

健康ろくのへ21（第2次）

改訂版

～ 中間評価と今後の取り組み ～



令和3年3月

青森県六戸町

はじめに

青森県はこれまで、県を挙げて短命県返上を目指して取り組んできました。当町でも、平成27年には男性が79.0歳、女性は86.6歳となり、いずれも5年前に比べ1歳以上の伸びが見られました。今後も、平均寿命はもとより健康寿命の延伸を図ることが必要となってきます。

平成31年4月には県の「健康あおもり21（第2次）」、上十三地域の「健康上十三21（第2次）」の中間評価が実施されました。当町も「健康ろくのへ21（第2次）」の中の5つの健康課題「生活習慣病対策」「心の健康づくり対策」「歯・口腔の健康づくり対策」「喫煙対策」「育児不安対策」があり、これまでの取り組みに対して中間評価を実施しました。目標達成に届かない項目も5割程あるため、今後さらに取り組みを強化していく必要があります。

新型コロナウイルス感染症対策もふくめ、町としては、引き続き関係機関と連携し取り組みを進めてまいりますので、町民の皆様におかれましては、一人一人が自主的に健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

結びに、今回の改訂版の策定にあたり、多大なるご協力を賜りました「六戸町健康づくり推進協議会」の委員の皆様、深く感謝申し上げます。

令和3年3月

六戸町長 吉田 豊

目 次

● 第1章 健康ろくのへ21（第2次）の概要	1
1. 計画策定の趣旨・動向	
2. 計画の概要	
1) 全体目標	4) 策定年度
2) 基本的方向	5) 計画の期間
3) 重点的に取り組む事項	6) 施策の方向性
● 第2章 六戸町の現状	6
1. 人口	6. 各種がん検診
2. 平均寿命の推移	7. 自殺
3. 出生と死亡	8. 歯
4. 主要死因の状況	9. 妊婦・同居者の喫煙状況
5. 特定健診・特定保健指導	10. 子育て支援
● 第3章 中間評価の目的と方法	25
1. 中間評価の目的	
2. 中間評価の方法	
● 第4章 中間評価の結果	26
● 第5章 健康づくりを支援するための環境整備と 関係者に期待される主な役割	41
1. 環境整備	
2. 関係者に期待できる主な役割	
3. 関係者の具体的取り組み	
● 第6章 推進体制	48
1. 健康ろくのへ21 推進組織体系図	
2. 進捗状況の評価	

第1章 健康ろくのへ21（第2次）の概要

1. 計画策定の趣旨・動向

六戸町では、平成27年3月に『健康ろくのへ21 2次計画』を策定し、地域住民の一人ひとりが健やかな「命とこころ」を育み、豊かな暮らしを送ることができる活力ある町を目指してきました。

人口の高齢化に伴い、介護に係る社会的負担が過大となる事が予測されているため、従来の健診による病気の早期発見・早期治療にとどまることなく健康を増進し、疾病の発病を予防する一次予防を重視。目標を設定しながら、健康づくり支援のための環境整備も併せ、全体目標を『早世の減少と健康寿命の延伸』とし、対策を推進してきました。当町では、①生活習慣病対策 ②心の健康づくり対策 ③歯・口腔の健康づくり対策 ④喫煙対策 ⑤育児不安対策 の5つを重点課題として掲げ、取り組んできたところです。

今回、この計画の中間評価を行い、当町の大きな課題である、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策を強化するため、“栄養・食生活”“身体活動・運動”の項目を追加しました。“栄養・食生活”については、平成23年3月に策定した『六戸町食育推進計画』を評価した内容を盛り込んだことから、これを食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけることとしました。また、自殺対策基本法第13条第2項に基づき、当町では平成30年3月に『いのち支える六戸町自殺対策行動計画』を策定し、その内容と整合性を図った上で、当町の健康増進計画として改訂したものです。

2. 計画の概要

1) 全体目標

『健やかで安心なろくのへ』を目指し、町民一人ひとりが健やかな「命とこころ」を育み、豊かな暮らしをおくることが出来る活力あるまちづくりを進めていきます。

- ①町民一人ひとりが自分の健康を大切にし、進んで健康づくりに参加できるようにすること
- ②病気や障害、介護の必要な人も含め、町民一人ひとりが自分らしい生活を送ることができるようにすること
- ③町民一人ひとりが共に支え合い、健康で明るい街づくりに努めることができるようにすること

を掲げ、生活の質・健康教養の向上を図ると共に生活習慣病の重症化予防に取り組むことにより、早世の減少と健康寿命の延伸を目指していきます。

2) 基本的方向

- 一次予防の重視と重症化予防
- 健康教養の向上
- 健康づくりのための環境整備
- すべての年代に即した生活習慣病などの予防の取り組み

3) 重点的に取り組む事項






- ①生活習慣病対策
- ②心の健康づくり対策
- ③歯・口腔の健康づくり対策
- ④喫煙対策
- ⑤育児不安対策

4) 策定年度


平成26年度（平成27年3月）

5) 計画の期間

六戸町健康づくり推進協議会を中心に、健康ろくのへ21（第2次）の進捗状況や今後の方向性について、定期的に協議を進めてきました。『健康日本21（第2次）』『健康あおり21（第2次）』『健康上十三21（第2次）』との整合性を図りながら、計画を推進していきます。

	H31 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	
健康ろくのへ21 (第2次)	中間 評価						最終 評価
健康上十三21 (第2次)							
健康あおり21 (第2次)							
健康日本21 (第2次)							

6) 施策の方向性

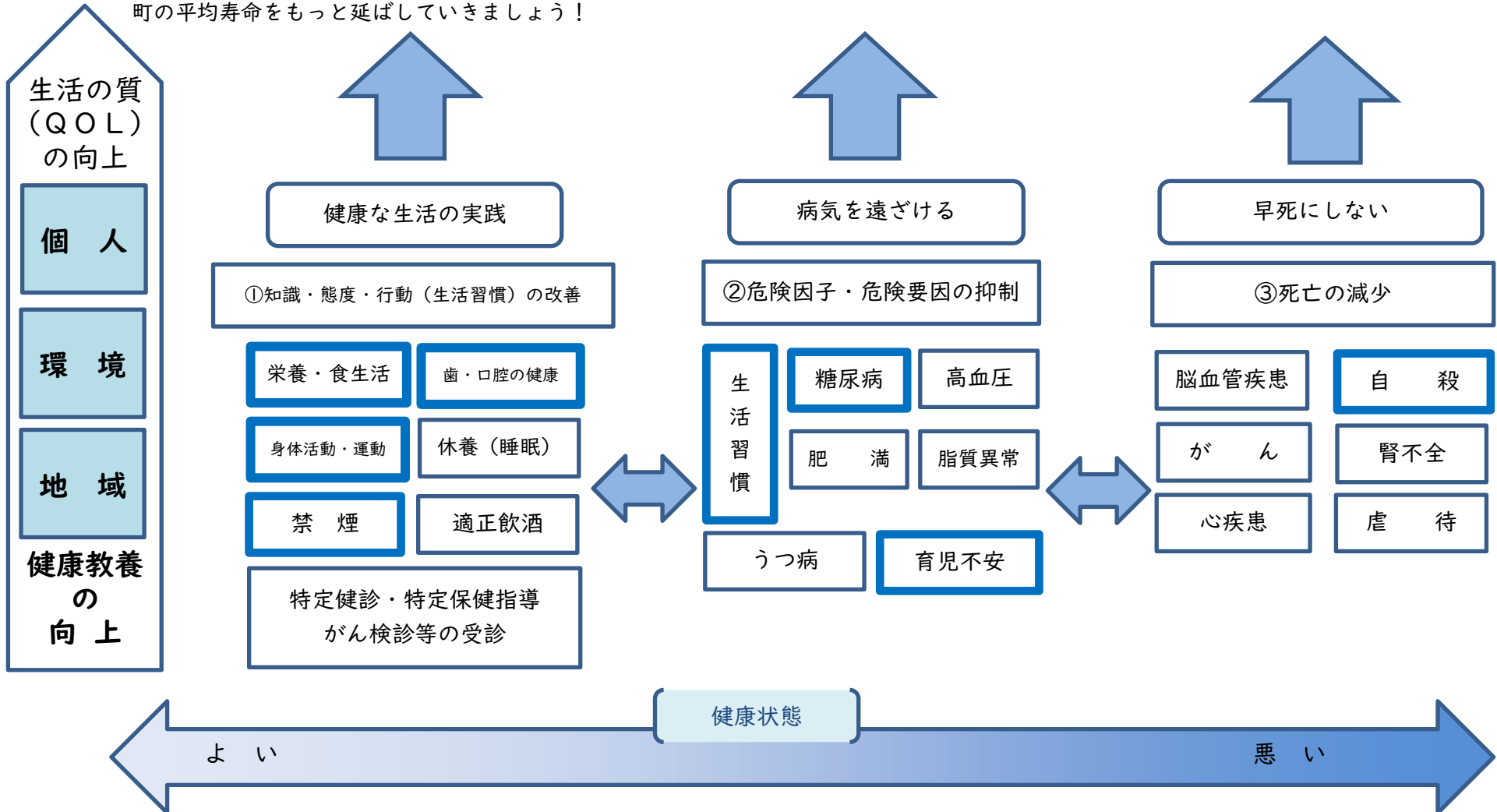
課 題	内 容
生活習慣病 予防	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する正しい知識の情報提供 ●定期的な各種健（検）診受診勧奨・受診しやすい体制整備 ●若い世代への意識づけ・早期介入 ●生活改善が必要な人に対する行動変容のための支援 ●精密検査の受診勧奨 ●糖尿病の発症予防および重症化予防
栄養・ 食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●ライフステージに応じた規則正しい食習慣 ●健康な食生活についての情報提供 ●健康管理（定期的な体重測定）の推進 ●食生活改善推進員の育成・支援 ●健康づくりイベント等を活用した情報発信 ●管理栄養士を中心とした栄養改善の取組 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>六戸町食育推進計画 としての取り組み！</p>  </div>
身体 活動・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する正しい知識の情報提供 ●ろくのへ元気アップポイント事業を活用した運動習慣の定着の推進 ●日頃できる運動の紹介・推進
心の健康 づくり対策	<ul style="list-style-type: none"> ●『いのち支える六戸町自殺対策行動計画』の推進 ●心の健康についての知識や相談窓口の普及啓発 ●相談及び見守り体制の充実 ●小さい頃からの心の健康づくりの推進
歯・口腔の 健康づくり 対策	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもを中心とした家族全体での取り組みの推進 ●定期健診・早期治療の勧奨 ●関係機関での問題共有と役割分担した取り組み
喫煙対策	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦（同居者）への情報提供及び禁煙の推進 ●禁煙希望者への情報提供 ●子どもに対する喫煙防止教育の実施 ●健康被害を防止する環境づくりの推進
育児不安 対策	<ul style="list-style-type: none"> ●子育てについての正しい知識の情報提供 ●相談体制の整備 ●関係機関との連携 ●命の大切さを理解できるための小さい頃からの教育の推進

健やかで 安心なるくのへ

<全体目標> 早世の減少と健康寿命の延伸

若くして亡くなることなく、
健康で長生きできる期間を延ばし、
町の平均寿命をもっと延ばしていきましょう！

- ①町民一人ひとりが自分の健康を大切にし、進んで健康づくりに参加できる
- ②病気や障害、介護の必要な人も含め、町民一人ひとりが自分らしい生活を送ることができる
- ③町民一人ひとりが共に支え合い、健康で明るい町づくりに努めることができる

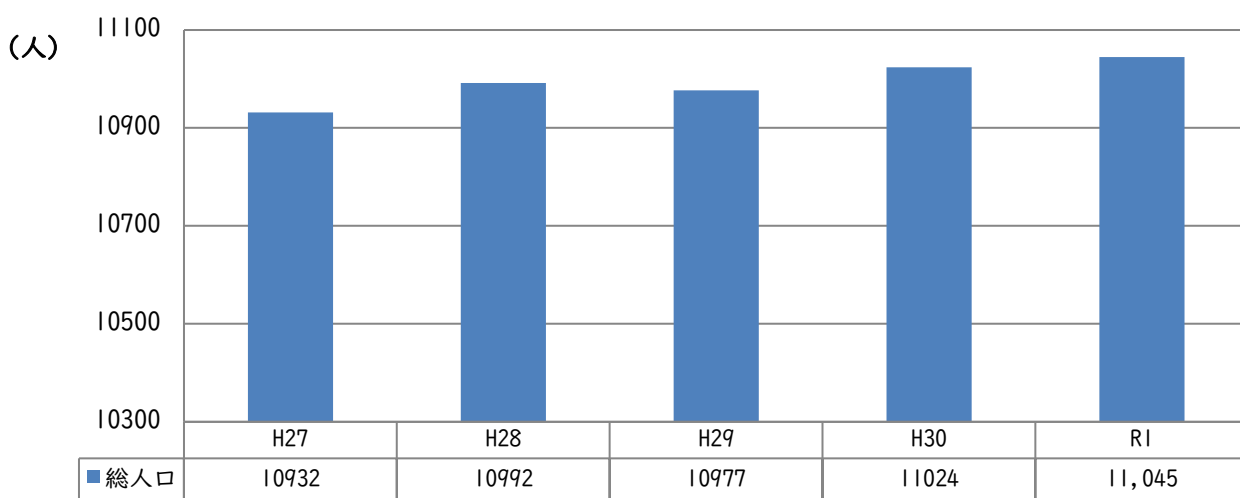


第2章 六戸町の現状

1. 人口

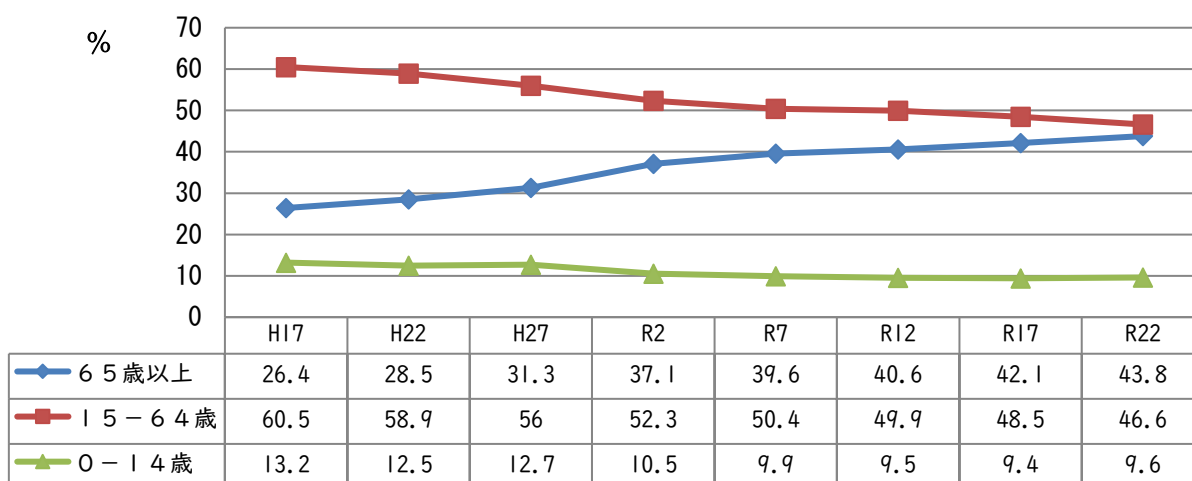
町の人口は、昭和35年を頂点にゆるやかな減少傾向をたどってきましたが、近年では子育て支援政策や定住促進政策などの効果により、一転して人口が増加しています。少子高齢化は着々と進み、それに伴い高齢者世帯についても、年々増加してきています。

①人口の推移



●資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

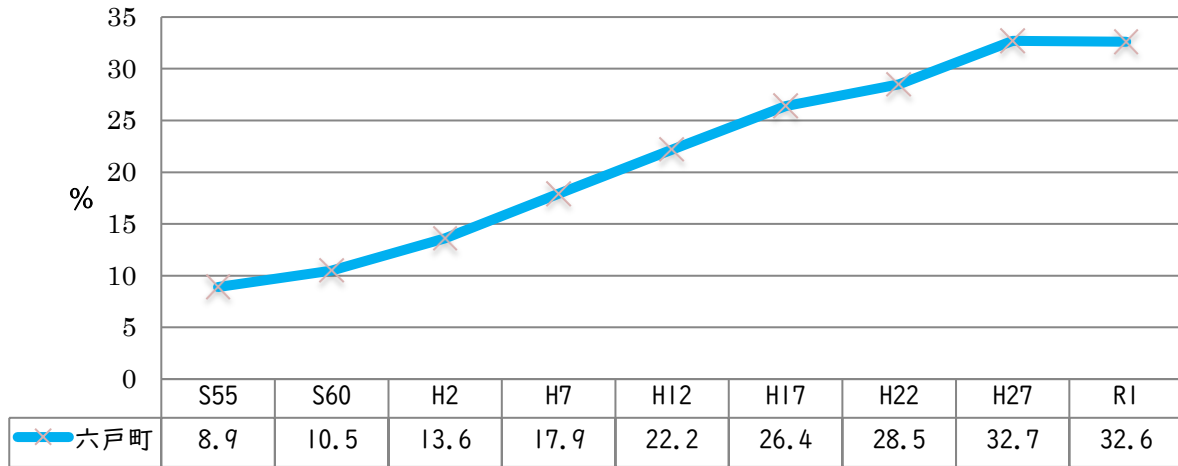
②年齢3区別の人口推移・将来推計人口



●資料：平成27年まで：総務省：国勢調査

令和2年以降：国立社会保障・人口問題研究所：市区町村別将来推計人口

③高齢化率の推移



●資料：総務省 国勢調査（R1は住民基本台帳より）

④高齢者の世帯状況及び割合

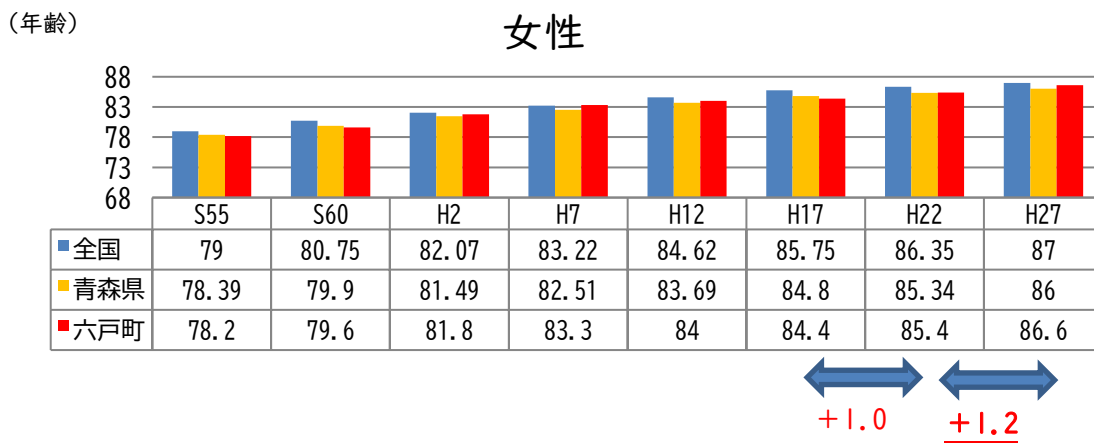
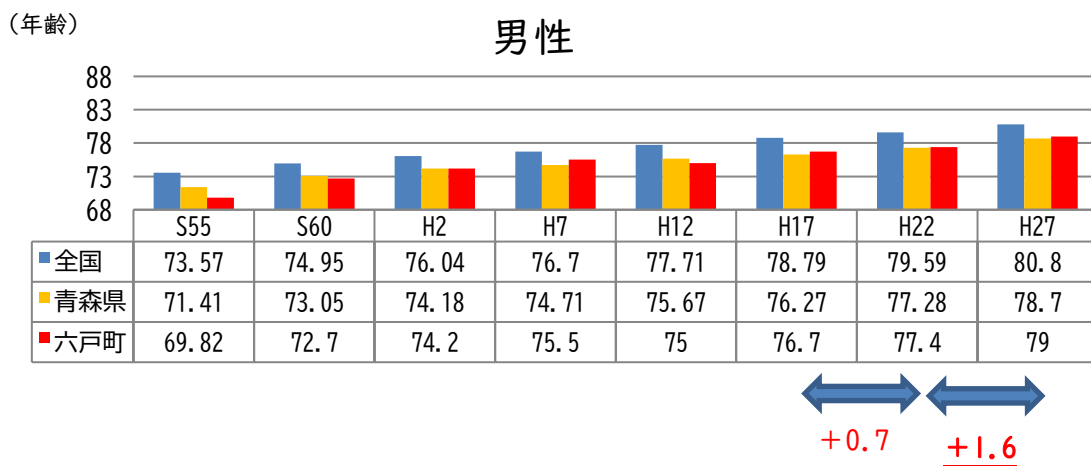
		H7	H12	H17	H22	H27	R1
総世帯数	A	2,891	3,034	3,184	3,300	3,559	4,499
高齢者のいる世帯	B	1,288	1,555	1,742	1,881	2,018	2,498
	比率 B/A	44.6	51.3	54.7	57.0	56.7	55.1
高齢者単身世帯	C	107	163	198	265	349	853
	比率 C/A	3.7	5.4	6.2	8.0	9.8	18.8
高齢者夫婦世帯	D	170	261	324	294	478	537
	比率 D/A	5.9	8.6	10.2	8.9	13.4	11.9

●資料：H7～H27は国勢調査

R1は住民基本台帳（各年10月1日現在）

2. 平均寿命の推移

男性、女性と共に、県平均より上回っているものの、全国平均には満たない状況にあります。平成22年から平成27年までの伸びは、男性は+1.6歳、女性は+1.2歳となっており、その5年前からの伸び幅（平成17年から平成22年まで、男性+0.7歳、女性+1.0歳）を上回っています。



●資料：市区町村別平均寿命

※参考：全国と青森県の健康寿命

※健康寿命とは『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義

	青森県		全国	
男性（平均寿命との差）	72.14	(6.36)	74.79	(6.01)
女性（平均寿命との差）	71.64	(14.36)	75.14	(11.86)

※人口規模の少ない市町村単位では算定が難しく、現在市町村の健康寿命は算定されていない。

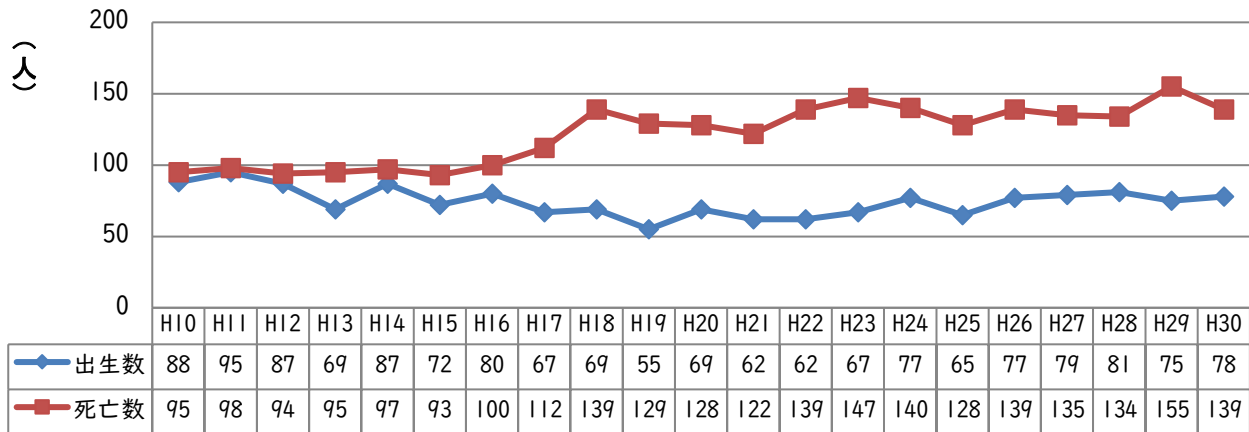
●資料：厚生労働科学研究「健康寿命のページ」平成29年度厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書

「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究—全国と都道府県の推移—」

3. 出生と死亡

①年次推移

出生数よりも死亡数が上回っています。死亡数は年々増加しており、出生数は減少していったものの、ここ最近では横ばい状態が見られています。



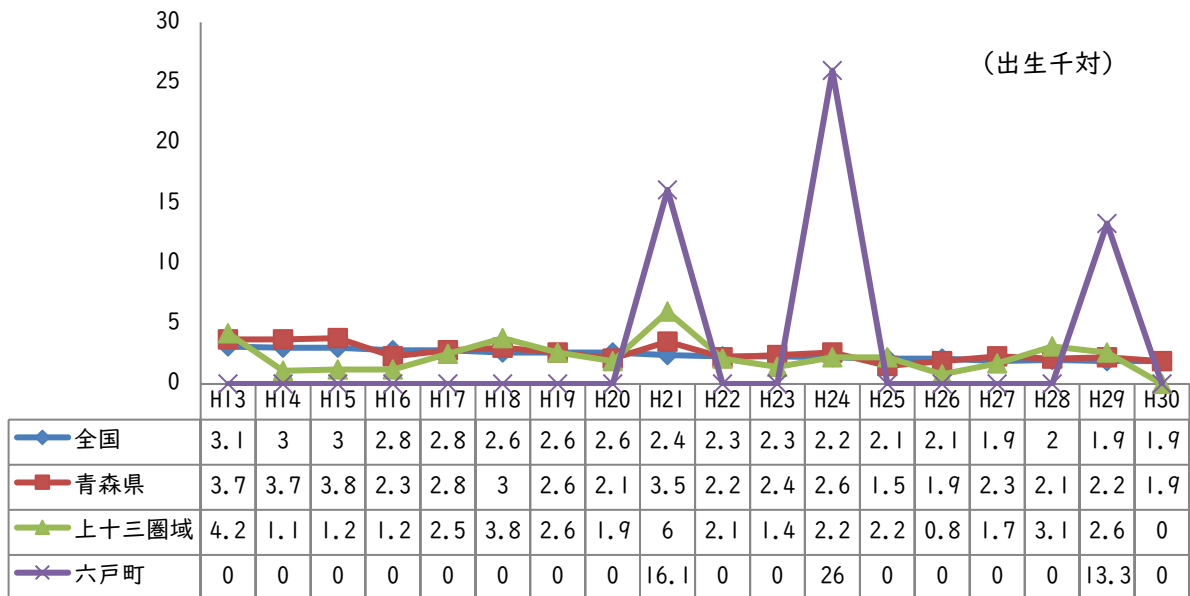
●資料：青森県保健統計年報

②合計特殊出生率の推移



●資料：人口動態特殊報告（厚生労働省）

③乳児死亡率の推移

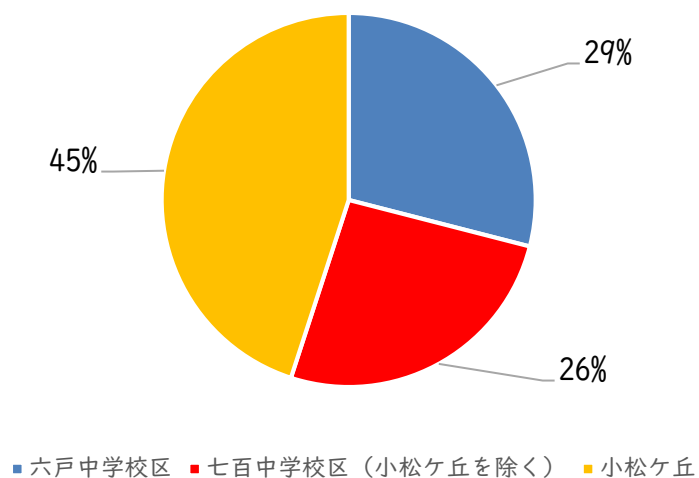


●資料：青森県保健統計年報

④出生の地区別割合

町内の北部（七百中学校区）に出生が多く、中でも小松ヶ丘地区に集中しています。若者定住促進事業等の効果によるもの大きいと思われます。

出生の地区別割合（H30年度）

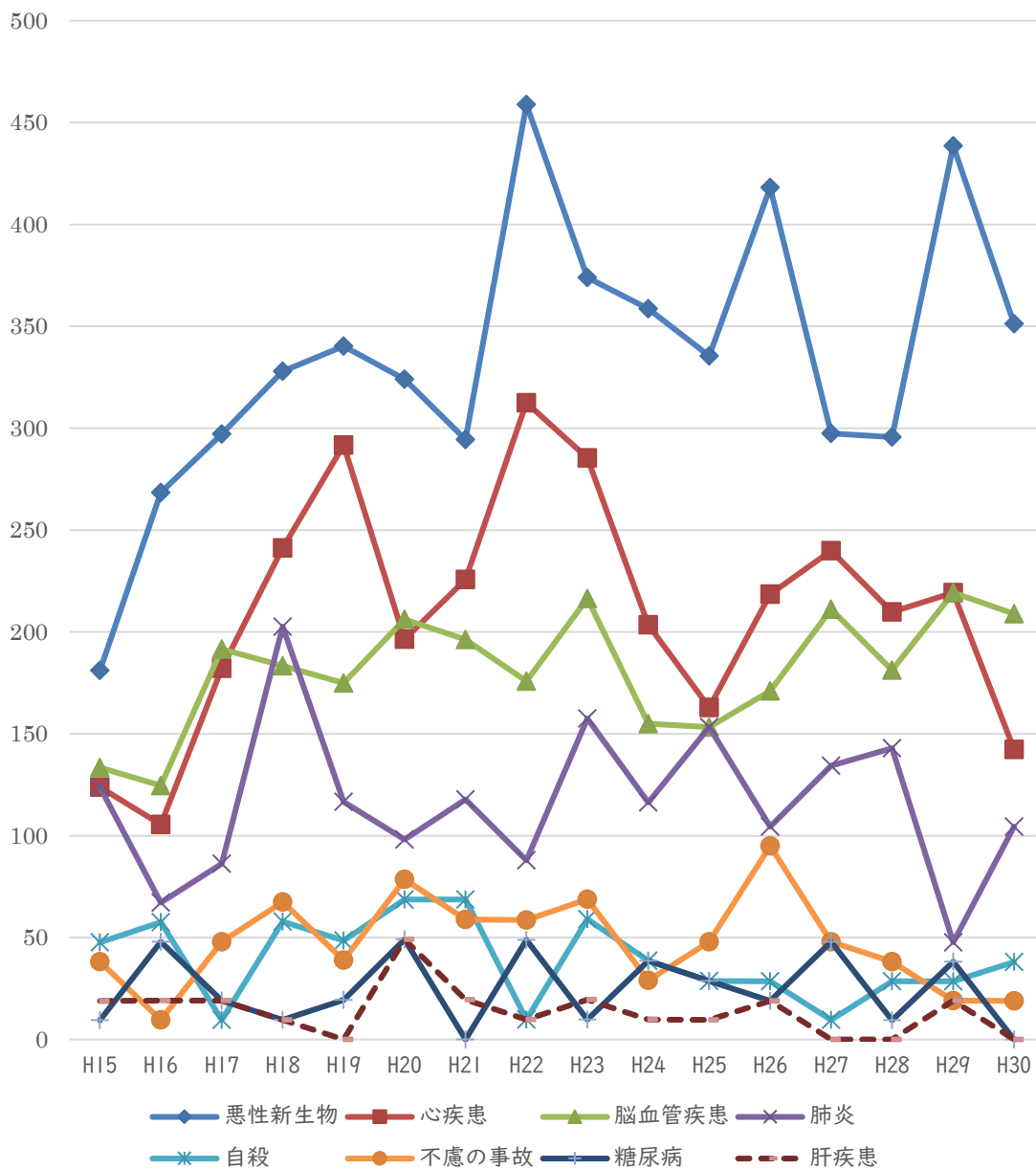


●資料：六戸町調べ（保健事業実績）

4. 主要死因の状況

①主要死因別死亡率の推移

悪性新生物（がん）が、圧倒的に多く、次いで、心疾患や脳血管疾患が多くなっています。

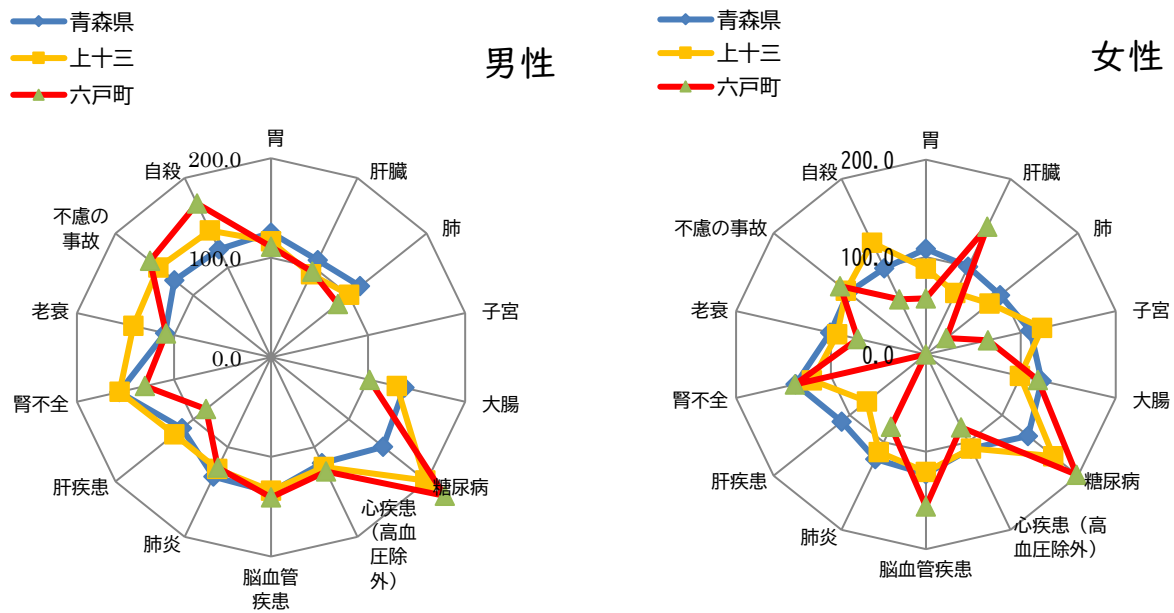


●資料：青森県保健統計年報

②標準化死亡比の状況

※ 標準化死亡比とは、我が国の平均を100とするものであり、100以下の場合、その病気による死亡割合が全国よりも少ないと言えます。逆に、100以上の場合、全国よりもその病気による死亡割合が多いことになります。

●六戸町の状況



六戸町の標準化死亡比（SMR）の概況

(※H24～H28)

区分	死亡総数	がん						糖尿病	心疾患(高血圧除外)	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	腎不全	老衰	不慮の事故	自殺	
		総数	胃	肝臓	肺	子宮	大腸										
青森県	男	119.0	118.9	125.3	108.3	114.5		137.4	144.1	117.9	135.3	133.0	114.2	156.3	109.0	124.0	120.4
	女	108.1	110.3	108.4	100.1	97.5	109.9	122.0	134.2	107.4	122.8	119.2	110.6	137.1	100.6	102.1	98.1
上十三	男	114.3	107.2	116.4	92.7	100.5		129.5	198.1	122.2	133.9	124.5	124.2	156.1	141.9	144.8	141.3
	女	100.2	94.9	88.1	70.1	83.9	122.6	99.3	167.6	107.1	120.7	111.2	77.2	119.9	93.2	104.9	127.3
六戸町	男	110.6	101.2	111.0	95.5	85.8		101.5	223.3	127.2	140.6	122.9	83.5	129.9	108.0	155.6	171.5
	女	91.9	89.5	57.7	145.7	27.2	65.4	118.0	198.0	83.2	156.1	82.3	0.0	138.0	71.6	112.5	62.7

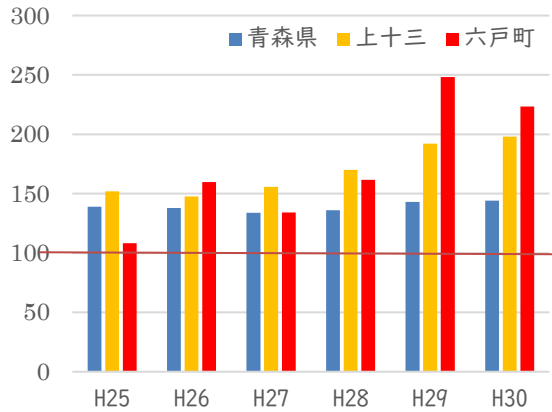
●資料：青森県保健統計年報

男性は、糖尿病・自殺・不慮の事故・脳血管疾患による死亡が多く、女性は糖尿病・脳血管疾患・肝臓がん・腎不全による死亡が多くなっています。

男女に共通する項目としては、やはり糖尿病・脳血管疾患が特徴的でした。

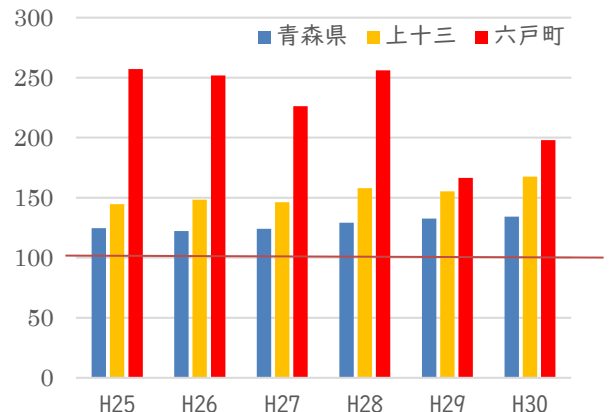
●疾病別の標準化死亡比の推移

SMR(糖尿病)の推移～男性



(集計年度) (H19~22) (H20~24) (H21~25) (H22~26) (H23~27) (H24~28)

SMR(糖尿病)の推移～女性

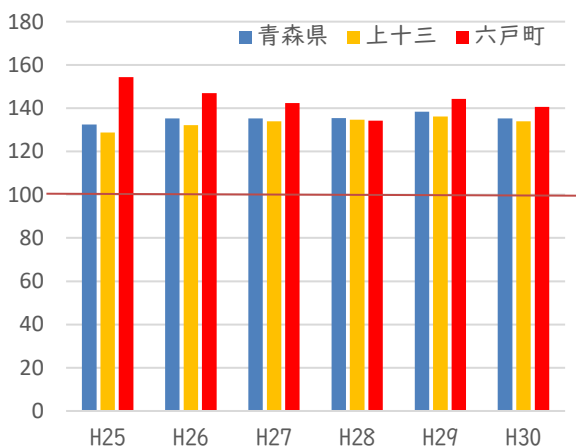


(集計年度) (H19~22) (H20~24) (H21~25) (H22~26) (H23~27) (H24~28)

●資料：青森県保健統計年報

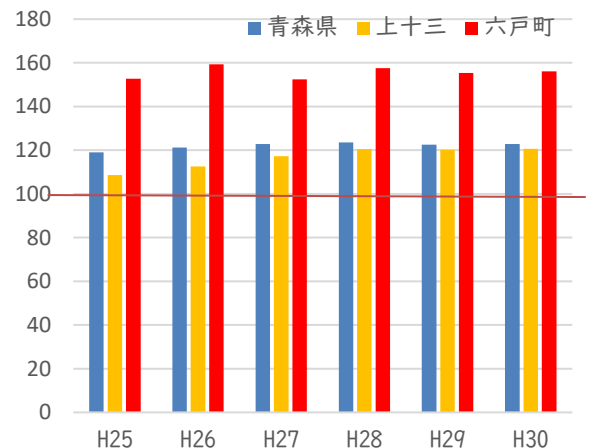
男性は増加傾向、女性はやや減少傾向にありますが、いずれも平均である100の数字を上回っています。

SMR(脳血管疾患)の推移～男性



(集計年度) (H19~22) (H20~24) (H21~25) (H22~26) (H23~27) (H24~28)

SMR(脳血管疾患)の推移～女性



(集計年度) (H19~22) (H20~24) (H21~25) (H22~26) (H23~27) (H24~28)

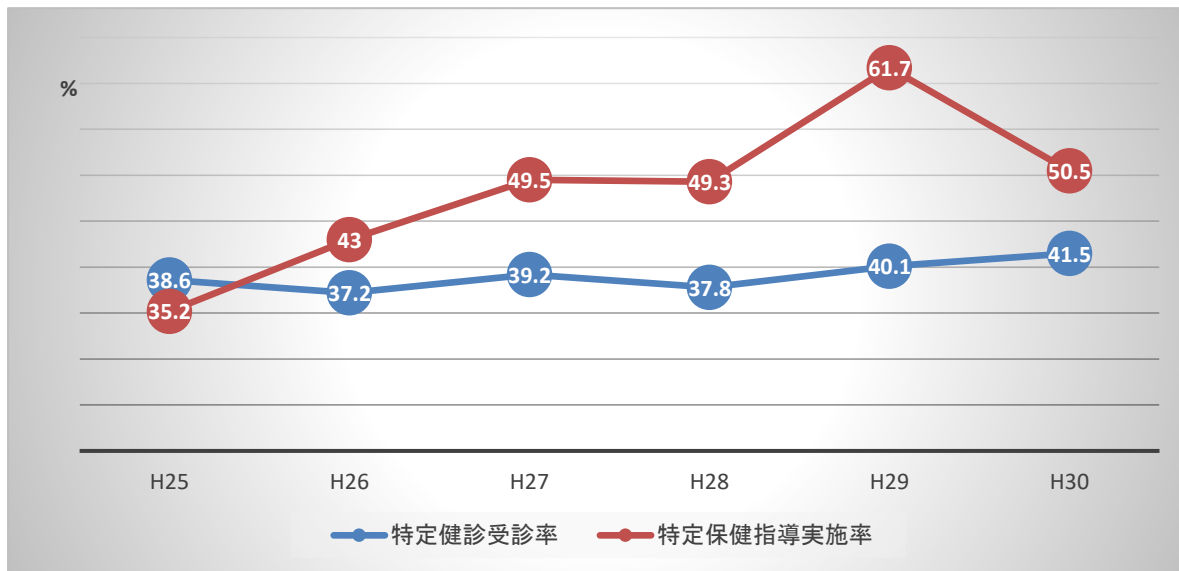
●資料：青森県保健統計年報

男性・女性共に横ばいで推移していますが、いずれも平均である100の数字を上回っています。

6. 特定健診・特定保健指導

①特定健診受診率、特定保健指導実施率の年次推移

当町の特定健診受診率は、近隣市町村の中では比較的高いものの、平成30年度受診率は41.5%であり、第2期特定健診等実施計画の最終目標の60%には到達できていません。特定保健指導実施率は、平成25年度は35.2%でしたが、平成30年度には50.5%に伸びています。

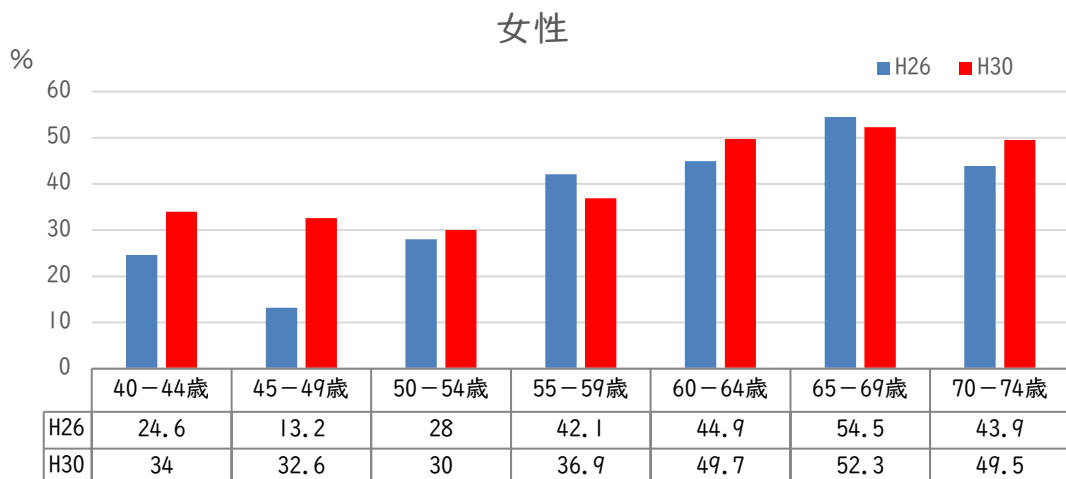
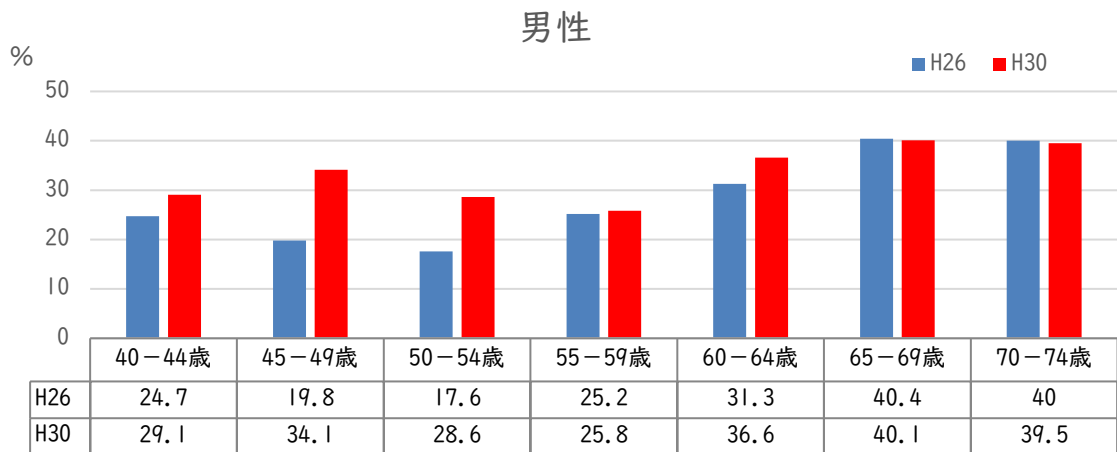


●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）

国民健康保険図鑑

②年代別特定健診受診率

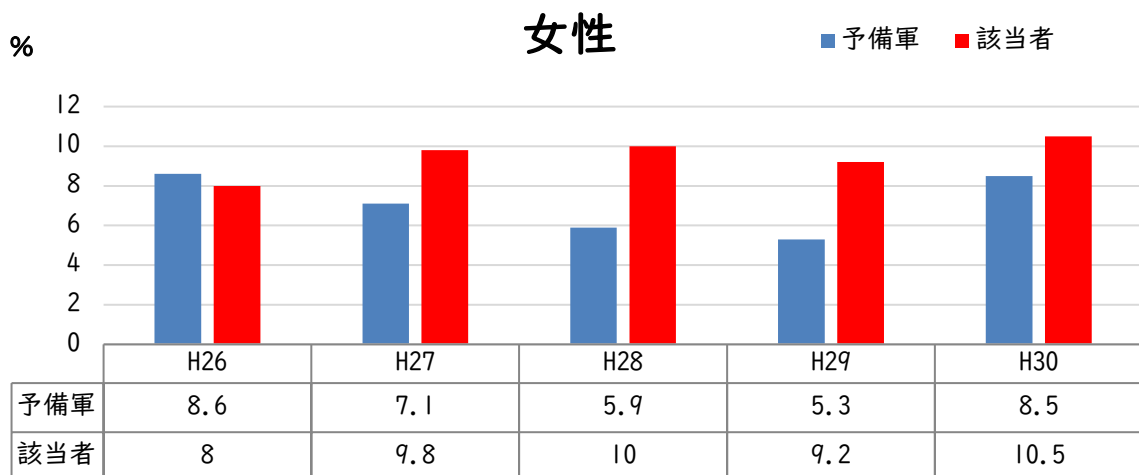
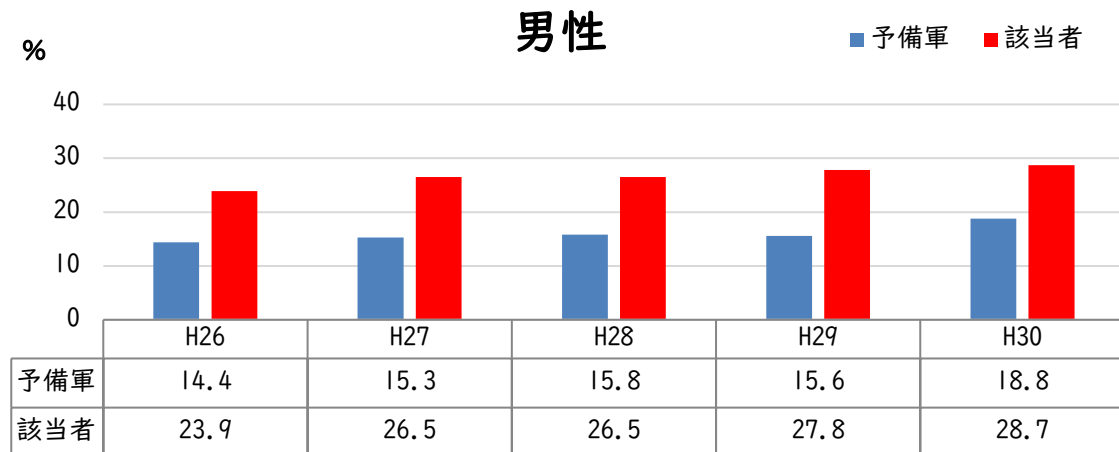
平成26年度と平成29年度で比較すると、男性では40歳代前半、70歳代以外のすべての世代で伸びが見られています。女性では、40歳代前半、50歳代後半で下がりましたが、それ以外の年代では伸びが見られました。



●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）
国保データベース（KDB）システム

③メタボ該当者・予備軍の状況

特定健診結果によるメタボリックシンドローム予備軍の判定状況についてみると、男性は該当者・予備軍ともに増加傾向にあり、女性は、該当者が増加傾向にあります。予備軍は減少したものの、平成30年度に増加しました。



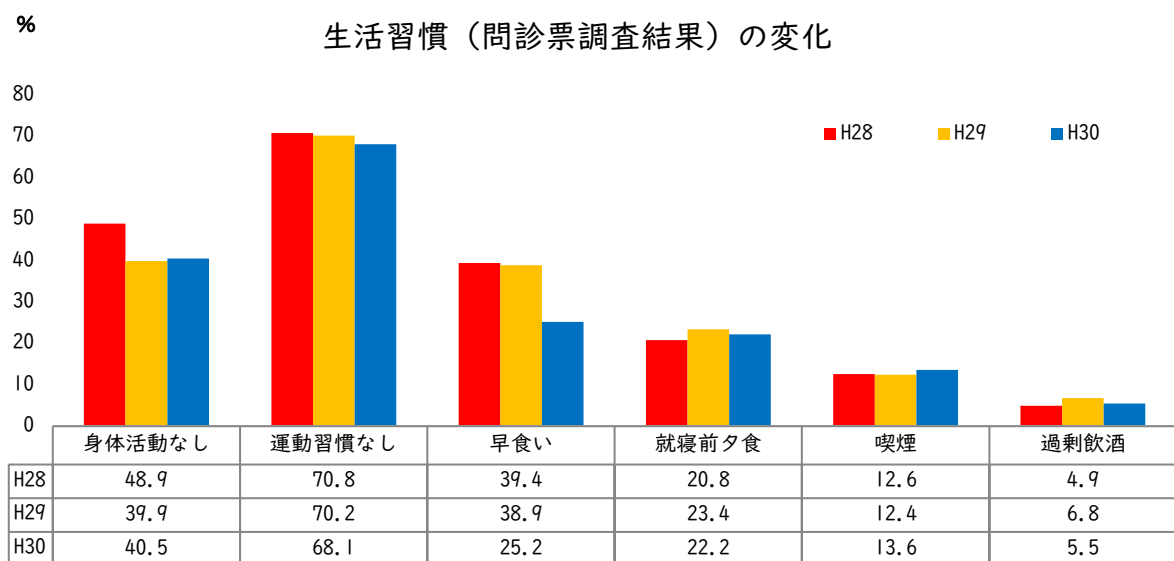
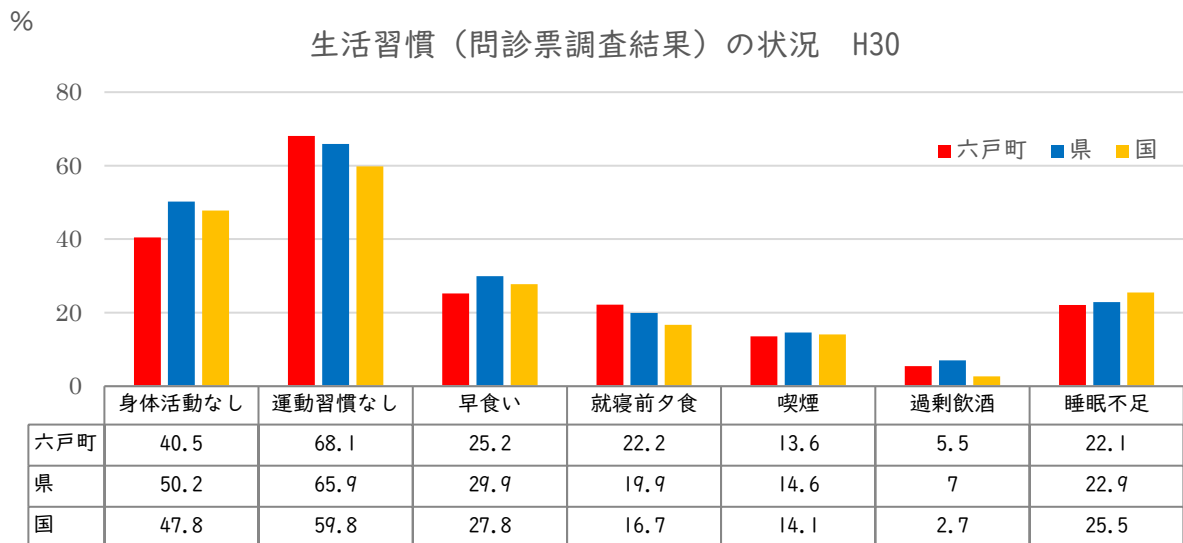
●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）

国保データベース（KDB）システム

④生活習慣（問診票調査結果）の状況

当町的生活習慣の特徴は、30分以上運動習慣なし（1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している）と、就寝前夕食（就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある）に見られています。このことは肥満につながりやすいとされていますが、その割合が県・国よりも多いことが分かりました。

身体活動なし（日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間実施）、早食いも減少傾向にあるものの、まだ高い割合で推移しています。



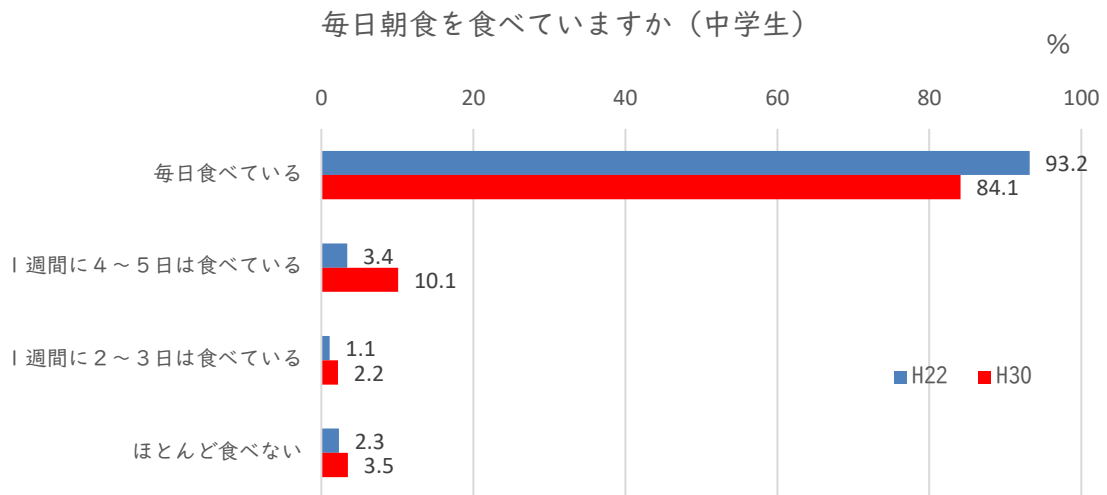
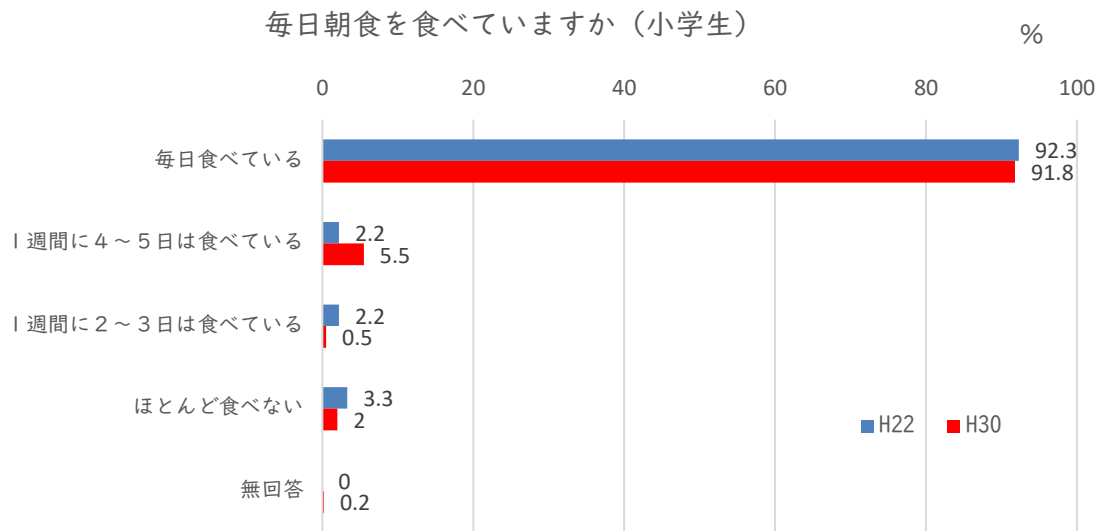
●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）

国保データベース（KDB）システム

⑤ 栄養・食生活

● 朝食摂取の状況

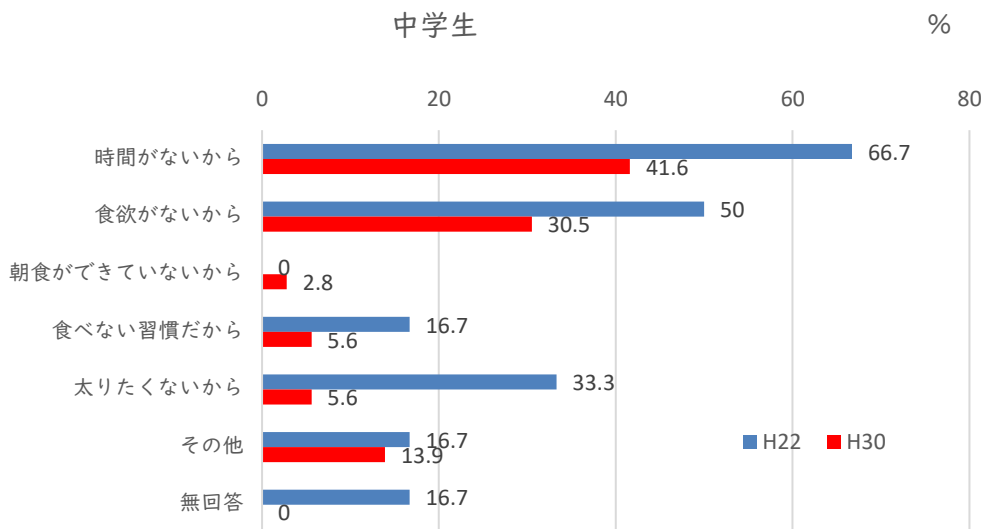
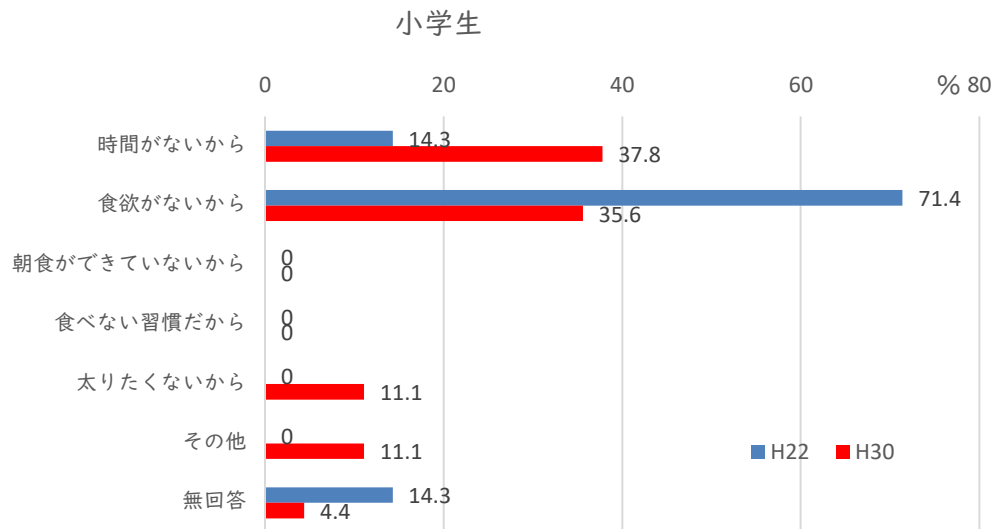
小学生、中学生ともに、朝食を毎日食べている人の割合が減少していました。



● 資料：平成30年食育に関するアンケート

●欠食の理由

朝食を食べない理由としては、「時間がないから」「食欲がないから」という理由が目立っていました。

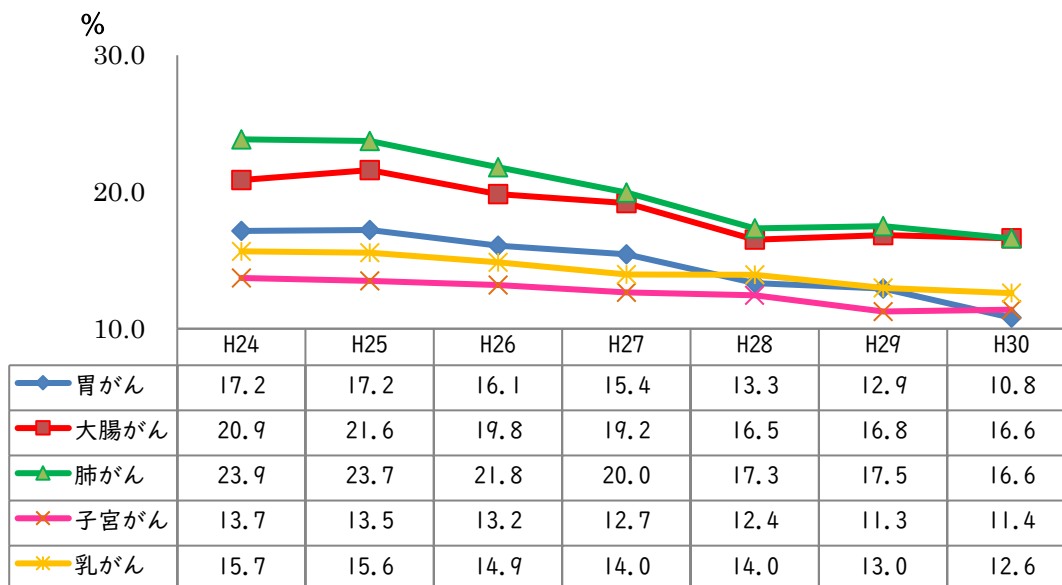


●資料：平成30年食育に関するアンケート

6. 各種がん検診

①がん検診受診率の推移

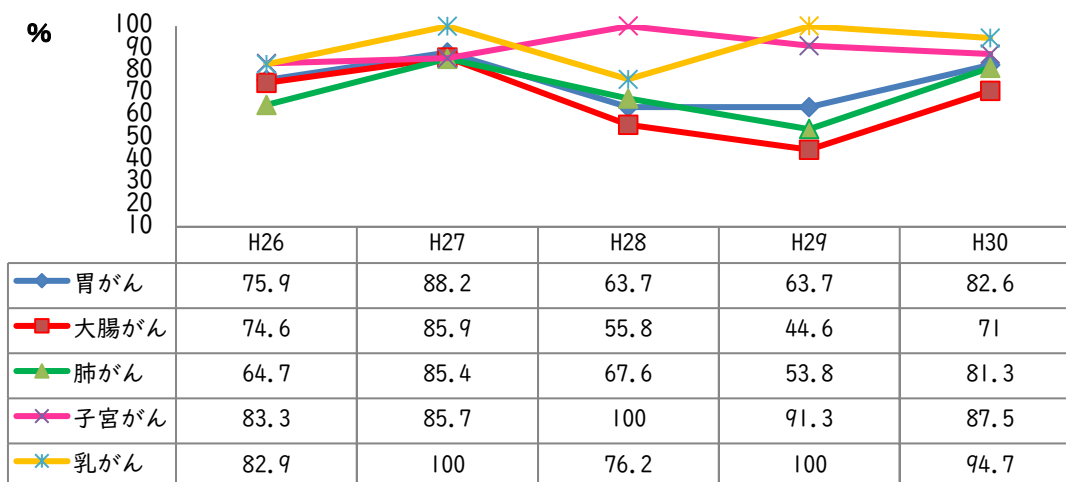
どのがん検診についても、受診率は停滞しています。



●資料：六戸町調べ（保健事業実績）

②がん検診精密検査受診率の推移

乳がん・子宮がんの精密検査受診率は比較的高いものの、胃がんや大腸がん、肺がんの精密検査受診率は低い状態にあります。

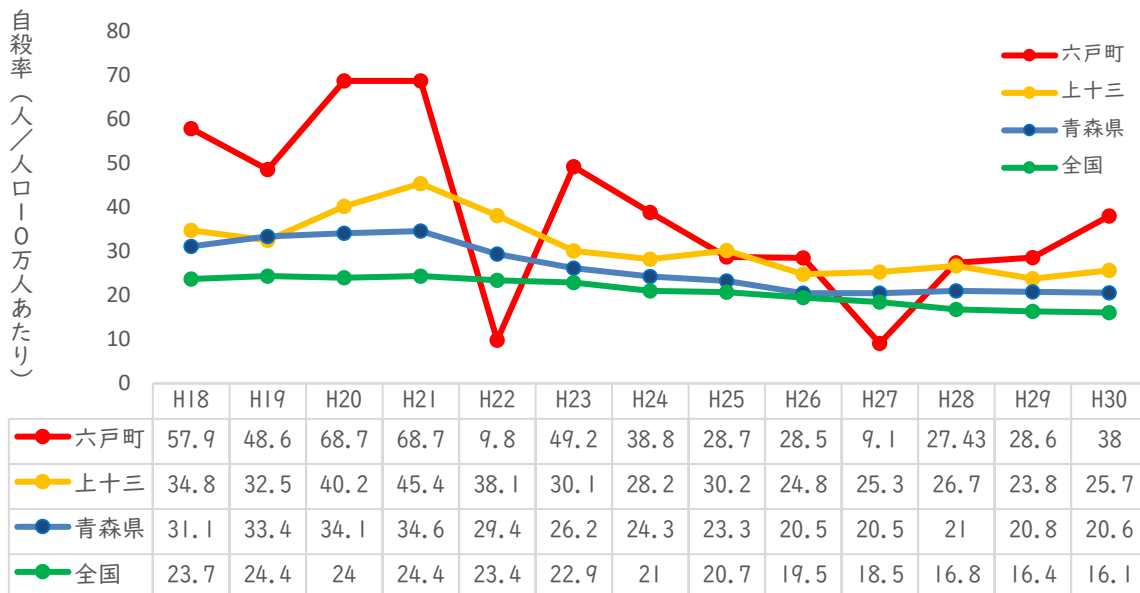


●資料：六戸町調べ（保健事業実績）

7. 自殺

①自殺死亡率の年次推移

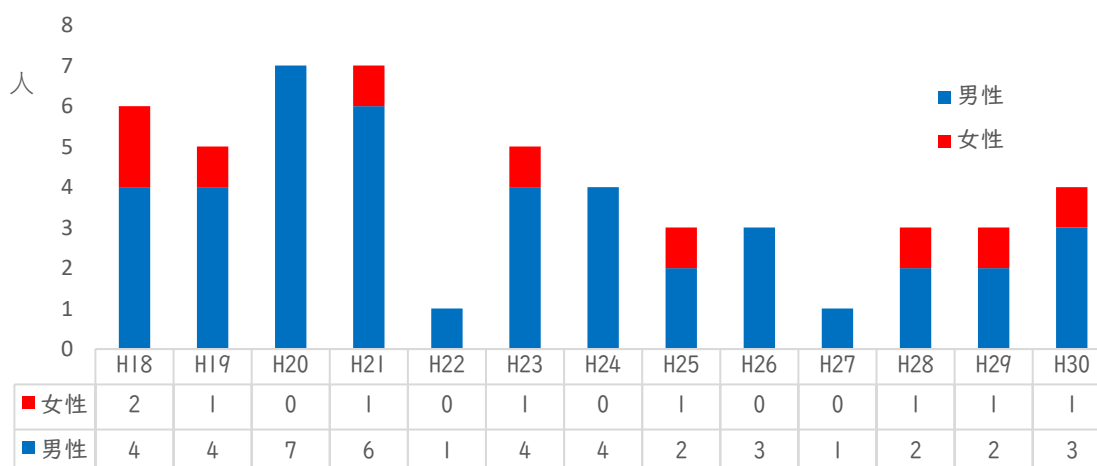
当町は、大きく増減を繰り返していますが、中長期的に見ると減少傾向です。



●資料：いのち支える六戸町自殺対策行動計画、六戸町保健事業実績
青森県保健統計年報

②男女別自殺者数の年次推移

男性が圧倒的に多いという傾向が見られています。

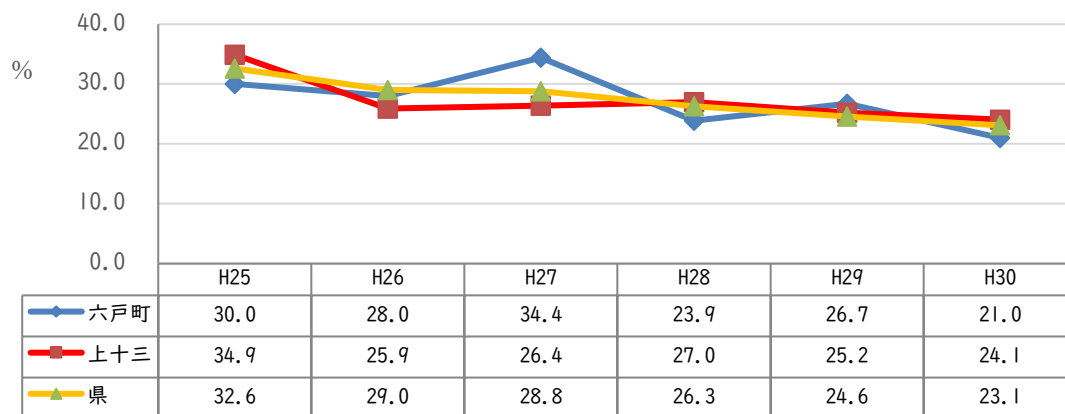


●資料：いのち支える六戸町自殺対策行動計画、六戸町保健事業実績

8. 歯

①むし歯の状況

むし歯のある3歳児は、年々減少してきています。

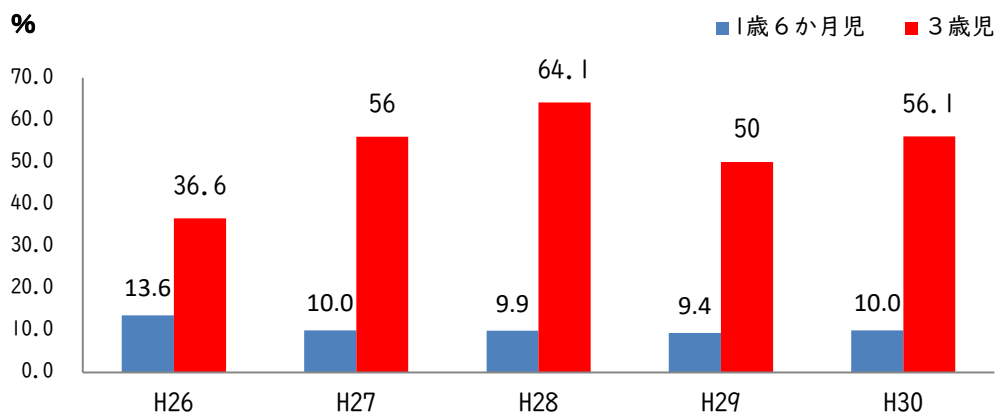


●資料：市町村母子保健事業実施状況調査

②フッ素塗布（洗口）の経験

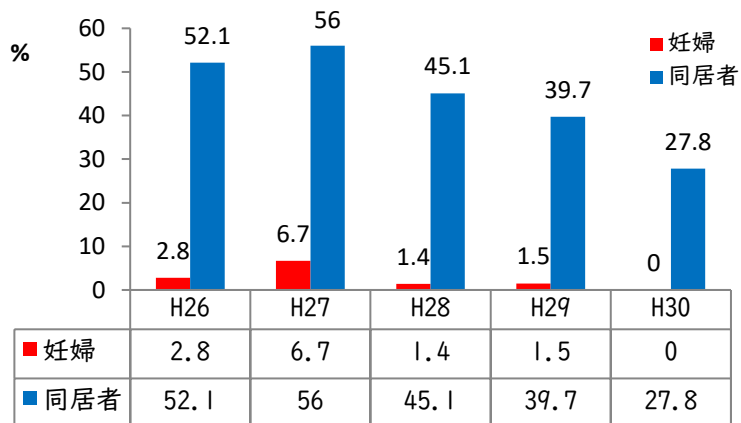
フッ素塗布経験がある子の割合は、1歳6か月児は10%前後で推移しています。

3歳児については、平成26年度よりも大きく伸びが見られました。



●資料：市町村母子保健事業実施状況調査

9. 妊婦・同居者の喫煙状況



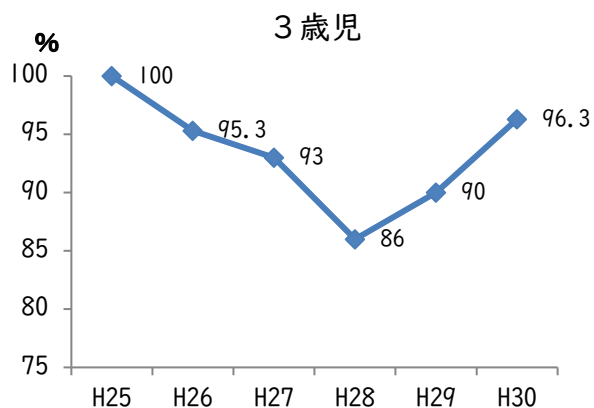
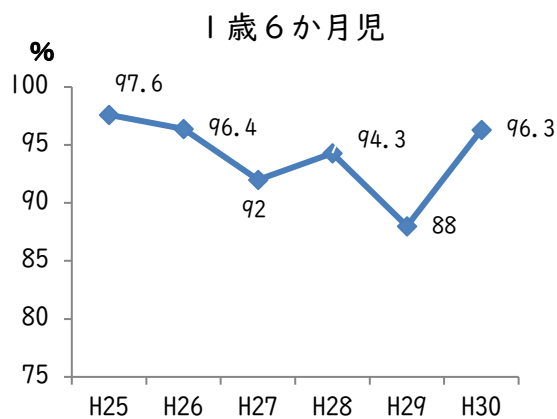
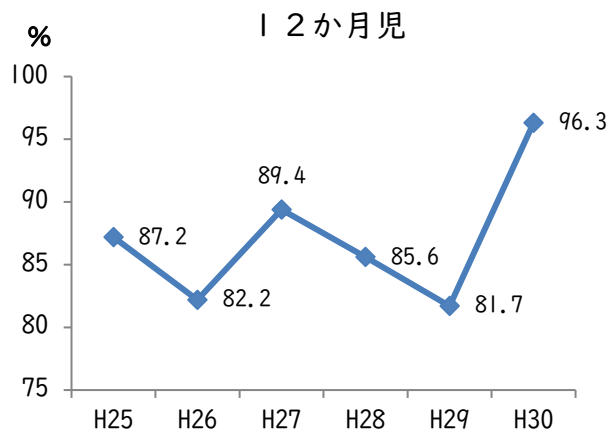
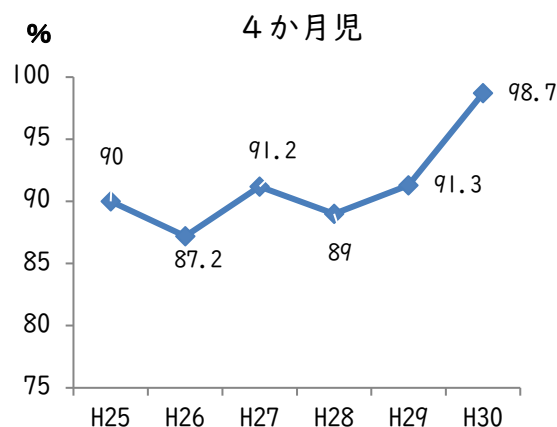
妊婦・同居者共に改善が見られており、平成30年度の妊婦の喫煙率は0%となっています。

●資料：妊婦連絡票（上十三保健所調べ）

10. 子育て支援

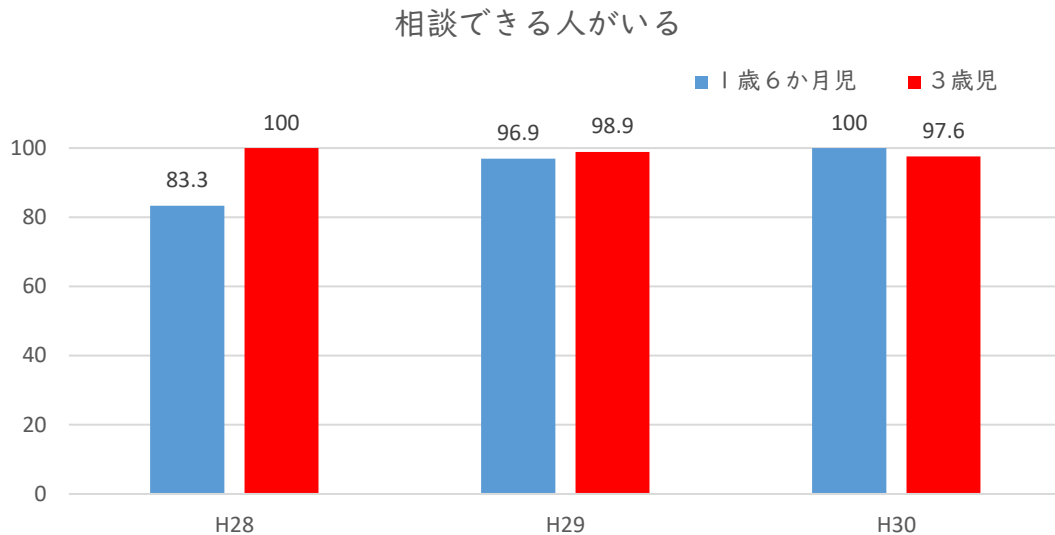
①乳幼児健診受診状況

受診率は、80%台から90%台を推移しています。



②相談相手の有無

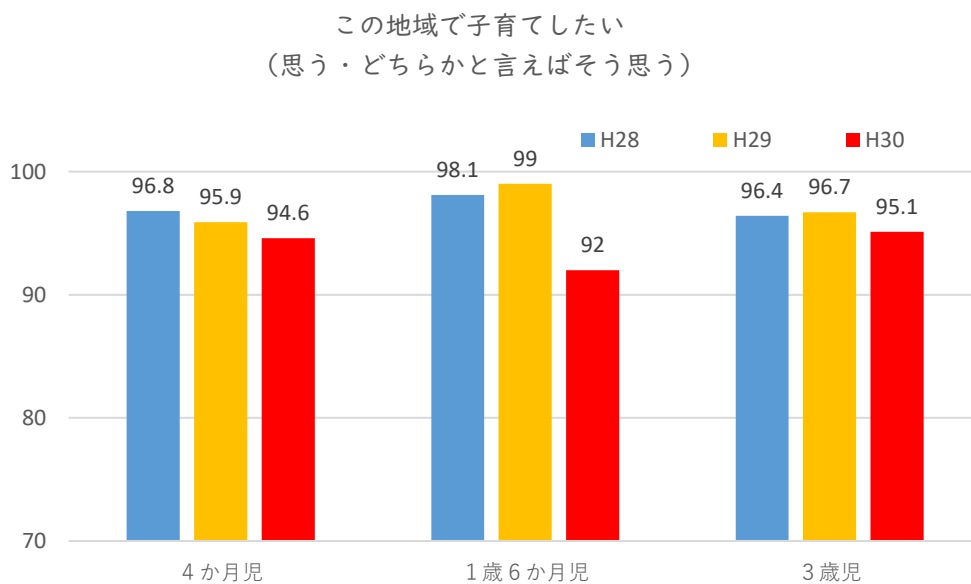
相談できる人のいる割合は、1歳6か月児・3歳児の保護者どちらにおいても、90%を超えていました。



●資料：六戸町調べ（保健事業実績）

③この地域で子育てをしたいと思う割合

「思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人の割合は、いずれも90%以上を超えていました。



●資料：六戸町調べ（保健事業実績）

第3章 中間評価の目的と方法

1. 中間評価の目的

2次計画策定から5年が経過し、計画の中間年度（令和元～2年度）において前半の取り組みを振り返り、目標の達成状況と取り組みの成果を検証し、今後の課題を明確にすることを目的とし実施しました。今回は、平成23年3月に策定した『六戸町食育推進計画』および、平成30年3月に策定した『いのち支える六戸町自殺対策行動計画』の内容を取り入れつつ、また、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策を強化するため、“栄養・食生活”“運動”の項目を追加しています。

この中間評価をもとに、最終年度（令和6年度）において、すべての項目における目標達成に向けて、健康づくりを推進していきます。

2. 中間評価の方法

中間評価時の各分野における事業の実績やアンケート等から把握できるものについて、策定時の値と比較し、目標に対する達成状況を以下のとおり評価しました。

また、今回新たに設定した項目については、参考値として策定時点の数値を掲載しており、今後、計画の後期の取り組みの中で改善を目指していきます。

評価基準

区分	基準
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している
E	中間評価時に新たに設定した指標、または把握方法が異なるため評価が困難

なお、それぞれの重点課題においては評価を受け、実施してきた取り組みの振り返りを行うと共に、今後の課題の方向性について整理しています。

第4章 中間評価の結果

基本目標

	基本目標	評価項目	基準				
			A	B	C	D	E
①	生活習慣病対策	19	0	2	4	8	5
	●栄養・食生活	10	1	3	1	2	3
	●身体活動・運動	3	0	0	0	0	3
②	心の健康づくり対策	4	1	2	1	0	0
③	歯・口腔の健康づくり対策	5	2	0	1	1	1
④	喫煙対策	3	2	1	0	0	0
⑤	育児不安対策	9	1	3	0	0	5
	計	53	7	11	7	11	17

- 53項目中、今回新たに設定した17項目を除いた36項目のうち、目標値に達したAと、改善傾向にあるBは18項目で、全体の50%となっていました。目標値に達した項目については、今後も数値の維持・増加をできるように、また、目標値に達しなかった項目については、今回の評価をふまえ、目標達成に向けた取り組みを行っていきます。

① 生活習慣病対策

評価 NO.	評価項目		H26 作成時 (H25実績)	R1 中間評価時 (H30実績)	R6 最終目標値 (R5実績)	評価	備考	
1	要支援・要介護認定 者数の推移(第2号 被保険者)		16人	15人 ※H29	増やさ ない	C	●資料:六戸町高齢 者福祉計画・第7 期介護保険計画	
2	特定健診受診率		37.2%	41.5%	60.0%	B	●資料:六戸町保健 事業実施計画(第2 期データヘルス計 画)、KDB	
3	特定保健指導 実施率		43.0%	50.5%	60.0%	B		
4	各種がん	胃	18.2%	12.6%	40%	D	●資料:六戸町調べ (保健事業実績)	
5	検診	肺	25.6%	17.0%		D		
6	受診率	大腸	21.8%	16.9%		D		
7		子宮	15.5%	10.3%		40%⇒50%		D
8		乳	18.2%	12.2%		に変更		D
9	各種がん	胃	84.9%	82.6%	100% ⇒90%に 変更	C	●資料:六戸町調べ (保健事業実績)	
10	検診	肺	90%	81.3%		D		
11	精密検査	大腸	77.4%	71.0%		D		
12	受診率	子宮	90%	87.5%		C		
13		乳	95.3%	94.7%		C		
14	標準化 死亡比	糖尿病	男:159.7 女:251.9 ※H19-23	男:223.3 女:198.0 ※H24-28	100以下	D	●資料:青森県保健 統計年報	
15		脳血管 疾患	男:154.3 女:152.8 ※H19-23	男:146.1 女:153.3 ※H25-29		E	★新たに設定 ●資料:青森県保健 統計年報	
16		腎不全	男:76.1 女:206.4 ※H19-23	男:138.5 女:147.4 ※H25-29		E		
17	糖尿病による新規 透析導入患者数		(実績なし)	H30 全数6 (男4、女2)	減少	E	★新たに設定 ●資料:六戸町保健 事業実施計画(第2 期データヘルス計 画)、KDB	
18	メタボ リック	予備軍	男:14.4% 女:8.6%	男:18.8% 女:8.5%	減少	E	●資料:六戸町保健 事業実施計画(第2 期データヘルス計 画)、KDB	
19	シンドロ ーム	該当者	男:23.9% 女:8.0%	男:28.7% 女:10.5%	減少	E		

※ “H26 作成時” “R1 中間評価時” それぞれの指標について。特に記載がない部分はその前年度分の実績としているが、※の記載があるものについては、その年度の数字となっている。

<町の取り組み> ★は新規の取り組み

- ・健康に関する正しい知識について、情報提供を行っていきます。
- ・定期的に各種健（検）診を受けることができるよう呼びかけると共に、受診しやすい体制の整備を図っていきます。
- ★若い世代への意識づけ・早期介入のため、平成29年度より節目年齢の人間ドックを無料化する等、受診しやすい体制を整え呼びかけていきます。
- ★生活改善を必要とする人が、行動変容することができるよう支援していきます。特定保健指導については、受診者の利便性を考慮し、平成29年度より当日に利用できるための体制整備の拡大を図ってきております。
- ★健診後、精密検査が必要な場合は受診勧奨していきます。また、がん検診後は早期検査・治療につながるよう、平成27年度より60歳以下の町民に対し精密検査のための費用助成事業により支援してまいります。
- ★糖尿病についての発症予防、重症化予防に取り組んでいきます。平成29年度からは、町内医療機関との連携体制を整備してきております。

<評価>

- ・生活習慣病対策を行う上で、予防・重症化予防の観点から働き盛りの世代へのアプローチが必要ですが、なかなか接点を持つことが難しい状況にあります。健康に関する情報提供（健康教育）の開催日時・方法について、検討が必要です。
- ・特定健診については、若い世代が早期から健康管理の意識を培うことができるよう、40歳から節目年齢（5歳ごと）における人間ドックの無料化も開始しましたが、さらに受診するための呼びかけや、早い年代からの意識づけが必要です。また、継続して健診受診することの必要性についても、周知が必要です。
- ・生活改善が必要な人が行動変容できるための体制として、特定保健指導を受診当日に実施できるよう健診機関と調整したところ、効果がみられました。ただ、全健診機関との調整に課題が残っており、なおかつ平日等に指導を受けることが難しい人に対しては、今後も利用体制の検討が必要です。と同時に、利用を促すための意識づけも必要です。
- ・がん検診は受診率が低迷しています。また、精密検査の受診を促すため、費用助成制度を開始しつつ未受診者への訪問等を実施していますが、症状がないから受診しない等の理由で受けない人もいます。これは、精密検査に限らず、特定健診やがん検診でも同様の傾向があります。再度、その必要性を伝えていく必要があります。

- ・糖尿病対策については、重症化予防の取り組みに関し、町内医療機関と共有する体制を作ることができましたが、町外の医療機関への受診も多いため広域的にも体制整備をしていく必要があります。

<今後の課題>

- ・小さい頃からの生活習慣確立の大切さについて、関係機関・家庭と連携を取りながら、呼びかけを行っていきます。
- ・若い世代への早めの健康づくりについて、呼びかけを実施していきます。
- ・各種健（検）診については、受診動向の分析を行い対策を検討していきます。と共に、がん検診や歯周病検診についても、その受診の必要性について今後も呼びかけていきます。
- ・特定保健指導については、実施方法を検討し指導者側の技術向上を図ると共に、利用しやすい体制を整備していきます。
- ・精密検査が必要な場合、早期受診の必要性を理解できるような媒体を用いながら健診結果説明会での受診勧奨をし、来場しなかった方に訪問等で受診確認及び勧奨を行うなど、積極的に呼びかけていきます。
- ・糖尿病対策については、町民全体への普及啓発を継続していくと共に、重症化予防については個別訪問等を実施し、適宜医療機関とも情報交換しながら療養指導を実施していきます。町外の医療機関に関しては、上十三保健所や県などと共有しながら検討していきます。
- ・新型コロナウイルス感染拡大により、自粛生活が長期化していることで、生活習慣病の発症や悪化も懸念されていることから、今一度生活習慣病対策への取り組みを呼びかけていきます。



●生活習慣病対策～栄養・食生活

評価 NO.	評価項目		H26 作成時 (H25 実績)	R1 中間評価時 (H30 実績)	R6 最終目標値 (R5 実績)	評価	備考
1	食べる速度が速い 人の割合		42.6% ※H26	25.2%	20%	E	★新たに設定 ●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）、KDB
2	就寝前2時間以内 の夕食を摂る人の 割合		18.8% ※H26	22.2%	20%	E	
3	毎日の 朝食 摂取率	小学生	92.3% ※H22	91.8%	100%	C	★新たに設定 ●資料：六戸町食育推進計画 平成30年食育に関するアンケート ●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）、KDB、 平成29年度紀要（六戸町学校保健会）
4		中学生	93.2% ※H22	84.1%	100%	D	
5		成人	80.6% ※H22	77.6%	100%	D	
6	家族等と 一緒に	小学校	70.3% ※H22	74.7%	80%	B	
7	食事をす る割合	中学校	54.5% ※H22	69.2%	80%	B	
8	肥満で ない人の 割合	小学生	75.8% ※H22	89.7% ※H29	90%	A	
9		中学生	80.7% ※H22	88.4% ※H29	90%	B	
10		成人	(実績なし)	91.2%	90%	E	

※“H26作成時”“R1中間評価時”それぞれの指標について。特に記載がない部分はその前年度分の実績としているが、※の記載があるものについては、その年度の数字となっている。

<町の取り組み> ★は新規の取り組み（六戸町食育推進計画より）

★あらゆる年代で規則正しい食習慣が身につくよう呼びかけます。

★早食いや間食の摂り方、食事時間等、健康な食生活について考える機会を作っていきます。

★定期的な体重測定を呼びかけていきます。

★地域の中心となり健康的な食生活普及活動を行っている、食生活改善推進員を育成・支援していきます。

★健康づくりイベント等も活用し、食生活についての正しい知識について情報提供を行っていきます。

★健康づくり担当課に管理栄養士が配置されたことにより、町全体の健康課題に即した栄養改善の取り組みを推進していきます。

<評価>

- ・健診後の朝食提供事業やメイプルタウンフェスタにおける健康展など、町民が多く集まる機会に食生活改善推進員の活動により、バランスの取れた食生活や減塩等について意識づけを行うことができました。
- ・管理栄養士の配置により、あらゆる世代への栄養相談・教育等に対応しています。食生活改善推進員の活動の支援だけでなく、当町の糖尿病対策を進めていくためにも、さらにその専門性を生かし、栄養・食生活の観点で活動を展開し深めていく必要があります。
- ・朝食摂取状況については改善が見られていないため、学校と情報共有しながら食の自立に向けて取り組んでいく必要があります。

<今後の課題>

- ・健康ろくのへ21（第2次）の中に食育推進計画を盛り込んだことから、あらゆる年代に対し、各種保健事業の場を活用しながら正しい食習慣が身につくよう呼びかけていきます。
- ・引き続き食生活改善推進員の活動を支援していきます。
- ・健康づくりイベント等も活用しながら情報提供を行っていきます。
- ・子どもの頃から正しい食生活習慣や食文化が身につくよう、家庭や学校と連携した食育活動を行っていきます。
- ・健診結果説明会などの機会に、栄養指導も併せて実施していきます。



●生活習慣病対策～身体活動・運動

評価 NO.	評価項目	H26 作成時 (H25 実績)	R1 中間評価時 (H30 実績)	R6 最終目標値 (R5 実績)	評価	備考
1	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない者の割合	50.2%	40.5%	35%	E	★新たに設定 ●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）、KDB
2	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していない者の割合	70.5%	68.1%	65%	E	★新たに設定 ●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）、KDB
3	ろくのへ元気アップポイント事業の登録者数	(実績なし)	1,325人	2,000人	E	★新たに設定 ●資料：六戸町調べ（保健事業実績）

※“H26作成時”“R1中間評価時”それぞれの指標について。特に記載がない部分はその前年度分の実績としているが、※の記載があるものについては、その年度の数字となっている。

<町の取り組み> ★は新規の取り組み

★健康に関する正しい知識について情報提供を行っていきます。

★ラジオ体操やウォーキング等手軽にできるものから、運動を習慣化できるよう呼びかけていきます。

★ろくのへ元気アップポイント事業について周知し、一人ひとりが楽しく健康づくりを行えるよう働きかけます。その中でも、定期的な運動習慣の定着を呼びかけていきます。

★健康講座の実施等により、日頃できる運動を紹介し実践を促していきます。

<評価>

- ・運動習慣のない人の割合が、まだ40%以上見られています。
- ・ろくのへ元気アップポイント事業の中でも運動を推進するよう呼びかけており、運動を習慣化し継続している人達も見られてきています。
- ・町民が運動できる環境づくりにおいては、関係機関とも情報共有し整備していく必要があります。
- ・コロナ禍においては、感染への恐怖、人との接触を避けるため閉じこもり傾向になっている人も

見られており、そのことから健康に対する様々な弊害が心配されます。

<今後の課題>

- ・簡単に取り入れやすい運動を紹介すると共に、ウォーキングなど日常生活で取り入れられそうな活動等、具体的な実践についても紹介していきます。
- ・若い世代が自分の健康管理や運動に取り組んでいけるよう、ろくのへ元気アップポイント事業をPRしていくと共に、利用者の声を取り入れつつ、その事業内容も適宜検討し充実させていくよう努めます。
- ・健診結果説明会での個別指導や、イベント・講座での健康機器による測定等を活用し、意識や関心を高めて運動の実践をすすめていきます。
- ・様々な運動講座・イベントなど、関係部署と連携し、町民が自分達で選択して運動を実践できるよう努めていきます。



② 心の健康づくり対策

評価 NO.	評価項目	H26 作成時 (H25実績)	R1 中間評価時 (H30実績)	R6 最終目標値 (R5実績)	評価	備考
1	自殺率	49.2 ※H23	28.6 ※H29	39.4 ⇒0に変更	A	●資料：青森県保健統計年報
2	標準化死亡比（自殺）	男：243.4 女：81.0 ※H19-23	男：136.3 女：96.5 ※H25-29	100以下	B	●資料：青森県保健統計年報
3	適量飲酒を超えている人の割合（1合以上）	34.6%	34.5%	29.4%	C	●資料：六戸町保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）、KDB
4	睡眠により十分な休養を取れていない人の割合	25.3%	22.1%	17.7%	B	

※“H26作成時”“R1中間評価時”それぞれの指標について。特に記載がない部分はその前年度分の実績としているが、※の記載があるものについては、その年度の数字となっている。

<町の取り組み> ★は新規の取り組み

★平成30年3月に『いのち支える六戸町自殺対策行動計画』を策定。

『高齢者』『生活困窮者』『勤務・経営』を重点施策とし、基本施策と併せて取組を推進していきます。

- ・心の健康についての知識や相談窓口の普及啓発を図っていきます。
- ・一人ひとりが必要な時に相談することができるよう、相談及び見守り体制の充実を図っていきます（こころのケアナース・ゲートキーパー等の養成及び活動の推進）。
- ・小さい頃からの心の健康づくりにも力を入れ、大人への波及効果を目指していきます。

<評価>

- ・これまでも様々な機会での心の健康づくりに取り組んできましたが、今後は関係機関や民間団体等で構成される「六戸町いのち支える自殺対策協議会」を開催し、そのつど地域の課題を関係者と共有し必要な対策を検討していきます。
- ・小学校や中学校においては、学校関係者と情報共有しながら取り組むことができました。SOSの出し方等、子供達が早めに相談するための貴重な機会となっています。
- ・コロナ禍において、生活スタイルが大きく変化し日々様々な制限を強いられている状況にありま

す。あらゆる年代においてストレスを抱えて生活している状況であるため、国・県の動向を見ながら、町民に対し必要な施策を検討していく必要があります。

<今後の課題>

- ・町民に対しては、引き続き心の健康に関する普及啓発および相談窓口を周知していきます。
- ・役場庁舎内外の関係機関で問題を共有し、包括的・継続的な支援を提供できるよう、地域におけるネットワークの強化を図っていきます。
- ・生活困窮者に対してはその背景にある問題を把握し、その関係機関と連携しながら対応していきます。
- ・勤務経営問題については、町商工会をはじめとした関係機関と情報共有し、相談窓口を周知すると共に、職場のメンタルヘルスについて考える機会を作っていきます。
- ・今後も児童生徒に対する SOS の出し方教育を行うと共に、問題を持つ児童生徒の早期発見と適切な対応を促進できるよう、関係機関とも連携していきます。
- ・コロナ禍において、さらに様々な問題が絡み合い出現していること、加えて人と人との関わりが稀薄になり孤独感を抱く人もいることから、この状態が長期化することにより心の健康状態が不安定になる人もいるものと思われます。今後も相談窓口の PR を行うと共に、感染対策を踏まえた上でのメンタルヘルス対策についても検討していきます。



③ 歯・口腔の健康づくり

評価 NO.	評価項目		H26 作成時 (H25実績)	R1 中間評価時 (H30実績)	R6 最終目標値 (R5実績)	評価	備考
1	むし歯の ある 乳幼児の 割合	1歳 6か月児	1.7% ※H23	2.0%	0%	C	●資料：六戸町調べ (保健事業実績)
2		3歳児	44.9% ※H23	21.0%	30% ⇒15%に変更	A	
3	フッ素塗布したことが ある3歳児の割合		36.2% ※H23	56.1%	50% ⇒60%に変更	A	●資料：六戸町調べ (保健事業実績)
4	3歳児健診後のむし 歯治療率		30.0% ※H23	21.0%	60%	D	●資料：六戸町調べ (保健事業実績)
5	歯周病検診受診率		(実績なし)	(実績なし)	15%	E	R1年度より実施し たため、★新たに設 定

※“H26作成時”“R1中間評価時”それぞれの指標について。特に記載がない部分はその前年度分の実績と
しているが、※の記載があるものについては、その年度の数字となっている。

<町の取り組み> ★は新規の取り組み

- ・子どものおし歯予防は、家族全体で取り組む必要があることを働きかけます。
 - ・治療が必要な子どもが、きちんと治療を受けることができるよう呼びかけていきます。
 - ・関係機関で問題を共有し合い、効果的に取り組みを進めていけるようにします。
- ★平成28年度より、町内認定こども園にて希望する年長児に対しフッ化物洗口事業を開始しています。
- ★平成29年度には、県で実施するフッ素モデル事業を活用し、関係機関と共に乳幼児に対するおし歯予防のための取り組みを実施しました。
- ★令和元年度からは歯周病検診などを実施、大人への取り組みを進めていきます。

<評価>

- ・おし歯のある乳幼児の割合は、着々と減少してきています。
- ・乳幼児健診での歯科検診、歯科衛生指導の取り組みに加え、保育施設の年長児へのフッ化物洗口事業の取り組みが開始されたため、今後効果を検証していく必要があります。
- ・大人に対する取り組みが、これまでには十分にできていませんでした。

<今後の課題>

- ・乳幼児期への取り組みは今後も継続していきます。
- ・糖尿病は、全身疾患との関連性もあることから、成人の歯の健康づくりについて普及啓発していく必要があります。特に、令和元年度から再開した歯周病検診についても、その必要性を理解できるよう呼びかけるとともに、歯周病に関する健康教育も取り入れながら、生涯を通じて健康な歯を保つことができるように支援します。
- ・全ての年代に対し、定期的な歯科検診を呼びかけていきます。



④ 喫煙対策

評価 NO.	評価項目	H26 作成時 (H25実績)	R1 中間評価時 (H30実績)	R6 最終目標値 (R5実績)	評価	備考
1	喫煙している妊婦の割合	8.5% ※H22	0%	0%	A	●資料：妊産婦情報共有システム（妊婦連絡票）運用状況
2	低出生体重児の割合	6.5%	9.0%	(※注1)	B	●資料：青森県保健統計年報
3	受動喫煙防止対策をしている施設数（空気クリーン施設登録数）	21か所	41か所	50か所	A	●資料：青森県受動喫煙防止対策実施状況調査

※注1：低出生体重児について。喫煙以外の要因も多く、この対策のみでは回避できないことから、指標とはせず参考値のみとする。

<町の取り組み> ★は新規の取り組み

- ・妊婦及び同居者に対し、胎児への喫煙の影響について伝えると共に、妊婦については禁煙を呼びかけていきます。
- ・禁煙したい人がその方法について知ることができるよう情報提供していきます。
- ・子どもがたばこを吸わないように喫煙防止教育を行っていきます。
- ★健康被害を防止する環境づくりを推進するため、町内各種企業等に対し空気クリーン施設登録の呼びかけを実施していきます。

<評価>

- ・母子健康手帳交付時や妊婦訪問、その他乳幼児健診等の機会に継続して禁煙の呼びかけを実施してきたため、徐々に妊婦の喫煙率の減少が見られてきました。
- ・中学生に対し、ふれあい体験学習事業の中で『たばこの影響』についての健康教育を継続して実施することができました。
- ・町内における空気クリーン施設の登録数を増やすことができました。

<今後の課題>

- ・妊産婦や子供などに対しては、今後もこれまでの取り組みを継続していきます。
- ・受動喫煙対策については、町民に加え、町内企業等に対しても、機会あるごとに呼びかけを実施していきます。
- ・喫煙の影響については、引き続き情報提供・発信していきます。

⑤ 育児不安対策

評価 NO.	評価項目	H26 作成時 (H25 実績)	R1 中間評価時 (H30 実績)	R6 最終目標値 (R5 実績)	評価	備考	
1	乳幼児健診 受診率	4 か月児	93.8%	99%	B	●資料：六戸町調 べ（保健事業実績）	
2		12 か月児	82.2%		B		
3		1 歳 6 か月児	93.9%		95.2%		B
4		3 歳児	91.3%		100%		A
5	この地域で 子育てをし ていきたい 人の割合	4 か月児	(実績なし)	100%	E	★項目を変更 ●資料：六戸町調 べ（保健事業実績）	
6		1 歳 6 か月児	(実績なし)		92.0%		E
7		3 歳児	(実績なし)		95.1%		E
8	相談できる 相手がいる 人の割合	1 歳 6 か月児	(実績なし)	100%	E	★新たに設定 ●資料：六戸町調 べ（保健事業実績）	
9		3 歳児	(実績なし)		97.6%		E

※ “H26 作成時” “R1 中間評価時” それぞれの指標について。特に記載がない部分はその前年度分の実績としているが、※の記載があるものについては、その年度の数字となっている。



<町の取り組み> ★は新規の取り組み

- ・子育てについて正しい知識を情報提供していきます。
 - ・いつでも相談できる、また、相談しやすい体制の整備を図っていきます。
 - ・健やかに子育てを行うことができるよう、関係機関との連携を図っていきます。
 - ・子ども達が命の大切さについて理解することができるよう、小さい頃からの教育を推進していきます。
- ★平成28年度より、特定不妊治療費助成事業を開始しています。
- ★平成30年度からは5歳児健診を開始、発達障害などに関して早めに相談・対応できる体制を整備しています。また、必要な子が相談できるよう、令和元年度より5歳児健診事後指導教室を実施しています。
- ★平成30年度より電子母子手帳アプリをスタートし、保護者が利用しやすい媒体を導入しています。
- ★令和元年度より教育委員会との定期会議を開催し、子育て中の保護者に対する支援の在り方を検討する機会が増えています。
- ★令和2年度より、子育て包括支援センターを設置したことにより、子育てする家庭を取り巻く町の支援体制が整ってきています。

<評価>

- ・各種事業の他、電子母子手帳アプリを導入することで、保護者に様々な形で情報提供できる体制を整えました。
- ・町内保育施設や学校・教育委員会などと、定期的に情報交換・共有しながら事業を実施すると共に、支援が必要と思われる親子に対しては、みんなで支えるための体制ができてきています。
- ・5歳児健診や事後指導教室を開始したことにより、発達障害に関する正しい知識を習得し、保護者が育児について相談できる機会が増えました。また、就学に向け、切れ目なく関係者で情報共有することができる体制が進んできています。
- ・転入者が多い地区があり、中には育児サポートが十分に得られない状態にある家族も見られています。また、様々な問題を複雑に抱える家庭も見られ、虐待等の問題に発展している場合もありました。
- ・コロナ禍において、児童虐待の件数の増加が見られました。

<今後の課題>

- ・今後も子育てをする保護者が相談しやすい体制を整えていきます。
- ・令和2年4月より、妊娠期から出産・子育てまで切れ目なく支援を行うため、子育て世代包括支援センターを設置。関係機関とも連携しながら、より充実した支援を提供していきます。
- ・要保護児童対策地域協議会の活用により、地域での見守り体制を作っていきます。そのつど関係機関と連携し、地域の課題に見合った対策について話し合っていく必要があります。

第5章

健康づくりを支援するための環境整備と

関係者に期待される主な役割

1. 環境整備

『健康ろくのへ21』では、町民一人ひとりの目標達成のための環境づくりを推進します。健康づくり運動の目的を達成するためには、本来、個人の健康観に基づき、町民一人ひとりが主体的に生活習慣改善に取り組むことが課題となります。しかし、個人の力だけでは達成できるものではありません。個人の力と併せて、地域全体として個人を支援していく環境を整備することが不可欠です。地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支え合いながら町民の健康を守ることができます。

行政機関をはじめ医療保険者（企業を含む）、保健医療団体、マスメディア、ボランティア団体等の健康に関わる様々な関係者の特性を活かしつつ、連携・協働して町民を効果的に支援していきます。

2. 関係者に期待できる主な役割

1) 個人・家庭

健康づくりは地域住民の一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、健康的な生活習慣を実践することが大切です。

特に生活習慣が確立する幼少期に適切な知識・実践力を身につけることが、生涯にわたる健康の基盤を作るために重要です。食生活・運動・休養等家族全員の生活習慣をチェックし、ライフステージに応じた望ましい生活習慣を確立する役割があります。また、

隣人・友人等と共に健康づくりに取り組む姿勢が大切です。

2) 地域社会

生き生きと健康で、明るく豊かに暮らせる町をつかっていくためには、町内会等の活動を通じて健康づくりを実践できる場・機会の確保・情報の共有など個人の健康づくりを支えていく地域活動が重要です。

3) 保育・教育関係機関

子どもたちの食生活の乱れ、こころ、飲酒、喫煙などの健康問題を解決していくためには、家庭や地域社会とともに、保育園・幼稚園や学校等と地域保健の連携が大切です。

乳幼児期・学齢期は、子どもたちが将来の人生を健やかに送るための基礎がつくられる時期であることから、ライフステージに応じた生活習慣形成のための健康教育を推進する役割が求められます。

4) 企業

企業活動はあらゆる場面で生活に関連しており、健康への貢献度を高く求められます。企業で働く従業員の健康づくりに関する責任を持ち、職場での健康管理や健康増進を推進していくことが大切です。

従業員の自発的な健康づくりを推進するため、法令等に基づく健（検）診体制を充実させ受診勧奨を行ったり、メンタルヘルス対策に取り組むなど、健康管理のための福利厚生充実を図っていくことが必要です。

また、企業は適切な参考資料（外食・加工食品栄養成分表示やタバコの有害性表示）を積極的に提供し、健康づくりにおける環境づくりに寄与するための役割を担っています。

5) 保険者

医療保険は地域と職域に分けられます。保険者は保険加入者に対して医療サービスを提供する医療機関等に報酬を払ったり、被保険者に健康保持増進のための保健福祉サービスを提供する機能を持っています。

保険者はこれまでの健診や人間ドックの実施に加え、今後は生活習慣病時代に即した健康増進活動が求められます。病気のリスクを減らすために、更に一次予防中心の保健事業を充実することが期待されます。

6) 保健関係団体

関連する機関と連携を取りながら、健康づくりの情報や実践できる環境づくりを進めていく必要があります。健康問題に対し健康づくりの技術や情報が提供できるように、

関係者自身の知識と技術の向上を図ることが重要です。

7) 医療関係団体

医療機関、特にかかりつけ医・歯科や薬局において、これまで以上に生活習慣病の早期発見・治療に取り組むとともに、疾病予防に重点を置き、健康づくりに関する指導など健康管理・疾病予防を重視した積極的な取り組みが求められています。

8) 福祉関係団体

生きがい対策や福祉サービスを充実させることにより、疾病予防及び疾病からの回復ができるように環境整備を図る必要があります。

9) 保健所・県

幅広く、健康づくりを推進するための総合調整及び体制の構築を図る役割があります。また、上十三圏域・県の健康情報収集及び健康課題を分析し、町への情報提供や地域住民への普及啓発を行う役割もあり、町とともに健康づくりをすすめていくための専門機関となっています。

10) 六戸町

町（行政）は、住民の健康保持増進のため、地域の特性を生かしたビジョンを持ち、住民に身近な保健サービスを提供する役割があります。

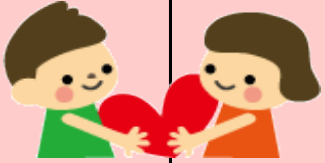
国・県・上十三圏域健康増進計画と連動した『健康日本21 二次計画』にもとづいた地方版『健康ろくのへ21 二次計画（改訂版）』にもとづき、実践していきます。



地域の健康課題の分析を行い、必要なサービスを提供していくと共に、健康づくり推進体制の構築を図っていきます。

3. 関係者の具体的取り組み

		個人・家族	地域社会	保育・教育関係機関	企業	保険者	保健関係団体	医療関係団体	福祉関係団体	保健所・県	六戸町	
①生活習慣病対策	健診・保健指導	*定期的に健（検）診を受けましょう。 *必要に応じて保健指導を受けましょう。	*お互いに声をかけ合い、健（検）診や保健指導、健康教室等に参加しましょう。	*健（検）診及び保健指導の実施	*従業員の健（検）診及び保健指導体制の充実 *健（検）診項目の充実	*各保険者における健（検）診及び保健指導体制の充実 *適正医療のための保健指導の実施 *健康に関する正しい知識の普及啓発	*健（検）診受診への呼びかけ【保健協力員】	*各医院での健（検）診及び健康相談・保健指導の実施 *健康教室・会議等での講演・相談・保健指導の実施	*健（検）診受診、保健指導。健康教室への参加呼びかけ	*健康に関する正しい情報を幅広く発信	*健（検）診受診の必要性について普及啓発 *精密検査の受診勧奨 *保健指導の利用勧奨 *健診を受診しやすい体制の整備（個別健診や休日健診の実施等）	
	栄養・食生活	*バランスの良い食事を心がけましょう。 *食事や間食の適量を知り、カロリーのとり過ぎに注意しましょう。 *毎日体重測定をしましょう。 *塩分のとり過ぎに注意しましょう。 *定期的に血圧測定をしましょう。	*農作業中の間食（こびり）については、甘い物やしょっぱい物等に偏らないよう、準備しましょう。 *みんなで間食を摂る際は、お互い無理に勧め合うことを控えましょう。	*食育活動の継続	*町民に向け、商品等についての正しい表示の提供（栄養・成分・たばこ・添加物等） *従業員に対し、健康に関する情報提供の実施		*バランスの取れた食事の普及啓発【食生活改善推進員】 *健康教室・栄養教室等への参加呼びかけ・実施協力・参加 *健康づくりイベントへの協力による普及啓発活動の実施	*病態別栄養指導の実施		*栄養・食生活に関する情報発信	*糖尿病を中心とした、生活習慣病予防に関する普及啓発 *健康相談 *食育活動の推進	
	身体活動・運動	*手軽にできるものから、運動習慣をつけましょう。	*みんなで声をかけ合って体を動かしましょう。	*身体を使った遊びや運動、体育・部活動等の実施	*始業前の準備運動の実施		*健康教室（運動）への参加及び普及啓発				*運動に関する情報発信	*運動習慣の定着に向けた普及啓発
	飲酒	*お酒の適量を知り、飲み過ぎに注意しましょう。	*お酒を飲み過ぎないように、お互い呼びかけ合いましょう。		*適量飲酒の呼びかけ		*アルコールについての健康教室への参加及び普及啓発	*適量飲酒の指導			*医療機関・自助グループ等の紹介 *専門相談機関の紹介	*アルコールについての普及啓発 *健康相談及び専門相談機関の紹介



		個人・家族	地域社会	保育・教育関係機関	企業	保険者	保健関係団体	医療関係団体	福祉関係団体	保健所・県	六戸町
② 心の健康づくり対策	一次予防（普及啓発）	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康に関心を持ちましょう。 *ストレスを減らしましょう。 *ストレスとうまく付き合う方法を見つけましょう。 *一人で悩まず、相談相手を見つけましょう。 *仕事と仕事以外のメリハリをつけましょう。 *悩みや不眠があっても、お酒ばかりに頼らないようにしましょう。 *休養を十分に取らしましょう。 *家庭内で、普段からの会話を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> *普段から挨拶など、声をかけ合いましょ。 *悩んでいる人や気になる人がいたら声をかけ、相談窓口を紹介しましょう（または地区の町内会長や民生委員、役場保健師や地域包括支援センターへ）。 	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康に関する教室の実施（心の健康教室・思春期教室等） 	<ul style="list-style-type: none"> *職場での心の健康づくり対策の実施 	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康に関する普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康づくりについての健康教室等への参加 	<ul style="list-style-type: none"> *健康教室・会議等での講演・相談・保健指導の実施 	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康づくりについての健康教室等への参加 	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発 *調査の実施、集計、分析等 	<ul style="list-style-type: none"> *心の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
	二次予防（相談体制・連携）	<p style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">周りの人の様子を気にかけ合いましょ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> *子どもの健康観察・声かけの実施 *関係機関との情報交換 *子どもが相談しやすい体制の整備 	<ul style="list-style-type: none"> *相談しやすい体制の整備 		<ul style="list-style-type: none"> *心の健康についての相談窓口の情報提供 *関係機関への情報提供【保健協力員・食生活改善推進員・母子保健推進員】 	<ul style="list-style-type: none"> *相談体制の整備（心のケアナース含む） *相談窓口のPR及び関係機関との情報共有及び助言 *健康教室・会議等での講演・相談・保健指導の実施 	<ul style="list-style-type: none"> *相談しやすい体制の整備 *関係機関への情報提供【民生委員】 	<ul style="list-style-type: none"> *相談体制の整備及び専門相談機関の紹介 	<ul style="list-style-type: none"> *人材養成（こころのケアナース・ゲートキーパー等） *相談体制の整備及び専門相談機関の紹介
	三次予防（ハイリスク者支援）						<ul style="list-style-type: none"> *自殺未遂者等のハイリスク者支援 *関係機関への情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> *自殺未遂者等のハイリスク者支援 *関係機関への情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> *関係機関への情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> *自殺未遂者等のハイリスク者支援 	<ul style="list-style-type: none"> *自殺未遂者・遺族等支援 *関係機関との情報共有 *実態把握（引きこもり・アルコール・精神疾患等含む）

	個人・家族	地域社会	保育・教育関係機関	企業	保険者	保健関係団体	医療関係団体	福祉関係団体	保健所・県	六戸町
③ 歯・口腔の健康づくり対策	<p>*家族みんなで、食後の歯みがきをしましょう。 *甘い食べ物や飲み物のとり過ぎに気を付けましょう。 *おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。 *定期的に歯科検診を受けましょう。 *妊婦の歯科検診無料券を活用しましょう。 *フッ素塗布無料券（1歳6か月児）を活用しましょう。 *治療が必要な場合は、きちんと治療しましょう。</p>	<p>*お互いに、定期歯科検診や治療をすすめましょう。</p>	<p>*歯みがき指導の実施 *歯科検診の実施 *治療勧奨 *保健指導 *町との情報交換 *フッ素洗口の実施</p> 	<p>*歯の健康についての普及啓発</p>	<p>*歯の健康についての普及啓発</p>	<p>*歯によいおやつづくり【食生活改善推進員】 *乳幼児健診への協力【母子保健推進員】 *健康教室（歯の健康）への参加及び普及啓発</p>	<p>*各医院での健（検）診及び健康相談・保健指導の実施 *健康教室・会議等での講演・相談・保健指導の実施</p>	<p>*健康教室（歯の健康）への参加</p>	<p>*歯の健康に関する普及啓発 *関連イベントへの協力 *調査の実施、集計、分析等</p>	<p>*歯の健康に関する普及啓発 *乳幼児健診での歯科検診及び歯科衛生指導の実施 *妊婦歯科検診の無料券配布及び利用勧奨 *フッ素塗布無料券（1歳6か月児）の配布及び利用勧奨 *歯のきれいな3歳児表彰【健康づくり推進協議会】 *親と子のよい歯のコンクール対象者選定 *関係機関との情報共有 *幼児のフッ素洗口事業の推進 *成人の歯周病検診の推進</p>
④ 喫煙対策	<p>*未成年者や妊婦は喫煙しないようにしましょう。 *妊婦や未成年者の周りでは喫煙ないようにしましょう。 *妊婦や未成年者には、喫煙を勧めないようにしましょう。 *喫煙できる場所を守りましょう。</p>	<p>*妊婦や未成年者の周りでは喫煙ないようにしましょう。 *妊婦や未成年者には、喫煙を勧めないようにしましょう。 *未成年者の喫煙を見かけたら、注意しましょう。 *喫煙できる場所を守りましょう。</p>	<p>*喫煙防止教育の実施 *空気クリーン施設登録に向けて取り組む</p>	<p>*喫煙防止教育の実施 *空気クリーン施設登録に向けて取り組む *未成年者にはタバコを販売しない</p>	<p>*喫煙防止教育の実施</p> 	<p>*喫煙防止教育の実施</p>	<p>*喫煙防止教育の実施 *喫煙者への禁煙支援 *空気クリーン施設登録に向けて取り組む</p>	<p>*喫煙防止教育の実施</p>	<p>*たばこについての正しい知識の普及啓発 *空気クリーン施設認証施設の拡大</p>	<p>*たばこについての正しい知識の普及啓発（妊産婦・未成年者への喫煙防止教育含む） *空気クリーン施設認証施設の拡大</p>

	個人・家族	地域社会	保育・教育関係機関	企業	保険者	保健関係団体	医療関係団体	福祉関係団体	保健所・県	六戸町
⑤ 育児不安対策	<ul style="list-style-type: none"> * 普段から子供の健康状態の観察を行い、変化に気づきましょう。 * きちんと乳幼児健診を受けましょう。 * すすんで予防接種を受けましょう。 * 治療が必要な場合は、早めに受診させましょう。 * 子育てに関する知識を積極的に学びましょう。 * 子育て経験者と交流し、話を聞いてみましょう。 * 子どもとのスキンシップの時間を大切にしましょう。 * 自主性を大切に、できることは見守りましょう。 * 協力者・相談者を探しておきましょう。 * 行政サービス等をうまく活用しましょう。 * ストレスをためないようにしましょう。 * 早めに相談しましょう。 * しつけや社会のルールを教えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> * 子どもの健康状態について、みんなで見守りましょう。 * 子育てに関する行事に参加しましょう。 * 普段からお互い挨拶をしましょう。 * 孤立する保護者や家族がないよう、声をかけ合いましょう。 * 悩んでいる人や気になる人がいたら声をかけ、相談窓口を紹介しましょう（または地区の町内会長や民生委員・児童委員、母子保健推進員、役場保健師へ） 	<ul style="list-style-type: none"> * 子ども・保護者の健康観察・声かけの実施 * 関係機関との情報交換 * 子ども・保護者が相談しやすい体制の整備 	<ul style="list-style-type: none"> * 子どもをもつ保護者が働きやすい環境づくりの整備 * 相談体制の整備 		<ul style="list-style-type: none"> * 乳幼児健診への協力及び保護者への相談に対応【母子保健推進員】 * 乳幼児健診未受診者等気になる親子の相談【母子保健推進員】 * 子育てに関する知識を学び、相談窓口を情報提供 * 関係機関への情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> * 各医院での健（検）診及び健康相談・保健指導の実施 * 健康教室・会議等での講演・相談・保健指導の実施 * 町の乳幼児健診・保健指導・予防接種等への協力 * 次世代を担う中学生への健康教育（思春期教室） 	<ul style="list-style-type: none"> * 子育てに関する知識を学び、相談窓口を情報提供 * 相談体制の整備【民生委員・児童委員】 * 関係機関への情報提供・連携【民生委員・児童委員】 	<ul style="list-style-type: none"> * 子育てについての正しい知識の普及啓発 * 子育てに関する相談窓口及び体制整備 * 町への相談支援・助言 	<ul style="list-style-type: none"> * 子育てについての正しい知識の普及啓発 * 子育てに関する相談窓口及び体制整備 * 乳幼児健診等の実施及び個別相談 * 育児相談 * 次世代を担う小中学生への健康教育 * 各種団体への健康教育（子育て支援教室等） * 関係機関との情報共有・連携 * 要保護児童対策地域協議会の実施

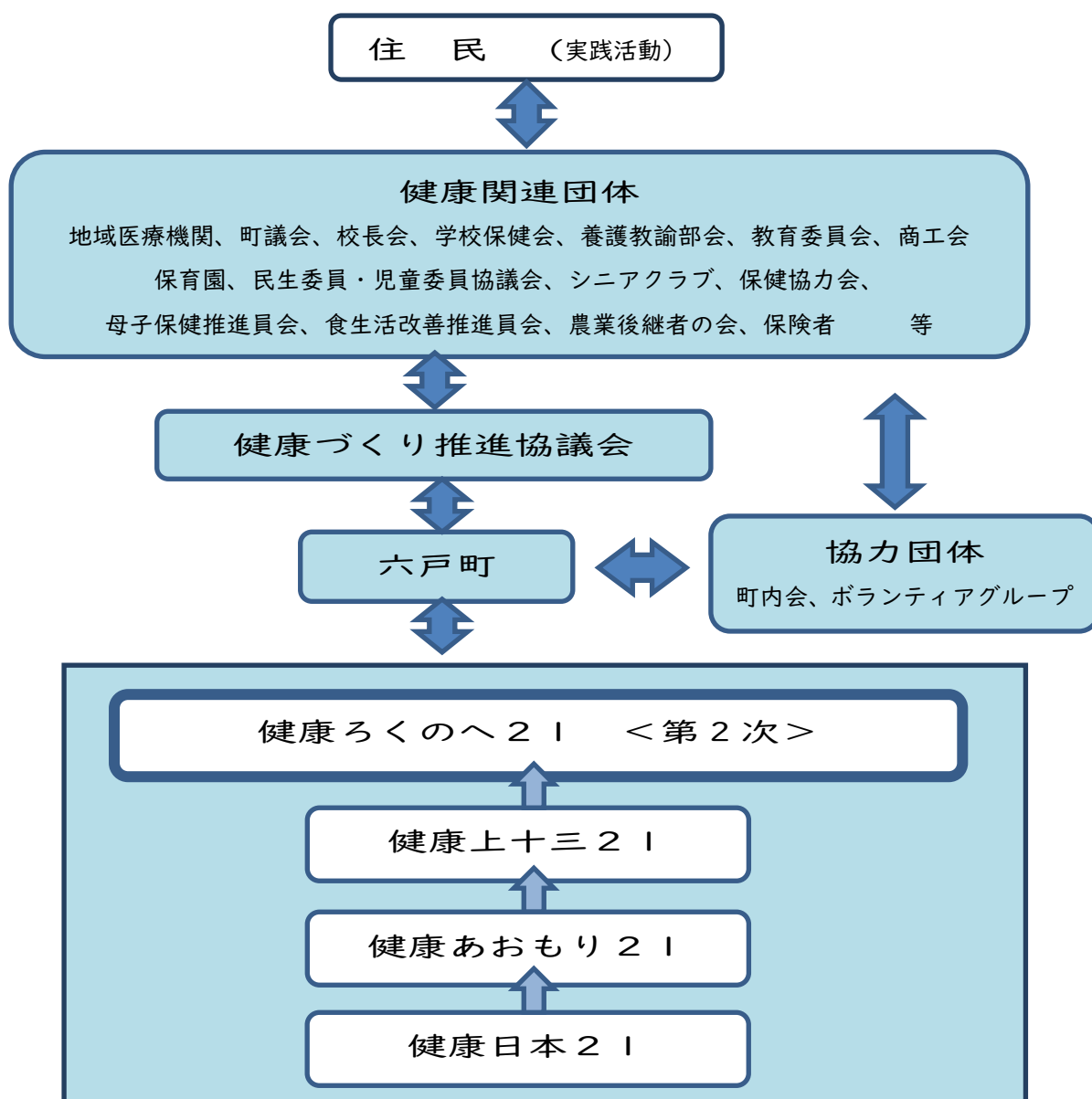


子育て中の親子・家族をみんなで見守りましょう！

第6章 推進体制

1. 健康ろくのへ21 推進組織体系図

『健康ろくのへ21』の推進を図るためには、住民、保健医療関係者、行政が一体となって健康づくりを推進していくことが大切です。広範な健康関連団体などに参加協力を働きかけ、それぞれの機能を生かして、効果的に町民の健康づくりを支援できる体制の整備を推進していきます。



2. 進捗状況の評価

健康ろくのへ21（第2次）の進捗状況を定期的に確認するため、関連データについて適宜情報収集を行います。

また、5年後である令和6年度には最終評価を行います。

六戸町健康づくり推進協議会委員名簿

所属団体名	職 名	氏 名
上十三保健所	上北地域県民局地域健康福祉部保健総室長	竹 林 紅
地域医療機関	六戸町国民健康保険診療所所長	松 山 淳
	沼 田 医 院 院 長	沼 田 知 明
	小 松 ケ 丘 歯 科 医 院 院 長	成 田 正 樹
町議会	六 戸 町 議 会	盛 田 嘉 彦
教育機関	六 戸 町 校 長 会 七 百 中 学 校 長	見 友 健 二
	六 戸 町 学 校 保 健 会 六 戸 町 養 護 教 諭 部 会 開 知 小 学 校 養 護 助 教 諭	木 村 八 重 子
	教 育 課 長	長 谷 智
農業団体	六 戸 町 農 業 後 継 者 の 会 副 会 長	佐 々 木 憲
商工会	六 戸 町 商 工 会 女 性 部 長	渡 辺 昭 子
住民組織	ひ の で こ ど も 園 副 園 長	長 嶺 き み
	六 戸 シ ニ ア ク ラ ブ 会 長	岡 田 寛 視
	六 戸 町 保 健 協 力 会 会 長	中 澤 早 苗
	六 戸 町 母 子 保 健 推 進 員 会 代 表	吉 田 浩 子
	六 戸 町 食 生 活 改 善 推 進 員 会 会 長	成 田 千 卫
	六 戸 町 民 生 委 員 児 童 委 員 協 議 会	赤 石 ス ミ