

「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」

令和6年度の取り組みトピックス

目次

自然に健康になれる“まちづくり”を目指して	・ ・ ・ ・	2
みんなで子育てフェスタ&健康フォーラム	・ ・ ・ ・	3
PHR利活用による健康づくりプロジェクト × アルーワーク仙台	・ ・ ・ ・	4
仙台市食環境整備事業「仙台伊達なマルシェ - だてまる」	・ ・ ・ ・	5
世界禁煙デーとイエローグリーンキャンペーンへの参加	・ ・ ・ ・	6
未来の自分たちが輝く笑顔でいるために ハローフロスプロジェクト推進	・ ・ ・ ・	7
尿ナトカリ比測定を活用した健康づくり 全市展開スタート	・ ・ ・ ・	8



はじめに

「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」は、市民一人ひとりの将来の健康を見据え、こころとからだの健康づくりと、そのための社会環境の改善・整備を一体的に推進することで、「健康の都 せんだい」の実現を目指しています。

健康づくりの推進には、様々な担い手が役割を發揮し、地域社会全体での取り組みが重要で、さらに、健康づくり分野にとどまらず、様々な分野・部門の連携・協働が欠かせないことから、庁内連携、また各関係機関等との一層の連携を進めていきます。

令和6年度は、プラン初年度ということもあり新規事業も多くありました。トピックスとして、7つの取り組みをご紹介します。

ビジョン

未来へつなげる
健康の都 せんだい

～こころもからだも いきいきと～

市民が、こころもからだも健やかに、いきいきと生活していくことが、一人ひとりの幸せな未来につながり、それが仙台の都市としての活力や魅力にもつながっていくことを表しました。



基本目標

みんなでのばそう 健康寿命

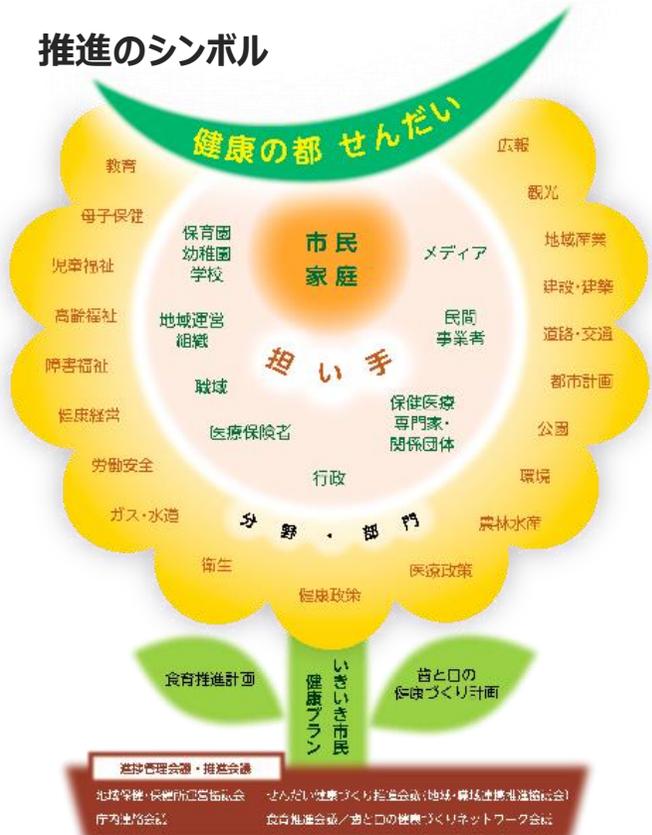
自然に健康になれる“まちづくり”を目指して

「健康の都 せんだい」の実現に向け、市民や多様な担い手が相互に連携し「みんなが健康づくりに参画」

健康づくりに資する考え方や視点は、まちづくりや経済、子育て、文化観光等、様々な分野の取り組みの中にも存在する。健康づくりに取り組むうえで、他分野・部門の取り組みにおいても健康づくりの視点を取り入れあらゆる分野において健康づくりにも取り組める仕組み・仕掛けづくり等の環境整備を行うことは、市民やまちづくりに対する様々な取り組みの相乗効果が期待できる。

庁内の様々な部門や多様な関係団体とも積極的に連携・協働し、**人もまちもいきいきとした「健康の都 せんだい」の実現を目指す。**

推進のシンボル



市民・家庭の取り組みを支えるために、市民を取り巻く多様な担い手、分野・部門が連携・協働して推進するイメージを、花と仙台の象徴である伊達政宗公の兜で表している。

仙台市では、**健康づくりにはまちづくりが重要**と捉え、健康福祉関係部門にとどまらず、まちづくりに関連する様々な部署と連携して、社会環境が健康に与える影響の共通認識を図りながら、まちの様々な企画・施策の中に健康要素をプラスしたり、目的は健康づくりでなくても副次的に健康に寄与する取り組みの充実を図っている。

〔参考〕 これまで緑・自然の豊かさ、歩きやすさ、運動のしやすさ、食へのアクセスのしやすさ、通いの場への参加のしやすさ、多世代の交流といった地域環境が人々の健康に良い影響を与えることが明らかにされてきた。これを踏まえ、健康なまちづくりに向けた3つのポイントを研究内容とともにご説明いただいた。1つ目は、交流がうまれる、会話・社会参加の場づくりである。(中略) 2つ目は、身体活動を高める、歩きたくなる環境である。(中略) 3つ目は、感性にはたらかける、自然環境・地域文化である。

(第60回 宮城県公衆衛生学会学術総会 特別シンポジウム「健康都市・空間の疫学研究とデザイン」 千葉大学予防医学センター准教授 花里真道先生 一般財団法人宮城県公衆衛生協会 公衆衛生情報みやぎ より一部抜粋)

組織横断的に健康づくりを推進していく体制を強化

庁内で連携して健康づくりを推進するために「いきいき市民推進本部会議」と「ワーキンググループ」を設置。また、様々な分野との連携とより実効性のある取り組みを進めるために、令和7年3月にアクションプランを策定予定。

ロゴマークをみんなで活用し、市民の健康づくりを後押しする

ロゴマークを多様な分野・部門が共通して活用することで、関係者同士のつながりをもたせ、健康づくりの機運醸成を図るとともに、市民の目に触れる機会を増やし、健康づくりを身近に感じてもらい、取り組みを後押ししていく。

〈活用イメージ〉
地域・職域保健の各団体や庁内各局の健康づくりに寄与する取り組みの広報物や名刺等への掲載、各種コラボグッズ作成、健康関係行事の掲示等

SENDAI 健康プラス ロゴマーク



社の都をイメージさせる緑の葉で〔プランの推進の視点2〕「社会環境の改善・整備」を、小さな葉（5色）で〔推進の視点1〕「健康状態の改善」の施策の分野を表現している。

①赤/栄養・食生活 ②黄緑/身体活動・運動
③紫/こころの健康・社会とのつながり ④黄/飲酒・喫煙
⑤青/葉と口の健康

また、キャッチフレーズのプラス+には「連携・連帯・意識改革・向上・継続」といった様々な「+プラス」の意味を込めている。

みんなで子育てフェスタ&健康フォーラム

みんなで子育てフェスタと健康フォーラムとの合同開催 ～ 幅広い世代を対象として、子育てと健康づくりの機運醸成につなげる ～

今年度から開始の健康増進に関する各計画を市民に広く周知するとともに、市民がいまいきと暮らしていくために自身の健康に関心を持ち、楽しく健康づくりに取り組めるきっかけとなる体験、学びや交流の機会づくりを目的に開催。また、**今回初めて子ども・子育て家庭を応援するイベント「みんなで子育てフェスタ」との合同開催**となった。

人生の各ライフステージ特有の課題に対応した健康づくりが重要となるが、特に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影響することから、幼少期は重要な年代である。みんなで子育てフェスタの来場者層は、子どもや子育て世代で、生活習慣改善等の健康づくりに特に関心を持ってほしい年齢層でもあることから、合同開催は健康づくりの啓発の機会として効果的だった。



健康づくり講演

～みんなで歩いて心もからだも健康になろう！～

〈ステージイベント〉

仙台市民のメタボ該当率は高く、また1日の平均歩数は5,000歩を下回っており、活動量の増加は喫緊の課題となっている。本イベントでは活動量増加をテーマに、東北大学賢澤先生による講演、座談会（パネラー：せんだい健康づくり推進会議メンバー、学生団体）、そして参加型企画（クイズ、冬でもできる室内運動）といった親しみやすい演目を通して、参加者向けに日常生活における運動習慣の大切さ等を啓発した。

眼からはじめるやさしい街づくり

4者協定（東北大学×仙台放送×日本生命×仙台市）
協力：社の都産業保健会

〈体験ブース〉

目の健康状態を判定できる視野チェックゲームアプリ「メテオブラスター（METEOR BLASTER）」VR版の体験ブースに加え、同スペース内にて眼底検査（有料）を実施。幅広い年齢層向けのゲームであり69人に体験いただき、眼底検査は7人に受診いただいた（速報値）。また、啓発パンフレットの配布、動画などによって眼疾患予防や、目の健康の大切さについて呼びかけた。

2025.1.11

@仙台国際センター



もっと知ろうよ 乳がんのこと ピンクリボントーク2025



ピンクリボン仙台推進委員会による乳がん予防啓発。

〈ステージイベント〉

東北大学病院深町医師とkhh東日本放送の内田アナウンサーによるトークイベントを通じて、乳がんの基本的知識やプレスト・アウェアネスについて解説した。

〈啓発ブース〉

乳房触診モデル体験や乳がん予防啓発動画の放映を行い、幅広い世代の来場者へ乳がん検診の大切さなどを呼び掛けた。

地域保健・保健所運営協議会ほか関係者ブース

〈啓発ブース〉

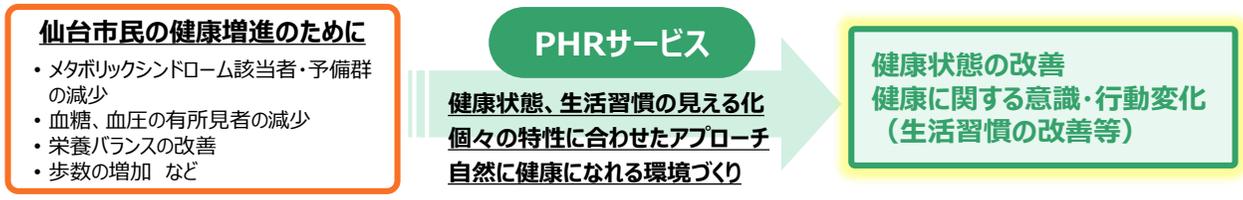
- ・仙台市医師会
医療の体験型展示、オンライン診療手術デモ、診療カー展示
- ・仙台歯科医師会
子供向け・大人向け啓発（口腔機能チェック、デンタルフロス配付）
- ・仙台市薬剤師会
健康チェック（血管年齢測定、ペジメータ測定、薬・健康相談）
- ・宮城県栄養士会
バランスの良い食事、フレイル予防の啓発
- ・東北大学COI-NEXT
- ・東北大学子育てセミナー
東北大学病院 植松有里佳先生、東北大学大学院 細田千尋先生

PHR利活用による健康づくりプロジェクト × アルークワーク仙台

健康日本21（第三次）において、「PHR※をはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラの整備」が示されたことを受け、「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」においても、社会環境の改善・整備の基盤構築として、「PHR利活用による健康づくり」を掲げ、令和6年度より事業を開始している。

市民が健康づくりに関する情報を適切に取得・管理でき、個々の特性に合わせた啓発や情報発信などの効果的なアプローチの仕組みをつくり、健康課題の改善・解決を図る。他分野とも連携し、楽しみながら無理なく、自然に健康になれる仕掛けの創出・環境づくりにつなげる。

※PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）：Personal Health Record の頭文字をとった略語で、個人の健診結果や予防接種履歴や処方されている薬等の保健医療情報、日々の歩数や体重等のライフログなどの保健医療情報を指す。電子記録として本人等が正確に把握し、自身の健康増進等に活用することが期待される。



- 仙台市民の健康増進のために**
- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少
 - ・血糖、血圧の有所見者の減少
 - ・栄養バランスの改善
 - ・歩数の増加 など

令和6年度実証



せんだい My Health Log
～じぶんの「カコ・イマ・ミライ」を手のひらに！～

With **アルークワーク仙台**

目指せ 1日 6,000歩!

アプリでアルークキャンペーン

アルキャン

多様なアプリが試せる期間限定企画

PHRデータを見える化、おすすめ機能等、3つのサービスを期間限定で提供。



かんたん！食事写真×AIで体重予測
食事の栄養分析により、自身の栄養摂取状況の可視化。食生活の改善を後押し。



歩いて歩数をためてバーチャル世界旅行
楽しくバーチャル空間をめぐり、歩数UP。また、将来の健康リスクや生活改善方法が手軽にわかる。



手軽に健診結果予測シミュレーション
マイナポータル上の健診結果をアプリに取得でき、それをもとに検査値の将来予測と効果的な生活改善のアドバイスが受けられる。

参加者
延べ約2,300人
(1/14現在)

楽しい！うれしい！ウォーキングキャンペーン

歩数データと運動できるアプリ（カロミル、HealthPlanet）を利用したウォーキングキャンペーンを開催。バーチャルで名所めぐりができる企画など、楽しみながら歩ける企画を実施。各期間中に1日平均6,000歩以上歩くなどの条件達成で、抽選で地域通貨をプレゼント。

- 【第1弾】歩いてめぐってパリの旅（1,042人参加）
- 【第2弾】食べて歩いてヘルスケア（772人参加）
- 【第3弾】歩いて暖かいグアムの旅（開催中：1/1～1/31）

仙台市民の1日の平均歩数にプラス約1,500歩（約15分）の歩行で目標歩数に届く設定とし、活動量の少ない方々が取り組みやすく継続につながる習慣づくりの後押しを目指す。



様々な企画の中でのPHR活用について、産学官連携で引き続き検討し、市民の健康づくりに役立つサービスの展開や仕組みづくりを目指す。

仙台市食環境整備事業「仙台伊達なマルシェ - だてまる」

「だてまる」登録店舗で、健康的な食品の選択をPOPで誘引

仙台市民が、自然に栄養面等に配慮した食品を選択・購入できるような食環境づくりを目指した事業を令和6年度より開始。

栄養バランスの良い総菜等を組み合わせて購入することができたり、減塩食品を自然と手にできるような掲示や提案を実施する店舗を「仙台伊達なマルシェ（通称：だてまる）登録店舗」として登録し、仙台市と店舗が連携して市民の健康的な食生活の支援に取り組んでいる。

「仙台伊達なマルシェ - だてまる」の取り組み

<h4>しおエコ(減塩)</h4>  <p>しおエコ</p>	<h4>栄養バランス</h4>  <p>副菜 主菜 主食</p>
<p>手軽に楽しく減塩に取り組めるよう、減塩商品にマークの入ったポップ掲示等を行う。</p>	<p>マークを活用し、1食で栄養バランスが整うお弁当や、バランスよく総菜を組み合わせる提案をする。</p>

登録店舗数 (R6.11.1時点) **34店舗**

内訳

- ・市内のみやぎ生協 30店舗 (しおエコ：7店舗、栄養バランス：30店舗)
- ・イオン仙台店、イオンスタイル卸町店、イオン中山店、イオン幸町店 [栄養バランス (現在、企画弁当販売時のみ実施)]

実施の様子 (みやぎ生協)



しおエコのPOPを減塩商品の棚に掲示



栄養バランスについてのPOPを冷惣菜コーナーに掲示



登録店舗にはプライスレールや売り場に掲示できるPOP等を配布し、活用していただいている。POPの作成については、店舗での使用方法等、登録店舗の意見も取り入れながら作成。

今後も店舗の状況に合わせて、市民が自然に健康的な食を取り入れることができるような環境づくりを目指し、食品関連事業者と連携して事業を展開していく。

世界禁煙デーとイエローグリーンキャンペーンへの参加

禁煙したい人への支援と望まない受動喫煙を防ぐための取り組みを展開

5月31日の「世界禁煙デー」や5月31日から6月6日までの「禁煙週間」を契機として、たばこが及ぼす健康影響についての啓発活動や、たばこをやめたい人への禁煙支援、受動喫煙をしたくない・させたくない気持ちを表す「イエローグリーン」を使用した受動喫煙防止キャンペーン『イエローグリーンキャンペーン』などを実施。
 たばこの健康被害から自分と自分の大切な人を守るという意識の醸成につなげることを目標とし、今後も「禁煙週間」を中心に継続した事業展開を予定している。



イエローグリーンキャンペーンで伊達政宗公騎馬像ライトアップ

5/31
~6/6

＜イエローグリーンキャンペーンとは＞
 宮城県イエローグリーンキャンペーン推進会議に参画する県内の各団体が、「禁煙週間」に合わせて県内各所をイエローグリーンにライトアップし、受動喫煙防止に関する啓発活動を実施。
 仙台市は伊達政宗公騎馬像のライトアップを実施した。

ライトアップ実施場所) 宮城県・・・県庁展望フロア、商業施設
 県都市医師会・・・医師会館 他多数



妊産婦・赤ちゃんを守る

イエローグリーンリボンシールを母子健康手帳交付時に配布。
 身につけることで、妊産婦が望まない受動喫煙をしたくない、また赤ちゃんにさせたくないという意思を示す手助けとなる。



世界禁煙デーに合わせた啓発

啓発ポスターを作成し各区・関係団体で掲示したほか、禁煙週間には市内放送を行い来庁者や市民に対して禁煙に関する啓発活動を実施。
 また、市民局がアーケード街で実施する歩行喫煙等防止啓発キャンペーンに合わせて、イエローグリーンキャンペーンとして啓発ティッシュを配布。
 各種取り組みを通じ、より多くの市民が望まない受動喫煙を防ぐ意識を持てる機会創出を目指した。



禁煙カード

肺がん結核健診の受診者に対して啓発カードを配布。また、各区家庭健康課では「禁煙チャレンジャー」として、禁煙をしたいと思う市民に寄り添いながら、禁煙の継続を応援する個別相談を実施。3か月禁煙を継続できた方には賞状を授与し、達成感とモチベーションの維持を支援している。

未来の自分たちが輝く笑顔でいるために ハローフロスプロジェクト推進

大学生が発信する『青年期からのオーラルケア』を産学官の連携で後押し！

- 歯を失う大きな原因となる歯周炎のある40歳は約6割と高く、若い世代からのデンタルフロス使用の習慣化を支援することで歯周病のリスク低減を図る。
- 東北大学学生企画を仙台歯科医師会・東北大学歯学研究所・仙台市がサポートする「ハローフロスプロジェクト」を推進し、市内の大学・専門学校、職域等との協働で啓発活動を展開している。令和6年4月から配付しているリーフレット等は15,000部に上り、今後は啓発効果も発信していく。

「目指せ！イケてる口元」啓発リーフレット

(中央は添付されたホルダー付きデンタルフロス)

東北大学歯学部学生がリーフレットの企画・制作を担当、AI画像や動画を駆使した学生ならではの視点で2万部作成。



大学や専門学校での授業や学祭、定期健康診断の場で啓発



けんこう 職場の健口マネジメント

職域とのコラボ事業「ハローフロスプロジェクトモニター募集」

仙台市職員共済組合が実施する「歯周病検診」においてもその罹患状況の課題があったことから、青年期の職員へのデンタルフロスの継続使用を支援するトライアル企画を実施。

✦✦✦10代～30代の職員の皆さまへ✦✦✦

先着100名

毎日5分のオーラルケアで、100年後の笑顔を守ろう
ハローフロスプロジェクトのモニターを募集します
東北大学×仙台歯科医師会×仙台市が推進している
デンタルフロスを使ったオーラルケアの3か月間の
トライアルにチャレンジしてみませんか。

チャレンジャー求む！



■トライアルで何がかわるの？

欧米では当たり前の「デンタルフロスの使用」を毎日の歯みがき前に習慣づけることで
爽やかな息 × 健康な歯肉 × 輝く白い歯を手に入れよう
トライアル期間でフロスパワーを感じるはず

■トライアル期間

令和6年10月末～令和7年1月末



職員用掲示板でPR

- 応募状況 : 1週間を待たず定員100名に達した(男性53名、女性47名)
- 継続支援 : 令和6年12月掲示板で周知「忘年会シーズン！呑んでもフロスを忘れずに」
- 事業評価 : トライアル期間終了アンケートを実施

尿ナトリウム測定を活用した健康づくり 全市展開スタート

高血圧予防に重要な「塩」と「野菜・果物」の摂取バランスを『見える化』

- 健康日本21（第三次）のアクションプランにおいても、高血圧予防のためにナトリウムを意識した保健指導等が示されており、本市でも尿ナトリウム測定を効果的に活用し市民の健康づくりに活かしていくこととしている。
- 東北大学東北メディカル・メガバンク機構様にご協力いただき、一般社団法人ナトリウム普及協会様とナトリウム計借用の覚書を結び、令和6年度から市民を対象とした健康づくり講座などにおいて尿ナトリウム測定を全区で実施している。

尿ナトリウムとは

「尿ナトリウム」とは、尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比で、尿検査により測定。

食塩に含まれるナトリウムはとり過ぎると血圧を上昇させる働きがあり、野菜や果物に多いカリウムはナトリウムを体外に排出し、血圧を低下させる働きがある。食事でのナトリウムと血圧が強く関連することが明らかになっており、ナトリウムを低くすることが高血圧・循環器病予防に有効である。

食事で摂取したナトリウムとカリウムは大部分が尿へ排泄されるため、尿ナトリウムを測定することで、食事のナトリウムを簡単に把握することができる。

ナトリウムを下げするためには、食塩（ナトリウム）の過剰摂取を減らし、カリウム（野菜や果物、きのこ類、いも類に多く含まれる）多く含む食事をすること有効であり、まずは、尿ナトリウム測定で自身の食塩と野菜等の摂取バランスを把握することが重要。

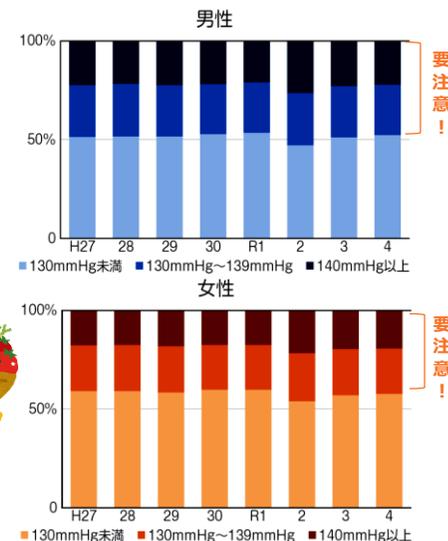
尿ナトリウム測定の本年度の取り組みと今後の展望

- これまで、若林区を中心に実施してきた尿ナトリウム測定を、令和6年度から各区でも各健康相談会等の場で実施。
- 測定結果を踏まえた食生活指導では、食塩摂取量を「減らす」ことが中心だった指導内容から、カリウムの多い食材を「食べましょう」とオススメすることで、無理なく高血圧対策に取り組めるようになった。
- 今後、測定結果を踏まえた指導による高血圧対策の成果（地区診断等による地域での変化）もみていきたい。
- あわせて、尿ナトリウム測定できる場所・機会を増やす取り組みを進めていく。



仙台市民の血圧値

有所見（収縮期130mmHg以上）の割合は、男女とも4割程度に上る。〔出典〕国保データベース



尿ナトリウム測定を実施した教室の様子



参加者の反応

- 高血圧予防として、減塩という言葉はよく聞いていたが、ナトリウムという考え方を知ることができた。
- 野菜や果物のとり方について見直したいと思った。
- いつも食卓で塩分が多いのではないかと色々気にして過ごしていたが、数値がよかったので安心した。今後も気を付けていきたい。
- 尿ナトリウムを測定する機会はあまりないため、初めて測定できてよかった。

担当者の所感

- 最初に尿ナトリウムを測定し結果を聞いたうえで栄養講話を行ったことで、参加者が自分事として捉える動機づけとなり、自身の食事を振り返る機会となっていた。