

「もりおか健康 21 プラン」中間のまとめと後期の計画について

平成 22 年 3 月 8 日
保 健 福 祉 部

1 計画策定の背景と趣旨

健康増進法（平成 15 年施行）第 8 条の規定により，市は，健康増進計画「もりおか健康 21 プラン」を策定し，市民の健康づくりを総合的に推進してきた。本計画は，地域福祉計画の理念を踏まえるとともに，「盛岡市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」等の関連計画との整合性を図り連携して推進するものである。

今年度，旧玉山村の健康増進計画である「玉山村健康づくり行動計画」と旧盛岡市の「もりおか健康 21 プラン」の中間評価を行い，2 つの計画を統合して「もりおか健康 21 プラン」後期の計画としてまとめた。

2 計画期間

「もりおか健康 21 プラン」の計画期間は，平成 17 年度から平成 26 年度までの 10 年間で，平成 21 年度に中間評価を行った。

3 計画の主な見直し内容

- (1) 「玉山村健康づくり行動計画」と「もりおか健康 21 プラン」の 2 つの計画の中間評価をそれぞれ行い，後期の目標値とした。
- (2) 領域を食生活・身体活動・喫煙と飲酒・歯の健康・こころの健康の 5 つに統合し，類似の領域別目標および評価指標を統合整理した。
- (3) 主な目標値の見直し項目
 - ① 20 歯以上自分の歯のある人を増やす。
 - ア 壮年期 80%以上を 90%以上に変更
 - イ 高齢期 40%以上を 60%以上に変更
 - ② 趣味の会や講座などに参加する男性を増やす。
 - ・ 800 人を 4,000 人とした。
- (4) 生活習慣病の一次予防を重点化するため，次の目標を新たに追加した。
 - ① バランスよく食べている人を増やす。 (食生活)
 - ② 薄味に心がけている人を増やす。 (食生活)
 - ③ アルコールの飲みすぎによる健康への悪影響を知っている人を増やす。 (喫煙と飲酒)
 - ④ たばこをやめる意思のある人を増やす。 (喫煙と飲酒)

4 領域別の主な取り組み内容

領域	取り組み内容
食生活	メタボリックシンドローム予防とあわせて適正な体重を維持するため具体的な指導を行う。
身体活動	身近にできる運動を長続きできるよう習慣化する。
喫煙と飲酒	若い世代に向けた禁煙教育を充実していく。 青壮年期に向けた適正飲酒を啓発する。
歯の健康	口腔衛生について、さらに正しい知識の普及と地域ぐるみで歯の健康づくりをすすめる。
こころの健康	気軽に相談できる体制と正しい知識の普及を図る。 職場と連携したうつ予防の取り組みが必要である。

5 計画見直しまでの主な経過等

年月日	経過
平成19年 3月～ 平成21年 6月	※「21計画検討会」の開催(全6回)
平成20年10月16日～ 10月23日	市民アンケート調査の実施 「もりおか健康21プラン」・「玉山村健康づくり行動計画」 旧盛岡市 3,200人を抽出, 1,692人から回答(回答率52.9%) 旧玉山村 560人を抽出, 290人から回答(回答率51.8%)
平成21年10月 6日	もりおか健康21プラン後期計画策定懇話会(第1回)
11月 2日	政策形成推進会議
11月27日	玉山地域協議会報告
11月16日～ 12月 4日	パブリックコメント (寄せられた意見はなし。)
12月21日	もりおか健康21プラン後期計画策定懇話会(第2回)
平成22年 2月22日	庁議付議
3月 1日	市長決裁

※ 「21計画検討会」は、「もりおか健康21プラン」の進捗管理の助言等を行うため、計画策定に携わった5人の委員で構成する委員会。

参考資料
別紙

「もりおか健康21プラン」後期の計画概要

策定の趣旨と中間評価について

策定の趣旨

健康づくりを推進する上で、個人や健康づくりサポーターが目指す全体目標と「一次予防」を重視した5つの重点領域を設定し、各領域には、具体的目標を定めて健康づくりに反映させてきたが、中間年にあたる平成21年度は、これまでの取り組み状況を点検し目標達成への進捗状況を確認するとともに、併せて合併前に策定された「玉山村健康づくり行動計画」（平成15年度～平成24年度）の検証と計画の再編統合を図り、後期の行動目標を示すものとした。

中間評価について

- 1) 健康づくりの目標を達成するために行う活動の効果を評価するために数値目標の進捗状況を把握し市民アンケートを実施。5つの生活習慣分野ごとに設けた健康づくりの目標31項目を評価。
- 2) 中間評価の結果、目標値に到達予定の項目は、目標値を上方修正した。
- 3) 2つの計画の健康づくり目標の類似項目については、統合し目標値を旧盛岡市に準じた。

- ～重点5領域～
- ①食生活
 - ②身体活動
 - ③喫煙と飲酒
 - ④歯の健康
 - ⑤こころの健康

～サポーターとの連携～

支援体制の整備

☆個人・家庭・医師会・歯科医師会・歯科衛生士会・薬剤師会・看護協会・栄養士会・調理師会・体育協会・スポーツ団体・レクリエーション協会・保健推進員協議会・食生活改善推進員団体連絡協議会・社会福祉協議会・産業団体・職場・産業保健関係団体・地域(町内会・女性団体連絡協議会・福祉推進会・老人クラブ・子ども会等)学校・幼稚園・保育園・行政

連携しながらサービスを提供

情報の提供と共有化

現状と課題

※全体目標の評価結果

- 1) 「自分は健康である」と思う人を増やす。
【目標値 60%以上】
旧盛岡市 48.8% → 48.9%
◆旧玉山村 59.2% → 54.0%
- 2) 普段、地域の人に声を掛けたり、手助けをしている人を増やす。
【目標値 75%以上】
◇旧盛岡市 66.9% → 71.3%

◇改善項目
◆悪化項目
○変化なし

※領域別評価結果

- 食生活**
- ◇朝食を毎日食べる人の割合が増加【目標値 80%以上】(86.2% → 87.4%)
 - ・青年期男性では、毎日食べる人の割合は増加したが年代別では欠食の割合は多い。(63.5% → 68.3%)
 - ◆40代～50代の男性の肥満者の割合が増加【目標値 30%未満】(40代36.0% → 38.4% 50代36.0% → 41.0%)
- 身体活動**
- ◇身体的活動を伴う趣味活動は男女とも増加。
【目標値 男性・女性40%以上】
(男性26.9% → 31.5% 女性23.1% → 31.0%)
 - ◇いつも筋力を維持、増強するように心掛けている人は男女とも増加。【目標値 男性35%以上・女性 30%以上】
(男性23.4% → 25.2% 女性19.4% → 21.4%)
 - 日ごろから意識的に体を動かすように心掛けている人は、男性では、横ばい、女性では増加
【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性38.3% → 38.1% 女性37.4% → 38.1%)
・しかし、上記3つの目標において年代からみると青年期では、いずれも割合が最も低い。
- 喫煙と飲酒**
- ◇妊婦の喫煙率は、年々減少【目標値 3%未満】(6.8% → 5.1%)
 - ◇適正飲酒に心掛ける人の割合が青年期男性・高齢期女性で増加
【目標値 男性35%以上 女性50%以上】
(全体 男性 0.5%減少、女性 0.5%増加)
(男性 33.8% → 43.9% 女性 35.7% → 56.5%)
 - ◆青年期の喫煙者が男女とも増加
【目標値 男性30%未満 女性 15%未満】
(男性 43.7% → 52.4% 女性 15.2% → 16.2%)
 - ◆週3回以上1日2合以上飲酒する人は青年期男性で高く毎日2合以上の飲酒は、壮年期男性が増加
【目標値 男性 15%未満】
(青年期男性 6.8% → 11.3% 壮年期男性 18.0% → 19.3%)
- 歯の健康**
- ◇かかりつけ歯科医がいる人は増加
(42.9% → 48.1%)【目標値 男性・女性 60%以上】
 - ◇定期歯科健診の受診は増加
(35.6% → 41.1%)【目標値 男性・女性 50%以上】
 - ◇歯間清掃用具を使用するなど口腔ケアを行う人が高齢期で増加
(高齢前期 29.4% → 36.0% 高齢後期 36.9% → 37.0%)
【目標値 男性・女性 50%以上】
- こころの健康**
- ◇うつ病に薬物療法が有効ということを知っている人の割合は増加【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 24.2% → 34.6% 女性 36.8% → 45.9%)
 - 心の相談できる場所を知っている人は、男性では増加、女性では減少【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 26.2% → 28.9% 女性 35.3% → 31.3%)

市民の健康状況

- 少子高齢社会が年々急速に進行し、今後も老年人口の増加、年少人口の減少が続くことさらに高齢化率が高くなっていくことが予想される。
- 死亡数は、増加傾向にあり悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の3大死因による死亡割合が約6割以上を占めている。
- 市の平均寿命(平成17年度厚生省市町村別生命表)は、男性79.0歳、女性86.0歳と全国(男性78.8歳、女性85.8歳)、岩手県(男性77.8歳、女性85.5歳)を上回っている。

後期の取り組み

食生活

- メタボリックシンドローム予防とあわせて適正な体重を維持するための具体的な指導を行う。
- ・望ましい食生活が定着できるよう正しい情報の提供と実践の支援をする。そのためには、健康づくり事業の充実に努める。

身体活動

- 身近にできる運動を長続きできるように習慣化する。
- ・運動ができる場所や機会、身近な場所で行っている講座や事業を知り、活用できるようにホームページなどを通じ情報の共有を図る

喫煙と飲酒

- 若い世代に向けた禁煙教育を充実していく。
- 育壮年期に向けた適正飲酒を啓発する。
- ・健康相談・健康教育の場を活用し禁煙・適正飲酒についての普及啓発を継続する。
- ・禁煙相談などの体制を推進し、関係機関との連携を図りながら支援していく。
- ・未成年者に対する禁煙・禁酒指導は、関係機関と協働し取り組む必要があることから民間・教育機関と連携し指導を充実させる。

歯の健康

- 口腔衛生について、さらに正しい知識の普及と地域ぐるみで歯の健康づくりをすすめる。
- ・関係機関との連携を強化しながら、8020運動を推進していく。

こころの健康

- 気軽に相談できる体制と正しい知識の普及を図る。
- 職場と連携したうつ予防の取り組みが必要である。
- ・こころの健康づくりや休養の必要性について知識の普及啓発を積極的に推進する。
- ・地域、関係機関との連携と早期発見とサポート体制の強化に取り組む。

いきいきと安心して暮らしていけることを目指して

❀いきいきとして❀

安心できる暮らしを目指して

もりおか健康21プラン

～中間のまとめと後期の計画～

盛岡市

はじめに

盛岡市では、基本構想の施策の柱であります「いきいきとして安心できる暮らし」を実現するために、平成17年3月に『もりおか健康21プラン』を策定、旧玉山村においては、「生きがいに満ち、健康で安心して暮らすことができる村」を目標として、平成15年3月『玉山村健康づくり行動計画』を策定し、総合的な健康づくりに取り組んでまいりました。

平成18年1月、玉山村との合併により、それぞれの計画において中間評価を行い、2つの計画の再編統合を図ったものであります。

前期の計画の推進においては、健康づくりサポーターとの効果的な取り組みから多くの目標値の改善が図られていますが、後期の計画においても引き続き「一次予防」を重視しながら、各領域における目標の達成に向けてこれまで以上に積極的に取り組んでまいります。

健康づくりは、市民の皆様が日々の暮らしの中で主体的に取り組むことが大変重要であります。また行政をはじめ各関係機関の方々、地域、そして社会全体で支援する環境を整えながら、市民との協働による健康づくり運動を推進してまいりたいと考えております。

おわりに、本計画の作成にあたり、「21計画検討会」、「もりおか健康21プラン後期計画策定懇話会」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査等にご協力をいただきました多くの市民の皆様や関係機関の方々からの貴重なご意見、ご提言をいただきましたことに心から感謝申し上げます。

平成22年3月

盛岡市長 谷藤 裕明

～ もりおか健康 21 プラン目次 ～

第 1 章 計画の基本的な考え方	
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間と再編について	3
第 2 章 市民の健康状況	
	4
第 3 章 中間評価について	
1 中間評価の目的	16
2 中間評価の方法	
3 総合評価の概要	
1) 全体目標の評価概要	17
2) 領域別目標の評価概要	19
3) 今後の取り組みについて	20
4 領域別目標の評価と今後の取り組み	
1) 食生活	21
2) 身体活動	29
3) 喫煙と飲酒	35
4) 歯の健康	43
5) こころの健康	49
5 取り組み事例	57
12 事例	
第 4 章 計画の推進と評価	
	69
資料編	
1 健康づくり目標の策定時と中間値との比較	70
2 健康づくり目標値・数値の変更	73
3 『もりおか健康 21 プラン』	
・中間評価アンケート調査結果	74
・アンケート調査の内容	75
・市民アンケート結果集計表	80
4 『玉山村健康づくり行動計画』	
・中間評価アンケート調査結果	87
・アンケート調査の内容	88
・市民アンケート結果集計表	96
5 『もりおか健康 21 プラン』後期計画策定懇話会設置要領	101
6 『もりおか健康 21 プラン』後期計画策定懇話会委員名簿	102
7 『もりおか健康 21 プラン』後期計画策定経過	103

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

国において、平成12年3月に、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現するため、個人の力と社会の力を合わせて、国民の健康づくりを総合的に推進することを基本的理念に据えた『健康日本21』を策定し、平成19年4月には、『健康日本21』の中間評価が示されました。このような国の動きに合わせ、岩手県では、『健康いわて21プラン』を平成13年6月に策定し、平成17年度から平成18年度にかけて中間評価が行われました。『健康いわて21プラン』では、県の主要死因である「がん」、「循環器疾患」及び「自殺」による死亡率は、目標に対する到達度が低い状況であったことから、メタボリックシンドロームの概念を導入した生活習慣病対策の推進等の課題として提起されております。

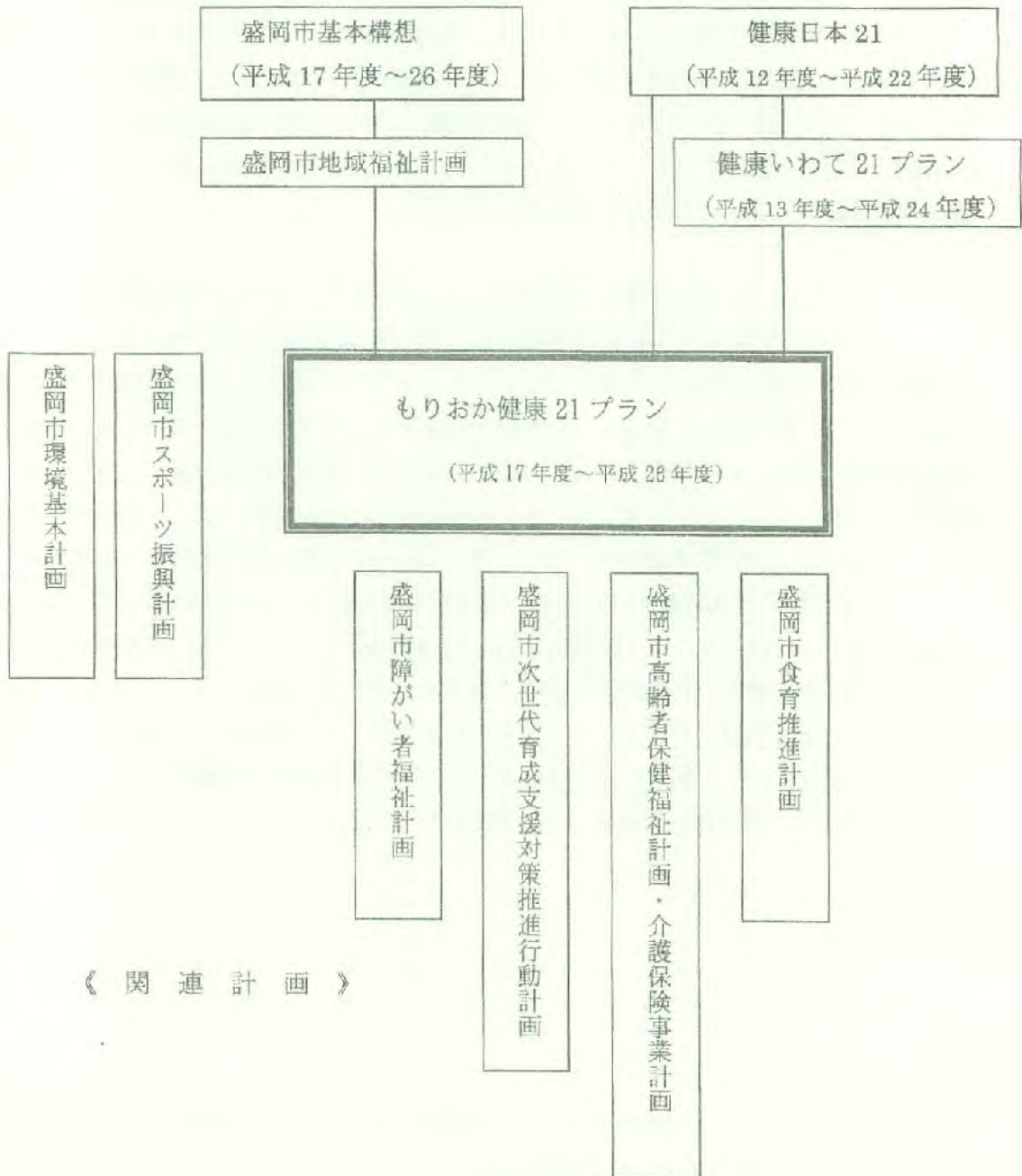
本市においては、市の基本構想の施策の柱である「いきいきと安心できる暮らし」を実現するために、平成17年3月『もりおか健康21プラン』を策定、また旧玉山村においては、「生きがいに満ち、健康で安心して暮らすことができる村」を目標として、平成15年3月『玉山村健康づくり行動計画』を策定し、総合的な健康づくりを推進することにより、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康の保持増進に必要な領域を設定し、取り組んできたところです。平成18年1月に旧玉山村との合併により、保健事業全体の再編が検討され、2つの健康増進計画については、平成18年度の市健康づくり推進協議会において、平成21年度に中間評価を行い計画の見直しのうえ統合することとしたものです。平成20年度に実施した市民アンケートを基に「21計画検討会^{※1}」において、2つの計画の中間評価の実施及びまとめ等を検討し再編統合に向けて協議をしてきました。

今後におきましては、中核市として「人々が集まり・人にやさしい・世界に通ずる元気なまち盛岡」を目指し、一人ひとりが主体性をもち、またそれを支える健康づくりサポーターの力を結集しながら、市民総意で健康づくりを推進していきます。

※1 「21計画検討会」・・・策定時における各領域の委員を選出し、計画推進期間内において計画の進捗、評価、計画のあり方について協議等を行います。

2 計画の位置づけ

本計画は、「盛岡市基本構想」「盛岡市地域福祉計画」を上位とし、市民の健康増進を目的とする行動計画です。したがって他の関連計画が担う計画領域と整合性を図り、連携・補完し合いながら施策の柱である「いきいきとして安心できる暮らし」の実現を目指すための計画として策定しております。

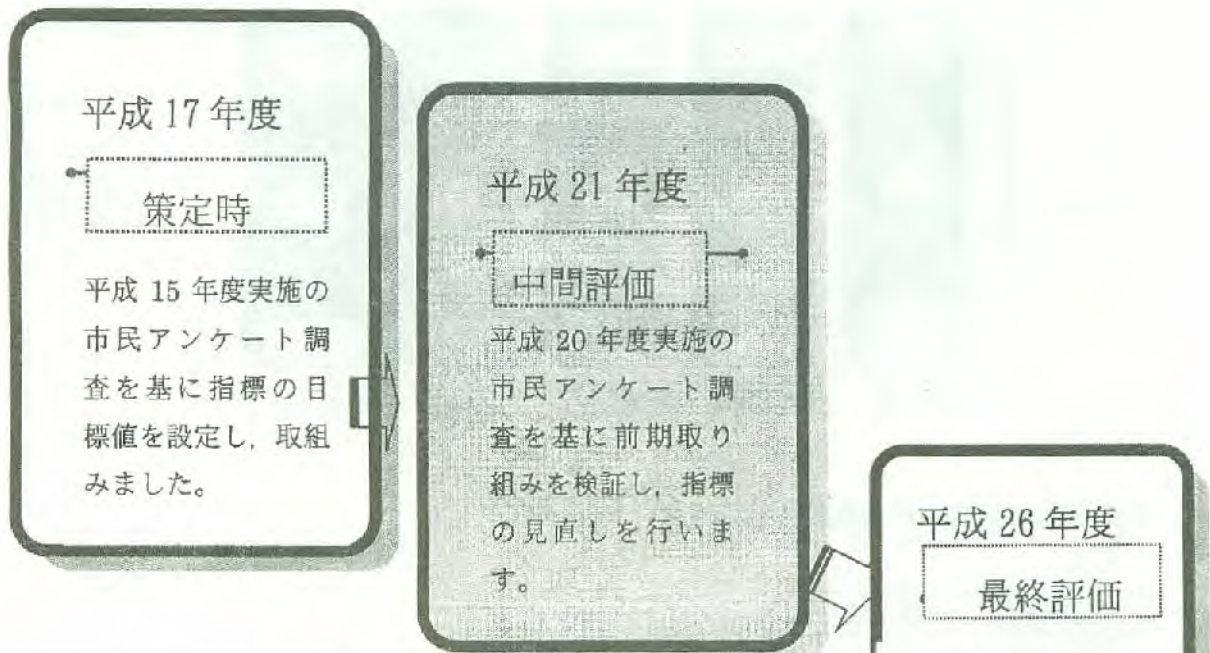


3 計画の期間と再編について

この計画期間は、平成 17 年度(2005)から 26 年度(2014)までの 10 年です。
平成 21 年度(2009)を目途に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら必要に応じて見直しを行います。

✿もりおか健康 21 プラン✿

(平成 17 年度～平成 26 年度)



✿玉山村健康づくり行動計画✿

(平成 15 年度～平成 24 年度)

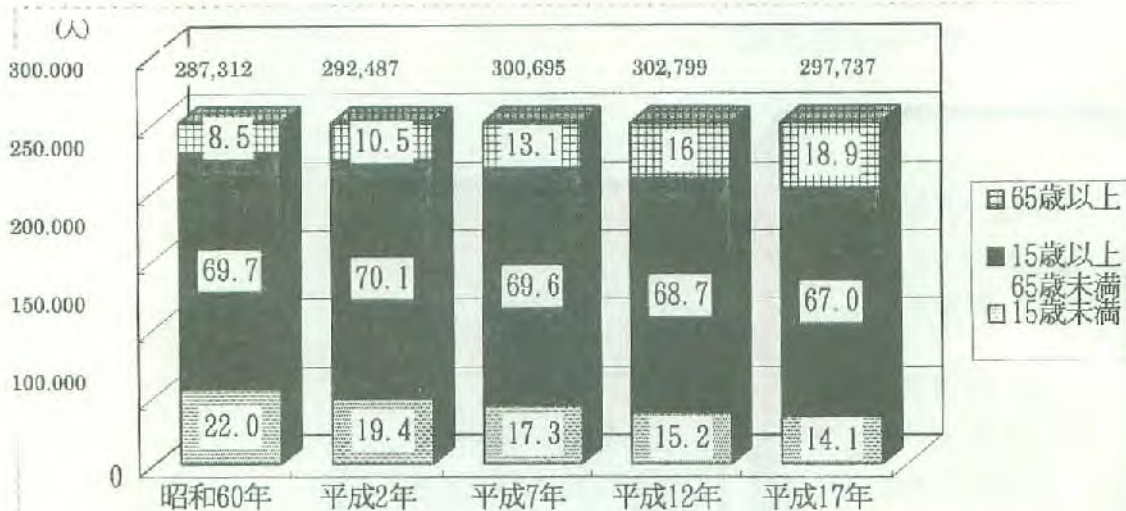


第2章 市民の健康状況

(1) 年齢別人口の推移

本市の人口の推移を国勢調査結果でみると、昭和60年以降は平成12年まで増加していますが、平成17年には減少しました。

総人口を15歳未満、15歳以上65歳未満、65歳以上の年齢三区分別の割合で見ると、昭和60年には年少人口が22.0%、老年人口が8.5%と年少人口割合が高くなっていましたが、平成17年には年少人口が14.1%、老年人口が18.9%と老年人口の割合が高率となり、高齢化が急速に進行していることがわかります。

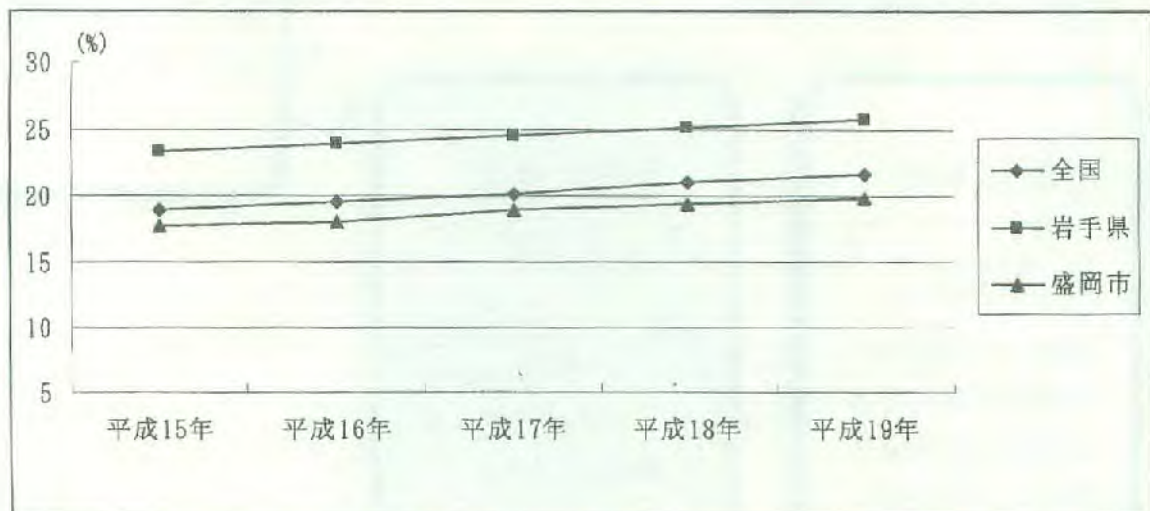


※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

<国勢調査>

(2) 老年人口割合の推移

老年人口の割合は、年々増加傾向にあり平成19年には、全国、県を下回っているものの、19.8%と高い比率を示しています。

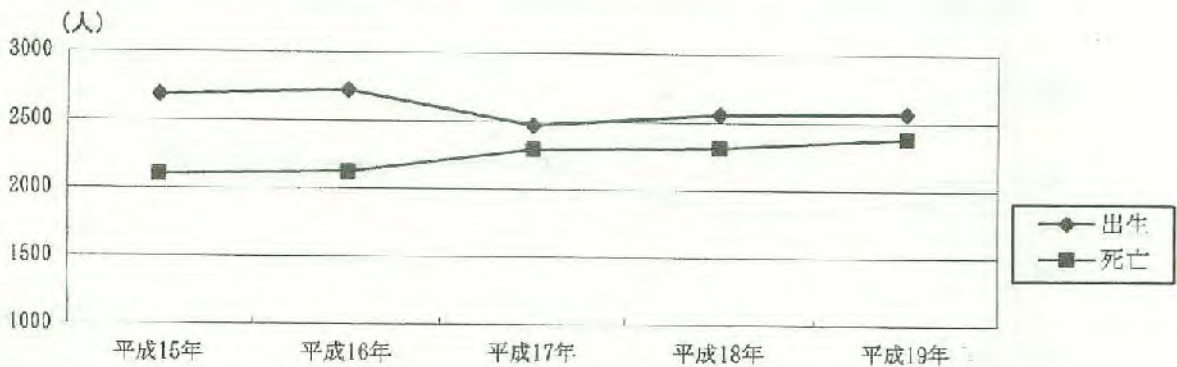


※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

<岩手県保健福祉年報・保健所概要>

(3) 出生と死亡の推移

出生数、死亡数をみると、死亡数は増加傾向を示しています。
平成19年の出生率は、人口千に対して8.6と県より高くなっていますが、死亡率は全国、県より低くなっています。



※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

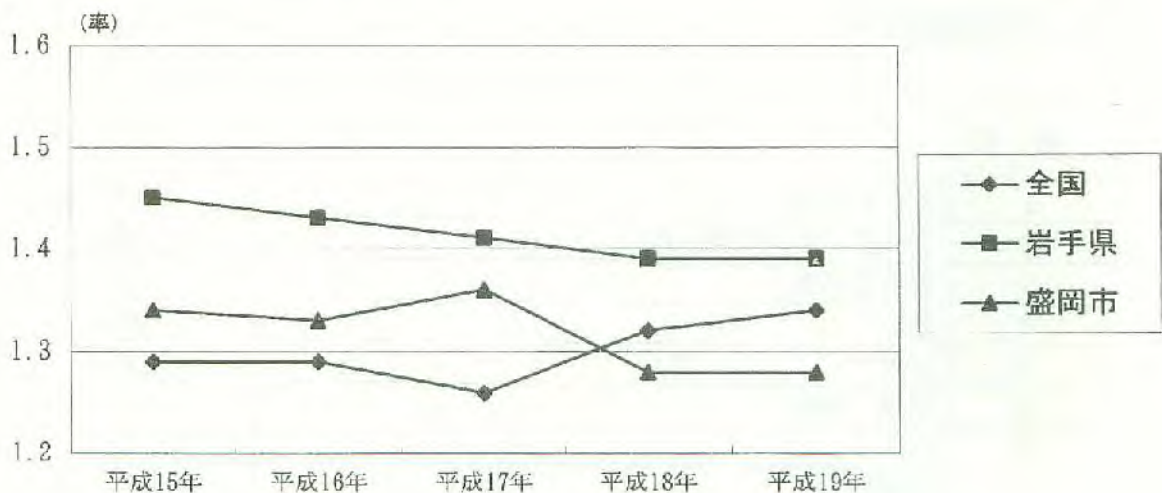
◎出生率と死亡率 (平成19年)

	出生率 (人口千対)	死亡率 (人口千対)	乳児死亡率 (出生千対)
全 国	8.6	8.8	2.6
岩手県	7.6	10.8	2.2
盛岡市	8.6	8.0	1.2

<岩手県 保健福祉年報>

(4) 合計特殊出生率の推移

一人の女性が一生に産む子どもの数を表す合計特殊出生率は、平成19年では、市は、全国、県の平均を下回り、平成18年から2年連続で1.28と横ばいではありますが、全国では増加傾向にあります。



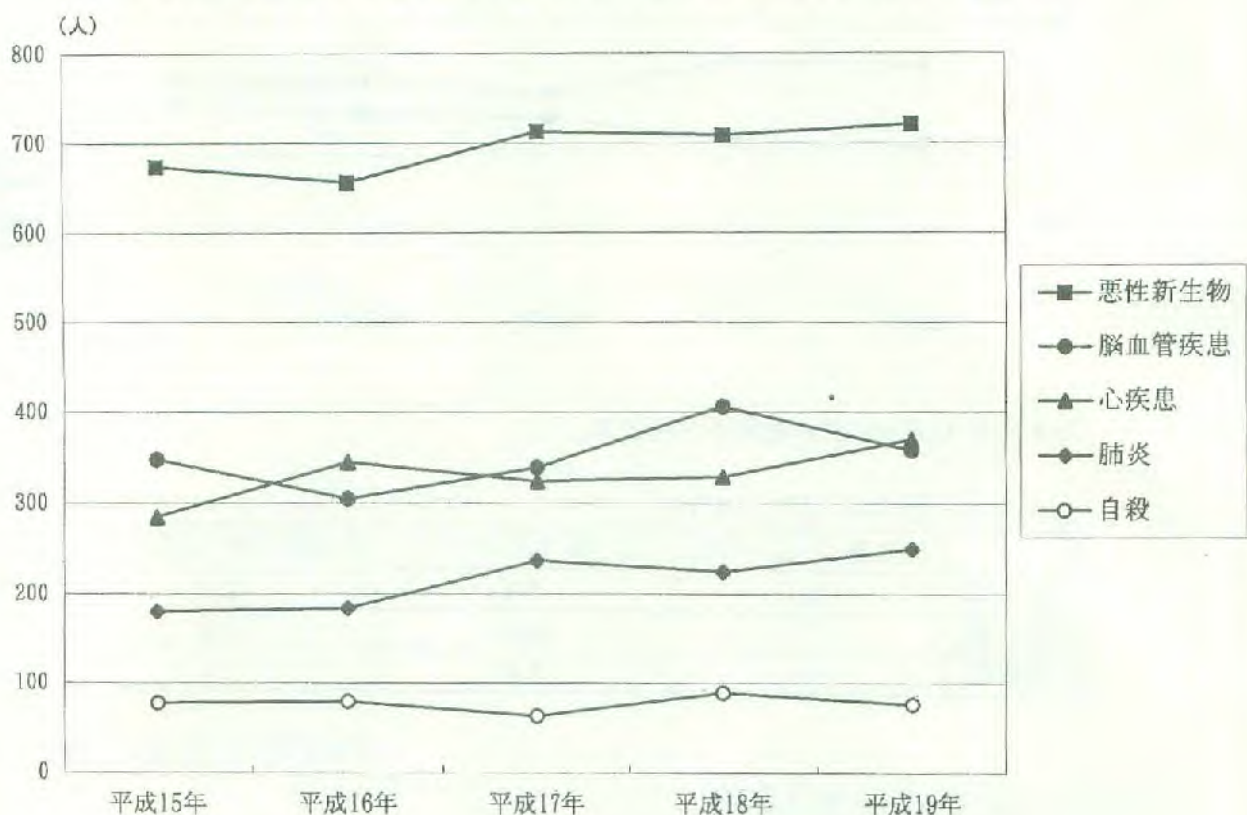
※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

< 岩手県福祉年報・保健所概要 >

(5) 死因別死亡数の推移

① 主要死因別年次推移

死因別年次推移をみると、平成19年では、1位は悪性新生物、2位は心疾患、3位は脳血管疾患となっており、前年度まで3位の心疾患が入れ替わりました。



※各年とも旧玉山村の数値を含みます。

② 死因別死亡数

順位	平成19年 死因	死亡数(人)
1	悪性新生物	721
2	心疾患 (高血圧性を除く)	370
3	脳血管疾患	358
4	肺炎	250
5	自殺	76
6	不慮の事故	71
7	腎不全	43
8	糖尿病	30
9	大動脈瘤及び解離	29
10	肝疾患	23

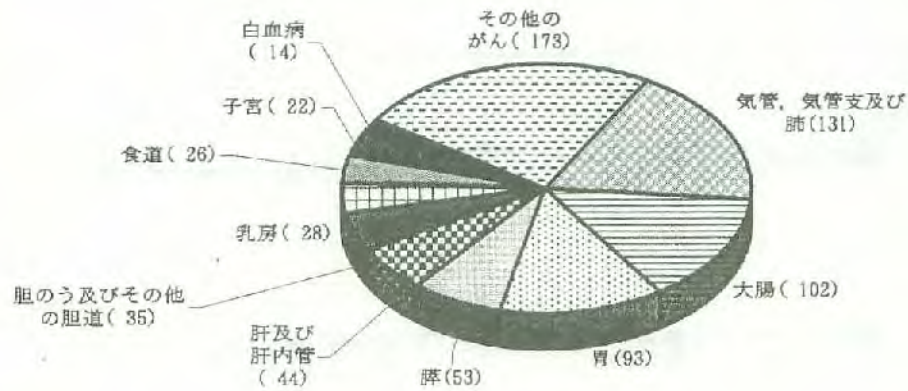
<岩手県 保健福祉年報>

② 三大死因の内訳 (平成 19 年)

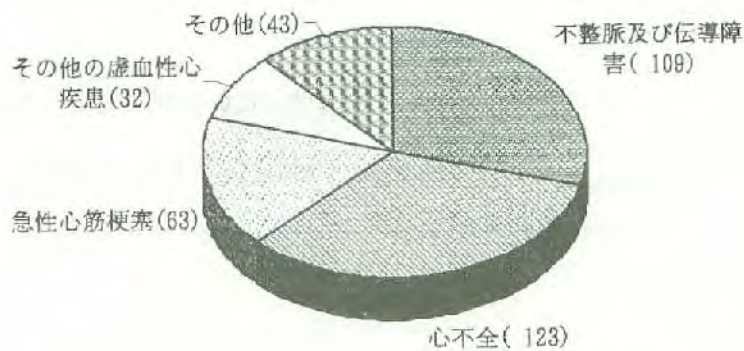
悪性新生物の内訳をみると、気管・気管支及び肺がん 131人(18.2%)、大腸がん102人(14.1%)、胃がん93人(12.9%)の順で多くなっています。

心疾患では不整脈及び伝導障害 109人(29.4%)、脳血管疾患では脳梗塞が 189人(52.8%)、がそれぞれ1位を占めています。

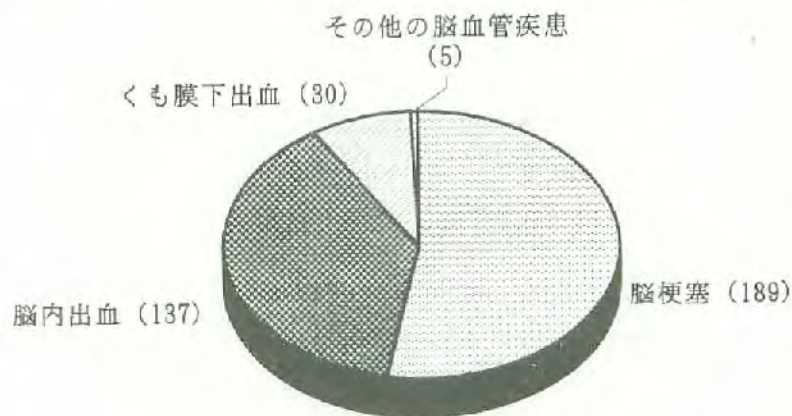
悪性新生物 (721人)



心疾患 (370人)

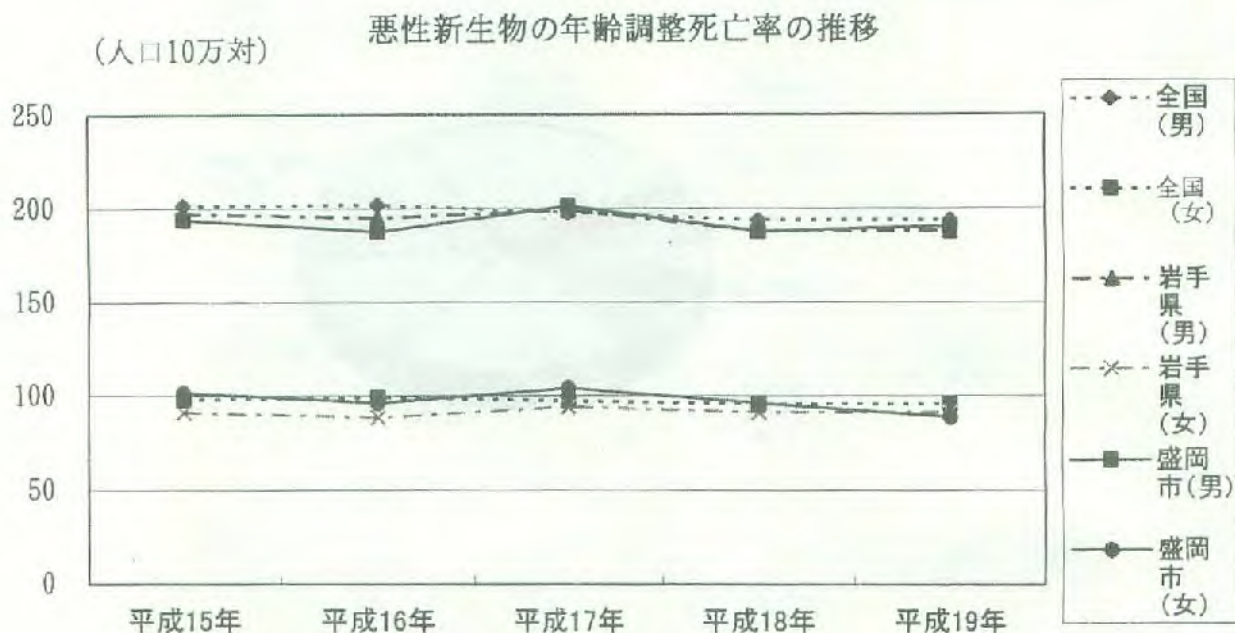


脳血管疾患 (358人)

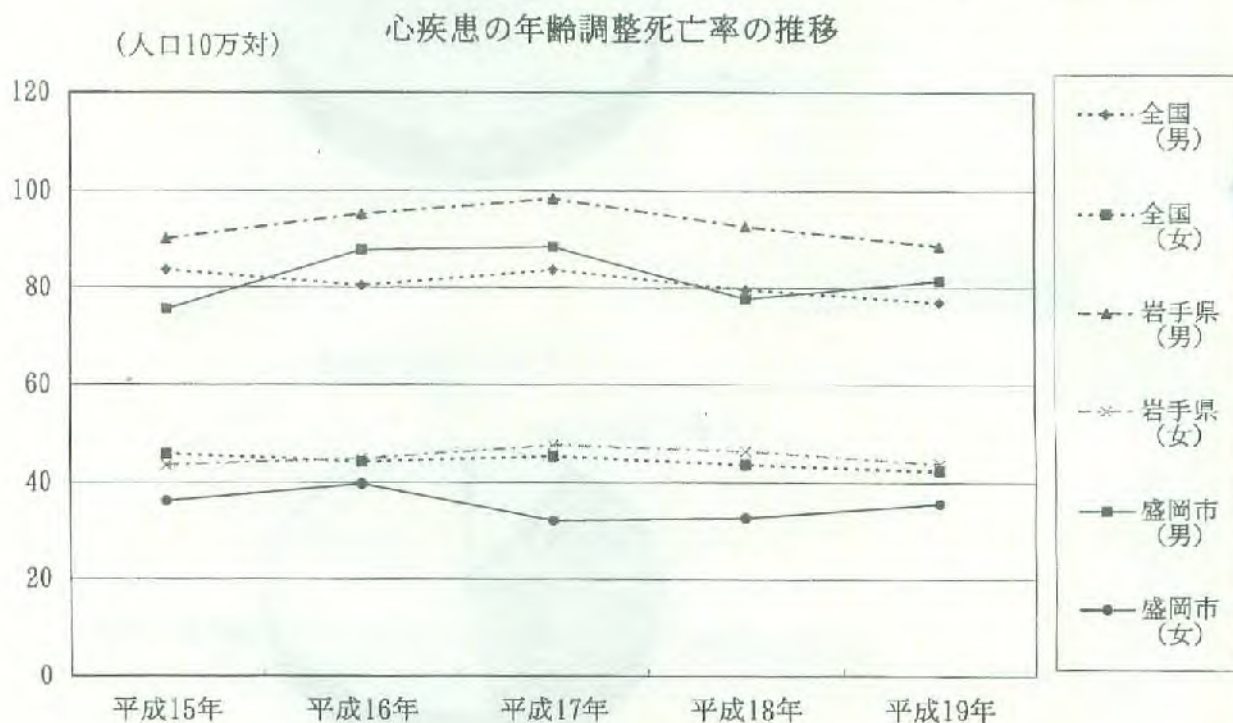


③ 三大死因の年齢調整死亡率の推移

- ・悪性新生物の年齢調整死亡率^{※2} (人口10万対)は、男女とも全国・県とも大差なく推移しています。
- ・心疾患は、男性は県より低く、女性は全国、県より低い値で推移しています。
- ・脳血管疾患は、男性は、全国より高く、女性は、全国、県より高くなっています。



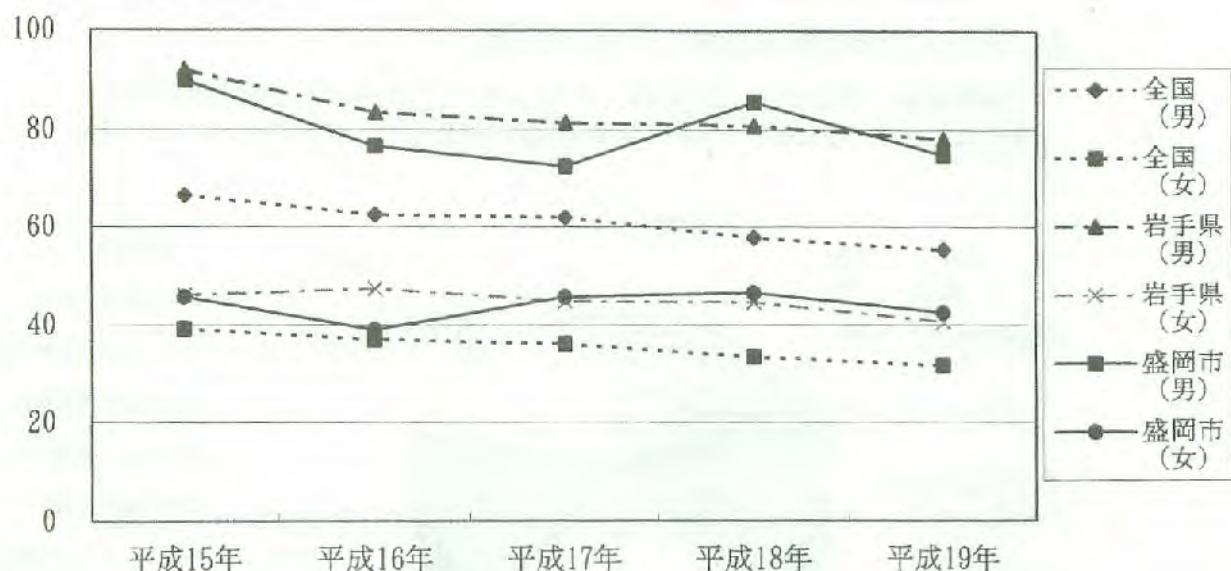
<岩手県 環境保健総合情報システム>



<岩手県 環境保健総合情報システム>

脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移

(人口10万対)



<岩手県 環境保健総合情報システム>

※²年齢調整死亡率とは、人口の年齢構成の影響を調整して求める死亡率です。死亡率(粗死亡率)は死亡者数/人口で単純に求められますが、高齢者の多い地域では死亡率が高くなる傾向があり、この計算方法では地域での単純な比較に適していないため、一般的には「昭和60年モデル人口」を用いて、地域の人口年齢構成が一定のものと仮定して再計算した死亡率です。

算式

$$\text{平成12年都道府県別年齢調整率} = \left(\frac{\text{平成12年都道府県別年齢5歳階級別(死因別)粗死亡率}}{\text{「昭和60年モデル人口」の総数}} \right) \times \frac{\text{「昭和60年モデル人口」の当該年齢階級の人口}}{\text{「昭和60年モデル人口」の総数}}$$

「昭和60年モデル人口」の総数

(6) 平均寿命

平均寿命は、平成17年で男性79.0歳、女性86.0歳と、全国、県を上回っています。男性と女性の差は7.0歳です。

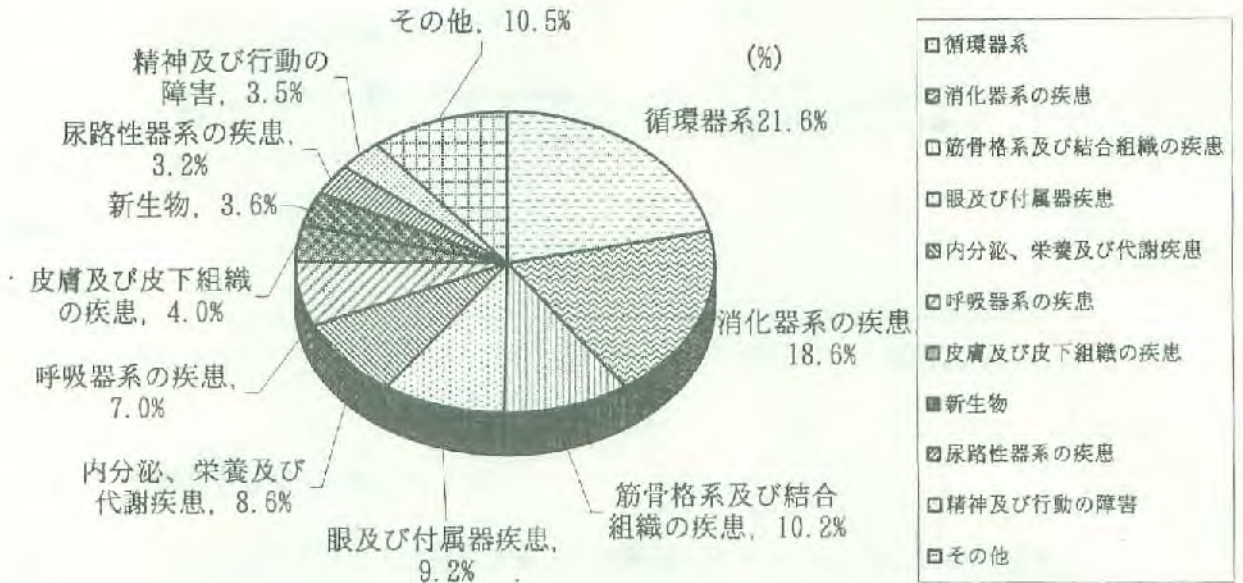
	男 性	女 性
全 国	78.8 歳	85.8 歳
岩 手 県	77.8 歳	85.5 歳
盛 岡 市	79.0 歳	86.0 歳

<厚生労働省 平成17年市町村別生命表>

(7) 疾病の状況

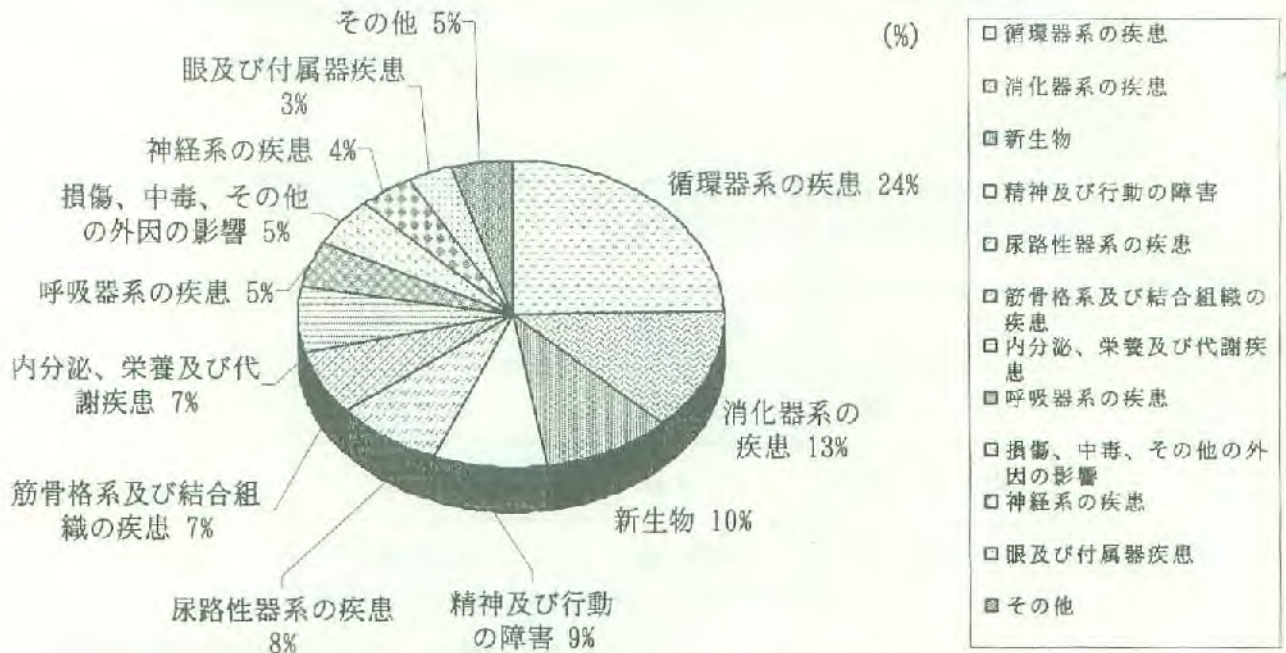
① 疾病大分類件数別割合 (平成 18 年度)

国民健康保険加入者 (国保加入者 91,982 人) の疾病別受診割合をみると、循環器系の疾患 (21.6%)、消化器系の疾患 (18.6%) が上位を占めています。



② 疾病大分類点数別割合 (平成 18 年度)

国民健康保険加入者 (国保加入者 91,982 人) の疾病別医療費の割合をみると、循環器系の疾患 (24.0%)、消化器系の疾患 (13.0%) は件数同様上位を占めますが、次いで新生物 (10%)、精神及び行動の障害 (9%) となっています。



<盛岡市国民健康保険統計>

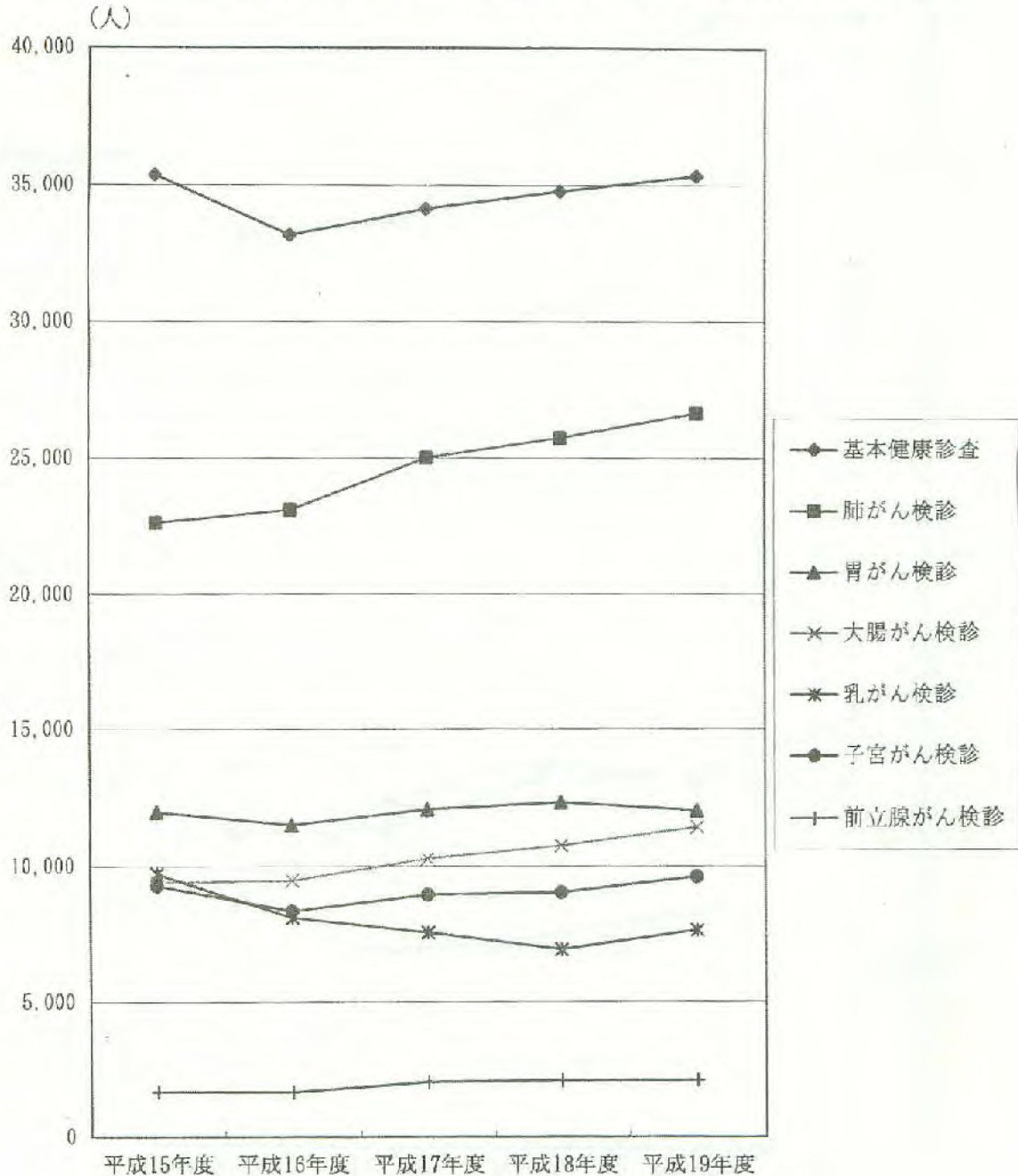
(8) - 1 各種検診実施状況 (旧盛岡市)

基本健康診査, 各種がん検診の受診状況については, 肺がん, 大腸がん検診は, 年々受診者が増えています。このほかにも骨粗しょう症予防検診, 女性健康診査を行っています。なお, 女性健康診査は, 平成 18 年度より受診対象者を 18 歳~29 歳を 18 歳~39 歳に拡大しました。この健診による平成 19 年度の受診者数は, 2,326 人でした。

○平成 16 年度より, 基本健康診査の対象年齢が 30 歳以上から 40 歳以上に変更になりました。

○平成 17 年度より, 子宮がん検診は, 子宮頸部健診となりました。

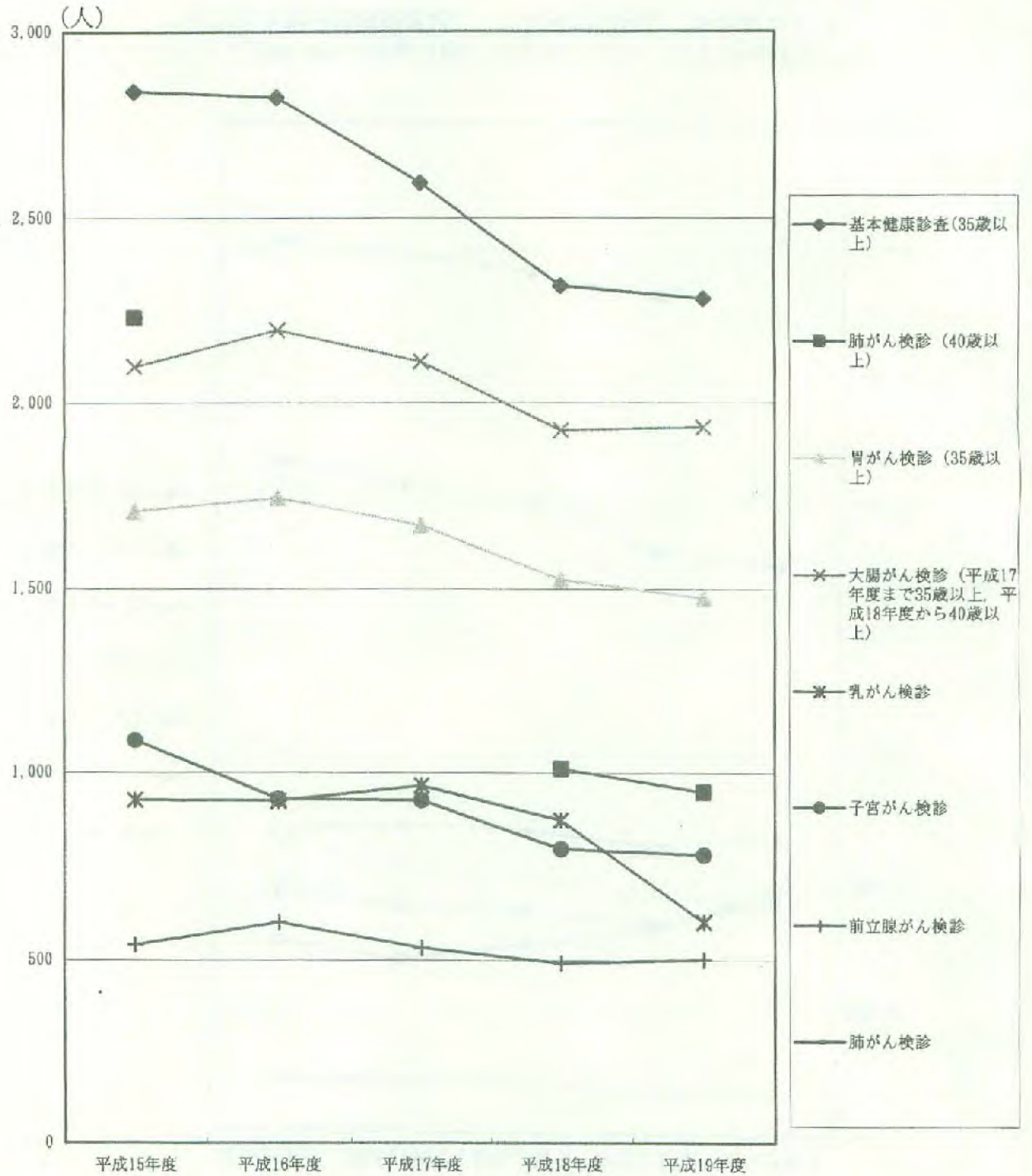
○平成 19 年度より, 乳がん検診は, 隔年受診 (40 歳以上) になりました。



(8) - 2 各種検診実施状況 (旧玉山村)

基本健康診査・胃がん検診の受診数は、平成18年度より減少しました。
 肺がん検診は、平成16年度・平成17年度の2年間休止しました。

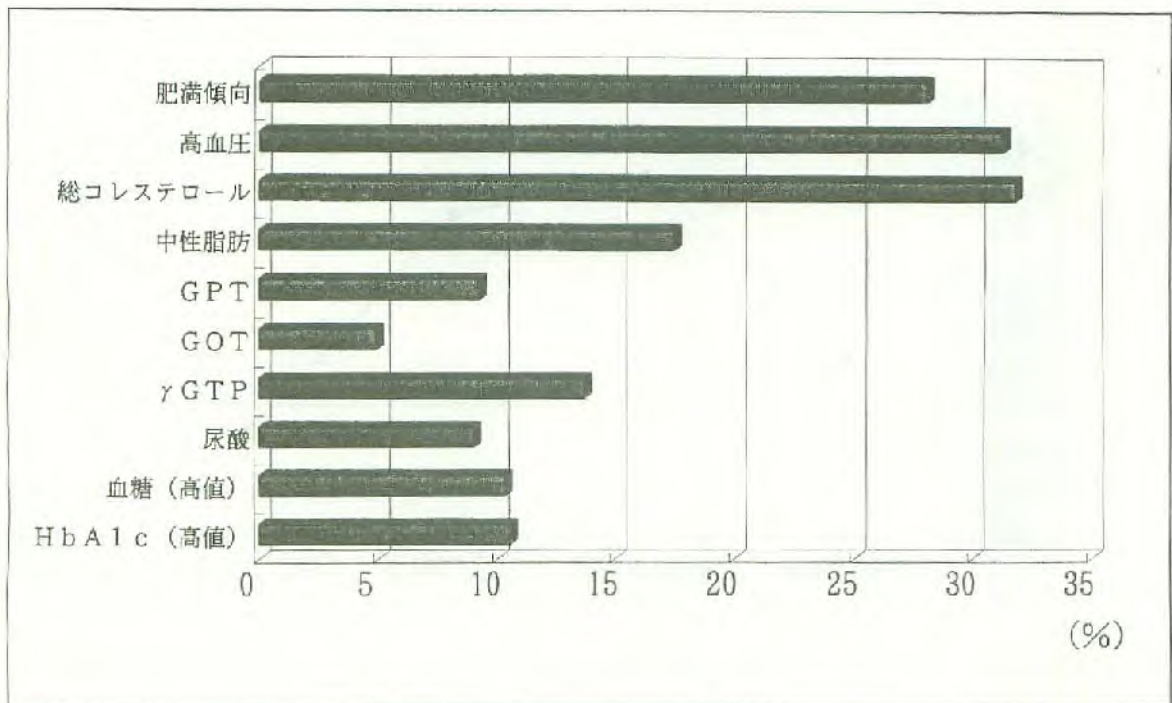
○前立腺がん検診の受診対象年齢は、平成15年度～平成17年度は50歳以上、平成18年度より55歳以上となりました。



<盛岡市 保健所概要>

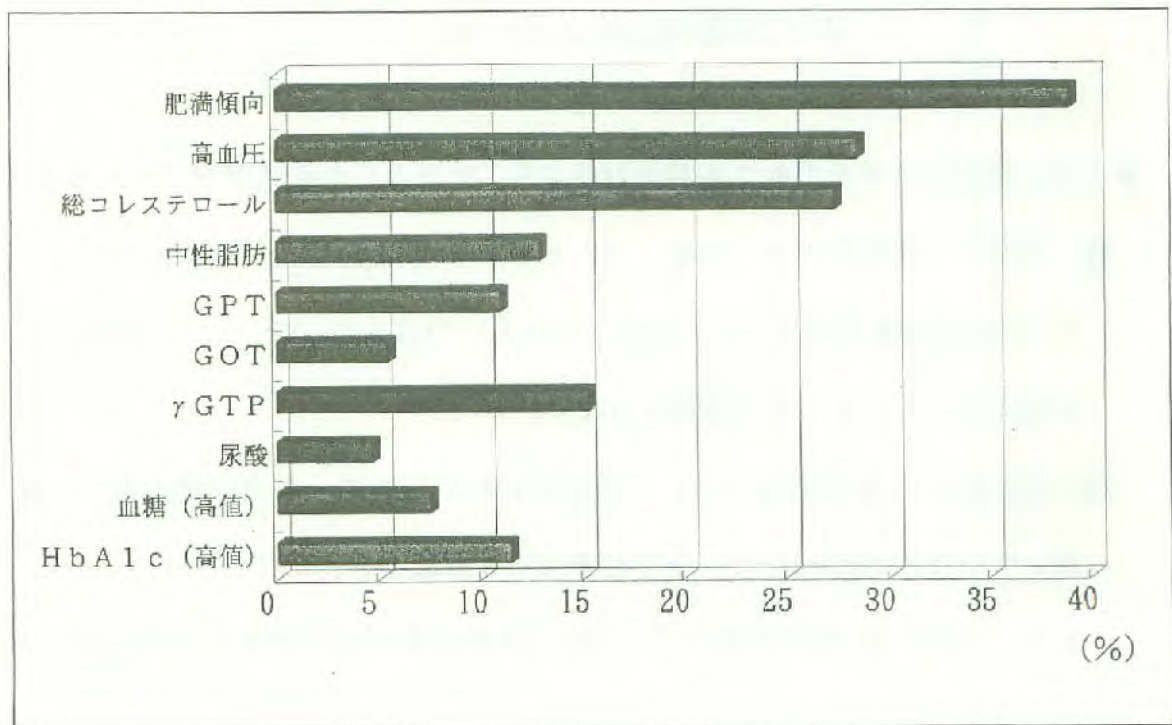
(9) - 1 基本健康診査有所見者の状況 (平成 19 年度) 旧盛岡市

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



(9) - 2 基本健康診査有所見者の状況 (平成 19 年度) 旧玉山村

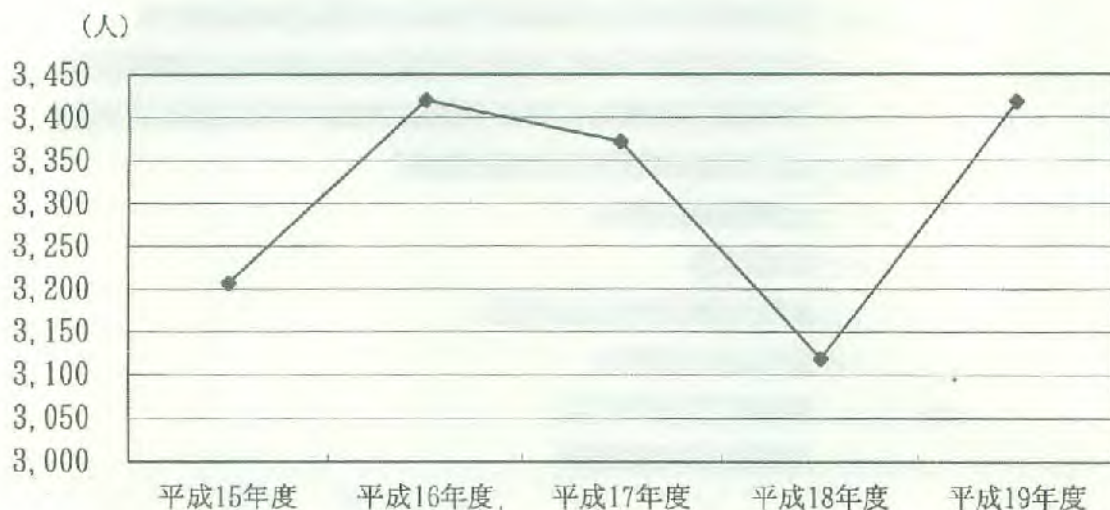
所見をみると肥満傾向の人の割合が4割と多く、高血圧、総コレステロール、γ-GTPの順に多くなっています。



<盛岡市 保健所概要>

(10) 成人歯科健康診査受診状況

成人歯科健康診査の受診者数は、平成18年は減少しましたが、平成19年度には増加しています。



<盛岡市 保健概要>

市民の健康状況のまとめ

◆市民の健康状況やその他の各種統計等から、次のような現状があげられます。

- ① 策定時と同様に本市も全国、県と同様に少子高齢社会が年々急速に進行しており、今後も老年人口の増加、年少人口の減少が続き、さらに高齢化率が高くなっていくことが予測されます。
- ② 死亡数は、増加傾向にあり、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の三大死因による死亡者の割合は、全死亡者の約6割以上を占めています。
また、死因の5位の自殺については、壮年期男性の自殺者数が増加傾向にあります。
- ③ 平均寿命は、全国や県を上回っていますが、寝たきりや認知症のない元

気な高齢期を過ごすことができるよう積極的な健康づくりを若い年代から推進していくことが望めます。

- ④ 国保疾病統計でみる医療費給付状況は、策定時と同様、受診率、一件当たり費用額が国、県平均より高くなっています。受診件数の多い疾患は高血圧症や脳血管疾患、心疾患などの循環器系疾患、歯科疾患や消化器系の疾患、骨粗しょう症や関節症などの筋骨格系疾患、白内障などの眼疾患など高齢者がかかりやすい病気が多くなっています。その他疾病別には、糖尿病も多くなっており、内分泌、栄養及び代謝疾患が、策定時より5%も高くなっています。平成19年度の国民健康・栄養調査結果によると糖尿病が疑われる人の治療の状況（40歳以上）は、年々増加しています。今後も高齢化とともに医療費負担の増大が予測されることからさらに予防活動が重要となってきます。

- ⑤ 各種成人検診結果をみると、基本健康診査の結果では、旧盛岡市では各年代の男性の肥満者割合が30%以上と高く、旧玉山村では50歳代の男性と高齢の女性に肥満の割合が高くなっていました。そして女性の20歳代にやせの割合がみられました。また、死因が高率となっている脳血管疾患や虚血性心疾患は、糖尿病が危険因子とされ、特に食習慣や運動習慣などの不摂生は、生活習慣病につながりやすいことから、予防対策を従来にも増して推進していく必要があります。

- ⑥ 歯の喪失原因となるう歯や歯周病の発症・予防には、生活習慣が大きく関係していることから、歯科保健推進対策が重要となります。

地域における歯科保健活動は、生活習慣病予防や介護予防等の活動と組み合わせる等効果的な内容で推進していくことが望めます。

第3章 中間評価について

1 中間評価の目的

計画策定から5年が経過し、この間に平成17年に食育基本法、医療制度改革大綱、平成18年自殺対策基本法、がん対策基本法等が施行され、健康づくりを取りまく環境も大きく変化しています。本計画は、平成21年度を目途に中間評価を行い、社会情勢に対応した計画を見直すことにしております。そこでこれまでの保健活動の推進状況や目標の達成状況などを検証し、具体的目標に対しての課題や方向性を明確にするために行うものです。

2 中間評価の方法

「もりおか健康21プラン」・「玉山村健康づくり行動計画」の両計画について、中間評価を実施しました。

実施するにあたり、計画策定時と同様、市民へのアンケートをそれぞれの地域で行い市民の意識の変化や目標値の達成度、事業実績等で検証し、課題を分析し今後の取り組み内容を設定しました。



◇中間評価結果をもとに両計画の再編統一を行いました。

策定時の領域別目標の設定については、旧盛岡市は、①食生活②身体活動③喫煙と飲酒④歯の健康⑤こころの健康の5領域、旧玉山村は、①栄養②身体活動③生活習慣病④歯科⑤こころ⑥喫煙・アルコール⑦不慮の事故⑧性に関する健康の8領域でした。そして中間評価をもとに両計画の領域別目標・スローガン・具体的目標及び評価指標を見直し(31項目)再編をしました。

見直しの内容は、類似の具体的目標は統合、他の計画に盛り込まれている具体的目標は削除、ライフステージ区分は統一するなどの検討を行いました。

□アンケート集計時の年齢区分

〔旧盛岡市〕

区分	年齢
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期(前期)	65歳～74歳
高齢期(後期)	75歳～84歳

〔旧玉山村〕

区分	年齢
青壮年期	20歳～64歳
高齢期	65歳～89歳

3 総合評価の概要

1) 全体目標の中間評価概要

◇「自分は健康である」と思う人を増やしましょう！

◇地域の人に声を掛けたり，手助けをしている人を増やしましょう！

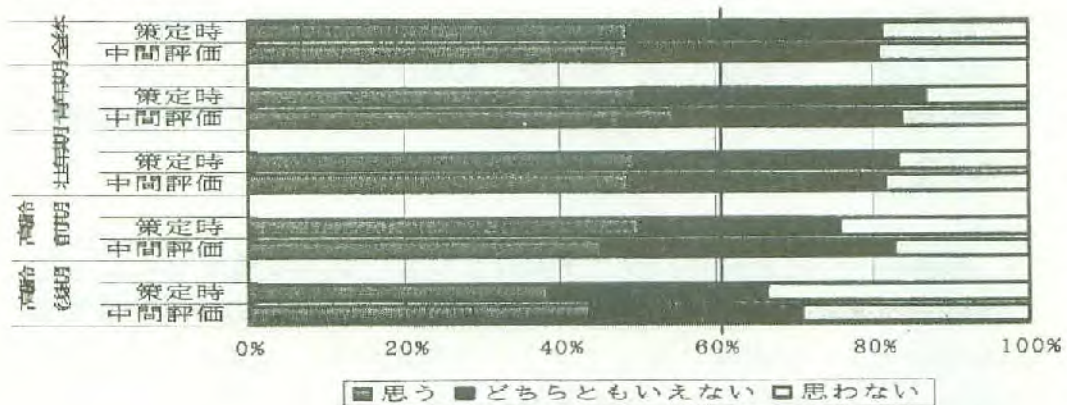
具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
自分は健康であると思う人を増やす。	旧盛岡市	48.8% (市民アンケート)	48.9% (市民アンケート)	60%
	旧玉山村	59.2% (市民実態調査)	54% (市民実態調査)	
普段、地域の人に声を掛けたり、手助けをしている人を増やす。	旧盛岡市	66.9% (市民アンケート)	71.3% (市民アンケート)	75%

アンケート

*問い 「自分は、健康であると思う人を増やす」

(旧盛岡市)

目標値



(旧玉山村)

目標値

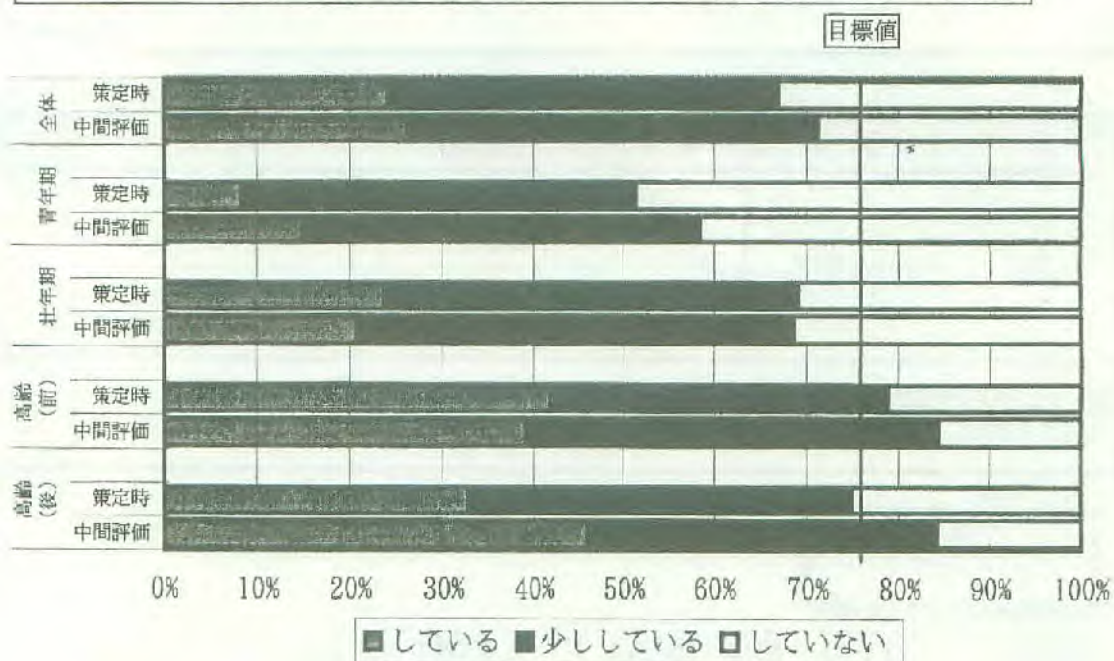


◇「自分は健康である」と思う人を増やしましょう

「自分は、健康である」の思いは、個人の健康づくりに対する意識やよい生活習慣行動につながる重要なポイントですが、策定時とほとんど変わらない状況です。年代別にみると青年期、高齢後期では、約5%増加していますが、高齢前期では、約5%減少しています。

また、玉山区では、全体で54%と策定時より5%低くなっています。

＊ 問い 「普段地域の人に声を掛けたり、手助けをしていますか」



全体で見ると「している」「少ししている」が中間評価値では、約4%増加しており、年代別では、青年期、高齢後期で増加しています。しかし、青年期、壮年期では、他の年代より「していない」が策定時同様、低い状況にあります。

◇ 地域の人に声を掛けたり、手助けをしている人を増やしましょう。

当市は、転出入者や単身者が多い都市型の生活環境の中、地域でのふれあいやささえあいが希薄になってきている現状から、地域で声を掛け合いながら健康づくりを推進していくことをめざしています。

○ 一人ひとりの思いは、積極的な健康づくりに対する意識を高め、よりよい生活習慣行動にもつながります。

➤ 青壮年期における生活習慣改善の支援をすすめるための働きかけを検討します。

➤ 家庭、地域、学校などの組織との連携をさらに強化し健康づくりを推進していきます。

2) 領域別目標の中間評価概要

※数値は、旧盛岡市の数値です。

記号は、◇改善 ◆悪化 ○変化なし
を表わしています。

食生活

◇朝食を毎日食べる人の割合が増加しています。【目標値 90%以上】

(86.2% → 87.4%)

・青年期男性では、毎日食べる人の割合は、増加しましたが年代別では、欠食の割合が増加しています。

(63.5% → 68.3%)

◆「40代～50代の男性」の肥満者の割合が増加しました。【目標値 30%未満】

(40代男性 36.0% → 38.4% ・50代男性 36.0% → 41.0%)

◇一方、旧玉山村では40代～50代の肥満者の割合が減少しました。

(40代男性 33.8% → 29.7% ・50代男性 43.9% → 41.4%)

身体活動

◇定期的なスポーツや身体的活動を伴う趣味活動をしている人は、全体的に男女とも増加しています。【目標値 男性・女性 40%以上】

(男性 26.9% → 31.5% ・女性 23.1% → 31.0%)

◇いつも筋力を維持・増強するように心掛けている人は、男女とも増加しています。【目標値 男性35%以上・女性 30%以上】

(男性 23.4% → 25.2% ・女性 19.4% → 21.4%)

○日ごろから意識的に体を動かすように心掛けている人は、男性では横ばい、女性では増加しています。【目標値 男性・女性 50%以上】

(男性 38.3% → 38.1% ・女性 37.4% → 38.1%)

・しかし、上記3つの目標において、年代からみると青年期では、いずれも最も低い割合を示しています。

喫煙と飲酒

◇妊婦の喫煙率は、年々減少しています。(6.6% → 5.1%)

◇休肝日を持ちながら、適正飲酒に心がける人の割合が青年期男性、高齢期女性で増加しています。【目標値 男性35%以上・女性 50%以上】

(青年期男性 33.8% → 43.9% ・女性 35.7% → 56.5%)

◆青年期の喫煙者が男女とも策定時より増加しています。

【目標値 男性 30%未満・女性 15%未満】

(男性 43.7% → 52.4% ・女性 15.2% → 16.2%)

◆週3回以上、1日2合以上お酒を飲む人は、青年期男性で高く、毎日2合以上飲む壮年期の男性が増加しています。【目標値 男性 15%未満・女性 2%未満】
(青年期男性 6.8%→11.3% ・ 壮年期男性 18.0% → 19.3%)

歯の健康

- ◇ かかりつけ歯科医がいると答えた人は、増加しています。
【目標値 男性・女性 60%以上】 (42.9% → 48.1%)
- ◇ 歯科の定期健診を受けている人は、各年代とも増加しています。
【目標値 男性・女性 50%以上】 (35.6% → 40.7%)
- ◇ 歯間清掃用具を使用するなど口腔ケアをおこなう人が高齢期で増加しています。【目標値 男性・女性 50%以上】
(高齢前期 29.4% → 36.0% 高齢後期 36.9% → 37.0%)

こころの健康

- ◇ うつ病に薬物療法は有効であるということを知っている人の割合は、増加しています。【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 24.2% → 34.6% 女性 36.8% → 45.9%)
- 医療機関以外の心の相談できる場所や人を知っている人は、男性では増加しましたが、女性では減少しました。
【目標値 男性・女性 50%以上】
(男性 26.2% → 28.9% 女性 35.3% → 31.3%)

3) 今後の取り組みについて

- 1) 食生活・・・メタボリックシンドローム予防とあわせて適正な体重を維持するための具体的な指導を行います。
- 2) 身体活動・・・身近にできる運動を長続きできるよう習慣化します。
- 3) 喫煙と飲酒・・・若い世代に向けた禁煙教育を充実していきます。
青壮年期に向けた適正飲酒を啓発します。
- 4) 歯の健康・・・口腔衛生について正しい知識の普及と地域ぐるみでの歯の健康づくりをさらにすすめます。
- 5) こころの健康・・・気軽に相談できる体制と正しい知識の普及を図ります。
職場と連携したうつ予防の取り組みが必要です。

4 領域別目標の評価と今後の取り組み

1) 食生活

スローガン

*適時に適量、質のよい食事を楽しくとりましょう！

*ちょうどよい体重を維持しましょう！

サポーターの行動目標

- 1 子どものころから「食」の大切さや「食」を通じた健康づくりを学ぶ機会としての食育事業を充実させます。
 - 食に関する指導の実施
 - 総合的な学習を通じた食文化の継承
 - 保護者への啓発【市・保育園・幼稚園・学校・地域・産業団体・食生活改善推進員団体連絡協議会など】
- 2 望ましい食生活が定着できるよう正しい情報の提供と実践の支援をします。
 - 正しい食習慣の普及啓発や教室の開催【市・県・薬剤師会・教育委員会・地域・保健推進員協議会・食生活改善推進員団体連絡協議会など】
- 3 飲食店や食品販売業者は、市民が分かりやすい栄養成分の表示や地元の食材を利用したヘルシーメニューの提供に努めます。
 - 栄養成分表示店の拡大
 - 塩分、エネルギーに配慮したヘルシーメニュー提供店の拡大
 - 栄養成分表示の活用方法の普及【市・県・栄養士会・調理師会・産業団体など】
- 4 「食」に関するネットワークを形成し、人材の育成と食環境整備を推進します。
 - 自主グループの活動支援
 - 指導者人材バンクの設置
 - 食生活改善推進員の養成及び育成
 - 調理師・栄養士・生産者等「食」に関係する団体とのネットワーク形成

- 安全な食品の提供と地産地消の推進

【市・県・栄養士会・産業団体・食生活改善推進員団体連絡協議会】

5 望ましい食生活が実践できるようになるための健康づくり事業の充実に努めます。

- 地区毎の定期健康相談の充実
- ライフステージ別健康教室等の実施
- 各種広報媒体を活用した情報の提供

【市・栄養士会・地域・食生活改善推進員団体連絡協議会・看護協会】

1. これまでの取組み

【共通の活動】

- ・ 学校や児童センター、農政課等と連携しながら子どもや子育て中の親等を対象に「食」を通じた健康づくりを学ぶ教室の開催や食に関する情報提供を行ないました。食育に関する施策を総合的に推進するため平成20年度に盛岡市食育推進計画^{※3}を策定しました。
- ・ 市広報や市ホームページ等で食に関する情報を掲載し、生活習慣病予防のための食の大切さについての普及活動に努めました。
- ・ 『健康づくりのつどい』や『盛岡市保健所フェスタ』では、ヘルシーメニューの提供、フードモデル、パネルを用いてバランスのとれた食事の展示や栄養成分表示についての展示を行い普及に努めました。
- ・ 栄養に関する情報提供に努め、そのひとつとして健康相談や『健康づくりのつどい』で朝食の簡単レシピを配布し朝食の大切さを伝えました。
- ・ 食のサポーターである食生活改善推進員が主体となり、地域活動や小・中学校の体験学習等において望ましい食生活が実践できるよう支援しました。
- ・ 地域の栄養教室や健康相談等で生活習慣病予防のため、バランスのとれた食事の普及に努めました。食生活改善推進員を養成するスキルアップのための教室を開催し、「食」を通じた健康づくり活動に取り組む人材やリーダーの育成に努めました。

【旧玉山村の活動】

- ・ 20代～30代の女性を対象にヘルシーエプロン教室を開催しました。
- ・ 広報掲載「我が家のレシピコーナー」にレシピの公募をし地域ならではの料理の普及を図りました。
- ・ 母子に関する料理教室（こどもクッキング教室・母と子の料理教室）を実施しました。
- ・ 啄木の里全村集会における啓発事業（塩分濃度1%味噌汁試食等）
- ・ 男の料理教室を実施しました。（公民館事業と共同）
- ・ 郷土料理・地場産品を使った料理普及を行いました。（レシピ作成）
- ・ 『村と人と暮らしフェア』での啓発事業を行いました。

2. 目標の達成状況

具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
自分の適正体重が分かって、その体重を維持したり、その体重に近づけようとしている人を増やす。	旧盛岡市	男性 67.0% 女性 75.0% (市民アンケート)	男性 66.7% 女性 76.8% (市民アンケート)	男性 75%以上 女性 85%以上
成人肥満者（BMI 25以上）を減らす。 （30歳～69歳）	旧盛岡市	男性 34.9% [35.0%] 女性 25.9% [25.9%] □内は、40歳～69歳対象の数値 (盛岡市保健概要)	男性 34.0% 女性 28.7% (盛岡市保健概要) ※H16より健康対象が40歳以上となりま した。	男性 30%未満 女性 20%未満
	旧玉山村	男性 43.2% 女性 40.0% (健診結果)	男性 38.7% 女性 38.9% (健診結果)	
若い女性のやせ（BMI 18.5未満）を減らす。 （20歳～29歳）	旧盛岡市	23.1% (盛岡市保健概要)	21.6% (盛岡市保健概要)	20%未満
朝食をほとんど毎日食べる人を増やす。	旧盛岡市	86.2% (市民アンケート)	87.95% (市民アンケート)	90%以上
甘い食べ物や飲み物をおやつとして一日に 2回以上とる人を減らす。	旧盛岡市	男性 23.9% 女性 36.2% (市民アンケート)	男性 20.5%	男性 20%未満 女性 30%未満
2～3日に1回以上、家族や友人と一緒に ゆったりと食事をする機会がある人を増やす。	旧盛岡市	89.1% (市民アンケート)	89.1% (市民アンケート)	80%以上
バランスよく食べている人を増やす。	旧玉山村	青壮年期 51.0% 高齢期 65.0% (生活実態調査)	青壮年期 48.9% 高齢期 71.0% (生活実態調査)	青壮年期 70% 高齢期 75%
		青壮年期 69.7% 高齢期 77.0% (生活実態調査)	青壮年期 60.9% 高齢期 77.6% (生活実態調査)	青壮年期 75% 高齢期 80%

旧盛岡市

アンケート

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

(男性)

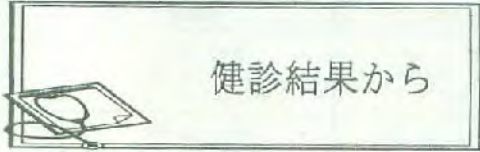


(女性)



■ している □ していない

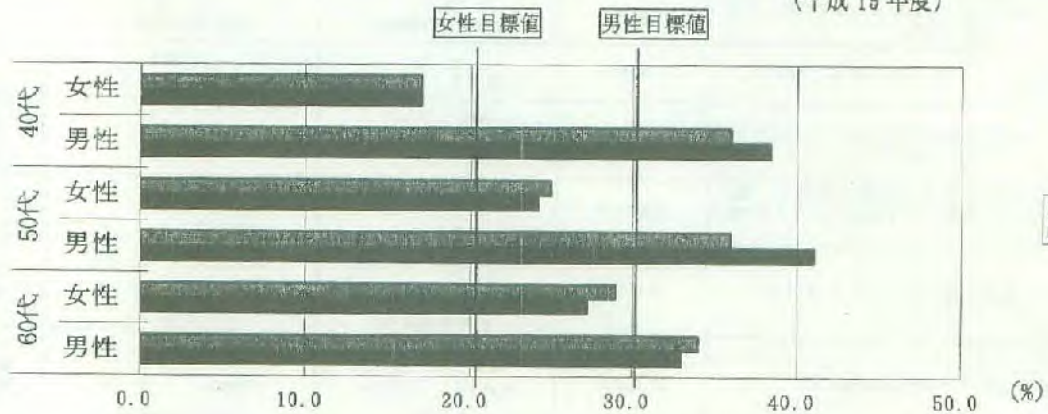
- 男性では、「自分の適正体重が分かってその体重を維持したり、その体重に近づけようとしている人」の割合は、高齢になるほど高く、最も低かったのは、青年期でした。また女性では、策定時より全体的に高くなっていますが、壮年期では低くなっています。



健診結果から

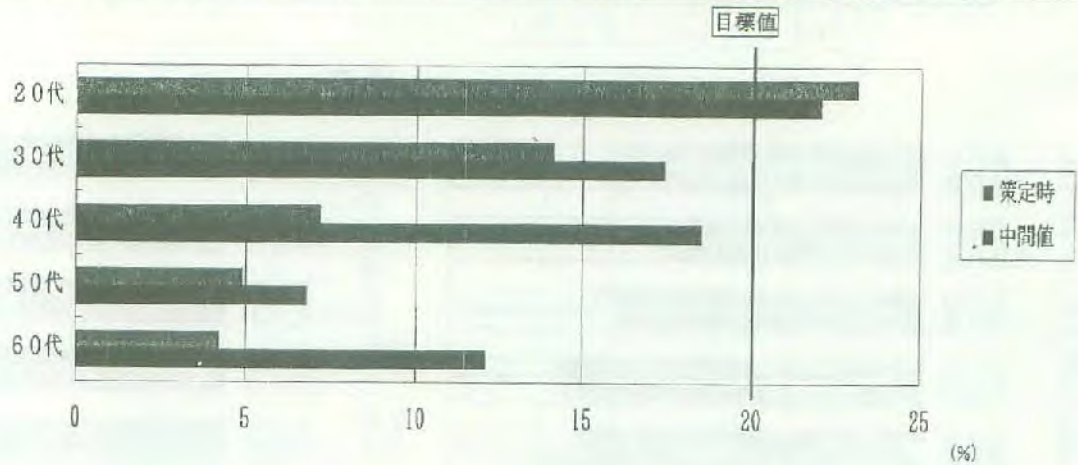
★ 肥満者BMI 25以上の人の割合（基本健康診査受診者）

（平成19年度）



- ・男性では、策定時（40～50代）33.0%より、約5%高くなっています。また女性では、策定時（60代）29.0%より、約2%低くなっています。

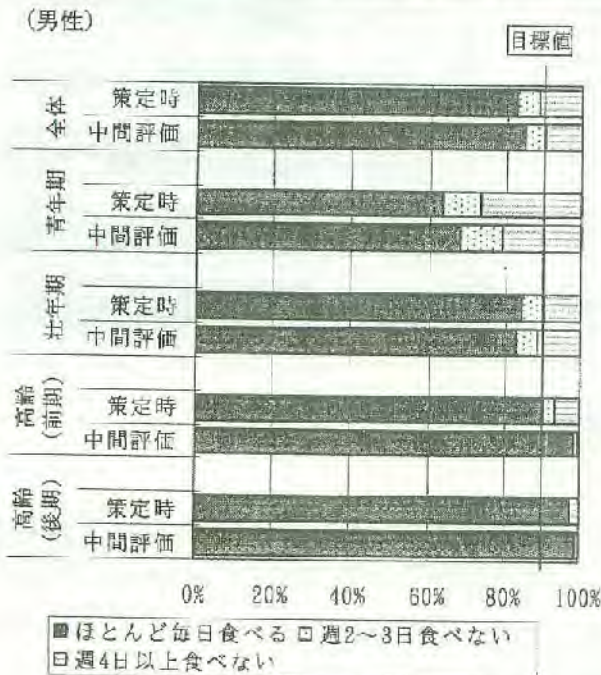
★ 女性のBMI 18.5未満の人の割合（基本健康診査・女性健康診査受診者）



- ・若い女性（20～29歳）のやせの割合は、策定時より、1.5%低くなっています

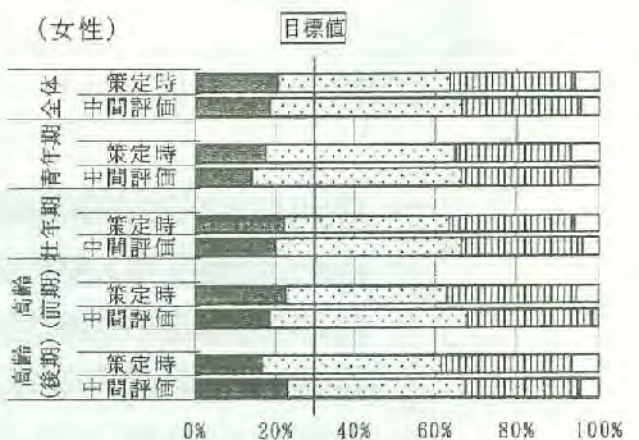
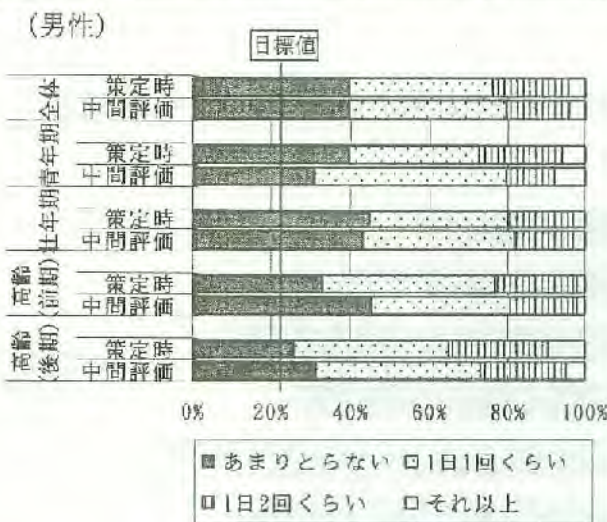
アンケート

* 問い 「ふだん朝食を食べますか」



- ・ 全体的に策定時より、殆ど毎日食べる人の割合が高くなっています。
- ・ 「週4日以上食べない」と答えた人の割合で、青年期の男女が共に高い割合を示しています。

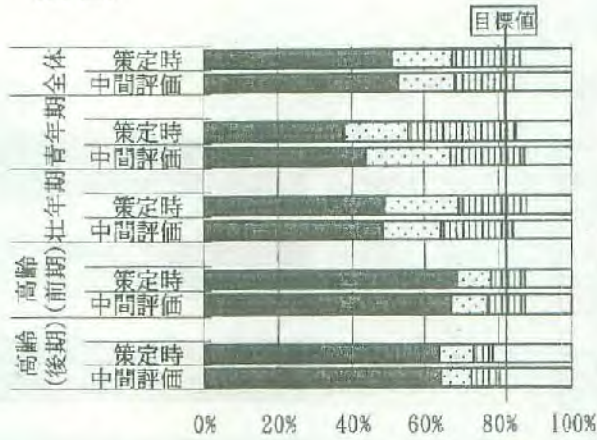
* 問い 「甘い食べ物や飲み物を、おやつとして一日何回とりますか」



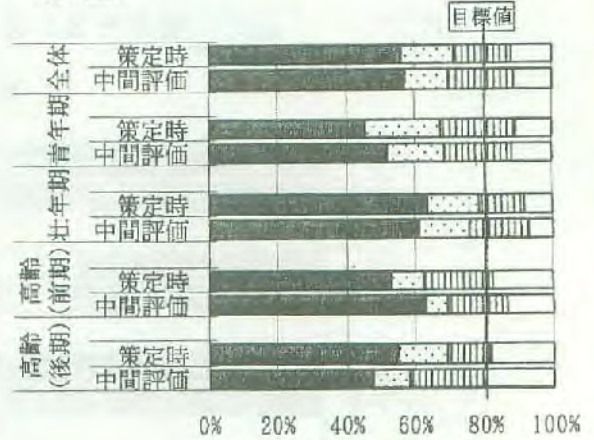
- ・ 男性では、「あまりとらない」と答えた方は、高齢期で高くなっており、同じく女性では、高齢後期を除いて低くなっています。

***問い 「家族や友人と一緒に、ゆったりと食事をする機会はどれくらいありますか」**

(男性)



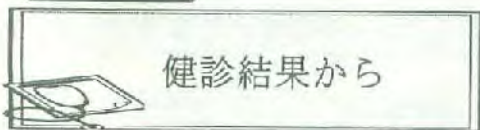
(女性)



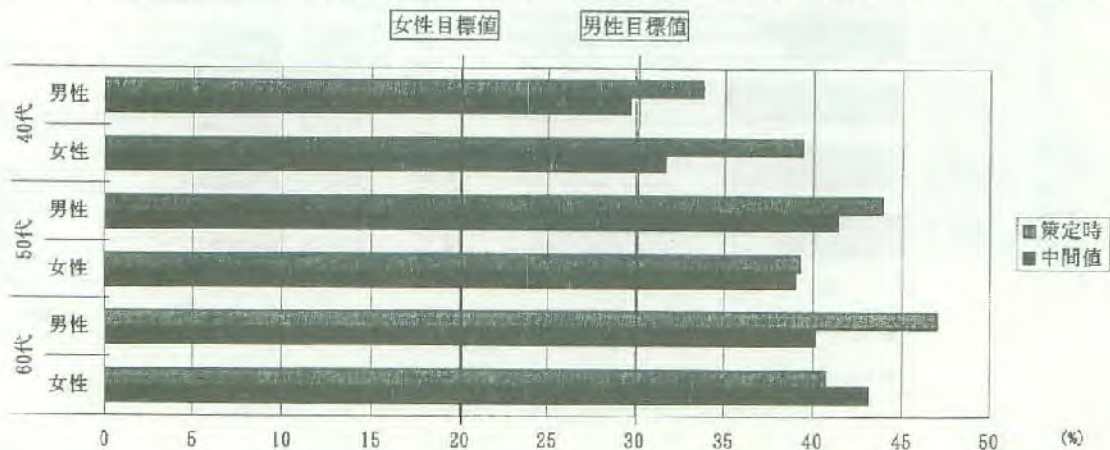
■ 1日1回以上 □ 2~3日に1回程度
 □ 1週間に1回程度 □ ほとんどない

- ・ 男性では、策定時にくらべ「一日1回以上」、または「2~3日に1回程度」と答えた人は、青年期で高くなっています。また「ほとんどない」と答えた人は、策定時にくらべ壮年期で高くなり、高齢後期では、1.4%低くなったものの依然として20.2%と高い状況です。
- ・ 女性では、「一日1回以上」と答えた人は、策定時にくらべ10%、青年期で高くなっています。また「ほとんどない」と答えた人は、高齢後期に高く20.3%となっています。

旧玉山村

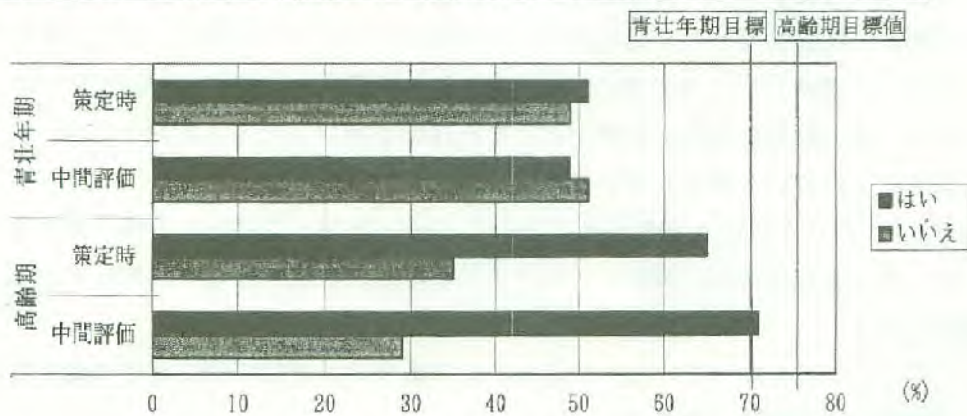


肥満者BMI 25以上の人の割合 (基本健康診査受診者) (平成19年度)



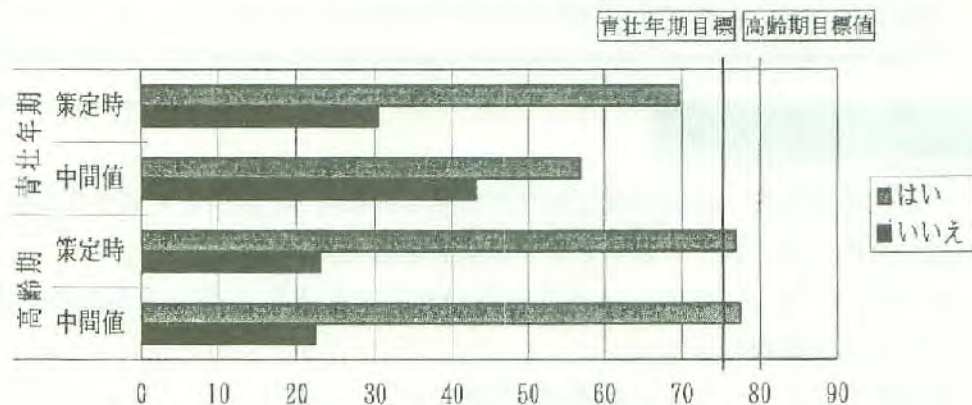
アンケート

* 問い「1日に食べる食品の数を多くバランスよく食べていますか」



- ・ バランスよく食べていると答えた人は、策定時に比べ青壮年では2.1%低くなり、高齢期では6%高くなっています。

* 問い「塩分のとりすぎに注意するため、薄味で食べるようにしていますか」



- ・ 薄味に心がけている人の割合は、策定時に比べ青壮年期では12.8%低くなっており、高齢期では、0.6%高くなっています。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・ 『適正体重がわかり、その体重を維持したり、その体重に近づけようとする人の割合』は、男女共壮年期の割合が減少しました。最も低かったのは青年期男性でした。
- ・ 『30～60代の女性の肥満者の割合』が増加しました。
- ・ 『若い女性のやせの人の割合』は、減少し、目標値に近づきましたが、無理なダイ

エットや肥満が健康に及ぼす影響や、正しい食習慣の改善の必要性を理解し、望ましい生活習慣が身に付くよう、さらに学校や家庭、地域、関係機関が連携して啓発活動をしていく必要があります。

- ・ 『ふだん朝食をほとんど毎日食べる人の割合』は、全体的に増加傾向にあります。
- ・ 『ふだん朝食をほとんど毎日食べる人の割合』がもっとも低値である青年期では、男女とも「週4日以上食べない」と回答する人が減少し、食べる日数が多くなっています。
- ・ 『甘い食べ物や飲み物をおやつとして一日に2回以上とる人の割合』は、全てのライフステージにおいて減少しています。
- ・ 『2～3日に1回以上家族や友人と一緒にゆったりと食事をする機会がある人の割合』は、男女共に壮年期が減少し、また高齢期後期の女性が著しく減少しました。

【旧玉山村】

- ・ 「バランスよく食べている」と答えた人の割合は、青壮年期の割合は減少しましたが、高齢期は目標値を達成しました。
- ・ 「薄味に心がけている者の割合」は、青壮年期は、減少、高齢期は、ほとんど変わりませんでした。
- ・ 「成人肥満者（BMI 25以上）を減らす」については、全体的には減少しましたが、60代の女性において、2.4%増加しています。
- ・ アンケート結果からみると、食生活については、ほとんどの目標値が低下している現状が見られます。特に、食習慣の乱れは生活習慣病につながりやすいことから、食習慣の見直しなど、生活習慣病予防対策の推進がさらに重要となってきています。

🍴 今後の主な取組み

- ・ 子どもの頃から一日3食規則的な食生活を身につけ、朝食の大切さを広めます。
- ・ 若い世代への「食」の大切さを学ぶ機会を啓発します。
- ・ メタボリックシンドローム予防と合わせて適正体重を維持するための望ましい食生活を普及します。
- ・ 飲食店やスーパーなどや健康教育の場において、食事バランスガイドの普及に努めます。
- ・ 関係各部との連携を図り、食育推進計画の具体的な取組みを実施します。

※³ 盛岡市食育推進計画とは

子どもから大人まで「食」に興味を持ち、「食」本来の意味と重要性を理解し、安全・安心な食べものを選択する力を養い、感謝の心や望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実践できる人間を育てることを目的として策定いたしました。（市の食育推進計画は、平成20年度から平成24年度までの5年間です。）

2) 身体活動

スローガン

- *適切な身体活動を心掛け、望ましい体力を維持しましょう！
- *運動の楽しさを暮らしの中に！

サポーターの行動目標

- 1 スポーツやレクリエーション（趣味活動）に関する健康教室やイベントの開催と参加者の増加を図ります。
 - 各施設や団体が主催する教室の開催と広報活動の充実【市・レクリエーション協会・体育協会・地域・NPO など】
- 2 総合型地域スポーツクラブ^{※4}の育成を推進します。
 - 総合型地域スポーツクラブの育成・支援
 - 地域で行うスポーツへの参加促進【市・地域・体育協会・スポーツ団体・レクリエーション協会・NPO など】
- 3 地域のウォーキングコースの設定を行い、ウォーキング活動を推進します。
 - 地域ごとのウォーキングマップの作成
 - 地域ごとのウォーキング教室の開催
 - ウォーキンググループの支援【市・地域・保健推進員協議会など】

※⁴ 総合型地域スポーツクラブとは、

これまでのクラブと違い、地域住民が自主的に運営するスポーツクラブで、子どもから高齢者（多世代）までが会員になり、さまざまなスポーツ（多種目）を愛好する人々が会費制で競技レベルに関係なく初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせ参加できる（多志向）という特徴を持ちます。

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

- ・市民向け情報誌「もりおか暮らしの便利帳」を活用し、市内の運動施設に関する情報を提供しています。
- ・健康や運動に関する内容の教室やイベントを開催しました。(2日間集中ヘルスアップ講座、保健所フェスタ、地区健康教室、ウォーキング教室、水中ウォーキング、玄米ニギニギ体操等)
- ・地域のボランティア講師を活用した健康教室を実施しました。
- ・保健推進員の企画による地域での健康教室を実施しました。
- ・介護予防の観点から、高齢者を対象とした体力測定を実施しました。
- ・介護予防事業の充実と介護予防に関する普及啓発を図るために、介護予防ボランティアの育成に努めました。
- ・保健推進員及び食生活改善推進員を地域の健康づくりサポーターとして位置づけ、地区保健活動を推進しました。
また、健康づくりサポーターとしての意識づけと地域住民への周知に名札等へのステッカーを利用しました。
- ・運動メニューのリーフレットを作成し、健康教室や家庭訪問、随時相談の際に活用しました。(介護予防のためのストレッチや軽体操、玄米ニギニギ体操、元気はなまる体操等)自主グループ(自主グループ数：4グループ、会員数：90人)に講師派遣等で支援をしました。
- ・地区独自のウォーキングコースの開発とウォーキングマップを作成しました。
- ・オリジナルのウォーキングコース、ウォーキングマップを地区のイベントで活用しました。

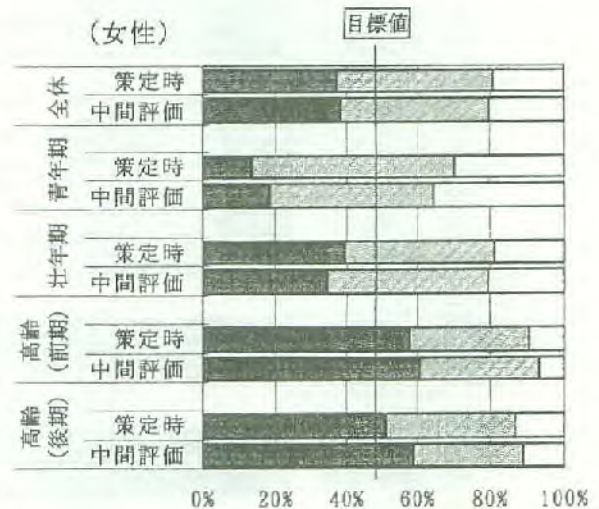
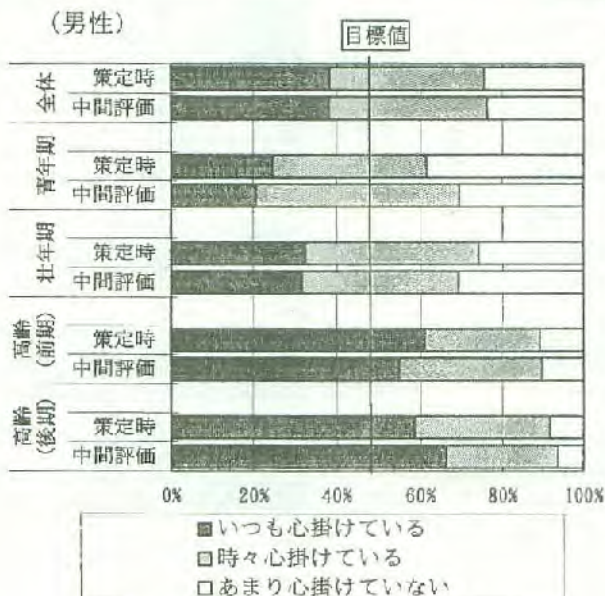
2. 目標の達成状況

具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
日ごろから、意識的に体を動かすように心掛けている人を増やす。	旧盛岡市	男性 38.3% 女性 37.4% (市民アンケート)	男性 38.1% 女性 38.1% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
	旧玉山村	青壮年期 52.4% 高齢期 48.1% (生活実態調査)	男性 54.7% 女性 49.4% (生活実態調査)	
週1回以上は、スポーツ、または身体活動を伴う趣味活動(園芸、釣り、踊りなど)をしている人を増やす。	旧盛岡市	男性 26.9% 女性 23.1% (市民アンケート)	男性 31.5% 女性 31.0% (市民アンケート)	男性 40%以上 女性 40%以上
	旧玉山村	青壮年期 34.2% (生活実態調査)	男性 45.7% 女性 36.1% (生活実態調査)	
いつも筋力を維持、増強するように心掛けている人を増やす。	旧盛岡市	男性 23.4% 女性 19.4% (市民アンケート)	男性 25.2% 女性 21.4% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 30%以上

旧盛岡市

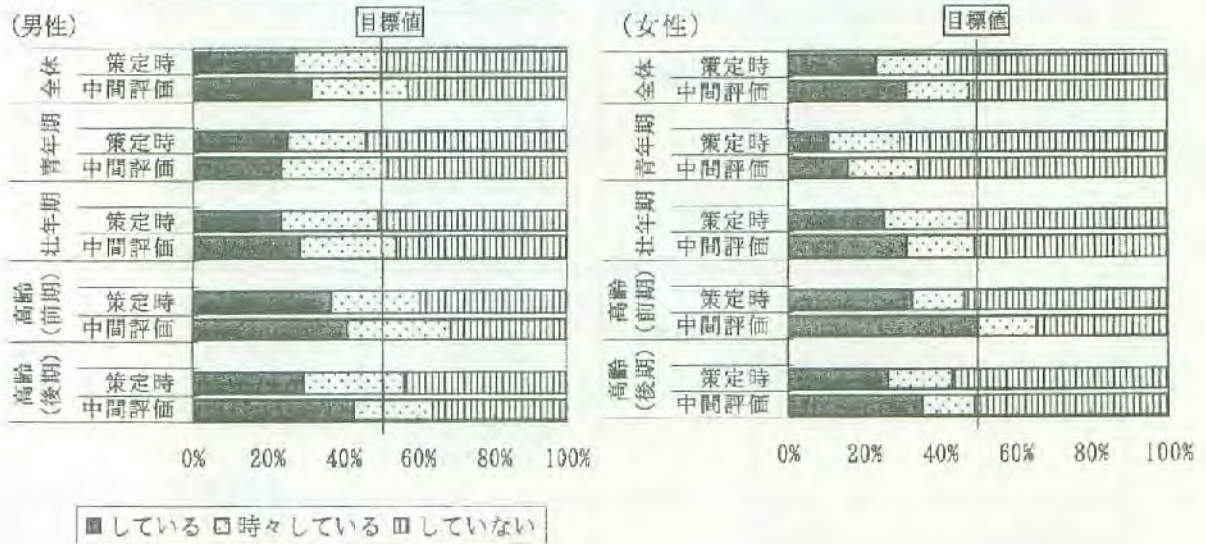
アンケート

* 問い 「日ごろから、意識的に身体を動かすように心掛けていますか」



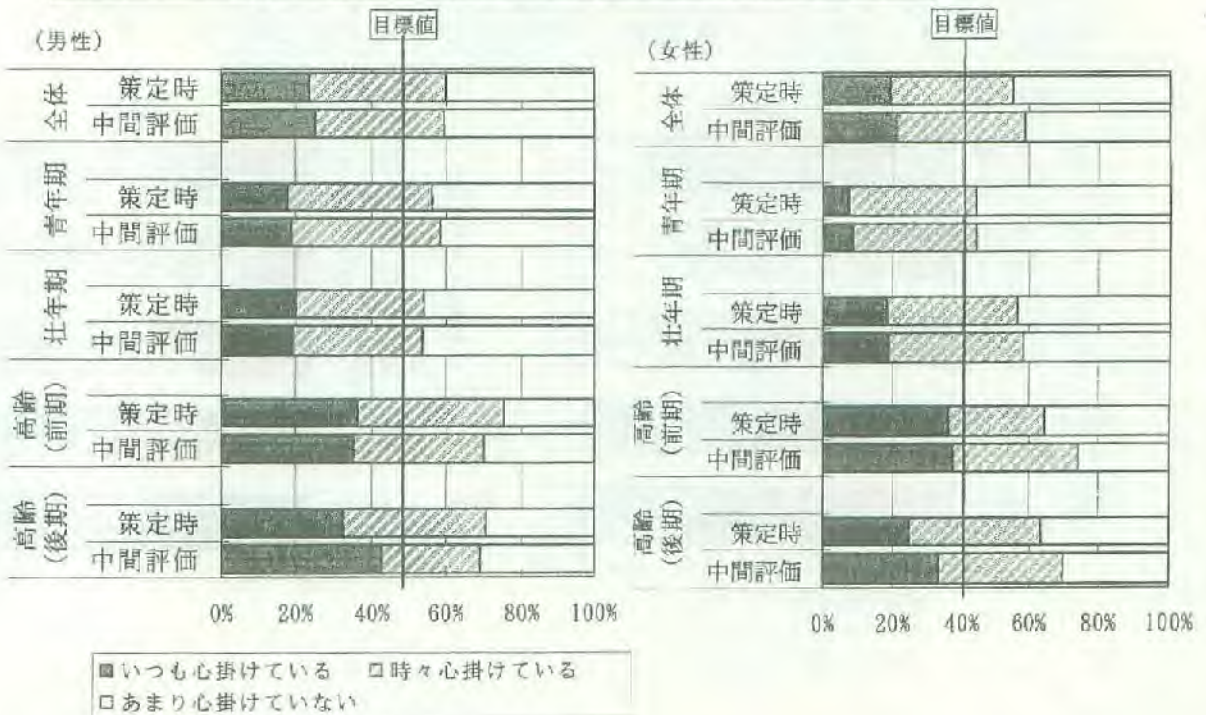
- ・ 「時々、心掛けている」を含めて、男性では壮年期、女性では青年期・壮年期において、身体活動を心掛ける割合が低下しています。高齢期では、男女とも「いつも心掛けている」と答えた人の割合が高くなっています。

＊問い 「週1回以上はスポーツ,または身体活動を伴う趣味活動(園芸,釣り,踊りなど)をしていますか」



- ・ 「している」と答えた人の割合は,男女ともに30%を越え策定時より高くなっています。特に高齢前期の女性は,50%と高い割合を示しています。

＊問い 「筋力を維持・増強するように心掛けていますか」



- ・ 「いつも心掛けています」と答えた人は,高齢期後期で高くなっています。
- ・ 「あまり心掛けていない」と答えた人は,男女とも青壮年期で高い割合を示

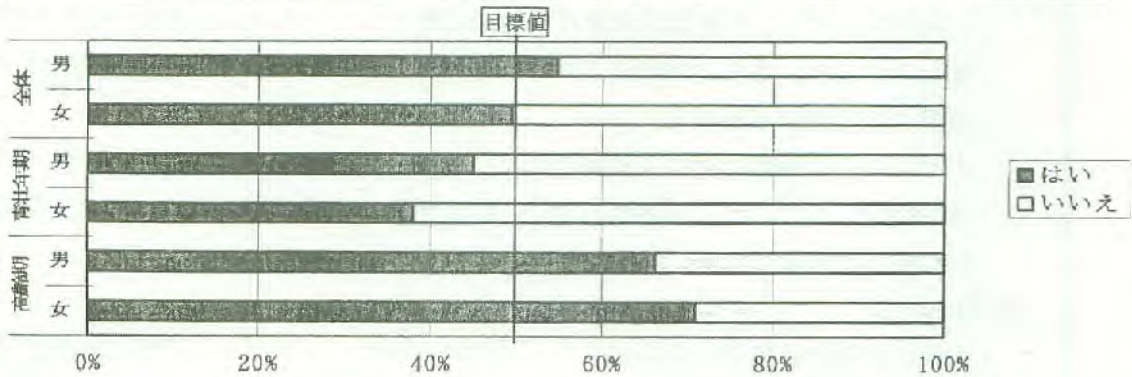


国の調査結果（平成 19 年度国民健康・栄養調査結果）によると運動習慣のある者（20 歳以上）は、男性 29.1%、女性 25.6%でした。
年代別では、60 代・70 代が男女とも高くなっています。

アンケート

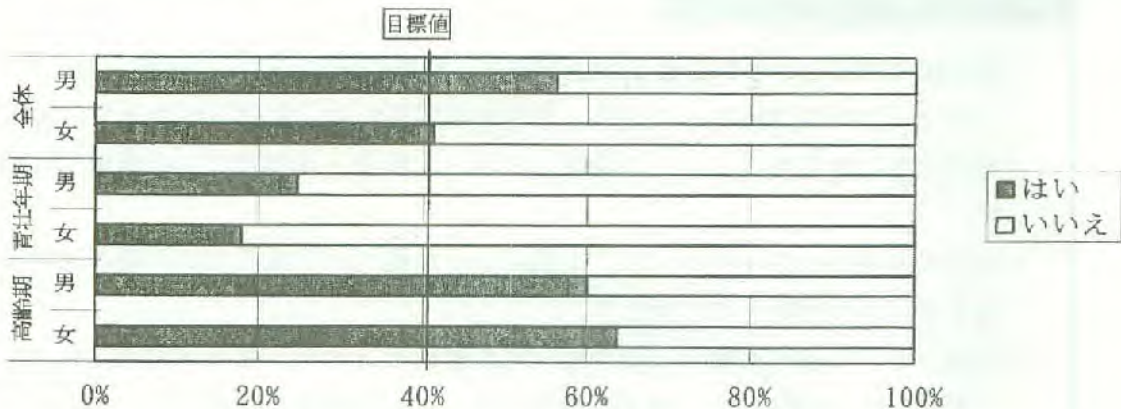
旧玉山村

* 問い 「日ごろから、意識的に身体を動かすように心掛けていますか」



- ・「運動することを心がけている」と答えた人は、青壮年期は 40.7%、高齢期は 68.4%であり、青壮年期においては、策定時に比べ低い割合を示しています。
- ・高齢期では、運動を心がける人の割合が高い傾向にありました。

* 問い 「週 1 回以上はスポーツ、または身体活動を伴う趣味活動（園芸、釣り、踊りなど）をしていますか」



- ・1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上している者の割合は、26.1%と策定時より高くなっています。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・日ごろから意識的に身体を動かすことをいつも心がけている人の割合は、高齢期で50%以上と高い割合を示しています。またあまり心がけていない人の割合は、青年期の女性で35.8%と最も高い割合を示しており、若い世代に向けた取り組みが必要です。
- ・散歩やウォーキングをしている人は増えてきていますが、一人で行うことに抵抗感を感じる方もまだ多い現状です。身近なウォーキングコースの開発が必要です。
- ・介護予防の観点からも幅広い年代でも気軽にできる体操の普及が必要です。
- ・定期的なスポーツや身体活動を伴う趣味活動をしている人は、男性4.6%、女性7.9%増加しています。さらに屋内外でできる運動メニューの紹介や、施設利用のPRにより、運動の啓発普及が必要です。
- ・中高年の身体活動に対する領域は広く、ウォーキングをはじめ、運動や体操のほかに趣味や余暇、ボランティア活動も含め、関係機関や民間団体なども巻き込んだ魅力ある内容の検討が必要です。

【旧玉山村】

- ・成人の肥満者は横ばい傾向にあり、メタボリックシンドローム予防のため肥満者の減少に取り組む必要があります。
- ・運動を心がけている者の割合は青壮年期では大きく減少し、反対に高齢期では大きく増加しています。
- ・青壮年期の30分以上の運動を週2回以上している者の割合は増加し、目標値を達成しています。今後も運動習慣の定着に向けた働きかけが必要です。
- ・日常生活における歩数は青壮年期では横ばいで高齢期では増加しています。

🎯 今後の主な取り組み

- ・地域独自のウォーキングマップを作成し、地域住民に普及していきます。(ウォーキングマップ未作成地域への普及・環境企画課発行の「近郊自然歩道」の活用)
- ・地域に潜在するボランティア講師(ヨガ・太極拳・体操など)を積極的に活用します。
- ・中高年の男性をターゲットに、退職前から活動的な生活や余暇活動が出来るよう支援するための対策をすすめます。
- ・運動ができる場所や機会(体育館・老人福祉センター・世代交流センター・スポーツ施設・自主活動など)、身近な場所で行っている講座や事業を知って活用できるよう、ホームページなどを通じ情報の共有を図ります。

3) 喫煙と飲酒

スローガン

- *喫煙による害を知り、禁煙の輪を広げましょう！
- *適正飲酒を心掛けましょう！

サポーターの行動目標

- 1 禁煙相談窓口や禁煙外来など、相談しやすい体制を推進します。
 - 薬剤師など禁煙指導者養成のための研修会開催
 - 個別健康教育「禁煙チャレンジ」の協力薬局の登録
 - 広報・インターネット等での相談機関の紹介
 - パンフレットやポスターの掲示【市・県・医師会・歯科医師会・薬剤師会・職場・産業保健関係団体・学校など】
- 2 小・中・高等学校で、PTA と合同の禁煙・禁酒教室を開催するよう努めます。
 - 教育指導要領に基づく指導の他、専門員（医師・薬剤師など）による啓発教室開催を検討【市・県・医師会・薬剤師会・学校など】
- 3 広く市民に喫煙による害や適正飲酒について知識の普及を図ります。
 - 禁煙教育事業・地区健康教育・健康相談などで指導【市・保健所・医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会・学校など】
- 4 禁煙スペースの拡大に努めます。
 - 禁煙・分煙の必要性を働きかけていく。【市・保健所・職場・産業団体・町内会・学校など】
- 5 未成年者が酒やたばこを手にするのを防ぐよう努めます。
 - 関係機関と連携し指導【市・町内会・産業団体・学校・家庭など】

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

- ・平成18年度より、盛岡薬剤師会との共催で『禁煙チャレンジ教室』を開催し、禁煙希望者の支援を実施しました。平成20年度の禁煙達成者は、16人でした。
(参加者数：H18年度14人・H19年度31人・H20年度50人)
- ・盛岡薬剤師会と連携し、禁煙相談体制の充実を図りました。
- ・盛岡市医師会の情報から禁煙相談医を資料としてまとめ、禁煙相談に活用しました。
- ・健康教育において、禁煙・適性飲酒についての啓発指導を実施しました。
- ・市広報掲載で情報の発信、パンフレットやポスターによる啓発普及に努めました。
- ・未成年者を対象とした教育現場での禁煙・禁酒の取り組み状況の把握に努めました。

2. 目標の達成状況

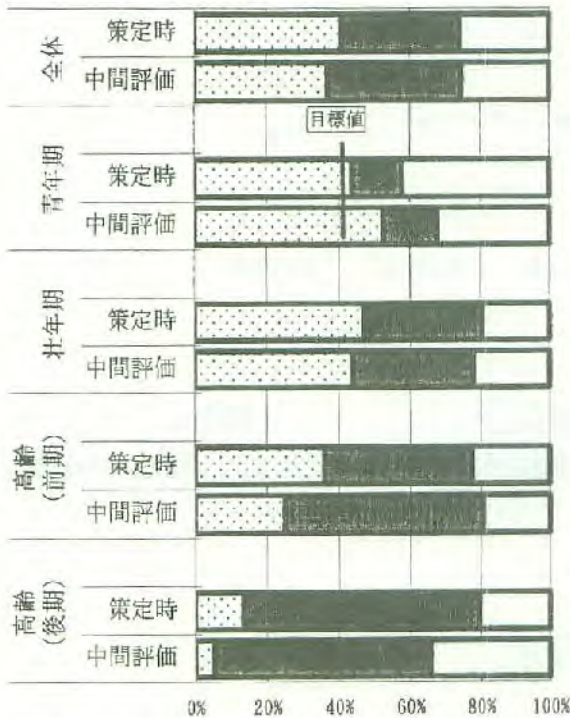
具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
青年期の喫煙者を減らす。 (喫煙者の割合)	旧盛岡市	男性 43.7% 女性 15.2% (市民アンケート)	男性 52.4% 女性 16.2% (市民アンケート)	男性 30%未満 女性 15%未満
	旧玉山村	男性 70.9% 女性 17.5% (生活実態調査)	男性 52.6% 女性 21.5% (生活実態調査)	
妊婦の喫煙者を減らす。	旧盛岡市	6.6% (盛岡市保健概要)	5.1% (盛岡市保健概要)	3%未満
	旧玉山村	2.7% (業務集計)	12.2% (盛岡市保健概要)	
たばこをやめる意思のある人を増やす。 (20歳～64歳)	旧盛岡市	28.6% (市民アンケート)	45.1% (市民アンケート)	65%以上
	旧玉山村	39.3% (生活実態調査)	45.5% (生活実態調査)	
事務室が全面禁煙または完全分煙である職場を増やす。	旧盛岡市	29.7% (盛岡圏域喫煙対策実態調査)	※41% (県の企業・事業所行動調査平成20年度)	50%以上
飲酒者で週2日以上「休肝日」を持つ人を増やす。	旧盛岡市	男性 28.0% 女性 43.3% (市民アンケート)	男性 27.5% 女性 43.8% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 50%以上
週3日以上、一日2合以上飲む人を減らす。	旧盛岡市	男性 19.7% 女性 3.7% (市民アンケート)	男性 19.2% 女性 4.3% (市民アンケート)	男性 15%未満 女性 2%未満
アルコールの飲みすぎによる健康への悪影響を知っている人を増やす。	旧玉山村	93% (生活実態調査)	90.7% (生活実態調査)	97%

策定時の「盛岡生活圏域禁煙対策実態調査」(岩手県盛岡保健所)は、平成14年度以降未実施のため比較数値が公表されていません。そのため「企業事務所行動調査」(岩手県)H20年から、全面禁煙・完全分煙を実施している事業所のデータを引用しました。

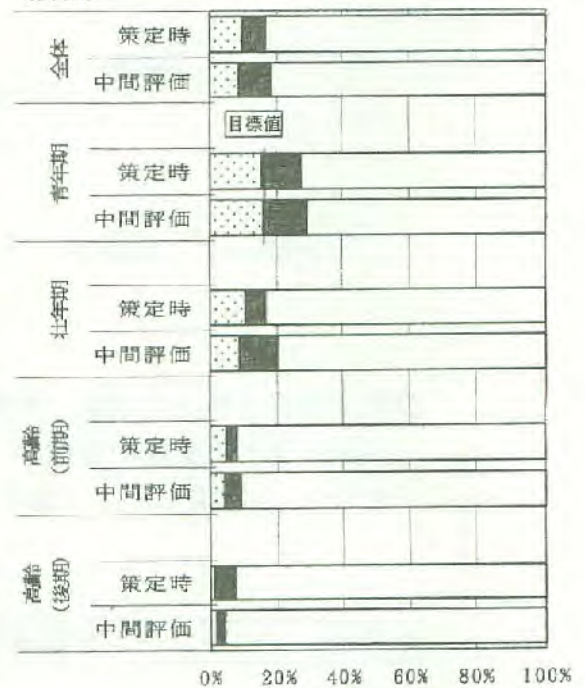
アンケート

*問い たばこを吸いますか

(男性)



(女性)

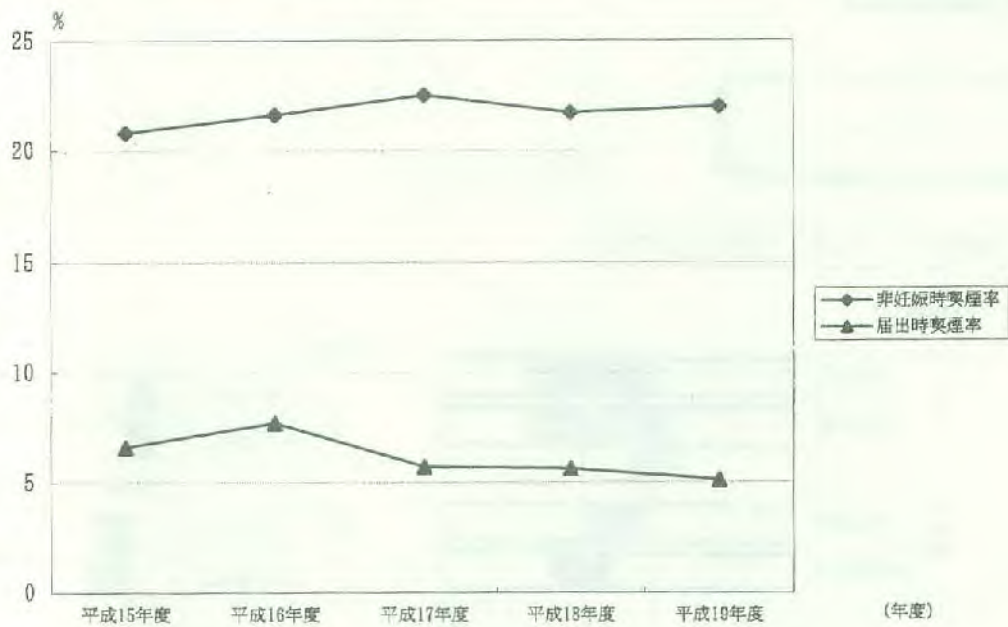


■吸う ■以前は吸っていたがやめた ■もともと吸わない

- ・「吸う」と答えた男性は、36.9%と策定時より4%低くなっています。年代別では、青年期の52.4%が最も高く、策定時より約9%高くなっています。高齢期では、半分以上の人が「以前は、吸っていたがやめた」と答えています。また「吸う」と答えた女性は、青年期で最も高く、壮年期では、策定時より約2倍高くなりました。
- ・禁煙の意思がある人は、男性では、策定時の45.8%から40.9%に下がり女性では、策定時の55.8%から62.5%に高くなりました。

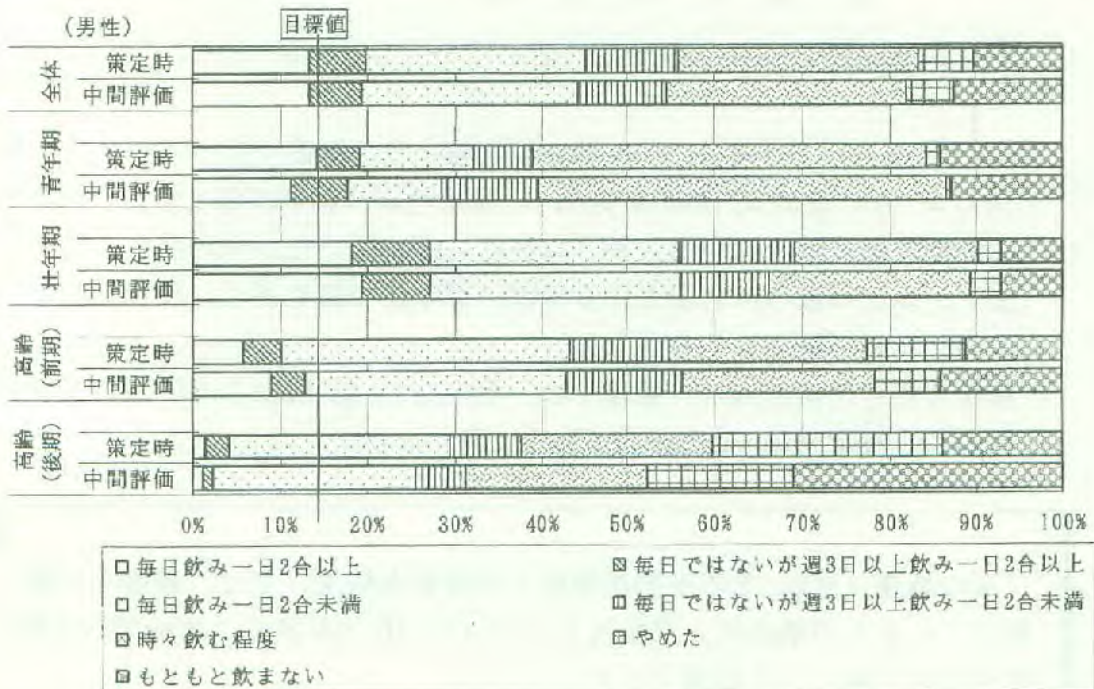
国の調査（平成19年度国民健康・栄養調査結果）では、習慣的に喫煙している人の割合は、男女ともに20代～40代が高く、男性で約5割、女性で約2割という結果でした。

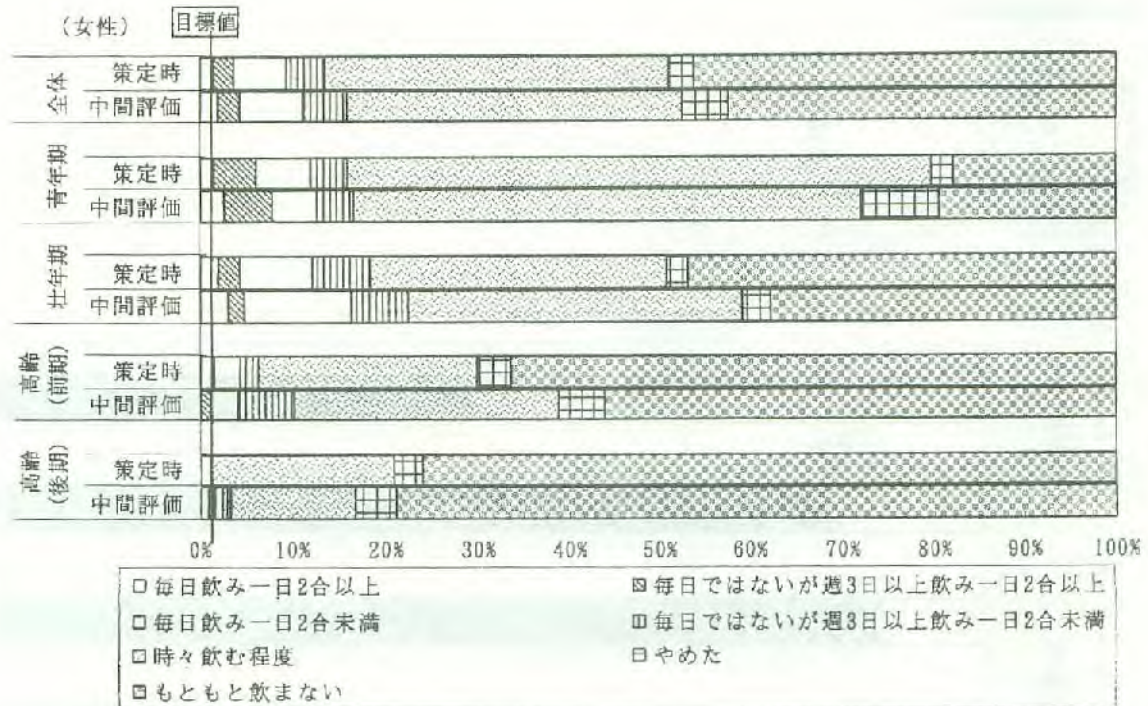
■妊婦の喫煙率（母子健康手帳交付時アンケート）



□母子健康手帳交付の際、妊婦相談窓口でアンケート調査を行っています。
平成19年の喫煙の状況は、非妊娠時喫煙率は22.0%、届出時喫煙率が5.1%という結果で、年々低下しています。

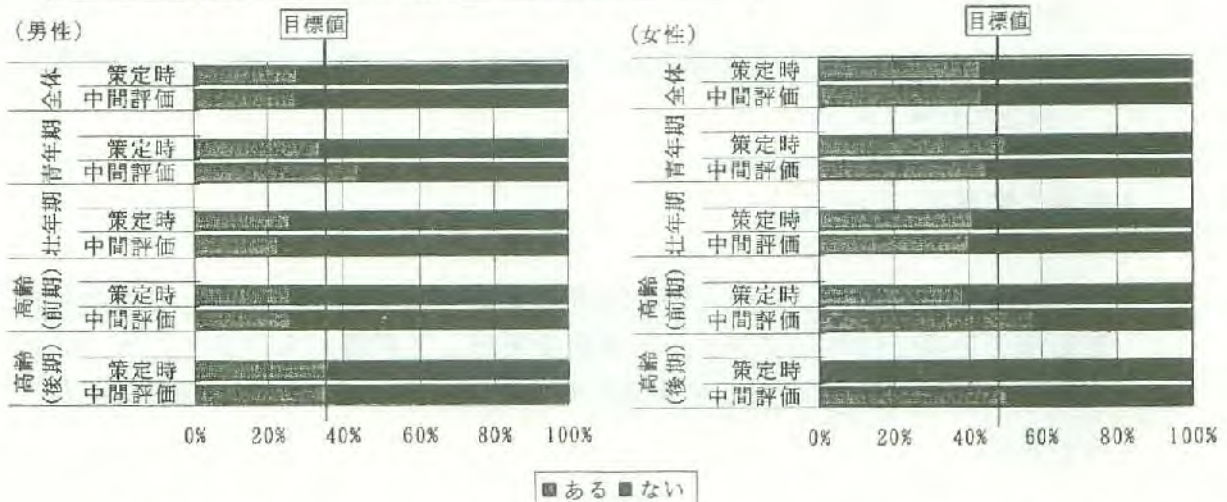
*問い 「アルコールを飲みますか」





- ・飲酒者の割合は男性の方が高く、中でも「週3日以上、2合以上飲む」と答えた方は、男性19.7%、女性3.7%でした。
- ・男性は、策定時より、「週3日以上2合以上」と答えた青年期と、「毎日2合以上」と答えた壮年期の人の割合が高くなっています。
- ・女性は、青年期において、「やめた」と答えた人の割合が高くなっています。

❖ 問い 「週2日以上飲まない日がありますか」

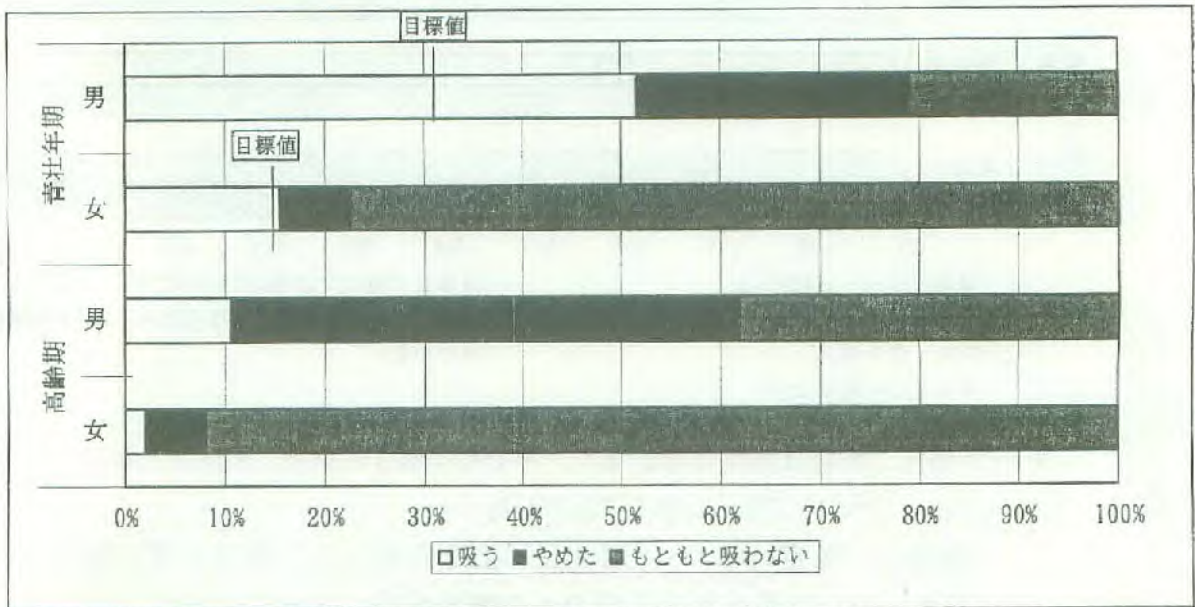


- ・男性全体では、ほとんど変化はありませんが、策定時よりは、「飲まない日」の割合が青年期で高くなっています。
- ・女性では、高齢期で「飲まない日がある」と答えている割合が策定時より高くなっています。

旧玉山村

アンケート

* 問い「たばこを吸いますか」

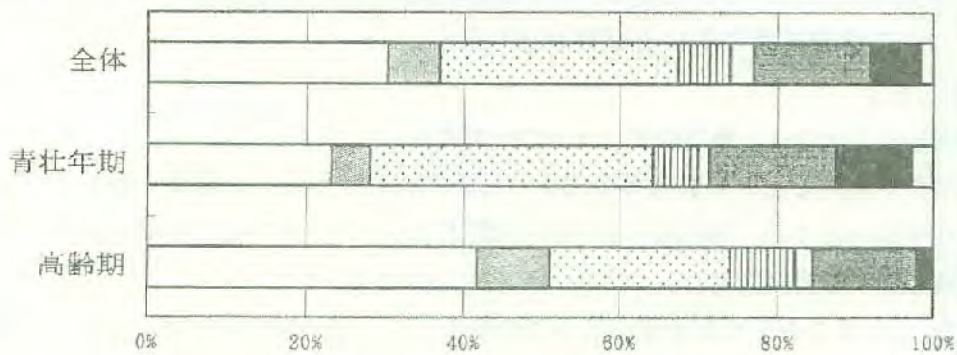


- ・ たばこを「吸う」と答えた人は、全体で策定時が24.5%で、今回が21%でした。また高齢期になるほど「たばこをやめた」、「吸わない」と答える人が多くなっています。
- ・ たばこをやめる意志のある人は、策定時とくらべて若壮年期で45.8%と高くなっています。

❖ 妊婦の喫煙率について

妊婦の喫煙率については、平成13年の策定当時は2.7%であり、合併後の現在も母子手帳交付時にアンケート調査を実施して把握しています。玉山区の平成19年度の喫煙率は母子手帳交付者98人中12人と12.4%とやや高くなっています。

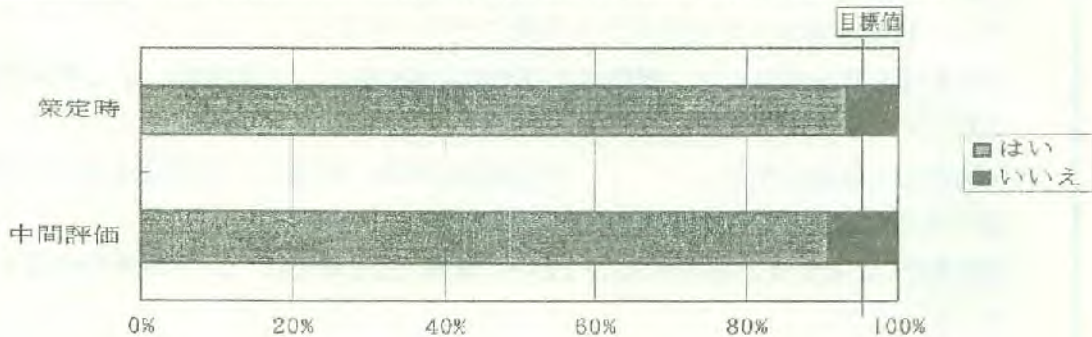
※問い 「アルコールを飲みますか」



もともと飲まない
 やめた
 時々飲む
 時々飲み 1日2合未満
 時々飲む 1日2合以上
 毎日飲む 2合～3合
 毎日飲み 3合以上

- ・全体の飲酒の状況は、「毎日飲酒をする人」は 23.1%と策定時の 25.6%より低くなっています。
- ・毎日飲酒する人で、3合以上の飲酒をする人は、男性 2.8%、女性 0.8%でした。

※問い 「お酒の飲みすぎによる健康への悪影響を知っていますか」



- ・飲酒による健康への悪影響については、おおむねの人が理解していました。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・青年期の喫煙者の割合が、男性 52%、女性 16%と男女とも策定時よりも増加しています。高齢になるにつれ喫煙の割合は減少している状況から、若い世代に向けた禁煙教育を充実していく必要があります。
- ・妊婦の喫煙者が 1.4%減少し、今後も母子健康手帳交付時における禁煙指導を継続しながら、家族の喫煙指導もさらに推進していく必要があります。
- ・休肝日を持ちながら適正飲酒に心がける人の割合が、どの年代でも増えてきており目標を達成することができました。

- ・ 週3回以上、一日2合以上お酒を飲む人の割合は壮年期に高く、男性は横ばいで女性は増加している状況から、健康相談や健康教育の場を活用しながら、適正飲酒について啓発普及に努める必要があります。

【旧玉山村】

- ・ 非喫煙者の割合は、策定時にくらべやや増加しています。
事業所や施設などの分煙化等の対策が促進されていることも背景にあると思われます。青壮年期のほうが、喫煙率もやや高い傾向にあることから思春期の早期に、喫煙と健康に関する健康教育などの介入が必要と思われます。
- ・ また、「たばこをやめる意思のある者の割合」は、45.5%と策定時にくらべて増加していることから禁煙教育の充実が望まれます。

🍷 後期における主な取り組み

- ・ 盛岡薬剤師会と協働し実施している禁煙チャレンジ教室では、参加者の3割は禁煙が達成されている状況から、さらにこの割合を伸ばしていけるよう支援していきます。
- ・ 禁煙チャレンジ教室における協力薬局や禁煙を指導できる薬剤師等の指導者を増やし、禁煙希望者への支援体制を充実させていきます。
- ・ 受動喫煙を防止するため、喫煙者及びその家族に対し、受動喫煙による健康障害の防止について普及啓発を図ります。
- ・ 保健所の定期健康相談において、禁煙相談の実施を検討し、禁煙希望者が随時相談できる体制を整えていきます。
- ・ 健康相談・健康教育の場を活用しながら、禁煙・適正飲酒についての啓発普及を続けていきます。
- ・ 教育現場における禁煙・禁酒指導の状況を把握しながら、教育委員会との協働活動について検討していきます。
- ・ 未成年者に対する禁煙・禁酒指導は、関係機関と協働し取り組む必要があることから、産業団体・教育機関・医師会等と連携し、保護者を含めた指導を充実させていきます。
- ・ 妊婦とその家族には、喫煙が妊娠に及ぼす影響を面接の場面で伝え、引き続き禁煙指導を継続して行います。

4) 歯の健康

スローガン

*歯周病を予防しよう！

*めざせ 8020！(80歳で20本)

～歯でつくるみんなの健康みんなの未来～

サポーターの行動目標

- 1 各年代に応じた歯の健康教育の充実を図ります。
【市・県・歯科医師会・歯科衛生士会・医師会・学校・地域など】
- 2 市民が歯科健診を気軽に受けられる環境を整備するよう努めます。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会など】
- 3 職場での歯科健診の機会が増えるように働き掛けます。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会・職場など】
- 4 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診するよう勧めます。
【市・歯科医師会・歯科衛生士会・家庭・地域など】

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

- ・ 母子健康手帳交付時に妊産婦歯科健診の周知と受診勧奨をし、マタニティ教室などで妊娠中の口腔ケアや乳児期の歯の手入れについての健康教育を行ないました。
- ・ 1歳から5歳までに6回の幼児歯科健診の充実を図り、歯磨き指導やシーラント予防処置を実施し、幼児期のう蝕予防の重要性を伝えました。
- ・ 地域の組織と連携しながら各世代に応じた歯科の健康教室や健康相談を開催し、歯周病予防や口腔に関する知識の普及啓発を行ないました。
- ・ 歯科医師会、歯科衛生士会など関係機関と連携しながら、『市 8020 歯科保健大会』や保健所フェスタなどのイベントにおいて、歯の機能や健康に関する知識の普及に努めました。

- ・市広報やホームページ等で歯に関する健康情報の提供や、市役所庁舎や市保健所、公民館などの公共施設などで歯周病予防のポスター掲示やパネル展示を行いました。
- ・市広報やホームページ、全戸配布の検診だより等で、かかりつけ歯科医を持つことや定期的に歯科健診を受けることを勧め、歯科健診の重要性が認識されるよう努めました。

【旧玉山村】

- ・子育て相談とあわせて、歯の健康に関する健康教育を人形劇などを行いました。
- ・むし歯ゼロ児の広報掲載にて、むし歯予防の啓発を図りました。(平成16年度まで)
- ・幼稚園、保育所、児童館において、保護者とお子さんにブラッシング指導や人形劇での健康教育などを実施し知識啓発を図りました。(平成13年度から17年度)

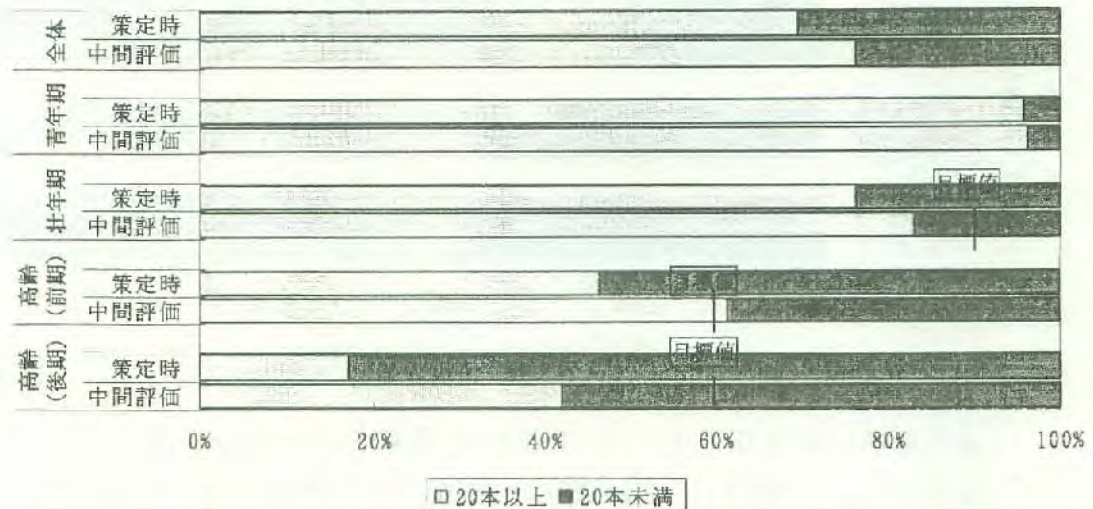
2. 目標の達成状況

具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
20歳以上自分の歯のある人を増やす。	旧盛岡市	壮年期 75.9% 高齢期 36.9% (市民アンケート)	壮年期 82.9% 高齢期 51.8% (市民アンケート)	壮年期90%以上 高齢期80%以上
毎日2回以上歯を磨く人を増やす。	旧盛岡市	71.8% (市民アンケート)	71.6% (市民アンケート)	80%以上
歯間清掃用具を毎日使う人を増やす。	旧盛岡市	20.8% (市民アンケート)	22.2% (市民アンケート)	50%以上
	旧玉山村	青壮年期 20.3% (生活実態調査)	青壮年期 45.1% (生活実態調査)	
年1回以上定期健診を受ける人を増やす。	旧盛岡市	35.6% (市民アンケート)	41.1% (市民アンケート)	50%以上
	旧玉山村	25.1% (生活実態調査)	25.7% (生活実態調査)	
かかりつけ歯科医を持つ人を増やす。	旧盛岡市	42.9% (盛岡市歯科在宅当番医制事業)	48.1% (盛岡市歯科在宅当番医制事業)	60%以上

盛岡地区

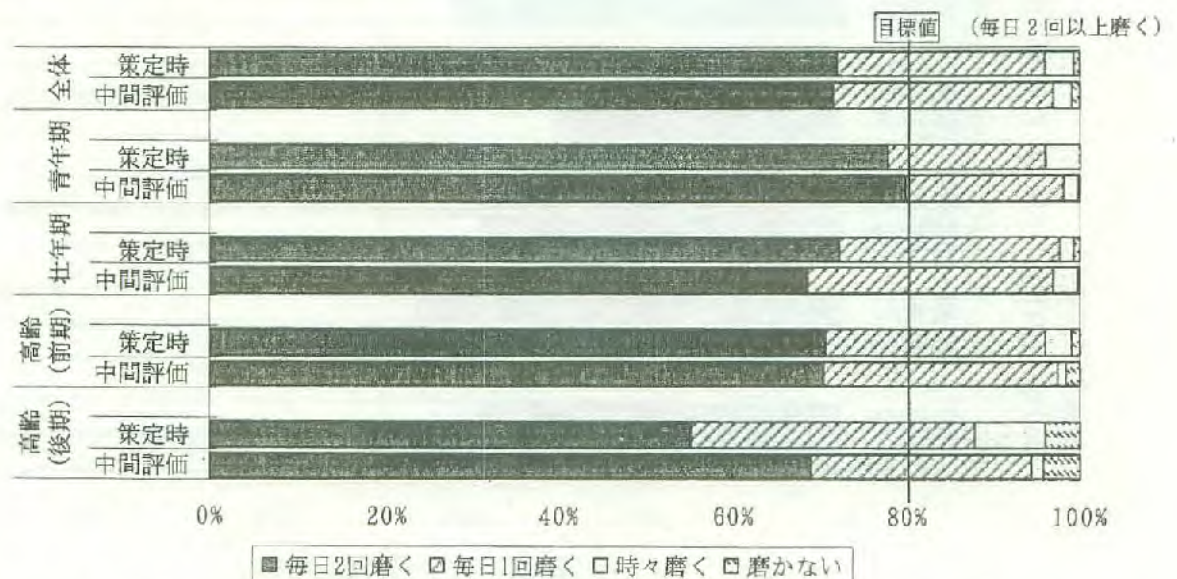
アンケート

* 問い 「自分の歯は何本ありますか」



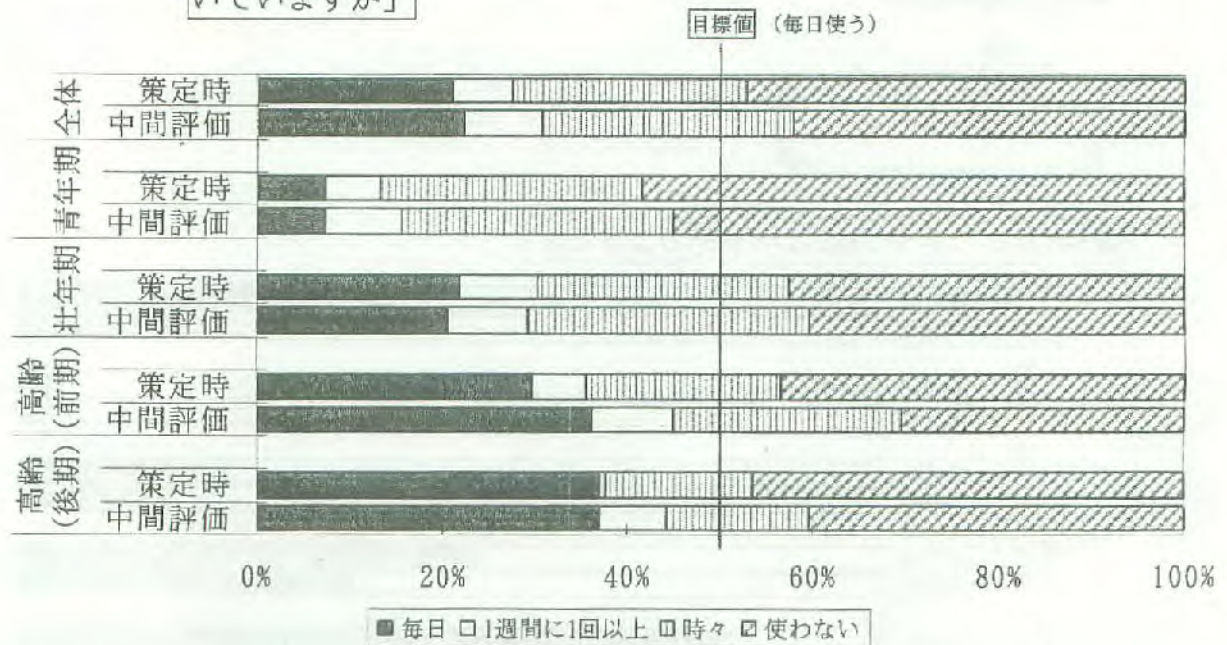
- ・ 「20本以上ある人」は、策定時に比べて全ライフステージで高くなりました。

* 問い 「歯を毎日磨いていますか」



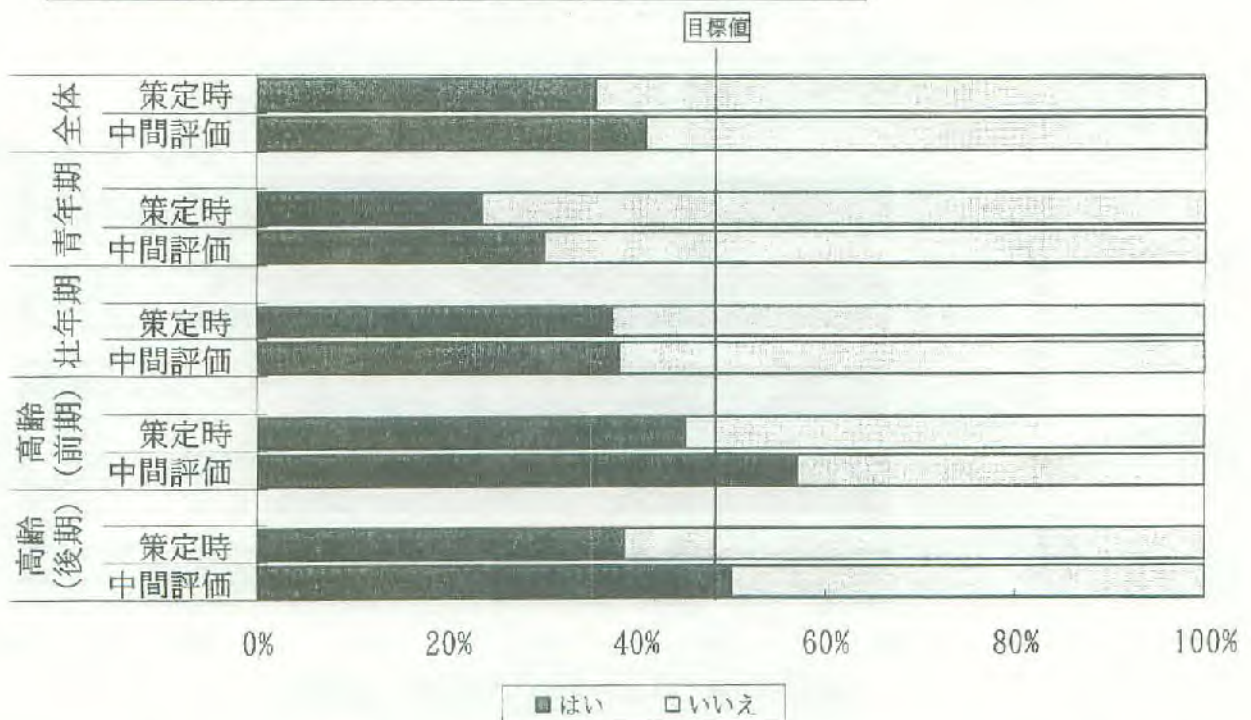
- ・ 大部分の人は歯を磨いていますが、毎日2回以上磨くと答えた方は、高齢後期では68.9%と策定時に比べ13.8%高くなりました。
- ・ 青年期では、80.1%と策定時に比べ約1.9%以上高くなりました。

❖ 問い 「歯間清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使って歯と歯の間を磨いていますか」



・「歯間清掃用具を毎日使う方」の割合は、年齢が上がるほど高くなりました。全体的には、「時々」も含め使うと答えた人が策定時より高くなりました。

❖ 問い 「年1回は歯科の定期健診を受けていますか」

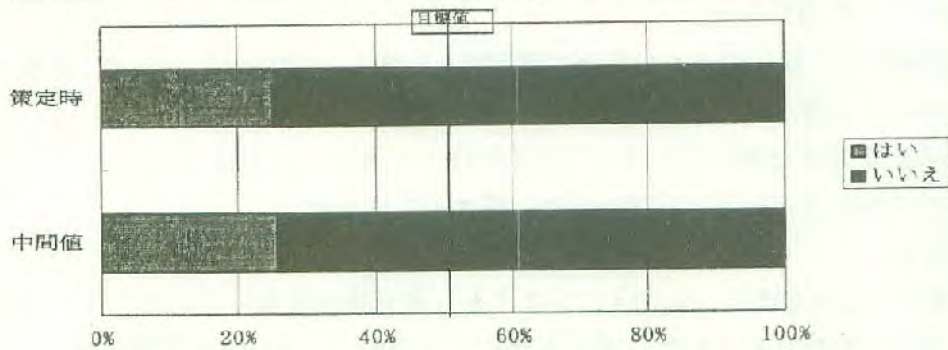


・定期健診を受けている人の割合は、策定時より高く、特に高齢期が高くなりました。

旧玉山村

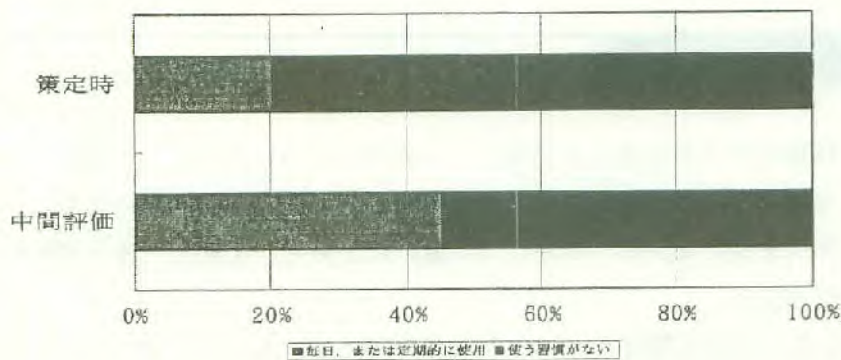
アンケート

* 問い 「年1回は定期的に歯の検診を受けていますか」



- ・ 歯の定期検診については、「定期的に検診を受ける」と答えた人は、25.7%と策定時より高くなっています。

* 問い 歯間清掃用具を使って歯と歯の間を磨いていますか



- ・ 歯間清掃用具の使用については、使用している者の割合が青壮年期では、45.1%と約 25.0%高くなっています。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・ 20本以上歯があると答えた人は、壮年期、高齢期ともに策定時より増加し目標値に達成しています。高齢期については51.8%と目標値を11.8%上回っています。
- ・ 毎日歯を磨いている人は増加しているが、2回以上磨く人は減少しており、減少した年代は、壮年期でした。
- ・ 歯間清掃用具を毎日使う人の割合は策定時と比較し、増加しています。又まったく使わない人も策定時に比較して減少しています。
- ・ 年1回の定期健診を受けている人は、各年代とも増加しています。
- ・ かかりつけ歯科医がいると答えた人は、増加しています。

【旧玉山村】

- ・ 毎日2回以上歯を磨く人は増えていますが、毎食後歯を磨く人は減っています。毎日歯を磨く習慣はあるものの毎食後磨く人が少ないため、その原因を探しながら啓発していく必要があります。
- ・ 定期的に歯科健診を受けている人の割合と歯間部清掃用具を使用している人の割合は増えています。

後期における主な取り組み

- ・ 地域と連携して健康教育や健康相談を開催し、口腔衛生についての正しい知識を普及するとともに、地域ぐるみで歯の健康づくりの意識が持てるよう働きかけます。
- ・ 各種歯科健診の体制を整えながら、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けるようPRを図ります。
- ・ 関係機関と連携しながら歯に関するイベントなどを開催し、8020運動を推進します。歯科医師会などの関係機関と連携を図りながら、歯間清掃用具の使用を勧め、歯周病予防の意識啓発に努めます。

5) こころの健康

スローガン

- * 自分が楽しいと感じる時間を見つけ、自分にあったストレス解消法を持ちましょう！
- * こころの病気について理解を深め、悩みがあったら、誰かに相談しましょう！

サポーターの行動目標

- 1 こころの健康づくりや休養の必要性について、知識の普及啓発に努めます。
 - 地域や職場での健康教室の充実
 - パンフレットなどによる情報提供【市・職場・保健所・県精神保健福祉センターなど】

- 2 趣味の講座やサークル、ボランティア活動等に関する情報を提供し、積極的な参加を呼び掛けます。
 - 広報活動の充実
 - 情報掲示板の活用【市・地域・社会福祉協議会など】

- 3 保健所フェスタやイベントの企画に関する情報やスポーツ関連施設、レクリエーション施設の情報等を提供し、積極的な参加を呼び掛けます。
【市・産業団体・町内会・スポーツ団体・レクリエーション協会など】

- 4 地域の自然(森林・川・温泉など)を生かしたこころの健康づくりを推進します。
【市・産業団体・地域など】

- 5 男性が参加しやすい教室や地域で気軽に集える場を増やします。
 - 男性の料理教室や男性向けの講座の開催
 - 健康づくり活動を通じた地域交流の場づくり【市・保健推進員協議会・食生活改善推進員団体連絡協議会】

- 6 こころの健康相談窓口について周知を図り、気軽に相談しやすい体制を整えるように努めます。

○ 広報・インターネット等での相談機関の紹介

○ パンフレットやポスターの掲示

【市・学校・医療機関・職場・保健所・県精神保健福祉センター・いのちの電話など】

7 うつ病やこころの病気についての知識の啓発を積極的に推進します。

○ こころの健康教室の実施

○ こころの健康相談の実施

【市・医師会・薬剤師会・保健所・精神保健福祉センター・いのちの電話・職場など】

8 生活相談の窓口を周知し、気軽に相談しやすい環境を整備します。

【市・県】

1. これまでの取り組み

【共通の活動】

- ・ イベント等で癒しスポットの紹介、ウォーキングマップの紹介などを行いました。
- ・ 各地区の活動で、ウォーキングマップの作成や温泉を利用した健康づくり教室などを行いました。
- ・ うつ予防などこころの健康づくり、自殺予防に関する講演会、家族のための精神保健講座などを開催しました。
- ・ 精神保健ボランティア養成講座などを開催し、ボランティアの育成・支援をしました。
- ・ 民生委員、保健推進員、町内会等を対象にこころの健康づくりに関する研修会を行いました。
- ・ 医師による精神保健福祉相談、保健師による相談（来所、電話、訪問）を行いました。
- ・ 広報、ホームページにうつ予防、各相談窓口の紹介などを掲載しました。
- ・ うつ予防についてのリーフレット、相談窓口・精神保健福祉サービス等掲載した冊子を作成し、相談時やイベント、研修会などで配布しました。
- ・ 産後うつ予防のため、育児支援パンフレットの配布や産後うつスクリーニング質問票を用いた新生児訪問、育児不安の強い母親を対象とした教室の開催、子育て相談による母親への支援を行いました。

【旧玉山村】

- ・ 心の健康に関する正しい知識の普及のため、各地区の公民館単位で健康教育、講演会などを行いました。
- ・ 健康相談などの各地区回覧文書に一口メモのコーナーを設け、こころの健康に関する情報を掲載しました。
- ・ 家族会、当事者会の育成及び支援を行いました。

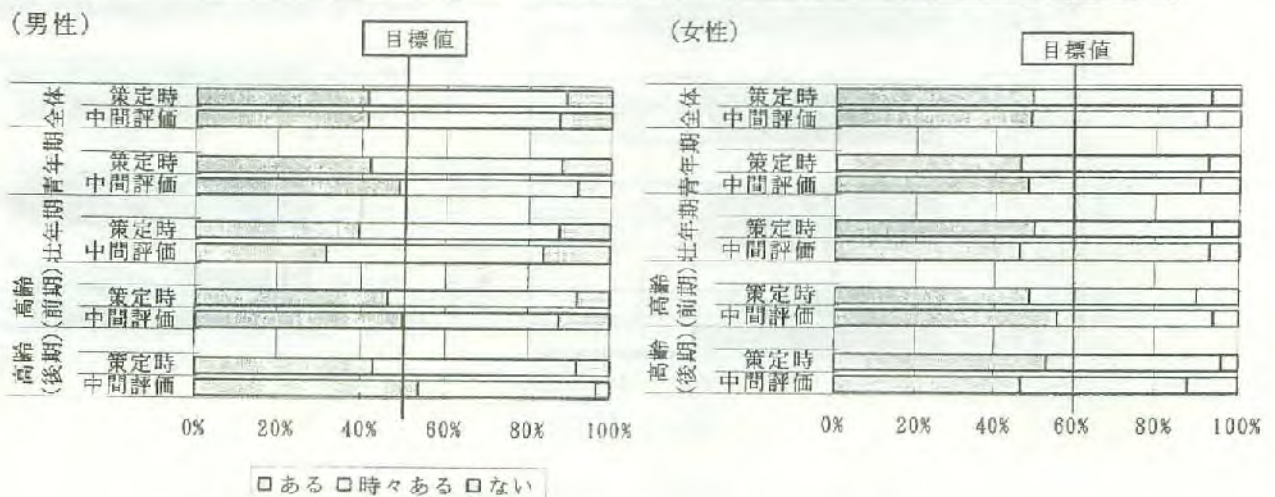
2. 目標の達成状況

具体的目標	地域	策定時	中間値	目標値
日常生活の中で、楽しい(充実している)と感じる時間がある人を増やす。	旧盛岡市	男性 41.6% 女性 49.3% (市民アンケート)	男性 41.3% 女性 48.8% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 60%以上
	旧玉山村	青壮年期 61.1% 高齢期 69.7% (生活実態調査)	男性 80.8% 女性 80.8% (生活実態調査)	
日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っている人を増やす。	旧盛岡市	男性 71.3% 女性 77.2% (市民アンケート)	男性 73.1% 女性 74.4% (市民アンケート)	男性 80%以上 女性 80%以上
	旧玉山村	青壮年期 57.4% 高齢期 65.4% (生活実態調査)	男性 64.5% 女性 68.8% (生活実態調査)	
趣味の会や講座などに参加する男性を増やす。	旧盛岡市	805人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	3,135人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	4,000人
	旧玉山村	—	291人 (区内の1公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	
男性のボランティア参加者を増やす。	旧盛岡市	2,051人 (社会福祉協議会に登録している男性ボランティア数)	1,088人 (社会福祉協議会に登録している男性ボランティア数)	2,500人
悩みや問題を抱えたとき、相談できる場所(人や場所)がある人を増やす。	旧盛岡市	男性 83.1% 女性 83.0% (市民アンケート)	男性 60.5% 女性 80.9% (市民アンケート)	男性 70%以上 女性 90%以上
医療機関以外で、こころの問題を相談できる場所を知っている人を増やす。	旧盛岡市	男性 28.2% 女性 35.3% (市民アンケート)	男性 28.9% 女性 31.3% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
「うつ病に薬は有効だ」と思う人を増やす。	旧盛岡市	男性 24.2% 女性 36.6% (市民アンケート)	男性 34.6% 女性 45.9% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
自殺者数を減らす。	旧盛岡市 旧玉山村	15年 77人/年 (岩手県保健福祉年報)	19年 76人/年 (岩手県保健福祉年報)	55人未満

旧盛岡市

アンケート

※問い「日常生活の中で、楽しい(充実している)と感じる時間がありますか」



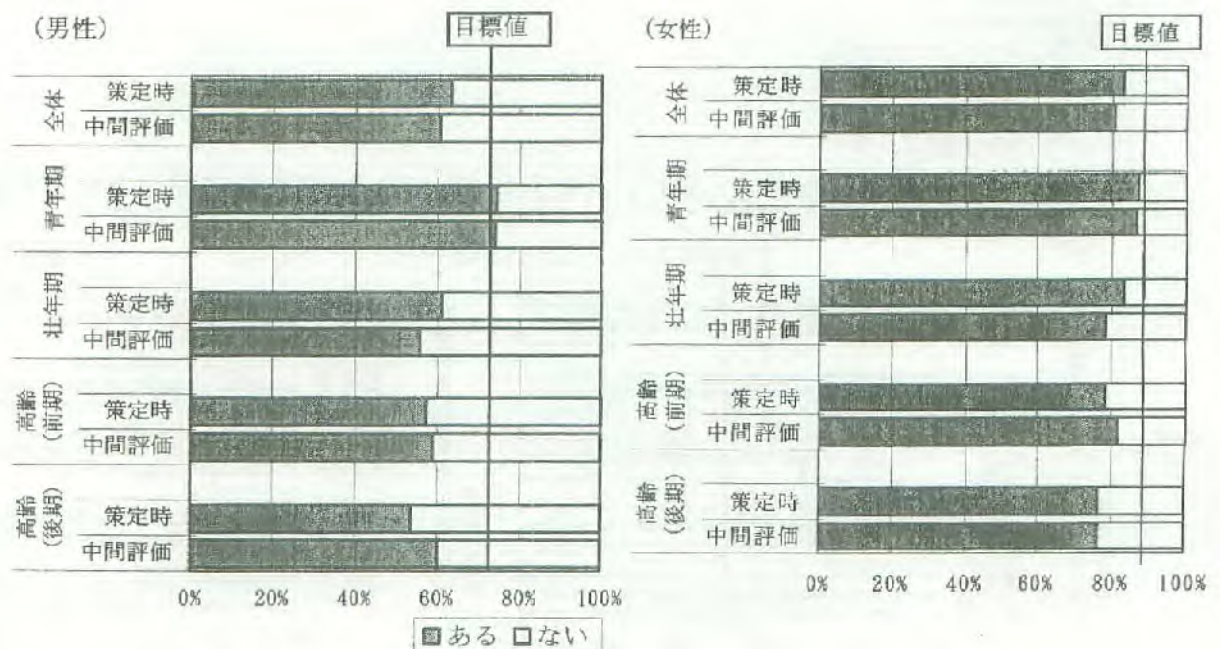
・「ある」と答えた人は、男性 41.3%、女性 48.8%とほとんど変化がありませんでした。

*** 問い 「日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っていますか」**



・「持っている」と答えた人の割合は、男性は 73.1%と増加し、女性は 74.4%と減少しています。

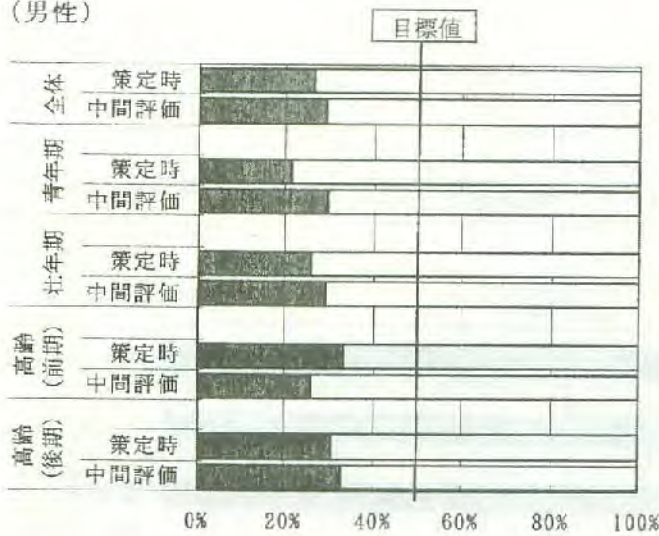
*** 問い 「悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ(人や場所)がありますか」**



・「ある」と答えた人の割合は、男性は 60.5%ですが、女性は 80.9%と大きな変化はみられませんでした。策定時同様、壮年期は、55.7%と低い数値になっています。

※問い 「医療機関以外で、心の問題を相談できる場所を知っていますか」

(男性)



(女性)

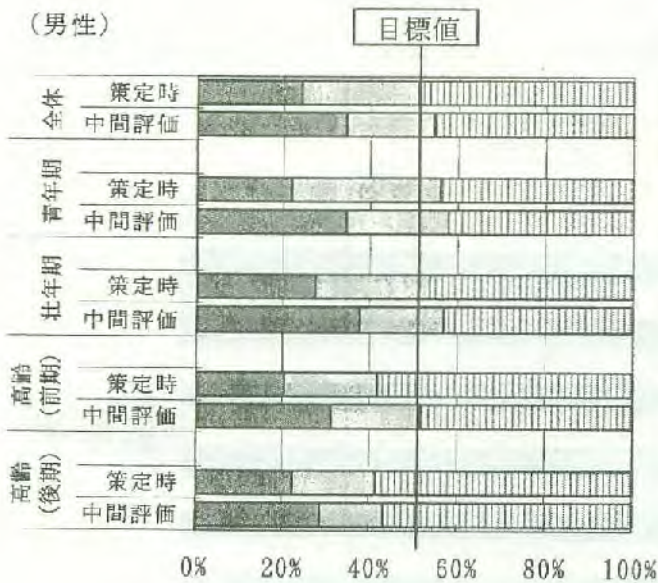


■ 知っている □ 知らない

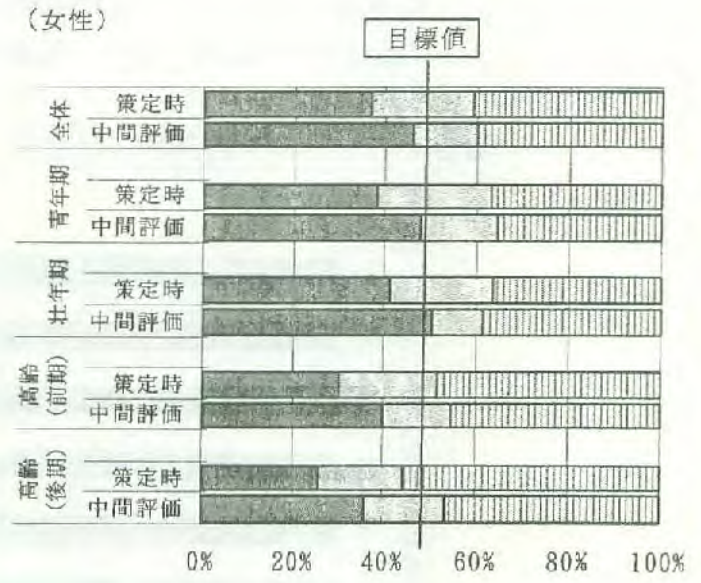
・「知っている」と答えた人は、男性は 28.9%、女性は 31.3 %と策定時と比較し、大きな変化はみられませんでした。

※問い 「うつ病に薬は有効だと思いますか」

(男性)



(女性)



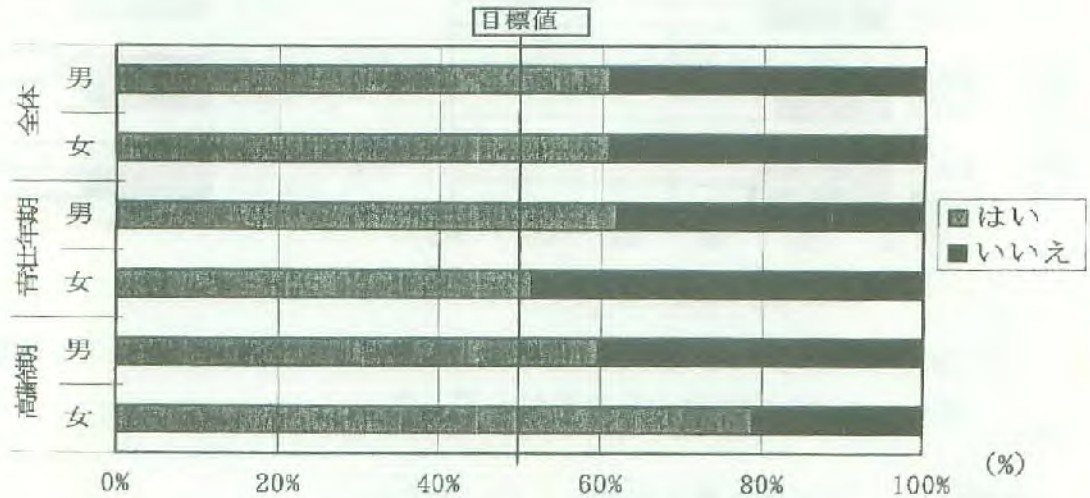
■ 思う □ 思わない □ 分からない

・「うつ病に薬は有効だと思いますか」との問いに対して、「思う」と答えた人が策定時よりも男性 34.6%、女性 45.9%と高くなっています。また、男女ともに各年代で高くなっています。

旧玉山村

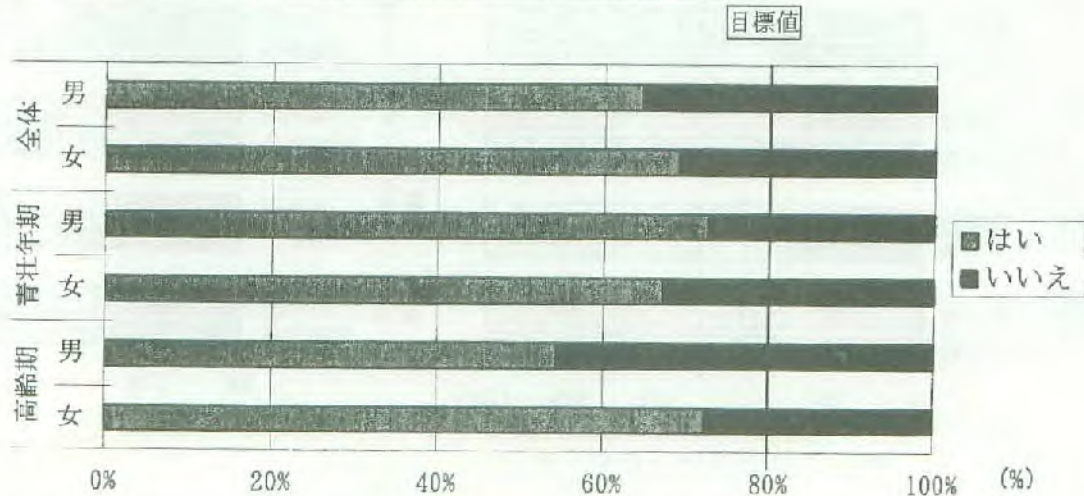
アンケート

* 問い「あなたは毎日が充実していると思いますか」



・ 策定時と比較して、青壮年期においては、「毎日が充実している」と答えた人が 55.6%と低くなり、高齢期においては 68.8%と大きな変化はみられませんでした。

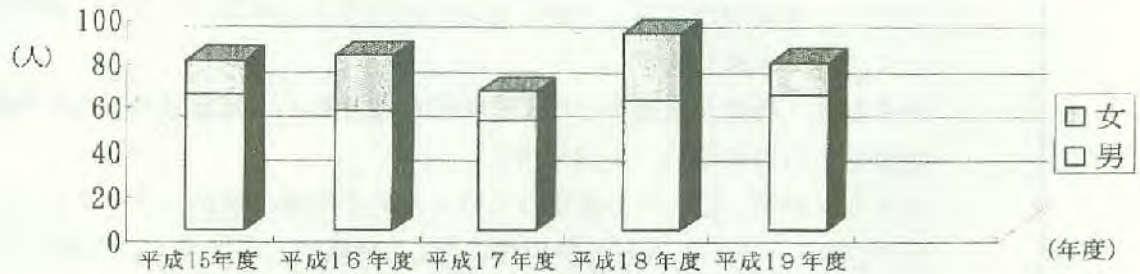
* 問い「ストレスの発散方法を持っていますか」



・ 「ストレスの発散方法を持っている」と答えた人は、青壮年期 69.2%、高齢期 63.3%でした。半数以上の人々が、何らかのストレス解消法を持っていると答えています。

保健統計より

◆自殺者の年次推移



- ・自殺者数は、平成10年以降増加しその後は横ばい傾向でしたが、平成18年には増加しています。特に40代から60代の壮年期の男性に多くなっており、女性では、高齢期に自殺者が多い傾向があります。

3. 現状と課題

【旧盛岡市】

- ・日常生活の中で楽しい時間があると思う人は、男性41.3%、女性48.8%で、ストレスを発散できる解消法を持っている人は、男性73.1%、女性74.4%であり、こころの健康の保持増進のための取り組みが必要です。
- ・こころの健康について相談できる場所を知っている人は、約3割と少なく、相談窓口の周知が必要です。
- ・自殺者数が増加していますが、「うつ病に薬は有効だ」と思う人は、男性34.6%、女性45.9%と少なく、こころの病気の早期発見、早期治療のために病気についての知識の普及が必要です。
- ・働き盛りの男性の自殺者が多く、職場と連携したうつ予防の取り組みが必要です。
- ・趣味の会や講座に参加する男性は増加しています。

【旧玉山村】

- ・「毎日が充実していると感じる者の割合」は青年期55.6%、高齢期68.8%と前回の調査時より減少傾向にあります。
- ・「ストレスの発散方法を知っている者の割合」青壮年期69.2%、高齢期63.3%であり、年齢層があがるほどストレスの発散方法をもっていない人が多い傾向にあります。
- ・壮年期から高齢期の世代に対しても、余暇の上手な活用方法やこころの健康についての情報の提供や知識の普及啓発に努めていく必要があると思われます。

🍵 今後の主な取り組み

- ・ こころの健康やうつ予防についての正しい知識の普及を図るため、講演会の開催、リーフレットの配布などを行います。
- ・ こころの健康問題があった時に気軽に相談できる体制づくりと、相談窓口についての周知を図ります。
- ・ 産業保健、職場と連携をしたうつ予防の取り組み（知識普及のための講演会、相談窓口の周知など）を図ります。
- ・ ストレス解消、こころの健康づくりのための趣味の講座やサークル、ボランティア活動、イベントなどの情報提供をし、積極的に参加するよう働きかけます。
- ・ 地域や関係機関との連携を図り、自殺対策に取り組みます。
- ・ 母親の産後うつ等のメンタルヘルスの知識の普及を図り、早期発見とサポート体制の強化に取り組みます。

5 取り組み事例

領域【食生活】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 1
組織名	盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会	
事業名	城東中学校食育依頼事業（食育：和食の良さを知ろう。健康的なお弁当の詰め方）	
団体の概要	「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通して地域のボランティア活動を行っている	
事業の目的	<p>（学校側の目的）</p> <p>いろいろな家庭環境の中で、食習慣の乱れや食事内容の偏りが、昼食である各自の弁当からも伺える（コンビニのおにぎりのみ、洋食の偏り等）このような中、心身ともに成長段階である生徒自身が、和食を見直し望ましい食習慣や自分にあった量を理解できるようになることを目的としている。（食生活改善推進員の目的）</p> <p>地域のヘルスサポーターとして、生徒達の身近な立場から食生活の大切さを伝えたい。</p>	
事業経過	県の受託事業として、平成18年度厨川中学校、平成19年度羽場小学校にて実施し、食育推進事業の一環として定着しつつある。	
事業期間	平成20年6月25日（水）	
事業の目的対象	城東中学校2年生61名	
事業の概要	<p>□学校側の依頼で、食生活改善推進員を講師とした弁当バイキング形式の食育事業を行いたいとの意向があり実施。</p> <p>食改の中の食育担当チームのメンバーで教回事前打ち合わせを行いながら、いかに生徒達が健康的なお弁当を自分で選んで詰めることができるかを検討し、当日に望んだ。</p> <p>実際の様子は、生徒にいつも使用している自分のお弁当箱に300gのごはんを持参させ、主菜・副菜のおかずをそれぞれ2種類づつ用意し、その中から好きな方一つを選ばせる形式にし、副々菜の小松菜の和え物と果物は必ず全員に選ばせ、合計4品をお弁当に詰められるようにした。</p> <p>□お弁当箱が小さすぎて、おかずが全部入らない生徒もいた。（女子生徒に多く見られた。）</p> <p>□生徒たちの感想では、・野菜が苦手だったがとても美味しく食べられた・魚料理がこんなに美味しく食べたのは初めてだった・昼にいつもこんなにごはんや野菜を食べてない・食改さんのわかりやすい説明で栄養のバランスが大切なことがよく理解できた・バランスの良いお弁当の詰め方がわかったなどといった声が聞かれた。</p>	
成果・効果	<p>◇お弁当を詰めて食べる前に、食改員から和食の良さについてや健康的なお弁当の詰め方について講話し、生徒たちにバランス良く食べることの大切さを伝えたことにより、生徒自身が栄養バランスを考えておかずを選択することができ、非常に効果的であった。</p> <p>◇生徒たちが食べたことのない美味しい魚料理に、魚嫌いを解消するひとつのきっかけにもなった。</p> <p>学校側の教職員からも、とてもわかりやすく生徒たちへ食事の大切さを伝えてもらえて良かったと感想をいただいた。</p>	

領域【食生活】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 2
組織名	盛岡市保健所 と 盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会（共催）	
事業名	盛岡市保健所フェスタ	
団体の概要	□盛岡市食生活改善推進団体連絡協議会→「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通して地域のボランティア活動を行っている。	
事業の目的	□市保健所について、多くの市民への周知の機会とし「市民とともに歩む保健所」を目指し親しみのあるイメージづくりの機会とする。また、市と関係団体等の協働による、より充実した保健衛生事業の展開を図る機会とする。そのコーナーのひとつにヘルシーレストランを開催し、市民に対し食に関する正しい情報提供を行い、広く市民に理解してもらう機会とする。	
事業経過	平成6年度より、「健康づくりのつどい」として開始され毎年実施、最近のテーマとして平成18年度「みんなで創ろう！元気なまち、もりおか30万人の健康づくり大作戦」、平成19年度「メタボリックシンドローム予防大作戦」等があげられる	
事業期間	平成20年9月27日（土）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>◇ヘルシーランチA食・B食を各20食ずつ提供（食券にて予約制）。メニューは保健所栄養士が作成し、調理及び配膳、下膳は盛岡市食改員が行なった。レストランの受付と配膳指示については健康推進課保健師で行なった。</p> <p>◇ヘルシーランチ会場には、食に関する情報提供として、外食のフードモデルや栄養表示についてのパネルや健康的な食生活についてのパネルを展示し、参加した市民に対して、食の情報提供を行なった。</p>	
成果・効果	<p>□ヘルシーレストランの食券は販売開始からすぐに完売。販売前には列を作るほどであった。</p> <p>□実際の料理も、栄養士と食改担当者との事前打ち合わせを行ない準備したため当日の調理も段取りよくでき、スムーズに対応できた。また来場者のアンケートにも、とても美味しく雰囲気もよくご馳走になれてよかったとの声を多くいただいた。展示していたパネルも市民の目に止まり、情報提供の一環となった。</p>	
今後の計画・課題	食のサポーターとしての食改員の活動の場としては、とてもよかったと思われる反面、現状として、レストランの稼働については、食生活改善推進員の負担が大きく検討が必要。	

領域【食生活】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 3
組織名	盛岡市 健康推進課	
事業名	食生活改善推進員養成教室7回コース	
団体の概要		
事業の目的	□食生活を基本とした健康づくりを推進するため、地域においてボランティア活動を実践する食生活改善推進員を養成する。	
事業経過	昭和54年度より開始され、婦人の健康づくり事業として平成17年度より現在の教室形態となる。	
事業期間	6月～12月（年7回）	
事業の目的対象	概ね20歳以上の市民	
事業の概要	<p>◇地域の健康づくりのための食を中心とした、ボランティア活動の基礎について学び、受講後は盛岡市食生活改善推進員として地区活動を実践し、市民の健康づくりサポーターとして活動する。</p> <p>◇カリキュラムの内容は栄養面についての基礎知識、運動について等健康づくりについての基礎知識を学び地域における食のサポーターとしての活動していくための基礎知識を学び、調理実習を行っている。</p>	
成果・効果	<p>❖食のサポーターを養成することにより、一人ひとりのライフステージにおけるQOL（生活の質）の向上が問われている中、地域住民に対する生涯を通じた食育の推進ならびに、健康づくりの担い手としての活躍が期待される。</p>	
今後の計画・課題	<p>◇計 画 ・今後も今年度と同様の内容で進める予定である。</p> <p>◇課 題 ・養成教室終了後の市食生活改善推進員団体連絡協議会の入会、地域での活動については、修了生の9割にとどまっている現状である。</p>	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 4																																																																											
組織名	盛岡市保健所 健康推進課																																																																												
事業名	2日間集中ヘルスアップ講座																																																																												
団体の概要																																																																													
事業の目的	「もりおか健康21プラン」の基本視点に基づき「食生活」「身体活動」「歯の健康」領域を推進するとともに、壮年期や退職後の方々が自らの健康管理を学び、健康づくりの方法を見出すことが出来るよう支援すること																																																																												
事業経過	平成18年度より、健康アップ教室開始され内容・期間を変えながら現在の教室を実施																																																																												
事業期間	平成20年6月～平成21年3月 (女性コース3回、男性コース2回、土曜コース・夜間コース各1回 計7コース/1コース2日間)																																																																												
事業の目的対象	健康づくりに取り組みたい40代～60代の市民 ・適正体重に近づきたい(維持したい)方 ・健康アップのために生活習慣を見直したい方																																																																												
事業の概要	○1コースあたりの従事者(講師・協力員等) 健康運動指導士 1人 保健師 2人																																																																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="3">日中コース・土曜コース</th> <th colspan="3">夜間コース</th> </tr> <tr> <th>時間</th> <th>内容</th> <th>講師</th> <th>時間</th> <th>内容</th> <th>講師</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">1日目</td> <td>9:50～</td> <td>体脂肪測定</td> <td>保健師(2)</td> <td>18:30～</td> <td>体脂肪測定</td> <td>保健師(2)</td> </tr> <tr> <td>10:00～10:20</td> <td>メタボについて</td> <td>保健師(1)</td> <td>19:00～19:20</td> <td>メタボについて</td> <td>保健師(1)</td> </tr> <tr> <td>10:20～11:00</td> <td>食生活</td> <td>栄養士</td> <td>19:20～20:20</td> <td>食生活(試食付)</td> <td>栄養士</td> </tr> <tr> <td>11:00～11:40</td> <td>ストレッチ</td> <td>作業療法士</td> <td>20:20～20:30</td> <td>目標設定</td> <td>保健師(1)</td> </tr> <tr> <td>11:40～12:00</td> <td>目標設定</td> <td>保健師(1)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="5">2日目</td> <td>9:50～10:50</td> <td>運動</td> <td>運動指導員</td> <td>19:00～19:30</td> <td>ハンドマッサージ</td> <td>ハンドマッサージ</td> </tr> <tr> <td>11:00～11:40</td> <td>ハンドマッサージ</td> <td>ハンドマッサージ 講師</td> <td>19:30～20:20</td> <td>運動</td> <td>運動指導員</td> </tr> <tr> <td>11:40～12:10</td> <td>お口のケア</td> <td>歯科衛生士</td> <td>20:20～20:30</td> <td>まとめ</td> <td>保健師(2)</td> </tr> <tr> <td>12:10～12:30</td> <td>まとめ</td> <td>保健師(2)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			日中コース・土曜コース			夜間コース			時間	内容	講師	時間	内容	講師	1日目	9:50～	体脂肪測定	保健師(2)	18:30～	体脂肪測定	保健師(2)	10:00～10:20	メタボについて	保健師(1)	19:00～19:20	メタボについて	保健師(1)	10:20～11:00	食生活	栄養士	19:20～20:20	食生活(試食付)	栄養士	11:00～11:40	ストレッチ	作業療法士	20:20～20:30	目標設定	保健師(1)	11:40～12:00	目標設定	保健師(1)				2日目	9:50～10:50	運動	運動指導員	19:00～19:30	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	11:00～11:40	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ 講師	19:30～20:20	運動	運動指導員	11:40～12:10	お口のケア	歯科衛生士	20:20～20:30	まとめ	保健師(2)	12:10～12:30	まとめ	保健師(2)									
		日中コース・土曜コース			夜間コース																																																																								
		時間	内容	講師	時間	内容	講師																																																																						
	1日目	9:50～	体脂肪測定	保健師(2)	18:30～	体脂肪測定	保健師(2)																																																																						
		10:00～10:20	メタボについて	保健師(1)	19:00～19:20	メタボについて	保健師(1)																																																																						
		10:20～11:00	食生活	栄養士	19:20～20:20	食生活(試食付)	栄養士																																																																						
		11:00～11:40	ストレッチ	作業療法士	20:20～20:30	目標設定	保健師(1)																																																																						
		11:40～12:00	目標設定	保健師(1)																																																																									
	2日目	9:50～10:50	運動	運動指導員	19:00～19:30	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ																																																																						
11:00～11:40		ハンドマッサージ	ハンドマッサージ 講師	19:30～20:20	運動	運動指導員																																																																							
11:40～12:10		お口のケア	歯科衛生士	20:20～20:30	まとめ	保健師(2)																																																																							
12:10～12:30		まとめ	保健師(2)																																																																										
○事業の評価指標に対する結果 「自分の健康アップのために目標を立てることが出来る」(目標90%以上) 参加者の約8割は目標を立てることができていた。																																																																													
参加者数：延人員 155人 (実人員 91人)																																																																													
今後の計画・課題	できるだけ多くの方が参加しやすいように、コース設定を土曜や夜間にも設けたが、申込は思うように伸びなかった。参加された方には概ね好評だけに、今後も健康づくり事業の持ち方について検討をしていく。																																																																												

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 5
組織名	盛岡市保健所 健康推進課	
事業名	盛岡市保健所フェスタ2008	
団体の概要		
事業の目的	市保健所を多くの市民への周知の機会とし「市民とともに歩む保健所」を目指し親しみあるイメージづくりの機会とする。また、市と関係団体等の協働により充実した保健衛生事業の展開を図る機会とする。	
事業経過	平成6年度より、「健康づくりのつどい」として開始、平成20年度より「盛岡市保健所フェスタ」として実施	
事業期間	平成20年9月27日（土）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>全16コーナーに延3,609名の参加があった。主な実施状況はつぎのとおり。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○検査体験コーナー：当初の想定より体験者が多かった。年齢層も幅広く、コーナーへの関心の高さが伺えた。 ○健康相談コーナー：相談者が途切れなかった。相談内容によってそれぞれの専門職を紹介し対応できた。 ○「葉とたばこコーナー」：性別・年齢を問わず幅広い年齢層が参加。 ○「ヘルシーレストラン」：食券は、早めに完売した。内容・味ともに好評であった。 ○「運動体験コーナー」：体験した体操を地区にも普及させたいという声が多く寄せられた。 ○「ベビーマッサージ」：親と子のスキンシップのよい機会となり、大変好評であった。 ○「手作りおもちゃコーナー」：お子さんが楽しく参加でき、身近な生活用品の廃物利用で大変好評であった。 ○「歯科相談コーナー」：歯科衛生教育の媒体を配置したことで、相談につながったケースがみられた。 ○「感染症予防情報コーナー」：来場者が多く感染症予防対策に関する情報提供ができた。 ○「手作り作品の展示販売コーナー」：イベント全体の盛り上がりにも貢献した。 	
成果・効果	<p>事業目的については、一般参加者が当初目標としていた500名を大きく超えたこと、各コーナーが好評であったことなどから、達成できたと思われる。また、市と関係団体等の協働による、より充実した保健衛生事業の展開を図る機会とするという目的についても、ともに協力しイベントを終えることができたことから、所期の成果をあげることができた。</p>	
今後の計画・課題	開催年度ごとのテーマを設け、その年のイベントの特色を打ち出していく。	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 6
組織名	盛岡市乙部地区公民館，盛岡市乙部地区保健推進員協議会	
事業名	2008乙部地区公民館まつり＊健康まつり	
団体の概要	主催：乙部地区公民館，乙部地区保健推進員協議会 共催：乙部地区食生活改善推進員団体連絡協議会，乙部地区福祉推進会	
事業の目的	健康意識を高め，一人ひとりが健康づくりに参加できる機会とする	
事業経過	平成15年度より，乙部地区保健推進員と地区担当保健師等が従事し開催している。	
事業期間	平成20年11月1日（土）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	公民館まつり	健康まつり
	★保育園・小学校作品展 （手代森保育園・乙部保育園） （手代森小学校・都南東小学校）	★ウォーキング 旧乙部街道など60分ほどウォーキング （乙部地区保健推進員担当）
	★サークル活動展 （マーケットリーの会・土と炎の会）	★ヘルシーメニューの試食コーナー （乙部地区食生活改善推進員担当）
	★お茶会	★寄せ豆腐（手作り）の試食コーナー
	★アニメ映画会（2本）	★親子ゲームコーナー
	★ステージ発表 （大正琴・新舞踊）	★測定コーナー ・握力，開眼片足立などの体力測定 ・足指の筋力測定 ・体脂肪測定 ・血圧，身長，腹囲測定
	★農産物の直売	
	★バザー	★薬の相談コーナー （薬剤師会 2名）
成果・効果	○来場者数（延） 126名 ○乙部地区独自のウォーキングコースとウォーキングマップを活用。 ○アンケートに回答した9割以上の方は健康まつりに参加している。	
今後の計画・課題	○周知方法の工夫～学校行事や他のイベントと重なったこともあり，前年度より来場者数が減少。回覧だけでなくほかのPR方法も検討する。 ○開催日～土曜日より日曜日の開催で検討する。	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 7
組織名	仙北地区保健推進員協議会	
事業名	健康づくり講演会（特定事業）	
団体の概要	仙北地区保健推進員協議会 ・ 盛岡市保健所健康推進課	
事業の目的	健康意識を高め、一人ひとりが健康づくりに参加できる機会とする	
事業経過	平成10年度より、特定事業として地区を限定し実施	
事業期間	【第1回】平成20年7月30日（水）・【第2回】平成20年12月4日（木）	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>○第1回 講話：「薬の正しい使い方について」 講師：岩手県薬剤師会理事 実技：「お家でできるのびのび体操」 講師：盛岡市健康推進課 作業療法士</p> <p>○第2回 介護予防キャラバン「ころばぬ先の杖」 講師：岩手県理学療法士会 2人 会場は、両日とも仙北地区活動センター</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>本事業は、保健推進員協議会「地区特定事業」として実施 第2回の「介護予防キャラバン」は、（社）岩手県理学療法士会が主催し、地域で「講演」と「体操」を無料で行う事業を活用した。</p> </div>	
成果・効果	<p>○参加者数 第1回：38人 / 第2回：92人</p> <p>○周知方法 地区回覧（電話での参加申し込み）</p> <p>○実施状況 第1回 : 薬に関する質問も多く好評であった。講演後の筋力アップのための「のびのび体操」ですっきり終えることができた。 第2回 : セラバンドを使った筋力トレーニングを体験した。運動習慣の動機付けとなった。</p>	
今後の計画・課題	今後の実施については、検討中	

領域【喫煙・飲酒】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 8
組織名	盛岡市保健所 健康推進課	
事業名	薬局と連携した禁煙教育事業 『禁煙チャレンジ』	
団体の概要	盛岡市保健所 ・ 盛岡市薬剤師会	
事業の目的	「もりおか健康21プラン」に基づき、禁煙希望者に対する支援を強化し、生活習慣病の予防ならびに健康寿命の延伸に資することを目的とする。	
事業経過	平成17年度より3年間、岩手医大との研究事業で開始した。	
事業期間	平成21年度 平成20年6月～21年1月まで ただし、禁煙希望者の禁煙取り組み期間は8月からの3ヶ月間とする。	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>目的；禁煙を達成することにより、生活習慣病を予防し、健康を保持増進できる そのため、盛岡市における禁煙希望者支援を目的とし実施する。</p> <p>事業内容； 盛岡薬剤師会との協働で実施しているため、実施前には、保健師・薬剤師など指導にあたる人を対象に講演会を開催し、スキルアップ図り相談体制を整える。</p> <p><禁煙チャレンジ教室> *対象者は50人とする *禁煙のきっかけとして、初回チャレンジ分としてのニコチンガム24個を提供する。</p>	
成果・効果	平成20年度禁煙達成者は16名で、禁煙達成者の割合は32%であった。 禁煙達成者はニコチンガムを効果的に使用したり、気持ちで我慢したりしながら禁煙にチャレンジしていた。	
今後の計画・課題	<p>平成21年度は申込者をなるべく断らないよう、定員を100人とし、市薬剤師会と協働で勧めていく。</p> <p>対面指導が初回指導のみで、継続支援は文書により行なわれるが、禁煙状況アンケートの提出が滞りがみられたり、連絡がまったく取れなくなる方もいる。 そのため、対面的な指導の継続や、保健所における禁煙相談の場を確保することも検討していく必要がある。</p> <p>ニコチンガムについては、合わなかったとの声もあり今後は禁煙補助剤としてのパッチの活用も検討していきたい。</p>	

領域【歯の健康】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 9
組織名	共催事業 (社)盛岡市歯科医師会 盛岡市 盛岡市教育委員会 盛岡市PTA連合会 盛岡市学校保健会 岩手県歯科衛生士会盛岡支部	
事業名	市8020歯科保健大会	
団体の概要	盛岡市歯科医師会	
事業の目的	全てのライフステージを通じて、市民参加による8020運動の普及啓発を行い、健康な口腔機能の維持増進により、身体と心の健康を図り、QOLの向上を目指す。	
事業経過	平成10年より、盛岡市歯科医師会が全ライフステージにおいて家庭、地域、学校、医療機関などが連携をし、口腔機能の向上を図るとともにQOLを向上させる。	
事業期間	平成20年11月9日(日)	
事業の目的対象	盛岡市民	
事業の概要	<p>□本年度で10回目となる歯科保健大会。</p> <p>1. 会場 盛岡市民文化ホール</p> <p>2. プログラム</p> <p>○各種表彰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母と子のよい歯のコンクール表彰 ・よい歯のおばあちゃん子コンクール表彰 ・歯っぴーコンクール表彰(図画・ポスター・標語の部) ・8020表彰 ・幼稚園・保育園表彰 ・小学校・中学校表彰 ・歯科保健功労表彰 <p>○講演会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師 明治大学文学部教授 齋藤孝先生 ・演題 「人間関係を作るコミュニケーション力」 	
成果・効果	<p>○ポスターや標語作成を通し、歯科保健の大切さを伝えることが出来た。</p> <p>○家庭、地域、学校、福祉、医療などの関係者が連携を深め、市民参加型の大会を開催することで、8020運動の普及啓発の強化が図られた。</p>	
今後の計画・課題	<p>○計画：継続開催</p> <p>○課題：PR強化</p>	

領域【こころ】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No.10
組織名	盛岡市保健所保健予防課, 盛岡市役所地域福祉課	
事業名	自殺対策研修会.(民生委員児童委員研修会)	
団体の概要		
事業の目的	民生委員・児童委員が自殺の実態や自殺予防に向けた精神疾患患者への対応について学ぶことにより, 民生委員・児童委員の資質の向上を図り, もって地域の自殺予防に資することを目的とする。	
事業経過	平成20年度より県の移譲を受け実施。	
事業期間	平成20年11月21日(金) 13時30分～16時	
事業の目的対象	盛岡市民生委員・児童委員 547人	
事業の概要	<p>講演1 「自殺予防と精神疾患～うつ病を中心に～」 講師：岩手医科大学医学部神経精神科学講座講師 大塚耕太郎医師</p> <p>講演2 「地域の自殺予防への取り組み」 講師：(久慈市) ボランティアルームたぐきり代表 関合征子氏</p>	
成果・効果	<p>参加者数465人。 現在の自殺の状況, うつ病について理解し, さらに地域で活動している事例について学ぶことで地域における活動の参考になったと思われる。 アンケートの中では「地域の活動が大事だということがわかった」「地域でも見守っていききたい」という声があった。しかし中には「実際に地域でどうしたら良いのかわからない」「ひきこもっている人にどう対応すれば良いのか」などの声もあり, 今後も機会を捉えて研修を重ねたり, 相談窓口の周知をしていくことが必要と思われた。 こころの健康づくりに関する講演会, 自殺対策研修会は, 平成17年より市民対象に毎年開催しており, 自殺予防やうつ病についての理解は進んできたと思われる。</p>	
今後の計画・課題	<p>こころの健康づくりに関する講演会, 自殺対策研修会は, 毎年開催する予定。また, 地区毎にこころの健康づくり講座を開催し, さらにうつ病についての理解, 相談窓口の周知など普及啓発に努める。 自殺者数は増加していることから戦域, 地域, 各関係機関と連携しながら対応を検討していく必要がある。</p>	

領域【こころ】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No. 11
組織名	玉山総合事務所健康福祉課	
事業名	心の健康づくり講演会(民生委員, 精神保健ボランティア研修会)	
団体の概要	平成16年度より, 精神保健福祉事業として実施している。	
事業の目的	心の健康づくりに関心をもち, 精神疾患の予防・早期発見・早期治療及び精神保健に関する知識の普及を図る。	
事業経過	平成16年度より「こころの健康」に関する講話を市民対象に実施	
事業期間	平成20年6月～12月	
事業の目的対象	地区住民・民生委員・精神保健ボランティア	
事業の概要	<p>○ 心の健康づくり講演会</p> <p>内 容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講話「こころの健康について」 講師 盛岡いのちの電話理事 智田文徳医師 <p>○ 精神保健ボランティアの資質向上のため, 講演会に参加してもらい, 研修をしてもらう。</p>	
成果・効果	<ul style="list-style-type: none"> ・区内4会場で開催し, 延べ95人参加。岩手県内の自殺の状況や, うつ病について学ぶことができた。ロールプレイを取り入れた研修会で, 地域の活動の中で参考となる研修内容であった。一般住民の方からも, 病気に関すること, 対応の仕方などの質問もだされ, 地域における啓蒙活動の継続しさらに, 病気の理解や相談窓口などの周知をしていくことが必要と思われた。 	
今後の計画・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・地域でのこのような, 啓蒙活動は引き続いて計画し実施していく予定。 	

領域【身体活動】	もりおか健康21プラン推進事業の事例	No.12
組織名	盛岡市保健推進員協議会	
事業名	特定事業（健康体操）	
団体の概要	好摩地区保健推進員協議会・巻堀地区保健推進員協議会・ 玉山総合事務所健康福祉課	
事業の目的	健康意識を高め、一人ひとりが健康づくりに参加できる機会とする。	
事業経過	平成19年度より、特定事業として地区を限定し実施	
事業期間	平成20年11月26日（水）巻堀地区・11月28日（金）好摩地区	
事業の目的対象	一般住民	
事業の概要	<p>○巻堀地区 場 所 巻堀地区コミュニティセンター 実 技 師 「玄米ニギニギ体操」 講 師 工藤恵子氏</p> <p>○好摩地区 場 所 好摩地区体育館 実 技 師 「玄米ニギニギ体操」 講 師 木下妙子氏</p> <p>本事業は、保健推進員協議会「特定事業」として実施。</p>	
成果・効果	<p>○ 参加者数 巻堀地区：40人 好摩地区：28人</p> <p>○ 周知方法 地区回覧</p> <p>○ 実施状況</p> <p>□巻堀地区：参加者はおおむね50～80歳代であったが、日頃は農作業以外は、体を動かす機会が少ないため、このような教室は大変好評であった。</p> <p>□好摩地区：参加者は50～60代前後が多く、このような教室が初めての方もおりにぎにぎ体操に興味があつてきた方も多かつた。音楽にあわせた楽しい教室だったので、自宅に帰っても取り組める内容であつた。</p>	
今後の計画・課題	特定事業の取り組みについては、21年度は、他の地区での取り組みになるが地区協議会の活動のなかで健康づくりについて、各地区で計画を立てて取り組んでいく予定である。	

第4章 計画の推進と評価

(1) 盛岡市行政評価システム

年度毎に実施する盛岡市行政評価システムにて行う事務事業評価において、計画の進捗状況を把握し、市民の声やニーズを把握します。

さらに健康づくりの具体的目標に対する取り組み等の見直しを行い、より推進するために現状分析を行い計画の推進に努めます。

(2) 盛岡市保健所運営協議会

盛岡市の保健衛生行政の推進をはかり、計画が円滑に推進されているかを評価する機関として設置しております。この協議会は、市民、有識者、公益などを代表する方々で構成されています。

1 健康づくり目標の策定時と中間値の比較

□策定時とは、旧盛岡市は、平成17年度、旧玉山村は、平成15年度を表しています。

≪ 全体目標 ≫

具 体 的 目 標	地 域	策定時	中間値	目 標 値
自分は健康であると思う人を増やす。	旧盛岡市	48.8% (市民アンケート)	48.9% (市民アンケート)	60%
	旧玉山村	59.2% (市民実態調査)	54% (市民実態調査)	
普段、地域の人に声を掛けたり、手助けをしている人を増やす。	旧盛岡市	66.9% (市民アンケート)	71.3% (市民アンケート)	75%

≪ 各領域別 ≫

【食生活】

具 体 的 目 標	地 域	策定時	中間値	目 標 値
自分の適正体重が分かって、その体重を維持したり、その体重に近づけようとしている人を増やす。	旧盛岡市	男性 87.0% 女性 75.0% (市民アンケート)	男性 66.7% 女性 76.8% (市民アンケート)	男性 75%以上 女性 85%以上
成人肥満者(BMI 25以上)を減らす。(30歳～69歳)	旧盛岡市	男性 34.9% [35.0%] 女性 25.9% [25.9%] □内は、40歳～69歳対象の数値 (盛岡市保健概要)	男性 34.0% 女性 28.7% (盛岡市保健概要) ※H16より健診対象が40歳以上となりました。	男性 30%未満 女性 20%未満
	旧玉山村	男性 43.2% 女性 40.0% (健診結果)	男性 38.7% 女性 38.9% (健診結果)	
若い女性のやせ(BMI 18.5未満)を減らす。(20歳～29歳)	旧盛岡市	23.1% (盛岡市保健概要)	21.6% (盛岡市保健概要)	20%未満
朝食をほとんど毎日食べる人を増やす。	旧盛岡市	86.2% (市民アンケート)	87.35% (市民アンケート)	90%以上
甘い食べ物や飲み物をおやつとして一日に2回以上とる人を減らす。	旧盛岡市	男性 23.9% 女性 36.2% (市民アンケート)	男性 20.5%	男性 20%未満 女性 30%未満
2～3日に1回以上、家族や友人と一緒にゆったりと食事をする機会がある人を増やす。	旧盛岡市	69.1% (市民アンケート)	69.1% (市民アンケート)	80%以上
バランスよく食べている人を増やす。	旧玉山村	青壮年期 51.0% 高齢期 65.0% (生活実態調査)	青壮年期 48.9% 高齢期 71.0% (生活実態調査)	青壮年期 70% 高齢期 75%
薄味に心がけている人を増やす。	旧玉山村	青壮年期 69.7% 高齢期 77.0% (生活実態調査)	青壮年期 58.9% 高齢期 77.8% (生活実態調査)	青壮年期 75% 高齢期 80%

【身体活動】

具 体 的 目 標	地 域	策定時	中間値	目 標 値
日ごろから、意識的に体を動かすように心掛けている人を増やす。	旧盛岡市	男性 38.3% 女性 37.4% (市民アンケート)	男性 38.1% 女性 38.1% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
	旧玉山村	青壮年期 52.4% 高齢期 48.1% (生活実態調査)	男性 54.7% 女性 49.4% (生活実態調査)	
週1回以上は、スポーツ、または身体活動を伴う趣味活動(園芸、釣り、踊りなど)をしている人を増やす。	旧盛岡市	男性 26.9% 女性 23.1% (市民アンケート)	男性 31.5% 女性 31.0% (市民アンケート)	男性 40%以上 女性 40%以上
	旧玉山村	青壮年期 24.2% (生活実態調査)	男性 45.7% 女性 36.1% (生活実態調査)	
いつも筋力を維持、増強するように心掛けている人を増やす。	旧盛岡市	男性 23.4% 女性 19.4% (市民アンケート)	男性 25.2% 女性 21.4% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 30%以上

【喫煙と飲酒】

具 体 的 目 標	地 域	策 定 時	中 間 値	目 標 値
青年期の喫煙者を減らす。 (喫煙者の割合)	旧盛岡市	男性 43.7% 女性 15.2% (市民アンケート)	男性 52.4% 女性 16.2% (市民アンケート)	男性 30%未満 女性 15%未満
	旧玉山村	男性 70.9% 女性 17.5% (生活実態調査)	男性 52.6% 女性 21.6% (生活実態調査)	
妊婦の喫煙者を減らす。	旧盛岡市	8.6% (盛岡市保健概要)	5.1% (盛岡市保健概要)	3%未満
	旧玉山村	2.7% (業務集計)	12.2% (盛岡市保健概要)	
たばこをやめる意思のある人を増やす。 (20歳～64歳)	旧盛岡市	28.6% (市民アンケート)	45.1% (市民アンケート)	65%以上
	旧玉山村	39.3% (生活実態調査)	45.5% (生活実態調査)	
事務室が全面禁煙または完全分煙である職場を増やす。	旧盛岡市	29.7% (盛岡圏域喫煙対策実態調査)	※41% (県の企業・事業所行動調査平成20年度)	50%以上
飲酒者で週2日以上「休肝日」を持つ人を増やす。	旧盛岡市	男性 28.0% 女性 43.3% (市民アンケート)	男性 27.5% 女性 43.8% (市民アンケート)	男性 35%以上 女性 50%以上
週3日以上、一日2合以上飲む人を減らす。	旧盛岡市	男性 19.7% 女性 3.7% (市民アンケート)	男性 19.2% 女性 4.3% (市民アンケート)	男性 15%未満 女性 2%未満
アルコールの飲みすぎによる健康への悪影響を知っている人を増やす。	旧玉山村	93% (生活実態調査)	90.7% (生活実態調査)	97%

【歯の健康】

具 体 的 目 標	地 域	策 定 時	中 間 値	目 標 値
20歯以上自分の歯のある人を増やす。	旧盛岡市	壮年期 75.9% 高齢期 36.9% (市民アンケート)	壮年期 82.9% 高齢期 51.8% (市民アンケート)	壮年期60%以上 高齢期60%以上
毎日2回以上歯を磨く人を増やす。	旧盛岡市	71.8% (市民アンケート)	71.6% (市民アンケート)	80%以上
歯間清掃用具を毎日使う人を増やす。	旧盛岡市	20.8% (市民アンケート)	22.2% (市民アンケート)	50%以上
	旧玉山村	青壮年期 20.3% (生活実態調査)	青壮年期 45.1% (生活実態調査)	
年1回以上定期健診を受ける人を増やす	旧盛岡市	35.6% (市民アンケート)	41.1% (市民アンケート)	50%以上
	旧玉山村	25.1% (生活実態調査)	25.7% (生活実態調査)	
かかりつけ歯科医を持つ人を増やす。	旧盛岡市	42.9% (盛岡市歯科在宅当番医制事業)	48.1% (盛岡市歯科在宅当番医制事業)	60%以上

【こころの健康】

具 体 的 目 標	地 域	策 定 時	中 間 値	目 標 値
日常生活の中で、楽しい（充実している）と感じる時間がある人を増やす。	旧盛岡市	男性 41.6% 女性 49.3% (市民アンケート)	男性 41.3% 女性 48.8% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 60%以上
	旧玉山村	青壮年期 61.1% 高齢期 69.7% (生活実態調査)	男性 60.8% 女性 60.8% (生活実態調査)	
日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っている人を増やす。	旧盛岡市	男性 71.3% 女性 77.2% (市民アンケート)	男性 73.1% 女性 74.4% (市民アンケート)	男性 80%以上 女性 80%以上
	旧玉山村	青壮年期 57.4% 高齢期 65.4% (生活実態調査)	男性 64.5% 女性 68.8% (生活実態調査)	
趣味の会や講座などに参加する男性を増やす。	旧盛岡市	605人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	3,135人 (市の3公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	4,000人
	旧玉山村	—	291人 (区内の1公民館主催の講座に参加する男性受講者数)	
男性のボランティア参加者を増やす。	旧盛岡市	2,051人 (社会福祉協議会に登録している男性ボランティア)	1,088人 (社会福祉協議会に登録している男性ボランティア数)	2,500人
悩みや問題を抱えたとき、相談できるところ（人や場所）がある人を増やす。	旧盛岡市	男性 63.1% 女性 83.0% (市民アンケート)	男性 60.5% 女性 80.9% (市民アンケート)	男性 70%以上 女性 90%以上
医療機関以外で、こころの問題を相談できるところを知っている人を増やす。	旧盛岡市	男性 26.2% 女性 35.3% (市民アンケート)	男性 28.9% 女性 31.3% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
「うつ病に薬は有効だ」と思う人を増やす。	旧盛岡市	男性 24.2% 女性 36.8% (市民アンケート)	男性 34.6% 女性 45.9% (市民アンケート)	男性 50%以上 女性 50%以上
自殺者数を減らす。	旧盛岡市 旧玉山村	15年 77人/年 (岩手県保健福祉年報)	19年 76人/年 (岩手県保健福祉年報)	55人未満

2 健康づくり目標値・数値の変更

□ 新規追加項目

No	項目内容	追加理由
1	バランスよく食べている者の割合を増やす。	具体的な栄養摂取についての項目であり、旧玉山村の指標として位置づける。
2	薄味に心がけている者の割合を増やす。	〃
3	たばこをやめる意思のある者の割合を増やす。(20歳～64歳)	旧玉山村の指標であり、旧盛岡市としても取り組みについての項目とする。
4	アルコールの飲みすぎによる健康への悪影響を知っている人の割合を増やす。	適正飲酒を推進するためにも旧玉山村の指標として位置づける。

□ 目標値変更項目

No	項目内容	目標値の変更	変更理由
1	20歯以上自分の歯のある人を増やす。	壮年期80%以上を90%以上に変更 高齢期40%以上を60%以上に変更	目標値に到達したため上方修正をした。
2	趣味の会や講座などに参加する男性を増やす。	800人を4,000人とした。	受講者数の増加により、目標値に達したため。
3	自殺者を減らす。	50人未満を55人とした。	旧玉山村との合併により、数値を増やした。

□ 数値の変更

No	項目内容	策定時	中間値	変更理由
1	成人肥満者（BMI 25以上）を減らす。（30歳～69歳）	男 44.8% 女 38.9%	男 43.2% 女 40%	旧玉山村の指標を旧盛岡市と比較するため年齢区分を20～85歳を30～69歳に設定した。
2	日ごろから、意識的に体を動かすように心掛けている人を増やす。	青壮年期 52.4% 高齢期 48.1%	男性 54.7% 女性 49.4%	旧玉山村の指標を旧盛岡市と比較するため年齢区分を性別に変更し設定した。
3	週1回以上は、スポーツ、または身体活動を伴う趣味活動（園芸、釣り、踊りなど）をしている人を増やす。	青壮年期 24.2%	男性 45.7% 女性 36.1%	旧玉山村の指標を旧盛岡市と比較するため年齢区分を性別に変更し設定した。
4	日常生活の中で、楽しい（充実している）と感じる時間がある人を増やす。	青壮年期 52.4% 高齢期 48.1%	男性 54.7% 女性 49.4%	旧玉山村の指標を旧盛岡市と比較するため年齢区分を性別に変更し設定した。
5	日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っている人を増やす。	青壮年期 52.4% 高齢期 48.1%	男性 54.7% 女性 49.4%	旧玉山村の指標を旧盛岡市と比較するため年齢区分を性別に変更し設定した。
6	趣味の会や講座などに参加する男性を増やす。	—	291人	再編により、旧玉山村の指標として新たな数値を加え設定した。

3 もりおか健康21プラン中間アンケート調査結果

中間評価のため、各領域の今までの取り組みや現状と課題について検討を重ね、策定時の結果と比較し、市民の生活習慣や健康に関する意識等を把握し、最終年度までの目標値の確認と設定のため市民アンケート調査を実施しました。

(1) 実施状況

実施月日 : 平成20年10月6日～10月16日

対象者 : 19歳～84歳の市民(無作為抽出)

対象者数 : 3,200人

有効回答者数 : 1,692人(回収:1,699人)

回答率 : 52.9%

(2) アンケート対象者数及び回答数・回答率

年代	男			女			合計		
	対象者数(人)	回答者数(人)	回答率(%)	対象者数(人)	回答者数(人)	回答率(%)	対象者数(人)	回答者数(人)	回答率(%)
10代	16	1	6.3%	18	1	5.6%	34	2	5.9%
20代	236	54	22.9%	250	94	37.6%	486	148	30.5%
30代	292	90	30.8%	299	138	46.2%	591	228	38.6%
40代	260	108	41.5%	277	140	50.5%	537	248	46.2%
50代	279	150	53.8%	301	188	62.5%	580	338	58.3%
60代	220	146	66.4%	256	194	75.8%	476	340	71.4%
70代	158	125	79.1%	217	151	69.6%	375	276	73.6%
80代	45	44	97.8%	76	68	89.5%	121	112	92.6%
合計	1,506	718	47.7%	1,694	974	57.5%	3200	1,692	52.9%

(3) アンケート集計時の年齢区分

策定時と同様、市民アンケート調査結果の集計、分析にあたっては、下記のとおり年齢区分として分類しました。

区分	年齢
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期(前期)	65歳～74歳
高齢期(後期)	75歳～84歳

「もりおか健康21プラン」アンケート調査

調査ご協力へのお願い

盛岡市では、市民の健康づくりを総合的に推進するため、平成16年度に「もりおか健康21プラン」を策定しました。この計画は、盛岡市基本構想の施策の柱である「いきいきとして安心できる暮らし」を実現するため、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための行動指針を盛り込んだ計画です。計画期間は、平成17年度から26年度までの10年間で、21年度に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら必要に応じた見直しを行うこととしております。

そこで、中間評価を行うための基礎資料とするため、無作為抽出で19歳以上の市民の方々3,200人を選ばせていただき、そのお一人としてあなたに調査のご協力をお願いするものです。

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

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

平成20年10月

盛岡市長 谷藤 裕明

☆ご記入にあたってのお願い☆

1. この調査票は、あて名の方ご本人がお答えください。もし、ご本人がお答えできずご家族の方がお答えくださる場合は、あて名の方ご本人の意思に基づくようお願いいたします。
2. ご記入が終わりましたら、回答用紙は同封の返信用封筒に入れて 10月16日
(木)までに郵便ポストにご投函ください。(切手は不要です)
3. ご記入いただく上で不明な点や調査に関するお問合せは、次のところまでお願いしま
す。

盛岡市保健所 健康推進課 成人保健担当

所在地：盛岡市神明町3-29

TEL:019-603-8306 FAX:019-654-5438

○もりおか健康21プランとは、

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

○この調査では、食生活や運動・歯の健康・喫煙や飲酒の習慣・こころの健康づくりなどについておたずねします。記入にあたっては、それぞれの質問にそって、数字に○印をつけるか、()内に数字をお書きください。

◆あなた自身のことについておたずねします

問1 現在の年齢はおいくつですか 満 _____ 歳

問2 性別はどちらですか 1. 男 2. 女

問3 現在、一緒に暮らしている家族はあなたを含めて何人ですか
1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人以上

▶食事や運動についておたずねします

問4 ふだん朝食を食べますか
1. ほとんど毎日食べる 2. 週2～3日食べない 3. 週4日以上食べない

問5 甘い食べ物や飲み物を、おやつとして1日何回とりますか
1. あまりとらない 2. 1日1回ぐらい
3. 1日2回ぐらい 4. それ以上

問6 家族や友人と一緒に、ゆったりと食事をする機会はどのくらいありますか
1. 1日に1回以上 2. 2～3日に1回程度
3. 1週間に1回程度 4. ほとんどない

問7 自分の適正体重がわかって、その体重を維持したり、その体重に近づけようとしていますか
1. している 2. していない

問8 日ごろから、意識的に身体を動かすように心がけていますか

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

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

1. している 2. 時々している 3. していない

問10 筋力を維持・増強するように心がけていますか

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

▶**歯の健康についておたずねします**

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

問12 歯を毎日磨(みが)いていますか

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

問13 歯間清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使って、歯と歯の間をみがいていますか

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

問14 年1回は歯科の定期健診を受けていますか 1. はい 2. いいえ

問15 この1年間で歯科に関する講話や講演を聞いたことがありますか

1. ある 2. ない

▶**喫煙や飲酒についておたずねします**

問16 タバコを吸いますか

1. もともと吸わない 2. 以前は吸っていたがやめた 3. 吸う

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

1. ある 2. ない

問18 アルコールを飲みますか

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

*日本酒換算

日本酒1合(180ml)は, ビールなら1本(500ml)・ワインなら1杯(200ml)・ウイスキーやブランデーならダブル(60ml)・焼酎(25度)なら1合(100ml)

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

1. ある
2. ない

➤こころの健康などについておたずねします

問20 日常生活の中で, 楽しい(充実している)と感じる時間はありますか

1. ある
2. 時々ある
3. ない

問21 日常生活の中で, ストレスを発散できる解消法を持っていますか

1. 持っている
2. 持っていない

問22 家庭以外で気軽に話せるところ(仲間や機会)がありますか

1. ある
2. ない

問23 悩みや問題をかかえたとき, 相談できるところ(人や場所)がありますか

1. ある
2. ない

問24 医療機関以外で, こころの問題を相談できるところを知っていますか

1. 知っている
2. 知らない

問25 「うつ病」に薬は有効だと思いますか

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

問26 普段、地域の人に声をかけたり、手助けをしていますか

1. している 2. 少ししている 3. していない

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

1. 感じる 2. やや感じる 3. どちらともいえない 4. 感じない

問28 「自分が健康である」と思いますか

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

ご協力ありがとうございました

【問3】 現在、一緒に暮らしている家族はあなたを含めて何人ですか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	1人	57	31	34	35	9	13	9	10	109	89
	2人	37	29	94	97	72	59	27	52	230	238
	3人	38	31	100	95	29	38	14	13	181	178
	4人以上	60	54	137	115	32	24	24	21	253	214
	合計	192	145	365	342	142	134	74	96	773	719
女	1人	53	40	38	46	27	30	24	37	142	154
	2人	35	36	130	138	87	85	31	45	283	305
	3人	74	62	120	101	31	33	17	22	242	218
	4人以上	91	95	166	137	47	31	32	34	336	297
	合計	253	233	454	422	192	179	104	138	1003	974

【問4】 ふだん朝食を食べますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	ほとんど食べる	122	99	308	282	137	132	72	95	639	610
	週2～3日食べない	19	16	21	21	5	1	0	1	45	39
	週4日以上食べない	51	30	36	39	1	1	2	0	90	70
	合計	192	145	365	342	143	134	74	96	774	719
女	ほとんど食べる	189	180	420	382	182	175	104	138	895	877
	週2～3日食べない	25	34	19	16	2	2	0	2	46	54
	週4日以上食べない	40	19	17	24	7	1	1	0	65	44
	合計	254	233	456	422	191	178	105	140	1006	975

【問5】 甘い食べ物や飲み物、おやつとして一日何回とりですか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	あまりとらない	76	45	162	148	47	60	19	30	304	283
	一日1回ぐらい	63	70	130	131	62	47	29	40	284	289
	一日2回ぐらい	41	18	60	54	31	23	19	21	151	117
	それ以上	12	12	12	10	3	3	7	5	34	30
	合計	192	145	364	343	143	133	74	96	773	719
女	あまりとらない	44	32	101	83	43	33	17	32	205	181
	一日1回ぐらい	122	123	189	197	79	88	48	62	438	470
	一日2回ぐらい	70	62	140	124	60	54	33	39	303	280
	それ以上	18	16	27	17	11	3	7	6	63	42
	合計	254	233	457	421	193	178	105	139	1009	973

【問6】 家族や友人と一緒に、ゆったりと食事をする機会はどのくらいありますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	一日1回以上	73	64	178	165	98	88	47	60	396	378
	2～3日に1回程度	33	33	72	55	13	13	7	8	125	110
	1週間に1回程度	56	29	67	67	13	14	4	7	140	117
	ほとんどない	29	19	46	56	19	17	16	19	110	111
	合計	191	145	363	343	143	132	74	94	771	716
女	一日1回以上	114	120	290	257	102	111	57	66	563	554
	2～3日に1回程度	56	40	67	60	18	11	15	14	156	125
	1週間に1回程度	57	46	62	74	38	31	13	30	170	181
	ほとんどない	26	27	37	30	34	23	19	28	116	110
	合計	253	233	456	421	192	178	104	138	1005	970

【問7】 自分の適 正体重が わかってそ の体重を 維持したり 、その体 重に近づ けようと していますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	している	99	81	243	220	103	101	103	77	496	480
	していない	85	64	109	123	31	33	31	19	244	240
	合計	184	145	352	343	134	134	134	96	740	720
女	している	180	182	344	314	140	152	140	98	732	748
	していない	71	51	96	108	47	26	47	41	244	226
	合計	251	233	440	422	187	178	187	139	976	974

【問8】 日頃から、 意識的に 身体を動 かすよう に心がけ ていますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	いつも心がけている	45	30	114	105	83	68	41	61	283	264
	時々心がけている	67	70	146	124	38	13	23	25	274	264
	あまり心がけていな	70	44	91	102	15	43	6	6	182	165
	合計	182	144	351	331	136	124	70	92	739	693
女	いつも心がけている	34	42	175	139	108	97	50	74	367	352
	時々心がけている	143	105	184	183	61	52	35	38	423	379
	あまり心がけていな	75	82	84	84	18	11	13	14	190	192
	合計	252	229	443	406	187	160	98	126	980	923

【問9】 週1回以上 はスポー ツ、または 身体活動 をともな う趣味活 動(園芸、 釣り、踊 りなど)を していますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	している	46	34	83	93	50	51	20	39	199	218
	時々している	39	41	90	85	32	34	18	19	179	179
	していない	99	69	178	153	54	39	30	33	361	295
	合計	184	144	351	331	136	124	68	91	739	692
女	している	27	36	113	126	60	80	25	43	225	285
	時々している	48	42	98	72	26	24	16	17	188	155
	していない	177	151	233	207	99	56	54	63	563	479
	合計	252	229	444	405	185	160	95	123	976	919

【問10】 筋力を維 持・増強 するよう に心がけ ていますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	いつも心がけている	32	27	69	64	49	44	22	39	172	174
	時々心がけている	71	57	119	113	53	43	26	24	269	238
	あまり心がけていな	81	60	161	153	33	37	20	28	295	279
	合計	184	144	349	330	135	124	68	91	736	691
女	いつも心がけている	18	20	81	76	65	59	23	41	187	196
	時々心がけている	93	81	167	158	50	58	36	45	346	342
	あまり心がけていな	139	182	192	171	64	41	34	38	429	380
	合計	250	229	440	405	179	158	93	124	962	918

歯の本数と年代区分と性別

性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	0本	0	0	7	1	12	12	12	12	31	25
	1本～4本	0	2	6	6	9	8	10	4	25	20
	5本～9本	1	0	6	7	16	13	12	13	35	33
	10本～14本	3	2	28	25	16	10	12	9	59	46
	15本～19本	6	1	35	32	14	10	6	12	61	55
	20本～24本	16	19	87	70	27	32	12	16	142	138
	25本～29本	82	60	113	124	23	23	1	15	219	222
	30本以上	56	61	47	78	15	26	0	15	118	181
	合計	164	145	329	343	132	134	65	96	690	720
女	0本	1	1	8	2	24	9	21	20	54	32
	1本～4本	2	1	5	5	16	6	12	13	35	26
	5本～9本	0	0	12	13	17	10	12	24	41	47
	10本～14本	3	2	33	16	24	14	19	18	79	50
	15本～19本	1	5	41	24	19	30	15	12	76	71
	20本～24本	32	26	104	95	39	23	7	9	182	153
	25本～29本	120	120	181	170	30	47	3	12	334	350
	30本以上	75	78	38	97	9	40	4	32	126	247
	合計	234	233	422	422	178	179	93	140	927	976

【問12】 歯を毎日 磨いていますか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	毎日3回以上磨く	22	13	42	40	21	27	10	16	95	97	
	毎日2回磨く	97	78	164	140	53	38	20	38	334	294	
	毎日1回磨く	52	45	129	132	47	50	24	28	252	256	
	時々磨く	13	6	13	16	8	3	9	1	43	26	
	磨かない	0	1	2	1	2	4	4	5	8	11	
	合計	184	143	350	329	131	122	67	88	732	684	
	女	毎日3回以上磨く	80	64	112	90	36	30	18	24	246	209
		毎日2回磨く	141	143	254	232	110	98	39	68	544	542
		毎日1回磨く	27	22	71	77	33	24	27	26	158	149
		時々磨く	4	0	1	4	1	0	4	2	10	6
		磨かない	0	0	3	1	0	0	2	4	5	5
合計		252	229	441	404	180	152	90	124	963	911	

【問13】 歯間清掃 用具(糸よ うじ・歯間 ブラシな ど)を使っ て歯と歯の 間を磨い ていますか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	毎日使っている	10	6	64	56	31	41	24	36	129	139	
	一週間に1回以上使っている	6	12	23	21	8	11	0	9	37	54	
	時々使っている	44	34	74	79	24	24	12	13	154	151	
	使わない	124	91	188	170	66	46	31	30	409	337	
	合計	184	143	349	326	129	122	67	88	729	681	
女	毎日使っている	22	21	107	94	60	57	33	41	222	213	
	一週間に1回以上使っている	19	18	43	42	11	13	1	6	74	79	
	時々使っている	80	76	142	144	39	43	13	19	274	283	
	使わない	131	114	147	125	67	37	42	54	387	331	
	合計	252	229	439	405	177	150	89	120	957	906	

【問14】 年に1回は 歯の定期 健診を受 けていま すか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
	男	はい		44	15	108	120	67	69	30	51	249
	いいえ		140	129	242	208	66	53	39	40	487	431
	合計		184	144	350	328	133	122	69	91	736	687
女	はい		59	97	189	159	77	87	34	56	359	400
	いいえ		193	132	251	245	105	64	61	67	610	509
	合計		252	229	440	404	182	151	95	123	969	909

【問15】 この1年間 で歯科に 関する講 話や講演 を聞いたこ とがありま すか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
	男	ある		16	5	20	15	18	10	11	15	65
	ない		168	138	330	314	115	111	58	74	671	639
	合計		184	143	350	329	133	121	69	89	736	684
女	ある		18	21	33	27	28	16	13	14	92	79
	ない		234	208	409	377	155	139	82	108	880	833
	合計		252	229	442	404	183	155	95	122	972	912

【問16】 たばこを吸 いますか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
	男	もともと吸わない		80	46	69	73	32	24	15	32	196
	以前は吸っていたが		27	22	119	112	59	69	49	56	254	260
	吸う		83	75	166	144	51	31	10	5	310	255
	合計		190	143	354	329	142	124	74	93	760	691
女	もともと吸わない		181	161	369	324	172	145	92	121	814	753
	以前は吸っていたが		31	31	26	47	6	8	6	3	69	89
	吸う		38	37	47	34	9	7	1	2	95	80
	合計		250	229	442	405	187	160	99	126	978	922

【問17】 【問16】で 「吸う」と答 えた方に お尋ねしま す。禁煙の 意志はあり ますか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
	男	ある		26	30	82	55	29	16	5	3	142
	ない		57	44	84	90	22	15	5	1	168	150
	合計		83	74	166	145	51	31	10	4	310	254
女	ある		19	22	29	24	4	3	1	1	53	50
	ない		19	15	17	10	5	4	1	1	42	30
	合計		38	37	46	34	9	7	2	2	95	80

【問18】 アルコール を飲みま すか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体		
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	
男	もともと飲まない	27	18	25	24	16	19	10	28	78	89	
	やめた	3	1	10	13	16	10	19	15	48	39	
	時々飲む	86	66	75	79	32	29	16	19	209	194	
	毎日ではないが週 3日以上飲み、量	13	16	47	34	16	18	6	5	82	74	
	毎日ではないが週 3日以上飲み、量	9	9	32	26	6	5	2	1	49	41	
	毎日飲み、量は一	25	15	102	100	47	40	18	21	192	176	
	毎日飲み、量は一	27	16	64	66	8	12	1	1	100	95	
	合計	190	141	355	342	141	133	72	90	758	708	
	女	もともと飲まない	45	45	207	154	124	94	76	105	452	399
		やめた	6	19	11	19	7	9	3	6	27	47
		時々飲む	159	127	143	127	44	48	20	18	366	342
		毎日ではないが週 3日以上飲み、量	10	9	27	9	4	10	0	1	41	45
		毎日ではないが週 3日以上飲み、量	11	12	10	12	0	2	0	1	21	22
		毎日飲み、量は一	15	11	35	11	5	5	1	1	56	64
毎日飲み、量は一		4	6	9	6	3	0	0	1	16	19	
合計		250	229	442	229	187	168	100	133	979	938	

【問19】 アルコール を飲む方 にお尋ね します。週 2回以上飲 まない日 がありますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	ある	25	25	64	51	20	19	9	10	118	106
	ない	49	32	182	175	57	54	16	18	304	279
	合計	74	57	246	226	77	73	25	28	422	385
女	ある	20	17	33	37	5	11	0	2	58	67
	ない	20	21	47	55	8	8	1	2	76	86
	合計	40	38	80	92	13	19	1	4	134	153

【問20】 日常生活 の中で、楽 しい(充実 している)と 感じる時間 はありますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	ある	80	69	140	108	65	66	31	49	316	293
	時々ある	87	61	171	177	64	49	35	39	357	326
	ない	23	12	45	57	12	17	6	3	86	90
	合計	190	142	356	342	141	132	72	91	759	709
女	ある	116	112	221	189	92	94	52	63	481	459
	時々ある	115	96	191	189	77	64	41	55	424	405
	ない	19	22	28	28	19	10	4	16	70	76
	合計	250	230	440	406	188	168	97	134	975	940

【問21】 日常生活 の中で、ス トレスを発 散できる解 消法を持 っていますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	持っている	133	102	246	231	109	109	51	69	539	513
	持っていない	57	39	110	107	30	24	20	19	217	189
	合計	190	141	356	338	139	133	71	88	756	702
女	持っている	192	169	347	303	147	136	67	85	753	694
	持っていない	58	57	93	103	42	31	30	47	223	239
	合計	250	226	440	440	189	167	97	132	976	933

【問22】 家庭以外 で気軽に 話せる場 や仲間が ありますか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	ある		135	107	238	224	106	103	41	58	520	493
	ない		54	35	118	117	35	30	32	31	239	213
	合計		189	142	356	341	141	133	73	89	759	706
女	ある		223	190	366	331	169	145	75	112	833	779
	ない		27	37	75	37	20	24	25	24	147	160
	合計		250	227	441	227	189	169	100	136	980	939

【問23】 悩みや問 題を抱えた とき、相談 できるこ ろが(人や 場所)があ りますか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	ある		139	105	245	190	78	77	36	53	468	426
	ない		48	37	137	151	58	54	31	35	274	278
	合計		187	142	352	341	136	131	67	88	742	704
女	ある		220	198	371	320	140	138	75	102	806	760
	ない		32	30	72	87	38	30	23	32	165	179
	合計		252	228	443	407	178	168	98	134	971	393

【問24】 医療機関 以外で、こ ころの問題 を相談でき るところを 知っていま すか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	知っている		39	42	90	99	45	34	19	29	193	204
	知らない		147	100	261	242	91	98	44	60	543	502
	合計		186	142	351	341	136	132	63	89	736	706
女	知っている		95	84	173	123	62	49	15	38	342	295
	知らない		160	144	268	284	117	121	81	96	626	646
	合計		252	228	441	407	179	170	96	134	968	941

【問25】 「うつ病」に 薬は有効 だと思いま すか	性別		青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全 体	
			策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	思う		41	49	96	124	28	39	15	26	180	239
	思わない		64	33	92	64	29	56	13	13	198	137
	わからない		83	60	164	143	79	61	40	51	366	315
	合計		188	142	352	331	136	126	68	90	744	691
女	思う		96	110	183	204	54	65	25	46	358	427
	思わない		63	39	100	45	39	25	18	23	220	132
	わからない		93	81	162	156	87	74	54	60	396	371
	合計		252	230	445	405	180	164	97	129	974	930

【問26】 普段、地域の人に声をかけたり、手助けをしていますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	している	14	19	70	53	57	48	22	44	163	165
	少ししている	73	54	163	156	47	57	28	32	311	300
	していない	101	70	119	123	31	21	18	15	269	229
	合計	188	143	352	332	135	126	68	91	743	694
女	している	23	37	119	100	76	67	33	58	251	263
	少ししている	116	108	197	197	69	75	42	52	424	433
	していない	113	85	127	409	36	25	24	20	300	239
	合計	252	230	443	406	181	167	99	130	975	935

【問27】 子育て中の方にお尋ねします。家族みんなで子育てしていると感じますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	無回答	148		241		121		63		63	
	感じる	27	33	72	57	13	5	7	9	7	104
	やや感じる	13	12	32	33	7	1	2	2	2	48
	どちらともいえない	2	5	12	21	2	4	1	0	1	30
	感じない	2	0	8	3	0	2	2	0	2	5
	合計	192	50	365	114	143	12	75	11	75	187
女	無回答	157		325		170		92		92	
	感じる	46	62	71	71	11	8	6	6	6	147
	やや感じる	31	22	29	22	4	5	2	1	2	50
	どちらともいえない	11	7	24	14	5	2	4	1	4	24
	感じない	9	10	9	9	3	1	2	0	2	20
	合計	254	101	458	116	193	18	106	8	106	241

【問28】 「自分が健康である」と感じますか	性別	青年期		壮年期		高齢期(前期)		高齢期(後期)		全体	
		策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値	策定時	中間値
男	思う	87	72	168	142	66	58	27	39	348	312
	思わない	27	28	74	83	36	24	22	26	159	162
	どちらともいえない	73	43	111	103	32	43	18	26	234	215
	合計	187	143	353	328	134	125	67	91	741	689
女	思う	132	131	229	216	91	74	36	56	488	478
	思わない	30	32	59	52	40	26	33	37	162	148
	どちらともいえない	90	66	157	138	48	66	28	32	323	302
	合計	252	229	445	406	179	166	97	125	973	928

4 玉山村健康づくり行動計画

平成19年度を中間評価年としていましたが、旧盛岡市との合併により「もりおか健康21プラン」の中間評価年に併せて実施しました。平成20年度に基礎調査をし(アンケート調査)平成21年度には、両計画の中間評価と合併調整による計画の再編をします。

◆ 基礎調査(アンケート調査)の調査結果

(1) アンケート調査実施状況

実施月日 : 平成20年10月15日～30日
 対象者 : 青壮年期 20歳～64歳、高齢期65歳～89歳まで
 各年齢層を5歳刻みにし、男女各20人ずつ無作為抽出
 対象者数 560人
 回答者数 290人
 回答率 51.80%

(2) アンケート対象者数及び回答数・回答率

	男			女			合計		
	対象者数 (人)	回答者数 (人)	回答率 (%)	対象者数 (人)	回答者数 (人)	回答率 (%)	対象者数 (人)	回答者数 (人)	回答率 (%)
20代	40	10	25	40	19	47.5	80	29	36.3
30代	40	9	22.5	40	18	45	80	27	33.8
40代	40	16	40	40	22	55	80	38	47.5
50代	40	24	60	40	30	75	80	54	67.5
60代	40	21	52.5	40	25	62.5	80	46	57.5
70代	40	23	57.5	40	25	62.5	80	48	60
80代	40	26	65	40	22	55	80	18	22.5
合計	280	129	46.1	280	161	57.5	560	290	51.8

(3) アンケートの年齢区分

アンケートの調査結果の集計、分析にあたっては、下記のとおり年齢区分として分類しました。

区分	年齢
青壮年期	20歳～64歳
高齢期	65歳～89歳

「健康づくり行動計画」アンケート調査

調査ご協力へのお願い（玉山区 20歳～64歳）

盛岡市玉山区では、区民の健康づくりを総合的に推進するため、平成15年度に「健康づくり行動計画」を策定しました。この計画は、「生きがいに満ち健康で安心して暮らす事ができる」を実現するため、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための行動指針を盛り込んだ計画です。実施期間を平成15年度から24年度までの10年間とし、21年度に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら必要に応じて見直しを行うことになっております。

そこで、中間評価を行うための基礎資料とするため、無作為抽出で20歳以上の市民の方々560人を選ばせていただき、そのお一人としてあなたに調査のご協力をお願いするものです。

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

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

平成 20 年 10 月

盛岡市長 谷藤 裕明

☆ご記入にあたってのお願い☆

1. この調査票は、あて名の方ご本人がお答えください。もし、ご本人がお答えできずご家族の方がお答えくださる場合は、あて名の方ご本人の意思に基づくようお願いいたします。
2. ご記入が終わりましたら、回答用紙は同封の返信用封筒に入れて10月30日（木）までにご投函ください。
3. ご記入いただく上で不明な点や調査に関するお問合せは、次のところまでお願いいたします。

盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課

所在地：盛岡市玉山区渋民泉田77-1

TEL:019-683-3869 FAX:019-683-1147

○健康づくり行動計画とは、

私達が健康で幸せな人生を送るためには、「健康」であることが大切です。区民の皆さん一人一人が自分の健康は自ら守り育てるいわゆる「自立、参画、創造による健康寿命の延伸」を目的とし、積極的に取り組むための目標を示すものが「健康づくり行動計画」です。

○この調査では、食生活や運動・歯の健康・喫煙や飲酒の習慣・こころの健康づくりなどについておたずねするものです。記入にあたっては、それぞれの質問にそって、数字に○印をつけるか、()内に数字をお書きください。

あなた自身のことについておたずねします

問1 現在の年齢はおいくつですか 満 _____ 歳

問2 性別はどちらですか 1. 男 2. 女

食事や運動についておたずねします

問4 ふだん朝食を食べますか

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

問5 様々な野菜や果物を食べるようにしていますか 1. はい 2. いいえ

問6 一日に食べる食品の数を多くバランスよく食べていますか 1. はい 2. いいえ

問7 カルシウムを多く含む食品を食べるようにしていますか 1. はい 2. いいえ

問8 主食(米・パン・麺)、主菜(魚・肉)副菜(野菜・海藻を使った料理等)の揃った食事を1日に一回以上とっていますか

1. はい 2. いいえ

問9 脂肪の多い食事は…

1. 週3回以上 2. 週3回未満

問10 牛乳は一日にどれくらいとっていますか

1. ほとんど飲まない 2. 時々飲む 3. 毎日飲む

問11 塩分のとりすぎに注意するため、薄味で食べるようにしていますか

1. はい 2. いいえ

問12 健康な生活を続けるために運動することを心がけていますか

1. はい 2. いいえ

問13 一日30分以上の運動を週2回以上実施していますか

1. はい 2. いいえ

歯の健康についておたずねします

問14 歯を毎日みがいていますか

1. 毎日3回以上みがく
2. 毎日2回以上みがく
3. 毎日1回みがく
4. 時々みがく
5. みがかない

問15 歯間清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使って、歯と歯の間をみがいていますか

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

問16 年1回は歯科の定期健診を受けていますか

1. はい
2. いいえ

喫煙や飲酒についておたずねします

問17 タバコを吸いますか

1. もともと吸わない
2. 以前は吸っていたがやめた
3. 吸う

問18 「問16」で「3. 吸う」と答えた方におたずねします。禁煙の意志はありますか

1. ある
2. ない

問19 アルコールを飲みますか

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

* 日本酒換算

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

問20 お酒の飲みすぎによる健康への悪影響を知っていますか？

1. はい 2. いいえ

こころの健康などについておたずねします

問21 あなたは、毎日が充実していると思いますか

1. はい 2. いいえ

問22 睡眠時間が十分に熟睡していると思いますか

1. はい 2. いいえ

問23 ストレスの発散方法を持っていますか

1. はい 2. いいえ

問24 あなたは悩みや問題をかかえたとき、相談できるところ(人や場所)がありますか

1. はい 2. いいえ

問25 「自分が健康である」と思いますか

1. はい 2. いいえ

問26 自分の血圧値を知っていますか

1. はい 2. いいえ

(ご協力ありがとうございました)

岡山県新 市社会福祉山王市同協
1-77-3 山王市同協 山王市同協
TEL: 085-010-583 FAX: 085-010-583

「健康づくり行動計画」アンケート調査

調査ご協力へのお願い （玉山区 65歳～89歳）

盛岡市玉山区では、区民の健康づくりを総合的に推進するため、平成15年度に「健康づくり行動計画」を策定しました。この計画は、「生きがいに満ち健康で安心して暮らす事ができる」を実現するため、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための行動指針を盛り込んだ計画です。実施期間を平成15年度から24年度までの10年間とし、21年度に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら必要に応じて見直しを行うことになっております。

そこで、中間評価を行うための基礎資料とするため、無作為抽出で20歳以上の市民の方々560人を選ばせていただき、そのお一人としてあなたに調査のご協力をお願いするものです。

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

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

平成20年 10月

盛岡市長 谷藤 裕明

☆ご記入にあたってのお願い☆

1. この調査票は、あて名の方ご本人がお答えください。もし、ご本人がお答えできずご家族の方がお答えくださる場合は、あて名の方ご本人の意思に基づくようお願いいたします。
2. ご記入が終わりましたら、回答用紙は同封の返信用封筒に入れて10月30日(木)までにご投函ください。
3. ご記入いただく上で不明な点や調査に関するお問合せは、次のところまでお願いいたします。

盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課

所在地：盛岡市玉山区渋民泉田77-1

TEL:019-683-3869 FAX:019-683-1147

○健康づくり行動計画とは、

私達が健康で幸せな人生を送るためには、「健康」であることが大切です。区民の皆さん一人一人が自分の健康は自ら守り育てるいわゆる「自立、参画、創造による健康寿命の延伸」を目的とし、積極的に取り組むための目標を示すものが「健康づくり行動計画」です。

○この調査では、食生活や運動・歯の健康・喫煙や飲酒の習慣・こころの健康づくりなどについておたずねするものです。記入にあたっては、それぞれの質問にそって、数字に○印をつけるか、()内に数字をお書きください。

あなた自身のことについておたずねします

問1 現在の年齢はおいくつですか 満 _____ 歳

問2 性別はどちらですか 1. 男 2. 女

食事や運動についておたずねします

問4 ふだん朝食を食べますか

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

問5 様々な野菜や果物を食べるようにしていますか 1. はい 2. いいえ

問6 一日に食べる食品の数を多くバランスよく食べていますか 1. はい 2. いいえ

問7 カルシウムを多く含む食品を食べるようにしていますか 1. はい 2. いいえ

問8 主食(米・パン・麺)、主菜(魚・肉)副菜(野菜・海藻を使った料理等)の揃った食事を1日に一回以上とっていますか

1. はい 2. いいえ

問9 脂肪の多い食事は…

1. 週3回以上 2. 週3回未満

問10 牛乳は一日にどれくらいとっていますか

1. ほとんど飲まない 2. 時々飲む 3. 毎日飲む

問11 塩分のとりすぎに注意するため、薄味で食べるようにしていますか

1. はい 2. いいえ

問12 健康な生活を続けるために運動することを心がけていますか

1. はい 2. いいえ

問13 一日30分以上の運動を週2回以上実施していますか

1. はい 2. いいえ

歯の健康についておたずねします

問14 歯を毎日みがいていますか

1. 毎日3回以上みがく
2. 毎日2回以上みがく
3. 毎日1回みがく
4. 時々みがく
5. みがかない

問15 歯間清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使って、歯と歯の間をみがいていますか

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

問16 年1回は歯科の定期健診を受けていますか

1. はい
2. いいえ

喫煙や飲酒についておたずねします

問17 タバコを吸いますか

1. もともと吸わない
2. 以前は吸っていたがやめた
3. 吸う

問18 「問16」で「3. 吸う」と答えた方におたずねします。禁煙の意志はありますか

1. ある
2. ない

問19 アルコールを飲みますか

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

*日本酒換算

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

問20 お酒の飲みすぎによる健康への悪影響を知っていますか？

1. はい 2. いいえ

こころの健康などについておたずねします

問21 あなたは、毎日が充実していると思いますか

1. はい 2. いいえ

問22 睡眠時間が十分で熟睡していると思いますか

1. はい 2. いいえ

問23 ストレスの発散方法を持っていますか

1. はい 2. いいえ

問24 あなたは悩みや問題をかかえたとき、相談できる場所(人や場所)がありますか

1. はい 2. いいえ

問25 「自分が健康である」と思いますか

1. はい 2. いいえ

問26 自分の血圧値を知っていますか

1. はい 2. いいえ

問27 自分でできる転倒予防策を実行していますか

1. はい 2. いいえ

問28 家に閉じこもらずに外出するようにしていますか

1. はい 2. いいえ

問29 家庭や地域において、自分の役割をもっていますか

1. はい 2. いいえ

問30 身体の衰えなどで、悩み落ち込みすぎることはありませんか

1. はい 2. いいえ

問31 現在治療中の病気はありますか

1. はい 2. いいえ

(ご協力ありがとうございました)

中間評価の市民アンケート結果集計表(旧玉山村)

【問 3】 ふだん食事を食べますか	性別		青壮年期	高齢期	全体
	男	ほとんど毎日食べる	56	58	114
		週2~3日食べる	7	2	9
		週4日以上食べない	6	6	12
		合計	69	66	135
	女	ほとんど毎日食べる	87	55	142
		週2~3日食べる	6	2	8
		週4日以上食べない	10	0	10
合計	103	57	160		

【問 4】 様々な野菜や果物を食べるようにしていますか	性別		青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	47	47	94
		いいえ	20	7	27
		合計	67	54	121
	女	はい	88	51	139
		いいえ	15	3	18
		合計	103	54	157

【問 5】 一日に食べる食品の数を多くバランスよく食べていますか	性別		青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	32	36	68
		いいえ	37	23	60
		合計	69	59	128
	女	はい	52	45	97
		いいえ	51	10	61
		合計	103	55	158

【問 6】 カルシウムを多く含む食品を食べるようにしていますか	性別		青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	31	37	68
		いいえ	36	19	55
		合計	67	56	123
	女	はい	56	47	103
		いいえ	46	7	53
		合計	102	54	156

【問 7】 主食(米・パン・麺) 主菜(魚・肉) 副菜(野菜・海藻を使った料理等)の揃った食事を1日に1回以上とっていますか	性別		青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	63	48	111
		いいえ	6	10	16
		合計	69	58	127
	女	はい	90	49	139
		いいえ	13	7	20
		合計	103	56	159

【問 8】 脂肪の多い食事は・・・	性別		青壮年期	高齢期	全体
	男	週3回以上	19	13	32
		週3回未満	50	40	90
		合計	69	53	122
	女	週3回以上	30	7	37
		週3回未満	71	40	111
		合計	101	47	148

【問 9】 牛乳は一日にどれくらいとっていますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	ほとんど飲まない	22	13	35
		時々飲む	39	21	60
		毎日飲む	8	26	34
		合計	69	60	129
	女	ほとんど飲まない	32	17	49
		時々飲む	40	17	57
		毎日飲む	29	23	52
		合計	101	57	158

【問 9】で毎日飲むと答えたか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	50 c c	0	1	1
		100 c c	1	5	6
		200 c c 以上	3	11	13
		合計	4	17	21
	女	50 c c	3	4	7
		100 c c	5	4	9
		200 c c 以上	10	8	17
		合計	18	16	34

【問 10】 塩分のとりすぎに注意するため、薄味で食べるようにしていますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	はい	34	40	74
		いいえ	35	20	55
		合計	69	60	129
	女	はい	64	50	114
		いいえ	39	6	45
		合計	103	56	159

【問 11】 健康な生活を続けるために運動する事を心がけていますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	はい	31	39	70
		いいえ	38	20	58
		合計	69	59	128
	女	はい	39	39	78
		いいえ	64	16	80
		合計	103	55	158

【問 12】 一日に30分以上の運動を週2回以上実施していますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	はい	23	36	59
		いいえ	46	24	70
		合計	69	60	129
	女	はい	22	35	57
		いいえ	81	20	101
		合計	103	55	158

【問 13】 歯を毎日磨いていますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	毎日3回以上みがく	5	5	10
		毎日2回以上みがく	31	15	46
		毎日1回みがく	23	22	45
		時々みがく	3	3	6
		みがかない	0	1	1
		合計	62	46	108
		女	毎日3回以上みがく	20	8
	毎日2回以上みがく		44	18	62
	毎日1回みがく		17	20	37
	時々みがく		3	3	6
	みがかない		0	0	0
	合計		84	49	133

【問 14】 歯間清掃用具 (糸ようじ・歯 間ブラシなど) を使って歯と歯 の間をみがいて いますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	毎日使っている	4	10	14
		1週間に1回以上使っている	2	2	4
		時々使っている	16	10	26
		使わない	40	23	63
		合計	62	45	107
	女	毎日使っている	14	15	29
		1週間に1回以上使っている	4	2	6
		時々使っている	25	8	33
		使わない	39	23	62
		合計	82	48	130

【問 15】 年1回は歯科の定 期健診を受けて いますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	はい	13	11	24
		いいえ	48	33	81
		合計	61	44	105
	女	はい	24	10	34
		いいえ	59	36	95
		合計	83	46	129

【問 16】 タバコを吸いま すか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	もともと吸わない	13	18	31
		以前は吸っていたがやめた	17	24	41
		吸う	32	5	37
		合計	62	47	109
	女	もともと吸わない	65	46	111
		以前は吸っていたがやめた	6	3	9
		吸う	13	1	14
		合計	84	50	134

【問 17】 「問 16」で 「3. 吸う」と答 えた方にお尋ね します。 禁煙の意志はあ りますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	ある	12	1	13
		ない	19	4	23
		合計	31	5	36
	女	ある	8	0	8
		ない	5	1	6
		合計	13	1	14

【問 18】 アルコールは飲 みますか	性別	青壮年期	高齢期	全体	
	男	1 もともと飲まない	5	4	9
		2 やめた	3	8	11
		3 時々飲む程度	18	13	31
		み量は1日2合(日本酒換算)未 満	1	7	8
		み量は1日2合(日本酒換算)以 上	5	2	7
		6 毎日飲み 量は1日2合 (日本酒換算)未満	14	12	26
		7 毎日飲み 量は1日2~3合 (日本酒換算)	13	1	14
		8 毎日飲み 量は1日3合 (日本酒換算)以上	3	0	3
		合計	62	47	109

	女	1 もともと飲まない	28	36	64
		2 やめた	4	1	5
		3 時々飲む程度	34	9	43
		み量は1日2合(日本酒換算)未満	7	1	8
		み量は1日2合(日本酒換算)以上	0	0	0
		6 毎日飲み 量は1日2合(日本酒換算)未満	9	1	10
		7 毎日飲み 量は1日2~3合(日本酒換算)	1	1	2
		8 毎日飲み 量は1日3合(日本酒換算)以上	1	0	1
		合計	84	49	133

【問 19】 お酒の飲みすぎによる健康への悪影響を知っていますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	61	51	112
		いいえ	7	5	12
		合計	68	56	124
	女	はい	91	42	133
		いいえ	7	6	13
		合計	98	48	146

【問 20】 あなたは毎日が充実していると思いますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	42	34	76
		いいえ	26	23	49
		合計	68	57	125
	女	はい	52	41	93
		いいえ	49	11	60
		合計	101	52	153

【問 21】 睡眠時間が十分で熟睡していると思いますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	41	51	92
		いいえ	28	7	35
		合計	69	58	127
	女	はい	46	46	92
		いいえ	57	9	66
		合計	103	55	158

【問 22】 ストレスの発散方法を持っていますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	50	30	80
		いいえ	19	25	44
		合計	69	55	124
	女	はい	69	39	108
		いいえ	34	15	49
		合計	103	54	157

【問 23】 あなたは悩みや問題をかかえたとき相談できる場所(人や場所)がありますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	42	36	78
		いいえ	26	23	49
		合計	68	59	127
	女	はい	71	44	115
		いいえ	31	12	43
		合計	102	56	158

【問 24】 「自分が健康である」と思いますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	38	28	66
		いいえ	30	31	61
		合計	68	59	127
	女	はい	57	31	88
		いいえ	44	26	70
		合計	103	57	160

【問 25】 自分の血圧値を知っていますか		性別	青壮年期	高齢期	全体
	男	はい	57	52	109
		いいえ	12	6	18
		合計	69	58	127
	女	はい	84	51	135
		いいえ	18	6	24
		合計	102	57	159

【問 26】	性別	青壮年期	
次のような健康教室の中で参加したいと思うものはどれですか (あてはまるもの全てに○をつけてください)	男	1 生活習慣病予防教室	19
		2 運動教室	17
		3 栄養教室	6
		4 介護予防教室 (認知症予防・転倒予防)	3
		5 こころの健康づくり教	8
		6 特になし	34
		合計	87
	女	1 生活習慣病予防教室	20
		2 運動教室	31
		3 栄養教室	15
		4 介護予防教室 (認知症予防・転倒予防)	15
		5 こころの健康づくり教	19
		6 特になし	41
合計	141		

【問 27】	性別	青壮年期	
健康教室に参加する場合参加しやすい日程はありますか あてはまるもの1つに○をつけてください	男	1 平日の午前	3
		2 平日の午後	3
		3 平日の夜間	10
		4 土曜日	4
		5 日曜日・祝日	16
		6 特になし	27
		合計	63
	女	1 平日の午前	11
		2 平日の午後	9
		3 平日の夜間	13
		4 土曜日	13
		5 日曜日・祝日	17
		6 特になし	37
合計	100		

【問 26】	性別	高齢期	
自分でできる転倒予防を 実行していますか	男	はい	27
		いいえ	28
		合計	55
	女	はい	29
		いいえ	23
		合計	52

【問 27】	性別	高齢期	
家に閉じこもらずに外出するよう にしていますか	男	はい	50
		いいえ	9
		合計	59
	女	はい	47
		いいえ	9
		合計	56

【問 28】	性別	高齢期	
家庭や地域において自分の 役割をもっていますか	男	はい	38
		いいえ	20
		合計	58
	女	はい	41
		いいえ	16
		合計	57

【問 29】	性別	高齢期	
身体の衰えなどで悩み落ち込み すぎることはありませんか	男	はい	29
		いいえ	29
		合計	58
	女	はい	24
		いいえ	30
		合計	54

【問 30】	性別	高齢期	
現在治療中の病気はありますか	男	はい	44
		いいえ	15
		合計	59
	女	はい	41
		いいえ	16
		合計	57

5 もりおか健康21プラン後期計画策定懇話会設置要領

平成21年8月7日
市長 決 裁

(設置)

第1 もりおか健康21プランの再編計画に関し広く意見を求めるため、もりおか健康21プラン後期計画策定懇話会(以下「懇話会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2 懇話会は、もりおか健康21プラン再編計画に関して、意見、提案等を行うものとする。

(組織等)

第3 懇話会の委員は20人以内とし、市長が依頼する。

2 委員の任期は、後期計画書・概要版の作成までとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(座長及び副座長)

第4 懇話会に座長及び副座長1名を置き、委員の互選とする。

2 座長は、会務を総理し、会議の議長となる。

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

(会議)

第5 懇話会は、市長が招集する。

第6 懇話会の庶務は、盛岡市保健所 健康推進課において処理する。

附 則

この要領は、平成21年8月7日から施行する。

7 もりおか健康21プラン後期計画策定経過

○会議等

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