

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

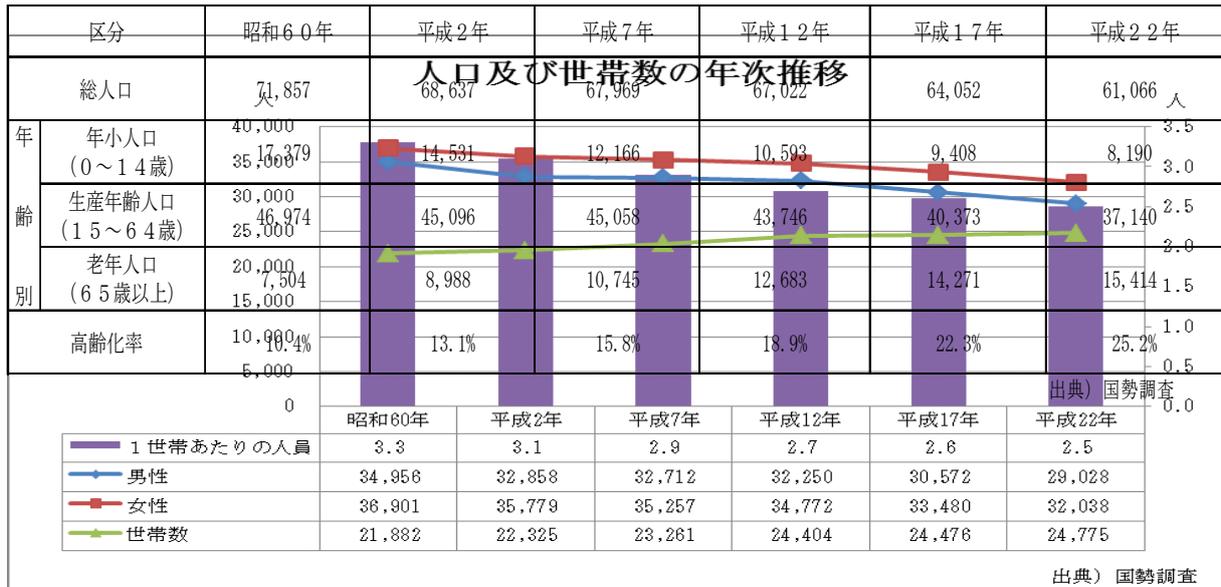
	平成13年		平成14年		平成15年		平成16年		平成17年		平成18年		平成19年		平成20年		平成21年		平成22年		平成23年	
	実数	率																				
人口	49,481		49,554		49,388		49,052		64,052		63,251		62,345		61,749		61,249		61,066		60,668	
出生	533	10.8	525	10.6	494	10.0	487	9.5	489	7.6	521	8.2	448	7.2	501	8.1	466	7.6	498	8.2	470	7.7
死亡	404	8.2	426	8.6	450	9.1	411	8.4	688	10.9	646	10.2	710	11.4	716	11.6	700	11.4	787	12.6	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	△262	△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	26.2	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	-	-	-	-
妊婦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	2.69	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

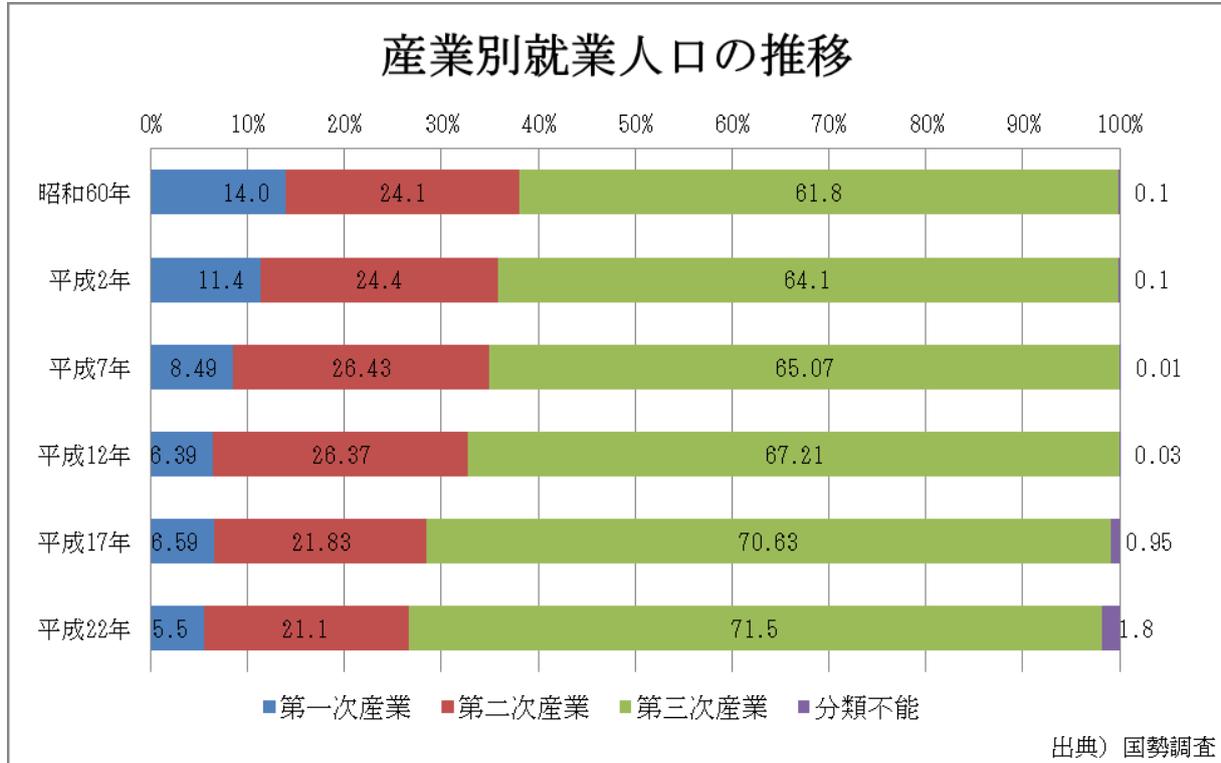
が見られます。



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。

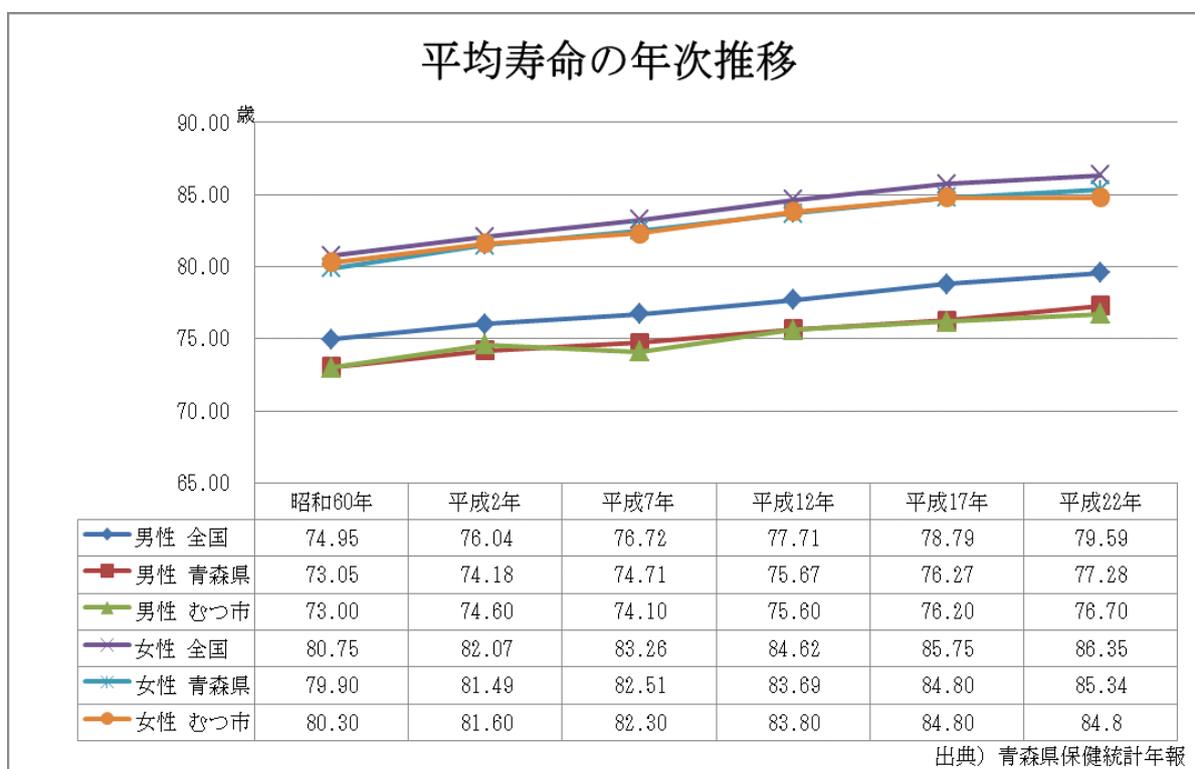
第1次産業は、地勢的条件から農・林・水産のすべてが存在するという特性を持っており、第2次産業はやや減少傾向にあります。第3次産業は平成22年度で全就業者の71.5%を占めています。



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。



第5項 出生

1 出生数

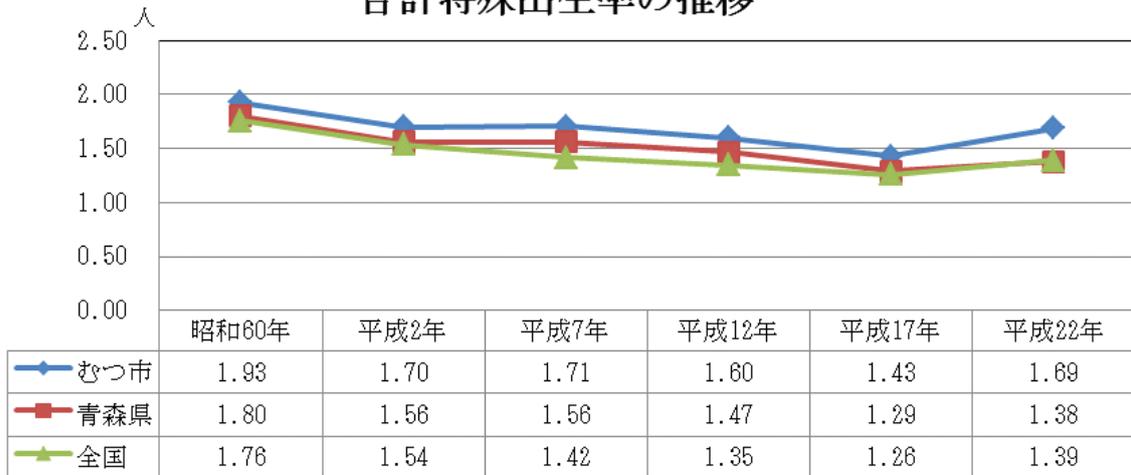
むつ市の平成23年の出生数は470人（青森県9,531人）、出生率（人口千対）ともに、横ばいの傾向にあります。出生率は7.7で、青森県平均7.0を上回る結果となっています。

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



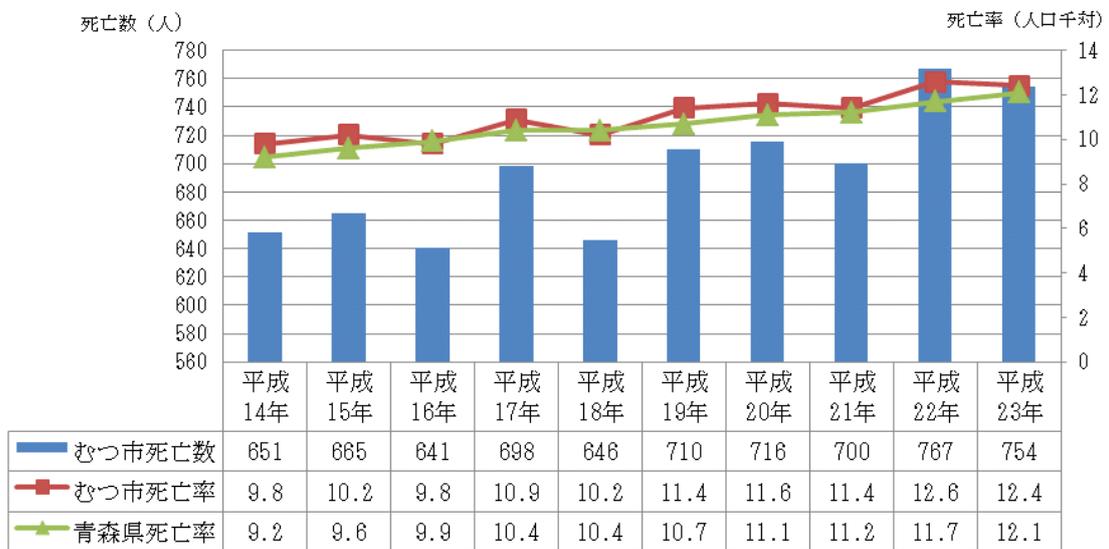
出典) 青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

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。

死亡数及び死亡率の年次推移



出典) 青森県保健統計年報

2 死因

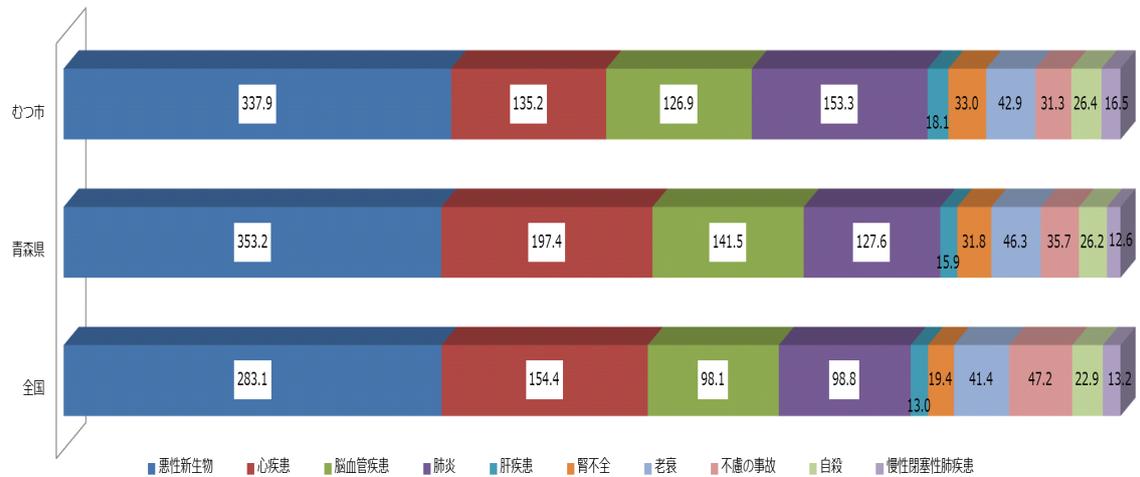
平成23年のむつ市における死因第1位は悪性新生物、2位は肺炎、3位は心疾患となっています。標準化死亡比(*注2)によると、悪性新生物では特に大腸がんや胃がんによる死亡が多く、また糖尿病による死亡率も高くなっています。

*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

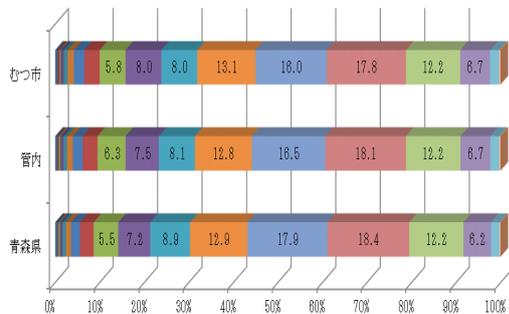
について年齢構成の違いを気にすることなく、より正確に地域比較ができる指標

標準化死亡率 (SMR)

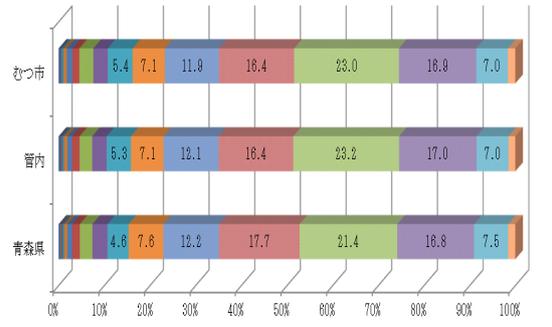
平成23年度 主な死因別死亡率 (人口10万対)



出典) 青森県保健統計年報



出典) 青森県保健統計年報



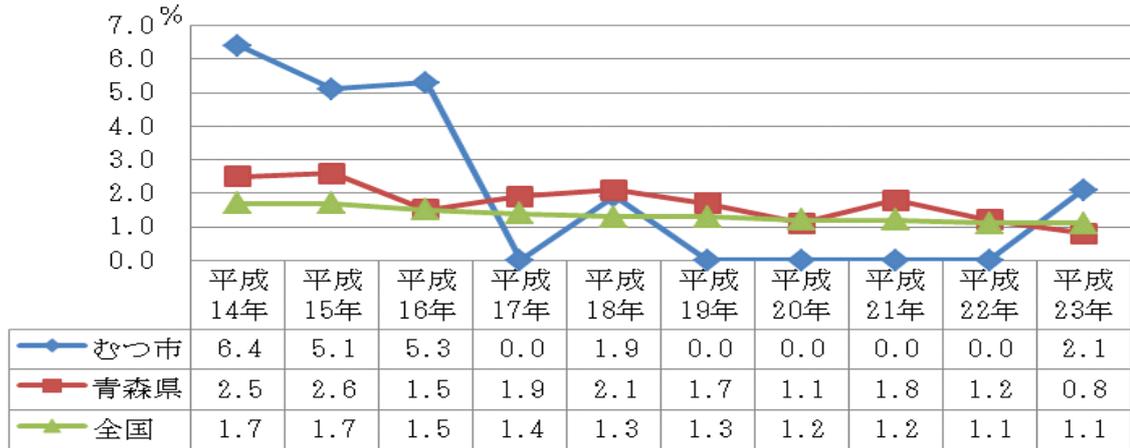
出典) 青森県保健統計年報

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。

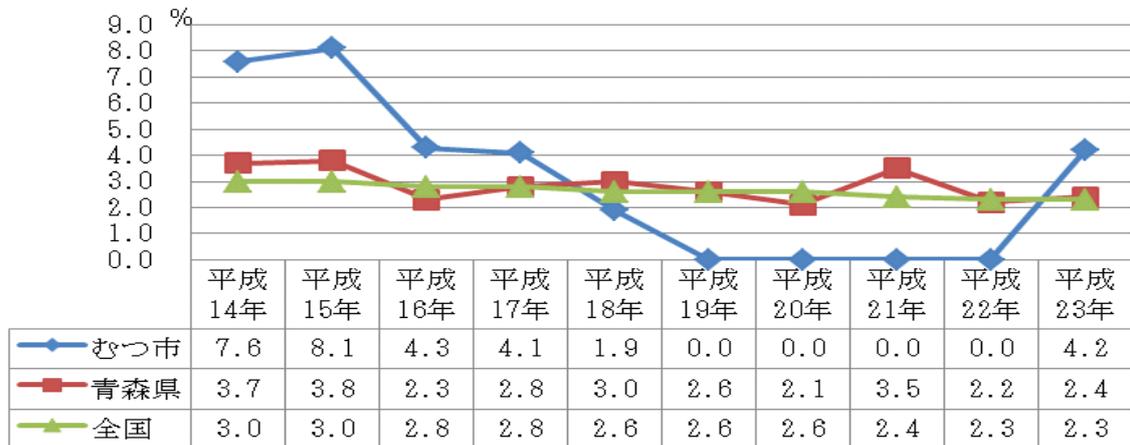
- *注3 出生後28日未満の乳児
- *注4 1歳に満たない子ども
- *注5 妊娠22週から出生後7日未満

新生児死亡の年次推移（出生千対）



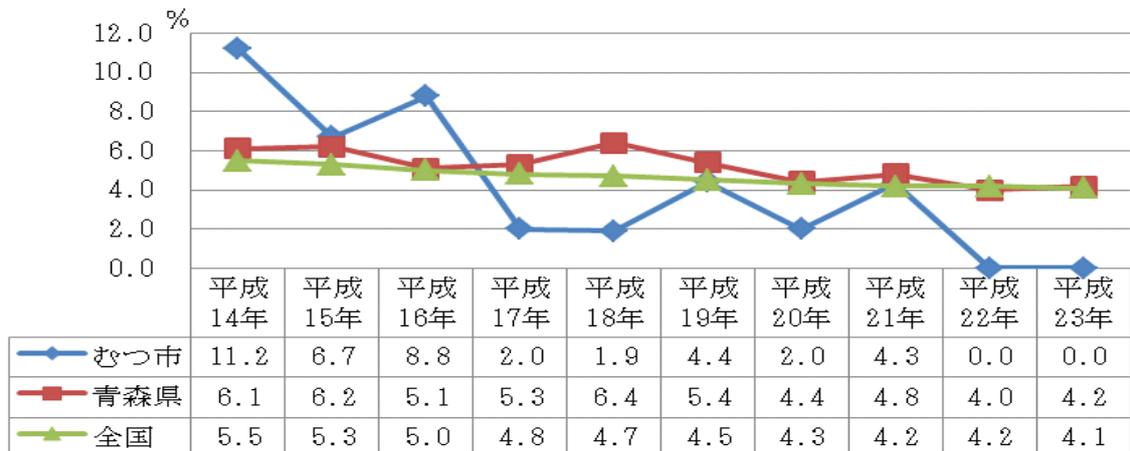
出典）青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

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）



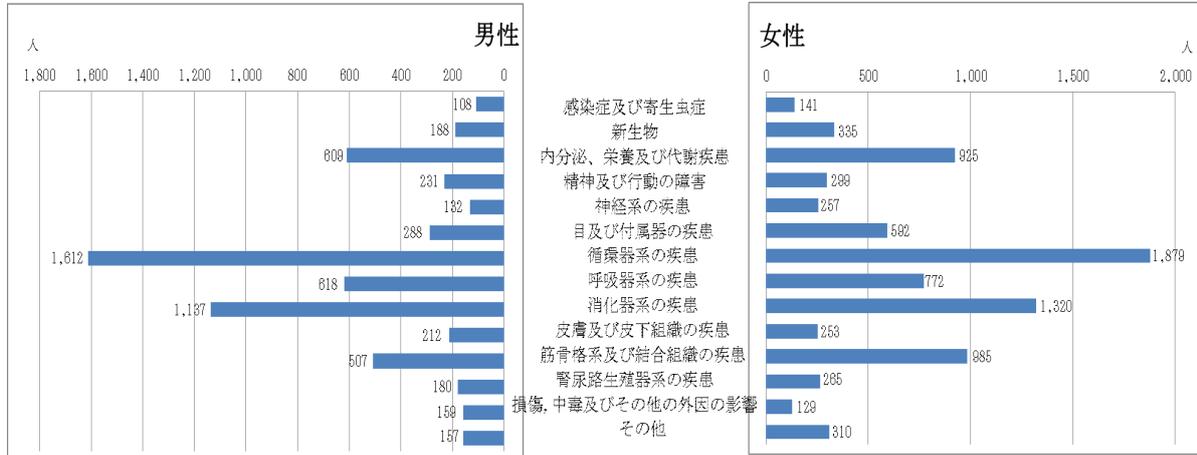
出典）青森県保健統計年報・厚生労働省「人口動態統計」

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）

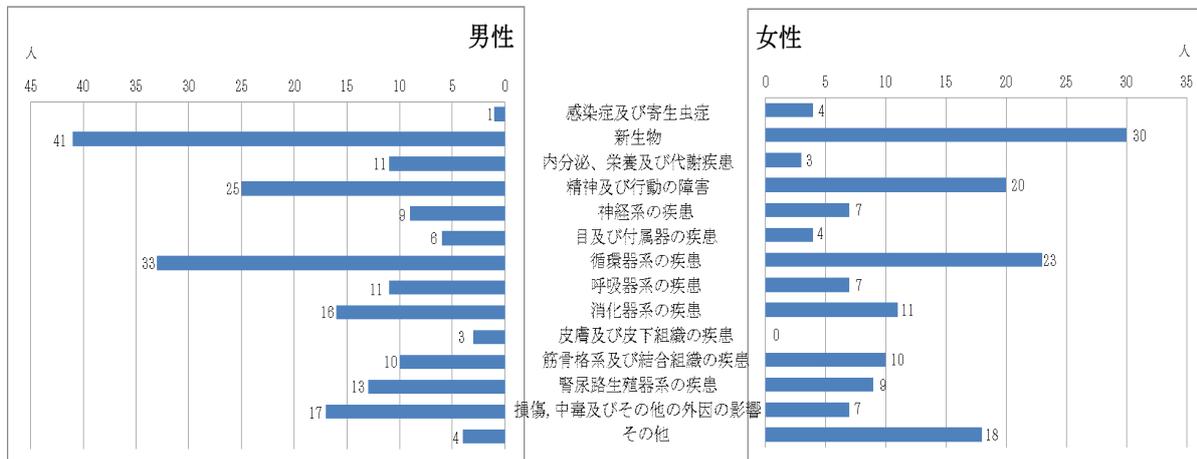


出典) 国民健康保険疾病分類統計表(平成23年5月分)

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）

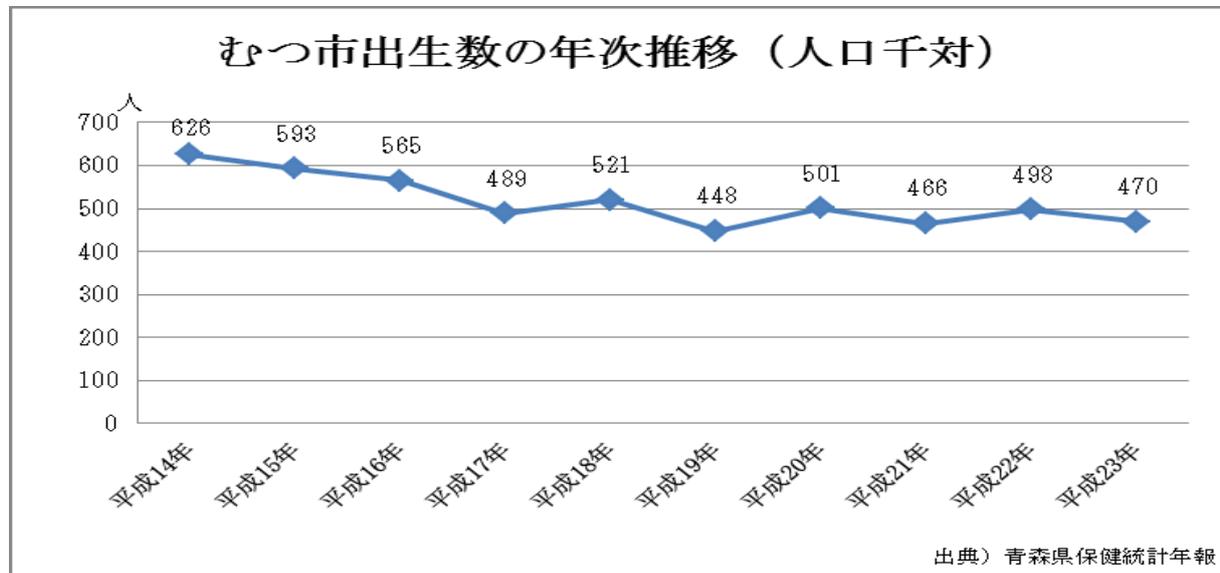


出典) 国民健康保険疾病分類統計表(平成23年5月分)

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

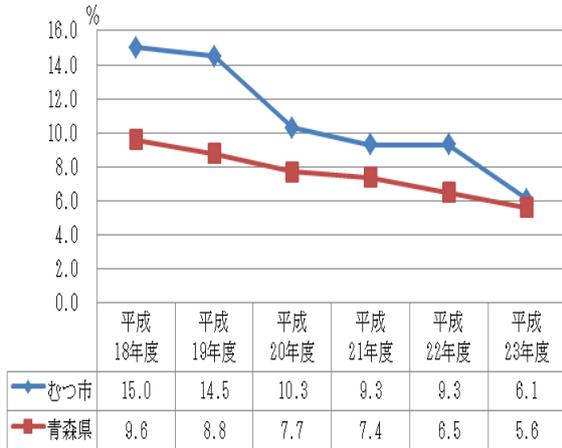
<取り組み>

- ・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>

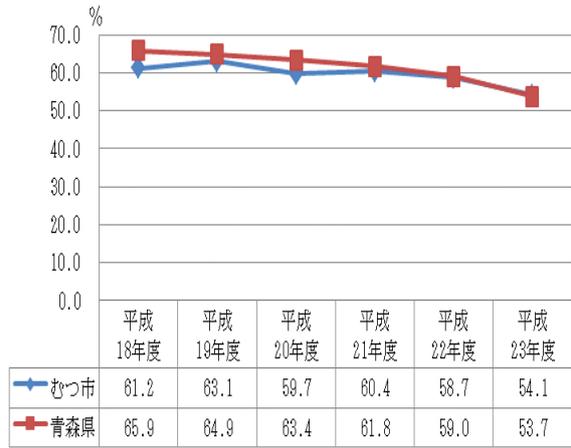
- ・妊婦連絡票によると妊婦の喫煙率は減少傾向にありますが、目標値にまで至っていません。同居家族の喫煙率は横ばいであり、受動喫煙対策強化の必要があります。
- ・「親と子の健康度調査」によると、育児期間中の両親の自宅での喫煙率は横ばいの状態です。
- ・出産後の再喫煙状況の把握に努めるとともに、情報提供及び禁煙指導を実施する必要があります。
- ・禁煙相談窓口の認知度が低く周知徹底を行うとともに、禁煙希望者へのサポートシステムを確立し、相談体制の充実を図る必要があります。

妊婦喫煙率の年次推移



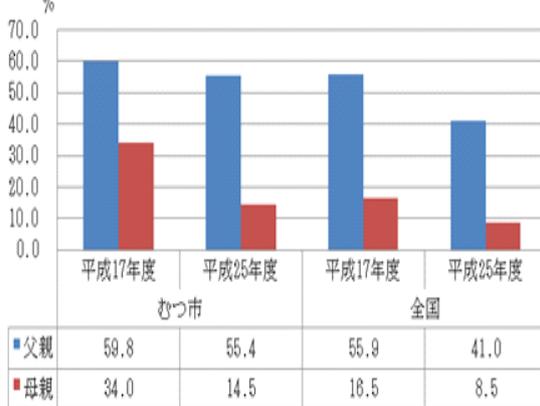
出典) 妊婦連絡票 (健康推進課調べ)

同居者家族の喫煙率の年次推移



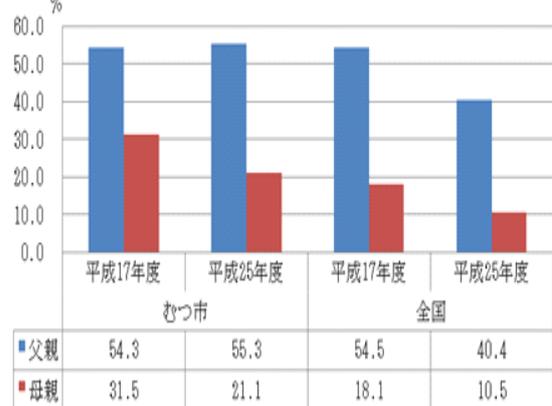
出典) 妊婦連絡票 (健康推進課調べ)

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。

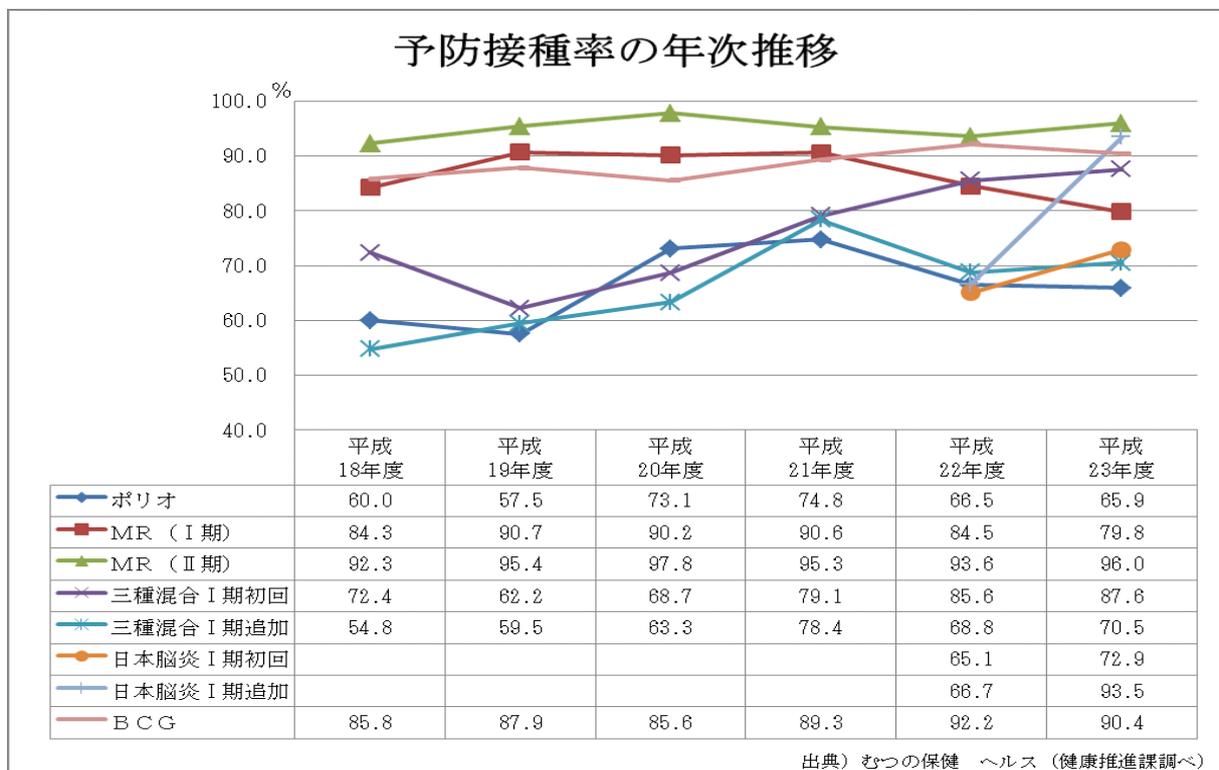
- ・平成23年3月から任意予防接種のうち、子宮頸がん（*注2）・ヒブ・小児用肺炎球菌については、接種費用が全額助成となり、チラシの配布や市政だより、ホームページへの掲載、個別通知等で事業内容の周知に努めています。

*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な実施するなど、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

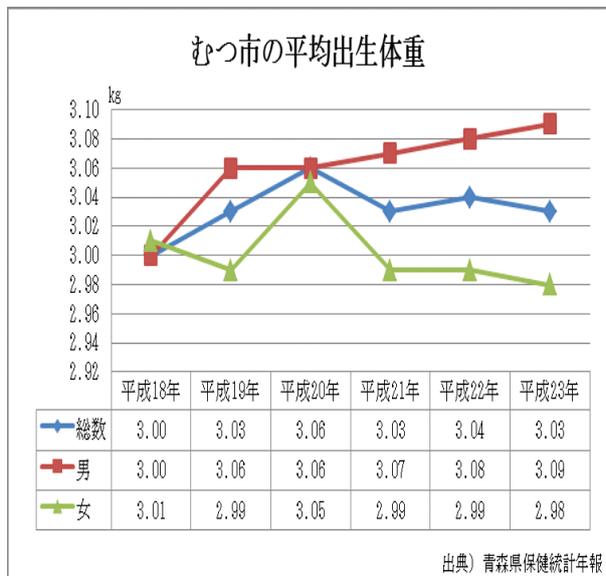
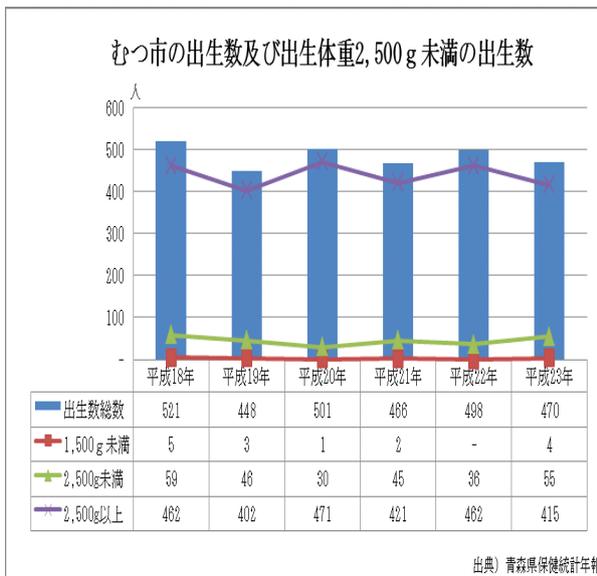
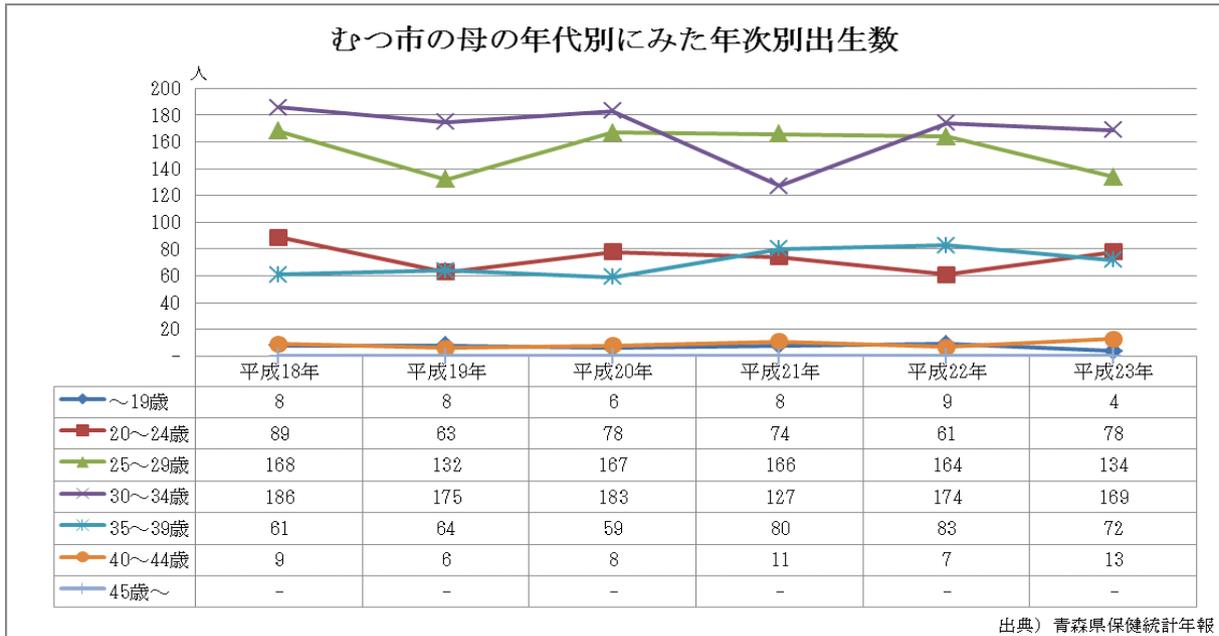
<取り組み>

- ・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。



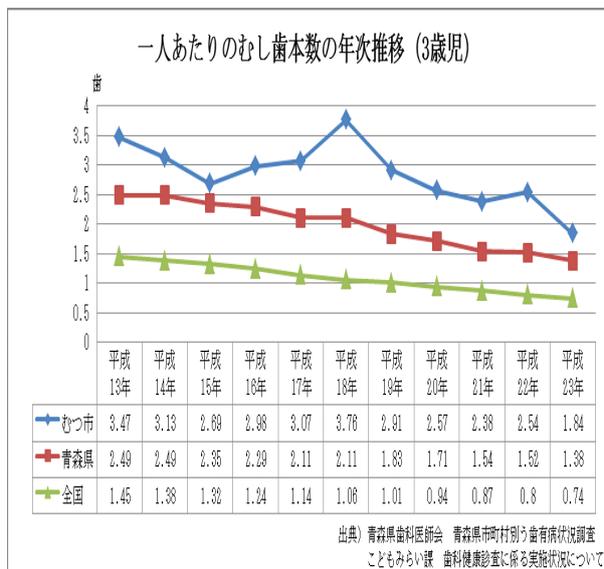
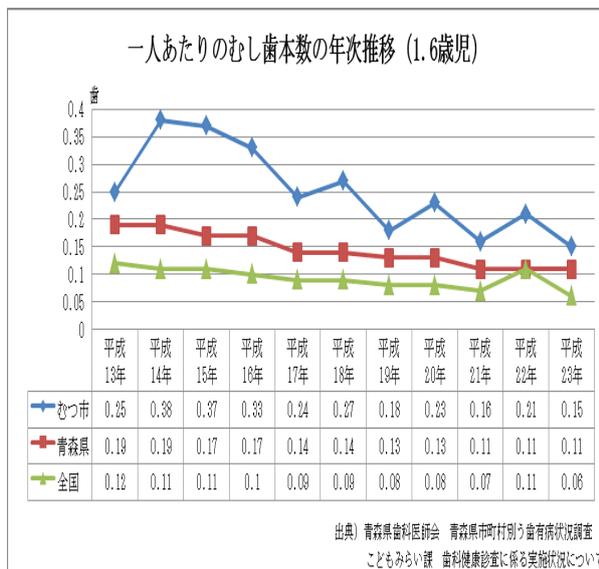
(オ) 妊娠期からのむし歯予防対策の推進

<取り組み>

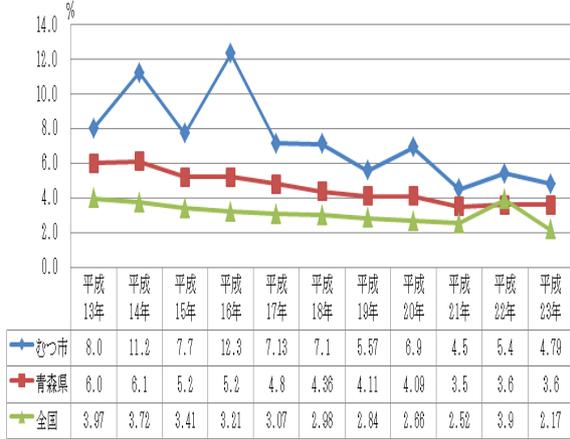
- ・両親学級（ハローベビー教室）において歯科健診を実施し、妊娠中からの歯の衛生について情報提供及び保健指導に努めています。
- ・離乳食教室において、早期からの歯の衛生について情報提供及び保健指導に努めています。集団指導をメインとしていましたが、平成22年度より中期対象児（7～8か月児）に対し、歯科衛生士による個別指導を実施しています。
- ・早期からのむし歯予防対策の1つとして、歯科医師による講話を平成23年度より赤ちゃん教室で実施しています。
- ・乳児期の健康診査において、歯科医師による健診を実施しています。また、平成21年度より歯科衛生士による集団指導および個別ブラッシング指導も実施しています。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。

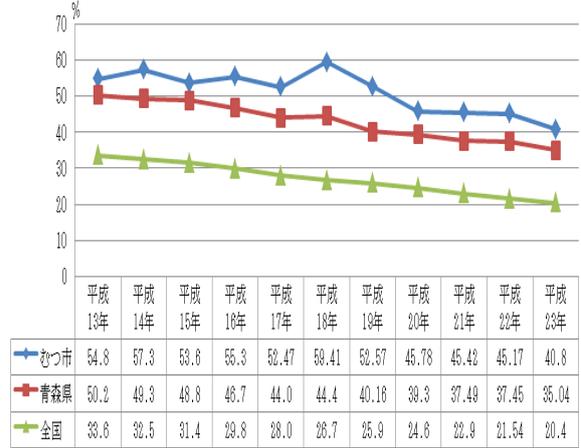


むし歯有病者率の年次推移 (1.6歳児)



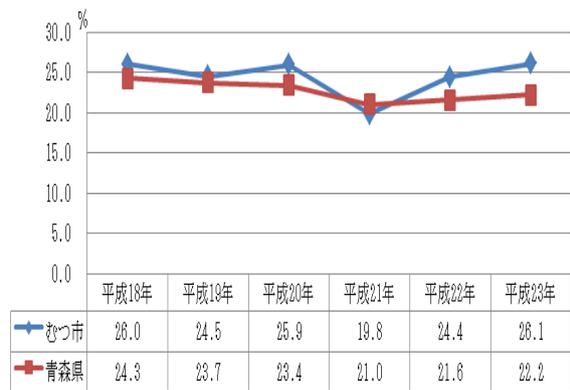
出典) 青森県歯科医師会 青森県市町村別むし歯有病状況調査
 こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

むし歯有病者率の年次推移 (3歳児)



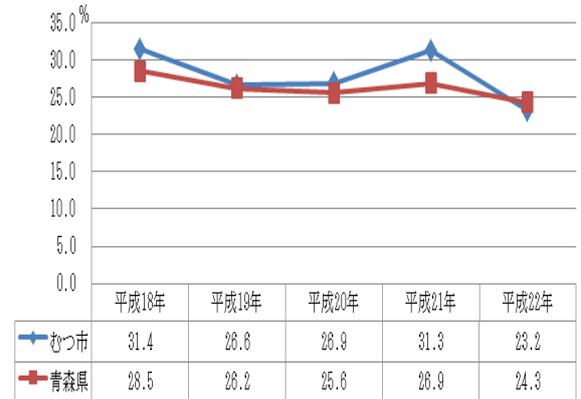
出典) 青森県歯科医師会 青森県市町村別むし歯有病状況調査
 こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

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)



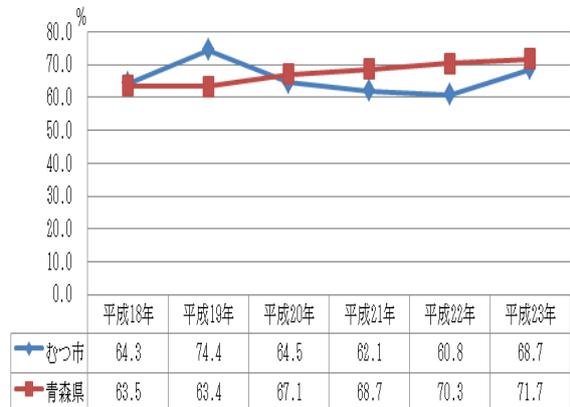
出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

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)



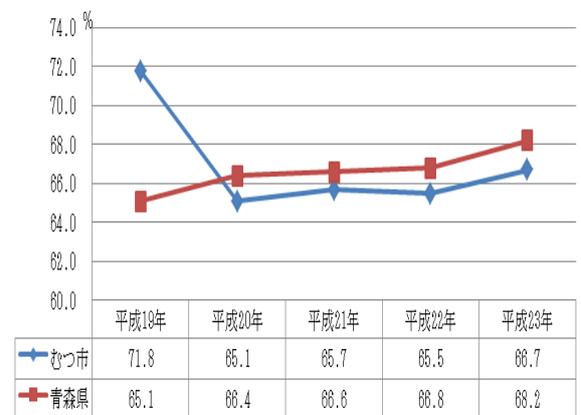
出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

間食を与える時間を決めている幼児の割合 (1.6歳児)

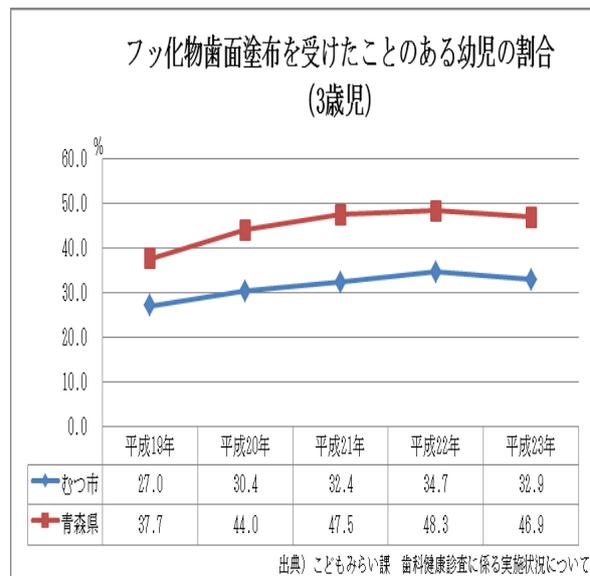
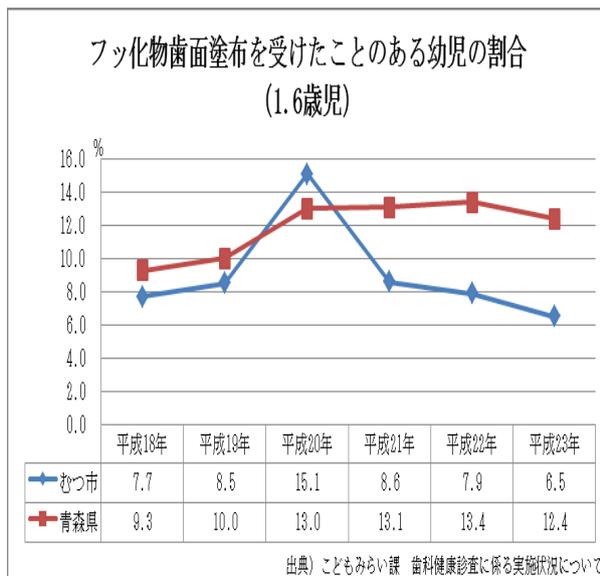


出典) こどもみらい課 歯科健康診査に係る実施状況について

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>

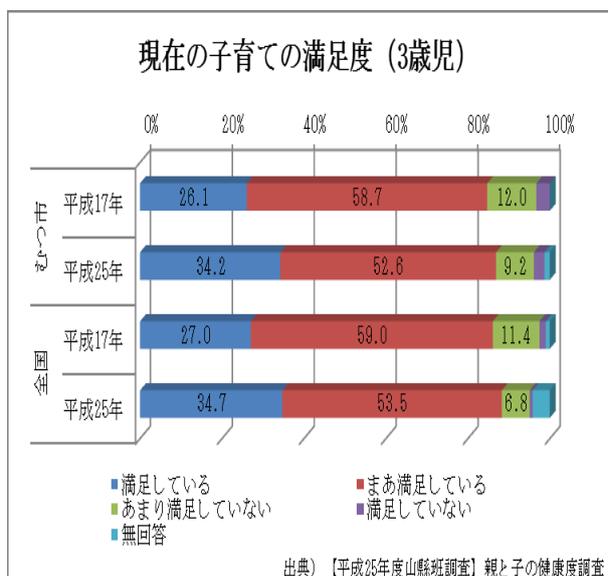
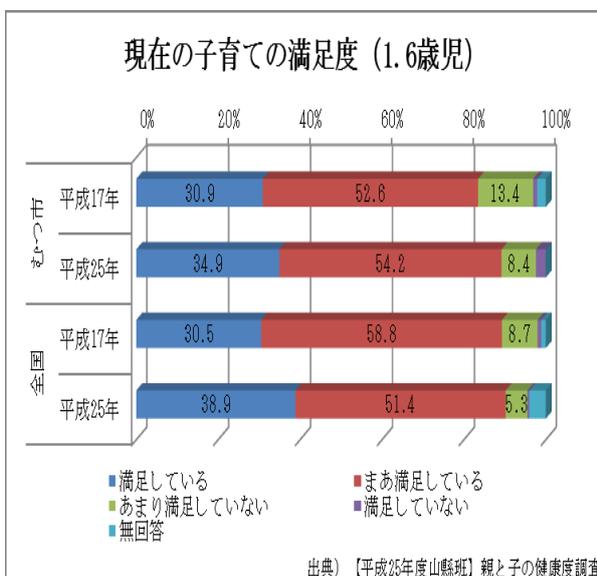
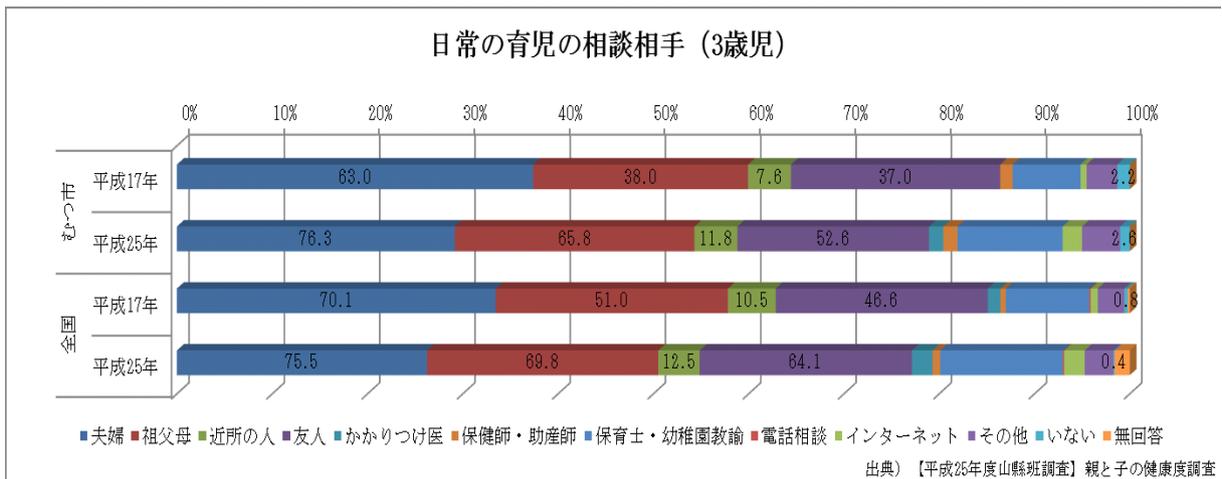
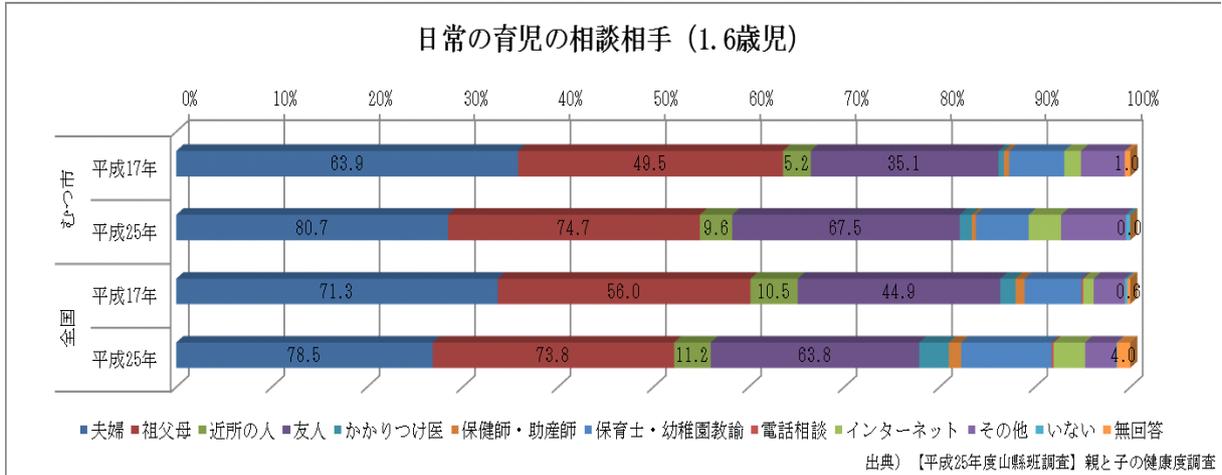
- ・ 生後1か月未満の新生児とその家族を対象に、新生児・産婦訪問を実施しています。
- ・ 「エジンバラ産後うつ病質問票(*注4)」を用い、育児不安の強い産婦への早期支援の開始や産後うつ病の早期発見に努めています。
- ・ 母子健康手帳交付時に、既往歴や家庭環境及び家族の支援体制を把握し、出産・産後の育児に向け妊娠基からの介入に努めています。
- ・ 生後4か月までの乳児を対象に、「こんにちは赤ちゃん事業」を実施しています。
- ・ 子どもの発達段階に応じた離乳食のすすめ方を支援するために、離乳食教室を実施しています。教室の中では、保健師による「ふれあい遊び」やグループトークを取り入れ、保護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。

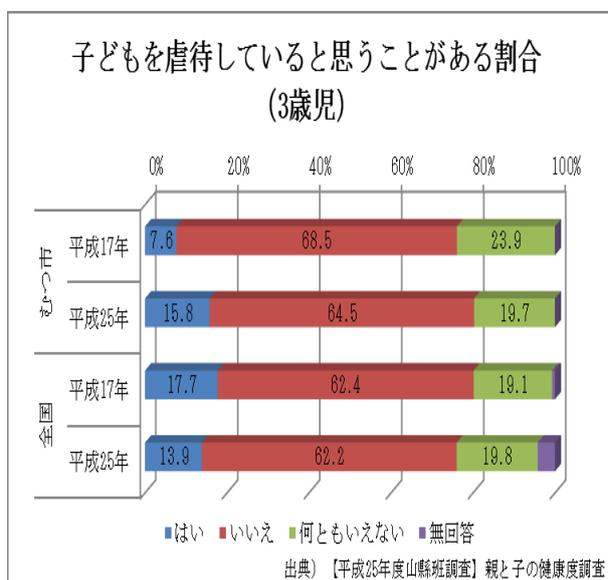
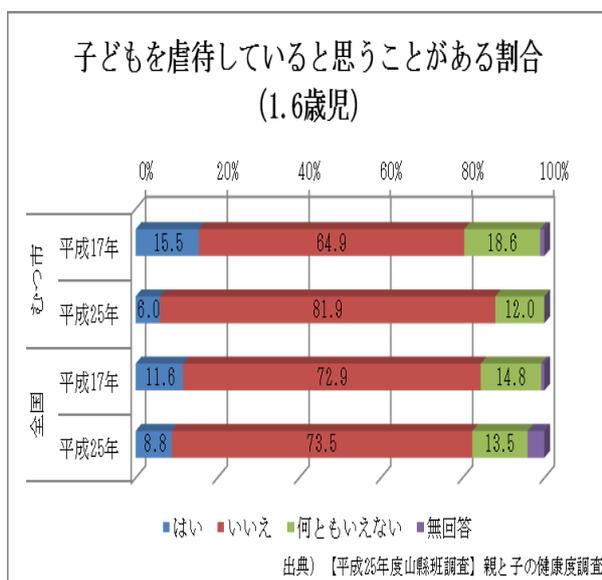
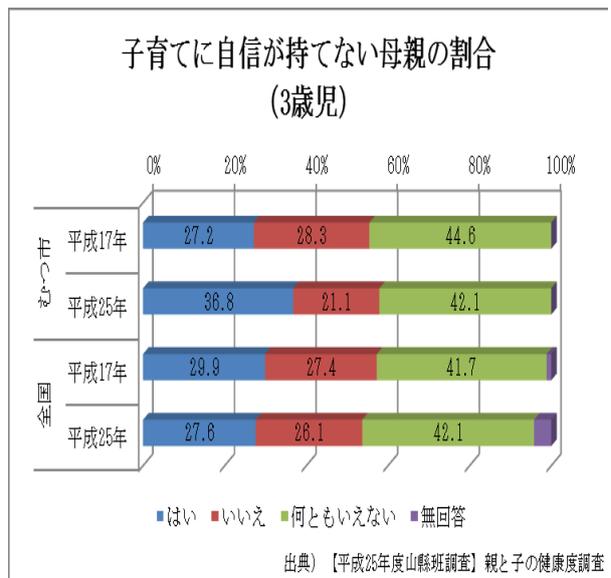
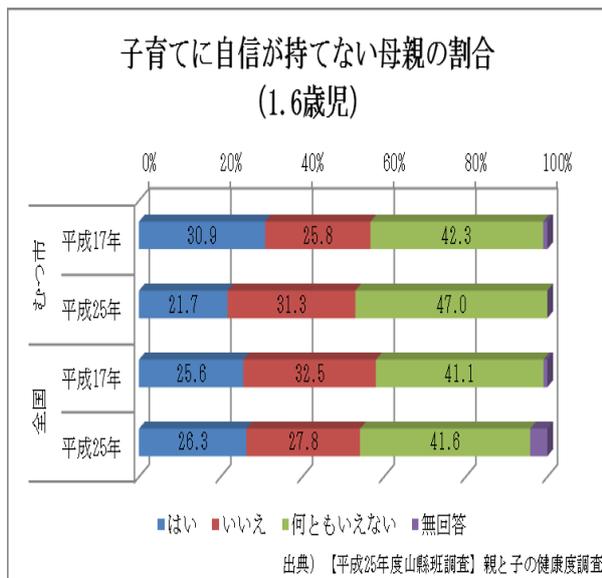
*注4 エジンバラ産後うつ病質問票(Edinburgh Postnatal Depression Scale以下「EPDS」)は、産後うつ病のスクリーニング票として、英国で開発されました。EPDSには10個の質問があり各質問に産婦が自分で回答します。その後産婦が記入した項目について、支援者が産婦からの話を聴いたり、質問するきっかけとなり、産婦の抱えるさまざまな問題を明らかにすることができます。合計得点9点以上を陽性とし、最終的な判断や重症度・緊急度の判定は面接で確認し支援をしていきます。

<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。





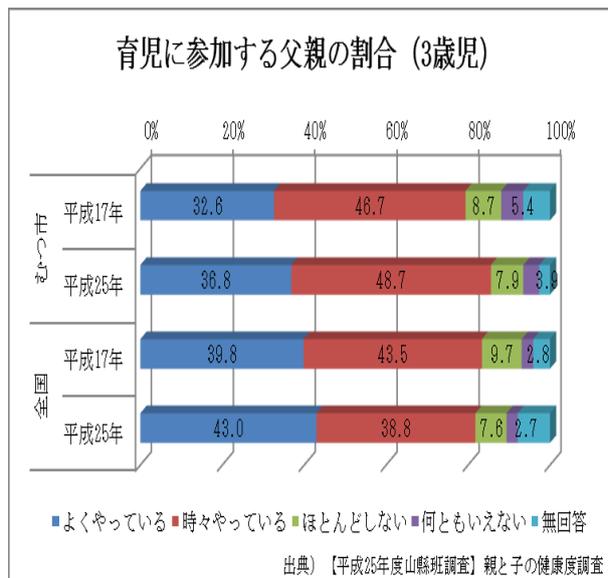
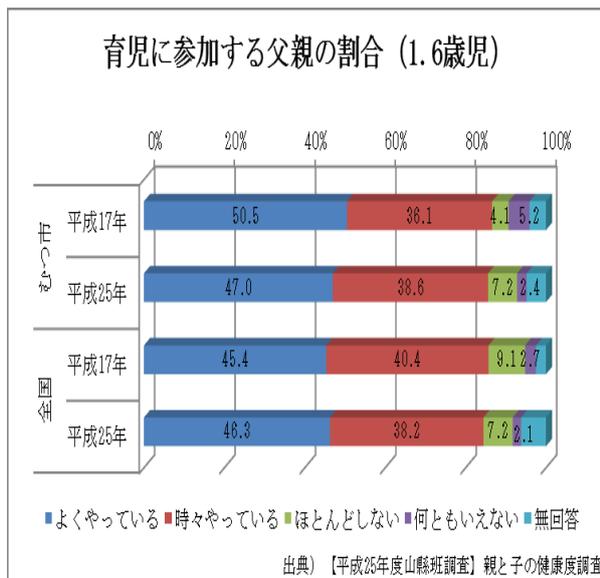
(イ) 妊娠中からの父親の育児参加への取り組み

<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

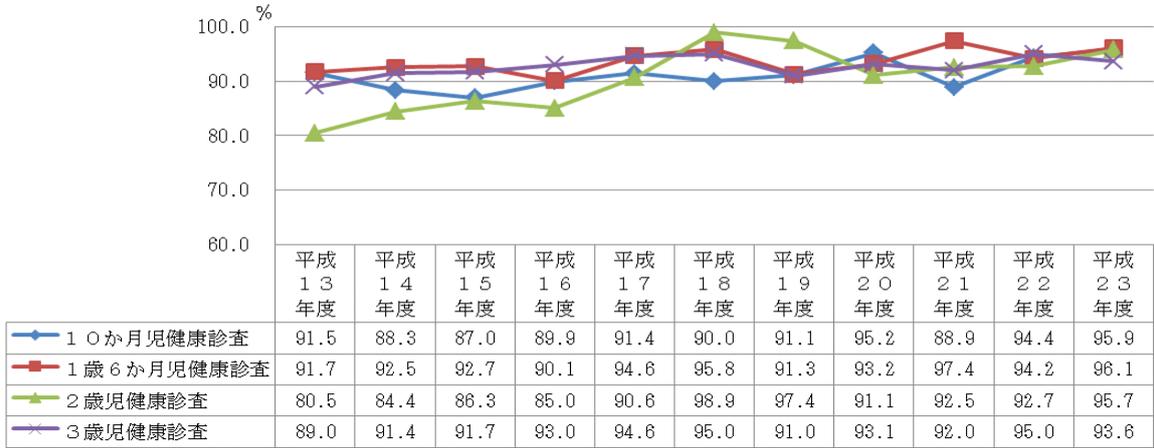
<取り組み>

- ・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>

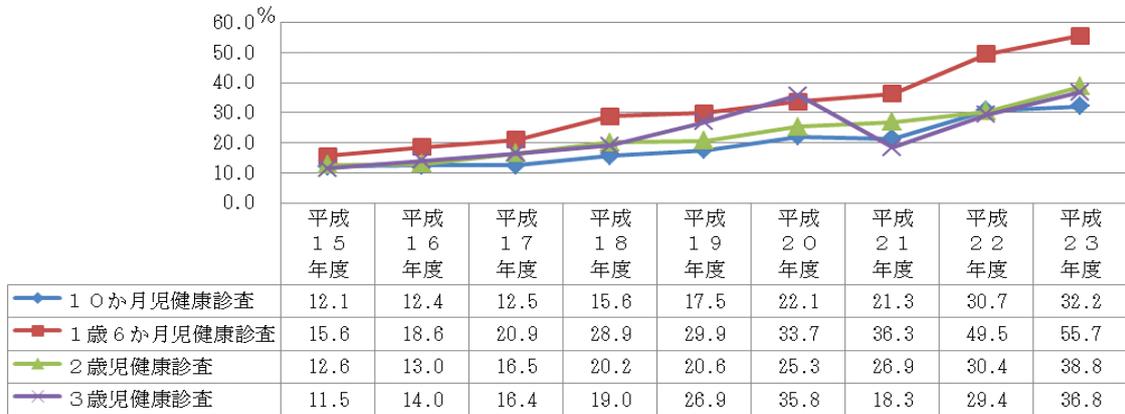
- ・転入者及び乳幼児健康診査未受診者の把握を確実にしていく必要があります。
- ・経過観察の必要な子どもが増加しています。療育機関が少ないむつ市では関係機関が連携し、家族の支援をすることが必要です。
- ・職員のスキルアップ強化を図るとともに、家族に対し適宜情報提供や学習機会の提供をすることが必要です。
- ・乳幼児健康診査内容の充実やゆっくり相談出来る雰囲気づくりをすることが必要です。

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



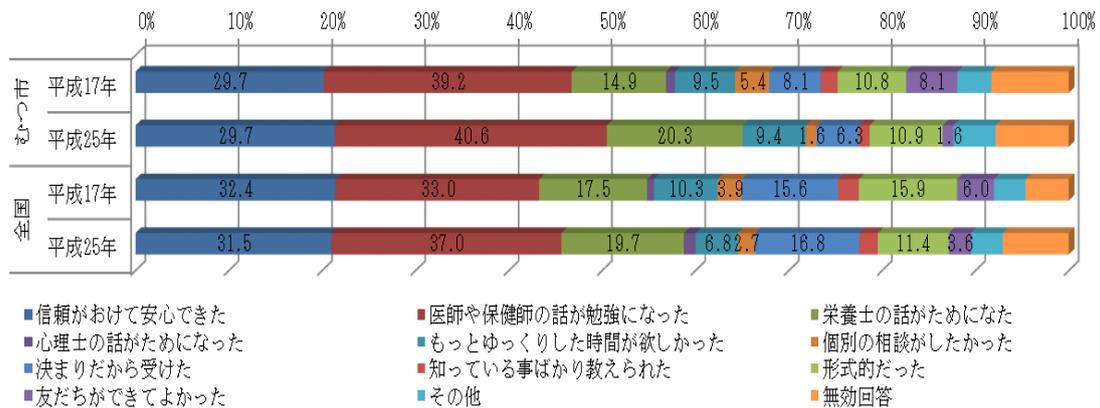
出典) むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)

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%)

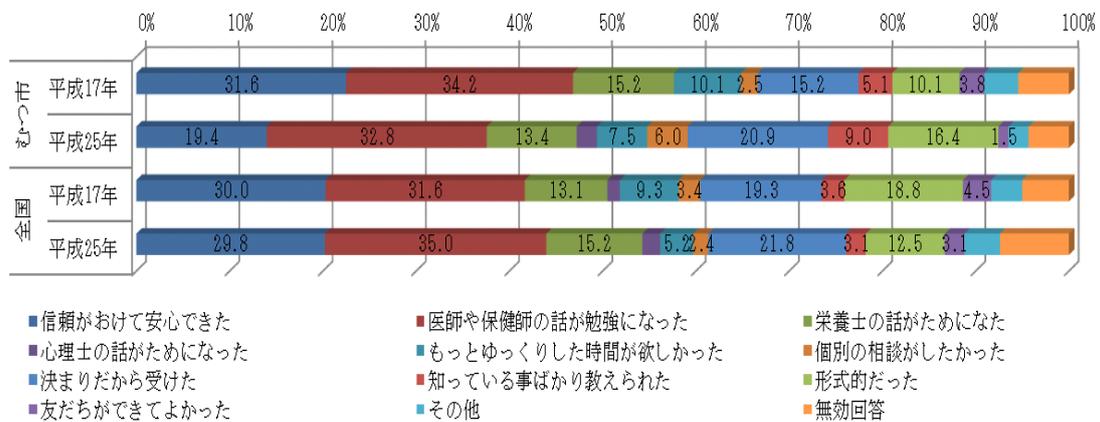
出典) むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ)

乳幼児健康診査の満足度（1.6歳児）



出典)【平成25年度山縣班調査】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年度山縣班調査】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

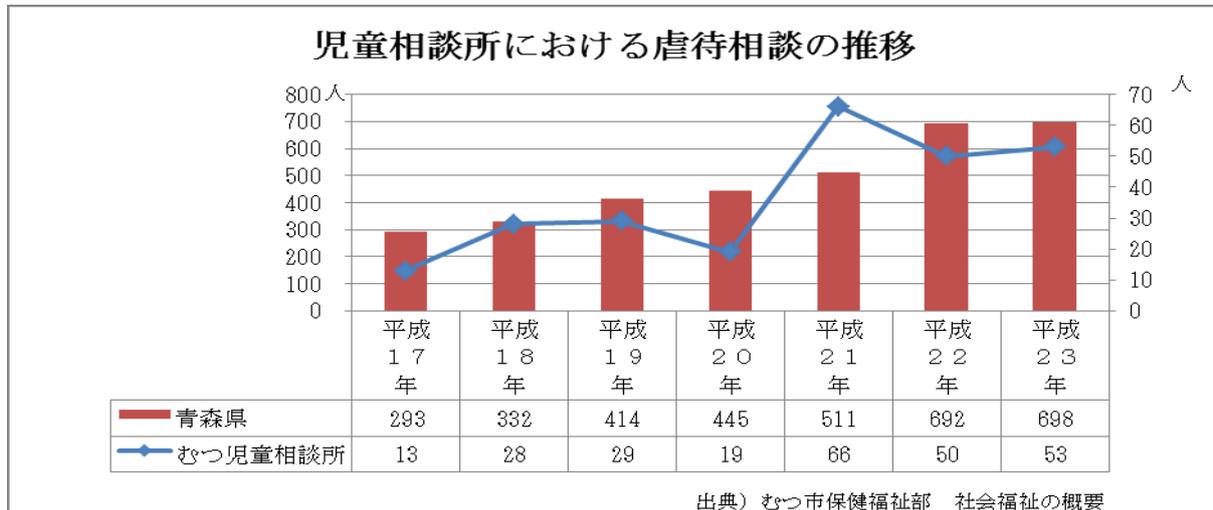
<取り組み>

- ・ 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>

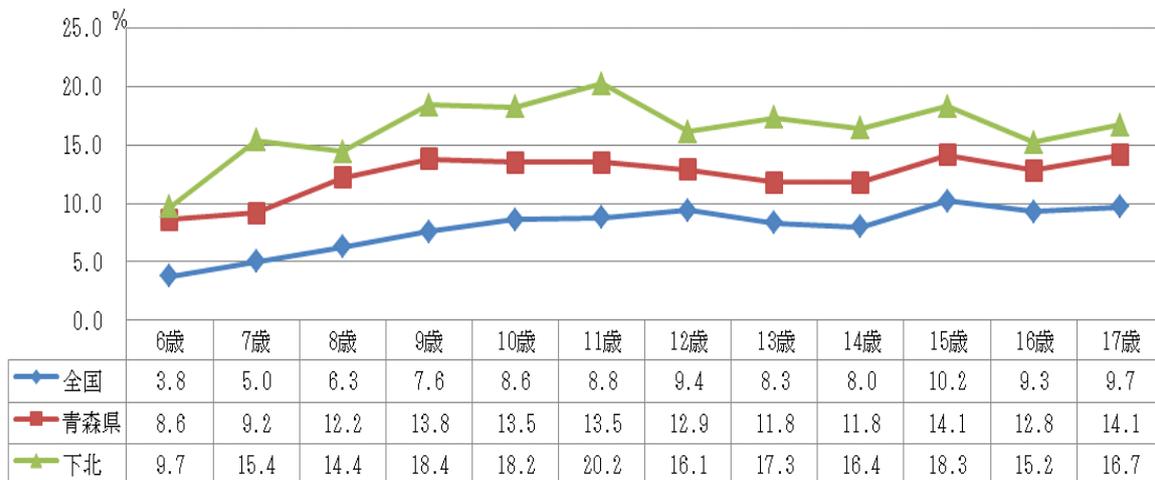
①食育

- ・「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。

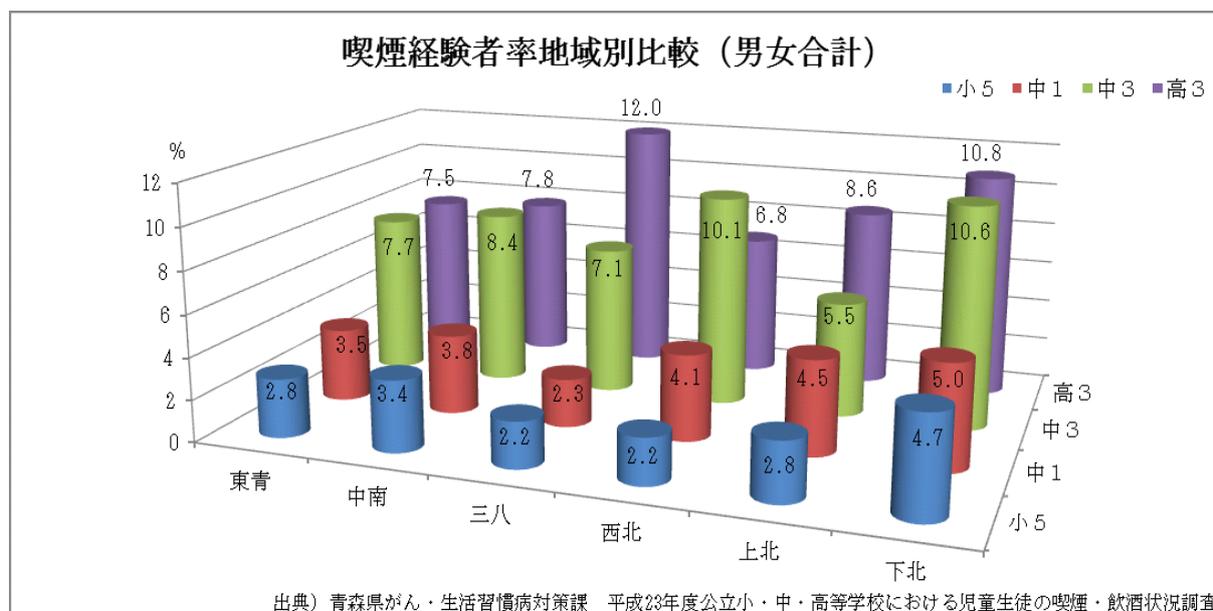
肥満傾向児の出現率地域別比較（男女合計）



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。



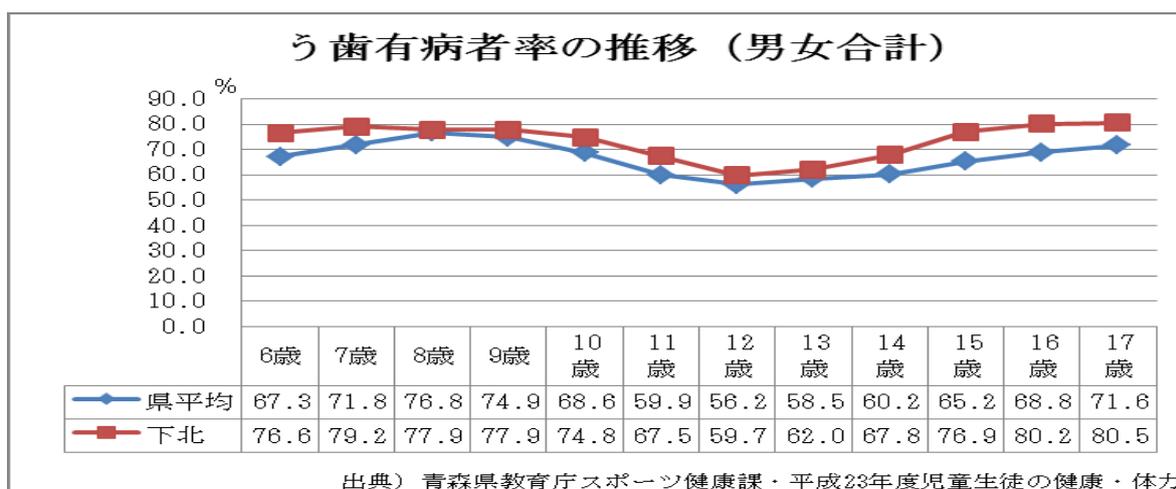
④飲酒

- ・「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

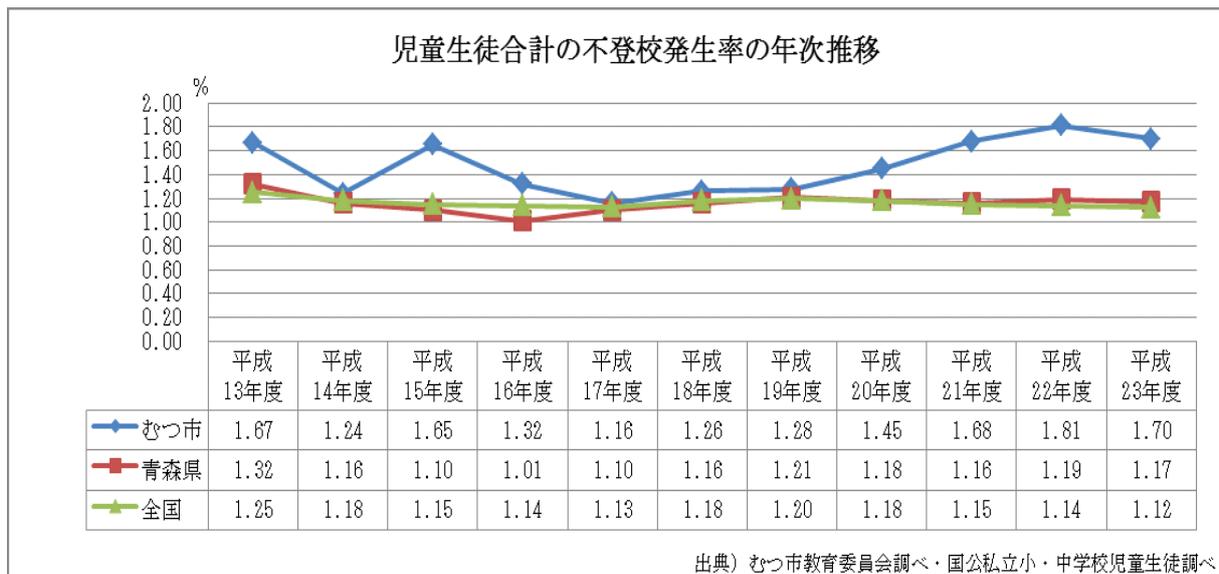
<取り組み>

- ・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）

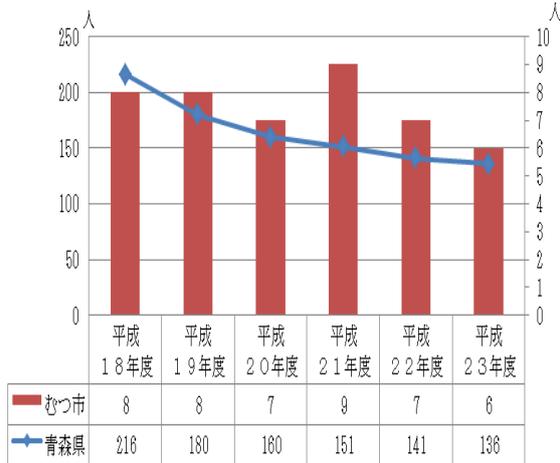
<取り組み>

- ・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>

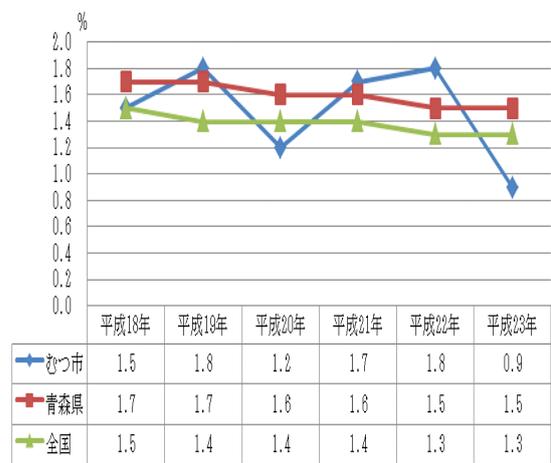
- ・学校と連携し、継続して思春期保健指導に取り組む必要があります。
- ・児童生徒の健康問題に関する資料が少ないため、定期的に学校と情報交換をする必要があります。
- ・人工妊娠中絶件数は横ばいの状態です。継続して思春期保健指導に取り組む必要があります。
- ・望まない妊娠について相談できる体制づくりに努める必要があります。また、経済的支援制度、里親・養子縁組制度についての情報提供に努める必要があります。
- ・近い将来、親になりうる10～20代の若年者などに向けた虐待予防のための学習機会の提供に努める必要があります。

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実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。

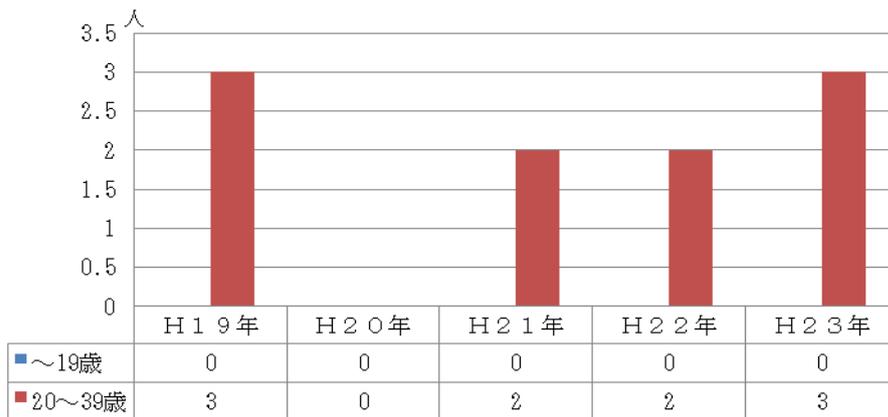
*注2 ふるいにかけること。選別。

*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。

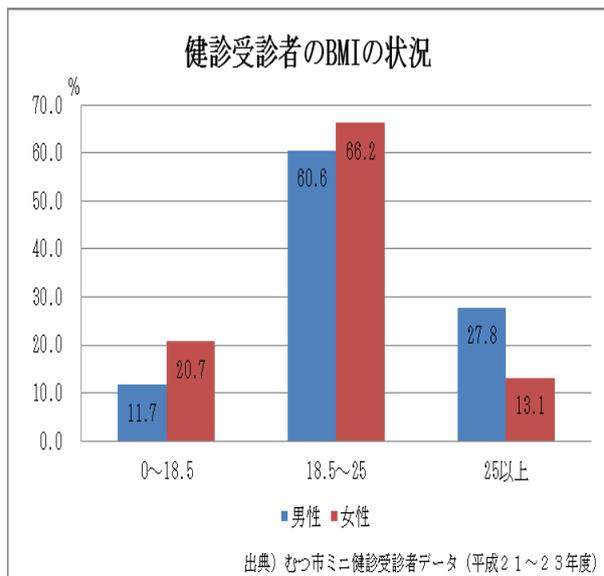
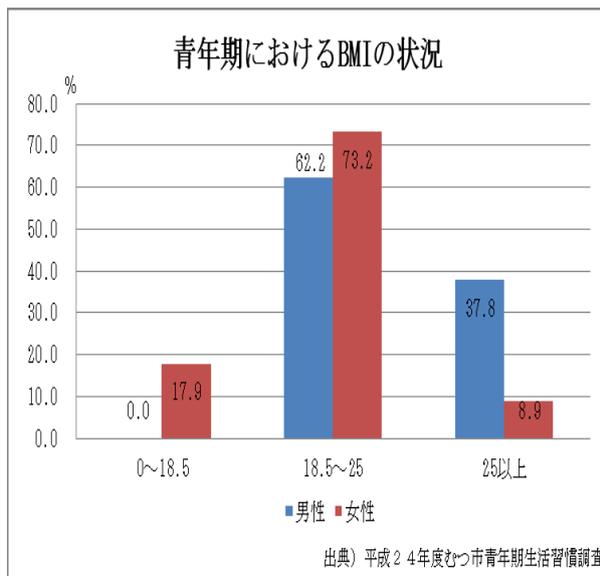
<現状と課題>

- ・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））

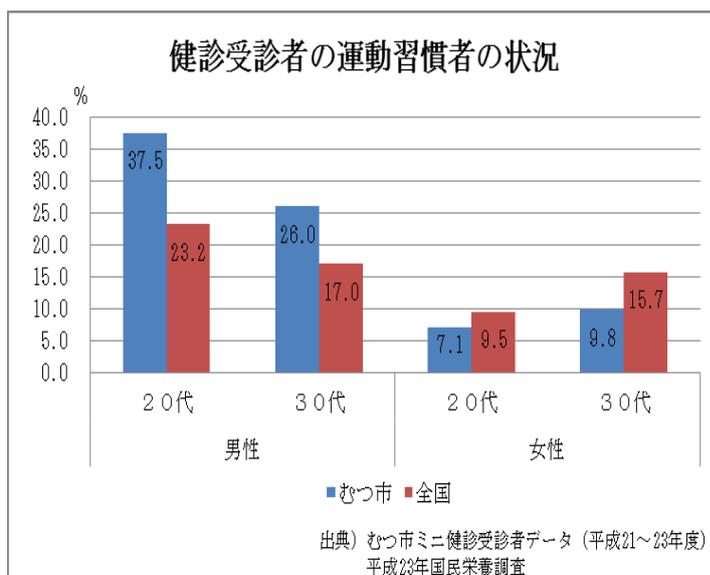
- ・「むつ市ミニ健診受診者データ（平成21～23年度）」によると、特に男性肥満者（BMI 25以上）の割合が多いようです。20代・30代の男性は27.8%、女性は13.1%が肥満という状況でした。
- ・「平成24年度青年期生活習慣調査」によると、自己申告によるデータですが19歳から39歳の男性では37.8%、女性では8.9%が肥満という状況です。「平成23年国民健康・栄養調査」によると、全国の肥満者割合は20代の男性が21.2%、女性が10.2%、30代の男性が32.9%、女性が12.9%という結果です。年代別でのデータ比較はできませんが、むつ市の20代、30代の世代は肥満傾向にあることは推察できます。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。

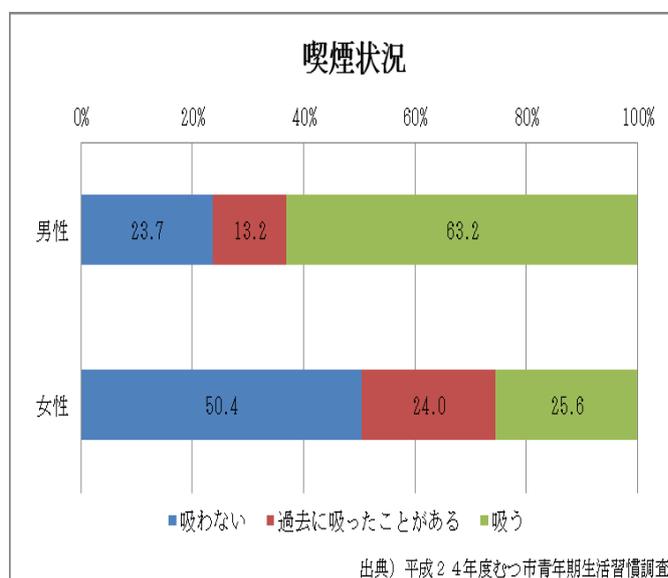


③食事・栄養

- ・「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。

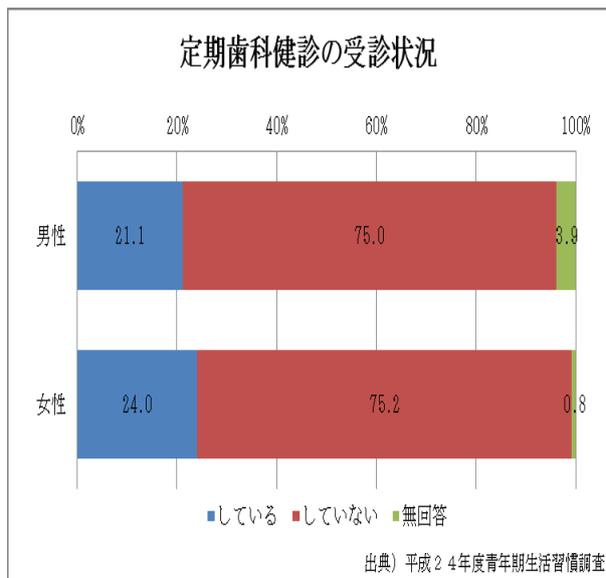
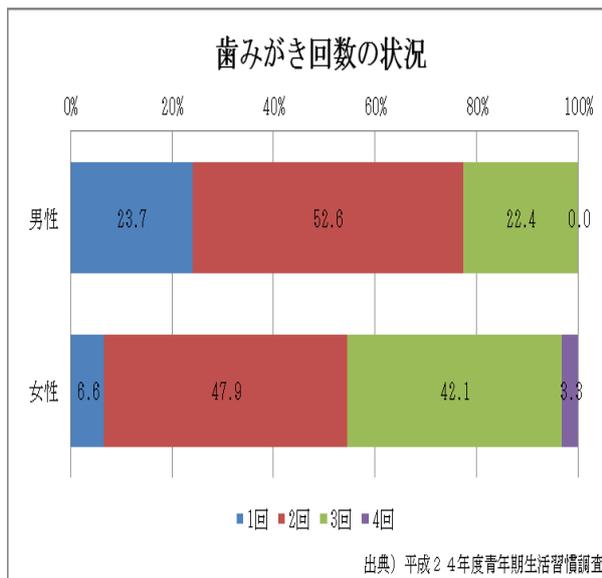
④たばこ

- ・「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）

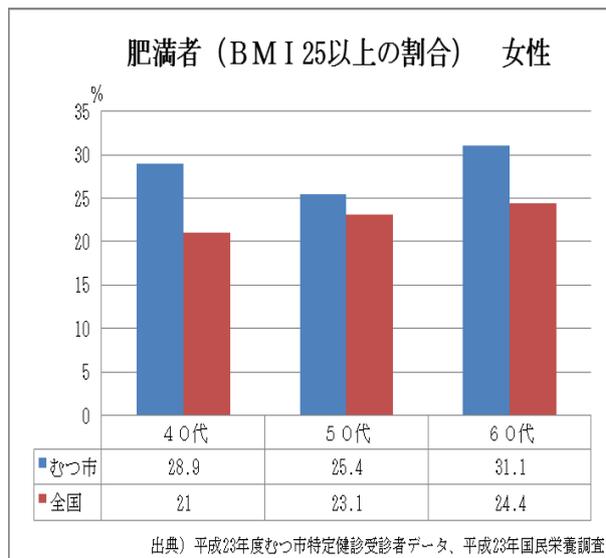
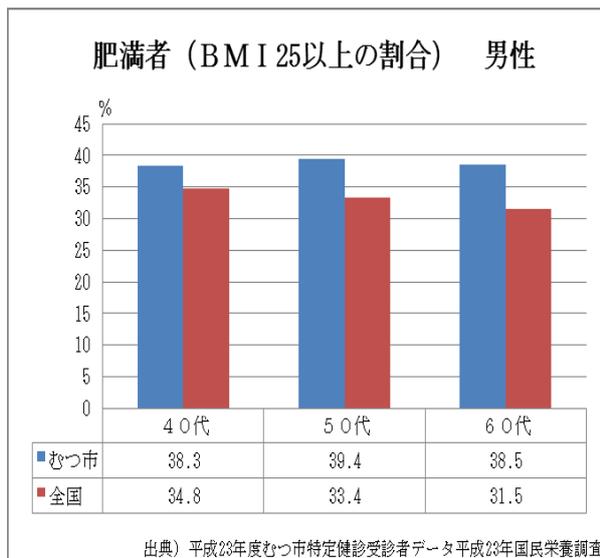
*注1 健康状態を評価するために診察や検査を行うこと

*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>

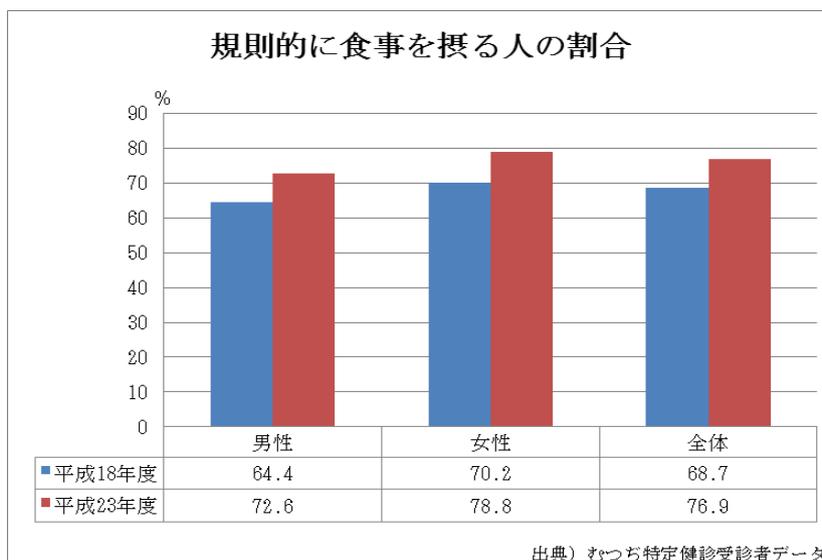
①肥満

- ・「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。

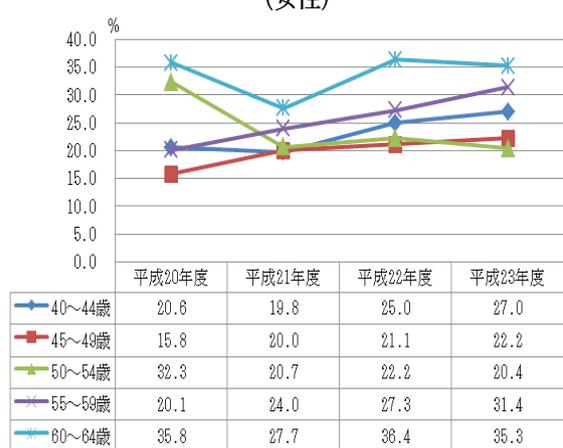


バランスのとれた食事を摂る人の割合
(男性)



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)

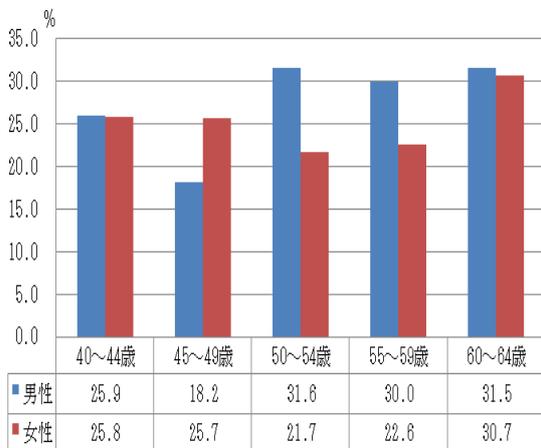


出典) 平成23年度むつ市特定健診受診者データ

③運動習慣

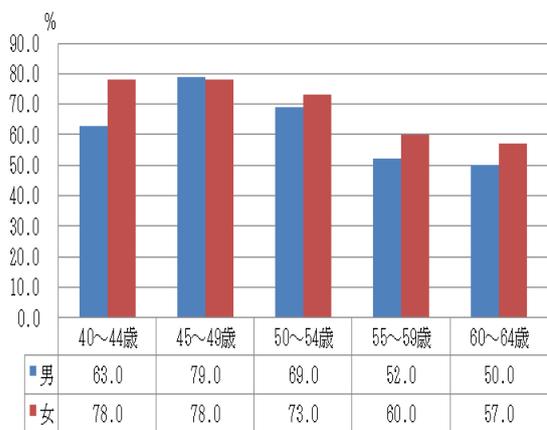
- ・「平成23年度むつ市特定健診受診者データ」によると、運動習慣のある人（1回30分以上の軽い運動を週2日以上1年以上実施）の割合は男女とも年代が高くなるに大きくなる傾向にあり、60代が最も高い状況でした。平成20年度からの年度推移ではほぼ横ばい状況で、運動習慣のある方の割合は約3割程度です。
- ・運動不足を解消できていないと感じている人の割合は、年代によって異なる傾向にあり、若い世代ほど強く感じているようです。40代の約7割は運動不足を解消できていないという状況でした。また、全世代において、女性の方が男性よりも運動不足を感じているようです。
- ・生活の中に運動を取り入れることは、肥満解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、運動できないでいる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

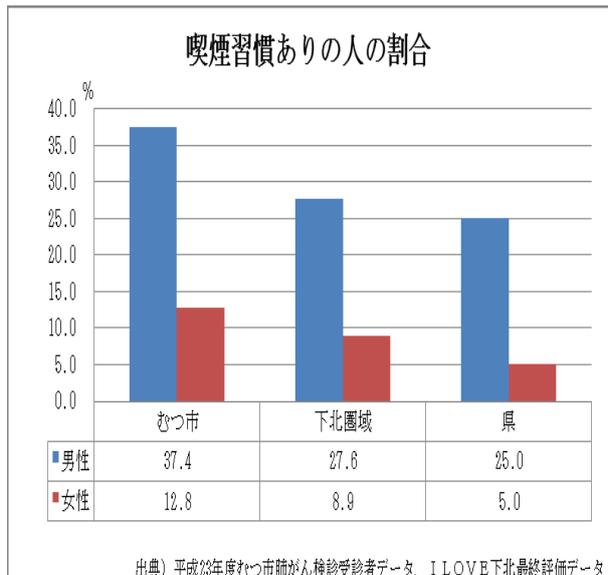
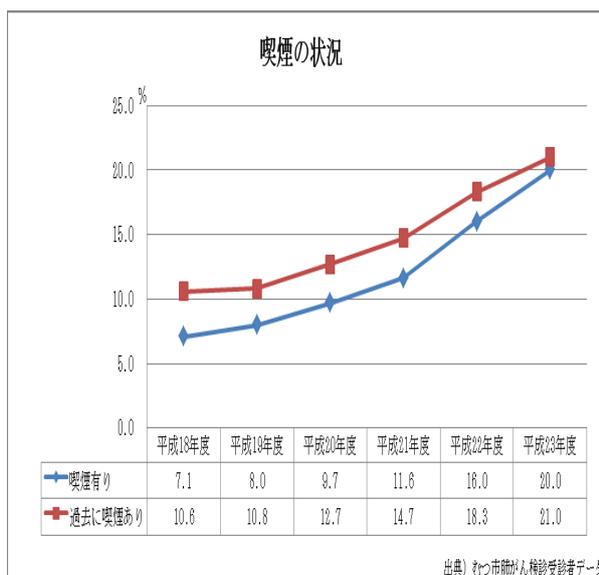
(ア) 喫煙が及ぼす健康影響についての周知や禁煙に関する必要な情報の提供

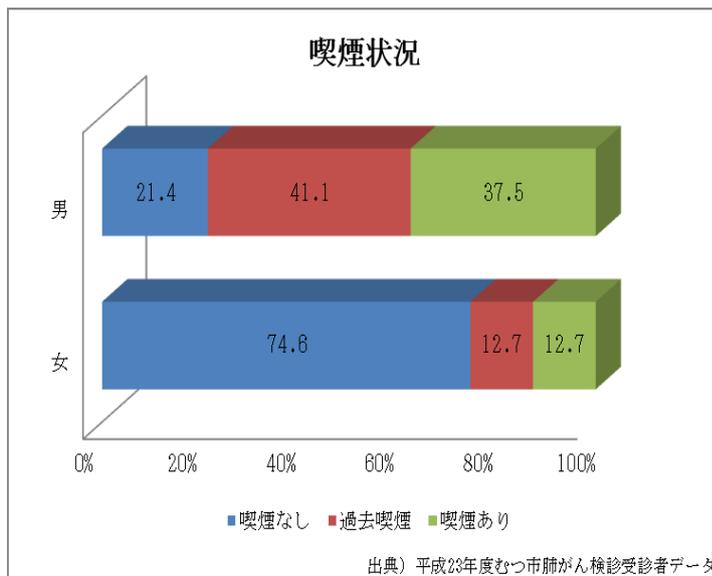
<取り組み>

- ・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たしたちの“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。





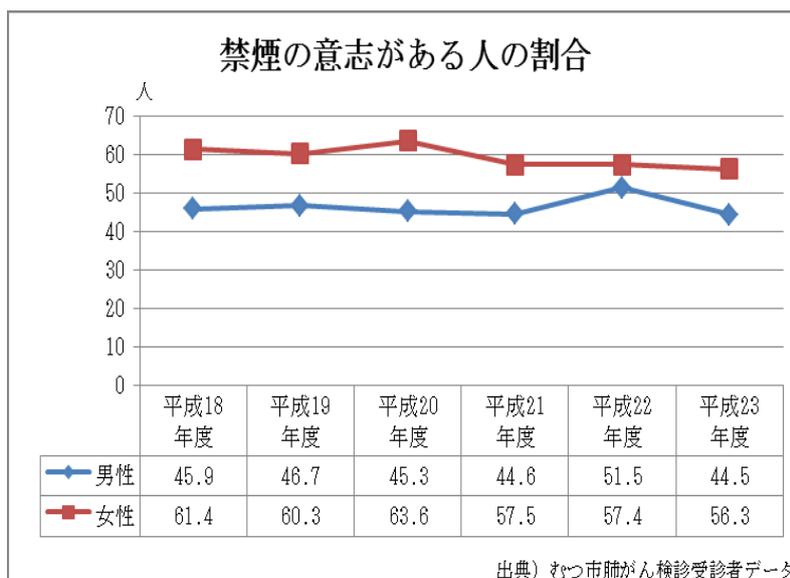
(イ) 禁煙希望者への支援

<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こと、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

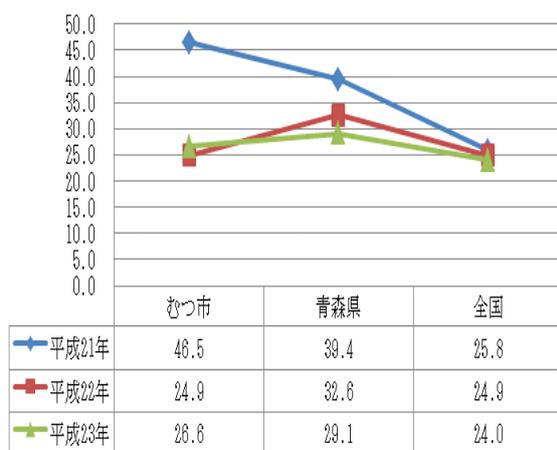
<取り組み>

- ・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>

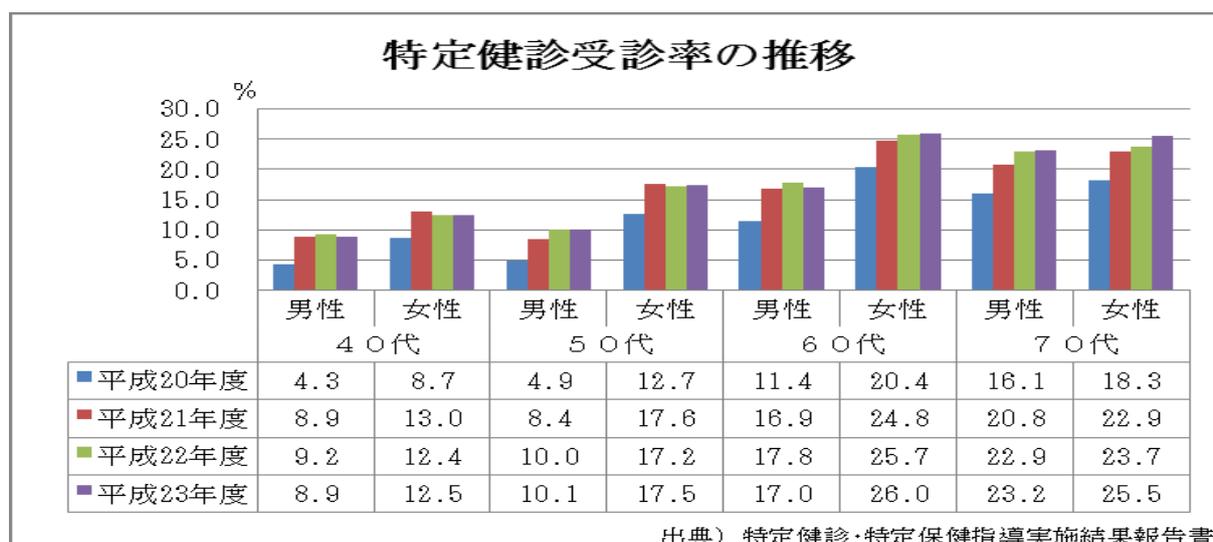
- ・市政だよりや健康づくりカレンダーへの掲載、国保加入者にはダイレクトメールを送付するなど、健診のPRに努めています。
- ・保健協力員を活用し、積極的に健診のPRと申込者の取りまとめに努めています。
- ・特定健診と各種がん検診が1日で受診できるよう、総合健診を中心とした健診体制で取り組んでいます。
- ・平日の受診が困難な人への対応として、休日の健診を年数回設けています。
- ・より多くの市民に健診を受けて頂けるよう、がん検診推進事業を活用した無料クーポン（*注3）を発行し受診を呼びかけています。（平成21年度から：子宮頸がん検診・乳がん検診 平成23年度から：大腸がん検診）
- ・40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

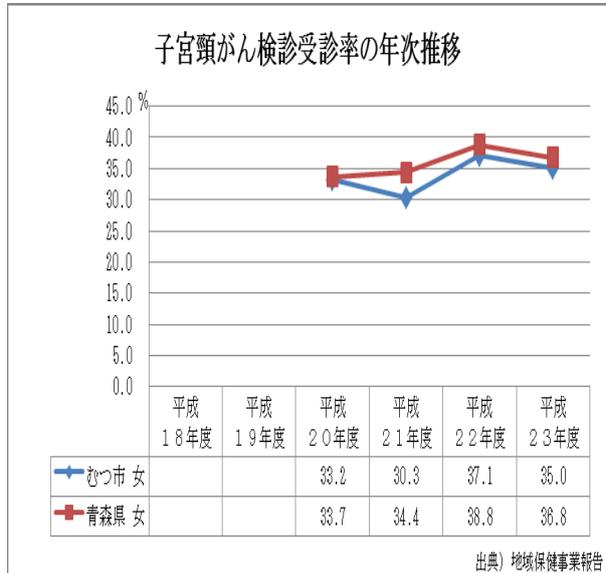
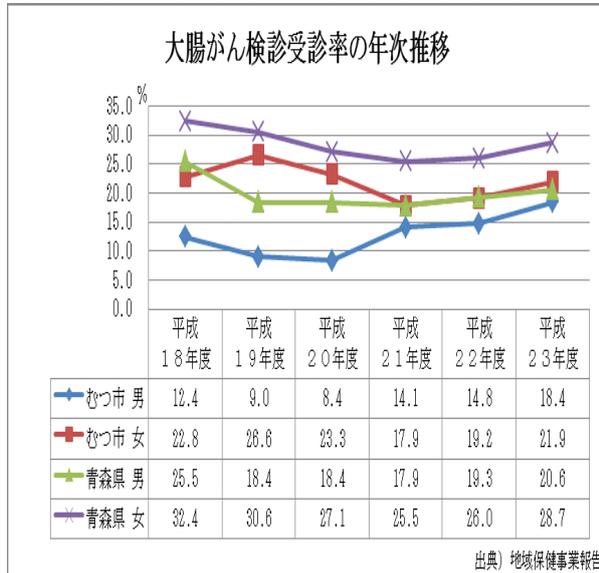
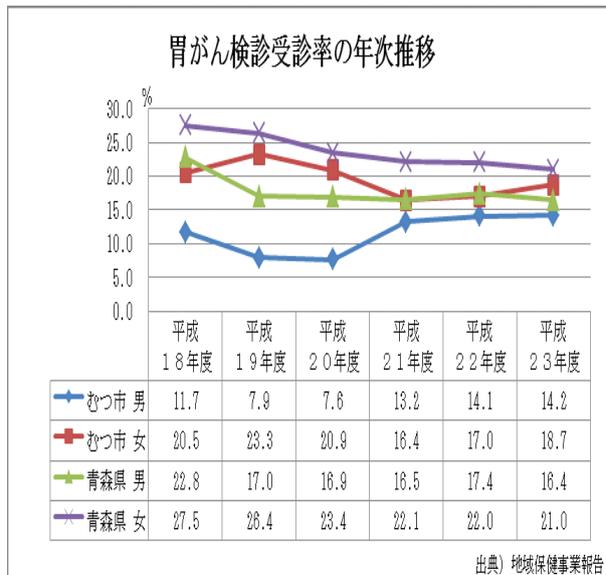
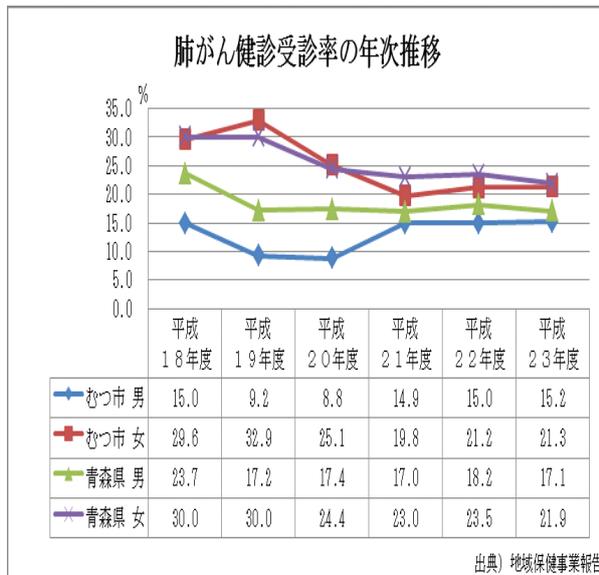
- 健康診査については、平成19年度までは、40歳以上を対象に「老人保健法」に基づく基本健康診査として実施してきました。平成20年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳から74歳までの国保加入者全員を対象に、生活習慣病予防に主眼を置いた特定健診として実施しています。
- 健診受診率は、平成20年度12.9%で、その後も少しずつ増加し、平成23年度は、19.0%となっていますが、県と比較するとまだまだ低い状態です。年代別・性別で見ると、いずれの年代層でも男性より女性が高く、年代があがるにつれて高くなる傾向があります。今後は、受診率の低い年代等に対してターゲットを絞るなど、受診勧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。

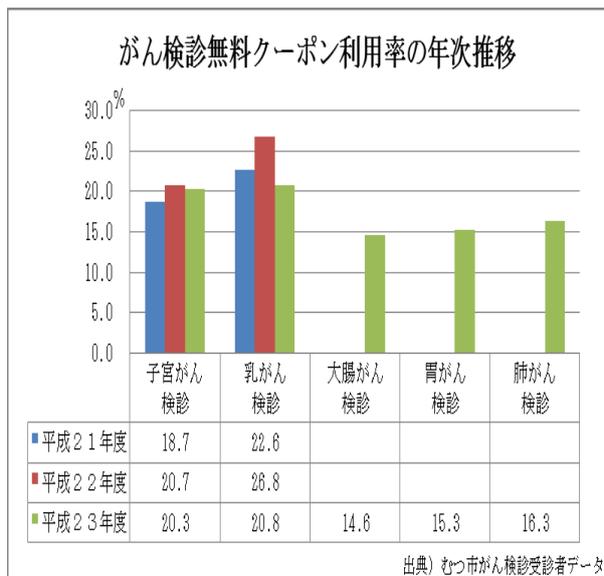
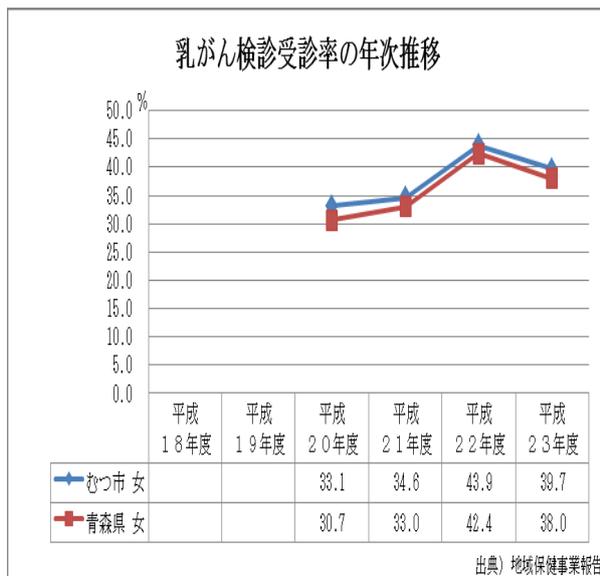


② 各種がん検診

- 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

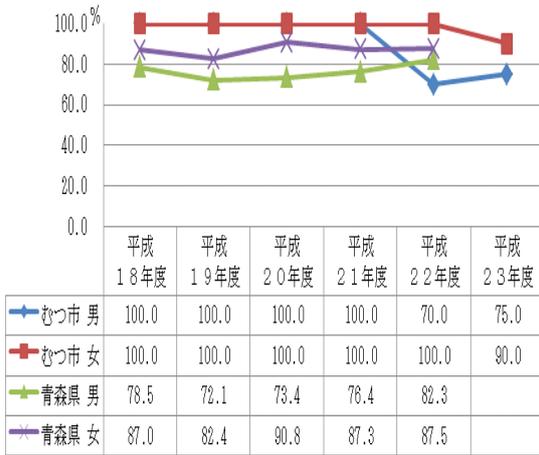
＜取り組み＞

- ・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＞

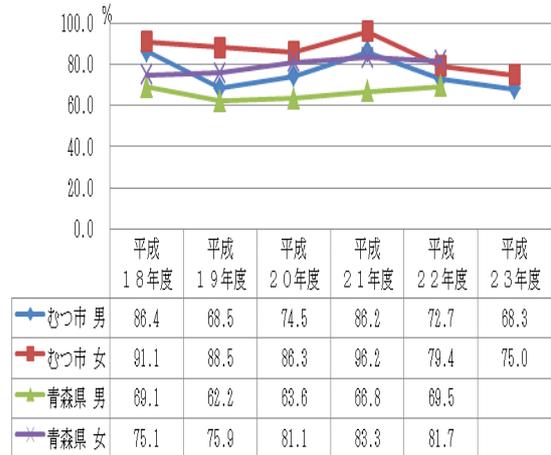
- ・精密検査受診率は100%の受診を目標としていますが、全てのがん検診受診率が100%に達している年度はない状況です。がん検診の目的である、がんの早期発見、早期治療に結びつけるためには、精密検査の受診勧奨について徹底していく必要があります。

肺がん精密検査受診率の年次推移



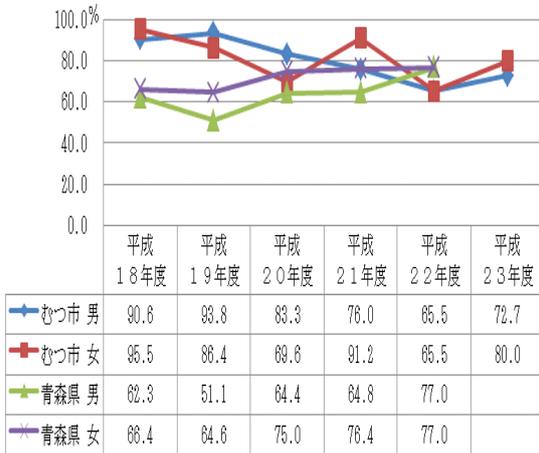
出典) 地域保健事業報告

胃がん精密検査受診率の年次推移



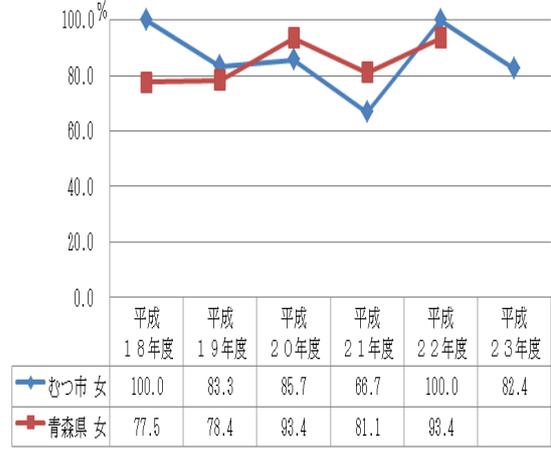
出典) 地域保健事業報告

大腸がん精密検査受診率の年次推移



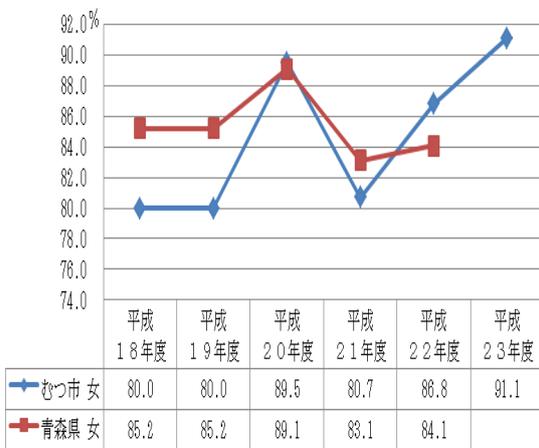
出典) 地域保健事業報告

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

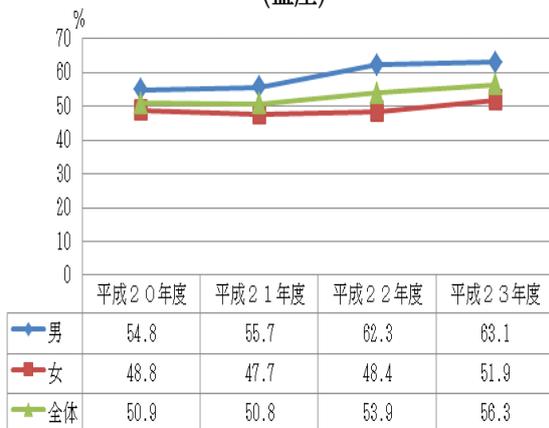
- ・ 平成20年度から23年度の特定健診の状況をみると、BMIは男女ともに増加傾向となっています。また、治療中の人も含まれていますが、男女ともに血圧については半数、血糖のコントロールについては4割、脂質におけるLDL（*注4）については半数が、検査結果において要指導レベル以上の状況です。生活習慣病の予防、重症化や合併症を抑えていくためには、健診実施後のフォローを強化していく必要があります。なお、要精密検査と判定された人に対しては、個別に郵送で受診勧奨をしその後、受診状況を把握するよう努めています。

*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）

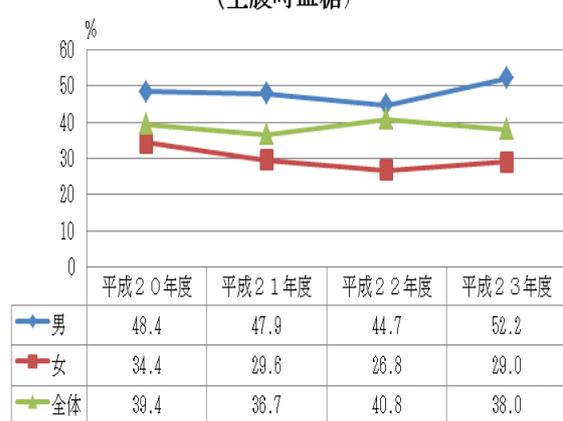
血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上、または要医療及び要治療継続
 空腹時血糖：100mg以上
 HbA1c：5.2%以上
 LDLコレステロール：120mg/dl以上
 中性脂肪：150mg/dl以上
 γ-GTP：51以上

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(血圧)



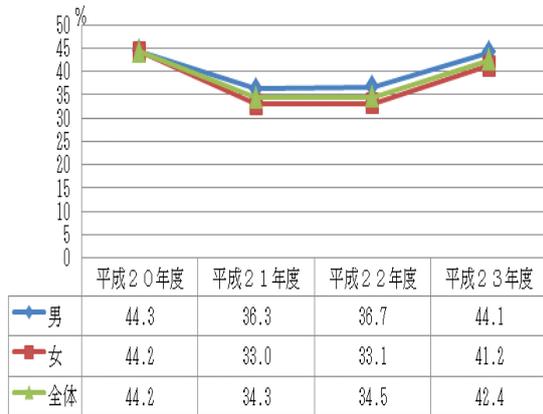
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(空腹時血糖)



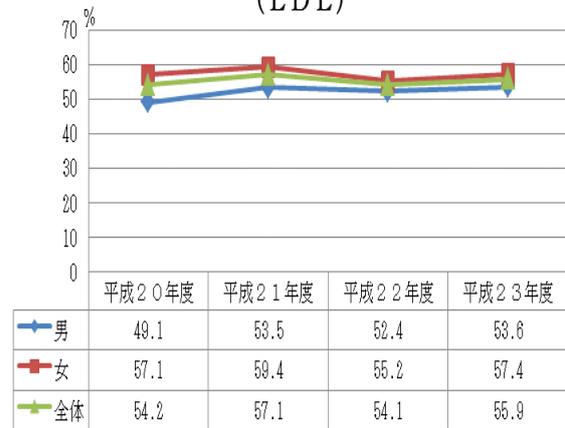
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(HbA1c)



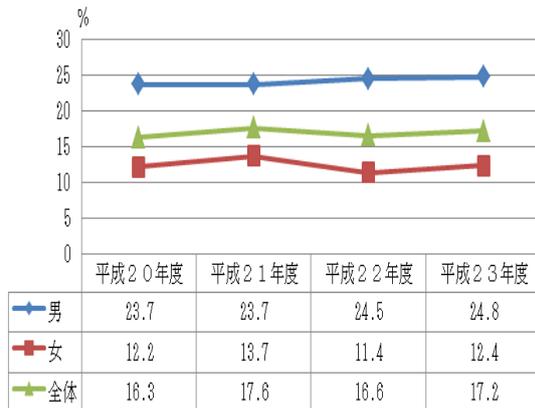
出典) むつ市特定健診受診者データ

特定健診結果異常所見割合の年次推移
(LDL)



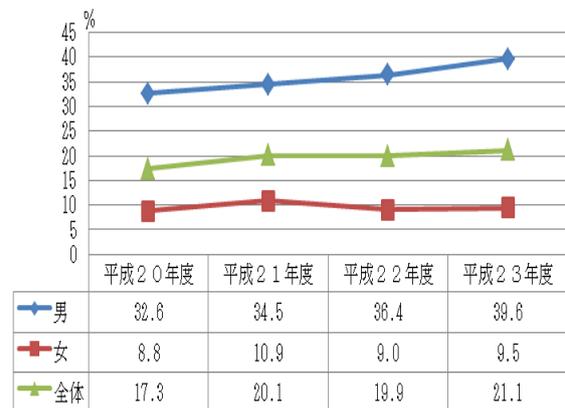
出典) むつ市特定健診受診者データ

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

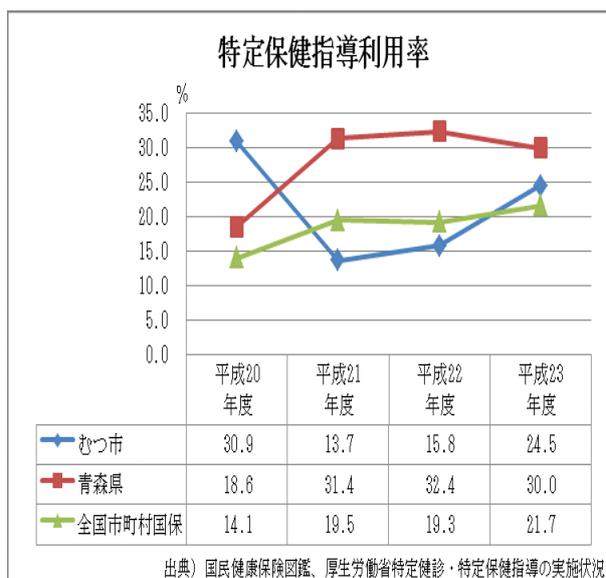
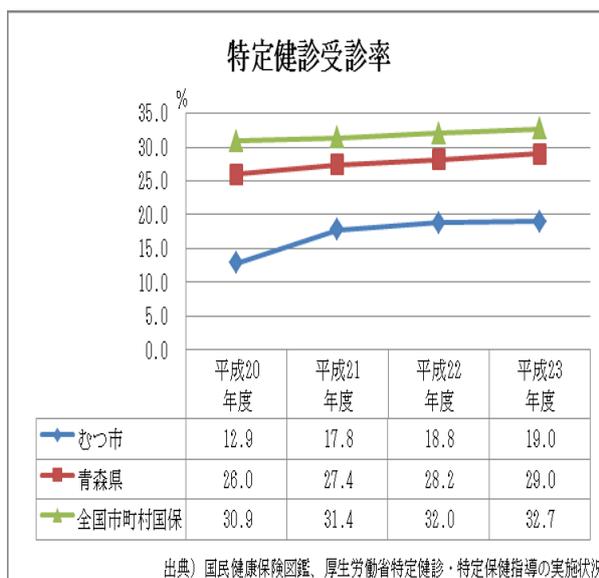
<取り組み>

- ・ 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>

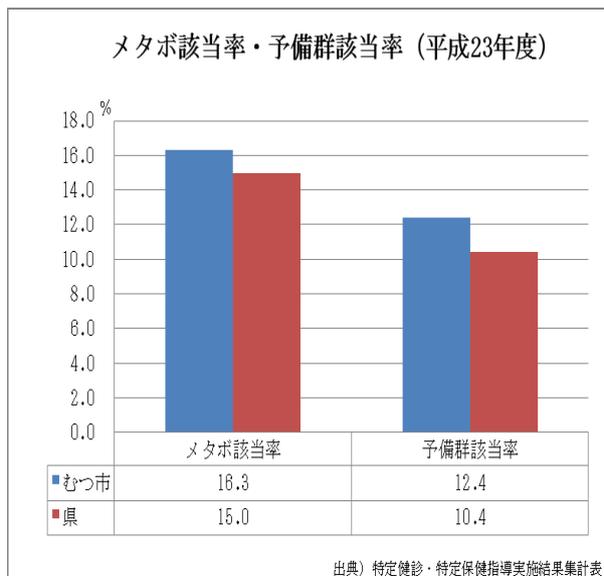
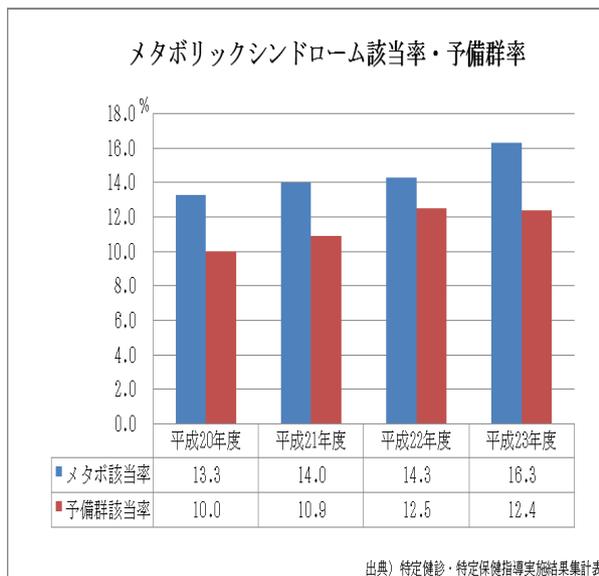
① 特定健診受診率及び特定保健指導利用率

- ・ 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。

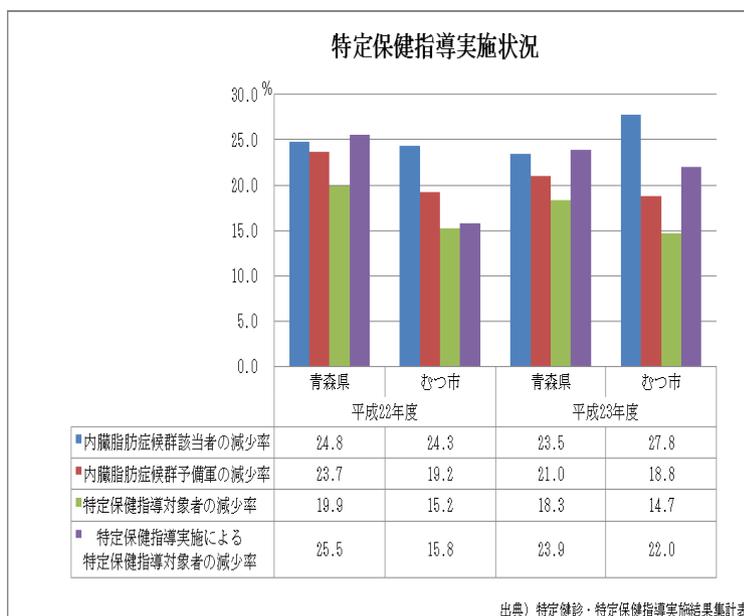


③特定保健指導該当率

- ・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

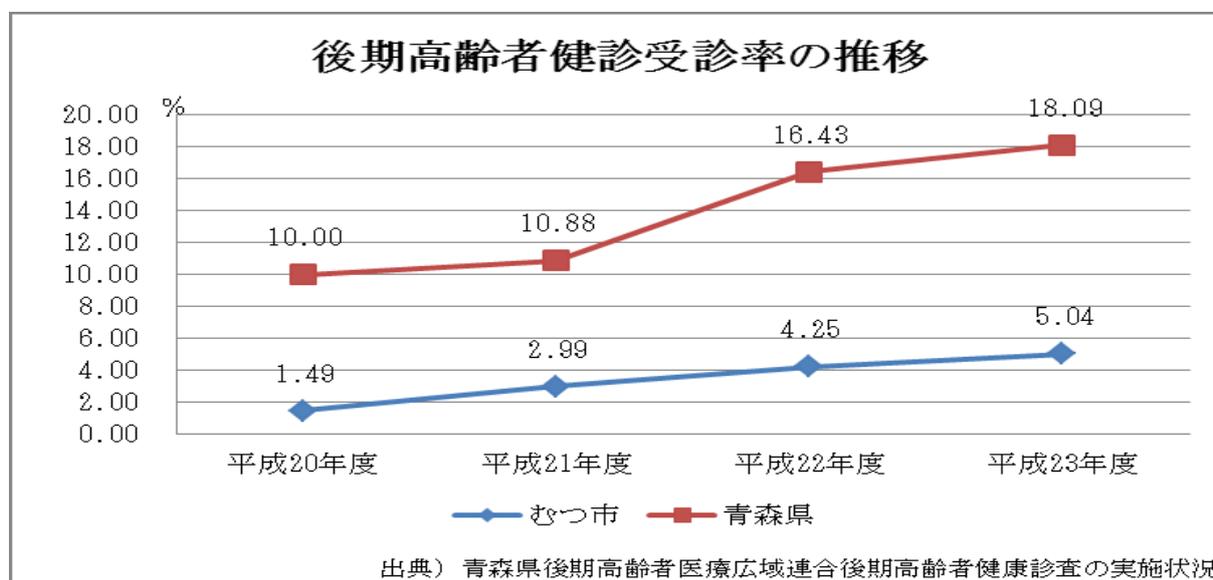
<取り組み>

- ・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

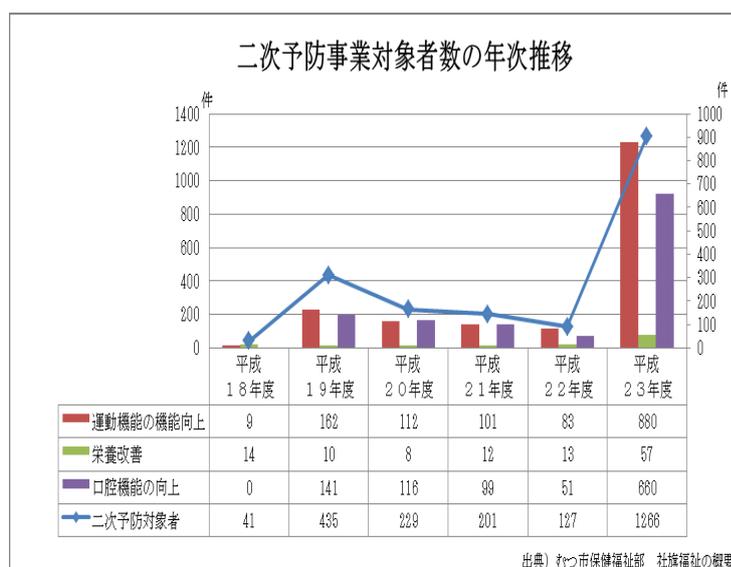
<取り組み>

- ・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。

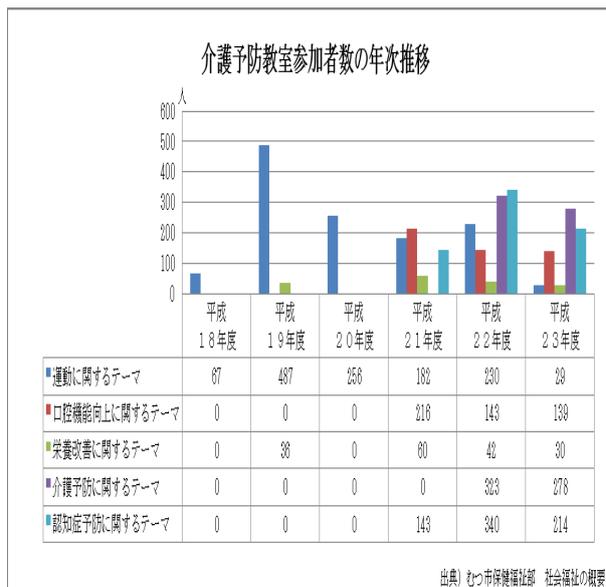
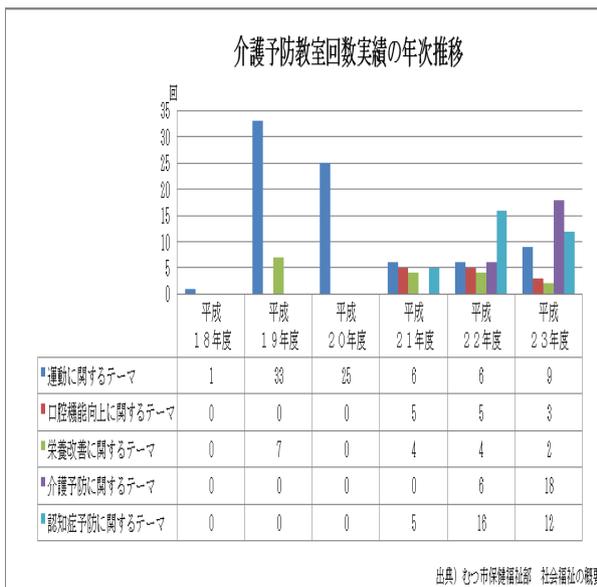
(オ) 健康教育・健康相談の充実

<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切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

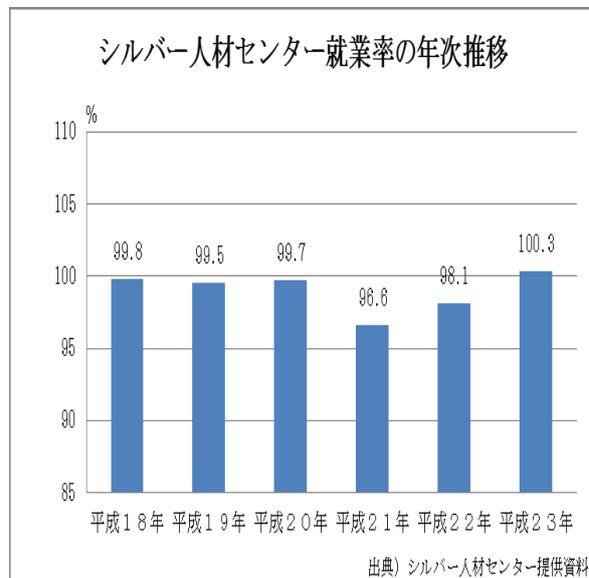
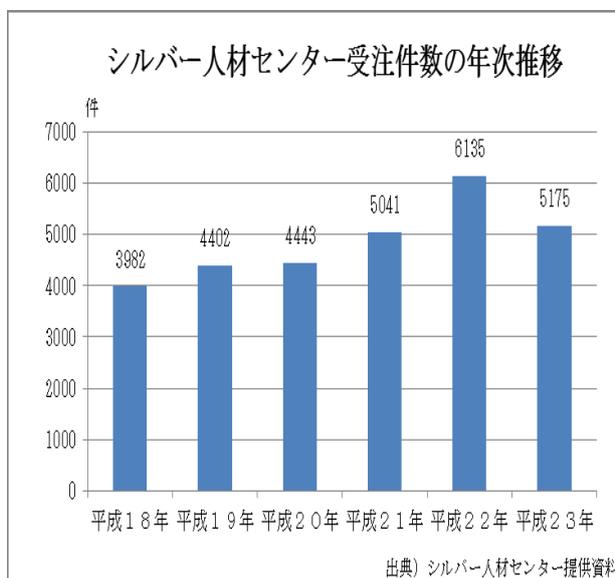
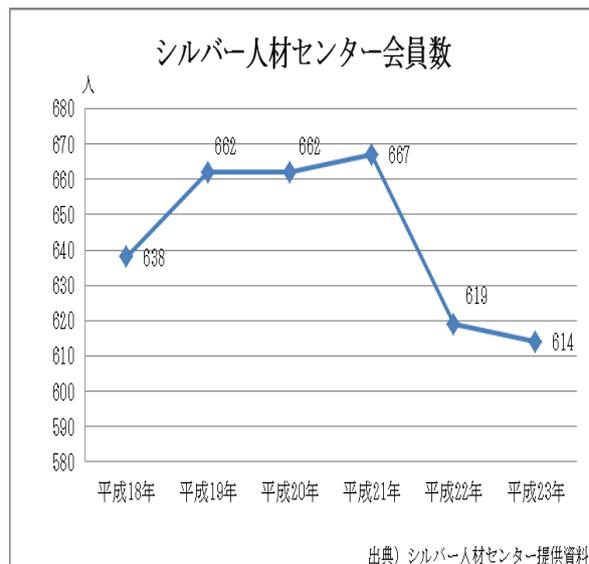
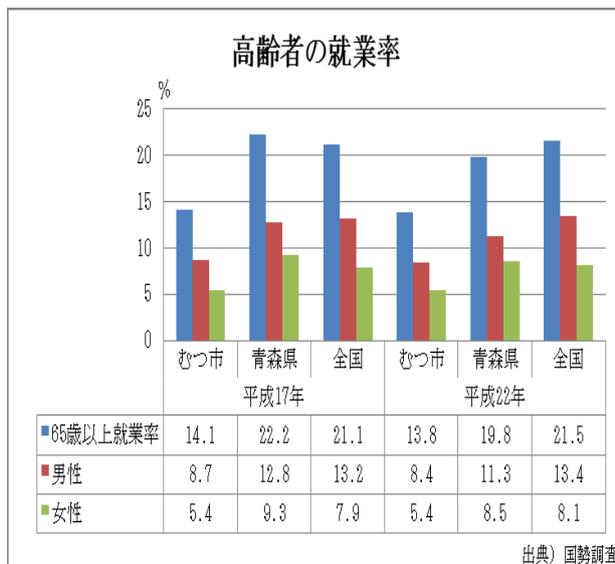
(イ) シルバー人材センター活動の促進

<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

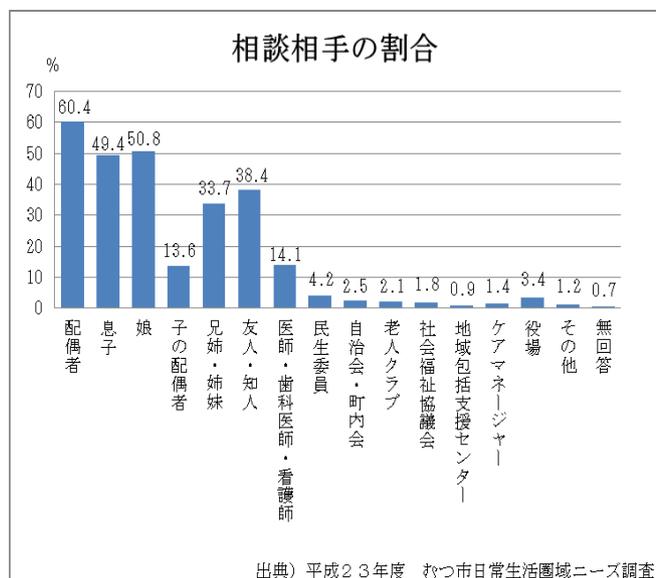
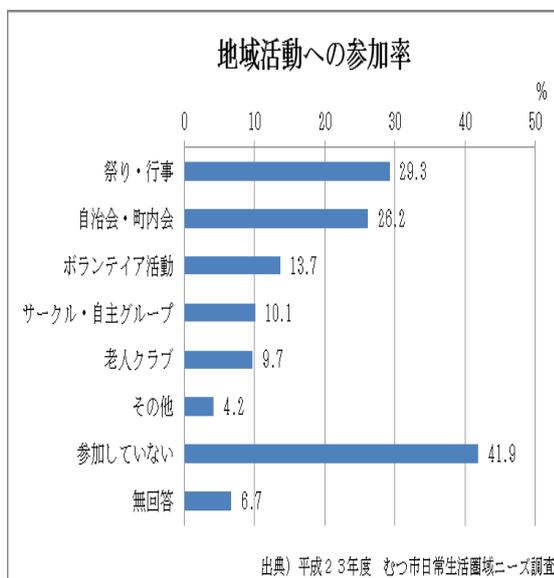
<取り組み>

- ・ 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。



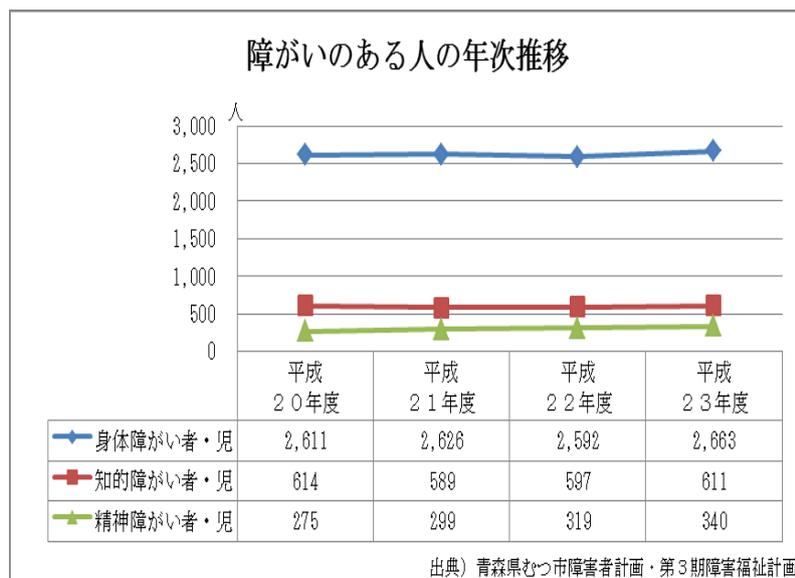
第6項 病気や障がいを持ち、何らかの支援が必要な人々

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。

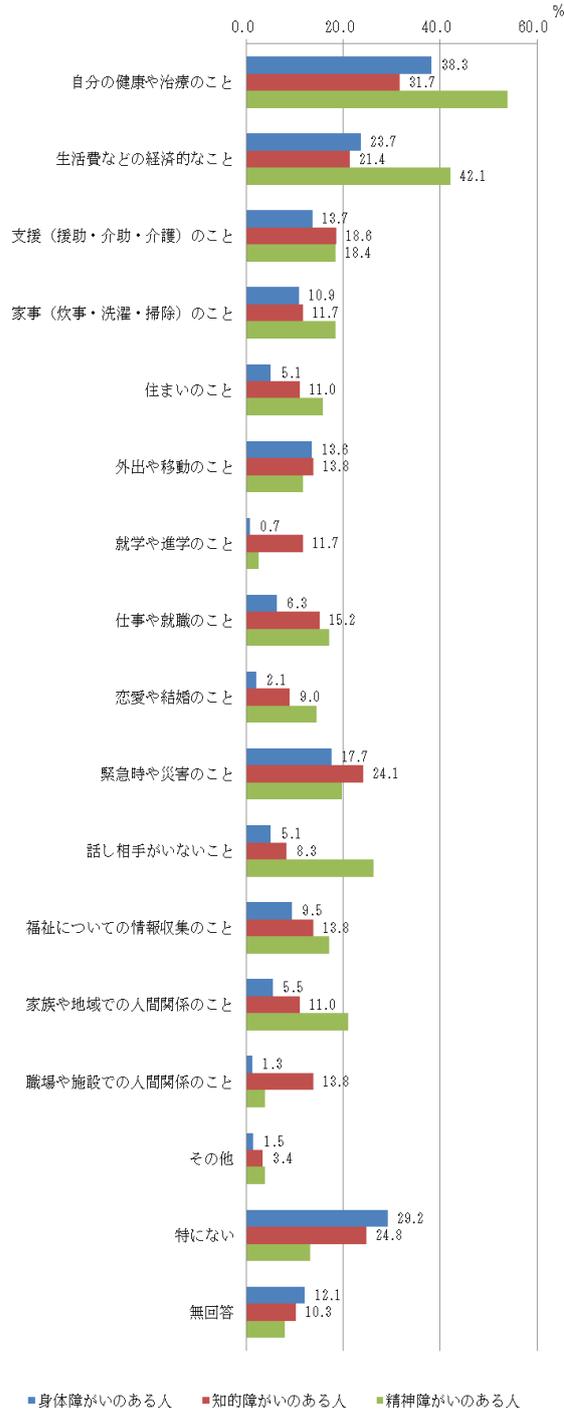
※注2 第2期障害者計画・第3期障害福祉計画策定の基礎資料として障がい者の意向把握のためのアンケート調査

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>

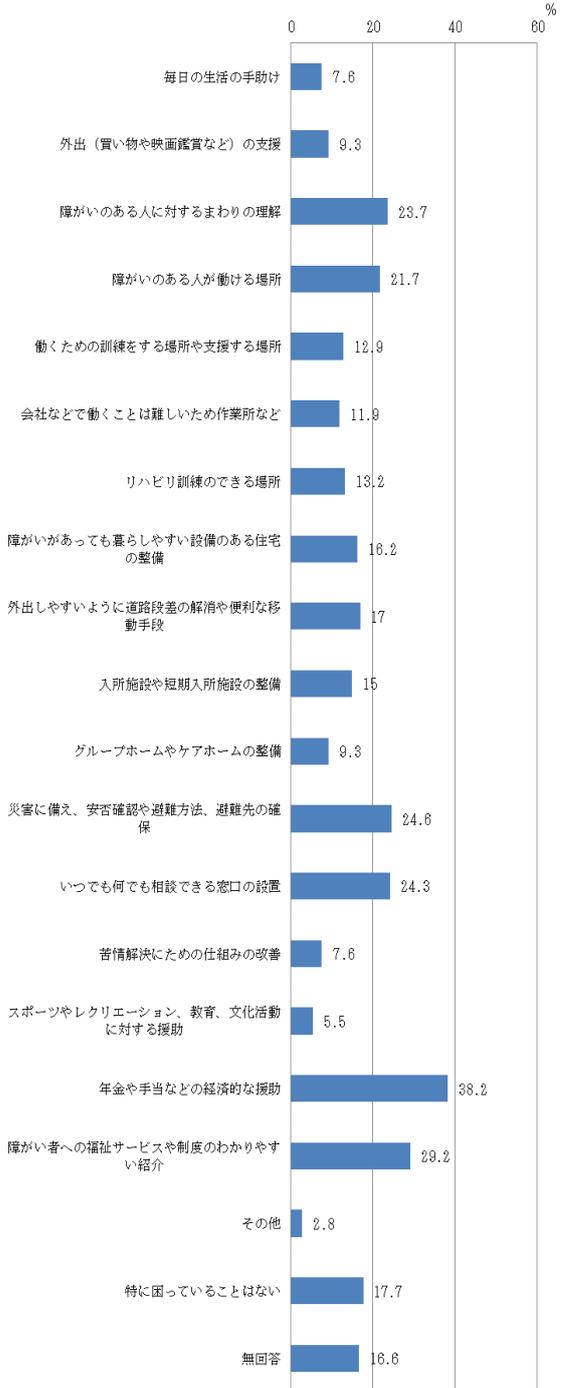
- ・「むつ市第2期障害者計画・第3期障害福祉計画」で実施した「生活実態と支援ニーズ調査」によると、保健・医療の分野では医師や看護師とのコミュニケーションに関し、「医師・看護師などに病気の症状を正しく伝えられない」が24.8%、「医師・看護師などの指示や説明がよくわからない」が21.4%と、特に知的障がいのある人からの困り事が多い状況のようです。
- ・生活支援の分野では、外出や家事、緊急時の避難、暮らしの手続き等での困り事が多く、「日常の暮らしに必要な事務手続き」に関して、すべての障がいにおいて上位を占めています。また同様に「自分の健康や治療のこと」に関して、すべての障がいにおいて上位を占めています。
- ・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

