

第1章

計画の基本

1 計画策定の趣旨

仙台市では、生活習慣病や要介護状態等になる市民が増加している背景を踏まえ、健康的な生活習慣によって疾病の発症そのものを予防していく一次予防に焦点を当て、平成14年3月に、「いきいき市民健康プラン」を策定しました（平成14年度～22年度）。

平成23年3月には、「いきいき市民健康プラン」の9年間の取り組み・指標の達成状況等について最終評価を行ったうえで、「第2期いきいき市民健康プラン」を策定し、分野毎にメインターゲットを設定した取り組みを進めてきました。当初は平成23年度から32年度までの10年間の計画期間としていましたが、平成24年7月に国の健康づくり計画にあたる、「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（以下 健康日本21（第二次）」）が示されたことから、平成25年度に計画期間の見直しを行い、平成34年度までに延長しています。

年度	平成22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	平成34
		← 計画期間 →						← 後期計画期間 →					
進捗		↑ 計画スタート						↑ 中間評価年					↑ 目標年
		プラン策定作業						評価作業				評価・プラン策定作業	
		プラン策定					各種調査 実態把握	後期計画 策定				各種調査 実態把握	次期計画 策定

平成29年度は、平成28年度に実施した「仙台市民の健康意識等に関する調査」等、各種調査や各保健福祉センター等の事業実績、関係団体の取り組み実績等を基に中間評価を行い、目標の達成に向けた課題の整理を行いました。

後期計画では、第2期いきいき市民健康プランの基本理念を踏まえながら、今後の市民の健康づくりに関する目標と方向性を明確にします。なお、平成24年7月に国が策定した健康増進計画、「健康日本21（第二次）」においては、「10年後を見据えた目指す姿」の明確化と基本的な計画の方向性が示されています。本市の健康課題や社会情勢の変化等に加え、「健康日本21（第二次）」における「10年後に目指す姿」、「基本的な方向性」を踏まえつつ、重点分野毎にターゲットの焦点化を図るなど、より実践的な活動となることを目指します。

2 基本理念

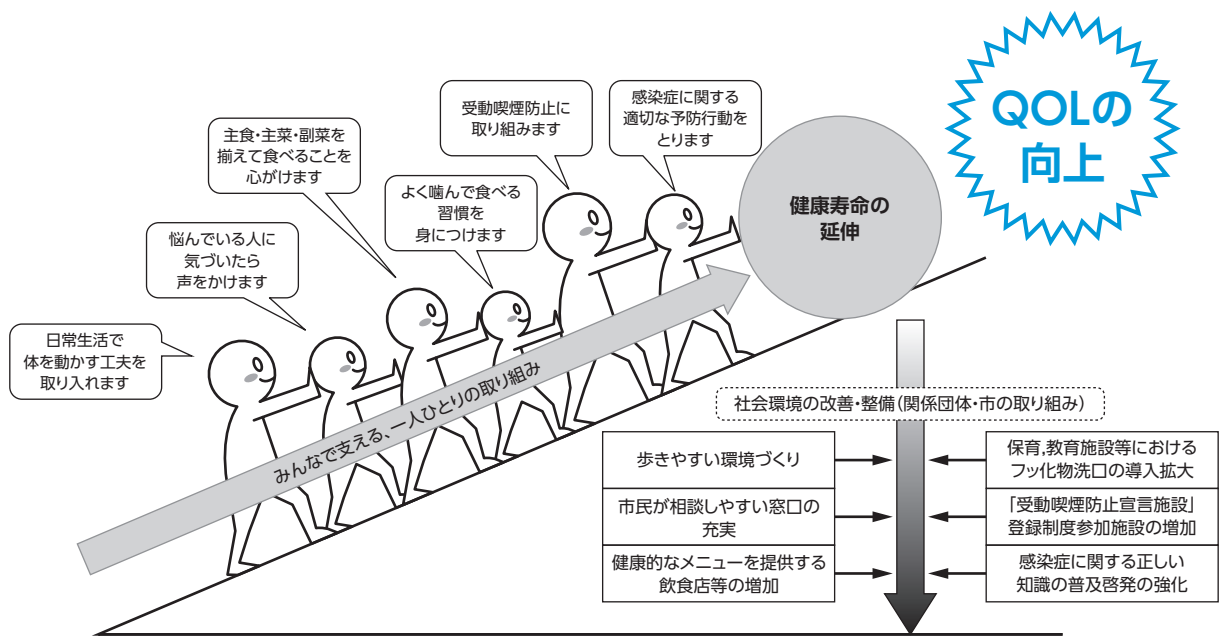
後期計画においても、「第2期いきいき市民健康プラン」の基本理念を引き継ぎ、ヘルスプロモーションの展開手法を基本としながら、「市民の健康的な生活習慣の確立」と「社会的な支援」を推進していきます。

《基本理念》

すべての市民が健康で明るく、元気に生活できる市民社会の実現に向け、壮年期死亡や要介護状態の人を減少させ、健康寿命を延ばし、健康に関連する生活の質(QOL)の向上を目指します。

※QOL:quality of life

ヘルスプロモーションの考え方に基づいた計画の推進



(島内1987, 吉田・藤内1995を改編した図を参考に作成)

国が策定した、平成25年度から平成34年度までを計画期間とする「健康日本21(第二次)」では、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ(乳幼児期, 青壮年期, 高齢期等の人の生涯における各段階)に応じて健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、基本的な方向性が示されています。

健康日本21(第二次)の基本的な方向性

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。)の延伸を実現する。また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差(地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。)の縮小を実現する。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防(生活を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防する)と、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

国民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組む。

また、生活習慣病を予防し、又はその発症時期を遅らせることができるよう、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組む。さらに、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた「心の健康づくり」に取り組む。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、個人の健康を支え守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政機関のみならず、広く国民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、健康づくりの取り組みを総合的に支援する環境を整備する。また、地域や世代間の相互扶助等、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある生活の確保が困難な者や、健康づくりに関心のない者等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

1から4までの基本的な方向を実現するため、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要である。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状况等の違いに基づき、対象集団ごとの特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行う。その上で生活習慣病を発症する危険度の高い集団や、総人口に占める高齢者の割合が高くなる時期に高齢期を迎える、現在の青壮年期世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、社会環境の改善が健康に影響を及ぼすことを踏まえ、地域や職場等を通じて健康増進の働きかけを進める。

【参考】「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(H24.7.10)

第2期いきいき市民健康プラン後期計画においても、「日常生活の中で、健康の維持向上につながる行動ができるような環境があること」、「健康的な生活行動が自然と実行できるような環境が存在していること」という「社会環境の改善・整備」をより推進し、健康寿命の延伸と、健康格差の縮小に取り組んでいくこととします。

3 基本目標

後期計画は、「市民の健康づくりを、市民を取り巻く社会のあらゆる団体等が、相互のつながりを大切にしながら支えていくまち・仙台」の実現に加え、全ての市民が健康づくりに取り組めるよう環境整備を強化した計画とし、基本目標を前期計画から引き継ぎます。

また、QOLの向上には個人の主観的要素も大きく関係するため、病気や障害の有無、年齢、性別等にかかわらず、人生と社会に対して前向きに、いきいきと、健康だと感じて暮らす人を増やすことを目指し、基本目標の指標も、前期計画を継続していきます。

基本目標

みんなでのばす健康寿命
～つながる、広がる、健康づくりの輪～

基本目標の指標

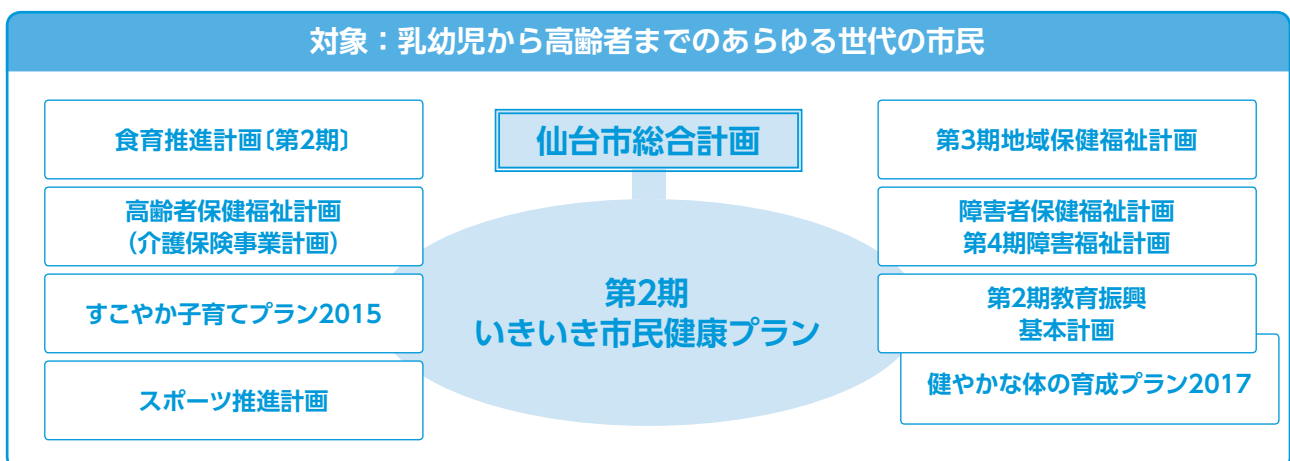
- ① 健康寿命の延伸
- ② 健康であると自覚している人の増加

4 計画の位置づけ

本市では平成23年3月に新しい「仙台市総合計画」を策定しました。このうち、「仙台市基本構想」において、目指す都市像の一つとして「支え合う健やかな共生の都」を掲げています。また、「仙台市基本計画」において「地域で支え合う心豊かな社会づくり」を重点政策とするとともに、「心身ともに健康な暮らしづくり」に取り組むこととしています。

「第2期いきいき市民健康プラン」は、「仙台市総合計画」を上位計画とした、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代の市民を対象とした健康づくりの計画として位置づけます。

健康関連諸計画（食育推進計画〔第2期〕・第3期地域保健福祉計画・高齢者保健福祉計画（介護保険事業計画）・障害者保健福祉計画・すこやか子育てプラン2015等）と連携のうえ、健康づくり施策に対し基本的な方向性を示します。



また、健康増進法第8条に規定する、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」等を勘案して定める市町村健康増進計画として位置づけます。

5 中間評価から見た現状と課題

平成28年度に実施した仙台市民の健康意識等に関する調査や、仙台市民の健康実態、市・関係団体の取り組み実績を分析し、重点分野毎に解決すべき課題と後期計画における取り組みの方向性を整理しました。

健康づくり指標の達成状況では、基本目標である「健康寿命の延伸」は男女とも達成していますが、「健康であると自覚している人の増加」については変化がありませんでした。基本目標の実現に向けた重点分野の指標の達成状況は、改善した指標が29.1%、変化なし44.5%、悪化が11.8%という結果となり、後期計画において、より具体的な取り組みを進めていく必要があります。

重点分野毎に把握された課題

※重点分野毎の中間評価の詳細はP34以降参照

重点分野① 未来の健康をつくる生活習慣病予防	
<ul style="list-style-type: none"> ●「定期的に健康診断を受けている人」の割合が低下した ●「20～60歳代男性肥満者の割合」は改善していない。肥満者の割合は、既に学齢期から全国よりも高い状況である ●30～40歳代は1日の平均歩数が減少し、運動習慣者の割合が低く、甘味飲料の摂取頻度が高い。また、男性の多量飲酒の割合が改善していない 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診受診率向上に向けた働きかけの強化 ●学齢期、青年期からの生活習慣病予防の働きかけの強化 ●歩数の増加等運動の習慣化やエネルギーの適正摂取等による肥満防止、生活習慣病予防の強化
重点分野② 気づく、つながる、支える心の健康づくり	
<ul style="list-style-type: none"> ●小規模事業所では、メンタルヘルス対策に取り組んでいる割合が低い ●高校3年生の男子では、「悩み事の相談相手がいない人」が18.0%に上る ●生活再建を終えた後も、心の健康問題を抱えながら生活している被災者の割合は改善していない 	<ul style="list-style-type: none"> ●小規模事業所が利用できる支援機関の周知 ●悩みや不安を解消できるよう、心の健康に関する情報発信を強化 ●長期的な視点で被災者の心のケアを実施
重点分野③ 健康な心と身体を支える食生活	
<ul style="list-style-type: none"> ●「健康的な食習慣を実践している人」の割合が若い年代ほど低い ●「バランスのよい食事をとる頻度」が80歳以上では減少傾向である 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期からの基本的な食習慣の形成と実践のための取り組み強化 ●高齢者の低栄養予防に関する啓発と実践支援の強化
重点分野④ 生きる力を支える歯と口の健康づくり	
<ul style="list-style-type: none"> ●「むし歯のない子ども」は増加しているものの地域差や個人差がある ●「壮年期における進行した歯周病に罹患している人」の割合が悪化した ●「高齢期における咀嚼良好な人」は、全国値より低い 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期から学齢期へと連続したむし歯予防対策の推進 ●青年期からの歯周病予防の強化と高齢者の口腔機能の維持向上の推進
重点分野⑤ 大切な人の健康を守るたばこ対策の推進	
<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙の健康影響に関する知識の浸透が進んでいない。また、国現況値と比べて、「家庭における受動喫煙の機会がある」と感じている人の割合が高い ●未成年の喫煙率が目標値の0%に達していない ●「受動喫煙の機会がある」と感じている者の割合は、「飲食店」で約40%と最も高くなっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が及ぼす健康影響に関する正しい知識の啓発強化 ●受動喫煙防止に対する啓発の強化、事業所等への働きかけによる受動喫煙対策の推進
重点分野⑥ 日頃から一人ひとりが取り組む感染症予防	
<ul style="list-style-type: none"> ●定期予防接種（麻しん・風しん）第2期の実施率が92.2%であり、目標値の100%に達していない 	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症に対する正しい知識や日頃からの感染症予防に関する普及啓発の強化

6 後期計画における健康づくりの推進

【ライフステージに応じた健康づくり】

健康づくりの課題は、性別、年齢やそれに応じた身体の特徴によって変化するため、一人ひとりが生涯を通じた健康づくりを実践できるように、ライフステージ毎に具体的な取り組みを掲載しました。

乳幼児期(概ね0歳～5歳)

生理的機能が次第に発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する時期

親子のスキンシップを通して、子どもの心と身体が育つ時期です。また、食事、睡眠、歯みがき等の生活習慣の基礎が確立する大切な時期でもあり、家族の意識や行動が大きく影響すると言われています。各家庭において、望ましい生活習慣を自ら選択し子育てができるよう、乳幼児健康診査、児童館等で保護者を対象に啓発を進めていく必要があります。同時に保育所や幼稚園等と連携した取り組みも進めていく必要があります。

学齢期(概ね6歳～17歳)

家庭と学校が連携して生活習慣を確立する時期／生殖機能が発達し、子どもから大人へ移行する時期

二次性徴がおこり、心と身体が大きく成長する時期です。また、学校での生活を中心に就寝のリズム、歯みがき、食習慣等、基本的な生活習慣が定着していきます。子ども自身が健康に良いこと、悪いことを知り、健康に良い行動を選択できる力を身につけていくこと、そのための取り組みを関係機関や学校等が家庭と連携して進めていく必要があります。

青年期(概ね18歳～39歳)

社会に参加して自立した生活が始まり、身体的機能も完成する時期

社会に参加して自立した生活が始まります。進学や就職、結婚、子育て等ライフスタイルが大きく変化する年代でもあります。この節目は、心と身体に大きな影響を与えます。青年期は自殺率が他の年代より高いという課題もあるため、心の病気や相談窓口の啓発等の取り組みを更に進めていく必要があります。また、この時期の生活習慣は壮年期以降の生活習慣病の発症に大きく影響すると言われています。一人ひとりが将来を見据えた健康管理をすること、そのための支援を進めていく必要があります。

壮年期(概ね40歳～64歳)

労働や子育て等で社会的責任が求められ、身体的には今の健康を維持していく時期

社会的にも家庭においても、役割や責任が大きくなる時期です。日々の仕事や子育て等で、健康に対する優先順位が低くなり、自分の健康を後回しにしがちです。不規則な食生活や栄養の偏り、疲労、ストレスなどの問題も増える時期で、肥満、高血圧等の生活習慣病が増えてきます。

健康診断を積極的に受けて、生活習慣を見直し改善することや、ストレスを上手にコントロールしながら健康を維持していくことが重要です。生活習慣病や心の病気の予防の啓発とともに、重症化を防ぐ取り組みを進めていく必要があります。

高齢期(概ね65歳以上)

生きがいを持ち自分の体力に合わせた生活を維持する時期

多くの人が子育てを終え、仕事から離れ比較的時間のゆとりができる一方で、身体的機能の低下等、健康面の不安も少しずつ感じる時期です。身体機能や栄養状態、病気等自分の健康状態について正しい知識を持ち、自分に合った健康づくりを行うことが大切です。また、健康を維持するためには、社会参加し生活の質を高めることも重要であり、高齢者の健康づくりの活動を進めていく必要があります。

ライフステージ別の市民の健康づくり

	未来の健康をつくる生活習慣病予防	気づく、つながる、支える心の健康づくり	健康な心と身体を支える食生活	生きる力を支える歯と口の健康づくり	大切な人の健康を守るたばこ対策の推進	日頃から一人ひとりが取り組む感染症予防
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 健診を受け子どもの成長を確認しましょう 身体を使った遊びを楽しみましょう 1日3食、早寝、早起きで規則正しい生活習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 親子でコミュニケーションをとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のバランスを考え、いろいろな食品を経験させましょう おやつ、飲み物の量や与え方に気をつけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯が生え始めたら積極的にむし歯予防に取り組みましょう かかりつけ歯科医で、定期健診やフッ化物歯面塗布などの予防処置を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども、妊婦をたばこの煙から守りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 定期予防接種を受け、病気を予防しましょう 手洗い、うがい、咳エチケットで、感染症から身体を守りましょう
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> 健康に良い行動を選択できる力を身につけましょう 積極的に身体を動かしてスポーツを楽しみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 悩み事があるときに相談できる人や相談先を見つけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを身につけましょう 家族や友達と楽しく食べましょう おやつ、飲み物の量やとり方に気をつけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 永久歯のむし歯予防法として有効な「集団フッ化物洗口」に参加しましょう むし歯や歯肉炎の原因と予防法を知り、フロス等を使って、自分にあった歯みがきの方法を工夫しましょう 間食の選択と、とり方の自己管理を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 未成年の喫煙、飲酒のリスクを知り、周囲から勧められてもきっぱり断わりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 感染症予防に関する正しい知識を身につけて実践しましょう
青年期	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動を続けましょう 日常生活の中で身体を動かす工夫を取り入れましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ストレス解消法を持ちましょう 悩んでいる人に気付いたら、声をかけ、相手の気持ちを受け止めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食バランスを考え、食生活を続けましょう 甘味飲料や菓子のとりすぎに気をつけ、自分に合った食事量で適正体重を維持しましょう 減塩を心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙や生活習慣病が歯周病発生のリスクであることを知り、健康的な生活を送りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> たばこの健康影響について正しい知識を持ちましょう 他人の健康に配慮し、受動喫煙を防ぎましょう 禁煙にチャレンジしましょう 	
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健診(がん検診含む)を受けましょう 健診の結果に応じた生活習慣を改善したり、必要な治療を受けましょう 適量飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠により休養を取りましょう 心の病気について知りましょう 身近に相談できる人を持ちましょう 		<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医で定期健診や歯石除去を受ける等、積極的な歯周病予防に取り組みましょう 		
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合った運動を取り入れ、体力を維持しましょう かかりつけ医師や、薬剤師をもち、健康管理をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 趣味や生きがいを見つけましょう 外出の機会を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質が多い肉や魚を中心に、いろいろな食品をとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯でおいしく食事ができ、会話が楽しめるよう、口腔内の健康を保ち、噛む力、飲み込む力を維持しましょう 		<ul style="list-style-type: none"> 必要な予防接種を受け、肺炎等の病気を予防しましょう

7 後期重点戦略 ～6つの重点分野における健康づくりの推進～

前期計画の重点分野3に掲げていた、「食生活、歯・口の健康づくり」は、それぞれの取り組みを強化する必要があることから、重点分野3「健康な心と身体を支える食生活」、重点分野4「生きる力を支える歯と口の健康づくり」に独立させました。「健康日本21(第二次)」に加えられている「高齢者の健康」、「次世代の健康」については、各重点分野の中で取り組みを進めます。

また、「生活習慣病予防」と「心の健康づくり」、「健康的な食生活」、「歯と口の健康づくり」、「たばこ対策の推進」、「感染症予防」の各重点分野は、関連した健康課題を抱えているため、重点分野間で連携し取り組みを進めます。

さらに、重点分野の取り組みを支える柱として、「健康日本21(第二次)」に示されている、「社会環境の改善・整備」を新たに位置づけることとします。

重要分野とメインターゲット

重点分野	後期計画における重点的な取り組みの方向性	メインターゲット
1 未来の健康をつくる 生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病の発症予防 <ul style="list-style-type: none"> ・児童、生徒に向けた生活習慣病予防の啓発 ・市民健診受診率向上の取り組み強化 ・不足しがちな身体活動、運動の習慣化 ○生活習慣病の重症化予防 <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の改善や必要な治療による重症化予防 	学齢期 壮年期
2 気づく、つながる、 支える心の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○悩みや不安の解消 <ul style="list-style-type: none"> ・悩みや不安を相談できる人、支援機関の充実 ・心の健康、相談窓口に関する啓発の強化 	学齢期 青年期 壮年期
3 健康な心と身体を支える 食生活	<ul style="list-style-type: none"> ○健康を支える基本的な食習慣の形成と実践支援 <ul style="list-style-type: none"> ・健康的な食生活の重要性の理解と改善に向けた啓発 ・高齢期の健康を支える食生活の実践支援 	乳幼児期 青年期 高齢期
4 生きる力を支える 歯と口の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児、学齢期のむし歯予防と青年期からの歯周病予防 <ul style="list-style-type: none"> ・全国を下回る「むし歯のない児」を増やす取り組み強化 ・高齢期を支える健康な歯と口の機能についての啓発 	乳幼児期 学齢期 青年期
5 大切な人の健康を 守るたばこ対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙防止の更なる推進 <ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙防止に取り組む事業所の増加 ・学齢期からの防煙教育の充実 	学齢期 青年期
6 日頃から一人ひとりが 取り組む感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な感染症予防行動の啓発強化 <ul style="list-style-type: none"> ・感染症に関する正しい知識の普及啓発 	全世代

市民の健康づくりを支える社会環境の改善・整備

- 健康づくりに取り組む関係団体や事業所等を増やす取り組み強化
 - ・被用者保険の医療保険者、協定企業等と連携した健康づくり事業の実施
 - ・栄養成分表示を行う飲食店や受動喫煙防止宣言施設の増加
- 市民、関係団体等の取り組みとともに、健康につながる地域づくりを推進
 - ・公園や遊歩道等の歩数表示やウォーキングコース等の周知による歩きやすい環境づくりの推進
 - ・個人や家庭の取り組みを支える、むし歯予防環境の充実を目指すフッ化物洗口事業の継続・拡大