

令和 4 年 10 月 14 日
健康部八戸市保健所
健康づくり推進課

八戸市健康増進計画「第 2 次健康はちのへ 21」の計画期間の延長に伴う 評価及び目標値の見直しについて

1 「第 2 次健康はちのへ 21」計画期間の延長について

八戸市健康増進計画「第 2 次健康はちのへ 21」の計画期間は、当初、平成 25 年度から令和 4 年度までとしていた。

しかし、国の健康増進計画「健康日本 21 (第二次)」(計画期間:平成 25 年度～平成 4 年度)は、医療費適正化計画等の次期計画と期間を一致させるとのことから、計画期間が 1 年延長され令和 5 年度までとなった。

また、青森県でも「健康あおもり 21 (第 2 次)」(計画期間:平成 25 年度～平成 4 年度)について、県基本計画や医療・保健・福祉分野に係る他の主要な計画と整合性を図るため、令和 5 年度まで計画期間を 1 年延長した。

このようなことから、当市においても次期計画を策定するにあたり、国や県との整合性を図るため、国や県の次期計画公表後に策定することとし、現計画期間を令和 6 年度までの 2 年間延長した。

2 延長後の計画期間

平成 25 年度から令和 6 年度までの 12 年間とする。

3 計画期間の延長に伴う評価結果

国の健康増進計画「健康日本 21 (第二次)」の最終評価と同様に、令和元年度の値を用いて令和 3 年度に評価した。評価結果は表 1 のとおりである。

表 1 評価結果

評価	項目数	評価基準
A	23	目標値に達した
B	30	目標値に達していないが、改善傾向にある ※0.5 ポイント以上の改善
C	4	変わらない ※0.1～0.4 ポイント未満の増減
D	24	悪化している ※0.5 ポイント以上の悪化
E	27	把握方法・対象者等が異なるため評価が困難

4 目標値の見直し結果

- (1) A 評価の目標値が「0%」「100%」「増加」「減少」の項目については、現状の目標値を継続し、それ以外の項目は新たに目標値を設定した。目標値の見直し結果は表 2 のとおりである。

- (2) B、C、D評価の項目については、現状の目標値を継続し、改善できるよう今後も関係機関と連携し推進していく。
- (3) E評価の項目については、令和5年度に実施予定のアンケートや国民健康栄養調査、歯科疾患実態調査で把握し評価する。

表2 目標値の見直し結果

表示：新たに数値目標を設定

目標項目		計画策定時	令和4年度目標値	令和元年度実績値	令和6年度目標値	
I. 栄養・食生活						
肥満傾向にある子供の割合の減少 小学校5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合	女子	5.6%	減少	4.9%	減少	
適正体重を維持している人の割合 (肥満の割合・やせの人の割合の減少)	20歳代女性の やせの人の割合	16.7%	16.0%	15.8%	15.3%	
II. 身体活動・運動						
授業開始前や休み時間に運動の時間を設けている小学校の割合		89.4%	増加	97.7%	増加	
III. こころの健康						
いのちをはぐくむアドバイザー事業の割合	中学校	100%	100%	100%	100%	
スクールカウンセラー等に相談できる体制のある中学校の割合		100%	100%	100%	100%	
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上		0.2%	増加	11.6%	増加	
自殺者の減少(人口10万人当たり)		27.1	減少	13.0%	減少	
V. 喫煙						
未成年者の喫煙をなくす (八戸保健所管内)	中学1年生 女子	0.2%	0%	0%	0%	
受動喫煙対策を実施している 施設の増加	市施設	92.7%	増加	96.9%	増加	
	空気クリーン施設登録施設数	213施設	増加	552施設	増加	
VI. 歯・口腔の健康						
う歯のない者の割合の増加	1歳6か月児健康診査	96.9%	98.0%	99.2%	99.7%	
VIII. 循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)						
メタリックシフト [®] 該当者及び予備群の割合の減少	女性	13.6%	12.2%	11.1%	10.6%	
正常血圧者の割合の増加	男性	50.3%	増加	52.8%	増加	
	女性	60.2%	増加	65.8%	増加	
	全体	56.0%	増加	60.3%	増加	
血圧精密検査受診率の向上		49.7%	増加	50.5%	増加	
脂質異常症の減少	HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl 以下の人の割合	男性	12.7%	11.4%	5.7%	5.2%
	女性	3.7%	3.3%	0.8%	0.3%	
脂質異常精密検査受診率の向上	HDL コレステロール	48.2%	増加	58.8%	増加	
IX. 糖尿病						
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1c が JDS 値 8.0% (NGSP 値 8.4%) 以上の者の割合の減少)	男性	2.5%	2.1%	1.3%	0.8%	
	女性	1.2%	1.0%	0.6%	0.1%	
	全体	1.7%	1.4%	0.9%	0.4%	
糖尿病検査(HbA1c)精密検査受診率の向上		54.4%	増加	60.5%	増加	

5 最終評価及び次期計画の策定

令和5年度から令和6年度にかけて最終評価を行う。また、次期「健康日本21」や「健康あおもり21」の計画の方向性も踏まえ、令和6年度に当市の次期計画を策定する。

I. 栄養・食生活

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目	スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.7%	減少	9.8%	10.5%	10.3%		青森県保健統計年報	
朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	年長児	85.8%	100%	—	—	—	アンケート調査	
	児童・生徒	89.6%	100%	—	—	—		
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学校5年生の中等度・高度肥 満傾向児の割合	男子	8.5%	減少	8.8%	8.4%	9.8%	八戸市児童生徒の 健康と体力
		女子	5.6%	減少	5.5%	4.9%	5.8%	
適正体重を維持している人の割合の増加 (肥満の割合者・やせの人の割合の減少)	20～60歳代男性の肥満者の割合	34.1%	28.0%	35.2%	35.9%	38.1%	国保特定健診・ドック・ 後期高齢者健診・健 康診査・企業健診(健 診センター)	
	40～60歳代女性の肥満者の割合	24.5%	19.0%	24.8%	25.1%	25.6%		
	20歳代女性のやせの人の割合	16.7%	15.3%	17.0%	15.8%	16.6%		
	65歳以上の適正体重を維持している人の割合	65.6%	増加	66.2%	66.0%	65.6%		
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加	42.8%	60.0%	—	—	—	—	アンケート調査	

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取り組みそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 栄養・食生活 について学習す る場や相談の場 を増やします。	(1) 魚市場見学の受け入れ6回28人。(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則一般市民の方は受け入れ中止。)			○	○		水産事務所		
	(2) 出張おさかな学習会の開催0回			○			水産事務所		
	(3) 特定教育・保育施設、地域型保育事業者の給食関連職員への研修会の周知		○				こども未来課		
	(4) 地域子育て支援センター、こどもはっち、子育てサロンでの育児相談		○				(こども未来課) 特定教育・保育施設等		
	(5) 介護予防教室					○	高齢福祉課 高齢者支援センター		
	(6) 総合事業 短期集中型サービス 訪問型サービスC(栄養改善事業)、栄養相談 (介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(7) 食生活改善推進員養成研修会、保健師栄養士による健康相談、成人訪問指導、地区健康・栄養教室の実施					○	健康づくり推進課		
	(8) (以下は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止) ※食生活改善推進員協議会の活動(男性のための料理教室・バランスの良い食事料理教室・新米ママの料理教室・低栄養予防教室等)		○	○	○	○	(健康づくり推進課) 八戸市食生活改善推進員協議会		
	(9) 特定給食施設等への栄養管理のための資料配布		○		○	○	健康づくり推進課		
	(10) マタニティ健康相談、両親学級、離乳食教室、乳幼児健康相談、幼児健診、保健師・栄養士による健康相談、母子訪問指導、地区健康教室の実施		○	○		○	すくすく親子健康課		
	(11) 八戸市健康パネル展内で、減塩についての周知や食生活改善に関するレシピの紹介。 (例年は健康まつり内で栄養相談を実施しているが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、健康まつりの代替イベントとして健康パネル展を開催。)					○	(国保年金課) 八戸市食生活改善推進員協議会 栄養士会		
	(12) 栄養教諭・学校栄養職員の派遣依頼及び活用の推進(課) 栄養教諭・学校栄養職員を活用した授業の計画(各学校) 学校保健委員会を活用した保健活動の実施(各学校) 肥満傾向にある児童生徒の把握及び指導(課・各学校)				○		学校教育課 各学校		
	(13) 公民館において栄養・食生活についての講座を実施					○	社会教育課 各公民館		
2.健康的な食生活のために情報 提供します。	(1) BeFMラジオ番組「八戸市からのお知らせ 農業・水産情報～豊かな食づくり～」を通じて、食に関する情報を提供	○	○	○	○	○	農業経営振興センター		
	(2) BeFMラジオ放送を通じて、農業・水産業・市場に関する食の話題を提供	○		○	○	○	中央卸売市場		
	(3) BeFMラジオ番組「八戸市からのお知らせ 農業・水産情報～ゆたかな食づくり～」への情報提供年間51回位(農業経営振興センター・中央卸売市場と共同)					○	水産事務所		
	(4) 市ホームページ、広報はちのへ、BeFM放送、チラシでの情報提供(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(5) 市民健康づくり講座の実施 庁内放送、市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報の活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(6) 八戸市健康パネル展にてバランスのよい食事や減塩等について周知、「簡単レシピ」の献立提供					○	(健康づくり推進課) 八戸市食生活改善推進員協議会		
	(7) 市ホームページ、妊娠出産子育てガイド等の活用	○	○		○		すくすく親子健康課		
	(8) 保健師による訪問指導(後期高齢者医療訪問指導)					○	(国保年金課) 受託事業所		
	(9) 栄養士による訪問指導(パンフレットの配布)					○	国保年金課		
	(10) 西地区給食センター食育コーナーの活用(見学等)			○			学校教育課 各学校		
	(11) 関係部署からのポスターや配布物を公民館へ設置				○	○	社会教育課 各公民館		

II. 身体活動・運動

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目			スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典
授業開始前や休み時間に運動の時間を設けている小学校の割合			89.4%	増加	97.7%	97.7%	97.7%	97.7%	学校教育課調査
運動習慣者の割合	40～74歳	男性	43.2%	53.2%	41.5%	42.0%	42.3%	41.7%	特定健診
		女性	34.1%	44.1%	36.1%	36.5%	35.8%	35.1%	

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取組めそうなこと	
		妊娠期	乳幼児期	学童期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設		
1. 運動や身体活動効果についての知識を普及啓発します。	スポーツ推進委員の委嘱 スポーツ推進委員とは、スポーツ基本法に基づき市町村が委嘱する非常勤職員で、スポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う。 市は、同委員を委嘱するとともに、各種研修機会を提供し、積極的な参加を奨励することで、その専門性の向上を図っている。			○	○	○	スポーツ振興課		引き続き、年齢等を問わず楽しめるニュースポーツの普及に努める意向。	
	(2) 介護予防教室					○	(高齢福祉課) 高齢者支援センター			
	(3) 体操会や集いの場(介護予防センター)					○	高齢福祉課			
	(4) 市ホームページ、広報はちのへ、BeFM放送、チラシでの情報提供(介護予防センター)					○	高齢福祉課			
	(5) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施				○	○	健康づくり推進課			
	(6) 市政情報モニター、テレビ広報によるうみねこ体操の周知		○	○	○	○	健康づくり推進課			
	(7) 広報はちのへ、庁内放送、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter、Facebook、LINE)の活用		○	○	○	○	健康づくり推進課			
	(8) 乳幼児健康相談、地区健康教室の実施		○			○	すくすく親子健康課			
	(9) 保健師による訪問指導(後期高齢者医療訪問指導)					○	(国保年金課) 受託事業所			
	(10) 看護師による訪問指導(パンフレットの配布)					○	国保年金課			
	(11) 新体力テストの実施と結果の活用(各学校) 新体力テストの市内の結果を「八戸市児童・生徒の健康と体力」に掲載し、各学校へ配布(課)				○		学校教育課	各学校		
	(12) 公民館において運動や身体活動効果についての講座を実施					○	○	社会教育課	各公民館	
2. 適切な運動の実践を支援します。	(1) 八戸市総合体育大会の開催 八戸市スポーツ協会と連携し、17の競技種目について、地区対抗の大会を実施し、地域に根ざしたスポーツの振興を図っている。					○	○	スポーツ振興課	八戸市スポーツ協会	【令和4年度は「八戸市スポーツ大会」として希望する競技 地区のみで開催】
	(2) スポーツ教室の開催 指定管理の付帯業務として指定管理者が事業を実施しており、市内の運動施設において、スポーツ教室を開催し、適切な運動の実践を支援している。				○	○	○	(スポーツ振興課)	指定管理者	現在実施しているものを含め、市民の多様なライフスタイルやニーズに、より対応した教室の開催を協議・検討する。
	(3) スポーツ施設の適正な維持管理 市内のスポーツ施設の適正な維持管理と利用促進に努め、市民の運動機会の拡大を図っている。 ○八戸市体育館・八戸市スポーツ研修センター・八戸市武道館・八戸市相撲場・八戸市弓道場・長根野球場・長根バイピングスケートリンク(アイスホッケー)・長根水泳プール・新井田インドアリンク・新井田多目的広場・新井田テニスコート・東体育館・東野球場・東陸上競技場・東テニスコート・屋内トレーニングセンター・南部山健康運動センター・南部山多目的広場・南郷野球場・南郷体育館・南郷屋内温水プール・南郷屋内運動場・南郷陸上競技場・南郷テニスコート・南郷相撲場・多賀多目的運動場天延芝球技場・多賀多目的運動場人工芝球技場・多賀多目的運動場多目的広場1・2(以上29施設)		○	○	○	○	○	スポーツ振興課	指定管理者	スポーツ施設のうち、トレーニング室は、特に気軽に利用できる施設であることから、更新等による適正な維持管理を行い、利用促進を図る。
	(4) 八戸市スポーツ推進計画による生涯スポーツの推進 平成31年3月に策定した「八戸市スポーツ推進計画」の中で、「競技スポーツ」の推進による競技力向上とともに、誰でも楽しめる「生涯スポーツ」を推進することとし、市民のスポーツに対するニーズが多様化する中で、市民の誰もが生涯に渡ってスポーツに親しむことができ、健康で元気に暮らせる環境づくりに取り組むこととしている。 なお、当該計画では、「健康はちのへ21」に掲載されている「40歳～74歳の運動習慣者割合」の増加を図ることを数値目標の1つとしている。		○	○	○	○	○	スポーツ振興課	各関係団体	八戸市スポーツ推進計画の施策 I-1～I-3に従い、子どもから高齢者・障がい者といったあらゆる市民がそれぞれのライフステージ、生活様式に応じたスポーツ活動を実践できるよう、ニーズ調査や環境づくりを実施している。
	(5) 総合事業 短期集中型サービス 通所型サービスC(運動機能事業)						○	(高齢福祉課)	受託事業所	
	(6) 体操会、体力測定及び事後指導(介護予防センター)						○	高齢福祉課		
	(7) 市ホームページ、広報はちのへ、チラシ、マチニワでの情報提供						○	高齢福祉課		
	(8) 地区健康教室等の実施				○	○		健康づくり推進課	各関係団体	
	(9) うみねこ体操CDの配布やDVDの貸し出しの実施				○	○		健康づくり推進課		
	(10) 看護師による訪問指導(体操の指導)、頻回受診者へ運動施設利用促進案内の送付					○		国保年金課		
	(11) 業間活動による体力向上の取組(休み時間等に運動をする時間の設定)				○			学校教育課	各学校	
	(12) 公民館において運動の実践を交えた講座を実施						○	○	社会教育課	各公民館

Ⅲ. こころの健康

※ はR3年度に変更した目標値

目 標 項 目		スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典	
子育てに困難を感じる人の割合の減少	股関節脱臼検診		19.7%	減少	20.9%	20.7%	21.4%	21.0%	股関節脱臼検診
	1歳6か月児健康診査		32.4%	減少	36.2%	35.2%	33.0%	32.6%	1歳6か月児健康診査
	3歳児健康診査		27.5%	減少	26.5%	31.1%	28.0%	27.8%	3歳児健康診査
いのちをはぐくむアドバイザー事業の割合	中学校		100%	100%	100%	100%	0%	95.8%	教育指導課調査
スクールカウンセラー等に相談できる体制のある中学校の割合			100%	100%	100%	100%	100%	100%	
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少			19.3%	13.5%	—	—	—	—	アンケート調査
ストレスがたまっている人の割合の減少	男性		70.5%	減少	—	—	—	—	
	女性		73.2%	減少	—	—	—	—	
	全体		72.1%	減少	—	—	—	—	
ストレス解消法を持っている人の割合の増加	男性		57.1%	増加	—	—	—	—	
	女性		70.5%	増加	—	—	—	—	
	全体		64.9%	増加	—	—	—	—	
生きがいのある人の割合の増加	男性		56.7%	増加	—	—	—	—	
	女性		57.4%	増加	—	—	—	—	
	全体		56.9%	増加	—	—	—	—	
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上			0.2%	増加	13.3%	11.6%	8.0%	15.3%	高齢福祉課調査
自殺者の減少(人口10万人当たり)			27.1%	減少	21.3%	13.0%	12.6%	—	青森県保健統計年報

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取り組みそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学童期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 相談先の周知 および環境整備 に努めます。	(1) 介護予防相談、介護情報コーナーでの相談先のチラシの設置(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(2) 相談窓口の周知(広報はちのへ・市政情報モニター・市ホームページ・わが家の健康カレンダーの活用)、課内窓口にてこころの相談窓口一覧表設置、地区健康教室、健康相談の実施					○	健康づくり推進課		
	(3) 課内窓口にてこころの相談窓口一覧表設置、妊娠出産子育てガイド等の活用	○	○	○	○		すくすく親子健康課		
	(4) 精神保健福祉相談等の相談先について市ホームページ・広報はちのへで周知。窓口パンフレットを設置。					○	保健予防課		
	(5) 自殺予防キャンペーンでの「こころの相談窓口一覧」のリーフレット配布	○	○	○	○	○	保健予防課		
	(6) 自殺対策の推進(八戸市自殺対策推進本部会議・八戸市自殺対策庁内検討会議・八戸市自殺対策ネットワーク会議、「こころの相談窓口一覧」のリーフレット作成及び配布)	○	○	○	○	○	保健予防課		
	(7) 多重債務相談の実施(消費生活センター)、相談窓口の周知(広報、ラジオ)					○	くらし交通安全課		
	(8) スクールカウンセラーの設置				○		(教育指導課) 県		
	(9) スクールソーシャルワーカーの配置				○		教育指導課		
	(10) 少年相談センター運営				○		教育指導課		
2. ストレスとうまく 付き合い、生き生き と生活できるよう 支援します。	(1) 在宅の一人暮らし高齢者や障がい者等の孤独感解消のため、ほのぼのの交流協力が、週1回程度の訪問や交流会を実施する。(委託事業)					○	(福祉政策課) (社福)八戸市社会福祉協議会		
	(2) 【新規】介護予防教室(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(3) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施					○	健康づくり推進課		
	(4) 庁内放送、市政情報モニター、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(5) 母子保健事業(健康教室、健康相談、幼児健診、母子訪問指導等)、女性の健康支援センター事業	○	○		○		すくすく親子健康課		
	(6) 医師による精神保健福祉相談及び精神保健福祉士による相談の実施。窓口パンフレットを設置。					○	保健予防課		
	(7) 自殺予防講演会の実施					○	保健予防課		
3. 睡眠及び休養の 重要性について普及 啓発します。	(1) 【新規】介護予防教室(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(2) 市民健康づくり講座、地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施					○	健康づくり推進課		
	(3) 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】dボタン広報の活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(4) 母子保健事業(健康教室、健康相談、幼児健診、母子訪問指導等)、女性の健康支援センター事業	○	○		○		すくすく親子健康課		
4. 心の病気とその 適切な対応について の普及啓発を強化 します。	(1) 家族介護教室(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(2) 市民健康づくり講座、地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施					○	健康づくり推進課		
	(3) 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】dボタン広報の活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(4) 母子保健事業(健康教室、健康相談、幼児健診、母子訪問指導等)、女性の健康支援センター事業	○	○		○		すくすく親子健康課		
	(5) 市ホームページ・広報はちのへ等で普及啓発を実施。					○	保健予防課		

IV. 喫煙

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目			スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典
妊娠中の喫煙をなくす			5.2%	0%	2.7%	2.6%	2.2%	1.5%	妊婦連絡票
未成年者の喫煙をなくす(八戸保健所管内)	中学1年生	男子	0.4%	0%	—	0.6%	—	—	青森県がん・生活習慣病対策課
		女子	0.2%	0%	—	0.0%	—	—	
	高校3年生	男子	3.3%	0%	—	—	—	—	
		女子	1.2%	0%	—	—	—	—	
成人の喫煙率の減少			男性 43.1%	26.9%	38.6%	38.4%	37.5%	36.1%	特定健診
			女性 12.5%	7.8%	11.7%	11.3%	11.1%	10.7%	
受動喫煙対策を実施している施設の割合の増加	市施設 (※H27中間評価時)		※92.7%	増加	94.5%	96.9%	100.0%	100.0%	健康づくり推進課調査
	空気クリーン施設登録施設数		213施設	増加	504施設	552施設	604施設	612施設	三戸地方保健所
受動喫煙対策をとっている人の割合の増加			41.2%	増加	—	—	—	—	アンケート調査
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上			(国) 25.0%	80.0%	—	—	—	—	アンケート調査

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取り組みそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 喫煙防止に関する啓発に取り組みます。	(1) 広報はちのへ、市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 受動喫煙防止のパンフレットの作成・活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(2) 両親学級、マタニティ健康相談、母子訪問指導、幼児健診、地区健康教室の実施、妊娠出産子育てガイド等の活用	○	○		○		すくすく親子健康課		
2. 妊産婦や子ども、未成年のまわりではたばこを吸わないような環境づくりをします。	(1) 市民健康づくり講座、地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 広報はちのへ、市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 受動喫煙防止のパンフレットの作成・活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(2) 市内全公民館において敷地内での禁煙を実施	○	○	○	○	○	社会教育課	各公民館	
3. 市所管施設の受動喫煙防止対策と喫煙者への啓発等を通じて、受動喫煙の機会を減らす取組を推進します。	(1) 改正健康増進法の趣旨を踏まえ、社会体育施設の敷地内を全面禁煙としている。	○	○	○	○	○	スポーツ振興課		引き続き実施していく。
	(2) 敷地内禁煙を実施	○	○	○	○	○	農業経営振興センター		
	(3) 特定屋外喫煙場所を設置			○	○	○	中央卸売市場		
	(4) 特定屋外喫煙場所を設置			○	○	○	水産事務所		
	(5) 受動喫煙防止対策現状調査の実施	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(6) 市内全公民館において敷地内での禁煙を実施	○	○	○	○	○	社会教育課	各公民館	
4. 禁煙支援に取り組みます。	(1) 健康相談、成人訪問指導の実施 禁煙外来の紹介	○			○	○	健康づくり推進課		
5. 喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及を図ります。(受動喫煙の影響、喫煙マナー)	(1) 市民健康づくり講座、地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 広報はちのへ、市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 受動喫煙防止のパンフレットの作成・活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(2) 両親学級、マタニティ健康相談、母子訪問指導、幼児健診、地区健康教室の実施、妊娠出産子育てガイド等の活用	○	○		○		すくすく親子健康課		

V. 飲酒

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目			スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典	
妊娠中の飲酒をなくす			3.9%	0%	0.5%	0.4%	0.3%	0.2%	妊婦連絡票	
未成年者の飲酒をなくす(八戸保健所管内)	中学3年生	男子	6.3%	0%	—	2.5%	—	—	青森県がん・生活習慣病対策課	
		女子	7.4%	0%	—	1.1%	—			
	高校3年生	男子	14.9%	0%	—	—	—	—		
		女子	17.0%	0%	—	—	—	—		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少			男性	22.1%	18.8%	19.6%	19.9%	18.9%	19.3%	特定健診
			女性	9.6%	8.2%	10.4%	11.1%	11.4%	11.9%	

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取組めそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 未成年者の飲酒防止、妊娠中や授乳中の飲酒等に関する啓発に取り組みます。	(1) 【新規】 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 dボタン広報、SNS(市公式Twitter、Facebook、LINE)の活用	○			○	○	健康づくり推進課		
	(2) マタニティ健康相談、母子訪問指導の実施、妊娠出産子育てガイド等の活用	○			○		すくすく親子健康課		
2. 飲酒による健康への影響や適正飲酒などの情報を提供します。	(1) 市民健康づくり講座、地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用	○	○	○	○	○	健康づくり推進課		
	(2) 医師による精神保健福祉相談、保健師及び精神保健福祉士による精神保健福祉相談を実施。窓口パンフレットを設置。				○		保健予防課		

VI. 歯・口腔の健康

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目		スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典
う歯のない者の割合の増加	1歳6か月児健康診査	96.9%	99.7%	97.7%	99.2%	98.2%	98.3%	1歳6か月児健康診査
	3歳児健康診査	68.5%	90.0%	76.0%	80.9%	76.5%	83.4%	3歳児健康診査
3歳児で不正咬合等が認められる者の割合の減少		9.2%	8.0%	7.7%	9.1%	11.8%	10.9%	3歳児健康診査
12歳児(中1)でう歯のない者の割合の増加		45.4%	65.0%	57.3%	57.3%	62.0%	60.5%	八戸市児童生徒の 健康と体力
12歳児(中1)のDMF指数の減少		1.4本	1.0本未満	1.05本	1.02本	1.0本	0.99本	
中学生における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少		16.3%	10.0%	15.9%	17.3%	12.8%	16.0%	青森県歯科疾患 実態調査
40歳における進行した歯周炎を有する者の割合の減少 (県)		36.7%	25.0%	—	—	—	—	
40歳の未処置歯を有する者の割合の減少 (県)		31.8%	10.0%	—	—	—	—	
40歳で喪失歯のない者の割合の増加 (県)		40.9%	75.0%	—	—	—	—	
60歳の未処置歯を有する者の割合の減少 (県)		12.3%	10.0%	—	—	—	—	
60歳における進行した歯肉内炎を有する者の割合の減少 (県)		50.0%	45.0%	—	—	—	—	
60歳における咀嚼良好者の割合の増加 (国)		73.4%	80.0%	—	—	—	—	国民健康・栄養調査
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		40.6%	70.0%	44.4%	52.5%	47.3%	53.0%	国保特定健診・ 後期高齢者健診
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		28.0%	50.0%	37.0%	33.2%	36.0%	37.0%	健康づくり推進課
歯周病検診の受診率の向上		0.2%	15.0%	13.1%	13.2%	12.8%	15.4%	アンケート調査
歯や口の健康状態を定期的に病院等でチェックしている者の割合		28.4%	65.0%	—	—	—	—	アンケート調査
障がい児・者入所施設での定期的な歯科検診実施率		100%	100%	80.0%	70.0%	60.0%	66.7%	障がい福祉課調査
介護老人福祉施設・介護老人保健施設での定期的な歯科検診実施率の向上		38.0%	50.0%	—	—	—	—	介護保険課調査

注)DMF指数とは、永久歯の一人平均う歯罹患状態を知るために用いられるもの。D:未治療う歯、M:う歯が原因で失った歯、F:う歯の治療した歯

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取組めそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 歯・口腔保健に関する正しい知識の普及啓発を強化します。	(1) 介護予防教室					○	(高齢福祉課)	高齢者支援センター	
	(2) 市ホームページ、広報はちのへ、チラシ、マチニワでの情報提供					○	高齢福祉課		
	地区健康教室で周知						健康づくり推進課		
	(3) 庁内放送、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 歯周病予防のパンフレットの活用		○	○	○	○			
	(4) 市民健康づくり講座の実施		○	○	○	○			
(5) マタニティ健康相談、乳幼児健康相談、幼児健診、地区健康教室での周知、妊娠出産子育てガイド等の活用		○	○		○		すくすく親子健康課		
2. 各年代の特性に応じた歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上に向けた取組を推進します。	(1) 総合事業 短期集中型サービス 通所型サービスC(口腔機能向上事業)					○	(高齢福祉課)	受託歯科医院	
	(2) 介護予防教室(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(3) 市ホームページ、広報はちのへ、チラシ、マチニワでの情報提供					○	高齢福祉課		
	(4) 庁内放送、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 歯周病予防のパンフレットの活用		○	○	○	○		健康づくり推進課	
	(5) 乳幼児健康相談、幼児健診時に歯科に関するパンフレット配布 妊娠出産子育てガイド等の活用		○	○		○		すくすく親子健康課	
	(6) 後期高齢者歯科口腔健診(県後期高齢者医療広域連合受託事業)					○	(国保年金課)	受託医療機関	
	(7) う歯処置率向上のため働きかけ(各学校) (以下は、新型コロナの影響によりR4年度は中止) ※口腔診査を実施し、結果を掲載した「八戸市児童・生徒の健康と体力」 を各学校及び八戸歯科医師会へ配布(課) ※優良児童・生徒を表彰するよい歯のコンクールを八戸歯科医師会と共催で開催(課)				○		学校教育課	各学校 八戸歯科医師会	
3. 定期的な歯科検診の受診勧奨に努めます。	(1) 認可外保育施設における入所児童の健康診断費用(歯科・内科)の助成		○					こども未来課	
	(2) 障がい児・者入所施設での定期的な歯科検診			○	○	○	(障がい福祉課)	各障害児入所施設 及び障害者支援施設	
	(3) 40・50・60・70歳の方の歯周病検診の実施				○	○	(健康づくり推進課)	八戸歯科医師会	
	(4) 歯周病検診料自己負担の免除				○	○	(健康づくり推進課)	八戸歯科医師会	
	(5) 歯周病検診受診勧奨の実施(受診券の個別送付・未受診者へ再勧奨) 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用				○	○	健康づくり推進課		
	(6) 妊婦歯科健診の実施、妊娠出産子育てガイド等の活用		○					すくすく親子健康課	八戸歯科医師会

VII. がん

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目		スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典
がん標準化死亡比の低下	男性	111.4	100以下	112.6	112.7	101.9		青森県保健統計年報
	女性	103.2	100以下	106.1	107.9	99.6		
がん検診受診率の向上	胃がん	26.6%	50.0%	37.6%	36.6%	35.3%	29.5%	がん検診 健康づくり推進課 健診センター
	肺がん	30.6%	50.0%	34.7%	32.8%	28.8%	29.2%	
	大腸がん	31.4%	50.0%	35.3%	33.3%	30.1%	31.2%	
	前立腺がん	29.9%	50.0%	39.0%	35.9%	33.6%	35.0%	
	乳がん	20.2%	50.0%	28.6%	29.0%	29.6%	31.4%	
	子宮頸がん	22.5%	50.0%	37.7%	36.7%	36.1%	36.0%	
がん検診精密検査受診率の向上	胃がん	71.7%	100%	84.1%	84.7%	84.4%		
	肺がん	89.2%	100%	92.0%	86.1%	93.2%		
	大腸がん	62.0%	100%	77.8%	77.8%	75.6%		
	前立腺がん	54.7%	100%	84.8%	82.4%	81.8%		
	乳がん	87.8%	100%	99.0%	95.4%	94.2%		
	子宮頸がん	85.7%	100%	92.9%	88.3%	87.8%		
乳がん自己検診実施率の増加		63.3%	80.0%	62.0%	60.6%	55.3%	52.5%	

注)標準化死亡比とは、全国平均を100とし、100以上は全国平均より高いことを表す数値

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取り組めそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. がん予防について正しい知識と生活習慣の普及啓発を強化します。	(1) 介護予防相談での指導(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 庁内放送、市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 (2) 婦人がん検診のパンフレットの作成・活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
	(3) 幼児健診で婦人がん予防のパンフレット配布、地区健康教室の実施				○		すくすく親子健康課		
2. がん検診受診率向上に努めます。	(1) 介護予防相談での指導(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	保健推進員による受診勧奨(健診だよりの配布、おすすめ資料集の活用等) 市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 (2) 無料クーポン券の発行(婦人がん) 日曜日の婦人がん検診の実施(9月・1月・3月) 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
3. 精密検査の重要性を伝え、精密検査受診率向上に努めます。	地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 文書による受診勧奨 (1) 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
4. 乳がん自己検診を普及啓発し、実施率の向上に努めます。	(1) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 婦人がん検診のパンフレットの作成・活用				○	○	健康づくり推進課		
	(2) 乳幼児健康相談、地区健康教室の実施 幼児健診でパンフレット配布				○		すくすく親子健康課		
5. 治療継続の必要性を周知します。	地区健康教室、健康相談の実施 市ホームページの活用 (1) 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
6. がんに関する専門的な相談窓口を周知します。	(1) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施				○	○	健康づくり推進課		

VIII. 循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目		スタート前 (H23・24アンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典
脳血管疾患の標準化死亡比の低下	男性	136.2	100以下	144.5	144.3	118.5		青森県健康福祉部 保健統計年報
	女性	132.2	100以下	137.4	131.0	102.0		
心疾患標準化死亡比の低下	男性	99.9	低下	108.6	115.0	105.8		
	女性	93.3	低下	110.8	120.0	102.9		
特定健康診査受診率の向上		29.9%	60.0%	32.3%	31.5%	28.1%	28.5%	国保特定健診 健康づくり推進課 健診センター
特定保健指導を受けた人の割合の増加		30.8%	60.0%	40.1%	36.8%	30.8%	29.6%	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	男性	35.8%	30.2%	35.7%	37.9%	39.6%	39.8%	
	女性	13.6%	10.6%	11.8%	11.1%	11.3%	11.8%	
	全体	22.9%	19.5%	22.0%	22.4%	23.6%	23.8%	
正常血圧者の割合の増加	男性	50.3%	増加	53.8%	52.8%	51.9%	50.0%	
	女性	60.2%	増加	66.2%	65.8%	65.5%	65.5%	
	全体	56.0%	増加	60.8%	60.3%	59.6%	58.8%	
血圧精密検査受診率の向上		49.7%	増加	51.2%	50.5%	54.5%	51.4%	
脂質異常症の減少	LDL(悪玉)コレステロール160mg/dl以上の人の割合	男性	6.8%	6.1%	8.6%	8.0%	8.8%	
		女性	8.8%	7.9%	12.3%	11.6%	12.5%	13.5%
	HDL(善玉)コレステロール40mg/dl以下の人の割合	男性	12.7%	5.2%	6.8%	5.7%	4.8%	4.9%
		女性	3.7%	0.3%	1.0%	0.8%	0.7%	0.9%
脂質異常精密検査受診率の向上	LDLコレステロール		51.8%	増加	48.9%	42.5%	52.8%	51.8%
	HDLコレステロール		48.2%	増加	60.8%	58.8%	39.3%	63.6%
	中性脂肪		40.6%	増加	36.5%	33.3%	59.6%	56.3%

注)標準化死亡比とは、全国平均を100とし、100以上は全国平均より高いことを表す数値

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取組めそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 循環器疾患の予防や治療について正しい知識と生活習慣の普及啓発を強化します。	(1) 介護予防相談での指導(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 庁内放送、市政情報モニター、市ホームページの活用 【新規】 八戸市保健推進員中央研修会にて講演会を実施 (2) dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用 いきいき健やかラジオで普及啓発 心疾患予防のリーフレットを作成し、地区健康教室や八戸市健康パネル展等で配布 心疾患予防のポスターを作成及び掲示					○	○	健康づくり推進課	
	(3) 各地区で栄養教室を実施し、循環器疾患予防のレシピを配布					○	○	(健康づくり推進課) 八戸市食生活改善推進員協議会	
	(4) 看護師・栄養士による訪問指導(パンフレットの配布)					○		国保年金課	
	(5) 保健師による訪問指導(後期高齢者医療訪問指導)					○		(国保年金課) 受託事業所	
2. 特定健康診査の受診率向上に努めます。	地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 保健推進員による受診勧奨(おすすめ資料集の活用等) 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用 いきいき健やかラジオで普及啓発					○	○	健康づくり推進課	
	(2) 健診未受診者に電話・はがき勧奨、保険証郵送時に同封する国保だよりの記事を掲載し、全世帯に配布、広報はちのへに特集記事を掲載、広報統計課設置のデジタルサイネージに休日健診情報の掲載、イベント時にPRティッシュを配布、元気応援! お得一ポン事業の実施					○	○	国保年金課	
3. 特定保健指導を受ける人の割合の増加に努めます。	八戸市健康パネル展、地区健康教室、成人訪問指導の実施 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 (1) 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用 いきいき健やかラジオで普及啓発					○	○	健康づくり推進課	
4. 精密検査の重要性を伝え、精密検査受診率向上に努めます。	地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 文書による受診勧奨 市ホームページの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用 いきいき健やかラジオで普及啓発					○	○	健康づくり推進課	
	(2) 看護師による訪問指導(パンフレットの配布)					○		国保年金課	
5. 治療継続の必要性を周知します。	(1) 介護予防相談での指導(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 市ホームページの活用 (2) 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter・Facebook・LINE)の活用 いきいき健やかラジオで普及啓発					○	○	健康づくり推進課	
	(3) 保健師による訪問指導(後期高齢者医療訪問指導)					○		(国保年金課) 受託事業所	
	(4) 看護師、栄養士による訪問指導(パンフレットの配布)					○		国保年金課	

IX. 糖尿病

※ はR3年度に変更した目標値

目標項目		スタート前 (H23・24ア ンケート)	目標値 (R6年度)	H30年度 実績	R元年度 実績	R2年度 実績	R3年度 実績	出典
糖尿病標準化死亡率の低下	男性	158.7	100以下	175.2	178.3	144.4		青森県保健統計年報
	女性	160.4	100以下	195.3	183.2	144.9		
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少)	男性	2.5%	0.8%	1.1%	1.3%	1.0%	1.2%	特定健診 健康づくり推進課 健診センター
	女性	1.2%	0.1%	0.6%	0.6%	0.8%	0.6%	
	全体	1.7%	0.4%	0.8%	0.9%	0.9%	0.9%	
糖尿病検査(HbA1c)精密検査受診率の向上		54.4%	増加	57.9%	60.5%	67.2%	65.4%	
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者の減少	国保加入者	46人	19人	12人	21人	25人	14人	国保年金課

注)標準化死亡率とは、全国平均を100とし、100以上は全国平均より高いことを表す数値

○各課の取組状況

()は所管課

領域別の施策	課での取組・関係団体での取組(事業名・具体的内容等)	ライフステージ					実施主体		今後取り組みそうなこと
		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期	課	関係団体・所管施設	
1. 糖尿病の予防及び合併症についての正しい知識と生活習慣の普及啓発を強化します。	(1) 介護予防相談での指導(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(2) 市民健康づくり講座、地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 広報はちのへ、庁内放送、市政情報モニター、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter、Facebook、LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
	(3) 看護師・栄養士による訪問指導(パンフレットの配布)				○		国保年金課		
2. 特定健康診査の受診率向上に努めます。	(1) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 保健推進員による受診勧奨(おすすめ資料集の活用等) 市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter、Facebook、LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
	(2) 健診未受診者に電話・はがき勧奨、保険証郵送時に同封する国保だよりの記事を掲載し、全世帯に配布、広報はちのへに特集記事を掲載、広報統計課設置のデジタルサイネージに休日健診情報の掲載、イベント時にPRティッシュを配布、元気応援！お得一ポン事業の実施				○	○	国保年金課		
3. 精密検査の重要性を伝え、精密検査受診率向上に努めます。	(1) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 文書による受診勧奨 広報はちのへ、市ホームページの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter、Facebook、LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
	(2) 看護師による訪問指導(パンフレットの配布)				○		国保年金課		
4. 継続治療を勧め、合併症予防に努めます。	(1) 介護予防相談での指導(介護予防センター)					○	高齢福祉課		
	(2) 地区健康教室、健康相談、成人訪問指導の実施 広報はちのへ、市ホームページ、わが家の健康カレンダーの活用 【新規】 dボタン広報、SNS(市公式Twitter、Facebook、LINE)の活用				○	○	健康づくり推進課		
	(3) 看護師・栄養士による訪問指導(パンフレットの配布) 糖尿病重症化予防				○		国保年金課		



生活習慣を改善して 心疾患を予防しよう！

心臓とは？

心臓は、全身に血液を送り出すポンプのはたらきをしており、1日10万回以上休むことなく動いています。血液を通して、全身に酸素や栄養素を届けています。

全身に必要な血液を送り出せない、どんな症状がでるの？

動悸がする、すぐに息切れがする、疲れやすい等の症状がでます。また、送り出せない血液が肺や身体に溜まることによって、足や顔にむくみ（浮腫）が出たり、体重が増えることがあります。

心疾患の中で

最も生活習慣が影響しているのは

狭心症と心筋梗塞です

心臓のまわりを通っている血管（冠動脈）が、動脈硬化などの原因で狭くなったり、閉塞したりして心臓の血流が悪くなることで起こる病気の総称を「虚血性心疾患」といい、一般的に知られている、狭心症や心筋梗塞が含まれます。

狭心症と心筋梗塞の違い

	狭心症	心筋梗塞
血管の状態	血液が流れにくい状態	完全に詰まった状態
痛みの特徴	締め付けられるような痛み	冷や汗を伴う強烈な痛みが長い時間続く
安静にした時	痛みがおさまる	痛みが治らない
顔色	蒼白にはならない	蒼白になる
血圧	上昇する	降下する

問題

心臓から送り出された血液が全身を1周し、再び心臓に戻ってくるまでの時間はどれくらいでしょうか？

- A 3秒
B 30秒
C 3分

豆知識

人間の体には、地球2周半（10万km）の血管が張り巡らされています

8月編王

八戸市における心疾患の現状

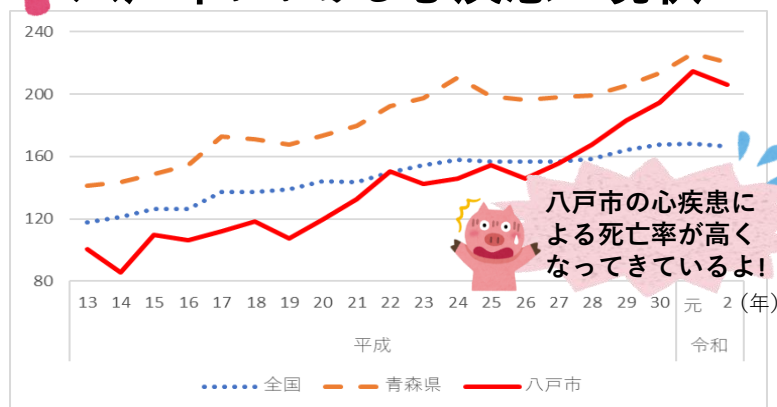


図1. 心疾患死亡率（人口10万対）の推移
（データ引用元：青森県保健統計年報）

八戸市の心疾患による死亡率が高くなってきているよ！

生活の乱れによって動脈硬化が進行

心臓の血流が悪くなる

心臓を動かす筋肉に酸素や栄養が届かない

発症

図2. 狭心症・心筋梗塞の発症のしくみ

狭心症・心筋梗塞の多くは動脈硬化が原因であり、生活習慣を見直すことで、予防できますよ。

心疾患の危険因子

1. 高血圧
2. 糖尿病
3. 脂質異常症
4. 喫煙

1～4は動脈硬化を進行させます！

続けることが健康への近道です！



今からできる！ 心臓に負担をかけないための生活改善法

1 定期的な血圧測定

同じ時間帯で朝・夜の1日2回測定して記録しましょう。最低でも2週間続けると、普段の状態がわかりやすくなります。

起床後1時間以内と寝る前の時間がおすすめです！



2 意識した減塩生活



塩分の取りすぎは、血圧を上げます。塩味に対する感覚は習慣的なもので、最初は物足りないように思えても、薄味のものを食べ続けていると、舌がなれてきて平気になるので、まずは続けてみましょう！



3 適度な運動の継続

動脈硬化の治療・予防として、ウォーキング※などの軽い有酸素運動を30分以上行うことが推奨されています。

※早朝や深夜は、血管が日中より収縮しているので避けましょう



4 心臓に負担をかけない入浴

ポイント

- 事前に浴室を温めて、脱衣所と浴槽の温度差を減らす。
- 38~40℃程度のぬるま湯に入る。
- 10分以内にはお湯から上がる。

注意

食後（1時間以内）、お酒を飲んだ後、空腹時、運動後の入浴は急激な血圧低下を起こすため、危険です。



5 体調に変化があれば必ず受診

息切れ、疲れやすい等ありふれた症状でも年齢のせいにはせず、かかりつけ医にご相談ください。



6 定期的な健康診断

様々な検査を受けることで、自覚していない身体の変化を知ることができます。ご自身の身体と向き合うチャンスです！



市民のチャレンジ目標

1. 循環器疾患についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
2. 年に1回は進んで特定健康診査を受けます。
3. 精密検査は必ず受けます
4. 循環器疾患の人は治療を継続します。

家族に心疾患の方がいる場合は、心疾患にかかるリスクが高いといわれているので、より気をつけましょう。



健康はちのへ 21 ポイントアプリ事業について

1. 事業の目的

市民が気軽に楽しく健康づくりに取り組むことができるスマートフォン向け健康ポイントアプリを開発し、健康活動等に応じてポイントを付与するとともにインセンティブを提供することで、健康づくりに向けた行動を促し健康寿命延伸を目指すことを目的とする。

また、八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ 21」における9つの「健康づくり戦略」を絡めたチャレンジ目標を設定することで、当該計画の普及啓発を図るとともに、市民の健康づくりを推進する。

2. 事業の内容

①スマートフォン向け健康アプリ「健康はちのへ 21 ポイントアプリ」の開発運用

～ アプリの内容 ～

- ・利用対象者は18歳以上の八戸市民
- ・いかずきんズをキャラクターとして使用
- ・歩数、健診、健康イベント参加など、健康活動に応じてポイントを付与
- ・一定のポイント獲得者には、抽選で景品を提供
- ・アンケート機能

②専用ポータルサイトの構築運用

- ・「健康はちのへ 21 ポイントアプリ」と既に運用を開始している「子育てアプリ はちも」(子育て支援課所管)を周知
- ・アプリの利用を促しダウンロードサイトへ誘導

3. 運用開始日

令和5年3月1日(水)