

第4章 各領域の取り組み

I 生活習慣病の予防

生活習慣病の予防において、健康的な生活習慣を確立するための取り組み(一次予防)が重要です。生活習慣を構成する要素の中でも、特に健康と深く関わる栄養・食生活、身体活動・運動、歯と口の健康、たばこに注目し、健康増進に向けた取り組みが求められます。

また、疾病の早期発見・早期治療(二次予防)として、健診を受診することで生活習慣を見直す機会とし、必要があれば治療して重症化を予防することが重要です。

さらに、保健医療体制の充実(三次予防)を図ることにより、市民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支援していくことが必要です。

これらの一次予防・二次予防・三次予防を連動させて健康づくりを推進することは、健康寿命の延伸を図り、健康格差の縮小につながります。

「生活習慣病の予防」では、次ページより、各項目の展開方法を示します。

1 健康的な生活習慣(一次予防)

(1) 栄養・食生活

① 現状と課題

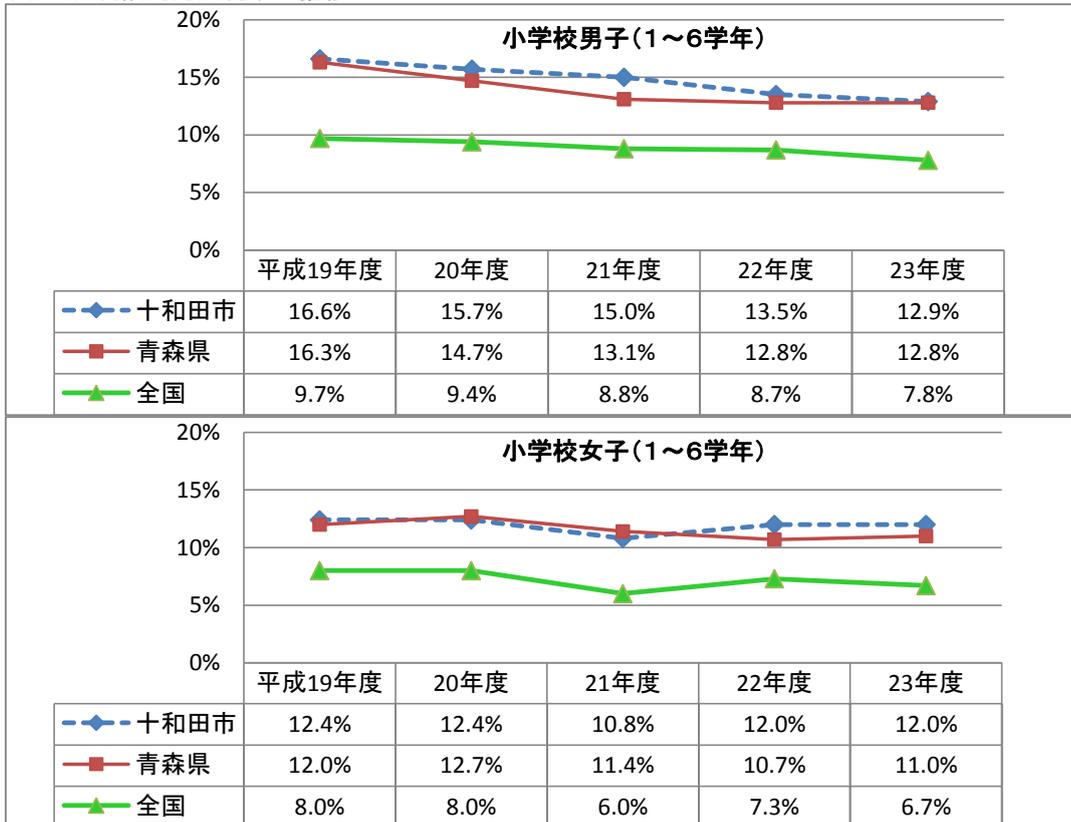
【現状】

食生活は生活習慣病と関わりが深く、健康増進には欠かすことができません。子どもの頃からの食を通じた心身の健康づくり、生涯を通して健康的な食生活を実践していくことが重要です。

本市の小・中学生の肥満傾向児の割合が、男子・女子ともに年々減少傾向ではありますが、青森県や全国と比較すると、上回っています。40～60歳代の成人では3割近い人が肥満傾向です。

また、小学生の朝食摂取については、毎日食べる割合は8～9割で、欠食率は改善傾向ですが、中学生になると欠食率が増加傾向になります。成人では8割の人は毎日食べる習慣ですが、20～30歳代の男性の約5割は朝食を食べない習慣です。

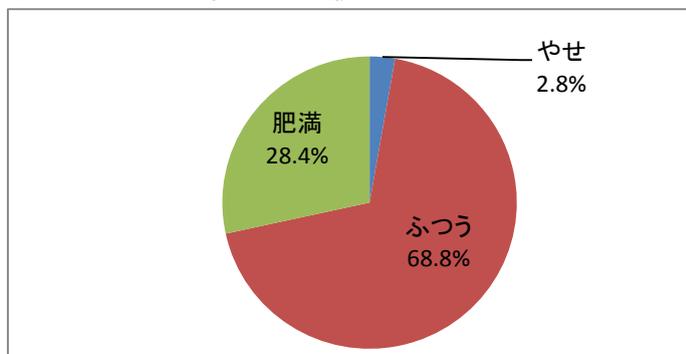
図1 肥満傾向児出現率の推移



出典：平成19～23年度十和田市学校保健統計

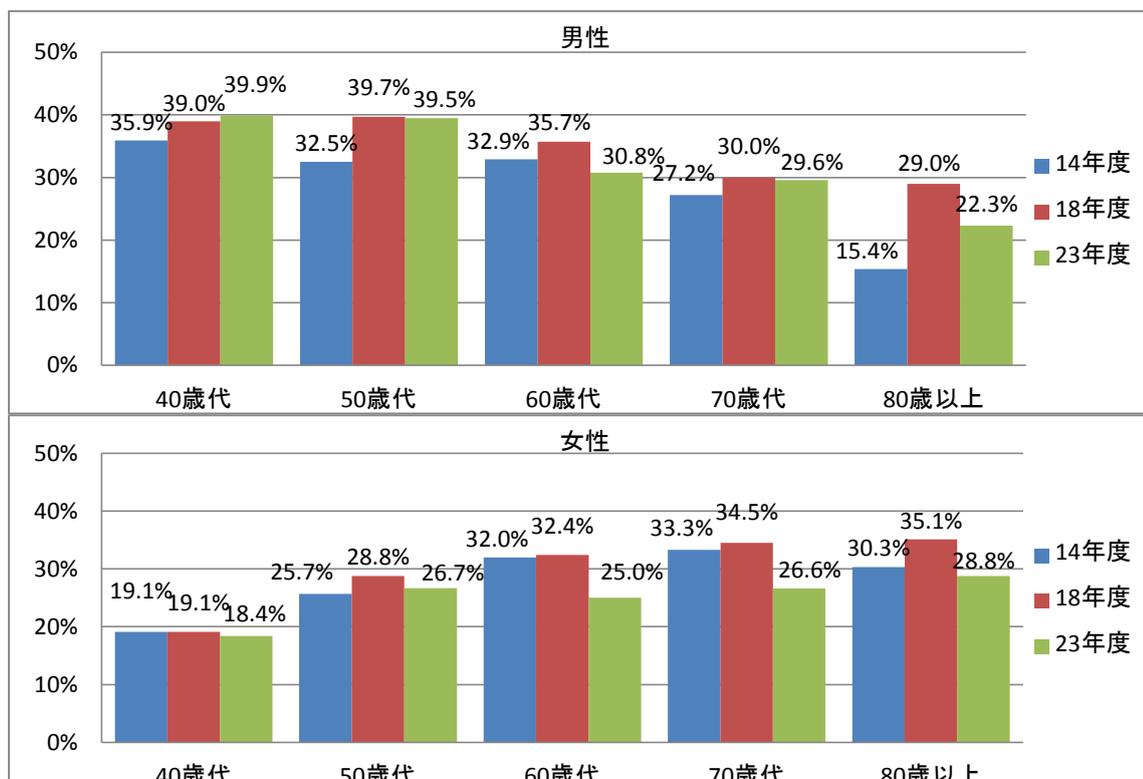
小学生の肥満傾向児の割合は、平成19年度よりやや減少していますが、男子・女子ともに、青森県や全国よりも多く、学年が上がるごとに上昇しています。

図2 成人の肥満割合(40～60歳代 BMI25以上)



出典：平成23年度十和田市特定健康診査結果

図3 性別年代別の肥満割合



出典：平成14～23年度十和田市基本健康診査および特定健康診査結果

特に40～50歳代の男性の肥満の割合が高く、約4割が肥満傾向です。平成14年度から増加しています。

【課題】

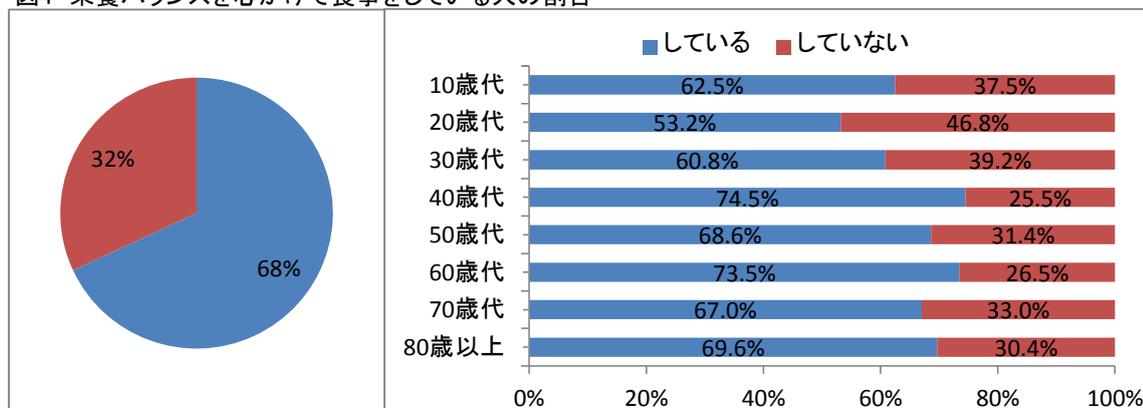
本市の学齢期の子供たちの肥満傾向児の割合は高く、質と量を考えながらバランスの良い食事を摂ること、朝食の重要性に関する知識を普及すること等、学校と連携を取りながら肥満の予防・改善を図る必要があります。そして、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着を強化していく必要があります。

肥満は、多くの生活習慣病の要因となり、やせは若い女性の妊娠・出産、病気の抵抗力の低下など様々な影響を及ぼすことから、適正体重を維持することの必要性を普及啓発します。

ライフステージに応じた、生活習慣病予防、適正体重の維持、栄養バランスの良い食生活、減塩、野菜の摂取量を増やす等の情報提供又は支援をすることが必要です。

＜平成25年度実施アンケートから現状・課題＞

図4 栄養バランスを心がけて食事をしている人の割合



② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
<p>a.望ましい食習慣の確立</p> <p>乳幼児を持つ保護者は、家庭での食習慣や生活習慣に関心を持ち、実践します。 行政及び関係機関は、乳幼児期の発達段階に応じた望ましい食習慣、基本的な生活習慣を確立できるよう支援をします。</p>	○	○	○	行政:健康増進課 保健所 団体:保育園、幼稚園 医療機関 子育て支援センター 十和田保育研究会 上十三地区栄養士会
<p>b.学齢期の肥満対策・朝食摂取の推進</p> <p>行政及び関係機関は、学齢期の子供たちに食と健康の基礎的な知識と、朝食の重要性に関する知識を情報提供します。 学齢期の子供たちは基礎的な知識を身につけ、買い物・調理メニューの選択ができ、栄養バランスを考えた食生活を送るようにします</p>	○	○	○	行政:教育委員会 学校給食センター 健康増進課 小・中・高等学校 団体:食生活改善推進員会 上十三地区栄養士会 医療機関
<p>c.生活習慣病の予防・適正体重の維持の推進</p> <p>市民は栄養バランスを心がけ、健康的な食生活を送るようにします。 行政及び関係機関は、市民の生活習慣病予防、適正体重の維持のための食育を推進していきます。</p>	○	○	○	行政:健康増進課 高齢介護課 教育委員会 団体:食生活改善推進員会 保健協力員、町内会 上十三地区栄養士会 医療機関

主な取り組み	指 標	平成23・24年 度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 健康教育の実施 ② 情報提供	妊婦の適正体重の維持	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	平成25年度 以降設定
	間食を与える時刻を決めている幼児の増加			
	1歳6か月児	79.7%	90.0%	95.0%
	3歳6か月児	82.8%	90.0%	95.0%
	間食として甘味食品飲料を頻回に 飲食する習慣のある幼児の減少			
	1歳6か月児	20.0%	15.0%	10.0%
3歳6か月児	13.7%	10.0%	8.0%	
① 健康教育の実施 ② 情報提供	朝食摂取率の増加			
	小学生	94.1%	100%	100%
	中学生	89.6%	95.0%	100%
	肥満傾向児の出現率の減少			
	小学生男子	13.2%	10.0%	8.0%
	小学生女子	11.7%	10.0%	8.0%
中学生男子	11.3%	10.0%	8.0%	
中学生女子	13.1%	10.0%	8.0%	
① 健康教育の実施 ② 情報提供 ③ ボランティア育成と活動推進 ④ 栄養相談	成人(40～60歳代)の肥満割合の 減少	28.4%	25.0%	20.0%
	食育に関心を持っている市民の割 合の増加	66.0%	80.0%	90.0%
	食生活改善に関する教室開催回数 の増加	65回	70回	80回
	栄養バランスを心がけて食生活を 送っている人の割合の増加	68.0% (H25年度調査値)	75.0%	80.0%
	成人の朝食摂取率の増加	男性78.4% 女性86.4%	95.0%	100%

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)	
a ・望ましい食習慣の確立	① 健康教育の実施	母親教室での栄養指導				→	
		乳幼児健診での健康教育、個別指導				→	
		幼児相談				→	
	② 情報提供	母子健康手帳交付時情報提供					→
1歳6か月児向けパンフレット(食習慣・間食等)作成		配布		→	2歳6か月児向けパンフレット(食習慣・間食等)作成	配布	
		間食等についての掲示物作成	掲示			→	
策 b ・学齢期の肥満対策	① 健康教育の実施	学校指導(依頼に応じて)				→	
		食生活改善推進委員会食育教室				→	
	② 情報提供	栄養教諭等と食育委員会で情報交換					→
			広報等による情報提供			広報等による情報提供	
c ・生活習慣病の予防・適正体重の維持の推進	① 健康教育の実施	地域健康教室 健康大学 きらめき講座等				→	
		食生活改善推進委員会伝達講習会等				→	
	② 情報提供	広報等による情報提供		広報等による情報提供		広報等による情報提供	
	③ ボランティア育成と活動推進		食生活改善推進員養成講座開催	フォローアップ		食生活改善推進員養成講座開催	
④ 栄養相談	個別指導				→		

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)	
a ・望ましい食習慣の確立	① 健康教育の実施	母親教室での栄養指導				→	
		乳幼児健診での健康教育、個別指導				→	
		幼児相談				→	
	② 情報提供	母子健康手帳交付時情報提供					→
		3歳6か月児向けパンフレット(食習慣・間食等)作成	配布				→
間食等についての掲示物作成		掲示				→	
策 b ・学齢期の朝食摂取の肥満対	① 健康教育の実施	学校指導(依頼に応じて)				→	
		食生活改善推進委員会食育教室				→	
	② 情報提供	栄養教諭等と食育委員会で情報交換					→
				広報等による情報提供			
c ・生活習慣病の予防・適正体重の維持の推進	① 健康教育の実施	地域健康教室 健康大学 きらめき講座等				→	
		食生活改善推進委員会伝達講習会等				→	
	② 情報提供		広報等による情報提供		広報等による情報提供		
	③ ボランティア育成と活動推進	フォローアップ			食生活改善推進員養成講座開催	フォローアップ	
	④ 栄養相談	個別指導				→	

(2) 身体活動・運動

① 現状と課題

【現状】

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くエネルギーを消費するすべての動きをいい、運動とは身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものと定義されています。

運動は、健康増進や体力向上のために重要であり、肥満や生活習慣病の予防につながります。また、ストレス発散の機会にもなります。高齢期においては、総合的な歩行機能を維持するために、運動器の健康維持がとて重要です。

しかし、現代では自動車や家電製品の普及などにより、日常生活で体を動かす機会が減少しています。健康な体を維持するために、運動習慣を身につけることが重要と考えられます。

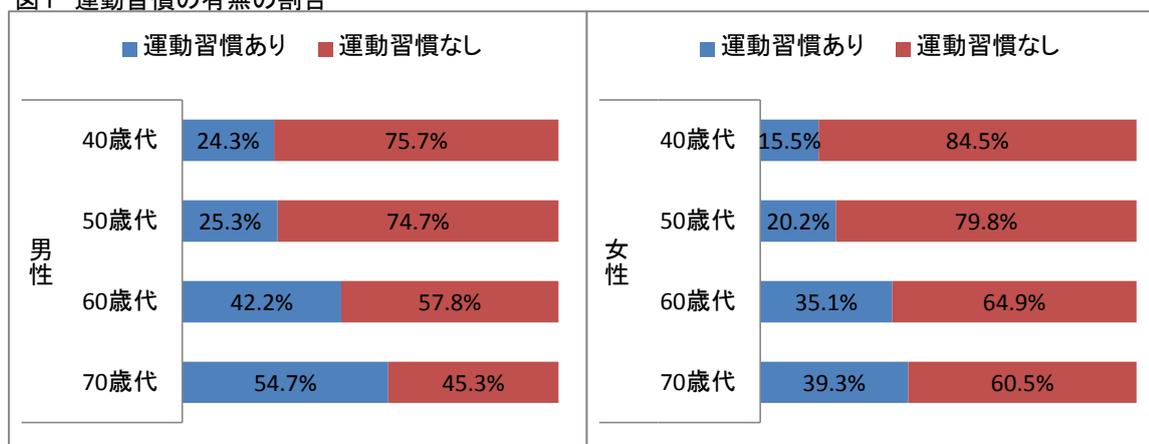
運動習慣の状況については、運動習慣者(1回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人)の割合が、性別・年代別にみると男性と比べ女性のほうが低く、男女ともに若い世代ほど低い傾向にあります。

また、日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合も同様に若い世代ほど低くなっています。

地域の特性上、冬期間は積雪のため外での運動の機会が少なくなる環境にあります。特に農業従事者は、農繁期は活発に体を動かす一方で、農閑期の活動量は低下しがちです。

高齢期では、転倒に対する不安が大きい人が4割程度となっています。

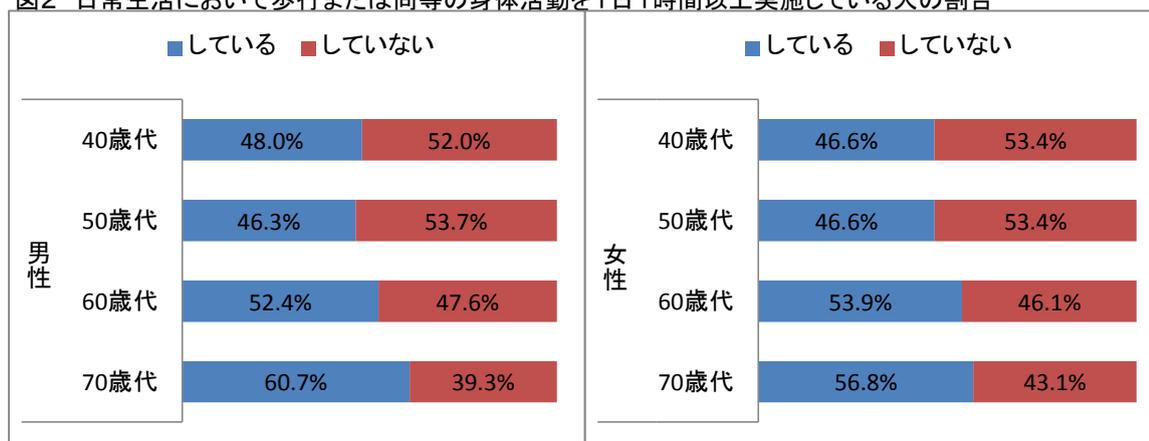
図1 運動習慣の有無の割合



出典:平成23年度特定健康診査問診票

運動習慣ありの割合は70歳代男性で5割を超えているものの、若い世代ほど低くなっており、40歳代・50歳代では2割前後となっています。またどの世代も男性と比べ女性が運動習慣ありの割合が低くなっています。

図2 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合



出典:平成23年度特定健康診査問診票

どの世代も4~5割が「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している」と回答しています。その中でも70歳代男性が最も多く6割を超えています。

【課題】

壮年期は、就労のために運動に取り組む時間を作ることが難しいため、日常生活での活動量を増やす働きかけが必要です。

また、乳幼児・学童期から外遊びなどで体を使うことを習慣にしておくことや、成人になってからも自分に合った運動を見つけ、それを続けられるような支援が必要です。

冬期間でも市民が気軽に運動できるよう、運動施設の活用などをすすめていく必要があります。

高齢期であっても、運動器の病気や衰えによる下肢機能の低下は、意識的に活動することにより予防できることを普及していきます。

② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
a.運動習慣の定着化 市民は、自分に合った運動を見つけ、それを継続します。 行政及び関係機関は、運動の必要性や効果について普及啓発します。また、気軽に運動できる施設や公園の利用をすすめます。市民が運動しやすい環境づくりに努めます。	○	○	○	行政:健康増進課 スポーツ・生涯学習課 都市整備建築課 高齢介護課 団体:体育協会 保育園、幼稚園
b.日常生活における活動量の増加 市民は、普段の生活の中で意識して体を動かします。 行政及び関係機関は、そのための方法や工夫について周知します。	○	○	○	行政:健康増進課 スポーツ・生涯学習課 団体:体育協会
c.自立した生活を維持する体力づくり 市民は、年を重ねても自立した生活を送れるように体力の維持向上に努めます。 行政及び関係機関は、介護予防事業をすすめます。	○	○	○	行政:高齢介護課 健康増進課 団体:在宅介護支援センター 老人クラブ連合会

主な取り組み	指 標	平成23・24年 度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 健康教育の実施 ② 情報提供 ③ 環境整備	運動習慣者の割合の増加 40～64歳	男性30.2% 女性25.1% 総計27.2%	男性35.0% 女性30.0% 総計32.0%	男性40.0% 女性35.0% 総計37.0%
	65～74歳	男性51.5% 女性39.4% 総計44.4%	男性57.0% 女性45.0% 総計49.0%	男性62.0% 女性50.0% 総計54.0%
	「外遊びをしている」と答える幼児 の割合の増加	※平成26年 調査		
① 健康教育の実施 ② 情報提供	日常生活における身体活動量が 増える人の増加			
	40～64歳 65～74歳	47.8% 57.9%	53.0% 63.0%	58.0% 68.0%
① 健康教育の実施	「転倒に対する不安が大きい」と答 える高齢者の割合の減少	44.2%	35.0%	30.0%

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)	
a ・ 運 動 習 慣 の 定 着 化	① 健康教育の実施	地域健康教室					
		さわやか健康講座					
		保健指導オプション運動教室					
		各乳幼児健診 目標値設定にかか る調査実施		集団指導(体を 使った遊びや外遊 びのすすめ)			
	② 情報提供		運動施設紹介 パンフレット作成	運動施設紹介 パンフレット配布			
				全乳幼児健診 施設紹介媒体作 成・掲示			
		広報掲載 運動の重要性 (種類と効果)		広報掲載 (筋カトレニン グ)		広報掲載 (ウォーキング)	
③ 環境整備	関係機関との情報 交換(実態把握)			ウォーキングマップ 作成・配布	ウォーキングマップ 配布・活用の普及		
b ・ 日 常 生 活 の 活 動 量 の 増 加 に お け る	① 健康教育の実施	地域健康教室					
	② 情報提供		広報掲載(日常生 活で活動量を増や す工夫①)		広報掲載(日常生 活で活動量を増や す工夫②)		
c ・ 自 立 し た 体 力 を 維 持 す る に お け る	① 健康教育の実施	地域介護予防活 動支援事業(湯っ こで生き生き交流 事業)					
		介護予防普及啓 発事業(地域いき いき教室)					

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)	
a ・ 運動習慣の定着化	① 健康教育の実施	地域健康教室				→	
		さわやか健康講座				→	
		保健指導オプション運動教室				→	
		各乳幼児健診 集団指導(体を使った遊びや外遊びのすすめ)				→	
	② 情報提供	運動施設紹介パンフレット見直し	運動施設紹介パンフレット配布				
		全乳幼児健診施設紹介媒体作成・掲示	媒体見直し				→
		広報掲載 運動の重要性(種類と効果)		広報掲載 (筋カトレニング)			広報掲載 (ウォーキング)
③ 環境整備	ウォーキングマップ普及				→		
け b ・ 日常活動量の増加にお	① 健康教育の実施	地域健康教室				→	
	② 情報提供		広報掲載(日常生活で活動量を増やす工夫③)				
くを c ・ 維持した体力生活	① 健康教育の実施	地域介護予防活動支援事業(湯つこでいきいき交流事業)				→	
		介護予防普及啓発事業(地域いきいき教室)				→	

(3) 歯と口の健康

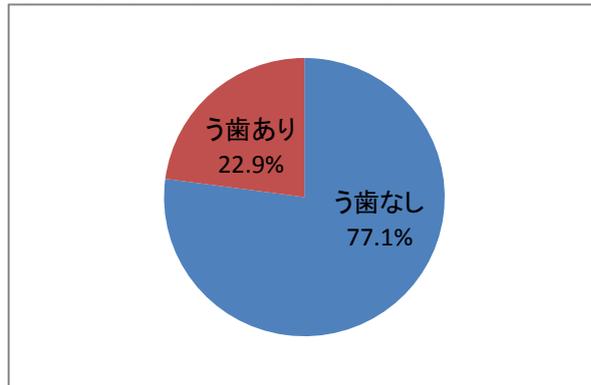
① 現状と課題

【現状】

歯や口を健康に保つことは、豊かな食生活を営むことができるだけでなく、生活習慣病などの予防にもつながります。そして、いつまでも自分の歯を保ち、健全な食生活を送ることが、心身ともに健康な毎日を過ごすという健康寿命の延伸のためにも重要となっています。

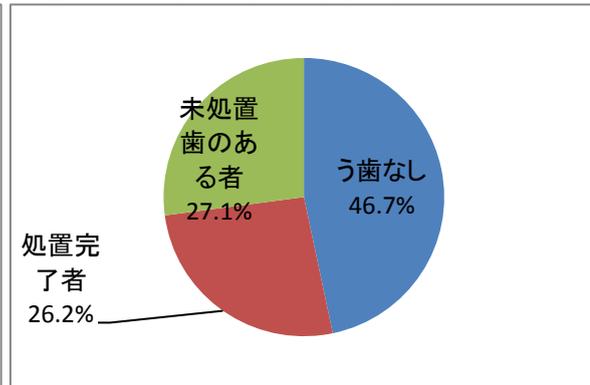
歯の喪失の原因となるう歯や歯周病を予防するためには、早期から市民自らが歯と口の健康づくりに努めることが重要な事から、乳幼児期から高齢期に至る各ライフステージにおける対策が必要となっています。

図1 3歳児のう歯のある者の割合



出典:平成23年度3歳6か月児健康診査

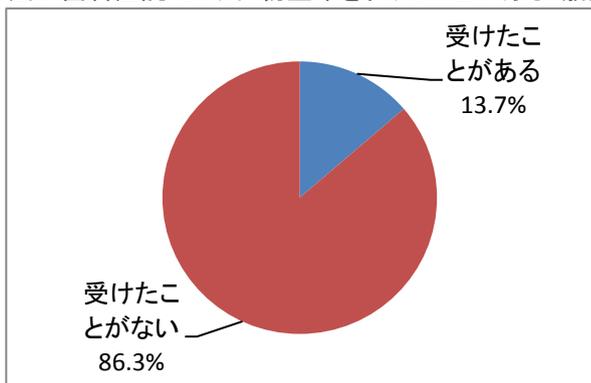
図2 12歳児のう歯のある者の割合



出典:平成23年度十和田市学校保健統計

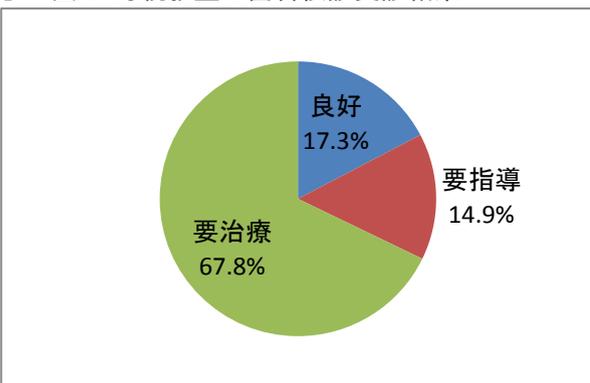
う歯のない3歳児は、77.1%と以前より増加しています。う歯のない12歳児も46.7%と増加傾向にあります。しかし、3歳児、12歳児ともに全国と比較するとまだ低い状況にあります。

図3 歯科医院でフッ化物塗布を受けたことがある3歳児



出典:平成23年度3歳6か月児健康診査

図4 母親教室の歯科検診受診結果



出典:平成23年度母親教室成人歯科検診

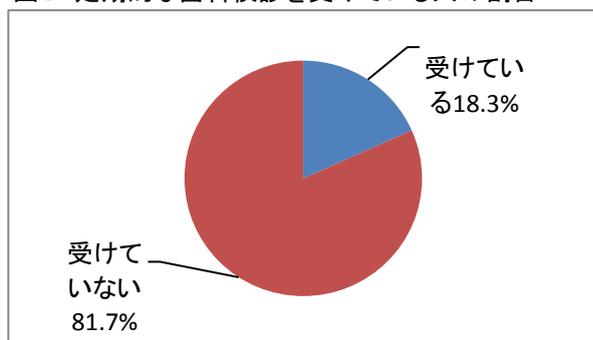
家庭での歯磨き習慣として、仕上げ磨きを行っている幼児は、1歳6か月児、3歳児ともに約9割となっており、定着してきています。しかし、定期的に歯科医院でフッ化物塗布を行っている3歳児は13.7%と低い状況にあります。

間食を与える時間を決めている家庭が1歳6か月児、3歳児ともに約8割で、増加傾向となっています。また、甘味食品飲料を頻りに飲食する習慣のある家庭が、1歳6か月児では20.0%、3歳児では13.7%と減少傾向となっており、歯による生活習慣の家庭が増えていきます。

母親教室での歯科検診では、67.8%が要治療者となっています。また、要治療者のうち受診した割合は62.7%でした。

成人の歯みがき回数は1日2回の人が多く、年齢を重ねるごとに回数が少なくなり、青森県、全国の平均と比較しても少ない傾向にあります。1回あたりの歯みがき時間も、同様の傾向がみられており、入れ歯になることにより、歯みがきの回数や時間が減る人も多いと思われます。歯間清掃用具を使用している人は、年齢を重ねるごとに徐々に増えていますが、最も多い65歳でも44.9%となっており、まだ低い状況となっています。

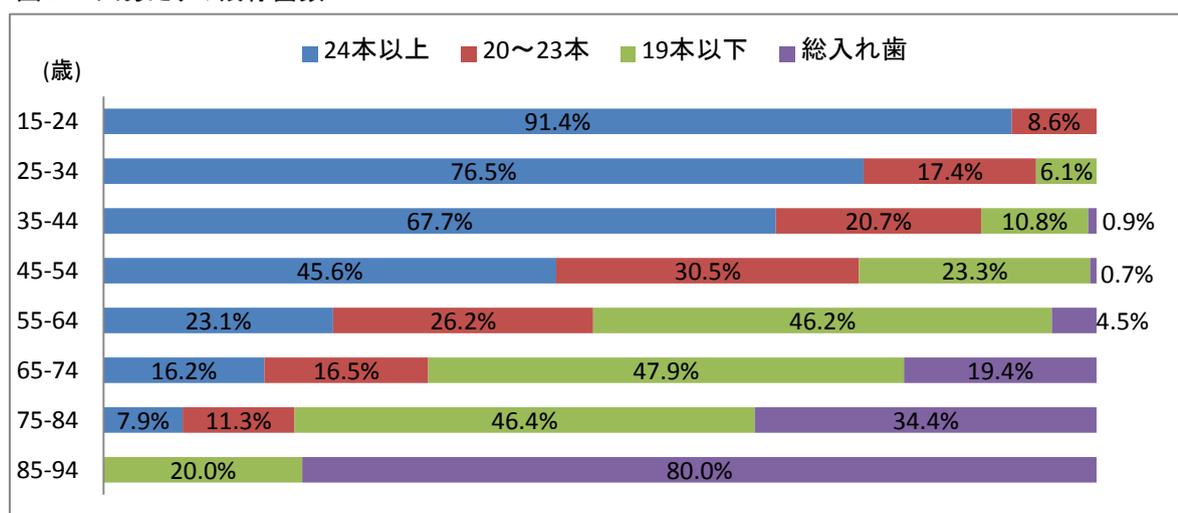
図5 定期的な歯科検診を受けている人の割合



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

成人で定期的な歯科検診を受けている人は、20歳以上で18.3%です。年代別では、各年代とも男性10%代、女性は20%代となっており低い状況です。

図6 1人あたりの残存歯数



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

残存歯数は、男女とも25歳から本数が徐々に減少し、55歳から19本以下の人が40%以上となっています。青森県や全国に比べ、55歳から急激な減少がみられます。喫煙の有無による残存歯の傾向に変化はありません。

【課題】

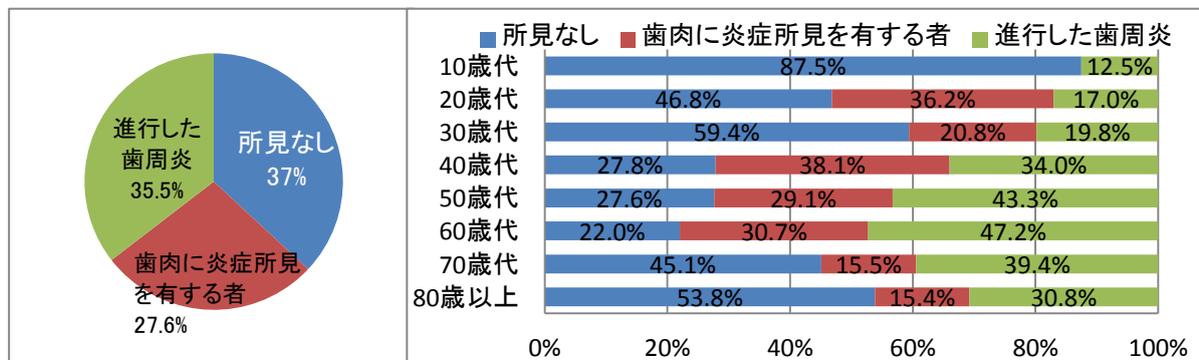
乳幼児や児童をもつ家庭では、歯磨き習慣が定着してきている一方で、歯科医院での定期的なフッ化物塗布や歯科検診の受診は少ないため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける必要性を伝えていくことが重要となっています。また、乳幼児期からの口腔機能の向上のため、バランスのよい食事をよく噛んで食べる食習慣の確立に向けて働きかけていく必要があります。

妊娠期では、口腔内の衛生状態が、母体の他、出産後の子供の口腔にも影響することを知ってもらい、かかりつけ歯科医への定期受診につながるための支援体制が必要となっています。

成人では、リスク因子(歯みがき回数が少ない・定期受診なし・歯間清掃用具の使用が少ない等)が高い人が多く、その結果、青森県や全国に比べて、55歳からの急激な残存歯の減少がみられています。そのため若い年代からの、歯と口に良い生活習慣の確立にむけた取り組みが必要となっています。

〈平成25年度実施アンケートより現状・課題〉

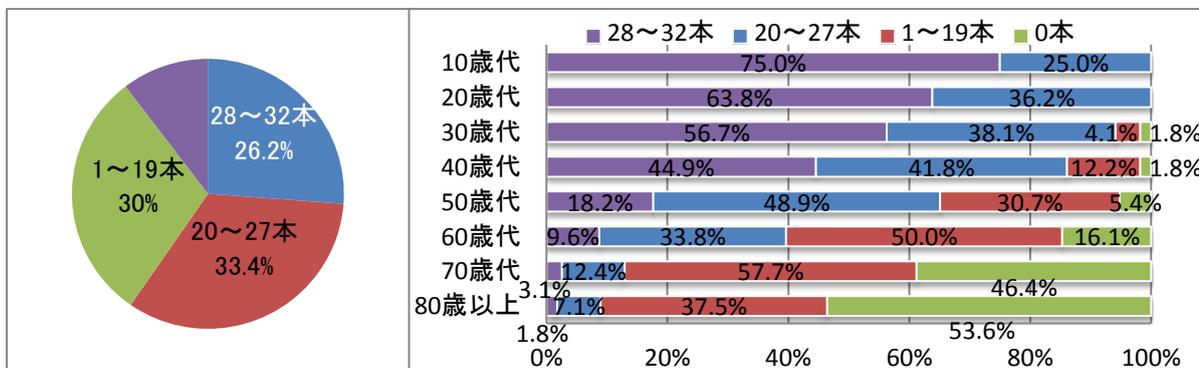
図7 歯肉の炎症所見者の状況



厚生労働省「国民健康・栄養調査」「歯科疾患実態調査」に基づき、歯肉に炎症所見を有する者を「歯ぐきが腫れている」または「歯を磨いた時に血が出る」に「はい」と回答した者、進行した歯周炎を「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」「歯ぐきを押すと膿が出る」「歯がぐらぐらする」「歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ治療している」「過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある」のいずれか1つ以上に「はい」と回答(自己申告)した者とします。また、残存歯0本で歯周病の対象歯がない者を総数から除外します。(N=606)

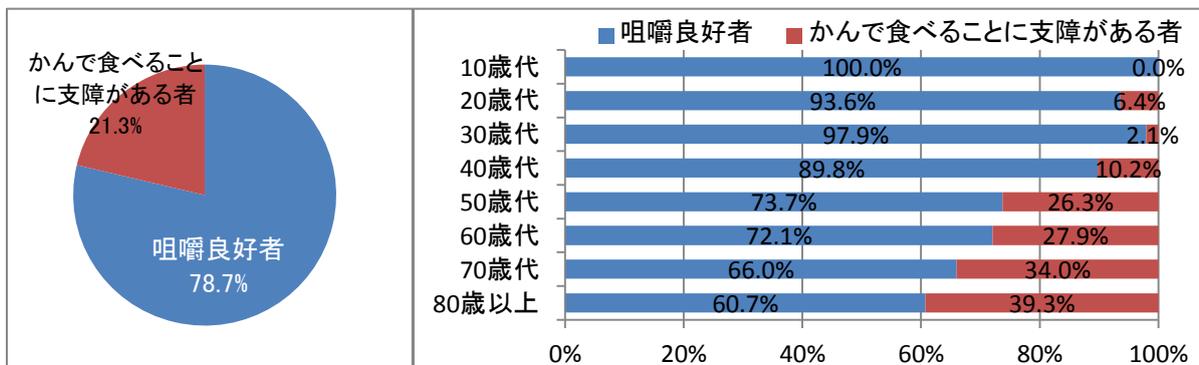
20歳代の「歯肉の炎症所見を有する」は46.8%で、全国31.7%に比べて多い状況です。また、20歳代で進行した歯周炎は17.0%です。

図8 残存歯数の状況



10歳代から残存歯数28~32本が減少し、40歳代では残存歯数28~32本が44.9%と半数以下です。指標としている40歳の残存歯数28~32本は75.0%と多い状況ですが、50歳代は18.2%と急激に減少しています。

図9 咀嚼の状況



厚生労働省「国民健康・栄養調査」に基づき、咀嚼良好者を「何でもかんで食べることができる」と回答した者、かんで食べることに支障がある者を「一部かめない食べ物がある」「噛めない食べ物が多い」「噛んで食べることはできない」と回答した者とします。

咀嚼良好者は、40歳代89.8%、50歳代73.7%、60歳代72.1%となっています。50歳代は、残存歯の減少が大きく、咀嚼良好者も減少しています。

② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
a.健全な口腔状態の維持				
<p>ア. 行政及び関係機関は、正しい歯磨き方法、フッ化物塗布の推進、歯磨き習慣を身につける必要性を情報提供します。</p> <p>乳幼児・学童の保護者は、仕上げ磨きを通して歯磨き習慣を身につけ、フッ化物塗布や定期受診の予防行動を行います。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課 教育委員会</p> <p>団体:保育園 幼稚園 小学校 中学校 十和田市歯科医師会</p>
<p>イ. 行政及び関係機関は妊娠期でのう歯・歯周病予防について正しい知識を普及し、歯科検診の定期受診を勧奨します。また、乳幼児・学童期の保護者に対して、子どもの定期受診の勧奨を行います。</p> <p>市民は、かかりつけ歯科医を定期的に受診します。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課</p> <p>団体:十和田市歯科医師会 保育園 幼稚園 小学校 中学校</p>
<p>ウ. 行政及び関係機関は、正しい歯みがき方法や、歯間清掃用具の必要性の普及啓発を行います。</p> <p>市民は、正しい歯みがきの仕方や歯間ブラシやデンタルフロスを用いて、歯間部清掃を定期的に行います。</p>	○		○	<p>行政:健康増進課 教育委員会</p>
<p>エ. 行政及び関係機関は、う蝕・歯周病についての正しい情報を提供し、予防としての定期的な歯科検診の受診を勧奨します。</p> <p>市民は、定期的にかかりつけ歯科医に受診し、健診や定期管理を受けます。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課 教育委員会</p> <p>団体:十和田市歯科医師会</p>
b.口腔機能の維持・向上				
<p>ア. 行政及び関係機関は、歯と口の健康と全身の健康、肥満との関連性、そして、咀嚼の大切さを普及啓発します。</p> <p>乳幼児・学童の保護者は、バランスのよい食事をよく噛んで食べる習慣を身につけるとともに、適切なおやつの内容や回数を選択します。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課 教育委員会</p> <p>団体:保育園 幼稚園 小学校 中学校</p>
<p>イ. 行政及び関係機関は、歯と口の健康と、全身の健康との関連性について周知するとともに、口腔機能の維持、向上のための教室などを開催します。</p> <p>市民は、バランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身につけます。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課</p> <p>団体:食生活改善推進委員会</p>

主な取り組み	指 標	平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値	
① 健康教育の実施 ② 個別指導の実施 ③ 教育機関との情報交換	う歯ない幼児・学童の割合の増加				
	1歳6か月児	97.7%	98.5%	100%	
	3歳6か月児	77.1%	78.5%	80.0%	
	12歳	53.3%	60.0%	65.0%	
	12歳児の一人平均う歯数の減少	1.3歯	1.0歯	1.0歯未満	
	歯科医院でフッ化物塗布を受けたことがある児の増加				
	3歳6か月児	13.7%	25.0%	40.0%	
仕上げ磨きをしている幼児の増加	1歳6か月児	90.1%	95.0%	100%	
	3歳6か月児	95.6%	97.0%	100%	
	歯肉の経過観察及び治療を要する児童生徒の割合の減少				
	中学生	3.9%	3.5%	3.0%	
	① 健康教育の実施 ② 情報提供 ③ 歯科医療機関との連携	3歳児の過去1年間に歯科医院を受診した者の割合の増加	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	平成25年度 以降設定
		母親教室での歯科検診結果要治療者の割合の減少	67.8%	65.0%	60.0%
歯科検診要治療者の受診の増加					
① 健康教育の実施 (地域・保健センター) ② 広報等による情報提供	妊婦	62.7%	65.0%	70.0%	
	1歳6か月児	60.0%	80.0%	100%	
① 健康教育の実施 (地域・保健センター) ② 広報等による情報提供 ③ 歯科医療機関との連携	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	53.2% (H25年度調査値)	50.0%	45.0%	
	40歳で喪失歯のない者の割合の増加	75.0% (H25年度調査値)	77.0%	80.0%	
① 健康教育の実施 (地域・保健センター) ② 広報等による情報提供 ③ 歯科医療機関との連携	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	23.1%	25.0%	27.0%	
	過去一年間に歯科検診を受診した者の割合の増加(20歳以上)	18.3%	20.0%	23.0%	
① 健康教育の実施 (地域・保健センター) ② 個別指導の実施	間食として甘味食品飲料を頻回に飲食する習慣のある幼児の減少				
	1歳6か月児	20.0%	15.0%	10.0%	
	3歳6か月児	13.7%	10.0%	8.0%	
	間食を与える時刻を決めている幼児の増加				
	1歳6か月児	79.7%	90.0%	95.0%	
	3歳6か月児	82.5%	90.0%	95.0%	
3歳児の不正咬合等が認められる者の割合の減少	6.7%	6.0%	5.0%		
① 健康教育の実施 (地域・保健センター) ② 広報による情報提供	60歳代における咀嚼良好者の増加	72.1% (H25年度調査値)	73.0%	75.0%	

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)
a 健全な口腔状態の維持	ア① 乳幼児健診での健康教育	仕上げ磨き、定期 歯科受診、フッ化 物塗布				
		地域健康教育 (要望に応じて)	う歯予防・食生活			
		地域健康教育	地域歯科保健活動 (法奥小学区)	アンケート調査 (評価)		
	ア② 乳幼児健診での個別指導	歯科衛生士による 個別指導				
	ア③ 学校関係との情報交換	養護教諭部会参加				
	イ① 乳幼児健診での健康教育	定期歯科受診の勧め(親子)				
		母親教室での健康教育	胎児への影響、歯 周病等			医療機関の母親教室内容調査
		地域健康教育 (要望に応じて)	う歯・歯周病予防 等			
	イ② 母子健康手帳交付時情報提供	胎児への影響、歯 周病等のパンフ レット作成		パンフレット配布		
		歯科医療機関の 情報提供	母親教室、乳幼児 歯科検診の要治 療者へ紹介			
	イ③ 歯科医療機関との連携	保育園・幼稚園で の歯科検診結果 用紙の活用状況 調査	十和田市歯科医師 会と打合せし、用 紙の検討	保育園・幼稚園で の歯科検診結果用 紙の活用見直し	保育園・幼稚園で の歯科検診結果用 紙の普及	
	ウ① エ① 健康教育	地域健康教室 (歯周病予防)			さわやか健康講座	
		きらめき講座 (教育委員会)				
	ウ② エ② 広報等による情報提供	献血で歯科パンフ レット配布	広報とわだでの普 及活動	献血で歯科パンフ レット配布	広報きずなでの普 及活動	
	エ③ 歯科医療機関の周知	歯科医療機関周 知内容の検討			歯科健康教育実 施時配布(地域・ 健康講座)	
歯科医療機関との 連携			定期検診の普及 啓発について歯科 医師会等と情報 交換			
b 口腔機能の維持・向上	ア① 乳幼児健診での健康教育	間食、咀嚼、習癖 (指しゃぶり等)				
		地域健康教育 (要望に応じて)	う歯予防・食生活			
	ア② 乳幼児健診での個別指導	歯科衛生士による 個別指導				
	イ① 健康教育	さわやか健康講座				さわやか健康講座
		地域健康教室 (口腔機能) きらめき講座 (教育委員会)				
イ② 広報による情報提供		広報とわだでの普 及活動		広報きずなでの普 及活動		

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)	
a 健全な口腔状態の維持	ア① 乳幼児健診での健康教育 地域健康教育(要望に応じて) 地域健康教育	仕上げ磨き、定期歯科受診、フッ化物塗布					
		う歯予防・食生活					
	ア② 乳幼児健診での個別指導	歯科衛生士による個別指導					
	ア③ 学校関係との情報交換	養護教諭部会参加					
	イ① 乳幼児健診での健康教育 母親教室での健康教育 地域健康教育(要望に応じて)	定期歯科受診の勧め(親子)					
		胎児への影響、歯周病等					
		う歯・歯周病予防等					
	イ② 母子健康手帳交付時情報提供 歯科医療機関の情報提供	パンフレット配布	パンフレット見直し				
		母親教室、乳幼児歯科検診の要治療者へ紹介					
	イ③ 歯科医療機関との連携	保育園・幼稚園での歯科検診結果用紙の普及	活用に関するアンケート調査				
	ウ① エ① 健康教育	地域健康教室(歯周病予防)		さわやか健康講座			
		きらめき講座(教育委員会)					
ウ② エ② 広報等による情報提供	広報とわだでの普及活動		広報きずなでの普及活動		広報とわだでの普及活動		
エ③ 歯科医療機関の周知 歯科医療機関との連携	歯科医療機関周知内容の見直し	歯科健康教育実施時配布(地域・健康講座)					
b 口腔機能の維持・向上	ア① 乳幼児健診での健康教育 地域健康教育(要望に応じて)	間食、咀嚼、習癖(指しゃぶり等)					
		う歯予防・食生活					
	ア② 乳幼児健診での個別指導	歯科衛生士による個別指導					
	イ① 健康教育	さわやか健康講座			さわやか健康講座		
		地域健康教室(口腔機能) きらめき講座(教育委員会)					
	イ② 広報による情報提供	広報とわだでの普及活動		広報きずなでの普及活動		広報とわだでの普及活動	

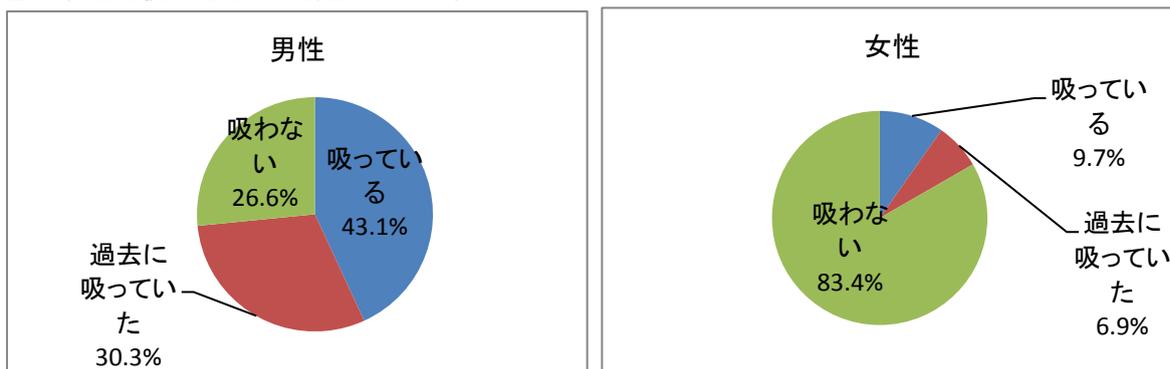
(4) たばこ

① 現状と課題

【現状】

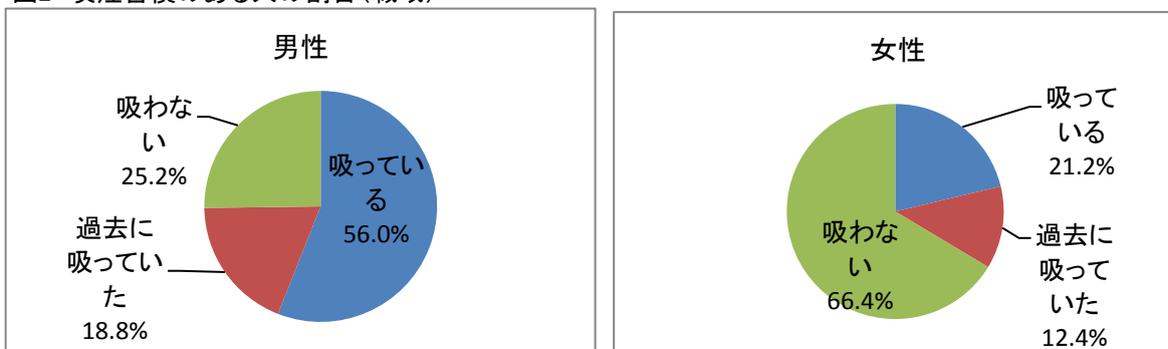
喫煙は、肺がんをはじめ多くのがんや心疾患、呼吸器疾患等の発症と関係があり、妊娠中の影響として流産、死産、早産や低体重児出生等の原因になります。また、受動喫煙により非喫煙者のがんや心疾患、脳卒中、呼吸器感染症のリスクが増加するだけでなく、未成年者、とくに乳幼児へは、乳幼児突然死症候群や中耳炎、気管支喘息等の原因や、成長が阻害されるなどの影響があります。

図1 喫煙習慣のある人の割合(十和田市)



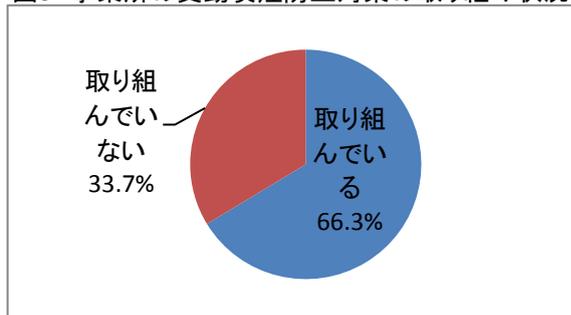
出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

図2 喫煙習慣のある人の割合(職域)



出典：平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

図3 事業所の受動喫煙防止対策の取り組み状況

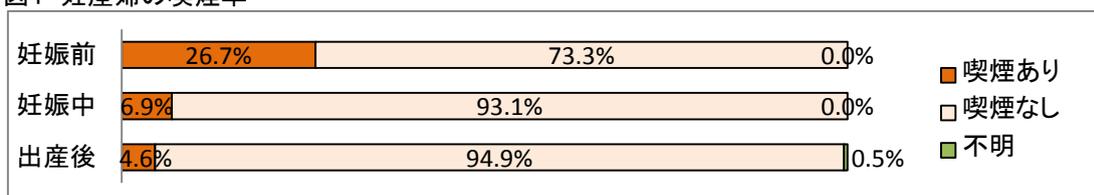


出典：平成23年度職場の受動喫煙防止対策等アンケート

本市の喫煙率は男性43.1%、女性9.7%と、青森県や全国の喫煙率よりも高率です。特に職域での喫煙率は、男性・女性ともにさらに高率となっています。

受動喫煙防止対策に取り組む事業所は増加傾向ではありますが、3割程度の事業所では受動喫煙防止対策に取り組んでいない状況で、妊婦の職場内の受動喫煙の機会も36.9%あります。

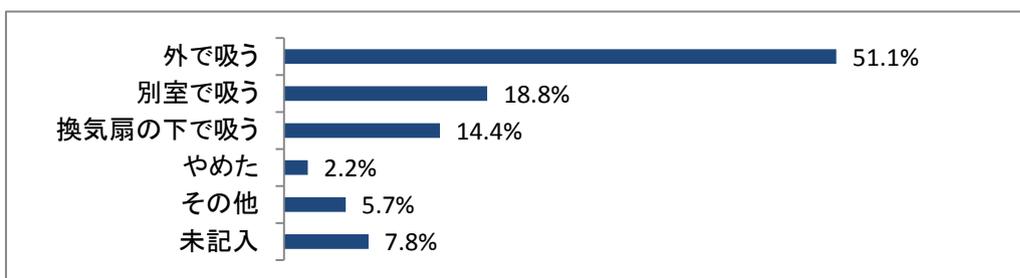
図4 妊産婦の喫煙率



出典：平成23年度乳児家庭等全戸訪問時の記録票

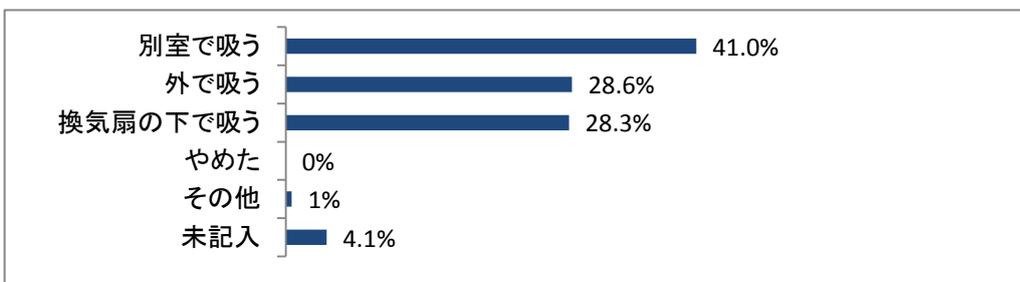
妊娠前喫煙していた妊婦は26.7%、そして妊娠を機に禁煙できたのはそのうちの74.2%でした。その結果、妊娠中の喫煙率は6.9%と減少傾向にありますが、0%には至っていません。また妊娠を機に禁煙できた74.2%の妊婦のうち、4か月児健康診査の時点で、18.1%が再喫煙している状況です。

図5 妊産婦の夫(喫煙者)による配慮の内容



出典：平成23年度乳児家庭等全戸訪問時の記録票

図6 乳児の同居者(喫煙者)による配慮の内容



出典：平成23年度4か月児健康診査問診票

妊産婦の夫の喫煙率は43.4%、また乳児の同居者の喫煙率は58.4%(複数回答)です。妊産婦の夫(喫煙者)による配慮は約9割が妊娠中、出産後にされています。しかし、配慮の内容では「外で吸う」「別室で吸う」「換気扇の下で吸う」が多く、受動喫煙を防ぐための配慮として効果のない内容も含まれています。

【課題】

喫煙防止対策として、喫煙習慣のある人が禁煙できること、そして新たな喫煙者を増やさないための取り組みが求められています。特に、たばこの煙の害を受けやすい、未成年者や妊産婦の喫煙をなくす必要があります。

そのために喫煙者がたばこの煙の害を理解し、その後スムーズに禁煙行動に移し、継続できるように医療機関・薬局等と連携し、地域全体で支援していく体制づくりが求められています。さらに全国的に死亡率が年々増加している慢性閉塞性肺疾患(COPD)を、正しく理解し、予防とともに早期発見・早期治療によりADLを低下させないよう情報提供をしていく必要があります。

また、妊産婦の喫煙が、胎児や生まれてくる子どもにおよぼす影響を考え、妊娠をきっかけに禁煙に取り組む、出産後も継続できるような動機づけを図り、支援体制を整備することが必要です。

そして、同居者家族が、妊産婦や子どもへの受動喫煙の害について正しい知識を持ち、禁煙に取り組むこと、また、受動喫煙をできる限り減少させる配慮として効果のある行動がとれるように、働きかけていくことが必要です。

また、新たな喫煙者を増やさないために、未成年者が正しい知識を持ち、喫煙行動に及ばない意思決定ができるよう、意識の向上を図っていくことが必要です。そのために、喫煙のきっかけとなる環境を作らないことを視野に入れ、家庭や地域、学校と連携を図り、未成年者がたばこに接する機会をなくすよう働きかけが必要です。

そして、受動喫煙から市民を守るため、公共機関や事業所で受動喫煙を防止する取り組みをする施設の増加が求められています。

② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
<p>a.未成年者に対する喫煙防止対策</p> <p>未成年者は、たばこの煙の害についての正しい知識を持ち、たばこを吸いません。 行政及び関係機関は、未成年者が喫煙行動に移すことを防止するために、未成年者と、未成年者を取り巻く家族・地域等にたばこの煙の害についての正しい知識を普及します。</p>	○	○	○	行政:健康増進課 教育委員会 団体:保健協力員
<p>b.妊産婦に対する喫煙防止対策</p> <p>妊産婦は、母体と胎児の健康に対する意識を持ち、妊娠を機会に禁煙に取り組み、出産後も継続できるようになります。 行政及び関係機関は、妊産婦の禁煙への動機付けを図り、禁煙を継続できるように支援します。</p>	○	○	○	行政:健康増進課 団体:産科医療機関
<p>c.受動喫煙防止対策</p> <p>市民は、たばこの煙の害を理解し、自分と周囲の健康に配慮することができます。 行政及び関係機関は、たばこの煙の害から市民を守る環境を整えます。また、妊産婦と乳幼児の同居者家族へも受動喫煙の害について、正しい知識の普及をし、禁煙行動に移せるように、必要時相談窓口で情報提供します。</p>	○	○	○	行政:人事課・管財課 健康増進課 教育委員会 保健所 団体:禁煙支援薬局 保健協力員
<p>d.喫煙者への禁煙支援</p> <p>喫煙者は、たばこの煙の害を理解し、積極的に禁煙に取り組みます。 行政及び関係機関は、喫煙者がたばこの煙の害を理解し、禁煙できる環境と、再喫煙を防止する体制づくりを進めます。</p>	○	○	○	行政:健康増進課 保健所 団体:禁煙治療実施医療機関 禁煙支援薬局
<p>e.職域における受動喫煙防止対策</p> <p>事業所は、職場の受動喫煙防止対策に取り組みます。 行政及び関係機関は、職場の受動喫煙防止対策を進めます。</p>		○	○	行政:保健所 団体:青森産業保健推進センター 労働基準協会 商工会議所 JA

主な取り組み	指 標	平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 情報提供 ② 関係機関との連携 ③ 健康教育の実施	中学1年生の喫煙をなくす	平成25年度 実態把握	平成25年度 以降設定	0%
	受動喫煙の害を知っている人の増加			100%
① 個別禁煙指導 ② 関係機関との連携 ③ 健康教育の実施 ④ 再喫煙防止支援	妊婦の喫煙をなくす	6.9%	3.9%	0%
	出産後再喫煙をなくす	18.1%	9.0%	0%
① 情報提供 ② 健康教育の実施 ③ 関係機関との連携 ④ 個別禁煙指導	受動喫煙の害を知っている人の増加 (H25年度調査値)			
	①肺がん	91.1%	95.0%	100%
	②大人の喘息	40.4%	50.0%	100%
	③心臓病	25.6%	50.0%	100%
	④低出生体重児の出産	36.5%	50.0%	100%
	⑤乳幼児の突然死	11.2%	30.0%	100%
	⑥乳幼児の中耳炎	2.1%	30.0%	100%
⑦乳幼児の呼吸感染症	20.6%	50.0%	100%	
⑧子どもの喘息	42.0%	60.0%	100%	
	公共機関の建物内禁煙の割合の増加	92.0%	95.0%	100%
	妊婦の夫の喫煙率の減少	43.4%	23.4%	13.4%
	乳児の同居者の喫煙率の減少	58.4%	48.4%	38.4%
① 個別禁煙指導(ハイリスク者) ② 禁煙相談窓口の設置 ③ 禁煙支援体制の整備 ④ 健康教育の実施	成人の喫煙率の減少	男性 43.1% 女性 9.7%	32.0% 7.0%	18.7% 3.3%
	受動喫煙の害を知っている人の増加 (H25年度調査値)			
	①肺がん	92.2%	95.0%	100%
	②大人の喘息	38.3%	50.0%	100%
	③心臓病	35.1%	50.0%	100%
	④低出生体重児の出産	35.7%	50.0%	100%
	⑤乳幼児の突然死	13.0%	30.0%	100%
⑥乳幼児の中耳炎	3.2%	30.0%	100%	
⑦乳幼児の呼吸感染症	20.8%	50.0%	100%	
⑧子どもの喘息	45.5%	60.0%	100%	
	COPDを知っている人の増加 (H25年度調査値)	51.3%	65.0%	80.0%
① 健康教育の実施 ② 禁煙指導 ③ 関係機関との連携 ④ 情報提供	就業者の喫煙率の減少	男性 56.0% 女性 21.2%	40.0% 15.0%	24.4% 4.4%
	職場で受動喫煙防止対策に取り組んでいる事業所の増加	66.3%	85.0%	100%
	妊婦の職場内の受動喫煙の機会をなくす	36.9%	25.0%	0%

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)
a 喫煙防止対策 未成年者に対する	① 情報提供			未成年者のたばこの害について		
	② 関係機関との連携	養護教諭部会で情報交換 保健協力員の健康劇の実施				
	③ 健康教育の実施	未成年者のたばこの害について				
b 対策 妊産婦に対する喫煙防止	① 個別禁煙指導	母子健康手帳交付時パンフレット配布 母親教室の問診項目の修正	母親教室における個別支援の強化	呼気一酸化炭素濃度測定等による動機付け		
	② 関係機関との連携	喫煙妊婦の支援体制の検討	産科医療機関の支援体制の提案	妊婦生活指導欄記入の推進	妊婦健診時の指導体制の支援	
	③ 健康教育の実施	たばこの煙の害について 両親学級				
	④ 再喫煙防止支援	乳児家庭等全戸訪問時の指導				
c 受動喫煙防止対策	① 情報提供	受動喫煙について			受動喫煙防止対策状況の周知	受動喫煙について
	② 健康教育の実施	受動喫煙について 4か月児健診 婦人科検診 地域健康教室				
	③ 関係機関との連携	情報収集 保健協力員の健康劇の実施		情報提供	受動喫煙防止対策の支援	
	④ 個別禁煙指導	妊婦の夫への禁煙支援事業の紹介 同居者家族の喫煙状況の追跡		(県の事業の動向により検討)		
d 喫煙者への禁煙支援	① 個別禁煙指導(ハイリスク者)	保健指導対象者へ禁煙パンフレット送付	ハイリスク者への禁煙指導方法の検討	保健指導対象者	喀痰検査対象者	
	② 禁煙相談窓口の設置	禁煙希望者へ情報提供		禁煙支援窓口の周知		
	③ 禁煙支援体制の整備	情報交換・検討	フォロー体制整備・検討(実施案)	禁煙支援体制の推進		
	④ 健康教育の実施	受動喫煙・COPD 肺がん検診 地域健康教室				
e 受動喫煙防止対策 職場における	① 健康教育の実施		受動喫煙について			(生活習慣病)
	② 禁煙指導	H23職場の喫煙対策等アンケート結果の周知	禁煙方法や医療機関の周知			
	③ 関係機関との連携			受動喫煙防止対策の推進	具体的支援(希望事業所)	
	④ 情報提供	庁内広報さずなに記事掲載		事業所等の広報紙に記事掲載		

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)
a 喫煙防止対策 未成年者に対する	① 情報提供	未成年者のたばこの害について				
	② 関係機関との連携	養護教諭部会で情報交換				
		保健協力員の健康劇の実施				
③ 健康教育の実施	未成年者のたばこの害について					
b 対策 妊産婦に対する喫煙防止	① 個別禁煙指導	母子健康手帳交付時パンフレット配布	尿中ニコチン検査による動機付け			
		母親教室における個別支援の強化				
	② 関係機関との連携	妊婦健診時の支援継続と情報交換				
	③ 健康教育の実施	たばこの煙の害について 両親学級				
④ 再喫煙防止支援	乳児家庭等全戸訪問時の指導					
c 受動喫煙防止対策	① 情報提供	市の保健事業の状況報告	受動喫煙について			
	② 健康教育の実施	受動喫煙について				
		1歳6か月児健診地域健康教室				
	③ 関係機関との連携	喫煙防止対策推進の支援				
保健協力員の健康劇の実施						
④ 個別禁煙指導	同居者家族への支援の検討	同居者家族への禁煙支援				
d 喫煙者への禁煙支援	① 個別禁煙指導 (ハイリスク者)	保健指導対象者				
		喀痰検査対象者	喫煙指数600以上喫煙者			
	② 禁煙相談窓口の設置	禁煙希望者への個別支援				
	③ 禁煙支援体制の整備	禁煙支援体制の推進				
④ 健康教育の実施	受動喫煙・COPD					
e 受動喫煙における対策	① 健康教育の実施	受動喫煙について(生活習慣病)				
	② 禁煙指導	個別禁煙支援				
	③ 関係機関との連携	取り組み状況を事業所に情報提供	喫煙防止対策取り組み拡大の検討	具体的支援		
	④ 情報提供	事業所の広報紙等に記事掲載				

2 疾病の早期発見・早期治療(二次予防)

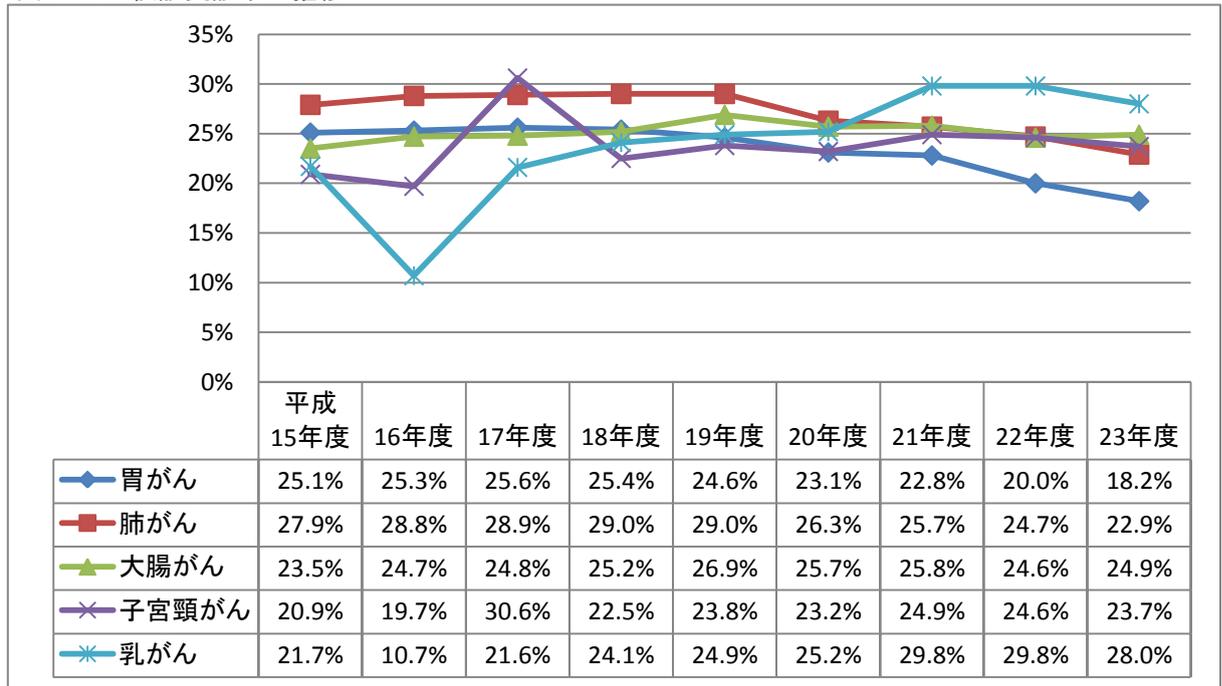
(1) がん

① 現状と課題

【現状】

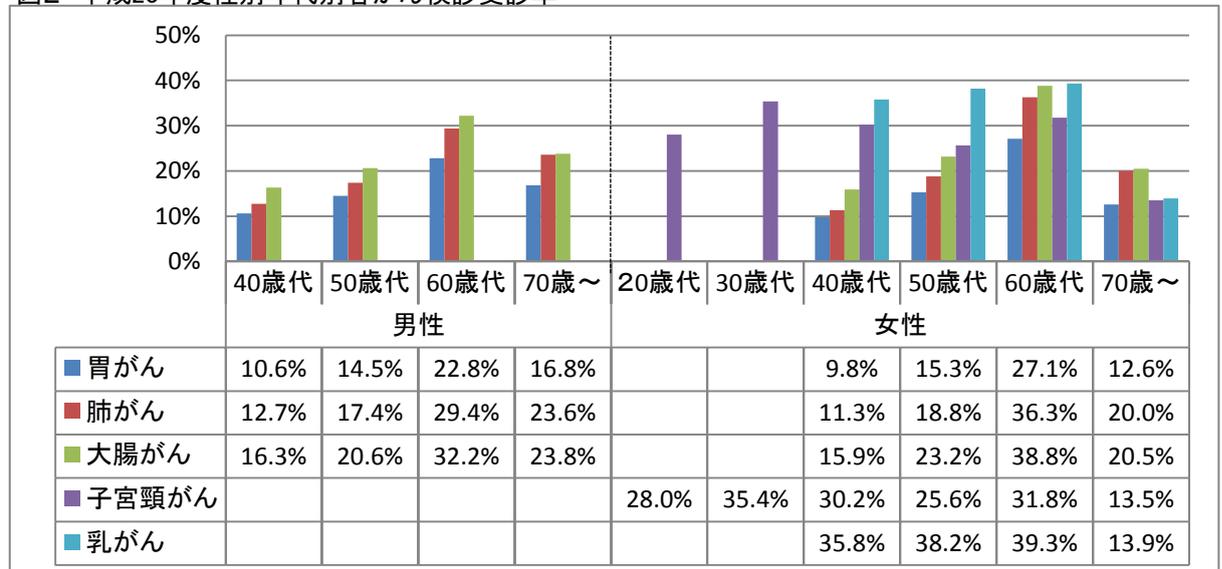
がん検診受診率は、各がん検診ともに検診対象者(40歳以上の市民、子宮頸がんは20歳以上の市民)の20～30%で推移しています。平成21年度から開始された子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券配布により、受診率は上昇傾向にあります。同じく平成23年度からは大腸がん検診無料クーポン券も配付され、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診は胃がん・肺がん検診に比べ高い受診率になっています。これらはクーポン券の効果と推測されます。

図1 がん検診受診率の推移



出典: 十和田市保健事業実績

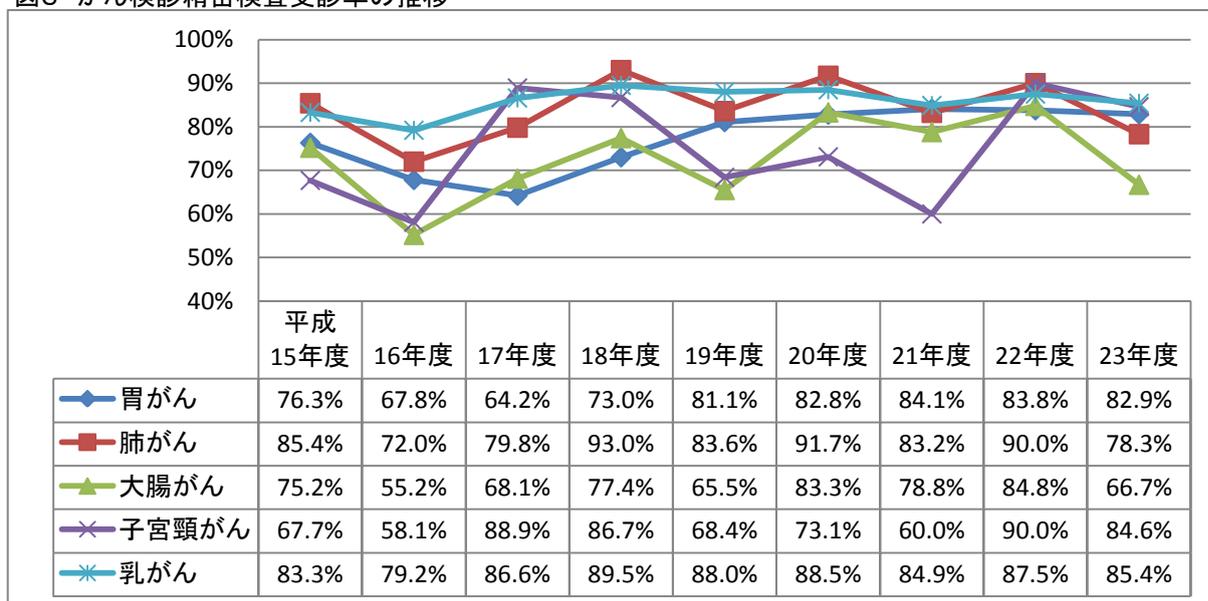
図2 平成23年度性別年代別各がん検診受診率



出典: 地域保健・健康増進報告

受診率を年代別にみても、40～50歳代の胃がん・肺がん・大腸がん検診が低い状況です。

図3 がん検診精密検査受診率の推移



出典：十和田市保健事業実績、部会資料

がん検診精密検査受診率は66～85%であり、がんのみならず、がん以外の疾病の発見・治療の機会を逃している可能性があります。

本市の死亡原因の1位はがんです。部位別では、肺・大腸・胃と順位の変動はあるものの、上位は同様の傾向が続いています。標準化死亡比(SMR)においては、子宮がん、大腸がん(男女)が、全国の平均を上回っている状況です。また、早世の主要死因の1位は男女とものがんです。

【課題】

40～50歳代の壮年期のがん検診を受けやすい体制の整備が必要です。この世代は、就労者が多いことから、事業所などと連携を図りながら、受診者の利便性をよくする取り組みが必要です。また、国の事業に合わせてクーポン券などを活用し、受診率の向上に結び付けることが必要です。

女性は、子宮がんの死亡率も高い状況にあることから、女性が受けやすい検診体制が必要です。また、子宮頸がん予防ワクチン接種での予防と、検診での早期発見の重要性について普及していくことも必要です。

また、重症化を予防し、身体的のみならず心理的、経済的にも負担を少なく治療していくために、がん精密検査受診率を向上させていくことが必要です。

② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
<p>a.がん検診受診率の向上</p> <p>市民は、がん検診の必要性を理解し、積極的に受診します。 行政及び関係機関は、知識普及に努め、受診しやすい体制づくりを整備します。 事業者は、労働者が検診を受けることができる体制を整備します。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課 教育委員会(養護教諭)</p> <p>団体:市内事業所 十和田市立中央病院 青森県総合健診センター 保健協力員 食生活改善推進委員会</p>
<p>b.がん検診精密検査受診率の向上</p> <p>市民は、がん検診受診の結果で精密検査となったら、必ず受診します。 行政及び関係機関は、普及啓発に努めます。また、精密検査を受けやすい体制を、関係機関とともに整備します。</p>	○	○	○	<p>行政:健康増進課</p> <p>団体:十和田市立中央病院 市内医療機関 青森県総合健診センター</p>

主な取り組み	指 標		平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値	
① 健康教育の実施 ② 情報提供 ③ 検診体制の整備・充実 ・就労者が検診を受けやすい環境づくり ・女性が検診を受けやすい環境づくり ④ 子宮頸がん予防ワクチンの実施 ⑤ ボランティア育成と活動推進	男性	胃がん検診受診率の向上	18.2%	28.2%	40.0%	
		肺がん検診受診率の向上	23.0%	33.0%	40.0%	
		大腸がん検診受診率の向上	26.0%	36.0%	40.0%	
	女性	胃がん検診受診率の向上	19.2%	29.2%	40.0%	
		肺がん検診受診率の向上	24.8%	34.8%	40.0%	
		大腸がん検診受診率の向上	28.4%	38.4%	40.0%	
		乳がん検診受診率の向上	35.4%	45.4%	50.0%	
		子宮頸がん検診受診率の向上	29.8%	39.8%	50.0%	
	(※受診率は40～69歳、子宮頸がんのみ20～69歳で算出)					
		子宮頸がん予防ワクチン接種率の向上	87.8%	97.8%	100%	
① 健康教育の実施 ② 関係機関との連携 ③ 未受診者勧奨の強化	胃がん検診精密検査受診率の向上	82.9%	92.9%	100%		
	肺がん検診精密検査受診率の向上	78.3%	88.3%	100%		
	大腸がん検診精密検査受診率の向上	66.7%	76.7%	100%		
	子宮頸がん検診精密検査受診率の向上	84.6%	94.6%	100%		
	乳がん検診精密検査受診率の向上	85.4%	95.4%	100%		

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)
a がん検診受診率の向上	① 健康教育の実施	地域健康教室				
				教育委員会との話し合い		
	② 情報提供	広報記事掲載・パンフレット配布				
			献血者へのパンフ配布			
	③ 検診体制の整備・充実 ・就労者が検診を受けやすい環境づくり				事業所への知識普及	
	・女性が検診を受けやすい環境づくり	子宮がん集団検診休日実施				
		健診センターとの話し合い			保育あり子宮がん集団検診実施	
④ 子宮頸がん予防ワクチンの実施	子宮頸がん予防ワクチン実施と啓発					
⑤ ボランティア育成と活動推進	保健協力員・食生活改善推進委員会の活動推進					
受診率の向上 b がん検診精密検査	① 健康教育の実施	地域健康教室・健診受診者への教育				
	② 関係機関との連携	国保総合システムの活用(医療受診履歴の確認)				
	③ 未受診者勧奨の強化	未受診者電話勧奨の強化(大腸がん)				未受診者電話勧奨の強化(肺がん)

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)	
a がん検診受診率の向上	① 健康教育の実施	地域健康教室				→	
		学校でのがん予防教育				→	
	② 情報提供	広報記事掲載・パンフレット配布					→
		成人式でのパンフ配布(子宮頸がん)					→
	③ 検診体制の整備・充実						
	・就労者が検診を受けやすい環境づくり	事業所との話し合い	就労者が受けやすい体制				→
	・女性が検診を受けやすい環境づくり	子宮がん集団検診休日実施					→
		女性のみ健診日実施					→
④ 子宮頸がん予防ワクチンの実施	子宮頸がん予防ワクチン実施と啓発					→	
⑤ ボランティア育成と活動推進	保健協力員・食生活改善推進委員会の活動推進					→	
受診率の向上 b がん検診精密検査	① 健康教育の実施	地域健康教室・健診受診者への教育				→	
	② 関係機関との連携	国保総合システムの活用(医療受診履歴の確認)				→	
	③ 未受診者勧奨の強化	未受診者電話勧奨の強化(肺がん)		未受診者電話勧奨の強化(胃がん)		→	

(2) 生活習慣病

① 現状と課題

【現状】

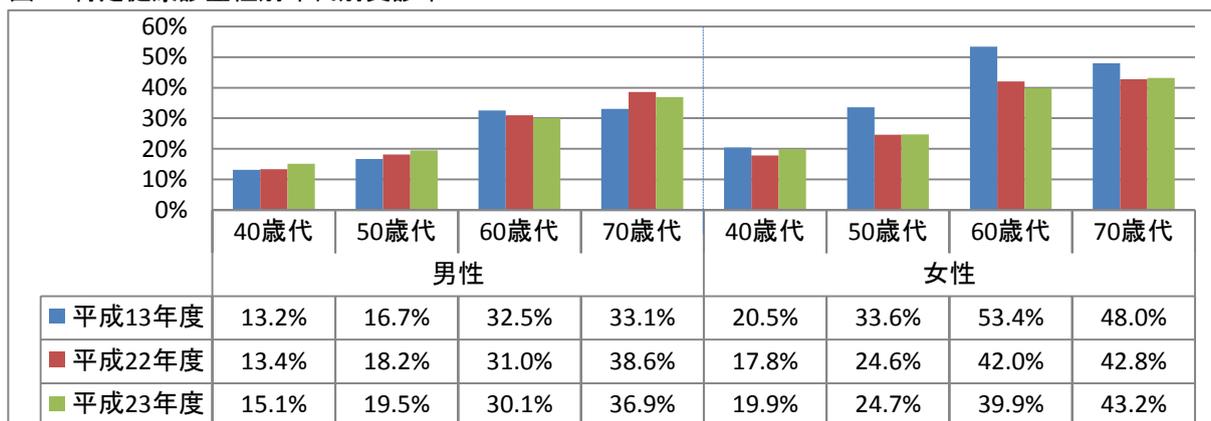
特定健康診査受診率は30%前後と10年前に比較し低迷しています。とくに40歳代男女、50歳代男性では受診率が10%台と著しく低い状態です。また、特定保健指導においても25～30%の実施率となっています。

未受診者アンケートでは、健診を受けない理由として多かったのは、40歳未満「健康だった」、40～64歳「仕事で都合がつかない」、65歳以上「病院にかかっている」でした。また、どのような条件が整えば健診を受けようと思うかとの問いに、20～40歳代男性では「休日健診」、50歳以上男性と全ての年代の女性では「かかりつけ医での健診」を望まれていました。

本市の国民健康保険医療費では、青森県に比較して糖尿病と心疾患の医療費が高い状況です。年代別では、40歳代から件数が増加しています。

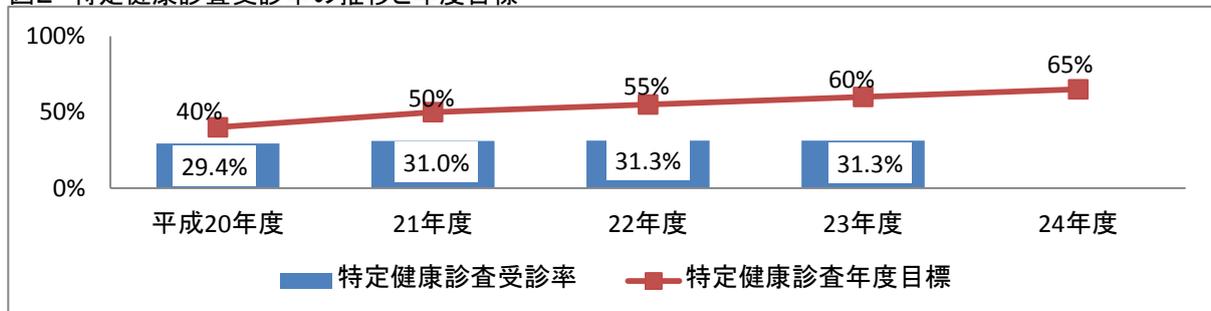
本市の死亡率では、心疾患・脳血管疾患ともに青森県・全国に比較し高い状況です。標準化死亡比(SMR)でみても、心疾患(男)、脳血管疾患(男女)、腎不全(男女)、糖尿病(男女)で全国を上回っています。

図1 特定健康診査性別年代別受診率



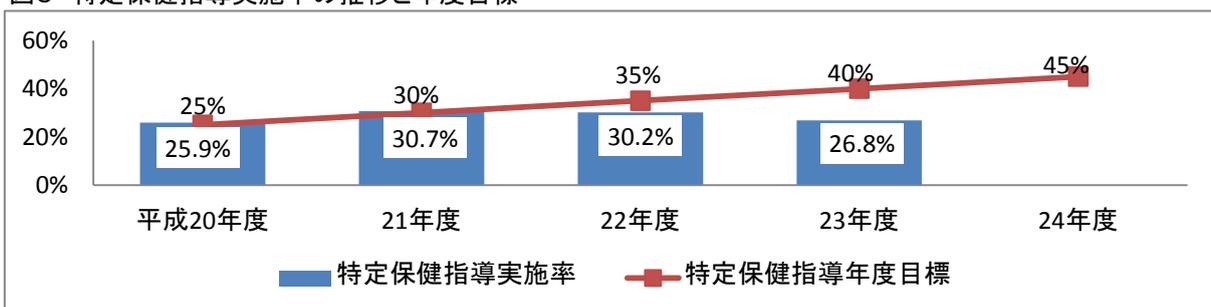
出典：平成13年度基本健康診査(70歳代は70～79歳)受診状況
青森県国民健康保険団体連合会特定健診・特定保健指導実施結果総括表

図2 特定健康診査受診率の推移と年度目標



出典：青森県国民健康保険団体連合会特定健診・特定保健指導実施結果総括表
十和田市国民健康保険特定健康診査等実施計画

図3 特定保健指導実施率の推移と年度目標



出典：青森県国民健康保険団体連合会特定健診・特定保健指導実施結果総括表
十和田市国民健康保険特定健康診査等実施計画

【課題】

生活習慣病予防のためには、症状のない段階で継続して特定健康診査を受診し、血管病変をリスクの段階で気づくことが大事です。将来的に心疾患・脳血管疾患・糖尿病を予防し、重症化予防のために継続して治療していくことも重要です。

症状のないうちから継続して健診を受けるためには、壮年期への配慮が重要であり、働く人が受けやすい体制と環境づくりが必要です。

② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
<p>a.特定健康診査受診率の向上・特定保健指導実施率の向上</p> <p>市民は、自分の健康状態を知るために特定健康診査を受診し、その結果から特定保健指導等を利用して、生活習慣の改善に努めます。 行政は、知識の普及に努め、受診しやすい体制を整備します。</p> <p>十和田市国保特定健診等実施計画参照 第2期(平成25～29年度) 第3期(平成30～35年度)</p>	○	○	○	<p>行政：国民健康保険課 健康増進課 団体：保健協力員 食生活改善推進委員会</p>
<p>b.重症化予防</p> <p>市民は、特定健康診査の結果で要受診の場合、放置することなく、必ず精密検査を受診します。 行政は、未受診者を放置することなく受診勧奨し、重症化を予防します。</p>	○	○	○	<p>行政：健康増進課 国民健康保険課 団体：各医療機関</p>
<p>c.介護予防</p> <p>市民は、要介護状態の予防や重症化予防のために自分の体の機能の維持に努めます。 行政は、基本チェックリストを活用し、介護予防への意識啓発を図ります。</p>	○	○	○	<p>行政：高齢介護課 団体：在宅介護支援センター</p>

主な取り組み	指 標	平成23・24 年度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 健康教育の実施 ② 情報提供 ③ 受診勧奨の強化 ④ ボランティア育成と活動推進	40歳代男性特定健康診査受診率 の向上	15.1%	40.0%	第3期国保 特定健診等 実施計画に て決定
	50歳代男性特定健康診査受診率 の向上	19.5%	45.0%	
	40歳代女性特定健康診査受診率 の向上	19.9%	45.0%	
	50歳代女性特定健康診査受診率 の向上	24.7%	50.0%	
	特定保健指導実施率の向上	26.8%	60.0%	
	メタボリックシンドローム予備群の 減少	24.6%	10.0%	
	メタボリックシンドローム該当者の 減少	25.3%	10.0%	
① 健康教育の実施 ② 関係機関との連携 ③ 受診勧奨の強化	高血圧症の減少 (服薬+140/90mmHg以上)	45.8%	35.8%	25.8%
	脂質異常症の減少 (服薬+LDLコレステロール 160mmHg以上)	26.6%	16.6%	6.6%
	糖尿病有病者の増加の抑制 (服薬+FBS126mg/dl以上)	10.3%	10.1%	9.9%
	糖尿病腎症による新規人工透析導 入患者数の減少	26件	24件	22件
① 要介護ハイリスク者の把握 ② 介護予防の取り組み促進	80歳で20歯以上の自分の歯を有 する者の割合の増加	19.2%	21.0%	23.0%

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)
定 a 保 特 健 定 指 健 導 診 実 受 施 率 率 の 向 上 の 向 上 ・ 特		第2期国保特定健 診等実施計画参 照				
	① 健康教育の実施	健康大学(糖尿病) 地域健康教室				健康大学(高血圧)
	② 情報提供	広報記事掲載・パ ンフレット配布				
	③ 受診勧奨の強化	40歳・41歳	40歳・46歳	40歳・46歳	40歳・50歳	40歳・50歳
	④ ボランティア育成 と活動推進	保健協力員・食生 活改善推進委員 会の活動推進				
b ・ 重 症 化 予 防	① 健康教育の実施	地域健康教室				
	② 関係機関との連携	国保総合システム の活用				
	③ 受診勧奨の強化			疾病ごと未受診者 への家庭訪問 (高血糖)		
予 c 防 ・ 介 護	① 要介護ハイリス ク者の把握	基本チェックリス ト実施				
	② 介護予防の取り 組み促進	個人にあった情報 提供				

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)
定 a ・ 保 特 健 定 指 健 導 診 実 受 施 診 率 の 向 上 ・ 特		第3期国保特定健 診等実施計画参 照				
	① 健康教育の実施	健康大学(高血圧) 地域健康教室			健康大学(心疾患)	
	② 情報提供	広報記事掲載・パ ンフレット配布				
	③ 受診勧奨の強化	40歳・30歳	40歳・30歳	40歳・41歳	40歳・41歳	40歳・50歳
	④ ボランティア育成 と活動推進	保健協力員・食生 活改善推進委員 会の活動推進				
b ・ 重 症 化 予 防	① 健康教育の実施	地域健康教室				
	② 関係機関との連携	国保総合システム の活用				
	③ 受診勧奨の強化	疾病ごと未受診者 への家庭訪問 (高血糖)		疾病ごと未受診者 への家庭訪問 (高血圧)		
予 c 防 ・ 介 護	① 要介護ハイリス ク者の把握	基本チェックリス ト実施				
	② 介護予防の取 組み促進	個人にあった情報 提供				

3 保健医療体制の充実(三次予防)

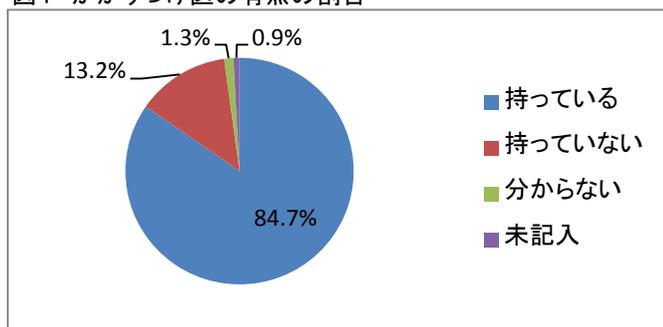
現状と課題

【現状】

住み慣れた地域の中で、安心して医療を受けられる体制を整えていくことはとても大事なことです。しかし、不適切な受診などにより、病院(医師)の負担が増している現状にあります。

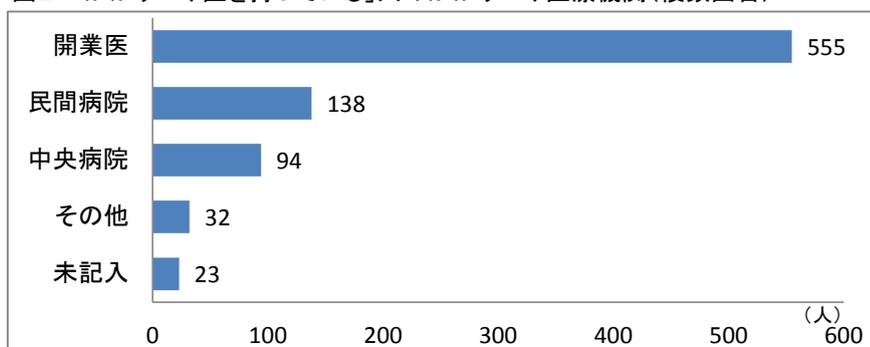
かかりつけ医については、85%がかかりつけ医を持ち、かかりつけ医療機関としては開業医・民間病院が多い状況でした。

図1 かかりつけ医の有無の割合



出典:平成23年度地域医療に関するアンケート

図2 「かかりつけ医を持っている」人のかかりつけ医療機関(複数回答)



出典:平成23年度地域医療に関するアンケート

【課題】

必要な医療を安心して受けられるように地域医療体制を整えていくことは、大きな課題であり、行政のみならず、市民と一体になって取り組んでいく必要があります。

そのためには、各医療機関や十和田市生涯健康づくり推進協議会や各部会、地域医療推進協議会などと連携しながら、よりよい保健医療体制のありかたについて検討していくことが重要です。

また、その中で検討された事項を一次予防・二次予防の中に反映していく必要があります。

② めざす姿と指標

めざす姿	主体的に取り組む人			
	市民	団体	行政	主たる機関
a.保健医療体制の充実 市民は、かかりつけ医を持ち、適正受診に努めます。 行政は、市民が安心して医療を受けられるように、医療機関などの関係機関と連携し、地域医療体制を整えていきます。 また、医療機関は連携を推進します(地域連携パス等)	○	○	○	行政:健康増進課 団体:十和田市立中央病院 十和田地区医師会 十和田市歯科医師会 上十三薬剤師会 上十三保健所

③ 取り組み推進の流れ

	主な取り組み	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度 (中間評価)
a ・ 保 健 医 療 体 制 の 充 実	① 関係機関との連携	地域医療推進協議会 (情報交換)	→			
		十和田市生涯健康づくり推進協議会・各部会 (情報交換)	→			
		保健医療対策懇談会 (情報交換)	→			
	② 情報提供	広報等 (適正受診)	(かかりつけ医)	→		

主な取り組み	指 標	平成23・24年 度調査値	平成29年度 目標値	平成34年度 目標値
① 関係機関との連携 ② 情報提供	かかりつけ医を持つ人の増加	64.8% (H25年度調査値)	75%	90%

	主な取り組み	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度 (最終評価)
a ・ 保 健 医 療 体 制 の 充 実	① 関係機関との連携	地域医療推進 協議会 (体制づくりの検討)	→	→	→	→
		十和田市生涯健康 づくり推進協議会・ 各部会 (体制づくりの検討)	→	→	→	→
		保健医療対策懇談 会 (体制づくりの検討)	→	→	→	→
	② 情報提供	広報等 (適正受診)	→ (かかりつけ医)	→	→	→