

# 第3次岩沼市健康づくり市民計画

(2024～2035年)

【中間案】

2023.12.19時点

岩沼市







# 目次

第1章 計画の策定にあたって .....	1
1 計画の趣旨とこれまでの経過 .....	3
2 計画の位置づけ .....	3
3 計画期間 .....	4
4 計画の策定方法 .....	5
5 計画とSDGsとの関係性 .....	6
第2章 岩沼市の健康を取り巻く状況と課題 .....	7
1 岩沼市の人口・世帯の状況 .....	9
2 岩沼市の健康の現状 .....	12
3 健康意識調査等の結果概要 .....	16
4 第2次計画の最終評価 .....	29
5 計画変更の概要 .....	37
第3章 計画の基本的な考え方 .....	39
1 基本理念 .....	41
2 基本方針 .....	41
3 施策体系 .....	42
第4章 施策の展開 .....	45
1 子どもの健康づくり（0～17歳） .....	47
2 青・壮年期の健康づくり（18～39歳） .....	52
3 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳） .....	59
4 高齢期の健康づくり（65歳以上） .....	65
第5章 計画の推進 .....	71
1 計画の推進体制 .....	73
2 計画の進捗管理 .....	73
3 評価指標一覧 .....	74
資料編 .....	81
資料1 計画の策定経過 .....	83
資料2 岩沼市健康づくり市民計画策定委員会 .....	84



## 第1章

# 計画の策定にあたって



## 1 計画の趣旨とこれまでの経過

岩沼市では、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、その取組みを支援する仕組みを展開することを目的に、平成20年度に「岩沼市健康づくり市民計画（第1次計画）」を策定しました。

平成25年度には、第1次計画の期間終了を受け、市民の健康状態の変化や健康課題に対応し、10年間の市民の健康づくりを見据えた取組みの指針として、4つのライフステージごとに7つの取組み分野（栄養と食生活、運動と身体活動、こころの健康、循環器・糖尿病、がん、たばこ、歯と口腔の健康）をまとめた「岩沼市健康づくり市民計画（第2次計画）」を策定しました。

計画の推進においては、各関係機関や市民活動団体、岩沼市健康づくり市民計画推進委員会（通称：いわぬま“健幸”づくり隊）と協働し、推進活動を実施してきました。また、定期的に岩沼市健康づくり推進協議会に活動報告を行い、進行管理・助言を受け推進してきました。さらに、平成30年度には、中間評価を行い、目標の達成状況の検証・見直しを行っています。

その後、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行によって、国内外においてさまざまな活動の自粛や行動制限が課されるなど、心身に大きな影響をもたらしました。また、少子高齢化・人口減少やそれらに伴う人材不足の顕在化、社会構造の複雑化や価値観の多様化、デジタル技術の発展・普及など、社会環境も大きく変化してきています。

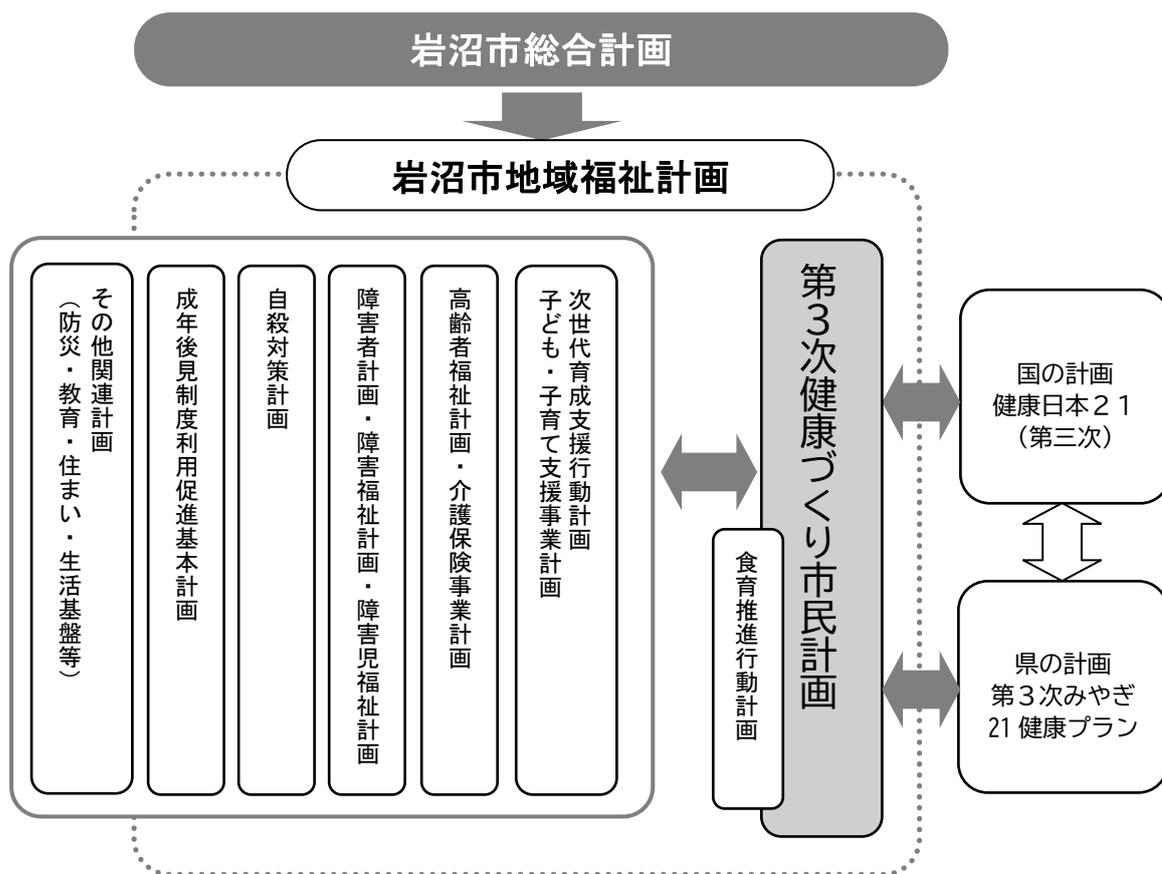
こうした状況を踏まえ、市民の健康状態や健康課題、岩沼市の健康を取り巻く環境の変化を把握し、また、これまでの取組の成果や課題を検証したうえで、第3次計画として新たな健康づくり市民計画を策定するものです。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」に位置付けられるもので、国の「健康日本21（第三次）」及び県の「第3次みやぎ21健康プラン」の方向性を踏まえるとともに、上位計画である「次期総合計画(仮称)」及び「岩沼市地域福祉計画」など、関連する計画との整合性を図りながら策定、推進するものです。

本計画では、市民の健康増進及び健康課題の改善に向け、「自助」「共助」「公助」の考え方にに基づき、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むこと（自助）を基本とし、それをお互いが支え合う（共助）ための仕組みや体制を整え（公助）、市民や関係機関と協働で健康づくりを推進することを目指した総合的な計画となっています。

【計画の位置づけ】



### 3 計画期間

本計画の期間は、国や県の計画期間と合わせ、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。公助については毎年進捗確認を実施し、自助・共助の評価については計画開始後6年（令和11年度）の中間評価、開始10年目を目途に健康意識調査等による確認を行います。定期的に目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、必要に応じて見直しを行い、その後の取組みに反映します。

H26～	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
第2次計画		第3次岩沼市健康づくり市民計画 (公助については毎年進捗状況を確認)											
	計画策定						(健康意識調査等) 中間評価				(健康意識調査等)	最終評価	次期計画策定

## 4 計画の策定方法

本計画の策定にあたっては、各種アンケート調査の結果から、市民の健康状態や生活習慣の状況を把握したうえで、新たに設置した「計画策定委員会」において計画原案の取りまとめを行いました。

### ① 健康意識調査等の実施

無作為抽出した20歳以上の市民、小中学生の保護者及び3歳6か月児の保護者、市内事業所を対象にアンケート調査を実施し、健康づくりに関する意識や健康づくりの取組、健康課題を把握し、計画に反映させるとともに今後の健康づくり施策における評価指標として活用することを目的として行いました。

#### ■実施概要

調査種別	調査時期	調査方法	配付	回収	回収率
20歳以上の市民	令和4年 10月～11月	郵送配布・回収、WEB調査	2,000	846	42.3%
小学5年生保護者		WEB調査	384	180	46.9%
中学2年生保護者		WEB調査	417	176	42.2%
3歳6か月児の保護者	令和4年11月	郵送配布・回収、WEB調査	137	90	65.7%
市内事業所	令和5年4月	郵送配布・回収、WEB調査	144	48	33.3%

### ② 第3次岩沼市健康づくり市民計画策定委員会の開催

策定委員会は、令和5年7月～令和6年1月の期間で全6回開催しました。委員は、市民代表、健康づくり関係団体、職域関係者及び医療・教育・保健関係者で構成し、計画原案の策定を行いました。

### ③ パブリックコメントの実施

パブリックコメントは、令和5年12月22日～令和6年1月21日までの31日間、岩沼市のホームページ及び健康増進課にて計画の素案を開示して行いました。

## 5 計画とSDGsとの関係性

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、平成27年（2015年）9月の国連サミットで採択された「令和12年（2030年）までに、誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標」のことで、

17のゴールと169のターゲットから構成され、発展途上国のみならず先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものであり、本計画においてもその方向性を踏まえ、施策を推進することにより、SDGsに掲げられた関連するゴール達成への寄与を図ります。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



#### <関連する主な目標>

	<p>あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する</p>
---	---

※印刷製本する際は、SDGsのガイドライン上、黒一色のロゴとします。

## 第2章

# 岩沼市の健康を取り巻く状況と課題



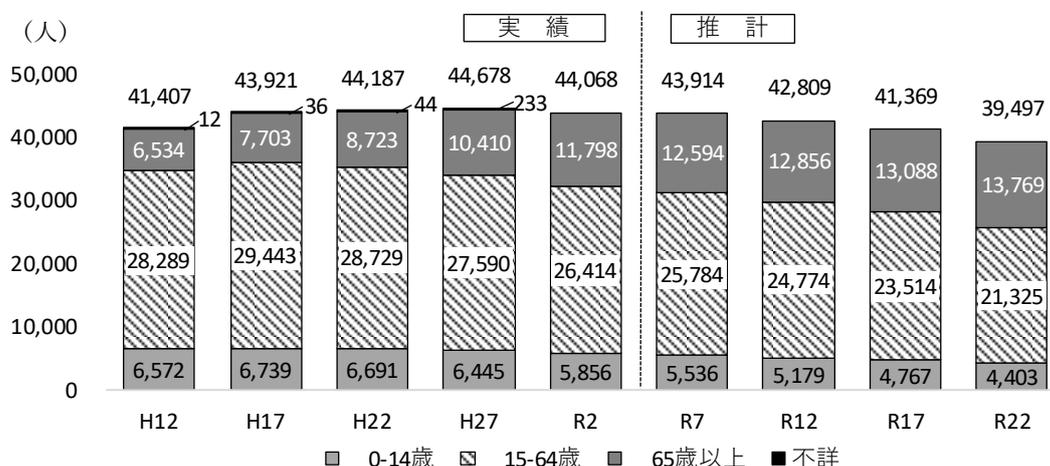
# 1 岩沼市の人口・世帯の状況

## (1) 人口の推移

本市の人口は、平成27年まで増加傾向にありましたが、令和2年には減少に転じ、44,068人となっています。国立社会保障・人口問題研究所の推計では、今後、人口は減少し続け、令和22年には4万人を下回ると予想されています。

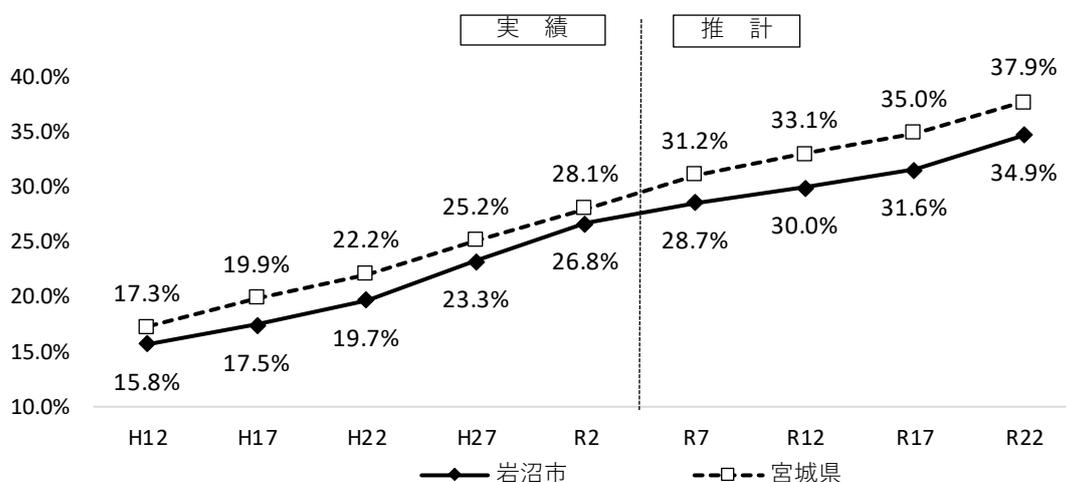
年齢3区分別にみると、15歳未満の年少人口は平成22年以降減少し続けているのに対し、65歳以上の高齢者人口は増加し続けており、令和2年には高齢化率が26.8%まで上昇しています。今後も少子高齢化の傾向は続き、令和22年には3人に1人以上が高齢者という状況になると推計されています。

■年齢3区分別人口の推移と将来推計



出典：国勢調査

■高齢化率の推移と将来推計



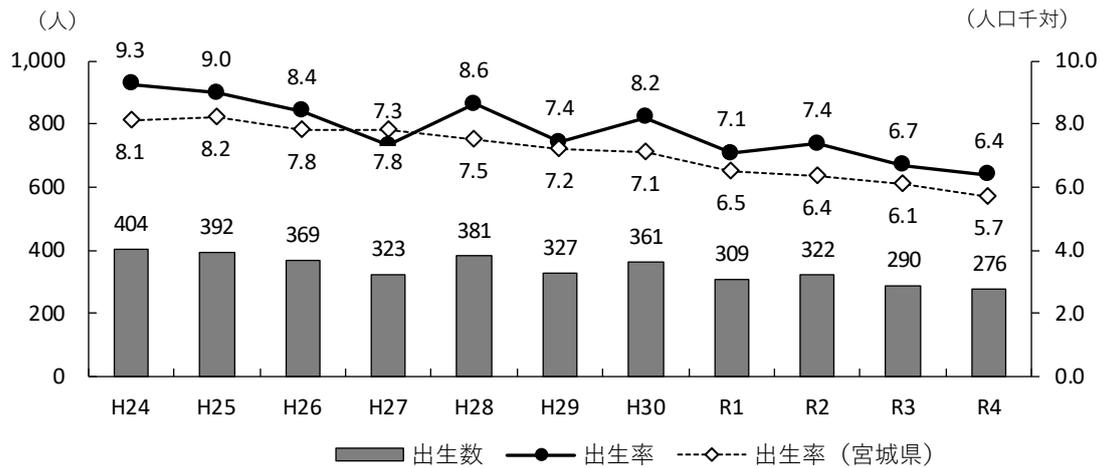
出典：国勢調査

## (2) 人口動態

本市の出生・死亡の状況をみると、出生数・出生率（人口千人あたり出生数）は減少傾向、死亡数・死亡率（人口千人あたり死亡数）は増加傾向となっています。

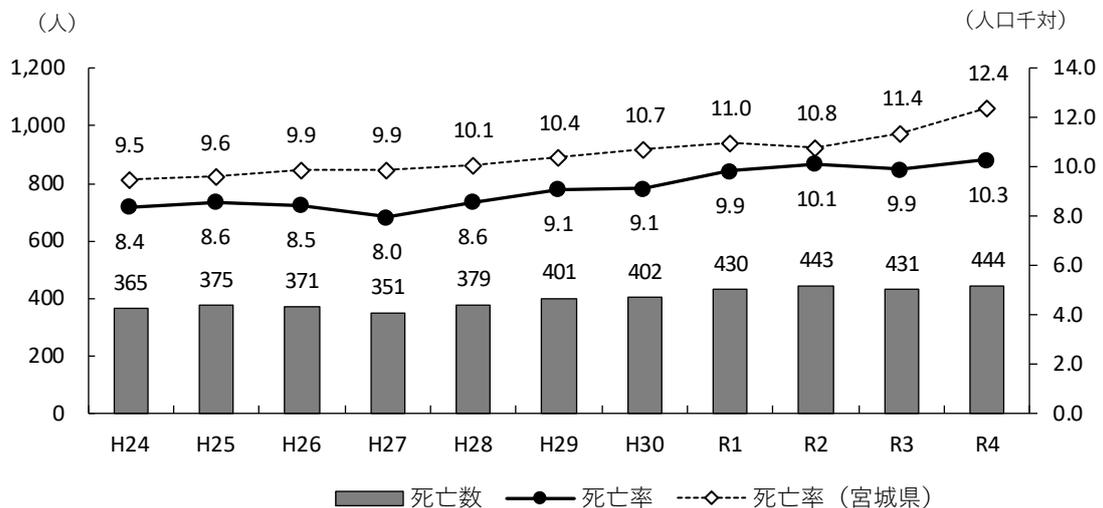
出生率・死亡率を宮城県全体と比較すると、出生率は県より高く、死亡率は県より低い水準で推移しています。

### ■出生数・出生率の推移



出典：宮城県人口動態統計

### ■死亡数・死亡率の推移



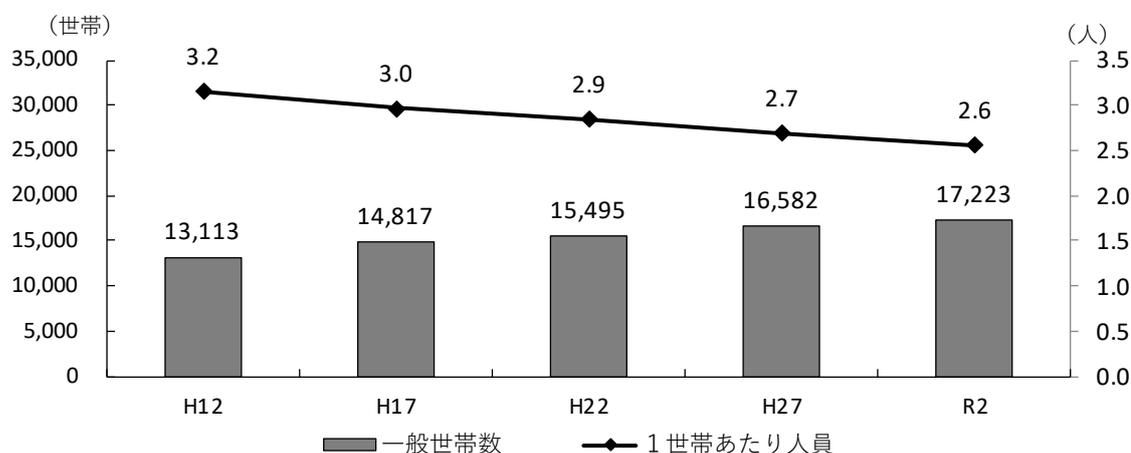
出典：宮城県人口動態統計

### (3) 世帯の状況

本市の世帯数は増加しており、平成12年から令和2年までの20年間で4,110世帯(31.3%)増加しています。

1世帯あたり人員は減少してきており、核家族化、1人暮らしの増加がうかがえます。

#### ■一般世帯数・1世帯あたり人員の推移



出典：国勢調査

夫婦ともに就労している世帯（共働き世帯）の割合は、平成22年の44.0%から令和2年には47.2%と3.2ポイント増加しています。

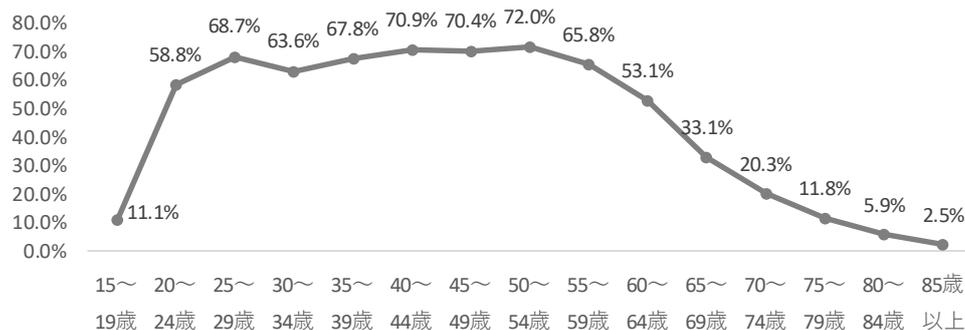
なお、女性の年齢別就業率をみると、25歳から54歳までは70%前後となっており、この世代においては共働き世帯の割合が高いことが推察されます。

#### ■共働き世帯の割合の推移

共働き世帯割合	H22	H27	R2
岩沼市	44.0%	46.8%	47.2%
宮城県	43.2%	46.0%	48.3%
全国	43.5%	45.5%	47.1%

出典：国勢調査

#### ■年齢別\_女性の就業率（令和2年）



出典：国勢調査

## 2 岩沼市の健康の現状

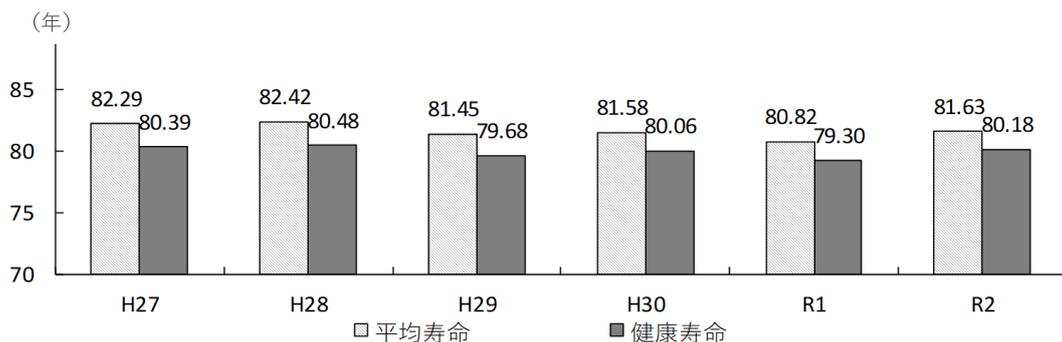
### (1) 平均寿命・健康寿命※

本市の平均寿命、健康寿命の推移をみると、男女ともに平均寿命、健康寿命が短くなってきています。

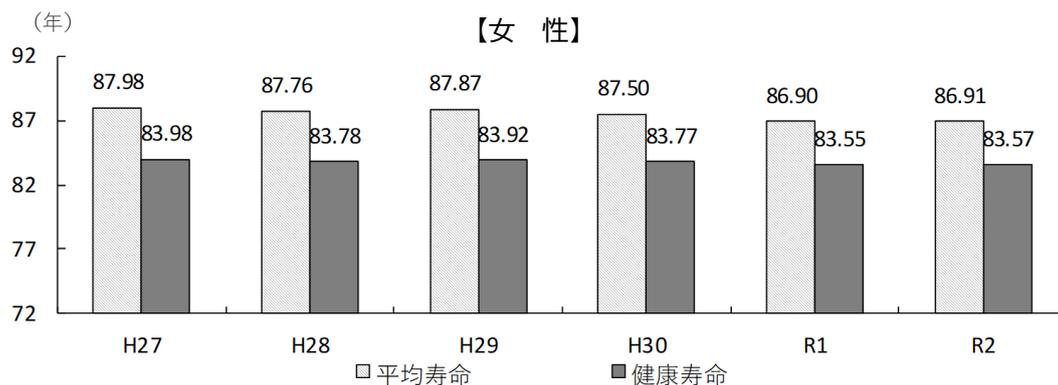
平均寿命から健康寿命を引いた「不健康な期間」についても、男女ともに短くなってきていますが、宮城県全体と比較すると、本市は男女ともに県より長くなっています。

#### ■平均寿命・健康寿命の推移

【男性】



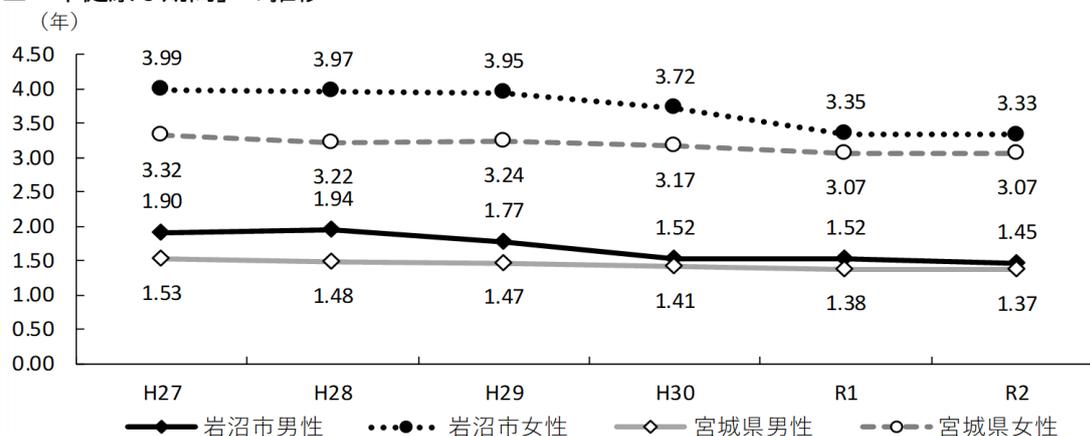
【女性】



出典：データからみたみやぎの健康

※健康寿命：要介護2以上の認定者数をもとに算出した平均自立期間

#### ■「不健康な期間」の推移



出典：データからみたみやぎの健康

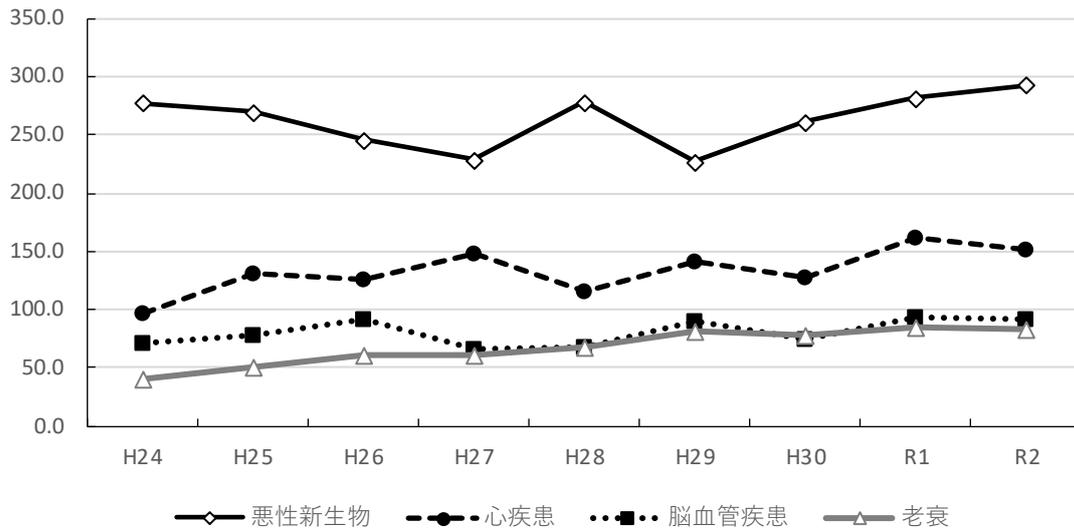
## (2) 主要死因別死亡率

主要死因別死亡率（人口10万人あたり死亡数）の推移をみると、悪性新生物が最も高く、次いで心疾患、脳血管疾患、老衰と続いており、いずれも上昇傾向がみられます。

令和2年の死亡率を宮城県全体と比較すると、いずれの死亡率も低い水準となっています。

令和2年の主要死因別死亡数の構成比を宮城県全体と比較すると、県と大きな違いはみられません。

### ■主要死因別死亡率の推移



出典：宮城県衛生統計年報

### ■主要死因別死亡率の比較（令和2年）

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	老衰
岩沼市	293.0	151.1	91.6	82.4
宮城県	300.2	167.7	99.8	115.6

出典：宮城県衛生統計年報

### ■主要死因別死亡数\_構成比の比較（令和2年）

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	老衰	その他
岩沼市	28.9%	14.9%	9.0%	8.1%	39.1%
宮城県	27.8%	15.5%	9.2%	10.7%	36.7%

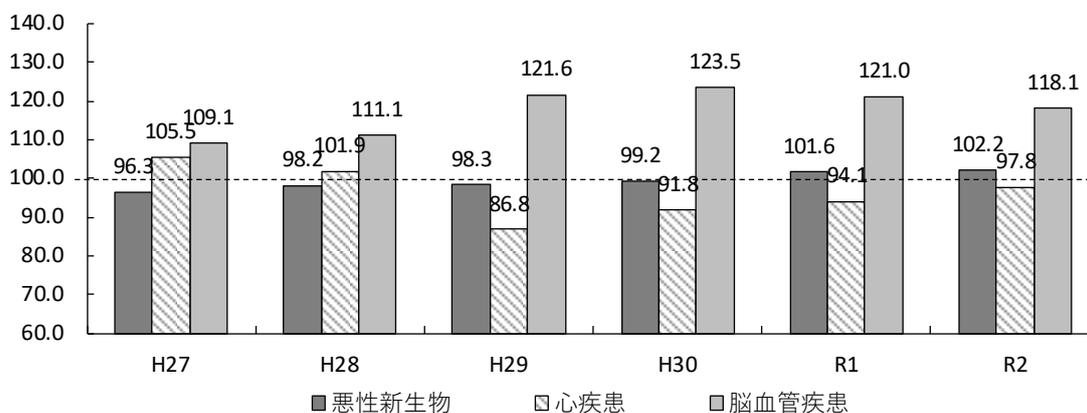
出典：宮城県衛生統計年報

### (3) 標準化死亡比※

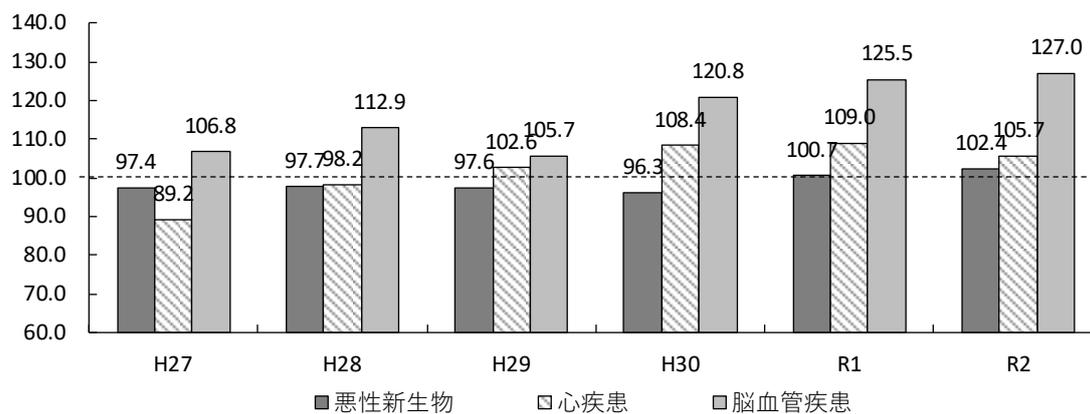
標準化死亡比の推移をみると、悪性新生物は男女ともに概ね 100 前後で推移し、脳血管疾患は 100 を大きく超える数値で推移しています。心疾患は、男性はここ数年 100 を下回り、女性はここ数年 100 を上回っています。

■標準化死亡比の推移

【男 性】



【女 性】



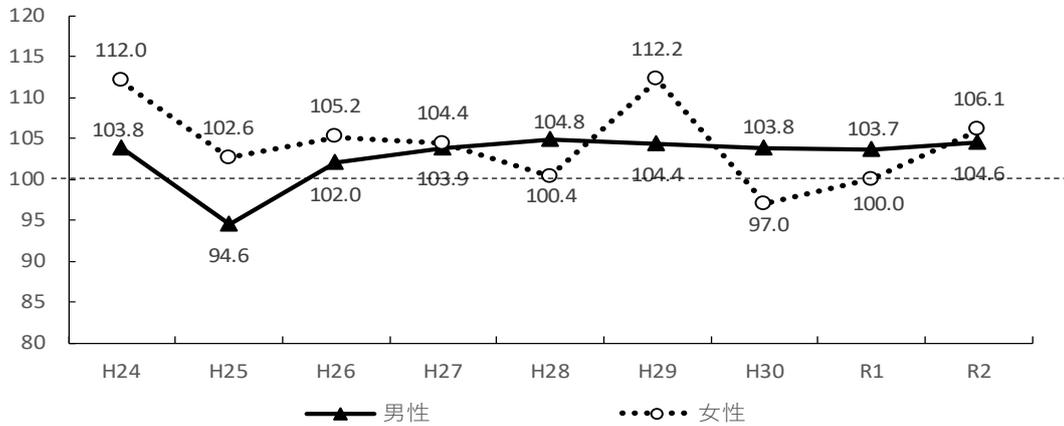
出典：データからみたまやぎの健康

※標準化死亡比：高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで、市町村の死亡率が全国の何倍かをあらわしたものの。全国を 100 とし、地域の特徴をあらわす指標です。

### (4) 特定健診有所見 標準化該当比※

特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者の標準化該当比をみると、本市は一部年度を除いて 100 を超える数値で推移しています。

■特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者の標準化該当比の推移



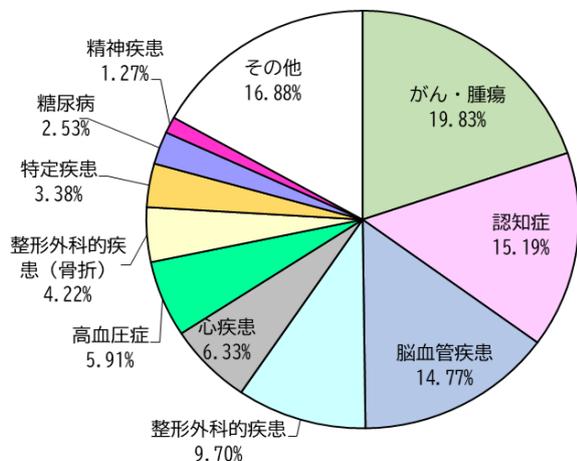
出典：データからみたみやぎの健康

※標準化該当比：高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで、該当者の比率が県全体の何倍かをあらわしたものの。宮城県を 100 とし、地域の特徴をあらわす指標である。

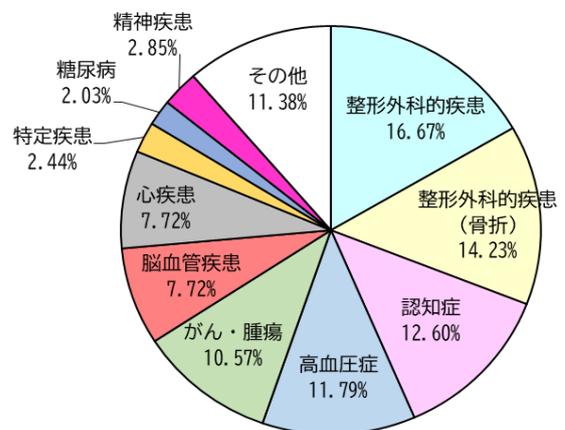
### (5) 要介護認定者の原因疾患（令和4年度・男女別）

新規申請における男性の原因疾患の第1位は「がん・腫瘍」で、「認知症」、「脳血管疾患」と続いています。また、女性の原因疾患の第1位は「整形外科的疾患」となっており、「整形外科的疾患（骨折）」、「認知症」と続きました。「その他」の内訳は、慢性疾患（慢性腎不全、慢性閉塞性肺疾患など）が多くみられ、「整形外科的疾患」の内訳は、「腰部脊柱管狭窄症」や「膝関節症」が多くみられました。

【新規申請】原因疾患分類（男性） 237人



【新規申請】原因疾患分類（女性） 246人



※小数点以下第2位を四捨五入して表記しており、合計が100%にならない場合があります。  
 ※疾病分類は、生活機能低下の直接の原因となっている傷病名や特定疾病に基づき分類しています。  
 ※第1号被保険者のみ

出典：健康福祉部介護福祉課

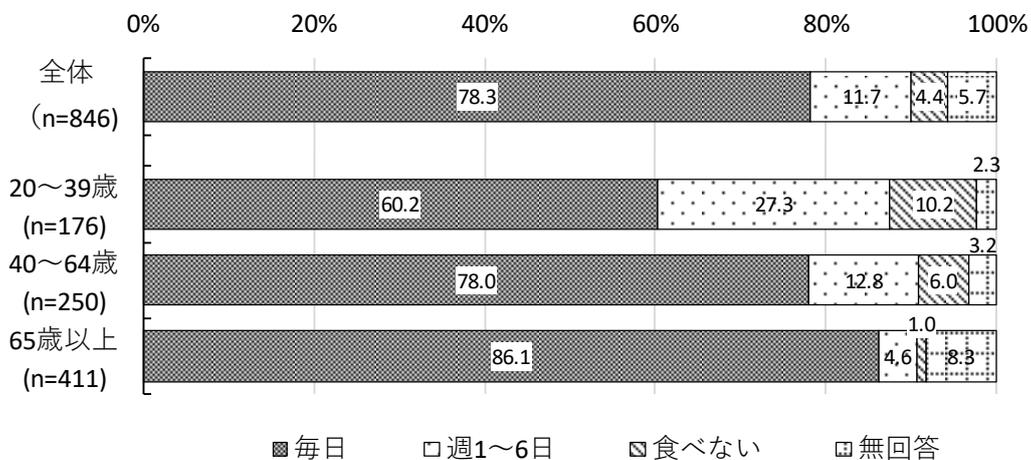
### 3 健康意識調査等の結果概要

※回答割合は小数点以下第2位を四捨五入して表記しており、表記上の数値の合計が100%にならない場合があります。また、今回（令和4年度）と前回（平成30年度）の増減においても、同様の理由により、実際の増減の値と表記上の数値を差し引きした値が異なる場合があります。

#### (1) 食生活について

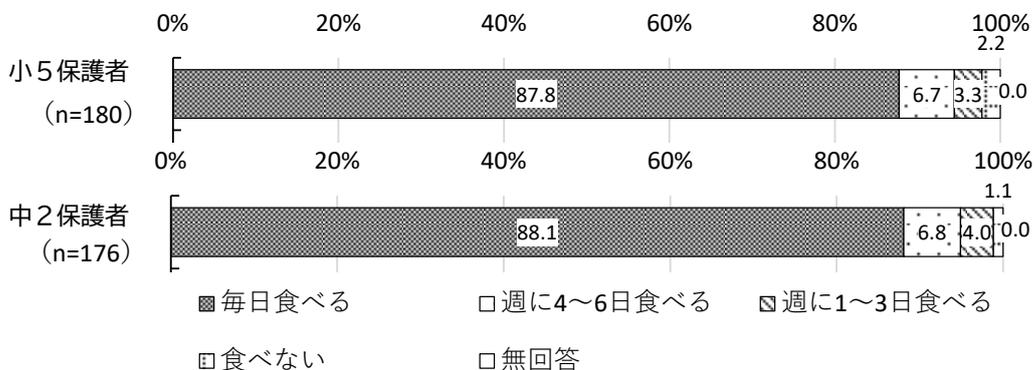
朝食の摂取状況について、「毎日」と回答した人は78.3%でした。年齢別にみると、20～39歳では「毎日」が60.2%と他の年代に比べて低く、「食べない」が10.2%となっています。

■朝食を週に何日食べますか



小・中学生の保護者に、お子さんは朝食を食べるかどうかかかったところ、「毎日食べる」と回答した保護者の割合は、小5保護者で87.8%、中2保護者で88.1%となっています。

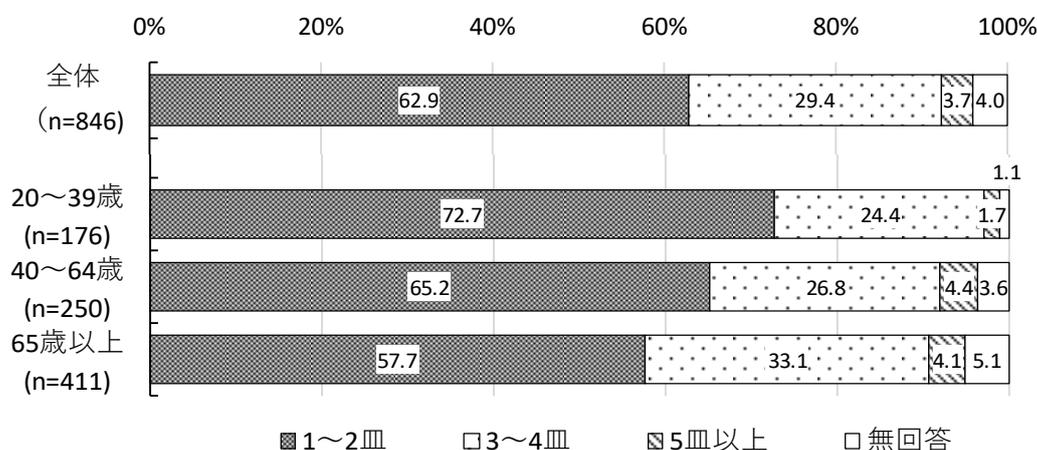
■お子さんは朝食を食べますか



カテゴリー名	小5保護者			中2保護者		
	前回 (H30)	今回 (R4)	増減	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
毎日食べる	92.2	87.8	-4.4	90.6	88.1	-2.5
週に4～6日食べる	4.3	6.7	2.4	5.6	6.8	1.2
週に1～3日食べる	2.7	3.3	0.6	1.9	4.0	2.1
食べない	0.8	2.2	1.4	1.4	1.1	-0.3
無回答	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	-0.5

野菜料理の摂取状況については、1日に「1～2皿」と回答した人の割合が62.9%で最も高くなっていますが、前回調査と比べると12.1ポイント減少しています。一方で3皿以上食べる人の割合が9.6ポイント増加しています。年齢別にみると、若い年代の人ほど摂取量が少ない傾向がみられます。

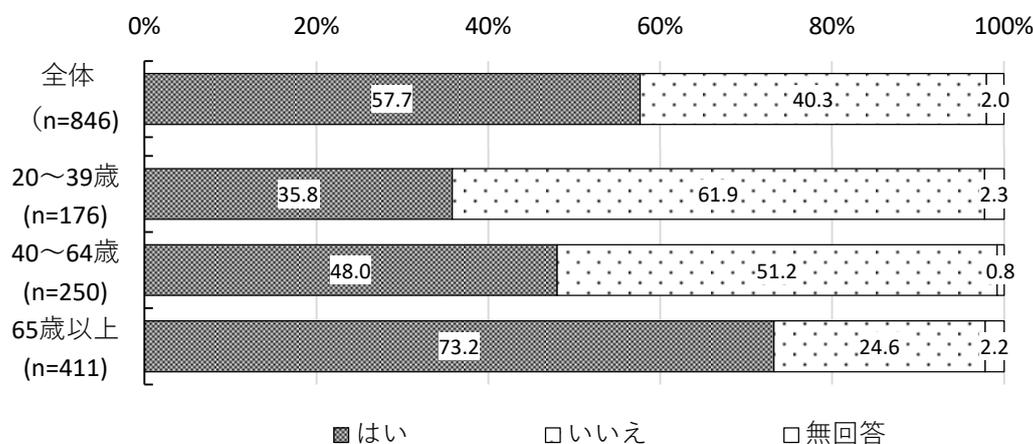
■野菜料理は1日で何皿位食べていますか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
1～2皿	75.0	62.9	-12.1
3～4皿	21.8	29.4	7.6
5皿以上	1.7	3.7	2.0
無回答	1.5	4.0	2.5

塩分を控えた食事をしているかどうかについて、「はい」が57.7%、「いいえ」が40.3%となっています。前回調査と比べると「はい」の割合が18.5ポイント増加しています。年齢別にみると、年代が上がるにつれて「はい」の割合が高く、65歳以上では「はい」が73.2%となっています。

■塩分を控えた食事をとっていますか

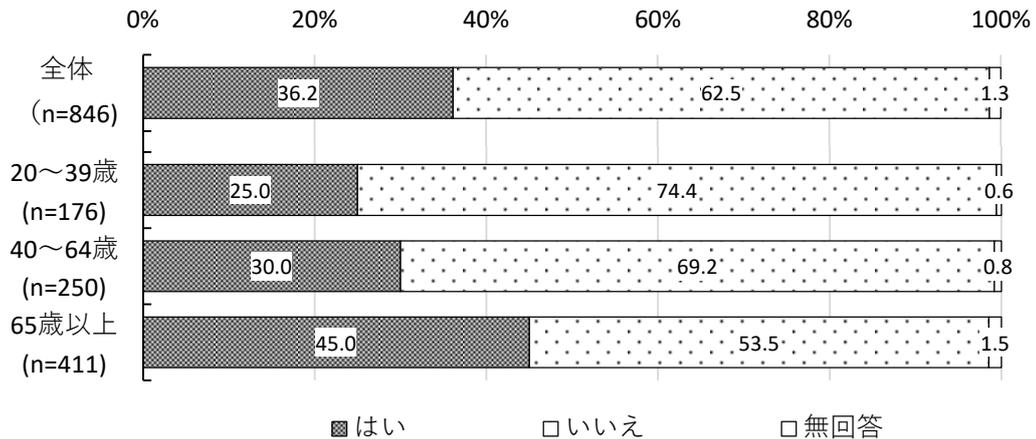


カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	39.2	57.7	18.5
いいえ	59.6	40.3	-19.3
無回答	1.2	2.0	0.8

## (2) 運動習慣について

1日30分以上の運動を週に2回以上、1年間継続しているかどうかについて、「はい」と回答した人は36.2%で、前回調査と比べて16.1ポイント増加しています。年代が上がるにつれて「はい」の割合が高く、20～39歳代では25.0%、65歳以上では45.0%となっています。

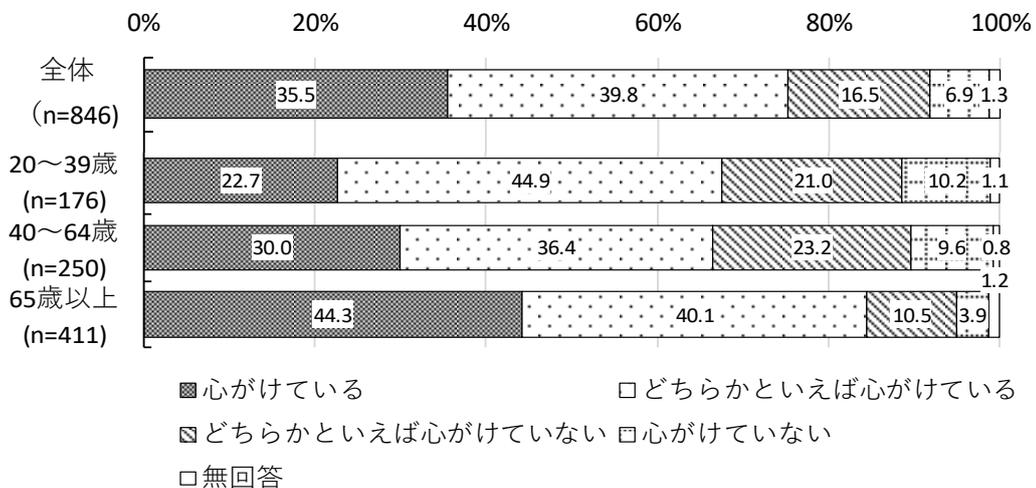
■ 1日30分以上の運動を週に2回以上、1年間継続していますか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	20.1	36.2	16.1
いいえ	76.7	62.5	-14.2
無回答	3.2	1.3	-1.9

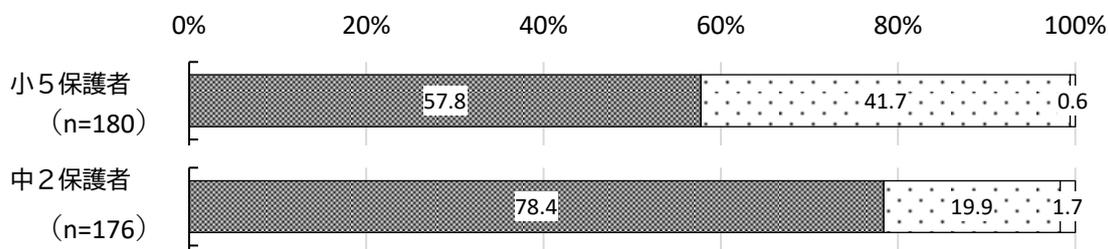
日常生活の中で、健康のために意識的に体を動かすように心がけているかどうかについて、「心がけている」と「どちらかといえば心がけている」を合わせると75.3%となっています。年齢が上がるにつれて『心がけている』の割合が高くなっており、64歳以下では「心がけていない」と「どちらかといえば心がけていない」を合わせた割合が3割以上となっています。

■ 健康のために意識的に体を動かすように心がけていますか



小・中学生の保護者に、お子さんの学校の授業以外で運動をしているかどうかかかったところ、「はい」と回答した人の割合は、小5保護者で57.8%、中2保護者で78.4%となっています。前回調査と比べると、小5保護者では「はい」の割合が9.1ポイント減少しています。

■お子さんは、学校の授業以外で運動をしていますか

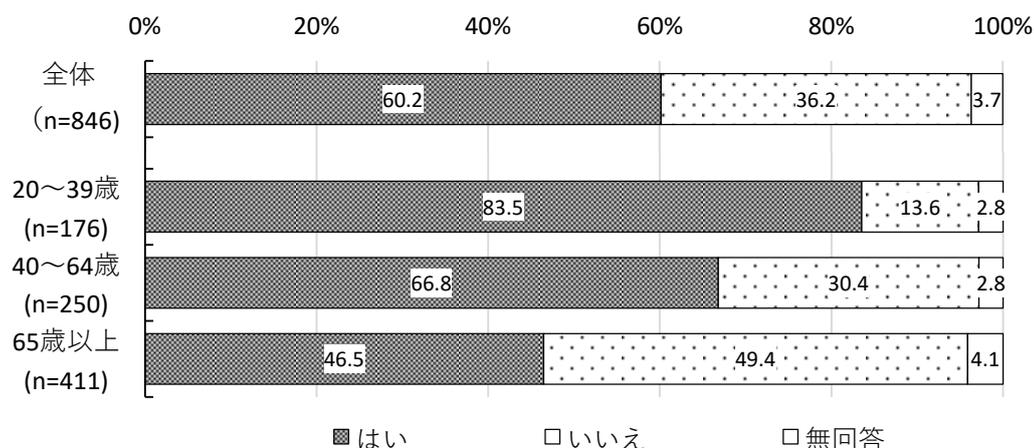


カテゴリー名	小5保護者			中2保護者		
	前回 (H30)	今回 (R4)	増減	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	66.9	57.8	-9.1	80.3	78.4	-1.9
いいえ	27.6	41.7	14.0	14.6	19.9	5.3
無回答	5.4	0.6	-4.9	5.2	1.7	-3.5

### (3) こころの健康・睡眠について

この1か月間、ストレスや悩み、疲労感を感じるがあったかどうかについて、「はい」と回答した人は60.2%で、前回調査と比べると12.7ポイント減少しています。年齢別にみると、若い年代の人ほど「はい」の割合が高く、20～39歳では83.5%の人が「はい」と回答しています。

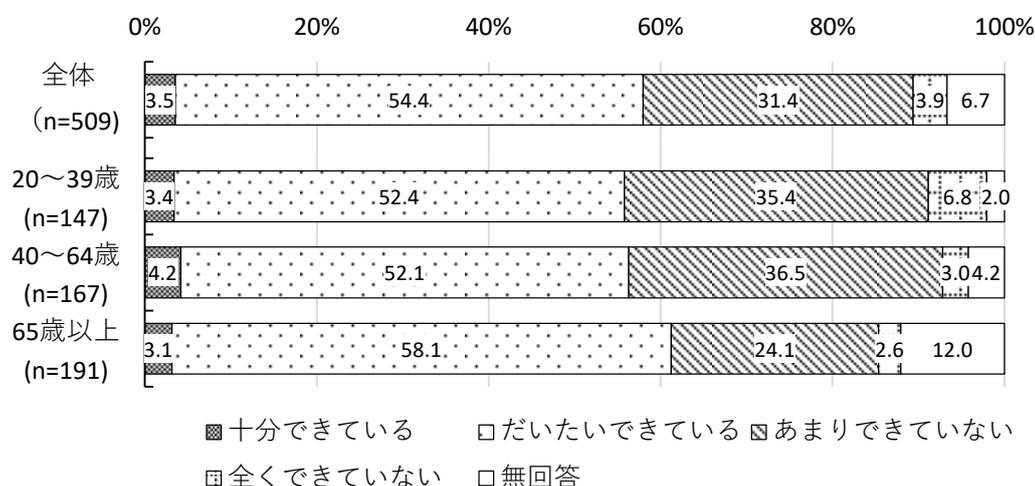
■この1か月間にストレスや悩み、疲労感を感じるがありましたか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	72.9	60.2	-12.7
いいえ	25.0	36.2	11.2
無回答	2.2	3.7	1.5

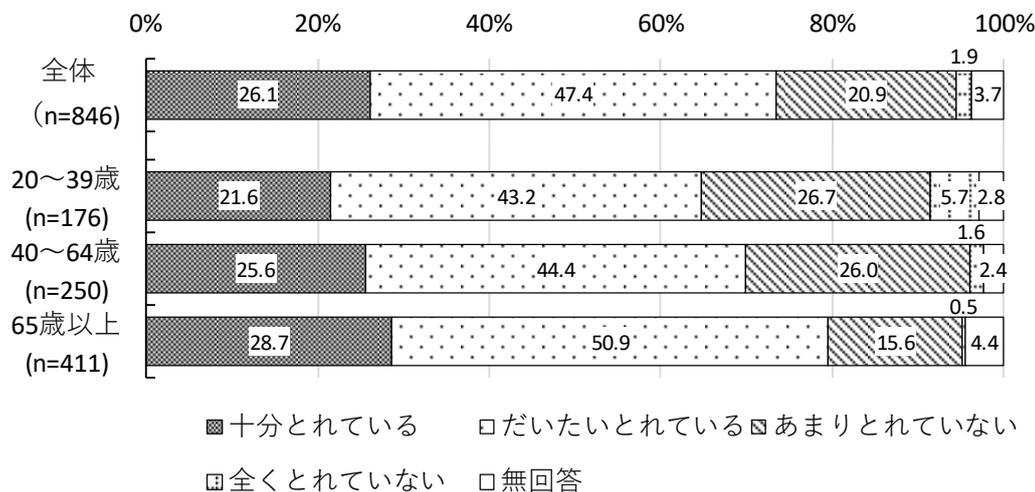
ストレスや悩み、疲労感を感じている人に、自分なりに解消できていると思うかどうかにかがったところ、「あまりできていない」と「全くできていない」を合わせた『できていない』は35.3%となっています。

■ストレスや悩み、疲労感を自分なりに解消できていると思いますか



睡眠で休養が十分とれているかどうかについて、「十分とれている」と「だいたいとれている」を合わせた『とれている』が73.5%となっています。若い年代の人ほど『とれている』の割合が低くなっています。

■この1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか

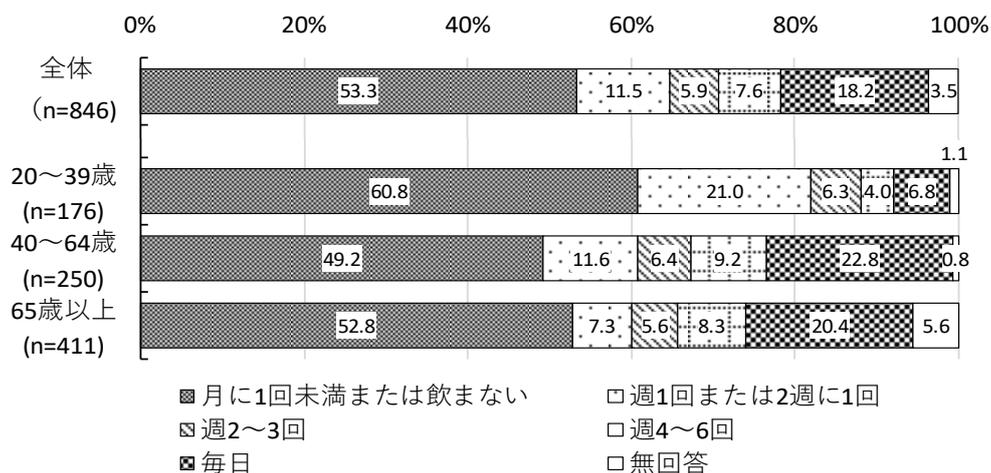


カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
十分とれている	21.9	26.1	4.2
だいたいとれている	45.7	47.4	1.7
あまりとれていない	26.6	20.9	-5.6
全くとれていない	4.0	1.9	-2.1
無回答	1.8	3.7	1.8

## (4) 飲酒・喫煙について

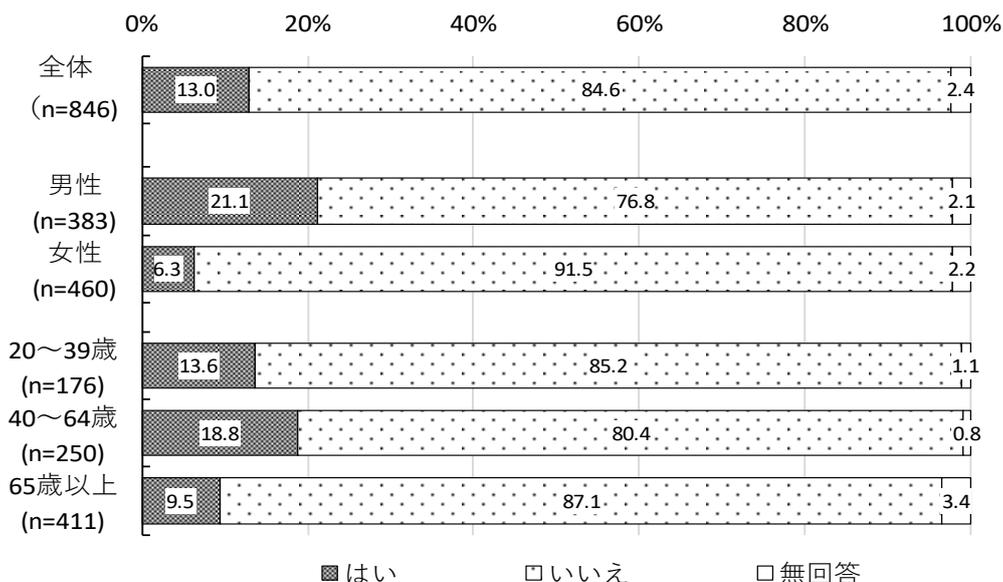
飲酒の頻度について、「月に1回未満または飲まない」が53.3%で半数以上を占めていますが、次いで「毎日」が18.2%と続いています。年齢別にみると、20～39歳では40歳以上に比べて飲む頻度が少なくなっています。

■お酒をどのくらいの頻度で飲みますか



現在、たばこを吸っている（たばこを吸ったことがあり、現在も吸っている）人は、13.0%となっています。性別にみると、男性が21.1%、女性が6.3%で男性の割合が高く、年齢別では、40～64歳が18.8%で最も高く、65歳以上では9.5%と低くなっています。

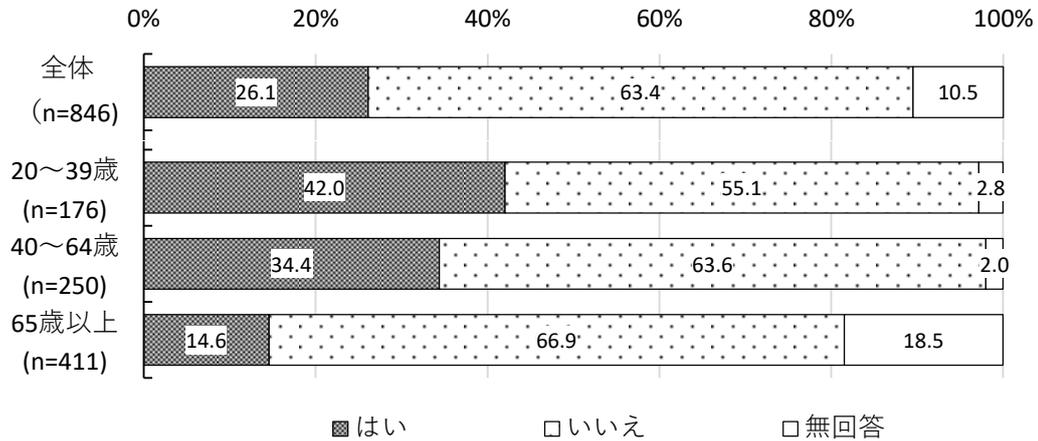
■現在、たばこを吸っている人の割合



受動喫煙の機会があったかどうかについて、「はい」が26.1%で、前回調査と比べて35.4ポイント減少しています。若い年代の人ほど「はい」の割合が高くなっています。

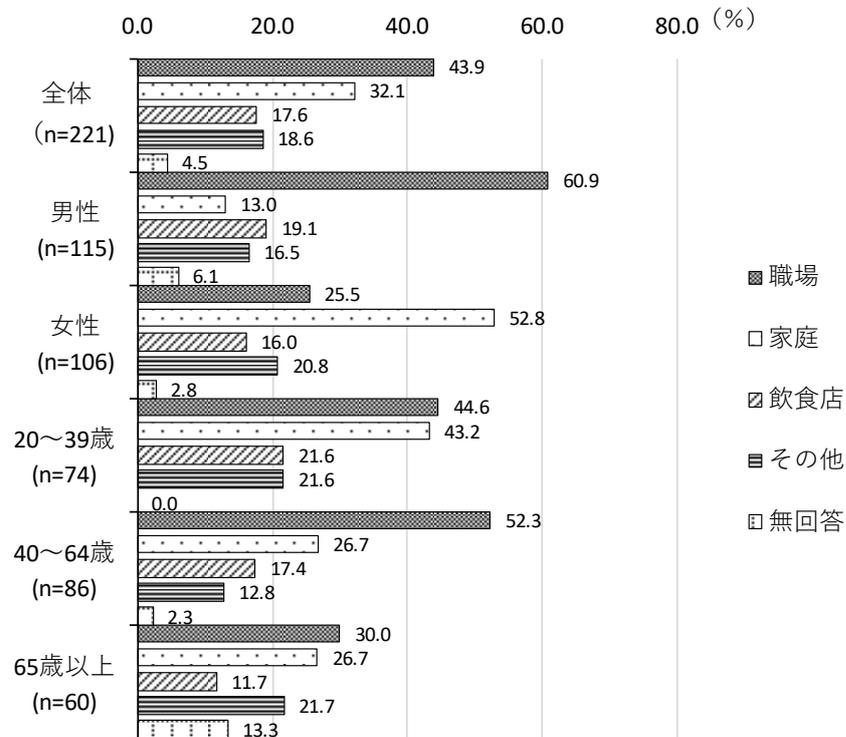
「はい」と回答した方に受動喫煙した場所をうかがったところ、「職場」が43.9%で最も高くなっています。性別にみると、男性は「職場」、女性は「家庭」の割合が高くなっています。年齢別にみると、20～39歳では他の年代に比べて「家庭」の割合が高くなっています。

■この1週間に、自分以外の人のたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	60.6	26.1	-34.5
いいえ	37.0	63.4	26.4
無回答	2.4	10.5	8.1

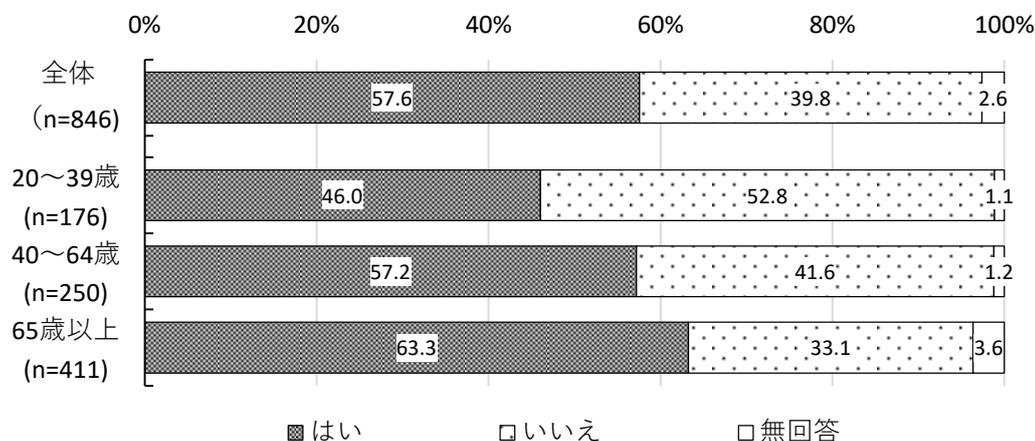
■受動喫煙したのはどの場所でしたか



## (5) 歯・口腔について

過去1年間に歯科健診を受けたかどうかについて、「はい」が57.6%となっています。年齢別にみると、年代が上がるにつれて「はい」の割合が高くなっています。

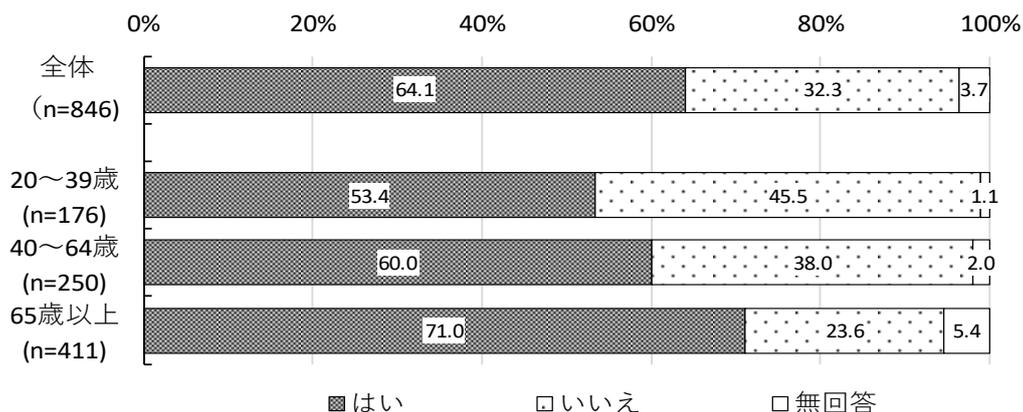
### ■過去1年間に歯科健診を受けましたか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	51.9	57.6	5.7
いいえ	47.4	39.8	-7.6
無回答	0.7	2.6	1.9

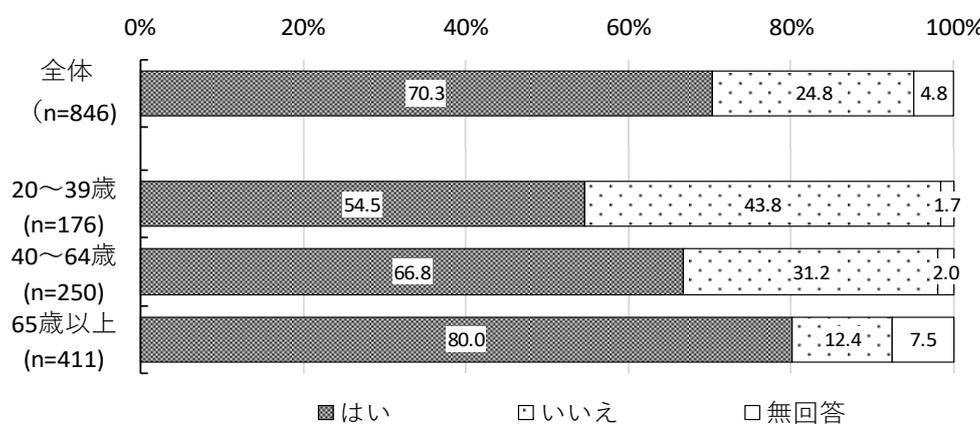
よく噛んで食べるように心がけているかどうかについて、「はい」が64.1%、「いいえ」が32.3%となっています。年代が上がるにつれて「はい」の割合が高くなっています。

### ■よく噛んで食べるように心がけていますか



かかりつけ歯科医がいるかどうかについて、「はい」が70.3%で、前回調査と比べて16.6ポイント増加しています。年齢が上がるにつれて「はい」の割合が高くなっています。

■かかりつけ歯科はいますか

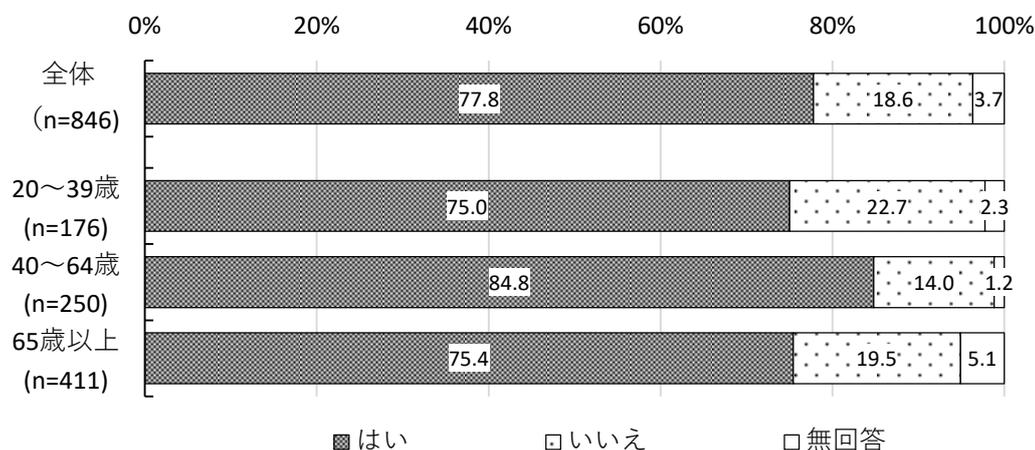


カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	53.7	70.3	16.6
いいえ	34.2	24.8	-9.3
無回答	12.1	4.8	-7.3

## (6) 健康管理について

過去1年間に、がん検診を除く健康診断（査）を受けたかどうかについて、「はい」が77.8%で、前回調査と比べて11.3ポイント減少しています。年齢別にみると、40～64歳で「はい」の割合が最も高くなっています。

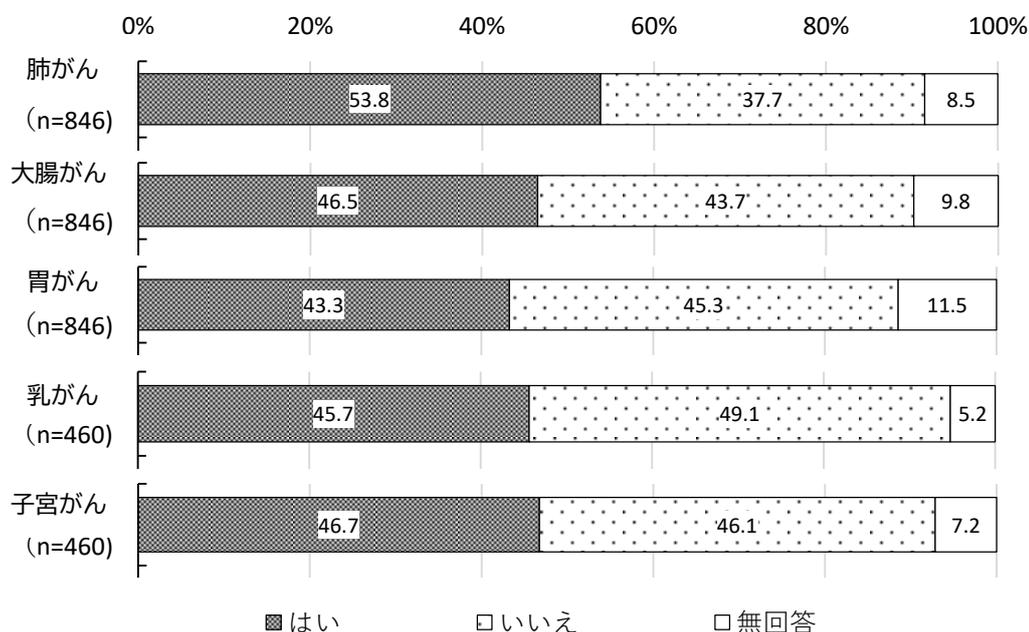
■過去1年間に、健康診断（査）を受けましたか。（がん検診を除く）



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	89.1	77.8	-11.3
いいえ	9.6	18.6	8.9
無回答	1.2	3.7	2.4

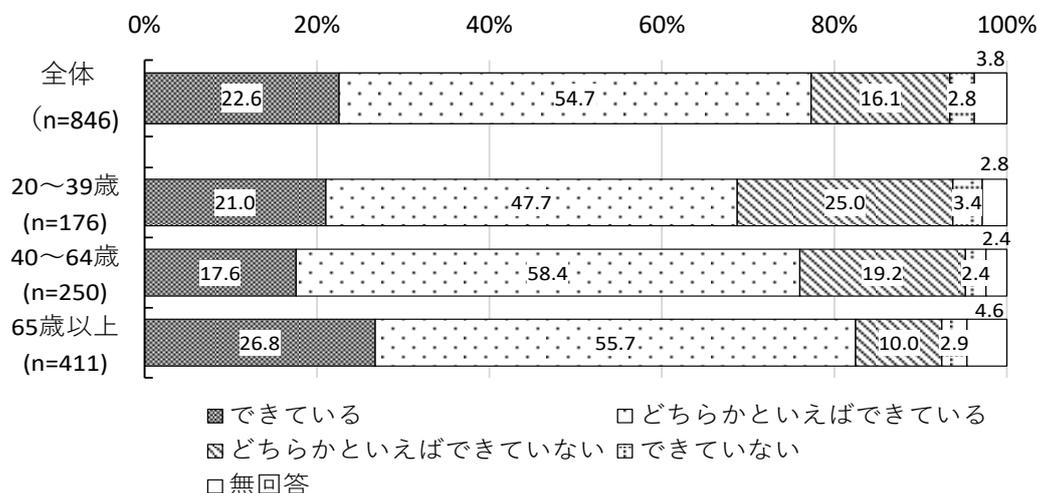
過去1年間でがん検診を受けたかどうかについて、「はい」と回答した人の割合は、肺がん検診が53.8%、大腸がん検診が46.5%、胃がん検診が43.3%、乳がん検診が45.7%、子宮がん検診が46.7%となっています。

■過去1年間で、以下のがん検診を受けましたか



自分の健康管理ができているかどうかについて、「できている」が22.6%で、前回調査と比べて10.3ポイント増加し、「どちらかといえばできている」と合わせると77.3%の人が『できている』と回答しています。年齢別にみると、年代が上がるにつれて『できている』の割合が高くなっています。

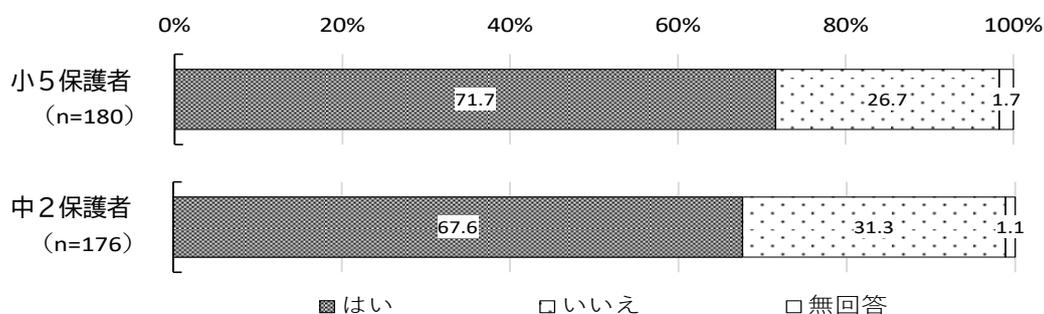
■自分の健康管理はできていますか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
できている	13.4	22.6	9.2
どちらかといえばできている	57.9	54.7	-3.2
どちらかといえばできていない	23.2	16.1	-7.1
できていない	4.0	2.8	-1.1
無回答	1.6	3.8	2.2

小・中学生の保護者に、お子さんの体の変化を把握し、食事や運動などの改善を心がけているかどうかうかがったところ、「はい」と回答した人の割合は、小5保護者で71.7%、中2保護者で67.6%となっています。

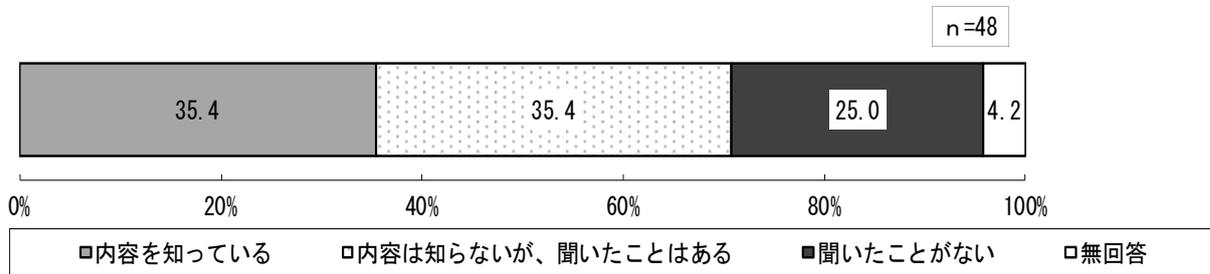
■お子さんのやせ・肥満などの体の変化を把握し、食事や運動などの改善を心がけていますか



カテゴリー名	小5保護者			中2保護者		
	前回 (H30)	今回 (R4)	増減	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	68.5	71.7	3.2	62.4	67.6	5.2
いいえ	28.8	26.7	-2.1	31.5	31.3	-0.2
無回答	2.7	1.7	-1.1	6.1	1.1	-5.0

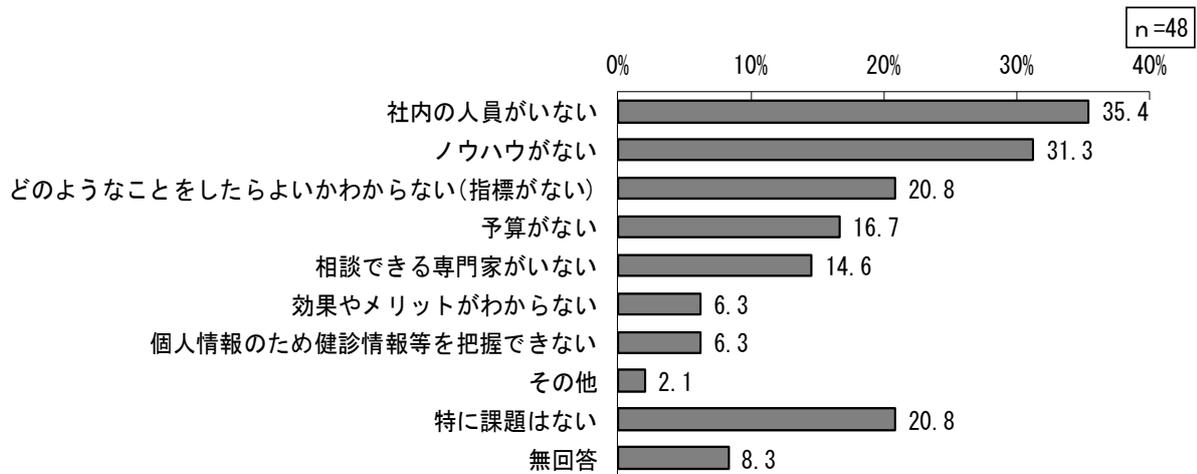
市内事業所に、「健康経営」という言葉について知っているかどうかうかがったところ、「内容を知っている」と「内容は知らないが、聞いたことはある」がそれぞれ 35.4%、「聞いたことがない」が 25.0%となっています。

■健康経営の認知度（事業所調査）



市内事業所に、職場における健康づくりを推進する際に、課題になる（なっている）ことについてうかがったところ、「社内の人員がない」が 35.4%で最も高く、次いで「ノウハウがない」、「どのようなことをしたらよいかわからない（指標がない）」と続いています。

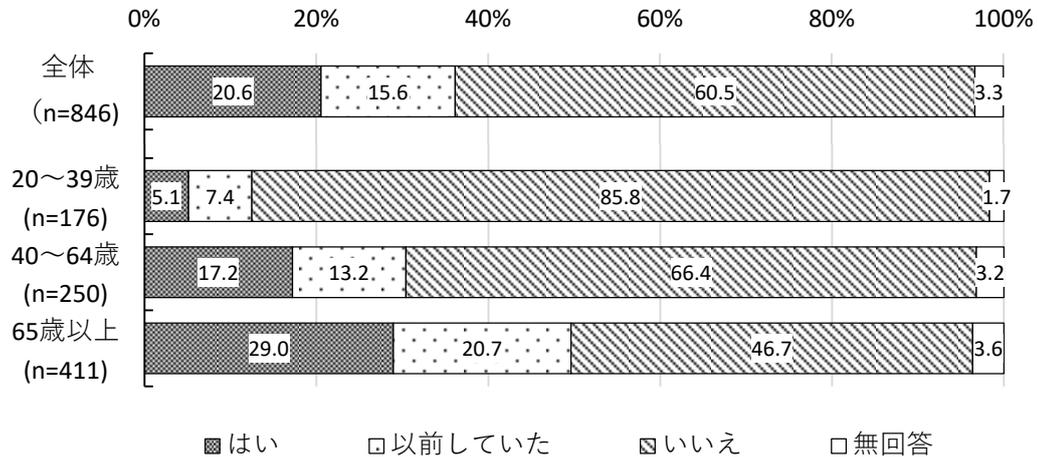
■職場における健康づくりを推進する際に課題になること（事業所調査）



## (7) 地域社会とのつながりについて

地域活動に参加しているかどうかについて、「はい」が20.6%、「以前していた」が15.6%となっています。年齢別にみると、年代が上がるにつれて「はい」、「以前していた」の割合が高くなっています。

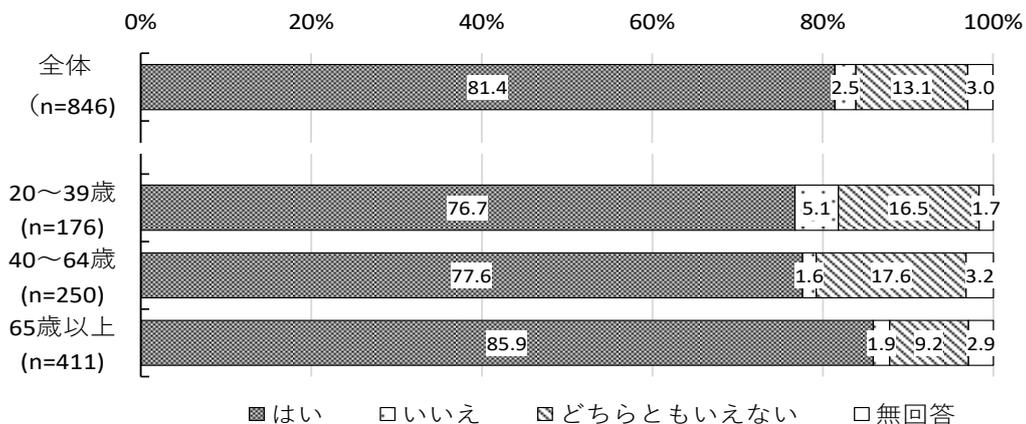
### ■地域の活動に参加していますか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	27.2	20.6	-6.7
以前していた	10.6	15.6	5.0
いいえ	61.4	60.5	-0.9
無回答	0.8	3.3	2.5

生活の中で人とのつながりが必要だと思うかどうかについて、「はい」が81.4%となっています。年齢別にみると、65歳以上では64歳以下に比べて「はい」の割合が高くなっています。

### ■生活の中で人とのつながりは必要だと思いますか



カテゴリー名	前回 (H30)	今回 (R4)	増減
はい	83.1	81.4	-1.6
いいえ	1.7	2.5	0.8
どちらともいえない	14.4	13.1	-1.3
無回答	0.8	3.0	2.2

## 4 第2次計画の最終評価

### 評価指標の最終評価方法

#### ■自助・共助

令和4年度時点の評価として、現状値（平成25年度）と目標値（令和5年度）との差を10分の9にした値（中間値を基準とする場合は5分の4）と現状値と実績値（令和4年度）の差を比較し、その達成度を算出しました。

評価値の計算式と評価の区分は以下のようになっています。

$$\text{達成度} = \frac{\text{最終値（R4年度）と現状値（H25年度）との差}}{\text{目標値（R5年度）と現状値（H25年度）との差の9/10}} \times 100$$

※最終値（R4年度）はアンケート等による実績値  
 現状値（H25年度）が「今後把握」の場合は、中間値（H30年度）との差により算出。  
 その際は、中間値と目標値との差の4/5を分母とする。

評価指標が目指していた方向性と量に対して、何パーセントの進捗状況にあるかを算出し、下記の評価としました。

区分	改善状況	評価値
A	中間目標達成	100%以上
B	改善	60%以上
C	改善傾向	30%以上
D	ほぼ変化なし	-30%以上
E	悪化傾向	-30%未満

#### ■公助

担当部署の評価で進捗状況を把握しています。評価は下記のようになっています。

区分	改善状況
A	十分評価できる
B	評価できる
C	進捗が思わしくない
E	実施無

## (1) 基本方針における目標の達成状況

### ① 健康寿命を延ばそう

男性は目標としていた平均寿命を上回る健康寿命の伸びが見られ、不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）が0.09年短縮されました。女性は平均寿命・健康寿命ともに短くなるという結果でしたが、不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）は0.42年短縮されました。

結果、男性は目標としていた「健康寿命の延伸」、「不健康な期間の短縮」の両方が達成。女性は目標のうち、不健康な期間の短縮のみの達成となりました。

	男性			女性		
	H25	R2	増減	H25	R2	増減
平均寿命	79.93	81.63	1.70	87.49	86.90	-0.59
健康寿命	78.39	80.18	1.79	83.74	83.57	-0.17
<b>差</b>	<b>1.54</b>	<b>1.45</b>	<b>-0.09</b>	<b>3.75</b>	<b>3.33</b>	<b>-0.42</b>

### ② 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう

生活習慣病の発症・重症化予防に関する指標においては、「②女性の肥満者割合の減少」「⑧妊娠中の飲酒をなくす」で目標を達成していますが、「①女性の心疾患における標準化死亡比の減少」「③メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少」「⑦生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少」において悪化傾向となっています。

		計画策定時 (H25)	中間評価 (H30)	最終評価 (R4)	目標値	達成状況
①がん・心疾患における標準化死亡比の減少	がん（男性）	114.98	98.2 (H28)	102.2 (R2)	県平均以下	<b>B</b>
	心疾患（女性）	99.28	98.2 (H28)	105.7 (R2)		<b>E</b>
②肥満者（BMI≧25）の割合の減少	40～64歳男性	31.1%	32.6%	29.4%	25%以下	<b>D</b>
	40～64歳女性	19.0%	9.6%	15.6%	18%以下	<b>A</b>
③メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	該当者	18.5%	22.2%	25.1% (R3)	13.9%	<b>E</b>
	予備群	12.6%	11.7%	11.9% (R3)	9.5%	<b>D</b>
④運動習慣者の割合の増加	40～64歳男性	31.7%	22.0%	31.2%	42%	<b>E</b>
	40～64歳女性	22.9%	14.7%	29.1%	33%	<b>B</b>
⑤成人の喫煙者の減少	成人男性	30.3%	32.9%	21.2%	20%	<b>B</b>
	成人女性	8.6%	13.7%	6.3%	6%	<b>B</b>
⑥妊娠中の喫煙をなくす		3.4%	1.2%	0.4%	0%	<b>B</b>
⑦生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成人男性	19.2%	9.3%	25.3%	12%	<b>E</b>
	成人女性	13.2%	2.8%	17.2%	6%	<b>E</b>
⑧妊娠中の飲酒をなくす		15.5%	0.3%	0.0%	0%	<b>A</b>

※達成状況…A：達成（100%以上） B：改善（60%以上） C：改善傾向（30%以上）  
D：ほぼ変化なし（-30%以上） E：悪化傾向（-30%未満）

## ③ 健康を支え合う地域社会をつくろう

健康を支え合う地域社会の構築に関する指標においては、中間評価の時点では改善傾向にあり、一部目標に達成している指標もありましたが、コロナ禍における行動制限、活動の自粛等の影響も大きく、全ての項目で悪化傾向という結果になりました。

		計画策定時 (H25)	中間評価 (H30)	最終評価 (R4)	目標値	達成状況
①地域の活動に参加している人の割合の増加	男性	27.4%	28.8%	21.9%	37%	E
	女性	22.0%	23.3%	19.3%	32%	E
②地域でお互いに助け合って生活していると思う人の割合の増加	男性	36.6%	34.2%	30.0%	56%	E
	女性	35.0%	32.1%	30.2%	55%	E
③誰かの役に立ちたいと思う人の割合の増加	男性	65.6%	66.3%	55.9%	75%	E
	女性	65.3%	68.7%	63.5%	75%	E
④過去半年以内にボランティア活動をした人の割合の増加	男性	37.0%	47.3%	36.6%	47%	E
	女性	35.0%	40.2%	30.4%	45%	E
⑤運動に取り組みやすいまちだと感じている人の割合の増加		59.4%	54.9%	57.9%	69%	E

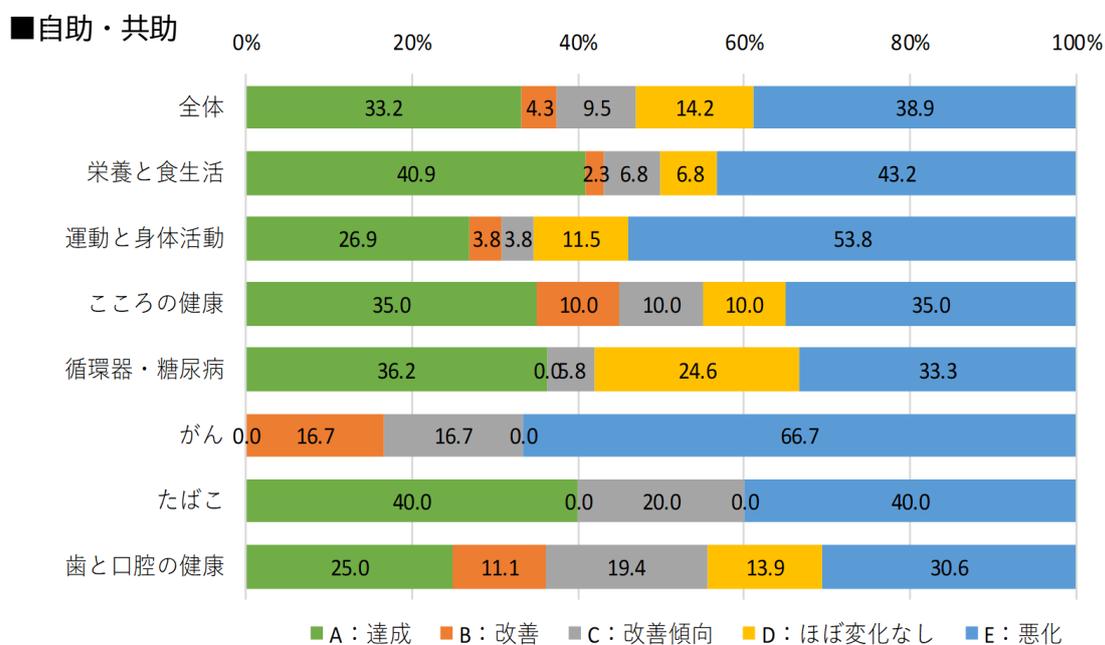
※達成状況…A：達成（100%以上） B：改善（60%以上） C：改善傾向（30%以上）

D：ほぼ変化なし（-30%以上） E：悪化傾向（-30%未満）

## (2) ライフステージごとの自助・共助における目標の達成状況

### ① 子どもの健康づくり（0～19歳）

目標達成（A）が33.2%、悪化傾向（E）が38.9%となっています。「栄養と食生活」、「たばこ」では目標達成（A）が4割以上と高くなっていますが、「運動と身体活動」、「がん」では悪化傾向（E）の割合が高くなっています。



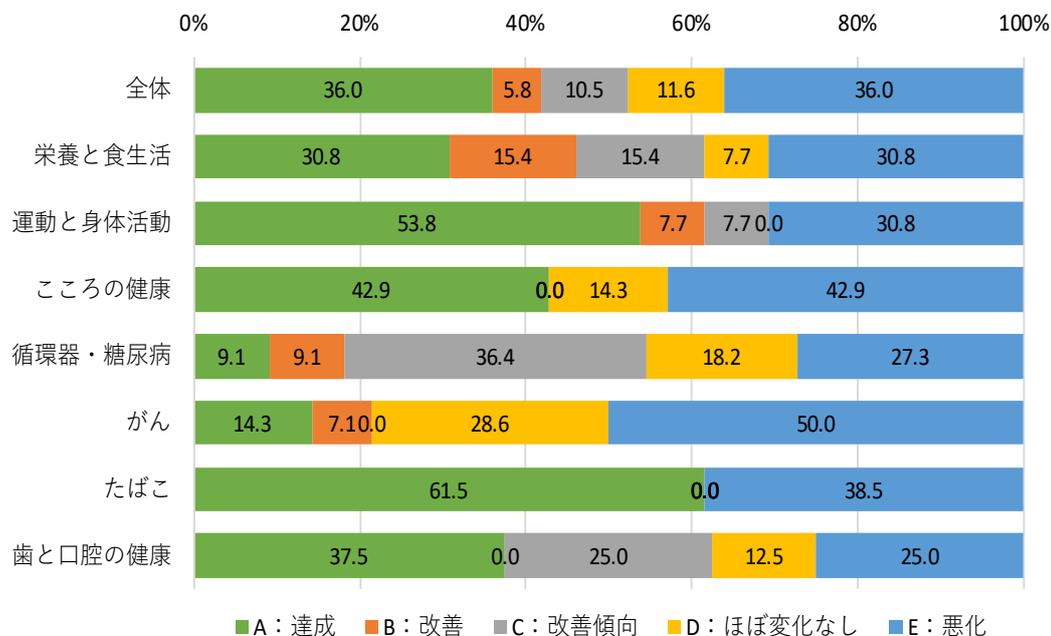
評価	項目数 (%)	主な項目
A: 達成	70 (33.2%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日で5皿の野菜料理を食べる子どもの割合※</li> <li>・ 朝食を一人で食べている子どもの割合</li> <li>・ 自分の体格の変化に関心をもっている子どもの割合</li> </ul>
B: 改善	9 (4.3%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯の罹患率（3歳児）</li> <li>・ 洗面や歯磨きなどの基本的な生活習慣が身についている子どもの割合</li> </ul>
C: 改善傾向	20 (9.5%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつ時間を決めている子どもの割合</li> <li>・ むし歯の罹患率（小5・中2）</li> </ul>
D: ほぼ変化なし	30 (14.2%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食を食べない子どもの割合（中2）</li> <li>・ 家族みんなでそれぞれの生活リズムについて確認している子どもの割合（小5・中2）</li> </ul>
E: 悪化傾向	82 (38.8%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ファストフードを食事としてとして週1回以上利用している子どもの割合</li> <li>・ テレビやゲームを1日2時間以上する子どもの割合</li> <li>・ 学校の授業以外で運動している子どもの割合</li> <li>・ がんについての正しい知識を持っている子どもの割合（小5・中2）</li> </ul>
合計	211項目	

※中学生は1皿70gで換算し350g、小学生・幼児は1皿60gで換算し300gが目標摂取量です

## ② 子育て世代の健康づくり（20～39歳）

自助・共助では、目標達成（A）と悪化傾向（E）がそれぞれ36.0%となっています。「たばこ」、「運動と身体活動」では目標達成（A）が5割以上と高くなっていますが、「がん」、「こころの健康」では悪化傾向（E）の割合が4割以上と高くなっています。

### ■自助・共助

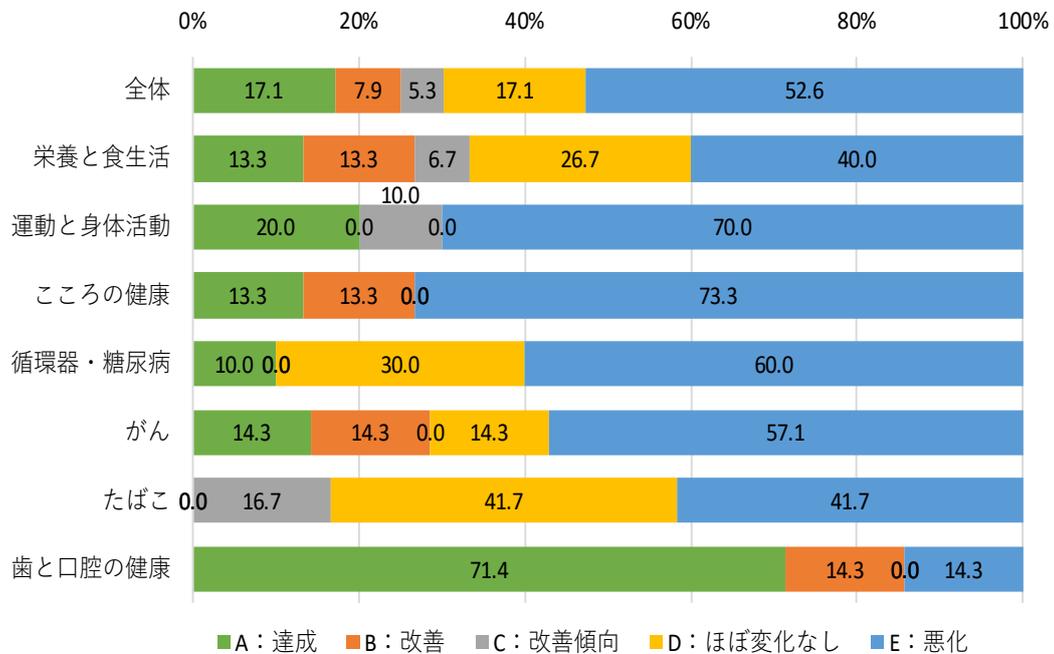


評価	項目数 (%)	主な項目
A: 達成	31 (36.0%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の1日の歩数を知っている人の割合</li> <li>喫煙時に分煙に配慮する人の割合</li> <li>かかりつけ歯科医を持つ人の割合</li> <li>家族と一緒に運動している人の割合</li> </ul>
B: 改善	5 (5.8%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の知識を得ることを心掛けている人の割合</li> </ul>
C: 改善傾向	9 (10.5%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活を送るように心がけている人の割合</li> <li>過去1年間に健康診断を受けた人の割合</li> </ul>
D: ほぼ変化なし	10 (11.6%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほぼ毎日体重を測る人の割合</li> <li>現在もたばこを吸っている人の割合</li> </ul>
E: 悪化傾向	31 (36.0%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎朝食べる人の割合</li> <li>この1か月間、睡眠で休養が十分とれている人の割合</li> <li>過去1年間にがん検診を受けた人の割合（大腸がん・子宮がん）</li> </ul>
合計	86項目	

### ③ 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳）

自助・共助では、悪化傾向（E）が52.6%と5割以上を占めており、特に「運動と身体活動」、「こころの健康」では悪化傾向（E）が7割以上と高くなっています。「歯と口腔の健康」では目標達成（A）が7割以上と高くなっています。

#### ■自助・共助

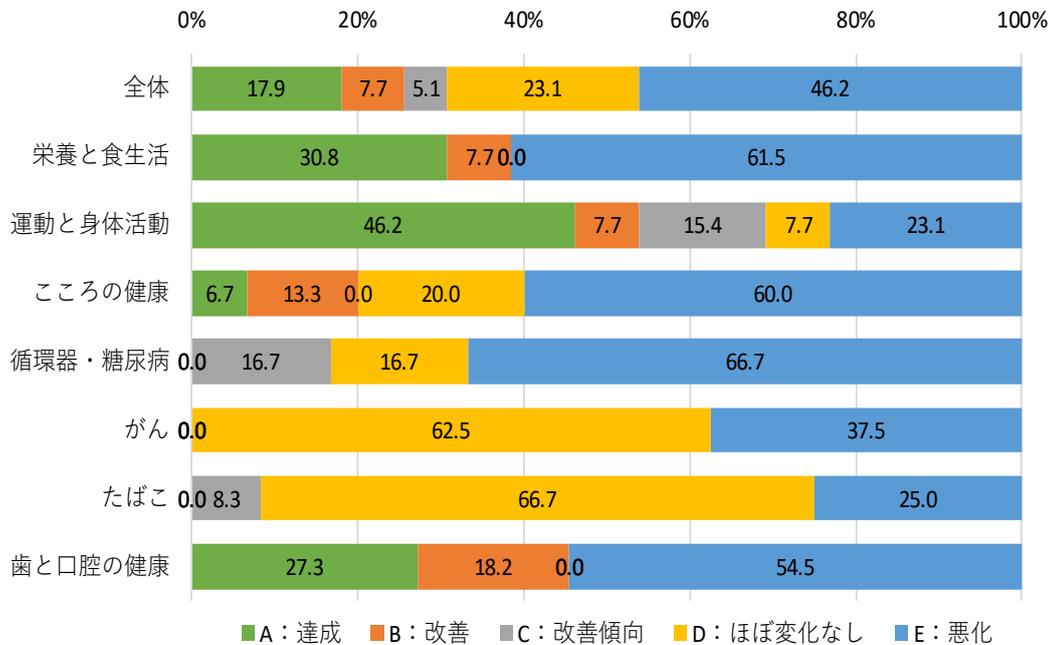


評価	項目数 (%)	主な項目
A: 達成	13 (17.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に歯科健診を受けている人の割合</li> <li>・自分の1日の歩数を知っている人の割合</li> <li>・家庭や職場でのコミュニケーションは重要だと感じている人の割合</li> </ul>
B: 改善	6 (7.9%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩み等を気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいる人の割合</li> </ul>
C: 改善傾向	4 (5.3%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙の機会を有する人の割合</li> </ul>
D: ほぼ変化なし	13 (17.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休肝日を設けている人の割合</li> <li>・日常生活のなかで、歩くように心がけている人の割合</li> </ul>
E: 悪化傾向	40 (52.6%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食を食べる人の割合</li> <li>・ストレスや悩み、疲労感を自分なりに解消できている人の割合</li> <li>・健診結果によって、必要な保健指導を受けた人の割合</li> </ul>
合計	76項目	

④ 高齢期の健康づくり（65歳以上）

自助・共助では、悪化傾向（E）が46.2%、ほぼ変化なし（D）が23.1%と高く、目標達成（A）は17.9%にとどまっています。「運動と身体活動」では目標達成（A）が高くなっていますが、「循環器・糖尿病」、「栄養と食生活」、「こころの健康」では悪化傾向（E）の割合が6割以上と高くなっています。

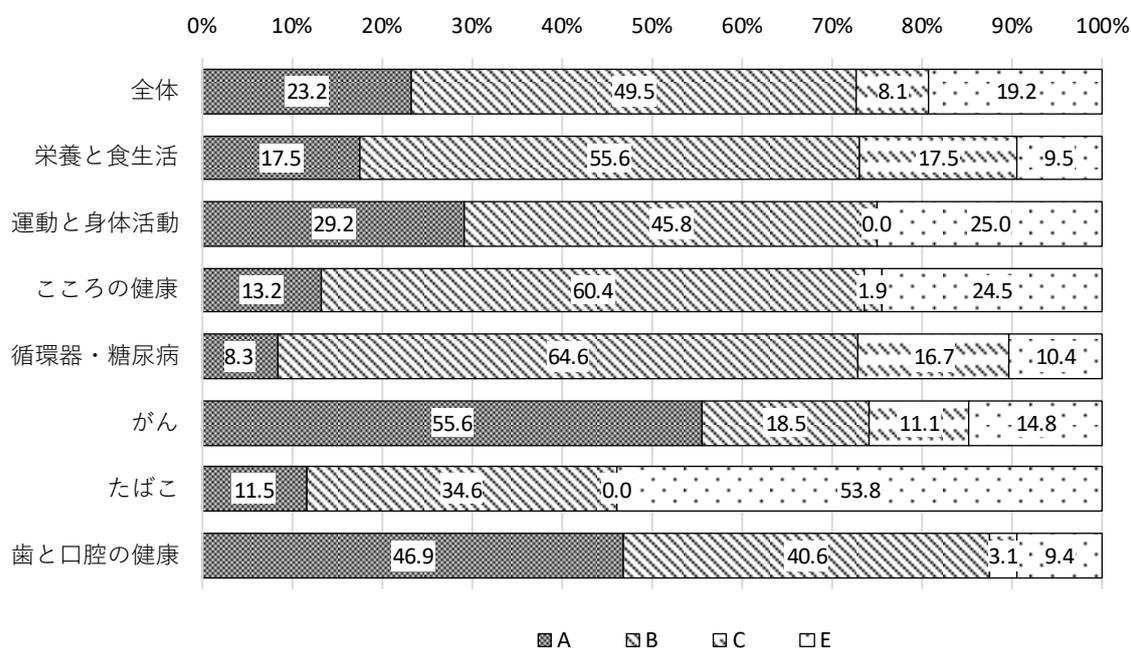
■自助・共助



評価	項目数 (%)	主な項目
A: 達成	14 (17.9%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の歩数目標を決めて歩いている人の割合</li> <li>・集まり等で運動を取り入れている人の割合</li> <li>・誤嚥性肺炎の予防について正しい知識を持つ者の割合</li> </ul>
B: 改善	6 (7.7%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・間食の内容に気をつけている人の割合</li> <li>・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（女性）</li> </ul>
C: 改善傾向	4 (5.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣がある人の割合（男性）</li> </ul>
D: ほぼ変化なし	18 (23.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診を受けた人の割合</li> <li>・たばこが健康に及ぼす影響を正しく知っている人の割合</li> <li>・地域の集まりに参加している人の割合（男性）</li> </ul>
E: 悪化傾向	36 (46.2%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食とっている人の割合</li> <li>・定期健康診査受診率の増加</li> <li>・食後の歯磨きを心がけている人の割合</li> </ul>
合計	78項目	

### (3) 全てのライフステージにおける公助の目標の達成状況

公助（まわりの支え・仕組み）に関する目標について、十分評価できる（A）23.2%、評価できる（B）が49.5%、進捗が思わしくない（C）が8.1%、未実施（E）が19.2%となっています。



### (4) 評価結果からみる課題

#### 【評価の総括】

- ①健康寿命や生活習慣病分野の評価項目によって、性差が見られる指標がありました。
- ②健康意識の改善はみられますが、行動や生活習慣に関連した指標が悪化しています。
- ③新型コロナウイルス感染症流行の影響等により、人・地域のつながりが希薄化しています。



#### 【今後の課題】

- 性差に着目した取組みや世代をつなぐ取組みが必要です。
- 一次予防（生活習慣の改善、健康増進等）に重点を置いた取組みを継続するとともに、健康無関心層も健康になれる環境づくりが必要です。
- 人や地域のつながりの再構築が必要です。

## 5 計画変更の概要

本計画では、第2次計画で掲げた基本理念及び基本方針や4つのライフステージごとに具体的な取組みを明記する構成は継承し、分野については第2次計画の7分野から「循環器疾患・糖尿病」と「がん」を1つにまとめた6分野で取組みを推進します。

第2次岩沼市健康づくり市民計画	第3次岩沼市健康づくり市民計画
<p>【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</p> <p>【基本方針】 (1) 健康寿命を延ばそう (2) 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう (3) 健康を支え合う地域社会をつくろう</p> <p>【ライフステージ】 I 子どもの健康づくり（0～19歳） II <u>子育て世代</u>の健康づくり（20～39歳） III 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳） IV 高齢期の健康づくり（65歳以上）</p> <p>【分野】 ①栄養と食生活 ②運動と身体活動 ③こころの健康 ④<u>循環器・糖尿病</u> ⑤<u>がん</u> ⑥たばこ ⑦歯と口腔の健康</p>	<p>【基本理念】（変更なし） 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</p> <p>【基本方針】（変更なし） (1) 健康寿命を延ばそう (2) 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう (3) 健康を支え合う地域社会をつくろう</p> <p>【ライフステージ】 I 子どもの健康づくり（0～<u>17歳</u>） II <u>青・壮年期</u>の健康づくり（<u>18</u>～39歳） III 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳） IV 高齢期の健康づくり（65歳以上）</p> <p>【分野】 ①栄養と食生活 ②運動と身体活動 ③こころの健康 ④たばこ ⑤歯と口腔の健康 ⑥<u>生活習慣病（循環器・糖尿病・がん）</u></p>



## 第3章

# 計画の基本的な考え方



## 1 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、  
いつまでも元気で生活できる健幸ないわぬまにしよう

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取組み(自助)、その取組みをみんなで支え合い(共助)、さらに健康づくりがしやすい環境を整える(公助)ことで、市民の誰もがいつまでもからだも心も健康に、幸せを実感しながら、生きがいを持って元気に生活できることを目指しています。

## 2 基本方針

基本理念を踏まえ、本計画が目指す基本方針を次のとおり設定します。

### 方針1 健康寿命を延ばそう

人生100年時代を迎え、価値観や健康問題が多様化する中で、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことや、それらを支える環境づくりを進めることにより、誰一人取り残さず、全ての市民が自分らしくいきいきと、いつまでも健やかで心豊かなに生活できる地域社会を実現するため、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばし、「不健康な期間」を縮めることを目指します。

### 方針2 生活習慣病の発症・重症化を予防しよう

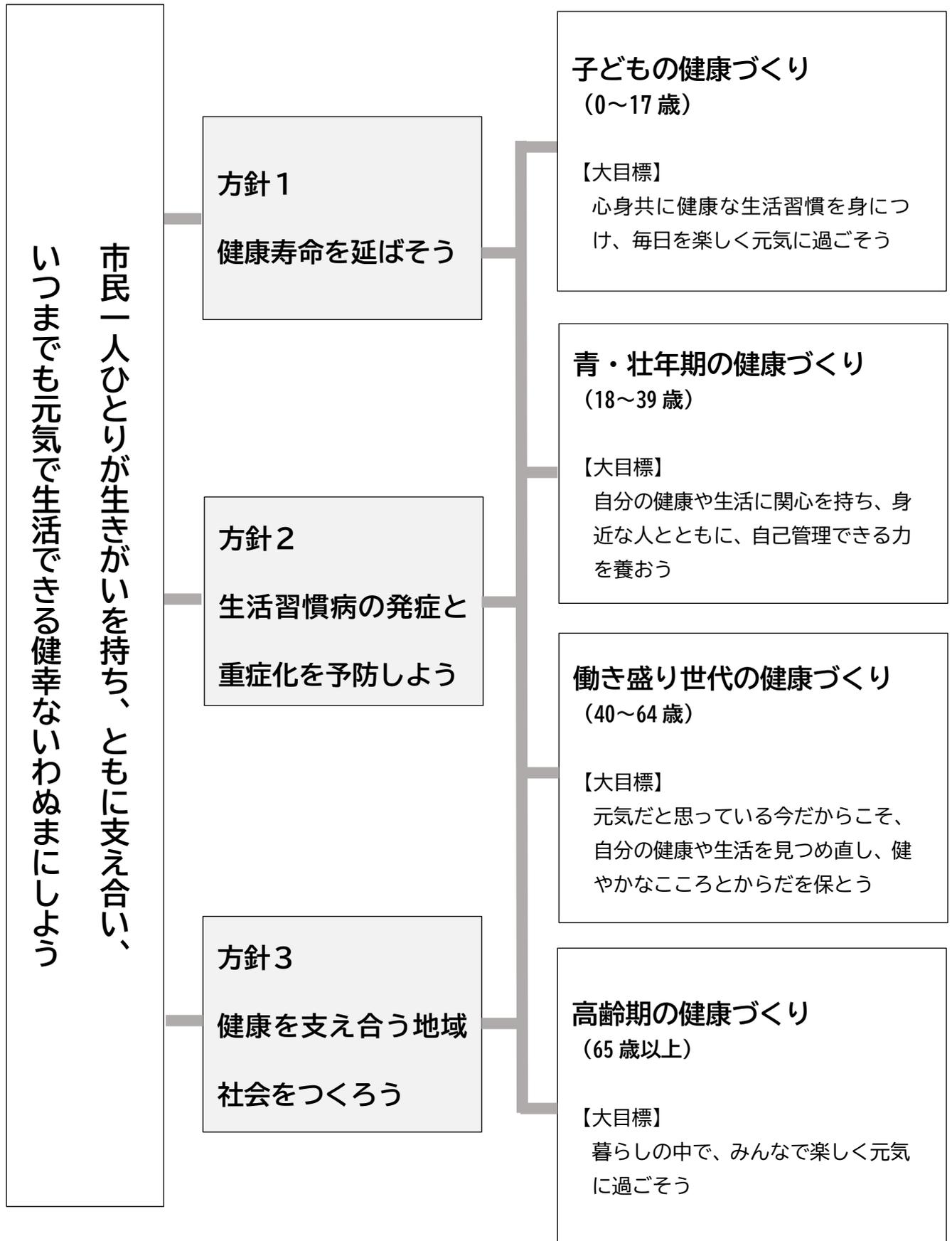
健康寿命の延伸を図るうえで、生活習慣病の発症予防・重症化予防は引き続き重要な取り組みです。健康意識の醸成を図り、性別や年齢、ライフコース※に着目した健康づくり、生活習慣を改善することで、がん・心疾患・脳血管疾患による死亡率の減少を目指すとともに、肥満・やせ、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少を目指します。

※ライフコース：胎児期から高齢期に至るまでの生涯を切れ目なく捉えた考え方

### 方針3 健康を支え合う地域社会をつくろう

健康には、社会や地域における人々の信頼関係・結びつき（ソーシャルキャピタル）の醸成が影響するとされており、コロナ禍で希薄になった地域の人々とのつながりを再構築し、様々な社会参加を促進するとともに、誰もが地域の中で健康になれる環境・仕組みづくりを推進します。

### 3 施策体系



<p>子どもの健康づくり</p>	<p>【栄養と食生活】中目標1 栄養バランスの取れた健康的な食事を楽しく食べよう 中目標2 「育てる・作る・食べる」(食育)をとおして食に興味を持とう</p> <p>【運動と身体活動】中目標1 体を動かす楽しさを知ろう</p> <p>【こころの健康】中目標1 自分らしさ、みんならしさを大切に笑顔で過ごそう</p> <p>【たばこ】中目標1 たばこが体に与える害を知り、自分やまわりの人の身を守ろう</p> <p>【歯と口腔の健康】中目標1 歯みがきの習慣をつけ、よく噛み、むし歯に強い歯をつくろう</p> <p>【生活習慣病】中目標1 健康的な生活習慣の基礎を身につけ、病気を予防しよう</p>
<p>青・壮年期の健康づくり</p>	<p>【栄養と食生活】中目標1 栄養バランスの取れた食事をしよう 中目標2 野菜料理を取り入れ、適塩※を心がけよう 中目標3 毎日朝食を食べよう</p> <p>【運動と身体活動】中目標1 毎日の生活の中で、意識的に体を動かそう</p> <p>【こころの健康】中目標1 あなたもわたしもみんなで、心の健康を気にかけて、健やかな心を保とう</p> <p>【たばこ】中目標1 たばこによる健康への悪影響から身を守ろう</p> <p>【歯と口腔の健康】中目標1 自分の口の健康状態を知り、口の中をさわやかに保とう</p> <p>【生活習慣病】中目標1 元気だからこそ、普段の健康管理と定期的な健(検)診で、健康をキープしよう</p>
<p>働き盛り世代の健康づくり</p>	<p>【栄養と食生活】中目標1 自分の食生活を振り返り、バランスの取れた飲食に取り組もう 中目標2 毎日の食生活で適塩※を心がけよう</p> <p>【運動と身体活動】中目標1 日々の生活の中で、意識的にからだを動かそう</p> <p>【こころの健康】中目標1 元気ですよやかな心を大切に、いきいきとした生活を送ろう</p> <p>【たばこ】中目標1 たばこによる健康への悪影響から身を守ろう</p> <p>【歯と口腔の健康】中目標1 むし歯や歯周疾患の重症化を予防して、今ある歯で一生おいしく食べよう</p> <p>【生活習慣病】中目標1 生活習慣病の原因を理解し、予防に取り組もう</p>
<p>高齢期の健康づくり</p>	<p>【栄養と食生活】中目標1 1日3食いろいろな種類のものを食べよう 中目標2 低栄養予防を意識した食事をとろう</p> <p>【運動と身体活動】中目標1 体を動かす習慣をつけよう</p> <p>【こころの健康】中目標1 お互いに助け合い、笑顔で暮らそう 中目標2 知人・友人を誘い合って、いろいろな集まりに参加しよう</p> <p>【たばこ】中目標1 たばこの悪影響から身を守ろう</p> <p>【歯と口腔の健康】中目標1 歯と口はいつも健康でいよう</p> <p>【生活習慣病】中目標1 自分の体は自分で守ろう</p>

※適塩：適正な食塩摂取の目標量を知り、目標に合わせた摂取量にすること。



## 第4章

# 施策の展開



# 1 子どもの健康づくり（0～17歳）

## （1）目指す姿（大目標）

心身共に健康な生活習慣を身につけ、毎日を楽しく元気に過ごそう

## （2）背景・特徴

この時期は生活習慣の基礎をつくる時期であり、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ることから、子どもの健康づくりは重要です。

健康意識調査等の結果では、1日で5皿の野菜料理を食べる子どもや子どもと一緒に楽しみながら食事をしている家庭が増えています。また、自分の体格・体重に関心を持ったり、肥満・やせによる健康への影響について理解している子ども、日常生活で歩くよう心掛けている子どもが増えるなど、健康への関心を持つ子ども・家庭が増えています。

一方で、ファストフードの利用頻度の増加や朝食で副菜を食べる子どもの減少など、家庭によって意識の差がみられます。また、授業以外での運動や外遊び、散歩をする子どもの減少やテレビやゲームの時間を決めている子どもの減少、朝7時までに起床する子どもの減少など、適度な運動や適切な生活習慣の実践において悪化傾向がみられました。

子どもの生活習慣は、保護者の生活習慣の影響を受けやすいため、家庭における基本的な生活習慣の確立に向けた取組を推進するとともに、学校等の集団生活や地域における様々な体験や交流等を通じて、対人関係の基盤づくりや知識の習得、自分で考え、判断する力を育成していく必要があります。

### (3) 分野別の取組方針

#### ① 栄養と食生活

##### 中目標1 栄養バランスの取れた健康的な食事を楽しく食べよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3食しっかり食べる</li> <li>・ 野菜料理をおいしく食べる</li> <li>・ 栄養バランスのとれた食事について知る</li> <li>・ おやつ<sup>※</sup>の時間、量、種類を決める</li> <li>・ 食べ物の栄養が体にとってどんな役割があるのかを知る (糖分・塩分を含む)</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 会話をしながら楽しくごはんを食べる</li> <li>・ 家庭の食卓に必ず野菜料理を出す</li> <li>・ 外食や中食<sup>※</sup>、レトルト食品等を上手に活用する</li> <li>・ おやつは時間や量を決めて出し、食べすぎないよう声がけする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事に関する保健指導の実施</li> <li>・ 食に関する活動団体への支援</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスのとれた食事について</li> <li>・ 乳児、幼児、学童など年齢に合わせた食事量、栄養素について</li> <li>・ 誰かと一緒にご飯を食べること（共食）のメリットについて</li> </ul>

※中食：惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーなどでお弁当や惣菜等を購入したり、外食店のデリバリー等を購入して食べる形態の食事

##### 中目標2 「育てる・作る・食べる」(食育)をとおして、食に興味を持とう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体に安全な食品について正しく知り、選ぶ</li> <li>・ 料理の手伝い等をとおして食事について興味を持つ</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族で一緒にごはんをつくる</li> <li>・ 家庭菜園等をとおし食材に興味関心を持つ</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食で旬な食材を使ったメニューを提供する</li> <li>・ 関係機関と連携し、地域の課題を踏まえ食育の推進を図る</li> <li>・ 食に関する活動団体への支援</li> </ul>

## ②運動と身体活動

## 中目標1 体を動かす楽しさを知ろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな活動に挑戦し、運動の楽しさを知る</li> <li>・外遊びをする(放課後は公園に行く等)</li> <li>・登下校や移動時は歩く</li> <li>・ゲーム、テレビ、スマホの時間を決める</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族でラジオ体操をする</li> <li>・家族や友達と誘い合って体を動かす機会をつくる</li> <li>・家族で出かける際はできるだけ歩く</li> <li>・地域で運動のイベントがあるときは参加する</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす機会の提供(イベント、教室等)</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・運動の楽しさについて</li> <li>・体を使った遊びについて</li> <li>・市内のウォーキングコースについて</li> <li>【情報発信】</li> <li>・遊べる場所について</li> <li>・体を動かすイベント等について</li> </ul>

## ③こころの健康

## 中目標1 自分らしさ、みんならしさを大切に笑顔で過ごそう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族やまわりの人に大きな声で挨拶をする</li> <li>・自分や相手のいいところをみつけてほめる</li> <li>・メール等だけでなく、顔を合わせた会話を楽しむ</li> <li>・みんなが気持ちよく過ごせるようルールを守って生活する</li> <li>・ことば遣いに気をつけ、相手を尊重する</li> <li>・まわりに困っている人がいたら声をかける</li> <li>・困った時は一人で悩まず家族や友達、先生に相談する</li> <li>・毎日ぐっすり寝る</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互い積極的に挨拶をする</li> <li>・子どものいいところをほめる</li> <li>・みんなが気持ちよく過ごせるような家庭や地域でのコミュニケーションづくりをする</li> <li>・まわりに困っている子どもがいたら、相談にのったり、相談の場を勧める</li> <li>・疲れていたらまわりから休息することを勧める</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口の周知をする</li> <li>・自己理解、他者理解の促進をする</li> <li>・こころの健康やいのちの大切さを伝える取組の実施</li> <li>・心の悩みを持つ人を相談機関につなげる</li> </ul>

## ④たばこ

### 中目標1 たばこが体に与える害を知り、自分やまわりの人の身を守ろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害を正しく知る</li> <li>・たばこを吸わない(誘われても断る勇気をもつ)</li> <li>・受動喫煙の危険性が高い場所を知り、近づかない</li> <li>・家族や周りの人に禁煙を勧める</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが受動喫煙してしまう環境を作らない</li> <li>・子どもがいる場所ではたばこを吸わない</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこによる害について</li> <li>・子どもが受動喫煙しない環境づくりについて</li> </ul>

## ⑤歯と口腔の健康

### 中目標1 歯みがきの習慣をつけ、よく噛み、むし歯に強い歯をつくろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日正しい方法で歯みがきをする</li> <li>・むし歯についての知識を持つ(むし歯になる原因等)</li> <li>・おやつは時間を決めてむし歯になりにくいものを選ぶ(キシリトールの活用)</li> <li>・1口20~30回噛む</li> <li>・たくさん話し、笑い、口回りの筋肉を使う</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と一緒に歯みがきをする</li> <li>・家族でかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、必要があれば治療する</li> <li>・保護者はむし歯になりにくいおやつを選んで出す(キシリトールが含まれるおやつを上手に活用する)</li> <li>・よく噛めるよう大きめ、固めの食材を料理に取り入れる</li> <li>・家族、友だちと会話を楽しんで食事をする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導の実施</li> <li>・市内保育施設や幼稚園でのフッ化物洗口の実施</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯予防について</li> <li>・正しい歯みがき方法について</li> <li>・フッ化物の応用(フッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯磨き剤の利用等)について</li> </ul>

⑥生活習慣病（循環器・糖尿病・がん）

中目標1 健康的な生活習慣の基礎を身につけ、病気を予防しよう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝、早起き、朝ごはんを心がける</li> <li>・ 肥満、やせの体への影響を知る</li> <li>・ がんについて関心を持つ</li> </ul>
<p>みんなで支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族で一緒にごはんを食べる</li> <li>・ まわりの親と情報交換する機会を設ける(クラブチーム・習い事等集まりのとき)</li> <li>・ 健診等の結果で受診の必要があるときは、保護者が早期に受診させる</li> <li>・ 規則正しい生活習慣を家庭で実践できるように環境を整える(栄養バランスのとれた食事の提供、家族で早寝早起き習慣、運動習慣の定着)</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診や相談、保健指導を実施する</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・ 規則正しい生活習慣について</li> <li>・ 肥満、やせ、がんに関する正しい知識について</li> </ul>

## 2 青・壮年期の健康づくり（18～39歳）

### （1）目指す姿（大目標）

自分の健康や生活に関心を持ち、身近な人とともに、自己管理できる力を養おう

### （2）背景・特徴

この時期は、心身ともに多少の無理がきくため、健康づくりを意識しにくい時期ですが、望ましくない生活習慣が続いた場合、歳を重ねてから健康への悪影響を及ぼす危険性が高まります。さらに、小さな子どもの親世代であるため、子どもの生活習慣への影響という意味でも、健康への意識を醸成し、望ましい生活習慣を継続していくことが重要です。また、職場や家庭等でのストレスも大きくなりがちな時期であり、こころの健康を維持していくことが重要です。

健康意識調査の結果をみると、歩くことや運動することを心がけている人、1日の適正塩分量を知っている人、ブラッシング方法について学ぶ人などが増えており、健康に対する意識が高まっている状況がうかがえます。また、分煙に配慮している人の増加や受動喫煙があった人の減少など、たばこが健康に与える影響について考える人が増えています。

一方で、がん検診未受診者への受診機会の確保や受診勧奨を行っているものの、大腸がん、乳がん、子宮がん検診を受診した人が減少しています。また、人と気軽に会話したり、悩みを気軽に相談できる人、一緒に運動できる友人がいる人の割合が減少するなど、人との関わり・つながりに関する指標で悪化傾向となっています。

自分の体に関心を持ち、生活習慣の見直しを促すための取組を推進するとともに、職場や友人・趣味のつながりが大きいいため、職場や趣味を通じた心身の健康づくりや SNS 等を活用した健康づくりの情報発信を促進していく必要があります。

**(3) 分野別の取組方針****① 栄養と食生活****中目標1 栄養バランスの取れた食事をしよう**

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主食主菜副菜を揃えて食べる</li> <li>・ 栄養成分表示を見る</li> <li>・ 栄養バランスについて、SNS 等から情報を得る</li> <li>・ 自分の体格や活動量、年齢に合った食事量（カロリー）や必要な栄養素を知り、近づけるようにする</li> <li>・ 適量飲酒を心がける（20 歳以上）</li> <li>♥ 妊娠中の飲酒をしない</li> <li>♥ 骨粗しょう症予防として、骨を丈夫にするカルシウムやビタミン D をしっかり摂るように心がける</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事を作る人は、栄養バランスを考えて食事をつくり、提供する</li> <li>・ 身近な人と、食事のバランスや食事量を確認したり、声を掛け合ったりする</li> <li>・ カルシウムを摂取しやすいレシピなどの情報交換や紹介をする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食に関する活動団体への支援</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・ 栄養バランスの大切さについて</li> <li>・ 体格、活動量、年齢に合った食事量や栄養素について</li> <li>・ 適正飲酒量について</li> <li>・ 骨粗しょう症予防のための栄養について</li> <li>♥ 妊娠中の飲酒による影響について</li> </ul>

♥…女性に着目した目標

## 中目標2 野菜料理を取りいれ、適塩を心がけよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは野菜を食べることに関心を持つ</li> <li>・一日の野菜摂取量を知る</li> <li>・食材を買う際は、野菜（野菜料理）を一品以上買う</li> <li>・毎食1品野菜料理を食べる</li> <li>・適正な食塩摂取量を知る（一日あたり、男性7.5g、女性6.5g）</li> <li>・減塩調味料を使う</li> <li>・塩分の多いものは少し残したり、食べ過ぎないことをこころがける（麺類の汁、漬物など）</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を使った料理や減塩料理を家族で一緒に作る</li> <li>・学食や職場の食堂などで、野菜料理や減塩料理を提供する</li> <li>・野菜料理に関する情報交換をする（手軽でおいしい食べ方、野菜料理の豊富なお店等、SNSを活用しながら）</li> <li>・身近な人と健康や食の大切さを考える機会をもつ</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然と減塩につながる仕組みについて、市内の学校や事業所等と連携を図り、対策を検討する</li> <li>・食に関する活動団体への支援</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜摂取や適塩の大切さについて</li> <li>・野菜を摂取しやすくなるための野菜の活用法や調理方法について</li> </ul>

## 中目標3 毎日朝食を食べよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きを心がける</li> <li>・朝食の時間を決める</li> <li>・単品でも良いので朝食は必ず摂るように心がける</li> <li>・朝食の大切さ、メリットを知る</li> <li>・翌日の朝食を準備しておく</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族みんなで早寝早起きを心がける</li> <li>・朝食を用意する</li> <li>・朝食のメリットを伝える</li> <li>・朝食を食べるよう、声を掛け合う</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大切さ、メリットについて</li> <li>・簡単に摂れる朝食のメニューについて</li> </ul>

## ②運動と身体活動

### 中目標1 毎日の生活の中で、意識的に体を動かそう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の大切さについて知る</li> <li>・自分の一日の歩数を知る</li> <li>・テレビ体操やラジオ体操をする</li> <li>・エレベーター、エスカレーターを使わず、なるべく階段を使う</li> <li>・スーパーでの買い物時などに歩くように心がける</li> <li>・ながら運動やストレッチを取り入れる</li> <li>・体重計に乗ったり、体型を定期的にモニタリングする（時々礼服を着たりして、服のサイズアップに気を付ける）</li> </ul>
<p>みんなで支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲と誘い合って体を動かす</li> <li>・職場や地域の取組として、体を動かす機会を設ける</li> <li>・家族の一日の歩数や運動量を気にかける</li> <li>・運動の効果や方法について情報交換する</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の大切さや効果について</li> <li>・ながら運動やストレッチの方法について</li> <li>・市内のウォーキングコースについて</li> </ul> <p>【情報発信】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動する場所や機会について</li> </ul>

### ③こころの健康

#### 中目標1 あなたもわたしもみんなで、心の健康を気にかかけ、 健やかな心を保とう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に挨拶をする</li> <li>・ストレスがたまっていないか、時々セルフチェックする</li> <li>・自分なりのストレス解消法を身に付ける</li> <li>・悩みや不安を抱えたときは、一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみる</li> <li>・メンタルヘルスについて正しい知識を持ち、病気を抱えている人への理解に努める</li> <li>・周囲との会話を心がけ、人とのつながりを大切にする</li> <li>・いつもと違う様子があったら声をかける</li> <li>・相談されたら、まずは相手の話を聴く</li> <li>♥妊娠や出産がメンタルヘルスに与える影響を知る</li> <li>・良い睡眠をとって心と体を休める</li> </ul>
<p>みんなが支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を尊重した会話を心がける</li> <li>・家族や友人、身近な人が普段の様子と異なると感じたときは、声を掛け合う</li> <li>・職場などで定期的にストレスチェックをする機会を作る</li> <li>・地域や職場でメンタルヘルスの正しい知識の普及啓発として、チラシやポスターを掲示する</li> <li>・精神疾患があっても、仕事等が続けられるように配慮する</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥妊娠・出産・育児の支援体制を整える</li> <li>・心の悩みを持つ人を相談機関につなげる</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・質の良い睡眠の取り方について</li> <li>・メンタルヘルスについての正しい知識について</li> <li>・相談窓口について</li> <li>・ストレスチェック表の活用について</li> </ul>

♥…女性に着目した目標

## ④たばこ

### 中目標1 たばこによる健康への悪影響から身を守ろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について理解する（電子タバコを含む）</li> <li>・非喫煙者は今後もたばこを吸わない</li> <li>・禁煙補助薬や禁煙外来、禁煙支援薬局を活用し禁煙に取り組む</li> <li>・分煙を守る（喫煙場所を確認して吸う）</li> <li>・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（家庭、路上など）</li> </ul> <p>♥妊娠中は喫煙をしない</p>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に取り組んでいる家族や友人を応援する</li> <li>・たばこの害を伝える</li> <li>・禁煙補助用品や禁煙外来の情報交換をする</li> <li>・家庭内の受動喫煙を予防するための環境を整備する</li> <li>・喫煙場所を教える</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙希望者の相談に対応する</li> <li>・禁煙外来の情報発信をする</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙・受動喫煙の健康影響について</li> </ul> <p>♥妊娠期の喫煙による胎児への影響について</p>

♥…女性に着目した目標

## ⑤歯と口腔の健康

### 中目標1 自分の口の健康状態を知り、口の中をさわやかに保とう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の歯磨きを習慣にする</li> <li>・フロスや歯間ブラシを利用する</li> <li>・虫歯になりやすい食べ物を控える</li> <li>・歯科健診を受ける</li> </ul> <p>♥妊娠中に一度は歯科健診を受ける</p>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族が受診や健診をするときに、自分も一緒に受ける</li> <li>・家庭や職場で健診を受けたか、互いに声掛けをする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口腔の健康について普及啓発をする</li> <li>・6024、8020 運動について</li> </ul>

♥…女性に着目した目標

## ⑥生活習慣病（循環器・糖尿病・がん）

### 中目標 1 元気だからこそ、普段の健康管理と定期的な健（検）診で健康をキープしよう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康に関心をもつ</li> <li>・定期的に体重を量る</li> <li>・機会を見つけて血圧を測る</li> <li>・食生活に気を配る</li> <li>・年に1回は健診（がん検診）を受ける</li> <li>・健診結果で所見があれば、放置せず、一つでも改善に向けて取り組む</li> <li>・相談できる医師（かかりつけ医など）をもつ</li> <li>・生活習慣改善の方法が相談できる支援者をもつ</li> <li>♥乳がんの自己検診をする</li> </ul>
<p>みんなで支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場で健（検）診を受けやすい体制をつくる</li> <li>・声を掛け合って健（検）診をうける</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボリックシンドロームや生活習慣病、がん予防についての知識を普及啓発する</li> <li>・受診しやすい健（検）診体制(夜間、休日開催等)を整備する</li> <li>・健（検）診の実施と受診勧奨をする</li> <li>・生活習慣改善のための支援体制を整備する</li> </ul>

♥…女性に着目した目標

### 3 働き盛り世代の健康づくり（40～64歳）

#### （1）目指す姿（大目標）

元気だと思っている今だからこそ、自分の健康や生活を見つめ直し、  
健やかなところとからだを保とう

#### （2）背景・特徴

この時期は、家族や仕事を優先し、自分の健康を後回しにしがちな時期です。また、検査所見や体調に不調が現れ始める時期ですが、長年の生活習慣を変えるのは難しいため、自分の健康への関心の醸成と併せて、生活習慣の改善に向けた実践が重要です。

健康意識調査等の結果をみると、定期的に歯科検診を受診している人やデンタルフロスや歯間ブラシを使用している人が増加するなど、歯と口腔に関する指標で目標を達成しています。

しかしながら、この世代では、主食・主菜・副菜を組み合わせる人や日常生活で意識的に運動している人、一緒に運動する相手がいる人、ストレスや悩み等を自分なりに解消できている人、がん検診を受診している人、喫煙の健康に対する影響について知っている人が減少するなど、多くの分野・指標で悪化傾向となっています。

定期的な健康診断、がん検診の受診を促進するとともに、調子が悪いときは放置せず医療機関を受診することができる環境づくりを進めるなど、健康管理と重症化予防に取り組んでいく必要があります。また、自分の健康を後回しにしがちな時期であるため、職場や地域と一緒に健康活動に取り組む仲間づくりの推進や、日常生活の中で意識せずに健康づくりに取り組むことができる環境づくりを推進していく必要があります。

### (3) 分野別の取組方針

#### ① 栄養と食生活

#### 中目標1 自分の食生活を振り返り、バランスの取れた飲食に取り組もう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を毎日食べる</li> <li>・主食、主菜、副菜をそろえて食べる</li> <li>・自身の野菜摂取量を知る</li> <li>・食事は野菜から食べる</li> <li>・間食は時間、量、種類を決めて、食べ過ぎない</li> <li>・お酒が体に及ぼす影響を知る</li> <li>・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</li> <li>♥骨粗しょう症予防を意識した食事をとる</li> <li>・食生活で困ったときは、専門相談窓口を利用する</li> </ul>
<p>みんなで支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の野菜摂取量を知る</li> <li>・家族一緒にバランスの取れた食事をとる習慣をつける</li> <li>・食事は野菜から食べるよう声掛けする</li> <li>・家庭や職場、地域で「食」に関する情報交換をする</li> <li>・家族のためにバランスの取れた食事を作る</li> <li>・家族の飲酒量を知る</li> <li>・職場、家庭において、無理に飲酒をすすめない</li> <li>・食事量や飲酒量、内容などについてお互いに気を配る</li> <li>・家族や同僚の飲酒習慣について、必要時相談窓口を利用する</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に関する相談窓口の設置と周知を行う</li> <li>・食に関する活動団体への支援</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・バランスの取れた食習慣について</li> <li>・お酒が体に及ぼす影響や適正飲酒について</li> <li>♥骨粗しょう症予防の食事について</li> </ul>

♥…女性に着目した目標

## 中目標2 毎日の食生活で適塩を心がけよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩について理解する</li> <li>・適正な食塩摂取量を知る（一日あたり、男性 7.5g、女性 6.5g）</li> <li>・自分が口にする食品の塩分量を意識する</li> <li>・減塩を意識した料理を作る</li> <li>・食品を選ぶ時は、塩分の低いものにする</li> <li>・減塩に関する情報収集をする</li> <li>・塩分計を活用する</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族のために、減塩を意識した料理を作る</li> <li>・家庭や職場、地域で、減塩の調理方法など情報交換する</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩の必要性を普及啓発する</li> <li>・スーパー、コンビニ、飲食店などの協力を得て、減塩を勧める</li> <li>・減塩に関する相談窓口の設置と周知を行う</li> <li>・食に関する活動団体への支援</li> </ul>

## ②運動と身体活動

### 中目標1 日々の生活の中で、意識的にからだを動かそう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホや歩数計を活用して1日の歩数や活動量を知る</li> <li>・ケガをしないように、自分の体力を知り、無理なく運動する</li> <li>・生活の中で体を動かす工夫や簡単な運動の取り入れ方を学ぶ（インターネットやSNSから情報を得る）</li> <li>・時間を見つけて手軽な運動をする</li> <li>・現在行っている運動やスポーツを継続する</li> <li>・スポーツジムや運動施設を利用する</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を取り入れる工夫やアイデアを周りの人と情報交換をする</li> <li>・趣味としてできる運動を見つけ、仲間と一緒に行うことで楽しみながら継続する</li> <li>・家族や友人を誘って教室やイベントに参加したり、一緒に運動をする</li> <li>・子どもの行事の機会を活かし、一緒に取り組む（朝のラジオ体操、スポーツ少年団、野外活動など）</li> <li>・地域活動の中で運動やウォーキングを取り入れる</li> <li>・職場で運動しやすい環境を意識してつくる</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜間、休日に運動ができる環境を整備する</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中に取り入れやすい運動について</li> <li>・効果的で正しい運動方法について</li> <li>・市内のウォーキングコースについて</li> </ul>

### ③こころの健康

#### 中目標1 元気ですこやかな心を大切にし、いきいきとした生活を送ろう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の心の健康を気にかける</li> <li>・自分に合ったストレス解消法を見つける</li> <li>・ワークライフバランスを充実させる</li> <li>・スポーツや趣味の活動を通して心のリフレッシュをする</li> <li>・精神疾患や認知症に関して正しい知識を持つ</li> <li>・悩みを一人で抱え込まず、早めに誰かに相談する</li> <li>・人とのつながりを大切にする（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）</li> <li>・十分な睡眠と心身の休息をとることを心がける</li> </ul>
<p>みんなで支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や家族、まわりの人の心の健康に配慮し、声を掛け合う</li> <li>・相談しやすい人間関係を築く</li> <li>・家庭や職場での会話を増やし、ストレスの軽減に努める</li> <li>・地域活動や子どもの行事の参加者とお互いにあいさつやコミュニケーションをすることで、つながりを持つ</li> <li>・スポーツやボランティア、趣味の活動に周りの人と誘い合って参加する</li> <li>・精神疾患があっても充実した生活が続けられるようお互いに配慮する</li> <li>・職場でのメンタルヘルス対策を充実させる</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談できる場、市役所の窓口などの情報を周知する</li> <li>・地域の誰もが、専門職に相談できる場を開設する</li> <li>・心の健康に関する講座や相談を行う</li> <li>・心の悩みや、思いを傾聴する支援者を育成する</li> <li>・心の悩みを持つ人を相談機関につなげる</li> </ul> <p><b>【普及啓発】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルスやコミュニケーションに関する正しい知識について</li> <li>・精神疾患や認知症に関する正しい知識について</li> </ul>

## ④たばこ

### 中目標1 たばこによる健康への悪影響から身を守ろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこによる健康への影響を理解し自覚する</li> <li>・非喫煙者は今後もたばこを吸わない</li> <li>・禁煙する</li> <li>・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(受動喫煙の予防)</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場においても禁煙対策を勧める</li> <li>・家庭や職場、飲食店などで受動喫煙を予防するための環境整備をする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこによる健康への影響について普及啓発する</li> <li>・たばこをやめたい人への支援として専門相談や情報提供を実施する</li> </ul>

## ⑤歯と口腔の健康

### 中目標1 むし歯や歯周疾患の重症化を予防して、今ある歯で一生おいしく食べよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の歯磨きを習慣化する</li> <li>・正しいブラッシングや、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</li> <li>・歯周病と全身疾患の関係について知る</li> <li>・定期的に健診を受け、歯の欠損やむし歯、歯周疾患があれば早期に治療する</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭や地域、職場で歯科健診を勧める</li> <li>・職場での歯磨きを習慣化する</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診しやすい歯科健診体制の整備</li> <li>・歯周疾患検診の実施</li> <li>・歯と口腔の健康に関するイベントを開催する</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯・歯周疾患や歯磨きに関する正しい知識について</li> <li>・6024、8020 運動について</li> <li>・オーラルフレイルについて</li> <li>・歯周病と全身疾患の関係について</li> </ul>

## ⑥生活習慣病（循環器・糖尿病・がん）

### 中目標1 生活習慣病の原因を理解し、予防に取り組もう

主体	行動目標
<p>私ができること (自助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康に関心を持つ</li> <li>・生活習慣病について理解する</li> <li>・健康診断・がん検診（以下：健（検）診）を必ず受ける</li> <li>・健（検）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</li> <li>・体調に変化を感じたら早めに受診する</li> <li>・自宅で体重、血圧を毎日測定、記録し、日々の変化に気を配る</li> <li>・職場や駅、スーパー、コンビニまでなど、少しでも歩く</li> <li>・自分の食事のカロリーを把握し、食べすぎないように注意する</li> </ul>
<p>みんなが支え合えば できること (共助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健（検）診の受診や、結果の確認について家族や同僚とで声を掛け合い、お互いの健康状態について気を配る</li> <li>・健（検）診結果で所見があった場合には医療機関受診を推奨し、職場や家庭で受診状況を把握する</li> <li>・職場や家庭で健（検）診や医療機関を受診する時間を配慮する</li> <li>・一緒に歩いたり歩く機会を増やすための時間を確保するなど、家庭や職場でお互いに協力する</li> <li>・早食いや食べすぎの予防について、家庭や職場で声掛けする</li> <li>・職場において健康づくりに取り組む環境を整備する</li> </ul>
<p>まわりの支え・仕組み (公助)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病や予防に関する正しい知識の普及啓発をする</li> <li>・受診しやすい健（検）診体制(夜間、休日開催等)を整備する</li> <li>・健（検）診の有所見者に対する保健指導や受診勧奨等を行う</li> <li>・生活習慣病予防に関する相談窓口の設置と周知をする</li> </ul>

## 4 高齢期の健康づくり（65歳以上）

### （1）目指す姿（大目標）

暮らしの中で、みんなで楽しく元気に過ごそう

### （2）背景・特徴

この時期は、多くの方が退職し地域で過ごす時間が多くなる時期であり、これまで地域とのつながりが希薄であった人は、人との交流が少なくなる場合もあります。また、同じ年代でも長年の生活習慣の積み重ねから、元気な人と介護が必要な人など健康状態の個人差が大きくなる時期でもあります。

健康意識調査等の結果をみると、自分に合った運動目標を持ったり、歩数目標を決めて歩く人、食事・レシピについて情報交換したり、誤嚥性肺炎について話をする人が増えるなど、運動や食生活等に対する意識が高まっている状況がうかがえます。

一方、1日3食とっている人や主食・主菜・副菜を揃えて食べる人が減少するなどバランスの取れた食生活において悪化傾向がみられるほか、あいさつや積極的な交流を心がけている人、周りの人の心の健康に気をかけている人など、こころの健康に関する多くの指標で悪化傾向がみられました。

社会的孤立に陥ることなく、多様な交流活動の促進や居場所づくり、活躍の場づくり等を通じてつながりを保ち、生きがいを持つことができるための取組を推進するとともに、介護予防・生活習慣病の重度化防止に向け、地域における主体的な健康づくり活動を促進していく必要があります。

### (3) 分野別の取組方針

#### ① 栄養と食生活

##### 中目標1 1日3食、いろいろな種類のを食べよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食は必ず食べる</li> <li>・食事は主食・主菜・副菜を揃える</li> <li>・健康のために、毎日同じくらいの時間に食事を3食とる</li> <li>・野菜料理の数を増やす</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる</li> <li>・惣菜、冷凍食品などをうまく活用する</li> <li>・減塩調味料などを活用する(減塩を意識する)</li> <li>♥骨粗しょう症予防を意識した食事をとる</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事やレシピについて情報交換をする</li> <li>・お互いにおすそ分けをして楽しむ</li> <li>・誰かと一緒に食べる機会をつくる</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体に合った食品や料理を選びやすい環境づくりのため、スーパーや小売店、飲食店などに働きかける</li> <li>・食に関する活動団体への支援</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・望ましい食習慣について</li> <li>・バランスを考えた惣菜、冷凍食品などの利用方法について</li> </ul>

♥…女性に着目した目標

##### 中目標2 低栄養予防を意識した食事をとろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に体重を量る</li> <li>・食事を適量とる</li> <li>・肉・魚などのたんぱく質をとる</li> <li>・骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDの多い食事をとる</li> <li>・貧血予防のために鉄分をとる</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事をきちんととっているか、声を掛け合う</li> <li>・食事をお互いに誘い合う</li> <li>・誰かと一緒に食べる機会をつくる</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食のイベントを企画・実施する</li> <li>・食に関する活動団体への支援</li> <li>【普及啓発】</li> <li>・低栄養予防(フレイル予防)について</li> <li>・低栄養予防レシピの作成・普及、メニューについて</li> <li>・1日の食事の必要量について</li> </ul>

## ②運動と身体活動

## 目標1 体を動かす習慣をつけよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の目標歩数を決めて、できるだけ速く、歩幅を大きく歩く</li> <li>・体操や家事など、家の中でもこまめに動く意識をする</li> <li>・筋肉をつける運動をする</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と一緒に趣味やサークルを楽しむ</li> <li>・友人や知人と運動についての情報交換をする</li> <li>・ウォーキングなどの有酸素運動とともに、筋肉を鍛えることが大切なことを周りに伝え合う</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全にウォーキングできる環境の整備（ベンチ、標識、休憩所の設置等）</li> <li>・運動普及に関する活動団体への支援</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモティブシンドローム等について</li> <li>・家でできる手軽な運動について</li> <li>・市内のウォーキングコースについて</li> </ul>

## ③こころの健康

## 中目標1 お互いに助け合い、笑顔で暮らそう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつを心がける</li> <li>・自分なりの方法でストレス発散をする</li> <li>・困った時や悩んだ時には誰かに相談する</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や知人等まわりの人の健康を気にかける</li> <li>・普段からお互いに声をかけあう</li> <li>・地区の掲示板を活用し、情報を共有する</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の問題に対する相談窓口等をわかりやすく周知する</li> <li>・身近（各地域）で相談しやすい環境を整備する</li> <li>・情報発信には地区の掲示板を活用する</li> <li>・心の悩みを持つ人を相談機関につなげる</li> </ul>

## 中目標2 知人・友人を誘い合って、いろいろな集まりに参加しよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・興味のあることや、新しいことなどに積極的に参加する</li> <li>・知人や友人をいろいろな集まりに誘ってみる</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに声を掛け合って、集まりに参加する</li> <li>・参加してみたいと思えるようなイベントや集まりを企画する</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サロン等を実施できる人材の育成・支援</li> <li>・サロン等を実施しやすい環境の整備</li> <li>・参加したいと思える地域イベントの開催</li> </ul>

### ④たばこ

#### 中目標1 たばこの悪影響から身を守ろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこが健康に及ぼす影響を正しく知る</li> <li>・非喫煙者は今後もたばこを吸わない</li> <li>・禁煙する</li> <li>・たばこを吸う時は、しっかり分煙できる場所で吸う</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭内や地域での分煙化を徹底する</li> <li>・たばこが健康に及ぼす影響について話し合う</li> <li>・禁煙によるメリットについて互いに話し合う</li> <li>・禁煙できるように、具体的な方法を一緒に考える</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、受動喫煙における健康への影響についての普及啓発する</li> <li>・禁煙したい人を支える環境をつくる</li> </ul>

## ⑤歯と口腔の健康

## 中目標1 歯と口はいつも健康でいよう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後に歯磨きをする</li> <li>・入れ歯を正しくお手入れする</li> <li>・電動歯ブラシや歯間ブラシ等の補助器具を使用する</li> <li>・よく噛むメニューを取り入れ、しっかりと噛むことを意識する</li> <li>・歯科健診を受ける</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、症状がなくても定期的に通院する</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診の受診や食後の歯磨き等についてお互いに声をかけあう</li> <li>・周りの人と歯や口に関する話をする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診を受けやすい環境の整備</li> </ul> <p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい口腔ケアの方法について</li> <li>・オーラルフレイル予防について</li> <li>・8020 運動について</li> </ul>

## ⑥生活習慣病 (循環器・糖尿病・がん)

## 中目標1 自分の体は自分で守ろう

主体	行動目標
私ができること (自助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調の自己管理をする (毎日の体重測定、定期的な血圧測定等)</li> <li>・健診・がん検診を受ける</li> <li>・かかりつけ医をもち</li> <li>・保健指導を受ける</li> <li>・所見があれば病院に行く</li> <li>・食事や運動などの生活習慣を見直す</li> </ul>
みんなで支え合えば できること (共助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や知人同士でお互いの健康について気にかける</li> <li>・病気のことを話題にする</li> <li>・かかりつけ医を持つことの大切さを伝える</li> <li>・健診を受けるように声掛けする</li> </ul>
まわりの支え・仕組み (公助)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関するより良い生活習慣の普及啓発をする</li> <li>・健(検)診を受けやすい体制の整備 (夜間・休日開催等) をする</li> <li>・健診の受診勧奨をする</li> <li>・各種健康診査を実施する</li> <li>・精検対象者の受診勧奨をする</li> <li>・相談窓口を設置する</li> <li>・すぐに欲しい情報が得られる工夫を行う</li> </ul>



# 第5章

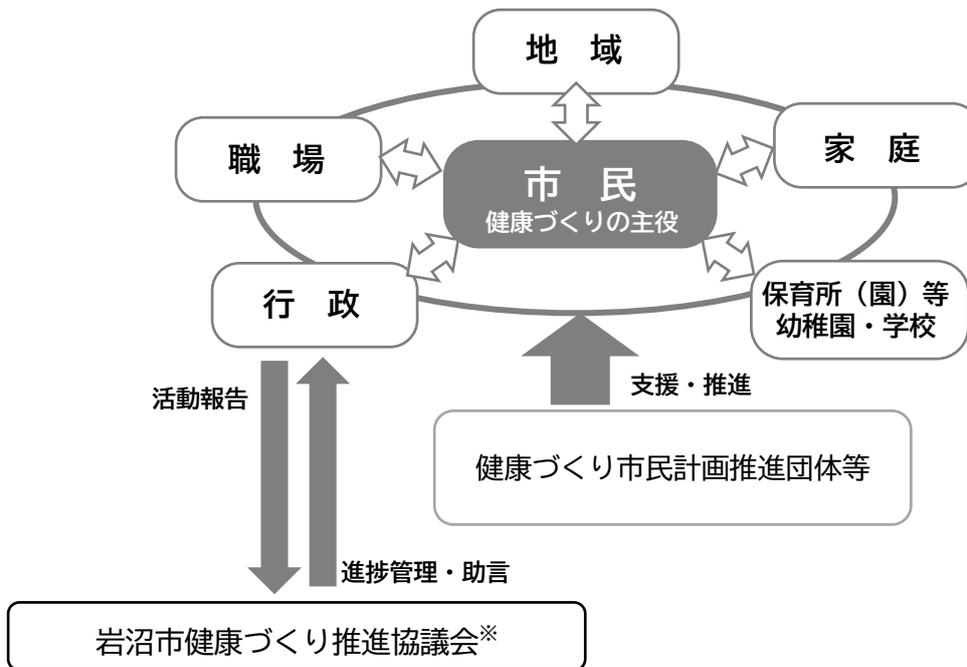
## 計画の推進



# 1 計画の推進体制

計画の推進にあたっては、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、計画をより確実で実効性のあるものとし、継続的に推進させるため健康づくりに関する活動団体等との協働のもと、全市民に向けた健康づくりを展開していきます。

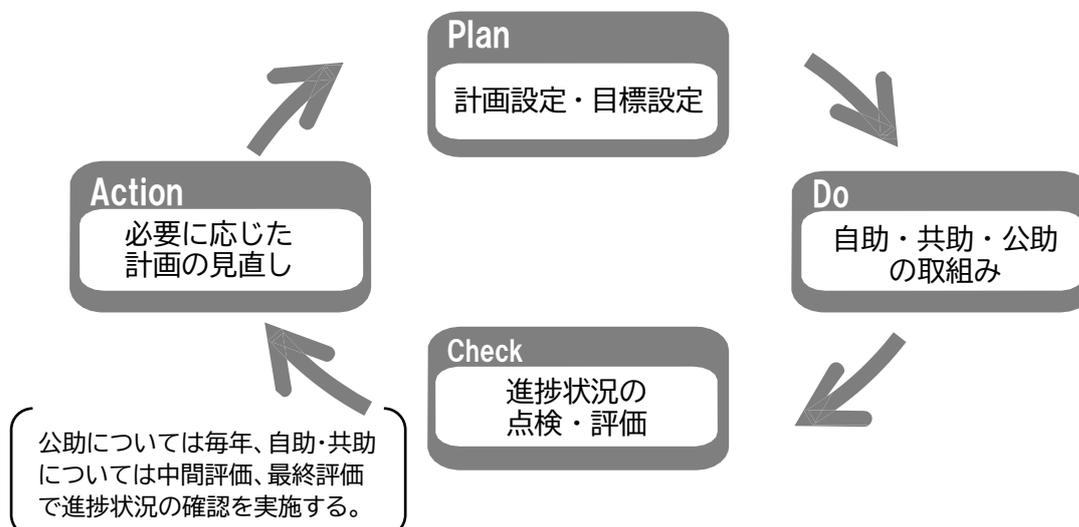


※岩沼市健康づくり推進協議会：

市長の諮問に応じ、市民の健康づくりに関する事項を審議及び企画する条例で定められた協議会

# 2 計画の進捗管理

この計画を実効性のあるものとして推進していくため、計画の「策定」にとどまることなく、「取組」「評価」「見直し」を進めるPDCAサイクルによる進捗管理を行います。



### 3 評価指標一覧

分類：「健康指標（健康）」…健康状態や健診受診率を示す指標

「行動・意識指標（行動・意識）」…健康についての行動や意識を示す指標

「環境指標（環境）」…健康を取り巻く環境を示す指標

♥…女性に着目した指標

#### (1) 重点指標

※現状値：時期の表記のないものは、R4時点での数値となります。

分類	指標	現状値	目標値	出典等
健康	健康寿命の延伸	男性 (R2) : 平均寿命の差 : 1.70 健康寿命の差 : 1.79 不健康な期間 : 1.54 → 1.45	平均寿命の 増加を上回 る健康寿命 の増加	県作成「データからみたま やぎの健康」
		女性 (R2) : 平均寿命の差 : -0.59 健康寿命の差 : -0.17 不健康な期間 : 3.73 → 3.33	不健康な期 間の短縮	
健康	がん(悪性新生物)の標 準化死亡比の改善	男性 : 102.2 女性 : 102.4	全国平均を 下回る推移	2015年値を基準に推移を確 認
健康	心疾患の標準化死亡比 の改善	男性 : 97.8 女性 : 105.7		
健康	脳血管疾患の標準化死 亡比の改善	男性 : 118.1 女性 : 127.0		
健康	適正体重を維持してい る者の割合増加	全体 : 62.4%	66% ※国・県と同 様の目標値	健康意識調査 (適正体重 : BMI18.5~25 未満の者)
	肥満傾向のある児の割 合減少	3歳 : 3.3% (11人)	2%	3歳半健診 小1~6、中1~3 (肥満度+ 20%以上)
		小1~6 : 13.8%	10%	
		中1~3 : 12.6%	10%	
	肥満者の割合減少	【青壮年期】 全体 : 19.3% 男性 : 36.4%	全体 : 15% 男性 : 30%	全体 : 15% 男性 : 25%
【働き盛り世代】 全体 : 21.6% 男性 : 29.4%				
♥若年女性の痩せの割 合減少	20~30歳代女性 : 19.1%	15%	意識調査 (BMI18.5未満の者の割合)	
高齢者の低栄養傾向 (BMI20未満)の割合減 少	全体 : 14.1%	全体 : 13% ※国と同様の 目標値	健康意識調査 (65歳以上で BMI20未満の者の割合)	

分類	指標	現状値	目標値	出典等
健康	健診受診率の向上	健康意識調査：77.8%	80%	健康意識調査「過去1年間に健康診断をうけましたか（がん検診は除く）」に対して「はい」と回答した者の割合  市健診受診率（特定・後期）
		特定健診（市国保）：43.8%	県平均を上回る受診率	
		後期高齢者健診（75歳以上）：22.2%		
行動・意識	朝食を毎日食べている人の割合増加	全体：73.8%	80%	健康意識調査、小5・中2、3歳児保護者アンケートで「朝食を食べていますか」に対して「毎日」と回答した者の割合
		（青壮年期：60.2%）	70%	
		中2：88.1%	90%	
		小5：87.8%	90%	
		3歳：96.7%	100%	
行動・意識	日常生活における歩数の増加	【20～64歳】 今後把握	20～64歳： 8,000歩以上 ※国・県と同様の目標値	健康意識調査 「1日何分くらい歩いていますか」の質問から1分100歩で換算
		【65歳以上】 今後把握	65歳以上： 6,000歩以上 ※国・県と同様の目標値	
行動・意識	睡眠で休息が取れている者の割合増加	全体：73.5%	全体：80% ※国と同様の目標値	健康意識調査「ここ1か月間、睡眠で休息が十分とれていますか」に対して（十分とれている、だいたいとれている）と回答した者の割合
		20～64歳：67.8%	20～64歳：75%	
行動・意識	社会活動を行っている者の割合増加	今後把握 【参考値】 ・地域の活動に参加している：20.6% ・趣味やスポーツサークル等の活動に参加：20.4%	現状値を把握後に設定	健康意識調査 「ここ1か月、社会活動（就労・就学・趣味・地域活動・ボランティア活動など）に参加したことがありますか」に対して「ある」と回答した者の割合
健康	一人平均むし歯の本数の減少（3歳児・12歳児）	3歳児：0.42本（R3）	0.33本以下 ※県と同様の目標値	3歳児健診での一人当たりのむし歯の平均本数 12歳の一人当たりのむし歯の平均本数（文科省・学校保健統計調査）
		12歳児：0.9本（R3）	0.6本以下 ※県と同様の目標値	

## (2) 分野の指標

## ① 栄養と食生活

分類	指標	現状値	目標値	出典等
行動・意識	野菜を目標量以上食べている者の割合増加	全 体：3.7%	6%	健康意識調査、小5・中2、3歳児保護者アンケート 「野菜料理を1日何皿食べていますか」で5皿以上(幼児は4皿) 食べている者の割合 中学生以上は1皿70g、小学生・幼児は1皿60gとして換算
		(青壮年期：1.8%)	5%	
		中2：7.4%	10%	
		小5：6.7%	10%	
		3歳：6.7%	10%	
行動・意識	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合減少	男性：25.3%	20%	健康意識調査 1日の飲酒量の聞き取りから換算し、純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上摂取している者の割合
		女性：17.2%	12%	
健康	♥骨粗しょう症検診の受診率向上	健康意識調査による現状値は今後把握	現状値を把握後に設定	健康意識調査 「骨粗しょう症健診を受けましたか」に対して「はい」と回答した者の割合
		市骨粗しょう症検診：27.1% (R5)	30%	市骨粗しょう症健診受診率
行動・意識	♥妊娠中の飲酒をなくす	飲酒率：1.4% (R4:287人中4人)	0% ※国・県と同様の目標値	3か月健診・健康管理システムより
行動・意識	外食や食品購入時、栄養成分表示を参考に行っている者の割合増加	43.2%	60% ※県と同様の目標値	健康意識調査「栄養成分の表示を参考にして食事をしたり、食品を購入していますか」に「している・どちらからと言えはしている」と回答した者の割合
行動・意識	就寝前2時間以内に飲食をしている者の割合減少	14.1% (R4累計・10月出力)	10%	特定健診受診者の問診項目 「就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある」と回答した者の割合(KDBシステム「地域の全体像の把握」)
行動・意識	主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事を摂っている者の割合増加	今後把握	現状値を把握後に設定	健康意識調査より
行動・意識	塩分を控えた食事を摂っている者の割合増加	57.7%	70%	健康意識調査「塩分を控えた食事を摂っていますか」に「はい」と回答した者の割合

分類	指標	現状値	目標値	出典等
行動・意識	減塩の方法について正しい知識を持っている人の割合増加	今後把握	現状値を把握後に設定	健康意識調査「どんな行動が減塩につながるか（選択制）」の回答率（食べ過ぎないようにする、麺類は汁を残す、漬物は食べない、汁物は1日2回までにする、減塩食品の利用、その他）
行動・意識	食事でカルシウムをとるように心がけている者の割合増加	全体：71.9%	80%	健康意識調査「毎日の食事でカルシウム（牛乳、乳製品、小魚、海藻など）を摂っていますか」に「はい」と回答した者の割合
		男性：68.1%	75%	
		女性：75.4%	85%	
環境	健康的な食習慣の啓発協力店の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	健康的な食習慣の啓発協力店数（減塩、たんぱく質やカルシウム摂取アップの取組み）

## ②運動と身体活動

分類	指標	現状値	目標値	出典等
行動・意識	運動習慣者の割合増加	全体：36.2%	40%	健康意識調査「1回30分以上の運動を週2回以上している者」の増加
行動・意識	運動やスポーツを習慣的に行っている子どもの割合増加	小5：57.8%	67%	小5・中2アンケート「学校の授業以外で運動をしていますか」に「はい」と回答した者の割合
		中2：78.4%	80%	
行動・意識	意識して体を動かしている人の割合増加	全体：75.3%	80%	健康意識調査「意識して体を動かしていますか」に「心がけている、どちらかといえば心がけている」と回答した者の割合
環境	「運動しやすいまち」だと感じている人の割合増加	全体：57.9%	65%	健康意識調査「運動しやすいまちだと感じますか」に「感じる、どちらかと言えば感じる」と回答した者の増加
環境	歩きやすい環境づくりの取組み増加	ウォーキングマップの作成・周知、看板の設置等	現状より増加	ウォーキングマップの作成、看板の設置、ウォーキングコースの設定など、歩きやすい環境整備の実施状況

### ③こころの健康

分類	指標	現状値	目標値	出典等
健康	自殺による死亡率の減少(人口10万人当たり)	27.35 (R4)	14.5 (R6まで)	岩沼市自殺対策計画 (R2~6) ※R7以降の目標値は次期自殺対策計画より設定
行動・意識	睡眠時間が十分確保できている者の割合増加	今後把握	現状値を把握後に設定	健康意識調査(青壮年期・働き盛り世代) 「睡眠時間が十分確保できていますか」に「できている、だいたいできている」と回答した者の割合
行動・意識	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合増加	今後把握 (参考値:地域で助けあっていますか 30.1%)	現状値を把握後に設定	健康意識調査 「地域の人々とのつながりが強いとおもいますか」に「はい」と回答した者の割合(国の指標に準ずる)
行動・意識	ストレス解消法を持つ者の割合増加	57.9%	65%	健康意識調査 「ストレスや悩み、疲労感を自分なりに解消できていますか」に「十分できている、だいたいできている」と回答した者の割合
行動・意識	悩んだ時に相談できる相手がいる者の割合増加	全体: 72.0%	80%	健康意識調査、小5・中2アンケート 「悩みなどを気軽に相談できる相手や支援してくれる人がいますか」に「はい」と回答した者の割合
		男性: 62.4%	70%	
		女性: 80.2%	85%	
		小5: 今後把握 中2: 今後把握	現状値を把握後に設定	
環境	ゲートキーパー養成講座開催回数(受講者数)の増加	12回開催(延350人) ※H27年度からの累計	開催回数の増加	岩沼市自殺対策計画 (R2~6) ※R7以降の目標値は次期自殺対策計画より設定

### ④たばこ

分類	指標	現状値	目標値	出典等
健康	望まない受動喫煙の機会を有する者の割合減少	26.1%	20%	健康意識調査 「この1週間に受動喫煙(人が吸っているたばこの煙を吸う機会)がありましたか」に「あった」と回答した者の割合と場所
		場	0%	
		所	※県と同様の目標値	
行動・意識	喫煙率の減少(非喫煙者の増加)	全体: 13.0%	12%	健康意識調査(20歳以上)「現在たばこを吸っています」に「はい」と回答した者の割合
		男性: 21.1%	15%	
		女性: 6.3%	5%	

分類	指標	現状値	目標値	出典等
行動・意識	♥妊娠中の喫煙をなくす	喫煙率 2.1% (287人中6人)	0%	(3か月健診・健康管理システム)
行動・意識	たばこの害について正しく認識している者の割合増加	肺がん：90.9% 気管支炎：72.7% ぜんそく：68.3% 妊婦（胎児）：53.2% 心臓病：44.3% 脳卒中：42.6% COPD（慢性閉塞性肺疾患）：37.2% 歯周病：35.2% 胃潰瘍：22.3%	100% ※県と同様の目標値	健康意識調査、小5・中2アンケート 「たばこが健康に及ぼす影響についてあてはまるものはどれですか」 (選択制) 肺がん、気管支炎、ぜんそく、妊娠（胎児）、心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病、胃潰瘍

## ⑤歯と口腔の健康

分類	指標	現状値	目標値	出典等
行動・意識	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合増加	健康意識調査：57.6% 市歯周病検診： 一般：12.4% 妊婦：42.0%	75% 一般：20% 妊婦：50%	健康意識調査 市歯周病検診の受診率（40～75歳節目検診と妊婦歯科検診）
健康	歯周疾患を有する者の割合減少	一般：89.8% 妊婦：79.4%	一般：80% 妊婦：70%	歯周病検診の結果より「要治療」（歯周治療が必要）に該当した者の割合
健康	自分の歯で食事をする ことができる歯の本数を 有する者の割合増加	7520者：73.7% 7024者：70.5% 6024者：91.9%	80% 75% 95%	歯周病検診の結果 75歳で20本以上、70歳で 24本以上、60歳で24本以上 歯がある者の割合。
行動・意識	かかりつけ歯科医をも つ者の割合増加	70.3%	80%	健康意識調査「かかりつけ 歯科医がいますか」に「はい」と 回答した者の割合
行動・意識	歯磨き習慣がある者の 割合増加	朝食後：79.4% 昼食後：32.6% 夕飯後：39.7% 就寝前：59.2%	90% 40% 就寝前： 90%	意識調査 「歯磨きや入れ歯の清掃を いつしていただきますか」に対 する朝・昼・就寝前それぞ れの実施率
行動・意識	むし歯を病気と認識して いる子どもの割合増加	今後把握	現状値を把握 後に設定	小5・中2アンケート「虫歯 は病気だと思いますか」に 「はい」と回答した者の割 合
行動・意識	デンタルフロスや歯間 ブラシを使用している 者の割合増加	全体：42.0%	48%	健康意識調査「デンタルフ ロスや歯間ブラシを使用し ていますか」に「はい」と回 答した者の割合

分類	指標	現状値	目標値	出典等
行動・意識	よく噛んで食べている者の割合増加	64.1%	75%	健康意識調査「よく噛んで食べるように心がけていますか」に「はい」と回答した者の割合
環境	フッ化物洗口を実施している施設の割合増加	62.5%(16カ所中10カ所で実施)	80%	市内保育所(園)、幼稚園の実施状況

### ⑥生活習慣病(循環器・糖尿病・がん)

分類	指標	現状値	目標値	出典等
健康	がん検診受診率向上(肺・大腸・胃・乳・子宮頸)	肺がん検診 53.8%	60%	健康意識調査 各がん検診について「受診した」と回答した者の割合
		大腸がん検診 46.5%		
		胃がん検診 43.3%		
		乳がん検診 45.7%		
		子宮頸がん検診 46.7%		
健康	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	該当者及び予備群：37.4% 男性：59.4% 女性：20.0%	全国平均を上回る改善	特定健診データ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(法定報告値)
健康	特定保健指導の利用(実施)率向上	積極的支援：43.0%	50%	市国保特定保健指導(積極的、動機づけ支援)実施率(法定報告値)
		動機づけ支援：40.9%	50%	
行動・意識	かかりつけ医がいる者の割合増加	66%	75%	健康意識調査「かかりつけ医がいますか」に「はい」と回答した者の割合
行動・意識	健康診断の結果を踏まえ、必要な行動をとっている者の割合増加	62.8%	70%	健康意識調査「健康診断の結果を踏まえ、必要な受診や保健指導を受けましたか」に「はい」と回答した者の割合
行動・意識	健康測定(体重、血圧)を実施している者の割合増加	体重：63.7%	70%	健康意識調査「体重を量っていますか」「血圧を測っていますか」に「はい」と回答した者のうち測定頻度が月1回以上の者の割合
		血圧：44.8%	50%	

# 資料編



## 資料1 計画の策定経過

年月日	策定経過等
令和4年10月～11月	健康意識調査 ・20歳以上の市民2,000人（無作為抽出） ・市内小学5年生、中学2年生の保護者801人
11月	3歳6か月児保護者調査 ・平成31年1月～令和元年7月生まれの幼児の保護者137人
令和5年4月	事業所アンケート調査 ・市内事業所144事業所
7月24日	第1回計画策定委員会 ・委嘱状交付 ・策定委員会の役割及び計画の位置づけについて ・岩沼市民の現状について ・第3次岩沼市健康づくり市民計画策定の進め方について
8月31日	第2回計画策定委員会 ・第2次計画の評価（ライフステージごとの評価と健康課題） ・基本理念と基本方針の検討 ・ライフステージごとのグループワーク
9月29日	第3回計画策定委員会 ・ライフステージごとのグループワーク
10月31日	第4回計画策定委員会 ・ライフステージごとのグループワーク
11月29日	第5回計画策定委員会 ・計画素案について
12月22日	市民の意見公募条例に基づく意見公募（パブリックコメント） （～令和6年1月21日）
令和6年1月19日	市民説明会
1月26日	第6回計画策定委員会 ・パブリックコメント結果報告 ・計画案の検討
2月	市議会議員全員協議会報告 計画書及び計画書概要版の作成・製本
3月	広報いわぬま（3月号）に計画概要を掲載 計画書概要版を全戸配布

## 資料2 岩沼市健康づくり市民計画策定委員会

### (1) 設置要綱

第3次岩沼市健康づくり市民計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき、市民と協働で第3次岩沼市健康づくり市民計画（以下「計画」という。）を策定するため、第3次岩沼市健康づくり市民計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、計画について検討し、その内容を市長に報告するものとする。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医療・教育・保健関係者
- (3) 健康づくり関係団体に属する者
- (4) 市民代表
- (5) 職域関係者
- (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱を受けた日から第2条に規定する市長への報告を行った日までとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によって定める。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

3 委員長は、必要に応じて委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、令和5年5月15日から施行する。

(告示の失効)

2 この告示は、第2条の規定による報告を行った日をもって、その効力を失う。

## (2) 委員名簿

(敬称略)

			氏名	所属
1	市 民	市民代表	三品 享子	地域子育て支援ボランティア
2			三浦 貴之	岩沼市PTA連合会
3			折原 美根子	岩沼市社会福祉協議会
4		健康づくり関係団体	村山 若子	岩沼市食生活改善推進員協議会
5			星 幸枝 ○	岩沼市スポーツ推進委員協議会
6			高野 伸一	ノルディックウォークいわぬま
7			飯塚 千枝子	NPO法人・仙台傾聴の会岩沼支部
8			青柳 信治	三色吉シニア倶楽部
9			小貫 和彦 ◎	岩沼市健康づくり市民計画推進委員会
10	職域・医療・教育・保健関係者	佐藤 幸雄	TOYO TIRE 株式会社 仙台工場	
11		大和田 直樹	岩沼市医師会	
12		遠藤 裕三	岩沼歯科医師会	
13		内田 知宏	尚綱学院大学	
14		浅野 亜由美	岩沼市地域包括支援センター連絡会	
15		狩野 和枝	宮城県塩釜保健所	
16		櫻井 京	宮城県名取高等学校	
17		宇津井 陽子	岩沼市教育委員会（玉浦小学校）	
18		菅野 祐子	岩沼市健康福祉部子ども福祉課（相の原保育所）	

◎…委員長 ○…副委員長

## ◆アドバイザー

福島県立医科大学看護学部 地域・公衆衛生看護学部門 教授 高橋 香子