

II. 基本的な方向を実現するための取組みと目標

1. 社会参加で健康づくり(社会参加の機会の増加)(社会生活機能の維持及び向上)

震災の影響による居住地域の変化から、これまであった教室やサークルの継続が難しくなり、震災前に比べると、社会参加の機会が減ってきています。住民同士が、知り合い、理解しあって、「ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりアクションプラン」でテーマとしている「ゆるやかなつながりと支え合いのまちづくり」を目指せるように、協働で取り組める社会参加活動を支援します。

社会参加は健康に大きく影響することが、これまでたくさんの研究で示されており、健康づくりにはとても大切です。社会参加を促進するためには、参加したい、参加しやすい活動が地域にあることが必要です。

社会参加の機会となる祭りや地域活動の中心となるのは自治会(行政区・コミュニティ地区)です。現在自治会のない地域には、自治会をつくりましょう。また、自治会の活動には、男性、女性、子どもを巻き込み、地域の全住民が世代間の交流を図れるようにします。自治会が主体となって、子どもの遊び場や地域の公園づくり、町対抗のイベントの開催や参加、遊歩道に手づくりのベンチの設置、チャレンジデーへの参加を行い、地域活動を活発にしていくことが、健康づくりにつながります。

住民が中心となって行う趣味の会への参加やサークルづくりの支援をします。また、趣味の発表の場や、コンクール、チャレンジデー等を実施し、社会参加を促進します。祭り等の既存のイベントを継続し、新しい催しにも積極的に参加するために、情報が十分にいきわたるように配慮していきます。

また、ひきこもり、不登校、生活困窮などの理由により、学校で学べない子どもや若者に、交流と学習機会の提供を進めていきます。

仮設住宅にお住いを余儀なくされている方々も沢山いらっしゃいます。住環境の変化に伴う健康やこころのケアに注視した取組みを継続していきます。

i. こころの健康

平成23～26年度の東日本大震災被災者健診では、抑うつ傾向がある人は、震災直後の平成23年度に比べて減少しています。平成26年度では、女性28.1%、男性17.1%と、全国平均を下回っており、全体の抑うつ傾向については、安定してきたと言えます(図29)。

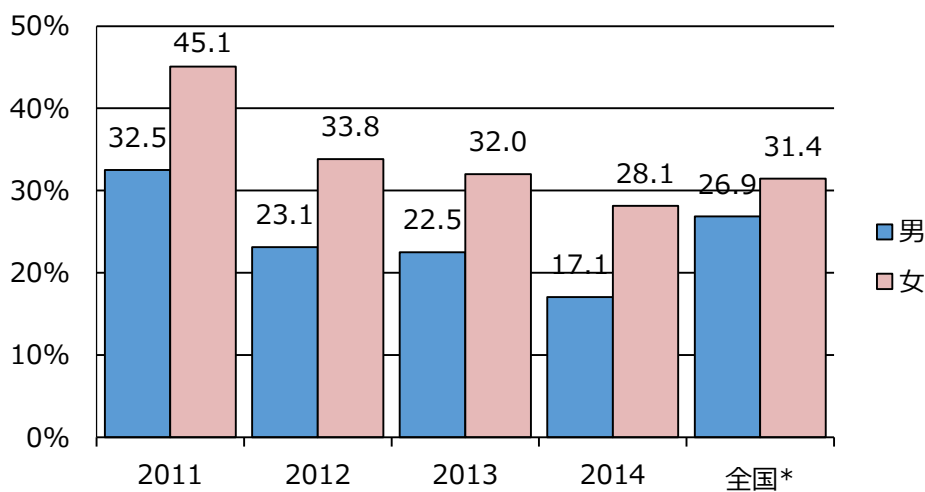
精神的健康に特に注意が必要な人(受診等が必要な人)は、平成24年度以降は震災直後の平成23年度よりは減少が認められますが、女性約3%、男性約2%で推移しており、継続的に支援が必要な人がいることが示唆されました(図30)。

K6 調査票日本語版について

うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

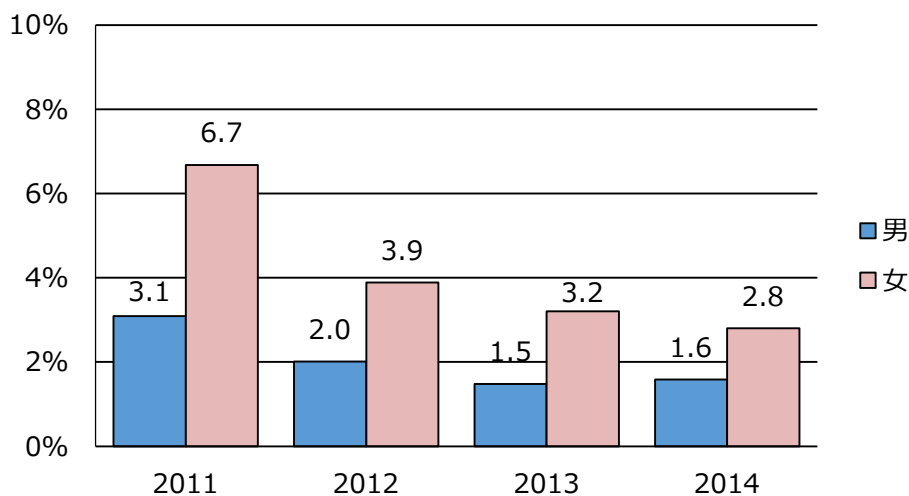
回答選択肢は、「全くない」から「いつも」の5件法で、6項目を合計した得点を算出します。24点満点となっており、高得点であるほど精神的健康が悪いことを意味します。

5点以上は抑うつ傾向があるとされており、この状態が長期に継続するとうつ病等の可能性が出てくるため、その後の経過を見ていく必要があります。また、13点以上は、うつ病等を発症する可能性があり、受診等が必要とされています。



データ出典：平成 23～26 年度東日本大震災被災者健診・平成 25 年国民生活基礎調査のデータ
※図中の年は年度を意味します。

図 29 K6得点が5点以上の人の割合



データ出典：平成 23～26 年度東日本大震災被災者健診
※図中の年は年度を意味します。

図 30 K6得点が13点以上の人の割合

ii. 次世代の健康

内閣府が平成22(2010)年2月に実施した「若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査)」によると、「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」に該当した人(「狭義のひきこもり」)が 23.6 万人、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する」(「準ひきこもり」)が 46.0 万人、「狭義のひきこもり」と「準ひきこもり」を合わせた広義のひきこもりは 69.6 万人と推計されます(表5)。

被災地では、震災後の引きこもりの問題が指摘されていることから、陸前高田市でも配慮が必要です。

表 5 ひきこもりの実態

	有効回収数に 占める割合 (%)	全国の推計数 (万人)	
ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける	0.4	15.3	狭義の ひきこもり 23.6万人 (注4)
自室からは出るが、家からは出ない	0.09	3.5	
自室からほとんど出ない	0.12	4.7	
ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事 のときだけ外出する	1.19	準ひきこもり 46.0万人	
計	1.79	広義のひきこもり 69.6万人	

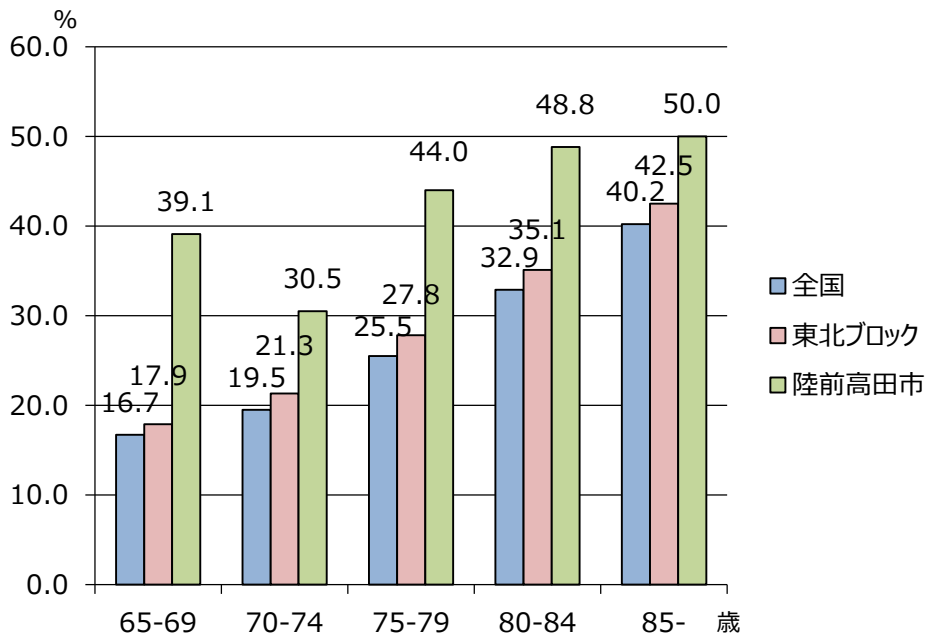
データ出典：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査) 内閣府(2010)

iii. 高齢者の健康

一般高齢者を対象にした高齢者ニーズ調査では、うつ傾向リスクのある高齢者の割合は、男女とも、どの年代でも、全国、東北ブロックより高くなっています。年代別に見ると、女性は年齢が上がるにつれてリスクがある高齢者の割合は高くなっています。男性では70～74歳で一旦下がりますが、やはり年代が上がるごとにリスクがある高齢者の割合が高くなっています(図31～32)。

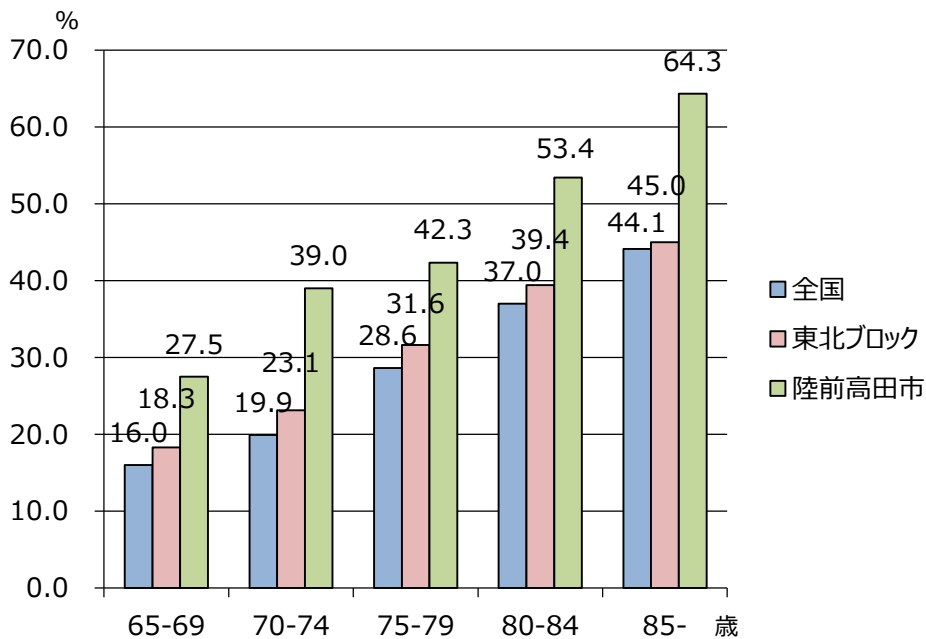
これらから、高齢者においてはうつ傾向に留意する必要があるとあり、年齢が上がるにつれて、より注意が必要になると考えられます。





データ出典：陸前高田市日常生活圏域ニーズ調査報告書（平成 26 年 3 月）

図 31 うつ傾向リスクがある高齢者の割合(男性)



データ出典：陸前高田市日常生活圏域ニーズ調査報告書（平成 26 年 3 月）

図 32 うつ傾向リスクがある高齢者の割合(女性)

【社会参加で健康づくりの全体目標】

- ① 地域活動を活発にします。
- ② 趣味や運動のサークル・教室で社会参加を促進します。
- ③ 引きこもり等により配慮が必要な子どもや若者に、交流と学習の機会を提供します。

【ライフステージ別目標】

子ども	地域の祭りに参加して、地域の伝統を学びましょう。	①
	自治会の活動には積極的に参加して、世代間交流を図りましょう。	①③
成人	祭り等の地域の活動を実施し、参加しましょう。地域の伝統を年配の世代から学び、若い世代に伝えていきましょう。	①
	自治会がない地域は自治会をつくりましょう。自治会活動に積極的に取り組みましょう。	①
	地域の健康を向上できる世代を超えて参加可能なイベントを企画、実施していきましょう。	①②
	趣味や運動のサークル・教室に積極的に参加しましょう。	②③
高齢者	地域の健康づくりのサークルをつくりましょう。それらを支えるボランティアをしましょう。	②③
	祭り等の地域の活動を実施し、参加しましょう。地域の伝統を若い世代に伝えていきましょう。	①③
	自治会がない地域は自治会をつくりましょう。自治会活動に積極的に取り組みましょう。	①
	地域の健康を向上できる世代を超えて参加可能なイベントを企画、実施していきましょう。	①
	地域の健康づくりのサークルをつくりましょう。それらを支えるボランティアをしましょう。	②

【取り組みのポイント】

- ◆ 地域の伝統文化を継承し、世代間交流の場としていきましょう。
- ◆ 地域住民の交流を図るため、地域のサークルやボランティア活動を活発にしていきましょう。
- ◆ 自治会活動を活発にしていきましょう。



図 33 食生活改善推進協議会

陸前高田市食生活改善推進員

食を通じた健康づくりを目的とし、①食生活改善の普及に関すること、②栄養、食生活の調査研究に関すること、③研修会、講習会に関することを中心に活動している市民のボランティア団体で100名弱の会員で構成されています。ピンク色のエプロンが目印です。

【市の取り組み】

①	祭りの推進	町内や地区の祭り・伝統芸能を楽しめるよう進めています。
	音声コードによる 広報誌等の音声化	高齢者や視覚障がい者、外国人への情報伝達手段として、広報誌等に音声コードを付け、行事等の広報を進めます。読み取り機器等を利用しやすいように検討します。
	ホームページの利便性の向上	音声読み上げ、文字拡大、配色絵変更の各機能を付加し、キーボードのみで操作できる構成等、身体上の制約にとらわれずに利用できるホームページを運営し、誰もが情報にアクセスできるようにしていきます。
②	ボランティアの養成	健康づくりのリーダーとなってくれる人材を養成します。
	男の料理教室	男性の調理を通じた社会参加のきっかけづくりを行います。
	体操教室	地域で体操教室を行います。
	生涯学習事業	健康／福祉出前講座を実施し、自己研鑽を通じた地域とのつながりの機会を増やします。
	芸術文化を通じた 交流と理解促進	芸術や文化を通じて自己を表現できる機会を増やし、その才能を伸ばす支援をします。子ども、障がい者、高齢者等を一体化した市民の芸術作品発表の場を設け、世代間交流や障がいへの理解の促進に努めます。
	交流できる場の整備	市内中心部に、誰でも気軽に立ち寄れる「市民交流プラザ」や商店街のフードコートを整備します。周辺地域には、空き家や空き部屋を利用した交流のための居場所をつくります。 地域行事の中で、花壇や公園管理などを行うことにより、コミュニティの連携を深めます。
③	交流と学習機会の 提供、社会参加の 仕組みづくり	ひきこもり、不登校、生活困窮などの理由により、学校で学べない子どもや若者に、交流と学習機会を提供します。 自分に合った形で社会参加できるよう、自らが考え実践できる仕組みをつくり、地域ぐるみでサポートします。

【住民、関係機関の取り組み】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ● 祭りや地域の行事に参加しましょう。 ● 障がい児（者）への理解を深めましょう。 ● 健康的な生活を送りましょう。 ● 健康づくりについて学びましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 自治会活動を活発に行いましょう。 ● N P Oなどと協働してイベントを実行してみましょう。 ● 地域の行事を継続して行いましょう。 ● 世代間交流を推進しましょう。 ● ボランティア活動を盛んにしましょう。 ● 多様な社会参加の場を作りましょう。 ● 健康について学ぶ場を作りましょう。



2. お互い様で健康づくり(ソーシャル・キャピタルの醸成)(社会環境の改善)

従来の豊かな人間関係に支えられていた地域コミュニティが、東日本大震災の被災により壊れ、住民同士の関係性が希薄化しています。住民同士が、知り合い、理解しあって、ゆるやかなつながりと支え合いのまちづくりを目指せるように、共同で取り組める健康づくりを支援します。震災後の移転により加わった住民が、地域のコミュニティに入れるように、交流の機会を増やし、地域の課題を共有して、ひとりひとりが役割を持つことで、お互いに頼り、頼られる地域づくりをすすめます。

地域の課題である介護予防と運動不足の解消に取り組みます。ボランティアの養成を行い、サロンの参加場所や回数の増加、スポーツイベントの開催等により運動できる機会を増やします。また、サロンは利用者が歩いて行ける範囲での開催を目指します。

また、喫煙は生活習慣病のがんや COPD (後述) との関連が指摘されています。地域の分煙や、禁煙への取り組みを支援します。

健康増進と環境への配慮のため、可能な限り徒歩や自転車の利用を促進します。運転免許を返還した人が公共交通を利用しやすいように、交通機関と連携し、フリー区間の設定や、サービスパスの発行で、身体的、金銭的負担の軽減を目指します。また、お互いに移動等を助け合えるように、地域の勉強会でお互い様の関係になれるように取り組みます。

地域や社会への関わりは、すべてのライフステージにおいて、精神的な成長に重要であり、健康活動の場を広げ、多くの知識を得る場であり、人生を豊かにするものであるといえます。特に高齢期の社会参加は、健康寿命の延伸や認知症予防に関連することがわかってきています。このようなことから、健康寿命延伸のためにも、社会参加の機会を増やすことが求められています。



図 34 保健推進員

保健推進員

陸前高田市保健推進員設置規則で委嘱された地域に根差した健康づくりをすすめる方々です。

【お互い様で健康づくりの全体目標】

- ① 住民の集まる場を増やします。
- ② 地域の中で運動できる機会や場所を増やします。
- ③ 地域の分煙を促進し、禁煙への取り組みを強化します。
- ④ 移手段の整備を進めます。

【ライフステージ別目標】

子ども	子どもが参加できる地域のスポーツイベントに参加しましょう。	①②
	外で元気に遊びましょう。	②
成人	地域住民の交流を促進しましょう。	①
	地域でのスポーツイベントの支援、参加をしましょう。	①②
	サロン等の介護予防の活動の企画・運営のボランティアに参加しましょう。	①②
	子どもの参加できる地域のスポーツイベントを開催しましょう。	①②
	地域に子どもの遊び場をつくりましょう。	②
	地域の分煙を進めましょう。	③
	喫煙者は禁煙に取り組みましょう。	③
	運転免許を返還して自家用車やオートバイを運転できない近所の高齢者への移動のサポートをしましょう。	④
高齢者	地域住民の交流を促進しましょう。	①
	地域でのスポーツイベントに支援、参加をしましょう。	①②
	サロン等の介護予防の活動の企画・運営等のボランティアに参加しましょう。	①②
	サロン等の介護予防の活動に参加しましょう。	①②
	子どもの参加できる地域のスポーツイベントを開催しましょう。	①②
	地域に子どもの遊び場をつくりましょう。	②
	地域の分煙を進めましょう。	③
	喫煙者は禁煙に取り組みましょう。	③
	運転が難しくなったら、自動車から「卒業」しましょう。	④

【取り組みのポイント】

- ◆ 全世代が地域で運動しやすい環境を整えましょう。
- ◆ 支援が必要な人への地域での支援体制を作りましょう。
- ◆ 地域みんなで参加できる社会参加の場を作りましょう。



【市の取り組み】

①	集会場の整備	復興住宅には集会場をつくれます。地区ごとに集まれる公民館の整備に努めます。
	子どもと高齢者の相互の見守り	高齢者が日中を過ごす時間と、子どもが放課後を過ごす時間を共有できる場所づくりに努めます。
	ノーマライゼーション体験学習のススメ	高齢者や障がい者、企業や商店街など地域の力を活用し、交流する中で、ノーマライゼーションに関する発見と理解を促進し、互いのコミュニケーション力を養います。
	共同農園の設置	共同の畑づくり（はまらっせん農園）や公園整備のボランティアなど地域で地域づくりできる環境を整備します。
	サロン事業	サロンの開催場所・回数を増やす支援をします。また、担い手となるボランティアを育成します。
②	ニュースポーツ王国の創立	健康づくりと交流を主な目的とする、勝敗にはこだわらない年齢、性別、運動能力や体力に差があっても等しく楽しめるニュースポーツを推進します。
	ニュースポーツなどの地域に合うスポーツの普及	既存のスポーツや運動の他にも、多様な誰でも楽しめるニュースポーツの普及を検討します。
	運動できる場の整備	新市街地整備や高台などに運動やスポーツが出来るような場所の整備を進めます。
	ノルディックウォーキング	震災直後から支援いただいているノルディックウォーキングの更なる普及のため教室やイベントを開催します。
	玄米ニギニギ体操	ボランティア育成と、オリジナルの体操を指導する教室を開催します。
③	分煙・禁煙の推進	地域の分煙を進めるとともに、禁煙の重要性の啓発に努めます。
④	自動車からの「卒業」運動	運転免許を返還した人が公共交通機関を利用しやすいよう交通各社と連携し、フリー区間の設定やサービスパスの発行により、身体及び金銭的負担軽減を目指します。
	移動等の助け合いの促進	誰もがお互いに移動等を助け合えるように地域勉強会等で心の育成に取り組みます。

【住民、関係機関の取り組み】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ● 交流の場へ積極的に参加しましょう。 ● 障がい児（者）への理解を深めましょう。 ● ボランティア活動を行いましょう。 ● スポーツを楽しみましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域活動を継続して行いましょう。 ● ボランティア活動を盛んにしましょう。 ● 多様な社会参加の場を作りましょう。 ● スポーツイベントを開催しましょう。

3. はまってけらいん かだってけらいん(東日本大震災津波後の健康づくり・生活習慣病の改善)

人がストレスを克服するには、様々な場面で、お互いの経験や情報を共有し、少しずつ余裕を身につけて行くことが重要です。そのためにも一人ひとりが日常生活の中（買い物、農作業、病院など）のあらゆる場面、様々なイベントや祭りなど、そういった機会にはまって（集まって）かだる（語る）ことが大切です。

「はまってけらいん かだってけらいん運動」は、陸前高田市民が集う様々な場面を活用して、お互いの心を癒す場を作り続けることの大切さの理解を広める運動を目指しています。気軽に集まって話すことによって、孤立防止や自殺予防を目指しています。高齢者の閉じこもりについて各年代別で見ると、女性は80歳以上、男性は85歳以上で、急にリスクが高くなります（資料編 14ページ 図106～107）。「はまってけらいん かだってけらいん運動」で、周囲に対する理解や関心を向上させるための機会を提供し、震災後のコミュニティの再生と地域力や住民自治能力の向上を図りましょう。



図 35 ハッピーウェーブの活動

健康運動サークル たかた☆ハッピー♪ウェーブ！

人と人とのつながりを大切にし、自分たちも元気になりながら「玄米ニギニギ体操」を柱とした運動による「楽しい健康づくり」活動を地域でおこなっている、健康活動自主グループです。黄色のTシャツが目印です。

i. 東日本大震災津波後の健康づくり

【主観的健康感】

自分自身の健康に関する評価を主観的健康感といいます。近年の研究では、自分自身が健康であると思っているほど、すなわち主観的健康感が高いほど、疾患の有無にかかわらず、長寿であることが明らかにされています。また、幸福感との関連も報告されています。

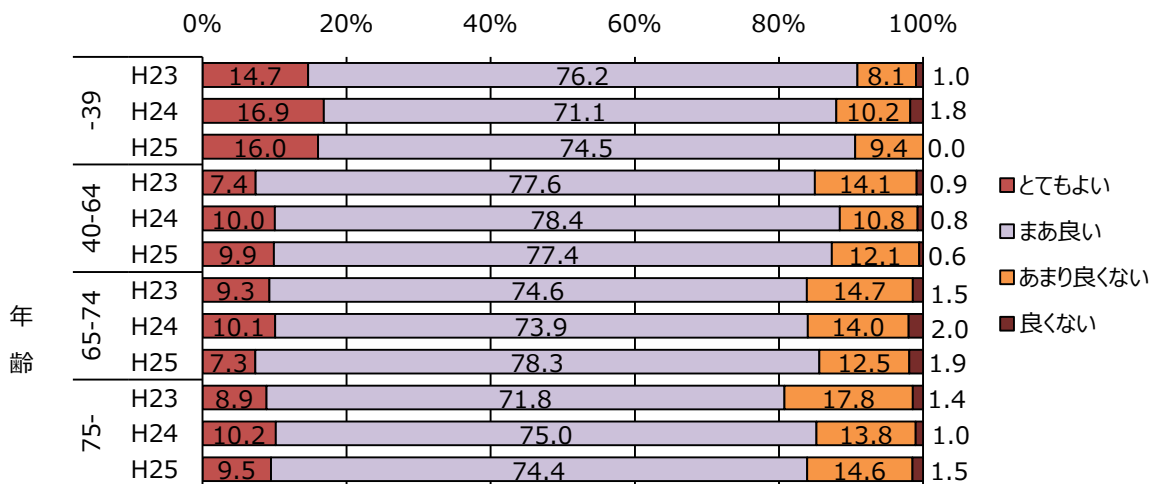
主観的健康感は、震災直後である平成23年度に比べて、24年度は良くなってきましたが、25年度はわずかに戻っています。年代別で見ると、主観的健康感が「とてもよい」と答える人は、男女とも40歳以降は減りますが、男性は65歳以降に徐々に増えています。また、男女とも75歳以上で「あまり良くない」「良くない」と回答する人が多くなっています。主観的健康感是要介護状態との関連も指摘されているため、「あまり良くない」「良くない」と回答した対象者には配慮が必要です（図36～37）。



データ出典：平成23～25年度東日本大震災被災者健診

※表内の年は（H23など）は年度（平成23年度など）を意味します。

図 36 主観的健康感(男性)



データ出典：平成23～25年度東日本大震災被災者健診

※表内の年は（H23など）は年度（平成23年度など）を意味します。

図 37 主観的健康感(女性)

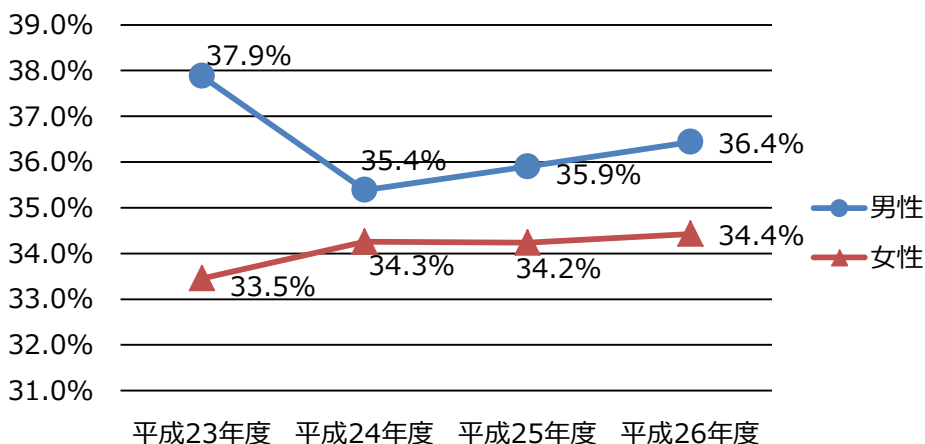
ii. 栄養・食生活

【肥満】

陸前高田市の肥満者の状況は、県内の市町村で比較すると、男性、女性とも県平均より多くなっています(資料編 9ページ 図97)。また、メタボリックシンドローム該当者・予備軍も、県平均を上回っています(資料編 9ページ 図98)。

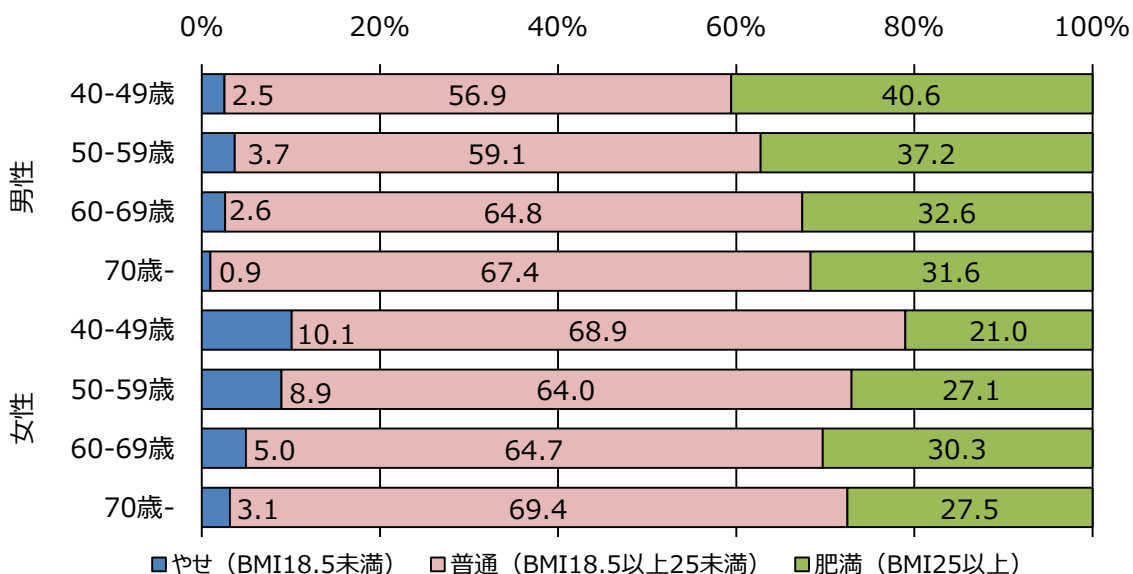
BMI で肥満の所見があった人について、平成23～26年度の経年変化をみると、震災直後の平成23年度では、男性が約4割と高くなっていますが、平成24年には男性は減少、女性は増加しました。その後、平成26年度までに、肥満の所見がある男性は増加、女性は微増しています。平成26年度は、男女とも3分の1に肥満の所見が認められているため肥満対策は重要な課題です。(図38、資料編 7ページ表26)

年代別では、男性では40代、女性では60代の肥満が多くなっています(図39)。男性は中年期、女性は中年期から高齢期を通しての肥満対策が重要となります。



データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 38 肥満の所見がある人の経年変化



データ出典：平成 24 年度いわて健康データウェアハウス

図 39 年代別 BMI

また、肥満傾向(村田式による軽度肥満・中等度肥満・高度肥満の判定)の子どもは、小学5年生では13.0%(男子14.3%、女子11.6%)、中学3年生では11.5%(男子9.4%、女子13.5%)にみられています(平成27年度 小学校・中学校 定期健康診断結果より)。子どもの健康的な食習慣の形成とともに、身体活動を十分にできる環境と、機会を増やしていく必要があります(資料編 40ページ 表41)。

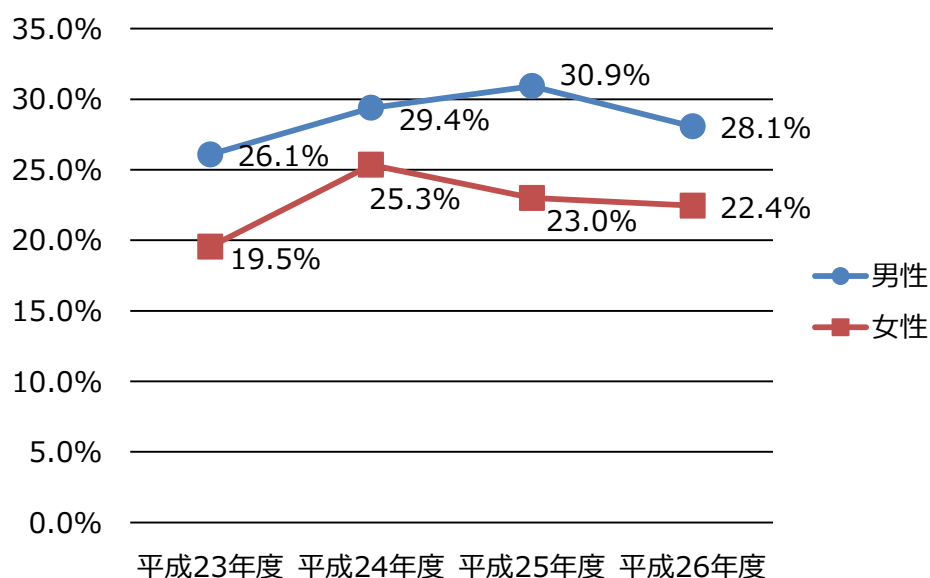
生活習慣病は、主に、がん、脳卒中(脳血管疾患)、心疾患、糖尿病、COPDを指します。これらの病気には、生活習慣が大きく影響し、ライフステージに沿った対応が重要となります。肥満や高血圧、高血糖等は、生活習慣病の原因となるため、特に注意が必要です。

iii. 身体活動・運動

「身体活動1日1時間以上実施している者」は、陸前高田市は岩手県内で男性は2位、女性は1位です(資料編 10ページ 図99)。しかし、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者」は、男女とも岩手県の平均より下回っており、今後の運動習慣の形成が課題となっています(資料編 10ページ 図100)。

【運動習慣がある人】

平成23～26年度の運動習慣がある人の推移は、震災後は徐々に増加していましたが、平成26年度には減少傾向となり、平成26年度には、男性 28.1%、女性は 22.4%となっています。今後は、肥満の減少のためにも、運動習慣がある人を増やしていく必要があります(図40、資料編 7ページ 表27)。



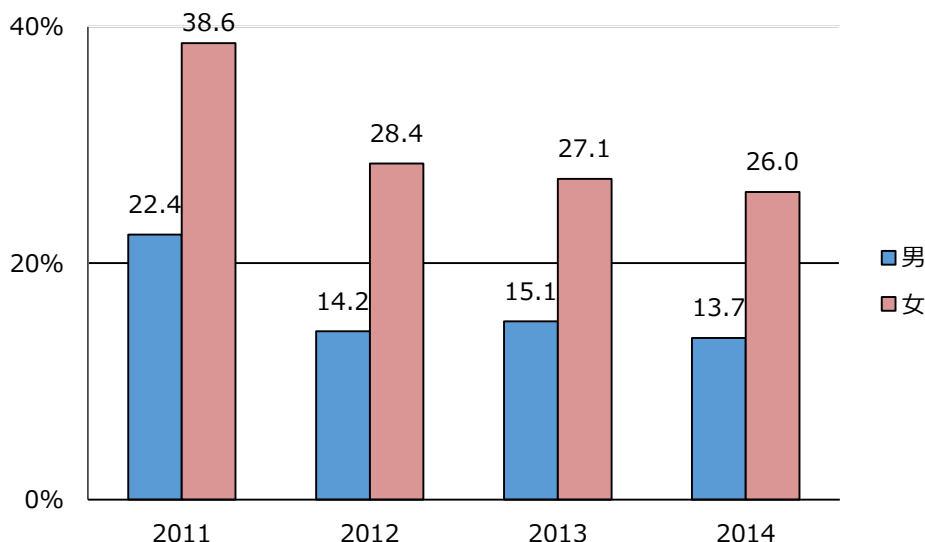
データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 40 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の経年変化

iv. 休養

【睡眠】

平成23～26年度の東日本大震災被災者健診において、不眠がある人は経年で見ると減少してきています(図41)。しかし、平成26年度においても、男性で13.7%、女性で26.0%に睡眠障害がみられることから、個々人の生活に合わせた改善への取り組みが必要です。



データ出典：平成 23～26 年度東日本大震災被災者健診

図 41 不眠(アテネ不眠尺度得点が 6 点以上の人)の割合の経年変化

アテネ不眠尺度 (Athens Insomnia Scale)

2000 年に、世界保健機構 (WHO) との協同による世界睡眠・保健プロジェクトによって作成された自記式の不眠評価尺度で、不眠症のスクリーニング・重症度評価に用いられます。

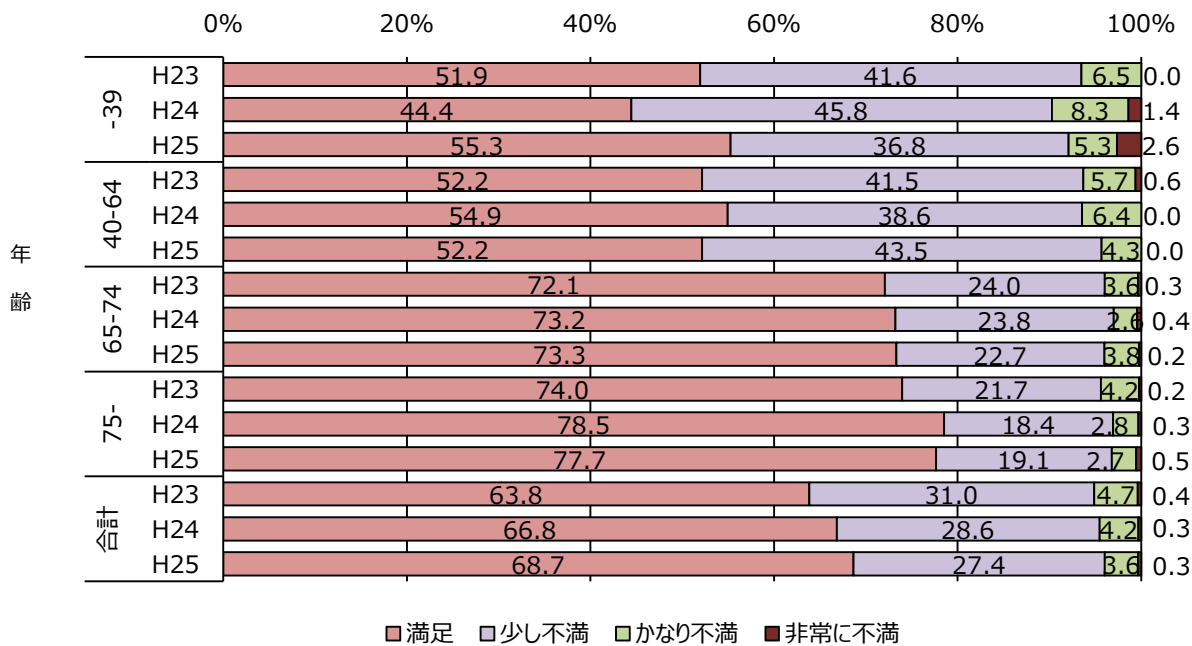
過去 1 か月間に少なくとも週 3 回以上あてはまる症状項目の得点を合計して判定します。6 点以上 (上図で用いた基準) で不眠症を疑い、およそ 8 点以上が治療開始基準となります。

【睡眠時間】

平成23～25年度の東日本大震災被災者健診において、睡眠時間は経年で見ると減少してきています。年代別では、男女とも年齢が高いほど睡眠時間が長くなっています。男女別では、女性に6時間未満の人の割合が多く見られています(資料編 7～8ページ 図95～96)。

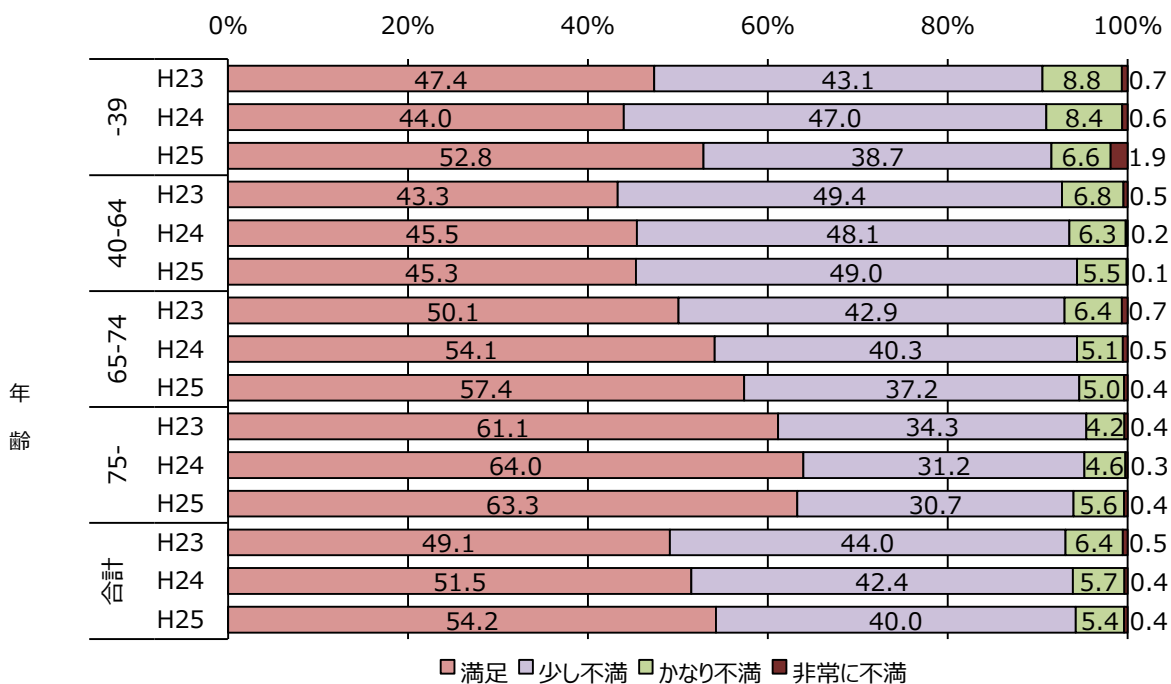
【睡眠の質への満足度】

睡眠の質への満足度は、経年で見ると、女性ではだんだんと満足している人が増えてきています。また、年代別に見ると、男女とも、年齢が高くなるほど、睡眠の質への満足度は高くなっています。しかし、高齢期でも女性の約4割、男性の3割弱は不満があることから、どの年代においても良質な睡眠をとれるよう配慮が必要です(図42～43)。



データ出典：平成 23～25 年度東日本大震災被災者健診

図 42 睡眠の質への満足度 男性

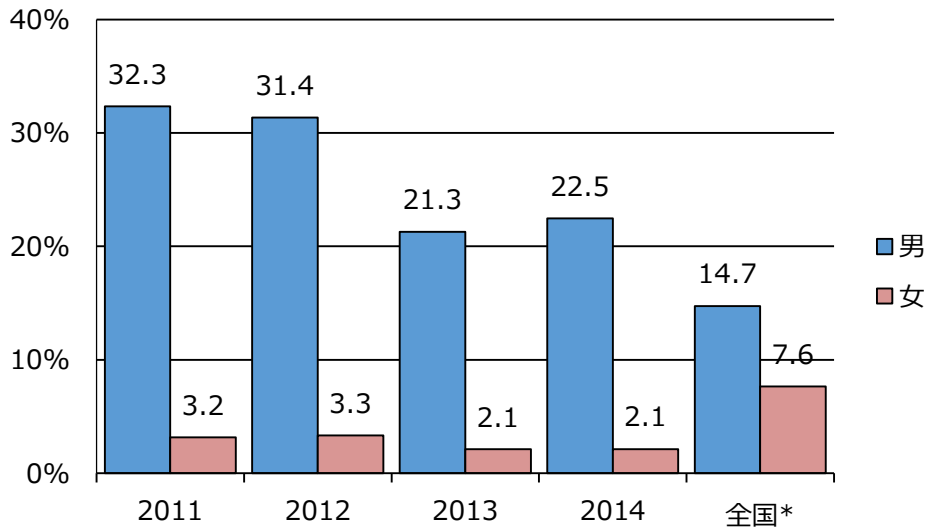


データ出典：平成 23～25 年度東日本大震災被災者健診

図 43 睡眠の質への満足度 女性

v. 飲酒

毎日の飲酒をしている人は、平成25年度では、県内ではそれほど多くはありません。しかし、飲酒量が多い人の割合は、経年では男女とも減少していますが、男性は全国平均に比べ多くなっています(図44)。



データ出典：平成 23～26 年度東日本大震災被災者健診・平成 25 年国民生活基礎調査のデータ
「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者」の割合
※表中の年は年度を意味します。

図 44 1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g で以上の者の割合・経年変化

純アルコール摂取量について

お酒に含まれる純アルコール量は下表のように換算します。

お酒の種類	ビール (中瓶 1 本 500ml)	清酒 (1 合 180ml)	ウイスキー ・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35 度) (1 合 180ml)	ワイン (1 杯 120ml)
純アルコール	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

データ出典：健康日本 2 1 http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5.html#A56

vi. 口腔の健康

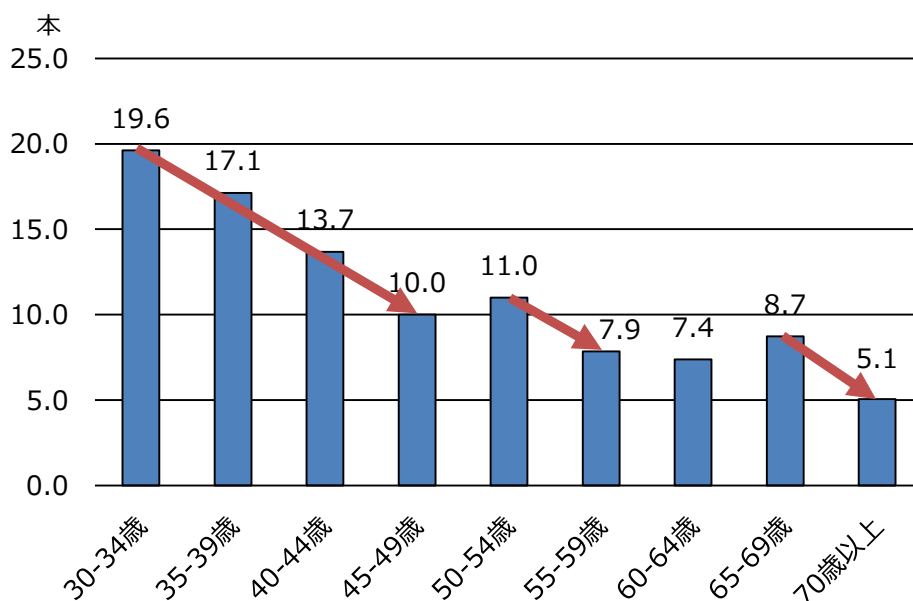
口腔の健康は、心臓疾患や糖尿病といった生活習慣病や認知症等の発症への関連が指摘されており、全身の健康へ大きく影響すると言われています。

平成26年度の歯科検診の結果では、未処置歯がある者の割合は50%を超えています。また、歯周疾患は、9割に異常があり、8割は歯科医院での治療が必要でした(平成26年度 陸前高田市 歯科検診データより)。

健全歯の1人平均歯数は、30歳から45歳まで徐々に減少しています。50歳まではほぼ横ばいですが、55歳、70歳で段階的に減少し(図45)、現在歯数は70歳以上で激減しています(図46)。

厚生労働省では、8020運動(80歳で20本の歯を残す)を進めています。歯周疾患やむし歯を防ぐには、日常的な口腔ケアが重要なことから、早期からの継続したケアが必要です。正しい口腔ケアの方法について、長期にわたって啓発も必要です。しかし、成人歯科健診の受診率は9.9%(平成26年度実績)

と低く、まずは歯科検診を受診することが重要です。ライフステージにわたる口腔ケアを通じて、80歳になっても20本の歯を維持し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



データ出典：陸前高田市歯科検診データ

図 45 1人平均健全歯数

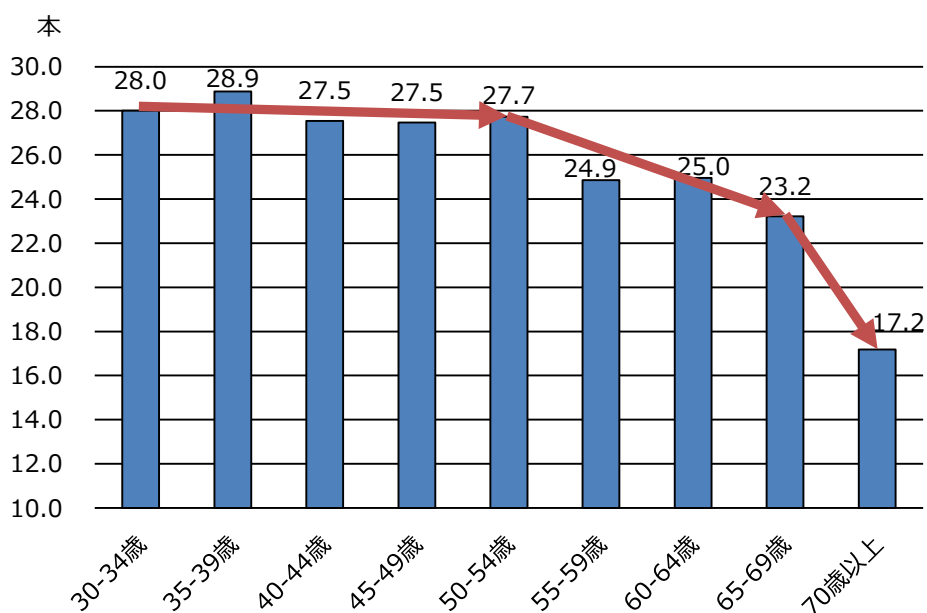


図 46 1人平均現在歯数

データ出典：陸前高田市歯科検診データ

【はまってけらいん かだってけらいんの全体目標】

- ① 地域住民の集いの「場」をつくり、交流の促進をします。
- ② はまってけらいん かだってけらいん運動を理解し、参加したい「はまってけらいん かだってけらいん」の情報を共有し、参加しやすい環境を整えます。
- ③ 高齢者や障がい者が「はまってけらいん かだってけらいん」しやすいように、バリアフリーのまちづくりを進めます。

- ④ 「はまってけらいん かだってけらいん」で主観的健康感を高め、健康寿命を延ばします。
- ⑤ メタボリックシンドロームや肥満への取組みを行い、生活習慣病の発症を減らします。
- ⑥ 規則正しい生活をして、十分な睡眠・休養を取れるようにします。
- ⑦ 口腔の健康に留意し、8020(80歳になっても20本の歯)を目指します。

【ライフステージ別目標】

子ども	子どもが参加できる地域のイベントに参加しましょう。	①②④
	障がいについての理解を深めましょう。	③
	外で元気に遊んだり、運動したりしましょう。	⑤⑥
	規則正しい生活をしましょう。	⑤⑥
	口腔ケアについての知識と習慣を身につけましょう。	⑦
成人	地域住民の交流を促進しましょう。	①
	地域でのイベントの支援、参加をしましょう。	①
	サロン等の介護予防の活動の企画・運営等のボランティアに参加しましょう。	①③④
	障がいについての理解を深めましょう。	③
	「はまって かだって」できる活動の広報をしましょう。	③④
	運動習慣をつけましょう。	⑤⑥
	生活習慣病予防の知識と生活習慣を身につけましょう。	⑤
	規則正しい生活を心がけましょう。	⑤⑥
	口腔ケアについての知識と習慣を身につけましょう。	⑦
高齢者	地域住民の交流を促進しましょう。	①
	地域でのスポーツイベントの支援、参加をしましょう。	①②
	サロン等の介護予防の活動の企画・運営等のボランティアに参加しましょう。	①②
	サロン等の介護予防の活動に参加しましょう。	①②④
	障がいについての理解を深めましょう。	③
	運動習慣をつけましょう。	⑤⑥
	生活習慣病予防の知識と生活習慣を身につけましょう。	⑤
	規則正しい生活を心がけましょう。	⑤⑥
	口腔ケアについての知識と習慣を身につけましょう。	⑦

【取り組みのポイント】

- ◆「はまってけらいん かだってけらいん運動」を通じて、健康づくりを行います。
- ◆「はまってけらいん かだってけらいん運動」を通じて、健康寿命を延伸します。

口腔の健康は、生活習慣病、認知症や高齢者の肺炎の発症等への関連が指摘されています。歯磨きの回数を増やすことから健康づくりに取り組みませんか。

【市の取り組み】

①	集会場の整備	復興住宅には集会場をつくります。地区ごとに集まれる公民館の整備に努めます。
	子どもと高齢者の相互の見守り	高齢者が日中を過ごす時間と、子どもが放課後を過ごす時間を共有できる場所づくりに努めます。
	共同農園の設置	共同の畑づくり（はまらっせん農園）や公園整備のボランティアなど地域で地域づくりできる環境を整備します。
	サロン事業	サロンの開催場所・回数を増やす支援をします。また、担い手となるボランティアを育成します。
	玄米こぎこぎ体操	ボランティア育成と、オリジナルの体操を指導する教室を開催します。
②	「ノーマライゼーションという言葉がいらないまちづくり」の啓発	住民が「ノーマライゼーション」の意味を理解し、意欲を持ってまちづくりに参加できるような意識づけをします。
	「はまってけらいん かだってけらいん運動」の周知	地域住民が「はまってけらいん かだってけらいん運動」を理解し、参加するよう周知します。 民生児童委員協議会や職場に出向いての出張「はまかだ」を行い、地域での啓発を促進します。 また、はまかだデーの設定や、キャラクター利用のグッズ作成等、親しみやすい方法で対外的にPRします。
	「はまかだ」スポットの認定とマップの作成	「はまって かだって」の実施場所を「はまかだスポット」として事業所や商店の協力をいただき認定します。また、その地図を作成し、だれでも参加できる「はまかだマップ」の情報として、市民に提供します。
③	移動等の助け合いの促進	誰もがお互いに移動等を助け合えるように地域勉強会等で心の育成に取り組みます。
	心のバリアフリーの推奨	認知症や障がい、性別、年齢等の特性について、正しい知識を身につけます。当事者や家族が、障がい等の状況像を明らかにすることにより、地域による見守り・支援体制を整備します。
	世界からの来訪者にも優しいまちづくり	世界中からの支援で前に進んだ街だからこそ出来る誰もが楽しく過ごせる「やんべ」なまちづくりを進めます。
④	介護予防事業の実施	高齢になっても、自立した生活を 1 日でも長く送れるように、介護予防事業の充実を目指します。
⑤	健診事業や健康教室の実施	生活習慣病の理解を深め、予防への取組みを促進し、国民健康保険受給者等への特定健診や、地域での健康教室を実施します。
	「健康のつどい」の実施	平成 13 年の陸前高田市健康文化都市宣言に基づき、健康づくり推進協議会と連携した「健康のつどい」を毎年開催します。
⑥	相談窓口の設置	健康の相談に対応するための相談窓口を設置しています。必要に応じて、専門機関を紹介する等の支援を行っています。
⑦	歯科検診・健康教室の実施	歯科検診を実施しています。また、子どもの保護者（養育者）を対象としたむし歯予防教室も実施しています。

【住民、関係機関の取り組み】

家庭	<ul style="list-style-type: none">● 家族の健康を考え、規則正しい生活を心がけましょう。● 地域の集まりに積極的に参加して、楽しみましょう。● 特定健診等の健康診断や歯科検診を受診しましょう。● メタボリックシンドロームや肥満を予防しましょう。● 口腔ケアの正しい知識を身につけ、実施しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 「はまってけらいん かだってけらいん」の場を作りましょう。● 事業所やNPOと一緒に「はまって かだれる」きっかけを作りましょう。● 障がいがあっても、なくても、誰もが楽しく過ごせるまちづくりを進めましょう。● 地域で健康づくりに取り組みましょう。



4. 誰もが健康になるまちづくり(生活習慣病予防と重症化予防・休養・心の健康・社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上・食育推進計画・成人の健康・高齢者の健康)

疾患があっても、障がいがあっても、虚弱になっても、周囲の人(社会)とつながり、その中に居場所や役割がある状態に日々あること、それが陸前高田市の目指す健康です(コラム参照)。そのような健康づくりを進めていくために、市民ひとりひとりが「はまって、かだつて、つながって」いくことが大切です。生活習慣病や糖尿病などの重症疾患の予防・対策に加え、誰もがどのような状態であっても、いきいきと過ごすことができるような、「健康」になるまちづくりを進めましょう。

障がい者・高齢者

「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン」に示されているように、障がい者、高齢者への地域の見守りと助け合いの体制整備を進めます。また、障がい者当事者、要介護高齢者の意志が尊重され、健康増進の権利が阻害されないよう留意します。



図 47 ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン

【誰もが健康になるまちづくりの全体目標】

- ① 生活習慣病予防と重症化予防を推進します。
- ② 日々の生活のなかで休養と心の健康の重要性を理解します。
- ③ ライフステージに合わせた食育を行います(101～123ページ参照)。
- ④ 多様性を理解し、「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」を推進します。

【ライフステージ別目標】

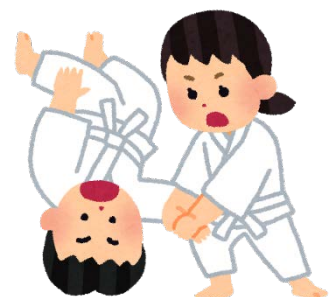
子ども	健康について学びましょう。	①②
	外で元気に遊びましょう。	①②
	障がいの有無にかかわらず、生き生きと自己実現をしていきましょう。	④
成人	日々の生活の中に運動を取り入れましょう。	①
	近い場所への外出は歩きましょう。	①
	できるだけ階段を使いましょう。	①
	楽しい毎日を送りましょう。	②④
	文化・スポーツを通じた交流と多様性の理解を促進し、みんなが一緒に楽しむイベントに参加しましょう。	④
	キャップハンディ体験やボランティア体験等に参加しましょう。	④
	成人教室、高齢者教室に参加しましょう。	①②③④
高齢者	日々の生活の中に運動を取り入れましょう。	①
	仲間が集まって体を動かしましょう。	①
	なるべく外出しましょう。	①②
	楽しい毎日を送りましょう。	②④
	文化・スポーツを通じた交流と多様性の理解を促進し、みんなが一緒に楽しむイベントに参加しましょう。	④
	キャップハンディ体験やボランティア体験等に参加しましょう。	④
	成人教室、高齢者教室に参加しましょう。	①②③④

キャップハンディ体験

ハンディキャップを持った人の状況を疑似体験することで、ハンディのある人の置かれている状況や環境、障がいに対する理解を深めてもらう活動。

【取り組みのポイント】

- ◆ 障がいについての理解を深め、「ノーマライゼーションという言葉がいないまちづくり」を進めます。
- ◆ 誰もが健康情報を得られる機会を提供します。
- ◆ 食べ物の地産地消を推進します。



【市の取り組み】

	健康情報に基づく的確な指導の実践	健診（検診）結果などから得られる情報を基に的確な指導できる体制を整備します。
①	健康教室等に参加できる環境の整備	多様化する住環境・ライフスタイルにあわせた健康教室等の実施を行います。
	毎日の気づきに触れる機会の増加を図る	災害公営住宅や集団移転など住環境の変化に対応できるサロン活動の展開をしていきます。
②	ライフサイクルの見つめ方の啓発	住環境の変化やライフサイクルの変化に気づき「はまって かだって」ができるよう健康教室や広報で啓発していきます。
③	地場産物の有効活用を進める	食に関するボランティアや事業所と協力し、陸前高田の美味しいものを広め、減塩やバランス食の展開を図る（詳細は食育推進基本計画掲載）。
④	健康文化都市宣言に基づく事業の設計	健康づくり推進協議会と連携した健康のつどい以外にも、さまざま人が係わることができる事業の実施を検討します。
	ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりのPR	ノーマライゼーション大使の任命や、マンガなどによる広報を図っていきます。

【住民、関係機関の取り組み】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康について家族で理解を深めましょう。 ● 運動習慣を作りましょう。 ● 障がい児（者）への理解を深めましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域で文化・スポーツのイベントを行いましょう。 ● ボランティア活動を盛んにしましょう。 ● 多様な社会参加の場を作りましょう。 ● 障がい児（者）への理解を深めましょう。



5. 子どもを産み育てやすい 子どもが元気なまちづくり(みんなの子ども計画)

核家族化と夫婦共稼ぎ世帯が増えていることによって、子育て環境へのニーズが変化しています。生命を授かる女性を温かく支え、生み育てやすい環境整備を推進していきます。

また、生涯を通じた健康におけるライフステージのはじまりであるという視点から、全ての子育て家庭が安心して妊娠・出産・育児を行うことができるように支援していきます。

子育て家庭の多様なニーズや心理的・肉体的な負担の軽減に対応するために、地域の関係機関との連携を強化し、社会資源の活用等、育児支援体制を整えていきます。

子育てを楽しめる環境の整備、障がいへの理解推進と育児放棄や虐待の解消を目指していきます。

子どものむし歯については、県内でも悪い状態です。肥満も増加していることから、これらに留意した健康教育を進める必要があります。具体的には、子どもの健康的な食習慣の形成とともに、身体活動を十分にできる環境と、機会を増やしていく必要があります。関係機関の連携強化を行います。

【子どもを産み育てやすい 子どもが元気なまちづくりの全体目標】

- ① 妊娠期支援の充実を図ります。
- ② 関係機関の協働による健康教育の推進を図ります。
- ③ 子育て支援に係る関係機関連携による多面的支援を行います。
- ④ 健康診査やサロン等の機会を利用した保護者（養育者）への支援をすすめます。
- ⑤ 相談・訪問支援体制の整備による、子どもの健やかな育ちを支援します。

詳細は、みんなの子ども計画(76～100ページ)を参照のこと。



6. 住民と創る医療(主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底)

一人ひとりが地域の中で、お互いを支えながら、生を全うできるような地域コミュニティを創り上げていきます。そのために、地区毎のケア会議を開催して、誰もが安心して地域で生活できる体制づくりを目指します。

必要な人に必要な時に適切な医療や看護が利用できるよう、訪問診療や訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問薬剤指導等の在宅医療を推進し、在宅限界点の延伸を図ります。地域においても、急に医療機関への移送が必要になった時に住民同士で互いに移送できるように意識する「助けられ上手」「助け上手」の醸成を進めていきます。

i. がん

主要死因別の死亡率をみると、過去 10 年において(東日本大震災の影響を除くと)、がん(悪性新生物)が最も高くなっています(表6)。

また、がんの内訳は、男性は肺がん、女性は胃がんの死亡率が高くなっています。次いで、男女とも大腸がんの死亡率が高くなっています(表7)。肺がんには、喫煙や COPD の発症が関連していると言われており、禁煙の推進や、分煙の環境づくりが必要です。また、胃がんは塩分摂取の多い地域ほど発症率が高いとも言われています。これらのがんを予防するために、食生活や適度な運動といった生活習慣の見直しが大切です。

表 6 主要死因別の年齢調整死亡率(人口 10 万対)の年次推移

年度	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故	自殺
平成 15 年度	119.3	69.8	66.4	17.4	41.4	69.4
平成 16 年度	100.2	45.7	48.8	33.5	22.4	30.1
平成 17 年度	155.7	66.6	53.7	33.2	16.3	23.8
平成 18 年度	99.3	53.7	65.4	16.9	20.0	37.3
平成 19 年度	124.0	53.0	20.6	23.0	19.3	49.6
平成 20 年度	95.4	60.6	29.3	27.1	27.4	36.2
平成 21 年度	122.5	86.4	48.4	27.9	11.1	28.4
平成 22 年度	116.9	73.2	39.9	26.3	16.3	27.8
平成 23 年度	129.9	58.7	66.7	29.3		46.6
平成 24 年度	144.5	64.9	30.0	20.5	10.3	7.3
平成 25 年度	127.7	38.0	40.9	17.5	9.2	4.0

データ出典:人口動態統計 岩手県・保健所別・市町村別(平成 25 年)

平成 23 年の「不慮の事故」については、東日本大震災の影響のため除外

表 7 悪性新生物内訳別の死亡率(人口 10 万対)の年次推移

年度	悪性新生物																
	総数	男	女	肺			胃			大腸			肝臓			乳	子宮
				総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	女	女
平成 20 年度	95.4	149.5	56.2	16.4	22.5	12.7	8.3	14.2	3.0	10.0	18.1	4.5	8.0	15.5	3.6	0.0	0.0
平成 21 年度	122.5	174.0	83.5	11.4	12.9	12.9	16.0	32.6	1.5	8.3	15.3	2.2	9.6	15.0	4.9	7.7	5.7
平成 22 年度	116.9	173.3	71.0	21.6	36.1	10.3	15.3	28.5	4.5	8.7	2.6	13.3	4.9	10.0	1.4	0.0	5.9
平成 23 年度	129.9	214.8	66.4	23.2	48.3	2.5	16.6	30.5	8.1	17.9	24.9	12.0	13.5	18.0	8.7	1.7	9.7
平成 24 年度	144.5	180.1	122.6	41.5	65.4	24.6	5.2	11.2	0.0	13.8	19.2	10.2	9.4	16.0	2.4	0.0	19.7
平成 25 年度	127.7	159.2	112.3	32.1	53.1	20.0	26.9	21.8	35.0	14.9	22.5	8.7	8.1	7.9	7.3	6.4	5.6

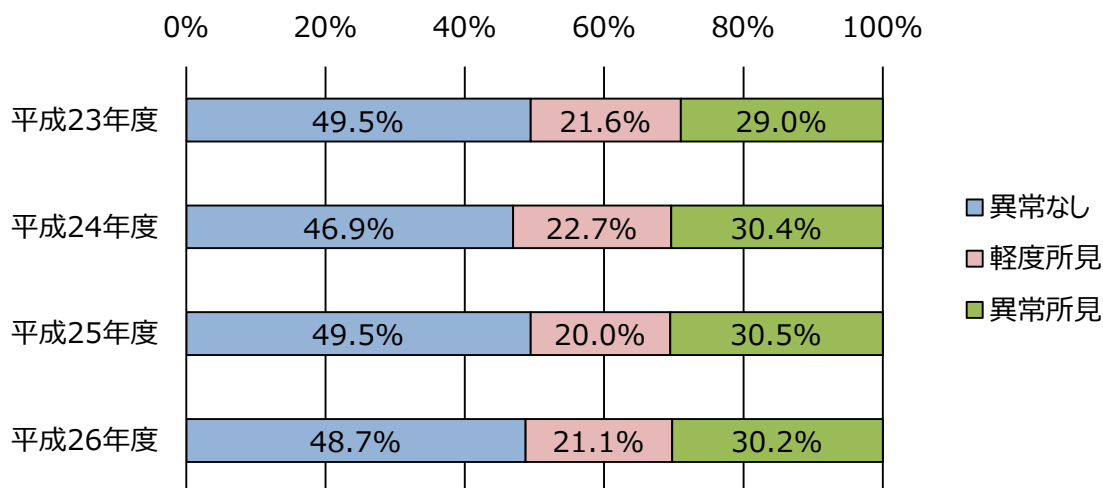
データ出典:人口動態統計 岩手県・保健所別・市町村別 (平成 25 年)



ii. 脳卒中(脳血管疾患)・心疾患

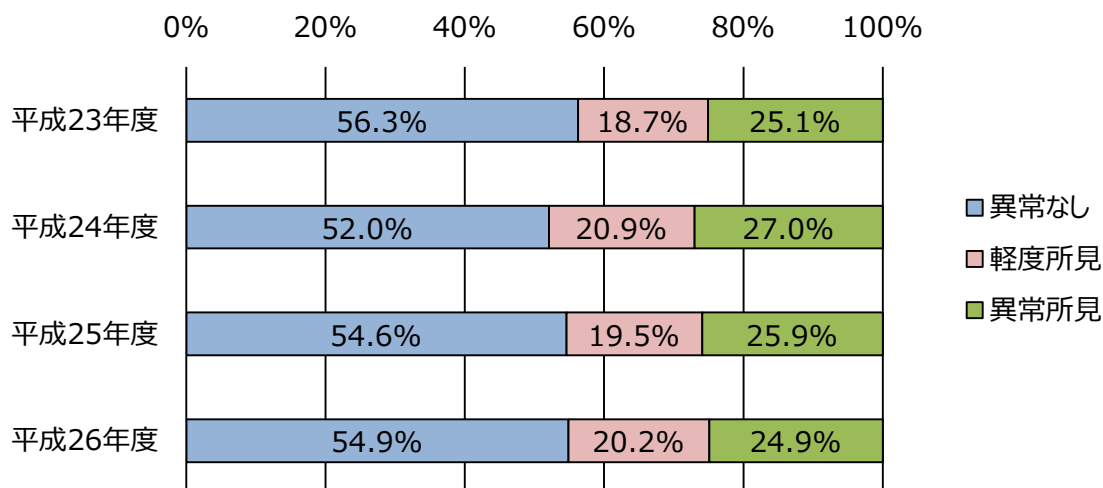
高血圧は脳卒中(脳血管疾患)や心疾患等の重篤な生活習慣病の原因のひとつとされています。

高血圧は、陸前高田市では男女とも県平均ぐらいとなっています(資料編 11ページ 図102)。また、高血圧の人の割合では、経年変化はあまり見られませんが、血圧で所見がある人は(「軽度所見」「異常所見」合わせて)、女性で半数弱、男性で半数以上みられ、生活習慣病予防の観点から注意する必要があります(図48、49)。



データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 48 高血圧の人の割合 男性



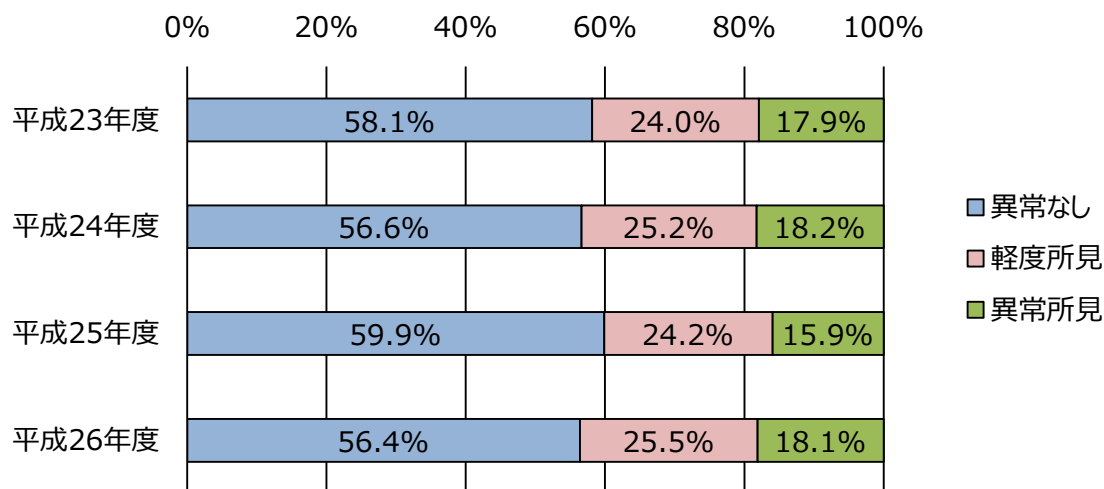
データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 49 高血圧の人の割合 女性

脂質異常症も脳卒中(脳血管疾患)や心疾患等の重篤な生活習慣病の原因となります。

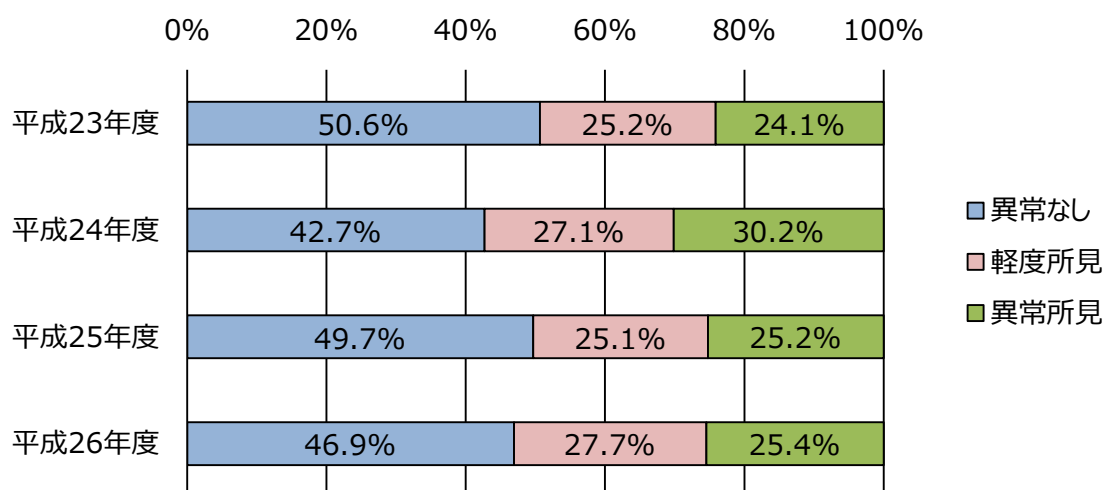
陸前高田市は、市町村別の LDL コレステロール値の有所見者、岩手県内で男女とも平均を下回っています(資料編 12ページ 図103)。

しかし、LDL コレステロールは、女性で半数強、男性で半数弱が異常所見となっており、約半数の人が脂質異常症の改善に取り組む必要があります(図50、51)。



データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 50 LDL コレステロール有所見者割合 男性

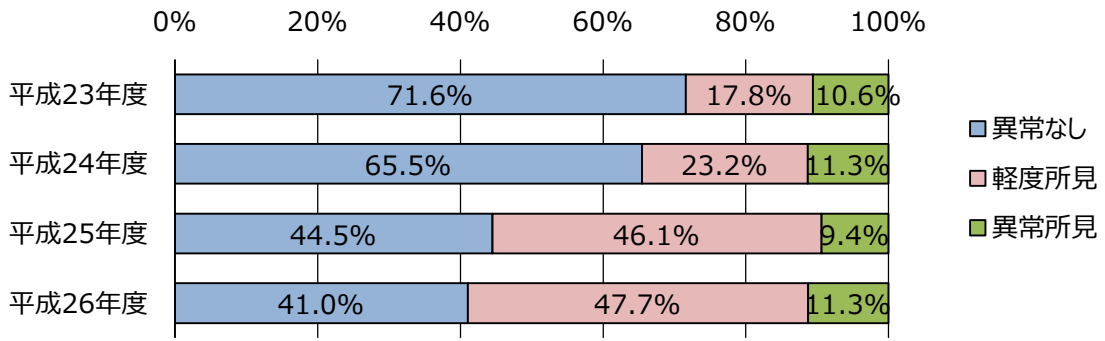


データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 51 LDL コレステロール有所見者割合 女性

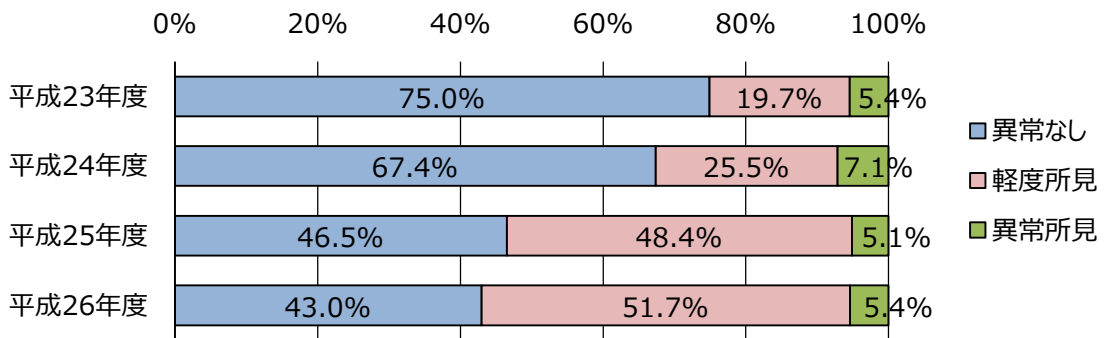
iii. 糖尿病

HbA1c は採血前1～2か月間の血糖の平均値を反映する検査値です。岩手県内における HbA1c が 5.6 以上の人の標準化該当比は、陸前高田市は男女とも県平均程度となっています(資料編 12ページ 図104)。HbA1c の年度推移では、異常所見の変化はあまり見られませんが、男女とも軽度所見の増加がみられます(図52、53)。血糖や尿糖の異常所見者も高い割合で推移しています(図54、55)。これらのことから、糖尿病予備軍が増加してきていると考えられます。



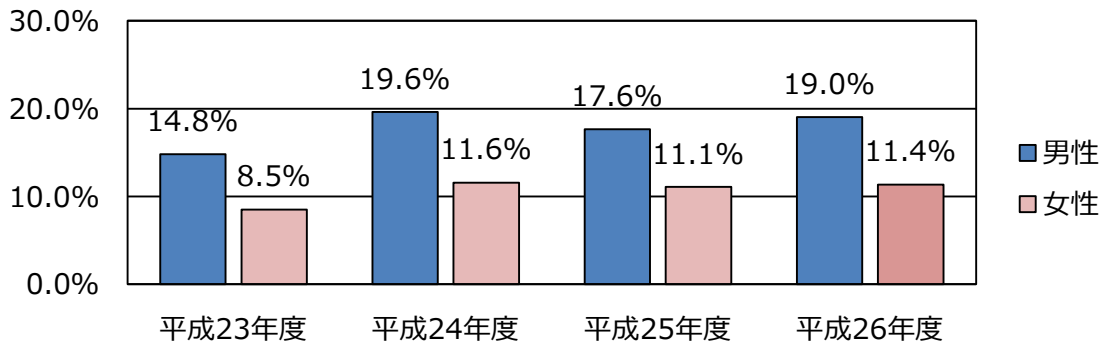
データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 52 HbA1c 有所見者割合 男性



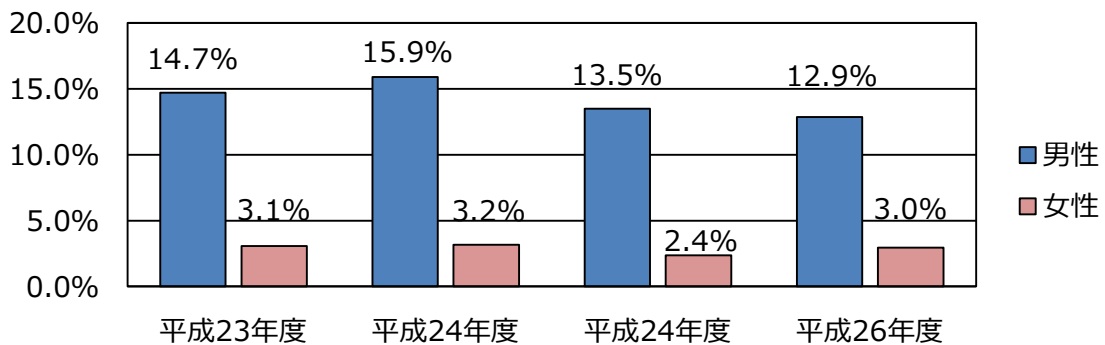
データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 53 HbA1c 有所見者割合 女性



データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 54 血糖異常所見者の割合



データ出典：平成 23～26 年度陸前高田市特定健診・被災者健診データ

図 55 尿糖異常所見者の割合

糖尿病について HbA1c（ヘモグロビン A1c）とは？

ヘモグロビン（Hb）は血液中の赤血球の中にあり、酸素と結合して、全身に酸素を送り届ける働きをしています。ヘモグロビンには、ブドウ糖と結合する性質があり、結合したものをグルコヘモグロビンといい、その一部をHbA1cと呼んでいます。血糖が高い状態では、血液中のブドウ糖と結合するグルコヘモグロビンが増えるため、HbA1cも増えていきます。

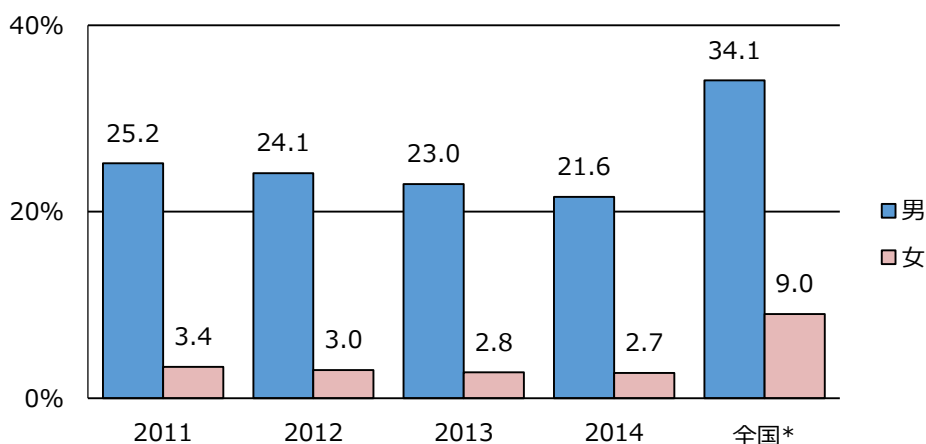
血液中の糖の状態を知るために、血糖値を測定します。しかし、血糖値は食後に急激に上昇し、空腹時には下がるので、食事の影響を受けてしまいます。しかし、HbA1cは採血前1～2か月間の血糖の平均値を反映するため、食事の影響を排除した血糖の状態を推定できます。それで、HbA1cの検査値が高い場合は、血液中の糖が多い状態（糖尿病）であると考えられるのです。

iv. COPD・喫煙

COPD は、従来慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれてきた疾患です。肺の生活習慣病といわれ、肺に炎症が起こり、働きが低下するため、正常な呼吸が困難になります。主に長期間の喫煙が原因で起こります。COPDになると、脳血管障害、虚血性心疾患、骨粗しょう症、糖尿病、認知症等の疾患を引き起こします。また、同じ量の喫煙者でも、COPDに罹っている人は、10倍肺がんを発症しやすいといわれています。COPDの治療が不十分になると他の疾患も悪化しやすいため、早期発見、早期治療が大切です。

COPDの予防、また発症後にも、禁煙がとても重要です。陸前高田市では、男性の死亡原因として、がんのなかでは肺がんが一番多くなっており、禁煙を促進することが必要です。

たばこを習慣的にすっている人は、岩手県内で男性はワースト5位となっています（資料編 13ページ 図105）。しかし、全国平均と比較すると、男女とも少ない喫煙率となっており、徐々に減少しています（図56）。



データ出典：平成 23～26 年度東日本大震災被災者健診・平成 24 年国民健康・栄養調査「習慣的に喫煙している者」の割合
※表中の年は年度を意味します。

図 56 喫煙率・経年変化

【住民と創る医療の全体目標】

- ① 訪問医療を推進します。
- ② 住民で支える医療に取り組みます。
- ③ 生活習慣病の予防・重症化予防に取り組みます。
- ④ 命について考える機会を増やします。

【ライフステージ別目標】

子ども	健康について学びましょう。	②③
	命について考えられる機会を増やしましょう	④
成人	健康について学びましょう。	①③④
	健康教室の企画、参加をしましょう。	①③④
	地域の健康を守るために、助け上手になりましょう。	①②③
	地域ケア会議を運営しましょう。	①②④
	終末期を含めた生について考えましょう。	①②④
高齢者	健康について学びましょう。	①③④
	健康教室の企画、参加をしましょう。	①③④
	地域の健康を守るために、助けられ上手になりましょう。	①②③
	地域ケア会議を運営しましょう。	①②④
	終末期を含めた生について考えましょう。	①②④

【取り組みのポイント】

- ◆ 禁煙・分煙に取り組みましょう。
- ◆ 生活習慣病やその予防についての正しい理解を促進します。
- ◆ 口腔ケアについて正しい知識と習慣の理解を深めましょう。
- ◆ 命、終末期について考える機会を増やしましょう。

+10（プラステン）のすすめ

普段の身体活動（人が身体をうごかすこと・歩行や掃除など）をいつもより10分間延長して行うこと。ウォーキングや掃除洗濯・畑仕事など毎回10分間多めに行うことにより「体の健康」「心の健康」「高齢期の健康」の向上が見込まれます。

（公益財団法人 健康・体力づくり事業財団）

【市の取り組み】

①	移動診療所（仮称）の検討	医療機関や多職種多機関と連携して訪問診療を進めるとともに、移動診療所について検討しています。
	バックアップ病床の確保	訪問診療で在宅生活を継続するために、バックアップ病床の確保を医療機関等と連携して検討していきます。
	訪問薬剤指導の推進	訪問薬剤指導を支援します。
②	地域ケア会議への支援体制の整備	地域ケア会議の課題について、情報共有と解決を支援します。
	健康教室の実施	健康寿命を向上させるための健康教室を実施します。
	高齢者自立ホームの開設	要介護高齢者で、冬場にサービスが通えなくなる地域に居住している独居高齢者の集合住宅の提供を検討します。
	移動等の助け合いの促進	誰もがお互いに移動等を助け合えるように地域勉強会等で心の育成に取り組み「助けられ上手」「助け上手」の拡大に取り組みます。
	適正受診についての啓発	多重診療等をなくすために、住民の意識向上を目指します。
	権利擁護事業・成年後見制度の利用促進	権利擁護事業の周知を行い、市民後見人の養成を行うなど、擁護する人とされる人の知識と技術の向上を図り、安心して在宅生活が継続できるよう支援していきます。
③	生活習慣病の予防・重症化予防の健康教室の実施	糖尿病と高血圧症についての健康教室を実施しています。
	健（検）診の実施	がん検診や健康診査を実施しています（５８ページ参照）。
④	命、終末期についての啓発	講演会等を実施し学びの場を提供します。
	地域ケア会議への支援体制の整備	地域ケア会議の課題について、情報共有と解決を支援します。
	在宅を支える医療資源等の連携の推進	既存の会等への支援を強化します。

【住民、関係機関の取り組み】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康について学びましょう。 ● 生活習慣病について家族で理解を深めましょう。 ● 生活習慣病の予防に取り組みましょう。 ● 生活習慣病を発症したら、継続受診をしましょう。 ● 禁煙や分煙を行いましょう。 ● 楽しく元気に体操しましょう。 ● + 1 0（プラステン）を進めましょう。 ● 命、終末期について家族で考え、理解を深めましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動グループの立ち上げや料理教室の実施等、生活習慣病予防の取り組みを地域で行いましょう。 ● 分煙の環境を整備しましょう。 ● 健康について、学ぶ機会を作りましょう。 ● 地域ケア会議に参加しましょう。 ● 命、終末期について学び、お互いを支えるコミュニティを創りましょう。

市では「成人・老人保健事業 健康診査・検診」として、下表の健康診査・検診を実施しています。

健（検）診名	対 象
肝炎ウイルス検診	40 歳になる者、かつ過去 5 年間の肝炎ウイルス検診の対象者であって、受診機会を逃した者
胃がん検診	一般・出稼ぎ者
肺がん検診	一般・出稼ぎ者
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性のうち、前年度未受診者
乳がん検診	40 歳以上の女性のうち、前年度未受診者
大腸がん検診	一般・出稼ぎ者
前立腺がん検診	50 歳以上の男性希望者
一日人間ドック健診	希望者
出稼ぎ者健診	出稼ぎ者
健康診査	医療保険に加入していない 40 歳以上の生活保護受給者
若年者健診	20 歳以上で希望者（特定健診対象外）