

健康しちのへん

～共に生きる 健康と幸福^{しあわせ}をめざして～



平成20年3月
青森県 七戸町

はじめに

「共に生きる

健康と^{しあわせ}幸福をめざして」



国の健康づくり施策として策定された「健康日本21」並びに青森県の「健康あおもり21」「健康上十三21」を受け、七戸町の「健康しちのへ21」をここに策定いたしました。

この計画は、町の健康課題を踏まえ、生活習慣とこころの健康づくりに関して「メタボリック症候群予防」「歯の健康」「たばこ」「休養・こころの健康」の4つの対象領域を設定して、町民参画のもとに各世代における行動目標と団体・行政等の活動目標並びに具体的な数値目標を示しております。

町では、この計画を基に町民各位が「自分の健康は自分が守り・つくる」ことを実践し、健康で明るく楽しい日々を送られるよう念願するとともに、町の長期総合計画が目指す「心豊かに安心して暮らせるまちづくり」を実現するため、行政はもとより町民各位、各機関・団体等の連携並びにご支援・ご協力をお願いいたします。

今後、副題に掲げている「共に生きる 健康と幸福をめざして」のスローガンを合言葉に積極的に健康づくりをすすめてまいりたいと考えております。

町民の皆様におかれましても、この計画を一人ひとりの健康づくりの共通指針としてご活用いただきますようお願いいたします。

結びに、この計画の策定にご尽力いただきました「七戸町健康増進計画策定委員会」委員各位に厚くお礼申し上げます。

平成20年 3月

七戸町長 福 士 孝 衛

<目次>

第1章 「健康しちのへ21」の概要

- 1. 計画策定の趣旨…………… 1
- 2. 性格と役割…………… 1
- 3. 概要…………… 1
 - (1) 基本指針
 - (2) 策定年度
 - (3) 計画の期間
 - (4) 対象領域の設定

第2章 衛生統計

- 1. 人口動態…………… 3
- 2. 平均寿命の推移…………… 5
- 3. 死亡の状況…………… 6
- 4. 各種健診（検診）受診者の状況…………… 8
- 5. 介護保険2号被保険者の疾病分類…………… 10

第3章 計画推進体制 …………… 11

第4章 領域の健康実態・行動目標・重点指標

- 1. メタボリック症候群予防 ①栄養・食生活 ②身体活動・運動…… 13
- 2. たばこ…………… 22
- 3. 歯の健康…………… 28
- 4. 休養・こころの健康づくり…………… 34
- 5. 健康づくり施策の目標…………… 40

第5章 標語とポスターの紹介

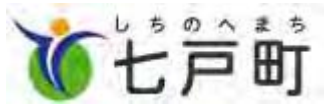
- 1. 標語の最優秀作品…………… 41
- 2. ポスターの最優秀作品…………… 42

参考資料…………… 43

七戸町健康増進計画策定委員名簿

七戸町健康増進計画策定委員会要綱

七戸町健康増進計画策定委員会の経過



1. 位置と特徴

青森県の東部に位置している七戸町は、八甲田連峰を西側に見ることができ、そこから東へ広大な水田地帯が形成されています。この内陸の町は、青森市、十和田湖や小川原湖、三沢、下北へ通じる交通の拠点であると同時に、東北新幹線の停車駅でもあります。平成22年の駅開業に伴い、県南地方の交通、観光の要と期待されています。

2. 人口・世帯数

平成17年の人口は18,471人、世帯数は5,823世帯（国勢調査）であり、平成12年と比較すると、人口は886人（4.6%）の減少、世帯数は115世帯（1.9%）の減少となっております。しかし、平成18年の高齢者人口の割合は27.3%であり年々増加しています。

3. 産業構造

第一次産業の農業は、稲作に加え、にんにく、長いもなどの畑作がさかんです。その中でもにんにくは、付加価値をつけて特産品として全国に出荷されています。

産業別就業割合をみると、第1次産業 20.5%、第2次産業 24.8%、第3次産業 54.7%であり、第2次・第3次産業の割合が増加しています。

第1章 「健康しちのへ21」の概要

1. 計画策定の趣旨

国は、21世紀における国民の健康づくり施策として「健康日本21」を策定しました。これを受けて青森県では、県民の「健康あおもり21」、上十三保健所では、上十三地域住民の「健康上十三21」をそれぞれ策定しました。

そこで、七戸町においてもこれらの計画を基本とし、町の健康課題を踏まえ「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」を図ることを目的として、平成17年3月31日の合併後、はじめて新七戸町として「健康しちのへ21」を策定しました。

2. 性格と役割

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき策定された計画であるとともに「健康日本21計画」を基本とし、「七戸町介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画」、「すこやか親子21計画」と整合性を図りました。

また、本計画は、町の健康づくり施策の具体的な内容と目標値を示し、それらの目標を達成するため長期的に取り組むべき施策の方向性を明らかにし、地域の特性等に配慮した住民参画のもと、総合的に町民の健康づくり施策を展開するための指針となるものです。

3. 概 要

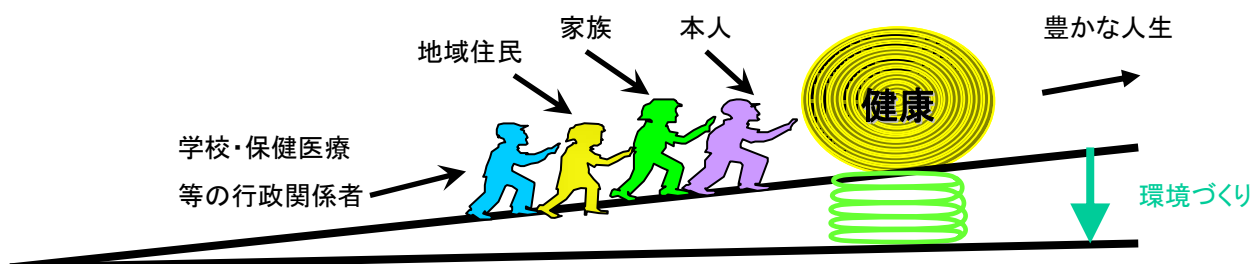
(1) 基本指針

1) 一次予防の重視

町民の主な死因と関係の深い生活習慣を改善することで、生活習慣病の発症を予防する「第一次予防」に重点を置いた対策を推進するものです。

2) 健康づくり支援のための環境整備

個人の努力だけでは難しい健康づくりも家庭や地域や職場といった個々人の健康や生活環境に関与する様々な関係者・関係団体などが、それぞれの特性を活かして連携することで、豊かな人生にむけた環境整備をし、個人の健康づくりを総合的に支援するものです。



3) 目標値・行動目標の設定と評価

死亡統計・疾病統計・医療費等の各種の統計データや健康に関する意識調査などの情報をもとに、明確にされた課題に対して、根拠に基づいた目標の設定を行うものです。そして、設定された目標を適切に評価することが、より一層の計画推進を図るものとなります。

(2) 策定年度

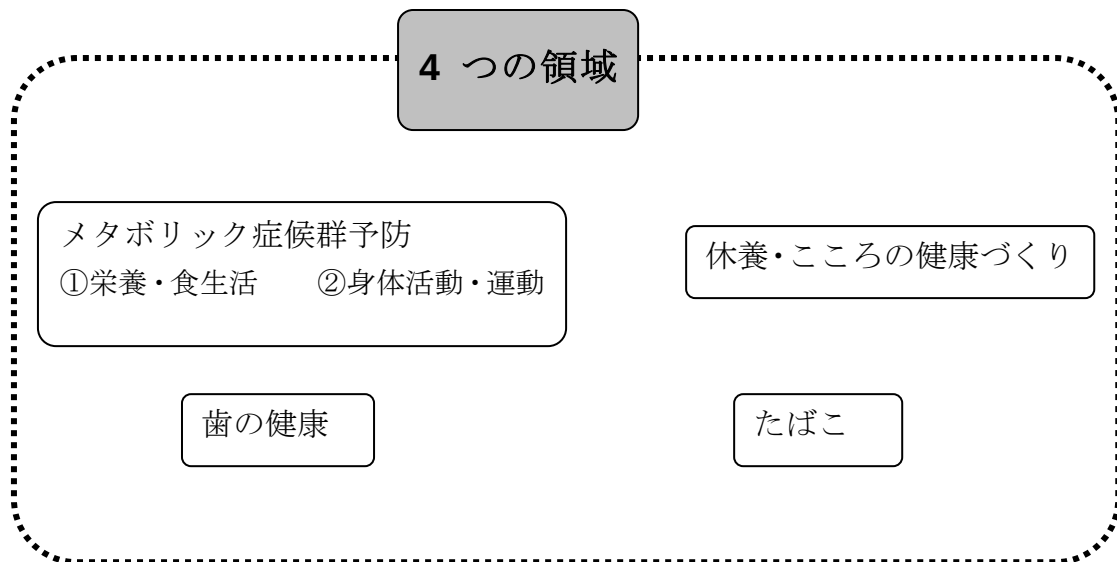
平成19年度（平成20年3月）

(3) 計画の期間

平成20年度から24年度までの5年間とします。なお、社会情勢の変化に対応して、弾力的に計画の見直しを行います。

(4) 対象領域の設定

生活習慣とこころの健康づくりに関する4つの領域を設定しました。



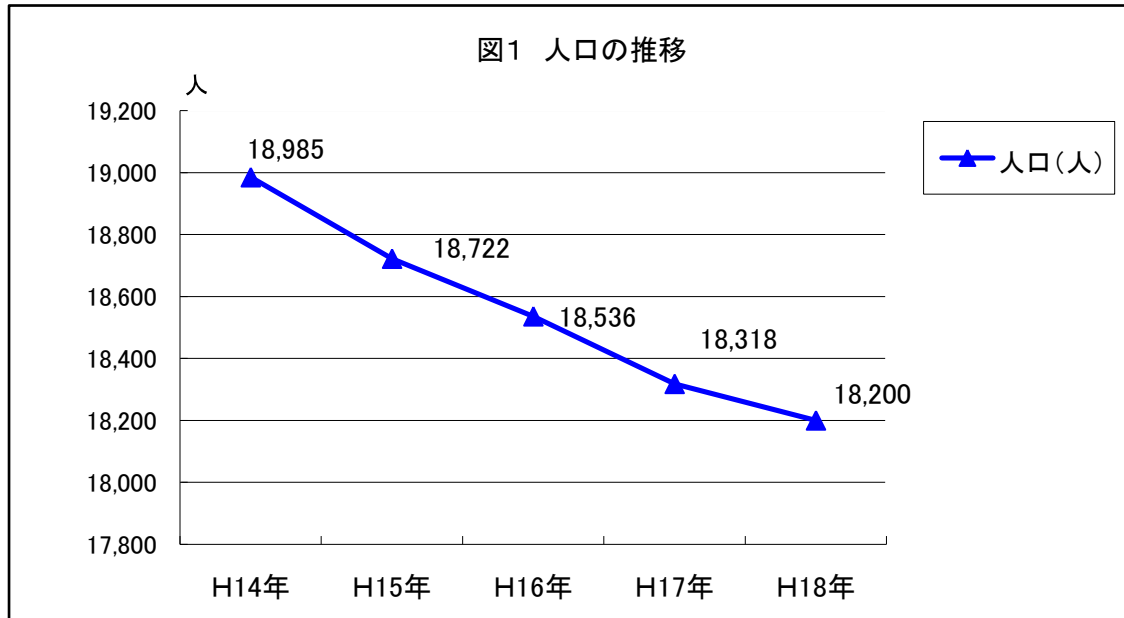
第2章 衛生統計

1. 人口動態

(1) 人口の推移

◆当町の人口は、年々減少傾向にあります。

(各年10月1日現在の人口)

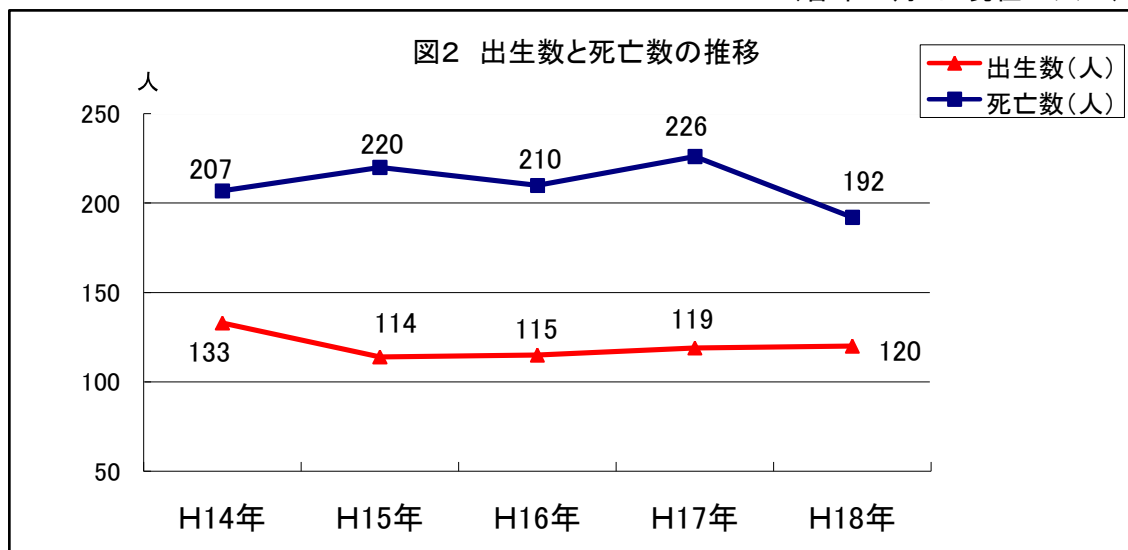


資料: 上十三保健所事業概要

(2) 出生と死亡

◆当町の出生数は微増であり、平成18年は120人でした。また、平成18年の死亡数は、192人でやや減少傾向にあります。

(各年10月1日現在の人口)



資料: 上十三保健所事業概要

(3) 七戸町年齢3区分別人口及び構成比率

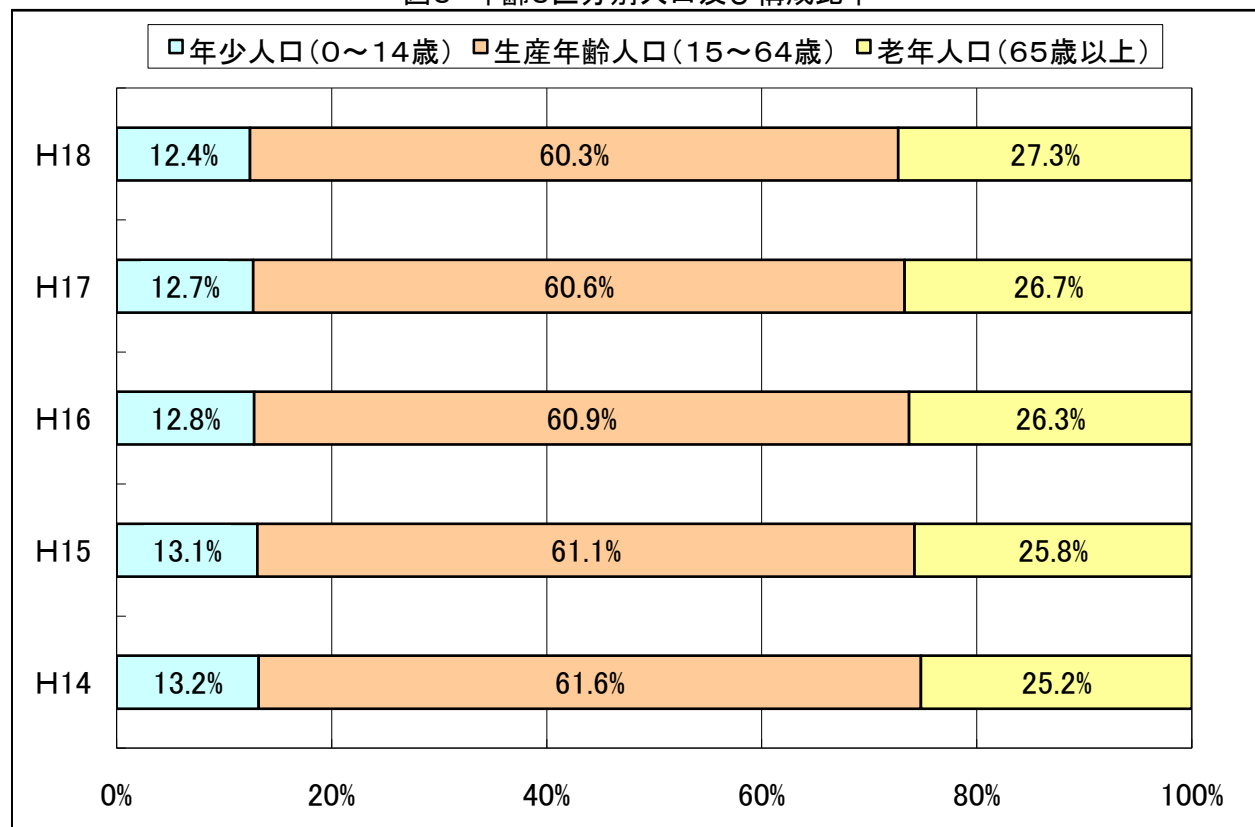
◆年少人口および生産年齢人口の割合は年々減少していますが、老年人口の割合は毎年増加し、平成18年の町高齢化率は27.3%と超高齢社会を迎えています。

表1 年齢3区分別人口及び構成比率

区分	年少人口(0～14歳)		生産年齢人口(15～64歳)		老年人口(65歳以上)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
H18	2,259	12.4%	10,977	60.3%	4,964	27.3%
H17	2,319	12.7%	11,089	60.6%	4,893	26.7%
H16	2,369	12.8%	11,282	60.9%	4,868	26.3%
H15	2,451	13.1%	11,422	61.1%	4,832	25.8%
H14	2,504	13.2%	11,681	61.6%	4,783	25.2%

資料: 上十三保健所事業概要

図3 年齢3区分別人口及び構成比率



資料: 上十三保健所事業概要

◆高齢化率とは、65歳以上の人口が総人口に占める割合を示す指標です。

*高齢化率7%～14%未満 … 高齢化社会

*高齢化率14%～21%未満 … 高齢社会

*高齢化率21%以上 … 超高齢社会

2. 平均寿命の推移

- ◆旧七戸町の平均寿命は、平成12年で男性が75.40歳で県下42位、女性83.2歳で県下47位となっています。男女差は、7.8歳となっています。
- ◆旧天間林村では、平成12年で男性が75.2歳で県下48位、女性84.2歳で県下9位となっています。男女差は、9.0歳となっています。
- ◆平成12年では、旧天間林村の女性は、県平均を上回っています。
- ◆合併後の平成17年は、男76.7歳、女85.3歳で男女とも全国よりも下回っているものの県平均は上回っています。町の男女差は、8.6歳となっています。

表2 平均寿命の推移

性別		S60年	H2年	H7年	H12年	H17年
男	旧七戸町	73.4	75.3	73.9	75.4	(合併後) 76.7
	旧天間林村	73.5	74.6	73.5	75.2	
	青森県	73.05	74.18	74.71	75.67	
	全国	74.95	76.04	76.70	77.71	
女	旧七戸町	79.9	80.4	82.8	83.2	85.3
	旧天間林村	80.3	82	83.7	84.2	
	青森県	79.9	81.49	82.51	83.69	
	全国	80.75	82.07	83.22	84.62	

資料：厚生労働省調べ

図4-1 平均寿命の推移(男)

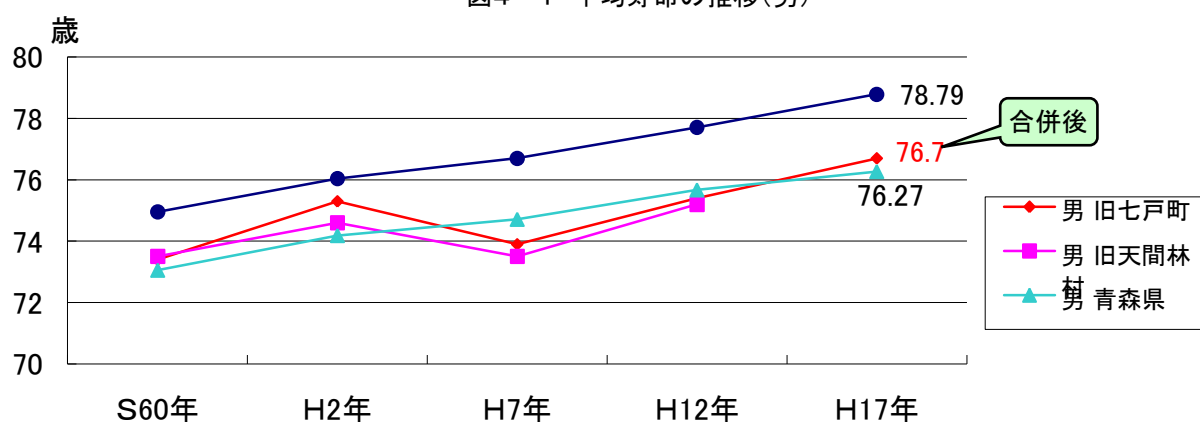
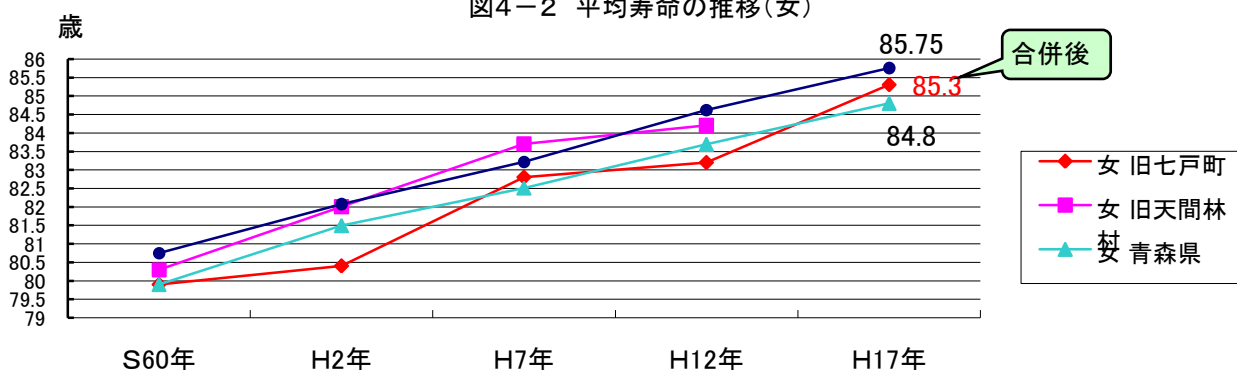


図4-2 平均寿命の推移(女)



資料：厚生労働省調べ

3. 死亡の状況

(1) 主要死因別死亡数

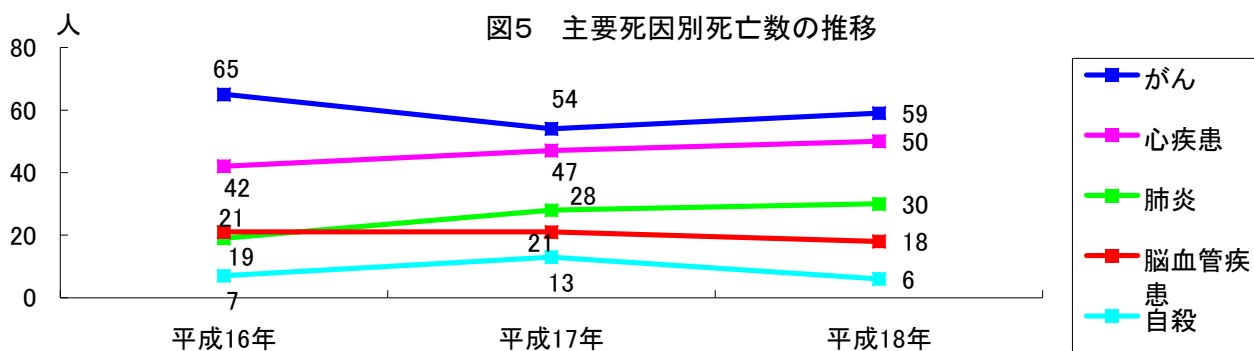
- ◆がんによる死亡が毎年、死因の第1位です。
- ◆三大疾病（がん・心疾患・脳血管疾患）による死亡率は、全体の6割を占めています。
- ◆肺炎による年齢は、65歳以上の高齢者で占められています。
- ◆自殺による死亡は、毎年、県の死亡率を上回っています。

表3 主要死因別死亡数

単位:人

区分	がん	心疾患	肺炎	脳血管疾患	自殺
平成16年	65	42	19	21	7
平成17年	54	47	28	21	13
平成18年	59	50	30	18	6

図5 主要死因別死亡数の推移

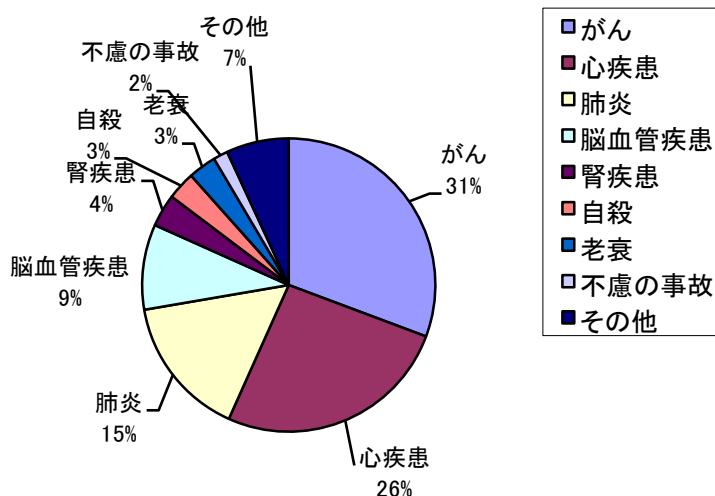


(2) 平成18年主要死因別割合

表4 主要死因別割合

死因	割合
がん	30.7%
心疾患	26.0%
肺炎	15.6%
脳血管疾患	9.4%
腎疾患	3.6%
自殺	3.1%
老衰	3.1%
不慮の事故	1.6%
その他	6.9%

図6 主要死因別割合



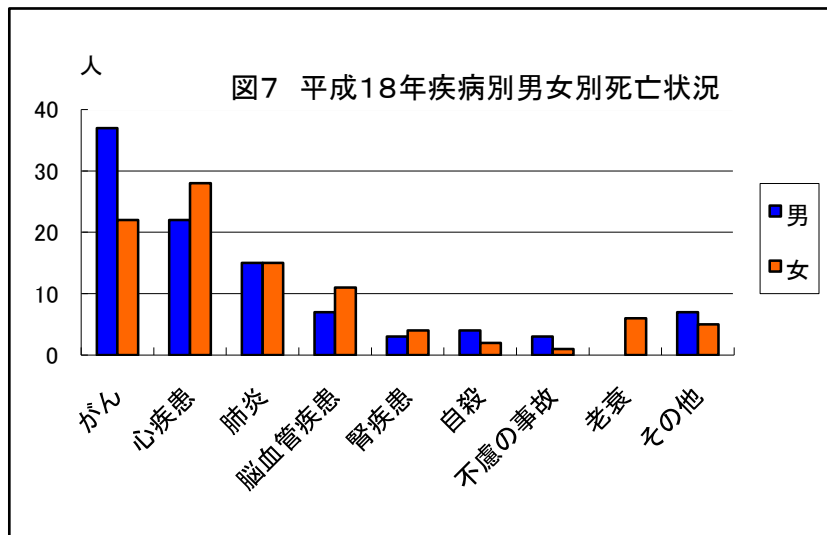
資料:七戸町の健康

(3) 平成18年疾病別・男女別死亡状況

- ◆平成18年の死亡状況を疾病別と男女別でみると、男性は女性に比べてがん・自殺・不慮の事故が多い状況にあります。自殺6人のうち50～60代の男性が4人となっています。
- ◆がん・心疾患・脳卒中の合計が全死亡数の6割を占めています。

表5 疾病別・男女別死亡数 単位:人

区分	男	女
がん	37	22
心疾患	22	28
肺炎	15	15
脳血管疾患	7	11
腎疾患	3	4
自殺	4	2
不慮の事故	3	1
老衰	0	6
その他	7	5
合計	98	94



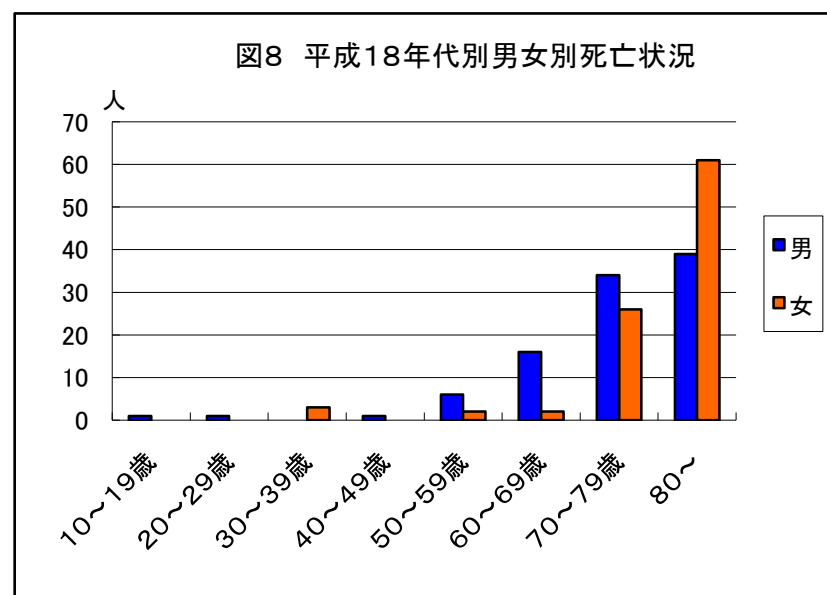
資料:七戸町の健康

(4) 年代別・男女別死亡状況

- ◆50代・60代の男女を比較すると、男性の死亡数が多い状況にあります。
- ◆女性は、80代の高齢になってから死亡数が増えています。

表6 年代別・男女別死亡数 単位:人

区分	男	女
10～19歳	1	0
20～29歳	1	0
30～39歳	0	3
40～49歳	1	0
50～59歳	6	2
60～69歳	16	2
70～79歳	34	26
80～	39	61
合計	98	94



資料:七戸町の健康

4. 各種健診（検診）受診者の状況

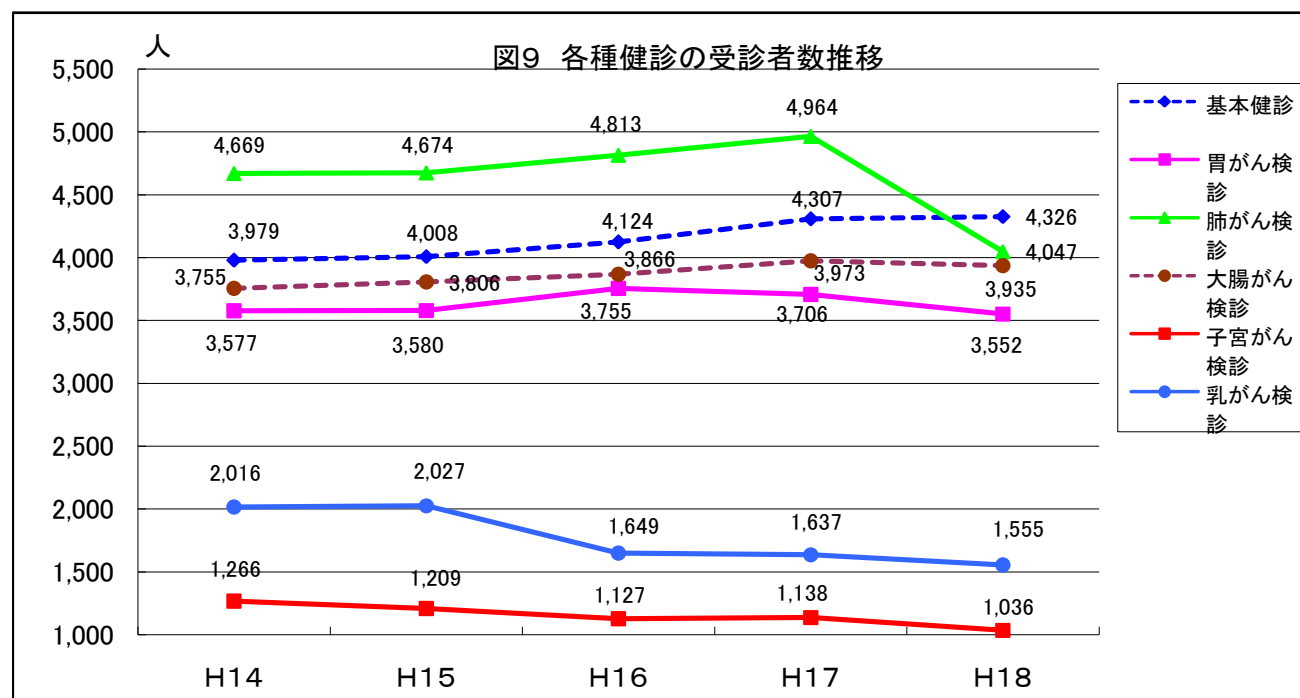
（1）受診者数の推移

- ◆基本健診・大腸がん検診の受診者数は増加傾向にありますが、胃がん検診・肺がん検診の受診者数は平成16年をピークに減少傾向にあります。
- ◆乳がん検診は年齢により隔年受診となったため、減少しています。それに伴い、子宮がん検診の受診者数も年々減少しています。

表7 受診者数の推移

単位:人

	基本健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
H14	3,979	3,577	4,669	3,755	1,266	2,016
H15	4,008	3,580	4,674	3,806	1,209	2,027
H16	4,124	3,755	4,813	3,866	1,127	1,649
H17	4,307	3,706	4,964	3,973	1,138	1,637
H18	4,326	3,552	4,047	3,935	1,036	1,555



資料:七戸町の健康

（2）悪性新生物であった者の発見数（精密検査受診結果）

表8 悪性新生物発見者数

単位:人

	基本健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
H17	1(1)	1(2)	2(1)	5(1)	0	0
H18	1(1)	1(1)	1(2)	6(1)	(2)	1

資料:七戸町の健康

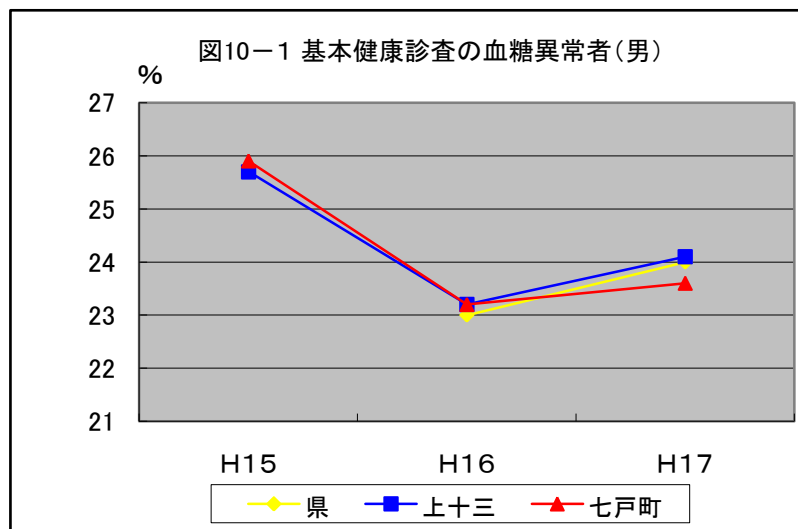
- ◆平成17・18年のがん検診の中では、大腸がん発見者数が一番多い状況でした。
- ◆肺がん検診・胃がん検診においても1～2名の発見者があり、この他では、前立腺がん検診・甲状腺検診においても悪性新生物の発見者があり、治療に結びついていました。

(3) 基本健康診査の血糖異常者出現率

1. 男性

区分	H15	H16	H17
県	—	23	24
上十三	25.7	23.2	24.1
七戸町	25.9	23.2	23.6

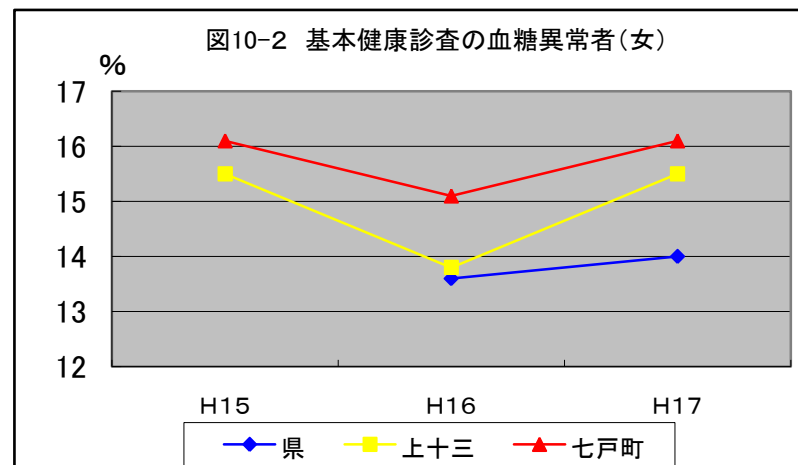
◆男性における血糖異常出現率は、県・管内と比較すると低い状況にあります。



2. 女性

区分	H15	H16	H17
県	—	13.6	14
上十三	15.5	13.8	15.5
七戸町	16.1	15.1	16.1

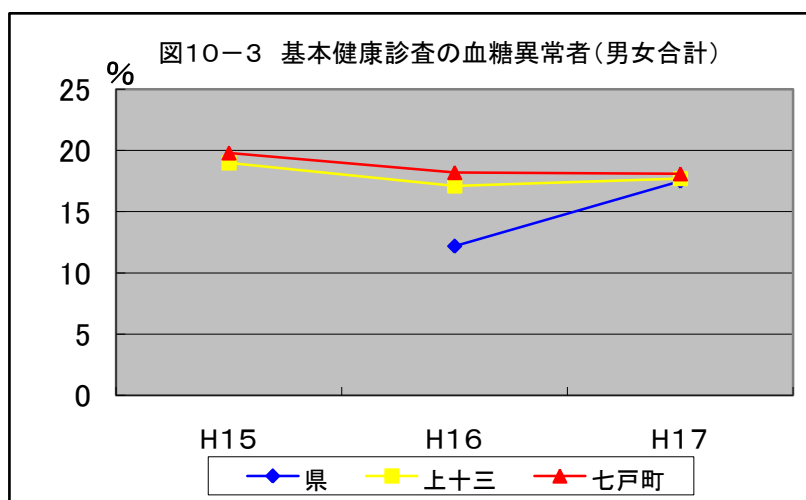
◆女性における血糖異常出現率は、県・管内と比較すると高い状況にあります。



3. 合計

区分	H15	H16	H17
県	—	12.2	17.5
上十三	19	17.1	17.7
七戸町	19.8	18.2	18.1

◆男女合計にて県・管内と比較すると、やや高い状況にあります。



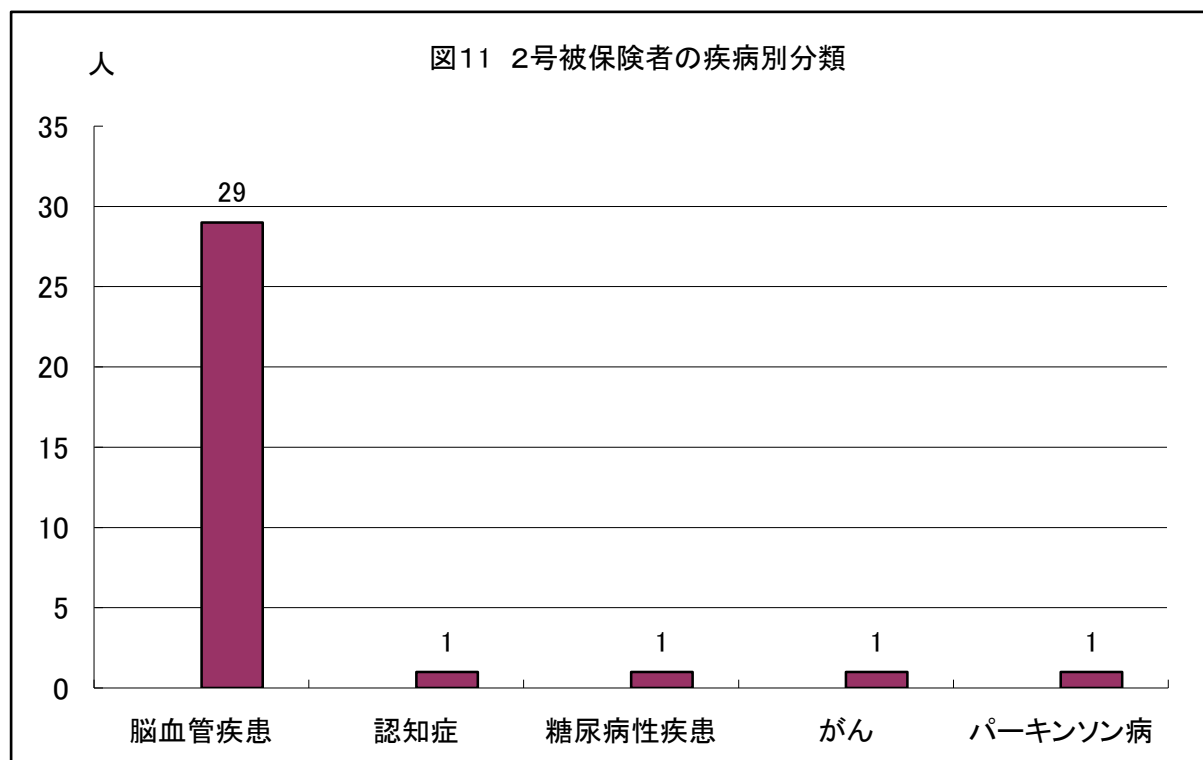
資料: 地域保健・老人保健事業報告

5. 介護保険2号被保険者の疾病別分類

- ◆平成18年度介護保険40歳から64歳の2号被保険者の疾病別をみるとそのほとんどが脳血管疾患によるものとなっています。脳血管疾患の方は、高血圧と糖尿病の治療歴のある方が多いです。

表9 疾病別人数

区分	人数(人)
脳血管疾患	29
認知症	1
糖尿病性疾患	1
がん	1
パーキンソン病	1

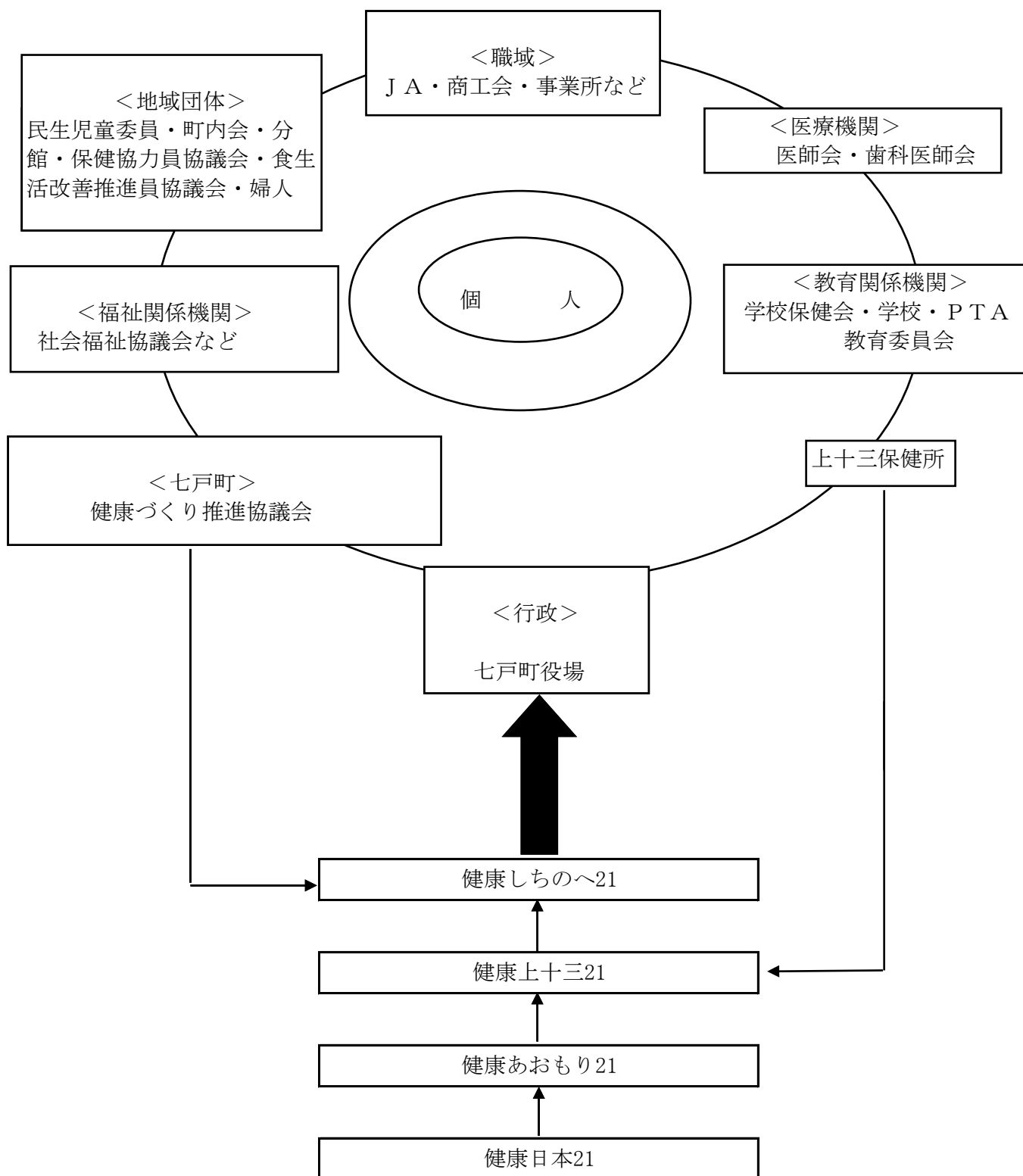


資料:七戸町地域包括支援センター

第3章 計画推進体制

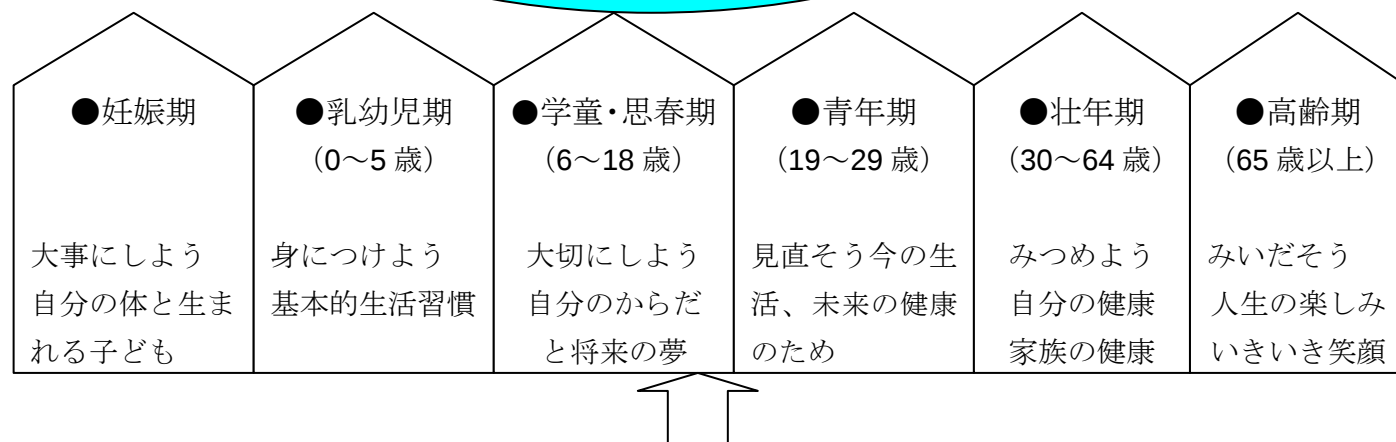
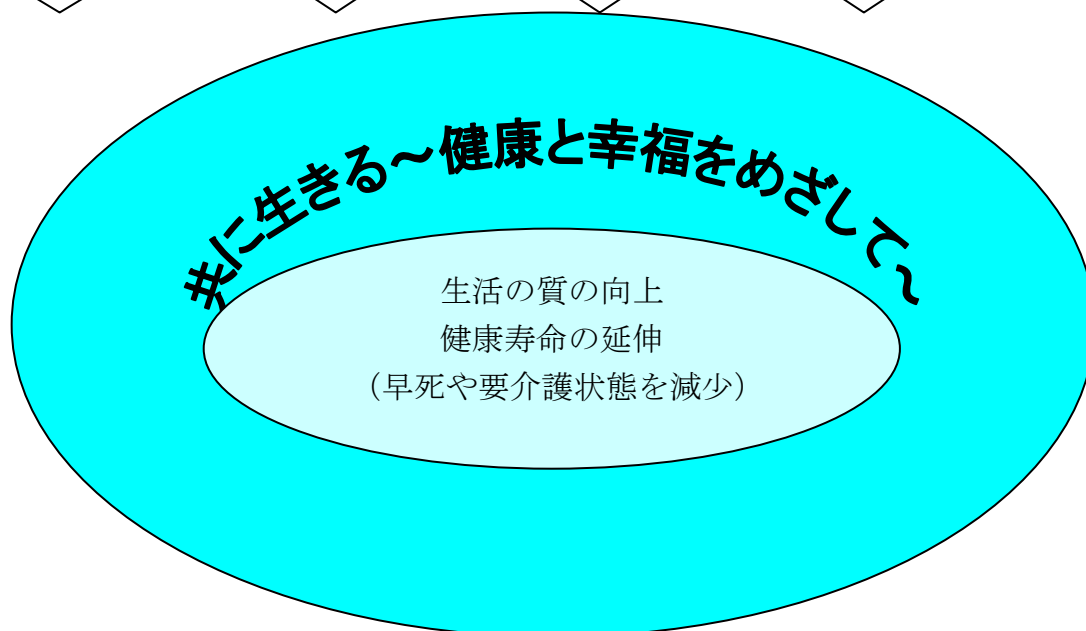
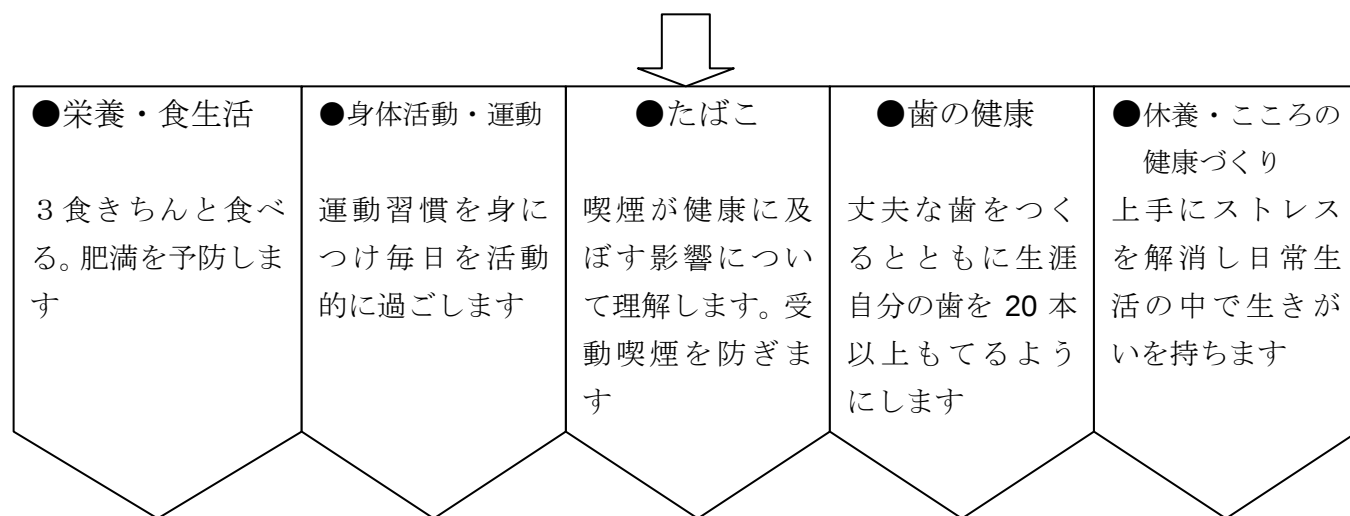
健康寿命の延伸とともに平均寿命を引き上げるため、関係機関・地区組織等に参加・協力を働きかけ、それぞれの機能を活かして、効果的に住民の健康づくりを支援できる体制の整備を推進していきます。

＜健康しちのへ21推進組織体制図＞



領域別と年代別健康づくりの目標

領域別（生活習慣分野）健康づくり目標



年代別健康づくりの目標

第4章

領域の健康実態・行動目標・重点指標

1. メタボリック症候群予防

最近よく耳にするメタボリック症候群・・・

メタボリック発症は、食べすぎ・飲み過ぎ・運動不足。

「少しぐらい・・・」の積み重ねが、メタボまっしぐら。

さあ!! 明日からスマートな生活でスマートな体に変身・・・

●健康づくり標語

栄養・食生活



朝食は 健康まもる 宝物

七戸小学校 6 年生 八重樫 健人

早寝 早起き 朝食 キチント

七戸新町地区 橋本 都志子

身体活動・運動



よく食べて 体を動かし いい汗かこう

七戸小学校 6 年生 新山 陽南子

近くなら歩いていこう 車をおいて

天間林旭地区 築田 典子

メタボリック症候群予防

おなかの脂肪をつまみ、しっかりとつまめる場合は皮下脂肪、おなかが出ているがつまみにくい場合は、内臓脂肪がたまっていることが考えられます。

食べすぎ・運動不足(生活習慣)



内臓に脂肪がたまってくる(内臓脂肪型肥満)



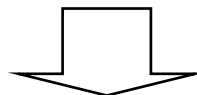
糖尿病・高血圧症・高脂血症(脂質代謝異常)を発症



メタボリック症候群



動脈硬化の進行



心筋梗塞・狭心症・脳卒中

この領域では、1) 栄養・食生活 2) 身体活動・運動の2つの観点から取り組みをまとめている

メタボリック症候群予防のために…

食 事



運 動

メタボリック症候群とは・・・

○次の「内臓脂肪の蓄積」が該当し、さらに、「血清脂質異常、高血圧又は高血糖のいずれか二つ以上」が該当した場合をいう。

内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそ周り)

男性 85cm以上

+

右記のいずれか2つ以上

血清脂質 ①②のいずれか又は両方

- ①中性脂肪 150mg/dl以上
- ②HDLコレステロール 40mg/dl以上

高血圧 ①②のいずれか又は両方

- ①最高血圧 130mmHg以上
- ②最低血圧 85mmHg以上

高血糖

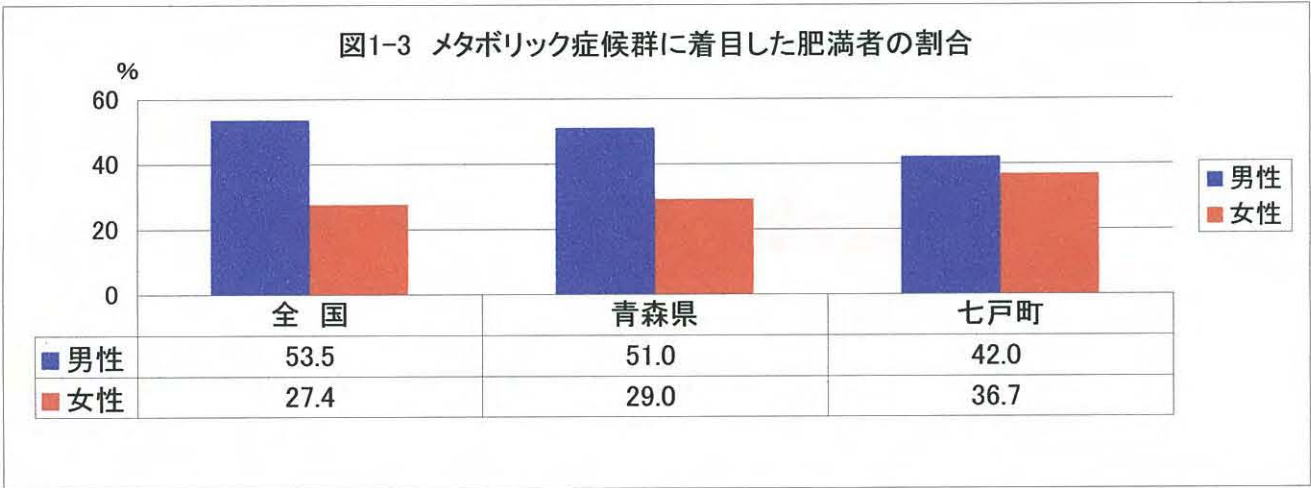
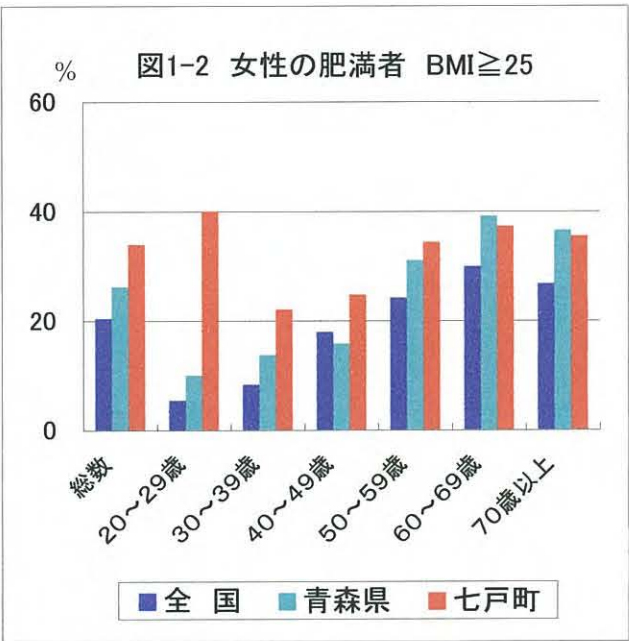
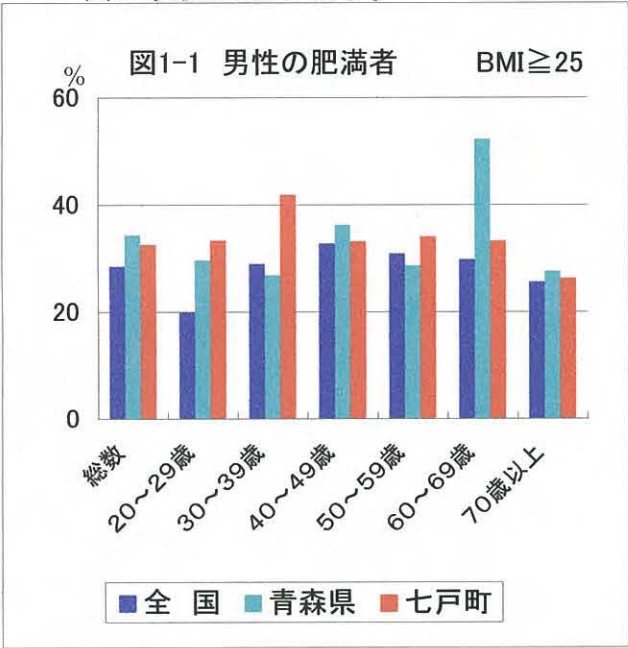
空腹時血糖値 110mg/dl以上

メタボリック症候群予防【栄養・食生活】

課題

成人・老人

(1) 肥満者の割合（BMI 25以上）が男性32.5%、女性33.9%と高い。
特に男性は30代、女性は50代から増加する傾向にあります。
また、メタボリック症候群に着目した肥満者の割合では、女性が国・県と比較して高い状況にあります。

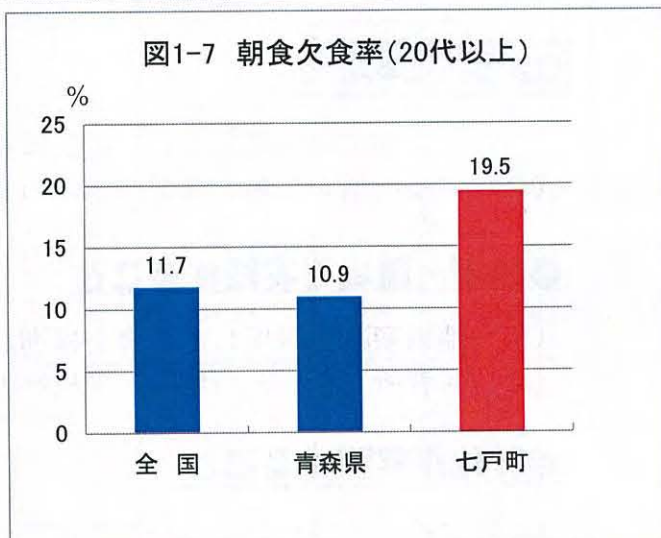
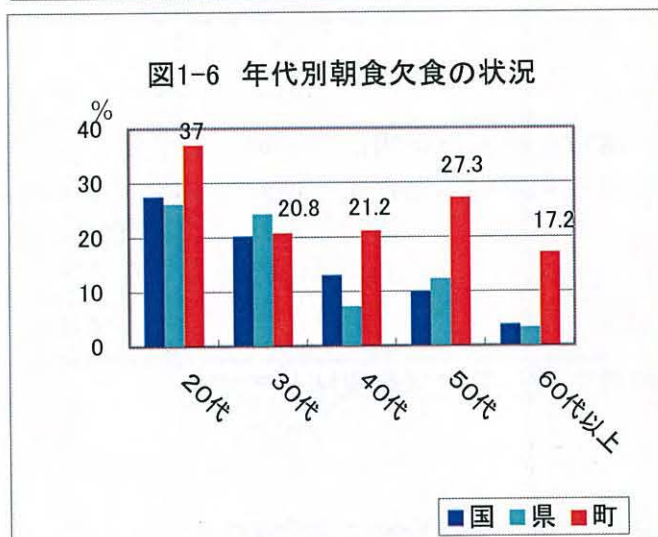
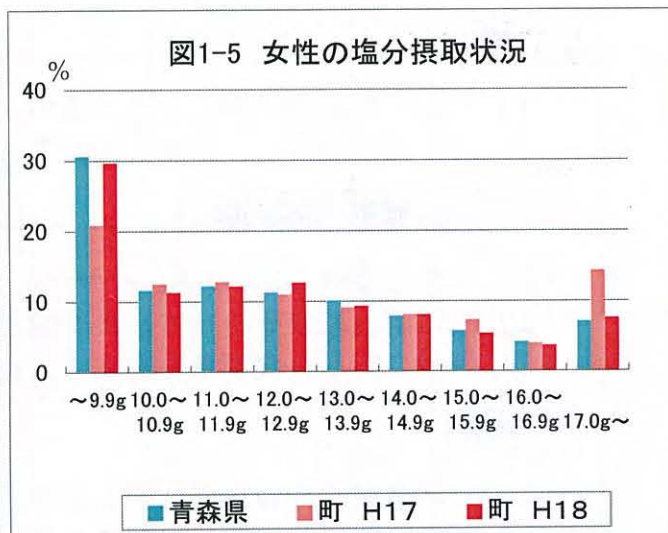
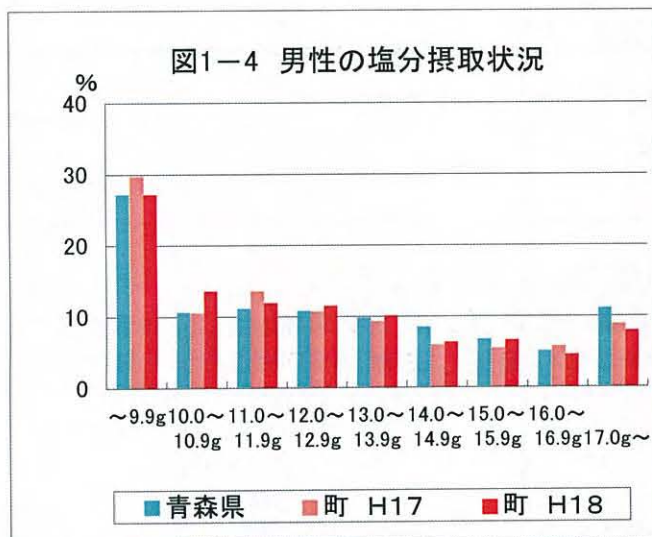


①BMI 25以上かつ腹囲基準値以上
②BMI のみ25以上
③腹囲のみ基準値以上
基準値 女性：腹囲90 c m以上
男性：腹囲85 c m以上

数値は①②③を合算したもの。

◎BMIとは肥満度を表す指標です。
BMIが25.0以上：肥満者
BMIが18.5未満：やせ
◎BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- (2) 濃い味を好む（食塩摂取）についても男女ともに高い現状です。
- (3) 町の朝食を欠食している年代をみると20代が一番多く、次いで50代となっています。
- (4) 国、県と比較すると町の朝食欠食率は、19.5%と高い現状です。



<データの出典>

国：平成16年度国民栄養調査

県：平成17年度青森県県民健康・栄養調査

町：①平成18年度総合健診及び七戸病院人間ドッグの健診結果

②平成18年度ヘルスアセスメント分析結果報告書

③平成18年度老人保健事業報告

目標

— 3食きちんと食べる食生活を実践するとともに肥満を予防します—

こども：食事は、楽しく1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えます。

おとな：(1)メタボリック症候群について学びます。

(2)薄味でバランスのよい食卓から適正体重を維持します。

(3)おやつの食べ過ぎに注意します。

目標実現のための行動目標

●町民が実践すること

妊婦

- (1) 安心した出産に向けた食生活の大切さを身につけます。
- (2) 食生活を見直し、肥満予防に努めます。

幼児期・児童・思春期

- (1) 朝食を食べて1日のエネルギーを（活力）づくりをします。
- (2) 1日1回は家族そろって、よく噛んで食べる習慣をつくります。
- (3) 年齢に応じた食事量を覚えて、食事づくり参加します。

青年期

- (1) 生活スタイルの見直しをします。
- (2) 外食の時にも栄養バランスを考えます。

成人期・壮年期

- (1) 体重測定の日を決め、適正体重の維持と腹囲基準値以内をめざします。
- (2) 地産地消から旬の味を食卓にのせ、うす味でいただきます。

●地域・職場で実践すること

- (1) 地場産品を活用した食育を推進します。
- (2) 保育所（園）・幼稚園・学校等の給食を通して食育を実践します。

●行政が実践すること

- (1) ライフステージに合わせた食事バランスガイドの普及に努めます。
- (2) BMIの算出法など適正体重の維持に向けた生活指導、助言を行います。
- (3) 地場産品で減塩に向けた献立を作り普及します。
- (4) メタボリック症候群等に対する正しい情報提供や普及啓発を図ります。

食生活改善推進員が活躍!



—小学校での食育推進活動—

健康ひとくちメモ

一日の栄養は、朝ごはんから。
食べすぎず、はらまわり気にして
メタボ予防!!



重点指標

一栄養・食生活一

*町の目標値は平成24年度

領域	指標		国		県		町	
	項目	区分	現状値 (中間値)	目標値	現状値 (中間値)	目標値	現状値	目標値
栄養・食生活	メタボリック症候群 (内臓脂肪症候群) を認知している 人の割合の増加	男性	-	80%以上	42.3%	80%	-	80%
		女性			45.1%			
	成人の肥満者の 割合の減少 (BMI及び腹囲 を基準)	男性 (①BMI25以上で腹囲85cm以上 ②BMIのみ25以上 ③腹囲のみ85cm以上)	53.5% (①29.3% ② 1.6% ③22.6%)	-	51.0% (①30.7% ② 1.8% ③18.5%)	40%	42.0% (①24.9% ②17.1% ③ -)	40%
		女性 (①BMI25以上で腹囲90cm以上 ②BMIのみ25以上 ③腹囲のみ90cm以上)	27.4% (①14.2% ② 8.5% ③ 4.7%)	-	29.0% (①14.5% ②10.0% ③ 4.5%)	25%	36.7% (①22.7% ②14.0% ③ -)	25%
	肥満者の推定数 (小児) 小学校 中学校 高校	男 性	10.2%	7%以下	9,700人 (14.9%)	7%	919人 (3.2%)	0%
		女 性			8,200人 (13.1%)		1,028人 (2.5%)	
	成人の肥満者の 割合の減少 (BMI25以上 を基準)	男 性	29.0%	15%以下 (20～60歳代)	33.7%	25%	32.5%	25%
		女 性	24.6%	20%以下 (40～60歳代)	27.1%	20%	33.9%	25%
	朝食欠食率	幼児期{保育園{(所)、幼稚園}	-	-		-	1.2%	0%
		学齢期(7～14歳)	-	-		0%	-	0%
		中学、高校生	6.2%	0%	10.1%	-	-	-
		青少年期以降(20歳代男性) " (30歳代男性)	34.3% 25.9%	15%以下		5%	42.1% 36.2%	15%
	成人の塩分摂取 状況 (濃い塩味を好む)	男 性	11.2g/日	10g未満	12.2g/日	11.6 g/日	22.4%	10%
		女 性					10.5%	5%
	成人の間食摂取 状況 (甘い物を好む)	男 性	-	-	-	-	16.3%	8%
		女 性					20.9%	10%

<データ出典>

- * 国のデータ：平成16年国民・健康栄養調査及び「健康日本21」中間報告書
- * 県のデータ：平成17年度青森県県民健康・栄養調査および「健康あおもり21」医療改革制度に伴う改定より
- * 町のデータ：①平成18年度総合健診及び七病人間ドックの健診結果
②平成18年度ヘルスアセスメント分析報告書
③平成19年度七戸町ぐるみ教育推進委員会 保育園(所)・幼稚園会 こどもの生活アンケート結
④平成18年度七戸町の健康

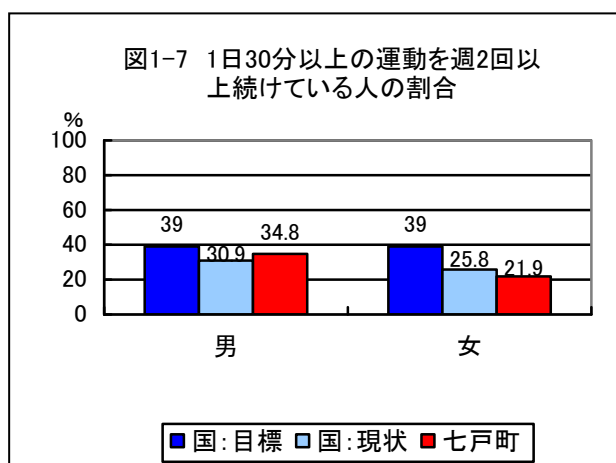
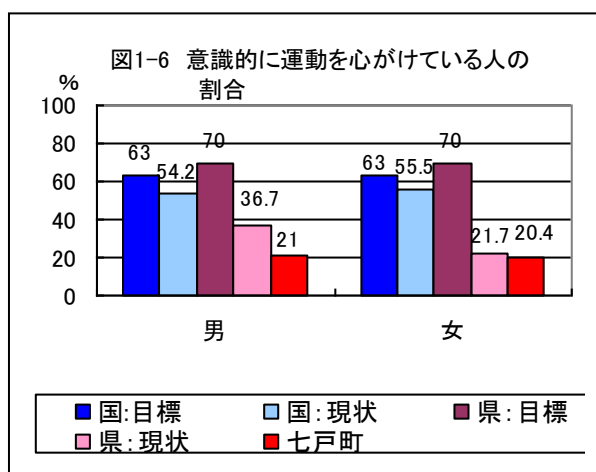
メタボリック症候群予防【身体活動・運動】

課題

成人・老人

(1) 運動を心がけている人や、運動を実際にやっている人が少ない

- ①意識的に運動を心がけている人の割合は、男性 21.0%、女性 20.4%と男女ともに30%を下回っています。(国の目標2010年 男女ともに63%以上)
- ②1日30分以上の運動を週2回以上続けている人の割合は、男性 34.8%、女性 21.9%と国の目標（男性39%以上、女性35%以上）を下回っています。



目標

運動習慣を身につけ毎日を活動的に過ごします

こども： 外で元気に遊びます。

おとな：(1) 運動の必要性を学び、簡単な運動からはじめます。

(2) 運動を習慣づけて継続します。

目標実現のための行動目標

●町民が実践すること

こども

(1) 昼休みは外で遊びます。

(2) テレビやゲームは時間を決めて行い、たくさん外遊びやスポーツをします。

おとな

- (1) 休日は親子で外に出て体を動かします。
- (2) 週に1回は30分以上体力にあった運動、スポーツを楽しみます。
- (3) 万歩計を身につけ、意識的に今より1,000歩多く歩きます。
- (4) 近所への用足しには車を使わず歩きます。
- (5) 生活の中でこまめに体を動かすようにします。

●地域・職域で実践すること

- (1) 休日は近所の友達に声をかけ外で体を動かす時間をつくります。
- (2) ウォーキングの自主グループ（はくちょうの会、坪分館健康で歩く会等）をPRし多くの人に参加を呼びかけます。
- (3) 就業前にラジオ体操を多くの人に参加してもらえるようPRします。
- (4) 仕事の休憩時間には軽いストレッチ体操をする等、自らも体を動かすようにします。

●行政が実践すること

- (1) 親子で体を使うような遊びを勧めます。
- (2) 身体活動の定義の普及に努めます。（身体活動＝生活活動＋運動）
- (3) 運動できる施設をPRします。
- (4) 手軽にできるストレッチ体操や軽運動を周知します。
- (5) 正しいウォーキング方法や万歩計の使い方を周知します。
- (6) 心拍数の計り方と運動強度について周知し、安全で無理のない運動を勧めます。
- (7) 農閑期に軽運動の普及と、冬季の雪かき体操の普及に努めます。
- (8) 関係各課と連携し、スポーツイベントや講座の開催、運動組織の育成・支援・発展に努めます。

ウォーキング活動の様子



町内ウォーキング

健康ひとくちメモ

はじめよう

ちょっと そこまで “歩くこと”
つづけよう

どこでも かんたん “歩くこと”



重点指標

一身体活動・運動一

＊町の目標値は平成 24 年度

領域	指 標		国		県		町	
	項 目	区分	現状値 (中間値)	目標値	現状値 (中間値)	目標値	現状値	目標値
身体活動・運動	①健康維持・増進のために運動（身体活動）をする人の割合	男性	54.2%	(成人) 63%以上	36.7%	70%以上	21.0%	50%以上
		女性	55.5%	(成人) 63%以上	21.7%	70%以上	20.4%	50%以上
	②日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日一時間以上実施している者の割合	男性	—	—	—	—	—	50%以上
		女性	—	—	—	—	—	50%以上
	③運動習慣者の割合（1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上持続している人）	男性	(成人) 30.9%	(成人) 39%以上	—	—	34.8%	39%以上
		女性	(成人) 25.8%	(成人) 39%以上	—	—	21.9%	39%以上
	④何らかの（身体活動的）地域活動を実施している者の割合	男性	(60 歳以上) 66.0%	(60 歳以上) 58.0%	—	—	—	(60 歳以上) 70.0%
		女性	(60 歳以上) 61.0%	(60 歳以上) 50.0%	—	—	—	(60 歳以上) 65.0%

＜データ出典＞

＊国のデータ:平成 16 年度(健康日本21中間評価より)

＊県のデータ:平成 17 年度青森県県民健康・栄養調査(健康あおもり21改訂版より)

＊町のデータ:平成 18 年度ヘルスアセスメント分析結果報告書

2. たばこ

あなたにたばこは、本当に必要ですか？

たばこの害をきちんと知っていますか？

いまこそ、禁煙にチャレンジしてみませんか。

そして、あなたとあなたのまわりにもクリーンな空気を。



●健康づくり標語

あなたより 他の人への害多し

天間西小学校 6 年生 中岫 花帆

自分のため 家族のため 吸わないで

七戸城内地区 天間 ちづ子

たばこ

課題

妊婦

- (1) 妊婦の喫煙率が **10.7%**と県・上十三地域に比べ高い現状にあります。
- (2) 妊婦の同居者の喫煙率は **74.8%**を越えており県・上十三地域と比べ高い現状です。
- (3) 妊婦の職場環境においても、喫煙率が高く、受動喫煙にさらされている現状です。
- (4) 妊婦の喫煙動機については、「親が吸っていたから」「なんとなく」「友人にすすられて」が多く、開始時期については「未成年」からが多いという現状です。
(母子健康手帳発行時の妊婦面接より)

成人・老人

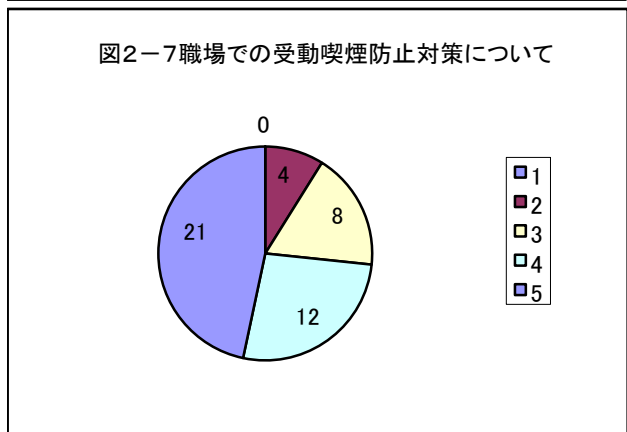
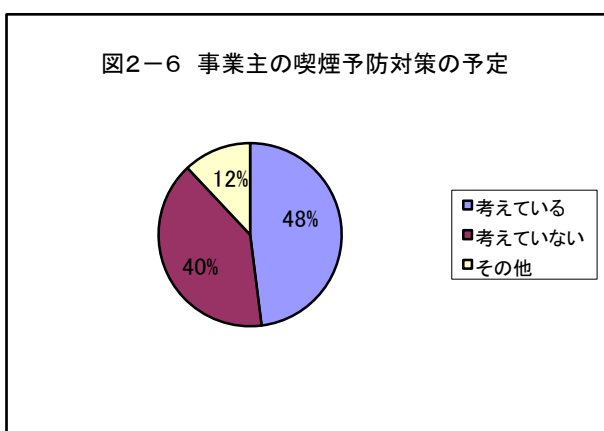
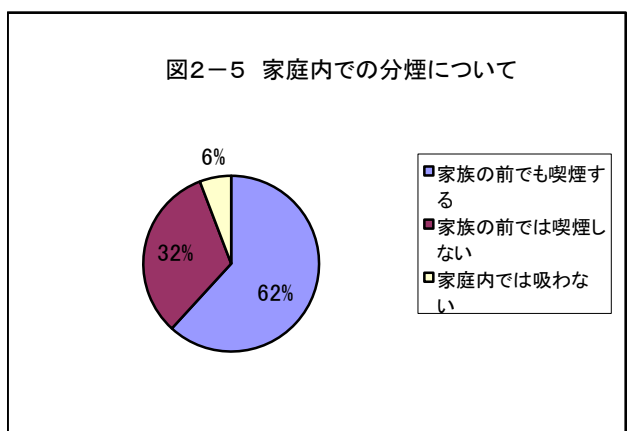
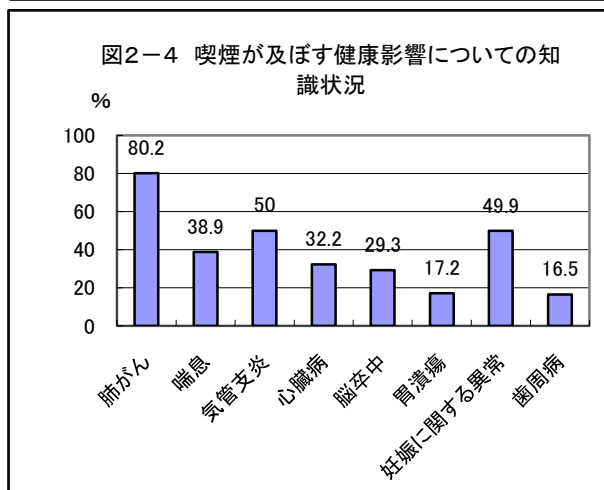
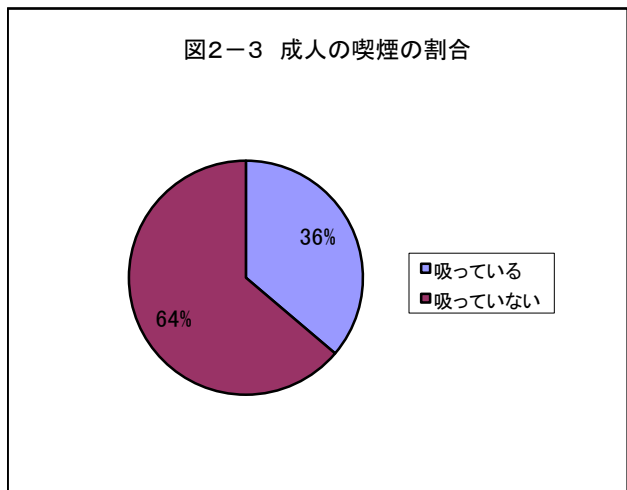
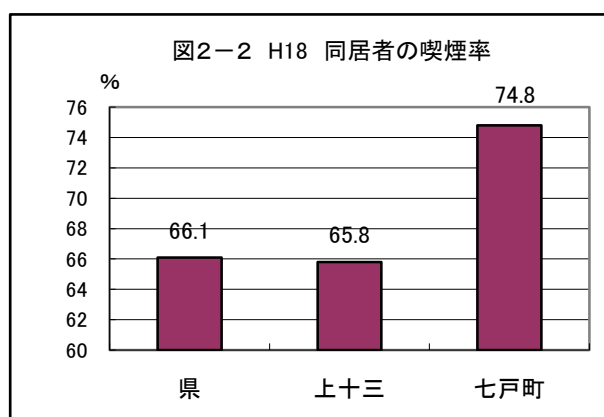
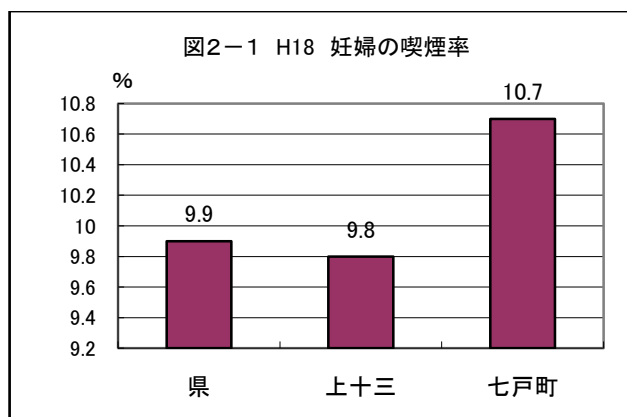
- (1) 喫煙が身体に及ぼす影響について「肺がん」は知られているが、「脳卒中」「歯周病」の影響について知る人の割合が少ないです。
- (2) 成人の喫煙率の割合は「吸っている」人が **36%**、「吸っていない」人が **64%**です。
- (3) 家族の前で喫煙する人の割合は、**62%**と高い現状です。

職域

- (1) 健康増進法第25条の「受動喫煙の防止」の努力義務を「知らない」と答えた事業主は42%でした。
- (2) 「職場での受動喫煙対策行っていない」と答えた事業所は46%と約半数を占めていました。
- (3) 今後、受動喫煙対策を「考えている」と答えた事業主が48%、「考えていない」と答えた事業主が40%と受動喫煙対策は約半数が関心を示していないという現状です。
- (4) 空気クリーン施設登録している事業所は4件と少ない現状です。(H20.3月現在)

空気クリーン施設とは・・・？

県では健康増進法に基づき、受動喫煙対策（禁煙・分煙等）により、タバコを吸わない人がタバコの害を受けないような環境づくりを推進しています。そして、このような施設を『空気クリーン施設』として認証し、ステッカー（P26参照）を交付しています。



- 1 敷地内完全禁煙である。・・・0
 - 2 施設内完全禁煙である。・・・4
 - 3 施設内分煙を行っているが、煙がもれていない。・・・8
 - 4 施設内分煙を行っているが、煙がもれている。・・・12
 - 5 分煙は行っていない。・・・21
- (単位 事業所数)

図2-1・2-2 資料：県こどもみらい課

図2-3 資料：総合健診基本健康診査データより

図2-4・2-5 資料：H18ヘルスアセスメント分析結果報告書

目 標

- (1) 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について学びます。
- (2) 禁煙・分煙の必要性について知り、受動喫煙を防ぎます。

目標実現のための行動目標

●町民が実践すること

妊婦

- (1) 喫煙している女性は、妊娠したらたばこをやめます。

児童・生徒

- (1) 喫煙が身体に及ぼす影響について正しく理解します。
- (2) たばこをすすめられても、断る勇気を持ちます。

成人・老人

- (1) 家庭では、妊婦及び子どもの前ではたばこを吸わないようにし、職場では受動喫煙対策に協力します。
- (2) 喫煙者は、喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちます。
- (3) 喫煙者は、禁煙を考え、禁煙方法を理解し、禁煙にチャレンジします。

●地域・職域で実践すること

- (1) 喫煙開始のきっかけを作らないようにします。
- (2) 禁煙・分煙を推進する公共の場においてマナーを守ります。
- (3) 職場の環境を見直し、禁煙・分煙に取り組みます。

●行政が実践すること

- (1) 妊婦面接・両親学級・新生児（産婦）訪問等において、妊婦とその家族に対する禁煙指導を徹底して行います。
- (2) 小学校・中学校・高校の喫煙防止教育に協力します。
(中学校においては、赤ちゃんふれあい体験事前学習において実施)

- (3) 事業所との連携を強化して、職場における禁煙・効果の高い分煙対策を支援し、受動喫煙対策を促進します。(たばこに関する健康教育・事業所へ禁煙・分煙の普及についての「健康だより」発行等)
また、平成23年度に「町内小規模事業所における分煙・禁煙対策の状況」の把握のため事業所を訪問します。
- (4) 健診結果説明会及びドック事後指導においても、喫煙が身体に及ぼす影響について普及啓発して、禁煙に関する必要な情報を提供します。
- (5) 産業文化健康まつりにおいて健康展コーナーに喫煙予防のパネル展示・ニコチン濃度測定・禁煙補助薬等の紹介をおこない、禁煙思想の普及に努めます。
- (6) 禁煙希望者への相談に応じます。

公共施設は、全館禁煙となりました



—職場における空気クリーン施設の登録数を増やしていきます！—

健康ひとくちメモ

できることから始めてみよう。
きれいな空気とさわやかな環境は
ちょっとした 思いやりから



重点指標

－たばこ－

* 町の目標値は平成 24 年度

領域	指標		国		県		町	
	項目	区分	現状値 (中間値)	目標値	現状値 (中間値)	目標値	現状値	目標値
たばこ	妊婦の喫煙率の減少	妊婦	—	—	9.8%	0%	10.7%	0
	同居者の喫煙率の減少	夫・家族	—	—	66.1%	0%	74.8%	40%
	喫煙が及ぼす病気を知っている人の割合の増加	肺がん	87.5%	100%	67.3%	100%	80.2%	100%
		喘息	63.4%	100%	45.9%	100%	38.9%	100%
		気管支炎	65.6%	100%	48.2%	100%	50.0%	100%
		心臓病	45.8%	100%	38.7%	100%	32.2%	100%
		脳卒中	43.6%	100%	39.1%	100%	29.3%	100%
		胃潰瘍	33.5%	100%	30.0%	100%	17.2%	100%
		妊娠への影響	83.2%	100%	68.1%	100%	49.9%	100%
		歯周病	35.9%	100%	27.6%	100%	16.5%	100%
	成人の喫煙率の減少	男性	—	—	39.4%	25% ↓	36.2%	25%
		女性	—	—	8.2%	5% ↓	10%	5%
	禁煙することに関心がある人の増加	男性	24.6%	—	—	—	65.1%	80.0%
		女性	32.7%	—	—	—	46.1%	65.0%
	職場における禁煙・効果の高い分煙の割合の増加	事業所の分煙を実施（空気クリーン施設の登録数増加）	—	—	—	—	4ヶ所	増加

<データ出典>

* 国のデータ：平成 16 年度健康日本 21 中間評価

* 県のデータ：平成 18 年度健康あおもり 21 改定版・平成 18 年度妊婦連絡票集計結果

* 町のデータ：平成 18 年度七戸町の健康・ヘルスアセスメント結果報告書

3. 歯の健康

おいしく楽しく食事をするために、20本の歯が必要と言われています。いつまでもおいしく食べるために80歳で20本の歯を残したいものです。

そして、歯は、おしゃべりするのにも大切です。笑顔にも欠かせません。

そのためには、どの世代においてもお口のケアが必要です
ね。



● 健康づくり標語

むし歯ゼロ あなたの努力 金メダル

天間西小学校6年生 天間 祉乃

自分の歯で食べる幸せ いつまでも

七戸横町地区 小林 雅子

歯の健康

課題

幼児

- (1) 町の幼児歯科健診状況をみると1歳6ヶ月健診の虫歯保有率は3.2%・一人当たりの虫歯保有本数は0.08本と上十三地域と比較すると少ない現状です。
しかし、3歳児健診における保有率は61.2%・虫歯保有本数は、2.9本と急激に増加し、上十三地域と比較して高い現状にあります。
- (2) フッ素塗布を受けたことのある児の割合は、1歳6ヶ月児1.05%、3歳児で17.8%と少ない状況にあります。

学童・生徒

- (1) 小・中学生では、県・国と比べて虫歯のないものの割合が低く、未処置歯保有率の割合は全国に比較して高い状況にあります。

成人・老人

- (1) 60歳～69歳で自分の歯を24本以上有している人は、11.1%と国・県と比較すると低い現状です。(国60.2%・県52.9%)
- (2) 歯磨きの習慣では、「1日1回～2回は磨く」は60.1%ですが、「毎食後に磨く」は、男女別にみると、男性24.6%、女性27.3%です。
- (3) 「1日1回も磨かない日がある」は、男性9.5%・女性2.5%です。
- (4) 「年1回定期的に歯の検査を受けている」は、3.8%と少ない状況になっています。

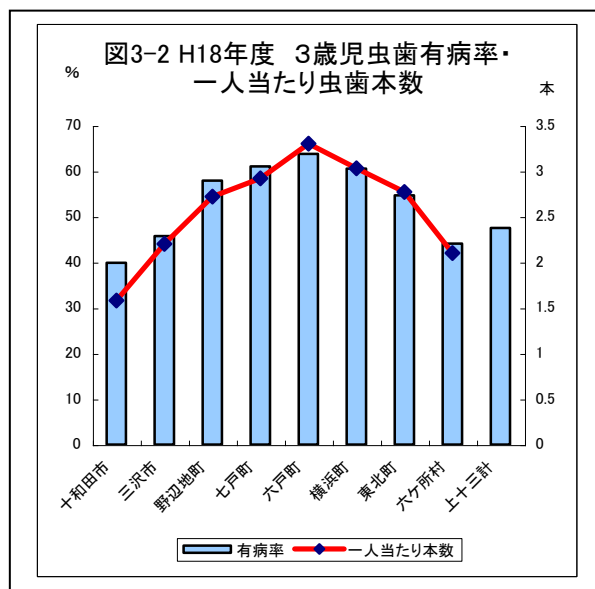
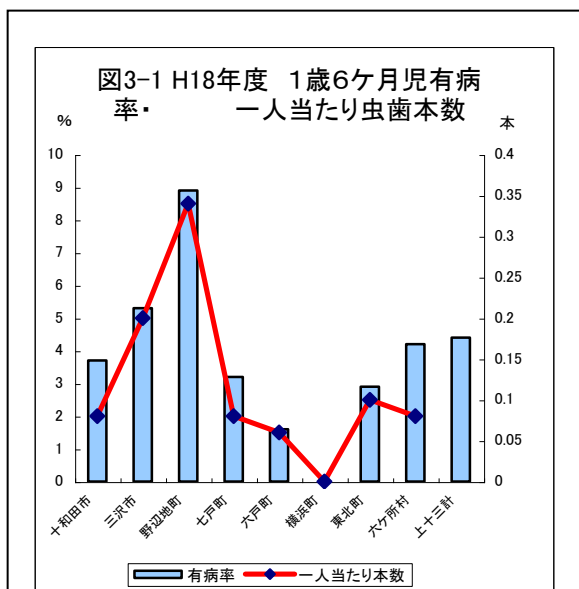


図 3-1～3-2 資料：こどもみらい課

図3-3 H18年フッ素塗布を受けたことのある児の割合

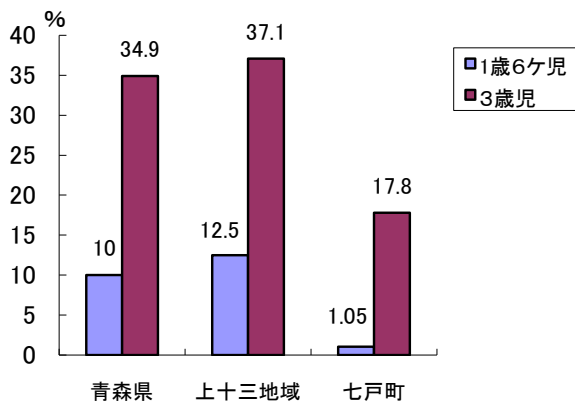


図3-4 H18甘味食品3回以上飲食する習慣のある児の割合

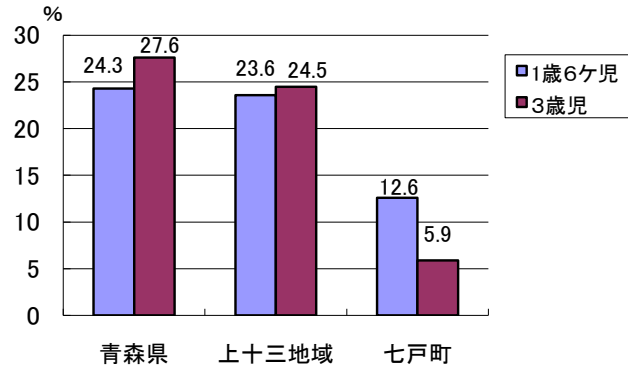


図3-5 間食を与える時間を決めている人の割合

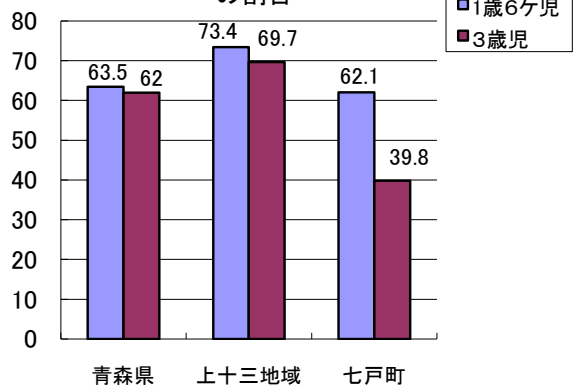


図3-6 未処置歯保有率

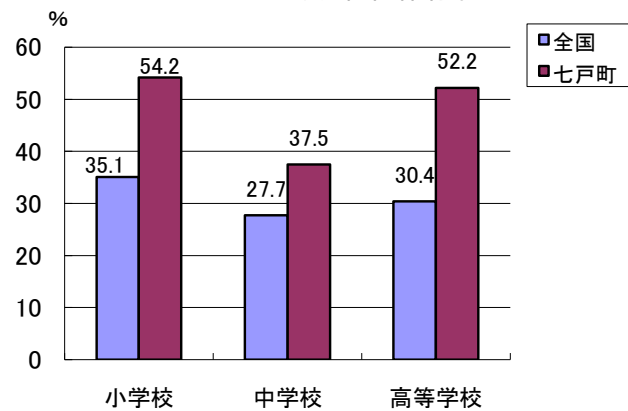


図3-7 24歯以上の自分の歯を有する人の割合

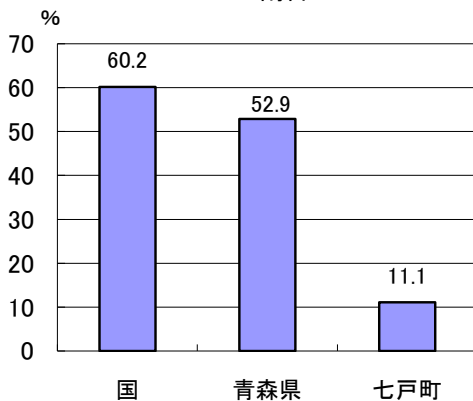
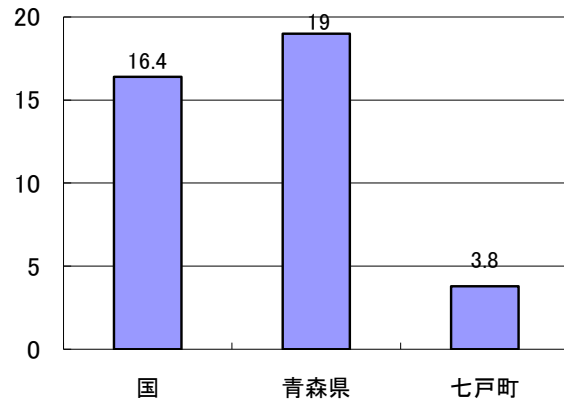


図3-8 定期的に歯科を受診する人の割合



<データ出典>

※図3-3～3-5 資料：こどもみらい課

※図3-6 資料：七戸町の健康

※図3-7～3-8 国のデータ (H16) 健康日本21中間評価

県のデータ (H17) 健康あおもり21改訂版

町のデータ (H18) ヘルスアセスメント分析結果報告書

目標

こども：虫歯予防に取り組みましょう。

おとな：生涯、自分の歯を20本以上保ちましょう。

目標実現のための行動目標

● 町民が実践すること

妊婦

- (1) カルシウムを多くとり、子供の歯を丈夫にします。

乳幼児(親・家庭)

- (1) 親が歯磨きをするよう声がけし、食後は家族そろって歯磨きをします。
- (2) 特に寝る前の歯磨きを習慣づけさせ、親は仕上げ磨きをしっかりおこないます。
- (3) 親や祖父母は、甘いジュースやおやつ等をだらだらと飲食させないようにします。
- (3) フッ化物によるむし歯予防の方法を知り、実践します。
- (4) よく噛んで食べる習慣をつけさせます。

保育園(所)・幼稚園児

- (1) 友達と一緒に歯磨きをします。

小・中学生

- (1) 歯の健康に関心を持ち、正しいブラッシングを身につけます。
- (2) 歯科健診で治療を勧められたら、必ず治療します。

成人・老人

- (1) 毎食後、歯磨きをします。
- (2) 歯周病に関する正しい知識を持ちます。
- (3) 年に1回は、定期的に歯科健診を受けます。(かかりつけ歯科医をもちます)

● 職域で実践すること

- (1) 職場に自分の歯磨きセットを常備しておきます。
- (2) 職場では、昼食後に歯磨きをみんなで行います。(ブラッシング一声運動)

● 行政・保育園（所）・学校が実践すること

妊娠期

- (1) 妊娠届出時の妊婦面接において、生まれてくる子供の歯の健康にも関心をもてるよう、妊娠中の食生活や歯の健康について指導していきます。

乳幼児期

- (1) 乳児相談・1歳6ヶ月児健診・2歳児健診・3歳児健診の場において歯科健診、正しいブラッシングの方法、フッ化物の活用方法、ジュースのとりすぎに注意すること、おやつとの与え方等について重点的に指導していきます。
- (2) 保育園（所）・幼稚園では、こどもが自らすすんで毎食後に楽しく歯磨きを実施できるようにします。

児童期

- (1) 小・中学校では、昼食後の歯磨きの習慣化をしていきます。また、歯科健診後にむし歯のあった児童・生徒には、治療を勧めます。

成人・老人期

- (1) 地区の健康教育・健康相談にでかけていき、歯周病予防等、歯の健康に関心をもてるよう、動機づけをしていきます。
- (2) 町内の各事業所に歯科保健の内容も掲載した「健康便り」を発行し、歯について関心を持ってもらいます。
- (3) 産業文化健康まつりにおいて健康展コーナーを設置して歯科医による歯科検診コーナーを継続していきます。
- (4) 町民が町内の歯科医院でいつでも年1回歯科検診ができるよう検討していきます。

その他

- (1) 8020運動推進隊を各種保健事業に活用していきます。

健康展の様子



—健康展における歯科検診—

健康ひとくちメモ

おいしく食べるためには かかせない
楽しいおしゃべりには かかせない
すてきな笑顔には かかせない
かかせない 丈夫な歯



**をきちんと
みがこう**

重点指標

一歯の健康一

*町の目標値は平成 24 年度

領域	指 標		国		県		町	
	項 目	区 分	現状値 (中間値)	目標値	現状値 (中間値)	目標値	現状値	目標値
歯 の 健 康	虫歯のない幼児 の割合の増加	1歳6ヶ月児	—	—	95.21%	96%以上	96.8%	100%
		3歳児	68.7%	80% 以上	55.97%	70%以上	39.0%	50% ↑
	一人当たりのむし歯数の 減少	1歳6ヶ月児	—	—	0.14 歯	0.12 歯 以下	0.08 歯	0.05 ↓
		3歳児	—	—	2.11 歯	1.80 歯 以下	2.93 歯	2.00 ↓
	間食として甘味食品を頻 回摂取する幼児の割合の 減少	1歳6ヶ月児	22.6%	15% 以下	24.3%	20% 以下	12.6%	10% ↓
		3歳児	—	—	27.6%	—	5.9%	5% ↓
	間食の時間を決めている 幼児の割合の増加	1歳6ヶ月児	—	—	63.5%	70%以上	62.1%	70% ↑
		3歳児	—	—	62.0%	—	39.8%	50% ↑
	夜の仕上げ磨きをする人 の割合の増加	1歳6ヶ月児	—	—	—	—	調査中	現状 ↑
		3歳児	—	—	—	—	調査中	現状 ↑
	夜の歯磨き後に飲食する 幼児の割合の減少	1歳児	—	—	—	—	調査中	現状 ↑
		3歳児	—	—	—	—	調査中	現状 ↑
	ジュースを頻回に摂取す る幼児の割合の減少	1歳6ヶ月児	—	—	—	—	調査中	現状 ↓
		3歳児	—	—	—	—	調査中	現状 ↓
	フッ化物歯塗布を受けた ことのある幼児の割合	1歳6ヶ月児	—	—	10.0%	—	1.05%	2.0% ↑
		3歳児	37.8%	50%以上	34.9%	40%以上	17.8%	20% ↑
	虫歯のない児童生徒の割 合の増加	小学生	—	—	20.7%	30%以上	調査予定	現状 ↓
		中学生	—	—	31.1%	30%以上	調査予定	現状 ↓
	未処置歯保有児童の割合 の減少	小学生	35.1%	—	—	—	54.2%	50% ↓
		中学生	27.7%	—	—	—	37.5%	30% ↓
	毎日 2 回以上歯磨きをす る人の割合の増加	成人・老人	—	—	73.15%	80%以上	60.1%	65% ↑
	2 4 歯以上の自分の歯を 有する人の割合の増加	60歳 (55~64歳)	60.2%	50% 以上	52.94%	50%以上	11.1%	12% ↑
	定期的な歯科検診の受診 者の増加	60歳 (55~64歳)	35.7%	30% 以上	19.0%	30%以上	3.8%	10% ↑

<データ出典は、P 30 と同じ>

4. 休養・こころの健康

こころとからだは、表裏一体。こころが疲れると体に影響を及ぼすことも・・・

そんな時は、十分な休養をとるよう心がけるとともに、気を許せる相手と話すことも大切です。

ストレス社会の現代、自分なりのストレス対処方法をみつけ、ストレスとうまくつきあっていきましょう。



●健康づくり標語

話してみよう 相手に気持ち 伝わるよ

城南小学校 6 年生 大平 香織

周りにも優しいこころ 忘れずに

天間林上原子地区 原子 エイ子

休養・こころの健康づくり

課題

●高齢者女性・働きざかり男性の自殺者が多い

(1) 全国、県と比較して七戸町の自殺率をみてみると・・・

- ①平成17年の新七戸町でみた自殺率は人口 10 万に対して 71.0 と非常に高い現状です。
(上十三保健所管内でワースト 1 位)

(2) 平成12年～平成17年の年代別(自殺者数を合算した)でみてみると・・・

- ①男性の自殺者が多い現状です。
②働き盛りの自殺者が多く、特に 40 代から 60 代の男性に自殺者が多い現状です。
③70 歳代の女性の自殺者が多い現状です。
④若い年代(20～30 代)の自殺者数も増加傾向にあります。

(3) 国保医療費状況をみてみると・・・

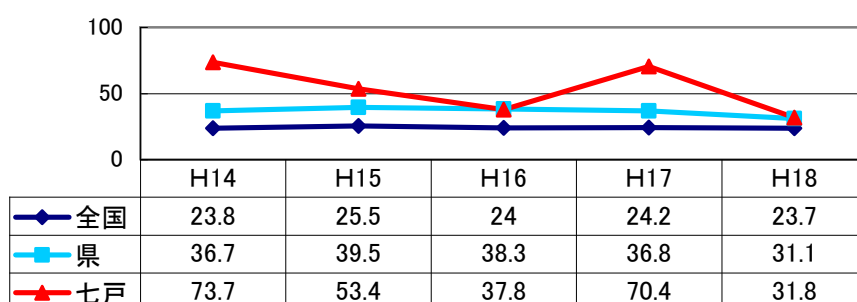
- ①神経系・精神・行動障害の疾病に係る医療費も多い現状です。

(4) こころの健康調査結果(40～69歳)をみてみると・・・

—平成 16 年旧天間林村「心の健康に関する調査」結果より—

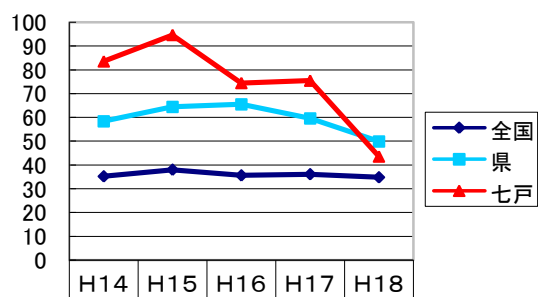
- ①ストレスがある年齢階級では、40～49 歳が約 7 割と一番多い現状です。
②対人関係における悩みでは、男女とも仕事関係が多い現状です。
③ストレスの対処方法は、男性では「アルコール」「食べる」が全国に比較して高く、趣味・スポーツをする人が少ない現状です。
④経済的な問題のある人は、約 5 割の人がありその詳細は、借金・経営難が一番多い現状です。
⑤「健康でないと思う」「別居子との交流頻度が少ない」「うつ病について知らない」「対人関係や経済的問題がある」人ほど死にたいと思う割合が高い現状です。

図4-1 自殺死亡率の推移(全国・青森県・七戸町)



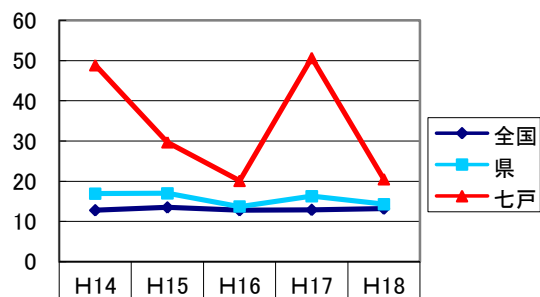
資料:保健師調べ

図4-2 自殺率の推移(男性)



資料：保健師調べ

図4-3 自殺率の推移(女性)



資料：保健師調べ

図4-4 ストレスを感じた成人の割合

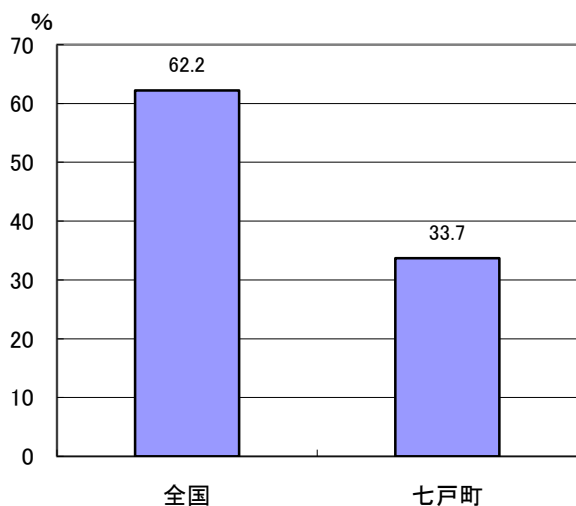


図4-5 睡眠による休養が不足している者の割合

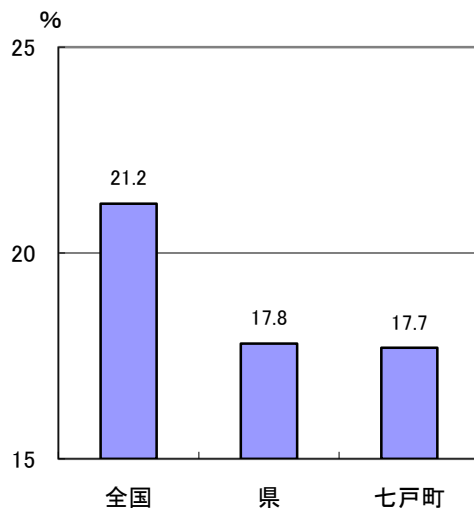
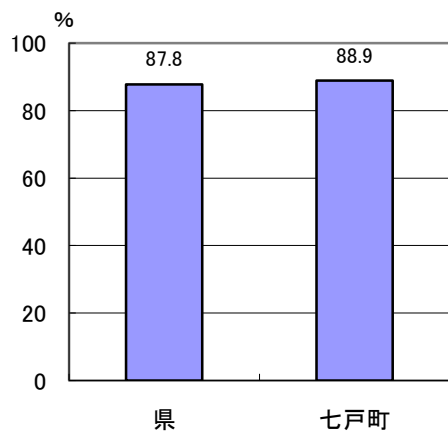


図4-6 積極的に外出している65才以上の者の割合



目 標

- (1) 丈夫なからだとしなやかなころをはぐくみます
- (2) 上手にストレスを解消します
- (3) 日常の中で生きがいを持ちます

目標実現のための行動目標

●町民が実践すること

- (1) 育児の悩みを話せる相手を持ちます。
- (2) 悩みを話せる相手を持ちます。
- (3) 自分の心をうまくコントロールできるようストレスの解消方法を身につけます。
- (4) 家族の団らんや地域での交流を大切にします。
- (5) 満足感や充実感の得られるような趣味を持ちます。

●地域・職域で実践すること

- (1) 民生委員や保健協力員による地域の見守りが行われるよう、地域のネットワークを強化します。
- (2) 事業主は、従業員へこころの健康に対する普及を行います。
- (3) 地域住民は、子どもが、健やかに育つよう良き相談相手になります。
- (4) 積極的にあいさつを交わします。

●行政が実践すること

育児中の親に・・・

- (1) 子供の発達や年齢に応じた関わりができるよう相談窓口のPRや乳幼児健診の充実を図り、育児ストレスや育児不安を軽減します。
- (2) 母親が、子育ての悩みをお互い情報交換できるよう子育て支援センターの機能強化や子育てサークル等の支援をおこないます。
- (3) 産後うつ病の早期発見のため、全産婦への家庭訪問を行い、支援します。

思春期

- (1) 思春期保健対策として、児童生徒が乳幼児とふれあう赤ちゃんふれあい体験等を通して、命の大切さを理解する教育を行います。
- (2) 思春期のこころの健康について、保護者の知識の普及に努めます。

成人・老人

- (1) こころの悩みを相談できる場の情報提供を行い「こころの相談」を定期的を実施します。―「こころの相談」は精神科医・精神保健福祉士・保健師による実施―
- (2) 壮年期（40～64 歳）の自殺率が高い地区には、「こころの健診」を実施していきます。
- (3) こころの健康に関して支援が必要な人へ保健師による家庭訪問を行います。
- (4) いろいろな趣味の講座を充実させ開催していきます。
- (5) 睡眠や運動による休養のとり方についての情報提供を行います。
- (6) うつ病に関する正しい知識の普及を行います。
- (7) 高齢者が生活にメリハリをもち、閉じこもりにならないような介護予防教室の継続をします。

地域・職域

- (1) 民生委員や保健協力員による地域の見守りが行われるよう地域のネットワークを強化していきます。
- (2) 事業所に壮年期のこころの健康づくり情報を掲載した「健康だより」を発行していきます。

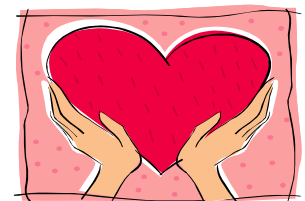
町の事業の様子



―こころの健康づくりワークショップ―

健康ひとくちメモ

笑った分だけ こころは 元気に
話した分だけ こころは かるやかに
人間っていいな



重点指標

一休養・こころの健康づくり

*町の目標値は平成 24 年度

領域	指標項目	国		県		町	
		現状値 (中間値)	目標値	現状値 (中間値)	目標値	現状値	目標値
休養・こころの健康づくり	自殺者数の減少	30.539 人	22.000 人以下	527 人	294 人以下	6 人	0 人
	睡眠による休養を十分にとれていない人が減少する(とれない人の割合)	21.2%	21%以下	—	—	17.7%	10.0%以下
	ストレスを感じた人の減少(ストレスを感じた人の割合)	62.2%	49.0%以下	—	—	33.7%	25.0%以下
	よい趣味のある人の割合が増える	—	—	—	—	68.7%	80.0%
	年 1 回地域活動やボランティア活動をしている人が増える	—	—	—	—	33.1%	50.0%
	積極的に外出(買い物・散歩など)をしている人の割合が増える	—	—	—	—	88.9%	95.0%

<データの出典>

*国のデータ:平成 16 年度(健康日本 2 1 中間評価より)

*県のデータ:平成 18 年度上十三保健所事業概要より

*町のデータ:平成 18 年度ヘルスアセスメント分析結果報告書

七戸町健康づくり施策の目標

領域

健康づくりの目標

町民の行動目標

目標項目(H24年評価)

メタボリック 症候群予防

(栄養・食生活)
(身体活動・運動)

(栄養・食生活)
3食きちんと食べる
食生活を実践すると
ともに肥満を予防
します。



(栄養・食生活)
●子どもの頃からよい食習慣と生活リズム
を身につけます
(朝食をきちんと食べて早寝早起きの実践)

- 適正体重の維持と腹囲の基準値以内
をめざします
- 地場産品を活用し、うす味でバランスの
よい食事作りをします
- おやつの食べ過ぎ飲み過ぎに注意します

(身体活動・運動)
運動習慣を身に付け
毎日活動的に過ごし
ます。



- (身体活動・運動)
- 休日は親子で外に出て体を動かします
 - 近所への用足しには車を使わず歩きます
 - 生活の中でこまめに体を動かします
 - 仕事の休憩時間に軽いストレッチ体操
をします

たばこ

喫煙が体に及ぼす
影響について知り
受動喫煙を防ぎ
ます。



- 喫煙している女性は、妊娠したら
たばこをやめます
- 妊婦及び子どもの前では、たばこ
を吸わないようにし、職場では
受動喫煙対策に協力します
- 喫煙が健康に及ぼす影響について
正しい知識を持ちます。
- 職場の環境を見直し、禁煙・分煙
に取り組めます

歯の 健康

丈夫な歯をつくる
と共に生涯、自分
の歯を20本以上
持てるように
します。



- 食後は家族そろって歯みがきをします
- 家庭内でおやつの時間を決めます
- フッ化物の有効性を理解し、活用します
- 歯の健康に関心を持ち、定期的に歯科
健診を受けます

休 養 ・ こころ

上手にストレスを
解消し、日常生活
の中で生きがい
を持ちます。



- 悩みを話せる相手を持ちます
- ストレスの解消方法を身につけます
- 家族団らんや地域での交流を大切に
します
- 満足感や充実感の得られるような趣味
を持ちます
- 睡眠による休養を十分にとれるように
します

(栄養・食生活)

●メタボリック症候群を認知している割合 → 100%

●成人の肥満者の割合の減少(BMI及び腹囲基準)

男性 42.0% → 40%以下
女性 36.7% → 25%以下

●朝食欠食率の低下 幼児期 1.2% → 0%

●成人の塩分摂取状況(濃い味を好む人の割合の減少)

男性 22.4% → 10%以下
女性 10.5% → 5%以下

●成人の間食の摂取状況(甘い物を好む人の割合の減少)

男性 16.3% → 8%以下
女性 20.9% → 10%以下

(身体活動・運動)

●健康維持・増進のために運動する人の割合が増える

男性 21.0% → 50%以上
女性 20.4% → 50%以上

●運動習慣の割合が増える

男性 34.8% → 39%以上
女性 21.9% → 39%以上

●妊婦喫煙率の減少

妊婦 10.7% → 0%

●同居者の喫煙率の減少

夫・家族 74.8% → 40%

●成人の喫煙率の減少

男性 36.2% → 25%
女性 10.0% → 5%

●職場における禁煙、効果の高い分煙割合の増加

空気クリーン施設の登録数 5ヶ所 → 増加

●むし歯のない子どもの割合が増える

1歳6か月児 96.8% → 100%
3歳児 39.0% → 50%以上
小学生 15.6% → 17%以上
中学生 21.0% → 23%以上
成人・老人 60.1% → 65%以上

●フッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合が増える

1歳6か月児 1.05% → 2%以上
3歳児 17.8% → 20%以上

●定期的な歯科健診の受診者が増える

3.8% → 10%以上

●ストレスを感じる人の割合が減る

33.7% → 25%以下

●年1回地域活動やボランティア活動
をしている人が増える

33.1% → 50%

●よい趣味のある人の割合が増える

68.7% → 80%

●睡眠による休養を十分にとれていない人が減少する

17.7% → 10%以下

第5章 標語とポスターの紹介

1. 標語の最優秀作品

◆町内の小学生と大人から健康づくりの標語を募集した結果、下記の標語が最優秀作品と決定されました。

● 栄養・食生活

子ども： 朝食は 健康まもる 宝物
七戸小学校6年生 八重樫 健人

大人： 早寝 早起き 朝食 キチント
七戸新町地区 橋本 都志子



● 身体活動・運動

子ども： よく食べて 体を動かし いい汗かこう
七戸小学校6年生 新山 陽南子

大人： 近くなら歩いていこう 車をおいて
天間林旭地区 築田 典子



● たばこ

子ども： あなたより 他の人への害多し
天間西小学校6年生 中嶋 花帆

大人： 自分のため 家族のため 吸わないで
七戸城内地区 天間 ちづ子



● 歯の健康

子ども： むし歯ゼロ あなたの努力 金メダル
天間西小学校6年生 天間 祉乃

大人： 自分の歯で食べる幸せ いつまでも
七戸横町地区 小林 雅子



● 休養・こころの健康づくり

子ども： 話してみよう 相手に気持ち 伝わるよ
城南小学校6年生 大平 香織

大人： 周りにも優しいこころ 忘れずに
天間林上原子地区 原子 エイ子



● お父さんへ送るメッセージ

無理しない 忘れないでね その気持ち
天間東小学校5年生 福村 優衣

※働き盛りのおとうさん方の年代からは、健診を受けると検査値の異常が多くみつかっています。

そこで、お父さん方に健康にも気遣ってもらいたい、と思い、子どもさんたちから「お父さんへ送るメッセージ」を届けてもらいました。



2. ポスターの最優秀作品

- ◆健康づくりのポスターを町内の中学生から募集した結果、下記のポスターが最優秀作品として決定されました。そのポスターを健康増進計画冊子の表紙に使用させていただきました。



七戸町立天間館中学校
1年A組
小 又 萌 さん



七戸町立七戸中学校
3年2組
田嶋 奈緒 さん



七戸町立榎林中学校
3年
福村 圭 さん

健康増進計画策定委員会委員名簿 任期期間 H19.10.1～20.3.31

所 属	職 名	氏 名	備 考
行政機関	上十三保健所長	反町 吉秀	
	町民課長	岡村 茂雄	
	学務課長	仁和 民夫	
	スポーツ振興課長	八幡 一夫	課長代理 櫻田 明
医療機関	公立七戸病院長	大黒 博	
	あらと歯科クリニック院長	新渡 尊仁	
保健組織	保健協力員協議会長	高田 聖子	
	食生活改善推進員協議会長	倉岡 綾子	
学校保健会	学校保健委員長	山本 覺	
	保健主事部会長	向中野 祐子	
	養護教諭部会長	工藤 貴美子	
保育所	七戸町保育研究会施設長部会リーダー	石沢 いね子	
事業所	七戸町建設業協同組合長	市川 英一郎	
	(有) 田清不動産	田中 清一	
学識経験者	社会福祉協議会会長	新田 純治	
	町内会連合会会長 (七戸地区)	藤原 照雄	
	分館長代表 (天間林地区)	小坂 義貞	
	七戸町老人クラブ連合会長	市ノ渡 久治	
	七戸町連合婦人会長	田嶋 禮	
		19名	

「健康づくり」について普段思っていること

◆七戸町健康増進計画策定委員の皆様から◆

氏 名	健康づくりとは…	氏 名	健康づくりとは…
 反町 吉秀	身近な人の心に響く言葉は、生活習慣の改善。 (例) 禁煙を決意させます。 ―上十三保健所長―	 工藤 貴美子	やれることからやれるだけ続けられる自分と家族のための幸せづくり ―養護教諭部会長―
 岡村 茂雄	健康なときに、健康づくりをと思うが、つい…のくり返し。 ―町民課長―	 石沢 いね子	健康は財産なり。病気予防の為、運動をして自分の財産を築こう。 ―保育研究会施設長部会リーダー―
 仁和 民夫	現在の健康に感謝し、今後も留意していきたいと思います。 ―学務課長―	 市川 英一郎	たばこをやめたいと思ってもなかなかできず・・・今年こそ、腰を据えて禁煙に挑戦します。 ―建設業協同組合長―
 課長代理 櫻田 明	簡単な運動から始めて、毎日の運動習慣を身につけるよう心がける。 ―スポーツ振興課長代理―	 田中 清一	健康づくりは心身一体。軽い運動でストレス発散できれば最高です ―(有) 田清不動産代表取締役―
 大黒 博	定期的健診 結果により自らの矯正 ―公立七戸病院長―	 新田 純治	健康づくりは何よりも本人の自覚だと思いそのためのPRを考える。 ―社会福祉協議会長―
 新渡 尊仁	健康な心が宿るような体力づくりと朝型人間の生活を目指したい。 ―あらと歯科クリニック院長―	 藤原 照雄	健康受診の増強運動の実施。早期発見、早期治療に結びつけること ―町内会連合会長―
 高田 聖子	一般家庭でも老人介護のある程度の知識を学ぶことができたと思う ―保健協力員協議会長―	 小坂 義貞	毎日の食生活をきちんと取り、規則正しい生活習慣を実行する。 ―分館長代表―
 倉岡 綾子	健康は毎日の積み重ねなので幼少期からの取り組みが大切だと思う。 ―食生活改善推進員協議会長―	 市ノ 渡久治	健康であるためには、適度な運動と生きがいを持つことが必要。 ―老人クラブ連合会長―
 山本 覺	健康増進計画は委員会の自己満足ではなく自分のためと思える町民。 ―学校保健委員長―	 田嶋 禮	健診を受け「異常なし」でも自覚症状があったらすぐ病院を受診すること。 ―連合婦人会長―
 向中野 祐子	健康増進計画は町民が一丸となって、健康を意識するきっかけになるとよいです。 ―保健主事部会長―		

七戸町健康増進計画策定委員会設置要綱

(趣 旨)

第1条 この要綱は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定により、町民の生涯を通じた健康な地域づくりの実現を目指して、当町の特性を生かし、実情にあった健康増進計画を策定するため、七戸町健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の設置について、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を審議する。

- (1) 七戸町健康増進計画の策定に関する事項
- (2) その他計画の策定に関して必要な事項

(構 成)

第3条 委員会は、次の各号に掲げる者のうちから町長が指名する委員をもって構成する。

- (1) 行政機関代表者
- (2) 医療機関代表者
- (3) 保健衛生組織代表者
- (4) 学校関係代表者
- (5) 保育園（所）関係代表者
- (6) 事業所関係代表者
- (7) 学識経験者

(委員長及び副委員長)

- 2 委員会に、委員長及び副委員長各1名を置く。
- 3 委員長及び副委員長は、委員の互選により選出する。
- 4 委員長は、会務を総理し会議の議長となる。
- 5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときはその職務を代行する。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、町長が指名した日から平成20年3月31日までとする。

- 2 委員に欠員が生じ、その補充のために町長が指名した委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会 議)

第5条 委員長は、必要に応じて委員会を招集する。

2 委員長は、必要があると認めたときは、委員会に委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(報 告)

第6条 委員長は、第2条に掲げる事項の結果を町長に報告するものとする。

(庶 務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(補 則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

1 この要綱は、平成19年10月 1日から施行する。

2 この要綱の施行の日以後最初に開催する委員会は、第5条第1項の規定にかかわらず、町長が召集する。

計画策定までの経過

期 日		内 容
平成 18 年 度	4 月～3 月	・保健統計の整理 ・情報収集、既存事業の整理
	3 月 6 日(木)	平成 18 年度 七戸町健康づくり推進協議会 (委員出席者 14 名) ・健康しちのへ 2 1 計画(仮称)の策定趣旨説明 ・町の健康課題についての報告と重点保健活動の状況説明
	5 月 3 1 日(木)	課内打ち合わせ(保健所支援)
平成 19 年 度	6 月 1 1 日(月)	課内打ち合わせ(保健所支援)
	9 月 7 日(金)	課内打ち合わせ
	9 月 2 5 日(火)	第 1 回「健康しちのへ 2 1 計画(仮称)」策定会議開催通知 ・策定委員へ「町民の健康に関して問題かな…と思うこと」を記入する用紙を送付
	1 0 月 4 日(木)	課内打ち合わせ(保健所支援)
	1 0 月 5 日(金)	標語およびポスター募集の通知
	1 0 月 1 5 日(月)	第 1 回「健康しちのへ 2 1 計画(仮称)」策定会議 (委員出席者 16 名) ・健康しちのへ 2 1 計画(仮称)の策定趣旨説明 ・町の健康課題、重点領域について説明・検討 ・計画策定の経緯、今後のスケジュール説明
	1 2 月 1 3 日(木)	課内打ち合わせ(保健所支援)
	1 2 月 2 5 日(火)	課内打ち合わせ
	1 月 4 日(金)	第 2 回「健康しちのへ 2 1 計画(仮称)」策定会議開催通知・資料送付 ・策定委員へ「各組織団体の取り組み状況」の記入用紙ならびに「優秀標語の選定用紙」を送付
	1 月 1 8 日(金)	課内打ち合わせ
	1 月 2 2 日(火)	第 2 回「健康しちのへ 2 1 計画(仮称)」策定会議 (委員出席者 13 名) ・各世代の健康課題、重点領域における行動目標について ・健康づくり活動の現状と連携についての意見交換 ・標語優秀作品の報告、表紙となるポスターの提示
	2 月 4 日(月)	課内打ち合わせ
	3 月 1 4 日(金)	第 3 回「健康しちのへ 2 1 計画(仮称)」策定会議開催通知・資料送付 ・策定委員へ「健康づくり」をテーマとした記入用紙を送付
	3 月 2 6 日(水)	課内打ち合わせ
	3 月 2 6 日(水)	第 3 回「健康しちのへ 2 1 計画(仮称)」策定会議 (委員出席者 12 名) ・計画の素案提示と内容説明、ダイジェスト版の作成について ・意見交換をして計画の承認を得る
	3 月 2 6 日(水)	平成 19 年度 七戸町健康づくり推進協議会 (委員出席者 12 名) ・「健康しちのへ 2 1 計画」策定の報告

健康増進計画策定委員会の様子

第1回目 (H19.10.15)



—青森県は、ジュースの消費量が多い—

事務局説明

- ・健康しちのへ21計画の策定趣旨説明
- ・町の健康課題、重点領域について説明・検討
- ・委員会の今後の会議スケジュールについて説明

委員からの意見

- ・子どもの朝食欠食・孤食が目立ってきた。
- ・若い女性の喫煙が目立つ。
- ・歯の関心にどの世代でも継続されると良い。

第2回目 (H20.1.22)



—親子の会話に健康の話題もぜひ取り入れて—

事務局説明

- ・各世代の健康課題、重点領域における町民・行政関係機関の行動目標説明
- ・健康づくりの活動の状況と連携について
- ・標語優秀作品・ポスターの選定結果報告

委員からの意見

- ・うつ病は、家族や周りの気づきが大切。そして気づいたら専門機関へ相談することが大事である。
- ・おとなの肥満の原因には、農繁期のおやつの取り方が習慣化していることもひとつと思われる。
- ・事業主自らが、禁煙したことで従業員も影響され禁煙に結びついた人もいる。

第3回目 (H20.3.26)



—計画内容を健康づくり推進協議会にも報告しました—

- ・計画の素案を説明
- ・今後の計画のPRの方法について意見交換
- ・計画の見直しは、健康づくり推進協議会の場で

健康しちのへ21

発行 平成20年3月

七戸町役場 健康福祉課

課長	大平均
課長補佐	田中哲雄
主幹保健師	八嶋昭子
主査保健師	佐賀典子
主査保健師	小又陽子
主査保健師	福田幸子
主査保健師	相馬真奈美
主査保健師	相馬美矢子
主査保健師	鈴木希久子
主査保健師	中村雅子
栄養士	鳥谷部みや子

〒039-2827

青森県上北郡七戸町字森ノ上359-5

電話：0176-68-4631

FAX：0176-68-3536