

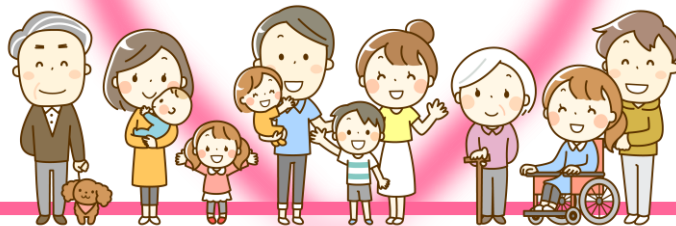
健康かまいし21プラン 第3次

令和6年度～（12年間）～令和17年度

第3次 釜石市健康増進計画



市民の健康づくりを推進するため、保健、医療、福祉、介護機能の向上と、具体的な施策を示す計画です。



第3次 健康かまいし21プラン



第3次 釜石市食育推進計画

食を通じて健やかな体と豊かな心を育むための、栄養・食生活に関する健康分野の取組を示す計画です。

第2次 釜石市自殺対策 アクションプラン

自殺に追い込まれることのない社会を目指し、包括的な支援や対象に応じた対策の実践を示す計画です。



第3次健康かまいし21プランは、釜石市が策定する健康増進計画、食育推進計画、自殺対策アクションプランの三つの計画を包含したものです。

第3次 釜石市健康増進計画

基本目標

みんなで健康になれるまちづくり

基本的な方向

健康寿命の延伸

基本方針

健康格差の縮小

大目標

中目標（取組の方向）

具体的な取組（抜粋）

1
個人の行動と
健康状態の改善

- 栄養や食生活、身体活動・運動などの健康に関する生活習慣の改善
- がん・脳血管疾患・心疾患・糖尿病など生活習慣病の発症予防と、合併症発症等の重症化予防
- 心身両面の健康保持を通じた生活機能の維持・向上

- ◆乳幼児期における各種健診や教室での健康教育や保健指導
- ◆がん検診や特定健診を受けやすい環境の整備と受診勧奨
- ◆高血圧の改善と血圧管理、減塩などの脳卒中予防の取組 **重点項目**
- ◆各種予防接種の実施
- ◆特定保健指導の実施

2
社会環境の質の
向上

- 市民の健康づくりの取組を総合的に支援する環境整備
- 社会とのつながりやこころの健康の維持・向上
- 健康的な食環境や身体活動・運動を促す、自然に健康になれる環境整備

- ◆みんなの健康づくり応援事業（健康チャレンジポイント・おさんぼアプリ）
- ◆心の相談窓口の普及啓発
- ◆禁煙チャレンジ事業の実施や受動喫煙防止の普及啓発

3
ライフコースア
プローチを踏ま
えた健康づくり

- 性差や年齢等も加味し、生涯を経時的に捉えた健康づくり

子ども ・ 高齢者 ・ 女性

- ◆子ども：適正な食事と運動などの生活習慣の普及啓発
- ◆高齢者：運動習慣の定着や社会参加による介護予防事業の推進
- ◆女性：各ライフステージにおける切れ目のない健康教育

4
東日本大震災津波
等の経験を踏ま
えた健康づくり

- 震災以後の様々な災害発生を踏まえた被災者を含む住民に対する健康支援の継続
- 新型コロナウイルス感染症対策の経験も踏まえた、今後、起こり得る健康危機に備えた体制整備

- ◆こころの不調に悩む人への支援
- ◆マニュアルの整備と訓練の実施
- ◆災害時に自らを守る行動をとるための意識啓発

重点項目：脳卒中予防

高血圧の改善と血圧管理 ・ 減塩 ・ メタボ予防（食生活改善、運動）

現状と課題

- 急速な人口減少
2020年人口 32,078人 → 2050年 16,363人
- 少子高齢化
2020年年少人口割合 9.2% → 2050年 6.5%
2020年高齢化率 40.0% → 2050年 49.9%

- 平均寿命（R2：対県内14市）
男性 釜石市 79.4歳（県内ワースト1）
岩手県 80.6歳
女性 釜石市 86.5歳（県内ワースト2）
岩手県 87.1歳

- 生活習慣病死因別年齢調整死亡率（R2）
・がん 男性 ①肺がん ②胃がん ③大腸がん
女性 ①大腸がん ②乳がん ③肺がん
- ・脳血管疾患（R2：対県内14市）
釜石市 149.1（県内ワースト2）
岩手県 110.5

重点項目

- 1日当たり推定塩分摂取量（国の推奨値(未満)）
男性 9.2g (7.5g) 女性 8.9g (6.5g)
- 野菜摂取目標量（350g/日）
目標量に足りていない人の割合 R5 65.1%
- 日常的に血圧測定をしている人の割合
R5 21.0%

重点項目

生活習慣の改善

12年後の目指す姿

食、運動、休養の質の向上と、生活習慣病の危険因子(飲酒・喫煙)の低減、質の高い生活を営むうえで必要な口腔の健康増進を目指します。

<p>目標量の野菜(350g/日)を ほぼ毎日食べている人の増加</p> <p>13.0%(R5) → 20.0%</p>	<p>定期的な運動</p> <p>20-64歳男性 24.6%(R5) → 30.0%</p> <p>20-64歳女性 17.1%(R5) → 20.0%</p>
<p>推定塩分摂取量(平均値)の減少</p> <p>男性 9.2g/日(R5) → 8.3g/日</p> <p>女性 8.9g/日(R5) → 8.0g/日</p>	<p>3歳児歯科健康診査 う歯有病者率の減少</p> <p>13.7%(R4) → 10.0%</p>

主な取組

栄養・食生活

- 食生活改善推進員と連携した野菜摂取量に関する普及啓発
- 各教室でのナトカリ測定による塩分摂取量の意識付け
- 日常的な体重測定による適正体重維持の意識向上

飲酒・喫煙

- 生活習慣病リスクを高める飲酒量の対象者への保健指導
- 禁煙希望者が取組みやすい禁煙チャレンジの実施
- 受動喫煙防止対策の推進



身体活動・運動

- 定期的な運動習慣定着に向けた自主活動グループ等への支援
- 1日の歩数や運動量増加のための、ウォーキングアプリの活用

休養・睡眠

- 睡眠時間の確保や睡眠の質向上に向けた健康教室の開催
- 寿命に影響する、働き世代の睡眠不足や高齢者の過剰睡眠の周知

歯・口腔

- 定期的な歯科健診の受診の啓発
- 高齢者の咀嚼機能維持のためのオーラルフレイル予防の取組と、一定年齢の高齢者を対象とした歯科健診の実施

生活機能の維持・向上

12年後の目指す姿

社会参加と適度な運動による身体機能の維持と、心身両面からの健康寿命の延伸を目指します。

<p>骨粗しょう症、膝痛、腰痛等骨格筋の病気で 通院する高齢者の減少</p> <p>22.7%(R4) → 22.0%</p>
<p>通いの場・ボランティア活動に参加している 高齢者の増加</p> <p>24.3%(R4) → 27.0%</p>

主な取組

生活機能の維持・向上

- 定期的な運動や会食、地域の集まりへの参加による身体活動の増加と閉じこもり防止



生活習慣病の発症予防・重症化予防

12年後の目指す姿

生活習慣の改善などにより多くが予防可能である、がん、循環器病、糖尿病、COPDの早期発見、危険因子の改善、死亡率の減少を目指します。

重点項目	脳血管疾患の 年齢調整死亡率の減少	
男性	194.9(R2)	➔ 84.0(R2全国)
女性	128.2(R2)	➔ 83.0(R2全国)

重点項目	脳血管疾患の 年齢調整死亡率の全国との格差の縮小	
男性	110.9(R2)	➔ 55.5(R2全国)
女性	45.2(R2)	➔ 22.7(R2全国)

がん検診受診率の向上		
肺がん	26.2%(R5)	➔ 31.0%
胃がん	13.4%(R5)	➔ 18.2%
大腸がん	32.1%(R5)	➔ 36.9%
乳がん	18.9%(R5)	➔ 23.7%
子宮がん	14.1%(R5)	➔ 18.9%

心疾患の年齢調整死亡率の減少	
男性	154.0(R2) ➔ 減少
女性	139.7(R2) ➔ 減少

COPD*死亡率の減少	
16.0%(R3)	➔ 10.0%

メタボリックシンドロームの 該当者・予備群の減少	
該当者	22.8%(R4) ➔ 18.3%
予備群	11.2%(R4) ➔ 9.0%

*COPD(慢性閉塞性肺疾患):肺の炎症性疾患で咳、痰、息切れが主な症状。緩やかに呼吸障害が進行する。

主な取組

循環器病

重点項目 脳卒中予防

- 高血圧の改善と血圧管理、減塩普及のための脳卒中予防の取組
- メタボリックシンドローム該当者・予備群減少のため、減塩などの食生活改善、ウォーキング等の生活活動量の増加の推進

がん

- がん予防に根拠のある生活習慣の改善、ウイルスの感染予防等の普及啓発
- がん検診受診率向上のため、複数のがん検診を1日で受診できるセット検診の実施
- 働き世代が受診しやすいよう、夜間・休日検診、託児サービスなどの利便性向上

糖尿病

- 予防のための、バランスの良い食事や定期的な運動の普及啓発
- 重症化を防ぐための、医療機関への未受診者や治療中断者への働きかけ
- 糖尿病性腎症等への重症化を予防するため、透析に移行する高リスクの人への保健・栄養指導

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- リスクの高い喫煙者へのCOPDの周知
- 喀痰検査の受検勧奨



東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり

12年後の目指す姿

平時から災害に備えた人材の育成と体制の整備、こころの不調に悩む人への支援を目指します。

主な取組

こころのケア

- こころのケアセンターや臨床心理士、学校の養護教諭、スクールカウンセラーなどと連携した、心の不調に悩む人の支援


災害への備え

- 災害時の初動体制、避難所運営などの協議や訓練を重ね、平時から災害に備える
- 新興感染症の拡大時に、医師会、保健所等と連携し速やかに感染対策を講じられるよう、保健予防活動の体制を整備する

社会環境の質の向上

12年後の目指す姿

運動習慣の定着や受動喫煙の防止など、居心地がよく自然に健康になれるまちづくりを目指します。社会とのつながりによるこころと体の健康を守る環境の整備を目指します。

地域の人々とのつながりを感じると思う人の増加 43.1%(R5) → 50.0%	自殺率の減少(人口10万対) 19.2%(R3) → 15.2%	栄養成分の情報提供を行う「 外食栄養成分表示登録店 」の増加 12店舗
家族や友人、地域等で共食している人の増加 61.6%(R5) → 70.0%	家庭、職場、飲食店の何れかで望まない受動喫煙を受けた人の減少 44.3%(R5) → 30.0%	

主な取組

- 公民館事業や自主活動グループ、健康づくり活動をサポートしてくれる団体への支援
- 健康チャレンジポイントによる社会参加のきっかけづくり
- ゲートキーパーの養成やフォローアップ講座の開催
- 心の相談窓口の普及啓発
- サロンや子ども食堂など、地域で食事をする機会の創出
- 禁煙を希望する人への禁煙チャレンジ事業実施
- 禁煙、受動喫煙防止に関する普及啓発



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

12年後の目指す姿

幼少期からの生活習慣、健康状態が成長してからの健康状態に影響することから、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを目指します。女性はライフステージごとに女性ホルモンが変化する特性を踏まえた健康課題解決を目指します。

肥満傾向にある子どもの減少 小5 15.1% → 14.0%	低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の減少 17.6% → 15.0%	妊婦の喫煙をなくす 0.8% → 0.0%
運動習慣のない子どもの減少 中1男子 22.2% → 15.0% 中1女子 42.9% → 30.0%	※各指標の現状の数値は令和5年度の数値を表す	やせ(BMI 18.5未満)の女性の減少 20代 7.9% → 7.0%

主な取組

子どもの健康	高齢者の健康	女性の健康
<ul style="list-style-type: none"> ● 学校保健会と連携した、適正な食事・運動の普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100歳体操、運動自主活動、男の料理などの活動支援 ● 運動、栄養、介護予防に関する公民館事業の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ● 思春期から必要な知識を身に付けられるような講演会の実施 ● 母子健康手帳交付時や妊婦訪問時の喫煙、飲酒に関する保健指導 ● 働き世代の健康状態を良好に保つため、事業所訪問による健康教育の実施
		

第3次 釜石市食育推進計画

基本
理念

食を通じて **健やかな体** と **豊かな心** を育むまち かまいし

はじめての一步 **朝食**

朝食を食べることのメリット

- 早寝、早起きにより基本的な生活習慣が身につく
- 脳と体を目覚めさせ、元気に一日をスタートできる
- 家族で食卓を囲み、食の楽しさを実感する

朝食を食べないことによる弊害

- 朝食欠食により食習慣が乱れる
- 食べない食品群*の増加などにより、やせ、低栄養などにつながる
- 間食回数が増え、肥満、生活習慣病、う歯率の増加につながる

食育スローガン

おはようみんなで朝ごはん！
元気ハトライ！ ほたてちゃん

12年後にありたい姿

地域でとれた「食財*」を取り入れた朝食を、
みんなと笑顔で食べてから一日がスタートする
家庭が増えています

食育推進のための取組 “ほたてちゃん戦略”

ほ

ほっこり家族の笑顔はやさしい味が隠し味

家庭の状況や生活の多様化に対応した食支援を行い、笑顔あふれる食卓を目指します

- (1) 妊産婦及び乳幼児からの健全な食習慣の形成
- (2) 小・中・高校生の健全な食習慣の形成
- (3) 生涯にわたる健全な食習慣の形成

た

たくさん噛んでバランスよく食べよう

健全な身体づくりのため、健康な歯でよく噛みバランスの良い食事の普及推進に取組みます

- (1) 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活
- (2) 健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩、及び望ましい食習慣
- (3) 自分の食事に関心をもち、食品を選ぶ力を身に付ける
- (4) 歯科保健と連携した食育

て

てと手をむすんで未来へつなぐ

地域で食事を通じて交流し、食文化と食財の尊さを次世代へ伝え、健全な食生活ができるように支援します

- (1) 地域の食文化の継承や地元食財を使った食育
- (2) 食事を通じた世代間交流
- (3) 食育スローガンの普及と定着

ちゃん

ちゃんと目覚めて食べよう朝ごはん

子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズム、及び朝食摂取率の向上を目指し、関係機関と協力して推進します

- (1) 早寝早起きなどの望ましい生活習慣の普及
- (2) 朝食摂取率向上を重視した食育
- (3) 食育を推進する関係団体と行政の連携

重点項目：朝食欠食率の改善

- 各小・中学校の食に関する指導に係る全体計画において、朝食欠食率改善に向けた取組の実施を目指します。
- 市公式SNSや給食だよりを活用し、朝食レシピ紹介や、朝食の大切さなど定期的な情報発信に取り組みます。
- 学校保健委員会等で課題を共有し、朝食に関する情報提供を行います。

*食べない食品群：穀類、いも類、野菜類、果物類、肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳類のうち食べない食品群のあることで、バランスが崩れると低栄養につながります。

*食財：地域でとれる食材はみんなの財産です。

現状と課題

- 朝食の欠食率の悪化
 - ・小学生 H29 5.0% ➡ R4 5.8%
 - ・中学生 H29 10.7% ➡ R4 12.0%
 - ・高校生 H29 16.8% ➡ R4 26.8%

- 食べない食品群がある人の増加
 - ・小学生 H29 19.9% ➡ R4 25.9%
 - ・中学生 H29 19.4% ➡ R4 21.8%
 - ・高校生 H29 15.1% ➡ R4 20.2%

第2次 釜石市自殺対策アクションプラン

基本
理念

誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指して

目標

“一人でも多くの自殺者を防ぐ”

平成27年度の自殺死亡率から3割減少させ、令和11年には自殺死亡率15.2以下(人口10万対)となることを目指します



自殺対策の四つの方向性

1 包括的な自殺対策プログラムの実践

- (1) ネットワークの構築
- (2) 一次予防(市民全体へのアプローチ)
- (3) 二次予防(ハイリスク者へのアプローチ)
- (4) 三次予防(自死遺族支援)
- (5) 精神疾患へのアプローチ
- (6) 職域へのアプローチ

2 対象に応じた自殺対策の実践

- (1) 高齢者
- (2) 生活困窮者
- (3) 働き盛り世代
- (4) 健康問題を抱える人
- (5) 子ども・若者
- (6) 女性

3 東日本大震災津波の影響への対策

- (1) 被災者へ寄り添った傾聴サロンの開催
- (2) こころのケア

4 相談体制の充実・強化

- (1) ゲートキーパー*養成講座やフォローアップ
- (2) 関係機関との連携強化

五つの基本施策と主な取組

1 地域のネットワーク体制を強化する

釜石市自殺対策庁内連絡会の開催
釜石地域自殺対策ネットワーク会議との連携強化

2 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す

ゲートキーパーについての普及啓発
こころの健康に関する健康教育・保健指導の実施

3 自殺対策を支える人材の確保

ゲートキーパー養成講座・フォローアップ講座の開催
ゲートキーパーや傾聴ボランティアの活動支援

4 働き世代に対する支援の強化

事業所訪問によるこころの健康づくりの普及啓発
や健康教育の実施

5 被災地における包括的な支援により自殺を防ぐ

災害関連の精神的な問題に関する専門的な支援

*いのちを支えるロゴマークは、自殺対策の相談対応で重要な「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守る」の流れを一体的に行うことで、いのちを支えるという決意が込められている。



現状と課題

■自殺死亡率(人口10万対)

- ・H14 46.5 → H25 22.1 → R3 19.2
- ・平成14年がピークで減少傾向が続くが、平成25年以降は横ばいの状況
- ・全体的に男性の割合が高い

■性別・年代別平均自殺死亡率(2018~2022年)

- ・男性 ①40代 ②80歳以上 ③70代
- ・女性 ①50代 ②30代 ③80歳以上

■心的苦痛を感じている人の割合(R5) (K6*質問票による10点以上の人)

- ・20代 5.7% ・30代 20.8%
- ・40代 17.3% ・50代 12.3%
- ・60代 7.7%

■自殺の原因・動機(2018~2022年の合計)

- ①健康 ②経済・生活 ③家庭 ④勤務
- ・全国、県と同様に健康問題が最も多いが、経済・生活問題の比率が高いことが特徴

■相談できる場所・医療機関を知っている人の割合

・H30 63.2% → R5 52.1%

■ゲートキーパーを知っている人の割合

・R5 25.1%

*ゲートキーパー:自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)ができる人のこと。「命の門番」ともいわれる。

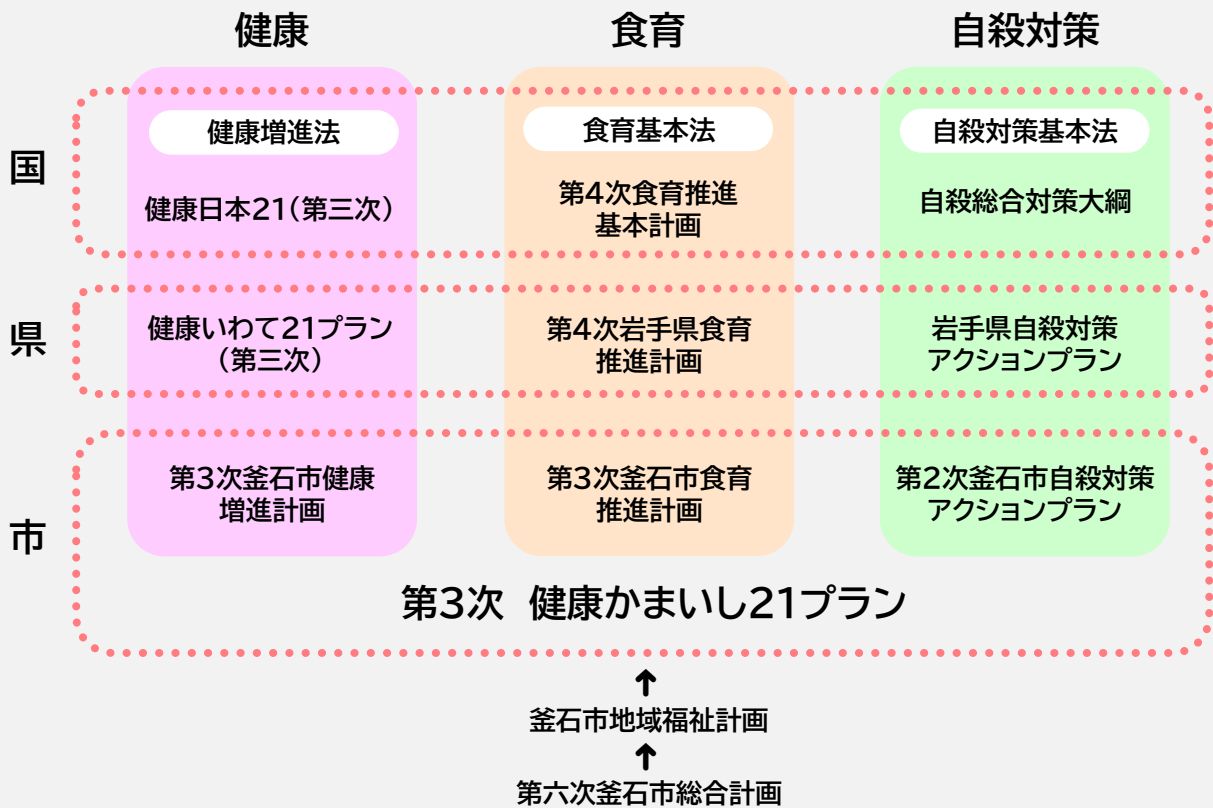
*K6:不安や抑うつなどの精神疾患をスクリーニングするため使用する6項目の尺度のこと。過去1か月間の心理的ストレスを24点満点で判断し、合計点が高いほど精神的な問題が重い可能性があるとしてされている。

計画策定の背景と趣旨

釜石市では、これまで「第2次健康かまいし21プラン(健康増進計画)」「第2次釜石市食育推進計画」「釜石市自殺対策アクションプラン」の三つの計画に基づき、市民のこころと身体
の健康づくりに関わる様々な施策を推進してきました。

令和5年度は、これら三つの計画の最終年度となることから、これまでの実績や目標に対する最終評価の結果を踏まえるとともに、今回の改定にあたっては、健康増進法や国の健康日本21(第三次)等に基づく健康増進計画を基本とし、健康増進に密接に係わる食育基本法と国の第4次食育推進基本計画に基づく市町村食育推進計画、及び自殺対策基本法に基づく自殺対策アクションプランを総合的かつ効果的に推進するために、これら三つの計画を包含して一体的に策定することとしました。

また、第六次釜石市総合計画などの上位計画との整合性を図りながら、引き続き、市民のこころと身体
の健康づくりと疾病予防に重点を置いた取り組みを市全体で総合的かつ計画的に推進します。



第3次 健康かまいし21プラン (健康増進計画、食育推進計画、自殺対策アクションプラン) 令和6年(2024年)3月

編集・発行 : 釜石市保健福祉部 健康推進課
〒026-0025 岩手県釜石市大渡町3丁目15-26
TEL: 0193-22-0179
FAX: 0193-22-6375
H P : <https://www.city.kamaishi.iwate.jp/>



釜石市
ホームページ