

むつ市健康増進計画
第2次健康むつ21

平成26年3月
むつ市

「第2次健康むつ21」策定にあたって

少子高齢化や疾病構造の変化が急速に進んでいく中で、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現に向け、生活習慣病の発症予防や重症化予防への取り組みが、今、大きな課題となっております。

市では、平成15年度に「健康むつ21」を策定し、各ライフステージにおける健康づくりの望ましい方向と目標を定め、健康づくりに関する各種施策を展開してきました。

このたび、計画の最終年度を迎え、国においても「健康日本21（第2次）」の中で、新たな健康づくり運動の基本方針を示したところであります。

県では、平成25年度から始まる「健康あおもり21（第2次）」を策定し、健康寿命の延伸に向け、新たな基本的方向を示したところであり、さらに、下北地域県民局でも、現在「I LOVE 下北健康21（第2次）」を策定中であり、むつ下北圏域をモデル地域として、「肥満」「喫煙」「健（検）診受診率の低迷」などの健康課題に取り組んでいくこととしております。

このような背景のもと、本市においても「健康むつ21」の最終評価及びこれまでの課題を踏まえ、今後10年間の健康づくり運動の指針となります「第2次健康むつ21」を策定いたしました。

本計画では、「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を全体目標に掲げ、その目標達成に向け、「肥満予防対策」「たばこ・アルコール対策」「こころの健康づくり」の3つを重点課題と定め、各ライフステージにおける施策に取り組んでいくこととしております。

市民の皆様の健康増進に向け、下北地域県民局をはじめとする各関係機関・団体とも連携を図りながら、また、保健協力員や食生活改善推進員などの地域リーダーの御協力をいただきながら、市民の皆様には振り向いていただける健康施策に取り組んでまいりますので、なお一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定にあたり御尽力を賜りました「むつ市健康増進計画策定委員会」の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見を賜りました関係各位に対し深く感謝申し上げます。

平成26年3月

むつ市長 宮下 順一郎

目次

第1章 むつ市健康増進計画（第2次健康むつ21） の概要

第1節	計画策定の趣旨	1
第2節	計画の概要	1
・第1項	基本的な方向	1
第2項	ライフステージ各期における基本目標	2
第3項	計画の期間	2
第4項	計画の位置づけ	2
第5項	ライフステージの名称と年代区分	3

第2章 市民の健康の現状と課題

第1節	保健統計	5
第1項	人口動態総覧	5
第2項	人口・世帯	5
第3項	産業構造	6
第4項	平均寿命	6
第5項	出生	7
1	出生数	
2	合計特殊出生率	
第6項	死亡	8
1	死亡数・死亡率	
2	死因	
3	乳児死亡等	
第7項	受療動向	11
1	通院の受療動向	
2	入院の受療動向	
第2節	ライフステージ別の市民の健康の現状と課題	12
・第1項	乳幼児期（妊産婦含む）	12
1	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）	
2	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 （「健やか親子21」課題3）	
3	子どもの心の安らかな発達促進と育児不安の軽減 （「健やか親子21」課題4）	
第2項	児童・思春期	27
1	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進 （「健やか親子21」課題1）	
第3項	青年期	32
1	自分の健康状態を理解し適切な情報を選択して健康づくりに 生かせるよう支援	

第4項	壮年期・・・・・・・・・・・・・・・・	38
1	生活習慣病の一次予防の推進	
2	たばこ対策の推進	
3	歯や口腔内の健康に関する知識の普及	
4	こころの健康づくり（自殺予防、うつ予防）の推進	
5	生活習慣病対策の二次予防、三次予防の推進（早世予防）	
6	メタボリックシンドロームの対策の推進	
第5項	高齢期・・・・・・・・・・・・・・・・	57
1	高齢者の健康づくりや介護予防の推進	
2	健康づくりや体力づくりの推進	
3	生きがいづくりの推進	
4	地域で支える体制づくりの推進	
第6項	病気や障がいを持ち、何らかの支援が必要な人々・・・・・・・・	63
1	病気や障がいを持った人々の自立と社会復帰の支援	
2	障がいがあっても、社会の構成員として地域の中でともに生活が送れるような地域づくりの推進	
3	病気や障がいを持った人やその家族が安心して在宅ケアを受けられる体制づくりの推進	
第3章	最終評価報告	
第1節	最終評価の目的・・・・・・・・	66
第2節	最終評価結果・・・・・・・・	66
第1項	評価項目の推移・・・・・・・・	66
第2項	最終評価の方法と評価項目の見直しについて・・・・・・・・	66
第3項	評価項目の達成状況・・・・・・・・	67
第3節	評価指標の達成度一覧・・・・・・・・	68
第4節	各ライフステージの目標達成状況・・・・・・・・	82
第1項	乳幼児期（妊産婦含む）・・・・・・・・	82
第2項	児童・思春期・・・・・・・・	82
第3項	青年期・・・・・・・・	82
第4項	壮年期・・・・・・・・	83
第5項	高齢期・・・・・・・・	83
第6項	病気や障がいを持ち、何らかの支援が必要な人々・・・・・・・・	83

第4章 今後の取り組み

第1節	ライフステージ別施策の方向性	85
第2節	目標設定の考え方	85
第1項	評価項目	85
第2項	目標値	85
第3項	ライフステージ別施策の取り組み	86

第5章 重点課題への取り組み

第1節	重点課題の設定及び対策の推進	128
第2節	重点課題の取り組み	129
第1項	肥満予防対策	129
第2項	たばこ・アルコール対策	131
第3項	こころの健康づくり	133

参考資料

○「むつ市健康増進計画（第2次健康むつ21）」策定の経緯	136
○むつ市健康増進計画庁内検討委員会委員名簿	137
○むつ市健康増進計画策定委員会委員名簿	138
○むつ市健康増進計画策定委員会条例	139
○評価項目一覧	141

第1章 むつ市健康増進計画 (第2次健康むつ21)の概要

第1節 計画策定の趣旨

健康は、すべての市民の願いであり、一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき取り組む課題ですが、社会全体としても健康づくりを積極的に支援する体制づくりが重要です。

むつ市においても、平成15年11月、「健康日本21」及び「健康増進法（*注1）」の趣旨を踏まえ、3つの基本理念を基に人生のライフステージ各期における健康づくりの望ましい方向と目標を定め、市民・地域・行政が一体となった健康づくりを総合的かつ効果的に推進するための指針として「健康むつ21」を策定しました。

平成19年度には計画の中間評価を行い、国や青森県との整合性を図り、平成25年度に最終評価を行うこととしました。

県では、「健康あおもり21（第2次）」を策定し、「早世（*注2）の減少と健康寿命の延伸により全国との健康格差の縮小を目指す」ことを全体目標に掲げ、平成25年度から始まる次期健康づくりの基本的な目標を示したところです。

少子・高齢化が加速する中、核家族化は一層進行し、むつ市でも、育児に不安を抱え孤立する親もみられ、児童虐待も社会問題として顕在化してきたこと、また、児童生徒の肥満傾向児の出現率をはじめ、20代から60代の全世代において肥満者割合が全国や県に比べると依然として高い傾向にあります。

これらの背景を踏まえ、5年後の中間評価に向けて、健やかな子育て支援や第2次食育推進計画に基づいた食育活動の推進、肥満予防対策、喫煙及び受動喫煙防止対策、若い世代からの健康意識の向上など、引き続き、一次予防を重視した生涯を通じた健康づくりの推進を目指していきます。

また、「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を全体目標に掲げ、ライフステージに応じた生活習慣等の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図りながら、全ての市民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会の実現に向けて取り組んでいきます。

※注1 「健康増進法」(抜粋)

(都道府県健康増進計画等)

- | |
|---|
| <p>第8条 1 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。</p> <p>2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。</p> |
|---|

※注2 早く世を去ること

第2節 計画の概要

第1項 基本的な方向

1 未来をつくる母子保健

次代を担う子どもがすこやかに生まれ育ち、安心して子育てができるように、母性父性を育み、家族、地域、行政が子育てを支援します。

2 一人ひとりの健康意識の向上

健康的な生活習慣づくりや疾病予防に取り組むための基礎となる、市民一

人ひとりの健康意識の向上を図るための対策を推進します。

3 ライフステージに応じた生活習慣等の改善

自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、食生活、運動等の健康的な生活習慣づくりを推進するとともに、こころの健康づくりを推進します。

4 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に対処するため、「一次予防」に重点を置いた対策を推進するとともに、「二次予防」である病気の早期発見・早期治療に努め、病気になっても悪化させないように重症化予防対策を推進します。

5 市民の健康を支え、守るための社会環境の整備^{*注3}

社会全体が相互に支え合いながら、病気や障がいがあっても、安心して過ごせるよう必要なサービスを整え、地域・学校・関係団体等との連携を図りながら、効果的な対策を推進します。

*注3 人を表す時の「障害」の「害」の字をひらがなに表記した「障がい」に変更することによって、マイナスイメージを和らげようとする動きが全国の地方自治体に広がっていることに伴い、「むつ市保健計画健康むつ21」策定時、「障害」と表記していたものを「障がい」に表記を変更しました。

第2項 ライフステージ各期における基本目標

1 乳幼児期（妊産婦含む）

子どもが育とうとする力を育み、親もともに育ち、地域がそれを支援する。

2 児童・思春期

自分らしさを見つけ、こころと身体の成長を育むことができる。

3 青年期

家庭や地域での役割を認識し、健康な生活基盤を築ける。

4 壮年期

職場や地域の中堅として、いきいきと生活ができる。

5 高齢期

家庭や地域の中で役割を持ち、安心して生きがいのある生活ができる。

6 病気や障がいを持ち何らかの支援が必要な人々

障がい児・者やその家族が安心して暮らすことができる。

第3項 計画の期間

平成25年度（2013年）から平成34年度（2022年）までの10年間とします。また、目標達成状況については、計画の中間年にあたる平成29年度（2017年）に中間評価及び見直しを行い、平成35年度（2023年）に最終評価を行います。

第4項 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項において「市民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画」であり、母子保健計画を含むライフステージ各期における健康づくりの方向づけをする総合保健計画です。

また、平成19年3月策定の「むつ市保健福祉計画」を上位計画とする保健福祉分野4計画の一つに位置づけられ、「第2次むつ市食育推進計画」、「むつ市国民健康保険特定健診等実施計画（第2期計画）」とともに、健康増進に向けての基本的な計画となっています。

第5項 ライフステージの名称と年代区分

年代区分	ライフステージ
妊娠中～小学校就学前	乳幼児期（妊産婦含む）
小学校就学～18歳	児童・思春期
19歳～39歳	青年期
40歳～64歳	壮年期
65歳以上	高齢期

《本計画・関連計画の計画期間》

	15 年度	16 年度	17 年度	18 年度	19 年度	20 年度	21 年度	22 年度	23 年度	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	30 年度
むつ市保健福祉計画																
保健福祉分野4計画	健康むつ21 (現 健康増進計画)	前計画				改訂版策定				第2次計画						
	むつ市子育てプラン21	前期計画				後期計画										
	むつ市高齢者保険福祉計画 介護保険事業計画	第2期計画	第3期計画	第4期計画	第5期計画	第6期計画										
	むつ市障害者計画	第1期計画				第2期計画										
	障害福祉計画	第1期計画		第2期計画		第3期計画		第4期計画								
	第2次むつ市 食育推進計画	第1次計画				第2次計画										
	むつ市国民健康保険 特定健診等実施計画	第1期計画				第2期計画										
健康日本21(国)	*平成12年3月に策定され、2010年度を目処に、21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)を定めた。平成20年度から施行された保健医療計画、医療費適正化計画、がん対策推進計画との整合性を図るため、計画の期間を延長し、平成24年度までとした。										*二次計画 平成25年度～34年度まで 平成24年7月10日付け厚生労働省勧告、基本的な方向付けや目標に関する事項を定めた。					
健康あおもり21 (青森県)	*平成13～22年度までの10年計画だったが、2年延長となり二次計画は平成24年度までとした。										*二次計画 平成25年度～34年度まで					
I LOVE 下北健康21 (下北圏域)	*平成13～22年度までの10年計画だったが、2年延長となり二次計画は平成24年度までとした。										*二次計画 平成25年度～34年度まで					
健やか親子21(国)	*平成13～22年度までの10年計画だったが、4年延長となり、平成26年度最終評価予定。															

第2章 市民の健康の現状と課題

第1節 保健統計

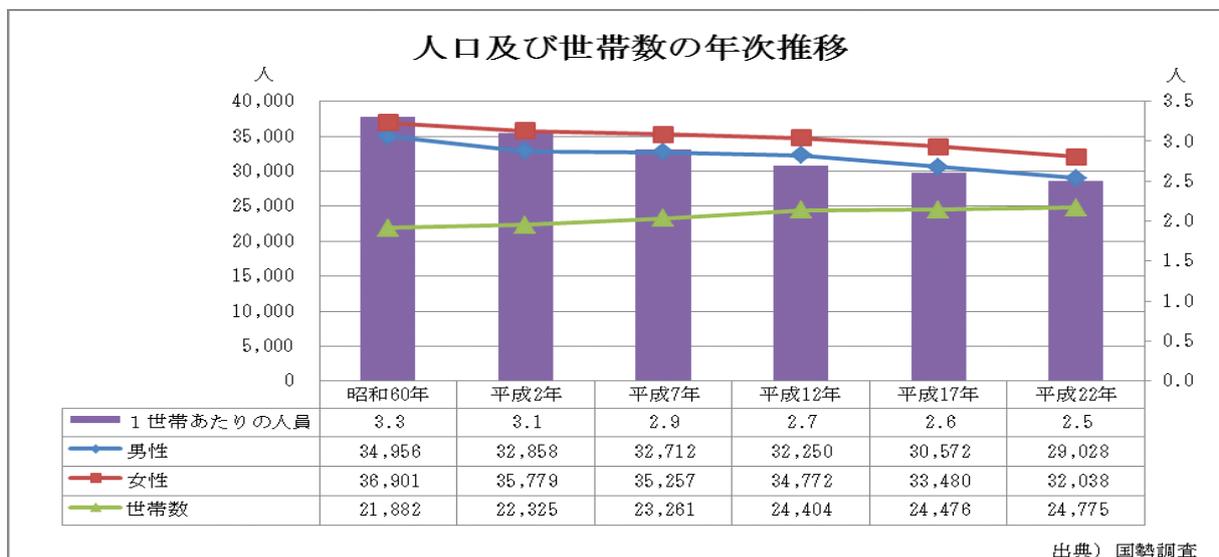
第1項 人口動態総覧

	平成13年		平成14年		平成15年		平成16年		平成17年		平成18年		平成19年		平成20年		平成21年		平成22年		平成23年	
	実数	率																				
人口	49,481		49,554		49,388		49,052		64,052		63,251		62,345		61,749		61,249		61,066		60,668	
出生	533	10.8	525	10.6	494	10.0	467	9.5	489	7.6	521	8.2	448	7.2	501	8.1	466	7.6	498	8.2	470	7.7
死亡	404	8.2	426	8.6	450	9.1	411	8.4	686	10.9	646	10.2	710	11.4	716	11.6	700	11.4	787	12.8	754	12.4
乳児死亡	2	3.8	4	7.6	4	8.1	2	4.3	2	4.1	1	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4.2
新生児死亡	-	-	4	7.6	2	4.0	2	4.3	-	-	1	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2.1
自然増減	129	2.6	99	2.0	44	0.9	56	1.1	△209	△3.3	△125	△2.0	△282	△4.2	△215	△3.5	△234	△3.8	△269	△4.4	△284	△4.7
死産	21	37.9	19	34.9	16	31.4	17	35.1	16	31.7	16	29.8	13	28.2	17	32.8	18	37.2	12	23.5	9	18.8
自然死産	7	12.6	7	12.9	7	13.7	7	14.5	8	15.8	8	14.9	5	10.8	10	19.3	9	18.6	5	9.8	3	6.3
人工死産	14	25.3	12	22.1	9	17.6	10	20.7	8	15.8	8	14.9	8	17.4	7	13.5	9	18.6	7	13.7	6	12.5
周産期死亡	2	3.7	7	13.3	3	6.0	4	8.5	1	2.0	1	1.9	2	4.4	1	2.0	2	4.3	-	-	-	-
妊娠22週以後の死産	2		3		2		3		1		1		2		1		2		-	-	-	-
早期新生児死亡	-		4		1		1		-		-		-		-		-		-	-	-	-
婚姻	375	7.6	315	6.4	295	6.0	270	5.5	325	5.1	317	5.0	298	4.8	324	5.2	306	5.0	295	4.8	305	5.0
離婚	158	3.19	158	3.19	190	3.85	166	3.38	168	2.82	160	2.53	156	2.50	166	2.89	133	2.17	137	2.24	123	2.03

出典) 青森県保健統計年報

第2項 人口・世帯

昭和60年度以降の国勢調査におけるむつ市の総人口の推移をみると減少傾向にあり、平成22年では61,066人となっています。一方、世帯数は平成22年で、24,775世帯と増加の傾向にあり、高齢者の単独世帯の増加が見られます。



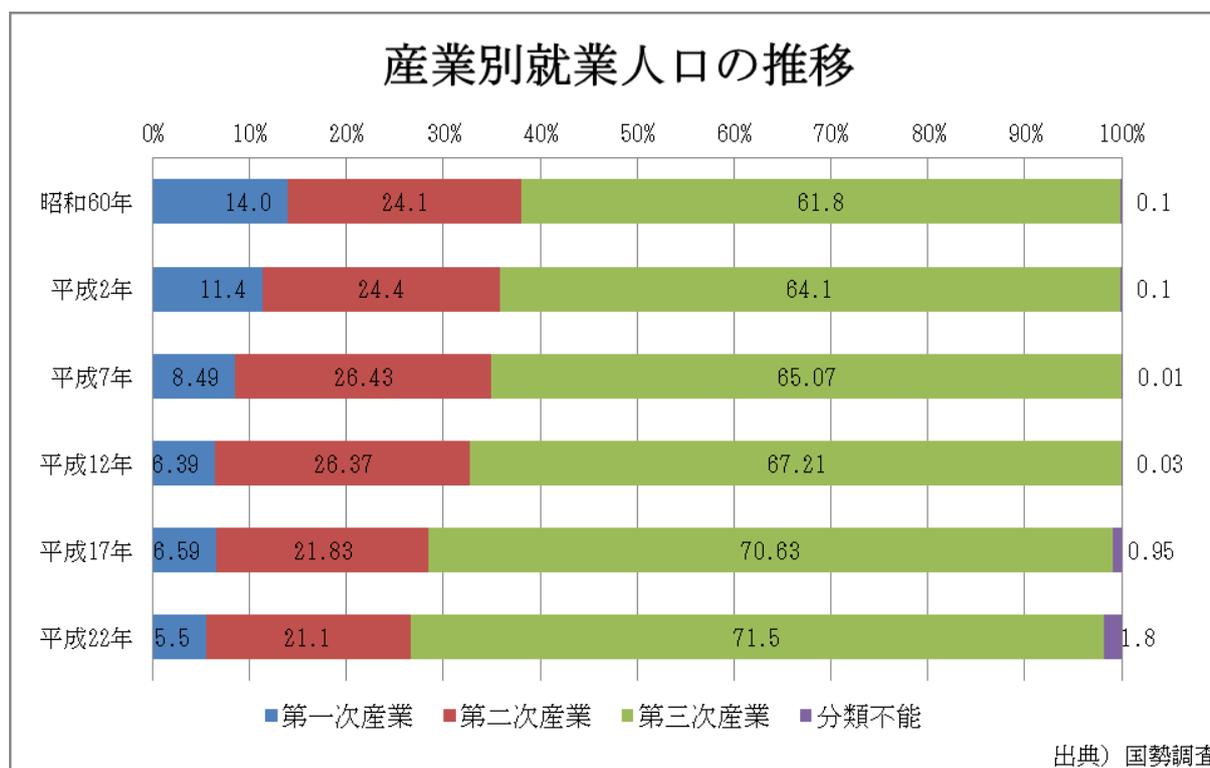
区分	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	
総人口	71,857	68,637	67,969	67,022	64,052	61,066	
年齢別	年少人口 (0～14歳)	17,379	14,531	12,166	10,593	9,408	8,190
	生産年齢人口 (15～64歳)	46,974	45,096	45,058	43,746	40,373	37,140
	老年人口 (65歳以上)	7,504	8,988	10,745	12,683	14,271	15,414
高齢化率	10.4%	13.1%	15.8%	18.9%	22.3%	25.2%	

出典) 国勢調査

第3項 産業構造

むつ市は、商業・サービス業の第3次産業を中心とした消費都市的な性格を有し発展しています。

第1次産業は、地勢的条件から農・林・水産のすべてが存在するという特性を持っており、第2次産業はやや減少傾向にあります。第3次産業は平成22年度で全就業者の71.5%を占めています。

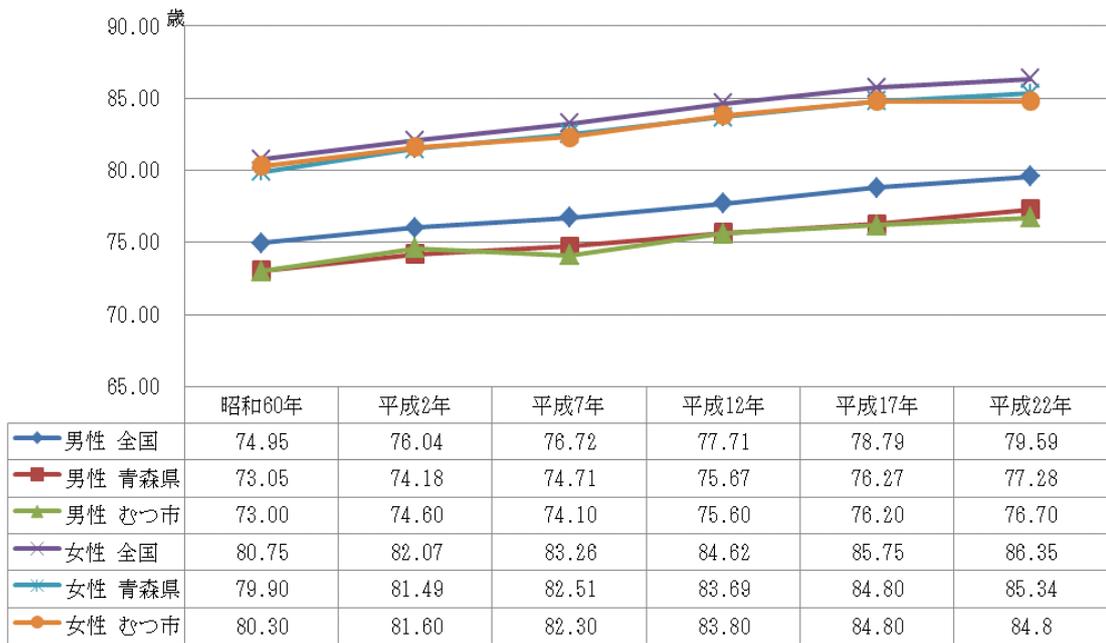


第4項 平均寿命

「平成22年青森県市町村別生命表の概況」によると、むつ市の平均寿命は男性は76.7歳、女性は84.8歳でした。

また、全国の男性の平均寿命は79.59歳、女性は86.35歳でした。

平均寿命の年次推移



出典) 青森県保健統計年報

第5項 出生

1 出生数

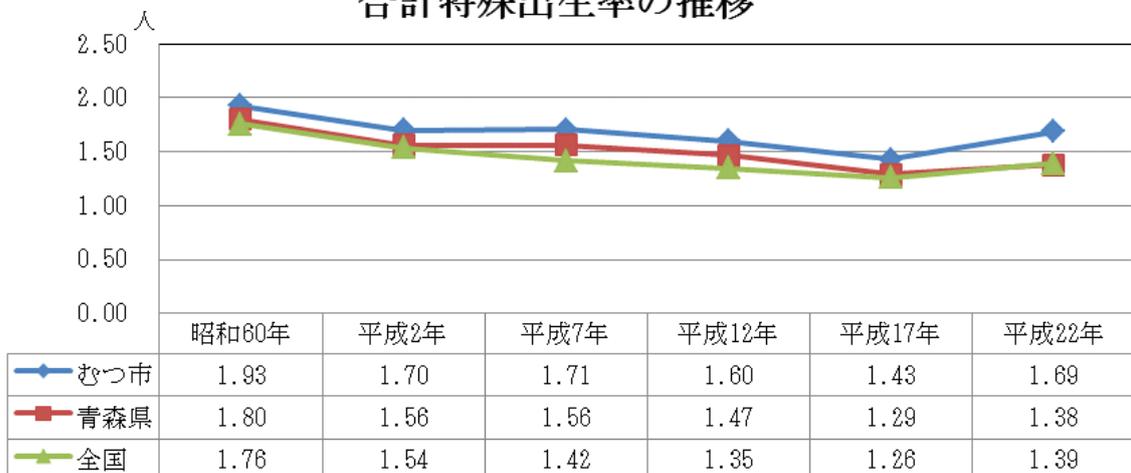
むつ市の平成23年の出生数は470人（青森県9,531人）、出生率（人口千対）ともに、横ばいの傾向にあります。出生率は7.7で、青森県平均7.0を上回る結果となっています。

2 合計特殊出生率（*注1）

昭和60年より低下傾向にあった合計特殊出生率ですが、平成22年は1.69とやや上昇しています。

*注1 その年次の15歳～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に産むとした時の子どもの数に相当する。

合計特殊出生率の推移

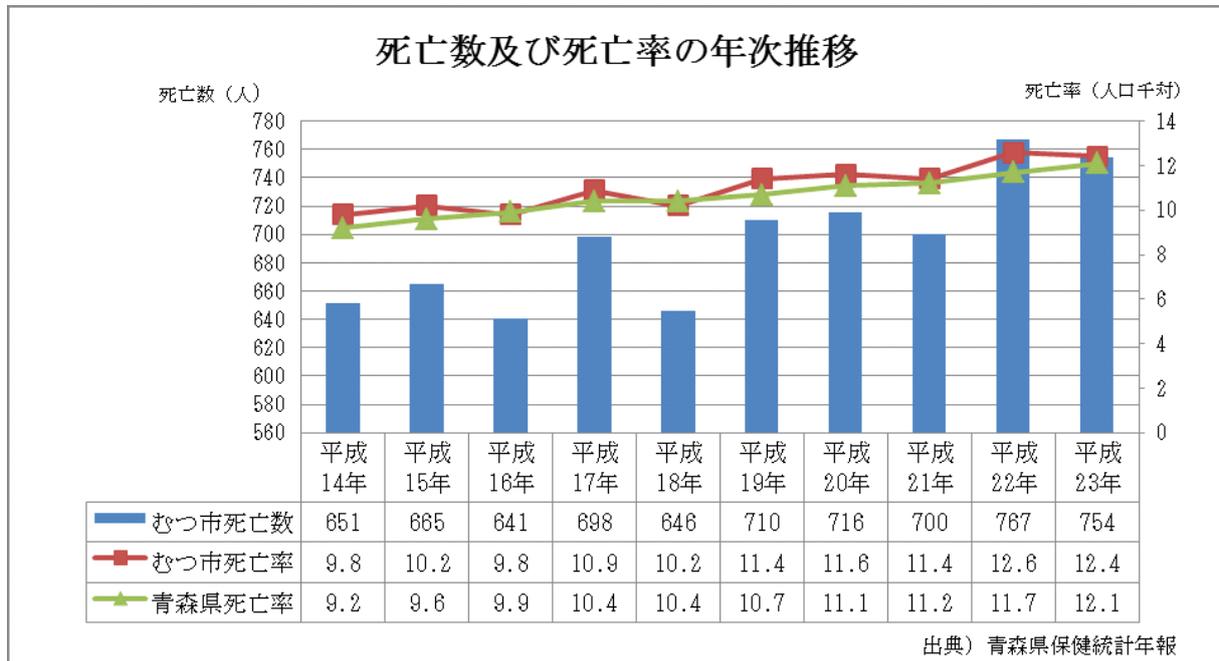


出典) 青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

第6項 死亡

1 死亡数・死亡率

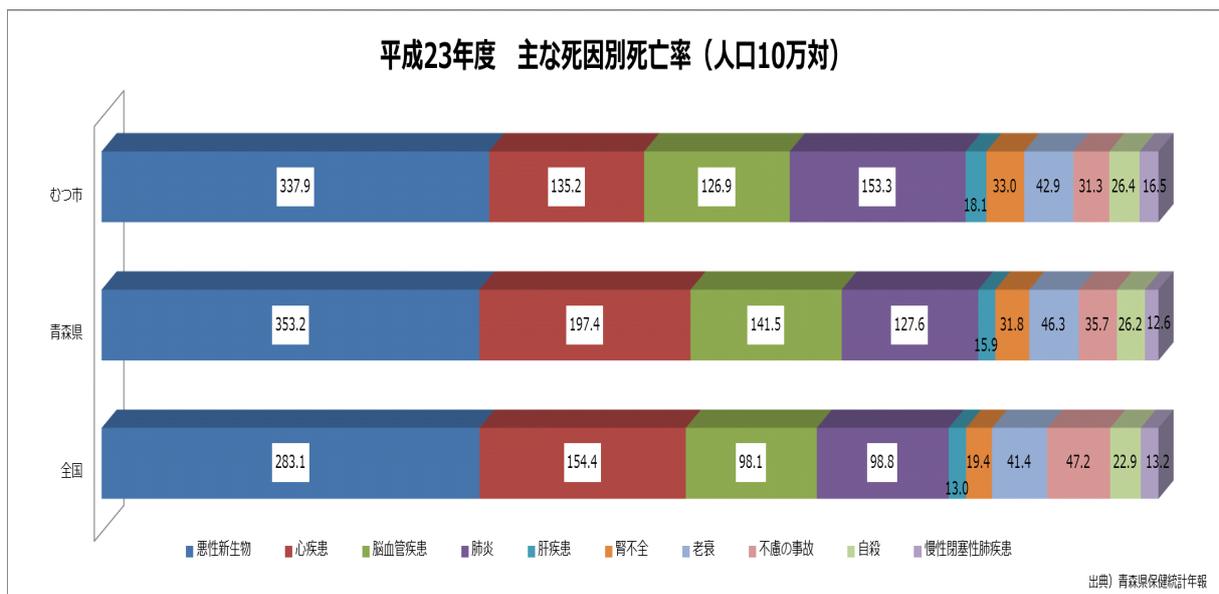
平成23年のむつ市の死亡数は754人（青森県16,419人）で、死亡率ともに横ばいの傾向にあります。



2 死因

平成23年のむつ市における死因第1位は悪性新生物、2位は肺炎、3位は心疾患となっています。標準化死亡比（*注2）によると、悪性新生物では特に大腸がんや胃がんによる死亡が多く、また糖尿病による死亡率も高くなっています。

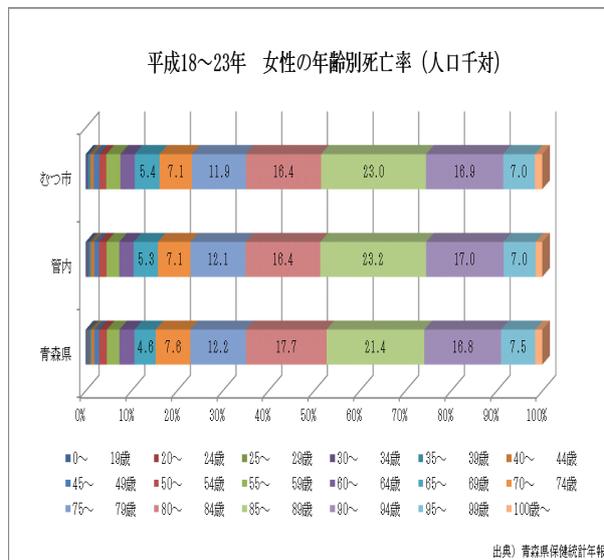
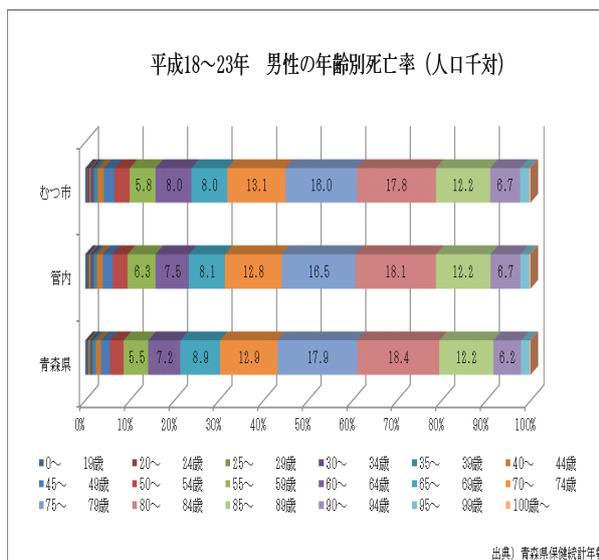
*注2 基準集団の年齢階級別死亡率とその地域の人口から算出する期待死亡数と、その地域で実際に観察された死亡数の比を用いることで、その地域の死亡状況がどの程度かを推測し、年齢構成の異なる集団について年齢構成の違いを気にすることなく、より正確に地域比較ができる指標



青森県における標準化死亡比（H19～23）

SMR	死亡総数	悪性新生物							糖尿病	心疾患 (高血圧を除く)	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	腎不全	老衰	不慮の事故	自殺
		総数	胃	肝臓	肺	子宮	大腸										
青森県	男	121.0	116.4	118.1	93.0	114.3		137.6	138.9	122.1	132.5	125.9	114.8	151.6	108.7	111.7	144.2
	女	109.2	107.0	114.0	88.6	98.2	98.3	121.6	124.6	105.6	119.1	108.3	105.8	133.5	108.2	81.2	106.5
管内	男	127.0	125.9	152.6	85.0	118.2		132.2	124.5	105.6	110.7	137.7	113.9	183.9	142.1	166.6	133.4
	女	113.4	115.4	106.3	68.9	111.1	108.2	145.6	154.4	85.9	109.2	111.1	137.0	148.7	139.6	121.5	107.7
むつ市	男	131.5	128.3	161.0	87.5	106.4		145.0	144.3	104.1	109.0	152.1	121.9	189.7	167.6	166.9	135.0
	女	110.3	109.8	87.3	47.3	115.8	89.6	144.8	146.9	74.3	107.0	112.3	109.7	168.5	154.5	119.1	110.5

出典) 青森県保健統計年報

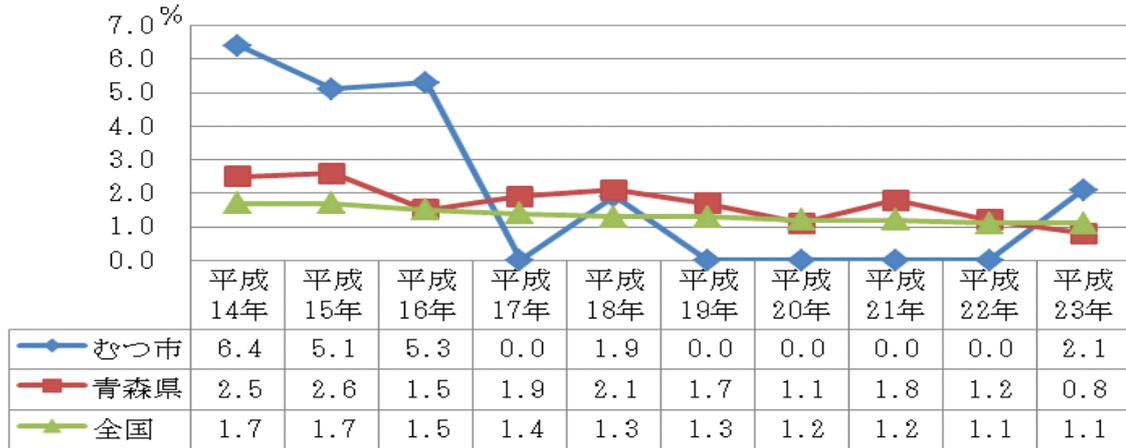


3 乳児死亡等

平成14年以降の青森県保健統計年報におけるむつ市の新生児死亡（*注3）・乳児死亡（*注4）・周産期死亡（*注5）の推移をみると、減少傾向にあります。平成23年は、新生児死亡が1件、乳児死亡が2件、周産期死亡が0件となっています。

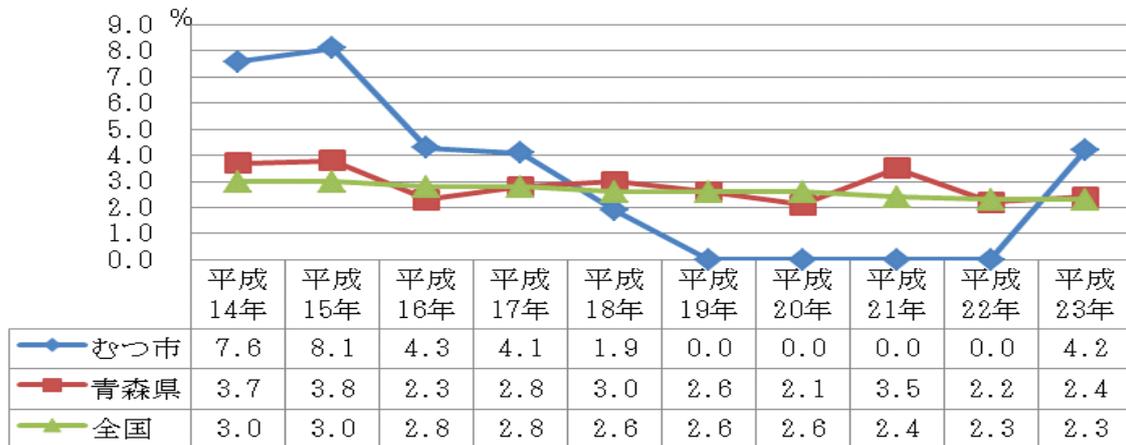
- *注3 出生後28日未満の乳児
- *注4 1歳に満たない子ども
- *注5 妊娠22週から出生後7日未満

新生児死亡の年次推移（出生千対）



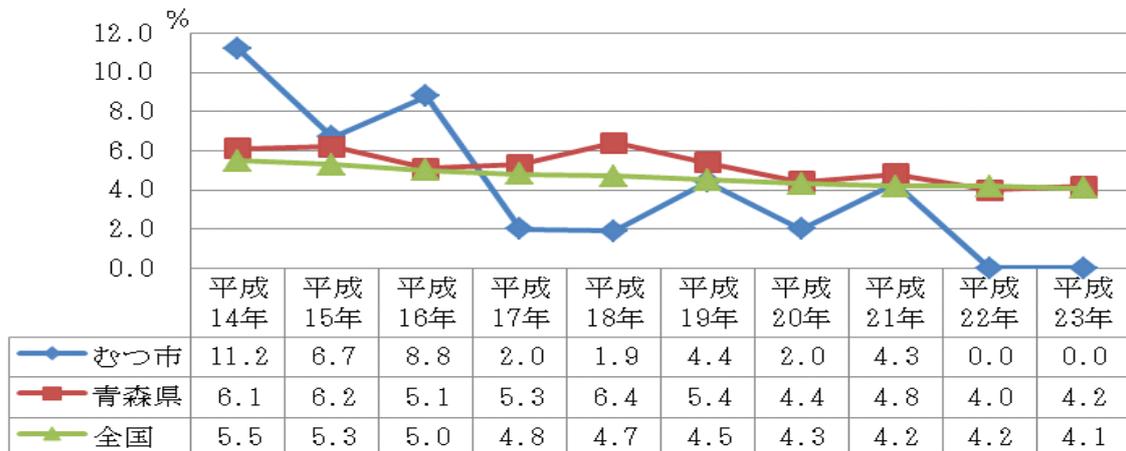
出典）青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

乳児死亡率の年次推移（出生千対）



出典）青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

周産期死亡率の年次推移（出生千対）



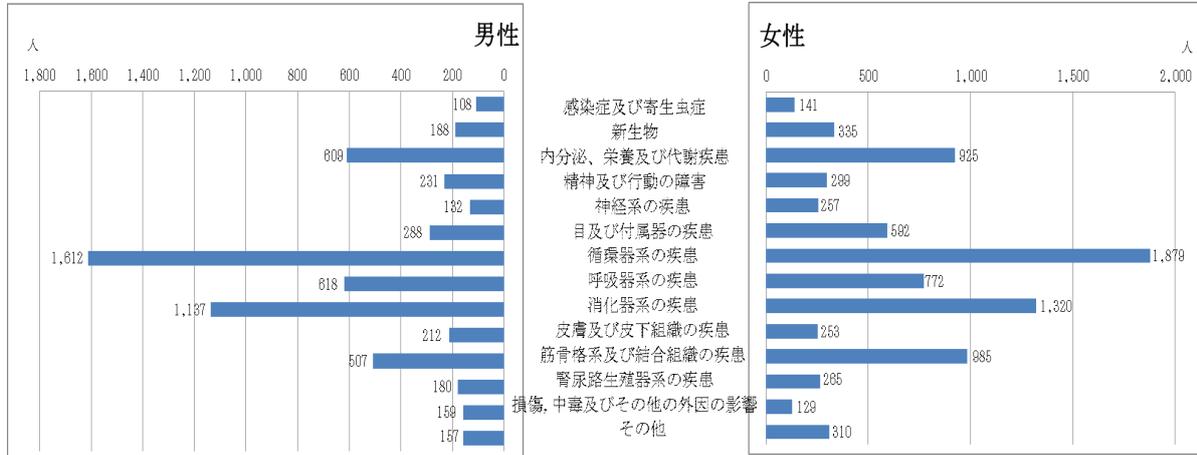
出典）青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

第7項 受療動向

1 通院の受療動向

通院の第1位は循環器系の疾患、2位は消化器系の疾患、3位は筋骨格及び結合組織の疾患と内分泌、栄養及び代謝疾患です。

むつ市受療動向（通院）

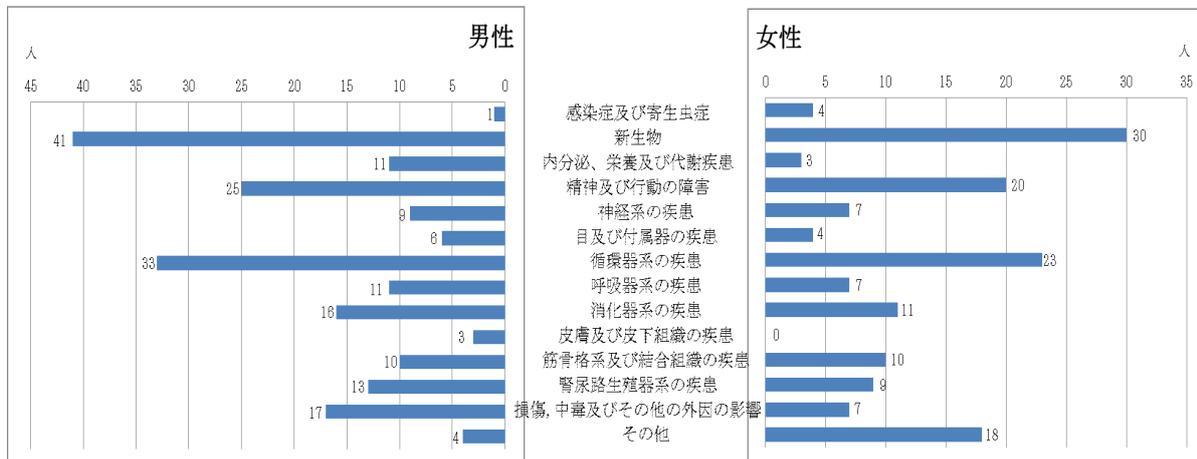


出典) 国民健康保険疾病分類統計表(平成23年5月分)

2 入院の受療動向

入院の第1位は悪性新生物、2位は循環器系の疾患、3位は精神及び行動の障害です。

むつ市受療動向（入院）

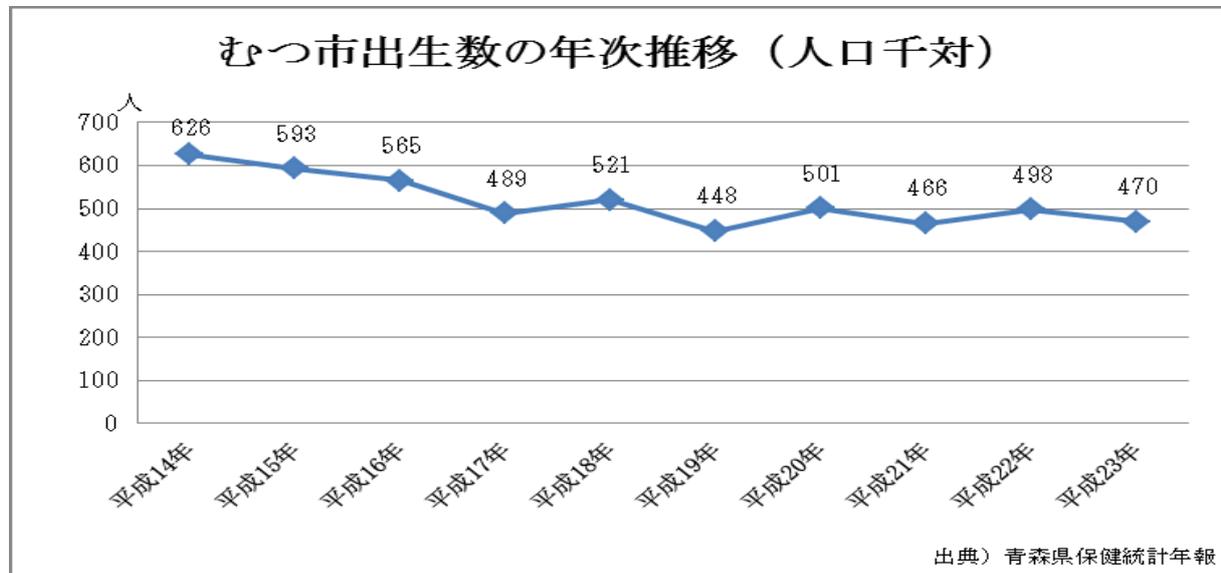


出典) 国民健康保険疾病分類統計表(平成23年5月分)

第2節 ライフステージ別の市民の健康の現状と課題

第1項 乳幼児期（妊産婦含む）

赤ちゃんっていいね、子育てを楽しもう！



1 妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援

（「健やか親子21」課題2）

（ア）妊娠・出産・不妊に対しての情報提供の充実

（イ）妊娠・出産に満足できるよう妊婦健康診査の充実と主体的な出産への情報提供

<取り組み>

- ・母子健康手帳交付時に窓口指導及び相談を実施し、各種サービスの情報提供に努めています。
- ・妊婦訪問や妊婦電話相談、健康なんでも相談を実施し、母親の不安を軽減するとともに安心して妊娠・出産ができるよう努めています。
- ・妊婦委託健康診査受診票を交付しています。平成21年度より出産までに14回の健康診査、4回の超音波検査を公費負担で実施しています。併せてB型肝炎・C型肝炎・梅毒・HIV検査、HTLV-1抗体検査等の血液検査や、子宮頸がん検診、性器クラミジア検査も実施しています。
- ・夫婦揃って参加できるように、夜間に両親学級（ハローベビー教室）を開催し、出産の経過や妊娠中の生活についての情報提供に努めています。また、妊婦やその家族同士で情報交換が出来るよう毎回グループトークを実施するとともに、相談しやすい雰囲気づくりや相談体制の整備に努めています。
- ・「青森県特定不妊治療費助成事業」についての情報提供に努めています。

<現状と課題>

- ・心の問題を持った状態で妊娠する女性や、妊娠及び出産の過程の中で発症する妊産婦も多く、相談体制の充実を図っていく必要があります。
- ・両親学級（ハローベビー教室）の参加率が全妊婦の3割程度であり、PRの仕方や教室の内容検討の必要性があります。
- ・不妊治療への情報提供や治療を受け続ける不安や精神的圧迫等に対する十分な心のケア体制整備の充実が急がれます。

(ウ) 妊産婦が適切にサポートを受けられるよう医療・保健・福祉の連携の強化

<取り組み>

- ・「妊婦連絡票」や「要連絡・指導妊産婦連絡票」を活用し、妊婦のフォローアップ体制の充実を図っています。

(エ) 妊産婦にやさしい環境づくりの推進

<取り組み>

- ・母子健康管理指導事項連絡カードや育児休業法等についての情報提供に努めています。
- ・マタニティマークのキーホルダーを配布しています。
- ・市庁舎前駐車場にマタニティマークを表示し、駐車場を設けています。

<現状と課題>

- ・妊娠中及び産後の働く女性の労働状況・環境についての情報が少なく、状況把握が必要です。働く女性の妊娠・出産が安全で快適なものとなるよう、事業所等への情報提供を図り、父親を含めた就労者の労働環境の整備に努める必要があります。
- ・妊娠の有無に関わらず母子健康管理指導事項連絡カードの存在を積極的に周知し、また事業所に対しても適切な措置が講じられるよう母子健康管理指導事項連絡カードの趣旨について周知徹底を行う必要があります。

2 小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備

(「健やか親子21」課題3)

(ア) 妊娠中からの禁煙指導の徹底

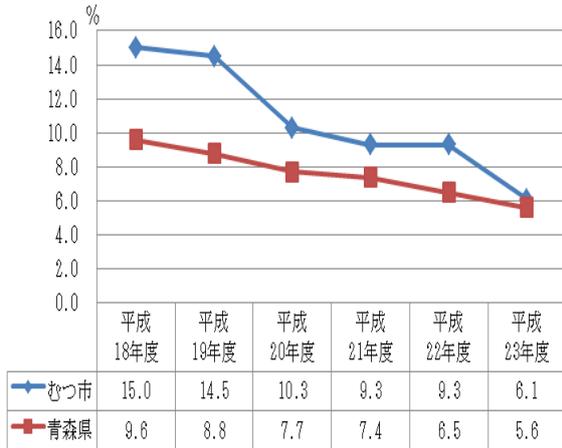
<取り組み>

- ・母子健康手帳交付時の窓口指導・妊婦電話相談・両親学級（ハローベビー教室）において、情報提供及び禁煙指導を実施しています。
- ・妊娠届出時に把握した妊婦及びその同居家族の喫煙状況をもとに、「禁煙レター」を送付し、タバコに関する情報を提供するとともに禁煙指導をしています。
- ・乳幼児健康診査問診票を活用し、家庭内での喫煙状況の把握に努めています。
- ・乳幼児健康診査会場でタバコの害についての情報提供に努めています。
- ・県事業「母子の受動喫煙防止対策事業」を活用し、禁煙に関する情報提供に努めています。
- ・禁煙相談に関する医療機関や相談場所についての周知に努めています。

<現状と課題>

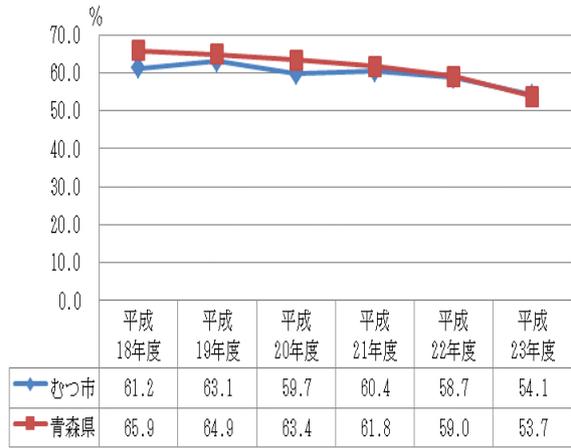
- ・妊婦連絡票によると妊婦の喫煙率は減少傾向にありますが、目標値にまで至っていません。同居家族の喫煙率は横ばいであり、受動喫煙対策強化の必要があります。
- ・「親と子の健康度調査」によると、育児期間中の両親の自宅での喫煙率は横ばいの状態です。
- ・出産後の再喫煙状況の把握に努めるとともに、情報提供及び禁煙指導を実施する必要があります。
- ・禁煙相談窓口の認知度が低く周知徹底を行うとともに、禁煙希望者へのサポートシステムを確立し、相談体制の充実を図る必要があります。

妊婦喫煙率の年次推移



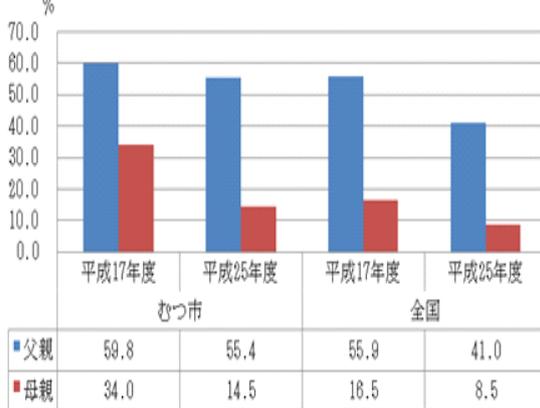
出典) 妊婦連絡票 (健康推進課調べ)

同居者家族の喫煙率の年次推移



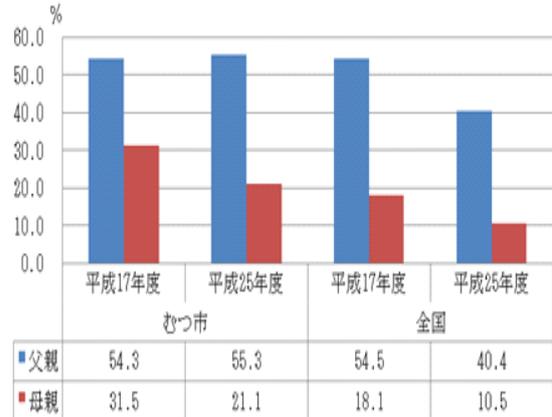
出典) 妊婦連絡票 (健康推進課調べ)

育児期間中の両親の自宅での喫煙率
(1.6歳児)



出典) 【平成25年度山縣班調査】親と子の検診票調査

育児期間中の両親の自宅での喫煙率
(3歳児)



出典) 【平成25年度山縣班調査】親と子の健康度調査

(イ) 乳幼児の事故防止をはじめとする安全な子育て環境の整備

<取り組み>

- ・出生届出時や10か月児健康診査時に、事故防止に関するパンフレットを配布し注意喚起をしています。

<現状と課題>

- ・子どもの発達段階に応じた、具体的な指導及び情報提供の不足が見られます。家庭や施設関係者への情報提供や学習機会を増やしていくなどの事故防止に努める必要があります。

(ウ) 予防接種機会の拡充

<取り組み>

- ・青森県内広域予防接種(*注1)を引き続き積極的に活用しているほか、県外で接種した場合の接種費用を公費負担(償還払い)し、接種機会の拡充を図っています。
- ・平成22年度から日本脳炎予防接種の積極的な接種勧奨を再開しています。
- ・平成24年9月からポリオ予防接種は生ワクチンから不活化ワクチンに移行し、また、平成24年11月から四種混合ワクチンが導入されたため、個別通知により、周知の徹底と接種勧奨の強化に努めています。

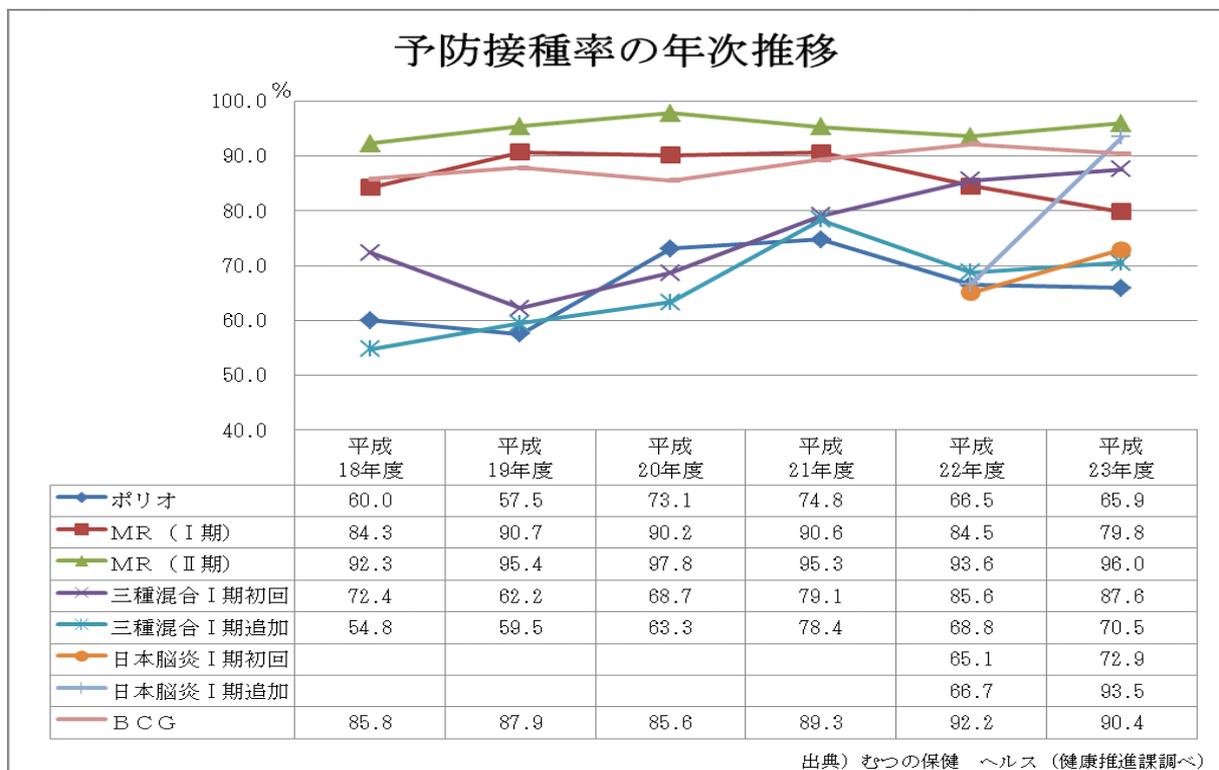
- ・平成23年3月から任意予防接種のうち、子宮頸がん（*注2）・ヒブ・小児用肺炎球菌については、接種費用が全額助成となり、チラシの配布や市政だより、ホームページへの掲載、個別通知等で事業内容の周知に努めています。

*注1 予防接種率の向上と接種希望者の利便性を考慮した接種体制で、住居地以外の県内医療機関で接種を受けられる制度です。

*注2 子宮頸がんワクチンについては、接種後に持続的な疼痛等の症状がみられ、その発生頻度が高いことから、今後さらに情報収集・調査が必要であり、厚生労働省は平成25年6月14日より、積極的な接種勧奨を差し控えています。

<現状と課題>

- ・未接種者に対し、個別通知により、接種勧奨をしていますが、接種率は横ばい状態であり、接種率の向上にはつながっていない状況です。昨今予防接種事業については、めまぐるしく状況が変わっているので、迅速に情報の提供に努め、不定期で実施していた接種勧奨を定期的実施するなど、接種率の向上に努める必要があります。



（エ）小児保健医療体制及び小児救急医療対策事業（在宅当番医）の充実

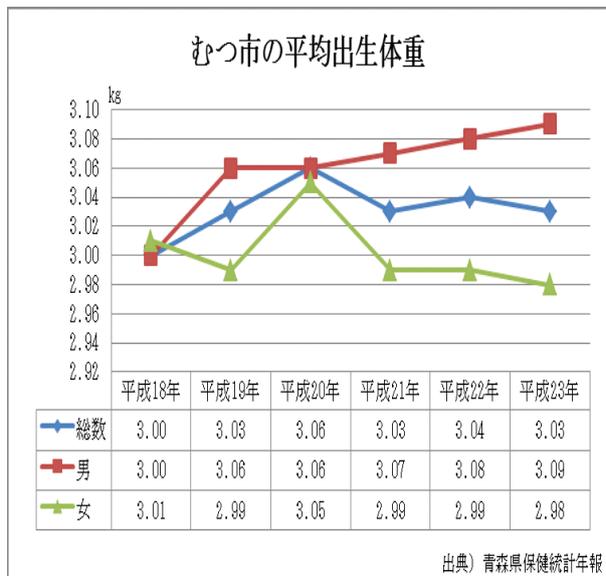
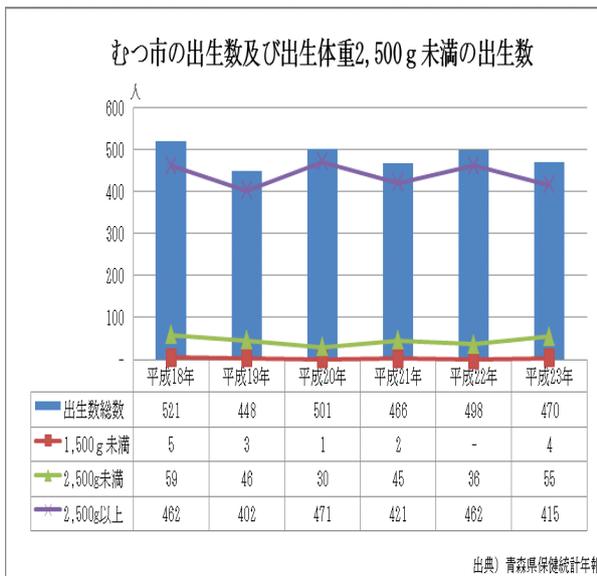
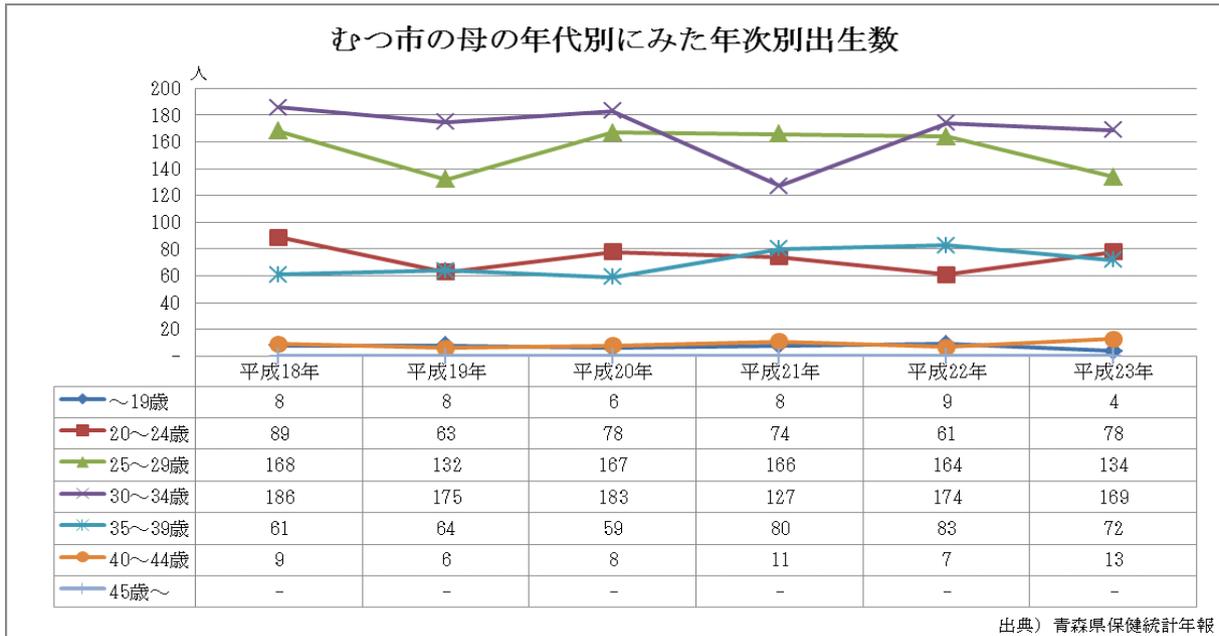
<取り組み>

- ・低出生体重児の出生減少のために、母子健康手帳交付時に、妊婦の生活状況（食事・生活リズム等）を確認するなど、保健指導の強化に努めています。また、両親学級（ハローベビー教室）においても、栄養士による栄養指導や生活リズムに関する指導を行っています。
- ・夜間休日の在宅当番医チラシ（*注3）を新聞に折り込み、また、市政だよりに掲載するなど周知に努めています。

*注3 在宅当番医制度は、休日の夜間救急患者の治療にあたることを目的として、むつ市下北医師会が実施しています。夜間休日の在宅当番医チラシでは、診療場所や診療時間等の詳細に関する情報提供をしています。

<現状と課題>

- ・低体重出生児は、年々増加傾向にありその原因として、妊婦のやせや喫煙、高齢での妊娠・出産、不妊治療による影響が考えられます。
- ・平均出生体重は、男児が増加傾向にあるものの、女児は減少傾向にあります。
- ・「親と子の健康度調査」の結果、9割弱の保護者がかかりつけ医を持っていると回答しています。
- ・「親と子の健康度調査」の結果、休日や夜間に子どもが急病の時、診察してもらえる医療機関を知っていると答えた保護者は9割弱います。夜間救急当番医の利用状況を把握し、情報提供の方法等について検討することが必要です。



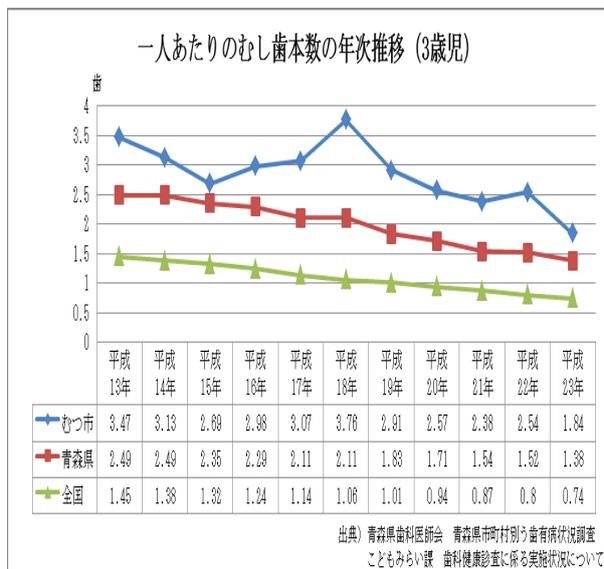
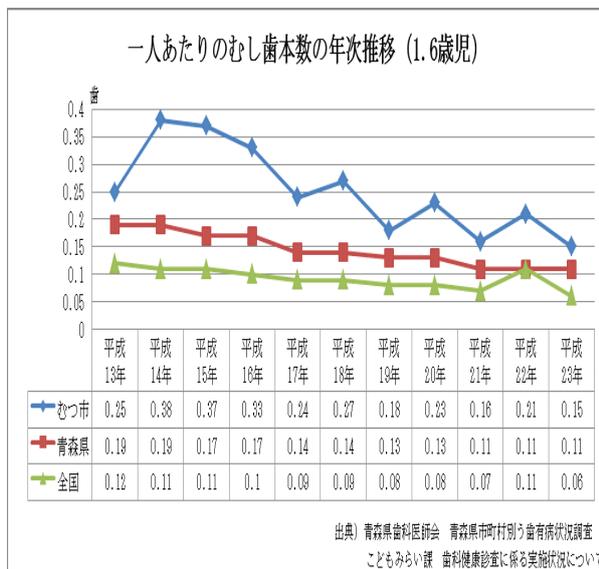
(オ) 妊娠期からのむし歯予防対策の推進

<取り組み>

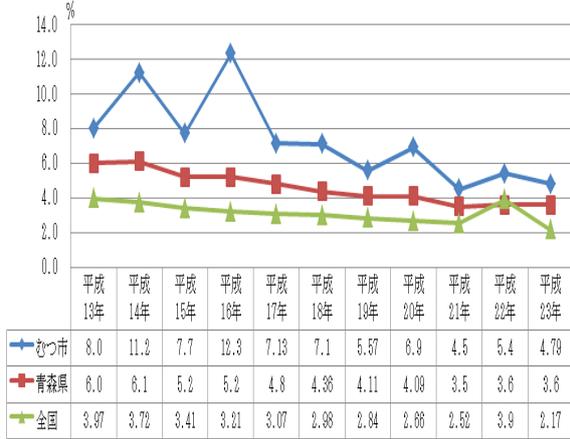
- ・両親学級（ハローベビー教室）において歯科健診を実施し、妊娠中からの歯の衛生について情報提供及び保健指導に努めています。
- ・離乳食教室において、早期からの歯の衛生について情報提供及び保健指導に努めています。集団指導をメインとしていましたが、平成22年度より中期対象児（7～8か月児）に対し、歯科衛生士による個別指導を実施しています。
- ・早期からのむし歯予防対策の1つとして、歯科医師による講話を平成23年度より赤ちゃん教室で実施しています。
- ・乳児期の健康診査において、歯科医師による健診を実施しています。また、平成21年度より歯科衛生士による集団指導および個別ブラッシング指導も実施しています。2歳児健康診査及び3歳児健康診査でむし歯のなかった子どもは、夜間休日の在宅当番医チラシや市政だよりで氏名を紹介しています。
- ・むし歯予防教室において、食生活指導やブラッシング指導を実施し、食生活や歯磨き習慣の確立・改善に努めています。また保護者への意識啓発を目的とし、教室実施前に行う保護者へのアンケート調査結果及び教室実施内容をお便りにし、教室終了後配布しています。

<現状と課題>

- ・甘味食品の飲食習慣や間食の習慣は横ばいの状態です。むし歯予防のための早期からの間食習慣の改善対策が必要です。
- ・1歳6か月児及び3歳児における一人あたりのむし歯本数やむし歯有病者率は減少傾向にあります。全国値と比較をするとまだまだ高い状況にあります。
- ・フッ化物歯面塗布実施率はまだ低い状態ですが、むし歯予防に対する家族の意識は高く、家庭でできる対策を実施している傾向が見られます。

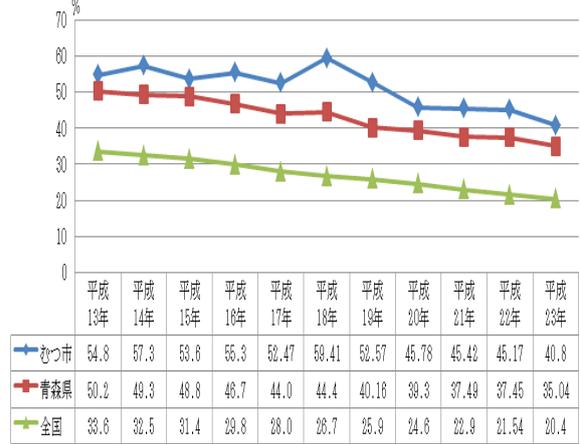


むし歯有病者率の年次推移 (1.6歳児)



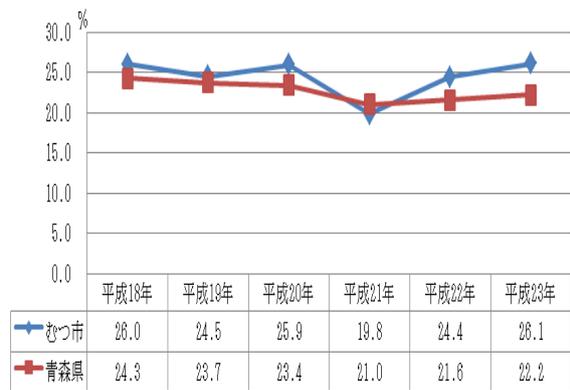
出典) 青森県歯科医師会 青森県市町村別むし歯有病状況調査
 こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

むし歯有病者率の年次推移 (3歳児)



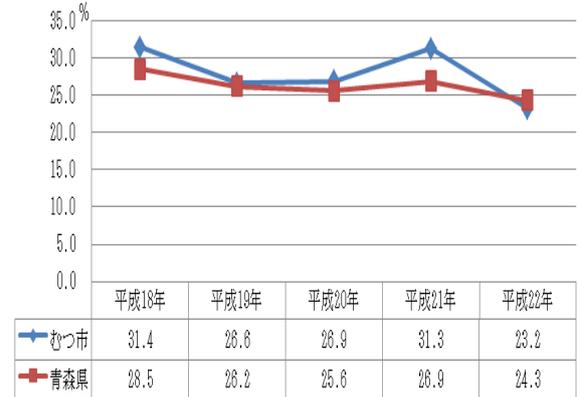
出典) 青森県歯科医師会 青森県市町村別むし歯有病状況調査
 こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

甘味食品を3回以上飲食する習慣のある幼児の割合 (1.6歳児)



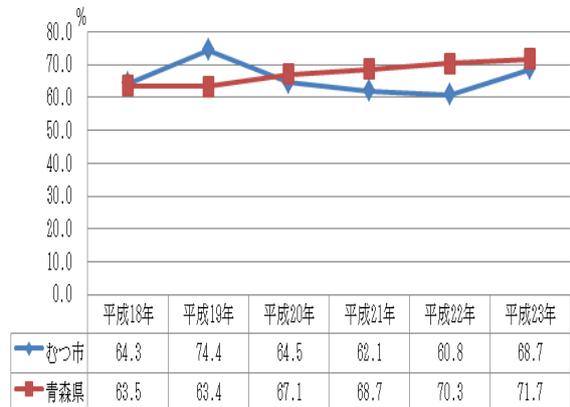
出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

甘味食品を3回以上飲食する習慣のある幼児の割合 (3歳児)



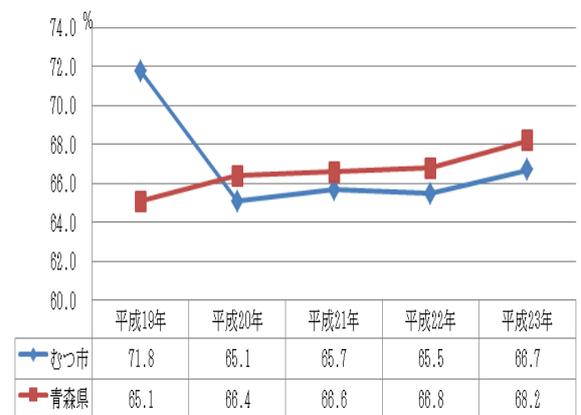
出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

間食を与える時間を決めている幼児の割合 (1.6歳児)

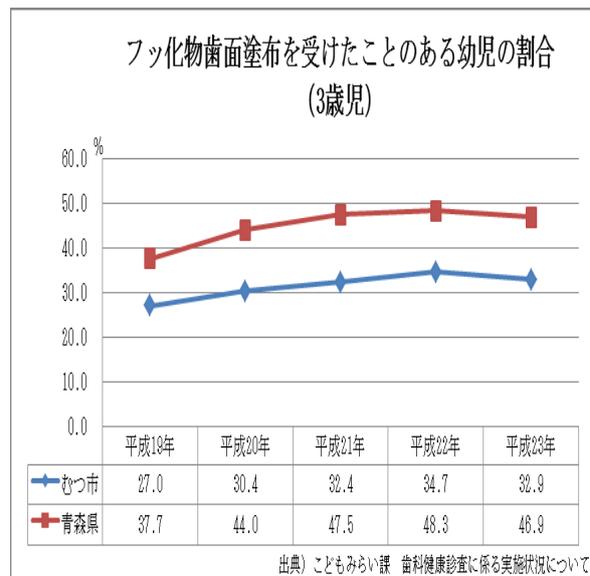
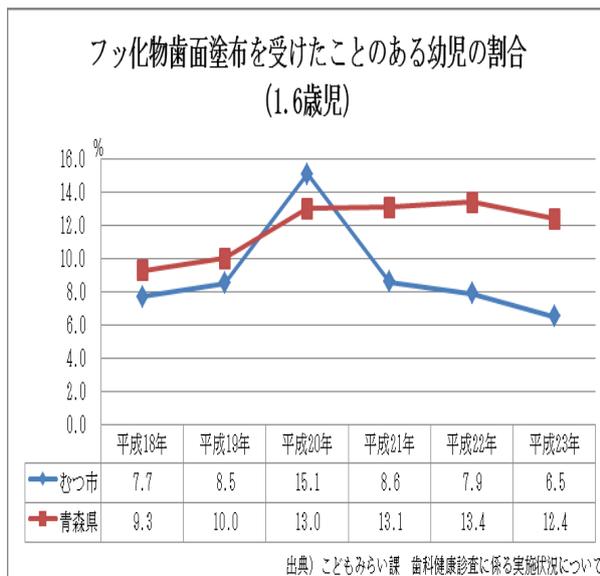


出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

間食を与える時間を決めている幼児の割合 (3歳児)



出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について



3 子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減

(「健やか親子21」課題4)

(ア) 育児不安を気軽に相談できる手段の確保と育児支援体制の整備

<取り組み>

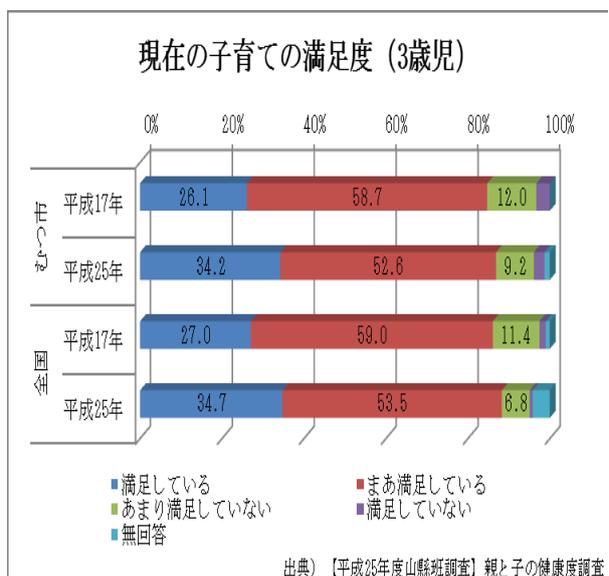
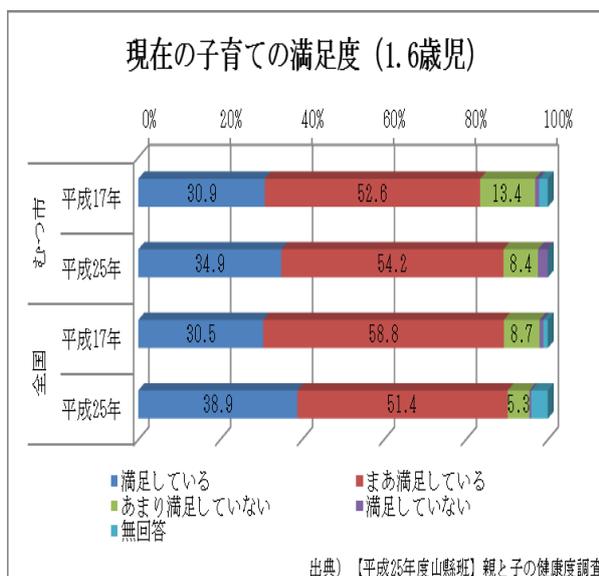
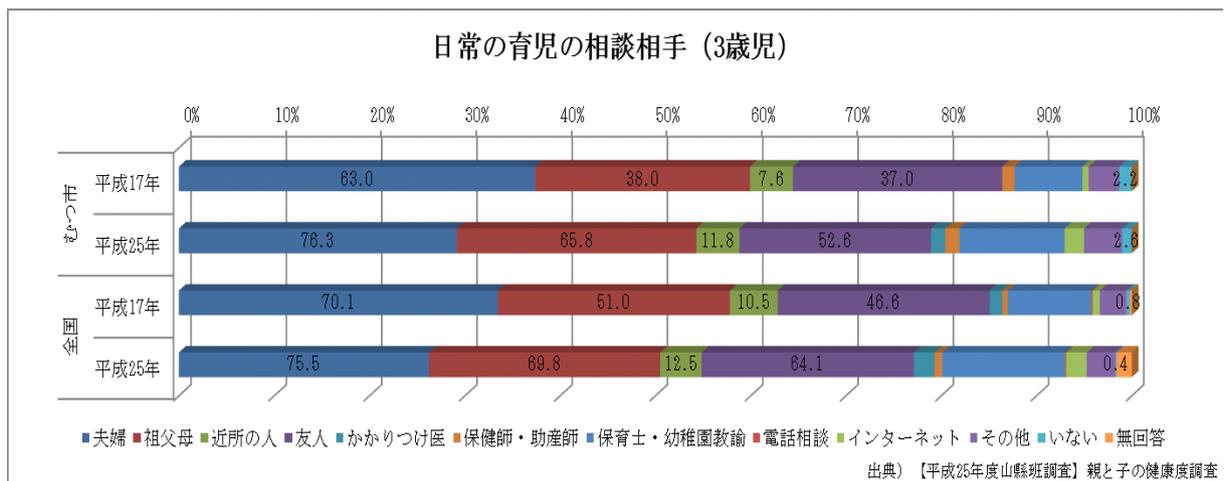
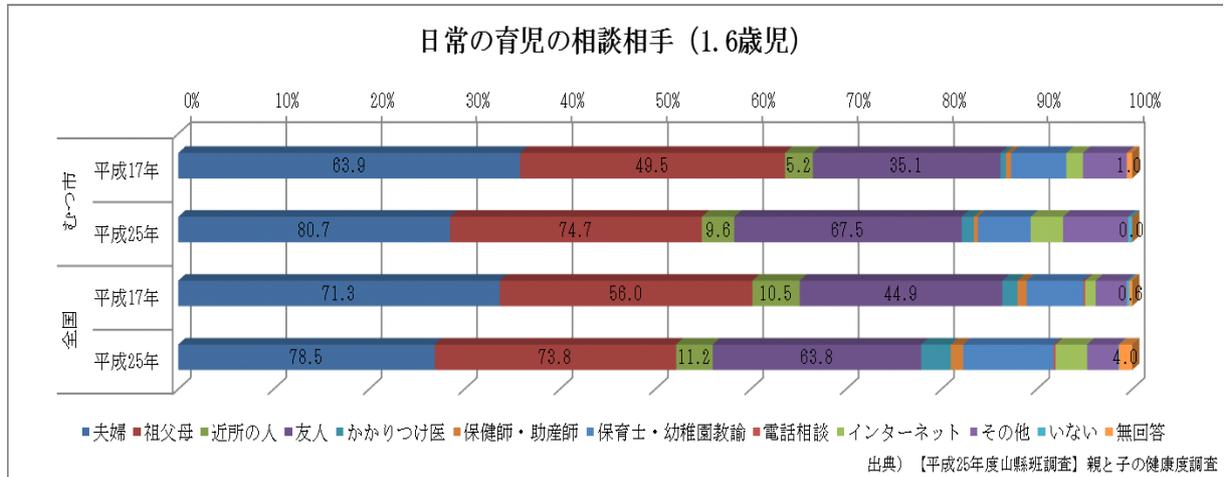
- ・ 生後1か月未満の新生児とその家族を対象に、新生児・産婦訪問を実施しています。
- ・ 「エジンバラ産後うつ病質問票(*注4)」を用い、育児不安の強い産婦への早期支援の開始や産後うつ病の早期発見に努めています。
- ・ 母子健康手帳交付時に、既往歴や家庭環境及び家族の支援体制を把握し、出産・産後の育児に向け妊娠基からの介入に努めています。
- ・ 生後4か月までの乳児を対象に、「こんにちは赤ちゃん事業」を実施しています。
- ・ 子どもの発達段階に応じた離乳食のすすめ方を支援するために、離乳食教室を実施しています。教室の中では、保健師による「ふれあい遊び」やグループトークを取り入れ、保護者同士の情報交換の場にもなっています。
- ・ 育児の不安や悩みを解消し、自信を持って育児が出来るよう乳幼児健康診査や赤ちゃん教室、健康なんでも相談を実施しています。
- ・ 家庭での育児不安を解消するための相談や子育て支援を保育所(園)等の子育て支援センターで実施しています。

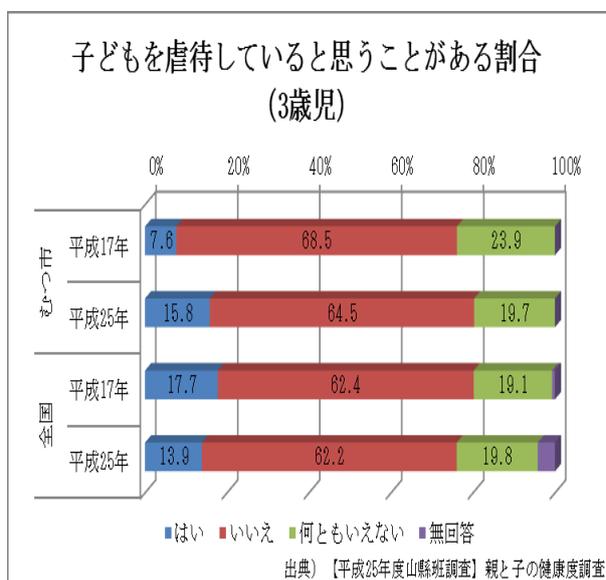
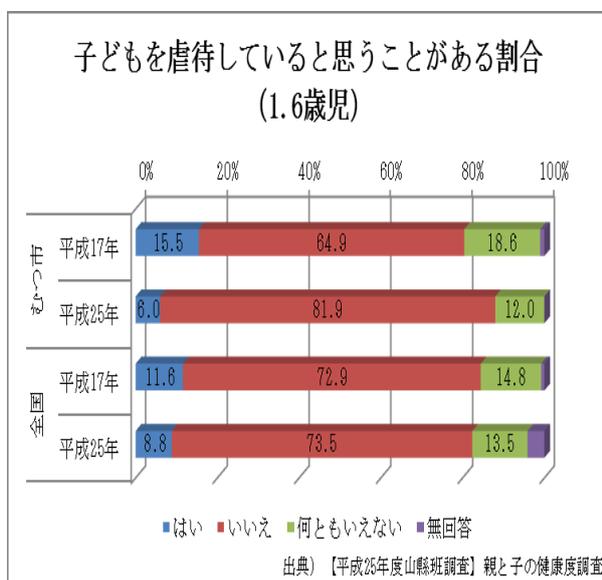
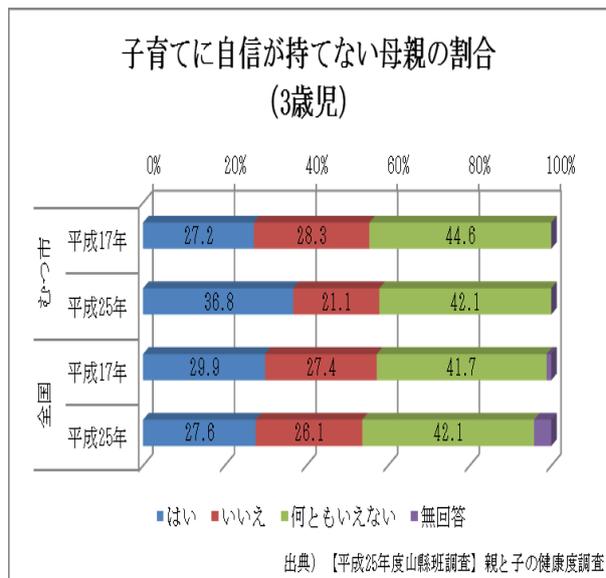
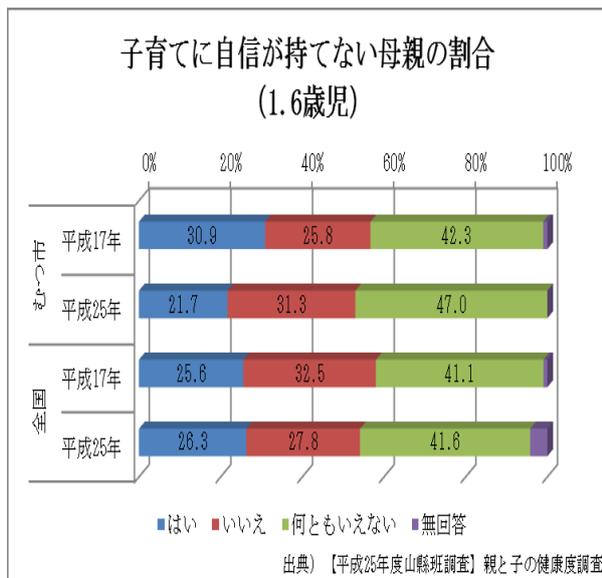
*注4 エジンバラ産後うつ病質問票(Edinburgh Postnatal Depression Scale以下「EPDS」)は、産後うつ病のスクリーニング票として、英国で開発されました。EPDSには10個の質問があり各質問に産婦が自分で回答します。その後産婦が記入した項目について、支援者が産婦からの話を聴いたり、質問するきっかけとなり、産婦の抱えるさまざまな問題を明らかにすることができます。合計得点9点以上を陽性とし、最終的な判断や重症度・緊急度の判定は面接で確認し支援をしていきます。

<現状と課題>

- ・ 「エジンバラ産後うつ病質問票」で、うつ病の疑いが高いEPDS9点以上の割合は徐々に減少傾向にあります。産後うつ病への認識が広まりつつあり、妊娠期からの予防的介入の効果が見られています。今後も医療・保健・福祉の連携による情報の共有やケアの継続性を重視し、支援していく必要があります。

- ・ 日常の相談相手は、配偶者や祖父母、友人の割合が高い傾向にあります。
- ・ 「子育てに自信が持てない」、また「何ともいえない」と回答した母親の割合が増加傾向にあります。
- ・ 幼稚園や保育園と連携し、早期に対応が必要なケースが保健師に繋がるよう体制の整備を強化していくことが必要です。
- ・ 早期から母子保健事業に参加してもらえよう、事業のPR及び参加しやすい雰囲気づくりをしていくことが必要です。





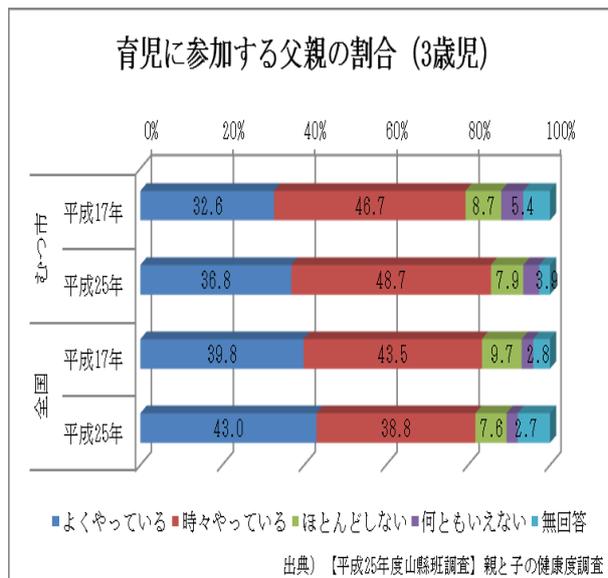
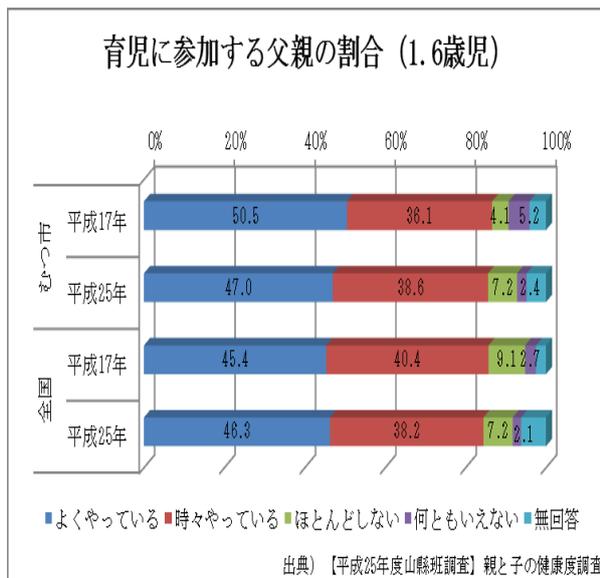
(イ) 妊娠中からの父親の育児参加への取り組み

<取り組み>

- ・両親学級（ハローベビー教室）では、夫婦揃って参加できるよう夜間に開催し、父親の育児参加への必要性や情報提供に努めています。

<現状と課題>

- ・両親学級（ハローベビー教室）に夫婦での参加が増加しています。
- ・「親と子の健康度調査」により育児に参加する父親の割合や、子どもと一緒に遊ぶ父親の割合は増加傾向にあります。



(ウ) 親子のふれあいや心の成長を促す機会の提供

<取り組み>

- ・ブックスタート事業では、子どもとのコミュニケーションツールとして絵本を使い、子どもと保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合うきっかけ作りをしています。
- ・保健師・保育士・図書館職員やボランティア等様々な職種が関わり、支援の継続に繋がっています。
- ・子育て支援情報パンフレットを配布し、地域での子育て支援に取り組んでいます。

<現状と課題>

- ・異職種間のスタッフが共通認識のもと事業が展開されるよう、研修会や話し合いの場を定期的にもつことが必要です。
- ・ブックスタート事業が、子育て支援の場として活用され安心して子育てができるよう事業内容の周知をすることが必要です。

(エ) 子育てに関する学習機会の提供及び情報提供の充実

<取り組み>

- ・離乳食教室、赤ちゃん教室、各種乳幼児健康診査において、保健指導及び栄養指導、母子保健に関する情報提供をしています。
- ・子育て支援サークルでの学習機会の提供及び情報提供をしています。

(オ) 早期からの健康的なライフスタイル形成のための保健指導・健康教育の推進

<取り組み>

- ・離乳食教室、赤ちゃん教室、各種乳幼児健康診査において、保健指導及び栄養指導を実施しています。
- ・市内の保育施設(年間4施設)で食育教室を開催しています。1施設3回シリーズで子どもたちが生涯にわたり健全な食習慣や生活習慣を身につけられるよう実施しています。
- ・両親学級(ハローベビー教室)や離乳食教室、各種健康診査において、栄養バランスと生活リズムに重点を置いた保健指導や個別相談を実施しています。

(カ) 総合的な療育支援体制システムのさらなる推進と拠点の整備

<取り組み>

- ・一人ひとりの健康・発達状況に応じた適切な医療や療育の確保に努めています。
- ・平成10年度から、発育・発達の遅れが疑われる児と家族を対象に、すこやか発達相談事業「遊びの教室」を実施しています。乳幼児健康診査のフォローアップおよび、発達を促すために助言や指導を行うとともに、個別相談や保護者のための勉強会も実施しています。
- ・子どもと保護者を総合的に支援していくシステムづくりと拠点の整備に努めています。
- ・第二田名部小学校で実施している「ことばの教室」では、平成18年度より療育指導員を2名派遣し、言葉の遅れを主訴とした幼児とその保護者に対して、療育指導を実施しています。また年2回の担任者連絡会や年1回の保育所(園)・幼稚園への訪問(保育所巡回相談)を実施するなど、関係機関と連携をとりながら支援の充実を図っています。
- ・保育施設との情報交換・ケース検討については、継続的支援を必要とする児及び家族への対応や今後の方向性を導くことを目的に平成18年度から実施しています。さらにむつ養護学校や教育委員会の指導主事と同行訪問するなど、関係機関と連携をとりながら実施しています。

(キ) 子育て支援を視野に入れた乳幼児健康診査の充実

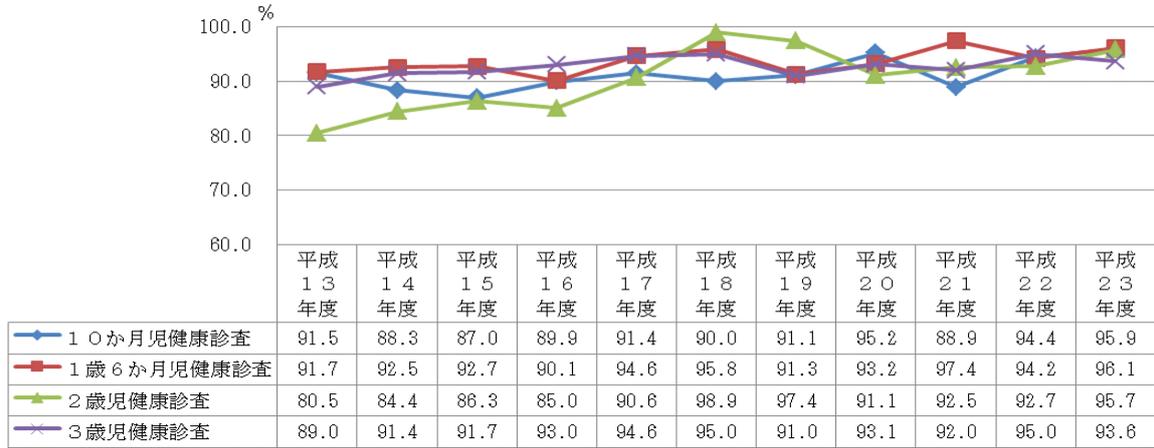
<取り組み>

- ・乳児一般委託健康診査受診票を交付し、1歳未満の乳児に対し、2回の一般健康診査、1回の精密健康診査を公費負担により実施しています。
- ・10か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、2歳児健康診査、3歳児健康診査を実施し、保健指導及び相談の充実に努めています。
- ・乳幼児健康診査未受診者には再通知を送付するとともに、家庭訪問をし、受診勧奨をしています。また保育所・幼稚園巡回相談を活用し、子どもの状況把握に努めています。
- ・乳幼児健康診査未受診者の未受診理由を把握するよう努めています。
- ・健康診査後の精密健康診査未受診者には受診勧奨をしています。

<現状と課題>

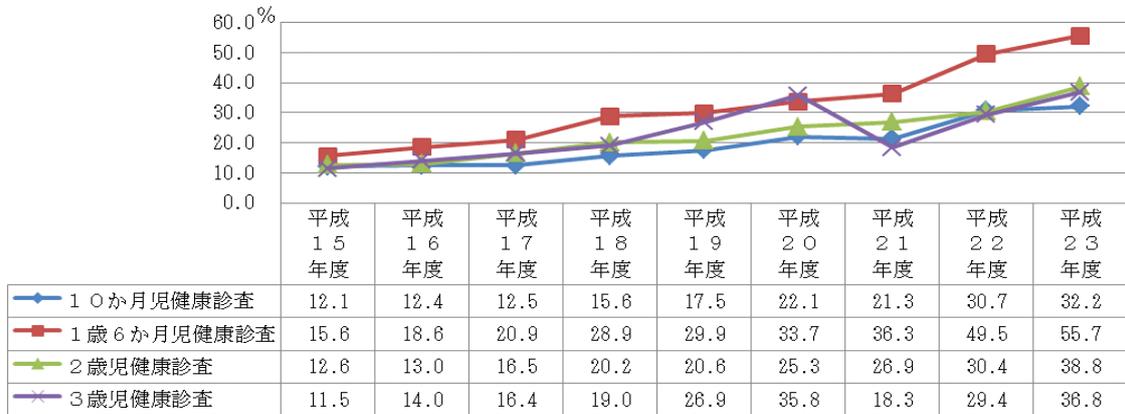
- ・転入者及び乳幼児健康診査未受診者の把握を確実にしていく必要があります。
- ・経過観察の必要な子どもが増加しています。療育機関が少ないむつ市では関係機関が連携し、家族の支援をすることが必要です。
- ・職員のスキルアップ強化を図るとともに、家族に対し適宜情報提供や学習機会の提供をすることが必要です。
- ・乳幼児健康診査内容の充実やゆっくり相談出来る雰囲気づくりをすることが必要です。

乳幼児健康診査受診率の年次推移



出典) むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)

乳幼児健康診査における経過観察児の年次推移



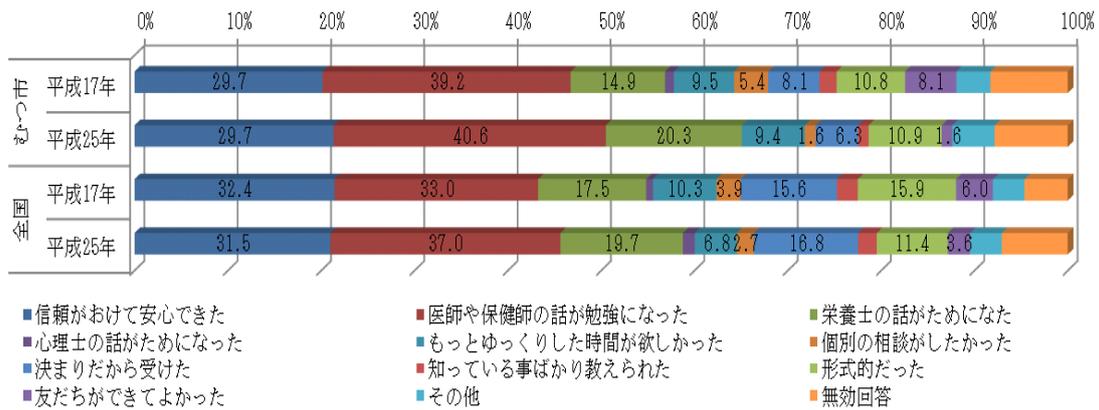
出典) むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)

乳幼児健康診査における経過観察児の内訳

	1位	2位	3位
10か月児健康診査	栄養状態 (39.3%)	身体発達 (27.6%)	身体発育 (16.8%)
1歳6か月児健康診査	言語 (73.5%)	栄養状態 (18.7%)	情緒 (16.6%)
2歳児健康診査	言語 (51.3%)	情緒 (30.4%)	栄養状態 (16.2%)
3歳児健康診査	言語 (59.5%)	情緒 (36.9%)	再視 (16.7%)

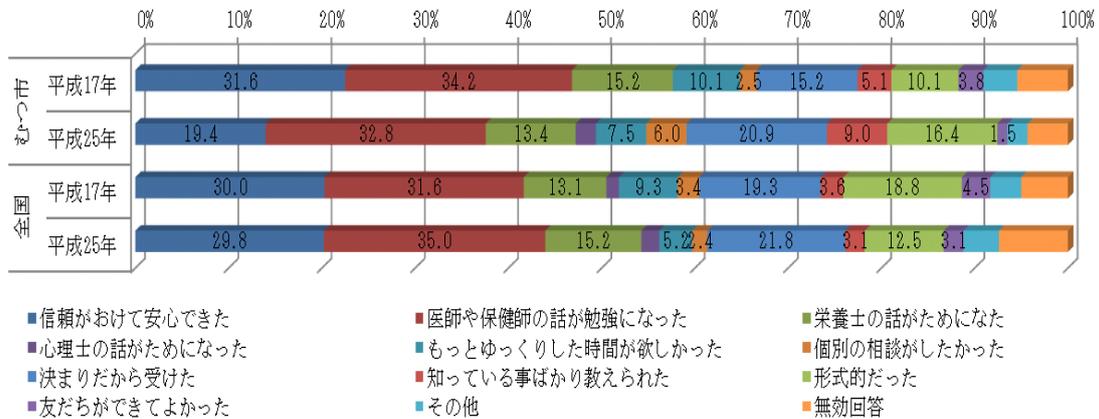
出典) むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)

乳幼児健康診査の満足度（1.6歳児）



出典)【平成25年度山形県調査】親と子の健康度調査

乳幼児健康診査の満足度（3歳児）



出典)【平成25年度山形県調査】親と子の健康度調査

(ク) 虐待予防を視野に入れた母子保健事業の充実と関係部署・専門機関との連携強化

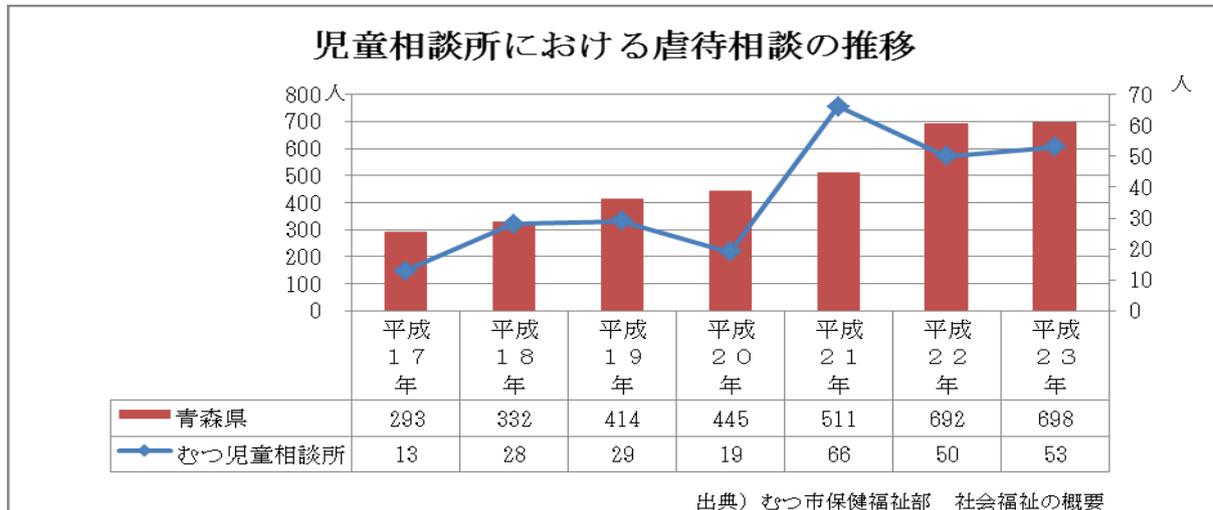
<取り組み>

- ・ 離乳食教室、赤ちゃん教室及び各種乳幼児健康診査では、虐待の早期発見に努めています。
- ・ 乳幼児健康診査未受診者及び予防接種未接種者宅を訪問し、受診・接種勧奨をするとともに、子どもの状況把握に努めています。
- ・ 妊娠届出時に面接を行い、妊婦の身体的・精神的・経済的状況等を把握し、虐待予防に繋げています。
- ・ 電話相談や相談しやすい体制づくりに努めています。
- ・ 地域の子育て関連情報や交流の場の情報提供に努めています。
- ・ 新生児訪問、未熟児訪問、こんにちは赤ちゃん事業等を通じ、子育て支援に努めています。
- ・ 要対策児童協議会を活用し、関係機関との連携強化に努めています。
- ・ 年に2～3回研修会を開催し、関係機関との連携強化に努めています。

<現状と課題>

- ・ 虐待に関係する職員のレベルアップの強化が必要です。
- ・ 虐待を早期に把握し、各関係機関が連携し、早期からの支援を行うことができる体制の整備が急がれます。

- ・子育て等に関する講座を実施するなど、子育て支援体制の強化に努める必要があります。
- ・望まない妊娠について相談できる体制づくりに努める必要があります。また、経済的支援制度、里親・養子縁組制度についての情報提供に努める必要があります。
- ・妊娠期・出産後、早期から養育支援を必要とする家庭に対し、各関係機関と連携した支援の充実を図る必要があります。
- ・乳幼児健康診査未受診者・予防接種未接種者の把握に努める必要があります。



(ケ) 乳幼児医療費給付事業の充実

<取り組み>

- ・乳幼児のすこやかな成長や保護者の経済的負担の軽減を目的に、所得制限を設け、乳幼児医療費給付事業を実施しています。
- ・平成23年度から、4～6歳児の通院・入院にかかる自己負担額を撤廃しています。
- ・平成23年度から現物給付方式を導入しています。
- ・平成25年度から乳幼児医療費給付の対象を中学生まで拡大しています。

	給付対象医療	給付方法
0～就学前	入院・外来医療費 調剤費	現物給付 (窓口負担なし)
小・中学校	入院医療費	償還払い (窓口負担あり)

第2項 児童・思春期

未来の自分のためにできることから始めよう！

1 思春期の保健対策の強化と健康教育の推進（「健やか親子21」課題1） （ア）健康的なライフスタイル形成のための学習機会の提供及び健康教育の 充実（食育・防煙教育・体力づくり（肥満対策）・むし歯予防対策）

<取り組み>

- ・食生活改善推進員と協働し、小学生とその保護者に対し食育事業を実施しています。
- ・市内の小中学校で、喫煙を防止する防煙教育や薬物乱用防止教室を実施しています。

<現状と課題>

①食育

- ・「平成23年度児童生徒の健康・体力（青森県教育庁スポーツ健康課）」によると、約9割の児童は朝食を摂取していますが、年齢が上がるに従って朝食の摂取率が低下し、高等学校では約8割弱にまで減少しています。食事は生涯における「健康」の基礎となるため欠食理由を把握し、若年者の規則正しい生活習慣の確立を促していく必要があります。

②体力づくり（肥満）

- ・「平成23年度児童生徒の健康・体力（青森県教育庁スポーツ健康課）」によると、男女別肥満傾向児の出現状況では、下北地区は男女ともに全年齢層で全国平均及び県平均を大きく上回っています。市内全ての小学校では、肥満対策を実施しており、体重測定やマラソンをはじめとする運動を実施するとともに、高度肥満の児童に対する個別指導および保護者への指導を実施しています。生活習慣病との関連を考慮し、規則正しい生活習慣の確立を促していく必要があります。
- ・「運動しない児童生徒」の割合は、男女とも小学校高学年を境に、中学校から高等学校にかけて次第に高くなっていく傾向があります。運動をする機会及び運動時間の確保が必要です。

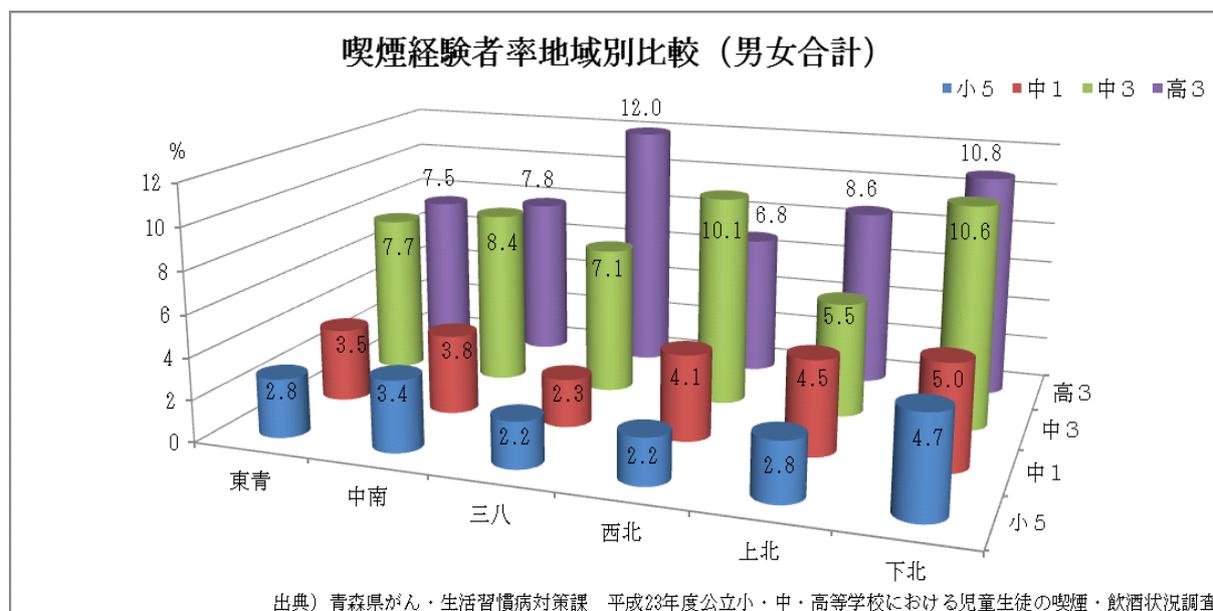
肥満傾向児の出現率地域別比較（男女合計）



出典) 青森県教育庁スポーツ健康課 平成23年度児童生徒の健康・体力

③防煙教育

- ・「平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査（青森県がん・生活習慣病対策課）」によると、青森県内の児童生徒の喫煙経験者・喫煙習慣者の割合は学年が上がるにつれ高くなり、男子の方が女子よりも高くなっています。下北地区の男子の喫煙経験者の割合は、小学5年生で2.8%、中学1年生で3.5%、中学3年生で8.2%、高校3年生で9.0%となっています。また、下北地区の男子の喫煙習慣者の割合は、小学5年生で0.1%、中学1年生で0.3%、中学3年生で1.4%、高校3年生で1.9%となっています。
- ・特に下北地区では、東青地区に次いで、喫煙経験率が高くなっています。県内の状況から、たばこを初めて吸った時期は、中学1～2年生の時期が最も多くまた、たばこを初めて吸ったきっかけは、各学年を通じて「興味」や「何となく」という理由が多く、学年が進むにつれ「友人から勧められて吸った」という回答が多くなっています。また、両親の喫煙と子どもの喫煙関係では、親の喫煙率が高いほど子どもの喫煙率も高い傾向が見られます。喫煙開始年齢の低年齢化が進む中で、早期からの防煙教育を徹底し、喫煙経験者率低下に向けて、また、喫煙経験者が喫煙習慣者へ移行しないように禁煙支援サポート体制や禁煙相談窓口体制の整備が急がれます。



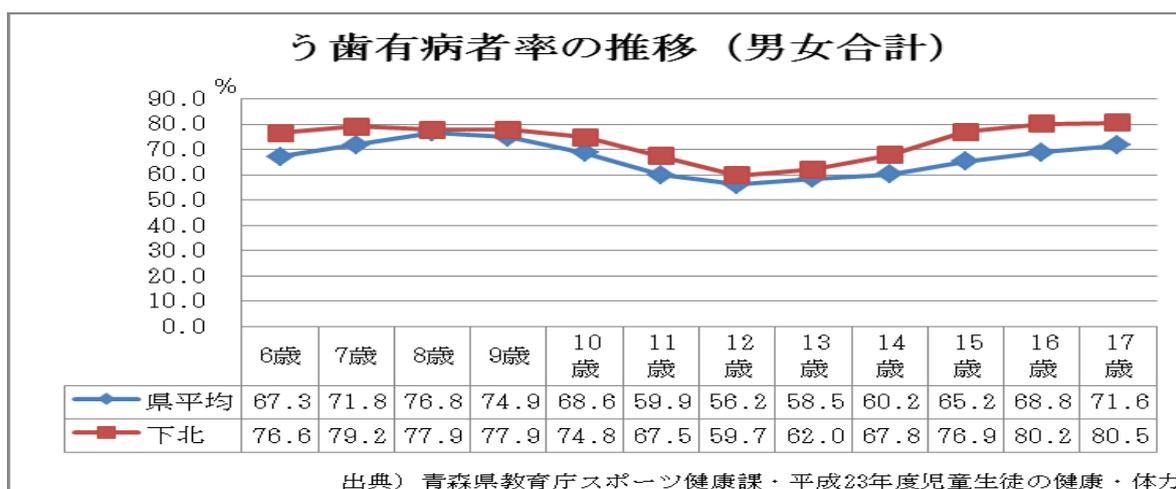
④飲酒

- ・「平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査（青森県がん・生活習慣病対策課）」によると青森県内の児童生徒の飲酒経験者の割合は、小学校5年生で30.5%、中学校1年生で26.1%、中学校3年生で33.1%、高校3年生で38.7%となっています。飲酒習慣者の割合は、小学校5年生で2.5%、中学校1年生で4.1%、中学校3年生で8.2%、高校3年生で14.6%となっています。飲酒経験者が初めてお酒を飲んだ時期は、小学生が一番多く、そのきっかけとして「なんとなく」「家族からのすすめ」「興味」という回答が多い状況となっています。早期から、若年者の規則正しい生活習慣の確立を促していく必要があります。

⑤むし歯予防対策

- ・「平成23年度児童生徒の健康・体力（青森県教育庁スポーツ健康課）」によると、う歯有病者率（*注1）は、全ての疾病・異常有病者率の中でも最も高い値を示しております。下北地区では全年齢層で全国平均及び県平均を上回っているものの減少傾向にあります。
- ・市内の小中学校では、むし歯予防対策として給食後の歯みがき指導をはじめ、テスターを使用してのブラッシング指導や学校歯科医の講話等、各校でそれぞれ特色ある対策を実施しています。歯みがき習慣は、食生活や生活習慣との関連が深く、健康づくりの基礎となる部分です。保護者への情報提供も含め、正しい生活習慣の確立を促す必要があります。

*注1 むし歯になっている歯（治療済みの歯も含む）をもつ人の割合



⑥予防接種

- ・小学生については、実施が再開された日本脳炎予防接種の接種勧奨を重点的に実施し、中学生及び高校生の年齢に相当する者については、麻しん風しん混合予防接種の接種勧奨を重点的に実施しています。
- ・中学生、高校生の年齢に相当する者の麻しん風しん混合予防接種は制度移行に伴う時限的措置で実施していたもので、平成24年度で終了しました。今後は引き続き小学校の日本脳炎予防接種の接種勧奨強化と、中高生等を対象とする予防接種が新たに実施されるので、個別通知による周知を図っていきます。

（イ）思春期問題に関する本人や家族の相談体制の充実及び情報提供

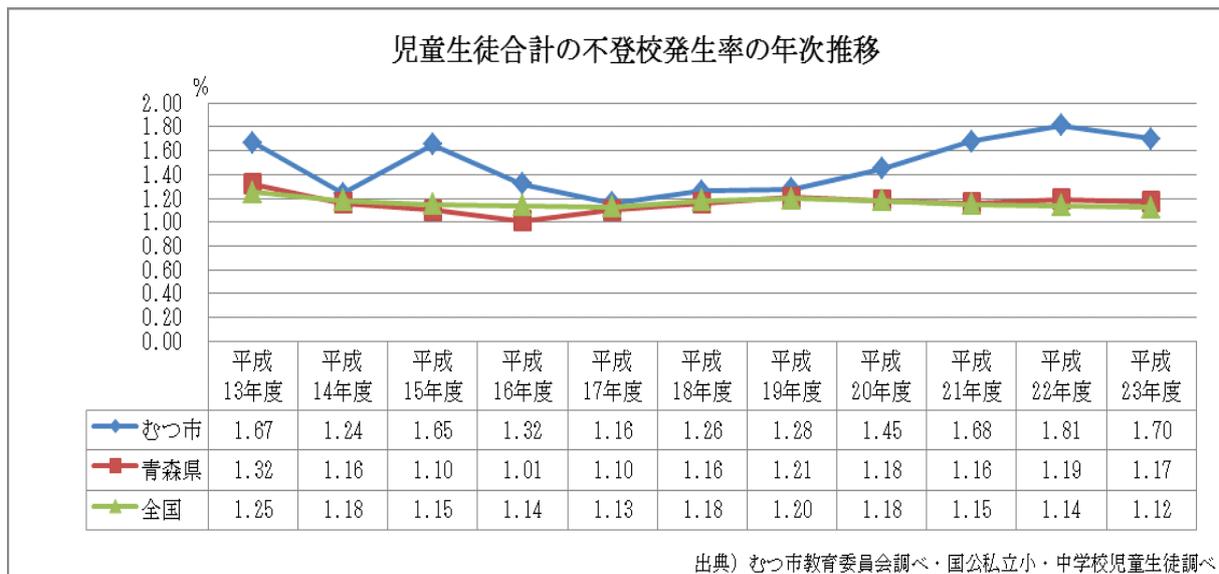
<取り組み>

- ・親が、子どもの成長・発達について理解し、関心が持てるような健康教育の充実と相談窓口の拡充に努めています。

<現状と課題>

- ・小中学校の不登校児童生徒は平成17年度より増加傾向にありました。平成23年度は減少に転じましたが、県、全国と比較するとまだ高い状況であり大きな課題の1つです。
- ・むつ市教育研修センターでは、小中学校の不登校児童生徒及び保護者の相談に対応しています。
- ・児童生徒の健康問題に関する資料が少ないため、定期的に学校との情報交換をする必要があります。

- ・家庭と地域のつながりを深め、家庭・学校・地域が連携した活動の促進に努める必要があります。



(ウ) 命の尊さや思いやりの心を育む健康教育の推進

(エ) 女性の健康支援（性感染症・人工妊娠中絶）

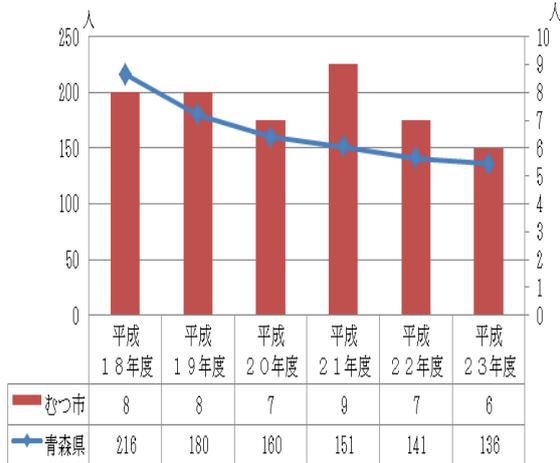
<取り組み>

- ・学校と連携をとりながら、思春期の健康課題や実態を把握し、その対策に努めています。
- ・市内の中学校及び高等学校で性教育講座を実施しています。

<現状と課題>

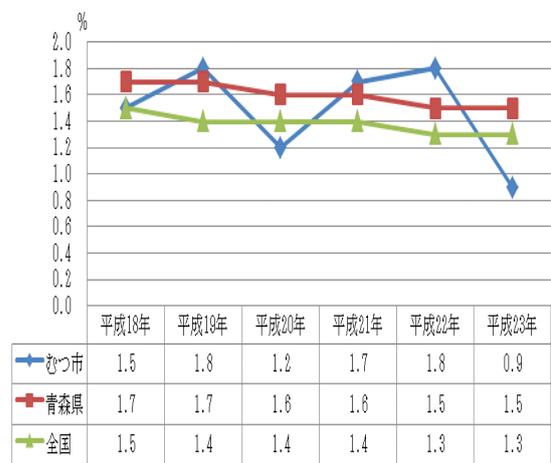
- ・学校と連携し、継続して思春期保健指導に取り組む必要があります。
- ・児童生徒の健康問題に関する資料が少ないため、定期的に学校と情報交換をする必要があります。
- ・人工妊娠中絶件数は横ばいの状態です。継続して思春期保健指導に取り組む必要があります。
- ・望まない妊娠について相談できる体制づくりに努める必要があります。また、経済的支援制度、里親・養子縁組制度についての情報提供に努める必要があります。
- ・近い将来、親になりうる10～20代の若年者などに向けた虐待予防のための学習機会の提供に努める必要があります。

人工妊娠中絶件数の年次推移



出典) 青森県保健統計年報

若年(15~19歳)での出産率の推移



出典) 青森県保健統計年報

第3項 青年期

さあ、何か一つ健康にいいことを始めよう！

1 自分の健康状態を理解し適切な情報を選択して健康づくりに生かせるよう支援

(ア) 子育てを通して自分の健康づくりを实践できるように母子保健事業の機会を利用して情報提供

<取り組み>

- ・ハローベビー教室、乳幼児健康診査、乳幼児や保護者を対象とした各種教室、むし歯予防教室やいただきます教室等の母子保健事業を通して、子どもにとっての望ましい生活の過ごし方を学び実践することで、親自身もより健康的に生活できるようになるように支援しています。
- ・親自身が健康でなければ、健全な子育てには繋がらないことから、健康管理の大切さを伝えています。

<現状と課題>

- ・親の健康状態は様々な形で子どもに影響を与えます。母子保健事業や子育て支援を通して、保護者の生活スタイルの改善につながるような情報提供等を行っています。
- ・乳幼児健康診査だけでなく、様々な母子保健事業への参加を呼びかけ、同じ立場の者同志が情報交換できるような機会を増やすことが必要です。

(イ) 健康づくりに関する様々な情報の提供、相談機会の提供

<取り組み>

- ・市政だより、ホームページ、健康づくりカレンダー、FM放送等を通じて健康づくり情報の提供や相談機会のPRに努めました。

<現状と課題>

- ・様々な健康づくりの相談窓口の周知を図る必要があります。

(ウ) メタボリックシンドローム(*注1) 予防教室等学習会の開催

<取り組み>

- ・若い世代の健康づくり教室を実施しました。
- ・若い世代を対象とした健康診査(ミニ健診)を日曜日に無料で実施し、20代・30代の方に健康診査の機会を提供しています。
- ・健康づくり教室やミニ健診等の機会を通し、自分の健康状態を知り、若いうちから生活習慣病予防の視点で健康管理できるように意識啓発に努めています。
- ・健康づくり教室やミニ健診等の機会を通し、健診結果と生活の過ごし方を関連付けてとらえ、生活の見直しができるよう支援しています。

<現状と課題>

- ・若いうちから健康管理の意識を高めることにつながるきっかけづくりとして、健康づくり教室やミニ健診を公費負担で実施しています。今後は、ひとりでも多くの方が健康診査を受けられるような実施体制の整備とPRが必要です。また、健診結果をきちんと捉え、自分の生活習慣に反映させることができるよう、健康診査後のフォローアップを充実させていくことが必要です。

*注1 お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態

(エ) がん検診の啓発と受けやすい検診体制づくり

<取り組み>

- ・がんの予防や早期発見、早期治療のため、子宮頸がん検診、乳がん検診の受診を呼びかけています。
- ・子宮頸がん検診対象の20歳、25歳、30歳、35歳の方には無料クーポンを発行（平成21年度から実施）し、がん検診受診のきっかけとなるよう努めています。
- ・子宮頸がん検診、乳がん検診は夜間検診も実施し、働いている人も受診可能な体制をとっています。
- ・子宮頸がん検診は年1回の受診が可能です。（がん検診の実施のための指針では2年に1回の受診）

<現状と課題>

- ・子宮頸がん検診の無料クーポンの発行は、これまで検診を受診したことのない人にとって、受診のきっかけになっているようです。しかし、このきっかけが今後の継続したがん検診受診につながるのかは、経過を見ていくことが必要です。

子宮頸がんは、若い女性の罹患が近年増えてきています。早期発見と早期治療のためひとりでも多くの人に受診してもらえるよう呼びかけが必要です。また、若い女性が受診しやすい環境づくりも併せて必要な課題です。そのためには、集団検診及び市外の検診機関での検診に加え、むつ市内の医療機関で検診を受けることができる検診体制が望まれます。

(オ) こころの病気、自殺予防に関する相談体制の整備と窓口周知

<取り組み>

- ・市政だよりやホームページ、健康づくりカレンダーへの掲載等により、こころの健康の大切さと、悩んだ時の相談窓口について周知しています。
- ・各種イベント会場で、こころの健康の大切さを呼びかけています。
- ・産後うつスクリーニング（*注2）として、産婦訪問の際、エジンバラ質問票（*注3）を活用し、産婦の精神状態の把握と支援に努めています。
- ・育児支援を通して親のメンタルサポートを行っています。

*注2 ふるいにかけること。選別。

*注3 産後うつ病のスクリーニング票として英国で開発されたもので、母親の抑うつ感や不安を評価するためのもの。

<現状と課題>

- ・「むつ市人口動態調査死亡票」によると、平成19年から23年までの5年間で、10～30代の自殺者は10人います。様々な要因が複雑に絡み合っている自殺だと推察されます。引き続き、自殺者が1人でも減っていくような取り組みが必要です。

むつ市自殺者の年次推移（～39歳）



出典) むつ市人口動態調査死亡票

(カ) 職域保健との連携による生活習慣改善対策の実施（肥満・歯・運動習慣）

<取り組み>

- ・事業所での健康教室、健康相談の機会を通し生活習慣病予防対策としての生活習慣の見直し、改善の必要性を呼びかけました。

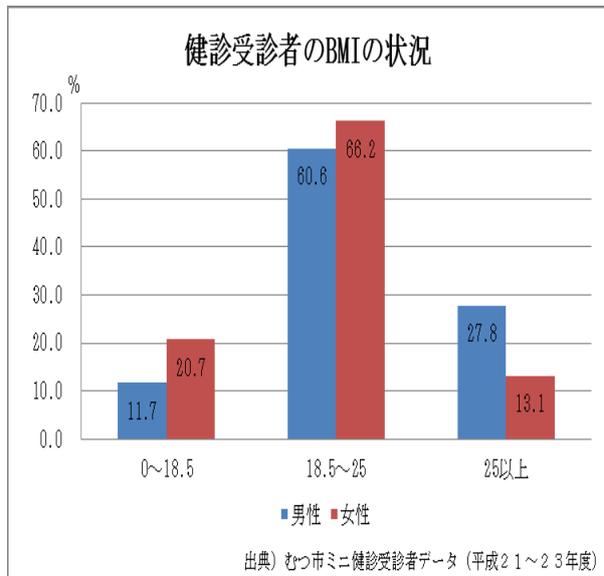
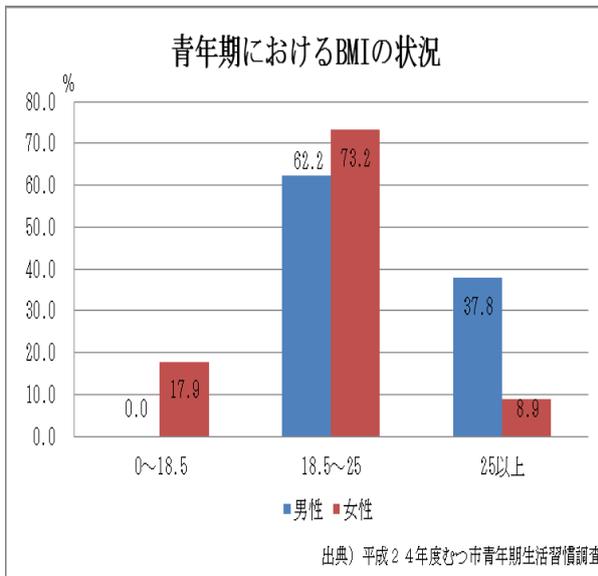
<現状と課題>

- ・若い世代の健康状態は決して良い状況とは言えません。そして、そういった健康状態は日々の生活の過ごし方によるところが大きく、そのまま生活を変えずに過ごすことは、脂質異常症や高血圧、糖尿病といった生活習慣病の発症や悪化につながり、その後は心筋梗塞や脳血管疾患の発症を引き起こすことになりかねません。“若いから大丈夫”ではなく、自覚症状のない今から生活を見直すように導く必要があります。また、若い世代は就労者が多く、職域への介入を積極的に実施し呼びかけていくことが大事です。

①肥満（BMI（*注4））

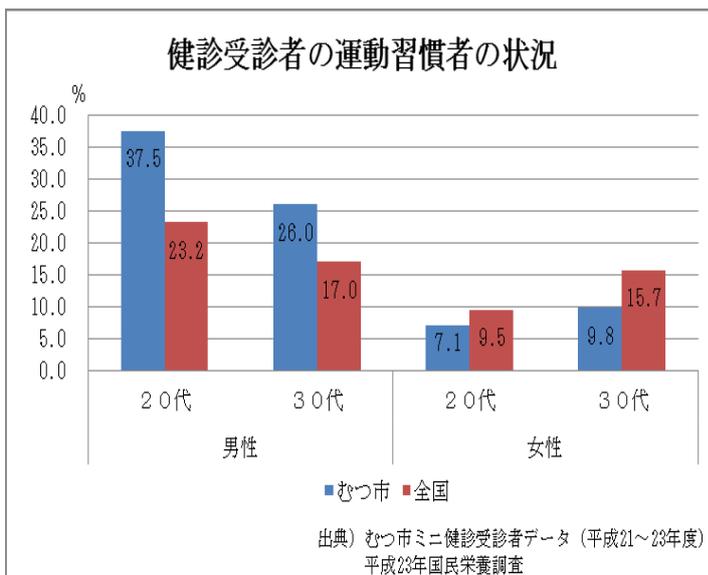
- ・「むつ市ミニ健診受診者データ（平成21～23年度）」によると、特に男性肥満者（BMI 25以上）の割合が多いようです。20代・30代の男性は27.8%、女性は13.1%が肥満という状況でした。
- ・「平成24年度青年期生活習慣調査」によると、自己申告によるデータですが19歳から39歳の男性では37.8%、女性では8.9%が肥満という状況です。「平成23年国民健康・栄養調査」によると、全国の肥満者割合は20代の男性が21.2%、女性が10.2%、30代の男性が32.9%、女性が12.9%という結果です。年代別でのデータ比較はできませんが、むつ市の20代、30代の世代は肥満傾向にあることは推察できます。肥満はメタボリックシンドロームを引き起こし、生活習慣病へとつながっていきます。肥満の解消が必要です。

*注4 体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数 BMI の計算式は世界共通であるが肥満度の判定基準は国によって異なり、日本肥満学会では、BMI 22 の場合を標準体重としており、BMI 25 以上の場合を肥満、BMI 18.5 未満である場合を低体重としています。



②運動

- 「むつ市ミニ健診受診者データ (平成21~23年度)」によると、むつ市の運動習慣のある人 (1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施) は20代男性は37.5%、30代男性は26.0%でした。全国のデータでは20代男性が23.2%、30代男性が17.0%であり、むつ市の20代、30代男性の運動習慣のある人の割合は、全国を上回っている状況です。一方女性では、20代は7.1%、30代は9.8%の人が運動習慣があると答えています。全国データでは20代が9.5%、30代が15.7%であり、むつ市の20代、30代の女性の運動習慣のある人の割合は全国に比べ低い傾向にあります。
- 「平成24年度むつ市青年期生活習慣調査」によると男性の8割、女性の9割が運動不足を感じていると回答しています。運動の必要性を感じながらも行動が十分に伴わない状況のようです。

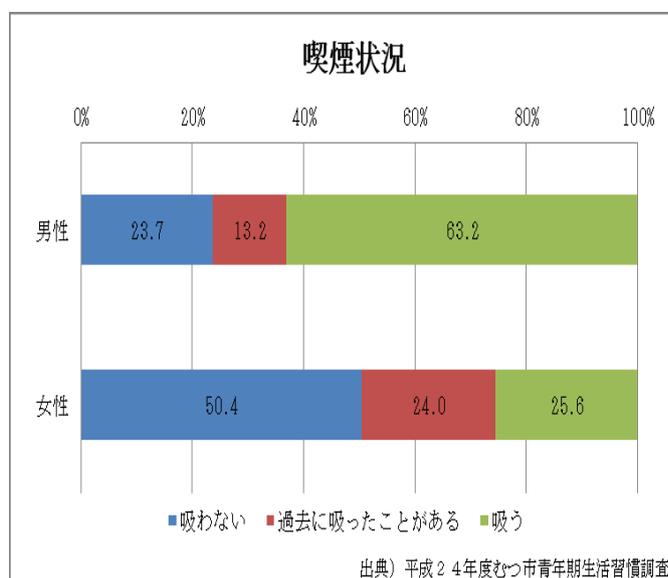


③食事・栄養

- ・「平成24年度むつ市青年期生活習慣調査」によると、食事のバランスがとれていると回答した人は男性では40.8%、女性は47.1%でした。また、食事時間は男性が56.6%、女性76.0%の方が決まっていると回答しています。就労との関連もあるのか、男性の方が女性より低い割合になっています。
- ・むつ市ミニ健診受診データでは、男性の32.8%が“就寝前の2時間以内に食事を摂ることが週3回以上ある”と回答しているほか、21.3%の男性が“朝食を抜くことが週3回以上ある”と答えています。“夕食後の間食・夜食を週3回以上摂る”という人は男女とも2割を超えています。このような食事リズムが肥満の要因になっていると考えられます。

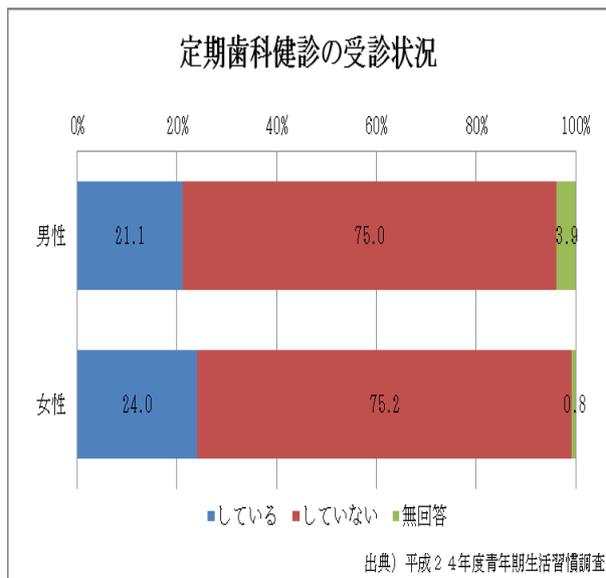
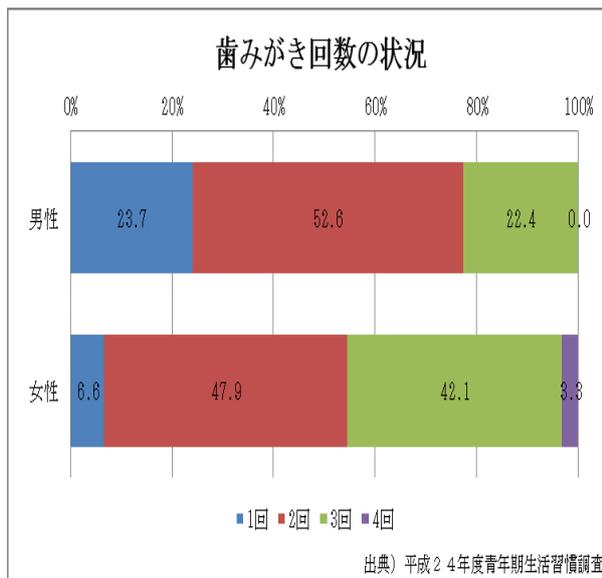
④たばこ

- ・「平成24年度むつ市青年期生活習慣調査」によると、たばこを吸う人は男性で63.2%、女性で25.6%でした。たばこは生活習慣病との関連も強いことに加え、受動喫煙、副流煙の影響もあります。子育ての世代でもあり、子どもを取り巻く環境整備の面からも、たばこ対策の推進が必要です。



⑤歯・口腔の健康

- ・「平成24年度むつ市青年期生活習慣調査」によると、歯磨きの回数は男女とも1日2回が最も多いという結果が出ています。また、歯科の定期健診を受けている人の割合は男性では21.1%、女性では24.0%という状況でした。定期健診を受け歯・口腔の健康管理をする人が増えていくように意識啓発をしていくことが大事です。
- ・調査結果によると、男性は起床後に歯磨きする方の割合が60.5%と高く、朝食後は28.9%と低い状況にありました。朝食を食べないといった食事リズムとの関係が影響しているようです。



第4項 壮年期

さあ、あなたも「健康むつ21」に取り組もう！

1 生活習慣病の一次予防の推進

(ア) 健康的なライフスタイルの啓発と健康づくりに関する様々な情報提供、学習機会の提供

(適正体重の維持、食生活の見直しと改善：減塩・栄養バランス・野菜摂取・適正飲酒、運動の習慣化、各種健（検）診の受診、ストレス解消他)

<取り組み>

- ・健康教室や健康相談等、各種保健事業を通して健康的なライフスタイルを確立するために必要な様々な情報の提供と学習機会の提供に努めています。
- ・健診結果から把握された市民の健康状態をもとに、生活習慣病予防の観点から特に必要と思われる運動や食事面を中心に改善方法等についてPRするとともに、日々の生活習慣を見直してもらえるよう努めています。
- ・運動面では、運動の大切さや手軽にできる有酸素運動の普及（運動の実践）を中心に実施しています。
- ・食事面では、バランスのとれた食事（野菜摂取等も含む）を中心に実施するとともに、適正飲酒・嗜好品の摂り方や塩分摂取についても併せて情報提供しています。
- ・運動や食事面とともに、適正体重の大切さについてもPRに努めています。
- ・健康状態の確認と疾病の早期発見のため各種健康診査のPRを積極的に行っています。（特定健診（*注1）・各種がん検診（*注2）・歯周疾患検診・骨粗鬆症検診・肝炎ウイルス検診等）

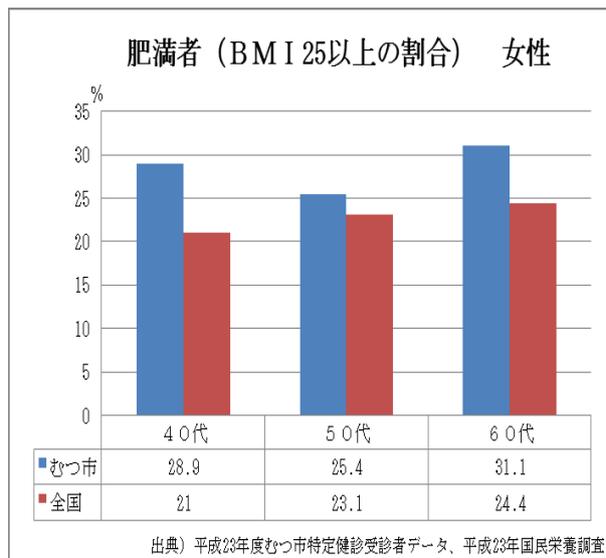
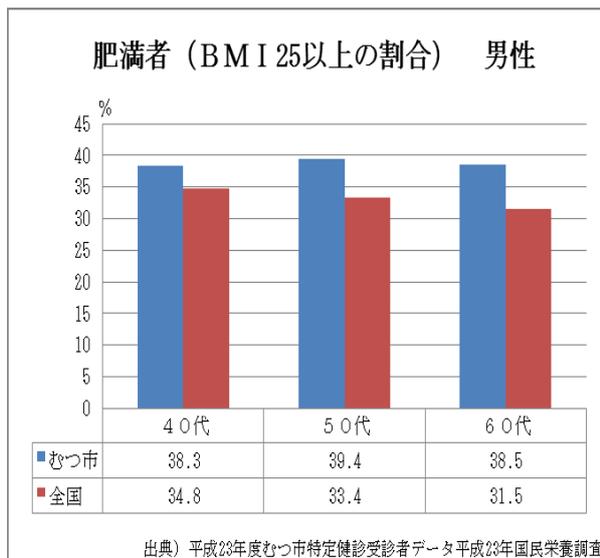
*注1 健康状態を評価するために診察や検査を行うこと

*注2 病気にかかっているかを調べるために診察や検査を行うこと

<現状と課題>

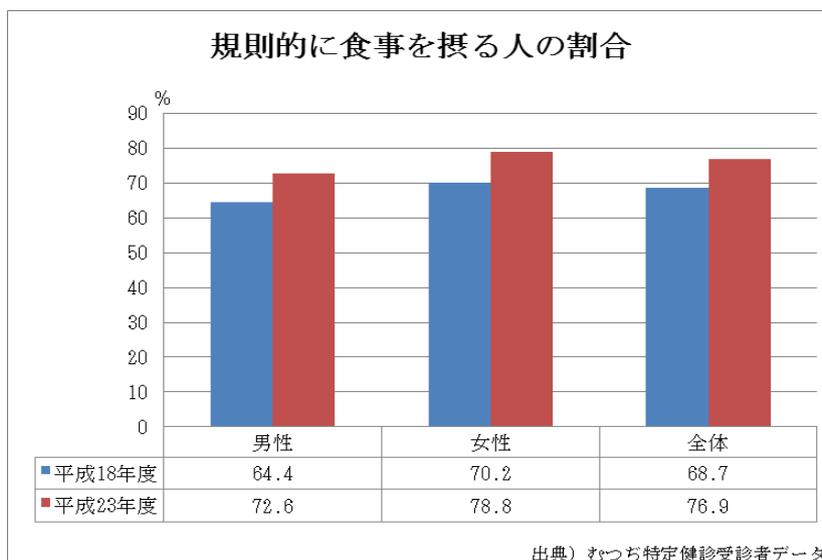
①肥満

- ・「平成23年度むつ市特定健診受診者データ」によると、40～64歳までの肥満者割合（BMI25以上）は、男性38.7%、女性29.7%となっています。男女とも40代、50代、60代の全年代において肥満者割合は全国より高い傾向にあります。特に男性では全年代で3割以上が肥満という結果になっています。「平成17年度基本健診受診者データ」の肥満者割合（男性37.7%、女性28.0%）と比較すると、男女ともやや増加しています。肥満は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を誘発するため改善に向けた取り組みが必要です。

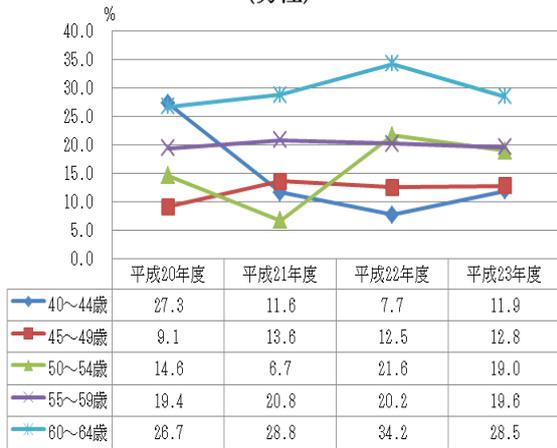


②食生活

- ・「平成23年度むつ市特定健診受診者データ」によると、男女とも約7割は食事を規則的に摂っているようです。年代では50代後半から60代前半が特に高くなっています。「平成18年度むつ市壮年期生活習慣調査」と比較すると、規則的に食事を摂る人の割合は男女ともに増加しています。
- ・「平成23年度むつ市特定健診受診者データ」によると、平成20年から23年にかけて、バランスの摂れた食事をする人の割合は、男女とも約2割から3割という結果でした。男性より女性の方がやや高いものの大きな差はなく、年代では男女とも60歳代が高い傾向にあります。もっと若い世代から食事のバランスに気をつけていくことができるように、バランスのとれた食事の大切さを理解し、改善に向けた取り組みができるように支援が必要です。
- ・毎日飲酒する人の割合は男性が約5割、女性が1割強という状況でした。また、多量飲酒（毎日3合以上の飲酒）者の割合は、男性が約16.4%、女性が約1.6%でした。今後も、アルコールと生活習慣病等に関する正しい知識の啓発が必要です。

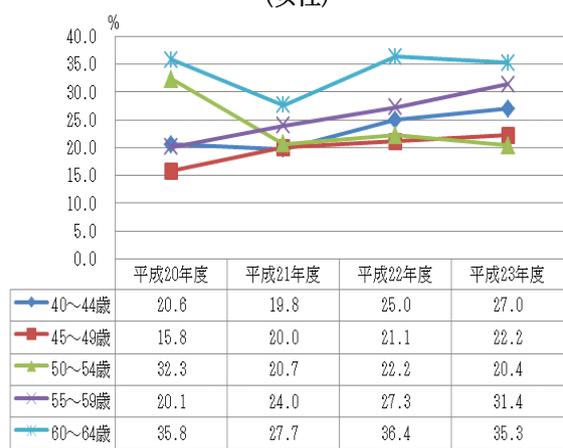


バランスのとれた食事を摂る人の割合
(男性)



出典) 平成23年度むつ市特定健診受診者データ

バランスのとれた食事を摂る人の割合
(女性)

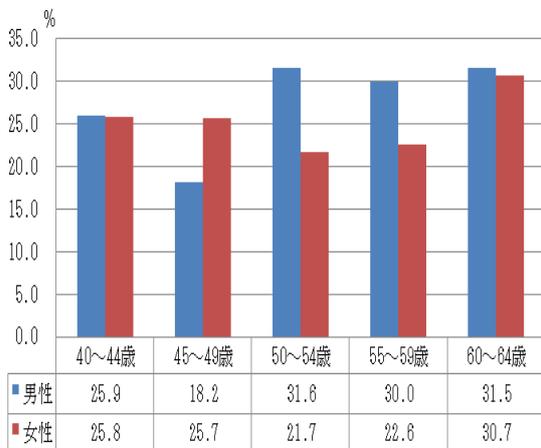


出典) 平成23年度むつ市特定健診受診者データ

③運動習慣

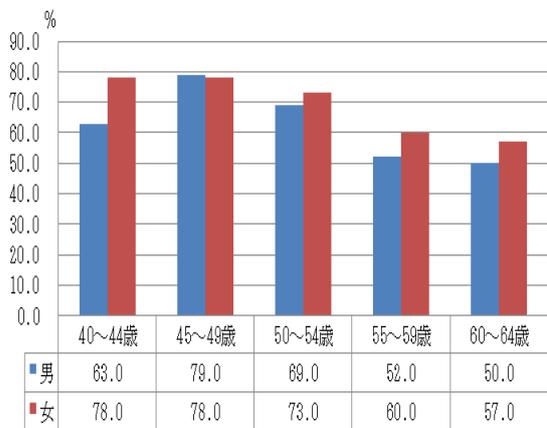
- ・「平成23年度むつ市特定健診受診者データ」によると、運動習慣のある人（1回30分以上の軽い運動を週2日以上1年以上実施）の割合は男女とも年代が高くなるに大きくなる傾向にあり、60代が最も高い状況でした。平成20年度からの年度推移ではほぼ横ばい状況で、運動習慣のある方の割合は約3割程度です。
- ・運動不足を解消できていないと感じている人の割合は、年代によって異なる傾向にあり、若い世代ほど強く感じているようです。40代の約7割は運動不足を解消できていないという状況でした。また、全世代において、女性の方が男性よりも運動不足を感じているようです。
- ・生活の中に運動を取り入れることは、肥満解消はもとよりストレス解消等、様々な効果が期待されます。しかし、運動の必要性を感じていながら、なかなか運動できていない状況にあるようです。それぞれのライフスタイルに合わせて運動ができるように、情報の提供や学習機会の提供が必要です。

運動習慣のある人の割合



出典) 平成23年度特定健診受診者データ

運動不足を解消できていない人の割合



出典) 平成23年度特定健診受診者データ

(イ) 住民活動組織との協働（保健協力員・食生活改善推進員）による意識啓発活動の強化及び家族ぐるみ・地域ぐるみでの積極的な健康づくりの推進

<取り組み>

- ・保健協力員や食生活改善推進員等の地区組織団体の活動を支援し、家族ぐるみ、地域ぐるみでの積極的な健康づくりの推進を図っています。
- ・保健協力員が中心となり、各地域での健康教室を企画、開催し、健康情報の発信に努めています。
- ・健康教室等の開催にあたっては、各町内会の協力を得ながら実施しています。
- ・保健協力員による各種健診のPRに努めています。
- ・食生活改善推進活動を通し、食を通じた健康づくりを推進しています。（様々な世代を対象とした料理教室の開催等）
- ・地域で抱える健康課題を共有し、それぞれの立場から活動に反映させるよう努めています。

(ウ) 健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催や余暇活動の推奨

<取り組み>

- ・「健康ウォーキング大会」を年1回開催しています。
- ・「健康ウォーキング大会」ではウォーキングの普及を図るとともに、生活の中で運動を取り入れる大切さをPRしています。
- ・「健康ウォーキング大会」を通し、身体面だけでなく精神面での効果も体験することで、生活の中に運動を取り入れるきっかけになるよう努めています。

<現状と課題>

- ・「健康ウォーキング大会」は、平成19年度から平成24年度までの間に、むつ・川内・大畑・脇野沢の全地区において開催することができました。運動の大切さや、身近な運動としてのウォーキングの普及について広くPRを図りました。しかし、運動不足を感じつつ、運動できない人が多いため身近な運動としてのウォーキングの普及を今後も継続していく必要があります。

健康ウォーキング大会の実施状況

年度	参加人数	コース
平成19年度	224人	川内地区 かわうち湖～野平高原 *高原まつり開催
平成20年度	191人	むつ地区 克雪ドーム～中央公民館～克雪ドーム
平成21年度	192人	大畑地区 大畑庁舎～烏沢小学校～科学技術館
平成22年度	144人	むつ地区 市役所～運動公園～墓地公園～市役所
平成23年度	165人	むつ地区 市役所～公営企業局・せせらぎ公園～市役所
平成24年度	178人	脇野沢地区 交流センター～牛の首公園～海岸～交流センター

(エ) 退職者の健康づくり～職域から地域保健サービスの活用～

<取り組み>

- ・事業所での健康教室等で、地域保健サービスの状況についてPRしています。
- ・国保年金課より、対象者へ健診受診勧奨用のダイレクトメールを送付し、退職後も継続して健康管理に努めていただくよう啓発に努めています。
- ・健診受診後は、結果に応じ、特定保健指導や各種健康教育・健康相談を実施し、健康づくりのサポートをしています。

<現状と課題>

- ・退職後も地域保健サービスの活用を図り、一貫した健康管理ができるように、引き続き情報を提供していくことが必要です。

2 たばこ対策の推進

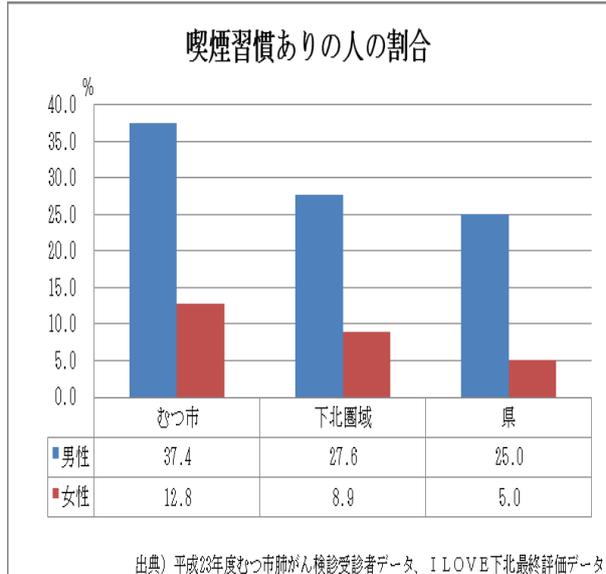
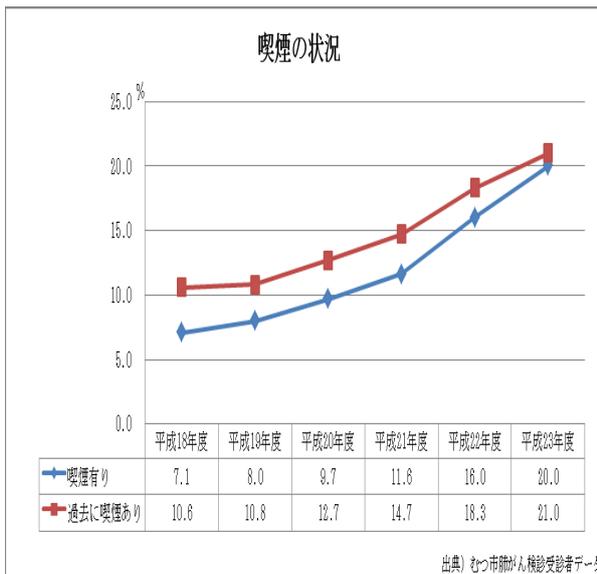
(ア) 喫煙が及ぼす健康影響についての周知や禁煙に関する必要な情報の提供

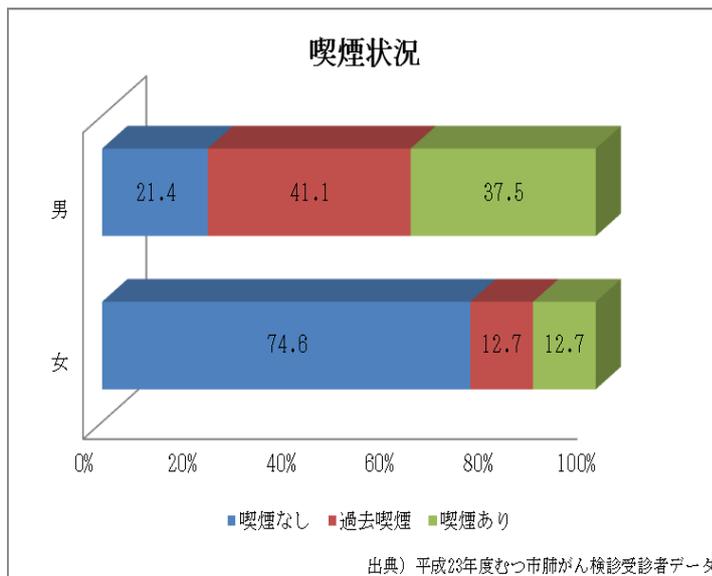
<取り組み>

- ・各種保健事業において、喫煙が及ぼす健康影響や禁煙に関する必要な情報の提供に努めています。
- ・母子保健事業とタイアップし、親世代に対しても喫煙の健康影響について積極的にPRを行っています。
- ・たばこの害がある場合とない場合にわけた“かいわれの生育状況”（実物）を健康推進課の窓口に設置するなど、各種保健事業で、たばこの害が及ぼす影響についてPRを行っています。

<現状と課題>

- ・「むつ市肺がん検診受診者データ」によると、平成18年から23年にかけて喫煙ありの人の割合、過去に喫煙している人の割合ともに上昇傾向にあります。たばこを吸う人もやめる人も増えている状況です。また、喫煙習慣ありと答えた人の割合は、下北圏域、県と比較すると、男女ともにむつ市が高い状況にあります。喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康影響等についての周知がますます必要です。





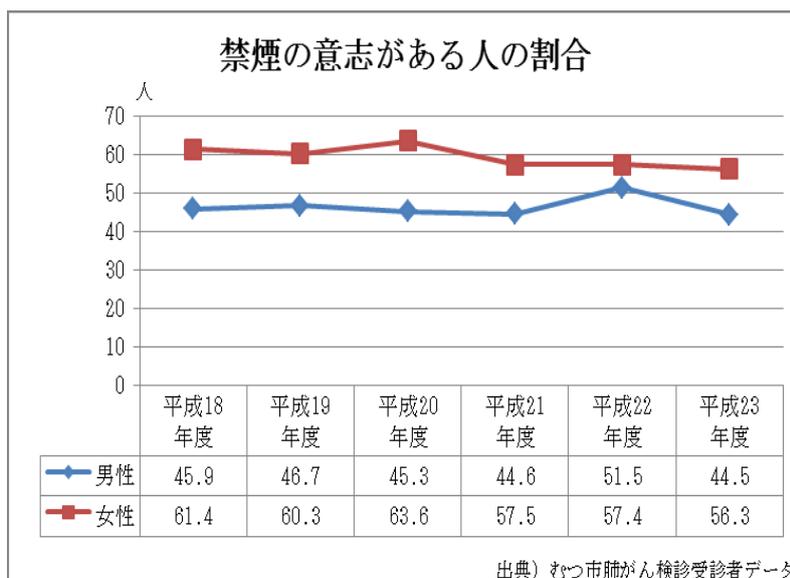
(イ) 禁煙希望者への支援

<取り組み>

- ・禁煙を希望している人を応援するため、市庁舎内トイレに相談窓口PRカードを配置しています。
- ・県事業（薬局とタイアップした禁煙サポート事業）を活用し禁煙の推進に努めています。
- ・禁煙希望者には、禁煙に関する情報の提供（禁煙外来の紹介、薬局での禁煙サポートなども含む）及び禁煙方法について個別相談を実施しています。

<現状と課題>

- ・平成18年から23年にかけて、喫煙している人の中で、禁煙の意志がある人の割合は男性が45%から50%強、女性は60%前後で推移しています。禁煙外来や薬局の活用、その他禁煙に関する様々な情報提供を行うとともに、禁煙を希望する人への支援を強化していく必要があります。



(ウ) 受動喫煙防止対策の実施に係る普及啓発と推進

<取り組み>

- ・各種保健事業を通して受動喫煙の及ぼす健康影響について周知に努めています。
- ・母子保健事業とタイアップし、親世代に対しても受動喫煙の影響等について積極的に周知するとともに、受動喫煙の影響から子どもを守る環境づくりの必要性についても併せてPRしています。

<現状と課題>

- ・健康増進法の施行により、学校の敷地内禁煙や公共機関での分煙対策が進みましたが、その他不特定多数の利用者がある場所での分煙の状況や、地域での分煙対策の状況については、まだ実態の把握が十分にできていない状況です。今後は、地域での受動喫煙対策を推進するにあたり、受動喫煙の及ぼす影響について周知を継続していくとともに、地域での禁煙対策・分煙対策の取組状況の実態を把握し、環境整備への取り組み方法を検討していく必要があります。

2 歯や口腔内の健康に関する知識の普及

(ア) 歯周疾患検診の受診率向上とかかりつけ歯科医の必要性の普及

<取り組み>

- ・市政だよりや健康づくりカレンダー等で、歯・口腔の健康づくりの大切さをPRするとともに、歯周疾患検診についても併せてPRをしています。
- ・40歳から70歳までの5歳刻みの人を対象に、歯周疾患検診（無料）を行っており、むつ・川内・大畑・脇野沢の市内全地区において実施できるように、医療機関の体制を整えています。
- ・歯周疾患検診の対象者には、ダイレクトメールを送付し、検診の大切さを伝え受診勧奨を積極的に行っています。
- ・保健協力員で歯周疾患検診の対象者には、より積極的な受診勧奨を行い、体験をPRに活かして頂くようにしています。
- ・保健協力員には、歯周疾患検診を含め、日頃からの歯の健康づくりの大切さについて理解を深めてもらい、地域の方々への積極的なPRに繋げています。
- ・歯周疾患検診の未受診者には、再度、受診勧奨を行っています。

<現状と課題>

- ・歯周疾患検診の受診者は年々増加傾向にあります。今後も、歯・口腔の健康づくりの大切さや身体に及ぼす影響等を継続して伝えていくとともに、歯周疾患検診の活用を呼びかけていく必要があります。

(イ) 歯科医師、歯科衛生士による健康教室の積極的な実施

<取り組み>

- ・健康教室等で、歯や口腔内の健康状態が身体全体に与える影響などを伝え、歯や口腔の健康に関する意識を高めてもらうよう努めています。
- ・健康教室等で、歯や口腔内の健康の大切さを伝えるとともに、健康状態を保つためのお手入れ方法や実践方法等について指導しています。
- ・各種保健事業の機会を通し、簡易的な歯周病検査を積極的に行うなど、歯や口腔内の健康の大切さに気づいてもらうよう努めています。
- ・保健協力員の総会や食生活改善推進員養成講座等で、歯や口腔の健康づくりに関する事、歯周疾患検診のPRと活用方法などについて伝えています。

<現状と課題>

- ・歯や口腔の健康に関する意識の高さを示すデータはありませんが、様々な健康教室の機会を通し、市民の意識も徐々に高くなってきていると感じています。特に、地域における健康づくりのリーダー的存在となる保健協力員や食生活改善推進員の方々には、PRの機会を多く設け、その大切さを認識して頂けるよう努めています。今後は、このような地区組織活動をさらに活性化させていくことや、歯や口腔の健康に関する健康教室や健康相談などを、各地域で積極的に開催していくことが必要です。

(ウ) 職域保健と連携した男性の健康意識の啓発

<取り組み>

- ・事業所での健康教室等で、簡易的な歯周病検査を積極的に行うなど、歯や口腔内の健康に対する気づきの機会を設けています。

<現状と課題>

- ・職域保健との連携が少ない現状にあり、特に働き盛り世代の男性に対する健康意識の啓発が必要です。身体と口腔の健康について、その関係性を伝えながら、口腔の健康管理への意識が高まるように働きかけていくことが必要です。

4 こころの健康づくり（自殺予防、うつ予防）の推進

(ア) 病気についての正しい知識の普及と対処方法についての普及啓発

<取り組み>

- ・市政だよりや健康づくりカレンダーを通じて、こころの健康づくりの大切さをPRしています。
- ・全市民を対象にした健康教室の開催等により、こころの健康の大切さはもとより、病気に対する正しい知識や対処方法等について普及啓発に努めています。
- ・保健協力員や精神保健福祉ボランティア、民生委員等、地域で相談窓口となる方々を対象に、こころの健康に関する研修会への参加を呼びかけています。
- ・各種イベントを通じ、命の大切さや相談窓口のPRを積極的に行っています。
- ・市小中学校及び一般から自殺予防標語を募集し、自殺やこころの健康について考える機会を提供しました。優秀作品については、ポスターや懸垂幕、イベント配布グッズ等によりPRを行っています。
- ・図書館とタイアップし、命の大切さ・尊さを伝える図書の紹介コーナーを設置しました。（自殺予防週間に合わせて実施）

<現状と課題>

- ・こころの健康に関する情報や相談窓口の紹介など、様々な機会を通してPRしていますが、まだまだ十分とは言えない状況です。悩みを抱えている本人だけでなく、周りの人々にも広く周知を図っていくことが必要です。

(イ) 早期治療に結びつけるための相談窓口づくり

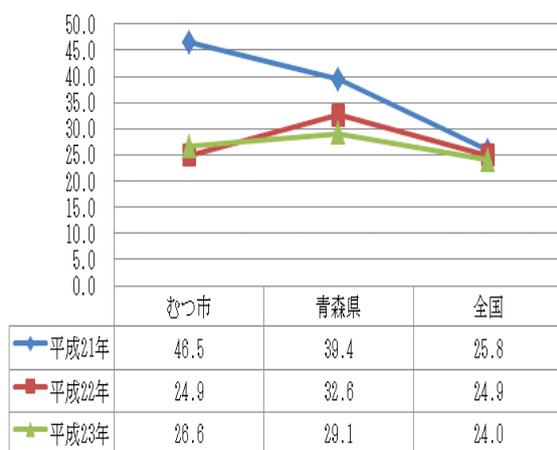
<取り組み>

- ・庁舎内の相談窓口担当が互いに連携し、市民の相談に対応できるよう庁舎内相談窓口ネットワークの構築に向けた取り組みがスタートしました。(相談窓口担当者によるワーキングと学習会の開催)
- ・こころの悩みや不安等を抱えている人が早めに相談できるように、市政だよりやホームページ、健康づくりカレンダーへの相談窓口の掲載、健康推進課カウンターへの相談窓口一覧表の配置など、相談窓口に関する情報の提供に努めています。
- ・精神保健福祉ボランティアや保健協力員と連携をとり、地域でこころの悩みを抱えている人に関する情報を把握し支援につなげることができるように努めています。
- ・早期受診につながるよう、必要に応じて関係各課及び医療機関の窓口担当者 と連携をとるよう努めています。

<現状と課題>

- ・平成19年から平成23年におけるむつ市の自殺者数（むつ市人口動態調査死亡票）は、その年により変動がありますが、全年齢で10数名から20名強の間で推移し、男女比では男性が圧倒的に多い状況です。40歳以降の壮年期世代では4名から10名強で推移しています。また「地域の自殺の基礎資料（内閣府）」によると、むつ市では60代、40代、70代の順で自殺者が多かったのに対し、県や国では60代、50代、40代の順に自殺者が多いという状況でした。県や国と比較すると、むつ市は40代の自殺者がやや多いといえます。
- ・全年齢における自殺の原因は、むつ市、県、国とも健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題、家庭問題となっています。自殺問題はその原因が多岐にわたるため、包括的な取り組みが必要です。今後も、相談窓口のPRの徹底はもちろんのこと、地域の問題として認識し、地域での気づき・見守り・助け合いの体制がとれるような地域ぐるみの取り組みが必要です。

自殺死亡率の推移（人口10万対）



出典) むつ市：内閣府 地域における自殺の基礎資料
青森県・全国：内閣府自殺対策推進室 自殺の状況

むつ市自殺死亡者の原因・動機（平成21～23年）



出典) 内閣府 地域の自殺の基礎資料

(ウ) 職場のメンタルヘルスの意識向上

<取り組み>

- ・事業所での健康教室等を通し、こころの健康の大切さを伝えるよう努めています。
- ・庁舎内相談窓口ネットワークの構築に向けた取り組みの中で、むつ市の自殺者の現状について理解を深めました。

<現状と課題>

- ・現在、職場で抱えるメンタルヘルスの問題は非常に大きなものとなっており、職場でのこころの健康について、目を向けてもらえるよう働きかけていく必要があります。

(エ) 保健事業にメンタルヘルスの視点導入

<取り組み>

- ・健康相談や家庭訪問等、各種保健事業を通して、メンタル疾患をもつ方への支援に努めています。
- ・身体的な面に加え、精神的な面でも安定し健康であることの大切さを伝えていきます。

<現状と課題>

- ・今後、ますますメンタルヘルスは重要になってくることが予想されます。あらゆる場面で、こころの健康づくりの大切さをしていくことが必要です。

5 生活習慣病対策の二次予防、三次予防を推進（早世予防）

(ア) 市民が受けやすい健診体制の整備と受診率向上

<取り組み>

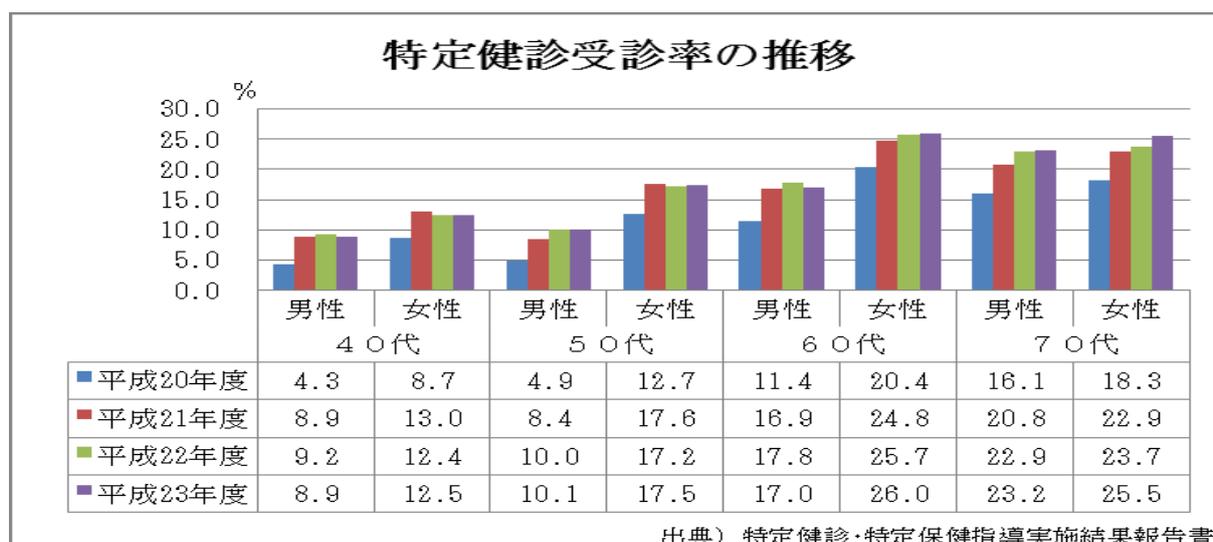
- ・市政だよりや健康づくりカレンダーへの掲載、国保加入者にはダイレクトメールを送付するなど、健診のPRに努めています。
- ・保健協力員を活用し、積極的に健診のPRと申込者の取りまとめに努めています。
- ・特定健診と各種がん検診が1日で受診できるよう、総合健診を中心とした健診体制で取り組んでいます。
- ・平日の受診が困難な人への対応として、休日の健診を年数回設けています。
- ・より多くの市民に健診を受けて頂けるよう、がん検診推進事業を活用した無料クーポン（*注3）を発行し受診を呼びかけています。（平成21年度から：子宮頸がん検診・乳がん検診 平成23年度から：大腸がん検診）
- ・40歳がん検診推進事業を実施し、対象者に無料クーポンを発行し受診を呼びかけています。（平成23年度から：胃がん検診・肺がん検診）
- ・子宮頸がん検診、乳がん検診については、働く女性や日中は受診が困難な人への対応として、夜間検診を年数回実施しています。
- ・子宮頸がん検診、乳がん検診については、集団検診の他、委託健診機関（青森市・八戸市）での個別検診が可能となりました。
- ・国保加入者で申込みのない人には、国保より再度、受診勧奨のダイレクトメールを送付しています。
- ・無料クーポン配布対象者で申込みのない人、また、昨年度受診者で今年度申込みのない人に対し、再度、ダイレクトメールを送付しています。

*注3 がん検診の受診促進、がんの早期発見と正しい健康意識の普及、健康増進を図ることを目的とするがん検診推進事業の中で、特定の年齢に達した方に対して検診手帳とともに送付されるがん検診受診無料券（子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診）

<現状と課題>

① 基本健康診査・特定健診

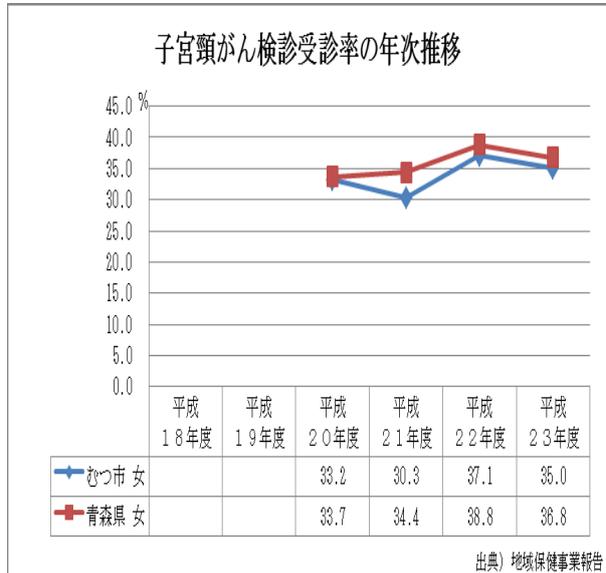
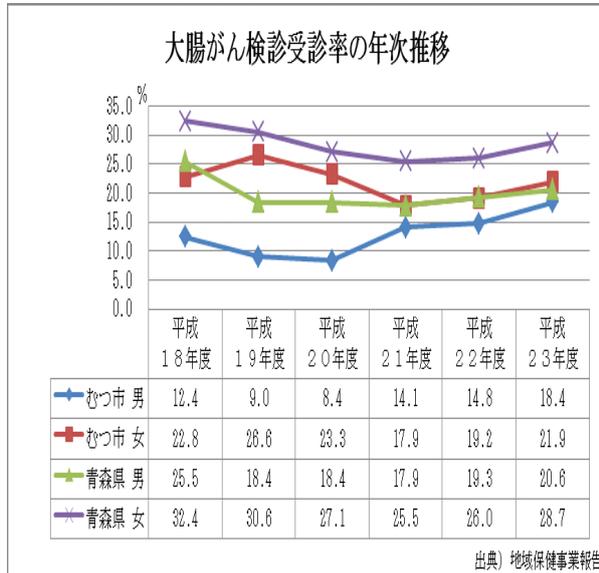
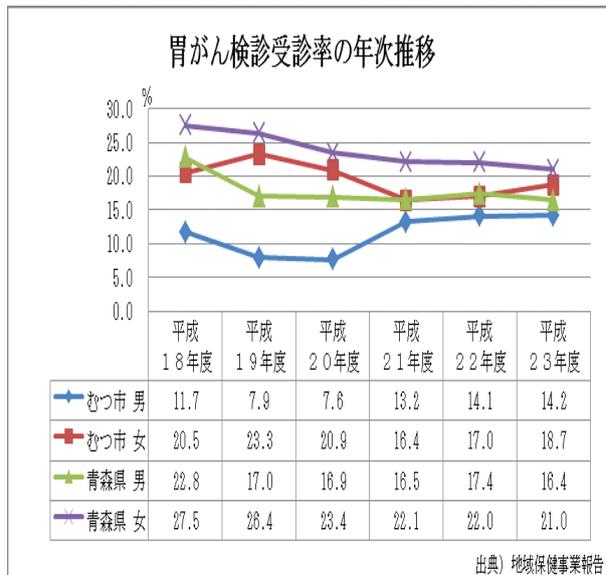
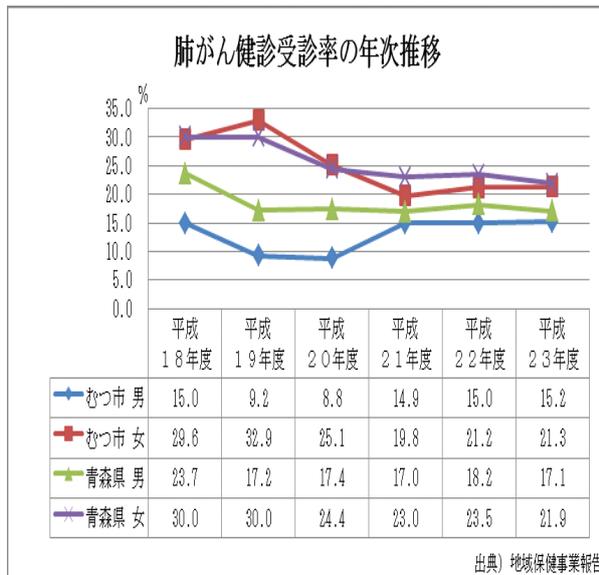
- 健康診査については、平成19年度までは、40歳以上を対象に「老人保健法」に基づく基本健康診査として実施してきました。平成20年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳から74歳までの国保加入者全員を対象に、生活習慣病予防に主眼を置いた特定健診として実施しています。
- 健診受診率は、平成20年度12.9%で、その後も少しずつ増加し、平成23年度は、19.0%となっていますが、県と比較するとまだまだ低い状態です。年代別・性別で見ると、いずれの年代層でも男性より女性が高く、年代があがるにつれて高くなる傾向があります。今後は、受診率の低い年代等に対してターゲットを絞るなど、受診勧奨の方法等について検討していく必要があります。
- 平成23年度の特定健診未受診理由アンケートによると、未受診の理由として「通院中」66.3%、「その他」22.4%が大きな割合を占めています。「その他」には職場健診を受けているという回答も含まれています。医療機関や職場等で実施分の健診データ等が把握できれば、受診数増加が期待できます。しかしその為には、健診データの提供について本人の同意を得ること、医療機関や職場の理解協力を得ること、特定健診の健診内容を網羅できるような検査項目の見直しや健診受診後の特定保健指導の体制を整えること等、様々な課題があります。今後検討が必要です。

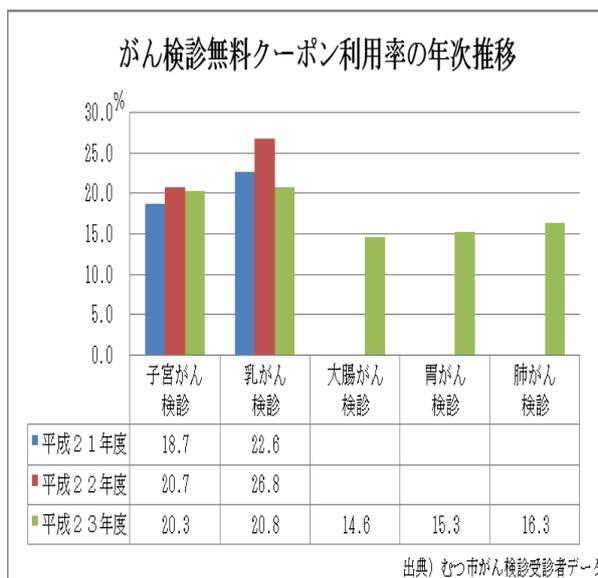
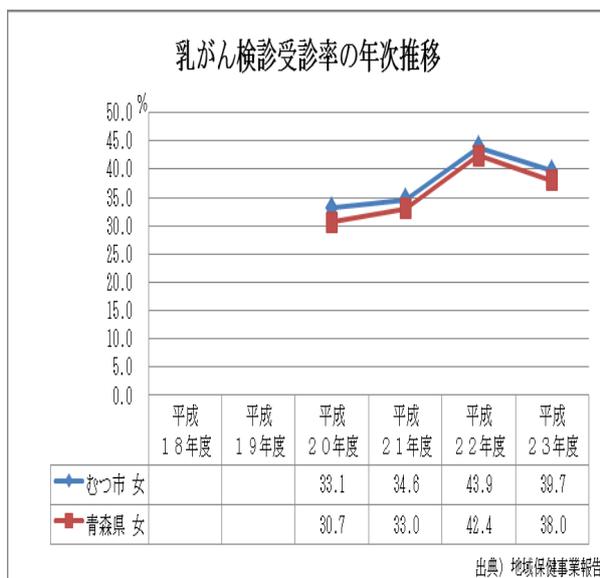


② 各種がん検診

- がん検診は、男性に比べ女性の受診率が高い状況です。ここ数年の推移をみると、平成23年度から実施している無料クーポン発行の影響もあってか、大腸がん検診の受診率が男女とも増加しています。がん検診は、早期発見、早期治療のために、より多くの市民に受診して頂きたい検診です。そのためには、受診勧奨の強化と受診しやすい体制づくりが必要です。がん検診の重要性のPR、休日にも検診があること、特定健診と併せて受診可能なこと、無料クーポンの活用等について情報提供をしていくことなどが 필요합니다。対象年齢のうち若い世代や、受診率の低い男性に対しての受診勧奨を特に勧めていく必要があります。

- ・無料クーポンの利用状況は、大腸がんが14.6%、子宮頸がんや乳がん検診は20%ほどとなっています。無料クーポンをより多くの人に活用してもらうためには、未受診者に対して継続して受診勧奨を行っていく必要があります。一方、検診体制の面では、現在集団検診が主であり、子宮頸がん・乳がん検診のクーポン配布対象者のみ・検診委託機関（市外2か所）で個別に受診できる体制をとっています。
- ・子宮頸がん検診については、個人的に医療機関で受診している方も多くいるのではないかと推察されますが、今後、市内の医療機関で受診できる体制づくりを検討していく必要があります。





※がん検診推進事業（国庫補助事業）について

平成21年度から「女性特有のがん検診推進事業」を活用し、子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポンを対象年齢者に送付。平成23年度から「がん検診推進事業」を活用し、大腸がん検診の無料クーポンを対象年齢者に送付。

※対象者（年齢は当該年度4月1日を基準日とする）

- 子宮頸がん検診：20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性
- 乳がん検診：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性
- 大腸がん検診：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の男性、女性

(イ) 各種がん検診の充実と精密検査受診率を100%にして早期発見・早期治療を推進

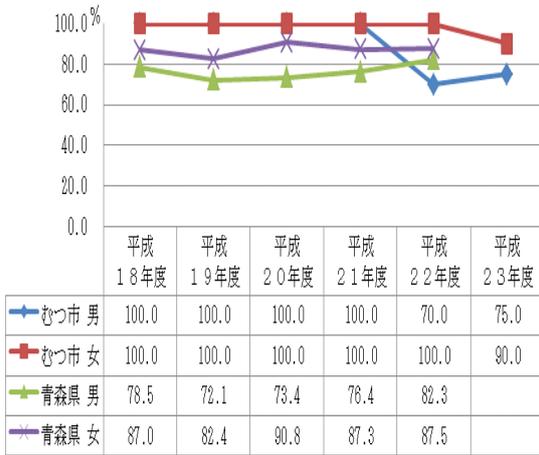
<取り組み>

- ・胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の各種がん検診を実施しています。
- ・検診を活用した病気の早期発見・早期治療の推進が図れるよう、検診体制整備とともに健診精度管理の徹底に努めています。
- ・精密検査の受診状況及び受診結果は、委託健診機関との連携により、把握するよう努めています。
- ・精密検査受診状況の把握に努め、未受診者には早めの受診を勧めています。

<現状と課題>

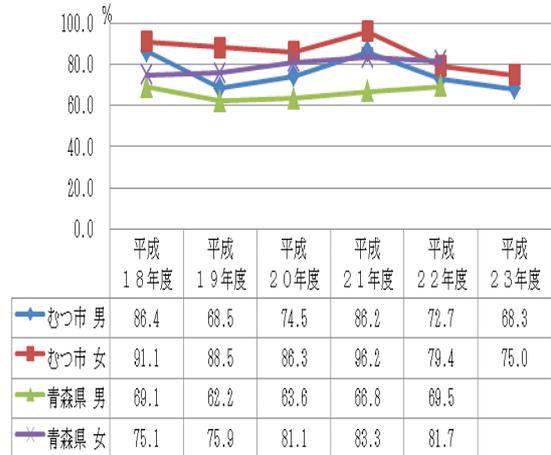
- ・精密検査受診率は100%の受診を目標としていますが、全てのがん検診受診率が100%に達している年度はない状況です。がん検診の目的である、がんの早期発見、早期治療に結びつけるためには、精密検査の受診勧奨について徹底していく必要があります。

肺がん精密検査受診率の年次推移



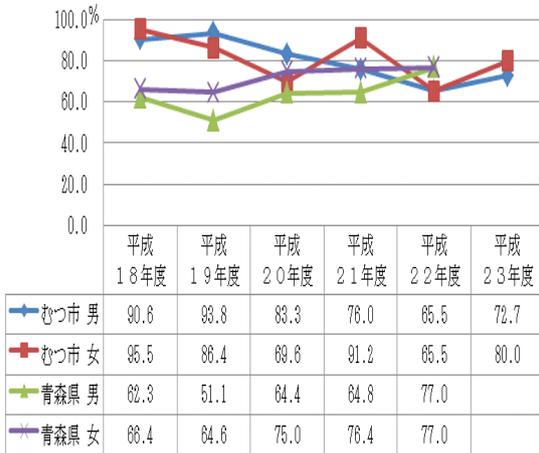
出典) 地域保健事業報告

胃がん精密検査受診率の年次推移



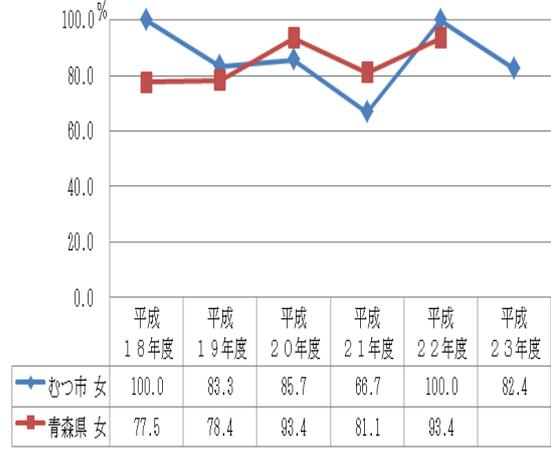
出典) 地域保健事業報告

大腸がん精密検査受診率の年次推移



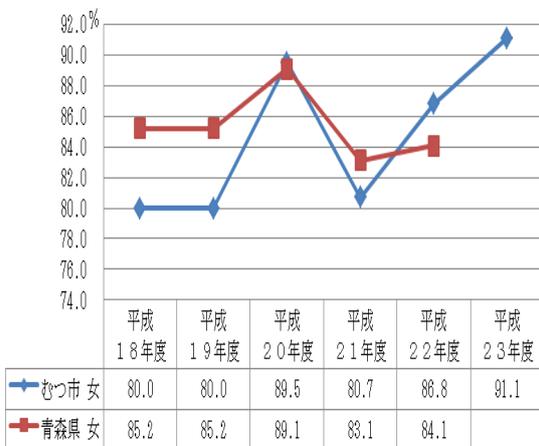
出典) 地域保健事業報告

子宮頸がん精密検査受診率の年次推移



出典) 地域保健事業報告

乳がん精密検査受診率の年次推移



出典) 地域保健事業報告

(ウ) 健診結果に関する保健指導の充実

<取り組み>

- ・ 健診を受けっぱなしで終わることのないように、また、検査結果により精密検査が必要な人には、早めに受診できるように保健指導の充実を図っています。
- ・ 健診結果に関する相談については、随時、対応できるようにしています。
- ・ 健診結果に関する相談については、対象者の希望の日時に添えるよう、集団による保健指導の他、個別の対応（訪問等含む）も行っています。
- ・ 健診結果に関する保健指導については、保健師や栄養士、歯科衛生士等、相談内容により適当と思われるスタッフで対応しています。

<現状と課題>

①健診結果

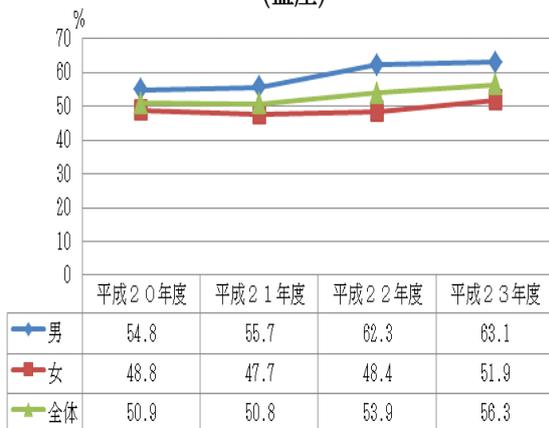
- ・ 平成20年度から23年度の特定健診の状況をみると、BMIは男女ともに増加傾向となっています。また、治療中の人も含まれていますが、男女ともに血圧については半数、血糖のコントロールについては4割、脂質におけるLDL（*注4）については半数が、検査結果において要指導レベル以上の状況です。生活習慣病の予防、重症化や合併症を抑えていくためには、健診実施後のフォローを強化していく必要があります。なお、要精密検査と判定された人に対しては、個別に郵送で受診勧奨をしその後、受診状況を把握するよう努めています。

*注4 悪玉コレステロール。動脈硬化を促進する方向に傾くコレステロール。

*有所見 検査数値（要指導以上の受診者）

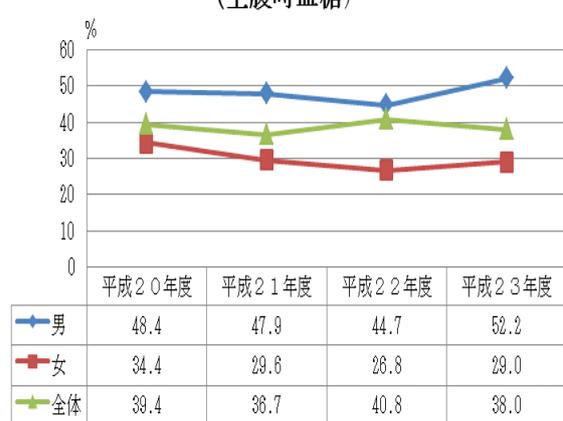
血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上、または要医療及び要治療継続
 空腹時血糖：100mg以上
 HbA1c：5.2%以上
 LDLコレステロール：120mg/dl以上
 中性脂肪：150mg/dl以上
 γ-GTP：51以上

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(血圧)



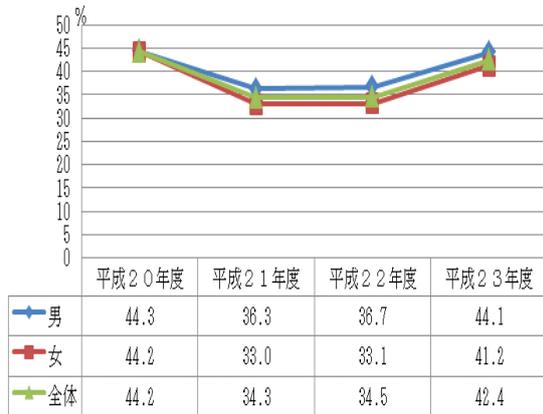
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(空腹時血糖)



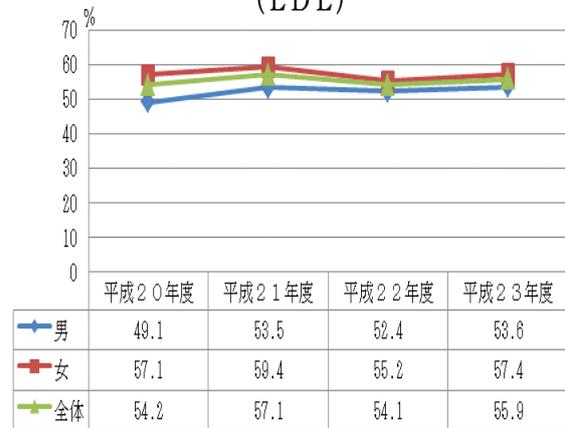
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(HbA1c)



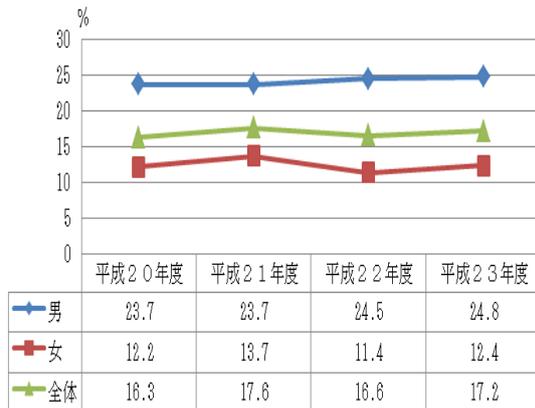
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(LDL)



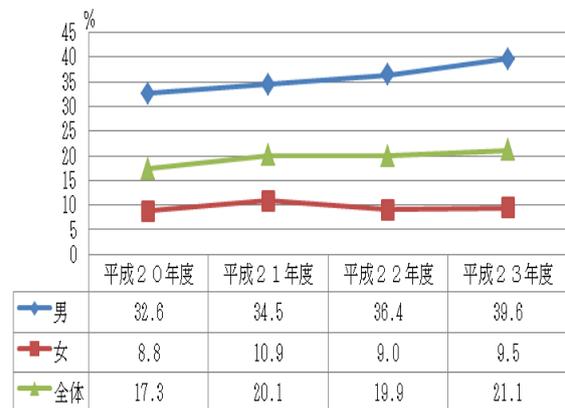
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(中性脂肪)



出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見の年次推移
(γ -GTP)



出典) むつ市特定健診受診者データ

② 健診事後体制

- ・ 健診は受けっぱなしではなく、健診結果が示す身体の状態を正しく理解し健康管理に役立てることが必要です。そのためには、受診者が感じている健診結果への様々な疑問にタイムリーに対応することが求められます。健診結果に関する相談は、電話であったり来庁であったり、突然連絡が入ることも珍しくありません。そのような受診者の相談に柔軟に対応できるような体制を整えておくことが必要です。また、健診結果を健康管理に役立てていく事の大切さとその方法について、もっとPRしていく必要があります。受診者からの相談を待つばかりではなく、こちらから積極的にアプローチしていく必要があります。

(エ) 健診(検診) 要医療判定者の受診勧奨と治療の徹底による重症化予防

<取り組み>

- ・ 特定健診及び各種がん検診において要精密検査となった人については、確実に精密検査の受診をして頂くよう受診状況の把握に努め、未受診者には電話や文書により受診勧奨を行っています。
- ・ 糖尿病医療保健連携システムにより糖尿病疑で精密検査受診後、治療が必要と判定された人には、治療中断のないように治療の必要性を伝えています。

<現状と課題>

- ・がん検診受診者の精密検査の受診状況や結果については、健診委託機関との連携により把握可能ですが、特定健診の結果については、本人報告を原則としているため把握が困難な状況で、精密検査受診者は全体の約3割程度に留まっています。電話や文書などで精密検査受診状況の把握と未受診者への受診勧奨に努めていますが、なかなか把握できにくい状況です。早期発見、早期治療に結びつけるためには、早めの精密検査が必要であるため、受診状況の把握方法について見直しが必要です。

6 メタボリックシンドローム対策の推進

(ア) ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの一体的な取り組みによる健康づくりの推進

<取り組み>

- ・特定保健指導と各種保健事業が連動し、市民の健康づくりをサポートできるよう、保健事業体制の見直しを行うとともに、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの一体的な取り組みを意識しながら支援にあたるよう努めています。

(イ) 特定健診・特定保健指導の啓発・周知

<取り組み>

- ・メタボリックシンドロームの及ぼす影響や改善の必要性などについて、各種保健事業を通じて広くPRし、特定健診の受診勧奨に努めています。
- ・国保年金課から対象者にダイレクトメールを発送し、特定健診の必要性和受診勧奨をPRしています。
- ・申込みのない方には、再度、ダイレクトメールを発送し受診勧奨に努めています。
- ・国保人間ドックの健診内容を特定健診を含めたものに改め、受診者は健診結果に応じて特定保健指導を活用できる体制を整えました。
- ・特定健診希望者は、集団健診、医療機関での個別健診、国保人間ドックのいずれかから選択して受診することができるよう体制を整え周知に努めています。

(ウ) 特定保健指導の充実

<取り組み>

- ・動脈硬化が基盤となり起こる心疾患や脳血管疾患についての理解を深め、健診結果からの自身の健康状態の把握と生活習慣の改善点が見いだせるよう、特定保健指導の活用を勧めています。
- ・対象者の生活スタイルを重視し、生活習慣の改善への取り組みが無理なく実施、継続できるよう個別性を重視した支援に努めています。
- ・特定健診受診後の特定保健指導の必要性について、健診会場にて受診者にPRしています。
- ・平成23年度から、特定保健指導の積極的支援について、公益財団法人青森県総合健診センターに委託し、動機付け支援については市直営で実施する体制を整えました。それぞれのレベルに応じた支援が、より効果的に実施されるよう努めています。

(エ) 保健協力員活動の活性化による特定健診受診率の向上

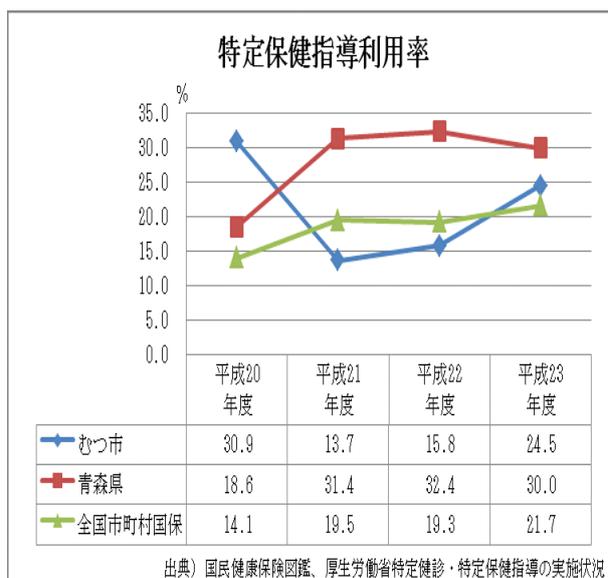
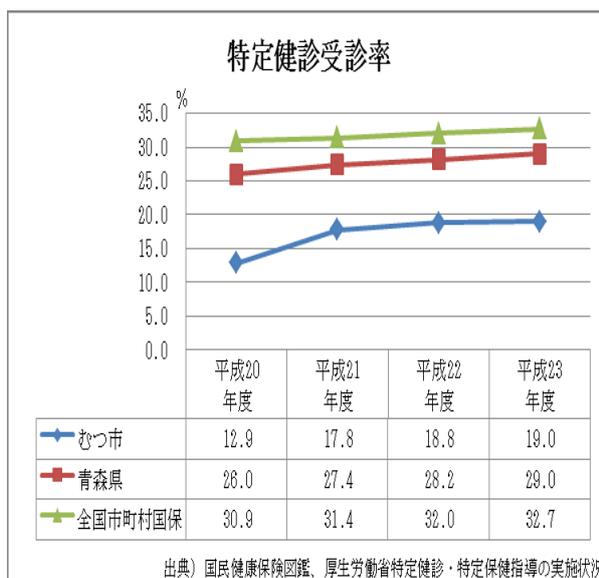
<取り組み>

- ・ 特定健診や特定保健指導の必要性について保健協力員に理解して頂きながら、地域へのPRと受診勧奨に繋がっています。
- ・ むつ市の特定健診受診状況について情報提供し、ひとりでも多くの人に受診してもらえようPR活動を展開しています。
- ・ 保健協力員を窓口に町内での総会などを利用し、特定健診・特定保健指導についてPRする「健診説明会」を実施しています。

<現状と課題>

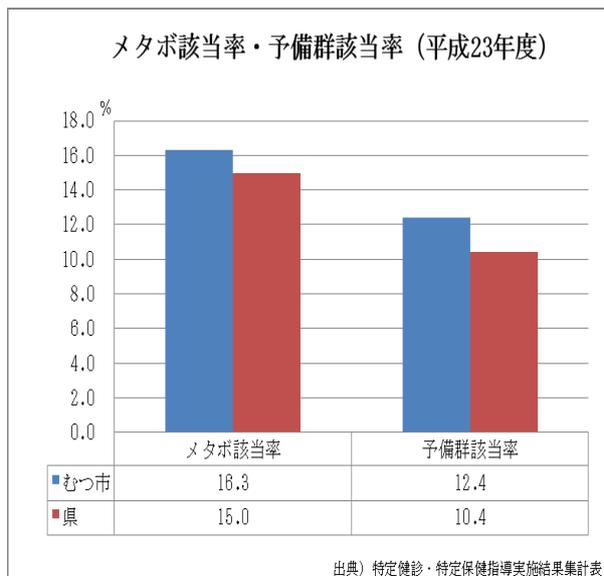
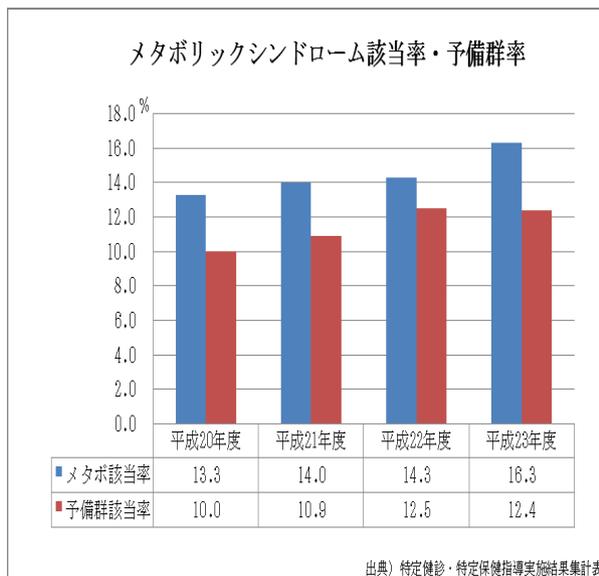
①特定健診受診率及び特定保健指導利用率

- ・ 平成20年度から開始された特定健診の受診率は少しずつ伸びていますが、第二期計画目標の60%にはまだまだ遠い状況です。平成23年に実施された未受診者への調査では、未受診の理由として「通院中」「気が進まない」「仕事で受診できない」といった理由が聞かれました。ひとりでも多くの方に受診してもらうためには、未受診理由を踏まえた健診体制の整備を図り、健診の必要性について理解してもらうことが重要です。また、特定保健指導については、平成21年度以降は上昇傾向にあります。第二期計画目標の60%にはまだまだ届かない状況です。特定保健指導は生活習慣の改善に向け、継続して実施することが重要であり、一人ひとりに対応していく多様性が必要です。



②特定健診結果：メタボリックシンドローム該当率、予備群率

- ・ 平成20年度からのメタボリックシンドローム該当率、予備群率ともほぼ横ばい状況です。該当率は14%から16%台、予備群率は10%から12%といった状況です。県と比較するとやや高い状況にあります。特定保健指導等の活用をはかり、メタボリックシンドロームの該当率及び予備群率が少しでも減少するように取り組んで行く必要があります。

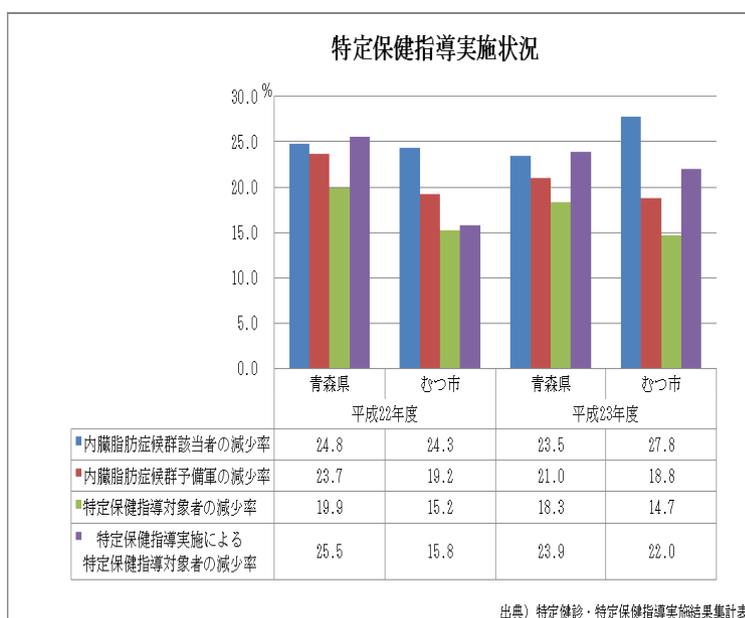


③特定保健指導該当率

- ・特定健診の結果から、保健指導レベルが「動機付け支援」「積極的支援」と判定された特定保健指導対象者のレベル毎の該当率をみると、動機付け支援、積極的支援とも横ばいから微増傾向にあります。県と比較するとやや高い状況にあります。特定保健指導を効果的に実施し、該当率、予備群率を減少させていくことが求められます。

④特定保健指導の評価

- ・平成21年度及び平成22年度特定保健指導利用者の翌年度の受診結果から特定保健指導の効果を見てみると、内臓脂肪症候群該当者の減少率は県と比較するとやや高い状況にありました。内臓脂肪症候群該当者の減少は、特定保健指導が効果的だったことが伺えます。一方、内臓脂肪症候群予備群の減少率、特定保健指導対象者の減少率、特定保健指導実施による特定保健指導対象者の減少率は、いずれも県データを下回る結果でした。これらの指標でも効果が見えるように、特定保健指導の内容を検討していくことが必要です。また、翌年度の健診結果とのデータ比較に加え、生活習慣の取組み状況についてもデータ分析が必要です。



第5項 高齢期

いまさらなんて言わないで、ときめきを求めて出かけよう！

1 高齢者の健康づくりや介護予防の推進

(ア) 特定健診・特定保健指導（75歳未満）、各種がん検診の充実

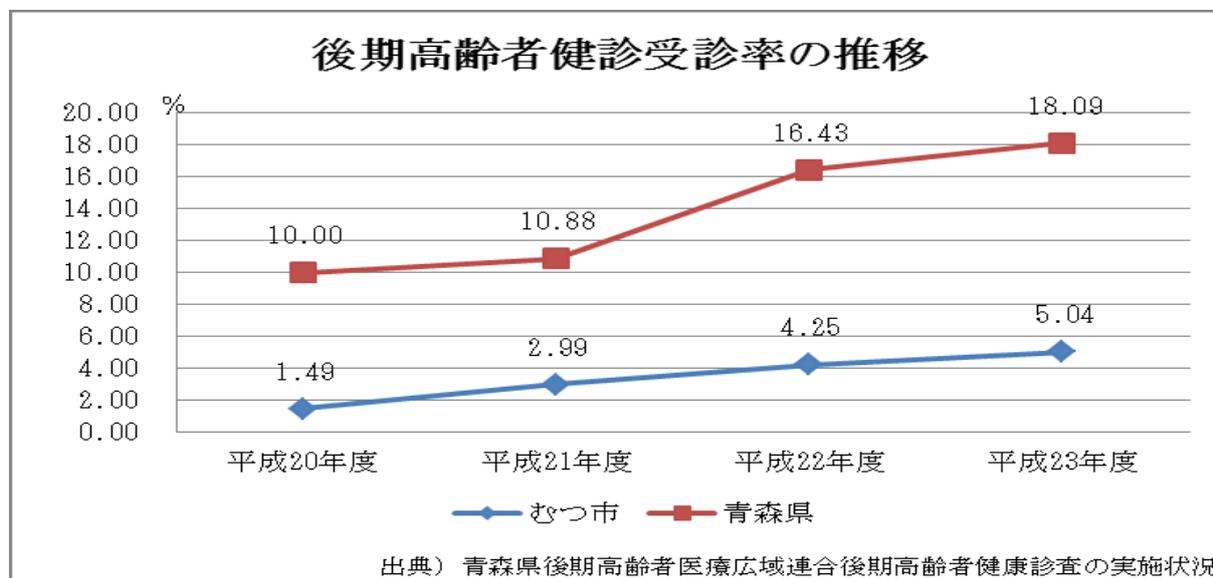
<取り組み>

- ・75歳以上の後期高齢者に対し、健康診査を実施しています。
- ・後期高齢者健診と各種がん検診を同日に受診できる体制を整えています。
- ・集団健診では休日健診も実施しています。

<現状と課題>

- ・後期高齢者健診の受診率は、増加傾向です。「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」（*注1）によると自分の健康状態について不安を持っている高齢者は約3割でした。また、約9割の高齢者が治療中の病気をもっており、病気がないと答えた高齢者は約1割でした。治療中の病気としては、高血圧が44.7%と一番高く、次いで目の病気（22.8%）、骨格筋の病気（13.6%）となっていました。平成22年度から内服治療（血圧・高脂血症・糖尿病）をしている人も健診受診が可能になり受診率の向上に繋がりました。さらに受診率を上げるためには、かかりつけ医での健診が可能になるよう、個別健診委託医療機関の拡大が急がれます。

※注1 高齢者が可能な限り住み慣れた地域において継続して生活できるよう、介護・予防・医療・生活支援サービス・住まいの5つを一体化して提供していく「地域包括ケア」の考え方に基づき取り組んでいる。今後さらに、高齢者の現状などを取り入れた内容とするため、介護予防事業をはじめ介護予防サービスの種類・必要量などを分析し、地域における課題・対応など実態把握することを目的とした調査（調査期間：平成23年6月から7月調査対象：65歳以上の方を無作為抽出 配布数：4,317 回収数：3,559 回収率：82.4%）



(イ) 「生活機能評価」の普及による二次予防事業対象者（*注2）把握の推進

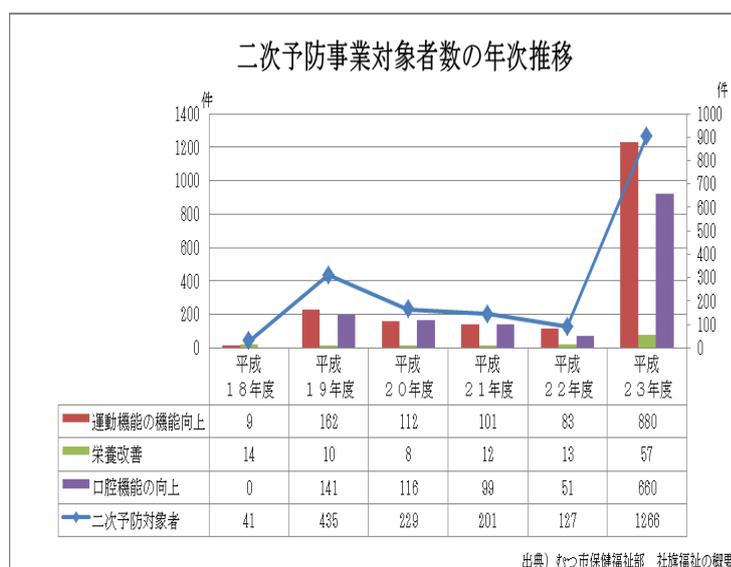
<取り組み>

- ・高齢者のうち、要支援・要介護になるおそれの高い高齢者（二次予防事業対象者）を把握するための生活機能評価の普及に努めました。
- ・要支援・要介護になるおそれの高い高齢者には、介護予防を目的とする教室等を実施し、参加勧奨をしました。

※注2 要支援・要介護状態（寝たきり、認知症等）になる可能性の高い高齢者

<現状と課題>

- ・二次予防事業対象者に該当する高齢者の数は増加傾向にあります。平成23年度から開始された「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」と生活機能調査を併せて実施することにより、これまでよりも広く二次予防事業対象者を把握することにつながっています。今後は、対象者に介護予防の必要性を伝え、介護予防事業へと結びつけていくことが課題です。



(ウ) 介護予防事業の充実と拡充（一次予防事業対象者（*注3））

<取り組み>

- ・高齢者が、いつまでも介護を必要とせず自立していきいきと暮らせるように、介護予防事業を実施しています。
- ・様々な機会を通し、高齢者に介護予防の重要性と、介護予防事業への参加を呼びかけています。

※注3 比較的健康な一般高齢者

<現状と課題>

- ・「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」によると、介護予防に関する考え方として、「現在は何もしていないが、いずれは何かに取り組もうと思っている」、「今のところ関心がない」がともに4割となっています。健康で元気なうちは、介護のことについても考えにくいのが現状です。しかし、健康な状態を維持するためにも、今後加齢に伴う身体の変化を受け取めながら、その予防に向けた取り組みができるように、介護予防教室への参加を呼びかけていくことが必要です。

(エ) 感染症予防の推進（高齢者インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン）

<取り組み>

- ・65歳以上の高齢者を対象に、定期接種のインフルエンザ予防接種を実施しています。
- ・平成23年7月から、高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成を開始し実施しています。

<現状と課題>

- ・今後も引き続き事業内容を周知し、高齢者の感染症予防に努めます。

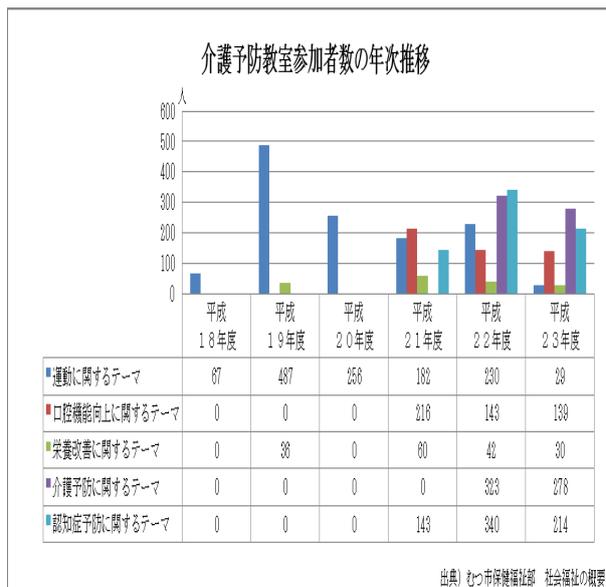
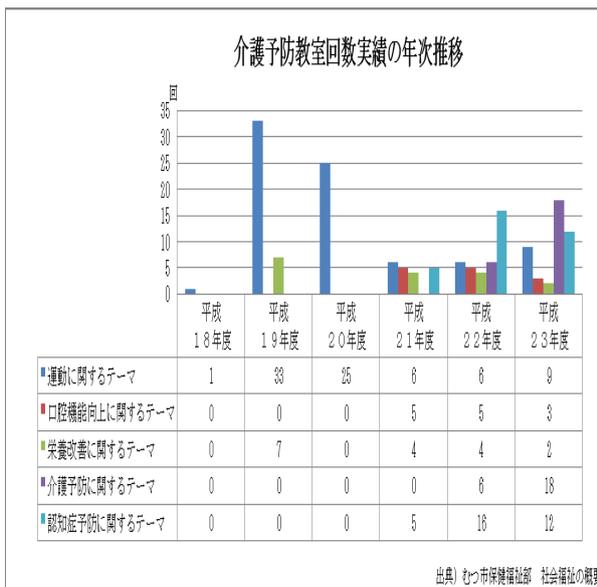
(オ) 健康教育・健康相談の充実

<取り組み>

- ・壮年期と高齢期を含め、健康教室を実施しています。健康教室や健康相談を通し、健康づくりに必要な情報提供と、相談の機会を設けています。
- ・運動教室、栄養教室などの各種健康教室、健康相談を実施しています。
- ・寝たきり予防や介護予防のための健康教室や介護予防教室等については、介護福祉課が中心となり連携を図りながら実施しています。

<現状と課題>

- ・65歳以上を対象とした介護予防教室は、介護福祉課が中心となり実施しています。平成21年度以降はテーマも増え、運動・口腔機能・栄養改善・介護予防・認知症予防のテーマで開催されています。テーマによって参加者が異なりますが、多くの方が教室に参加しています。加齢に伴う身体の変化を十分に受けとめながら、上手く付き合うための方法や、認知症予防、介護予防の面についても情報提供していくことが引き続き大切であり、関係各課と連携を図りながら、介護予防に取り組んでいくことが必要です。



2 健康づくりや体力づくりの推進

<取り組み>

- ・老人クラブの活動として、輪投げ大会やペタンク大会、スポーツ大会等が毎年定例的に開催されています。
- ・健康ウォーキング大会などにも積極的に参加しています。

<現状と課題>

- ・「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」によると、外出を控えている理由の第1位は「足腰などの痛み」(56.6%)です。日頃から足腰を鍛えておくことは、高齢者の生活の幅を維持していくためにも大事なことと思われます。加齢に伴う身体の変化を受けとめながら無理なく続けられ、しかも楽しみながら継続できるスポーツやレクリエーション活動が必要と思われます。

3 生きがいつくりの推進

(ア) 老人クラブ活動の促進

<取り組み>

- ・老人クラブ活動の支援を通し、高齢者の生きがいつくりを応援しています。
- ・老人クラブからの依頼により、健康教室や健康相談等を実施しています。それぞれの楽しみ、趣味、老人クラブ活動において元気に参加できるように、健康管理の面から情報提供を行っています。
- ・いきいき交流会への支援を通し、健康づくりを支援しています。健康に関する講話や健康相談等を実施しています。

<現状と課題>

- ・老人クラブは、社会奉仕活動・学習活動・スポーツ振興活動及びレクリエーション活動を通じて、老人自らの福祉の向上を図るとともに、地域社会における老人福祉を増進することを目的に活動を展開しています。今後は、関係各課と連携を図りながら、高齢者の方々が元気でいきいきと活動できるように、健康面からのサポートをしていきます。

老人クラブのクラブ数と会員数

	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度
クラブ数	61	60	59	58	57
会員数	2,598人	2,516人	2,371人	2,310人	2,232人

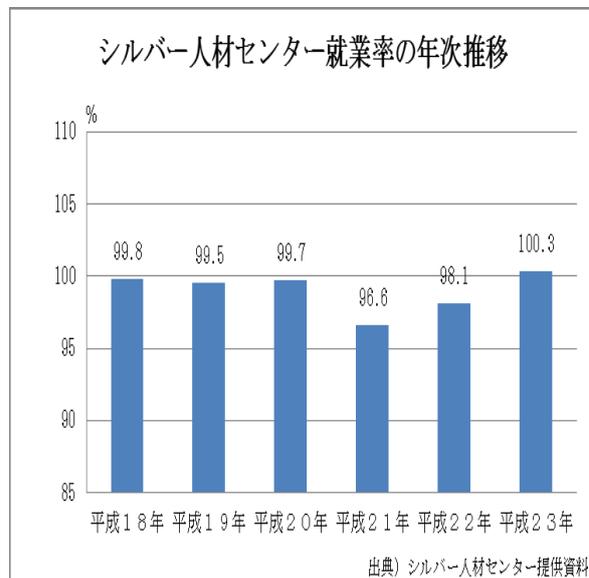
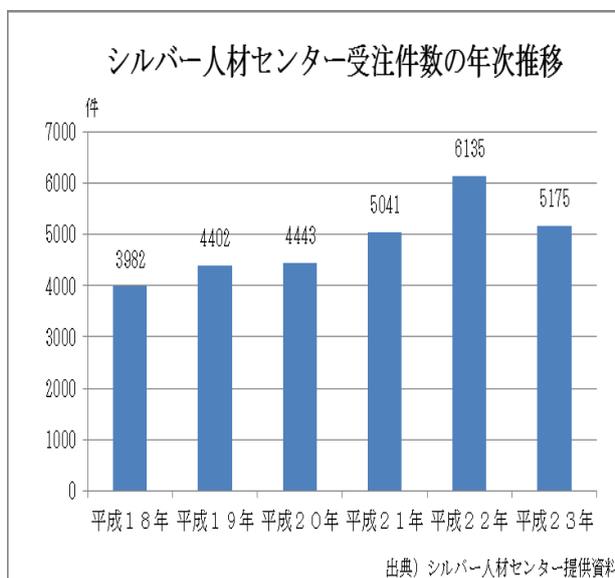
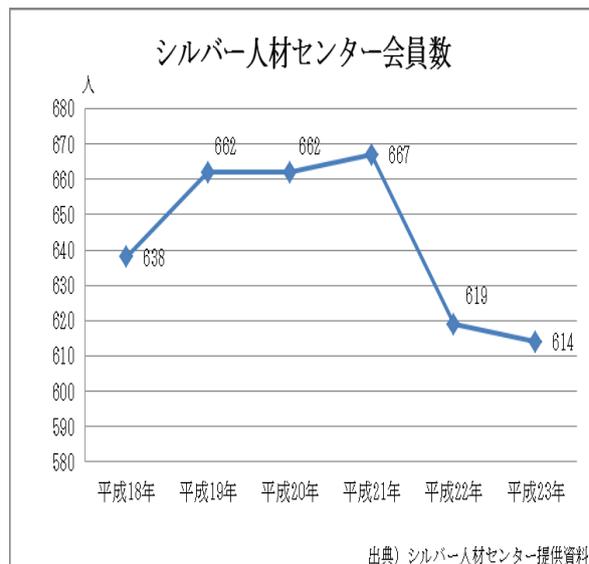
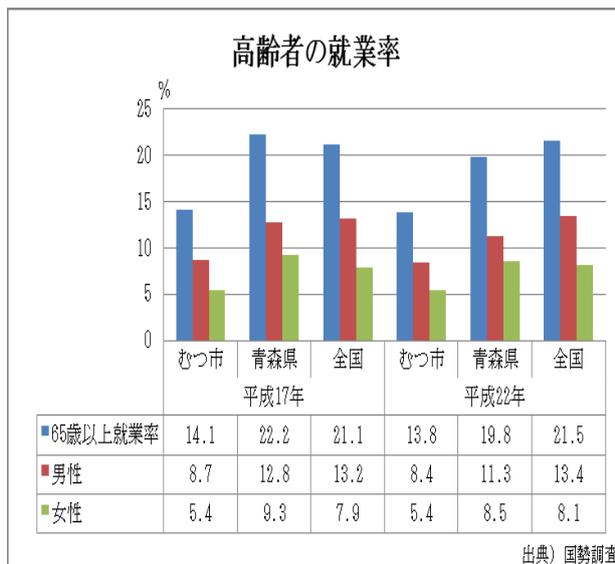
(イ) シルバー人材センター活動の促進

<取り組み>

- ・シルバー人材センターからの要望に応じ、会員を対象に健康教室や健康相談を開催しています。健康で生きがいのある活動ができるように健康面で支援を行っています。
- ・各種健診事業など成人保健事業を通し、健康づくりを支援しています。

<現状と課題>

- ・シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得るだけでなく、地域社会の福祉の向上や活性化に貢献しています。シルバー人材センターの会員数はやや減少傾向にあるものの、約600人の方が登録し、会員それぞれの持つ能力を活かしながら、多岐にわたり活動しています。男女別では、女性の会員が多く、高齢者の就労場所としても大変重要な役割を担っています。
- ・近年のシルバー人材センターへの受注内容では、除雪作業サービスや草刈り、屋内清掃などの受注が多いようです。シルバー人材センターの活動は、高齢者の生きがいのある生活の実現に向け、大きく寄与していると考えます。高齢者一人ひとりの持つ知識や技能をフルに生かし、活動に取り組むことができるよう、健康づくりの側面から支援を行っていくことが大切です。



(ウ) 世代間交流の機会の提供

<取り組み>

- ・ 社会福祉協議会の主催により、年2回ほど小学生と高齢者の交流の機会を設けています。
- ・ 学校と地域の高齢者が一緒に活動する機会が増えています。(運動会の行事などへの招待を含む)

<現状と課題>

- ・ 核家族化が進む中、世代間交流の場は、お互いが良い刺激を受けるととても大事な機会であると言えます。今後も、関係機関と連携しながら、世代間交流の機会の提供に努めていく必要があります。

4 地域で支える体制づくりの推進

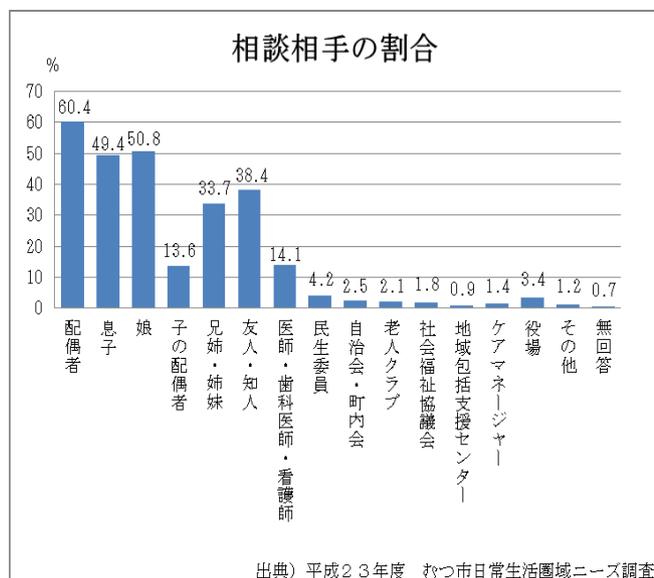
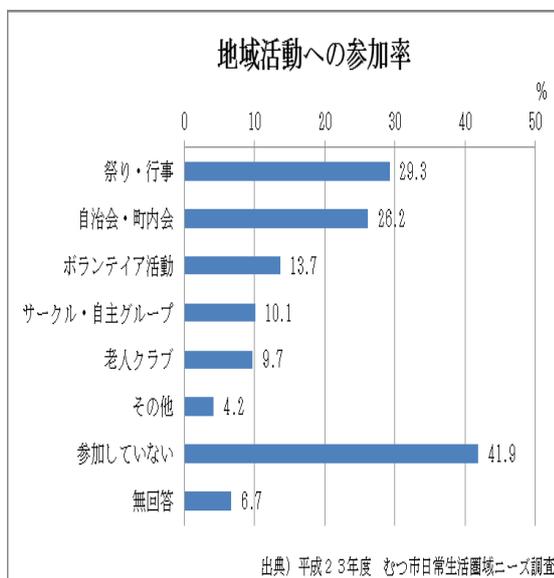
<取り組み>

- ・ 社会福祉協議会活動を通じて、高齢者の健康づくりを支援しています。要望に応じ、健康教室・健康相談等を実施しています。
- ・ 地域包括支援センターと連携を図りながら、事業への協力、支援に取り組んでいます。

- ・民生児童委員ほか相談員と連携を図りながら高齢者の支援に当たっています。
- ・寝たきりや認知症等、介護予防のために必要な情報提供や相談の場を提供しています。
- ・保健協力員等を活用し、認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症を、地域で支える基盤整備に努めています。
- ・関係各課が、要支援高齢者をサポートする地域ボランティアの養成に取り組んでいます。
- ・関係機関及び関係各課が互いに連携し、高齢者の方々をサポートできるように努めています。

<現状と課題>

- ・「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」によると、「生きがいがある」(83.7%)、「趣味がある」(80.0%)でした。また、地域活動への参加状況は「参加していない」(41.9%)が最も多い中で、「祭り・行事」(29.3%)、「自治会・町内会」(26.2%)、「ボランティア活動」(13.7%)が上位に上がっています。趣味や生きがいに通じる活動や地域活動への参加等するためには、健康管理もまた必要な条件のひとつです。上記調査によると、外出を控える理由は「足・腰の痛み」(56.6%)、「病気」(20.4%)、「経済的に出られない」(17.4%)となっています。加齢に伴う身体の変化を受けとめながらも、生き生きと生活が送れるように、関係機関との連携を図りながら、健康管理に必要な情報や相談機会の提供、活動の場の提供に努めていきます。
- ・相談相手に関する項目では、「配偶者」(60.4%)、「娘」(50.8%)、「息子」(49.4%)、「友人・知人」(38.4%)という結果でした。高齢者一人世帯や核家族が増えていく中で、相談相手が身近にいない場合も多いようです。地域で見守る力、支える力がますます必要となってきます。



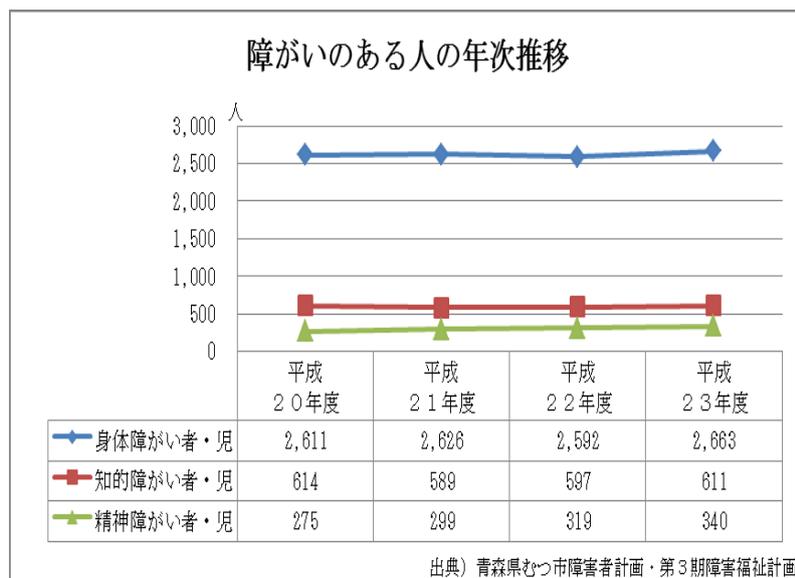
第6項 病気や障がいを持ち、何らかの支援が必要な人々

1 病気や障がいを持った人々の自立と社会復帰の支援

<現状と課題>

- ・障がいのある人の割合は、むつ市の総人口の約5.7%となっています。
- ・障害手帳（※注1）所持者数は横ばいで、そのうち身体障がいの割合が概ね7割、知的障がいの割合は2割、精神障がいの割合は概ね1割となっています。
- ・身体障がいのある人の割合は、横ばいです。年齢層は、65歳以上の高齢者が半数を占めています。手帳の等級別では、「1級」が最も多く、肢体不自由者が身体障がいのある人全体の半数以上を占めています。
- ・精神障害者保健福祉手帳所持者及び精神通院医療対象者数は年々増加傾向にあります。
- ・特別な支援を必要とする児童生徒の学校生活や学習活動を支援するために、平成18年度からスクールサポーターを配置しています。当初10名であった配置を年々増員し、平成25年には小学校8校に19名、中学校5校に7名、計26名を配置し、支援体制の充実に努めています。

※注1 障がいがあることを証明するための手帳。取得すると、税控除が受けられたり各種の割引が使えたり就労に関する支援を受けたり、福祉サービスを利用することができます。身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛護手帳があります。



特別支援学級数・児童数

		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
小学校	特別支援学級を設置する学校数	12	12	12	12
	特別支援学級数	24	25	26	29
	特別支援学級児童数	57	56	58	65
中学校	特別支援学級を設置する学校数	8	9	8	8
	特別支援学級数	10	11	10	9
	特別支援学級生徒数	18	21	22	21
幼稚園・保育所(園)	障害児保育実施箇所	6	4	4	4

出典) 青森県むつ市 障害者計画・第3期障害福祉計画

2 障がいがあっても、社会の構成員として地域の中で共に生活が送れるような地域づくりの推進

<現状と課題>

- ・「むつ市第2期障害者計画・第3期障害福祉計画」で実施した「生活実態と支援ニーズ調査（※注2）」によると、会社などに就労するために必要な配慮について、「障がい状況に合わせた、働き方が柔軟であること」、「職場内での理解」が高い状況でした。就労環境整備の強化に努める必要があります。

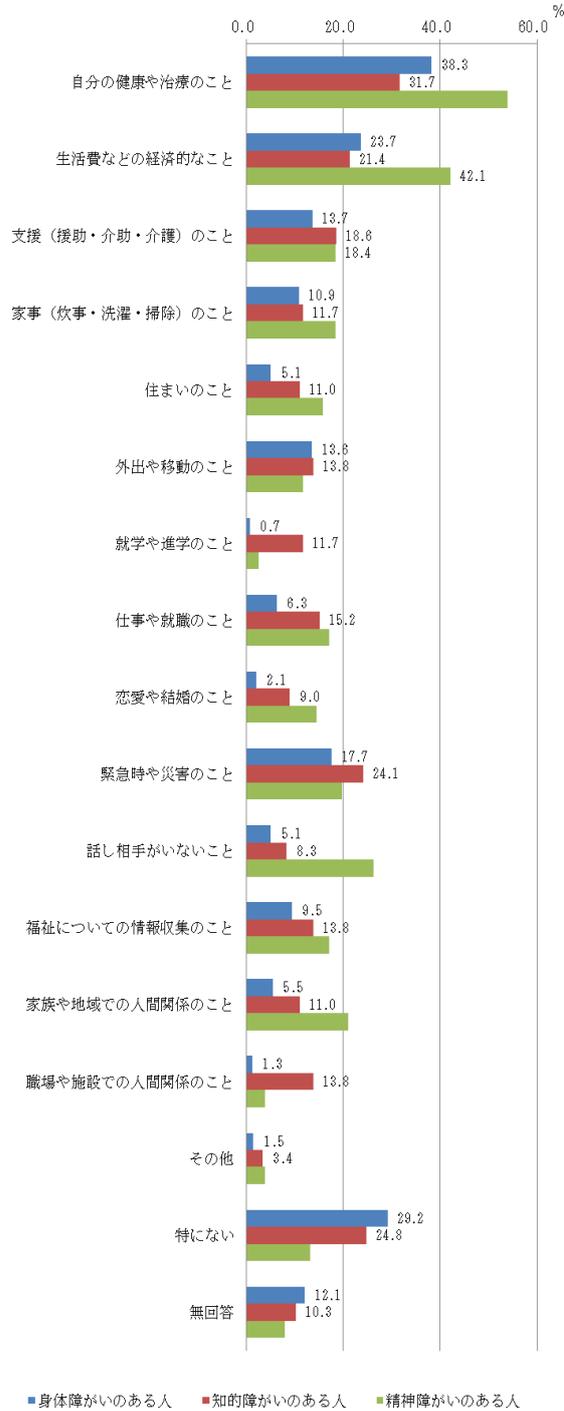
※注2 第2期障害者計画・第3期障害福祉計画策定の基礎資料として障がい者の意向把握のためのアンケート調査

3 病気や障がいを持った人やその家族が安心して在宅ケアを受けられる体制づくりの推進

<現状と課題>

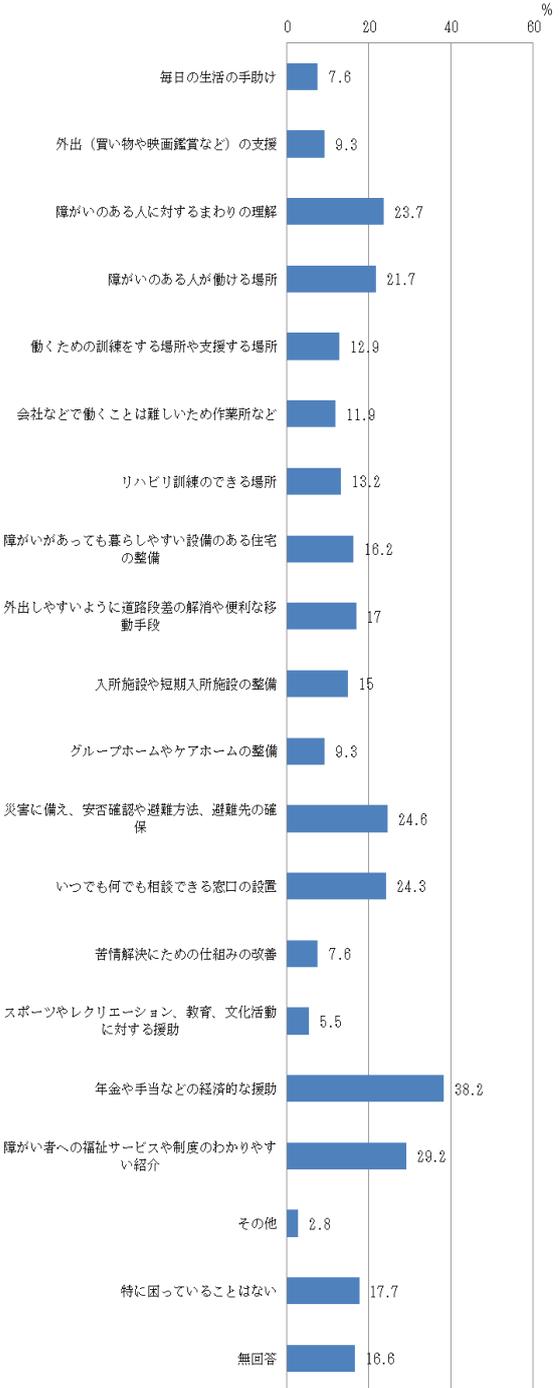
- ・「むつ市第2期障害者計画・第3期障害福祉計画」で実施した「生活実態と支援ニーズ調査」によると、保健・医療の分野では医師や看護師とのコミュニケーションに関し、「医師・看護師などに病気の症状を正しく伝えられない」が24.8%、「医師・看護師などの指示や説明がよくわからない」が21.4%と、特に知的障がいのある人からの困り事が多い状況のようです。
- ・生活支援の分野では、外出や家事、緊急時の避難、暮らしの手続き等での困り事が多く、「日常の暮らしに必要な事務手続き」に関して、すべての障がいにおいて上位を占めています。また同様に「自分の健康や治療のこと」に関して、すべての障がいにおいて上位を占めています。
- ・教育に関しては、障がいや子どもの状態にあった指導や居場所、交流が望まれています。
- ・望まれる福祉施策・暮らしやすいまちづくりに関しては、経済的な援助や制度・サービスのわかりやすい紹介、まわりの人の理解、相談しやすい窓口の設置が望まれています。
- ・教育委員会では、平成18年度から、特別な支援を必要とする児童生徒の学校生活や学習活動を支援するため、スクールサポーターを配置し、支援体制の充実に努めています。

悩み・相談したいこと（障がい別）



出典）青森健むつ市障害者計画・第3期障害福祉計画

望まれる福祉施策



出典）青森県むつ市障害者計画・第3期障害福祉計画

第3章 最終評価報告

第1節 最終評価の目的

むつ市保健計画「健康むつ21」は、策定から5年後の平成19年度に、計画全体の達成状況等中間評価を行い、計画の見直しをしました。

最終評価については、各ライフステージ毎に設定した指標項目について、達成状況や取り組み状況の評価するとともに、これまでの健康課題を整理し、平成25年度以降の計画の推進に反映させることを目的としました。

第2節 最終評価結果

第1項 評価項目の推移

年次 ライフステージ	平成15年度 策定時	平成19年度 中間評価時	平成24年度 最終評価時
乳幼児期（妊産婦含む）	13	31	31
児童・思春期	10	9	9
青年期	20	14	11
壮年期	39	30	26
高齢期	12	7	7
計	94	91	84

* 共通項目を除く

第2項 最終評価の方法と評価項目の見直しについて

最終評価を行うにあたり、「むつ市親と子の健康度調査」、「むつ市青年期生活習慣調査」、「市内小中学校における肥満及びむし歯予防活動調査」を実施し、その結果や各種統計から得られたデータをもとに、各ライフステージの指標となる84項目について、以下のとおり達成ランクをつけ、評価を行いました。

なお、策定後及び中間評価後収集不可となった項目については、削除しました。また、最終値のデータしかない項目や判定基準の変更により比較できない項目については、達成ランクは測定不能とし、向こう10年の評価項目として継続して提示していきます。

〈達成ランク〉

- A：達成（最終値が目標値に達している）
- B：改善（最終値が目標値に達していないが、策定時より改善している）
- C：変わらない（最終値が目標値に達していないが、策定時とほぼ同程度）
- D：悪化している（最終値が目標値に達しておらず、策定時より悪化）
- E：測定不能（比較数値がない、比較基準が違うなどで判定できない）

第3項 評価項目の達成状況

ライフステージ \ 評価	A	B	C	D	E
乳幼児期（妊産婦含む）	6	14	5	5	1
児童・思春期	3	2	0	2	2
青年期	0	6	0	4	1
壮年期	2	7	4	3	10
高齢期	1	1	1	0	4
計	12	30	10	14	18

第3節 評価項目の達成度一覧

<乳幼児期>

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
妊娠・出産に満足している方の増加	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児：91.7% 3歳児：90.2% ----- *H17全国参考値 1.6歳児：91.2% 3歳児：90.0%	H24 1.6歳児：87.7% 3歳児：92.9%	100%	C	むつ市「親と子の健康度調査」
妊娠11週以下での妊娠届出率の増加	中間評価時からの新規項目	H17 80.1% ----- *H15全国参考値 66.2%	H23 89.4%	100%	B	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
妊婦健診に満足している方の増加	中間評価時からの新規項目	今後調査予定	調査未実施	増加傾向	E	
周産期死亡率の減少	中間評価時からの新規項目	H17 2.0 ----- *H16全国参考値：5.0	H23 0.0%	減少傾向	A	青森県保健統計年報
全出生数中の極低出生体重児の減少	中間評価時からの新規項目	H17 1.4 ----- *H16全国参考値 0.8	H23 0.9%	減少傾向	A	青森県保健統計年報
低出生体重児の減少	中間評価時からの新規項目	H17 12.3 ----- *H16全国参考値 9.4	H23 11.7%	減少傾向	A	青森県保健統計年報
新生児死亡率・乳児死亡率の減少	中間評価時からの新規項目	H17 新生児死亡率：0.0 乳児死亡率：4.1 ----- *H16全国参考値 新生児死亡率：1.5 乳児死亡率：2.8	H23 新生児死亡率：2.1% 乳児死亡率：4.2%	減少傾向	C	青森県保健統計年報

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
一人あたりのむし歯数の減少	H13 1.6歳児:0.25歯 3歳児:3.47歯	H18 1.6歳児:0.27歯 3歳児:3.76歯	H23 1.6歳児:0.15歯 3歳児:1.84歯	1.6歳児 :0.2歯 3歳児 :3.2歯	A	青森県歯科医師会 青森県市町村別う 歯有病状況調査 「歯科健診に係る 実施状況について」
むし歯有病者率の低下	H13 1.6歳児: 8.0% 3歳児:54.8%	H18 1.6歳児: 7.1% 3歳児:59.3%	H23 1.6歳児: 4.8% 3歳児:40.8%	1.6歳児 :4% 3歳児 :30%	B	青森県歯科医師会 青森県市町村別う 歯有病状況調査 「歯科健診に係る 実施状況について」
妊娠届出時の妊婦の喫煙率の減少	H14 22.2%	H18 15.5%	H23 6.1%	10%	A	妊婦連絡票 (健康推進課調べ)
妊娠届出時の妊婦の同居者の喫煙率の減少	H14 76.4%	H18 59.8%	H23 54.1%	38%	B	妊婦連絡票 (健康推進課調べ)
出産後の再喫煙率の減少	今後調査予定	H18 9.3%	H24 27.3%	0%	D	むつ市「親と子の 健康度調査」
分煙・禁煙対策をとっている家族の増加	今後調査予定	H18 49.7%	H24 77.2%	100%	B	むつ市「親と子の 健康度調査」
育児期間中の両親の自宅での喫煙率の減少	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児: 父親:59.8% 母親:34.0% 3歳児: 父親:54.3% 母親:31.5% ----- *H17全国参考値 1.6歳児:父親:55.9% 母親:16.5% 3歳児:父親:54.5% 母親:18.1%	H24 1.6歳児: 父親:50.8% 母親:29.2% 3歳児: 父親:55.7% 母親:22.9%	なくす	C	むつ市「親と子の 健康度調査」

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
妊娠中の飲酒率の減少	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児：9.3% 3歳児：14.1% *H17全国参考値 1.6歳児：16.6% 3歳児：16.7%	H24 1.6歳児：7.7% 3歳児：0.0%	なくす	B	むつ市「親と子の健康度調査」
浴室のドアを乳幼児が自分で開けることができないように工夫した家庭の割合	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児：30.9% 3歳児：19.6% *H17全国参考値 1.6歳児：30.7% 3歳児：15.1%	H24 1.6歳児：15.4% 3歳児：11.4%	100%	B	むつ市「親と子の健康度調査」
6か月までにBCG接種をしている者の増加	文言の整理 *接種対象月齢の変更によりデータ取れず	H17 83.5% *H17全国参考値 82.8%	H23 90.4%	95%	B	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
1歳6か月までに三混・麻しんの予防接種を終了している者の増加	文言の整理 *接種対象月齢の変更によりデータ取れず	H17 三種混合：83.5% 麻しん：85.5% *H17全国参考値 三種混合：79.2% 麻しん：80.2%	H23 三種混合Ⅰ期 初回：87.6% MRⅠ期：79.8%	95%	B	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
その他の定期予防接種を終了している者の増加	H13 ポリオ：65.8% 麻しん：60.3% 風しん：70.4%	H18 ポリオ：60.0% MRⅠ期：84.3% MRⅡ期：92.3%	H23 ポリオ：65.9% MRⅠ期：79.8% MRⅡ期：96.0%	90%	C	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
食事の時間が規則正しい幼児の増加	H13 1.6歳児：87.8% 2歳児：87.4% 3歳児：89.5%	H18 1.6歳児：90.3% 2歳児：94.1% 3歳児：92.9%	H23 1.6歳児：96.6% 2歳児：91.5% 3歳児：98.1%	100%	B	幼児の生活行動アンケート
間食の時間を決めている幼児の増加	H13 1.6歳児：52.0% 3歳児：56.4%	H18 1.6歳児：60.4% 3歳児：62.8%	H23 1.6歳児：68.7% 3歳児：66.7%	1.6歳児：70% 3歳児：80%	B	こどもみらい課 「歯科健診に係る実施状況について」
間食として甘味食料を頻回摂取する幼児の減少	H13 1.6歳児：34.1% 3歳児：61.3%	H18 1.6歳児：26.0% 3歳児：31.9%	H23 1.6歳児：26.1% 3歳児：23.2%	20%以下	B	こどもみらい課 「歯科健診に係る実施状況について」

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
仕上げ磨きをしている幼児の増加	H13 1.6歳児:85.5% 3歳児:85.5%	H18 1.6歳児:89.8% 3歳児:96.4%	H23 1.6歳児:94.3% 3歳児:98.3%	100%	B	幼児の生活行動アンケート
むし歯予防教室実施回数の増加	年2施設 *5年間で8施設実施	H18 70.4% *27施設中19施設で実施	H23 100% *市内保育施設及び子育て支援支援センターにも事業拡大	2年間で全27施設で実施	A	むつ市の保健ヘルス (健康推進課調べ)
子育てに自信がもてない母親の減少	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児:30.9% 3歳児:27.2% ----- *H17全国参考値 1.6歳児:25.6% 3歳児:29.9%	H24 1.6歳児:21.5% 3歳児:31.4%	減少傾向	A	むつ市「親と子の健康度調査」
子どもを虐待していると思う親の減少	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児:15.5% 3歳児:7.6% ----- *H17全国参考値 1.6歳児:11.5% 3歳児:17.7%	H24 1.6歳児:4.6% 3歳児:11.4%	減少傾向	D	むつ市「親と子の健康度調査」
虐待件数の減少	*H13下北管内 31件	*H18下北管内 29件	*H23下北管内 53件	0件	D	社会福祉の概要
育児に参加する父親の増加	中間評価時からの新規項目	H17 1.6歳児: よくやっている 50.5% ----- *H17全国参考値 1.6歳児: よくやっている:45.4% 3歳児: よくやっている 32.6% ----- *H17全国参考値 3歳児: よくやっている:39.8%	H24 1.6歳児: よくやっている 41.5% 3歳児: よくやっている 40.0%	増加傾向	C	むつ市「親と子の健康度調査」

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
子どもと一緒に遊ぶ父親の増加	中間評価時から の新規項目	H17 1.6歳児: よく遊ぶ59.8% ----- *H17全国参考値 1.6歳児: よく遊ぶ55.4% 3歳児: よく遊ぶ37.0% ----- *H17全国参考値 3歳児: よく遊ぶ48.1%	H24 1.6歳児: よく遊ぶ44.6% 3歳児: よく遊ぶ52.9%	増加 傾向	D	むつ市「親と子の 健康度調査」
乳幼児健康診査 受診率の増加	H13 (受診率) 10か月児:91.5% 1.6歳児 :91.7% 2 歳 児 :80.5% 3 歳 児 :89.1% ----- H13 (精検率) 10か月児:83.3% 1.6歳児 :81.8% 2 歳 児 :----- 3 歳 児 :67.2% *H13年度は2歳 児健康診査は歯 科健診のみ実施	H18 (受診率) 10か月児:90.0% 1.6歳児 :95.8% 2 歳 児 :98.9% 3 歳 児 :95.0% H18 (精検率) 10か月児:71.4% 1.6歳児 :78.6% 2 歳 児 :44.4% 3 歳 児 :83.5%	H23 (受診率) 10か月児:95.9% 1.6歳児 :96.1% 2 歳 児 :95.7% 3 歳 児:93.6% H23 (精検率) 10か月児:85.7% 1.6歳児 :73.1% 2 歳 児 :100% 3 歳 児 :86.3%	100%	B	むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)
乳幼児健康診査 に満足している 方の増加		H17 1.6歳児:36.5% 3 歳 児:34.2% ----- *H17全国参考値 1.6歳児:32.4% 3 歳 児:30.0%	H24 1.6歳児:16.9% 3 歳 児:15.7%	増加 傾向	D	むつ市「親と子の 健康度調査」

<児童・思春期>

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
児童生徒の肥満の減少 (ローレル指数160以上)	H13 小学生 男子:8.2% 女子:6.6%	H18 小学生 男子:15.2% 女子:12.3%	(肥満度20%以上) H23 小学生 男子:15.8% 女子:14.8%	減少傾向	D	平成23年度児童・生徒の健康・体力
	H13 中学生 男性:12.8% 女子:10.6%	H18 中学生 男性:15.5% 女子:12.8%	H23 中学生 男性:16.1% 女子:16.1%			
むし歯有病者率の低下	H13 小学生:87.0% 中学生:84.4%	H18 小学生:84.4% 中学生:77.0%	H23 小学生:74.8% 中学生:63.4%	70%以下	A	平成23年度児童・生徒の健康・体力
12歳児の一人あたりのむし歯数の減少	今後調査予定	H18 男子:2.0歯 女子:2.9歯	H23 男子:1.39歯 女子:2.2歯	1.5歯以下	B	「はまなす」 (下北養護教員会)
朝食を毎日食べる児童生徒の増加	今後調査予定	H18 小学生:91.0% 中学生:73.0%	H23 小学生:91.0% 中学生:83.0%	100%	B	むつ市「食に関するアンケート調査」
未成年者の喫煙率の減少	今後調査予定	*「健康あおもり21」の調査を参考とする。	H23 <中学3年> 男子:10.9% 女子:10.3% <高校3年> 男子:14.7% 女子:7.9%	0%	E	平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査 *比較データが取れなかったため
むし歯の処置が完了している児童生徒の増加	H13 小学生 男子:23.1% 女子:25.7%	H18 小学生 男子:25.4% 女子:26.0%	H23 小学生 男子:21.0% 女子:23.5%	増加	D	むつ市学校保健会報
	H13 中学生 男子:38.4% 女子:47.8%	H18 中学生 男子:36.2% 女子:41.1%	H23 中学生 男子:26.0% 女子:34.5%			
未成年者の飲酒率の減少	今後調査予定	*「健康あおもり21」の調査を参考とする。	H23 中学3年 男子:31.8% 女子:41.9% ----- H23 高校3年 男子:34.5% 女子:36.2%	0%	E	平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査 *比較データが取れなかったため

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
喫煙防止教室を実施する学校の増加	H13 小学校 :45.1% 中学校 :72.7% 高等学校:42.9%	H17 小学校 :65.8% 中学校 :95.5% 高等学校:100%	H23 100%	100%	A	I LOVE 下北21 最終評価報告書
禁煙・分煙対策をする学校や公共施設の増加	H12 小学校 :59.1% 中学校 :73.3% 小中学校:77.8% 高等学校:100%	H17年6月～ 市立小中学校 敷地内全面禁煙 *公共施設については、「健康あおもり21」の調査を参考とする。	H23 100%	100%	A	I LOVE 下北21 最終評価報告書

<青年期>

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
規則的に食事をとる人の増加	今後調査予定	H18 男性:53.3% 女性:71.0%	H24 男性:56.6% 女性:76.0%	80%	B	むつ市青年期生活習慣調査
バランスのとれた食事をとる人の増加	今後調査予定	H18 男性:32.8% 女性:36.9%	H24 男性:40.8% 女性:47.1%	50%	B	むつ市青年期生活習慣調査
肥満者の減少	中間評価時からの新規項目	H18 男性:31.3% 女性:12.3%	H21~24 男性:43.8% 女性:13.1%	男性: 25%以下 女性: 10%以下	D	むつ市ミニ健診受診者データ
メタボ認知市民の増加	中間評価時からの新規項目	今後調査予定	H24 男性:88.2% 女性:89.3%	80%以上	E *比較データが取れなかったため	むつ市青年期生活習慣調査
健康維持・増進のため運動する人の増加	中間評価時からの新規項目	運動習慣者 男性:8.9% 女性:0.8%	H21~24 男性:28.1% 女性:9.3%	20%	B	むつ市ミニ健診受診者データ
自殺者の減少	H13 1人	H17 7人	H23 3人	0人	D	むつ市人口動態調査死亡票
喫煙者率の減少	中間評価時からの新規項目	H18 男性:62.2% ----- *H17全国参考値 20代男性:48.9% 30代男性:54.4%	H24 男性:63.2%	25%以下	D	むつ市青年期生活習慣調査
	中間評価時からの新規項目	H18 女性:24.4% ----- *H17全国参考値 20代女性:18.9% 30代女性:19.4%	H24 女性:25.6%			
多量飲酒者の減少	今後調査予定	H18 男性:16.9% 女性:2.0%	H24 男性:35.7% 女性:7.1%	13.0% 1.5%	D	むつ市青年期生活習慣調査

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
飲酒者のうち、 休肝日をもうける人の増加	中間評価時から の新規項目	H18 男性:45.1% 女性:34.8%	H24 男性:48.1% 女性:73.1%	80%	B	むつ市青年期生 活習慣調査
定期的な歯科健 診を受ける人の 増加	中間評価時から の新規項目	H18 女性:17.5%	H24 女性:24.0%	30%以上	B	むつ市青年期生 活習慣調査
がん検診受診者 の増加	H13 子宮:33.1% 乳 :36.5%	H17 子宮: 7.8% 乳 :15.5%	H23 子宮:29.0% 乳 :26.8%	子宮:40% 乳 :40%	B	むつ市がん検診 受診者データ (20~39歳)

<壮年期>

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
規則的に食事をとる人の増加	H13 76.0%	H18 男性:64.4% 女性:70.2%	H23 男性:72.6% 女性:78.8%	80%	B	むつ市特定健診受診者データ
バランスのとれた食事をとる人の増加	H8～12 24.6%	H18 男性:46.3% 女性:57.9%	H23 男性:21.6% 女性:29.8%	80%	D	むつ市特定健診受診者データ
肥満者の減少	H13 男性:34.2% 女性:30.1%	H17 男性:37.7% 女性:28.0%	H23 男性:38.7% 女性:29.7%	男性: 25%以下 女性: 20%以下	D	むつ市特定健診受診者データ (BMI 25以上)
メタボを認知している市民の増加	中間評価時からの新規項目	今後調査予定	H23 90.9%	80%	E	むつ市特定健診受診者データ *比較データが取れなかったため
運動不足を感じる人の減少	H13 69.0%	H18 男性:64.4% 女性:67.0%	H23 男性:57.0% 女性:65.0%	30%以下	B	むつ市特定健診受診者データ
健康維持・増進のため運動(身体活動)をする人の増加	H13 22.0%	H18 男性:12.4% 女性:13.7%	H23 男性:29.0% 女性:26.7%	70%以上	B	むつ市特定健診受診者データ
自殺者の減少	H12(40～69歳) 14人	H17(40～69歳) 16人	H23(40～69歳) 6人	11人以下	B	むつ市人口動態調査死亡票
ストレスを解消できている人の割合	中間評価時からの新規項目	H18 男性:69.5% 女性:80.3%	H23 男性:81.7% 女性:74.8%	85%	B	むつ市特定健診受診者データ
睡眠による休養がとれていない人の減少	H13 38.0%	今後調査予定	H23 男性:17.3% 女性:23.6%	30%	E	むつ市特定健診受診者データ *比較データが取れなかったため

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
喫煙者率の減少	H13 男性:43.0% 女性:12.0%	H18 男性:62.2% 女性:11.6%	H23 男性:37.4% 女性:12.8%	男性: 25%以下 女性: 5%以下	B	むつ市肺がん検 診受診者データ
多量飲酒者の減 少	H8～12 30.8%	H18 男性:20.0% 女性: 1.4%	H23 男性:16.4% 女性: 1.6%	男性: 16% 女性:1%	B	むつ市特定健診 受診者データ *毎日お酒3合
休肝日を設ける 人の増加	中間評価時から の新規項目	H18 男性:34.9% 女性:60.6%	H23 男性:21.2% 女性:19.3%	70%	D	むつ市特定健診 受診者データ
毎食後歯磨きを する人の増加	H13 31.3%	H18 男性:19.7% 女性:31.3%	調査未実施	50%	E *比較デ ータが取 れなかつ たため	
定期的な歯科健 診受診者の増加	今後調査予定	今後調査予定	H23 男性:23.6% 女性:29.7%	30%以上	E *比較デ ータが取 れなかつ たため	むつ市特定健診 受診者データ
歯周疾患検診受 診者の増加	H13 38人	H18 16人	H23 129人	50人	A	むつ市の保健 ヘルス (健康推進課調べ)
ヘモグロビンA 1c 異常出現率 の低下	H13 男性:12.4% 女性: 6.6%	H17 男性:12.5% 女性: 6.6%	H23 男性:44.1% 女性:41.2%	男性:10% 女性: 5%	E *判定基 準値の変 更により 比較でき ないため	むつ市特定健診 受診者データ (40～74歳)

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
メタボ該当者予備群の減少		今後調査予定	H23 (メタボ該当者割合) ¹ 16.3% 男性:26.3% 女性:9.9% ----- H23 (メタボ予備群割合) 12.4% 男性:19.8% 女性:7.7%	10%以下	E *比較データが取れなかったため	特定健診・特定保健指導実施結果報告
メタボの健診・保健指導受診者数の向上		今後調査予定	H23 健診実施率: 19.0% 特定保健指導率: 24.5%	健診実施率:65% 保健指導率:45%	E *比較データが取れなかったため	特定健診・特定保健指導実施結果報告 平成24年度版国民健康保険図鑑
軽度高血圧出現率の低下	H13 男性:29.2% 女性:17.4%	H17 男性:30.3% 女性:23.7%	*判定基準の変更によりデータ取れず	男性:27% 女性:21%	E *判定基準値の変更により比較できないため	判定基準の改定により削除
高血圧出現率の低下	H13 男性:13.4% 女性:10.4%	H17 男性:13.0% 女性:6.3%	H23 男性:63.1% 女性:51.9%	男性:11% 女性: 5.6%	E *判定基準値の変更により比較できないため	むつ市特定健診受診者データ (40~74歳)
総コレ異常出現率の低下	H13 男性:41.3% 女性:45.9%	H17 男性:60.5% 女性:46.8%	*健診項目が削除されたためデータ取れず	男性:54% 女性:42%	E *比較データが取れなかったため	

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
中性脂肪異常出現率の低下	H13 男性:25.5% 女性:11.9%	H17 男性:27.4% 女性:9.9%	H23 男性:24.8% 女性:12.4%	男性:25% 女性:9%	C	むつ市特定健診受診者データ (40～74歳)
HDLコレ異常出現率の低下	H13 男性:8.4% 女性:2.3%	H17 男性:7.4% 女性:2.2%	H23 男性:4.6% 女性:1.6%	男性:6.7% 女性:2%	A	むつ市特定健診受診者データ (40～74歳)
心電図異常出現率の低下	H13 男性:16.8% 女性:12.1%	H17 男性:13.5% 女性:8.4%	H23 男性:15.0% 女性:13.6%	男性:12% 女性:7.6%	C	むつ市特定健診受診者データ (40～74歳)
がん検診受診者の増加	H13 肺 :22.9% 子宮:29.7% 胃 :18.8% 乳 :31.8% 大腸:19.8%	H17 肺 :22.8% 子宮:23.7% 胃 :16.3% 乳 :14.4% 大腸:17.2%	H23 肺 :19.1% 子宮:35.0% 胃 :17.0% 乳 :39.7% 大腸:20.6%	肺 :35% 子宮:45% 胃 :30% 乳 :40% 大腸:30%	C	むつ市がん検診受診者データ (40歳～64歳)
精密健診受診率の増加	H13 肺 :95.8% 子宮:75.0% 胃 :90.0% 乳 :97.3% 大腸:81.1%	H17 肺 :75.0% 子宮:75.0% 胃 :65.1% 乳 :73.9% 大腸:86.8%	H23 肺 :77.8% 子宮:82.4% 胃 :71.8% 乳 :91.1% 大腸:76.9%	100%	C	むつ市がん検診受診者データ (40歳～64歳)

<高齢期>

評価項目	策定値	中間値	最終値	目標値	達成度	最終値の出典
メタボを認知している市民の増加	中間評価時からの新規項目	今後調査予定	H23 86.7%	80%以上	E *比較データが取れなかったため	むつ市特定健診受診者データ(75歳～)
転倒を予防するための方法を実施している人の増加	今後調査予定	H16 63.3%	調査未実施	70%	E *比較データが取れなかったため	
認知症を予防するための方法を実施している人の増加	今後調査予定	H16 82.2%	調査未実施	90%	E *比較データが取れなかったため	
世代間交流の場の増加	H13 1か所	H18 延べ8回	H23 年2回	増加傾向	C	社会福祉協議会より(健康推進課調べ)
生きがいを持って生活している人の増加	H13 43.2%	H16 73.2%	H23 83.7%	増加傾向	A	むつ市日常生活圏域ニーズ調査
20歯以上の歯を有する人の増加(65歳以上)	H13 14.8%	H16 17.6%	調査未実施	20%	E *比較データが取れなかったため	
かかりつけ医をもっている人の増加	H13 69.2%	H16 71.9%	H23 79.2%	100%	B	むつ市日常生活圏域ニーズ調査

第4節 各ライフステージの目標達成状況

評価項目84項目について評価した結果、12項目(14.3%)は達成ランクAの目標値を「達成」、30項目(35.7%)は達成ランクBの「改善」が見られました。また、達成ランクCの「変わらない」は10項目(11.9%)、達成ランクDの「悪化」は、14項目(16.7%)ありました。また、比較数値がない、比較基準が違うなどの達成ランクEの「判定不能」は18項目(21.4%)でした。

各ライフステージ毎の概要については、以下のとおりです。

第1項 乳幼児期(妊産婦含む)

1. 妊娠届出時の妊婦及び同居者の喫煙率は策定時より改善されましたが、同居者の喫煙率は目標値には達していません。また、出産後の再喫煙率は悪化しており、育児期間中の両親の自宅での喫煙率は大きな改善はみられませんでした。
2. 1歳6か月及び3歳児における一人あたりのむし歯数は、改善されましたがむし歯有病者率については、目標値には達していません。
3. 市内保育施設でのむし歯予防教室の開催は、全施設を巡回し、100%となっています。
4. 規則正しい食習慣、間食の習慣、甘味食料の頻回摂取は改善されてきてはいるものの、目標値には達していません。
5. 予防接種率は増加傾向にあるものの、目標値には達していません。
6. 虐待件数は年々増加しています。

第2項 児童・思春期

1. 児童生徒の肥満者割合は増加しています。
2. むし歯有病者率は小中学生どちらも改善し、中学生は目標値に達しました。12歳児の一人あたりのむし歯保有数は、中間評価時に比べると減少していますが、男女とも目標値には達していません。
3. 朝食を毎日食べる生徒については、改善しているものの目標値には達していません。
4. 小学校、中学校、高等学校いずれも喫煙防止教室が100%実施され、目標値に達しています。

第3項 青年期

1. 食に関する項目については、改善されてきましたが、目標値には達していません。
2. 肥満者割合は男女とも増加しており、特に男性は10%も増加しています。
3. 運動習慣については、20代、30代の男性が20%増加しており、目標値に達しましたが、女性は達していません。
4. 自殺者数については、平成13年の策定時は1人でしたが、中間評価時に7人、今回が3人という結果でした。
5. 喫煙者率は、策定時より増加しており、目標値には達していません。
6. 多量飲酒については、中間評価時より男女とも増加しており、目標値にはほど遠い結果となっています。また、休肝日を設ける人については、男性は微増、女性は大幅に増加しましたが男女とも目標値には達していません。
7. 定期的な歯科検診を受け、口腔の健康管理をする人は、若干増加傾向にあるものの、目標値30%以上には達していません。

8. 子宮頸がん・乳がん検診受診率は、中間評価時に比べると増加していますが、目標値の40%には達していません。

第4項 壮年期

1. 食に関する項目については、定期的に食事を摂っている人の割合は改善してきていますが、バランスを考えて摂っている人は逆に減ってきています。
2. 肥満者については、男女とも増加しており、目標値には達していません。
3. 多量飲酒については、策定時より減少し目標値に近づきましたが、休肝日を設ける人については、逆に減少し目標値には達していません。
4. 喫煙者率は、男性が若干少なくなっているものの、女性はほぼ横ばいで、男女とも目標値には達していません。
5. 歯周疾患検診受診者は、目標値の50人を大幅に超える129人と、大きく改善しました。
6. メタボリックシンドローム該当者割合及び予備群割合については、女性は目標値10%以下で改善していますが、男性は目標値の倍の20%を超える値となっています。今回は比較数値がないため、評価できませんでした。
7. 各種がん検診受診者については、乳がん検診と子宮頸がん検診が大きく改善していますが、全体的に目標値には達していません。
8. 精密健診受診率については、全体的に改善してきていますが、いずれも目標値の100%には達していません。

第5項 高齢期

1. メタボの認知度については、目標値に達しています。
2. 生きがいを持って生活している人については、策定時43.2%から、今回83.7%と大幅に増加しました。
3. 世代間交流については、社会福祉協議会が主催となり、定期的ではありませんが、年2回ほど小学生と高齢者の交流の場を設けています。また、社会福祉協議会とは別に、保育所や学校行事に地域の高齢者を招待するなどして、世代間交流を図っています。
4. かかりつけ医をもっている人については、10年間で10%の増加となっています。

第6項 病気や障がいを持ち、何らかの支援が必要な人々

1. 母子保健事業を通じて、一人ひとりの健康・発達状況に応じた適切な医療や療育の確保に努めてきました。また、就学に向けて子どもと保護者への継続支援、保育施設との情報交換、教育委員会等との同行訪問や学校見学など、関係機関と連携を図りながら実施してきました。
2. 市政だよりや健康づくりカレンダーを通じて、こころの健康づくりの大切さをPRし、また、相談窓口の紹介パンフレットを窓口に設置するなど相談窓口の周知を図りました。
3. 全市民を対象にした健康教室を開催し、こころの大切さはもとより、病気に対する正しい知識や対処方法等について普及啓発に努めてきました。
4. 精神保健福祉ボランティア団体を対象に、病気や障がいについての学習会を行い、地域で見守りができるよう理解を深めました。
5. 「精神障害者当事者の会（なごみの会）」の活動を通して、生活の質の向上を目指し、社会復帰へ向けて支援をしてきました。
6. 障害者自立支援法の施行により、障がいの種別（身体障害・知的障害・精神障害）が一元化され、どの障がいの人も共通のサービスを地域において受けられるようになりました。

7. 障害福祉サービス利用者に対し、適切なサービス利用に向けて、ケアマネジメントによりきめ細かく支援する「計画相談支援」を平成24年4月より実施しています。

第4章 今後の取り組み

第1節 ライフステージ別施策の方向性

平成19年3月策定「むつ市保健福祉計画」の基本理念実現を目指して、保健福祉の関連施策と連携しながら、生涯にわたる健康づくりの推進に努めます。

むつ市保健福祉計画 基本理念

「住み慣れた地域で心豊かに安心して暮らせるまち むつ」

本章では各ライフステージの現状と課題及び最終評価報告を踏まえ、各ライフステージ毎に、施策の主な方向性を表で提示します。

第2節 目標設定の考え方

第1項 評価項目

全体目標を達成するため、全ライフステージで94の評価項目を設定しました。

なお、健康づくりを推進するにあたっては、計画の進捗状況を評価しながら達成状況を定期的に捕捉することができるよう、新たに33項目を新規項目として設定しました。

	評価項目	うち新規項目
乳幼児期（妊産婦含む）	34	9
児童・思春期	11	5
青年期	13	3
壮年期	25	12
高齢期	11	5
計	94	33

第2項 目標値

各評価項目の目標値は、国、県との健康格差の縮小を目指し、「健康あおり21（第2次）」、「健康日本21（第2次）」及び「第2次むつ市食育推進計画」を参考にしながら、市の実情に合わせた目標値を設定しました。

乳幼児期（妊産婦含）及び児童・思春期については、「健やか親子21」の4つの主要課題ごとの取り組みを含めた評価項目を設定しましたが、現状値がない項目については、今後調査予定となっています。

壮年期の特定健診については、判定基準値の変更により、データの比較ができなかったため、引き続き評価項目として設定しました。

第3項 ライフステージ別施策の取り組み

<乳幼児期（妊産婦含む）> 妊娠中～小学校就学前

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●満足できる妊娠・出産への支援 ●妊娠11週以下での妊娠の届出の促進 ●不妊治療における生殖補助医療技術の適応に関するガイドラインの周知と活用の促進 ●不妊治療を受ける際の環境の整備と関係者の資質向上 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を深めましょう。 ○パートナーとともに、妊娠について良く理解し、望まれた出産ができるように計画的に妊娠・出産をしましょう。 ○母親と胎児の健康を守るために、早めの妊娠届出と定期的な妊婦健診を受けましょう。 ○体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○妊婦の身体の変化や気持ちを理解しましょう。 ○夫もパートナーの妊娠に積極的に関わりましょう。 ○妊娠期間中は、「親」になる準備期間です。親としての自覚を育み、新しい生活についてじっくり話し合っておきましょう。 ○不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦の特性を理解し、心配りのある対応をしましょう。 ○医療機関では、十分な説明と妊婦が満足できる対応に心がけましょう。 ○医療機関では、不妊に関する相談や治療を充実しましょう。 ○公共施設や商業施設ではマタニティマークの表示をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○両親学級や窓口・訪問指導、電話相談等を通じ、妊娠・出産に関する情報提供や相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○妊婦健診の助成を行います。 ○不妊・不育の知識や相談窓口・特定不妊治療の医療費助成について周知していきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産について満足している者の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」> 	H24 1.6歳児:87.7% 3歳児:92.9%	100%
	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠11週以下での妊娠届出率 <むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）> 	H23 89.4%	100%

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	●産後うつ病を含むこころのケアの促進		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○マタニティーブルーについて理解しましょう。 ○妊産婦の身体の変化や気持ちを理解しましょう。 ○妊娠中から産後の生活や子育てについてよく話し合しましょう。 ○妊産婦自身が不安を感じた時や周囲が妊産婦の異変に気付いた時は、迷わず相談しましょう。 ○家族は不安や悩みをよく聞き、必要に応じて手助けをしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○不安や悩みをよく聞き、あたたかい手をさしのべましょう。 ○子育て中の親子が交流できる場を提供しましょう。 ○妊産婦の特性を理解し、心配りのある対応をしましょう。 ○子育て中の親子を大切に見守りましょう。 ○医療機関は、受診しやすい環境づくりを心がけましょう。 ○職場では、父親が育児休暇を取れるよう環境を整えましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○両親学級や相談窓口の充実を図ります。 ○妊婦とその家族がマタニティーブルーについて理解できるよう、情報提供に努めます。 ○家事援助サービスの充実を図ります。 ○養育支援訪問事業の充実を図ります。 ○行政や医療機関などの関係機関が連携を図り、妊産婦を支える体制づくりを強化します。 ○父親が共に子育てする思いを持ち育児参加できるよう普及啓発します。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★産後うつ病の発生率	今後調査予定	減少

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	●就労している妊婦に対する母性健康管理指導事項連絡カードの普及・啓発		
市民・家庭 の取り組み	○体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○就労妊婦や夫は、母性健康管理指導事項連絡カードを活用しましょう。		
地域の取り組み	○妊婦の特性を理解し、心配りのある対応をしましょう。 ○職場は、妊婦健診等について配慮しましょう。 ○職場は、産休・育休制度等、労働環境の整備に努めましょう。		
行政の取り組み	○母性健康管理指導事項連絡カードについて、広く周知を図ります。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合 ＜むつ市「親と子の健康度調査」＞	今後調査予定	増加

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	●周産期医療ネットワークの整備と機能の向上		
市民・家庭 の取り組み	○体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用 しましょう。		
地域の取り組み	○関係機関内の連携を図りましょう。 ○医療機関では、妊婦に対して、十分な説明と満足できる対応に 心がけましょう。		
行政の取り組み	○「妊婦連絡票」や「要妊産婦連絡票」を活用し、妊産婦のフォ ローアップの充実を図ります。 ○「未熟児等出生連絡票」を活用し、未熟児とその家族のサポー ト体制の充実を図ります。 ○関係機関と連携を図りながら、妊産婦や子どもを支える体制の 強化を図ります。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値

領 域	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	●幼児のむし歯予防		
市民・家庭 の取り組み	○歯みがきの重要性を知りましょう。 ○むし歯の予防方法を知りましょう。 ○仕上げ磨きを行いましょう。 ○おやつ時間を決め、むし歯になりにくいものを選びましょう。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。		
地域の取り組み	○食後や就寝前の歯みがき指導を徹底しましょう。 ○むし歯予防の啓発を行い、関心を導きましょう。 ○歯科受診しやすい環境づくりをしましょう。		
行政の取り組み	○子どもの年齢に応じたむし歯予防に関する情報提供や健康教育を実施します。 ○定期健診やかかりつけ歯科医の必要性を呼びかけます。 ○むし歯のない子どもを市政だより等で紹介します。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・一人あたりのむし歯数 <青森県市町村う歯有病状況調査>	H23 1.6歳児:0.15歯 3歳児:1.84歯	0歯
	★むし歯のない子どもの割合 <青森県市町村う歯有病状況調査>	H23 1.6歳児:95.2% 3歳児:59.2%	1.6歳児:100% 3歳児:90%
	・間食として甘味食料を頻回摂取する 幼児の割合 <青森県市町村う歯有病状況調査>	H23 1.6歳児:26.1% 3歳児:23.2%	20%以下
	・間食の時間を決めている幼児の 割合 <幼児の生活行動アンケート>	H23 1.6歳児:68.7% 3歳児:66.7%	1.6歳児:70% 3歳児:80%
	・仕上げ磨きをしている幼児の割合 <幼児の生活行動アンケート>	H23 1.6歳児:94.3% 3歳児:98.3%	100%

領 域	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の喫煙の防止・育児期間中の両親の自宅での喫煙の防止 ●妊娠中の飲酒の防止 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中や授乳中の喫煙や飲酒はやめましょう。 ○妊婦や子どもの前での喫煙・飲酒はやめましょう。 ○たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。 ○禁煙を思い立ったら、医療機関へ相談しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもや妊婦の前での喫煙はやめましょう。 ○人の集まる場所では、禁煙もしくは分煙をしましょう。 ○職場での禁煙を徹底しましょう。 ○喫煙者は歩きたばこをしないなど、喫煙マナーを守りましょう。 ○医療機関では、妊娠中のたばこやアルコールが及ぼす胎児への影響に関する情報提供を行いましょ。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙による健康への影響について普及啓発を行います。 ○妊婦及びその家族に対し、禁煙指導を強化していきます。 ○公共施設や人が集まる場所での禁煙・分煙を働きかけます。 ○禁煙希望者へのサポート体制の整備をします。 ○禁煙外来実施機関について周知を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・妊娠届出時の妊婦の喫煙率 <妊娠連絡票(健康推進課調べ)>	H23 6.1%	5%以下
	・妊娠届出時の妊婦の同居者の喫煙率 <妊娠連絡票(健康推進課調べ)>	H23 54.1%	38%
	・出産後の再喫煙率 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 27.3%	0%
	・育児期間中の両親の自宅での喫煙率 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児: 父 親:50.8% 母 親:29.2% 3歳児: 父 親:55.7% 母 親:22.9%	0%
・分煙・禁煙対策をとっている家族の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 77.2%	100%	

領 域	小児医療保健水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ小児科医の推進 ●休日・夜間の小児救急医療機関の保護者への周知 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○かかりつけ医を持ちましょう。 ○夜間救急病院の連絡先や場所を、普段から確認しておきましょう。 ○家族は子どもの健康状態の変化に気づくようにしましょう。 ○健康や育児について、インターネットなどメディア情報に流されないようにしましょう。 ○子どもが病気になった時、家族でのケアや受診の判断ができるように準備しておきましょう。 		
地域の取り組み	○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの大切さを理解しましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○市政だよりや在宅当番医チラシ広告、ホームページを通じ、情報提供します。 ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの大切さを普及啓発していきます。 ○子どもが病気になった時の対処方法をはじめ、受診の判断ポイント、相談、受診の方法について情報提供をします。 ○乳幼児や児童・生徒に対し、医療費を助成し、子育てに伴う負担の軽減を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★かかりつけの小児科医を持つ親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:89.2% 3歳児:88.6%	100%

領 域	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	●家庭での事故防止対策の推進		
市民・家庭 の取り組み	○子どもの成長とともに、どんな事故が起こりやすいのかを知り ましょう。 ○1か月に1度は、家の内外の危険な場所をチェックし、事故防 止に努めましょう。 ○車に乗る時は、チャイルドシートを正しく装着しましょう。 ○いざというときの応急処置法を知っておきましょう。 ○家族は、子どもがたばこを誤飲しないよう気を配りましょう。		
地域の取り組み	○応急処置法や心肺蘇生法の勉強会を開催しましょう。 ○子どもの遊び場の安全を確保しましょう。		
行政の取り組み	○子どもの発達段階に応じた具体的な指導や情報提供をします。 ○施設関係者に対し、情報提供や学習機会の場の提供をします。 ○子どもに多い事故の予防策について、情報提供を行います。 ○子どもの遊び場や遊び道具等の安全を日常的に確認し、事故防 止に努めます。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・浴室のドアを乳幼児が自分で開けることが出来ないよう工夫した家庭の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:15.4% 3歳児:11.4%	100%
	★事故防止対策を実施している家庭の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	今後調査予定	100%

領 域	小児医療保健水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)			
目 標	●予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化			
市民・家庭 の取り組み	○市政だより・ホームページ等で、感染症及び予防接種の情報を定期的に入手するよう心がけましょう。 ○感染症について理解を高め、必要な予防接種を受けましょう。 ○感染症の蔓延を予防するため、予防対策の実践及び罹患した場合の早期受診をしましょう。			
地域の取り組み	○医療機関においては、感染症の発生状況など、市民や行政への情報提供について協力しましょう。 ○保育施設等においては、感染症発生状況により、予防接種の接種勧奨、早期受診など適切な指導を行いましょう。			
行政の取り組み	○感染症及び予防接種(定期・任意)についての情報提供します。 ○感染症予防対策の周知と感染を疑う場合の早期受診を呼びかけます。 ○予防接種未接種者への接種勧奨の強化をします。 ○接種機会の拡充をします。 ○任意予防接種費用の助成をします。			
評価指標	評価項目		現状値(H23)	目標値
	★定期予防接種 接種率 ＜むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)＞	ポリオ	65.9%	100%
		MR 1期	79.8%	100%
		MR 2期	96.0%	100%
		三種混合または 四種混合1期初回	三種混合 87.6%	100%
		三種混合または 四種混合1期追加	三種混合 70.5%	100%
		日本脳炎1期初回	72.9%	100%
		日本脳炎1期追加	93.5%	100%
		B C G	90.4%	100%
		ヒブ		100%
		小児用肺炎球菌		100%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●虐待による死亡の防止 ●虐待の発生予防、早期発見・対応、児の保護・支援の推進 ●子どもを虐待していると思う親への支援の強化 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○積極的に外に出ましょう。 ○一人で悩まず相談しましょう。 ○こころを許せる友達を作りましょう。 ○夫婦は、子育てについて話し合い、協力しあいましょう。 ○親や家族の感情で子どもを叱らないようにしましょう。 ○親であることの自覚と責任を持って子育てをしましょう。 ○自分に合ったストレス解消法を知り、上手に解消しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子が気軽に集まり、子育ての不安や悩みを相談できる場を提供しましょう。 ○地域で子育てを見守り、虐待の早期発見・早期予防に結びましょう。 ○育児をしている人に対し、地域の人が気軽に声をかけ合い、育児支援をしましょう。 ○虐待に対する理解を深め、近隣の子どもへの関心を高めましょう。 ○医療機関を通し、虐待の早期発見に努めましょう。 ○集団生活の様子を伝えながら、親であることの自覚と責任が持てるような指導をしていきましょう。 ○保育・教育を通し、虐待の早期発見に努めましょう。 ○虐待に気付いた時は、関係機関に通報しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○出産後、早期に母子へ関われるよう体制を強化します。 ○子育て中の親子の交流の場を提供し、交流促進を図ります。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○関係機関との連携を強化します。 ○より支援が必要な親子へ適した育児支援を行います。 ○健診未受診者や予防接種未接種者の状況把握をします。 ○児童虐待防止等ネットワークを充実します。 ○乳幼児健康診査、育児学級等を通し、親であることの自覚が持てるような意識啓発、指導、支援をしていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを虐待していると思う親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」> 	H24 1.6歳児：4.6% 3歳児：11.4%	1.6歳児：5% 3歳児：10%
	<ul style="list-style-type: none"> ・虐待件数 <青森県「児童相談」> 	(H23 下北管内) 53件	0件

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 （「健やか親子21」課題4）		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●子育てに自信が持てるような支援の推進 ●親がゆったりとした気分で子どもと過ごすための支援の推進 ●育児について相談できる環境の整備 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○積極的に外に出ましょう。 ○一人で悩まず相談しましょう。 ○こころを許せる友達を作りましょう。 ○夫や家族は、妻が育児から開放される時間を作りましょう。 ○育児の大変さを理解し、家事や育児は家族みんなで行いましょう。 ○子育て支援に関する情報を入手し、必要な時に利用しましょう。 ○自分にあったストレス解消法を知り、上手に解消しましょう。 ○子育ては思い通りにいかない事を意識し、柔軟に子育てしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子が集まれる場を提供しましょう。 ○不安や悩みをよく聞き、あたたかい手をさしのべましょう。 ○子育てに関する催し物や行事を行います。 ○地域の人が気軽に声をかけ合って、子育てを応援しましょう。 ○子どもと一緒に行く場所の環境整備に努めましょう。 （ベビーカーの設置や子どもの一時預かり、駐車場の確保等） 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子交流の場を提供し、育児不安や悩みの解消に繋げていきます。 ○子育てに関する相談や、地域の子育て関連情報を提供します。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○乳幼児健診や教室を通して、親であることの自覚と責任が持てるように意識啓発に取り組みます。 ○育児時間の延長や休日の保育など、保育環境の充実を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	子育てに自信がもてない母親の割合 ＜むつ市「親と子の健康度調査」＞	H24 1.6歳児:21.5% 3歳児:31.4%	1.6歳児:18% 3歳児:21%
	★育児について相談相手のいる母親 の割合 ＜むつ市「親と子の健康度調査」＞	H24 1.6歳児:96.4% 3歳児:88.6%	100%
	★生後4か月までに全乳児の状況把握 の割合	今後調査予定	100%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●父親が育児に参加できる環境の整備 ●父親が子どもと一緒に遊べるような環境の整備 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○率先して子どもと過ごす時間を作りましょう。 ○協力して育児をしましょう。 ○妻が育児から解放される時間を作りましょう。 ○妻をひとりぼっちにせず、精神的に支えましょう。 ○積極的に子どもに関わり、二人で子育てしましょう。 ○困った時は遠慮無く周囲の人に相談しましょう。 ○夫婦で普段から育児についてよく話し合ひましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子を大切に見守りましょう。 ○不安や悩みをよく聞き、あたたかい手をさしのべましょう。 ○親子で集まれる場を提供しましょう。 ○子どものいる労働者に対し、育児休暇の取得や就労内容・時間の配慮をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○事業所への情報提供を図り、労働環境の整備に努めます。 ○子育て中の親子交流の場を提供し、育児不安や悩みの解消につなげていきます。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○父親が共に子育てする思いを持ち育児参加できるよう、地域の子育て関連情報を提供します。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・育児に参加する父親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:41.5% 3歳児:40.0%	1.6歳児:55% 3歳児:50%
	・子どもと一緒に遊ぶ父親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:44.6% 3歳児:52.9%	1.6歳児:62% 3歳児:54%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 （「健やか親子21」課題4）		
目 標	●周産期医療施設から退院したハイリスク児へのフォロー体制の 確立		
市民・家庭 の取り組み	○一人で悩まず相談しましょう。 ○子どもに異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用 しましょう		
地域の取り組み	○低体重児や障害を持った子どもの親が集まれる機会の提供しま しょう。 ○保護者同士で情報交換ができ、また育児不安の解消に繋げられ るよう協力しましょう。		
行政の取り組み	○「未熟児等出生連絡票」を活用し、未熟児とその家族のサポ ート体制の充実を図ります。 ○退院前から関係機関との連携強化を図ります。 ○退院早期からの迅速な対応に努めます。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○経済的な負担軽減を必要とする家族が、必要な医療が受けられ るよう各種医療費の助成を行います。（乳幼児医療費給付・養育 医療・育成医療・重度心身障害医療費）		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・周産期死亡率 ＜青森県保健統計年報＞	H23 0.0%	現状維持
	・全出生数中の極低出生体重児の割 合 ＜青森県保健統計年報＞	H23 0.9%	減少
	・全出生数中の低出生体重児の割合 ＜青森県保健統計年報＞	H23 11.7%	減少
・新生児死亡率・乳児死亡率 ＜青森県保健統計年報＞	H23 新生児：2.1% 乳 児：4.2%	減少	

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 （「健やか親子21」課題4）		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●受診者が満足していく乳幼児の健康診査の実施の推進 ●育児支援に重点をおいた乳幼児健康診査の実施の推進 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○定期健診を受け、子どもの発育や発達の確認をしましょう。 ○普段の悩み事や心配事を気軽に相談しましょう。 ○他の保護者と話し合しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ年代の子どもをもつ親同士の交流の場を提供しましょう。 ○保育施設でも定期健診の受診をするよう勧めます。 ○子どもが健診を受けることができるよう、職場で休みが取りやすくなるよう配慮します。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1歳未満の乳児に対し、健診の助成を行います。 ○ゆっくりと相談できるような雰囲気づくりに努めます。 ○子育てに関する情報や学習機会を提供します。 ○保育園・幼稚園など関係機関との連携を強化します。 ○発達に課題のある子どもに対しての支援に努めます。 ○特に支援が必要な親子に対して、より適した育児支援に努めます。 ○医療機関との連携により、スムーズな支援を行います。 ○健診未受診者の把握に努め、必要な支援を行っていきます。 ○乳幼児健診の内容を充実させていきます。（待ち時間の短縮等） 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・乳幼児の健康診査に満足している者の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:16.9% 3歳児:15.7%	1.6歳児:48% 3歳児:40%
	・乳幼児健康診査受診率 <むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）>	H23 10か月児:95.9% 1.6歳児:96.1% 2歳児:95.7% 3歳児:93.6%	100%
	・乳幼児健康診査精検率 <むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）>	H23 10か月児:85.7% 1.6歳児:73.1% 2歳児:100% 3歳児:86.3%	100%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	●食育について地方公共団体と連携した取り組みの推進		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○家族揃って楽しくおいしい食事をしましょう。 ○1日3食、食事を摂りましょう。 ○子どもと一緒に食事を作ってみましょう。 ○野菜摂取や栄養バランスに配慮して、食事やお弁当を作りましょう。 ○おやつや間食を摂りすぎないように注意しましょう。 ○健康的な生活習慣づくりについて、家族で話し合しましょう。 ○早寝早起きをしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○料理教室や親子での食事会を開きましょう。 ○健康バランスレシピを紹介しましょう。 ○地元食材を使った安全・安心な食品を提供しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で楽しくおいしく食べられる料理教室を開催します。 ○朝食を食べること、バランスよく食べることの大切さについて呼びかけます。 ○子どもの食生活や栄養についての相談体制を充実させます。 ○子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをしていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・1日3回規則正しく食事を摂る 幼児の割合 <幼児の生活行動アンケート>	H23 1.6歳児:96.6% 2歳児:91.5% 3歳児:98.1%	100%
	★幼児の肥満の割合	今後調査予定	減少

<児童・思春期> 小学校就学～18歳

領域	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進 (「健やか親子21」課題1)		
目標	<ul style="list-style-type: none"> ●児童・生徒における肥満の予防 ●子どもの朝食摂取に関する取り組みの推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○家族揃って楽しくおいしい食事をしましょう。 ○1日3食、食事を摂りましょう。 ○子どもと一緒に食事を作ってみましょう。 ○野菜摂取や栄養バランスに配慮して、食事やお弁当を作りましょう。 ○おやつや間食の摂りすぎに注意しましょう。 ○子どもの生活リズムを整えましょう。 ○外で身体を動かすことを習慣化しましょう。 ○身体を動かすイベント・行事に参加しましょう。 ○食事が、健やかなところと身体をつくり、食習慣の基礎となることを意識しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○身体を動かすイベント・行事を開催しましょう。 ○子どもが身体を動かすことのできる機会や場を提供しましょう。 ○季節に応じて色々な外遊びや運動を子どもに教えましょう。 ○料理教室や親子での食事会を開きましょう。 ○健康バランスレシピを紹介しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で楽しくおいしく食べられる料理教室を開催します。 ○朝食を食べること、バランスよく食べることの大切さについて呼びかけます。 ○子どもの食生活や栄養についての相談体制を充実させます。 ○健康的な習慣づくりを普段の生活にどのように取り入れたらいいか一緒に考えます。 ○保護者に対して、子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをしていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・児童生徒の肥満の割合 <児童・生徒の健康・体力>	H23 小学生 男子:15.8% 女子:14.8% H23 中学生 男子:16.1% 女子:16.1%	減少
	・朝食を毎日食べる児童生徒の割合 <むつ市「食に関するアンケート調査」>	H23 小学生:90.1% 中学生:83.0%	100%
	★1日3回規則正しく食事を摂る児童生徒の割合	今後調査予定	増加

領 域	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進			
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●十代の喫煙の防止 ●十代の飲酒の防止 			
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子どものいる前で喫煙や飲酒をしないようにしましょう。 ○子どもには、たばこを勧めないようにしましょう。 ○たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。 ○未成年者はたばこを吸わない、アルコールは飲まないを徹底しましょう。 			
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○人の集まる場所では、禁煙もしくは分煙をしましょう。 ○大人が子どもに喫煙を勧めないようにしましょう。 ○未成年者にたばこやアルコールを売らないこと、渡さないことを徹底しましょう。 ○未成年者がたばこを購入したり、喫煙している現場を目撃した時は声をかけましょう。 ○未成年者がアルコールを購入したり、飲酒している現場を目撃した時は声をかけましょう。 			
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこが健康に与える影響について積極的にPRします。 ○アルコールと健康の関係について積極的にPRします。 ○家族に対し、禁煙指導及び相談窓口の充実を図ります。 ○学校等と連携し、喫煙防止教育の推進に取り組みます。 ○たばこを吸いにくい環境づくりに努め、児童生徒の喫煙経験率低下を図ります。 			
評価指標	評価項目		現状値	目標値
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の喫煙経験率 <公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査> 	中学3年 H23	男子:10.9% 女子:10.3%	0%
		高校3年 H23	男子:14.7% 女子:7.9%	
	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙防止教室を実施する学校の割合 <I LOVE 下北21 最終評価報告書> 		H23 100%	現状維持
	<ul style="list-style-type: none"> ★学校と連携した喫煙防止教育の実施数 <健康推進課調べ> 		H24 0件	増加
<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の飲酒経験率 <公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査> 	中学3年 H23	男子:31.8% 女子:41.9%	0%	
	高校3年 H23	男子:34.5% 女子:36.2%		

領 域	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進 (「健やか親子21」課題1)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●性感染症に対する若者の知識の普及・啓発 ●地方公共団体や学校等と連携した思春期保健対策の推進 ●避妊法に関する若者の知識・技術の普及・啓発 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○一人で悩まず誰かに相談しましょう。 ○自分自身に関心を持ち、こころと身体の変化について学びましょう。 ○性について正しい知識を持ち、的確な選択ができるようになりましょう。 ○自分の考えを相手に伝え、コミュニケーションを図りましょう。 ○自分の身体や相手の身体を大切にしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの成長発達について学ぶ機会を提供しましょう。 ○保護者や子どもが気軽に相談できる場を提供しましょう。 ○地域で子どもを育てる教育環境を整備しましょう。 ○普段からの会話や団らんを大切にしましょう。 ○悩み事や相談事は親身になって聞き、力になりましょう。 ○学校との情報交換を積極的にしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○学校と連携を図りながら、思春期の健康課題に取り組みます。 ○正しい知識・情報の提供や学習機会の提供に努めます。 ○相談しやすい窓口の整備をします。 ○親が子どもに対し、適切な関わりができるようサポートします。 ○相談したり、語り合ったりする場所を提供します。 ○教育カウンセラーの利用を促進します。 ○インターネットなどメディア情報に流されないよう、正しい知識を伝えていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★学校と連携した思春期教育の実施数 ＜むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）＞	H24 4校	増加

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	●児童生徒のむし歯予防		
市民・家庭の取り組み	○歯みがきの重要性を知りましょう。 ○仕上げ磨きを行いましょう。 ○むし歯の予防方法を知りましょう。 ○おやつ時間を決めましょう。 ○定期的に歯科健診を受けましょう。		
地域の取り組み	○食後や就寝前の歯みがきをしましょう。 ○食後の歯みがきの指導を徹底しましょう。 ○むし歯の予防に関心を持ちましょう。 ○むし歯予防のための教育を行いましょう。		
行政の取り組み	○むし歯予防に関する情報提供や健康教育を実施します。 ○「歯と口の健康週間」等でパネル展示やパンフレット配布を行います。 ○定期健診やかかりつけ歯科医の必要性を呼びかけます。 ○各種保健事業で知識の普及啓発を図ります。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・12歳児の一人あたりのむし歯数 <下北養護教育会会誌「はまなす」>	H23 男子:1.4歯 女子:2.2歯	1.0歯
	★むし歯のない子どもの割合 <下北養護教育会会誌「はまなす」>	H23 小学生:25.2% 中学生:36.6%	小学生:70.0% 中学生:80.0%
	・むし歯の処置が完了している児童生徒の割合 <むつ市学校保健会報>	H23 小学生 男子:21.0% 女子:23.5% 中学生 男子:26.0% 女子:34.5%	増加

領 域	予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化			
目 標	●定期予防接種の接種率向上			
市民・家庭の取り組み	<p>○保護者は、個別通知の内容を理解し、積極的に予防接種を受けさせましょう。</p> <p>○保護者は、対象者本人に予防接種の必要性について説明しましょう。</p> <p>○感染症の蔓延予防に努め、罹患した場合は早期に受診しましょう。</p>			
地域の取り組み	<p>○医療機関は、感染症の発生状況など、市民や行政への情報提供に協力しましょう。</p> <p>○学校等は、感染症発生状況により予防接種の接種勧奨、早期受診の呼びかけを行いましょう。</p>			
行政の取り組み	<p>○感染症及び予防接種についての迅速な情報提供をします。</p> <p>○感染症予防対策の周知と早期受診の呼びかけをします。</p> <p>○予防接種未接種者への接種勧奨の強化をします。</p>			
評価指標	評価項目		現状値	目標値
	★定期予防接種 接種率 ＜むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)＞	二種混合	H23 96.2%	100%
		日本脳炎	H24 89.0%	100%
		子宮頸がん	/	100%

<青年期> 19歳～39歳

領 域	栄養・食生活		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●望ましい食習慣の確立 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回食事の時間を決め、定期的に食事を摂りましょう。 ○「早寝、早起き、朝ご飯」をモットーに生活リズムを整えましょう。 ○主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスを整えましょう。 ○減塩食・薄味を心がけ、家庭でも慣れるよう努めましょう。 ○お菓子やジュース等、買い置きをしないようにしましょう。 ○家族そろって食事を摂れるよう心がけましょう。 		
地域の取り組み	○地域で親子対象の料理教室等を開催し、楽しみながら食への関心を高めるよう努めましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通し、食事の摂り方、栄養バランス等に関する情報提供や学習の機会を設けます。 ○食生活改善推進員などの食育ボランティア活動を支援し、食に関する意識の啓発を図ります。 ○子どもの食生活の見直し、親世代の食生活の振り返りと改善につながるよう努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	H24 男性:56.6% 女性:76.0%	80%
	・バランスを意識して食事を摂る者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	今後調査予定	増加

領 域	身体活動・運動		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●楽しみながら続けられる運動の習慣化 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。 ○楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。 ○自分の適正体重と肥満度の割合を知りましょう。 ○毎日体重測定をする習慣をつけましょう。 ○家族と一緒に身体を動かす機会を作りましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○お互いに運動を続けられるように支えあいましょう。 ○仲間同士で運動する機会を設けましょう。 ○地域で身体を動かすイベントや行事を企画しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○運動習慣の大切さについて、様々な機会を通して周知を図ります。 ○健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催及びPRに努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・健康維持・増進のため運動（身体活動）をする者の割合 <むつ市ミニ健診受診者データ>	H21～24 男 性:28.1% 女 性: 9.3%	男 性:40% 女 性:20%
	・肥満者の割合 <むつ市ミニ健診受診者データ>	H21～24 男 性:43.8% 女 性:13.1%	男性:25%以下 女性:10%以下

領 域	こころの健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい知識の啓発 ●こころの相談窓口の周知 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。 ○自分なりのストレス解消法や、リラックスできる時間を設けましょう。 ○家族が協力して子育てしましょう。 ○家族で楽しく過ごす時間を設けましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○若い親子に声をかけたり、子育ての大変さをねぎらったり、地域の中で子育てを応援しましょう。 ○親子一緒に楽しめる行事や、若い親子が地域の中で交流を持てるような機会を設けましょう。 ○お互いに助け合い、支えあう気持ちを大切にしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康に関して、正しい知識と対処方法等について情報提供をします。 ○不安や悩みを抱えている方への相談窓口を広く周知します。 ○必要に応じ、医療機関や関連する相談窓口について情報提供を行います。 ○妊娠・出産・育児などにおけるのそれぞれの場で、産後うつや育児不安などに対するメンタルサポートを行います。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・自殺者数 <むつ市人口動態調査死亡票>	H23 3人	0人
	★こころの相談窓口を知っている者の割合	今後調査予定	増加

領 域	たばこ・アルコール		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発 ●地域での禁煙・分煙体制の整備 ●禁煙サポート体制の整備 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこの害についてきちんと知り、行動に責任を持ちましょう。 ○子どもや妊婦の前ではたばこを吸わないようにしましょう。 ○未成年者はたばこを吸わない、アルコールは飲まないを徹底しましょう。 ○家庭での分煙をきちんとしましょう。 ○アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○地域での禁煙・分煙体制を整えましょう。 ○たばこによる健康被害（喫煙及び受動喫煙）について理解を深めましょう。 ○子どもや妊婦の前ではたばこを吸わないようにしましょう。 ○未成年者にたばこやアルコールを売らないこと、渡さないことを徹底しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこによる健康被害（喫煙及び受動喫煙）について情報提供します。 ○禁煙希望者に対する健康相談や禁煙外来の紹介を行います。 ○子育て世代が、禁煙に向き合えるように、たばこ対策を推進します。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・喫煙者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	H24 男 性:63.2% 女 性:25.6%	25%以下
	・多量飲酒者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	今後調査予定	減少
	・飲酒者のうち、休肝日を設ける者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	H24 男 性:48.1% 女 性:73.1%	80%

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●歯・口腔の健康に関する情報提供 ●定期的な歯科受診と歯や口腔のセルフケアの推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康に関心を持ち、家族一緒に取り組みましょう。(乳幼児への仕上げ磨きも含む) ○日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ○定期的に歯科受診し、健康状況を診てもらいましょう。 ○歯や口腔を健康に保つため、食事の時間を決めるなど、生活リズムを整えましょう。 		
地域の取り組み	○歯や口腔の健康についての健康教室等、話題となるような機会を設けましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康について、各種健康教室等を通して情報提供します。 ○歯や口腔を、よりよい健康状況に保てるよう、セルフケアの具体的な方法や歯科医院への通院の仕方などについてアドバイスします。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・定期的に歯科健診を受ける者の割合 <むつ市青年期生活習慣病調査>	H24 男 性:21.1% 女 性:24.0%	30%以上

領 域	生活習慣病・がん			
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康意識の向上 ●健（検）診受診の推進 			
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの大切さ、健（検）診の必要性を知りましょう。 ○健診を受けて、自分の健康状態を知りましょう。 ○検査結果から、生活習慣を見直してみましょう。精密検査になった場合はきちんと再検査をしましょう。 ○がん検診を受診しましょう。精密検査になった場合はきちんと再検査をしましょう。 ○家族相互に健康を意識し、お互いに健（検）診をすすめましょう。精密検査になった場合はきちんと再検査することもすすめましょう。 			
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○皆で、誘いあって健（検）診を受けましょう。 ○健康づくりのため、地域で活動する保健協力員、食生活改善推進員の活動をしましょう。 			
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりについての教室や事業を開催し、知識や情報を伝えます。 ○健診結果や自身の健康状態が理解できるよう、保健指導に努めます。 ○がん検診の受診を勧奨します。特に、子宮頸がん検診のクーポン対象者について強化します。 ○がんについてのデータや情報を提供し、がん検診受診の必要性を伝えます。 ○市内医療機関で個別にがん検診が実施できる体制等について検討します。 ○健（検）診の結果、精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨を行ないます。 			
評価指標	評価項目		現状値	目標値
	・がん検診受診率 <むつ市がん検診受診者データ>	子宮頸がん	H23 29.0%	40.0%
		乳がん	H23 26.8%	40.0%
	★ミニ健診新規受診者の割合 <むつ市ミニ健診受診者データ>		H24 80.1%	増加
	★ミニ健診データ有所見者率の割合 (悪玉コレステロール・血圧・糖尿病 へモグロビンA1c) <むつ市ミニ健診受診者データ>		H21～24 男 性:44.1% 女 性:17.0%	男 性:35.3% 女 性:13.6%

<壮年期> 40歳～64歳

領 域	栄養・食生活		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●適正体重の維持 ●食習慣の見直しと改善の推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回食事の時間を決め、定期的に食事を摂りましょう。 ○就寝2時間前までに食事を済ませるようにしましょう。 ○食事バランスを意識して食事を摂るようにしましょう。 ○減塩食・薄味を心がけ、家庭でも慣れるよう努めましょう ○野菜をたっぷり摂りましょう。(1日350gを目安に) ○お菓子やジュース等、買い置きしないようにしましょう。 ○家庭では食べ過ぎ、飲み過ぎにならないようお互い声かけをしましょう。 		
地域の取り組み	○地域で健康教室等の機会を設け、栄養バランスの食事について知る機会を持ちましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通して、食事の摂り方、栄養バランス等に関する情報提供や学習の機会を設けます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の食に関する意識の啓発に努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	<p>★1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (※食育推進計画評価項目) <むつ市特定健診受診者データ></p>	H23 男性:72.6% 女性:78.8%	85%
	<p>★「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (※食育推進計画評価項目) <むつ市特定健診受診者データ></p>	H23 32%	60%

領 域	身体活動・運動		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●運動習慣の定着 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。 ○楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。 ○自分の適正体重と肥満度の割合を知りましょう。 ○毎日体重測定をする習慣をつけましょう。 ○家族と一緒に身体を動かす機会を作りましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○お互いに運動を続けられるように支えあいましょう。 ○仲間同士で運動する機会を設けましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通して、手軽にできる運動の普及に努めます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の運動に関する意識の啓発を図ります。 ○健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催及びPRに努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・運動不足を感じる者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:57.0% 女 性:65.0%	30%以下
	・健康維持・増進のため運動（身体活動）をする者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:29.0% 女 性:26.7%	70%以上
	・肥満者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:38.7% 女 性:29.7%	男性:25%以下 女性:20%以下
	★適正体重を知っている者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	今後調査予定	増加

領 域	こころの健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい知識の普及 ●こころの相談窓口の周知 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ○生活リズムを整え、しっかり休養をとるようにしましょう。 ○不安や悩み、こころの不安定さが2週間以上続く場合は専門家（市役所・保健所・こころの相談窓口・医療機関等）に相談しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康について、理解を深めましょう。 ○不安や悩みを抱えている人に気づけるように、日頃から地域の中で交流を図りましょう。 ○日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合はひとこと声をかけましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康に関して、正しい知識と対処方法等について情報提供をします。 ○市民の一人ひとりが、また、地域や職場がこころの健康の大切さについて理解を深めていけるよう啓発を図ります。 ○不安や悩みを抱えている方への相談窓口を広く周知します。 ○必要に応じ、医療機関や関連する相談窓口について情報提供を行います。 ○包括的に支援できるように、関係機関との連携を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・自殺者数 <むつ市人口動態統計死亡届>	H23 12人	0人
	・ストレスを解消できている者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:81.7% 女 性:74.8%	85%
	・睡眠による休養がとれていない者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:17.3% 女 性:23.6%	15%
	★不安や悩みを相談できる相手がいる者の割合	今後調査予定	増加
	★不安や悩みを相談できる相談窓口を知ってる者の割合	今後調査予定	増加

領 域	たばこ・アルコール		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発 ●地域での禁煙・分煙体制の整備 ●禁煙サポート体制の整備 		
市民・家庭の取り組み	<p>○喫煙者は、喫煙の及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に向けて積極的に取り組みましょう。</p> <p>○家庭での禁煙、分煙をこころがけましょう。</p> <p>○肺がん検診を定期的に受診しましょう。</p> <p>○息切れ、息苦しさ、血痰など気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。</p> <p>○アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。</p>		
地域の取り組み	<p>○たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について理解を深めましょう。</p> <p>○地域での禁煙、分煙対策の実情を見直し改善に努めましょう。</p> <p>○未成年者の喫煙・飲酒を見かけた時には、注意をしましょう。</p>		
行政の取り組み	<p>○たばこアルコールが及ぼす健康被害について情報提供します。</p> <p>○禁煙希望者に対する健康相談や禁煙外来の紹介を行います。</p> <p>○地域における禁煙・分煙対策の実態を把握しながら、環境改善に取り組んでいきます。</p>		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・喫煙者の割合 <むつ市がん検診受診者データ>	H23 男 性:37.4% 女 性:12.8%	男性:25%以下 女性: 5%以下
	★禁煙サポート機関等を知っている者の割合	今後調査予定	増加
	★「空気クリーン施設・空気クリーン車」認定施設数 <青森県がん・生活習慣病対策課データ>	H24 9 4 施設	増加
	・多量飲酒者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:16.4% 女 性: 1.6%	男 性:13.0% 女 性: 1.0%
	・休肝日を設ける者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:21.2% 女 性:19.3%	70%

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●歯・口腔の健康に関する情報提供 ●定期的な歯科受診と歯や口腔のセルフケアの推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康に関心を持ち、日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診しましょう。 ○よく噛んで食べ、食後は歯みがきをしましょう。 		
地域の取り組み	○地域で、歯や口腔の健康の大切さやお手入れの仕方について学習する機会を設けましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康について、正しい知識の普及啓発に努めます。 ○日常生活で、口腔ケアの実践ができるように、セルフケアの具体的な方法等についてアドバイスします。 ○歯科医院へのかかり方、活用の仕方等について情報提供します。 ○歯周疾患検診のPRの強化、及び健診体制の見直しを図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・ 定期的に歯科健診を受診する者の割合 <むつ市特定健診受診者の増加>	H23 男 性:23.6% 女 性:29.7%	30%
	・ 歯周疾患検診受診者数 <むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ) >	H23 129人	400人

領 域	生活習慣病・がん
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康意識の向上 ●健（検）診受診の推進
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの大切さ、健（検）診の必要性を知りましょう。 ○特定健診を受けて、自分の健康状態を知りましょう。 ○検査結果から、生活習慣を見直してみましょう。 ○特定保健指導を受けましょう。精密検査になったらきちんと再検査しましょう。 ○がん検診を受診しましょう。精密検査になったらきちんと再検査しましょう。 ○家族相互に健康を意識し、お互いに健（検）診を勧めましょう。精密検査になったらきちんと再検査することもすすめましょう。
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○皆で、誘いあって健（検）診を受けましょう。 ○健康づくりのため、地域で活動する保健協力員、食生活改善推進員の活動を知りましょう。
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりに関する教室や事業を開催し、知識や情報を伝えます。 ○健診結果や自身の健康状態が理解できるよう、保健指導に努めます。 ○がん検診の受診を勧奨します。特に、クーポン対象者について強化します。 ○がんに関してのデータや情報を提供し、がん検診受診の必要性を伝えます。 ○市内医療機関で個別にがん検診が実施できる体制等について検討します。 ○健（検）診の結果、精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨を行ないます。

評価指標	評価項目	現状値	目標値	
	★特定健診受診率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 19.0%	60.0%	
	★内臓脂肪症候群該当者割合及び予備群者割合 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	該当者 H23 16.3% 予備群 12.4%	12.0% 9.0%	
	★特定保健指導利用率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 24.5%	60.0%	
	★高血圧有所見者率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 56.3%	45.0%	
	★脂質異常(LDL)有所見者率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 55.9%	45.0%	
	・糖尿病(HbA1c)有所見者率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 42.4%	34.0%	
	・がん検診受診率 ＜むつ市がん健診受診者データ＞	肺がん	H23 19.1%	40.0%
		胃がん	H23 17.0%	40.0%
		大腸がん	H23 20.6%	40.0%
		子宮頸がん	H23 35.0%	50.0%
乳がん		H23 39.7%	50.0%	

<高齢期> 65歳以上

領 域	栄養・食生活		
目 標	●望ましい食習慣の継続		
市民・家庭の取り組み	<p>○1日3回食事の時間を決め、規則的に摂りましょう。</p> <p>○バランスを意識して食事を摂るようにしましょう。</p> <p>○減塩食・薄味を心がけ、家庭でも慣れるよう努めましょう。</p> <p>○野菜をたっぷり摂りましょう。(1日350gを目安に)</p> <p>○家庭では食べ過ぎ、飲み過ぎにならないようお互い声かけをしましょう。</p>		
地域の取り組み	○地域で健康教室等の機会を設け、栄養バランスについて知る機会を持ちましょう。		
行政の取り組み	<p>○健康教室等を通して、食事の摂り方、栄養バランス等に関する情報提供や学習の機会を設けます。</p> <p>○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の食に関する意識の啓発に努めます。</p>		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (※食育推進計画評価項目)	今後調査予定	増加
	★「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (※食育推進計画評価項目)	今後調査予定	増加

領 域	身体活動・運動		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活動作の充実 ●身体活動の啓発 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。 ○楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。 ○転倒に気をつけましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツやレクリエーション活動など、交流を深めながら身体を動かす機会を増やしていきましょう。 ○お互いに運動を続けられるように支えあいましょう。 ○仲間同士で運動する機会を設けましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防を含めた、健康づくりに関する情報提供に努めます。 ○健康教室を通じて、運動の必要性や転倒予防の普及に努めます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の運動に関する意識の啓発に努めます。 ○健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催及びPRに努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・転倒を予防するための方法を実施している者の割合	今後調査予定	増加

領 域	たばこ・アルコール		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発 ●地域での禁煙・分煙体制の整備 ●禁煙サポート体制の整備 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙者は、喫煙の及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に向けて積極的に取り組みましょう。 ○家庭での禁煙、分煙をこころがけましょう。 ○肺がん検診を定期的に受診しましょう。 ○息切れ、息苦しさ、血痰など気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。 ○アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について理解を深めましょう。 ○地域での禁煙、分煙対策の実情を見直し、改善に努めましょう。 ○未成年者の喫煙・飲酒を見かけた時には、注意をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について情報提供します。 ○自分の適量を知ることや休肝日をもつことを普及していきます。 ○禁煙希望者に対する健康相談や禁煙外来の紹介をします。 ○地域における禁煙、分煙対策の実情を把握しながら、環境改善に取り組んでいきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★喫煙者の割合 <むつ市肺がん検診受診者データ>	今後調査予定	減少
	★休肝日を設ける者の割合 <むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ>	今後調査予定	増加

領 域	こころの健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康に関して正しい知識の啓発 ●認知症に対する正しい知識の啓発 ●高齢者虐待に対する問題意識の向上 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ○生きがいを見つけましょう。 ○地域活動に参加しましょう。 ○不安や悩みが2週間以上続く場合は、専門家（市役所・保健所こころの相談窓口・医療機関等）に相談しましょう。 ○認知症に対する正しい知識を持ちましょう。 ○高齢者虐待に対する問題意識を高めましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○不安や悩みを抱えている人に気づけるように、日頃から地域の中で交流を図りましょう。 ○日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合はひとこと声をかけましょう。 ○社会参加を促進するための情報提供をしましょう。 ○老人クラブの育成と加入の促進をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症サポーターの養成や、認知症を抱える家族を対象とした相談窓口の充実に努めます。 ○医療・介護・地域包括支援センター等との連携を強化します。 ○権利擁護事業の普及推進に努めます。 ○社会奉仕活動や生きがい活動を促進するための情報提供に努めます。 ○老人クラブの育成と加入の促進を図ります。 ○高齢者虐待の早期発見に向け、民生委員との連携強化を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・生きがいを持って生活している者の割合 ＜むつ市日常生活圏域ニーズ調査＞	H23 83.7%	増加
	・認知症を予防するための方法を実施している者の割合	今後調査予定	増加

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な歯科受診 ●歯や口腔のセルフケアの推進（残存歯・入れ歯のケアなど） 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康に関心を持ち、日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。 ○よく噛んで食べ、食後は歯みがきをしましょう。 ○自分にあった入れ歯を使いましょう。 		
地域の取り組み	○地域で、歯や口腔の健康について、学習する機会を設けましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康についての、正しい知識の普及啓発に努めます。 ○日常生活で、口腔ケアの実践ができるように、セルフケアの具体的な方法などについてアドバイスします。 ○歯科医院へのかかり方、活用の仕方等について情報提供します。 ○歯周疾患検診のPRの強化及び検診体制の見直しを行います。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・65歳で20歯以上の歯を有する者の割合	今後調査予定	20%

領 域	生活習慣病・がん		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●現在の健康状態の維持 ●健（検）診受診の推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○毎年、健康診査やがん検診を受診しましょう。 ○定期的な受診や内服をしましょう。 ○健康手帳を活用しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○皆で、誘い合って健（検）診を受けましょう。 ○健康づくりのため、地域で活動する保健協力員、食生活推進員の活動を知りましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防を含めた、健康づくりに関する情報提供に努めます。 ○年間を通じて、受診者の利便性向上に努めます。 ○健（検）診を受けることの大切さについて積極的に周知し、受診率の向上を図ります。 ○疾病や介護の早期発見、予防に努めます。 ○地域の疾病構造を把握し、健康相談を実施します。 ○相談機会の周知に努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・メタボを認知している者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 86.7%	80%
	・かかりつけ医を持っている者の割合 <むつ市日常生活圏域ニーズ調査>	H23 79.2%	100%

領 域	感染症予防		
目 標	●予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃から、手洗い・うがいなど予防対策を行いましょう。 ○感染症の発生状況等の情報入手に心がけましよう。 ○感染症を疑う場合は、早期に受診しましよう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○医療機関では、感染症の発生状況など、市民や行政への情報提供について協力しましよう。 ○施設等では、感染症発生状況により、予防対策、予防接種の接種勧奨をするなど適切な指導、及び感染拡大防止の対策を行いましよう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○感染症発生状況の情報提供に努めます。 ○予防対策の周知に努めます。 ○感染症を疑う場合には。早期受診を呼びかけます。 ○予防接種事業内容の周知に努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★インフルエンザ及び高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成の認知度	今後調査予定	増加

<病気や障がいをもち何らかの支援が必要な人々>

領 域	安心して暮らせる福祉・保健環境の整備
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●障がいへの理解の推進 ●福祉・保健環境の充実 ●相談窓口の充実
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的に健（検）診を受け、健康管理に気を配りましょう。 ○各種障害福祉サービスについて理解しましょう。
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいに対する正しい知識を持ちましょう。 ○地域みんなで見守る体制づくりを心がけましょう。 ○暮らしの手続きなどで相談を受けたら、気軽に教えてあげましょう。 ○医療機関ではわかりやすい説明を心がけましょう。
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○各種障害福祉サービスについて、積極的に情報提供します。 ○障害者手帳の制度、医療費の助成制度などについて、情報提供します。 ○一人ひとりの健康・発達状況に応じた、適切な医療や療育サービスが受けられるよう保健指導します。 ○精神障害者当事者の会の活動を支援します。

領 域	就労環境の整備
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●自分にあった働き方ができるよう、社会参加の実現
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいについての理解を深め、就労に向け、協力をしていきましょう。 ○働こうという意欲を持ちましょう。
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいに対する正しい知識を持ちましょう。 ○障がいについての理解を深め、就労移行に向けて、就労後も見守る体制づくりを心がけましょう。
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいのある人が、それぞれの能力や個性を發揮できるよう、事業所と連携しながら、就労にむけて支援します。 ○関係機関と連携を図りながら、就労移行に向けて支援します。 ○福祉的就労の場として、地域活動支援センターでの活動を充実します。

領 域	保育環境・教育環境の整備
目 標	●「学ぶ力」、「生きる力」を育み、子どもの健やかな成長を支援
市民・家庭 の取り組み	○障がいについて理解を深め、ともに学ぶ姿勢や環境の確保に努めましょう。
地域の取り組み	○特別な支援を必要とする児童生徒の学校生活や学習活動を支援するための体制づくりに努めましょう。
行政の取り組み	○保育施設巡回相談を実施し、教育委員会と連携を図りながら、継続的支援を必要とするケースの就学支援に繋げていきます。 ○発育・発達・ことばの遅れなどが疑われる未就学児を対象とした「ことばの教室」や「あそびの教室」は、今後とも継続して実施していきます。 ○将来に向けて、自らの生き方・暮らし方を選択できるよう、一人ひとりの特性や発達段階に応じたきめ細やかな教育の実践を目指します。 ○就学相談や教育相談を行い、適切な就学に向けて支援していきます。

領 域	社会参加・地域とのふれあい
目 標	●地域とふれあいながら、趣味や生きがいを見つけ、生活の質（QOL）の向上
市民・家庭 の取り組み	○近所の人や友達と、気軽に外出しましょう。 ○興味ある活動に、積極的に参加しましょう。 ○地域とふれあいながら、趣味や生きがいを見つけましょう。
地域の取り組み	○気軽に誘い合い、一緒に活動に参加しましょう。 ○地域で、気軽に参加できる交流の場を設けましょう。 ○地域で孤立することがないように、スポーツやレクリエーション活動など、社会参加を呼びかけましょう。
行政の取り組み	○障がいのある人が社会参加しやすいよう、バリアフリー化に配慮した環境整備に努めます。 ○障がいのある人・ない人が共に参加できる市民一体型のイベント開催に努めます。

第5章 重点課題への取り組み

第1節 重点課題の設定及び対策の推進

平成15年度に策定した「健康むつ21」は、平成20年3月に「健康むつ21改訂版」を策定し、「食育の推進」、「肥満予防対策」、「たばこ対策」、「歯の健康づくり」、「こころの健康づくり」の5項目を重点施策として、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組んできました。

このたびの最終評価から見えてきたむつ市の課題として、児童・思春期、青年期、壮年期の肥満者割合が高いこと、食生活・運動・喫煙・飲酒・歯科保健など生活習慣に関する問題、自殺の原因に起因するこころの健康問題などが挙げられます。これらの健康課題をふまえ、一次予防に重点を置いた対策の充実を図るとともに、市民が生涯にわたり健康づくりに取り組むことができるよう、より一層、乳幼児期からのきめ細やかなアプローチが必要です。

むつ市では、「第2次健康むつ21」の策定にあたり「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を全体目標として掲げました。この目標達成のため、「肥満予防対策」、「たばこ・アルコール対策」、「こころの健康づくり」の3項目を重点課題と定め、各ライフステージに応じた対策を推進していくこととします。

第2節 重点課題の取り組み

第1項 肥満予防対策

乳幼児期から高齢期まで、食生活、運動、歯・口腔の健康に関わる健全な生活習慣と健康教養の普及定着により肥満の予防と改善を図ります。

【施策の要点】

- (1) 乳幼児期から発達段階に応じた望ましい食習慣についての啓発
- (2) 朝食やバランスのとれた献立や食事摂取などの食生活を見直す機会の推進
- (3) ウォーキングマップの拡充および周知
- (4) 子どもから高齢者まで参加できる運動教室の開催
- (5) 乳幼児期から発達段階に応じたむし歯予防の啓発と歯科保健指導の充実
- (6) 定期的な歯科健診の受診勧奨

市民の取り組み

乳幼児期 妊娠中～小学校就学前	●早寝早起きをしましょう。 ●仕上げ磨きをしましょう。
児童・思春期 小学校就学～18歳	●毎日、朝食を摂りましょう。 ●おやつ摂りすぎに注意しましょう。
青年期 19～39歳	●バランス食・減塩食・薄味を心がけましょう。 ●健（検）診を受け、健康チェックをしましょう。
壮年期 40～64歳	●野菜をたっぷり摂りましょう。 ●お気に入りのウォーキングコースを見つけましょう。 ●健（検）診を受け、健康チェックをしましょう。
高齢期 65歳～	●1日3回、定期的に食事を摂りましょう。

地域の取り組み

- 「食育」の実践化を図るための場づくりを提供しましょう。
- ヘルシーメニューを紹介しましょう。
- 地域のウォーキングマップを作成し、ウォーキングコースを紹介しましょう。
- 仲間を増やし、みんなで運動を続けましょう。
- 身体を動かし、みんなで楽しむ行事を開催しましょう。
- 地域や行政が行う健康教室へ参加しましょう。
- 家族や近所の方を誘いあって健診やがん検診を受けましょう。

行政の取り組み

取り組み内容	主な事業	関係機関
<p>●「朝ごはんを食べよう強化月間」を立ち上げます。</p> <p>-----</p> <p>●地域で活躍する食生活改善推進員の養成・支援をします。</p>	<p>①乳幼児健康診査 ②いただきます教室 ③むし歯予防教室 ④親子料理教室 ⑤思春期事業</p> <p>-----</p> <p>①食生活改善推進員養成講座</p>	<p>教育委員会 小中高等学校 食生活改善推進員会 地域活動栄養士協議会 保育所・幼稚園 健康推進課</p>
<p>●ウォーキングによる健康づくりの普及をします。</p> <p>●ウォーキングコースの整備をします。</p> <p>●冬期間の運動不足解消のための運動を推進します。</p>	<p>①健康ウォーキング大会 ②健康スポーツ教室 ③運動教室</p>	<p>町内会 保健協力員 国保年金課 市民スポーツ課 都市計画課 土木課 健康推進課</p>
<p>●歯磨きの仕方やむし歯、歯周病を防ぐ生活習慣について、知識の普及を図ります。</p> <p>●健康イベント等を通して、広く市民に「フッ化物歯面塗布」を普及し、定期的な歯科健診受診の定着を図ります。</p>	<p>①ハローベビー教室 ②離乳食・赤ちゃん教室 ③乳幼児健康診査 ④いただきます教室 ⑤むし歯予防教室 ⑥歯周疾患検診 ⑦健康教室 ⑧各種健康イベント</p>	<p>地域保健協議会 保育所・幼稚園 健康推進課</p>
<p>●健診・がん検診の受診の必要性や精密検査受診の重要性について、普及啓発活動及び受診率向上に向けたPRの強化を図ります。</p>	<p>①健康教室 ②各種健康イベント</p>	<p>地域保健協議会 健康推進課 国保年金課 保健協力員 町内会 事業所</p>

第2項 たばこ・アルコール対策

各種保健事業を通じ、喫煙、受動喫煙、飲酒が健康に与える影響等について、正しい情報を提供します。また、禁煙支援や未成年者の喫煙防止、飲酒防止、飲酒習慣がある方に対しては、適正飲酒を心がけるなど普及啓発を推進します。

【施策の要点】

- (1) 受動喫煙の防止
- (2) 禁煙支援の推進
- (3) 適正飲酒の推進

市民の取り組み

〈たばこ〉

全ライフステージ 非喫煙者	●たばこに手をだしません。 ●受動喫煙から身を守りましょう。
喫煙者	●喫煙マナーを守りましょう。 ●1日の喫煙本数を減らし、禁煙を心がけましょう。

〈アルコール〉

全ライフステージ	●妊産婦、未成年者はアルコールに手をだしません。
飲酒者	●適量を知り、節度を守りましょう。 ●健康を意識し、休肝日を設けましょう。

地域の取り組み

- 子どもや妊婦の前での喫煙はやめましょう。
- 未成年者の喫煙に対し、注意しましょう。
- 公共施設や職場での禁煙を徹底しましょう。
- 未成年者の飲酒を見かけたら、注意しましょう。
- 未成年者にはお酒を売らないこと、渡さないことを徹底しましょう。
- 無理にお酒を勧めないようにしましょう。

行政の取り組み

取り組み内容	主な事業	関係機関
<p>●たばこやアルコールが健康に与える影響等について、情報提供します。</p>	<p>①ハローベビー教室 ②妊婦窓口指導 ③妊婦電話相談 ④妊産婦訪問 ⑤むし歯予防教室 ⑥性教育講座 ⑦健康教室</p>	<p>教育委員会 小中高等学校 保育所・幼稚園 食生活改善推進員会 地域保健協議会 保健協力員 健康推進課</p>
<p>●禁煙希望者へのサポートを強化します。</p>	<p>①禁煙サポート事業 ②健康教室 ③健康相談</p>	<p>県こどもみらい課 医療機関 地域保健協議会 事業所 健康推進課</p>
<p>●公共施設や職場での全面禁煙を推進します。</p>	<p>①健康教室 ②健康相談</p>	<p>むつ保健所 労働基準監督署 事業所 教育委員会 健康推進課</p>

第3項 こころの健康づくり

こころの健康意識の向上と、相談窓口の周知を図ります。また、要支援者のために関係機関と相互連携を図ることにより、こころの健康づくり・自殺予防対策を推進します。

【施策の要点】

- (1) 相談窓口の普及・啓発
- (2) 地域で支え合う支援体制の充実

市民の取り組み

乳幼児期 妊娠中～小学校就学前	●妊産婦の異変に気づいた時には、早めに相談しましょう。 ●家事や育児は家族みんなで協力しましょう。
児童・思春期 小学校就学～18歳	●身近に悩みを相談できる相手を持ちましょう。
青年期 19～39歳 壮年期 40～64歳	●自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。 ●家族との団らんを大切にしましょう。 ●こころの病気について早めに相談や治療を受けるよう心がけましょう。
高齢期 65歳～	●生きがいを見つけましょう。 ●身近に悩みを相談できる相手を持ちましょう。

地域の取り組み

- 日頃から地域の中で交流をはかりましょう。
- みんなで子育てを応援しましょう。

行政の取り組み

取り組み内容	主な事業	関係機関
●相談窓口の情報を積極的に発信します。	①こころの体温計 ②健康教室 ③健康相談	むつ保健所 県立精神保福祉センター 障害福祉課 健康推進課
●精神福祉ボランティアの養成・支援をします。	①精神福祉ボランティア養成講座	むつ保健所 健康推進課
●関係機関とのネットワークを構築します。	①相談窓口担当者ワーキング	むつ保健所 社会福祉協議会 法テラスむつ法律事務所 医療機関 地域保健協議会 全庁各課

参考資料

- 「むつ市健康増進計画（第2次健康むつ21）」策定の経緯
- むつ市健康増進計画庁内検討委員会委員名簿
- むつ市健康増進計画策定委員会委員名簿
- むつ市健康増進計画策定委員会条例
- 評価項目一覧

「むつ市健康増進計画（第2次健康むつ21）」策定の経緯

平成24年12月	健康推進課内にプロジェクトチーム発足
平成25年 6月24日	第1回庁内検討委員会開催
7月11日	第2回庁内検討委員会開催
7月29日	策定委員辞令交付式及び第1回策定委員会開催
9月19日	第3回庁内検討委員会開催
10月 2日	第2回策定委員会開催
11月 8日	第4回庁内検討委員会開催
12月 2日	第3回策定委員会開催
平成26年 1月16日	第4回策定委員会開催
2月10日	むつ市健康増進計画（第2次健康むつ21）（案）
～3月 5日	のパブリックコメントの実施
3月27日	むつ市健康増進計画（第2次健康むつ21）の策定

むつ市健康増計画策定委員会委員名簿

(順不同)

分野	所属等	役職名等	氏名	備考
医療	むつ下北医師会	会長	三上史雄	会長
		副会長	槇泉	委員
	むつ下北歯科医師会	会長	田中志昌	委員
	むつ下北薬剤師会	会長	山田肇	委員
保健	下北地域県民局地域健康福祉部	保健総室長	平紅	委員
	むつ市学校保健会	副会長	中山康司	副会長
福祉	むつ市大湊地区民生委員児童委員協議会	副会長	菊池三千郎	委員
その他市長が 適当であると認めた者	むつ市保健協力員「あゆみの会」	会長	木村遺子	委員
	むつ市食生活改善推進員協議会	会長	伊藤真紀子	委員
	むつ市食育推進会議	会長	佐々木正	委員
	むつ市子育てメイト会	会長	葛西美保子	委員
	むつ市老人クラブ連合会むつ支部	支部長	平塚邦夫	委員
	むつ下北メンタル福祉家族会連合会	会長	新保英治	委員
行政	むつ市民生部	部長	松尾秀一	委員
	むつ市教育委員会事務局	教育部長	奥川清次郎	委員
	むつ市保健福祉部	部長	花山俊春	委員

むつ市健康増進計画庁内検討委員会委員名簿

	所 属	役 職	氏 名
委員長	保健福祉部健康推進課	課 長	赤 田 貴 生
委 員	保健福祉部	政策推進監	古 川 俊 子
委 員	保健福祉部障害福祉課	課 長	鍋 谷 久美子
委 員	保健福祉部生活福祉課	課 長	工 藤 利 樹
委 員	保健福祉部児童家庭課	課 長	掛 端 正 広
委 員	保健福祉部介護福祉課	課 長	井 田 敦 子
委 員	民生部国保年金課	課 長	畑 中 秀 樹
委 員	民生部市民スポーツ課	課 長	杉 山 重 行
委 員	教育委員会事務局 学校教育課	課 長	室 舘 幸 一
委 員	川内庁舎 市民福祉課	課 長	佐 藤 衛
委 員	大畑庁舎 市民福祉課	課 長	大 厨 音 彦
委 員	脇野沢庁舎	所 長	猪 口 和 則

むつ市健康増進計画策定委員会条例

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）の規定に基づき、市の健康増進計画を定めるため、むつ市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は市長の諮問に応じ、健康増進計画の策定について審議し、その結果を答申する。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

(委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 医療関係者
 - (2) 保健関係者
 - (3) 福祉関係者
 - (4) 公募による市民
 - (5) 市の職員
 - (6) 前各号に掲げるもののほか、市長が適当であると認める者
- 2 委員（前項第5号に該当する者を除く。）は、非常勤の特別職とする。
- 3 委員は、第2条の規定による答申を終えたときは、解嘱されるものとする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集する。ただし、委員の委嘱後、最初の会議は、市長が招集する。

- 2 会長は、会議の議長となる。
- 3 会長は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。
- 4 会議の議事は、出席委員の過半数をもってこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて説明又は意見を求めることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、保健福祉部健康推進課において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

付 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(むつ市特別職の委員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 むつ市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（平成6年むつ市条例第1号）の一部を次のように改正する。

別表中 「

食育推進会議委員

」 を

「

食育推進会議委員
健康増進計画策定委員会委員

」 に改める。

評価項目一覧

<乳幼児期>

★新規項目

評価項目	現状値	目標値	出典
妊娠・出産について満足している者の割合	H24 1.6歳児:87.7% 3歳児:92.9%	100%	むつ市「親と子の健康度調査」
妊娠11週以下での妊娠届出率	H23 89.4%	100%	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
★産後うつ病の発生率	今後調査予定	減少	
★母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合	今後調査予定	増加	むつ市「親と子の健康度調査」
一人あたりのむし歯数	H23 1.6歳児:0.15歯 3歳児:1.84歯	0歯	青森県市町村う歯有病状況調査
★むし歯のない子どもの割合	H23 1.6歳児:95.2% 3歳児:59.2%	1.6歳児:100% 3歳児:90%	青森県市町村う歯有病状況調査
間食として甘味食料を頻回摂取する幼児の割合	H23 1.6歳児:26.1% 3歳児:23.2%	20%以下	青森県市町村う歯有病状況調査
間食の時間を決めている幼児の割合	H23 1.6歳児:68.7% 3歳児:66.7%	1.6歳児:70% 3歳児:80%	幼児の生活行動アンケート
仕上げ磨きをしている幼児の割合	H23 1.6歳児:94.3% 3歳児:98.3%	100%	幼児の生活行動アンケート
妊娠届出時の妊婦の喫煙率	H23 6.1%	5%以下	妊娠連絡票 (健康推進課調べ)
妊娠届出時の妊婦の同居者の喫煙率	H23 54.1%	38%	妊娠連絡票 (健康推進課調べ)
出産後の再喫煙率	H24 27.3%	0%	むつ市「親と子の健康度調査」

★新規項目

評価項目	現状値	目標値	出典	
育児期間中の両親の自宅での喫煙率	H24 1.6歳児 父 親:50.8% 母 親:29.2% 3歳児 父 親:55.7% 母 親:22.9%	0%	むつ市「親と子の健康度調査」	
分煙・禁煙対策をとっている家族の割合	H24 77.2%	100%	むつ市「親と子の健康度調査」	
★かかりつけの小児科医を持つ親の割合	H24 1.6歳児:89.2% 3 歳 児:88.6%	100%	むつ市「親と子の健康度調査」	
浴室のドアを乳幼児が自分で開けることが出来ないよう工夫した家庭の割合	H24 1.6歳児:15.4% 3 歳 児:11.4%	100%	むつ市「親と子の健康度調査」	
★事故防止対策を実施している家庭の割合	今後調査予定	100%	むつ市「親と子の健康度調査」	
★定期予防接種接種率	ポリオ	H23 65.9%	100%	むつ市の保健ヘルス (健康推進課調べ)
	MR 1 期	H23 79.8%	100%	
	MR 2 期	H23 96.0%	100%	
	三種混合または四種混合 1 期初回	H23 三種混合 87.6%	100%	
	三種混合または四種混合 1 期追加	H23 三種混合 70.5%	100%	
	日本脳炎 1 期初回	H23 72.9%	100%	
	日本脳炎 1 期追加	H23 93.5%	100%	

★新規項目

評価項目	現状値	目標値	出典	
	BCG	H23 90.4%	100%	
	ヒブ		100%	
	小児用肺炎球菌		100%	
子どもを虐待していると思う親の割合	H24 1.6歳児: 4.6% 3歳児: 11.4%	1.6歳児: 5% 3歳児: 10%	むつ市「親と子の健康度調査」	
虐待件数	H23 (下北管内) 53件	0件	青森県「児童相談」	
子育てに自信がもてない母親の割合	H24 1.6歳児: 21.5% 3歳児: 31.4%	1.6歳児: 18% 3歳児: 21%	むつ市「親と子の健康度調査」	
★育児について相談相手がいる母親の割合	H24 1.6歳児: 96.4% 3歳児: 88.6%	100%	むつ市「親と子の健康度調査」	
★生後4か月までに全乳児の状況把握の割合	今後調査予定	100%	健康推進課調べ 児童家庭課調べ	
育児に参加する父親の割合	H24 1.6歳児: 41.5% 3歳児: 40.0%	1.6歳児: 55% 3歳児: 50%	むつ市「親と子の健康度調査」	
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合	H24 1.6歳児: 44.6% 3歳児: 52.9%	1.6歳児: 62% 3歳児: 54%	むつ市「親と子の健康度調査」	
周産期死亡率	H23 0.0%	現状維持	青森県保健統計年報	
全出生数中の極低出生体重児の割合	H23 0.9%	減少	青森県保健統計年報	
全出生数中の低出生体重児の割合	H23 11.7%	減少	青森県保健統計年報	

評価項目	現状値	目標値	出典
新生児死亡率・乳児死亡率	H23 新生児：2.1% 乳児：4.2%	なくす	青森県保健統計年報
乳幼児の健康診査に満足している者の割合	H24 1.6歳児：16.9% 3歳児：15.7%	1.6歳児：48% 3歳児：40%	むつ市「親と子の健康度調査」
乳幼児健康診査受診率	H23 10か月児：95.9% 1.6歳児：96.1% 2歳児：95.7% 3歳児：93.6%	100%	むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）
乳幼児健康診査精検率	H23 10か月児：85.7% 1.6歳児：73.1% 2歳児：100% 3歳児：86.3%	100%	むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）
1日3回規則正しく食事を摂る幼児の割合	H23 1.6歳児：96.6% 2歳児：91.5% 3歳児：98.1%	100%	幼児の生活行動アンケート
★幼児の肥満の割合	今後調査予定	減少	

評価項目		現状値	目標値	出典
児童生徒の肥満の割合		H23 小学生 男子:15.8% 女子:14.8% 中学生 男子:16.1% 女子:16.1%	減少	児童生徒の健康・体力
朝食を毎日食べる児童生徒の割合		H23 小学生:90.1% 中学生:83.0%	100%	むつ市「食に関するアンケート調査」
★1日3回規則正しく食事を摂る児童生徒の割合		今後調査予定	増加	
未成年者の喫煙経験率	中学3年	H23 男子:10.9% 女子:10.3%	0%	公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査
	高校3年	H23 男子:14.7% 女子:7.9%		
防煙防止教室を実施する学校の割合		H23 100%	現状維持	I LOVE 下北21 最終評価報告書
★学校と連携した防煙教育の実施数		H24 0件	増加	健康推進課調べ
未成年者の飲酒経験率	中学3年	H23 男子:31.8% 女子:41.9%	0%	公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査
	高校3年	H23 男子:34.5% 女子:36.2%		
★学校と連携した思春期教育の実施数		H24 4校	増加	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)

★新規項目

評価項目		現状値	目標値	出典
★定期予防接種 接種率	二種混合	H23 96.2%	100%	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
	日本脳炎	H24 89.0%	100%	
	子宮頸がん		100%	
12歳児の一人あたりのむし歯数		H23 男子:1.39歯 女子:2.2歯	1.0歯	下北養護教育会会誌 「はまなす」
★むし歯のない児童生徒の割合		H23 小学生:25.2% 中学生:36.6%	小学生:70.0% 中学生:80.0%	下北養護教育会会誌 「はまなす」
むし歯の処置が完了している児童生徒の割合		H23 小学生 男子:21.0% 女子:23.5% 中学生 男子:26.0% 女子:34.5%	増加	むつ市学校保健会報

評価項目		現状値	目標値	出典
1日3回規則正しく食事を摂る者の割合		H24 男性:56.6% 女性:76.0%	80%	むつ市青年期生活習慣調査
バランスを意識して食事を摂る者の割合		今後調査予定	増加	むつ市青年期生活習慣調査
多量飲酒者の割合		今後調査予定	減少	むつ市青年期生活習慣調査
飲酒者のうち、休肝日を設定する者の割合		H24 男性:48.1% 女性:73.1%	80%	むつ市青年期生活習慣調査
健康維持・増進のため運動(身体活動)をする者の割合		H21～24 男性:28.1% 女性:9.3%	男性:40% 女性:20%	むつ市ミニ健診受診者データ
肥満者の割合		H21～24 男性:43.8% 女性:13.1%	男性:25%以下 女性:10%以下	むつ市ミニ健診受診者データ
自殺者数		H23 3人	0人	むつ市人口動態調査死亡票
★こころの相談窓口を知っている者の割合		今後調査予定	増加	むつ市青年期生活習慣調査
喫煙者率		H24 男性:63.2% 女性:25.6%	25%以下	むつ市青年期生活習慣調査
定期的に歯科健診を受ける者の割合		H24 男性:21.1% 女性:24.0%	30%以上	むつ市青年期生活習慣病調査
がん検診受診率	子宮頸がん	H23 29.0%	40.0%	むつ市がん検診受診者データ
	乳がん	H23 26.8%	40.0%	
★ミニ健診新規受診者の割合		H24 80.1%	増加	むつ市ミニ健診受診者データ

★新規項目

評価項目	現状値	目標値	出典
★ミニ健診データ有所見者率の割合（悪玉コレステロール・血圧・糖尿病ヘモグロビンA1c）	男性:44.1% 女性:17.0%	男性:35.3% 女性:13.6%	むつ市ミニ健診受診者データ

評価項目	現状値	目標値	出典
★1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (※食育推進計画評価項目)	H23 男性:72.6% 女性:78.8%	85%	むつ市特定健診受診者データ
★「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (※食育推進計画評価項目)	H23 32%	60%	むつ市特定健診受診者データ
多量飲酒者の割合	H23 男性:16.4% 女性:1.6%	男性:13.0% 女性:1.0%	むつ市特定健診受診者データ
休肝日を設ける者の割合	H23 男性:21.2% 女性:19.3%	70%	むつ市特定健診受診者データ
運動不足を感じる者の割合	H23 男性:57.0% 女性:65.0%	30%以下	むつ市特定健診受診者データ
健康維持・増進のため運動(身体活動)をする者の割合	H23 男性:29.0% 女性:26.7%	70%以上	むつ市特定健診受診者データ
肥満者の割合	H23 男性:38.7% 女性:29.7%	男性:25%以下 女性:20%以下	むつ市特定健診受診者データ
★適正体重を知っている者の割合	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ
自殺者数	H23 12人	0人	むつ市人口動態統計死亡届
ストレスを解消できている者の割合	H23 男性:81.7% 女性:74.8%	85%	むつ市特定健診受診者データ
睡眠による休養がとれていない者の割合	H23 男性:17.3% 女性:23.6%	15%	むつ市特定健診受診者データ
★不安や悩みを相談できる相手がいる者の割合	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ

★新規項目

評価項目	現状値	目標値	出典
★不安や悩みを相談できる窓口を知っている者の割合	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ
喫煙者の割合	H23 男性:37.4% 女性:12.8%	男性:25%以下 女性:5%以下	むつ市肺がん検診受診者データ
★禁煙サポート機関等を知っている者の割合	今後調査予定	増加	むつ市がん検診受診者データ
★「空気クリーン施設」、「空気クリーン車」認定施設数	H24 94施設	増加	青森県がん・生活習慣病対策課データ
定期的に歯科健診を受診する者の割合	H23 男性:23.6% 女性:29.7%	30%	むつ市特定健診受診者データ
歯周疾患検診受診者数	H23 129人	400人	むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)
★特定健診受診率	H23 19.0%	60.0%	むつ市特定健診受診者データ
★内臓脂肪症候群該当者割合及び予備群者割合	H23 該当者:16.3% 予備群:12.4%	12.0% 9.0%	むつ市特定健診受診者データ
★特定保健指導利用率	H23 24.5%	60.0%	むつ市特定健診受診者データ
★高血圧有所見者率	H23 56.3%	45.0%	むつ市特定健診受診者データ
★脂質異常(LDL)有所見者率	H23 55.9%	45.0%	むつ市特定健診受診者データ
糖尿病(HbA1c)有所見者率	H23 42.4%	34.0%	むつ市特定健診受診者データ

★新規項目

評価項目	現状値	目標値	出典
がん検診受診率	H23 肺がん :19.1% 胃がん :17.0% 大腸がん:20.6% 子宮頸がん:35.0% 乳がん :39.7%	40.0% 40.0% 40.0% 50.0% 50.0%	むつ市がん検診受診者データ

評価項目	現状値	目標値	出典
★1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (※食育推進計画評価項目)	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
★「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (※食育推進計画評価項目)	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
転倒を予防するための方法を実施している者の割合	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
生きがいを持って生活している者の割合	H23 83.7%	増加	むつ市日常生活圏域ニーズ調査
認知症を予防するための方法を実施している者の割合	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
65歳で20歯以上の歯を有する者の割合	今後調査予定	20%	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
メタボを認知している者の割合	H23 86.7%	80%	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
かかりつけ医を持っている者の割合	H23 79.2%	100%	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
★インフルエンザ及び高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成の認知度	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
★喫煙者の割合	今後調査予定	減少	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ
★休肝日を設ける者の割合	今後調査予定	増加	むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ

むつ市健康増進計画 健康むつ21（第2次）

〈 発 行 〉 平成26年3月

〈 発 行 者 〉 むつ市 保健福祉部 健康推進課

〒035-8686

青森県むつ市中央1丁目8番1号

TEL 0175-22-1111

FAX 0175-22-5044

E-mail - kenkou@city.mutsu.lg.jp

<http://www.city.mutsu.lg.jp/>

