

むつ市健康増進計画 第2次 健康むつ21 中間見直し

平成31年3月

むつ市

目次

むつ市健康づくり宣言	3
第1章 むつ市健康増進計画(第2次健康むつ21)の概要	
第1節 計画策定の趣旨	4
第2節 計画の概要	
第1項 基本的な方向	4
第2項 ライフステージ各期における基本目標	5
第3項 計画の期間	5
第4項 計画の位置づけ	5
第5項 ライフステージの名称と年代区分	6
第2章 むつ市民の健康の現状と課題	
第1節 保健統計	
第1項 人口・世帯	7
第2項 平均寿命	8
第3項 出生数と出生率の推移	9
第4項 死亡数と死亡率の推移	9
第5項 主要死因別死亡(標準化死亡比:平成24年~28年)	10
第6項 受療率	11
第3章 計画の中間評価	
第1節 目標指標の評価	
第1項 目標指標の評価方法	12
第2項 目標の達成状況	13
第3項 目標の再設定	14
第2節 母子保健	
第1項 妊娠・出産に関する安全性と快適さへの支援と不妊への支援	15
第2項 育児不安への支援	18
第3項 医療体制・子育て環境	20
第4項 栄養・食生活	24
第5項 たばこ・アルコール・こころ	28
第6項 歯・口腔の健康	32
第7項 乳幼児健康診査	37
第8項 予防接種	39
第9項 虐待予防	41
第3節 成人保健	
第1項 栄養・食生活	43
第2項 身体活動・運動	46
第3項 こころの健康づくり	42
第4項 たばこ・アルコール	52
第5項 歯・口腔の健康	55
第6項 生活習慣病・がん	57

第4章 重点課題の取り組み	
第1節 重点課題の設定及び対策の推進	61
第2節 重点課題の取り組み	
第1項 肥満予防対策	61
第2項 たばこ・アルコール対策	62
第3項 こころの健康づくり対策	63
参考資料	
●ライフステージ別の目標指標	65

むつ市健康づくり宣言

自らの健康は自らの手でつくることを基本とし、お互いに支え合いながら、地域が一体となった健康づくりに取り組むため、次のとおり宣言します。

- 食事は1日3食、塩分とバランスに気をつけます
- 運動やスポーツのある生活を楽しみます
- 禁煙と適度な飲酒を心がけます
- 健康診査を毎年受け、自らの健康を考えます
- 休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます



第1章

むつ市健康増進計画(第2次健康むつ21)の概要

第1節 計画策定の趣旨

急速なライフスタイルの変化に伴う生活習慣病や、要介護者の増加等が、現代の社会問題となっている中で、誰もが健康でいきいきと生活し、健康寿命(平均寿命から要介護状態になった期間を差し引いた寿命)を延ばすことが重要課題となっています。

我が国においては、平成12年に壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等を目標とした、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」が策定され、その実現のために「健康増進法」が施行されました。

さらに平成25年度には、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るために、生活習慣の見直しや社会環境の整備に取り組むことを目標とし、「健康日本21(第二次)」が策定されました。これに則り、むつ市においてもすべての市民が健康でいきいきと生活していけることを目指し、市民・地域・行政が一体となった健康づくりを総合的かつ効率的に推進するため、平成26(2014)年3月に「むつ市健康増進計画第2次健康むつ21」(以下、第2次計画)を策定しました。

第2次計画は、平成25(2013)年から平成34(2022)年までの10年間となっており、今年度、策定時より6年が経過し、目標達成に向けた効果的な施策展開を実施していくために中間評価を行います。社会情勢の変化に対応しながら健康増進計画を推進するために、最終評価へ向けた目標に対する進捗状況の確認、国や市の動向の反映、取り組みや評価指標の修正などを行い、第2次計画後半5年間の重点的な取り組み課題を整理し、計画の推進を図ります。

第2節 計画の概要

第1項 基本的な方向

1. 未来をつくる母子保健
次代を担う子どもがすこやかに生まれ育ち、安心して子育てができるように、母性父性を育み、家族、地域、行政が子育てを支援します。
2. 一人ひとりの健康意識の向上
健康的な生活習慣づくりや疾病予防に取り組むための基礎となる、市民一人ひとりの健康意識の向上を図るための対策を推進します。
3. ライフステージに応じた生活習慣等の改善
自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、食生活、運動等の健康的な生活習慣づくりを推進するとともに、こころの健康づくりを推進します。
4. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に対処するため、「一次予防」に重点をおいた対策を推進するとともに、「二次予防」である病気の早期発見・早期治療に努め、病気になっても悪化させないように重症化予防対策を推進します。
5. 市民の健康を支え、守るための社会環境の整備
社会全体が相互に支え合いながら、病気や障がいがあっても、安心して過ごせるような必要なサービスを整え、地域・学校・関係団体等との連携を図りながら、効果的な対策を推進します。

第2項 ライフステージ各期における基本目標

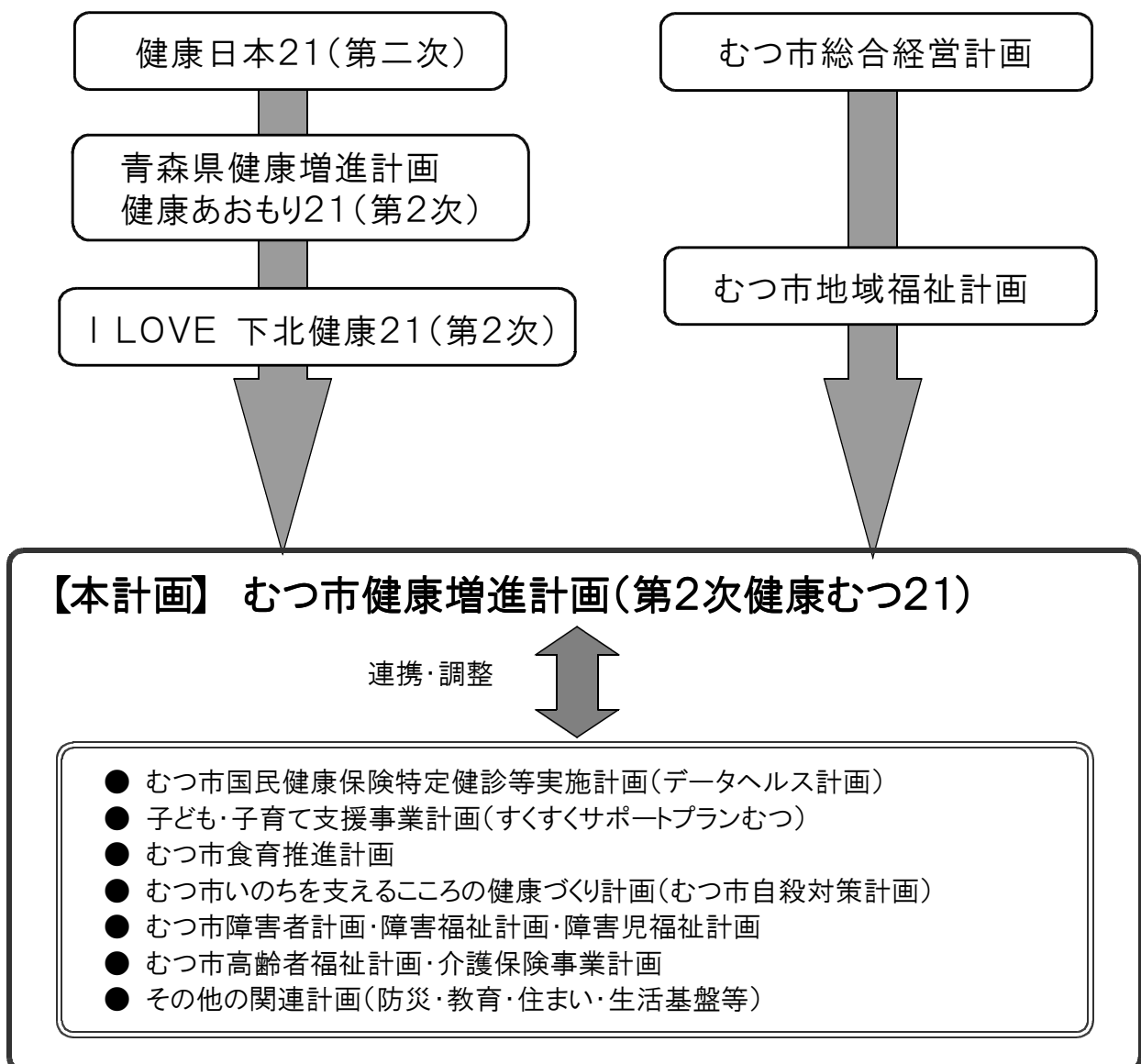
1. 乳幼児期(妊産婦含む)～子どもが育とうとする力を育み、親も共に育ち、地域がそれを支援する。
2. 児童・思春期～自分らしさを見つけ、こころと身体の成長を育むことができる。
3. 青年期～家庭や地域での役割を認識し、健康な生活基盤を築ける。
4. 壮年期～職場や地域の中堅として、いきいき生活ができる。
5. 高齢期～家庭や地域の中で役割を持ち、安心して生きがいのある生活ができる。
6. 病気や障がいを持ち何らかの支援が必要な人々
～障がい児・者やその家族が安心して暮らすことができる。

第3項 計画の期間

2022年度までとしていた計画の期間を、「青森県健康増進計画 健康あおもり21(第2次)」、「むつ市いのちを支えるこころの健康づくり計画(むつ市自殺対策計画)」等との連携・整合性を図るため1年延長し、2013年から2023年までの11年間とします。

第4項 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村計画として、平成15年5月に「健康むつ21」を策定しました。



第5項 ライフステージの名称と年代区分

ライフステージ	年代区分
乳幼児期(妊産婦含む)	妊娠中～小学校就学前
児童・思春期	小学校就学～18歳
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期	65歳以上

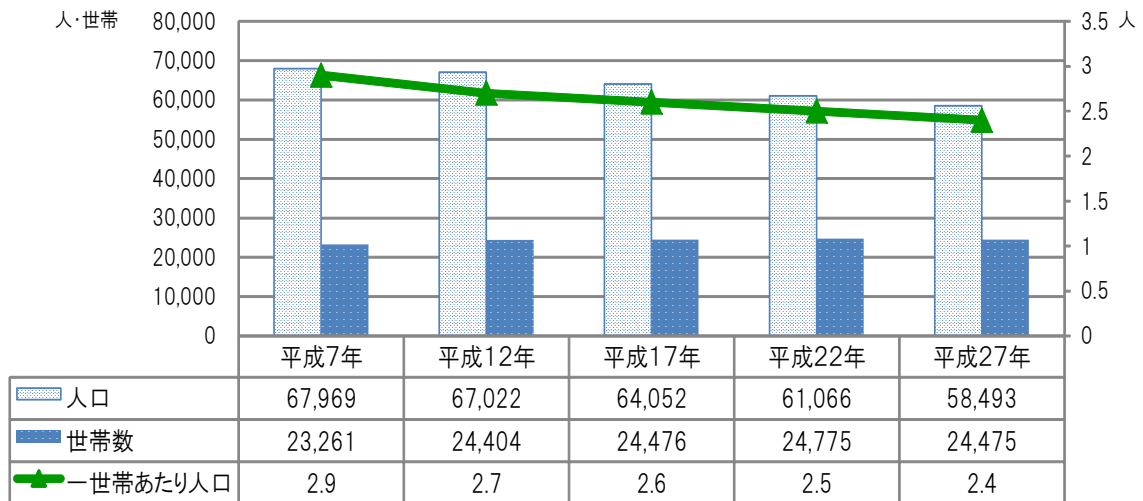
第2章 むつ市民の健康の現状と課題

第1節 保健統計

第1項 人口・世帯

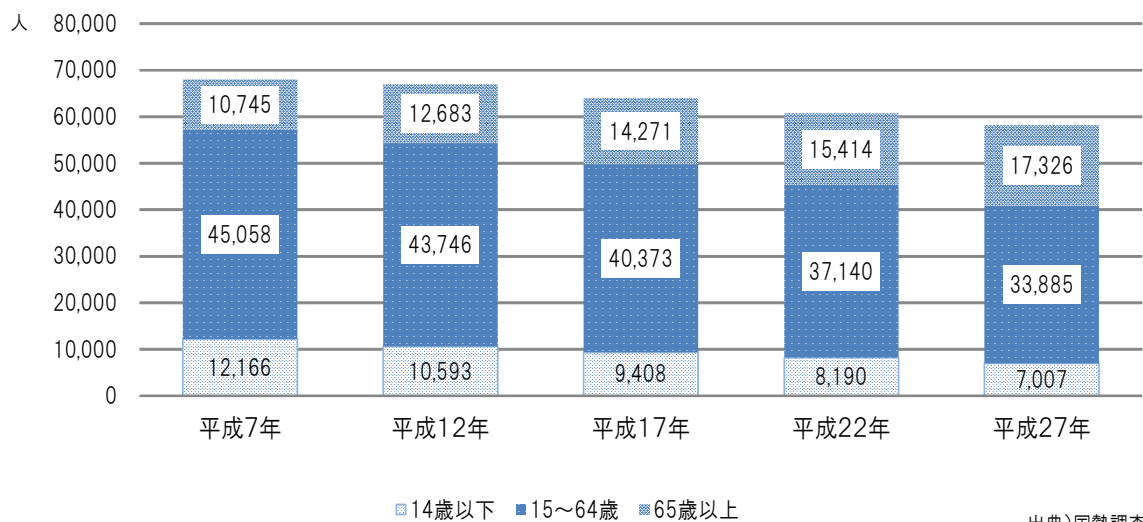
国勢調査におけるむつ市の総人口の推移をみると、減少傾向にあり、今後も減少していくことが予測されます。その一方で、老年人口(65歳以上の人口)は、年々増加を続けており、一人暮らしや夫婦二世帯等の高齢者世帯の増加が課題となっております。

人口・世帯の状況



出典)国勢調査

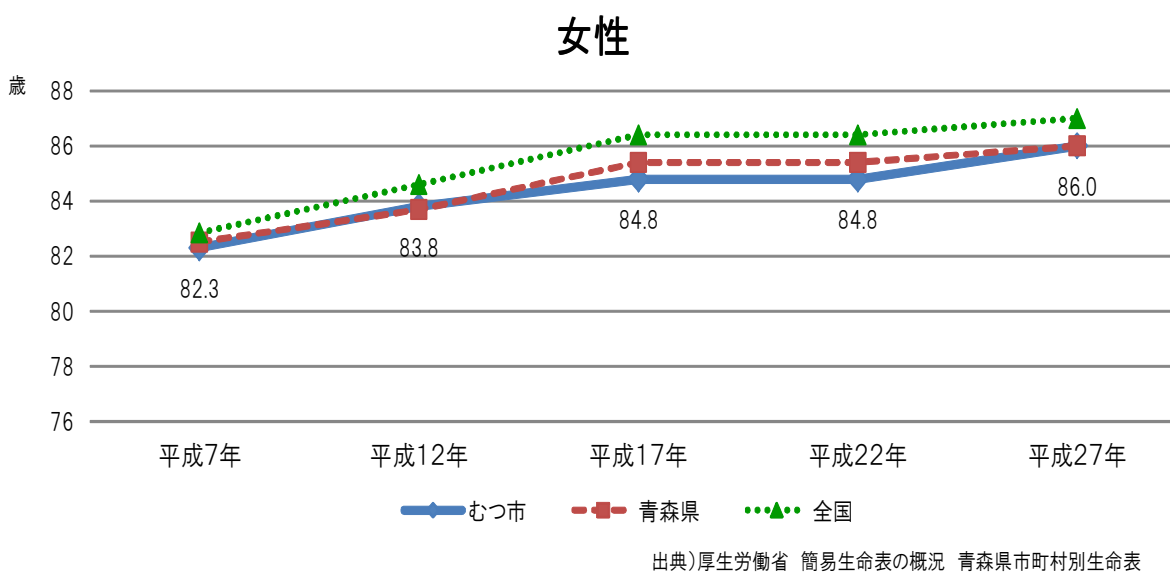
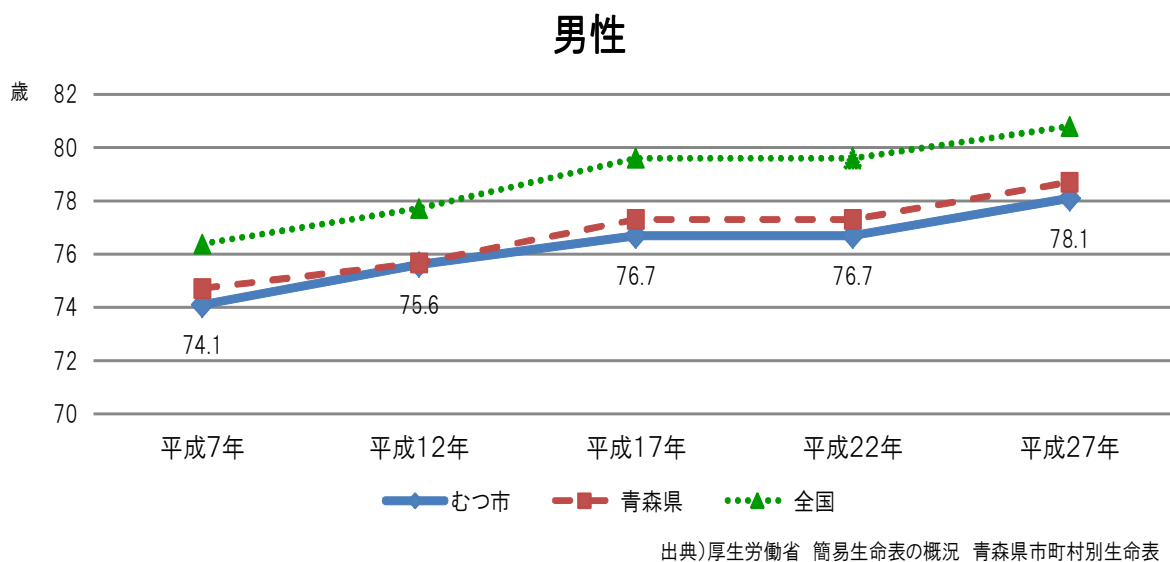
年齢3区分別人口の推移



出典)国勢調査

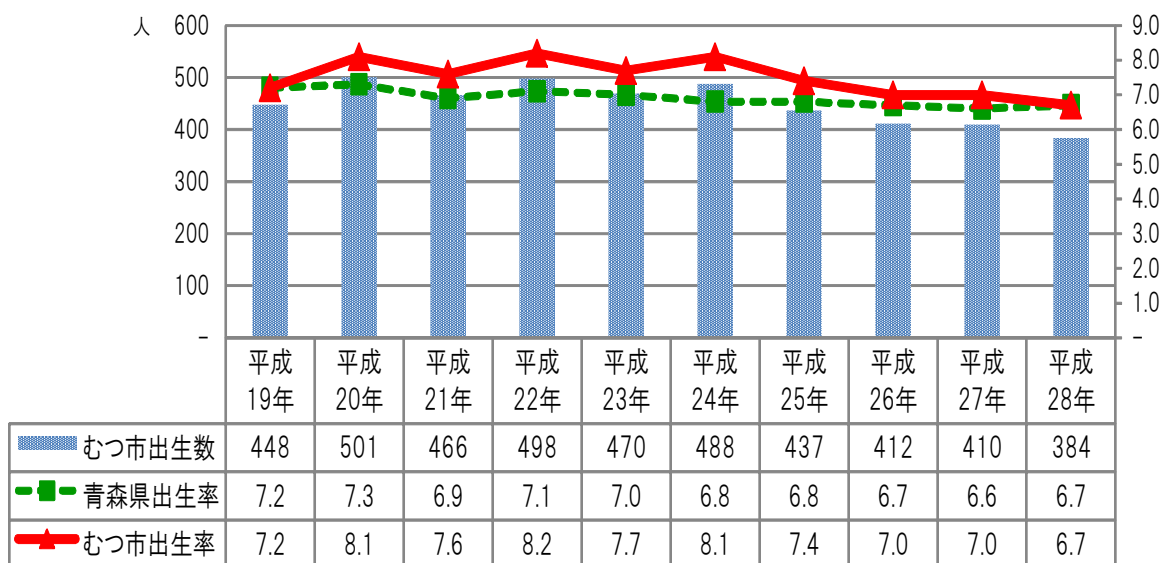
第2項 平均寿命

平成27年の市民の平均寿命は、男性78.1歳、女性86.0歳でした。
全国的に伸び続けており、むつ市においても同様の傾向ですが、全国的に見るとまだ低い状態です。



第3項 出生数と出生率の推移

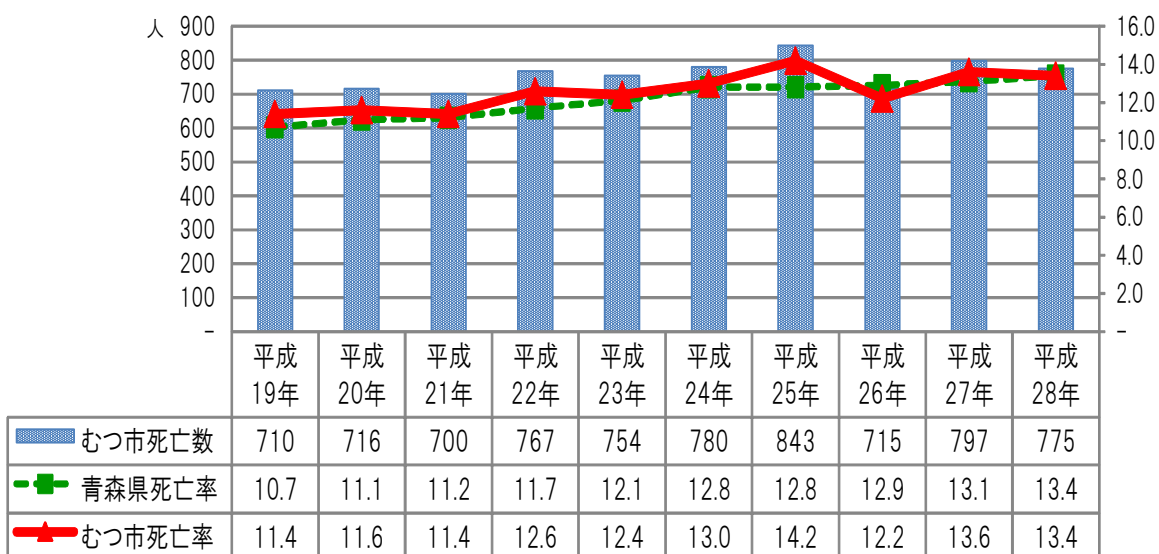
平成28年のむつ市の出生率は、6.7でした。青森県同様、概ね減少傾向となっています。



出典)青森県保健統計年報

第4項 死亡数と死亡率の推移

むつ市の死亡率は、緩やかに増加傾向にあります。死亡原因の順位は、第1位は悪性新生物(がん)、第2位は肺疾患、第3位は心疾患となっています。



出典)青森県保健統計年報

主要死因別死亡数および死亡率

主要死因	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
総死亡数	780	843	715	797	775
悪性新生物	205 (26.3%)	243 (28.8%)	210 (29.4%)	240 (30.1%)	220 (28.4%)
心疾患(高血圧症を除く)	89 (11.4%)	93 (11.0%)	79 (11.0%)	100 (12.5%)	107 (13.8%)
脳血管疾患	55 (7.1%)	61 (7.2%)	65 (9.1%)	68 (8.5%)	63 (8.1%)
肺疾患	136 (17.4%)	130 (15.4%)	93 (13.0%)	107 (13.4%)	111 (14.3%)
腎不全	15 (1.9%)	16 (1.9%)	8 (1.1%)	17 (2.1%)	22 (2.8%)
肝疾患	15 (1.9%)	15 (1.8%)	13 (1.8%)	9 (1.1%)	11 (1.4%)
老衰	40 (5.1%)	47 (5.6%)	51 (7.1%)	41 (5.1%)	46 (5.9%)
不慮の事故	36 (4.6%)	31 (3.7%)	21 (2.9%)	20 (2.5%)	18 (2.3%)
自殺	17 (2.2%)	16 (1.9%)	12 (1.7%)	12 (1.5%)	11 (1.4%)
その他	26 (3.3%)	20 (2.4%)	20 (2.8%)	26 (3.3%)	24 (3.1%)

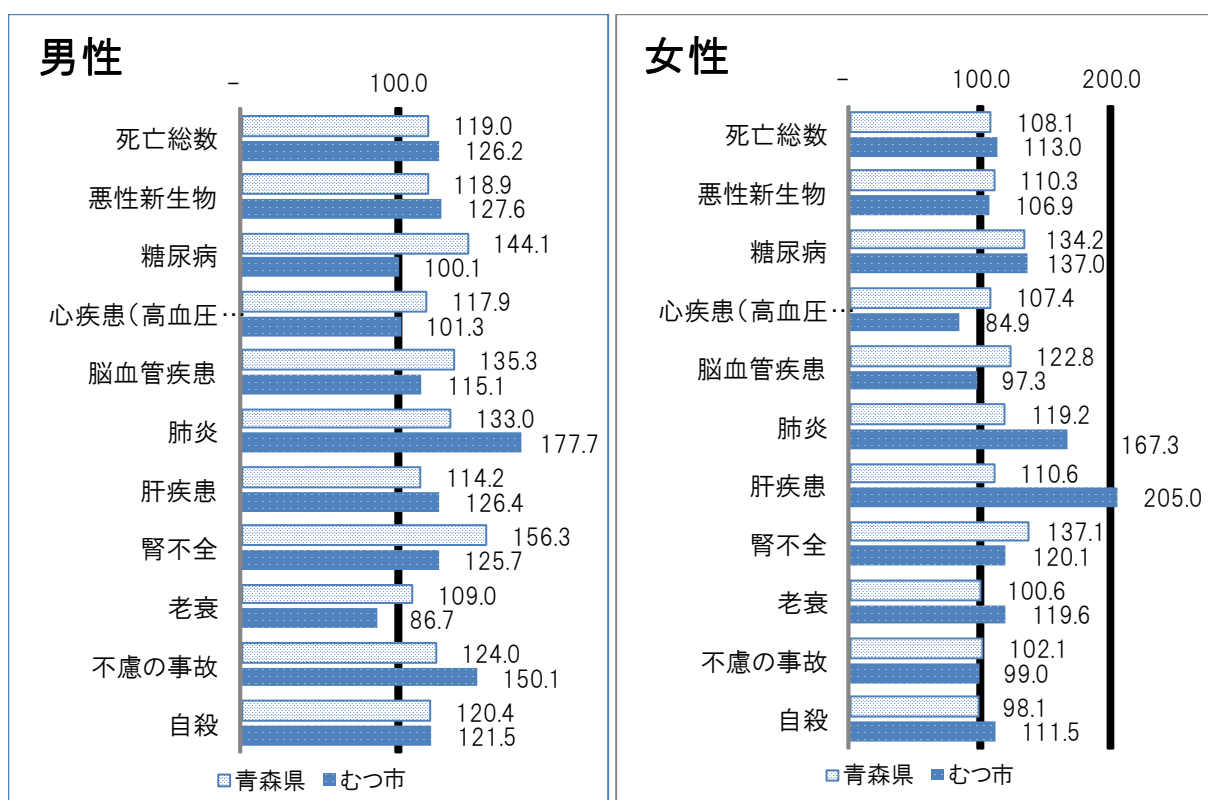
* その他に含まれる死因:高血圧性疾患、大動脈解離、糖尿病等

出典)青森県保健統計年報

第5項 主要死因別死亡(標準化死亡比:平成24~28年)

むつ市の主要死因別死亡(標準化死亡比)は、男性では肺炎、不慮の事故、悪性新生物(がん)が有意に高く、肝疾患や自殺も高くなっています。女性では、肝疾患が突出して有意に高く、次いで肺炎、糖尿病が高くなっています。

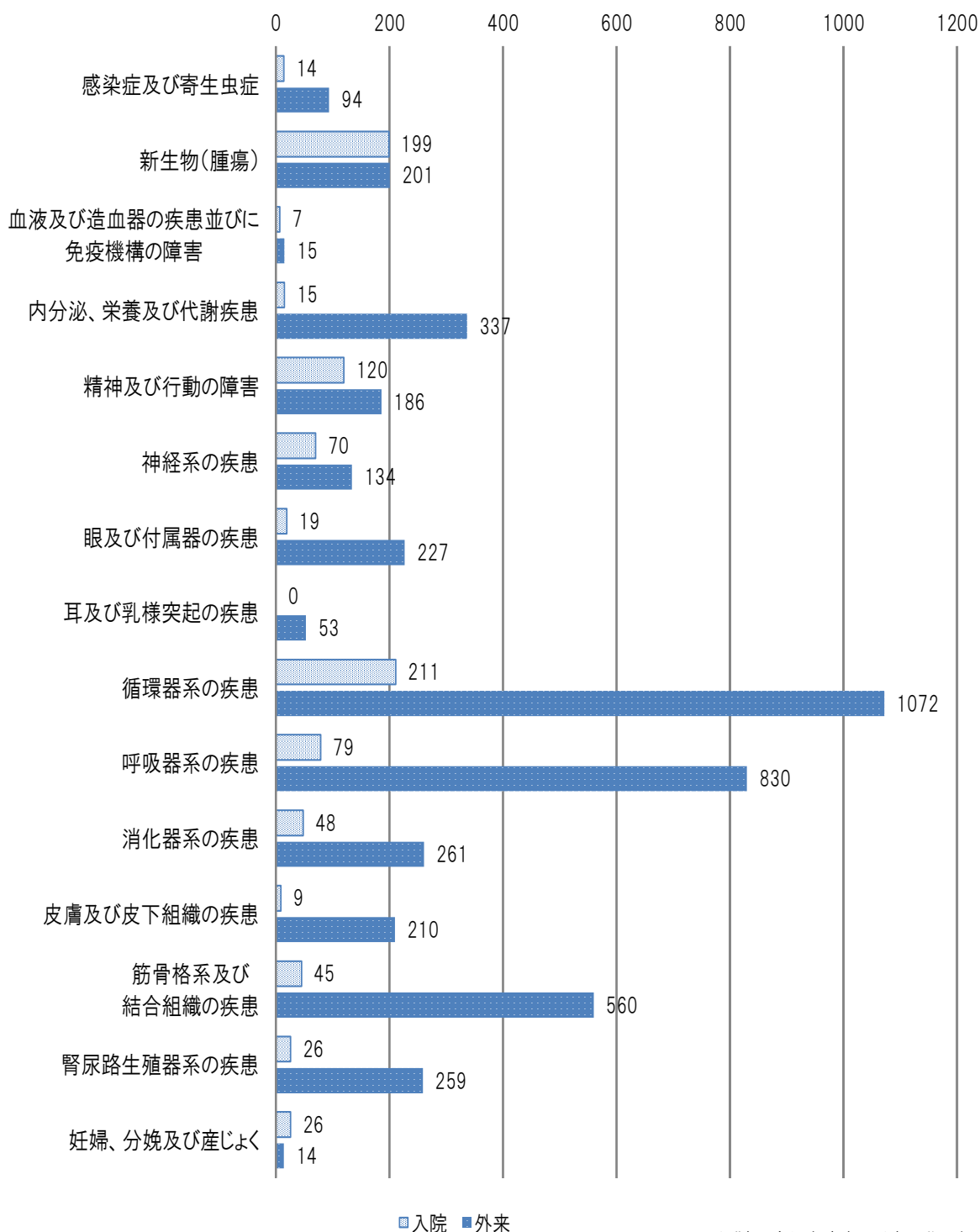
* 標準化死亡比:その地域が全国並の死亡状況であった場合の死亡数に対して、実際の死亡数がどの程度か、全国の死亡率を標準(100)として指標化したもの。100より多い場合は、死亡率が多いと判断され、100未満の場合は平均より死亡率が低いと判断される。



第6項 受療率

むつ市の受療率は、入院では循環器系の疾患、新生物(腫瘍)が多く、外来では循環器系の疾患が突出して高く、次に呼吸器系の疾患、筋骨格系及び結合組織の疾患、内分泌、栄養及び代謝疾患が多くなっています。

*平成28年10月27日～28日の2日間のうち、医療機関ごとに県が指定した1日に医療施設を利用した人の割合



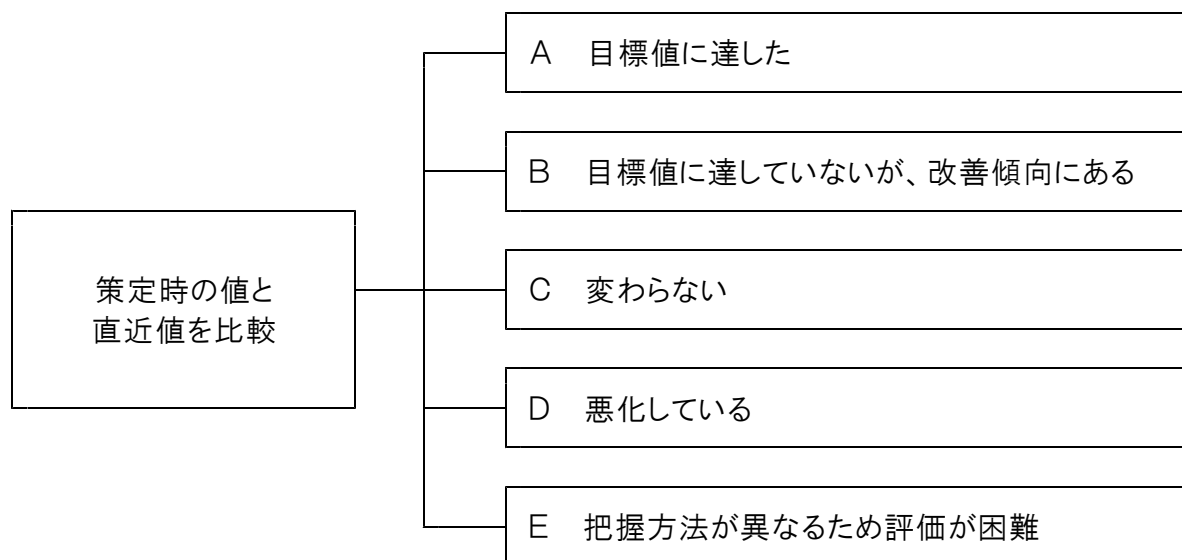
出典)平成28年青森県受療行動調査

第3章 計画の中間評価

第1節 目標指標の評価

第1項 目標指標の評価方法

「むつ市健康増進計画(第2次健康むつ21)」策定時の各ライフステージ毎の目標指標について、アンケート結果やその他のデータから状況が把握できるものを、策定時の値と直近の値を比較し、目標に対する達成状況を下記のとおり評価しました。



* 策定時は平成24(2012年)年度であり、直近は平成29(2017年)年度の実績を使用しました。年度が異なる場合は、実績の上に表記しました。

第2項 目標の達成状況

88指標の目標の達成状況は、Aの「目標値に達した」が15項目(17%)、Bの「改善傾向にある」が26項目(29.5%)、また、Dの「悪化している」が10項目(11.4%)と、大きな改善はみられないという状況でした。

		A	B	C	D	E	
	区 分	目 標 値 に 達 した	目 標 値 に 達 して ない が、改 善 傾 向 に 在 る	変 わ ら な い	悪 化 し て いる	把 握 方 法 が 異 な る た め 評 価 が 困 難	計
	全 体	15	30	10	12	27	94
乳 幼 児 期 ・ 児 童 ・ 思 春 期	妊 娠 ・ 出 産 に 関 す る 安 全 性 と 快 適 さ の 確 保 と 不 妊 へ の 支 援	0	1	1	0	2	4
	育 児 不 安 へ の 支 援	3	2	0	0	0	5
	医 療 体 制 ・ 子 育 て 環 境	3	1	1	1	1	7
	栄 養 ・ 食 生 活	1	1	2	0	1	5
	た ば こ ・ ア ル コ ー ル ・ こ こ ろ	3	4	2	1	0	10
	歯 ・ 口 腔 の 健 康	0	4	3	1	0	8
	乳 幼 児 健 康 診 査	0	3	0	0	0	3
	予 防 接 種	0	1	0	0	0	1
	虐 待 予 防	1	0	0	1	0	2
青 年 期 ・ 壮 年 期 ・ 高 齢 期	栄 養 ・ 食 生 活	0	4	0	1	4	9
	身 体 活 動 ・ 運 動	0	0	1	2	1	4
	こ こ ろ の 健 康	0	2	0	2	5	9
	た ば こ ・ ア ル コ ー ル	2	3	0	0	5	10
	歯 ・ 口 腔 の 健 康	2	1	0	0	1	4
	生 活 習 慣 病 ・ が ん	0	3	0	3	7	13

第3項 目標の再設定

今回の中間評価において、目標を達成した項目に対し、目標値の再設定を行いました。

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	再目標値
乳 幼 児 期	子育てに自信が持てない母親の割合	1.6歳児:21.5% 3歳児:31.4%	1.6歳児:18.0% 3歳児:21.0%	1.6歳児:16.2% 3歳児:14.1%	1.6歳児:14.5% 3歳児:11.0%
	育児に参加する父親の割合	1.6歳児:41.5% 3歳児:40.0%	1.6歳児:55.0% 3歳児:50.0%	1.6歳児:58.4% 3歳児:60.5%	1.6歳児:68.5% 3歳児:70.5%
	妊娠届出時の妊婦の喫煙率	6.1%	5%以下	3.9%	3%
	子どもを虐待していると思う親の割合	1.6歳児:4.6% 3歳児:11.4%	1.6歳児:5.0% 3歳児:10.0%	1.6歳児:1.3% 3歳児:3.4%	減少

第2節 母子保健

第1項 妊娠・出産に関する安全性と快適さへの支援と不妊への支援

- 目標
- ①満足できる妊娠・出産への支援
 - ②妊娠11週以下での妊娠の届出の促進
 - ③不妊治療における生殖補助医療技術の適応に関するガイドラインの周知と活用の促進
 - ④不妊治療を受ける際の環境の整備と関係者の資質向上
 - ⑤産後うつ病を含むこころのケアの促進
 - ⑥就労している妊婦に対する母性健康管理指導事項連絡カードの普及・啓発
 - ⑦周産期医療ネットワークの整備と機能の向上

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①妊娠・出産について満足している者の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:87.7% 3歳児:92.9%	100%	1.6歳児:91.6% 3歳児:90.2%	C
	②妊娠11週以下での妊娠届出率 (むつ市の保健ヘルス(健康推進課調べ))	H23 89.4%	100%	93.4%	B
	③産後うつ病の発生率	今後調査予定	減少	未把握	E
	④母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	今後調査予定	増加	未把握	E

【これまでの取り組み】

- ①相談体制及び支援体制の充実
 - ・母子健康手帳交付時に保健師による窓口面接を行い、各種サービスの情報提供及び妊娠・出産に関しての相談に対応することで、安心・安全な妊娠・出産へ向けたサポートを実施しました。
 - ・ハローベビー教室(両親学級)を開催し、妊婦及び夫が妊娠、出産、育児についての知識を深め、安心して出産に臨むことができるよう支援しました。
 - ・妊婦訪問や電話相談等により、妊娠・出産・育児に関する不安の軽減に努めるとともに、相談しやすい体制の整備に努めました。
 - ・母子健康手帳交付時等の機会を活用し、母子健康管理指導事項連絡カードや育児休業法等について情報提供をしました。
 - ・妊産婦の治療や出産及び、NICU(新生児集中治療室)・GCU(新生児治療回復室)に

入院している子どもへの面会の為に、総合周産期母子医療センターや地域周産期母子医療センターへ通院又は入院等に要する交通費及び宿泊費の一部を助成する「ハイリスク妊産婦アクセス支援助成金交付事業」を平成30年度より開始しました。

・不妊・不育に関する相談窓口や特定不妊治療費の医療費助成についてHP等により周知しました。平成30年度より「特定不妊治療費助成事業」を開始しました。

② 妊婦健診制度の拡充

・妊婦委託健康診査受診票を交付し健診費用を助成しました。平成29年度より多胎妊婦には妊婦健康診査及び超音波検査を追加交付しました。

③ 産後うつ病の早期発見

・産後の訪問時に、産後うつ質問票を用い産婦のメンタルヘルスの状況を把握し、必要な支援につなげるよう努めました。

【現状と課題】

① 妊産婦の相談窓口の充実

・妊産婦が抱える問題は一人ひとり様々であり、一人で重複した問題を抱える方も多い状況です。母子健康手帳の交付年齢も10代～40代と幅広く、抱える問題は多岐にわたります。

・「地区担当保健師の支援が必要な妊婦の割合」は、平成25年度では8.8%でしたが、平成29年度には14.0%であり5.2%の上昇が見られました。その原因として、精神疾患を持つ妊婦や、未婚で経済的不安の大きい妊婦の増加等があげられました。

・当事者に寄り添った支援をするためには、多職種や関係機関との連携が重要な鍵となります。行政だけでなく、医療や福祉等の関係機関が連携し、妊産婦が抱える問題の共有と、問題解決へ向けた支援が提供できるネットワークを構築していく必要があります。

② 産前産後のメンタルヘルス対策について

・妊娠・出産は、女性にとって大きなライフイベントであり、個人差はありますが精神的な不調を伴う方も多くいます。平成29年度の妊婦連絡票から把握した現病歴で最も多いのは精神・神経疾患でした。精神疾患の既往歴がある妊産婦だけではなく、既往のない妊産婦への精神面の支援も、より充実させていくことが必要です。

③ 不妊治療を受けている方への支援

・不妊を心配している夫婦や、不妊に関する検査・治療を受けたことがある夫婦は近年増加傾向にあり、青森県特定不妊治療費助成事業の支給実績においても年々増加傾向にあります。

・むつ市では平成30年度から、特定不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることをねらいとし、むつ市特定不妊治療費助成事業を開始しました。

・妊娠・出産を希望し不妊治療を行う方々や、不妊について悩まれている方々への支援は、今後ますます必要です。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">● 妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を深めましょう。● パートナーとともに、妊娠・出産・子育てについてよく話し合い、計画的に妊娠・出産ができるようにしましょう。● 母親と胎児の健康を守るために、早めの妊娠届出と定期的な妊婦健診を受けましょう。● 体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。● 妊婦の身体の変化や気持ちを理解し対応しましょう。● 夫もパートナーの妊娠に積極的に関わりましょう。● 妊娠期間中は「親」になる準備期間です。親としての自覚を育み、新しい生活についてじっくり話し合っておきましょう。● 不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 妊婦の特性を理解し、心配りある対応をしましょう。● 医療機関では、十分な説明と妊婦が満足できる対応を心がけましょう。● 医療機関では、不妊に関する相談や治療を充実しましょう。● 公共施設や商業施設ではマタニティマークの表示をしましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">● 相談体制及び支援体制の強化 安心・安全な妊娠・出産を迎えられるように妊娠期(産前)からの関わりを大事に支援します。 母子健康手帳交付時に保健師等が丁寧な面接を行い、妊娠早期から信頼関係の構築を図るとともに、妊産婦一人ひとりが抱える問題に合わせて、電話や訪問での状況確認と相談への対応を行い、それぞれが望む妊娠・出産期を過ごせるよう支援します。● 産前産後のメンタルヘルス対策について 訪問による面接や産後うつ質問票等を活用し、妊産婦の精神面の把握に努めるとともに、必要に応じ関係機関と連携しながら支援します。● 不妊治療を受ける方への支援 不妊治療を受ける方の世代(20～40代)に合った周知方法で不妊治療や不育症等に関する相談窓口や、特定不妊治療費の助成について周知していきます。

第2項 育児不安への支援

- 目標 ①子育てに自信が持てるような支援の推進
 ②親がゆったりとした気分で子どもと過ごすための支援の推進
 ③育児について相談できる環境の整備
 ④父親が育児に参加できる環境の整備
 ⑤父親が子どもと一緒に遊べるような環境の整備
 ⑥周産期医療施設から退院したハイリスク児へのフォロー体制の確立

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①子育てに自信がもてない母親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:21.5% 3歳児:31.4%	1.6歳児:18.0% 3歳児:21.0%	1.6歳児:16.2% 3歳児:14.1%	A
	②育児について相談相手のいる母親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:96.4% 3歳児:88.6%	100%	1.6歳児:98.0% 3歳児:97.3%	B
	③生後4か月までに全乳児の状況把握の割合	今後調査予定	100%	100%	A
	④育児に参加する父親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」、乳幼児健診情報システムデータ)	1.6歳児:41.5% 3歳児:40.0%	1.6歳児:55.0% 3歳児:50.0%	1.6歳児:58.4% 3歳児:60.5%	A
	⑤子どもと一緒に遊ぶ父親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:44.6% 3歳児:52.9%	1.6歳児:62.0% 3歳児:54.0%	1.6歳児:59.6% 3歳児:56.0%	B

【これまでの取り組み】

- ①子育て支援
 ・母子保健事業等を活用し、保護者の子育てへの頑張りを認めるとともに、その大変さを共感し、子育てへの不安や悩みの傾聴とその対応について一緒に考えました。
 ・『ムチュ☆らんど』と協力し、赤ちゃんと保護者が集える事業(すくすく計測inムチュ☆らんど)を実施しました。
- ②父親の育児参加
 ・ハローベビー教室等を活用し、子どもの健やかな成長発達の視点から母親・父親の役割について伝え、父親の積極的な育児参加を呼びかけました。
- ③子育て情報の発信
 ・『子育て応援メール』を活用し、子育て中の親子が楽しめる交流の機会や母子保健事業等について情報発信を行いました。

【現状と課題】

①子育て状況

・インターネット等で子育てに関する情報はいつでもどこでも得られる一方、その情報に悩まされ、不安に思う保護者もいます。子どもの成長発達に伴い、子育ての大変さや不安・悩みは変化しますが、無くなることはありません。不安や悩みを気軽に相談でき、その対応策についてもアドバイスを受けることが出来る支援体制や、保護者同士が気軽に集える場を設ける必要があります。

②関係機関と連携しての子育て支援

・子育て中の保護者が抱える不安や悩みは様々です。相談内容に応じ、関係機関と連携し、よりよい支援を提供していく必要があります。

③父親の育児参加

・積極的に育児をしている父親の割合や、子どもと一緒に遊ぶ父親の割合は増加傾向にあります。母子保健事業の機会においても、父親が同行する場面が多くみられるようになってきました。父親の育児参加は、母親の身体的・精神的な育児負担の軽減につながります。それぞれの家庭に応じたかたちで、父親の育児参加がすすむよう、呼びかけていく必要があります。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">● 困ったときは、ひとりで悩まず相談しましょう。● 育児の大変さを理解し、家事や育児は家族みんなで協力しましょう。● 子育て支援に関する情報を入手し、必要に応じて活用しましょう。● 子育てでは思い通りにいかないことを認識し、柔軟に子育てしましょう。● 父親も積極的に子どもと関わりましょう。● 日頃から夫婦で育児についてよく話し合ひましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 子育て中の親の悩みや不安を良く聴き、あたたかい手をさしのべましょう。● 地域全体で子育て中の親子を見守りましょう。● 子育て中の親子が集まれる場を提供したり、親子が集う場所の環境整備に努めましょう。● 子どものいる労働者に対し、育児休暇の取得や就労内容・時間の配慮をしましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">● 切れ目のない子育て支援 『子育て世代包括支援センター』を開設し、妊娠・出産・子育て期における様々な相談を、ワンストップで対応するとともに、関係機関と連携し切れ目のない支援ができる体制を整えていきます。● 子育て情報の発信 子育て中の親子が楽しく交流できるような機会の提供や、地域の子育て情報の提供に努めます。

第3項 医療体制・子育て環境

《周産期》

目標 ①周産期医療施設から退院したハイリスク児へのフォロー体制の確立

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①周産期死亡率 (青森県保健統計年報)	H23 0.0	現状維持	2.8	C
	②全出生数中の極低出生体 重児の割合 (青森県保健統計年報)	H23 0.9%	減少	0.3%	A
	③全出生数中の低出生体 重児の割合 (青森県保健統計年報)	H23 11.7%	減少	11.0%	A
	④新生児死亡率・乳児死亡率 (青森県保健統計年報)	H23 新生児:2.1 乳児:4.2	減少	新生児:0.0 乳児:0.0	A

【これまでの取り組み】

①周産期を安全に過ごすための支援

- ・異常の早期発見ができるよう、母子健康手帳交付時に定期的な妊婦健康診査の受診勧奨をしました。
- ・母子健康手帳交付時やハローベビー教室(両親学級)では、流早産のリスク要因についての情報提供と、関連する日常生活の過ごし方等について保健指導を行いました。特に、むし歯や喫煙については、集団での健康教育や個別に保健指導を行う等重点的に取り組みました。

②ハイリスク妊産婦や未熟児への支援

- ・ハイリスク妊産婦や未熟児に対して、医療機関や関係機関と連携を密にしながら支援に努めました。
- ・要訪問指導妊産婦連絡票や未熟児等訪問連絡票を活用しての情報共有はもとより、必要に応じて、医療機関でのカンファレンス、妊産婦や子どもとの面接等を行い、よりよい支援ができるよう努めました。

【現状と課題】

①安全な妊娠・出産への支援

- ・周産期死亡率は平成23年度は0.0でしたが、平成29年度は2.8でした。安全な妊娠・出産の経過をたどるために、妊婦健康診査の定期的な受診を勧奨し、異常の早期発見ができるよう支援が必要です。
- ・低出生体重児や早産児が生まれるリスク要因(喫煙、う歯等)に対しての情報提供と保健指導も、妊娠初期から行うことが重要です。

②未熟児や医療的ケア等を要する子どもへの支援

- ・未熟児（低出生体重児や早産児等）が出生した際は、未熟児等出生連絡票や退院支援カンファレンス等を通して医療機関と情報共有しながら、退院後の支援を行っています。
- ・今後は、未熟児や医療的なケアを在宅で必要とする子どもやその家族が、退院後もスムーズに支援が受けられ、安心して生活することができるように、関係機関とのネットワーク構築が必要です。
- ・身体発達に遅れのある子どもを持つ保護者から「親同士の交流の場がない」、「遊ぶ場がなくて家にこもりがちになる」等の言葉も多く聞かれます。身体発達に遅れのある子どもや、医療的ケアを必要とする子どもに合わせた遊びができる場を提供することや、親同士の交流の場を提供することも必要です。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ●一人で悩まず相談しましょう。 ●子どもに異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ●不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●低出生体重児や障がいを持った子どもの保護者が集まれる機会を提供しましょう。 ●保護者同士で情報交換ができ、また育児不安の解消につなげられるよう協力しましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●安全な妊娠・出産のための支援 異常の早期発見ができるように、定期的な妊婦健康診査の受診勧奨を徹底します。また、妊娠初期からの、未熟児（低出生体重児や早産児等）に関するリスク要因（喫煙、う歯等）に対しての情報提供と保健指導を徹底するとともに、相談しやすい窓口の整備に努めます。 ●未熟児や医療的ケア等を要する子どもへの支援 未熟児や医療的なケアを在宅で必要とする子どもとその家族が、退院後に安心して生活できるように、入院中から医療機関や関係事業所等と情報共有し、早期に支援を開始できるネットワーク構築を目指します。 身体発達に遅れのある子どもや医療的ケアを必要とする子どもに合わせた遊びができる場や、親同士が交流できる場の提供を目指します。 ●各種医療費の助成 経済的な負担軽減を必要とする家族が、必要な医療が受けられるよう各種医療費の助成を行います。（乳幼児医療・養育医療・育成医療・重度心身障害医療）

《小児期》

- 目標 ①かかりつけ小児科医の推進
 ②休日・夜間の小児救急医療機関の保護者への周知
 ③家庭での事故防止対策の推進

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳	①かかりつけの小児科医を持つ親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:89.2% 3歳児:88.6%	100%	1.6歳児:85.3% 3歳児:83.5%	D
幼	②浴室のドアを乳幼児が自分で開けることが出来ないよう工夫した家庭の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」、乳幼児健診情報システムデータ)	1.6歳児:15.4% 3歳児:11.4%	100%	1.6歳児:44.7% 3歳児:26.2%	B
児	③事故防止対策を実施している家庭の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	今後調査予定	100%	1.6歳児:86.0% 3歳児:65.0%	E
期					

【これまでの取り組み】

- ①かかりつけ医を持つことの推奨
- ・母子保健事業等の機会を活用し、日頃から、子どもの体調やその他発育発達に関して気軽に相談できるかかりつけ医(小児科医師・歯科医師等)を持つことの大切さについて伝えました。
- ②子どもの事故防止に関する注意喚起
- ・出生届出時や乳幼児健康診査、各種教室・相談の機会を活用し、子どもの成長と気をつけたい事故について情報提供し、事故防止に向けた注意喚起を行いました。

【課題と現状】

- ①かかりつけ医を持っている方
- ・かかりつけ医(小児科医)を持っている方は約8割、かかりつけ歯科医師を持っている方は約6～7割程度という状況です。
 - ・子どもの病気のことだけでなく、成長発達に関することや子育てに関すること、予防接種や健診等についても相談できるかかりつけ医は、保護者にとっても頼れる存在になると思われることから、かかりつけ医を持つメリットを伝えていく必要があります。
- ②子どもの事故防止対策
- ・乳幼児の事故防止への関心は徐々に高まってきている傾向にあります。一方、事故防止対策をとる保護者の割合は、1歳6か月児では約8割であるのに対して、3歳児では約6割という状況です。子どもの成長に併せた事故防止対策について、さらに注意喚起を行っていく必要があります。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">●子どもの発育発達全般にわたり、気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。●子どもの成長とともに、どんな事故が起こりやすいのかを知り、子どもの事故を防ぐことができるよう、育児環境等を整えましょう。●いざという時の応急処置法を知っておきましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">●かかりつけ医、かかりつけ歯科医師、かかりつけ薬局を持つことの大切さを理解しましょう。●子どもの遊び場等の安全を確保しましょう。●子どもの安全に気を配り、必要に応じ声を掛け合しましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">●かかりつけ医を持つことのメリットをPR 子どものことを気軽に相談できるかかりつけ医の存在は、子育ての不安の軽減や、育児の孤立化を予防するという点においても重要です。今後も、保護者にとって頼れる存在となり得る『かかりつけ医』を持つことのメリットを母子保健事業等の機会を活用し、保護者へPRしていきます。●子どもの成長とともに起こりやすい事故についての情報提供の強化 母子保健事業等の機会を活用し、子どもの成長とともに起こりやすい事故についての情報提供と事故予防についての注意喚起を行っていきます。

第4項 栄養・食生活

《乳幼児期》

目標 ①食育について地方公共団体と連携した取り組みの推進

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①1日3回規則正しく食事を 摂る幼児の割合 (むつ市1.6歳児・2歳児・3歳児健診受診 者データより)	H23 1.6歳児:96.6% 2歳児:91.5% 3歳児:98.1%	100%	H28 1.6歳児:94.6% 2歳児:96.6% 3歳児:95.1%	C
	②幼児の肥満の割合 (むつ市1.6歳児・2歳児・3歳児健診受診 者データより)	H23 1.6歳児:2.2% 2歳児:2.4% 3歳児:2.2%	減少	H28 1.6歳児:2.2% 2歳児:1.4% 3歳児:1.0%	A

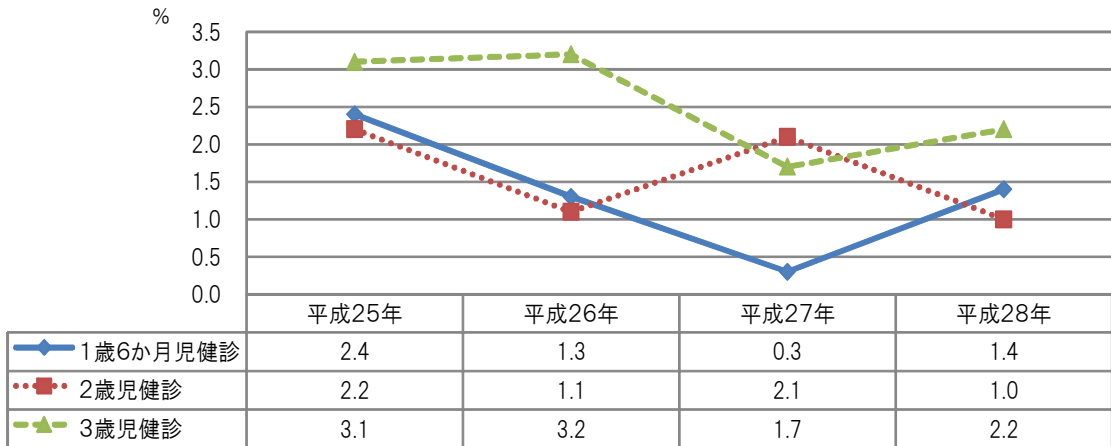
【これまでの取り組み】

- ①各種母子事業(離乳食教室・赤ちゃん相談、すくすく赤ちゃん計測・相談事業、元気教室、ハローベビー教室)での食育の推進
- ・離乳食教室・赤ちゃん相談、すくすく赤ちゃん計測・相談事業、ハローベビー教室では、乳幼児期(妊産婦を含む)からバランスのとれた食事や望ましい食習慣を確立するため、離乳食の進め方、栄養バランスのとれた食事や間食のとり方(内容・時間・量)等の講話や、個別栄養相談の実施等により、食についての情報提供に努めました。
 - ・元気教室では、幼稚園・保育園・子育て支援センターとの連携を図り、正しい生活習慣の普及のため、園児を対象に栄養のバランスがとれた食事や間食のとり方(内容・時間・量)、正しい歯みがきの仕方、生活リズム等について講話を実施しました。保護者に対しては、教室内容を掲載したおたよりの発行や生活習慣のアンケートを実施し、家庭との連携を図りました。

【現状と課題】

- ①1日3回規則正しく食事をとる幼児の割合
- ・1日3回規則正しく食事をとる幼児の割合は約95%前後という状況です。平成23年度と比べると、1歳6か月児と3歳児では横ばいからやや悪化傾向、2歳児は目標に達していないものの若干改善傾向にあります。
- ②乳幼児の肥満
- ・幼児健康診査の結果から、幼児の肥満の割合はほぼ横ばい傾向でした。
 - ・児童期の肥満は増加傾向にあるため、引き続き各種母子保健事業において、乳幼児期からの望ましい食習慣の確立のため、発育・発達段階に応じた食に関する知識の普及と、実践へのアドバイスを行っていく必要があります。

肥満の割合



出典)むつ市乳幼児健診データ

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ● 家庭で一緒に料理づくりや食卓を囲んで楽しく過ごすなど、「食」について話題にしましょう。 ● 間食の食べ過ぎに注意しましょう。 ● よく噛んで食べましょう。 ● 生活リズムを整えるため、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。 ● 野菜摂取や栄養バランスに配慮して食事やお弁当を作りましょう。 ● 1日3回規則正しく食事をしましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子で参加できる料理教室や食事会を開きましょう。 ● 栄養バランスのとれたレシピの紹介をしましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ● 肥満予防のための食育の推進 児童期以降に肥満の割合が増加する傾向があるため、児童期に入る前の乳幼児期(妊産婦を含む)から各種母子保健事業や幼稚園・保育園と連携を図り、肥満予防のための食育の推進に取り組みます。 ● 望ましい食習慣の確立のための普及や支援 各種母子保健事業等で、栄養バランスのとれた食事や朝食の大切さ、正しい間食のとり方(内容・量・時間)など発育・発達段階に応じた食に関する知識の普及に努めます。引き続き、保護者に対しては子どもの食生活や栄養について相談体制を充実させ、子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをし、望ましい食習慣の確立のための普及や支援に努めます。

《児童・思春期》

- 目標 ①児童・生徒における肥満の予防
②子どもの朝食摂取に関する取り組みの推進

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
児童 ・ 思 春 期	①児童生徒の肥満の割合 (児童・生徒の健康・体力)	H23 【小学生】 男子:15.8% 女子:14.8% 【中学生】 男子:16.1% 女子:16.1%	減少	【小学生】 男子:16.1% 女子:13.0% 【中学生】 男子:17.3% 女子:16.5%	C
	②朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (むつ市「食に関するアンケート調査」)	H23 小学生:90.1% 中学生:83.1%	100%	小学生:93.7% 中学生:90.7%	B
	③1日3回規則正しく食事を摂る児童生徒の割合 (むつ市「食に関するアンケート調査」)	今後調査予定	増加	小学生:89.5% 中学生:86.4%	E

【これまでの取り組み】

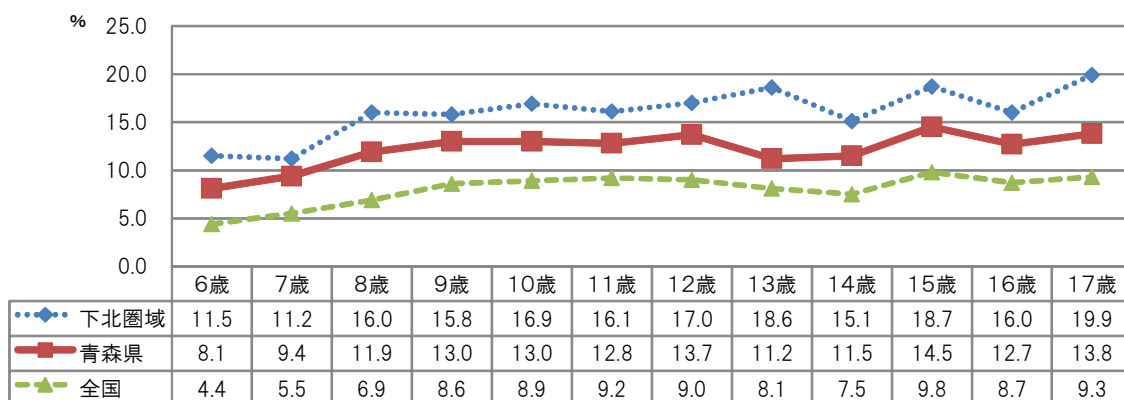
- ①料理教室や親子料理教室等を食生活改善推進員と協働で実施
 - ・郷土料理の伝承や普及、だし活等、地元食材を活用した調理実習や栄養講話を通じて、食生活改善推進員と「食」についての普及活動を行いました。
- ②望ましい食生活の普及啓発
 - ・栄養教諭、栄養職員、養護教諭、食育を指導する教職員が連携を図り、児童・生徒の望ましい食生活を育むために意識の啓発に努めました。
 - ・学校給食に地域で収穫された安全・安心な食材の利用、あおり型給食の提供、「ふるさと産品給食の日」の実施、学校給食交流事業を実施しました。
- ③家庭との連携
 - ・PTAや学校の行事を通じて、親子が一緒に食の知識を身につけるための事業を実施しました。また、給食だよりや給食試食会を通して家庭との連携を図りました。

【現状と課題】

- ①児童生徒の肥満
 - ・肥満については小学生女子は改善傾向で、小学生男子・中学生男女は悪化傾向の状況にあります。肥満の改善のためにも望ましい食習慣の確立が大切です。
- ②毎日朝食を食べる児童生徒の割合
 - ・朝食を毎日食べる児童生徒の割合は、目標には達していないものの若干の改善状況がみられます。
- ③規則正しく食事を摂る児童生徒の割合
 - ・1日3回規則正しく食事を摂る児童生徒の割合は、調査を開始した平成26年(小学生89.7%・中学生85.8%)から比べると小学生はほぼ数値の変化はみられませんが、中学生は若干改善の傾向がみられます。

・食は生涯における「健康」の基盤となるため、今後も家庭や学校と連携を図り、望ましい食習慣と併せて、規則正しい生活習慣の確立を促していく必要があります。

肥満の割合



出典)児童生徒の健康・体力(H29)

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭で一緒に料理をつくったり、食卓を囲んで楽しく過ごすなど、「食」について話題にしましょう。 ●間食の摂りすぎに注意しましょう。 ●運動習慣を身につけましょう。 ●よく噛んで食べましょう。 ●生活リズムを整えるため、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。 ●野菜摂取や栄養バランスに配慮して食事やお弁当を作りましょう。 ●身体を動かすイベントや行事に参加しましょう。 ●食事が健やかな心と身体をつくり、食習慣の基礎となることを意識しましょう。 ●1日3回規則正しく食事をしましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●身体を動かすイベントや行事を開催しましょう。 ●子どもが身体を動かすことのできる機会や場を提供しましょう。 ●季節に応じて色々な外遊びや運動を子どもに教えましょう。 ●親子で参加できる料理教室や食事会を開きましょう。 ●栄養バランスのとれたレシピの紹介をしましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●肥満を改善するための働きかけの強化と食育の推進 肥満は男子は小学生、女子は中学生から増加傾向にあり、今後も肥満改善のために正しい食習慣の普及が必要と考えられます。 今後も家庭や学校と連携し、肥満を改善するための働きかけの強化と、食に関する正しい知識の普及のため食育の推進に取り組みます。 ●望ましい食習慣の確立や支援 家庭や学校と連携し、成長に応じた栄養バランスのとれた食事に関する知識の普及や1日3回の規則正しい食事や朝食の大切さを伝えること、子どもの食生活や栄養についての相談体制を充実させ、子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをし、望ましい食習慣の確立に向け支援します。

第5項 たばこ・アルコール・こころ

《乳幼児期》

- 目標 ①妊娠中の喫煙防止・育児期間中の両親の自宅での喫煙防止
②妊娠中の飲酒の防止

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①妊娠届出時の妊婦の喫煙率 (妊婦連絡票(健康推進課調べ))	H23 6.1%	5.0%以下	3.9%	A
	②妊娠届出時の妊婦の同居 者の喫煙率 (妊婦連絡票(健康推進課調べ))	H23 54.1%	38.0%	40.3%	B
	③出産後の再喫煙率 (むつ市「親と子の健康度調査」)	27.3%	0%	46.4%	D
	④育児期間中の両親の自宅 での喫煙率 (むつ市「親と子の健康度調査」、乳幼児健 診情報システムデータ)	1.6歳児: 父親:50.8% 母親:29.2% 3歳児: 父親:55.7% 母親:22.9%	0%	1.6歳児: 父親:44.5% 母親:9.6% 3歳児: 父親:43.8% 母親:14.0%	B
	⑤分煙・禁煙対策をとっている 家族の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	77.2%	100%	79.4%	B

【これまでの取り組み】

- ①妊産婦や同居者に対しての分煙・禁煙指導
 - ・母子健康手帳交付時に保健師による窓口面接を行い、妊婦や同居者に対する分煙・禁煙指導を行いました。
 - ・母子健康手帳交付時に「ママさぼ(禁煙見守りカード)」を配布することで、妊婦やその家族の禁煙に対する意識を高められるように支援しました。
- ②ハローベビー教室(両親学級)での分煙・禁煙指導
 - ・ハローベビー教室では、喫煙が妊産婦や子どもに与える影響について知識を深められるよう支援しました。
 - ・妊産婦の受動喫煙に対する保健指導も行き、妊産婦が受動喫煙を予防する行動がとれるように支援しました。
- ③産婦・新生児訪問での分煙・禁煙指導
 - ・産婦・新生児訪問で産婦本人や家族の喫煙状況を確認し、分煙・禁煙指導を行いました。産後の喫煙が子どもの成長や発達に与える影響も指導しました。

【現状と課題】

- ①妊娠をきっかけに禁煙した方への支援
 - ・出産後に再喫煙する妊婦は第2次計画策定時では27.3%でしたが、平成29年度では46.4%に上昇しています。
 - ・産後に再喫煙をする原因を明確にすることや、その結果を踏まえて出産後の再喫煙を予防する支援が今後さらに必要です。
- ②分煙についての妊産婦や同居者への支援
 - ・妊娠届出時の同居者の喫煙率や、分煙・禁煙対策をとっている家族の割合は改善傾向にあります。継続して喫煙が与える健康への影響を指導するとともに、正しい分煙行動についての知識を深める支援が必要です。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">●妊娠中や授乳中の喫煙や飲酒はやめましょう。●妊婦や子どもの前での喫煙・飲酒はやめましょう。●たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。●禁煙を思い立ったら、医療機関へ相談しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">●子どもや妊婦の前での喫煙はやめましょう。●人の集まる場所では、禁煙もしくは分煙をしましょう。●職場での禁煙を徹底しましょう。●喫煙者は歩きたばこをしないなど、喫煙マナーを守りましょう。●医療機関では、妊娠中のたばこやアルコールが及ぼす胎児への影響に関する情報提供を行いましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">●妊娠をきっかけに禁煙した方への支援 妊娠期から喫煙の影響や禁煙について保健指導を行うとともに、産後に再喫煙をする原因を明確にし、その結果を踏まえて出産後の再喫煙を予防する支援を行います。●分煙についての保健指導 継続して喫煙が与える健康への影響を指導するとともに、正しい分煙行動についての知識を深める支援を行います。

《児童・思春期》

- 目標 ①十代の喫煙の防止
 ②十代の飲酒の防止
 ③性感染症に対する若者の知識の普及と啓発
 ④地方公共団体や学校等との連携した思春期保健対策の推進
 ⑤避妊法に関する若者の知識・技術の普及・啓発

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
児 童 思 春 期	①未成年の喫煙経験率 (公立小・中・高等学校における児童生徒の 喫煙・飲酒状況調査)	H23(下北管内) 【中学3年】 男子:10.9% 女子:10.3% 【高校3年】 男子:14.7% 女子:7.9%	0%	H27(下北管内) 【中学3年】 男子:11.0% 女子:1.0% 【高校3年】 男子:5.8% 女子:4.0%	C
	②喫煙防止教室を実施する 学校の割合 (I LOVE 下北21 最終評価報告書)	100%	現状維持	100%	A
	③学校と連携した喫煙防止教 育の実施数 (健康推進課調べ)	0件	増加	0件	C
	④未成年者の飲酒経験率 (公立小・中・高等学校における児童生徒の 喫煙・飲酒状況調査)	H23 【中学3年】 男子:31.2% 女子:35.1% 【高校3年】 男子:39.8% 女子:37.7%	0%	H27(県) 【中学3年】 男子:20.8% 女子:21.5% 【高校3年】 男子:28.0% 女子:26.2%	B
	⑤学校と連携した思春期教室 の実施数 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	4校	増加	5校	A

公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査(青森県健康福祉部 がん・生活習慣対策課)
 調査対象学年:小学5年生、中学1・3年生、高校3年生

【これまでの取り組み】

- ①思春期教室(こころ育むいのちの授業)の実施
 ・小中学校において、思春期教室(こころ育むいのちの授業)を実施しました。
 ・喫煙防止教育を含め、自分の身体もこころも大切にしてほしいというメッセージを、関係機関と連携し伝えました。

- ②保護者に対し「たばこ」に関する健康教育を実施
 - ・元気教室や乳幼児健診等を活用し、乳幼児とその保護者に対して、受動喫煙や喫煙の害についての健康教育を行いました。

【現状と課題】

- ①未成年者の喫煙について
 - ・喫煙経験者がタバコを初めて吸った時期は中学3年生にピークがあります。たばこを吸ったきっかけは、「興味」や「なんとなく」という理由が多い状況です。
 - ・たばこが健康に与える影響や、受動喫煙に関する情報について、中学校入学前の早い時期から伝えていく必要があります。
- ②未成年者の飲酒について
 - ・飲酒経験者がお酒を初めて飲んだ時期について、小学5年生では小学校入学前、中学3年生では小学生、高校3年生では中学生と回答している状況があります。
 - ・未成年者の飲酒が健康に与える影響について、小学校入学前の早い時期から伝えていく必要があります。
- ③未成年者のたばこ・お酒に手をださない環境について
 - ・喫煙経験者のたばこの入手先、飲酒経験者のお酒の入手先として、一番多いのが「自宅」です。
 - ・未成年者が喫煙・飲酒しない環境をつくるため、家庭・学校・地域・行政が連携し、取り組んでいくことが必要です。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ●子どものいる前で喫煙や飲酒はしないようにしましょう。 ●子どもには、たばこやお酒を勧めないようにしましょう。 ●たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。 ●未成年者はたばこを吸わない、アルコールは飲まないようにしましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●人の集まる場所では、禁煙もしくは分煙しましょう。 ●大人が子どもに喫煙や飲酒を勧めないようにしましょう。 ●未成年者にはたばこやアルコールを売らないこと、渡さないことを徹底しましょう。 ●未成年者がたばこやアルコールを購入したり、喫煙・飲酒しているときは声をかけましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●学校保健会との連携を図り、子ども達を取り巻く、たばこやアルコールに関連する実態の把握に努めます。 ●たばこやアルコールが健康に与える影響について、未成年者や家族へ積極的に情報提供します。 ●未成年者や家族に対して、禁煙指導を実施するとともに、相談窓口の充実を図ります。

第6項 歯・口腔の健康

目標 ① 幼児のむし歯予防

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①一人あたりのむし歯数 (青森県市町村う歯有病状況調査)	H23 1.6歳児:0.15歯 3歳児:1.84歯	0歯	H28 1.6歳児:0.06歯 3歳児:1.17歯	B
	②むし歯のない子どもの割合 (青森県市町村う歯有病状況調査)	H23 1.6歳児:95.2% 3歳児:59.2%	1.6歳児:100% 3歳児:90.0%	H28 1.6歳児:98.3% 3歳児:72.7%	B
	③間食として甘味食料を1日 3回以上摂取する幼児の割合 (幼児間食摂取等調査)	H23 1.6歳児:26.1% 3歳児:23.2%	20.0%以下	H28 1.6歳児:18.9% 3歳児:25.6%	C
	④間食の時間を決めている幼 児の割合 (幼児の生活行動アンケート、むつ市1.6歳 児・3歳児健診受診者データ)	H23 1.6歳児:68.7% 3歳児:66.7%	1.6歳児:70.0% 3歳児:80.0%	H28 1.6歳児:67.5% 3歳児:65.4%	C
	⑤仕上げ磨きをしている幼児 の割合 (幼児の生活行動アンケート、親と子の健康 度調査)	H23 1.6歳児:94.3% 3歳児:98.3%	100%	H28 1.6歳児:93.7% 3歳児:97.3%	C
児 童 ・ 思 春 期	①12歳児の一人あたりのむし 歯数 (下北養護教育会会報「はなます」)	H23 男子:1.4歯 女子:2.2歯	1.0歯	男子:1.3歯 女子:1.8歯	B
	②むし歯のない子どもの割合 (下北養護教育会会報「はなます」)	H23 小学生:25.2% 中学生:36.6%	小学生:70.0% 中学生:80.0%	小学生:35.5% 中学生:49.0%	B
	③むし歯の処置が完了してい る児童生徒の割合 (むつ市学校保健会報)	H23 【小学生】 男子:21.0% 女子:23.5% 【中学生】 男子:26.0% 女子:34.5%	増加	【小学生】 男子:18.3% 女子:18.9% 【中学生】 男子:21.6% 女子:23.8%	D

【これまでの取り組み】

①母子保健事業

(ア)妊娠期

- ・ハローベビークラス(両親学級)において歯科健診の実施や歯科衛生士による集団講話を実施し、歯の衛生について情報提供しました。

(イ)乳幼児期

- ・離乳食教室(対象児7～8か月)や乳幼児健康診査(10か月児、1歳6か月児、2歳児、3歳児)において、歯科衛生士による集団指導及び個別ブラッシング指導を実施しました。
- ・歯科医師によるむし歯予防に関連する間食やフッ素等についての講話を赤ちゃん教室で実施しました。
- ・2歳児健康診査や3歳児健康診査でむし歯のない子どもを、広報むつや夜間救急の在宅当番医チラシで紹介しました。

②保育施設

- ・平成27年度より、5歳児を対象とした「むし歯予防教室」と「いただきます教室」(食育)を「元気教室」として一本化し、食生活や歯みがき習慣の確立・改善に努め巡回指導を行いました。また、おたよりを全園児に発行し保護者へ意識の啓発に努めました。
- ・子育て支援センターにおいて、歯科衛生士や栄養士等によるブラッシング指導や食生活指導を実施しました。

③小中学校

- ・市内の小中学校では、給食後に歯みがき剤やテスターを使用してのブラッシング指導や、学校歯科医による講話等、様々な対策を実施しました。

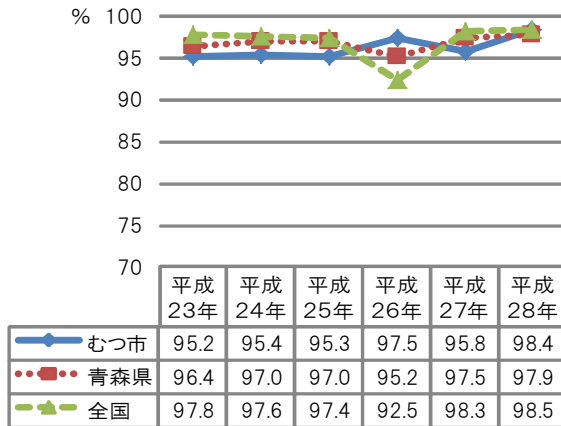
【現状と課題】

①乳幼児期

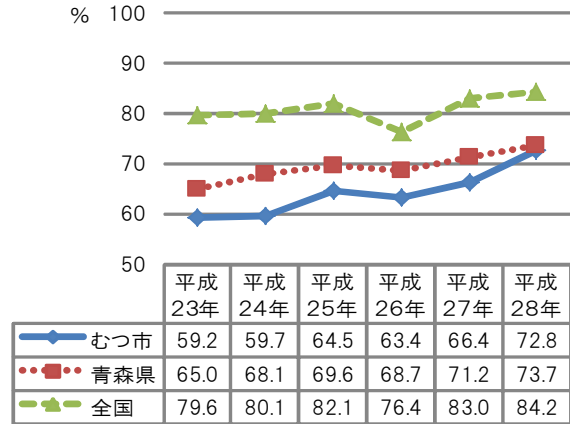
- ・1歳6か月児健診や3歳児健診におけるむし歯のない児の割合は増加傾向にあり、ほぼ県平均となっていますが、全国値と比較するとまだ低い状況にあります。また、一人当たりのむし歯数は、減少傾向にあるものの全国値より多くなっています。
- ・甘味食料を1日3回以上飲食する割合は、1歳6か月児、3歳児ともほぼ県平均であり、減少傾向にあります。間食については、他職種を含め情報提供をしている状況にあり、むし歯予防についての健康教育を継続していく必要があります。
- ・フッ化物歯面塗布率は県と比較すると低い状況にあり、早い時期からの情報提供が必要です。一方、3歳児においては増加傾向にあり、むし歯予防に関する関心の高さがみられます。

むし歯のない児の割合

1.6歳児



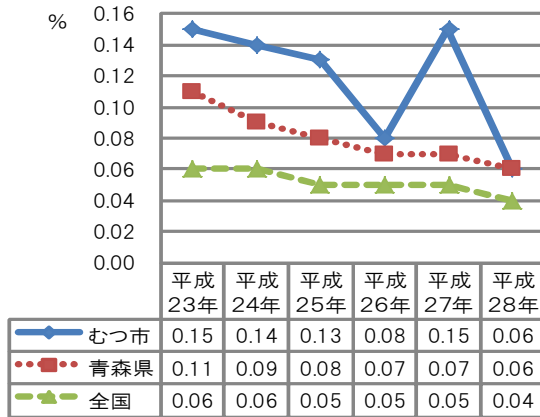
3歳児



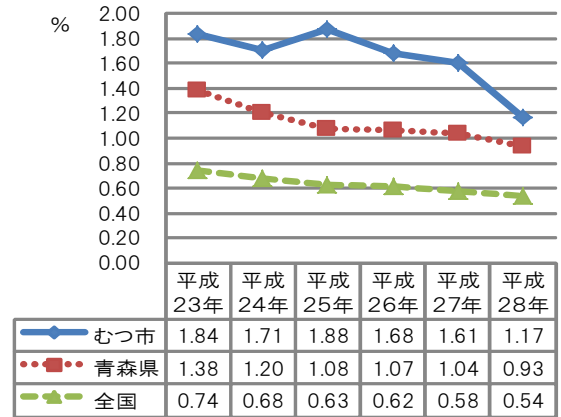
出典) 青森県歯科医師会 青森県市町村別う歯有病状況調査

一人あたりのむし歯数

1.6歳児



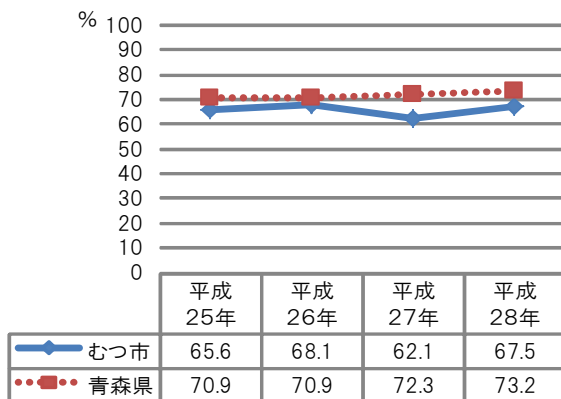
3歳児



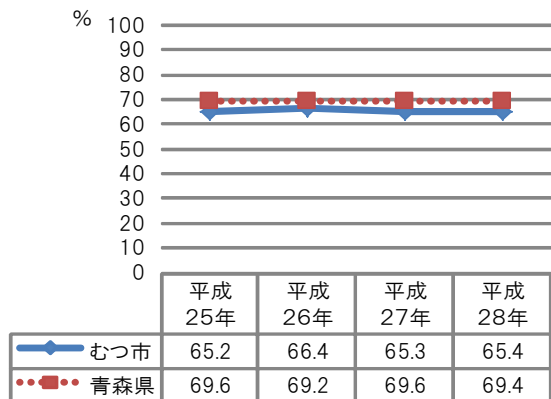
出典) 青森県歯科医師会 青森県市町村別う歯有病状況調査

間食を与える時間を決めている児の割合

1.6歳児



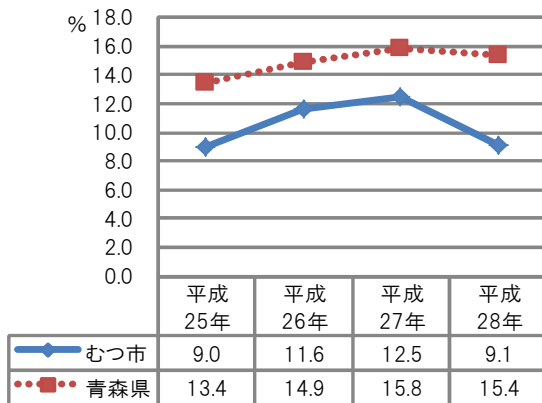
3歳児



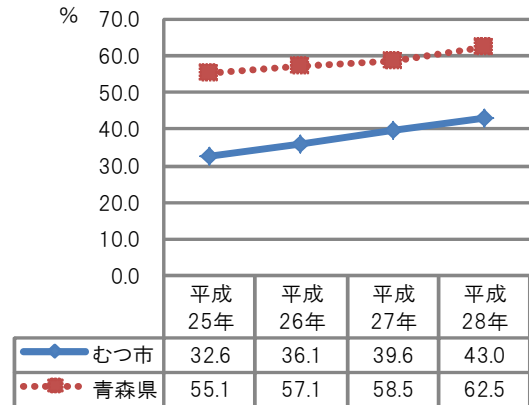
出典) 青森県口腔保健支援センター幼児間食摂取状況等調査

フッ化物塗布を受けたことがある児の割合

1.6 歳児



3 歳児

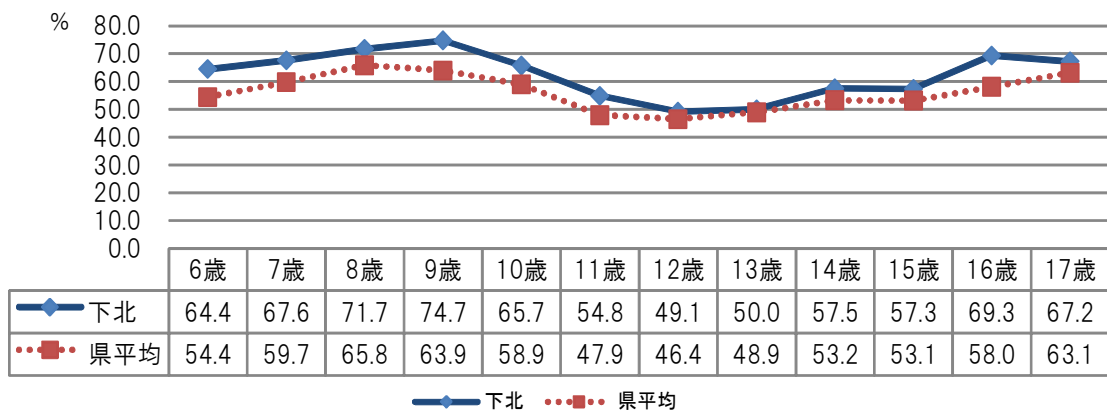


出典) 青森県口腔保健支援センター幼児間食摂取状況調査

② 児童・思春期

- ・児童生徒の疾病・異常罹患率の中で最も高いのは、小学校は「むし歯」で、中学校及び高等学校は裸眼視力に次ぎ「むし歯」であり、いずれも上位となっています。
- ・下北地区でのむし歯のある6歳から17歳の児童・生徒は、全年齢層において県平均を上回っています。特に6歳、9歳、16歳で10%以上割合が高くなっており、むし歯予防に関する情報提供が必要です。
- ・むし歯の処置が完了している児童生徒の割合は減少傾向にあり、健診後の受診勧奨やむし歯予防に関する情報提供を継続していく必要があります。

むし歯有病率の比較（男女合計）



出典) 青森県教育庁スポーツ健康課 児童生徒の健康・体力(平成29年)

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">●むし歯の予防方法を知りましょう。●毎日、歯みがきや仕上げみがきをしましょう。●間食の時間や内容を見直しましょう。●よく噛んで食べましょう。●定期的な歯科検診を受けましょう。●むし歯は、早めに治療しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">●むし歯予防の啓発をしましょう。●食後や就寝前の歯みがきを習慣づけましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">●むし歯のない子どもを夜間救急在宅当番医チラシ等で紹介します。●「いい歯の日事業」等で歯科医師による検診や相談、歯科衛生士によるフッ化物歯面塗布等を行います。●むし歯予防に関する情報提供や健康教育を実施します。●定期的な歯科検診の必要性を呼びかけます。●各種保健事業で知識の普及を図ります。

【健康コラム】 親のたばこが子どものむし歯をつくる?!

喫煙習慣の家庭の子どもは、そうでない家庭の子どもより、3歳までにむし歯になるリスクが2倍になると言われています。この原因は、親のたばこから出る副流煙を子どもが吸うことにより、唾液の分泌量が減るためです。唾液には殺菌作用があり、口の中は清潔な状態に保たれるようになっています。ですが、唾液が少なくなった口の中ではむし歯菌がより一層活発になり、むし歯のリスクが高くなります。さらに、副流煙は歯茎の黒ずみや歯の汚れの原因にもなります。この機会に、家庭内での喫煙を考えてみましょう。

第7項 乳幼児健康診査

- 目標 ①受診者が満足のいく乳幼児の健康診査の実施の推進
 ②育児支援に重点をおいた乳幼児健康診査の実施の推進

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①乳幼児の健康診査に満足している者の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:16.9% 3歳児:15.7%	1.6歳児:48.0% 3歳児:40.0%	1.6歳児:19.5% 3歳児:21.8%	B
	②乳幼児健康診査受診率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	H23 10か月児:95.9% 1.6歳児:96.1% 2歳児:95.7% 3歳児:93.6%	100%	10か月児:97.1% 1.6歳児:98.9% 2歳児:96.8% 3歳児:97.3%	B
	③乳幼児健康診査精検率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	H23 10か月児:85.7% 1.6歳児:73.1% 2歳児:100% 3歳児:86.3%	100%	10か月児:96.2% 1.6歳児:100% 2歳児:100% 3歳児:82.5%	B

【これまでの取り組み】

- ①乳児健康診査(医療機関委託)
 - ・1歳未満の乳児に対しては、乳児一般委託健康診査受診票を交付し、2回の一般健康診査(1か月健診・3～4か月健診・6～7か月健診・1歳児健診のいずれかの健診)を医療機関で実施しました。
 - ・健康診査で精密検査が必要な場合は、1回の精密健康診査を公費負担で実施しました。
- ②乳幼児健康診査(集団健診)
 - ・10か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、2歳児健康診査、3歳児健康診査を市の集団健診として実施しました。
 - ・子どもの発育発達の確認と疾病の早期発見、育児に関する相談、保健指導の充実に努めました。
- ③乳幼児健康診査未受診者への対応
 - ・健康診査未受診者には、再通知や電話、家庭訪問、保育施設との連携等により受診勧奨を行いました。
- ④精密健康診査の未受診者への対応
 - ・精密健康診査の未受診者に関しても、通知や電話等により受診勧奨を行いました。

【現状と課題】

①乳幼児健康診査への理解

- ・乳幼児健康診査未受診者の中には、保育施設での計測等により、子どもの発育状況を確認できていることで安心されている保護者もいます。保育園・幼稚園等で定期的に身体計測を行っていたとしても、節目の年齢で発育・発達・情緒面での評価を行う必要性を周知し、乳幼児健康診査への保護者の理解を得ることが大切です。

②満足いく健康診査

- ・「乳幼児健診に来て良かった」、「いろいろ相談できて良かった」と思っていただけのような健康診査の内容・体制となるよう、随時見直しを行うことが必要です。

③相談への対応と支援

- ・身体的な発育・発達・疾病予防に加えて、発達障害や自閉スペクトラム等の情緒面での評価や相談にも対応することが必要です。
- ・保育園・幼稚園等、関係機関と連携し情報共有することで児の状態像を把握し適切な支援につなげることが重要です。

④療育支援体制の整備

- ・健康診査後、支援が必要な子どもの中には療育的支援が必要な子どもが増えていることから、各事業所等と連携し療育支援体制を整えていくことが必要です。

⑤未受診者の状況把握の徹底

- ・虐待予防の観点からも、健康診査未受診者の把握を徹底していくことが重要です。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診査を受け、子どもの発育や発達の確認をしましょう。 ●普段の悩み事や心配事を気軽に相談しましょう。 ●他の保護者とも話し合い、育児の悩みや大変さなどを共感し合いましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもを持つ親同士の交流の場を提供しましょう。 ●保育施設においても、健康診査の必要性について伝え、受診するよう勧めましょう。 ●子どもの健康診査受診のための親の休暇取得について配慮しましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児健康診査の実施 1歳未満の乳児に対する健康診査の助成、集団による乳幼児健康診査を実施します。 ●乳幼児健康診査を活用した子育て支援 核家族化・少子化が進む中、孤立した育児にならないよう、乳幼児健康診査の機会を活用し、保護者の不安の傾聴や相談を行い育児不安の軽減に努めます。 ●健診後の継続支援 発達障害等により療育支援が必要な親子や、何らかのサポートが必要な親子に対し、健診後も継続した支援を行います。 ●関係機関との連携による未受診者の状況把握と受診勧奨の徹底 保育施設、医療機関、相談支援事業所、児童相談所等、関係機関との連携を図り、健診未受診者の状況把握と受診勧奨の徹底を図ります。

第8項 予防接種

目標 ①予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼 児 期	①定期予防接種接種率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	H23 ポリオ:65.9%	100%	ポリオ:70.6%	B
		MR I期:79.8% MR II期:96.0%		MR I期:96.4% MR II期:91.7%	
		三種混合または 四種混合 I 期初回 :87.6%		四種混合 I 期初回 :91.8%	
		三種混合または 四種混合 I 期追加 :70.5%		四種混合 I 期追加 :80.7%	
		日本脳炎 I 期初回 :72.9% 日本脳炎 I 期追加 :93.5%		日本脳炎 I 期初回 :88.1% 日本脳炎 I 期追加 :87.8%	
		BCG:90.4%		BCG:85.0%	
				ヒブ:90.0%	
	小児肺炎球菌 :90.2%				

【これまでの取り組み】

- ①未受診者への接種勧奨
未受診者に対し個別通知を随時送付し、接種の強化に努めました。
- ②青森県内広域予防接種制度の積極的な活用
広域予防接種制度の周知に努めました。

【現状と課題】

- ①接種率の向上
予防接種の必要性の周知を含めた接種勧奨の必要があります。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">● 広報、ホームページ等で、感染症及び予防接種の情報を定期的に入手するよう心がけましょう。● 予防接種の必要性を理解し、必要な予防接種を受けましょう。● 感染症の蔓延防止のため、予防対策の実践、罹患した場合の早期受診に努めましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 医療機関においては、感染症の発生状況等、市民や行政への情報提供について協力しましょう。● 保育施設等においては、感染症の発生状況により、予防接種の接種勧奨、早期受診など適切な指導を行いましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">● 感染症及び予防接種について、情報提供に努めます。● 感染症予防の周知と感染を疑う場合の早期受診の呼びかけを行います。● 予防接種未接種者へは予防接種の必要性の周知を含めた接種勧奨に努めます。● 感染症の発生状況に合わせて、適切な対応に努めます。

第9項 虐待予防

- 目標 ①虐待による死亡の防止
 ②虐待の発生予防、早期発見・対応、児の保護・支援の推進
 ③子どもを虐待していると思う親への支援の強化

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
乳 幼	①子どもを虐待していると思う 親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児: 4.6% 3歳児: 11.4%	1.6歳児: 5.0% 3歳児: 10.0%	1.6歳児: 1.3% 3歳児: 3.4%	A
児 期	②虐待件数 (青森県「児童相談」)	H23 下北管内 53件	0件	下北管内 89件	D

【これまでの取り組み】

- ①子育ての不安や悩みに関する相談への対応
 ・母子保健事業等の機会を活用し、子育ての不安・悩み・育児疲れ・育てにくさへの対応等、保護者への育児支援を通し、虐待の予防及び早期発見に努めました。
- ②関係機関との連携
 ・保育施設、学校、児童相談所、医療機関等、関係機関との連携を図り、虐待の予防及び早期発見に努めました。
 ・虐待につながるリスクが高いと思われる家庭や、虐待が疑われる家庭には、要保護児童等対策地域協議会と連携し、関係機関との情報共有や支援の方向性の一致を図るとともに、継続的・包括的な支援に努めました。

【現状と課題】

- ①虐待への認識
 ・虐待していると思う親の割合は減少している一方、虐待件数は増加傾向にあります。暴力などの身体的虐待のみならず、心理的虐待等も増えています。虐待についての認識を広げていくような取り組みが必要です。
- ②虐待の予防と早期発見及び支援体制の強化
 ・虐待の予防と早期発見のため、関係機関と連携しながら取り組んでいます。しかし、虐待件数が増加している状況を踏まえると、その取り組みの強化や支援体制を整えることは、今後ますます必要になってきます。
 ・乳幼児健診未受診者や予防接種未接種者の状況把握をしっかりと行うこと、関係機関との連携強化、地域での支援体制を整えていくこと、虐待に関係する職員のスキルアップを支援する体制も必要です。
- ③子育て支援
 ・子育ての大変さや心配、不安、育児疲れ等は虐待のリスク要因のひとつと考えられます。保護者が子育ての悩みについて、もっと気軽に相談できる体制を整えることが必要です。

【今後の取り組み】

<p>市民</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子育てについて、ひとりで悩まず相談しましょう。 ●何でも話せて、悩みも相談できる相手を持ちましょう。 ●夫婦で子育てについて話し合い、協力しましょう。 ●親や家族等、大人の感情で子どもを叱らないようにしましょう。 ●親であることの自覚と責任をもって子育てをしましょう。 ●自分に合ったストレス解消法を知り、上手に解消しましょう。 ●”虐待”について理解を深めましょう。
<p>地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子育て中の親子が気軽に集まり、子育ての不安や悩みを相談できる場を提供しましょう。 ●近隣の子どもへの関心や子育て中の人への関心を高め、気軽に声をかけ合うなど、地域で子育てを応援していきましょう。 ●虐待に対する理解を深め、虐待の予防と早期発見につなげましょう。 ●保育施設等では、集団生活の様子を伝えながら、親であることの自覚と責任が持てるよう支援していきましょう。 ●関係機関は、互いに連携しながら虐待の予防と早期発見に努めましょう。 ●虐待に気づいた時や、虐待が強く疑われる時は、関係機関に通告しましょう。
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●虐待に関する情報提供 地域の人々が虐待に対する理解を深め、虐待の予防及び早期発見のための行動ができるよう情報提供していきます。 ●虐待の予防・早期発見 保育施設・学校・児童相談所等、関係機関とのネットワークの構築に努め、虐待の予防と早期発見及びその対応に取り組みます。 ●切れ目のない子育て支援 『子育て世代包括支援センター』を開設し、妊娠・出産・子育て期における様々な相談を、ワンストップで対応するとともに、関係機関と連携し切れ目のない支援ができる体制を整えていきます。

第3節 成人保健

第1項 栄養・食生活

- 目標 ①望ましい食習慣の確立
 ②食習慣の見直しと改善の推進
 ③適正体重の維持

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
青 年 期	①1日3回規則正しく食事を 摂る者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:56.6% 女性:76.0%	80.0%	男性:69.6% 女性:81.1%	B
	②バランスを意識して食事を 摂る者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	未把握	E
	③肥満者の割合 (むつ市ミニ健診受診者データ) (*H29データ:むつ市青年期生活習慣調査)	H21~24 男性:43.8% 女性:13.1%	男性:25.0%以下 女性:10.0%以下	男性:30.8% 女性:9.9%	B
壮 年 期	①1日3回規則正しく食事を 摂る者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	H23 男性:72.6% 女性:78.8%	85.0%	男性:80.8% 女性:83.2%	B
	②「食事バランスガイド」等を参考 に食生活を送っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	H23 32.0%	60.0%	33.7%	B
	③肥満者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 男性:38.7% 女性:29.7%	男性:25.0%以下 女性:20.0%以下	男性:40.5% 女性:25.3%	D
	④適正体重を知っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	男性:76.0% 女性:75.4%	E
高 齢 期	①1日3回規則正しく食事を 摂る者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	男性:90.3% 女性:93.1%	E
	②「食事バランスガイド」等を参考 に食生活を送っている者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	53.0%	E

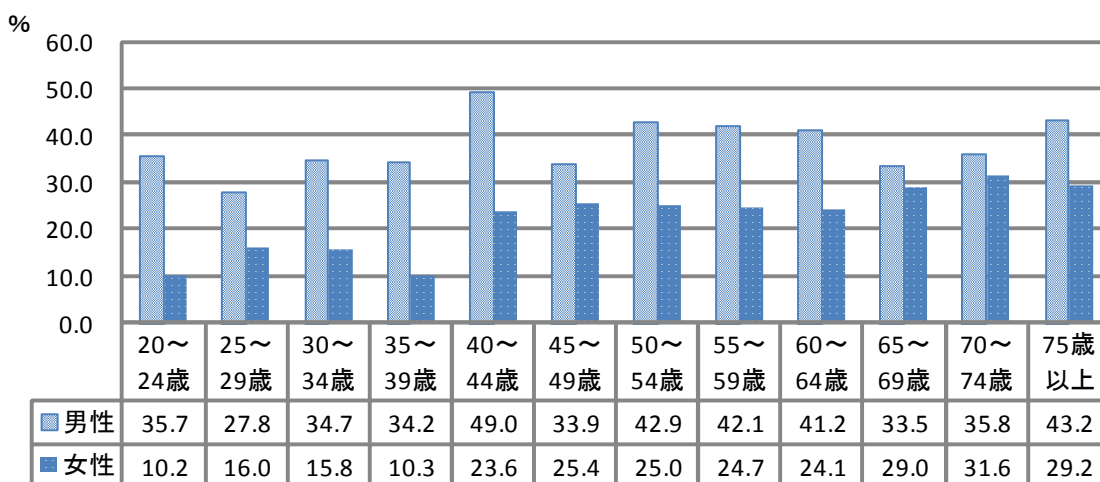
【これまでの取り組み】

- ①ヘルシーバランス弁当の開発
 - ・平成28年度より管理栄養士考案の「ヘルシーバランス弁当」レシピを販売業者に提供し、月6回程度、市内4店舗で販売を開始しました。
 - ・広報等を活用しながらレシピを市民に公開するとともに、地区の調理実習の機会を利用しバランスのいい食事の普及に努めました。
- ②すこやかサポート事業所認定及び健やか隊員育成事業
 - ・平成27年より青年期及び壮年期の働き盛り世代をターゲットに健康づくり対策を実施しました。
 - ・事業所内の分煙や健康診断の実施等一定の条件をクリアした、健康づくりに関心の高い事業所を「すこやかサポート事業所」として認定しました。また、さらなる健康づくりに取り組んもらうために事業所内に健やか隊員を設置しました。
- ③むつ健康チェックの実施
 - ・平成29年度より「自分の身体を知る」ことを目的に、イベント会場や健康教室の場で血管年齢や肺年齢測定などを実施しました。
- ④食生活改善推進員による正しい食生活の普及活動の支援
 - ・地域での調理実習の開催やイベントでの試食提供を通じて、正しい食生活の普及に取り組みました。
- ⑤講演会の開催
 - ・食育研修会や食に関するイベントや研修会を開催しました。

【現状と課題】

- ①青年期からの肥満者の増加がみられます。
 - ・生活習慣調査や特定健診結果(平成28年度)から、BMI25以上の肥満者が一番多いのは、40～44歳男性、次いで50～54歳男性でした。
 - ・男性は青年期から肥満の割合が高く、そのまま壮年期へ移行する傾向にあり、目標値には届かない状況にあります。

肥満（BMI25以上）の者の割合（H28）



出典) むつ市青年期生活習慣調査・むつ市特定健診受診者データ

- ②食事に関するデータはやや改善がみられます。
 - ・1日3回規則正しく食事を摂る者の割合は、目標値には届かなかったものの、全世代において増加傾向でした。

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">● 1日3回、食事の時間を決め、定期的に食事を摂りましょう。● 食事バランスを意識して食事を摂るようにしましょう。● 野菜をたっぷり摂りましょう。● 自分の適性体重を知りましょう。● 毎日、体重計測をする習慣をつけましょう。● よく噛んで食べましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 健康教育の機会を設け、栄養バランスのよい食事について知る機会を持ちましょう。● 飲食店では、メニューの栄養成分表示の提示等、わかりやすい情報提供を行いましょ。
行政	<ul style="list-style-type: none">● 肥満改善支援の強化 男性の肥満は青年期世代から始まっており、早期からの生活習慣の見直しが必要と考えられることから、引き続き、職域と連携し、働き盛り世代へのアプローチを強化していきます。● 野菜摂取の推進 肥満を予防し、適正体重を維持するために、バランスのとれた食生活の実践に向け、野菜摂取量を増やすための取り組みをしていきます。● 望ましい食習慣の確立 適切に食品を選択できる知識の習得を目指し、栄養に関する講座や相談を充実させ、バランスのとれた食生活についての普及啓発に努めます。

第2項 身体活動・運動

目標 ①運動習慣の定着

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
青 年 期	①健康維持・増進のため運動 (身体活動)をする者の割合 (むつ市ミニ健診受診者データ) (*H29データ:むつ市青年期生活習慣調査)	H21~24 男性:28.1% 女性:9.3%	男性:40.0% 女性:20.0%	男性:33.3% 女性:8.3%	C
壮 年 期	①運動不足を感じる者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	H23 男性:57.0% 女性:65.0%	30.0%以下	男性:72.5% 女性:80.1%	D
	②健康維持・増進のため運動 (身体活動)をする者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 男性:29.0% 女性:26.7%	70.0%以上	男性:29.8% 女性:25.3%	D
高 齢 期	①転倒を予防するための方法 を実施している者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	48.2%	E

【これまでの取り組み】

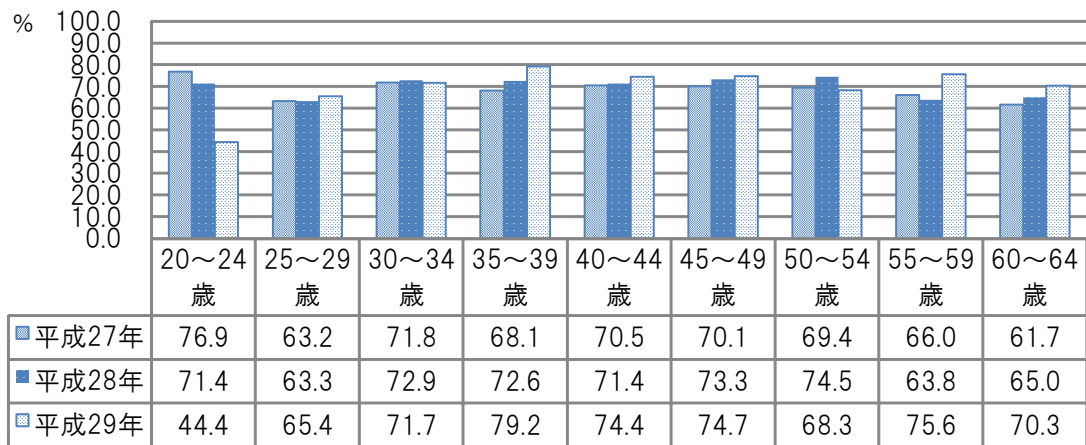
- ①健康ウォーキング大会の実施
 - ・ウォーキングの普及を図るとともに、運動の効果や生活の中に運動を取り入れるきっかけや大切さをPRしました。
- ②健康マイレージ事業
 - ・運動習慣の定着をきっかけに健康づくりに取り組む市民を増やす目的で実施しました。健康マイレージシートとウォーキングアプリの2本立で生活スタイルに合わせた取り組みができるよう提供しました。
- ③大人のラジオ体操の普及啓発
 - ・運動不足の解消に、簡単に始めやすいラジオ体操を全市民に向け普及活動をしました。
- ④保健協力員による健康体操の普及
 - ・保健協力員がインストラクター講師と共同でいつでも、どこでもできる健康体操を考案し、地区活動や町内会の集まり等で、普及活動を実施しました。

【現状と課題】

- ①運動習慣のある者の割合が少ない傾向がみられます。
 - ・生活習慣調査の結果では、運動不足を感じる者の割合は、男女共に増加傾向にあり、特に青年期女性の割合が高くなっています。
 - ・運動習慣の割合では、年代が上がるとともに増加傾向がみられますが、子育て世代

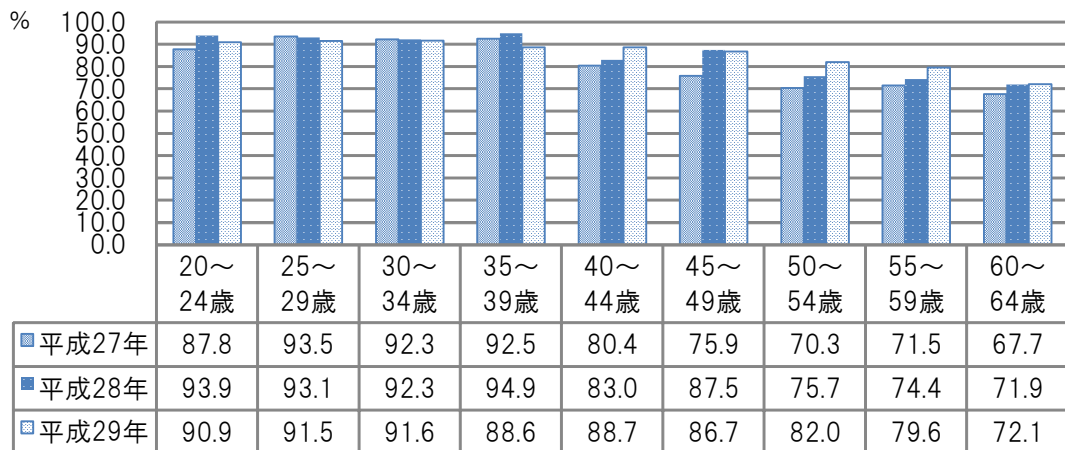
の女性の運動習慣の割合は、運動不足を感じる者の割合と同様に、低い傾向にあります。

運動不足を感じる者の割合(男性)



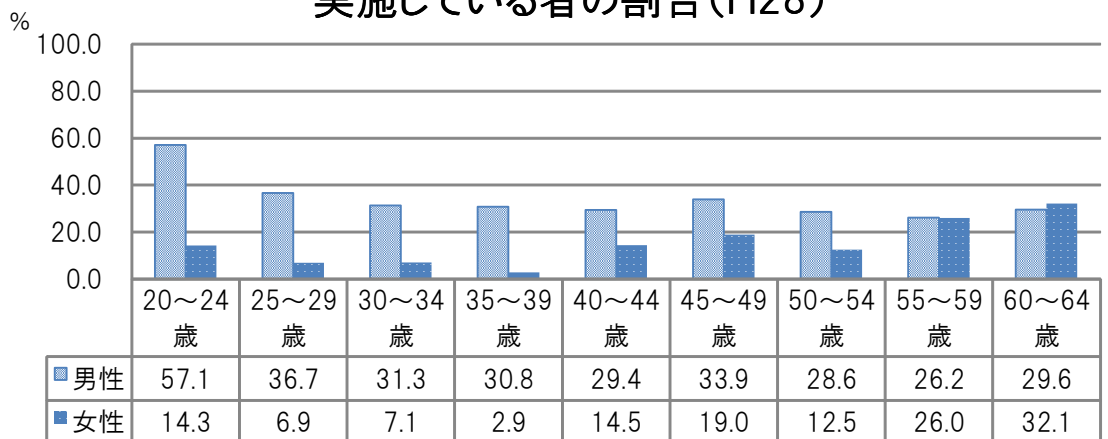
出典)むつ市青年期・壮年期生活習慣調査

運動不足を感じる者の割合(女性)



出典)むつ市青年期・壮年期生活習慣調査

1日30分以上の運動を週2回以上 実施している者の割合(H28)



出典)H28むつ市青年期生活習慣調査・H28むつ市特定健診受診者データ

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">● 日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。● 楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。● サークル活動やスポーツ教室に積極的に参加しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 市民が運動できる場所の提供に努めましょう。● 身体を動かすイベントや行事を企画しましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">● 運動習慣のきっかけの場づくりの強化 各種イベントや、健康マイレージ事業を通して、楽しみながら運動ができる機会を提供します。また、継続して運動が続けられる場所の整備や自主活動を支援します。● 健康づくりボランティア、保健協力員を養成し、地域の健康づくりの促進 運動は生活習慣病の発症を予防するだけでなく、こころの健康においても良い影響があることがわかっています。健康づくりボランティアの養成や保健協力員を活用し、手軽にできる運動を普及させ日常的に身体を動かすことを推進します。● 職場での運動の普及 休憩時間等を活用した運動や就業中にでもできるストレッチ体操等を紹介し、職場全体で運動に取り組むことができるよう支援します。● ムチュ☆らんどでの親子体操の実施 子育て中の女性の運動不足解消のために、親子で運動できる機会の提供をします。

第3項 こころの健康づくり

- 目標 ①正しい知識の普及
②こころの相談窓口の周知

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
青 年 期	①自殺者数 (むつ市人口動態統計死亡届)	H23 3人	0人	1人	B
	②こころの相談窓口を知っている者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	67.0%	E
壮 年 期	①自殺者数 (むつ市人口動態統計死亡届)	H23 12人	0人	1人	B
	②ストレスを解消できる者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	H23 男性:81.7% 女性:74.8%	85.0%	男性:72.5% 女性:72.9%	D
	③睡眠による休養がとれていない者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 男性:17.3% 女性:23.6%	15.0%	男性:25.5% 女性:28.5%	D
	④不安や悩みを相談できる相手がいる者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	男性:73.8% 女性:88.3%	E
	⑤不安や悩みを相談できる相談窓口を知っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	男性:33.5% 女性:44.9%	E
高 齢 期	①生きがいを持って生活している者の割合 (むつ市日常生活圏域ニーズ調査)	H23 83.7%	増加	未把握	E
	②認知症を予防するための方法を実施している者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	45.3%	E

【これまでの取り組み】

① 図書の紹介コーナーの設置

- ・図書館とタイアップし、自殺予防週間に合わせ、命の大切さ・尊さを伝える図書の紹介コーナーを設置しました。また、商業施設や庁舎に「こころの健康づくり普及啓発」懸垂幕を掲げ、広報や庁舎窓口、ホームページを通じ、相談窓口の紹介やパンフレットやグッズの配布を行い、市民への意識づけをしました。

② 地区での健康教室や講演会の開催

- ・こころの健康セミナー等、地域事業において、こころの健康づくりに取り組みました。

③ メンタルヘルスセルフチェックシステム(こころの体温計)の実施

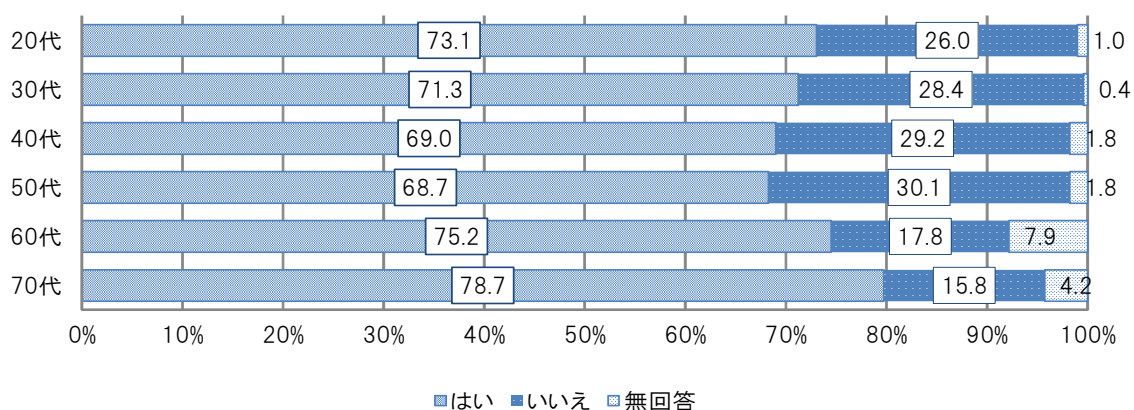
- ・平成25年度よりホームページ上でメンタルヘルスセルフチェックシステムを開始しました。県内外からのアクセスがあり、年間延11,000人程度の利用がありました。

【現状と課題】

① 睡眠で十分な休養がとれない者が増加しています。

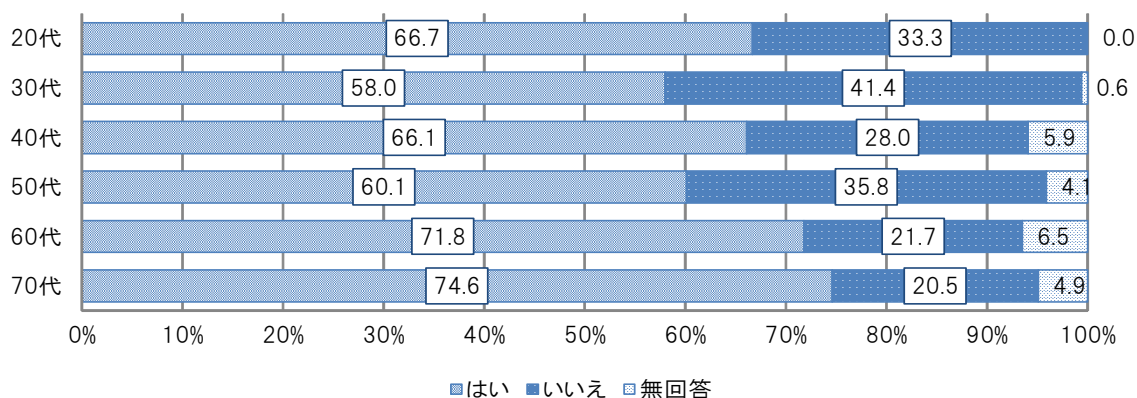
- ・睡眠で休養が十分とれていないと答えた者の割合は策定時と比較すると、増加しています。男性の約7割、女性の約6割が睡眠により休養がとれていると回答しているものの、約3割の者は朝の疲労感を感じている状態です。
- ・子育て世代という状況ではありますが、青年期女性の睡眠による休養がとれていないと感じる者の割合が非常に高くなっています。

睡眠による休養が十分にとれている者の割合(男性)



出典)むつ市青年期生活習慣調査・むつ市特定健診受診者データ

睡眠による休養が十分とれている者の割合(女性)



出典)むつ市青年期生活習慣調査・むつ市特定健診受診者データ

②こころの相談窓口の認知度が低い状況です

- ・相談できる相手はいるが、相談窓口を知らないと答えた者が、壮年期世代で特に多くみられました。

【今後の取り組み】

<p>市民</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●自分なりのストレス解消法やリラックスできる時間をもうけましょう。 ●不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。 ●十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。 ●不安や悩み、こころの不安定さが2週間以上続く場合は、専門家(市役所保健所・こころの相談窓口・医療機関等)に相談しましょう。 ●認知症について正しく理解し、予防に努めましょう。 ●家族、友人との交流を楽しみましょう。また、趣味や生きがいを持ち、充実した時間を過ごしましょう。
<p>地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康について、理解を深めましょう。 ●日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合は一言声をかけましょう。 ●職場において、健康管理に配慮したゆとりある働き方を推進しましょう。 ●地域において、健康づくりや生きがいづくりに取り組みましょう。 ●高齢者の見守りや声かけの体制づくりに努めましょう。
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレス対処への支援 働き盛り世代や日常生活の中でできるストレス対処法を実践していくことの大切さと、自分のこころの状態に気づいて早めの対処ができるよう普及啓発をしていきます。 ●ゲートキーパーの養成 自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての理解を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていく市民を増やしていきます。 ●こころの健康に関する普及啓発の強化 市民がこころの健康に関する正しい知識を持ち、地域社会でのそれぞれの役割を認識できるよう各種イベント等を通じ、普及啓発を行います。 また、相談窓口に関する認知度が低いことから、普及啓発に努めます。 ●睡眠に関する知識の普及啓発 睡眠不足が蓄積することにより心身に悪影響を及ぼすことがわかっています。中高年や高齢者にも不眠に悩む声は多く、睡眠に関する知識の普及啓発に取り組みます。 ●認知症の人が安心して暮らせる地域づくりの推進 健康づくりや生きがいづくりのボランティアの養成と育成を推進します。

第4項 たばこ・アルコール

- 目標 ①たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発
 ②地域での禁煙・分煙体制の整備
 ③禁煙サポート体制の整備

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
青 年 期	①喫煙者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:63.2% 女性:25.6%	25.0%以下	男性:48.9% 女性:9.3%	B
	②多量飲酒者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	今後調査予定	減少	0%	E
	③飲酒者のうち、休肝日を設 けている者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:48.1% 女性:73.1%	80.0%	未把握	E
壮 年 期	①喫煙者の割合 (むつ市肺がん検診受診者データ)	男性:37.4% 女性:12.8%	男性:25.0%以下 女性:5.0%以下	男性:37.2% 女性:15.5%	B
	②禁煙サポート機関等を知っ ている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	男性:59.5% 女性:61.2%	E
	③「空気クリーン施設・空気ク リーン車」認定数施設数 (青森県がん・生活習慣病対策課データ)	94施設	増加	200施設	A
	④多量飲酒者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 男性:16.4% 女性:1.6%	男性:13.0% 女性:1.0%	H28 男性:5.1% 女性:1.0%	A
	⑤飲酒者のうち、休肝日を設 けている者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 男性:21.2% 女性:19.3%	70.0%	H28 男性:34.3% 女性:57.2%	B
高 齢 期	①喫煙者の割合 (むつ市特定健診受診者データ及び後期高 齢者健診受診者データ)	今後調査予定	減少	男性:14.5% 女性:3.3%	E
	②飲酒者のうち、休肝日を設 けている者の割合 (むつ市特定健診受診者データ及び後期高 齢者健診受診者データ)	今後調査予定	増加	男性:32.5% 女性:70.0%	E

【これまでの取り組み】

①たばこに関する情報の普及啓発

母子保健事業と連携し、親世代に対し喫煙の健康影響について積極的に普及啓発を行っています。各種イベントでたばこブースを設置し、普及啓発を行いました。

②禁煙ポスターを作成

保健協力員活動の一環として、禁煙ポスターと禁酒ポスターを作成し、町内や公共施設に掲示しました。

③健康教育の実施

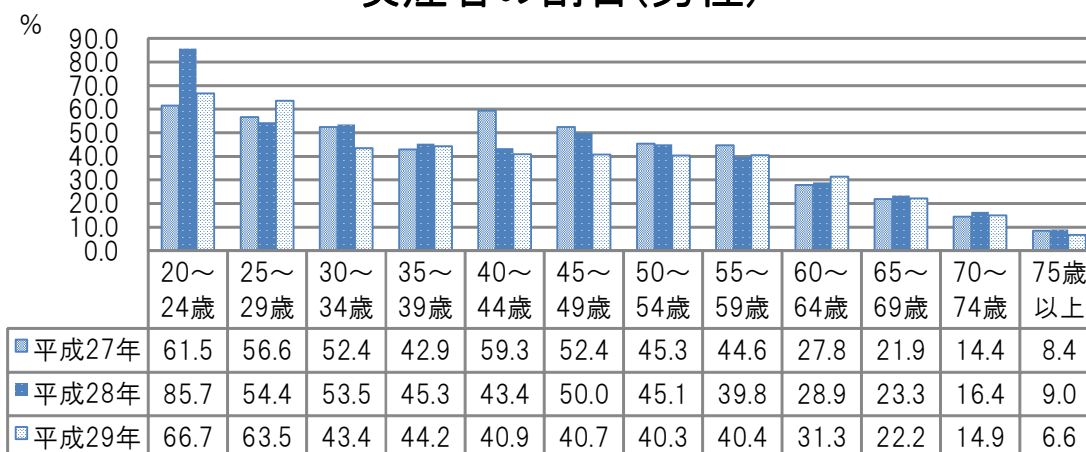
事業所や地区の健康教育では、禁煙教育や適量飲酒教育を実施しました。

【現状と課題】

①喫煙率の増加

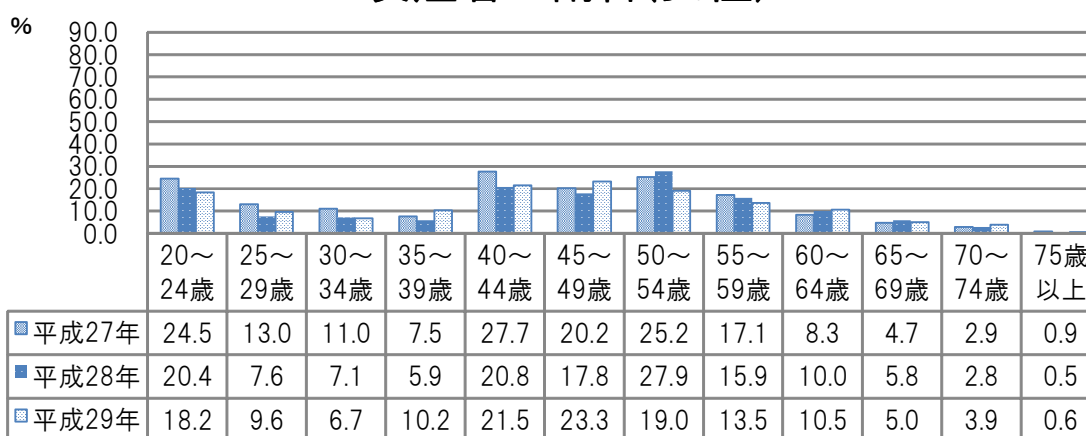
- ・女性の喫煙率が悪化し、男女ともに目標値まで届いていない状況です。
- ・男性は働き盛り世代の喫煙率が高く、女性は40代、50代の喫煙率が高い状況です。

喫煙者の割合(男性)



出典)むつ市青年期生活習慣調査・むつ市がん検診受診者データ

喫煙者の割合(女性)



出典)むつ市青年期生活習慣調査・むつ市がん検診受診者データ

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">●喫煙の健康への影響、受動喫煙の害について理解して行動しましょう。●喫煙者は、禁煙に向け積極的に取り組みましょう。●家庭での禁煙・分煙をこころがけましょう。●アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日をもうけましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">●禁煙・分煙体制を整えましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">●禁煙希望者への支援 たばこが及ぼす身体への影響についての知識はあるものの、禁煙までの行動に至っていない傾向がみられます。ニコチンが依存物質であることもあり、自らの意思だけでは困難な状況であることから、禁煙外来を含めた支援をします。

【健康コラム】 流行りの加熱式タバコは体に無害？

現在、加熱式タバコがブームです。加熱式タバコとは、タバコ葉を加熱することでニコチンを抽出して体内に取り込むものです。燃焼することによって出していた有害物質は出なくなりませんが、燃焼させなくても出てくる有害物質は多くあります。

タバコの製造メーカーは「害を減らす効果がある」と謳っていますが、病気のリスクが減るかどうかは、これから何年も経たないとわかりません。また、禁煙をしようとしている人が、害が少ないといわれている加熱式タバコに流れてしまう可能性があります。これは、新しくタバコを吸い始める人も同様で、加熱式タバコが喫煙の入口になってしまうことも考えられます。体への影響について、データはまだありませんが、決して無害ではないということ覚えておきましょう。

第5項 歯・口腔の健康

- 目標 ①歯・口腔の健康に関する情報提供
②定期的な歯科健診と歯や口腔のセルフケアの推進

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
青年期	①定期的に歯科健診を受ける者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:21.1% 女性:24.0%	30.0%以上	男性:38.4% 女性:33.3%	A
壮年期	①定期的に歯科健診を受ける者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	H23 男性:23.6% 女性:29.7%	30.0%	男性:32.2% 女性:44.4%	A
	②歯周疾患検診受診者数 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	H23 129人	400人	241人	B
高齢期	①65歳以上で20歯以上の歯を有する者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	今後調査予定	20.0%	38.6%	E

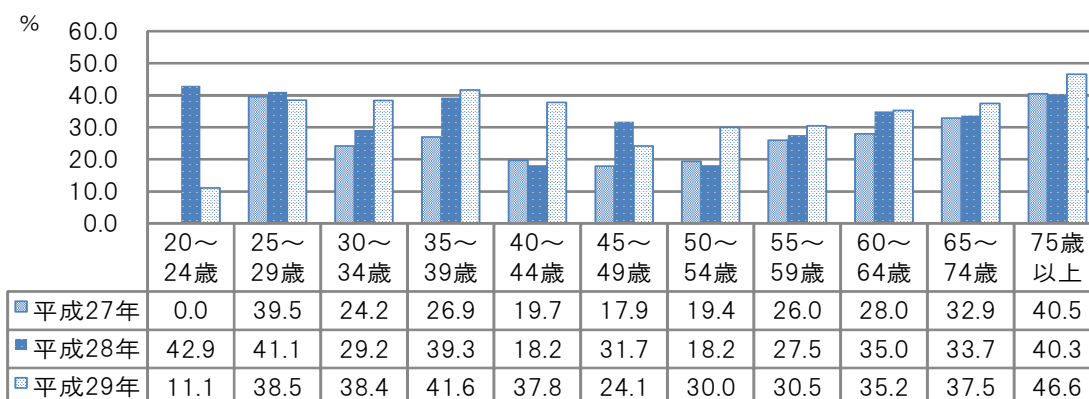
【これまでの取り組み】

- ①医療機関での個別歯科健診の実施
40歳から70歳までの5歳刻みの人を対象に、市内歯科医院にて、歯周病検診を無料で実施しています。対象者にはダイレクトメールを送付し、受診勧奨を積極的に行いました。
- ②健康教育の実施
主な対象が高齢期だった健康教育を、事業所や新採用研修等の働き盛り世代をターゲットに変更し、口腔と身体との関係について健康教育を実施しました。
- ③「いい歯の日」事業の実施
全市民を対象に、歯科健診とフッ素塗布、無料相談を実施しました。

【現状と課題】

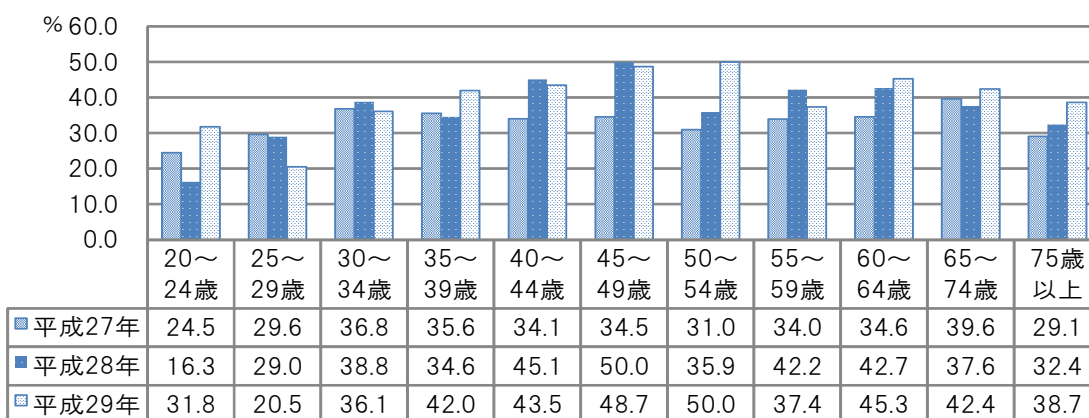
- ①歯周疾患検診(現歯周病検診)の周知不足
歯周疾患検診の受診者数は年々、伸びてはいるものの、目標値には届かない状況です。
- ②定期健診受診者の増加
定期健診率は増加傾向にあり、目標値は達成しているものの、男女ともに4割程度と、口腔に関して関心の薄さがみられます。

歯の定期健診をしている者の割合(男性)



出典)むつ市青年期・壮年期・高齢期生活習慣調査

歯の定期健診をしている者の割合(女性)



出典)むつ市青年期・壮年期・高齢期生活習慣調査

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯や口腔の健康に関心を持ち、日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ● 歯ブラシや歯間清掃補助用具を使って口腔内を清潔にしましょう。 ● かかりつけ医を持ち、定期的に受診しましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場での、歯みがきを実施しましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病検診の充実 検診内容の充実を図ることは、受診者の受診意欲向上へ繋がると考えられます。歯科検診だけではなく、個別ブラッシング指導や歯間ブラシなどの補助用具を活用した口腔清掃の実施に努めます。 ● 歯科保健に関する普及啓発の強化 各ライフステージ毎に口腔機能や歯周疾患リスクは異なります。全ての年代の市民が歯や口腔に関する正しい知識を持ち、歯周病等の歯科疾患の予防に向けて取り組めるよう、健康教室やイベント等を通じて普及啓発を行います。

第6項 生活習慣病・がん

- 目標 ①健康意識の向上
②健(検)診受診の推進

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
青 年 期	①がん検診受診率 (むつ市がん検診受診差データ)	H23 子宮頸がん:29.0% 乳がん:26.8%	40.0%	子宮頸がん:9.6%	E
	②ミニ健診新規受診者の割合 (むつ市ミニ健診受診者データ)	80.1%	増加	事業廃止	E
	③ミニ健診データ有所見者率 の割合(LDLコレステロール・ 血圧・糖尿病・HbA1c) (むつ市ミニ健診受診者データ)	H21~24 男性:44.1% 女性:17.0%	男性:35.3% 女性:13.6%	事業廃止	E
壮 年 期	①特定健診受診率 (青森県特定健診・特定保健指導実施状 況:青森県国民健康保険団体連合会)	H23 19.0%	60.0%	H28 31.1%	B
	②内臓脂肪症候群該当者割 合及び予備軍者割合 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 該当者:16.3% 予備軍:12.4%	該当者:12.0% 予備軍:9.0%	H28 該当者:16.2% 予備軍:12.5%	D
	③特定保健指導利用率 (青森県特定健診・特定保健指導実施状 況:青森県国民健康保険団体連合会)	H23 24.5%	60.0%	H28 20.6%	D
	④高血圧有所見者率 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 56.3%	45.0%	H28 48.3%	B
	⑤脂質異常(LDL)有所見者率 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 55.9%	45.0%	H28 62.9%	D
	⑥糖尿病(HbA1c)有所見者率 (むつ市特定健診受診者データ)	H23 42.4%	34.0%	H28 30.1%	E
	⑦がん検診受診率 (むつ市がん検診受診者データ)	H23 肺がん:19.1% 胃がん:17.0% 大腸がん:20.6% 子宮頸がん:35.0% 乳がん:39.7%	肺がん:40.0% 胃がん:40.0% 大腸がん:40.0% 子宮頸がん:50.0% 乳がん:50.0%	肺がん:7.6% 胃がん:6.9% 大腸がん:9.4% 子宮頸がん:13.0% 乳がん:11.3%	E

	目標指標	第2次計画 策定時実績	目標値	実績 (中間評価)	評価
高 齢 期	①メタボを認知している者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	H23 86.7%	80.0%	85.8%	B
	②かかりつけ医を持っている 者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	H23 79.2%	100%	未把握	E
	③インフルエンザ及び高齢者 肺炎球菌ワクチン接種費用助 成の認知度 (むつ市高齢期生活習慣調査)	今後調査予定	増加	87.5%	E

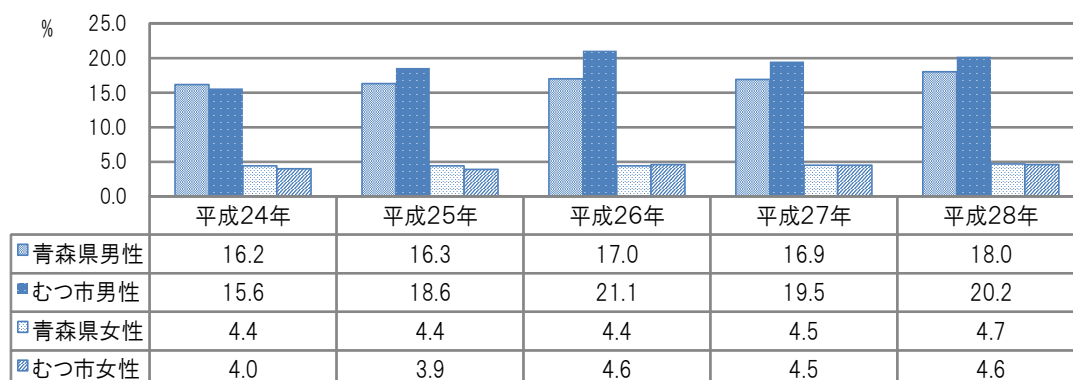
【これまでの取り組み】

- ①特定健康診査及び各種がん検診ともに、年2回の個別通知や広報、各種イベントにて受診勧奨を行いました。
- ②個別健(検)診(特定健診及びがん検診(子宮頸がん検診・乳がん検診))医療機関の拡充をしました。
- ③特定保健指導体制を集団と個別の選択制へ移行しました。
- ④受診者の利便性を考慮し、夜間、休日に健(検)診ができる体制の整備に努めました。
- ⑤がん検診無料クーポン券の交付をしました。

【現状と課題】

- ①メタボリックシンドローム該当者の増加
・肥満傾向者の増加に伴い、メタボリックシンドローム該当者も増加しています。

メタボリックシンドローム該当者率

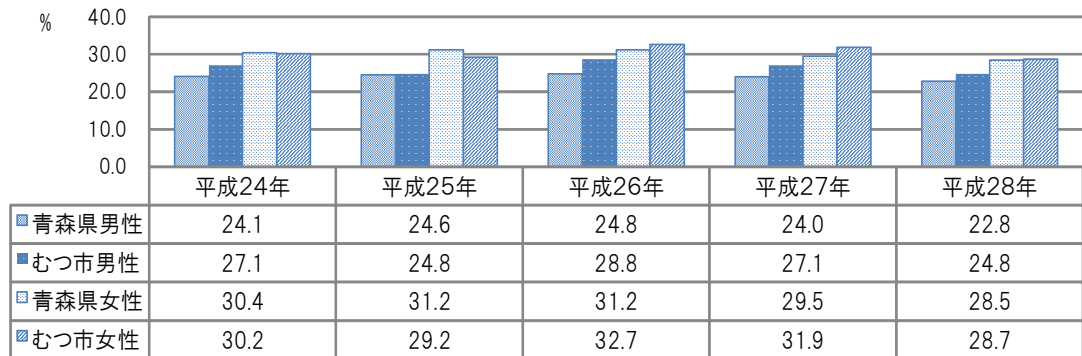


出典) 青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課
市町村国民健康保険被保険被保険者特定健診データのまとめ(平成24~28年度)

②有所見者の増加

- ・LDLコレステロール異常該当者が、男女ともに増加しています。

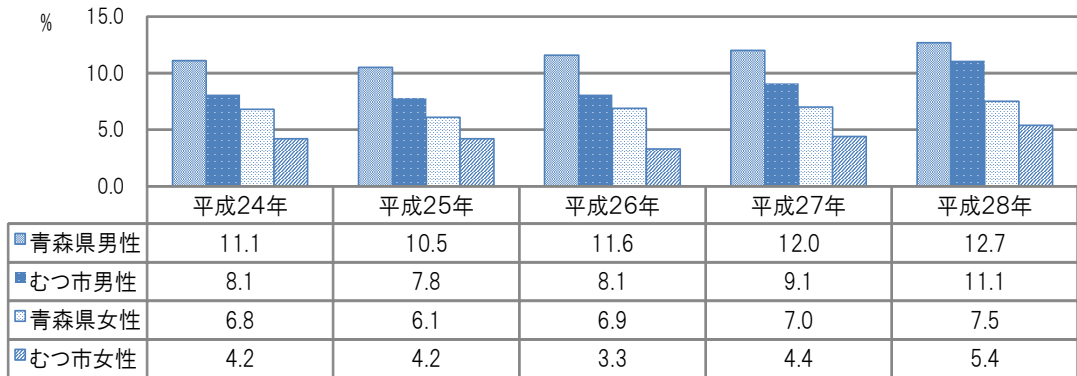
LDLコレステロール異常該当者率



出典)青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課
市町村国民健康保険被保険被保険者特定健診データのまとめ(平成24~28年度)

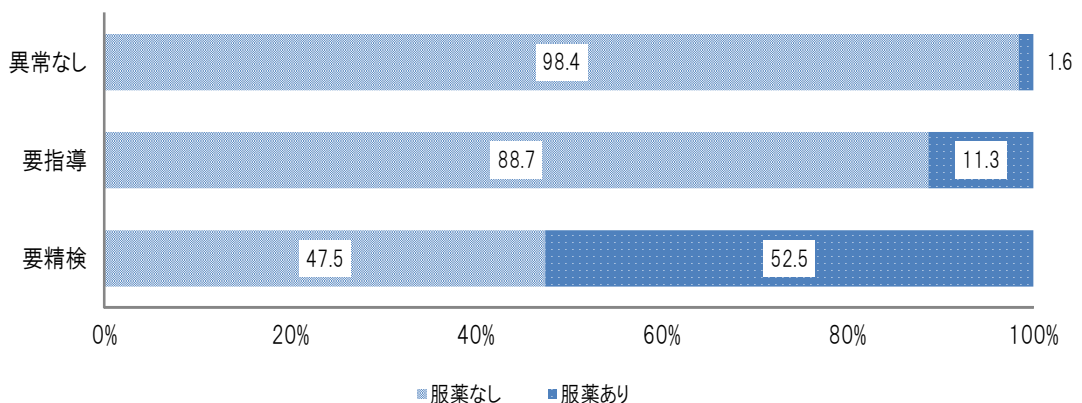
- ・糖尿病が疑われる者が男女ともに、増加しています。
また、要精検者の約5割が服薬治療をしている者でした。

ヘモグロビンA1c異常該当者率



出典)青森県養福福祉部がん・生活習慣病対策課
市町村国民健康保険被保険被保険者特定健診データのまとめ(平成24~28年度)

血糖判定からみた服薬状況(H28)



出典)むつ市特定健診受診者データ

【今後の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none">● 家族みんなで、健(検)診を受けましょう。● 健診結果を日々の健康づくりに活用しましょう。● 精密検査になった場合は、早めに再検査を受けましょう。
地域	<ul style="list-style-type: none">● 健康づくりのために地域で活動する保健協力員、食生活改善推進員の活動を知りましょう。● 周囲の人と声をかけあい、健(検)診や保健指導を受けることを勧めましょう。
行政	<ul style="list-style-type: none">● 健(検)診体制の整備 健(検)診の受診方法をわかりやすく周知し、受診勧奨に努めます。また、受診しやすい体制を整えます。● 健康づくり体制の整備 働き盛り世代が健康に関心を持つことができるよう幅広い手段で情報発信を行います。 企業が取り組む健康づくりを支援し、働き盛り世代が健康づくりに取り組む機会や場所を提供します。

【健康コラム】 「生活習慣病」とは？

厚生労働省の定義によると、「生活習慣病」は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」です。

生活習慣病は、はじめは加齢とともに発症・進行すると考えられていたため「成人病」と呼ばれていましたが、子供の頃からの生活習慣が基盤となって発症することがわかったため、「生活習慣病」と改められました。

生活習慣病は、発症してしまうとしばしば予後が不良なため、予防が重要です。予防のためには、規則正しく、かつ栄養のバランスが取れた食事と適度な運動、さらにストレスを上手に発散して精神的にも健全な生活を心がけましょう。

第4章 重点課題の取り組み

第1節 重点課題の設定及び対策の推進

むつ市では、「第2次健康むつ21」の策定にあたり、「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を全体目標とし、「肥満予防対策」、「たばこ・アルコール対策」「こころの健康づくり対策」の3項目を重点課題と定め推進してきましたが、中間評価の結果、3項目を引き続き重点課題とし、各ライフステージに応じた対策を推進していくこととします。

第2節 重点課題の取り組み

第1項 肥満予防対策

乳幼児期から高齢期まで、食生活、運動、歯・口腔の健康に関わる健全な生活習慣と健康教養の普及定着により、肥満の予防と改善を図ります。

施策の要点

1. 肥満改善支援の強化

2. 野菜摂取の推進

<市民の取り組み>

- ★よく噛んで食べましょう。
- ★1日3回、規則正しく食事を摂りましょう。
- ★自分の適正体重を知りましょう。
- ★食事バランスを意識して食事を摂るようしましょう。

<地域の取り組み>

- ★身体を動かすイベントや行事を開催しましょう。
- ★親子で参加できる料理教室や食事会を開きましょう。
- ★飲食店では、メニューの栄養成分表示の掲示等、わかりやすい情報提供を行いましょ。

<行政の取り組み>

- ★望ましい食習慣の確立へ支援します。
- ★肥満予防のための食育を推進します。
- ★職域と連携し、働き盛り世代へのアプローチを強化していきます。
- ★野菜摂取量を増やすための取り組みをしていきます。

第2項 たばこ・アルコール対策

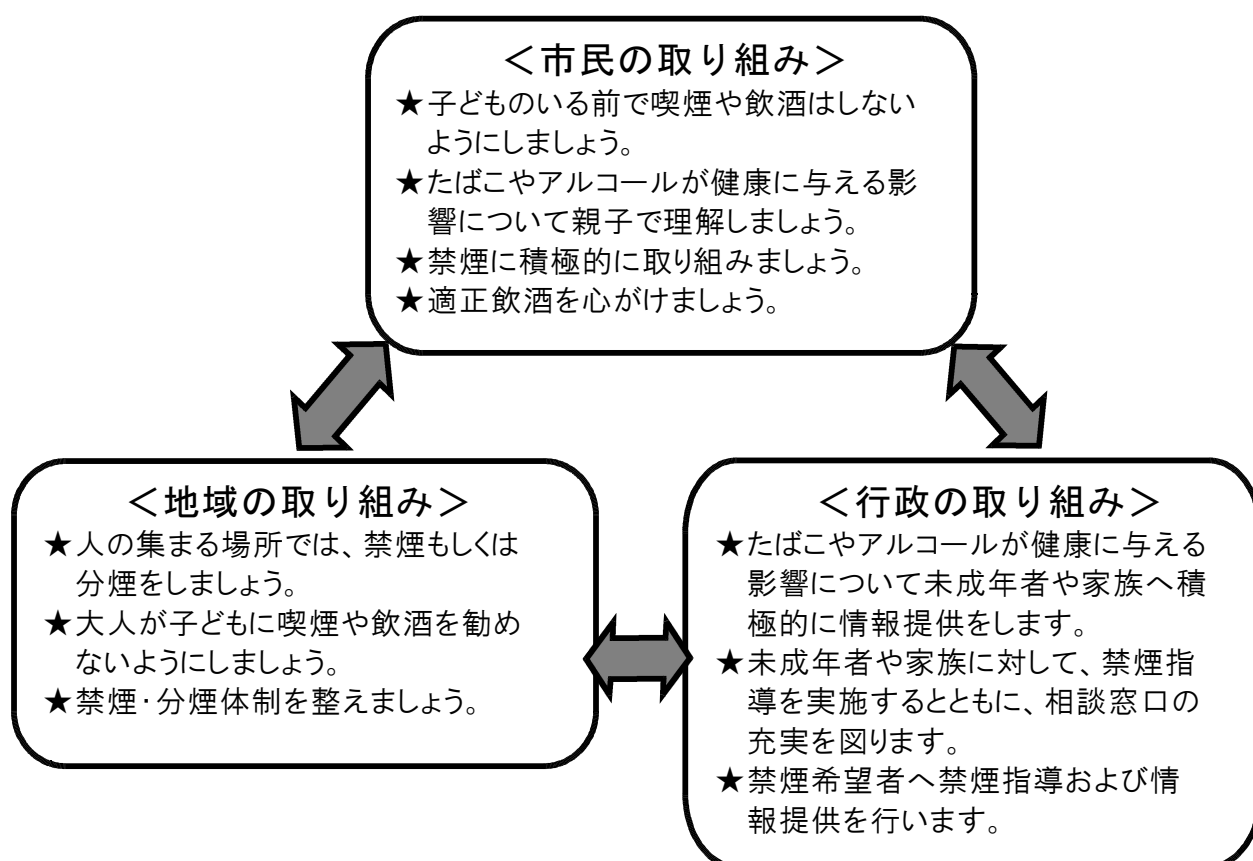
各種保健事業を通じ、喫煙、受動喫煙、飲酒が健康に与える影響等について、正しい情報を提供します。また、禁煙支援や未成年者の喫煙防止、飲酒防止を、飲酒習慣がある方に対しては、適正飲酒を心がけるなど普及啓発を推進します。

施策の要点

1.家庭や地域での受動喫煙防止の推進

2.たばこやアルコールが健康に与える影響についての徹底周知

3.禁煙希望者への支援



第3項 こころの健康づくり対策

こころの健康意識の向上と、相談窓口の周知を図ります。また、要支援者のために関係機関と相互連携を図ることにより、こころの健康づくり・自殺予防対策を推進します。

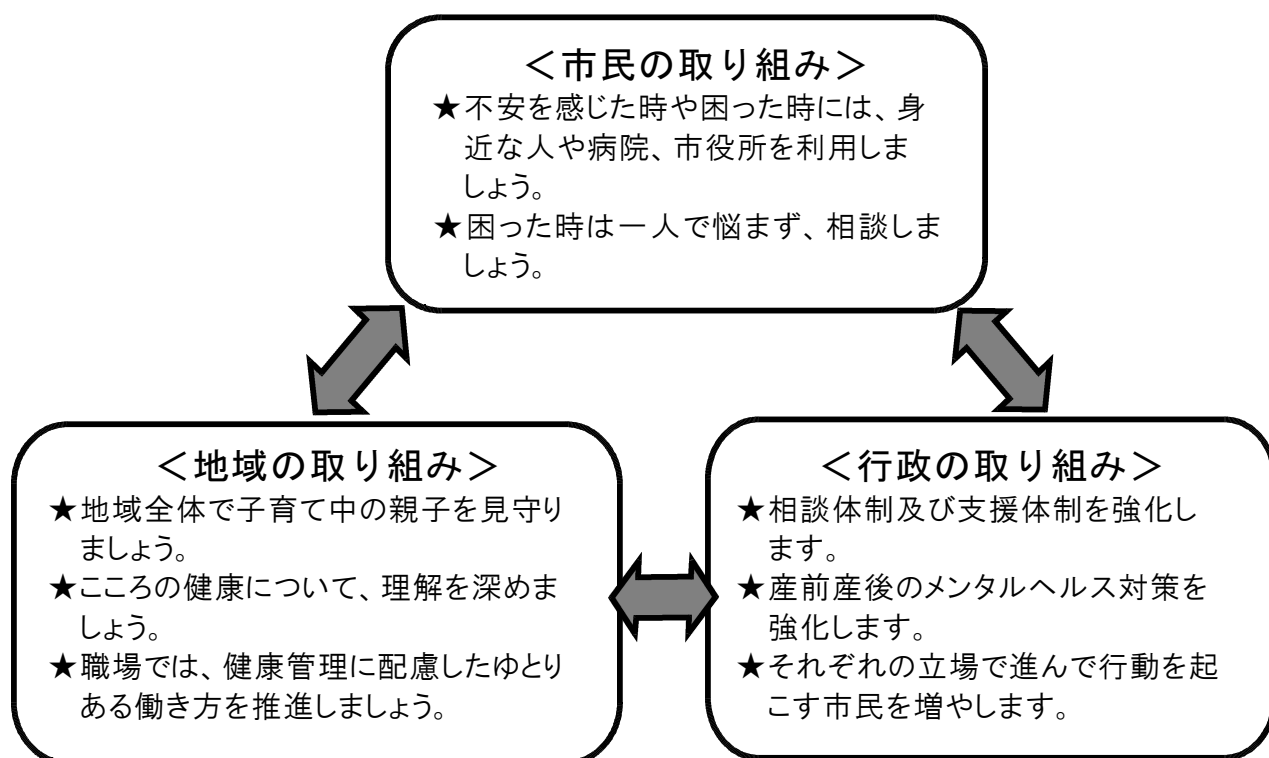
施策の要点

1.妊婦から子育て期にわたる切れ目のない支援
(子育て世代包括支援センター)

2.産前産後のメンタルヘルス対策

3.ゲートキーパーの養成

4.睡眠に関する知識の普及啓発



參考資料

●ライフステージ別の目標指標

乳幼児期

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
妊娠・出産について満足している者の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	H17 1.6歳児:91.7% 3歳児:90.2%	1.6歳児:87.7% 3歳児:92.9%	1.6歳児:91.6% 3歳児:90.2%	100%	C
妊娠11週以下での妊娠届出率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	H17 80.1%	H23 89.4%	93.4%	100%	B
産後うつ病の発生率	—	今後調査予定	未把握	減少	E
母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	—	今後調査予定	未把握	増加	E
子育てに自信がもてない母親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	H17 1.6歳児:30.9% 3歳児:27.2%	1.6歳児:21.5% 3歳児:31.4%	1.6歳児:16.2% 3歳児:14.1%	1.6歳児:18.0% 3歳児:21.0%	A
育児について相談相手のいる母親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	—	1.6歳児:96.4% 3歳児:88.6%	1.6歳児:98.0% 3歳児:97.3%	100%	B
生後4か月までに全乳児の状況把握の割合	—	今後調査予定	100%	100%	A
育児に参加する父親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」、乳幼児健診情報システムデータ)	H17 1.6歳児:50.5% 3歳児:32.6%	1.6歳児:41.5% 3歳児:40.0%	1.6歳児:58.4% 3歳児:60.5%	1.6歳児:55.0% 3歳児:50.0%	A
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	H17 1.6歳児:59.8% 3歳児:37.0%	1.6歳児:44.6% 3歳児:52.9%	1.6歳児:59.6% 3歳児:56.0%	1.6歳児:62.0% 3歳児:54.0%	B
周産期死亡率 (青森県保健統計年報)	H17 2.0	H23 0.0	2.8	現状維持	C
全出生数中の極低出生体重児の割合 (青森県保健統計年報)	H17 1.4%	H23 0.9%	0.3%	減少	A
全出生数中の低出生体重児の割合 (青森県保健統計年報)	H17 12.3%	H23 11.7%	11.0%	減少	A
新生児死亡率・乳児死亡率 (青森県保健統計年報)	H17 新生児:0.0 乳児:4.1	H23 新生児:2.1 乳児:4.2	新生児:0.0 乳児:0.0	減少	A
かかりつけの小児科医を持つ親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	—	1.6歳児:89.2% 3歳児:88.6%	1.6歳児:85.3% 3歳児:83.5%	100%	D
浴室のドアを乳幼児が自分で開けることが出来ないよう工夫した家庭の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」、乳幼児健診情報システムデータ)	H17 1.6歳児:30.9% 3歳児:19.6%	1.6歳児:15.4% 3歳児:11.4%	1.6歳児:44.7% 3歳児:26.2%	100%	B

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
事故防止対策を実施している家庭の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	—	今後調査予定	1.6歳児:86.0% 3歳児:65.0%	100%	E
1日3回規則正しく食事を摂る幼児の割合 (むつ市1.6歳児・2歳児・3歳児健診受診者データ)	1.6歳児:90.3% 2歳児:94.1% 3歳児:92.9%	H23 1.6歳児:96.6% 2歳児:91.5% 3歳児:98.1%	H28 1.6歳児:94.6% 2歳児:96.6% 3歳児:95.1%	100%	C
幼児の肥満の割合 (むつ市1.6歳児・2歳児・3歳児健診受診者データ)	—	H23 1.6歳児:2.2% 2歳児:2.4% 3歳児:2.2%	H28 1.6歳児:2.2% 2歳児:1.4% 3歳児:1.0%	減少	A
妊娠届出時の妊婦の喫煙率 (妊婦連絡票(健康推進課調べ))	15.5%	H23 6.1%	3.9%	5.0%以下	A
妊娠届出時の妊婦の同居者の喫煙率 (妊婦連絡票(健康推進課調べ))	59.8%	H23 54.1%	40.3%	38.0%	B
出産後の再喫煙率 (むつ市「親と子の健康度調査」)	9.3%	27.3%	46.4%	0%	D
育児期間中の両親の自宅での喫煙率 (むつ市「親と子の健康度調査」、乳幼児健診情報システムデータ)	H17 1.6歳児: 父親:59.8% 母親:34.0% 3歳児: 父親:54.3% 母親:31.5%	1.6歳児: 父親:50.8% 母親:29.2% 3歳児: 父親:55.7% 母親:22.9%	1.6歳児: 父親:44.5% 母親:9.6% 3歳児: 父親:43.8% 母親:14.0%	0%	B
分煙・禁煙対策をとっている家族の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	49.7%	77.2%	79.4%	100%	B
一人あたりのむし歯数 (青森県市町村う歯有病状況調査)	1.6歳児:0.27歯 3歳児:3.76歯	H23 1.6歳児:0.15歯 3歳児:1.84歯	H28 1.6歳児:0.06歯 3歳児:1.17歯	0.0歯	B
むし歯のない子どもの割合 (青森県市町村う歯有病状況調査)	1.6歳児:92.9% 3歳児:40.7%	H23 1.6歳児:95.2% 3歳児:59.2%	H28 1.6歳児:98.3% 3歳児:72.7%	1.6歳児:100% 3歳児:90.0%	B
間食として甘味食料を1日3回以上摂取する幼児の割合 (幼児間食摂食等調査)	H18 1.6歳児:26.0% 3歳児:31.9%	H23 1.6歳児:26.1% 3歳児:23.2%	H28 1.6歳児:18.9% 3歳児:25.6%	20.0%以下	C
間食の時間を決めている幼児の割合 (幼児の生活行動アンケート、むつ市1.6歳児・3歳児健診受診者データ)	1.6歳児:60.4% 3歳児:62.8%	H23 1.6歳児:68.7% 3歳児:66.7%	H28 1.6歳児:67.5% 3歳児:65.4%	1.6歳児:70.0% 3歳児:80.0%	C
仕上げ磨きをしている幼児の割合 (幼児の生活行動アンケート、親と子の健康度調査)	1.6歳児:89.8% 3歳児:96.4%	H23 1.6歳児:94.3% 3歳児:98.3%	H28 1.6歳児:93.7% 3歳児:97.3%	100%	C

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
乳幼児の健康診査に満足している者の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	1.6歳児:36.5% 3歳児:34.2%	1.6歳児:16.9% 3歳児:15.7%	1.6歳児:19.5% 3歳児:21.8%	1.6歳児:48.0% 3歳児:40.0%	B
乳幼児健康診査受診率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	10か月児:90.0% 1.6歳児:95.8% 2歳児:98.9% 3歳児:95.0%	H23 10か月児:95.9% 1.6歳児:96.1% 2歳児:95.7% 3歳児:93.6%	10か月児:97.1% 1.6歳児:98.9% 2歳児:96.8% 3歳児:97.3%	100%	B
乳幼児健康診査精検率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	10か月児:71.4% 1.6歳児:78.6% 2歳児:44.4% 3歳児:83.5%	H23 10か月児:85.7% 1.6歳児:73.1% 2歳児:100% 3歳児:86.3%	10か月児:96.2% 1.6歳児:100% 2歳児:100% 3歳児:82.5%	100%	B
定期予防接種接種率 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	H17 ポリオ:60.0% ----- 三種混合: 83.5% ----- 麻しん:85.5% MRワクチンⅠ期 :84.3% MRワクチンⅡ期 :92.3% ----- BCG:83.5% ----- -----	H23 ポリオ:65.9% ----- 三種混合または 四種混合Ⅰ期初回 :87.6% 三種混合または 四種混合Ⅰ期追加 :70.5% ----- MRⅠ期:79.8% MRⅡ期:96.0% ----- 日本脳炎Ⅰ期初回 :72.9% 日本脳炎Ⅰ期追加 :93.5% ----- BCG:90.4% ----- -----	ポリオ:70.6% ----- 四種混合Ⅰ期初回 :91.8% 四種混合Ⅰ期追加 :80.7% ----- MRⅠ期:96.4% MRⅡ期:91.7% ----- 日本脳炎Ⅰ期初回 :88.1% 日本脳炎Ⅰ期追加 :87.8% ----- BCG:85.0% ----- ヒブ:90.0% ----- 小児肺炎球菌 :90.2%	100%	B
子どもを虐待していると思う親の割合 (むつ市「親と子の健康度調査」)	H17 1.6歳児:15.5% 3歳児:7.6%	H23 1.6歳児:4.6% 3歳児:11.4%	1.6歳児:1.3% 3歳児:3.4%	1.6歳児:5.0% 3歳児:10.0%	A
虐待件数 (青森県「児童相談」)	H17 下北管内 29件	H23 下北管内 53件	下北管内 89件	0件	D

児童・思春期

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
児童生徒の肥満の割合 (児童・生徒の健康・体力)	【小学生】 男子:15.2% 女子:12.3% 【中学生】 男子:15.5% 女子:12.8%	H23 【小学生】 男子:15.8% 女子:14.8% 【中学生】 男子:16.1% 女子:16.1%	【小学生】 男子:16.1% 女子:13.0% 【中学生】 男子:17.3% 女子:16.5%	減少	C
朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (むつ市「食に関するアンケート調査」)	小学生:91.0% 中学生:73.0%	H23 小学生:90.1% 中学生:83.1%	小学生:93.7% 中学生:90.7%	100%	B
1日3回規則正しく食事を摂る児童生徒の割合 (むつ市「食に関するアンケート調査」)	—	今後調査予定	小学生:89.5% 中学生:86.4%	増加	E
未成年の喫煙経験率 (公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査)	—	H23(下北) 【中学3年】 男子:10.9% 女子:10.3% 【高校3年】 男子:14.7% 女子:7.9%	H27(下北) 【中学3年】 男子:11.0% 女子:1.0% 【高校3年】 男子:5.8% 女子:4.0%	0%	C
喫煙防止教室を実施する学校の割合 (I LOVE 下北21 最終評価報告書)	H17 小学校:65.8% 中学校:95.5% 高等学校:100%	100%	100%	現状維持	A
学校と連携した喫煙防止教育の実施数 (健康推進課調べ)	—	0件	0件	増加	C
未成年者の飲酒経験率 (公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査)	—	H23 【中学3年】 男子:31.2% 女子:35.1% 【高校3年】 男子:39.8% 女子:37.7%	H27(県) 【中学3年】 男子:20.8% 女子:21.5% 【高校3年】 男子:28.0% 女子:26.2%	0%	B
学校と連携した思春期教室の実施数 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	—	4校	5校	増加	A
12歳の児の一人あたりのむし歯数 (下北養護教育会会報「はなます」)	男子:2.0歯 女子:2.9歯	H23 男子:1.4歯 女子:2.2歯	男子:1.3歯 女子:1.8歯	1.0歯	B
むし歯のない子どもの割合 (下北養護教育会会報「はなます」)	小学生:15.6% 中学生:23.0%	H23 小学生:25.2% 中学生:36.6%	小学生:35.5% 中学生:49.0%	小学生:70.0% 中学生:80.0%	B

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
むし歯の処置が完了している児童生徒 の割合 (むつ市学校保健会報)	【小学生】 男子:25.4% 女子:26.0% 【中学生】 男子:36.2% 女子:41.1%	H23 【小学生】 男子:21.0% 女子:23.5% 【中学生】 男子:26.0% 女子:34.5%	【小学生】 男子:18.3% 女子:18.9% 【中学生】 男子:21.6% 女子:23.8%	増加	D

青年期

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:53.3% 女性:71.0%	男性:56.6% 女性:76.0%	男性:69.6% 女性:81.1%	80.0%	B
バランスを意識して食事を摂る者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:32.8% 女性:36.9%	今後調査予定	未把握	増加	E
肥満者の割合 (むつ市ミニ健診受診者データ) (*H29データ:むつ市青年期生活習慣調査)	男性:31.3% 女性:12.3%	H21~24 男性:43.8% 女性:13.1%	男性:30.8% 女性:9.9%	男性:25.0%以下 女性:10.0%以下	B
健康維持・増進のため運動(身体活動)をする者の割合 (むつ市ミニ健診受診者データ) (*H29データ:むつ市青年期生活習慣調査)	男性:8.9% 女性:0.8%	H21~24 男性:28.1% 女性:9.3%	男性:33.3% 女性:8.3%	男性:40.0% 女性:20.0%	C
自殺者数 (むつ市人口動態統計死亡届)	H17 7人	H23 3人	1人	0人	B
こころの相談窓口を知っている者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	—	今後調査予定	67.0%	増加	E
喫煙者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:62.2% 女性:24.4%	男性:63.2% 女性:25.6%	男性:48.9% 女性:9.3%	25.0%以下	B
多量飲酒者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:16.9% 女性:2.0%	今後調査予定	0%	減少	E
飲酒者のうち、休肝日を設けている者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:45.1% 女性:34.8%	男性:48.1% 女性:73.1%	80.0%	未把握	E
定期的に歯科健診を受ける者の割合 (むつ市青年期生活習慣調査)	男性:19.3% 女性:17.5%	男性:21.1% 女性:24.0%	男性:38.4% 女性:33.3%	30.0%以上	A
がん検診受診率 (むつ市がん検診受診差データ)	子宮頸がん:7.8% 乳がん:15.5%	H23 子宮頸がん:29.0% 乳がん:26.8%	子宮頸がん:9.6%	40.0%	E
ミニ健診新規受診者の割合 (むつ市ミニ健診受診者データ)	—	80.1%	事業廃止	増加	E
ミニ健診データ有所見者率の割合(LDLコレステロール・血圧・糖尿病・ヘモグロビンA1c) (むつ市ミニ健診受診者データ)	—	H21~24 男性:44.1% 女性:17.0%	事業廃止	男性:35.3% 女性:13.6%	E

壮年期

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	男性:64.4% 女性:70.2%	H23 男性:72.6% 女性:78.8%	男性:80.8% 女性:83.2%	85.0%	B
「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	—	H23 32.0%	33.7%	60.0%	B
肥満者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	男性:37.7% 女性:28.0%	H23 男性:38.7% 女性:29.7%	男性:40.5% 女性:25.3%	男性:25.0%以下 女性:20.0%以下	D
適正体重を知っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	—	今後調査予定	男性:76.0% 女性:75.4%	増加	E
運動不足を感じる者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	男性:64.4% 女性:67.0%	H23 男性:57.0% 女性:65.0%	男性:72.5% 女性:80.1%	30.0%以下	D
健康維持・増進のため運動(身体活動)をする者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	男性:12.4% 女性:13.7%	H23 男性:29.0% 女性:26.7%	男性:29.8% 女性:25.3%	70.0%以上	D
自殺者数 (むつ市人口動態統計死亡届)	16人	H23 12人	1人	0人	B
ストレスを解消できる者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	男性:69.5% 女性:80.3%	H23 男性:81.7% 女性:74.8%	男性:72.5% 女性:72.9%	85.0%	D
睡眠による休養がとれていない者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	—	H23 男性:17.3% 女性:23.6%	男性:25.5% 女性:28.5%	15.0%	D
不安や悩みを相談できる相手がいる者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	—	今後調査予定	男性:73.8% 女性:88.3%	増加	E
不安や悩みを相談できる相談窓口を知っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	—	今後調査予定	男性:33.5% 女性:44.9%	増加	E
喫煙者の割合 (むつ市肺がん検診受診者データ)	男性:41.0% 女性:11.6%	男性:37.4% 女性:12.8%	男性:37.2% 女性:15.5%	男性:25.0%以下 女性:5.0%以下	B
禁煙サポート機関等を知っている者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	—	今後調査予定	男性:59.5% 女性:61.2%	増加	E
「空気クリーン施設・空気クリーン車」認定数施設数 (青森県がん・生活習慣病対策課データ)	—	94施設	200施設	増加	A
多量飲酒者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	男性:20.0% 女性:1.4%	H23 男性:16.4% 女性:1.6%	H28 男性:5.1% 女性:1.0%	男性:13.0% 女性:1.0%	A
飲酒者のうち、休肝日を設けている者の割合 (むつ市特定健診受診者データ)	男性:34.9% 女性:60.6%	H23 男性:21.2% 女性:19.3%	H28 男性:34.3% 女性:57.2%	70.0%	B

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
定期的に歯科健診を受ける者の割合 (むつ市壮年期生活習慣調査)	—	H23 男性:23.6% 女性:29.7%	男性:32.2% 女性:44.4%	30.0%	A
歯周疾患検診受診者数 (むつの保健ヘルス(健康推進課調べ))	16人	H23 129人	241人	400人	B
特定健診受診率 (青森県特定健診・特定保健指導実施状況:青森県国民健康保険団体連合会)	—	H23 19.0%	H28 31.1%	60.0%	B
内臓脂肪症候群該当者割合及び予備軍者割合 (むつ市特定健診受診者データ)	—	H23 該当者:16.3% 予備軍:12.4%	H28 該当者:16.2% 予備軍:12.5%	該当者:12.0% 予備軍:9.0%	D
特定保健指導利用率 (青森県特定健診・特定保健指導実施状況:青森県国民健康保険団体連合会)	—	H23 24.5%	H28 20.6%	60.0%	D
高血圧有所見者率 (むつ市特定健診受診者データ)	—	H23 56.3%	H28 48.3%	45.0%	B
脂質異常(LDL)有所見者率 (むつ市特定健診受診者データ)	—	H23 55.9%	H28 62.9%	45.0%	D
糖尿病(HbA1c)有所見者率 (むつ市特定健診受診者データ)	—	H23 42.4%	H28 30.1%	34.0%	E
がん検診受診率 (むつ市がん検診受診者データ)	H17 肺がん:22.8% 胃がん:16.2% 大腸がん:17.2% 子宮頸がん:23.7% 乳がん:14.4%	H23 肺がん:19.1% 胃がん:17.0% 大腸がん:20.6% 子宮頸がん:35.0% 乳がん:39.7%	肺がん:7.6% 胃がん:6.9% 大腸がん:9.4% 子宮頸がん:13.0% 乳がん:11.3%	肺がん:40.0% 胃がん:40.0% 大腸がん:40.0% 子宮頸がん:50.0% 乳がん:50.0%	E

高齢期

目標指標	H18年度 現状値	H24年度 現状値	H29年度 現状値	目標値	H29 評価
1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	—	今後調査予定	男性:90.3% 女性:93.1%	増加	E
「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	—	今後調査予定	53.0%	増加	E
転倒を予防するための方法を実施している者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	—	今後調査予定	48.2%	増加	E
生きがいを持って生活している者の割合 (むつ市日常生活圏域ニーズ調査)	H16 73.2%	H23 83.7%	未把握	増加	E
認知症を予防するための方法を実施している者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	H16 82.2%	今後調査予定	45.3%	増加	E
喫煙者の割合 (むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ)	—	今後調査予定	男性:14.5% 女性:3.3%	減少	E
飲酒者のうち、休肝日を設けている者の割合 (むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ)	—	今後調査予定	男性:32.5% 女性:70.0%	増加	E
65歳以上で20歯以上の歯を有する者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	H16 17.6%	今後調査予定	38.6%	20.0%	E
メタボを認知している者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	—	H23 86.7%	85.8%	80.0%	B
かかりつけ医を持っている者の割合 (むつ市高齢期生活習慣調査)	H16 71.9%	H23 79.2%	未把握	100%	E
インフルエンザ及び高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成の認知度 (むつ市高齢期生活習慣調査)	—	今後調査予定	87.5%	増加	E

むつ市健康増進計画
第2次健康むつ21

中間見直し

<発行> 平成31年3月

<発行者> むつ市 健康づくり推進部 健康づくり推進課

〒 035-8686
青森県むつ市中央一丁目8番1号

TEL 0175-22-1111
FAX 0175-22-5044
E-mail kenkoudukuri@city.mutsu.lg.jp
HP <http://www.city.mutsu.lg.jp/>

