

## 第4章 基本的な方向を実現するための取組と目標

## 1 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

### (1) がん

がんの危険因子には、喫煙、過剰飲酒、身体活動の低下、肥満・やせ、野菜や果物の摂取不足、塩分の過剰摂取、ウイルス等への感染などが挙げられますが、がんを予防するためにはこれらの生活習慣の改善や感染症対策が重要です。

また、がんの早期発見、重症化予防のためにはがん検診を定期的に受けることが重要です。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

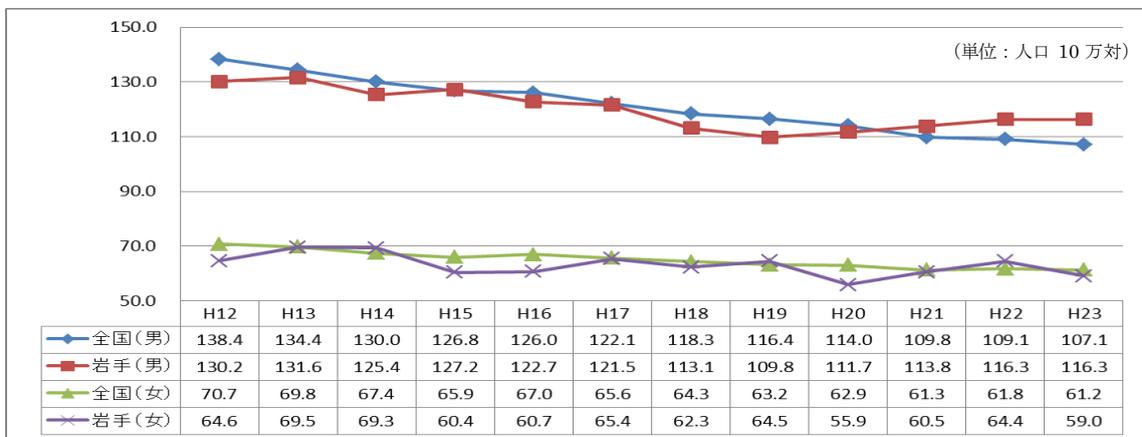
#### ① がんの予防

- 本県における平成 23 年のがんによる死亡者数は 4,273 人で、東日本大震災津波による不慮の事故が第1位、続いてがんの順になっていますが、昭和 59 年から平成 22 年までは、死亡原因の第1位となっています。
- 平成 23 年の本県の 75 歳未満のがんの年齢調整死亡率は、男性 116.3(全国 107.1)、女性 59.0(全国 61.2) で、都道府県別には、男性がワースト8位となっています。(図表 2-7)
- また、平成 12 年から平成 23 年までの推移をみると、男性では全国で約 31 低下しているのに対し、本県では約 14 の低下にとどまっており、女性では全国で約 10 低下しているのに対し、本県では約6の低下となっています。(図表 4-1)
- 岩手県地域がん登録(平成 21 年診断例)によれば、本県のがんの年齢調整罹患率<sup>4</sup>(人口 10 万人対)は、高い順から、男性では大腸がん(92.3)、胃がん(79.7)、前立腺がん(60.2)となっており、女性では乳がん(80.2)、子宮がん(55.0)、大腸がん(53.9)、となっています。(図表 4-2)
- さらに、平成 23 年の部位別の死亡率をみると、高い順から、男性では気管・気管支・肺(21.2)、大腸(結腸・直腸)(15.6)、胃(15.1)となっており、女性では乳房(9.5)、大腸(結腸・直腸)(7.7)、気管・気管支・肺(6.1)となっています。(図表 4-3)
- 今後、人口の高齢化とともに、がんの死亡者数及び罹患患者数が増加していくことが予測され、この増加を可能な限り抑える取組が重要です。
- 本県のがんの 75 歳未満の年齢調整死亡率は、漸減傾向にある一方で、平成 21 年から全国よりも高い状況にあり、死亡率のさらなる低下に向けた取組を進めることが重要です。

<sup>4</sup> 年齢調整罹患率: 人口構成の異なる集団間での罹患率を比較するために、罹患率を一定の基準人口(昭和 60 年モデル人口)にあてはめて算出した指標です。

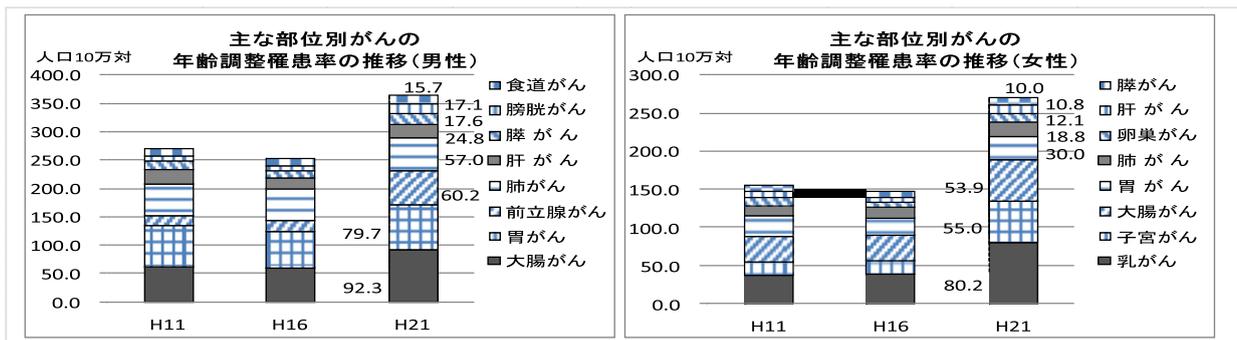
- がんの原因には、喫煙（受動喫煙を含む）、食生活、運動等の生活習慣、ウイルス感染など様々なものがあり、がんの予防においては、これらの生活習慣の改善やがんに関連するウイルスの感染予防等が重要であることから、各分野（栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒等）の関連する施策、さらには「第2次岩手県がん対策推進計画」や「岩手県肝炎対策計画（第2期計画）」をはじめとする他計画とも連携しながら、総合的な取組を進める必要があります。
- がんの予防を効果的に推進するためには、がんの死亡や罹患に関する正確なデータ（部位別・男女別・圏域別等）を把握する必要があります。特にがん患者の5年生存率などの重要な情報を提供する岩手県地域がん登録については、その利活用に積極的に取り組むとともに、精度の向上をはじめとする機能強化・拡充を図る必要があります。

(図表 4-1) がんの75歳未満の年齢調整死亡率の推移（男女、全国との比較）



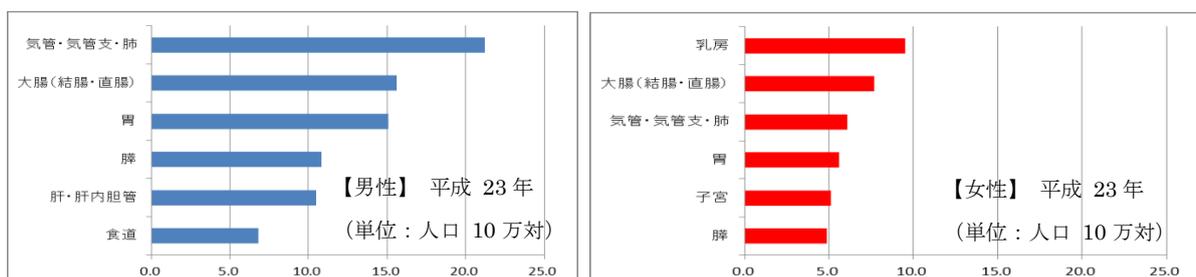
出典：独立行政法人国立がん研究センター「人口動態統計による都道府県別がん死亡データ」

(図表 4-2) 主要な部位別がんの年齢調整罹患率（男女）



出典：岩手県地域がん登録

(図表 4-3) がんの部位別死亡率（男女）



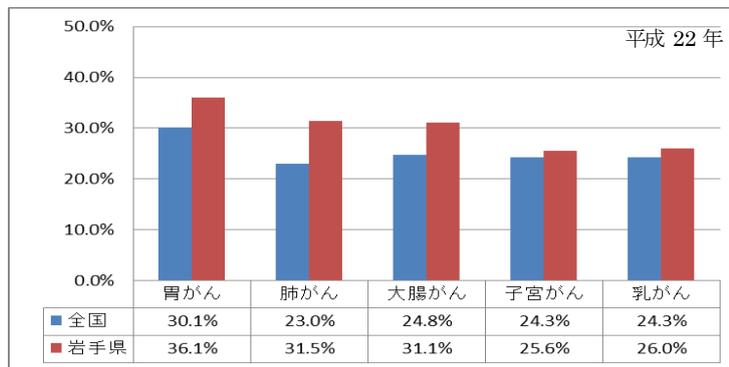
出典：独立行政法人国立がん研究センター「人口動態統計による都道府県別がん死亡データ」

② がんの早期発見

- がんの早期発見・早期治療にとって、定期的ながん検診の受診が重要であり、本県の市町村・企業等のがん検診受診率は、胃がん検診（H22：36.1%）、肺がん検診（H22：31.5%）、大腸がん検診（H22：31.1%）、子宮（頸）がん検診（H22：25.6%）、乳がん検診（H22：26.0%）となっており、全てのがん検診で全国より高い状況にあります。（図表 4-4）

- がんの年齢調整死亡率を下げるためには、がんの早期発見・早期治療の観点から、がん検診受診率を 50%以上にする必要があることから、引き続き未受診者を対象とする普及啓発や受診勧奨などの受診率向上施策を推進する必要があります。

（図表 4-4） がん検診受診率の状況（全国との比較）

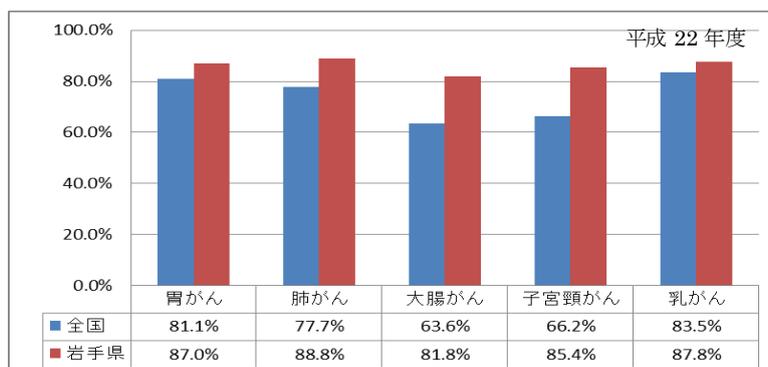


出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」

- がん検診の有所見者には精密検査が実施されていますが、本県の市町村が実施するがん検診の精密検査受診率は、胃がん検診（H22：87.0%）、肺がん検診（H22：88.8%）、大腸がん検診（H22：81.8%）、子宮頸がん検診（H22：85.4%）、乳がん検診（H22：87.8%）となっており、全てのがん検診で全国より高い状況にあります。（図表 4-5）

- がんの早期発見・早期治療のためには、定期的ながん検診受診に加えて、有所見者には精密検査を受診することが重要ですが、本県の市町村が実施する精密検査において未受診者がいることから、引き続き未受診者を対象とする普及啓発や受診勧奨などの受診率向上施策を推進する必要があります。

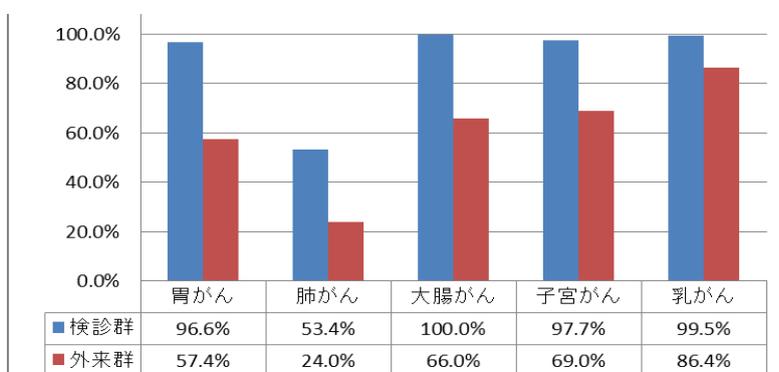
（図表 4-5） がん検診精密検査受診率の状況（全国との比較）



出典：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

- 岩手県地域がん登録（平成 15 年から平成 17 年診断例）によれば、「検診群」（がん検診によってがんが発見された群）と「外来群」（医療機関においてがんが発見された群）の5年生存率を比較した場合、（胃がん（検診群 96.6、外来群 57.4）、肺がん（検診群 53.4、外来群 24.0）、大腸がん（検診群 100.0、外来群 66.0）、子宮がん（検診群 97.7、外来群 69.0）、乳がん（検診群 99.5、外来群 86.4）となっており、「検診群」の5年生存率が「外来群」に比較して顕著に高い状況にあります。（図表 4-6）
- 岩手県地域がん登録における「検診群」と「外来群」の5年生存率の比較などから、がん検診受診によるがんの早期発見・早期治療の重要性が明らかとなっており、がん登録によって得られたデータを積極的に活用することなどにより、受診率向上の取組を推進することが必要です。

（図表 4-6） 検診群と外来群の5年生存率の比較（H15-H17年診断例）



出典：岩手県地域がん登録

【目標】

目標項目		現状値	目標値 (R5)
75歳未満のがん（全がん）の年齢調整死亡率の低下（人口10万対）		㉓ 85.7	70.0
がん検診受診率の向上（%）	胃がん	㉔ 46.8	50.0
	肺がん	㉔ 56.6	60.0
	大腸がん	㉔ 49.2	50.0
	子宮（頸）がん	㉔ 46.4	50.0
	乳がん	㉔ 50.4	55.0
精密検査受診率の向上（%）	胃がん	㉕ 89.9	90.0
	肺がん	㉕ 88.8	90.0
	大腸がん	㉕ 82.7	90.0
	子宮頸がん	㉕ 88.9	90.0
	乳がん	㉕ 94.2	95.0

【実現に向けた取組】

※健康づくりサポーター及び県民の取組に関する表の見方

(本章及び第6章において同じ)

【健康づくりサポーター】

- ◎ 関係機関・団体の目的等に着目し、法律やその目的を達成するために事業を展開
- 関係機関・団体の目的や機能に関連する事業を展開
- △ 他の関係機関・団体との協力が望まれる

【県民】

- ◎ 検診や健康教室への参加など積極的な役割が期待される
- 普及啓発等による正しい知識の習得など受動的な役割が期待される

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①がんの予防	各分野(栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒等)の生活改善に関する施策の実施及び「第2次岩手県がん対策推進計画」と連携した正しい知識の普及啓発	◎	◎	○	○	◎	○	○
	「世界禁煙デー」等の機会を通じたたばこの健康への悪影響に関する知識等の普及啓発や、禁煙支援、受動喫煙防止対策	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	「岩手県肝炎対策計画(第2期計画)」と連携した、肝炎ウイルスに関する正しい知識の普及啓発や検診の推進	◎	◎		○	○	○	◎
	岩手県地域がん登録データの利活用及びがん登録等の推進に関する法律を踏まえた「全国標準データベースシステム」への移行による機能強化・拡充	◎	△				◎	
②がんの早期発見	「健康増進普及月間」(9月)や「乳がん月間」(10月)などの機会を通じた、がんの正しい知識やがん検診受診の重要性に関する普及啓発	◎	◎	○	○	◎	◎	◎
	検診機関や関係機関・団体と連携した、がん検診未受診者が受診しやすい環境の整備(がん検診の実施期間の拡大、働く世代の受診に配慮した休日・夜間帯の検診実施、特定健康診査等との同時実施など)	○	◎		○	◎	◎	◎
	がんの種類や対象地域等を選定した重点的な普及啓発活動や保健推進(委)員による受診勧奨等	◎	◎		○	○	◎	○

項目	取組	健康づくりサポーター					県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	
②がんの早期発見(続き)	企業・医療保険者・検診機関等による課題対策検討会など、職域におけるがん検診受診率向上対策の検討(課題共有、受診率把握、効果的取組の検討など)	◎	△		◎	◎	○
	職域向け普及啓発リーフレットの配付などによる、雇用主や被雇用者のがん検診受診意識の醸成	◎	○		◎	◎	○
	主に働く世代を対象とした、市町村が実施する「がん検診無料クーポン」、及び、「検診手帳」の配布と連携した職域における受診率向上のための取組などの実施	◎	◎		△	◎	○
	コール・リコール(がん検診の受診勧奨・再受診勧奨)について、市町村や検診機関との検討を進め、その実施を支援	◎	◎		△	△	◎
	協定締結などによる、企業やNPO等民間団体との協力体制の構築	◎	○			◎	○
	がん検診精密検査の未受診者に対する積極的な受診勧奨などの取組の実施	○	◎			◎	○
	がん検診精密検査の受診率向上のための、岩手県地域がん登録データ(※)を利活用した効果的な普及啓発 ※「検診群」と「外来群」の5年生存率の比較など	◎	○		△	△	△

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんの医療体制</li> <li>健康づくり</li> </ul>
第2次岩手県がん対策推進計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんの予防</li> <li>がんの早期発見</li> <li>がん登録</li> </ul>
岩手県肝炎対策計画(第2期計画)	<ul style="list-style-type: none"> <li>検査体制の充実</li> <li>普及啓発活動の推進</li> </ul>

(2) 脳卒中（脳血管疾患）・心疾患

脳卒中（脳血管疾患）と心疾患の危険因子には、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病が挙げられますが、疾患の予防のためにはこれらの危険因子の改善（生活習慣の改善）を図ることが最も重要です。

また、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率を向上しメタボリックシンドローム該当者及び予備群を減少することも重要であるほか、重症化防止のために高血圧及び脂質異常症の治療率を上昇させることも必要です。

【現状と課題】（○が現状、●が課題）

① 脳卒中（脳血管疾患）・心疾患の年齢調整死亡率の低下

○ 脳卒中（脳血管疾患）及び心疾患は、がんと並んで日本人の主要死因の大きな一角を占めており、本県における平成 23 年の死亡者数は、心疾患 2,870 人、脳血管疾患 2,360 人で、不慮の事故、悪性新生物に次いで、心疾患は 3 番目、脳血管疾患は 4 番目に多くなっています。

○ 平成 22 年の本県の脳卒中（脳血管疾患）の年齢調整死亡率は、男性 70.1（全国 49.5）、女性 37.1（全国 26.9）で、都道府県別には、男女ともワースト 1 位となっています。（図表 2-8）

○ 脳卒中（脳血管疾患）の年齢調整死亡率の年次推移をみると、男女とも低下傾向にありますが、全国との差は拡大している状況です。（図表 4-7）

○ 平成 22 年の脳卒中（脳血管疾患）の年齢調整死亡率を保健医療圏別にみると、男性は最も低い盛岡、岩手中部が 64.0 であるのに対し、最も高い久慈が 95.1 となっています。久慈では、特に成人の肥満者と喫煙率や多量飲酒者の割合が高くなっています。（図表 4-8）

○ また、女性は最も低い気仙が 24.0 であるのに対し、最も高い両磐が 48.5 となっており、両磐では多量飲酒者や糖尿病有病者の割合が高くなっています。（図表 4-8）

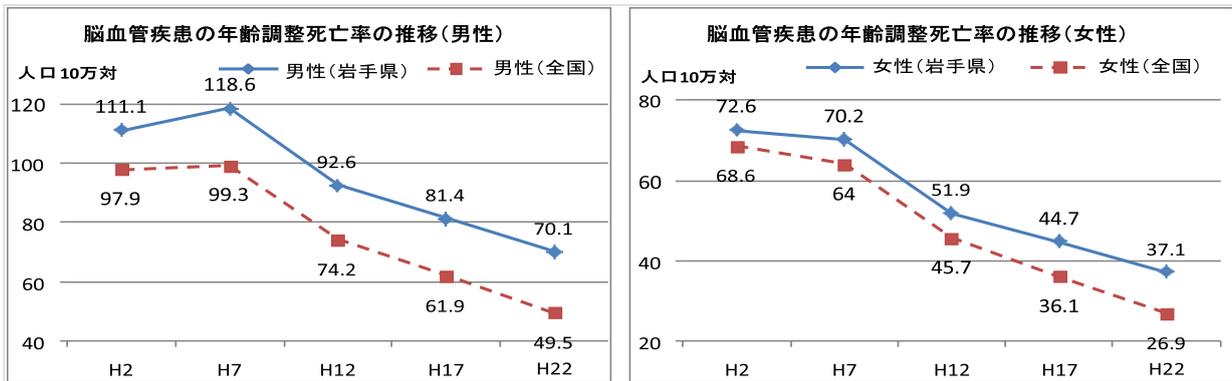
○ 平成 22 年の本県の心疾患の年齢調整死亡率は、男性 86.2（全国 74.2）、女性 43.0（全国 39.7）で、都道府県別には、男性がワースト 4 位、女性がワースト 10 位となっています。（図表 2-9）

○ 心疾患の年齢調整死亡率の年次推移をみると、男女とも平成 17 年までは全国とほぼ同じ状況でしたが、平成17年度からは全国よりも高い状況が続いています。（図表4-9）

● 脳卒中（脳血管疾患）及び心疾患の危険因子は多岐にわたることから、それに関わる生活習慣である栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、及び飲酒等の各種の対策に総合的に取り組むことが必要です。

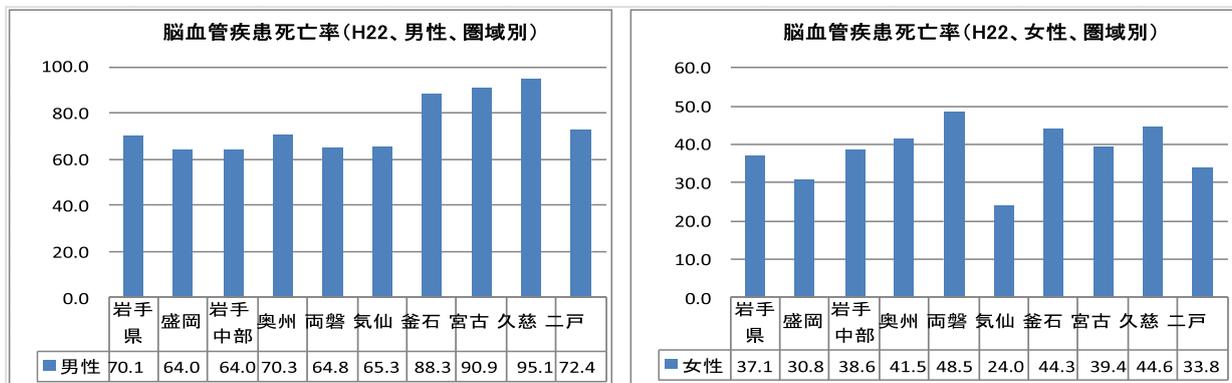
- また、脳卒中（脳血管疾患）については、その年齢調整死亡率は年々低下傾向にあります。全国との差が拡大していること、そのことにより平成 22 年の年齢調整死亡率は男女とも全国ワースト1位となっていることから、本県の最も重要かつ喫緊の健康課題として、県民全体が一丸となって、全国との格差の縮小及び全国ワースト1からの脱却に取り組む必要があります。
- 本県の脳卒中（脳血管疾患）の年齢調整死亡率は、地域により大きな差があることから、年齢調整死亡率の高い地域においては特に重点的にその改善に取り組む必要があります。

(図表 4-7) 脳血管疾患の年齢調整死亡率（男女）



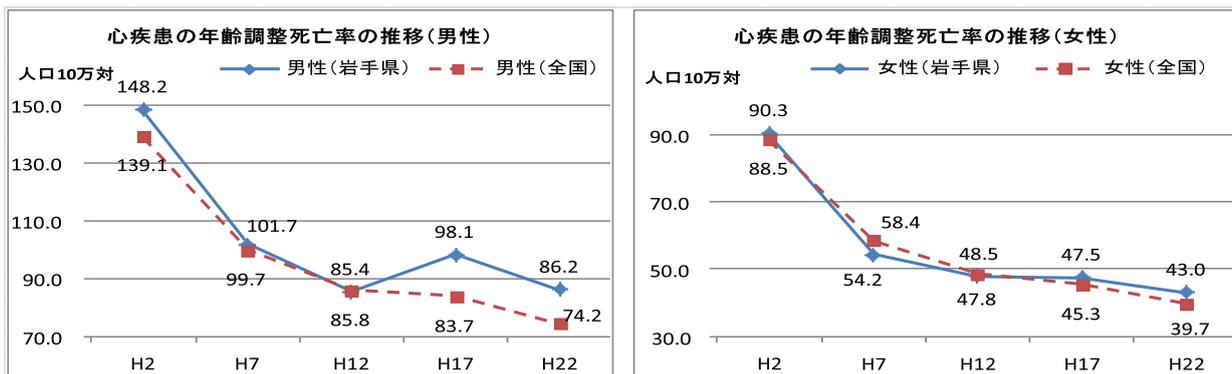
出典：厚生労働省「人口動態統計（業務加工統計）」

(図表 4-8) 保健医療圏別脳血管疾患死亡率（年齢調整死亡率、男女）



出典：岩手県環境保健研究センター

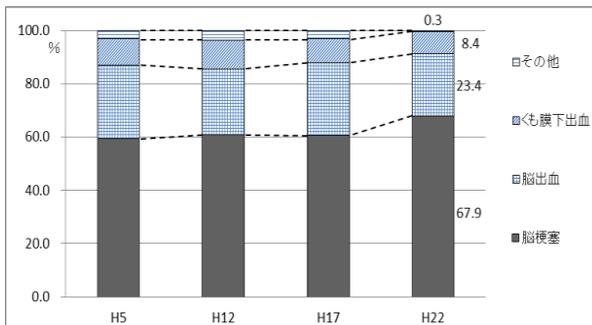
(図表 4-9) 心疾患の年齢調整死亡率（男女）



出典：厚生労働省「人口動態統計（業務加工統計）」

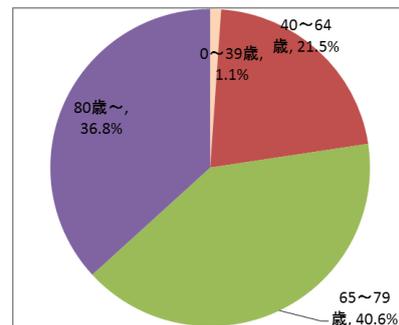
- 岩手県地域脳卒中登録（平成 22 年）によると、臨床診断別比較では脳梗塞が 67.9% で最も多く、次いで脳出血 23.4%、くも膜下出血 8.4%の順となっています。（図表 4-10）  
 また、臨床診断別年齢構成では、65～79 歳が 40.6%と最も多く、次いで 80 歳以上 36.8%、40～64 歳 21.5%の順となっています。（図表 4-11）
- 岩手県地域脳卒中登録により得られたデータは脳卒中对策等の施策に欠くことのできないものとして医療機関や行政機関に有効に活用されていることから、引き続きこの取組を推進していく必要があります。

（図表 4-10） 脳卒中の臨床診断別割合（男女計）



出典：岩手県脳卒中登録

（図表 4-11） 脳卒中の臨床診断別年齢構成の比較

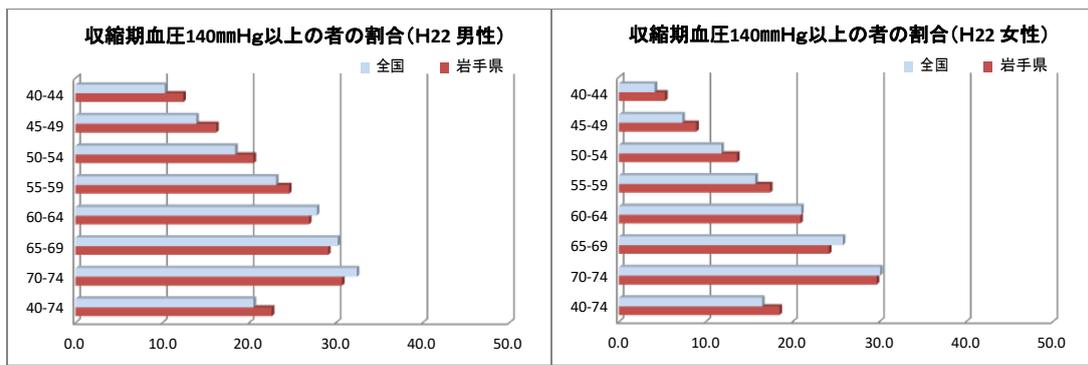


出典：平成 22 年岩手県脳卒中登録

② 高血圧の改善

- 平成 22 年度の 40～74 歳における収縮期血圧<sup>5</sup>140mmHg 以上の者の割合は、男性 22.6%（全国 20.5%）、女性 18.5%（全国 16.5%）と全国を上回っており、特に、40歳から 59 歳までの 5 歳毎の年齢区分のいずれも全国を上回っています。（図表 4-12）
- さらに、平成 24 年の収縮期血圧の平均値は、男性 138mmHg、女性 135mmHg となっており、正常血圧の 130mmHg に対して高い状況にあります。（岩手県「県民生活習慣実態調査」）
- 高血圧は、脳血管疾患や心疾患などのあらゆる循環器疾患の危険因子であり、他の危険因子と比べるとその影響は大きくなっています。しかし、本県の収縮期血圧の平均値は男女とも正常血圧の上限である 130mmHg を超えており、血圧低下に向けた取組が必要です。

（図表 4-12） 収縮期血圧 140mmHg 以上の者の割合（男女）



出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」

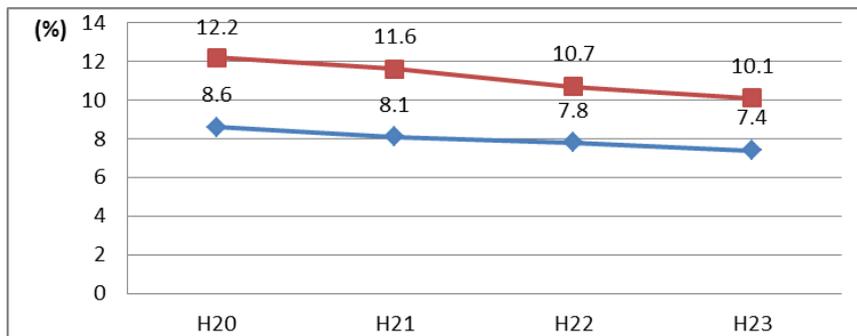
<sup>5</sup> 収縮期血圧：心臓が収縮して血液を押し出した瞬間の、血管に一番強く圧力が加わった状態の血圧を収縮期血圧といいます。

③ 脂質異常症の減少

○ 平成23年の本県のLDLコレステロールが160mg/dl以上の者の割合は、男性7.4%、女性10.1%となっており年々低下傾向にあるほか、全国(男性8.3%、女性11.7%(H22))に比べて低い状況にあります。(図表4-13)

● 脂質異常症<sup>6</sup>は虚血性心疾患<sup>7</sup>の危険因子であり、LDLコレステロール<sup>8</sup>が高いことは、脂質異常症の各検査項目の中で最も重要な指標とされています。本県は全国よりもLDLコレステロールが160mg/dl以上の者の割合が低く、年次推移をみても減少傾向にあります。LDLコレステロールが160mg/dl以上の者の割合の低下に向けた取組が必要です。

(図表4-13) LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合



出典：岩手県環境保健研究センター

④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

○ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の推定数を男女別にみると、平成23年度は男性122千人であり、平成20年度の135千人と比較して減少傾向にあります。女性は、平成23年度の44千人に対し、平成20年度は54千人であり、男性同様に減少傾向にあります。

○ 本県の平成22年の40歳から74歳のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は、男性41.6%、女性16.2%となっています。また、年齢階級別でみると、年齢が上がるにつれて割合が高くなっています。(図表4-14)

● メタボリックシンドロームと循環器疾患との関連は深く、脳血管疾患による死亡者を減少させるためには、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減少することが重要です。

● メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合を男女別にみると、女性の約2割に対して男性は約4割と多く、特に男性の該当者及び予備群の割合を減少することが重要です。

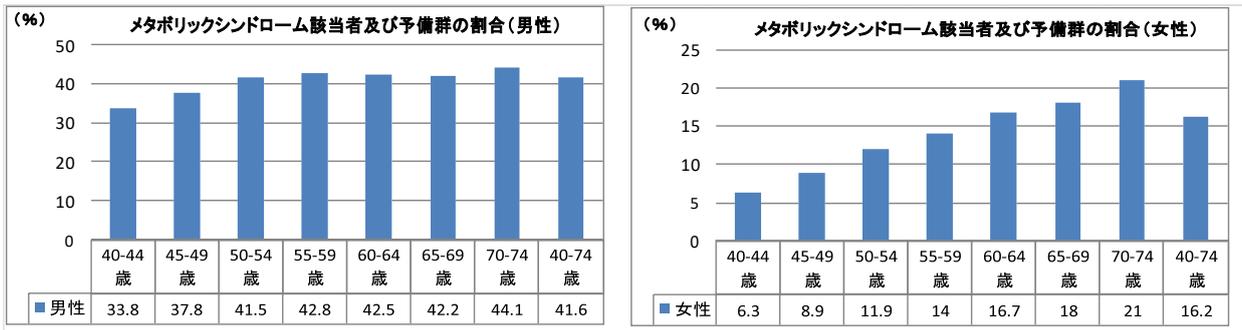
<sup>6</sup> 脂質異常症：中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態をいいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をまねく原因となります。

<sup>7</sup> 虚血性心疾患：心臓の心筋に十分な血液が供給されないために起こる病気で、心筋に血液を供給する冠状動脈の血流が悪くなることによって生じます。冠状動脈の内側が狭くなり、心筋に必要な量の酸素が供給できなくなった結果、胸の痛みを襲われる「狭心症」や、冠状動脈の詰まりがひどく、心筋の一部の組織が壊死する「心筋梗塞」等があります。

<sup>8</sup> LDLコレステロール：人間の体内にある脂質のひとつで、一般に悪玉コレステロールと呼ばれており、肝臓で作られたコレステロールを身体全体へ運ぶ役割もっています。

通常の範囲であれば問題ありませんが、血液中のLDLコレステロールが増えると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させます。

(図表 4-14) メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(年齢男女別)



出典：平成 22 年度いわて健康データウェアハウス

⑤ 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上

○ 本県の平成 22 年度の特定健康診査の受診率は 40.7%で上昇傾向にありますが、全国(41.3%)よりも低く、健康いわて 21 プランの目標である 70%の半分を超えた程度にとどまっています。

○ 本県の平成 22 年度の特定保健指導の実施率は、17.4%で上昇傾向にあり、全国(12.3%)よりも高い状況にありますが、健康いわて 21 プランの目標である 45%の半分にも達していません。

● 平成 18 年の医療構造改革によって、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導を医療保険者に義務付ける、特定健康診査・特定保健指導<sup>9</sup>の制度が導入されました。

メタボリックシンドロームと循環器疾患との関連は深く、メタボリックシンドローム該当者に対して改善を促すためにも、特定健康診査受診率・特定保健指導実施率を向上させることが重要です。

【目標】

目標項目		現状値	目標値 (R5)
脳血管疾患の年齢調整死亡率の低下(人口 10 万対)	男性	② 7 0 . 1	3 0 . 0
	女性	② 3 7 . 1	2 0 . 0
心疾患の年齢調整死亡率の低下(人口 10 万対)	男性	② 8 6 . 2	7 4 . 4
	女性	② 4 3 . 0	3 7 . 0
収縮期血圧の平均値の低下(mmHg)	男性	④ 1 3 8	1 3 4
	女性	④ 1 3 5	1 3 1
LDL コレステロールが 160mg/dl 以上の者の割合の低下 (%)	男性	③ 8 . 7	6 . 5
	女性	③ 1 0 . 3	7 . 7

<sup>9</sup> 特定健康診査・特定保健指導：医療保険に加入する40歳から74歳の被保険者及び被扶養者に対し、メタボリックシンドロームを早期に発見するための特定健康診査を行い、検診結果におけるリスクの保有状況に応じた生活習慣改

善等のため特定保健指導を実施するものです。

目標項目		現状値	目標値 (R5)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(千人)		⑳ 181	㉑ H20比 23.3%減
特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上(%)	特定健康診査	㉒ 40.7	67.6
	特定保健指導	㉒ 17.4	42.7

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①脳卒中(脳血管疾患)・心疾患の年齢調整死亡率の低下	県民や行政及び関係団体等が参画した推進会議の設置、及び、推進会議構成員の主体的な取組による県民が一体となった生活習慣改善の推進	◎	◎	△	◎	◎	○	◎
	TVCMや多様な広報手段を活用した正しい知識の普及啓発、及び、栄養・運動教室など脳卒中予防のための具体的な行動につながる機会の提供	◎	◎		○	○	◎	◎
	ライフステージに応じた生活習慣病予防の普及啓発	◎	◎	△	○	◎	◎	○
	生活習慣病予防のための普及啓発や実践活動に取り組むボランティア等の人材育成	◎	◎		△	△	○	
	脳卒中(脳血管疾患)・心疾患の危険因子(高血圧、喫煙、糖尿病、脂質異常症など)に関わる生活習慣(栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒及び喫煙等)の総合的な取組	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎
	岩手県地域脳卒中登録の利活用と心疾患登録の実施についての検討	◎	△			△	◎	
②高血圧の改善	高血圧の予防・改善のための栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒に関する取組の実施	◎	◎	△	○	◎	◎	◎
	高血圧者への降圧薬服用の促進や医療機関への受診勧奨、診療連携の促進及び尿検査等による適切な食塩摂取量の把握	◎	◎		◎	◎	○	◎
③脂質異常症の減少	脂質異常症の予防・改善のための栄養・食生活、身体活動・運動に関する取組の実施	◎	◎	△	◎	◎	○	◎
	脂身の多い肉の摂取を控えることや、油を使わない調理方法などの普及啓発	◎	◎	○		△	◎	○

項目	取組	健康づくりサポーター					県民	
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等
④メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの予防・改善のための栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙に関する取組の実施	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎
⑤特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上	特定健康診査の実施期間の拡大や主に働く世代の受診に配慮した休日・夜間帯の健診実施、がん検診等との同時実施などの未受診者が受診しやすい環境の整備の取組や、保健推進(委)員等による受診勧奨等の推進	○	◎		◎	○	◎	◎
	特定健康診査(特に被扶養者)の受診促進のための医療保険者や健診機関による課題調整会議など、職域における特定健康診査受診率の向上対策の検討	◎	○		◎	○	◎	
	健康データウェアハウス <sup>10</sup> の運用による、生活習慣病に関連した情報の収集・分析・提供	◎	◎	○	○			
	特定健康診査や特定保健指導の従事者の資質向上	◎	◎		○	◎		

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳卒中の医療体制</li> <li>・急性心筋梗塞の医療体制</li> <li>・健康づくり</li> </ul>

<sup>10</sup> 健康データウェアハウス:本県における特定健康診査や生活習慣病に係る県民の健康データを集積・分析し、県民の健康課題を明らかにすることを目的としたデータシステムです。

(3) 糖尿病

糖尿病は心血管疾患のリスクを高め、腎症、網膜症、神経障害、足病変、歯周病といった合併症を併発するなどによって、生活の質並びに社会経済的活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼすことから、「発症予防」、「合併症予防」、「合併症による臓器障害の予防・生命予後の改善」といった多段階における対策が必要です。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

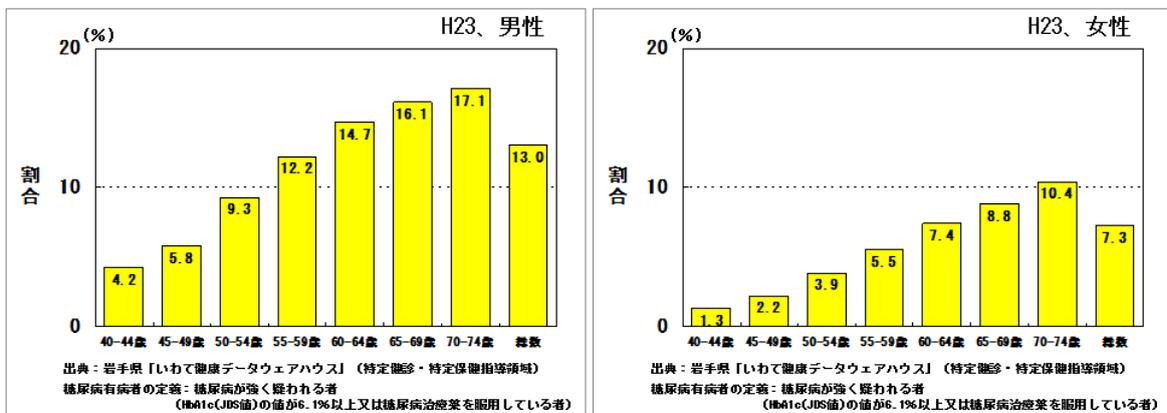
① 糖尿病有病者の増加の抑制

○ 平成 23 年度の特定健康診査の受診者において、糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる者）の割合は男性が 13.0%、女性が 7.3%となっています。また、年齢が高くなるほど割合は高くなり、70 歳代前半では、男性が17.1%、女性が 10.4%となっています。（図表 4-15）

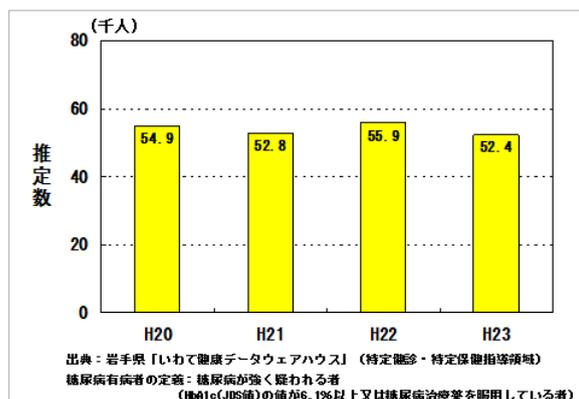
○ 40～74 歳における糖尿病有病者の推定数は、平成 20 年度から 52,000 人～56,000 人で推移し、平成 23 年度は 52,400 人となっています。（図表 4-16）

● 糖尿病有病者の割合は、年齢とともに高くなることから、今後も高齢化による有病者の増加が懸念されます。このため、栄養、運動等の生活習慣を改善するほか、特定健康診査を始めとした健康診査により糖尿病予備群やメタボリックシンドローム該当者・予備群を早期に発見し、保健指導を徹底することが必要です。

(図表 4-15) 糖尿病有病者の割合 (男女)



(図表 4-16) 糖尿病有病者推定数の推移



② 糖尿病の疾病管理

○ 医師から糖尿病と指摘されたことがある者のうち、糖尿病の治療を行っている者の割合は、平成 24 年度に 65.5%となっており、残りの 34.5%の者は医療機関を受診していないか、治療を始めても途中で中断しています。

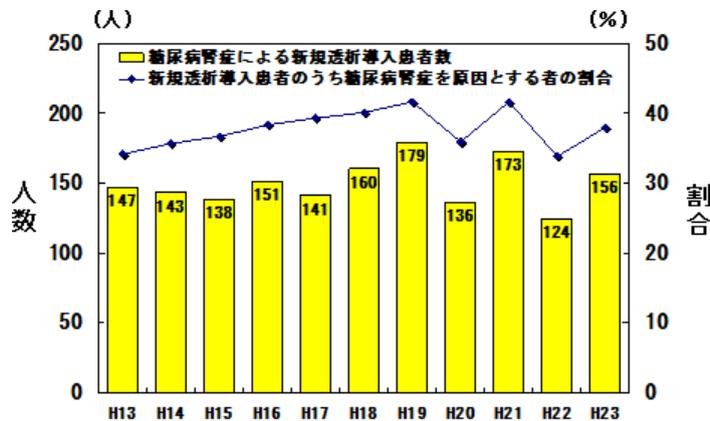
● 特定健康診査を始めとした健康診査により糖尿病要治療となった者に対しては、治療勧告等の事後指導を徹底し、医療機関にて継続的に治療を受けるよう促すことが重要です。

③ 糖尿病合併症の発症防止

○ 糖尿病に長期間罹ることにより、脳血管疾患、心筋梗塞、腎症、網膜症、神経障害、足病変（足壊疽、足潰瘍）、歯周病といった慢性合併症を併発しやすくなります。特に糖尿病腎症については、症状の進行に伴って透析導入に至る者が毎年 150 人前後みられ、新規の透析導入患者の約 4 割を占めています。（図表 4-17）

● 糖尿病合併症により生活の質（QOL）が低下することから、糖尿病治療の継続と良好な血糖コントロールによって、合併症の予防に努めるよう促す必要があります。

（図表 4-17） 糖尿病腎症による新規透析導入患者の状況



出典：日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の実況」

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
糖尿病有病者の増加の抑制 (万人)	㉗ 6.97	基準値より減少へ
治療継続者の割合の向上 (%)	㉘ 65.5	75.0
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少 (人)	144 (H20/21/22 の3カ年平均)	122

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター					県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)関係団体等	
①糖尿病有病者の増加の抑制	良好な食生活、適度な運動、適正体重 <sup>11</sup> の管理、禁煙、適正飲酒等の生活習慣の重要性の普及啓発	◎	◎	◎	◎	◎	○
	特定健康診査による糖尿病予備群やメタボリックシンドローム該当者・予備群の早期発見、特定保健指導による糖尿病有病者の増加の抑制	◎	◎	△	◎	◎	○
②糖尿病の疾病管理 ③糖尿病合併症の発症防止	健康診査により糖尿病要治療となった者に対する医療機関への受診勧奨及び医療機関への未受診者や治療中断者に対するフォローの促進	○	◎		◎	○	◎
	糖尿病の悪化及び合併症の予防に係る、糖尿病治療の継続と良好な血糖コントロールの重要性の普及啓発及び治療に従事する医療関係者の資質向上	◎	○		○		○
	血糖値の自己管理と医療関係者・機関の連携を推進するための「糖尿病連携手帳」(日本糖尿病協会編集)の活用促進	◎	○		○		◎

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病の医療体制</li> <li>・健康づくり</li> </ul>

<sup>11</sup> 適正体重: 最も病気になりにくい状態と考えられている体重で、BMI(体格指数)であれば22になるときの体重がそれに該当します。

(4) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行します。

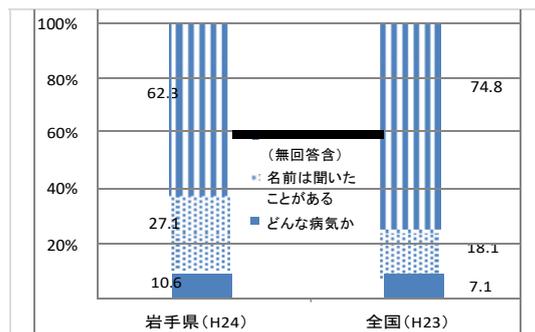
また、大多数の患者が未診断、未治療の状況に置かれているといわれ、その最大の要因は新しい疾患名で十分に県民に認知されていないことにあることから、COPD という疾患の認知率を高める必要があります。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

① COPD の認知度の向上

- COPD について、「どんな病気かよく知っている」と答えた県民は 10.6% (全国 7.1%)、「名前は聞いたことがある」県民が 27.1% (全国 18.1) と、COPD の認知度は全国より高い状況ですが、まだ3分の1程度となっています。(図表 4-18)
- COPD は禁煙による予防と薬物等による治療が可能な疾患であることから、COPD が予防可能な生活習慣病であることの理解の促進を図る必要があります。

(図表 4-18) COPD の認知度

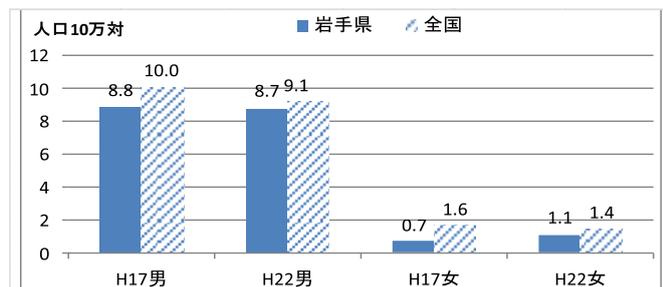


資料：GOLD 日本委員会調査、岩手県「県民生活習慣実態調査」

② COPD 対策の推進

- COPD の年齢調整死亡率の平成17年と平成22年との推移について全国と比較した場合、本県は全国よりも低い水準にあります。全国は男女いずれも低下傾向にあるのに対し、本県男性は横ばい、女性は上昇しており、男女いずれも全国との差が縮まっています。(図表 4-19)
- 本県の COPD の年齢調整死亡率は男性で横ばい、女性で上昇傾向にあり、禁煙指導、早期発見による早期治療等を喫緊の課題として取り組んでいく必要があります。

(図表 4-19) COPD の年齢調整死亡率



出典：厚生労働省「人口動態統計 (業務加工統計)」

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
COPD の認知度の向上 (%)	⑭ 37.7	80.0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①COPD の認知度の向上	マスメディアを活用した広報、健康教室や健康まつり、COPD スクリーニング票 <sup>12</sup> の活用などを通じた地域住民に対する COPD の理解及び早期発見の促進	◎	◎		◎	○	○	○
②COPD 対策の推進	COPD の主要な原因である喫煙の健康への影響に係る普及啓発、禁煙支援、受動喫煙防止対策などの促進	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり

COPD問診票		17 ポイント以上：COPDの可能性あり 16 ポイント以下：COPDの可能性低い
質問	選択肢	ポイント
1 あなたの年齢はいくつですか？	40～49 歳	0
	50～59 歳	4
	60～69 歳	8
	70 歳以上	10
2 1日に何本くらいタバコを吸いますか？ 今まで、合計で何年間くらいタバコを吸っていましたか？ (1日の本数×年数)	0～299	0
	300～499	2
	500～999	3
	1000 以上	7
3 あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ (BMI=体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup> )	BMI<25.4	5
	BMI25.4～29.7	1
	BMI>29.7	0
4 天候により咳がひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
	いいえ、天候は関係ありません	0
	咳は出ません	0
5 風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい	3
	いいえ	0
6 朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか？	はい	0
	いいえ	3
7 喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？	いいえ、ありません	0
	時々、もしくはよくあります	4
8 今現在(もしくは今まで)アレルギーの症状はありましたか？	はい	0
	いいえ	3

(資料：IPAG 診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医用ガイドより改変)

<sup>12</sup> スクリーニング票：健康な人も含めた集団から、目的とする疾患に関する発症者や発症が予測される人を選別する医学的手法をいいます。

## 2 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

### (1) 栄養・食生活

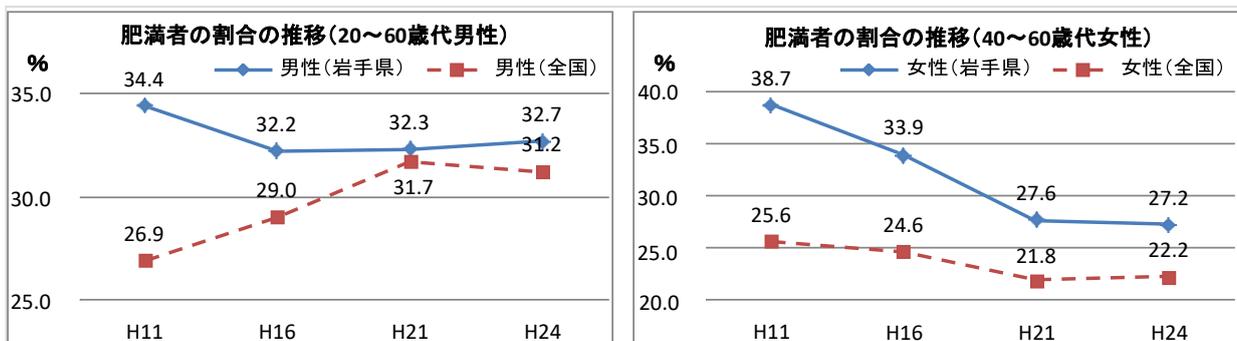
栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で豊かな生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点からも重要です。

そのため、県民の生活の質の向上及び社会環境の質の向上を図るために、身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを目標とします。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

- ① 適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18未満)の減少)
- 本県の平成24年度の男性(20歳～60歳代)及び女性(40歳～60歳代)の肥満者の割合は、男性32.7%、女性27.2%であり、全国(平成22年男性31.2%、女性22.2%)と比較すると、男女とも高い状況です。(図表4-20)
  - 肥満者の割合の経年的な変化をみると、男性は、健康いわて21プランの基準年である平成11年が男性34.4%、女性38.7%に対し、平成24年が男性32.7%、女性27.2%と低下傾向にあるものの、全国よりは高い状況が続いています。(図表4-20)
  - 本県の平成24年度の20歳代女性のやせの者の割合は、18.0%であり、全国(平成22年29.0%)と比較すると低い状況ですが、経年的な変化をみると平成11年(12.1%)からは上昇傾向にあります。(図表4-21)
  - 肥満は、本県の健康課題である循環器疾患、糖尿病及びがん等の生活習慣病のリスク要因であり、肥満者を減少させる必要があります。
  - 若年女性のやせは、骨量の減少や、低出生体重児出産のリスク要因であり、やせの者を減少させる必要があります。

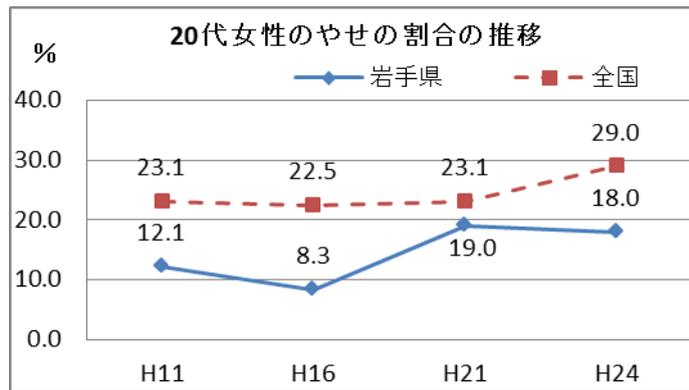
(図表4-20) 肥満者の割合(20～60歳代男性、40～60歳代女性)



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

※全国(国民健康・栄養調査)のH24はH22データである。

(図表 4-21) 20代女性のやせの割合



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

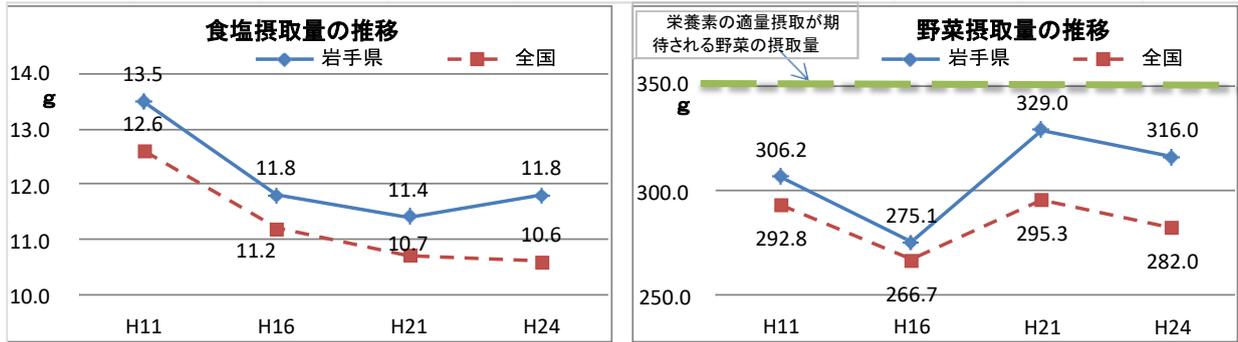
※全国（国民健康・栄養調査）の H24 は H22 データである。

② 適切な量と質の食事をとる者の増加

- 本県の「主食・主菜・副菜をほとんど毎日揃えて食べる者の割合」は 68.8%（平成24年度）と、類似した設問の全国（平成 22 年 68.1%）と比べると、ほぼ同率となっていますが、7割程度にとどまっています。
- 本県の食塩摂取量は、平成 11 年度から減少傾向にあります。11.8 g（平成 24 年度）と全国（平成 22 年 10.6 g）より多い状況となっています。（図表 4-22）
- 本県の野菜摂取量は、平成 11 年度から増加傾向にあります。平成 24 年度は 316 g（全国：282 g（H22））と各栄養素等の適量摂取が期待される 350 g より低い状況となっています。（図表 4-22）
- 本県の果物の摂取量が 100 g 未満の者の割合は、60.6%（平成 24 年度）と、全国（平成 22 年 61.4%）と比べ、ほぼ同率となっています。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は食後血糖値の上昇抑制に有効であることや、良好な栄養素摂取量や栄養状態になることがいわれており、現状の約 3 割の方が主食・主菜・副菜を組み合わせていない状況を改善する必要があります。
- 減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させると言われており、本県の健康課題である脳卒中予防のために、減塩の取組を進める必要があります。
- 野菜、果物の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病<sup>13</sup>の一次予防に効果があることがいわれており、今後も取組が必要です。

<sup>13</sup> 2型糖尿病：インスリン非依存型の糖尿病で、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症します。

(図表 4-22) 食塩摂取量、野菜摂取量



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

※全国（国民健康・栄養調査）の H24 は H22 データである。

③ 家族等で食事を共にする機会の増加

○ 本県の「毎日最低1食は家族や友人などと一緒に30分以上かけて食事をしている者の割合」は、65.3%（平成24年）となっており、類似した設問の全国（平成22年68.1%）よりわずかに低い状況です。

● 家族との共食頻度が低い場合、児童生徒の肥満・過体重が多いと言われていることから、家族で食事を共に食べる割合を増加させる必要があります。

特に、肥満に係る施策の実施にあたっては、岩手県食育推進計画と連動した取組となるようにする必要があります。

④ 外食栄養成分表示登録店の増加

○ 栄養成分表示を行う飲食店等を県で登録する「外食栄養成分表示登録店」は、平成11年度の51店舗から平成24年度には297店舗と増加し、全飲食店の5.1%となっています。

○ 登録店数を広域振興局別にみると、県南広域振興局が34%と最も多いのに対し、県北広域振興局が14%と最も低くなっています。

● 登録店は増加傾向にありますが、全飲食店の1割に満たない状況であり、今後も継続して登録店増加を目指した取り組みが必要です。

● 地域によって、登録店の数に差があることから、登録店が少ない地域での登録店数の増加が必要です。

⑤ 特定給食施設における管理栄養士・栄養士の配置の増加

○ 本県の、管理栄養士・栄養士が配置されている特定給食施設の割合は89%（平成24年度）と、配置されている割合が全国（平成22年度70.5%）よりも高くなっていますが、全施設には配置されていません。

● 特定給食施設で提供される食事内容が、栄養的・衛生的に配慮されたものであれば、喫食者の健康の維持・増進に寄与することが期待されるため、管理栄養士・栄養士の配置率を高めることが望まれます。

【目標】

	目標項目	現状値	目標値 (R5)
適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI25 以上)、やせ (BMI18 未満) の減少)	肥満者の割合 (%) 【20 歳～60 歳・男性】	㊦ 32.7	30.0
	肥満者の割合 (%) 【40 歳～60 歳・女性】	㊦ 27.2	26.0
	やせの者の割合 (%) 【20 歳代・女性】	㊦ 18.0	12.0
適切な量と質の食事をとる者の増加	主食・主菜・副菜をほとんど毎日揃えて食べる者の割合 (%)	㊦ 68.8	85.0
	食塩摂取量の平均値 (g)	㊦ 11.8	8.0
	野菜摂取量の平均値 (g)	㊦ 316	350
	果物摂取量 100g 未満の者の割合 (%)	㊦ 60.6	30.0
家族等で食事を共にする機会の増加	毎日最低 1 食は家族や友人などと一緒に 30 分以上かけて食事をしている者の割合 (%)	㊦ 65.3	75.0
外食栄養成分表示登録店の増加	外食栄養成分表示登録店の数 (店舗)	㊦ 297	1000
特定給食施設における管理栄養士・栄養士の配置の増加	特定給食施設の管理栄養士・栄養士の配置率 (%)	㊦ 89.0	93.0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①適正体重を維持している者の増加 (BMI25 以上)、やせ (BMI18 未満) の減少	地域保健及び職域保健の健康教室や講演会の場を通じた適正体重の維持についての保健指導の実施	◎	◎	△	◎	◎	○	◎
	学校保健の場や乳幼児健診の場を通じた適正体重の維持についての保健指導の実施	◎	◎	◎			○	◎
	体重記録の必要性についての普及啓発や体重記録のできる器具やインターネットホームページ等の紹介	◎	◎	◎	◎	○	○	○

項目	取組	健康づくりサポーター					県民	
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等
② 適切な量と質の食事をとる者の増加	「食事バランスガイド <sup>14</sup> 」や「適量バランス弁当箱」を活用した適切な量と質の食事を摂取することの普及啓発	◎	◎	○	◎	◎	○	○
	減塩食の調理実習や減塩のために工夫した調理方法等の指導	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎
	「野菜をプラス1皿」や「野菜から食べよう」等の声かけ運動の推進	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎
	農政部門及び農業関係団体と連携した地産地消を活用した野菜・果物の健康機能の普及啓発	◎	◎				◎	○
③ 家族等で食事を共にする機会の増加	健康教室や健康講演会等における家族で食事を共に食べることの必要性についての普及啓発	◎	◎	○	△	△	◎	○
④ 外食栄養成分表示登録店の増加	「外食栄養成分表示登録店」の拡大や、登録店舗における栄養成分を表示する料理数の増加	◎	△				○	
	ホームページやリーフレット等を活用した外食栄養成分表示登録店の周知	◎	△				○	○
⑤ 特定給食施設における管理栄養士・栄養士の配置の増加	特定給食施設指導等の機会を通じた、管理栄養士・栄養士の未配置施設に対する配置の必要性についての指導	◎	○					

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり
岩手県食育推進計画	・望ましい食習慣の形成に向けた食育の推進

<sup>14</sup> 食事バランスガイド:1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマの形のイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

## 『いわて発・適量バランス弁当箱』を活用した事業の推進

県では、東日本大震災津波で被災された住民の皆さんの生活習慣病予防に役立ててもらうため、ご飯やおかずを詰めるだけで理想的な量と配分になる『適量バランス弁当箱』を考案しました。

主食・副菜・主菜・乳製品/果物の各スペースに該当する食材を詰めると1食分の栄養が過不足なくとることができ、ご飯の量を調節すれば小学生から成人、高齢者まで幅広く活用することができます。

被災地では、料理が不慣れ、商店が遠い等、さまざまな理由で食事内容が偏ることもあることから、バランス弁当箱で手軽に健康管理ができることは大変メリットがあります。

このバランス弁当箱を活用し、平成24年度と25年度に沿岸市町村を中心に栄養教室を実施しています。

今後も、岩手県オリジナルの教材として、適量バランス弁当箱を活用した事業による栄養改善を推進します。



## 『栄養成分表示登録店』が県民の方の健康づくりをお手伝い！

県では、脳卒中死亡率や肥満者の割合が高いことから、料理・弁当等を調理・提供する店舗の栄養成分表示を進め、エネルギーや塩分等の表示を行うことにより、県民の皆さんの栄養成分表示への関心を高め、自らの健康づくりに活かしていただくことを目的として、栄養成分表示を行う飲食店などを登録するとともに、広く周知する事業を実施しています。

エネルギーや塩分等を表示した飲食店等を「外食栄養成分表示登録店」、コンビニ等を「栄養成分表示協力届出店」として登録し、ホームページにお店の情報を掲載しており、現在は「外食栄養成分表示登録店」に87店舗が登録しています。(平成26年2月末現在)

栄養成分表示を行った店舗の中には、「店舗としても健康に配慮したメニュー作りに取り組むきっかけとなった。」といった声もあり、飲食店側の意識改革にも繋がっているようです。

今後も、登録店舗の一層の拡充と、栄養成分表示を参考に食生活の管理を行う県民を増加させるために様々な啓発活動を実施していきます。



(2) 身体活動・運動

身体活動・運動が多い人は、不活発な人と比較してがんや循環器疾患などの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。

また、我が国では、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで生活習慣病による死亡の3番目の危険因子であるともいわれているほか、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかになっています。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

① 日常生活における歩行数の増加

○ 本県の平成24年の20～64歳の1日平均歩数は、男性が6,951歩、女性が6,449歩であり、健康いわた21プランの基準年度である平成11年度から平成24年度までの推移をみると改善傾向がみられず、全国(平成22年 男性7,841歩、女性6,883歩)と比較すると、男女とも全国より低い状況です。(図表4-23)

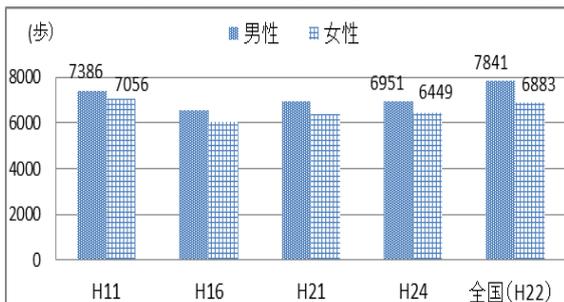
○ 65歳以上の1日平均歩数は、男性は5,177歩、女性は3,901歩であり、平成11年度から平成24年度までの推移をみると改善傾向がみられず、全国(平成22年 男性5,628歩、女性4,585歩)と比較すると、男女とも全国より低い状況にあり、特に女性で全国との差が大きくなっています。(図表4-24)

● 歩行数は、身体活動の中でも多くの県民にとって日常的に測定・評価できる身体活動量の客観的な指標であり、脳血管疾患や肥満等生活習慣病を予防し、社会生活機能を維持・増進する上で、歩行数の増加が有効的であることから、日常生活の中で歩行数の増加を図る必要があります。

● 特に、65歳以上の高齢者は、何らかの生活習慣病危険因子を有していることが多いことから、運動習慣を身につけることにより認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下を予防する必要があります。

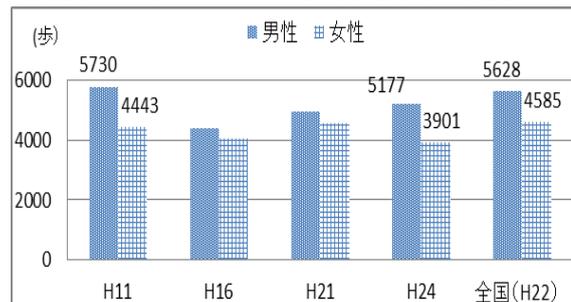
● 余暇時間の少ない働き盛りの世代においては、運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動を含む身体活動全体の増加や活発化を通して、歩行数を増加させる必要があります。

(図表4-23) 一日の平均歩数(20～64歳)



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

(図表4-24) 一日の平均歩数(65歳以上)



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

② 運動習慣者の定着

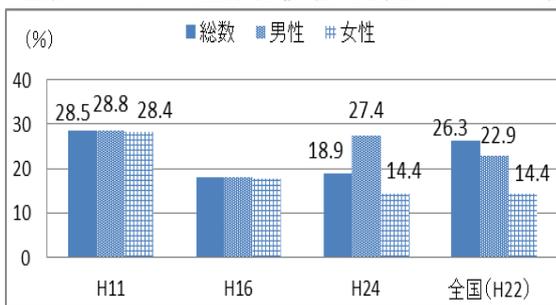
○ 本県の平成24年度の20～64歳の運動習慣者の割合は、男性が27.4%、女性が14.4%であり、全国（平成22年 男性 26.3%、女性 22.9%）と比較すると、女性の割合が全国より低い状況です。（図表 4-25）

○ 65歳以上の運動習慣者の割合は、男性が38.9%、女性が33.3%であり、全国（平成22年 男性 47.6%、女性 37.6%）と比較すると、男女とも全国より低い状況です。（図表 4-26）

● 運動習慣は生活習慣病等のリスクの低減や体力の維持・向上に有効であることから、日常生活の中で無理なく実践できる運動を取り入れる等、運動習慣の定着を図る必要があります。

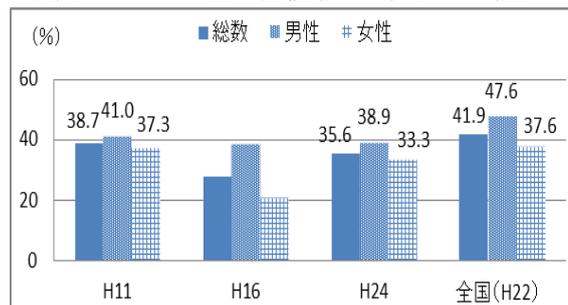
● 65歳以上の高齢者は、生活機能低下のリスクを低減させ、自立した生活をより長く送るために、積極的に体を動かすことにより、身体活動量の維持・増進に努めることが必要です。

（図表 4-25） 運動習慣者の割合（20～64歳）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

（図表 4-26） 運動習慣者の割合（65歳以上）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

③ 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備

○ 県が実施した活動状況調査（平成22年度）によると、「ウォーキングコースの拡充や健康体操の普及等、県民の運動及び身体活動量増加のための環境整備」について、多くの市町村が取り組んでいるものの、職域等の取組状況は、6割程度となっています。

● 身体活動の増加や運動習慣の定着のためには、個人に対する啓発だけでなく、自治体や職域における住環境・就労環境の改善や社会的支援（住民の運動・身体活動の向上に関する施設の整備、自転車条例の制定やノーマイカーデーの推進等）を強化していく必要があります。

【目標】

目標項目		現状値	目標値 (R5)
日常生活における歩行数の増加 (歩)	20歳~64歳男性	②4 6, 9 5 1	8, 8 0 0
	〃 女性	②4 6, 4 4 9	8, 2 0 0
	65歳以上男性	②4 5, 1 7 7	7, 0 0 0
	〃 女性	②4 3, 9 0 1	5, 7 0 0
運動習慣者の割合の増加 (%)	20歳~64歳男性	②4 2 7. 4	3 8. 0
	〃 女性	②4 1 4. 4	2 4. 0
	〃 総数	②4 1 8. 9	2 4. 0
	65歳以上男性	②4 3 8. 9	4 9. 0
	〃 女性	②4 3 3. 3	4 3. 0
	〃 総数	②4 3 5. 6	4 6. 0
住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加		②4 1 2市町村	3 3市町村

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター					県民	
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等
①日常生活における歩行数の増加	ウォーキング教室やイベントの開催等、ウォーキングの体験機会の提供による日常生活でのウォーキングの習慣化	◎	◎		○	○	○	◎
	「健康づくりのための身体活動基準 2013」 <sup>15</sup> 等を活用した、日常生活の中で取り組みやすい歩行数増加の方法等についての普及啓発	◎	◎		○	○	○	○
	働きざかりの世代に対する階段の利用や通勤における歩行機会の確保等、就業の場面における身体活動の活発化に向けた普及啓発	◎	◎		○	◎	○	○

<sup>15</sup> 健康づくりのための身体活動基準 2013:ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで、健康日本 21(第2次)の推進に資するため、厚生労働省が策定した健康づくりのための運動基準です。

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
②運動習慣の定着	地域での運動教室の開催等、県民の運動習慣の定着に向けた取組	◎	◎		△	△	◎	◎
	県民が自らの健康状態や生活リズム、好みにあった運動プランの提供や啓発活動	◎	◎		◎	◎	◎	○
	地域で気軽に利用できる運動施設や各種運動教室等、健康づくりに資する運動に関する情報の積極的な提供	◎	◎		△	△	◎	
	生涯スポーツ振興の拠点となる総合型地域スポーツクラブの創設・育成支援等、県民が日常的・継続的にスポーツを楽しむことができる環境整備	◎	◎	◎				
	職域における保健事業等を通じた、働きざかりの世代が運動しやすい職場づくりの促進	◎	◎		◎	◎	○	○
	岩手国体等の開催に向け、県民・企業・団体等と協働し、県民の積極的な参加を促すことによる県民のスポーツに対する意識の醸成	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
③住民が運動しやすいまちづくり・環境整備	ウォーキングコース等の地域の運動施設の整備や運動機器の充実等、県民が利用しやすい運動環境の整備	◎	◎	○				
	運動に関する自主グループの育成やボランティアの養成など、県民が仲間づくりをしながら楽しく継続的に運動できる環境づくり	◎	◎	△	△	△	○	◎
	効果的な運動プランの提供及び指導のための健康運動指導者の資質の向上	◎	○		△	△	△	

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり
岩手の教育振興	・健やかな体をはぐくむ教育の推進

(3) 休養

心身の疲労の回復と充実した人生を送るため、休養は重要な要素の一つであり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することはとても重要です。  
 また、休養のとり方は一人ひとり異なることから、自分なりの休養が実現されてこそ、生活の質の向上が図られ、健康で豊かな人生の礎が築かれることとなります。

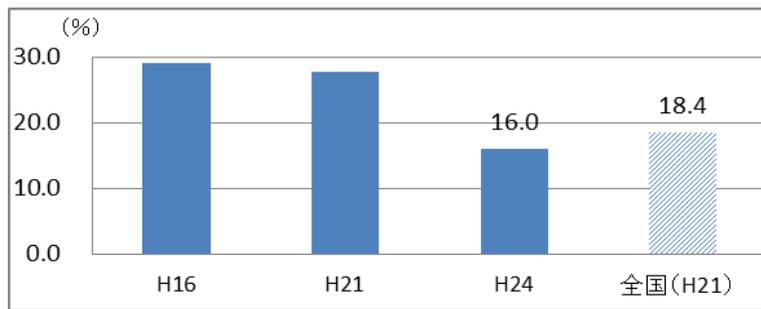
【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

① 睡眠による十分な休養の取得

○ 本県の平成 24 年度の睡眠による休養を十分に取れていない者の割合は 16.0%となっており、全国(平成 21 年:18.4%)と比較すると、やや低い状況です。(図表 4-27)

● 睡眠不足は疲労感をもたらし、生活の質に大きく影響する他、肥満、高血圧、糖尿病の悪化の要因となるため、睡眠習慣の重要性について県民の理解が深まるよう、積極的な取組を進めていく必要があります。

(図表 4-27) 睡眠による休養が取れていない者の割合



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
 岩手県「県民生活習慣実態調査」

② 長時間労働の減少

○ 厳しい社会経済情勢の中で、業務が複雑化、高度化し、さらに迅速化が求められる中、本県における精神障害及び脳・心臓疾患の労災認定件数が、平成 24 年度から増加に転じている状況です。(図表 4-28)

● 長時間労働は精神障害や脳・心疾患の発症との関連性が強いと指摘されていることから、長時間労働の抑制を図るため、より重点的な取組を進めていく必要があります。

(図表 4-28) 精神障害及び脳・心臓疾患の労災認定件数

	(件)				
	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度
精神障害	2	3	3	1	5
脳・心臓疾患	2	0	2	2	4

出典：岩手労働局調

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
睡眠による休養が十分にとれていない者の割合の低下 (%)	④ 16.0	12.6
月 80 時間超の時間外労働を行わせる雇用者の割合の低下 (%)	岩手労働局「第12次岩手労働災害防止計画による」	

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①睡眠による十分な休養の取得	地域や職場で実施している健康教育や健診等、様々な機会を活用し、ストレスや睡眠時無呼吸症候群等、睡眠障害の要因や睡眠による休養の重要性についての普及啓発	◎	◎		◎	◎	○	○
	地域・職域が連携し、睡眠不足や睡眠障害について相談しやすい環境づくりを進めるとともに、地域等で実施しているこころの健康相談等の活用等の周知	◎	◎		◎	◎	○	○
②長時間労働の減少	労働関係機関・団体と連携し、労働者がこころと身体の健康の保持増進を図り、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)のとれた生活を送ることができるよう、長時間労働の抑制等労働環境の整備に向けた取組の促進	◎	◎		○	◎	○	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり
岩手県自殺対策アクションプラン	・心の健康づくり
第12次労働災害防止計画(岩手労働局)	・メンタルヘルス対策

(4) 飲酒

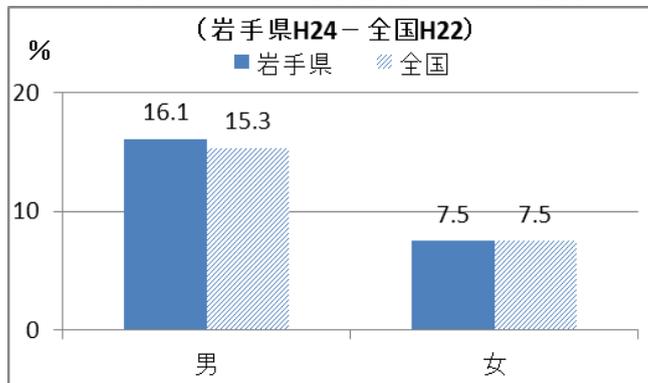
アルコールの飲み過ぎはがんや高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす要因となるほか、暴力や虐待、飲酒運転による被害など大きな社会的問題の原因ともなっているほか、未成年者や妊婦の健康への影響も大きく、総合的に対策を講じる必要があります。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

① 適量飲酒の理解の促進

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(※)の割合は、男性は16.1%と全国(男性15.3%)より高く、女性は7.5%と全国(女性7.5%)と同じくなっています。(図表4-29)
- アルコールの飲み過ぎによる健康への悪影響を知っている県民は9割を超えていますが、「節度ある適度な飲酒」とは1日1合程度であることを知っている県民は4割となっています。
- アルコールの飲み過ぎが健康に悪影響することは多くの県民が理解していますが、「節度ある適度な飲酒量」を理解している県民は4割にとどまっていることから、適量飲酒の理解を促進する必要があります。

(図表4-29) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」

男性：「毎日×2合以上」、  
「週5～6日×2合以上」、  
「週3～4日×3合以上」、  
「週1～2日×5合以上」、  
「月1～3日×5合以上」

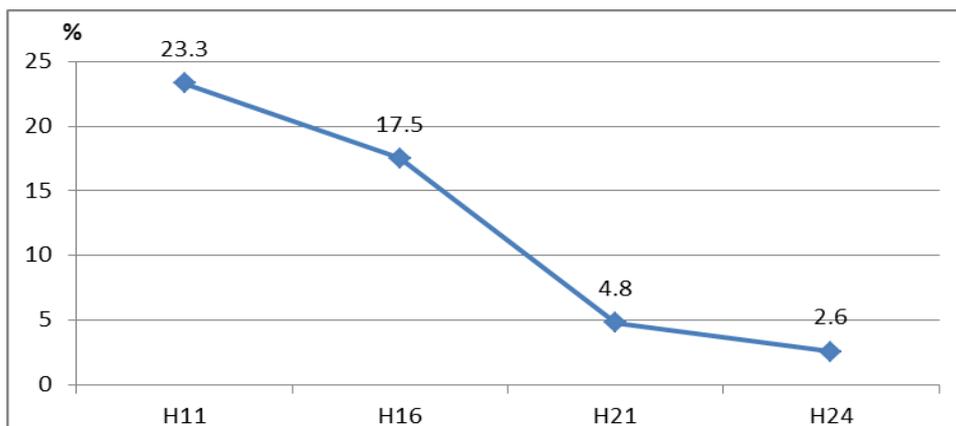
女性：「毎日×1合以上」、  
「週5～6日×1合以上」、  
「週3～4日×1合以上」、  
「週1～2日×3合以上」、  
「月1～3日×5合以上」

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

② 未成年者への飲酒対策

- 未成年者の飲酒は年々低下傾向にありますが、平成24年度調査ではまだ2.6%の未成年者が飲酒している状況にあります。(図表4-30)
- 未成年者の飲酒は成人の飲酒に比べ急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすいほか、飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存の危険が高くなります。  
また、未成年者の飲酒は事件や事故に巻き込まれやすくなるなど、社会的な問題も引き起こしやすいことから、未成年者の飲酒を防止する取組を推進していく必要があります。

(図表 4-30) 未成年者の飲酒の割合



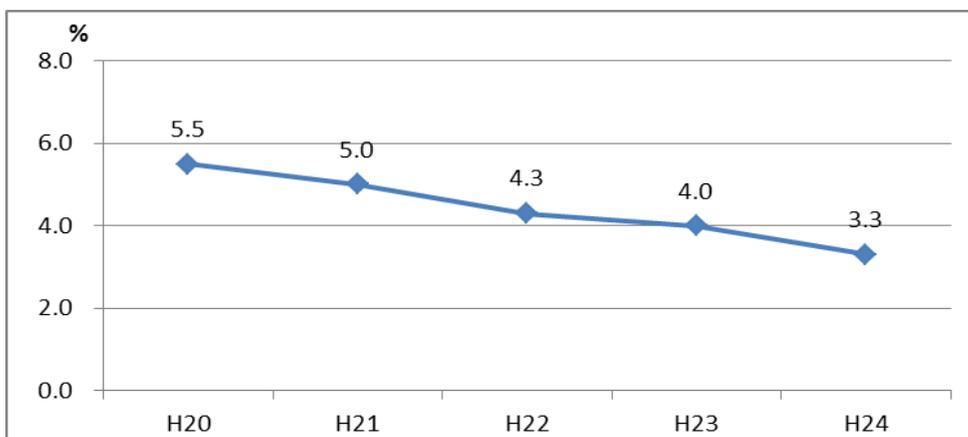
出典：岩手県「県民生活習慣実態調査」

③ 妊婦への飲酒対策

○ 妊婦の飲酒は年々低下傾向にあり、全国（H22:8.7%）より低い状況ですが、平成24年度調査ではまだ3.3%の妊婦が飲酒している状況にあります。（図表 4-31）

● 妊婦の飲酒は妊婦自身の妊娠合併症などの危険を高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こすことから、周囲の人達も含め妊婦が飲酒しない意識の醸成に努める必要があります。

(図表 4-31) 妊婦の飲酒の割合



出典：いわて健康データウェアハウス

【目標】

目標項目		現状値	目標値 (R5)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低下 (%)	男性	②4 16.1	13.0
	女性	②4 7.5	6.4
未成年者の飲酒をなくす		②4 2.6	0.0
妊婦の飲酒をなくす		②3 3.3	0.0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター					県民	
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等
①適量飲酒の理解の促進	関係機関・団体と連携した、酒害相談窓口の設置、相談活動の充実、地域における飲酒による健康への悪影響に関する普及啓発	◎	◎		△	○	○	○
	市町村や地域の断酒会と連携した、飲酒に関する相談窓口の充実、断酒支援	◎	◎			△	○	○
	特定健康診査の問診等を活用した、多量飲酒者への保健指導の充実	◎	◎		◎	○		
	特定健康診査従事者研修会等による保健指導従事者及び相談窓口担当者の資質の向上	◎	◎		◎	○		
②未成年者への飲酒対策	未成年者の飲酒ゼロに向けた、学校等における飲酒防止教育の実施、酒類販売店における未成年者への不売の徹底、県、市町村などによる酒害に関する出前教室の開催など、地域ぐるみの未成年者の飲酒防止の取組促進	◎	◎	◎			○	○
③妊婦への飲酒対策	妊娠中や出産後の飲酒の防止に向けた、妊婦健診や母親学級、健康教室などでの女性・妊婦等に対する妊婦自身や乳児への飲酒の悪影響に関する知識等の普及啓発	◎	◎		△		○	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり

(5) 喫煙

喫煙はがんや循環器疾患、COPD、糖尿病に共通する主要な危険因子であり、喫煙率を低下させることにより、本県の生活習慣病の予防や健康づくりに大きな効果が期待されます。

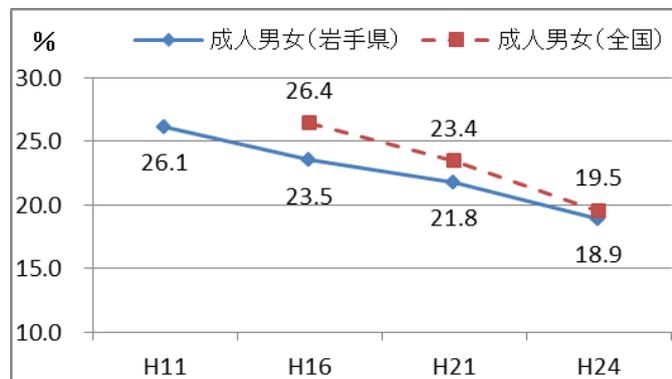
また、未成年者や妊婦の健康への影響も大きいほか、たばこの煙にさらされること（受動喫煙）の健康への影響も大きいものがあります。

【現状と課題】（○が現状、●が課題）

① 喫煙防止と禁煙支援

- 本県の平成 24 年度の成人の喫煙率は、男性が 34.0%、女性が 5.9%、男女で 18.9% となっており、女性及び男女では全国（女性（H22:8.4%）、全体（H22:19.5%））より低い状況にあります。男性は全国（H22:32.2%）より高い状況です。（図表 4-32）
- 本県の成人の喫煙率は、平成 11 年度（健康いわて 21 プランの基準年）から男性及び男女で年々低下していますが、女性はほぼ横ばいとなっています。（図表 4-32）
- 喫煙と健康に関する知識を持つ人の割合は、平成 24 年度は 91.4%となり、健康いわて 21 プランの目標（90.0%）を達成するとともに、喫煙の健康への影響についての意識が県民に浸透してきていることがうかがえます。
- 禁煙支援プログラム<sup>16</sup>を提供している市町村は増加（H20:51.4%）したものの半数にとどまり、また、保健所や保健センター、医療機関などで実施する健康教室や禁煙指導に参加したことがある人の割合は変化しませんでした。
- 成人の喫煙率は年々低下しているものの、生活習慣病の主要な危険因子であることから、引き続き喫煙の健康への影響に関する普及啓発や禁煙支援などのたばこ対策を推進する必要があります。

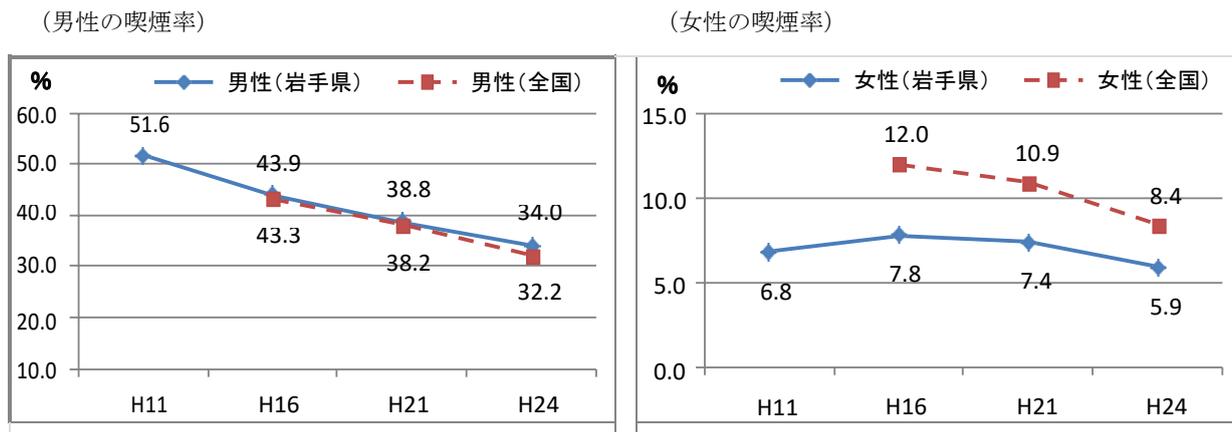
（図表 4-32） 成人（男女）の喫煙率



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」

※全国（国民健康・栄養調査）の H24 は H22 データである。

<sup>16</sup> 禁煙支援プログラム：禁煙を希望する方々に対し、より効果的な禁煙支援が行えるよう、段階的な禁煙を行っていくために開発されたプログラムのことです。



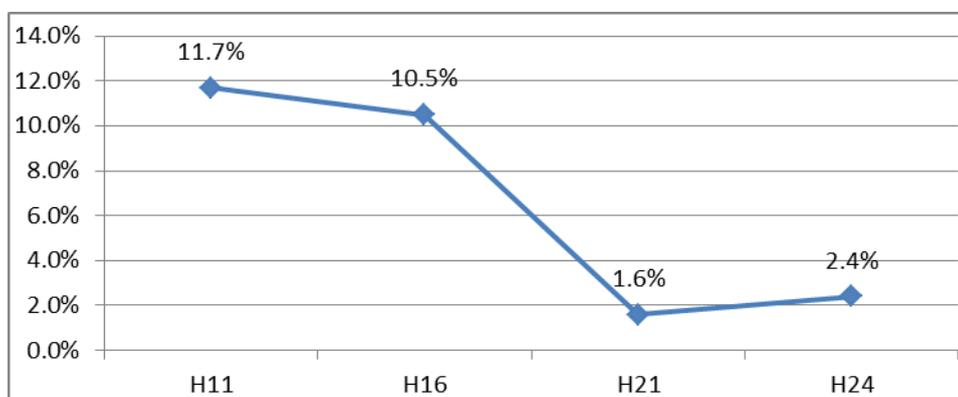
出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」  
岩手県「県民生活習慣実態調査」  
※全国（国民健康・栄養調査）の H24 は H22 データである。

② 未成年者へのたばこ対策

○ 未成年者の喫煙率は、平成 11 年度（11.7%）よりも大きく低下しましたが、平成 24 年度ではまだ 2.4%の未成年者が喫煙している状況にあります。（図表 4-33）

● 未成年者の喫煙は健康への影響が大きく、また、未成年者の喫煙をなくすことが成人の喫煙率の低下を促進するものであることから、引き続き未成年者の喫煙防止を推進する必要があります。

(図表 4-33) 未成年者の喫煙率



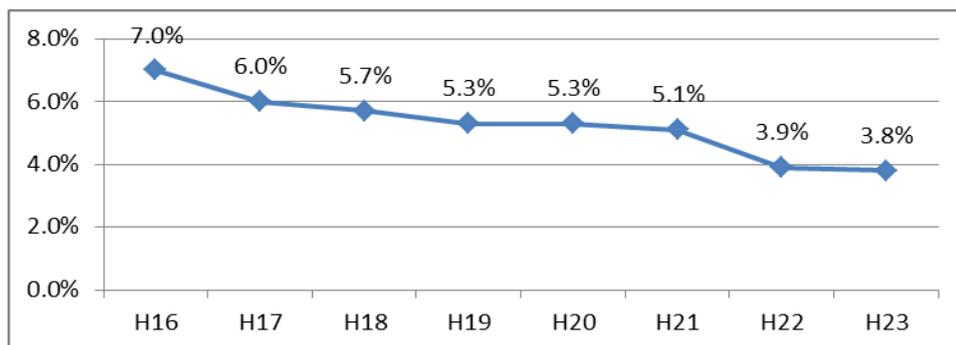
出典：岩手県「県民生活習慣実態調査」

③ 妊婦へのたばこ対策

○ 妊婦の喫煙率は年々低下傾向にあり、全国（H22:5.0%）より低い状況ですが、平成 23 年度ではまだ 3.8%の妊婦が喫煙している状況です。（図表 4-34）

● 妊娠中の喫煙は妊婦自身への健康影響にとどまらず、胎児や出生児への健康にも大きな影響を及ぼす危険が高いため、妊婦の喫煙をなくす取組を推進する必要があります。

(図表 4-34) 妊婦の喫煙率



出典：いわて健康データウェアハウス

④ 受動喫煙防止対策の推進

- 厚生労働省は「受動喫煙防止対策について」（平成 22 年 2 月 25 日付厚生労働省健康局長通知）において、
  - ・ 官公庁や医療施設においては、全面禁煙が望ましい
  - ・ 職場においては、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」（平成 15 年 5 月 9 日付基発第 0509001 号厚生労働省労働基準局長通達）に即した対策が講じられることが望ましい
  - ・ 多数の者が利用する公共的な空間で全面禁煙が極めて困難な場合においては、当面、施設の態様や利用者のニーズに応じた適切な受動喫煙防止対策を進めるなどとしています。
- 受動喫煙防止対策を実施している行政機関は 94.8%（平成 24 年度）で増加傾向にありますが、まだ 5%の行政機関で受動喫煙防止対策が十分ではありません。
- 受動喫煙防止対策を実施している医療機関の割合は 90.0%（平成 24 年度）で、まだ 10%の医療機関で受動喫煙防止対策が十分ではありません。
- 受動喫煙防止対策を実施している職場は 62.4%（平成 24 年度）で、増加傾向にありますが、まだ 40%近くの職場では受動喫煙防止対策が十分ではありません。
- 家庭で受動喫煙の機会を有する者は 19.9%（平成 24 年度）で、全国（平成 24 年：10.7%）の約 2 倍となっています。
- 飲食店で受動喫煙の機会を有する者は 54.8%（平成 24 年度）で、全国（平成 20 年：50.1%）より高い状況です。
- 非喫煙者でも受動喫煙による健康への悪影響が大きいことから、公共施設や公共的空間、職場や家庭においても受動喫煙防止対策を一層推進する必要があります。
- 施設における受動喫煙防止対策は一層の進展が見込まれることから、今後は、公共的空間での受動喫煙防止対策などに取り組んでいく必要があります。

【目標】

目標項目		現状値	目標値 (R5)
成人の喫煙率の低下 (%)	全体	㉓ 22.4	12.0
	男性	㉓ 35.4	21.0
	女性	㉓ 10.1	4.0
未成年者の喫煙をなくす (%)		㉔ 2.4	0.0
妊娠中の喫煙をなくす (%)		㉓ 3.8	0.0
受動喫煙の機会を有する者の割合の低下 (%)	行政機関 (受動喫煙防止対策を実施していない行政機関)	㉔ 5.2	0.0
	医療機関 (受動喫煙防止対策を実施していない医療機関)	㉔ 10.0	0.0
	職場 (受動喫煙防止対策を実施していない職場)	㉔ 37.6	0.0
	家庭	㉔ 8.2	3.0
	飲食店	㉔ 54.8	15.0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①喫煙防止と禁煙支援	「世界禁煙デー」や健康教室、健康まつり等の機会を通じた、学校や事業所、関係機関・団体との連携によるたばこの健康への悪影響や受動喫煙防止に関する知識等の普及啓発	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	禁煙治療を行う医療機関の周知や地域住民に身近な存在である薬局が禁煙補助剤などによる禁煙支援を行う「禁煙サポート」、市町村と連携した「禁煙支援マニュアル」の活用による禁煙支援の実施	◎	◎		○	○	○	○
②未成年者へのたばこ対策	学校と連携した学校施設における敷地内禁煙や喫煙防止教育の実施、地域や事業所と連携した未成年者への喫煙防止教室やたばこの不売の徹底	◎	◎	◎	○	◎	○	○
③妊婦へのたばこ対策	健康教室、妊産婦健診や母親学級などを通じた女性・妊産婦等に対するたばこの悪影響に関する知識等の普及啓発及び積極的な禁煙支援	◎	◎		○		○	○

項目	取組	健康づくりサポーター					県民	
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等
④受動喫煙防止対策の推進	多数の県民が利用する公共的な施設等の受動喫煙防止対策の状況の継続的な調査による県民への情報提供及び民間事業者、関係機関・団体などと連携した受動喫煙防止促進の働きかけ	◎	○		△	○	○	◎
	県立施設及び市町村施設、医療機関における分煙化から禁煙化への取組促進	◎	◎				◎	
	受動喫煙防止対策が進んでいない職場への訪問による受動喫煙防止対策の取組促進及び関係機関・団体と連携した企業・事業所に対する受動喫煙防止の働きかけ	◎	◎			◎		
	学校や地域、職域と連携した家庭への受動喫煙の健康への悪影響についての普及啓発	◎	◎	○		○	○	○
	禁煙・分煙に取り組む飲食店・喫茶店、観施設、旅館・ホテルなどの登録働きかけ及びその取組の県民への周知など、公共的施設の受動喫煙防止対策の総合的な推進	◎	◎				○	
	路上における喫煙防止や勤務時間内の禁煙などに関する事例の研究、喫煙機会の抑制につながる施策についての市町村や関係機関・団体等との意見交換	◎	○			○	○	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの医療体制</li> <li>・健康づくり</li> </ul>
第2次岩手県がん対策推進計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの予防</li> </ul>

(6) 口腔の健康

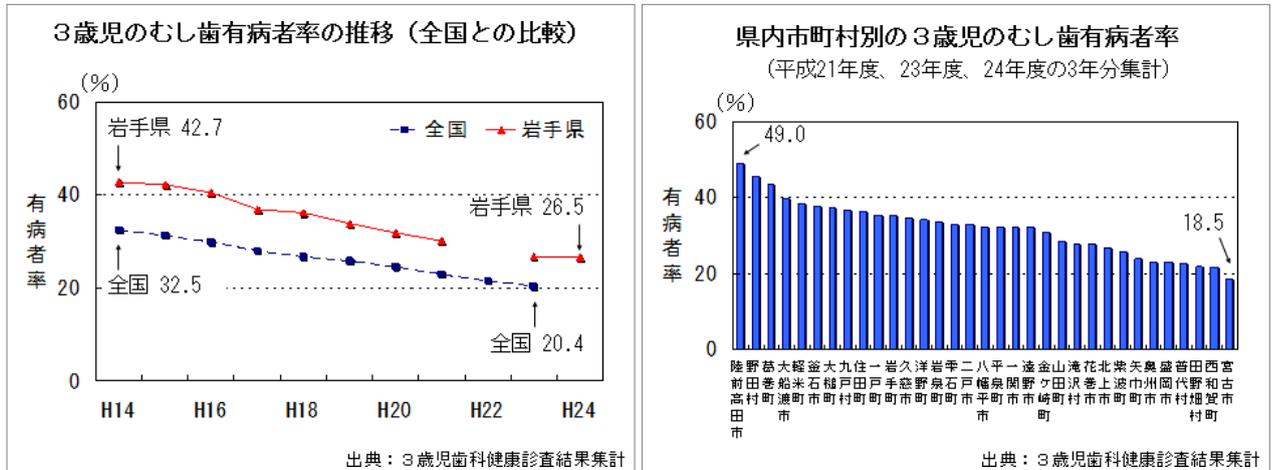
口腔の健康は、生活習慣病や誤嚥性肺炎の予防等の身体的健康だけでなく、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ等、精神的、社会的な健康にも寄与しています。このため、国では、平成元年から80歳で20本以上の歯を保つことをスローガンとした8020（ハチマルニイマル）運動を展開するとともに、平成23年8月には「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定しています。また、本県においても、全国に先駆けて8020運動の推進に取り組み、平成25年3月には、県民の口腔の健康づくりを総合的かつ計画的に推進し、健康の保持増進に寄与することを目的とした「岩手県口腔の健康づくり推進条例」を制定しています。

【現状と課題】（○が現状、●が課題）

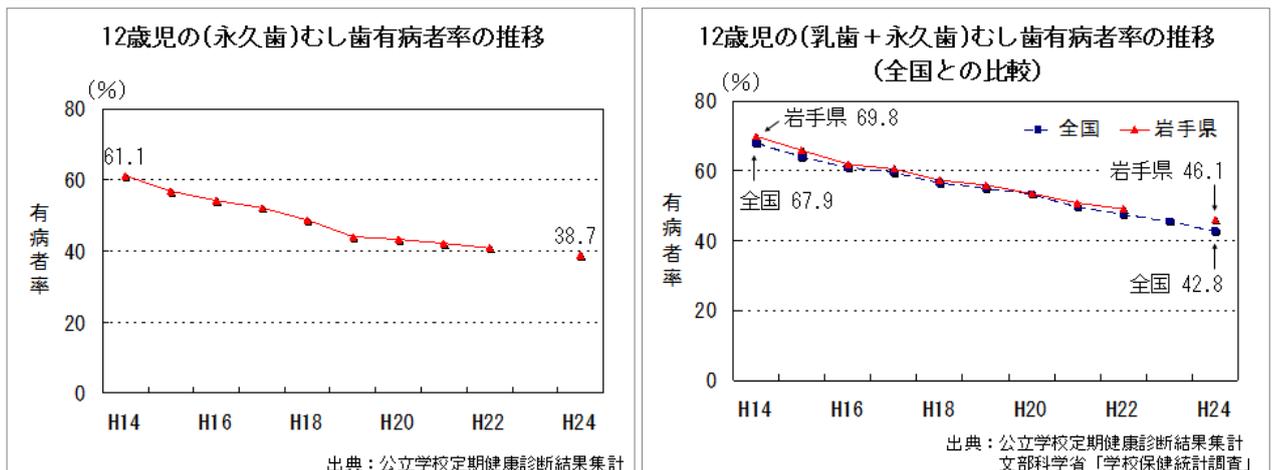
①乳幼児・学齢期のむし歯の減少

- 3歳児のむし歯有病者率は年々減少し、平成24年度は26.5%となっていますが、平成23年度の全国平均20.4%と比較すると約6ポイント高い状況です。(図表4-35)
- 平成21年度、23年度、24年度の3年分の集計で、県内市町村の3歳児むし歯有病者率をみると、最も高い市町村(49.0%)と最も低い市町村(18.5%)で約30ポイントの差があります。また、県内市町村のむし歯有病者率は、40%台が3市町村、30%台が18市町村、20%台が11市町村、10%台が1市町村となっています。(図表4-35)
- 12歳児の永久歯のむし歯有病者率は、平成14年度の61.1%から年々減少し、平成24年度は38.7%となっています。また、全国平均と比較するために乳歯のむし歯も含めた12歳児のむし歯有病者率をみると、全国平均と同程度で推移しており、平成24年度は46.1%となっています。(図表4-36)
- 12歳児の一人平均永久歯むし歯数は、全国平均と同様に年々減少し、平成24年度は1.2歯と全国平均の1.1歯と同程度になっています。(図表4-37)
- 平成21年度、22年度、24年度の3年分の集計で、県内市町村における12歳児の一人平均永久歯むし歯数をみると、最も高い市町村(2.8歯)と最も低い市町村(0.1歯)で約2.7歯の差があります。また、県内市町村の一人平均永久歯むし歯数は、2歯以上が6市町村、1歯以上2歯未満が16市町村、1歯未満が11市町村となっています。(図表4-37)
- 3歳児のむし歯有病者率は、全国平均よりも高くなっており、また市町村格差も大きいことから、市町村における歯科保健対策を推進するほか、むし歯有病者率の高い市町村では対策のさらなる充実が望まれます。
- 12歳児のむし歯有病状況は、全国平均と同様に年々改善していますが、一人平均永久歯むし歯数の市町村格差が大きいことから、むし歯有病状況の高い市町村での歯科保健対策の充実が望まれます。

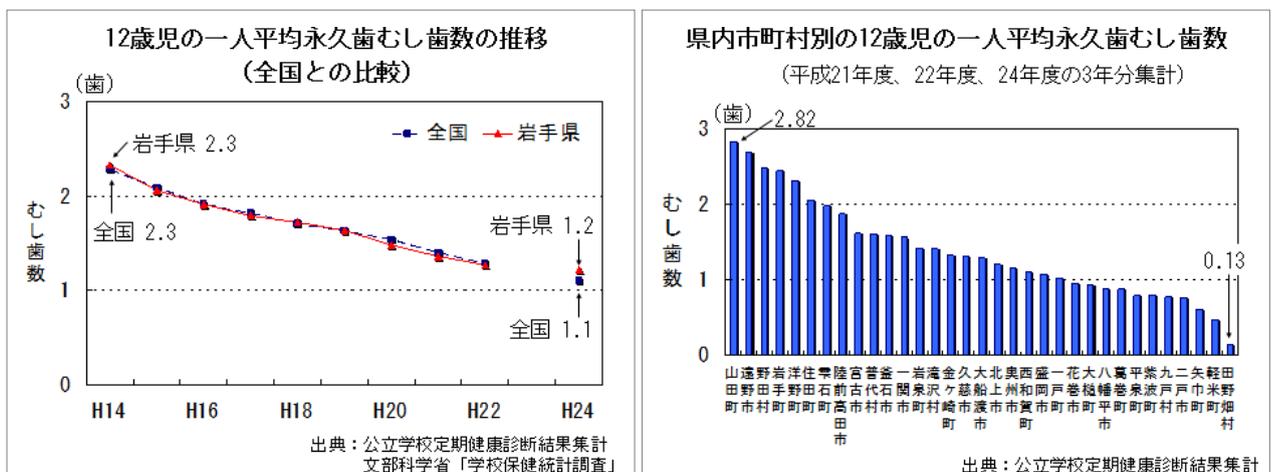
(図表 4-35) 3歳児のむし歯有病者率



(図表 4-36) 12歳児のむし歯有病者率



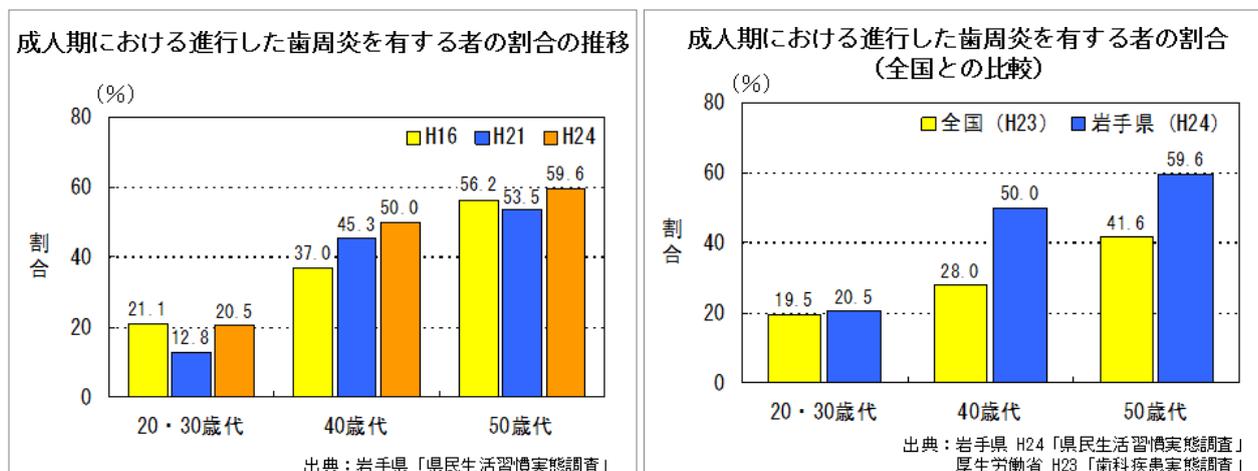
(図表 4-37) 12歳児の一人平均永久歯むし歯数



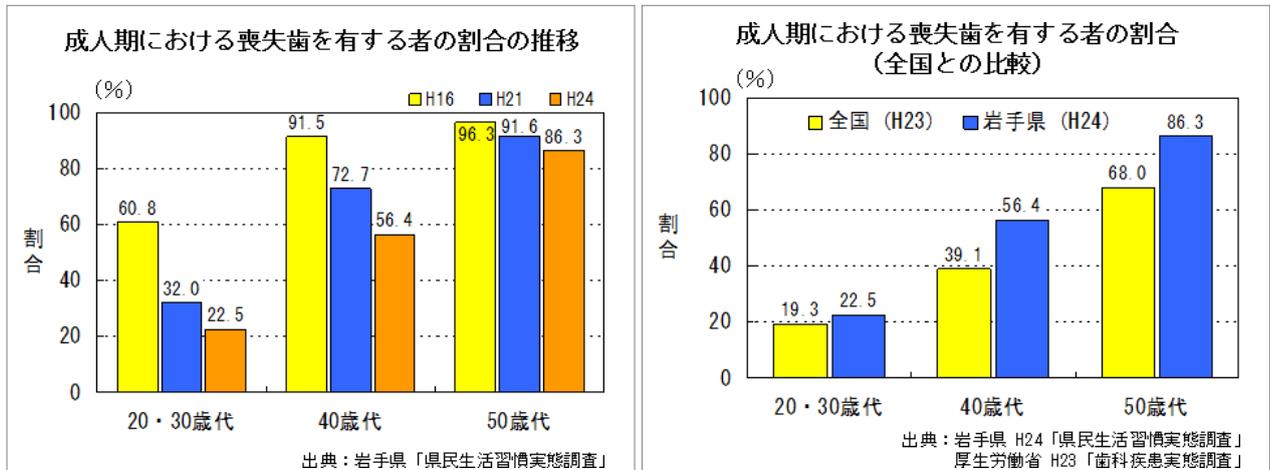
② 成人期における歯周病及び歯の喪失の防止

- 20・30歳代で歯肉に炎症所見を有する者の割合は、平成21年度の42.6%から平成24年度の30.8%まで減少しています。
- 成人期における進行した歯周炎を有する者の割合は、平成24年度に20・30歳代は20.5%、40歳代は50.0%、50歳代は59.6%となっており、40歳代については平成16年度の37.0%から増加傾向にあります。また、40歳代、50歳代の割合は、全国平均と比較して約20ポイント高い状況です。(図表4-38)
- 成人期における喪失歯を有する者の割合について、平成24年度には、20・30歳代で22.5%、40歳代で56.4%まで低下していますが、50歳代では減少がみられるものの86.3%と高い状況となっています。また、全国平均と比較して、40歳代、50歳代の割合は、17~18ポイント高い状況です。(図表4-39)
- 喪失歯を有する者の割合は、大きく改善していますが、全国平均よりも高い状況です。このため、歯周病の予防と重症化の防止が重要です。
- 20・30歳代は歯科保健に関わる保健習慣・行動の水準が他の年代よりも低い傾向があります。好ましくない歯科保健習慣・行動が続くことにより、40歳以降、歯周病罹患するリスクが高くなるため、20歳前から歯周病対策を進める必要があります。
- 40・50歳代の半数以上の者が、進行した歯周炎に罹患しており、最近はこの割合増加しています。歯周病対策を推進することで、進行した歯周炎を有する者を減少させる必要があります。
- 喫煙や糖尿病等の全身疾患により歯周病の発症と重症化のリスクが高まることから、歯周病対策の重要性が一層高まっています。

(図表4-38) 成人期における進行した歯周炎を有する者の割合



(図表 4-39) 成人期における喪失歯を有する者の割合



③ 高齢期における歯周病及び歯の喪失の防止並びに口腔機能の維持・向上

○ 高齢期における進行した歯周炎を有する者の割合は、60%前後で推移していますが、全国平均と比較して高い状況です。(図表 4-40)

○ 高齢期における一人平均現在歯数は、平成 24 度に 60 歳代で 17.2 歯、70 歳代で 11.7 歯、80 歳代以上で 7.6 歯となっており、年齢が高くなるに従って少なくなっています。

○ 6024 達成者率「60 歳(55～64 歳)で 24 歯以上自分の歯を有する者の割合」と 8020 達成者率「80 歳(75～84 歳)で 20 歯以上自分の歯を有する者の割合」については、それぞれ、平成 24 年度に 46.3%、21.3%となっていますが、全国平均と比較して約 20 ポイント低い状況です。(図表 4-41)

○ 高齢期における咀嚼良好者(食べ物を何でも噛んで食べられる者)の割合について、平成 24 年度に 60 歳代、70 歳代とも 70%程度ですが、80 歳代以上では 45.8%と低くなっています。(図表 4-42)

● 6024 達成者率、8020 達成者率とも全国と比較して低いことから、歯周病対策と高齢期に多くなる歯の根面のむし歯対策を推進し、歯の喪失を防止する必要があります。

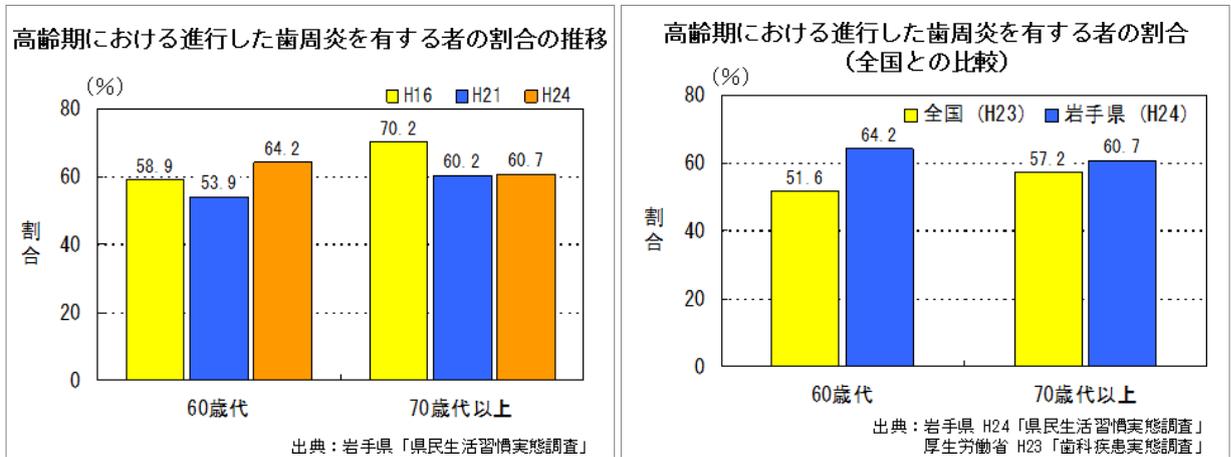
● 高齢期の 6 割程度の者が、進行した歯周炎に罹患しており、改善の傾向もみられない状況です。歯周病対策を推進することで、歯の喪失リスクの高い進行した歯周炎を有する者を減少させる必要があります。

● 喫煙や糖尿病等の全身疾患により、歯周病の発症と重症化を通じて歯を喪失するリスクが高まることから、歯周病対策の重要性が一層高まっています。

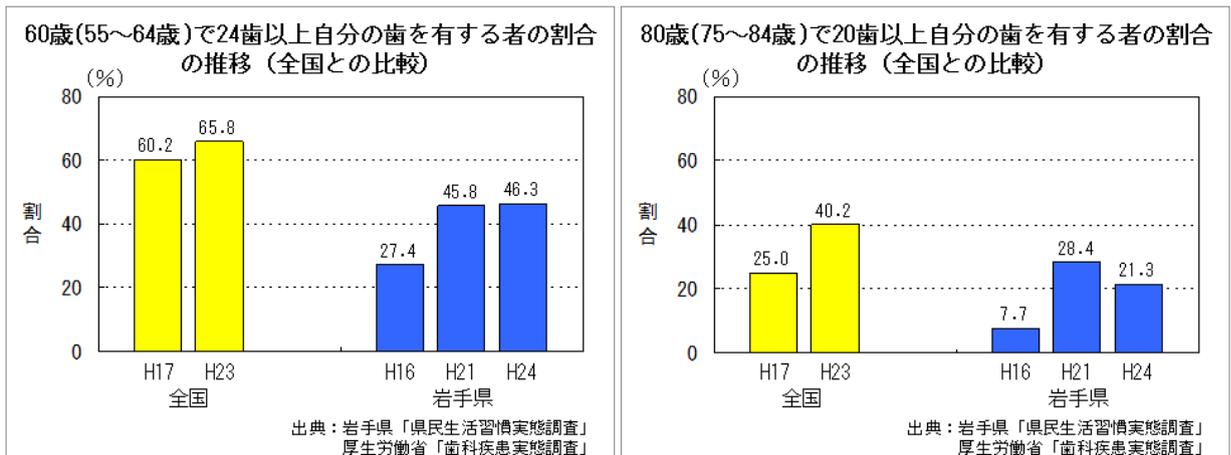
● 高齢になるほど咀嚼状態が良好な者の割合が低下していることから、歯周病対策とむし歯対策の推進により歯の喪失を防止するとともに、歯の喪失した部位を速やかに義歯等で治療する意識を高める必要があります。

- 高齢期では身体能力の低下により口腔機能が低下し、誤嚥性肺炎<sup>17</sup>のリスクも高まることから、日頃より口腔ケアを含めた口腔機能の維持・向上の取組を進めることが重要です。

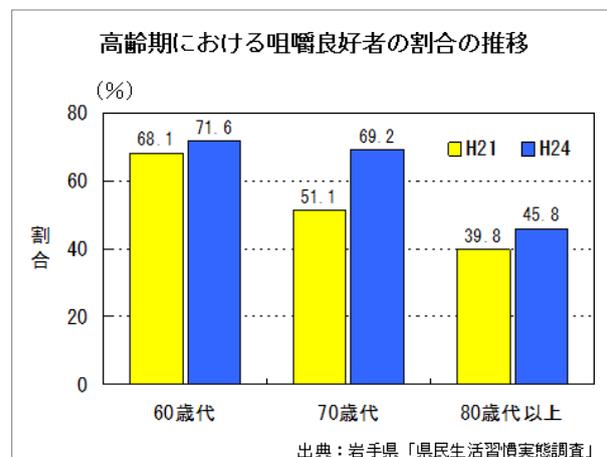
(図表 4-40) 高齢期における進行した歯周炎を有する者の割合



(図表 4-41) 6024達成者と8020達成者の割合



(図表 4-42) 高齢期における咀嚼良好者の割合



<sup>17</sup> 誤嚥性肺炎: 飲食物、胃の内容物、口腔内の細菌等が気管に入り込み、その結果、発症する肺炎のことです。老化や脳血管障害の後遺症等による嚥下機能(飲み込む機能)や咳反射(気管に入った異物を排出する反射)の低下、口腔内の清掃不良等が原因となります。

- ④ 成人期及び高齢期における歯科健康診査（検診）の受診者の増加
- 成人期及び高齢期において過去 1 年間に歯科健康診査を受けた者の割合は、平成 24 年度に 25.8%となっています。
  - 歯科健康診査を定期的に受診している者が 4 人に 1 人と少ないことから、定期的に歯科健康診査を受診するよう促す必要があります。

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
3 歳児でむし歯がある者の割合の低下 (%)	②4 2 6 . 5	1 4
3 歳児でむし歯のある者の割合が 30%以上である市町村の減少 (箇所)	②4 2 1 (H21/23/24 の3 年分集計)	3
12 歳児でむし歯がある者の割合の低下 (%)	②4 3 8 . 7	2 8
12 歳児の一人平均むし歯数が 1 歯以上である市町村の減少 (箇所)	②4 2 2 (H21/22/24 の3 年分集計)	6
20・30 歳代で歯肉に炎症所見がある者の割合の低下 (%)	②4 3 0 . 8	2 5
40・50 歳代で進行した歯周炎がある者の割合の低下 (%)	②4 5 5 . 4	4 4
30・40 歳代で喪失歯がある者の割合の低下 (%)	②4 4 4 . 9	2 5
60 歳代で進行した歯周炎がある者の割合の低下 (%)	②4 6 4 . 2	5 3
60 歳で 24 歯以上自分の歯を有する者の割合の向上 (%)	②4 4 6 . 3	7 0
80 歳で 20 歯以上自分の歯を有する者の割合の向上 (%)	②4 2 1 . 3	5 0
60 歳代における咀嚼良好者の割合の向上 (%)	②4 7 1 . 6	8 0
成人期及び高齢期で定期的に歯科健康診査（検診）を受けている者の割合の向上 (%)	②4 2 5 . 8	5 0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター					県民	
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等
①乳幼児・学齢期のむし歯の減少	乳幼児期における、仕上げ磨きや甘味飲食物の摂取等の歯科保健に係る生活習慣・保健行動のさらなる向上を目指した歯科保健指導、歯科健康教育等の推進	△	◎	○			△	○
	学齢期における、良好な生活習慣の獲得と保健行動の実践ができるための歯口清掃方法、生活習慣・食生活等に関する歯科保健指導、歯科健康教育等の推進	△	△	◎			△	○
	むし歯予防効果の高いフッ化物による予防法（フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤）と小窩裂溝填塞法（フィッシャー・シーラント <sup>18</sup> ）の推進	◎	◎	◎			◎	◎
②成人期における歯周病及び歯の喪失の防止	歯口清掃方法（特に歯間部清掃用器具の使用）、生活習慣・禁煙支援等に関する歯科保健指導、歯科健康教育等の推進	○	◎		◎	◎	△	○
	かかりつけ歯科医における定期検診、歯石除去・歯面清掃等の受診促進	◎	◎		◎	◎	◎	◎
	糖尿病等の有病者に対する歯周病対策の推進	◎	◎		◎	◎	◎	○
③高齢期における歯周病及び歯の喪失の防止並びに口腔機能の維持・向上	歯口清掃方法（特に歯間部清掃用器具の使用）、義歯の清掃、フッ化物による予防法（主にフッ化物配合歯磨剤の利用）、生活習慣・禁煙支援等に関する歯科保健指導、歯科健康教育等の推進	○	◎		◎		△	○
	かかりつけ歯科医における定期検診、歯石除去・歯面清掃等の受診促進	◎	◎		◎		◎	◎
	糖尿病等の有病者に対する歯周病対策の推進	◎	◎		◎		◎	○
	歯の喪失部位を速やかに義歯等で治療する意識を高めるなど、咀嚼機能の回復を促す普及啓発	◎	◎		◎		◎	○
	摂食・嚥下機能の低下と誤嚥性肺炎の発症を予防するための口腔機能の維持・向上に係る取組の推進	○	◎		◎		◎	◎

18 フィッシャー・シーラント: 歯の深い溝やくぼみ等、むし歯になりやすい部分を接着性の樹脂で予防的に埋めてしまう方法です。

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
④成人期及び高齢期における歯科健康診査(検診)の受診者の増加	健康増進法に基づく歯周疾患検診及びその他の成人歯科健康診査の推進	○	◎		◎	◎	○	◎
	歯科健康診査(検診)の重要性及びかかりつけ歯科医の必要性や役割等の普及啓発	◎	◎	△	◎	◎	◎	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・ 歯科保健
イー歯トープ8020プラン(岩手県口腔の健康づくり推進計画)	・ ライフステージに応じた口腔の健康づくり
いわて子どもプラン	・ 親と子の健康づくりの充実
いわていきいきプラン 2014	・ 介護予防の推進
岩手県食育推進計画	・ 望ましい食習慣の形成に向けた食育の推進

「8020(ハチマルニイマル)運動」とは

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という国民の歯の健康づくり運動であり、平成元年に成人歯科保健対策検討会中間報告において提唱されたものです。

高齢者を対象とした調査によって、自分の歯が20本以上あると、食品の硬さや調理方法に関係なく、ほとん

どの食品が食べられることが明らかにされ、また8020運動が始まった平成元年当時は平均寿命が約80歳であったことから、「8020」という目標が掲げられました。



日本歯科医師会の8020運動ロゴマーク

### 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

#### (1) こころの健康

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響するものです。

こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、休養などによりストレスと上手につきあっていくことが欠かせません。

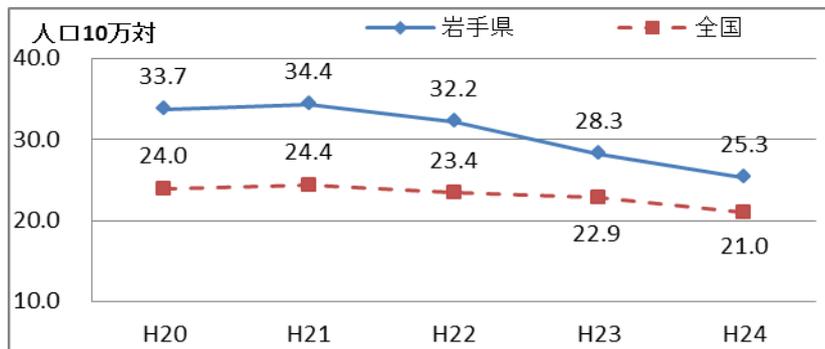
【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

##### ① 自殺者の減少

○ 本県の平成 24 年の人口 10 万人当たりの自殺者数は 25.3 人で、平成 15 年をピークに減少傾向にあり、全国平均 (21.0 人) を上回っているもののその差は年々小さくなっているほか、都道府県別では 4 番目に多い自殺者 (人口 10 万人当たり) となっています。(図表 4-43)

● 自殺の原因は、家庭問題や健康問題、経済・生活問題、勤務問題など多様であり、また、複数の原因が重なり合っていることも多いことから、社会全体で自殺対策に取り組んでいく必要があります。

(図表 4-43) 自殺者 (人口 10 万対) の推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」

##### ② こころの健康づくりの推進

○ 平成 22 年の国民生活基礎調査によれば、「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」は 11.9%で、全国平均 (10.4%) を上回っています。

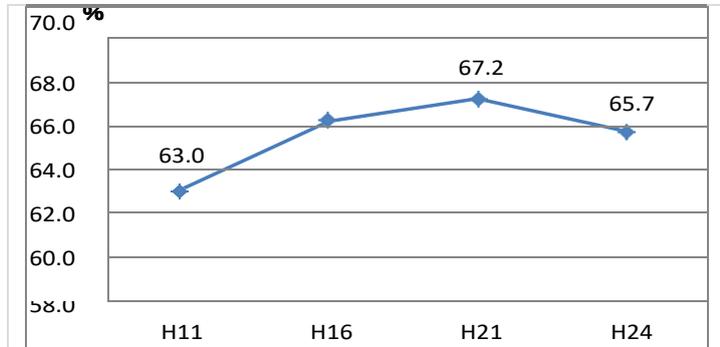
○ 平成 24 年の県民生活習慣実態調査によれば、「最近 1 か月にストレスを感じた人の割合」は 65.7%で、健康いわて 21 プランの基準年である平成 11 年 (63.0%) よりも高い水準で推移しています。(図表 4-44)

○ 同じく、「悩み等の相談・受診場所を知らない人」(59.0) も平成 11 年 (56.3%) よりも高い水準で推移しています。(図表 4-45)

● こころの病気は有効な治療法が確立しているため、早期診断・早期治療が重要であることから、悩み等の相談・受診場所がよく周知され、その場所が利用しやすい環境が整っていることが重要です。

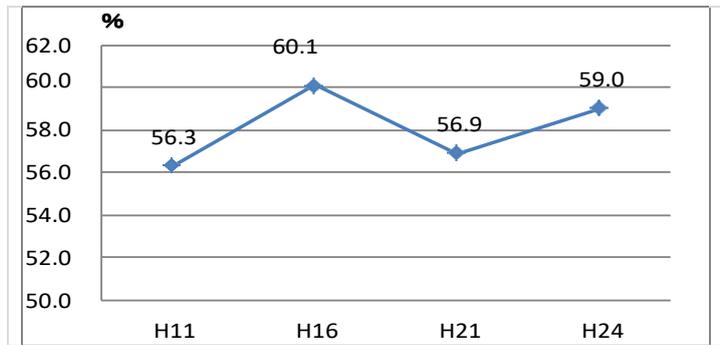
- また、こころの健康を保つには多くの要素があり、自分に合ったストレス対処法を見つけて実践することができる環境が整っていることも重要です。

(図表 4-44) 最近1か月にストレスを感じた人の割合



出典：岩手県「県民生活習慣実態調査」

(図表 4-45) 悩み等の相談・受診場所を知っている人の割合



出典：岩手県「県民生活習慣実態調査」

③ 職場のメンタルヘルス対策の推進

- 厚生労働省の「労働者健康状況調査」(平成24年)によれば、メンタルヘルス(心の健康)に関する取組を実施している職場は約半数(47.2%)となっています。

- 働き盛りの年代では、職業生活等において強いストレスを感じる人が多いことから、職場におけるメンタルヘルス対策を一層進めていく必要があります。

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
自殺者の減少(人口10万人当たり)	②⑤ 26.4	③⑩ 23.7
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低下(%)	②④ 11.9	9.4
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加(%)	②⑥ 42.0	100.0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①自殺者の減少	「岩手県自殺対策アクションプラン」(平成24年11月)に基づく自殺対策を担う人材の育成、ハイリスク者への支援体制づくり、相談窓口のネットワーク化、ゲートキーパー <sup>19</sup> の養成など、中長期的な自殺対策の取組	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○
②こころの健康づくりの推進	各種の悩み相談窓口の連携の強化充実及びこころの健康に関する正しい理解、ストレスへの対処などストレスに関する正しい知識の普及啓発	◎	◎		○		○	○
	ゲートキーパーなどこころの健康づくりの活動を推進する人材養成の強化及び悩みを身近な人に相談したり、身近な人が互いに悩んでいる人に声をかけたりできるような地域づくりの推進	◎	◎		○	○	○	◎
③職場のメンタルヘルス対策の推進	労働関係機関・団体と連携した、こころの健康に関する普及啓発や労働環境の改善によるストレスの軽減に向けた取組、こころの健康に関する窓口の周知や気軽に相談できる体制の整備などの事業者への働きかけ	◎	◎		◎	◎	○	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・精神疾患の医療体制・健康づくり
岩手県自殺対策アクションプラン	・全編
第12次労働災害防止計画	・メンタルヘルス対策

<sup>19</sup> ゲートキーパー: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、見守る人のことです。

[ゲートキーパー手帳～いわて版～より]

(2) 次世代の健康

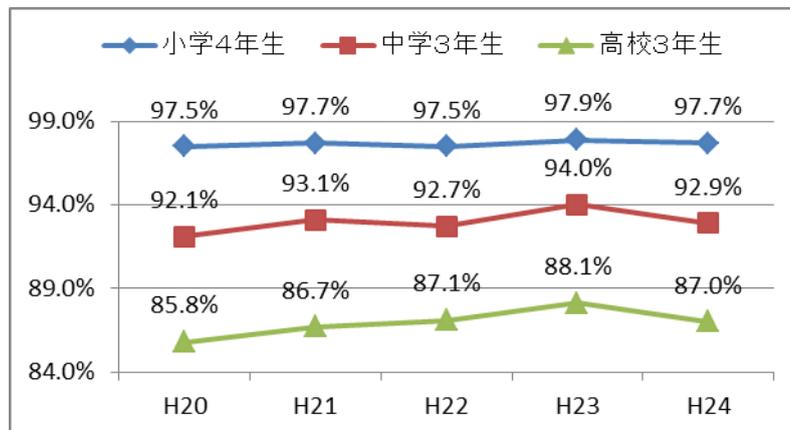
成人期や高齢期等の生涯を通じた健康づくりのためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、すなわち次世代の健康が重要であることから、妊娠前や妊娠期の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成することが必要となります。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

① 健康的な生活習慣の定着

- 本県における朝食を毎日食べる子どもの割合は、過去5年間、小学生（4年生）は97%台、中学生（3年生）は90%台前半、高校生（3年生）は80%台後半で推移しており、学年（学校）が上がるにつれその割合が低下しています。（図表 4-46）
- 本県における朝食を毎日食べる子どもの割合は総じて横ばい傾向にあり、また、食生活は心身を育むうえで不可欠な生活習慣であり、幼少時の食習慣は成人期の食習慣に影響を与えることから、学校や家庭、地域等が連携してすべての子どもが規則正しく食べる習慣の形成に努める必要があります。

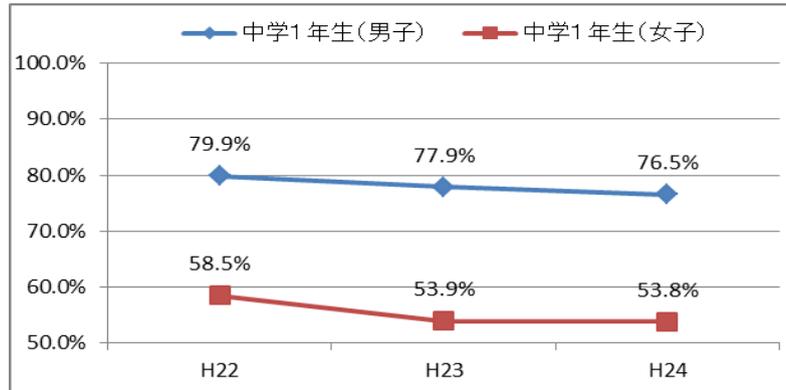
(図表 4-46) 毎日朝食を食べる子どもの割合



出典：岩手県「いわて健康データウェアハウス」

- 本県における運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合は、平成 24 年で中学1年生男子が約4分の3（76.5%）、女子が約2分の1（53.8%）となっていますが、やや低下傾向にあります。（図表 4-47）  
 文部科学省の類似の調査（全国体力・運動能力、運動習慣等調査）によると、平成4年で中学2年生男子が83.3%、女子が59.8%となっており、本県は全国をやや下回っている状況にあります。
- 健康的な食生活と同様に、健康的な運動習慣を身に付けることは心身の健康の保持・増進や体力の向上が図られ、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりにつながることから、学校や家庭、地域等が連携して子どもの運動習慣の形成に努める必要があります。

(図表 4-47) 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合



出典：岩手県「いわて健康データウェアハウス」

○我が国の 10 代までの死因は不慮の事故が最も多く、その内訳としては交通事故、溺死・溺水が多くなっています。

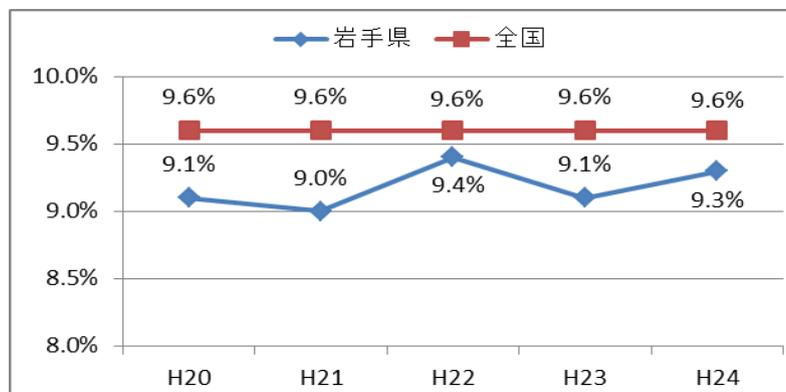
●不慮の事故を防止するため、教育機関等で交通安全等の教育を行うとともに、地域や家庭における登下校時の見守りなど、子どもの安全を確保する取組を行っていくことが必要です。

② 適正体重の子どもの増加

○ 本県における平成 24 年の全出生数に占める低出生体重児<sup>20</sup>の割合は 9.3%で、全国(H24:9.6%)を下回り、近年は 9.0~9.4%の間で推移していますが、全国と同様横ばい傾向となっています。(図表 4-48)

● 低出生体重児については、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告もあるほか、子どもの健やかな発育のためには、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりと基本的な生活習慣が重要であることから、妊娠前からの適正体重の維持や妊娠中の喫煙や飲酒をしないことを確認することも必要です。

(図表 4-48) 全出生中の低出生体重児の割合



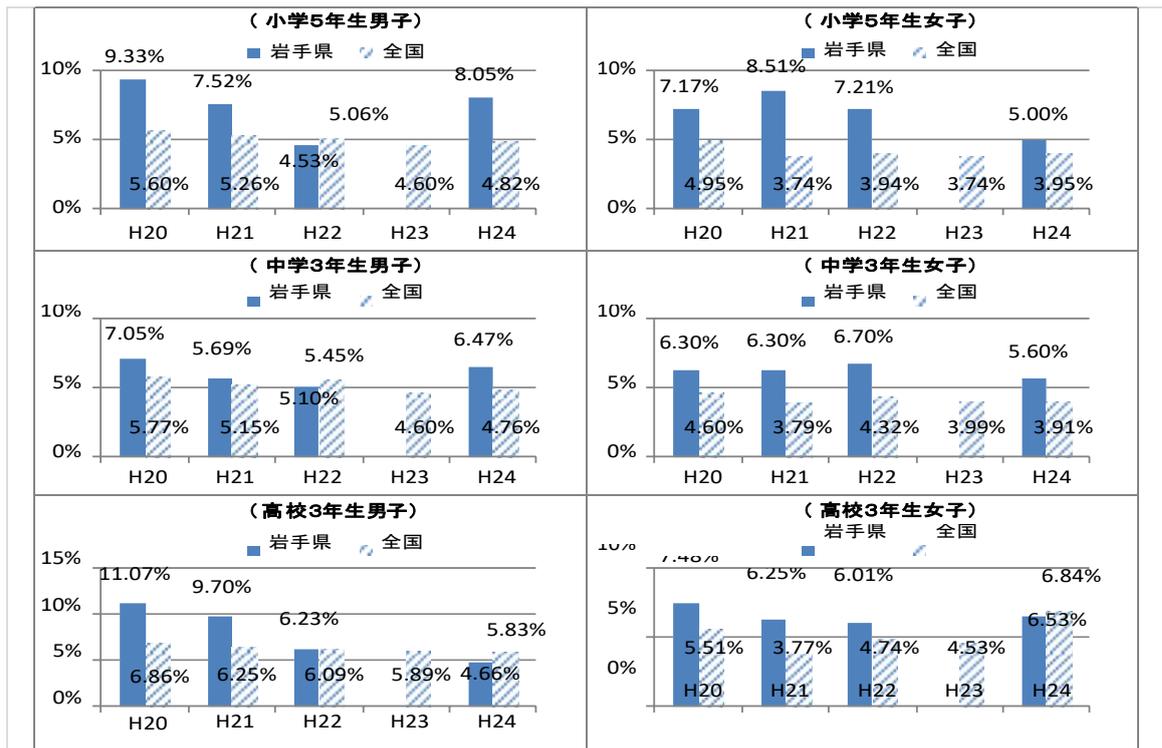
出典：厚生労働省「人口動態統計」

<sup>20</sup> 低出生体重児：若い女性を中心としたダイエット志向の高まりや妊娠期の過度の体重制限から、胎児の健康的な発育に必要な栄養が確保できず、結果として出生体重が2,500g未満の「低出生体重児」が誕生するケースが増えています。  
低出生体重児として生まれると、成人になってメタボリックシンドロームを発症する危険性が高まることが指摘されています。

○ 本県の肥満傾向児（中等度肥満+高度肥満）<sup>21</sup>の割合は、平成 24 年の高校3年生男女で全国を下回っていますが、総じて小学生（5年生）、中学生（3年生）、高校生（3年生）とともに全国を上回っている傾向にあります。（図表 4-49）

● 本県の肥満傾向児は総じて全国を上回っている傾向にあること、子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいと言われていることから、学校や家庭、地域等が連携して子どもの健康な生活習慣の形成に努める必要があります。

（図表 4-49） 肥満傾向児（中度+高度）の割合



出典：文部科学省「学校保健統計調査」

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
朝食を毎日食べる子どもの割合の増加 (%)	小学4年生 ⑳ 97.7 中学3年生 ⑳ 92.9 高校3年生 ⑳ 87.0	100%に近づける
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 (%)	中学1年生 男子⑳ 76.5 女子⑳ 53.8	増加傾向へ
全出生数中の低出生体重児の割合の低下 (%)	⑳ 9.3	減少傾向へ
肥満傾向にある子どもの割合の低下 (%)	小学5年生 ㉑ 12.14 中学2年生 ㉑ 12.20 高校2年生 ㉑ 14.15	10.29 10.34 11.99

<sup>21</sup> 肥満傾向児：「学校保健統計調査」(文部科学省)では、性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を算出し、肥満度が20%以上の者を肥満傾向児としています。

肥満度(過体重度)=[実測体重(kg)-身長別標準体重(kg)]/身長別標準体重(kg)×100(%)

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①健康的な生活習慣の定着	子どもの三食を必ず食べる食習慣の定着に向けた、学校における給食や栄養・食育教育、健康親子教室などの家庭向け教育、食生活改善推進員や地域の食育ボランティアなどによる栄養・食生活改善活動などの取組促進	◎	◎	◎		○	○	◎
	日常生活における歩行数の増加、気軽に運動できるための運動施設等の環境整備、運動機会の提供や運動に関する情報提供などの社会全体での推進	◎	◎	○			○	○
	教育機関における交通事故等不慮の事故防止教育の推進、乳幼児健診等での不慮の事故防止のための保護者への教育、応急措置や心肺蘇生の方法等地域や家庭に向けた啓発活動の促進	○	◎	◎			○	◎
②適正体重の子どもの増加	妊娠前・妊娠期の正しい生活習慣の定着に向けた、健康教室や妊婦健診、母親教室などによる20歳代女性の適正体重の維持、女性(妊婦含む)の喫煙の防止、妊婦の飲酒の防止等の普及啓発(栄養・食生活、喫煙、飲酒の分野で詳述)	◎	◎		○	△	○	○
	妊娠、出産、育児等についての健康教育や相談活動の充実及び本県独自の母子健康手帳の作成・配布による母と子の健康支援に関する情報提供の充実	◎	◎		○		○	
	子どもの肥満の予防・解消に向けた、学校における健康診断に基づく健康管理指導や体育等の教育の一環としての取組及び母親教室や子ども・親を対象とした肥満予防教室などによる適切な生活習慣を身に付けるための普及啓発	◎	◎	◎			○	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり
いわて子どもプラン	・子どもの健全育成を支援する
岩手の教育振興	・健やかな体をはぐくむ教育の推進
岩手県食育推進計画	・望ましい食習慣の形成に向けた食育の推進

(3) 高齢者の健康

人口の急激な高齢化が進む本県において、健康な高齢者が多くいることが、地域社会の活性化に非常に重要な要素となります。

高齢者の生活機能を維持するためには運動器の健康維持が重要であるほか、適切な栄養状態の確保、高齢者の社会参加や社会貢献などが重要です。

【現状と課題】 (○が現状、●が課題)

① 高齢者の健康づくり、介護予防対策の推進

○ 本県における要介護・要支援認定者は、平成 22 年度は 62 千人でしたが、平成 26 年度には 7 千人増加し、69 千人になることが見込まれます。

● 高齢化の進展に伴い、今後も要介護・要支援認定者数は増加することが見込まれまが、健康寿命の延伸を目指して生活習慣を改善し、介護予防の取組を推進することにより、高齢者が要介護・要支援状態となる時期を遅らせることができると期待されます。

● 高齢者は窒息や交通事故等、不慮の事故による死亡に注意する必要がありますが、死亡にまで至らなかったとしても、その後、障がいによる寝たきり等、介護を必要とする状態になるおそれもあり、不慮の事故に注意する必要があります。

また、本県は農業に従事する高齢者(65歳以上)の割合が62.1%(平成24年農業構造動態調査(農林水産省))と全国(60.3%)よりも高くなっており、農作業中における事故についても注意する必要があります。

教えて!

### 「ロコモティブシンドローム」って?

和名を「運動器症候群」といい、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態をいいます。

「運動器」とは?・・・骨、関節、筋肉や神経で構成され、人が自分の体を自由に動かすことができるのは、この「運動器」の働きによるものです

### 若いうちからの運動習慣が重要です!

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降思うように動けないからだになってしまう可能性があります。

自分の足でいつまでも歩き、

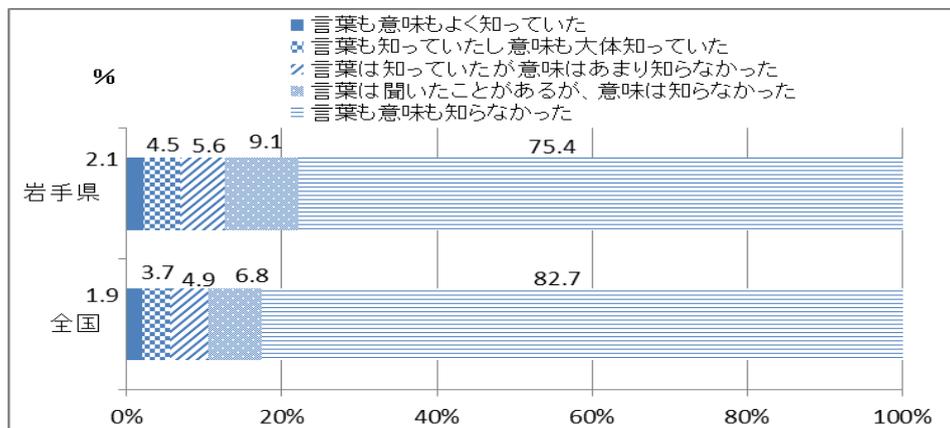
「健康寿命」を延ばしましょう。!!!

② ロコモティブシンドロームの認知度の向上

○ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について、「言葉も意味もよく知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と答えた県民は21.3%（全国値 17.3%）と、ロコモティブシンドロームの認知度は全国値よりも高い状況ですが、まだ5分の1程度となっています。（図表 4-50）

● ロコモティブシンドロームは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態と定義され、ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されれば、県民全体として運動器の健康が保たれ、介護が必要となる県民の割合を低下させることが期待されます。

（図表 4-50） ロコモティブシンドロームの認知度（H24）



出典：岩手県「県民生活習慣実態調査」  
日本整形外科学会インターネット調査

③ 高齢者の社会参加の促進

○ 本県の何らかの市民活動に参加している 60 歳以上の男性は 38.1%、女性は 27.4% となっています。

● 高齢期における就業、ボランティア活動、趣味などの社会参加・社会貢献活動は、人が自立して生活をするために必要な日常生活動作の将来的な障がいの発生リスクを減少させるほか、心理的健康への好影響、身体活動や食欲の増進効果もあるといわれていることから、高齢者の社会参加を促進していくことが、高齢者の健康づくりに重要となっています。

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合の増加の抑制 (%)	②4 1 6 . 1	2 0 . 0
ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合の増加 (%)	②4 2 1 . 3	8 0 . 0
市民活動に参加している 60 歳以上の者の割合の増加 (%)	男性	②4 3 8 . 1
	女性	②4 2 7 . 4

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター					県民		
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)		関係団体等	
① 高齢者の健康づくり、介護予防対策の推進	壮年者を対象とする特定健康診査等と高齢者を対象とする介護予防事業の連携による、支援を必要とする壮年・高齢者の適切な把握、壮年期から高齢期までの切れ目のない生活習慣の改善及び健康づくりの推進	◎	◎		○	△	○	◎	
	高齢者の介護予防教室等の機会を活用した健康教育や、交通事故防止・農作業安全対策などの講習会、応急措置や心肺蘇生の方法の普及啓発等、県や市町村、関係機関・団体による不慮の事故防止対策の取組の強化	○	◎				○	◎	◎
② ロコモティブシンドロームの認知度の向上	市町村や関係機関・団体との連携による、マスメディアを活用した広報、老人クラブや高齢者大学、高齢者施設などを通じた地域住民に対するロコモティブシンドロームの普及啓発	◎	◎				○	○	○
③ 高齢者の社会参加の促進	高齢者の地域活動、社会貢献活動への参加と活動の活発化を促進するための情報提供及び高齢者の知識・技能・経験を生かした地域づくり団体への活動支援などによる高齢者の健康づくりや生きがいつくりの推進	◎	◎	△			○	○	○

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり</li> <li>地域包括ケア</li> </ul>
いわていきいきプラン 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の生きがいつくりと社会参加の推進</li> <li>介護予防・地域リハビリテーションの推進</li> </ul>

## 4 健康を支え、守るための社会環境の整備

近年、社会における相互信頼の水準や相互扶助の状況を意味する「ソーシャルキャピタル」と健康との関連が報告されており、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要となっています。

また、健康づくりへの取組は、これまで、個人の健康づくりへの取組が中心でしたが、今後は、個人への対策では解決できない課題への取組として地域社会の健康づくりを進めることが必要です。

【現状と課題】（○が現状、●が課題）

### ① 地域のつながりの強化

○ 地域の人々のつながりについて、「お互いに助け合っている」と思う県民は 57.0%（平成 24 年度）で、全国（50.4%（平成 23 年））よりも高い状況にありますが、5割を少し超える程度となっています。

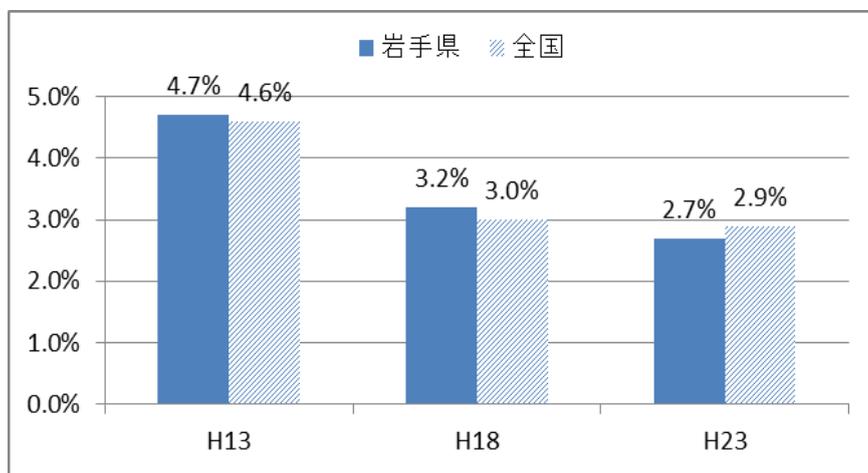
● 居住地域での助け合いといった地域のつながりを強化するためには、健康づくりを目的とした活動について、子どもから高齢者まで多様な年齢層による自助や共助を引き出す活動へと拡大していく必要があります。

### ② 健康づくりを目的とした活動への県民の主体的な参画

○ 健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合は、全国と同様の水準にありますが、平成 13 年以降低下傾向にあり、平成 23 年は 2.7%にとどまっています。（図表 4-51）

● 地域における健康づくりに主体的に関わる人材や団体はこれまでも県や市町村等が行う健康づくり活動のサポートなど重要な役割を果たしてきたところであり、今後も充実した活動がなされていくための支援を継続する必要があります。

（図表 4-51） 健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている者の割合



出典：総務省「社会生活基本調査」

③ 企業の自発的な取組の推進

- 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企業について、本県では「がん検診受診率向上プロジェクト協定」を制度化しており、平成 25 年現在、3社が協定を締結しています。
- 健康づくりを県民運動としてより実効性のあるものとするためには、県民の健康意識の向上や行動変容をサポートする関連情報を積極的に発信する活動主体としての企業の役割が重要です。

④ 民間団体の健康支援活動の充実

- 本県の栄養ケアステーション<sup>22</sup>は2か所、地域住民の健康支援・相談等を行い、その旨を積極的に地域住民に周知している薬局は311か所となっています。
- 地域住民が身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点多く存在することは、多様な住民ニーズに応じた健康づくりを進めるにあたり効果的であることから、今後、その数を増やしていく必要があります。

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合の向上 (%)	②4 5 7. 0	7 3. 0
健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合の向上 (%)	②3 2. 9	2 5. 0
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企業数の増加 (社)	②4 3	3 0
健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加 (所)	②4 3 1 3	6 0 0

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
①地域のつながりの強化	地域住民が主体的に行う活動(※)への参加が自身と地域住民の健康づくりにつながるという意識の醸成 ※清掃活動、自治会活動、社会貢献活動など	○	◎	△	△	○	○	◎
	高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、市町村や地域住民、関係機関・団体等と連携して、地域住民による自主的な健康づくり活動を支援することによる、地域における支え合い体制づくりの促進	◎	◎	○	○	○	◎	◎

<sup>22</sup> 栄養ケアステーション: 地域住民のための食生活支援活動の拠点です。都道府県栄養士会が運営し、地域の特性に応じた様々な事業を展開しています。

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
②健康づくりを目的とした活動への県民の主体的な参画	健康づくりを目的としたボランティア活動について、市町村や関係機関・団体と連携し、インターネットや広報誌などの広報媒体を活用して幅広く住民に情報提供することによる、住民の主体的な参画の促進	◎	◎	○	○	○	◎	○
	市町村や関係機関・団体と連携した地域の健康づくりを推進する人材の養成及び研修会の開催などによる資質向上への支援	◎	◎	○	○	○	◎	○
	住民に様々な健康づくり活動の機会を提供できるよう、市町村や関係機関・団体と連携し栄養教室や運動教室、健康まつりなど地域住民による自主的な健康づくり活動の支援	◎	◎	○	○	○	◎	○
③企業の自発的な取組の推進	がん検診受診率向上プロジェクト協定のほか、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病の予防に取り組む企業との協定締結などを進め、県民の健康意識の向上や行動変容をサポートする企業の掘り起しを促進	◎	△		○	◎	◎	
④民間団体の健康支援活動の充実	健康に関する専門的知識を有する者を構成員とする団体等(※)に対して、県民からの相談や健康づくりの支援の実施について協力を依頼するとともに、県民が身近で健康増進に関する情報入手や相談ができる環境を整備 ※医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会 栄養士会・歯科衛生士会など	◎	○		△	△	◎	○
	市町村の健康まつりや関係機関・団体の主催する健康イベントにおいて、健康に関する専門的知識を有する者を構成員とする団体等が、その専門的知識を活かした相談や保健指	◎	○		△	△	◎	◎

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・健康づくり
岩手県環境基本計画	・安全で安心できる環境の確保
社会貢献活動の支援に関する指針	・参加しやすい環境づくり ・活動しやすく、その輪が広がるような環境づくり

## 5 東日本大震災津波後の健康づくり

平成 23 年 3 月 11 日に発生した三陸沖を震源とする地震は、マグニチュード 9.0 と国内観測史上類を見ない規模の大地震で、その地震に伴う巨大津波、さらにその後断続的に発生した余震は、本県各地に深刻な被害を与えました。

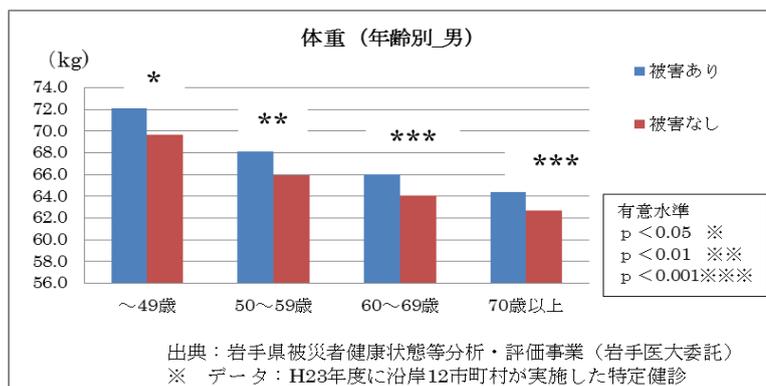
発災直後、ピーク時で約 5 万 4 千人余りの住民が避難所等での生活を送りましたが、その後応急仮設住宅の建設に伴い避難所から応急仮設住宅等へ転居しています。平成 24 年度以降、災害公営住宅が徐々に建設され始めており、災害公営住宅等への転居に伴う生活環境の変化などによる健康状態の悪化を防止するため、今後もきめ細かな支援を継続していく必要があります。

【現状と課題】（○が現状、●が課題）

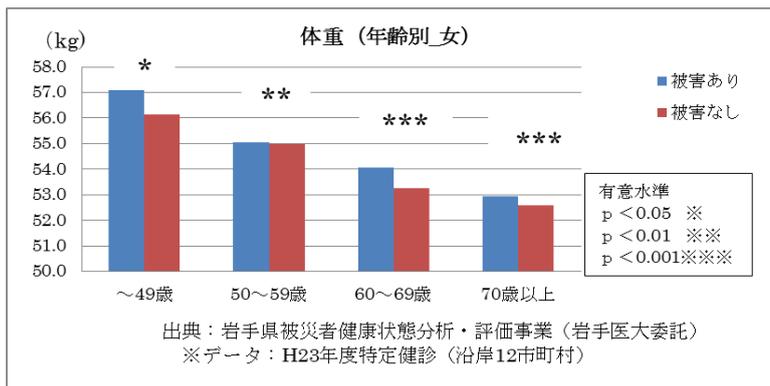
① 被災者の健康支援の推進

- 被災地においては、発災直後は高血圧者や脳卒中、心疾患の発症者も増えたほか、体重や腹囲では被災した男性の方が被災しなかった男性よりも数値が高い状況にあるなど、震災による強いストレスや偏った食生活、運動不足が影響しているものと考えられます。（図表 4-52）
- 沿岸 12 市町村で実施した平成 24 年度と平成 22 年度の特定健康診査結果について、岩手県環境保健研究センターで比較分析した結果、半数近くの市町村で血圧を下げる薬の服用者が有意に増加しています。
- 応急仮設住宅等での生活の長期化により、健康状態の悪化が懸念されることから、家庭訪問による健康調査等により、被災者の健康問題を早期に発見し、関係機関と連携しながら必要な支援を行っています。
- 震災以降、応急仮設住宅等での生活の長期化や災害公営住宅への転居等に伴う生活環境の変化により、生活習慣病の発症や症状の悪化、生活不活発病<sup>23</sup>の発症などが懸念されるため、中長期的な生活習慣病予防などの取組を継続していく必要があります。

（図表 4-52）沿岸 12 市町村における大震災津波被害の有無別体重の状況（H23、男女）



<sup>23</sup> 生活不活発病：「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。



② 新たなコミュニティによる健康づくり

○ 被災者の多くは、発災後、避難所から応急仮設住宅への転居、さらに今後災害公営住宅への転居等、度重なる生活環境の変化を余儀なくされています。

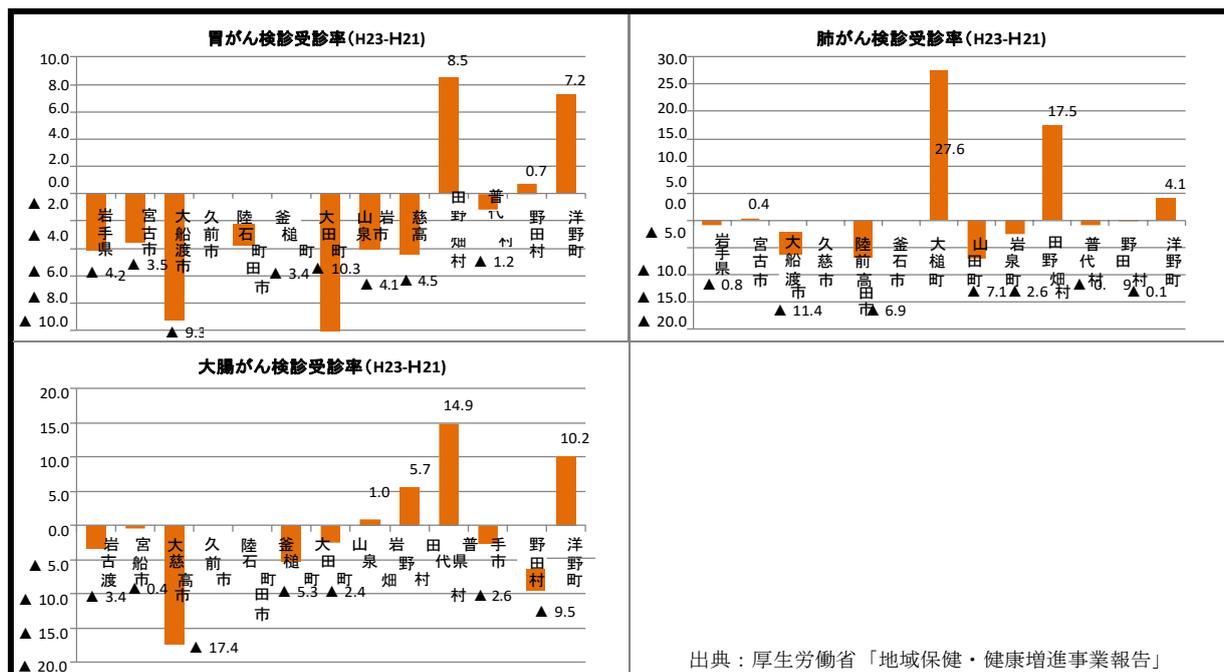
● 今後、災害公営住宅への転居に伴う生活環境の変化に伴い、健康課題が生じることが懸念されることから、集会所等を会場とした健康づくり事業やサロン活動<sup>24</sup>、自主的活動を通じて地域のつながりを深め、新たなコミュニティによる健康づくりが必要です。

③ 健診の受診状況

○ 多くの沿岸市町村では、震災の影響により、健診会場の確保や対象者への周知など、健診実施体制づくりに苦慮しており、震災前に比べ、特定健康診査・特定保健指導実施率やがん検診の受診率の低下がみられます。(図表 4-53)

● 被災者の健康管理の上で重要である特定健康診査・特定保健指導の実施率やがん検診の受診率の向上を図る必要があります。

(図表 4-53) 沿岸市町村におけるがん検診受診率の状況 (H23-H21 の差)



出典：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

<sup>24</sup> サロン活動：身近な地域を拠点として、地域住民と一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーションなどの活動を定期的に開催することにより、仲間づくり等を行う活動のことをいいます。

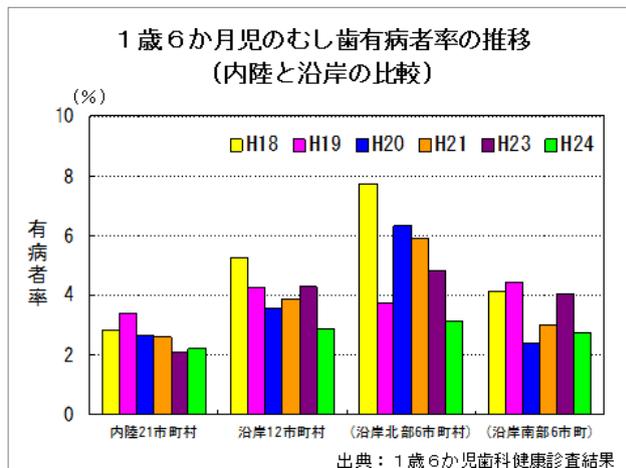
④ こころのケア、子どものこころのケア

- 「岩手県こころのケアセンター」（岩手医科大学内）や「地域こころのケアセンター」（沿岸4地域の県合同庁舎内）に専門職を配置し、保健所や市町村との連携のもと、被災者のこころのケアを支援しています。
- 子どものこころのケアを中長期にわたって担う全県的な拠点施設である「いわて子どもケアセンター」（岩手医科大学内）を設置し、沿岸3地域（宮古、釜石、気仙）において子どものこころのケアを支援しています。
- 仕事や住宅再建等、個人の復興の格差からくる孤立感、喪失感、不安感が生じており、地域の復興と生活の回復に至るまでの間、メンタルヘルスの不調を訴える住民が継続的に現れることが想定されることから、中長期的にこころのケアの取組を継続していく必要があります。
- 喪失体験、恐怖体験、生活環境の変化などが、子どものこころに影響を及ぼすことが懸念されていることから、子どものこころのケアの取組を継続していく必要があります。

⑤ 歯科保健活動の推進

- 東日本大震災津波により、市町村では、歯科健康診査、歯科保健指導、むし歯の予防処置等の歯科保健事業が一時的にできなくなりました。また、沿岸12市町村にある113の歯科医療機関（うち歯科診療所109）のうち61施設（うち歯科診療所60）が被災し、歯科診療や地域歯科保健活動に多大な影響がありました。
- 県全体として子どものむし歯が減少しているなか、沿岸南部の地域ではむし歯の増加がみられます。また、高齢者の口腔機能と口腔衛生状態の低下による栄養状態の悪化、誤嚥性肺炎等も懸念されています。（図表4-54）
- 震災後の初期に実施していた歯科医療救護活動の終了後、県及び県歯科医師会は、平成23年9月から、被災地の応急仮設住宅集会所及び高齢者福祉施設において延べ5,600人以上の方に口腔ケア等の歯科保健活動を行っています。（図表4-55）
- 市町村の歯科保健事業は再開し、また被災した多くの歯科診療所も診療を再開していますが、被災者の歯科保健の状況や全身の健康状況の悪化が懸念されることから、歯科疾患の予防と口腔機能の維持・向上を目的とした歯科保健活動を継続する必要があります。
- 今後の災害時の歯科保健活動において、災害発生後の早い段階から、避難所、救護所、応急仮設住宅等で歯科疾患と誤嚥性肺炎の防止を目的とした口腔ケア等の歯科保健活動の実施が求められます。

(図表 4-54) 1歳6か月児のむし歯有病者率（内陸と沿岸の比較）



(図表 4-55) 被災地における歯科保健活動の実績

実施箇所数		内訳		
実施箇所数	応急仮設住宅集会所等	高齢者福祉施設等		
平成23年度 (9月～)	244	195	49	
平成24年度	237	177	60	
平成25年度 (~10月)	89	59	30	

実施内容延べ件数	被災施者	内訳					要支援者に係る市町村等への情報提供数
		歯科健診 歯科相談	清掃指導	間食指導	口腔ケア	普及啓発	
平成23年度 (9月～)	2,022	2,022	1,827	34	1,759	1,980	1,103
平成24年度	2,437	2,434	1,901	158	1,951	2,426	1,077
平成25年度 (~10月)	1,215	1,169	830	1	846	1,182	479

出典：被災地口腔ケア推進事業実績

⑥ 市町村保健センターの復旧（新設）

○ 東日本大震災津波により、8市村9施設において、健康づくりの中核施設である保健センターが全壊または一部損壊の被害を受け、うち、5市6施設（釜石市、奥州市、一関市（2施設）、遠野市、宮古市（仮設保健センター））については、平成23年度保健衛生施設等災害復旧費国庫補助を活用し復旧を図っています。

● 保健センターが全壊した3市村（陸前高田市、宮古市、野田村）及び今後保健センターを整備予定の1町（大槌町）について、市町村保健センターの復旧（新設）を推進する必要があります。

⑦ 関係団体等からの派遣協力の状況

○ 東日本大震災においては、沿岸地域を中心に広範囲に及ぶ甚大な被害を受け、職員や施設の被災により行政機能が損なわれた市町村もあり、他自治体や関係団体からの健康支援に携わる保健師、栄養士等の派遣協力が重要な役割を果たしました。

● 災害発生時に迅速に対応できるよう、健康支援スタッフの協力体制の整備が必要です。

【目標】

目標項目	現状値	目標値 (R5)
脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の低下 〔再掲〕	「循環器疾患」参照	
介護保険の要介護（要支援）に該当する高齢者の増加の抑制 〔再掲〕	「高齢者の健康」参照	
がん健診受診率の向上 〔再掲〕	「がん」参照	
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上 〔再掲〕	「循環器疾患」参照	
自殺者の減少（人口10万人当たり） 〔再掲〕	「こころの健康」参照	
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 〔再掲〕	「こころの健康」参照	
3歳児でむし歯がある者の割合の低下 〔再掲〕	「口腔」参照	
60歳代における咀嚼良好者の割合の向上 〔再掲〕	「口腔」参照	
市町村保健センターの復旧（新設）	②0市町村	4市町村

【実現に向けた取組】

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県（保健所）	市町村	教育機関	医療保険者	職域（企業等）	関係団体等	
①被災者の健康支援の推進	市町村や関係機関・団体と連携し、健康相談や運動・栄養教室などの食生活・運動習慣改善のためのきめ細かな取組	◎	◎		◎	◎	◎	◎
	家庭訪問等による、応急仮設住宅入居者や災害公営住宅入居後の被災者の健康問題の早期把握と、要支援者への支援	◎	◎		△	△	◎	○
②新たなコミュニティによる健康づくり	被災市町村における新たなまちづくりと連動した、関係機関・団体やNPO・企業、教育機関、ボランティア等、多様な主体の参画による健康づくりの推進	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○
③健診受診率の向上	特定健康診査・特定保健指導やがん検診の実施率（受診率）の低い年代や地区等を対象とした重点的な普及啓発・受診勧奨等及び健診受診期間の拡大等利用者が受診しやすい環境の整	◎	◎		◎	○	◎	◎

項目	取組	健康づくりサポーター						県民
		県(保健所)	市町村	教育機関	医療保険者	職域(企業等)	関係団体等	
④こころのケア、子どものこころのケア	「震災こころの相談室」等での相談対応や支援を必要とする被災者への個別訪問、健康教育などによるきめ細かなこころのケアの取組	◎	◎	◎	○	○	◎	◎
	「こころのケア」活動を担う「支援者」への研修等による人材育成及び関係機関とのネットワークの強化	◎	◎	○	○	○	◎	
	「いわてこどもケアセンター」を中心として、内陸部の子どもを含め適切なこころのケアを提供するとともに、関係機関と連携し子どものこころのケアを担う人材育成を支援	◎	◎	◎			○	○
⑤歯科保健活動の推進	被災地における歯科健診、歯科保健指導、歯科相談、口腔ケア等の歯科保健活動による住民の健康づくりの推進	◎	◎				◎	◎
	歯科医療救護活動と災害時の口腔ケア等の歯科保健活動を円滑に実施するための災害時歯科保健医療体制の構築	◎	◎				◎	
⑥市町村保健センターの復旧(新設)	地域医療再生基金等の活用による被災市町村の保健センターの復旧(新設)	◎	◎					
⑦関係団体等との協力体制の整備	災害発生に備えた災害時の保健活動、栄養・食生活支援に係るマニュアルの整備及び関係団体等との協定の締結等	◎	○				◎	
	災害医療コーディネーター <sup>25</sup> や災害派遣福祉チーム等との連携による健康支援に係る協力体制の構築	◎	◎	○			◎	

【関連する計画】

計画名	項目名
岩手県保健医療計画	・東日本大震災津波からの復興に向けた取組
岩手県地域防災計画	・災害予防計画 ・災害応急対策計画
岩手県東日本大震災津波復興計画	・健康の維持・増進、こころのケアの推進 要保護児童等への支援
イー歯トープ8020プラン(岩手県口腔の健康づくり推進計画)	・大規模災害時における歯科保健医療の体制

<sup>25</sup> 災害医療コーディネーター:災害時に被災地の医療ニーズの把握、各医療関係団体等から派遣された医療チームの派遣調整及び活動支援を行います。

[応急仮設住宅集会所での健康相談の様子]



[応急仮設住宅集会所での口腔ケア活動の様子]

## 第5章 計画の評価

## 1 計画の評価及び見直し

- 本計画の進捗状況については、県の政策評価の取組と連動して、数値目標の達成状況、施策の取組結果など、岩手県健康いわて 21 プラン推進協議会において、毎年度、評価・検証を行います。
- また、併せて、各保健医療圏においては、毎年度、各保健医療圏（保健所）に設置する保健医療圏協議会等の場において、情報を共有しながら地域の健康課題を明らかにしていきます。
- 全県及び保健医療圏における評価・検証の結果は、本計画の具体的な施策に反映させていきます。
- 計画期間の中間年に当たる 2017 年度（平成 29 年度）に中間評価を行い、その結果を踏まえ、計画の見直しを行います。
- 計画期間の最終年となる 2023 年度（令和 5 年度）には最終評価を行います。
- 中間評価及び最終評価に当たっては、国の「健康日本 21（第 2 次）」における評価手法を参考とするものですが、本プランに掲げる数値目標の評価とともに、健康サポーターの活動状況や県、市町村、関係機関・団体の連携、県庁内部での連携状況などのプロセス、県民の健康に関する意識や行動、県民の健康づくりの推進に資する環境、県民の健康の水準などについても評価・分析を行います。（図 1、表 1）

（図 1）評価に関するイメージ



(表1) 健康に関する水準、行動、環境、意識、プロセスに関する指標等

区分	健康に関する水準、行動、環境、意識、プロセスに関する指標等
健康 水準	① 健康寿命 ② がんの年齢調整死亡率 ③ 脳血管疾患の年齢調整死亡率 ④ 心疾患の年齢調整死亡率 ⑤ 収縮期血圧 ⑥ LDL コレステロール値 ⑦ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群 ⑧ 糖尿病有病者数 ⑨ 糖尿病の治療継続者の割合 ⑩ 糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数 ⑪ 肥満者（男性：20歳～60歳代、女性：40～60歳代）の割合 ⑫ 女性（20歳代）のやせの割合 ⑬ 3歳児及び12歳児でむし歯がある者の割合 ⑭ 喪失歯、歯肉の炎症、歯周炎がある者の割合 ⑮ 自分の歯を有する者の割合 ⑯ 60歳代における咀嚼良好者の割合 ⑰ 自殺者（人口10万人当たり） ⑱ 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 ⑲ 全出生数中の低出生体重児の割合 ⑳ 肥満傾向にある子どもの割合 ㉑ 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合
健康 行動	① がん検診受診率 ② がん検診精密検査受診率 ③ 特定健康診査受診率 ④ 特定保健指導実施率 ⑤ 主食・主菜・副菜をほとんど毎日揃えて食べる者の割合 ⑥ 食塩摂取量 ⑦ 野菜摂取量 ⑧ 果物摂取量 ⑨ 家族等で食事を共にする者の割合 ⑩ 1日の平均歩数 ⑪ 運動習慣者の割合 ⑫ 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合 ⑬ 成人の喫煙率（全体、男性、女性） ⑭ 未成年者の喫煙率 ⑮ 妊婦の喫煙率 ⑯ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 ⑰ 未成年者の飲酒率 ⑱ 妊婦の飲酒率 ⑲ 定期的に歯科検診を受けている者の割合 ⑳ 朝食を毎日食べる子どもの割合 ㉑ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 ㉒ 市民活動に参加している60歳以上の者の割合 ㉓ 健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている者の割合

区分	健康に関する水準、行動、環境、意識、プロセスに関する指標等
健康 環境	① 外食栄養成分表示登録店舗数 ② 特定給食施設の管理栄養士・栄養士配置率 ③ 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町村数 ④ 週労働時間 80 時間以上の雇用者の割合 ⑤ 受動喫煙の機会を有する者の割合（行政機関・医療機関・職場・家庭・飲食店） ⑥ メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合 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企業数 ⑧ 健康づくりに関して身近で専門的な支援・活動が受けられる民間団体の活動拠点数 ⑨ 東日本大震災津波で被災した市町村保健センターの復旧
健康 意識	① 慢性閉塞性肺疾患（COPD）を認知している県民の割合 ② ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合 ③ 居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合 ④ 自分は健康であると思う者の割合 ⑤ 自分の食生活に問題があると思う者のうち、改善意欲のある者の割合 ⑥ 健康な生活を続けるために運動することを心掛けている者の割合 ⑦ 喫煙と健康に関する知識を持つ者の割合 ⑧ アルコールの飲み過ぎによる健康への悪影響を知っている者の割合 ⑨ ストレスの発散方法を持っていない者の割合 ⑩ がん予防 12 か条の内容を知っている者の割合 ⑪ 自分の血圧値を知っている者の割合 ⑫ 生活習慣病予防のためには健康診断が重要であることを知っている者の割合 ⑬ 一年間に自殺を考えたことのある者の割合
プロ セス	① 市町村の取組 ② 保健医療関係機関・団体の取組 ③ 健康づくりに取り組む住民組織の取組 ④ 県や市町村、保健医療関係間・団体間の連携 ⑤ 県庁内部における連携

## 2 進捗状況及び評価結果の公表

- 本計画の進捗状況及び評価結果については、県のホームページ等において公表します。

## 3 数値目標

- 本計画の各項目で設定した数値目標は表2のとおりです。

(表2) 健康いわて21プラン(第2次)目標一覧

番号	分野	目標項目	区分	年度	基準値	目標値(R5)	出典	
1	全体目標	健康寿命の延伸 (平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加)	男性	㉒		⑤ (健康寿命の増加分)/(平均寿命の増加分)>1	県健康国保課調べ	
			女性	㉒		⑤ (健康寿命の増加分)/(平均寿命の増加分)>1		
		(参考)健康寿命	男性	㉒	69.43			
			女性	㉒	73.25			
		(参考)平均寿命	男性	㉒	78.53			
			女性	㉒	85.86			
2		脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却 ①脳血管疾患年齢調整死亡率の都道府県順位(位)	男性	㉒	全国ワースト1	⑤ 全国ワースト1からの脱却	人口動態統計(業務加工統計)	
			女性	㉒	全国ワースト1	⑤ 全国ワースト1からの脱却		
		②脳血管疾患年齢調整死亡率の全国との格差の縮小(ポイント)	男性	㉒	20.6	⑤ 20.6より小さい		
			女性	㉒	10.2	⑤ 10.2より小さい		
3		75歳未満のがん(全がん)の年齢調整死亡率の低下(人口10万対)		㉓	85.7	⑤ 70.0	人口動態統計による都道府県別がん死亡データ	
			(参考)男性	㉓	116.3			
			(参考)女性	㉓	61.2			
4	がん	がん検診受診率の向上(%)	胃がん	㉔	46.8	⑤ 50.0	国民生活基礎調査	
			肺がん	㉔	56.6	⑤ 60.0		
			大腸がん	㉔	49.2	⑤ 50.0		
			子宮(頸)がん	㉔	46.4	⑤ 50.0		
			乳がん	㉔	50.4	⑤ 55.0		
5		精密検査受診率の向上(%)	胃がん	㉔	89.9	⑤ 90.0	地域保健・健康増進事業報告	
			肺がん	㉔	88.8	⑤ 90.0		
			大腸がん	㉔	82.7	⑤ 90.0		
			子宮(頸)がん	㉔	88.9	⑤ 90.0		
			乳がん	㉔	94.2	⑤ 95.0		
6		脳血管疾患の年齢調整死亡率の低下(人口10万対)	男性	㉒	70.1	⑤ 30	人口動態統計(業務加工統計)	
			女性	㉒	37.1	⑤ 20		
7		心疾患の年齢調整死亡率の低下(人口10万対)	男性	㉒	86.2	⑤ 74.4	人口動態統計(業務加工統計)	
			女性	㉒	43.0	⑤ 37.0		
8	脳血管疾患	収縮期血圧の平均値の低下(mmHg)	男性	㉔	138	⑤ 134	県民生活習慣実態調査	
			女性	㉔	135	⑤ 131		
9	心疾患	LDLコレステロールが160mg/dl以上の者の割合の低下(%)	男性	㉓	8.7	⑤ 6.5	いわて健康データウェアハウス	
			女性	㉓	10.3	⑤ 7.7		
10		メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(千人)		㉔	181	⑤ H20比2.3%減139	いわて健康データウェアハウス	
11		特定健康診査受診率・特定保険指導実施率の向上(%)	特定健康診査	㉒	40.7	⑤ 67.6	厚生労働省調べ	
			特定保健指導	㉒	17.4	⑤ 42.7		

番号	分野	目標項目	区分	年度	基準値	目標値(R5)	出典	
12	糖尿病	糖尿病有病者の増加の抑制 (万人)		⑳	6.97	⑤ 基準値より減少へ	いわて健康データウェアハウス	
13		治療継続者の割合の向上(%)		㉓	65.5	⑤ 75.0	県民生活習慣実態調査	
14		糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少(人)			144 (H20/2122の3カ年平均)	⑤ 122	わが国の慢性透析療法の現況	
15	COPD	COPDの認知度の向上(%) (慢性閉塞性肺疾患)		㉔	37.7	⑤ 80.0	県民生活習慣実態調査	
16	栄養・生活	適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI 25以上)、やせ(BMI 18未満)の減少)(%)	肥満者の割合【20歳～60歳・男性】	㉔	32.7	⑤ 30.0	県民生活習慣実態調査	
			肥満者の割合【40歳～60歳・女性】	㉔	27.2	⑤ 26.0		
17			やせの者の割合【20歳代・女性】	㉔	18.0	⑤ 12.0	県健康国保課調べ	
18		適切な量と質の食事をとる者の増加	主食・主菜・副菜をほとんど毎日揃えて食べる者の割合(%)	㉔	68.8	⑤ 85.0	県民生活習慣実態調査	
19			食塩摂取量の平均値(g)	㉔	11.8	⑤ 8.0	県民生活習慣実態調査	
20			野菜摂取量の平均値(g)	㉔	316	⑤ 350	県民生活習慣実態調査	
21			果物摂取量100g未満の者の割合(%)	㉔	60.6	⑤ 30.0	県民生活習慣実態調査	
22	家族等で食事を共にする機会の増加	毎日最低1食は家族や友人などと一緒に30分以上かけて食事をしている者の割合(%)	㉔	65.3	⑤ 75.0	県民生活習慣実態調査		
23	外食栄養成分表示登録店の増加(店舗)		㉔	297	⑤ 1,000	県健康国保課調べ		
24	特定給食施設における管理栄養士・栄養士の配置の増加(%)		㉔	89.0	⑤ 93.0	衛生行政報告例		
25	身体活動・運動	日常生活における歩行数の増加(歩)	20歳～64歳男性	㉔	6,951	⑤ 8,800	県民生活習慣実態調査	
			〃 女性	㉔	6,449	⑤ 8,200		
			65歳以上男性	㉔	5,177	⑤ 7,000		
			〃 女性	㉔	3,901	⑤ 5,700		
26	運動習慣者の割合の増加(%)	20歳～64歳	総数	㉔	18.9	⑤ 24.0	県民生活習慣実態調査	
			男性	㉔	27.4	⑤ 38.0		
			女性	㉔	14.4	⑤ 24.0		
			65歳以上	総数	㉔	35.6		⑤ 46.0
			男性	㉔	38.9	⑤ 49.0		
			女性	㉔	33.3	⑤ 43.0		
27	住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加(自治体)			12	⑤ 33	県健康国保課調べ		
28	休養	睡眠による休養が十分にとれていない者の割合の低下(%)		㉔	16.0	⑤ 12.6	県民生活習慣実態調査	
29	週労働時間80時間以上の雇用者の割合の低下(%)			岩手労働局「第12次岩手労働災害防止計画による」		第12次岩手労働災害防止計画		
30	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の低下(%)	男性	㉔	16.1	⑤ 13.0	県民生活習慣実態調査	
			女性	㉔	7.5	⑤ 6.4		
31	未成年者の飲酒をなくす(%)		㉔	2.6	⑤ 0.0	県民生活習慣実態調査		
32	妊婦の飲酒をなくす(%)		㉓	3.3	⑤ 0.0	いわて健康データウェアハウス		

番号	分野	目標項目	区分	年度	基準値	目標値(R5)	出典
33		成人の喫煙率の低下(%)	全体	㉔	22.4	⑤ 12.0	国民生活基礎調査
			男性	㉔	35.4	⑤ 21.0	
			女性	㉔	10.1	⑤ 4.0	
34		未成年者の喫煙をなくす(%)		㉔	2.4	⑤ 0.0	県民生活習慣実態調査
35		妊娠中の喫煙をなくす(%)		㉓	3.8	⑤ 0.0	いわて健康データウェアハウス
36	喫煙	受動喫煙の機会を有する者の割合の低下(%)	行政機関(受動喫煙防止対策を実施していない行政機関)	㉔	5.2	⑤ 0.0	県健康国保課調べ
			医療機関(受動喫煙防止対策を実施していない医療機関)	㉔	10.0	⑤ 0.0	医療施設調査
			職場(受動喫煙防止対策を実施していない職場)	㉔	37.6	⑤ 0.0	企業・事業所行動調査
			家庭	㉔	8.2	⑤ 3.0	県民生活習慣実態調査
			飲食店	㉔	54.8	⑤ 15.0	県民生活習慣実態調査
37	口腔	3歳児でむし歯がある者の割合の低下(%)		㉔	26.5	⑤ 14	3歳児歯科健康診査結果集計
38		3歳児でむし歯のある者の割合が30%以上である市町村の減少(箇所)		㉔	21 (H21/23/24の3年分集計)	⑤ 3	3歳児歯科健康診査結果集計
39		12歳児でむし歯がある者の割合の低下(%)		㉔	38.7	⑤ 28	公立学校定期健康診断結果集計
40		12歳児の一人平均むし歯数が1歯以上である市町村の減少(箇所)		㉔	22 (H21/22/24の3年分集計)	⑤ 6	公立学校定期健康診断結果集計
41		20・30歳代で歯肉に炎症所見がある者の割合の低下(%)		㉔	30.8	⑤ 25	県民生活習慣実態調査
42		40・50歳代で進行した歯周炎がある者の割合の低下(%)		㉔	55.4	⑤ 44	県民生活習慣実態調査
43		30・40歳代で喪失歯がある者の割合の低下(%)		㉔	44.9	⑤ 25	県民生活習慣実態調査
44		60歳代で進行した歯周炎がある者の割合の低下(%)		㉔	64.2	⑤ 53	県民生活習慣実態調査
45		60歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合の向上(%)		㉔	46.3	⑤ 70	県民生活習慣実態調査
46		80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合の向上(%)		㉔	21.3	⑤ 50	県民生活習慣実態調査
47		60歳代における咀嚼良好者の割合の向上(%)		㉔	71.6	⑤ 80	県民生活習慣実態調査
48		成人期及び高齢期で定期的に歯科健康診査(検診)を受けている者の割合の向上(%)		㉔	25.8	⑤ 50	県民生活習慣実態調査
49		こころの健康	自殺者の減少(人口10万人当たり)		㉕	26.4	⑩ 23.7
50	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低下(%)			㉔	11.9	⑤ 9.4	県民生活習慣実態調査
51	メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加(%)			㉖	42.0	⑤ 100.0	企業・事業所行動計画

番号	分野	目標項目	区分	年度	基準値	目標値(R5)	出典	
52		朝食を毎日食べる子どもの割合の増加(%)	小学4年	⑳	97.7	⑤ 100パーセントに近づける	いわて健康データウェアハウス	
			中学3年	⑳	92.9			
			高校3年	⑳	87.0			
53		運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加(%)	中学1年男子	⑳	76.5	⑤ 増加傾向へ	いわて健康データウェアハウス	
			中学1年女子	⑳	53.8			
54	次世代の健康	全出生数中の低出生体重児の割合の低下(%)		⑳	9.3	⑤ 減少傾向へ	人口動態統計	
55		肥満傾向にある子どもの割合の低下(%)	小学5年総数	㉔	12.14	⑤	10.29	学校保健統計調査
			(参考)小学5年男子	㉔	15.31	⑤	12.97	
			(参考)小学5年女子	㉔	8.93	⑤	7.57	
			中学2年総数	㉔	12.20	⑤	10.34	
			(参考)中学2年男子	㉔	14.06	⑤	11.92	
			(参考)中学2年女子	㉔	10.30	⑤	8.73	
			高校2年総数	㉔	14.15	⑤	11.99	
			(参考)高校2年男子	㉔	16.36	⑤	13.86	
			(参考)高校2年女子	㉔	11.87	⑤	10.06	
			56	高齢者の健康	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制(%)		⑳	
57		ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合の増加(%)		⑳	21.3	⑤	80	県民生活習慣実態調査
58		市民活動に参加している60歳以上の者の割合の増加(%)	男性	⑳	38.1	⑤	60	県民生活基本調査
			女性	⑳	27.4	⑤	50	
59	社会環境の整備	住居地域でお互いに助け合っていると思う者の割合の向上(%)		⑳	57.0	⑤	73	県民生活習慣実態調査
60		健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合の向上(%)		⑳	2.9	⑤	25	社会生活基本調査
				⑳	(参考)38.5	㉔	—	国民健康・栄養調査
61		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企業数の増加(社)		⑳	3	⑤	30	県健康国保課調べ
62		健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加(所)		⑳	313	⑤	600	県健康国保課調べ
63	震災津波	市町村保健センターの普及(新設)(市町村)		⑳	0	⑤	4	県健康国保課調べ

