

# 石巻市健康増進計画 改訂版

## みんなで 生き生き健康プラン

こころも体も健康で  
復興めざそう！いしのまき



平成26年3月

石巻市

# 目次

<b>I</b>	<b>計画の改訂にあたって</b>	<b>1</b>
1	計画の背景と趣旨	1
2	国の方向性	2
3	県の方向性	4
4	計画の位置づけ	5
5	計画の期間	5
<b>II</b>	<b>石巻市の現状</b>	<b>7</b>
1	石巻市の現状	7
(1)	人口、世帯数及び出生率	7
(2)	要支援・要介護認定者数の推移	10
(3)	産業構造	11
(4)	肥満者の状況	13
(5)	平均寿命と健康寿命の関係	14
(6)	疾病状況	15
(7)	国保加入率	18
(8)	特定健康診査	18
(9)	がん検診	19
(10)	歯科健診	20
2	目標達成状況の中間評価	22
<b>III</b>	<b>計画の基本理念と重点項目</b>	<b>27</b>
1	計画の基本理念	27
2	計画の基本方針	28
3	重点項目事項	29
4	計画の体系	32
5	世代別の行動目標	34

<b>IV 分野別・世代別の取組</b>	<b>35</b>
1 栄養・食生活	36
2 身体活動・運動	43
3 こころの健康	51
4 たばこ・アルコール	62
5 歯の健康	66
6 がん・脳卒中・糖尿病	70
7 母子保健	74
8 高齢者の健康	78
9 目標数値一覧	81
10 計画のテーマとスローガン	85
<b>V 被災者の健康支援の取組</b>	<b>87</b>
<b>VI 計画推進</b>	<b>89</b>
1 計画の周知	89
2 関係機関との連携の推進	89
3 関係機関の役割	89
4 進行管理と評価	91
<b>資料編</b>	<b>93</b>
資料1 石巻市健康増進計画推進委員会の経過	93
資料2 石巻市健康増進計画推進委員会設置要綱	94
資料3 石巻市健康増進計画推進委員名簿	96
資料4 石巻市の現状分析資料	97
（1）石巻市民健康調査	97
（2）石巻市民健康調査（母子保健アンケート）	125
（3）平成24年度母子保健情報調査	136
（4）石巻市学校アンケート調査（中学2年生・小学5年生）	137
（5）日常生活圏域ニーズ調査	140
（6）平成24年度応急仮設住宅（プレハブ）入居者健康調査	142

# Ⅰ 計画の改訂にあたって



# I 計画の改訂にあたって

## 1 計画の背景と趣旨

近年、わが国では、高齢化の進展や生活習慣の変化、社会環境の変化に伴い、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。併せて、認知症、寝たきりなどの介護の必要な人も増加しており、医療費の高騰や家族の介護負担などが深刻な社会問題となっています。

このような状況に対応するため、国では平成12年4月から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をスタートさせ、全ての国民に生活習慣の改善を中心とした取組を呼びかけてきました。現時点においては、平成23年10月の最終評価を経て、平成25年度から平成34年度までの期間において「次期国民健康づくり運動プラン」を推進することになっています。

宮城県では、平成14年3月に、平成22年度までの9年間の健康増進計画として「みやぎ21健康プラン」を策定しました。その後、この計画の改訂計画として、平成20年度から平成24年度までの5年間の計画を策定し、平成24年度には最終評価を実施・反映させた、平成25年度から平成34年度までの10年間の「第2次みやぎ21健康プラン」を策定しました。

県の計画は、平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震とその後の巨大津波の襲来（以降「震災」とします。）に前後してのものだったため、震災以降、人口動態、生活環境、経済基盤の変化などが健康に及ぼす影響を踏まえ、地域状況を考慮したきめ細かな評価をしていくこととしています。

本市では、平成19年度から10年間の計画として「石巻市健康増進計画」を策定し、本来は平成23年度に見直しをする予定でしたが、震災での大規模な被災により、改めて平成25年度に見直しを行い、平成26年度から平成28年度までの3年間の改訂版を策定いたしました。

震災後の計画となる「石巻市健康増進計画改訂版」では、国の「次期国民健康づくり運動プラン」、県の「第2次みやぎ21健康プラン」との整合を図りつつ、市の上位計画である「石巻市総合計画」、「石巻市震災復興基本計画」を基幹に据えて、復興期を支える健康づくりの取組として、特に、栄養・食生活、身体活動・運動、こころの健康の取組を重点的に推進し、計画の基本理念である「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」の実現のため、今後3年間の新たな施策展開を図ることとしました。

## 2 国の方向性

国の「健康日本21（第2次）」では、めざすべき姿を「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」とし、5つの基本的な方向を掲げています。

「健康日本21（第2次）」では、“健康格差の縮小”という考え方が盛り込まれるとともに、個人をとりまく“社会環境の整備や改善”が重視されています。これは、後述するとおり、個人の努力による健康づくりだけでは限界があることを意味しています。

国は、“健康格差”に着目し、“社会環境”を重視！

### 「健康日本 21」と課題

#### 目的

○ **壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上**を目的として健康づくりを推進

〈課題〉

非正規雇用の増加など雇用基盤の変化、家族形態・地域の変化等がある中で、今後、健康における地域格差縮小の実現が重要

#### 一次予防の重視

○ 健康を増進し発病を予防する**一次予防**を重視

〈課題〉

今後は、高齢化社会の中で、重症化を予防する観点や年代に応じた健康づくりを行うことにより社会生活機能を維持する観点が重要

#### 健康増進支援のための環境整備

○ **健康づくりに取り組もうとする個人**を社会全体で支援していくことを重視

〈課題〉

今後は、健康の意識はありながら生活に追われて健康が守れない者や、健康に関心が持てない者も含めた対策も必要

#### 多様な分野における連携

### 健康日本 21(第2次)

#### 5つの基本的な方向

##### 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

○ 「健康寿命の延伸」に加えて、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、「**健康格差の縮小**」を実現することを「基本的方向」に明記

##### 2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

○ 引き続き一次予防に重点をおくとともに、合併症の発症や症状進展などの**重症化予防**を重視

##### 3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

○ **高齢期における日常生活の自立**をめざした身体機能の強化・維持、**子どもの頃からの健康づくり**、**働く世代のこころの健康対策**等を推進

##### 4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

○ **時間的にゆとりのない者や、健康づくりに無関心な者も含め**、社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境を整備することを重視

##### 5. 生活習慣及び社会環境の改善

○ **ライフステージや性差、社会経済的状況等の違いに着目し**、生活習慣病を発症する危険度が高い集団への生活習慣の改善を重点的に行うとともに、社会環境が健康に及ぼすことをふまえ、地域や職場等を通じて働きかけを推進

5つの基本方向の目標については次頁をご覧ください

## 健康日本 21（第2次）の「5つの基本的な方向」と「主な目標項目」

5つの基本的な方向	課題（主な目標項目）
①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康寿命の延伸</li> <li>●健康格差の縮小</li> </ul>
②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん（死亡率低下：受診率向上）</li> <li>●循環器疾患（死亡率低下：メタボ予備群・該当者の減少等）</li> <li>●糖尿病（合併症の減少：治療継続者の増加等）</li> <li>●COPD（慢性閉塞性肺疾患）（認知度の向上）</li> </ul>
③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康（自殺者の減少：気分障害・不安障害の減少等）</li> <li>●次世代の健康（健康な生活習慣を有する子どもの増加等）</li> <li>●高齢者の健康（MCI 高齢者の発見率向上：低栄養の減少等）</li> </ul>
④健康を支え、守るための社会環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域のつながりの強化（ソーシャルキャピタルの向上）</li> <li>●健康づくり活動に関わっている国民の増加</li> <li>●健康づくりに取り組む企業数の増加</li> <li>●身近で専門的な相談が受けられる拠点の増加</li> <li>●健康格差対策に取り組む自治体の増加</li> </ul>
⑤生活習慣及び社会環境の改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養・食生活（適正体重維持者の増加：共食の増加等）</li> <li>●身体活動・運動（歩数の増加：運動習慣者の増加等）</li> <li>●休養（休養をとれていない人の減少：週60時間以上労働の減少）</li> <li>●喫煙（喫煙率の低下：受動喫煙機会の減少等）</li> <li>●飲酒（多量飲酒者の減少：未成年や妊娠中の飲酒をなくす等）</li> <li>●歯・口腔の健康（歯周病者の減少、乳幼児等のう蝕の減少等）</li> </ul>

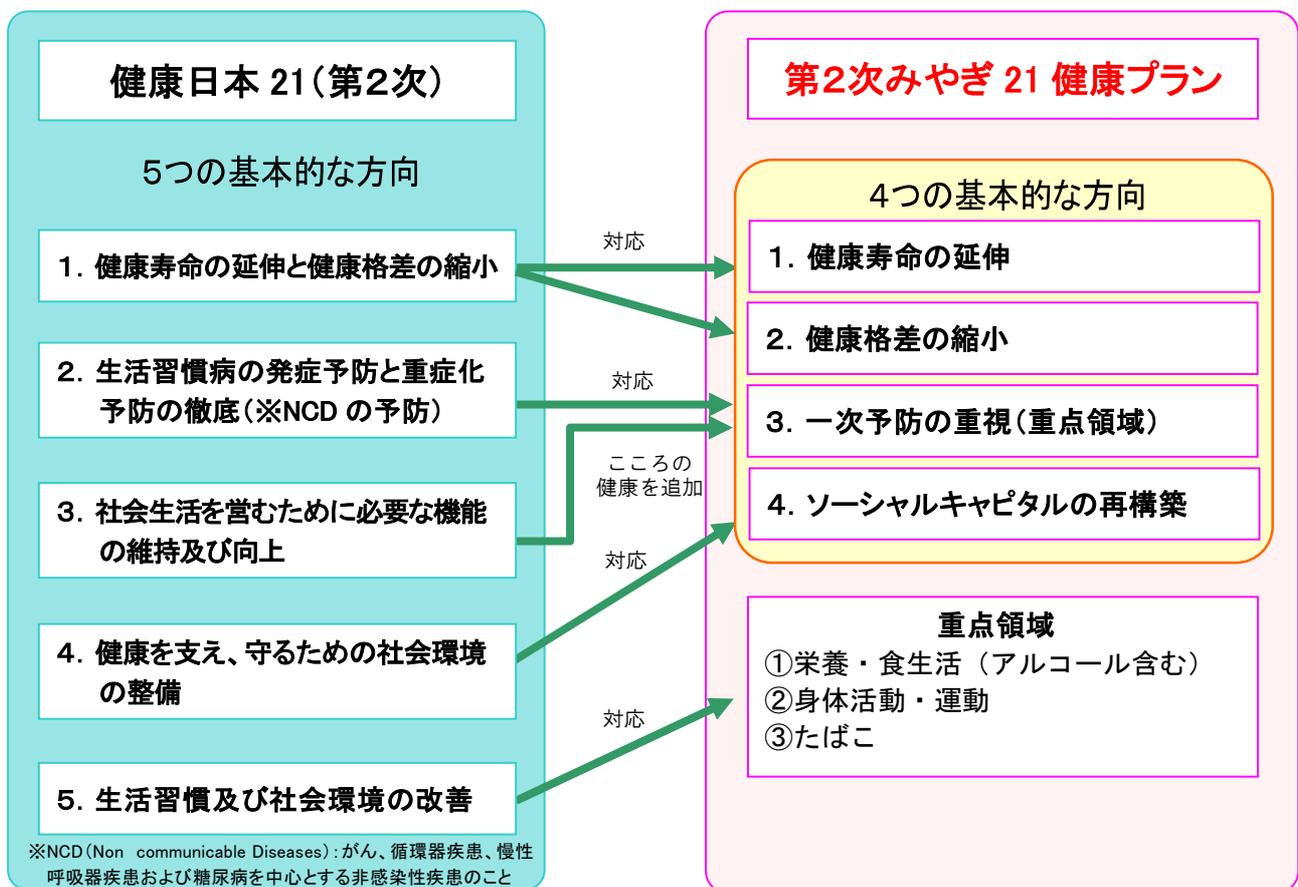


### 3 県の方向性

国が示した基本的な方向を踏まえ、「第2次みやぎ21健康プラン」では、これまでの「健康寿命の延伸」、「一次予防の重視」に加え、国の「健康日本21（第2次）」に盛り込まれた「健康格差の縮小」と震災復興を見据え「ソーシャルキャピタルの再構築」を新たに追加するとともに、今後10年間の健康づくり施策の基本的な方向性や本県の特徴的な健康課題に重点的に取り組む分野を示しました。

※ 県の指標は、震災後の実情を踏まえる見直しを平成26年度以降行う予定です。

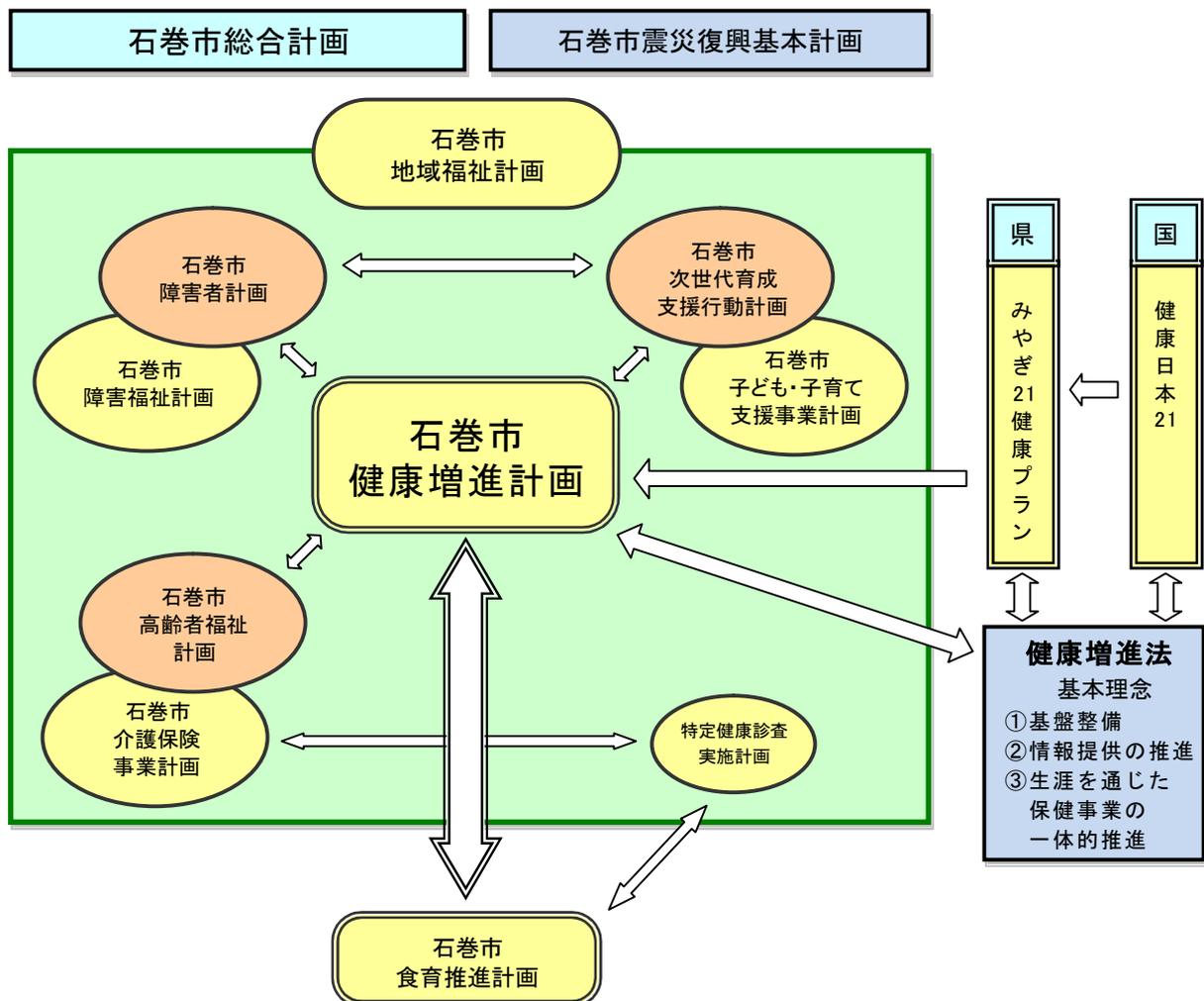
理念：県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる  
健康みやぎの実現



これら国・宮城県が示す考え方、方向性を踏まえ、上位計画やその他関連計画との整合性を図り、市における健康づくりの目標を設定し、具体的な取組とそれを支援する環境の構築をめざします。

## 4 計画の位置づけ

「石巻市健康増進計画」は、「石巻市総合計画」と「石巻市震災復興基本計画（平成 23 年度から平成 32 年度まで）」に基づき、「特定健康診査実施計画」のほか、「石巻市地域福祉計画」、「石巻市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「石巻市障害者計画・障害福祉計画」、「次世代育成支援行動計画（平成 27 年度から子ども・子育て支援計画）」との整合性を図りながら、基本方針を明らかにし、市民のめざすべき目標と行動計画を策定したものです。



## 5 計画の期間

本計画は平成19年度から平成28年度までの10年間の計画です。平成23年度に見直し中間評価をする予定が、震災により平成25年度となったため、実施期間は平成26年度から平成28年度までとします。

## II 石巻市の現状



# Ⅱ 石巻市の現状

## 1 石巻市の現状

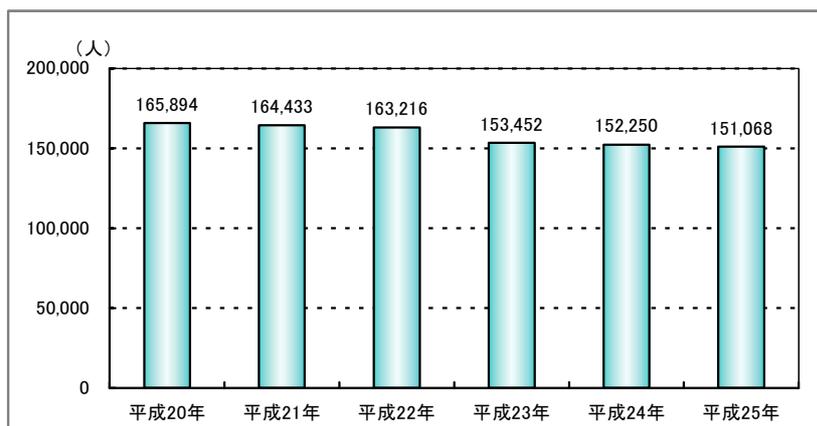
### (1) 人口、世帯数及び出生率

#### ① 人口

石巻市の総人口の推移は減少傾向にあります。平成20年から平成22年まででは2,678人減、平成22年から平成25年まででは12,148人減となっており、平成20年（165,894人）と平成25年（151,068人）を比較すると、平成23年の東日本大震災の影響が顕著で14,826人の減少となっています。

地区別の人口推移でも被害の大きかった雄勝、牡鹿、北上地区の減少幅が大きく、河南地区でのみ微増となっています。

#### ■総人口の推移



資料：住民基本台帳 各年9月30日現在

#### ■総人口の地区別内訳

(単位：人)

	本庁	河北	雄勝	河南	桃生	北上	牡鹿	合計
平成20年	114,393	12,347	4,636	17,609	8,086	4,056	4,767	165,894
平成21年	113,751	12,171	4,492	17,395	7,997	3,969	4,658	164,433
平成22年	113,180	12,001	4,366	17,312	7,867	3,913	4,577	163,216
平成23年	105,705	11,457	3,262	17,704	7,934	3,363	4,027	153,452
平成24年	104,705	11,424	2,895	18,331	8,003	3,179	3,713	152,250
平成25年	104,068	11,292	2,543	18,743	7,970	3,015	3,437	151,068

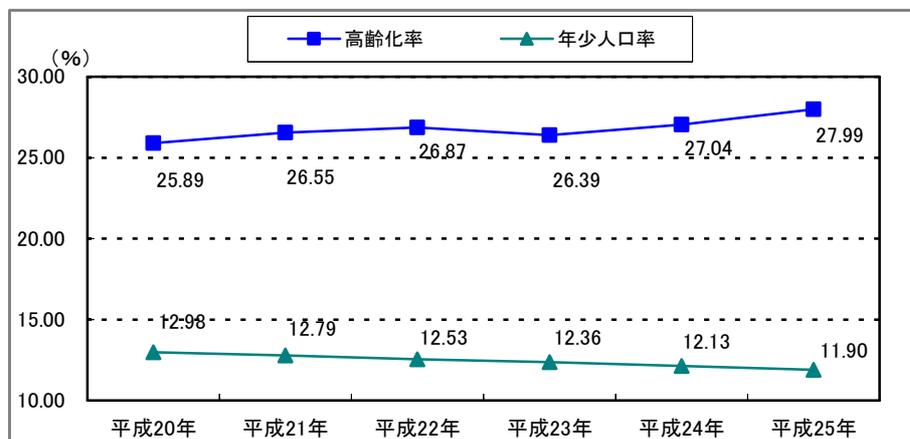
資料：住民基本台帳 各年9月30日現在

#### ■平成20年総人口に対する増減

	本庁	河北	雄勝	河南	桃生	北上	牡鹿	合計
平成20年から平成25年までの増減(人)	-10,325	-1,055	-2,093	1,134	-116	-1,041	-1,330	-14,826
平成20年人口に対する増減の割合(%)	-9.03	-8.54	-45.15	6.44	-1.43	-25.67	-27.90	-8.94

高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）と年少人口率（総人口に占める0歳～14歳人口の割合）の推移から、石巻市でも少子高齢化が進行しています。

■高齢化率と年少人口率の推移



資料：住民基本台帳 各年9月30日現在

②世帯数

世帯数の推移は増加傾向がみられましたが、平成23年で一度減少し、平成25年では59,391世帯と、再び1,249世帯増加しています。

世帯数は増加、総人口は減少していることから、1世帯あたりの人員は減少傾向となっており、平成25年の1世帯あたりの人員は2.54人です。

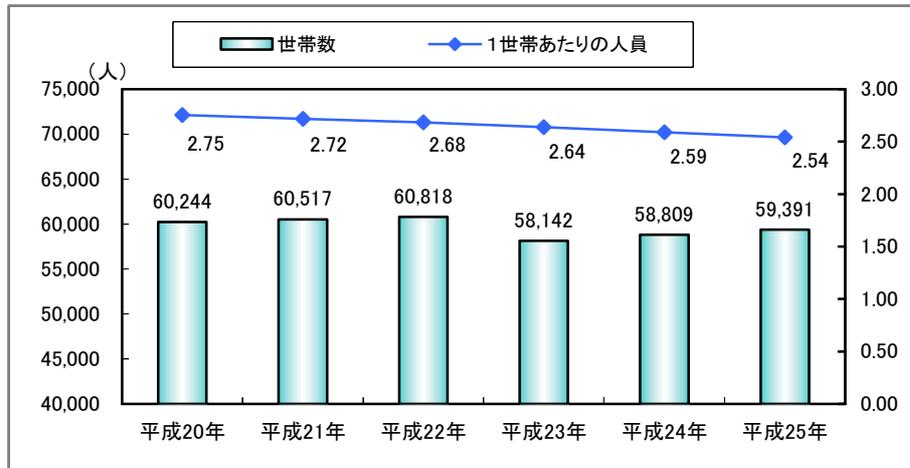
■世帯数と1世帯あたりの人員の推移 1

(単位：世帯、人)

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
世帯数	60,244	60,517	60,818	58,142	58,809	59,391
1世帯あたりの人員	2.75	2.72	2.68	2.64	2.59	2.54

資料：住民基本台帳 各年9月30日現在

■世帯数と1世帯あたりの人員の推移 2



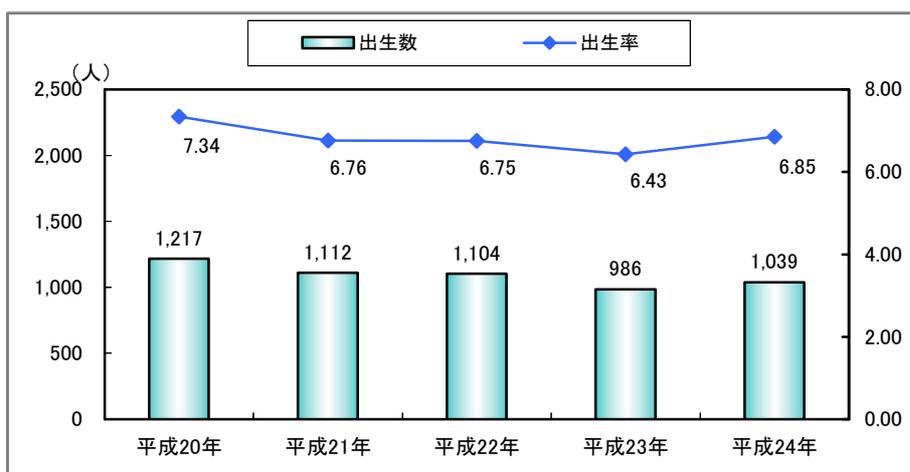
資料：住民基本台帳 各年9月30日現在

③ 出生数

出生数は、平成23年から平成24年まででは53人の増加がみられましたが、平成20年より178人ほど減少し、出生数は減少傾向となっています。

出生率（人口千人対）は、平成20年に7.34でしたが、平成24年には6.85と0.49の減少となっています。

■出生数と出生率の推移



資料：人口動態調査

(2) 要支援・要介護認定者数の推移

第1号被保険者(65歳以上の高齢者)の要介護認定者数は、平成20年に6,571人でしたが、平成25年には7,691人と、1,120人増加しています。東日本大震災の影響と高齢化の進行により、今後も増加が見込まれます。

また、東日本大震災の前年である平成22年と平成25年の要介護度別認定者数の割合を比較すると、要支援1が108%、要支援2が146%、要介護1が108%、要介護2が115%、要介護3が101%、要介護4が105%と、要介護5が86%と要介護5以外で増加傾向にあり、要介護4・5の重度層の占める割合が低くなっています。

■第1号被保険者の認定者数の推移

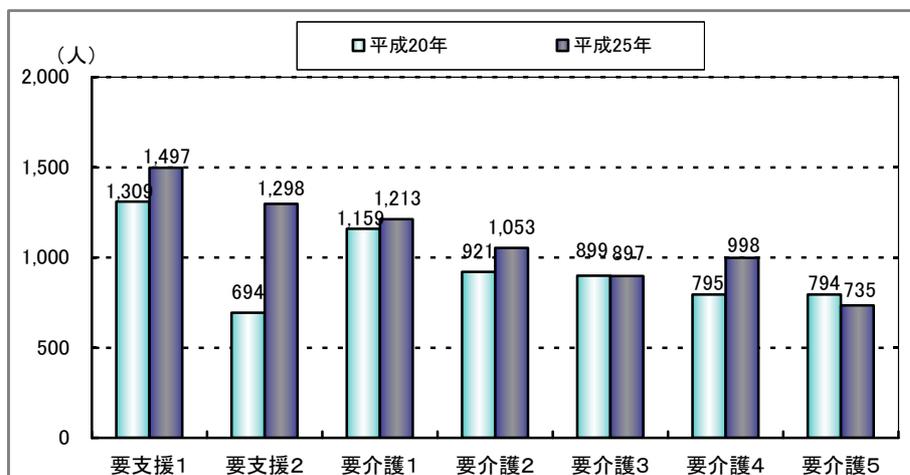
(単位：人)

	認定者数	認定率(%)	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
平成20年3月	6,571	15.3	1,309	694	1,159	921	899	795	794
平成21年3月	6,758	15.5	1,426	671	1,200	889	960	821	791
平成22年3月	7,008	16.0	1,380	891	1,123	916	891	955	852
平成23年3月	6,868	17.0	1,303	1,086	972	899	857	1,006	745
平成24年3月	7,516	18.3	1,473	1,170	1,184	997	939	1,060	693
平成25年3月	7,691	18.4	1,497	1,298	1,213	1,053	897	998	735

資料：介護保険事業報告

認定率：認定者数÷65歳以上人口

■要介護度別認定者数の比較



資料：介護保険事業状況報告

(3) 産業構造

国勢調査の平成22年時点の産業別の就業人口は、第三次産業が60.26%で最も多く、以下、第二次産業、第一次産業の順となっています。第三次産業では、サービス業、卸売・小売業・飲食業が多く、いずれも男性より女性の就業人口が多くなっています。

就業人口の推移は、減少傾向となっており、第一次、二次、三次全ての産業で減少しています。

なお、この翌年の東日本大震災により、地域によっては産業構造が大きく変化しています。

■産業別就業人口（平成22年）

(単位：人)

産 業 別	平成22年			
	総 数	男	女	構成比(%)
総 数	71,623	41,409	30,214	100.00
第一次産業	6,282	4,435	1,847	8.77
農業	3,003	1,927	1,076	4.19
林業	114	104	10	0.16
漁業	3,165	2,404	761	4.42
第二次産業	20,850	14,453	6,397	29.11
鉱業	46	38	8	0.06
建設業	7,841	6,932	909	10.95
製造業	12,963	7,483	5,480	18.10
第三次産業	43,158	21,754	21,404	60.26
卸売・小売業・飲食業	11,965	5,489	6,476	16.71
金融・保険業	1,422	587	835	1.99
不動産業	712	392	320	0.99
運輸・通信業	5,153	4,448	705	7.19
電気・ガス・熱供給・水道業	538	456	82	0.75
サービス業	21,217	8,800	12,417	29.62
公務	2,151	1,582	569	3.00
分類不能	1,333	767	566	1.86

資料：国勢調査

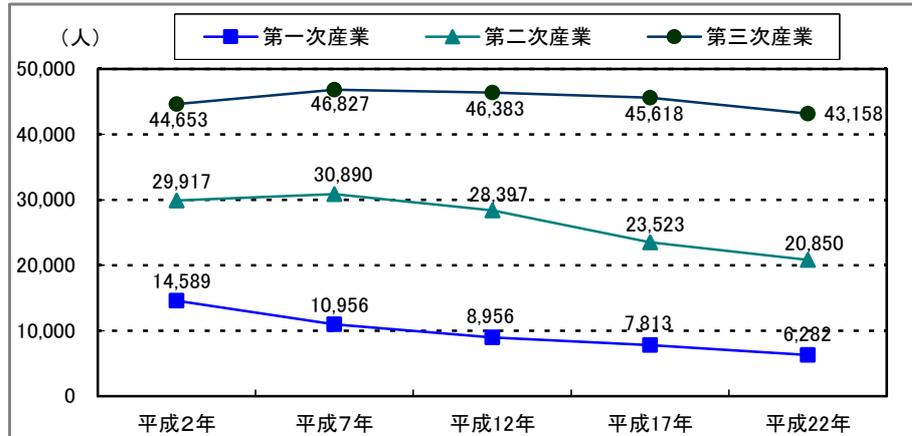
■就業人口の推移 1

(単位：人、%)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
就 業 人 口	89,178	88,722	84,075	77,409	71,623
第一次産業	14,589	10,956	8,956	7,813	6,282
第二次産業	29,917	30,890	28,397	23,523	20,850
第三次産業	44,653	46,827	46,383	45,618	43,158
就業率(対総人口)	48.8	49.6	48.1	46.3	44.5

資料：国勢調査

■就業人口の推移 2



資料：国勢調査



(4) 肥満者の状況

肥満者の割合は、男性女性ともに宮城県をやや上回り、男性は35.6%で9位、女性は30.0%で13位と、男性の肥満者割合が高くなっています。

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合についても男性女性ともに宮城県をやや上回り、男性は49.5%で11位、女性は22.0%で14位となっており、男性はその構成比が半数近くになっています。

運動習慣者の割合は、男性女性ともに宮城県より低く、男性は39.6%で24位、女性は31.2%で27位となっており、特に女性は1位の塩竈市に比べ約20ポイント低い結果です。

■肥満者の割合

市町村名	男性	H22順位
宮城県	32.7%	
大衡村	41.2%	1
女川町	38.9%	2
七ヶ浜町	38.8%	3
	⋮	
石巻市	35.6%	9

市町村名	女性	H22順位
宮城県	25.4%	
七ヶ宿町	37.7%	1
大郷町	35.9%	2
大衡村	38.8%	3
	⋮	
石巻市	30.0%	13

■メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

市町村名	男性	H22順位
宮城県	47.3%	
大和町	54.8%	1
大郷町	54.2%	2
大衡村	51.8%	3
	⋮	
石巻市	49.5%	11

市町村名	女性	H22順位
宮城県	19.7%	
七ヶ宿町	30.7%	1
大郷町	30.5%	2
大衡村	30.3%	3
	⋮	
石巻市	22.0%	14

■運動習慣者（1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人）の割合

市町村名	男性	H22順位
宮城県	45.5%	
柴田町	54.5%	1
仙台市	53.9%	2
多賀城市	53.8%	3
	⋮	
石巻市	39.6%	24

市町村名	女性	H22順位
宮城県	38.4%	
塩竈市	50.7%	1
多賀城市	50.1%	2
柴田町	45.0%	3
	⋮	
石巻市	31.2%	27

資料：平成22年宮城県国民健康保険団体連合会

(5) 平均寿命と健康寿命の関係

平均寿命は、男性は80.53歳と宮城県をやや上回り、女性は85.59歳と宮城県を下回っています。

健康寿命は、男性は79.16歳と宮城県よりやや上回り、女性は82.64歳と宮城県をやや下回っています。

一方、不健康な期間は、男性女性ともに宮城県を下回り、男性は1.36年、女性は2.95年と、男性が短くなっています。なお、期間は石巻市・宮城県ともに男性が短くなっています。

■平均寿命（平成24年）

市町村名	男性	女性
宮城県	80.29	86.72
石巻市	80.53	85.59

資料：宮城県保健福祉部健康推進課

■健康寿命（平成24年）

市町村名	男性	女性
宮城県	78.81	83.52
石巻市	79.16	82.64

資料：宮城県保健福祉部健康推進課

■不健康な期間（平成24年） ※「平均寿命」－「健康寿命」で算出

市町村名	男性	女性
宮城県	1.48	3.20
石巻市	1.36	2.95

資料：宮城県保健福祉部健康推進課

※健康寿命：平均寿命のうち、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間



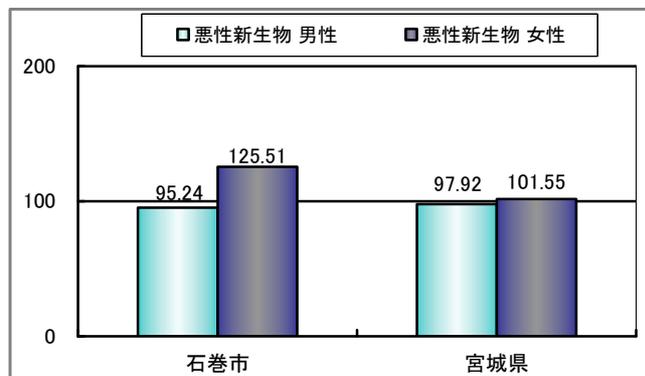
(6) 疾病状況

①標準化死亡比（SMR）

標準化死亡比とは、各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数で、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡状況は全国より高いということを意味します。

悪性新生物は、女性は125.51と基準値より高くなっており、宮城県を約24ポイント上回っています。

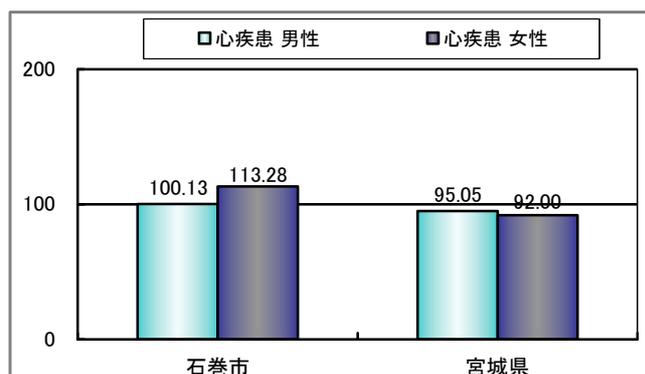
■悪性新生物標準化死亡比（平成24年）



資料：宮城県保健福祉部健康推進課

心疾患は、男性女性ともに基準値よりやや高くなっています。また、男性女性とも宮城県より高く、特に女性は113.28と宮城県を約21ポイント上回っています。

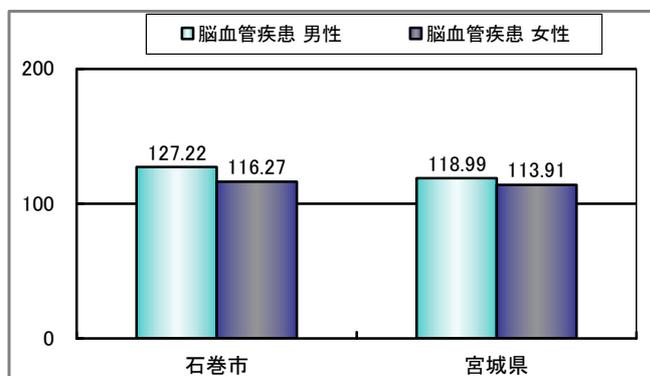
■心疾患標準化死亡比（平成24年）



資料：宮城県保健福祉部健康推進課

脳血管疾患は、男性女性ともに基準値より高くなっています。また、男性女性とも宮城県より高く、特に男性は127.22と宮城県を約8ポイント上回っています。

■脳血管疾患標準化死亡比（平成24年）

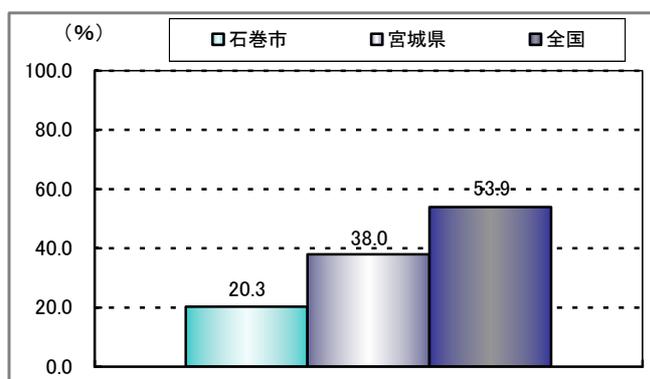


資料：宮城県保健福祉部健康推進課

②平成23年石巻市死因の三大生活習慣病（悪性新生物・心疾患・脳血管疾患）の占める割合

平成23年の生活習慣病死因に占める三大生活習慣病（悪性新生物・心疾患・脳血管疾患）の割合を比較すると、石巻市は全国・宮城県より低く20.3%となっています。これは、平成23年度の死亡者総数が東日本大震災の影響により増加したためと考えられます。

■死因に占める悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の割合



資料：人口動態統計

③平成23年生活習慣病疾病別死亡率（人口10万対）

平成23年生活習慣病疾病別死亡率(人口10万対)の中で、三大生活習慣病の悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡率(人口10万対)は、全ての疾病で全国、宮城県の死亡率を上回っています。特に、心疾患は、国を約93ポイント、宮城県を約87ポイント上回っており東日本大震災の影響が考えられます。

■平成23年生活習慣病疾病別死亡率（人口10万対）

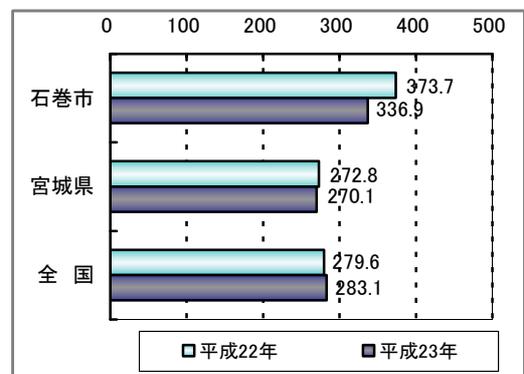
	石巻市	宮城県	全 国
悪性新生物	336.9	270.1	283.1
心疾患	247.0	160.0	154.4
脳血管	170.1	127.8	98.1

資料：人口動態統計

三大生活習慣病別死亡率（人口10万対）を平成22年と平成23年で比較すると、悪性新生物は減少し、心疾患と脳血管疾患は増加しています。

■悪性新生物死亡率（人口10万対）

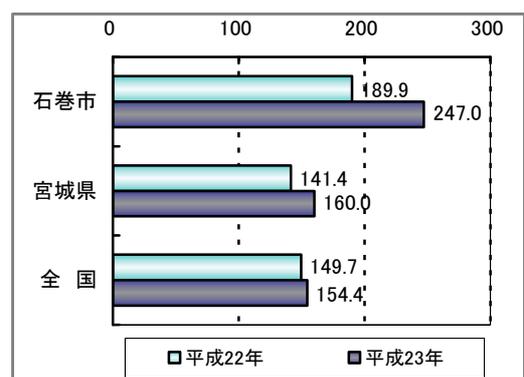
平成22年は373.7となっていますが、平成23年は336.9と約37ポイント下回っています。



資料：衛生統計年報、人口動態統計

■心疾患死亡率（人口10万対）

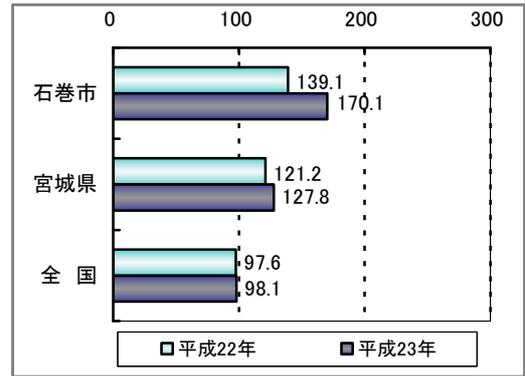
平成22年は189.9となっていますが、平成23年は247.0と約57ポイント上回っています。



資料：衛生統計年報、人口動態統計

■脳血管疾患死亡率（人口10万対）

平成22年は139.1となっていますが、平成23年は170.1と約31ポイント上回っています。



資料：衛生統計年報、人口動態統計

(7) 国保加入率

国民健康保険の加入率は以下の状況となっています。

■国保加入率（年平均）

（単位：人）

	総人口	被保険者数	年平均加入率(%)
平成20年度	165,815	52,834	31.9
平成21年度	164,394	51,961	31.6
平成22年度	163,072	50,942	31.2
平成23年度	153,949	53,450	34.7
平成24年度	151,976	50,010	32.9

資料：石巻市健康部保険年金課調べ

(8) 特定健康診査

平成23年度の特定健康診査の受診率は、石巻市全体では37.7%となっています。本庁、総合支所別の受診率は、河南が45.4%、北上が41.1%と他の支所より高くなっています。平成24年度は受診率が0.7ポイント上昇する見込みです。

■特定健康診査受診者、受診率

（単位：人）

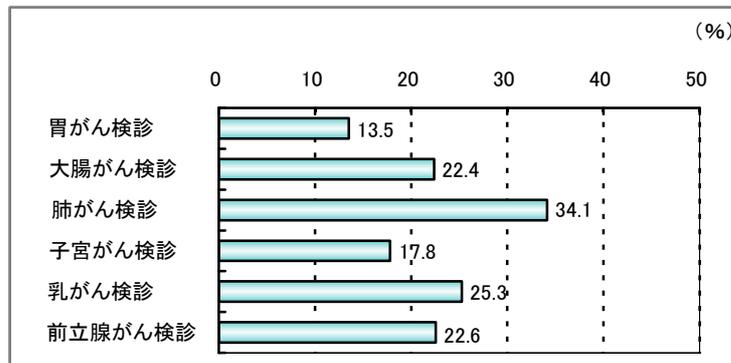
	平成23年度			平成24年度（見込み）		
	被保険者数	受診者数	受診率(%)	被保険者数	受診者数	受診率(%)
合計	36,246	13,660	37.7	36,179	13,922	38.5
本庁	24,242	9,006	37.2	24,367	9,600	39.4
河北	2,670	920	34.5	2,658	896	33.7
雄勝	1,186	327	27.6	987	349	35.4
河南	3,987	1,810	45.4	4,168	1,680	40.3
桃生	1,816	695	38.3	1,820	638	35.1
北上	869	357	41.1	818	316	38.6
牡鹿	1,476	542	36.7	1,361	443	32.5

資料：石巻市健康部保険年金課調べ 平成25年10月末現在

(9) がん検診

平成24年度の各種がん検診の受診率を比較すると、肺がん検診が34.1%で最も高く、胃がん検診は13.5%で最も低い受診率となっています。

■各種がん検診の受診率（平成24年度）



資料：石巻市健康部健康推進課調べ

■本庁、総合支所別各種がん検診の受診率（平成24年度）

(単位：人)

検診項目	区分	基礎検診(A)			精密検診(B)			がん発見者(C)	発見率(%)	
		被保険者数	受診者数	受診率(%)	被保険者数	受診者数	受診率(%)		C/A	C/B
胃がん検診	合計	86,861	11,743	13.5	857	842	98.2	12	0.1	1.4
	本庁	59,667	7,454	12.5	546	545	99.8	5	0.1	0.9
	河北	5,847	954	16.3	71	70	98.6	1	0.1	1.4
	雄勝	2,503	360	14.4	33	32	97.0	1	0.3	3.1
	河南	10,215	1,502	14.7	100	93	93.0	2	0.1	2.2
	桃生	4,064	730	18.0	44	40	90.9	2	0.3	5.0
	北上	2,249	258	11.5	17	17	100.0	0	0.0	0.0
	牡鹿	2,316	485	20.9	46	45	97.8	1	0.2	2.2
大腸がん検診	合計	74,322	16,645	22.4	1,067	1,056	99.0	25	0.2	2.4
	本庁	51,214	10,582	20.7	746	744	99.7	14	0.1	1.9
	河北	5,448	1,608	29.5	94	88	93.6	0	0.0	0.0
	雄勝	1,298	404	31.1	24	24	100.0	4	1.0	16.7
	河南	8,930	2,045	22.9	102	102	100.0	3	0.1	2.9
	桃生	3,442	945	27.5	46	44	95.7	3	0.3	6.8
	北上	1,734	393	22.7	18	18	100.0	0	0.0	0.0
	牡鹿	2,256	668	29.6	37	36	97.3	1	0.1	2.8
肺がん検診 (X線撮影・ 喀痰検査)	合計	71,512	24,409	34.1	1,441	1,403	97.4	12	0.0	0.9
	本庁	49,514	15,967	32.2	768	739	96.2	10	0.1	1.4
	河北	4,987	1,960	39.3	144	139	96.5	1	0.1	0.7
	雄勝	1,298	628	48.4	25	21	84.0	0	0.0	0.0
	河南	8,650	2,990	34.6	273	273	100.0	1	0.0	0.4
	桃生	3,271	1,323	40.4	84	84	100.0	0	0.0	0.0
	北上	1,675	667	39.8	45	45	100.0	0	0.0	0.0
	牡鹿	2,117	874	41.3	102	102	100.0	0	0.0	0.0
子宮がん検診 (頸部・ 体部)	合計	69,495	12,376	17.8	141	141	100.0	11	0.1	7.8
	本庁	48,980	8,793	18.0	103	103	100.0	8	0.1	7.8
	河北	4,607	766	16.6	9	9	100.0	1	0.1	11.1
	雄勝	1,227	222	18.1	1	1	—	0	0.0	—
	河南	8,075	1,365	16.9	14	14	100.0	1	0.1	7.1
	桃生	3,511	680	19.4	7	7	100.0	0	0.0	0.0
	北上	1,420	237	16.7	3	3	100.0	1	0.4	33.3
	牡鹿	1,675	313	18.7	4	4	100.0	0	0.0	0.0
乳がん検診 (視触診・ マンモ併用)	合計	48,265	12,188	25.3	500	500	100.0	17	0.1	3.4
	本庁	35,569	8,406	23.6	397	397	100.0	15	0.2	3.8
	河北	3,497	916	26.2	17	17	100.0	0	0.0	0.0
	雄勝	875	274	31.3	2	2	100.0	0	0.0	0.0
	河南	3,435	1,263	36.8	47	47	100.0	0	0.0	0.0
	桃生	2,511	706	28.1	20	20	100.0	2	0.3	10.0
	北上	980	270	27.6	6	6	—	0	0.0	—
	牡鹿	1,398	353	25.3	11	11	100.0	0	0.0	0.0
前立腺 がん検診	合計	25,927	5,849	22.6	448	435	97.1	27	0.5	6.2
	本庁	17,103	3,592	21.0	274	271	98.9	21	0.6	7.7
	河北	2,062	560	27.2	41	41	100.0	1	0.2	2.4
	雄勝	505	152	30.1	20	20	100.0	0	0.0	0.0
	河南	3,363	839	24.9	63	63	100.0	3	0.4	4.8
	桃生	1,433	306	21.4	22	22	100.0	2	0.7	9.1
	北上	558	162	29.0	13	5	38.5	0	0.0	0.0
	牡鹿	903	238	26.4	15	13	86.7	0	0.0	0.0

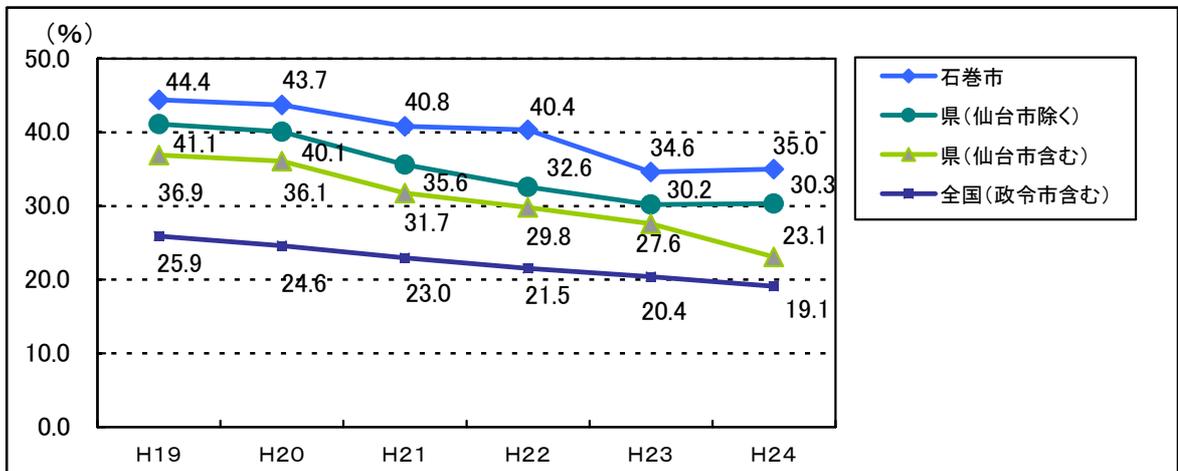
資料：石巻市健康部健康推進課調べ

(10) 歯科健診

3歳児健診でのむし歯保有者率、1人平均むし歯数はともに、平成23年度までは減少傾向にありましたが、平成24年度に微増に転じています。平成24年度実績では、むし歯保有者率は35.0%と全国を約16ポイント上回り、1人平均むし歯数も1.67本と全国を0.99本上回っています。

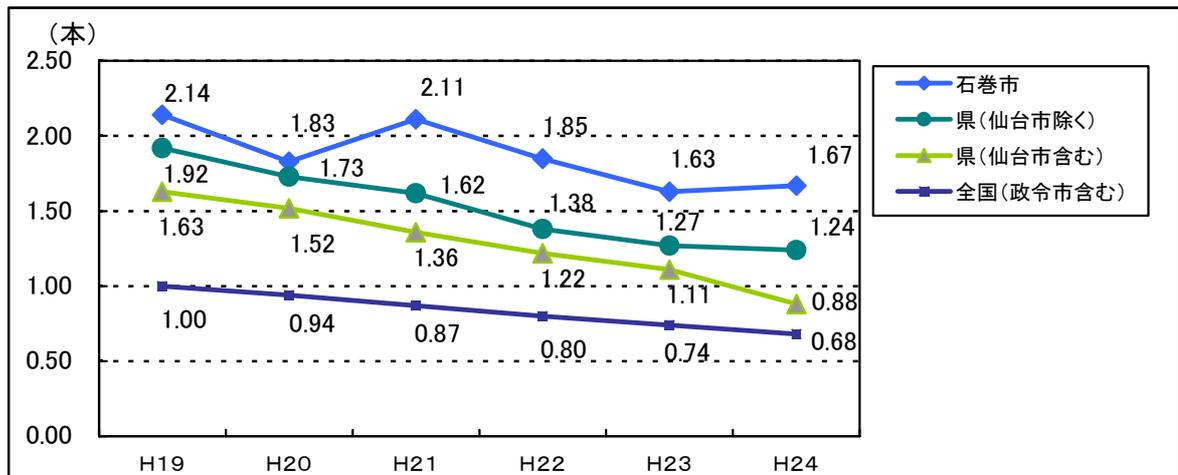
平成24年度の総合支所別では、河北、河南、桃生、北上、牡鹿で4割以上とむし歯保有率は高く、特に牡鹿では83.3%を占めています。また、1人平均むし歯数でも、保有率と同様に牡鹿で高くなっています。

■ 3歳児むし歯有病率



資料：石巻市健康部健康推進課調べ

■ 3歳児1人平均むし歯数



資料：石巻市健康部健康推進課調べ

■ 3 歳児歯科検診

(単位：人)

	受診者数	むし歯保有者		1人平均 むし歯数	むし歯 治療者
		人数	割合(%)		
平成 24 年度	1,016	356	35.0	1.67 本	98
本 庁	743	230	31.0	1.45 本	56
河 北	66	28	42.4	1.88 本	8
雄 勝	7	2	28.6	1.14 本	1
河 南	115	54	47.0	2.23 本	22
桃 生	56	25	44.6	2.21 本	6
北 上	17	7	41.2	1.82 本	4
牡 鹿	12	10	83.3	5.92 本	1

資料：石巻市健康部健康推進課調べ

石巻市  
むし歯予防キャラクター



## 2 目標達成状況の中間評価

計画の達成状況をみると、「◎：大幅に目標値に達した」が14項目で最も多く、次が「→：変わらない」（10項目）であり、「○：目標値に達した」（7個）を踏まえれば、目標値を上回っている項目が21項目で、悪化（15項目）を上回っています。

重点取組事項の8つの分野の中では、④たばこ・アルコール、⑤歯の健康で、◎や○が多く目標値を上回っています。

一方、⑥がん・脳卒中・糖尿病では悪化している項目が目立ち、さらに重点的な取組が必要です。

※達成状況の評価

◎：大幅に目標値に達した

○：目標値に達した

→：変わらない

↘：悪化している

↙：大幅に悪化している

—：評価困難

重点項目	大目標	分野・みんなでめざす目標	目標項目	実績	現状	達成状況※
				H18	H24	
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%	→
			朝食を食べていない、時々食べていない割合	13.8%	16.7%	↘
		子どもの欠食（朝食）の割合を減らします	児童生徒の欠食の割合【小学生】	3.4%	1.2%	◎
			児童生徒の欠食の割合【中学生】	6.9%	3.9%	○
		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%	→
		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%	→
			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%	↙
		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%	→
		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	—
		※適量・野菜・塩分・甘い飲み物等について啓発・普及した回数・延べ人数 ・N/A-栄養セミナー 24回（264人）・仮設栄養相談会 99回（1047人）・食改研修会 44回（663人）・食改普及講習会 8回（111人）・出前講座依頼等 22回（505人）・野菜のチラシ 191回（3288人）・食べ物と体の関係 388回（5878人）				

※達成状況の評価

◎ : 大幅に目標値に達した

○ : 目標値に達した

→ : 変わらない

↘ : 悪化している

↙ : 大幅に悪化している

— : 評価困難

重点項目	大目標	分野・みんなでめざす目標	目標項目	実績	現状	達成状況※
				H18	H24	
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 %	↙
		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 %	→
			玄米ダンベル体操の普及延べ参加者数	9,222 人	12,277 人	◎
		※平成24年度 ダンベルリーダーは、各支所1グループずつで7グループ、会員数236人。リーダーに対する育成回数177回、参加者2,766人、40歳～64歳未満普及事業416回、参加4,096人、65歳以上普及事業300回、参加5,415人。このほか、仮設及び在宅被災者向けに元気はなまる運動教室12回、参加151人、ノルディックウォーキング教室3回、参加63人等の事業を行った。				
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 %	↙
		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 %	◎
			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 %	↘
			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 %	→
		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	◎
			ケア会議開催回数	50 回	130 回	◎
		精神障害者「回復者クラブ」・「家族会」への参加者を増やします	回復者クラブ延べ参加者数	649 人	—	—
			家族会延べ参加者数	114 人	—	—
※パンフレットの配布枚数 ・心の体温計 3,200 ・こころの健康 2,405 ・お酒 2,320 ・ギャンブル 1,250 合計 9,175 枚 ケア会議開催回数 ・本庁（78）・河北（10）・雄勝（9）・河南（5）・桃生（19）・北上（1）・牡鹿（8） 合計 130 回						

※達成状況の評価

◎ : 大幅に目標値に達した

○ : 目標値に達した

→ : 変わらない

↘ : 悪化している

↙ : 大幅に悪化している

— : 評価困難

重点項目	大目標	分野・みんなでめざす目標	目標項目	実績	現状	達成状況※
				H18	H24	
4 たばこ・アルコール	適正飲酒と禁煙に取り組みよう	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 %	○
		禁煙・分煙施設を増やします	禁煙施設の割合	48.8 %	100 %	◎
			分煙施設の割合	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回数	3 回	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 %	◎
			喫煙者の割合【女】	16.4 %	15.0 %	○
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	◎
			3歳児むし歯有病率	46.3 %	35.0 %	◎
		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 %	◎
		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 %	→
			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 %	↙
		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 %	◎
			1日2回以上みがく人の割合	70.5 %	77.2 %	◎

※達成状況の評価

◎ : 大幅に目標値に達した

○ : 目標値に達した

→ : 変わらない

↘ : 悪化している

↙ : 大幅に悪化している

— : 評価困難

重点項目	大目標	分野・みんなでめざす目標	目標項目	実績	現状	達成状況※
				H18	H24	
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%	→
			自分の体重をよくはかる人の割合	28.8%	30.8%	→
			BMI 25.0以上の割合	27.8%	24.0%	○
		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	—	—
		健(検)診受診率の向上を図ります	特定健康診査受診率 ※H18時点は基本健康診査受診率	42.7%	38.5%	↘
			胃がん検診受診率	18.7%	13.5%	↘
			肺がん検診受診率	42.9%	34.1%	↘
			大腸がん検診受診率	26.6%	22.4%	↘
			乳がん検診受診率	23.4%	25.3%	↘
子宮がん検診受診率	24.3%		20.7%	↘		
前立腺がん検診受診率	21.5%	22.6%	○			
7 母子保健	安心して楽しく子育てができる地域の実現	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%	○
		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%	○
		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%	↙
			児童虐待の相談窓口を知っている割合	57.4%	46.4%	↘
8 高齢者の健康	元気高齢者の増加 心も身体もいきいき	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	→
			高齢者の健康づくり教室延べ参加者数	2,471人	6,713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%	↙

### Ⅲ 計画の基本理念と重点項目



## Ⅲ 計画の基本理念と重点項目

### 1 計画の基本理念

健やかで心豊かな生活を送ることは、市民一人ひとりの願いです。

健康づくりは市民一人ひとりが、それぞれの健康観に基づいて取り組む課題ですが、一人よりも、家族や友人、保育所・幼稚園・学校、職場、地域、関係機関、行政などがともに取り組むことで、実践のきっかけや継続しやすさにつながるものが近年明らかとなっています。

東日本大震災後は、生活環境が激変し、それ以前のつながりが希薄になった市民も多くいます。年代・性別・職業・地域性を問わず、誰もが望む健康づくりに取り組むことを通じ、人と人とのつながりを築く機会になるように、基本理念に基づいた計画を推進します。

**「一人ひとりの健康づくりを  
みんなで支えるまちづくり」**

## 2 計画の基本方針

健康づくりの基本理念「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、新しく基本方針を設けます。

### テーマ

「 **こころも体も健康で  
復興めざそう！いしのまき** 」

#### (1)復興をめざして自分にあつたところと体の健康づくりに取り組もう

東日本大震災の影響によって被災者のこころと体に、不眠や不調などの変化が起きています。

今後、復興をめざすとともに、自分自身を大切に、自分にあつたところと体の健康づくりを推進します。

#### (2)地域や仲間をつながり・支えあい健康づくりに取り組もう

楽しく健康づくりをするために、互いに支えあい仲間や地域ぐるみで健康づくりができる機会を増やします。

#### (3)「健康寿命」を延ばすために、生活習慣病予防に取り組もう

生活習慣病の早期発見や重症化予防のために、健（検）診の受診勧奨や保健指導に取り組み、健康寿命の延伸をめざします。

#### (4)生涯を通じた健康づくりに取り組もう

市民一人ひとりが自ら健康づくりを実践していくことができるよう、各世代に応じた課題や目標をかかげ、生涯を通じた健康づくりを推進します。

### 3 重点項目事項

「石巻市健康増進計画」では、健康づくりの基本理念「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、市民一人ひとりが健康づくりの重要性に気づき、自らの健康観に基づき主体的に取り組む必要があります。次の8つの分野を重点項目とし、計画の柱と位置づけました。

改訂にあたっては、8つの分野の重点項目を継承しつつ、東日本大震災が市民に及ぼした影響・変化及び被災者の健康状態を考慮し、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」の3つを最優先で取り組む重点項目と定め、復興をめざす市民の心身の健康づくりを充実していきます。

#### (1) 栄養・食生活

**最優先**

##### －バランスのとれた食生活－「めざそう！ヘルシー食生活！」

栄養・食生活は、人の成長と健康な生活を支えるために欠かせないものです。成長期は栄養バランスを整えることで、心身の健全育成に役立ちます。また、成人の場合は、年代や健康状態に応じた適量を知り、生活習慣を見直すことで、生活習慣病の予防につながります。

本市は、豊かな自然の恵みを生かした食生活が送れる環境にあります。「石巻市食育推進計画」との整合性を図りながら、市民が良好な食生活を実践できるよう「めざそう！ヘルシー食生活！」を推進します。

#### (2) 身体活動・運動

**最優先**

##### －活動的な生活を送ろう－「いつでもどこでも気軽にLET'S GO！」

適度な運動は、健康の保持・増進、生活習慣病予防、こころの健康、介護予防などに効果があるといわれています。

東日本大震災後、環境の変化により、運動する機会が少ない状況にありますが、普段から意識をして体を動かしたり、見直すことで運動の機会が得られます。

日常生活で無理なく体を動かすことができるよう「いつでもどこでもLET'S GO！」をめざして、運動できる環境の整備や気軽にできる運動を推進します。

#### (3) こころの健康

**最優先**

##### －地域ぐるみでこころの健康づくり－「ほっとする街石巻」

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

東日本大震災の影響で、眠れない、生活意欲が低下する等のうつ状態などこころの健康への影響が大きく、自分でストレスを処理できる人の割合が減っている状況にあります。

市民誰もが、いきいきした生活が送れるよう、「ほっとする街石巻」をめざして、自分自身のストレスに気づき軽減できるよう、気軽に相談できる窓口や、専門的なアドバイスを受けることができる機関を周知します。

また、地域ぐるみで心の健康づくり、いのちを守る対策を推進します。

#### (4) たばこ・アルコール

##### —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！」

たばこの煙は、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の発症に関連があるほか、歯周病や低体重児出生等の危険因子にもなっています。

本市では、公共施設での禁煙が100%達成されていますが、受動喫煙による周囲の人への健康の影響が指摘され、さらに地域、職場等においても環境整備が必要です。

お酒は「百薬の長」と言われ、適度な飲酒は心身の疲れを癒すものとされています。

しかし、東日本大震災後、様々なストレスからアルコール依存症の問題が顕在化し、地域としての取組が必要になっています。

今後は「やってみっぺす！禁煙！適正飲酒！」をめざして、喫煙や飲酒が体に与える害を一人ひとりが認識するとともに、禁煙希望者への支援、受動喫煙対策の強化とともに、適正飲酒の啓発に努め、個人だけでなく地域全体で取り組みます。

#### (5) 歯の健康

##### —子どものころから8020運動—「歯ッピーライフ」

歯の健康管理は心身の健康の保持増進と密接な関係があり、食事や会話を楽しむだけでなく、運動などの身体活動にも影響があるといわれています。

東日本大震災後は、特に高齢者の誤嚥性肺炎の発症が心配され、口腔機能の低下予防の重要性が注目されています。

本市では、3歳児のむし歯有病率、3歳児一人平均むし歯数とも減少しているものの、宮城県、全国に比べるとまだまだ高い状況にあります。

子どものころからのむし歯予防と、成人期における歯の喪失を防ぐ歯周病予防に取り組み、高齢期の口腔機能の低下に努めることで、快適な食生活を含めた健康づくりにつながるよう、生涯にわたる8020運動※を推進し、市民の「歯ッピーライフ」をめざします。

※8020運動：「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動

#### (6) がん・脳卒中・糖尿病

##### —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！」

がん・心疾患・脳血管疾患による死亡者は年々増加し、全国では死亡原因の上位を占めており、本市でも同様の結果となっています。

東日本大震災後の偏った食生活、運動不足、ストレス等の生活環境等の変化で、生活習慣病のリスクが高まっています。

がん・脳卒中・糖尿病は、定期的に健（検）診を受け、生活習慣を改善することで予防可能な病気です。

「がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ！」の実現に向けて、定期的に健（検）診を受け早期発見・早期治療ができるとともに、自分に合った健康的な生活習慣を知り、実践できるよう取り組みます。

## (7) 母子保健

## —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！」

母子保健は、次の世代を健やかに産み育て、子どもの生活習慣の基礎を形成する重要な役割を担っています。

東日本大震災後は、急激な生活環境の変化のなか、家庭での養育機能の低下や子育てに不安や悩みを抱えながら孤立し、育児不安を持つ親が増加し、さらに、子どもの虐待に関する相談も増えています。

今後は、適切なサービスが受けられるとともに、地域で支えあう子育て環境を整備・充実することによって、楽しい子育てができる「いしのまき元気キッズ！」をめざします。

## (8) 高齢者の健康

## —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！」

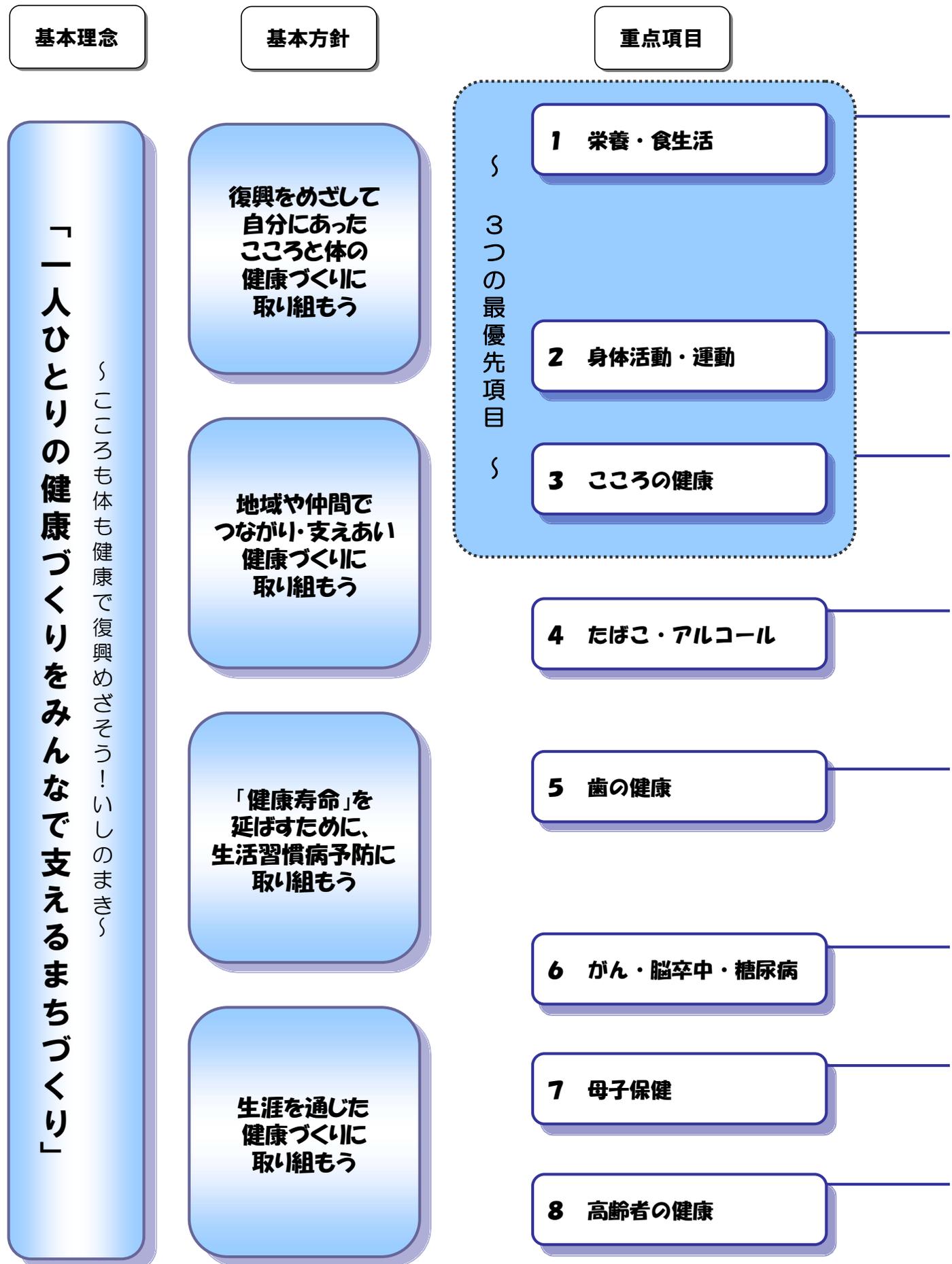
高齢化の進展とともに認知症や寝たきり等の介護を要する人が増えています。

特に東日本大震災後は、生活環境の変化から外出頻度が減少するなど、生活不活発病の影響により要支援・要介護認定者やその予備軍が増加傾向にあります。

閉じこもり予防や心と体の健康づくりのために、「心も身体もいきいき人生！」をめざし、地域ごとの特性に合わせた、遊びリテーション、ダンベル体操などの各種健康づくり教室やお茶飲み会など、高齢者が集う場が広がるよう取り組みます。



## 4 計画の体系



大目標・  
目標別テーマ

中目標

バランスのとれた食生活  
「めざそう！ヘルシー食生活！」

- 1 自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします
- 2 子どもの欠食（朝食）の割合を減らします
- 3 毎食野菜を食べる人を増やします
- 4 甘い清涼飲料水を飲む人を減らします
- 5 塩分を気にする人を増やします
- 6 食の安全について関心を持つ人を増やします

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！」

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

地域ぐるみでこころの健康づくり  
「ほっとする街石巻」

- 1 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
- 2 心の相談ができる機関を知っている人を増やします
- 3 心の相談に関する支援や連携体制を整備します

適正飲酒と禁煙に取り組もう  
「やってみっべす！禁煙！適正飲酒！」

- 1 休肝日をもうける人を増やします
- 2 禁煙・分煙施設を増やします
- 3 たばこの害を知っている未成年者を増やします
- 4 禁煙成功者を増やします

子どものころから8020運動  
「歯ッピーライフ」

- 1 乳幼児期のむし歯を減らします
- 2 定期的に口腔チェックする人を増やします
- 3 歯周疾患による歯の喪失を防ぎます
- 4 甘い物をだらだらとる人の割合を減らします
- 5 歯みがきの習慣が身についている人を増やします

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」

- 1 自分の健康に関心を持つ人を増やします
- 2 生活習慣を見直す機会を増やします
- 3 健（検）診受診率の向上を図ります

安心して楽しく子育てができる地域の実現  
「いしのまき元気キッズ！」

- 1 地域の中で楽しく子育てができる親を増やします
- 2 早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします
- 3 適切なサービス（相談、健診等）が受けられます

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！」

- 1 高齢者の交流の場や機会を増やします
- 2 閉じこもりの高齢者を減らします

## 5 世代別の行動目標

8つの分野のうち、最優先項目として定めた「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」の3つの世代別行動目標を以下にまとめました。

世代別	栄養・食生活	身体活動・運動	こころの健康
乳児期・幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう</li> <li>離乳食から野菜を食べる習慣を身につけよう</li> <li>おやつや飲み物の選び方を考えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子で体を使って遊び、早寝、早起きを心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子でスキンシップを増やそう</li> <li>身近に相談できる人をつくろう</li> </ul> 
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう</li> <li>毎日、朝ごはんを食べよう</li> <li>家庭や給食で出た野菜は、残さず食べよう</li> <li>おやつや飲み物の選び方を考えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しみながら、体を動かす機会を増やそう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>自分の気持ちを話し、相談できる人を持とう</li> </ul>
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>塩分を気にして薄味を心がけよう</li> <li>糖分の多い飲み物は控えよう</li> <li>野菜の摂取量を増やそう(あとい皿)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった運動を見つけ、体を動かす楽しさを知ろう</li> <li>意識して生活の中に運動を取り入れよう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>地域の方々と交流し、こころと体をリフレッシュしよう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>低栄養に気をつけ活動に見合った食事をしよう</li> <li>塩分を気にして薄味を心がけよう</li> <li>糖分の多い飲み物は控えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> 

## **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家族一緒にとります
● バランスの良い食事を学びます	

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	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	離乳食教室 子育て支援事業	
望ましいおやつのとり方について啓発します	健康教育	
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"> <li>● 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</li> <li>● 食について関心をもつようにします</li> <li>● 夕食は遅い時間に食べないように心がけます</li> <li>● 1日30品目をとるようにします</li> <li>● 1日3回バランスのとれた食事を心がけます</li> <li>● 間食を減らすようにします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹八分目を心がけます</li> <li>● 食事メモをつけるようにします</li> <li>● 朝食はしっかり、夕食は軽めにとります</li> <li>● 1日の適量カロリー表をつくります</li> <li>● 料理をワンパターンにしないように心がけます</li> <li>● 食事内容を見直します</li> <li>● 食事バランスガイドを活用します</li> </ul>

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		
「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	体育協会

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

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"> <li>●ご近所の仲間と一緒に運動教室等に参加します</li> <li>●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</li> <li>●歩数計を活用します</li> <li>●1日1万歩を目標に歩きます</li> <li>●ウォーキングを継続します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一日のうちで体を動かす時間をつくります</li> <li>●ダンベル体操に取り組みます</li> <li>●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）</li> <li>●週1回以上運動します</li> </ul>

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

●子どもとのふれあう時間をつくります	●十分に睡眠をとります
●家族との会話を楽しみます	●困っている人に声をかけます
●友人と話し気分転換をします	●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	
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	健康推進課 保健福祉課
発達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"> <li>●家族との会話を楽しみます</li> <li>●友人と話し気分転換をします</li> <li>●十分に睡眠をとります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●困っている人に声をかけます</li> <li>●相談できる人をつくります</li> </ul>

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

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

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

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

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

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"> <li>●身近に子育てについての話し相手をみつけます</li> <li>●家族団らんの時間を待ちます</li> <li>●遊びの広場などをすすめます</li> <li>●近所の人や子ども達にあいさつや声がけをします</li> <li>●家族みんなで子育てをします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保育ボランティアを活用します</li> <li>●父親の育児参加の日を設けます</li> <li>●早寝、早起き、朝ごはんを実行します</li> <li>●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</li> </ul>

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

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)
<b>1 栄養・食生活 ～バランスのとれた食生活～</b>				
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
<b>2 身体活動・運動 ～活動的な生活を送ろう～</b>				
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)
<b>3 こころの健康 ～地域ぐるみでこころの健康づくり～</b>				
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
<b>4 たばこ・アルコール ～適正飲酒と禁煙に取り組もう～</b>				
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)
<b>5 歯の健康 ～子どものころから8020運動～</b>				
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 %
<b>6 がん・脳卒中・糖尿病 ～がん・脳卒中・糖尿病の減少～</b>				
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)
<b>7 母子保健 ～安心して楽しく子育てできる地域の実現～</b>				
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 %
<b>8 高齢者の健康 ～心も身体もいきいき・元気高齢者の増加～</b>				
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



## **V 被災者の健康支援の取組**



## V 被災者の健康支援の取組

### テーマ「こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき」

東日本大震災後、被災者に対しては「石巻市震災復興基本計画」(H23～H32)の施策大綱2「市民の不安を解消し、これまでの暮らしを取り戻す」に基づいて、下記のとおり「被災者の健康支援」も併せて実施します。東日本大震災が市民に及ぼした影響・変化及び被災者の健康状態を考慮し、これまでの暮らしを取り戻し復興をめざせるよう、「石巻市健康増進計画改訂版」の取組とあわせて、応急仮設住宅等入居者、復興公営住宅入居者、在宅被災者等の健康支援を行います。

#### 【被災者の健康支援事業の施策・主な取組】

施策	主な取組・事業名	担当課
栄養・食生活支援事業の実施	栄養士による仮設住宅集会所等での栄養教室や栄養相談会、電話・訪問による栄養指導を実施します	健康推進課 保健福祉課
生活不活発病・エコノミー症候群予防事業の実施	生活不活発病予防の普及啓発を行い、また、運動普及リーダー育成研修会を行い、定期的な運動教室等を実施し、地域での自主活動に向け支援を行います	
心のケア事業の実施	心の相談、東日本大震災後の心のケア講演会、戸別訪問、支援者支援研修会、ハローワークでの心の相談会、子育て中の保護者のための心の相談会等を実施します	健康推進課 保健福祉課 子育て支援課 教育委員会
口腔のケア対策	歯科医師や歯科衛生士による歯科健康教室や歯科相談会を実施します	健康推進課
生活習慣病の重症化予防事業の実施	生活習慣病予防の普及啓発と、特定健診等の受診勧奨を行い、また、健診結果に応じた保健指導、健康教室や定期的な相談会を実施します	健康推進課 保健福祉課 開成仮診療所
疾病予防及び健康支援事業の実施	健康調査、家庭訪問、健康相談会等を実施します	
予防接種や健康診断の受診しやすい体制整備	予防接種や健康診断の周知及び市外居住者への助成を行います	健康推進課 保健福祉課
保健推進員による保健活動の推進	仮設住宅団地への保健推進員を配置し、保健推進員による保健活動の支援を行います	

## VI 計画推進



## VI 計画推進

本計画「みんなで生き生き健康プラン」に掲げる目標を達成するためには、市民一人ひとりが健康づくりの重要性に気づき、自ら健康観に基づき主体的に取り組む必要があります。

また、行政機関をはじめ、家庭を取り巻く地域・学校・職場等、保健・医療機関、健康づくりの関係団体が連携、地域全体で協働することで一体的な推進を図り、個人の健康づくりを支援していきます。

### 1 計画の周知

本計画「みんなで生き生き健康プラン」を推進していくためには、市民が計画の内容を理解し参加していただくことが第一歩となります。そのために、広報誌やホームページへの掲載、ダイジェスト版の作成・活用等多くの機会を通じて本計画を周知し、市民の健康づくりに対する意識を高めていきます。

### 2 関係機関との連携の推進

計画の総合的、効果的な施策展開を図るため、関係各課や関係団体等、この計画に携わった関係機関との連携の強化、情報・課題を共有しつつ、施策の調整や評価を行っていきます。

### 3 関係機関の役割

市民の健康づくりを推進していく上で、個人・関係団体・行政機関等が目標を理解・共有し、各々の立場で役割を果たしていく必要があります。

## 1 市民の役割

### ◇個人・家庭

- ・健康に関して学ぶ機会を一層充実していきます。
- ・自分に必要な健康づくりを実践していきます。
- ・家庭でより健康な生活習慣を身に付けられるよう新しい知識を取り入れ実践していきます。

## 2 関係団体等の役割

### ◇地域

- ・日常の地域活動や各種イベントを通じた仲間づくり機会の充実に努めます。
- ・日常の活動により、望ましい食生活や健康的な生活習慣の普及に努めます。

### ◇学校・幼稚園・保育所

- ・児童、生徒に対し、健康に関して学ぶ機会を一層充実します。
- ・児童、生徒が日常生活を通して健康づくりが実践できるよう、地域、家庭とより一層連携を図る機会を提供します。

### ◇各種団体

- ・市民に対し、自団体の取組の情報提供を一層充実します。
- ・日常の地域活動や各種イベントを通じた仲間づくり機会の充実に努めます。

### ◇職場・企業等

- ・従業員の心身の健康に配慮した職場環境を整備します。
- ・定期健診及び適切な事後指導等や健康教育・相談等の実施に努めます。

### ◇医療機関等

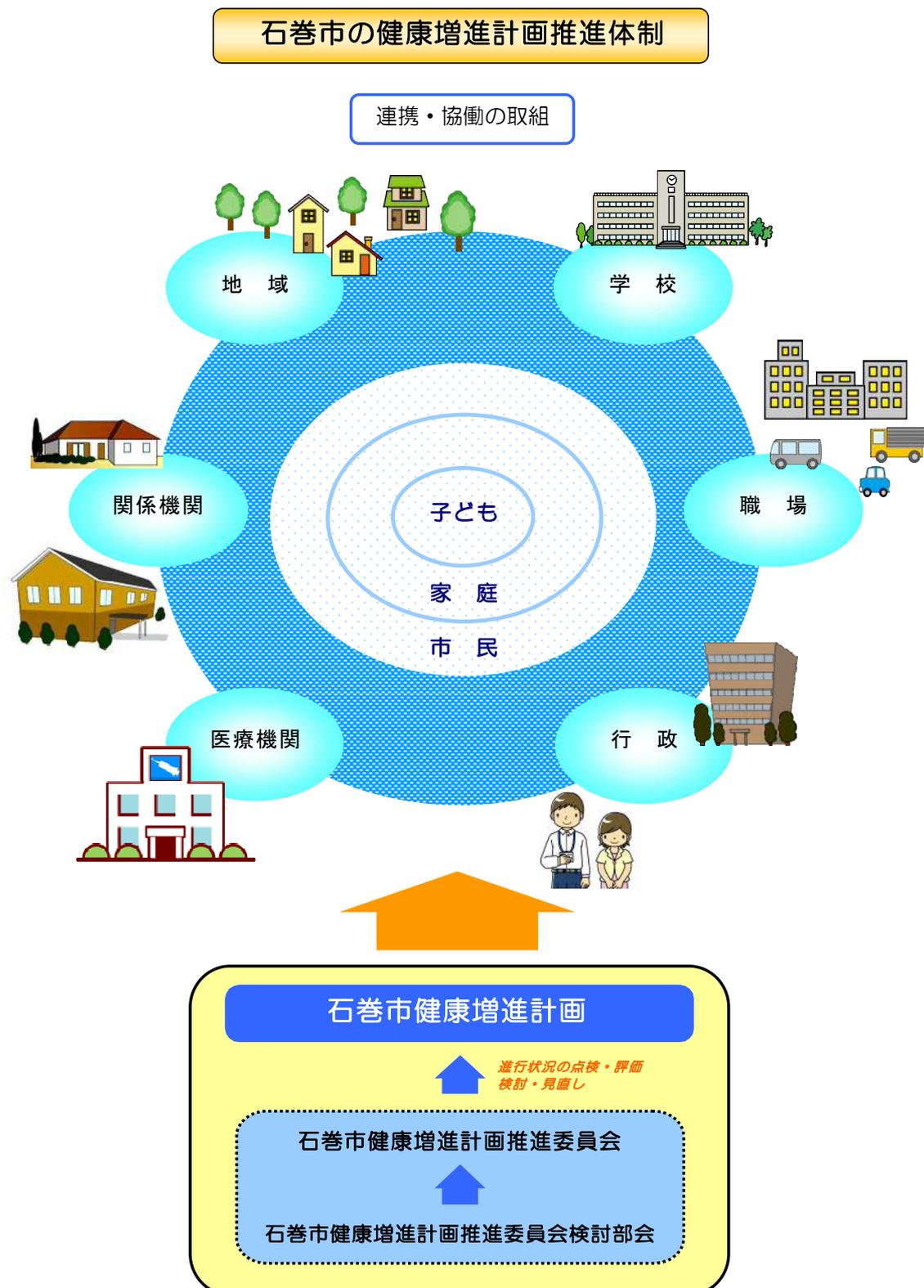
- ・治療を通じて、市民の心身の健康づくりを支援します。
- ・各種健診のほか講座や講演会等において、専門的立場から情報を提供します。

## 3 行政の役割

- ・地域の特性に配慮した健康づくり施策を推進します。
- ・健康づくりに必要な保健サービスを実施します。
- ・健康づくりに関する情報を提供します。
- ・健康づくりに関する関係機関との連携を充実します。

## 4 進行管理と評価

本計画に基づく健康づくりの取組状況や目標値については、石巻市健康増進計画推進委員会、石巻市健康増進計画推進委員会検討部会等においてその内容の検討及び評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。そのため、計画の進捗状況や復興状況、国の動向等により、計画期間中においても必要に応じて見直しを行うこととします。



# 資料編



## 資料編

## 資料1 石巻市健康増進計画推進委員会の経過

会議名称 開催年月日	検 討 内 容
市民健康調査 平成 24 年 12 月～ 平成 25 年 1 月	・ 市民健康調査、母子保健アンケート調査実施
平成 24 年度第 2 回健康増進 計画推進委員会 平成 25 年 3 月 27 日	・ 市民健康調査結果について ・ 健康増進計画改訂版策定について
平成 25 年度第 1 回健康増進 計画推進委員会検討部会 平成 25 年 7 月 2 日	・ 「石巻市の現状」「中間評価」等について ・ 計画の基本方針及びコンセプトについて
平成 25 年度第 1 回健康増進 計画推進委員会 平成 25 年 7 月 30 日	・ 「石巻市の現状」「目標達成状況」等について ・ 計画の基本方針及びコンセプトについて
平成 25 年度第 2 回健康増進 計画推進委員会検討部会 平成 25 年 11 月 13 日	・ 健康増進計画改訂版（素案）の検討
平成 25 年度第 2 回健康増進 計画推進委員会 平成 25 年 11 月 27 日	・ 健康増進計画改訂版（素案）の協議
パブリックコメントの実施 平成 26 年 1 月 6 日～24 日	第 2 期食育推進計画（素案）の意見募集 （4 人から 8 件の意見）
平成 25 年度第 3 回健康増進 計画推進委員会検討部会 平成 26 年 2 月 5 日	・ パブリックコメント実施結果について ・ 健康増進計画改訂版の最終修正検討
平成 25 年度第 3 回健康増進 計画推進委員会 平成 26 年 2 月 18 日	・ パブリックコメント実施結果について ・ 健康増進計画改訂版の最終修正検討

## 資料2 石巻市健康増進計画推進委員会設置要綱

平成19年3月16日告示第73号  
改正

平成20年3月31日告示第91号

平成22年7月30日告示第172号

### 石巻市健康増進計画推進委員会設置要綱

#### (設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき策定した石巻市健康増進計画（以下「増進計画」という。）の推進を図るため、石巻市健康増進計画推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

#### (所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について審議する。

- (1) 増進計画の推進と進行管理に関すること。
- (2) 市民の健康増進に関すること。

#### (組織)

第3条 委員会は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健医療に携わる者
- (3) 福祉業務に携わる者
- (4) 健康に関する各種団体に所属する者
- (5) 関係行政機関の職員
- (6) 学校保健に携わる者
- (7) 事業所等産業保健に携わる者
- (8) 保健医療福祉に関心を有する者で一般公募によるもの
- (9) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認めた者

#### (任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### (会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、委員会を代表し、委員会の会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

#### (会議)

第6条 委員会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 会長は、必要があると認めたときは、委員会の会議に委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

#### (検討部会)

第7条 増進計画の推進と進行管理に関し、必要な調査及び検討を行うため、委員会に検討部会を置くことができる。

2 検討部会は、部会長及び部員をもって組織する。

3 部会長は健康部健康推進課長をもって充て、部員は別表に掲げる課の課長が当該課に所属する職員のうちから指名する者をもって充てる。

4 検討部会の会議は、部会長が必要に応じて招集し、部会長がその議長となる。

5 部会長は、必要があると認めたときは、検討部会の会議に部員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(アドバイザー)

第8条 地域の特性を事業内容に反映させるため、委員会に健康増進に関し専門的な知識を有する者をアドバイザーとして置くものとする。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、健康部健康推進課において処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行月日)

1 この告示は、平成19年4月1日から施行する。

(最初の委員の任期)

2 この告示の施行後最初に委嘱する委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、委嘱の日から平成21年3月31日までとする。

(最初の会議の招集)

3 委員が委嘱された後、最初に招集すべき委員会の会議は、第6条第1項の規定にかかわらず市長が招集する。

附 則 (平成20年3月31日告示第91号)

この告示は、平成20年4月1日から施行する。

附 則 (平成22年7月30日告示第172号)

この告示は、平成22年8月1日から施行する。

別表 (第7条関係)

企画部市民協働推進課、健康部保険年金課、福祉部福祉総務課、同部子育て支援課、産業部商工観光課、教育委員会学校教育課、同委員会生涯学習課、同委員会体育振興課
---

## 資料3 石巻市健康増進計画推進委員名簿

No.	区分	委員名	団体名	備考
1	学識経験を有する者及び 保健医療に携わる者	佐藤 清 壽	石巻市医師会	◎
2		成田 満 義	桃生郡医師会	
3		鈴木 徹	石巻歯科医師会	
4		佐藤 桂 子	石巻薬剤師会	
5	福祉業務に携わる者	工藤 雅 弘	石巻市社会福祉協議会	
6	健康に関する 各種団体に所属する者	伊藤 いな子	石巻市保健推進員	
7		佐藤 清 子	石巻市食生活改善推進員連絡協議会	
8		大橋 巳津子	社会福祉法人なかよし会	
9		伊藤 和 男	特定非営利活動法人石巻市体育協会	
10	関係行政機関の職員	奥田 光 崇	宮城県東部保健福祉事務所	○
11	学校保健に携る者	梅津 可奈子	石巻地区学校保健会	
12	事業所等産業保健に 携る者	安倍 広 美	いしのまき農業協同組合	
13		渥美 武 義	宮城県漁業協同組合石巻総合支所	
14		千葉 孝	石巻商工会議所	
15	保健医療福祉に 関心を有する者（健康増進 計画策定時一般公募）	勝又 秀 幸		
16		永沼 くに子		
17	市長が必要と認めた者	佐々木 裕子	アドバイザー (仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科)	
18		長 純 一	病院局開成仮診療所	

※ ◎は会長、○は副会長

※ 任期：委嘱の日から平成26年6月30日まで

## 資料4 石巻市の現状分析資料

## (1) 石巻市民健康調査

調査の目的	石巻市では、市民の主体的な健康づくりを支援するために、平成 19 年度から平成 28 年度までの 10 年間の計画期間とする「石巻市健康増進計画」を策定し、この計画に基づき様々な取組を進めている。この度、計画の中間見直しにあたって、東日本大震災後の市民の健康づくりに関する意識や、食生活、運動等に関する実態を把握し、計画づくりに資することを目的として実施した。									
調査対象	20 歳から 64 歳までの市民（住民基本台帳による無作為抽出）									
調査方法	郵送配布、郵送回収									
調査時期	平成 24 年（2012 年）11 月									
回収結果	発送数 2,400 件 有効回収数 1,047 件 有効回収率 43.6%									
	合計	石巻地区	河北地区	雄勝地区	河南地区	桃生地区	北上地区	牡鹿地区	その他 <sup>※1</sup>	無回答
	1,047(件)	718	81	10	130	49	15	21	22	1
	100.0(%)	68.6	7.7	1.0	12.4	4.7	1.4	2.0	2.1	0.1
	※1「その他」の場合→「県内」6件(0.6%)、「県外」1件(0.1%)、「無回答」15件(1.4%) ※問4回答結果より									
調査項目	◇食生活について ◇食を取り巻く環境について ◇運動、身体のことについて ◇喫煙について ◇飲酒について ◇心の健康について ◇歯の健康について ◇子育て支援について									

※集計は小数点以下第2位を四捨五入している。

従って回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。

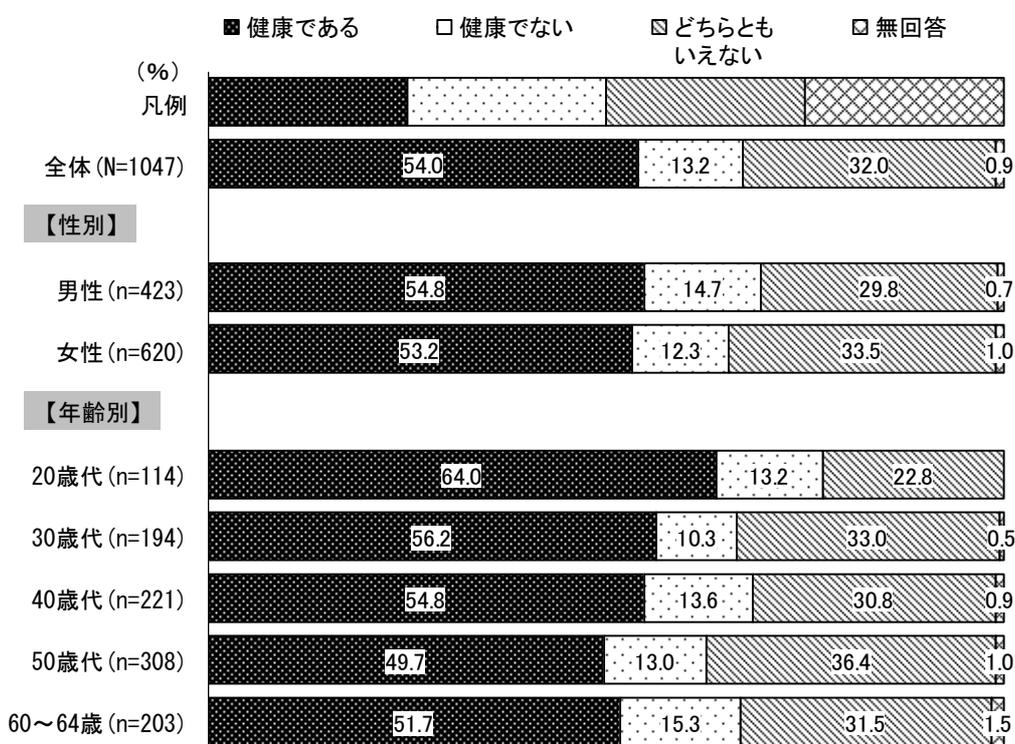
## 石巻市民健康調査結果抜粋

### 健康意識

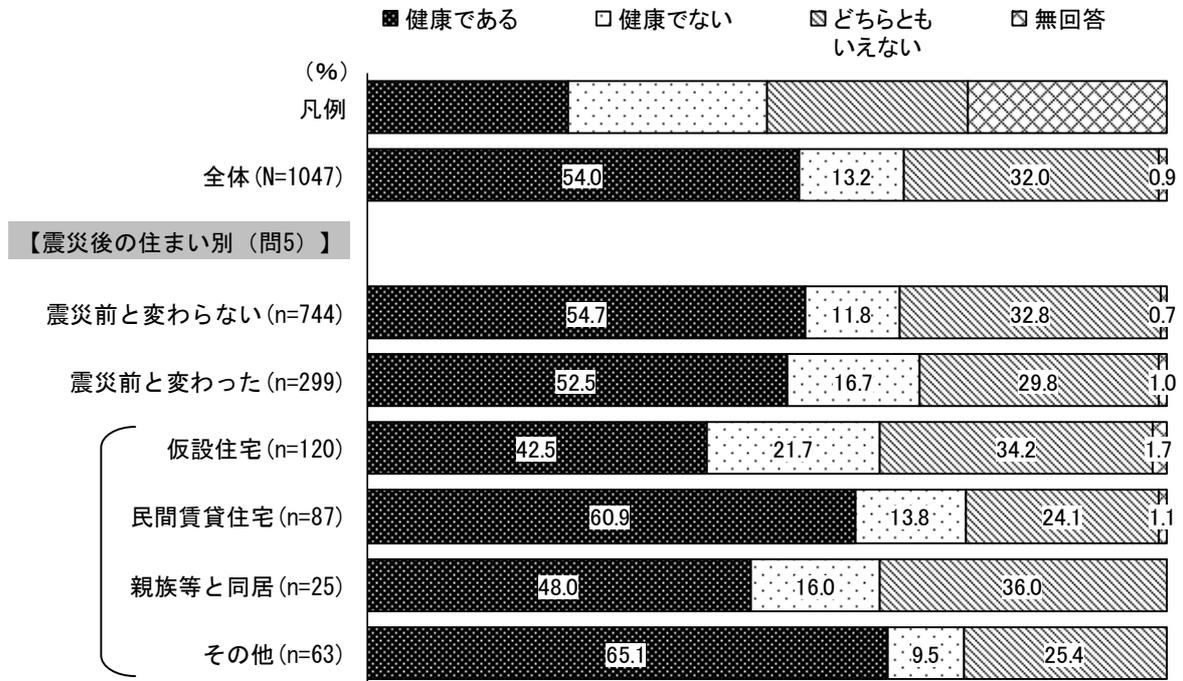
あなたは、自分が健康だと思いますか。

健康状態については、「健康である」の割合が 54.0%と過半数を占め、「健康でない」は 13.2%、「どちらともいえない」は 32.0%であった。

性別では大きな差は目立たないが、年齢別では若い年齢層ほど「健康である」割合も高い傾向にある。



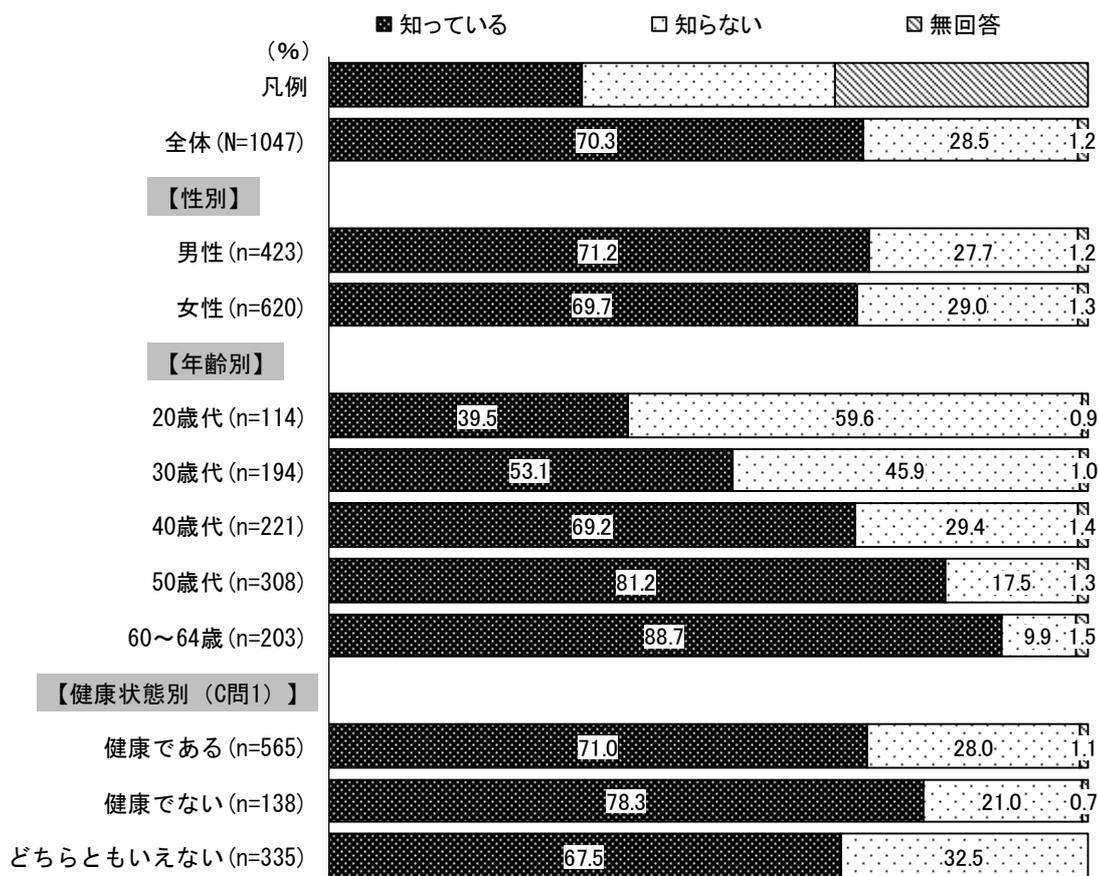
震災後の住まい別で見ると、震災前と変わらない層と、変わった層では大きな差は目立たないが、変わった層のうち、仮設住宅に変わった層において「健康でない」割合が、他の層を上回っている。



## ■ 血圧の把握

普段の自分の血圧の値を知っていますか。

自分の血圧の認知状況については、「知っている」の割合が70.3%となっている。  
性別では大きな差は目立たないが、年齢別では、年齢が上がるほど「知っている」割合も高くなる傾向にあり、特に20歳代と60～64歳では大きな差がみられる。  
健康状態別では、健康でない層において「知っている」の割合がやや高くなっている。



## ■体重の把握

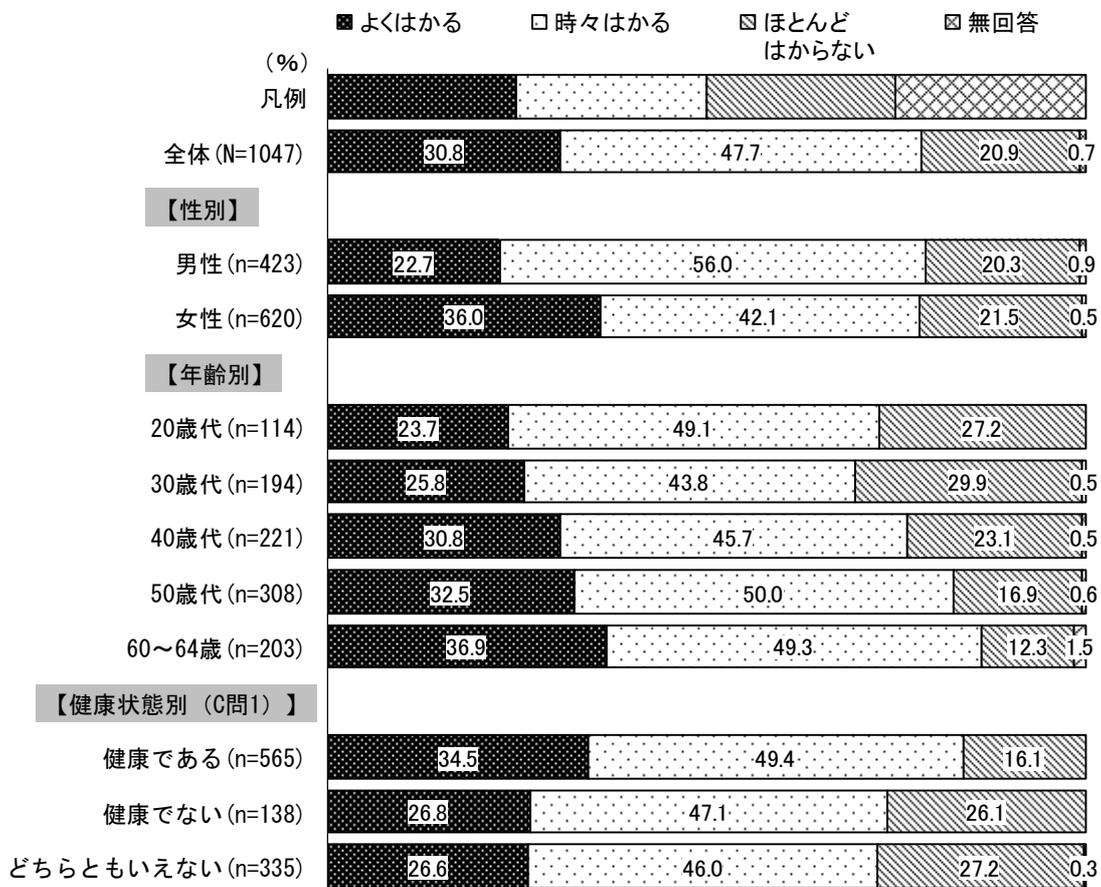
自分の体重をはかりますか。

体重の計測については、「よくはかる」が30.8%、「時々はかる」が47.7%で、合計78.5%が、ふだん計測すると回答している。「ほとんどはからない」は20.9%であった。

性別では、男性より女性で「よくはかる」の割合が高くなっている。

年齢別では、年齢が上がるほど「よくはかる」割合が高い傾向にある。

健康状態別では、健康である層ほど「よくはかる」割合が高い傾向にある。



■ BMI

☆BMI (Body Mass Index) とは

体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>で表されます。

肥満の判定に用いられるものです。BMI22 が最も疾病が少ないといわれています。

(例) 身長 170cm、体重 70kg の場合の BMI は  $70 \div 1.7^2 = 24.22$  となります。

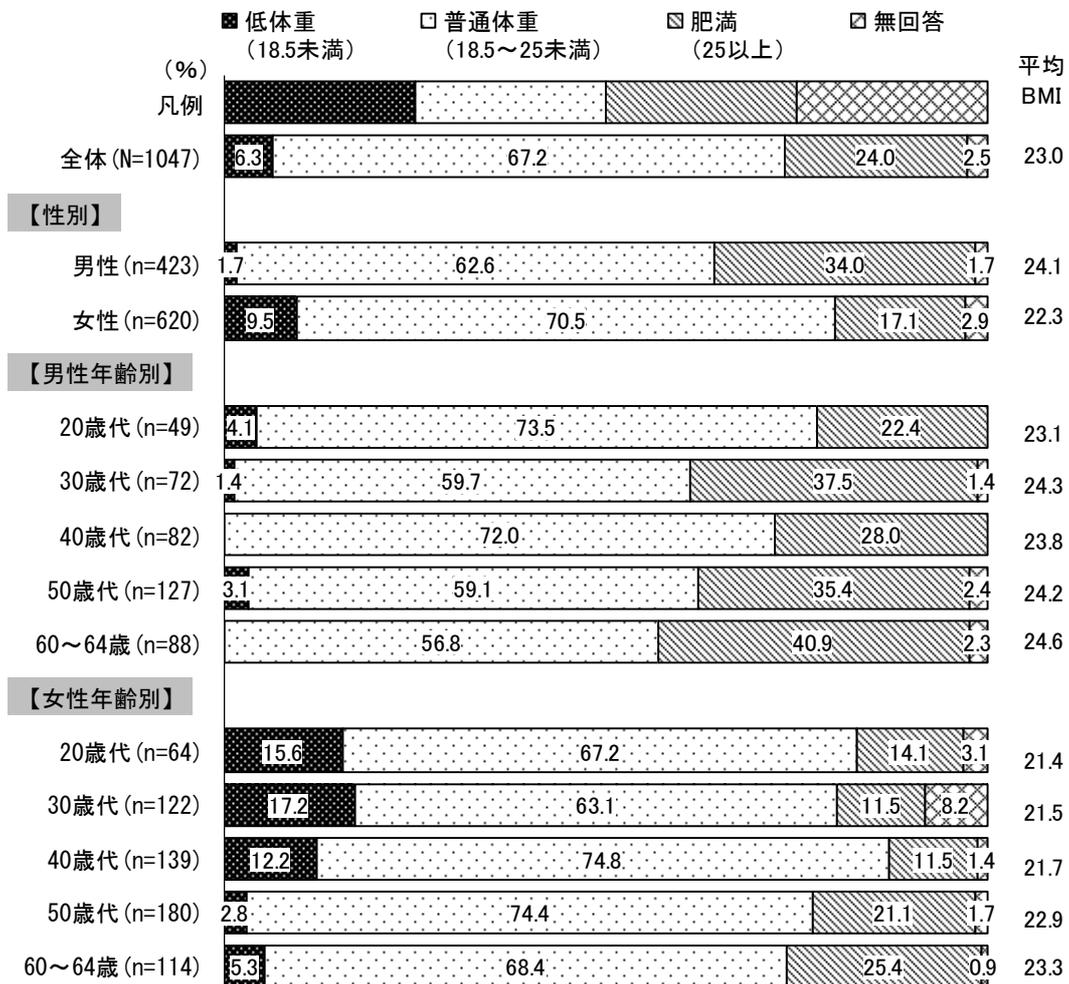
【判定】

BMI	判定
18.5以下	やせ
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上	肥満

BMI 値は、全体では「普通体重 (18.5~25 未満)」が 67.2% で最も高く、平均 BMI 値は 23.0 となっている。

平均 BMI 値を性別で見ると、男性で 24.1、女性で 22.3 となっている。

性・年齢別で見ると、男性は 30 歳代、50 歳代及び 60~64 歳で「肥満 (25 以上)」の割合が高く、女性は 20~40 歳代で「低体重 (18.5 未満)」の割合が他の年齢層に比べて高くなっている。



# 食生活

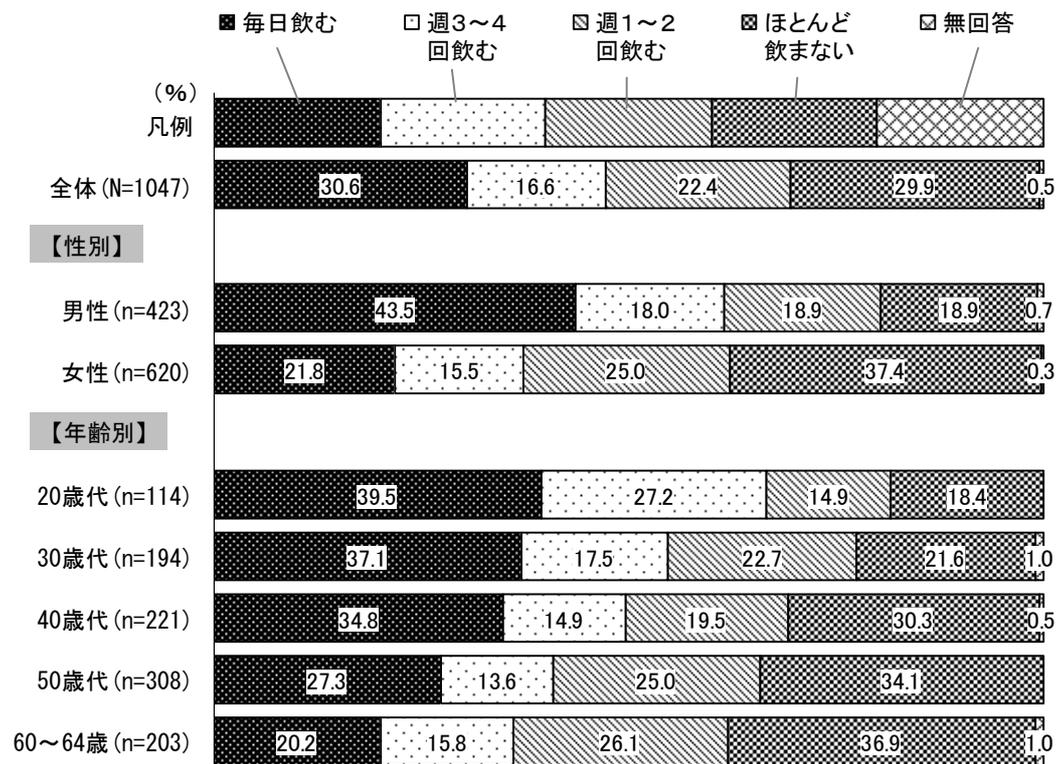
## ■ 甘い飲み物の摂取

水・お茶類以外の甘い飲み物（たとえば清涼飲料水、スポーツドリンク、缶コーヒー、栄養ドリンクなど）を飲みますか。

甘い飲み物の飲用状況については、「毎日飲む」の割合が30.6%と最も高く、次いで「週1～2回飲む」(22.4%)、「週3～4回飲む」(16.6%)などとなっている。なお、「ほとんど飲まない」は約3割みられた。

性別では、男性は女性に比べ「毎日飲む」割合が高く、女性は「ほとんど飲まない」が男性を大きく上回っている。

年齢別では、若い年齢層ほど「毎日飲む」の割合が高い傾向にあり、年齢が上がるほど「ほとんど飲まない」が増える傾向にある。



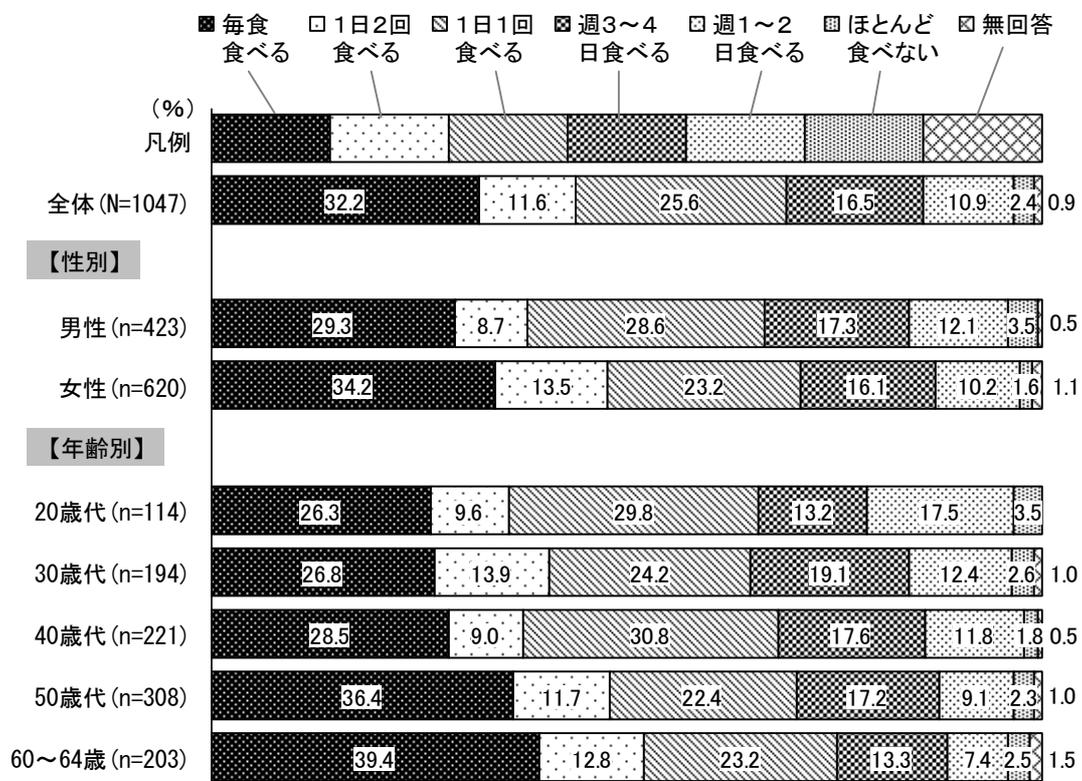
■野菜や海藻の摂取

野菜や海藻のおかずを食べますか。

野菜や海藻のおかず摂取状況については、「毎食食べる」の割合が 32.2%と最も高く、次いで「1日1回食べる」(25.6%)、「週3～4日食べる」(16.5%)、「1日2回食べる」(11.6%)などとなっており、「ほとんど食べない」は2.4%であった。

性別では、男性よりも女性の摂取頻度が多い傾向にある。

年齢別では、年齢が上がるほど摂取頻度も増える傾向にあり、特に50歳以上の年齢層では「毎食食べる」の割合が3割以上となっている。



## ■塩分の摂取

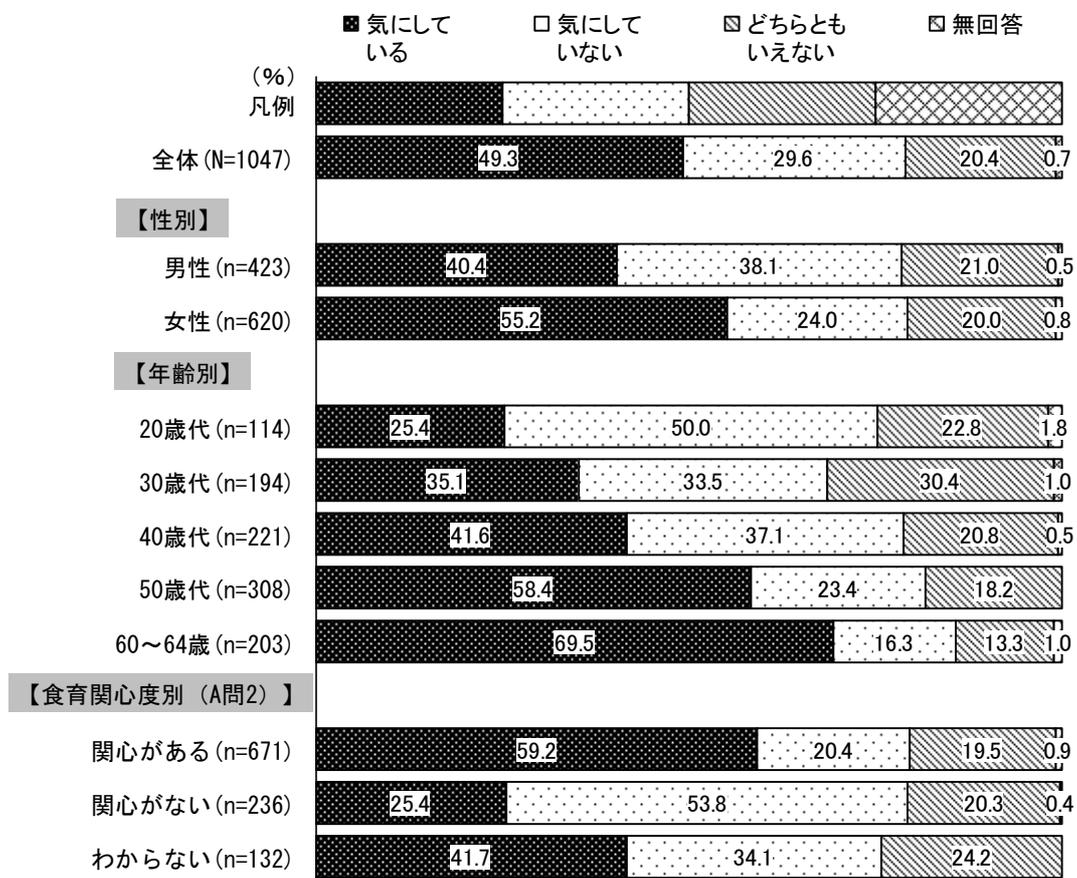
塩分のことを気にして食事をしていますか。

塩分への気遣いについては、「気にしている」の割合が 49.3%と半数近くを占め最も高くなっている。「気にしていない」は約3割、「どちらともいえない」は2割であった。

性別では、男性に比べ女性で「気にしている」の割合が高くなっている。

年齢別では、年齢が上がるほど「気にしている」の割合も高くなる傾向にあり、特に 50歳以上の年齢層では半数以上を占めている。

食育関心度別でみると、食育に関心がある層ほど「気にしている」の割合も高い傾向にあり、関心がない層を大きく上回っている。



※食育関心度別 (A問2)

「関心がある」→「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計

「関心がない」→「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

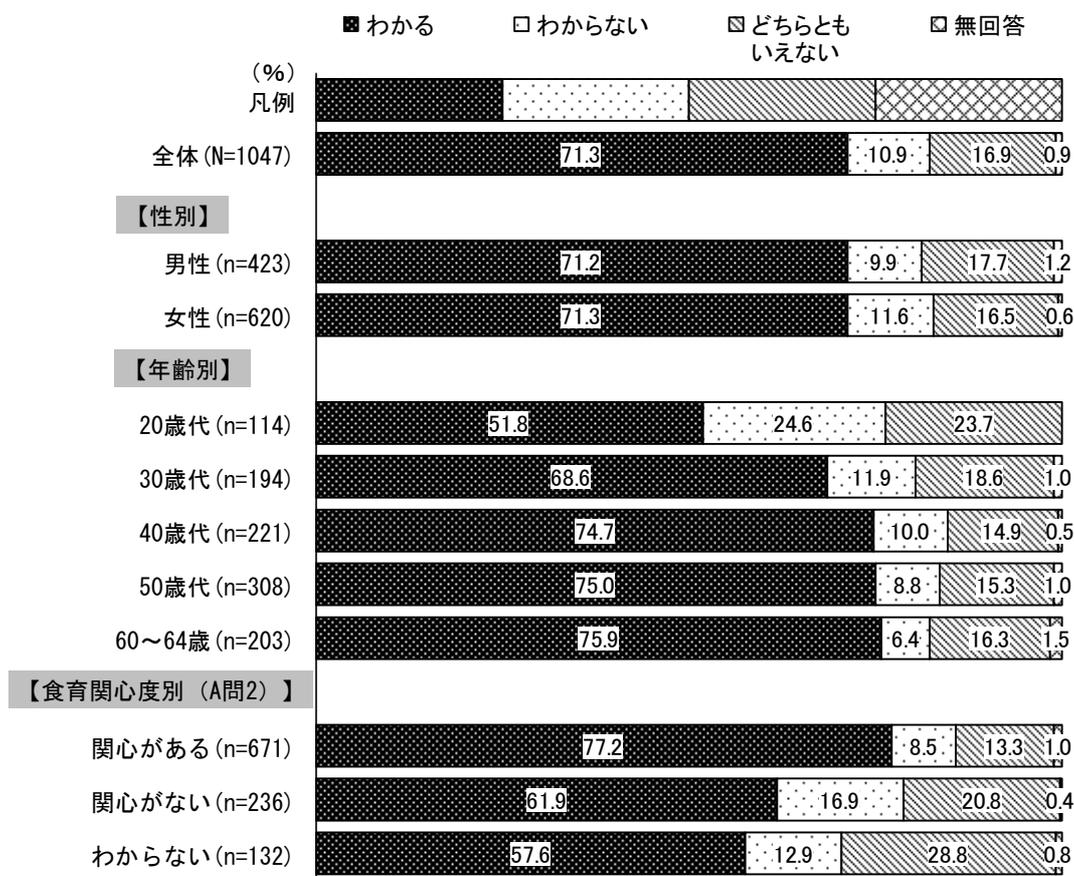
■ 食事の適量

自分の食事の適量がわかりますか。

適量な食事の認識については、「わかる」が約7割を占め最も高く、「わからない」が10.9%となっている。なお「どちらともいえない」は16.9%みられた。

性別では大きな差は目立たないが、年齢別では、20歳代において「わからない」及び「どちらともいえない」の割合が、他の年齢層を上回っている。

食育関心度別でみると、「関心がある」層で「わかる」割合が8割近くを占めている。



※食育関心度別 (A問2)

「関心がある」→「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計

「関心がない」→「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計

# 運動・身体

## ■意識的な運動

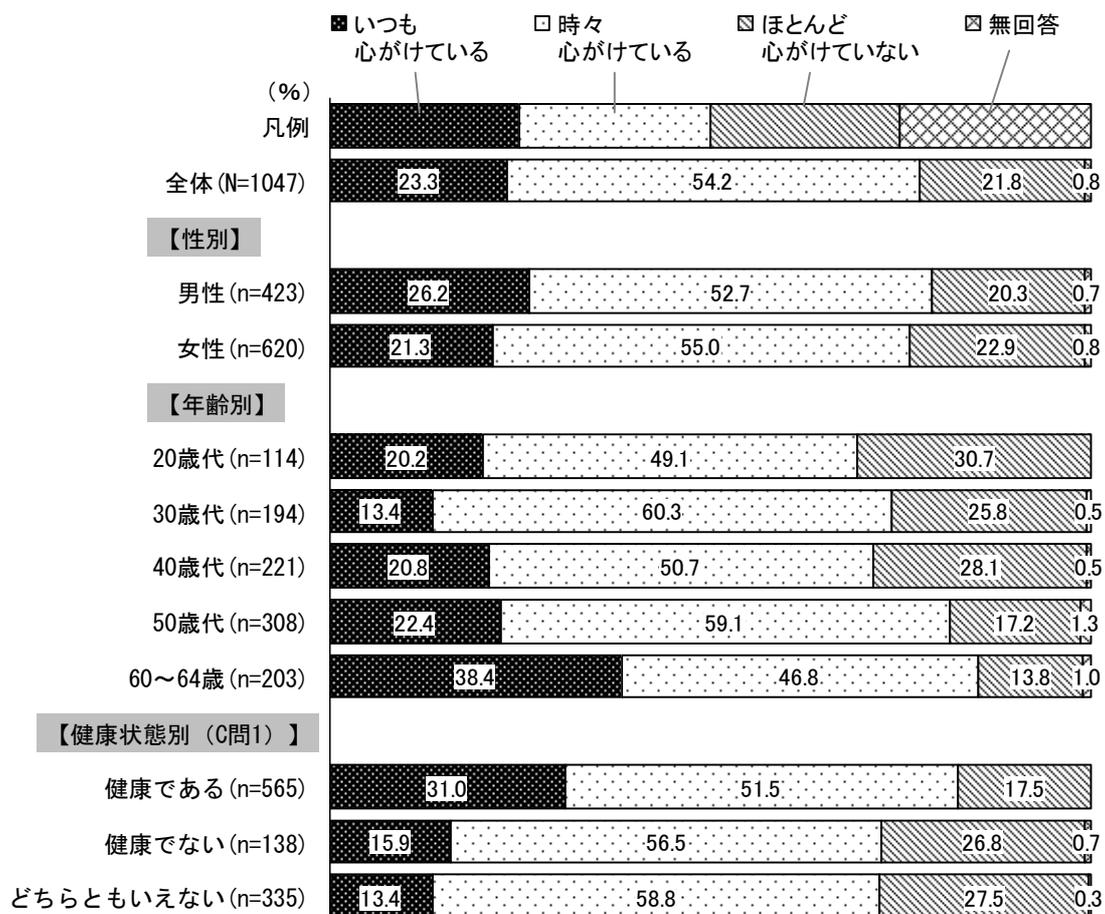
意識的に体を動かすように心がけていますか。

意識的に体を動かすことについては、「いつも心がけている」が23.3%、「時々心がけている」が54.2%で、合計77.5%が『心がけている』と回答している。一方、「ほとんど心がけていない」は21.8%であった。

性別では、男性で「いつも心がけている」割合が女性をやや上回るが、大きな差は目立たない。

年齢別では、年齢が上がるほど「いつも心がけている」の割合も高くなる傾向にある。

健康状態別でみると、健康である層ほど「いつも心がけている」の割合も高くなっている。



■ 散歩、体操、スポーツ

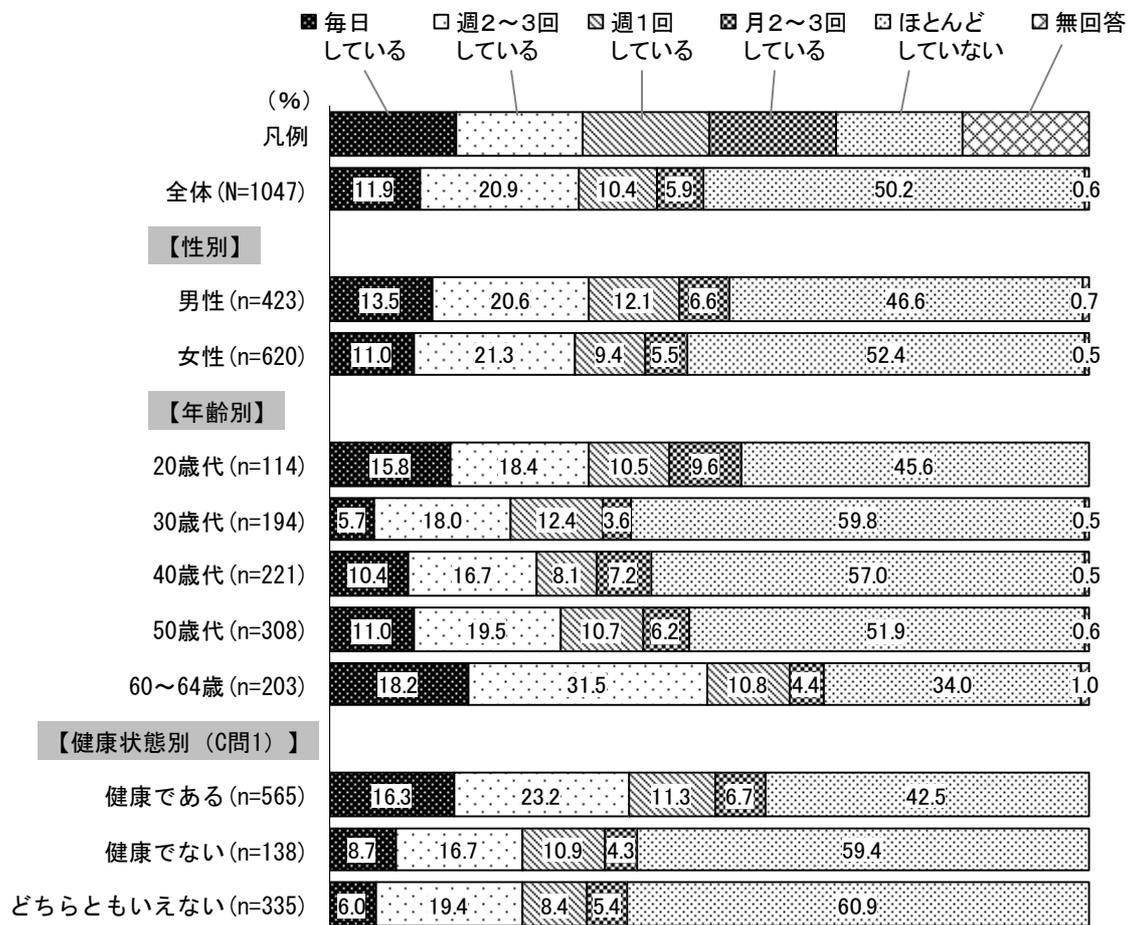
運動（散歩、体操、スポーツなど）はどのくらいしていますか。

運動（散歩、体操、スポーツなど）の頻度については、「ほとんどしていない」の割合が半数を占め最も高いが、「毎日している」は11.9%、「週2～3回している」は20.9%、「週1回している」は10.4%などとなっており、『している』割合は合計で49.1%であり、している層としていない層でほぼ二分している。

性別では、男性は女性に比べ『している（合計）』割合がやや高くなっている。

年齢別では、20歳代及び60～64歳で『している（合計）』割合が高くなっている。

健康状態別では、健康である層ほど、運動を『している（合計）』割合も高い傾向にある。



## たばこ

## ■喫煙の状況

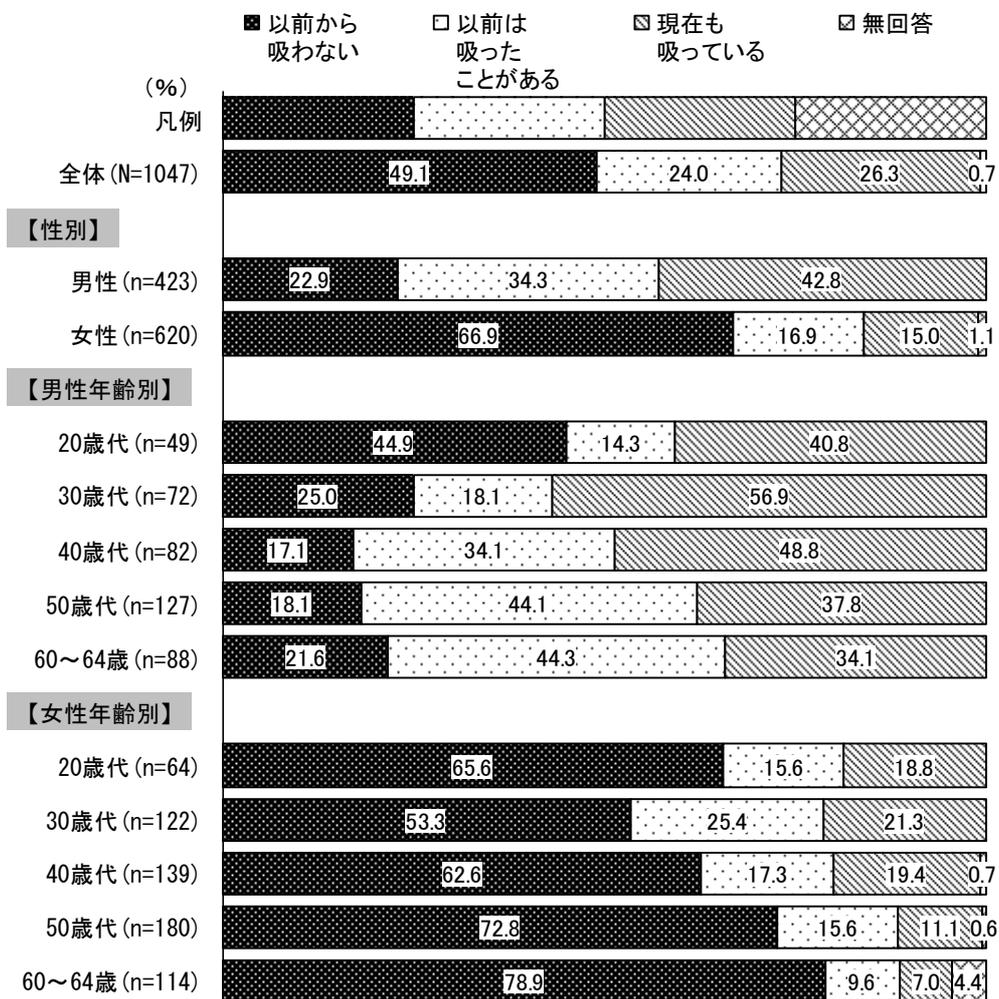
あなたは、たばこを吸っていますか。または今までに吸ったことがありますか。

喫煙状況については、「以前から吸わない」の割合が49.1%と最も高くなっている。「以前は吸ったことがある」は24.0%、「現在も吸っている」は26.3%で、合計50.3%が喫煙（経験）者である。

性別では、男性の場合「現在も吸っている」の割合が4割を占め女性を大きく上回っている。女性は「以前から吸わない」の割合が7割近くを占めている。

性・年齢別でみると、男性の場合、30歳代で「現在も吸っている」の割合が最も高く、年齢が上がるほど「以前は吸ったことがある」の割合が増える傾向にある。20歳代では4割以上が「以前から吸わない」と回答している。

女性の場合、20～40歳代の年齢層において「以前は吸ったことがある」あるいは「現在も吸っている」割合が、他の年齢層に比べ高い傾向にあり、特に30歳代で高くなっている。



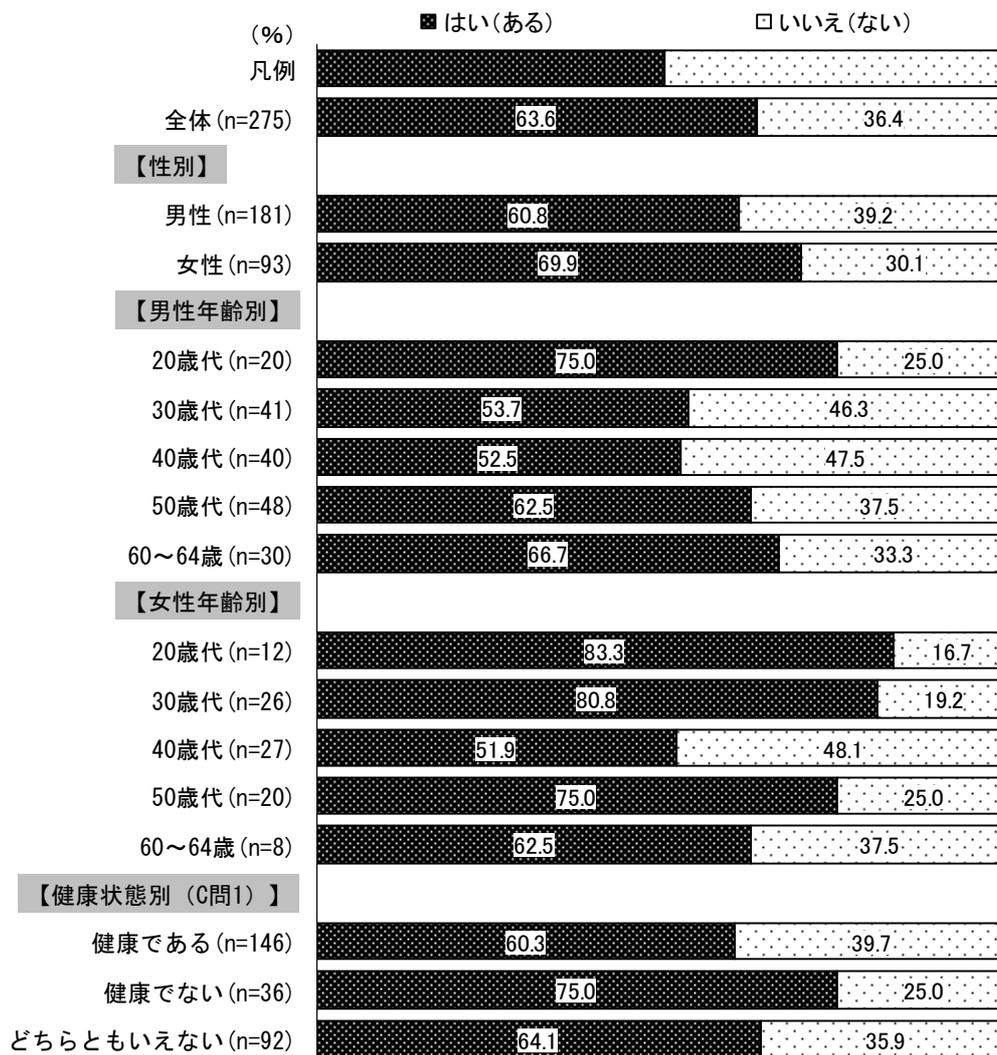
## ■禁煙の経験・意向

たばこをやめようとしたこと、やめようと思ったことがありますか。  
(現在も吸っている方のみ)

禁煙への取り組み経験については、「はい（ある）」の割合が 63.6%であった。

「はい（ある）」の割合は、性別では女性、性・年齢別では、男性の 20 歳代や女性の 20～30 歳代などにおいて高くなっている。

健康状態別では、健康でない層において「はい（ある）」の割合が高くなっている。



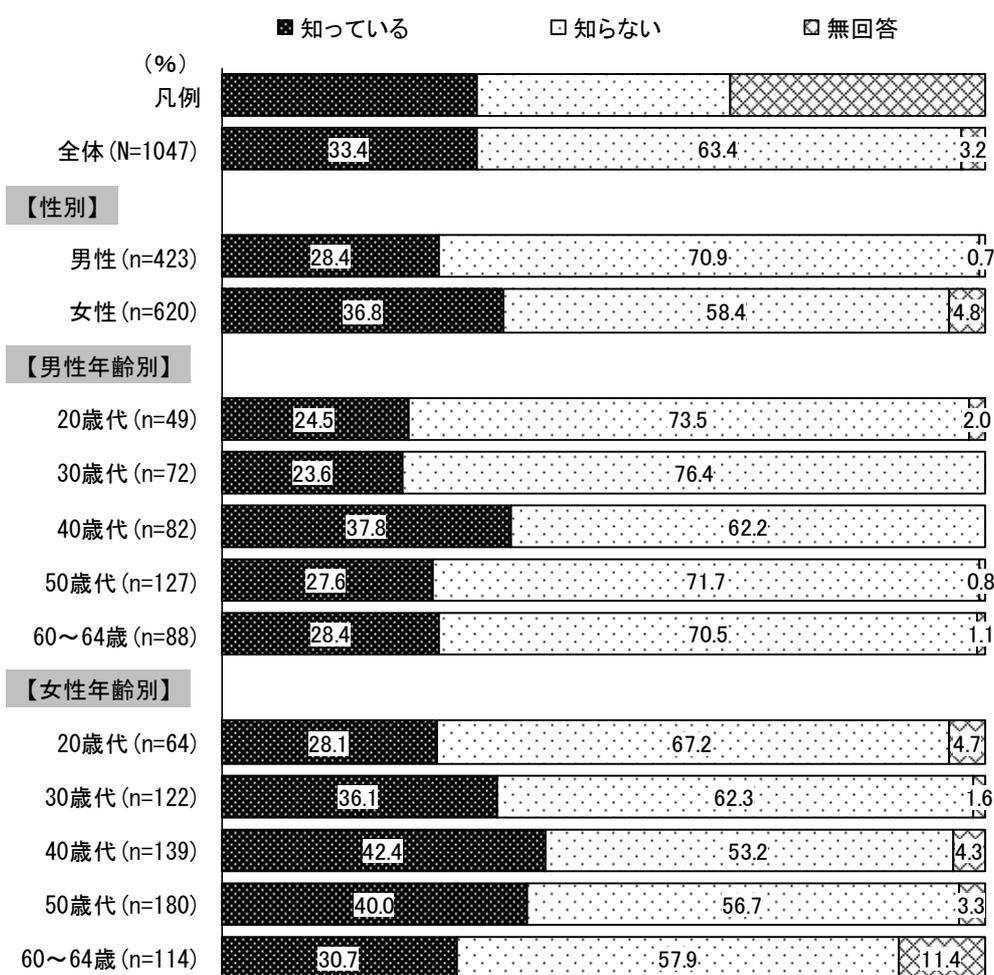
注: 女性 60～64 歳は該当件数(n)が少ないため、傾向値として参照。

## ■慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度

慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っていますか。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知については、「知っている」の割合は 33.4%となっている。

性別では、「知っている」の割合は女性で高く、性・年齢別では、女性の場合 30～50 歳代において高くなっており、また、男女ともに 40 歳代で最も高くなっている。



# お酒

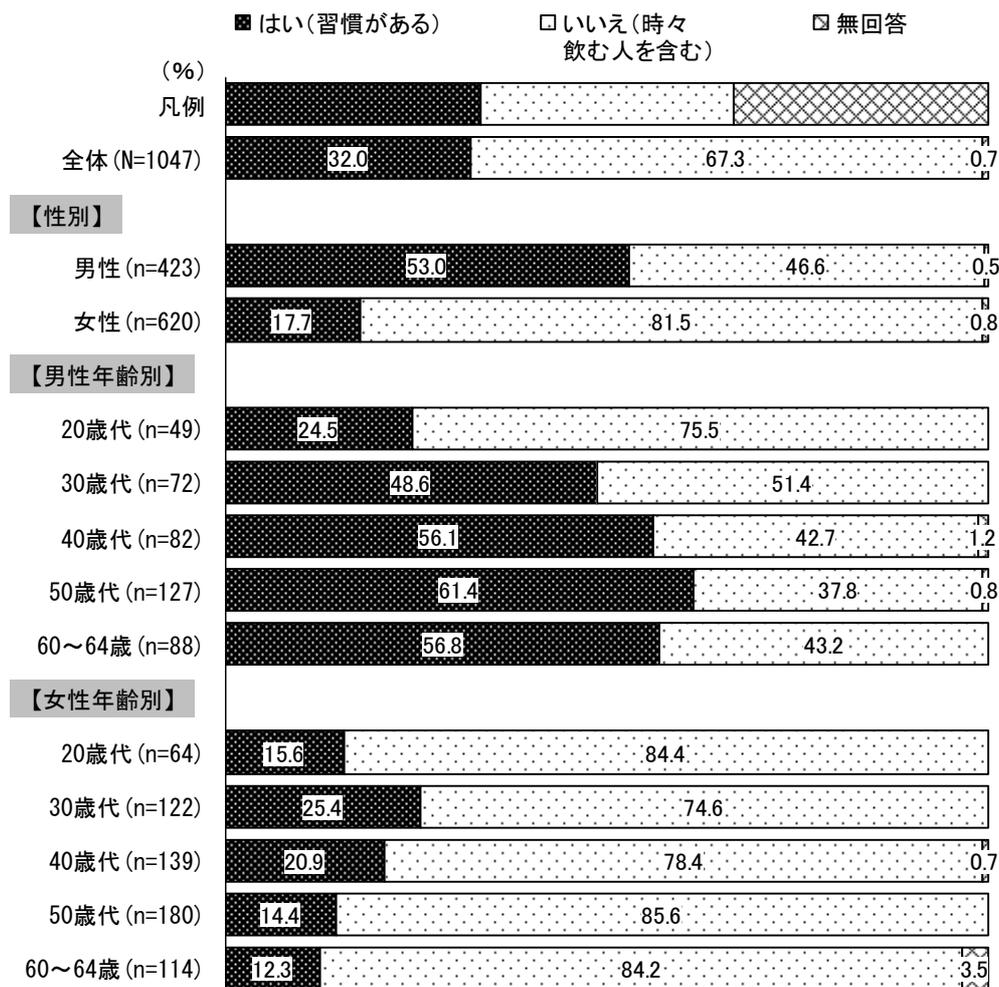
## ■ 飲酒の習慣

現在、飲酒の習慣がありますか。

飲酒の習慣については、「はい（習慣がある）」の割合は 32.0%、「いいえ（時々飲む人を含む）」が 67.3%であった。

性別では、男性において「はい（習慣がある）」の割合が女性を大きく上回っている。

性・年齢別では、男性の場合 20 歳代では「いいえ（時々飲む人を含む）」が 7 割以上を占めるが、この他の年齢層では「はい（習慣がある）」の割合が高くなっている。女性の場合、30～40 歳代の年齢層において「はい（習慣がある）」の割合が、他の年齢層に比べ高くなっている。



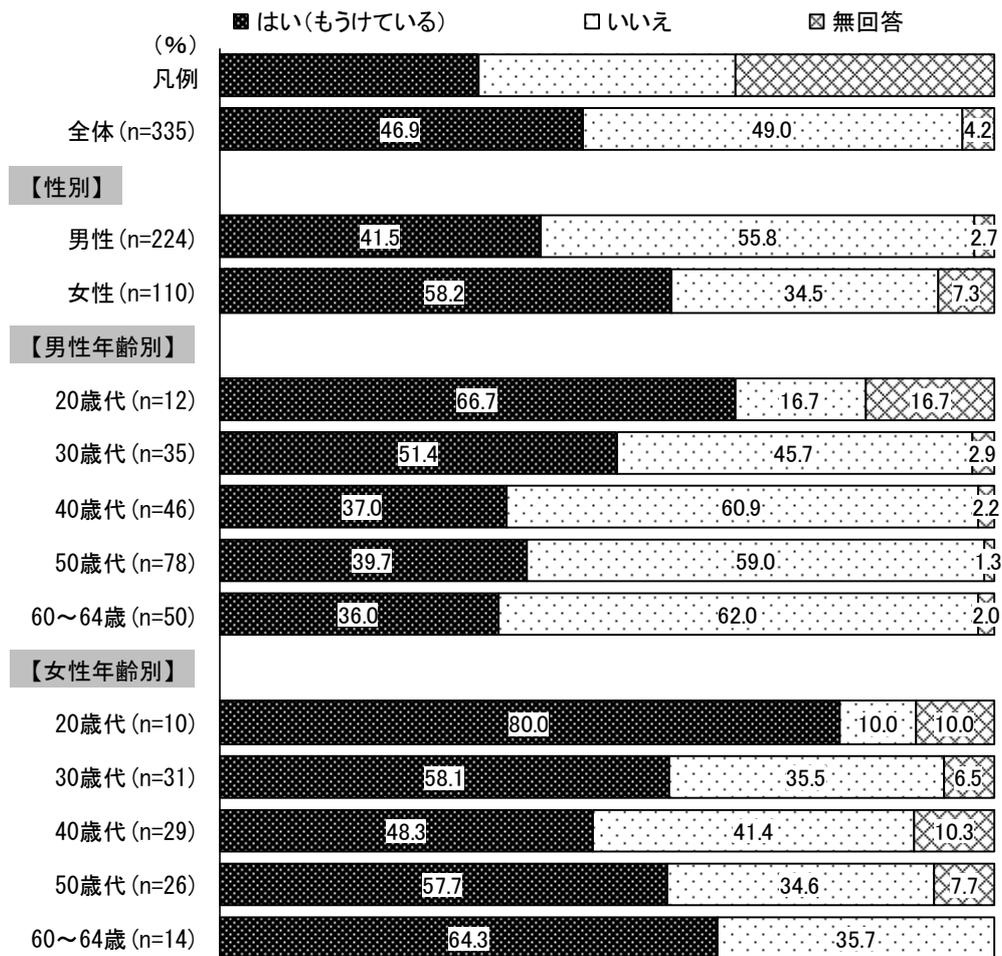
## ■ 休肝日の有無

休肝日（お酒を休む日）をもうけていますか。（飲酒の習慣がある方のみ）

休肝日については、「はい（もうけている）」の割合は46.9%である。

性別では、「はい（もうけている）」の割合は女性で高い。

性・年齢別では、男性の場合、若い年齢層ほど「はい（もうけている）」の割合が高い傾向にある。女性の場合は、40歳代で「いいえ」の割合が他の年齢層に比べ高くなっている。



注: 女性 20歳代は、該当件数(n)が少ないため、傾向値として参照。

# 心の健康

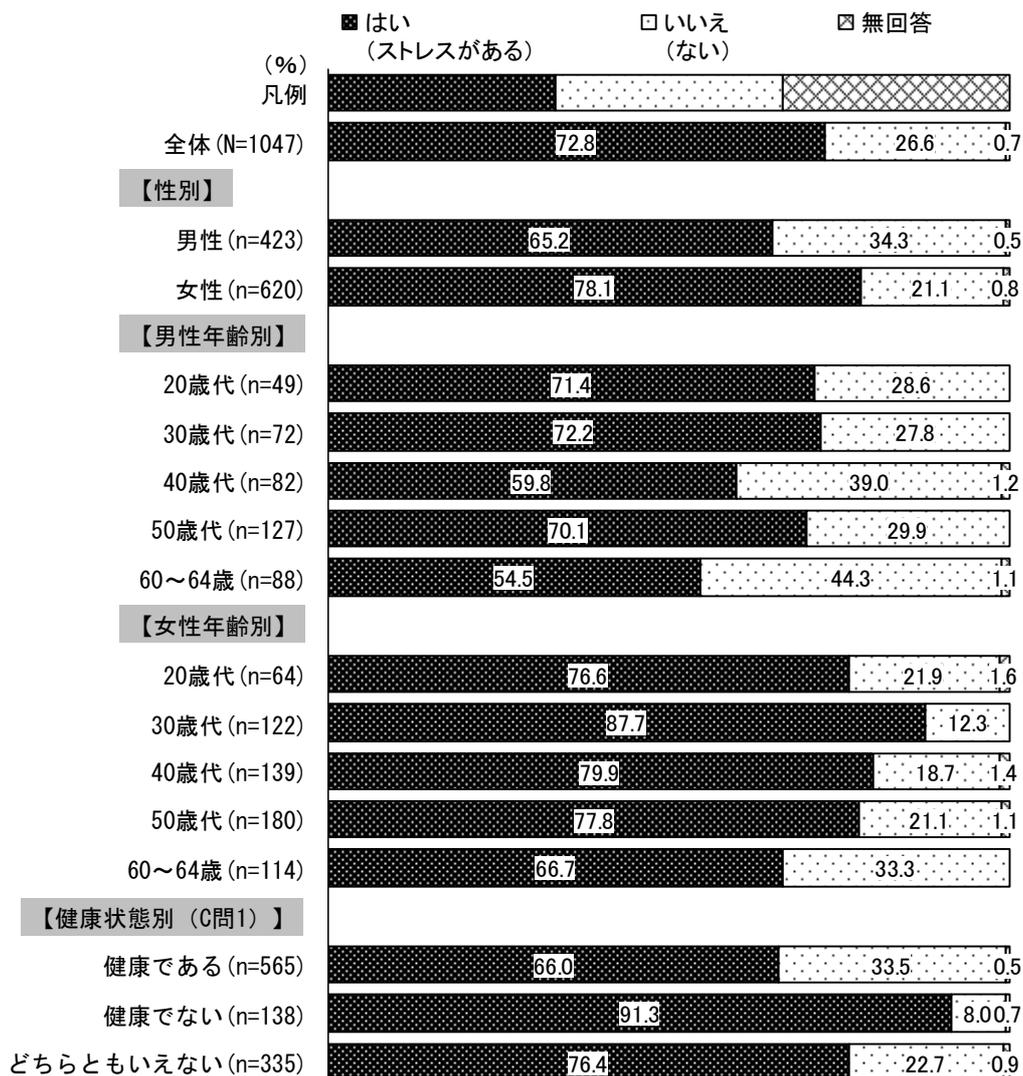
## ■ストレスの有無

現在、ストレスがありますか。

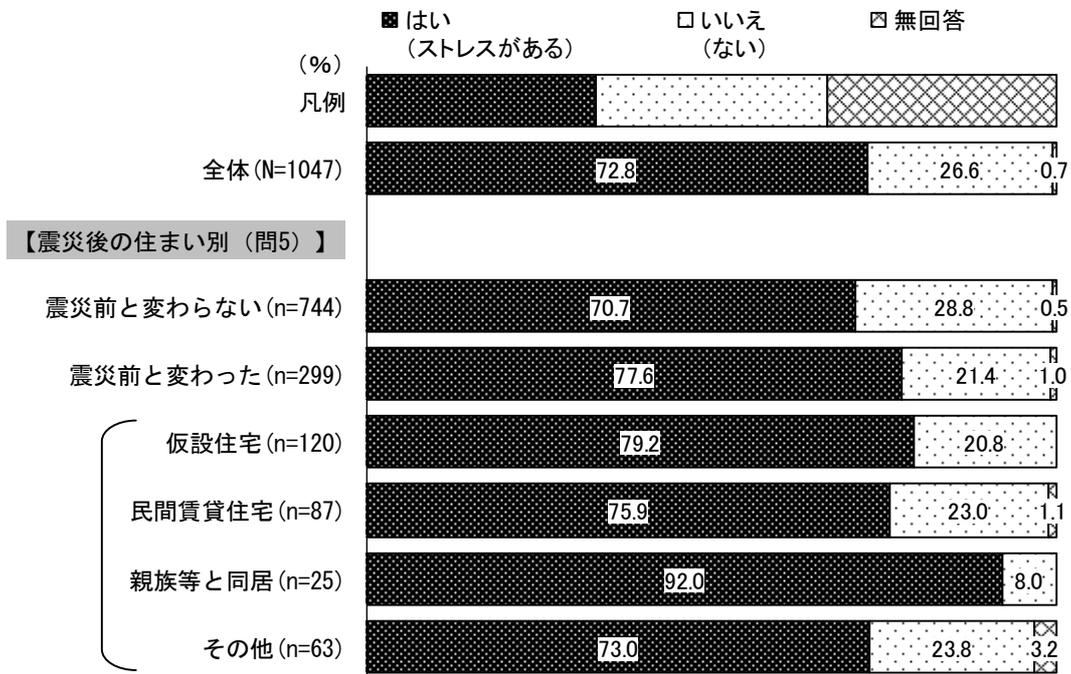
ストレスの有無については、「はい（ストレスがある）」の割合は72.8%となっている。性別では、男性より女性で「はい（ストレスがある）」の割合が高くなっている。

「はい（ストレスがある）」の割合を、性・年齢別でみると、男性の場合20～30歳代及び50歳代が高く、女性の場合は、20～50歳代の幅広い年齢層で7割を超えており、特に30歳代で9割近くを占めている。

健康状態別では、健康でない層ほど「はい（ストレスがある）」の割合が高くなっている。



さらに、震災後の住まい別でみると、「はい（ストレスがある）」の割合は、震災前と変わった場合の、親族等と同居している層で9割以上と高くなっている。



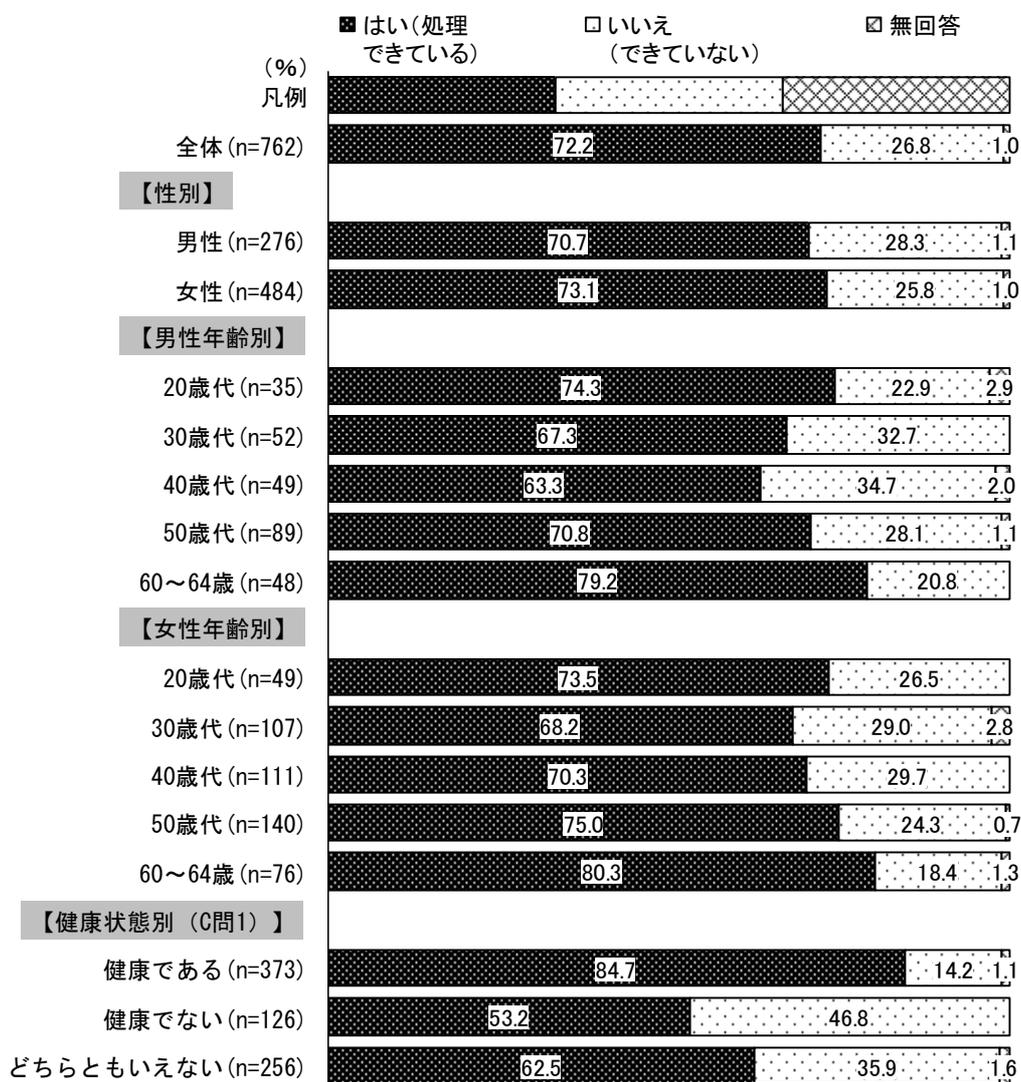
■ ストレスの処理方法

ストレスがあっても自分なりに処理できていますか。(ストレスを感じている方のみ)

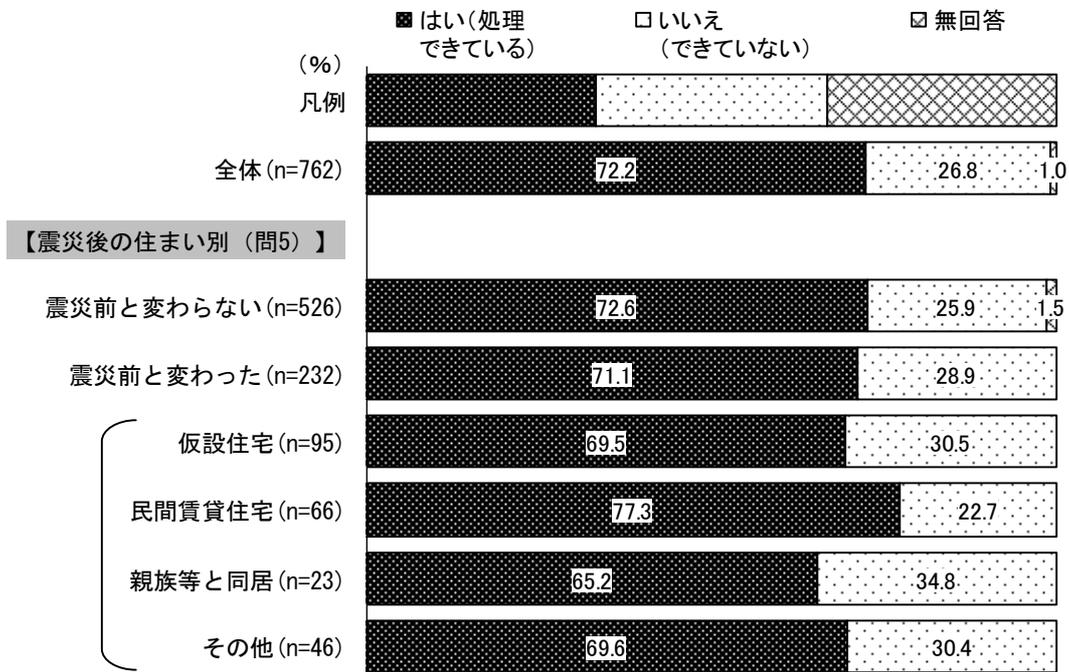
ストレスの処理については、「はい(処理できている)」の割合が72.2%を占めるものの、「いいえ(できていない)」は3割近くみられる。

性別では大きな差は目立たないが、性・年齢別では、男女ともに30～40歳代で「いいえ(できていない)」の割合が他の年齢層に比べ高くなっている。

健康状態別でみると、健康である層は8割以上が「はい(処理できている)」であるが、健康でない層では、半数近くが「いいえ(できていない)」と回答している。



さらに、震災後の住まい別でみると、震災前と変わった場合の、民間賃貸住宅の層で「はい(処理できている)」の割合が高くなっている。



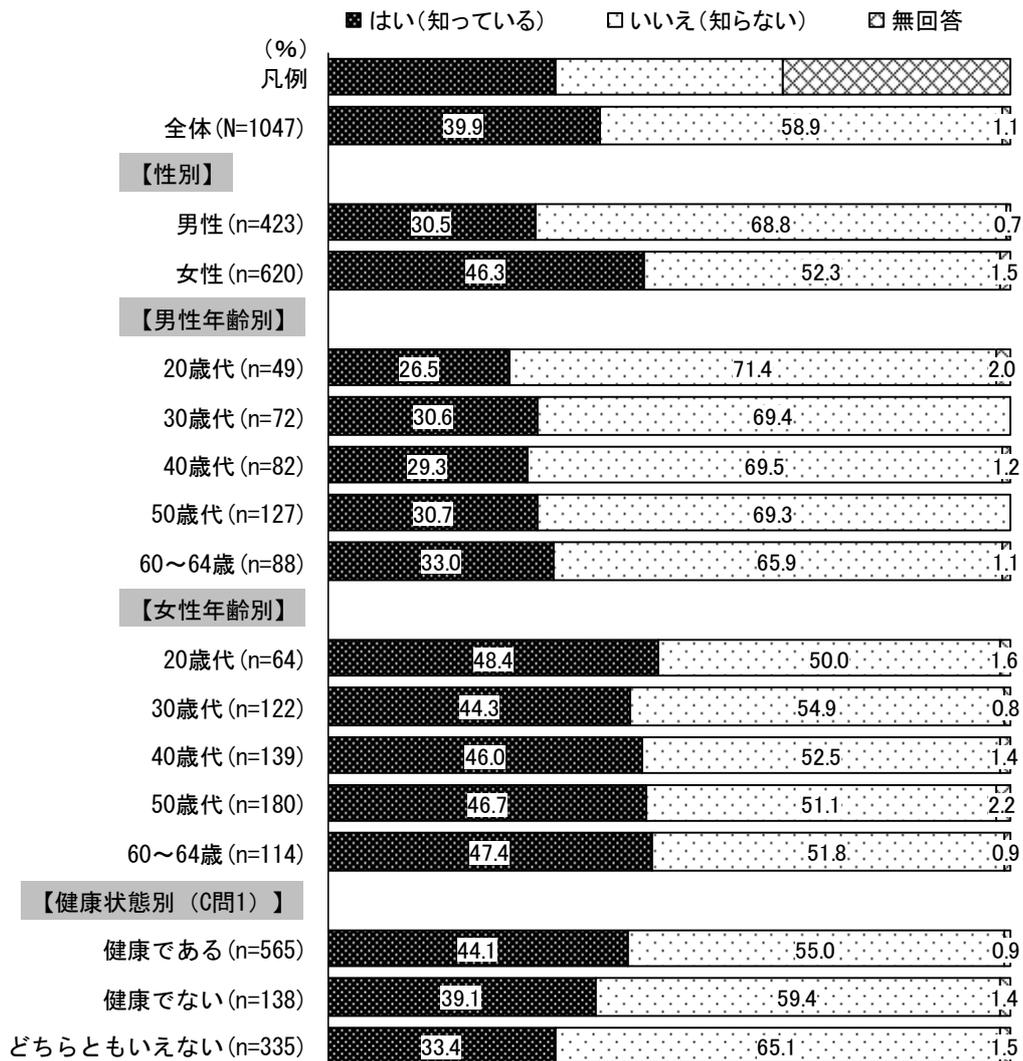
■ 専門機関の認知度①

心の悩みごとを相談できる専門機関を知っていますか。(すべての方)

心の悩みごと相談専門機関の認知については、「はい(知っている)」が約4割を占めるが、「いいえ(知らない)」は約6割となっている。

「はい(知っている)」の割合を性別でみると、女性で高く、男性を大きく上回っている。性・年齢別でみると、男性は各年齢層ともに3割前後、女性は各年齢層ともに4割台となっており、年齢差は目立たない。

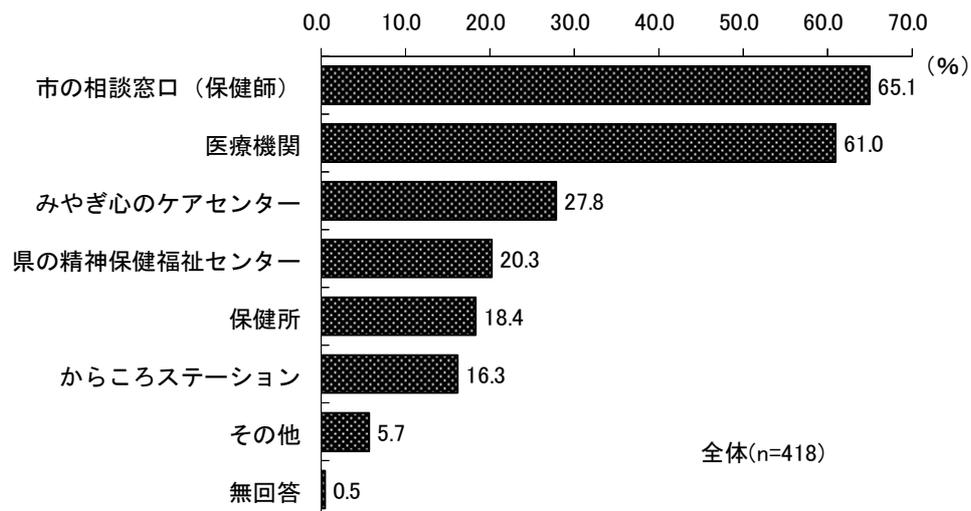
健康状態別でみると、健康である層ほど「はい(知っている)」の割合が高くなっている。



## ■ 専門機関の認知度②

知っている専門機関すべてに○を付けて下さい。(専門機関を知っている方のみ)

知っている専門機関については、「市の相談窓口（保健師）」の割合が 65.1%と最も高く、ほぼ並んで「医療機関」が 61.0%で続いている。次いで「みやぎ心のケアセンター」(27.8%)、「県の精神保健福祉センター」(20.3%)、「保健所」(18.4%)の順となっている。

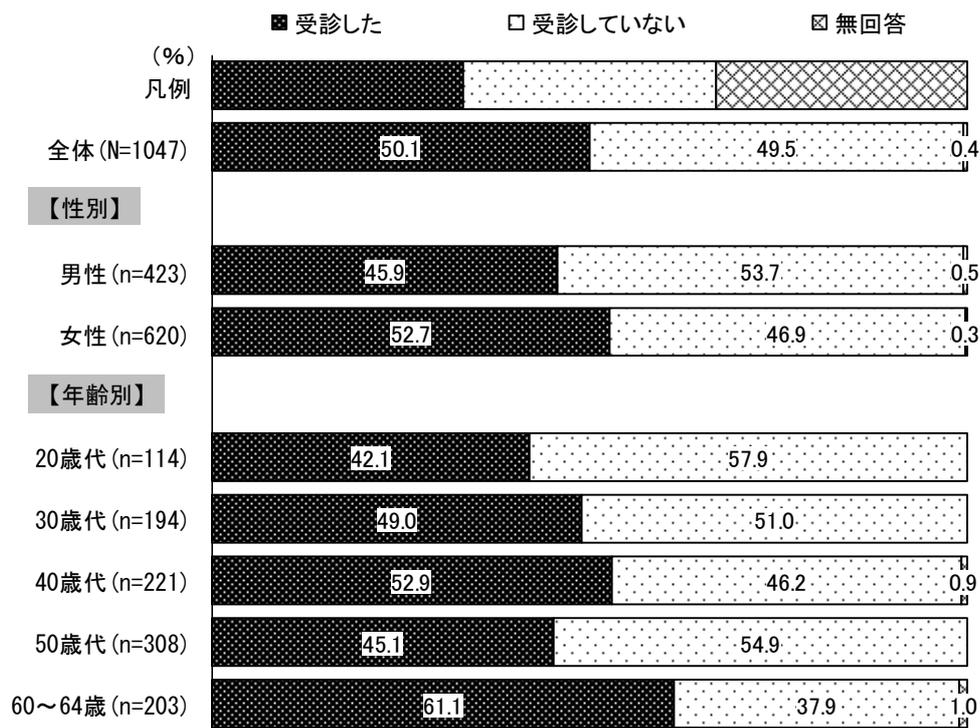


# 歯

## ■ 歯科医院の受診状況

あなたは、1年以内に歯科医院を受診しましたか。

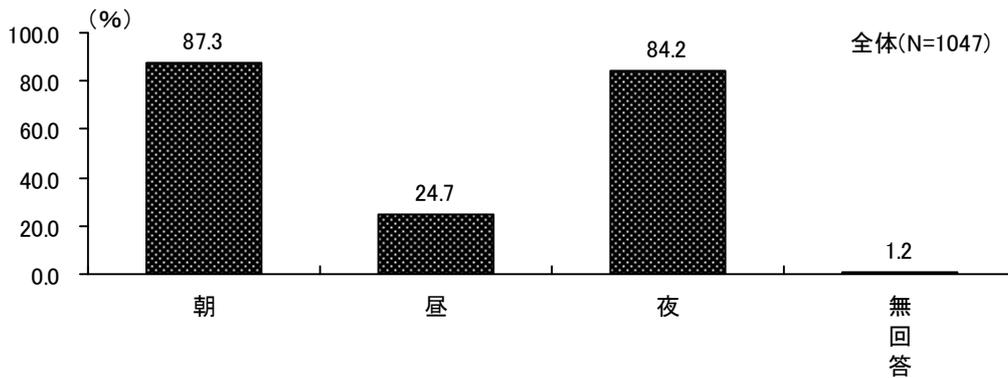
歯科受診有無については、「受診した」が約半数となっている。  
性別では、「受診した」の割合は女性でやや高くなっている。  
年齢別では、「受診した」の割合は60～64歳で6割以上と、他の年齢層に比べ最も高くなっている。



## ■ 歯磨きの時間（朝、昼、夜）

歯を磨くのはいつですか。

歯を磨く時間帯については、「朝」の割合が87.3%と最も高く、ほぼ並んで「夜」が84.2%となっている。「昼」は24.7%であった。



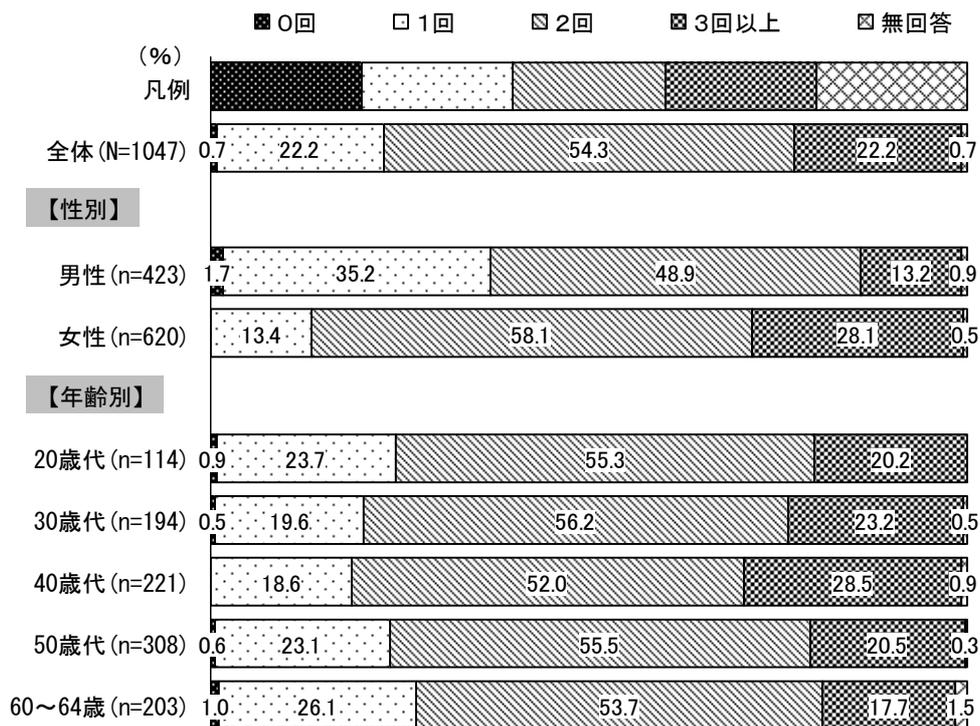
## ■ 歯磨きの回数

1日に何回歯を磨きますか。

1日の歯磨き回数については、「2回」の割合が54.3%と最も高く、「1回」及び「3回以上」が各22.2%で並んでいる。

性別では、男性は女性に比べ「1回」の割合が高く、女性は「3回以上」で男性を大きく上回っている。

年齢別では、40歳代で「3回以上」の割合がやや高いが、大きな差は目立たない。

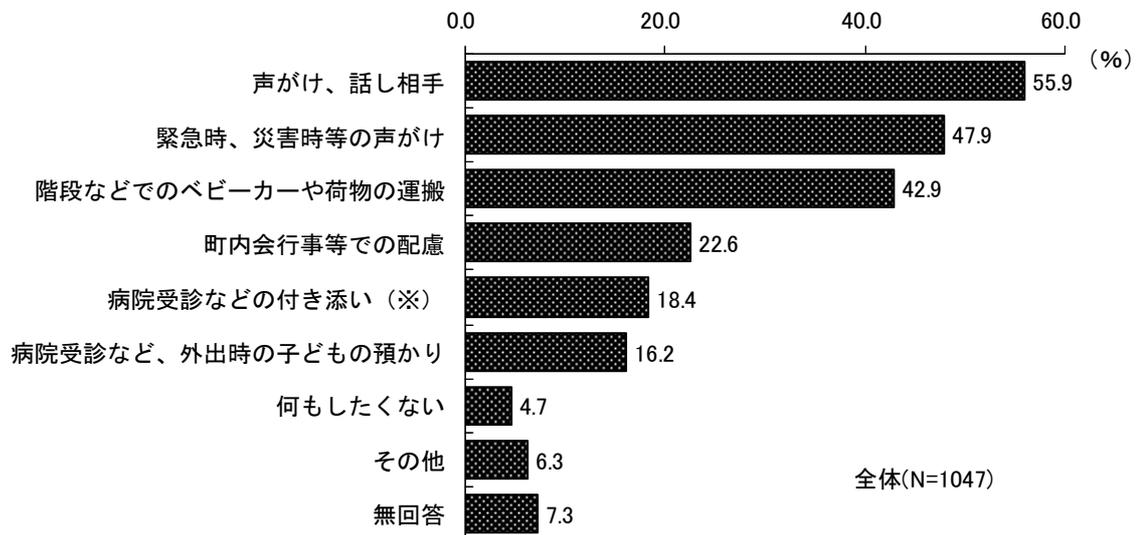


# 子育て支援

## ■協力できること

子育て中のお母さんや子どものいる家庭に対し、あなたが協力できることはどんなことですか。

協力できる子育て支援については、「声がけ、話し相手」の割合が 55.9%と最も高く、次いで「緊急時、災害時等の声がけ」(47.9%)、「階段などでのベビーカーや荷物の運搬」(42.9%)、「町内会行事等での配慮」(22.6%)の順となっている。



年齢別で見ると、特に20歳代において「声がけ、話し相手」「緊急時、災害時等の声がけ」「階段などでのベビーカーや荷物の運搬」などの割合が、他の年齢層に比べ高くなっている。60～64歳では「町内会行事等での配慮」の割合が高くなっている。

【年齢別】

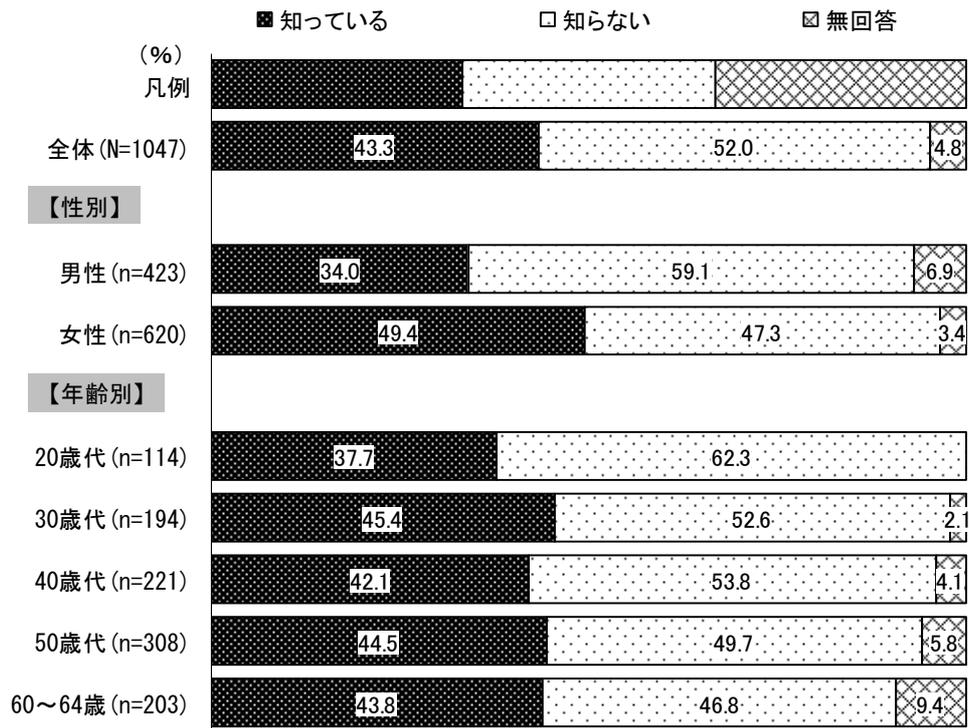
	声がけ、話し相手	緊急時、災害時等の声がけ	階段などでのベビーカーや荷物の運搬	町内会行事等での配慮	病院受診などの付き添い(※)	病院受診など、外出時の子どもの預かり	何もしたくない	その他
全体(N=1047)	55.9	47.9	42.9	22.6	18.4	16.2	4.7	6.3
20歳代(n=114)	65.8	50.9	60.5	14.9	28.1	22.8	7.0	7.9
30歳代(n=194)	56.2	41.8	43.3	24.2	17.5	17.0	5.2	8.2
40歳代(n=221)	53.8	46.6	44.3	20.4	14.5	8.6	7.2	4.1
50歳代(n=308)	50.6	50.6	39.9	23.4	16.9	15.3	2.9	6.2
60～64歳(n=203)	61.6	49.8	36.5	27.6	20.7	21.7	2.5	6.4

※兄弟姉妹がいる場合など、一緒に行く

## ■児童虐待相談窓口の認知度①

児童虐待についての相談窓口を知っていますか。

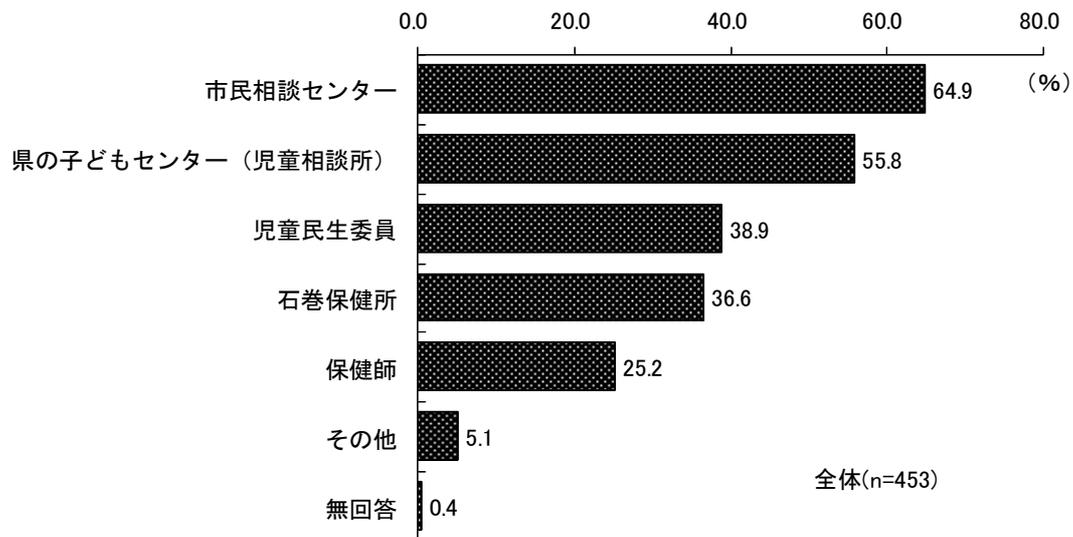
虐待相談窓口の認知状況については、「知っている」の割合は43.3%となっている。性別では、「知っている」の割合は女性で高く、男性を大きく上回っている。年齢別では、「知っている」の割合は30歳代でやや高いが、大きな差は目立たない。



## ■ 児童虐待相談窓口の認知度②

相談窓口の中で、知っているものすべてに○をつけてください。  
(相談窓口を知っている方のみ)

知っている相談窓口については、「市民相談センター」の割合が64.9%と最も高く、次いで「県の子どもセンター（児童相談所）」（55.8%）、「児童民生委員」（38.9%）、「石巻保健所」（36.6%）の順となっている。



## (2) 石巻市民健康調査（母子保健アンケート）

調査の目的	石巻市では、市民の主体的な健康づくりを支援するために、平成 19 年度から平成 28 年度までの 10 年間を計画期間とする「石巻市健康増進計画」を策定し、この計画に基づき様々な取組を進めている。この度、計画の中間見直しにあたって、東日本大震災後の乳幼児の生活に関する実態や課題を把握し、計画づくりに資することを目的として実施した。									
調査対象	平成 24 年 12 月から平成 25 年 1 月までの間に乳幼児検診を受ける乳幼児の保護者									
調査方法	健診票配布時に郵送、調査対象者が記入後、健診日に会場に持参し回収									
調査時期	平成 24 年（2012 年）12 月～平成 25 年（2013 年）1 月									
回収結果	発送数 863 件 有効回収数 506 件 有効回収率 58.6%									
	合計	石巻地区	河北地区	雄勝地区	河南地区	桃生地区	北上地区	牡鹿地区	その他 <sup>※1</sup>	無回答
	506 (件)	327	55	1	73	26	12	9	1	2
100.0 (%)	64.6	10.9	0.2	14.4	5.1	2.4	1.8	0.2	0.4	
※1 「その他」の場合→「県内」1 件※問 3 回答結果より										
調査項目	◇子育て支援について ◇子どもの生活について ◇健診について									

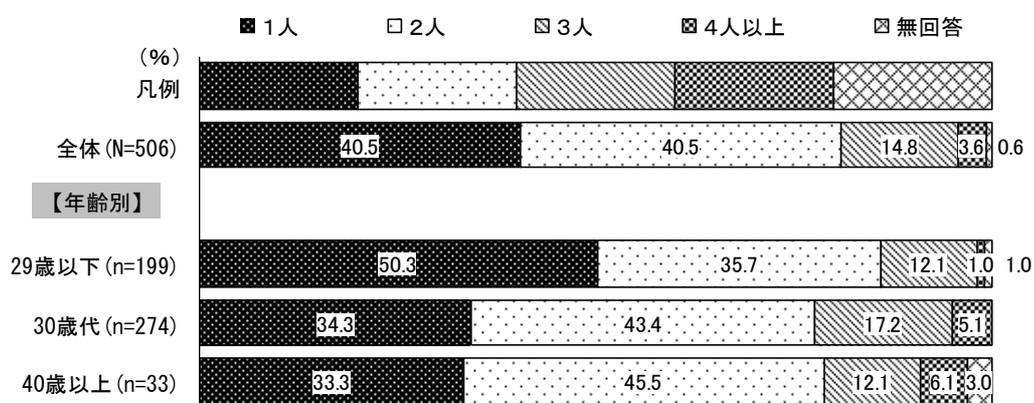
## 石巻市民健康調査（母子保健アンケート）結果抜粋

## ■子どもの数

お子様は何人いますか。

子どもの数については、「1人」及び「2人」が各40.5%で、両者で全体の81.0%を占める。次いで「3人」が14.8%となっている。

保護者の年齢別で見ると、29歳以下では「1人」が過半数を占め、他の年齢層を上回っている。30歳以上では年齢による大きな差は目立たない。

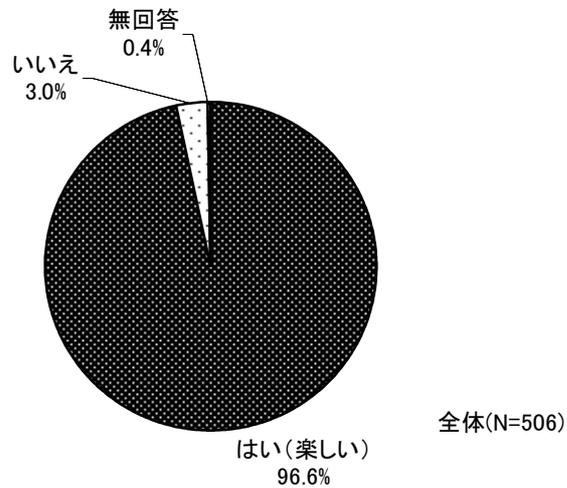


# 子育て支援

## ■子育てについて

あなたは、子育てが楽しいと感じていますか。

子育ての楽しさについては、全体の96.0%が「はい（楽しい）」と回答している。  
保護者の年齢別、子どもの数別でも大きな差は目立たない。



【保護者の年齢別】

		はい	いいえ	無回答
全体 (N=506)		96.6	3.0	0.4
年齢別	29歳以下 (n=199)	96.5	3.5	0.0
	30歳代 (n=274)	97.4	1.8	0.7
	40歳以上 (n=33)	90.9	9.1	0.0

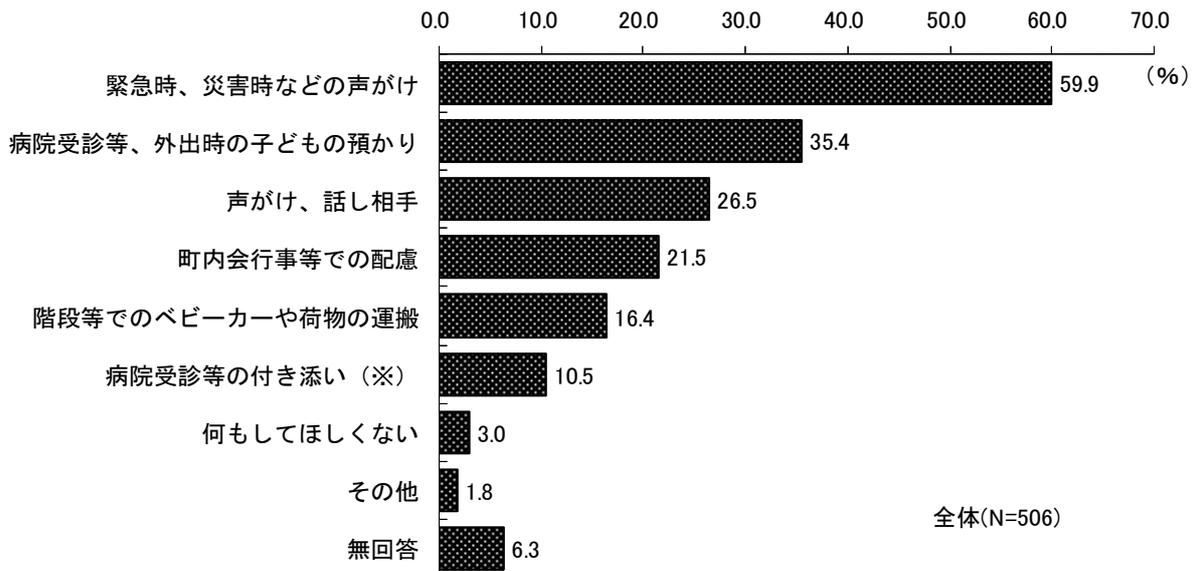
【子どもの数別】

		はい	いいえ	無回答
全体 (N=506)		96.6	3.0	0.4
子ども数別	1人 (n=205)	98.0	2.0	0.0
	2人 (n=205)	96.1	3.4	0.5
	3人以上 (n=93)	94.6	4.3	1.1

■子育てに必要な地域の協力

子育てをしていく上で地域の方から協力してもらいたいことはどんなことですか。

地域の方から協力してもらいたい子育て支援については、「緊急時、災害時などの声かけ」の割合が59.9%と最も高く、次いで「病院受診等、外出時の子どもの預かり」(35.4%)、「声かけ、話し相手」(26.5%)、「町内会行事等での配慮」(21.5%)、「階段等でのベビーカーや荷物の運搬」(16.4%)の順となっている。



保護者の年齢別では、若い年齢層ほど「階段等でのベビーカーや荷物の運搬」の割合が高く、年齢が上がるほど「病院受診等、外出時の子どもの預かり」「声かけ、話し相手」「町内会行事等での配慮」などの割合が高い傾向にある。

子どもの数別では、子どもの数が少ない層ほど「緊急時、災害時などの声かけ」「階段等でのベビーカーや荷物の運搬」などの割合が高く、子どもが3人以上の層では「病院受診等、外出時の子どもの預かり」などの割合が高くなっている。

【保護者の年齢・子どもの数別】

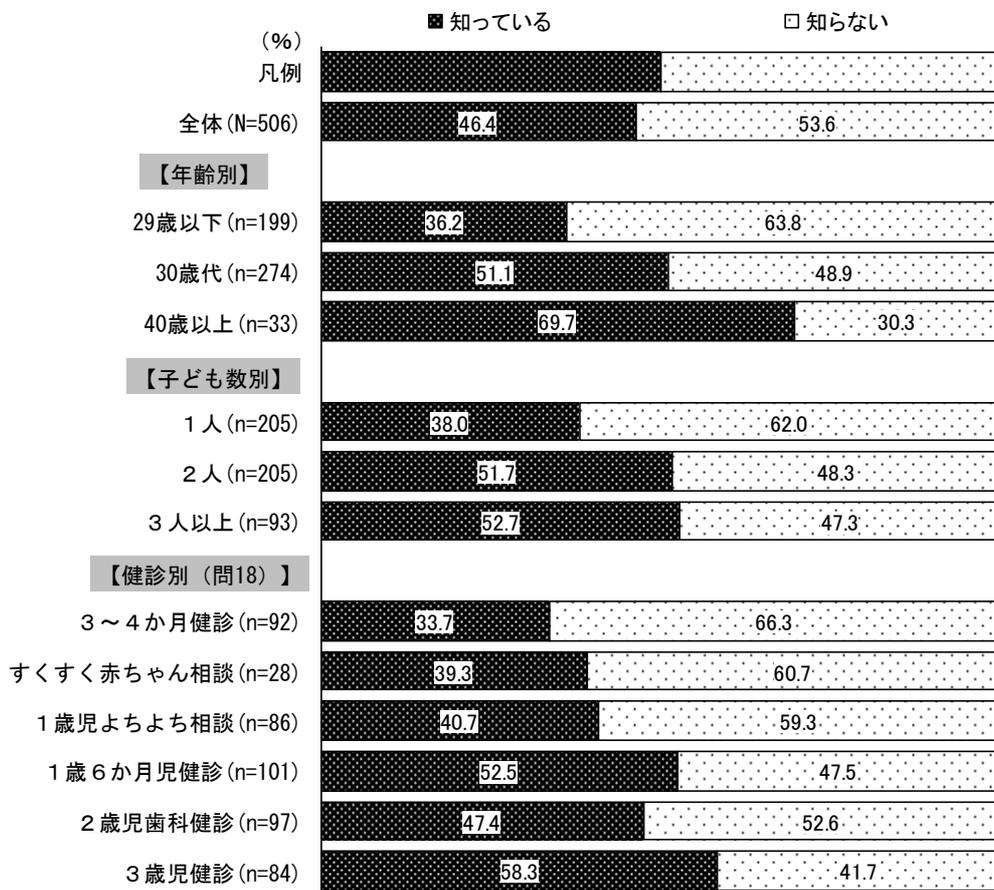
	緊急時、災害時などの声かけ	病院受診等、外出時の子どもの預かり	声かけ、話し相手	町内会行事等での配慮	階段等でのベビーカーや荷物の運搬	病院受診等の付き添い (※)	何もしてほしくない	その他
全体(N=506)	59.9	35.4	26.5	21.5	16.4	10.5	3.0	1.8
年齢別								
29歳以下(n=199)	60.8	30.2	25.1	16.6	17.6	9.0	4.0	0.5
30歳代(n=274)	59.1	38.3	25.2	24.5	16.4	10.6	1.8	2.6
40歳以上(n=33)	60.6	42.4	45.5	27.3	9.1	18.2	6.1	3.0
子ども数別								
1人(n=205)	65.4	32.2	27.8	20.5	18.0	9.3	1.5	2.4
2人(n=205)	59.5	34.6	28.3	20.5	17.6	12.7	3.4	0.5
3人以上(n=93)	47.3	45.2	18.3	26.9	10.8	8.6	5.4	3.2

※兄弟姉妹がいる場合等、一緒に行く

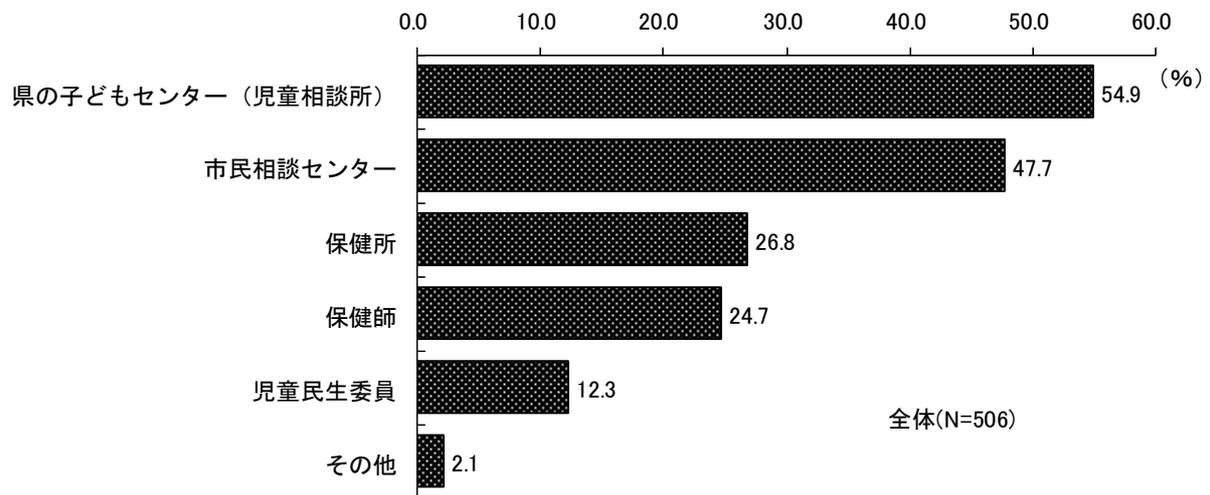
## ■児童虐待についての相談窓口

児童虐待についての相談窓口を知っていますか。

児童虐待相談窓口認知状況については、46.4%が「知っている」と回答している。年齢別では、年齢が上がるほど「知っている」の割合も高くなる傾向にある。子どもの数別では、2人以上の層で、「知っている」の割合がそれぞれ半数以上を占めている。当日の健診別では、1歳6か月児健診や3歳児健診で、「知っている」の割合がそれぞれ半数以上を占めている。



知っている児童虐待相談窓口については、「県の子どもセンター（児童相談所）」の割合が54.9%と最も高く、次いで「市民相談センター」（47.7%）、「保健所」（26.8%）、「保健師」（24.7%）の順となっている。



# 子どもの生活

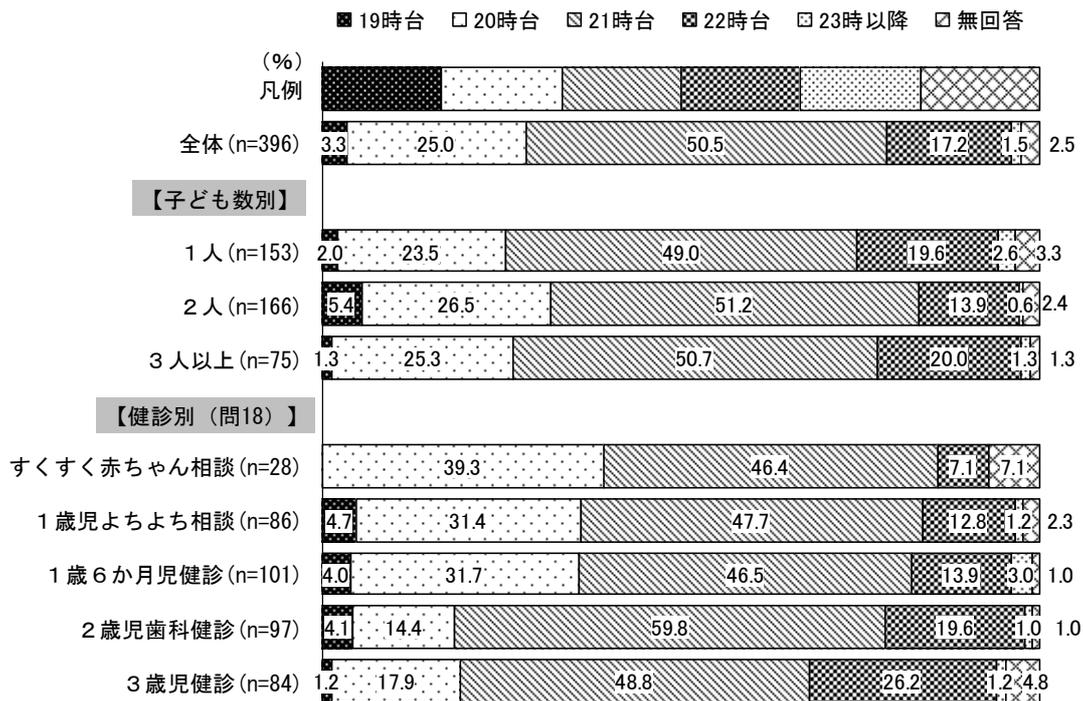
## ■就寝時間

お子様の就寝時間は何時ですか。(3～4か月児健診の方以外)

子どもの就寝時間については、「21時台」が50.5%と半数を占め最も高く、次いで「20時台」(25.0%)、「22時台」(17.2%)の順となっており、これら『20～22時台』合計で全体の92.7%を占めている。

子どもの数別では、2人で「19時台」の割合がやや高いが、大きな差は目立たない。

当日の健診別では、2歳児歯科健診及び3歳児健診で「21時台」以降の割合が高くなっている。

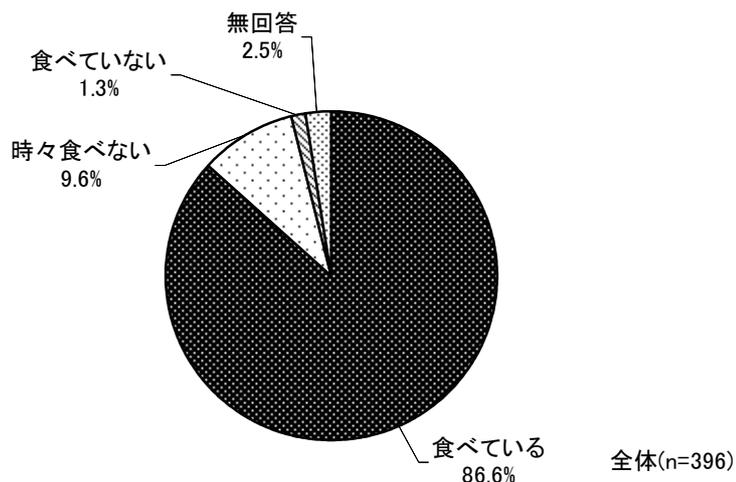


## ■朝食

お子様は、朝食を毎日食べていますか。(3～4か月児健診の方以外)

子どもの朝食の摂取については、「食べている」の割合が86.6%と大半を占めており、「時々食べない」は9.6%、「食べていない」は1.3%みられた。

保護者の年齢別、子どもの数別でも大きな差は目立たない。



【保護者の年齢別】

		食べている	時々食べない	食べていない	無回答
全体(N=396)		86.6	9.6	1.3	2.5
年齢別	29歳以下(n=148)	83.1	12.2	0.0	4.7
	30歳代(n=222)	89.6	7.2	1.8	1.4
	40歳以上(n=26)	80.8	15.4	3.8	0.0

【子どもの数別】

		食べている	時々食べない	食べていない	無回答
全体(N=396)		86.6	9.6	1.3	2.5
子ども数別	1人(n=153)	85.0	10.5	1.3	3.3
	2人(n=166)	84.9	10.8	1.8	2.4
	3人以上(n=75)	94.7	4.0	0.0	1.3

## ■水・お茶以外の飲料水

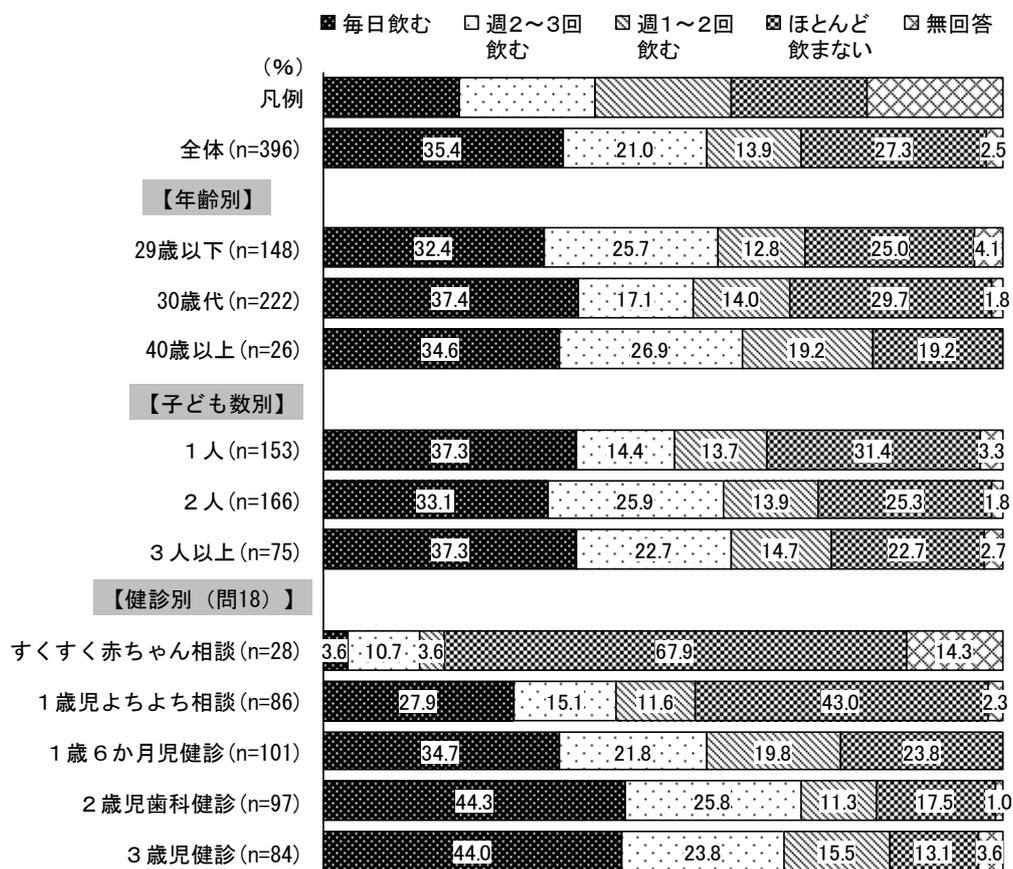
お子様は、水・お茶類以外の甘い飲み物（たとえば清涼飲料水、スポーツドリンク、缶コーヒー、栄養ドリンクなど）を飲みますか。（3～4か月児健診の方以外）

子どもの甘い飲み物の飲用状況については、「毎日飲む」の割合が35.4%と最も高く、次いで「週2～3回飲む」が21.0%、「週1～2回飲む」が13.9%となっており、「ほとんど飲まない」は3割近く（27.3%）みられた。

保護者の年齢別では、30歳代以下の年齢層で「ほとんど飲まない」の割合が高くなっている。

子どもの数別では、「1人」で「ほとんど飲まない」の割合が高くなっている。

当日の健診別では、2歳児歯科健診以上の層で「毎日飲む」の割合が高くなっている。

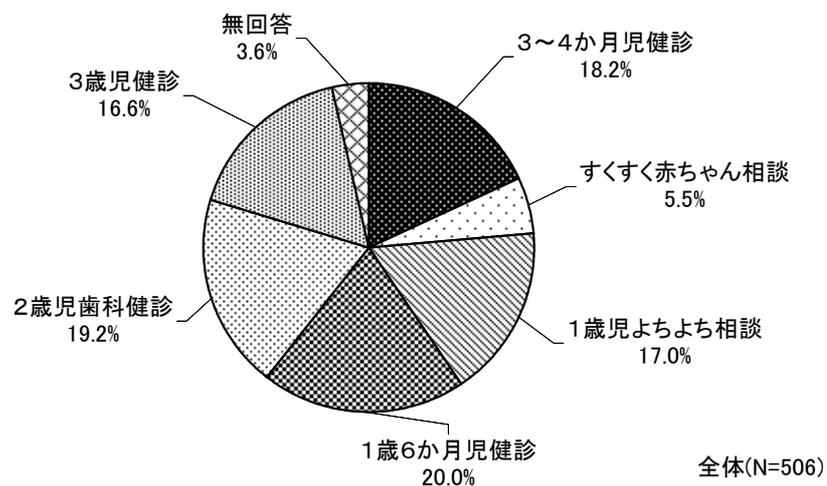


# 健診について

## ■受診した健診

本日の健診はどの健診に該当しますか。

本日の健診については、「1歳6か月児健診」の割合が20.0%と最も高く、次いで「2歳児歯科健診」(19.2%)、「3～4か月児健診」(18.2%)、「1歳児よちよち相談」(17.0%)の順となっている。



## ■ 健診の感想

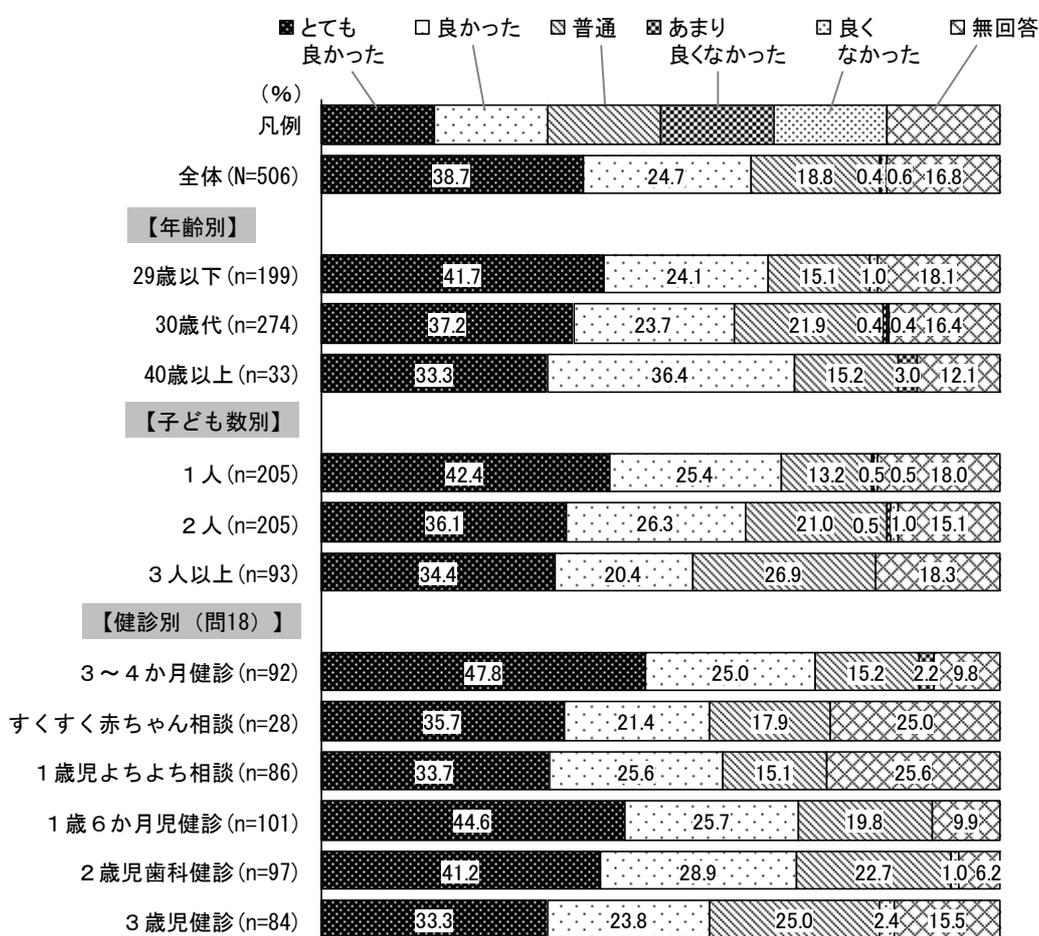
本日の健診を受けてどのような感想をもたれましたか。

本日の健診を受けての感想については、「とても良かった」の割合が 38.7%と最も高く、「良かった」が 24.7%で続き、合計 63.4%が『良かった』と回答している。一方、「あまり良くなかった」(0.4%)と「良くなかった」(0.6%)の合計は 1.0%となっている。「普通」は 18.8%みられた。

保護者の年齢別では、年齢が上がるほど「とても良かった」の割合が低くなる傾向にあるが、『良かった(合計)』は 40歳以上で最も高くなっている。

また、子どもの数が少ない層ほど、「とても良かった」の割合も高い傾向にある。

当日の健診別では、3～4か月健診や1歳6か月児健診、2歳児歯科健診などでとても良かった」の割合が高くなっている。



## (3) 平成24年度母子保健情報調査

## 平成24年度母子保健情報調査結果抜粋

## ■妊娠中の母親の喫煙状況

妊娠中の母親の喫煙状況については、1,074人中84人が喫煙しており、25～34歳の喫煙者が多くなっている。

		15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40歳以上	合計
吸う	総数	0	19	23	23	16	3	84
	1～2本/日		1	5	2			8
	3～5本/日		7	5	6	3	1	22
	6～10本/日		8	7	8	8	1	32
	11本以上/日		2	5	7	5	1	20
	不詳		1	1	0	0		2
吸わない	総数	28	141	306	271	156	30	932
不詳	総数	7	5	14	18	14	0	58
合計		35	165	343	312	186	33	1074

## ■妊娠中の母親の飲酒状況

妊娠中の母親の飲酒状況については、1,074人中26人が飲酒しており、30～34歳の飲酒者が多くなっている。

		15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40歳以上	合計
あり	総数	0	2	6	11	6	1	26
	妊娠中に10回未満							0
	月に1～2回			1	2	1		4
	週に1～2回			2	4			6
	週に3回以上		1	1	4	3	1	10
	不詳		1	2	1	2		6
なし	総数	28	159	323	282	167	32	991
不詳	総数	7	4	14	18	14		57
合計		35	165	343	311	187	33	1074

## ■3歳児健康診査の身体状況（カウプ指数）

3歳児健康診査の身体状況については、1,020人中8人が「やせすぎ」、235人が「やせ気味」と回答している。

身体状況	カウプ指数	男	女	合計
やせすぎ	～13.4	3	5	8
やせ気味	13.5～14.9	110	125	235
普通	15.0～16.9	335	277	612
太り気味	17.0～18.4	69	61	130
太りすぎ	18.5～	16	17	33
不明		1	1	2
合計		534	486	1020

## (4) 石巻市学校アンケート調査（中学2年生・小学5年生）

調査対象	石巻市内の中学2年生・小学5年生
調査時期	平成25年2月
調査項目	◇食生活について

## 石巻市学校アンケート調査結果抜粋

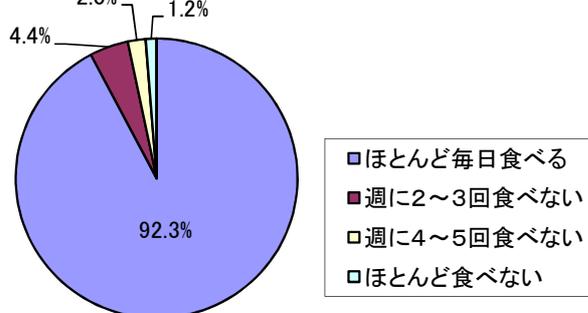
## 食生活

## ■朝食の摂取

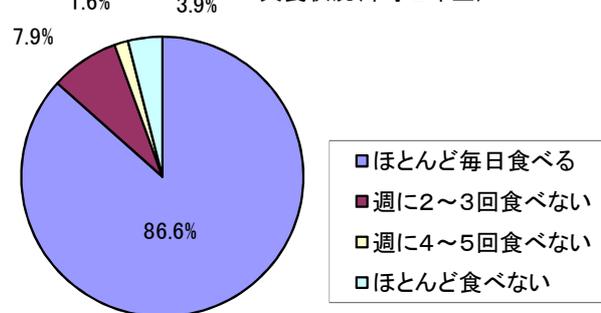
あなたは朝食を食べていますか。

朝食の摂取状況については、小学生で92.3%、中学生で86.6%と「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっているが、小学生では7.6%、中学生では13.4%が週に何回かは朝食を抜くと回答している。

欠食状況(小学5年生)



欠食状況(中学2年生)



## ■朝食を食べない理由

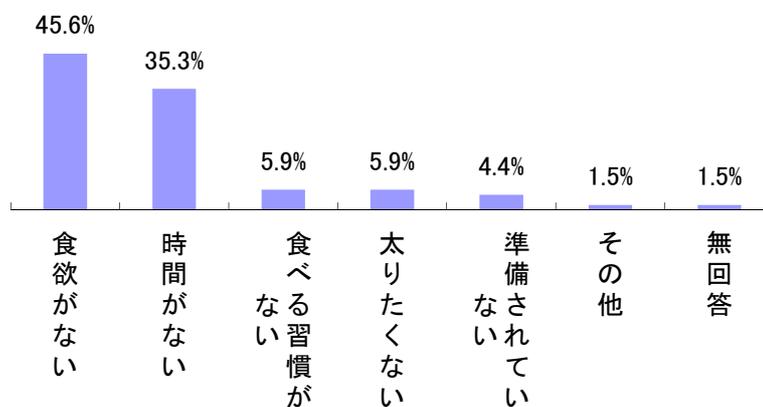
朝食を食べない理由は何ですか。(ほとんど毎日食べる方以外)

朝食を食べない理由については、小学生では「食欲がない」の割合が45.6%と最も高く、次いで「時間がない」(35.3%)の順になっている。

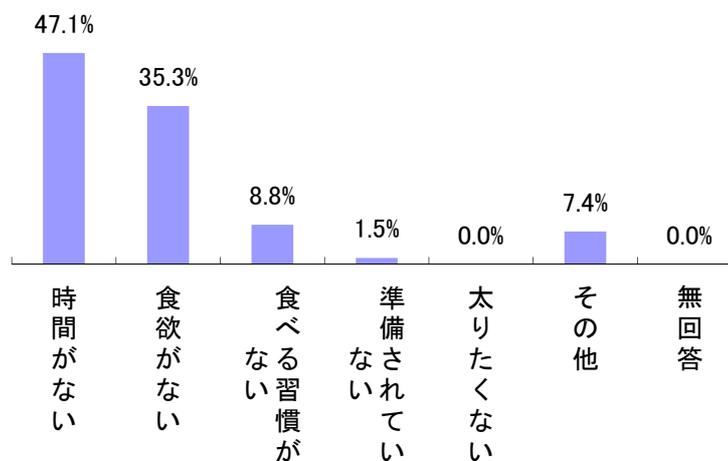
中学生では「時間がない」の割合が47.1%と最も高く、次いで「食欲がない」(35.3%)の順になっている。

1割に満たないが、「食べる習慣がない」、「準備されていない」、「太りたくない」などの回答もある。

朝食を食べない理由(小学5年生)



朝食を食べない理由(中学2年生)

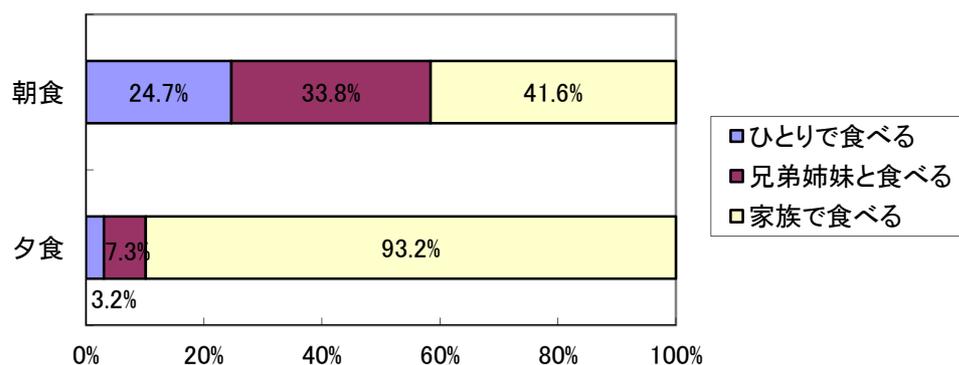


## ■孤食状況

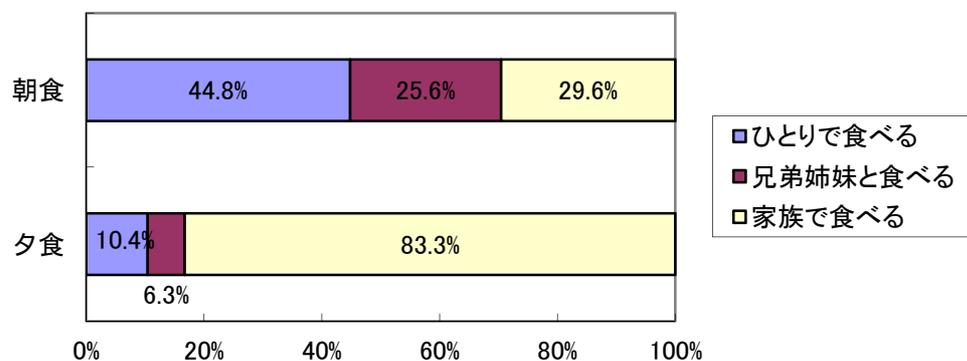
朝食・夕食をだれといっしょに食べる人が多いですか。

朝食・夕食をだれといっしょに食べる人が多いかについては、朝食では「ひとりで食べる」の割合が小学生は 24.7%、中学生は 44.8%となっている。夕食については、小学生、中学生ともに約 1 割にとどまっている。

孤食の状況(小学5年生)



孤食の状況(中学2年生)



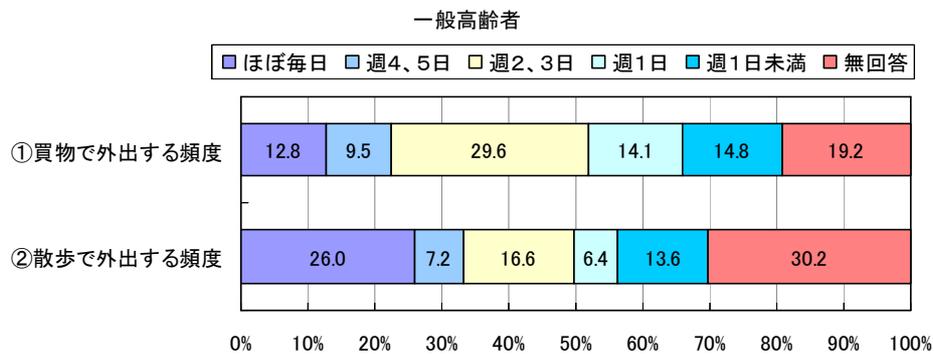
## (5) 日常生活圏域ニーズ調査

## 日常生活圏域ニーズ調査結果抜粋

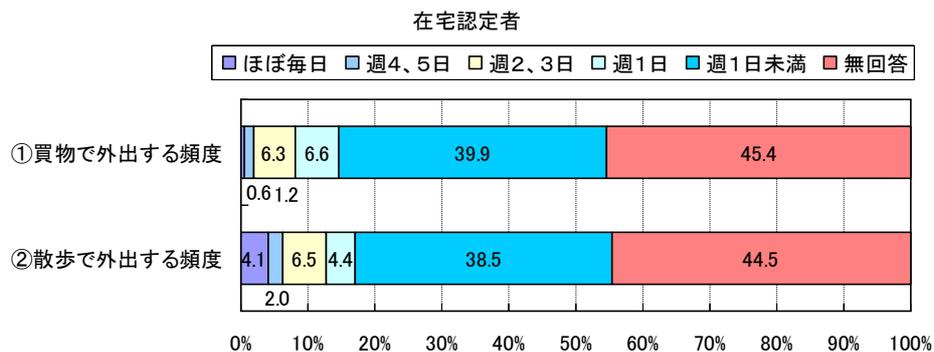
## ■外出の頻度

買物、散歩で外出する頻度はどのくらいですか。

一般高齢者の外出頻度については、①買物で外出する頻度は、「週2、3日」が29.6%で最も多く、以下「週1日未満」(14.8%)、「週1日」(14.1%)などが多くなっている。また、②散歩で外出する頻度は、「ほぼ毎日」が26.0%で最も多く、以下「週2、3日」(16.6%)、「週1日未満」(13.6%)などが多くなっている。



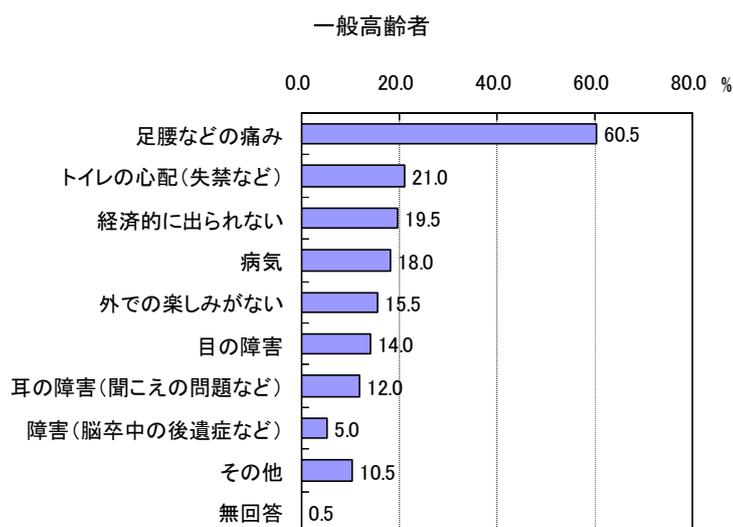
在宅認定者の外出頻度については、①買物で外出する頻度は、「週1日未満」が39.9%で最も多く、以下「週1日」(6.6%)、「週2、3日」(6.3%)などが多くなっており、頻度が高い回答ほど構成比が低くなっていることがわかる。また、②散歩で外出する頻度は、「週1日未満」が38.5%で最も多く、以下「週2、3日」(6.5%)、「週1日」(4.4%)などが多くなっている。



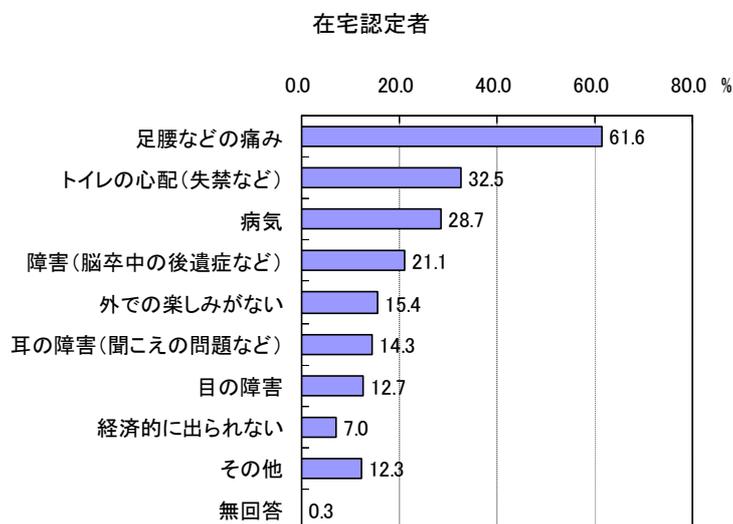
## ■外出を控える理由

外出を控える理由は、次のうちどれですか。(外出を控えている方のみ)

一般高齢者の外出を控える理由については、「足腰などの痛み」が60.5%で最も多く、以下「トイレの心配(失禁など)」(21.0%)、「経済的に出られない」(19.5%)、「病気」(18.0%)、「外での楽しみがない」(15.5%)、「目の障害」(14.0%)などの順となっている。また、「その他」の内容としては、「用事がない」、「歩行が困難」、「仕事・看病・留守番等で家にいる必要があるため」などがあげられている。



在宅認定者の外出を控える理由については、「足腰などの痛み」が61.6%で最も多く、以下「トイレの心配(失禁など)」(32.5%)、「病気」(28.7%)、「障害(脳卒中の後遺症など)」(21.1%)、「外での楽しみがない」(15.4%)、「耳の障害(聞こえの問題など)」(14.3%)などの順となっている。また、その他の内容としては、「寒いので風邪が心配」、「寝たきりである」、「歩行が困難」、「転倒の不安がある」などがあげられている。



## (6) 平成24年度応急仮設住宅（プレハブ）入居者健康調査

調査の目的	変化する被災者の健康状況を把握し、潜在化している要フォロー者に対して具体的な健康支援事業等に結びつけることを目的として実施する。また、市町村間の比較検討や必要な支援を実施するための基礎資料とすることを目的とする。									
調査の主体	県と応急仮設住宅（プレハブ）を管理する10市町の共同実施									
調査対象	県内10市町が管理する応急仮設住宅（プレハブ）の入居者									
調査方法	(1) 配布方法 戸別訪問 (2) 回収方法 市町村による戸別訪問または郵送									
調査時期	平成24年（2012年）9月～10月（東松島市のみ11月）									
回収結果	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>回収数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>市町村回収</td> <td>5,240</td> <td>55.9%</td> </tr> <tr> <td>郵送回収</td> <td>4,126</td> <td>44.1%</td> </tr> </tbody> </table>		回収数	割合	市町村回収	5,240	55.9%	郵送回収	4,126	44.1%
	回収数	割合								
市町村回収	5,240	55.9%								
郵送回収	4,126	44.1%								
調査項目	(1) 個人属性 ①氏名・性別・生年月日 ②続柄 ③職業 (2) 健康状況 ①身体的状況（健診の受診状況、体調、疾病の状況、治療状況） ②心理的状況（K6、睡眠・飲酒・食欲・体重変化、相談相手の有無） * K6（ケーシックス）・・・不安、抑うつ症状を測定する指標 ③身体活動・社会性の状況（体を動かす機会の変化、行事への参加状況） ④福祉制度の活用状況（要介護認定の状況、障害者手帳の有無、サービス利用の状況）									

## 平成24年度応急仮設住宅（プレハブ）入居者健康調査結果抜粋

### ■石巻市の調査票の回収状況

配布世帯数は7,096世帯で、回収世帯数4,399世帯（回収率62.0%）、回答人数9,990人であった。

還元された回収データについて、重複データの削除等有効回答を精査の結果、4,360世帯（回収率61.4%）延べ9,846人を集計対象とした。その内、戸別訪問回収は2,837世帯（65.1%）、郵送回収1,523世帯（34.9%）であった。

注）各項目で、性別及び年齢無記入のデータは、性別集計と年代別集計からは除外して集計した。

### ■世帯人数

各世帯の人数は、2人が35.7%と最も多く、次いで1人29.5%であった。

世帯人数	世帯数	割合	参考値（全県）
1人	1,285	29.5%	27.0%
2人	1,557	35.7%	35.5%
3人	804	18.4%	18.7%
4人以上	714	16.4%	18.8%
計	4,360	100.0%	100.0%



### ■調査対象者の属性

性別は、男性4,621人（46.9%）、女性5,007人（50.9%）、性別の無記入218人（2.2%）であった。また、65歳以上の高齢者の割合は、全体では32.1%で、女性の方が男性より6.2%高かった。

	0-17歳	18-39歳	40-64歳	65歳～	無記入	計(人)
男性	579	881	1,712	1,351	98	4,621
女性	546	814	1,713	1,773	161	5,007
無記入	41	37	27	36	77	218
計	1,166	1,732	3,452	3,160	336	9,846



■体調

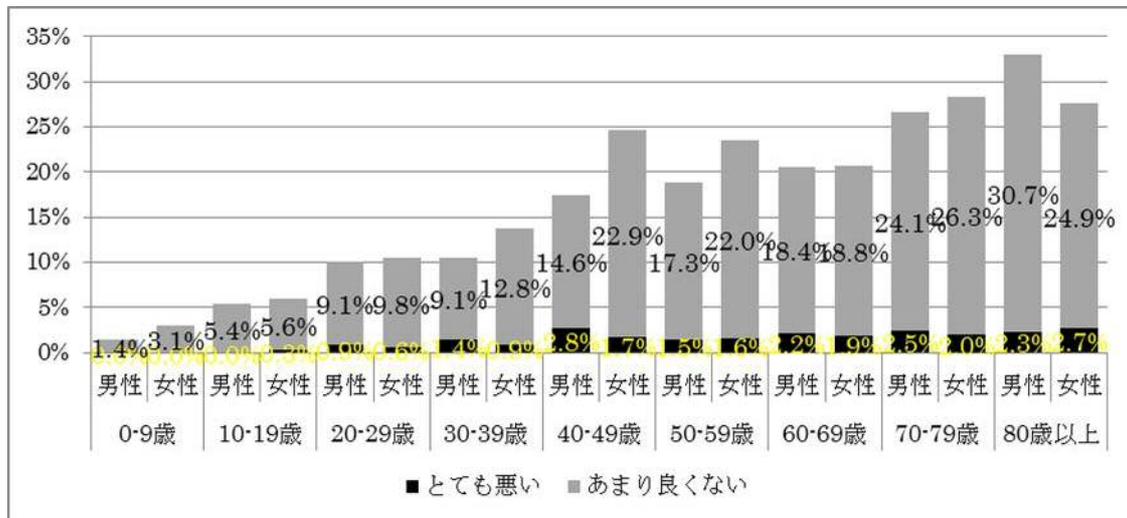
体調については、「あまり良くない」が17.1%、「とても悪い」が1.7%で、合計18.8%が体調が悪いと回答している。

性別では、女性に比べ男性の方が「大変よい」が高い傾向にあった。

性・年代別では、年代が上がるにつれて「あまり良くない」が高くなり、女性の40歳代と70歳以上の男女で高い傾向があった。

	人数	割合	参考値(全県)	男性(再掲)	女性(再掲)
大変よい	1,570	15.9%	17.2%	18.2%	13.8%
まあよい	5,979	60.7%	63.4%	60.4%	61.7%
あまり良くない	1,687	17.1%	17.6%	15.8%	18.7%
とても悪い	163	1.7%	1.5%	1.7%	1.6%
無記入	447	4.5%		4.0%	4.2%
計	9,846	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

性・年代別 「あまり良くない」と「とても悪い」合計割合(%)



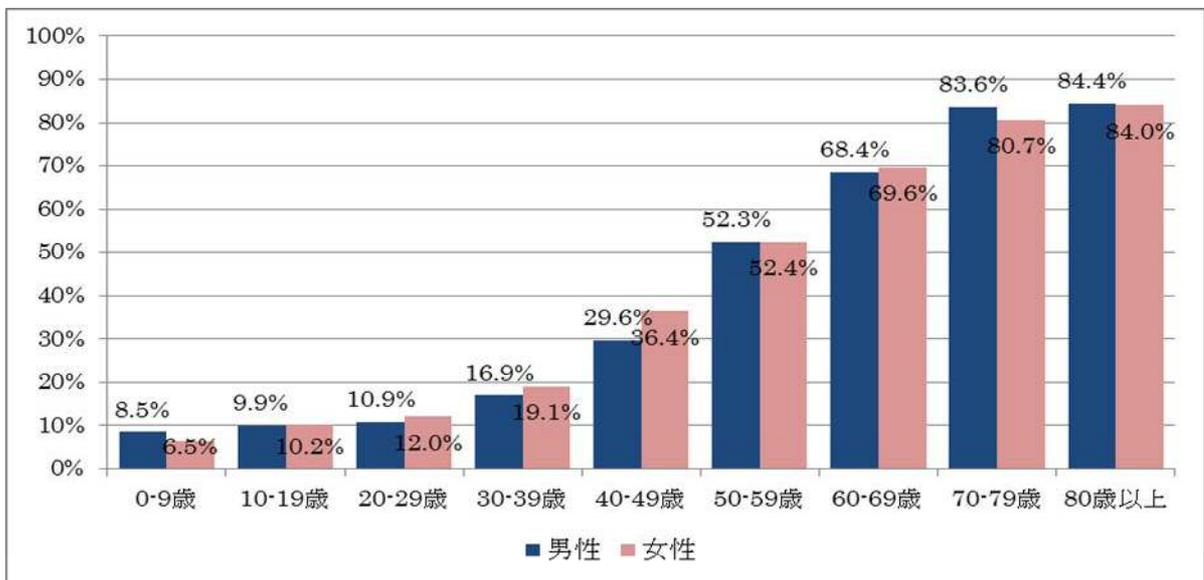
## ■ 疾病状況

現在の病気の有無については、「ある」の割合が 48.8%で、「ない」の割合は 44.0%であった。

性・年代別では、年代が上がるにつれて「ある」の割合は高くなり、50歳代以上では5割以上を占めている。

	人数	割合	参考値(全県)	男性(再掲)	女性(再掲)
ある	4,805	48.8%	52.0%	44.8%	50.0%
ない	4,328	44.0%	48.0%	53.6%	48.3%
無記入	713	7.2%		1.6%	1.7%
計	9,846	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

性・年代別 「病気がある人」の割合(%)



## ■ 病気の種類

病気の種類については、「高血圧」の割合が 27.4%と最も高く、次いで「糖尿病」(8.4%)、「心疾患」(4.5%)、「呼吸器疾患」(3.7%)の順となっており、生活習慣病の割合が約半数を占めている。

	人数	割合	参考値(全県)	男性(再掲)	女性(再掲)
高血圧	2,695	27.4%	27.3%	26.0%	29.2%
糖尿病	825	8.4%	8.7%	10.0%	7.0%
心疾患	446	4.5%	4.5%	5.2%	4.1%
呼吸器疾患	367	3.7%	3.4%	4.2%	3.4%
精神疾患	336	3.4%	3.1%	2.7%	4.1%
がん	272	2.8%	2.8%	3.2%	2.4%
脳血管疾患	188	1.9%	2.2%	2.3%	1.6%
透析・性別	41	0.4%	0.4%	0.5%	0.3%
その他	1,517	15.4%	16.5%	12.4%	18.3%

■食欲及び体重変化の状況

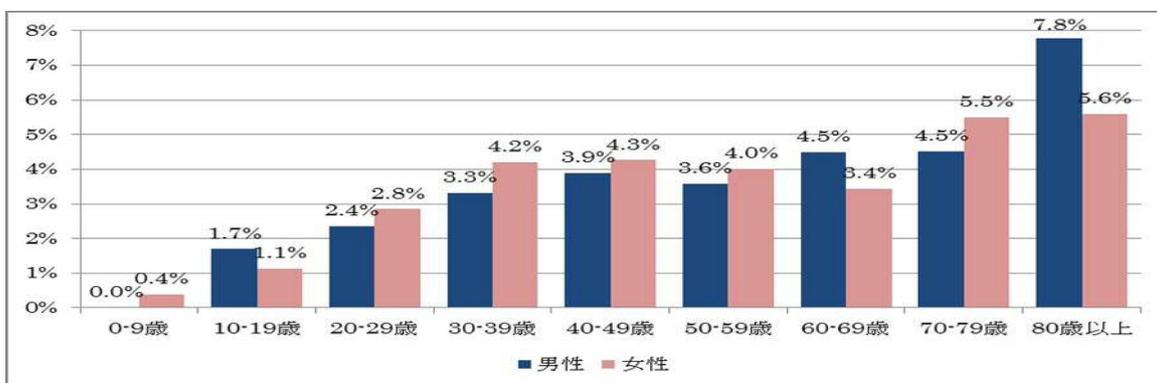
食欲及び体重の変化状況については、「食欲がない」人の割合が3.9%となっている。性・年代別では、年代が上がるにつれてやや高くなる傾向があった。

「体重が減少した」人の割合は、年代が上がるにつれて顕著に高くなる傾向があった。

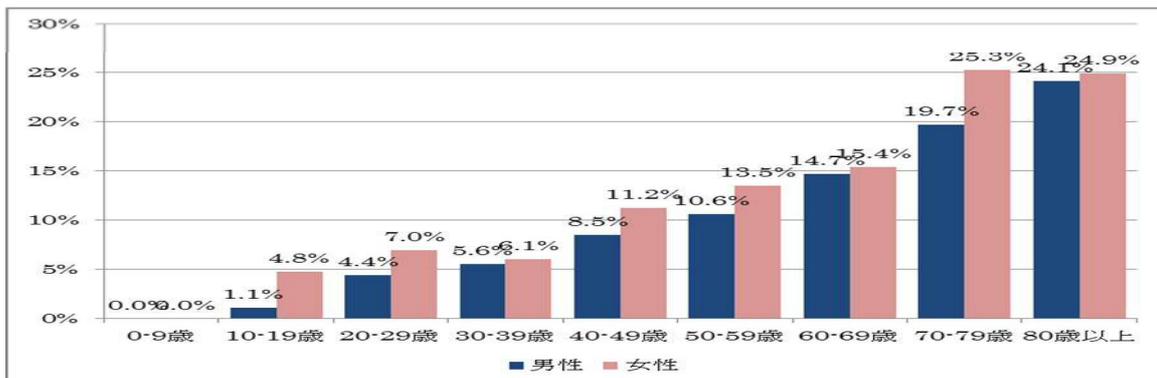
「体重が増加した」人の割合は、男性では、0～29歳で女性より高く、一方女性では、30～60歳代で男性より高い傾向があった。

	人数	割合	参考値（全県）	男性（再掲）	女性（再掲）
食欲がない	381	3.9%	3.5%	3.8%	3.9%
体重減少	1,248	12.7%	12.6%	10.9%	14.6%
体重増加	1,983	20.1%	19.8%	18.7%	21.8%

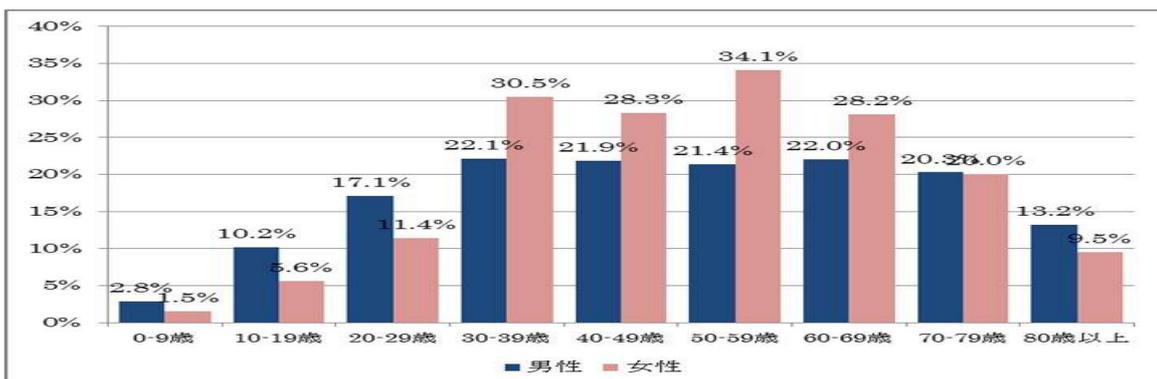
性・年代別 「食欲がない」人の割合（%）



性・年代別 「体重が減少した」人の割合（%）



性・年代別 「体重が増加した」人の割合（%）



※割合は、年代ごとの有効回答数に占める割合。

# 運動・身体

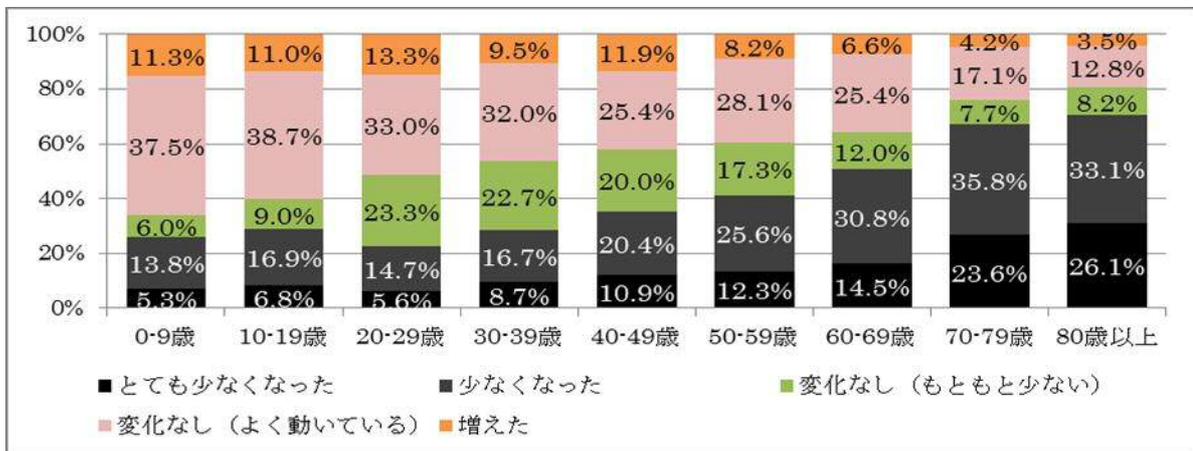
## ■体を動かす機会の変化

体を動かす機会の変化については、「とても少なくなった」が18.4%、「少なくなった」が31.5%で、合計49.9%が体を動かす機会が少なくなったと回答している。一方、「増えた」は8.3%であった。

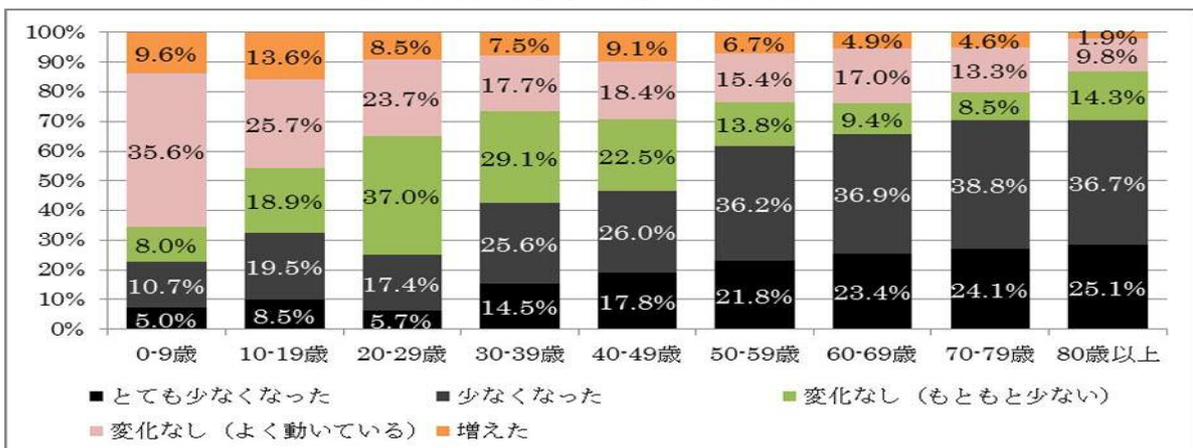
性・年代別では、男性に比べて女性の方が体を動かす機会が少なくなったという傾向があった。また、男女ともに年代が上がるにつれて体を動かす機会が少なくなったと回答している。

	人数	割合	参考値（全県）	男性（再掲）	女性（再掲）
とても少なくなった	1,596	18.4%	18.8%	15.3%	21.2%
少なくなった	2,741	31.5%	31.8%	28.2%	34.6%
変化なし(もともと少ない)	1,478	17.0%	16.2%	16.3%	17.6%
変化なし(よく動く)	2,154	24.8%	25.1%	30.6%	19.4%
増えた	725	8.3%	8.0%	9.5%	7.3%
合計	8,694	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

男性 年代別の体を動かす機会の変化の割合（％）



女性 年代別の体を動かす機会の変化の割合（％）



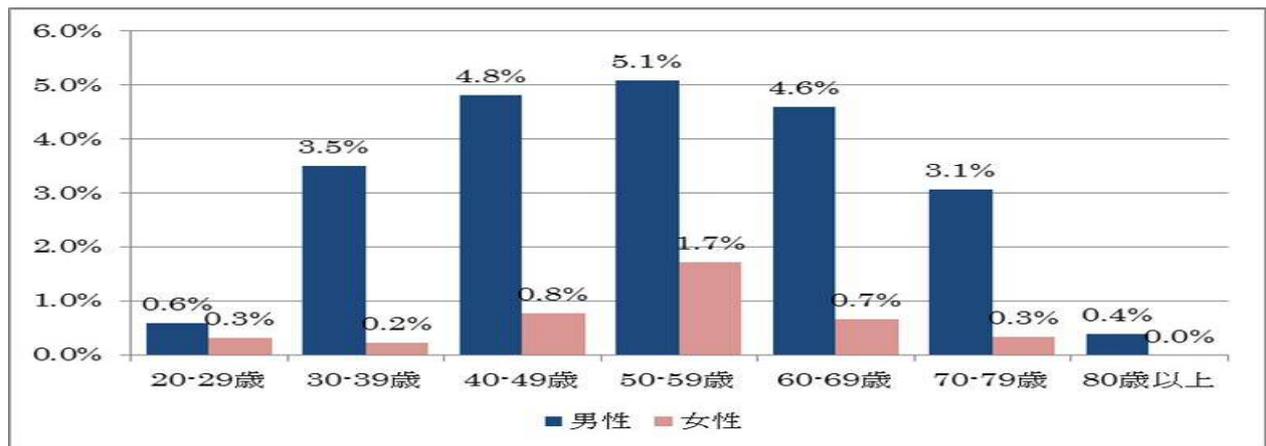
# お酒

## ■ 飲酒の状況

飲酒状況については、「朝又は昼から飲酒することがある」の割合が1.8%となっている。性・年代別では、女性に比べ男性の方が高く、40～60歳代の働き盛りの年代で高い傾向がみられた。

	人数	割合	参考値(全県)	男性(再掲)	女性(再掲)
朝から飲酒	182	1.8%	1.8%	3.3%	0.6%

性・年代別 「朝又は昼から飲酒することがある」人の割合



※割合は、年代ごとの有効回答数に占める割合。

# 心の健康

## ■心の問題（K6）

### ☆K6とは

（ア）神経過敏に感じる（イ）絶望的だと感じる（ウ）そろそろ、落ち着かなく感じる（エ）気分が沈み込んで、何がおこっても、気が晴れない感じがする（オ）何をするのも骨折りだと感じる（カ）自分は価値のない人間だと思うの6項目から構成されている不安・抑うつ症状を測定する指標です。算出方法は、6項目すべてを回答した18歳以上の方を測定対象とし、1項目につき0～4点（全く感じない：0点、少しだけある：1点、時々ある：2点、たいていある：3点、いつもある：4点）とし、6項目の合計得点が指標結果となります。得点は最大24点で、点数が高いほど不安・抑うつなどの心理的苦痛が高いことを意味します。得点の結果内容は、5点以上が「心理的ストレス」、10点以上が「気分・不安障害相当」、13点以上が「重度症精神障害相当」と判定されます。

### 【判定】

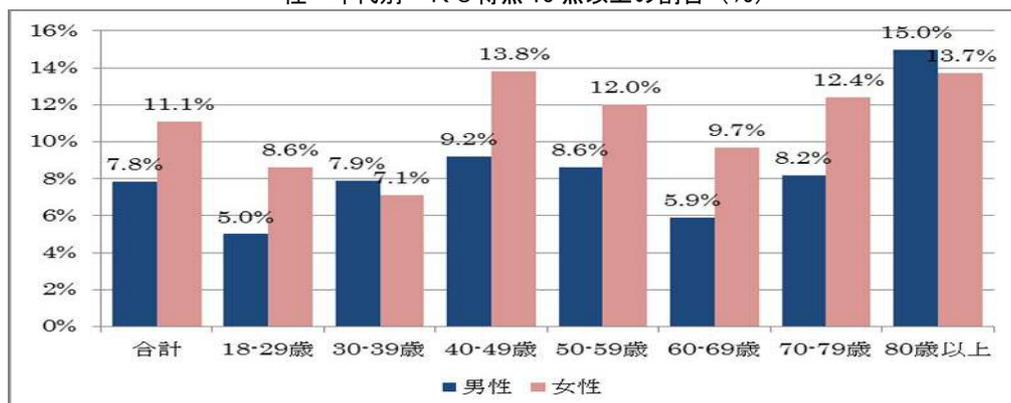
得点	判定
5点以上	心理的ストレス
10点以上	気分・不安障害相当
13点以上	重度症精神障害相当

不安、抗うつ症状を測定する指標であるK6（質問紙による検査）でみると、重度症精神障害相当の「13点以上」の割合は9.5%となっている。

性・年齢別では、男性に比べ女性の方が高い傾向にあり、40～70歳代では男性を大きく上回っている。

	人数	割合	参考値（全県）	男性（再掲）	女性（再掲）
13点以上	628	9.5%	9.5%	7.8%	11.1%
10-12点	610	9.3%	9.5%	8.6%	9.9%
5-9点	1,648	25.0%	26.3%	23.3%	26.7%
5点未満	3,707	56.2%	54.7%	60.3%	52.3%
計	6,593	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

性・年代別 K6得点13点以上の割合（%）



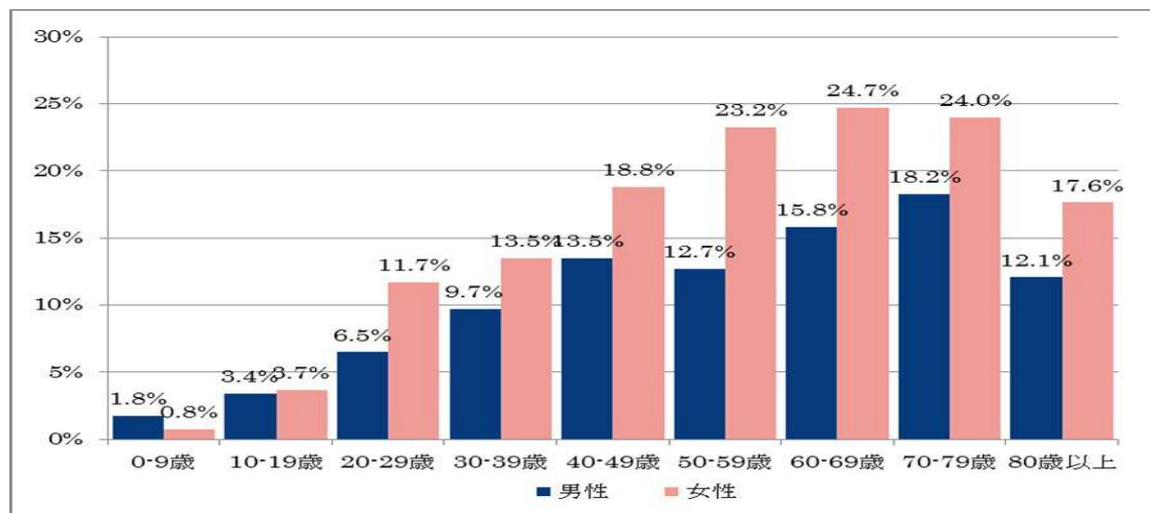
## ■不眠の状況

不眠の状況については、「眠れない」の割合が15.6%となっている。

性・年代別では、女性が高い傾向で、特に60歳代で最も高く24.7%となっている。男性では、70歳代の18.2%が最も高かった。

	人数	割合	参考値(全県)	男性(再掲)	女性(再掲)
眠れない	1,534	15.6%	15.3%	12.3%	18.7%

性・年代別 「眠れない」人の割合(%)



※割合は、年代ごとの有効回答数に占める割合。

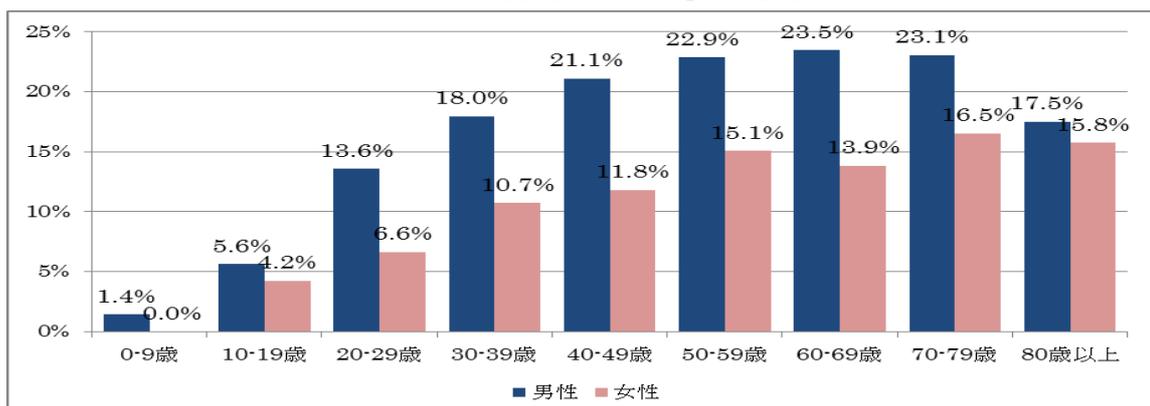
## ■相談相手の有無

相談相手の有無については、「いない」の割合が18.2%となっている。

性・年代別では、いずれの年齢層でも女性に比べ男性の方が高く、40~70歳代では2割以上となっている。

	人数	割合	参考値(全県)	男性(再掲)	女性(再掲)
相談相手がいる	6,872	81.8%	81.5%	77.8%	85.6%
いない	1,526	18.2%	18.5%	22.2%	14.4%
計	8,398	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

性・年代別 「相談相手がない」人の割合(%)



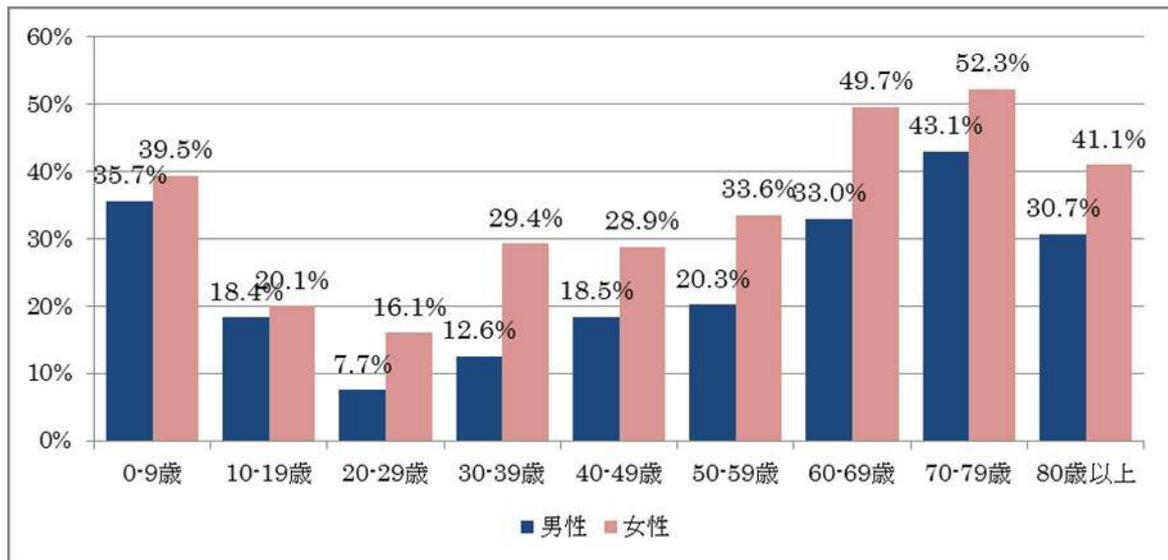
## ■行事への参加状況

行事への参加状況については、「参加している」の割合が36.1%となっている。一方、「参加していない」は59.0%で、全県よりやや低い傾向があった。

性・年代別では、いずれの年齢層でも男性に比べ女性の方が行事に参加しており、60～70歳代では約半数を占めている。

	人数	割合	参考値（全県）	男性（再掲）	女性（再掲）
参加している	3,143	36.1%	42.8%	29.0%	42.7%
参加していない	5,138	59.0%	52.8%	65.4%	53.0%
開催を知らない	434	5.0%	4.3%	5.6%	4.4%
合計	8,715	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

性・年代別 「行事へ参加している」人の割合（％）



# 石巻市健康増進計画 改訂版

みんなで  
生き生き健康プラン

平成26年3月

発行：石巻市 健康部 健康推進課

〒986-8501 宮城県石巻市穀町14番1号

TEL 0225-95-1111/FAX 0225-23-3618

# 石巻市健康増進計画 改訂版

