

第2章

後期計画における重点戦略

1 後期計画における健康づくり指標

後期計画においては、中間評価の結果見えてきた課題や「健康日本21(第二次)」で新たに設定された指標等を鑑み、新たに20の指標を追加します。

1.重点分野における指標

重点分野					中間値(H28)	目標値
1	未来の健康をつくる 生活習慣病予防	肥満傾向にある子どもの 割合の減少	小学5年生	男子	5.4%	減少
				女子	3.7%	減少
		運動やスポーツを習慣的にし ている子どもの割合の増加	小学5年生	男子	74.1%	増加
				女子	51.7%	増加
		未成年者の飲酒をなくす	中学3年生	男子	2.7%	0%
				女子	1.9%	0%
高校3年生	男子	5.1%	0%			
女子	3.2%	0%				
		妊産婦の飲酒をなくす			0.1%	0%
2	気づく、つながる、 支える心の健康づくり	悩み事の相談相手がいないと 回答した人の減少	高校3年生	男子	18.0%	減少
				メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加		
3	健康な心と身体を 支える食生活	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の増加の抑制			17.6%	22%
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が ほぼ毎日の人の増加			45.3%	55%
4	生きる力を支える 歯と口の健康づくり	咀嚼良好な人の増加	60歳代		69.1%	80%
5	大切な人の 健康を守る たばこ対策の推進	未成年者の喫煙をなくす	中学1年生	男子	0.5%	0%
				女子	0.4%	0%
		高校3年生	男子	1.1%	0%	
			女子	0.0%	0%	
		妊産婦の喫煙をなくす			1.7%	0%
6	日頃から一人ひとりが 取り組む感染症予防	HIV検査及び性感染症検査の受検者数の増加			2,623件	増加

※指標の詳細はP10～17参照

2.社会環境の改善・整備に関する指標

各重点分野における環境指標のうち、社会環境改善・整備につながる指標を再掲しました。

第2期いきいき市民健康プラン後期計画健康づくり指標一覧

基本目的				
1		健康	健康寿命の延伸(65歳)	男性
				女性
2		健康	健康であると自覚している人の増加	
重点分野1(生活習慣病予防)				
3		健康	メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	該当者
				予備群
4		健康	壮年期のがんによる死亡の減少	
5		健康	壮年期の健診による血糖検査要医療判定者の減少	
6		健康	糖尿病による治療が必要な人の減少	男性
				女性
7		健康	虚血性心疾患による死亡の減少	男性
				女性
8		健康	脳血管疾患による死亡の減少	男性
				女性
9		健康	適正体重の範囲にある人の増加	20歳代女性のやせの者の減少
				20～60歳代男性の肥満者の減少
				40～60歳代女性の肥満者の減少
10	新	健康	肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生 男子
				小学5年生 女子
11		行動	定期的に健康診断を受けている人の増加	
12		行動	定期的ながん検診を受けている人の増加	胃がん(40歳以上)
				肺がん(40歳以上)
				大腸がん(40歳以上)
				乳がん(40歳以上)
				子宮がん(20歳以上)
13		行動	健康診断の結果,必要な指導等を受けた人の増加	
14		行動	特定健康診査を受ける人の増加	
15		行動	特定保健指導対象者中,保健指導利用者の増加	動機付け支援
				積極的支援
16		行動	メタボリックシンドロームを正しく理解している人の増加	

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
他人の介助等がなく、自立して生活できる期間	17.45	18.60	延伸	「平均自立期間の算定方法の指針」による 計算式
	20.46	21.38	延伸	
「非常に健康である」、「健康なほうである」と感じている人の割合	74.1%	75.6%	85%	仙台市民の健康意識等に関する調査

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
仙台市国民健康保険特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の人の割合	20.4%	19.5%	減少	仙台市国民健康保険特定健診 特定保健指導法定報告(H27)
	10.0%	10.4%	減少	
壮年期(40～64歳)の人口10万人当たりのがんによる死亡率	129.5	116.5	減少	人口動態統計
壮年期(40～64歳)の仙台市国民健康保険特定健康診査の受診者のうち、HbA1c要医療(NGSP値で6.5以上)の人の割合	8.2%	6.0%	減少	仙台市国民健康保険特定健康診査実績
仙台市国民健康保険における受療者の割合(年齢調整)	6.49%	6.8%	減少	全疾病分析事業 (宮城県国保連)
	4.47%	4.4%	減少	
人口10万人当たりの虚血性心疾患による死亡率(年齢調整)	29.5	20.8	減少	人口動態統計特殊報告(H27)
	12.6	8.1	減少	
人口10万人当たりの脳血管疾患による死亡率(年齢調整)	65.0	39.2	減少	
	33.9	23.2	減少	
BMI値18.5未満の20歳代女性の割合	21.9%	16.2%	15%	仙台市民の健康意識等に関する調査
BMI値25以上の20～60歳代男性の割合	29.1%	30.7%	15%	
BMI値25以上の40～60歳代女性の割合	16.4%	14.9%	13%	
中等度、高度(30%以上)肥満児の割合		5.4%	減少	学校保健統計調査
		3.7%	減少	
定期的に健康診断を受けている人の割合	89.1%	79.5%	95%	仙台市民の健康意識等に関する調査
各がん検診を定期的に受けている人の割合	42.9%	41.0%	70%	
	32.0%	30.0%	50%	
	31.9%	35.0%	50%	
	46.1%	53.7%	70%	
	40.1%	47.0%	75%	
「定期的に健診を受けている」人で、「健診の結果、医療機関での治療が必要」と判定されたことのある人のうち、「すでに治療中だった」、「医療機関等に行った」人の割合	86.0%	87.6%	100%	
仙台市国民健康保険特定健康診査の対象者のうち、受診した人の割合	46.8%	46.4%	※58%	仙台市国民健康保険特定健診 特定保健指導法定報告(H27)
仙台市国民健康保険特定健康診査の受診者における特定保健指導の対象者のうち、利用した人(終了者)の割合	18.6%	9.4%	※50%	※市国保データヘルス計画に合わせ目標 値を修正
	7.4	9.6%		
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)についての文章を読み、「言葉も意味も良く知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」人の割合	85.1%	84.4%	100%	市政モニターアンケート

重点分野1(生活習慣病予防)				
17		行動	糖尿病合併症について正しい知識を有する人の増加	網膜症 腎炎 狭心症・心筋梗塞 動脈硬化 脳卒中 歯周病
18		行動	日常生活における歩数の増加	男性(20~60歳代) 女性(20~60歳代) 男性(70歳以上) 女性(70歳以上)
19		行動	運動習慣者の増加	男性 女性
20		行動	意識的に運動を心がけている人の増加	男性 女性
21	新	行動	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学5年生 男子 女子
22		行動	多量に飲酒する人の減少	男性 女性
23		行動	適正飲酒量を正しく認識している人の増加	
24	新	行動	未成年の飲酒をなくす	中学3年生 男子 女子 高校3年生 男子 女子
25	新	行動	妊産婦の飲酒をなくす	飲酒率
26		行動	地域活動を実践している高齢者の増加(60歳以上)	男性 女性
27		環境	健康づくり自主グループの増加	

重点分野2(心の健康づくり)				
28		健康	自殺による死亡の減少	
29		健康	ストレスを感じた人の減少	
30		行動	ストレス解消法を持つ人の増加	
31		行動	睡眠による休養を十分に取れていない人の減少	
32	新	行動	悩み事の相談相手がいないと回答した人の減少	高校3年生 男子
33	新	環境	メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加	

重点分野3(健康的な食生活)				
再掲		健康	適正体重の範囲にある人の増加	20歳代女性のやせの者の減少 20~60歳代男性の肥満者の減少 40~60歳代女性の肥満者の減少
34	新	健康	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の増加の抑制	

第2期いきいき市民健康プラン後期計画健康づくり指標一覧

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典	
各項目とも糖尿病が引き起こす合併症に「あてはまる」とした人の割合	59.0%	57.1%	100%	仙台市民の健康意識等に関する調査	
	32.6%	33.8%	100%		
	47.0%	46.9%	100%		
	60.1%	60.5%	100%		
	42.3%	43.6%	100%		
	—	31.2%	100%		
歩数計使用者と非使用者とを分け、使用者については歩数、非使用者については距離数と歩幅から推計した歩数を用い、それぞれの平均値を足して2分したもの	5,324歩	5,108歩	7,000歩		
	5,468歩	4,597歩	7,000歩		
	4,782歩	4,221歩	5,500歩		
	4,652歩	3,548歩	5,500歩		
1日30分以上の運動※を「毎日している」、「週に2回以上している」人の割合 ※スポーツのほか、積極的に体を動かす生活活動(歩く、自転車に乗る、床掃除等)を指す	44.0%	48.1%	65%		
	50.4%	48.0%	65%		
できるだけ車でなく歩く、エレベーターでなく階段を使うことを「いつも意識して実践している」、「ときどき意識している」人の割合	71.6%	71.3%	80%		
	75.4%	75.6%	80%		
運動やスポーツ、外遊びを週3日以上している人の割合(体育の授業は除く)		72.4%	増加	仙台市立小・中・高等学校児童生徒健康実態調査報告	
		56.3%	増加		
飲酒量について、多量飲酒の目安(1日平均純アルコール60g(日本酒約2.8合))を超える人が全体(非飲酒者含む)に占める割合	7.1%	7.6%	4.0%	仙台市民の健康意識等に関する調査	
	1.4%	1.2%	0.5%		
飲酒者のうち適量の目安(一日平均純アルコール20g(日本酒約1合))以内の飲酒量の人で「適度な飲酒量だと思う」、適量の目安を超えて多量飲酒の目安までの人で「少し超えていると思う」、多量飲酒の目安を超える人で「かなり超えていると思う」人の割合	63.8%	63.1%	85%		
過去30日間に1回でも飲酒した者の割合		2.7%	0%		
		1.9%	0%		
		5.1%	0%		
		3.2%	0%		
母子健康手帳交付時「飲酒している」妊婦の割合		0.1%	0%		妊娠の届出と母子健康手帳交付事業
住民が主体となって行っている活動(地域活動)に「参加している」人の割合	31.3%	35.8%	65%		仙台市民の健康意識等に関する調査
	30.4%	35.6%	65%		
	109件	192件	増加	地域包括ケア推進課調べ	

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
人口10万人当たりの自殺による死亡率	25.0	16.1	減少	人口動態統計(H27)
ストレスを「大いに感じた」、「多少感じた」人の割合	74.1%	69.2%	60%	仙台市民の健康意識等に関する調査
ストレス解消法が「特にない」(「不明」含む)以外の人の割合	90.7%	92.3%	100%	
熟睡感が「あまりない」、「まったくくない」人の割合	25.7%	30.0%	18%	
悩んでいるときや困っているときに「相談する人はいない」人の割合		18.0%	減少	思春期の健康づくり意識調査
メンタルヘルスに「取り組んでいない」、「無回答」以外の割合		43.6%	増加	事業所・公共の場の健康意識等に関する調査

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
BMI値18.5未満の20歳代女性の割合	21.9%	16.2%	15%	仙台市民の健康意識等に関する調査
BMI値25以上の20～60歳代男性の割合	29.1%	30.7%	15%	
BMI値25以上の40～60歳代女性の割合	16.4%	14.9%	13%	
BMI値20以下の65歳以上の人の割合		17.6%	22%	仙台市国民健康保険特定健診結果(H27) 仙台市基礎健康診断結果(H27)

重点分野3(健康的な食生活)				
35		行動	朝食を毎日食べる人の増加	中学・高校生 男性(20歳代) 男性(30歳代)
36		行動	栄養のバランスに気をつけている人の増加	
37	新	行動	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加	
38		行動	緑黄色野菜を毎日食べる人の増加	
39		行動	緑黄色野菜以外の野菜を毎日食べる人の増加	
40		行動	毎日カルシウムに富む食品を食べる人の増加	大豆食品 牛乳・乳製品 小魚類
41		行動	毎日果物を食べる人の増加	
42		行動	成人1日当たりの脂肪エネルギー平均摂取比率の減少	
43		行動	成人1日当たりの食塩の平均摂取量の減少	
44		行動	成人1日当たりの野菜の平均摂取量の増加	
45		行動	成人1日当たりのカルシウムに富む食品の平均摂取量の増加	牛乳・乳製品 豆類 緑黄色野菜
46		行動	成人1日当たりのカリウムの平均摂取量の増加	
47		行動	外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする人の割合	食品購入時 外食時
48		環境	外食栄養成分表示実施店の増加	

重点分野4(歯と口の健康づくり)				
49		健康	むし歯のない幼児の増加	3歳 5歳
50		健康	一人平均むし歯数の減少	12歳
51		健康	進行した歯周炎の減少	40歳 50歳
52		健康	80歳で20歯以上,60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳(75~84歳)で20歯以上 60歳で24歯以上
53		健康	学齢期の歯肉の状態異常者の減少(12歳)	
54	新	健康	咀嚼良好な人の増加	
55		行動	フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加(3歳)	
56		行動	間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少(1歳)	
57	新	行動	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加(小学3年生)	
58		行動	個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加(高校3年生)	
59		行動	歯間部清掃器具の使用の増加	40歳 50歳
60		行動	かかりつけ歯科医院で定期健診や歯石除去を受ける人の増加(50歳) (定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人(50歳)の増加) (定期的な歯科健診の受診者(50歳)の増加) (かかりつけ歯科医を持つ人(50歳)の増加)	
61		行動	むし歯を病気と認識している人の増加(中学1年生)	
62		環境	フッ化物洗口を行っている保育・教育施設の増加	
63		環境	CO・GOのある児童・生徒へ保健指導,健康教育を実施する学校の増加	小学校 中学校

第2期いきいき市民健康プラン後期計画健康づくり指標一覧

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
朝食を「毎日食べている人」の割合	89.1%	89.2%	100%	仙台市民の健康意識等に関する調査
	50.0%	53.4%	85%	
	54.3%	62.0%	85%	
「気を付けている」、「少し気を付けている」人の割合	82.7%	95.9%	95%	仙台市民の健康意識等に関する調査 (中間値:市政モニターアンケート)
1日2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合	/	45.3%	55%	仙台市民の健康意識等に関する調査
「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合	55.0%	54.9%	75%	
「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合	67.5%	69.0%	80%	
各食品を「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合	52.2%	51.9%	70%	
	57.0%	60.6%	75%	
	15.0%	12.4%	30%	
「1日2回以上」、「1日に1回程度」食べる人の割合	44.0%	39.9%	70%	
成人1日当たりの脂質エネルギー平均摂取比率	(25.2%)	(27.1%)	25%	(参考値)県民健康・栄養調査
成人1日当たりの食塩の平均摂取量	(12.4g)	(10.7g)	9g	
成人1日当たりの野菜の平均摂取量	(309.7g)	(316.5g)	350g	
成人1日当たりのカルシウムに富む食品の平均摂取量	(157.8g)	(121.3g)	130g	
	(85.2g)	(64.1g)	100g	
	(122.3g)	(116.7g)	120g	
成人1日当たりのカリウムの平均摂取量	(2.7g)	(2.4g)	3.5g	
「必ず参考にする」、「参考にすることが多い」人の割合	27.2%	26.9%	75%	仙台市民の健康意識等に関する調査
	22.5%	19.6%	60%	
H27～ 栄養成分表示及びバランスメニュー、減塩メニュー等実施延店舗数	237件	56件	増加	健康政策課調べ ※H27年度より事業内容変更

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
健診においてむし歯がない幼児の割合	73.1%	81.6%	85%	3歳児歯科健診
	52.4%	65.4%	75%	保育所・幼稚園等歯科健診集約事業
一人当たりのむし歯の平均本数	1.5歯	0.9歯	0.8歯	学校定期健康診断
進行した歯周炎の人の割合	44.8%	53.3%	36%	歯周病検診
	54.9%	61.9%	43%	
80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	46.5%	64.1%	78%	8020調査
	75.7%	84.7%	87%	歯周病検診
歯肉の異常のある人の割合	29.1%	25.5%	10%	学校定期健康診断
何でもかんで食べることができる人の割合	/	69.1%	80%	仙台市民の健康意識等に関する調査
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合	36.1%	50.5%	80%	3歳児歯科健診
「1日3回以上」の割合	3.0%	2.3%	減少	1歳6か月児健康診査
フッ化物配合歯磨剤を使用する人の割合	84.2%	92.0%	95%	学校歯科保健関連調査
1年以内に歯みがき指導を受けた人の割合	28.4%	14.9%	35%	
歯間ブラシやデンタルフロスを2日に1回以上使用する人の割合	13.3%	24.7%	50%	歯周病検診
	18.1%	32.6%	50%	
年1回以上はかかりつけ歯科医院で定期健診または歯石除去を受ける人の割合	/	40.0%	55%	歯周病検診 ※第2期計画より()内の3つの指標を1つに集約
—	34.9%	/	/	
—	14.3%	/	/	
—	52.1%	/	/	
「むし歯は病気だと思う」人の割合	59.8%	49.2%	100%	学校歯科保健関連調査
フッ化物洗口を行っている施設の割合	50.3%	62.8%	70%	保育所・幼稚園等歯科健診集約事業
CO・GOのある児童・生徒へ保健指導、健康教育を実施する学校の割合	20.0%	36.3%	100%	学校歯科保健関連調査
	20.4%	24.6%	100%	

重点分野5(たばこ対策)				
64		健康	肺がんによる死亡の減少	男性
				女性
65		行動	たばこを吸わない人の増加	男性
				女性
66	新	行動	未成年者の喫煙をなくす	中学3年生
				男子
				女子
				高校3年生
				男子
				女子
67	新	行動	妊産婦の喫煙をなくす	喫煙率
68		行動	喫煙の健康影響についての十分な知識を持っている人の増加	肺がん
				慢性閉塞性肺疾患(COPD)
				ぜんそく
				気管支炎
				心臓病
				脳卒中
				胃潰瘍
				妊娠への影響
				歯周病
69		環境	受動喫煙防止対策をとる公共の場や職場の増加	受動喫煙防止対策を実施している職場
				受動喫煙防止対策を実施している公共的施設・区域
70		環境	禁煙実施店の増加	

重点分野6(感染症予防)				
71		行動	インフルエンザの予防接種を受ける人(65歳以上)の増加	
72		行動	MR(麻しん・風しん)の予防接種を受ける幼児の増加	1期
				2期
73	新	行動	HIV検査及び性感染症検査の受検者数の増加	

環境指標				
再掲		環境	健康づくり自主グループの増加	
		環境	メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加	
		環境	外食栄養成分表示実施店の増加	
		環境	禁煙実施店の増加	
		環境	フッ化物洗口を行っている保育・教育施設の増加	

第2期いきいき市民健康プラン後期計画健康づくり指標一覧

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
人口10万人当たりの肺がんによる死亡率 (年齢調整死亡率)	39.2	39.9	減少	人口動態統計特殊報告
	11.4	11.1	減少	
「吸わない」、「以前は吸っていたがやめた」人の割合	64.2%	69.9%	85%	仙台市民の健康意識等に関する調査
	75.2%	85.0%	95%	
過去30日間に1回でも喫煙した者の割合	/	0.5%	0%	思春期の健康づくり意識調査
	/	0.4%	0%	
	/	1.1%	0%	
	/	0.0%	0%	
母子健康手帳交付時「喫煙している」妊婦の割合	/	1.7%	0%	妊娠の届出と母子健康手帳交付事業
各項目ともたばこが健康へ及ぼす影響に「あてはまる」と思う人の割合	90.1%	89.3%	100%	仙台市民の健康意識等に関する調査
	45.6%	50.3%	100%	
	64.2%	66.9%	100%	
	70.1%	72.7%	100%	
	49.1%	49.7%	100%	
	45.9%	48.3%	100%	
	26.2%	23.2%	100%	
	69.3%	66.3%	100%	
受動喫煙防止対策(完全分煙・建物内禁煙・敷地内禁煙)をしている施設の割合	73.3%	83.4%	100%	事業所及び公共の施設における健康意識調査
	54.1%	63.7%	100%	
H27～受動喫煙防止宣言施設のうち仙台市に所在する施設	396件	423件	増加	健康政策課調べ

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
接種対象者のうち接種した人の割合	51.7%	52.9%	増加	地域保健・健康増進事業報告
接種対象者のうち接種した人の割合	100.0%	98.6%	100%	
	92.9%	92.2%	100%	
HIV検査及び性感染症検査の受検者	/	2,623件	増加	

解説	ベースライン H21	中間値 H28	市目標値 H34	市現況値出典
No.27再掲	109件	192件	増加	地域包括ケア推進課調べ
No.33再掲	/	43.6%	増加	事業所・公共の場の健康意識等に関する調査
No.48再掲	237件	56件	増加	健康政策課調べ ※H27年度より事業内容変更
No.70再掲	396件	423件	増加	健康政策課調べ
No.62再掲	50.3%	62.8%	70%	保育所・幼稚園等歯科健診集約事業

※市目標値を達成した指標については、これまでの推移や国の目標値等を勘案し、新たな目標値を設定しました。

【新たな目標値を設定した指標】

- 指標No9 適正な体重の範囲にある人の増加(40～60歳代女性の肥満者の減少)
- 指標No52 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯が有る人の増加
- 指標No55 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加(3歳)
- 指標No57 フッ化物配合歯磨剤の使用の増加(小学3年)

2 6つの重点分野と健康づくりの手法

【重点分野1】 未来の健康をつくる生活習慣病予防

【課題】

- 「定期的に健康診断を受けている人」の割合が低下しており、特に男女とも年齢が若いほど受診の割合が低く、健診受診につながる取り組みを工夫する必要があります。
- 20～60歳代男性肥満者の割合は改善していません。また、小学生の肥満者の割合も男女とも全国より高い状況です。肥満はメタボリックシンドロームの危険因子の一つであり、糖尿病等の生活習慣病とも関連があり、将来、生活習慣病の悪化による人工透析や循環器疾患等を招く可能性があります。子どもの頃から肥満を防ぎ、健康的な生活習慣を身につけていく必要があります。
- 30～40歳代の1日の平均歩数が減少し、運動習慣者の割合が低い状況です。さらに、甘味飲料の摂取頻度、男性の多量飲酒の割合が改善していない等の生活習慣の課題もあるため、運動や食事等の生活習慣改善の取り組みを更に進める必要があります。

メインターゲット……学齢期・壮年期

【目標・指標】

重点目標	生活習慣病の人を減らす 生活習慣病をコントロールする人を増やし、合併症になる人を減らす がんによる死亡を減らす
取り組み目標	健康的な生活習慣を実践する人を増やす 健診(がん検診を含む)を受ける人を増やす
重点指標 ※目標値等は P10～17参照	適正体重の範囲にある人の増加 定期的に健康診断を受けている人の増加 定期的ながん検診を受けている人の増加 健康診断の結果、必要な指導等を受けた人の増加 特定健康診査を受ける人の増加 特定保健指導対象者中、保健指導利用者の増加 日常生活における歩数の増加 運動習慣者の増加 多量に飲酒する人の減少 ①肥満傾向にある子どもの割合の減少 ②運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 ③未成年者の飲酒をなくす ④妊産婦の飲酒をなくす

【各主体の取り組み】

市民の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診断(がん検診含む)を受け自分の身体を知る ・自分にあった食事量やバランスを考えて食べ、適正体重を維持する ・未成年者、妊産婦に対して飲酒を勧めない ・生活習慣病予防のための適正飲酒量を理解する ・通勤、労働、家事等日常生活の中で意識して体を動かす ・運動やスポーツの習慣を身につける ・高齢になっても楽しく続けられる運動等、日常生活の中で介護予防の取り組みを実践する
関係団体・ 市の取り組み	<p>【学齢期からの生活習慣病予防、健康的な生活習慣を形成するための取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校との連携を図り、生活習慣病を予防するための望ましい生活に関する啓発を行う(栄養のバランスや量、甘味飲料に関する正しい知識、過剰なダイエットによる低栄養等の健康影響、アルコールの健康影響等) ・教職員への研修の実施等、学校における取り組みを推進する ・スポーツイベントを積極的に周知し、子どもの参加や体験につなげる ・肥満度の高い児童を対象に保健指導を実施する

関係団体・市の取り組み

【壮年期の生活習慣病発症予防、重症化予防の取り組み】

- 健診受診率の向上を図る取り組みを行う
 - ・事業所に対し特定健康診査, がん検診受診に関する情報提供の機会を増やす
 - ・がん検診受診率向上の取り組みの連携に関する協定企業を増やし, 市民健診の周知を拡大する
 - ・市民健診の電子申請や地域の窓口への申込案内設置等, 健診を申込みやすい環境整備を行う
 - ・障害者等健康リスクがある方への健診受診の啓発や健診を受けやすい体制づくりを進める
- 事業所や被用者保険の医療保険者等との連携強化により, 生活習慣病に関する情報を発信する
- 歩きやすい, 運動しやすい環境づくりを行い, 身体活動量の増加を促す
 - ・企業, 地域団体と連携した歩数表示等の環境整備を行う
 - ・運動に無関心な層も取り組めるプログラムを展開する
 - ・気軽に運動を体験できる機会をつくる
- 健康づくりに取り組む事業所への支援を強化する
 - ・宮城県や被用者保険の医療保険者と共に, 職場内で健康づくりに取り組む事業所登録への働きかけとバックアップを行う
 - ・事業所の健康づくりをサポートする人材等の情報集約と発信を行う
- 健康診査結果でリスクのある人の重症化予防のための取り組みを強化する
 - ・特定健診受診後の保健指導利用者増加のための働きかけを行う
 - ・健診結果, ハイリスク者を対象とした健康講座を実施する
 - ・血圧, 血糖 (HbA1c) 等の要医療判定者で医療機関未受診の方を対象とした受診勧奨, 保健指導の充実を図る
 - ・障害者の健康づくりを支えるために, 専門的支援の充実を図る

【高齢期の健康を支えるための取り組み】

- 高齢期の健康づくりに関する情報を発信する
 - ・ロコモティブシンドローム予防のための, 身体活動量維持の必要性について発信する
- 高齢者が健康づくりに取り組むための環境整備を行う
 - ・介護予防運動サポーターの養成を行い, 地域で自主的に活動する介護予防自主グループを拡大する
 - ・スポーツ施設の利用料金の割引等により, 高齢者の利用の促進を図る
 - ・各スポーツ施設において, 高齢者を対象としたスポーツ事業を実施する

若い女性のやせすぎと健康影響

やせた女性は美しくきれいといった風潮があり, 若い女性の中には, 標準体重にもかかわらず, ダイエットをしてやせたいと願う人も少なくありません。

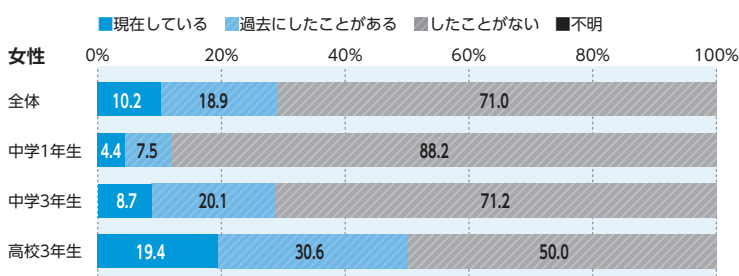
本市では, 平成28年度に市内中学校, 高校を対象に「仙台市思春期の健康づくり意識調査」を実施しました。回答結果からは, 高校3年生女子の約8割が標準体重に該当していることが把握されましたが, 標準体重の学生のうち約7割は, 自分の体重を「多い」, 「少し多い」と回答していました。また, 学年が上がるに従いダイエットを経験する割合も増えており, 高校3年生の女子では約5割にも上ります。

日本では昭和50年以降, 低出生体重児(出生時2,500g未満)の割合が増加傾向にあります。要因の一つに無理なダイエットによる低栄養が含まれると考えられています。

低出生体重児は, 大人になってから, 糖尿病や高血圧症等の生活習慣病を発症しやすくなるという報告があります。

また, 学齢期・青年期にバランスのよい食事ととって, 丈夫な身体をつくることも, 将来の生活習慣病予防, 骨粗しょう症予防, 介護予防には大切です。外見も気になりますが, 自分の身体づくりにも関心を持ちましょう。

これまでにダイエットをしたとがあるか



【出典】平成28年度仙台市思春期の健康づくり意識調査

今の自分の体格を知る方法

体格指数 BMI (Body Mass Index)
 BMI算出方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 18.5未満…やせ
 18.5以上25未満…標準
 25.0以上…肥満
 自分の標準体重を知る方法
 標準体重=身長(m)×身長(m)×22 (BMI)

【重点分野2】 気づく、つながる、支える心の健康づくり

【課題】

- 従業員が49人以下の小規模事業所では、心の健康づくりに取り組んでいる割合が低いことから、小規模事業所が利用できる支援機関の周知・啓発が必要です。
- 中学1年生・3年生、高校3年生を対象に行った健康づくり意識調査では、悩み事の相談相手がいない者の割合が高く、特に高校3年生男子では18.0%にも上ります。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することが必要です。
- 震災後の生活再建を果たした後も、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ません。長期的な視点で、生活支援と連動した心のケアを実施することが必要です。

メインターゲット……学齢期・青年期・壮年期

【目標・指標】

重点目標	ストレスと上手に付き合うことができる人を増やす 自死による死亡を減らす
取り組み目標	心の病気について知っている人を増やす 身近に相談できる相手のいる人を増やす
重点指標	自死による死亡の減少 ストレスを感じた人の減少 ストレス解消法を持つ人の増加 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少 ※目標値等は P10～17参照 ⑨悩み事の相談相手がいないと回答した人の減少 ⑩メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加

【各主体の取り組み】

市民の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の時間を持ち、上手にストレスを解消する ・心の病気を知る ・身近に相談できる人をもつ ・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る
関係団体・ 市の取り組み	<p>【悩みや不安の解消】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○心の健康に関する情報発信を強化する <ul style="list-style-type: none"> ・児童、生徒の利用が多い施設や店舗との連携により、地域の中で相談できる窓口を広く周知し、利用を啓発する ・大学や商業施設との連携により、ストレス解消の方法や相談窓口の利用を啓発し、青年期を対象とした取り組みを推進する ・教職員への研修の実施等、学校における取り組みを推進する ・いのちの大切さを伝える取り組みを強化する ○従業員数の少ない事業所が利用できる支援機関を周知・啓発する <ul style="list-style-type: none"> ・事業所の健康意識や支援機関に関する情報を集約する ・事業所がアクセスしやすい情報提供の方法を検討する ・業種別の団体との連携により、講習会等に合わせて講話や啓発を行う ○職場におけるメンタルヘルス向上を推進する <ul style="list-style-type: none"> ・各関係団体や市の取り組みを通じた企業へのメンタルヘルス支援や情報提供を行う <p>【ストレスとの付き合い方や心の病気についての正しい知識の普及・啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域でのイベントや講演会、パネル展示等を活用して、心の健康を保つための手法や睡眠の重要性、心の病気の予防、早期発見・早期治療について啓発する ・心の不調のある人に気づくことができる人を増やし、メンタルヘルス悪化や自死の予防を図るために、ゲートキーパー養成講座等を開催し、市民の取り組みをさらに推進する ・関係団体・関係課との連携強化と支援体制のさらなる充実により、社会全体の自死リスクの低減を図る <p>【被災者の心のケアの実施】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康相談会や健康教室、サロン等のコミュニティ形成支援を通じた心のケアを実施する

被災者の心のケア

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、甚大な被害をもたらしました。

本市では、震災直後から、関係団体との協力や他都市からの応援により、被災者の命や健康を守る活動を展開してきました。

震災から2か月後には仮設住宅への入居が始まり、生活再建の一步を踏み出しました。その後、平成25年度からは復興公営住宅への入居が開始する等、被災者は、何度か環境を変えながら生活再建を進めてきました。

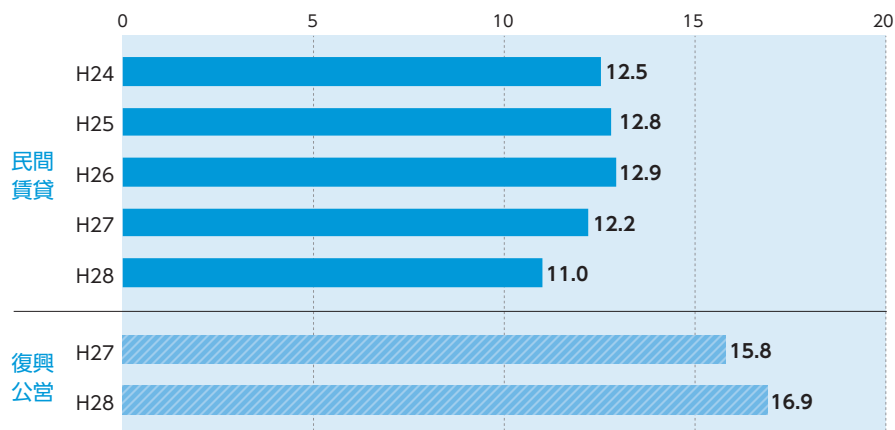
被災者の健康支援では、環境が変わることによるメンタル面の悪化や閉じこもり、潜在していた心の問題の顕在化等、予測される健康問題に対し、途切れることなく、戸別訪問による支援や交流を通じたコミュニティ支援に取り組んでいます。

現在、東北大学大学院と共同実施している「東日本大震災被災者の健康状態等に関する調査研究事業」からは、復興公営住宅や防災集団移転先で暮らしている方の心の健康状態の悪化が把握されています。

また、宮城県が毎年実施する健康調査においても、「眠れない」と回答した人の割合等が復興公営住宅入居者において高い状況となっています。

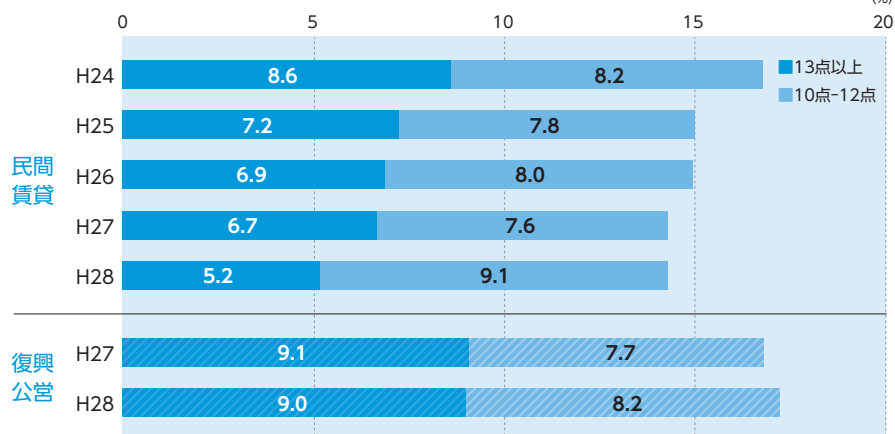
被災体験や喪失体験を抱えた被災者の心の問題は、生活再建を果たした後に出てくることもあると言われており、被災者の思いや生活状況を把握しながら、息の長い支援を続けていくことが求められています。

眠れないと回答した人の割合



仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」

K6(心の健康度を測定する尺度)で気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合*



※K6(心の健康度を測定する尺度) 6つの質問について5段階(24点満点)で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

【出典】宮城県民間賃貸借上住宅等入居者健康調査、災害公営住宅等入居者健康調査

【重点分野3】健康な心と身体を支える食生活

【課題】

- 朝食の摂取率や主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜の摂取頻度等、健康的な食習慣を実践している人の割合が、20～30歳代の若い年代ほど低い傾向があります。乳幼児期から基本的な食習慣の形成を図り、特に青年期の食生活改善への意識を高める必要があります。
- バランスのよい食事をとる頻度が80歳以上で減少する傾向がみられます。高齢者の低栄養は介護のリスクが高まる要因であるため、低栄養予防のための取り組みを強化する必要があります。

メインターゲット……乳幼児期・青年期・高齢期

【目標・指標】

重点目標	健康的な食習慣を身につけている人を増やす
取り組み目標	1日3食食べる人を増やす 自分にあった量やバランスを考えて食事をとる人を増やす
重点指標	適正体重の範囲にある人の増加 ※再掲 朝食を毎日食べる人の増加 栄養のバランスに気をつけている人の増加 緑黄色野菜を毎日食べる人の増加
※目標値等は P10～17参照	緑黄色野菜以外の野菜を毎日食べる人の増加 外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする人の増加 ①低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の増加の抑制 ②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加

【各主体の取り組み】

市民の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食しっかり食べることを習慣化する ・主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がける ・自分にあった食事量やバランスを考えて食べ、適正な体重を維持する
関係団体・ 市の取り組み	<p>【健康を支える基本的な食習慣の形成】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児、児童、生徒と保護者に向けた望ましい食習慣形成への啓発を強化する <ul style="list-style-type: none"> ・幼児健康診査集団指導、児童館等での健康教育等において、乳幼児とその保護者に向け、食事のポイントや、おやつ・飲み物の注意、うす味を心がける等、肥満予防と将来の生活習慣病予防のための食生活について啓発を強化する ・幼児健康診査等における肥満の実態把握と予防対策を検討するとともに、肥満傾向の児の保護者への個別栄養指導を強化する ・保育所、幼稚園等の食育活動を通して、バランスのよい朝食をはじめとした健康的な食生活を身につけるよう働きかける ・児童、生徒の健康的な食習慣の確立のための指導・支援と、保護者への啓発の充実を図る ・保育所、幼稚園等、学校、児童館等の食育関係者の研修や情報交換の機会を設け、地域の現状や課題を共有し、連携して食育を推進する ○青年期における健康的な食生活の重要性と改善への啓発を強化する <ul style="list-style-type: none"> ・大学、専門学校等、また事業者や関係機関との連携により、学生や若い就労者に向けて、朝食をきちんととることの重要性、甘味飲料の過剰摂取の影響、減塩の必要性等、これからの健康づくりを見据えた食生活の啓発を強化する ・学園祭や商業施設のイベント等を活用し、大学等との協働による食育啓発活動の充実を図る ・地域の状況をふまえて、コンテスト等市民参加型の啓発事業に関係機関と連携して取り組む

関係団体・市の取り組み	<p>【高齢期の健康を支える食生活の実践支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○高齢者のフレイル予防の視点から栄養・身体活動等の関連性をふまえ、食事の重要性についての啓発と支援を強化する <ul style="list-style-type: none"> ・地域における高齢者を対象とした健康教育において、フレイル、低栄養予防についての知識の普及と実践への啓発を強化する ・一般介護予防事業における講座やイベント等で低栄養予防に関する知識の普及を充実させる ・元気応援教室、訪問型短期集中予防サービスにおいて、低栄養のリスクが高い高齢者の支援に多職種連携で取り組む
-------------	---

高齢者の「フレイル」

「フレイル」とは、英語で虚弱を意味する「Frailty」をもとにした造語で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。体重減少や筋力低下のほか、認知機能の低下、うつなどの精神的な変化等も含まれます。

フレイルの診断基準には様々なものがありますが、以下の5項目が多く使われています。

- ①意図しない体重減少 ②疲労感 ③身体活動量の低下 ④歩行速度の低下 ⑤筋力の低下

【出典】厚生労働省科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)総括研究報告書
後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究(平成28年3月)

フレイルの状態に陥るまでには、様々な要因が関係します。

加齢に伴う食欲不振や、嚥む・飲み込む機能が低下して思うように食べられなくなると、栄養の不足により筋肉量が低下し、それによって歩行速度が落ちたり、疲れやすくなるため、全体の活動量が減ります。すると空腹感を感じないので、ますます食欲が落ちる、という悪循環に陥ってしまいます。病気などによる筋肉量の低下から始まることもあります。

フレイルは様々な変化や病気に弱い状態なので、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、家の中でも転倒しやすく、打撲や骨折の危険性が高まります。それをきっかけに寝たきりとなり、結果的に要介護度が一気に高まることが少なくありません。

フレイルの予防には二つの視点があります。一つはフレイルに陥らないようにすること、もう一つは進行を防ぐことで、どちらもポイントは食事と身体活動です。

体力と筋肉を維持するための栄養が不足しないよう、たんぱく質が多い肉や魚を中心に多様な種類の食品をとることが大切です。そのためには、しっかり嚥んだり飲み込んだり出来る健康な口腔の機能を保つよう、丁寧な口腔ケアを心がけることも重要です。

身体活動については、急に無理な運動は行わず、椅子に座ったままできる運動から始める、歩行距離を少しずつ伸ばすなど、自分にあった方法で身体を動かしましょう。

また、地域活動やボランティア、趣味の会などに積極的に参加することも、フレイル予防につながると言われています。「歳のせい」とあきらめず、前向きな生活習慣で健康寿命を延ばしましょう。



【重点分野4】生きる力を支える歯と口の健康づくり

【課題】

- 「むし歯のない子ども」は増えていますが、全国や政令指定都市の平均値より低く、地域差や個人差があります。乳幼児期から学齢期へと、有効なむし歯予防対策を連続して推進することが必要です。
- 「壮年期の進行した歯周病に罹患している人」はベースライン(H21年度)より悪化し、全国値より高い状況です。学齢期や青年期からの歯周病予防対策の充実を図る必要があります。
- 「高齢期の咀嚼良好な人」は全国値より低い状況です。健康寿命を延ばすため、高齢者の健康な食生活を支える口腔機能の維持向上の取り組みが重要です。

メインターゲット……乳幼児期・学齢期・青年期

【目標・指標】

重点目標	幼児期・学齢期のむし歯のない人を増やす 歯肉が健康な人を増やす
取り組み目標	セルフケアを実践する人を増やす 歯と口の専門的ケアを定期的に受ける人を増やす フッ化物洗口を含めたむし歯予防の環境整備を進める
重点指標	むし歯のない幼児の増加(3歳・5歳) 一人平均むし歯数の減少(12歳) CO・GOのある児童・生徒へ保健指導、健康教育を実施する学校の増加(小学校・中学校) 進行した歯周炎の減少(40・50歳) ①咀嚼良好な人の増加(60歳代)
※目標値等は P10～17参照	

※CO(要観察歯):むし歯の初期症状を疑わせる歯、健全歯として扱う。保健指導が基本。必要に応じ地域の歯科医療機関での専門管理も並行して行う
GO(歯周疾患要観察者):生活習慣の改善と注意深いブラッシング等を行うことによって炎症が消退するような歯肉炎の保持者。保健指導が必要
(出典:児童生徒等の健康診断マニュアル/文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修/(公財)日本学校保健会)

【各主体の取り組み】

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯の生え始めの時期から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的な健康チェックと予防処置を受ける ・フッ化物のむし歯予防効果を理解し、年齢に応じた方法で継続して利用する。永久歯の生え変わりの時期も、集団生活の場において積極的なむし歯予防に取り組む。学齢期以降は、歯周病予防として、デンタルフロス等の歯間部清掃用器具を使用した歯みがきが習慣化するよう、歯と口の状況に応じたセルフケア技術を身につける ・日々の生活習慣(甘味飲料・食品の頻回摂取、喫煙等)を見直し、栄養バランスを考えて、よく噛んで食べる習慣を身につける
関係団体・市の取り組み	<p>【子どものむし歯の地域差、個人差の解消】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乳歯萌出期から学齢期までの連続したむし歯予防対策推進に向けた環境を整備する <ul style="list-style-type: none"> ・3歳児カリエスフリー85プロジェクト(各主体協働事業)の充実強化を図り、フッ化物歯面塗布を受ける幼児の増加に向けた環境整備を図る ・保育所、教育施設等におけるフッ化物洗口の導入や効果的な実施に向けて、嘱託歯科医等との連携を図りながら取り組みを推進する ・むし歯予防効果のみならず、自らの健康を守る手段としての教育効果も認められる学齢期の「フッ化物洗口パイロット事業」の実施方法の検証を踏まえ、定着を図る ・食育と連携した取り組みを推進し、健全な口腔機能の育成と維持・向上の普及啓発を図る <p>【若い世代からの歯周病予防対策の強化と口腔機能向上の啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○歯周病予防に向けたセルフケア知識、技術の獲得支援と専門的ケアの利用を促進する <ul style="list-style-type: none"> ・学齢期からの「歯周病の原因と予防法」等の基礎知識の習得を支援し、デンタルフロス等の歯間部清掃用器具の活用法や自分にあった方法を工夫できるよう、保健指導・健康教育の充実を図る ・成人歯科健診(20歳のデンタルケア、妊婦歯科健康診査、歯周病検診)の精度管理の充実に努めるとともに、青年期、妊娠期における保健指導を強化する

関係団体・市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期の受診率向上に向けた20歳のデンタルケアの未受診者対策を進める ・「基礎健診・特定健診」において、歯と口の健康に関する保健指導を行う また、「介護予防口腔機能向上プログラム」を有効活用し、高齢期の口腔機能維持・向上を支援するため、多職種連携で取り組む <p>【生涯を通じた歯と口の健康づくり推進】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じた歯と口の健康づくり推進に向け、「甘い飲料・食品の適正摂取」、「歯周病と喫煙、早産・低体重児出産、糖尿病等の生活習慣病、内臓型肥満」等の関連性をはじめ、誤嚥性肺炎、口腔がん予防に関する知識の普及、啓発を行う ・生涯を通じて「かかりつけ歯科医」を持ち、定期予防管理を受けることを推進する ・口腔内の状況や生活習慣に応じた保健指導や専門的ケアを行う「かかりつけ歯科医機能」向上に係る取り組みの充実強化を図る ・計画の実効性を高め、効果的な取り組みを推進するため、関連機関や団体で構成する「歯と口の健康づくりネットワーク会議」において、アクションプランを作成し、それぞれの役割を主体的に果たすための仕組みづくりに努める
-------------	--

子どものむし歯と社会環境整備

本市の児童生徒のむし歯有病者率及び一人平均むし歯数は減少傾向にあります。大都市(政令指定都市・特別区)平均を上回るなど、地域格差が認められます。

また、一人で多くのむし歯がある子どもへの支援のあり方も課題となっています。

むし歯予防に向けては、「甘いおやつに注意しましょう」、「フッ化物配合歯磨剤を使用した歯みがきをしましょう」、「歯科医院で予防処置を受けましょう」といった保健指導や健康教育を行ってきました。しかし、日常的に行ってきた生活習慣や保健行動を変えることは容易ではなく、改善されても、その後の継続が難しいことが知られています。

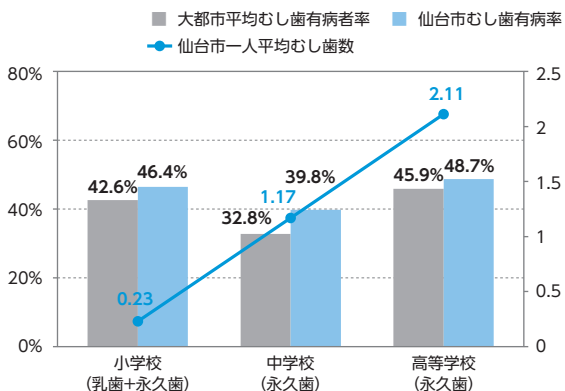
国の「健康日本21(第二次)」では、個人や家庭に働きかけるだけでなく、地域全員を対象とし社会環境を改善する方法も取り入れることで、健康格差解消を目指しています。

むし歯予防については、集団で実施する「フッ化物洗口」など、子ども全員に行う対策が有効であり、全国的にその取り組みが広がっています。

本市の児童生徒健康実態調査報告では、永久歯にむし歯のある児童生徒の割合やむし歯の本数は、年代とともに増加しています(図1)。「どの子どもにも、むし歯発生のリスクはある」ことを考えると、効果的なむし歯予防法を子どもたち全員で取り組む体制が望まれます。

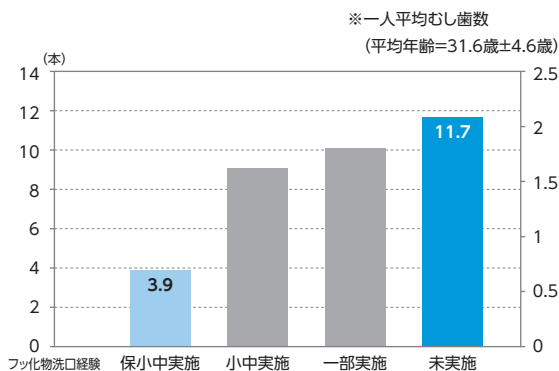
※新潟県において30歳代を対象とした調査では、幼児から学齢期まで継続してフッ化物洗口を経験した者の一人平均むし歯数は、未実施者の1/3であったことが報告されています(図2)。

図1 / 学齢期のむし歯の有病状況



【出典】大都市:文部科学省学校保健統計調査(H28年度)
仙台市:仙台市立小・中・中等教育・高等学校
児童生徒健康実態調査報告(H28年度)

図2 / 集団によるフッ化物洗口の効果



【出典】フッ化物洗口法によるう蝕予防効果の成人期における追跡調査
(段原ら, 口腔衛生学会雑誌, 2004)

※新潟県における乳幼児健診を受診した母親を対象とした調査

【重点分野5】大切な人の健康を守るたばこ対策の推進

【課題】

- 妊娠期の喫煙が及ぼす健康影響など、喫煙の健康影響に関する知識の浸透が進んでいないため、防煙教育や母子保健事業を通じ、正しい知識を普及する必要があります。また、国と比較して「家庭における受動喫煙の機会」があった者の割合が高くなっているため、家族に向けた啓発も必要です。
- 未成年者の喫煙率は、概ね全国の値よりも低くなっていますが、目標値の0%に達していないため、今後も健康教育等を通じた啓発を継続する必要があります。
- 飲食店で受動喫煙を感じている人の割合が高いことから、飲食店等の管理者に対し、さらなる受動喫煙防止対策をとるよう啓発を行い、適切な対策をとる飲食店を増やす必要があります。

メインターゲット……学齢期・青年期

【目標・指標】

重点目標	たばこを吸わない人を増やす 受動喫煙ゼロを目指す
取り組み目標	喫煙や受動喫煙の健康影響を知っている人を増やす 公共の場・職場での受動喫煙防止対策を進める 未成年者の喫煙の禁止及び妊産婦の喫煙の抑止に向けた取り組みを進める
重点指標 ※目標値等は P10～17参照	たばこを吸わない人の増加 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持っている人の増加 受動喫煙防止対策をとる公共の場や職場の増加 ①未成年者の喫煙をなくす ②妊産婦の喫煙をなくす

【各主体の取り組み】

市民の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による健康影響について正しい知識を持つ ・子どもや妊婦をたばこの煙から守る ・禁煙に取り組む ・他人に喫煙を勧めない ・周囲の人々の健康に配慮し受動喫煙を防ぐとともに、新型たばこ（電子・加熱式たばこ等）についても周囲への健康影響に配慮する
関係団体・ 市の取り組み	<p>【喫煙に関する正しい知識の啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たばこが及ぼす健康影響について啓発を行う <ul style="list-style-type: none"> ・関係団体や児童館等と連携して防煙教育を実施する ・保護者向けの媒体を作成し、防煙教育に参加した子どもたちを通じて家庭への啓発を行う ・大学や専門学校等におけるたばこ対策への取り組み状況や課題に応じて、啓発事業を強化する ・三次喫煙（喫煙者の呼気、衣服等から発せられる有害物質にさらされること）の啓発を行う ・医療関係団体を通じた情報提供を行う ・新型たばこ（電子・加熱式たばこ等）の健康影響や依存症へのつながりについて情報提供するとともに、さらなる情報収集を行う ○未成年者の喫煙を防止する環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の喫煙リスク等について広く啓発し、未成年のたばこの購入及び喫煙を防ぐ環境をつくる ○妊産婦や家族に対して、喫煙が及ぼす健康影響や再喫煙防止についての啓発を行う

関係団体・市の取り組み	【たばこをやめたい人への禁煙支援】 ○個別禁煙支援の実施，禁煙外来や禁煙支援薬局について情報提供する
	【受動喫煙防止対策の更なる推進】 ○受動喫煙防止対策ガイドラインの周知を強化する <ul style="list-style-type: none"> • 多くの人が利用する空間について，目指す姿の周知を行うとともに，利用者へのマナー普及に努める ○事業所に向け受動喫煙防止対策の啓発を行う <ul style="list-style-type: none"> • 事業所に「受動喫煙防止宣言施設」登録制度について周知し，登録を呼びかける • 市内飲食店に受動喫煙防止対策に関する補助金や法律について情報提供する

気をつけよう，三次喫煙

三次喫煙とは，残留したたばこの煙の影響で健康被害を受けることを指し，「サードハンドスモーク」，「残留受動喫煙」とも言います。

これは受動喫煙の一種で，たばこの煙に含まれる物質が，喫煙者の髪の毛・衣類，部屋（車内）のカーテン・ソファなどに付着し，揮発したものが汚染源となり，第三者がたばこの有害物質に曝露されるものです。

たばこの煙に含まれる物質が室内の化学物質と反応して，発がん性物質を生じさせる場合もあります。

たばこの煙から排出されるニコチンや他の有害物質のほとんどは，空気中ではなく物の表面について揮発するため，換気を行っても三次喫煙のリスクを排除できません。

また，乳幼児は床やカーペットに接触する機会も多く，背丈も低いいため，大人より三次喫煙のリスクが高くなります。

三次喫煙を防ぐためには，

- 共用スペースで喫煙しない
- 喫煙時に着ていた服を着替える
- シャワーを浴びる

等の対策が必要となります。

さらに，喫煙後30分間は呼気に有害物質が残留しているため，知らず知らずのうちに三次喫煙が起きている可能性があります。

三次喫煙は受動喫煙に比べ知名度が低いとされています。

吸う人も吸わない人も，まずは三次喫煙について正しい認識を持ち，その健康影響を意識することが大切です。



参考:厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

【重点分野6】日頃から一人ひとりが取り組む感染症予防

【課題】

- 麻しんについては、平成27年にWHOにより麻しんの排除状態が認定されましたが、海外から持ち込まれる麻しんの感染事例の発生が続いています。また、風しんについても平成24年から25年の大流行があったことから、定期予防接種(麻しん・風しん)を受ける人を増やすことが必要です。
- 高齢者のインフルエンザの予防接種については、その有効性に関する正確な情報を十分に周知し、予防接種を受ける人を増やすことが必要です。
- 世界ではエボラ出血熱やデング熱等、多くの新興・再興感染症が発生しているため、感染症に関する正しい知識や海外滞在時を含めた日頃からの感染症予防策について、分かりやすく市民に普及啓発していくことが必要です。

メインターゲット……乳幼児期から高齢期まで全世代

【目標・指標】

重点目標	感染症にかかる人を減らす
取り組み目標	感染症予防の正しい知識を持っている人を増やす 適切な感染症予防行動をとれる人を増やす
重点指標 ※目標値等は P10~17参照	インフルエンザの予防接種を受ける人(65歳以上)の増加 MR(麻しん風しん)の予防接種を受ける幼児の増加(1期, 2期) ⑨HIV検査及び性感染症検査の受検者数の増加

【各主体の取り組み】

市民の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予防接種で予防できる感染症については、適切に定期予防接種等を受け、免疫を獲得する ・ 感染症に関する正しい知識に基づき、適切な予防行動をとる
関係団体・ 市の取り組み	<p>【定期予防接種の接種勧奨】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 接種対象者に対する積極的な接種勧奨 <ul style="list-style-type: none"> ・ 接種対象者への個別通知や関係施設を通じて接種を勧奨する ・ ホームページ, 市政だより等を用いて予防接種制度を周知する <p>【感染症に関する正しい知識の普及・啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感染症に関する正しい知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ ホームページ, 市政だより, 出前講座等を用いて普及啓発を行う ・ 市医師会や大学, 関係団体と連携して普及啓発を行う ○ 感染症に関わる検査の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ HIV検査と性感染症検査を同時実施するなど, 受検者の増加を図る

海外での感染症予防のポイント

海外では、日本と気候や衛生環境が異なることから、渡航時には様々な感染症に注意する必要があります。

● 渡航前の準備

海外で流行している感染症には、予防接種で予防できるものがあります。

余裕をもって医療機関でワクチン接種の相談をしましょう。



● 渡航中に気をつけること

海外で感染の可能性が高いのは、食べ物や水を介した消化器感染症です。以下のことに気を付けましょう。

- 手洗いはこまめにしましょう。
- 生水は飲まないよう、氷は避けるようにしましょう。
- サラダや生の野菜は避け、完全に火の通った食べ物を食べましょう。
- デング熱やジカウイルス感染症等、蚊が媒介する感染症があります。主に熱帯・亜熱帯地域などの流行地域では、以下のことに気を付け、蚊に刺されないよう注意しましょう。
- 長袖・長ズボン等、できるだけ肌を露出しない服装を心掛けましょう。
- こまめに虫よけ剤を使用しましょう。
- 鳥インフルエンザが流行している地域に行かれる方は、不用意に鳥類に近寄ったり触れたりしないようにしましょう。

● 海外渡航から帰ったら

帰国時に体調に不安がある場合には、空港や港に設置されている検疫所にご相談ください。

帰国後に発熱、下痢などの症状が出た時は、速やかに医療機関を受診しましょう。

その際、渡航先や渡航先での行動を医師に伝えましょう。



3 重点分野を支える社会環境の改善・整備

生活習慣等の改善には、個人の取り組みももちろん重要ですが、市民の生活を取り巻く家庭・学校・職場・地域社会・その他関係団体等が連携して、健康づくりに取り組みやすい環境を整えることが重要です。

このような、健康づくりに取り組みやすい環境の改善・整備を、各重点分野における健康づくりの推進を支える柱と位置づけます。

【目標・指標】

重点目標	健康づくりに取り組みやすい社会環境の改善や整備を進める
取り組み目標	健康づくりに取り組む事業所の増加 高齢者が参加できる地域活動、団体活動、運動の機会の増加 歩数増加のために歩きやすい環境の整備 地域の中で子どもの心の健康を支える環境づくり 家庭環境に左右されず、有効性や継続性が保たれるむし歯予防対策の推進
重点指標 ※目標値等は P10～17参照	健康づくり自主グループの増加 メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加 外食栄養成分表示実施店の増加 フッ化物洗口を行っている施設の増加 禁煙実施店の増加

【重点分野における強化すべき社会環境の改善・整備】

生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ○健診受診率の向上 <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診受診率向上の取り組みの連携に関する協定企業を増やす ・事業所等職域における生活習慣病に関する正しい知識の啓発の充実 ○身体活動量の増加を目指す取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・企業や地域団体と連携した歩数表示等の環境整備を行う ○健康づくりに取り組む事業所を増やすための支援を強化する <ul style="list-style-type: none"> ・仙台市や宮城県、被用者保険の医療保険者が実施している、職場内での健康づくりに取り組む事業所登録の推進
心の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○学齢期の利用が多い施設や店舗による相談窓口の周知・ICTの活用等、学齢期や青年期の市民が相談しやすい窓口の充実 ○従業員数が少ない事業所等による心の健康に関する支援機関の利用促進
健康的な食生活	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養成分表示や健康的なメニューを提供する飲食店等の増加 ○青年期における健康的な食生活の重要性の理解と改善 <ul style="list-style-type: none"> ・大学、専門学校、事業者等、関係機関における情報発信の機会の増加 ○高齢者のフレイル予防の視点からの啓発支援の強化 <ul style="list-style-type: none"> ・地域における高齢者を対象とした講座やイベントの増加
歯と口の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○乳歯萌出期から学齢期までの連続した、むし歯予防対策を推進する環境整備 <ul style="list-style-type: none"> ・3歳児カリエスフリー85プロジェクト事業(各主体協働事業)の充実強化 ・保育、教育施設等におけるフッ化物洗口の導入拡大
たばこ対策	<ul style="list-style-type: none"> ○未成年者の喫煙を防止する環境づくり ○「受動喫煙防止宣言施設」登録制度参加施設の増加
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な感染症予防行動をとることができる環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・感染症に関する正しい知識の普及啓発の強化