

第3期 若林区健康づくり行動計画

令和7年度～令和17年度



若林区健康づくり推進キャラクター
「わかちゃん」

～元気宣言!わかばやし～

令和7年3月

若林区健康づくり区民会議

目 次

I 第3期若林区健康づくり行動計画の策定について 1

1. 若林区健康づくり行動計画策定の趣旨
2. 計画期間
3. 評価方法
4. 第3期若林区行動計画における重点事項

II 第3期ライフステージ別行動指針 4

III 分野別行動計画 5

(分野ごとの現状と課題、取り組みの方向性とライフコースの視点を取り入れた実践計画)

<推進の視点1> 健康状態の改善

◎生活習慣の改善

- 施策の分野1 栄養・食生活 6
- 施策の分野2 身体活動・運動 8
- 施策の分野3 こころの健康・社会とのつながり 10
- 施策の分野4 飲酒・喫煙 12
- 施策の分野5 歯と口の健康 14

◎生活習慣病の発症予防・重症化予防 16

○がん・循環器病・糖尿病（メタボリックシンドローム）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）・歯科疾患

<推進の視点2> 社会環境の改善・整備

◎連携・協働 18

（参考）第2期若林区健康づくり行動計画

（第2期市民健康プラン）最終評価 20

若林区健康づくり区民会議 委員名簿 21

I 第3期若林区健康づくり行動計画の策定について

1. 若林区健康づくり行動計画策定の趣旨

仙台市では、生活習慣病の増加や要介護状態になる市民の増加等の背景を踏まえ、健康的な生活習慣による疾病発症予防（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」（以下「市民健康プラン」という。）を策定しました。その後、平成22年度に第2期市民健康プランを、令和5年度には令和6年度から令和17年度までを期間とする市民健康プラン（第3期）を策定しています。

若林区では区民の健康づくり推進のための方策として、平成14年9月に若林区健康づくり区民会議を発足させ、平成15年度に健康づくりの具体的な実践活動を行うための指針「若林区健康づくり行動計画～元気宣言！わかばやし」（以下「若林区行動計画」という。）を策定しました。その後、平成23年8月には、第2期市民健康プラン期間中の活動指針として第2期若林区行動計画を策定し、健康づくり区民会議参加関係機関をはじめ地域団体等との連携のもと健康づくりの推進に取り組んできました。

第3期若林区行動計画では、市民健康プラン（第3期）の推進を基本に、第2期若林区行動計画における最終評価結果を踏まえた重点目標を加え、引き続き区民協働の健康づくりの推進を図ってまいります。

2. 計画期間

第3期若林区行動計画の計画期間は、令和7年度から令和17年度までとします。



（参考）市民健康プラン（第3期）

国の健康づくり運動「健康日本21（第三次）」の期間と合わせ、令和6年度から令和17年度までの12年間



3. 評価方法

第3期若林区行動計画における「重点目標」と「指標」、「現況値」、「目標」及び「評価」は、基本的に市民健康プラン（第3期）を活用し、若林区の現況値がわかる指標については、仙台市平均との差及びその推移を見ていきながら適切な評価方法を検討します。市民健康プランの評価の時期と合わせ、令和12～13年度に中間評価、令和16～17年度に最終評価を行います。

次期若林区行動計画については、第3期若林区行動計画の最終評価結果を市の評価結果と照らし合わせた後、策定の必要性を検討することとします。

4. 第3期若林区行動計画における重点事項

【市民健康プラン(第3期) 推進の視点1】 健康状態の改善を中心とした取り組みの推進

5つの施策の分野ごとに取り組みの方向性を示します。

また、生活習慣病の発症予防・重症化予防として、循環器病・糖尿病予防等を進めます。



市民健康プラン（第3期）の指標中、第2期若林区行動計画最終評価において悪化傾向にあった指標や大きく目標を下回っている指標については、重点的に取り組みを進めて行くこととします。

●生活習慣の改善

①栄養・食生活

指標 4：朝食を毎日食べる人の増加

②身体活動・運動

指標 12：日常生活における歩数の増加

③こころの健康・社会とのつながり

指標 16：睡眠で休養をとれている人の増加（第2期計画：睡眠による休養を十分に取れていない人の減少）

④飲酒・喫煙

指標 20：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

（第2期計画：適正飲酒量を正しく認識している人の増加）

⑤歯と口の健康

指標 28：歯周炎のある人の減少（第2期計画：進行した歯周炎の減少）

●生活習慣病の発症予防・重症化予防

・指標 33：がん検診を受ける人の増加

・指標 39：メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

【市民健康プラン(第3期) 推進の視点2】 社会環境の改善・整備

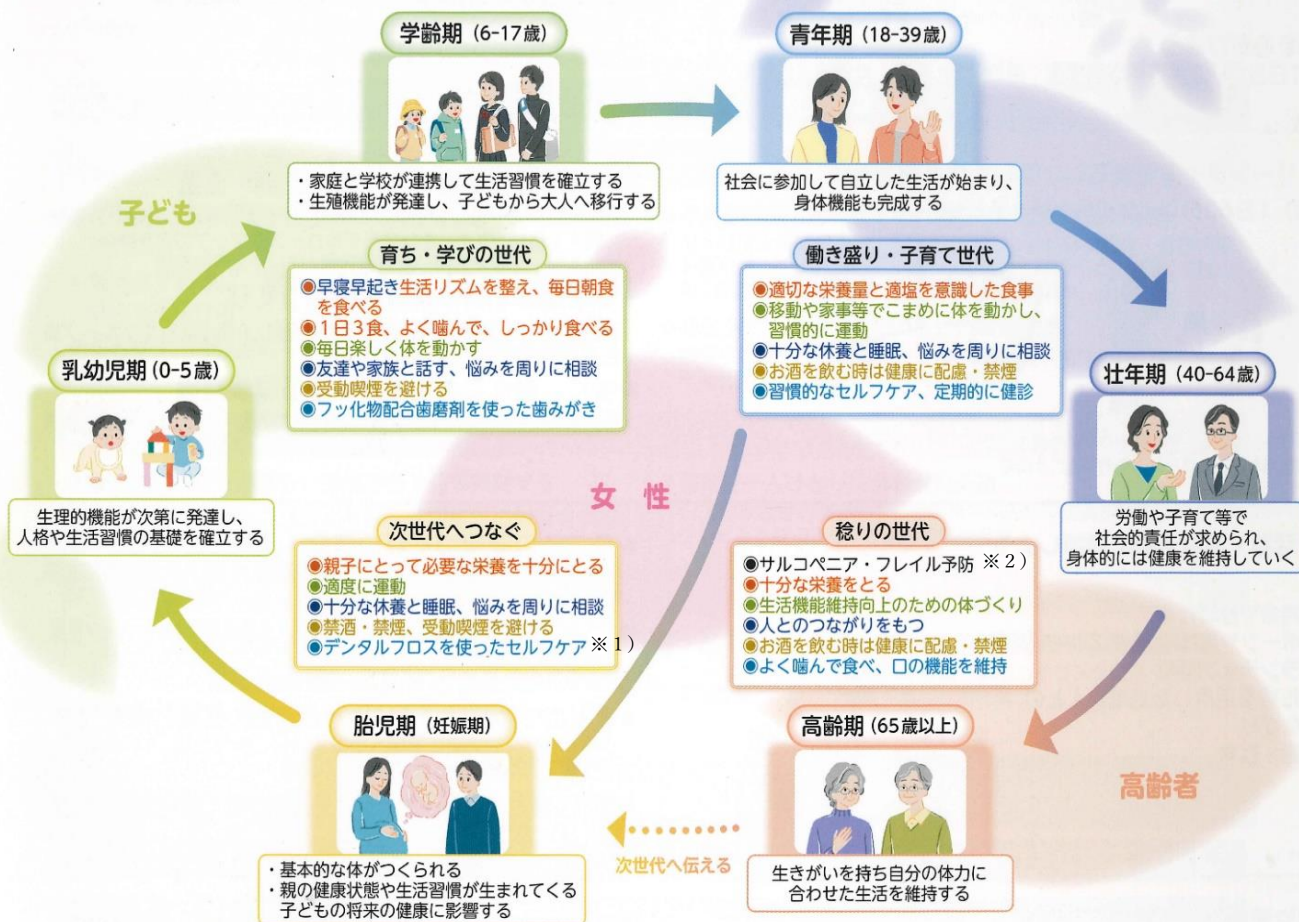
★連携・協働

地域住民や関係機関の方々と健康課題について共通認識を持ち、それぞれができる取り組みへつなげていきます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- ・ 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大きく影響を与えることや、妊婦の健康が子どもの健康にも影響することから、子どもの健康を支える取り組みを進めるとともに、妊婦の健康増進を図ることも重要である
- ・ 高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取り組みが重要である
- ・ 女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である

ライフステージごとの特徴と市民の主な目標



ライフコースの視点と取り組みの方向性

子ども

- ・ 身体活動、運動の増加により、心身の健康の保持・増進や体力の向上、肥満予防を図る
- ・ 20歳未満の人の飲酒・喫煙は、その後の健康や生活習慣に及ぼす影響が大きいことも踏まえ、中・長期的な観点で対策

高齢者

- ・ 低栄養傾向の増加を抑制により健康寿命延伸を図る
- ・ 生活機能の維持・向上のための体づくりを推進
- ・ 就学・就労を含めた社会参加の促進とそのニーズに合った支援や環境づくり

女性

- ・ 将来の健康、次世代の健康を見据えた「やせ」の予防
- ・ 女性特有の健康課題を理解しサポートする社会の推進

※1) デンタルフロス：歯間清掃用具

※2) サルコペニア・フレイル：

サルコペニア（筋肉の衰え）・フレイル（虚弱）

Ⅱ 第3期ライフステージ別行動指針



若林区健康づくり推進キャラクター
「わかちゃん」

健康標語 『朝・昼・晩 ちゃんと食べれば 健康だ!』

 若林区健康づくり推進キャラクター 「わかちゃん」		胎児期 (妊娠期)		乳幼児期 (0-5 歳)		学齢期 (6-17 歳)		青年期 (18-39 歳)		壮年期 (40-64 歳)		高齢期 (65 歳以上)			
栄養 ・ 食生活		太りすぎたり やせすぎたり しないようにし よう		親子にとっ て必要な栄 養を十分に とろう		3 食 楽 しく 食 べ よう		朝 食 を し っ かり 食 べ よう		バ ラ ン ス よ く 食 べ よう 野 菜 を し っ かり 食 べ よう				色 々 な 食 品 を と り、食 事 を 楽 し む う	
身体活動 ・ 運動		運動の習慣を 身につけよう		適度に体を 動かそう		親子で体を 使って遊ぼ う		家族や友達 と体を使っ て遊ぼう		積極的に運 動しよう		日常生活の 歩数を増や そう		外出の機会 を多くしよ う	
こころの 健康 ・ 社会との つながり		上手にストレス を解消しよう		十分な休養 と睡眠をと ろう		親子のふれ あいを深め よう		普段から家 族や友達と よく話そう		悩みを相談 できる人を 持とう		リラックス できる時間 を持とう		趣味を楽し もう 人との交流 を持とう	
飲酒 ・ 喫煙		お酒の健康影響 を知ろう		妊娠中、授乳中は禁酒、禁 煙に努めよう				お酒、たば この誘惑に 負けない		お酒を飲む時は、健康影響に配慮しよう (飲酒は 20 歳以上)					
		たばこの害を知 ろう		たばこの害から身を守ろ う						禁煙しよう(喫煙は 20 歳以上)					
歯と口の 健康		かかりつけ歯科 医を持とう フッ化物を上手 に利用しよう		妊娠中の歯 と口の健康 について知 ろう		よく噛んで 口の機能を 育てよう		はみがきに フッ化物を 上手に利用 しよう		デンタルフ ロス(歯間清 掃用具)を使 ったセルフ ケアを身に つけよう		定期的に受 診し歯周病 を予防しよ う		よく噛んで 食べて口の 機能を維持 しよう	
生活習慣病 の発症予防 ・ 重症化予防		健康管理を実行 しよう		健康的な生活習慣を身につけよう 						定期的に健 康診断を受 けよう		健診結果に 応じて生活 習慣を見直 そう		必要な医療 を早めに受 けよう	

Ⅲ 分野別行動計画

(分野ごとの現状と課題、取り組みの方向性とライフコースの視点を取り入れた実践計画)

<推進の視点 1> 健康状態の改善

◎生活習慣の改善

- 施策の分野1 栄養・食生活
- 施策の分野2 身体活動・運動
- 施策の分野3 こころの健康・社会とのつながり
- 施策の分野4 飲酒・喫煙
- 施策の分野5 歯と口の健康

◎生活習慣病の発症予防・重症化予防

- がん ・ 循環器病 ・ 糖尿病（メタボリックシンドローム）
COPD（慢性閉塞性肺疾患） ・ 歯科疾患

<推進の視点 2> 社会環境の改善・整備

◎連携・協働

◎生活習慣の改善 施策の分野Ⅰ 栄養・食生活～食を通じた健康づくり～

(市計画) 課題と取り組みの方向性

- ◎ライフステージに合わせたバランスの良い健康的な食生活の実践
- ◎幼児・学齢期から青年期を中心とした朝食摂取習慣の定着及び朝食内容の充実
- ◎幼児・学齢期を含めた若い世代からの肥満予防及び肥満改善のための食生活の実践
- ◎全ライフステージにおける減塩に対する意識の向上

(市計画) 目指す市民の姿

- ◎主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事をしている
- ◎生活リズムを整え、毎日朝食を食べている
- ◎適切な栄養量を取り、減塩を意識した食事をしている

若林区の現状と課題

- ・若林区は肥満傾向児の割合が高く、令和4年度の3歳児健診では7.8%と市平均の6.0%を上回った。
3歳児健診の他、1歳6か月児健診や2歳6か月児歯科健診等での個別指導等を強化したこと等により改善してきているが、市平均は超えており今後も継続が必要である。
- ・令和4年度市国保特定健診における収縮期血圧有所見割合は、市全体の44.8%に対し50.6%と5区中で最も高く、減塩や肥満の解消といった生活習慣改善の取り組みの強化が必要である。
- ・学齢期、青年期の朝食を食べる割合が低く、中高生は第2期行動計画策定時に比べ低下している。

	全市	若林区
令和4年度	6.0%	7.8%
令和5年度	5.6%	6.1%

(3歳児健診 肥満度15%以上児の出現率)

若林区における取り組みの方向性

- ・肥満はあらゆる生活習慣病につながる要因であり、今後も重点的に取り上げていく。また肥満対策を効果的に進めるため、「栄養」に「運動」と「休養」を加えた包括的な啓発を行っていく。
- ・乳幼児期からの健康的な生活習慣獲得のため、朝食を毎日食べる人の増加を重点目標として加える。
- ・引き続き、多職種・関係機関と連携し情報共有を図りながら、「朝食」、「減塩」、「肥満予防」を啓発。

(市計画) 重点目標

※ ●は市の目標(重点目標以外の目標)の中で若林区として重点的に取り組む目標

指 標			現況値	目標
適正体重の範囲にある人の増加	男性(20～60歳代)の肥満者の減少		27.0%	23%
	女性(40～60歳代)の肥満者の減少		18.9%	13%
肥満傾向にある子どもの減少		3歳児	6.0%	4%
バランスの良い食事をとっている人の増加			36.4%	55%
野菜摂取量の増加			293g	350g
食塩摂取量の減少			10.2g	7g

指 標		現況値	目標		現況値	目標
●朝食を毎日食べる人の増加	小学5年生	85.8%	100%	中学2年生	81.8%	100%
	男性(20歳代)	50.6%	85%	女性(20歳代)	65.4%	85%
	男性(30歳代)	60.2%	85%	女性(30歳代)	77.2%	85%

	○若林区の行動指針 ●若林区の重点目標	ライフコースの視点を取り入れた具体的な取り組み ※保健福祉センター事業（◆）の他、関係機関に働きかける取り組み（★）を含む
胎児期 (妊娠期)	○親子にとって必要な栄養を十分にとろう	下記【働き盛り・子育て世代、次世代へつなぐ】参照
乳幼児期 (0-5 歳)	○3 食楽しく食べよう ●朝食を毎日食べる人の増加	【育ち・学びの世代】・・子ども ◆幼児健診会場等におやつに関する啓発物の掲示や肥満についての情報提供
学齢期 (6-17 歳)	○朝食をしっかりと食べよう ●朝食を毎日食べる人の増加	◆幼児健診で肥満傾向にある児への指導 ★児童館等の子育て支援施設と地域課題を共有し、朝食の大切さやおやつのととり方等食生活のポイント等について機会を捉えて啓発するほか、子育て支援施設におやつに関する啓発物を掲示 ★学校保健委員会の場合等に参加し、各学校の児童の食生活、体重等についての情報収集と必要な情報の提供
青年期 (18-39 歳)	○バランスよく食べよう ○野菜をしっかりと食べよう ●朝食を毎日食べる人の増加	【働き盛り・子育て世代】【次世代へつなぐ】・・女性 ◆母子健康手帳交付時の保健指導において、妊娠期中の食事や体重管理等に関する啓発
壮年期 (40-64 歳)	○バランスよく食べよう ○野菜をしっかりと食べよう	◆食育月間や健康増進普及月間、女性の健康週間の機会等を捉えて、肥満予防や野菜摂取、減塩等の啓発 ◆食育の日を活用した食育レシピの配布等の情報提供 ◆生活習慣病予防のための教室、講話等の実施 ★給食施設対象の研修会や巡回指導時等に、健康課題の共有や食育に関する情報提供等の実施
高齢期 (65 歳以上)	○色々な食品をとり、食事を楽しもう	【稔りの世代】・・高齢者 ◆介護予防運動サポーター養成研修等の機会に高齢者の栄養について講話、リーフレット配布 ★地域サロン等に参加しフレイル予防について啓発

健康づくり区民会議の取り組み

①健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による普及啓発

- ・健康づくり寸劇上演時に体操等啓発：保育施設・幼稚園、児童館等幼児から学齢児関係施設
- ・保育施設イベント、児童館イベント等における啓発

②若林区健康づくり区民会議劇団による寸劇上演による啓発

- ・シナリオ「早寝早起き朝ごはん」の上演：保育施設・幼稚園、児童館等幼児から学齢児関係施設

施策の分野2 身体活動・運動～心身の健康を向上させる 運動習慣～

(市計画) 課題と取り組みの方向性

- ◎仕事や家事等、日常生活の中での身体活動量・歩数の増加
- ◎幼児・学齢期を含めた若い世代からの肥満予防及び肥満改善のための身体活動・運動の実践
- ◎学齢期のスクリーンタイム（スマホやテレビゲームなどスクリーンの前で過ごす時間）等の座位の減少を含めた生活習慣の改善及び運動習慣の定着
- ◎ライフステージの健康課題に合わせた運動習慣の定着、生活機能の維持・向上

(市計画) 目指す市民の姿

- ◎日常生活の中で活動量を増やす工夫をしている
- ◎習慣的に自分の状態に合った運動をしている
- ◎生活機能の維持・向上のための体づくりに取り組んでいる

若林区の現状と課題

- ・市国保特定健康診査において、メタボリックシンドローム該当者は全市の割合に比べ依然として高い。

	全市	若林区
男性	38.3%	40.3%
女性	13.7%	14.6%

(R4年度市国保特定健診 メタボリックシンドローム該当割合)

- ・第2期行動計画後半に発生した新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴う外出自粛やテレワークの拡大等の影響を受け、運動や身体活動に関し改善した項目は少ない。特に歩数は全市的に男女ともに減少が見られ、身体活動量を増やす取り組みが必要である。
- ・若林区の幼児は市平均に比べ肥満度の高い児が多く、子どもの頃から外遊びやスポーツなど、適度な運動習慣を身につけるような取り組みを進める必要がある。

若林区における取り組みの方向性

- ・「わかちゃんすごろく」やフレイル予防など、健康教育のためのツール、健康づくり寸劇等区民協働で実施している健康づくり事業の「せんだいTube（仙台市公式動画チャンネル）」での発信等、時代に即した啓発にも取り組んでいく。また、地域の中で継続利用してもらえるような取り組みを強化していく。
- ・区内スポーツ関係団体との連携事業を継続するとともに、一般市民が参加するようなイベントの機会等を捉えた啓発・体験の機会を増やしていく。

(市計画) 重点目標（●は、若林区の重点目標）

指 標		現況値	目標
肥満傾向にある子どもの減少	男子（小学5年生）	16.0%	減少
	女子（小学5年生）	10.0%	
●日常生活における歩数の増加	男性（20～64歳）	4,719 歩(20～60歳代)	8,000 歩
	女性（20～64歳）	4,342 歩(20～60歳代)	
	男性（65歳以上）	4,326 歩(70歳以上)	6,000 歩
	女性（65歳以上）	3,143 歩(70歳以上)	
運動やスポーツを習慣的にしている児童の増加	男子（小学5年生）	60.6%	増加
	女子（小学5年生）	45.9%	

	○若林区の行動指針 ●若林区の重点目標	ライフコースの視点を取り入れた具体的な取り組み ※保健福祉センター事業（◆）の他、関係機関に働きかける取り組み（★）を含む
胎児期 (妊娠期)	○適度に体を動かそう	下記【働き盛り・子育て世代、次世代へつなぐ】参照
乳幼児期 (0-5 歳)	○親子で体を使って遊ぼう	【育ち・学びの世代】・・子ども ★保育所・幼稚園等子育て関係機関との地域課題の共有による連携した啓発(チラシ配布やポスター掲示)や保護者懇談会での健康教育の実施 ★児童館等での健康教育の実施。児童館に啓発パネルを設置する、児童館だよりに掲載してもらおう等の情報提供を継続的に実施
学齢期 (6-17 歳)	○家族や友達と体を使って遊ぼう	
青年期 (18-39 歳)	○積極的に運動しよう ●日常生活における歩数の増加	【働き盛り・子育て世代】【次世代へつなぐ】・・女性 ◆健康づくりフェスティバルや保健センターまつり等において軽体操やスポーツ等の体験会や紹介を実施 ◆生活習慣病予防のための教室や講話等、健康課題に応じた内容の企画実施 ◆女性の健康週間等に啓発イベントを企画実施 ★区内スポーツ団体が主催する行事への参加時の健康教育の実施や必要な健康情報の提供 ★区内の商業施設等において、運動や食事、肥満予防等に関するパネル展の実施
壮年期 (40-64 歳)	○日常生活の歩数を増やそう ●日常生活における歩数の増加	
高齢期 (65 歳以上)	○外出の機会を多くしよう ●日常生活における歩数の増加	【稔りの世代】・・高齢者 ◆身体機能維持のため、運動習慣の継続に加え、高齢期に気をつけたい食生活等に関する情報提供等の実施 ◆生活習慣病重症化予防のための支援の際等にフレイル予防や運動継続に関する啓発の実施 ★地域のサロン活動への参加や被災者のコミュニティ支援などの際に具体的な活動プログラムの助言や気軽にできる運動メニューの提供 ★地域包括支援センター等関係機関と連携し、フレイル予防に関する情報提供や啓発の実施

健康づくり区民会議の取り組み

- ① 健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による普及啓発
 - ・地域サロン等への参加による「げんきくん体操」の実施を通じた運動啓発
 - ・健康づくりフェスティバルや保健センターまつり等への参加による啓発
 - ・地域支援関係施設、企業等への宅配講座による健康教育の実施
- ② 若林区健康づくり区民会議劇団による寸劇上演による啓発
 - ・シナリオ「運動しよう」の上演：老人クラブ、介護予防運動自主グループ、地域サロン等地域団体
- ③ 健康づくりフェスティバルの開催…区内スポーツ関係団体と実行委員会を立ち上げ企画実施
 - ・年に1回、区民まつり来場者を対象に、体力チェックやレクリエーション、健康づくり寸劇の上演等体験型の健康づくり事業を企画する。区内スポーツ団体からも体力チェックやレクリエーションの指導を担当するスタッフを多く派遣いただくなど連携して実施する。

施策の分野3 こころの健康・社会とのつながり～健やかな休養・睡眠とメンタルヘルスケア～

(市計画) 課題と取り組みの方向性

- ◎十分な休養や質の高い睡眠、適度な運動によるストレスマネジメント（ストレスと上手に付き合っていく）力の向上
- ◎就労やボランティア、通いの場等の人とのつながりづくり・社会参加の促進
- ◎身近な人のこころの不調に気づける人材育成や、悩みや不安を気軽に相談できる体制整備等の心の健康を支える環境づくり
- ◎地域保健活動によるソーシャルキャピタル※³⁾の醸成
- ◎被災者への心のケアを中心とした健康支援の継続

(市計画) 目指す市民の姿

- ◎ストレスマネジメントをし、十分な休養や睡眠をとれている
- ◎悩み事を身近な人に相談したり、共有の場に参加している
- ◎社会参加や地域活動等で地域の人とのつながりをもっている

若林区の現状と課題

- ・仙台市全体の傾向として、令和2年のコロナ禍以降自殺者数は増加傾向にあり、特に若年女性や高齢男性、これまでに自殺未遂歴のある者の完遂例が多い等の傾向がある。
- ・悩みを抱える方を早期に把握し、相談につなげられる・支えていける環境づくりが必要。
- ・東日本大震災から14年が経過し、被災者の高齢化や家族構成の変化もあり、地域での孤立等こころの健康状態の変化も予測され、地域に出向いた活動の継続が必要である。

若林区における取り組みの方向性

- ・こころの健康に関する相談先の周知やSOSの出し方、こころの健康づくりについて広く普及していく。
- ・区民や、地域の支援関係者に対するゲートキーパー（命の門番）※⁴⁾についての周知を図り、地域の中で見守る人を増やしていくような取り組みを進めていく。
- ・市民対応を行う職員に向け研修会を開催するなど、自死リスクの高い方への対応や、平常時から対応スキルの底上げを図る。
- ・コロナ禍を背景に、特に高齢者においては、人とのつながりの減少に加え、デジタル化に伴う情報難民に陥る可能性が懸念されることから支援機関と連携しながらの啓発活動を継続する。

(市計画) 重点目標（●は、若林区の重点目標）

指 標		現況値	目標
心理的苦痛を感じている人の減少		15.2%	9.4%
●睡眠で休養をとれている人の増加	60歳未満	57.8%	65%
	60歳以上	68.3%	74%
地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の増加		41.6%	50%
社会活動を行っている人の増加	60歳以上	54.3%	65%
1日1回は家族や仲間と食事をする人の増加		57.8%	75%

※3）ソーシャルキャピタル：直訳すると社会関係資本。
人々のつながりや関係性を資源ととらえる概念。

※4）ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

	○若林区の行動指針 ●若林区の重点目標	ライフコースの視点を取り入れた具体的な取り組み ※保健福祉センター事業（◆）の他、関係機関に働きかける取り組み（★）を含む
胎児期 (妊娠期)	○十分な休養と睡眠をとろう	下記【働き盛り・子育て世代、次世代へつなぐ】参照
乳幼児期 (0-5 歳)	○親子のふれあいを深めよう	【育ち・学びの世代】・・・ 子ども ◆親子が参加するイベント等での啓発 ★保育所・幼稚園等子育て関係機関との地域課題の共有とこころの健康、相談窓口等の啓発
学齢期 (6-17 歳)	○普段から家族や友達とよく話そう ●睡眠で休養をとれている人の増加	★児童館、子育て支援センター等関係施設への情報提供 ★学校保健委員会等での健康課題の情報提供と共有 ★自分の体に関心を持ち、自分自身を大切にしようというメッセージを伝える思春期健康教育等の実施
青年期 (18-39 歳)	○悩みを相談できる人を持とう ●睡眠で休養をとれている人の増加	【働き盛り・子育て世代】【次世代へつなぐ】・・・ 女性 ◆相談先の周知や SOS の出し方、こころの健康づくりについての啓発 ★地域の支援関係者に対するゲートキーパー啓発、研修の実施
壮年期 (40-64 歳)	○リラックスできる時間を持とう ●睡眠で休養をとれている人の増加	★自死リスクの高い方への対応等の研修を支援関係者向けに実施する等支援者のスキルアップを図る ★区内の商業施設を活用した、自殺予防週間や自殺対策強化月間行事としての自殺予防やこころの健康に関する啓発
高齢期 (65 歳以上)	○趣味を楽しもう ○人との交流を持とう ●睡眠で休養をとれている人の増加	【稔りの世代】・・・ 高齢者 ★民生委員や主任児童委員、福祉委員等の地域支援関係者、事業所における研修等の機会に、身近な人のこころの健康を支えるゲートキーパーについての理解促進、ゲートキーパー養成のための啓発等の実施 ★地域のサロン活動や被災者のコミュニティ支援などを通じたこころの健康に関する啓発 ★地域包括支援センター等関係機関と連携した地域活動等のサポート ★宅配講座等による健康教育の実施

健康づくり区民会議の取り組み
①健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による普及啓発 ・「わかちゃん」を活用した啓発媒体の作成とイベント等での啓発活動 ②若林区健康づくり区民会議劇団による寸劇上演による啓発 ・シナリオ「こころの健康づくり」の上演 こころの健康維持に大切なストレス対処法やこころの健康と飲酒の関係性について伝える ・シナリオ「運動しよう」の上演 適度な運動は心身のリフレッシュ、ストレス解消に有効であるという体験の機会を提供する

施策の分野 4 飲酒・喫煙～自分自身と身近な人の健康を守る アルコール・たばこ対策～

（市計画）課題と取り組みの方向性

- ◎飲酒による健康影響についての理解の促進とセルフケア能力の向上
- ◎喫煙の健康影響や依存性についてのリテラシー（理解）向上
- ◎生活スタイルや喫煙状況に合わせた禁煙の実践
- ◎施設、場所に応じた受動喫煙防止のための環境づくり

（市計画）目指す市民の姿

- ◎お酒を飲む時は健康に配慮している
- ◎20歳未満、妊婦は飲酒・喫煙をしない
- ◎たばこの健康影響を理解し、喫煙しない
- ◎禁煙の必要性を理解し、自分に合った方法で実践している

若林区の現状と課題

- ・たばこの健康影響に関する理解は、全市と比較して差があり、健康影響への正しい知識の普及が必要である。

（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割合 R3 年度市民健康意識調査の結果より）

	全市	若林区		全市	若林区
肺がん	87.5%	83.0%	脳卒中	38.4%	41.6%
ぜんそく	56.7%	54.2%	胃潰瘍	20.6%	17.6%
気管支炎	61.7%	58.4%	妊娠への影響	53.2%	50.0%
心臓病	43.0%	40.8%	歯周病	32.5%	29.6%

- ・非喫煙者の割合は年々増加しているが、第2期行動計画の目標値である、男性 85%、女性 95%には及ばず、若林区では、男性 75.8%、女性 90.2%と引き続き禁煙対策が必要である。
- ・適正飲酒量を理解している人の割合は全市で 59.8%と目標の 85%に及ばず、平成 21 年度の 63.8%より低下しており、対策の強化が必要である。

若林区における取り組みの方向性

- ・たばこによる健康被害や受動喫煙防止に関する啓発を継続する。また禁煙に取り組むたいと考える人に対して、必要な支援や情報を集約し、適切に情報提供し、禁煙に向けた支援へつなぐ。
- ・防煙教育の実施を通じて将来喫煙しない人を増やす取り組みを強化していく。
- ・幅広い年代が利用する商業施設等を活用し、飲酒による健康影響、禁煙、受動喫煙防止に関する理解を深める取り組みを進める。

（市計画）重点目標 （●は、若林区の重点目標）

指 標		現況値	目標
●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性	22.3%	13%
	女性	15.0%	6.4%
20歳未満の飲酒をなくす	男子（中学3年生）	0.8%	0%
	女子（中学3年生）	0.6%	
たばこを吸わない人（非喫煙率）の増加	男性	73.0%	85%
	女性	92.3%	95%
20歳未満の喫煙をなくす	男子（中学1年生）	0%	0%
	女子（中学1年生）	0%	
	男子（高校3年生）	0%	
	女子（高校3年生）	0%	
望まない受動喫煙をなくす		24.9%	0%

	○若林区の行動指針 ●若林区の重点目標	ライフコースの視点を取り入れた具体的な取り組み ※保健福祉センター事業（◆）の他、関係機関に働きかける取り組み（★）を含む
胎児期 (妊娠期)	○妊娠中・授乳中は禁酒・ 禁煙に努めよう ○たばこの害から身を守ろう	◆妊産婦とその家族へたばこの健康影響に関する啓発 ◆妊娠期、授乳期の飲酒リスクに関する啓発
乳幼児期 (0-5 歳)	○妊娠中・授乳中は禁酒・ 禁煙に努めよう ○たばこの害から身を守ろう	【育ち・学びの世代】・・子ども ★保育所・幼稚園等子育て関係機関との地域課題の共有による連携した啓発(チラシ配布やポスター掲示)や保護者懇談会での健康教育の実施 ★小学校、中学校、高校に対する防煙教育の実施 ★小学校での防煙教育では、健康づくり寸劇の上演と薬剤師等の専門家の講話の組み合わせ等、身近でわかりやすい方法による健康教育の実施
学齢期 (6-17 歳)	○お酒、たばこの誘惑に負けない	【働き盛り・子育て世代】【次世代へつなぐ】・・女性 ◆世界禁煙デー・禁煙週間等を活用したたばこの健康への影響や受動喫煙防止に関する啓発 ◆母子健康手帳の交付時等を活用した妊娠中の喫煙、受動喫煙による健康影響、妊娠中の飲酒リスク等に関する情報提供や健康相談の実施 ◆禁煙に取り組みたい人に対する必要な支援や禁煙外来等の情報提供 ◆健康づくり講座や健康相談の際にたばこの健康影響に関する情報提供や個別相談を実施 ◆特に喫煙と COPD（慢性閉塞性肺疾患）の関連については、健康増進月間行事等を活用した啓発を実施 ◆特定健診等の結果、生活習慣改善が必要な方に対する個別支援の実施（飲酒による健康影響、禁煙に関する情報提供） ◆女性の健康週間行事等を活用した飲酒による健康影響の啓発 ★商業施設等を活用した生活習慣病予防と飲酒による健康影響に関する啓発
青年期 (18-39 歳)	○お酒を飲む時は、健康影響に配慮しよう (飲酒は 20 歳以上) ○禁煙しよう (喫煙は 20 歳以上) ●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	
壮年期 (40-64 歳)	○お酒を飲む時は、健康影響に配慮しよう ○禁煙しよう ●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	
高齢期 (65 歳以上)	○お酒を飲む時は、健康影響に配慮しよう ○禁煙しよう ●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	【稔りの世代】・・高齢者 ◆生活習慣改善のための講座等の実施 ★サロン活動の場における飲酒による健康影響に関する啓発 ★老人クラブ等への宅配講座による健康教育の実施

健康づくり区民会議の取り組み

- 健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による普及啓発
 - ・小学校、中学校等で実施する防煙教育に同行し、たばこを吸わない大人になることの意識づけを行う等、親近感を感じてもらえる啓発の工夫をしていく
- 若林区健康づくり区民会議劇団による寸劇上演による啓発
 - ・シナリオ「たばこと健康（小学生）」、「たばこと健康（中学生）」の上演
たばこの害と周囲から勧められても断ることの大切さについて伝える。児童生徒に対するたばこ教育は、自宅に戻ってからの家族への波及効果も期待できる内容とする
 - ・シナリオ「こころの健康づくり」の上演
こころの健康維持に大切なストレス対処法やこころの健康と飲酒の関係性について伝える

施策の分野5 歯と口の健康～健やかなからだところを支える 歯と口の健康～

(市計画) 課題と取り組みの方向性

- ◎歯科疾患予防の推進と地域差・個人差等の格差の縮小
- ◎口腔機能の育成・獲得及び維持・向上
- ◎歯と口の健康を支える社会環境の整備
- ◎歯と口の健康づくりの PDCA サイクルの推進

(市計画) 目指す市民の姿

- ◎歯と口の健康づくりのためのセルフケアを実践している
- ◎甘味飲料・食品の習慣的な飲食を控えている
- ◎よく噛むことの大切さを理解し、口の機能に応じた工夫した食事をしている

若林区の現状と課題

- ・むし歯のない3歳児の割合は仙台市 89.2%、若林区 89.5%と第2期行動計画の目標値 85%を達成した。「せんだい☆でんたノートF」の活用やフッ化物歯面塗布事業の開始等により、かかりつけ歯科医を持つ方やフッ化物歯面塗布を受ける幼児が増加したことも大きい。
- ・進行した歯周炎の減少に関しては、全市の40歳で54.7%、50歳で59.6%が歯周炎のある結果だった。目標値の36.0%、43.0%に至っておらず、対策の強化が必要となっている。

若林区における取り組みの方向性

- ・低年齢からのむし歯予防としてかかりつけ歯科医を持つことを更に推進し、定期的かつ継続的な予防処置の必要性・重要性を周知・啓発する。
- ・幼稚園・保育施設におけるフッ化物洗口事業の実施及び継続を支援する。
- ・子育て世代、その親世代及び関係機関（施設等）にも広く歯科疾患の予防について啓発する。
- ・「歯と口の健康週間」（6月）及び「歯と口腔の健康づくり月間」（11月）において、歯科疾患予防についての普及・啓発を行う。
- ・「介護予防運動サポーター養成研修」等の介護予防事業や「障害児施設歯科健康診査」事業での啓発を行う。

(市計画) 重点目標（●は、若林区の重点目標）

指 標		現況値	目標
むし歯のない子どもの増加	3歳児	90.4%	95%
	12歳児	75.8%	
●歯周炎のある人の減少	40歳	55.3%	36%
よく噛んで食べることができる人の増加	50歳以上	70.2%	80%
歯科健診受診者の増加		60.9%	95%
フッ化物洗口を行っている保育・教育施設の増加		57.2%	70%

	○若林区の行動指針 ●若林区の重点目標	ライフコースの視点を取り入れた具体的な取り組み ※保健福祉センター事業（◆）の他、関係機関に働きかける取り組み（★）を含む
胎児期 (妊娠期)	○妊娠中の歯と口の健康について知ろう	◆妊婦歯科健診の利用促進 ◆母子健康手帳交付時の保健指導時等の口腔ケアの必要性の啓発 ◆妊産婦とその家族へ歯と口の健康に関する啓発
乳幼児期 (0-5 歳)	○よく噛んで口の機能を育てよう	【育ち・学びの世代】・・子ども ★幼児健診集団指導、児童館や地域における健康教育等においてかかりつけ歯科医を持つことに関する啓発 ★保育所・幼稚園等子育て関係機関との地域課題の共有による連携した啓発(チラシ配布やポスター掲示)や保護者懇談会での健康教育の実施 ★幼稚園、保育施設等へのフッ化物洗口導入・継続支援 ★保育施設・幼稚園に対する歯科健康診査結果集約事業で収集した結果の対象施設への還元、歯科保健推進に関する情報発信 ★児童館等への宅配講座等健康教育の実施
学齢期 (6-17 歳)	○はみがきにフッ化物を上手に利用しよう	
青年期 (18-39 歳)	○デンタルフロス(歯間清掃用具)を使ったセルフケアを身につけよう	【働き盛り・子育て世代】【次世代へつなぐ】・・女性 ◆「歯と口の健康週間」(6 月)、「歯と口腔の健康づくり月間」(11 月)等を活用した歯科疾患予防の普及・啓発 ◆生活習慣改善講座等における歯と口の健康、かかりつけ歯科医での定期健診の必要性に関する啓発 ◆歯周病検診の受診率向上に向けた啓発 ★若い年代からの歯や口への関心を高めセルフケアを促進するため、専門学校・大学等と連携したデンタルフロス(歯間清掃用具)の効果や使用法に関する情報発信の取り組み(「ハローフロスプロジェクト」)を実施 ★企業や事業所等への歯と口の健康に関する情報提供、口腔のセルフケアに関する健康教育の実施
壮年期 (40-64 歳)	○定期的に受診し歯周病を予防しよう ●歯周炎のある人の減少	
高齢期 (65 歳以上)	○よく噛んで食べて口の機能を維持しよう	【稔りの世代】・・高齢者 ◆口腔機能向上についての研修会、健康講座等の開催 ◆老化に伴う様々な口腔の状態(オーラルフレイル)に関する正しい知識の啓発とオーラルフレイル予防の実践的な活動支援 ◆歯科疾患と生活習慣病(特に糖尿病)との関連に関する情報の提供 ★地域のサロン等に出向いての歯と口の健康に関する健康教育 ★介護予防サポーター養成研修等、地域支援者への歯と口の健康づくりに関する啓発

健康づくり区民会議の取り組み

- 健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による普及啓発
 - ・保健センターまつりや児童館イベントへの参加を通じた啓発
- 若林区健康づくり区民会議劇団による寸劇上演による啓発
 - ・シナリオ「歯と口の健康づくり(大人)」の上演：老人クラブや町内会イベント、地域サロン等
 - ・シナリオ「歯と口の健康づくり(子ども)」の上演：保育施設、幼稚園、児童館等

◎生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん・循環器病・糖尿病（メタボリックシンドローム）・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・歯科疾患

（市計画）課題と取り組みの方向性

- ◎生活習慣病の発症や重症化、合併症を防ぐ健康管理の実践
- ◎健診（検診）を受診しやすい環境づくりによる受診率の向上
- ◎関係団体等との連携による、発症予防・重症化予防のための環境整備

（市計画）目指す市民の姿

- ◎定期的に健康診断やがん検診を受診し、結果を生活習慣に活かしている
- ◎健康リスクを改善するために、専門的サポートを受けている
- ◎がんや生活習慣病の危険因子となる生活習慣が改善される

若林区の現状と課題

- ・壮年期の健診による血糖検査要医療判定者は、全市が 6.5%と平成 21 年度の第 2 期行動計画開始時の 8.2%に比べ改善している中、若林区においても改善しているものの 7.2%と仙台市平均よりも高い状況にあり、高血糖対策の強化が必要である。
- ・定期的に健康診断を受けている人は 80.4%と第 2 期行動計画開始時の 88.9%より低下した。
- ・定期的にがん検診を受けている人の割合は、全市では 40 歳以上の乳がん検診と子宮がん検診は増加したものの目標値に及ばなかった。若林区においては胃・肺・大腸がん検診も増加したが、いずれも目標値に及んでおらず、定期的ながん検診受診の啓発を根気強く続ける必要がある。

若林区における取り組みの方向性

- ・幼少期からの健康的な生活習慣の定着に向け教育機関と連携した取り組みを増やす。
- ・アプローチの難しい壮年期においては、この世代が属する職域との連携を更に図っていく。
- ・乳幼児期から高齢期まで、ライフステージの中での切れ目のない健康づくり事業の展開を図る。
- ・健診の結果、生活改善が必要な方への個別支援について、戸別訪問の継続や利用者の生活実態に合わせた指導内容の検討等を行い、健康的な生活習慣の獲得や定期受診による健康管理等へ結びつけていく。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・歯科疾患については、それぞれ施策の分野 4 飲酒・喫煙、施策の分野 5 歯と口の健康の中で取り組みを進める。

（市計画）重点目標（●は、若林区の重点目標）

指 標			現況値	目標
●がん検診を受ける人の増加	胃がん（40～69 歳）	男性	30.5%	70%
		女性	35.3%	
	肺がん（40～69 歳）	男性	17.9%	50%
		女性	23.3%	
	大腸がん（40～69 歳）	男性	22.8%	60%
		女性	29.3%	
	乳がん（40～69 歳）		59.4%	70%
	子宮がん（20～69 歳）		47.3%	75%
血圧有所見者の減少 （収縮期血圧 130mmHg 以上）	男性（40～74 歳）		39.7%	34%
	女性（40～74 歳）		30.2%	26%
血糖有所見者の減少 （HbA1c5.6%以上）	男性（40～74 歳）		58.5%	50%
	女性（40～74 歳）		56.8%	48%
●メタボリックシンドローム 該当者・予備群の減少	該当者（40～74 歳）		23.7%	15%
	予備群（40～74 歳）		10.1%	8%
特定健康診査を受ける人の増加	40～74 歳		46.0%	60%
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（40～74 歳）		11.6%	60%
	積極的支援（40～64 歳）		7.8%	

	○若林区の行動指針 ●若林区の重点目標	ライフコースの視点を取り入れた具体的な取り組み ※保健福祉センター事業（◆）の他、関係機関に働きかける取り組み（★）を含む
胎児期 (妊娠期)	○健康的な生活習慣を身につけよう	◆赤ちゃんのいる暮らし、家族全員が快適で質の高い生活を過ごすための健康的な生活習慣に関する情報発信と相談等への対応 ◆妊娠中の適切な体重コントロールの重要性について、母子健康手帳交付時の保健指導や、女性の健康週間での情報発信
乳幼児期 (0-5 歳)	○健康的な生活習慣を身につけよう	【育ち・学びの世代】・・子ども ◆幼児健診等で、肥満やむし歯等有所見者に対する口腔ケアや定期的な歯科受診等、必要な保健指導の実施 ★幼児健診、児童館や地域における健康教育等において、食事（おやつや飲み物を含む）や身体活動、規則的な生活リズム等、健康的な生活習慣を身に着けることの大切さを啓発
学齢期 (6-17 歳)	○健康的な生活習慣を身につけよう	★将来的な生活習慣病発症予防に向け、肥満予防、バランスの良い食事、減塩、体を動かす習慣づくりの必要性を教育機関等における健康教育を活用し啓発 ★保育所・幼稚園等子育て関係機関との地域課題の共有による連携した啓発（チラシ配布やポスター掲示） ★保護者懇談会の機会等に学校関係者、保護者と健康課題を共有し、連携した健康教育等の企画実施
青年期 (18-39 歳)	○定期的に健康診断を受けよう ●がん検診を受ける人の増加	【働き盛り・子育て世代】【次世代へつなぐ】・・女性 ◆市民健診等対象年齢者への定期健診受診の啓発 ◆健診後、有所見者等への健康相談の実施や家庭訪問等による生活改善指導の実施
壮年期 (40-64 歳)	○健診結果に応じて生活習慣を見直そう ●がん検診を受ける人の増加 ●メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	◆保健センターまつりや健康づくりフェスティバル等の機会をとらえた栄養・運動・休養・禁煙等に関する健康情報の提供 ◆高血圧や糖尿病と生活習慣との関連や合併症を知り、自身の生活習慣を見直す気づきとなるような健康教育や健康づくりイベント（尿ナトカリ比測定等）の実施 ★区内の事業所等へ宅配講座として、生活習慣病予防のための健康づくりの内容や身体活動、健康的な食事、市民健診受診等の健康教育を実施
高齢期 (65 歳以上)	○必要な医療を早めに受けよう ●がん検診を受ける人の増加 ●メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	【稔りの世代】・・高齢者 ◆生活習慣病予防の健康講座、健康相談等の実施 ◆市民健診の有所見者への受診勧奨や健康相談の実施、糖尿病予防等テーマを絞った健康講座の開催 ★地域のサロン等に出向いての生活習慣病重症化予防のための生活等に関する健康教育 ★介護予防運動サポーター等、地域支援関係者への啓発

健康づくり区民会議の取り組み

- 健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による普及啓発
 - ・保健センターまつりや地域イベントへの参加による啓発
- 若林区健康づくり区民会議劇団による寸劇上演による啓発
 - ・シナリオ「生活習慣病を予防しよう」、「運動しよう」の上演

◎連携・協働 ～みんなが担い手となる健康づくり運動の展開～

Ⅰ 健康づくり区民会議による活動

若林区では、区民の健康づくりを推進する会議として、若林区健康づくり区民会議を設置しています。この会議では、区内の健康づくり活動団体や保健・医療・福祉関係者、学校教育関係者、事業所、地域団体等と連携し、健康づくりのための普及啓発活動や健康づくり行動計画の策定・評価等を行いながら、区民の健康づくりの推進を図っています。

若林区の健康実態や健康課題についての共通認識を持ち、課題解決に向けて連携・協働しながら様々な事業を展開していけるよう引き続き取り組んでいきます。

また会議の下部組織として、健康づくりフェスティバル班と健康づくり区民会議劇団が活動しています。区民会議から生まれた若林区健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」による啓発も積極的に取り入れ、地域住民や関係機関とも連携しながら楽しく健康づくりについて学ぶ機会を提供していきます。

【具体的な取り組み】

(1) 若林区健康づくり行動計画の策定・評価の実施

若林区では、区独自の健康づくり行動計画を区民会議委員の皆様等からの意見を基に策定しています。地域住民、関係機関、地域団体等と連携・協働し、行動計画に沿った健康づくりを進め、みんなが担い手となって健康づくりに取り組めるよう活動していきます。

(2) 健康づくりフェスティバルの企画・実施

若林区民ふるさとまつりに合わせ、年1回健康づくりフェスティバルを実施しています。開催に向けては、区内スポーツ関係団体と実行委員会を立ち上げ、協働で内容を企画しています。幅広い年代の区民が楽しみながら健康に関する知識を得て、健康づくりについて考えてもらえるきっかけになるよう取り組んでいきます。

(3) 健康づくり寸劇による啓発

幅広い年代の若林区区民の方に、自ら健康づくりを意識し実行してもらうことを目的に、平成17年度に健康づくり区民会議劇団を立ち上げ、活動しています。上演先は地域のサロン、学校、児童館等、様々です。劇団員は地域の方で構成されており、参加者は上演時には親近感を持って話をきいている様子がうかがえます。演目は5つの分野（生活習慣病予防・こころの健康づくり・食生活・歯と口の健康づくり・たばこと健康）があり、対象者の年代などに合わせた内容で上演しています。これからも様々な場で積極的に活動を展開していきます。

令和6年度実施
健康づくり寸劇の一場面



令和6年度開催
健康づくりフェスティバルにて



2 地区保健活動の推進

若林区保健福祉センター内（管理課・家庭健康課・障害高齢課）の保健師・栄養士・歯科衛生士・心理判定員、精神保健福祉相談員等、地区保健活動に関わる専門職で地区ブロック毎に健康に関するデータを分析したり、地域に出向いての気づき等を話し合いながら、健康課題を検討していきます。また、地域の人々が住み慣れた地域でいきいきと暮らせるように、地域特性に合わせた健康づくりの取り組みをセンター内はもちろん関係機関とも連携しながら推進していきます。

【具体的な取り組み】

若林区の幼児健診や市国保特定健診等のデータを分析し、地域の健康課題に応じた啓発媒体を作成し、地域住民や関係団体と情報共有を図っていきます。また、サロンや関係機関等での健康教育において地域の健康課題を周知しながら、自身の健康づくりに取り組むだけでなく、それぞれが健康づくりの担い手なるよう働きかけていきます。

若林区健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」



若林区のみんなの健康づくりを応援するため
妖精の国から来た、けやきの妖精です。
体の緑は若林区の W の形をイメージした
「けやき」の葉です。
赤い髪飾りとハートがチャームポイント。
年齢、体重は非公開ですが、
「わかちゃん」の体には、みんなの幸せがつまっています。



(参考) 第2期若林区健康づくり行動計画(第2期市民健康プラン) 最終評価

(判定基準) A:目標値に達した A':目標値を大きく改善 B:目標に達しないが改善傾向 B*:目標達成が危ぶまれる C:変化なし D:悪化している E:評価困難
※ベースラインが仙台市の数値になっている指標については、市平均を上回る場合は↑、同程度であれば→、平均以下の場合は↓と分類する(10%の差を目安とする)

指標 NO	項目		仙台市ベース ライン(H21)	市目標 (R4)	最終評価 (R3.4)	市 評価	若林区ベース ライン(H21)	若林区 目標(R4)	最終評価 (R3.4)	若林区 評価	目標値定時の値の 出典(H21、H28)	最終値の出典 (R3、R4)	
生活習慣病予防	3	メタボリックシンドローム 該当者・予備群の減少	20.4%	減少	23.7%	D	21.1%	減少	26.0%	D	H21市国保特定健康診 査法定報告	R2市国保特定健康診 査法定報告	
		予備群	10.0%	減少	10.9%	D	10.2%	減少	11.0%	D	H21市国保特定健康診 査法定報告	R2市国保特定健康診 査法定報告	
	5	壮年期の健診による血糖検査要医療判定者の減少	8.2%	減少	6.5%	A	8.0%	減少	7.2%	A	H21市国保特定健康診 査実績	R3市国保特定健康診 査実績	
	6	糖尿病による治療が必要 な人の減少	男性	6.5%	減少	-	E	-	減少	-	E	全疾病分析事業(国保 連)	-
		女性	4.5%	減少	-	E	-	減少	-	E	全疾病分析事業(国保 連)	-	
	9	適正体重の範囲にある 人の増加	20～60歳代男性の肥満者の減少	29.1%	15.0%	28.5%	C	28.6%	15.0%	22.0%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
		40～60歳代女性の肥満者の減少	16.4%	15%→13%	19.1%	C	17.0%	15.0%	13.3%	A	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
	11	定期的に健康診断を受けている人の増加	88.0%	95.0%	80.2%	D	88.9%	95.0%	80.4%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
	12	定期的にかん検診を受け ている人の増加	胃がん(40歳以上)	42.9%	70.0%	37.0%	D	31.2%	70.0%	32.7%	B*	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			肺がん(40歳以上)	32.0%	50.0%	27.0%	D	21.0%	40.0%	25.7%	B*	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			大腸がん(40歳以上)	31.9%	50.0%	31.7%	C	20.7%	40.0%	35.2%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			乳がん(40歳以上)	46.1%	70.0%	51.1%	B*	22.5%	60.0%	48.4%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			子宮がん(20歳以上)	40.1%	75.0%	43.2%	B*	21.9%	75.0%	23.2%	B*	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	13	健康診断の結果、必要な指導等を受けた人の増加	79.9%	100.0%	80.6%	C	88.0%	100.0%	90.6%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
	16	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	84.4%	100.0%	87.3%	C	-	90.0%	-	C	H21市民健康意識調査	R3市民モニター調査	
	17	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	57.3%	100.0%	45.9%	D	-	100.0%	40.5%	→	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			狭心症・心筋梗塞	46.3%	100.0%	41.3%	D	-	100.0%	37.7%	→	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			動脈硬化	60.0%	100.0%	49.2%	D	-	100.0%	46.4%	→	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			脳卒中	42.5%	100.0%	35.2%	D	-	100.0%	33.8%	→	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			歯周病	-	100.0%	24.5%	D	-	100.0%	20.7%	→	H28市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	18	日常生活における歩数の 増加	男性(20～60歳代)	5,324歩	7,000歩	4,719歩	D	-	7,000歩	-	D	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			女性(20～60歳代)	5,468歩	7,000歩	4,720歩	D	-	7,000歩	-	D	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			男性(70歳以上)	4,782歩	5,500歩	4,326歩	C	-	5,500歩	-	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			女性(70歳以上)	4,652歩	5,500歩	3,143歩	D	-	5,500歩	-	D	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	19	運動習慣者の増加	男性	40.1%	65.0%	48.6%	B*	44.2%	65.0%	53.6%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			女性	49.0%	65.0%	50.1%	C	49.5%	65.0%	52.9%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	20	意識的に運動を心がけ ている人の増加	男性	70.2%	80.0%	69.6%	C	72.5%	80.0%	66.9%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			女性	75.5%	80.0%	73.0%	C	73.9%	80.0%	73.8%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	23	適正飲酒量を正しく認識している人の増加	63.8%	85.0%	59.8%	D	-	85.0%	-	D	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
29	ストレスを感じた人の減少	76.8%	60.0%	69.6%	B*	74.1%	60.0%	66.8%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査		
	30	ストレス解消法を持つ人の増加	91.2%	100.0%	92.8%	B*	92.0%	100.0%	91.3%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
	31	睡眠による休養を十分に取れていない人の減少	27.5%	18.0%	38.4%	D	25.3%	18.0%	35.7%	D	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
食生活	35	朝食を毎日食べる人の 増加	中学・高校生	89.1%	100.0%	81.7%	D	-	100.0%	-	D	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			男性(20歳代)	50.0%	85.0%	50.6%	C	-	85.0%	-	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			男性(30歳代)	54.3%	85.0%	60.2%	C	-	85.0%	-	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	36	栄養のバランスに気をつけている人の増加	81.2%	95.0%	83.2%	B*	83.0%	95.0%	83.8%	B	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
	47	外食や食品を購入し、栄 養成分表示を参考にする 人の増加	食品購入時	26.0%	75.0%	28.6%	B*	26.8%	75.0%	27.7%	B*	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
外食時			22.0%	60.0%	18.5%	D	18.8%	60.0%	16.4%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査	
48	外食栄養成分表示実施店の増加	237店舗	増加	86店舗	A	-	増加	10店舗	E	健康政策課調べ	健康政策課調べ		
歯と口の健康づくり	49	むし歯のない幼児の増加	3歳	73.1%	85.0%	89.2%	A	73.0%	85.0%	89.5%	A	H21.3歳児健康診査	R3.3歳児健康診査
	5歳	52.4%	75.0%	78.2%	A	50.4%	75.0%	78.4%	A	H21.5歳児健康診査	R3.5歳児健康診査		
	50	一人平均むし歯数の減少(12歳)	1.5歯	0.8歯	0.6歯	A	2.1歯	0.8歯	-	A	H21学校定期健康診断	R3学校定期健康診断	
	51	進行した歯周炎の減少	40歳	44.8%	36.0%	54.7%	D	-	36.0%	-	D	H21歯周病検診	R3歯周病検診
	50歳		54.9%	43.0%	59.6%	D	-	43.0%	-	D	H21歯周病検診	R3歯周病検診	
	53	年齢期の歯肉の状態異常者の減少(12歳)	29.1%	10.0%	29.3%	C	32.9%	10.0%	-	C	H21学校定期健康診断	R3学校定期健康診断	
	55	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%→80%	69.3%	B*	-	-	75.5%	↑	H21.3歳児健康診査	R3.3歳児健康診査	
	56	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)	3.0%	減少	2.1%	C	-	減少	2.3%	↑	H21.1歳6か月児健康診査	R3.1歳6か月児健康診査	
	57	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加(小学3年生)	84.2%	90%→95%	91.8%	B*	-	90.0%	-	B*	H21学校歯科保健関連調査	R3学校歯科保健関連調査	
	59	歯間部清掃用器具の使 用の増加	40歳	13.3%	50.0%	27.5%	B*	-	50.0%	-	B*	H21歯周病検診	R3歯周病検診
	50歳		18.1%	50.0%	34.6%	B*	-	50.0%	-	B*	H21歯周病検診	R3歯周病検診	
60	かかりつけ歯科で定期健診や歯石除去を受ける人の増加(50歳)	—	55.0%	42.1%	C	-	55.0%	36.7%	→	H28歯周病検診	R3歯周病検診		
61	むし歯を病気と認識している人の増加(中学1年)	59.8%	100.0%	57.9%	C	-	100.0%	-	C	H21学校歯科保健関連調査	R3学校歯科保健関連調査		
62	フッ化物洗口を行っている保育・教育施設の増加	50.3%	70.0%	59.7%	B*	-	70.0%	47.9%	→	H21保育所・幼稚園等 歯科健康診査	R3保育所・幼稚園等 歯科健康診査		
たばこ対策	63	CO・GOのある児入保健 指導、健康教育を実施す る学校の増加	小学校	20.0%	100.0%	22.9%	C	-	100.0%	-	C	H21学校歯科保健関連調査	R3学校歯科保健関連調査
			中学校	20.4%	100.0%	34.9%	B*	-	100.0%	-	B*	H21学校歯科保健関連調査	R3学校歯科保健関連調査
	68	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	肺がん	91.1%	100.0%	87.5%	D	87.0%	100.0%	83.0%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			ぜんそく	63.9%	100.0%	56.7%	D	59.6%	100.0%	54.2%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			気管支炎	70.5%	100.0%	61.7%	D	65.4%	100.0%	58.4%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			心臓病	48.1%	100.0%	43.0%	D	46.0%	100.0%	40.8%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			脳卒中	47.6%	100.0%	38.4%	D	44.4%	100.0%	41.6%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			胃潰瘍	26.2%	100.0%	20.6%	D	25.9%	100.0%	17.6%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			妊娠への影響	72.2%	100.0%	53.2%	D	65.9%	100.0%	50.0%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
			歯周病	31.2%	100.0%	32.5%	C	29.9%	100.0%	29.6%	C	H21市民健康意識調査	R3市民健康意識調査
	69	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	73.3%	100.0%	94.4%	B*	-	100.0%	-	B*	H21事業所における禁 煙・分煙実施状況調査	R3事業所・公共の場 における健康意識調査
			受動喫煙防止対策を実施している 公共施設・区域割合	54.1%	100.0%	94.7%	B*	-	100.0%	-	B*	H21公共の場における禁 煙・分煙実施状況調査	R3事業所・公共の場 における健康意識調査
70	禁煙実施店の増加	396店舗	増加	744店舗	A	-	-	87店舗	E	健康政策課調べ	健康政策課調べ		

※R3年度実施の市民健康意識調査は無作為抽出した20歳以上の男女を対象としており、市全体の回答者が2,752名でそのうち若林区の方は358名であった。
若林区の評価に当たり、回答数が少なく結果が必ずしも全体像を示しているか判断が困難な項目もあったが、今回は得られた結果の数値をそのまま評価に使用している。

若林区健康づくり区民会議 委員名簿

(令和7年3月現在)

構成	所属団体名等	役職等	氏名	備考
健康づくり活動団体	布の絵本づくり「かざぐるま」	代表	相澤 雅子	
	若林区マイタウンスポーツ協会	会長	堀江 新一郎	
	若林区スポーツ協会	会長	柴崎 義信	
	若林区レクリエーション協会	会長	小林 彰	
保健・医療・福祉関係者	結城クリニック	院長	結城 豊彦	副会長
	ドリームデンタルクリニック	院長	佐藤 英明	
	仙台市薬剤師会	会長	北村 哲治	副会長
	六郷地域包括支援センター	所長	大谷 みち子	
学校教育関係者	仙台青葉学院大学看護学部	准教授	岡崎 優子	
	仙台市立蒲町中学校	校長	飯淵 優	会長
	仙台市立荒町小学校	校長	熊谷 裕行	
事業所団体・事業所	セントラルウェルネスクラブ南小泉	店長	清水 智幸	
地域団体	若林区連合町内会長協議会	会長	菅井 茂	
	若林区老人クラブ連合会	会長	岸野 美智子	

**第3期若林区健康づくり行動計画
～元気宣言！わかばやし～
令和7年3月発行**

若林区健康づくり区民会議事務局
(若林区保健福祉センター内)
〒984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1
TEL 022-282-1111
管理課 (内線) 6714
家庭健康課 (内線) 6781