

IV 分野別・世代別の取組

IV 分野別・世代別の取組

改訂にあたっては、健康づくりは生活習慣病の予防が第一と考え、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 の8つを重点項目とし、特に、①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康 の3つを最優先で取り組む項目とします。

8つの重点項目については、今まで市で行ってきた健康に関する事業を評価及び課題を分析し、基本理念である「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、これらの目標の達成に向け、今後の市民、市及び各関係団体の取組を具体的な行動計画として示しました。

さらに、①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康 については、最優先項目として取り組むため、世代別の取組を設定しました。

【 次ページからの表記について 】

■世代別（ライフステージ）の考え方

- ◇ 乳児期・幼児期：0～5歳
- ◇ 学童期・思春期：6～18歳
- ◇ 青年期・壮年期：19～64歳
- ◇ 高齢期：65歳以上

■カッコ内の正式名称を略語で表しています。

歯科医師会（石巻歯科医師会） 食改（石巻市食生活改善推進員連絡協議会）
 保健推進員会（石巻市保健推進員会） JA（JAいしのまき）
 JF（宮城県漁業協同組合 石巻支所）
 社協（石巻市社会福祉協議会）
 体育協会（特定非営利活動法人 石巻市体育協会）
 石巻保健所（宮城県東部保健福祉事務所 石巻保健所）
 教育委員会（石巻市教育委員会） 開成仮診療所（石巻市立病院開成仮診療所）
 健康推進課（健康部健康推進課） 保健福祉課（各総合支所保健福祉課）
 河南保健福祉課（河南総合支所保健福祉課）
 北上保健福祉課（北上総合支所保健福祉課）

1 栄養・食生活

大目標 ～バランスのとれた食生活～「めざそう！ヘルシー食生活！」

《 世代別の行動目標 》

● 乳児期・幼児期 ●

- ・規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう
- ・離乳食から野菜を食べる習慣を身につけよう
- ・おやつや飲み物の選び方を考えよう

● 学童期・思春期 ●

- ・規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう
- ・毎日、朝ごはんを食べよう
- ・家庭や給食で出た野菜は、残さず食べよう
- ・おやつや飲み物の選び方を考えよう

● 青年期・壮年期 ●

- ・毎日の活動に見合った量とバランスのとれた食事をとろう
- ・塩分を気にして薄味を心がけよう
- ・糖分の多い飲み物は控えよう
- ・野菜の摂取量を増やそう（あと一皿）

● 高齢期 ●

- ・低栄養に気をつけ活動に見合った食事をしよう
- ・塩分を気にして薄味を心がけよう
- ・糖分の多い飲み物は控えよう

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします	自分の食事の適量がわかる人の割合	71.3 %	77.0 %
子どもの欠食(朝食)の割合を減らします	朝食を食べていない、時々食べていない割合	16.7 %	12.4 %
	児童の欠食の割合【小学生】	1.2 %	0.7 %
	生徒の欠食の割合【中学生】	3.9 %	3.5 %
毎食野菜を食べる人を増やします	野菜や海藻のおかずを毎食食べる割合	32.2 %	36.5 %
甘い清涼飲料水を毎日飲む人を減らします	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】	30.6 %	28.0 %
	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【乳幼児】	35.4 %	29.5 %
	※甘い飲み物を毎日飲む子の割合(3歳児健診)	46.2 %	42.0 %
塩分を気にする人を増やします(漬物を減らすなど)	塩分を気にして食事をしている人の割合	49.3 %	53.1 %
食の安全について関心を持つ人を増やします	健康教室の延べ参加人数	H23 285人	500人

「栄養・食生活」

世代別行動目標

【 乳児期・幼児期 】

- * 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう
- * 離乳食から野菜を食べる習慣を身につけよう
- * おやつや飲み物の選び方を考えよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
● 良い生活習慣（生活リズム）で、3食きちんと食べます ● バランスの良い食事を学びます	● バランスの良い食事を家族一緒にとります

市のこれからの取組	事業名	担当課
3食食べることの大切さを啓発します	乳幼児健診 育児相談 離乳食教室 子育て支援事業 健康教育	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課
望ましい野菜のとり方と野菜の大切さについて啓発します		
望ましいおやつのとり方について啓発します		
良い生活習慣（生活リズム）について啓発します	乳幼児健診 育児相談 子育て支援事業 健康教育	

団体のこれからの取組	事業名	団体名
早寝、早起き、朝ごはんの大切さを普及啓発します	親子クッキング	食改
お菓子、飲み物の糖分量等の情報提供をします	イベントでの展示	
地産地消学習会を開催します	食育教室	
野菜の大切さを普及啓発します	保育所での農業体験（野菜の栽培・収穫）	JA（JA 女性部）
日常の診療の中で患者へアドバイスします		石巻市医師会 桃生郡医師会
地域での食育活動を推進します	地域の食育推進事業 食育コーディネーター活動支援事業	石巻保健所

団体のこれからの取組	事業名	団体名
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	石巻保健所
栄養表示基準の活用について普及啓発します	栄養表示基準の普及	
薬局で、チラシ等で普及に努めます	普及チラシ配布	薬剤師会
「野菜の日」のイベントに参加して、「台所漢方」等について啓発します	イベント参加	
健診時、おやつや甘い飲み物のとり方について指導します	乳幼児歯科健診	歯科医師会
一緒にクッキングする中で話題にします	親子ワイワイクッキング	なかよし保育園

**「栄養・食生活」
世代別行動目標**

【 学童期・思春期 】

- * 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう
- * 毎日、朝ごはんを食べよう
- * 家庭や給食で出た野菜は、残さず食べよう
- * おやつや飲み物の選び方を考えよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
● 良い生活習慣（生活リズム）で、3食きちんと食べます	● バランスの良い食事を家族一緒に食べます

市のこれからの取組	事業名	担当課
学校給食センターの栄養士、栄養教諭の訪問指導を行います	給食訪問指導	教育委員会
給食だよりで啓発します	給食だより配布	
5つのトライ「い・し・の・ま・き」※の配布をします	5つのトライ「い・し・の・ま・き」配布	

※5つのトライ「い・し・の・ま・き」

：家庭学習と生活習慣の定着を図るリーフレット（石巻・子ども未来づくり事業）

市のこれからの取組	事業名	担当課
食べ物について実物を見ながら学習する機会を提供します	出前講座「目で見て納得！ 食べ物と体の関係」	生涯学習課 健康推進課 保健福祉課
成長に見合った食事と望ましい間食について啓発します	おやこ料理教室 出前講座（親子食育教室）	健康推進課 保健福祉課
朝ごはんの大切さについて啓発します		
望ましい野菜のとり方と野菜の大切さについて啓発します		

団体のこれからの取組	事業名	団体名
朝ごはんの大切さを普及啓発します	お弁当作り	食改
おやつ大切さを伝えます	おやつ作り教室	
手作りの料理を「おすそわけ」して、栄養バランスや適量について普及します	家庭教育学習	
食事のバランスについて学びます	学校の食育学習	JA
野菜の大切さを普及啓発します	親子食育体験 （野菜栽培・収穫・調理）	
各学校食育計画に基づいて事業を実施します	食育推進事業	学校保健会
各学校だより、給食だよりで啓発します	学校だより配布	
栄養教諭の訪問指導を実施します	栄養教諭訪問指導	
「早寝、早起き、朝ごはん」運動で普及啓発します		学校保健会
地域での食育活動を推進します	地域の食育推進事業、 食育コーディネーター活動支援事業	石巻保健所
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	
栄養表示基準の活用について普及啓発します	栄養表示基準の普及	
薬局で、チラシ等で普及に努めます	普及チラシ配布	薬剤師会
健診時、おやつや甘い飲み物のとり方について指導します	学校歯科健診	歯科医師会

**「栄養・食生活」
世代別行動目標**

【 青年期・壮年期 】
 ＊毎日の活動に見合った量とバランスのとれた食事をとろう
 ＊塩分を気にして薄味を心がけよう
 ＊糖分の多い飲み物は控えよう
 ＊野菜の摂取量を増やそう（あと一皿）

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ● 外食の時も野菜を取ることを意識し、偏りのない食事を心がけます ● 食について関心をもつようにします ● 夕食は遅い時間に食べないように心がけます ● 1日30品目をとるようにします ● 1日3回バランスのとれた食事を心がけます ● 間食を減らすようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腹八分目を心がけます ● 食事メモをつけるようにします ● 朝食はしっかり、夕食は軽めにとります ● 1日の適量カロリー表をつくります ● 料理をワンパターンにしないように心がけます ● 食事内容を見直します ● 食事バランスガイドを活用します

市のこれからの取組	事業名	担当課
自分の食事の適量バランスについて具体的に情報提供をします	保健栄養学級 食改研修会 ヘルシー栄養セミナー 出前講座（食べ物と体の関係） 各種健康教室（教育） 仮設栄養相談会 生活習慣病予防事業	健康推進課 保健福祉課 保険年金課
適塩の方法について啓発します		
糖分の多い飲み物をとりすぎないように啓発します		
飲み物の糖分量や望ましい飲み物の情報提供をします		
望ましい野菜のとり方と野菜の大切さについて啓発します		
食品表示について学ぶ機会を設けます		
健診結果データと自分の身体の状態が結びつく、健康教育の場を提供します	健診結果説明会 生活習慣病予防事業 ヘルシー栄養セミナー 特定保健指導	生涯学習課 健康推進課 保健福祉課
食べ物について実物を見ながら学習する機会を提供します	出前講座「目で見て納得！ 食べ物と体の関係」	

団体のこれからの取組	事業名	団体名
適塩について普及啓発します	イベントでの展示説明	食改
野菜の摂取について普及啓発します	食改普及講習会	
地元野菜の普及啓発に努めます	地産地消研修、直売所ごとイベント企画	JA
食品の安全・安心について啓発します	商品（品目研修会）	
食事のバランスについて普及します	100 オプロジェクト（バランスの良いお弁当試食）	
自分の食事の適量バランスについて情報提供します	地域の研修会への講師派遣（出前講座）、食事バランスガイドの普及	東北農政局
地域での食育活動を推進します	地域の食育推進事業、食育コーディネーター活動支援事業	石巻保健所
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	
食・栄養に関する出前講座を実施します	石巻地区事業所健康づくり支援事業	
栄養表示基準の活用について普及啓発します	栄養表示基準の普及	
薬局で、チラシ等で普及に努めます	普及チラシ配布	薬剤師会
「野菜の日」のイベントに参加して、「台所漢方」等について啓発します	イベント参加	
健診時、甘い飲み物のとり方について指導します	成人歯科健診	歯科医師会
健康教室に講師として協力します （依頼に応じて実施）	健康教室講師協力	石巻市医師会 桃生郡医師会
男の料理教室を一緒に企画し、疾病予防の健康講話を担当します （依頼に応じて実施）	健康教室講師協力	桃生郡医師会
食についての学習会を実施します	保健推進員研修会	保健推進員会



「栄養・食生活」

世代別行動目標

【 高齢期 】

- * 低栄養に気をつけ活動に見合った食事をしよう
- * 塩分を気にして薄味を心がけよう
- * 糖分の多い飲み物は控えよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組

●自分の体調に合わせて食べるようにします	●腹八分目を心がけます
●1日3回バランスのとれた食事を心がけます	

市のこれからの取組	事業名	担当課
自分の食事の適量バランスについて具体的に情報提供します	ヘルシー栄養セミナー 出前講座（目で見て納得！ 食べ物と体の関係） 各種健康教室（教育） 仮設栄養相談会 介護予防教室 生活習慣病予防事業	健康推進課 保健福祉課 保険年金課
適塩の方法について啓発します		
糖分の多い飲み物をとりすぎないように啓発します		
飲み物の糖分量や望ましい飲み物の情報提供をします		
健診結果データと自分の身体の状態が結びつく、健康教育の場を提供します	健診結果説明会 生活習慣病予防事業 ヘルシー栄養セミナー 特定保健指導	
食べ物について実物を見ながら学習する機会を提供します	出前講座「目で見て納得！ 食べ物と体の関係」	生涯学習課 健康推進課 保健福祉課

団体のこれからの取組	事業名	団体名
低栄養に気を付けることについて伝えます	脳イキキ教室で調理実習	食改
地域での食育活動を推進します	地域の食育推進事業、 食育コーディネーター活動支援事業	石巻保健所
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	
栄養表示基準の活用について普及啓発します	栄養表示基準の普及	
薬局で、チラシ等で普及に努めます	普及チラシ配布	薬剤師会
健診時、おやつや甘い飲み物のとり方について指導します	後期高齢者歯科健診	歯科医師会
食についての学習会を実施します	保健推進員研修会	保健推進員会

2 身体活動・運動

大目標 ～活動的な生活を送ろう～「いつでもどこでも気軽に運動 LET'S GO！」

《 世代別の行動目標 》

● 乳児期・幼児期 ●

- ・親子で体を使って遊び、早寝・早起きを心がけよう

● 学童期・思春期 ●

- ・楽しみながら、体を動かす機会を増やそう

● 青年期・壮年期 ●

- ・自分にあった運動をみつけ、体を動かす楽しさを知ろう
- ・意識して生活の中に運動を取り入れよう

● 高齢期 ●

- ・自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かす機会をつくろう

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版目標値 (H28)
意識的に身体を動かす人を増やします	いつも意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	23.3 %	28.5 %
週1回以上運動する人を増やします	運動を週1回以上している人の割合	43.2 %	48.2 %
	玄米ダンベル体操の普及延べ参加者数	12,277人	13,000人



「身体活動・運動」

世代別行動目標

【 乳児期・幼児期 】

*親子で体を使って遊び、早寝・早起きを心がけよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
●親子で楽しく身体を動かす機会をつくります	

市のこれからの取組	事業名	担当課
早寝、早起きの重要性を伝えます	乳幼児健診 育児相談 健康教育等	健康推進課 保健福祉課
親子でできる体を使った遊びや生活習慣病予防に関する情報を周知します		
親子で体を使った遊びの提供と必要性を周知します	子育て支援事業 たんぼほ広場	子育て支援課 子育て支援センター 健康推進課 保健福祉課

団体のこれからの取組	事業名	団体名
総合型地域スポーツクラブ の新規教室の開設と会員増強の取組をします		体育協会
生後6ヶ月から3才までの子供と保護者を対象にしたスイミング教室を実施します	ベビースイミング教室	
集団生活に必要な約束事やマナーを身につけることができるように、発育発達に配慮した動きや運動を遊びを交えながら体験できる場を設けます	キッズ体育	
体をいっぱい動かす親子遊びの実施に協力します	わいわいサロン	食改
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	石巻保健所
親子ピクス、リズムあそびを実施します	育児講座	なかよし保育園

**「身体活動・運動」
世代別行動目標**

【 学童期・思春期 】

*楽しみながら、体を動かす機会を増やそう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
●家族で楽しく身体を動かす機会をつくります ●週1回以上運動します	●各種スポーツ行事に参加します

市のこれからの取組	事業名	担当課
楽しみながら、体を動かす行事等に取り組みます	各小中学校での体育的行事等	教育委員会

団体のこれからの取組	事業名	団体名
わいわいサロンに参加しているお母さんの育児支援をします	わいわいサロンに協力	食改
各学校体育指導計画に基づいて事業を実践します		学校保健会
体力・運動能力調査記録カードを活用します		
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	石巻保健所
総合型地域スポーツクラブの新規教室の開設と会員増強の取組をします		体育協会
「フェアプレイ宣言」の普及拡大に取り組みます		
各種スポーツを体験し、楽しく自分に合った運動を見つける機会を提供します	チアダンス教室 ヒップホップ教室 キッズ体育教室 トランポリン教室 初心者スキー教室	

**「身体活動・運動」
世代別行動目標**

【 青年期・壮年期 】
 ＊自分にあった運動を見つけ、体を動かす楽しさを知ろう
 ＊意識して生活の中に運動を取入れよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●歩数計を活用します ●1日1万歩を目標に歩きます ●ウォーキングを継続します ●一日のうちで体を動かす時間をつくります ●家族で楽しく体を動かす機会をつくります ●ダンベル体操に取り組みます ●簡単な運動を継続します（健康体操、ラジオ体操、ストレッチ等） 	<ul style="list-style-type: none"> ●週1回以上運動します ●各種スポーツ行事に参加します ●体育施設・カルチャーセンター等を積極的に利用します ●一緒にやれる運動仲間をつくります

市のこれからの取組	事業名	担当課
市の生活習慣病に関する現状や課題を伝え、運動の必要性を伝えます	地区健康教育・相談 健診結果説明会・相談会	健康推進課 保健福祉課 保険年金課
特定健診結果等から生活習慣を振り返り、自分に合った活動量を知り、日常に取り入れる機会をつくります	地区健康教育・相談 健診結果説明会・相談会、 特定保健指導 体育協会との連携強化	
健康づくりのために自分に合った運動を取り入れる機会をつくります	元気はなまる運動教室 各地区での運動教室・ ダンベル体操・スクエアス テップ・ロコモ体操の普及 出前講座「簡単！家庭でできるトレーニング」「知っていますか？自分の体力」 体育協会との連携強化	健康推進課 保健福祉課 生涯学習課 体育振興課

市のこれからの取組	事業名	担当課
運動普及ボランティアを育成します	運動普及ボランティア合同研修会、スクエアステップリーダー研修会	健康推進課 保健福祉課
ダンベル体操を普及・推進します	ダンベルリーダーによる普及活動	
地域ダンベルや運動自主グループ等社会資源の情報提供をします	地区健康教育、食育健康フェスティバル等で周知	

団体のこれからの取組	事業名	担当課
自分に合った運動を見つけ、続ける人を増やします	ダンベル体操	食改
身体を動かす機会を設けます	レクリエーション大会	JA
生活の中に運動を取り入れる学習をします	100 オブジェクト（仙台大）	
生活習慣病の患者の症状にあった運動または予防を兼ねた指導を行います		石巻市医師会
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	石巻保健所
身体活動量の増加に関する出前講座を実施します	石巻地区事業所健康づくり支援事業	
総合型地域スポーツクラブの新規教室の開設と会員増強の取組をします		体育協会
「フェアプレイ宣言」の普及拡大に取り組みます		
楽しく体を動かしながら健康づくりを基本にした継続できる運動の機会を提供します	シェイプアップエアロ バドミントン・卓球教室 ソフトテニス教室 ヘキサスロン教室 市民ハイキング 各種水泳教室	
運動教室の実施に協力します（依頼に応じて実施）		桃生郡医師会
ダンベル体操を普及します	出前講座	石巻ダンベル会 保健推進委員会



団体のこれからの取組	事業名	担当課
スクエアステップを普及します	自主グループでの活動 仮設でのダンベル教室 各種イベントでのPR	石巻ダンベル会
市の運動教室（体力測定）への参加に努め、協力・周知を行います		保健推進委員会
地区の運動行事に参加するよう声がけします		

**「身体活動・運動」
世代別行動目標**

【 高齢期 】

* 自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かす機会をつくろう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●ご近所の仲間と一緒に運動教室等に参加します ●自分の健康状態に合った運動を見つけ、楽しみながら体を動かす努力をします ●歩数計を活用します ●1日1万歩を目標に歩きます ●ウォーキングを継続します 	<ul style="list-style-type: none"> ●一日のうちで体を動かす時間をつくります ●ダンベル体操に取り組みます ●簡単な運動を継続します（健康体操、ラジオ体操、ストレッチ等） ●週1回以上運動します

市のこれからの取組	事業名	担当課
家に閉じこもりがちな高齢者に対し、デイサービスを提供することにより、社会的孤立感の解消、心身機能の維持向上を図り、また、ミニデイサービスを実施しているボランティア団体等に対して補助金を交付します	生きがいデイサービス支援事業 ミニデイサービス支援事業	福祉総務課 保健福祉課
高齢者がスポーツを通じて健康の保持、増進と相互の親睦を図るため、スポーツ大会を開催（又は後援等）します	老人健康増進事業 （スポーツ大会）	

市のこれからの取組	事業名	担当課
市の生活習慣病に関する現状や課題を伝え、運動の必要性を伝えます	地区健康教育・健康相談・健診結果説明会	健康推進課
特定健診結果等から生活習慣を振り返り、自分に合った活動量を知り、日常に取り入れる機会をつくります	地区健康教育・相談健診結果説明会・相談会 特定保健指導 体育協会との連携強化	保健福祉課 保険年金課
地域で仲間と楽しく体を動かす機会をつくります	ダンベルリーダーによるダンベル体操普及活動 スクエアステップ・ロコモ体操 遊びリテーショングループ事業	健康推進課 保健福祉課
介護予防及び健康づくりのために自分の健康状態に合った運動を推進します	生活不活発病予防事業 元気はなまる運動教室 各地区での運動教室・出前講座 介護予防教室 遊びリテーション事業 ダンベル体操・スクエアステップ・ロコモ体操の普及 体育協会との連携強化 地域包括支援センターとの連携強化	健康推進課 保健福祉課 介護保険課
運動普及ボランティアを育成します	運動普及ボランティア合同研修会 スクエアステップリーダー研修会	健康推進課 保健福祉課
地域ダンベルや運動自主グループ等社会資源の情報提供をします	地区健康教室等 食育健康フェスティバル	

団体のこれからの取組	事業名	団体名
自分に合った運動を毎日続ける人を増やします	ダンベル体操	食改
楽しく体を動かす機会を設ける	レクダンス	JA
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	石巻保健所
薬局で運動療法やサークルについて情報提供をします		薬剤師会
唾液減少による口腔乾燥の診査・指導を行います	後期高齢者歯科健診	歯科医師会
反復唾液嚥下テストによる嚥下機能の診査・指導を行います	後期高齢者歯科健診	
総合型地域スポーツクラブの新規教室の開設と会員増強の取組をします		体育協会
「フェアプレイ宣言」の普及拡大に取り組みます		
無理なく誰でも気軽に楽しめる内容で、各個人の能力にあわせた運動教室を提供します	リズム体操教室 リフレッシュシニア教室 ヨガ教室 ノルディックウォーク ニュースポーツ教室	
ダンベル体操を普及します	福祉まつり・敬老会等	石巻ダンベル会
スクエアステップを普及します	保健推進員会・食改研修会、ダンベル交流会	
市の運動教室（体力測定）に積極的に参加及び協力・周知を行います		保健推進員会
地区の運動行事に参加するよう声がけします		



3 こころの健康

大目標 ～地域ぐるみでこころの健康づくり～「ほっとする街石巻」

《 世代別の行動目標 》

● 乳児期・幼児期 ●

- ・親子でスキンシップを増やそう
- ・身近に相談できる人をつくろう

● 学童期・思春期 ●

- ・お互いにあいさつし、家族や友達、地域の方々と交流しよう
- ・自分の気持ちを話し、相談できる人を持とう

● 青年期・壮年期 ●

- ・自分のこころと体に目を向けストレスと上手に付き合おう
- ・地域の方々と交流し、こころと体をリフレッシュしよう

● 高齢期 ●

- ・家族、地域の方々と交流を持ち、自分なりに楽しみながら生活しよう

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版目標値 (H28)
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	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	72.2 %	77.0 %
心の相談ができる機関を知っている人を増やします	医療機関以外の知っている専門機関の割合【市の相談窓口(保健師)】	65.1 %	68.0 %
	医療機関以外の知っている専門機関の割合【保健福祉事務所】 (保健所も同等とする)	18.4 %	39.0 %
	医療機関以外の知っている専門機関の割合【県の精神保健福祉センター】	20.3 %	21.8 %
心の相談に関する支援や連携体制を整備します	パンフレットの配布枚数	9,175 枚	10,000 枚
	ケア会議開催回数	130 回	135 回

**「こころの健康」
世代別行動目標**

【 乳児期・幼児期 】

- *親子でスキンシップを増やそう
- *身近に相談できる人をつくろう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●子どもとのふれあう時間をつくります ●家族との会話を楽しみます ●友人と話し気分転換をします 	<ul style="list-style-type: none"> ●十分に睡眠をとります ●困っている人に声をかけます ●相談できる人をつくります

市のこれからの取組	事業名	担当課
親子のスキンシップの大切さを伝えます	乳幼児健診 育児相談等 子育て支援事業 たんぼぼ広場	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課 子育て支援センター
子育てサークルに関する情報を提供します	乳幼児健診 育児相談等 子育てハンドブックの配布	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課
こころの健康相談票、問診票等から個別相談に応じたり、専門家に繋がります	乳幼児健診の場での心理士等による相談 子ども総合センターの子どものこころ巡回相談の利用	健康推進課 保健福祉課
乳幼児健診に心理士等の専門職を配置します	乳幼児健診 育児相談等	
発達の心配のある児を持つ保護者や育児不安のある保護者に対して情報を提供します	専門職による家庭訪問 育児相談 発達相談（発達、言語、運動） たんぼぼ広場	

市のこれからの取組	事業名	担当課
各種相談窓口の紹介を実施します	家庭訪問、育児相談、発達相談（発達、言語、運動）、乳幼児健診の場での心理士等による相談 こころの問診票の活用 エジンバラ質問票を活用しての新生児訪問	健康推進課 保健福祉課
心の相談について周知します	病院・各関係機関の窓口にパンフレット設置	健康推進課 保健福祉課
子どもの心のケアに関するパンフレットを配布します	乳幼児健診等	
心の相談ができる機会を増やします	乳幼児健診 育児相談等 家庭訪問 新生児訪問等 心の相談会 心の電話 来庁相談 からころ相談会	
関係機関との連携を強化します	ケア会議 いのちを守る検討部会	
NPO団体の活動を支援します	地域づくり基金助成事業	地域協働課

団体のこれからの取組	事業名	団体名
親子遊びで体をいっぱい動かす場を提供します	わいわいサロンに協力	食改
ふれあいあそび、わらべうたあそびを提供します	育児講座	なかよし保育園
相談できる機関を紹介します		
関係機関との連携を強化します		石巻保健所

**「こころの健康」
世代別行動目標**

【 学童期・思春期 】
 ＊お互いにあいさつし、家族や友達、地域の方々と交流しよう
 ＊自分の気持ちを話し、相談できる人を持とう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●家族との会話を楽しみます ●友人と話し気分転換をします ●十分に睡眠をとります 	<ul style="list-style-type: none"> ●困っている人に声をかけます ●相談できる人をつくります

市のこれからの取組	事業名	担当課
健康調査と調査結果について説明します		教育委員会
スクールソーシャルワーカーの配置をします	スクールソーシャルワーカーの配置	
スクールカウンセラーを全中学校、全高等学校、小学校に配置します	スクールカウンセラーの配置	
少年センターやけやき教室の活用について周知をします		
子ども支援関係者会議を実施します	子ども支援関係者会議	教育委員会 健康推進課 保健福祉課
心の相談について周知します	病院・各関係機関の窓口にパンフレット設置	健康推進課 保健福祉課
心の相談ができる機会を増やします	家庭訪問 心の相談会 心の電話 来庁相談 からころ相談会 子ども総合センターの子どものこころ巡回相談	
関係機関との連携を強化します	ケア会議 いのちを守る検討部会	
相談会や事例検討会を通し、支援内容を充実します	心の相談会 事例検討会	

市のこれからの取組	事業名	担当課
いのちを守る対策を促進します	いのちを守る検討部会	健康推進課 保健福祉課
心の健康づくり（自殺予防対策含む）に関する啓発活動を行います	自殺予防週間PR 食育健康フェスティバル 街頭啓発キャンペーン	
子どもの心のケアに関する関係機関との情報交換及び連携を図ります	養護教諭連絡協議会 子ども支援関係者会議	保健福祉課 教育委員会

団体のこれからの取組	事業名	団体名
あいさつ運動と見守りをします	あいさつ運動	食改
必要に応じて相談に乗り、必要な方には相談機関を紹介します		石巻市医師会 桃生郡医師会
各学校相談体制を整備します		学校保健会
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーと連携します		
各学校の実態を踏まえた「あいさつ運動」などの取組をします	あいさつ運動	
ひきこもり・思春期相談事業を実施します	ひきこもり・思春期相談事業	石巻保健所
精神保健福祉相談事業を実施します	精神保健福祉相談事業	
関係機関との連携を強化します		石巻保健所 石巻市医師会 桃生郡医師会

**「こころの健康」
世代別行動目標**

【 青年期・壮年期 】
 *自分のこころと体に目を向けストレスと上手に付き合おう
 *地域の方々と交流し、こころと体をリフレッシュしよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●趣味を楽しみます ●家族との会話を楽しみます ●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します ●なんでも 100%は目指さないようにします ●プラス思考でくよくよしないようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ●リラックスできる場所をつくります ●自分の心の健康に気をくばり、関心を持ちます ●友人と話し気分転換をします ●十分に睡眠をとります ●困っている人に声をかけます ●心の疲れに気づいたら、早めに病院に行きます

市のこれからの取組	事業名	担当課
働き盛りの方の体とメンタル面について学ぶ機会を提供します	出前講座「働き盛りの方のためのお得な教室」	生涯学習課
ストレスのない元気な生活を続けるために、ストレスとの上手な付き合い方について学ぶ機会を提供します	出前講座「あなたの心元気ですか」	
石巻市で暮らす外国人が抱える悩みや不安解消のための相談窓口設置による生活支援をします	外国人相談窓口設置事業	地域協働課
女性が抱える悩みや不安解消のための相談窓口設置による生活支援をします	女性のための面接相談事業	
相談機関を入れた石巻版自己チェック票を市民に配布し啓発します	健康教育 講演会等	健康推進課 保健福祉課
石巻版自己チェック票でストレスチェックする機会を増やします	健康教育 健康相談 出前講座「あなたの心元気ですか」等	
心の相談について周知します	病院・各関係機関の窓口 パンフレット設置	

市のこれからの取組	事業名	担当課
心の相談ができる機会を増やします	家庭訪問 心の相談会 心の電話・来庁相談 からころ相談会	健康推進課 保健福祉課
いのちを守る対策を促進します	いのちを守る検討部会設置	
心の健康づくり（自殺予防対策含む）に関する啓発活動を行います	自殺予防週間PR 食育健康フェスティバル 街頭啓発キャンペーン メンタルヘルス講演会 アルコール研修会 不眠に関する講話等	健康推進課 保健福祉課
傾聴ボランティア「サロンさくら」・「サロンひまわり」の活動を支援します	サロン活動 傾聴ボランティアの集い	健康推進課 北上保健福祉課
傾聴ボランティアを養成します	聴き上手講座（仮称）	健康推進課 保健福祉課
関係機関との連携を強化します	ケア会議 心のケアミーティング アルコール研修会 いのちを守る検討部会	健健康推進 保健福祉課 開成仮診療所
相談会や事例検討会を通し、支援内容を充実します	心の相談 事例検討会 アルコール相談	開成仮診療所
高次脳機能障害者とその家族の自主活動を支援します	かもめの会	健健康推進 保健福祉課

団体のこれからの取組	事業名	団体名
あいさつ運動と見守りをします	あいさつ運動	食改
共通の趣味を持つ人の交流の機会を設けます	サークル活動 （ふれあいと仲間づくり）	JA
心身ともに安心して暮らせるよう、心の健康づくり学習の場を提供します	心の健康づくり教室	
必要に応じて相談に乗り、必要な方には相談機関を紹介します		石巻市医師会 桃生郡医師会

団体のこれからの取組	事業名	団体名
精神保健福祉相談事業を実施します	精神保健福祉相談事業	石巻保健所
アルコール専門相談を実施します	アルコール専門相談事業	
高次脳機能障害者支援事業を実施します	高次脳機能障害者支援事業	
こころの健康づくり推進事業を実施します	こころの健康づくり推進事業	
精神障害者社会適応訓練事業（職親制度）を実施します	精神障害者社会適応訓練事業	
関係機関との連携を強化します		石巻保健所 石巻市医師会 桃生郡医師会
薬についてイベント等の場で相談できる機会を設けます	食育健康フェスティバル、 健康相談等	薬剤師会
ストレス自己チェック表を配布します		石巻市医師会 桃生郡医師会 社協 商工会議所 JA 保健推進委員会 食改 JF
心の病についての勉強会を実施します		保健推進委員会

**「こころの健康」
世代別行動目標**

【 高齢期 】
* 家族、地域の方々と交流を持ち、自分なりに楽しみながら生活しよう

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ● 交流の場へ積極的に参加します ● 趣味を楽しみます ● 家族との会話を楽しみます ● 相談できる人を増やします ● リラックスできる場所をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の心の健康に気をくばり、関心を持ちます ● 友人と話し気分転換をします ● 十分に睡眠をとります ● 困っている人に声をかけます

市のこれからの取組	事業名	担当課
石巻市で暮らす外国人が抱える悩みや不安解消のための相談窓口設置による生活支援をします	外国人相談窓口設置事業	地域協働課
女性が抱える悩みや不安解消のための相談窓口設置による生活支援をします	女性のための面接相談事業	
専門講師による各種講座を開講し、創造的活動と趣味を通して生きがいを高めることを支援します	高齢者の生きがいと創造の事業	福祉総務課
高齢者に対して、各種の相談、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に供与し、健康で明るい生活を営む場所として老人福祉センターを提供します	老人福祉センター等運営事業	
相談機関を入れた石巻版自己チェック票を市民に配布し啓発します	健康教育、講演会等	健康推進課 保健福祉課
石巻版自己チェック票でストレスチェックする機会を増やします	健康教育・健康相談 出前講座「あなたの心元気ですか」等	
心の相談について周知します	病院・各関係機関の窓口 パンフレット設置	
心の相談ができる機会を増やします	家庭訪問 心の相談会 心の電話・来庁相談 からこころ相談会	
いのちを守る対策を促進します	いのちを守る検討部会設置	

市のこれからの取組	事業名	担当課
心の健康づくり（自殺予防対策含む）に関する啓発活動を行います	自殺予防週間PR 食育健康フェスティバル 街頭啓発キャンペーン メンタルヘルス講演会 アルコール研修会 不眠に関する講話等	健康推進課 保健福祉課
傾聴ボランティア「サロンさくら」・「サロンひまわり」の活動を支援します	サロン活動 傾聴ボランティアの集い	健康推進課 北上保健福祉課
傾聴ボランティアを養成します	聴き上手講座（仮称）	健康推進課 保健福祉課
関係機関との連携を強化します	ケア会議 心のケアミーティング アルコール研修会 いのちを守る検討部会	健康推進課 保健福祉課
相談会や事例検討会を通し、支援内容を充実します	心の相談 事例検討会 アルコール相談	開成仮診療所
高次脳機能障害者とその家族の自主活動を支援します	かもめの会	健康推進課 保健福祉課

団体のこれからの取組	事業名	団体名
脳イキイキ教室を開き、出かける回数を増やします	月1回の脳イキイキ教室	食改
共通の趣味を持つ人の交流の機会を設けます	サークル活動	JA
必要に応じて相談に乗り、また必要に応じて相談機関を紹介します		石巻市医師会
精神保健福祉相談事業を実施します	精神保健福祉相談事業	石巻保健所
アルコール専門相談を実施します	アルコール専門相談事業	
高次脳機能障害者支援事業を実施します	高次脳機能障害者支援事業	

団体のこれからの取組	事業名	団体名
地域の人との交流を深めます		保健推進員会
心の病についての勉強会を実施します		
ストレス自己チェック表を配布します		石巻市医師会 桃生郡医師会 社協 商工会議所 JA 保健推進員会 食改 JF



4 たばこ・アルコール

大目標 ～適正飲酒と禁煙に取り組もう～
「やってみっぺす！禁煙！適正飲酒！」

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
休肝日をもうけるを増やします	休肝日をもうけている人の割合	46.9 %	50.6 %
禁煙・分煙施設を増やします	禁煙施設数	100 %	100 %
	分煙施設数	—	—
たばこの害を知っている未成年者 を増やします	未成年者対象のたばこの害についての 講演会数	全小中 学校授 業で実施	全小中 学校授 業で実施
禁煙成功者を増やします	喫煙者の割合【男】	42.8 %	36.0 %
	喫煙者の割合【女】	15.0 %	14.0 %

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●休肝日をもうけるようにします ●断酒します ●適量を守ります（一日一合以内） ●晩酌の量を減らします ●アルコールの害を伝えます ●アルコールやおつまみの量を考えてとります ●20歳未満のアルコールの害について家庭でも話します 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙場所や喫煙方法などマナーを守ります ●周りにも禁煙をすすめていきます ●若い人に禁煙をすすめます ●子供がいる時はたばこを吸わないように注意します ●たばこの害について学習します ●未成年者にたばこの害を伝えます ●家庭で分煙や禁煙を心がけます ●たばこの本数を減らします ●禁煙をします

市のこれからの取組	事業名	担当課
適正飲酒を啓発します	各種健康教室 出前講座 (男性向け居酒屋講座)	健康推進課 保健福祉課 生涯学習課
孤独死につながるアルコール問題ケースについて、関係機関・部署で連携して支援します	ケア会議	健康推進課 保健福祉課 開成仮診療所
アルコール依存度自己チェック票等のパンフレットを配布します	各種健康教室 食育健康フェスティバル	健康推進課 保健福祉課
相談機関、AA(アルコール依存症自助グループ)等関係機関の情報提供をします	各種健康教室 食育健康フェスティバル	
市民やアルコールにかかわる支援者を対象に、アルコール研修会を開催します	アルコール研修会 アルコール関連問題対策事業	
正しい分煙の方法を啓発します	各種健康教室	健康推進課 保健福祉課
毎年、公共施設の禁煙・分煙施設の情報を調査し発信します(県で実施し、ホームページで公表)	公共施設等の受動喫煙対策調査	
たばこの害についてリーフレット等で周知します	乳幼児健診	
禁煙施設の表示ステッカーをホームページからダウンロードできるようにして、禁煙を推進します	受動喫煙対策	
町内会集会所等の禁煙について、働きかけをします	各種健康教室 各種研修会	
たばこ、アルコールの害についての指導をします	薬物乱用防止授業	教育委員会 (小・中学校、高校)
特定妊婦(未成年者)やその家族に、たばこが胎児に与える影響等について情報提供します	母子手帳交付	健康推進課 保健福祉課
禁煙外来医療機関一覧表を、ホームページやリーフレットを使って市民に周知します	母子手帳交付 食育健康フェスティバル	
妊娠届け時や乳幼児健診で、親の禁煙を支援します	母子手帳交付 乳幼児健診	
COPD※の認知度の向上に努めます	各種健康教室 各種研修会	

※COPD(慢性閉塞性肺疾患): たばこなどが原因で肺や気管支に炎症が起こり、息切れ、たん、咳の症状が見られ呼吸が上手くできなくなる病気です。

団体のこれからの取組	事業名	団体名
相談機関・関係機関の情報提供をします		石巻保健所
アルコール関連問題相談事業を実施します		
アルコール関連問題を抱える家族向け教育プログラム（セミナー）を実施します		
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	
適正飲酒に関する出前講座を実施します	石巻地区事業所健康づくり支援事業	
アルコール自己チェック票の配布に協力します		薬剤師会 社協 食改 保健推進委員会
各種イベントでアルコールについて周知・啓発します	食育健康フェスティバル等	薬剤師会
健診で異常を指摘された人に対して、アルコールの害について説明します		石巻市医師会
医院の禁煙に取り組みます		桃生郡医師会 石巻市医師会 歯科医師会
町内会集会所等での禁煙を要望していきます		保健推進委員会
公共施設の受動喫煙対策調査を実施し、結果を公表します（宮城県）	公共施設等の受動喫煙対策調査	石巻保健所
禁煙の施設を増やすようお願いします		石巻市医師会
施設（薬局）を禁煙にします		薬剤師会
禁煙施設の表示ステッカーを配布します		商工会議所 石巻保健所 桃生郡医師会

団体のこれからの取組	事業名	団体名
関係機関との連携を図ります		石巻市医師会 桃生郡医師会 薬剤師会
学校薬剤師がたばこの害についての出前講座を実施します	出前講座	薬剤師会
学校での薬物乱用防止授業を実施します	薬物乱用防止講座	
禁煙外来医療機関一覧表作成への協力をします		石巻市医師会 桃生郡医師会 薬剤師会
禁煙の相談を積極的にうけます		石巻市医師会 桃生郡医師会
未成年者に対する防煙教育に関する出前講座を実施します	アクティブ出前講座	石巻保健所
禁煙に関する出前講座を実施します	石巻地区事業所健康づくり支援事業	
喫煙と全身の病気の関係について各種イベントで周知・啓発します		薬剤師会
禁煙支援・指導を実施します		



5 歯の健康

大目標 ～子どものころから8020運動～「歯ッピーライフ」

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
乳幼児期のむし歯を減らします	3歳児1人平均むし歯数	1.67本	1.00本
	3歳児むし歯有病率	35.0%	30.0%
定期的に口腔チェックする人を増やします	定期検診のために受診している人の割合	21.0%	30.0%
歯周疾患による歯の喪失を防ぎます	60歳で24本以上、歯がある人の割合	—	—
甘い物をだらだらとる人の割合を減らします	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】	30.6%	28.0%
	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【乳幼児】	35.4%	29.5%
	※甘い飲み物を毎日飲む子の割合 (3歳児健診)	46.2%	42.0%
歯みがきの習慣が身についている人を増やします	夜、歯をみがく人の割合	84.2%	86.2%
	1日2回以上みがく人の割合	77.2%	80.0%

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●家族みんなで歯みがきに取り組む習慣をつけます ●特に夜の歯みがきに力を入れます ●子どもや孫に歯みがきをすすめます ●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 ●歯の調子が悪い時は、すぐ受診します ●歯周疾患を悪化しないように通院します 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯肉のマッサージを行います ●よくかむように心がけます ●おやつは時間を決めて食べます ●甘いお菓子を控えます ●飲み物は糖分のないものにします ●毎食後、ていねいに歯みがきをします ●外出時は歯ブラシを携帯します ●食後の歯磨きができない時はうがいをします

市のこれからの取組	事業名	担当課
乳幼児の歯科検診を実施します	乳幼児健診	健康推進課 保健福祉課
乳幼児健診等でむし歯予防を啓発します	乳幼児健診	健康推進課 保健福祉課
子育てサークル、子育て支援センター及び保育所でむし歯予防を啓発します	歯みがき教室	健康推進課
妊婦や乳幼児の歯科保健について情報提供します	母子手帳交付	健康推進課 保健福祉課
子どものおやつとの与え方、間食のとり方とむし歯の関係について啓発を図ります	乳幼児健診	健康推進課 保健福祉課
フッ化物塗布を実施します	2歳児歯科健診	健康推進課 保健福祉課
むし歯予防、歯みがき方法について普及を図ります	保育だより、園だより、健康だより	子育て支援課 (保育所) 教育委員会 (幼稚園)
むし歯予防キャラクターの活用に努めます	歯みがき教室	健康推進課
就学時に歯科検診を実施します	就学児健診	教育委員会
学校歯科検診を実施します	歯科検診(幼稚園、学校)	教育委員会
食後の歯みがきを習慣付けます	給食後の歯みがき	子育て支援課 (保育所) 教育委員会
幼稚園及び小中学校で、むし歯予防を啓発します	お口の健康教室	健康推進課
関係機関と連携し、歯みがきの取組状況について実態把握をします	保育所、幼稚園及び学校歯科検診結果調査	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課 (保育所) 教育委員会
障がい児(者)に関する歯科保健事業を実施します	実態把握調査 歯科相談	健康推進課
歯科相談を実施します	歯科相談	健康推進課
関連機関・部署間で、歯科保健についての検討会を開催します	石巻市歯科保健対策検討委員会	健康推進課 保健福祉課 教育委員会 子育て支援課
歯周疾患健診を実施します	成人歯科健診	健康推進課 保健福祉課
歯周疾患予防教室を開催します	成人歯科教室	健康推進課

市のこれからの取組	事業名	担当課
昼食をはさむ事業で、食後の歯みがきの時間をつくります	食改研修会	健康推進課 保健福祉課
口腔機能の低下予防について啓発します	歯科健康教室 ミニディ、遊びリレーション事業	
歯科保健情報（石巻市の現状、正しい歯みがき方法、定期的な口腔チェック及び早期受診の必要性等）を発信します	リーフレットの配布	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課 教育委員会
被災者を対象とした歯科保健事業を実施します	歯科健康教室 歯科相談	健康推進課

石巻市
むし歯予防キャラクター



団体のこれからの取組	事業名	団体名
乳幼児健診、就学時健診、学校健診（幼・小・中・高）に協力します	歯科検診	歯科医師会
障がい児者歯科健診に協力します		
フッ化物の応用について啓発します		
フッ化物塗布実施に協力します	2歳児歯科健診	石巻保健所 歯科医師会
第2次みやぎ21健康プラン及び歯と口腔の健康づくり基本計画に基づき、啓発を図ります		
歯科保健に関する研修会を実施します		歯科医師会
歯と口の健康市民の集いを実施します	歯と口の健康市民の集い	

団体のこれからの取組	事業名	団体名
石巻市歯科保健対策検討委員会に参加します	石巻市歯科保健対策検討委員会	歯科医師会 石巻保健所 食改 保健推進委員会
噛むことの大切さを知る人を増やします	子育て支援事業	食改
宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画を推進します	歯科保健推進事業	石巻保健所
各種歯のコンクールへ協力します		歯科医師会
新聞社に情報提供します	歯と口の健康市民の集い	
歯周疾患健診に協力します	成人歯科健診	
在宅訪問歯科診療を実施します		
歯周疾患について学習します	保健推進員研修会 食改研修会	保健推進委員会 食改
被災者を対象とした歯科保健事業に協力します	歯科健康教室 歯科相談	歯科医師会
食後、水を飲む人を増やすようにします	各地区での伝達講習会 (普及講習会)	食改
清涼飲料水を飲み過ぎないようにPRします	親子料理教室	
お菓子、飲み物の糖分量を気にする人を増やします	市での行事での展示	
歯みがき指導を実施します		歯科医師会
昼食をはさむ事業で食後の歯みがきを実施します		食改 保健推進委員会
口の中全体のチェックをする人を増やします	市で行うイベントでの声掛け	食改



6 がん・脳卒中・糖尿病

大目標 ～がん・脳卒中・糖尿病の減少～
「がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ！」

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
自分の健康に関心を持つ人を増やします	自分の血圧値を知っている人の割合	70.3 %	74.0 %
	自分の体重をよくはかる人の割合	30.8 %	33.0 %
	BMI25.0 以上の割合	24.0 %	24.0 %
	※BMI25.0 以上の割合 (国保特定健診結果 40～64 歳)	34.0 %	30.0 %
	BMI25.0 以上の割合 (国保特定健診結果 65 歳以上)	34.6 %	30.0 %
生活習慣を見直す機会を増やします	糖尿病予防教室延べ参加者数	—	—
	がん予防の健康教室延べ参加者数	—	—
	※特定保健指導実施率(国保特定健診)	16.0 %	50.0 %
健(検)診受診率の向上を図ります	基本健康診査受診率(～H19)	—	43.1 %
	※特定健康診査受診率(H20～)	38.5 %	55.0 %
	胃がん検診受診率	13.5 %	18.9 %
	肺がん検診受診率	34.1 %	43.3 %
	大腸がん検診受診率	22.4 %	27.0 %
	乳がん検診受診率	25.3 %	25.5 %
	子宮がん検診受診率	20.7 %	24.7 %
	前立腺がん検診受診率	22.6 %	22.8 %

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活をします ●定期的に健（検）診を受けます ●定期的に血圧や体重などを自己チェックをします ●過去の健診結果も確認します ●太りすぎを防ぎます 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病を予防するために勉強をします ●健康教室に積極的に参加します ●バランスよく、健康的な食事を心がけます ●間食をしないように心がけます ●塩分ひかえめの食事を心がけます

市のこれからの取組	事業名	担当課
がん・脳卒中・糖尿病の知識の普及啓発を行います	糖尿病予防セミナー、慢性腎臓病予防講演会 健康教室、健康相談、リーフレットの配布等	健康推進課 保健福祉課 保険年金課 開成仮診療所
各種健（検）診の必要性をお知らせします	健康教室、健康相談、生活習慣病予防事業、仮設住宅健康相談、まちの保健室等	健康推進課 保健福祉課 保険年金課 開成仮診療所
40代・50代の男性の特定健診受診率をあげるよう、受診勧奨に努めます		
がん予防の普及啓発に努めます	「がん啓発及びがん検診の受診率向上に向けた包括的連携に向けた協定書」を22社との間で締結	健康推進課
石巻市の生活習慣病や健診の現状及び課題を伝え、生活習慣の改善の必要性を伝えます	健康教室、健康相談、健診結果説明会、生活習慣病予防事業、仮設住宅健康相談、まちの保健室等	健康推進課 保健福祉課 保険年金課 開成仮診療所
健康相談等でセルフチェック（血圧・体重等）をし、自分の健康に関心を持つ機会を設けます		
健診結果の見方や生活習慣改善について学ぶ機会を提供します	健康教室、健康相談、健診結果説明会、生活習慣予防事業、仮設住宅健康相談等、出前講座、特定保健指導	健康推進課 保健福祉課 保険年金課 生涯学習課

市のこれからの取組	事業名	担当課
健診結果データと、自分の身体の状態及び生活習慣との繋がりについて情報提供をします。(働き盛り世代を中心に)	健診結果説明会・健康相談等(仮設住宅も含む)、特定保健指導 生活習慣病予防事業 ヘルシー栄養セミナー	健康推進課 保健福祉課 保険年金課
高血圧や糖尿病等の重症化予防に努めます	地域医療対策委員会で、国保特定健診結果がHbA1c6.5以上、血圧140/90以上の未受診者に受診勧奨及び再検査を勧める。 必要な方には医師の指示で保健指導を実施する。 未受診の方で要受診者へ受診を勧める(働き盛り世代40歳から64歳までを重点的に)	
食事の適量・バランスについて具体的に情報提供します	健診結果説明会・健康相談等(仮設住宅も含む) 生活習慣病予防事業、栄養相談会 ヘルシー栄養セミナー	健康推進課 保健福祉課
市立病院の出前講座を実施します	出前講座	開成仮診療所 生涯学習課

団体のこれからの取組	事業名	団体名
知識の普及啓発のチラシを配布します	チラシを病院の待合室に置く	石巻市医師会 桃生郡医師会
がんの正しい知識の普及啓発とがん検診の受診を勧奨する活動を実施します		金融機関 保険会社
リーフレットを配布し、健診のPRを行います	リーフレット配布で健診のPR	商工会議所 社協 JA 石巻市医師会 桃生郡医師会
生活習慣病について健康教室を実施します	検診事後指導会、健康教室等	JA 食改 保健推進委員会 社協

団体のこれからの取組	事業名	団体名
生活習慣病予防（運動）について普及啓発します		ダンベルリーダー
健康教室に協力します		石巻市医師会 桃生郡医師会
地域医療対策委員会で国保特定健診結果が、HbA1c6.5以上、血圧 140/90 以上の方に受診勧奨及び再検査を勧めます。必要な方には医師の指示で保健指導を実施します	医療機関と地域保健の連携システム	石巻市医師会 桃生郡医師会 石巻保健所
第2次みやぎ21健康プランを推進します	みやぎ21健康プラン推進事業	石巻保健所
生活習慣病予防に関する出前講座を実施します	石巻地区事業所健康づくり支援事業	
健診結果について学習会をします	保健推進研修会	保健推進委員会
生活習慣を見直す機会を設けます	事後指導会	JA
特定健診の事後指導を実施します	特定健診の事後指導会	石巻市医師会
職場健診担当者に、受診状況を確認します		桃生郡医師会
受診状況確認アンケートをします		
人間ドック健診の再検者に、受診勧奨します		
受診を積極的に勧めます		保健推進委員会
受診率について地区総会等で住民に報告します		
会員対象の各種健康診査（生活習慣病健診）を実施します	生活習慣病健診	商工会議所
隣近所の人に、検診の大切さを話し、受診する人を増やします	各類イベントで呼び掛けをする	食改
各種検診について、啓発普及に努めます	健診のPR	JA
各種検診を実施します	人間ドック	
市の特定健診・がん検診を実施します	特定健診・がん検診	石巻市医師会

7 母子保健

大目標 ～安心して楽しく子育てできる地域の実現～
「いしのまき元気キッズ！」

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指標	現状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
地域の中で楽しく子育てができる親を増やします	子育てが楽しい人の割合	96.6 %	96.6 %
早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします	21 時前に寝ている幼児の割合	28.3 %	29.6 %
適切なサービス(相談、健診等)が受けられます	子育ての相談窓口を知っている人の割合	68.2 %	82.7 %
	児童虐待の相談窓口を知っている割合	46.4 %	57.4 %

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●身近に子育てについての話し相手をみつけます ●家族団らんの時間を待ちます ●遊びの広場などをすすめます ●近所の人や子ども達にあいさつや声かけをします ●家族みんなで子育てをします 	<ul style="list-style-type: none"> ●保育ボランティアを活用します ●父親の育児参加の日を設けます ●早寝、早起き、朝ごはんを実行します ●好き嫌いをなくして何でも食べて子どもの見本になります

市のこれからの取組	事業名	担当課
子育てに関する相談等を実施します	家庭訪問、育児相談、発達相談（発達、言語、運動）、乳幼児健診の場での心理士による相談、こころの問診票の活用、エジンバラ質問票を活用しての新生児訪問、母子手帳交付時のアンケート	健康推進課 保健福祉課
子育て支援ボランティアを育成します	子連れママ応援団 ファミリーサポート事業 絵本読み聞かせボランティア等	健康推進課 子育て支援課 生涯学習課
子育て支援センターに関する情報を提供します	乳幼児健診、育児相談等 子育てハンドブックの配布 子育て支援センター・子育て支援事業	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課
子育てサークルに関する情報を提供します	乳幼児健診等、子育てハンドブックの配布 子育て支援センター 子育て支援事業	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課
子育てサークルを支援します	子育てサークルでの育児相談 健康教育（保健、栄養、歯科） おもちゃ貸し出し、保育士派遣等 NPO 活動支援	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課（子育て支援センター） 地域協働課
子育て支援について、庁内関係機関との連携を図ります	虐待対策情報交換会 要保護児童対策協議会 子ども支援関係者会議	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課（子育て支援センター） 虐待防止センター 教育委員会
良い生活習慣（生活リズム）について啓発します	乳幼児健康診査 育児相談 健康教育 子育て支援事業	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課

市のこれからの取組	事業名	担当課
食育事業を推進します	親子食育教室 保育所親子クッキング、保育所入所食育指導、食育情報交換会 給食訪問指導 出前講座（食育関係）	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課 生涯学習課 教育委員会
子育て支援について関係機関と連携した支援をします	虐待対策情報交換会、要保護児童対策協議会、こども支援関係者会議、発達相談員、日赤HP等連絡会、新生児訪問ケース検討会、保育所ケース連絡	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課 保育所 子育て支援センター 虐待防止センター 教育委員会 （小・中学校） 幼稚園
発達について心配のある児を持つ保護者や育児不安のある保護者に対して情報を提供します	専門職による家庭訪問、育児相談、発達相談（発達、言語、運動）、たんぽぽ広場、新生児訪問	健康推進課 保健福祉課
各種相談窓口の紹介を実施します	家庭訪問、育児相談、発達相談（発達、言語、運動）、乳幼児健診の場での心理士による相談、こころの問診票の活用、エジンバラ質問票を活用しての新生児訪問	
妊婦健診が適切な時期に受けられるよう支援します	母子手帳及び妊婦健診助成券の交付	

団体のこれからの取組	事業名	団体名
主任児童委員の協力による子育てサロンを開催します	子育てサロン	なかよし保育園
双子以上のお子さんを子育てしている方を対象とするツインズ・デーを開催します	ツインズ・デー	
育児講座を開催します	育児講座	
親子教室を開催します	親子教室	
すくすく赤ちゃん教室を開催します	すくすく赤ちゃん教室	
子育て相談を実施します	子育て相談	
育児サークルに支援センターの部屋の開放します		

団体のこれからの取組	事業名	団体名
子連れママ応援団（ボランティア事業）に協力します	子連れママ応援団	保健推進員会
子育て支援センターの行事の手伝いをし、若いお母さんたちと顔見知りになります	いも堀り会、親子クッキング	食改
子育てサポーター講習会	ボランティアセンター事業	社協
子育て支援センターにて親子が集い、楽しめる場の提供を行います	支援センターの活動	なかよし保育園
「早寝、早起き、朝ごはん」を、事業で話題にします		
親子料理教室を実施します	親子料理教室	食改
子育て支援センターで、若いお母さんたちと顔見知りになります	子育て支援事業	
ケース検討会に参加協力します	ケース検討会	石巻市医師会 桃生郡医師会 東部児童相談所
市の担当者とケース検討会を開催します	ケース検討会	石巻保健所
母子保健関連職員に対し研修会を実施します	母子保健研修会	
発達相談を実施します	発達相談	
乳幼児精密健診を実施します	乳幼児精密健診	東部児童相談所
支援する職員の資質向上を図ります	母子保健関係者研修会	石巻保健所
発育・発達の気になるお子さんへの相談を実施します	心身障害児等発達支援事業	
不妊治療を受けている方に対して費用の一部を助成します	不妊に悩む方への特定治療支援事業	
あいさつから始め、少し話ができたら子どもの見守りをします	子育て支援事業	食改
子育てについて相談できる機関を紹介します		なかよし保育園

8 高齢者の健康

大目標 ～心も身体もいきいき・元気高齢者の増加～
「心も身体もいきいき人生！」

《 みんなでめざす目標 》

中目標	指 標	現 状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
高齢者の交流の場や機会を増や します	遊بریテーショングループ数	21グループ	27グループ
	高齢者の健康づくり教室延べ参加者数	6,713 人	7,000 人
閉じこもりの高齢者を減らします	外出の頻度週2～3回以上の割合【一般高 齢者】 ※調査は2項目に分離(買物・散歩)	買物: 51.9% 散歩: 49.8%	買物: 60.0% 散歩: 55.0%

《 みんなでめざす目標を達成するために 》

市民から寄せられた取組	
<ul style="list-style-type: none"> ●生きがいを見つけます ●趣味を楽しみます ●交流の場へ積極的に参加します ●遊بریテーションに参加します ●地域のイベントに参加します ●忘れないようにメモの習慣をつけます 	<ul style="list-style-type: none"> ●新聞や本を読んで頭を使います ●自分でできることは自分でします ●地域の高齢者を遊بریテーションに誘います ●家族の会話を多くします ●家族で声かけ、見守りをします

市のこれからの取組	事業名	担当課
高齢者の交流の場や機会をつくります	遊بریテーション事業	健康推進課
	脳活性化事業 脳活性化教室の自主活動の支援 脳活性化教室の交流会	河南保健福祉課
	地区高齢者健康教室 元気はなまる運動教室	健康推進課 保健福祉課 介護保険課
	生きがいデイサービス事業 ミニデイサービス事業	福祉総務課 保健福祉課
高齢者が参加できる場について情報提供します	各健康教室、介護予防教室等	健康推進課 保健福祉課 福祉総務課 介護保険課
遊بریテーションリーダーを育成します	遊بریテーションリーダー研修会（遊بریテーションリーダー研修会初級コース）	健康推進課 保健福祉課
市の生活不活発病・要介護状態の現状を伝えていきます	各種健康教室等 生活不活発病予防事業	健康推進課 保健福祉課
関係機関との連携を図ります	仮設住宅入居者等エリアミーティングの実施 地域包括支援センターとの連携強化	健康推進課 保健福祉課 介護保険課 福祉総務課 生活再建支援課 開成仮診療所

団体のこれからの取組	事業名	団体名
遊びリテーション事業に協力します	遊びリテーション事業	保健推進委員会 食改
高齢者の交流の場（助け合い事業）を提供します		J A 社協
認知症サポーター養成講座に参加・協力します	認知症サポーター養成講座	保健推進委員会 民生委員
高齢者の健康教室に協力します	高齢者健康教室	石巻市医師会 桃生郡医師会
関係機関との連携を図ります		社協 民生委員 保健推進委員会
老人クラブの集まりで、積極的に健康づくりについて話をする場をつくります		
老人クラブ健康づくり事業を実施します	シニアスポーツ大会 グラウンドゴルフ大会 ゲートボール大会	社協
各支部で老人クラブの交流会を開催します	老人クラブ交流事業	
老人クラブの指導者研修会を開催します	老人クラブ研修事業	
野菜の直売所を継続し、元気老人を増やします		J A
お茶のみ広場等、高齢者の集まる場を提供します	お茶のみ広場等	
地域の高齢者に積極的に声をかけます		保健推進委員会
遊びリテーション等への参加を呼びかけます		
町内福祉活動に協力します		
健康寿命の延伸につながるよう診察時に指導します		石巻市医師会
福祉のつどい（一人暮らし老人交流）を実施します	社協地域福祉事業	
サロン活動・生きがい活動について情報提供します	社協地域福祉事業	社協
あんしんカード（高齢者への声掛け訪問）を配布します	社協地域福祉事業	

9 目標数値一覧

中目標	指 標	実 績 (H18)	現 状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
1 栄養・食生活 ～バランスのとれた食生活～				
自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします	自分の食事の適量がわかる人の割合	70.0 %	71.3 %	77.0 %
子どもの欠食(朝食)の割合を減らします	朝食を食べていない、時々食べていない割合	13.8 %	16.7 %	12.4 %
	児童の欠食の割合【小学生】	3.4 %	1.2 %	0.7 %
	生徒の欠食の割合【中学生】	6.9 %	3.9 %	3.5 %
毎食野菜を食べる人を増やします	野菜や海藻のおかずを毎食食べる割合	30.4 %	32.2 %	36.5 %
甘い清涼飲料水を毎日飲む人を減らします	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】	31.1 %	30.6 %	28.0 %
	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【乳幼児】	32.8 %	35.4 %	29.5 %
	※甘い飲み物を毎日飲む子の割合(3歳児健診)	—	46.2 %	42.0 %
塩分を気にする人を増やします(漬物を減らすなど)	塩分を気にして食事をしている人の割合	48.3 %	49.3 %	53.1 %
食の安全について関心を持つ人を増やします	健康教室の延べ参加人数	315 人	H23 285 人	500 人
2 身体活動・運動 ～活動的な生活を送ろう～				
意識的に身体を動かす人を増やします	いつも意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	28.3 %	23.3 %	28.5 %
週1回以上運動する人を増やします	運動を週1回以上している人の割合	43.8 %	43.2 %	48.2 %
	玄米ダンベル体操の普及延べ参加者数	9,222 人	12,277 人	13,000 人



中目標	指 標	実 績 (H18)	現 状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
3 こころの健康 ～地域ぐるみでこころの健康づくり～				
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	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 %	72.2 %	77.0 %
心の相談ができる機関を 知っている人を増やします	医療機関以外の知っている専 門機関の割合 【市の相談窓口(保健師)】	49.9 %	65.1 %	68.0 %
	医療機関以外の知っている専 門機関の割合 【保健福祉事務所】(保健所も 同等とする)	38.9 %	18.4 %	39.0 %
	医療機関以外の知っている専 門機関の割合 【県の精神保健福祉センター】	20.8 %	20.3 %	21.8 %
心の相談に関する支援や 連携体制を整備します	パンフレットの配布枚数	—	9,175 枚	10,000 枚
	ケア会議開催回数	50 回	130 回	135 回
4 たばこ・アルコール ～適正飲酒と禁煙に取り組もう～				
休肝日をもうける人を 増やします	休肝日をもうけている人の割 合	42.2 %	46.9 %	50.6 %
禁煙・分煙施設を増やします	禁煙施設の割合	48.8 %	100 %	100 %
	分煙施設数	14.5 %	—	—
たばこの害を知っている 未成年者を増やします	未成年者対象のたばこの害 についての講演会数	3 回	全小中学校 授業で実施	全小中学校 授業で実施
禁煙成功者を増やします	喫煙者の割合【男】	55.5 %	42.8 %	36.0 %
	喫煙者の割合【女】	16.4 %	15.0 %	14.0 %



中目標	指 標	実 績 (H18)	現 状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
5 歯の健康 ～子どものころから8020運動～				
乳幼児期のむし歯を減らします	3歳児1人平均むし歯数	2.49 本	1.67 本	1.00 本
	3歳児むし歯有病率	46.3 %	35.0 %	30.0 %
定期的に口腔チェックする人を増やします	定期検診のために受診している人の割合	7.5 %	21.0 %	30.0 %
歯周疾患による歯の喪失を防ぎます	60歳で24本以上、歯がある人の割合	—	—	—
甘い物をだらだらとる人の割合を減らします	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】	31.1 %	30.6 %	28.0 %
	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【乳幼児】	32.8 %	35.4 %	29.5 %
	※甘い飲み物を毎日飲む子の割合(3歳児健診)	—	46.2 %	42.0 %
歯みがきの習慣が身についている人を増やします	夜、歯をみがく人の割合	78.4 %	84.2 %	86.2 %
	1日2回以上みがく人の割合	70.5 %	77.2 %	80.0 %
6 がん・脳卒中・糖尿病 ～がん・脳卒中・糖尿病の減少～				
自分の健康に関心を持つ人を増やします	自分の血圧値を知っている人の割合	67.3 %	70.3 %	74.0 %
	自分の体重をよくはかる人の割合	28.8 %	30.8 %	33.0 %
	BMI25.0以上の割合	27.8 %	24.0 %	24.0 %
	※BMI25.0以上の割合(国保特定健診結果 40～64歳)	—	34.0 %	30.0 %
	BMI25.0以上の割合(国保特定健診結果 65歳以上)	—	34.6 %	30.0 %
生活習慣を見直す機会を増やします	糖尿病予防教室延べ参加者数	128 人	—	—
	がん予防の健康教室延べ参加者数	210 人	—	—
	※特定保健指導実施率(国保特定健診)	—	16.0 %	50.0 %
健(検)診受診率の向上を図ります	基本健康診査受診率(～H19)	42.7 %	—	43.1 %
	※特定健康診査受診率(H20～)	—	38.5 %	55.0 %
	胃がん検診受診率	18.7 %	13.5 %	18.9 %
	肺がん検診受診率	42.9 %	34.1 %	43.3 %
	大腸がん検診受診率	26.6 %	22.4 %	27.0 %
	乳がん検診受診率	23.4 %	25.3 %	25.5 %
	子宮がん検診受診率	24.3 %	20.7 %	24.7 %
前立腺がん検診受診率	21.5 %	22.6 %	22.8 %	

中目標	指 標	実 績 (H18)	現 状 (H24)	改訂版 目標値 (H28)
7 母子保健 ～安心して楽しく子育てできる地域の実現～				
地域の中で楽しく子育てができる親を増やします	子育てが楽しい人の割合	87.7 %	96.6 %	96.6 %
早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします	21 時前に寝ている幼児の割合	24.7 %	28.3 %	29.6 %
適切なサービス (相談、健診等)が受けられます	子育ての相談窓口を知っている人の割合	82.7 %	68.2 %	82.7 %
	児童虐待の相談窓口を知っている割合	57.4 %	46.4 %	57.4 %
8 高齢者の健康 ～心も身体もいきいき・元気高齢者の増加～				
高齢者の交流の場や機会を増やします	遊びリテーショングループ数	22 グループ	21 グループ	27 グループ
	高齢者の健康づくり教室延べ参加者数	2,471 人	6,713 人	7,000 人
閉じこもりの高齢者を減らします	外出の頻度週2～3回以上の割合【一般高齢者】 ※調査は2項目に分離(買物・散歩)	70.4 %	買物: 51.9% 散歩: 49.8%	買物: 60.0% 散歩: 55.0%



10 計画のテーマとスローガン

石巻市健康増進計画改訂版

テーマ「こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき」

スローガン「やってみっぺす！い・し・の・ま・き」

い

いっぴん増やそう野菜料理



し

しょっぱいものはほどほどに



の

飲みもの選びは気をつけよう



ま

まめに動いて活動量アップ



き

気分転換、無理をせず

