

プランの概要

推進期間：H26.4.1～H35.3.31(9年間)

全体目標① 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

全体目標② 脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却

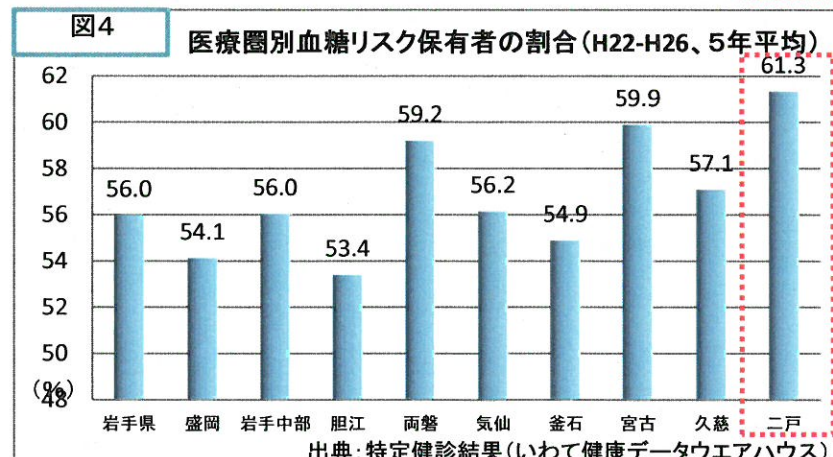
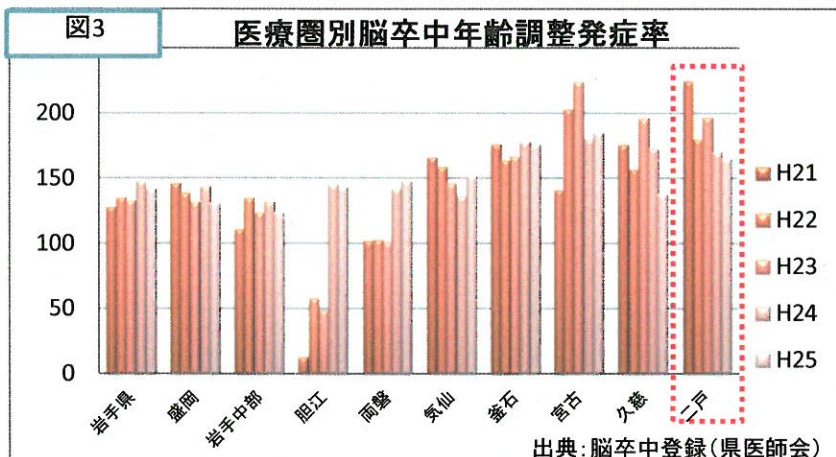
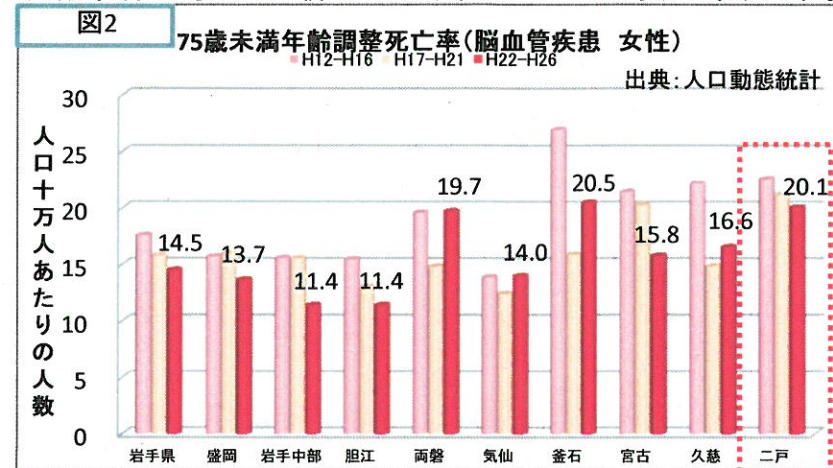
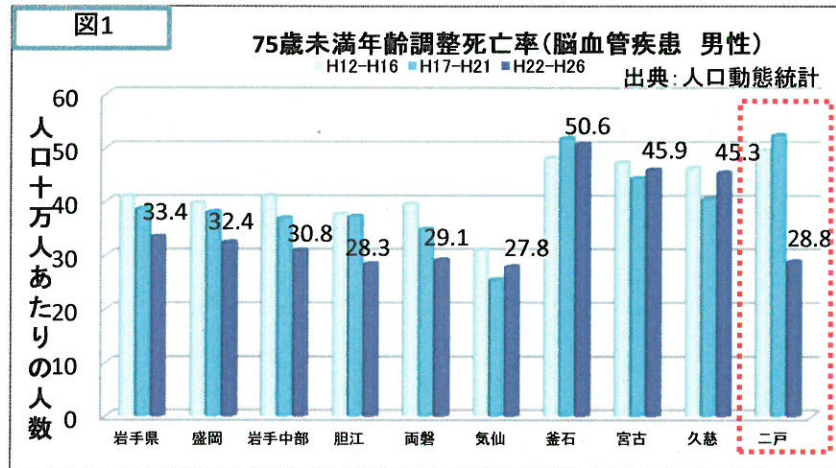
危険因子の改善 喫煙・高血圧・メタボ

活動の三本柱 禁煙・食生活改善・健康運動

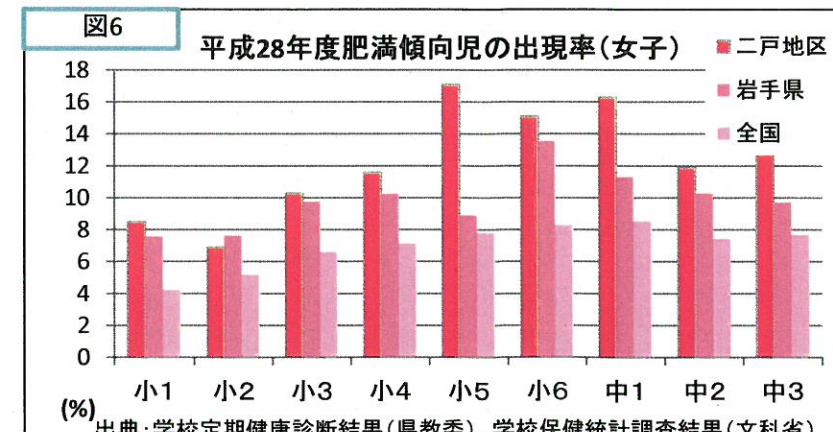
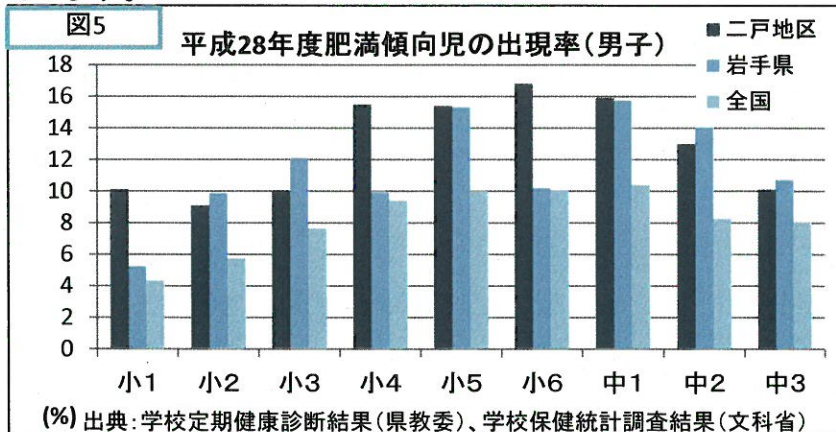


二戸地域における現状と課題

○ 二戸地域の脳卒中死亡率（図1、2）は、女性は県内9圏域の中で2番目に高く、発症率（図3）についても高い地域となっています。また、血糖リスク保有者の割合（図4）が9圏域で最も高いため、糖尿病に対しても併せて取り組んでいく必要があります。



○ 小中学生の肥満傾向児の出現率（図5、6）は男女とも多くの学年で全国、県平均を上回っており、少年期からの肥満対策が重要となっています。



○ そのほか、圏域別のデータはありませんが、岩手県は食塩摂取量が全国よりも多く、野菜摂取量も目標量の350gに到達していないため、併せて取り組みが必要です。

H28年度事業

1 地域・職域連携推進事業

- (1) 地域・職域連携推進会議（8/19、1/30）及びワーキンググループ（8/10、9/6、12/12、2月予定）の開催
- (2) カシオペア健康川柳の周知
 - ・県北広域振興局管内全戸配付広報紙「北いわて最前線」での入賞作品の掲載
 - ・出前講座等での入賞作品の紹介

2 脳卒中予防緊急対策事業

- (1) 減塩リーダー養成講習会の開催 9回 230人予定(※参考H27実績 5回 478人)
- (2) 適塩・野菜たっぷりヘルシーメニュー推進事業
 - ・脳卒中予防出前健康教育の実施 20回950人予定(※参考H27実績 9回 617人)
- (3) 「いわて減塩・適塩の日」促進事業
 - ・スーパーマーケット等での減塩食試食提供等 7回400人(※参考H27実績 4回 680人)
- (4) 外食栄養成分表示登録店等推進事業
 - ・栄養成分表示講習会の開催 8回180人予定(※参考H27実績4回 109人)
- (5) 禁煙キャンペーン事業
 - ・「世界禁煙デー」「禁煙週間」における普及啓発
 - ・学校・事業所での禁煙予防、禁煙教室の開催 1回 68人(※参考H27実績2回 99人)
 - ・禁煙・分煙の飲食店登録促進講習会の実施 8回180人予定(※参考H27実績4回109人)

3 食生活改善推進員の育成と協働事業

- (1) 地域力アップ研修の開催 6/6 64人(※参考H27実績4回 201人)
- (2) 高齢者対象共食事業「カレーライスの会」の開催 4市町村 8回223人(※参考H27実績5回108人)
- (3) 地域別塩分摂取傾向調査・分析 4市町村400人予定(※参考H27実績4市町村758人)

H29年度事業（予定）

1 地域・職域連携推進事業

- ※一部新規事業に下線
- ・地域・職域連携推進会議及びワーキンググループの開催

2 脳卒中予防緊急対策事業

- (1) 減塩リーダー養成講習会の開催
 - ・減塩・適塩商品の紹介による利用促進
- (2) 適塩・野菜たっぷりヘルシーメニュー推進事業
- (3) 「いわて減塩・適塩の日」促進事業
- (4) 外食栄養成分表示登録店等推進事業
 - ・登録済施設の減塩・適塩メニューの拡大
- (5) 禁煙キャンペーン事業
 - ・「世界禁煙デー」「禁煙週間」における普及啓発
 - ・学校・事業所での禁煙予防、禁煙教室の開催
 - ・禁煙・分煙の飲食店登録促進講習会の実施

3 食生活改善推進員の育成と協働事業

- (1) 地域力アップ研修の開催
- (2) 高齢者対象共食事業「カレーライスの会」の開催
- (3) 地域別塩分摂取傾向調査結果に基づく普及啓発用リーフレットの作成

平成28年度岩手県二戸保健所 健康いわて21プラン（第2次）推進における主な取組

■カレーライスの会の開催

・地域の高齢者のこころと体の健康づくりとして、参加者が集まりカレーを調理して楽しく食べる会を開催（H28.8～12月、食改協共催）。



■塩分摂取傾向調査の実施

・平成27年度に続き地域住民を対象に高塩分摂取に繋がる食習慣の把握のため調査を実施中（食改協共催）。

■事業所等出前講座の実施

・脳卒中予防の食生活等を中心とした講話を事業所等に出向き実施。（H28.4～H29.2）

■栄養成分表示店の拡大

・栄養成分表示を行った飲食店の拡大のため、飲食店向けの登録講習会を実施。平成28年度は1店舗新規登録予定。

1 栄養・食生活

健康いわて21プラン
（第2次）



2014→2022

■地域保健連絡会での糖尿病予防に関する研修会の開催（8/10、12/12）

・血糖コントロールについての子ども向け教材の作成や、糖尿病の病態や予防・改善のための食事療法や運動療法について研修を行った。



2 糖尿病

■歯科医師会と共催での研修会の開催（10/15、12/2）

・2回の研修会を通じ、高齢者の摂食・嚥下機能の改善やフレイルの予防によるQOLの向上について関係者間で理解を深めた。



4 口腔 高齢者の健康

口腔ケアの3つの因子

- ・口腔清掃により口腔内細菌を減少させる（器質的口腔ケア）
- ・口腔リハビリにより食塊形成および移送、嚥下機能の回復を図る（機能的口腔ケア）
- ・経口摂取を可能にし免疫力を高める

12/2研修会講師スライド資料抜粋

3 身体活動・運動

■健康運動指導士による研修会の開催（6/6）

・食生活改善推進員を対象に地区栄養教室等で気軽にできる運動について研修会を実施。



■にのへ健康フェスティバルでの普及啓発（10/30）

・一般住民を対象に、体組成の測定、体力テスト、下半身の筋トレを行った。



■住民向け運動教室の開催（2/22予定）

・一般住民を対象に、糖尿病・脳卒中等の生活習慣病予防のための講話及び実技を開催。（軽米町共催）