

第5次北上市健康づくりプラン

【令和8年度～令和12年度】

プランは第4次北上市健康づくりプランの進捗状況から見えてきた課題を踏まえ、さらに北上市食育推進計画、北上市いのち支える行動計画を包括した内容とします。

そして、その3つの方向性の先にある「自分らしい生き方を支える健康寿命の延伸」を目指して、市民ひとり一人ひとりがいつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるまちづくりを進めます。

基本理念

自分らしい生き方を支える健康寿命の延伸

目指す方向性

健康づくり

やりたいことを大切にでき、
健やかに暮らし続けられるまち

食育

食事から笑顔あふれるまち

自殺対策

いのちを大切にし、ともに支え合うまち

「いのち支える行動計画」

分野ごとの健康づくり

【分野1】
健康管理

【分野2】
栄養・食生活

【分野3】
身体活動・運動

【分野4】
こころの健康

【分野5】
睡眠・休養

【分野6】
たばこ・アルコール

【分野7】
歯・口の健康

世代別計画

子ども



働く世代



高齢者



女性



北上市 いのち支える行動計画

健康づくりを進める体制の強化

地域における
健康づくりの推進

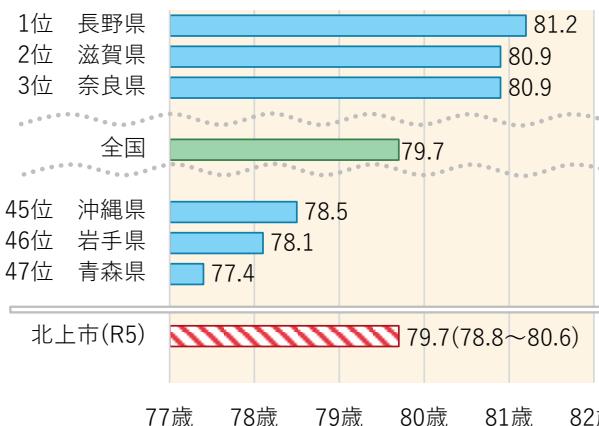
関係機関との連携の強化

庁内における推進体制の強化

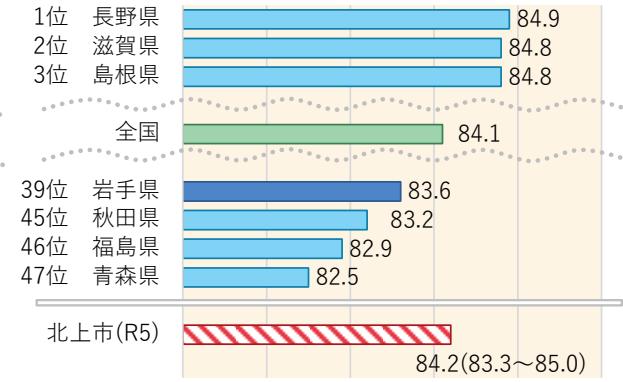
市民の健康の状況

北上市の健康寿命（平均自立期間）は、男性が 79.7（78.8～80.6）歳、女性が 84.2（83.3～85.0）歳と男女ともに岩手県を上回っており、全国平均とほぼ同数となっています。

男性



女性



※資料：全国・各都道府県：「国民健康保険中央会 平均自立期間・平均余命（令和5年統計情報分）」
北上市 : KDB 帳票「地域の全体像の把握」

全体目標

項目	基準値 (R5)	目標値
平均自立期間 (日常生活動作が自立している 期間の平均)	男性 79.7 歳 (78.8～80.6 歳) 女性 84.2 歳 (83.3～85.0 歳)	男性 80.4 歳 (79.5～81.2 歳) 女性 85.7 歳 (84.8～86.6 歳)

※資料：KDB「地域の全体像の把握」（第3期北上市国民健康保険事業実施計画より）

市民の健康の課題

!!
健康状態の良い人の
増加

!!
減塩・毎日3食・バランスの
とれた食事をする意識向上

!!
地元産食材や郷土料理の
認知度向上

!!
運動する意識の向上

!!
こころの状態に気付く
支援体制の強化

!!
睡眠・休養の質向上

!!
適正飲酒の周知啓発

!!
喫煙率・受動喫煙リスク
のさらなる低減

!!
歯科健診・口腔の健康維持
に対する意識向上

分野ごとの取り組み

本編 35ページ～



1. 健康管理

本編 35ページ

行動目標

自分と家族の健康に関心を持とう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
特定健診受診率	37.8% ▶ 60.0%
日ごろ健康のために心がけていることがある人	88.6% ▶ 91.1%

主な取り組み

- 自分の健康に関心を持ち、各種イベントに参加して健康に関する正しい知識を習得します。



3. 身体活動・運動

本編 46ページ

行動目標

自分の身体を知り、自分に合った身体活動・運動を取り入れよう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
日ごろ、健康のために心がけていることについて「運動する」と回答した人	44.8% ▶ 52.0%

主な取り組み

- 自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しめます。



5. 睡眠・休養

本編 54ページ

行動目標

生活リズムを整え、質のいい睡眠と休養をしつかりとろう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
いつもとっている睡眠時間で休養はとれていると感じる人	62.4% ▶ 67.4%
3歳6か月児で7時半以降に起床している子	8.2% ▶ 5.0%
3歳6か月児で22時以降に就寝している子	13.5% ▶ 10.0%

主な取り組み

- 質の高い睡眠のために、推奨される睡眠時間や生活習慣に関する正しい知識を習得します。



2. 栄養・食生活

本編 40ページ

行動目標

減塩を心がけるとともに、毎日3食、バランスのとれた食事で健康になろう
親子で食事の大切さに気付いて食卓に活かそう
地産地消で心豊かに暮らそう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
薄味を心がけている人	70.5% ▶ 75.0%
郷土料理・伝承料理・家庭料理を知っている人	53.0% ▶ 58.0%

主な取り組み

- 食習慣を見直し、バランスのとれた食事について学ぶ機会に参加します。



4. こころの健康

本編 50ページ

行動目標

ストレスやこころの健康について正しい知識をもち、自分に合った行動をとろう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
身近に心配事や悩み事を相談できる人・場所がある人	64.9% ▶ 70.0%
「こころの体温計」アクセス件数	18,470件 ▶ 20,000件

主な取り組み

- こころの健康に関する講演会等に積極的に参加して理解を深めます。



6. たばこ・アルコール

本編 57ページ

行動目標

飲酒・喫煙のリスクを知り、「始める」「やめる」「減らす」を適切に選択できるようにしよう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
喫煙率(20歳以上65歳未満)	15.0% ▶ 12.0%
1日に飲むお酒の量が2合以上の割合(日本酒換算)	22.1% ▶ 19.6%

主な取り組み

- 適正飲酒量を理解して飲酒し、「休肝日」を設けます。
- 喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。



7. 歯・口の健康

本編 61 ページ

行動目標

自分の口の中の状態に気づき、必要なセルフケアを実践しよう

目指す指標

指標	(現状) ▶ (課題)
むし歯のある子の割合 (3歳6か月児)	10.0% ▶ 5.0%
年1回以上定期的に歯科健診を受ける人 (20歳以上)	42.3% ▶ 55.0%
オーラルフレイルをよく知っている人	14.1% ▶ 19.1%

主な取り組み

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科医院を受診し、ブラッシング指導、歯石除去等を受け、むし歯・歯周病予防に努めます。

8. 重点的取り組み

本編 65 ページ

1. 若い世代からの健康意識を高める知識の周知・啓発

- 若年層が自ら健康意識を高め、健康に関する正しい知識と習慣を身に付けられるよう、市や地域で行われる多様なイベントで、世代に合わせた健康情報の周知・啓発を行います。

2. 若い世代に向けた健康的な食生活・食育の推進

- 企業や団体と連携し、減塩習慣の定着や朝食欠食対策、栄養バランスに関する周知・啓発に努めます。



世代別計画

本編 66 ページ～

子ども

- 子どもの成長と健康的な生活習慣の形成には、親や家族の生活習慣が大きな影響を与えます。改めて生活習慣を見直しましょう
- 基本的な生活習慣と望ましい食習慣を見につけるとともに、北上市の食文化を大切にしていきましょう

働く世代

- 健診を通して健康チェックをし、自ら心身の健康管理を行いましょう
- こころの健康を保つため、上手にストレスを解消しましょう

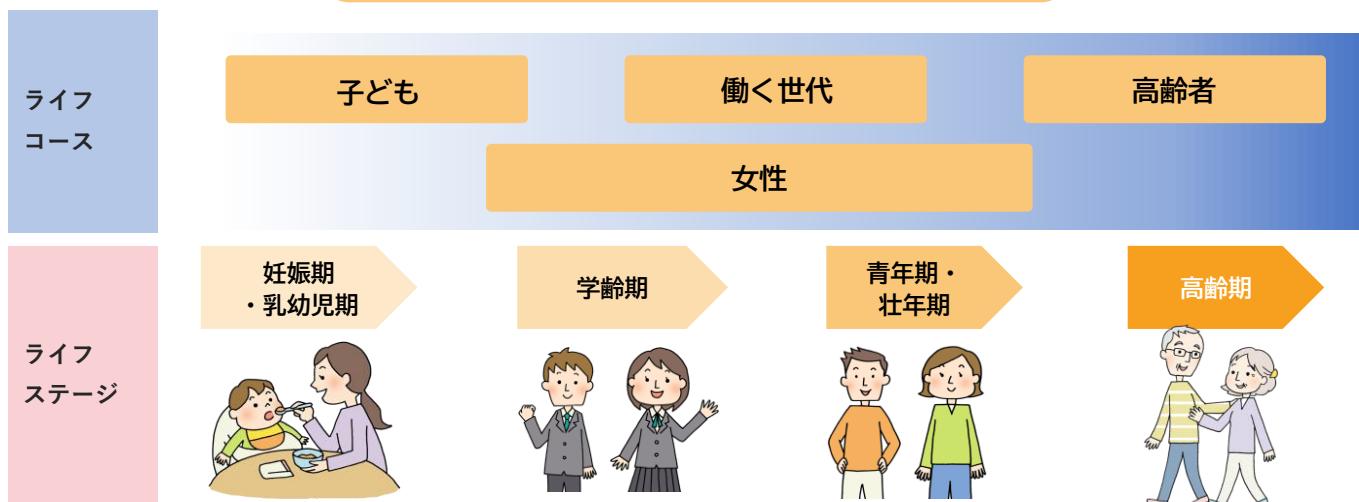
高齢者

- がん検診や健診等を通して、自らの生活習慣を見直しましょう
- 地域社会と交流を持ち、生活の質を維持することで健康寿命を延ばしましょう

女性

- 妊娠・出産・育児・介護等の各ライフイベントに伴う心身の負担を軽減し、年代に応じた健康管理を行いましょう

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



※「ライフコースアプローチ」…胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きな影響を与え、高齢期に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代への取り組みが重要という考え方。

いのち支える行動計画（自殺対策計画）

本編 74 ページ～

主な課題	①ゲートキーパーの認知度向上	⑤地域・人とのつながりづくりの推進
	②メンタルヘルスに関する啓発・教育	⑥児童・生徒に対するこころの教育
	③ストレス対処方法、睡眠・休養に関する周知啓発	⑦自己肯定感の向上
	④自殺念慮者の減少	⑧生活保護受給者等への就労支援

数値目標

現状値 2024(令和 6) 年

目標値 2030 (令和 12) 年

年 24.0



20.4

基本目標

基本目標1
こころとからだを大切にする人を増やす

基本目標4
市及び関係機関との連携を強化する

目指す方向性

いのちを大切にし、
ともに支えあう

基本目標2
危機への早期対応とこころのケアを必要とする人への継続的なケア

基本目標3
生活の不安や負担を軽減し、自立を促進する

重点施策

働き盛り世代

生活困窮者

高齢者

子ども・若者

主な指標と取り組み

基本目標1

こころとからだを大切にする人を増やす
本編 101 ページ

基本目標2

危機への早期対応とこころのケアを必要とする人への継続的なケア
本編 104 ページ

主な指標

指標	(現状) ▶ (課題)
ゲートキーパー養成講座の受講者数	1,539 人 ▶ 1,850 人
いつもとっている睡眠時間で休養はとれていると感じる人の割合	62.4% ▶ 67.4%
こころの体温計アクセス件数	18,470 件 ▶ 20,000 件

主な指標

指標	(現状) ▶ (課題)
身近に心配事や悩みを相談できる人・場所がある人の割合	64.9% ▶ 70.0%
産後健康診査受診票(1か月)の利用率	95.7% ▶ 96.0%
産後4か月未満の産婦を対象とした妊産婦メンタルヘルススクリーニングの実施率	75.6% ▶ 100%

主な取り組み

- 自分のストレス状態に気づき対処できる方法を見つけます。
- 自殺やその予防に関する正しい知識を持ち、「ゲートキーパー」の役割を担えるようにしていきます。

主な取り組み

- 周囲の人の異変に気づき、声をかけ、相談窓口につなぎます。
- 自殺未遂者が再び自殺を図ることがないよう、相談できる場の情報を伝えます。

基本目標3

生活の不安や負担を軽減し、自立を促進する
本編 106 ページ

基本目標4

市及び関係機関との連携を強化する
本編 108 ページ

主な指標

指標	(現状) ▶ (課題)
生活保護受給者の就労支援者の就職件数	18 件 ▶ 20 件
成年後見制度の認知度	30.4% ▶ 50%
必要なときに必要な介護保険や福祉サービスを受けられていると思う人の割合（そう思う・ややそう思う）	55.2% ▶ 60%

主な指標

指標	(現状) ▶ (課題)
北上市いのち支える自殺対策ネットワーク会議開催回数	6 件 ▶ 5 件 (R3～R6) (R8～R11)
北上市いのち支える自殺対策推進会議開催回数	6 件 ▶ 5 件 (R3～R6) (R8～R11)

主な取り組み

- 自分に適した支援やサービスを受けることができるよう、知識や情報を得るようにします。
- 周囲にいる支援やサービスが必要な人に対し、制度やサービスを活用することによって生活の質が高まることを伝えます。

主な取り組み

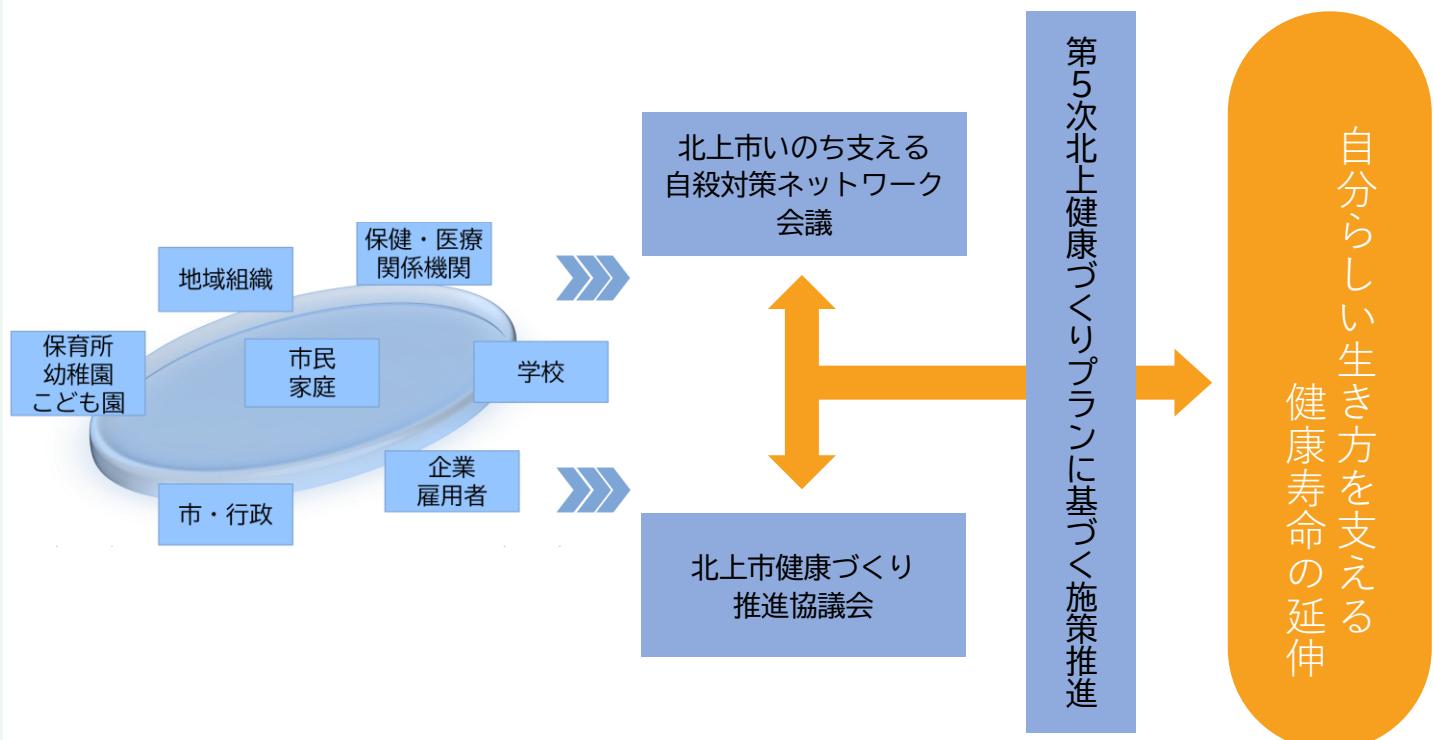
- 各種会議体において、自殺対策に関する課題や情報の共有を行い、共通認識を持ち、自殺対策に向けた取り組みについて検討します。

健康づくりを進める体制

本編 112 ページ～

市では、これまで培ってきた協働の体制を基盤としつつ、市民一人ひとりの多様なニーズと生活を支えるため、市民、関係団体、事業者、専門機関等と引き続き連携し、地域社会全体で市民の健康づくりを推進します。

また、基本理念「自分らしい生き方を支える健康寿命の延伸」を目指し、身体とこころの健康に関する施策・事業を推進していくため、関係機関・団体の役割を明確にして相互がスムーズに連携して取り組んでいきます。



第5次北上市健康づくりプラン
(健康きたかみ 21)
- 概要版 -

発行日：令和8年●月

発行（編集）：北上市 健康づくり課

〒024-8501 岩手県北上市新穀町一丁目4番1号

TEL：0197-72-8295