

2014～2023年度
概要版

第2次 岩沼市

健康づくり市民計画

～すこやか・しあわせ 岩沼プラン～

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

計画の趣旨

近年のがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加および認知症や寝たきりによる要介護者の増加を踏まえ、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、その取り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）」を策定しました。

この度、第 1 次計画の期間終了を受け、現在の市民の健康課題解決とこれからの 10 年間の市民の健康づくりを見据えた取り組みの指針として第 2 次計画を策定しました。

計画の位置づけ

本計画は、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」に位置付けられます。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きます。

計画の期間と進行管理

本計画の期間は、平成 26 年度～平成 35 年度の 10 年間とします。ただし、平成 30 年度（計画 5 年目）に健康意識調査と中間評価を実施し、平成 31 年度に必要な応じて目標の見直し等を行います。

計画の性格

本計画は、取り組む内容ごとに「自助」「共助」「公助」と区分しています。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、それを市民同士が支え合う（共助）ための仕組みや体制を整え（公助）、市民と協働で健康づくりを推進することを目指した計画となっています。



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（H26年度）

毎日朝食を食べない人

男性：12.8%
女性：11.4%

肥満者（BMI≥25）

男性：26.9%
女性：19.2%

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：33.9%
女性：28.6%

メタボリックシンドローム 該当者及び予備群

男性：18.5%
女性：12.6%

（平成25年度岩沼市特定健康診査）

毎日飲酒している人

男性：30.3%
女性：7.7%

成人の喫煙率

男性：30.3%
女性：8.6%



この1か月間にストレスや悩み、 疲労感を感じることがあった人

男性：56.7%
女性：64.8%

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26年度）

①「野菜不足が気になる」

3歳：21% 小5：18.8% 中2：16.9%

②「運動不足だと思う」

3歳：31% 小5：43.4%

この1年間に 歯科健診を受けた人

男性：51.1%
女性：54.0%

指標一覧（抜粋）

| 項目 | 現状値(H25) | 目標値(H35) |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 健康寿命の延伸 | 男性 78.39歳 女性 83.74歳 | 平均寿命の増加分を上回る増加 (不健康な期間の短縮) |
| 肥満者(BMI≥25)の割合の減少 | 40～64歳 男性 31.1% 40～64歳 女性 19.0% | 25%以下 18%以下 |
| 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% | 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% | 42% 33% |
| 成人の喫煙率の減少 | 男性 30.3% 女性 8.6% | 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% | 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る

現 状

- 😊 朝食はほとんどの子どもが食べているが、栄養バランスの問題がうかがわれる
- ☹️ 授業以外で運動している子どもの割合は小学5年生、中学2年生とも全国平均より低い
- ☹️ 人とコミュニケーションをとることを苦手としている子どもが増えている
- 😊 洗面や歯磨きなどの基本的習慣は8割の子どもが身につけている
- 😊 むし歯のある子の割合は3歳児では県平均より低いが、小学5年生・中学2年生は県平均より高い

栄養と食生活

目標

- 小さい頃から栄養バランスのとれた健康的な食事を楽しく食べよう
- 体に安心安全な食べ物を自分で選択し、食べる力をつけよう

取り組みの自己チェックリスト

- 栄養バランスのとれた食事を食べている
- おやつの時間、量、種類を決め、食べ過ぎないようにしている
- 料理の手伝いや料理を通して食材に親しんでいる

こころの健康

目標

- 自他を思いやる心を持ち、楽しく前向きに生きる人になる

取り組みの自己チェックリスト

- 家族やまわりの人に大きな声であいさつをしている
- まわりの人が困っていたら助けてあげる
- 困ったときは家族や友達、先生に相談している

がん

目標

- がんを正しく理解し、予防と早期発見に努めよう

取り組みの自己チェックリスト

- 家族やまわりの人にがん検診の受診を勧めている
- がん発症のリスクや予防法、がんについて正しく知っている

たばこ

目標

- たばこが体に与える害を知り、自分やまわりの方の身を守る

取り組みの自己チェックリスト

- たばこの害を知っている
- たばこの煙の近くには近づかないようにしている

運動と身体活動

目標

- 健康な体づくりのために運動や身体活動が必要であることを理解し、手軽にできる運動を、毎日楽しく続けよう
- 友達や家族と一緒に体を使った遊びを楽しもう

取り組みの自己チェックリスト

- 目標を持って毎日楽しく続けられる運動をしている
- ゲームやテレビの時間や曜日を決めて体を動かす機会を増やしている
- なるべく友達や家族と誘い合って体を動かしている

循環器疾患・糖尿病

目標

- 病気にならない体づくりをしよう
- 自分の体の成長や変化に関心を持ち、適正体重を保とう

取り組みの自己チェックリスト

- 起きる時間と寝る時間を決め、早寝早起きの習慣がついている
- 朝ごはんを毎日食べている
- 定期的に体重や体脂肪を測っている

歯と口腔の健康

目標

- むし歯と歯肉炎を予防し、健康な歯を生涯持ち続ける基礎を作ろう
- 歯やあごを大切にしよう

取り組みの自己チェックリスト

- 歯磨きの習慣が身につけている
- 定期的に歯科健診を受けている



子育て世代の健康づくり

(20~39歳)

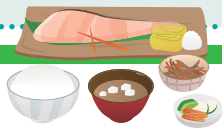


大目標 ① ② ③

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

現 状

- ⊗ 朝食を食べていない人や運動習慣がない人の割合、喫煙率が他の年代よりも高く、自分の健康への関心の低さがうかがわれる
- ⊗ ストレスや悩み、疲労感を感じている人の割合が他の年代よりも高い
- ⓓ 朝夕に歯磨きをしている人の割合が8割で、他の年代よりも高い



栄養と食生活

目標

- 野菜料理を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をしよう
- 朝食をとる人を増やそう

取り組みの自己チェックリスト

- 食材を買うときは、野菜（野菜料理）の品数を増やすようにしている
- 朝食の時間を決めている
- 単品でもよいので朝食は必ずとるようにしている

こころの健康

目標

- 普段思っている事や考えている事を気軽に話し合う習慣をつけよう
- 自分なりのストレス解消法をみつけて実践しよう
- 心の病気への理解を深めよう

取り組みの自己チェックリスト

- 自分からすすんであいさつをしている
- ストレスがたまっていないか時々チェックしている
- 家族や友人の話に耳を傾けるようにしている

がん

目標

- がんの予防、早期発見早期治療のために検診を受けよう

取り組みの自己チェックリスト

- がん検診を受けている
- 乳がんの自己検診をしている
- 体調に変化を感じたら早めに受診するようにしている

たばこ

目標

- 禁煙者を増やそう
- 分煙できる環境を多く作ろう

取り組みの自己チェックリスト

- たばこの害について知っている
- 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している

運動と身体活動

目標

- 意識的にこまめに体を動かして健康家族をめざそう

取り組みの自己チェックリスト

- 自分の体力、必要な運動量を知っている
- 時間を見つけて散歩している
- なるべく階段を使うように心がけている

循環器疾患・糖尿病

目標

- 健診を活用して普段から自分の健康状態を知ろう

取り組みの自己チェックリスト

- 毎日本体重を測っている
- 年に1回は健康診断を受けている
- 健診結果に異常があれば放置せず生活習慣を見直して改善している

歯と口腔の健康

目標

- 正しい歯磨きの習慣を身につけ、歯周病を予防しよう

取り組みの自己チェックリスト

- 食後の歯磨きが習慣になっている
- 携帯歯ブラシを持ち歩いている
- 定期的に歯科健診を受けている





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

現 状

- ☺ 食べ過ぎないようにしている、意識的に体を動かしている人の割合が他の年代よりも低い反面、自分の体重や血圧を把握している人の割合は最も高い
- ☺ ストレスを抱えている人の割合が他の年代より高いが、自分でストレス解消できている人の割合も高い
- ☹ 受動喫煙の機会が最も多いのもこの年代



栄養と食生活

目標

- 自分の食生活を振り返り、あと1皿多く野菜を食べよう
- 自分の飲酒習慣を振り返り、体に負担をかけないお酒との付き合い方をしよう

取り組みの自己チェックリスト

- 手軽に1皿加えられる常備菜を作りおきしている
- 外食や惣菜購入の時は、野菜料理も加えている
- 自分の飲酒量を把握し、適正飲酒量を知っている

こころの健康

目標

- 元気でしなやかな心を大切にし、いきいきとした生活を送ろう

取り組みの自己チェックリスト

- スポーツや趣味の活動をとおして心のリフレッシュをしている
- 人とのつながりを大切にしている
- 精神疾患や認知症に関して正しい知識を持ち、病気を抱えている本人や家族の理解に努めている

がん

目標

- がん予防を心がけた生活を送ろう

取り組みの自己チェックリスト

- 検診を受けて、早期発見に努めている
- 自分でできるがん予防を心がけている（禁煙や塩分のとりすぎに注意する等）

たばこ

目標

- たばこによる健康への悪影響から身を守ろう

取り組みの自己チェックリスト

- たばこによる健康への悪影響を理解し自覚している
- たばこを吸っていない
- 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している

運動と身体活動

目標

- 毎日の生活の中で、運動習慣を身につけることを心がけよう

取り組みの自己チェックリスト

- 継続できる運動やスポーツを行っている
- 趣味としてできる運動を見つけ、仲間と一緒に楽しみながら継続している
- 町内会で運動やウォーキングを企画し実施している

循環器疾患・糖尿病

目標

- 内臓脂肪を溜めない生活を送ることで、糖尿病や心疾患を予防しよう

取り組みの自己チェックリスト

- 健康診断（査）を毎年必ず受けている
- 自宅で体重、血圧を毎日測定、記録し、日々の変化に気を配っている
- 職場や駅、スーパー、コンビニまでなど少しでも歩いている

歯と口腔の健康

目標

- むし歯や歯周疾患を予防して、今ある歯で一生おいしく食べよう

取り組みの自己チェックリスト

- 歯ブラシ以外の清掃器具（フロス、歯間ブラシなど）を使用している
- 定期的に健診を受け、むし歯や歯周疾患があれば早期に治療に努めている
- 食後や就寝前に歯を磨いている



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

現 状

- ☺ 食生活全般、運動全般において他の年代よりも健康に対する意識が高い
- ☺ ストレスや悩みを感じている人の割合、喫煙率や受動喫煙の機会が他の年代よりも低い
- ☺ 歯科健診受診率、かかりつけ歯科医をもつ人の割合が他の年代よりも高い
- ☹ BMI25以上の肥満、血圧や血糖値に所見のある人の割合は他の年代よりも高い



栄養と食生活

- 目標**
- 健康の源は食生活にあることを意識しよう
 - バランスのよい食事をとろう

取り組みの自己チェックリスト

- 朝食は必ず食べている
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えて食べている
- お茶飲みのお供は、お菓子ではなく果物や野菜料理である



運動と身体活動

- 目標**
- 面倒がらずに体を動かそう
 - 毎日の目標を決め、歩こう

取り組みの自己チェックリスト

- 習慣的に運動をしている
- 日常生活の中で意識的に体を動かしている
- 仲間と一緒にウォーキングをしている

こころの健康

- 目標**
- お互いに助け合い、元気に笑顔で暮らそう
 - 地域へ積極的に出かけて、頼りにされる人になろう

取り組みの自己チェックリスト

- 困った時や悩んだ時は誰かに相談している
- 近隣の人々の健康を気にかけている
- 気の合う仲間と食事会やお茶飲みをしている

循環器疾患・糖尿病

- 目標**
- 自分の体は自分で守ろう

取り組みの自己チェックリスト

- 年1回は健診を受けている
- 体調の自己管理をしている
- よく噛んで食べている

がん

- 目標**
- がんを早期に発見しよう

取り組みの自己チェックリスト

- 検診を受けて、早期発見に努めている
- がんを予防する生活を心がけている

歯と口腔の健康

- 目標**
- 歯と口はいつも健康でいよう

取り組みの自己チェックリスト

- 口腔ケアを行っている（歯磨き、義歯の手入れ）
- 定期的に歯科健診を受けている
- 正しい姿勢でよく噛んで食べている

たばこ

- 目標**
- たばこをやめよう

取り組みの自己チェックリスト

- たばこが健康に及ぼす影響を知っている
- たばこを吸っていない

今日からスタート! わたしの健康づくり

P4～P7の取り組み自己チェックリストの結果はいかがでしたか？
 チェックが付かなかった取り組みの中から自分なりに目標を立てて、
 さっそく今日から始めてみましょう。

- 実行できた
- × 実行できなかった

| | 目 標 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 例 | 毎日体重を測る | ○ | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |

■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「(仮)第2次岩沼市健康づくり市民計画推進委員会」を発足させ、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。

第2次岩沼市健康づくり市民計画

平成27年2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)