

第1章 計画の見直しにあたって

1 計画の見直しの経緯

(1) 健康福祉総合計画の趣旨

市では、平成21年3月市民の皆さんが生涯を通じて、安心していきいきと暮らすために、一人ひとりのライフステージ¹に応じた健康づくり、子育て、地域福祉、障がい福祉、高齢者福祉・介護の5つの個別計画を一体とした「南相馬市健康福祉総合計画」を策定しました。

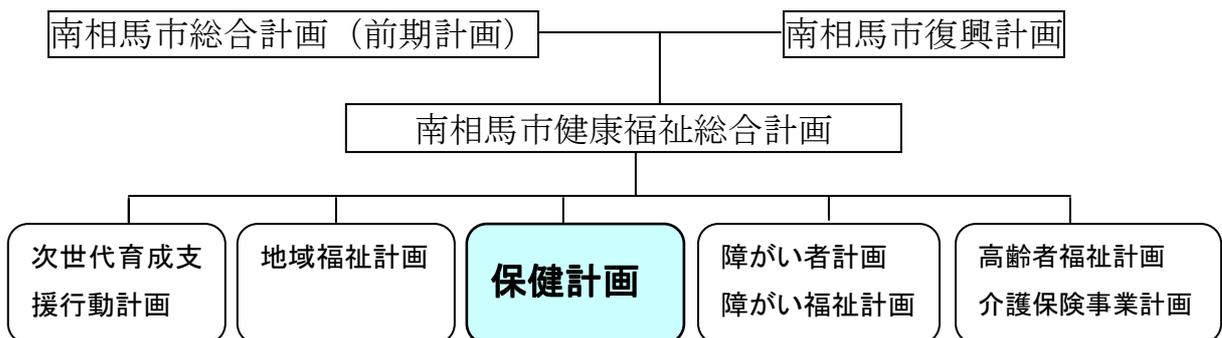
このうち、健康づくりについては、健康増進法²第8条及び食育基本法³第18条に基づく保健計画に位置付け、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進することを目的としています。

(2) 保健計画見直しの趣旨

南相馬市健康福祉総合計画のうち保健計画は、平成24年度を中間評価・見直しの時期と位置付けておりました。また、平成23年3月11日の東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所の事故の影響により、市民の生活環境が大きく変化したので、平成21年度から平成23年度までの計画（以下「前期計画」という。）の実施状況の評価と現状の健康課題を基に、計画の見直しを行いました。

(3) 計画の位置づけ

本計画は、南相馬市総合計画⁴を上位計画とし、また平成23年12月策定の南相馬市復興計画の保健分野を具体的に推進するものであります。



¹ 人間の一生における乳幼児期・児童期（0歳～5歳）・学童思春期（6歳～19歳）青年期（20歳～39歳）壮年期（40歳～64歳）老年期（65歳以上）などのそれぞれの段階

² 「21世紀における国民健康づくり運動」（「健康日本21」）を具体化する法律。第8条は健康増進計画を定める規定。市町村の策定は努力義務。

³ 食育の推進、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進する計画のこと。第18条は市町村食育基本計画を定める規定。市町村の策定は努力義務。

⁴ 南相馬市のまちづくりの指針のこと。

(4) 計画期間

この計画は、平成 25 年度から平成 29 年度までの目標値等を定め、市民一人ひとりが健康で暮らすことのできるよう各種事業に取り組むものであります。

計画期間

計 画	平成 21年度	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度
保 健 計 画	前期計画			評 価 見 直 し	後期計画				

2 前期計画中間評価

(1) 中間評価

前期計画では、5つの重点施策（I～V）において31項目（以下「5重点施策31項目」という。）について目標指標を定め取り組んできました。

評価は、5重点施策31項目の目標指標を、毎年、市民の健康アンケート調査及び統計資料等を基に、計画策定時の目標値と実績値とを比較し、次の評価基準により、評価を行いました。

評価基準

評価区分		目 安
ランク	達成度（実績値/目標値）	
A	極めて順調（100%以上）	取り組み項目で予定した内容に取り組み、具体的な成果が表れている。
B	概ね順調（80%以上）	取り組み項目で予定した内容に取り組み、一定の成果が表れている。
C	やや遅れている（50%以上）	取り組み項目で予定した内容に取り組んだが、成果まで至っていない。
D	遅れている（50%未満）	取り組み項目で予定した内容に着手していない。
E	評価困難（未実施）	事業に着手していない。

①評価概要

平成 21 年度は 26 項目（全体の 8 割）が、平成 22 年度は 22 項目（全体の 7 割）が A（目標達成）及び B（ほぼ目標達成）評価となっています。一方、特定健診⁵受診率、がん検診⁶受診率（胃がん、肺がん、乳がん）などが C（目標未達成状況）となっています。また、平成 23 年度は、東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故の影響により、事業実施が困難な状況にあり、目標値に到達しない項目が 10 項目、実績値を出すことができない項目が 9 項目ありました。

なお、平成 21 年度から平成 23 年度までの評価区分の主なものは、以下のとおりです。

- A：がん検診受診率（子宮がん）受診者の割合
かかりつけ歯科医及びかかりつけ医を持つ人の割合
小学 4 年生で朝食を摂る人の割合
健康教育参加者数、妊娠健康診査受診率 など
- B：男性の肥満の割合
自主グループ活動数、中学 2 年生で朝食を摂る人の割合 など
- C：特定健診・特定保健指導実施率 など
- D：がん検診（胃がん） など
- E：相談に参加して安心した人の割合 など

年度別の評価結果

評価区分	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
A	16	15	9
B	10	7	3
C	3	8	2
D	1	0	8
E	1	1	9
計	31	31	31

⁵ 健診：総合的な健康診断

⁶ 検診：特定の病気かどうかを調べるための診察検査

②重点施策の分野別評価

重点施策の評価結果は、次のとおり（I～V）であります。

I 生活習慣病予防対策の推進

本施策は、市民一人ひとりが健康づくりの意識を持ち、自分の健康状態について把握し、生活習慣病を予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりに向け、次の評価項目に目標値を定め取り組みました。

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
特定健診受診率	%	45	50	60
実績	%	40.6	37.9	10.2
達成割合	%	90.2	75.8	17.0
評価		B	C	D
特定保健指導実施率	%	30	35	40
実績	%	24.6	17.3	16.7
達成割合	%	82.0	49.4	41.8
評価		B	C	D
メタボリックシンドローム 該当者・予備群の割合（服 薬中の方を除く。）	%	13	12	11
実績	%	12.8	12.0	10.1
達成割合	%	98.5	100.0	108.9
評価		B	A	A

II 疾病予防の推進と健康づくりの支援

本施策は、病気にならないため、生活の見直しや生活の改善が求められていることから、次の評価項目に目標値を定め取り組みました。

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
がん検診受診率（胃がん）	%	33	35	35
実績	%	24.8	24.6	5.9
達成割合	%	75.2	70.3	16.9
評価		C	C	D
がん検診受診率（肺がん）	%	56	57	57
実績	%	36.4	35.2	8.5
達成割合	%	65.0	61.8	14.9
評価		C	C	D

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
がん検診受診率（大腸がん）	%	27	28	29
実績	%	21.7	20.8	5.5
達成割合	%	80.4	74.3	18.9
評価		B	C	D
がん検診受診率（子宮がん）	%	13	12	11
実績	%	27.0	24.8	5.5
達成割合	%	207.7	206.7	50.0
評価		A	A	C
がん検診受診率（乳がん）	%	19	19	20
実績	%	13.9	14.2	3.1
達成割合	%	73.2	74.7	15.5
評価		C	C	D
空間分煙実施率	%	100	100	100
実績	%	100	100	100
達成割合	%	100	100	100
評価		A	A	A
男性の肥満 （BMI 25%以上）の割合	%	35	34	33
実績	%	33.6	32.5	29.6
達成割合	%	96.0	95.6	111.5
評価		B	B	A
健康づくりのために運動し ている人の割合	%	27	28	29
実績	%	68.1	68.3	—
達成割合	%	251.9	242.8	—
評価		A	A	E
自主グループ活動数	グループ数	39	41	43
実績	グループ数	37	38	30
達成割合	%	94.9	92.7	69.8
評価		B	B	C
3歳児健診う蝕罹患率	%	42	41	40
実績	%	43.5	37.4	34.9
達成割合	%	96.5	109.6	114.6
評価		B	A	A

※BMI：体格指数（Body Mass Index）BMI＝体重（kg）÷身長（m）×身長（m）

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
80歳で20本の歯を有する者の人数	人数	38	43	48
実績	人数	17	33	14
達成割合	%	44.7	76.7	29.2
評価		D	C	D
かかりつけ歯科医を持つ者の割合	%	69	71	73
実績	%	88.5	91.2	—
達成割合	%	128.3	128.5	—
評価		A	A	E
かかりつけ医を持つ者の割合	%	78	80	82
実績	%	79.4	82.1	—
達成割合	%	101.8	102.6	—
評価		A	A	E

Ⅲ 食育の推進

本施策は、バランスのとれた正しい食生活、食の大切さを理解していくことが重要であることから、次の評価項目に目標値を定め取り組みました。

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
小学4年生で朝食を摂る割合	%	86	88	91
実績	%	90.7	90.8	—
達成割合	%	105.5	103.2	—
評価		A	A	E
中学2年生で朝食を摂る割合	%	85	87	89
実績	%	82.1	86.1	—
達成割合	%	96.6	99.0	—
評価		B	B	E
健康教育参加者数	人数	660	670	680
実績	人数	4,010	4,058	1,423
達成割合	%	607.6	605.7	209.3
評価		A	A	A

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
食生活改善推進員数	人数	85	90	95
実績	人数	82	77	77
達成割合	%	96.5	85.6	81.1
評価		B	B	B
食育推進会議回数	回数	2	2	2
実績	回数	2	1	0
達成割合	%	100	50	0
評価		A	C	E

IV こころの健康づくり

本施策は、心身の健康のため、十分な睡眠が大切であり、また、上手なストレス解消法や身近な相談体制の支援が重要であることから、次の評価項目に目標値を定め取り組みました。

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
自殺率（人口10万人当たり）	人数	24	24	23
実績	人数	29.6	22.6	—
達成割合	%	82.8	106.2	—
評価		B	A	E
相談に参加して安心した人の割合	%	65	70	75
実績	%	—	—	—
達成割合	%	—	—	—
評価		E	E	E
健康相談者数	人数	140	150	160
実績	人数	331	132	1569
達成割合	%	236.4	88.0	980.6
評価		A	B	A
健康教育参加者数	人数	130	140	150
実績	人数	347	146	300
達成割合	%	266.9	104.3	200.0
評価		A	A	A

V 親と子の健康支援

本施策は、安心して妊娠・出産・育児ができ、必要な時に必要なサービスや支援が受けられるよう、次の評価項目に目標値を定め取り組みました。

評価項目	単位	21年度	22年度	23年度
相談できる人がいる親の割合	%	98	98	98
実績	%	99	99.5	98.7
達成割合	%	101.2	101.5	100.7
評価		A	A	A
4ヶ月健診健康診査受診率	%	100	100	100
実績	%	100	97.1	99.7
達成割合	%	100	97.1	99.7
評価		A	B	A
妊娠11週までの届出割合	%	80	82	84
実績	%	84.6	82.7	78.5
達成割合	%	105.8	100.9	93.5
評価		A	A	B
妊婦健康診査受診率	%	92	93	94
実績	%	96.4	96.4	87.8
達成割合	%	104.8	103.7	93.4
評価		A	A	B
思春期保健事業を実施する小中学校	校数	22	22	22
実績	校数	22	22	2
達成割合	%	100	100	9.1
評価		A	A	D
小児初期救急医療事業の参加医師数	医師数	25	25	25
実績	医師数	26	27	—
達成割合	%	104.0	108.0	—
評価		A	B	E

③課 題

前期計画の評価結果から、重点施策ごとの課題は次のとおりです。

I 生活習慣病予防対策の推進

- 平成23年度の特定健診受診率の実績値が、震災等の影響による市民の避難により目標値を大きく下回りました。今後、市外避難者への健診周知をはじめ、受診の機会の確保などの体制を整備します。

II 疾病予防の推進と健康づくりの支援

- 平成23年度のがん検診受診率（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん）の実績値が、震災等の影響による市民の避難により目標値を下回りました。今後、避難者への検診周知をはじめ、避難先での受診の機会の確保などの体制を整備します。
- 80歳で20本の歯を有する人数が、目標値を下回っています。このことは、平成23年歯科疾患実態調査結果から見る可以看到るように、歯ぐきに炎症が見られる割合が5歳～9歳で3割、20歳以上で7割、45歳～49歳で8割と年齢が上がるにつれてその割合も高くなっています。子どものときからの歯のケアに対する認識を高めるため、ライフステージに応じた歯のケアに取り組みます。

III 食育の推進

- 中学2年生で朝食を摂る割合が、目標値と比して4ポイント下回っています。このことは、子どもの生活のリズムが夜型になっていることが要因とされていることから、朝食を摂ることの重要性を、学童思春期の子やその保護者にこれまでに以上に周知します。

IV こころの健康づくり

- 相談事業は、乳幼児健診、総合健診、電話相談など各事業実施の際に設けておりますが、東日本大震災以降相談者数が増えており、より一層心のケアが必要とされていることから、地域全体で支え合い、相談できる体制づくりを整備します。

V 親と子の健康支援

- 思春期保健事業を実施する小中学校（平成23年度）については、市内小中学校の多くが、震災等の影響で仮設校舎等での授業により、思春期保健事業を実施する環境になかったことから目標値を下回りました。

第2章 計画のめざす姿

1 基本理念

みんなが支えあう健やかなまちづくり

2 基本目標

生涯を通じて健康に暮らします

を目標に、市民への特定健診⁷や各種がん検診の受診を推奨するとともに、食育やこころの健康づくりの推進、妊娠中の健康管理や安全な出産、乳幼児の疾病予防、障がい⁸の早期発見及び育児支援など母子保健事業の充実を図ることを基本目標としています。

3 重点施策

①前期計画の重点施策

前期計画では、生涯を通じて健康づくりに取り組み、安心して楽しく生き生きと暮らせることを目標に総合的・体系的に「生活習慣予防対策の推進」「疾病予防の推進と健康づくりの支援」「食育の推進」「こころの健康づくり」「親と子の健康支援」の5の重点施策を展開しました。

前期計画策定後、東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故の影響により、市民の健康ニーズが大きく変化したことや健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の改正（いわゆる「健康日本21第2次」）などから、平成25年度から平成29年度までの計画（以下「後期計画」という。）の重点施策を次のように変更し、施策を展開します。

②後期計画の重点施策

I 健康づくりの推進【変更・新設】

市民の多くが未だ避難生活を余儀なくされており、生活環境の変化を要因とする生活不活発⁸予防対策等を進める必要があること。また健康日本21⁹（第2次）¹⁰において、高齢化の進展及び疾病構造の変化などを踏まえ、健康寿命¹¹の延伸実現と健

⁷ 平成20年4月から、40歳以上75歳未満（年度途中で75歳に達する人を含む）の被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診・保健指導のこと。

⁸ 「動かない」状態が続くことで、心肺機能が低下して「動けなくなる」こと。

⁹ 「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の「趣旨」、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などについて、その概要を解説するとともに各分野の数値目標を掲載したもの。

¹⁰ 2013年から10年間の国民健康づくりの運動方針

¹¹ 認知症や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間のこと。

康格差¹²の縮小実現が重要視されていることから、重点施策名を健康づくりの推進とし、各種事業に取り組みます。

II 疾病予防の推進【変更・新設】

市外に避難されている市民の健（検）診体制の整備を図るとともに、市民の疾病予防の充実を図るため、重点施策名を疾病予防の推進とし、各種事業に取り組みます。

III 歯科保健の推進【変更・新設】

高齢化が進む中で、将来を見据え、乳幼児期から生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等により、全ての国民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会を実現することを目的に、平成23年8月歯科口腔保健の推進に関する法律が制定されたことにより、歯科口腔保健の推進の重要性が高まっていることから、重点施策名を歯科保健の推進とし、各種事業に取り組みます。

IV 放射線による健康不安の解消【新設】

原子力災害により、市民は、本地域で生活する上で放射線による健康不安を抱え生活していることから、不安解消に取り組むため、重点施策名を放射線による健康不安の解消とし、各種事業に取り組みます。

V 食育の推進【継続】

震災後、高血圧などを問題とする市民が多くなっていることから、前期計画の食育の推進の事業に、食を通して生活習慣病の予防の取り組みを加えるなど事業内容を変更し、各種事業に取り組みます。

VI こころの健康【継続】

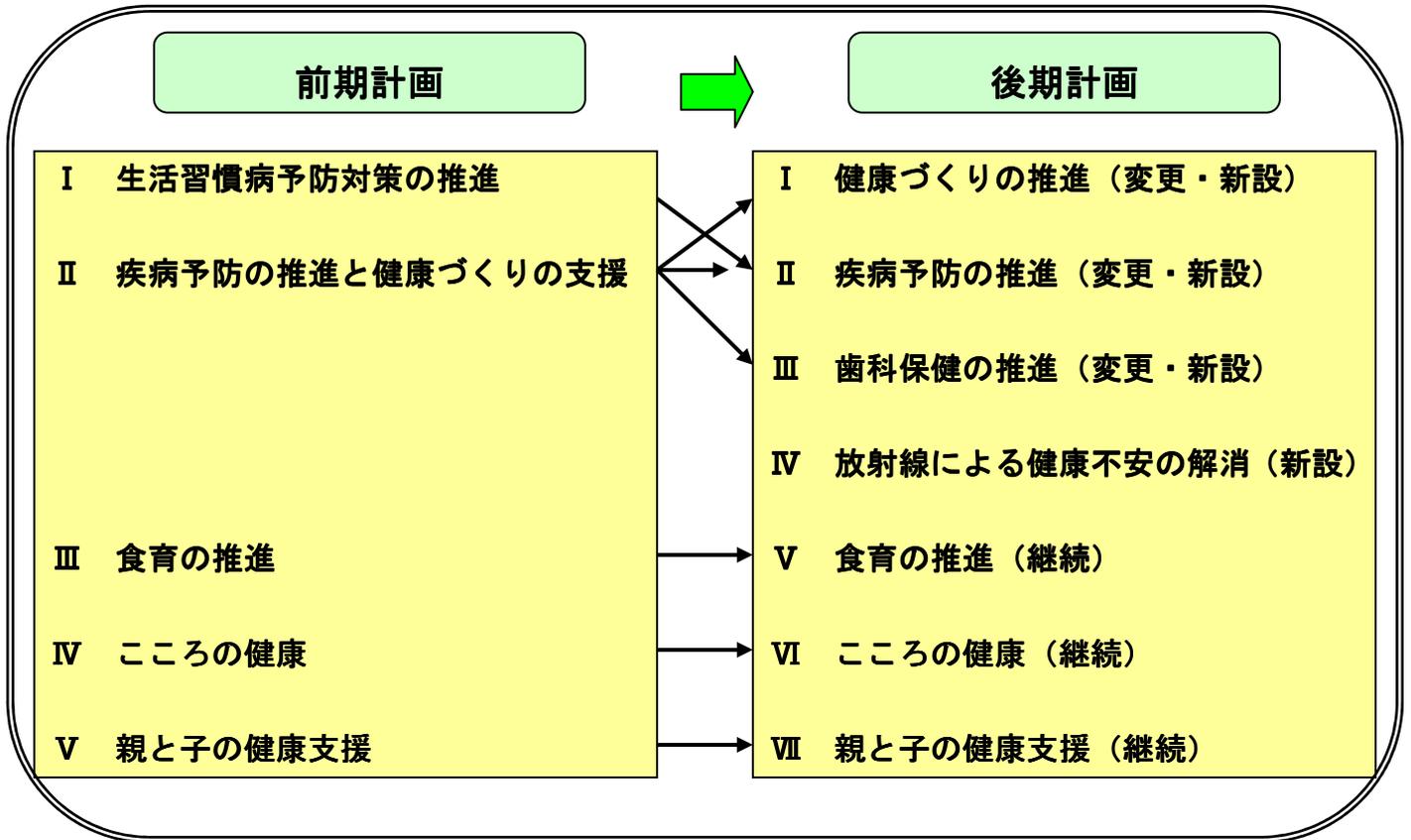
震災及び原子力災害により、多くの市民がストレスを抱えていることから、前期計画のこころの健康の事業に、地域全体で相談できる体制などの取り組みを加えるなど事業内容を変更し、事業に取り組みます。

VII 親と子の健康支援【継続】

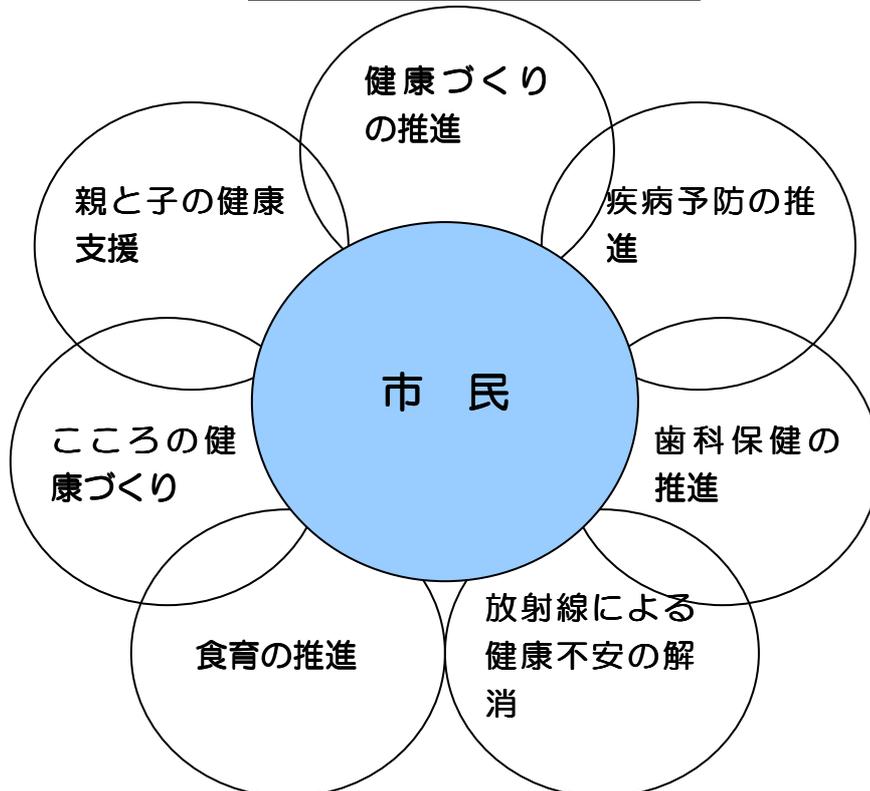
原子力災害により、放射線の健康影響の不安から、外遊びの機会が減少し、子どものこころと体の健康づくりが課題となっていることから、前期計画の親と子の健康支援の事業に、子どものこころと体の健康づくりなどの取り組みを加えるなど事業内容を変更し、各種事業に取り組みます。

¹² 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

重点施策の変更



後期計画の重点施策イメージ図



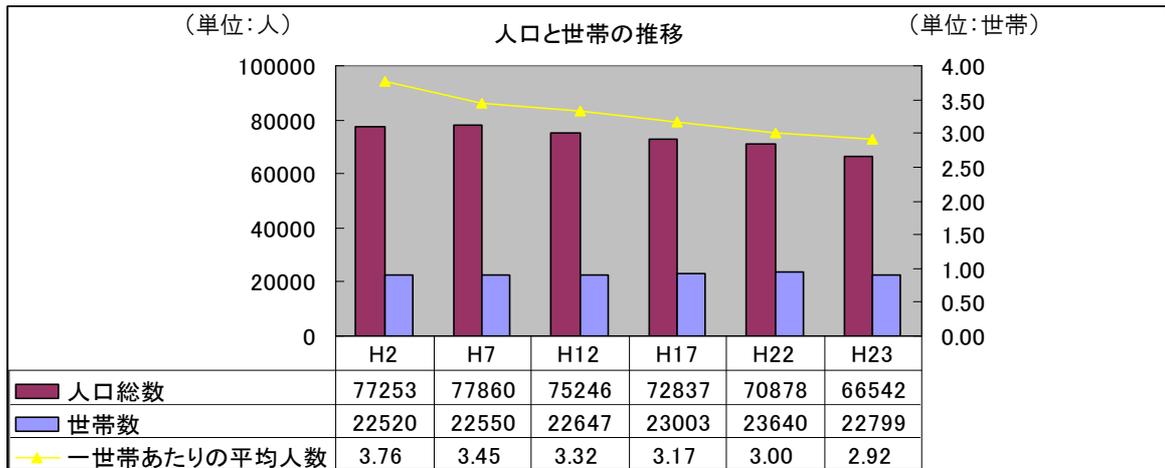
第3章 市民の健康を取り巻く状況

1 人口動態

① 人口と世帯の推移

本市の人口は、年々減少し20年間で6,375人の減少となり、震災後の1年間で4,336人減少となっています。

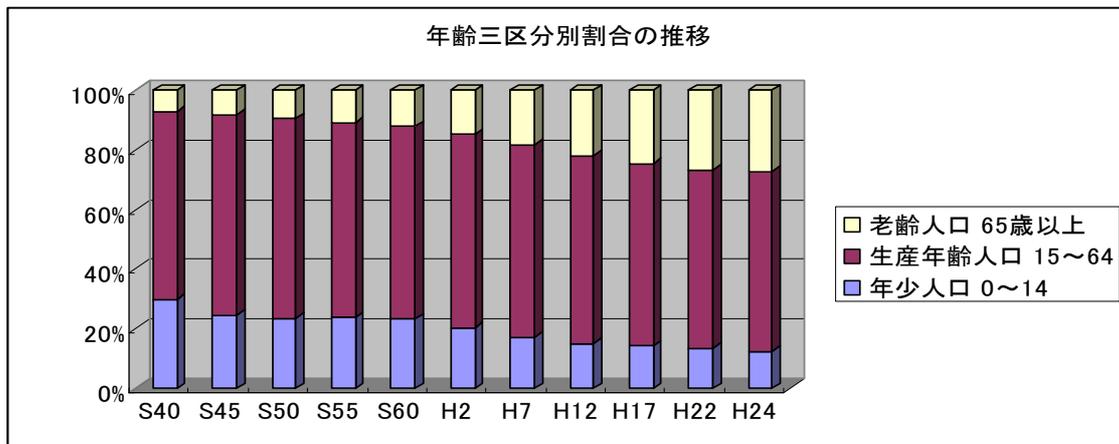
世帯数は20年間で、1,120世帯増加しており一世帯あたりの平成22年では平均人数は3人となり、震災後も減少しています。



※出典：平成22年以前については国勢調査 平成23年については平成23年10月1日現在の福島県現住調査

② 年齢三区分割合の推移

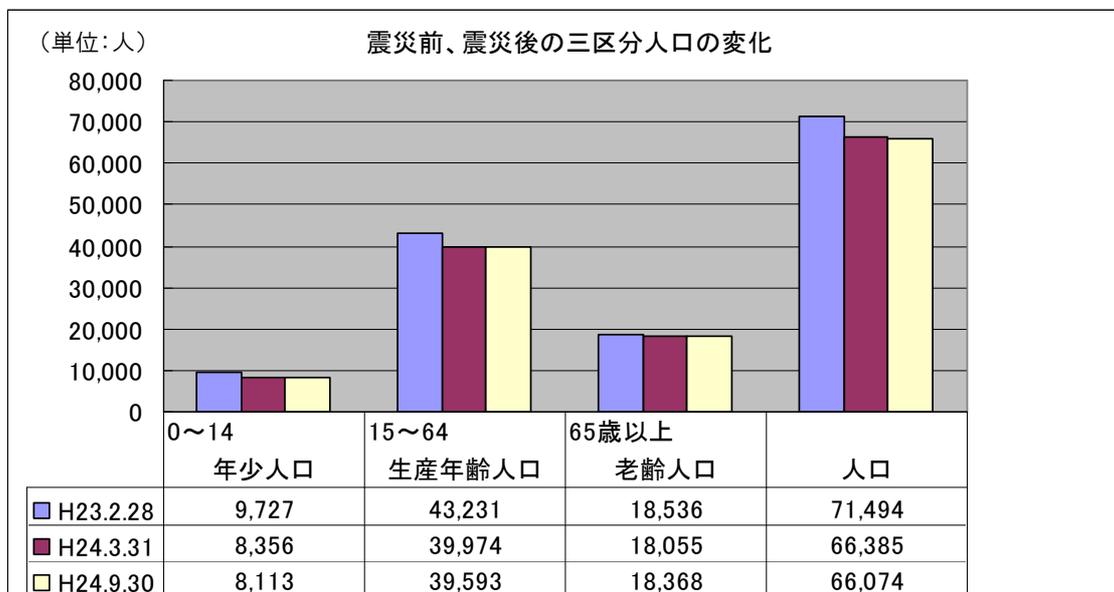
年齢区分での人口の割合は、年少人口（0歳～14歳）、生産年齢人口（15歳～64歳）の割合は年々減少し、老年人口（65歳以上）の割合が増えています。



※出典：平成22年以前については国勢調査 平成24年については平成24年3月31日現在の住民基本台帳人口

③ 震災前と震災後1年半後の状況

震災前と震災後の人口の変化は震災影響による死亡による減少により、震災後1年半が経過し、全体では5,420人の減少で、年少人口は1,614人の減少、生産年齢人口は3,638人、高齢人口は168人の減少となっています。



④ 市内居住率（年齢別）平成24年4月5日現在

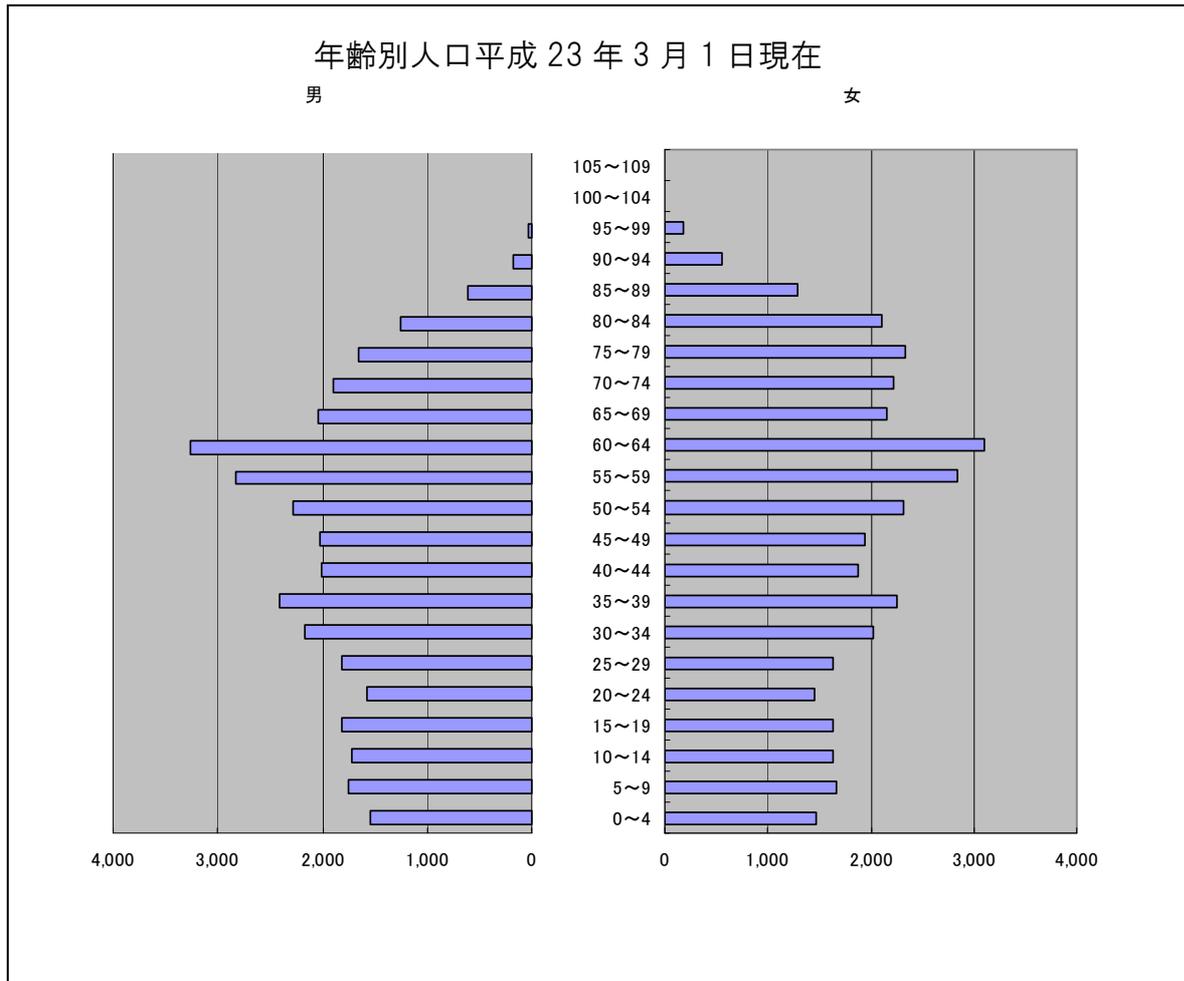
平成24年4月の市内在住率は、平成23年3月11日と比較すると全体では62.8%、0～14歳の年少人口は36.6%、15歳以上の生産年齢人口では62.3%、65歳以上の老年人口では、77.9%となっており、若い年代の居住率が低くなっています。

年齢別市内居住率

年齢構成	H23.3.11 人口	H24.4.5 市内居住者数	H23.3.11と H24.4.5との比較
0～14歳	9,751	3,566	36.6%
15～64歳	43,264	26,944	62.3%
65歳以上	18,546	14,452	77.9%
計	71,561	44,962	62.8%

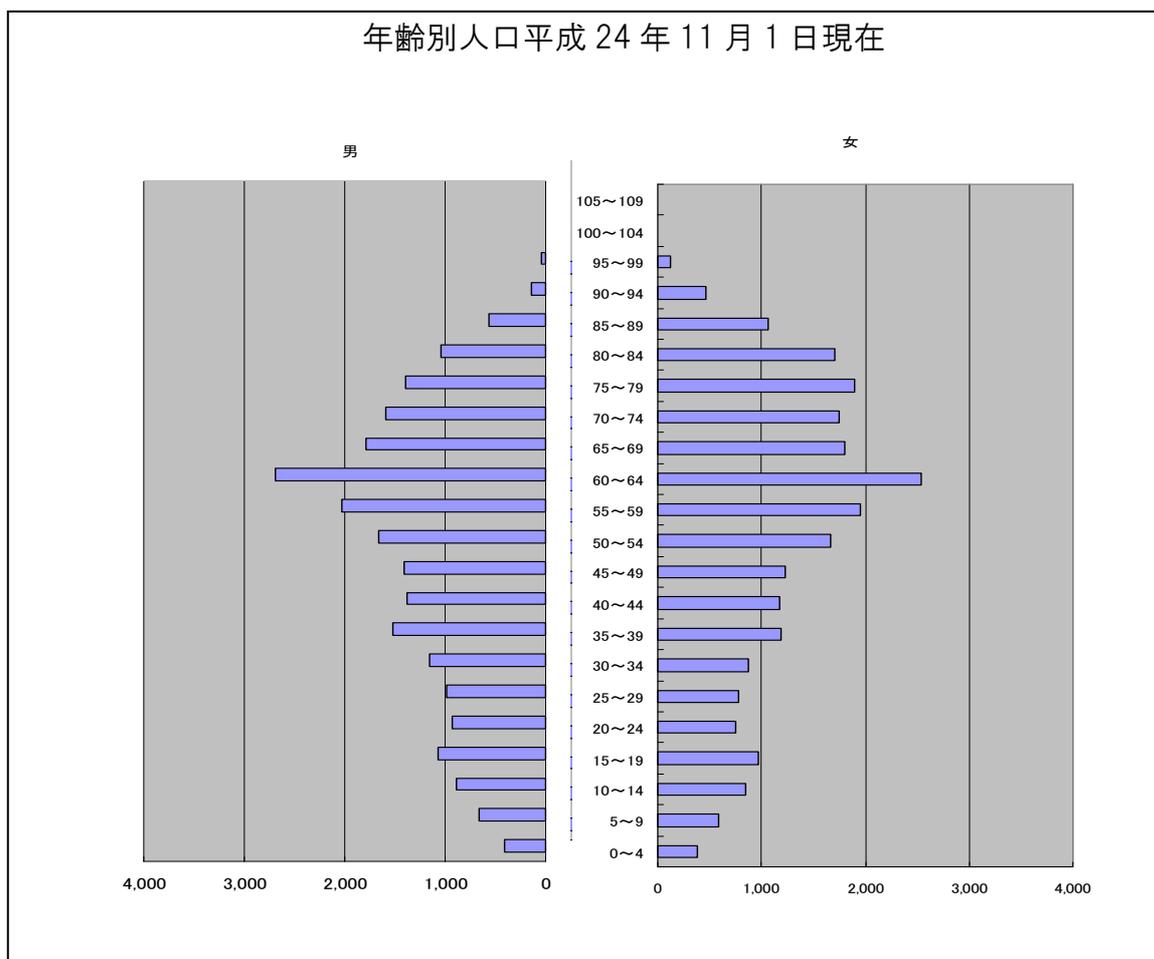
⑤ 市内年齢別人口平成 23 年 3 月 1 日現在

震災前の平成 23 年 3 月 1 日時点の年齢別人口を詳しく見てみると 60 歳～64 歳までが最も多く、男女とも 3,000 人を超えています。0 歳～30 歳は、年齢に関係なくほぼ等しく分布しており、30 歳を超えると人口も増えはじめ、60 歳でピークを迎え、65 歳以上で下降し始めています。



⑥ 市内年齢別人口平成 24 年 11 月 1 日現在

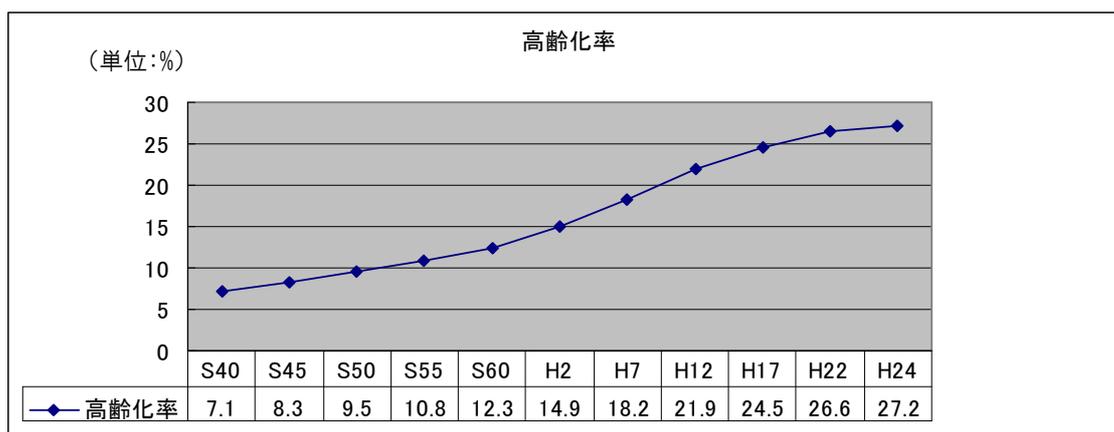
平成 24 年 11 月 1 日現在で、市外避難の実態を踏まえた年齢別人口を見ると、震災前と同様 60 歳～64 歳までが最も多くなっているが、年齢が下がれば下がるほど人口が激減していることがわかります。60 歳以上では、震災前と比較してもそれほど減少はしていません。



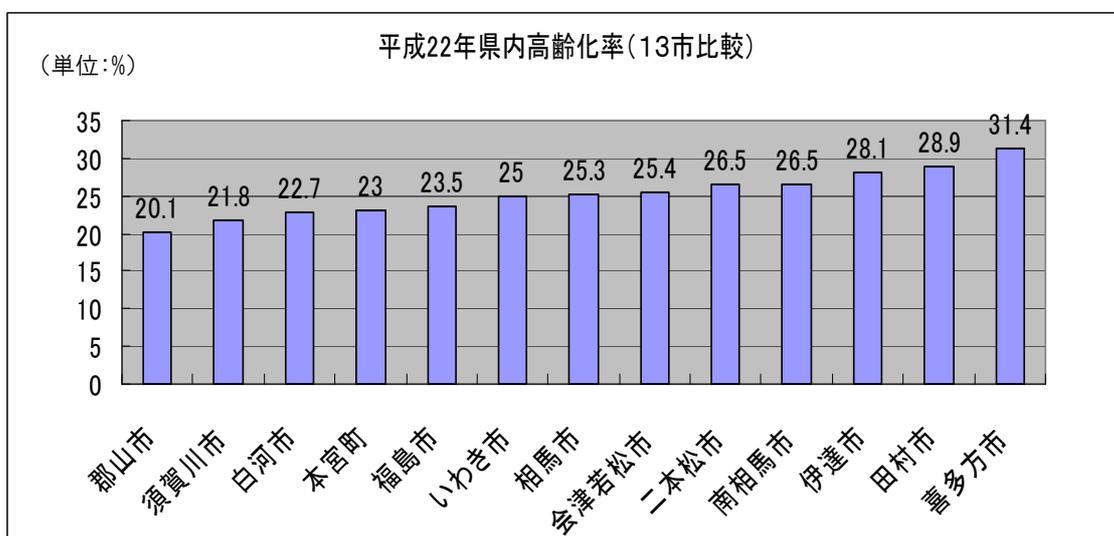
⑦ 高齢化率

高齢化率は年々上昇しており、震災前の平成22年は26.6%となっていたが、平成24年3月末では27.2%、9月末では27.8%となっており、若年層の市外転出により上昇している状況である。なお、市内居住者に限れば平成24年9月末には、高齢化率は32.6%となっています。

また、平成22年の県内13市比較では4番目に高齢化率が高い状況にあります。



※出典：平成22年以前については国勢調査 平成24年については平成24年3月31日現在住民基本台帳人口

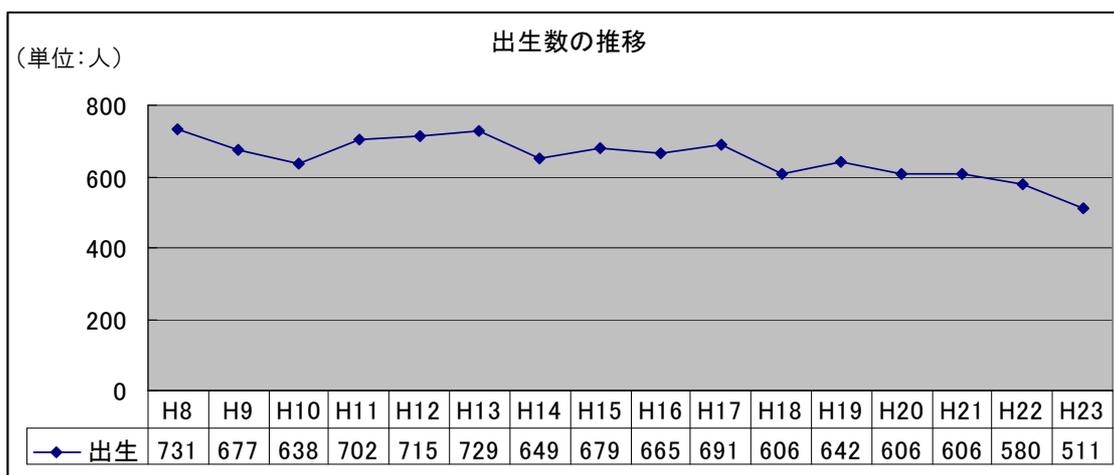


※出典：国勢調査

2 出生と死亡の状況

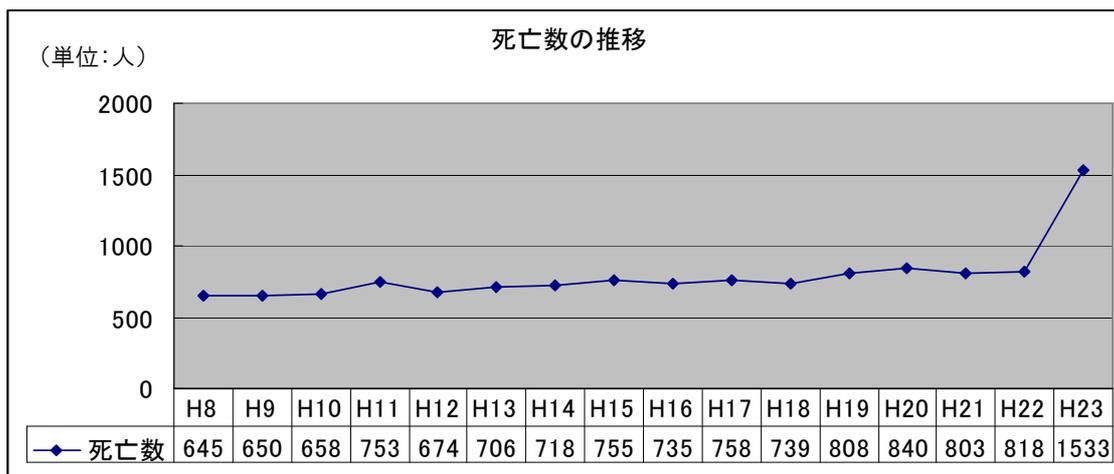
① 出生数の推移

出生数は増減しながらも減少してきています。平成 12 年の 715 人から比較して平成 22 年は 580 人と 10 年間で 135 人の減少となっており、震災のあった平成 23 年は 511 人と、前年から比較すると 69 人の減少となっています。



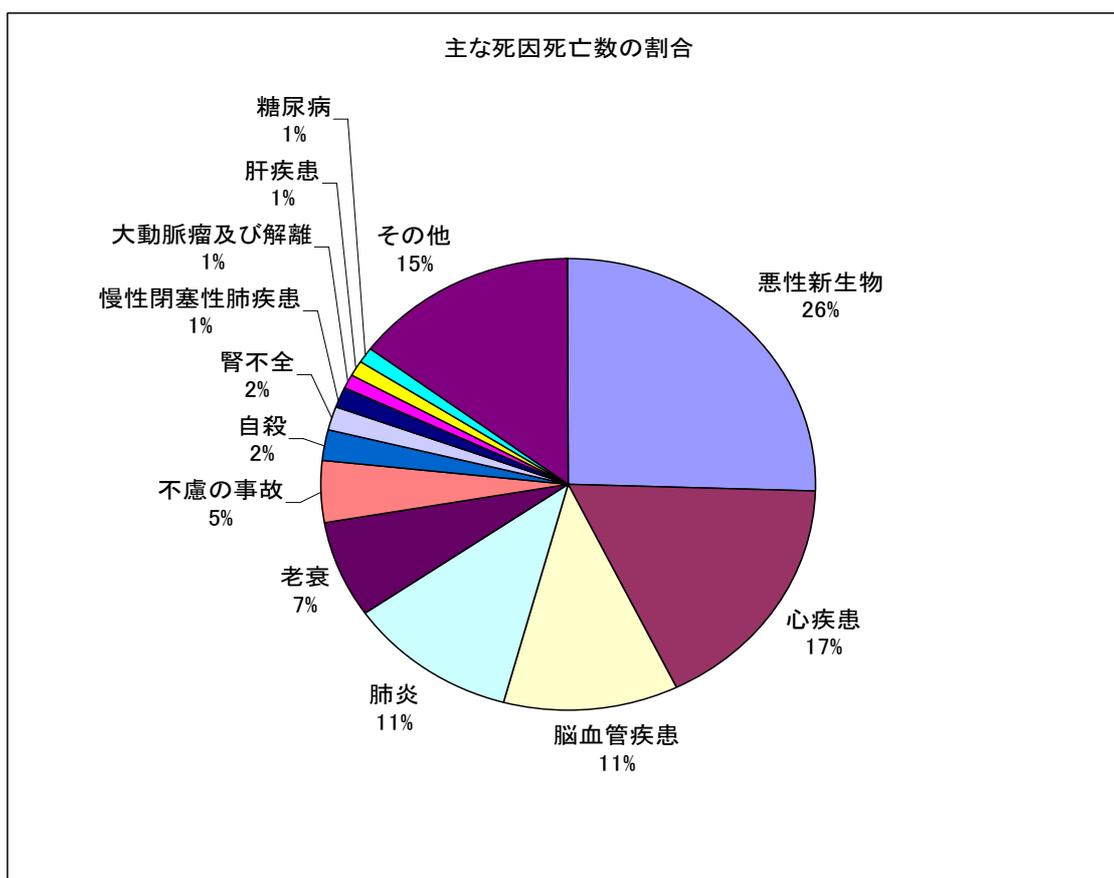
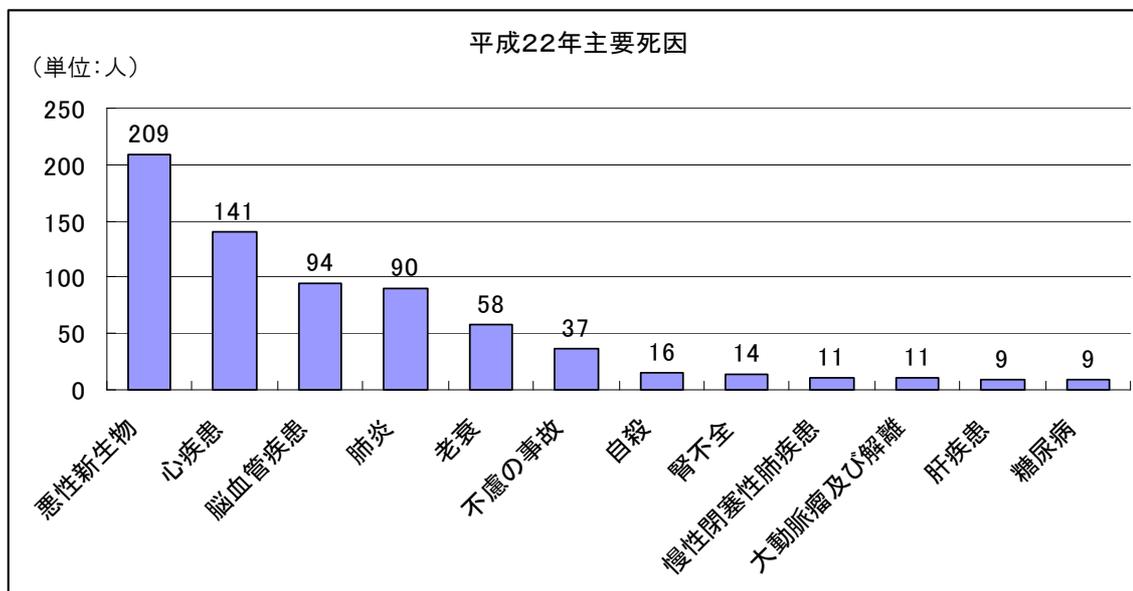
② 死亡数の推移

死亡数は増減しながら上昇しており、平成 12 年の 674 人から比較して平成 22 年は 818 人と 144 人増加しています。平成 23 年は震災の津波による死亡に加え避難生活による震災関連による死亡もあり 1,533 人の死亡数でした。



③ 死因別の死亡状況

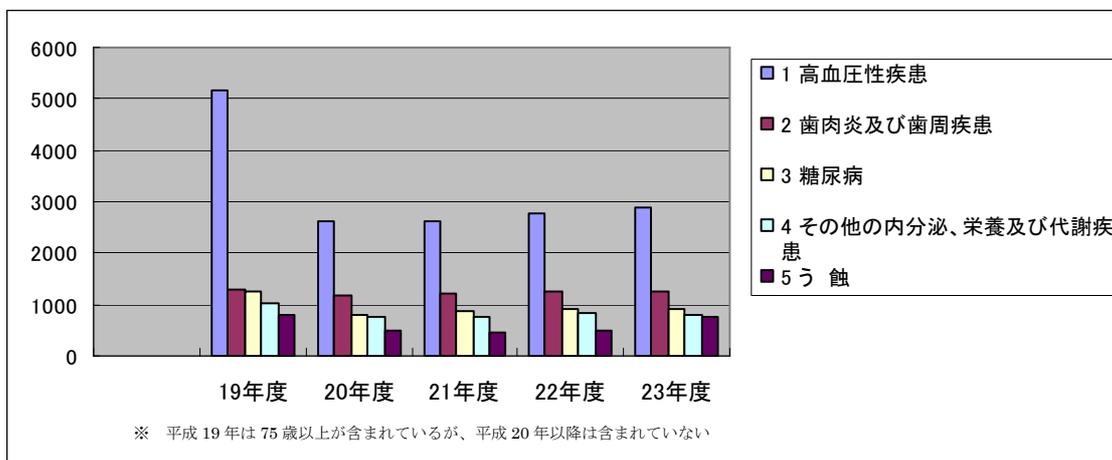
平成22年の死亡数を死因順位別にみると、第1位は悪性新生物¹³、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患、第4位は肺炎次いで、第5位が老衰となっています。



¹³ がんのこと。

3 疾病状況

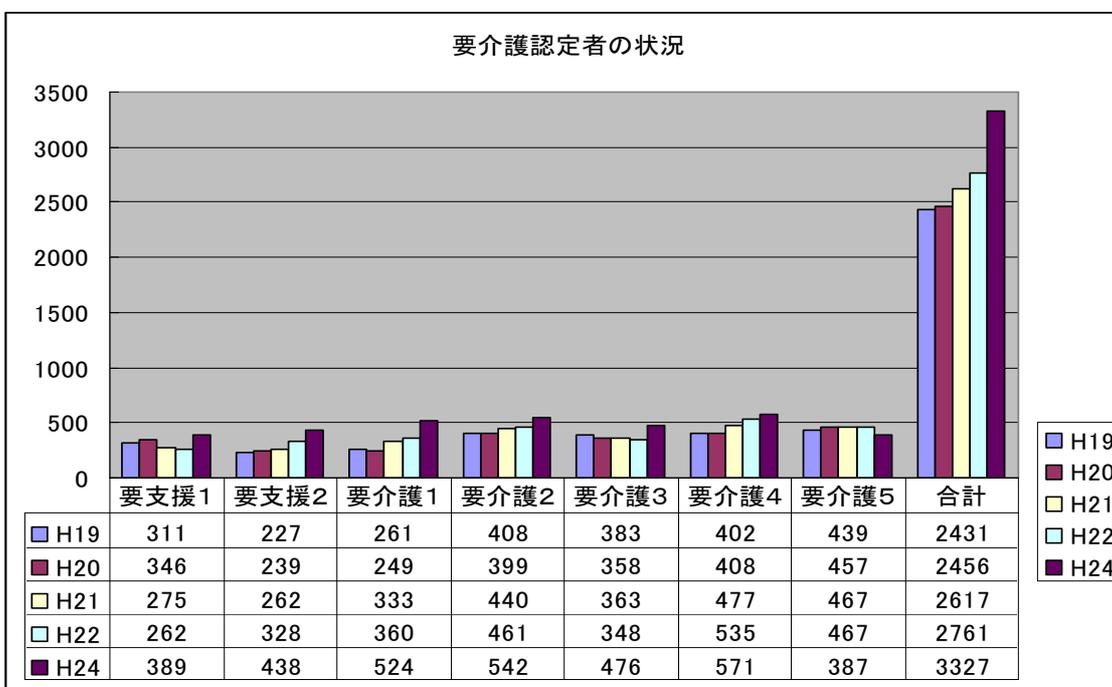
国民健康保険加入者の疾病統計によると、高血圧性疾患で治療している人が最も多く、次いで、歯肉炎及び歯周疾患、糖尿病、その他の内分泌、栄養及び代謝疾患、う蝕¹⁴の順となっています。



※出典：福島県国民健康保険疾病分類統計表（平成19年～23年5月診療分）南相馬市

4 介護保険認定者の状況

介護保険認定者の状況は年々増加してきているが、震災前と比べて震災後の認定者数の増加が顕著です。

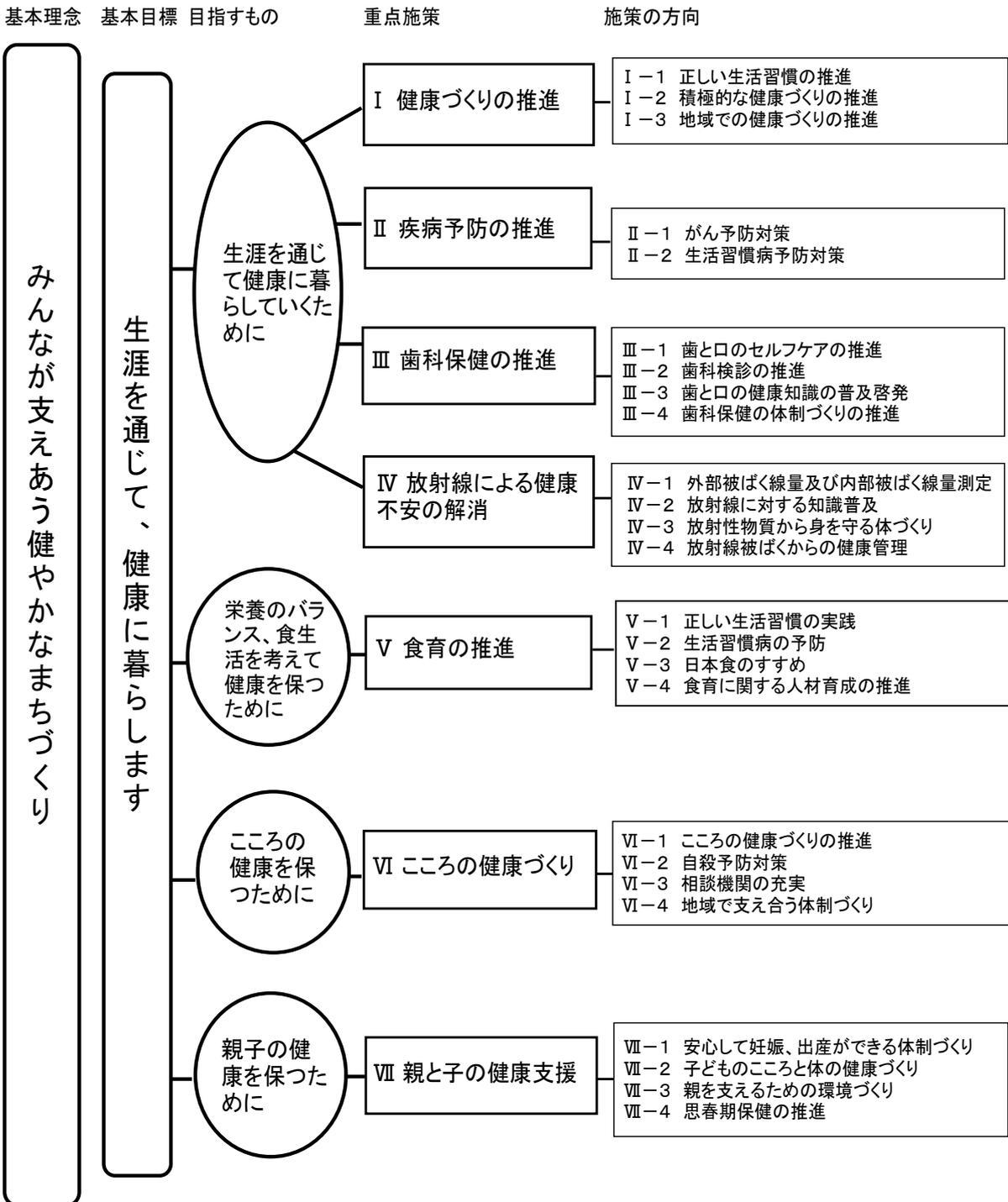


¹⁴ むし歯のこと。

第4章 重点施策ごとの取り組み

1 後期計画の概要

後期計画は、次の7つの重点施策の基に、25の施策において、震災等により被災された市民の健康維持を図る事業をはじめ、市外に避難されている市民の健（検）診体制の整備など各種事業に取り組みます。



2 重点施策ごとの方向性

I 健康づくりの推進

市民が、楽しみと生きがいをもって、明るい笑顔で、自分らしく生活できるように、体と心そして地域を元気モリモリにしていきます。

1. 正しい生活習慣の推進

現状と課題

- 平成 20 年に実施した市民意識調査（前期計画策定時における市民意識調査）（以下「市民意識調査」という。）では、自分の血圧値を認知している人が 75.2%、食事をする際、塩分を控えている人が 42.2%となっています。
- 平成 22 年度全国国民健康栄養調査から福島県の塩分摂取量は男性 13.0 g/日（全国 11.8 g/日）、女性 11.0 g/日（全国 10.1 g/日）と男女ともに高い状況にあります。
- 平成 24 年度に実施した健康に関するアンケート調査（以下「健康調査」という。）において、約半数の人が高血圧の指摘を受けており、治療を受けている人は約 4 割、東日本大震災後（以下「震災後」という。）から高血圧の治療を始めた方が 15.9%となっています。
- 本市の国民健康保険加入者の疾病統計（以下「国保疾病統計」という。）において、高血圧性疾患で治療している人が多くなっています。

施策の方向性

- 市民が、早い段階から高血圧予防への取り組みができるように、高血圧の要因や対策を広く啓発していきます。
- 高血圧予防をはじめ、市民が自分自身の体の状態を理解して食生活や運動習慣が身につくなど正しい生活習慣が実践できるよう取り組みます。

具体的な取り組み

取り組み内容	事業名	事業内容
高血圧予防事業	・うすシオ生活の推進事業 ・ちよこちよこ運動の推進	高血圧予防のため、減塩やこまめに動く習慣が身につくための取り組みを実施します。 ※仮設住宅や借上げ住宅の被災者には、仮設住宅・借上げ住宅サロンにおいて実施。
健康づくり事業	・血管元気づくり教室	脳卒中や心疾患などの病気にならないよう、食生活や運動習慣など正しい生活習慣が実践できる取り組みを実施します。
あいさつの推進	・早起きあいさつ朝ごはんの推進	みんなが笑って心にゆとりがある生活ができるために、家庭をはじめ地域全体で、あいさつを通したところの健康づくりに取り組みます。

2. 積極的な健康づくりの推進

現状と課題

- 市民意識調査から、ふだんの運動頻度について、毎日または週に2～3回行っている人は約7割でしたが、健康調査では4割弱まで減少しています。運動をほとんどしていない人も多く、日常生活活動量においても約半数の人が震災前と比べ減少しています。
- 震災後、生活環境の変化などにより日常生活活動量・運動頻度が減少傾向にあり、その影響による生活不活発や肥満、不眠などの健康問題が課題です。
- 南相馬市復興に関する市民意向調査（以下「市民意向調査」という。）において、約7割の人が「放射線による人体への影響」を不安としています。

施策の方向性

- 市民が、気軽に体を動かすきっかけづくりや、身近なところで運動にふれることができ、運動習慣が身につけられるように取り組みます。
- 市民が、自主的に健康づくり活動ができるように活動を支援します。

- 市民が、健康を維持でき、丈夫な体づくりができるように取組みます。
- 市民が、周囲の人たちと交流しながら、健康に生活できるよう地域づくりに取組みます。

具体的な取り組み

取組み内容	事業名	事業内容
生活不活発予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ・自由参加型サロン (いち、にの、さ～んぼ) ・笑って！定期貯筋教室 	被災された方や高齢者の閉じこもり予防、健康を維持するために、筋力アップ運動や笑いのある交流を関係機関と連携しながら実施します。
積極的な運動習慣の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・気軽にできる体操の普及 ・ウォーキング推進事業 ・男性のための健康づくり教室 	市民が、健康づくりに自主的に活動できるように、もりあげ体操 ¹⁵ ・ノルディックウォーキング ¹⁶ の普及を実施し、運動の楽しさを感じ、日常生活に積極的に取り入れられるような取り組みを実施します。
自己免疫力・自己治癒力の向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・笑う生活の推進 	放射線による健康不安の解消と丈夫な体作りのために、自己免疫力や自己治癒力を高めるために取り組みを実施します。
認知症予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防の普及・啓発 ・認知症予防教室(地域型・行政型) ・認知症相談事業 (二段階方式システム¹⁷導入) 	震災等による生活環境の変化は、心や脳の働きを急激に低下させる要因となることから、認知症の予防と認知症の重症化防止のために、元気なうちから活動できるための取り組みを実施します。

¹⁵ どこでも簡単にできる体操(波乗り体操、のりのり体操、いきいき体操)をいう。

¹⁶ 2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ。

¹⁷ 認知症予防と対処に向けた取り組み。第一段階：神経心理機能テストにより、脳機能レベルを客観的に判定。第二段階：脳機能レベルに合わせた脳の活性化訓練

3. 地域での健康づくりの推進

現状と課題

- 震災により、生活環境の変化や家族が分散して避難生活を送るなど、地域のつながりが弱くなっています。
- 地域で健康づくりを実践するためには、地域で健康づくりを推進する人が必要です。

施策の方向性

- 市民が、身近な地域で隣近所の人と交流しながら、健康づくりが実践でき、続けられるための取組みを実施します。
- 市民の健康づくりをお手伝いするリーダーを養成、育成していきます。
- 市民が、仲間と一緒に健康づくりが継続できるよう活動を支援します。

具体的な取り組み

取組み内容	事業名	事業内容
健康づくりを推進する人材育成	・健康運動普及サポーター養成・育成事業	住民自らが健康づくりを実施するために、健康づくりを推進するリーダーを養成・育成します。
仲間と一緒に健康づくり支援	・健康づくり自主グループ育成支援	健康づくりを継続するために、自主的な活動を支援します。
身近な地域で健康づくりの実践	・みんなでラジオ体操普及事業 ・ウォーキング大会・マラソン大会	身近な地域で、健康づくりを実践することができるラジオ体操の普及やウォーキング等の実施を、関係課と連携調整し、取り組みます。
医療サービスの充実	・夜間小児科・内科初期救急医療事業 ・かかりつけ医促進事業	市民が安心して生活できるために、医師会、歯科医師会等と連携し、診療体制の整備やかかりつけ医を持つことの必要性などの普及啓発を行います。

施策の目標値

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合 (%)	平成23年度 実績 30.7	29	28	27	26	25
男性の肥満(BMI25以上)の割合 (%)	平成24年度 実績 17.5	17	16.5	16	15.5	15
健康づくりのために運動している人の割合 (%)	平成24年度 実績 51.9	52	53	54	55	56
健康づくり組織への登録者(人)(健康運動サポーター数)	平成24年度 実績 31	40	60	80	90	100
ストレスをためないようにしている人(目標) (%)	平成24年度 実績 7.3	7	7.5	8	8.5	9
かかりつけ医を持つ人の割合 (%)	平成24年度 実績 72.7	73	74	75	76	77

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	
がん検診受診率 (%)	胃がん	平成22年度 実績 24.6	20	22	24	26	28
	肺がん	平成22年度 実績 35.2	30	32	34	36	38
	大腸がん	平成22年度 実績 20.8	20	22	24	26	28
	乳がん	平成22年度 実績 11.0	10	12	14	16	18
	子宮がん	平成22年度 実績 16.2	15	17	19	21	23
がん精密検査受診率 (%) (胃、肺、大腸、乳、子宮の平均)	平成22年度 実績 69.8	90	90	90	90	90	

Ⅱ 疾病予防の推進

市民が、元気で充実した生活を送るために、自分の健康状態を把握して疾病の早期発見・早期治療を推進し、「自分の健康は自分で守る」ことができるように取り組めます。

1. がん予防対策

現状と課題

- 平成 21 年度の本市の死亡原因の第 1 位は悪性新生物（がん）であり、その原因は大腸がんが最も多く、次いで胃がん、肺がんになっています。
- 本市のがん検診の受診率は、福島県内でも低く、特に乳がん、大腸がんの受診率は低迷しています。また、平成 23 年度のがん検診受診率は震災の影響もあり、すべてにおいて平成 22 年度と比較し大幅に減少しました。
- 平成 22 年度の検診受診後の要精検者の精検受診率は、平均 70%であり、乳がん、子宮がん、大腸がん検診で精検受診率が低くなっています。

施策の方向性

- 市民に対し、「自分の健康は自分で守る」意識を浸透させ、がんの要因や対策、がん検診の重要性を広く啓発していきます。
- 職域（事業所）や医療機関、医師会等の関係機関と連携・調整し、検診を受けやすい体制の整備、がん検診受診率の向上に取り組めます。
- 検診を受けない人の理由などを把握し、その対策に取り組めます。
- 検診受診後において、精密検査が必要になった人や治療を要する人への支援に取り組めます。

具体的な取り組み

取り組み内容	事業名	事業内容
市民のがん予防意識の向上	・がんで泣くより笑って予防事業	本市の疾病統計や各種検診の受診状況等を広報、ホームページ、南相馬チャンネル等で情報発信します。 「自分の健康は自分で守る」意識を促し、がんについての知識の普及や生活習慣を見直すきっかけをつくるとともに、がん検診の重要性を理解してもらうための取り組みを実施します。
がん検診受診率向上	・検診受けよう！キャンペーン	市民に対し、検診受診を促すための街頭キャンペーンを行い、広くがん検診について周知していきます。
	・働きざかりのための健康づくり事業	職域(市内企業)と連携し、健康教育、健康相談等を行い、働きざかりの方の健康づくりを支援するとともに、従業員の健康管理に協力していきます。
	・がん検診推進事業	乳がん検診、子宮頸がん検診において対象年齢の方に個別通知し、クーポン券を配付します。 また、初めて検診対象となる方に健康手帳 ¹⁸ を配布するとともに、アンケート調査などを実施し、検診受診の習慣化に努めていきます。
	・未受診者対策	検診を受けない方について、受けない理由やどのような検診が受けたいかなどを把握し、受診率向上のための対策を講じていきます。

¹⁸ 健康診査、健康相談結果等を記載する手帳

取組み内容	事業名	事業内容
がん検診の充実	・検診内容の充実 ・受けやすい検診の体制整備	多くの市民が、がん検診を受けやすいように、集団、施設で各種がん検診を実施します。 いつでも、どこでも、受けられるように医療機関や医師会等の関係機関と調整し、受診体制を整備するとともに、検診内容の充実を図ります。 また、 市外 に避難されている方も安心して検診が受けられるよう関係機関と調整していきます。
検診受診後の支援体制の整備	・検診結果相談事業	市民が検診結果について電話等でいつでも相談できる体制を作ります。
	・見る！気付く！受診する！月間	家庭訪問、電話、個別通知等で要精検者へ受診勧奨を行い、早期受診につなげます。
	・がん患者・家族への支援	検診によってがんが発見された方やその家族に対し、 関係 機関と連携し、不安や悩みの軽減、治療の情報提供などの支援を行います。

2. 生活習慣病予防対策

現状と課題

- 本市の3大死因は、悪性新生物、心臓病、脳卒中であり、全国と比べると、急性心筋梗塞では男性1.8倍、女性1.9倍、脳梗塞では男女とも1.4倍と高い状況です。
- 平成20年度から行なってきた国民健康保険加入者の特定健診の受診率と特定保健指導の実施率は目標の達成にはいたっていません。
- 特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者と予備軍の割合は約3割です。
- 脂質異常で要指導・要医療（治療中を除く）は5割、耐糖異常は約4割と高く、それぞれ治療中を含めると約7割が正常ではなく、国保疾病統計においても、糖尿病が高血圧、歯肉炎及び歯周疾患に次いで高い状況です。
- 平成24年5月診療分の国保疾病統計での高血圧症患者のうち32.6%が糖尿病を52.5%が高脂血症を重複受診しています。また、20歳代以降では、糖尿病・高脂血症の割合が高血圧症より高く、30歳代から高血圧症の割合が逆転しています。
- 市民が自らの健康を把握し、疾病の早期発見・早期治療を進めるために検診を受診する

こと、検診結果に基づいた行動ができるようにすることが重要です。

施策の方向性

- 本市の健康状態を広く認識してもらい、生活習慣病にならないための対策、健康づくりを啓発していきます。
- 特定健診の結果や死亡原因から、心臓病、脳卒中予防のために、高血圧やメタボリックシンドローム対策が必要であり、重点的に対策に取り組んでいきます。
- 若いうちからの健康づくりが大切なことから、職域（事業所）等の関係機関と連携・調整し、働きざかりの人の健康づくりに取り組みます。
- 検診を受けない人の理由などを把握し、その対策に取り組めます。

具体的な取り組み

取り組み内容	事業名	事業内容
健康的な生活習慣の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧予防事業 ・一日一回体重測定事業 ・1:1:2¹⁹推進運動+手ばかり²⁰の推進 ・ちょこちょこ運動の推進 ・働きざかりのための健康づくり事業 	<p>高血圧の知識の普及や生活習慣を見直し、高血圧予防の取り組みを実施します。</p> <p>健康的な食生活・運動・禁煙等の正しい生活習慣の重要性を広く周知し、市民の健康づくりを支援していきます。</p> <p>※仮設住宅や借上げ住宅の被災者には、仮設住宅・借上げ住宅サロンにおいて実施。</p> <p>働きざかりの方への健康づくりは、企業と連携を図り、支援をしていきます。</p>
特定健診受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> ・受けやすい健診の体制整備 	<p>多くの方が健診を受けやすいように、医療機関や医師会等の関係機関と調整し、健診体制を整備します。また、市外に避難されている方も安心して健診が受けられるよう関係機関と調整していきます。</p>

¹⁹ 食事をバランスよく食べるため、料理の数を主食1品、主菜1品、副菜2品に組み合わせること。

²⁰ それぞれの食品の摂取目安量を自分の手のひらをものさし（基準）にする方法。

	・未受診者対策	健診を受けない方について、受けない理由などを把握し、受診率向上に努めていきます。未受診者の方に個別に再勧奨していきます。 また、医療機関と連携し、治療中の方にも健診の必要性を周知し、受診勧奨していきます。
取組み内容	事業名	事業内容
健診の実施	・特定健診 (国保人間ドック)	自分の健康状態を知り健康管理すること及び疾病の早期発見、早期治療を目的として実施します。健診対象者へ個人通知や広報、ホームページ等を通じて受診勧奨の充実を図ります。また、医師会や関係機関等と連携しながら健診体制を充実させます。
特定健診受診後の支援体制の整備	・特定保健指導事業	メタボリックシンドローム該当者の中でも、血糖値、コレステロールに注目し、重点的に健康指導を行います。対象者が保健指導を受けやすい体制をつくります。以前から、対象でも利用していない方や健診結果の悪化している方に対し、特に利用を促していきます。
	・血管元気づくり教室	健診結果で血圧、血糖値、コレステロール値等の高い方に対し、脳卒中、心臓病予防のため教室や個別指導等を実施し健康づくり支援に取り組めます。
	・健診結果事後指導事業	市民が健診結果について理解できるよう情報提供します。いつでも相談できる体制を作ります。また、要医療の方には早期に検査や医療につなげられるよう支援します。

施策の目標値

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
特定健診受診率 (%)	平成22年度実績 37.9	30	35	40	50	60
特定保健指導実施率 (%)	平成22年度実績 17.3	20	30	40	50	60

特定健診の結果高血圧 (要医療・要指導)の割合 (%)	平成 22 年度 実績 45.6	45	43	41	39	37
メタボリックシンドローム (該当者・予備群)の割合 (%)	平成 22 年度 実績 31.7	29	28	27	26	25

Ⅲ 歯科保健の推進

市民が、いくつになってもおいしく食べることができて、楽しくおしゃべりができるために、妊娠期から高齢期までのすべてのライフステージにおいて「1日3回食後に歯みがき」を習慣化できることをめざします。

現状と課題

- 国保疾病統計において、歯肉炎及び歯周疾患は、高血圧疾患に次いで2番目に高い受診件数になっています。
- 歯周疾患は、高血圧疾患、糖尿病と関連が深く、医療費の上位を占めています。
- 健康調査の結果から、かかりつけ歯科医のいる割合は70%となっていますが、定期検診を受けている割合は28.5%と低くなっています。
- 平成23年歯科疾患実態調査(全国調査)では、歯ぐきに炎症所見がある割合は、5～9歳35.5%、20歳以上で7～8割みられ、その割合が最も多い年代は45～49歳で86.7%です。また、本市で実施してきた国保歯科検診において、有所見者は9割でした。
- 本市の3歳児健診のむし歯有病率割合は37.4%で、全国の21.5%、福島県32.7%と比べ高く、また、1人平均むし歯本数も全国0.8本に対し、本市1.8本と高い状況です。

施策の方向性

- すべての市民が、「1日3回食後に歯みがき」が実践できるように、ライフステージごとに歯と口のセルフケアを啓発していきます。
- 歯科疾患(むし歯・歯周病)の早期発見、歯の喪失防止のため、歯科検診等専門家の支援によるプロフェッショナルケアを受けることを関係機関と連携し進めます。
- 市民が、歯の健康づくりの取り組みを実践できるよう、広報、ホームページ等で周知します。
- 歯の健康づくりが市全体で取組めるように、歯科医師会、職域(事業所)、関係機関等と連携し、体制づくりを行います。

- 歯科保健事業は、ライフステージに応じた継続的な歯（口腔）のケアが必要なことから、本計画と併せて歯科保健アクションプランに取り組みます。なお、詳細は資料をご覧ください。

具体的な取り組み

1. 歯と口のセルフケアの推進

取組み内容	事業名	事業内容
子どものむし歯・歯肉炎 予防対策事業	・食べたら歯みがき習慣化事業	子どものむし歯予防・歯肉炎予防のために、1日3回きちんと食後の歯みがきが実践できるよう関係機関と連携して取り組みます。
	・1日1回しっかり仕上げみがき実践	子どものむし歯予防のために、仕上げみがきを楽しく実践できるよう普及啓発を行います。
歯周病予防対策事業	・1日最低1回5分以上しっかり丁寧に歯みがき実践	自分の口に合ったセルフケアを実践することを普及啓発します。定期歯科検診時の歯みがき指導を受けること、歯間清掃用具を毎日使用することを関係機関と連携し、啓発します。
いい息して楽しくおしゃべり対策事業	・お口の中まるごと全部きれいにしようの推進	全身の健康維持といい息で楽しくおしゃべりできることをめざして、セルフケアの方法の啓発を行います。

2. 歯科検診の推進

取組み内容	事業名	事業内容
-------	-----	------

歯周病早期発見対策	・妊婦歯科健診の推進	子どもの仕上げみがきが上手になること、家族への歯の健康をサポートしていくことができるために、歯科健診と自分に合った歯みがき方法の指導を受けることを関係機関と連携し進めます。
-----------	------------	--

取組み内容	事業名	事業内容
プロフェッショナルケア推進事業	・定期歯科検診&歯みがき指導を受けよう運動	歯周病予防のために、歯科検診と自分に合った歯みがきの方法の指導を受けることを関係機関と連携し進めます。

3. 歯と口の健康知識の普及啓発

取組み内容	事業名	事業内容
1日3回食後に歯みがきの周知啓蒙事業	・「1日3回食後に歯みがき」普及啓発	市民が、歯と口の健康づくりの取り組みを実践できるよう関係機関と連携し、広報、ホームページ等で周知します。

4. 歯科保健の体制づくりの推進

取組み内容	事業名	事業内容
歯と口の健康づくりの推進	・教育関係機関との連携体制づくり事業	自分に合った歯みがき方法の習得と、1日3回食後に歯みがきの習慣化のため、関係機関と連携し実践できるよう進めます。
	・働き盛りのための歯の健康	歯周病予防のためのセルフケアと定期的な

づくり体制整備事業	<p>専門家によるプロフェッショナルケアが実践できるために、歯科医師会、企業等と情報交換等を行い、事業の検討調整及び歯の健康づくりの知識の普及啓発を行います。</p>
-----------	---

施策の目標値

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
1日1回5分以上歯みがきする人の割合（％）	平成24年度 実績 43.6	60	60	60	60	60
過去1年間で定期歯科検診を受ける人の割合（％）	平成24年度 実績 28.5	35	35	35	35	35
歯間部清掃用具の毎日使用割合（％）	平成24年度 実績 12.3	30	30	30	30	30
歯科医院で歯みがき指導を受ける割合（％）	平成24年度 実績 1.8	10	10	10	10	10
3歳児健診むし歯有病率（％）	平成23年度 実績 34.9	33	31	29	27	25

IV 放射線による健康不安の解消

放射線の健康への影響に対する不安を軽減し、安心して生活することができるように、放射線被ばく検診事業や個人積算線量測定事業、講演会を実施し、市民の健康管理に取り組めます。

現状と課題

- 市民意向調査において、約7割の人が「放射線による人体への影響」を不安としています。また、約5割の人が「放射線の影響検査などの健康管理対策」を重要な取り組みとしてあげています。
- 健康状況に関するアンケート調査（青・壮年期）（以下「青・壮年期健康調査」という。）において、本地域で生活する上で放射線を不安とする方が80.4%います。
- 平成23年10月から個人積算線量計（ガラスバッチ）による外部被ばく量測定を実施しています。3か月間の累積線量の平均値の結果は、第1回（平成23年10月から12月）が0.2mSv、第2回（平成24年1月から3月）が0.1mSvとなっており、1.0mSv以上の人には個別対応を実施しています。
- 平成23年7月から南相馬市立総合病院及び渡辺病院において、ホールボディカウンターによる内部被ばく線量測定を実施しています。子どもの99%、大人の90%以上の人から放射性物質が検出されていません。
- 原発事故により放射線が飛散し、地元食品に対する不安が強い状況にあります。南相馬市小学・中学・幼稚園・保育所の保護者対象に平成24年7月「食に関する意識調査」を実施し、給食における地産地消について「福島県産・南相馬市産は使わないでほしい」と回答した方のうち、93%の方が理由として不安だからと回答しました。
- 健康調査から、魚類の摂取が減った・少し減ったと回答した人が37.3%、野菜摂取（緑黄色野菜の摂取）が減った・少し減ったと回答した人が34.1%と震災及び原子力事故の影響による生活環境の変化に伴い、食品摂取状況にも変化が生じています。

- 平成 24 年 10 月に実施した講演会のアンケート調査結果では、約 9 割の人が講演内容を理解したと回答しています。

施策の方向性

- 市民が安心して生活できるように、市民等を対象とした放射線の外部被ばく線量測定を実施します。
- 講演会や研修会、広報等を通じて、放射線に対する正しい知識や情報提供の行い、放射線の健康のリスクに対する不安軽減に取り組めます。
- 放射線の影響による健康被害やストレスから自分の健康を守るために、丈夫な体づくりができるように取り組めます。
- 安心、安全な食品を選択することができるよう情報提供に努め、自己免疫力・自己治癒力を高め、自らの健康管理が実施できるよう推進します。

具体的な取り組み

1. 外部被ばく線量及び内部被ばく線量測定

具体的内容	事業名	事業内容
外部被ばく線量測定事業	・個人積算線量(ガラスバッジ)測定事業	本市に住所を有する方及び避難している方を対象に個人積算線量計(ガラスバッジ)を貸与し、外部被ばく線量測定を実施します。
内部被ばく線量測定事業	・ホールボディカウンターによる放射線の内部被ばく線量測定	本市に住所を有する方及び平成23年3月11日以降転出した方を対象に、ホールボディカウンターによる内部被ばく線量測定を実施します。

放射線被ばくデータ分析事業	<ul style="list-style-type: none"> 放射線被ばくデータ分析事業 放射線健康対策委員会の設置 	個人積算線量計による外部被ばくの状況及びホールボディカウンターによる内部被ばく検査の分析結果を放射線専門家等による委員会で検討し、その結果を市民に情報提供して市民の不安解消に努めます。
---------------	--	--

2. 放射線に対する知識の普及

具体的内容	事業名	事業内容
放射線に対する健康不安の解消	放射線講演会	放射線の正しい知識・情報を普及することと、市民自身が学ぶ機会を設け、放射線の不安を軽減し、安心して暮らせるために実施します。

3. 放射性物質から身を守る体づくり

具体的内容	事業名	事業内容
食育事業	快食快便推進運動	安全な食品の選び方、食品の組み合わせ方や便秘予防などで自らの体を守り、自己免疫力を高め、健康管理を推進する事業を実施します。
積極的な健康づくり	笑う生活の推進	自己免疫力や自己治癒力を高め、放射線に負けない丈夫な体づくりを実施します。

4. 放射線被ばくからの健康管理

具体的内容	事業名	事業内容
被災者の健康維持	<ul style="list-style-type: none"> ・自由参加型サロン(いち、にの、さ～んぽ) ・笑って！定期貯筋教室 ・高血圧予防事業 ・うすシオ生活の推進事業 ・こころの健康教室 ・こころの健康相談会 	<p>被災された方や仮設住宅等にて避難生活をされている方の健康維持を図るための取り組みを行います。</p> <p>※左記事業内容は、施策の方向Ⅰ-1、Ⅰ-2、Ⅱ-2、Ⅴ-2、Ⅵ-1、Ⅵ-3に併記</p>

具体的内容	事業名	事業内容
市外避難者の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・受けやすい検診の体制整備(がん検診) ・受けやすい健診の体制整備(特定健診) ・母子健康手帳の交付 ・妊婦健康相談事業 ・妊婦健康診査 ・予防接種事業 ・県民健康管理調査 	<p>市外に避難されている方の健康管理を図るため、避難先市町村と連携を図り、健(検)診等の体制を整備します。</p> <p>※左記事業(県民健康管理調査を除く)内容は、施策の方向Ⅱ-1、Ⅱ-2、Ⅶ-1、Ⅶ-2に併記</p> <p>また、県が実施している、基本調査、詳細調査(甲状腺検査、健康診査、こころの健康度・生活習慣に関する調査、妊産婦に関する調査)は県と連携し、健康管理の体制を整備します。</p>

施策の目標値

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
個人積算線量(ガラスバッチ)測定結果からの安心と感じる割合(%)	※	70	75	80	85	90
内部被ばく測定結果を理解できた人の割合(%)	※	50	55	65	65	70
講演会・研修会等において、放射線について正しく理解できた人の割合(%)	平成24年度実績 90	95	95	95	95	95

※は現在調査中

V 食育の推進

市民が、1日3食、バランスよく、おいしく、楽しく、笑顔で食事ができることを目標に、すべてのライフステージで繋がりのある食育事業に取り組めます。

- ・ 乳幼児期：子どもが笑顔でパクパク食べることができる
- ・ 学童思春期：食事の大切さや作る楽しさを知り、おいしく食べることができる
- ・ 青壮年期：1日3食、バランスのよい食事を楽しく食べることができる
- ・ 高齢期：1日3食、食事をおいしく食べることができる

現状と課題

- 平成 22 年度の「朝食についてのアンケート調査」において、朝食を食べる割合は小学校 4 年生で 90.8%、中学校 86.1%でしたが、年齢が高くなると朝食をとる割合が低くなる傾向にあります。
- 平成 20 年度に福島県が行った「食育に関する実態調査」において、起きる時間が遅くなると、毎日朝食を食べる幼児の割合が低くなり、逆に毎日食べない幼児の割合が高くなっています。寝る時間が遅くなることについても同様の結果になっています。
- 平成 22 年度の「食生活に関する意識調査」において、保護者が、食事について非常に大切と 86.9%が回答し、特に食事のバランスが大切と 77.1%が回答しています。
- 平成 23 年度の 3 歳児健診では 3 食ともバランスのよい食事をしている割合は 23.0%と低くなっています。
- 震災後、家族が分散している家庭も多く、地域のつながりも弱くなっています。健康調査では食事がおいしく食べられていない人の理由に「運動不足」、「悩みや不安があるた

め」、「一人で食べるため」が挙げられています。おいしく食事を取るためには、楽しい雰囲気や家族団らんが必要になっています。

- 平成 22 年度全国国民健康栄養調査から福島県の塩分摂取量は男性 13.0 g/日（全国 11.8 g/日）、女性 11.0 g/日（全国 10.1 g/日）と男女ともに高い状況にあります。
- 平成 17 年度国民衛生の動向より、年齢調整死亡率が、福島県は男女ともに心疾患、脳血管疾患において全国より高く、本市でも標準化死亡比（平成 15～19 年）が男女ともに脳梗塞で 1.4 倍、心筋梗塞で 1.9 倍と全国より高い状況です。
- 高血圧治療ガイドライン 2009 において「幼少期の減塩は長期的にみて血圧上昇を抑制する可能性がある」ことが報告されており、高血圧予防において幼少期からの取り組みが重要であると考えます。
- 健康調査から、震災後、魚類の摂取が減った・少し減ったと回答した人は 37.3%、野菜類の摂取が減った・少し減ったと回答した人は 34.1%と食品の摂取状況にも変化が生じています。
- 食生活改善推進員はボランティア組織として、食を通して地域の健康づくりを担っています。平成 23 年度の登録会員数は 77 名でしたが、避難等により平成 24 年度の実働人員は 45 名と減少しています。また、地域での活動回数も震災後減少しています。

施策の方向性

- 1 日 3 回食べること、朝食をとることが身につくよう「早寝・早起き・朝ごはん」を推進し、規則正しい生活リズムを確立することをめざし、朝食推進運動に取り組めます。
- バランスのよい食事のとり方として、主食一品、主菜一品、副菜 2 品を組み合わせる「1 : 1 : 2」を推進し、日常生活で実践しやすいよう調理の技術向上に取り組めます。
- 生活習慣病予防、高血圧予防のため、減塩の実践策として「うすシオ生活」の推進に取り組めます。
- 正しい食生活を実践するためには、正しい生活習慣を身につけることが大切です。特に子どもたちの早寝早起き、歯みがき、運動の健康的な生活習慣の改善には、家庭、学校などの協力が必要です。関係機関と連携し、総合的に取り組んでいきます。
- 食事がおいしく、楽しく、笑顔で食べられるために、子どもから高齢者まですべての市民に一貫した食育事業に取り組めます。

具体的な取り組み

1. 正しい生活習慣の実践

取り組み内容	事業名	事業内容
正しい食生活の推進	・朝食推進運動	1日3回食べることを基本とし、特に欠食が多い朝食をしっかりと食べるよう、子どもや親を対象とした事業に取り組めます。
	・「1:1:2」推進運動	バランスのよい料理の組み合わせ方として主食1品・主菜1品・副菜2品を日々の生活で実践できるように、「1:1:2」運動を周知すると共に、調理技術の向上に取り組めます。
取り組み内容	事業名	事業内容
正しい食生活の推進	・手ばかり推進運動	食品を適量摂取するため、自分の手をものさし(基準)とした「手ばかり」方法を周知し、家庭で実践できるよう取り組めます。
生活習慣の改善	・早寝早起き運動	学校など関係機関と連携し、早寝早起きなど基本的な生活習慣の改善が図れるよう取り組めます。

2. 生活習慣病の予防

取組み内容	事業名	事業内容
高血圧予防	・うすシオ生活の推進事業	高血圧予防のために減塩生活が実践できるよう、高血圧予防教室やイベント等を実施します。 ※仮設住宅や借上げ住宅の被災者には、仮設住宅・借上げ住宅サロンにおいて実施。 また、幼少期から薄味に慣れること広く周知し、実践できるよう関係機関と協力し取り組めます。
肥満予防	・体重の適正化運動 ・ちょこちょこ運動の推進	食品の選び方や食事の取り方、運動などによる適正体重の維持、改善を目指し、教室等を実施します。

3. 日本食のすすめ

取組み内容	事業名	事業内容
地域での食の伝承	・三世代交流会	地域での世代交流の中で、郷土食や行事食を伝えるとともに、地域の豊かな自然、人々の知恵など日本食のすばらしさ、楽しさを伝える事業を実施します。
家庭での食の伝承	・昔ながらの家庭科教室 ・キッチンばーば教室	日々家庭の中で親から子へと受け継がれる食のマナーや感謝の気持ち、家族団欒の楽しさなど食のすばらしさを伝えます。

4. 食育に関する人材育成の推進

取組み内容	事業名	事業内容
人材育成	・食生活改善推進員育成事業	地域で食育を担う人材を育成し、地域をあげて食を通しての健康づくりに取組みます。

施策の目標値

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
小学4年生で朝食を摂る割合 (%)	平成22年度実績 90.8	94	95	96	97	98
中学2年生で朝食を摂る割合 (%)	平成22年度実績 86.1	92	93	94	95	96
3歳児で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている割合 (%)	平成23年度実績 68.5	70	72	74	76	78
食生活改善推進員数 (人)	平成24年度実績 79	80	83	85	88	90

VI こころの健康づくり

市民が、自分自身のこころの健康づくりができ、身近な人の変化に気づき、見守り、つなぐことができ、地域全体で支え合い相談できるよう体制づくりに取り組めます。

現状と課題

- 福島県の自殺率（人口 10 万対）は平成 21 年 29.1 人、平成 22 年 25.6 人。本市は平成 21 年 29.6 人、平成 22 年 22.6 人となっています。
- 本市では、ここ 3 年間、自殺者数は横ばいですが、平成 23 年は 10～20 代前半の男性の自殺が多くなっています。
- 青・壮年期健康調査において、ストレスや悩みを抱えている人は 76.5%で、その要因は勤労問題 43.7%、健康問題 34.2%、家庭問題 30.8%となっています。ストレス解消として、お酒を飲む 37.2%、寝る、テレビを見る・ラジオを聞くと回答する人が多く、ストレス解消法を持たない人は 7.8%でした。
- 健康調査では、ストレスを大いに感じる、多少感じている人は 75.9%で、ストレス解消として、テレビ・映画を見る、買い物をする、会話をすると回答した割合がそれぞれ約 3 割おり、酒を飲む 14.4%、ストレス解消法を持たない人は 12.0%でした。
- 相談相手がいる人は青・壮年期健康調査、健康調査ともに約 6 割でしたが、相談相手がない人はそれぞれ 3 割でした。
- 青・壮年期健康調査において、自殺を考えたことがある人は 19.6%で、その半数が 30～40 歳代の働きざかりの人です。自殺を趣味や仕事で気をまぎらわし乗り越えた人は 40%でしたが、医師や公的機関へ相談にいった人は 11%と少ない現状です。

施策の方向性

- 震災等により、多くの市民がストレス持っています。ストレスを上手に解消できる方法や対応、こころの健康づくりに関する情報提供に取組みます。
- 身近な人の変化に気づき、専門家などにつなぐ、見守ることができる、身近な相談相手として、ゲートキーパー育成に取組み、地域全体で相談できる体制を整備していきます。
- 職域（事業所）と連携し、働いている人への支援・相談体制の充実を図り、また、医療機関等との連携・調整を図りながら地域で支え合う体制づくりに取組みます。

具体的な取り組み

1. こころの健康づくりの推進

取り組み内容	事業名	事業内容
こころの健康づくり事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 快眠生活のススメ ・ 精神保健講演会 ・ こころの健康教室 ・ 出前講座 （こころの健康づくり） <ul style="list-style-type: none"> ・ わかちあいの会 	市民が、上手にストレス解消や心地よい睡眠がとれるために、またアルコールとの付き合い方などこころの健康づくりに関する情報の提供や自殺予防への普及活動に取組みます。 また、被災により身内を亡くされた方々が、互いを尊重しあい、ありのままの想いを語り、聞き、支えあう集いの場（わかちあいの会）を実施します。
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 思春期保健事業 	健康なこころの発達のために、小さいときから、親子で楽しく過ごすことや命の大切さを理解することが必要であることから、関係機関と連携し、思春期保健事業に取組みます。

2. 自殺予防対策

取り組み内容	事業名	事業内容
--------	-----	------

人材育成事業	・ゲートキーパー ²¹ 養成事業	身近な人が、地域で心の悩みや不安のある人の変化に気づき、つなぐ、守ることができるために、身近な相談相手としてゲートキーパーを育成します。※仮設住宅や借上げ住宅の被災者には、仮設住宅・借上げ住宅サロンにおいて実施。
自殺予防の普及啓発	・自殺予防普及啓発事業	市民に、命の大切さや自殺の対応方法等についての正しい知識を普及啓発し、自殺対策への関心を高め自殺予防についての理解を深めるよう働きかけます。

3. 相談機関の充実

取組み内容	事業名	事業内容
健康相談事業	・こころの健康相談会 ・巡回相談事業	被災された方の自宅等を精神科医等専門家や看護師が訪問するとともに、相談会や電話・来所・メール等で気軽に相談できる体制を整備します。また、相談会に来ることや医療機関受診が難しい人には、自宅に訪問するなど相談体制の充実を図ります。

4. 地域で支え合う体制づくり

取組み内容	事業名	事業内容
支え合う体制づくり	・職域との連携事業 ・地域支えあい事業	働き盛りの心の健康に対応するため、出前講座の開催や専門的な相談を受けられるよう、企業と連携しながら相談・支援体制を整えます。地域での見守りや声かけなど、普段からの地域のつながりが大切であることを普及するなど、地域の支え合いを推進します。

施策の目標値

²¹ 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

評価項目	参考	平成25 年度	平成26 年度	平成27 年度	平成28 年度	平成29 年度
自殺率（人口10万対） （人）	平成22年度 実績 22.6	22.6以下	22.6以下	22.6以下	22.6以下	22.6以下
ゲートキーパー登録者 （人）	平成24年度 実績 7	15	20	25	30	35
相談相手がいる人の割合 （%）	平成24年度 実績 66.9	68	69	70	71	72
十分な睡眠がとれていない 人の割合（%）	平成24年度 実績 15.7	15.5	15	14.5	14	14

VII 親と子の健康支援

親と子が安心して、笑顔で、元気に生活できるために、子どもと親の健康づくり、親が安心して子育てできるための支援、思春期の子どもたちが自分のこころや体を大切にできるための環境づくり、地域で子どもたちを育てていける取り組みを実施します。

1. 安心して妊娠・出産できる体制づくり

現状と課題

- 平成23年度妊婦健康診査受診時のアンケートから、妊娠を喜びと感じている割合は82.7%となっていますが、妊娠、出産についての不安を持っている割合は69.2%、子育てについての不安については33.5%と、妊婦の多くが不安をもちながら妊娠生活を送っています。
- 10代の妊娠届出の割合は、平成21年度3.7%、平成22年度4.3%、平成23年度6.8%と年々増加しています。
- 震災前の南相馬市の産婦人科の医療機関は5か所、小児科は4か所でしたが、現在は産婦人科4か所、小児科2か所に減少しています。

施策の方向性

- 市民が、安心して妊娠・出産ができるように妊婦健康診査、健康相談の充実を図ります。
- 妊娠期は、母親自身と生まれてくるこどもの健康づくりができる大事な時期です。この時期から正しい生活習慣が身につくよう保健指導の充実を図ります。
- 妊娠中から仲間づくりを支援していきます。

具体的な取り組み

取り組み内容	事業名	事業内容
安心して妊娠出産ができるための体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳の交付 ・妊婦健康相談事業 	<p>妊娠の喜びを共感しながら、妊娠の不安を解消し安心して出産を迎えることができ、妊娠中の過ごし方や母子健康手帳の活用について説明し、健康相談を実施します。</p> <p>また、市外に避難されている妊婦が、安心して母子健康手帳が交付されるよう関係機関と調整を行うとともに、気軽に電話等で相談できる体制を整備します。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティファミリーセミナー(両親教室) 	<p>妊婦が自らの妊娠を喜び、子供の誕生を心待ちにでき、安心して出産が迎えられるよう妊娠出産の知識普及をはじめ正しい生活習慣が身につくように事業を実施します。また、妊娠中からの仲間づくりを支援します。</p>

<p>安全に妊娠出産できる体制づくり</p>	<p>・妊娠初期の妊娠届出の普及啓蒙 ・妊婦健康診査</p>	<p>医療機関との連携、ポスター掲示等により早期の妊娠届出を促します。</p> <p>妊婦健康診査により、妊娠中の異常の早期発見、治療また適切な指導を行い、心身ともに安定した状態で過ごすことで安心して出産できるよう支援します。また、医療機関と連携しハイリスク妊産婦²²の支援を行います。</p> <p>また、市外に避難されている方が、安心して妊婦健康診査が受けられるよう関係機関と調整します。</p>
------------------------	------------------------------------	---

2. 子どものこころと体の健康づくり

現状と課題

- 1歳6か月児健康診査において、被災後の避難生活や内部被ばくの不安から、食生活偏りや、離乳の遅れがみられています。
- 3歳児健康診査において、7時前に起床している子どもは少なく、21時前に就寝している割合が少なく、また起床後すぐに食事をしている子どもが多くなっています。
- 平成23年度の南相馬市小児生活習慣病検診では、肥満度においては小・中学校とも正常体格の割合が減少し、肥満とかなり肥満の割合が増加しています。
- 中学校女子については、肥満ぎみとやせすぎの割合が増加しています。
- 脂質検査においては、中学校では男女とも正常範囲の割合が減少し、異常と異常傾向の割合が増加している。
- 放射線の健康影響への不安から、外遊びの機会が減少し、テレビ、ビデオを見ることが多くなり、3歳児においてはゲームをする子どもが増えています。
- 震災後、遊びだけでなく、日常生活の中で体を十分に使う経験が少なくなっています。

²² 脳出血など妊婦に命の危険があり、早産で通常の病院では出産できない妊婦をいう。妊産婦死亡・周産期死亡・周産期罹患の発生する可能性が高い妊婦・胎児を意味する。

母子保健事業の現場では、こころと体のバランスが崩れ、体の使い方がぎこちなく、落ち着きがない、乱暴な子どもがめだつ状況です。

施策の方向性

- 規則正しい生活リズムをつくり、メリハリのあるよい生活習慣が身につくよう「早起き・あいさつ・朝ごはん」の推進、「食べたらみがく」歯みがき習慣化に取り組めます。
- 体を使った遊び、安心して遊べる場を提供し、元気なこころと体づくりに取り組めます
- 子どもの頃から1日3回食べること、朝食をとることが身につくよう「早寝・早起き・朝ごはん」を推進し、正しい食習慣づくりに取り組めます。

具体的な取り組み

取り組み内容	事業名	事業内容
健康な生活習慣づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査 ・乳幼児訪問 ・乳児全戸訪問 ・健康教育 	規則正しい生活リズムをつくり、メリハリのあるよい生活習慣が身につくような普及・啓発を行います。

取り組み内容	事業名	事業内容
元気な体づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びの教室 ・なかよし広場 	体もこころも元気に育つために、保健センターにおいて、体を使った遊び(運動)の楽しさを、親子で体験・経験できる事業を実施します。また、親子が安心して遊べる場の提供を行います。
疾病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種事業 	感染症の予防を図るために、定期予防接種、任意予防接種を実施します。 市外に避難されている方も、安心して、予防接種が受けられるよう関係機関と調整します。
健やかな食習慣づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・うすシオ生活の推進事業(キッズ編) ・早寝・早起き・朝ごはんの推進 	1日3回食べることを基本とし、特に朝食を毎日食べるよう子どもや親を対象とした事業を実施します。また、幼少期から薄味に慣れ、将来生活習慣病にならないよう、関係機関と協力した事業を実施します。

<p>健やかな発育、発達の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査 ・すくすく相談会 ・乳幼児発達相談会 ・ことばの相談 	<p>子どもたちの健やかな発育、発達を促すため相談会を実施するとともに、必要時、関係機関と連携を図ります。</p> <p>また、避難されている方も安心して、乳幼児健診や相談が受けられるよう関係機関と調整します。</p>
---------------------	--	---

3. 親を支えるための環境づくり

現状と課題

- 子育てアンケートの結果から、子どものいる生活で毎日が楽しいと回答している人は約3割であり、負担が増えたが育児は楽しいと回答している割合は約8割です。しかし、15%の人がよくイライラしていると回答しています。
- 子育てアンケートの結果から、兄弟がいる場合上の子どもの赤ちゃんがえりや落ち着きのなさ、乱暴などへの対応が困難と回答する母親の割合が増加しています。特に震災後は避難などにより母親が子育ての支援を受けにくくなっています。
- 子育てアンケートの結果から、6～7割の人は育児をするなかで悩みがあっても解決できており、また相談する機関や人は配偶者や自分の親やきょうだい、友人と回答する人が多く、保健師や公共機関と回答する人は少ない状況にあります。
- 多くの母子保健事業において、母親が子どもへ声をかけたり、一緒に遊ぶなど関わりが少ない傾向にあります。また、携帯電話を使っている人も多くみられるようになっていきます。

施策の方向性

- 母親がエンパワーメント²³でき、自己肯定感、自己効力感、自己決定力を身につけるような取り組みをしていきます。
- 安心して遊べる場所、育児のノウハウがわかる場、交流できる場の提供を行います。
- 親子に寄り添い、親子を地域で支えてくれる人材養成と育成に取り組めます

具体的な取り組み

²³ 個人が自分自身の力で問題や課題を解決していくことができる社会的技術や能力を獲得すること。

取り組み内容	事業名	事業内容
親が安心して子育てできる環境づくり	・子どもの心のケア事業 ・フレッシュママクラス	母親が自分の気持ちを話すこと等で、子育ての不安が解消でき、育児が楽しめる事業を実施します。また、子育て力を培うことができるよう支援します。
	・グループミーティング事業	母親を対象に、同じように育児をしている人との交流の場を提供し、自分の育児や自分が抱えている悩みや不安を少しずつ整理しながら、自信を持って自分なりの育児ができるような事業を実施します。
	・遊びの教室	保護者が子どもと一緒に遊び、体験し、子育てが楽しく、また子どもの成長が感じられる事業を実施します。 親子が安心して遊べる場所と育児情報の提供を行います。
	・子育てサークル活動支援	母親が楽しく子育てができるために、仲間との交流や子育て活動を支援します。

取り組み内容	事業名	事業内容
親子を支える人材育成	・母子健康推進員養成講座	子ども自身が成長する力を支え、その養育者である親の悩みや喜びを共にわかち合い、親子に寄り添う人、母子健康推進員を養成し、地域での活動を推進します。

4. 思春期保健の推進

現状と課題

- 本市の思春期保健事業については、平成 20 年度から市内の小中学校を対象に実施して

きました。

- 思春期の子どもたちにおいては、先の阪神淡路大震災でも見られたように被災後の生活の変化や不自由な日常生活、学校生活を強いられることにより自己肯定感や自己決定感の低下が予想されます。
- 本市の10代の妊娠届出の割合は、平成21年度3.7%、平成22年度4.3%、平成23年度6.8%と年々増加しています。

施策の方向性

- 市内の小中学校において、思春期保健事業を継続していきます。また、高校生については各学校関係者と調整し、実施を検討していきます。
- 同年代の子どもたちが交流することで互いに支えあえることができる関係になることをめざす事業を実施します。
- 保健事業の実施においては、学校、教育委員会、地域の産婦人科医師、助産師会等、関係機関と連携して、統一・継続した子どもたちへの支援ができるようにネットワークを築き取ります。

具体的な取り組み

取り組み内容	事業名	事業内容
こころと体を大切に する環境づくり	・思春期保健教室	小学生(高学年)、中学生や高校生とその保護者を対象に、思春期の体や心の発達について正しい知識の普及を図ります。 いのちの大切さ、尊さを伝えることで、自他の命を大切に、自分らしく生きることができるよう支援します。
	・ピアカウンセリングの普及	同年代の子どもたちが交流することで互いに支えあえることができる関係になることをめざす事業を実施します。

<p>思春期保健の体制づくり</p>	<p>・思春期保健事業体制整備</p>	<p>学校、養護教諭部会、地域の産婦人科医師、助産師会等と課題等を共有し、その解決に向けてネットワークを築き協働実施していきます。</p> <p>南相馬市思春期保健プログラム(子どもたちが、いのちの伝達や親の役割、男女の役割などを理解し、コミュニケーションスキルを身につけられるような事業)を作成し、統一し、継続した支援ができるようにします。</p>
--------------------	---------------------	---

施策の目標値

評価項目	参考	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
妊娠を喜びと感じている割合 (%)	平成23年度実績 82.7	83	85	85	85	85
妊娠 11 週までの届出の割合 (%)	平成23年度実績 78.5	83	84	86	88	90
全出生数中の低出生体重児 ²⁴ の割合 (%)	平成18年度 8.0 ※	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0

²⁴ 2500g 未満で生まれた新生児のこと。

子育てアンケート「子どもがいる生活が毎日が楽しい」の割合（％）	平成23年度 実績 34.4	40	40	43	45	50
「自分自身が好きである」と思う子どもの割合（自己肯定感）（％）	H22.10月福 島県家庭教育 調査児童 アンケートよ り 実績 55	50	55	60	65	70

第5章 計画の推進体制

計画の実施に当たっては、重点施策ごとに達成状況を検証可能なものとするため、目標数値を設定するとともに、数値の推移等を把握していきます。

また、毎年度進捗状況を点検していきます。

なお、進行管理等については、次のとおり取り組みます。

1 評価

評価は、毎年度6月までに前年度事業の重点施策ごとに定めた目標値と実績値を基に評価を行います。

なお、評価基準は、p2に記載してある「評価基準」により行います。

2 計画の進行管理

計画の進行管理は、関係機関や有識者等を構成委員とする健康づくり推進協議会において行います。

健康づくり推進協議会の意見を基に、取り組み等の改善が必要なときは、計画の見直しを行います。

3 市民への公表

計画の進捗状況や評価結果については、「広報みなみそうま」及びホームページ毎年公表します。

4 計画の見直し

計画の進捗状況や復興状況、また市民の健康ニーズの変化に合わせて、本計画期間内であってもPDCAサイクルにより必要に応じて計画の見直しを行います。