.42	①201	○母子健康手帳交付時の禁煙・受動喫煙防止に関する指導率 ○広報での啓発回数 ○学校での啓発実施 ○喫煙、禁煙、肺がん体験者の体験談を含む講演会の開催数 ○たばこの害についての教育の実施 ○分煙の際は、受動喫煙に考慮した喫煙所の設置（市民行事、イベント時）	100%	継続
	①202		実施無	年1回
			全校で実施	継続
	①203		実施無	今後実施
	①204		全校で実施	継続
	①205	今後把握	現状値を把握後に設定	
子育て世代 P.49	①201	○広報での普及啓発回数 ○学校での講演回数 ○成人保健相談での禁煙相談実施 ○広報での普及啓発回数 ○受動喫煙防止の理解促進のための巡回指導回数	実施無	年1回以上
	①202			
	①203			
	①204			

■たばこ【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
	①205 ①206	○禁煙ゾーン設置数 ○母子健康手帳交付時の普及啓発回数	設置無 喫煙者のみ指導実施	今後実施 全数実施
	①207	○成人保健相談での禁煙相談実施	年 11 回	継続
	②201	○広報での普及啓発回数	実施無	年 1 回以上
	②202	○禁煙ゾーン設置数	設置無	今後実施
	働き盛り 世代 P.56	①201	○たばこによる健康への影響について 広報での普及啓発	} 実施無
①202		○専門相談窓口について広報誌への掲 載回数		
①203		○医療機関と連携した禁煙対策の実施		
①204		○たばこ対策に優れている会社の紹介 の実施	実施	
高齢期 P.63	①201	○喫煙、受動喫煙の健康影響についての 普及啓発回数	年 28 回 (肺がん検診 26 回、 ポスター 1 回)	現状より増加
	①202	○成人保健相談での禁煙相談件数	0件	現状より増加
	①203	○禁煙しやすい環境の整備	今後把握	現状値を把握後に設定



7. 歯と口腔の健康

■歯と口腔の健康【私ができること（自助）】

ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）	
子ども P.43	①001	〇むし歯の罹患率の減少	中2：51.5% 小5：62.9% 3歳：23.1%	} 現状より減少	
	①002				
	①003	〇仕上げ磨きをしている保護者の増加	3歳：85%	95%	
	①004	〇洗面や歯磨きなどの基本的な生活習慣が身につけている子どもの割合の増加	中2：84% 小5：84%	中2：94% 小5：94%	
	①005	〇好き嫌いがなく何でもよく食べる子どもの割合の増加	（子どもの食生活がよい、どちらかといえばよいと回答した保護者のうち） 中2：58.3% 小5：57.8%	中2：68% 小5：68%	
		〇子どもの食生活について「悪い」「どちらかといえば悪い」と感じている保護者の減少	中2：21.9% 小5：25.8% 3歳：34%	中2：17% 小5：16% 3歳：24%	
	①006	〇おやつ回数を1日0回～2回と決めている子どもの割合の増加	中2：98% 小5：98% 3歳：79.0%	中2：100% 小5：100% 3歳：89%	
		〇おやつ時間を決めている子どもの割合の増加	小5：41% 3歳：72%	小5：51% 3歳：82%	
		②001	〇食べ物をよくかんで食べている子どもの割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
		②002	〇正しく口を閉じる習慣をつけている子どもの割合の増加		
	②003	〇たくさん笑い、話すよう心がけている子どもの増加			
子育て 世代 P.50	①001	〇昼食後歯磨きをする人の割合の増加	30.4%	40%	
	①002	〇歯ブラシを携帯する人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
	①003	〇ブラッシング方法について学んだ人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
	①004	〇デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合の増加	35.0%	45%	
	①005	〇過去1年間に歯科健診を受けた人の割合の増加	45.8%	55%	
	①006	〇かかりつけ歯科医を持つ人の増加	30.4%	40.4%	
働き盛り 世代 P.57	①001	〇歯磨きの時に歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合の増加	42.7%	52%	
	①002	〇定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加	33.6%	43%	
	①003	〇朝食後に歯磨きをしている人の割合、夕食後に歯磨きをしている人の割合、就寝前に歯磨きをしている人の割合	朝食後：80.4% 夕食後：78.6% 就寝前：今後把握	朝食後：90% 夕食後：88% 就寝前：現状値を把握後に設定	

■歯と口腔の健康【私ができること（自助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値 (H25 年度)	目標値 (H35 年度)
高齢期 P.63	①001	○食後の歯みがきを心がけている人の割合の増加	朝食後：73.7% 昼食後：24.9% 夕食後：79.1%	朝食後：79% 昼食後：30% 夕食後：85%
	①002	○過去一年間の歯科健診受診率の増加	60.6%	70%
	①003	○正しい姿勢でよく噛んで食べている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①004	○誤嚥性肺炎の予防について正しい知識をもつ人の割合の増加		

■歯と口腔の健康【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフステージ	取組 No.	評価指標	現状値 (H25 年度)	目標値 (H35 年度)
子ども P.43	①101	○歯と口腔の健康に関心を持っている子どもの割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①102	○かかりつけ歯科医を持っている子どもの割合の増加		
	①103	○定期的に歯科健診を受けている子どもの割合の増加		
	①104	○洗面や歯磨きなどの基本的な生活習慣が身につけている子どもの割合の増加	中2：84% 小5：84%	中2：90% 小5：90%
	②101	○子どもがよく噛めるように配慮して食事を作っている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
子育て世代 P.50	②102	○子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をしている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①101	○朝食後に歯磨きをする人の増加	80.4%	90%
働き盛り世代 P.57	①102	○朝食後に歯磨きをする人の増加	80.4%	90%
	①101	○定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加	33.6%	43%
高齢期 P.63	①102	○就労している人のなかで、昼食後に歯磨きをしている人の割合の増加	今後把握	現状値を把握後に設定
	①101	○しっかり噛んで食べるよう声を掛けあっている人の割合の増加	} 今後把握	} 現状値を把握後に設定
	①102	○会話を楽しんでいる人の割合の増加		
	①103	○家族や周りの人の歯の健康について気にかけている人の増加		
①104	○誤嚥性肺炎について周りの人と話をする人の割合の増加			
	①104	○周りの人に歯科健診を勧めている人の割合の増加		

■歯と口腔の健康【まわりの支え・仕組み（公助）】

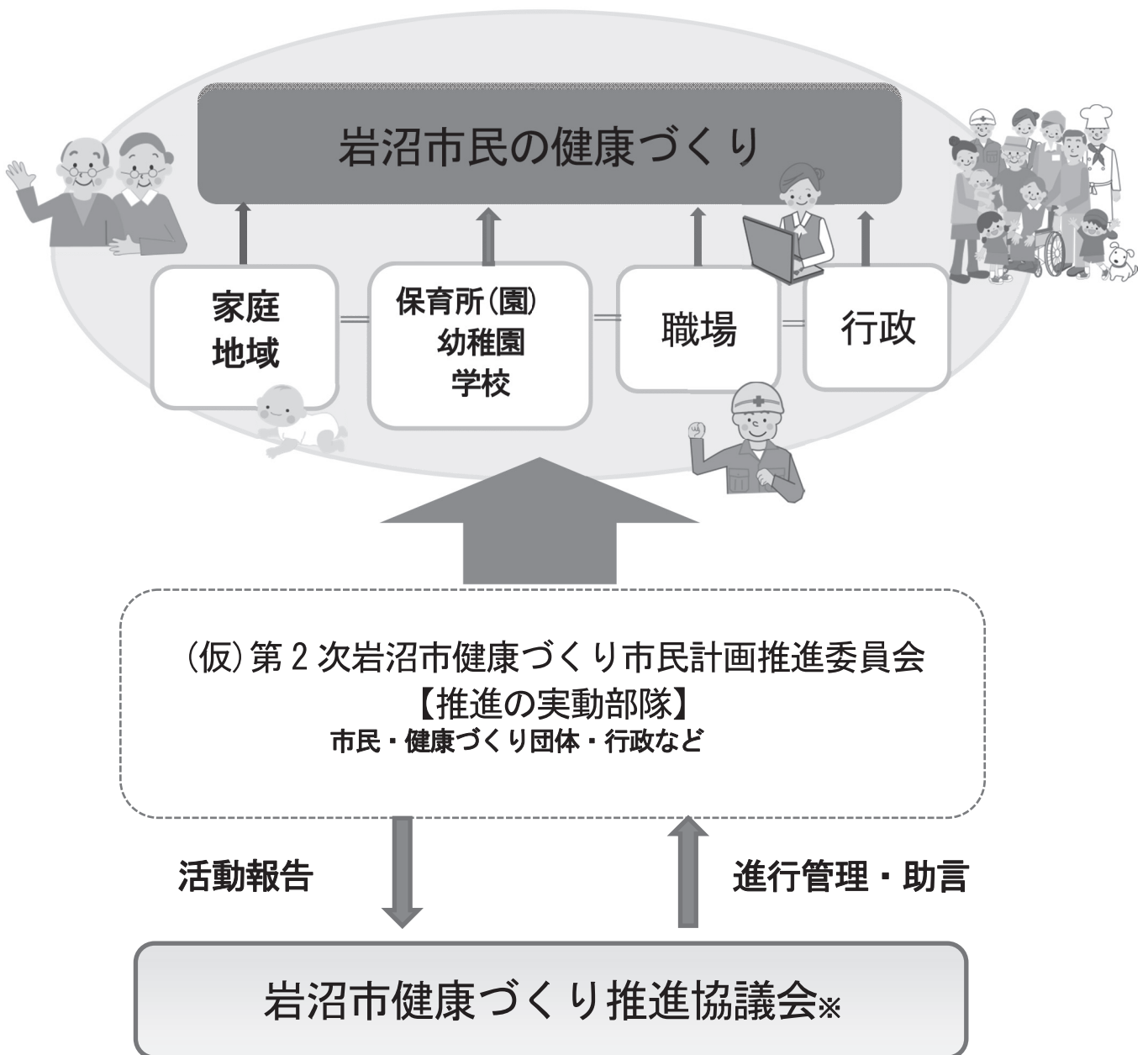
ライフ ステージ	取組 No.	評価指標	現状値（H25年度）	目標値（H35年度）
子ども P.43	①201	○乳幼児健診、相談、教室における歯科 健診・歯科指導実施	実施	継続
	①202			
	①203			
	①204	○乳幼児歯科保健講座の開催	実施無	年1回
	①205	○有所見者に対する早期受診勧奨	実施	継続
	①206	○広報での普及啓発	年0回	年1回以上
	①207	○乳幼児健診における栄養指導実施	実施	継続
		②201	○乳幼児健診における啓発の実施 ○保育所（園）での啓発 ○幼稚園での啓発 ○学校での啓発 ○広報での啓発	） 実施無
子育て 世代 P.50	①201	○広報での普及啓発	） 実施無	今後実施
	①202	○乳幼児健診時の保護者への指導回数		年12回
		○乳幼児歯科保健講座の開催数		今後実施
		○歯と健康のつどい開催数		5年に1回
	①203	○妊婦歯科健診の実施（受診率）		実施無
○歯周疾患検診の実施（受診率）		40歳で実施	40、50、60、70歳で 実施（20%以上）	
①204	○成人保健相談での歯科相談の実施	実施無	今後実施	
働き盛り 世代 P.57	①201	○歯周疾患検診受診率	7.7%	17%
	①202			
	①203	○むし歯・歯周疾患や歯磨きに関する正しい知識や6024運動、8020運動について広報での普及啓発 ○むし歯・歯周疾患や歯磨きに関する正しい知識や6024運動、8020運動についてホームページでの普及啓発 ○歯と口の健康に関するイベントの開催	） 実施無	年1回以上
	①204			年1回以上
高齢期 P.63	①201	高齢者の歯や口の健康の大切さについての普及啓発	年3回	） 現状より増加
	①202	口腔ケア講座の開催数	年2回	
	①203	誤嚥性肺炎について普及啓発回数	年2回	
	①204	歯科健診を受けることのできる歯科医院の数	17カ所	継続

第5章 計画の推進と評価

1. 計画の推進体制

計画の推進のためには、健康づくりの主役である市民一人ひとりをはじめ、家族や地域、関係機関、行政がそれぞれの立場で役割を果たし、お互いに協力・連携を図っていく必要があります。

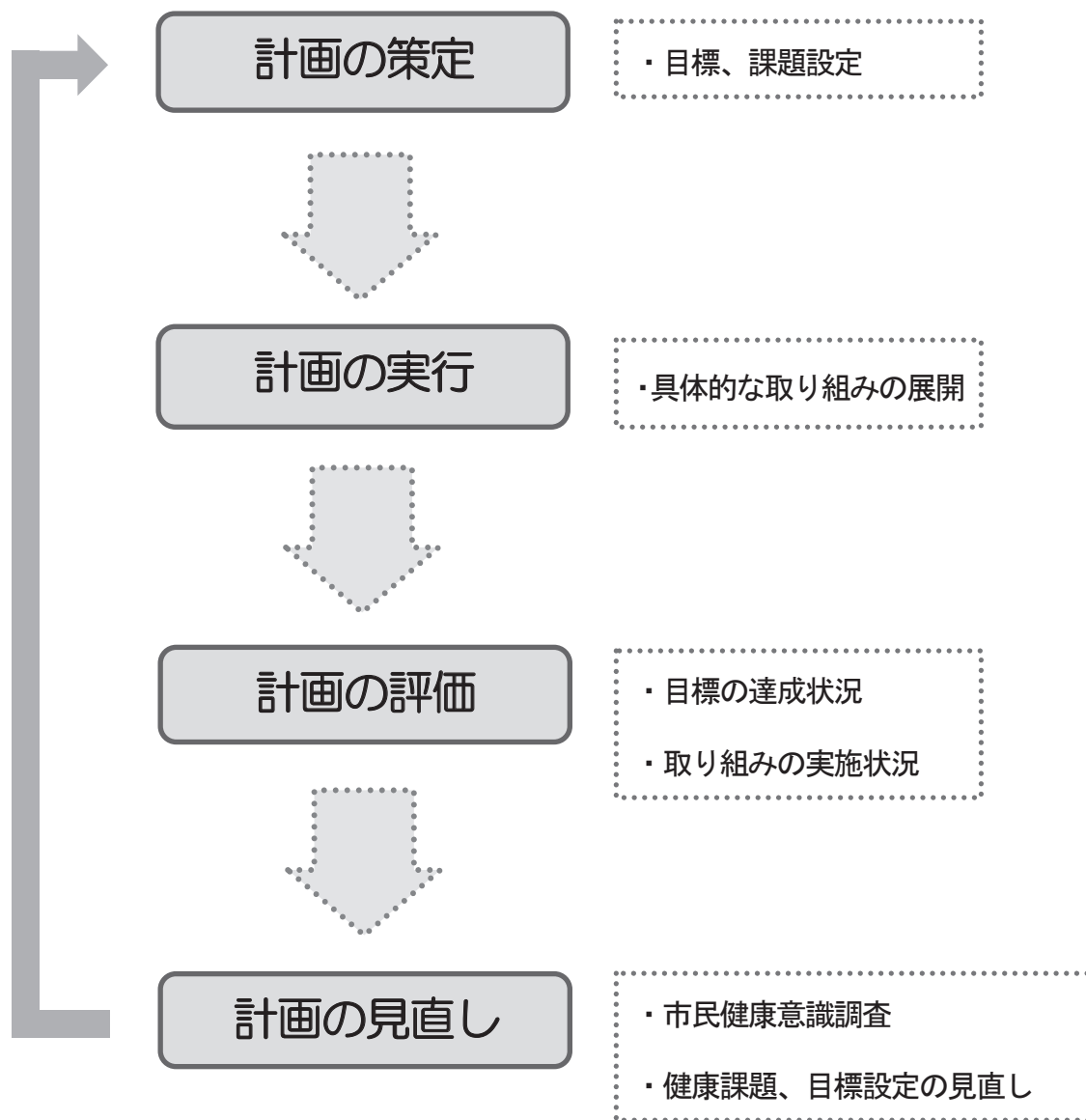
また、計画をより確実に実効性のあるものとし、継続的に推進するため「(仮)第2次岩沼市健康づくり市民計画推進委員会」を発足させ、健康づくりに関する活動団体等との協働のもと、全市民に向けた健康づくりを展開していきます。



※岩沼市健康づくり推進協議会
市長の諮問に応じ、市民の健康づくりに関する事項を審議及び企画する、条例で定められた協議会

2. 計画推進の評価

この計画を実効性のあるものとして推進していくため、計画の「策定」にとどまることなく、「実行」「評価」「見直し」を実施します。



「(仮)第2次岩沼市健康づくり市民計画推進委員会」は、計画の推進状況を「岩沼市健康づくり推進協議会(以下「推進協議会」という。)」へ報告し、「推進協議会」は、計画全体の進行管理及び必要な助言を行うものとしします。

資料編

1 計画策定経過

年 月 日	策 定 経 過 等
平成26年4月	3歳6か月児健康診査対象児保護者アンケート（～6月）
5月1日	市民健康意識調査（～15日） ・20歳以上の市民2000名（無作為抽出） ・市内小学5年生、中学2年生の保護者
7月28日	第1回計画策定委員会 ◆委嘱状交付 ◆説明 ・策定委員会の役割 ・計画の位置づけ ・上位計画及び関連計画 ・岩沼市民の健康現状及び医療費の現状 ・第2次計画策定の流れ
8月22日	第2回計画策定委員会 ◆報告 ・市民健康意識調査結果 ・第1次計画最終評価結果 ・関係機関の取り組み調査結果 ◆全体討議 ・計画の基本理念、基本方針について
9月2日	第3回計画策定委員会 ◆全体討議 ・計画の基本理念、基本方針について ◆小委員会 Ⅰ. 子どもの健康づくり Ⅱ. 子育て世代の健康づくり Ⅲ. 働き盛り世代の健康づくり Ⅳ. 高齢期の健康づくり
10月2日	第4、5回計画策定委員会 ◆小委員会 Ⅰ. 子どもの健康づくり Ⅱ. 子育て世代の健康づくり Ⅲ. 働き盛り世代の健康づくり Ⅳ. 高齢期の健康づくり
11月5日	
12月8日	市民の意見公募条例に基づく意見公募（パブリックコメント） （～平成27年1月7日）
平成27年1月16日	第6回計画策定委員会 ◆報告 ・意見公募結果 ◆全体討議 ・計画素案について ◆意見交換 ・計画の推進について
1月	健康福祉部関係計画（案）市民説明会（1月17日～1月20日）市内4か所 策定委員会計画書（案）を市長へ報告
2月	市議会議員全員協議会報告 計画書及び計画書概要版の作成・製本
3月	広報いわぬま（3月号）に計画概要を掲載 計画概要版を全戸配布

2 岩沼市健康づくり市民計画策定委員会

(1) 設置要綱

第2次岩沼市健康づくり市民計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 岩沼市の健康づくりに関する事項について、市民と協働で計画を策定するため、第2次岩沼市健康づくり市民計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(組織)

第2条 委員会は、委員20名以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医療・教育・保健関係者
- (3) 健康づくり関係団体に属する者
- (4) 市民代表
- (5) 職域関係者
- (6) その他市長が必要と認める者

(委員長及び副委員長)

第3条 委員会に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選によって定める。

2 委員長は委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

3 委員長は、必要に応じて委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聞くことができる。

(所掌事項)

第5条 委員会は、岩沼市民の健康づくり及び第2次岩沼市健康づくり市民計画について検討し、その内容を市長に報告するものとする。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成26年4月1日から施行する。

(告示の失効)

2 この告示は、第5条の規定による報告を行った日をもってその効力を失う。

(2) 計画策定委員

◆計画策定委員名簿 (20名)

		氏名 (敬称略)	所 属 機 関 等	
1	市	市民代表	奥角 徹 ◎	市民代表
2			早坂 郁美	市民代表
3			平林佐依子	市民代表
4	民	健康づくり関係団体	板橋 肇子 ○	NPO法人仙台傾聴の会岩沼支部
5			遠藤 素子	ノルディックウォークいわぬま
6			鎌田 典子	子育てサポーター「ほっぺの会」
7			齋 愛子	運動普及リーダー (スマイルスイポーター)
8			鈴木 禮子	岩沼市食生活改善推進員協議会
9			三浦 説子	岩沼市健康づくり市民計画推進委員会
10	団	職域関係者	及川 敦子	全国健康保険協会宮城支部
11			山本 洋一	日本製紙株式会社岩沼工場
12	体	医療・教育・保健関係者	本郷 忠敬	一般社団法人岩沼市医師会
13			山田 寛	一般社団法人岩沼歯科医師会
14			池田 裕道	特定非営利活動法人想支
15			森 暁美	岩沼市地域包括支援センター連絡会
16			工藤 順子	宮城県塩釜保健所
17			高橋 千恵	岩沼市養護教諭部会
18			横山 恭子	岩沼市学校栄養士会
19			猪股 律子	岩沼市教育委員会
20			百井 昌子	岩沼市健康福祉部子ども福祉課 (亀塚保育所)

◎＝委員長 ○＝副委員長

◆アドバイザー

東北大学大学院医学系研究科地域ケアシステム看護学分野 准教授 高橋 香子

第2次岩沼市健康づくり市民計画

平成27年2月

発行

岩沼市健康福祉部健康増進課

〒989-2480

岩沼市桜一丁目6番20号

TEL0223-22-1111（内線347～349）



岩 沼 市