

2016～2025年度

南三陸町第2期健康づくり計画

<概要版>



こころもからだも健やかで
おでつて えがお あふれるまち
みなさんりく

近年のがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加および認知症や寝たきりによる要介護者の増加に伴い、町では、平成22年3月に「健康みなさんりく21計画及びみなさんりく食育推進計画」を策定し、健康づくり施策を推進してきました。

しかし、平成23年3月の東日本大震災により、多くの町民が被災し、町民を取り巻く生活環境やコミュニティが著しく変化し、町民の健康状況も大きく変化しました。

本計画は、平成26年度に実施した町民健康意識調査等で明らかになった健康課題の改善に向け、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを基本とし、さらに町民、行政、保健医療福祉関係者・関係機関等がともに健康づくりに参加し、ともしながりながら、ともしつくりあげていくという協働の健康づくりを推進することを目指した総合的な計画となっています。

第2期計画は、健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定しました。

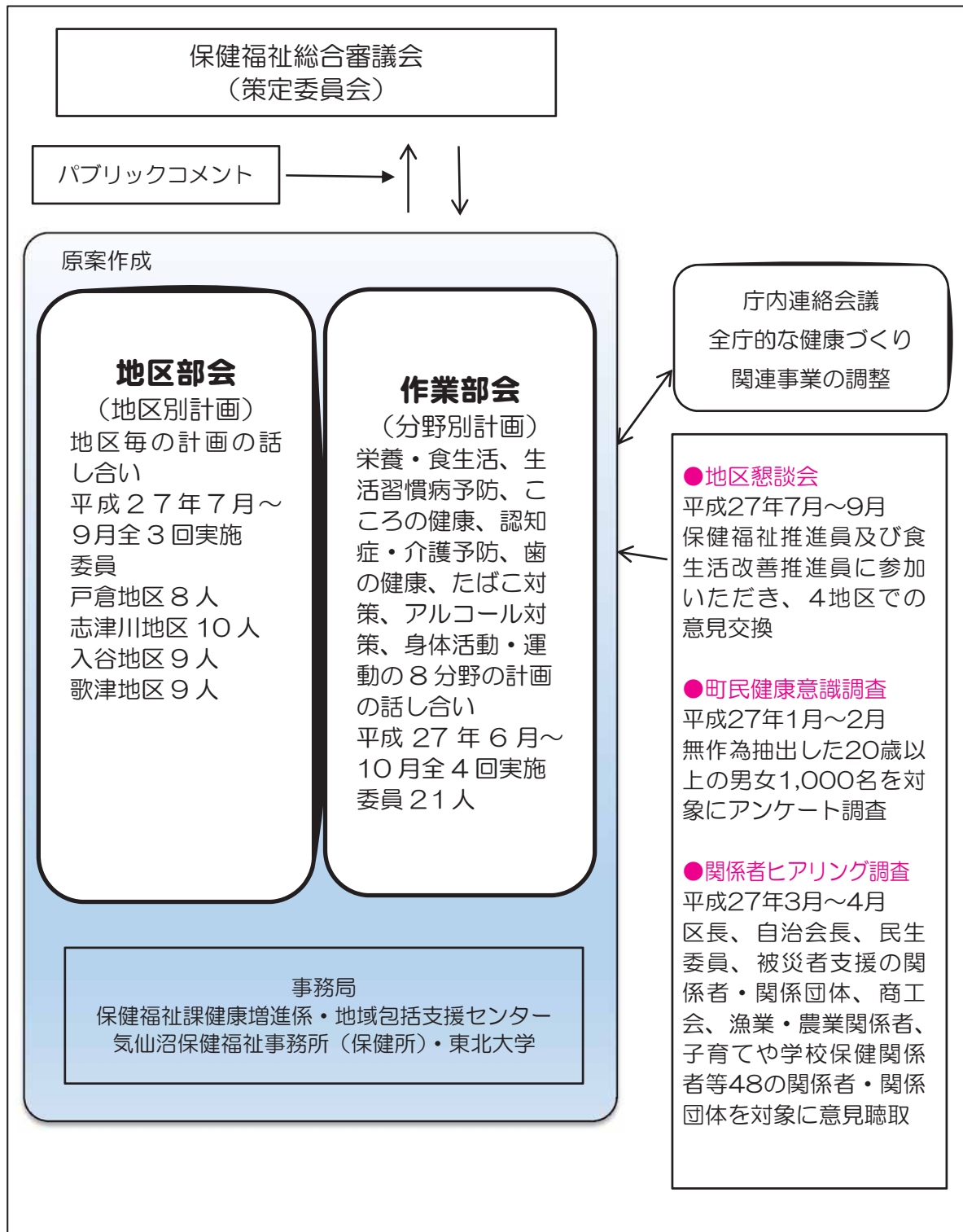
南三陸町

平成28年3月



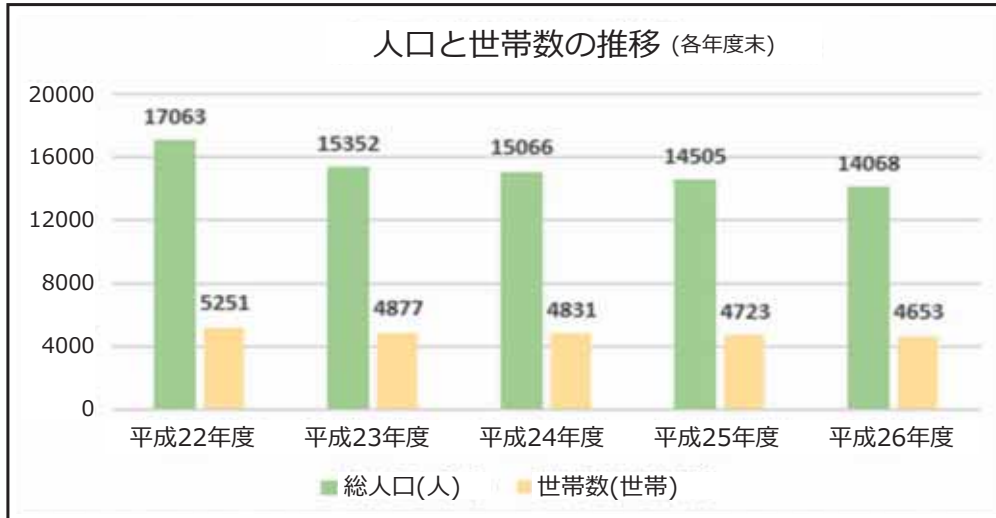
計画の策定方法

計画の策定にあたり、「町民健康意識調査」「地区懇談会」「ヒヤリング調査」を実施し、町民の健康状態や生活習慣の状況を把握した上で、「作業部会」「地区部会」を新たに設置し、計画原案のとりまとめを行いました。

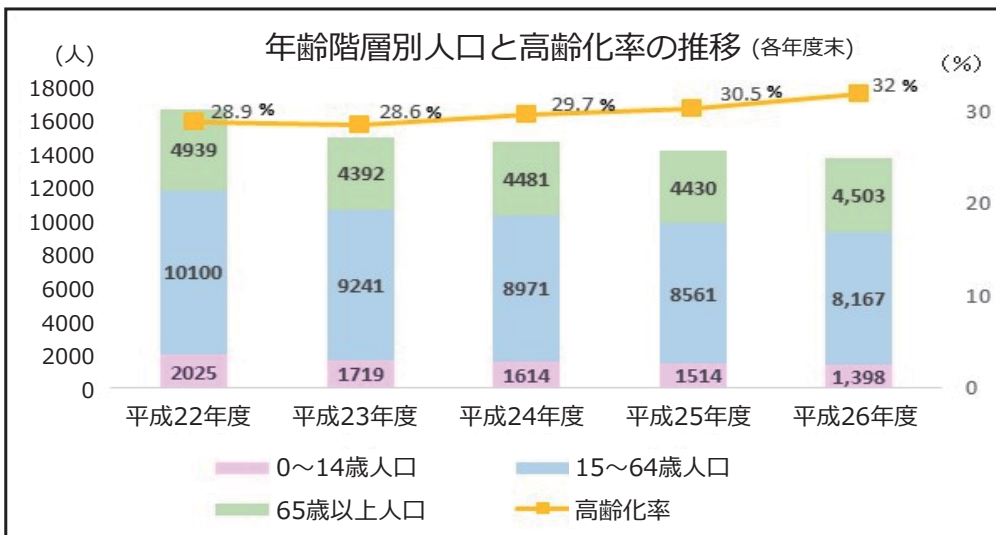


健康づくりを取り巻く現状

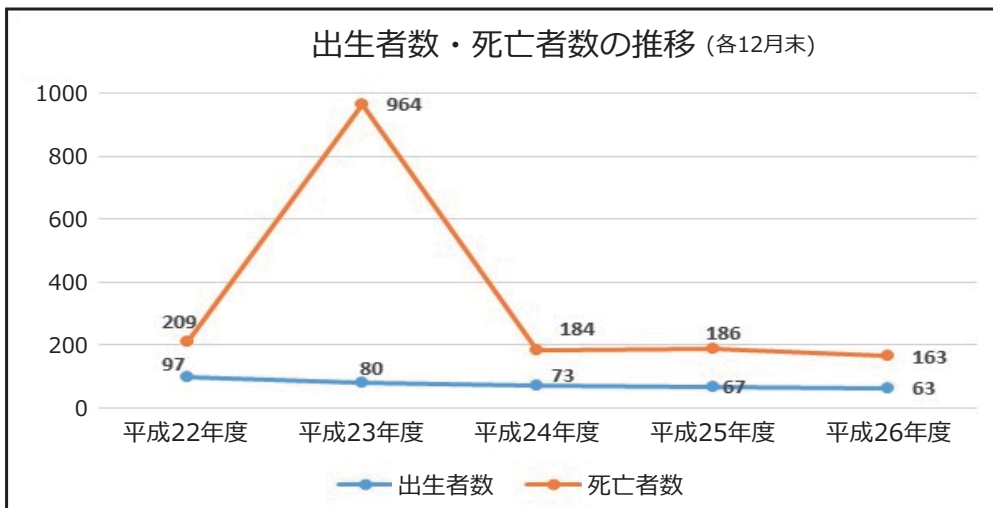
～人口減少と少子高齢化が進行～



出典：南三陸町ホームページ 人口・世帯数

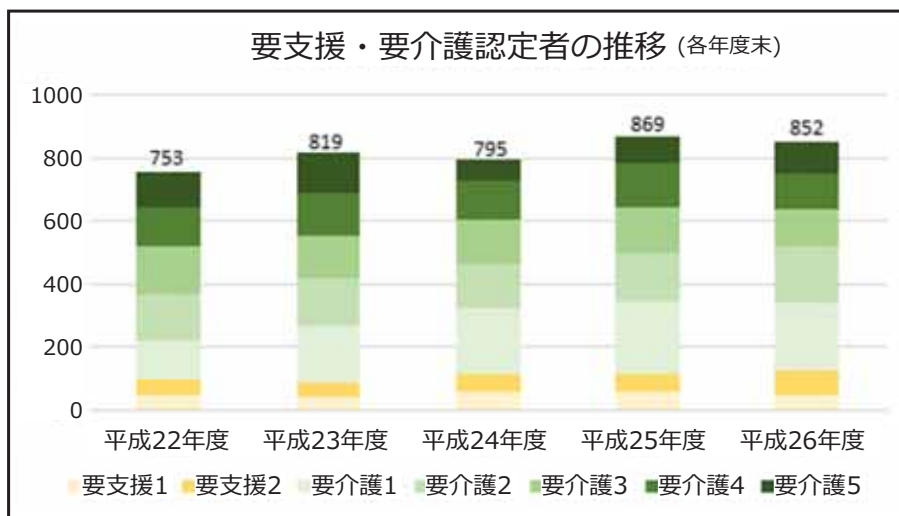


出典：南三陸町統計書 平成26年度版



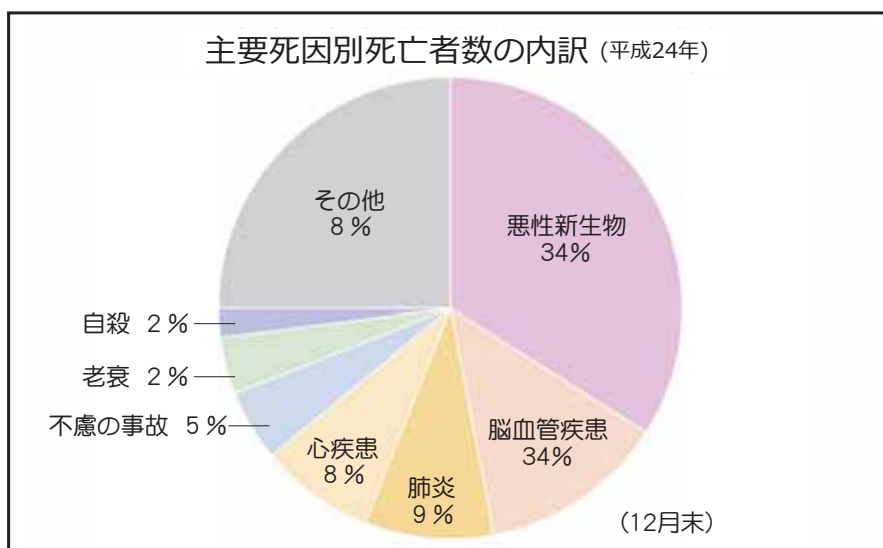
出典：宮城県統計データ/住民基本台帳人口及び世帯数 (年報)

～要支援・要介護認定者は増加傾向～



出典：南三陸町高齢者福祉計画第6期介護保険事業計画

～死因の55%は生活習慣病～
(悪性新生物・脳血管疾患・心疾患)



出典：南三陸町統計書 平成26年度版

～1人あたりの医療費は県平均より、やや高い～

国民健康被保険者数・被保険者1人あたりの医療費

| | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 |
|----------------------|----------------|----------------|----------------|
| 被保険者数 | 5,908人 | 5,460人 | 4,941人 |
| 1人あたり医療費 | 24,070円 | 23,180円 | 24,149円 |
| 1人あたり医療費(県平均) | 23,018円 | 22,737円 | 23,477円 |

出典：宮城県国民健康保険団体連合会データベースシステム

南三陸町の皆さんの健康についてこんなことがわかりました

～町民健康意識調査・地区懇談会・ヒヤリング調査等の結果から～

【栄養・食生活】

- 食生活の悩み 第1位バランスの偏り・不規則な食事 44.9% 第2位買い物する場所がない 33.3%。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている人 55.4% 県 70.5%。
- 清涼飲料水「毎日飲む」25%その6割が2本以上飲んでいる。
- 朝食を毎日食べる20歳以上の人 88.3%。
- 生活リズムが崩れて、朝起きられないから朝食をたべないこどももいる。
- バランスのよい食事をとる事、野菜を沢山食べる事、朝ごはんを食べる事が、なぜ大切なのか、必要なのか、わからない。

【生活習慣病予防】

- 肥満者の割合：男性 42.7% 女性 30.8%。特に男性は30代以降、女性は50代以降で肥満者の割合が増える。
- メタボ予備軍・該当者の割合男性 52.7%で県内ワースト4位。
- 各種がん検診の受診率は、かなり低い。
- 脂質（コレステロール等）の有所見者の割合が、県内で1番多い。

【こころの健康】

- ストレスを解消できている人は 64.3%と H21 年の調査より低下。解消できている年代は 20 代と 70 代。解消できていない年代は、40 代と 50 代。
- 生きがいを感じる人の割合は、71.1%で H21 年の調査より 20%も下がっている。20～30 代は 80%を超えているが、40 代以降は 70%台で、80 代が 70.8%と生きがいを感じる人の割合が低い。

【身体活動・運動】

- 健康のため運動を心がけている人 37.1%（県：51.9%）
- 定期的に運動している人 25.1%（県：31.1%）
- 定期的に運動している人の割合を年代で見ると、30代・40代・50代が低く、60代以降は年齢が上がるにつれて、割合が高く、80代は 43.9%の方が週2回以上、1回20分以上の運動をしている。

【認知症・介護予防】

- 震災前に比べて体を動かす機会が少なくなったと答えた人は、37.7%。65歳以上の高齢者では、50%となっている。
- 震災後元気な高齢者でも3割の方が歩くことや身の回りの動作が難しくなっている。
- 認知症やうつ病が出てきているようだとの声もある。

【つながり】

- 信頼・つきあい・社会参加など、もともとつながり強い。
- 子育ても家族だけでなく、地域で行ってきた。そういう良さがある。
- 地域で活動したい！という方：33.8%
町内会や地区の美化活動、老人会、高齢者の見守りなどやってみたい。

【歯の健康】

- 20本以上自分の歯がある人の割合が、60代以降5割以下になり、全国と比べて、10年程早く南三陸町民は歯を失っている。
- 3歳児でむし歯のある子の割合は、宮城県・全国平均より多く、県内ワースト3位。
- 歯の健康に対して、親や周囲の大人の関心が低いのではないかとの声もある。

【アルコール】

- 1日の節度ある飲酒量がわからない・誤った認識の人：44.6%
- 未成年からの習慣的な飲酒者：19人（7.9%）
- 休肝日を設けている人の割合は、12.6%で H21 年の調査より減っている。
震災後飲む量が増えたという声がある。

【たばこ】

- 男性の 37.3%は喫煙者。喫煙者の割合は県内で2番目に高い。
- 喫煙者の割合が高い年代は 40 代：41.3%ついで 30 代：32.4%
- 受動喫煙の割合は、家庭で 43.1%。職場で 40.2%とまだまだ高い。



健康づくり計画の基本理念

「**こころも からだも 健やかで
おでって えがお あふれるまち みなさんいく**」

ポイント

- 「強み」を生かす
- 南三陸町らしさ
- 町民にわかりやすい
- 親しみやすい
- あまりかたすぎず

大切にしたいキーワード： つながり（つながりがみえる）、ゆいっこ、にぎわい、役割がある、自然、義理人情、助け合い、おでってとおすそわけ、子どもも高齢者も（大人も）子どもをみんな育てる、いろんな世代の交流、高齢者でも活躍、健康寿命のばす、ふれあい、子どもの声が聞こえる、心も体も、ともに（協働）等

「**おでって**」…絆・助け合い、お互い様を大切にしている町民。

声をかけあったり、誘い合い参加する、等つながりを生かした活動ができるといい。

「**えがお**」……こどもの声がきこえる、いろんな世代の交流、にぎわいという

キーワードを考えた時、みんなが笑顔でいることがあるべき姿になる。

① 子どもも大人も ともに参加する

健康づくり

健康づくりに関心を持ち、健康づくりを始めて、健康づくりを続ける。

② 子どもも大人も ともにつながる

健康づくり

気にかける、見守る、さそいあい（おでってしあう）健康づくり活動をすすめる。

③ 子どもも大人も ともにつくる

健康づくり

力を合わせて、健康づくりのための機会（場）やしぐみをつくり・見直す。

栄養
食生活

生活習慣
病予防

こころ
の健康

認知症
介護予防

歯の
健康

たばこ
対策

アルコール
対策

身体活
動運動

志津川地区

歌津地区

戸倉地区

入谷地区

基本理念 **こころもからだも健やかで おでつて えがお あふれるまち みなみさんりく**

基本方針

こどももおとなもともに
参加する健康づくり

こどももおとなもともに
つながる健康づくり

こどももおとなもともに
つくる健康づくり

8分野別目標

健康によい食生活
をしている人がた
くさんいる町にな
る

栄養・
食生活

- ・健康によい食生活の大切さがわかる
- ・健康によい食生活を始める
- ・健康によい食生活をつづける

生活
習慣病
予防

- ・生活習慣病予防の大切さがわかる
- ・生活習慣病予防のとりくみをはじめる
- ・生活習慣病予防のとりくみをつづける

こころ
の健康

- ・こころの健康づくりの大切さがわかる
- ・こころの健康づくりをはじめる
- ・こころの健康づくりをつづける

認知症
介護予防

- ・認知症・介護予防の大切さがわかる
- ・認知症・介護予防のとりくみをはじめる
- ・認知症・介護予防のとりくみをつづける

歯の
健康

- ・むし歯・歯周病予防の大切さがわかる
- ・むし歯・歯周病予防のとりくみをはじめる
- ・むし歯・歯周病予防のとりくみをつづける

たばこ
対策

- ・喫煙リスクや禁煙の大切さがわかる
- ・禁煙・分煙のとりくみをはじめる
- ・禁煙・分煙のとりくみをつづける

アルコール
対策

- ・アルコールによる病気の予防の大切さがわかる
- ・アルコールによる病気の予防のとりくみをはじめる
- ・アルコールによる病気の予防のとりくみをつづける




からだとこころの
健康のための取り
組みをする人がた
くさんいる町にな
る

身体活動
・運動


- ・からだを動かす大切さがわかる
- ・からだを動かすとりくみをはじめる
- ・からだを動かすとりくみをつづける

からだを動かす人が
たくさんいる町にな
る


1 栄養・食生活

| | | |
|------------------|---|---|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・若いうちからなぜ食生活が大切なのかわかる人が増えるとよい。 ・PTAで食について話す機会がつかれるのではないかな。 ・高齢者の配食は大事だ。 ・世代間で交流し、田舎料理や伝統食を伝えられたらよい。 ・地産地消で、地域のにぎわいがある町になるとよい。 |  |
| <p>取り組みの方向性</p> | <div data-bbox="316 472 667 645"> <p>健康によい食生活の大切さがわかり、健康によい食生活をはじめめる</p> </div> <div data-bbox="687 472 1038 689"> <p>地元の食材で、健康によい食事の大切さがわかり、健康によい食生活をはじめめる</p> </div> <div data-bbox="1059 472 1410 689"> <p>生活習慣病予防のための食生活がわかり、生活習慣病予防のための食生活をはじめめる</p> </div> <div data-bbox="316 674 667 846"> <p>食育を推進するための環境（しくみ）をつくる</p> </div> <div data-bbox="687 703 1038 898">  </div> <div data-bbox="1059 734 1410 1039">  </div> <div data-bbox="316 869 667 1041"> <p>食事の準備が困難な人が健康によい食生活をはじめめる</p> </div> <div data-bbox="687 913 1038 1041"> <p>健康によい食生活をつづける</p> </div> | |


2 生活習慣病予防

| | |
|------------------|--|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・中学生から高血圧、コレステロール値の高い子がいる。有所見の児童は家族も有所見であり、家族ぐるみでの改善が必要。 ・40代（働き盛り）から生活習慣病が増えているのは気になる。若いとまだ大丈夫という過信がある。 ・職場で健診に行くために仕事を抜けることができにくい環境があるなら、職場にアプローチが必要。 ・自分だったら（健康教室）一人で参加するのは嫌だ。数人なら行くかも。 |
| <p>取り組みの方向性</p> | <div data-bbox="316 1473 858 1646"> <p>親子で一緒にパンフレットを作ることのできても大人も生活習慣病予防の大切さがわかる</p> </div> <div data-bbox="879 1473 1422 1646"> <p>働き盛りの人が自分の健康状態や生活習慣病予防について仲間と共に学び、予防する大切さがわかる</p> </div> <div data-bbox="316 1682 517 1854"> <p>検診を受けやすい環境をつくる</p> </div> <div data-bbox="553 1682 914 1854"> <p>こどもも大人も自分に合った生活習慣病予防の取り組みをはじめ、つづける</p> </div> <div data-bbox="316 1899 735 2056"> <p>生活習慣病予防の取り組みをはじめめるための環境をつくる</p> </div> <div data-bbox="954 1720 1417 2047">  </div> |

3 こころの健康

| | |
|-----------|---|
| 部会で出された意見 | <ul style="list-style-type: none"> ・「こころの健康とは何だろう？」という視点を大切にしたい。 ・こころの健康について改めて考えることがない。こころを健康に保つためにはどうしたらよいの？ということの日頃から考えることが大事。 ・家庭の中で子どもも高齢者もそれぞれの役割があり、みんなの役割が活かされることで、楽しく生活できるのではないか。 |
| 取り組みの方向性 | <div data-bbox="323 472 1023 645"> <p>子どもから大人まで、こころの健康の大切さを考える機会をつくる 不調のサインや対処方法を本人も周りもわかる</p> </div> <div data-bbox="1058 472 1409 645"> <p>こころの健康づくりを推進するための人材育成を図る</p> </div> <div data-bbox="323 674 667 846"> <p>住民が、地域の中で、つながり交流できる機会が増える</p> </div> <div data-bbox="694 674 1050 846"> <p>ストレスを感じている人やその家族が地域で孤立せずに生活し続けることができる</p> </div> <div data-bbox="1078 667 1414 846">  </div> <div data-bbox="323 869 667 1032"> <p>住民が、地域の中でこころの健康づくり活動を主体的にはじめる</p> </div> <div data-bbox="694 869 1409 1032"> <p>取り組んでいることの成果を発信することで、モチベーションの維持を図り、住民が、こころの健康づくりを意欲的につづけることができる</p> </div> |

4 認知症・介護予防

| | |
|-----------|--|
| 部会で出された意見 | <ul style="list-style-type: none"> ・震災前に比べて、体を動かす機会が少なくなって、高齢者の腰痛、膝関節痛が悪化したという声が聞かれる。 ・動かなくなって体が弱ると介護状態になるのではないかと心配になる。自分も年を取っていくし他人事でない。どこに相談したらよいか、また、どうしたら予防できるか知りたい。 ・予防するためには、みんなで集まって活動したいと思うし、そんな場所があったらと思う。 |
| 取り組みの方向性 | <div data-bbox="323 1473 858 1675"> <p>認知症予防の理解と認知症になっても地域で支え合って安心して暮らせる大切さがわかり、温かく見守る地域をつくる</p> </div> <div data-bbox="887 1473 1090 1675"> <p>要介護予備群を早期に発見する</p> </div> <div data-bbox="1118 1473 1430 1675"> <p>気兼ねなく相談でき、初期段階から適切なサポートを受けられる</p> </div> <div data-bbox="323 1731 611 1921"> <p>自分に合った介護予防の取り組みをはじめ</p> </div> <div data-bbox="639 1731 954 1921"> <p>介護が難しい状況について相談でき、支援が受けられる</p> </div> <div data-bbox="1007 1709 1422 1944">  </div> <div data-bbox="323 1973 1262 2063"> <p>子どもも大人も認知症や介護予防の取り組みを続ける環境をつくる</p> </div> |

5 歯の健康

部会で出された意見

- ・出産後、こどもをとおして歯医者は治療するところから予防するところになった。歯のケアは気持ちいい。
- ・根気よく教えると歯みがきが習慣になる。
- ・こどもの歯が健康になるとよい。
- ・正しいブラッシングを学べる機会があるとよい。
- ・定期検診を受ける意識をもつことが大事。

取り組みの方向性

むし歯や歯周病予防の大切さ、ケアの方法がわかり、ケアの方法を身につける

むし歯・歯周病予防の取り組みを推進するための人材育成をはかる

健診を受診しやすい環境をつくる

自分にあつたむし歯・歯周病予防をつづける

取り組みをつづけるための環境をつくる



6 たばこ対策

部会で出された意見

- ・病気になる実感がわからないのが、たばこを辞めない一番の原因だと思う。
- ・問題は吸い始めるきっかけ。かっこよく見える。近くにたばこがあると吸ってみたいくなる。きっかけをなくすことが大切なのでは。
- ・前よりたばこを吸える飲食店は減っている。分煙の機会を増やしていけるとよい。

取り組みの方向性

こどもから大人まで、喫煙リスクについて学び、禁煙・分煙することの大切さがわかり、取り組みをはじめ

禁煙・分煙の取り組みをはじめ、つづける環境をつくる


禁煙・分煙の取り組みをはじめ



7 アルコール対策


| | |
|------------------|--|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・お酒の適量を知り、上手に付き合う、未成年者の飲酒をなくすという視点を大切にした。 ・飲酒が好きな人は、なかなかやめられないという声あり、飲みすぎずに上手に付き合うことが大切。 ・家でも職場でもアルコールをストレス解消として頼りにしてきた。飲まなくてもストレスを解消できる環境があればよいのかな？ ・お酒と上手に付き合うことの大切さを寸劇などを交えて楽しく伝えることもよいのでは。 |
| <p>取り組みの方向性</p> | <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">住民が適正飲酒について知る機会をつくる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">お酒との上手な付き合い方を理解する</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">未成年が飲酒しないように、本人や周囲の大人がアルコールの正しい知識をもつ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">こころの健康づくり〈アルコール〉を推進するための人材育成を図る</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">住民が地域のなかでこころの健康づくり活動〈アルコール〉を主体的にはじめる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">適正飲酒や生活習慣病について知り、生活習慣病予防への取り組みをはじめる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">町民が上手なお酒の付き合い方を意欲的ににつづける</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">適正飲酒をはじめ、本人や家族が孤立せずに生活しつづけることができる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">アルコール依存症者が同じ悩みをもつ人との集いを通して進行や再発を予防する</div> </div> |

8 身体活動・運動


| | |
|------------------|--|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・運動に限らず、日常生活の労働や家事などを含めて、からだを動かす機会と捉える、こどもから高齢者まで日常的にからだを動かす機会をつくり、働き盛り世代が取り組みに参加するという視点を大切にした。 ・「草取りだってスポーツだ！」が、委員の合言葉となった。 ・からだを動かすことが当たり前になる地域になってほしい。 |
| <p>取り組みの方向性</p> | <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">こどもから大人まで、からだを動かすことの大切さがわかる又、大切さがわかる環境をつくる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">自分の身体活動について振り返るきっかけをつくる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">からだを動かす取り組みを推進するための人材育成を図る</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">住民が楽しくからだを動かす機会をつくり、はじめるための環境をつくる</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%; margin: 5px;">住民が地域のなかで、運動を主体的に始め、地域で活躍する機会をつくり、からだを動かすことを意欲的ににつづけることができる</div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> |

地区別計画：戸倉



| | |
|-------------------------|---|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●震災後、足腰が弱って歩行困難になった方や認知症や自宅に閉じこもりがちな高齢者が増えた気がする。 ●歩く気持ちはあっても、実際に歩いていると「病気をした」と思われ、歩くのをやめた人もいる。夜に限ってはお化けや不審者と勘違いされる。 ●震災前は町民運動会、バレーボール大会、グランドゴルフ等が盛んであったが、する場所も人もいない。 ●他の地区にいる戸倉地区住民が集まる機会をつくるためにも拠点となる場所があると、今後のコミュニティづくりにも繋がる。 ●特に高齢者はしゃべらないことがストレスになる。 ●震災後、お酒やたばこの量が倍になった。 ●閉じこもり予防の機会を作っても、高齢者は移動手段がない。 |
| <p>目標</p> | <p>①地区での運動が活発な戸倉 ②住民同士の交流が盛んな戸倉 ③より健康になるための意識を高く持つ戸倉</p> <p>震災後は運動をする場所、交流をする機会がないため、今後の復興状況に併せて、地区での運動や交流をする機会を増やし、より健康な戸倉地区にしたい。</p> |
| <p>取り組み</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●「戸倉地区牡蠣&ウォークラリー」の開催 <p>目的：①地区住民が一堂に会して楽しく交流し、地区健康づくり計画を推進する意欲を高める。</p> <p>②地区住民がウォーキングを始めるきっかけを得る。</p> <p>内容：神割崎キャンプ場内でウォークラリーを行い、参加者全員で牡蠣を食べて交流を深める。（第1回目を27年度に実施）</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●集会所の健康サロンの開催 <p>目的：地区住民の健康意識を高め、新しく家を建てた方々と以前から住んでいる方々の交流を促進しながら、繋がりを育成する。</p> <p>内容：健康教室、料理教室＋お茶飲み会を基本とし、サロン化を目指す。28年度は希望地区から地区毎に順次開催していく。（全10地区）地区住民がお世話役となって運営出来るようにバックアップ支援する。</p> <p><地区人材リストの作成・活用></p> <p>出前講座（無料）を行い、講師には、町の職員だけでなく、地区の住民ボランティアも募り、講師として参加してもらう。</p> |

地区別計画：志津川

| | |
|------------------|--|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●からだを動かすことが好き。やってみたいこともいろいろある。町の復活とともにできるようになる。海や山に楽しめる場所があり、からだを動かす機会が増えてくる。ウォーキングコースを歩きたい。 ●健診の受診率は、1年にひとつずつ順位をあげていけば、10年で10順位があがる。健診の待ち時間を利用したらよいのでは。終わった後にお茶するサロン、ワークショップ等。保健福祉推進員などが交代で対応してもよいかな。 ●つながりのある地区、つながりがばらばらと感じる地区、いろいろだ。 ●こどもが少なくなっている。年齢に関係なく集まれる機会があるとよい。 ●地域のつながりを作るには、一人ひとりが責任をもって、つくることに参加すること。 |
| <p>目 標</p> | <p>●志津川の良さを生かして、自分が楽しむまち、みんなで楽しむまち キーワード：「志津川の良さ」「楽しむ」</p> <p>家族や隣近所、地域とのつながりの深さ、きれいな海や山などの自然がいっぱいの環境、おいしく新鮮な食材があるという志津川の良さを生かして、個人や地域で、食を楽しむ、からだを動かすことを楽しむ、自分で動き、外に出るのを楽しむ、集まりみんなで活動することやかかわることを楽しむことができる、そんな地域にするために、つながりを大切にし、自分たちの地域のために、取り組んでいきたい。</p>  |
| <p>取り組み</p> | <p>①ちょっと寄りみちカフェ 目的：健（検）診受診者が、健（検）診前後の時間を活用して、子育てや健康づくりに関する情報交換ができる 内容：健（検）診の合間に、子育てや健康づくりの情報交換をするなど、こどもから大人まで楽しめる居場所をつくる。子育て中の住民が受診しやすいように託児スペースを設置する。</p> <p>②福祉健康まつりへの参加 目的：こどもから大人まで参加でき、みんなで活動することを楽しむと共に、健康づくりについて関心を高める機会とする 内容：ウォーキング、食生活改善推進員による具だくさんの汁物提供、健（検）診受診の意味や必要性を伝えるための寸劇、日常行っている活動の発表の場、こどもが楽しめる親子体操、紙しばいなど。</p> <p>③ウォーキングコースづくり 目的：地区住民が日常生活の中でからだを動かすことを楽しむことができる 内容：日常生活の身近な場所で安全に運動できるコースをつくる（できる地区から段階的に始める。いずれは志津川全地区での実施を目指す）。ウォーキングマップを作成し、地区住民にPRする。</p> |

地区別計画：入谷



| | |
|-------------------------|--|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●健康に関心を持ってほしい。 ●運動会やラジオ体操など、みんなでからだを動かす機会があれば良い。 ●家族以外にも、腹を割って話せる人や頼れる人が必要。 ●地域の宝（お祭りや地域活動、世代間交流など）を通して、地域の絆を深めている。 ●若い人と高齢者が一緒に活動することは良いことだ。それぞれの得意なことを活かそう。 ●子どもをみんなで見ている。地域ぐるみで子どもを育てる入谷を大事にしたい。 ●新しく入谷の住人となった人とも仲良く暮らしたい。 ●学校や駐在所、公民館の広報誌などが毎戸に配布され、地域の様子がよく分かる。 |
| <p>目標</p> | <p>①自分やみんなの健康を大事にする入谷 ②ほっとかない入谷 ③地域ぐるみで子どもをみる入谷</p> <p><目標に込めた思い> 入谷地区では、地域ぐるみで子どもを育て、大人は元気に働き、子どもから高齢者まで地域が一丸となり、入谷打囃子を長年継承してきました。 震災や少子高齢化などにより、地域が変化していく中でも、入谷の伝統に息づく地域のつながりを大切にしながら、役割や生きがいを持ち、元気に生活したい、という思いを込めました。</p> |
| <p>取り組み</p> | <p>①入谷地区の健康づくりを推進するチームをつくる。 目的：地区全体で健康づくりに取り組むしくみを作り、推進する。 内容：入谷地区の健康づくりの輪を広げる。入谷地区住民の健康について分かる。取り組みを考える。みんなで実践する。広める。</p> <p>②子どもから高齢者まで、誰もができる入谷のオリジナル体操をつくる。 目的：役割や外出・交流を持ちながら元気に生活するために、自分で動ける体力を維持する。 内容：入谷のオリジナル体操を作る。地区の行事やお祭りの場面などで、体操を普及、実践する。</p> <p>③健診を受ける人を増やす。 目的：健康に関心を持ち、自分の健康状態を知るために、健診を受ける人が増える。 内容：こどもの時から、自分と家族の健康に関心を持つ機会をつくる。家庭で、地域で声をかけ合い、誘い合って健診に行く。</p> <p>④子どもから高齢者まで、みんなが声かけ合える地域の輪を広げる。 目的：子どもから高齢者まで、みんなが声かけ合える地域の輪を広げる。 内容：子どもも大人も、新しく入谷の住民となった人も、みんなで挨拶をする。カーテンが開かないなど、いつもと様子が違う時は、声をかける。地域活動の情報を発信する（地区の集まりで伝え合う、誘い合うなど）。</p> |

地区別計画：歌津



| | |
|-------------------------|--|
| <p>部会で出された意見</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●こどもの遊び場がなく、交流も少なくなった。 ●健診が受けにくく、受診率が低い。 ●食事の偏りがある。 ●高齢者はすることがなくなってきている。体を動かす機会が少なくなった。 ●震災後地域がバラバラでコミュニティづくりに不安がある。 ●自主組織の活動は徐々に復活したり、新たな活動ができています。 |
| <p>目 標</p> | <p>健康長寿の歌津 ～子どもから高齢者まで寿命を全うしてぴんぴんころり～</p> <p>この目標に込めた思い…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもがのびのび元気に遊んでいる姿 ・働き世代が自分の健康に気をつけ元気に働いている姿 ・年齢を重ねても役割をもって毎日いきいき生活している姿 <p>そんな地域になるために、つながりや輪の中で長寿の歌津を目指そう</p> |
| <p>取り組み</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 健康づくり活動の基盤をつくる。 目的：歌津地区住民が地区の健康の状況がわかり、実践をする。 内容：歌津地区住民の健康について話し合いをする場をつくる。 2 自主グループ活動の充実とネットワーク化を図る。 目的：現在動き出している自主グループ活動をする人々が必要なサポートを受けながら、活動を継続し、健康づくり活動につなげることができる。 内容：・ネットワーク会議を開催する。 ・研修会を開催する。 3 健康づくりについて関心が高まり、実践できる。 目的：町民一人一人が健康づくりの知識をもち、健康的な生活習慣を実践できるようになる。 内容：地域の健康づくり活動メンバーと話し合いをし、地域の現状を把握した上で、健康教室、サロン等を開催する。 4 地域での交流が盛んになり、気軽に声かけや助け合いができる。 目的：地域の活動紹介と各グループの交流を図り、組織間活動の理解や次の活動へのつながりとなる。主役は町民一人一人。 内容：・健康づくり活動発表会を開催する。 ・地域での祭りや行事の復活や参加促進をする。 |

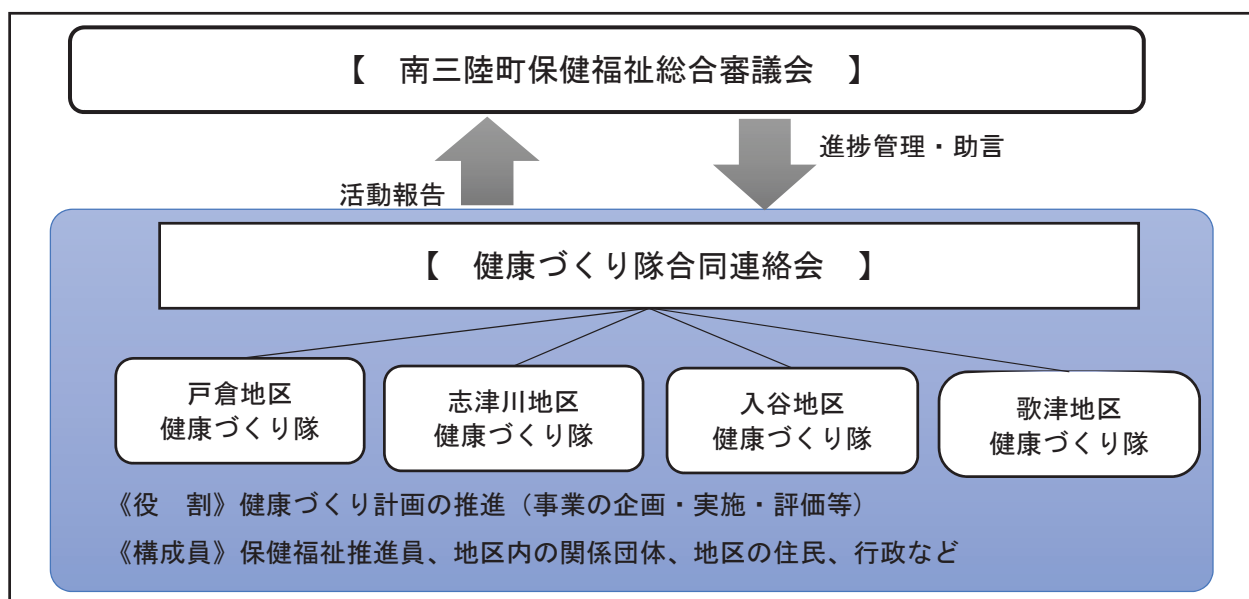
計画の推進体制

基本理念とする「こころもからだも健やかでおでってえがおあふれるまちみなみさんりく」の実現をめざし、町民・関係者等との協働による推進体制により施策を進め、必要に応じて見直しを行うこととします。

推進体制として、4つの地区（戸倉・志津川・入谷・歌津）毎に、保健福祉推進員や地区内の関係団体、地区の住民等で構成される「(仮称)健康づくり隊」を結成し、地区の特性を生かした健康づくり計画の事業の企画・実施及び評価を行います。

また、地区の健康づくり活動や地区の健康課題の情報共有等を行うため、合同連絡会を開催し、計画を推進します。

そして、全体の計画の進捗管理については、南三陸町保健福祉総合審議会で行います。



計画推進の評価

この計画は、分野ごとに定めた評価指標に基づき客観的に評価します。評価指標は以下のとおりです。

| 目 標 | 項 目 | 町 | | | |
|----------------|-----------------------------|------------|-----------|--------------------|----|
| | | 現状 (H26) | 目標 (H37) | 出典 | |
| 健康寿命の延伸 | 健康寿命の延伸 | (男性) | 78.91年 | 平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加 | ※1 |
| | | (女性) | 84.68年 | | |
| ソーシャルキャピタルの再構築 | 地縁的な活動に参加している人の増加 | 27.7% | 50% | ※2 | |
| | 住民活動・ボランティア活動に参加している人の増加 | 12.0% | 50% | ※2 | |
| | スポーツ・趣味などのサークル活動に参加している人の増加 | 12.4% | 50% | ※2 | |
| | 相談できる相手がいる人の増加 | 77.6% | 85% | ※2 | |
| | 生きがいを感じる人がいる人の増加 | 71.1% | 90% | ※2 | |
| | 受動喫煙の機会を有する人の割合の低下 | 職場 (毎日・時々) | 40.2% | 20% | ※2 |
| 飲食店 (毎日・時々) | | 今後把握 | 現状値を把握後設定 | ※2 | |

| 目 標 | | 項 目 | | 町 | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|---------|---------------------------|-----------------------|-------|-----|----|
| | | | | 現状 (H26) | 目標 (H37) | 出典 | | |
| 健康によい食生活をしている人がたくさんいる町になる | 栄養・食生活 | 朝食を毎日食べる人の割合の増加 | 20～30歳代 | 66.2% | 75% | ※2 | | |
| | | | 小学6年生 | 99% | 100% | ※3 | | |
| | | 主食・主菜・副菜を組み合わせている人の増加 | | 55.4% | 65% | ※2 | | |
| | | 食事の適量を心がけて食べるようにしている人の割合の増加 | | 腹八分目を心がけている人 56.8% | 適量を心がけて食べるようにしている人70% | ※2 | | |
| | | 食塩摂取量の減少 | 成人男性 | 今後把握 | 現状値を把握後に設定 | ※2 | | |
| | | | 成人女性 | 今後把握 | 現状値を把握後に設定 | ※2 | | |
| | | 野菜の摂取量の平均値の増加 | | 今後把握 | 現状値を把握後に設定 | ※2 | | |
| | | 栄養成分表示を参考にしている人の割合 | | 29.1% | 50% | ※2 | | |
| | | 地元産の食材を購入する人の増加 | | 55.0% | 地元産の食材を食事に利用している人 65% | ※2 | | |
| | | 食育に関する教室・ボランティアへ参加したことがある人の増加 | | 9.2% | 30%以上 | ※2 | | |
| | | 体と心の健康のための取り組みをする人がたくさんいる町になる | 生活習慣病予防 | 肥満者 (BMI≧25) の割合の減少 | 20～60歳代男性 | 41.4% | 28% | ※2 |
| | | | | | 40～60歳代女性 | 27.8% | 19% | ※2 |
| | | | | (食育3期) 肥満傾向児の出現率 (中学1年男子) | | 20% | 15% | ※4 |
| | | | | (食育3期) 肥満傾向児の出現率 (中学1年女子) | | 15.2% | 12% | ※4 |
| 自分の適正体重を知っている人の増加 | | | | 57.4% | 80% | ※2 | | |
| メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の減少 40～74歳 | | | | 該当者 22.3% 予備軍 14.0% | 該当者 15% 予備軍 10% | ※5 | | |
| 特定健診受診率の向上 成人男女 | | | | 32.0% | 60% | ※5 | | |
| がん検診受診率の向上 (40～69歳、ただし子宮がんは20～69歳) | 胃がん | | | 6.8% | 40% | ※6 | | |
| | 肺がん | | | 9.6% | 40% | ※6 | | |
| | 大腸がん | | | 15.6% | 40% | ※6 | | |
| | 子宮がん | 24.4% | 50% | ※6 | | | | |
| 乳がん | | 25.7% | 50% | ※6 | | | | |
| こころの健康 | 仕事と休養のバランスを心がけている人の増加 | | 66.2% | 80% | ※2 | | | |
| | 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少 | | 22.5% | 15% | ※2 | | | |
| | ストレスを上手に解消できている人の割合の増加 | | 64.3% | 70% | ※2 | | | |
| | 相談できる相手がいる人の増加 | | 77.6% | 85% | ※2 | | | |
| | 生きがいを感じる人がいる人の増加 | | 71.1% | 90% | ※2 | | | |
| | 何らかの地域活動を実施している人の増加 | | 17.4% | 35% | ※2 | | | |
| 認知症・介護予防 | 認知症サポーターの増加 | | 2,536人 | 3,500人 | ※7 | | | |
| | 要介護認定率の減少 | | 19.1% | 18.0% | ※8 | | | |
| 歯の健康 | 社会参加など活動する高齢者の増加 (60歳以上) | | 15.6% | 35% | ※2 | | | |
| | 3歳児のむし歯のない人の割合の増加 | | 28.8% | 50% | ※9 | | | |
| | 12歳児の一人平均むし歯の本数 | | 2.76本 | 1本 | ※4 | | | |
| | 歯周病やむし歯の予防により、80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 | | 12.5% | 25% | ※2 | | | |
| | 過去1年間に歯科検診を受診をした人の割合 | | 6.7% | 15% | ※2 | | | |
| かかりつけの歯科医がいる人の増加 | | 50.9% | 70% | ※2 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------|-------------|---------------------------|------|----|
| 体と心の健康のための取り組みをする人がたくさんいる町になる | たばこ対策 | 喫煙の健康影響に関する知識の普及（成人） | 肺がん | たばこの健康影響を理解している人の増加 96.2% | 100% | ※2 |
| | | | ぜんそく | | | |
| | | | 気管支炎 | | | |
| | | | 心臓病 | | | |
| | | | 脳卒中 | | | |
| | | | 胃潰瘍 | | | |
| | | | 妊娠による胎児への影響 | | | |
| | | | 歯周病 | | | |
| | | | COPD | | | |
| | | | 成人の喫煙率の減少 | | | |
| | 成人男性 | 37.7% | | 20% | ※2 | |
| | 成人女性 | 7% | | 6% | ※2 | |
| | 妊娠中の喫煙をなくす | | 今後把握 | 0% | ※10 | |
| | 受動喫煙の機会を有する人の割合の低下 | 家庭（毎日） | 43.1% | 20% | ※2 | |
| | | 職場（毎日・時々） | 40.2% | 20% | ※2 | |
| | | 飲食店（毎日・時々） | 今後把握 | 現状値を把握後設定 | ※2 | |
| | 適正な飲酒量を知っている人の割合の増加 | | 36.3% | 60% | ※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の減少 | 成人男性 | 28.4% | 22% | ※2 | |
| | | 成人女性 | 3% | 2% | ※2 | |
| | 妊娠中の飲酒をなくす | | 今後把握 | 0% | ※10 | |
| 未成年者における飲酒経験者の減少 | | 7.9% | 0% | ※2 | | |
| アルコール対策 | 健康のために運動を心がけている人の増加 | | 37.1% | 40% | ※2 | |
| | 自分の一日の歩数を知っている人の増加 | | 今後把握 | 現状値を把握後に設定 | ※11 | |
| | 日常生活における歩数の増加 | 20～64歳 男性 | 今後把握 | 現状値を把握後に設定 | ※11 | |
| | | 20～64歳 女性 | | | | |
| | | 65歳以上 男性 | | | | |
| | | 65歳以上 女性 | | | | |
| | 運動の習慣化（運動習慣者の割合の増加） | 20～59歳 男性 | 21.6% | 36% | ※2 | |
| | | 20～59歳 女性 | 11.20% | 33% | ※2 | |
| | | 60歳以上 男性 | 33.9% | 58% | ※2 | |
| | | 60歳以上 女性 | 35.2% | 48% | ※2 | |

【出典】

- ※1 国：厚生科学審議会（健康日本21（第二次）推進専門委員会2014県、 町：宮城県保健福祉部健康推進課調べ
- ※2 H26年度町民意識調査
- ※3 南三陸町小学校体カテスト記録票
- ※4 南三陸町小中学校定期健康診断
- ※5 宮城県国民健康保険団体連合会KDBデータシステム
- ※6 H26年度地域保健健康増進事業報告
- ※7 宮城県認知症サポーター登録数
- ※8 介護保険事業状況報告
- ※9 南三陸町3歳児歯科健康診査
- ※10 乳幼児健診問診票
- ※11 町民実態調査実施予定



総合ケアセンター南三陸

健康づくりのためのわが家の取り組み

健康づくりの輪が広がるとそれぞれの願いの実現ができそうです。
家族でできることは何でしょう！

健康面では…

食生活の面では…

その他の面では…



南三陸町第2期健康づくり計画

お問い合わせ先

編集・発行

南三陸町 保健福祉課 健康増進係

〒986-0725

宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田14番地3

(総合ケアセンター南三陸内)

TEL 0226-46-5113 FAX 0226-46-4514

町ホームページ：<http://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/>