

# アクションプランに取り組みましょう

この計画は、市だけで推進していくものではなく、市民・企業など社会全体が一緒になって取り組んでいくものです。

みなさんも自分の健康づくりアクションプランを決めて、できることから取り組んでみましょう。

## 私のアクションプラン (自分の健康づくりのために取り組むこと)

1. 栄養・食生活…
2. 身体活動・運動…
3. こころの健康…
4. たばこ・アルコール…
5. 歯の健康…
6. がん・脳卒中・糖尿病…
7. 母子保健…
8. 高齢者の健康…



みなさんの健康づくりのサポートをします!!  
相談などありましたらこちらへ!!

本庁 健康管理課  
電話 95-1111 (内線516)

桃生総合支所 桃生保健センター  
電話 76-3360

河北総合支所 保健福祉課  
電話 62-2117

北上総合支所 北上保健センター  
電話 67-2301

雄勝総合支所 保健福祉課  
電話 57-3611

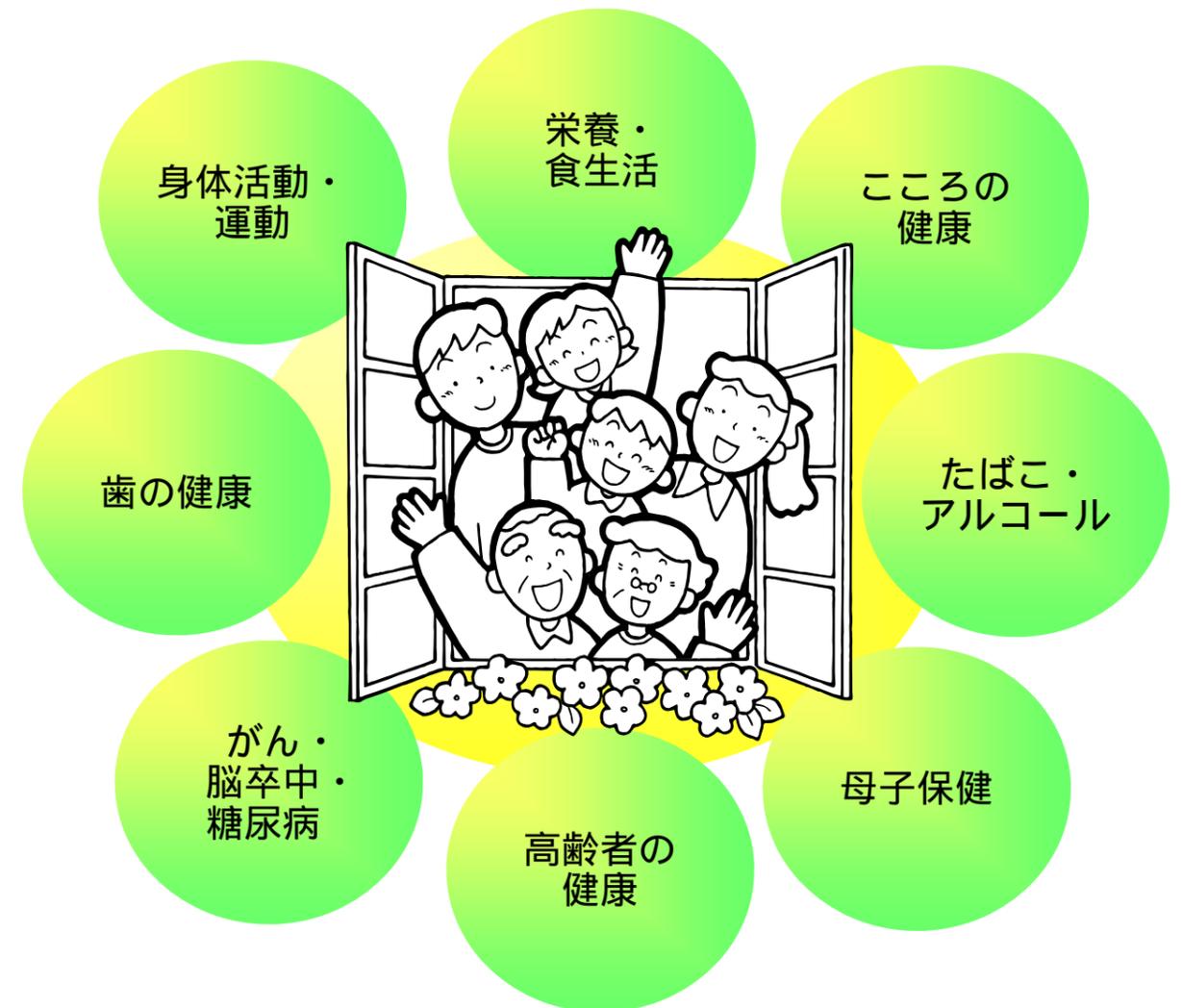
牡鹿総合支所 保健福祉課  
電話 45-2113

河南総合支所 保健福祉課  
電話 72-2094

石巻市ホームページアドレス  
<http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>

# みんなで 生き生き健康プラン

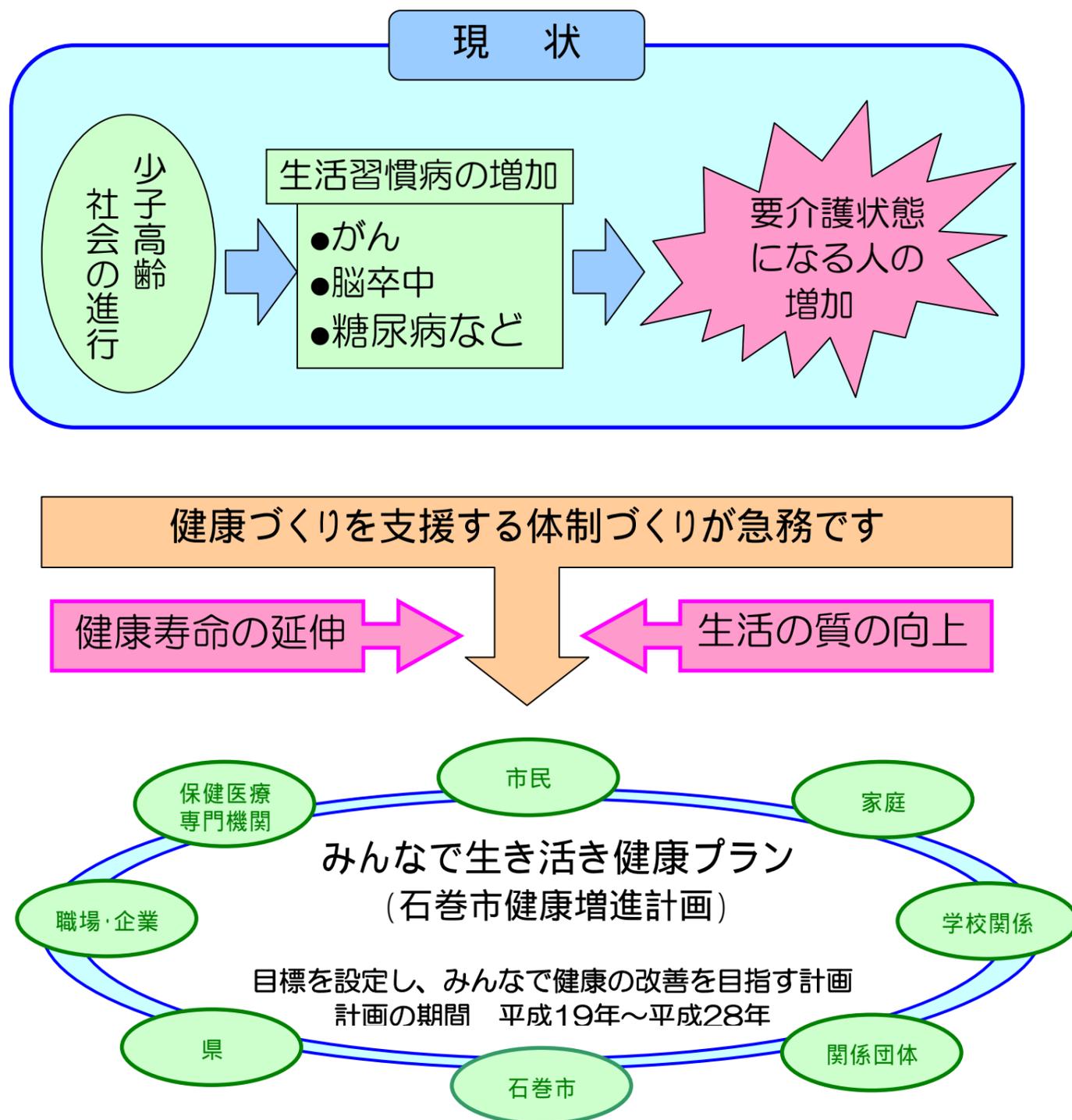
石巻市健康増進計画  
ダイジェスト版



石巻市

みんなで生き生き健康プラン（石巻市健康増進計画）とは？

「安心して健やかに暮らせるまち」を実現するための指針です！



「みんなで生き生き健康プラン」の基本理念

一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり

8つの重点項目と課題

**身体活動・運動**

身体活動や運動の健康に対する効果は市民の間に普及しつつあるものの、運動を実際に行っている人の割合は少ない状況です。

**栄養・食生活**

子どもについては、朝食の欠食等の課題があります。また、糖尿病・がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病の発症と密接な関係があります。

**こころの健康**

こころの問題は相談しにくい特性があり、重症化してからの相談が多いなどの課題もあります。

**歯の健康**

宮城県は、3歳児の1人平均むし歯本数が全国で一番多く、その宮城県の中でも本市は上位にあげられています。

**たばこ・アルコール**

喫煙者の約6割が禁煙を考えているものの、公的施設の禁煙が県平均を下回っています。また、飲酒量は県平均を上回っている現状です。

**がん・脳卒中・糖尿病**

がんや脳卒中の死亡率は全国平均を上回っています。

**高齢者の健康**

高齢化の進展とともに認知症や寝たきりなどの介護を要する人が増えています。その要因の一つに関じこもりがあります。

**母子保健**

家庭での養育機能の低下、子育てに不安や悩みを抱えながら孤立し、育児不安をもつ親が増加しています。また、子どもの虐待に関する相談も増えています。