

未来へつなげる 「健康の都 せんだい」

～ ころもからだも いきいきと ～



仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）
アクションプラン

第1章 アクションプラン策定にあたって

- 1. アクションプラン策定の趣旨・目的 3
- 2. アクションプラン策定の主な範囲と進捗管理 4

第2章 「自然に健康になれる“まちづくり”」に向けて

～組織横断的な連携による健康づくり～

- 1. 重点的な視点とロードマップ 7
- 2. 組織横断的な健康づくり推進に向けた体制 8
- 3. 自然に健康になれる“まちづくり”に向けた関連イメージ 9
- 4. 自然に健康になれる“まちづくり”に向けた重点的な取り組み 10
 - (1) ロゴマークを活用した健康づくり
 - (2) 産学官連携による「自然に健康になれる“まちづくり”」
 - (3) 歩きたくなる、歩きやすい“まちづくり”

第3章 「市民の健康的な生活習慣の定着」に向けて

～保健事業担当部署のさらなる健康増進への取り組み～

- 1. 重点的な視点とロードマップ 14
- 2. ライフステージごとのアクションプラン 16

第1章

アクションプラン策定にあたって

1. アクションプラン策定の趣旨・目的

「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、多様な担い手が役割を発揮し、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くこととしています。

本アクションプランは、より実効性のある取り組みを推進するため具体的な方策や重要な視点等をまとめ、全庁※1の共通認識と連携・協働の充実を図るとともに、保健事業担当部署※2のより効果的な施策の実施により市民の健康づくりに寄与することを目的としています。

（※1「全庁」：企業局等を含む全庁 ※2「保健事業担当部署」：区役所・総合支所を中心とした保健事業を担当する部署とその主管課）

各章の概要

【第1章】アクションプラン策定にあたって

アクションプラン全体の概要を掲載しています。

【第2章】「自然に健康になれる“まちづくり”」に向けて ～組織横断的な連携による健康づくり～

健康づくりの推進には、様々な担い手が役割を発揮し、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、保健事業担当部署以外の部署も含め幅広い部門・部署との共通認識を深め、連携して取り組みたい内容を中心に掲載しています。（対象：全庁）

- ・健康づくりは、「自然に健康になれる“まちづくり”」が重要であること、その実現を目指すことを、全庁的に共通認識を図る。
- ・健康づくり以外の分野・部門の取り組みにおいても、副次的に健康づくりに寄与する取り組みがあることから、あらゆる分野において、健康づくりの視点も持ちながら事業の充実を図る。
- ・多様な分野・部門の取り組みの「共通の目的」や「関連するもの」を見える化することで共通認識を持ち、関連する部門が連携して双方の目的達成になるような事業展開を行うことで、連携による相乗効果につなげる。

【第3章】「市民の健康的な生活習慣の定着」に向けて ～保健事業担当部署のさらなる健康増進への取り組み～

健康づくりの担い手でもある市民自らが『健康的な生活習慣の獲得・定着』ができるよう、市民を取り巻く関係機関と連携し健康づくりに向けた取り組みをより具体的に推進するために、特に重点的な視点等を掲載しています。（対象：保健事業担当部署）

- ・保健事業担当部署に対して、「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」の目標を達成に向けて、市民の健康づくりに直接的に働きかけるための具体的な行動例を示し、関係部署での共通認識を図り、目標達成を意識した効果的な事業展開を行う。
- ・健康づくりや生活習慣病重症化予防等の課題解決のために、ライフステージごとの重要な視点について取り組みを強化する。

なお、「誰も取り残さない健康づくりの展開」においては、「仙台市ダイバーシティ推進指針」に基づき、市民一人ひとりの様々なちがいが生じる個別のニーズや価値観があることに留意し、多様な視点や考え方を踏まえながら推進します。

2. アクションプラン策定の主な範囲と進捗管理

(1) 対象期間

本アクションプランの対象期間は令和6年度から令和12年度とし、特に令和6年度から令和9年度の内容を中心に掲載しています。



(2) アクションプラン策定の主な範囲

推進の視点1のうち、「1 栄養・食生活」「2 身体活動・運動」、それらを支える推進の視点2の「社会環境の改善・整備」を中心に掲載しています。

なお、「3 こころの健康・社会とのつながり」「4 飲酒・喫煙」「5 歯と口の健康」の一部についても触れています。

※「5 歯と口の健康」については、『仙台市・歯と口の健康づくり計画（第3期）アクションプラン』に詳細を掲載しています。



2. アクションプラン策定の主な範囲と進捗管理

(3) 進捗管理

仙台市地域保健・保健所運営協議会で報告している「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」の取り組み事業一覧をもとに、毎年自己評価を行います。

進捗管理シート（別紙）

「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」で定めた計画の達成状況や定性目標に向けた進捗状況を踏まえ、実績（取り組み内容や成果等）について自己評価し、下記のとおり、◎～×を付すこととする。あわせて、次年度の計画を立てる。

- ◎… 目標の達成に向け、予定を上回る成果があり、進捗状況が良好であると判断されるもの。
- … 目標の達成に向け、予定どおり進んでおり、進捗状況が順調であると判断されるもの。
- △… 目標の達成に向け、一部で予定どおり進んでおらず、進捗状況がやや遅れていると判断されるもの。
- ×… 目標の達成に向け、予定どおり進んでおらず、進捗状況が遅れていると判断されるもの。

第2章

「自然に健康になれる“まちづくり”」 に向けて

～ 組織横断的な連携による健康づくり ～

1. 重点的な視点とロードマップ

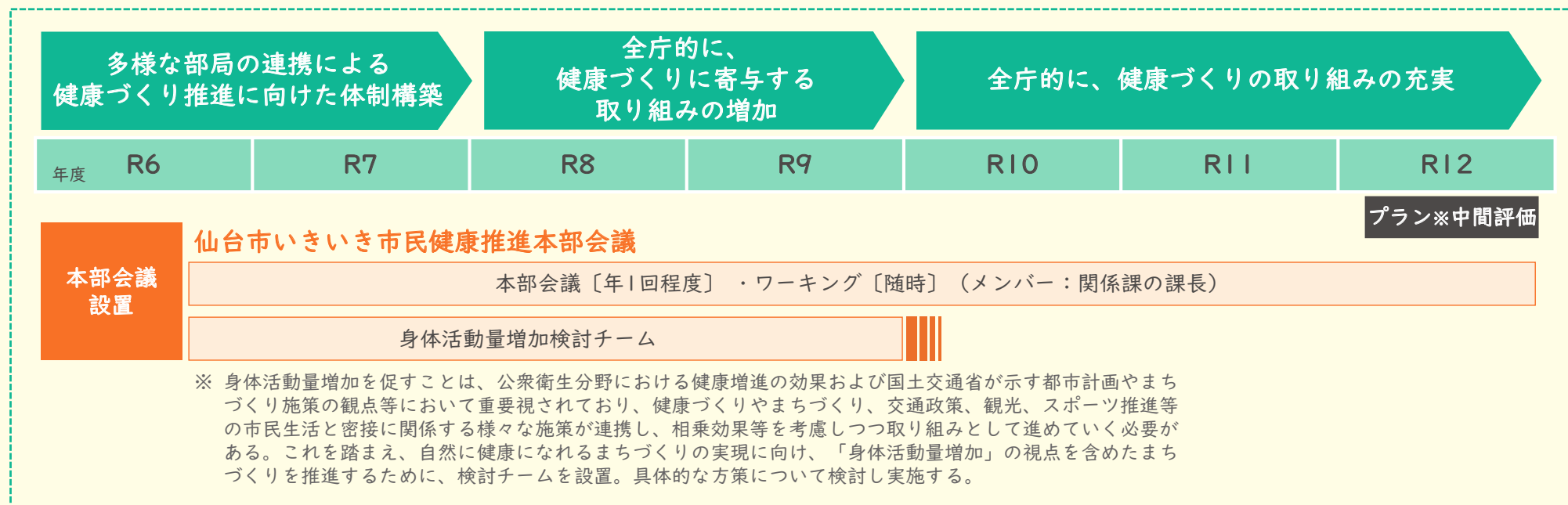
健康づくりに資する考え方や視点は、まちづくりや経済、子育て、文化観光等、様々な分野における取り組みの中にも存在しています。健康づくりに取り組むうえで、他分野の要素の取り込みや他部門の視点からアプローチをしたり、また、他分野・部門の取り組みにおいても健康づくりの視点を取り入れるなど、あらゆる分野において健康づくりにも取り組める仕組み・仕掛けづくり等の環境整備を行うことは、市民やまちづくりに対する様々な取り組みの相乗効果も期待できます。

だれもが日常生活の中で自然に健康づくりに取り組めるよう、庁内の様々な部門とも定期的に関連事業の共有・進捗管理を行うとともに、多様な関係団体とも積極的に連携・協働し、「健康づくりに取り組める環境整備」、そして、「多様な分野の事業充実の基盤としての健康づくり」の推進により、人もまちもいきいきとした「健康の都 せんだい」の実現を目指します。

ロードマップ

健康寿命の延伸

健康づくりに関する行動を意識する人、実践する人の増加



プラン※中間評価

※プラン＝仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）

2. 組織横断的な健康づくり推進に向けた体制

「仙台市いきいき市民健康推進本部会議」設置の趣旨・経緯

「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」では、「健康状態の改善」と「社会環境の改善・整備」の2つの視点から、多様な担い手が積極的に連携・協働し、健康づくりを進めることとしています。

担い手の一つである行政の役割として、「庁内関係課、そして、健康づくりが主な目的でなくても健康増進につながる側面がある事業担当部署も含め、組織横断的に連携し、健康づくりが推進されるよう幅広い視点で取り組みます。」と挙げていることも踏まえ、全庁的な推進体制を新たに設置し、組織横断的に連携し健康づくりを効果的に推進します。

仙台市民の健康実態としては、生活習慣に関連する指標が悪化傾向にあり、従来の健康づくりの取り組みだけでは限界があることを踏まえ、健康に関心の薄い人も含めた誰もが日常生活の中で健康づくりに取り組める仕組み・仕掛けづくりが必要であり、そのためには、“自然に健康になれる環境づくり（社会環境の改善・整備）”が重要となります。

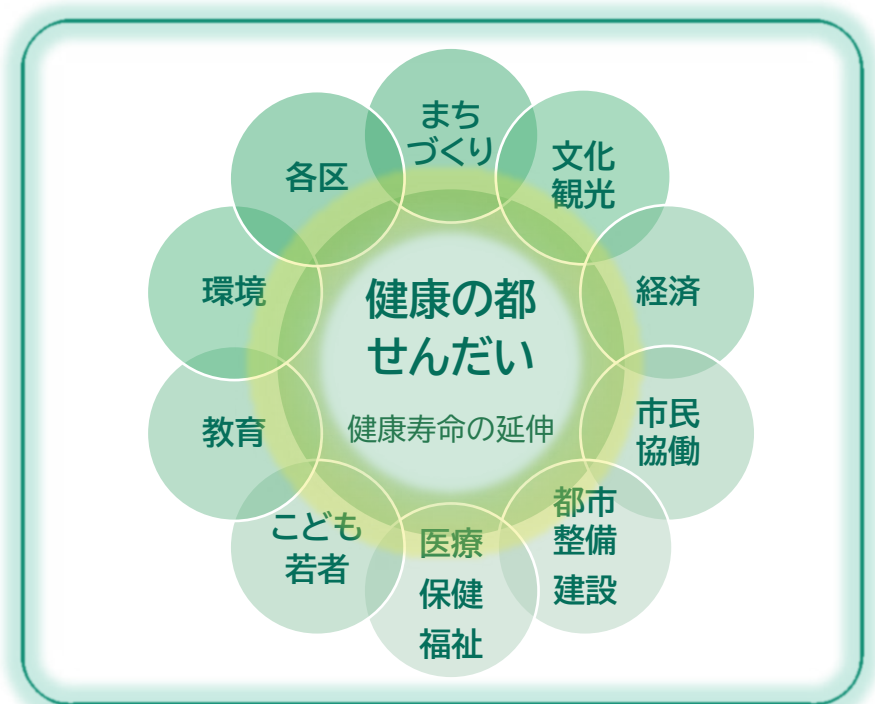
以上のことから、組織横断的に連携し健康づくりを推進する体制として、仙台市いきいき市民健康推進本部会議とともに、具体的な取り組みを協議するワーキンググループを設置しました。（令和6年度）

本部会議で目指すこと

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、
市政の様々な分野の取り組みの中にも存在する。



市政の様々な取り組みの中に健康づくりの
視点を取り入れ、組織横断的に連携することで、
一体的に市民の健康づくりを後押しする
仕組み・仕掛けづくりを推進し、
健康寿命の延伸を目指す。



3. 自然に健康になれる“まちづくり”に向けた関連イメージ

健康の都 せんだい

Sports City SENDAI

スポーツに親しみ、楽しむ

- ・アクティブライフスタイルの推進
- ・地域コミュニティ活性化につながるスポーツ機会の充実
- ・スポーツを核としたにぎわいの創出

トレッキング

ハイキング

遊び場

遊歩道

交流

スポーツを楽しむ

ウォーキング
ツーリズム

滞在

観光魅力の創出

祭り

歩いてめぐる

ボラン
ティア活動シビック
プライド

社会参加

地域個性

商店街
活性化

地域づくり

地域の魅力発見と賑わい創出

- ・愛着の持てる地域づくり
- ・市民協働による地域の魅力の発信

特産

食べて巡る

食育推進

食環境整備

- ・「仙台伊達なマルシェ - だてまる」
- ・食品表示の適正表示

旬の香り市

エシカル

スタート
アップ

マルシェ

ライフ
サイエンスイノ
ベーションフード
テックオープン
データ

スマートシティ

産学官連携による大胆な規制改革の推進や先端サービス創出

- ・仙台市×東北大学スマートフロンティア協議会

【分科会】ゼロカーボンシティ ウェルネス まちのレジリエンス まちの活性化・回遊

収穫体験

健康的な食生活

レクリエー
ション農園

給食

データ
連携基盤

グリーンインフラの推進

公園緑地等の充実

- ・都市公園の機能再編
- ・身近な公園整備・再整備
- ・勾当台公園の再整備によるにぎわい創出とまちの回遊性向上

リフレッシュ

自然観察

花壇づくり

居心地の
良い滞在・
歩行空間

まちの回遊性向上

都心の賑わいや回遊環境の整備

- ・まちなかウォークブル推進
- ・まち再生・まち育て活動支援
- ・自転車通行空間の整備

エリア
マネジメント

目的地

賑わい

協働

回遊

花とみどりを活用したまちづくり

みどりの活動への参加

- ・未来の杜せんだいネット「ハナミドリエ」
- ・緑の活動団体認定制度

緑化

ゆとり

環境美化活動

街なかを歩く

せんだい
スマート

公共交通の利用促進

自家用車から公共交通への利用転換

- ・公共交通の利用による外出機会の増加と歩くことへの意識の醸成
- ・利用しやすい公共交通の環境整備

モビリティ
マネジメント自転車
通行空間シェア
サイクルユニバーサル
デザイン

公共交通の利用

日常を脱炭素化

環境にやさしい ライフスタイルへの転換

- ・脱炭素モビリティ
- ・高断熱・高気密住宅
- ・ごみ減量・リサイクル

食品ロス
削減

脱炭素

防災

・・・キーワード

4. 自然に健康になれる“まちづくり”に向けた重点的な取り組み

(1) ロゴマークを活用した健康づくり

趣旨

多様な分野・部門が各事業の中で健康の視点をプラスしつつ、「SENDAI 健康プラスロゴマーク」を共通して活用することで、関連する取り組み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すことで健康づくりを身近に感じてもらい、健康づくりを後押ししていく。

ロゴデザインの意味

杜の都をイメージさせる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。

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。



いきいき市民健康プラン（第3期）の全体像の一部



活用方法

【庁内】 庁内各局における健康づくりに寄与する取り組みへの掲載

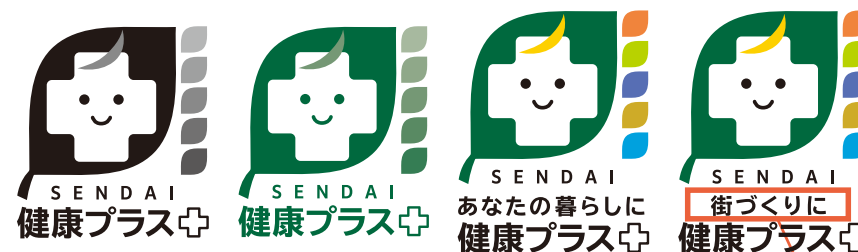
【庁外】 地域・職域保健に関わる各団体の取り組みへの掲載

※各者の掲載実績について進捗管理し、活用促進に努める。

〈活用具体例〉

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

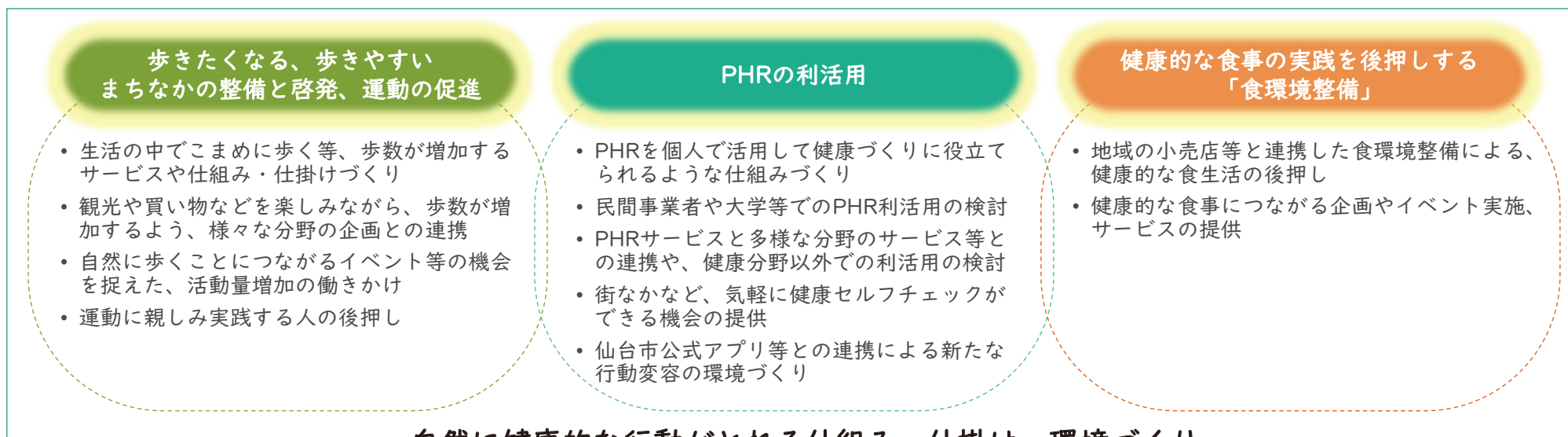
ロゴパターン例



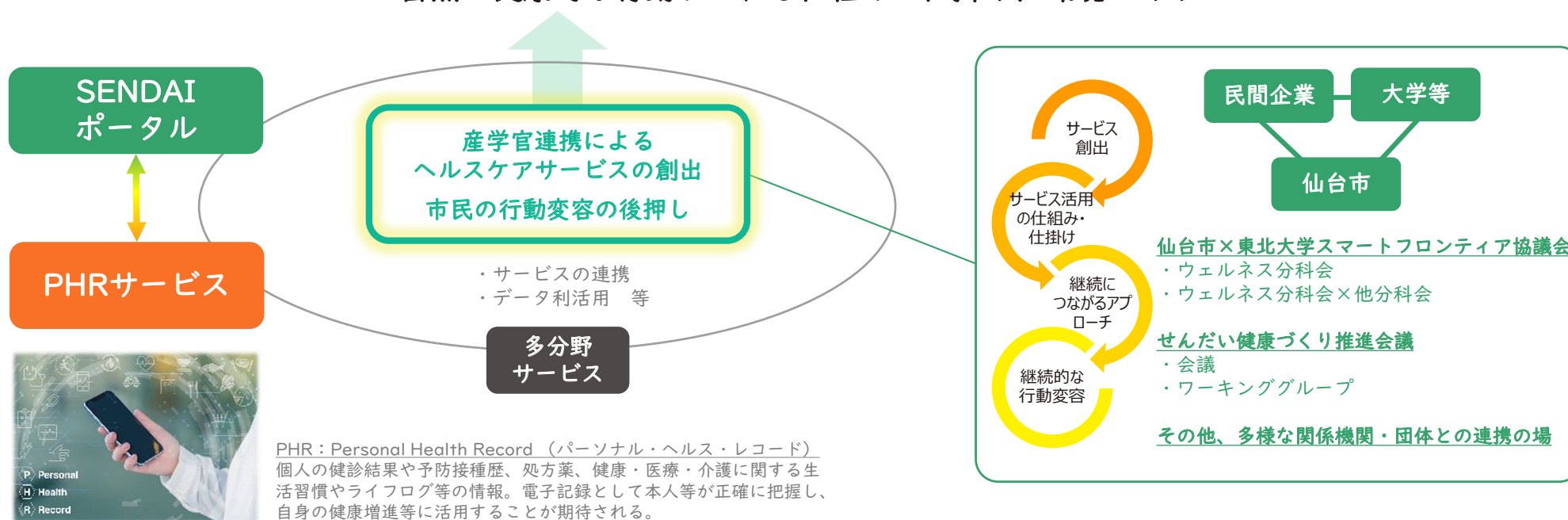
事業内容に適した
文言にアレンジ可能

4. 自然に健康になれる“まちづくり”に向けた重点的な取り組み

(2) 産学官連携による「自然に健康になれる“まちづくり”」



自然に健康的な行動がとれる仕組み・仕掛け、環境づくり



イメージ図

4. 自然に健康になれる“まちづくり”に向けた重点的な取り組み

(3) 歩きたくなる、歩きやすい“まちづくり”

公民連携によるウォーカブルなまちづくり、ウォーキングツーリズム等の観光、身体活動量増加を目指す健康やスポーツ、体を動かしたり憩いや交流・集いの場の拠点である公園、公共交通、そして、各事業をつなぐサービスや地域活動支援事業など、各施策が連携しながら健康の視点をプラスする。



目指せ！1日の平均歩数UP

【目標】

20-64歳	8,000歩
65歳以上	6,000歩

重点取り組み地域：定禅寺通・西公園、一番町、仙台駅東口

プラスする健康の視点や連携の例

- 各分野のイベント等と、歩くことを促す仕掛けの連動
- 副次的に歩くことが増えるようなイベント等の実施
- 各分野の企画等のインセンティブ付与や情報発信等は、PHRサービスやSENDAIポータルを活用する

まちなかウォーカブルの推進

- まちづくり協議会等による賑わい創出や回遊性向上に資する公共空間利活用への支援
- 居心地が良く巡り歩きたくなるウォーカブルなまちなかの形成（都心まちづくり課）

ウォーキングツーリズムの充実

- 自然や歴史を楽しみながら歩くウォーキングツーリズムの推進
- 市内中心部では、「歩いて発見 伊達なまち」をテーマに、まち歩きコンシェルジュによるコース提案や、ツアー等を開催
- 観光名所などの観光サイン整備（観光課）

アクティブライフスタイルの推進

- ひと駅前で降りてウォーキングするなど日常生活への「スポーツ」の取入れを推進（スポーツ振興課）

産学官連携の推進

- 仙台市×東北大学スマートフロンティア協議会のウェルネス分科会、まちの活性化・回遊分科会の取り組みとの連携
- SENDAIポータルとの連携手法の検討
- MaaSを活用した回遊の促進（プロジェクト推進課）

歩くことを後押しする環境整備

- まちなか歩数表示補助事業による日常生活での歩数増加のための環境整備
- アールークワーク仙台における健康情報の発信およびウォーキングイベント補助事業による身体活動量増加につながる啓発・支援
- 「健幸ウォーキングマップ」（健康増進センター作成）の利活用
- PHRサービスを活用した自身の歩数の見える化と、歩数に応じた身体活動量増加のアプローチ（健康政策課）

地域の魅力と回遊向上 (Fun,Fan,Find青葉事業)

- 西公園開園150周年記念事業（まち歩き等のソフト事業）
- イベント情報収集と地域住民への情報発信
- 仙台MaaSを活用したスタンプラリー（青葉区まちづくり推進課・家庭健康課）

健やかな心身を育む公園整備と利活用

- 誰もが訪れたい魅力ある公園の整備
- 憩いや賑わい、交流、遊びや運動など多様な体験を可能とする公園の利活用（公園管理課・公園整備課）

公共交通の利用促進

- 公共交通の利便性向上
- モビリティ・マネジメントの推進（公共交通推進課）

歩きやすいまちなかの環境整備

- 歩行者空間の創出
- 自転車通行空間の整備（交通政策課）



地域経済活性化

交流・社会参加

活動量増加

憩いの場

第3章

「市民の健康的な生活習慣の定着」 に向けて

～保健事業担当部署のさらなる健康増進への取り組み～

1. 重点的な視点とロードマップ

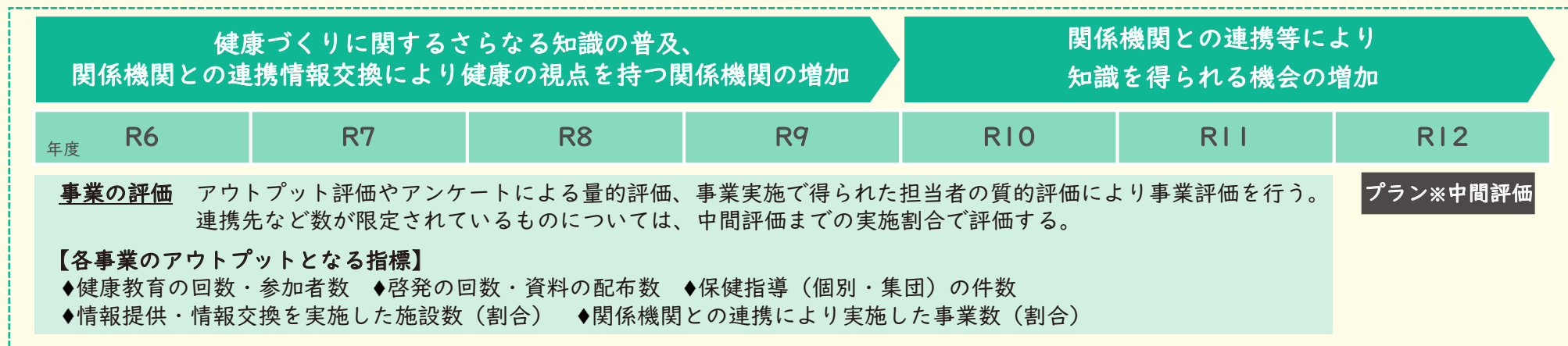
第2期いきいき市民健康プランの最終評価では、一次予防や生活習慣に関連する指標が悪化している傾向がみられました。健康づくりや生活習慣病重症化予防等の啓発支援についてはこれまでも各ライフステージの事業において実施してきましたが、より効果的な対策を推進するため **①糖尿病対策 ②高血圧対策 ③適正体重にある人の増加** を重点項目とします。

推進にあたり、保健事業担当部署では各ライフステージ特有の健康づくりとともに、ライフコースアプローチの視点も取り入れた対策が重要です。そのために、全てのライフステージの市民を対象に健康的な生活習慣の獲得定着ができるよう支援します。市民一人ひとりが健康づくりの担い手となり実践していくために、市民だけではなく市民を取り巻く関係機関に対し直接的に働きかけを行い、共通認識のもと健康づくりに取り組むことで知識が得られる場の増加や実践しやすい環境づくりを行い、地域全体で健康寿命の延伸を目指します。

ロードマップ

健康寿命の延伸

健康づくりに関する行動を意識する人、実践する人の増加



※プラン＝仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）

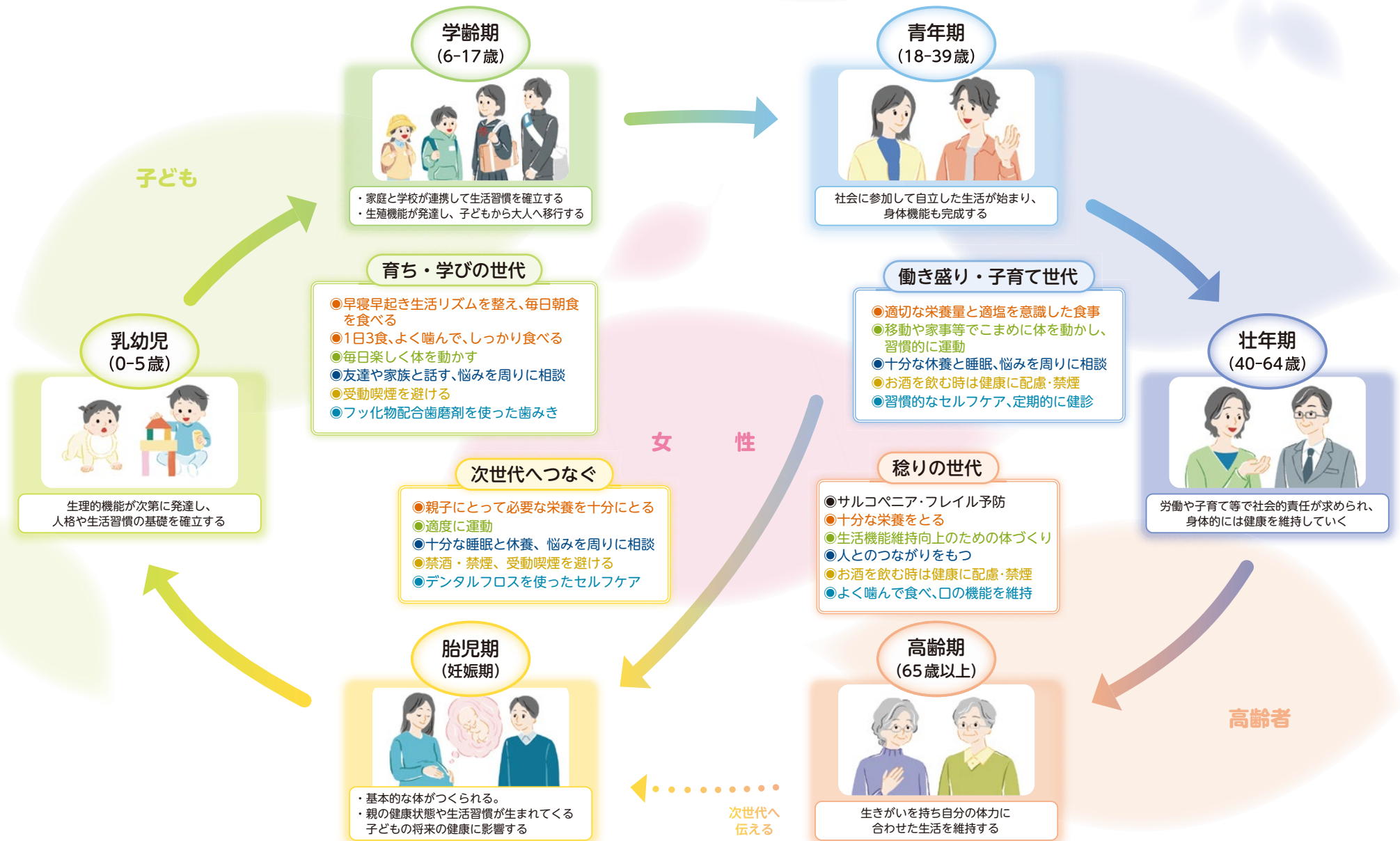
【連携する関係機関】

- ◆保育所（園）、幼稚園、認定こども園 ◆子育て支援センター ◆児童館 ◆子育てサークル、サロン ◆小・中・高等学校 ◆専門学校
- ◆大学、短期大学 ◆大学生協 ◆PTA ◆職域 ◆商工会議所 ◆商業施設 ◆地域包括支援センター ◆社会福祉協議会 ◆市民センター
- ◆図書館 ◆町内会 ◆民生委員 ◆老人クラブ ◆医療保健関係団体（医師会、薬剤師会、栄養士会、看護・介護団体）◆医療機関
- ◆薬局 ◆健康増進センター ◆特定給食施設等 ◆食品関連事業者 など

16ページからのライフステージごとのアクションプランについては、それぞれの項目について、従来の取り組みに加える視点について記載しています。

1. 重点的な視点とロードマップ

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）より抜粋

2. ライフステージごとのアクションプラン【胎児期(妊娠期)】



胎児期は、基本的な体がつくられ、親の健康状態や生活習慣により将来の健康に影響を受ける時期。
妊娠期は、妊娠に伴う女性特有の健康課題および胎児への影響があることを知り生活を整える時期。

項目	取り組みの視点	取り組みにより目指す市民の変化
糖尿病対策	- 妊娠中にインスリンの効きが悪くなり糖代謝異常が起こりやすいこと - 糖尿病が引き起こす妊婦の体および胎児への影響 - 妊婦健康診査で血糖値測定を行うことの意義 - 食事の仕方が血糖値へ影響することを踏まえた妊娠期の食事量の提示や野菜の摂り方の工夫	- 血糖と生活習慣の関係についての知識を持つ人の増加（○） - 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2食以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合の増加（■）
高血圧対策	- 妊娠中は全身の血液量の増加やホルモンの影響により高血圧になりやすいこと - 妊婦健康診査やその他の機会を活用し、自身の血圧を測定することの意義 - 適塩・減塩や野菜摂取が血圧に関わることから、目標量の摂取ができるよう食事を工夫すること	- 血圧と生活習慣の関係について知識を持つ人の増加（○） - 減塩に取り組む人の増加（▲）
適正体重	- 妊娠中の適正な体重増加が胎児の健康な成長につながること - 肥満ややせを起因とした妊婦の体および胎児への影響 - 妊婦健康診査やその他の機会を活用し、体重測定の機会を持つこと - たばこ（喫煙および受動喫煙）が及ぼす胎児の発育への影響	- 肥満ややせを起因とした妊婦の体および胎児への影響について知識を持つ人の増加（○） - 喫煙している妊婦の割合の減少（△）

毎年評価： 事業毎のアンケート（○） 中間評価： 健康意識調査（■）、宮城県食育・食生活実態調査（▲）、3～4か月児育児教室問診（△）

実施の場面（事業等）

妊娠届出時面談、母親教室、両親教室、妊婦歯科健康診査など

啓発媒体（必要時、記載内容の見直し）

子育てサポートブック「たのしねっと」、妊娠出産子育てマイプラン、妊婦歯科健康診査リーフレット、アプリ「せんだいのびすくナビ」、ホームページ など

2. ライフステージごとのアクションプラン【乳幼児期・学齢期】



乳幼児期・学齢期は、生理的機能が発達し、生活習慣が確立していく時期。

項目	取り組みの視点	取り組みにより目指す市民の変化
糖尿病対策	- 習慣的な甘味飲料等（単純糖質）の摂取がこどもの体へ及ぼす影響と望ましい水分摂取について - 朝食欠食は食後の血糖の急上昇につながるため、3食食べることが重要 - 野菜の摂取は血糖の上昇を穏やかにする効果があるため、野菜を先に食べることが有効 - 適度な運動が糖尿病と関連がある肥満予防につながる	- 血糖と生活習慣の関係について知識を持つ人（児童、生徒、保護者）の増加（○） - 甘味飲料を飲んでいる幼児の割合の減少（◇） - 朝食を食べる児童、生徒の割合の増加（▲） - 身体を動かす遊びや運動をしている生徒の割合の増加（■）
高血圧対策	- 食塩（ナトリウム）が多い食事は腎臓への負担が大きいことや味覚の発達のために、適塩、薄味が必要であること - 食事中的ナトリウム比を下げることで高血圧予防に有効であるため、野菜や果物を目標量に近づけて食べる - 適度な運動が高血圧と関連がある肥満予防につながる - たばこに含まれるニコチンが血圧を上昇させること	- 血圧と生活習慣の関係について知識を持つ人（児童、生徒、保護者）の増加（○） - 薄味を心がけている人の増加（○） - 身体を動かす遊びや運動をしている生徒の割合の増加（■） - たばこが健康に及ぼす影響を知る生徒の割合の増加（■）
適正体重	- 肥満ややせがさまざまな健康障害を引き起こすこと - 適切な食事量を摂り生活リズムを整えることが適正体重の維持につながる - 肥満予防につながる噛む力の育成 - 学習以外のスクリーンタイムを減らし、十分な睡眠時間および体を動かす時間を確保すること	- 肥満ややせを起因とした健康への影響について知識を持つ人（児童、生徒、保護者）の増加（○） - 肥満傾向にあるこどもの減少（◇） - 生活リズムが決まっている幼児の割合の増加（◇） - 身体を動かす遊びや運動をしている生徒の割合の増加（■）

毎年評価： 事業毎のアンケート（○）、幼児健康診査（◇） 中間評価： 健康意識調査・思春期の健康づくり意識調査（■）、児童生徒健康実態調査（▲）

実施の場面（事業等）

3～4か月児育児教室、離乳食教室、幼児健康診査、施設訪問（保育所（園）・幼稚園・認定こども園・児童館・学校）、地区健康教育、学校保健委員会、給食施設指導など

啓発媒体（必要時、記載内容の見直し）

育児教室・離乳食教室・幼児健康診査配布資料、こどもの食べる力のサポートブック（仮） など

2. ライフステージごとのアクションプラン【青年期・壮年期】



青年期・壮年期は、ライフスタイルの変化にあわせ自立した生活を送り、健康を維持していく時期。

項目	取り組みの視点	取り組みにより目指す市民の変化
糖尿病対策	・糖尿病のメカニズムおよび合併症（腎症、歯周病含む）について ・欠食、野菜の摂取不足、習慣的な甘味飲料等（単純糖質）の摂取などの食習慣が血糖の上昇に影響すること ・肥満・喫煙が血糖の上昇に影響すること ・運動はインスリンの効果を高めて、血糖値を下げる効果があること ・健診結果でHbA1c（血糖値）やBMIを確認し、生活習慣の改善に活かすこと ・健診を毎年受診し、経年変化を見ることで、必要時には受診すること ・飲酒の際の糖質を多く含むアルコールや、つまみの摂り方に注意が必要なこと	・血糖と生活習慣の関係についての知識を持つ人の増加（○） ・喫煙の健康影響について理解している人の増加（■） ・糖尿病が引き起こす合併症を認知している人の増加（■） ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を認識している人の増加（■） ・治療中断者、要医療者の受診率の増加（◇） ・定期的な健康診断の受診者の割合の増加（■）
高血圧対策	・高血圧のメカニズムおよび合併症について ・ストレス過多、睡眠不足、飲酒、喫煙、肥満が高血圧の要因となること ・有酸素運動は自律神経のバランスを整え、血管を広がりやすくすることで、血圧を下げる効果があること ・健診結果や家庭での血圧測定により血圧値を確認し、生活習慣の改善に活かすこと ・健診を毎年受診し、経年変化を見ることで、必要時には受診すること ・尿ナトリウム比測定により食塩摂取目標量と自身の食塩摂取の差を把握し、適塩・減塩に活かすこと	・血圧と生活習慣の関連について知識を持つ人（○） ・ナトリウム比について知る人の増加（○） ・定期的な健康診断の受診者の割合の増加（■） ・喫煙の健康影響について理解している人の増加（■） ・日常的にストレスを感じている人の減少（■） ・減塩に取り組む人の増加（▲） ・適度な運動、身体活動に取り組む人の増加（■）
適正体重	・肥満ややせに起因した健康障害について ・就寝前の食事や睡眠時間の不足は肥満につながりやすいため、生活リズムを整えることが重要であること ・運動によりエネルギー消費量を増やすことが、肥満予防につながる ・食事や間食によるエネルギーの過剰摂取や野菜が不足する食事は肥満につながるため、適切な食事量や栄養バランスの整った食事が重要であること ・定期的な健診受診や体重測定により体重やBMIの変化を確認し、生活習慣の改善に活かすこと	・肥満ややせによる健康への影響について知る人の増加（○） ・就寝前の飲食をしない人の増加（◇） ・適度な運動、身体活動に取り組む人の増加（■） ・自分の食事の適量を知っている人の増加（■） ・甘味飲料を習慣的に飲む人の減少（■） ・定期的な健康診断の受診者の割合の増加（■）

毎年評価： 事業毎のアンケート（○）、健診等（◇）

中間評価： 健康意識調査（■）、宮城県食育・食生活実態調査（▲）

実施の場面（事業等）

各種母子保健事業、地区健康教育、健診事後指導、月間行事、地域イベント、大学や職域との連携事業、20歳のデンタルケア、歯周病検診 など

啓発媒体（必要時、記載内容の見直し）

健診時の情報提供チラシ、ホームページ掲載資料、歯周病検診リーフレット など

2. ライフステージごとのアクションプラン【高齢期】



高齢期は、加齢に伴う健康課題を知り自分の体力に合わせた生活を維持する時期。

項目	取り組みの視点	取り組みにより目指す市民の変化
糖尿病対策	・糖尿病のメカニズムおよび合併症（腎症、歯周病含む）について ・加齢とともにインスリンの分泌が減少、筋肉量・活動量の低下によりインスリンの効果が得られにくくなること ・筋肉量を維持するバランスのよい食事や身体活動量の維持・増加が必要であること ・健診結果でHbA1c（血糖値）を確認し、生活習慣の改善に活かすこと ・健診を毎年受診し、経年変化を見ることで、必要時には受診すること	・血糖と生活習慣の関係についての知識を持つ人の増加（○） ・糖尿病が引き起こす合併症について知る人の増加（■） ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2食以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合の増加（■） ・適度な身体活動・運動に取り組んでいる人の増加（■） ・定期的な健康診断の受診者の割合の増加（■）
高血圧対策	・高血圧のメカニズムおよび合併症について ・加齢による動脈硬化や自律神経の働きの低下等で高血圧になりやすいこと ・血圧が高い状態が続くと、合併症のリスクが高くなることを伝える ・健診結果や家庭での血圧測定により血圧値を確認し、生活習慣の改善に活かすこと ・健診を毎年受診し、経年変化を見ることで、必要時には受診すること ・尿ナトリウム比測定により食塩摂取目標量と自身の食塩摂取の差を把握し、適塩・減塩に活かすこと ・食欲低下や脱水を防ぐこと、身体活動量の維持・増加が必要であること	・血圧と生活習慣の関係について知識を持つ人（○） ・ナトリウム比について知る人の増加（○） ・定期的な健康診断の受診者の割合の増加（■） ・減塩に取り組む人の増加（▲） ・適度な運動、身体活動に取り組む人の増加（■）
適正体重	・加齢とともに筋肉量の低下や食事摂取量の低下によりやせやフレイル状態となる危険性があること ・筋肉維持のためたんぱく質の摂取が必要であること ・食欲や咀嚼力、調理能力等に合わせた栄養バランスの整え方 ・社会参加とフレイル予防が関連していることから、交流の機会をもつこと	・肥満ややせによる健康への影響について知る人の増加（○） ・フレイルの知識を持つ人の増加（○） ・定期的な健康診断の受診者の割合の増加（■） ・通いの場等の社会参加の場に出向く人の増加（▲）

毎年評価： 事業毎のアンケート（○）、

中間評価： 健康意識調査（■）、宮城県食育・食生活実態調査（▲）

実施の場面（事業等）

地区健康教育、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施、健康相談会、市民向け講座・イベント、重症化予防事業、介護・フレイル予防事業、通いの場との連携、訪問指導、地域ケア会議 など

啓発媒体（必要時、記載内容の見直し）

介護・フレイル予防等情報提供チラシ、ホームページ掲載資料、杜の都の体操シリーズ啓発リーフレット・DVD など

2. ライフステージごとのアクションプラン すべてのライフステージ(環境整備)

項目	取り組みの視点	取り組みにより目指す変化
糖尿病対策・高血圧対策・適正体重	◎市民が自ら健康行動を選択、実践できる環境の整備を推進する ・食料品販売店等と連携し、栄養バランスの良い食事の組合せや減塩商品が手に取りやすい環境を作る ・食品関連事業者が、適切な食品表示を行えるよう助言指導を行う ・市民が歩数を意識して歩くことができるよう、まちなか歩数表示の活用を働きかける ・飲食店等の公共の場や職場等の受動喫煙防止策を推進する ◎関係機関と地域の健康に関する現状について定期的に話し合う場を設置することで、協働による健康づくりを推進するための基盤を作る ・関係機関と情報共有をするために、仙台市の健康に関する現状や仙台市で行っている事業内容、成果等を見える化した説明資料を作成する ・関係機関と接点があるあらゆる場面をとらえて、説明資料を用いた情報発信や意見交換を行いながら、定期的に話し合う機会を創出する ・関係機関の理解を得て、協働で進める事業を企画し、実施する	・だてまる取組店の増加(○) ・減塩に取り組む人の増加(▲) ・食品表示を参考にする人の増加(■) ・まちなか歩数表示に取り組む地域の増加(○) ・受動喫煙防止対策を実施する飲食店・職場の増加(■) ・関係機関への訪問等による情報共有の件数の増加(○) ・関係機関との連携事業の回数の増加(○)

毎年評価： 事業実績(○) 中間評価： 健康意識調査(■)、宮城県食育・食生活実態調査(▲)

実施の場面(事業等)

- ◎ 仙台伊達なマルシェ-だてまる(食環境整備事業)、食品表示指導、仙台市まちなか歩数表示補助事業などの活用
- ◎ 関係機関への訪問、職域への働きかけ、地域団体への訪問健康教育等での働きかけ

連携する関係機関

- ❖ 保育所(園)、幼稚園、認定こども園
- ❖ 子育て支援センター
- ❖ 児童館
- ❖ 子育てサークル、サロン
- ❖ 小・中・高等学校
- ❖ 専門学校
- ❖ 大学、短期大学
- ❖ 大学生協
- ❖ PTA
- ❖ 職域
- ❖ 商工会議所
- ❖ 商業施設
- ❖ 地域包括支援センター
- ❖ 社会福祉協議会
- ❖ 市民センター
- ❖ 図書館
- ❖ 町内会
- ❖ 民生委員
- ❖ 老人クラブ
- ❖ 医療保健関係団体(医師会、薬剤師会、栄養士会、看護・介護団体)
- ❖ 医療機関
- ❖ 薬局
- ❖ 健康増進センター
- ❖ 特定給食施設等
- ❖ 食品関連事業者 など

仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）
アクションプラン

令和7年3月

仙台市健康福祉局 保健衛生部 健康政策課

「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」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。

