

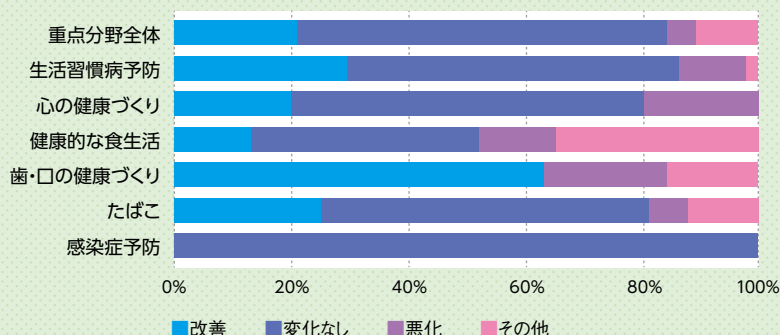
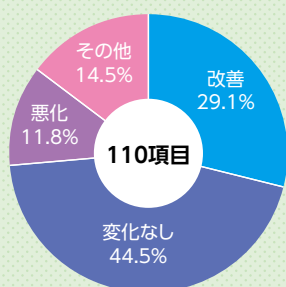
「第2期いきいき市民健康プラン」は、健康的な生活習慣によって、疾病の発症を予防する一次予防とともに重症化予防にも重点をおいた、乳幼児から高齢者まであらゆる世代の市民を対象とした健康づくり計画です。平成23年度～平成34年度を期間とした計画ですが、平成29年度に中間評価を行い、健康づくりに関する目標と方向性を見直しました。

● 計画期間(後期計画) 平成30年度～平成34年度

● 中間評価

基本目標の「健康寿命の延伸」は、男女とも達成しているものの、健康指標全体については、改善した指標が29.1%、変化なしが44.5%、悪化が11.8%という結果となりました。後期計画では、本計画の最終年度までに目標を達成するため、特に悪化が見られる指標等を中心に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 指標達成状況



● 後期計画重点戦略

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
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 齡 期 壮 年 期
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 齡 期 青 年 期 壮 年 期
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
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 齡 期 青 年 期
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 齡 期 青 年 期
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

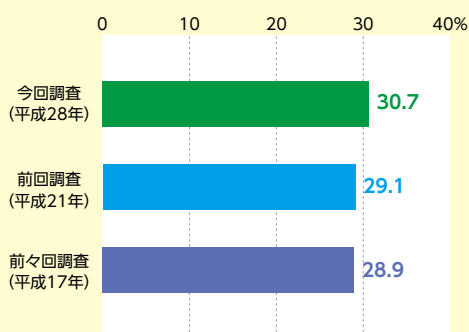
- 健康づくりに取り組む関係団体や事業所等を増やす取り組み強化
- 市民、関係団体等の取り組みとともに、健康につながる地域づくりを推進

重点分野1 未来の健康をつくる生活習慣病予防

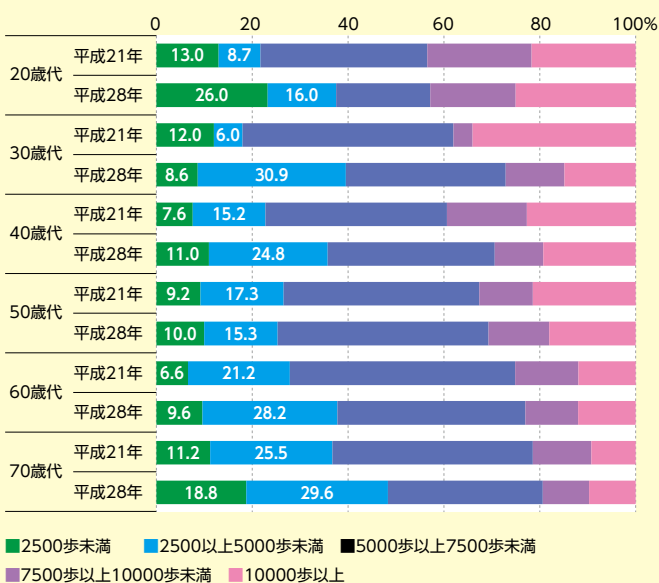
★メインターゲット:学齢期, 壮年期

- 「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、健診受診につながる工夫が必要です。
- 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。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。

20～60歳代男性の肥満者の割合



歩数の状況 (年代別、平成21年調査との比較)



- 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

市民, 関係団体・市の取り組み

●市民の取り組み

- ・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
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を正しく理解し、適度な飲酒量を心がける
- ・通勤、労働、家事等日常生活の中で身体を動かす工夫を多く取り入れ、積極的に歩数増加につながる生活を実践する

■関係団体・市の取り組み

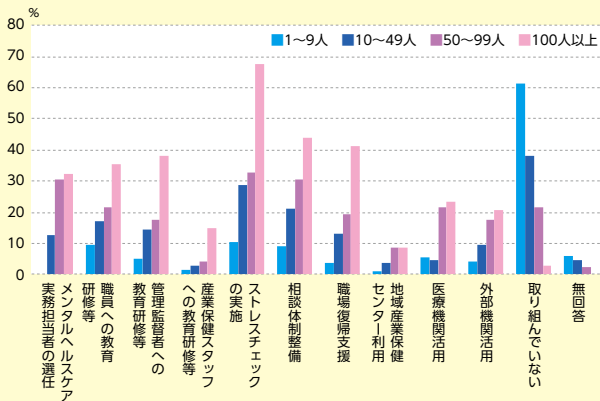
- ・学齢期からの生活習慣病予防、健康的な生活習慣を形成するための取り組みを実施する
- ・健診受診率の向上を図る取り組みを行う
- ・事業所や被用者保険の医療保険者等との連携強化により、生活習慣病に関する情報を発信する
- ・歩きやすい、運動しやすい環境づくりを行い、活動量の増加を促す
- ・健康づくりに取り組む事業所への支援を強化する
- ・健康診査結果でリスクのある人の重症化予防のための取り組みを強化する
- ・高齢期の健康づくりに関する情報を発信する
- ・高齢者の健康づくりに取り組むための環境整備を行う

重点分野2 気づく、つながる、支える心の健康づくり

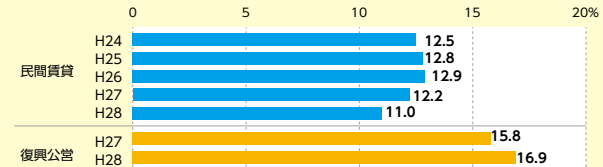
★メインターゲット：学齢期、青年期、壮年期

- 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く、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ない者の割合が高く、悩みや不安の解消に向け、心の健康に関する情報発信を強化することが必要です。
- 震災からの生活再建後も、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、健康支援や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。

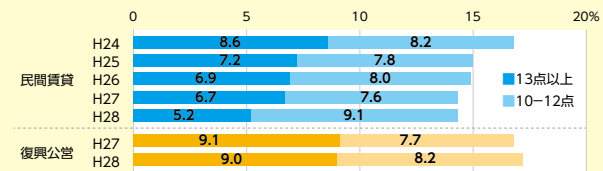
事業所におけるメンタルヘルスの取り組み(複数回答) 眠れないと回答した人の割合



資料:事業所・公共の場の健康意識に関する調査

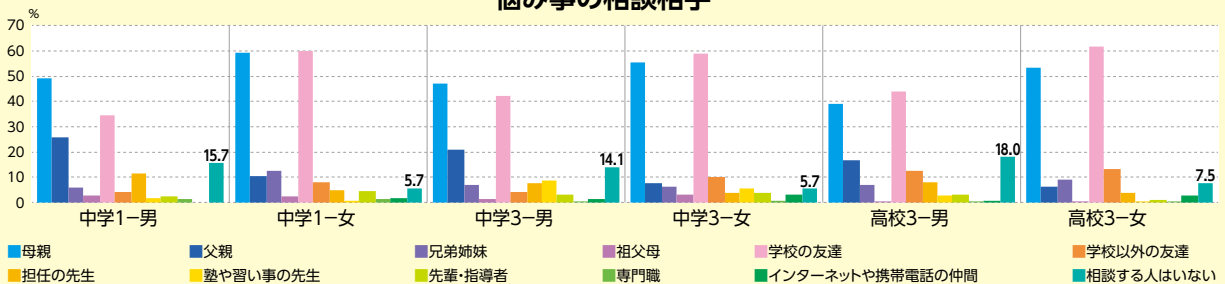


K6(心の健康度を測定する尺度)で気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合



資料: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

悩み事の相談相手



資料:平成28年度仙台市思春期の健康づくり意識調査

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
- ・自殺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

●市民の取り組み

- ・自分の時間を持ち、上手にストレスを解消する
- ・身近に相談できる人をもつ
- ・悩んでいる人に気づいたら、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

- ・心の健康に関する情報発信を強化する
- ・従業員の少ない事業所が利用できる支援機関を周知・啓発する
- ・職場におけるメンタルヘルス向上を推進する
- ・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を普及・啓発する
- ・被災者の心のケアを実施する



仙台市こころの健康づくりキャラクター「こころ」

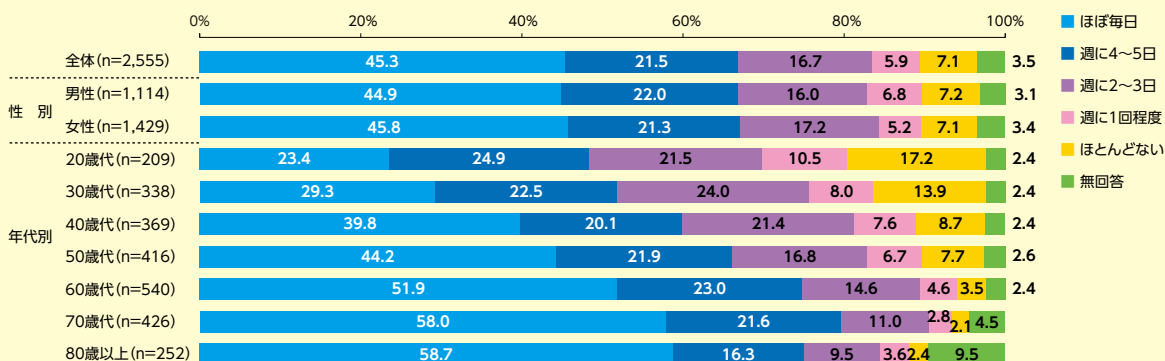
重点分野3 健康な心と身体を支える食生活

★メインターゲット:乳幼児期, 青年期, 高齢期

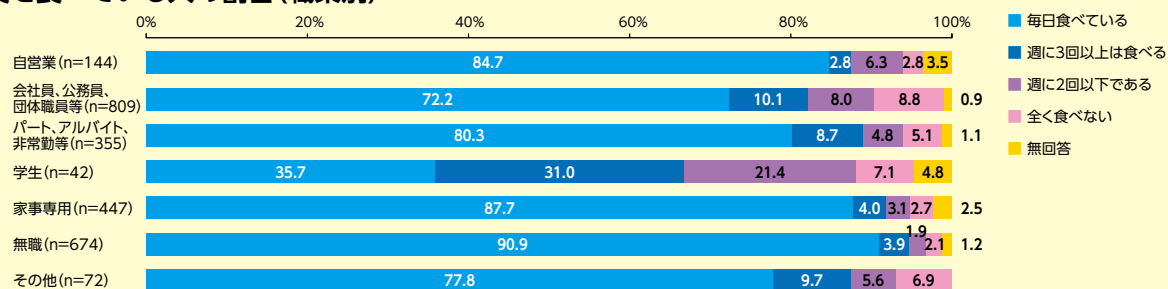
○朝食の摂取率や、主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜の摂取頻度等、健康的な食習慣を実践している人の割合が、20～30歳代の若い年代ほど低い傾向があります。乳幼児期から基本的な食習慣の形成を図り、特に青年期の食生活改善への意識を高める必要があります。

○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。

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度(年代別)



朝食を食べている人の割合(職業別)



資料:平成28年度仙台市民の健康意識等に関する調査

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

●市民の取り組み

- ・1日3食しっかり食べることを習慣化する
- ・主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がける
- ・自分に合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

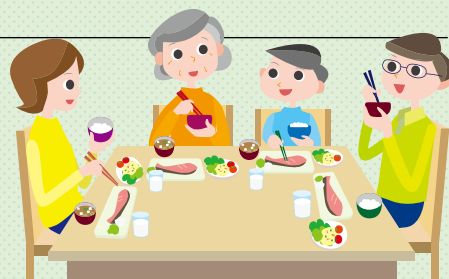
■関係団体・市の取り組み

【健康を支える基本的な食習慣の形成】

- ・乳幼児とその保護者に向け、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
- ・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
- ・大学、専門学校、事業者等との連携により、学生や若い就労者に向けて、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

【高齢期の健康を支える食生活の実践支援】

- ・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

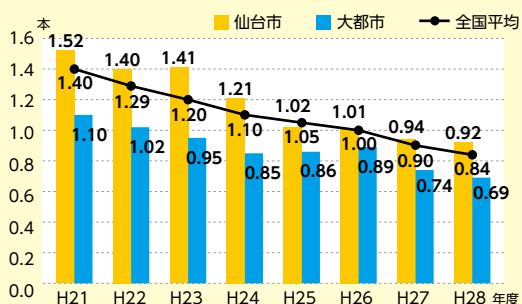


重点分野4 生きる力を支える歯と口の健康づくり

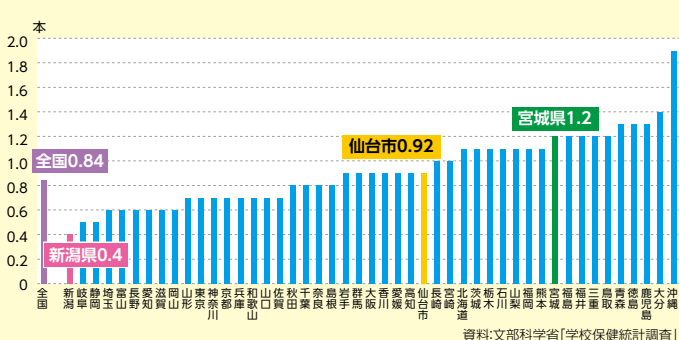
★メインターゲット:乳幼児期, 学齢期, 青年期

- 「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には、高齢者の健康な食生活を支える口腔の咀嚼機能を良好な状態に保つ取り組みが必要です。

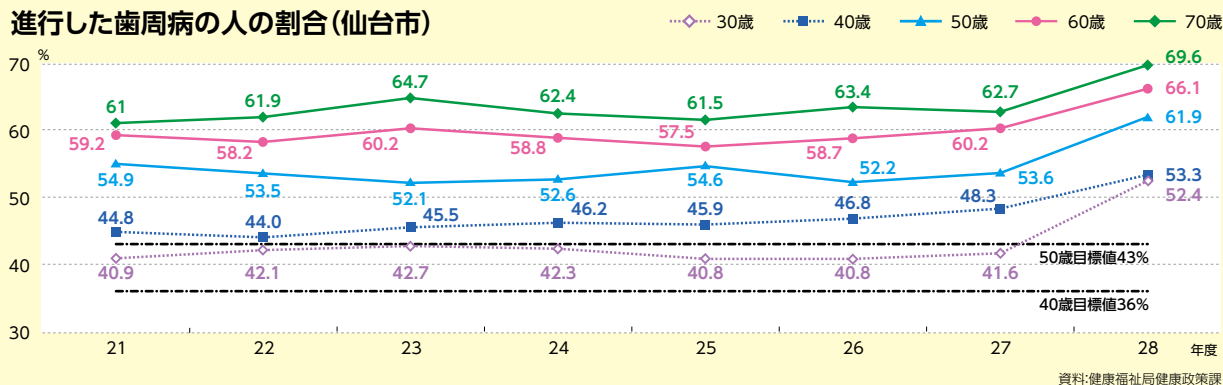
12歳児一人平均むし歯数(H21-28年)



平成28年度12歳児一人平均むし歯数(都道府県別)



進行した歯周病の人の割合(仙台市)



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

●市民の取り組み

- ・ 乳歯の生え始めの時期から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診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、永久歯の生えかわりの時期も、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、デンタルフロス等を使用した歯みがきを習慣化する
- ・ 生活習慣(甘味飲料・食品の頻回摂取, 喫煙等)を見直し、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

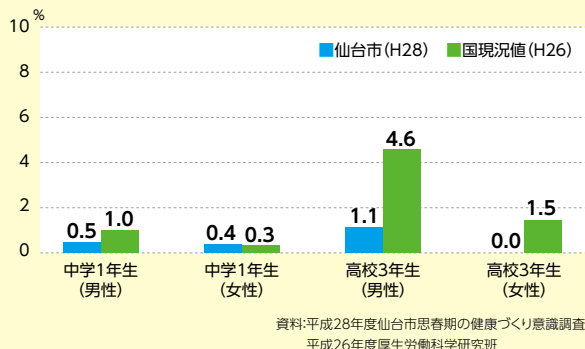
- ・ 3歳児カリエスフリー85プロジェクトの強化を図り、フッ化物歯面塗布を受ける幼児の増加に向けた環境整備を図る
- ・ 保育所, 教育施設等におけるフッ化物洗口の導入・継続に向けた取り組みを推進する
- ・ 歯周病予防に向けたセルフケア知識, 技術の獲得支援と専門的ケアの利用を促進する
- ・ 高齢期の口腔機能向上に向けた取り組みを推進する

重点分野5 大切な人の健康を守るたばこ対策の推進

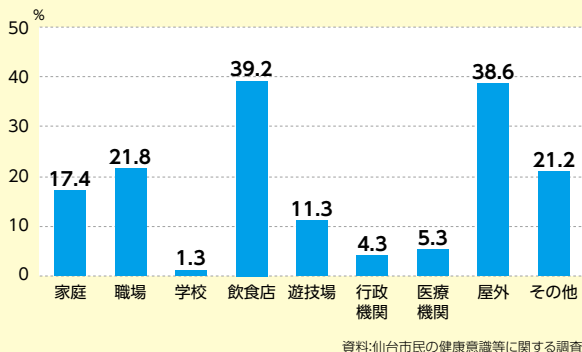
★メインターゲット:学齢期, 青年期

- 妊娠期の喫煙が及ぼす健康影響など知識の浸透が進んでいません。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、家族に向けた啓発も必要です。
- 未成年者の喫煙率は、概ね全国値より低くなっていますが、今後も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、啓発を強化し、適切な対策をとる飲食店を増やす必要があります。

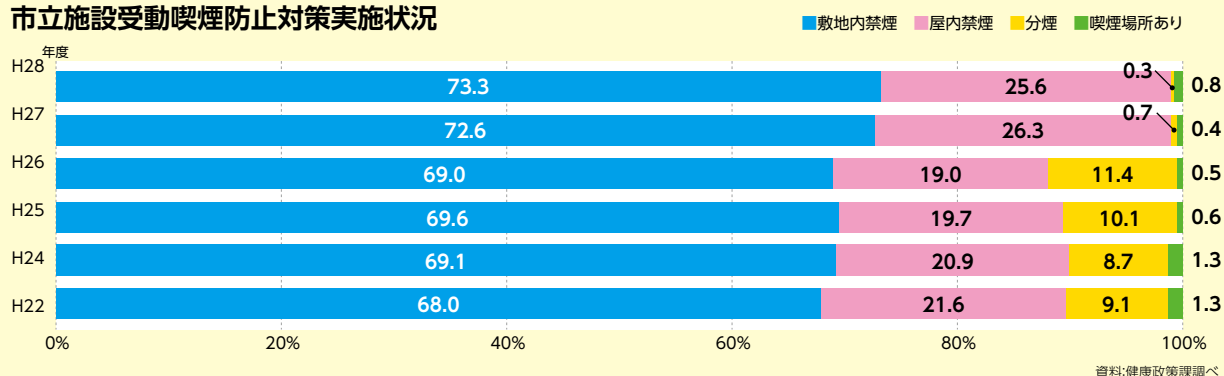
調査前30日間に1回でも喫煙した者の割合



この一か月の受動喫煙の機会



市立施設受動喫煙防止対策実施状況



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

●市民の取り組み

- ・喫煙による健康影響について正しい知識を持つ
- ・禁煙に取り組む
- ・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)についても健康影響に配慮する

■関係団体・市の取り組み

- ・たばこが及ぼす健康影響について啓発を行う
- ・未成年者の喫煙を防止する環境づくりに取り組む
- ・たばこをやめたい人に禁煙支援を実施するほか、禁煙外来や禁煙支援薬局について情報提供する
- ・受動喫煙防止対策を更に推進する



重点分野6 日頃から一人ひとりが取り組む感染症予防

★メインターゲット:全世代

- 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。風しんについても平成24～25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。



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

●市民の取り組み

- ・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

- 接種対象者に対する積極的な接種勧奨
- 感染症に関する正しい知識の普及啓発

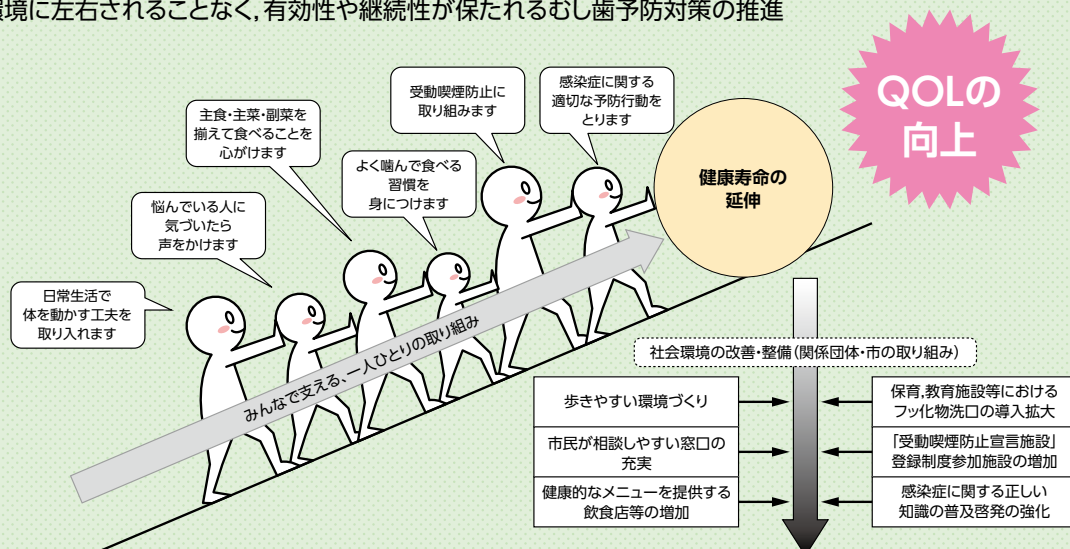
重点分野を支える 社会環境の改善・整備

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、生活を取り巻く家庭・学校・職場・地域社会・その他関係団体が連携して、健康づくりに取り組みやすい環境を整えることが大切です。

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

●市民の取り組み

- ・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ることなく、有効性や継続性が保たれるむし歯予防対策の推進



【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(抜粋)】

基本目標		H21 開始時	H28 中間値	H34 目標値
健康寿命の延伸	男性 女性	17.45 20.46	18.60 21.38	延伸
健康であると自覚している人の増加		74.1%	75.6%	85%
重点分野1(生活習慣病予防)		H21	H28	H34
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少	該当者	20.4%	19.5%	減少
壮年期のがんによる死亡の減少(人口10万人対)		129.5	116.5	減少
定期的に健康診断を受けている人の増加		89.1%	79.5%	95%
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)	5,324歩 5,468歩	5,108歩 4,597歩	7,000歩
重点分野2(心の健康づくり)				
自死による死亡の減少(人口10万人対)		25.0	16.1(H27)	減少
ストレス解消法を持つ人の増加		90.7%	92.3%	100%
メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加			43.6%	増加
重点分野3(健康的な食生活)				
低栄養傾向(BMI20以下)にある高齢者の増加の抑制			17.6%	22%
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)	89.1% 50.0% 54.3%	89.2% 53.4% 62.0%	100% 85% 85%
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%
重点分野4(歯と口の健康づくり)				
むし歯のない幼児の増加	3歳 5歳	73.1% 52.4%	81.6% 65.4%	85% 75%
一人平均むし歯数の減少		12歳	1.5歯 0.9歯	0.8歯
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加		3歳	36.1%	50.5%
80%				
重点分野5(たばこ対策)				
たばこを吸わない人の増加	男性 女性	64.2% 75.2%	69.9% 85.0%	85% 95%
受動喫煙防止対策をとる公共の場・職場の増加	職場 公共的施設・区域	78.3% 54.1%	83.4% 63.7%	100%
重点分野6(感染症予防)				
インフルエンザの予防接種を受ける人の増加	65歳以上	51.7%	52.9%	増加

さらに詳しい取り組み・指標はホームページでご確認ください!

いきいき市民健康プラン

検索

健康づくりに関するお問い合わせご相談は

問い合わせ先	住所	電話
青葉区保健福祉センター 家庭健康課	〒980-8701 青葉区上杉1-5-1	TEL: 022-225-7211(代)
宮城総合支所 保健福祉課	〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂5	TEL: 022-392-2111(代)
宮城野区保健福祉センター 家庭健康課	〒983-8601 宮城野区五輪2-12-35	TEL: 022-291-2111(代)
若林区保健福祉センター 家庭健康課	〒984-8601 若林区保春院前丁3-1	TEL: 022-282-1111(代)
太白区保健福祉センター 家庭健康課	〒982-8601 太白区長町南3-1-15	TEL: 022-247-1111(代)
秋保総合支所 保健福祉課	〒982-0243 太白区秋保町長袋字大原45-1	TEL: 022-399-2111(代)
泉区保健福祉センター 家庭健康課	〒981-3189 泉区泉中央2-1-1	TEL: 022-372-3111(代)
仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課	〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1 E-メール: fuk005520@city.sendai.jp	TEL: 022-214-8198 FAX: 022-214-4446