

令和7年度 第2回奥州市健康づくり推進協議会

日 時：令和8年2月18日（水）
午後1時15分～2時30分
会 場：市役所 7階委員会室

次 第

《市民憲章唱和》

- 1 開 会
- 2 挨拶
- 3 報告及び協議
 - (1) 令和7年度保健事業報告について
 - ① 分野別取組状況・・・資料1
 - ② 地域別取組状況・・・資料2
 - (2) 第4次健康おうしゅう21プラン成果指標について
 - (3) その他
カムカム健康教室の紹介
- 4 その他
- 5 閉 会

奥 州 市 民 憲 章

わたしたちは、歴史・伝統・自然に恵まれたこのまちの市民であることを誇りとし、さらに良いまちをめざして市民憲章を定めます。

- － ふるさとを愛し いきいきと働くことができるまちをつくります
- － すすんで学び 文化のかおり高いまちをつくります
- － みんなが手をつなぎ 健康で明るいまちをつくります

《平成19年2月20日制定》

奥州市健康づくり推進協議会委員

任期:令和6年4月1日～令和8年3月31日

氏名	所属	選出区分
岩 渕 恵 子	奥州保健所	関係行政機関の職員
伊 藤 靖	奥州医師会	保健医療関係団体の代表者
上 田 雅 道	奥州医師会	
高 橋 元	奥州歯科医師会	
武 田 俊 介	奥州薬剤師会	
千 葉 愛 子	奥州市国民健康保険運営協議会	
千 葉 道 江	岩手県歯科衛生士会奥州支部	
高 橋 京 子	岩手県栄養士会県央地区会	
及 川 延 江	奥州市食生活改善推進員協議会	
佐 藤 安 雄	やけいし協議会	
渡 辺 美喜子	奥州市地域婦人団体協議会	
石 川 清	奥州市老人クラブ連合会	
菅 原 淑 子	民生児童委員協議会	
橋 場 和 江	奥州市校長会	学校、事業所等の代表者
中 嶋 健	奥州市社会福祉協議会	
戸 田 淳 也	奥州商工会議所	
内 田 量 樹	こばとこども園	有識者
及 川 哲 伸	地域活動支援センター友とびあ	
千 田 有 美	教育委員会事務局学校教育課	市職員
菊 池 淳	生涯学習スポーツ課	

出席職員

氏名	所属・職名
高 野 聡	健康こども部長
折 笠 正	健康増進課長
千 葉 芳 枝	健康増進課保健師長
渡 辺 賢 治	健康増進課 課長補佐
佐々木 幸 恵	健康増進課 課長補佐兼健康づくり係長
及 川 香	健康増進課 課長補佐兼地域医療係長
佐 藤 めぐみ	健康増進課 課長補佐兼予防接種係長
高 橋 真美子	健康増進課 課長補佐兼親子みらい係長
千 葉 正 枝	健康増進課 母子保健係長
中 村 雅 江	江刺総合支所 健康福祉グループ 主査兼上席主任管理栄養士
遠 藤 敬 子	前沢総合支所 市民福祉グループ 副主幹
清 水 修 子	胆沢総合支所 健康福祉グループ 副主幹
佐々木 洋 美	衣川総合支所 市民福祉グループ 主査兼上席主任管理栄養士

令和7年度保健事業について（①分野別取組結果）

分野	主な取り組み内容	取組結果・進捗状況
食べる	<p>(1) 朝食の大切さの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度から開始するぼかぼか家族セミナーの栄養講話で妊婦と家族を含めた朝食の推進を図る。 ・乳幼児健診で朝食の大切さ、メリットについて、子どもを通して親世代の朝食摂取（共食）の個別指導、5か月の赤ちゃん教室で生活リズムの確立に向けた啓発を行う。 ・食育だよりで朝食推進を啓発する（市ホームページ等） ・高校1年生対象とした思春期保健講話の中で朝食の啓発資料を配布。 <p>★新規事業</p> <p>(2) 栄養バランスのとれた食生活の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子保健事業で継続して栄養相談、栄養指導の実施。 ・母子手帳交付時の食事アンケートにより、必要な妊婦に対し栄養指導の実施。 ・健診結果相談会、特定保健指導において該当する者に食事バランスについて指導。 ・高齢者のフレイルリスク者に対し訪問を行い栄養指導の実施。 ・よさってくらぶ等通いの場で高齢者のフレイル予防の講話を実施。 ・野菜摂取量を増やす取り組みとして摂取量がわかるベジメータ、国保連の貸出機器のベジミルを活用し啓発。 	<p>(1) 朝食の大切さの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦およびその家族が参加するぼかぼか家族セミナーには、令和7年12月時点で22組42名の参加。参加者は食事への関心が高く、妊娠期の食事の他、市の食生活の現状を伝えた。アンケートでは「朝食を食べようと思った」と回答があり、生活を見直しできるタイミングで関わる大切さを感じた。 ・1歳6か月児および3歳児健診では、親世代も含めて朝食の大切さやメリット、共食について、保護者に寄り添った個別相談対応を実施。 ・食育だよりについて、食育月間の6月は「朝食の大切さ」を、食生活改善普及運動期間の9月には「栄養バランス」について市ホームページに掲載。また10月に市役所市民ロビーで開催した「健康づくり企画展」でも掲示・資料配布を行った。今後も継続したい。 ・高校1年生について、思春期講話の際に朝食と食事バランスについて啓発資料を配布(新規)。中学生から高校生に年齢が上がるにつれて食生活の課題が多くなるため社会に出る前の貴重な機会として今後も継続していく。また岩谷堂高校1年生を対象に栄養講演会、朝食の大切さ・栄養バランスのとれた食事についてグループワークを実施した。 <p>(2) 栄養バランスのとれた食生活の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種母子保健事業での栄養相談、栄養指導を実施。 ・母子健康手帳交付時の食事アンケートにより必要な妊婦に対し栄養指導の実施。 ・特定保健指導において創意工夫により参加者が増加した。食事バランスに課題を持つ人が多く自らの気づきを促し改善目標を立て3か月間の取組みが定着できるよう支援した。今後は目標達成する人を増やすことが課題。 ・高齢者について、フレイルハイリスク者(低栄養状態の後期高齢者)に対し、対象範囲を拡大し昨年より多い37名に訪問。低栄養・たんぱく質の重要性について説明し、自分の適量の意識改革、食事バランスについて指導支援。その結果「体重も気にするようになった」「食べる量も増やすように食事を意識するようになった」という声があった。 ・低栄養予防の集団講話をよさってくらぶ等通いの場11団体に実施。高齢者が自らの食事内容に関心を持つこと、フレイルは予防できるという概念を繰り返し伝えていく必要がある。 ・野菜摂取量を増やす取組みについて、ベジメータやベジミルの測定機器を使い野菜摂取量が見える化することで摂取意識向上を目指した。市民一人当たりの野菜摂取量を70gアップさせることを目的に、食生活改善推進員と計4回実施し464名が参加した。さらに前沢健康フェスタにおいて100名、江刺健康まつりで33名実施。気軽に測定でき、普段の食生活の振り返りができる機器を使っでの測定は好評であり住民の食事に対する関心の高さが伺えた。
動く	<p>(1) 運動の動機づけと習慣化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣促進事業対象運動施設の拡充（市内運動施設のほか森山生涯スポーツセンター追加） ・特定健康診査、長寿健康診査受診者に対し、運動施設の無料利用券を配付 ・特定保健指導での個別指導 ・生活習慣病予防に特化した教室等の参加者への集団指導、運動施設の無料利用券を配布 	<p>(1) 運動の動機づけと習慣化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国保特定健診・国保30代健診・長寿健診受診者、特定保健指導・生活習慣病予防教室参加者に運動利用券を配布し運動の動機づけを促す。新規に人間ドック受診者へも配布（人間ドック受診者260人に送付、利用者実人数4人、令和7年12月末時点）。今後も配布を継続し、利用を促していく。 ・今年度は血糖に所見があった者を対象に生活習慣病予防教室を開催している。コースごと（運動コース、食事コース）で異なる内容で実施。健康運動実践指導者による運動実技、調理実習は教室参加者からは好評である。また、年度末には教室参加者を対象とした包括連携企業による追加教室（講話及び実技指導）の実施を予定している。 ・特定保健指導では個別指導において自宅で取り組める運動の紹介、また、健康増進プラザ悠悠館の健康づくり指導員による集団での運動指導を実施した。

動く	<p>(2) 乳幼児期から運動不足にならない日常生活の過ごし方の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診等で、運動だけでなく全体の生活リズムを整える重要性を周知 	<p>(2) 乳幼児期から運動不足にならない日常生活の過ごし方の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・将来的な肥満や運動能力低下を防ぐため、乳幼児期から啓発活動を実施している。乳幼児集団健診ではリーフレットを配布し啓発を行っている。特に乳幼児期における早寝・早起きの推奨、および幼児期における日中の身体を使った遊びを紹介する等、生活リズムを整える重要性を伝えている。 ・小児生活習慣病の発症リスクを軽減するため、3歳児健診において肥満度が15%以上の児に対して「のびのび個別相談」を実施、管理栄養士の面談により改善に向けた取組みを行っている。令和7年12月現在、新規対象者は14人うち相談者は12人、昨年度からの継続相談者14人の合計26人、改善が見られたのは9人。家族全体の生活習慣改善を意識づけることや、個別相談のための来所面談が難しいという課題があり、園との連携や方法の工夫の検討が必要である。
こころ	<p>(1) 妊産婦・乳幼児期のメンタルヘルスケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産婦健康診査及び伴走型支援を実施する中で産後うつ質問票等を用い、必要に応じて産後ケア等サービスにつなげる ・ブックスタート事業を通して、絵本を介して親子でゆったり過ごす時間の提案 <p>(2) 学齢期・思春期のメンタルヘルスケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・困った時の相談先の周知(中学1年生を対象にパンフレットを配布) ・小中学生を対象にした「命の大切さを考える講演会」(小学校1校、中学校3校) <p>(3) 働き盛り年代・高齢期のメンタルヘルス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー研修(新人職員研修、保育施設職員、地域からの要望) ・50歳男性を対象とした、こころの健康度チェック ・通いの場「よさってくらぶ」参加者へのこころの講話 ・庁内連携会議によるネットワークづくり 	<p>(1) 妊産婦・乳幼児期のメンタルヘルスケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時の情報等から産後のメンタル不調のリスクが高いと判断した場合は、早期から医療機関と情報を共有し妊娠期から関わることで重症化しないよう支援している。産後ケア事業の利用期限後も、産婦の状況によって期限を延長したり、養育支援訪問等により産婦の不安解消に努めている。 ・4か月児健診(江刺)および5か月の赤ちゃん教室(水沢・前沢・胆沢・衣川)において、ブックスタートとして277組(令和7年12月末時点)の親子に絵本の読み聞かせと絵本のプレゼントを実施し、絵本を通じた親子のふれあいの時間の重要性を伝えている。 <p>(2) 学齢期・思春期のメンタルヘルスケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内の中学1年生(816人)を対象に、ストレスへの向き合い方・SOSの出し方・相談窓口の啓発・周知として、7月にパンフレットを配布した。 ・児童生徒を対象とした「命の大切さを考える講演会」を小学校1校(前沢小学校5年生:91人)、中学校3校(江刺第一中学校全校生徒:529人、衣川中学校全校生徒:67人、東水沢中学校全校生徒:328人)で開催し、9割以上の児童生徒が「役に立った」「どちらかという役に立った」と回答しており、自分や周りの人の命の大切さやこころを守るための行動について理解が深められたのではないかと認識している。 <p>(3) 働き盛り年代・高齢期のメンタルヘルス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー研修を地域住民の他、市役所新人職員、命の大切さを考える講演会開催校教職員を対象に実施した。 実施回数:13回、実施人数:216人(令和7年12月末) ・50歳男性を対象に、心の健康の大切さ(ストレスとの上手な付き合い方や睡眠)の普及啓発を図るとともに、こころの健康度チェックを実施し、要フォロー者に相談支援等の対応をした。 対象者数:595人、要フォロー者数:33人(令和7年12月末) ・高齢者の通いの場「よさってくらぶ」において、保健師によるこころの講話を実施した。実施回数:8回、実施人数:105人(令和7年12月末) ・庁内実務者連絡会や庁内課長等連携会議を開催し、市の課題や関係課の取組みについて情報共有し、連携の必要性について確認した。 開催回数:2回、出席人数:43人
守る	<p>(1) 乳幼児健診や各種教室を通じた歯科保健の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぼかぼか家族セミナーによる、妊娠期からの普及啓発 ・乳幼児健診の機会を捉えた保健指導 <p>(2) 思春期保健講話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中高生への思春期保健講話で望まない妊娠をしないための知識や相談場所の普及や、人生設計を通して未来の自分をイメージできるようにする 	<p>(1) 乳幼児健診や各種教室を通じた歯科保健の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの「話すこと」や「食べること」の形成には、歯科保健が大きく関与していることから、各種事業で啓発を進めている。妊娠期にはぼかぼか家族セミナーにおいて歯周病予防や子どもの味覚形成の重要性を周知している。令和7年10月現在、ぼかぼか家族セミナーの「ママコース」に13人が参加している。 ・各乳幼児健診や離乳食教室において、仕上げ磨きの方法やおやつの摂り方を説明している。さらに、1歳6か月児健診ではその場で仕上げ磨きを行い、直接アドバイスを実施している。また、各乳幼児健診や離乳食教室において、仕上げ磨きの方法やおやつの摂り方を説明している。さらに、1歳6か月児健診ではその場で仕上げ磨きを行い、直接アドバイスを実施している。 <p>(2) 思春期保健講話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内の中・高等学校の生徒を対象に、市内産婦人科医師と保健師による講話を実施し、性に関する理解を深めるとともに、お互いを尊重し合い、命を大切にすることの重要性を伝えている。令和7年12月現在の集計では、 中学校:医師講話 6校/7校中 高校:医師講話 5校/8校中 保健師講話 6校

守る	<p>(3) 各種検診（特定健診・がん検診・歯科健診等）受診率向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未受診者勧奨を行う ・結核肺がん、大腸がん検診で男性限定検診（メンズ検診）を実施。 ・乳がん、子宮がん検診で受付時間予約制検診（オンライン予約）を実施。 <p>(4) 重症化予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精密検査未受診者勧奨、個別健診・集団健診・人間ドック受診者への特定保健指導、生活習慣病予防教室、未治療者・治療中断者への受診勧奨 	<p>(3) 各種検診（特定健診・がん検診・歯科健診等）受診率向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種検診において、未受診者に対し受診勧奨はがきを作成し送付。特に、特定健診においては、過去の健診受診歴、レセプト状況等によりタイプ別にはがきを作成・送付し、受診勧奨を行った（7月、9月の2回）。 ・がん検診については、レディース検診やメンズ検診を実施。働き盛り年代が受けやすいよう土日や夕方検診も実施した。また、胃がん・乳がん・子宮がん検診において受付時間予約制検診を実施した。 <p>(4) 重症化予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診高度所見者やがん検診精密検査未受診者に対して、家庭訪問や電話等で受診勧奨をしている。 ・集団健診時、腹囲（またはBMI）及び血圧で該当となった者に対し特定保健指導の案内をし、21名の初回面談実施に繋がった。人間ドック実施分については、予防医学協会へ健診当日の初回面談・継続支援を委託。12月までに20名実施している。また、対象者のうち特定保健指導通知書発送後1か月以上申込みがない者に対し、10月より再勧奨通知を順次送付。11月には支援レベル・過去対象歴に応じて勧奨用はがきを作成し送付している。個別健診・集団健診・人間ドック受診者への特定保健指導、初回参加者数は164人となっている。（令和8年1月19日時点） ・今年度の特定健診の結果、血圧・血糖・脂質において要医療かつ未治療の者に対し、受診勧奨通知及び受診状況報告書（要返信）を送付。治療中断者に対しては、治療復帰確率に応じて受診勧奨はがき2種を作成し送付した。
	<p>(5) 禁煙支援事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬剤師会と連携し、希望者に禁煙支援を行う <p>(6) フレイル予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口げんき体操の普及・よさってくらぶでのフレイルチェックと個別指導・家庭訪問 	<p>(5) 禁煙支援事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬剤師会と連携して禁煙支援を実施している。市広報や新聞、HP等を用いて事業周知を行う他、結核肺がん検診や集団健診時に周知を行った。今年度は12名の禁煙支援を実施。1月現在、3か月到達者8名のうち禁煙達成者は5名であり、禁煙達成率は62.5%。禁煙指導については1か月目まで協力薬局薬剤師に支援を依頼、市保健師は2・3か月目支援、約2週間分の禁煙補助剤の助成を行った。 <p>(6) フレイル予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口げんき体操を、出前健康講座と一体的事業（よさってくらぶ）にて普及啓発している。よさってくらぶ等でフレイルチェックをし、フレイルリスクありの者については保健師等による個別指導を実施している。また、低栄養予防や口腔機能低下予防のため、管理栄養士や歯科衛生士が家庭訪問などで個別指導を実施している。

令和7年度保健事業について

令和7年度保健事業について (②地域別取組結果)

地域	主な取り組み内容	取組結果・進捗状況
水沢	<p>○妊婦支援の強化</p> <p>高齢出産や支援者が周囲にいない妊産婦も多いため、妊娠期から産後の生活や育児のイメージを持ち、出産後に困らないよう、ネット環境を活用しながら支援していく</p> <p>○メタボ対策</p> <p>特定健診において、脂質が基準値以上の割合が多く内服している割合も高い。また、メタボの割合も国や県に比較して高くなっており、右肩上がりになっている。特定保健指導の強化に加え、運動の取組により運動の定着化を図りメタボの割合を減らしていく。</p>	<p>○妊婦支援の強化</p> <p>・妊婦訪問にて、産後に利用できるサービスの情報や相談先の再確認を行っている。Webを活用した交流会を開催したことで、これまで面談が難しかった妊婦との面談に活用を広げる環境が整った。また当市の出産の多くを占める磐井・中部・北上済生会病院との連携会議の回数を増やしたことで、ハイリスク妊婦に限らず、妊娠期からより丁寧に関わることができている。</p> <p>○メタボ対策</p> <p>・特定保健指導の申込について、昨年度に引き続き専用フォームを活用した申し込みを実施し19名の申し込みに繋がっている。40代～70代まで幅広い年代の利用があり、早朝や夜間、休日に申し込みされていることから、住民にとって利用しやすいものであると捉えている。また、個別健診受診者に加え、予防医学協会へ委託し人間ドック当日に初回面談を実施。対象者の健康への関心が高まっている時期に早期アプローチを行った。4名の初回面談実施に繋がっている。</p>
江刺	<p>○江刺地域の生活習慣病予防対策</p> <p>メタボリックシンドロームに該当する人は市全体で24.9%であるのに対し、江刺地域は27.9%で最も高い状況が過去4年間にわたり続いている。要医療判定を受け受診につながるケースも多いが予防の段階での対策を強化する。</p> <p>・地域住民に江刺地域の健康課題の状況を知ってもらうために啓発の資料を作成し、出前講座、検診会場、振興会だより等で啓発を行う。</p> <p>・特定・長寿健診の受診率を向上対策として、地区センターだよりへの掲載依頼と昨年同様、集団健診実施地域に受診勧奨ハガキを送付する。</p> <p>・集団健診会場で、特定保健指導の該当になる方への初回面接の実施や面談の予約など、受診結果の活用を図る。土曜日の特定保健指導日を設け指導率の向上を図る。</p> <p>・愛宕地区振興会のニュースポーツ体験会の共催で健康づくり意識の高揚を図るため生活習慣病予防、フレイル予防対策事業を行う。</p>	<p>○江刺地域の生活習慣病予防対策</p> <p>・江刺地域の健康課題について、まずは市民に知ってもらうため、おうしゅうたろうを入れた読みやすい資料を作成し、出前健康講座、がん検診会場等機会を捉えてで啓発を行った。地区担当保健師の働きかけにより振興会だよりで掲載をしていただいた地区もあり地域住民へ健康課題についての啓発に繋がった。</p> <p>・特定・長寿健診の受診率向上対策として振興会だよりへ日程や受診勧奨等の掲載をしていただいた。また集団健診実施地域に受診勧奨のハガキを送付した。勧奨通知前の9月まで対象地域の受診者は50名弱であったが、通知後の10月は約100名と増えており効果があった。医療機関から遠い地域であるため、今後も健診の勧奨を行い受診率向上につなげたいと考えている。</p> <p>・集団健診会場で特定保健指導該当者（特定健診対象者で服薬無しで腹囲、BMI、血圧高値の該当者）に初回面接、指導日の予約を取った。該当者8名中7名指導予約を取り、うち初回分割面接2名の実施につなげた。土曜日の指導日を設け参加しやすいようにした結果R7.12月末現在参加率22.7%である。（R6参加率13.8%）</p> <p>・11月23日愛宕地区振興会のニュースポーツ体験会との共催で健康まつりを実施した。生活習慣病予防対策、フレイル予防対策をテーマに保健活動用機材を使用した健康チェック、健康相談、口腔機能チェック、介護予防いきいき百歳体操の体験などを行った。78名の参加があり、アンケートの結果を見ると「よい・大変よい」と回答した人が98.2%、健康意識については「やや高まった・とても高まった」と回答した人が100%となり、健康づくりやフレイル予防に対する意識の醸成につながった。</p>
前沢	<p>○歯科保健対策</p> <p>3歳児健診における歯有病率が、長年高い状態が続いていたが、令和6年度は5.56%となり、奥州市の7.87%より低くなった。今までの取り組みを継続し、更なる歯率低下を目指す。</p> <p>・乳幼児健診での歯科指導</p> <p>・2歳6か月児歯科健診の受診勧奨（前沢地域の現状の周知を含む）</p> <p>・3歳児健診の歯有病者の食習慣及び歯みがき習慣等を分析</p> <p>○喫煙対策</p> <p>特定健診における喫煙率が15.1%（前年比1.4ポイント増）と高くなった。喫煙はメタボの悪化要因にもなることから、次の取り組みを強化する。</p> <p>・結核肺がん検診時、禁煙希望者に対し禁煙応援事業への参加を促す。</p> <p>・禁煙応援事業協力薬局に事業周知用チラシの設置を依頼する。</p> <p>・各事業において、喫煙者に対し禁煙応援事業のチラシを配布する。</p>	<p>○歯科保健対策</p> <p>・赤ちゃん教室や幼児健診において、仕上げみがきの重要性及びみがき方についての集団指導を実施しているほか、フッ素塗布時には個別指導を強化している。</p> <p>・2歳6か月児歯科健診通知書には「前沢地域の3歳児のむし歯有病率の高さとむし歯予防対策」を周知するチラシを同封している。受診率は前年度より低くなっている。受診行動につながるチラシになるよう見直しが必要である。</p> <p>・3歳児健診を受診した前沢地域の幼児むし歯有病率は10.6%である。（令和8年1月末現在）むし歯有病者の食習慣及び歯みがき習慣等を分析し、個別指導を強化している。</p> <p>○喫煙対策</p> <p>・各種検診及び事業において禁煙希望者への声掛けを行った。また、禁煙応援事業協力薬局に事業周知用チラシの設置した。今年度支援しているのは1名であり、喫煙率の低下にはつながらない状況である。</p>
胆沢	<p>○運動習慣の定着化</p> <p>特定健康診査の結果において、胆沢地域は運動習慣を持たない人の割合や国保医療費において骨折が多い現状を踏まえ、運動習慣の定着化に向けた普及啓発に取り組む。</p> <p>・併設の健康増進施設の健康づくり指導員と連携し、出前健康講座で運動メニューや施設利用の紹介を行う。</p> <p>・集団の特定保健指導等で健康づくり指導員による運動指導を行う。</p> <p>・胆沢の健康課題に関する運動習慣と栄養改善のリーフレット等を作成し、健康相談や健診、イベント等で普及を行う。</p> <p>○こころの健康づくり</p> <p>第2次奥州市自殺対策計画に基づく自殺死亡率及び自殺者数の目標値を目指す</p> <p>「こころの健康づくり事業」においては、胆沢地域では、過去5年間の自殺死亡者が年間ゼロから数人程度で、自殺死亡率も市目標値より低率に推移しているが、引き続き、働き盛り年代への支援や令和5年度から3か年で4か所の地区センターの協力のもと一巡で実施する「こころの健康づくり講演会」等による普及啓発に取り組んでいく。</p> <p>・心の健康づくり普及啓発協力施設・店舗推進事業</p> <p>・こころの健康づくり講演会（若柳地区センター・愛宕地区センター）</p> <p>・50歳女性のこころ健康度チェック事業</p>	<p>○運動習慣の定着化</p> <p>・今年度、胆沢地域の健康課題に合わせた運動や栄養改善の取組について共通のリーフレットを作成し、出前健康講座での配布のほか、11月開催の『いさわ健康フェスティバル』においても同様のポスターを掲示し、普及啓発に取り組んだ。今後数年は同テーマを継続し住民の意識醸成を図っていく。</p> <p>・出前健康講座の参加者は高齢者を占め、健康講話と健康づくり指導員による運動や体操の実技は、アンケートを実施した11会場で約9割の方が運動への意欲を持つ結果となり、今後もフレイル予防の取組を協力しながら行っていく。</p> <p>・今年度も市内で唯一、特定保健指導の集団相談会を健康増進プラザ悠悠館で開催し、健康づくり指導員によるメタボ対策の運動指導を行うほか、「運動施設利用無料券」を活用し、併設の健康増進施設での運動を勧奨した。※令和7年度実績見込み：開催回数3回、参加者19人(水沢12人、前沢1人、胆沢6人)</p> <p>○こころの健康づくり</p> <p>・『心の健康づくり普及啓発協力施設及び店舗推進事業』では、医療機関、薬局、社会福祉施設、胆沢商工協同組合加盟店舗等の43箇所に相談窓口一覧と心といのちの大切さを考える講演会のチラシを11月に配架し、普及啓発推進の継続に取り組んだ。</p> <p>・胆沢地域で3か年計画で開催してきた『こころの健康づくり講演会』は、最終年度にあたり、講師依頼の交渉をした地域の住職及び地区センターとの調整を重ね、2か所の地区センターでの秋祭りや老人クラブのイベントとタイアップで開催し、アンケート結果は「とても良かった・良かった」の回答が8割強を占めた。</p> <p>・『50歳女性のこころ健康度チェック事業』では、今年度も3か月毎に対象者に通知し、3回目までの通知発送者は73名、うち令和8年1月末回答者は21名（28%）、要フォロー者は6名（8%）であった。</p>
衣川	<p>○フレイル予防</p> <p>衣川地域は、高齢化率が増加傾向であり、奥州市の中でも47.2%と高い状況である。健診受健者の有所見者の多くが既に生活習慣病、特に高血圧のため通院している状況である。医療と繋がっているのは良いことだが、高血圧の方が多いことは地域の健康課題でもある。働き盛り世代からの生活習慣病重症化予防やフレイル予防が必要である。</p> <p>・岩手医大の研究事業と共催して「カムカム健康教室」を開催する。お口のフレイル予防をメインとして、しっかり噛むことの重要性を講話と弁当により6回コースで学習する内容。栄養摂取のポイントと共に減塩に配慮する。</p> <p>・併せて、昨年度から4地区センター会場で開始した筋力プラスワン講座(名称変更予定)を継続開催し、フレイル予防を浸透させることにより住民の意識改革に取り組む。2つの振興会はR6の筋力プラスワン講座と同様の内容で地区センター事業を独自に行う予定となっており、地域を巻き込むことにつながっている。</p> <p>・地区センターやふれあいいきいきサロンに出前健康講座のチラシを配布し、各団体と協働して、出前健康講座の開催回数を増やす。</p>	<p>○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の展開</p> <p>「カムカム健康教室」の開催</p> <p>定員の20名のうち19名が全6回コースに継続参加。学習意欲が高く、内容に期待し参加されている様子があった。最終回のアンケートでは、「しっかり噛むこと」「噛み応えのある食事」「口腔ケア」への行動変容があった他、こころが前向きになり社会参加への意欲も見られている。次年度は、今年度の教室参加者を対象としたフォローアップ教室の開催し、参加者個々の実践や周囲へ広める役割を担えるよう育成を目指したい。</p> <p>フレイル予防事業「お達者プラス」</p> <p>市民がより身近な地域でフレイル予防の理解を深められるよう4地区センターと共催開催し、延べ67名が参加。今年度は「オーラルフレイル予防」をテーマとし衣川歯科診療所の佐々木所長による講話及び歯科衛生士による口腔体操、食生活改善推進員の協力によりカムカムメニュー®の試食も実施した。今後も様々な切り口から、実践できるフレイル予防として地区に浸透を図りたい。</p> <p>生活習慣病重症化予防の普及啓発</p> <p>出前健康講座のチラシ配布の他、よさってくらぶやふれあいいきいきサロンに働きかけを行い、出前健康講座の利用件数を増やした。初めて利用される団体が4箇所あり、12月末現在8件の利用。</p>

第4次健康おうしゅう 21 プラン成果指標について

喫煙と飲酒に関する成果指標の現状値と目標値の変更について

第4次健康おうしゅう 21 プランの成果指標（56～57、59 ページ）のうち、喫煙率と生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合について、次のとおり、現状値と目標値を変更します。

【変更理由】

令和6年度に、データベースとしている特定健診質問票の回答が変更になったため。

1 喫煙率

項目	データベース	対象	現状値 (R6)	目標値 (R10)	
喫煙率	健康かるて (特定健診質問票)	40～64 歳	男性	32.2%	30.0%
			女性	9.0%	8.5%
		65～74 歳	男性	21.9%	20.0%
			女性	4.1%	3.5%

2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（※）の割合

項目	データベース	対象	現状値 (R6)	目標値 (R10)	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（※）の割合	健康かるて (特定健診質問票)	40～64 歳	男性	14.7%	13.5%
			女性	12.1%	11.5%
		65～74 歳	男性	13.4%	12.0%
			女性	7.1%	6.5%

※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人とは、

・男性

「毎日」または「週5～6日」	2合以上
「週3～4日」	3合以上
「週1～2日」または「月1～3日」	5合以上

・女性

「毎日」または「週5～6日」または「週3～4日」	1合以上
「週1～2日」	3合以上
「月1～3日」	5合以上

(健康日本 21 (第二次) 及び WHO のガイドラインで規定されている飲酒による生活習慣病等のリスク評価)