

10月の「脳卒中月間」の取組について

健康寿命の延伸における重要な健康課題である、脳卒中死亡率全国ワーストからの脱却に向け、10月の「脳卒中月間」や10月29日の「世界脳卒中デー」に併せた、県民への普及啓発や情報発信を行います。

1 目的

本県における脳卒中の死亡率は、長期的には減少傾向にあるものの、全国ワーストの状況が続いており、依然として本県の重要な健康課題となっている。

脳卒中は要介護となる主な原因であり、健康寿命にも大きく影響することから、10月の「脳卒中月間」※¹や10月29日の「世界脳卒中デー」に併せた普及啓発や情報発信を行い、県民全体が一丸となった取組により、脳卒中死亡率全国ワーストからの脱却を目指すもの。

※1：公益社団法人日本脳卒中協会が脳卒中に関する理解を高めることを目的に、2021年から毎年10月を「脳卒中月間」と定め、啓発活動を行っているもの。

2 県が主催・共催するイベント等

(1) 岩手県脳卒中予防県民大会 2026 （詳細：別添1のとおり）

日 時：令和8年10月31日（土）14：00～15：30

会 場：岩手県医師会館

主 催：岩手県、岩手県脳卒中予防県民会議

内 容：講演会（特別講演、対談、事例報告）、健康管理機器体験コーナーの設置



参加申込みはコチラから

(2) 2026 いわた健康ウオーク （詳細：別添2のとおり）

日 時：令和8年10月17日（土）9：30～（荒天の場合：10月24日（土）に延期）

会 場：盛岡城跡公園中央広場（盛岡城跡公園を発着点に盛岡市内を巡る約7.5kmのコース）

主 催：岩手県、盛岡市、岩手日報社

※ 知事出席予定（挨拶、ウォーキング参加）

(3) 岩手県立図書館特別展示「知って防ごう 脳卒中～ 10月は脳卒中月間です～」

日 時：令和8年10月1日（木）～29日（木）

内 容：脳卒中の症状や予防法、岩手県の現状と取組等に関するパネル・ポスター展示、脳卒中予防や生活習慣の改善に役立つ図書展示

(4) 特定健診受診率向上に向けたテレビCM放映

『いぐべ、けんしん！年に1回特定健診』をキャッチコピーとした普及啓発動画を9月1日（火）からテレビCMで放送、You Tube 及びXで配信開始



YouTube

(5) 動画で楽しく学ぶ！健康づくり劇場『減塩・野菜たっぷりクッキング』動画配信

食生活改善推進員が考案した料理レシピ、減塩や野菜摂取のための解説動画を10月中旬から配信開始

(6) 県内の主要ランドマークのライトアップ（インディゴブルー※2）による啓発

10月29日（木）の「世界脳卒中デー」を含む1週間程度、県内5カ所で実施

〔岩手医大実施分〕東北電力無線鉄塔（10月末～11月初旬）、

岩手医科大学（10月末～11月初旬）

〔岩手県実施分〕キオクシア アイーナ（10/26～11/1）

〔県民会議会員実施分〕岩手県予防医学協会 Big Waffle（10/29～11/4）、

陸前高田市 奇跡の一本松（10/29～11/5）

参考：昨年度のライトアップの状況



※2：世界脳卒中機構のシンボルカラー。世界脳卒中機構は、世界中の個人及び支援団体を含む脳卒中関連団体が加盟する世界的団体で、世界保健機構（WHO）と公式な関係のある唯一の脳卒中に関する国際的非営利団体。

(7) 「いわて減塩・適塩の日」の啓発活動（毎月28日）※3

保健所や市町村、関係団体が連携し、減塩を推進するための啓発活動を県内各地で実施。

毎月28日は
いわて減塩・適塩の日



※3：平成26年7月28日に「岩手県脳卒中予防県民会議」を設立したことに因み、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と定め、県全体へ減塩の重要性の浸透を図っている。

(8) SNS等を活用した情報発信

ホームページやSNS等で「おすすめ減塩レシピ」や「脳卒中予防十か条」など、健康づくりに関する情報を発信。



いわて健康情報ポータルサイト

いわて健康情報

検索



岩手県健康国保課X（旧：twitter）

ーいわて健康幸福宣言ー

ユーザー名 @iwate_kenkou

3 県内の脳卒中予防の啓発や健康増進につながるイベント（詳細：別添3のとおり）

＜主なイベント＞ 別添3の資料を県のホームページに掲載しています。

開催日	実施主体	イベント名・実施内容
9月26日（土）	盛岡市	健康フェスタ（ウォーキング、野菜摂取量測定）
10月10日（土） 11日（日）	葛巻町	葛巻町福祉と健康の集い （血圧測定、歩行年齢測定等）
10月18日（日）	二戸市	にのへ健康フェスティバル （血圧・血管年齢・野菜摂取量測定、健康相談等）
10月19日（月）	岩手県予防医学協会	ココロカラダヨロコブ講座（テーマ：減塩）
10月25日（日）	住田町	住田町文化産業まつり「健康づくりコーナー」
11月3日（祝）	岩手医科大学	健康フェスタ（講演会及びトークショー）
11月5日（木）	一関市	医師講演会（高血圧、脳卒中等から身を守る日常生活）
11月11日（水）	二戸市	二戸二戸（にこにこ）減塩フェスタ （講演、健康チェックコーナー等）

【担当：健康予防担当課長 千葉（電話 019-629-5465）】

岩手県脳卒中予防県民大会 2026

別添1

～いわて健康幸福宣言 知って防ごう 脳卒中!～

期 日: 令和8年 **10月31日(土)**

14:00～15:30 (開場 13:00)

会 場: **岩手県医師会館 4階大ホール**
(盛岡市菜園2丁目8-20)



参加申込・
詳しい情報
はコチラの
Webフォーム
から

入場無料
当日参加も可能です

※事前申込の方優先



総合司会 **古舘友華さん** (テレビ岩手アナウンサー)

プログラム



14:05

『経験者の声を社会へ 高次脳機能障害
～分かってもらえない苦しさとその克服への歩み～』

特 別
講 演

講師 日本脳卒中協会脳卒中スピーカーズバンク

阿部 類 さん

- 脳出血をきっかけに、見えにくい障害 (高次脳機能障害) と向き合いながら生活してきた経験をもとに、当事者の声をお話しいたします。
- 岩手県出身。16歳と25歳の時に脳出血を経験。現在は、社会復帰支援とピアサポート活動に取り組まれています。

14:40

『脳卒中予防の食事について

対 談

～食卓からはじめる 脳卒中予防～』

話し手 公益社団法人岩手県栄養士会 会長 **吉岡 美子先生**
聞き手 岩手医科大学医学部内科学講座

脳神経内科・老年科分野 教授 **板橋 亮先生**

- 脳卒中を予防するため、今日から実践できる食生活改善のポイントについて、分かりやすくお話しいたします。

15:10

『おいしさ与健康を両立するお弁当の開発と普及』

活 動
報 告

いわて生活協同組合店舗事業部本部長補佐

末藤 雅也 さん

- 「おいしくて健康的」を実現したお弁当の開発と、県民の皆様へ届けるための取組を御紹介いたします。

測定・体験コーナー (3階視聴覚室) 13:00～16:00

野菜摂取状況が確認できるベジメータ®など、協力企業・関係団体等による各種健康管理機器体験
コーナーを設置します!

【お問い合わせ先】岩手県保健福祉部健康国保課 (岩手県脳卒中予防県民会議事務局) TEL019-629-5468

主催: 岩手県・岩手県脳卒中予防県民会議

後援: 学校法人岩手医科大学、岩手県医師会、岩手県商工会議所連合会、岩手県市長会、岩手県町村会、岩手県国民健康保険団体連合会、全国健康保険協会岩手支部、公益社団法人日本脳卒中協会岩手県支部、岩手医科大学附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター、日本脳卒中医療ケア従事者連合岩手県支部、岩手県商工会連合会、岩手日報社、朝日新聞盛岡総局、毎日新聞盛岡支局、読売新聞盛岡支局、産経新聞盛岡支局、岩手日日新聞社、共同通信社盛岡支局、時事通信社盛岡支局、東海新報社、胆江日日新聞社、IBC岩手放送、NHK盛岡放送局、テレビ岩手、岩手朝日テレビ、めんこいテレビ、エフエム岩手 (順不同)

協力: 株式会社バイタルネット、明治安田盛岡支社、大塚製薬株式会社、株式会社ワークインつくし薬局、トイメディカル株式会社 (順不同)

岩手県脳卒中予防県民大会2026 参加申込書

令和8年 月 日

岩手県保健福祉部健康国保課
(岩手県脳卒中予防県民会議事務局) あて

担当(連絡)者名

連絡先 TEL

E-mail

団体・事業所でお申し込みの場合

※参加人数をご記入のうえ、FAX又はメールでお申し込み下さい

所属団体・事業所名	参加人数
	人

個人でお申し込みの場合

※参加者氏名及びお住まいの市町村名をご記入のうえ、FAX又はメールでお申し込み下さい

参加者氏名	お住まいの市町村名
<例> 滝沢 盛男	<例> 花巻市

講師の先生への御質問

--

【参加申込先】

岩手県保健福祉部健康国保課

(岩手県脳卒中予防県民会議事務局)

TEL:019-629-5468 / FAX: 019-629-5474

E-mail: AD0003@pref.iwate.jp

※お預かりした個人情報、本大会の実施運営以外の目的で
使用することはありません。

※申込はこちらでもできます。



岩手県 脳卒中予防

検索

岩手県脳卒中予防県民会議とは・・・

脳卒中死亡率全国ワーストからの脱却と健康寿命の延伸を図るため、平成26年度に「岩手県脳卒中予防県民会議」を設立。令和8年8月末時点で776団体・企業等に参画いただき、地域や企業等において減塩、運動等の生活習慣の改善や脳卒中予防に関する啓発等の取組に参加・協力をいただいています。

しかしながら、岩手県の脳卒中死亡率は、全国と比べて高い状況が続いており、今後、さらに、関係機関・団体、企業等が一体となって“オールいわて”で脳卒中予防に関する取組を展開する必要があります。

県民会議では、こうした取組の趣旨に御賛同いただける団体・企業等の皆様を募集しています。



県民会議参加申込・
詳しい情報は
こちらから

健康に感謝し楽しく歩こう

参加者
募集

※参加は無料です。

もっと歩こう! 健康いわて21

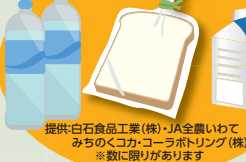
2026健康チャリティー
いわて健康ウォーク

集合場所

盛岡城跡公園
中央広場

(受付の看板を設置しています)

お土産がもらえる!

提供 白石食品工業(株)・JA全農いわて
みちのくコカ・コーラボトリング(株)
※数に限りがあります

10.17 土

午前10時スタート
午前8時30分受付開始
〈小雨決行〉― 荒天の場合 ―
10月24日(土)に延期参加申し込み
先着500名様に
熊よけ鈴プレゼント!

- 受付時に参加者のご連絡先を記入していただきます。
- 体調の悪い方は、参加をお断りする場合がございます。
- 駐車場がございませんので、会場までは公共交通機関をご使用いただきお越しください。

※荒天の場合は10月24日(土)に延期して実施します。

(実施の有無は10月17日、午前7時ころ、IBCラジオで放送します。)

●コース/盛岡城跡公園中央広場を発着点に、途中3カ所のチェックポイントがあります。

●参加資格/どなたでも参加できます。6〜9キロくらい歩ける方。

●参加申し込み/①右の二次元コードからお申し込みください。

(※必要事項をご記入ください。)

当日の受付がスムーズにできるようお勧めです。

先着500名様に熊よけ鈴をプレゼントいたします。

②当日受付も可能です。

※提供いただいた個人情報、緊急の場合の連絡手段以外には使用いたしません。

●受付開始/午前8時30分(午前9時25分までに受付を終了して下さい。)

●開会式/午前9時30分、スタート:午前10時

午後1時までにゴールして下さい。おみやげをさしあげます。

●スタート地点に赤い羽根募金箱を用意します。参加者から寄せられた募金は共同募金会に寄託され地域の福祉活動のために役立てていただきます。



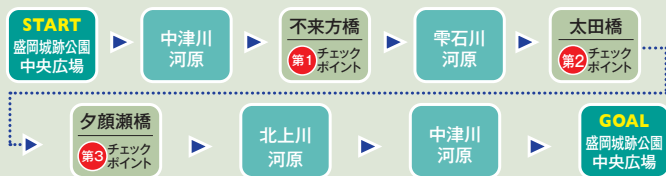
アタリ

第12回 協会けんぽ健康川柳コンクール
優秀作品展示

- 主催/岩手県、盛岡市、岩手日報社 ●協賛/(株)ユニバース ●協力/JA全農いわて、みちのくコカ・コーラボトリング(株)、白石食品工業(株)、協会けんぽ岩手支部
- 後援/岩手県教育委員会、盛岡市教育委員会、岩手県社会福祉協議会、岩手県共同募金会、岩手県小学校長会、岩手県中学校長会、岩手県レクリエーション協会、岩手県保険者協議会、盛岡市スポーツ推進委員協議会、IBC岩手放送、テレビ岩手、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、エフエム岩手、協会けんぽ岩手支部
- 事務局/岩手日報社広告部「2026いわて健康ウォーク」係(盛岡市内丸3-7 ☎019-653-4118)

盛岡の川巡りコース(約7・5キロ)

※川が増水して歩く事ができない場合は、のコースを歩きます。



ユニバースは「2026いわて健康ウォーク」を応援しています!

鮮度の良い商品を、価値ある安さと豊富な品揃えて提供しています。



ユニバース

本部/青森県八戸市長苗代字前田83-1 TEL 0178-21-1888 <https://www.universe.co.jp>

岩手県内19店舗のご案内

盛岡南店/鉾屋町店/中野店/青山店/サンタウン松園店/盛岡みたけ店/矢巾店/花巻桜木店/北上花園町店/水沢日高店/紫波店/西根店/久慈SC店/久慈・川崎町店/種市店/二戸堀野店/二戸荷渡店/軽米店/ファル磯鶏店

県内の脳卒中予防啓発や健康増進につながるイベント等一覧

別添 3

【健康まつり・フェスタ等】

No.	実施主体	概 要			
		開催日	名称	会場	内容
1	盛岡市	9月26日(土)	健康フェスタ (玉山地域)	ユートランド姫神	ウォーキング、野菜摂取量測定
2	久慈市	11月14日 (土)	令和 8 年度久慈市健康 フェスタ	元気の泉	専門医による講演、体験コーナー等
3	二戸市	10月18日 (日)	にのへ健康フェスティ バル	カシオペアメッ セ・なにゃーと	各種測定会 (血圧・血管年齢・野菜摂取量等)、健康 相談、体操、講話
4	二戸市	11月11日 (水)	令和 8 年度 二戸二戸 (にこにこ) 減塩フェ スタ	二戸市シビックセ ンター	生活習慣病に関する講演や健康チェックコーナー (血 圧測定、健康相談、野菜摂取量測定など)
5	雫石町	10月17日 (土)	しずくいし健幸フェス 2026	雫石町営体育館	各種測定会 (血圧、血管年齢、野菜摂取量、体組成測 定、握力測定等)、展示等
6	葛巻町	10月10日 (土) 10月11日 (日)	第43回葛巻町福祉と健 康の集い	複合庁舎くずま〜 る	各種測定会 (血圧、野菜摂取量、歩行年齢、姿勢)、 福祉用具展示等
7	住田町	10月25日(日)	住田町文化・産業まつ り「健康づくりコー ナー」	住田町役場 交流プラザ	各種測定会 (骨密度、野菜摂取量、InBody)、健康相 談、栄養相談、食生活改善推進協議会による野菜たっ ぷり料理の試食等
8	大槌町	10月10日(土)	令和8年度第28回おおつ ち産業まつり (健康福 祉課健康づくりコー ナー)	大槌漁港(海づくり 記念公園)	健康普及啓発展示、血管年齢測定等
9	一戸町	11月7日 (土)	いちのへ健康フェア	一戸町コミュニ ティセンター	各種測定、減塩・歯科体験コーナー等
10	岩手医科大学	11月3日 (祝)	健康フェスタ	矢巾町活動交流セ ンター	講演会及びトークショー
11	奥州薬剤師会	10月17日(土)	奥州薬剤師会健康祭り	岩手生協コープア テルイ店	血管年齢測定、相談、パンフレット配布

【ウォーキング・からだづくり等】

No.	実施主体	概 要			
		開催日	名称	会場	内容
1	盛岡市	11月 6 日 (金)	実践！正しいラジオ体 操	盛岡市保健所	ラジオ体操を正しく実践するための講座
2	盛岡市	10月14日(水) /11月25日 (水) /12月23日(火) /1月 27日(水) /2月24日(水)	まめす倶楽部 コンディショニング教 室	好摩地区コミュニ ティセンター	コンディショニング、血圧測定
3	一関市	10月8日(木) 10月28日 (水)	軽体操普及推進事業	ニコニコドーム	健康運動指導士による実技指導
4	久慈市	10月8日 (木)	けんこうワークショッ プ	久慈市マリンア リーナ	トレーニング室体験会、ポッチャ
5	大槌町	10月1日 (木) /10月6日 (火) /10月7日 (水) /10 月8日 (木) /10月9日 (金) /10月14日 (水) /10 月15日 (木) /10月20日 (火) /10月21日 (水) /10 月22日 (木) /10月27日 (火) /10月28日 (水)	健康寿命延伸さわやか ストレッチ教室	吉里吉里公民館 おしゃっち 大ヶ口多目的集会 所 桜木町保健福祉会 館 臼沢寺野ふれあい 集会所 赤浜公民館	ストレッチ、筋トレ、栄養講話
6	大槌町	11月14日 (土)	さわやか町内ウォーキ ング	町方地区、吉里吉 里地区、赤浜地区	8000歩を目標にコースを設定し、ウォーキングを実施

【講演会等】

No.	実施主体	概 要			
		開催日	名称	会場	内容
1	遠野市	11月29日（日）	第20回市民健康講座	あえりあ遠野 交流ホール	講演「腸の病気のはなし～慢性便秘、腸内環境などについて～」
2	一関市	11月26日(木)	医師講演会	一関保健センター	医師による健康講演会「放っておいてないですか？健診結果（コレステロール編）」
3	一関市	11月11日（水）	ひがしやま健康セミナー	東山地域交流センター	健康に関する医師講演会、健康運動指導士による実技指導、栄養に関するクイズや展示
4	一関市	11月5日（木）	医師講演会	花夢パル	医師による健康講演会「循環器系疾患（高血圧、脳卒中等）から身を守る日常生活」
5	平泉町	10月27日（火）	町民健幸講座	学習交流施設エピカ	講演「高血圧のしくみと予防のための生活習慣」 健康測定
6	岩手県予防医学協会	10月19日(月)	ココロカラダヨロコブ講座	岩手県予防医学協会Big Waffle	減塩について（普段の食事のできる小さな工夫や続けやすいポイント）

【各種健康づくり事業】

No.	実施主体	概 要			
		開催日	名称	会場	内容
1	盛岡市	4月～2月	ヘルサポラボ健康づくり出前講座	各事業所等	事業所等の健康経営と従業員の健康増進を目的とした健康づくり講座
2	盛岡市	4月～11月	盛岡市禁煙治療費補助金		全ての治療を終了し禁煙できた方に対し、禁煙治療に要した自己負担額の2分の1（上限あり）を補助
3	宮古市	毎月28日（いわて減塩・適塩の日）及び脳卒中月間（10月）	減塩・適塩普及啓発事業	保健センター他	のぼり旗の設置、市、広報及びホームページでの普及啓発、市内公共施設及び産地直売施設等でのポスター掲示、減塩・適塩料理の普及
4	宮古市	10月1日（木）～10月30日（金）	健康相談会	宮古保健センター及び川井保健センター、地区公民館・集会所等	血圧測定、健康相談、健康教育（脳卒中予防）
5	遠野市	10月4日（日）	食育イベント	遠野ショッピングセンター とぴあ	野菜摂取量測定等
6	一関市	10月6日（火）～11月25日（水）	いちのせき まちの保健室	イオンスーパーセンター一関店等 市内11会場	保健師等による健康相談、血圧測定など
7	一関市	10月28日（水） 10月29日（木）	野菜摂取状況測定会	マイヤ花泉店 一関市役所千厩支所	野菜摂取量測定、食生活改善推進員による普及啓発（レシピ配布）
8	二戸市	毎月19日	二戸二戸（にこにこ）健康レシピ		健康づくりに関連する話題、簡単レシピの紹介・発行
9	二戸市	随時	カシオペアFMでの情報発信	カシオペアFM	生活習慣病予防等、健康づくりに関する情報の発信
10	二戸市	毎月1日	SNS（Instagram・Facebook）による健幸letterの掲載		生活習慣病予防等、健康づくりに関する情報の発信
11	滝沢市	通年	健康講話（高血圧予防のお話）	各地区集会所など	地区健康教室にて、保健師による高血圧予防の講話を実施
12	岩手町	9月28日(月)	適塩普及啓発活動	道の駅石神の丘	野菜摂取量測定、減塩レシピの配布
13	大槌町	10月23日（金）	栄養相談	大槌町役場	食事・栄養に関する相談（個別）
14	大槌町	10月27日(火)	なんでも相談会inマスト	シーサイドタウンマスト	各種相談（健康、介護、食生活等）、測定（血圧、血管年齢、体組成）
15	一戸町	10月28日（水）	野菜摂取量測定会	イコオショッピングセンター	ベジメータ®による野菜摂取量測定

【各種健康づくり事業（続き）】

No.	実施主体	概 要			
		開催日	名称	会場	内容
16	岩手医科大学	11月3日（祝）	脳卒中サロンin矢巾	矢巾町活動交流センター	脳卒中経験者による談話会
17	岩手医科大学	月2回 月曜日	脳卒中サロン	岩手医科大学附属病院東7階 がんサロン内	医師による脳卒中教室及び脳卒中経験者による談話会
18	岩手医科大学	月～金曜日	脳卒中・心臓病相談窓口	岩手医科大学附属病院患者サポートセンター内	医療ソーシャルワーカーが中心となり、脳卒中・心臓病（循環器病）に関する相談受付
19	奥州薬剤師会	6月1日（月）から開始	奥州市禁煙応援事業「チャレンジThe禁煙」	禁煙希望者が選択する薬局	禁煙補助剤などを使用した個別指導
20	日本赤十字社 岩手県支部	9月26日(土) 9月27日(日)	赤十字健康生活支援講習支援員養成講習	日本赤十字社岩手県支部	高齢期の健康と安全、自立した生活続けるための支援活動
21	日本赤十字社 岩手県支部	11月14日（土） 11月15日（日）	赤十字健康生活支援講習支援員養成講習	日本赤十字社岩手県支部	高齢期の健康と安全、自立した生活続けるための支援活動
22	大船渡市食生活改善推進員団体連絡協議会	10月10日（土） 10月11日（日）	野菜摂取量測定会	おおふなぽーと（産業まつり会場）	ベジメータ®を活用した野菜摂取量の測定