

ライフステージ別行動指針



朝・昼・晩 ちゃんと食べれば健康だ		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 しないようにしましょう	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 楽しもう
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、禁煙しよう		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*		
	たばこの害を知ろう	たばこの害から身を守ろう			喫煙しないようにしましょう*		
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 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

※ 20 歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています

地域みなさんに取り組む健康づくり

健康づくり区民会議劇団による健康づくり寸劇

平成 17 年度から健康づくり寸劇を上演しています。
劇団員は地域の有志の方で、上演先の地域サロン、児童館などで親近感を持って観ていただいています。

演 目 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



健康づくりフェスティバルの開催

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区内スポーツ関係団体と協働で企画し開催しています。
幅広い年代の方が楽しみながら健康づくりについて考えるきっかけになるよう取り組んでいます。



概要版

第3期

若林区

元気宣言! わかちゃん

健康づくり行動計画

(計画期間：令和7年度～17年度)

若林区では、平成14年度に「若林区健康づくり区民会議」を
立ち上げ、関係機関をはじめ地域団体等との連携のもと
区民の健康づくりの推進に取り組んでいます。



若林区健康づくり区民会議（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

☎ 022-282-1111 (内線 6781 ～ 6786・6801 ～ 6802) / Fax 022-282-1147



若林区健康づくり
行動計画はこちらから

若林区の健康課題と重点目標

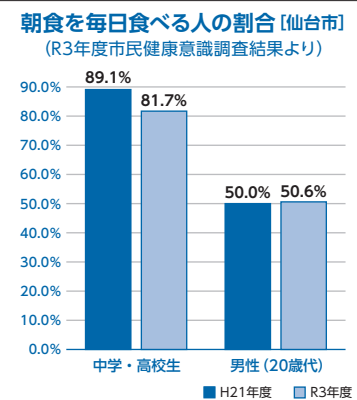
栄養・食生活

肥満

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%と仙台市の平均の6.0%を上回っていました。幼児健診等での保健指導等により改善していますが、今後も継続が必要です。

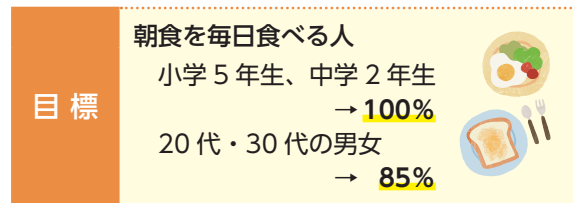
朝食の欠食

若い年代は朝食を食べる割合が低く、中高生は平成21年度より低下しています。



■第2期いきいき市民健康プラン最終評価(令和3年度)より抜粋
*印は令和4年度の数値

●朝食を毎日食べる人を増やそう



(参考) 現況値

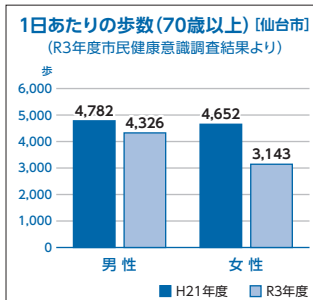
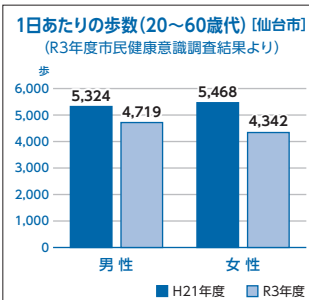
小学5年生	85.8% *
中学2年生	81.8% *
20代男性	50.6%
20代女性	65.4%
30代男性	60.2%
30代女性	77.2%



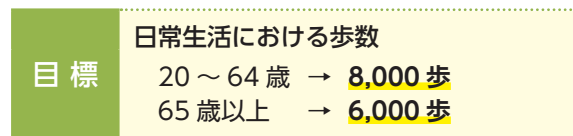
身体活動・運動

歩数の減少

新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛やテレワークの拡大等の影響もあり、運動や身体活動が少ない傾向が続いています。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す。



●日常生活における歩数を増やそう



(参考) 現況値

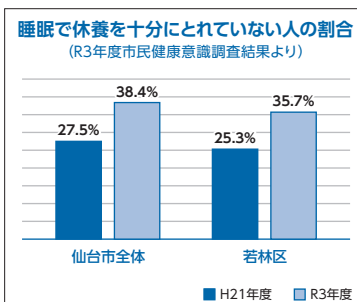
20~69歳	男性	4,719歩
	女性	4,342歩
70歳以上	男性	4,326歩
	女性	3,143歩



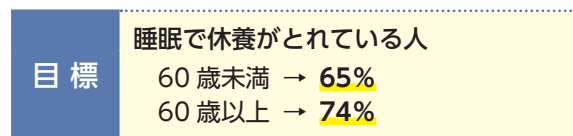
こころの健康・社会とのつながり

不十分な睡眠

睡眠で十分な休養をとれていない人の割合が増加傾向にあります。令和3年度健康意識調査では、ストレスを感じた人の割合は仙台市(69.6%)、若林区(66.8%)ともに減少していますが、目標値の60%には到達していません。



●睡眠で十分な休養がとれる人を増やそう



(参考) 現況値

60歳未満	57.8%
60歳以上	68.3%



仙台市こころの健康づくりキャラクター ここまる

飲酒・喫煙

健康リスクを高める飲酒量

適正飲酒量を認識している人の割合は、平成21年度は63.8%でしたが、令和3年度に59.8%と低下しています。“生活習慣病のリスクを高める量の飲酒”を減らす取り組みを進める必要があります。

喫煙

たばこを吸わない人は増加していますが、若林区の女性は仙台市の平均よりたばこを吸う人の割合が多い現状です。

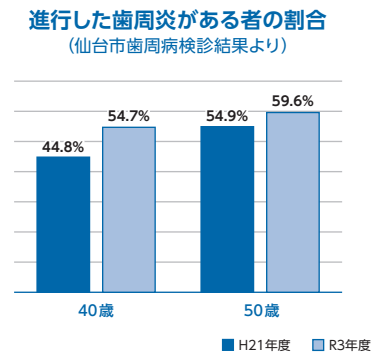
たばこを吸わない人の割合 (R3年度市民健康意識調査結果より)

	男性 目標(R3年度) 85.0%		女性 目標(R3年度) 95.0%	
	H21年度	R3年度	H21年度	R3年度
仙台市	62.0%	73.0%	76.1%	92.3%
若林区	63.0%	75.8%	73.4%	90.2%

歯と口の健康

歯周炎

進行した歯周炎がある者が増加傾向にあり、対策の強化が必要です。



かかりつけ

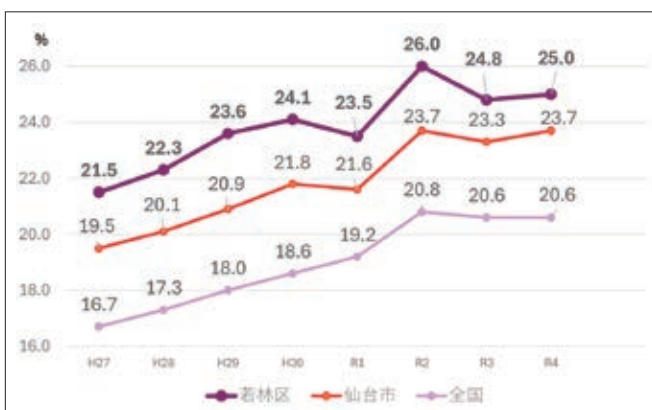
歯科医

かかりつけ歯科医で定期健診や歯石除去を受けている人の割合(50歳)が仙台市平均の42.1%に比べ若林区は36.7%と低い状況です。

生活習慣病の発症予防・重症化予防

メタボリックシンドローム

若林区は市国保特定健診の結果、メタボ基準該当と判定される人の割合が高い状況が続いています。



●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しない

目標	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人 男性 → 13% 女性 → 6.4%	
----	---	--

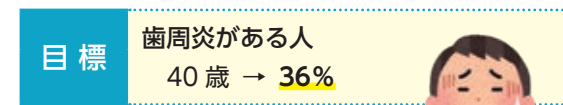
(参考) 現況値

男性	22.3%
女性	15.0%

リスクを高める飲酒量とは…

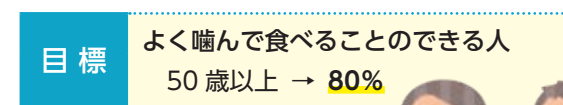


●歯周炎のある人を減らそう



(参考) 現況値 55.3% *

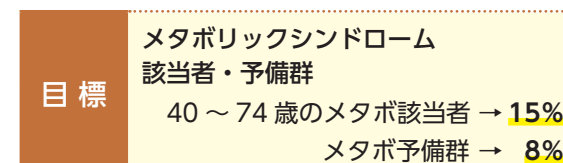
●よく噛んで食べることができる人を増やそう



(参考) 現況値 70.2%

●がん検診の受診率を上げよう

●適正体重を維持する人を増やそう



(参考) 現況値

該当者	23.7% *
予備群	10.1% *

