令和８年度　第１回奥州市健康づくり推進協議会

日　時：令和８年７月29日（水）
午後１時30分～２時30分
会　場：奥州市役所　７階議会委員会室

次　　第

≪委嘱状交付≫

≪市民憲章唱和≫

１　開　会

２　挨　拶

３　委員紹介

４　会長及び副会長選出

５　情報共有
① 第４次健康おうしゅう２１プランについて（ダイジェスト版）
② 市全体健康増進課事業の紹介・・・資料１

６　協　議
令和８年度保健事業について
① 分野別・・・資料２
② 地域別・・・資料３

７　情報交換
・情報提供　岩手県栄養士会より
・情報交換
テーマ「職場や個人の健康づくりの取組みについて」

８　その他

９　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。
一　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
一　すすんで学び　文化のかおり高いまちをつくります
一　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8年4月1日～令和10年3月31日

	氏　　名	所属	選 出 区 分	備考
1	糠　森　里　美	奥州保健所	関係行政機関の職員	菊地智江 (代理)
2	小　塩　弘　樹	奥州医師会	保健医療関係団体の代表者	
3	上　田　雅　道	奥州医師会		
4	髙　橋　　元	奥州歯科医師会		
5	菊　池　光　弘	奥州薬剤師会		
6	千　葉　愛　子	奥州市国民健康保険運営協議会		
7	高　橋　京　子	岩手県栄養士会県央地区会		
8	千　葉　道　江	岩手県歯科衛生士会奥州支部		
9	及　川　延　江	奥州市食生活改善推進員協議会	地区保健衛生組織等の代表者	
10	原　田　福　一	前沢地区連合振興会		
11	渡　辺　美喜子	奥州市地域婦人団体協議会		
12	石　川　　清	奥州市老人クラブ連合会		
13	髙　橋　登代子	民生児童委員協議会		
14	橋　場　和　江	奥州市校長会	学校、事業所等の代表者	
15	戸　田　淳　也	奥州商工会議所		
16	中　嶋　　健	奥州市社会福祉協議会		
17	熊　谷　孝　博	もみじこども園	有識者	
18	及　川　哲　伸	地域活動支援センター友とぴあ		
19	千　田　有　美	教育委員会事務局学校教育課	市職員	
20	菊　地　徳　行	生涯学習スポーツ課		

事務局職員

氏　　名	所 属 ・ 職 名	
千　葉　達　也	健康こども部長	
折　笠　　正	健康増進課長	
髙　橋　真美子	健康増進課保健師長	
渡　辺　賢　治	健康増進課　課長補佐	
坂　下　花　奈	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	
林　　大　輔	健康増進課　課長補佐兼予防接種係長	
千　葉　慶　子	健康増進課　課長補佐兼母子保健係長	
伊　藤　　睦	健康増進課　親子みらい係長	
菊　地　香奈子	健康増進課　主任管理栄養士	
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	
千　葉　正　枝	前沢総合支所　市民福祉グループ　主査	
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	

奥州市健康増進計画
ダイジェスト版

第4次
健康おうしゅう21プラン

令和6年度～11年度
（2024年度～2029年度）



奥州市がん検診キャラクター
ケーン&ジュシン

基本理念

「みんなで取り組む健康づくり」

全ての市民が、健やかで心豊かに生活できる、
持続可能な社会の実現を目指します

Oshu SDGs



令和６年３月
奥　州　市

基本理念

みんなで　取り組む　健康づくり

基本方針

「心」と「からだ」を健やかに保つ意識の醸成

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組みます。また既に疾患を抱えている人も生活機能の維持・向上の取り組みを推進します。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

乳幼児期、学齢期・思春期、働き盛り年代、高齢期の各ライフステージ特有の健康づくりについて取り組みます。

地域との協働による健康づくりの推進

市民のみなさんと行政が課題を共有し、解決に向けて地域のコミュニティ活動と連携しながら、健康づくりを推進します。また、地域包括ケアシステムの「健康づくり・介護予防」を担うものとします。

すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現の推進

健康日本 21（第三次）の目指す「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」のために、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本としつつ、新たに「自然に健康になれる環境づくり」や「社会環境の質の向上」に目を向けた健康づくりを推進します。

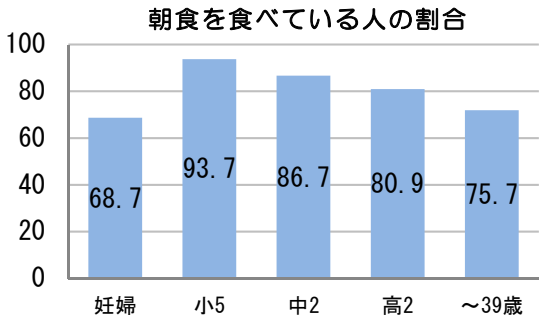
ライフステージと重点分野の体系図

		妊娠期、乳幼児期 妊婦、０歳～６歳	学齢期、思春期 ７歳～19 歳	働き盛り年代 20 歳～64 歳	高齢期 65 歳以上
					
食べる		自分の適量と必要な栄養を知り、バランスの良い食事を身につけ、心がける人を増やす 朝ごはんを毎日しっかり食べる 減塩の知識を身につけ、取り組む人を増やす 野菜と果物は１日の適量を目標に食べる			
動　く		家族や友だちと楽しく体を動かす	遊びや部活動で積極的に体を動かし基礎体力を向上させる	日常生活の中で、意識して体を動かす時間を作る	積極的に体を動かしフレイルを予防する
こころ		安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎える 親子のふれあいを大切にし、子育てを楽しみながら子どもの心と体を健やかに育てる	家族や友人とのコミュニケーションを大事にし、健やかな心を育む 自分に合ったリラックス方法やストレス対処法を身につける 困ったときに SOS を出せる	ゲートキーパーの視点を持つ人が増える 家庭や職場、地域で生きやすい環境を作る	
守る	良い習慣	早寝早起きを身につける	性に関して理解し、互いを尊重し合い、命を大切にする	定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を確認し、異常がある時は改善のために取り組む	
	歯の健康	保護者による毎日の仕上げ磨きにより、子どもの歯を守る		定期的に歯科健診を受け、歯周病やむし歯による歯の喪失を予防する	噛む・飲み込む働きを保ち、いつまでもおいしく楽しく食べる
	たばこ ｱﾙｺｰﾙ			禁煙、分煙に積極的に取り組む 適正飲酒を心がけ、生活習慣病を予防する	

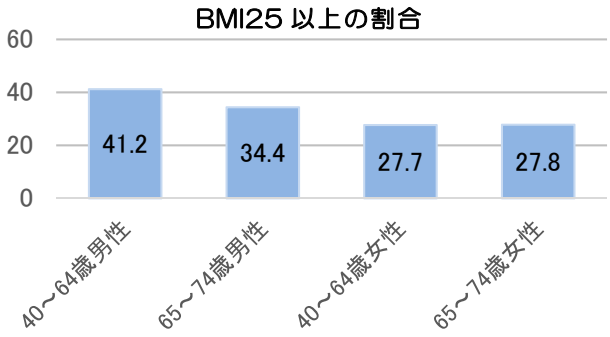
食べる

現　状

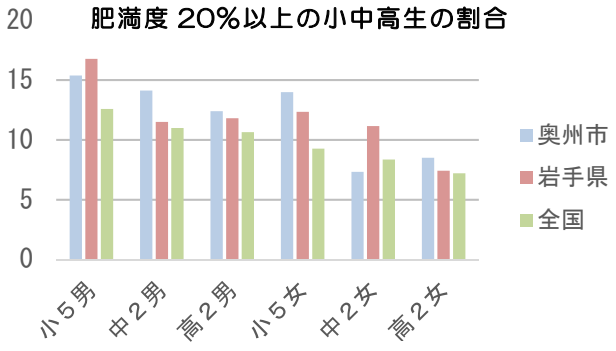
〇高校生や子育て年代に朝食を食べない人が多い
〇40～64 歳男性の4割が肥満
〇全国より多い肥満の小中高生
〇若い年代ほど、うす味を心がけている人が少ない



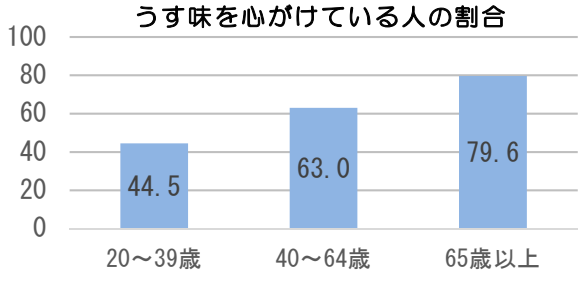
［R4 健康づくりアンケート］



［R３特定健康診査］



［学校保健統計］



［R4 健康づくりアンケート］

みんなで取り組もう

●自分の適量と必要な栄養素を知り、バランスの良い食事を身につけ、心がける人を増やす

●朝ごはんを毎日しっかり食べる

●減塩の知識を身につけ、取り組む人を増やす

●野菜と果物は1日の適量を目標に食べる



三度の食事をしっかりバランスよく食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えたり、肥満を防ぎます

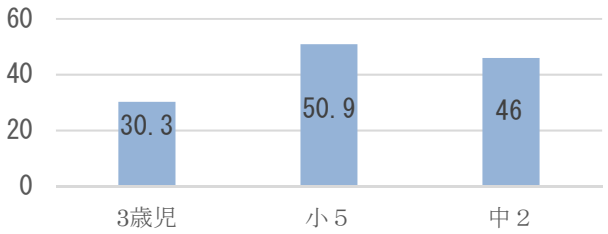
塩分を控えて、野菜をたくさん食べて（野菜のカリウムが塩分を排泄）血圧をコントロールして脳卒中を予防しよう

動　く

現　状

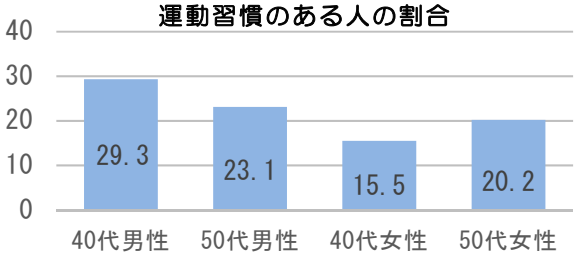
○小中学生の半数は１日２時間以上テレビ、スマホ、DVDを見ている
○運動習慣のある人が半数以下

テレビ、ＤＶＤなどを２時間以上見る子どもの割合



［R4 ３歳児健診、岩手県学習定着度調査］

運動習慣のある人の割合



［R4 特定健診］

みんなで取り組もう

●家族や友だちと楽しくからだを動かす（幼児期）

●遊びや部活動で積極的に体を動かし、基礎体力を向上させる（学齢期・思春期）
岩手県教育委員会では60（ロクマル）プラスプロジェクト*に取り組み中！！

＊体力の向上や健康の保持増進を図るための取組

●日常生活の中で、意識して体を動かす時間を作る（働き盛り）

●積極的に体を動かし、フレイルを予防する（高齢期）

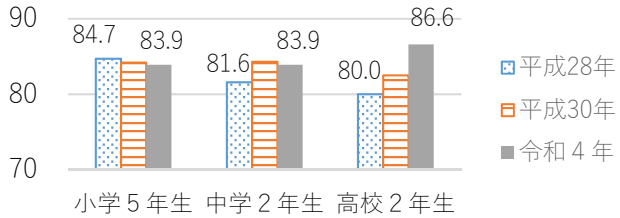


こころ

現　状

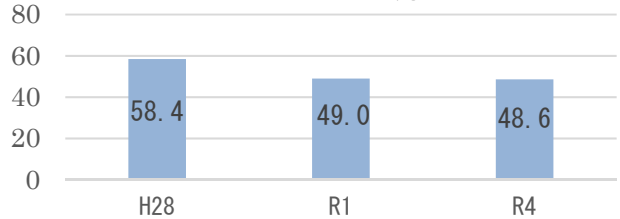
○悩みを相談できる人がいない子どもは高校生より小学生の方が多い
○生きがいがあると回答した高齢者が減少

悩みを相談できる人がいる子どもの割合



［R4　健康づくりアンケート］

生きがいがあると回答した高齢者の割合



［日常生活圏域ニーズ調査］

みんなで取り組もう

●安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎える（妊娠期）
●親子のふれあいを大切にし、子育てを楽しみながら子どもの心と体を健やかに育てる（乳幼児期）
●家族や友人とのコミュニケーションを大事にし、健やかな心を育む（学齢期・思春期）
●自分に合ったリラックス方法やストレス対処法を身につける（学齢期・思春期・働き盛り・高齢期）
●困った時には、SOSを出せる（学齢期・思春期・働き盛り・高齢期）
●ゲートキーパーの視点を持つ人が増える
●家庭や職場、地域で生きやすい環境を作る（働き盛り・高齢期）

みんなで、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**ゲートキーパー**になろう！！



あなたはストレスがたまりやすいタイプ？

- □　自分の感情を抑えてしまう
- □　人の顔色や言動が気になってしまう
- □　つらいことがあっても我慢してしまう
- □　人から気に入られたいと思う
- □　人の期待に添うように努力してしまう

３個以上あてはまる人は、セルフケアに心がけましょう

セルフケアのヒント

＊ **笑顔**を見る、笑顔をつくる
＊ **涙**と一緒にストレスホルモンが流れ出る（感動の涙、うれしい涙、悲しい涙）
＊ **リズム**は幸せホルモンの分泌を促す（歩く、体操、歌う、踊るなど）
＊ **自然**は五感をバランスよく刺激し、脳を健やかに育てる
＊ **小さな幸せ**を喜ぶ、**感謝の気持ち**を持つ
＊ いやなことは忘れて、**楽しい記憶をインプット**

守　る

現　状

○就寝が遅くなり、朝7時までに起きない子どもが1割
○性情報の氾濫や性行動の若年化が懸念
○特定健診未受診者の生活習慣病医療費は受診者の約 4.7 倍高い
○成人歯科健診受診者の 6 割以上に歯周病がある
○むせがある高齢者は 2 割以上
○女性の、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割合が高い



子どもも　大人も
「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を！！

「早起き」が一日を決めます
早起きが習慣化すると、正しい生活リズムが作れます。 また、朝ごはんをしっかり食べることで体が目覚めます。

みんなで取り組もう

●良い習慣を持つ
・早寝、早起きを身につける
・性に関して理解し、互いを尊重し合い、命を大切にする
・定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を確認し、異常があるときは、改善のために取り組む
　特定・長寿・一般健康診査
　がん検診（胃、大腸、肺、前立腺、乳、子宮）
　成人歯科健康診査、骨粗しょう症予防検診

●歯の健康を意識する
・保護者による毎日の仕上げ磨きにより、子どもの歯を守る
・定期的に歯科健診を受け、歯周病やむし歯による歯の喪失を予防する
・噛む・飲み込む働きを保ちいつまでもおいしく楽しく食べる

●たばこ・アルコールについて考える
・禁煙・分煙に積極的に取り組む
・適正飲酒を心がけ、生活習慣病を予防する

成果指標

分野	項　　目	対　象	現状（R4）	目標値（R10）
食べる	朝食を食べる人の割合	妊　婦	68.70%	75%
		3歳児	96.0%	100%
		小学5年生	93.7%	95%
		中学2年生	86.7%	90%
		高校2年生	80.9%	83%
		20～39歳	71.9%	75%
	主食、主菜、副菜のそろった食事をしている人の割合（1日に2回以上、毎日）	妊　婦	69.1%	75%
		3歳児	86.5%	90%
		小学5年生	52.6%	56%
		中学2年生	44.2%	50%
		高校2年生	37.3%	45%
		20～39歳	64.8%	68%
		40～64歳	77.0%	80%
	減塩に取り組む人の割合	20～39歳	―	50%
		40～64歳	―	65%
		65歳以上	―	85%
	小中高生の肥満の割合（肥満度20%以上）	小学5年生男子	15.4%	12%
		中学2年生女子	7.3%	7%
		高校2年生男子	13.0%	10%
	肥満者の割合（BMI25以上）	40～64歳(男性)	41.2%	37%
		40～64歳(女性)	27.7%	25%
		65～74歳(男性)	34.4%	30%
		65～74歳(女性)	27.8%	25%
	女子高校生のやせの割合	高校生	11.4%	減少
	地域の食育活動件数	全年代	126回	135回
	健康を意識したお弁当を置く店舗数	市内店舗	―	増やす
動く	テレビ、スマートフォン、ソーシャルメディアなど2時間以上見ている子どもの割合	3歳児	30.3%	30%
		小学6年生	50.9%	40%
		中学3年生	46.0%	45%
	運動が好きな子どもの割合	小学5年生（男子）	95.8%	96%
		小学5年生（女子）	87.6%	93%
		中学2年生（男子）	91.4%	93%
		中学2年生（女子）	81.3%	82%
	運動習慣のある人の割合（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている）	40歳代男性	29.3%	35%
		40歳代女性	15.5%	20%
		50歳代男性	23.1%	28%
		50歳代女性	20.2%	25%
		60～64歳男性	30.8%	35%
		60～64歳女性	22.4%	27%
		65～74歳男性	34.2%	40%
		65～74歳女性	31.1%	40%
	メタボリックシンドローム該当者率	40～74歳	24.3%	20%
	運動習慣のある人の割合（ウォーキング等の運動を週1回以上していますか）	75歳以上男性	53.1%	60%
		75歳以上女性	46.0%	52%
	この1年間に転んだことがある人の割合	75歳以上男性	18.4%	15.5%
		75歳以上女性	22.5%	20%
こころ	困ったときに相談できる人がいる妊婦の割合	妊婦	未把握	95%
	子育てで相談できる人がいる割合	3歳児の保護者	97.4%	100%
	育児が楽しいと感じる保護者の割合	4か月児の保護者	93.2%	97%
		3歳児の保護者	83.2%	90%
	絵本の読み聞かせをしている保護者の割合	3歳児の保護者	84.5%	90%
	家族から大事にされていると感じる子どもの割合	小学5年生	93.4%	95%
		中学2年生	93.0%	95%
		高校2年生	94.7%	95%
	悩みを相談できる人（ところがある）がいる子どもの割合	小学5年生	83.9%	90%
		中学2年生	83.9%	90%
		高校2年生	86.6%	90%
	自分にはよいところがあると思う子どもの割合	小学5年生	76.7%	80%
		中学2年生	74.9%	80%
		高校2年生	75.6%	80%
	悩みを抱えた時、相談できる人がいる（所がある）人の割合	20～64歳	78.8%	85%
		65歳以上	65.0%	75%
	ゲートキーパー養成者（累計）	一般	5,877人	7,100人
	自殺死亡率(人口10万人対)	市民	15.96	15.0以下
	生活に生きがいがある人の割合	65歳以上	48.6%	維持

分野	項　　目	対　象	現状（R4）	目標値（R10）
守る	朝7時までに起床している子どもの割合	3歳児	90.6%	92%
	大人による仕上げ磨きの割合	5歳児	81.5%	85%
	妊婦の喫煙率	妊婦	2.6%	1.5%
	将来、たばこを吸わないと回答する子どもの割合	高校2年生	78.6%	90%
	大腸がん検診受診率	40～69歳	12.2%	12.6%
	肺がん検診受診率	40～69歳	10.6%	12.5%
	胃がん検診受診率	40～69歳	5.9%	6.5%
	乳がん検診受診率	40～69歳	22.5%	26%
	子宮頸がん検診受診率	20～69歳	18.7%	26%
	特定健診受診率	40～74歳	50.3%	59%
	特定保健指導利用率	40～74歳	16.7%	50%
	骨粗しょう症予防検診受診率	40・45・50・55・60・65・70歳女性	22.1%	25%
	定期的（年1回以上）に歯石除去または歯科健診を受けている人の割合	35歳	29.9%	33%
		40歳	41.1%	45%
		50歳	43.1%	45%
		60歳	40.7%	45%
		70歳	42.0%	53%
		75歳	58.3%	63%
	進行した歯周病を持つ人の割合	35歳	61.0%	54%
		40歳	49.2%	45%
		50歳	54.7%	50%
		60歳	70.1%	57%
		70歳	74.8%	69%
	70歳で22本以上歯がある人の割合	70歳	73.6%	75%
	むせがある人の割合	70歳	22.8%	22%
	睡眠で休養が十分に取れている人の割合	40～74歳	76.5%	増加
	喫煙率（※）	40～64歳男性	（R6）32.2%	30%
		40～64歳女性	（R6）9.0%	8.5%
		65～74歳男性	（R6）21.9%	20%
		65～74歳女性	（R6）4.1%	3.5%
	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（※）	40～64歳男性	（R6）14.7%	13.5%
		40～64歳女性	（R6）12.1%	11.5%
		65～74歳男性	（R6）13.4%	12%
		65～74歳女性	（R6）7.1%	6.5%
	脳血管疾患による死亡率（人口10万対）		162.3	150.0
	悪性新生物による死亡率（人口10万対）		400.9	374.9
	65歳未満の死亡者割合（5年平均）	65歳未満男性	10.2%	10%
		65歳未満女性	4.2%	4%

※令和６年度、データベースとしている特定健診質問票が変更になったため、現状値と目標値を変更。

このダイジェスト版は、計画概要を簡略化して作成したものです。詳しくは「第４次健康おうしゅう２１プラン」をご覧ください。

奥州市健康相談窓口（問い合わせ先）

課　名 《施設名》	所　在　地	電話番号 FAX 番号	メールアドレス
本庁健康増進課	〒023-0053 奥州市水沢大手町一丁目１番地	TEL　24-2111 FAX　51-2373	kenkou1 @city.oshu.iwate.jp
江刺総合支所 健康福祉グループ	〒023-1192 奥州市江刺大通り１番８号	TEL　34-2523 FAX　35-5120	kenkoufukushig-es @city.oshu.iwate.jp
前沢総合支所 市民福祉グループ	〒029-429２ 奥州市前沢字七日町裏 71 番地	TEL　34-0275 FAX　56-2171	shiminfukushig-ma @city.oshu.iwate.jp
胆沢総合支所 健康福祉グループ 《健康増進プラザ悠悠館》	〒023-0401 奥州市胆沢南都田字大持 50 番地	TEL　46-2977 FAX　46-3105	kenkoufukushig-is @city.oshu.iwate.jp
衣川総合支所 市民福祉グループ	〒029-4332 奥州市衣川古戸 64 番地４	TEL　34-2370 FAX　52-3949	shiminfukushig-ko @city.oshu.iwate.jp

5　②市全体健康増進課事業の紹介

係	主な取り組み内容
健康づくり係	令和７年度より実施している受付時間予約検診については、乳がん・子宮がん検診に加えて胃がん検診でも実施するほか、一部がん検診においては、女性限定検診や男性限定検診、夕方検診を継続実施し、市民が受診しやすい検診体制を整える。また、健（検）診未受診者に対しての受診勧奨（個別通知）をすることで受診率の向上を図り、定期的に自分の健康状態を確認できるよう支援していく。 特定保健指導については、24時間対応のWeb予約を可能とし、集団健診会場での特定保健指導の初回面接実施や夕方以降の時間帯での特定保健指導を実施していく。また、令和７年度から人間ドック受診者の特定保健指導を予防医学協会へ委託しており、令和８年度からは40～50代向けにオンラインによる特定保健指導を選択できるよう、受けやすい体制づくりを行う。 高齢者のフレイル予防の取組として、食生活改善推進員による低栄養予防に噛む要素を追加したフレイル予防の普及啓発が実施できるよう、食生活改善推進員を養成する取り組みを令和８年度実施する。
予防接種係	令和８年度から妊娠28週０日から36週６日までの妊婦の方を対象としたＲＳウイルス感染症予防接種を定期接種として４月から開始している。 また、がん治療等により帯状疱疹に罹患するリスクが高い方のうち、市内に住所を有する18歳以上の方が７月１日以後に接種した帯状疱疹任意予防接種費用の一部助成を開始している。
地域医療係	令和７年度から新たに高校卒業後から妊娠を考えるようになる（性成熟期）世代に向けたプレコンセプションケア事業を実施する。市助産師や市内産婦人科医による講話、基礎体温を自動計測するデバイスを使用した実証事業を通して、女性やそのパートナーが性や妊娠に関する正しい知識を持ち、自分たちの生活や健康に向き合うという取り組みを実施する。 産後ケア事業の拡充のため、新たに温泉施設を活用した日帰りケアを開始している。 現在、衣川診療所で運行しているモバイルクリニック（遠隔診療サービス）について、運行地域の拡大や健診事業への活用などを検討している。
親子みらい係	職員５人（保健師２、助産師３）で、主に妊娠期から産後５か月までの母子の支援を担う。 産後ケア事業は水沢病院や開業助産師に委託しているほか、令和８年度からは対象を生後５か月から生後１歳までに拡大し、生後５か月以降については訪問ケアの継続利用及び保育施設での日帰りケアを提供している。 また産婦人科・小児科オンライン相談事業を開始し、妊産婦及び乳幼児の保護者が抱える、妊娠や子育てに関する日常的な悩みや疑問、不安の解消を図り、正しい情報を利便性よく取得できるよう環境を整備し、周知を図っている。
母子保健係	妊娠期を安心して過ごし、出産後の子育ての悩みや負担感が軽減できるよう、各種相談のほか、ぽかぽか家族教室や離乳食教室等を実施している。教室の申込みをWeb予約可能とし、参加しやすい体制をとっている。また、乳幼児の健康と発達の確認及び支援のため、各種健診を行っている。 ５か月児を対象にした赤ちゃん教室では、Logoフォームを活用した問診票とし、児の発育状況の事前確認と保護者の記入負担軽減ができるよう、教室運営のスムーズ化を図っている。 のびのび個別相談（肥満児相談）については、希望する保護者に対しLogoフォームでの相談を可能とし、仕事等で対面相談が難しい保護者に対応している。

６　令和８年度保健事業について

①　分野別

分野	主な取り組み内容
食べる	（第４次健康おうしゅう21プラン の行動計画として位置づける「第４次奥州市食育推進計画」の重点に基づいた今年度の取組について） （１）朝食の大切さの推進 ・「簡単朝食レシピ」を活用した普及啓発 ・高校生への食育講演会の実施 （２）地域ぐるみの減塩推進 企業や店舗と連携した減塩・適塩食の普及強化 （３）栄養バランスのとれた食生活の推進 低栄養予防普及活動に「噛む」要素を加えたフレイル予防普及活動をする食生活改善推進員養成事業（新規） （４）地元食材を活用した食育の推進 おうしゅう食育教室の対象年齢を小中高生に引き上げて実施する。 （５）郷土食・行事食の継承 ホームページ等を活用した郷土食の紹介、食生活改善推進員会員研修会等での実習
動く	（１）運動の動機づけと習慣化 ・特定（長寿）健康診査の受診者に対し、運動施設の無料利用券を配付 ・特定保健指導及び生活習慣病予防教室受講者を対象にした運動に関する指導及び運動施設無料利用券の配付 ・新たに出前健康講座のメニューに運動に関するテーマを追加し、集団を対象とした普及啓発の取組を開始 （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 ・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
こころ	（１）妊産婦・乳幼児期のメンタルヘルスケア ・赤ちゃん訪問や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、絵本を介してした、親子の愛着形成の促進 （２）学齢期・思春期のメンタルヘルスケア ・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２校) （３）働き盛り年代・高齢期のメンタルヘルス ・ゲートキーパー研修（新人職員研修、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 ・庁内連携会議によるネットワークづくり
守る	（１）乳幼児健診や各種教室を通じた歯科保健の普及啓発 ・ぽかぽか家族セミナーによる、妊娠期からの普及啓発 ・乳幼児健診や赤ちゃん教室等の機会を捉えた保健指導 （２）思春期保健講話 ・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 （３）各種検診（特定健診・がん検診・歯科健診等）受診率向上 ・未受診者への受診勧奨通知を送付。 ・結核肺がん検診、大腸がん検診で男性限定検診（メンズ検診）を実施。 ・乳がん検診、子宮がん検診及び胃がん検診で受付時間予約制検診（ロゴフォームによるオンライン予約）を実施。 （４）重症化予防 ・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 （５）禁煙支援事業 ・薬剤師会と連携し、希望者に禁煙支援を行う （６）フレイル予防 ・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

６　令和８年度保健事業について

②　地域別

地域	主な取り組み内容
水沢	○メタボリックシンドローム対策 　特定健診において、脂質が基準値以上の割合が他圏域に比べて多くなっている。水沢地域から依頼のあった出前健康講座の際に、健診結果の現状や、食事や運動の必要性について情報提供を行い、メタボリックシンドロームの増加抑制に努める。
江刺	○江刺地域の生活習慣病予防対策 　令和６年度健診結果によりメタボリックシンドロームに該当する人は市全体で˙27.1%であるのに対し、江刺は30.3%で市内で最も高い状況。である。また、血圧の基準値越えが、市全体で7.7%、江刺は8.4%で市内で最も高い。さらに血圧と脂質基準値越えが全体で13.6%、江刺は16.9%と予防の段階での対策を強化していく。 ・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令和６年度から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ってきた。今年度は高血圧対策に焦点をあてた予防の資料を作成し４月から啓発を行っている。各地区センター窓口にも設置をし、啓発を強化している。 ・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をする。また昨年同様、田原、藤里、梁川、広瀬地区の4地区には集団健診への受診勧奨ハガキを送付する。 ・集団健診会場で、特定保健指導の該当になる方へ面談予約や可能な方には分割初回面接を実施し、受診結果の活用を図る。土曜日の特定保健指導日を増やし指導率の向上を図る。 ・米里地区振興会のなんだりかんだり祭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。
前沢	○歯科保健対策 　３歳児健診におけるう蝕（むし歯）の有病率は、これまで高い状況が続いてきた。令和７年度は8.62%となり、市全体（7.3%）を上回った。特に前沢地域は市内で最も高い状況にある。これまでの取組を継続し、う蝕有病率の低下を目指す。 ・乳幼児健診における歯科指導の実施 ・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） ・３歳児健診におけるう蝕有病者の食習慣、歯みがき習慣等の分析 ○喫煙対策 　特定健診における喫煙率は17.2%（前年比2.1ポイント増）と上昇した。喫煙はメタボリックシンドロームの悪化要因にもなり得ることから、次の取組を強化する。 ・結核・肺がん検診時に、禁煙希望者へ禁煙応援事業を案内し、参加につなげる。 ・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。 ・各事業の機会を通じて、喫煙者へ禁煙応援事業のチラシを配布する。 ・特定保健指導時に、禁煙希望者の意向を確認し、禁煙応援事業への参加を後押しする。
胆沢	○運動習慣の定着化 　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。 ・併設の健康増進施設の健康づくり指導員と連携し、高齢者が多い出前健康講座では自宅でできるフレイル予防の運動メニューや健康増進施設利用の紹介を行う。 ・集団の特定保健指導等を実施し、健康づくり指導員による運動指導を行う。 ・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、健康相談やイベント等で普及を行う。 ○こころの健康づくり 　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「こころの健康づくり事業」においては、胆沢地域での過去5年間の自殺者数が年間ゼロから数人程度で、自殺死亡率も胆沢地域の人口規模では割合の変動が大きいため参考値ではあるが市目標値より低率に推移しており、引き続き、妊産婦、働き盛り世代、高齢者等をターゲットにメンタルヘルス対策の普及啓発に取り組んでいく。 ・心の健康づくり普及啓発協力施設・店舗推進事業 ・50歳女性のこころ健康度チェック事業
衣川	○フレイル予防の取り組み 　高齢化率が47.2%と高くなっており、後期高齢者の割合も高い。また、近年の健康課題の分析から、筋骨格系疾患にかかる医療費の割合が高くなっていることから、その改善に向けて「食習慣」「運動」「社会参加」を切り口としたフレイル予防に重点を置く。 ・令和7年度は、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として「カムカム健康教室」を開催(岩手医科大学が研究協力機関として取り組む『カムカム健康プログラム』との共催)。継続参加した19名を対象として、フォローアップ教室を開催し、参加者が主体的に実践に取り組み、さらには地域でフレイル予防の大切さを伝える役割を担うことができるよう働きかけを行う。 ・フレイル予防事業「お達者プラス⁺」を4地区センター会場で継続開催する。フレイル予防の浸透のために、多方面の切り口でアプローチしており、今年度は運動と食(調理実習)をテーマとして2回コースで予防対策の強化を図る。 ○生活習慣病重症化予防の取り組み 　令和6年度健診結果により、血圧の基準値越えが7.7%、服薬中の者が44.2%と高い割合を示している。高血圧対策を重点項目とし、高血圧の予防と改善についての庁舎内掲示や、家庭訪問に役立てられる資料を用意し、年間を通して普及啓発に取り組む。