

第2次 岩沼市

2019～2023年度
概要版

健康づくり市民計画

～すこやか・しあわせ 岩沼プラン～

中間評価

基本理念

市民一人ひとりが生きがいを持ち、
ともに支え合い、いつまでも元気に
生活できる健幸な**いわぬま**にしよう

基本方針1

健康寿命を延ばそう

基本方針2

生活習慣病の発症と
重症化を予防しよう

基本方針3

健康を支え合う
地域社会をつくろう



岩沼市

第2次岩沼市健康づくり市民計画とは

第2次岩沼市健康づくり市民計画は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、その取り組みを支援する仕組みを展開することを目的に策定された計画です。健康増進法第8条第2項に規定されている「市町村健康増進計画」に位置づけられています。また、市の上位計画や関連計画並びに国や県の健康増進計画と整合性を図りながら推進しています。

計画の期間と進行管理並びに中間評価

本計画の期間は、平成26年度から平成35年度の10年間です。計画5年目にあたる平成30年度に、健康意識調査と中間評価を実施しました。中間評価の結果は、計画の中間時点での各目標の達成状況を把握し、これまでの推進活動や成果について分析を行い、計画の推進や施策の課題を明確化しました。今後は、中間評価結果をふまえ、平成35年度での各目標の達成に向けた事業の見直しや、今後の施策の一層の推進を図ってまいります。

概要版の見方

第2次岩沼市健康づくり市民計画は4つのライフステージごとに、7つの分野において目標と具体的な取り組みを明示しています。

この概要版では、平成30年度に市民2,000人、小学5年生及び中学2年生の保護者を対象に実施した健康意識調査の結果と、各ライフステージの分野ごとの目標達成状況を紹介します。

〈例〉

栄養と食生活

現状

- 😊 料理の手伝いや料理を通して食材に親しんでいる子どもの割合は小学5年生が約6割、中学2年生が約4割となっている
- 😞 ファーストフード(ハンバーガーやピザなど)を食事として週1回以上利用している子どもの割合が増えている

私が・みんなができること

- 栄養バランスのとれた食事を食べて健康な体づくりをする
- 料理の手伝いや料理を通して、食材に親しむ

健康意識調査の結果から見えた、良かったこと😊(目標達成した・達成に近づいている)、悪かったこと😞(悪化傾向にある)が載っています。

市民一人ひとりがこれから心がけたい、健康づくりの取り組みが載っています。

ご自身にあてはまるライフステージのページをご覧ください、
これからの健康づくりにお役立てください。



岩沼市民の健康に関するデータ

※20歳以上の市民2000人を対象に調査を実施(H30年度)



毎日朝食を食べない人

男性：20.3%
女性：12.9%

**メタボリックシンドローム
該当者及び予備群**

男性：22.2%
女性：11.7%

運動習慣^{*}のある人
※1回30分以上の運動を週2回以上実施

男性：22.8%
女性：13.3%

肥満者(BMI \geq 25)

男性：32.6%
女性：12.4%

成人の喫煙率

男性：32.9%
女性：13.7%

毎日飲酒している人

男性：28.3%
女性：12.0%

塩分を控えた食事をとっている(39.2%)

男性：34.0%
女性：52.2%

**この1年間に
歯科健診を受けた人**

男性：50.0%
女性：56.6%

**自分の心の休息をとることを
心がけている人**

男性：77.9%
女性：83.1%

**3歳6か月児・小学5年生・中学2年生の
保護者アンケートより(平成30年度)**

①「野菜不足が気になる」 3歳:57.1% 小5:45.9% 中2:73.5%
②「運動不足だと思う」 3歳:19.8% 小5:73.5% 中2:63.4%

指標一覧(抜粋)

項目		H25	H29 ※宮城県における市町村別 健康寿命(H28)	差	目標	
健康寿命の延伸	男	平均寿命	79.93(歳)	82.42(歳)	2.49	平均寿命の増加分を上回る増加 (不健康な期間の短縮)
		健康寿命	78.39(歳)	80.48(歳)	2.09	
	女	平均寿命	87.49(歳)	87.76(歳)	0.27	
		健康寿命	83.74(歳)	83.78(歳)	0.04	

項目	現状値(H25)	中間値(H29)	目標値(H35)
メタボリックシンドローム 該当者および予備群の割合 の減少	該当者 18.5% 予備群 12.6%	該当者 22.2% 予備群 11.7%	13.9% 9.5%
運動習慣者の割合の増加	40~64歳 男性 31.7% 女性 22.9%	40~64歳 男性 22.0% 女性 14.7%	42% 33%
成人の喫煙率の減少	男性 30.3% 女性 8.6%	男性 32.9% 女性 13.7%	20% 6%
毎日飲酒している人の割合 の減少	男性 30.3% 女性 7.7%	男性 28.3% 女性 12.0%	20% 5%

子どもの健康づくり (0~19歳)

大目標

安心して充実した毎日を送り、健康であることの幸せを実感し、明日を楽しみに夢を持ち続ける子どもになろう

栄養と食生活

現状

- 😊 料理の手伝いや料理を通して食材に親しんでいる子どもの割合は小学5年生が約6割、中学2年生が約4割となっている
- 😞 ファーストフード(ハンバーガーやピザなど)を食事として週1回以上利用している子どもの割合が増えている

私が・みんなができること

- 栄養バランスのとれた食事を食べて健康な体づくりをする
- 料理の手伝いや料理を通して、食材に親しむ

こころの健康

現状

- 😊 まわりの人が困っていたら助けてあげる子どもの割合は小学5年生・中学2年生とも9割を超えている
- 😞 日頃から子どもと会話している家庭は9割以上だが、会話の中で子どもが気持ちや自分の考えを上手に伝えられていないと感じている保護者が増えている

私が・みんなができること

- 困った時は家族や友達、先生に相談する
- メール等ではなく、直接ことばで伝え合うコミュニケーションを心がける

がん

現状

- 😊 がんについて家族と話し合う機会がある子どもの割合は、小学5年生で3割、中学2年生で4割となっている

私が・みんなができること

- 家族やまわりの人にがん検診の受診を勧める
- がん発症のリスクや予防法、がんについての正しい知識を得る

たばこ

現状

- 😊 受動喫煙の危険性を知り、煙に近づかないよう心がけている子どもの割合は小5、中2とも8割を超えている

私が・みんなができること

- たばこの害を知る
- たばこの煙には近づかないようにする

運動と身体活動

現状

- 😊 テレビやゲームを1日2時間以上する子どもの割合は減少している
- 😞 学校の授業以外で運動している子どもの割合は減少している

私が・みんなができること

- 具体的な目標を設定し、毎日楽しく続けられる運動を行う
- なるべく友達や家族と誘い合って、体を動かす

循環器疾患・糖尿病

現状

- 😊 家族みんなで誘い合って運動している家庭の割合は7割を超えている
- 😞 6~7割の子どもが、自分の体格の変化に関心を持っているが、定期的に体重を測っている子どもの割合は3割程度にとどまっている

私が・みんなができること

- 目標を設定し、毎日楽しく続けられる運動を行う
- 定期的に体重や体脂肪を測り、体格の変化に関心を持つ

歯と口腔の健康

現状

- 😊 洗面や歯磨きなどの基本的な生活習慣が身についている子どもの割合は8割を超えている
- 😞 食べ物をよくかんで食べている子どもの割合は6~7割に留まっている

私が・みんなができること

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける習慣を持つ
- 食材は大きめに切ったり、固いものを取り入れた食事づくりをする





子育て世代の健康づくり (20~39歳)



大目標

自分の健康や生活をふり返り
家族ぐるみで生活習慣を整えていこう

栄養と食生活

現状

- ☺ 昼食に主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合が増加している
- ☹ 食事や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合は減少しており、他の年代よりも低くなっている

私が・みんなができること

- 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 朝食を必ずとる

運動と身体活動

現状

- ☺ 家族と一緒に運動をしている人は7割を超えている
- ☹ 健康の知識を得ることを心がけている人は1割にとどまっている

私が・みんなができること

- 運動の大切さについての知識を深める
- 自分の体力、必要な運動量を知る

こころの健康

現状

- ☺ 悩み等を気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいる割合は、他の年代よりも高い
- ☹ ストレスや悩み、疲労感を自分で解消できている人の割合は約5割に留まっている

私が・みんなができること

- 自分なりのストレス解消法を身につける
- 良い睡眠をとって心と体を休める

循環器疾患・糖尿病

現状

- ☺ 過去1年間に健康診断を受けた人は9割に増加している
- ☹ メタボリックシンドロームを知っている人の割合が減少した

私が・みんなができること

- 自分の健康と生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連を理解する
- 健診結果が要指導判定の場合には放置せずに生活習慣を見直し改善する

がん

現状

- ☺ 男性では大腸がん検診を、女性では子宮がん検診を受けた人の割合が増加している
- ☹ お酒を毎日飲んでいる人の割合が増加している

私が・みんなができること

- 検診を受けて、早期発見早期治療に努める
- 体調に変化を感じたら、早期に受診する

歯と口腔の健康

現状

- ☺ かかりつけ歯科医を持つ人や、デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合は増加している
- ☹ 朝食後に歯磨きをする人の割合が減少している

私が・みんなができること

- 食後の歯磨きを習慣にする
- 正しいブラッシング方法を身につける

たばこ

現状

- ☹ この1週間の間に受動喫煙があったと答えた人の割合が約7割に増加している

私が・みんなができること

- 周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないように配慮する
- たばこの害について理解する





働き盛り世代の健康づくり (40~64歳)



大目標

家庭に仕事に忙しい今だからこそ、
働き盛りの元気なところとからだを保とう

栄養と食生活

現状

- 😊 適度な飲酒量を知っている人の割合が増加している
- ☹️ 野菜料理を1日3皿以上食べている人の割合が減少している

私が・みんなができること ✓

- 自分の飲酒量を把握し、適正飲酒量未満になるように心がける
- 毎食野菜料理を食べる

運動と身体活動

現状

- 😊 一緒に運動する相手がいる人の割合は増加している
- ☹️ 日常生活において、健康のために意識的に体を動かすように意識している人の割合は減少している

私が・みんなができること ✓

- 現在行っている運動やスポーツを継続する
- 運動方法や、生活への取り入れ方を学ぶ

こころの健康

現状

- 😊 自分の心の休息をとることを心がけている人は8割を超えている
- ☹️ 地域活動に参加している人や、地域で互いに助け合って生活していると感じている人は2~3割に留まり、前回調査と比べて変化がみられなかった

私が・みんなができること ✓

- 一緒に食事をとり会話を持つなどして家族や周りの人の心の健康を気かけ声を掛けあう
- 人とのつながりを大切する(地域活動や子どもの行事に参加する、あいさつやコミュニケーションを心がける等)

循環器疾患・糖尿病

現状

- 😊 一緒に運動できる相手がいる人の割合は4割に増加した
- ☹️ 健診結果によって必要な医療機関を受診した人の割合は7割だが、必要な保健指導を受けた人の割合は3割に留まっている

私が・みんなができること ✓

- 誰かと一緒に歩く時間や歩く機会を確保する
- 健診の結果による必要な医療機関受診や、保健指導を必ず受ける

がん

現状

- 😊 胃がん検診・子宮がん検診の受診率が増加している
- ☹️ 肺がん検診、大腸がん検診の受診率が減少している

私が・みんなができること ✓

- 検診を受けて、早期発見・早期治療につとめる
- 自分でできるがん予防を心がける(禁煙や塩分の取りすぎに注意する等)

歯と口腔の健康

現状

- 😊 定期的に歯科健診を受けている人の割合が増加している
- ☹️ 職場で食後に歯磨きをする習慣のある人の割合は3割に留まっている

私が・みんなができること ✓

- 正しいブラッシング方法や清掃器具の正しい使い方を学び、日々の生活に取り入れる
- 職場での歯磨きを習慣化する

たばこ

現状

- 😊 たばこによる健康への影響を理解している人の割合は増加している
- ☹️ この1週間の間に受動喫煙があったと答えた人の割合が約6割に増加している

私が・みんなができること ✓

- たばこを吸わない
- 周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないように配慮する



高齢期の健康づくり (65歳以上)

大目標

地域の一員として生きがいを持ち、
頼りにされる元気な人でいよう

栄養と食生活

現状

- 😊 約9割の人が1日3食きちんと食べている
- 😞 野菜料理を1日に5皿以上食べている人の割合が減少している

私が・みんなができること

- 食事は主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDの多い食事をする

運動と身体活動

現状

- 😊 自分の1日の歩数を知っている女性は増加している
- 😞 運動習慣がある人の割合は男女とも減少している

私が・みんなができること

- 毎日の歩数目標を決め、歩く
- 日常生活の中で、意識的に体を動かすことを続ける

こころの健康

現状

- 😊 ボランティア活動をしている人や、地域の集まりに参加している人の割合は増加しており、他の年代よりも高い
- 😞 悩み等を気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいる人の割合は減少しており、他の年代よりも低い。特に、男性は5割程度に留まっている

私が・みんなができること

- 困った時や悩んだときには誰かに相談する
- 元気がない人など、気になる人がいたら声をかけたり相談窓口を教える

循環器疾患・糖尿病

現状

- 😊 かかりつけ医を持つ人や定期健康診査を受けている人は、8～9割と増加している
- 😞 よく噛んで食べるよう心がけている人の割合は7割に留まっている

私が・みんなができること

- 体調の自己管理をする(毎日の体重測定、定期的な血圧測定など)
- よく噛んで食べる

歯と口腔の健康

現状

- 😊 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合は増加している
- 😞 誤嚥性肺炎の予防について正しい知識を持つ人の割合は5割に留まっている

私が・みんなができること

- 口腔ケアを行う(食後の歯みがき、舌の汚れをとる、義歯の手入れ)
- 誤嚥性肺炎の予防について正しい知識を持つ

がん

現状

- 😊 肺がん検診、胃がん検診、子宮がん検診の受診率が増加している
- 😞 家族や友人などまわりの人とがんについて話題にする人の割合は4割に満たない

私が・みんなができること

- 検診を受けて、早期発見につとめる
- 家族や友人同士でがんについての情報を共有する

たばこ

現状

- 😊 たばこを吸っている人が減少している

私が・みんなができること

- たばこが健康に及ぼす影響を正しく知る
- 禁煙中の人を応援する



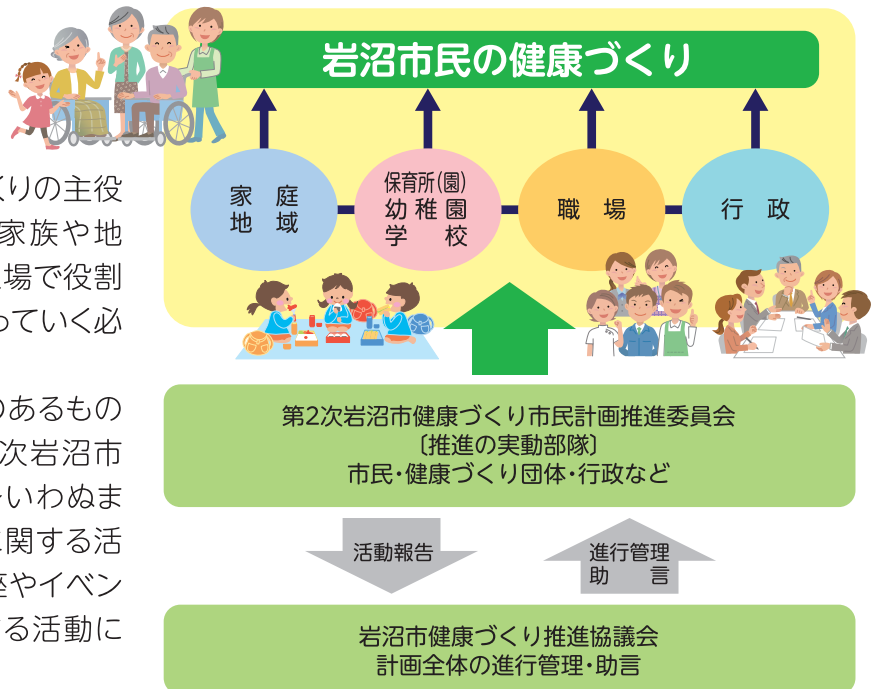
新たに目標設定した項目

			現状値	目標値
栄養と食生活	全体	・塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	39.2%	45.0%
運動と身体活動	高齢期	・毎日の歩数目標を決め、歩いている人の割合の増加	21.5%	23.0%
こころの健康	子ども	・困ったときは家族や友達、先生に相談している子どもの割合の増加	中2 小5	86.4% 90.0% 90.3% 93.0%
	高齢期	・積極的に周りの人と交流することを心がけている人の割合の増加		32.7% 35.0%
循環器疾患・糖尿病	子ども	・家族の体調チェックを心がけている家庭の割合の増加	中2 小5 3歳	57.7% 60.0% 63.0% 65.0% 62.3% 65.0%
	子育て	・機会をみつけて血圧を測る人の割合の増加		14.3% 17.0%
歯と口腔の健康	子ども	・おやつを選び方に注意を払っている人の割合の増加	中2 小5 3歳	22.1% 25.0% 27.6% 30.0% 43.4% 45.0%
		・子どもがよく噛めるように配慮して食事を作っている人の割合の増加	中2 小5 3歳	33.3% 35.0% 32.7% 35.0% 59.4% 63.0%
たばこ	子育て	・喫煙時に分煙に配慮する人の割合の増加		58.2% 75.0%

計画の推進体制

計画の推進のためには、健康づくりの主役である市民一人ひとりをはじめ、家族や地域、関係機関、行政がそれぞれの立場で役割を果たし、お互いに協力・連携を図っていく必要があります。

また、計画をより確実に実効性のあるものとし、継続的に推進するため「第2次岩沼市健康づくり市民計画推進委員会～いわぬま“健幸”づくり隊～」が健康づくりに関する活動団体等との協働のもと、出前講座やイベントを通して健康づくりをサポートする活動に取り組んでいます。



第2次岩沼市健康づくり市民計画

平成31年3月

発行／岩沼市健康福祉部健康増進課
〒989-2480 岩沼市桜一丁目6番20号
TEL 0223-22-1111(内線347～349)