

栄養・食生活 めざそう！ ヘルシー食生活！

食事バランスガイド（詳しくは下記ホームページへ）
<http://www.j-balanceguide.com/>

大目標 バランスのとれた食生活

みんなでめざす目標(抜粋)



- 自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします
- 子どもの欠食（朝食）の割合を減らします
- 毎食野菜を食べる人を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
自分の食事の適量がわかる人の割合	70.0%	➡	80.0%
3歳児健診：朝食を食べていない、時々食べていない割合	13.8%	➡	12.4%
児童生徒の欠食の割合（中学生）	6.9%	➡	0%
野菜や海藻のおかずを毎食食べる割合	30.4%	➡	36.5%

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

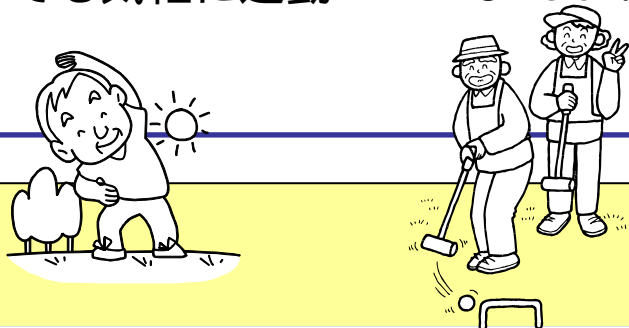
- ◇食・栄養に関する出前講座を実施します
- ◇野菜の日を決めイベントをします
- 子どもの食についての研修会を実施します
- 料理教室を実施します

市民から寄せられた取り組み

- ◆食について関心をもつようになります
- ◆食事バランスガイドを活用します
- ◆間食を減らすようになります
- ◆早寝、早起き、朝ごはんを実行します
- ◆野菜・海藻を毎日食べます

身体活動・運動 いつでもどこでも気軽に運動 LET'S GO!

大目標 活動的な生活を送ろう



みんなでめざす目標

- 意識的に身体を動かす人を増やします
- 週1回以上運動する人を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
いつも意識的に体を動かすように心がけている人の割合	28.3%	➡	34.0%
運動を週1回以上している人の割合	43.8%	➡	52.6%
玄米ダンベル体操の普及 延べ参加者数	9,222人	➡	12,000人

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

- ◇ウォーキングマップの活用を図ります
- ◇健康づくりのための運動教室を拡大します
- ◇玄米ダンベル体操を普及します
- 身体を動かす健康教室を開催します

市民から寄せられた取り組み

- ◆一緒にやれる運動仲間をつくります
- ◆ウォーキングを継続します
- ◆こまめに動くように意識します
- ◆ダンベル体操に取り組みます

こころの健康 ほっとする街石巻

大目標 地域ぐるみで心の健康づくり



みんなでめざす目標(抜粋)

- ストレスがあっても、自分なりに処理できる人を増やします
- 心の相談ができる機関を知っている人を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
ストレスがあっても自分なりに処理できている人の割合	76.9%	➡	85.0%
医療機関以外の知っている専門機関の割合（市/保健師）	49.9%	➡	54.9%
〃（保健福祉事務所）	38.9%	➡	42.8%
〃（県の精神保健福祉センター）	20.8%	➡	22.9%

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

- ◇相談機関を入れた石巻版ストレス自己チェック表を市民に配布し啓発します
- ◇心の相談会を実施します
- 心の健康について健康教室を開催します
- 精神ケアの学習会に取り組みます

市民から寄せられた取り組み

- ◆趣味を楽しみます
- ◆相談できる人を増やします
- ◆ストレスチェックをして心の疲れに気づくようになります
- ◆心の疲れに気づいたら、早めに病院に行きます
- ◆十分に睡眠をとります

たばこ・アルコール やってみっぺす！禁煙！ 適正飲酒！

大目標 適正飲酒と禁煙に取り組もう

【節度ある適度な飲酒】
純アルコール約20gまでとされています

主な酒類の純アルコール20g	換算の目安
15%未満の清酒	約1合(180ml)
5%のビール	中びん1本(500ml)
43%のウイスキー	ダブル1杯(60ml)
43%のブランデー	ダブル1杯(60ml)
35%の焼酎	コップ1/3杯(70ml)
12%のワイン	約1合(200ml)

みんなでめざす目標(抜粋)

- 禁煙・分煙施設を増やします
- 休肝日をもうける人を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
禁煙施設数	48.8%	➡	68.3%
分煙施設数	14.5%	➡	29.0%
休肝日をもうけている人の割合	42.2%	➡	50.6%

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

- ◇正しい分煙の方法を啓発します
- 禁煙対策研修会に協力します
- ◇アルコール依存度自己チェック表を配布します
- アルコール関連問題相談事業を実施します

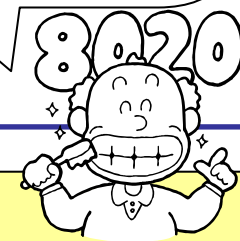
市民から寄せられた取り組み

- ◆喫煙場所や喫煙方法などマナーを守ります
- ◆子どもがいる時はたばこを吸わないように注意します
- ◆休肝日をもうけるようにします
- ◆適量を守るようにします（一日1合以内）

歯の健康 歯ッピーライフ

大目標 子どものころから8020運動

80歳になっても自分の歯を20本は持てるようにしよう!



みんなでめざす目標(抜粋)

- 乳幼児期のむし歯を減らします
- 定期的に口腔チェックする人を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
3歳児1人平均むし歯数	2.49本	👉	1本
3歳児むし歯有病率	46.3%	👉	35.0%
定期検診のために受診している人の割合	7.5%	👉	8.3%

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

- ◇乳幼児健診で子どものおやつとの関係について啓発を図ります
- ◇乳幼児健診で子どもの歯みがきについて啓発を図ります
- 歯の健康市民の集いを実施します
- フッ化物塗布実施に協力します

市民から寄せられた取り組み

- ◆家族みんなで歯みがきに取り組む習慣をつけます
- ◆子どもの仕上げみがきをします
- ◆定期的に歯科検診を受けます
- ◆おやつは時間を決めて食べます

母子保健 いしのまき元気キッズ!

大目標 安心して楽しく子育てできる地域の実現



みんなでめざす目標(抜粋)

- 地域の中で楽しく子育てができる親を増やします
- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
子育てが楽しい人の割合	87.7%	👉	90.0%
21時前に寝ている子の割合	24.7%	👉	29.6%

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

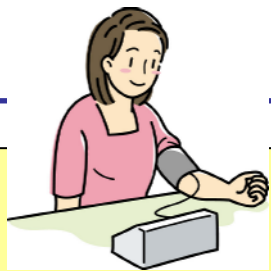
- ◇子育て支援ボランティアを育成します
- ◇家庭訪問、育児相談、発達相談を実施します
- マタニティおしゃべり広場を開催します
- 親子料理教室を実施します

市民から寄せられた取り組み

- ◆身近に子育てについての話し相手を見つけます
- ◆近所の人や子ども達にあいさつや声がけをします
- ◆家族みんなで子育てします
- ◆保育ボランティアを活用します

がん・脳卒中・糖尿病 がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ!

大目標 がん・脳卒中・糖尿病の減少



みんなでめざす目標(抜粋)

- 自分の健康について関心を持つ人を増やします
- 生活習慣を見直す機会を増やします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
自分の血圧値を知っている人の割合	67.3%	👉	80.8%
自分の体重をよくはかる人の割合	28.8%	👉	34.6%
がん予防の健康教室延べ参加者数	210人	👉	1,000人

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

- ◇健診結果の見方、運動についての出前講座を実施します
- ◇各種健(検)診の必要性をお知らせします
- 知識の普及啓発のチラシを配布します
- 生活習慣病について健康教室を実施します

市民から寄せられた取り組み

- ◆定期的に血圧や体重などを自己チェックします
- ◆定期的に健(検)診を受けます
- ◆バランスが良く、健康的な食事を心がけます
- ◆塩分控えめの食事を心がけます

高齢者の健康 心もからだもいきいき人生!

大目標 心も身体もいきいき・元気高齢者の増加



みんなでめざす目標

- 高齢者の交流の場や機会を増やします
- 閉じこもり高齢者を減らします

目 標 数 値	現 状 (H18年度)		10年後 (H28年度)
遊びリテラシーグループ数	22グループ	👉	32グループ
高齢者健康づくり教室延べ参加者数	2,471人	👉	4,000人
外出の頻度 週2~3回以上の割合	70.4%	👉	84.5%

目標実現のために市(◇)、団体(□)の取り組み

- ◇遊びリテラシー事業を実施します
- ◇生きがい対応サービスを全域的に展開します
- 高齢者の交流の場(助け合い事業)を提供します
- 学校行事に地域の高齢者が参加する機会をつくります

市民から寄せられた取り組み

- ◆交流の場へ積極的に参加します
- ◆遊びリテラシーに参加します
- ◆地域のイベントに参加します
- ◆自分で出来ることは自分でします