

## 第3章 取り組みの方針(重点項目)

これからの健康づくりは生活習慣病の予防が第一と考え、一次予防に重点を置き、①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康 ④たばこ・アルコール ⑤歯の健康 ⑥がん・脳卒中・糖尿病 ⑦母子保健 ⑧高齢者の健康 の8つの重点項目を設定しています。

8つの重点項目については、今まで市で行ってきた健康に関する事業を点検し、その問題点を分析することで、市民一人ひとりがめざす目標（指標）を設定することとしました。

さらに、これらの目標の達成に向け、今後の市の取り組みと各関係団体の取り組みを具体的な行動計画として示したほか、計画策定委員・食生活改善推進員・保健推進員等に対するアンケート調査による市民（個人）の行動計画を取り組み例として提示しています。（市民一人ひとりが、健康づくりに取り組むきっかけとして参考になるものと考えています。）

\*次ページからの表記について

■カッコ内の正式名称を略語で表しています。

歯科医師会（石巻歯科医師会） 食改（石巻市食生活改善推進員連絡協議会） 保健推進員会（石巻市保健推進員会） JA（JAいしのまき） 社協（石巻市社会福祉協議会） PTA（石巻市PTA協議会） 体育協会（石巻市体育協会） 保健福祉事務所〇〇班（宮城県石巻保健福祉事務所《保健所》〇〇班） 市役所（石巻市役所） 教育委員会（石巻市教育委員会学校教育課） 健康管理課（本庁健康管理課） 保健福祉課（総合支所保健福祉課） 河北（河北総合支所保健福祉課） 雄勝（雄勝総合支所保健福祉課） 河南（河南総合支所保健福祉課） 桃生（桃生総合支所保健福祉課） 北上（北上総合支所保健福祉課） 牡鹿（牡鹿総合支所保健福祉課）

■目標数値の現状については、主に平成17年度に実施した市民健康調査及び事業実績をもとにしています。

## 栄養・食生活

## 大目標：バランスのとれた食生活

### みんなでめざす目標

目標1 自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします

#### 目標数値

【自分の食事の適量がわかる人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
70.0%	77.0%	80.0%

市民健康調査より

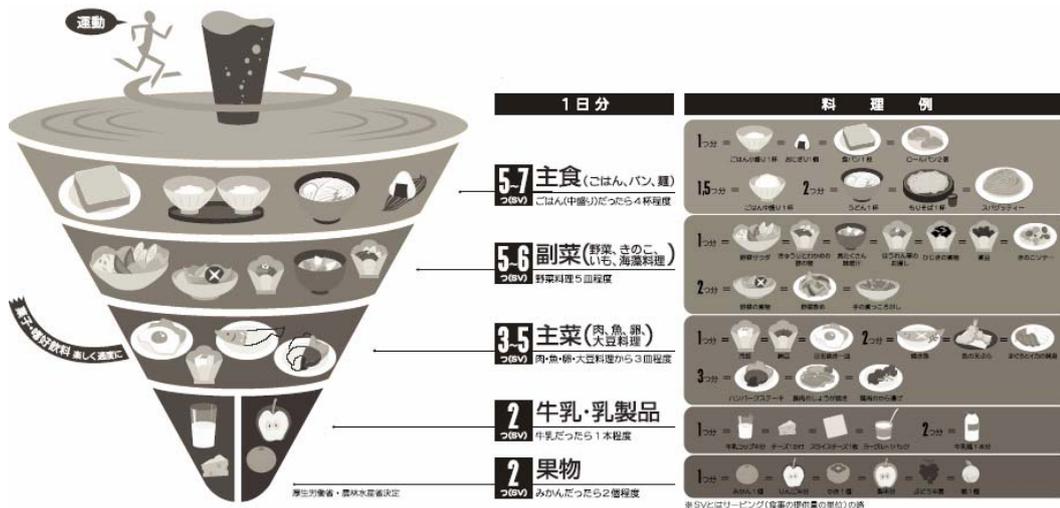
### みんなでめざす目標を達成するために

#### 市のこれからの取り組み

- ◆食育推進についての検討会を設置します
- ◆食育事業を実施します
  - ◎親子クッキング等
  - ◎保育所親子クッキング、保育所入所食育指導
  - ◎小学生栄養教室、給食訪問指導
  - ◎離乳食教室
  - ◎出前講座（食育関係）
  - ◎食育展
- ◆健康教室で自分の食事の適量・バランスについて具体的に情報提供します
- ◆各種イベントでフードモデルを展示します
- ◆食・栄養に関する出前講座を実施します

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



### ☆食事の適量・バランスとは？

「何を」「どれだけ」食べたらよいかということ。

「食事バランスガイド」には、食事の望ましい組み合わせやおおよその量が、親しみやすくわかりやすいイラストで示されています。(詳しくはホームページへ <http://j-balanceguide.com/>)

## めざそう！ ヘルシー食生活！

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
◆食育推進についての検討会に参加します【東北農政局、保健福祉事務所成人・高齢班】	◆食について関心をもつようになります
◆市で実施する健康教室のチラシの配布協力をします【食改、社協、保健推進委員会】	◆食の情報を求めている人に教えます
◆健康教室に講師として協力します【石巻市医師会、桃生郡医師会】	◆夕食は遅い時間に食べないように心がけます
◆食についての健康教室を実施します【JA】	◆1日30品目をとるようにします
◆男の料理教室を実施します【食改】	◆1日3回バランスのとれた食事を心がけます
◆男の料理教室を一緒に企画し、疾病予防の健康講話を担当します【桃生郡医師会】	◆間食を減らすようにします
◆石巻中央公民館文化祭で、バランスのとれた食事等について展示します【食改】	◆腹八分目を心がけます
◆みやぎ21健康プランを推進します【保健福祉事務所成人・高齢班】	◆食事メモをつけるようにします
◎食環境整備事業（健康づくりサポート・おもてなしの店事業）を実施します	◆朝食はしっかり、夕食は軽めに摂ります
◎脳卒中予防のための食育推進事業（家庭への啓発普及）を実施します	◆1日の適量カロリー表を作ります
◆食・栄養に関する出前講座を実施します【保健福祉事務所成人・高齢班】	◆料理をワンパターンにしないように心がけます
◆食についての学習会を実施します【保健推進委員会】	◆食事内容を見直します
◆健康便りの利用を呼びかけます【PTA】	◆食事バランスガイドを活用します

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
出前講座 （旬の魚を使った料理講座） （食・栄養）	水産課
（みんなのわくわく給食） （健康教育）	健康管理課 保健福祉課 学校管理課 保健福祉事務所成人・高齢班
親子料理教室	健康管理課 保健福祉課
保育所入所児栄養指導 食育指導（保育所） 食育展	河北 子ども家庭課
子どもの食に関する講演 給食訪問指導 離乳食教室	” ” 学校教育課 健康管理課、河北、牡鹿
親子料理教室 支援料理教室 アグリ子ども塾 保健栄養学級 食改伝達講習会	食改 なかよし保育園 JA 健康管理課 健康管理課 保健福祉課
各種健康教室、相談 各種事後指導会（集団） 各種事後指導会（個別） 栄養相談 訪問指導	” ” ” ” ”
各種健康教室	保健推進委員会 食改
健康寸劇（お茶のみの仕方）	食改
生活講座「安心安全な食材を使った料理」	JA
食に関する健康教室 食環境整備事業	JA 保健福祉事務所成人・高齢班
食育推進事業	”

みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？

みんなできずす目標

目標2 子どもの欠食（朝食）の割合を減らします

目標数値

【3歳児健診：朝食を食べていない、時々食べていない割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
13.8%	13.1%	12.4%

母子保健アンケートより

【児童生徒の欠食の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
小学生 3.4%	1.7%	0%
中学生 6.9%	3.5%	0%

朝食の欠食の調査より

みんなできずす目標を達成するために

市のこれからの取り組み

- ◆健康便り等を利用し、朝食の必要性を繰り返し啓発します



目標3 毎食野菜を食べる人を増やします

目標数値

【野菜や海藻のおかずを毎食食べる割合】

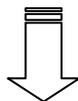
現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
30.4%	33.4%	36.5%

市民健康調査より

- ◆健康教室で野菜摂取の方法を情報提供します
- ◆野菜の栄養と摂取量の増加を啓発します
- ◆市として野菜の日を決めイベントを実施します
- ◆全給食センターが「給食だより」に野菜料理のレシピを継続掲載します
- ◆野菜料理のレシピを提供します

☆どうして野菜が大切なのでしょう？

- ①ビタミン、ミネラルなど私たちの体に必要な栄養素の供給源となっています。
- ②血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を整える作用がある食物繊維を多く含んでいます。



生活習慣病を予防するためには、野菜は1日 350g 食べる必要がありますが、日本人の平均摂取量は1日 267g（平成 16年）にとどまっているのが現状です。



栄養・食生活

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆子どもの食についての研修会を実施します（研修の場への参加を呼びかけます）【PTA】</li> <li>◆料理教室を実施します【なかよし保育園】</li> <li>◆親子料理教室で朝食の必要性を伝えます【食改、PTA】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆早寝、早起き、朝ごはんを実行します</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「野菜の日」のイベントに参加します【JA、食改】</li> <li>◆「野菜の日」のイベントとして「台所漢方」等の参加します【石巻薬剤師会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆野菜・海藻を毎日食べます</li> <li>◆野菜の日のイベントに旬の野菜の提供と野菜作りのコーナーを設けます</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
出前講座 （旬の魚を使った料理講座） （食・栄養）  （みんなのわくわく給食） （健康教育）	水産課  健康管理課 保健福祉課 学校管理課 保健福祉事務所
親子料理教室	保健福祉事務所 成人・高齢班
保育所入所児栄養指導 食育指導（保育所） 食育展	健康管理課 保健福祉課 河北
子どもの食に関する講演	子ども家庭課
給食訪問指導	〃
離乳食教室	〃
親子料理教室 支援料理教室 アグリ子ども塾 保健栄養学級 食改伝達講習会	学校教育課 健康管理課、河北、牡鹿 食改 なかよし保育園 JA 健康管理課 健康管理課 保健福祉課再掲
各種健康教室、相談	〃
各種事後指導会（集団）	〃
各種事後指導会（個別）	〃
栄養相談	〃
訪問指導	〃
各種健康教室	保健推進委員会 食改
健康寸劇（お茶のみの仕方）	食改
生活講座「安心安全な食材を使った料理」	JA
食に関する健康教室	JA
食環境整備事業	保健福祉事務所 成人・高齢班
食育推進事業	〃

再掲

**みんなできめざす目標**

**目標4 甘い清涼飲料水を毎日飲む人を減らします**

**目標数値**

【水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合】

大人

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
31.1%	29.5%	28.0%

市民健康調査より

乳幼児

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
32.8%	31.2%	29.5%

母子保健アンケート調査より

**みんなできめざす目標を達成するために**

**市のこれからの取り組み**

- ◆甘い清涼飲料水飲み過ぎないように啓発します
  - ◎乳幼児健診
  - ◎健康教室
  - ◎健康便り等へ掲載



**目標5 塩分を気にする人を増やします（漬物を減らすなど）**

**目標数値**

【塩分を気にして食事をしている人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
48.3%	50.7%	53.1%

市民健康調査より

◆うす味について啓発します

- ◎健康教室
- ◎健診事後指導



**目標6 食の安全について関心をもつ人を増やします**

**目標数値**

【健康教室の延べ参加人数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
315人	400人	500人

◆保健栄養学級を実施します

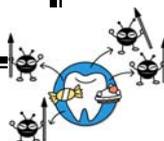
- ◆食の安全に関する健康教室を実施します

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
◆親子料理教室で清涼飲飲料水を飲み過ぎないようにPRします 【食改】	◆ジュース類を控えます

**☆甘い清涼飲料水は…**

①むし歯菌が歯の表面を溶かす時の栄養になります。

②エネルギーのとりすぎや、食事のバランスが崩れる原因になりがちです。



◆地区の講習会でうす味について伝達します【食改】	◆塩分を控えます
◆うす味についての健康教室を実施します【JA】	◆漬物の摂取量を減らします
	◆濃い味付けにならないようにします
	◆しょうゆはだしで割って使います

◆安全な食品を提供する場を設け、普及します【JA】	◆地産地消を心がけます
◆食品の栄養表示の啓発普及を図ります【保健福祉事務所成人・高齢班】	◆自分で野菜を育てます
	◆食品表示に関心を持つようにします

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
出前講座 (旬の魚を使った料理講座) (食・栄養)	水産課
(みんなのわくわく給食) (健康教育)	健康管理課 保健福祉課 学校管理課 保健福祉事務所 成人・高齢班
親子料理教室	健康管理課 保健福祉課
保育所入所児栄養指導 食育指導(保育所) 食育展	河北 子ども家庭課 "
子どもの食に関する講演 給食訪問指導 離乳食教室	" 学校教育課 健康管理課、河北、牡鹿
親子料理教室 支援料理教室 アグリ子ども塾 保健栄養学級 食改伝達講習会	食改 なかよし保育園 JA 健康管理課 健康管理課 保健福祉課
各種健康教室、相談 各種事後指導会(集団) 各種事後指導会(個別) 栄養相談 訪問指導 各種健康教室	" " " " " 保健推進委員会 食改
健康寸劇(お茶のみの仕方) 生活講座「安心安全な食材を使った料理」 食に関する健康教室 食環境整備事業	食改 JA JA 保健福祉事務所 成人・高齢班
食育推進事業	"

再掲

## 身体活動・運動

## 大目標：活動的な生活を送ろう

### みんなでめざす目標

#### 目標1 意識的に身体を動かす人を増やします

##### 目標数値

【いつも意識的に身体を動かすように心がけている人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
28.3%	31.1%	34.0%

市民健康調査より

### みんなでめざす目標

#### 目標2 週1回以上運動する人を増やします

##### 目標数値

【運動を週1回以上している人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
43.8%	48.1%	52.6%

市民健康調査より

##### 目標数値

【玄米ダンベル体操の普及 延べ参加者数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
9,222人	10,000人	12,000人

### みんなでめざす目標を達成するために

#### 市のこれからの取り組み

- ◆ウォーキングマップの活用を図ります
- ◆文化財ウォーキングマップを作成します
- ◆健康づくりのための運動教室を拡大します
- ◆健康づくりのための出前講座を実施します
- ◆玄米ダンベル体操を普及します
- ◆運動ボランティアを育成します
- ◆総合型地域スポーツクラブ（注）の設立を検討します
- ◆グラウンドゴルフ等ニュースポーツの普及を図ります
- ◆スポーツ教室を継続します

注（総合型地域スポーツクラブとは：「いつでも」「だれでも」「気軽に」取り組めるスポーツ活動の場を提供し、生涯にわたってスポーツを楽しめるように工夫された、地域住民が自主的に運営するクラブ）



# いつでもどこでも気軽に運動 LET'S GO!

## みんなでめざす目標を達成するために

団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ウォーキングマップの利用を呼びかけます【PTA、体育協会】</li> <li>◆見守り運動ボランティアに参加協力します【PTA、体育協会】</li> <li>◆身体を動かす健康教室を開催します【JA】</li> <li>◆運動教室の実施に協力します【桃生郡医師会】</li> <li>◆市の運動教室（体力測定）に積極的に参加・協力します【保健推進委員会】</li> <li>◆市の運動教室への参加を呼びかけます【保健推進委員会】</li> <li>◆玄米ダンベル体操に取り組みます【保健推進委員会】</li> <li>◆みやぎ21健康プランを推進します【保健福祉事務所成人・高齢班】</li> <li>◎健康づくり運動普及事業を実施します</li> <li>◎運動普及ボランティア（サポーター）活動支援を行い、地域における健康づくりの運動の啓発・普及を図ります</li> <li>◆総合型地域スポーツクラブの設立を検討します【体育協会】</li> <li>◆グラウンドゴルフの普及を図ります【体育協会】</li> <li>◆地区の運動行事に参加するように声がけします【保健推進委員会】</li> <li>◆親子で運動行事に参加することを呼びかけます【PTA】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆歩数計を活用します</li> <li>◆1日1万歩を目標に歩きます</li> <li>◆ウォーキングを継続します</li> <li>◆一日のうちで体を動かす時間をつくります</li> <li>◆家族で楽しく身体を動かす機会をつくります</li> <li>◆ダンベル体操に取り組みます</li> <li>◆簡単な運動を継続します（健康体操、ラジオ体操、ストレッチ等）</li> <li>◆週1回以上運動します（ジム、ボール、卓球、バレーボール、ヨガ、フラダンスなど）</li> <li>◆各種スポーツ行事に参加します</li> <li>◆体育施設・カルチャーセンター等を積極的に利用します</li> <li>◆一緒にやれる運動仲間をつくります</li> </ul>

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
健康づくり教室	健康管理課 保健福祉課
骨粗鬆症予防教室	健康管理課 河南、
一般健康教育	健康管理課 保健福祉課
運動普及事業 出前講座	〃 健康管理課 保健福祉課 体育振興課
スポーツ教室 市民スポーツフェスタ	体育振興課 体育協会
トレーニング室利用者講習会	体育振興課
健康づくりボランティア講習会	保健福祉事務所 成人高齢班
健康づくり学習会	保健推進委員会、 食改
体力・運動能力調査	石巻地区学校保健会
健康教室	JA

みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？

## こころの健康

## 大目標：地域ぐるみで心の健康づくり

### みんなでめざす目標

**目標1** ストレスがあっても、自分なりに処理できる人を増やします

#### 目標数値

【ストレスがあっても自分なりに処理できている人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
76.9%	80.0%	85.0%

市民健康調査より



**目標2** 心の相談ができる機関を知っている人を増やします

#### 目標数値

【医療機関以外の知っている専門機関の割合】  
市（保健師）

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
49.9%	52.4%	54.9%

保健福祉事務所

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
9%	40.8%	42.8%

県の精神保健福祉センター

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
20.8%	21.8%	22.9%

市民健康調査より

### みんなでめざす目標を達成するために

#### 市のこれからの取り組み

- ◆心の相談機関と連携し石巻版ストレス自己チェック表、子ども版のストレス自己チェック表を作成し、活用します
- ◆市民にストレス自己チェック表を配布します
- ◆出前講座「あなたの心元気ですか」を実施します

- ◆心の相談パンフレットを病院等の窓口にも設置します
- ◆心の電話相談を実施します
- ◆心の相談会を実施します
- ◆心の講演会を実施します
- ◆不登校等こころの相談について少年センターやけやき教室等の相談事業が利用できることを知らせます
- ◆中学校区のスクールカウンセラーに小学生も相談できることを知らせます



# ほっとする街石巻

みんなでめざす目標を達成するために		現在実施している主な事業	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み	事業名	担当課・団体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆心の健康について健康教室を開催します【JA・石巻市役所・商工会議所】</li> <li>◆ストレス解消のため、サークル活動を実施します【JA】</li> <li>◆ストレス自己チェック表を配布します【石巻市医師会・桃生郡医師会・社協・商工会議所・JA・(株)東北電子工業・保健推進員会・食改・PTA・市役所人事課】</li> <li>◆心の病についての勉強会を実施します【保健推進員会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆趣味を楽しみます</li> <li>◆家族との会話を活発にします</li> <li>◆地域の活動に参加し交流の場を持ちます</li> <li>◆相談できる人を増やします</li> <li>◆ストレスチェックをして心の疲れに気づくようにします</li> <li>◆何でも100%は目指さないようにします</li> <li>◆プラス思考でくよくよしないようにします</li> <li>◆リラックスできる場所をつくります</li> <li>◆自分の心の健康に気をくばり、関心を持ちます</li> <li>◆友人と話し気分転換をします</li> <li>◆十分に睡眠をとります</li> <li>◆困っている人に声をかけます</li> <li>◆心の疲れに気づいたら、早めに病院に行きます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神保健福祉講演会</li> <li>ストレスチェック等の健康教育</li> <li>メンタルボランティア養成講座</li> <li>出前講座</li> <li>精神保健福祉相談</li> <li>面接相談</li> <li>電話相談</li> <li>家庭訪問</li> <li>精神障害者回復者クラブ</li> <li>石巻市精神障害者家族会支援</li> <li>小規模作業所支援</li> <li>ケア会議(関係機関との連携)</li> <li>スクールカウンセラーの配置</li> <li>心の教室相談員</li> <li>生徒状況調査</li> <li>けやき教室</li> <li>長欠児童生徒調査</li> <li>スクールサポートネットワーク事業</li> <li>子どもと親の相談員</li> <li>少年センター相談事業</li> <li>エンジョイライフ講演会</li> <li>NPO支援事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理課</li> <li>保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>健康管理課</li> <li>保健福祉課</li> <li>生涯学習課</li> <li>健康管理課</li> <li>保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>学校教育課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>生涯学習課</li> <li>生涯学習課</li> <li>市民活動推進課</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆精神ケアの学習会に取り組みます【石巻市医師会】</li> <li>◆精神保健福祉相談事業を実施します【保健福祉事務所母子障害班】</li> <li>◆精神保健家族教室(統合失調症)を実施します【保健福祉事務所母子障害班】</li> <li>◆ひきこもり・思春期相談事業を実施します【保健福祉事務所母子障害班】</li> <li>◆ひきこもり家族教室を実施します【保健福祉事務所母子障害班】</li> <li>◆スクールカウンセラー等の相談機関について、PTA役員が中心になり情報提供します【PTA】</li> </ul>			



**みんなでめざす目標**

**目標3 心の相談に関する支援や連携体制を整備します**

**目標数値**

【パンフレットの配布枚数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
—	1,000枚	2,000枚

【ケア会議開催回数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
50回	55回	60回



**目標4 精神障害者「回復者クラブ」・「家族会」への参加者を増やします**

**目標数値**

【回復者クラブ延べ参加者数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
649人	670人	700人

【家族会延べ参加者数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
114人	130人	150人

**みんなでめざす目標を達成するために**

**市のこれからの取り組み**

- ◆医療機関との連携を強化します
- ◆障害者自立支援法のサービスの内容や家族会・回復者クラブの情報を掲載したパンフレットを作成します
- ◆心の相談パンフレットを病院等の窓口にも設置します
- ◆相談会や事例検討会を通し、支援内容を充実します
- ◆メンタルヘルスサポーター研修会を実施します
- ◆外国人相談窓口を通して、石巻市に暮らす海外出身者が安心して暮らせるようコミュニケーション不安や生活習慣の違い、子育てや教育、医療や就労など悩みや不安解消のための相談・支援を実施します

- ◆\*回復者クラブを実施します
- ◆家族会支援、家族の集いを実施します
- ◆家庭訪問を実施します
- ◆精神障害者自立支援施設を支援します
- ◆就労支援を実施します

**\*回復者クラブ**

在宅精神障害者の生活体験を拡大し、仲間同士の交流を通じて社会参加の促進を目指しています。

みんなでめざす目標を達成するために
団体のこれからの取り組み
◆地域の人との交流を深めます【保健推進委員会】
◆関係機関との連携を強化します【石巻市医師会・桃生郡医師会・保健福祉事務所母子障害班】

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
精神科医による講演会	石巻市医師会 桃生郡医師会
薬物乱用防止の啓発 こころの健康講話 精神保健福祉相談	石巻薬剤師会 保健推進委員会 保健福祉事務所 母子障害班
精神保健家族教室	〃
精神保健地域交流会	〃
アルコール関連相談	〃
アルコール依存症の家族教室	〃
普及啓発（アルコール関連対策）	〃
不登校児童生徒対応協議会	石巻地区学校保健会
いじめ・生徒指導問題対策委員会	〃

ストレスチェック表の例

◆社会適応訓練事業（職親制度）を実施します【保健福祉事務所母子障害班】
-------------------------------------

ストレスの解消はまず、自分のストレスの有無と程度を知ることから始まります。  
あなたのストレス度をチェックしてみましょう。

### ストレス自己チェックリスト

はい いいえ

- 最近1年間、家族や親しい友人との死別などの御不幸はありましたか
- 最近1年間、あなた自身が重い病気や交通事故などで入院しましたか
- 最近1年間、家族の方と不和あるいはほめごことがありましたか
- 最近1年間、仕事の上で昇進、配置転換、転職あるいは退職等のはっきりした変化がありましたか
- イライラして些細なことに腹を立てるようになりましたか
- とてもこれではやっていけそうもないと考え込んでしまうことがありますか
- 食欲がなくて、何を食べてもおいしく感じられない、といった状態が続いていますか
- 就業時になかなか寝付けなくて、イライラすることがありますか
- 寝入りは良いのですが、眠りが浅くてすぐ目がさめてしまい、ぐっすり眠れない状態ですか
- 前は面白いと思ったことがつまらない、何をしても楽しくない、といった気分が続いていますか
- 会議や緊張した場面で、すぐ口が渾んで話しにくいことがありますか
- 人と会ったり話しをするのが何となく嫌で不安な気持ちになりますか
- 些細なことにこだわって、いつまでも考え続けてしまいますか
- たばこの本数が増えたり、酒量が増えたり、又は間食が増えましたか
- 最近、怒りっぽくなって、少なくとも週1回くらい人と口論するようになりましたか
- 経済的なこと、お金のことについて、殊に心配になりますか
- 異性を見ても楽しくないし、性的なことに前ほど興味を持てなくなりましたか
- 1日に2時間以上、テレビを見ているという状態が続いていますか
- 最近、気分的に何となく落ち着かない、じっと座ってられない状態がありますか
- 仕事や家事などを、思うように進ばない状態と考えていますか

“はい” はいいくつありましたか  個

0~2 現在の時点であなたはストレス状態にありません。何も心配しなくてよいでしょう。

3~5 境界状態。生活のリズムを整え規則正しい食事、睡眠そして運動をすること。

6~10 軽度のストレス状態。要注意といえます。病気がかかりやすい不健康状態です。十分な休養が必要です。

11~15 中等度のストレス状態。自分の現在の生活を点検して、ストレスを軽くする方法を早急に立てること。場合によっては医師に相談すること。

16~20 重度のストレス状態。1日も早く専門医を訪れ相談してみる。うつ病、心身症などにかかっている可能性があります。

## たばこ・アルコール 大目標：適正飲酒と禁煙に取り組もう

### みんなでめざす目標

目標1 休肝日をもうける人を増やします



目標数値

【休肝日をもうけている人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
42.2%	46.4%	50.6%

市民健康調査より

みんなでめざす目標を達成するために

市のこれからの取り組み

- ◆適正飲酒の啓発活動をします（出前講座居酒屋教室など）
- ◆アルコール依存度自己チェック表を配布します（基本健診の機会などで）
- ◆相談機関、AA（アルコール依存症自助グループ）等関係機関の情報を提供します

### みんなでめざす目標

目標2 禁煙・分煙施設を増やします

目標数値

【禁煙施設数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
48.8%	58.6%	68.3%

【分煙施設数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
14.5%	21.8%	29.0%

H17年度市町村における公共施設の分煙実施状況調査

（本市調査分）

- ◆公的施設の全面禁煙又は分煙に向け、庁内禁煙対策会議を開催します
- ◆禁煙対策研修会を実施します
- ◆正しい分煙の方法を啓発します
- ◆毎年、禁煙・分煙施設の情報を調査し発信します
- ◆たばこの害についての啓発活動をします
- ◆禁煙施設の表示ステッカーを作り希望する施設に配布します
- ◆禁煙・分煙施設を増やすために、関係機関との連携を図ります



たばこ・アルコール

# やってみっぺす！禁煙！ 適正飲酒！

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
◆アクティブ出前講座を実施します【保健福祉事務所母子障害班】	◆休肝日をもうけるようにします
◆アルコール依存度自己チェック表の配布に協力します【石巻市医師会・桃生郡医師会・石巻薬剤師会・社協・食改・保健推進委員会】	◆断酒します
◆相談機関・関係機関の情報提供をします【保健福祉事務所母子障害班】	◆適量を守ります（一日1合以内）
◆アルコール関連問題相談事業を実施します【保健福祉事務所母子障害班】	◆晩酌の量を減らします
◆アルコール依存症家族教室を実施します【保健福祉事務所母子障害班】	◆アルコールの害を伝えます
	◆アルコールやおつまみの量を考えてとります
	◆20歳未満のアルコールの害について家庭でも話します

◆禁煙対策研修会に協力します【市役所】	◆喫煙場所や喫煙方法などマナーを守ります
◆医院の禁煙に取り組みます【桃生郡医師会】	◆周りにも禁煙をすすめていきます
◆公的機関の禁煙を要望していきます【保健推進委員会】	
◆市町村の公共施設分煙実施調査をします【保健福祉事務所成人高齢班】	
◆アクティブ出前講座を実施します【保健福祉事務所成人・高齢班】	
◆禁煙施設の表示ステッカーを配布します【商工会議所・市役所・保健福祉事務所成人・高齢班・桃生郡医師会】	
◆関係機関との連携を図ります【石巻市医師会・桃生郡医師会・石巻薬剤師会】	
◆たばこ・アルコールの害について研修会をします【PTA】	
◆公的施設の全面禁煙・分煙に向け、庁内禁煙対策会議に参加します【市役所】	



みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
出前講座（居酒屋教室）	健康管理課
こころの講演会（アルコール問題）	保健福祉課
妊婦への禁煙指導（母子健康手帳交付時）	生涯学習課
基本健診事後指導	健康管理課、保健福祉課
健康相談	〃
家庭訪問（訪問指導含む）	〃
健康教育	〃
産業医による職場訪問等健康指導	石巻市医師会
禁煙についての講演会（医師対象）	〃
健（検）診結果に対して事後指導、再検査の実施	桃生郡医師会
職場訪問による健（検）診結果に対する事後指導	〃
禁煙指導	石巻薬剤師会
アクティブ出前講座	保健福祉事務所成人・高齢班
平成17年度市町村における公共施設の分煙実施状況調査	〃

**【節度ある適度な飲酒】**  
◇純アルコール約20gまでとされています

主な酒類の純アルコール20g	換算の目安
15%未満の清酒	約1合（180ml）
5%のビール	中びん1本（500ml）
43%のウイスキー	ダブル1杯（60ml）
43%のブランデー	ダブル1杯（60ml）
35%の焼酎	コップ1/3杯（70ml）
12%のワイン	約1合（200ml）

**■アルコール依存症チェック表**

- 1 あなたは、自分自身ではお酒を途中で切り上げられませんか？
- 2 あなたは、他人から「飲んべい」といわれますか？
- 3 あなたは、お酒を飲むことに罪悪感を持っていますか？
- 4 あなたは、普通の日も朝からお酒を飲みますか？

※はいが2つ以上あればアルコール依存症の可能性がります

**みんなでめざす目標**

**目標3 たばこの害を知っている  
未成年者を増やします**

**目標数値**

【未成年者対象のたばこの害についての  
講演会回数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
3校	20校	30校

**目標4 禁煙成功者を増やします**

**目標数値**

【喫煙者の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
男 55.5%	52.7%	50.0%
女 16.4%	15.6%	14.8%

市民健康調査より

**みんなでめざす目標を達成するために**

**市のこれからの取り組み**

- ◆たばこ、アルコールの害についての指導を行います
- ◆教育機関等との連携を図ります
- ◆講師として出向きます 講師を紹介します

- ◆禁煙外来医療機関一覧表をホームページ等で市民に知らせます
- ◆妊娠届け時や乳幼児健診で禁煙の支援をします

たばこ・アルコール

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
<p>◆学校薬剤師がたばこの害についての出前講座を実施します 【石巻薬剤師会】</p>	<p>◆若い人に禁煙をすすめます ◆子供がいる時はたばこを吸わないように注意します ◆たばこの害について学習します ◆未成年者にたばこの害を伝えます</p>

<p>◆禁煙外来医療機関一覧表作成への協力をします【石巻市医師会・桃生郡医師会・石巻薬剤師会】</p>	<p>◆周りの喫煙者に禁煙外来を紹介 します ◆たばこの本数を減らします ◆禁煙します ◆周りの喫煙者に禁煙をすすめ ます ◆家庭で分煙や禁煙を心がけます ◆たばこの害をPRします</p>
-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
出前講座(居酒屋教室)	健康管理課
こころの講演会(アルコール問題)	保健福祉課
妊婦への禁煙指導(母子健康手帳交付時)	生涯学習課
基本健診事後指導	健康管理課、保健福祉課
健康相談	〃
家庭訪問(訪問指導含む)	〃
健康教育	〃
産業医による職場訪問等健康指導	石巻市医師会
禁煙についての講演会(医師対象)	〃
健(検)診結果に対して事後指導、再検査の実施	桃生郡医師会
職場訪問による健(検)診結果に対する事後指導	〃
禁煙指導	石巻薬剤師会
アクティブ出前講座	保健福祉事務所 成人・高齢班
平成17年度市町村における公共施設の分煙実施状況調査	〃

再掲

## 歯の健康 大目標：子どものころから8020運動

### みんなでめざす目標

#### 目標1 乳幼児期のむし歯を減らします



##### 目標数値

【3歳児1人平均むし歯数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
2.49本	2本	1本

【3歳児むし歯有病率】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
46.3%	40.0%	35.0%

3歳児歯科健診より



#### 目標2 定期的に口腔チェックする人を増やします

##### 目標数値

【定期検診のために受診している人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
7.5%	7.9%	8.3%

市民健康調査より

### みんなでめざす目標を達成するために

#### 市のこれからの取り組み

- ◆乳幼児歯科健診、就学時歯科健診、学校歯科健診を実施します
- ◆1歳児よちよち相談でむし歯予防を啓発します
- ◆妊婦の歯科保健について情報提供します
- ◆フッ化物塗布を実施します
- ◆むし歯予防の関心を高めるためキャラクターを公募します
- ◆石巻市歯科保健対策検討会議を開催します

- ◆歯科保健情報（石巻市の現状、予防の方法、定期的な口腔チェック及び早期受診の必要性等）を発信します

- ◆歯科相談を実施します

# 歯ッピーライフ

みんなでめざす目標を達成するために		現在実施している主な事業	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み	事業名	担当課・団体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳幼児歯科健診、就学時健診、学校健診（幼、小、中、高）に協力します【歯科医師会】</li> <li>◆障害児歯科健診に協力します【歯科医師会】</li> <li>◆フッ化物応用について啓発します【歯科医師会】</li> <li>◆フッ化物塗布実施に協力します【歯科医師会】</li> <li>◆むし歯予防のキャラクター公募に協力します【歯科医師会】</li> <li>◆石巻市歯科保健対策検討会議に参加します【歯科医師会、保健福祉事務所成人・高齢班】</li> <li>◆みやぎ21健康プラン及び歯科保健構想（改訂版）に基づき、啓発を図ります【保健福祉事務所成人・高齢班、歯科医師会】</li> <li>◆歯科保健に関する研修会を実施します【PTA、歯科医師会】</li> <li>◆歯の健康市民の集いを実施します【歯科医師会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族みんなで歯みがきに取り組み習慣をつけます</li> <li>◆特に夜の歯みがきに力を入れます</li> <li>◆子どもや孫に歯みがきをすすめます</li> <li>◆子どもの仕上げみがきをします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1歳6か月児健診</li> <li>2歳児歯科健診</li> <li>3歳児健診</li> <li>1歳児よちよち相談（育児相談）</li> <li>その他の育児相談</li> <li>2歳児経過チェック</li> <li>歯科保健講演会</li> <li>老人歯科教室</li> <li>歯科相談</li> <li>基本健診</li> <li>遊びリレーション事業</li> <li>保健栄養学級</li> <li>食生活改善推進員研修会</li> <li>栄養教室</li> <li>出前講座</li> <li>就学児健診</li> <li>園児・児童・生徒疾病状況調査</li> <li>フッ化物応用推進事業</li> <li>歯と健康講演会</li> <li>学校における健康診断（小中高）</li> <li>健診（歯科健診）への協力</li> <li>就学児健診への協力</li> <li>学校における健康診断（小中高）への協力</li> <li>障害児歯科健診</li> <li>歯の健康市民の集い</li> <li>在宅訪問歯科診療</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理課、保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>河北、雄勝、河南、桃生、北上健康管理課</li> <li>〃</li> <li>雄勝</li> <li>健康管理課</li> <li>保健福祉課</li> <li>健康管理課</li> <li>〃</li> <li>健康管理課、保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>教育委員会</li> <li>学校教育課</li> <li>保健福祉事務所成人・高齢班</li> <li>〃</li> <li>学校保健会</li> <li>歯科医師会</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆各種歯のコンクールに協力します【歯科医師会】</li> <li>◆新聞社に情報提供します【歯科医師会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆定期的に歯科検診を受けます</li> <li>◆歯の調子が悪い時は、すぐ受診します</li> </ul>		

みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？

みんなでめざす目標

目標3 歯周疾患による歯の喪失を防ぎます

目標数値

【60歳で24本以上、歯がある人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
—	50.0%	55.0%

市民健康調査より

目標4 甘い物をだらだらとる人の割合を減らします

目標数値

【水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合】  
大人

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
31.1%	29.5%	28.0%

市民健康調査より

乳幼児

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
32.8%	31.2%	29.5%

母子保健アンケート調査より

目標5 歯みがきの習慣が身についている人を増やします

目標数値

【夜、歯をみがく人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
78.4%	82.3%	86.2%

【1日2回以上みがく人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
70.5%	74.0%	77.6%

市民健康調査より

みんなでめざす目標を達成するために

市のこれからの取り組み

- ◆歯周疾患検診を実施します

- ◆乳幼児健診で子どものおやつとの与え方、間食とむし歯の関係について啓発を図ります



- ◆食後の歯みがきについて啓発を図ります
- ◆むし歯予防、歯みがき方法について普及を図ります

歯の健康

みんなめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
◆歯周疾患について学習します 【保健推進委員会、食改】	◆歯周疾患を悪化しないように通院します
◆歯周疾患検診に協力します【歯科医師会】	◆歯肉のマッサージを行ないます
◆在宅訪問歯科診療に協力します【歯科医師会】	◆よくかむように心がけます

◆親子料理教室で清涼飲飲料水を飲み過ぎないようにPRします【食改】	◆おやつは時間を決めて食べます
	◆甘いお菓子を控えます
	◆飲み物は糖分のないものにします

◆歯みがき指導を実施します【歯科医師会】	◆毎食後、ていねいに歯みがきをします
	◆外出時は歯ブラシを携帯します
	◆食後の歯磨きができない時はうがいをします

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
1歳6か月児健診	健康管理課、保健福祉課
2歳児歯科健診	〃
3歳児健診	〃
1歳児よちよち相談(育児相談)	〃
その他の育児相談	河北、雄勝、河南、桃生、北上
2歳児経過チェック	健康管理課
歯科保健講演会	〃
老人歯科教室	雄勝
歯科相談	健康管理課
基本健診	保健福祉課
遊びリレーション事業	健康管理課
保健栄養学級	〃
食生活改善推進員研修会	健康管理課、保健福祉課
栄養教室	〃
出前講座	〃
就学児健診	教育委員会
園児・児童・生徒疾病状況調査	学校教育課
フッ化物応用推進事業	保健福祉事務所 成人・高齢班
歯と健康講演会	〃
学校における健康診断(小中高)	学校保健会 歯科医師会
健診(歯科健診)への協力	〃
就学児健診への協力	〃
学校における健康診断(小中高)への協力	〃
障害児歯科健診	〃
歯の健康市民の集い	〃
在宅訪問歯科診療	〃

再掲

みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？

## がん・脳卒中・糖尿病 大目標：がん・脳卒中・糖尿病の減少

### みんなでめざす目標

#### 目標1 自分の健康に関心を持つ人を増やします

##### 目標数値

【自分の血圧値を知っている人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
67.3%	74.0%	80.8%

【自分の体重をよくはかる人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
28.8%	31.7%	34.6%

【BMI 25.0以上の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
27.8%	27.8%	27.8%

市民健康調査より

\*平成15年国民健康・栄養調査より、肥満者の割合が20年前に比べ増加しています。

#### 目標2 生活習慣を見直す機会を増やします

##### 目標数値

【糖尿病予防教室延べ参加者数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
128人	300人	500人

【がん予防の健康教室延べ参加者数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
210人	500人	1,000人

### みんなでめざす目標を達成するために

#### 市のこれからの取り組み

- ◆がん・脳卒中・糖尿病の知識の普及啓発や、リーフレットを配布します
- ◆健康づくり事業の場面でセルフチェックの機会を設けます
- ◆健診結果に基づく健康管理についての出前講座を実施します
- ◆健診事後指導・生活習慣改善教室・相談を実施します
- ◆食事の適量・バランスについて具体的に情報提供します
- ◆市立病院の出前講座を実施します
- ◆国保医療費分析を実施します

### ★BMI (Body Mass Index) とは

体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup> で表されます。

肥満の判定に用いられるものです。BMI22 が最も疾病が少ないといわれています。

(例) 身長 170cm、体重 70kg の場合の BMI は  $70 \div 1.7^2 = 24.22$  となります。

【判定】 (日本肥満学会、1999)

BMI	判定
< 18.5	やせ
18.5 ≤ ~ < 25	正常
25 ≤ ~ < 30	肥満 (1 度)
30 ≤ ~ < 35	肥満 (2 度)
35 ≤ ~ < 40	肥満 (3 度)
40 ≤	肥満 (4 度)

## がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ！

みんなでめざす目標を達成するために		現在実施している主な事業	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み	事業名	担当課・団体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆知識の普及啓発のチラシを配布します（病院の待合室に置く） 【石巻市医師会・桃生郡医師会】</li> <li>◆リーフレットを配布し、健診のPRを行います【商工会議所・社協・JA・石巻医師会・桃生郡医師会】</li> <li>◆生活習慣病について健康教室を実施します【JA・食改・保健推進委員会・社協】</li> <li>◆健康教室に協力します【石巻市医師会・桃生郡医師会】</li> <li>◆みやぎ21健康プラン推進事業脳卒中予防のための食育推進事業を行い、脳卒中予防の正しい知識のガイドを作成し啓発普及を行います【保健福祉事務所成人・高齢班】</li> <li>◆健診結果について学習会をします【保健推進委員会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆規則正しい生活をします</li> <li>◆定期的に健（検）診を受けます</li> <li>◆定期的に血圧や体重などを自己チェックします</li> <li>◆過去の健診結果も確認します</li> <li>◆太りすぎを防ぎます</li> <li>◆生活習慣病を予防するために勉強します</li> <li>◆健康教室に積極的に参加します</li> <li>◆バランスが良く、健康的な食事を心がけます</li> <li>◆間食をしないように心がけます</li> <li>◆塩分ひかえめの食事を心がけます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座「健診結果で生活チェック」</li> <li>出前講座（疾病予防等）</li> <li>保健栄養学級</li> <li>集団健康教育（生活習慣病予防）</li> <li>健康相談（生活習慣病予防）</li> <li>生活習慣病予防の学習会</li> <li>各種がん検診</li> <li>基本健康診査</li> <li>健診結果説明会</li> <li>人間（脳）ドック</li> <li>訪問指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理課、保健福祉課</li> <li>石巻市立病院</li> <li>健康管理課</li> <li>健康管理課、保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>保健推進委員会、食改</li> <li>健康管理課、保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>国保年金課</li> <li>健康管理課、保健福祉課</li> </ul>

みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？

### 目標3 健（検）診受診率の向上を図ります

みなでめざす目標を達成するために  
市のこれからの取り組み

◆各種健（検）診受診率の向上をめざし、啓発普及を図ります

#### 目標数値

【各種健（検）診受診率（受診者／対象者）】

	現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
基本健診	42.7%	42.9%	43.1%
胃がん	18.7%	18.8%	18.9%
肺がん	42.9%	43.1%	43.3%
大腸がん	26.6%	26.8%	27.0%
乳がん	23.4%	23.6%	23.8%
子宮がん	24.3%	24.5%	24.7%
前立腺がん	21.5%	21.6%	21.7%



がん・脳卒中・糖尿病

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆職場検診担当者に、受診状況を確認します【桃生郡医師会】</li> <li>◆受診状況確認アンケートをします【桃生郡医師会】</li> <li>◆人間ドック検診の再検者に、受診勧奨します【桃生郡医師会】</li> <li>◆みやぎ21健康プラン推進事業がん検診受診率向上をめざした啓発普及を行います【保健福祉事務所成人・高齢班】</li> <li>◆受診を積極的にすすめます【保健推進委員会】</li> <li>◆受診率について地区総会等で住民に報告します【保健推進委員会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆意識的に検診を受けます</li> <li>◆検診を受けるように勧めます</li> <li>◆再検査は必ず受けます</li> </ul>

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
出前講座（健診結果の見方、運動）	健康管理課、保健福祉課
出前講座（疾病予防等）	石巻市立病院
保健栄養学級	健康管理課
集団健康教育（生活習慣病予防）	健康管理課、保健福祉課
健康相談（生活習慣病予防）	〃
生活習慣病予防の学習会	保健推進委員会、食改
各種がん検診	健康管理課、保健福祉課
基本健康診査	〃
健診結果説明会	〃
人間（脳）ドック	国保年金課
訪問指導	健康管理課、保健福祉課

再掲

## 母子保健 大目標：安心して楽しく子育てできる地域の実現

### みんなでめざす目標

目標1 地域の中で楽しく子育て  
ができる親を増やします

#### 目標数値

【子育てが楽しい人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
87.7%	89.0%	90.0%

母子保健アンケートより

### みんなでめざす目標を達成するために

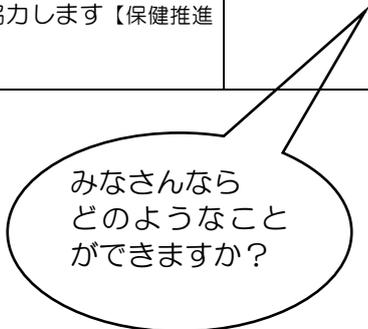
#### 市のこれからの取り組み

- ◆子育て支援センターに関する情報を提供します
- ◆子育てサークルを支援し、情報を提供します
- ◆子育て支援について、庁内関係機関との連携を図ります
- ◆子育てに関する相談等を実施します
- ◆子育て支援ボランティアを育成します



# いしのまき元気キッズ!

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
◆主任児童委員の協力による子育てサロンを開催します【なかよし保育園】	◆身近に子育てについての話し相手を見つけます
◆双子以上のお子さんを子育てしている方を対象とするツインズ・デーを開催します【なかよし保育園】	◆家族団らんの時間を持ちます
◆マタニティおしゃべり広場を開催します【なかよし保育園】	◆遊びの広場などをすすめます
◆育児講座を開催します【なかよし保育園】	◆近所の人や子ども達にあいさつや声かけをします
◆親子教室を開催します【なかよし保育園】	◆家族みんなで子育てします
◆すくすく赤ちゃん教室を開催します【なかよし保育園】	◆保育ボランティアを活用します
◆子育て相談を実施します【なかよし保育園】	◆父親の育児参加の日を設けます
◆育児サークルに支援センターの部屋を開放します【なかよし保育園】	
◆子連れママ応援団（ボランティア事業）に協力します【保健推進員会】	



現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
母子健康手帳交付	健康管理課、保健福祉課
産婦・新生児訪問 ママのホットティータイム 3～4か月児健診	〃 桃生 健康管理課、保健福祉課
育児相談 1歳児よちよち相談 1歳6か月児健診 2歳児歯科健診 3歳児健診 離乳食教室	〃 〃 〃 〃 〃 健康管理課、河北、牡鹿
親子クッキング 保育所での栄養指導 小学校での栄養指導	〃 子ども家庭課、保育所 河北、教育委員会
出前講座	健康管理課、保健福祉課
食育展	子ども家庭課、保育所
スクエア (4者の子育て支援事業)	河南(保健福祉課、社会教育、吾っ子の会、パブラ)
育児サークル支援	健康管理課、保健福祉課
母と子の遊びの教室 遊び出前講座 各種予防接種	〃 桃生 健康管理課、保健福祉課
ボランティア育成	健康管理課、子ども家庭課
妊婦一般健康診査	健康管理課、保健福祉課
乳児一般健康診査 発達相談 たんぼぼ広場(母と子の遊びの広場)	〃 健康管理課 健康管理課

**みんなできめざす目標**

**目標2 早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします**

**みんなできめざす目標を達成するために**

**市のこれからの取り組み**

- ◆よい生活習慣(生活リズム) について啓発します
- ◆食育事業を実施します
- ◆関係機関の情報交換の場を設けます

**目標数値**

【21時前に寝ている幼児の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
24.7%	27.2%	29.6%

母子保健アンケートより



**みんなできめざす目標**

**目標3 適切なサービス(相談、健診等) が受けられます**

- ◆子育て支援について関係機関と連携した支援をす  
るため、ケース検討会を開催します
- ◆障がい、課題を抱えた親子に対して情報を提供しま  
す
- ◆自主サークルを紹介、支援します
- ◆家庭訪問、育児相談、発達相談を実施します
- ◆新生児訪問でエジンバラ質問票を活用して産後う  
つ病を早期発見します

**目標数値**

【子育ての相談窓口を知っている人の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
82.7%	91.0%	95.1%

【児童虐待の相談窓口を知っている割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
57.4%	63.1%	68.9%

母子保健アンケートより

母子保健

みんなでめざす目標を達成するために	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆PTA会員に良い生活習慣について研修会を実施します【PTA】</li> <li>◆親子料理教室を実施します【食改】</li> <li>◆食育事業への参加を呼びかけます【PTA】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆早寝、早起き、朝ごはんを実行します</li> <li>◆好き嫌いをなくし何でも食べて子どもの見本となります</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ケース検討会に参加協力します【石巻市医師会、桃生郡医師会、石巻地域子どもセンター】</li> <li>◆母親のためのグループミーティングを実施し、虐待の予防や再発防止を図ります【保健福祉事務所母子・障害班】</li> <li>◆市町の担当者に対し、ケース検討会を開催します【保健福祉事務所母子・障害班】</li> <li>◆母子保健関係職員に対し研修会を実施します【保健福祉事務所母子・障害班】</li> <li>◆発達相談を実施します【保健福祉事務所母子・障害班】</li> <li>◆乳幼児精密健診を実施します【石巻地域子どもセンター】</li> <li>◆新生児訪問でエジンバラ質問票を活用して産後うつ病を早期発見します【保健福祉事務所母子・障害班】</li> </ul>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

現在実施している主な事業	
事業名	担当課・団体
訪問指導	健康管理課、保健福祉課
はとぼっぼの会（障がい児の親の会）	健康管理課
食育指導（保育所）	子ども家庭課
子育て支援センター事業	〃
家庭教育学級	中央公民館
乳幼児健診への協力	石巻市医師会、桃生郡医師会
各種予防接種への協力	〃
学校健診への協力	〃
健康講話	桃生郡医師会
地域子育て支援事業	なかよし保育園
マタニティ・おしゃべり広場	〃
親子教室	〃
赤ちゃん教室	〃
ツインズ・デー	〃
子育てサロン	〃
発達相談	保健福祉事務所母子・障害班
未熟児訪問指導事業	〃
総合療育相談指導	〃
グループミーティング（ぽっかぽか）	〃
処遇困難事例検討会	〃
親子料理教室	食改
子育て広場	食改（河北）
子育てサークル親子クッキング	〃
小学生栄養教室	〃
親と子の遊びの広場出前事業	〃

## 高齢者の健康 大目標：心も身体もいきいき・元気高齢者の増加

### みんなでめざす目標

#### 目標1 高齢者の交流の場や機会を増やします

##### 目標数値

【遊ბირიტეიშონგლუპ数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
22グループ	27グループ	32グループ

【高齢者の健康づくり教室延べ参加者数】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
2,471人	3,000人	4,000人

保健事業概要より

#### 目標2 閉じこもりの高齢者を減らします

##### 目標数値

【外出の頻度週2～3回以上の割合】

現 状 (H18年度)	5年後 (H23年度)	10年後 (H28年度)
70.4%	77.4%	84.5%

介護保険アンケートより



### みんなでめざす目標を達成するために

#### 市のこれからの取り組み

- ◆遊ბირიტეიშონ事業を実施します
- ◆脳活性化事業を実施します
- ◆高齢者健康教室を実施します
- ◆健康サロンを実施します
- ◆介護予防について関係機関との連携を図ります
- ◆生きがい対応デイサービスを全域的に展開します
- ◆ミニデイサービス実施地域を増やします
- ◆高齢者が参加できる場について情報提供します  
(町内会連合会総会等で資料配布)

# 心も身体もいきいき人生！

みんなでめざす目標を達成するために		現在実施している主な事業	
団体のこれからの取り組み	市民から寄せられた取り組み	事業名	担当課・団体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆遊ბირიტეიშონ事業に協力します【保健推進委員会、食改】</li> <li>◆高齢者の交流の場（助け合い事業）を提供します【JA、社協】</li> <li>◆お茶のみ広場等、高齢者の集まる場を提供します【保健推進委員会】</li> <li>◆高齢者の健康教室に協力します【石巻市医師会・桃生郡医師会】</li> <li>◆関係機関との連携を図ります【社協、保健推進委員会】</li> <li>◆老人クラブの集まりで、積極的に健康づくりについて話をする場をつくります【社協】</li> <li>◆運動会、学芸会などに、地域の高齢者を招待するよう学校に働きかけます【PTA】</li> <li>◆学校行事に地域の高齢者が参加する機会をつくります【PTA】</li> <li>◆野菜の直売所を継続し、元気老人を増やします【JA】</li> <li>◆地域の高齢者に積極的に声をかけます【保健推進委員会】</li> <li>◆遊ბირიტეიშონ等への参加を呼びかけます【保健推進委員会】</li> <li>◆町内福祉活動に協力します【保健推進委員会】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生きがいを見つけます</li> <li>◆趣味を楽しみます</li> <li>◆交流の場へ積極的に参加します</li> <li>◆遊ბირიტეიშონに参加します</li> <li>◆地域のイベントに参加します</li> <li>◆忘れないようにメモの習慣をつけます</li> <li>◆新聞や本を読んで頭を使います</li> <li>◆自分で出来ることは自分でします</li> <li>◆地域の高齢者を遊ბირიტეიშონに誘います</li> <li>◆家族の会話を多くします</li> <li>◆家族で声かけ、見守りをします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座（認知症予防）</li> <li>高齢者のための健康教室</li> <li>遊ბირიტეიშონリーダー研修会</li> <li>遊ბირიტეიშონグループ事業</li> <li>牡鹿自主グループの支援</li> <li>脳活性化事業</li> <li>健康サロン（健康相談）</li> <li>高齢者就業支援事業（シルバー人材センター事業）</li> <li>リフレッシュシニア教室（年15回）</li> <li>生きがい対応デイサービス事業</li> <li>老人の生きがいと創造の事業</li> <li>老人スポーツ大会</li> <li>老人クラブ助成事業</li> <li>インフルエンザワクチン接種（個別）</li> <li>インフルエンザワクチン接種（集団・個別）</li> <li>地域交流事業</li> <li>老人クラブ連合会活動</li> <li>石巻福祉まつり</li> <li>町内交流事業</li> <li>助け合い事業</li> <li>訪問指導事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理課、保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>牡鹿</li> <li>河南</li> <li>桃生</li> <li>商工観光課</li> <li>体育振興課</li> <li>福祉総務課、保健福祉課</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>石巻市医師会</li> <li>桃生郡医師会</li> <li>社協</li> <li>〃</li> <li>〃</li> <li>北上食改</li> <li>JA</li> <li>健康管理課、保健福祉課、介護保険課</li> </ul>

みなさんなら  
どのようなことが  
できますか？