

# 十和田市健康づくり基本計画

(平成25年4月～平成35年3月 10ヵ年)

## 第2次健康とわだ21

### 中間評価



平成30年10月  
青森県十和田市

# 目 次

## 第1章 第2次健康とわだ21計画の概要

I 計画策定の背景と目的	1
II 計画の位置	1
III 基本理念	1
IV 計画の体系	2
V 計画の期間	3

## 第2章 中間評価の目的と方法

I 中間評価の目的	4
II 中間評価の方法	4

## 第3章 中間評価の結果

I 領域別指標の総合評価	5
1 生活習慣病の予防	5
2 こころの健康	6
3 親子の健康	7
II 全指標の達成状況(一覧)	8
III 各領域の取組みと評価及び課題	
1 生活習慣病の予防	
(1) 健康的な生活習慣(一次予防)	
① 栄養・食生活	15
② 身体活動・運動	19
③ 歯と口の健康	22
④ たばこ	26
(2) 疾病の早期発見・早期治療(二次予防)	
① がん	29
② 生活習慣病	33
(3) 保健医療体制の充実(三次予防)	36
2 こころの健康	
(1) こころの健康づくり(一次予防)	38
(2) 早期発見・早期対応(二次予防)	41
(3) 自殺対策(三次予防)	43
3 親子の健康	
(1) 安心安全な妊娠・出産	45
(2) 乳幼児期からの健康づくり	48
(3) 学童期・思春期のこころと身体健康づくり	52

## 参考資料

・健康づくりに関するアンケート調査	55
-------------------	----

# 第1章 第2次健康とわだ21計画の概要

## I 計画策定の背景と目的

国では、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化による生活習慣病の割合の増加、またそれらに伴う認知症や介護を要する人の増加などに対応し、全ての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会とするために、国民が主体的に取り組める新たな国民の健康づくり運動として、平成11年度に「健康日本21」が策定されています。さらに、平成24年度にはこれまでの健康づくり計画の評価等から、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を上位の目標に掲げた「健康日本21（第二次）」が策定されました。

本市は、平成14年度に、こころ豊かに安心して暮らせる十和田市をめざし、健康づくりを推進していくため、メインテーマを「一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう」とし、「市民一人ひとりが自ら健康増進に努め、心身ともに充実感を持ち、お互いに支え合っていける十和田市」の実現のために、健康づくり基本計画として「健康とわだ21」を策定しました。「こころ・休養」「栄養・食生活」「生活習慣病の予防」「たばこ・アルコール」の4領域ごとに対策を掲げました。

平成25年度、これまでの計画の推進・取組状況を評価し、計画の体系を「生活習慣病」「こころの健康」とし、それぞれ、一次予防・二次予防・三次予防ごとに対策が推進できるように整理しました。平成34(西暦2022)年度までの計画とし、「第2次健康とわだ21」を策定しました。

また、平成28年度からは、母子保健の推進を図ることを目的に、「生活習慣病の予防」と「こころの健康」の2つの柱に「親子の健康」を追加し、妊娠期・乳幼児期・学童・思春期の健康づくりに向けた取組みを展開しています。

## II 計画の位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本21（第二次）」及び青森県が策定した「健康あおもり21」を踏まえた具体的な計画とします。

また、第2次十和田市総合計画「感動・創造推進プラン 十和田」を上位計画として、総合的に健康づくりを推進するための計画とします。

## III 基本理念

すべての市民が、こころ豊かに安心して暮らせる十和田市をめざした健康づくりを推進していく上で、第1次計画に引き続き「一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう」という理念のもとに、「市民一人ひとりが健康で充実感を持ち、お互いに支え合っていける十和田市」の実現のために、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に、「生活習慣病の予防」と「こころの健康」「親子の健康」の3つの柱で推進し、生活の質の向上をめざします。

## IV 計画の体系

理念

一人ひとりの命をお互いに大切にしよう

市民一人ひとりが健康で充実感を持ち、お互いに支え合っている十和田市

目標 : 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

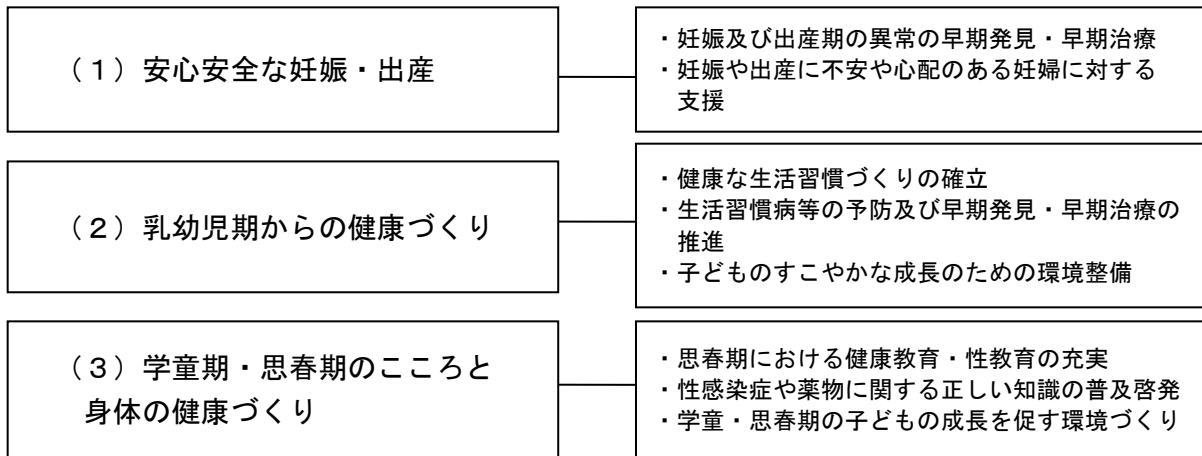
### 1 生活習慣病の予防

(1) 健康的な生活習慣 (一次予防)	① 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食習慣の確立</li> <li>・学齢期の肥満対策・朝食摂取の推進</li> <li>・生活習慣病の予防・適正体重の維持の推進</li> </ul>
	② 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣の定着化</li> <li>・日常生活における活動量の増加</li> <li>・自立した生活を維持する体力づくり</li> </ul>
	③ 歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な口腔状態の維持</li> <li>・口腔機能の維持・向上</li> </ul>
	④ たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者に対する喫煙防止対策</li> <li>・妊産婦に対する喫煙防止対策</li> <li>・受動喫煙防止対策</li> <li>・喫煙者への禁煙支援</li> <li>・職域における受動喫煙防止対策</li> </ul>
(2) 疾病の早期発見・早期治療 (二次予防)	① がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診受診率の向上</li> <li>・がん検診精密検査受診率の向上</li> </ul>
	② 生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査受診率の向上・特定保健指導実施率の向上</li> <li>・重症化予防</li> <li>・介護予防</li> </ul>
(3) 保健医療体制の充実 (三次予防)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健医療体制の充実</li> </ul>

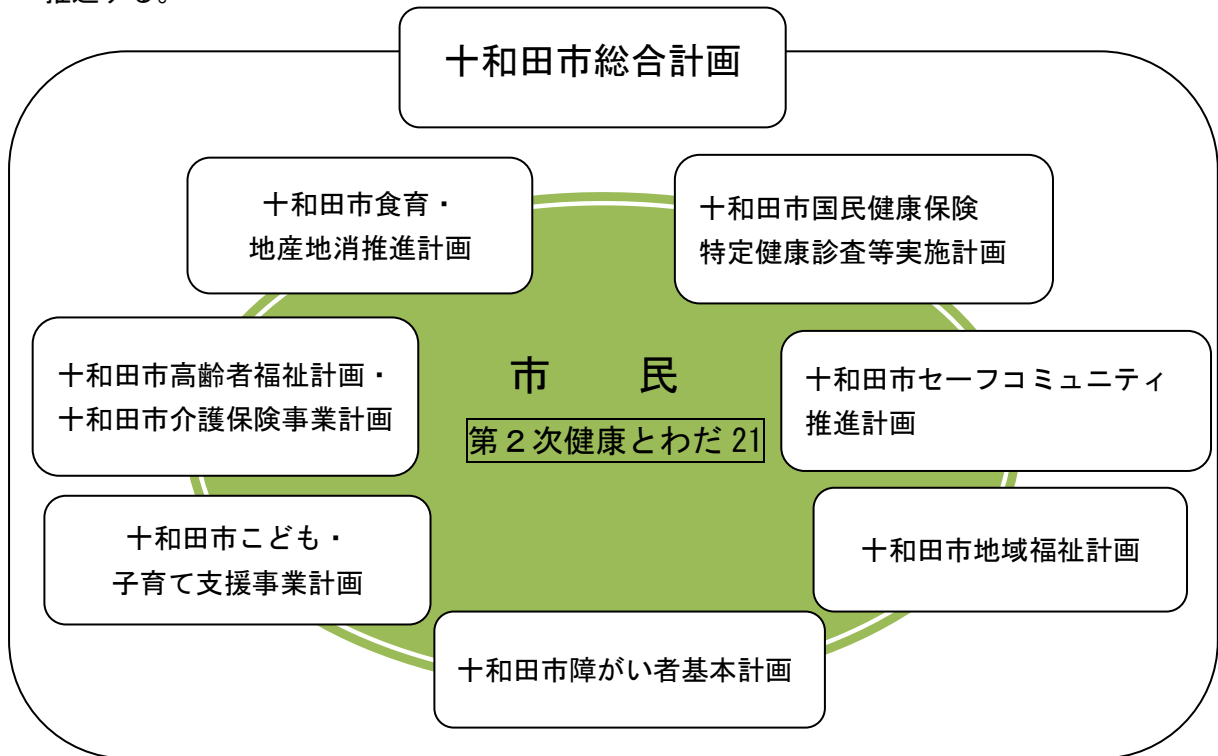
### 2 こころの健康

(1) こころの健康づくり (一次予防)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康づくり普及啓発</li> <li>・人、地域とのつながりの推進</li> <li>・正しい知識の普及と行動変容の推進</li> </ul>
(2) 早期発見・早期対応 (二次予防)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近に相談できる環境づくり</li> <li>・相談体制の充実</li> <li>・職域の対策推進</li> <li>・障害等があっても暮らしやすい環境づくり</li> <li>・虐待対策の充実</li> </ul>
(3) 自殺対策 (三次予防)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺対策の推進</li> <li>・包括的対策の推進</li> </ul>

### 3 親子の健康



※ 親子の健康では、妊娠及び出産期、乳幼児期、学童及び思春期毎に、一次予防から三次予防まで推進する。



この計画は、妊産婦・乳幼児期から高齢期に至るまで一連の流れの中で、連携・連動しながら市民の健康づくりを進めていくものです。

### V 計画の期間

平成 25 年度を初年度とし、平成 34(西暦 2022) 年度を目標年次とする 10 力年の計画とします。また、平成 28 年 4 月からは「親子の健康」を追加し、取組みます。

## 第2章 中間評価の目的と方法

### I 中間評価の目的

目標の評価については、実質的な改善効果を中間段階で確認できるよう、目標設定5年後に全ての目標について中間評価を行うとともに、目標設定後10年を目途に最終評価を行うことにより、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の健康増進の取組みに反映させていくこととしています。

中間評価においては、目標の現時点での達成状況や関連する取組みの状況を評価し、目標達成のための促進・阻害要因等を検討することで今後の課題を明らかにします。

### II 中間評価の方法

平成29年度に実施したアンケート調査の結果や各種統計データにより、「生活習慣病の予防」「こころの健康」については平成25年度策定時の数値と、「親子の健康」の柱については平成27年度策定時の数値と比較し、達成状況を評価しました。

<評価区分>

A	達成	目標値に達した
B	改善	目標値に達していないが改善傾向にある
C	不変	変わらない
D	悪化	悪化している
E	判定不能	評価困難（又は策定時になかった指標）

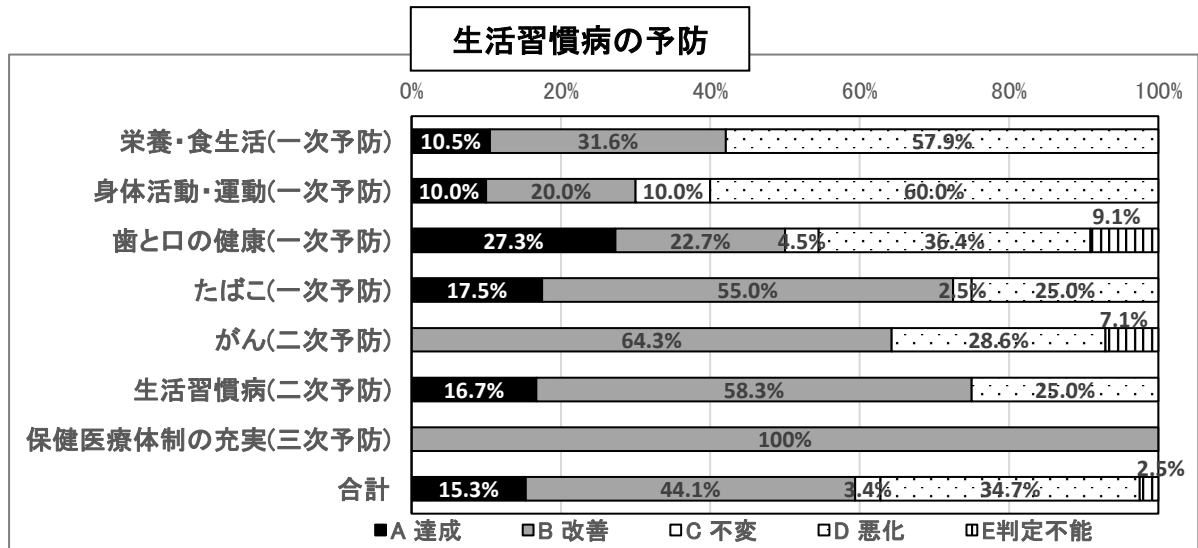
### 第3章 中間評価の結果

#### I 領域別指標の総合評価

##### 1 生活習慣病の予防

		評 価					指標数の合計
		A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
(1) 健康的な生活習慣 (一次予防)	① 栄養・食生活	2	6	0	11	0	19
		10.5%	31.6%	0%	57.9%	0%	
	② 身体活動・運動	1	2	1	6	0	10
		10.0%	20.0%	10.0%	60.0%	0%	
	③ 歯と口の健康	6	5	1	8	2	22
		27.3%	22.7%	4.5%	36.4%	9.1%	
	④ たばこ	7	22	1	10	0	40
		17.5%	55%	2.5%	25%	0%	
(2) 疾病の早期発見・早期治療 (二次予防)	① がん	0	9	0	4	1	14
		0%	64.3%	0%	28.6%	7.1%	
	② 生活習慣病	2	7	0	3	0	12
		16.7%	58.3%	0%	25.0%	0%	
(3) 保健医療体制の充実 (三次予防)	0	1	0	0	0	1	
	0%	100%	0%	0%	0%		
合 計		18	52	3	42	3	118
		15.3%	44.1%	2.5%	35.6%	2.5%	

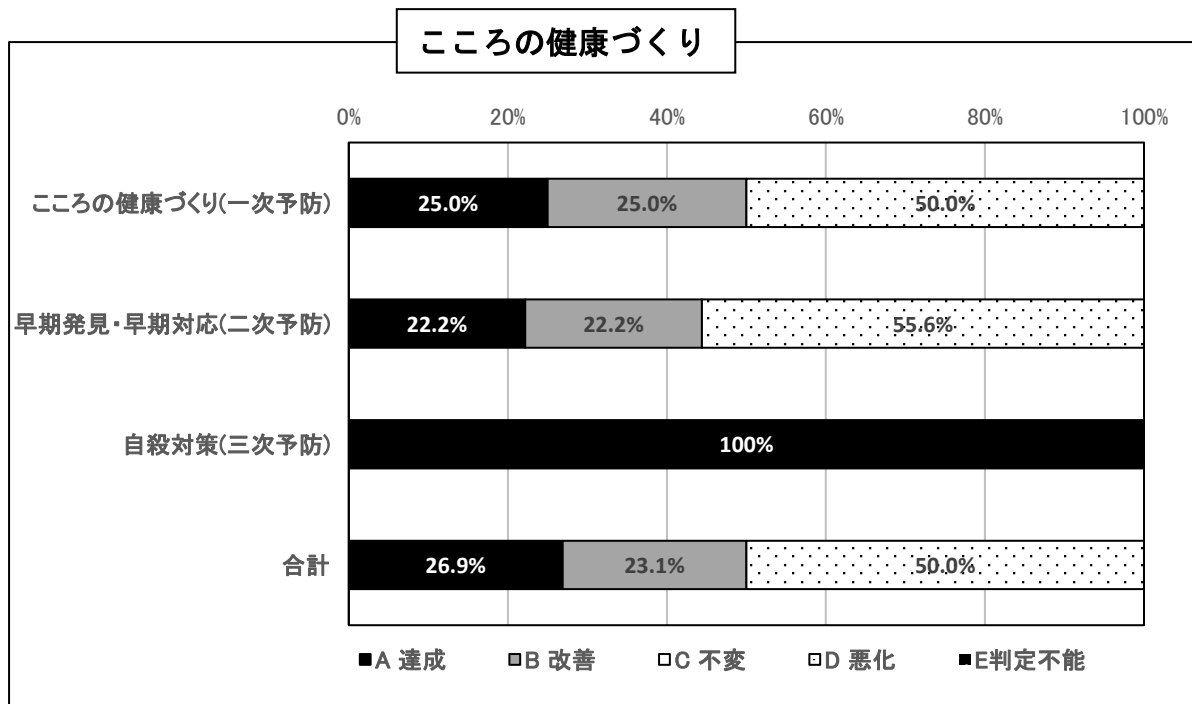
生活習慣病の予防の全体評価は、「A：目標値に達した」、「B：目標値に達していないが改善傾向にある」の割合が合わせて59.4%であり、「C：変わらない」、「D：悪化している」の割合は38.1%です。



## 2 こころの健康

	評 価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
(1) こころの健康づくり (一次予防)	4	4	0	8	0	16
	25.0%	25.0%	0%	50.0%	0%	
(2) 早期発見・早期治療 (二次予防)	2	2	0	5	0	9
	22.2%	22.2%	0%	55.6%	0%	
(3) 自殺対策 (三次予防)	1	0	0	0	0	1
	100%	0%	0%	0%	0%	
合 計	7	6	0	13	0	26
	26.9%	23.1%	0%	50.0%	0%	

こころの健康の全体評価は「A：目標値に達した」、「B：目標値に達していないが改善傾向にある」の割合が合わせて50.0%であり、「D：悪化している」の割合は50.0%です。

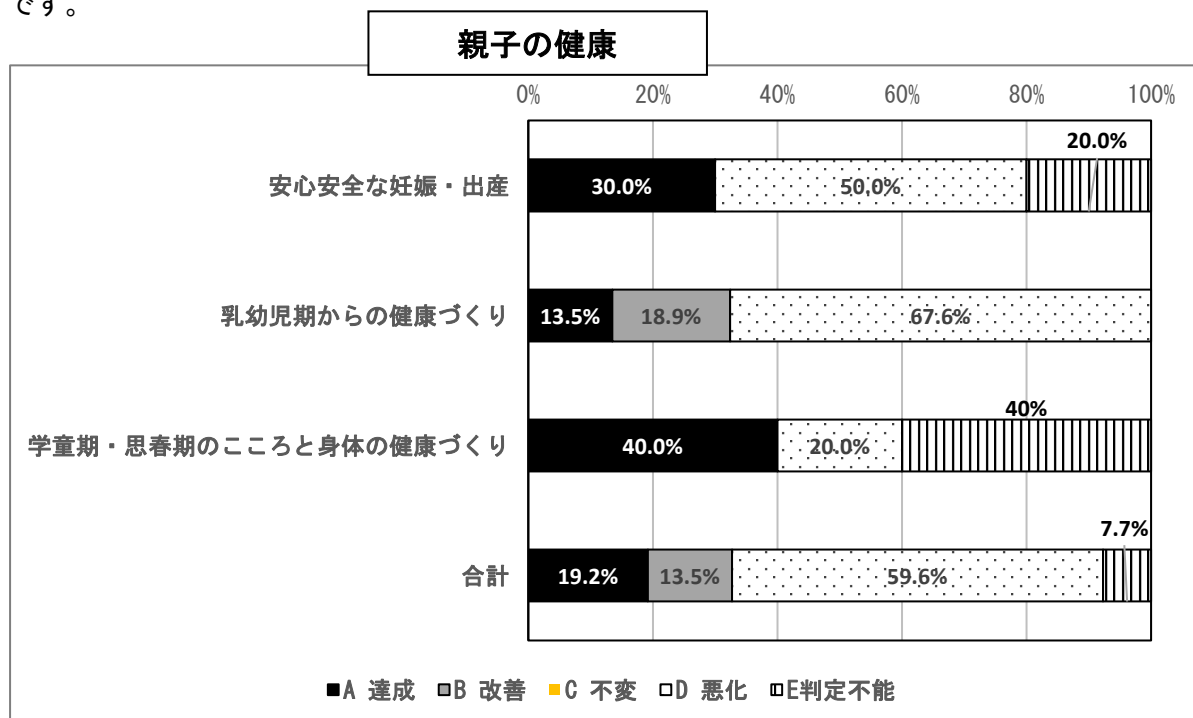




### 3 親子の健康

	評 価					指標数 の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
(1) 安心安全な妊娠・出産	3	0	0	5	2	10
	30%	0%	0%	50%	20%	
(2) 乳幼児期からの健康づくり	5	7	0	25	0	37
	13.5%	18.9%	0%	67.6%	0%	
(3) 学童期・思春期のころと 身体の健康づくり	2	0	0	1	2	5
	40.0%	0%	0%	20.0%	40.0%	
合 計	10	7	0	31	4	52
	19.2%	13.5%	0%	59.6%	7.7%	

親子の健康の全体評価は「A：目標値に達した」、「B：目標値に達していないが改善傾向にある」の割合が合わせて 32.7%であり、「C：変わらない」、「D：悪化している」の割合は 59.6%です。



## II 全指標の達成状況(一覧)

※34年度目標値に関して、中間評価により変更した箇所に下線を引いています。

判定	A: 達成
	B: 改善
	C: 不変
	D: 悪化
	E: 判定不能

### I、生活習慣病の予防

#### 1、健康的な生活習慣

##### (1) 栄養・食生活

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	やせ	50.0%	60.0%	42.2% (平成28年度)	D	70.0%
	ふつう	63.9%	70.0%	56.3% (平成28年度)	D	80.0%
	肥満	30.2%	40.0%	23.1% (平成28年度)	D	50.0%
2	間食を与える時間を決めている 幼児の増加					
	1歳6か月児	79.7%	90.0%	84.4% (平成28年度)	B	95.0%
	3歳6か月児	82.8%	90.0%	85.3% (平成28年度)	B	95.0%
3	間食として甘味食品・甘味飲料を頻回に 飲食する習慣のある幼児の減少					
	1歳6か月児	20.0%	15.0%	35.9% (平成28年度)	D	10.0%
	3歳6か月児	13.7%	10.0%	38.2% (平成28年度)	D	8.0%
4	朝食摂取率の増加					
	小学生 中学生	94.1% 89.6%	100.0% 95.0%	83.4% 81.1%	D D	100.0% 100.0%
5	肥満傾向児の出現率の減少					
	小学生男子	13.2%	10.0%	12.5% (平成28年度)	B	8.0%
	小学生女子	11.7%	10.0%	11.6% (平成28年度)	B	8.0%
	中学生男子	11.3%	10.0%	12.7% (平成28年度)	D	8.0%
	中学生女子	13.1%	10.0%	11.3% (平成28年度)	B	8.0%
6	成人の肥満割合の減少 (40～60歳代)	28.4%	25.0%	28.6% (平成28年度)	D	20.0%
7	食育に関心を持っている市民の割合 の増加	66.0%	80.0%	84.1%	A	90.0%
8	食生活改善に関する教室開催回数の 増加	65回	70回	64回	D	80回
9	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%	75.0%	81.6%	A	<u>85.0%</u>
10	成人の朝食摂取率の増加					
	男性 女性	78.4% 86.4%	95.0%	85.3% 85.0%	B D	100.0%

##### (2) 身体活動・運動

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	運動習慣者の割合の増加					
	40～64歳					
	男性	30.2%	35.0%	30.0%	D	40.0%
	女性	25.1%	30.0%	25.7%	B	35.0%
	総計	27.2%	32.0%	27.2%	C	37.0%
	65～74歳					
男性	51.5%	57.0%	44.1%	D	62.0%	
女性	39.4%	45.0%	38.8%	D	50.0%	
	総計	44.4%	49.0%	40.9%	D	54.0%
2	「外遊びをしている」と答える幼児の 割合の増加	47.4%	55.0%	45.9%	D	65.0%
3	日常生活における身体活動量が 増える人の割合の増加					
	40～64歳 65～74歳	47.8% 57.9%	53.0% 63.0%	58.7% 61.5%	A B	<u>60.0%</u> 68.0%
4	「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%	44.1% (平成28年度)	B	30.0%

## (3) 歯と口の健康

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	う歯のない幼児・学童の割合の増加					
	1歳6か月児	97.7%	98.5%	98.8%	A	100.0%
	3歳6か月児	77.1%	78.5%	77.9%	B	80.0%
	12歳児	53.3%	60.0%	47.3%	D	65.0%
2	12歳児の一人平均う歯数の減少	1.3歯	1.0歯	1.5歯	D	1.0歯未満
3	歯科医院でフッ化物塗布を受けたことがある3歳6か月児の増加	13.7%	25.0%	38.9%	A	40.0%
4	仕上げ磨きをしている幼児の増加					
	1歳6か月児 3歳6か月児	90.1% 95.6%	95.0% 97.0%	91.5% 95.6%	B C	100.0% 100.0%
5	歯肉の経過観察及び治療を要する中学生の割合の減少	3.9%	3.5%	4.6%	D	3.0%
6	過去1年間に歯科医院を受診した3歳児の割合の増加	29.9%	45.0%	32.2%	B	60.0%
7	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%	—	E	60.0%
8	歯科検診要治療者の受診の増加					
	妊婦 1歳6か月児	62.7% 60.0%	65.0% 80.0%	— 33.3%	E D	70.0% 100.0%
9	20歳代における歯肉に炎症症状を有する者の割合の減少	53.2%	50.0%	14.3%	A	10.0%
10	40歳で喪失歯のない者の割合の増加	75.0%	77.0%	40.0%	D	80.0%
11	60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	23.1%	25.0%	31.7%	A	40.0%
12	過去1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%	48.2%	A	65.0%
13	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%	11.9%	A	10.0%
	3歳6か月児	13.7%	10.0%	14.7%	D	8.0%
14	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 3歳6か月児	79.7% 82.5%	90.0% 90.0%	83.5% 83.2%	B B	95.0% 95.0%
15	3歳児で不正咬合等が認められる者の割合の減少	6.7%	6.0%	15.4%	D	5.0%
16	60歳代における咀嚼良好者の増加	72.1%	73.0%	67.5%	D	75.0%

## (4)たばこ

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	中学1年生の喫煙をなくす	男子 0.1% 女子 0.3%	男子 0.1% 女子 0.2%	男子 0% 女子 0%	A A	0%
2	受動喫煙の害を知っている人の増加					
	①皮膚の老化	26.3%	50.0%	33.4%	B	100.0%
	②歯周病	49.8%	70.0%	49.0%	D	100.0%
	③狭心症	60.1%	80.0%	54.3%	D	100.0%
	④脳出血・脳梗塞	42.3%	70.0%	44.9%	B	100.0%
	⑤肺がん	92.4%	95.0%	92.4%	C	100.0%
	⑥喉頭がん	30.3%	60.0%	33.3%	B	100.0%
	⑦未熟児出生	14.0%	50.0%	23.4%	B	100.0%
	⑧慢性気管支炎	59.4%	80.0%	64.0%	B	100.0%
	⑨乳がん	13.4%	50.0%	15.2%	B	100.0%
⑩依存症	93.4%	95.0%	85.5%	D	100.0%	
3	妊婦の喫煙をなくす	6.9%	3.9%	5.2%	B	0%
4	出産後の再喫煙をなくす	18.1%	9.0%	17.0%	B	0%
5	受動喫煙の害を知っている人の増加					
	①肺がん	91.1%	95.0%	93.0%	B	100.0%
	②大人の喘息	40.4%	50.0%	45.8%	B	100.0%
	③心臓病	25.6%	50.0%	27.7%	B	100.0%
	④低出生体重児の出産	36.5%	50.0%	39.5%	B	100.0%
	⑤乳幼児の突然死	11.2%	30.0%	12.5%	B	100.0%
	⑥乳幼児の中耳炎	2.1%	30.0%	3.2%	B	100.0%
	⑦乳幼児の呼吸器感染症	20.6%	50.0%	22.7%	B	100.0%
⑧子どもの喘息	42.0%	60.0%	41.4%	D	100.0%	
6	公共機関の建物内禁煙の割合の増加	92.0%	95.0%	84.6%	D	100.0%
7	妊婦の夫の喫煙率の減少	43.4%	23.4%	35.0%	B	13.4%
8	乳児の同居者の喫煙率の減少	58.4%	48.4%	43.2%	A	38.4%
9	成人の喫煙率の減少					
	男性 女性	43.1% 9.7%	32.0% 7.0%	28.3% 8.4%	A B	18.7% 3.3%
10	受動喫煙の害を知っている人の増加 (喫煙者)					
	①肺がん	92.2%	95.0%	92.7%	B	100.0%
	②大人の喘息	38.3%	50.0%	40.9%	B	100.0%
	③心臓病	35.1%	50.0%	29.9%	D	100.0%
	④低出生体重児の出産	35.7%	50.0%	38.5%	B	100.0%
	⑤乳幼児の突然死	13.0%	30.0%	11.3%	D	100.0%
	⑥乳幼児の中耳炎	3.2%	30.0%	3.3%	B	100.0%
	⑦乳幼児の呼吸器感染症	20.8%	50.0%	21.9%	B	100.0%
⑧子どもの喘息	45.5%	60.0%	37.9%	D	100.0%	
11	COPDを知っている人の増加	51.3%	65.0%	40.9%	D	80.0%
12	就業者の喫煙率の減少					
	男性 女性	56.0% 21.2%	40.0% 15.0%	31.6% 10.5%	A A	24.4% 4.4%
13	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%	59.5%	D	100.0%
14	妊婦の職場内の受動喫煙の機会をなくす	36.9%	25.0%	14.2%	A	0%

## 2、疾病の早期発見・早期治療

### (1)がん

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	男 がん検診受診率の向上(40～69歳) 胃がん 肺がん 大腸がん	18.2%	28.2%	20.0%	B	50.0%
		23.0%	33.0%	25.7%	D	50.0%
		26.0%	36.0%	27.9%	B	50.0%
2	女 がん検診受診率の向上(40～69歳) 胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん がん検診受診率の向上(20～69歳) 子宮頸がん	19.2%	29.2%	22.4%	B	50.0%
		24.8%	34.8%	30.1%	B	50.0%
		28.4%	38.4%	34.4%	B	50.0%
		35.4%	45.4%	26.5%	D	50.0%
		29.8%	39.8%	23.4%	D	50.0%
3	子宮頸がん予防ワクチン接種率の向上	87.8%	97.8%	0.3%	E	厚生労働省の動向に応じて設定
4	精密検査受診率の向上 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診	82.9%	92.9%	83.2%	B	100.0%
		78.3%	88.3%	77.5%	D	100.0%
		66.7%	76.7%	74.7%	B	100.0%
		84.6%	94.6%	79.3%	D	100.0%
		85.4%	95.4%	92.5%	B	100.0%

### (2)生活習慣病

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	特定健康診査受診率の向上 40歳代男性 50歳代男性 40歳代女性 50歳代女性	15.1%	60.0%	21.4%	B	56.0%
		19.5%	60.0%	22.5%	B	56.0%
		19.9%	60.0%	20.0%	D	56.0%
		24.7%	60.0%	27.3%	B	56.0%
2	特定保健指導の実施率の向上	26.8%	60.0%	29.0% (平成28年度)	B	55.0%
3	メタボリックシンドローム予備軍の減少	13.8% (平成20年度)	3.45%減少 (平成20年度比25.0%減少)	11.8% (平成28年度)	B	3.45%減少 (平成20年度比25.0%減少)
4	メタボリックシンドローム該当者の減少	12.2% (平成20年度)	3.05%減少 (平成20年度比25.0%減少)	15.0% (平成28年度)	D	3.05%減少 (平成20年度比25.0%減少)
5	高血圧症の減少 (服薬＋140/90mmHg以上)	45.8%	25.8%	30.2%	B	25.8%
6	脂質異常症の減少 (服薬＋LDLコレステロール160mg/dl以上)	26.6%	16.6%	24.4%	B	6.6%
7	糖尿病有病者の増加の抑制 (服薬＋FBS126mg/dl以上)	10.3%	10.1%	9.2%	A	9.0%
8	糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者数の減少	26件	24件	23件	A	20件
9	80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	19.2%	21.0%	16.3% (平成28年度)	D	23.0%

## 3、保健医療体制の充実

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	かかりつけ医を持つ人の増加	64.8%	75.0%	73.8%	B	90.0%

## Ⅱ、こころの健康

### 1、こころの健康づくり

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値	
1	育児が楽しいと思う母親の割合の増加	66.3%	70.0%	64.5%	D	75.0%	
2	熟睡感がある人の増加	74.4%	80.0%	65.1%	D	85.0%	
3	自分なりのストレス対処法がある人の増加	75.3%	80.0%	73.0%	D	85.0%	
4	仕事以外の生活に充実感を感じる人の増加	36.6%	45.0%	59.3%	A	60.0%	
5	健康に関するボランティア活動をしている人の増加	4.9%	10.0%	6.7%	B	15.0%	
6	町内会活動に参加している人の増加	45.4%	50.0%	42.9%	D	55.0%	
7	自分の話を聞いてくれる人がいる割合の増加	84.0%	90.0%	80.6%	D	95.0%	
8	自分を気にかけてくれる人がいる割合の増加	88.7%	95.0%	87.3%	D	100.0%	
9	マタニティブルーや産後うつや対応について知っている人の増加	21.1%	25.0%	27.3%	A	30.0%	
10	うつ病やうつ状態の症状や対応について知っている人の増加	35.3%	45.0%	46.3%	A	55.0%	
11	未成年者の飲酒をなくす	男子 2.0% 女子 0.8%	男子 0% 女子 0%	7.0% 9.5%	D D	男子 0% 女子 0%	
12	妊娠中の飲酒をなくす	3.9%	0%	0.28%	B	0%	
13	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少	男性	48.4%	40.0%	45.8%	B	30.0%
		女性	29.2%	25.0%	12.9%	A	10.0%
14	認知症サポーター数の増加	8,582人	—	8,582人	—	10,700人	

### 2、早期発見・早期対応

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	相談機関がたくさんあることを知っているひとの増加	42.6%	50.0%	45.6%	B	60.0%
2	健康づくりに関して身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点の増加	13力所	15力所	14力所	B	18力所
3	母親の心身の状態について「あまりよくない」と感じている者の割合	19.1%	17.0%	26.2% 不調、どちらとも言えないを含む	D	15.0%
4	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	14.6%	10.0%	20.6%	D	5.0%
5	過重労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	3.0%	2.5%	3.6%	D	2.0%
6	メンタルヘルスに関する措置を受けられる事業所の割合の増加	63.6%	70.0%	59.9%	D	75.0%
7	健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う事業所数の増加	60事業所	70事業所	73事業所	A	80事業所
8	障害等を理解している人の増加	57.9%	70.0%	54.5%	D	80.0%
9	就労支援サービス利用者として一般就労の増加	第3期障害福祉計画参照				
10	虐待による死亡者をださない	0人	0人	0人	A	0人

### 3、自殺対策

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	自殺者の減少(人口10万人当たり) ※自殺総合対策大綱による目標 平成38年までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少	43.9 (平成22年)	36.0 (平成28年)	35.0 (平成28年)	A	21.6 (平成33年) ※自殺対策計画に合わせる

### Ⅲ、親子の健康

#### 1、安心安全な妊娠・出産

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	妊娠11週以下での妊娠届出の割合	89.1%	90.0%	81.0%	D	91.0%
2	十代の人工妊娠中絶率(1千対)	1.2	1.0	—	E	1.0
3	出産後1か月時の母乳育児の割合	54.9%	60.0%	44.8%	D	65.0%
4	乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)を知っている親の割合(4か月児)	98.2%	98.5%	98.6%	A	99.5%
5	妊娠・出産について満足している者の割合	88.9%	90.0%	86.2%	D	93.0%
6	産後うつ病(EPDS9点以上)の割合	7.5%	6.0%	5.8%	A	5.5%
7	ボンディング7点以上の割合	0.4%	0.4%	1.4%	D	0.4%
8	マタニティマークを妊娠中に使用したことのある母親の割合	63.7%	65.0%	55.7%	D	70.0%
9	マタニティマークを知っている市民の割合	—	平成29年度 実態調査	60.2%	E	70.0%
10	妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮されたと思う就労妊婦の割合	85.4%	90.0%	92.5%	A	95.0%

※指標として掲げてきた「若年未婚妊婦の割合(19歳以下)」については、「3. 学童期・思春期ころと身体の健康づくり」において評価し計画を推進するため、この項目から削除する。

#### 2、子どもの頃からの健康づくり

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値	
1	朝6時台までに起床するの割合 3歳児	51.7%	60.0%	33.8%	D	70.0%	
2	夜8時台までに就寝するの割合 3歳児	14.1%	25.0%	11.7%	D	35.0%	
3	テレビ・DVDを毎日見ているの割合 3歳児	91.4%	75.0%	88.8%	B	60.0%	
4	ゲーム(携帯含む)を使用しているの割合 3歳児	21.0%	10.0%	12.1%	B	0%	
5	朝食を欠食しているの割合 3歳児	10.9%	5.0%	8.2%	B	0%	
6	乳幼児健康診査の未受診率	4か月児	3.9%	3.0%	4.0%	D	2.0%
		1歳6か月児	3.5%	3.0%	2.6%	A	2.0%
		2歳児	7.3%	6.0%	4.2%	A	4.0%
		3歳児	2.7%	2.0%	1.6%	A	1.5%
7	子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合	4か月児	91.0%	94.0%	93.8%	B	98.0%
		1歳6か月児	96.6%	98.0%	94.2%	D	100%
		3歳児	74.3%	80.0%	79.5%	B	85.0%
8	1歳までにBCG接種を終了している者の割合	94.6%	96.0%	97.1%	A	98.0%	
9	1歳6か月までの予防接種接種率	四種混合	96.2%	97.0%	93.0%	D	98.0%
		麻しん風しん	91.2%	93.0%	82.1%	D	95.0%
10	積極的に育児をする父親の割合	4か月児	46.4%	50.0%	43.7%	D	60.0%
		1歳6か月児	55.4%	60.0%	44.6%	D	70.0%
		3歳児	44.9%	50.0%	45.5%	B	60.0%
11	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	4か月児	95.5%	97.0%	93.9%	D	99.0%
		1歳6か月児	90.5%	93.0%	80.1%	D	96.0%
		3歳児	79.7%	82.0%	78.1%	D	85.0%

12	この地域で子育てをしたいと思う親の割合					
	4か月児	93.3%	95.0%	91.6%	D	98.0%
	1歳6か月児	90.0%	92.0%	88.1%	D	95.0%
13	育てにくさを感じた人のうち対処できる親の割合					
	4か月児	64.3%	70.0%	55.6%	D	80.0%
	1歳6か月児	62.0%	70.0%	57.9%	D	80.0%
14	子どもを虐待していると思われる親の割合					
	4か月児	1.5%	0.8%	3.9%	D	0%
	1歳6か月児	10.8%	5.0%	13.6%	D	0%
15	小児救急電話相談(#8000)を知っている親の割合					
	4か月児	67.9%	75.0%	86.1%	A	90.0%
	3歳児	36.4%	18.0%	28.0%	B	0%
16	子どものかかりつけ医を持つ親の割合					
	4か月児(医師)	71.9%	80.0%	65.2%	D	90.0%
	3歳児(医師・歯科医師など)	85.2%	90.0%	81.0%	D	95.0%
17	乳幼児がいる家庭で、風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭の割合					
	1歳6か月児	50.4%	60.0%	45.0%	D	70.0%
18	育児期間中の両親の喫煙率					
	4か月児	父42.0% 母7.3%	父35.0% 母6.0%	父43.5% 母5.0%	D	父25.0% 母4.0%
	1歳6か月児	父40.3% 母11.0%	父33.0% 母6.0%	父42.4% 母12.8%	D	父25.0% 母5.0%
	3歳児	父48.5% 母13.4%	父43.0% 母10.0%	父39.6% 母14.0%	D	父35.0% 母5.0%

### 3、学童期・思春期ころと身体の健康づくり

	指標	基準値	29年度目標値	29年度現状値	判定	34年度目標値
1	若年未婚妊婦の割合	13.2%	13.0%	8.3%	A	8.0%
2	児童・生徒における痩身傾向児の割合	1.2%	1.1%	1.9%	D	1.0%
3	10代の性感染症罹患率	18.3%	17.0%	—	E	16.0%
4	学校保健委員会を開催している小学校、中学校の割合	100.0%	100.0%	100.0%	A	100.0%
5	地域と学校が連携した健康に関する講習会の開催状況	—	平成29年度 実態把握	48% (平成28年度 把握)	E	70.0%
6	SOSの出し方教育の実施校(中学校)	—	—	—	—	100.0%
7	「相談できる」と回答した生徒の割合	—	—	—	—	平成31年度 設定



### Ⅲ 各領域の取り組み状況と評価及び課題

#### 1 生活習慣病の予防

##### (1) 健康的な生活習慣（一次予防）

###### ①「栄養・食生活」

<めざす姿>

###### a. 望ましい食習慣の確立

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。

###### b. 学齢期の肥満対策・朝食摂取の推進

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。

###### c. 生活習慣病の予防・適正体重の維持の推進

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。

#### 【重点的な取り組み】

○肥満またはやせ傾向にある子の保護者に対し、乳幼児健診で身体状況やライフスタイルに応じた個別指導を実施しました。

○学齢期においては、市内小中学校の栄養教諭が中心となり、各校の児童・生徒に対し食に関する指導を実施しました。

○壮年期の糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防の食生活をテーマに、地域や企業に出向き健康教育を実施しました。

#### 【指標の達成状況】

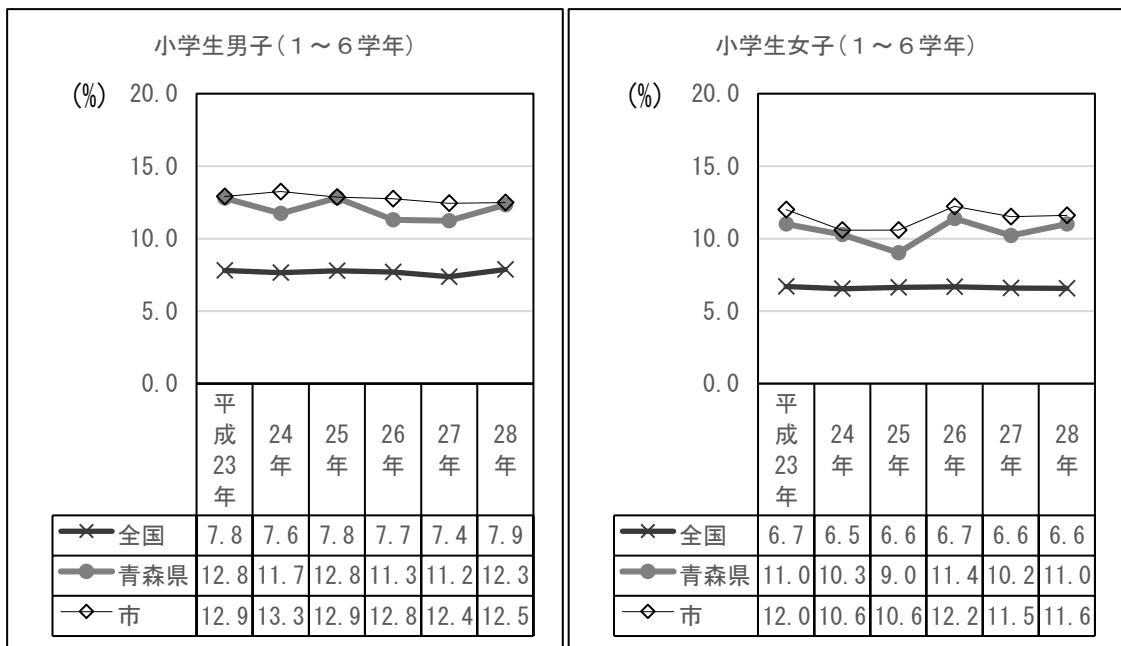
	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
栄養・食生活	2	6	0	11	0	19
	10.5%	31.6%	0%	57.9%	0%	

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
成人(40～60 歳代)の肥満割合の減少	28.4%	25.0%	28.6% (平成 28 年度調査値)	D	20.0%
肥満傾向児の出現率の割合：小学生男子	13.2%	10.0%	12.5% (平成 28 年度調査値)	B	8.0%
肥満傾向児の出現率の減少：小学生女子	11.7%	10.0%	11.6% (平成 28 年度調査値)	B	8.0%
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%	75.0%	81.6%	A	80.0%

<小学生の肥満傾向児出現率について>

小学生の肥満傾向児出現率は国や県と比較し、高い現状にあります。

図 1 十和田市小学生 肥満傾向児出現率の推移

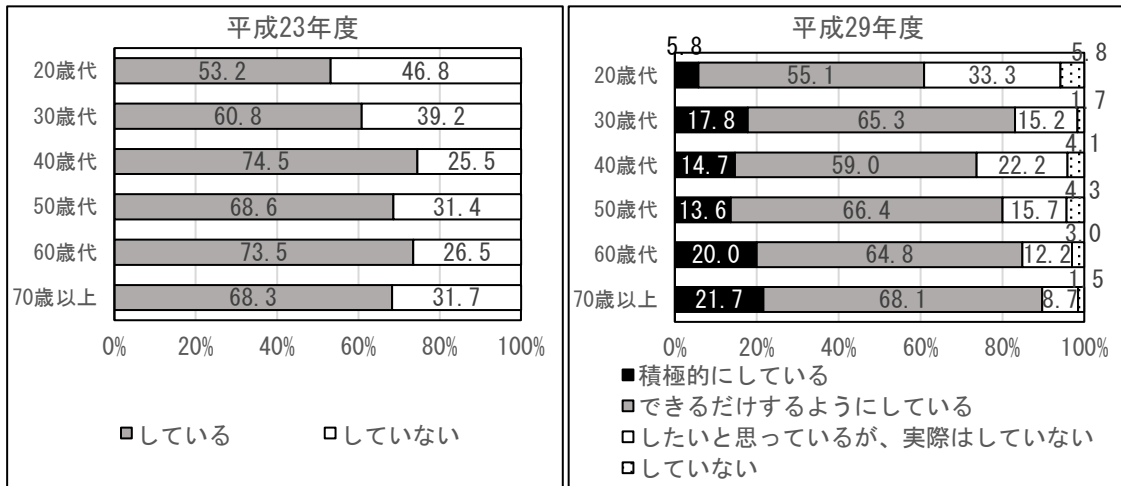


出典：十和田市教育委員会「十和田市学校保健統計」

<栄養バランスを心がけて食事をしている人の割合について>

栄養バランスについて、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」と回答した人の割合は、30 歳代及び 50 歳代以上において 8 割以上となっています。また、平成 23 年度「していない」と回答した人の割合に比べ、平成 29 年度「したいと思っているが、実際はしていない」「していない」と回答した人の割合は、どの年代も下回っています。

図2 栄養バランスを心がけて食事をしている人の割合



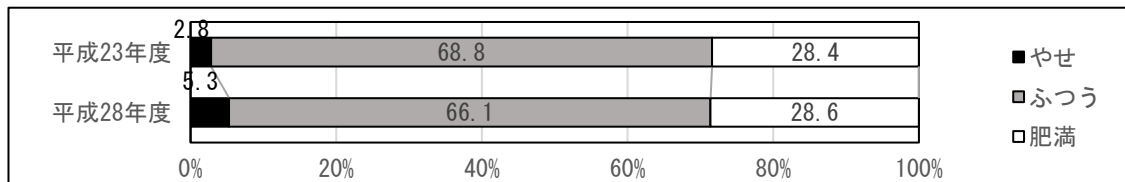
※アンケートの回答項目について、平成23年度の2項目から、平成29年度より4項目に変更。

出典：平成23・29年健診受診・未受診者アンケート

<成人の肥満割合について>

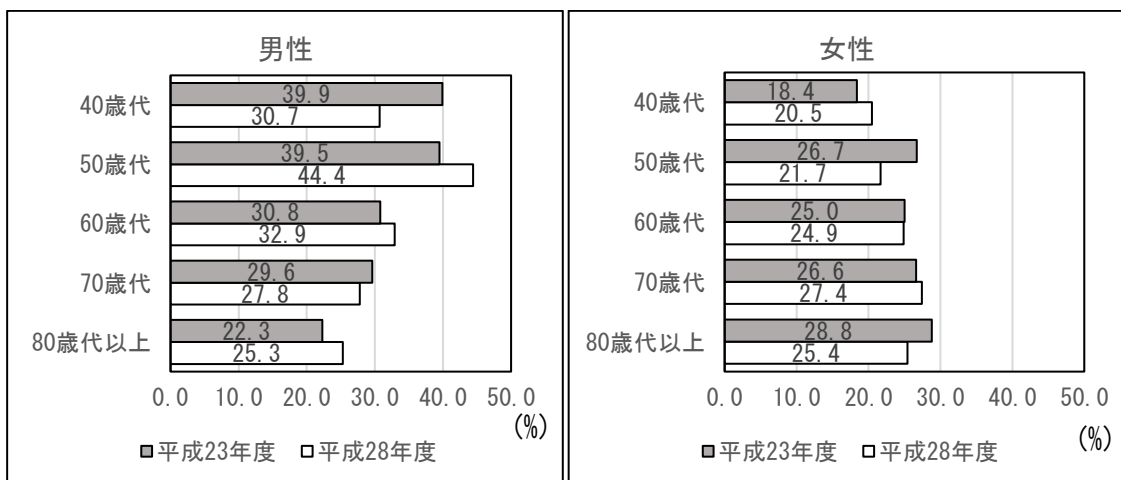
成人の肥満割合(40~60歳代)は、平成23年度と比較し平成28年度は横ばい傾向にあります。性別年代別では、女性と比較し、男性は40~60歳代が高い傾向にあります。

図3 成人の肥満割合(40~60歳代)



出典：十和田市特定健康診査結果

図4 性別年代別の肥満割合



出典：十和田市特定健康診査結果

## 【指標等の修正項目について】

〈めざす姿〉

項目	旧	新
a. 望ましい食習慣の確立	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。	行政及び関係機関は、乳幼児期の発達段階に望ましい食習慣や、 <u>基本的な生活習慣である「早寝・早起き・朝ごはん」</u> を確立できるよう支援をします。

〈指標〉

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値	修正
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%	75.0%	81.6%	A	80.0% → <u>85.0%</u>	

○指標「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」について、平成 34 年度目標値を 80.0%としていましたが、平成 29 年度時点で 81.6%とすでに達成されていたことにより、平成 34 年度目標値を 85.0%に修正します。

## 【今後の課題】

妊娠期・乳幼児期は、基本的な生活習慣の一つとして食習慣を形成・確立していく大切な時期であることから、今後もバランスの良い食事と間食の適切な摂り方について情報提供していく必要があります。子どもと関わる親に対して食の大切さの理解を促し、家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を実践できるよう、乳幼児健診等で情報提供や集団・個別指導を行います。また、保育所・幼稚園等関係機関と連携を図りながら支援することが必要です。

学齢期は、望ましい食習慣を身につけ、生涯を通して健全な食生活を実践していくためにも大事な時期です。食に関する正しい知識や食を選択する能力や、基本的な生活習慣をしっかりと身につけさせることが大切です。学齢期は、市内小中学校の栄養教諭が中心となり指導を行います。

食事リズムの乱れや、野菜摂取不足、塩分摂取過剰等の不規則な食事は、生活習慣病の要因になります。肥満や生活習慣病の予防・改善等の健康問題を解決するためには、市民一人ひとりが食と健康に関する知識を備え、実践していくことが必要であることから、およそ 40 歳～60 歳までの働き盛り世代をターゲットとして、企業に出向き栄養・食生活に関する健康教育を実施します。

※「栄養・食生活」分野におけるデータは、「第 3 次十和田市食育・地産地消推進計画」（平成 30 年 4 月～）と連動しています。また、「第 3 次十和田市食育・地産地消推進計画」は平成 29 年度に作成したことから、年度末までに実績集計されない項目（特定健康診査等）については、平成 28 年度のデータをもとに評価を行っています。

## ②「身体活動・運動」

〈めざす姿〉

## a. 運動の定着化

市民は、自分にあった運動を見つけ、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。

## 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。

## 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、介護予防事業にすすめます。

## 【重点的な取組み】

○乳幼児期からの運動習慣づくりを促すため、子どもすこやか手帳に公園や運動施設を掲載し、乳幼児健診時では体を使った遊びを取り入れた集団指導を実施しました。

○全世代の市民の運動を始めるきっかけづくりと運動習慣の定着を目的に、健康とわだエンジョイウォークを開催しました。また、官庁街通り、陸上競技場等に距離や歩数が分かる案内板を設置し、ウォーキングマップを配布しました。

○健康とわだポイントラリーの参加賞では、市内運動施設4か所の利用を促しました。また、平成29年度からは企業への健康づくり応援事業を開始しアプローチしたことで、40歳～60歳までの働き盛り世代の運動習慣のきっかけづくりができました。

## 【指標の達成状況】

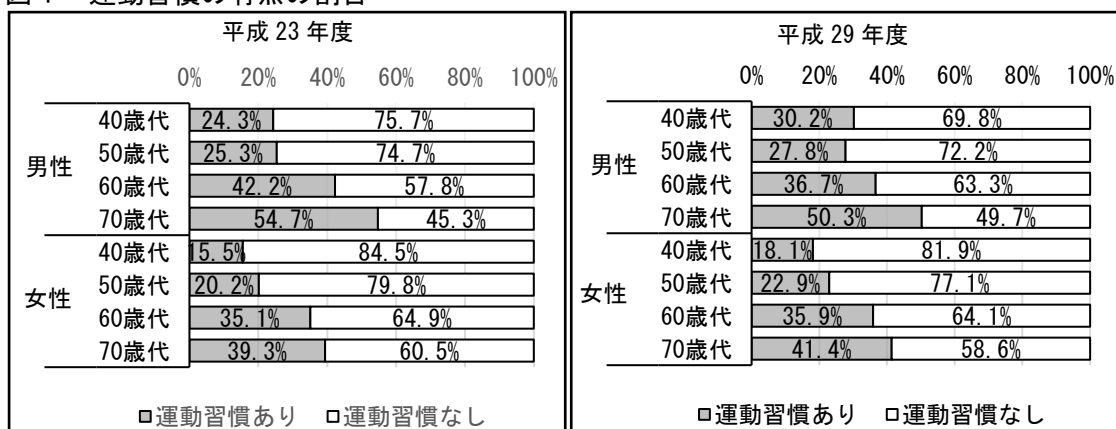
	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
身体活動・運動	1	2	1	6	0	10
	10%	20%	10%	60%	0%	

主な指標	基準値	平成29年度	平成29年度	評価	平成34年度
		目標値	現状値		目標値
運動習慣者の割合の増加	40歳～64歳	27.2%	32.0%	C	37.0%
	65歳～74歳	44.4%	40.9%		D
日常生活における身体活動量が増える人の割合の増加	40歳～64歳	47.8%	53.0%	A	60.0%
	65歳～74歳	57.9%	61.5%		B

<運動習慣について>

運動習慣の割合は各年代で男女ともに 40～50 歳代の割合が増加しています。

図 1 運動習慣の有無の割合

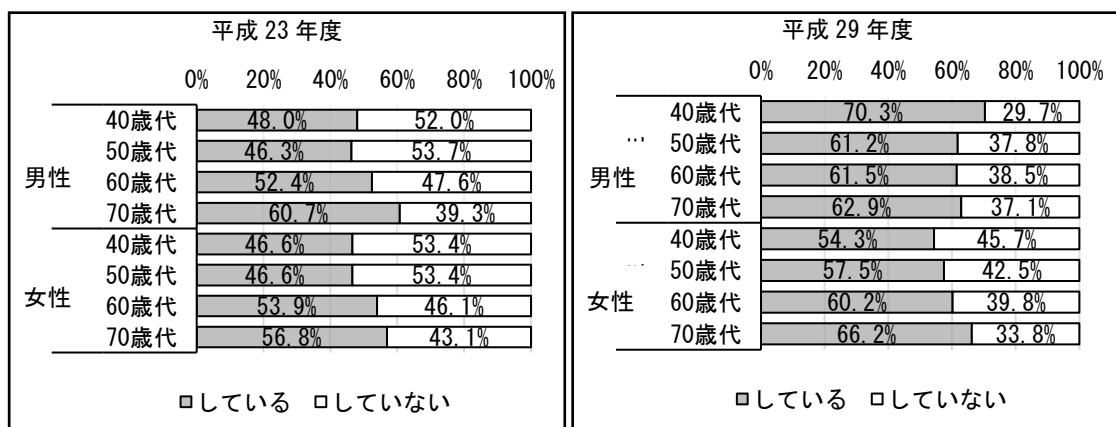


出典：特定健康診査問診票

<身体活動量について>

日常生活における身体活動を 1 日 1 時間以上実施している人の割合は、各世代において 5 割以上と増加しています。特に 40 歳代男性の増加率は最も高くなっています。

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：特定健康診査問診票

【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度	修正
		目標値	現状値		目標値	
日常生活における身体活動量が増える人の増加 (40 歳～64 歳)	47.8%	53.0%	58.7%	A	58.0% → 60.0%	

○指標「日常生活における身体活動量が増える人の増加」の 40 歳～64 歳については、平成 34 年度目標値を 53.0%としていましたが、平成 29 年度現状値では 58.7%で達成されていたことにより、平成 34 年度目標値を 60.0%に修正します。

## 【今後の課題】

乳幼児期や学齢期は、望ましい生活習慣を身につけ、生涯を通じて親子で健康的な生活を実践する大切な時期であることから、子どもの頃からの運動を習慣化していくことや、親だけではなく社会全体で意識づけを図っていくことが大切です。そのために運動施設や公園などの利用をPRし、親子や幼稚園・保育園などが運動に取り組みやすい環境づくりをすすめていきます。

40歳～60歳までの働き盛り世代では、子育てや仕事の忙しさが重なり、運動する時間を確保することが難しい状況にあります。また、高齢になっても自立した生活ができるように、運動習慣づくりが大切であることから、働き盛り世代を対象に企業へ出向き、日常生活の中で「体を動かす」ことを意識づけられるよう、積極的にすすめていきます。

### ③「歯と口の健康」

<めざす姿>

#### a. 健全な口腔状態の維持

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。

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。

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。

市民は、かかりつけ医を定期的に受診します。

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。

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。

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。

市民は、定期的にかかりつけ歯科医に受診し、健診や定期管理を行います。

#### b. 口腔機能の維持・向上

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。乳幼児・学童の保護者は、バランスのよい食事を良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。

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。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。

### 【重点的な取組み】

○治療が必要となってから歯科医院を受診するのではなく、各年代において、かかりつけ医を持って、定期的な歯科検診を受けるようすすめてきました。歯科医療機関一覧と年代ごとの歯のケア方法を記入したリーフレットを各種健診や各健康講座等で配布しました。

○健康増進法に基づく歯周疾患検診については、40歳、50歳、60歳、70歳の節目検診として平成28年度から実施しています。



【指標の達成状況】

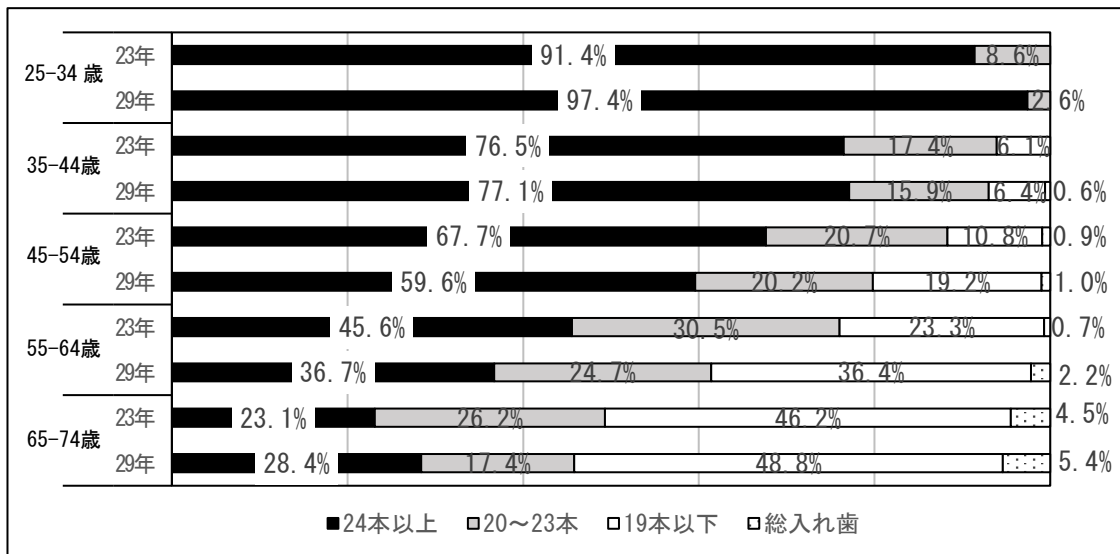
歯と口の健康	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
	6	5	1	8	2	22
	27.3%	22.7%	4.5%	36.4%	9.1%	

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
う歯のない幼児の割合の増加（3歳6か月児）	77.1%	78.5%	77.9%	B	80.0%
う歯のない学童の割合の増加（12歳児）	53.3%	60.0%	47.3%	D	65.0%
歯科医院でフッ素化物塗布を受けたことがある3歳6か月児の増加	13.7%	25.0%	39.0%	A	40.0%
40歳で喪失歯のない者の割合の増加	75.0%	77.0%	40.0%	D	80.0%
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%	31.7%	A	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%	48.2%	A	23.0%

<自分の歯を有する人の割合>

35歳以降から自分の歯を失う人が増え始め、65歳以上になると、24本以上の歯がある人は、3割を下回っています。指標としている「40歳で喪失歯のないかたの割合」は、基準値より下回っています。

図1 自分の歯の数と割合

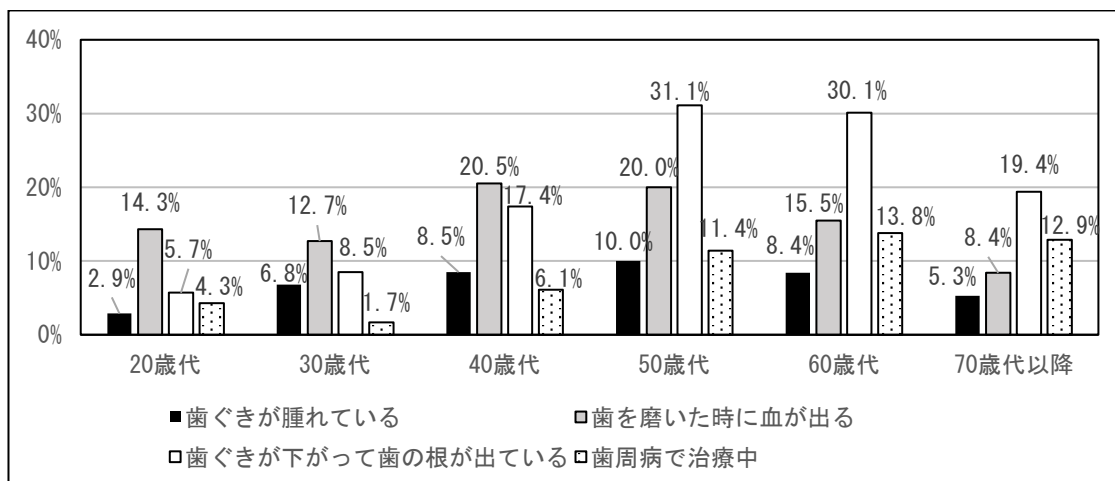


出典：平成 23・29 年健診受診・未受診者アンケートと平成 23 年事業所アンケート

<歯肉炎について>

20歳代から歯肉の炎症症状がはじめます。40歳代からは進行した歯周炎の症状が増加します。「20歳代における歯肉に炎症症状を有する者の割合」は、基準値より下回っています。

図2 歯肉に炎症症状がある割合



出典：平成29年健診受診・未受診者アンケート

【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	評価	平成34年度 目標値	修正
20歳代における歯肉に炎症症状を有する者の割合の減少	53.2%	50.0%	14.3%	A	45.0%	→ 10.0%
60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	23.1%	25.0%	31.7%	A	27.0%	→ 40.0%
過去1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%	48.2%	A	23.0%	→ 65.0%

- 「20歳代における歯肉に炎症症状を有する者の割合の減少」については、平成34年度目標値を45.0%としていましたが、平成29年度時点で14.3%とすでに達成されていたことにより、平成34年度目標値を10.0%に修正します。
- 「60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加」については、平成34年度目標値を27.0%としていましたが、平成29年度時点で31.7%とすでに達成されていたことにより、平成34年度目標値を40.0%に修正します。
- 「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加（20歳以上）」については、平成34年度目標値を23.0%としていましたが、平成29年度時点で48.2%とすでに達成されていたことにより、平成34年度目標値を65.0%に修正します。

## 【今後の課題】

う歯のない子どもが増えている一方で、食事・おやつの与え方や歯みがきなどの生活習慣や家庭環境によって、う歯本数が多く、歯みがきが不十分など口腔衛生状態が良くない子どもがおり、健康格差が生じています。ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを組み合わせて生活習慣改善を支援していく必要性があります。

40歳で喪失歯がない割合が40%であることや、歯周疾患検診受診率は10%台であることが課題です。壮年期層へは歯を失う前に、歯と口の健康状態を確認し、毎日の口腔ケアにいかしていけるように、歯周疾患検診を推進します。

また、各世代の歯と口の健康づくりは、特に食べること（時間・内容・咀嚼・嚥下など）と深く関連しているため、「栄養・食生活」の取り組みと連携して推進していきます。

## ④「たばこ」

〈めざす姿〉

## a. 未成年者に対する喫煙防止対策

未成年は、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。

## b. 妊産婦に対する喫煙防止対策

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します。

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。

## c. 受動喫煙防止対策

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。

## d. 喫煙者への禁煙支援

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。

## e. 職域における受動喫煙防止対策

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。

## 【重点的な取組み】

- 未成年者、企業・職場における受動喫煙防止対策については地域や学校へ出向き健康教育を実施しました。また、要望に応じて保健協力員による健康劇を実施しました。
- 平成 26 年度からは市内禁煙治療実施医療機関・禁煙相談薬局一覧リーフレットを作成し、市内医療機関や公共施設、健康講座時等に配布し広く市民へ周知しました。
- 妊産婦に対しては、母子健康手帳交付時や乳児全戸訪問、乳幼児健診において喫煙者へリーフレットを活用し、禁煙指導を実施しました。特に妊婦訪問においては、妊娠前喫煙者に禁煙継続できるよう支援しました。

## 【指標の達成状況】

	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
たばこ	7	22	1	10	0	40
	17.5%	55%	2.5%	25%	0%	

主な指標		基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値
成人の喫煙率の減少	男性	43.1%	32.0%	28.4%	A	18.7%
	女性	9.7%	7.0%	8.4%	B	3.3%
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%	59.5%	D	100.0%
公共機関の建物内禁煙の割合の増加		92.0%	95.0%	84.6%	D	100.0%

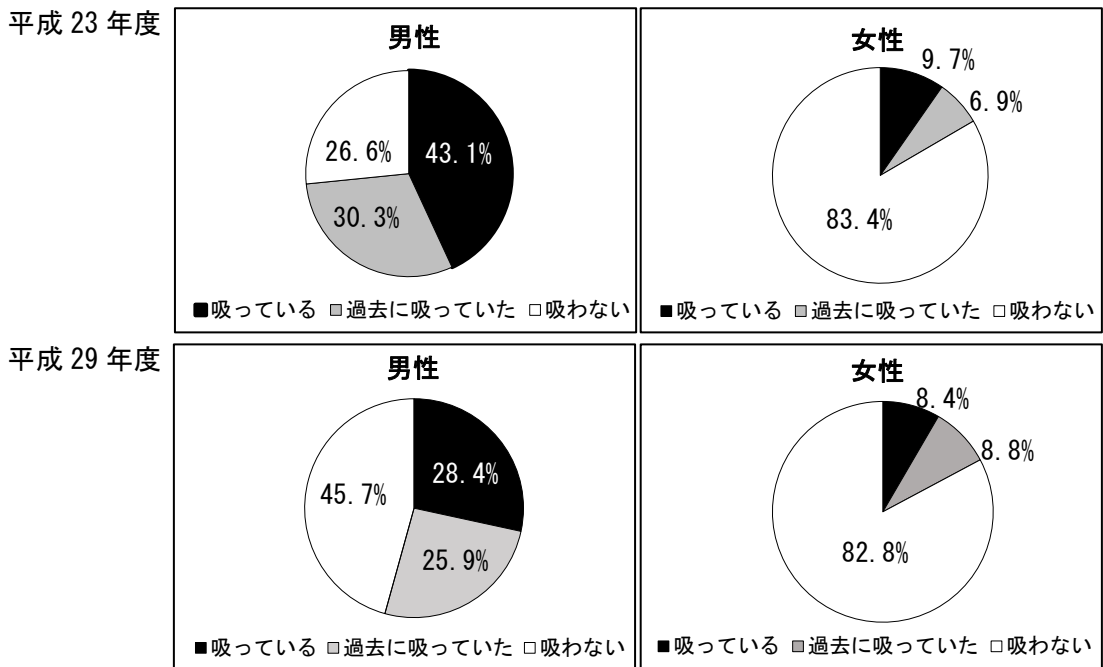
<喫煙習慣について>

当市の喫煙率は6年前に比べ改善傾向にあり、青森県や全国の喫煙率を下回りました。

また、就業者の喫煙率についても改善がみられました。

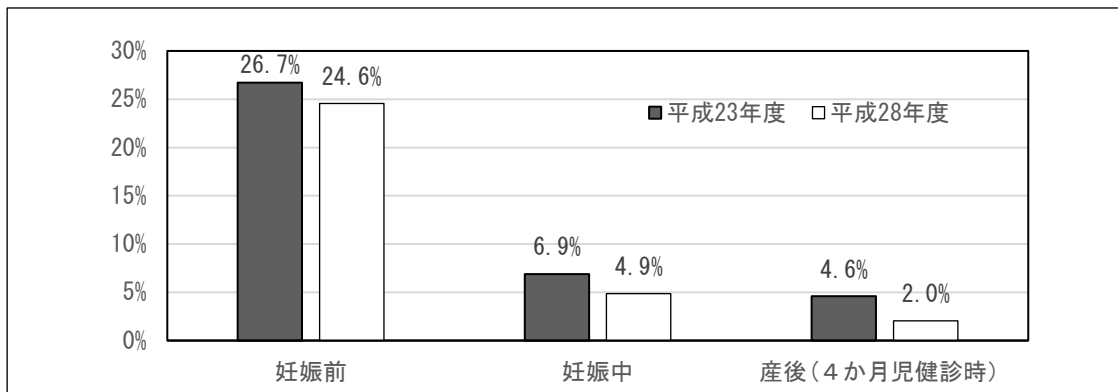
妊産婦の喫煙率、産後の再喫煙率は改善傾向です。

図1 喫煙習慣のある人の割合



出典：健診受診・未受診者・事業所アンケート

図2 妊産婦の喫煙率の比較



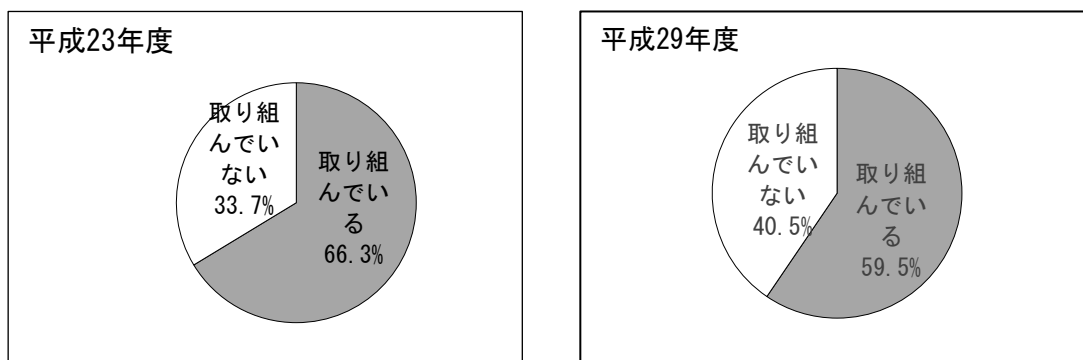
出典：平成 28 年度乳児家庭等全戸訪問時の記録票、4 か月児健康診査問診票

### <企業・職場への受動喫煙防止対策について>

事業所が受動喫煙防止へ取り組む割合は減少し、目標値を達成することは出来ませんでした。

前回調査時よりも調査事業所数を拡大し、受動喫煙防止対策に取り組む事業所の実数は平成23年度の95事業所中63カ所、平成29年度は257事業所中153カ所となりました。

図3 事業所の受動喫煙防止対策の取り組み状況



出典：健診受診・未受診者・事業所アンケート

### 【指標等の修正項目について】

○修正なし

### 【今後の課題】

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や死産、早産や低体重児出産等の原因になります。そのため、喫煙者がたばこの煙の害を理解し、継続した禁煙行動がとれるよう引き続き医療機関・薬局等と連携し、地域全体で支援していく必要があります。

青森県が受動喫煙防止対策として、施設内禁煙の取り組みを認証する空気クリーン施設の登録数は年々増加していますが、まだ対策を実施していない公共機関や事業所がみられます。受動喫煙から市民を守るため、今後も公共機関や事業所に対し受動喫煙を防止する取り組み方を支援する体制を整備していく必要があります。

妊産婦に対する喫煙防止対策により、妊娠前から産後の喫煙率、再喫煙率共に減少していますが、喫煙の継続や産後の再喫煙もみられ、その理由は「ストレス」が最も多く、このことから産後の育児負担等への支援の必要があります。また、妊婦や乳幼児の周りの喫煙行動が、未成年や妊産婦へ身体的な影響だけでなく、喫煙の機会を与えるきっかけにもなっていることから、ライフステージにあわせた働きかけが必要となります。

青森県が平成29年度から実施している『産後に「つながる」禁煙支援事業』では、母子健康手帳交付時に「ままさぼ（禁煙見守りカード）」を配布し、市と医療機関が連携し、妊産婦と関わる機会に併せて禁煙支援を強化していきます。

未成年者が受動喫煙の害を知っている人は増えてきており、肺がんや依存症は知っている割合が多く、その他の疾患や未熟児が生まれるなど知っている人の割合は少ない現状にあります。今後はさらに健康教育等に力を入れていきます。

## (2) 疾病の早期発見・早期治療(二次予防)

## ①「がん」

〈めざす姿〉

## a. がん検診受診率の向上

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、労働者が健診を受けることができる体制を整備します。

## b. がん検診精密検査受診率の向上

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、知識普及に努めます。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。

## 【重点的な取組み】

○市が実施する健康診査実施日に、平成 27 年度から女性限定の日を設けてがん検診を実施しています。

また、婦人科検診では平成 29 年度から、子宮頸がん・乳がん検診共に、同じ日に受診可能とすることで、女性が検診を受けやすい環境づくりに取り組みました。

○がん検診精密検査未受診者に対しては、電話や書面による未受診者勧奨を行いました。

## 【指標の達成状況】

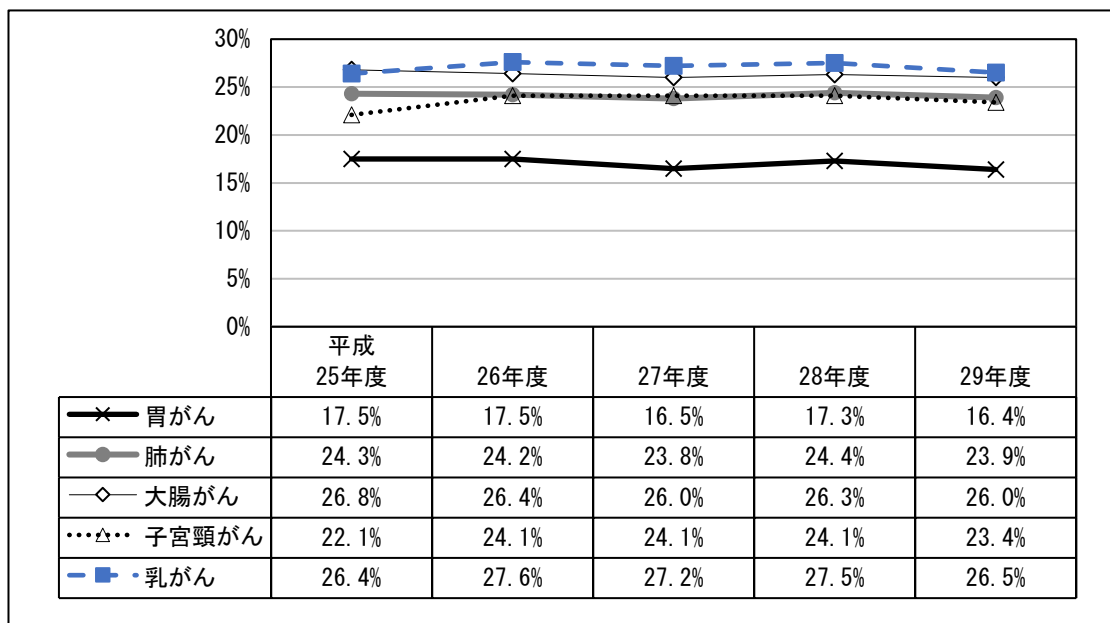
がん	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
	0	9	0	4	1	14
0%	64.3%	0%	28.6%	7.1%		

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
男性大腸がん検診受診率の向上 (40～69 歳)	26.0%	36.0%	27.9%	B	50.0%
女性子宮頸がん検診受診率の向上 (20～69 歳)	29.8%	39.8%	23.4%	D	50.0%
大腸がん検診精密検査受診率の向上	66.7%	76.7%	74.7%	B	100.0%

<がん検診受診率について>

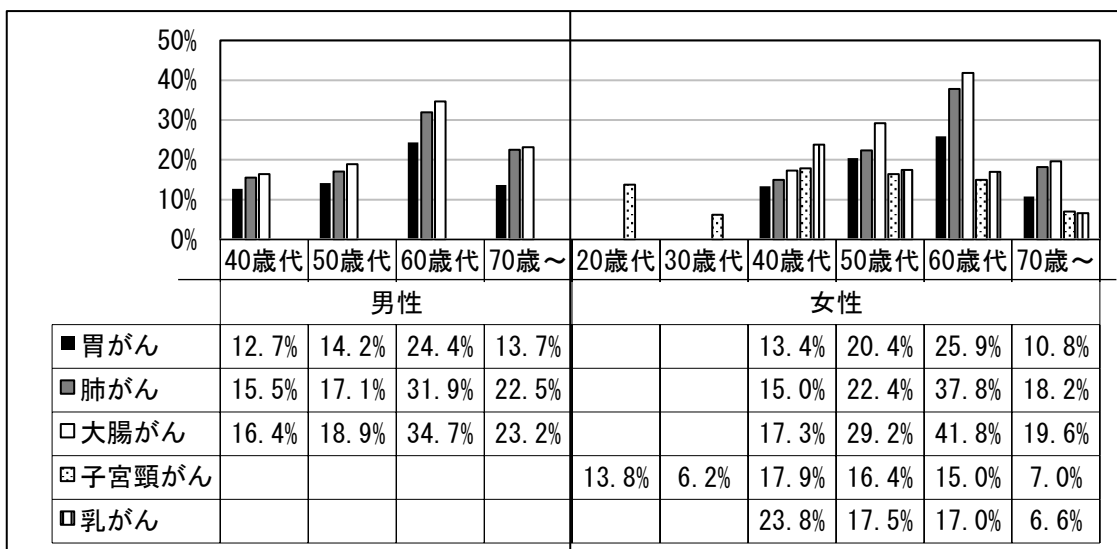
がん検診受診率は、各種がん検診ともに15～25%前後で推移しています。子宮頸がん・乳がん検診は平成21年度から無料クーポン券を配布したが受診率の大きな向上は見られませんでした。

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29年度性別年代別各がん検診受診率



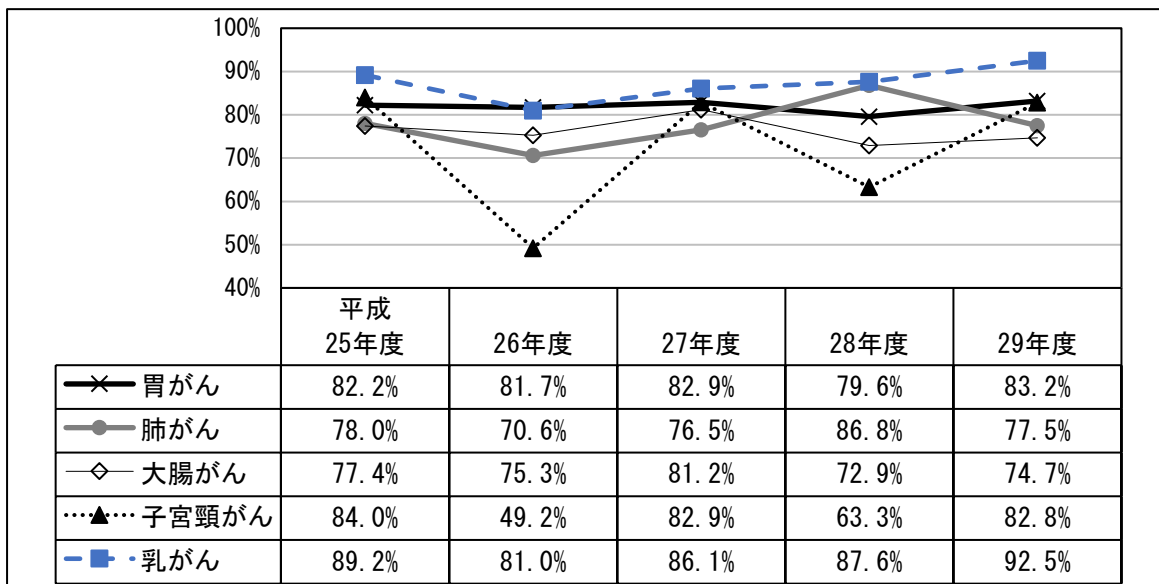
出典：地域保健・健康増進報告



<がん検診精密検査受診率について>

がん検診精密検査受診率は、子宮頸がん検診では年度により精密検査受診率に増減が見られますが、その他のがんでは横ばいとなっています。

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

【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値	修正
男性のがん検診受診率の向上※ (40～69 歳)						
胃がん	18.2%	28.2%	18.9%	B	40.0% →	<u>50.0%</u>
肺がん	23.0%	33.0%	19.1%	D	40.0% →	<u>50.0%</u>
大腸がん	26.0%	36.0%	27.9%	B	40.0% →	<u>50.0%</u>
女性のがん検診受診率の向上※ (40～69 歳)						
胃がん	19.2%	29.2%	21.0%	B	40.0% →	<u>50.0%</u>
肺がん	24.8%	34.8%	24.9%	B	40.0% →	<u>50.0%</u>
大腸がん	28.4%	38.4%	34.4%	B	40.0% →	<u>50.0%</u>
子宮頸がんワクチン接種率の向上	87.8%	97.8%	0.3%	E	100.0% →	厚生労働省の動向に応じて設定

○指標※「がん検診受診率の向上胃がん、肺がん、大腸がん」について男女共に第3期がん対策推進基本計画に合わせ平成34年度各がん検診受診率の目標値を50.0%に変更します。

○指標「子宮頸がんワクチン接種率の向上」について、厚生労働省では平成25年6月から積極的な接種勧奨を差し控えており、平成34年度の目標値については今後の国の動向をみて設定します。

### **【今後の課題】**

40～50 歳代の壮年期層の受診率が低いことが課題です。本市の死亡原因の第 1 位はがんであり、選択死因別死亡率で見ると大腸がん、子宮頸がんが青森県平均を上回っているため、引き続き事業所等と連携し、健康増進に取り組む企業への支援を実施するとともに国の事業に合わせたクーポンの活用等、検診を受けやすい体制の整備が必要です。

また、早期発見・早期治療により身体的、心理的、経済的な負担を軽減させるためにも、未受診者勧奨を継続し、がん精密検査受診率を向上させていくことが重要です。

## ②「生活習慣病」

〈めざす姿〉

## 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

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。

## b. 重症化予防

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。

## c. 介護予防

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。

## 【重点的な取組み】

○平成 26 年度からは健康づくりの関心を高め、健診受診率や健康講座等への参加率の向上をめざし、健康とわだポイントラリー事業を実施しています。ポイントラリー事業はポイントが貯まると、参加賞や商品券との交換、さらに健康グッズ等が当たる等、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう工夫がされています。

○平成 27 年度からは特定健康診査の受診率向上のため、特定健康診査の個人負担を無料としました。

## 【指標の達成状況】

生活習慣病	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
	2	7	0	3	0	12
16.7%	58.3%	0%	25.0%	0%		

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
特定健康診査受診率の向上	31.3%	60.0%	36.3%	B	60.0%
特定保健指導実施率の向上	26.8%	60.0%	29.0% (平成 28 年度)	B	60.0%
高血圧症の減少	45.8%	25.8%	30.2%	B	25.8%

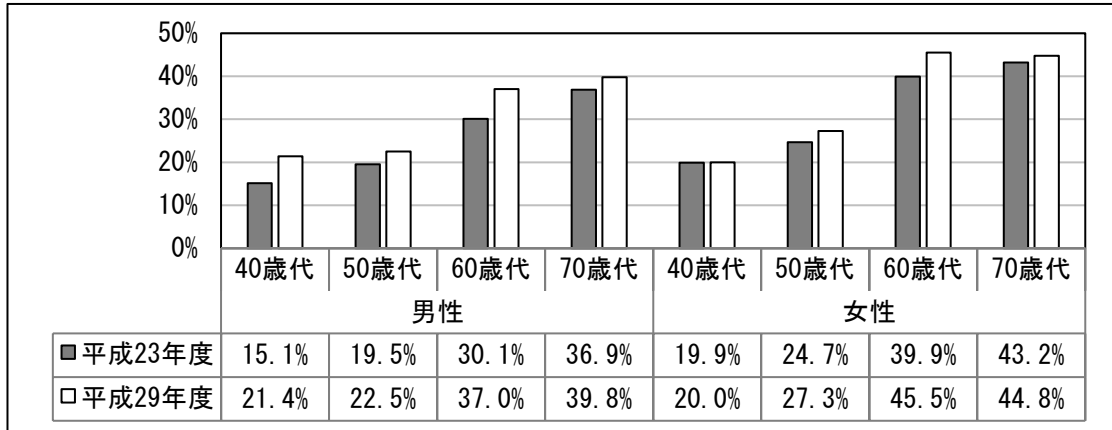
## 〈特定健康診査性別年代別受診率について〉

特定健康診査受診率は 36.3%であり、平成 23 年度と比較し改善傾向にありますが目標値には達していない状況です。しかし、40 歳代男女の受診率が 10%台と 5 年前と同様に著しく低い状態が続いています。

本市の糖尿病の国民健康保険医療費は、青森県・全国に比較して高い状況です。

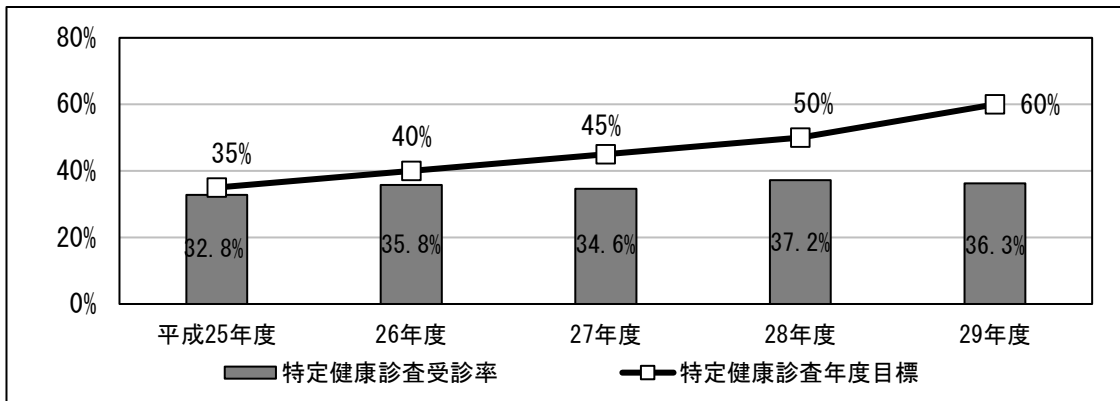
死亡率は、糖尿病・心疾患ともに県・全国に比較し高い状況であり、標準化死亡比(SMR)においても、糖尿病(男女)、心疾患(男)、肺炎(女)が青森県を上回っています。

図1 特定健康診査性別年代別受診率



出典：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  
(平成29年度特定健康診査受診率は推計値)

図2 特定健康診査受診率の推移と年度目標

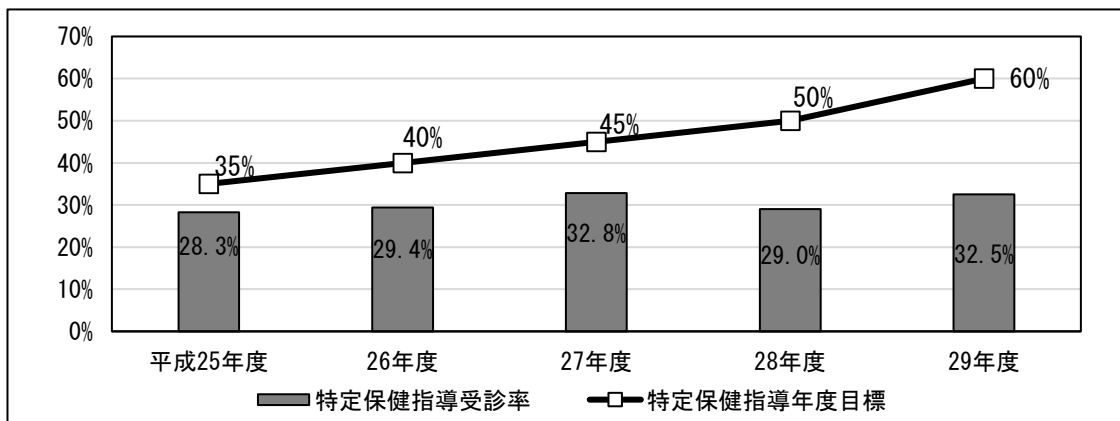


出典：青森県国民健康保険団体連合会特定健診・特定保健指導実施結果総括表  
(平成29年度特定健康診査受診率は推計値)

<特定保健指導実施率について>

特定保健指導実施率については、20%台後半～30%台前半の実施率となっています。

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  
(平成29年度特定健康診査受診率は推計値)

### 【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値	修正
糖尿病有病者の増加の抑制 (服薬＋FBS126mg/dl 以上)	10.3%	10.1%	9.2%	A	9.9% →	<u>9.0%</u>
糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者数の減少	26 件	24 件	23 件	A	22 件 →	<u>20 件</u>

- 「糖尿病有病者の増加の抑制」については平成 34 年度目標値を 9.9%としていましたが、平成 29 年度時点で 9.2%とすでに達成されていたことにより、平成 34 年度目標値を 9.0%に修正します。
- 「糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者数の減少」については平成 34 年度目標値を 22 件としていましたが、平成 29 年度時点で 23 件まで減少していることから、平成 34 年度目標値を 20 件に修正します。

### 【今後の課題】

生活習慣病は、一人ひとりがバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることにより予防ができ、症状のない段階から継続して特定健康診査を受診し、自身の健康状態を把握することが大切です。また、重症化予防のためには継続して治療をしていくことが重要です。

40、50 歳代の受診率が低値となっていることから、休日健診日の増加、健康増進に取り組む企業への支援等、引き続き働き盛りの壮年期層が健診を受けやすい体制づくりが必要です。

## (3) 保健医療体制の充実（三次予防）

〈めざす姿〉

## 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。（地域連携バス等）

## 【重点的な取組み】

○地域医療推進懇談会においては、地域での保健、医療、福祉サービス等の連携の現状と課題について意見交換を実施しました。

年 度	テーマ
平成 27 年度	「十和田市立中央病院の地域（在宅）医療の現状と課題について」
平成 28 年度	「十和田市立中央病院を中心とした地域医療連携について」
平成 29 年度	「糖尿病性腎症重症化予防に向けた取り組みについて」

○生涯健康づくり推進協議会及び各部会において、母子、学校、生活習慣病予防、こころ、市民それぞれの領域の健康づくりについて意見交換を実施しました。

○保健医療対策懇談会において、保健医療関係者が市民の健康課題等について情報交換を実施しました。

## 【指標の達成状況】

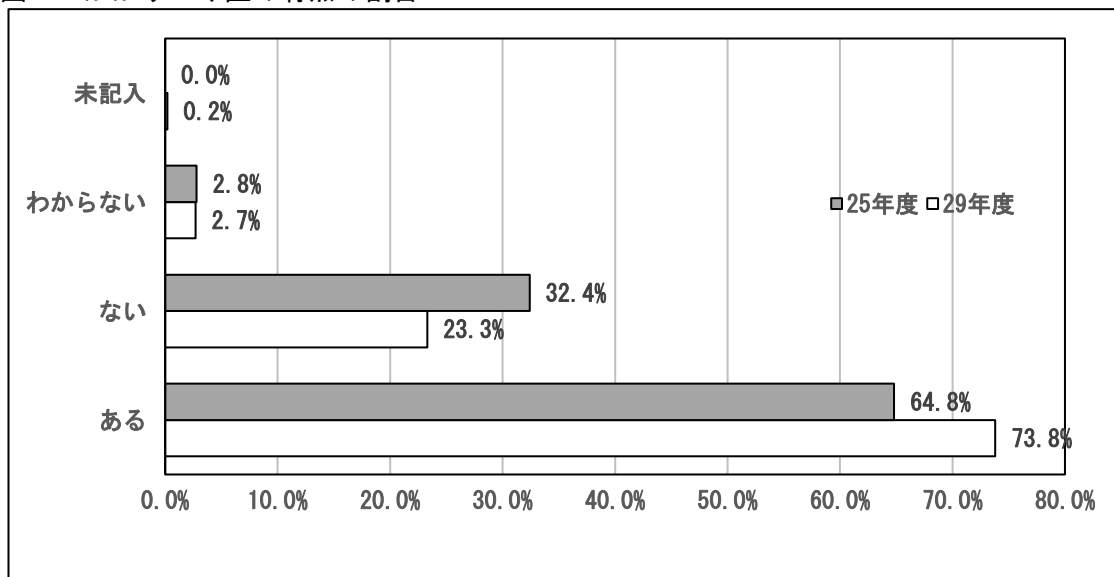
保健医療体制	評 価					指標数 の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
	0	0	0	1	0	1
0%	0%	0%	100%	0%		

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
かかりつけ医を持つ人の増加	64.8%	75.0%	73.8%	D	90.0%

### <かかりつけ医を持つ人の割合について>

平成 29 年度は平成 25 年度に比べ増加しているものの、目標値を下回っているのが現状です。

図 1 かかりつけ医の有無の割合



出典：平成 25 年度及び 29 年度市民アンケート結果

### 【指標等の修正項目について】

○修正なし

### 【今後の課題】

「かかりつけ医」をもつことは、健康状態を知り体調などに関する相談がしやすいため、医療面で早めの対策がとれ、また専門の医療機関に紹介してもらえることができる等、重症化予防のためにも重要です。

そのため、市民が安心して医療を受けられるよう、引き続き地域医療推進懇談会等において市民の健康課題等について情報交換をしながら、医療、保健、福祉などの関係機関と連携し地域医療体制を整えていく必要があります。

## 2 こころの健康

### (1) こころの健康づくり（一次予防）

〈めざす姿〉

#### a. こころの健康づくり普及啓発

市民は、自分のこころの状態に関心を持ち、活動と休息のバランスがとれた生活づくりと、余暇活動を通じたストレス対処法をみつけます。

行政および関係機関は、生きがいづくりにつながるよう環境づくりと社会参加を推進します。

#### b. 人、地域とのつながりの推進

行政および関係機関は、市民一人ひとりがお互いの生命を大切にし、支えあえる地域社会づくりの推進と人材育成を行います。

#### c. 正しい知識の普及と行動変容の推進

行政および関係機関は、こころの健康に関する正しい知識を情報提供し普及啓発します。

市民は、こころの健康について関心を持ち、学習の機会に参加します。

### 【重点的な取り組み】

○地域で自分の話を聴いてくれたり気にかけてくれたりする人が増えるよう、傾聴ボランティア養成講座を開催し、ボランティアの育成を行いました。受講者がボランティア団体を発足し、市では自立に向けた後方支援を行っています。

○母子健康手帳交付時や健康教室等でチラシやパンフレットを使い、マタニティーブルーや産後うつ、うつ病などへの知識や対応について情報提供しました。

### 【指標の達成状況】

こころの健康づくり	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
	4	4	0	8	0	16
	25.0%	25.0%	0%	50.0%	0%	

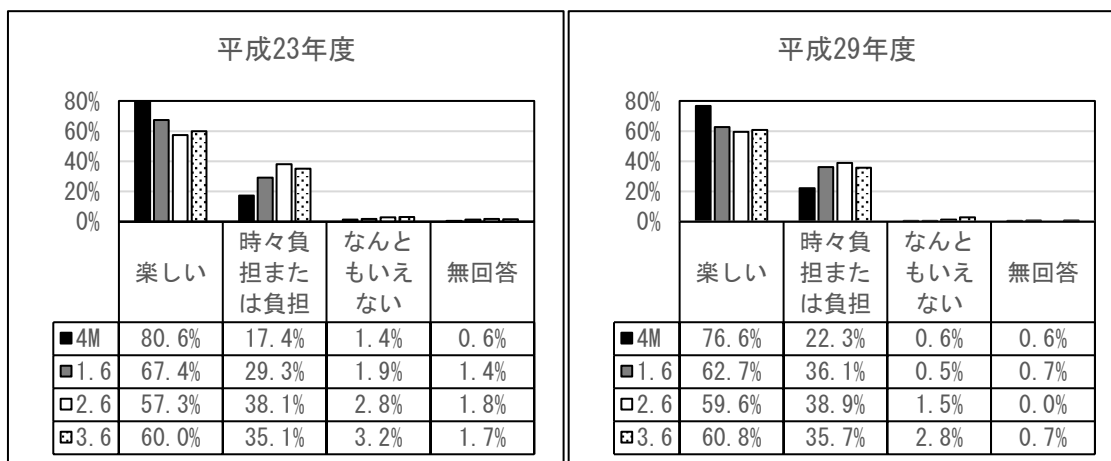
主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度	
		目標値	現状値		目標値	
育児が楽しいと思う人の割合の増加	66.3%	70.0%	64.5%	D	75.0%	
自分なりのストレス対処法がある人の割合の増加	75.3%	80.0%	73.0%	D	85.0%	
自分の話を聞いてくれる人がいる割合の増加	84.0%	90.0%	80.6%	D	95.0%	
自分を気にかけてくれる人がいる割合の増加	88.7%	95.0%	87.3%	D	100.0%	
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の増加	男性	48.4%	40.0%	45.8%	B	30.0%
	女性	29.2%	25.0%	12.9%	A	20.0%



<育児状況>

子どもが4か月の頃は「育児が楽しい」と思う母親の割合が多く、1歳6か月頃からは「時々負担または負担」と答える母親の割合が増えています。平成23年度と比べると平成29年度に「時々負担または負担」と答えた母親は、全ての年齢で増加しています。

図1 育児が楽しいと思う母親の割合

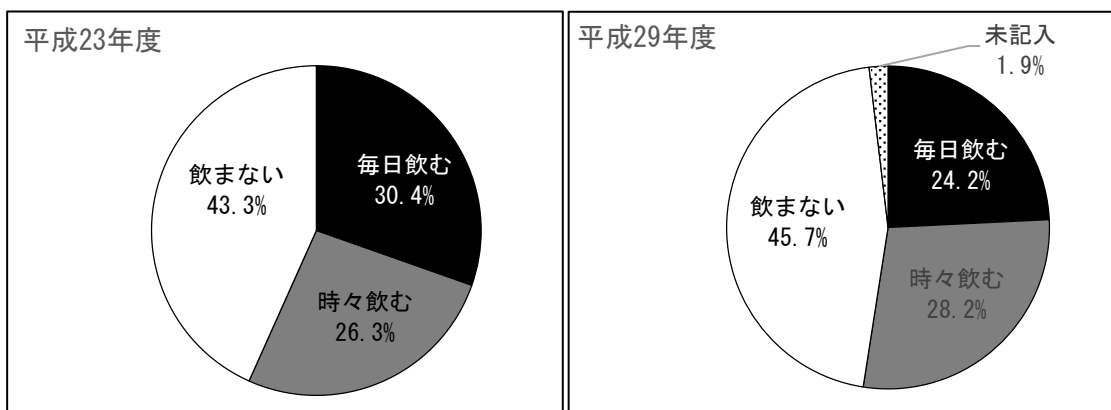


平成29年度各乳幼児健康診査問診票

<飲酒の状況>

「時々飲む」と答えた人は増えていますが、「毎日飲む」と答えた人は減っており、「飲まない」と答えた人も増えていきます。

図2 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



出典:平成23・29年度健診受診・未受診者アンケート

### 【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値	修正
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少 女性	29.2%	25.0%	12.9%	A	20.0%	→ 10.0%

○「生活習慣のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少」について、平成 34 年度目標値を 20.0%としていましたが、平成 29 年度時点で 12.9%とすでに達成されているため、平成 34 年度の目標値を 10.0%に修正します。

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値
認知症サポーター数の増加	8,582 人	—	8,582 人	—	10,700 人

○認知症は年齢が高くなるほど有病率は高くなり、高齢化が進むほど患者数は増加します。また、高齢化の進展により、認知症の人やその家族に関わる機会の増加が考えられます。そこで、認知症に対する知識の普及啓発により地域で見守り支援をするため「認知症サポーター数の増加」を平成 29 年度から指標として追加します。

### 【今後の課題】

子育て期において、育児が楽しいと思う母親の割合が増加できるように、育児を負担と感じる背景にはどのような要因があるのかを分析し、対応について検討していくことが必要です。

自分の話を聞いてくれる人や気にかけてくれる人がいる割合が減少していることから、孤独感が高まり、対人不安や抑うつ状態も高まることが考えられます。また、自分なりのストレス対処法がある人の割合も減少しているので、ストレスの継続がこころの不調をきたし、神経症や精神疾患にもつながっていきます。危機に陥ったときは、誰かに援助を求め相談ができるよう、人・地域とのつながりの推進、こころの健康づくりの普及啓発の強化が必要です。

## (2) 早期発見・早期対応（二次予防）

〈めざす姿〉

## a. 身近に相談できる環境づくり

行政及び関係機関は、困った時、辛い時は相談できる体制づくりをすすめます。

市民は、自分が困ったときは相談します。

## b. 相談体制の充実

行政および関係機関は、こころの健康に不安のある人が医療・相談機関に繋がる体制づくりを推進します。

市民は、周囲の変化に気づき、相談をすすめることができます。

## c. 職域の対策推進

職域は、メンタルヘルス対策に取り組みます。

行政は、職域が相談しやすい体制づくりを推進します。

## d. 障害があっても暮らしやすい環境づくり

行政は、医療・専門機関と連携し、障害等に対する正しい知識の普及啓発をし、社会の理解を促すとともに社会復帰の推進と参加しやすい環境づくりを推進します。

市民は、障害などの理解を深め地域で支えあいます。

## e. 虐待対策の充実

行政および関係機関は、虐待の相談（通報）があった場合、専門機関と連携し、速やかに対応します。

市民は、虐待についての理解を深め、虐待に気づいた時には、相談します。

## 【重点的な取り組み】

○ゲートキーパー養成講座の実施により、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることのできる人材を育成し、身近に相談できる環境づくり、相談体制の充実を図りました。

## 【指標の達成状況】

	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
早期発見・早期対応	2	2	0	5	0	9
	22.2%	22.2%	0%	55.6%	0%	

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	14.6%	10.0%	20.6%	D	5.0%
メンタルヘルスに関する措置 <sup>※1</sup> を受けられる事業所の割合の増加	63.6%	70.0%	59.9%	D	75.0%
障害等を理解 <sup>※2</sup> している人の増加	57.9%	70.0%	54.5%	D	80.0%

※1 メンタルヘルスに関する措置とは、従業員にこころの不調があった場合、休暇や労働時間の短縮等の対策を行っていることをいいます。

※2 障害等の理解とは、個人の精神、身体における一定の機能が、いつまでも低下している状態が続くことをいいます。

### **【指標等の修正項目について】**

修正項目はありません。

### **【今後の課題】**

気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人が増えています。また、メンタルヘルスに関する措置を受けられる事業所は減っています。こころの不調を感じながら働き続けることで、重度の精神疾患や自殺に追い込まれる可能性が高まるため、さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して、早期に気づき対応できるよう、支援していく必要があります。

また、自らSOSを出すことができるように、学童期から生活上の困難・ストレスに直面した時の対処法や命の大切さを実感できる教育をしていく必要があります。

**(3) 自殺対策（三次予防）**

〈めざす姿〉

## a. 自殺対策の推進

行政は、自殺問題を抱える市民が相談できる環境づくりの推進と、医療・相談機関等と連携し、自殺未遂者や自死遺族支援の充実を図ります。

市民は、自殺は個人の問題ではなく社会全体の問題としてとらえ一人一人ができる行動をとります。

## b. 包括的対策の推進

行政は統計分析や個別支援から抽出した課題を専門部会で共有し、各機関ができる対策を検討し、包括的対策を推進します。

**【重点的な取り組み】**

○死亡小票より自殺の状況を分析し、市全体及び学区別の傾向課題を関係機関と情報共有しました。また、こころの健康づくり部会等が出された意見を、自殺予防対策に反映しています。

**【指標の達成状況】**

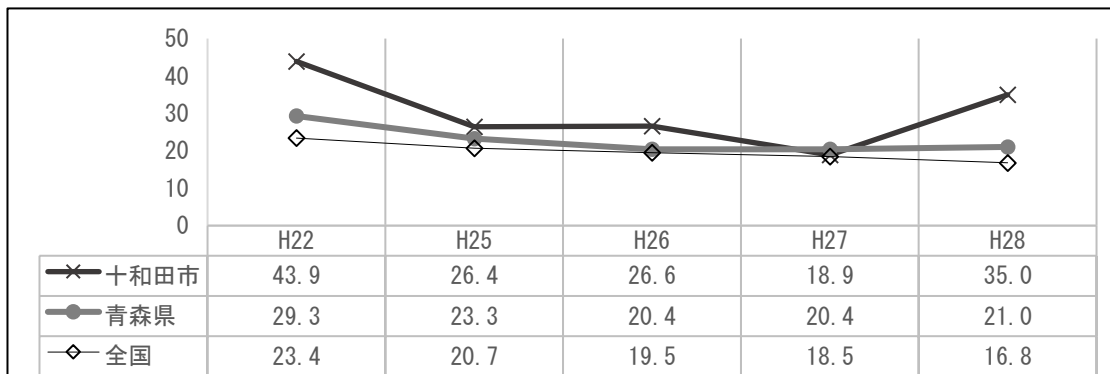
	評 価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
自殺対策	1	0	0	0	0	1
	100.0%	0%	0%	0%	0%	

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
自殺者の減少(人口 10 万人当たり)	43.9 (平成 22 年)	36.0 (平成 28 年)	35.0 (平成 28 年)	A	32.4 (平成 33 年)

<自殺者の減少について>

平成 22 年に比べると減少はしているものの、依然として県や国よりも高い数値となっています。

図 1 自殺死亡率推移(人口 10 万対)



出典: 県・市は「青森県保健統計年報」 国は厚生労働省「人口動態統計」

【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値	修正
自殺者の減少 (人口 10 万人当たり)	43.9 (平成 22 年)	36.0 (平成 28 年)	35.0 (平成 28 年)	A	32.4	→ 21.6

○国が定める「自殺総合対策大綱」では、平成 38 年までの 10 年間に平成 27 年の 30%以上減少を目標としています。当市の指標「自殺者の減少」については、自殺対策計画の策定にあわせ 21.6 に修正します。

【今後の課題】

自殺者は減少しているものの、自殺率は依然として国や県よりも高い数値となっています。自殺の状況や一次予防の指標達成状況結果から、家族や地域とのつながりが希薄であることが考えられ、孤独感の高まりが自殺を招く危険因子であるため、地域ネットワークの強化、生きることへの促進要因への支援が必要です。

今後、平成 30 年度に策定する「十和田市自殺対策計画」との整合性を持たせ、推進していきます。

### 3 親子の健康

#### (1) 安心安全な妊娠・出産（一次予防・二次予防・三次予防）

〈めざす姿〉	
a. 妊娠及び出産期の異常の早期発見・早期治療	<p>市民は、妊娠に気づいたら早い時期に病院を受診し、妊娠届出書を提出します。また定期的に妊婦健康診査やがん検診を受け、健康づくりに生かします。</p> <p>行政及び関係機関は、妊娠初期からの受診の必要性について情報提供し、妊婦が健診を受けやすい環境を作ります。</p>
b. 妊娠や出産に不安や心配のある妊産婦に対する支援	<p>妊産婦は、不安や心配について家族や職場、行政、関係機関に相談します。</p> <p>行政及び関係機関は、不安や心配に対する支援やサービスに関する情報を提供します。</p>

#### 【重点的な取組み】

- 妊娠期から相談しやすい関係づくりと健康面の支援のため、平成 29 年度から全妊婦を対象として助産師による家庭訪問及び電話支援を実施しました。
- 妊産婦が安心して出産、子育てできるように、個別相談や参加者同士の交流の場として妊婦と産後 6 か月までの親子を対象にほっとマミーサロンを実施しました。

#### 【指標の達成状況】

	評価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
安心安全な妊娠・出産	3	0	0	5	2	10
	30%	0%	0%	50%	20%	

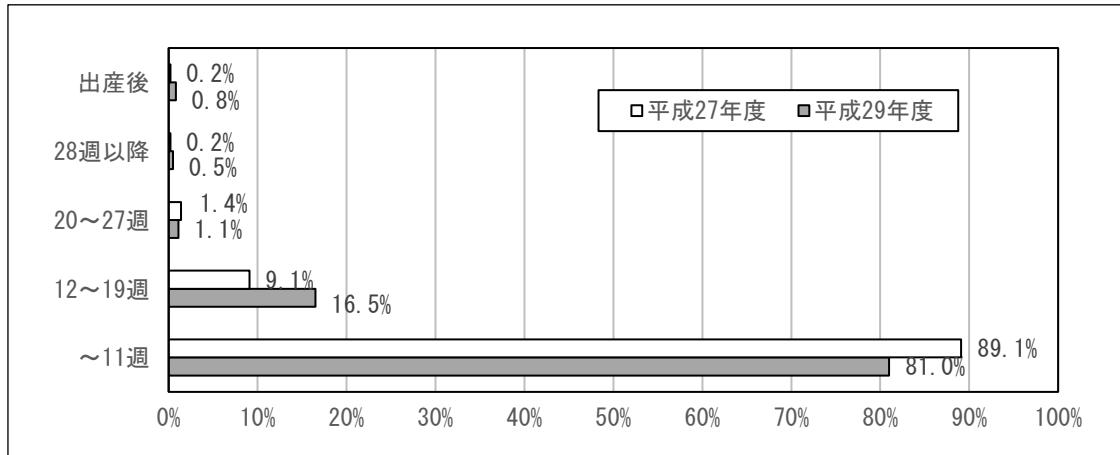
主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
妊娠 11 週以下での妊娠届出の割合	89.1%	90.0%	81.0%	D	91.0%
妊娠・出産について満足している者の割合	88.9%	90.0%	87.9%	D	93.0%
エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）9 点以上の割合	7.5%	6.0%	5.8%	A	6.0%
赤ちゃんへの気持ち質問票（ボンディング）7 点以上の割合	0.4%	0.4%	1.4%	D	0.4%

<妊娠届出時の状況について>

妊娠 11 週以内に妊娠届出をした割合は減少がみられ、妊娠 12 週から 19 週と 28 週以降の届出が増加し、妊娠届出の時期が遅くなる傾向がみられます。また、妊婦健診を受けないまま出産に至る人が少数ですが見られます。

なお、未婚妊婦の状況では、若年（19 歳以下）は減少傾向にあり、30 歳代が増加傾向にあります。

図 1 妊娠届出時期別割合



出典：平成 29 年度妊婦連絡票集計

<エジンバラ産後うつ病質問票の結果と出産の満足度について>

エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）9 点以上の割合は減少しています。一方、赤ちゃんへの気持ち質問票（ボンディング）7 点以上の割合は増加傾向にあります。エジンバラ高得点者は妊娠・出産の満足度が低い現状です。

図 2 エジンバラ産後うつ病質問票の結果

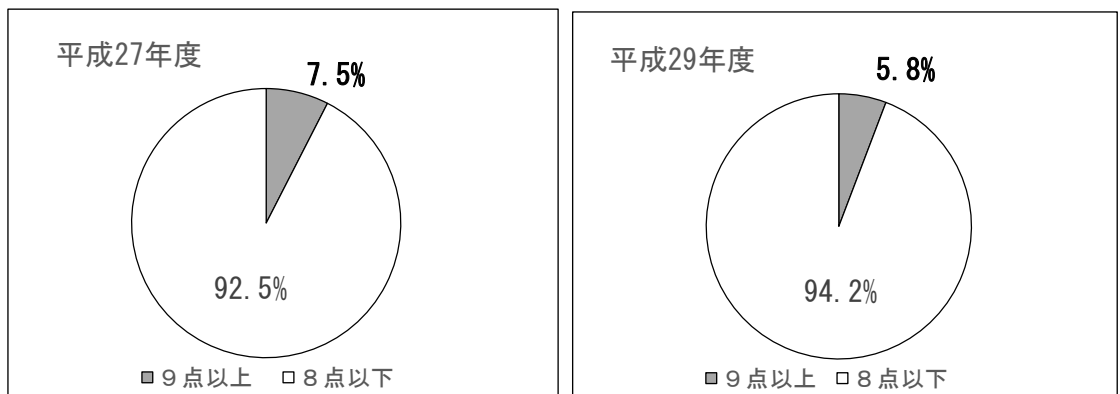
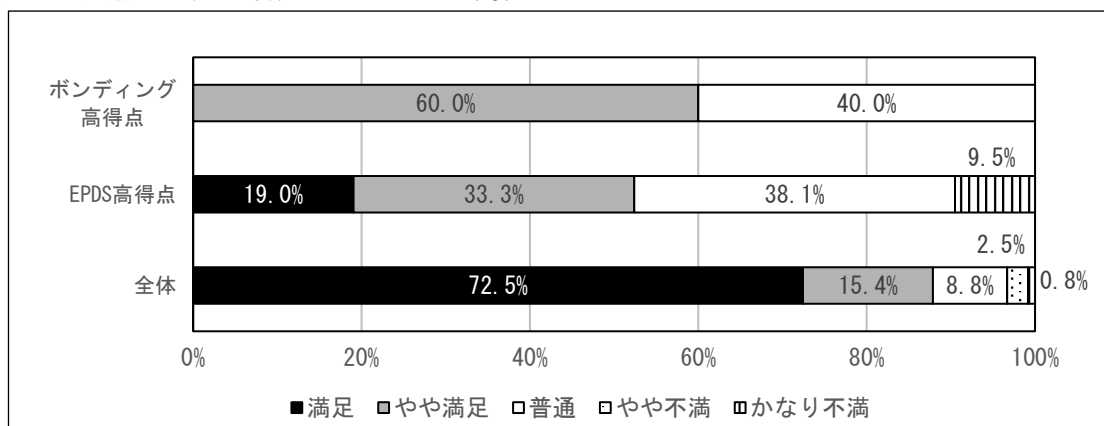




図3 妊娠・出産に満足している人の割合



【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	評価	平成34年度 目標値	修正
エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）9点以上の割合	7.5%	6.0%	5.8%	A	6.0%	→ 5.5%
マタニティマークを知っている市民の割合	—	平成29年度 実態調査	60.2%	E	平成29年度 以降設定	→ 70.0%

○指標「エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）9点以上の割合」について、平成34年度目標値を6.0%としていましたが、平成29年度時点で5.8%とすでに達成されたことにより、平成34年度目標値を5.5%に修正します。

○指標「マタニティマークを知っている市民の割合」について、平成29年度実態調査により、平成34年度目標値を70.0%と設定します。

【今後の課題】

妊娠及び出産期の異常の早期発見・早期治療のためには、妊娠届出を早い時期に行い定期的に妊婦健診を受けることは重要です。引き続き、ホームページ等から市民へ情報提供するとともに、母子健康手帳交付時には妊婦健診の重要性について伝えていきます。

全妊婦を対象とした家庭訪問を実施し、妊娠期からの信頼関係づくりを大切に關わることにより、産後の育児不安がある方の割合は減少しています。産後においても相談しやすい関係づくりにつながるよう継続的に実施します。また、育児不安の軽減のため、妊娠期から産後にかけて個別相談や参加者同士の交流を継続します。

支援が必要な妊産婦の産後のサポートとしては、訪問による養育支援や関係機関との連携等により、育児不安が軽減し安心して子育てできるよう支援体制を整備していくことが虐待予防の視点から重要です。

## (2) 乳幼児期からの健康づくり（一次予防・二次予防・三次予防）

〈めざす姿〉

## a. 健康的な生活習慣づくりの確立

市民は、健康的な生活習慣づくりのため早寝早起きをこころがけます。

行政及び関係機関は、早寝早起きが子どもの成長発達に重要であることを普及啓発します。

## b. 生活習慣病等の予防及び早期発見・早期治療の推進

市民は、健康的な生活習慣を継続することが生活習慣病等の予防につながることを理解し、規則正しい日常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及び早期発見・早期治療による重症化を予防するために健診等体制整備と健康情報の普及啓発に努めます。

## c. 子どものすこやかな成長のための環境整備

市民は、子どものすこやかな成長のために必要な環境づくりに努めます。

## 【重点的な取組み】

○乳幼児期からの規則正しい生活習慣の大切さを伝えるため、乳幼児健診において「早寝・早起き・朝ごはんのすすめ」を内容に盛り込んだ集団指導を実施しました。

○乳幼児健診の未受診者に対して受診の必要性を伝えるとともに、子どもの成長発達の状況や保護者の育児状況などについて支援しました。

○保護者が子どもの発達状況を理解して関わられるよう、乳幼児健診の集団および個別指導において母子健康手帳の活用を支援しました。また、平成 29 年度からは、父親の育児参加を推進するために、母子健康手帳を「親子健康手帳」に変更し配布を開始しました。

## 【指標の達成状況】

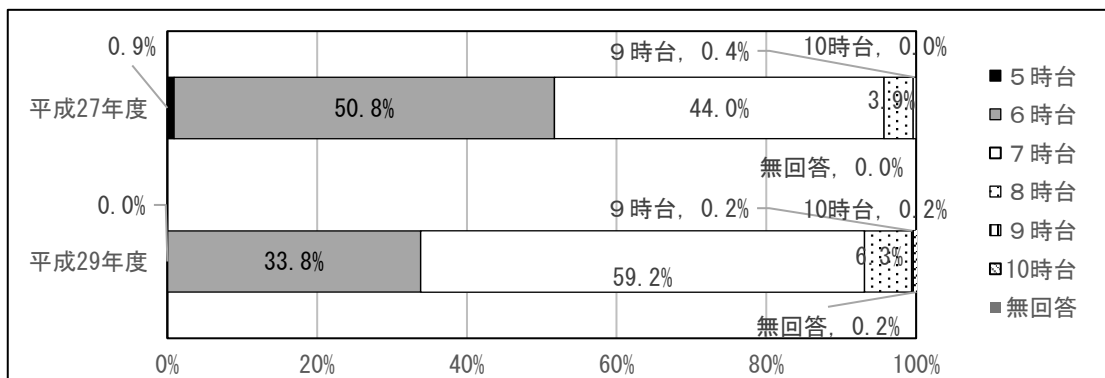
	評 価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
乳幼児期からの健康づくり	5	7	0	25	0	37
	13.5%	18.9%	0%	67.6%	0%	

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
朝 6 時台までに起床する 3 歳児の割合	51.7%	60.0%	33.8%	D	70.0%
夜 8 時台までに就寝する 3 歳児の割合	14.1%	25.0%	11.7%	D	35.0%
朝食を欠食している 3 歳児の割合	10.9%	5.0%	8.2%	B	0%
この地域で子育てをしたいと思う親の割合					
4 か月児	93.3%	95.0%	91.6%	D	98.0%
1 歳 6 か月児	90.0%	92.0%	88.1%	D	95.0%
3 歳児	91.6%	94.0%	89.3%	D	97.0%

< 3 歳児の起床・就寝時間の割合について >

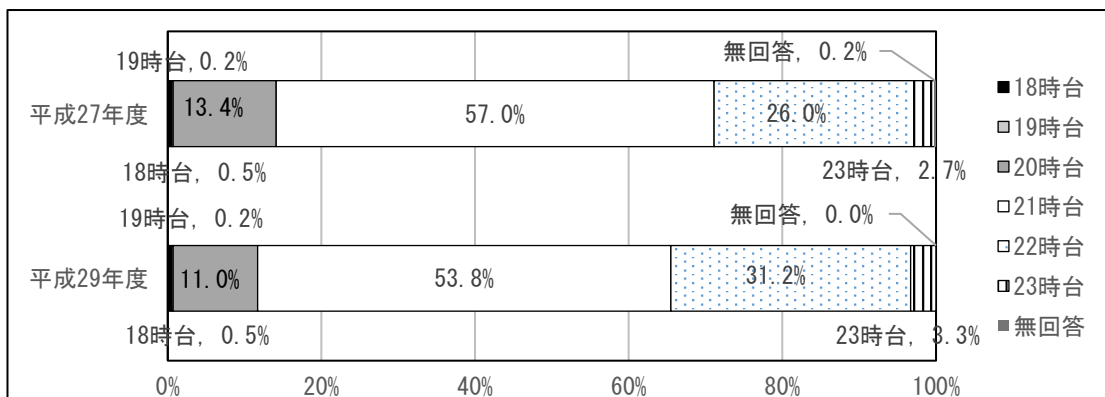
3 歳児では朝 6 時台に起床する割合と、夜 8 時台に就寝する割合は減少し、早寝・早起きの改善は見られませんでした。

図 1 朝 6 時台までに起床する 3 歳児の割合



出典：平成 29 年度 3 歳児健康診査集計

図 2 夜 8 時台までに就寝する 3 歳児の割合

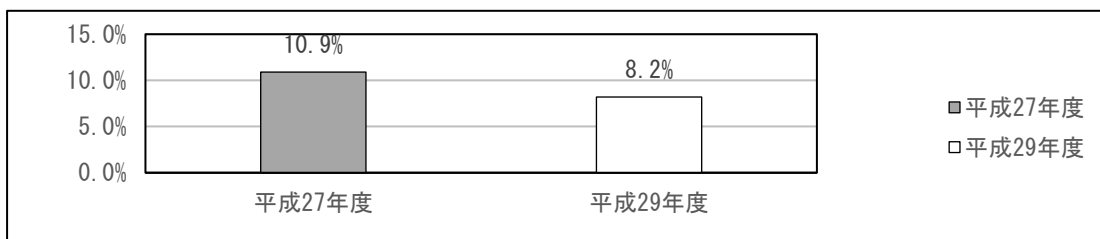


出典：平成 29 年度 3 歳児健康診査集計

< 3歳児の朝食を欠食する割合について >

3歳児では朝食を欠食する割合は減少し、朝食を食べる習慣の改善が見られています。

図3 朝食を欠食することのある3歳児の割合

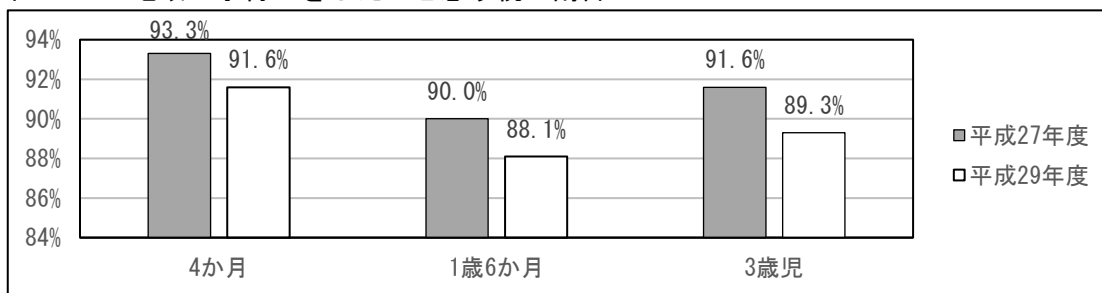


出典：平成29年度3歳児健康診査集計

< この地域で子育てをしたいと思う親の割合について >

この地域で子育てをしたいと思う親の割合は、全ての乳幼児健診で平成27年度よりも減少しています。

図4 この地域で子育てをしたいと思う親の割合



出典：平成29年度各乳幼児健康診査集計

【指標等の修正項目について】

<めざす姿>

項目	旧	新
a. 健康的な生活習慣づくりの確立	行政及び関係機関は、早寝早起きが子どもの成長発達に重要であることを普及啓発します。	行政及び関係機関は、「 <u>早寝・早起き・朝ごはん</u> 」が子どもの成長発達に重要であることを普及啓発します。

<指標>

指標	基準値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	評価	平成34年度 目標値	修正
乳幼児健康診査の未受診率 2歳児	7.3%	6.0%	4.2%	A	5.0% →	4.0%
小児救急電話相談（#8000）を知っている親の割合 4か月児	67.9%	75.0%	86.1%	A	85.0% →	90.0%

○指標「乳幼児健康診査の未受診率 2歳児」について、平成34年度目標を5.0%としていましたが、平成29年度時点で4.2%とすでに達成されていたことにより、平成34年度の目標を4.0%に修正します。

○指標「小児救急電話相談（#8000）を知っている親の割合」について、平成34年度目標値を85.0%としていましたが、平成29年度時点で86.1%とすでに達成されていたことにより、国の指標を参考に、平成34年度の目標を90.0%に修正します。

### **【今後の課題】**

子どもが健やかに成長するためには、乳幼児期からの健康的な生活習慣の獲得が重要です。そのため、今後も継続して「早寝・早起き・朝ごはん」の推進に取り組んでいく必要があります。また、子どもだけでなく、子どもと一緒に過ごす家族みんなが実践できるように、保育所・幼稚園や学校等の関係機関と連携を図りながら支援することが必要です。

また、保護者が日常生活の中で、ゆとりを持って子どもに接する時間をもてることは重要です。母親だけに育児や家事の負担が偏らないように、父親をはじめ家族等の育児参加を促し、地域で子育てを支える働きかけを進めていくことが必要です。

## (3) 学童期・思春期のこころと身体の健康づくり（一次予防・二次予防・三次予防）

〈めざす姿〉

## a. 思春期における健康教育・性教育の充実

市民は、命の大切さや重みを知り、自分のからだや相手のからだを大切にし、望まない妊娠を防ぎます。

行政及び関係機関は、命の大切さや重みに関する正しい知識の普及啓発に努めます。

## b. 性感染症や薬物に関する正しい知識の普及啓発

市民は、性感染症に関する正しい知識を持ち、性感染症や薬物依存を防ぎます。

行政及び関係機関は、性感染症や薬物に関する正しい知識の普及啓発に努めます。

## c. 学童・思春期の子どもの成長を促す環境づくり

市民は、地域の子どもたちの成長を見守り、気軽に声をかけます。

行政及び関係機関は、子どもたちが安心して成長できる環境づくりに努めます。

## 【重点的な取組み】

○児童生徒が自分自身の心身の変化や命の尊さについて学べるように、赤ちゃんふれあい体験事前学習等、学校からの依頼に応じ内容を工夫し健康教育を実施しました。

## 【指標の達成状況】

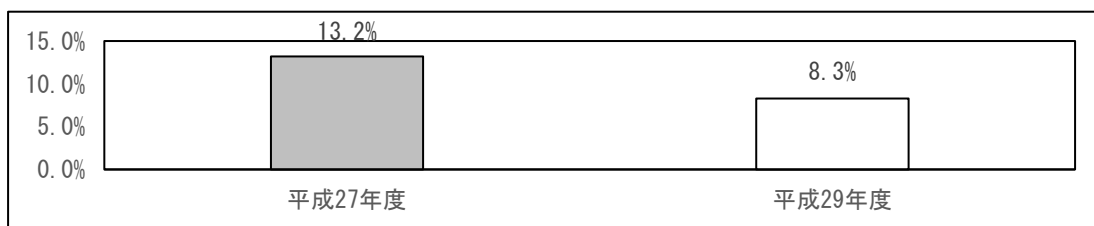
	評 価					指標数の合計
	A 達成	B 改善	C 不変	D 悪化	E 判定不能	
学童期・思春期のこころと身体の健康づくり	2	0	0	1	2	5
	40%	0%	0%	20%	40%	

主な指標	基準値	平成 29 年度	平成 29 年度	評価	平成 34 年度
		目標値	現状値		目標値
若年未婚妊婦の割合	13.2%	13.0%	8.3%	A	13.0%

〈若年未婚妊婦の割合〉

10代の未婚妊婦の割合は、低下傾向です。

図 1 10代の未婚妊婦の割合



出典：母子保健基本台帳

### 【指標等の修正項目について】

指標	基準値	平成 29 年度 目標値	平成 29 年度 現状値	評価	平成 34 年度 目標値	修正
若年未婚妊婦の割合	13.2%	13.0%	8.3%	A	13.0%	→ 8.0%
SOSの出し方教育の 実施校（中学校）	-	-	-	-	-	→ 100%
「相談できる」と回答し た生徒の割合	-	-	-	-	-	平成 31 年度 設定

- 指標「若年未婚妊婦の割合」について、平成 29 年度目標値を 13.0%としていましたが、平成 29 年度時点で 8.3%とすでに達成されたことにより、平成 34 年度目標値を 8.0%に修正します。
- 学校におけるこころの健康の保持や社会において直面する可能性のある様々なリスクへの対処ができるよう、SOSの出し方教育をすすめる必要があります。そこで、「SOSの出し方教育の実施校」について、平成 34 年度 100%を新たな指標として追加します。また、「相談できると回答した生徒の割合」については、今後の調査をもとに目標値を設定します。

### 【今後の課題】

若年の妊娠については、身体面の負担や精神面、経済面での負担が大きく、家族の支援や協力を得て育児をしていく必要があります。今後、思春期の児童・生徒の状況を把握しながら、命の大切さを知ることや、自分や相手の身体やこころを大切に、望まない妊娠を防ぎ、必要な場合は相談や関係機関につないでいくことが重要です。

また、思春期における対人関係や自分自身のこと等、悩みを一人で抱え込まず相談できる体制づくりに向け、SOSの出し方教育について教育委員会や学校等と連携し推進していきます。

十和田市健康づくり計画「第2次健康とわた21」  
健康づくりに関するアンケート調査

1. 市民へのアンケート調査 . . . . . 別紙1

- 調査対象 : 20歳以上の市民  
※平成28年度特定健康診査・がん検診受診者及び未受診者について、  
年齢階層別無作為抽出した。
- 調査期間 : 平成29年6月20日～6月30日
- 調査方法 : 郵送による配布と回収
- 配布数 : 4,500人
- 回収数 : 1,969人 (回収率43.8%)

2. 企業へのアンケート調査

① 事業所 . . . . . 別紙2

- 調査対象 : 十和田商工会議所に加入し、従業員5人以上を有する市内事業所
- 調査期間 : 平成29年6月20日～6月30日
- 調査方法 : 郵送による配布と回収
- 配布数 : 496事業所
- 回収数 : 257事業所 (回収率51.8%)

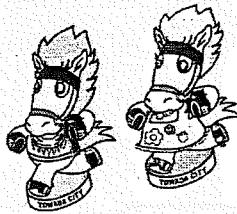
② 従業員 . . . . . 別紙3

- 調査対象 : 企業への健康づくり応援事業を実施した8事業所の従業員  
及びアンケート調査を依頼した1事業所の従業員
- 調査期間 : 平成30年11月～平成30年4月
- 調査方法 : 事業終了後記入と回収
- 配布数 : 418名
- 回収数 : 333名 (回収率79.7%)

3. 中学生へのアンケート調査 . . . . . 別紙4

- 調査対象 : 十和田市内中学生 全学年 (附属中を除く)
- 調査期間 : 平成29年9月11日～9月27日
- 調査方法 : 各中学校へ配布及び回収を依頼
- 配布数 : 1,533人
- 回収数 : 1,373人 (回収率89.6%)
- 有効回答数 : 1,293人 (有効回答率84.3%)





十和田市健康づくり基本計画「第2次健康とわた21」

## 健康づくりに関するアンケート

みなさまの健康づくりを推進するため、生活習慣等に関するアンケートにご協力をお願いいたします。  
なお、このアンケートで、個人が特定されたり、目的以外に使うことはございません。

アンケート用紙は4枚となっております。以下のことについて、当てはまるものに○、または内容をご記入下さい。

問1 あなたのことをお聞きします。

- ◆年齢 → [            ] 歳
- ◆性別 → 1 男性                      2 女性
- ◆仕事をしていますか → 1 している                      2 していない

## &lt;栄養・食生活について&gt;

問2 朝食を食べていますか。

- 1 毎日食べる                      2 食べない時もある                      3 食べない

問3 1日1回以上、家族そろって食事をしていますか。

- 1 している                      2 していない

問4 栄養バランスを心がけた食生活を実践していますか。

- 1 積極的にしている                      2 できるだけするようにしている
- 3 したいと思っているが、実際はしていない                      4 していない

問5 食育に関心がありますか。

- 1 関心がある                      2 どちらかといえば関心がある                      3 どちらかといえば関心がない
- 4 関心がない

問6 地産地消という言葉やその意味を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っている                      2 言葉は知っているが意味は知らない
- 3 言葉も意味も知らない

問7 普段、外食・中食(なかしょく)を食べますか。

- 1 ほぼ毎日食べる                      2 週に数回食べる                      3 月に数回食べる
- 4 ほとんど食べない・全く食べない

※中食(なかしょく)とは、外食と家庭での料理の間にあるものとして、惣菜や弁当、調理済みパンなどの製造販売食品を指して  
います。

問8 普段、菓子類や甘味飲料(缶コーヒー、清涼飲料水等)をとりますか。

- 1 毎日とる・ほとんど毎日とる                      2 週に3~4回とる                      3 週に1~2回とる

4 ほとんどとらない・全くとらない

<歯と口の健康について>

問9 あなたはこの1年間に歯科検診を受けましたか。

- 1 受けた                      2 受けていない

問10 あなたの歯ぐきの状態についてお答えください。

- |                              |         |          |
|------------------------------|---------|----------|
| ・歯ぐきが腫れている                   | 1 腫れている | 2 腫れていない |
| ・歯を磨いた時に血が出る                 | 1 出る    | 2 出ない    |
| ・歯ぐきが下がって歯の根が出ている            | 1 出ている  | 2 出ていない  |
| ・歯ぐきを押すと膿が出る                 | 1 出る    | 2 出ない    |
| ・歯がぐらぐらする                    | 1 する    | 2 しない    |
| ・歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われ治療している    | 1 している  | 2 していない  |
| ・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 | 1 ある    | 2 ない     |

問11 自分の歯は何本ありますか。（親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません）

自分の歯は、〔              本 〕ある

問12 噛んで食べる時の状態についてお答えください。

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でも噛んで食べることができる | 2 一部噛めない食べ物がある  |
| 3 噛めない食べ物が多い      | 4 噛んで食べることはできない |

<たばこについて>

問13 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

- 1 よく知っている              2 名前を聞いたことがある              3 知らない

問14 現在、たばこを吸っていますか。

- 1 吸っている                      2 過去に吸っていた                      3 吸っていない

問15 他人のたばこの煙を吸うとかかりやすくなると思うものは何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

- |                               |           |             |             |
|-------------------------------|-----------|-------------|-------------|
| 1 肺がん                         | 2 大人の喘息   | 3 心臓病       | 4 低出生体重児の出産 |
| 5 乳幼児の突然死                     | 6 乳幼児の中耳炎 | 7 乳幼児の呼吸感染症 | 8 子どもの喘息    |
| 9 その他（                      ） |           |             |             |

問16 受動喫煙を完全に防ぐ方法はどれだと思いますか。【あてはまる番号ひとつに○】

- |                               |            |         |        |
|-------------------------------|------------|---------|--------|
| 1 禁煙                          | 2 換気扇の下で吸う | 3 別室で吸う | 4 外で吸う |
| 5 その他（                      ） |            |         |        |

<かかりつけ医について>

問17 日頃、病気やけがの時に行くことを決めているかかりつけ医がありますか。

- 1 ある                      2 ない                      3 わからない

※かかりつけ医とは、普段から日常的な医療（歯科を含む）を受けている医師（医療機関）という意味で、その患者さんの健康状態や病気のことなど、ある程度知っており、困ったときには身近にいて適切なアドバイスをしてくれる医師や医療機関の

ことを指します。

<こころの健康について>

問18 熟睡感がありますか。

- 1 ある                      2 ない

問19 自分なりのストレス解消法（自分に合った楽しみ）を持っていますか。

- 1 持っている              2 持っていない

問20 普段の生活（仕事以外）に対して充実感を感じていますか

- 1 感じる                      2 少し感じる                      3 どちらともいえない  
4 ほとんど感じない      5 感じない

問21 心配事や悩みを聞いてくれる人がいますか。

- 1 いる                      2 いない

問22 あなたに気を配ったり、思いやりしてくれる人はいますか。

- 1 いる                      2 いない

問23 健康に関するボランティア活動に参加していますか。

- 1 参加している              2 参加していない

問24 町内会活動に参加していますか。

- 1 参加している              2 参加していない

問25 うつ病やうつ状態になった時の症状や、その対応について知っていますか。

- 1 知っている              2 知らない

問26 マタニティブルーや産後うつの症状と、その対応について知っていますか。

- 1 知っている              2 知らない

問27 悩みに応じた相談機関がたくさんあることを知っていますか。

- 1 知っている              2 知らない

問28 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じていますか。

- 1 感じる                      2 感じない

※気分障害とは、気分が沈んだり、高ぶる等の気分の変調により苦痛を感じたり、日常生活に何らかの支障をきたしたりする状態のことをいいます。うつ病や躁うつ病に代表される症状のひとつです。

※不安障害とは、不安が強く行動や心理的障害をもたらす症状を総称して不安障害と呼びます。精神症状として強い不安、イライラ感、恐怖感、緊張感が現れるほか、発汗、動悸、頻脈、胸痛、頭痛、下痢などといった身体症状として現れることがあります。

問29 障害等の理解をしていますか。

- 1 している                      2 していない

※障害等の理解とは、個人の精神、身体における一定の機能が、いつまでも低下している状態が続くことをいいます。

問30 お酒を飲んでいますか。

- 1 毎日飲む                      2 時々飲む(週に 回)                      3 飲まない



\*問30で、1・2と答えた方にお聞きします。

問30-① お酒は、何をどの位飲みますか。

- |            |            |        |            |
|------------|------------|--------|------------|
| ・日本酒       | (      ) 合 | ・ワイン   | (      ) 杯 |
| ・ビール350ml缶 | (      ) 本 | ・ウイスキー | (      ) 杯 |
| ・ビール500ml缶 | (      ) 本 | ・ブランデー | (      ) 杯 |
| ・ビール大瓶     | (      ) 本 | ・焼酎    | (      ) 合 |
| ・その他       | (何を        | どの位    | )          |

<親子の健康について>

問31 マタニティマークを知っていますか。

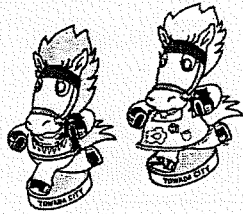
- 1 知っている                      2 知らない



★ご協力ありがとうございました。

このアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。

(十和田市健康福祉部健康増進課、H29. 6月)



## 健康づくりに関するアンケート

十和田市の健康づくり事業を推進するため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。  
なお、回答をいただいた内容につきましては、本目的以外に使用することがないこと、結果の公表に際しては、全事業所の回答を統計処理した結果のみとし、個人や事業所が特定されることはございません。

アンケート用紙は2枚となっております。以下のことについて、当てはまるものに○、または内容をご記入下さい。

## &lt;事業所について&gt;

問1 従業員数は何人ですか。 (従業員には臨時職員・パートを含みます)

[            ] 人

問2 週労働時間60時間以上の従業員は何人いますか。

[            ] 人

問3 衛生推進者や衛生管理者など、職場の安全衛生担当者はいますか。

1 いる                                  2 いない

※衛生管理者とは、労働安全衛生法において定められている労働条件・労働環境の衛生的改善と疾病の予防処置等を担当し、事業場の衛生全般の管理をする者をいう。

問4 従業員に対する健康診断を実施していますか。

1 実施している                          2 実施していない

問5 従業員の健康診断結果に対して、生活上の指導や治療が必要な場合、産業医や衛生管理者等からの保健指導を実施していますか。

1 実施している                          2 実施していない (産業医がいない、衛生管理者がいない)

問6 一般的な健康診断のほかに、がん検診(胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診)を実施していますか。

1 実施している                          2 実施していない



がん検診を受けるよう、従業員に働きかけていますか。

1 働きかけている                          2 働きかけていない

問7 受動喫煙防止対策(敷地内外全面禁煙・敷地内禁煙・敷地外禁煙)に取り組んでいますか。

1 取り組んでいる                          2 取り組んでいない

問8 従業員が、こころの不調があった場合の休暇や労働時間の短縮等の対策はありますか。

1 ある    2 ない



問9 平成27年度に労働安全衛生法で義務化された（常時50人以上の全事業所が対象）ストレスチェックを実施しましたか。

- 1 実施した                      2 従業員が50人以上だが、実施していない  
↓                                      3 従業員が50人以下のため、実施していない

ストレスチェックの結果を通知し、高ストレス者への産業医や衛生管理者等による面接指導を実施しましたか

- 1 実施した                      2 実施していない（産業医がいない、衛生管理者がいない）

問10 健康づくりに関する研修会（こころの健康づくりを含む）を実施したことがありますか。

- 1 ある                              2 ない

問11 健康づくりに関する活動に取り組み、その情報発信を行っていますか。

- 1 行っている                      2 行っていない

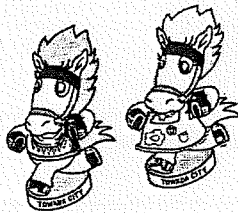
問12 積極的に健康づくりに取り組んでいる企業・団体等を募集し、認定基準を満たしていると認められた企業に対して、県が実施する「青森県健康経営認定制度」があることを知っていますか。

- 1 知っている                      2 知らない

★ご協力ありがとうございました。

このアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。

（十和田市健康福祉部健康増進課、H29.6月）



## 健康づくりに関するアンケート

本日は、ご参加頂きありがとうございました。

今後の健康づくり事業を推進するため、生活習慣等に関するアンケートへのご協力をお願いいたします。  
なお、このアンケートで、個人が特定されたり、目的以外に使うことはございません。

アンケート用紙は2枚となっております。以下のことについて、当てはまるものに○、または内容をご記入下さい。

問1 あなたのことをお聞きします。

- ◆年 齢 → [            ] 歳  
◆性 別 → 1 男性                      2 女性

### <栄養・食生活について>

問2 朝食を食べていますか。

- 1 毎日食べる                      2 食べない時もある                      3 食べない

問3 1日1回以上、家族そろって食事をしていますか。

- 1 している                      2 していない

問4 栄養バランスを心がけた食生活を実践していますか。

- 1 積極的にしている                      2 できるだけするようにしている  
3 したいと思っているが、実際はしていない                      4 していない

問5 普段、外食・中食(なかしょく)を食べますか。

- 1 ほぼ毎日食べる                      2 週に数回食べる                      3 月に数回食べる  
4 ほとんど食べない・全く食べない

※中食(なかしょく)とは、外食と家庭での料理の間にあるものとして、惣菜や弁当、調理済みパンなどの製造販売食品を指しています。

問6 普段、菓子類や甘味飲料(缶コーヒー、清涼飲料水等)をとりますか

- 1 毎日とる・ほとんど毎日とる                      2 週に3~4回とる                      3 週に1~2回とる  
4 ほとんどとらない・全くとらない

### <たばこについて>

問7 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

- 1 よく知っている                      2 名前を聞いたことがある                      3 知らない

問8 現在、たばこを吸っていますか。

- 1 吸っている                      2 過去に吸っていた                      3 吸っていない

問9 他人のたばこの煙を吸うとわかりやすくなると思うものは何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

- 1 肺がん                      2 大人の喘息                      3 心臓病                      4 低出生体重児  
の出産  
5 乳幼児の突然死              6 乳幼児の中耳炎              7 乳幼児の呼吸感染症              8 子どもの  
喘息                      9 その他（                      ）

問10 受動喫煙を完全に防ぐ方法はどれだと思いますか。【あてはまる番号ひとつに○】

- 1 禁煙                      2 換気扇の下で吸う                      3 別室で吸う                      4 外で吸う  
5 その他（                      ）

<こころの健康について>

問11 熟睡感がありますか。

- 1 ある                      2 ない

問12 自分なりのストレス解消法（自分に合った楽しみ）を持っていますか。

- 1 持っている                      2 持っていない

問13 普段の生活（仕事以外）に対して充実感を感じていますか。

- 1 感じる                      2 少し感じる                      3 どちらともいえない  
4 ほとんど感じない              5 感じない

問14 心配事や悩みを聞いてくれる人がいますか。

- 1 いる                      2 いない

問15 あなたに気を配ったり、思いやりたりしてくれる人はいますか。

- 1 いる                      2 いない

問16 お酒を飲んでいますか。

- 1 毎日飲む                      2 時々飲む（週に                      回）                      3 飲まない



\*問30で、1・2と答えた方にお聞きします。

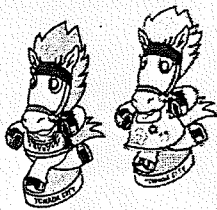
問16-① お酒は、何をどの位飲みますか。

- |            |                    |        |                    |
|------------|--------------------|--------|--------------------|
| ・日本酒       | (              ) 合 | ・ワイン   | (              ) 杯 |
| ・ビール350ml缶 | (              ) 本 | ・ウイスキー | (              ) 杯 |
| ・ビール500ml缶 | (              ) 本 | ・ブランデー | (              ) 杯 |
| ・ビール大瓶     | (              ) 本 | ・焼酎    | (              ) 合 |
| ・その他       | (何を              ) | どの位    | (              )   |

★ご協力ありがとうございました。

(十和田市健康福祉部健康増進課、H29.7月～H30.1月)





# 健康づくりに関するアンケート

(中学生用)

十和田市では、市民のみなさまがいつまでも健康でいられるように様々な取り組みを行っています。今後の取り組みの参考としたいので、アンケートにご協力をお願いします。  
なお、このアンケートで、学校名や個人が特定されたり、目的以外に使うことはありません。

問1 あなたのことをお聞きします。【あてはまる番号に○をひとつずつ】

- ◆学年 → 1 中学1年生    2 中学2年生    3 中学3年生
- ◆性別 → 1 男子    2 女子

## <栄養について>

問2 普段、<sup>かんみいりょう</sup>甘味飲料 (ジュース・コーヒー・イオン飲料など) を飲みますか。【あてはまる番号に○をひとつずつ】

- 1 飲まない    2 年に1~2回飲む    3 月に1~3回飲む
- 4 週1~2回飲む    5 週3~5回飲む    6 週6~7回飲む

問3 夕食後や寝る前におやつを食べますか。【あてはまる番号に○をひとつずつ】

- 1 食べない    2 年に1~2回食べる    3 月に1~3回食べる
- 4 週1~2回食べる    5 週3~5回食べる    6 週6~7回食べる

問4 1日の食事で、全体で1食分の量を減らすようなダイエットをしたことがありますか。

【あてはまる番号に○をひとつずつ】

- 1 ある    2 ない

## <たばこについて>

問5 今までにたばこを1口でも、吸ったことはありますか。【あてはまる番号に○をひとつずつ】

- 1 吸ったことはない    2 吸ったことはないが、吸ってみたい
- 3 吸ったことはあるが、今は吸っていない    4 現在も吸っている

↳ \*問5で、3・4と答えた方にお聞きします。

問5-① たばこを初めて吸ったのは、いつごろですか。【あてはまる番号ひとつにつき○をし、( )に数字】

- 1 小学校入学前    2 小学( )年生    3 中学( )年生

問6 家でたばこを吸っている人はいますか。【あてはまる番号すべてに○】

- 1 吸う人はいない    2 父    3 母    4 姉    5 兄
- 6 妹    7 弟    8 祖父    9 祖母    10 その他( )

問7 たばこを吸うことに関係していると思うものは何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

- 1 皮膚の老化    2 歯ぐきが弱ってぐらぐらする    3 心臓の病気    4 肺がん
- 5 頭の血管が破裂したり、詰まったりする    6 のどのがん    7 小さい赤ちゃんが生ま

れる 8 息をするのが辛くなる 9 乳がん 10 やめられなくなってしまう  
<アルコールについて>

問8 今までにお酒を1口でも、飲んだことはありますか。【あてはまる番号に○をひとつ】

- 1 飲んだことはない 2 飲んだことはあるが、今は飲んでいない 3 現在も時々飲んでいる

↳\*問8で、2・3と答えた方にお聞きします。

問8-① お酒を初めて飲んだのはいつごろですか。【あてはまる番号ひとつに○をし、( )に数字】

- 1 小学校入学前 2 小学( )年生 3 中学( )年生

問8-② お酒は、どこで手にいれましたか。(おつかいは含まない)【あてはまる番号すべてに○】

- 1 自動販売機 2 酒屋 3 コンビニエンスストア・スーパーマーケットなど  
4 家にあるお酒を飲んだ 5 カラオケボックス、飲食店などのお店  
6 友人からもらった 7 その他( )

問9 未成年者がお酒を飲むことに関係していると思うものは何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

- 1 急性アルコール中毒 2 やめられなくなってしまう 3 脳がちぢむ  
4 体の成長が遅れる 5 体力の低下 6 けがをしやすくなる 7 記憶力がおちる

<歯について>

問10 中学生になってから、歯医者さんに行った理由は何ですか。【あてはまる番号に○をひとつ】

- 1 痛みや調子の悪い歯があり、治療のため 2 歯科矯正中の定期受診のため  
3 学校での歯科検診の結果、受診するように言われたため 4 検診のため  
5 歯口清掃指導(歯みがき指導等)のため 6 行っていない

問11 「歯周病」について聞いたことがありますか。【あてはまる番号に○をひとつ】

- 1 聞いたことがあり、どういうものかわかっている  
2 聞いたことはあるが、どのようなものかは分からない  
3 聞いたことはない

<運動について>

問12 1週間の生活の中で、体育の授業以外に汗をかくような運動をしていますか。(部活動は含む)  
【あてはまる番号に○をひとつ】

1 運動をしている

1-① どのような運動をしていますか。【あてはまる番号すべてに○】

- 1 学校の運動部 2 運動に関する習い事(例:水泳、空手など)  
3 ランニング 4 筋力トレーニング 5 その他( )

2 運動をしていない

2-① 運動をしていない理由は何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

- 1 学校の文化部に所属しているため時間がない 2 学習塾に行くため、時間がない  
3 どんな運動をしたらよいか、わからない 4 面倒である  
5 運動をしなくても大丈夫だと思うから 6 その他( )

★ご協力ありがとうございました。

このアンケート用紙は、一緒に配布した封筒に入れ、両面テープで封をして各学校へ提出してください

【問合せ先】十和田市健康福祉部健康増進課 TEL0176-51-6792 (H29.9月)



## 平成30年10月発行

---

発行	十和田市
編集	健康福祉部健康増進課
連絡先	〒034-0081 青森県十和田市西十三番町4番37号 TEL : 0176-25-1180・1181 FAX : 0176-25-1183 E-mail : kenko@city.towada.lg.jp