

2016～2025年度

南三陸町第2期健康づくり計画

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
みなさんりく



南三陸町
平成28年3月





ごあいさつ

南三陸町は平成17年10月1日に旧志津川町と旧歌津町の2町合併によって誕生し、今年で10周年を迎えました。

本町では、平成22年3月に「健康みなみさんりく21計画及びみなみさんりく食育推進計画」を策定し、すべての町民が生涯にわたって健康で生きがいを持ち、明るい生活を営むことを目指して健康づくり施策を進めてきました。

しかし、平成23年3月に発生した東日本大震災により、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、町民の健康状態も大きく変化しました。

本計画において、震災・復興の現状をふまえながら、町民が健康づくり活動の主体であることを軸として、町民、行政、保健医療福祉、関係機関等と協働して、健康づくり活動に取り組むこととしました。

基本理念を「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」とし、こどもも大人もともに健康づくりに参加し、ともにつながりながら、ともに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とし、各施策を展開していきます。

計画の推進にあたり、町民一人ひとりが健康によい生活が「わかる」、「はじめる」、「つづける」とともに、町民同士でつながり、支えあう「おでって」の気持ちと行動を大切に、戸倉・志津川・入谷・歌津の4つの地区の特性を生かした健康づくり活動を進めてまいります。

本町では、昨年12月に南三陸病院及び総合ケアセンター南三陸が完成し、町民の暮らしと健康を支える地域医療・保健・福祉の拠点と位置付け、今後よりいっそう様々な保健福祉施策を展開していく所存です。

町民の皆様におかれましては、積極的に健康づくり活動にご参加いただくとともに、本計画へのご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、本計画の作成にあたり、町民意識調査や関係者ヒヤリング等で貴重な御意見、御提言をいただきました町民の皆様、熱心な御審議をいただきました各部会委員の皆様にご心から御礼申し上げます。

平成28年3月

南三陸町長 佐藤 仁

目次

第Ⅰ章 計画の策定にあたって	1
1. 計画の趣旨.....	3
2. 計画の性格・位置づけ.....	3
3. 計画の策定方法.....	5
4. 計画の期間と進行管理	6
第Ⅱ章 南三陸町の健康を取り巻く状況.....	7
第Ⅲ章 計画の基本的な考え方	33
1. 基本理念	35
2. 基本方針	35
3. 計画体系	36
第Ⅳ章 施策の展開.....	37
1. 分野別計画	39
2. 分野別新規事業整理表.....	54
3. 地区別計画	55
第Ⅴ章 計画の推進と評価.....	65
1. 計画の推進体制.....	67
2. 計画推進の評価.....	68
資料編.....	71
1. 計画策定経過	73
2. 作業部会・地区部会等メンバー一覧.....	82
3. 健康資源マップ	85

第 I 章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

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 月に策定した「健康みなみさんりく 21 計画及びみなみさんりく食育推進計画（平成 22 年～26 年）（第 1 期）」のもとに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。

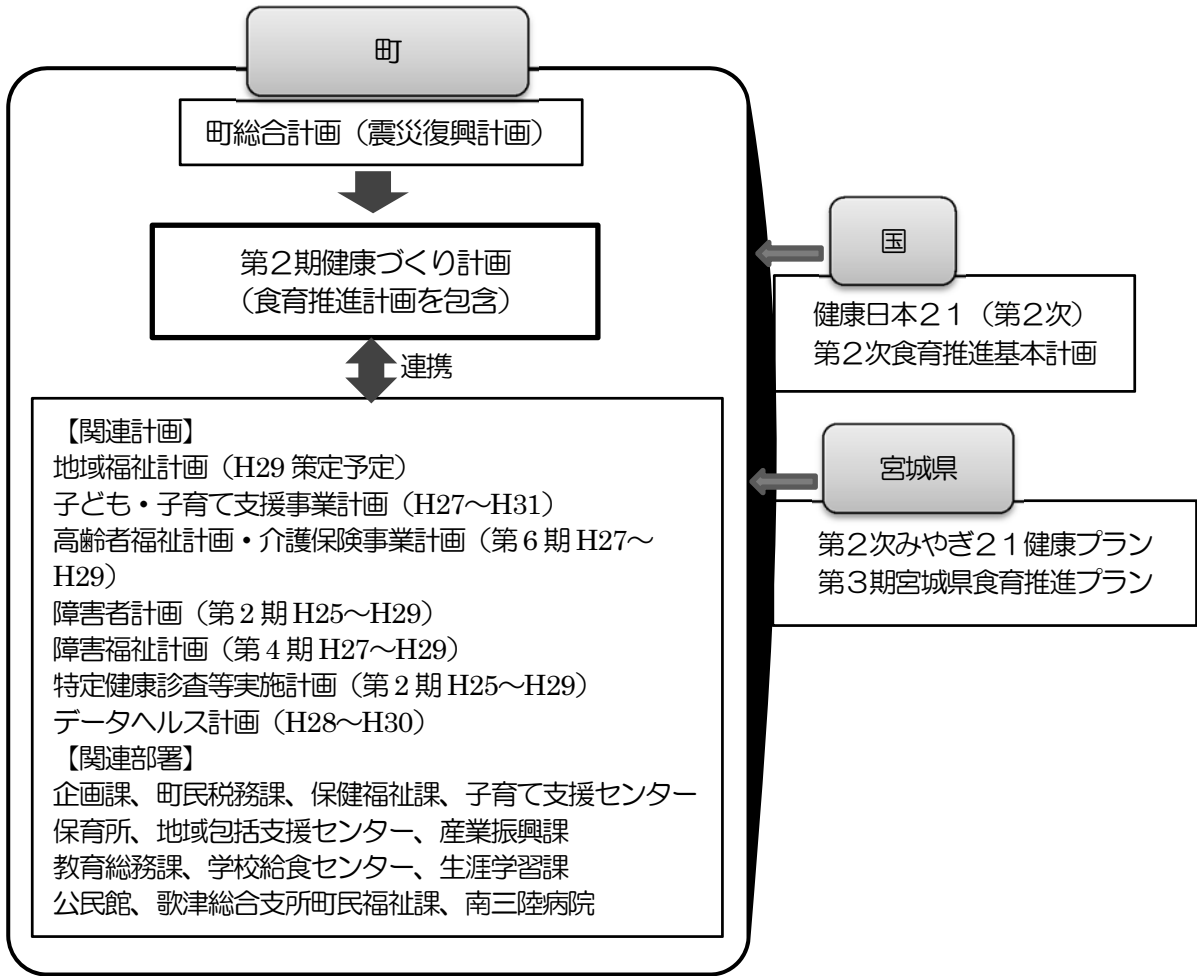
そのような中、第 1 期計画の期間終了を受け、第 2 期計画を策定することとなりました。そこで、第 2 期計画策定においては、被災後の町の現状、現在の町民の健康課題をふまえ、町民が健康づくり活動の主体であり、町民、行政、保健医療福祉等関係者・関係機関と協働して健康づくり活動に取り組むことを基盤とし、もって健康な地域づくり・コミュニティづくりを実現しようとの考えから、町民・関係者等の協働による第 2 期計画を策定するものです。

2. 計画の性格・位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「健康増進計画」、食育基本法第 18 条に基づく「食育推進計画」を一体的に策定するものです。

また、「南三陸町総合計画」「震災復興計画」を上位計画とし、さらに関連する各分野の計画「地域福祉計画」「子ども・子育て支援事業計画」「高齢者福祉計画・介護保険事業計画(第 6 期)」「障害者計画(第 2 期)」「障害福祉計画(第 4 期)」「特定健康診査等実施計画(第 2 期)」「データヘルス計画(平成 27 年度策定予定)」ならびに国の計画である「健康日本 21(第 2 次)」「第 2 次食育推進基本計画」、および県の計画である「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」「第 3 期宮城県食育推進プラン」などの関係する既存の計画と整合性を図りながら、本町の健康づくりの実行計画として各種事業を実施します。

また、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。



3. 計画の策定方法

この計画の策定にあたり、「町民健康意識調査」「地区懇談会」「ヒアリング調査」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。

(1) 町民健康意識調査

町民健康意識調査は、町民の健康づくりに関する意識や取り組み、健康課題を把握し、計画に反映させることを目的に、20歳以上の住民から層化無作為抽出を行った男女1,000名を対象に、平成27年1月20日～2月2日に実施しました。調査票の配布回収は、保健福祉推進員による直接配布・回収または郵送による配布・回収としました。

(2) 地区懇談会

地区懇談会は、これまで町の健康づくり活動に協力していただいている保健福祉推進員や食生活改善推進員に参加いただき、平成26年7月～9月にかけて4地区で開催しました。日常生活やこれまでの健康づくり活動を通して気になっていること、大事にしていきたいことなどについての意見をいただきました。

(3) ヒアリング調査

ヒアリング調査は、区長、自治会長、民生委員などの地区組織の方、被災者支援の関係者・関係団体、商工会、漁業・農業関係者、子育てや学校保健関係者等48の関係者・関係団体を対象に、平成27年3月から4月に実施しました。日頃の活動を通して気になっていること、大事にしていきたいことなどについての意見をいただきました。

(4) 作業部会・地区部会

町民意識調査、地区懇談会、ヒアリング調査等の結果をもとに、作業部会と地区部会で計画の原案づくりに取り組みました。

作業部会は、平成27年6月～10月の期間に全4回開催し、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・運動の8分野についての計画原案の策定を行いました。

地区部会は、平成27年7月～9月の期間に全3回開催し、戸倉地区、志津川地区、入谷地区、歌津地区それぞれの健康づくり計画原案について話し合いました。

(5) 庁内連絡会議

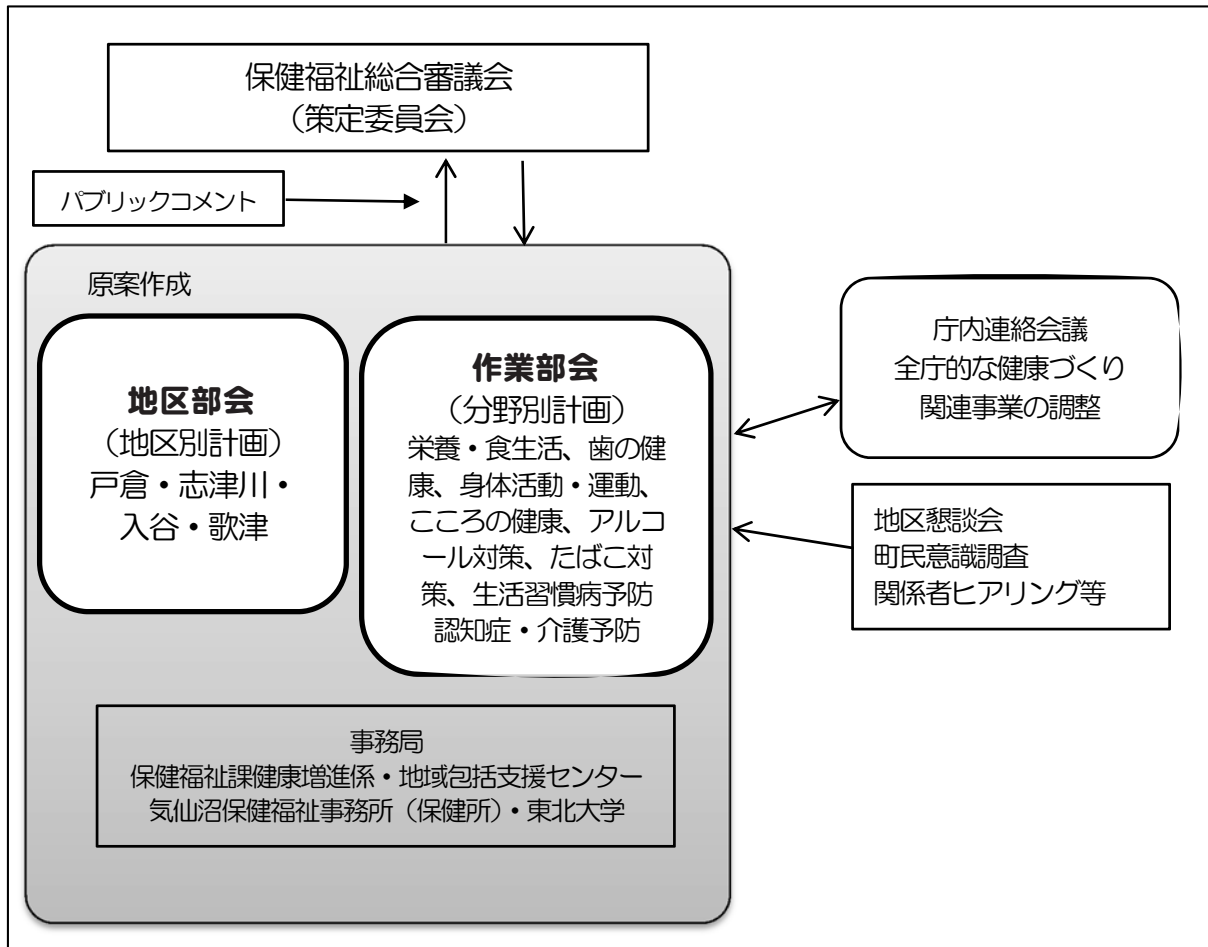
庁内連絡会議は、平成27年10月と平成28年2月に2回実施し、庁内の関係部署と全庁的な健康づくり関連事業の情報共有・調整を行いました。

(6) パブリックコメント

パブリックコメントは、平成28年2月1日～平成28年2月15日までの15日間、総合ケアセンター南三陸1階保健福祉課、歌津総合支所地域生活課および南三陸町ホームページにて計画の素案を開示して行いました。

(7) 保健福祉総合審議会（策定委員会）

保健福祉総合審議会は、本計画の策定委員会として、平成27年11月と平成28年2月に審議を行いました。



4. 計画の期間と進行管理

本計画の期間は、平成 28 年度から平成 37 年度までの 10 年間とします。ただし、平成 32 年度(計画 5 年目)に健康意識調査と中間評価を実施し、平成 33 年度に必要なに応じて目標の見直しを行います。

H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36	H37
第 2 期計画スタート				健康意識調査	目標等の見直し			健康意識調査	目標年度
				中間 評価				最終 評価	

第Ⅱ章 南三陸町の健康を取り巻く状況

南三陸町の健康を取り巻く現状

1) 人口の状況

(1) 人口・世帯数の推移

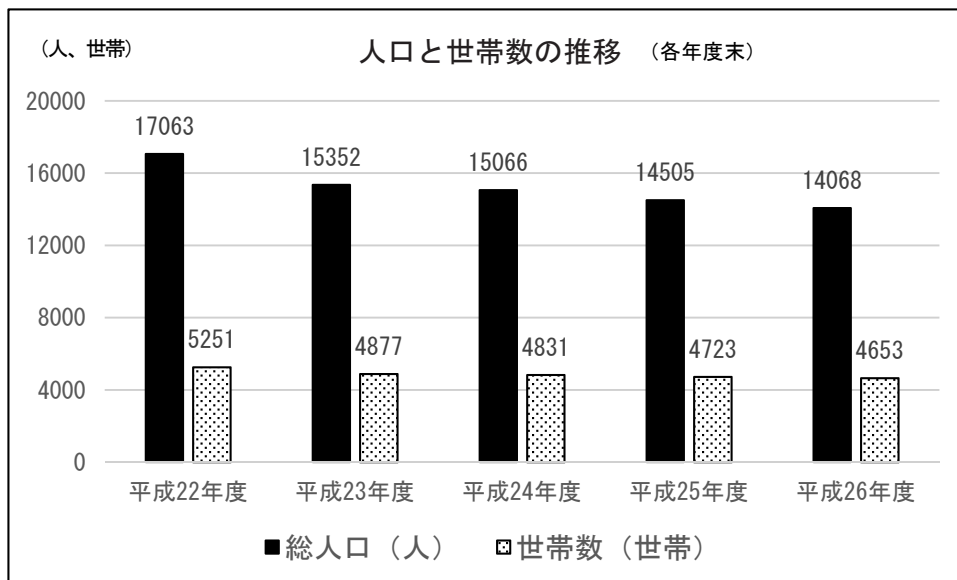
本町の人口は、第一期計画が始まった平成22年度末の17,063人から、平成26年度末では14,068人となっています。世帯数は、平成22年度末の5,251世帯から、平成26年度末では4,653世帯となっています。

総人口を世帯数で割った世帯あたりの人員は、平成22年度末の3.25人から、平成26年度末の3.02人と0.23人減少しています。

人口・世帯数・世帯あたり人員の推移（各年度末）

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
人口（人）	17,063	15,352	15,066	14,505	14,068
世帯数（世帯）	5,251	4,877	4,831	4,723	4,653
世帯あたり人（人）	3.25	3.15	3.12	3.07	3.02

資料：住民基本台帳

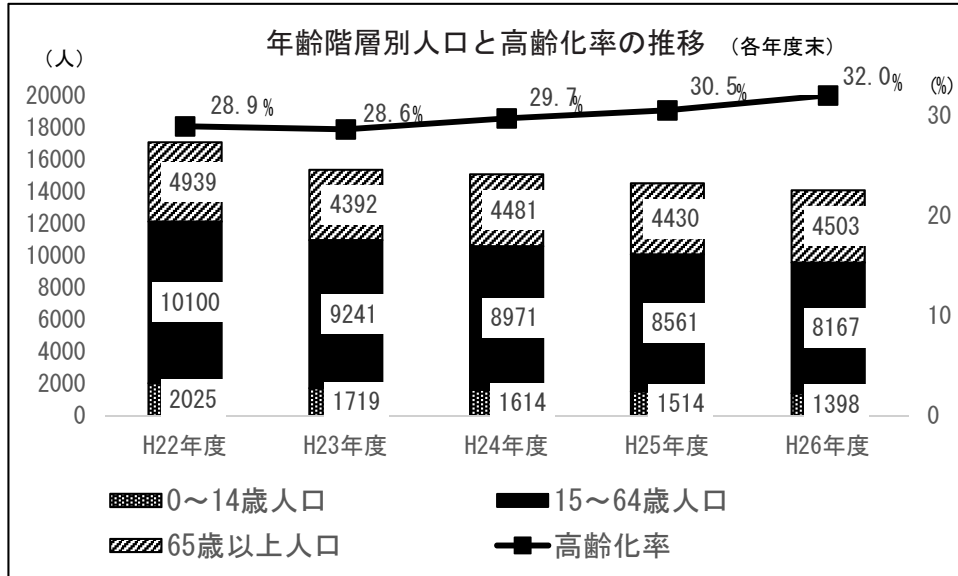


資料：住民基本台帳

(2) 年齢階層別人口・高齢化率の推移

高齢化率[※]は、東日本大震災以降、毎年上昇し、平成26年度末の高齢化率は32.0%となっています。一方、15歳～64歳人口と0歳～14歳人口は、毎年減少しており、高齢化と共に少子化が進行しています。

※高齢化率：65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合

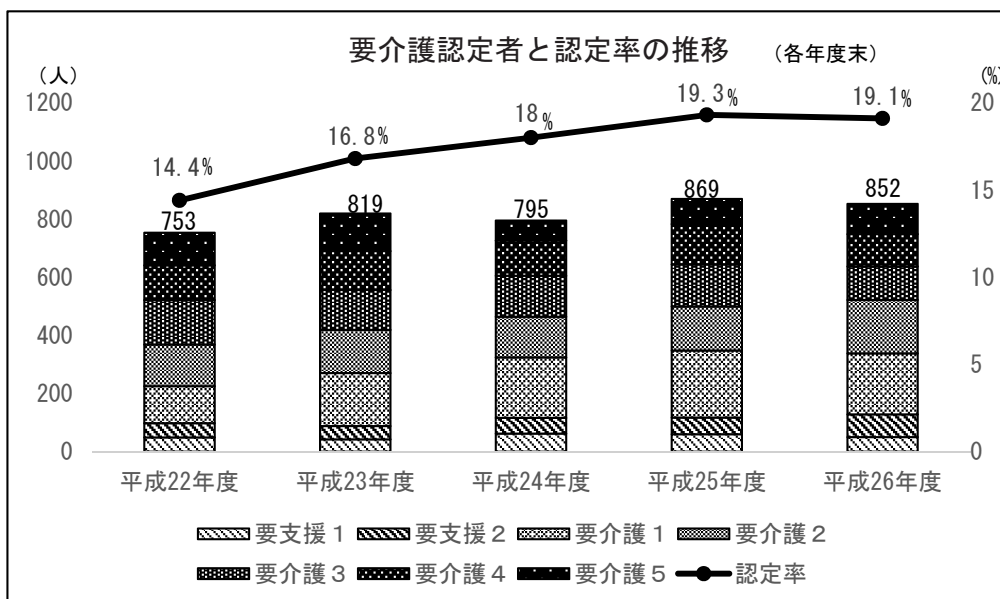


資料：南三陸町統計書 平成26年度版

(3) 要介護認定者の推移

認定率[※]は、平成22年度から平成25年度まで毎年上昇しており、平成26年度末の認定率[※]は19.1%、要介護認定者数は852人となっています。

※認定率：要介護認定者数が第1号被保険者数に占める割合

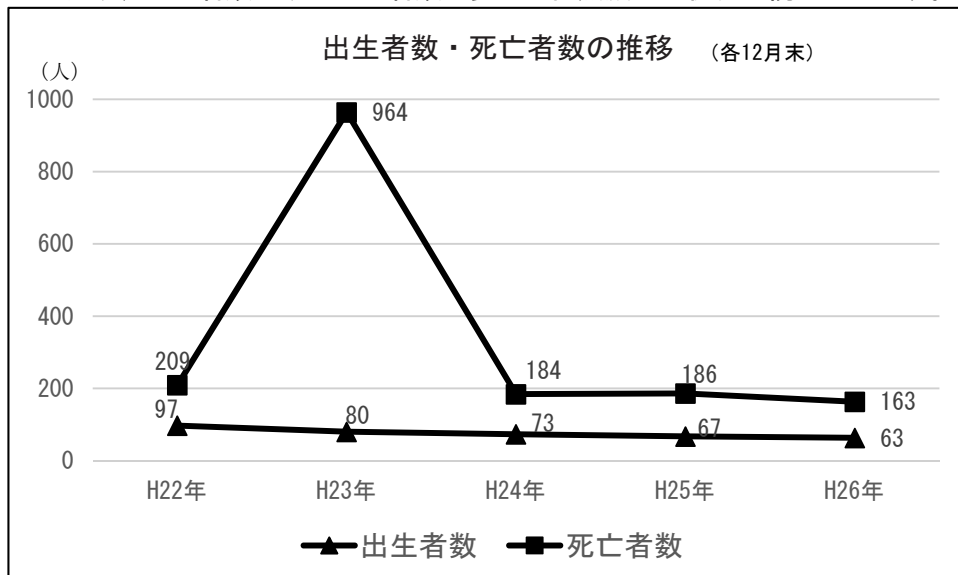


資料：南三陸町高齢者福祉計画第6期介護保険事業計画

2) 出生・死亡の状況

(1) 出生者数・死亡者数の推移

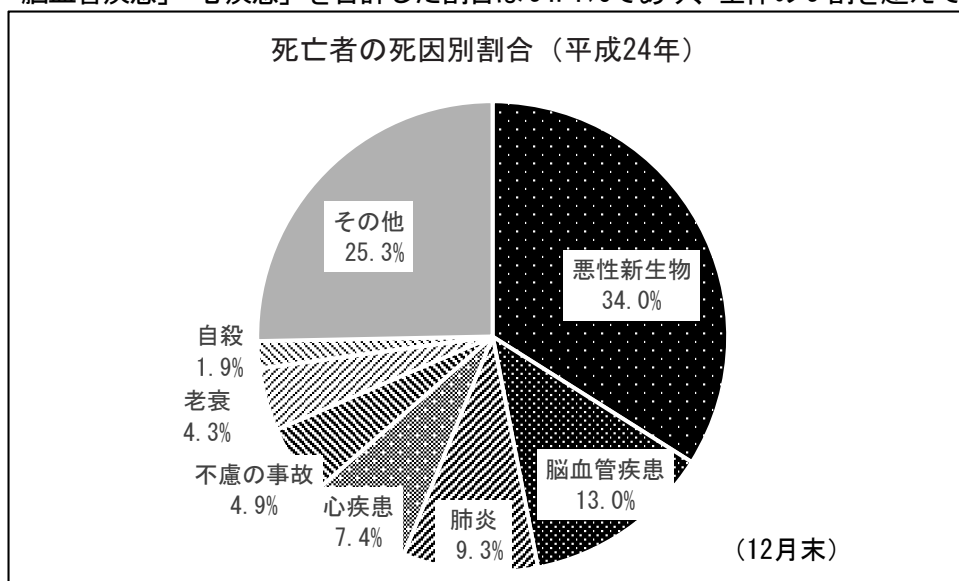
死亡者数は、東日本大震災があった平成23年には964人となっています。出生者数は、毎年減少しており、出生者数よりも死亡者数が多い“自然減”の状況が続いています。



資料：宮城県統計データ/住民基本台帳人口及び世帯数（年報）<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/toukei/juki-nen.html>

(2) 死亡者の死因別割合

平成24年の死亡者を死因別に見ると、最も多いのが「悪性新生物（がん）」であり、以下、「脳血管疾患」、「肺炎」、「心疾患」の順となっています。生活習慣病と言われる「悪性新生物（がん）」「脳血管疾患」「心疾患」を合計した割合は54.4%であり、全体の5割を超えています。

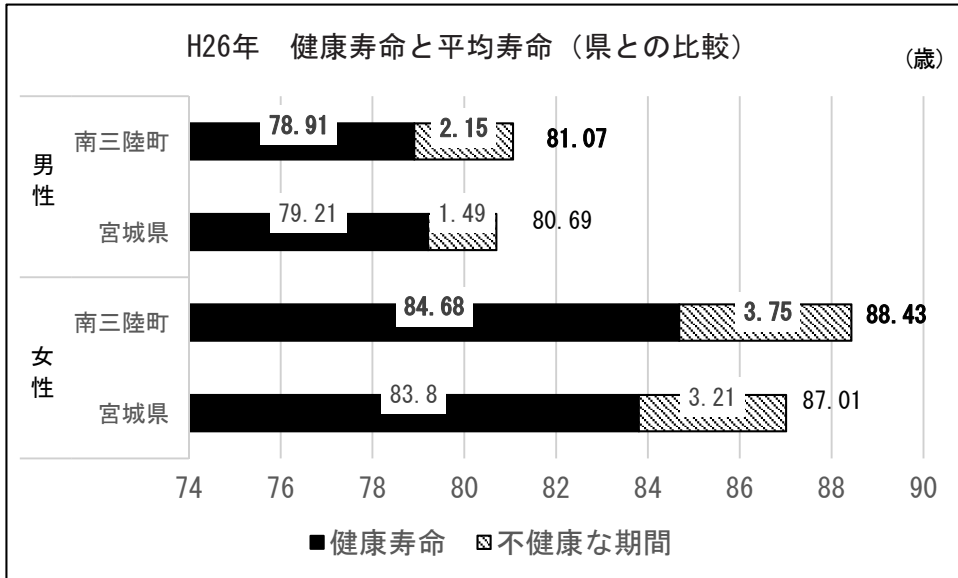


資料：南三陸町統計書 平成26年度版

(3) 健康寿命・平均寿命

平成 26 年の健康寿命*と平均寿命を宮城県と比較しました。男性は、平均寿命が県よりも長いのですが、健康寿命が県よりも短く、不健康な期間が県よりも長くなっています。女性は、平均寿命も健康寿命も県よりも長いのですが、不健康な期間も県よりも長くなっています。

*健康寿命：日常生活を自立して生活できる期間



資料：宮城県（参考値） 市町村別・保健所別健康寿命一覧 平成 26 年

3) 医療費の状況

(1) 国民健康保険加入者 1人あたりの医療費

国民健康保険の被保険者数（74歳以下）は、平成24年度の5,908人から、平成26年度では5,147人となっています。

被保険者1人あたりの医療費（医科）は、平成24年度の23,966円から、平成26年度では23,810円となっています。いずれの年も宮城県平均を上回っています。

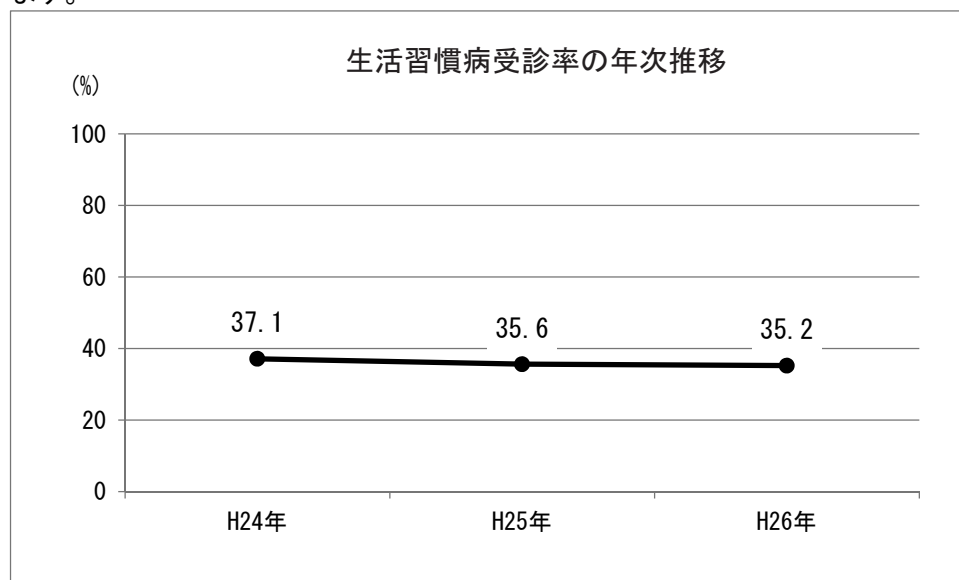
被保険者1人あたりの医療費（歯科）は、平成24年度の1,479円から、平成26年度では1,362円となっています。平成24年度は宮城県平均を上回っていましたが、平成25年度以降は、宮城県平均を下回っています。

	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	5,147 人
1人あたり医療費：医科	23,966 円	23,294 円	23,810 円
1人あたり医療費：医科（県平均）	22,740 円	22,921 円	23,636 円
1人あたり医療費：歯科	1,479 円	1,126 円	1,362 円
1人あたり医療費：歯科（県平均）	1,057 円	1,174 円	1,570 円

資料：宮城県国民健康保険団体連合会 KDB データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

(2) 国民健康保険加入者における生活習慣病受診率の推移

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患）の受診率は、毎年3割を超えており、南三陸町国民健康保険加入者の約3人に1人が何らかの生活習慣病の治療をしています。



資料：宮城県国民健康保険団体連合会 KDB データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

4) 特定健康診査・がん検診の受診率と健診結果

(1) 特定健康診査・がん検診の受診率の推移

平成24年度よりも平成26年度の受診率が高くなっているのは、特定健康診査、乳がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診です。一方、平成24年度よりも平成26年度の受診率が低くなっているのは、肺がん検診、胃がん検診です。

特定健康診査（南三陸町国民健康保険加入者40～74歳対象）は、平成24年度の28.6%から、平成26年度では32.0%となっています。

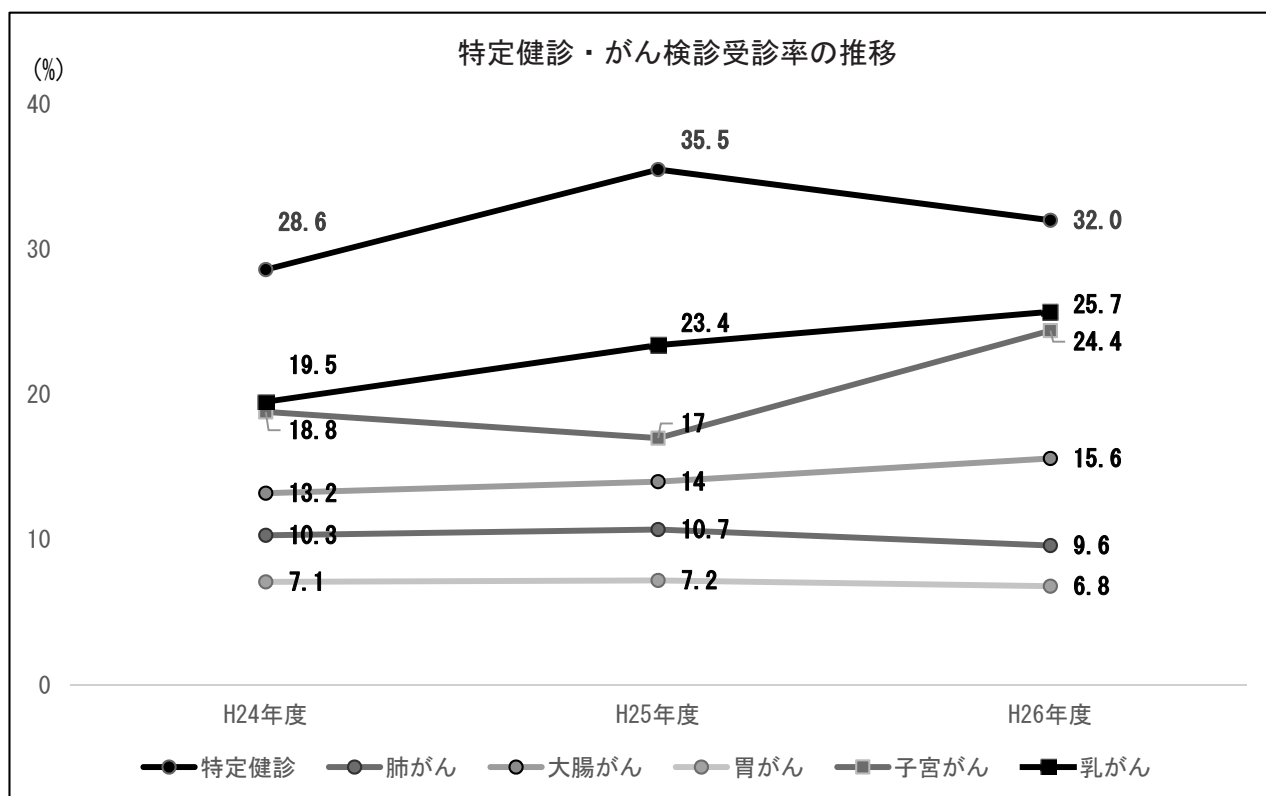
乳がん検診は、平成24年度の19.5%から、平成26年度では25.7%となっています。

子宮がん検診は、平成24年度の18.8%から、平成26年度では24.4%となっています。

大腸がん検診は、平成24年度の13.2%から、平成26年度では15.6%となっています。

肺がん検診は、平成24年度の10.3%から、平成26年度では9.6%となっています。

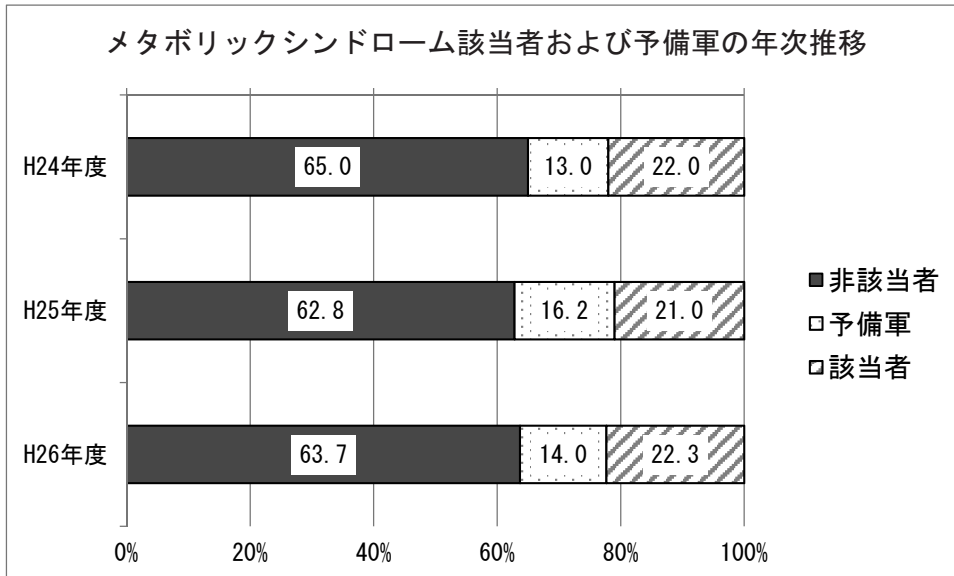
胃がん検診は、平成24年度の7.1%から、平成26年度では6.8%となっています。



資料：＜特定健診の受診率＞宮城県国民健康保険団体連合会 KDB データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題
 ＜がん検診の受診率＞南三陸町保健福祉課 平成26年地域保健・健康増進事業報告

(2) 特定健康診査結果の推移

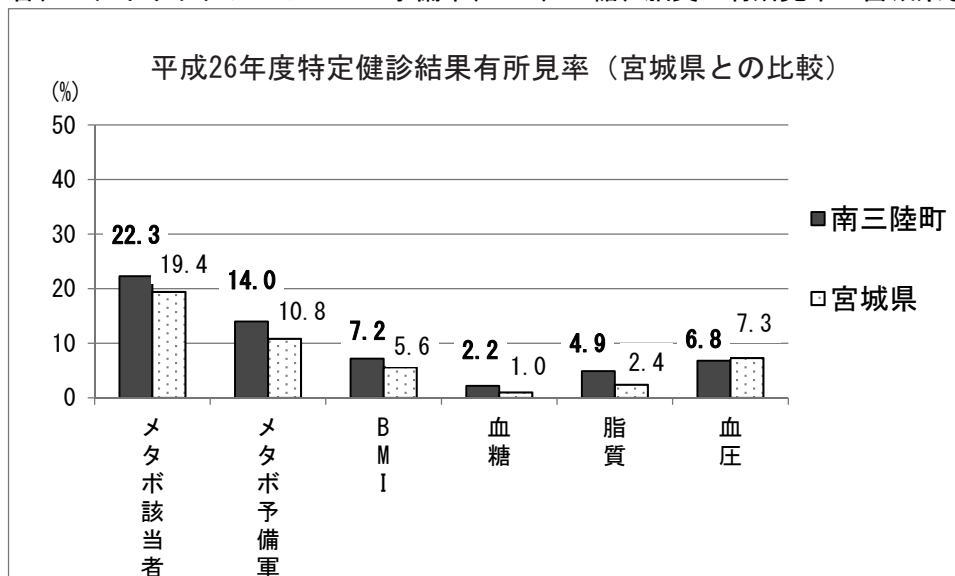
特定健康診査におけるメタボリックシンドローム該当者は、平成24年度の22.0%から、平成26年度では22.3%となっています。



資料：宮城県国民健康保険団体連合会 KDB データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題（平成26年度）

(3) 特定健康診査結果の有所見率

平成26年度特定健康診査結果の有所見率を宮城県と比較すると、メタボリックシンドローム該当者、メタボリックシンドローム予備軍、BMI、血糖、脂質の有所見率が宮城県を上回っています。



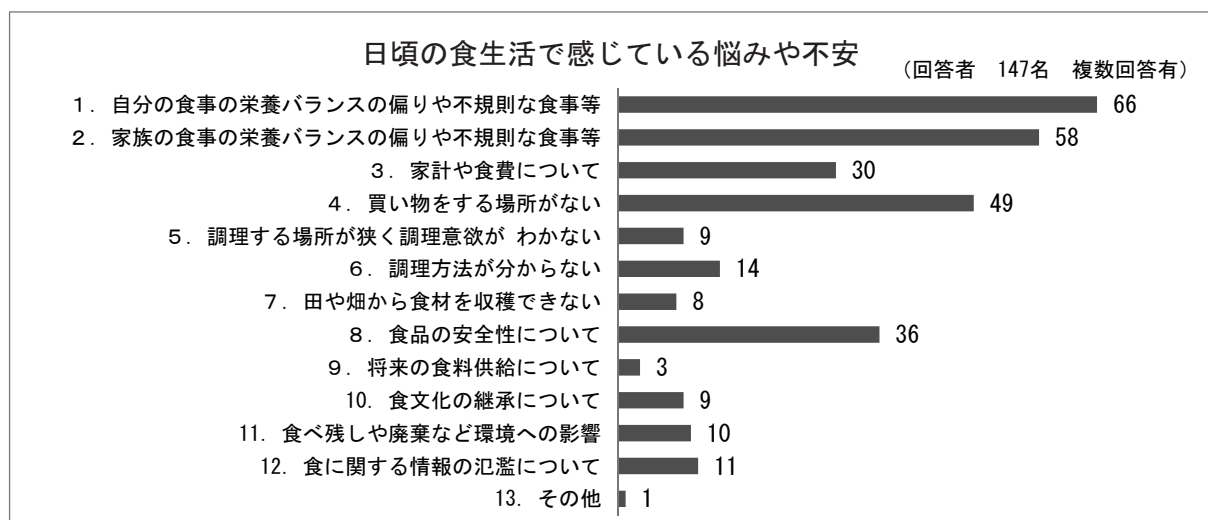
資料：宮城県国民健康保険団体連合会 KDB データシステム 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題（平成26年度）

5) 町民健康意識調査結果

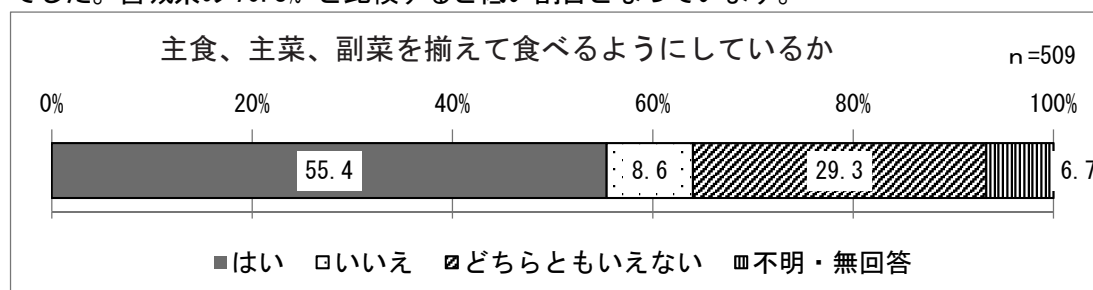
以下は、平成27年2月に20歳以上の男女1000名（無作為抽出）を対象に実施した結果から、抜粋して掲載しています。

(1) 栄養・食生活

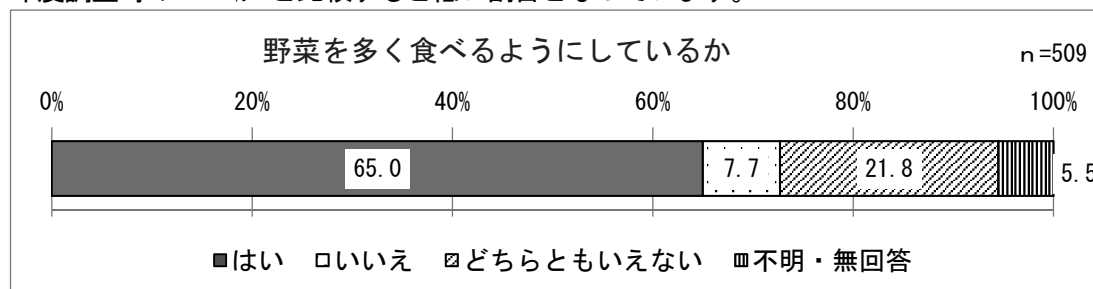
日頃の食生活で感じている悩みや不安について、「自分・家族の食事の栄養バランスの偏りや不規則な食事等」と回答した人が多かったです。次いで、「買い物する場所がない」と回答した人が多く、これは、東日本大震災の影響によるものと考えられます。



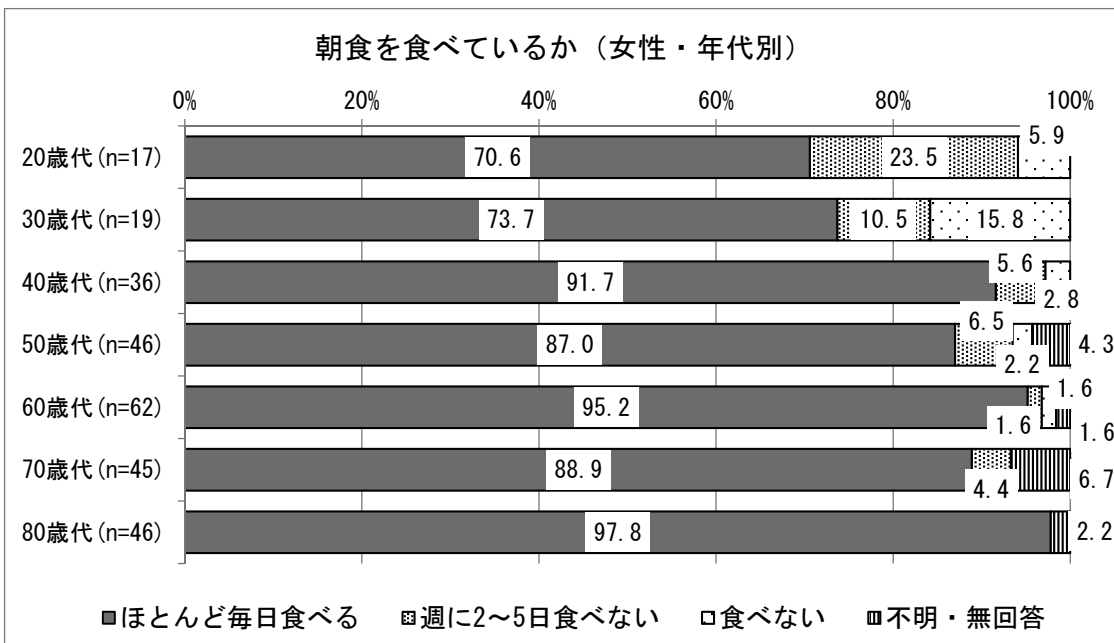
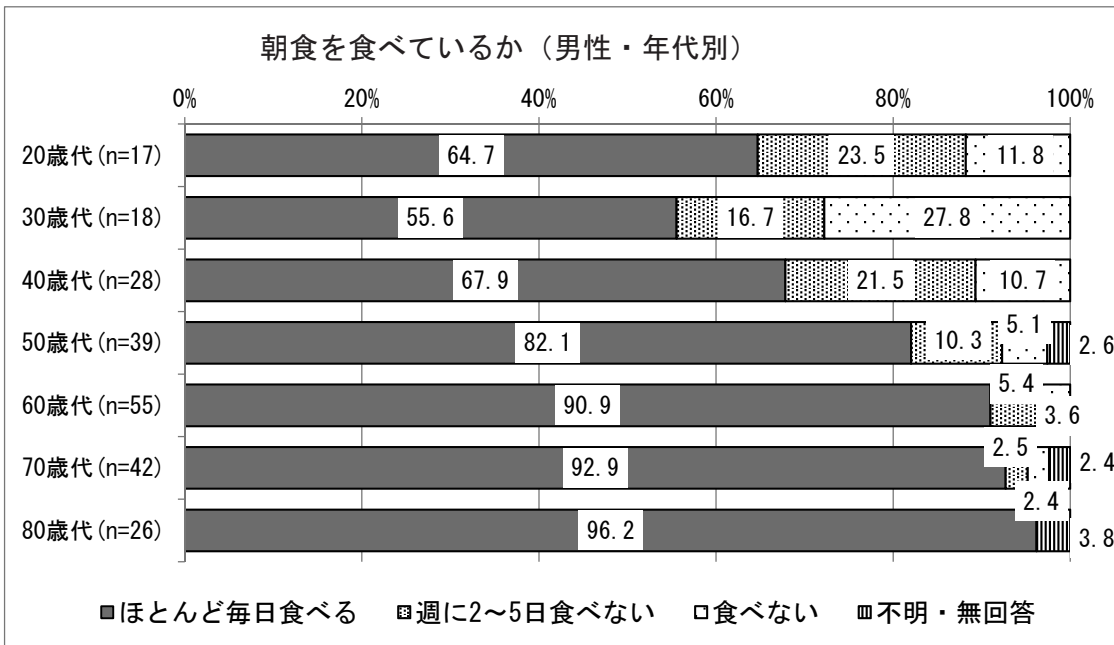
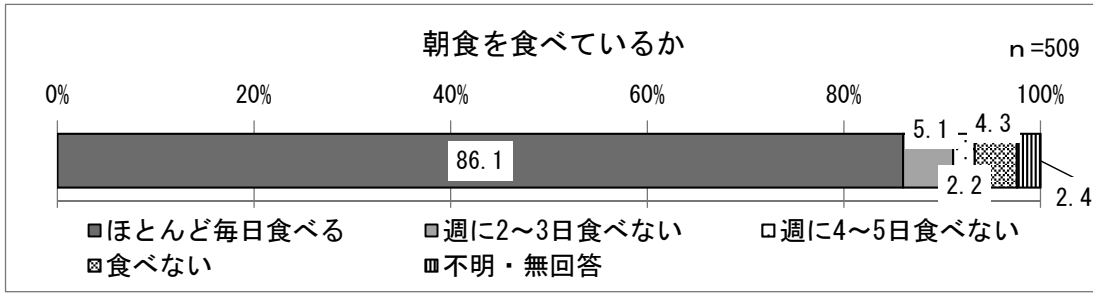
食事の栄養バランスについて、「主食・主菜、副菜をそろえて食べている」と回答した人は55.4%でした。宮城県の70.8%¹⁾と比較すると低い割合となっています。



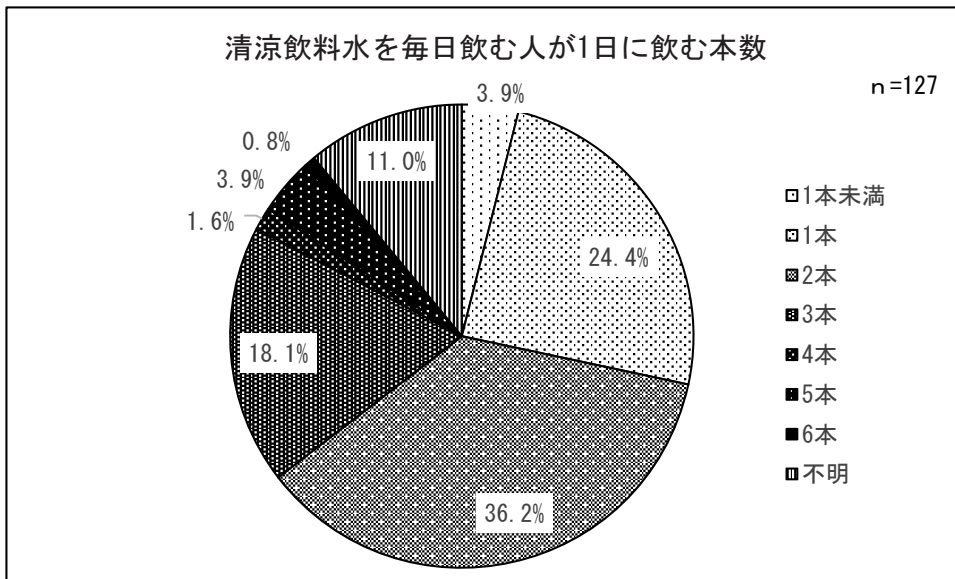
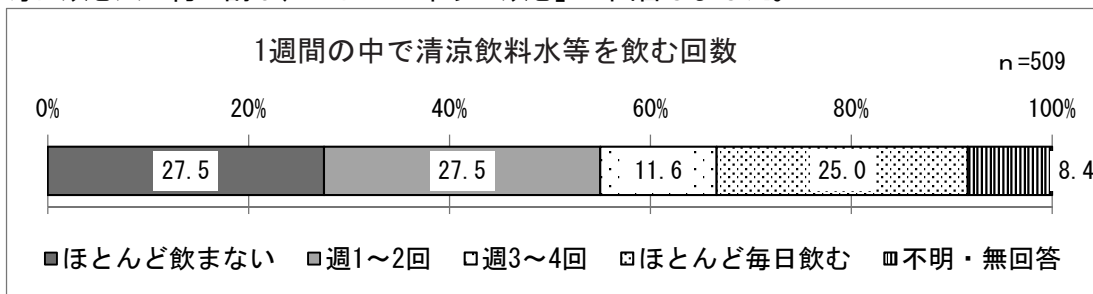
野菜摂取について、「野菜を多く食べるようにしている」と回答した人は65.0%でした。平成21年度調査時の71.4%²⁾と比較すると低い割合となっています。



朝食の摂取状況について、「朝食を毎日食べる」と回答した人は86.1%でした。朝食を毎日食べる人を男女別年齢別にみると、男性では50歳以上が8割を超えています。女性では、40歳以上が8割を超えています。

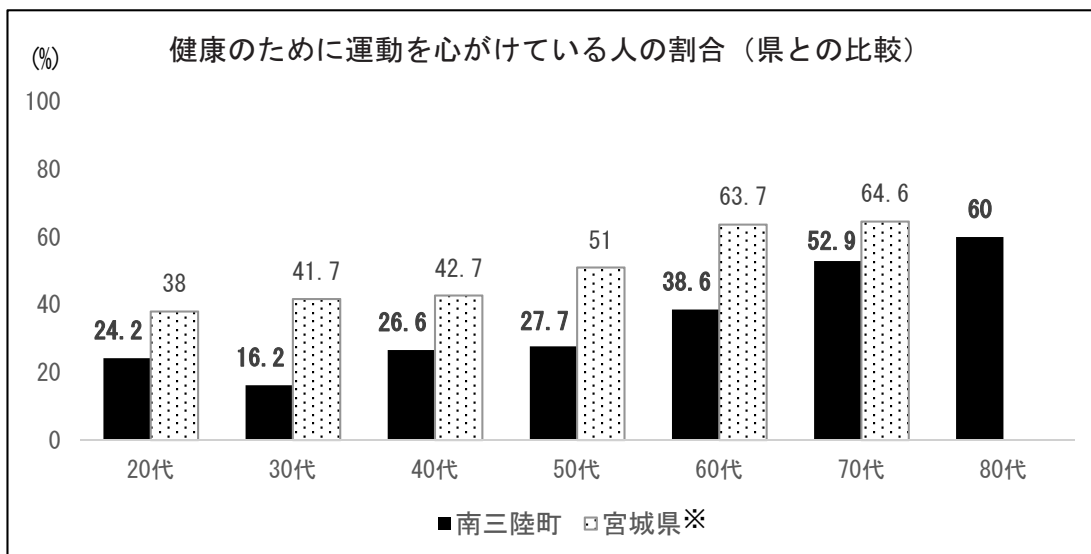


清涼飲料水の摂取について、「ほとんど毎日飲む」と回答した人は、25.0%でした。清涼飲料水を毎日飲む人の約6割は、「1日に2本以上飲む」と回答しました。



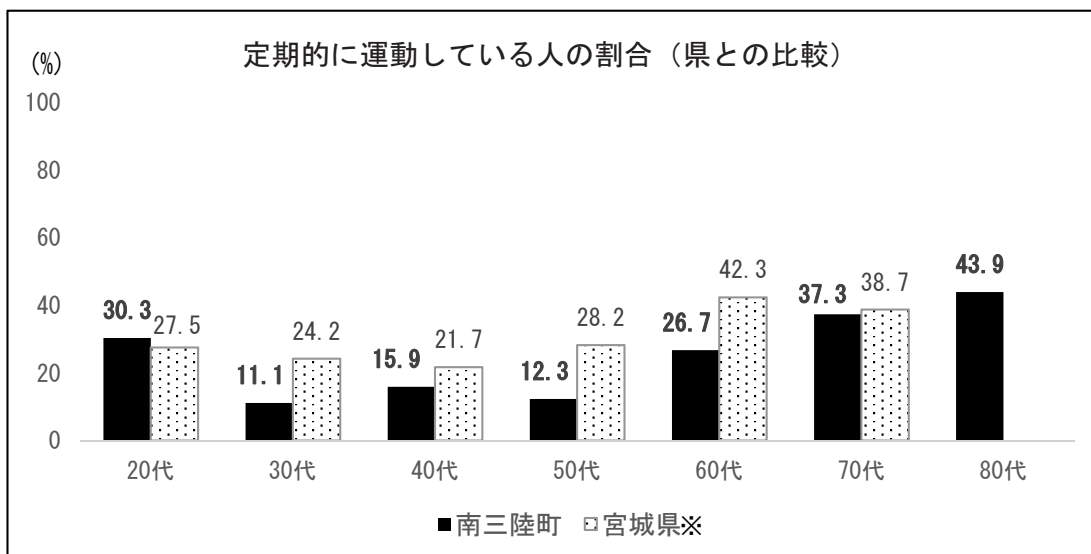
(2) 身体活動・運動

健康のために運動を心がけている人の割合について、宮城県と比較したところ、どの年代においても健康のために運動を心がけている人の割合が低くなっています。



※資料：宮城県県民健康・栄養調査（H22年）

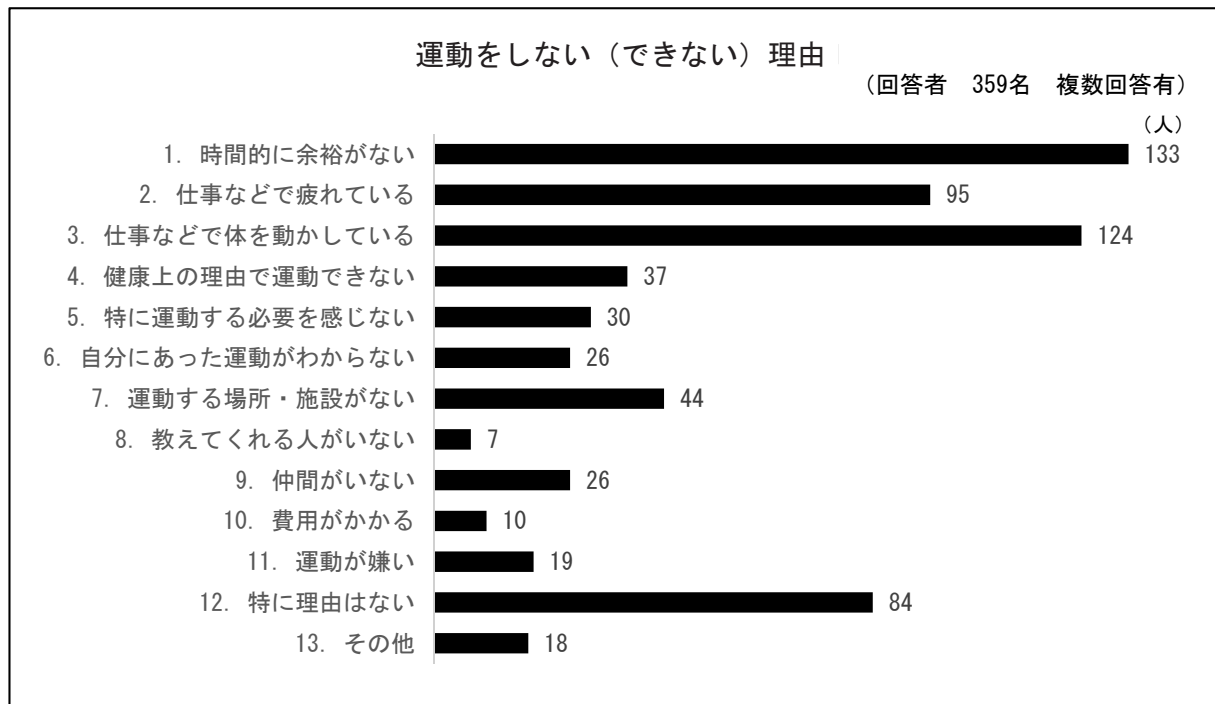
定期的な運動をしている人の割合について、宮城県と比較したところ※、30代～60代において定期的な運動をしている人の割合が低くなっています。



※資料：宮城県県民健康・栄養調査（H22年）

（※本調査における定期的な運動とは「週に2回以上の頻度、1回20分以上」ですが、宮城県調査の定期的な運動は「週に2回以上の頻度、1回30分以上」です。本調査は、宮城県よりも1回あたりの時間を短く設定しているにもかかわらず、宮城県の結果よりも低い割合でした。）

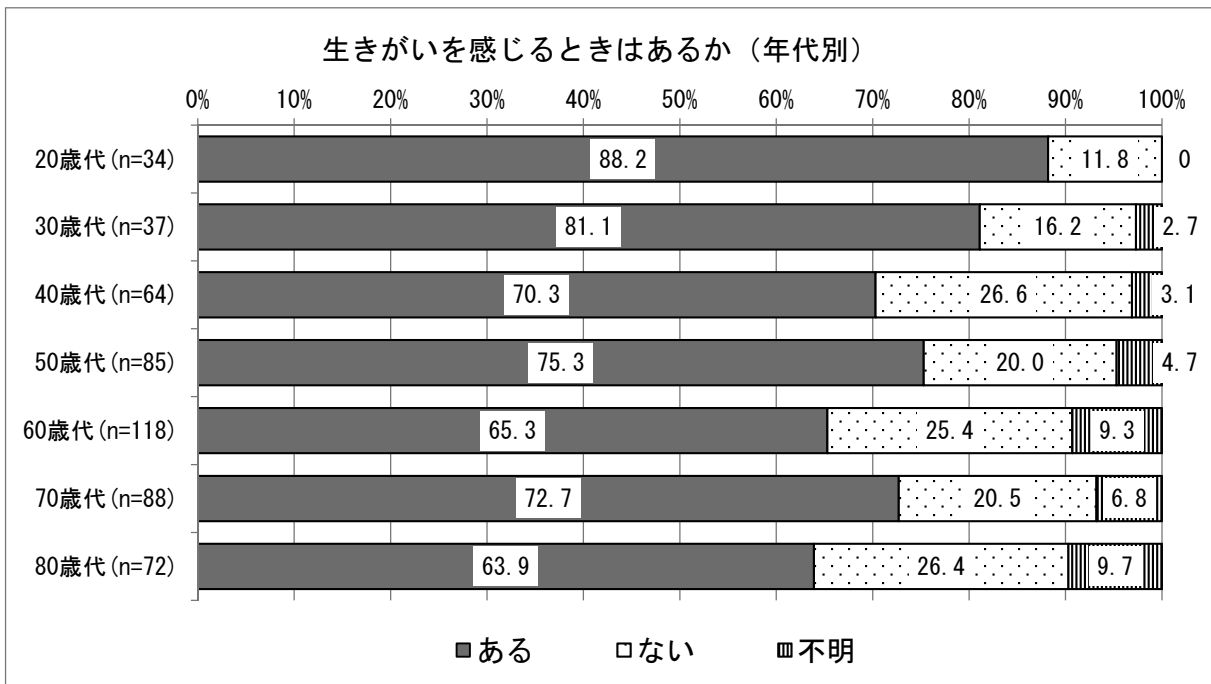
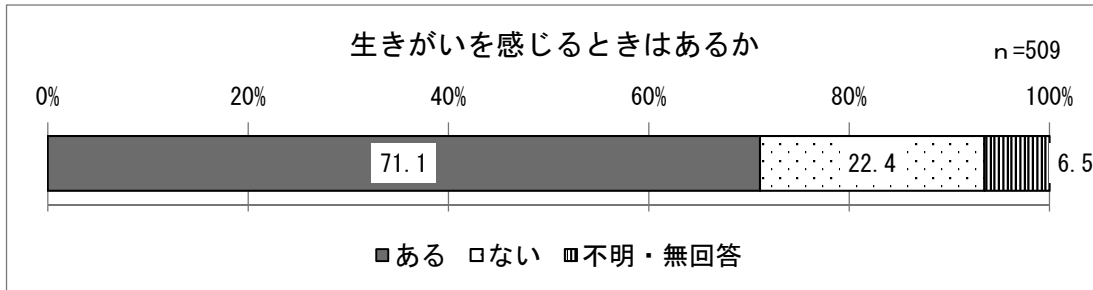
定期的な運動をしていない人の理由は、「時間的に余裕がない」が133人と最も多く、次いで「仕事などで体を動かしている」が124人、「仕事などで疲れている」が95人でした。



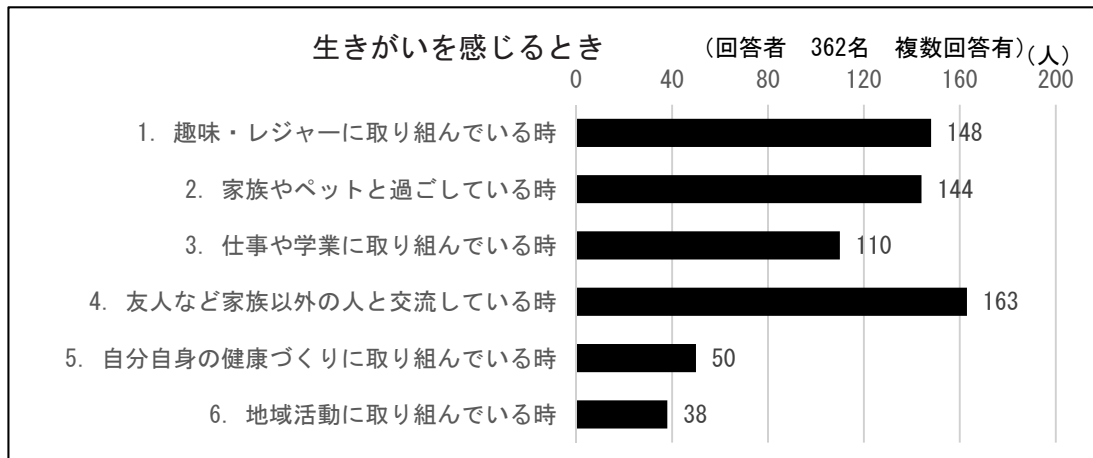
(3) こころの健康

生きがいを感じる時はあるかについて、「ある」と回答した人は71.1%でした。

年代別にみると、20歳代と30歳代は「生きがいを感じる時がある」人の割合が8割を超えています。60歳代と80歳代は6割台であり、他の年代よりも低い割合となっています。

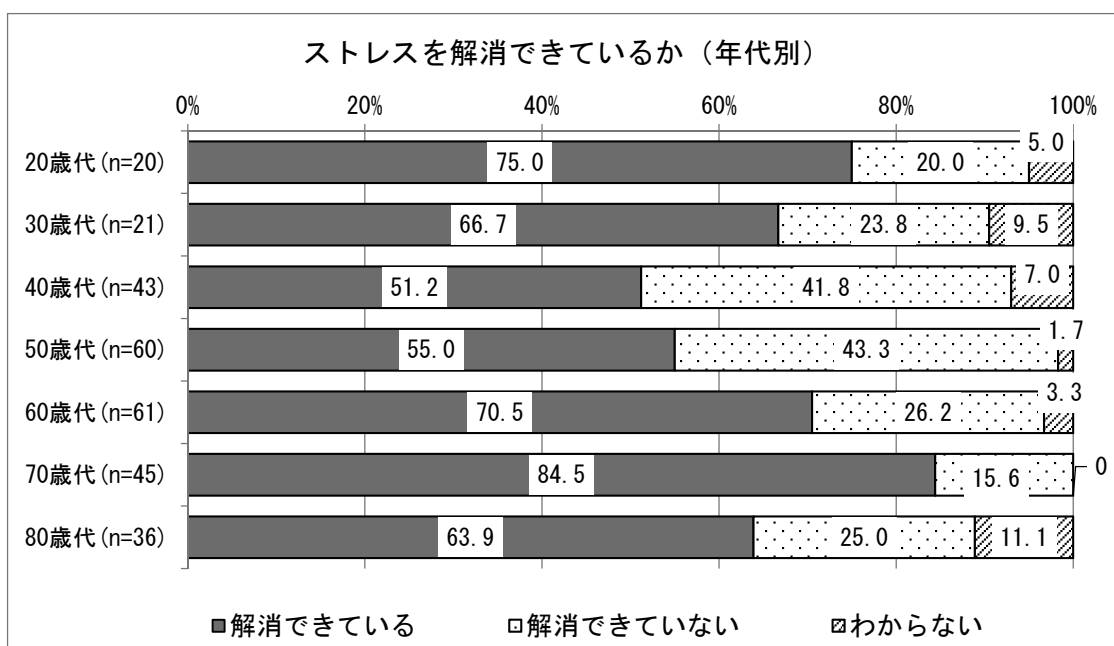
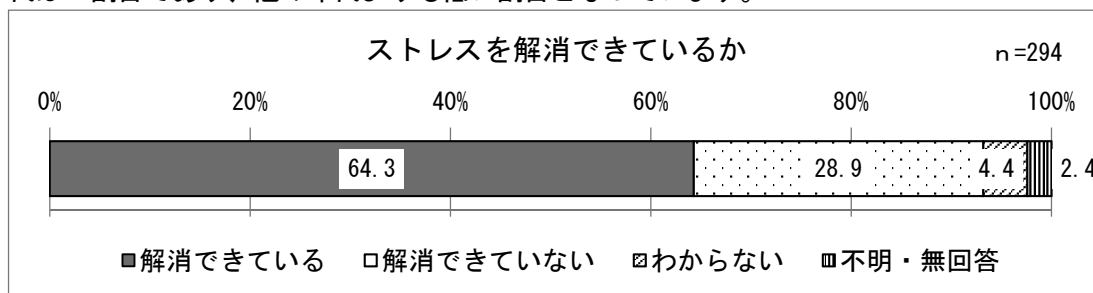


生きがいを感じる時がある人について、どのような時に生きがいを感じるかを聞いたところ、「友人など家族以外の人と交流している時」が163人で最も多く、次いで「趣味・レジャーに取り組んでいる時」が148人、「家族やペットと過ごしている時」が144人でした。



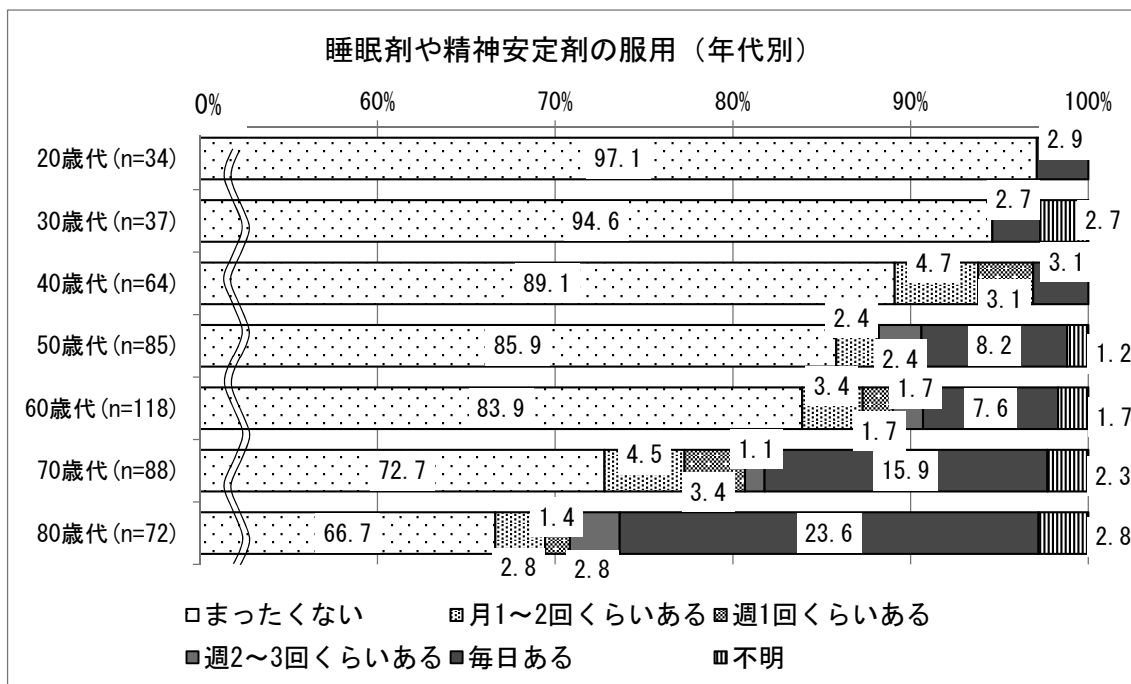
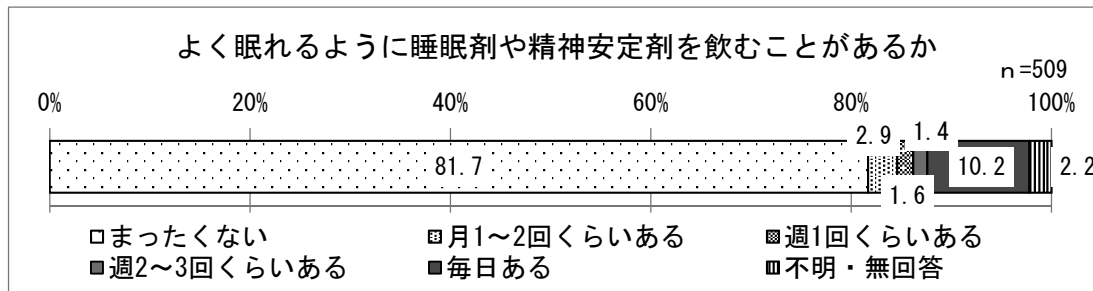
ストレスを感じている人のストレス解消状況について、「解消できている」と回答した人は、64.3%でした。

年代別にみると、70歳代は「解消できている」人の割合が8割を超えていますが、40歳代と50歳代は5割台であり、他の年代よりも低い割合となっています。



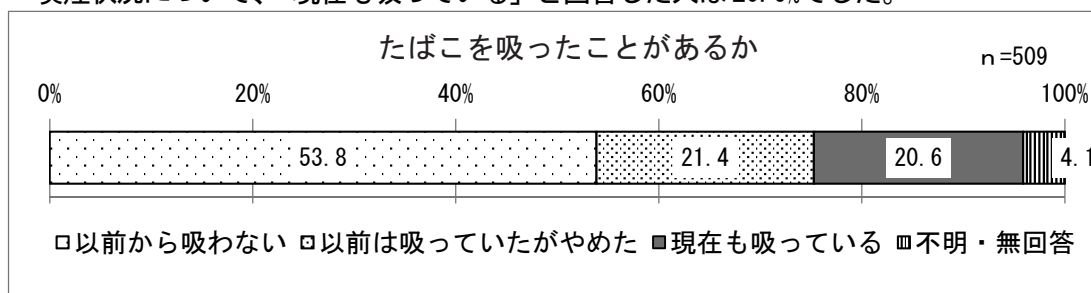
よく眠れるように睡眠剤や精神安定剤を服用するかについて、「毎日ある」と回答した人が10.2%でした。

年代別にみると、20歳代～60歳代は「毎日ある」と回答した人は1割未満ですが、70歳と80歳代は1割を超えており、他の年代よりも高い割合となっています。

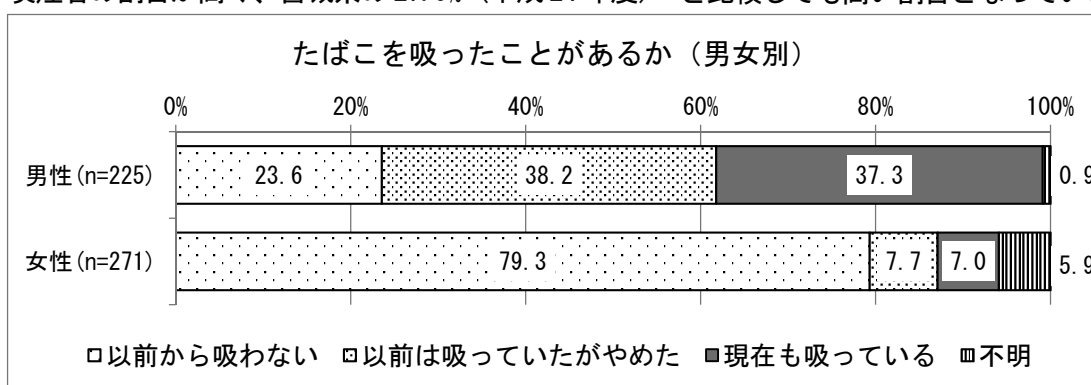


(4) タバコ

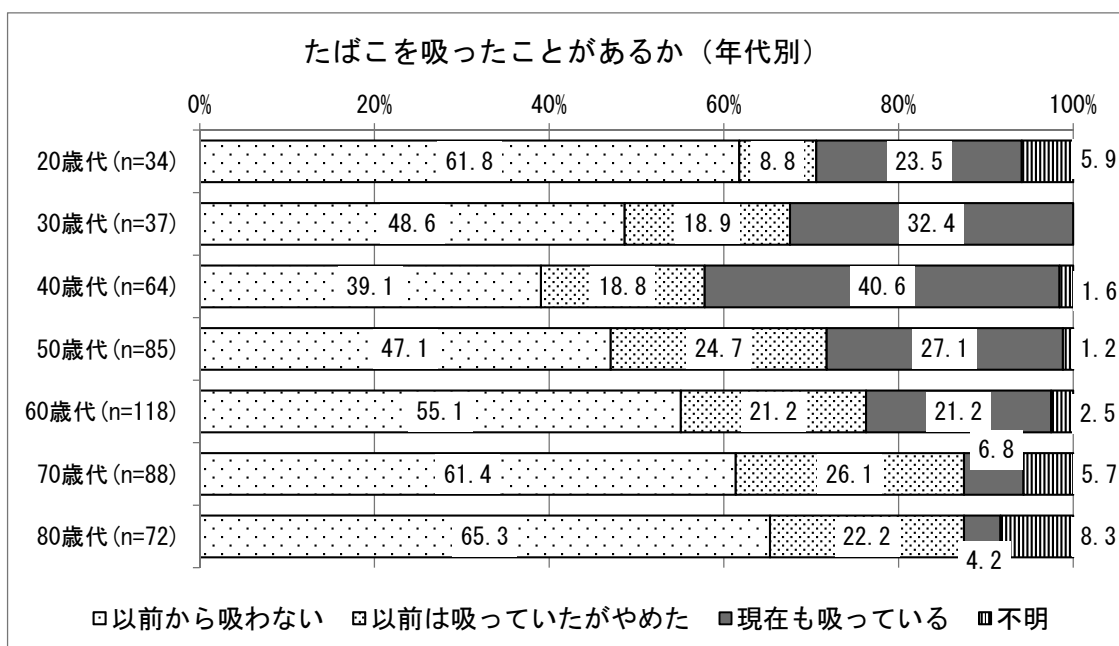
喫煙状況について、「現在も吸っている」と回答した人は20.6%でした。



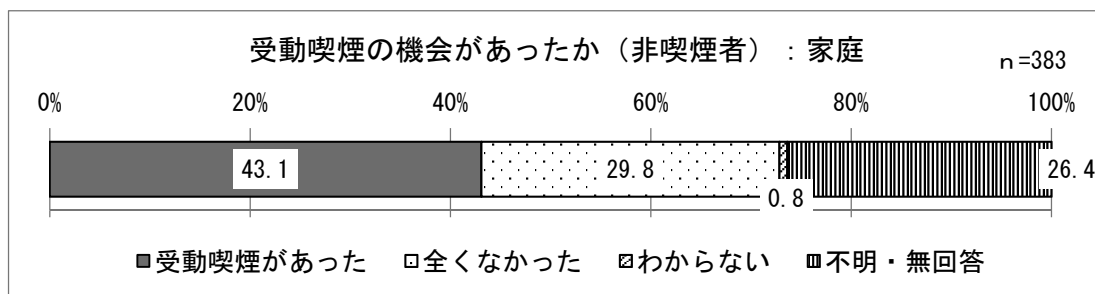
喫煙状況を男女別にみると、「現在も吸っている」は、男性が37.3%、女性が7.0%でした。男性の喫煙者の割合が高く、宮城県の27.9%（平成24年度）³⁾と比較しても高い割合となっています。



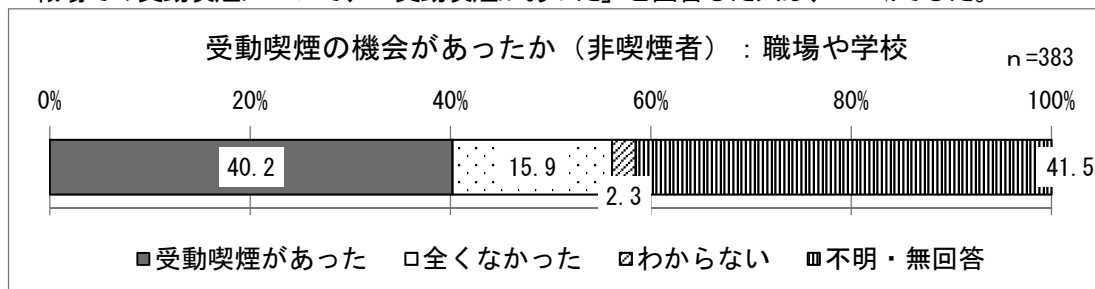
喫煙状況を年代別にみると、30歳代と40歳代は、喫煙者の割合が3割を超えており、他の年代よりも高い割合となっています。



家庭での受動喫煙について、「受動喫煙があった」と回答した人は、43.1%でした。

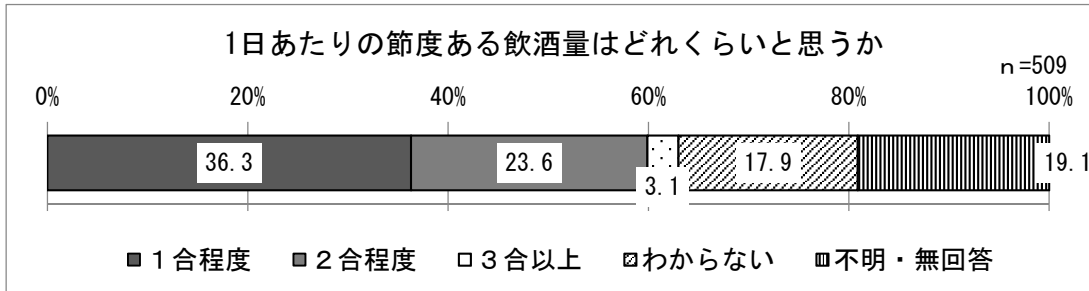


職場での受動喫煙について、「受動喫煙があった」と回答した人は、40.2%でした。

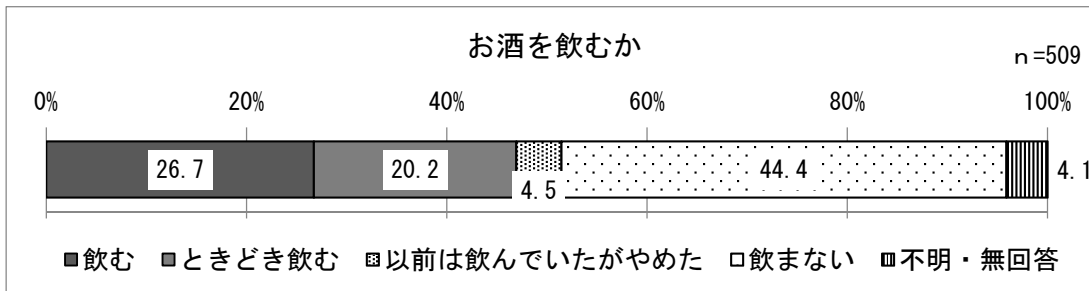


(5) アルコール

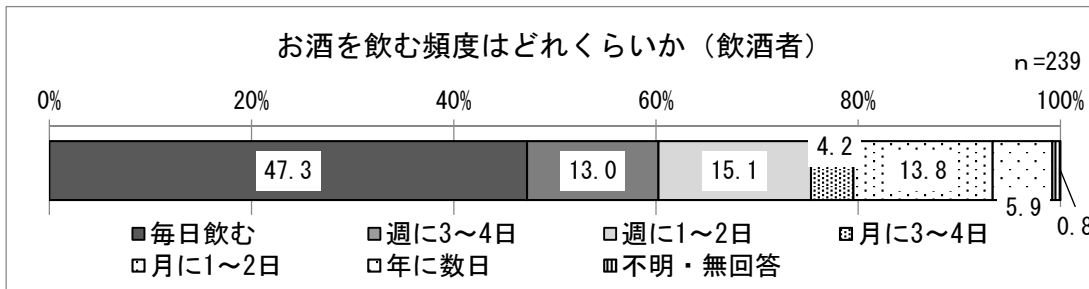
1日あたりの節度ある飲酒量について、「わからない」と回答した人は、17.9%でした。



飲酒状況について、お酒を「飲む」または「ときどき飲む」と回答した人は、合計 46.9%でした。

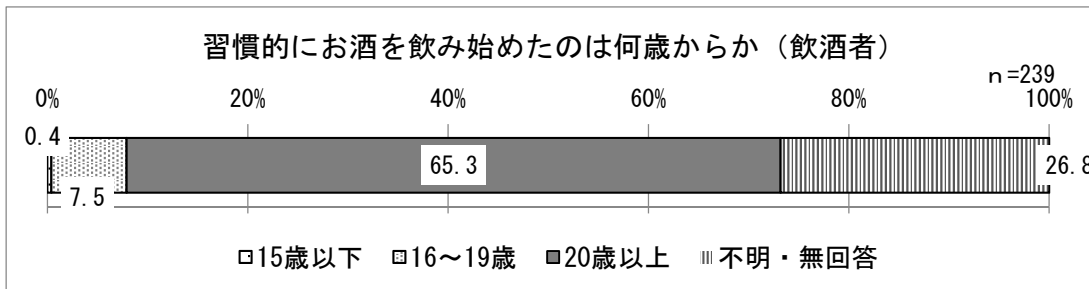


お酒を「飲む」または「ときどき飲む」と回答した人について、飲む頻度を聞いたところ、「毎日飲む」と回答した人が47.3%でした。



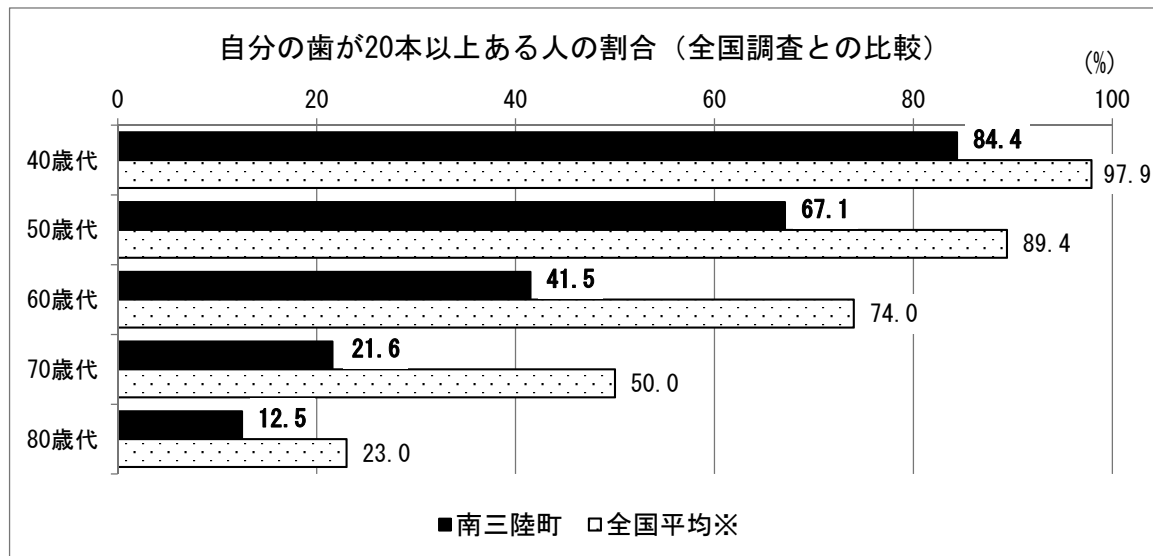
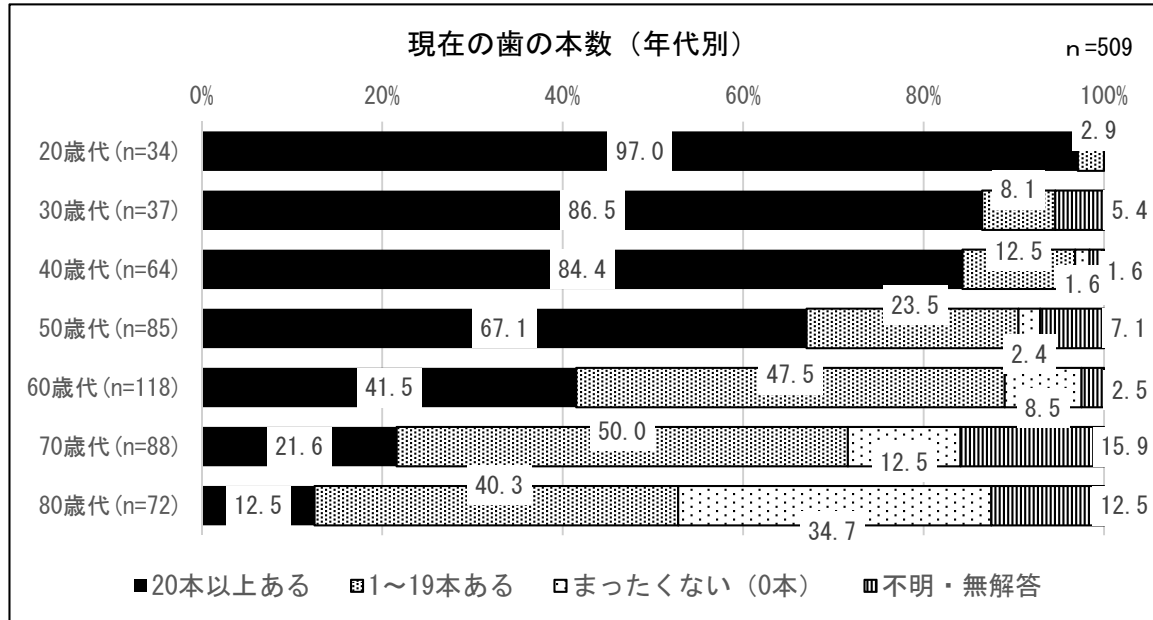
病気を引き起こす可能性のある飲み方は、男性が「毎日2合以上」、女性が「毎日1合以上」です。「毎日2合以上飲む男性」は、男性回答者の28.4% (64人) でした。「毎日1合以上飲む女性」は、女性回答者の3.0% (8人) でした。

未成年者の習慣的な飲酒経験について、「習慣的にお酒を飲み始めた年齢が20歳未満」と回答した人は、7.9% (19人) でした。



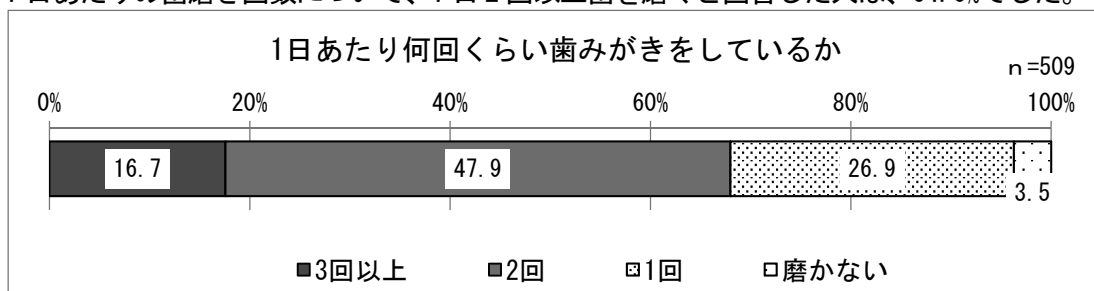
(6) 歯・口腔の健康

現在の歯の本数について、半分以下（19本以下）の人が全ての年代にいました。20本以上の人は、60歳代は41.5%、70歳代は21.6%、80歳代12.5%でした。全国平均⁴⁾と比較すると、低い割合となっています。



※平成23年歯科疾患実態調査 厚生労働省

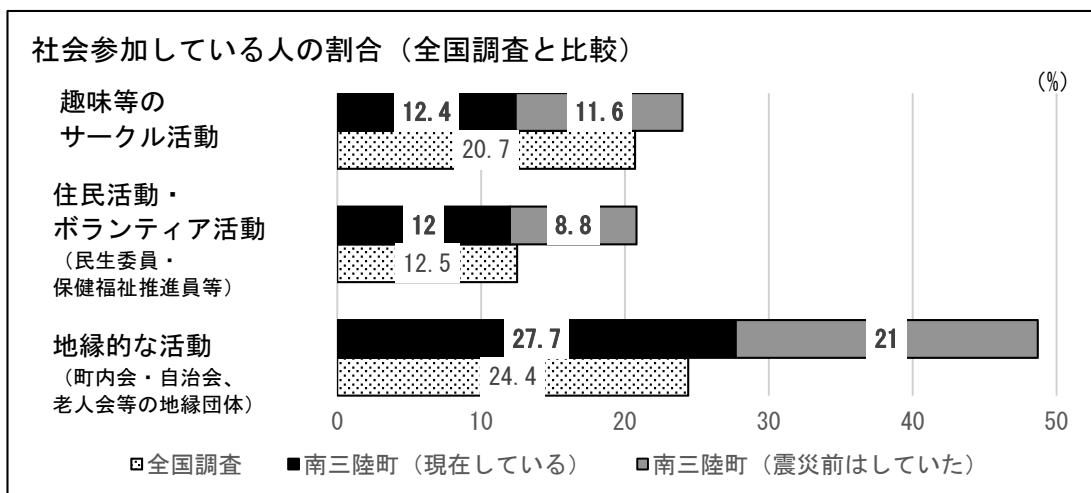
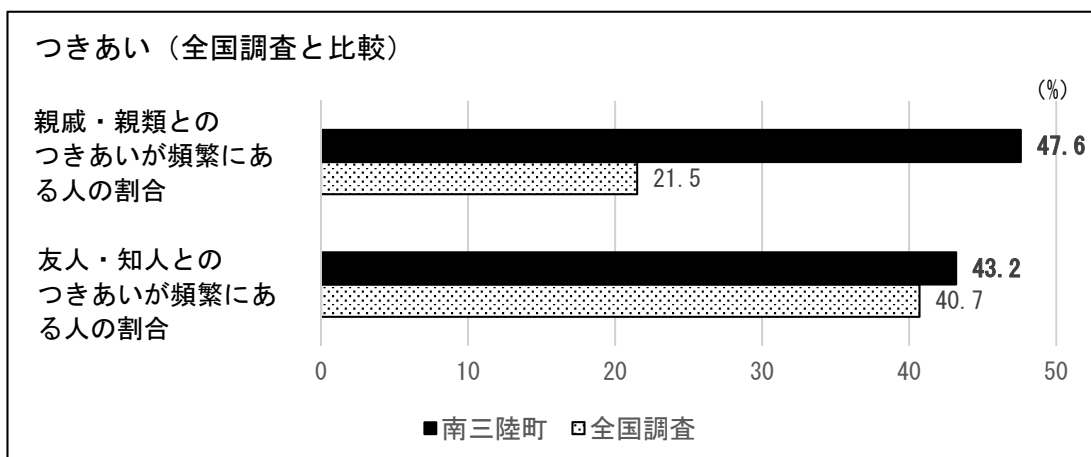
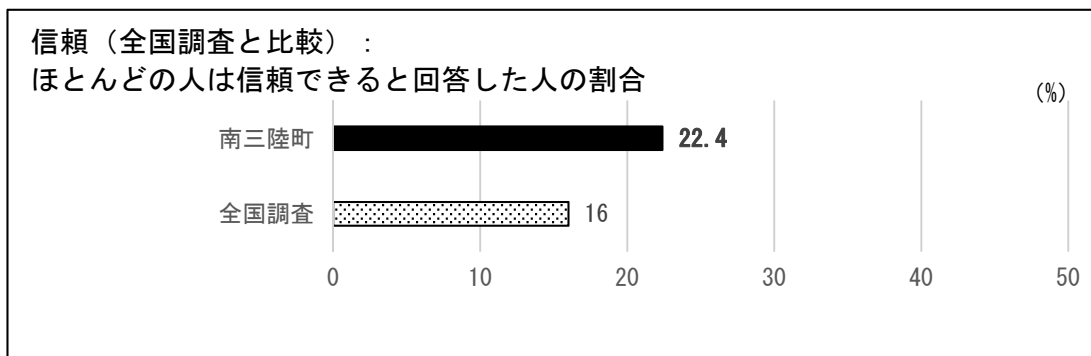
1日あたりの歯磨き回数について、1日2回以上歯を磨くと回答した人は、64.6%でした。



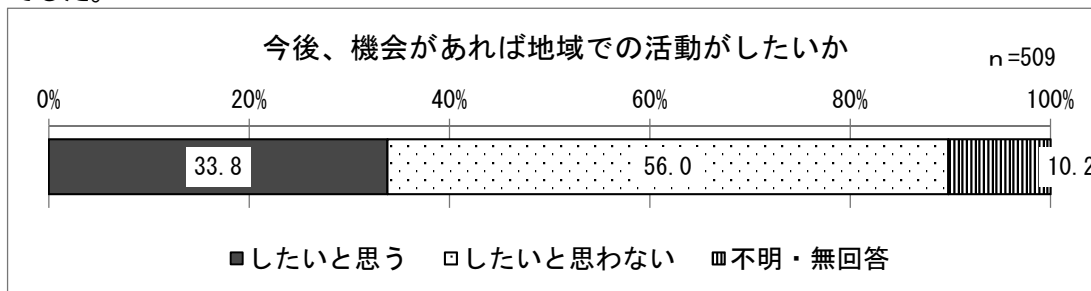
(7) ソーシャル・キャピタル

ソーシャル・キャピタルとは、『人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができる「信頼」「ネットワーク」「規範」といった社会組織の特徴のことで、具体的には、家族や地域における相互扶助や相互信頼、ボランティア活動などの社会活動への参加の多さといった特徴のこと』⁵⁾をいいます。つまり、地域における人々の信頼関係や結びつきを表すもので、ソーシャル・キャピタルが多い地域では、相互の信頼や協力が得られるため、地域社会の発展につながると考えられます。本調査では、内閣府調査⁶⁾と比較するために、「信頼」「つきあい」「社会参加」について調査しました。

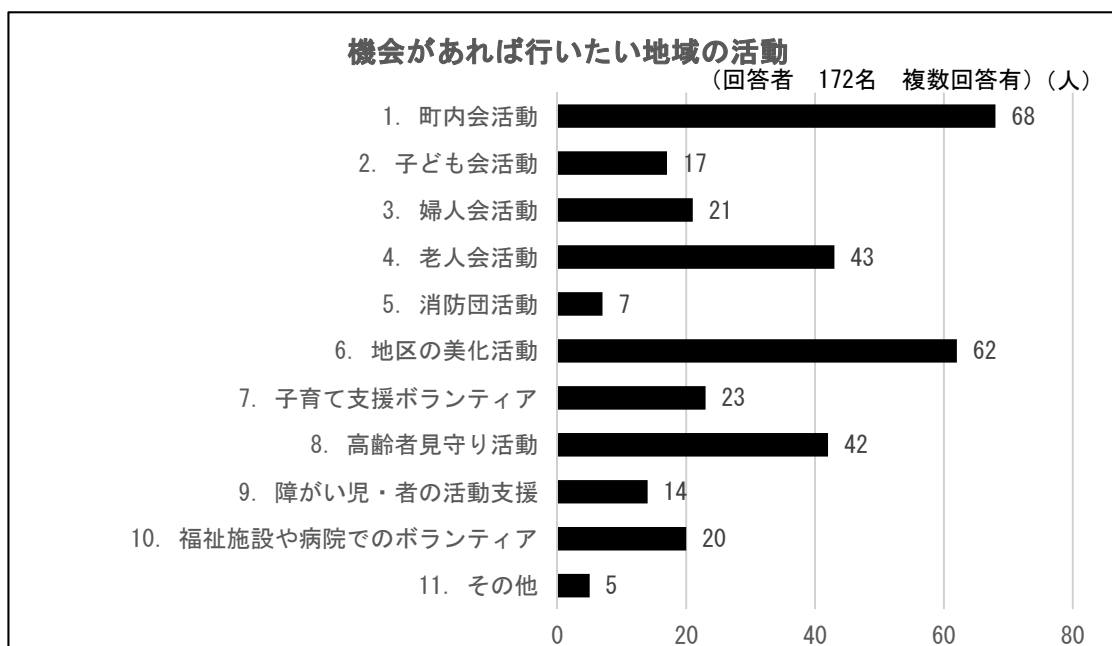
内閣府調査の結果より高値であった項目は、「一般的な人への信頼」「親戚・親類とのつきあい」「友人・知人とのつきあい」「地縁的な活動への参加」の4項目でした。



今後、機会があれば地域での活動をしたいと思うかについて、「したいと思う」と回答した人は33.8%でした。



機会があれば行いたい地域の活動について、「町内会活動」が68人と最も多く、次いで「地区の美化活動」が62人、「老人会活動」が43人、「高齢者見守り活動」が42人でした。



引用資料

- 1) 宮城県 県民健康・栄養調査(平成22年) <http://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/49297.pdf>
- 2) みなみさんりく健康生き活き実現プラン 健康みなみさんりく21計画・みなみさんりく食育推進計画(平成22年3月)
- 3) 気仙沼保健所管内における身体状況及び死因について(平成26年12月宮城県気仙沼保健所作成)
- 4) 厚生労働省 平成23年歯科疾患実態調査 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-23-02.pdf>
- 5) 宮城県 第2次みやぎ21健康プラン(概要版)
- 6) 内閣府 コミュニティ機能再生とソーシャル・キャピタルに関する研究調査報告(2005) <http://www.esri.go.jp/jp/prj/hou/hou015/hou15.pdf>

6) ヒアリング調査等結果

平成 26 年 7～9 月に保健福祉推進員を対象に実施した地区懇談会及び、平成 27 年 3～4 月に実施した住民・関係者 48 件へのヒアリング調査について、内容毎に整理したものを以下に示します。

震災前から継続していた健康課題として、肥満や高血圧、高脂血症などの生活習慣病に関することが挙げられました。

内容	対象者が語ったこと
肥満傾向	<ul style="list-style-type: none"> 子どもで体格のよすぎる子がいて心配 高校生や成人での肥満傾向 体重増加でメタボ予備軍が増えている気がする
高血圧	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧の人が多い 70 歳くらいを過ぎると降圧剤服用者が多い 35 歳未満でも健診の有所見者がいる
高脂血症	<ul style="list-style-type: none"> 高脂血症が多い 高校生の LDL コレステロールが増加傾向にある 35 歳未満でも健診の有所見者がいる
脳梗塞・心筋梗塞	<ul style="list-style-type: none"> 若い人の脳梗塞、心筋梗塞が気になる
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 健診で HbA1c が高かったが、食生活をどうしたらよいか分からない
がん	<ul style="list-style-type: none"> 胃がん検診は億劫に感じる がん検診の受診率が低い
う歯	<ul style="list-style-type: none"> 震災前から小学生のむし歯が多いのが問題だった 子どもの親や周囲の大人の関心が低い 若い人たちで歯磨きに気を使わない人もいる
生活習慣病予防の大切さがよく分からない	<ul style="list-style-type: none"> 健診を受ける必要性が分からない 健診未受診の理由は、自覚症状がない、既に通院中、自己負担金がかかることだった 健診で要精検でも自覚症状がないと大丈夫だと思って受診しない 自分の健康は大丈夫だと過信しているのではないか 若い人は仕事で精一杯で健康まで気が回らない 高齢者は通院して薬をもらおうと安心してしまう

震災後に新たに生じた健康課題として、運動量の減少とそれに伴う体力低下、コミュニティの変化に伴う人間関係の変化によるストレスといったように、震災による生活・活動拠点の喪失に関することが挙げられました。

内容	対象者が語ったこと
食生活の問題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 買い物する場所がなく、まとめ買いになる ・ メニューが偏り食事が楽しくない ・ 野菜が不足している ・ 家族みんなでご飯を食べていないのではないかと心配
運動量の減少とそれに伴う体力低下	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもも大人も運動量が減り、体力が低下している ・ 遊ぶ場所、運動する場所がない ・ 仮設住宅では5歩も歩けば用が足せて歩かない ・ 高齢者の生活不活発病が心配 ・ 腰痛や関節痛等、持病が悪化している
コミュニティの変化に伴う人間関係の変化によるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 震災で人間関係も流れて一人一人の様子が分からない ・ 気軽に声をかけにくい ・ 親も子どもも言いたいことを我慢している ・ 家族や住宅喪失でストレスがたまっている ・ 公営住宅に転居して仲良くできる人が作れるか不安 ・ 周囲が転居して自分だけ取り残されて不安 ・ 元気そうに見えても、夜眠れないという人がいる
生活再建に伴う不安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の生活で精一杯 ・ 自宅再建にかかるローンの心配が尽きない ・ 新しい仕事に慣れるのにストレスを感じている ・ 元の地区に戻ってやっていけるか不安

その他に、震災前から住民同士のつながりがあったこと、そのつながりが変化してきていること、住民同士のコミュニケーションや相互支援が必要といったことが挙げられました。

内容	対象者が語ったこと
震災前からの住民同士のつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・ もともと住民同士のつながりがある ・ 近隣住民の交流が多い ・ 子育ては家族だけでなく地域で行ってきた ・ 地区組織が活発に活動している ・ 地区では子どもから高齢者まで顔を合わせて楽しめる行事を行っている
震災後の住民同士のつながりの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 町民同士のつながりが薄れているのではないかと心配 ・ 仮設住宅同士の交流がない ・ 自宅が残った住民が点在していて交流がない ・ 働き盛り世代の一人暮らしの男性が心配 ・ 高齢者の独り暮らしが増えたように思う ・ 災害公営住宅では住まいも人付き合いも変わるので、高齢者はこの変化についていけるか心配
今後必要となる住民同士のコミュニケーションと相互支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族、友人、住民同士で顔を合わせてのコミュニケーションが大切 ・ 日頃からのコミュニケーションが地域で支える力になる ・ 一人暮らしの高齢者の見守りを意識して行いたい ・ 住民同士で見守り、支えあうことで問題に対処できる ・ 住居形態が違っていても地区みんなで作るといふ考えや取り組みが必要

第Ⅲ章 計画の基本的な考え方

1. 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 みなみさんりく

健康づくりにおいても、町民同士でつながり支えあう「おでって」の気持ちと行動を大切にし、町民一人ひとりがこころもからだも健やかで「えがお」あふれる南三陸町の実現をめざします。

2. 基本方針

こどもからおとなまで町民一人ひとりがかけがえのない存在です。こどももおとなも「ともに参加し」、「ともにつながり」、「ともにつくる」健康づくりの活動・取り組みを推進していきます。

方針1：こどももおとなも ともに参加する 健康づくり

こどもも大人も、ともに健康づくりに関心をもち、健康づくりを始めて、健康づくりを続けられるような取り組みをすすめる。

方針2：こどももおとなも ともにつながる 健康づくり

こどもも大人も、ともに気にかけて、見守り、誘い合って健康づくりに取り組むなど、日常的に、お互いに、おでってしあう人づくり・健康づくりをすすめる。

方針3：こどももおとなも ともにつくる 健康づくり

こどもも大人も、ともに力を合わせて、健康づくりのための機会(場) やしくみをつくったり、見直したりしながら健康づくりをすすめる。

3. 計画体系

基本理念の実現をめざし、3つの基本方針のもと健康づくり活動に取り組みます。

具体的には、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・運動の8分野ごとに計画を立て健康づくり活動に取り組みます。

また、地域特性をふまえ、各地区での町民、行政、保健医療福祉等関係機関の協働による健康づくり活動の実践をめざし、戸倉、志津川、歌津、入谷の各地区別の計画も策定し、取り組んでいきます。

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

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はじめめる
- ・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
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

第IV章 施策の展開

1. 分野別計画

1) 栄養・食生活

【作業部会で出された意見】

- ・若いうちからなぜ食生活が大切かわかる人が増えるとよい。
- ・食事のしたくをする若いお母さん、おばあさんがバランスのよい食事を知っているとよい。
- ・若いお母さんや男性向けの講習会があるとよい。
- ・野菜の350グラムがどのくらい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と。
- ・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。
- ・南三陸町の食材がわかり、おいしく食べる人が増えるとよい。
- ・地産地消で、地元のにぎわいがある町になるとよい。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
健康に よい食生活の 大切さがわかる	町民 小中学生 と保護者	保健福祉課(健康増進係) 食生活改善推進員 保健福祉推進員 保育所・幼稚園・学校 PTA 事業所 農協・漁協 社会福祉協議会 子育て支援センター 地域包括支援センター 産業振興課 給食センター 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	健康に よい食生活の 大切さがわかる 食育の 大切さがわかる 地域の 食材を 通して、 健康に よい食 生活の 大切 さがわ かる	☆出前講座 ☆福祉健康まつり ☆食育講演会 ☆地元食材でのヘルシー料理の普及啓発事業(地産地消) ・地元食材を入れた料理名を啓発活動に利用する	★乳幼児健診 ★栄養教室、クッキング教室	◆子育て支援センター 親子クッキング ◆保育所 クッキング、食育教室、啓発活動(食育だより) 個別相談(食物アレルギー・肥満) ◆給食センター 啓発活動(給食だより・毎日一口メモ)、保護者試食会、給食時間の食育指導 食物アレルギー対応児への指導 ◆公民館 婦人会料理教室、シルバークッキング ◆産業振興課 6次産業事業、農園事業 グリーンツーリズム 地産地消直売所
	町民 健診対象 の町民	保健福祉課(健康増進係) 食生活改善推進員 保健福祉推進員 健診団体	生活習慣病予防(疾病別)のための食生活がわかる	☆生活習慣病予防セミナー(疾病別)	★健診事後教室	

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
健康によい食生活を始める	町民	保健福祉課 食生活改善推進員 保健福祉推進員 保育所・幼稚園・学校 PTA 事業所 社会福祉協議会 子育て支援センター 地域包括支援センター 給食センター 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	地元の食材で健康によい食生活を始める 健康によい食生活を始める	☆地元食材でのヘルシー料理の普及啓発事業(地産地消) ☆福祉健康まつり ☆出前講座		
	町民 健診対象の町民	保健福祉課(健康増進係) 食生活改善推進員 保健福祉推進員 健診団体	生活習慣病予防(疾病別)のための食生活を始める	☆生活習慣病予防セミナー(疾病別)	★健診事後教室	
	町民 事業所 食生活改善推進員 保健福祉推進員	保健福祉課(健康増進係・こども家庭係) 学校・保育所・幼稚園 給食センター 産業振興課 生涯学習課 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	食育を推進するための環境(しくみ)をつくる	☆食育推進ネットワーク構築事業		

	高齢者 (一人暮らし・高齢者世帯) 障がい者	保健福祉課(健康増進係) 食生活改善推進員 保健福祉推進員 民生委員 地域のボランティア 事業所 社会福祉協議会 被災者生活支援員 地域包括支援センター	食事の準備が困難な人が健康により食生活をはじめることができる	☆配食事業		
健康により食生活をつづける	町民	保健福祉課 食生活改善推進員 保健福祉推進員 保育所・幼稚園・学校 PTA 事業所 社会福祉協議会 子育て支援センター 地域包括支援センター 給食センター 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	健康により食生活をつづける	☆福祉健康まつり		
	町民 食生活改善推進員	保健福祉課(健康増進係) 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	取組み(栄養・食生活・食育)を推進するための人材育成を図る	☆食生活改善推進員養成事業	○食生活改善推進員育成事業	



2) 生活習慣病予防

【作業部会で出された意見】

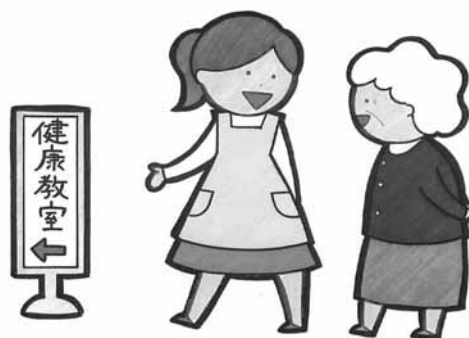
- ・中学生から高血圧、コレステロール値の高い子がいる。有所見の児童は家族も有所見であり、家族ぐるみでの改善が必要。
- ・40代（働き盛り）から生活習慣病が増えているのは気になる。若いとまだ大丈夫という過信がある。
- ・職場で健診（検診）に行くために仕事を抜けることができにくい環境があるなら、職場にアプローチする必要がある。
- ・場所が遠いから健診（検診）に行かないのではないかと。特にがん検診でそう感じる。以前は各地区で受けられた。
- ・（健診を）忘れていたこともあり、地域で声かけがあると思い出して行く人もいる。近所の人がお茶のみに来たら「明日健診だよ」と声をかけている。
- ・（生活習慣病予防の取り組みを）続けるためには楽しくないといけない。楽しめることを家族単位で考えられるとよい。ハンコをつける、ポイントを貯めるなど。
- ・自分だったら（健康教室に）一人で参加するのは嫌だ。数人なら行くかも。何人集まったら教室を開くと決めて実施すればよい。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
生活習慣病を予防することの大切さがわかる	幼児や小中学生とその親 町民 健診対象の町民	保健福祉課（健康増進係） 保健福祉推進員 食生活改善推進員 保育所・幼稚園・学校 PTA 事業所 被災者生活支援員 健診団体 給食センター 教育総務課	親子で一緒にパンフレットを作成することで、こどもも大人も生活習慣病予防の大切さがわかる 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	☆生活習慣病予防パンフレット作成モデル事業 ☆出前講座	★広報誌やフェイスブック等による情報発信 ★成人対象の健康・栄養教室	◆町民税務課 特定健診、脳ドック、人間ドック ◆給食センター 給食だより、毎日の一口メモでの啓発、保護者試食会、給食時間の食育指導 ◆公民館 ラージボール卓球教室 ◆南三陸病院 糖尿病教室
生活習慣病を予防する取り組みをはじめる	健診対象者の町民	保健福祉課（健康増進係） 地域のボランティア 事業所 健診団体 医療機関 町民税務課	検診を受けやすい環境をつくる	☆みんなで健（検）診に いこう作戦 ・受診の機会を増やす ・周知方法の検討 ・既存事業の見直し ☆女性のがん検診会場での託児の実施	★がん検診クーポン事業 ★がん検診 ○健康診査 ○結核健診 ○肝炎ウイルス検査 ○骨粗しょう症検診	

	町民 健診対象 の町民	保健福祉課 (健康増進係) 保健福祉推進 員 食生活改善推進 員 区長 老人クラブ 学校 事業所 健診団体 医療機関 気仙沼保健福祉 事務所(保健所) 公民館	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 める 生活習慣病予防 の取り組みをは じめるための環 境をつくる	☆健康チャレンジ事業 ☆出前講座 ☆福祉健康まつり	★健康チェックシ ートつき健康カレ ンダーの作成 ★健康手帳の活用 ★健診事後教室	
生活習慣病を予防する取り組みをつづける	町民	保健福祉課 保健福祉推進員 食生活改善推進 員 老人クラブ 学校 健診団体 医療機関 事業所 社会福祉協議会 地域包括支援セ ンター 公民館	こどもも大人も 自分に合った生 活習慣病予防の 取り組みをつづ ける	☆健康チャレンジ事業 ☆福祉健康まつり	★健康・栄養教室	



3) こころの健康

【作業部会で出された意見】

- * 『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か?ということを目頃から考えることが大事。
- ・ 生活の中で自分が充実していることが、こころの健康につながっているのではないか。
- ・ 家庭の中で、こ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。
- ・ 地域の中で色々な人たちとつながりあうことによって、楽しみながら生活できればよい。
- ・ からだが健康でないと、こころも健康でなくなる。
- ・ こころの健康づくりをはじめするために、誰かと話して自分の思いを伝え合うことが大事。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
こころの健康づくりの大切さがわかる	町民	保健福祉課(健康増進係) 保健福祉推進員 民生委員・児童委員 老人クラブ 学校・PTA 社会福祉協議会 心のケアセンター 気仙沼保健福祉事務所(保健所) 公民館	こどもから大人まで、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 ・啓発事業 ・乳幼児健診や学校、地区等での健康教室の実施 ・既存事業の見直し	☆こころの健康を考えようキャンペーン ☆こころの健康講演会	★心と体の健康づくり教室 ★こころの健康相談 ★啓発事業	◆子育て支援センター リフレッシュ体験 ◆高齢者福祉係 敬老会、介護者教室・交流会 ◆被災者支援係 お茶っこ会 ◆公民館 種々のカルチャ一講座等 花の植栽事業 ◆生涯学習課 世代間交流事業、町民文化祭、公民館だより、ひころの里秋祭 お楽しみコンサート、成人式、地域の文化伝承支援、いきいき学級(高齢者教室) ◆教育総務課 スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、適応指導教室
	町民 保健福祉推進員	保健福祉課(健康増進係) 保健福祉推進員 社会福祉協議会 心のケアセンター 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	こころの健康づくりを推進するための人材育成を図る	☆健康づくりサポーターの養成	★ゲートキーパー養成講座	

こころの健康づくりをはじめる	町民	保健福祉課(健康増進係) 保健福祉推進員 老人クラブ 婦人クラブ 学校・PTA NPO 社会福祉協議会 心のケアセンター 地域包括支援センター 生涯学習課 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	住民が、地域の中で、つながり交流できる機会が増える ・地域での交流活動がわかるマップ作成 ・男性が活躍する機会をつくる 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	☆こころいきいき交流事業	★心と体の健康づくり教室 ★介護予防教室 ★こころの健康相談 ★なんでも健康相談	◆気仙沼保健福祉事務所(保健所) こころの相談 思春期ひきこもり専門相談 アルコール専門相談
	町民 保健福祉推進員	保健福祉課(健康増進) 保健福祉推進員 社会福祉協議会 心のケアセンター 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	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	☆健康づくりサポーターの養成	★ゲートキーパー養成講座	
こころの健康づくりをつづける	町民	保健福祉課 保健福祉推進員 事業所 学校 NPO ボランティア 社会福祉協議会 心のケアセンター 地域包括支援センター 気仙沼保健福祉事務所(保健所)	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	☆福祉健康まつり ☆広報誌等による情報発信		



4) 認知症・介護予防

【作業部会が出された意見】

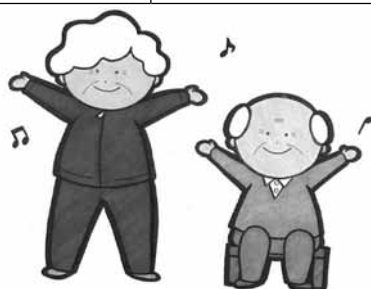
- ・震災前に比べて、体を動かす機会が少なくなって、高齢者の腰痛、膝関節痛が悪化したという声が聞かれる。
- ・震災後の生活機能調査によると元気な高齢者でも3割の方が、歩くことや身の回りの動作が難しくなっていると答えており、生活不活発病が心配な状況がある。
- ・動かなくなって体が弱ると介護状態になるのではないかと心配になる。自分も年を取っていくし他人事でない。どこに相談したらよいのか、また、どうしたら予防できるのかを知りたい。
- ・予防するためには、みんなで集まって活動したいと思うし、そんな場所があったらよいと思う。
- ・認知症の方が仮設に住んでいるので、みんなで見守り、声をかけたりしているが、認知症の対応の仕方がよくわからない。
- ・町の人口が減って少子高齢化が進む中で、高齢者世帯が増えて認知症や介護状態になっても支える家族が近くに居ないため、介護などのサービス利用だけでなく、近所の助け合いが必要になっていると思う。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
認知症・介護予防の大切さがわかる	町民	地域包括支援センター 保健福祉課(健康増進係) 保健福祉推進員 輝きサポーター — 自治会 学校・PTA 事業所 被災者生活支援員 医療機関 教育総務課	認知症予防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る 介護予防することの大切さとその内容がわかる	☆認知症ケアパス作成・普及	★認知症サポーター養成講座 ★介護予防普及啓発事業 ○介護予防教室(認知症予防含む)	◆高齢者福祉係 敬老会 ◆被災者支援係 お茶っこ会 ◆保育所 高齢者との交流事業 ◆公民館 高齢者教室
	認知症や要介護予備軍	地域包括支援センター 保健福祉課(健康増進係) 医療機関	予備軍を早期に見出す	☆介護予防把握事業		

認知症・介護予防の取り組みをはじめめる	町民	地域包括支援センター 保健福祉課(健康増進係) 保健福祉推進員 輝きサポーター ボランティア 学校・PTA 事業所 介護保険事業所、 ケアマネジャー 医療機関 被災者生活支援員 教育総務課	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 認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る地域をつくる 自分に合った介護予防の取り組みをはじめめる 介護予防に取り組むための環境をつくる	☆認知症初期集中支援推進事業 ☆認知症カフェ事業 ☆福祉健康まつり	○もの忘れ相談(認知症相談) ★キャラバンメイトスキルアップ研修 ○認知症サポーター養成講座 ★認知症家族交流会 ★介護予防教室(認知症予防含む) ★介護予防・日常生活支援総合事業
	認知症や要介護者及びその家族	地域包括支援センター 家族 医療機関 介護保険事業所 ケアマネジャー	介護が難しい状況について相談でき、支援が受けられる 適切なサービスや治療が受けられる	☆在宅療養フォーラム ☆包括的支援事業	○もの忘れ相談(認知症相談)
認知症・介護予防の取り組みをつづける	町民	地域包括支援センター 保健福祉課(健康増進係) 保健福祉推進員 学校・PTA 輝きサポーター ボランティア 医療機関 事業所 介護保険事業所 ケアマネジャー 被災者生活支援員 教育総務課	地域で声をかけあい認知症や介護予防の取り組みをつづける こどもも大人も認知症や介護予防の取り組みをつづける環境をつくる	☆福祉健康まつり ☆在宅療養フォーラム	★在宅医療連携事業 ★地域介護予防活動支援事業 ★家族介護支援事業



5) 歯の健康

【作業部会で出された意見】

- ・ 出産後、歯医者で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。
- ・ 小中学生の頃から歯周病予防ができるとよい。
- ・ 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。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
むし歯・歯周病予防の大切さがわかる	町民 小学生	保健福祉課 (健康増進係) 保健福祉推進員 食生活改善推進員 学校、保育所、幼稚園 ママサークル 事業所 歯科医師会 歯科衛生士会 こども家庭係 子育て支援センター 気仙沼保健福祉事務所 (保健所)	むし歯や歯周病予防の大切さ、ケアの方法がわかる 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図る	☆出前講座 ☆福祉健康まつり ☆歯の健康づくりを考える標語で啓発事業 ☆健康づくりサポーターの養成	★フッ化物洗口 ★乳幼児健診 ★歯の健康教室	◆保育所 ◆歯科健診 ◆教育総務課 フッ化物洗口(各小学校)、 歯科健診(各小中学校)
むし歯・歯周病予防をはじめ	町民 妊婦	保健福祉課 保健福祉推進員 食生活改善推進員 学校、保育所、幼稚園 ママサークル 事業所 歯科医師会 歯科衛生士会 社会福祉協議会 子育て支援センター 地域包括支援センター 気仙沼保健福祉事務所 (保健所)	むし歯や歯周病予防のための方法を身につける 健診を受診しやすい環境をつくる	☆妊婦歯科健診 ☆出前講座 ☆福祉健康まつり ☆健康づくりサポーターの養成 ☆歯科健診受診券の発行	★フッ化物洗口 ★成人歯科健診	
むし歯・歯周病予防をつづける	町民	保健福祉課 保健福祉推進員 食生活改善推進員 学校、保育所、幼稚園 ママサークル 事業所 歯科医師会 歯科衛生士会 社会福祉協議会 子育て支援センター 地域包括支援センター 気仙沼保健福祉事務所 (保健所)	自分にあつたむし歯・歯周病予防をつづける 取り組みを続けるための環境をつくる	☆福祉健康まつり ☆健康づくりサポーターの育成 ☆歯科健診受診券の発行		


6) たばこ対策

【作業部会で出された意見】

- ・最近では女性の喫煙者をよく見かける。以前は見かけただけで珍しいことだったが、今は当たり前の光景になっている。
- ・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。
- ・未成年で吸ったことがある子に聞いてみると、家族や身近に喫煙者がいることが興味につながっている。
- ・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。
- ・たばこを吸わない人からすると、受動喫煙防止宣言施設のステッカーが貼ってあると店に入りやすくなる。せつかくのステッカーを認知させるのもよい。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
喫煙リスクや禁煙の大切さがわかる	町民 子ども 成人 喫煙者	保健福祉課 (健康増進係) 学校・保護者・養護教諭 事業所 教育総務課 気仙沼保健福祉事務所 (保健所)	子どもから大人まで、 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る	☆出前講座	★乳幼児健診 ★健診事後教室	◆南三陸病院 禁煙外来
禁煙・分煙の取り組みをはじめ	町民 子ども 成人 喫煙者	保健福祉課 (健康増進係) 学校・保護者・養護教諭 事業所 教育総務課 企画課 産業振興課 気仙沼保健福祉事務所 (保健所)	子どもから大人まで、 喫煙リスクについて学び、 禁煙・分煙の取り組みをはじめ 禁煙・分煙の取り組みをはじめ るための環境をつくる ・受動喫煙防止ガイドラインの周知 ・受動喫煙防止宣言施設登録制度活用推進	☆出前講座 ☆受動喫煙防止キャンペーン	★啓発事業(広報紙等)	
禁煙・分煙の取り組みをつづける	町民 禁煙継続者	保健福祉課 (健康増進係) 保健福祉推進員 学校 事業所 社会福祉協議会 地域包括支援センター	禁煙・分煙の取り組みをつづける 禁煙・分煙の取り組みをつづける環境をつくる	☆福祉健康まつり ☆南三陸町禁煙チャレンジ事業		

7) アルコール対策

【作業部会で出された意見】

- * 『お酒の適量を知り、上手に付き合い』『未成年の飲酒をなくす』という視点を大切にしたい。
- ・ 飲酒が好きな人は、なかなかやめられないという声があり、飲み過ぎずに上手に付き合い合うことが大切。
- ・ お酒は会話を弾ませる、ストレス解消の助けになるなどのよい面もあるが危険な面もある。上手に付き合い合うことが大切。
- ・ 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い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ないかな。



【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
アルコールによる病気の予防の大切さがわかる	町民 中・高校生と保護者 保健福祉推進員	保健福祉課（健康増進係） 事業所や団体組織など 学校 心のケアセンター 教育総務課 気仙沼保健福祉事務所（保健所）	住民が適正飲酒について知る機会をつくる お酒との上手な付き合い方を理解する 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 ・啓発事業（寸劇や紙芝居等による啓発） ・母子手帳交付時、乳幼児健診、事業所や学校、地区等での出前教室の実施 ・既存事業の見直し こころの健康づくりを推進するための人材育成を図る	☆お酒と上手に付き合い合うキャンペーン ☆出前講座 ☆未成年飲酒防止キャンペーン ☆健康づくりサポーターの養成	★お酒と健康についての健康教室	◆気仙沼保健所アルコール専門相談・アルコール家族教室 ◆気仙沼管内断酒会

アルコールによる病気の予防をはじめ	町民 保健福祉 推進員	保健福祉課 (健康増進 係) 保健福祉推進 員 区長 気仙沼保健福 祉事務所(保 健所) 心のケアセン ター	住民が、地域の中でこ ろの健康づくり活動(ア ルコール)を主体的には じめる	☆健康づくりサポ ーターの養成	
	健診対象 者 町民全員	保健福祉課 (健康増進 係) 保健福祉推進 員 食生活改善推 進員 健診団体 事業所	適正飲酒や生活習慣病 について知り、生活習慣予 防への取り組みをはじ める	☆生活習慣病予防 セミナー(疾病 別)	★健診事後教室
	節酒・断 酒の必要 な人	保健福祉課 (健康増進 係) 気仙沼保健福 祉事務所(保 健所) 心のケアセン ター	適正飲酒をはじめ	☆生活習慣病予防 セミナー(疾病 別)	★健診事後教室
アルコールによる病気の予防をつづける	町民	保健福祉課 (健康増進 係) 事業所 社会福祉協議 会 地域包括支援 センター 気仙沼保健福 祉事務所(保 健所)	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、住民が上手なお 酒の付き合い方を意欲 的ににつづける	☆福祉健康まつり	★啓発事業(広報 紙等)
	節酒・断 酒の必要 な人と、 その家族	保健福祉課 (健康増進 係) 管内の断酒会 など 気仙沼保健福 祉事務所(保 健所) 心のケアセン ター 精神科等の医 療機関	本人や家族が孤立せず に生活しつづけること ができる 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		○アルコール関連 問題支援者研修会 ○個別相談

8) 身体活動・運動

【作業部会で出された意見】


* 『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る』『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い。

- ・「草取りだってスポーツだ！」が、委員の合言葉となった。
- ・一人ひとりが自分に合った身体活動がわかり、楽しみながら継続することが大事。
- ・からだを動かすことで、コミュニケーションや交流が広がり、こころも元気になる。
- ・こどものうちから遊びを通し、からだを動かすよさを伝えたい。親世代は忙しいため、祖父母世代の力を借りることも大事。
- ・事業所が参加しやすい取り組みも必要。
- ・例えば、ラジオ体操などのこどもから大人まで楽しくできることを、町を挙げて取り組むことで、誰もがからだを動かす機会となるのではないかと。
- ・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。
- ・からだを動かす大切さがわかるためにはきっかけが大事。
計画を実施するには、リーダーの育成が大事。
計画を推進するためには、細く長く楽しくつづけることが大事。



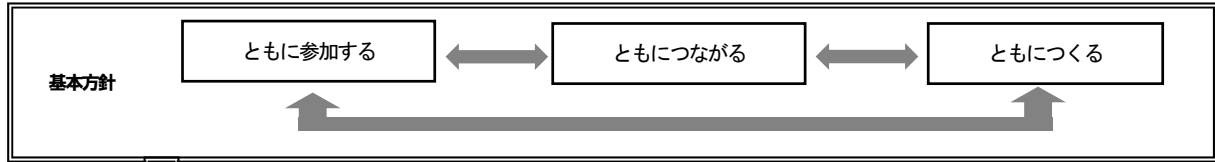
【目標・取り組み】

目標	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる	町の事業・活動		
				☆新規事業・活動	★既存事業の修正 ○既存事業	◆他部署の事業
からだを動かす大切さがわかる	町民 こどもと保護者・祖父母 保健福祉推進員	保健福祉課（健康増進係） 保健福祉推進員 体育振興員 スポーツ推進委員 生涯学習課 公民館 気仙沼保健福祉事務所（保健所）	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 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環境をつくる 自分の身体活動について振り返るきっかけをつくる ・運動メニューの作成、大人向け体力テスト、乳幼児健診で親子遊び等を実施 ・既存事業の見直し ・啓発事業 メニュー表を住民と共につくることで、からだを動かすきっかけをつくる 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	☆からだを動かそうキャンペーン ・参加者がメッセージャーとして活動するためのバッジ等の配布 ☆大人向け体力テスト事業 ☆からだを動かそうメニューの作成事業 ☆健康づくりサポーターの養成	★乳幼児健診時の親子遊び ★運動に関する健康教室	◆こども家庭係リフレッシュ体験（親子体操教室） ◆被災者支援係ラジオ体操、出前体操 ◆保育所体操教室、サッカー教室 ◆生涯学習課・公民館 花の植栽事業、地区子供会 育成支援、スポーツ事業、カルチャー事業

<p>からだを動かすことをはじめ</p>	<p>町民</p>	<p>保健福祉課 (健康増進係) 保健福祉推進員 体育振興員 スポーツ推進委員 生涯学習課 教育総務課 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)</p>	<p>こどもから大人まで、楽しく交流し、からだを動かす機会をつくる ・町民運動会、ウォークラリー等</p>	<p>☆みんなでからだを動かそうイベント推進事業</p>	<p>★運動に関する健康教室 ★啓発普及(広報紙等)</p>	
	<p>町民</p>	<p>保健福祉課 (健康増進係) 保健福祉推進員 体育振興員 スポーツ推進委員 地域包括支援センター 生涯学習課 教育総務課 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)</p>	<p>住民が、日常的に楽しくからだを動かす機会をつくる からだを動かすことをはじめための環境をつくる</p>	<p>☆町ぐるみラジオ体操推進事業 ☆おらほのラジオ体操コンテスト</p>		
	<p>痛みのある人や生活機能が低下している人など</p>	<p>保健福祉課 (健康増進係) スポーツジム 病院等のPT 地域包括支援センター</p>	<p>既存事業を見直し、痛みのある人や生活機能が低下している人などが教室に参加できるようにする</p>		<p>★介護予防教室 ★健診事後教室</p>	
	<p>町民 保健福祉推進員</p>	<p>保健福祉課 (健康増進係) 地域包括支援センター 気仙沼保健福祉事務所(保健所)</p>	<p>住民が、地域の中で、運動を主体的に始め、地域で活躍する機会をつくる</p>	<p>☆健康づくりサポーターの養成</p>		
<p>からだを動かすことをつづける</p>	<p>町民 保健福祉推進員</p>	<p>保健福祉課 (健康増進係) 学校 社会福祉協議会 地域包括支援センター 公民館 気仙沼保健福祉事務所(保健所)</p>	<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、からだを動かすことを意欲的につづけることができる</p>	<p>☆福祉健康まつり</p>		

分野別計画 新規事業整理表

【基本理念】 **こころも体も健やかで「おでって」「えがお」あふれるまち みなみさんいく**



【8分野】				
栄養・食生活	南三陸町民 子ども大人 行政保健医療福祉等 関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ☆出前講座(食育・食生活) ☆福祉健康まつりの実施 ☆食育講演会 ☆地元食材でのヘルシー料理の普及啓発事業(地産地消) ☆生活習慣病予防セミナー(疾病別) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆地元食材でのヘルシー料理の普及啓発事業(地産地消) ☆出前講座(食育・食生活) ☆福祉健康まつりの実施 ☆生活習慣病予防セミナー(疾病別) ☆食育推進ネットワーク構築事業 ☆配食事業 	<ul style="list-style-type: none"> ☆食生活改善推進員育成事業
生活習慣病予防		<ul style="list-style-type: none"> ☆生活習慣病予防パンフレット作成モデル事業 ☆出前講座 	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんなで健(検)診にいこう作戦 ☆女性のがん検診会場での託児の実施 ☆健康チャレンジ事業 ☆出前講座 ☆福祉健康まつりの実施(生活習慣病予防フォーラム) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健康チャレンジ事業
こころの健康		<ul style="list-style-type: none"> ☆こころの健康を考えようキャンペーン ☆心の健康講演会 ☆健康づくりサポーターの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ☆こころいきいき交流事業 ☆健康づくりサポーターの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ☆広報誌等による情報発信
認知症介護予防		<ul style="list-style-type: none"> ☆認知症ケアパス作成・普及 ☆介護予防把握事業 	<ul style="list-style-type: none"> ☆認知症初期集中支援推進事業 ☆認知症カフェ事業 ☆福祉健康まつりの実施(認知症・介護予防フォーラム) ☆在宅療養フォーラム ☆包括的支援事業 	<ul style="list-style-type: none"> ☆在宅療養フォーラム
歯の健康		<ul style="list-style-type: none"> ☆出前講座 ☆福祉健康まつりの実施 ☆歯の健康づくりを考える標語で啓発事業 ☆健康づくりサポーターの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ☆妊婦歯科検診 ☆出前講座 ☆福祉健康まつりの実施 ☆健康づくりサポーターの養成 ☆歯科検診受診券の発行 	<ul style="list-style-type: none"> ☆歯科検診受診券の発行 ☆健康づくりサポーターの養成
たばこ対策		<ul style="list-style-type: none"> ☆出前講座 	<ul style="list-style-type: none"> ☆出前講座 ☆受動喫煙防止キャンペーン 	<ul style="list-style-type: none"> ☆南三陸町禁煙チャレンジ事業
アルコール対策		<ul style="list-style-type: none"> ☆お酒と上手に付き合いおうキャンペーン ☆出前講座 ☆未成年飲酒防止キャンペーン ☆健康づくりサポーターの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健康づくりサポーターの養成 ☆生活習慣病予防セミナー(疾病別) 	
身体活動運動		<ul style="list-style-type: none"> ☆からだを動かそうキャンペーン ☆大人向け体力テスト事業 ☆からだを動かそうメニューの作成事業 ☆健康づくりサポーターの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ☆みんなでからだを動かそうイベント推進事業 ☆町ぐるみラジオ体操推進事業 ☆おらほのラジオ体操コンテスト ☆健康づくりサポーターの養成 	

(各分野の健康情報の発信、活動成果の発表・表彰、生活習慣病予防フォーラム、禁煙成功者の体験発表、認知症・介護予防フォーラムなど)

福祉健康まつり

2. 地区別計画

戸倉地区

現状

■人口と世帯数

世帯数	人口		
	計	男性	女性
527 世帯	1,663 人	801 人	862 人

【年齢構成】

年齢区分	0～5 歳	6～12 歳	13～18 歳	19～39 歳	40～64 歳	65～74 歳	75 歳以上
人数 (人)	65	77	84	297	575	252	313
割合 (%)	3.9	4.6	5.0	17.9	34.6	15.2	18.8
高齢化率 (65 歳以上人口比率)						34.0%	

(H27 年 9 月末現在 住民基本台帳より)

■町民意識調査結果 (平成 27 年 1 月実施) 抜粋

- 「地縁的な活動 (町内会・自治会や老人会等) をしている人」は、4 割と他地区より多かった。「震災前はしていたが今はしていない人」が 2 割のため、震災前は、更に活発だったことがわかる。また、「今後、機会があれば地域での活動をしたい人」が約 4 割であった。
- 「家庭で受動喫煙があった人」は 4 割以上と他地区よりも多かった。このことについて、地区部会では、『震災後、たばこの量が倍になった』という意見があった。

■部会で出された意見

身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 震災後、足腰が弱って歩行困難の高齢者が増えた気がする。仮設住宅から戻ってきても、住居が主要道路から遠いため、高齢者は閉じこもりの可能性が高い。 歩くのが一番、手取り早いのが、ウォーキングをしていると「病気でもしたのか」と周囲の方々に聞かれる。震災後に歩くのを止めた人がいる。夜、普通の服装でウォーキングしていると外灯がないため、お化けや不審者ではないかと勘違いされる。 震災前は、ゲートボールやグランドゴルフをしていたが、現在、地区内で、できる場所も人もいない。 震災前は、地区運動会、球技大会、バレーボール大会と盛んであったが、現在は無い。
つながり	<ul style="list-style-type: none"> 集まる拠点が大事。早く集まる場所が出来てほしい。 色々な地区の仮設にいる戸倉地区住民が集まる機会を作れば、今後のコミュニティ作りにもつながるのではないかと。
こころ	<ul style="list-style-type: none"> しゃべらないことがストレスになる。(一人暮らしの人。仮設住宅の人よりも新しく家を建てた人。特に高齢者。) 認知症の方が増えたような気がする。
アルコール たばこ	<ul style="list-style-type: none"> 震災後、酒の量が倍になった。 震災後、たばこの量が倍になった。
その他	<ul style="list-style-type: none"> 閉じこもり予防を進めるにも、高齢者の足がない。 仮設住宅とそうでない住宅の人で、情報の届く量が違う。(仮設住宅の方が多し。) 健康づくりの周知不足。(「なぜ、何のために」が不足しているので教室等の参加が少ない。)

目標

- 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もつ戸倉

震災前は、球技大会や運動会等を行うと、行政区毎にこどもから大人まで一丸となって練習をするなど、地区の運動や交流が活発だった。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。震災後に住民が一堂に会する機会がなかったため、まずは、ウォーキングイベントを開催して、地区住民が一堂に会し地区の健康づくりを始める契機としたい。

取り組み

	ともに参加する (誰を対象に)	ともにつながる (誰と誰の協働か)	ともにつくる (どんな活動を、どのように)
取 り 組 み ①	戸倉地区 こどもから大人 (戸倉地区に住んでいたが、現在は他地区の仮設住宅に入居している人も含む)	戸倉地区町民 戸倉地区コミュニティ推進協議会 戸倉婦人会 民生委員 区長・自治会長 保健福祉推進員 戸倉地区漁協・婦人部 南三陸町観光協会 保健福祉課(健康増進係) 戸倉公民館	「戸倉地区牡蠣&ウォークラリー」の開催 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 ②地区住民がウォーキングを始めるきっかけを得る 内容 神割崎キャンプ場内でウォークラリーを行い、参加者とともに牡蠣を食べる。 (雨天時は波伝谷地区漁協テント等で地域や健康に関するクイズや交流を目的としたゲーム等を行う) <実施から見たこと・今後について> (第1回：H27/11/15(日)実施内容より) ・当日はあいにくの雨のため、漁協テント内で健康クイズと健康体操を実施した。参加者からは「楽しかった、勉強になった」等の声が多く聴かれた。 ・イベントの後半には、開催場所の近辺を自主的に歩く方々の姿も見られた。 ・今後の地区活動の主となりうる方々と顔を合わせ、町職員、地域住民の地域活動への互いの思いも共有することが出来たので、次年度も実施する予定。 ・保健福祉推進員や健康づくり計画策定委員会とともに、復興状況に合わせた地区住民の健康づくりに繋がる活動(ウォーキング以外も含)を検討する。 ・実施内容、保健福祉推進員の活動、健康づくり情報等を、発信していく方法を検討する。(例：戸倉地区まちづくり協議会が発行している「まちづくりニュース」等(予定))

<p>取 組 み ②</p>	<p>戸倉地区 壮年期～高齢期</p>	<p>戸倉地区町民 住民ボランティア 保健福祉推進員 被災者生活支援センター戸倉サテ ライト支援員 南三陸町社会福祉協議会 保健福祉課（健康増進係） 戸倉公民館</p>	<p>集会所の健康サロンの開催 目的：①地区住民が楽しく交流しながら健康への意識を高める。 ②新しく家を建てた住民と以前から住んでいる住民の交流を促進し、地区のつながりを育成する。 内容： ・健康教室+お茶飲み会のようなもの。料理教室等で人を集め、その後サロン化を目指す。 ・10地区あるため、地区ごとに順次開始する。 （数年後までには全地区を目指す） ・H28年度：希望地区から開催する。 ・地区住民がお世話役となって運営できるようにバックアップ・育成支援を行う。 ・地区人材リストの作成と活用 →出前講座（無料）を行い、講師には、保健福祉課の職員だけでなく、住民ボランティアも募り、サロンの時に、講師として参加してもらう。</p>
----------------------------	-------------------------	---	--

志津川地区

現状

■人口と世帯数

世帯数	人口		
	計	男性	女性
2,076 世帯	5,644 人	2,750 人	2,894 人

【年齢構成】

年齢区分	0～5 歳	6～12 歳	13～18 歳	19～39 歳	40～64 歳	65～74 歳	75 歳以上
人数 (人)	138	304	338	973	2,014	837	1,040
割合 (%)	2.4	5.4	6.0	17.2	35.8	14.8	18.4
高齢化率 (%)						33.3	

(平成 27 年 9 月末現在住民基本台帳より)

■部会で出された意見

食生活 運動 生活習慣病 こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物に困る。バランスの偏りが心配。 ・健康によい食生活をする。地産地消。皆で食べる、保育所からの食育を。 ・住民同士のつながりを作るためにも運動会があればいいのではないかな。 ・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。 ・今、ダンプ等の交通量が多いがウォーキングが一番よい。 ・健（検）診を受診しない（受診率が低い）。病院に行っているからと健（検）診を受けない。 ・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。 ・健診会場の待ちスペースで寸劇、踊りの発表、ストレッチ、紙しばい、折り紙、保育スペース、楽しみのある健診会場に。 ・健診率を上げるために、年代別のデータをみて、どの年代に働きかけたらよいか。年代により方法が違ってくると思う。 ・仮設の方の健康状態はどうだろうか（心配）。 ・家族と同居していても、日中一人で過ごしている方が心配だ。 ・老人クラブの活動が活発化してきている。 ・漁業をしている高齢者。仕事は生きがい。大切だ。 ・イベントは楽しい。
つながり	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・アパート、新築、仮設・公営住宅。新しい地区で地域のつながりもまだ浅い。つながりを深めていきたい。 ・名前と顔を覚えることから。 ・震災後より推進員。アンケート配布で顔を覚えてもらった。推進員として気軽に声をかけてほしい。 ・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。 ・こどもの時からの健康づくりが土台になるのでは。 ・地区の集まりや健康づくりに出る人・出ない人、両方いる。出る人は幼少期から元気だった。 ・女性の底力で元気な志津川地区に。男性の参加を期待したい。
安全で安心で できる生活	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進のためにも、安心して安全に生活したい。

目標

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」

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たっぷりの環境、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、自分たちの地域のために、取り組んでいきたい。

取り組み

	ともに参加する (誰を対象に)	ともしつなげる (誰と誰の協働か)	ともしつくる (どんな活動を、どのように)
取 り 組 み ①	志津川地区町民 (検診対象者)	保健福祉推進員 食生活改善推進員 保育士 区長 保健福祉課 (健康増進係)	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 ・ちょっと寄りみちカフェの実施により、健(検)診を受診しやすい環境をつくる。 ・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 ・子育てや健康づくりに関するパンフレットやパネルの設置 ・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 ・まずは乳がん、子宮がん検診から実施する(成果を確認して他の健(検)診時、常時開設を検討する)
取 り 組 み ②	志津川地区 こどもから大人	保健福祉推進員 食生活改善推進員 地区部会委員 福祉まつり実行委員 社会福祉協議会 保健福祉課 地域包括支援センター 生涯学習課	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(総合ケアセンターの周りのコース) ・食生活改善推進委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 ・参加者全員で一緒にできる手ぬぐい体操 ・こどもが楽しめる親子体操、紙しばいなど
取 り 組 み ③	志津川地区 こどもから大人	保健福祉推進員 食生活改善推進員 体育振興員 区長 保健福祉課 (健康増進係) 生涯学習課 公民館	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。

入谷地区

現状

■人口と世帯数

世帯数	人口		
	計	男性	女性
640世帯	2,044人	998人	1,046人

【年齢構成】

年齢区分	0～5歳	6～12歳	13～18歳	19～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上
人数(人)	67	112	134	321	720	279	411
割合(%)	3.3	5.5	6.6	15.7	35.2	13.6	20.1
高齢化率						33.8%	

(H27年9月末現在 住民基本台帳より)

■部会で出された意見、町民意識調査結果 (H27年1月実施) 抜粋

世帯構成	<ul style="list-style-type: none"> ・入谷でも一人暮らし高齢者が増えてきた。 ・2世代～4世代同居率が6割以上。
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> ・公共交通機関が少なく、近所や商店まで遠い地域もある。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者でも、田畑で忙しく働いている人もいる。 ・自分で動けると活動が広がる。 ・子ども達が外で遊ぶことが少ない。 ・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。 ・運動できない(しない)。 ・運動できない理由で多いのは、『仕事などでからだを動かしている』『時間的に余裕がない』。
こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康が気になる。 ・自分なりの趣味を持って生活したい。 ・家族以外にも、腹を割って話せる人や頼れる人が必要。 ・友達と話すと元気になる。
生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の受診率が低いことが気になる。 ・健康に関心を持ってほしい。
つながり	<ul style="list-style-type: none"> ・人と人とのつながり、あいさつやコミュニケーションを大事にしたい。 ・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、公民館の広報紙などが毎戸に配布され、地域の様子がよく分かる。

目標

- 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

■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(県無形民俗文化財)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。

取り組み

	ともに参加する (誰を対象に)	とものつながる (誰と誰の協働か)	とものつくる (どんな活動を、どのように)
取 り 組 み	入谷地区 こどもから大人	入谷地区部会委員 (区長、保健福祉推進員、食生活改善 推進員、民生委員・児童委員、老人ク ラブ、婦人会、PTA) 地区住民 保健福祉課(健康増進係) 地域包括支援センター	【目的】 こどもから高齢者まで、健康に関心を持ち、地区全体で 健康づくりに取り組むしくみをつくり、推進する。 【内容】 ★健康づくりの輪を広げる。 ◎入谷地区の健康づくりを推進するチームをつくる。 ・入谷地区住民の健康について分かる。 ・健康づくりの取り組みを考える。 ・今ある地域の活動を活かし、地区住民と実践する。広める。

①	こどもから大 人まで	健康づくり推進チーム(仮称) 保健福祉推進員、区長 スポーツ推進員、体育振興員 入谷幼稚園、入谷小学校 PTA、老人クラブ、入谷婦人会 食生活改善推進員 公民館 生活支援員 介護保険事業所 障害児者支援事業所 保健福祉課(健康増進係) 地域包括支援センターなど	【目的】 ミドル・シニア世代(壮年期～高齢期)が、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】 ・こ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。 ・お祭りや地域の行事の場面などで、体操を普及、実践する。 ・こどもの時から、からだを動かす大切さについて知る(体操 づくりや学校・地区のスポーツ行事の活用など)。
②	こどもから大 人まで	健康づくり推進チーム(仮称) 保健福祉推進員、区長 養護教諭、食生活改善推進員 入谷婦人会 老人クラブ、公民館 保健福祉課(健康増進係) 地域包括支援センターなど	【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(学校や地区行事の活用など)。 ・生活習慣病や健診の大切さについて知る機会をつくる(健康 教室や各広報紙の活用など)。 ・家庭で、地域で声をかけ合い、誘い合って健診に行く。 ・健診日、会場、会場までのバスルートや時間など、分かりや すく知らせる(各広報紙等の活用など)。
③	こどもから大 人まで	健康づくり推進チーム(仮称) 区長、民生委員・児童委員 保健福祉推進員、保健福祉課 地域包括支援センターなど	【目的】 こ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】 ・こどもも大人も、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。各広報紙の活用など)

歌津地区

現状

■人口と世帯数

世帯数	人口		
	計	男性	女性
1,372 世帯	4,539 人	2,250 人	2,289 人

【年齢構成】

年齢区分	0～5 歳	6～12 歳	13～18 歳	19～39 歳	40～64 歳	65～74 歳	75 歳以上
人数 (人)	167	225	253	851	1,647	593	803
割合 (%)	3.7	5.0	5.6	18.7	36.2	13.1	17.7
高齢化率 (%)						30.8	

(H27 年 9 月末現在 住民基本台帳より)

■部会で出された意見

○健康で気になること・行っている活動(現状と課題)

- ・ 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無くなってきている。身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きている。

○こんな歌津地区にしたいな！

- ・ 早寝、早起き朝ごはんでのびのび子どもが育つ歌津地区
- ・ こどもの元気な声が響き、地域の中でつながり子どもを見守る歌津地区
- ・ 働き盛りの人が健診を受けたり食事に気をつけ元気に過ごせる歌津地区
- ・ 高齢者がいきいきと生活し元気な歌津地区
- ・ ふるさとの自然を大切にす歌津地区
- ・ 自分たちの地域を自分たちで作る、つながり、輪を大切にす歌津地区

目標

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～

■【長寿を全うしてぴんぴんころり】とは・・・(この目標に込めた思いは)

- 子どもがのびのび元気に遊んでいる姿
 - 働き盛り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
- 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。

取り組み(ポイント ①こどもから大人まで②人づくり・組織づくり③交流・つながり)

	ともに参加する	ともにつながる	ともにつくる
取 り 組 み ①	歌津地区 こどもから大人	地区部会メンバーが中心 (他に手をつなぎたい人がいるか 考える) 保健福祉課 (健康増進係) 地域包括支援センター	◆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、実践をする人が増える。 (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。
取 り 組 み ②	自主グループ活動 メンバー	地区部会メンバー 自主グループ活動メンバー 保健福祉課 (健康増進係) 地域包括支援センター	◆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。⇒これからの健康づくりに必要 な事 (スキルアップ)
取 り 組 み ③	歌津地区 こどもから大人	地域の健康づくり活動メンバー (区長、自治会長、保健福祉推進員、 食生活改善推進員、民生委員等) 保健福祉課 (健康増進係) 地域包括支援センター	◆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 域の現状把握をした上で、健康教室、サロン等を開 催する。
取 り 組 み ④	歌津地区 こどもから大人	地区部会メンバー 自主グループ活動メンバー 保健センター 地域包括支援センター	◆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。 主役は町民一人ひとり。 (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。

第V章 計画の推進と評価

1. 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。

町民・関係者等との協働による推進体制として、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。

さらに、庁内についても連絡会を開催し関係部署と連携をとり、全庁的な健康づくり関連事業の調整を行いながら推進します。

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。

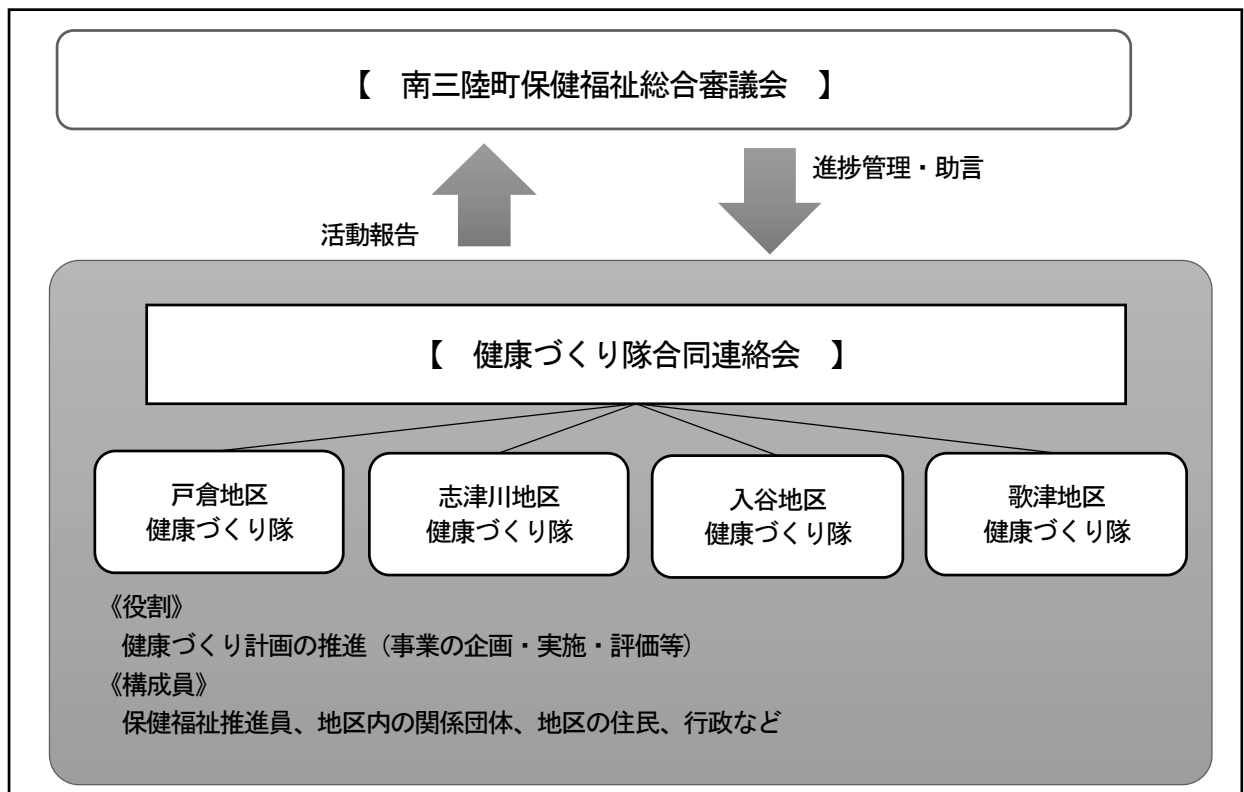


図 地域における健康づくりの推進体制

2. 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			国	県
			現状(H26)	目標(H37)	出典	目標(H37)	目標(H37)
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	—	平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加
		(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	受動喫煙の無い職場の実現(H32)	受動喫煙のない職場の実現
飲食店(毎日・時々)		今後把握	現状値を把握後設定	※2	15%(H34)	10%	

目標	項目		町			国	県	
			現状(H26)	目標(H37)	出典	目標(H34)	目標(H34)	
健康に良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	—	70%以上(H32)
			小学6年生	99%	100%	※3	—	98%以上(H32)
		主食・主菜・副菜を組み合わせている人の増加		55.4%	65%	※2	80%	80%(H32)
		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	—	85%
		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	8g	9g以下(H32)
			成人女性	今後把握	現状値を把握後に設定	※2	8g	8g以下(H32)
		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	350g	350g以上(H32)
		栄養成分表示を参考にしている人の割合		29.1%	50%	※2	—	60%(H32)
		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	—	—
	肥満者(BMI≥25)の割合の減少	20～60歳代男性	41.4%	28%	※2	28%(H34)	25%	
		40～60歳代女性	27.8%	19%	※2	19%(H34)	18%	
	(食育3期)肥満傾向児の出現率(中学1年男子)		20%	15%	※4	-	11%(H32)	
	(食育3期)肥満傾向児の出現率(中学1年女子)		15.2%	12%	※4	-	8%(H32)	
	自分の適正体重を知っている人の増加		57.4%	80%	※2	-	-	

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	生活習慣病予防	わかるはしめる つづける	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%	該当者 15%	※5	H20(1400万人)と比べて25%減少(H27)	26.1% (H32)
			特定健診受診率の向上 成人男女	32.0%	60%	※5	70% (H29)	—
		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	40%(H28)	70%
			肺がん	9.6%	40%	※6	40%(H28)	
			大腸がん	15.6%	40%	※6	40%(H28)	
			子宮がん	24.4%	50%	※6	50%(H28)	
	乳がん	25.7%	50%	※6	50%(H28)	—		
	こころの健康	わかるはしめる つづける	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	15%(H34)	15%
			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	—	増加
			相談できる相手がいる人の増加	77.6%	85%	※2	—	—
			生きがいを感じることがある人の増加	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	わかるはしめる つづける	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	—	—
			社会参加など活動する高齢者の増加(60歳以上)	15.6%	35%	※2	—	—
	歯の健康	わかるはしめる つづける	3歳児のむし歯のない人の割合の増加	28.8%	50%	※9	80以上%	80%(H32)
			12歳児の一人平均むし歯の本数	2.76本	1本	※4	1本未満	1本
			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	50%	50%
			過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	6.7%	15%	※2	65%	65%
かかりつけの歯科医がいる人の増加			50.9%	70%	※2	—	—	
たばこ対策	わかるはしめる つづける	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	-	100%
			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	成人総数	-	-	-	12%(H34)	12%
成人男性	37.7%		20%	※2	-	20%		
成人女性	7%		6%	※2	-	6%		
妊娠中の喫煙をなくす		今後把握	0%	※10	0%(H26)	0%		
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	3%(H34)	3%		
	職場(毎日・時々)	40.2%	20%	※2	受動喫煙の無い職場の実現(H32)	受動喫煙のない職場の実現		
	飲食店(毎日・時々)	今後把握	現状値を把握後設定	※2	15%(H34)	10%		

アルコール対策	わかる はじめる つづける	適正な飲酒量を知っている人の割合の増加		36.3%	60%	※2	—	100%
		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	13% (H34)	12%
			成人女性	3%	2%	※2	6.4%	6%
		妊娠中の飲酒をなくす		今後把握	0%	※10	0% (H26)	0%
		未成年者における飲酒経験者の減少		7.9%	0%	※2	0% (H34)	—

からだを動かす人がたくさんいる町になる	身体活動・運動	わかる はじめる つづける	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	—	現状値を把握後に設定
			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	9000 歩 (H34)	9000 歩
				20～64 歳 女性				8500 歩	8500 歩
				65 歳以上 男性				7000 歩	7000 歩
				65 歳以上 女性				6000 歩	6000 歩
			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	20～64 歳 36%(H34)	20～64 歳 41%
				20～59 歳 女性	11.20%	33%	※2	20～64 歳 33%	20～64 歳 33%
				60 歳以上 男性	33.9%	58%	※2	65 歳以上 58%	65 歳以上 60%
				60 歳以上 女性	35.2%	48%	※2	65 歳以上 48%	65 歳以上 48%

【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

資料編

1. 計画策定経過

(1) 作業部会・地区部会の実施経過

年月	分野別の計画策定	地区別の計画策定
平成 27年 6月	第1回作業部会 ◆説明 ・協働の健康づくり計画策定の目的・進め方について ・健康意識調査、ヒアリング調査等の結果内容について ◆グループワーク ・説明を聞いて感じたこと、どんな町にしたいか、何を大切にしていきたいか	
7月	第2回作業部会 ◆説明（事務局提案） ・基本理念、基本方針(案)について ◆グループワーク ・基本理念、基本方針(案)について ・分野別の現状と目標について	第1回地区部会（4地区合同） ◆説明 ・協働の健康づくり計画策定の目的・進め方について ・健康意識調査、ヒアリング調査等の結果内容について ◆グループワーク ・説明を聞いて感じたこと、どんな町にしたいか、何を大切にしていきたいか
8月	第3回作業部会 ◆グループワーク ・分野別の目標設定および取組み内容について	第2回地区部会 ◆グループワーク ・基本理念、基本方針(案)について ・目標（どんな地区にしたいか）、取組み内容について
9月		第3回地区部会 ◆グループワーク ・目標、取組み内容について 第4回地区部会（戸倉地区） ・取組み内容について
10月	第4回作業部会 ◆グループワーク ・分野別の目標設定および取組み内容について	第5回地区部会（戸倉地区） ・取組み内容について
11月		第4回地区部会（歌津地区） ・目標、取組み内容について
12月	計画素案報告会（作業部会・地区部会合同） ◆報告 ・基本理念、基本方針、分野別・地区別計画について ・計画推進の考え方について	同左 第4回地区部会（入谷地区） ・目標、取組み内容について

(2) 計画策定に関連して実施した研修会

年月	主な内容
平成27年 8月	テーマ「地域における協働の健康づくり活動～実践事例から学ぼう～」 ●話謝提供 ・南三陸町ママサークルもこもこの活動（代表 高橋志保さん） ・女川町聴き上手ボランティアの活動（ボランティアの皆さん、佐藤由理保健師） ・登米市健康づくり計画と人材育成（健康推進課 佐々木秀美保健師） ・学生が考える健康づくりのアイデア（東北大学 高橋香子） ●コーディネーター：末永カツ子（東北大学）
12月	テーマ「健康づくり対策のための疫学研究～南三陸町健康づくり計画の実施に向けて～」 ●講師：遠又靖丈氏（東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野）

(3) 計画素案報告会（平成27年12月17日開催）における発表内容

健康づくり計画基本理念・基本方針 発表者 錦部照夫さん（作業部会長）

この基本理念と基本方針は、私たち作業部会のメンバーが意見を出し合いました。町民や町がどんな状態だったらいいか、町民のあるべき姿、どんな町にしたいか、健康づくりを進める上で「大切にしたいこと」という内容で話し合いました。話し合いの結果、この資料に書いてあるような大切にしたいキーワードが出てきました。

考えるポイントとして、南三陸町の「強み」を生かそう、南三陸町らしさを出そう、町民にわかりやすく、親しみやすく、固すぎないようにしようということで話し合いました。

その中でも、「つながり」「ゆいっこ」「助け合い」「おでつてとおすそわけ」というようにお互い様を大切にしている町民で、南三陸町のいいところであり、強みを生かし、声をかけあったり、誘い合い参加するなど、つながりをいかした活動ができるといいのではないかと考えました。

また、「子どもの声が聞こえるまち」「こども・おとな・高齢者等いろんな世代の交流ができるまち」「にぎわいのあるまち」がいいねという意見が出て、このキーワードを考えた時に、「みんなが笑顔でいること」があるべき姿になるのではないかと考えました。

『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』という基本理念ができました。

みなさんどうでしょうか。5年後、10年後、町民みんなが、こころもからだも健やかで「おでつて」や「えがお」があふれている南三陸町だったらとても素晴らしいことだと思いませんか。

そして、この基本理念を実現するために、大切にしたいこととして、3つの柱を考えてみました。この計画は、町民全体の計画であるということなので、キーワードの中にも出ていたように、子どもから大人までが共に進めていくことが大事だと思い、3つの柱の全てに「こどももおとなもともに」をいれました。

1つ目の柱は、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ために、「ともに参加する健康づくり」としました。

2つ目の柱は、基本理念の中にもある「おでつて」し合う活動、気にかける、見守る、誘いあう健康づくり活動をすすめていきたいということで、「ともにつながる健康づくり」としました。

3つ目の柱は、これから南三陸町は、復興を目指すということで、健康づくりについても、力を合わせて健康づくりのための機会や場、しくみを見直したり、作っていかたいのではないかとということで「ともにつくる健康づくり」としました。

計画策定に参加した感想ですが、健康と食生活は、身近な問題として常に意識していたので、委員を委嘱されたときは、それほど不安にも思いませんでした。しかし、健康推進のための計画づくりとなると、改めて、用語の意味を確認したり、国や先進地の取り組み状況、町民への意識付けの手法等々、深く求めれば求めるほど、大変難しいテーマに感じました。それでも、東北大学の先生や県職員のご助言と、町担当職員から誘導していただきながら計画策定に関わることができたことを、今となれば良い経験をさせていただいたと感謝しております。大変お世話様でした。この計画が、広く町民の皆様に浸透し、推進していただくことを願っております。

作業部会1グループ（栄養・食生活／歯の健康） 発表者 三浦晴子さん

作業部会1グループの報告をいたします。第1グループは栄養・食生活と歯の健康についての話し合いを行ないました。話し合いでの意見は、「より良い生活習慣を身につけるためには、年齢が若いうちから、栄養・食生活に関する知識を身につけるとよい」「食事の支度をする人がバランスの良い食事とはどういうものなのかを知り、主食・主菜・副菜が揃った食事作りができる」とよい「何をどれだけ食べたいのか、特に野菜の一日の摂取量がどれくらいなのかかわかるとよい」等の健康面からの意見と、「世代間で交流し田舎料理や伝統食などの食文化を継承できたらよい」「南三陸町の豊富な食材を知り、食への関心を持つ人が増える」とよい「地産地消の推進で地元が賑わいのある町になるとよい」等、食育についての意見ができました。

また、「食の大切さについてPTAで話す機会を作れるのではないかな」などの具体的な取り組みについての意見もありました。こうした意見から、健康に良い食生活の大切さが分かるための取り組みとして、出前講座の開催を考えました。これは、これまであまり働きかける機会がなかった年代であるPTAの集まりや事業所等に出向き、健康に良い食生活とはどういうものかを知ってもらおう働きかけをするものです。

食育の面でも、食育の大切さを広く知ってもらうために食と健康に関する食育講演会や地元の食材を利用した料理教室の開催を考えてみました。

こうした食育講演会や料理教室を開催することで、自然豊かな南三陸町の食材の豊富さ、食育や食生活の大切さが「わかり」、健康に良い食生活を「はじめる」・「つづける」、そして地元の食材がよりいっそう利用され、行事食、伝統食の継承につながればと思います。

歯の健康についての意見では、「子育てが始まって、歯医者は治療するところから予防するところになり、歯のケアの気もちよさに気が付いた」「歯間清掃具を使うとよい」「定期健診を受ける意識を持つ事が大切だ」「幼児期については、まずは歯みがきの習慣をつけること」「保護者が根気よく教えると歯みがきが習慣になる」「小中学生のころからむし歯予防、歯周病予防ができる」とよい」等の意見ができました。

こうした意見から、子どもに対する取り組みとして、小学生に歯の健康づくりについての標語を考えてもらい、それを啓発する取組みを考えました。これは、子どもだけでなく家庭や地域にも歯の健康づくりが波及することを狙っています。

また、基本的な歯みがきの大切さ等、改めて分かってもらうための出前講座も考えました。やはり、歯の健康づくりは子

どもの頃からの歯みがきの習慣付けだと思いますが、小学生までは保護者が、きちんと磨けているかの毎日のチェックとかかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け歯科医による口腔ケアも必要だと思います。

職場では食後の歯みがきは、なかなか難しい点もありますが、うがいなどで口の中をいつも清潔にする心がけが大切だと思います。

今回、作業部会に参加して、色々な立場の方の意見をいただく事ができました。分野別の目標である「健康により食生活をしている人がたくさんいる町になる」ためには、その意見が話し合いで終わるのではなく一日も早く、町民会員参加型で実施され、心身ともに健康で暮らせる町であってほしいと思っております。

作業部会2グループ（身体活動／こころの健康／アルコール対策） 発表者 山内千穂さん

初めに、こころの健康について説明します。

話し合いは、メンバーの「こころの健康って何だろう？」という疑問の声から始まりました。意見として「こころの健康について、改めて考えることがない」「体が健康でないと、こころも健康でなくなる」「家庭の中で、子どもも高齢者もそれぞれの役割があることが大事」「地域の中でいろいろな人とつながりあう・誰かと話すことが大事」などの声がありました。

そこで、取り組みとしてこころの健康を考えるキャンペーンや、こころいきいき交流事業として、交流の機会が分かる・参加できるマップの作成、男性が活躍する機会を作るなどを考えました。

次に、アルコール対策について説明します。

話し合いの中で出た意見は「お酒は会話を弾ませたり、ストレス解消の助けになるなどの良い面もあるけれど危険な面もある」「お酒が好きな人はなかなかやめられない」「飲まなくてもストレス解消できるものがあるといいのかな…」などがありました。そこで、適量が分かり、飲み過ぎずに上手に付き合うことと、未成年の飲酒をなくすための取り組みを考えました。キャンペーンや出前講座に、若い人も大人も誰もが参加しやすいように、寸劇や紙芝居のようなもので伝える工夫も必要なのではないかと考えました。

続いて、身体活動・運動について説明します。

子どもから高齢者まで、普段から意識して体を動かす機会をつくることや、働き盛り世代が取り組みに参加するためにはどんな仕掛けがあったらいいか？ということを考えました。意見として「草取りだって立派なスポーツだ!」「健診の前や結果が届いた時は、やらないと…と思う」「ウォーキングしていると病気だと思われる」「運動することでコミュニケーションも生まれる」などの声がありました。

今回考えた取り組みの中で、ぜひ実施したいと思っているのは、町をあげてのラジオ体操です。年齢や場所に関係なく、誰でもできるからです。例えば防災無線などでラジオ体操を流すことで、職場でも気軽にできるのではないかと思います。また、南三陸町のオリジナル体操を作ることも楽しいのではないかと思います。体を動かすことが当たり前の町になったらいいな…と思います。

それから、2グループでは、話し合いの中で、繰り返し出された意見が3つあります。一つ目は、わかる・始めるためには、きっかけが必要ということ。2つ目は計画を実施するにはリーダーの育成が大事ということ。3つ目は続けるためには細く長く楽しく皆で参加できることが大事ということです。そこで、3つの分野に共通する取り組みとして、キャンペーン、健康づくりサポーターの養成、活動を発表するイベントや子どもから大人まで参加できるイベントなどを考えました。

今回、話し合いに参加してみて、先ほど講演でも話が出ましたが、人と人が関ることがとても大事なのだと思います。関り方は様々で、隣近所の人とお茶のみをしたり、友達を誘って散歩やグランドゴルフをするなど、“一人にならず一人にさせず”が、こころの健康や体の健康につながっていけばいいな…と思いました。

最後に、町を挙げてのイベントが開催される時は、ご近所・お友達お誘いあわせの上、ぜひ皆さんで参加して欲しいと思います。

作業部会3グループ（生活習慣病／タバコ対策／認知症・介護予防） 発表者 梶原知子さん

3グループの「生活習慣病」「タバコ」「認知症・介護予防」についての発表をします。

まず、「生活習慣病」の話し合いの中では、子どもから大人まで関わる生活習慣の問題や、健診受診率を高めるためになど、様々な意見が出されました。その中で、「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ではないか？」との意見から、親子で一緒にパンフレットを作ることで、子どもも大人も生活習慣病予防の大切さがわかるといのではないかとということで「生活習慣病予防パンフレット作成モデル事業」を考えました。

また、「40代から生活習慣病が増えていて気になる。若いとまだ大丈夫という過信がある」「自分だったら健康教室に1人で参加するのは嫌だ。数人なら行くかも。何人集まったら教室を開くと決めて実施すればよい」などの意見から、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って、取り組みをはじめられるように、生活習慣病予防出前講座を考えました。

その他、健診を受けやすくするための「みんなで健診に行こう作戦」や、楽しみながら取り組みをはじめ、続けられるように「健康チャレンジ事業」「福祉健康まつりの実施」等の新規事業を考えました。

次に「タバコ対策」の話し合いの中では、未成年者の喫煙防止や分煙についての意見が出ました。「未成年で吸ったことがある子に聞いてみると、家族や身近に喫煙者がいることが興味につながっている」「近くにタバコがあると吸ってみたい

なる。きっかけをなくすことが大切なのは」「前よりタバコ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」などの意見から、子どもから大人まで、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、取り組みを始められるように、タバコでも出前講座を考えました。その他、「受動喫煙防止キャンペーン」、「南三陸町禁煙チャレンジ事業」等の新規事業を考えました。

最後に「認知症・介護予防」については、話し合う時間があまり取れませんでした。震災前は、認知症サポーター養成講座から生まれた「わたぼうしの会」があって「寸劇を披露したね」とか、「歩くことや喋ることが大切!」との意見が出ました。体にとって負担となる毎日の生活習慣が、体の病気を老化を早めたり認知症を引き起こすと言われていています。町の高齢化が進み、認知症や介護状態になっても、支える家族が近くに居ないと、介護のサービスだけでなく、近所の助け合いが必要になってきます。みんな年をとるので他人ごとではありません。そこで、認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守ることができる地域が作れるように認知症の方や家族、認知症に関心のある方など、誰もが気軽に集って話せる場を地域に設けたいと思い、認知症カフェ事業を考えました。

この作業部会に参加しているいろいろな方たちのお話を聞くことができ、大変有意義な経験をしたと思います。そして、南三陸町の健康づくりに関して、保健師さん、栄養士さんをはじめ、町内外の関係機関の皆様にも考えていただいていることがわかりました。これまでは、町に任せっぱなしで、これからの町をどのようにしたいか?などと考えたこともなかったように思います。これからは、「こんな町になったらいいなあ」ということを考えながら行動していきたいと思っています。

戸倉地区部会 発表者 佐藤泰一さん

これから戸倉地区の計画を発表します。戸倉地区部会は第一回が7月7日、第二回が8月6日、第三回を9月3日に実施いたしました。町民意識調査の結果を踏まえて、戸倉地区部会の中で出された地区の現状について分野毎に分けました。

まず、身体活動・運動に関する意見は、「震災後、足腰が弱って歩行困難の高齢者が増えた気がする」「仮設住宅に戻ってきて、住居が主要道路から遠いため、高齢者は閉じこもりがちの方が多い」「ウォーキングをしていると、不審者やお化けなどと勘違いされたり、病気でもしたのかと思われる」「震災前は、ゲートボールやグランドゴルフをしていたが、現在、地区内で、できる場所も人もいない」「震災前は、地区運動会、球技大会、パレーボール大会と盛んであったが、現在は無い」という意見が出ました。

つながりに関する意見では、「集まる拠点が大事。早く集まる場所が出来てほしい」「色々な地区の仮設にいる戸倉地区住民が集まる機会を作れば、今後のコミュニティ作りにもつながるのではないか」等が出ました。

こころに関しては、「しゃべらないことがストレスになる。特に一人暮らしの人や仮設の方よりも新しく家を建てた高齢の方」「高齢者に関しては認知症の方が増えたような気がする」という意見も出ました。

アルコール・タバコに関しては、「震災後、酒やタバコの量が倍になった」等が出ました。

その他の意見としては、「閉じこもり予防をするにも、高齢者の移動手段がない」「仮設住宅とそうでない住宅の人では、情報の届く量が違う」「健康づくりに関する企画があっても『なぜ、何のためにかかわっていない』『仕事があっていけない』等で教室の参加が少ない」という意見が出されました。

これらの意見をまとめて目標を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にしました。

今後の取り組みとして、戸倉地区で健康づくりの運動を通しての交流や健康サロンの開催です。取り組みの1つ目のウォークラリーについては、先月15日に実際に開催しました。この取り組みは地区の子供から高齢者までが一堂に会して交流する場を持ち、健康づくりを推進する意欲を高めること、住民がウォーキングを始めるきっかけを得ることを目的としました。こちらは当日の様子です（プロジェクター使用）。当日はあいにくの雨でしたので、波伝谷漁協テント内で開催しました。晴れの場合には、予定では150名の参加を見越しておりましたが、悪天候ということもあり、約80名の参加となりました。参加された方からは、楽しかった、健康クイズがためになったなどの声が聞かれ、ウォークラリーが良かったという声も多かったため、来年度も開催する方向で検討していきたいと考えております。

2つ目の取り組みである健康サロンについては、地区の壮年期から高齢期の方々が健康教室やお茶のみ会を通して楽しく交流しながら健康意識を高める。また、その背景にある、新築した方と家が残った方の交流が減少しているということから地区のつながりを育成するという考えもあります。現在は一部の地区でしか開催出来ていませんので、今後は復興の進み具合をみながら、地区ごとに開催していき、いずれは全地区での開催を目指していきたいと思っております。健康サロンの講師には、保健福祉課の職員だけでなく、戸倉地区内の住民ボランティアも募り、講師として参加してもらおう方向で考えております。

志津川地区部会 発表者 佐々木まなみさん

志津川地区の計画について発表します。

話し合いの中では特に地域のつながりについて、沢山の意見がでました。「つながりのある地区、つながりがばらばらと感じる地区など色々なケースがある」「子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」「地域のつながりをつくるには、一人一人が責任を持って、つくることに参加すること」などです。

また、運動に関しては、「からだを動かすことが好き。町の復活と共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」「今はダンプ等の交通量が多いが、ウォーキングが一番良い」という意見などがあげられました。

さらに、南三陸町では健診の受診率が低いということから「健診の受診率は、1年に一つずつ順位をあげていけば、10年で10番順位があがる。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替で対応してもよいのでは」という意見もでした。

そうした話し合いの中から、志津川地区の目標は、「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」としました。

この目標に込めた思いは、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、集まりみんなで活動することや関わることを楽しむことができる、そんな志津川地区にするために、つながりを大切に、自分たちの地域のために、取り組んでいきたいということです。

取り組みは3つのことを考えました。地区住民を対象に、地区部会委員、保健福祉推進員や食生活改善推進員を始め、多くの人々とつながりながら、活動していきたいと思っています。

1つ目の取り組みは「ちょっと寄りみちカフェ」です。健診前後の待ち時間を活用して、子育てや健康づくりに関する情報交換ができる場を設け、子育て中の方も安心して健診を受けられるよう託児スペースも設置したいと思っています。

2つ目は「福祉健康まつりへの参加」です。こどもから大人まで参加することを楽しめる場になるように、ウォーキングをして、食生活改善推進員が手作りした汁物をみんなで食べたり、健康活動の発表、寸劇の披露の場としたり、子どもも楽しめる親子体操の実施等、楽しく健康を考えられる企画を行いたいと考えています。

3つ目は「ウォーキングコースづくり」です。日常生活の中で楽しみながらからだを動かすことができるように、安全に運動できるウォーキングコースを地域の方々と一緒につくりたいと考えました。復興途中ですぐには取り組めない地域もありますが、できる地区から始めていき、やがては志津川全地区に広めてウォーキングマップをつくり、みなさんにPRしていきたいと思っています。

最後に地区部会に参加しての感想です。

同じ志津川地区でも全く状況が違い、人口の多くなるところ、減るところがあるんだと改めて気づきました。町を良くしようとみんなが意識して活動していくことが大切なんだと分かりました。また、地区部会の集まりでは、メンバーのみなさん、そして係の方がお互いの意見をやさしくおだやかに聞いてくれたのでとても居心地のよい集まりでした。このような会議に参加させていただきありがとうございました。

歌津地区部会 発表者 畠山扶美夫さん

歌津地区です。歌津地区は地区部会委員9名、役場職員4名、大学職員2名で話し合いました。

現状については資料をご覧ください。高齢化率は30.8%と4地区の中で一番低くなっています。地区部会では委員から積極的な意見が出されました。「子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無くなってきている。身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」「自主組織活動は徐々に復活したり、新たな活動ができていく」「等他にもたくさんの意見が出されましたが、特に震災後の影響について心配していました。

これらの意見を基に、こんな歌津にしたいという意見が出されました。「早寝、早起き、朝ごはんでのびのび子どもが育つ」「子どもの元気な声が響き、地域の中でつながり子どもを見守る」「動き盛りの人が健診を受けたり食事に気をつけ元気に過ごせる」「高齢者がいきいきと生活し元気になる」「ふるさとの自然を大切に」「自分たちの地域を自分たちで作り、つながり、輪を大切に」

これらの意見を基に目標を考えました。「長寿の歌津～こどもから高齢者まで寿命を全うしてびんびんころり～」この目標にこめた思いは、子どもから高齢者まで、どの世代でも元気でいきいきと生活してほしい、そのような地域になるためにつながりや輪も大切にしていきたいということです。

この目標を達成するために歌津地区では4つの取り組みを考えました。

取り組み①は、『健康づくり活動の基盤をつくる』です。今まで健康づくりについて話し合いをする場がなかったので、今回の地区部会をこれからも継続して、定期的に話し合いをしていきたいと考えました。

取り組み②は、『自主グループ活動の充実とネットワーク化を図る』です。現在動き出している自主グループ活動をする人が必要なサポートを受けながら、とにかく継続していけるようにしたいと考えました。自主グループのリーダーの負担が少しでも軽減されるよう、ネットワーク会議や研修会等の実施をしていきたいです。

取り組み③は、『健康づくりについて関心が高まり、実践できる』です。各地区の健康課題等の現状把握をした上で、その地区に合った健康教室やサロンの開催をしていきたいと考えました。

取り組み④は、『地域での交流が盛んになり、気軽に声がけや助け合いができる』です。健康づくり活動発表会を行いたいと考えておりまして、その中で、地域の活動の紹介や、各自主グループの交流を図ることで、次の活動へのつながりとして、地域内での交流が盛んになってほしいと思います。

健康づくり計画地区部会委員に声をかけられ、男にとって場違いでないかと思いましたが、自治会長として平成の森の高齢者の皆さんの元気のある姿を見てその秘訣は何かと興味を湧き参加させていただきました。実際に参加して、世代間においてそれぞれの問題をかかえているのだということを実感しました。そこには、多分に思いやりのずれ誤解などもある様に思います。いわゆるジェネレーションギャップです。

この計画は、正に継続は力なりと言われるように、短期間で結果に出るものではないだろう。長期間での取り組みが必要と実感しています。また、我々が話し合ってきたことはソフト面であって、健康＝医療ではないが、医者とお坊さんとはケンカす

るなどいわれているが、医療に関する諸問題を話し合える場所があってもいいのかなと考えます。

どんな歌津にしていきたいかということについては、特別な高望みはしていません。ただただ一日も早く、元の歌津、震災前の地域集落に戻り、壊れかけたコミュニティーを取り戻せれば、また、すばらしい歌津を復活させられるのではないかと思います。

入谷地区部会 発表者 菅原文雄さん

入谷地区部会は、区長・民生委員・保健福祉推進員・食生活改善推進員・老人クラブ・婦人会・入谷小学校PTA・生活支援員の9人のメンバーで話し合いをしてきました。

まず始めに、入谷地区の健康で気になることと、将来の入谷地区について意見を出し合いました。出てきた意見は次のような内容でした。気になる点として「入谷地区でも一人暮らしの高齢者が増えてきた」こと、「もっと健康に関心を持って欲しい」こと、「心の健康が気になる」こと、「子供たちが外で遊ぶことが少ない」ことなどが上げられました。

これからの入谷地区については、「入谷のお祭りである打囃子や地域の活動・世代間交流などを通して地域の絆を深めている」ので次世代へ継承すること、「家族以外にも腹を割って話せる人や頼れる人が大事」なこと、「子供を地域の人みんなで見ている」「地域ぐるみで子供たちを育てていく」こと、「新しく入谷の住民となった人とも仲良く暮らしていきたい」など、人とのつながりを大事にしたいという思いが多く出されました。

そこで、入谷地区の目標を3つ考えました。一つ目は、「自分やみんなの健康を大事にする入谷」、二つ目は、「ほっとかない入谷」、三つ目は、「地域ぐるみで子供たちを見る入谷」です。

この目標には、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。そこには、入谷地区に長年継承してきた打囃子があります。これは、全世帯加入の打囃子講を組織して、子どもから高齢者まで参加して15日間稽古と山車の準備をして祭りを奉納するものです。地域の皆が元気で丸となって協働して行っているからこそ250年以上も続けられてきたことで、このことを今後も大切にしていきたいと考えたからです。

次に、この目標を目指した取り組みを考えました。子どもから高齢者まで皆が参加できる取り組みを、今ある活動の中で実践することとしました。

取り組みの中でも、入谷のオリジナル体操づくりは、メンバーの皆が楽しみながらできることを考えました。鎌を持った後の体操や、草取りの後の体操など、入谷の生活に合わせた体操を作り、入谷弁でセリフを言ったら、楽しみながら体を動かすことができるのではないかと思います。体操は子どもから高齢者まで誰もが参加でき、いつでも気軽にできるため、地域の活動に取り入れやすいのではないかと思います。

また、これらの取り組みを進める上で、入谷地区の健康づくりを推進するチームをつくり、このチームを中心として、具体的な取り組みの内容や方法など考え、今ある地域活動とともに実践し、健康づくりの輪を広げていきたいと考えています。

最後に、私が入谷地区部会に参加して、改めて自分の健康についてはもちろんですが、地域の健康について考えさせられました。これまで、話し合いを重ねてきたことを、少しずつ実践に移していくことで、健康で、活力ある地域づくりへとつながっていくものと強く感じました。

(4) 計画素案報告会（平成27年12月17日開催）参加者の感想

南三陸町のめざす姿を共有できた

- ・作業部会と地区部会とで共通する取り組み内容もあり、皆、めざすところは同じなのだなと感じた。
- ・自己のこと地域のことで思いやりを持ち考え、南三陸がこれから進む方向が見えたように思う。
- ・南三陸町が同じ方向を向いていることが再確認できた。

子どももおとなも ともに参加し、ともにつながり、ともにつくる健康づくり

- ・まったくそのとおりだと思うと同時に、なかなか気づきにくい3点だが、何にでも通用すると思う。
- ・子どもから大人が一体になったキーワード、是非実現、実行すべきだと感じた。

分野別、地区別の課題には共通点が多い

- ・たくさんの方のいろいろな分野、視点からの意見が多数出され、まとめも大変だったかなと思いましたが、共通点が多いことに気づかされた。
- ・各地区、かかえている問題は、同じだなと思いました。

この計画をどのように進めていくかが大切である

- ・すばらしい健康づくり計画素案が作成されと思います。これから計画をどのように進めていくかが大切である。
- ・地域の方々との取り組みが、必要になってくると思います。
- ・今後は他の住民の声も取り入れてよりよい町になっていったらよいかと思います。
- ・地区代表の方々のすばらしい発表でした。これからも一つずつ前に進んで行きましょう。

この計画の実践こそが町民の切なる願いである

- ・正直、現在の暮しに孤独感を持っていたが、計画策定に携わり、基本理念のような町づくりが進められたら、今後も心身共に安心して暮せるような気がします。是非そうなってほしいと思います。
- ・地区毎による健康づくり計画に対する理念を知り、町民なりに南三陸町の良さを活かしていこうという強い思いが感じられた。
- ・計画策定では、現在の環境を一人ひとりが、人が生きることの原点に戻り、みつめ、考えて、話し合われました。今回の報告内容は、参加者全員の「人として、町民としての切なる思い」もあり、良い形として計画素案が出来たと思います。

コミュニティの再構築を

- ・各地区でそれぞれの課題が出ているのも事実と知りつつ、特に被災地に、どれだけ町民が戻ってくるのか、これも大きな課題と思う。今日までの時間が、長い短いかは別として、一人でも多く帰り、それぞれの地域でコミュニティが出来ることに期待します。
- ・やっと4年9ヶ月経過し活発に取り組める様になってきたのかな。故郷の復興も近いと実感してきた。

みんなで計画を実践していこう

- ・計画を実践するためにも、町にまかせっきりしないで、積極的に参加していきたいと思う。
- ・少しずつ自主活動始めていますが、各年代リーダーが必要ですね。行事に男性の参加が少ないので今後の取り組み方を考えたいです。
- ・この計画を一人一人が参加し、つながり、つくっていき、健康で元気な町へと出来るように力をつくっていきましょう。
- ・皆で協力して実行していきましょう。
- ・発表を聞き、地域のつながりが大切という事を認識していることがわかり、今後の仕掛け作りに生かしていきたい。
- ・各地区での意見を取り入れながら、計画だけで終わることなく、継続することが大切だと感じました。これから計画案を1人1人(町民全員)で参加できるように継続できるようにしていきたい。
- ・町を以前の様にするには、私達が一つ一つ心がけ、子どもから大人まで、安心、安全、思いやり、お互い様、見守り、声かけが当たり前になるように、これからのいろんな意見を出し合い、良い町にしていかなければならないと思いました。
- ・ぴんぴんころりが心に残っています。多分、皆そうなりたいと思っているはずです。この言葉をひろめ、皆に声かけしていきたいです。

参加することで、一人ひとりが健康について考える

- ・各部会の発表で、委員さん方の気づきや地区の特性が出され、感心しました。部会に参加することで一人一人が、健康について考える機会に直面することが良いと思います。

研修で学んだことを生かした健康づくり

- ・改めて健康づくりには食のバランス、運動、ストレス解消が大事だと実感した。今後、健康に寿命を伸ばしていけるよう今回学んだことを意識して生活していきたい。

熱心な議論に感動

- ・それぞれの立場で皆さん熱心に議論されたことがわかりました。
- ・全部会ですばらしい話し合い、健康目標が出来ていました。
- ・健康づくり計画に多くの方々が参加していて、良かったなと思います。
- ・各地区、各部会真剣に取り組んでいて感動する思いであった。
- ・皆さん、町の事をいろいろ考えてくれているのにびっくりしました。

町づくりが健康づくり、健康づくりが町づくり

- ・研修を通して学んだことは、町づくりが健康づくり、健康づくりが町づくりとなる!!ということです。①寝たきりは防げる
②口腔ケアの大切さ。生きがいのある人は長生きする!最後にやせているから良いというわけではない!!(ラッキー!)

保健センターが身近な存在になった

- ・計画策定を通して知り合いになれた方もあり、町の担当職員の方々、大学の先生、保健所の職員の方々などと交流できて良かったと思います。保健センターが身近になったような気がします。

(5) 保健福祉推進員会議（平成 28 年 1 月 20 日開催）参加者の感想

平成 28 年 1 月 20 日に開催された保健福祉推進員会議で計画素案の報告がされました。会議に参加した皆さんの感想です。

こどももおとなも ともに参加し、ともにつながり、ともにつくる健康づくり

- ・基本理念、素晴らしいと思います。各分野ごと、細かく意見を出され、取り組みを提案されていると思います。
- ・どの分野でも「子どもから大人まで」「コミュニティが大事」と言うことを話されていた。
- ・どの地区も同じような悩みなどがあり、計画素案としているので、改善していけたらと思います。
- ・町民全体の高齢化で、問題点は共通しているという事を確認しました。
- ・どの発表でも外に出る、参加することから始まると分かりました。
- ・私の知らない所で一生懸命してるんだなあと感じました。
- ・もう少し長生きしたいな～

計画の実現には厳しい面もあるかもしれない

- ・計画はずばらしいが、実現きびしいところも感じた。
- ・意識の向上、取り組みへの積極性などを導き出すことの難しさを痛感しました。
- ・これからまた、仮設から高台へ移転して、新たに人間関係を築いていくので、もう少し安定した後にいろいろ考えた方がいいと思います。
- ・まずは町全体の環境を整えるべきだと思う。安心して歩ける道路や歩いて行ける所に買い物できる場所があるなど、施設が整っていれば自然と外に出る機会も増えると思う。

しかし、みんなの力で、できることから始めよう

- ・一つ二つと少しずつ実行されていくことを希望します。
- ・町全体が震災以前よりも活動が活発になるように、色々な人たちの力を借りて、盛り上げて、盛り上がってほしいなと思いました。
- ・話し合いだけでは終わることなく、実現できるようにしたい。
- ・自分ももう少しやってみようと感じました。
- ・できる所から、やっていけたらと思う。
- ・皆さんの立派な意見にびっくりしました。自分たちの部落でも何か出来ればと思います。
- ・グループワークの中で保健福祉推進員(地区ごとでも、全体でも)で集まって何かやってもいいよねという話ができました。まずは私達から…ということでしょうか(料理教室とか健康教室とか…)。
- ・入谷地区の、まずは保健福祉推進員で、みそ汁塩分くらべをぜひ行いたいと思います。
- ・各地区によって課題がまだまだあるんだなあと思いました。他地区の取り組みでまねをしたいと思うところは進んで真似をしても良いのではと思いました。

地域で住民同士が集まり、交流する場が必要

- ・人との交流などがもっと増えればいいと感じました。
- ・お茶会、歩け歩けなどしている。お年寄りの集まる場のある地区、ない地区がある。
- ・地域で集まれる場(集会所以外)があるといい。「あづまや」や「ベンチ」などがあれば気軽に交流できる。

集まるための移動手段対策が必要

- ・一度集まれば楽しい時間や話し合いなど共有できるけれど、集まりに行くまでのきつかけや交通手段が少ないと思う。
- ・地区ごと、町ごとに高齢者の健康を気づかい、心配しているのだなと感じた。集まりがあっても行く足がない人が多いと思うので交通の便が課題になるのではないかなと思う。

推進員同士の話し合いを重ねることが大切

- ・会を重ねることによって、同じメンバーなので意見も感想も気軽に話せる様になっていると思います。
- ・これからも地区の意見を出せる場があるといい。

2. 作業部会・地区部会等メンバー一覧

1) 作業部会

1 グループ (栄養・食生活, 歯の健康)

◎=部会長, ○=副部会長

※敬称略

	氏名	所属等
1	錦部 照夫 ◎	行政区長
2	及川 八千代	保健福祉推進員
3	齋藤 文香	子育て世代
4	西城 紀子	農業関係
5	佐藤 安正	元行政区長
6	佐藤 由紀	商業関係
7	三浦 晴子	食生活改善推進員
8	及川 陽子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
9	三浦 朝子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
10	飯田 三紀子	宮城県気仙沼保健福祉事務所
11	水沼 一子	東北大学南三陸町応援チーム
12	相田 佳恵	東北大学南三陸町応援チーム



2 グループ (身体活動・運動, こころの健康, アルコール対策)

	氏名	所属等
1	阿部 初恵	民生委員
2	熊谷 敏正	老人クラブ副会長
3	佐藤 富俊	行政区長
4	菅原 つるよ	保健福祉推進員
5	高橋 吏佳	社会福祉協議会職員
6	山内 貞行	スポーツ推進委員会会長
7	山内 千穂 ○	保健福祉推進員
8	手塚 有希子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
9	阿部 和美	南三陸町保健福祉課 健康増進係
10	山内 舞祐	南三陸町保健福祉課 健康増進係
11	渡部 和馬	宮城県気仙沼保健福祉事務所
12	栗本 鮎美	東北大学南三陸町応援チーム



3 グループ (生活習慣病, タバコ対策, 認知症・介護予防)

	氏名	所属等
1	阿部 恵子	食生活改善推進員
2	阿部 富士夫	宮城県漁業協同組合志津川支所支所長代理
3	小野 弘喜	行政区長
4	梶原 知子 ○	保健福祉推進員
5	高橋 知香	養護教諭
6	高橋 由里子	介護施設職員
7	千葉 幸恵	子育て世代
8	佐藤 久美子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
9	師岡 節子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
10	山田 峻輔	南三陸町保健福祉課 健康増進係
11	小野寺 敏広	宮城県気仙沼保健福祉事務所
12	高橋 宏子	東北大学南三陸町応援チーム



2) 地区部会

戸倉地区

	氏名	所属等
1	阿部 一郎	戸倉地区まちづくり協議会副会長
2	小山 きよ子	保健福祉推進員
3	佐々木 和子	保健福祉推進員
4	佐藤 あや子	民生委員
5	佐藤 泰一	元役場職員
6	佐藤 正浩	PTA 役員
7	三浦 俊喜	元PTA 役員
8	三浦 ひろみ	元婦人会会長
9	山田 峻輔	南三陸町保健福祉課 健康増進係
10	師岡 節子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
11	遠藤 佳代	南三陸町地域包括支援センター
12	渡部 和馬	宮城県気仙沼保健福祉事務所
13	栗本 鮎美	東北大学南三陸町応援チーム



志津川地区

	氏名	所属等
1	後藤 和子	生活支援員
2	佐々木まなみ	保健福祉推進員
3	佐藤 博	民生委員
4	高橋 良子	食生活改善推進員
5	手塚 和子	保健福祉推進員
6	錦部 照夫	行政区長
7	三浦 則子	民生委員
8	三浦 房江	元町保育士
9	吉田 正美	保健福祉推進員
10	渡邊 重一	行政区長兼民生委員
11	佐藤 久美子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
12	佐々木美津恵	南三陸町保健福祉課 健康増進係
13	山内 舞祐	南三陸町保健福祉課 健康増進係
14	小林 祥代	南三陸町地域包括支援センター
15	竹内 裕一	南三陸町地域包括支援センター
16	高橋 香子	東北大学南三陸町応援チーム



入谷地区

	氏名	所属等
1	阿部 明美	保健福祉推進員
2	遠藤 けい子	生活支援員
3	佐藤 光行	民生委員
4	菅原 文雄	行政区長
5	首藤 一雄	老人クラブ会長
6	山内 恵美子	保健福祉推進員
7	山内 利也	入谷小学校PTA 会長
8	山内 登美子	食生活改善推進員
9	山内 とも子	婦人会会長
10	手塚 有希子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
11	三浦 朝子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
12	三浦 光江	南三陸町地域包括支援センター
13	飯田 三紀子	宮城県気仙沼保健福祉事務所
14	高橋 宏子	東北大学南三陸町応援チーム



歌津地区

	氏名	所属等
1	阿部 記美代	保健福祉推進員
2	阿部 純子	運動指導者
3	及川 喜栄子	食生活改善推進員
4	加藤 いづみ	保健福祉推進員
5	佐藤 ふく子	婦人会会長
6	高橋 清	民生委員
7	高橋 志保	ママサークルもこもこ代表
8	畠山 扶美夫	仮設住宅自治会長
9	平形 明子	民生委員主任児童委員
10	阿部 和美	南三陸町保健福祉課 健康増進係
11	及川 陽子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
12	高橋 晶子	南三陸町歌津総合支所町民福祉課
13	佐藤 玲子	南三陸町地域包括支援センター
14	水沼 一子	東北大学南三陸町応援チーム
15	相田 佳恵	東北大学南三陸町応援チーム



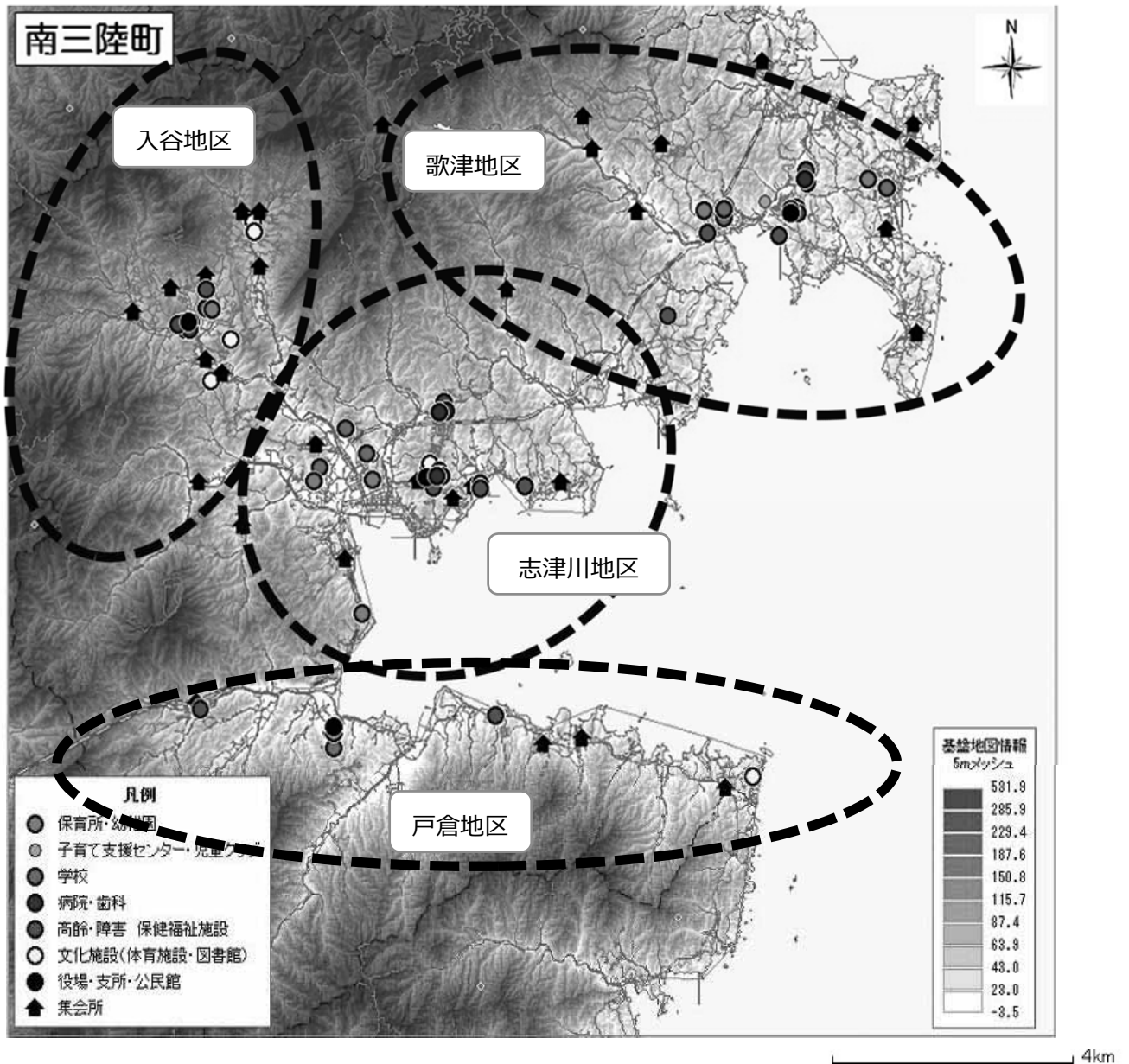
3) 事務局（総括担当）

	氏名	所属等
1	佐藤 奈央子	南三陸町保健福祉課 健康増進係
2	佐々木 美津恵	南三陸町保健福祉課 健康増進係
3	工藤 初恵	南三陸町地域包括支援センター
4	佐藤 純子	宮城県気仙沼保健福祉事務所
5	末永 カツ子	東北大学南三陸町応援チーム※
6	水沼 一子	東北大学南三陸町応援チーム
7	高橋 香子	東北大学南三陸町応援チーム

※東北大学南三陸町応援チームは、東北大学大学院医学系研究科地域ケアシステム看護学分野の教員と、自治体での勤務経験がある熟練保健師がチームメンバーとなっています。南三陸町における住民と町職員との協働の計画策定を支援することを目的として活動してきました。

3. 健康資源マップ

1) 南三陸町（全体）



2) 戸倉地区



(1) 健康資源一覧（地図への記載あり）

● 保育所・幼稚園

No.	名称	所在地	開設予定年度
1	南三陸町立戸倉保育所	南三陸町戸倉	平成 28 年度

● 子育て支援センター児童クラブ

No.	名称	種類	所在地	開設予定年度
1	戸倉地区子育て支援拠点施設	子育て支援センター 児童クラブ	戸倉字宇津野地内	平成 28 年度

● 学校

No.	名称	所在地
1	南三陸町立戸倉小学校	戸倉字宇津野 50-1

● 高齢・障害 保健福祉施設

No.	名称	種類	所在地
1	南三陸町デイサービスセンターとぐら	デイサービス	戸倉字坂本 118-1
2	セントケア南三陸	居宅介護・重度訪問 介護（障害）	戸倉字町 44-3

● 文化施設（体育施設・図書館）

No.	名称	種類	所在地
1	神割崎キャンプ場	キャンプ場	戸倉字寺浜 81-23
2	自然の家	体育施設	戸倉字坂本 88-1

● 役場・支所・公民館

No.	名称	種類	所在地	完成予定年度
1	戸倉公民館	公民館	戸倉字沖田	平成 28 年度



集会所

No.	名称	所在地
1	滝浜集会所	戸倉字滝浜 44-2
2	荒町ふれあいセンター	戸倉字町 27-2
3	寺浜集会所	戸倉字寺浜 85-2
4	津の宮集会所	戸倉字津の宮 51

(2) その他（地図への記載なし）

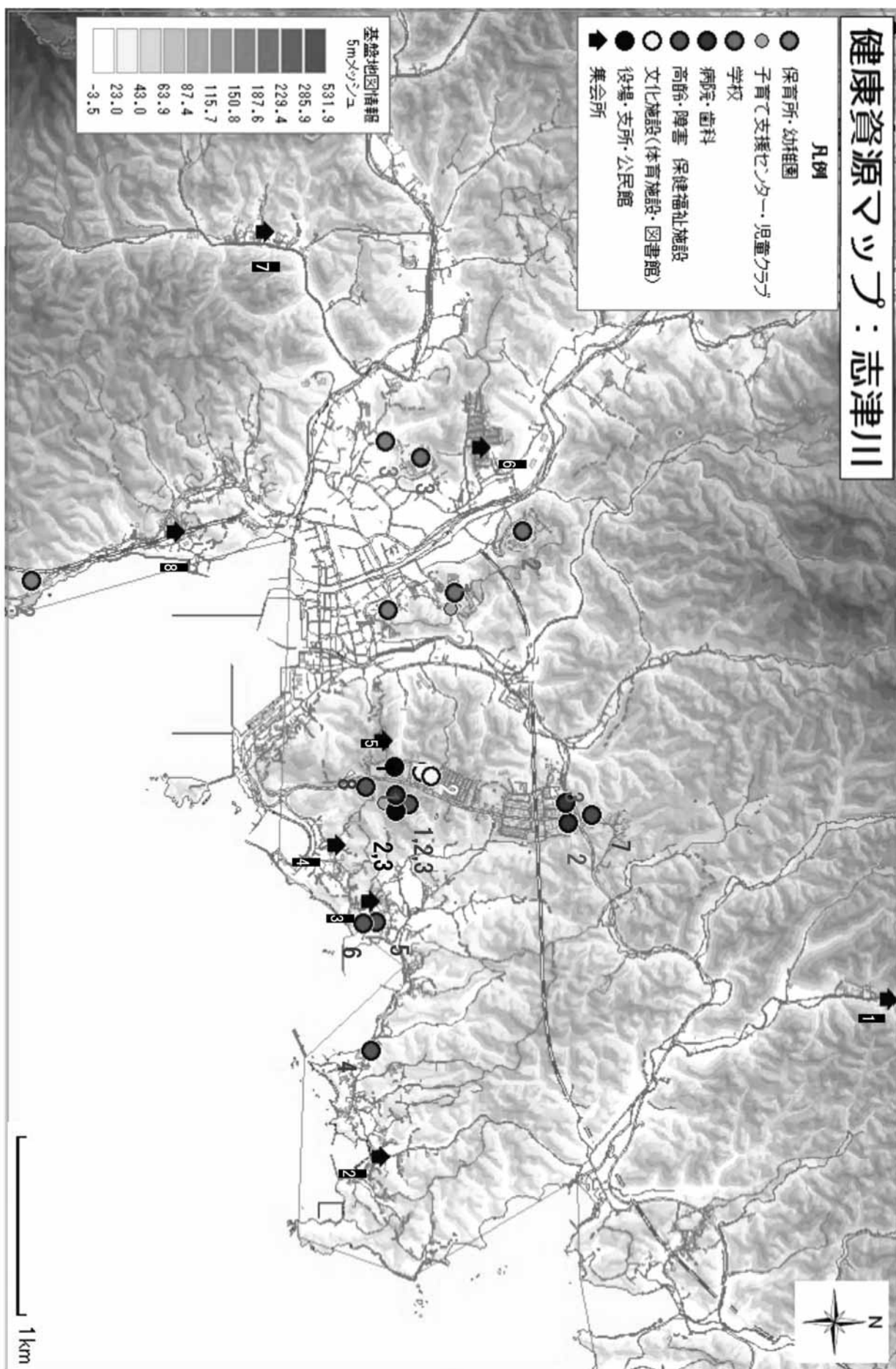
災害公営住宅・防災集団移転

No.	名称	戸数	所在地
①	災害公営戸倉住宅	80	戸倉字津野地内
②	長清水団地（長清水・寺浜地区）	8	戸倉字小細谷地内
③	藤浜団地（藤浜地区）	10	戸倉字藤浜地内
④	西戸団地（西戸・折立・水戸辺・在郷地区）	7	戸倉字日向地内
⑤	戸倉団地（西戸・折立・水戸辺・在郷地区）	95	戸倉字宇津野地内
⑥	松崎団地（波伝谷地区）	19	戸倉字戸倉地内
⑦	波伝谷団地（波伝谷地区）	13	戸倉字波伝谷地内
⑧	津の宮合羽沢団地（津の宮・滝浜地区）	7	戸倉字合羽沢地内
⑨	津の宮原団地（津の宮・滝浜地区）	6	戸倉字津の宮地内

仮設住宅

No.	名称	所在地
①	戸倉中学校仮設	戸倉字沖田 69
②	自然の家仮設住宅	戸倉坂本 8 8-1
③	神割崎キャンプ場仮設	戸倉字寺浜 65-4
④	津の宮地区仮設	戸倉字原 65-1
⑤	切曾木地区仮設	戸倉字切曾木 29
⑥	波伝谷地区仮設	戸倉字波伝谷 146
⑦	水戸辺地区仮設	戸倉水戸辺 105

3) 志津川地区



(1) 健康資源一覧（地図への記載あり）

●保育所・幼稚園

No.	名称	種類	所在地
1	南三陸町立志津川保育所	保育所	志津川字上の山 11-1
2	マリパル保育園 (ホテル観洋事業所内保育)	事業所内保育	志津川字黒崎 99-12
3	学校法人平成学園 あさひ幼稚園	幼稚園	志津川字廻館 211-4

●子育て支援センター児童クラブ

No.	名称	種類	所在地
1	子育て支援センター	子育て支援センター	志津川字沼田 14-3 (総合ケアセンター南三陸内)
2	志津川地区放課後児童クラブ	児童クラブ	志津川字城場 41 (みんなの児童館)

●学校

No.	名称	種類	所在地
1	南三陸町立志津川小学校	小学校	志津川字城場 41
2	南三陸町立志津川中学校	中学校	志津川字助作 1-1
3	宮城県志津川高等学校	高等学校	志津川字廻館 92-2

●病院

No.	名称	種類	所在地
1	町立南三陸病院	総合病院	志津川字沼田 14-3
2	佐藤徹内科クリニック	クリニック	志津川沼田 144-45
3	志津川仮設歯科診療所	歯科	志津川字沼田 150-115

●高齢・障害 保健福祉施設

No.	名称	種類	所在地
1	社会福祉法人南三陸町社会福祉協議会	各種福祉サービス・相談活動	志津川字沼田 14-3 (総合ケアセンター南三陸内)
2	南三陸町地域活動支援センター風の里 南三陸町相談支援センター	地域活動支援センター・計画相談支援(障害)	志津川字沼田 14-3 (総合ケアセンター南三陸内)
3	りあす訪問看護ステーション	訪問看護・訪問リハビリ	志津川字沼田 14-3 (町立南三陸病院内)
4	いこいの海・あらと	特別養護老人ホーム	志津川字蒲の沢 190-1
5	はまゆり	グループホーム	志津川字袖浜 255
6	ハイム・メアーズ	介護老人保健施設・通所リハビリ・短期入所	志津川字袖浜 255
7	小規模多機能ホーム南三陸	小規模多機能型 居宅介護	志津川字磯の沢 117-49
8	のぞみ福祉作業所	生活介護事業 (障害)	志津川字沼田 56-3

●文化施設（体育施設・図書館）

No.	名称	種類	所在地
1	スポーツ交流村	体育館等	志津川字沼田 56
2	南三陸町図書館	図書館	志津川字沼田 56

●役場・支所・公民館

No.	名称	所在地
1	南三陸町役場	志津川字沼田 56-2
2	南三陸町志津川保健センター	志津川字沼田 14-3 (総合ケアセンター南三陸内)
3	南三陸町地域包括支援センター	志津川字沼田 14-3 (総合ケアセンター南三陸内)

🏠 集会所

No.	名称	所在地
1	大上坊契約生活センター	志津川字大上坊 56
2	荒砥生活センター	志津川字北の又 11
3	平磯生活センター	志津川字袖浜 229-1
4	袖浜生活センター	志津川字袖浜 143
5	沼田ふれあいセンター	志津川字沼田 100-63
6	旭ヶ丘コミュニティセンター	志津川字廻館 15-73
7	保呂毛生活センター	志津川字上保呂毛地内
8	林生活センター	志津川字林 87-1

(2) その他（地図への記載なし）

仮設住宅

	名称	所在地		名称	所在地
①	林仮設	志津川字林 183-1	⑫	田尻畑地区仮設	志津川字田尻畑 98-1
②	大久保 1 期仮設	志津川字大久保 67-1	⑬	保呂毛地区仮設	志津川字上保呂毛 21-1
③	大久保 2 期仮設	志津川字大久保 67-1	⑭	小森地区仮設	志津川字小森 59
④	中瀬町 1 期仮設	志津川字竹川原 46	⑮	沼田地区 1 期仮設	志津川字沼田 100-77
⑤	中瀬町 2 期仮設	志津川字竹川原 55-1	⑯	沼田地区 2 期仮設	志津川字袖浜 29-4
⑥	中瀬町 3 期仮設	志津川字竹川原 7-3	⑰	袖浜地区仮設	志津川字袖浜 144-1
⑦	中瀬町 4 期仮設	志津川字竹川原 47-3	⑱	平磯地区 1 期仮設	志津川字平磯 53-1
⑧	廻館地区仮設	志津川字廻館 201-2	⑲	平磯地区 2 期仮設	志津川字平磯 130-1
⑨	志津川高校グラウンド仮設	志津川字廻館 92-2	⑳	荒砥地区 1 期仮設	志津川字蒲の沢 237
⑩	志津川小学校グラウンド仮設	志津川字城場 4-1	㉑	荒砥地区 2 期仮設	志津川字蒲の沢 175-1
⑪	志津川中学校グラウンド仮設	志津川字助作 1-1	㉒	細浦地区仮設	志津川字蛇王 240-1

災害公営住宅

	名 称	戸数	所在地	完成予定年度
①	災害公営志津川東住宅	265	志津川字沼田地内	造成中（平成 28 年度）
②	災害公営志津川中央住宅	147	志津川字新井田・助作・城場地内	造成中（平成 28 年度）
③	災害公営志津川西住宅	82	志津川字廻館・田尻畑地内	造成中（平成 28 年度）

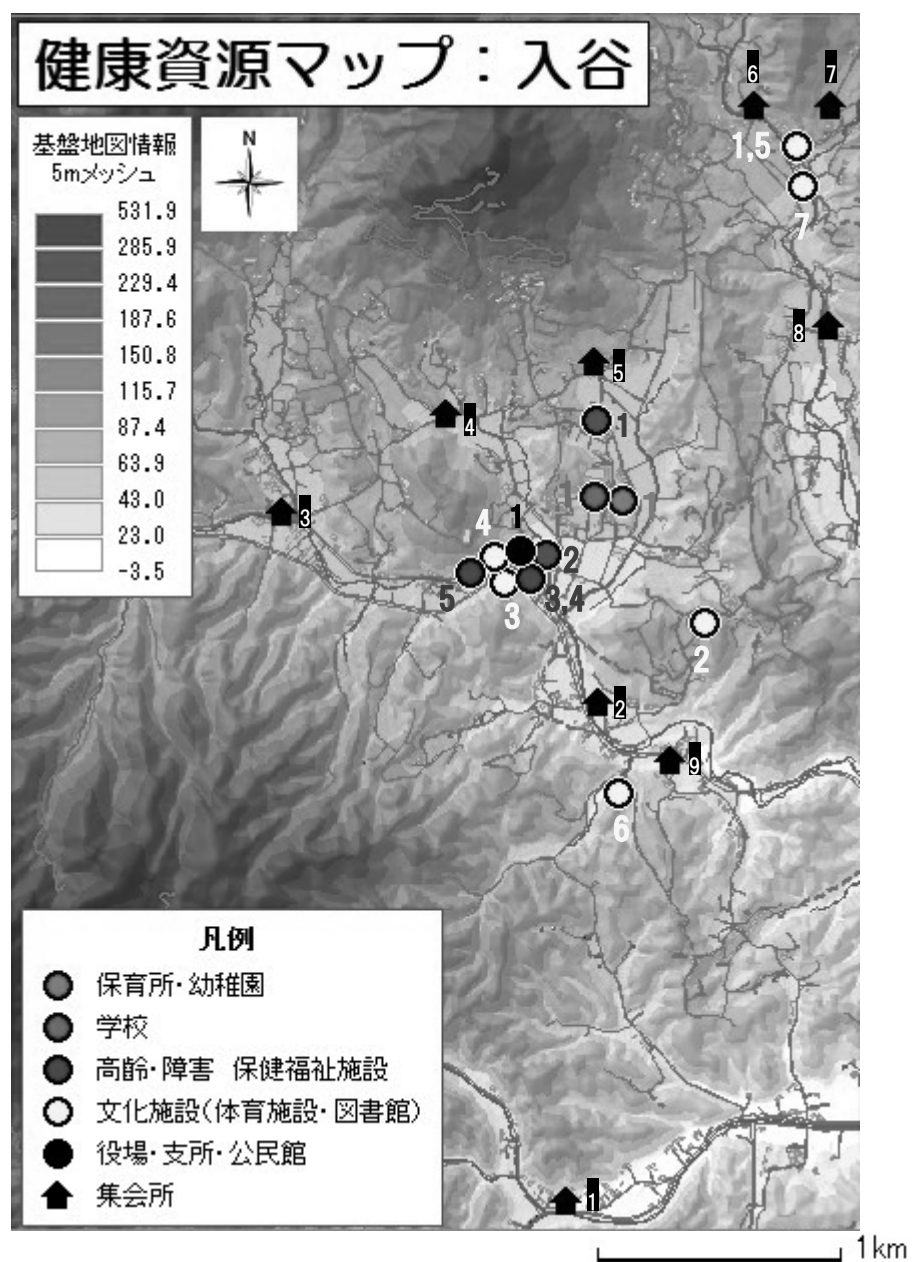
防災集団移転

	名 称	戸数	所在地	完成予定年度
①	西田・細浦地区：西田・細浦団地	19	志津川字西田地内	完成
②	清水地区：清水団地	54	志津川字内井田地内	完成
③	荒砥地区：荒砥団地	6	志津川字平貝地内	完成
④	平磯地区：平磯団地	6	志津川字深田地内	完成
⑤	袖浜地区：袖浜団地	5	志津川字袖浜地内	完成
⑥	志津川地区：東団地	154	志津川字沼田 他	造成中（平成 28 年度）
⑦	志津川地区：中央団地	135	志津川字新井田 他	造成中（平成 28 年度）
⑧	志津川地区：西団地	70	志津川字廻館 他	造成中（平成 28 年度）

自主組織活動等

	名称	場所・地区名	種類
①	大森創作太鼓	志津川大森	
②	大森すみれ会	志津川大森	自主組織活動
③	沼田なかよし会	志津川沼田	自主組織活動
④	荒砥ひまわり会	志津川荒砥	自主組織活動
⑤	志中さくら会	志津川中学校仮設	自主組織活動
⑥	志高なでしこ会	志津川高校仮設	自主組織活動
⑦	旭ヶ丘笑輝会	志津川旭ヶ丘	自主組織活動
⑧	中瀬町きらく会	志津川中瀬町	自主組織活動
⑨	大森老人クラブ	志津川大森	老人クラブ
⑩	沼田萩の会	志津川沼田	老人クラブ
⑪	平磯民謡の会	志津川平磯	
⑫	さんさん農園	荒砥 2 期仮設	
⑬	いこいの海・あらとボランティア	志津川荒砥	ボランティア活動

4) 入谷地区



(1) 健康資源一覧（地図への記載あり）

●保育所・幼稚園

No.	名称	種類	所在地
1	入谷ひがし幼稚園	認定子ども園	入谷字中の町 207-3

●学校

No.	名称	所在地
1	南三陸町立入谷小学校	入谷字童子下 193-2

●高齢・障害 保健福祉施設

No.	名称	種類	所在地
1	特別養護老人ホーム慈恵園	高齢者 特別養護老人ホーム	入谷字童子下 159-2
2	南三陸町デイサービスセンターいりや	高齢者 デイサービス	入谷字新中の町 2
3	子ども広場にこまーる南三陸	障害児・者 放課後等デイサービス等	入谷字鏡石 4-1
4	相談支援事業所ぱらそる	障害児・者 相談支援事業所	入谷字鏡石 4-1
5	南三陸おもちゃの図書館いそひよ (くつろぐはうす)	障害児・者 遊びの場	入谷字鏡石

●文化施設（体育施設・図書館）

No.	名称	種類	所在地
1	林際町民プール	屋外プール	入谷字山の神平 10-1
2	ひころの里	体験・イベント・公園	入谷字桜沢 442
3	晴谷驛（ハレバレー）	学ぶ・趣味	入谷字鏡石 4-1
4	南三陸まなびの里いりやど	学ぶ・体験	入谷字鏡石 5-3
5	さんさん館	学ぶ・体験	入谷字山の神平 1-1
6	弥生公園	公園	入谷字桜沢
7	せせらぎ水土里公園	公園	入谷字新林際

●役場・支所・公民館

No.	名称	所在地
1	入谷公民館	入谷字水口沢 12-1

 集会所

No.	名称	所在地
1	大船沢地区公民館	入谷字大船沢 47-1
2	桜沢生活センター	入谷字桜沢 379-3
3	岩沢文化センター	入谷字岩沢 106-9
4	水口沢生活センター	入谷字水口沢 154-1
5	童子下公民館四季の里	入谷字童子下 42
6	林際生活センター	入谷字
7	山ノ神平生活改善センター	入谷字山の神平 153-3
8	清流会館	入谷字天神 7-1
9	入谷復興住宅集会所	入谷字桜沢 43-11

(2) その他（地図への記載なし）

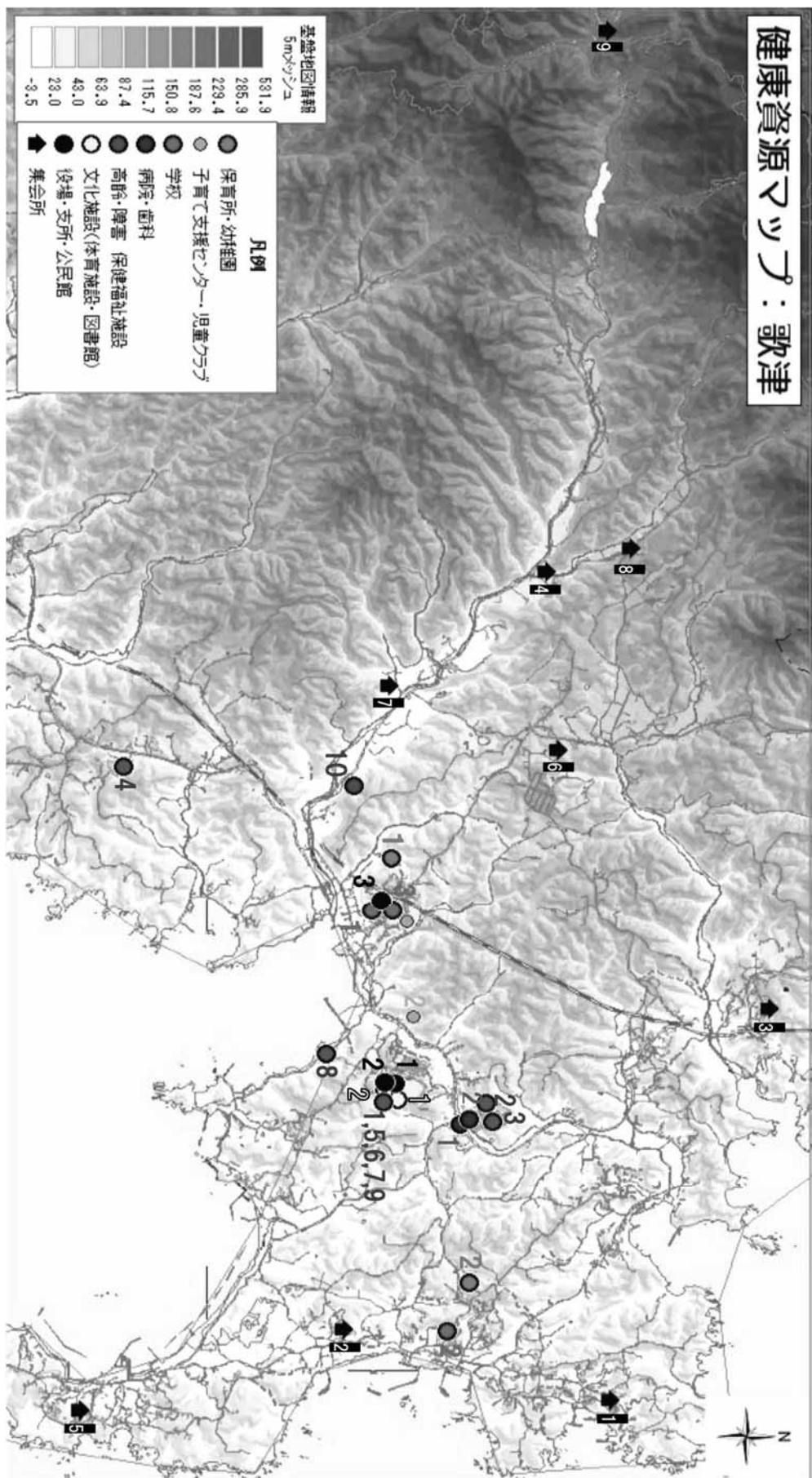
災害公営住宅

	名称	戸数	所在地
①	町営入谷復興住宅	51	入谷字桜沢 4-11

仮設住宅

	名称	所在地
①	桜沢	入谷字桜沢 380-1
②	入谷小学校グラウンド	入谷字中の町 193-2
③	入谷中学校跡地	入谷字中の町 227
④	童子下 1 期	入谷字童子下 540
⑤	童子下 2 期	入谷字中の町 195-1
⑥	岩沢	入谷字岩沢 170-1
⑦	山の神平	入谷字山の神平 236-2 (※高齢者向けグループホーム型福祉仮設あり)

5) 歌津地区



(1) 健康資源一覧（地図への記載あり）

●保育所・幼稚園

No.	名称	種類	所在地	備考
1	南三陸町立伊里前保育所	保育所	歌津字伊里前 206	平成 28 年度移転
2	南三陸町立名足こども園	認定子ども園	歌津字小長柴 67-4	

●子育て支援センター児童クラブ

No.	名称	種類	所在地	備考
1	歌津地区放課後児童クラブ	児童クラブ	歌津字峰畑 10-4 (歌津中学校向い)	
2	歌津地区子育て支援拠点施設	子育て支援 センター	歌津字峰畑地内	平成 28 年度開所予定

●学校

No.	名称	種類	所在地
1	南三陸町立伊里前小学校	小学校	歌津字伊里前 113
2	南三陸町立名足小学校	小学校	歌津字中山 14
3	南三陸町立歌津中学校	中学校	歌津字伊里前 123

●病院

No.	名称	種類	所在地
1	歌津八番クリニック	内科・小児科	歌津字柘沢 77-1
2	歌津仮設歯科診療所	歯科	歌津柘沢 88-5

●高齢・障害 保健福祉施設

No.	名称	種類	所在地
1	歌津老人福祉センター	健康増進・レクリエーション	歌津字柘沢 28-1
2	ひなたぼっこケアセンター	居宅介護支援事業所	歌津字柘沢 85-34
3	リアスの丘	グループホーム	歌津字柘沢 122-2
4	歌津つつじ苑	介護老人保健施設・ 通所リハビリ・短期入所	歌津字砂浜 23-59
5	南三陸町デイサービスセンターうたつ	デイサービス	歌津字柘沢 28-1
6	訪問入浴 湯とり	訪問入浴	歌津字柘沢 28-1
7	南三陸町ヘルパーセンターまごころ	訪問介護・居宅介護（障害）・ 重度訪問介護（障害）	歌津字柘沢 28-1
8	希望が丘	グループホーム（障害）	歌津字管の浜 80-4
9	福祉用具センター南さんりく	福祉用具貸与事業所	歌津字柘沢 28-1
10	にじのわ歌津	放課後等デイサービス・ 児童発達支援事業	歌津字田表 36-1

●文化施設（体育施設・図書館）

No.	名称	種類	所在地
1	平成の森	体育館等	歌津字柘沢 28-1
2	歌津コミュニティ図書館	図書館	歌津字柘沢 28-1

●役場・支所・公民館

No.	名称	所在地
1	歌津総合支所	歌津字柘沢 28-1
2	歌津公民館	歌津字柘沢 28-1（歌津コミュニティ図書館・魚竜館内）
3	南三陸町歌津保健センター	歌津字柘沢

▲ 集会所

No.	名称	所在地	活動
1	石浜コミュニティセンター	歌津字石浜 99-2	
2	馬場中山生活センター	歌津字馬場 85-2	お茶会
3	港親義会館	歌津字中野 91-10	ノルディックウォーキング、お茶会
4	上沢集会所	歌津字上沢 58	
5	泊浜生活センター	歌津字番所 76-3	
6	活性化センターいずみ	歌津字吉野沢 65-3	お茶会
7	中在集会所	歌津字中在	
8	樋の口集会所	歌津字樋の口	
9	払川集会所	歌津字払川	

(2) その他（地図への記載なし）

災害公営住宅

No.	名称	戸数	所在地
①	災害公営名足住宅、石浜・名足団地	40	歌津字北の沢地内
②	災害公営柘沢住宅	20	歌津字柘沢地内
③	災害公営伊里前住宅	60	歌津字峰畑地内

防災集団移転

No.	名称	戸数	所在地
①	港地区：堺団地	7	歌津字港地内外
②	港地区：長羽団地	7	歌津字港地内
③	田の浦地区：田の浦団地	23	歌津字田の浦地内
④	石浜・名足地区：石浜・名足団地	7	歌津字北の沢地内
⑤	馬場・中山地区：名足保育園南団地	9	歌津字小長柴地内
⑥	馬場・中山地区：生活センター西団地	14	歌津字馬場地内
⑦	泊浜地区：泊浜団地	8	歌津字田の頭地内外
⑧	館浜地区：館浜団地	19	歌津字館浜地内外
⑨	伊里前地区：柘沢団地	59	歌津字峰畑地内外
⑩	伊里前地区：中学校上団地	56	歌津字峰畑地内外
⑪	寄木・葦の浜地区：寄木・葦の浜団地	40	歌津字寄木地内外

仮設住宅

No.	名称	所在地	No.	名称	所在地
①	葦の浜 2 期 (平松) 仮設	歌津字平松	⑨	田茂川地区仮設	歌津字田茂川
②	葦の浜 1 期仮設	歌津字葦の浜	⑩	馬場地区仮設	歌津字馬場
③	寄木(砂浜) 仮設	歌津字砂浜	⑪	中山地区仮設	歌津字中山
④	歌津中学校 グラウンド仮設	歌津字伊里前	⑫	泊浜 1 期仮設	歌津字泊浜
⑤	伊里前小学校 グラウンド仮設	歌津字伊里前	⑬	泊浜 2 期 (田の頭) 仮設	歌津字田の頭
⑥	吉野沢住宅仮設	歌津字吉野沢	⑭	館浜地区仮設	歌津字管の浜
⑦	平成の森仮設	歌津柘沢	⑮	名足地区仮設	歌津字松崎
⑧	柘沢地区仮設	歌津字柘沢	⑯	港地区仮設	歌津字中野

自主グループ等

No.	名称	地区名
①	つくし会	寄木仮設
②	スマイル農園	上沢
③	ひまわり会	
④	歩け歩けの会	田の浦
⑤	歩け歩けの会	石浜
⑥	グラウンドゴルフ	平成の森グラウンド
⑦	グラウンドゴルフ	泊崎荘グラウンド

6) 登米市にある仮設住宅

仮設住宅

	名称	所在地
①	横山 1 期仮設	登米市津山町横山字本町 128-1
②	横山 2 期仮設	登米市津山町横山字本町 128-1
③	横山幼稚園跡地仮設	登米市津山町横山字本町 24
④	津山若者総合体育館仮設	登米市津山町柳津字黄牛田高畑 59
⑤	南方町イオン跡地 1 期仮設	登米市南方町鴻ノ木 35-1
⑥	南方町イオン跡地 2 期仮設	登米市南方町鴻ノ木 35-1



南三陸町第2期健康づくり計画【2016～2025年度】

平成28年3月

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/>