

第2次
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 29 年度～令和 8 年度)

(案)

令和 3 年 12 月

石 巻 市

目次

I 計画の改訂にあたって	1
1 計画の背景と趣旨	1
(1) 国の動向	1
(2) 県の動向	2
(3) 市の動向	3
2 計画の位置づけ	4
3 本計画とSDGsとの関係	5
4 計画の期間	6
5 計画の改訂体制	6
(1) 健康増進計画推進委員会	6
(2) 健康増進計画庁内検討部会	6
(3) 第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査	7
(4) パブリックコメントの実施	7
6 計画の推進	8
(1) 計画の周知	8
(2) 関係機関との連携	8
(3) 関係機関の役割	9
7 進行管理と評価	10
II 目標の達成状況と中間評価	11
1 目標の達成状況	11
2 重点項目別の課題	16
2-1 がん・生活習慣病の予防	16
(1) がん 大目標～がんの早期発見・早期治療～	16
(2) 高血圧・糖尿病 大目標～生活習慣病予防に取り組もう～	17
(3) COPD 大目標～COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上～	18

2-2	生活習慣・社会環境の改善	19
(1)	栄養・食生活 大目標～バランスのとれた食生活～	19
(2)	身体活動・運動 大目標～活動的な生活を送ろう～	21
(3)	こころの健康 大目標～地域でこころの健康づくり～	22
(4)	飲酒 大目標～適正飲酒に取り組もう～	23
(5)	喫煙 大目標～たばこの害を知ろう～	24
(6)	歯・口腔の健康 大目標～子どもから8020運動～	25
2-3	次世代の健康	26
2-4	高齢者の健康	28

Ⅲ 計画の基本理念と取組項目 29

1	計画のスローガン	29
2	計画の体系	30
3	計画の基本理念	32
4	計画の基本方針	33
5	取組分野・項目	34
取組分野 1	がん・生活習慣病の予防	35
取組項目 1	健（検）診 重点	35
取組項目 2	栄養・食生活 重点	35
取組項目 3	身体活動・運動 重点	35
取組項目 4	歯・口腔の健康	35
取組項目 5	飲酒	35
取組項目 6	喫煙・COPD	36
取組分野 2	こころの健康	36
取組分野 3	次世代の健康	36
取組分野 4	高齢者の健康	36

IV 目標の設定と今後の取組 38

1	がん・生活習慣病の予防	38
	(1) 健（検）診 重点	38
	(2) 栄養・食生活 重点	45
	(3) 身体活動・運動 重点	51
	(4) 歯・口腔の健康	54
	(5) 飲酒.....	58
	(6) 喫煙・COPD	60
2	こころの健康.....	65
3	次世代の健康.....	69
4	高齢者の健康.....	75
5	目標数値一覧.....	79

資料編..... 85

1	策定の経過.....	85
2	石巻市健康増進計画推進委員会条例	86
3	石巻市健康増進計画庁内検討部会設置要綱	88
4	石巻市健康増進計画推進委員名簿	89
5	石巻市の現状分析資料	90
	5-1 石巻市の現状	90
	(1) 人口、世帯数及び出生数.....	90
	(2) 市民の健康状況	93
	(3) がん検診.....	105
	(4) 子どもの健康状況	106
	5-2 石巻市民健康調査	108
	(1) 調査結果の概要	108
	(2) 健（検）診について	110

(3) 栄養・食生活について.....	112
(4) 身体活動や運動について.....	115
(5) 歯・口腔の健康について.....	119
(6) 飲酒について.....	122
(7) 喫煙・COPDについて.....	125
(8) こころの健康について.....	131
(9) 次世代の健康について.....	137

I 計画の改訂にあたって

- 1 計画の背景と趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 本計画とSDGsとの関係
- 4 計画の期間
- 5 計画の改訂体制
- 6 計画の推進
- 7 進行管理と評価

I 計画の改訂にあたって

1 計画の背景と趣旨

(1) 国の動向

国では、平成 25 年に「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の実現を目指し、令和 5 年度（当初は令和 4 年度）を計画の最終目標年度とした「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動」（以下「健康日本 21（第二次）」という。）を策定しました。

平成 30 年には「健康日本 21（第二次）中間報告書」を取りまとめ、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少、肥満傾向にある子どもの割合の減少、介護保険サービス利用者の増加の抑制、健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加、成人の喫煙率の減少の項目で改善が不十分と評価しています。

「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」に関する目標は改善が見られた一方、生活習慣に関する目標や、高血圧・糖尿病等の生活習慣病、それらの発症・重症化予防に関する目標においては進捗が不十分な項目が多い傾向となっています。

社会環境の整備に関する取組がより一層推進されることで、個人の生活習慣の改善やそれによる生活習慣病の発症・重症化予防の徹底につながり、最終目標である健康寿命の延伸や健康格差の縮小につなげることを目指しています。

健康日本 21（第二次）（平成 25 年度～令和 5 年度）

～ 10 年後を見据えた目指す姿 ～

「子どもから高齢者まで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」

健康日本 21（第二次）の「中間評価の総括（抜粋）」

目標項目	基本的方向
健康寿命の延伸と健康格差の縮小	<ul style="list-style-type: none"> 「健康寿命延伸に向けた取組」として「次世代の健やかな生活習慣形成等（健やか親子施策）」、「疾病予防・重症化予防（がん対策・生活習慣病対策等）」、「介護・フレイル予防（介護予防と保健事業の一体的実施）」を重点取組分野とする ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域間の格差の解消という2つのアプローチから健康寿命の延伸を目指すこととしている。こうした動向も踏まえ、一体的に健康寿命延伸・健康格差の縮小に取り組んでいく
主要な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"> 食事、身体活動・運動、休養、禁煙等、健康増進に寄与すると考えられる生活習慣をはじめとした一次予防に関する取組の継続が必要である 合併症の発症や症状の進展など重症化の予防に重点を置いた対策の推進が重要である
社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康では、「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」(平成29年7月)による自殺対策、職場におけるメンタルヘルス対策、依存症等への対策を引き続き推進していく 次世代の健康では、母子保健分野における「健やか親子21（第2次）」等の計画や施策を通じて、健康な生活習慣や適切な体重の子どもの増加等を実現する必要がある 高齢者の健康では、高齢者の介護予防事業や認知症対策における「新オレンジプラン」等の計画や施策を通じて、総合的な対策を推進していく
健康を支え、守るための社会環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり対策を推進していくうえでは、行政だけでなく企業や民間団体等の活動主体としての役割も重要であると考えられる 今後は具体的な健康寿命延伸の要因を明らかにし、健康格差対策につながるべく分かりやすい有用な情報提供をしていくことが必要である
栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	<ul style="list-style-type: none"> 事業者、地域、国が連携して、様々な機会を通じた普及啓発活動を行うとともに、地域差や社会経済的格差等の調査を行い、その格差の縮小に向けた対策が必要である 環境整備も重要であり、他省庁や地方自治体等が連携をして、環境整備を推進していくことが期待される

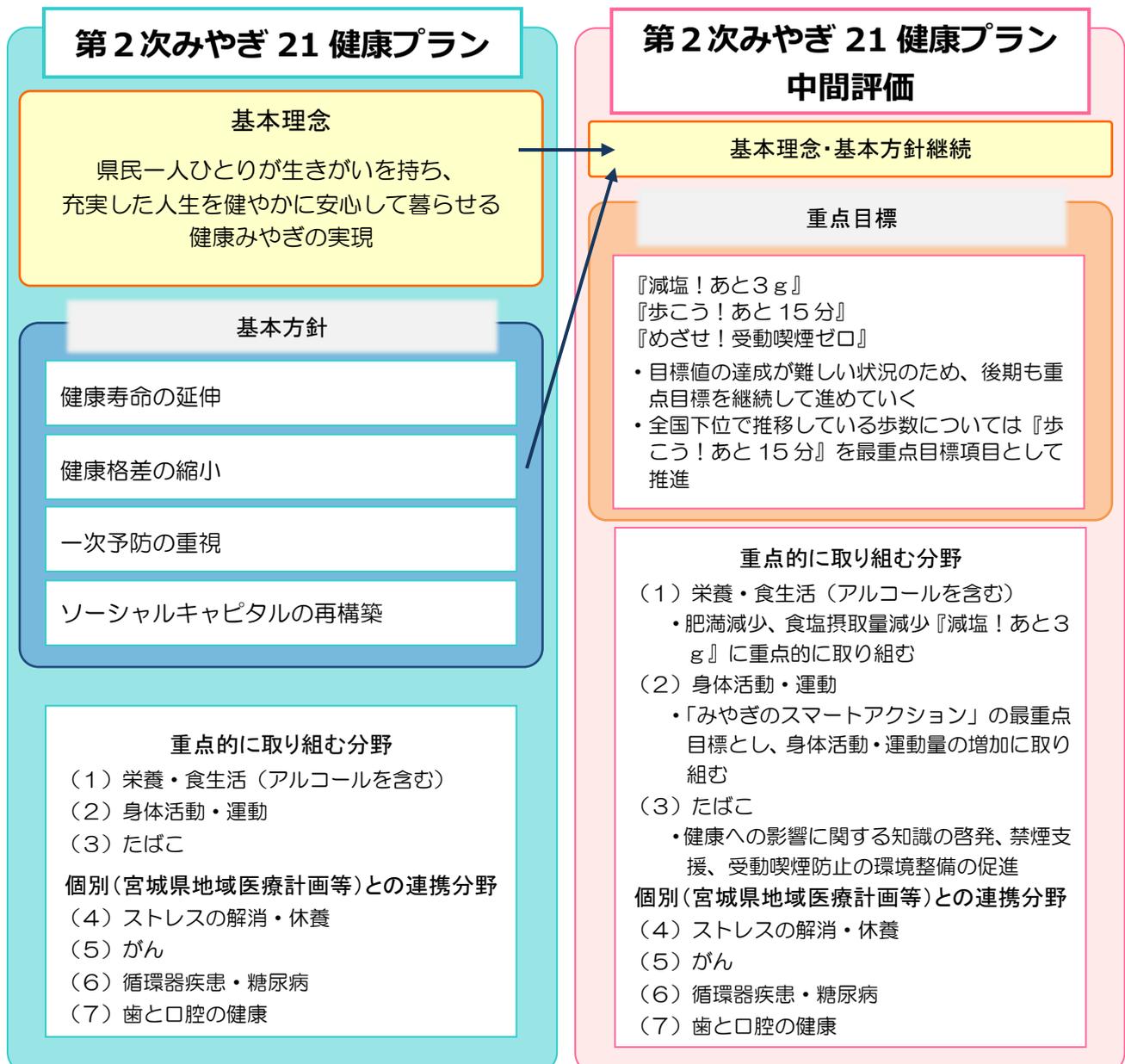
資料：健康日本 21（第二次）中間評価報告書（平成 30 年 9 月）

(2) 県の動向

宮城県では、平成 25 年に令和 5 年度（当初は令和 4 年度）を計画の最終目標年度として「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」を策定しました。平成 27 年には「受動喫煙防止宣言施設登録制度」を開始、平成 28 年には「スマートみやぎ健民会議」を設立し、様々な健康施策に取り組んできました。

「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」では、国が示した基本的な方向を踏まえ、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に向けて、「健康寿命の延伸」、「健康格差の縮小」、「一次予防の重視」、「ソーシャルキャピタルの再構築」を基本方針として、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ています。

平成 30 年の「第 2 次みやぎ 21 健康プラン中間評価」では、1 日の歩数や減塩、受動喫煙ゼロなどの目標達成が難しい状況となっていることから、引き続き『減塩！あと 3 g』『歩こう！あと 15 分』『めざせ！受動喫煙ゼロ』を目指しています。



(3) 市の動向

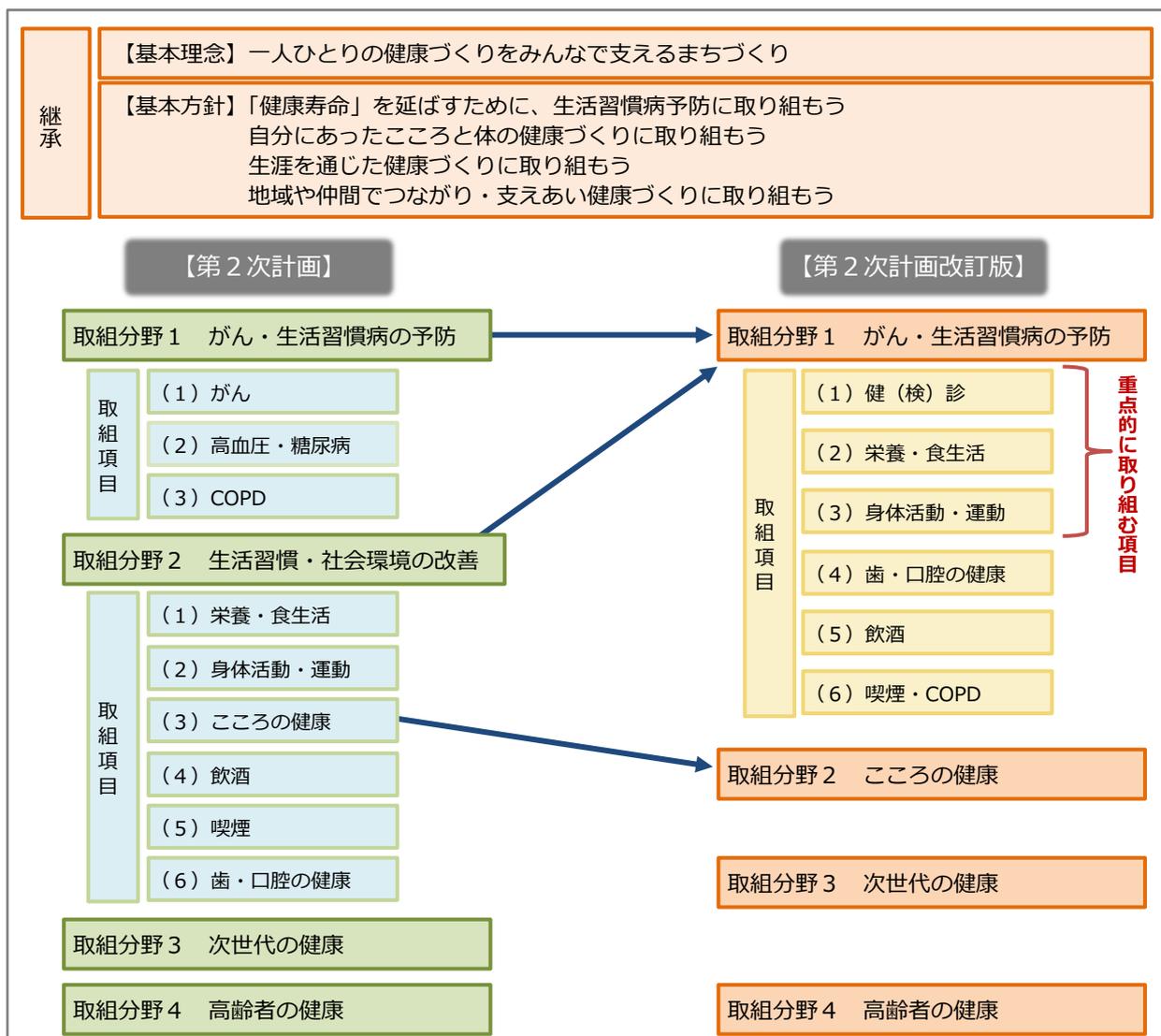
本市では、平成 29 年に令和 8 年度を計画の最終目標年度として「第 2 次石巻市健康増進計画～みんなで生き生き健康プラン～」を策定し、推進してきました。

令和 2 年 4 月には新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言が全国に発令され、家庭、学校、職場をはじめ、あらゆる場面で感染症対策のための新しい生活様式（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密（密集・密接・密閉）の回避等）が浸透しつつあります。そのような状況の中、個人でできる取組や地域活動のあり方等を検討・工夫し、市民の健康づくりを支援してきました。

「第 2 次石巻市健康増進計画」が計画の中間年を迎えたことから、令和 3 年度に計画の評価を行い、これまで本市が取り組んできた健康増進施策について検証したところ、健（検）診の受診率が伸びず、生活習慣病の増加が見られることから、がん・生活習慣病の予防が重要であることが明らかになりました。これらの健康課題に対応するため、『健（検）診』『栄養・食生活』『身体活動・運動』の 3 つを重点的に取り組む項目としています。

【第 2 次石巻市健康増進計画（改訂版）の新体系】

本市では、一人ひとりの健康づくりを地域全体で取り組んでいくため、第 2 次計画改訂版においても、計画の基本理念、基本方針を継承します。

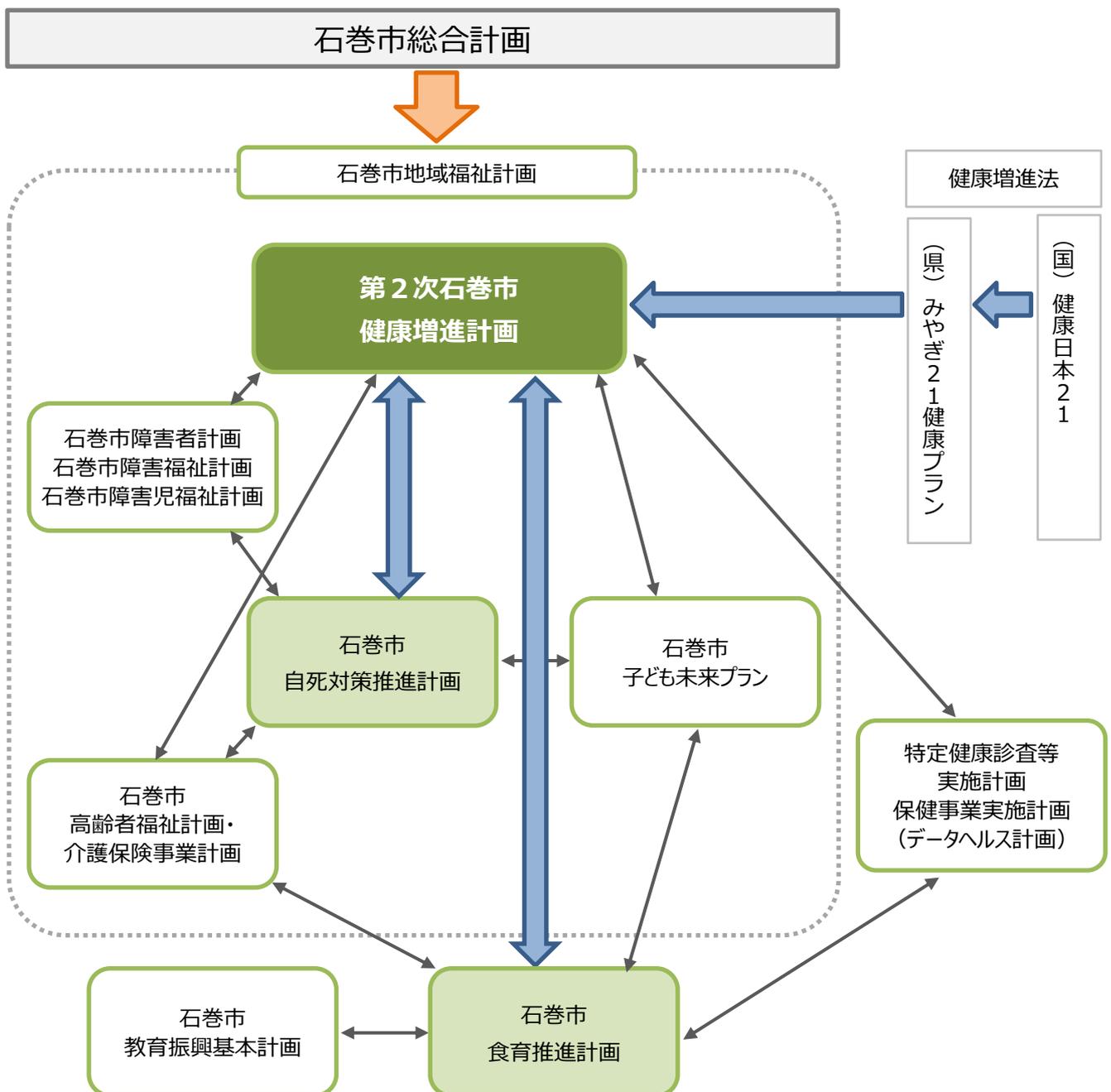


2 計画の位置づけ

「第2次石巻市健康増進計画」は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」です。

本計画にあたっては、上位計画である「石巻市総合計画」の保健・福祉分野に位置づけられ、「石巻市食育推進計画」、「石巻市自死対策推進計画」、「石巻市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）・石巻市国民健康保険特定健康診査等実施計画」、国、県が策定した関連計画等との整合性を図りながら、基本方針を明らかにし、市民の目指すべき目標と行動計画を策定したものです。

【計画の位置づけ】



3 本計画とSDGsとの関係

SDGs（エスディージーズ）とは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、平成27年9月の国連サミットで193か国が全会一致で採択した、令和12年までの開発目標で、17の目標などで構成されています。「誰一人取り残さない」をスローガンに、現在も、そして子どもや孫の世代も、豊かな暮らしができ、発展していけるような社会を実現するために、世界全体で取り組んでいく目標です。

17の目標のうち、石巻市総合計画の保健福祉・健康分野においては、「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「10 人や国の不平等をなくそう」「17 パートナーシップで目標を達成しよう」が定められており、本計画においては「4 質の高い教育をみんなに」を加え、SDGsの目標を踏まえた各施策を推進します。

【本計画が目指すSDGsの目標（ゴール）】



SDGs（エスディージーズ）とは？

Sustainable（サステイナブル）
Development（ディベロップメント）
Goals（ゴールズ）

の略で日本語訳は「持続可能な開発目標」です。

【SDGs17の目標（ゴール）】

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



4 計画の期間

本計画の計画期間は、平成29年度から令和8年度までの10年間ですが、中間年度にあたる令和3年度に中間評価及び見直しを行い、「第2次石巻市健康増進計画（改訂版）」を策定しました。なお、計画期間中に国や県の状況や社会環境の変化等が生じた場合、必要な見直しを行うこととします。

【計画の期間】

平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
第2次 石巻市健康増進計画（H29～R8）										第3次 石巻市健康増進計画			
			調査実施	中間評価・見直し				調査実施	最終評価・見直し				

5 計画の改訂体制

本計画の改訂にあたり、市民健康調査を実施し、市民の健康づくりに関する意識や食生活、運動等、生活習慣を把握したうえで、学識経験者、保健医療関係者、学校保健関係者などで構成する健康増進計画推進委員会において課題を抽出し、今後の取組について協議しました。

（1）健康増進計画推進委員会

健康増進計画推進委員会は、学識経験者、保健医療、福祉関係者、健康に関する各種団体、関係行政機関等で構成し、本計画の策定にあたり、計画の評価や健康づくり等に関する現状や課題の整理とともに、課題解決に向けた取組について検討しました。

（2）健康増進計画庁内検討部会

健康増進計画庁内検討部会は、庁内各部署で構成し、本計画の策定にあたり、計画の評価や健康づくり等に関する現状や課題の整理とともに、課題解決に向けた取組について調整・検討しました。

(3) 第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査

①令和2年度石巻市民健康調査（20歳～64歳）

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や課題を把握するために、20歳～64歳の方を対象に「令和2年度石巻市民健康調査」を実施しました。

②令和2年度石巻市民健康調査（母子保健アンケート）

保護者や乳幼児の生活に関する実態や課題を把握するために、3～4か月児健康診査（以下「3～4か月児健診」という。）、1歳6か月児健康診査（以下「1歳6か月児健診」という。）、3歳児健康診査（以下「3歳児健診」という。）を受けた乳幼児の保護者の方を対象に「令和2年度石巻市民健康調査」を実施しました。

③健やか親子21アンケート

子育て中の母親の生活に関する実態や課題を把握するために、3～4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診を受けた乳幼児の保護者の方を対象に「健やか親子21アンケート」を実施しました。

(4) パブリックコメントの実施

令和●年●月●日～令和●年●月●日に、市のホームページや担当課の窓口等で計画案を公開し、市民からの意見を計画策定に反映しました。

6 計画の推進

健康づくりを推進していくためには、市民一人ひとりが健康づくりの重要性に気づき、主体的に取り組むとともに、それをサポートしていく地域、学校、職場、団体、行政等、多様な健康づくりの関係団体が取組や交流・連携を深め、市全体が協働して一体となり、個人の健康づくりを支援していきます。

(1) 計画の周知

市のホームページや広報紙等を通じて本計画を公表し、計画の取組や目標について周知していきます。また、各種相談窓口や健康診査など多くの機会を通じて本計画を周知し、市民の健康意識を高めていきます。

(2) 関係機関との連携

関係各課や関係団体等の関係機関と情報交換、意見交換を行い、連携を強化し、計画を推進していきます。



(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、市民・関係団体・行政等が目標を理解・共有し、それぞれの役割を担いながら協働で健康づくりを進めていく必要があります。

市民 の役割		<ul style="list-style-type: none"> ・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。
関係団体等 の役割	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・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・保育施設	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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や健康教育・相談等の実施に努めます。
	医療機関等	<ul style="list-style-type: none"> ・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（検）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。
行政 の役割		<ul style="list-style-type: none"> ・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。

7 進行管理と評価

本計画の進行管理については、健康増進計画推進委員会、健康増進計画庁内検討部会等の協議の場において、検討及び評価を行い、PDCAサイクルによる進行管理を行います。

毎年、目標達成状況等を勘案し次年度計画の取組に反映していきます。

また、本計画で設定している目標値については、令和7年度に市民健康調査等を行い、計画の最終年度である令和8年度にそれぞれの数値目標の評価・検証を行い、施策等の見直しを図ります。



Ⅱ 目標の達成状況と中間評価

- 1 目標の達成状況
- 2 重点項目別の課題

II 目標の達成状況と中間評価

1 目標の達成状況

平成29年度に策定した第2次計画の実績に対し、令和3年度に中間評価・見直しを行いました。目標の達成状況は、◎が目標を達成したものです。

「↓：悪化」は26項目で最も多く、新型コロナウイルス感染症の影響が出ていると考えられます。

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%~3.9%
○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

中目標	指標	実績 (H27)	実績 (R2)	達成 状況	目標値 (R8)
1- (1) がん 大目標 ~がんの早期発見・早期治療~					
がん検診受診率の向上を図ります※1	胃がん検診受診率	10.4% (13.8%)	7.0%	↓	18.9%
	肺がん検診受診率	24.4% (33.5%)	20.2%	↓	43.3%
	大腸がん検診受診率	18.7% (23.8%)	17.8%	↓	27.0%
	乳がん検診受診率	14.4% (25.8%)	14.5%	→	27.1%
	子宮頸がん検診受診率	20.3% (22.7%)	20.0%	→	24.7%
1- (2) 高血圧・糖尿病 大目標 ~生活習慣病予防に取り組もう~					
自分の健康に関心を持つ人を増やします	週に1回以上血圧をはかる人の割合 (市民健康調査)	12.7%	13.9%	◎	13.2%
	週に1回以上体重をはかる人の割合 (市民健康調査)	33.0%	34.5%	○	35.0%
	特定健康診査受診率 (特定健康診査)	39.3%	※2 R1 45.0%	○	60.0%
	BMI 25.0以上の割合 (特定健康診査)	32.9%	※2 R1 34.3%	↓	31.0%
生活習慣を見直す機会を増やします	特定保健指導実施率 (特定健康診査)	24.2%	25.6%	○	60.0%
	生活習慣改善事業延べ参加者数	3,744人	1,929人	↓	4,000人
メタボリックシンドローム該当者を減らします	メタボリックシンドローム該当者の割合 (特定健康診査)	21.7%	※2 R1 24.4%	↓	20.4%

※1 各種がん検診受診率の算出方法が平成28年度より変更となったため、平成27年度については変更後と同様の方法で算出し、() 内に変更前の受診率を記載しています。

※2 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

中目標	指標	実績 (H27)	実績 (R2)	達成 状況	目標値 (R8)
1- (3) COPD 大目標 ~COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度の向上~					
COPDについて知っている人を増やします	COPDについて知っている人の割合 (市民健康調査)	48.1%	55.6%	○	80.0%
2- (1) 栄養・食生活 大目標 ~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	適正体重の子の割合 (3歳児健診)	94.1%	88.9%	↓	97.8%
	適正体重の児童生徒の割合 【小5・中2】 (児童生徒の健康実態調査教育委員会調べ)	小5 82.3% 中2 85.2%	81.3% 80.9%	→ ↓	小5 85.5% 中2 88.6%
	BMI 25.0以上の割合 (特定健康診査)	32.9%	*1R1 34.3%	↓	31.0%
	夕食後の間食を取る人の割合*2 (KDB)*3	10.9%	—	—	9.8%
減塩を心がけて食事をする人を増やします	減塩を心がけて食事をする人の割合 (市民健康調査)	57.6%	57.5%	→	60.0%
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 (市民健康調査)	31.6%	28.7%	↓	33.0%
朝食を食べる子どもを増やします	3食食べている子の割合 (3歳児健診)	97.0%	97.5%	→	100.0%
	朝食を毎日食べる児童生徒の割合 【小5・中1】 (宮城県児童生徒学習意識等調査)	小5 89.7% 中2 85.0%	小5 85.0% *4中1 83.9%	↓ →	小5 93.3% *4中1 88.4%
飲み物選びを心がける人を増やします	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】(市民健康調査)	29.9%	32.5%	↓	28.0%
	甘い飲み物を毎日飲む子の割合 (3歳児健診)	42.6%	38.5%	◎	40.0%以下
2- (2) 身体活動・運動 大目標 ~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 (市民健康調査)	32.4%	32.5%	→	35.0%
	1日1時間以上の歩行または同等の身体活動をしている人の割合 (KDB)*3	50.2%	*3R1 49.2%	→	52.7%
運動やスポーツを習慣にしている人を増やします	1日30分以上の運動を週2日以上している人の割合(汗をかくような運動) (KDB)*3	33.7%	*3R1 35.1%	◎	35.0%
運動する機会や場を提供します	ダンベル体操や出前講座等の運動に関する教室等の開催回数	1,552回	784回	↓	1,600回

※1 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

※2 特定健康診査の問診項目から削除されたため、平成30年以降の実績値は空欄とし、評価ができない状況です。

※3 国保データベースの数値です。

※4 宮城県児童生徒学習意識等調査の対象が平成29年以降、小学5年生と中学1年生に変更されています。

中目標	指 標	実 績 (H27)	実 績 (R2)	達成 状況	目標値 (R8)
2- (3) こころの健康 大目標 ～地域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 (市民健康調査)	72.1%	76.8%	○	77.0%
こころの健康づくりに関心のある市民を増やします	こころの健康づくりに関する事業の参加者数	3,227人	1,061人	↓	3,360人
こころの相談ができる機関を知っている人を増やします	こころの相談ができる専門機関を知っている人の割合【全体】 (市民健康調査)	37.6%	41.8%	◎	39.5%
	パンフレットの配布枚数	18,834枚	40,921枚	◎	20,000枚
こころの相談に関する支援や連携を地域で推進します	こころのケア関係機関との連携会議	63回	57回	↓	66回
	連携ケア会議の回数	175回	121回	↓	185回
自殺予防に取り組みます	自殺死亡率(人口10万対:人口動態統計)	17.6 (19.4)	*4 H30 16.7	—	*1 14.2 (18.5)
2- (4) 飲酒 大目標 ～適性飲酒に取り組もう～					
休肝日をもうける人を増やします	休肝日をもうけている人の割合 (市民健康調査)	60.0%	63.1%	◎	63.0%
適正飲酒者を増やします	多量飲酒者(3合以上)の割合 (KDB)*2	3.4%	*2 R1 3.0%	◎	3.0%
2- (5) 喫煙 大目標 ～たばこの害を知ろう～					
受動喫煙の機会を減らします	家庭で受動喫煙の機会を有する人の割合 (市民健康調査)	20.2%	16.3%	○	3.0%
	職場で受動喫煙の機会を有する人の割合 (市民健康調査)	21.9%	16.2%	○	0.0%
喫煙者を減らします	喫煙者の割合【男】 (特定健康診査)*3	26.6%	*3 R1 27.2%	→	25.7%
	喫煙者の割合【女】 (特定健康診査)*3	6.4%	*3 R1 6.8%	↓	5.9%
COPDについて知っている人を増やします	COPDについて知っている人の割合 (市民健康調査)	48.1%	55.6%	○	80.0%

*1平成31年に策定した「石巻市自殺対策推進計画」に基づき変更しています。()内には変更前の値(地域における自殺の基礎資料)を記載しています。

*2国保データベースの数値です。

*3令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

*4最新の平成30年度の数値です。

中目標	指 標	実 績 (H27)	実 績 (R2)	達成 状況	目標値 (R8)	
2ー(6) 歯・口腔の健康 大目標 ～子どものころから8020運動～						
むし歯のない子どもを増やします	3歳児1人平均むし歯の本数 (3歳児健診)	1.20本	1.09本	○	1.00本	
	12歳児1人平均むし歯の本数 (学校歯科検診)	1.90本	1.32本	◎	1.50本	
	3歳児のむし歯のない子の割合 (3歳児健診)	71.8%	76.2%	◎	75.0%	
	12歳児でむし歯の治療をしている子の割合 (学校歯科検診)	36.8%	25.2%	↓	40.0%	
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 (市民健康調査)	29.8%	35.9%	◎	33.0%	
飲み物選びを心がける人を増やします	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】 (市民健康調査)	29.9%	32.5%	↓	28.0%	
	甘い飲み物を毎日飲む子の割合 (3歳児健診)	42.6%	38.5%	◎	40.0%以下	
歯みがきの習慣が身についている人を増やします	毎食後に歯をみがく人の割合 (市民健康調査)	25.2%	28.7%	◎	27.0%	
3 次世代の健康 大目標 ～子どものころから健やかに育つ地域の実現～						
親子で健康づくりを考える機会や場を提供します	小中学校におけるたばこやアルコール等の害についての講演回数※ ¹	57回	※ ¹ 54回	◎	57回	
	親子で健康づくり等を学ぶための教室や講座等の回数	275回	190回	↓	286回	
早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします	午後9時前に寝ている幼児の割合 (母子保健アンケート)	39.5%	41.8%	◎	41.0%	
	3食食べている子の割合 (3歳児健診)	97.0%	97.5%	→	100.0%	
	朝食を毎日食べる児童生徒の割合【小5・中1】 (宮城県児童生徒学習意識等調査)	小5	89.7%	小5 85.0%	↓	小5 93.3%
		中2	85.0%	※ ² 中1 83.9%	→	※ ² 中1 88.4%
	適正体重の子の割合 (3歳児健診)	94.1%	88.9%	↓	97.8%	
適正体重の児童生徒の割合【小5・中2】 (児童生徒の健康実態調査教育委員会調べ)	小5	82.3%	81.3%	→	小5 85.5%	
	中2	85.2%	80.9%	↓	中2 88.6%	

※¹小中学校においては、学校保健年間計画に薬物乱用防止教室等を位置づけ、すべての学校で実施しています。

※²宮城県児童生徒学習意識等調査の対象が平成29年以降、小学5年生と中学1年生に変更されています。

中目標	指 標	実 績 (H27)	実 績 (R2)	達成 状況	目標値 (R8)
地域の中で安心して子育てができるようにします	子育ての相談窓口を知っている人の割合 (母子保健アンケート)	65.7%	78.2%	◎	72.0%
	子育て支援センターなどで実施している育児相談等の回数	245回	140回	↓	255回
	この地域で今後も子育てしたい人の割合 (健やか親子21アンケート)	60.0%	60.8%	→	63.0%
4 高齢者の健康 大目標 ~こころも体もいきいき・元気高齢者の増加~					
自分の健康に関心を持つ、元気な高齢者を増やします	高齢者の健康づくり教室延べ参加者数	5,939人	2,079人	↓	6,200人
	後期高齢者健診受診率	25.7%	28.1%	◎	27.0%
高齢者の交流の場や機会を提供します	高齢者の交流会及びサロン等のグループ数	※1 247 グループ	199 グループ	↓	300 グループ

※1 平成28年12月末現在の実績です。

2 重点項目別の課題

2-1 がん・生活習慣病の予防

(1) がん 大目標～がんの早期発見・早期治療～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
がん検診受診率の向上を図ります※1								
胃がん検診受診率	10.4% (13.8%)	10.5%	10.4%	10.3%	10.0%	7.0%	↓	18.9%
肺がん検診受診率	24.4% (33.5%)	24.6%	23.9%	23.7%	22.8%	20.2%	↓	43.3%
大腸がん検診受診率	18.7% (23.8%)	18.4%	18.5%	18.6%	18.3%	17.8%	↓	27.0%
乳がん検診受診率	14.4% (25.8%)	16.5%	15.2%	14.6%	15.0%	14.5%	→	27.1%
子宮頸がん検診受診率	20.3% (22.7%)	20.1%	20.4%	20.3%	20.7%	20.0%	→	24.7%

※1 各種がん検診受診率の算出方法が平成 28 年度より変更となったため、平成 27 年度については変更後と同様の方法で算出し、() 内に変更前の受診率を記載しています。

- 主要死因の第1位は、悪性新生物（がん）であり、増加傾向にあります。また、がんの人口10万対死亡率は、372.4と宮城県（288.6）、全国（300.7）と比べて高い状況です。
- 各種がん検診の受診率は、低めで推移していますが、毎年のがん検診においてがんが発見され、早期発見・早期治療につながっています。令和2年度においては、コロナ禍の影響により、受診や検診を見合わせた方も多く、受診率が低下しています。



課題

がん死亡率減少のために、がんの早期発見・早期治療が重要です。そのために各種がん検診及び精密検査の重要性について市民の理解を促すことが大切です。がん検診の受診率向上のために、あらゆる機会を活用して、受診勧奨するとともに、精密検査未受診者への再受診勧奨及び未把握者の動向把握を強化する必要があります。



(2) 高血圧・糖尿病 大目標～生活習慣病予防に取り組もう～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%~3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
自分の健康に関心を持つ人を増やします								
週に1回以上血圧をはかる人の割合（市民健康調査）	12.7%	—	—	—	—	13.9%	◎	13.2%
週に1回以上体重をはかる人の割合（市民健康調査）	33.0%	—	—	—	—	34.5%	○	35.0%
特定健康診査受診率（特定健康診査）	39.3%	39.1%	39.6%	41.3%	45.0%	—	○	60.0%
BMI 25.0以上の割合（特定健康診査）	32.9%	32.7%	33.0%	33.3%	34.3%	—	↓	31.0%
生活習慣を見直す機会を増やします								
特定保健指導実施率（特定健康診査）	24.2%	21.9%	27.3%	25.2%	25.6%	25.6%	○	60.0%
生活習慣改善事業延べ参加者数	3,744人	4,024人	4,476人	5,465人	6,199人	1,929人	↓	4,000人
メタボリックシンドローム該当者を減らします								
メタボリックシンドローム該当者の割合（特定健康診査）	21.7%	21.8%	22.3%	23.9%	24.4%	—	↓	20.4%

- 主要死因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患が上位を占めています。
- 特定健康診査の結果から受診率は、宮城県の平均より低い状況にあり、宮城県内 35 市町村中 28 位、特定保健指導終了者率は 21 位となっています。
- 特定健診受診者の肥満割合は 34.3%（宮城県内 35 市町村中 14 位）で 3 人に 1 人が肥満です。また、メタボリックシンドローム該当者の割合は 24.4%（宮城県内 35 市町村中 12 位）で、4 人に 1 人がメタボリックシンドローム該当者です。特定健診受診者の生活状況では、「喫煙」や「20 歳時体重から 10kg 以上増加」、「1 回 30 分以上週 2 回以上（1 年以上）の運動習慣なし」、「1 日飲酒量が 1 合以上」等の割合が、宮城県、全国と比べて高い状況です。
- 市民健康調査では、週に 1 回以上血圧をはかる人の割合が 13.9%、体重をはかる人の割合が 34.5%と増加していますが、40 歳～64 歳（第 2 号被保険者）の要支援・要介護認定者の半数以上が脳血管疾患を患っています。脳血管疾患の最大の危険因子は高血圧であることから、市オリジナルの家庭血圧記録票の配布を継続するなど、若い世代から家庭血圧測定の普及啓発を実施しています。

課題

生活習慣病の発症・重症化予防のためには、健診などを活用し一人ひとりが自分の体調に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。そのために、健診の受診勧奨や血圧測定などの機会を通じてセルフチェックの必要性を普及啓発する必要があります。また、健診結果に基づいた医療機関の受診勧奨や個人にあった保健指導を実施することで生活改善に取り組んでいくことが必要です。

(3) COPD 大目標～COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
COPDについて知っている人を増やします								
COPDについて知っている人の割合（市民健康調査）	48.1%	—	—	—	—	55.6%	○	80.0%

○市民健康調査では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については55.6%と前回調査より7.5ポイント増加しています。

課題

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、予防可能な生活習慣病の一つです。COPDの認知度向上のため、喫煙が健康に影響があることや、COPDスクリーニング質問票^{※1}の活用等により、早期発見・早期治療が可能であることを普及啓発する必要があります。

※1 COPDの可能性の有無を調べられる質問票です

2-2 生活習慣・社会環境の改善

(1) 栄養・食生活 大目標～バランスのとれた食生活～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成 状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします								
適正体重の子の割合（3歳児健診）	94.1%	93.1%	89.6%	92.2%	92.1%	88.9%	↓	97.8%
適正体重の児童生徒の割合【小5・中2】（児童生徒の健康実態調査教育委員会調べ）	小5 82.3%	80.3%	80.3%	82.5%	80.1%	81.3%	→	小5 85.5%
	中2 85.2%	85.0%	84.4%	83.7%	84.4%	80.9%	↓	中2 88.6%
BMI 25.0以上の割合（特定健康診査）	32.9%	32.7%	33.0%	33.3%	34.3%	—	↓	31.0%
夕食後の間食を取る人の割合※1（KDB）※2	10.9%	11.7%	11.6%	—	—	—	—	9.8%
減塩を心がけて食事をする人を増やします								
減塩を心がけて食事をする人の割合（市民健康調査）	57.6%	—	46.4%	—	—	57.5%	→	60.0%
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（市民健康調査）	31.6%	—	25.0%	—	—	28.7%	↓	33.0%
朝食を食べる子どもを増やします								
3食食べている子の割合（3歳児健診）	97.0%	98.3%	97.7%	98.6%	97.9%	97.5%	→	100.0%
朝食を毎日食べる児童生徒の割合【小5・中1】（宮城県児童生徒学習意識等調査）	小5 89.7%	87.1%	86.7%	86.9%	84.9%	85.0%	↓	小5 93.3%
	中2 85.0%	中2 82.5%	※3 中1 85.3%	※3 中1 83.1%	※3 中1 83.6%	※3 中1 83.9%	→	※3 中1 88.4%
飲み物選びを心がける人を増やします								
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】（市民健康調査）	29.9%	—	28.9%	—	—	32.5%	↓	28.0%
甘い飲み物を毎日飲む子の割合（3歳児健診）	42.6%	41.5%	38.5%	40.5%	37.5%	38.5%	◎	40.0% 以下

※1 特定健康診査の問診項目から削除されたため、平成30年以降の実績値は空欄とし、評価ができない状況です。

※2 国保データベースの数値です。

※3 宮城県児童生徒学習意識等調査の対象が平成29年以降、小学5年生と中学1年生に変更されています。

- 適正体重の子どもの割合は、3歳児健診で88.9%と目標値を下回り、児童生徒の割合（小5・中2）も減少傾向にあり、肥満が増加している状況です。
- BMI 25.0以上の割合は、増加傾向にあります。
- 市民健康調査では、減塩を心がけている人は全体で57.5%ですが、男性は50.0%と女性(62.7%)に比べて低くなっています。
- 市民健康調査では、野菜や海藻を毎食食べる人が28.7%と全体の約3割となっています。
- 市民健康調査では、甘い飲み物を毎日飲む人(大人)は32.5%と全体の約3割となっています。



課題

バランスの良い食事をとることは健康な身体をつくるための基本です。乳幼児期から高齢者まで全年代において野菜摂取や減塩、飲み物からの糖分の取りすぎについて普及啓発することで、生活習慣病やむし歯、肥満等の予防につながると考えられます。

自分にあった食事の適量を知ることや飲み物選びに気をつける（特に甘い飲み物を控える）ことを引き続き啓発していくことが必要です。



(2) 身体活動・運動 大目標～活動的な生活を送ろう～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成 状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
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（市民健康調査）	32.4%	—	—	—	—	32.5%	→	35.0%
1日1時間以上の歩行または同等の身体活動をしている人の割合（KDB）※1	50.2%	49.0%	49.2%	49.7%	49.2%	—	→	52.7%
運動やスポーツを習慣にしている人を増やします								
1日30分以上の運動を週2日以上している人の割合（汗をかくような運動）（KDB）※1	33.7%	34.2%	33.2%	34.0%	35.1%	—	◎	35.0%
運動する機会や場を提供します								
ダンベル体操や出前講座等の運動に関する教室等の開催回数	1,552回	1,431回	1,355回	1,298回	1,351回	784回	↓	1,600回

※1 国保データベースの数値です。

- 特定健康診査受診者の生活習慣からみると、「1回30分以上週2回以上（1年以上）の運動習慣なし」、「1日1時間以上の運動なし」の割合は宮城県、全国より高く、本市は運動習慣が低い傾向にあります。
- 市民健康調査では、散歩、体操、スポーツの実施状況については、ほとんどしていないが46.7%と最も高く、週1回以上運動している人は44.8%、週2回以上運動している人は33.1%となっています。前回調査と比べると、運動の実施者は増加していますが、本市のスポーツ実施率は国の目標としている水準（週1回以上運動している人が65%以上）には届いていません。
- 令和2年度においては、コロナ禍の影響により、教室の中止や開催自粛等のため、運動に関する教室等の開催回数は減少しています。

 課題

運動と健康は連動しており、身体活動の低下や運動不足が続くと肥満をはじめ、生活習慣病、抑うつ状態等を引き起こす可能性があります。こころと体の健康づくりのために、安全で効果的な運動についての情報提供や、自分にあった方法で体を動かす習慣が身に付くようなきっかけづくりをしていくことが必要です。



(3) こころの健康 大目標～地域でこころの健康づくり～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成 状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
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（市民健康調査）	72.1%	—	—	—	—	76.8%	○	77.0%
こころの健康づくりに関心のある市民を増やします								
こころの健康づくりに関する事業の参加者数	3,227人	2,616人	2,968人	2,300人	2,928人	1,061人	↓	3,360人
こころの相談ができる機関を知っている人を増やします								
こころの相談ができる専門機関を知っている人の割合【全体】（市民健康調査）	37.6%	—	—	—	—	41.8%	◎	39.5%
パンフレットの配布枚数	18,834枚	20,292枚	27,118枚	35,347枚	49,175枚	40,921枚	◎	20,000枚
こころの相談に関する支援や連携を地域で推進します								
こころのケア関係機関との連携会議	63回	61回	56回	54回	57回	57回	↓	66回
連携ケア会議の回数	175回	164回	115回	89回	103回	121回	↓	185回
自殺予防に取り組みます								
自殺死亡率（人口10万対：人口動態統計）	17.6 (19.4)	20.4 (20.2)	21.3 (22.4)	16.7 (17.1)	— (21.5)	— (20.3)	—	※14.2 (18.5)

※1平成31年に策定した「石巻市自殺対策推進計画」に基づき変更しています。（ ）内には変更前の値(地域における自殺の基礎資料)を記載しています。

- 自殺死亡率は、宮城県、全国より上回っている状況です。
- ストレスのある人のうち自分なりにストレスを処理できている人は全体で76.8%と前回調査より4.7ポイント増加しています。
- こころの悩み事を相談できる専門機関の認知度については、41.8%と前回調査より4.2ポイント増加しています。
- 市民健康調査では、ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと）という言葉の認知度が12.7%にとどまっています。



課題

子どもから高齢者まで、すべての年代が気軽に相談できる窓口の周知が必要です。
 自殺死亡率は、宮城県、全国より上回っている状況であり、ゲートキーパーを周知し地域ぐるみでこころの健康づくりを推進することで、自殺死亡率の低下を目指す必要があります。



(4) 飲酒 大目標～適正飲酒に取り組もう～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
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（市民健康調査）	60.0%	—	—	—	—	63.1%	◎	63.0%
適正飲酒者を増やします								
多量飲酒者（3合以上）の割合（KDB）※1	3.4%	3.1%	3.4%	3.1%	3.0%	—	◎	3.0%

※1 国保データベースの数値です。

- 飲酒の休肝日を設けている人は、全体の63.1%で前回調査より3.1ポイント増加しています。
- 毎日お酒を飲む人の中で3合以上飲む人は3.0%です。
- 妊娠中にお酒を飲むことがある女性に対しては、早産や低体重のリスクが高まることの引き続きの周知が重要です。



課題

飲酒や多量飲酒が心身に及ぼす影響、お酒の飲み方や適量を周知する必要があります。
 また、休肝日を設ける人を増やしていく必要があります。



(5) 喫煙 大目標～たばこの害を知ろう～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成 状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
受動喫煙の機会を減らします								
家庭で受動喫煙の機会を有する人の割合（市民健康調査）	20.2%	—	—	—	—	16.3%	○	3.0%
職場で受動喫煙の機会を有する人の割合（市民健康調査）	21.9%	—	—	—	—	16.2%	○	0.0%
喫煙者を減らします								
喫煙者の割合【男】（特定健康診査）※1	26.6%	26.7%	26.3%	26.8%	27.2%	—	→	25.7%
喫煙者の割合【女】（特定健康診査）※1	6.4%	6.3%	6.4%	6.5%	6.8%	—	↓	5.9%
COPDについて知っている人を増やします								
COPDについて知っている人の割合（市民健康調査）	48.1%	—	—	—	—	55.6%	○	80.0%

※1 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

- 特定健康診査受診者の生活習慣状況では、喫煙率が15.5%で宮城県（14.2%）、全国（13.0%）より高い傾向です。
- 市民健康調査での喫煙率は、男性の30～39歳（45.6%）、40～49歳（42.2%）で高く、全体の22.6%を大きく上回っています。また、妊娠中にたばこを吸っていた人は少数ですが、子どもの年齢が上がるほど喫煙する母親が増え、3歳児健康診査では16.2%となっています。望まない受動喫煙防止のためには、COPDとあわせて引き続き普及啓発が必要です。

課題

本市の喫煙率は、国・県より高い状況です。特に子育て世代や男性の喫煙率が高くなっています。引き続き、たばこの害や受動喫煙対策として受動喫煙が及ぼす影響についての知識の普及や分煙の周知が必要です。また、COPDの認知度向上のためにも、身体へ及ぼすたばこの害について周知や禁煙指導が必要です。

(6) 歯・口腔の健康 大目標～子どもころから8020運動～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
むし歯のない子どもを増やします								
3歳児1人平均むし歯の本数(3歳児健診)	1.20本	1.05本	0.96本	0.94本	0.84本	1.09本	○	1.00本
12歳児1人平均むし歯の本数(学校歯科検診)	1.90本	1.97本	1.67本	1.83本	1.55本	1.32本	◎	1.50本
3歳児のむし歯のない子の割合(3歳児健診)	71.8%	72.3%	76.1%	77.3%	79.2%	76.2%	◎	75.0%
12歳児でむし歯の治療をしている子の割合(学校歯科検診)	36.8%	32.1%	34.9%	36.6%	32.4%	25.2%	↓	40.0%
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(市民健康調査)	29.8%	—	—	—	—	35.9%	◎	33.0%
飲み物選びを心がける人を増やします								
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】(市民健康調査)	29.9%	—	28.9%	—	—	32.5%	↓	28.0%
甘い飲み物を毎日飲む子の割合(3歳児健診)	42.6%	41.5%	38.5%	40.5%	37.5%	38.5%	◎	40.0%以下
歯みがきの習慣が身についている人を増やします								
毎食後に歯をみがく人の割合(市民健康調査)	25.2%	—	—	—	—	28.7%	◎	27.0%

- 3歳児健診でのむし歯保有率・1人平均むし歯数は令和元年度までは減少傾向でしたが、令和2年度はともに増加しました。12歳児1人平均むし歯数は目標値を達成しています。
- 12歳児でむし歯の治療をしている子の割合は、目標値を10ポイント以上下回っており、適切な受診行動につなげることが重要です。
- 市民健康調査では、成人の歯の本数について自分の歯が24本以上ある人は73.6%ですが、男性(69.6%)や健康でない人(66.2%)で低く、60歳～64歳では40.7%と60歳を境に大きく減少しています。
- 市民健康調査では、成人の歯科医院受診率は52.0%ですが、男性(46.5%)や30歳～39歳(47.2%)でやや低く、男性の受診理由については、気になる、痛みがあるなど必要に迫られての受診が多い状況です。



課題

子どものごころから歯と口腔の大切さを学び、むし歯や歯周病予防に取り組むこと、摂食嚥下機能を保持することが必要です。また、むし歯予防や歯周病の早期発見、早期治療のため定期的な健康診査の受診につながるよう関係機関と協力して啓発し、高齢になっても自分の歯をできるだけ多く保持して口腔環境を整える必要があります。



2-3 次世代の健康

(1) 次世代の健康 大目標～子どものごころから健やかに育つ地域の実現～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
親子で健康づくりを考える機会や場を提供します								
小中学校におけるたばこやアルコール等の害についての講演回数※ ¹	57回	57回	54回	54回	54回	※ ¹ 54回	◎	57回
親子で健康づくり等を学ぶための教室や講座等の回数	275回	—	281回	370回	—	190回	↓	286回
早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします								
午後9時前に寝ている幼児の割合（母子保健アンケート）	39.5%	—	—	—	—	41.8%	◎	41.0%
3食食べている子の割合（3歳児健診）	97.0%	98.3%	97.7%	98.6%	97.9%	97.5%	→	100.0%
朝食を毎日食べる児童生徒の割合【小5・中1】（宮城県児童生徒学習意識等調査）	小5	—	—	—	—	—	↓	小5
	89.7%	87.1%	86.7%	86.9%	84.9%	85.0%	↓	93.3%
適正体重の子の割合（3歳児健診）	中2	中2	※ ² 中1	※ ² 中1	※ ² 中1	※ ² 中1	→	※ ² 中1
	85.0%	82.5%	85.3%	83.1%	83.6%	83.9%	→	88.4%
適正体重の児童生徒の割合【小5・中2】（児童生徒の健康実態調査教育委員会調べ）	94.1%	93.1%	89.6%	92.2%	92.1%	88.9%	↓	97.8%
	82.3%	80.3%	80.3%	82.5%	80.1%	81.3%	→	85.5%
	85.2%	85.0%	84.4%	83.9%	84.4%	80.9%	↓	88.6%
地域の中で安心して子育てができるようにします								
子育ての相談窓口を知っている人の割合（母子保健アンケート）	65.7%	—	—	—	—	78.2%	◎	72.0%
子育て支援センターなどで実施している育児相談等の回数	245回	—	276回	231回	—	140回	↓	255回
この地域で今後も子育てしたい人の割合（健やか親子21アンケート）	60.0%	—	—	—	—	60.8%	→	63.0%

※¹小中学校においては、学校保健年間計画に薬物乱用防止教室等を位置づけ、すべての学校で実施しています。

※²宮城県児童生徒学習意識等調査の対象が平成29年以降、小学5年生と中学1年生に変更されています。

- 母子保健アンケートでは、午後9時前に寝ている子どもは41.8%と、前回調査と比べて2.3ポイント増加し、目標値(41.0%)を上回っています。3歳児健診では、3食食べている子どもの割合も微増であり、引き続き生活リズムの大切さを理解し、早寝早起きを継続していく必要があります。
- 朝食を毎日食べる児童生徒の割合は8割台半ばと微減しており、3食摂ること、朝食の重要性について情報提供が必要です。
- 適正体重の子ども(3歳児健診)、児童生徒(小5・中2)の割合は減少傾向にあり、運動不足や大人の食習慣の影響が懸念されます。
- 母子保健アンケートでは、子育ての相談窓口を知っている人の割合は78.2%と目標値(72.0%)を上回っています。なお、平成28年度に石巻市子育て世代包括支援センターを設置し、相談窓口の1つとして始動しています。
- 市民健康調査では、児童虐待の相談窓口の認知度は47.1%となっており、特に女性(52.6%)や子育て世代である30歳~39歳(54.7%)で認知度が高くなっていますが、男性や若い世代での認知度向上が課題です。
- 健やか親子21アンケートでは、この地域で今後も子育てしたいと考える人は60.8%であり、「どちらかといえば」(30.3%)と回答した人をあわせると91.1%になります。
- 令和2年度においては、コロナ禍の影響により、教室の中止や開催自粛等のため、教室や相談、講演会などの回数が減少しています。



課題

子どものころから正しい生活習慣を身につけるためには、親子で健康づくりに興味を持ち、一緒に取り組むことが必要です。

また、子育て家庭の不安や悩みを軽減するため、子育てに関する相談窓口の情報提供や子育て家庭が安心して交流する機会の提供が必要です。



2-4 高齢者の健康

(1) 高齢者の健康 大目標～こころも体もいきいき・元気高齢者の増加～

【目標達成状況の評価】

◎：目標値達成 目標を達成 →：変化なし H27と比較して、-3.9%～3.9%
 ○：改善 H27と比較して、4.0%以上改善 ↓：悪化 H27と比較して、4.0%以上悪化

指標	実績						達成 状況	目標値 R8
	H27	H28	H29	H30	R1	R2		
自分の健康に関心を持つ、元気な高齢者を増やします								
高齢者の健康づくり教室延べ参加者数	5,939人	5,892人	6,376人	7,924人	6,355人	2,079人	↓	6,200人
後期高齢者健診受診率	25.7%	25.7%	26.5%	27.7%	28.5%	28.1%	◎	27.0%
高齢者の交流の場や機会を提供します								
高齢者の交流会及びサロン等のグループ数	*1 247 グループ	249 グループ	292 グループ	337 グループ	280 グループ	199 グループ	↓	300 グループ

※1 平成28年12月末現在の実績です。

- 平均寿命は、男性は80.49歳と、宮城県（81.26歳）、全国（80.75歳）と比べて下回っていますが、健康寿命は男女ともに全国を上回っています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の健康づくり教室や交流会、サロン等、人が集まる場所での事業の実施が難しい状況にあり、高齢者の閉じこもりによる認知症や転倒リスクの高まりが懸念されます。
- 65歳以上の第1号被保険者に対する要支援・要介護認定率は20.2%と、全国（18.6%）、宮城県（18.4%）を上回っており、また、要支援・要介護認定者は増加傾向です。
- 後期高齢者の健康診査受診率は28.1%で、4人に1人が健康診査を受診しています。生活習慣病の発症や重症化は、フレイル^{※2}や要介護状態を引き起こす要因となるため、健康診査の受診により健診結果に基づいた生活習慣の改善が必要です。

課題

元気な高齢者を増やすために、一人ひとりの状況に応じた生活習慣病の重症化予防や介護予防など健康寿命の延伸に向けた取組を行っていくことが必要です。そのために、地域コミュニティを活用した高齢者の健康づくりや健診結果に基づいた生活習慣の改善が必要になります。

※2 加齢とともに心身の活力が低下している状態であるが、適切な支援により生活機能の維持向上が可能な状態のことです

Ⅲ 計画の基本理念と取組項目

- 1 計画のスローガン
- 2 計画の体系
- 3 計画の基本理念
- 4 計画の基本方針
- 5 取組分野・項目

Ⅲ 計画の基本理念と取組項目

1 計画のスローガン

スローガン

「みんな生き活き！い・し・の・ま・き」

毎年、健(検)診を受けましょう



い

いっぴん増やそう野菜料理



し

しょっぱいものは控えめに



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

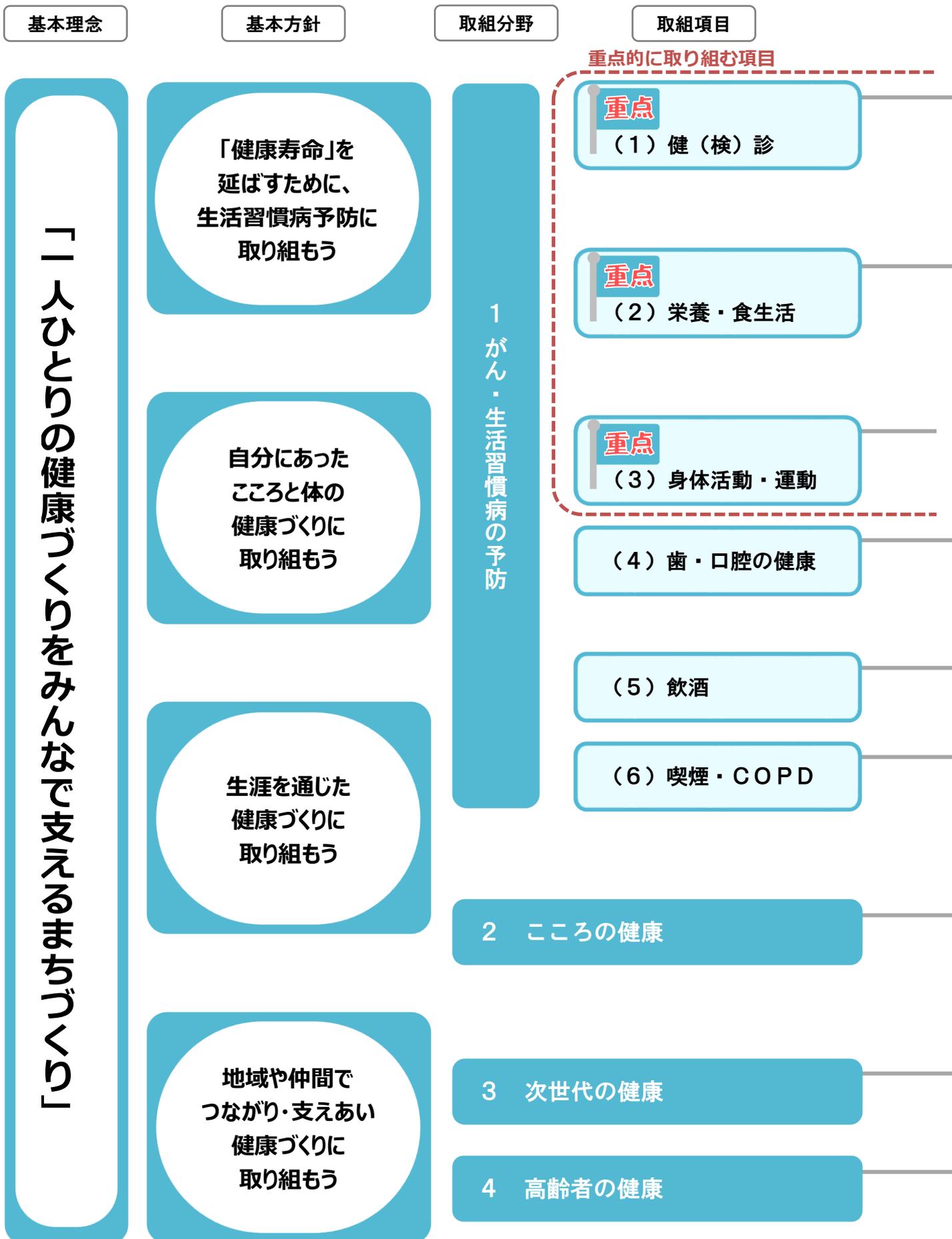


き

気分転換、無理をせず



2 計画の体系



取組内容

目標

がんの早期発見・早期治療に取り組もう

がん検診受診率の向上を図ります

特定健康診査・特定保健指導を受けよう

自分の健康に関心を持つ人を増やします

生活習慣を見直す機会を増やします

メタボリックシンドローム該当者を減らします

バランスのとれた食生活を送ろう

自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします

減塩を心がけて食事をする人を増やします

毎食野菜を食べる人を増やします

朝食を食べる子どもを増やします

飲み物選びを心がける人を増やします

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

運動やスポーツを習慣にしている人を増やします

運動する機会や場を提供します

子どものころから8020運動に取り組もう

むし歯のない子どもを増やします

定期的に口腔チェックする人を増やします

飲み物選びを心がける人を増やします

歯みがきの習慣が身についている人を増やします

適正飲酒に取り組もう

休肝日をもうける人を増やします

適正飲酒者を増やします

たばこの害を知ろう

受動喫煙の機会を減らします

喫煙者を減らします

COPDの認知度の向上に取り組もう

COPDについて知っている人を増やします

地域でこころの健康づくりに取り組もう

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

こころの健康づくりに関心のある市民を増やします

こころの相談ができる機関を知っている人を増やします

こころの相談に関する支援や連携を地域で推進します

自殺予防に取り組めます

子どものころから健やかに育つ地域の実現に取り組もう

親子で健康づくりを考える機会や場を提供します

早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします

地域の中で安心して子育てができるようにします

こころも体もいきいき・元気高齢者の増加に取り組もう

自分の健康に関心を持つ、元気な高齢者を増やします

高齢者の交流の場や機会を提供します

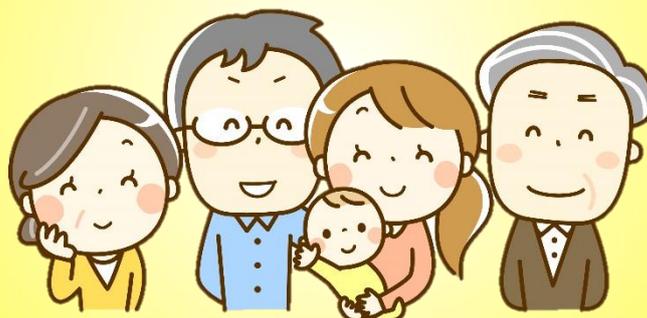
3 計画の基本理念

健康づくりを推進していくためには、市民自らが行動・実行していくとともに、家族や学校、職場、地域など地域全体で取り組むことが重要です。

令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により生活環境も変化しつつあります。感染症予防に配慮した新しい取組の形を考えながら、一人ひとりが健康づくりに取り組んでいく必要があります。

本市では、年代・性別・職業・地域性を問わず、人と人とのつながりを築き、地域全体で健康づくりに取り組んできました。本計画においても、「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」の実現に向けて基本理念を継承し、新しい生活様式で健康づくりを推進していきます。

**「一人ひとりの健康づくりを
みんなで支えるまちづくり」**



4 計画の基本方針

本市の基本理念である「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、以下の4つを基本方針とします。

基本方針 1

「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）診の受診率の向上や生活改善に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

基本方針 2

自分にあったところと体の健康づくりに取り組もう

自分自身を大切にし、自分にあったところと体の健康づくりを推進します。

基本方針 3

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。

基本方針 4

地域や仲間であつながら・支えあい健康づくりに取り組もう

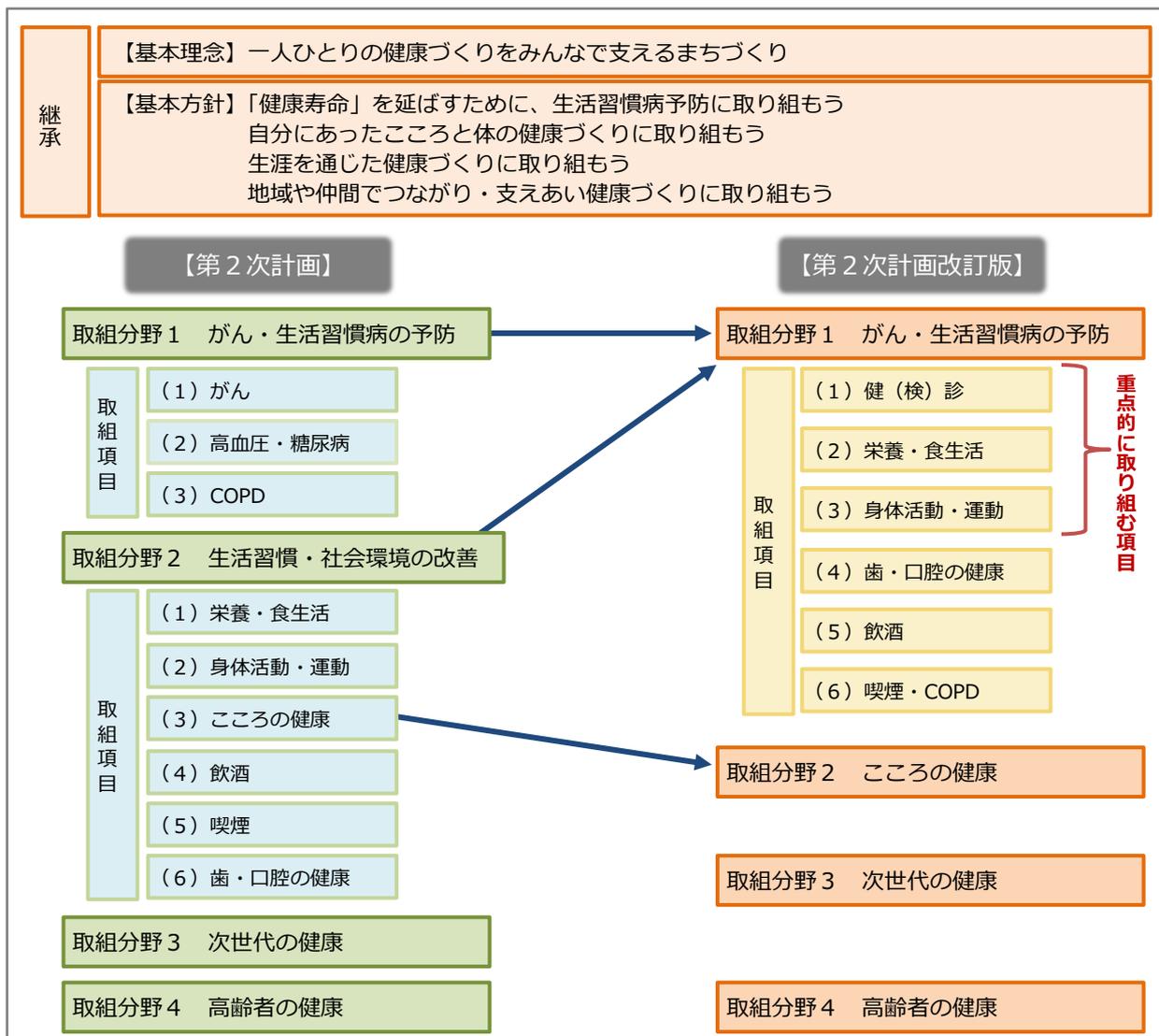
楽しく健康づくりをするために、互いに支えあい仲間や地域ぐるみで健康づくりができる機会を増やします。

5 取組分野・項目

第2次計画では、「がん・生活習慣病の予防」「生活習慣・社会環境の改善」「次世代の健康」「高齢者の健康」の4つの分野と、「がん」「高血圧・糖尿病」「COPD」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」「次世代の健康」「高齢者の健康」の11つの項目を重点項目として取り組んできました。

今回、計画の中間評価を行い、取組分野においては、「1 がん・生活習慣病の予防」「2 生活習慣・社会環境の改善」は双方同じ“予防”の観点であるため、改訂版では『1 がん・生活習慣病の予防』としています。また、「(3) こころの健康」については、第2次健康増進計画では「2 生活習慣・社会環境の改善」に内包していましたが、平成28年3月に「自殺対策基本法」の一部改正に伴い、平成31年3月に「石巻市自死対策推進計画」が策定されたことから1つの取組分野としています。

本市における健康課題に向けた取組を推進していくために取組分野「1 がん・生活習慣病の予防」の取組項目を「(1) 健(検)診」「(2) 栄養・食生活」「(3) 身体活動・運動」「(4) 歯・口腔の健康」「(5) 飲酒」「(6) 喫煙・COPD」の6つに整理し、そのうち「(1) 健(検)診」「(2) 栄養・食生活」「(3) 身体活動・運動」を重点的に取り組む項目とします。



取組分野 1

がん・生活習慣病の予防

重点 取組項目 1 健（検）診 

がんの予防と早期発見・早期治療のために、関係機関と連携し、がん検診や精密検査の重要性について周知するとともに、未受診者への受診勧奨を強化し、がん検診受診率の向上に取り組みます。

また、高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防、発症・重症化予防のため、普段から自身の体調に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、健康教育や健康相談の充実、血圧測定等の機会の充実に取り組みます。

重点 取組項目 2 栄養・食生活 

市民が健康的な食生活を送るため、バランスの良い食事、個々に合わせた食事の適量、野菜の必要性と効果、塩分、糖分の過剰摂取による影響等、食の大切さを啓発します。

さらに、家庭や学校、幼稚園、保育施設等における食育を推進し、生活習慣病予防につながる行動を支援します。

重点 取組項目 3 身体活動・運動 

市民が自身の年齢や体力、それぞれの生活リズムにあった運動習慣を身につけ、楽しみながら取り組むために、正しい運動方法や効果的な運動について情報提供を行うとともに、身体を動かす機会やきっかけづくりを充実します。

取組項目 4 歯・口腔の健康

市民の歯と口腔の健康を生涯にわたり守っていくために、子どものころからむし歯や歯周病予防の重要性について普及啓発を強化するとともに、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につなげられるよう、定期的な歯科健診の受診勧奨に取り組みます。

また、高齢になっても自身の歯でおいしく食べられるよう、オーラルフレイル^{※1}についての理解を広め、8020 運動を推進します。

取組項目 5 飲酒

多量のアルコールが健康に及ぼす影響など、市民が正しい知識を習得するために、多量飲酒や未成年の飲酒、妊娠期の飲酒が心身に及ぼす影響について啓発するとともに、休肝日を設けることの必要性やアルコールの適量を周知します。

また、アルコールに関する相談窓口の周知や生活改善の支援等に取り組みます。

取組項目6 喫煙・COPD

たばこが健康に及ぼす影響について市民の認知度を高めるために、受動喫煙やたばこの害について普及啓発していくとともに、禁煙に関する相談や支援に取り組みます。

また、関係機関と連携し、未成年の喫煙、妊娠期の喫煙、受動喫煙が心身に及ぼす影響について普及啓発を行い、子どものころからたばこの害に関する知識を高めます。

さらに、COPDに関する正しい知識の普及を推進します。

取組分野2

こころの健康

いつまでもいきいきと自分らしい生活を送るために、自分自身のストレスに気づき軽減できるよう、ストレスチェックやストレス解消法等こころの健康づくりについて情報提供します。

また、不安や悩みを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の周知に取り組みます。

かけがえのない命を守る対策を推進するため、ゲートキーパー^{※2}を周知し、関係機関と連携を強化することで、包括的な支援を実施します。

取組分野3

次世代の健康

子どもたちが健やかに成長していくために、親子が一緒に健康づくりに取り組むことができるよう、乳幼児健診や育児教室等で正しい生活習慣についての普及啓発を行うとともに、子育て家庭が安心して交流できる機会をつくります。

また、子育て家庭が一人で悩まず気軽に相談できるよう、相談窓口の周知を行います。

さらに、保育所、幼稚園、学校、地域をはじめとする関係機関と連携し、子どものころから食や生活習慣に関心を持ち、健康づくりを実践できるよう、学習機会を支援します。

取組分野4

高齢者の健康

高齢になっても自分らしく活力ある生活を送るために、健康診査の受診勧奨を行うとともに、生活習慣病や認知症、介護予防など高齢者の健康づくりを普及啓発します。

さらに、保健事業と介護予防を一体的に実施することにより、高齢者の健康寿命の延伸を目指します。

また、高齢者の社会参加を促進するために、地域の自主活動への支援や交流機会を充実し、地域における健康づくりを支援します。

※1 食べこぼしやむせ、滑舌が悪くなる等、お口の衰えが積み重なることで機能低下につながる一連の過程のことです。
※2 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

IV 目標の設定と今後の取組

- 1 がん・生活習慣病の予防
- 2 こころの健康
- 3 次世代の健康
- 4 高齢者の健康
- 5 目標数値一覧

団体名、担当課の表記については、以下の正式名称を略語で表しています。
次ページからの下線については、新規で追加した取組と事業名です。

	表記	正式名称
推進委員会	石巻市医師会	一般社団法人 石巻市医師会
	桃生郡医師会	一般社団法人 桃生郡医師会
	歯科医師会	一般社団法人 石巻歯科医師会
	薬剤師会	一般社団法人 石巻薬剤師会
	社会福祉協議会	社会福祉法人 石巻市社会福祉協議会
	保健推進委員会	石巻市保健推進委員会
	食生活改善推進委員会	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
	なかよし会	社会福祉法人 なかよし会
	スポーツ協会	特定非営利活動法人 石巻市スポーツ協会
	石巻保健所	宮城県東部保健福祉事務所 石巻保健所
	学校保健会	石巻地区学校保健会
	J A	いしのまき農業協同組合
	J F	宮城県漁業協同組合 石巻支所
	商工会議所	石巻商工会議所
	商工会	牡鹿稲井商工会、石巻かほく商工会、河南桃生商工会
	ダンベルクラブ	石巻ダンベルクラブ
	庁内検討部会等	市民福祉課
健康推進課		石巻市健康部健康推進課
保険年金課		石巻市健康部保険年金課
介護保険課		石巻市健康部介護保険課
福祉総務課		石巻市福祉部福祉総務課
子育て支援課		石巻市福祉部子育て支援課
子ども保育課		石巻市福祉部子ども保育課
虐待防止センター		石巻市福祉部虐待防止センター
商工課		石巻市産業部商工課
市立病院		石巻市立病院
学校教育課		石巻市教育委員会学校教育課
学校管理課		石巻市教育委員会学校管理課
生涯学習課		石巻市教育委員会生涯学習課
体育振興課		石巻市教育委員会体育振興課

IV 目標の設定と今後の取組

1 がん・生活習慣病の予防

重点 (1) 健（検）診



取組内容

がんの早期発見・早期治療に取り組もう

目標：がん検診受診率の向上を図ります

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
胃がん検診受診率	7.0%	12.1%
肺がん検診受診率	20.2%	27.7%
大腸がん検診受診率	17.8%	20.9%
乳がん検診受診率	14.5%	17.9%
子宮頸がん検診受診率	20.0%	23.4%

～みんなで目指す目標を達成するために～



市民から寄せられた取組

- ▶ 定期的ながん検診を受けます
- ▶ がん検診に関心を持ちます
- ▶ がん検診について家族・友人と話題にします
- ▶ 検診を受けるよう近所の人に話します
- ▶ がん検診についてわからないことは医師、行政に質問します
- ▶ がん検診の内容（方法）について理解します
- ▶ 早めに病院を受診します



市の取組

取組	事業名	担当課
各種がん検診の重要性をお知らせします	健康教育・健康相談 ホームページ・チラシ等配布	健康推進課 市民福祉課
検診を受けやすい体制づくりに取り組みます	総合健診の推進 申し込み方法の工夫 クーポン事業（子宮がん、乳がん検診）	
若い世代へ受診勧奨します	乳幼児健診 子育て支援事業 ホームページ掲載	

取組	事業名	担当課
がん検診受診率向上に取り組みます	企業との連携 未検者への受診勧奨（ハガキ）	健康推進課 市民福祉課
<u>精密検査対象者への受診勧奨をします</u>	<u>精密検査対象者への受診勧奨（訪問・電話・通知）</u>	
<u>保健推進員育成研修会でのがん検診啓発の継続をします</u>	<u>保健推進員育成研修会</u>	
<u>未受診者への受診勧奨をします</u>	<u>郵送による再通知</u>	
<u>窓口でのチラシ等啓発物の配置をします</u>	<u>普及啓発</u>	生涯学習課
商工会議所、商工会を通じて検診の重要性を周知します	チラシ配付	商工課



団体の取組

取組	事業名	団体名
がん検診の重要性について普及啓発します		石巻市医師会 桃生郡医師会
	<u>チラシ配布</u>	商工会議所 ダンベルクラブ
<u>積極的な受診を勧めます</u>		石巻市医師会
<u>精密検査対象者への受診勧奨をします</u>		石巻市医師会 桃生郡医師会
<u>がん検診未受診者への受診勧奨をします</u>		
各種健（検）診について、普及啓発に努めます	<u>ポスターの提示</u> <u>チラシ設置</u>	石巻薬剤師会 石巻市スポーツ協会
	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
	<u>チラシ配布</u> <u>回覧板の活用</u>	保健推進員会
	検診のPR チラシ配布	J A J F
がん予防に関する普及啓発します	アクティブ出前講座	石巻保健所
各種健（検）診を実施します	1日人間ドック 腹部超音波検査	J A
<u>支所単位で脳ドックを行います</u>	<u>脳ドック</u>	J F

取組	事業名	団体名
がんについての知識を学びます	保健推進員研修会	保健推進員会
検診を受けるよう声がけします	<u>訪問・対話</u>	食生活改善推進員会
<u>受診率を高めるため啓発活動を行います</u>	<u>子育て支援センターでのチラシ設置</u>	なかよし会
<u>がんの正しい知識を習得させるとともに「健康と命の大切さ」について主体的に考え、行動につなげられるように指導します</u>	中・高：保健体育の授業 小：体育科保健領域	学校保健会
「宮城県がん対策推進計画」を推進します	<u>がん対策推進事業</u>	石巻保健所
<u>JF共済と協力して健診を周知します（女性部として参加）</u>	<u>健診PR</u>	JF

取組内容

特定健康診査・特定保健指導を受けよう

目標：自分の健康に関心を持つ人を増やします
 生活習慣を見直す機会を増やします
 メタボリックシンドローム該当者を減らします

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
週に1回以上血圧をはかる人の割合（市民健康調査）	13.9%	13.2%
週に1回以上体重をはかる人の割合（市民健康調査）	34.5%	35.0%
特定健康診査受診率（特定健康診査）	※ ¹ 45.0%	60.0%
BMI 25.0以上の割合（特定健康診査）	※ ¹ 34.3%	31.0%
特定保健指導実施率（特定健康診査）	25.6%	60.0%
生活習慣改善事業延べ参加者数	1,929人	4,000人
メタボリックシンドローム該当者の割合（特定健康診査）	※ ¹ 24.4%	20.4%

※1 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

～みんなで目指す目標を達成するために～



市民から寄せられた取組

- ▶ 毎日体重をはかります
- ▶ 自分の適正体重を知ります
- ▶ 毎日血圧をはかります
- ▶ 早期発見できるよう毎年健（検）診を受診します
- ▶ 健診の大切さを夫や知人に声がけします
- ▶ 特定健康診査を受けます
- ▶ 特定保健指導に申し込みます
- ▶ 食生活、運動習慣を見直します
- ▶ 自分自身の生活習慣を見直します
- ▶ メタボ予防のため食事・運動を心がけます



市の取組

取組	事業名	担当課
生活習慣病の重症化予防に努めます	<u>医療機関と地域保健の連携システム</u> 生活習慣病重症化予防事業 健診結果相談・説明会 まちの保健室	健康推進課 市民福祉課

取組	事業名	担当課
体重・血圧の自己測定を啓発します	健康教室 健康相談 出前講座 まちの保健室 <u>血圧測定記録表の配布</u>	
若い世代への体重・血圧測定の必要性を伝えます	母子健康手帳交付 新生児訪問 乳幼児健診 各会場に血圧計・体重計の設置	健康推進課 市民福祉課
健康づくりリーダー（保健推進員、食生活改善推進員、運動普及ボランティア）と連携して生活習慣病予防について啓発します	健康づくりリーダー研修会	
健診を受けやすい体制づくりに取り組みます	総合健診の推進	健康推進課 市民福祉課
	総合健診の推進 <u>土曜、夜間健診の実施</u>	保険年金課
生活習慣病予防の重要性について普及啓発します	出前講座 健康教育 特定健康診査 ポスター掲示 <u>母子健康手帳交付</u>	健康推進課 市民福祉課
	特定健康診査 <u>啓発資料の作成と周知</u>	保険年金課
	出前講座	生涯学習課
	出前講座 特定健康診査 ポスター掲示	市立病院
特定健康診査対象者（40歳～74歳）の受診勧奨に努めます	健康教育 健康相談 チラシ等配布	健康推進課 市民福祉課
	チラシ等配布 <u>国民健康保険健康ポイント事業 未受診者対策</u>	保険年金課
健診結果の見方や生活習慣病改善について学ぶ機会を提供します	健診結果個別相談・説明会 特定保健指導 生活習慣病重症化予防事業 健康相談	健康推進課 市民福祉課
	特定保健指導 <u>生活習慣病重症化予防事業 医療機関と地域保健の連携シス テム</u>	保険年金課

取組	事業名	担当課
メタボリックシンドロームについて普及啓発します	健康教育 出前講座 健診結果相談・説明会	健康推進課 市民福祉課
	健診結果相談・説明会 <u>啓発資料の作成と周知</u>	保険年金課
<u>出前講座の事業内容を精査し、より良い講座内容となるよう、関係各課に周知します</u>	<u>出前講座</u>	生涯学習課
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	<u>普及啓発</u>	

 団体の取組

取組	事業名	団体名
生活習慣病予防について普及啓発します	チラシ設置	石巻市医師会
	チラシ設置 ポスター掲示	桃生郡医師会
	食事の適正量等普及啓発プロジェクト	薬剤師会
	アクティブ出前講座	石巻保健所
<u>年齢にあった生活習慣の改善を勧めます</u>		石巻市医師会
生活習慣病予防のための健康づくり教室を地域で実施します		保健推進委員会
生活習慣病予防に取り組みます	<u>人間ドック事後指導会</u>	J A
生活習慣病健診受診者を増やすよう啓発に努めます	生活習慣病健診実施	商工会議所
家庭での血圧測定を指導します		石巻市医師会 桃生郡医師会
<u>家庭血圧測定の大切さを普及啓発します</u>	<u>血圧記録票の設置</u>	薬剤師会 スポーツ協会
<u>特定健康診査対象者の受診勧奨に努めます</u>	<u>チラシ設置</u>	石巻市医師会 桃生郡医師会
特定健康診査を受けるよう声がけします	<u>訪問・対話</u>	保健推進委員会
	<u>訪問・対話</u>	食生活改善推進委員会
特定健康診査の事後指導を実施します		石巻市医師会

取組	事業名	団体名
特定健康診査結果の医療連携システムに協力します	<u>医療機関と地域保健の連携システム</u>	石巻市医師会 桃生郡医師会
特定健康診査結果の見方を勉強します		保健推進委員会
<u>かかりつけ医があっても、特定健診を受けるよう周知します</u>		
各種健（検）診について、普及啓発に努めます	<u>ポスター掲示</u> <u>チラシ設置</u>	薬剤師会 スポーツ協会
	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
	検診のPR チラシ配付	J A J F
各種健（検）診を実施します	1日人間ドック 腹部超音波検査	J A
<u>健診を受けやすい体制づくりに取り組みます</u>	<u>総合健診の推進</u>	桃生郡医師会
<u>健診に関する研修会への参加の呼びかけをします</u>	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
健康に関する研修会への参加を呼びかけます		保健推進委員会
健康教室に協力します		石巻市医師会
<u>生活習慣病及び健康の保持・増進に関する内容について主体的に考え、行動につなげられるように指導します</u>	中・高：保健体育の授業 小：体育科保健領域	学校保健会
<u>高血圧や糖尿病の重症化予防に努めます</u>	<u>診療の中で、検診結果について説明</u>	桃生郡医師会
<u>利用者に向けた予防に取り組みます</u>	<u>子育て支援センターでのチラシ設置</u>	なかよし会
「第2次みやぎ21プラン」を推進します	みやぎ21プラン推進事業 スマートみやぎ健民会議	石巻保健所
「第4期宮城県食育プラン」を推進します	みやぎの食育推進戦略事業	
<u>関係機関と連携して石巻地域の脱メタボ！に取り組みます</u>	<u>いしのまき・スマート・プロジェクト</u>	

重点 (2) 栄養・食生活



取組内容 バランスのとれた食生活を送ろう

目標：自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします
 減塩を心がけて食事をする人を増やします
 毎食野菜を食べる人を増やします
 朝食を食べる子どもを増やします
 飲み物選びを心がける人を増やします

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
適正体重の子の割合 (3歳児健診)	88.9%	97.8%
適正体重の児童生徒の割合【小5・中2】 (児童生徒の健康実態調査教育委員会調べ)	小5 81.3% 中2 80.9%	小5 85.5% 中2 88.6%
BMI 25.0以上の割合 (特定健康診査)	※ ¹ 34.3%	31.0%
夕食後の間食を取る人の割合※ ² (KDB) ※ ³	—	9.8%
減塩を心がけて食事をする人の割合 (市民健康調査)	57.5%	60.0%
野菜や海藻のおかずを毎食食べる割合 (市民健康調査)	28.7%	33.0%
3食食べている子の割合 (3歳児健診)	97.5%	100.0%
朝食を毎日食べる児童生徒の割合【小5・中1】 (宮城県児童生徒学習意識等調査)	小5 85.0% ※ ⁴ 中1 83.9%	小5 93.3% ※ ⁴ 中1 88.4%
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】 (市民健康調査)	32.5%	28.0%
甘い飲み物を毎日飲む子の割合 (3歳児健診)	38.5%	40.0%以下

※¹ 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

※² 特定健康診査の問診項目から削除されたため、平成30年以降の実績値は空欄とし、評価ができない状況です。

※³ 国保データベースの数値です。

※⁴ 宮城県児童生徒学習意識等調査の対象が平成29年以降、小学5年生と中学1年生に変更されています。

～みんなで目指す目標を達成するために～

市民から寄せられた取組

- ▶ バランスの良い食事（主食・主菜・副菜を揃える）を心がけます
- ▶ 食品の塩分量に関心を持ちます
- ▶ 1日に必要なエネルギー、栄養素を知ります
- ▶ 自分の適正体重（BMI含む）を理解します
- ▶ 野菜や海藻を毎食食べるように心がけます
- ▶ 間食のとり方に気をつけます
- ▶ 食事は野菜から食べるようにします
- ▶ 飲み物選びに気をつけます
- ▶ 塩分の摂りすぎに気をつけます
- ▶ 甘い飲み物の摂りすぎに気をつけます

 市の取組

取組	事業名	担当課
各世代に合わせた食事の適量、バランスの良い食事について普及啓発します	健康教育 健康相談 食生活改善推進員育成研修会 保健栄養学級 健診結果説明会・相談会 パンフレット配布 乳幼児健診 こどもクッキング教室	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	ルルブル運動 給食だより配布	学校教育課 学校管理課
成長にみあった食事量について普及啓発します	乳幼児健診 こどもクッキング教室 子育て支援事業	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
自分の適した食事量について振り返る機会を提供します	健康教育 健康相談 食生活改善推進員育成研修会 保健栄養学級 健診結果説明会・相談会 パンフレット配布	健康推進課 市民福祉課
糖分や塩分のとりすぎによる身体への影響について情報提供し、生活習慣病予防について普及啓発します（飲み物選び・減塩等）	健康教育 健康相談 食生活改善推進員育成研修会 保健栄養学級 健診結果説明会・相談会 パンフレット配布 乳幼児健診 こどもクッキング	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	パンフレット配布 給食だより配布	子ども保育課
望ましい野菜や海藻の摂り方と必要性について普及啓発します	健康教育 <u>健康相談</u> 食生活改善推進員育成研修会 保健栄養学級 健診結果説明会・相談会 パンフレット配布	健康推進課 市民福祉課

取組	事業名	担当課
野菜の必要性や（健康効果）各世代に合わせた1日の摂取目標量について普及啓発します	健康教育 健康相談 食生活改善推進員育成研修会 保健栄養学級 健診結果説明会・相談会 パンフレット配布 乳幼児健診 こどもクッキング教室 <u>ホームページによる啓発</u>	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	パンフレット配布 保育所栄養指導	子ども保育課
	<u>ルルブル運動</u> <u>給食だより配布</u>	<u>学校教育課</u> <u>学校管理課</u>
体によい飲み物選びについて普及啓発します	健康教育 健康相談 食生活改善推進員育成研修会 保健栄養学級 健診結果説明会・相談会 パンフレット配布	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	パンフレット配布 給食だより配付 保育所栄養指導	子ども保育課
野菜を摂る大切さを啓発します	ルルブル運動 給食だより配付	学校教育課 学校管理課
朝食の大切さについて普及啓発します	乳幼児健診 こどもクッキング教室 ホームページによる啓発	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	パンフレット配布 給食だより配付	子ども保育課
	<u>ルルブル運動</u> <u>給食だより配付</u>	<u>学校教育課</u> <u>学校管理課</u>
幼稚園、小学校低学年で朝食の大切さについて啓発します	ルルブル運動 給食だより配付	学校教育課 学校管理課

取組	事業名	担当課
食事と生活リズムの大切さについて普及啓発します	乳幼児健診 こどもクッキング教室 ホームページによる啓発	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	<u>ルルブル運動</u> <u>給食だより配布</u>	学校教育課 学校管理課
食べ物と体の関係について普及啓発します	出前講座	健康推進課 市民福祉課 生涯学習課
親子で食育について学ぶ機会をもうけます	出前講座	健康推進課 市民福祉課 生涯学習課
食事のバランスについて指導します	各学校の食育指導	学校教育課 学校管理課
食と健康について学びます	教職員のための食育研修会	
食生活と健康について指導します	家庭科の授業 <u>中・高：保健体育の授業</u> <u>小：体育科保健領域</u>	
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	
<u>出前講座の事業内容を精査し、より良い講座内容となるよう、関係各課に周知します</u>	<u>出前講座</u>	生涯学習課
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	<u>普及啓発</u>	
適正体重の子どもを増やす取組をします	適正体重児を増やす取組	子ども保育課



団体の取組

取組	事業名	団体名
校医としてバランスのよい食生活について伝えます	保健委員会	石巻市医師会
<u>食事の適正量を情報提供します</u>	<u>薬局における食事の適正量等普及啓発プロジェクト</u>	薬剤師会
減塩と血圧の関係について普及啓発します	ポスター掲示 チラシ配布	石巻市医師会 桃生郡医師会
減塩について学習します	保健推進員研修会	保健推進員会

取組	事業名	団体名
適塩の方法について情報提供します	食育健康フェスティバル等イベント 祖父母教室	食生活改善推進委員会
	百歳元気プロジェクト	J A
味噌汁の塩分濃度を測定します	食生活改善普及講習会	食生活改善推進委員会
<u>減塩に取り組めます</u>	<u>チラシ配付</u>	J F
<u>減塩食品を使います</u>		
飲み物の糖分量について展示します	食生活改善普及講習会 食育健康フェスティバル等イベント こどもクッキング教室	食生活改善推進委員会
甘い飲み物の体への影響について普及啓発します	こどもクッキング教室	
野菜を摂る大切さについて普及啓発します	食生活改善普及講習会 食育健康フェスティバル等イベント	食生活改善推進委員会
		保健推進委員会 学校保健会
甘い飲み物の体への影響について普及啓発します		保健推進委員会
<u>体によい飲み物の選び方について普及啓発します</u>	<u>ポスター掲示</u> <u>チラシ設置</u>	スポーツ協会
朝ごはんの大切さについて普及します	こどもクッキング教室	食生活改善推進委員会
		保健推進委員会
<u>朝食の大切さを啓発します</u>		学校保健会
食事の大切さを学ぶ機会を提供します	食生活改善推進員育成研修会 食生活改善普及講習会	食生活改善推進委員会
食事のバランスについて普及啓発します	食生活改善推進員育成研修会 食生活改善普及講習会	食生活改善推進委員会
	アクティブ出前講座	石巻保健所
	百歳元気プロジェクト	J A
<u>バランスの取れた食生活について啓発します</u>	<u>子育て支援センターでのクッキング</u>	なかよし会
<u>食事のバランスについて指導します</u>	給食だより配付 ルルブル運動	学校保健会

取組	事業名	団体名
間食の摂り方について普及啓発します	食生活改善推進員育成研修会 食生活改善普及講習会	食生活改善推進委員会
<u>食事指導にもっと力を入れます</u>		石巻市医師会
<u>甘い食べ物・飲み物とむし歯の関係について指導します</u>	各種歯科健（検）診	歯科医師会
生活リズムの大切さについて普及します	こどもクッキング教室	食生活改善推進委員会
食品表示法に基づく栄養成分表示等の活用に関する普及啓発します	栄養成分表示等適正化事業	石巻保健所
「第2次みやぎ21プラン」を推進します	みやぎ21プラン推進事業 スマートみやぎ健民会議	
「第4期宮城県食育プラン」を推進します	みやぎの食育推進戦略事業	
<u>関係機関と連携して石巻地域のベジプラス&塩ecoに取り組みます</u>	<u>いしのまき・スマート・プロジェクト</u>	
地元野菜の普及啓発に努めます	<u>地産地消</u>	J A
<u>野菜を取るようにご飯を作ります</u> (<u>家族も野菜が多く取れる</u>)		J F

重点 (3) 身体活動・運動



取組内容 活動的な生活を送ろう

目標：意識的に身体を動かす人を増やします
 運動やスポーツを習慣にしている人を増やします
 運動する機会や場を提供します

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
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 (市民健康調査)	32.5%	35.0%
1日1時間以上の歩行または同等の身体活動をしている人の割合 (KDB) ※1	(R1) 49.2%	52.7%
1日30分以上の運動を週2日以上している人の割合 (汗をかくような運動) (KDB) ※1	(R1) 35.1%	35.0%
ダンベル体操や出前講座等の運動に関する教室等の開催回数	784回	1,600回

※1 国保データベースの数値です。

～みんなで目指す目標を達成するために～

市民から寄せられた取組

- ▶ 移動はなるべく歩くことを心がけます
- ▶ 運動不足にならないように週2回から週3回身体を動かします
- ▶ 家事の合間に軽運動（ダンベル・筋トレ）を行います
- ▶ 普段から階段を使うようにします
- ▶ ダンベル・パークゴルフ・水泳をして体力を維持します
- ▶ 一緒に運動する仲間をつくります
- ▶ 地区でのダンベル体操に継続して参加します

市の取組

取組	事業名	担当課
運動及び生活の中で活動量を増やす必要性について普及啓発します	健康教育 健康相談 健診結果相談・説明会・特定保健指導	健康推進課 市民福祉課 保険年金課

取組	事業名	担当課
運動普及ボランティアを育成・支援します	運動普及ボランティア育成研修会 <u>地区運動健康講座</u>	健康推進課 市民福祉課
運動ができる施設や機会について情報提供します	パンフレット配布 ホームページ掲載	健康推進課 市民福祉課 体育振興課
<u>健康に関する情報を提供します</u>	<u>チラシ設置</u>	体育振興課
幼児から高齢者までスポーツが気軽に楽しめるよう、講座を開催します	キッズバラエティスポーツ教室 体育館スポーツ教室 総合型地域スポーツクラブ事業 いしのまき復興マラソン	
関係機関との連携を強化します	関係機関連携会議	健康推進課 市民福祉課 体育振興課
こころと身体の健康づくりを推進します	出前講座	生涯学習課 体育振興課
<u>出前講座の事業内容を精査し、より良い講座内容となるよう、関係各課に周知します</u>	<u>出前講座</u>	生涯学習課
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	<u>普及啓発</u>	
市民の健康づくりと交流促進、スポーツ実施率の向上を図ります	市民スポーツフェスタ 石巻キッズ交流会	体育振興課



団体の取組

取組	事業名	団体名
生活習慣病予防のための運動の重要性を指導します		石巻市医師会
生活習慣病予防のための運動の重要性を普及啓発します	アクティブ出前講座	石巻保健所
<u>運動習慣を持ちそれを継続できるようにアドバイスします</u>		石巻市医師会
市民へ運動するよう声がけします		社会福祉協議会 保健推進委員会 ダンベルクラブ
	食生活改善普及講習会	食生活改善推進委員会
<u>運動普及ボランティアを支援します</u>		社会福祉協議会
<u>運動ができる施設や機会について情報提供します</u>	<u>パンフレット配布</u> <u>ホームページ掲載</u>	スポーツ協会

取組	事業名	団体名
運動する機会や場を提供します	スポーツ振興事業 総合型地域スポーツクラブ事業 出前講座	スポーツ協会
体を動かす機会を設けます	食生活改善推進員育成研修会	食生活改善推進員会
	ダンベル教室	ダンベルクラブ
	女性部健康教室 ウォーキング	J A
<u>幼児から高齢者までスポーツが気軽に楽しめるよう、講座を開催します</u>	<u>キッズバラエティ教室</u> <u>体育館スポーツ教室</u> <u>総合型地域スポーツクラブ事業</u> <u>いしのまき復興マラソン</u>	スポーツ協会
<u>乳幼児の親子を対象に健康づくりについて啓発します</u>	<u>子育て支援センターで親子で取り組む</u>	なかよし会
地区での運動教室・ダンベル教室等への参加を呼びかけます		保健推進員会 ダンベルクラブ
<u>関係機関と連携して石巻地域の身体活動量アップに取り組みます</u>	<u>いしのまき・スマート・プロジェクト</u>	石巻保健所
<u>コロナ禍で、個人としてウォーキングに取り組めます</u>		J F
<u>市民の健康づくりと交流促進、スポーツ実施率の向上を図ります</u>	<u>市民スポーツフェスタ</u> <u>石巻キッズ交流会</u>	スポーツ協会
「第2次みやぎ21プラン」を推進します	みやぎ21プラン推進事業	石巻保健所

(4) 歯・口腔の健康



取組内容 子どものころから8020運動に取り組もう

目標：むし歯のない子どもを増やします
 定期的に口腔チェックする人を増やします
 飲み物選びを心がける人を増やします
 歯みがきの習慣が身についている人を増やします

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
3歳児1人平均むし歯の本数 (3歳児健診)	1.09本	1.00本
12歳児1人平均むし歯の本数 (学校歯科検診)	1.32本	1.50本
3歳児のむし歯のない子の割合 (3歳児健診)	76.2%	75.0%
12歳児でむし歯の治療をしている子の割合 (学校歯科検診)	25.2%	40.0%
定期検診のために受診している人の割合 (市民健康調査)	35.9%	33.0%
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合【大人】 (市民健康調査)	32.5%	28.0%
甘い飲み物を毎日飲む子の割合 (3歳児健診)	38.5%	40.0%以下
毎食後に歯をみがく人の割合 (市民健康調査)	28.7%	27.0%

～みんなで目指す目標を達成するために～

 市民から寄せられた取組

- ▶むし歯の予防に関心を持ち実践します
- ▶子どもがむし歯にならないように気をつけます
- ▶甘い飲み物を控え、水やお茶を飲むように心がけます
- ▶毎食後、歯みがきをします
- ▶定期的に歯科健診を受けます




 市の取組

取組	事業名	担当課
歯科保健やむし歯予防について啓発します	母子健康手帳交付 父子手帖配付 乳幼児健診 妊婦歯科健診 歯科相談 2歳児歯科健診でフッ化物塗布 パンフレット配布 各種歯科保健事業	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	保育所だより配付	子ども保育課
	園だより配付 健康だより配付 全国小学生歯みがき大会 宮城県歯・口の健康に関するコンクール	学校教育課
	出前講座	生涯学習課
歯科保健について関係機関との連携強化を図ります	<u>関係機関との各種連携会議</u>	健康推進課 市民福祉課 学校教育課
食後の歯みがき習慣について普及啓発します	出前講座 子育て支援事業 お口の健康教室	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	給食後の歯みがき推奨	子ども保育課
	給食後の歯みがき推奨 学校保健関係	学校教育課
むし歯等を早期に発見し、早期に治療を勧めます	乳幼児健診	健康推進課 市民福祉課
	就学時歯科健診 歯科検診（幼稚園、学校） 治療勧告の配付	学校教育課
	乳幼児健診 お口の健康教室	健康推進課 市民福祉課
むし歯予防のための間食のとり方と飲み物選びについて普及啓発します	給食だより配付 保育所栄養指導	子ども保育課

取組	事業名	担当課
生活習慣病と歯周病の関係について啓発します	成人歯科健診 出前講座	健康推進課 市民福祉課
	出前講座	生涯学習課
定期健診の重要性を啓発します	乳幼児健診 歯科相談 成人歯科健診 妊婦歯科健診 出前講座	健康推進課 市民福祉課
	子育て支援事業	子育て支援課
	出前講座	生涯学習課
自分の歯と口腔の状況を把握する機会を提供します	各種歯科健診 歯科相談	健康推進課 市民福祉課
障がい児・者の歯と口腔の健康について啓発します	障がい児・者歯科健診	
高齢者の歯と口腔の健康について啓発します	成人歯科健診 歯科相談 歯科健康教育	
関係機関と連携し、児童生徒の口腔内状況について実態把握をします	保育所、こども園、幼稚園及び学校歯科健（検）診結果調査	
<u>出前講座の事業内容を精査し、より良い講座内容となるよう、関係各課に周知します</u>	<u>出前講座</u>	生涯学習課
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	<u>普及啓発</u>	



団体の取組

取組	事業名	団体名
歯と口腔の健康について普及啓発します	歯と口腔の基本計画 歯科保健に関する研修会 歯と口の健康市民の集い 食育健康フェスティバル 新聞掲載	歯科医師会
	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
歯みがき指導を実施します	各種歯科健（検）診 歯と口の健康市民の集い 食育健康フェスティバル	歯科医師会

取組	事業名	団体名
<u>歯科健診について周知します</u>	<u>チラシ配布</u>	保健推進委員会
<u>歯科健診の重要性について普及啓発します</u>	<u>チラシ配布</u>	商工会議所
学校歯科検診後、むし歯治療とむし歯予防について保護者に呼びかけます	歯科検診	学校保健会
むし歯や歯周病の予防について指導します	<u>中・高：保健体育の授業</u> <u>小：体育科保健領域</u> お口の健康教室	
甘い食べ物・飲み物とむし歯の関係について指導します	各種歯科健（検）診	歯科医師会
<u>甘い飲み物のとり方について周知します</u>		保健推進委員会
むし歯予防のための間食のとり方と飲み物選びについて普及啓発します	こどもクッキング教室	食生活改善推進委員会
		保健推進委員会
<u>乳幼児期から歯みがきの大切さを啓発します</u>	<u>子育て支援センターでのお口の健康教室</u>	なかよし会
各歯科健診に協力します	成人歯科健診 妊婦歯科健診 <u>障がい児・者歯科健診</u>	歯科医師会
歯のコンクールへ協力します	歯つらつファミリーコンクール <u>8020よい歯のコンクール</u> 宮城県歯・口の健康に関するコンクール	
障がい児・者に関する歯科保健事業に協力します	<u>障がい児・者歯科対策事業</u>	
乳幼児健診、就学時健診、学校歯科検診（幼・小・中・高）に協力します	各種歯科健（検）診	
<u>行政機関や民間団体との歯科に関する会議に参加します</u>	<u>関係機関との各種連携会議</u>	
歯科医との連携を推進します		石巻市医師会
「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」を推進します	歯科口腔保健対策事業	石巻保健所
「第4期宮城県食育プラン」を推進します	みやぎの食育推進戦略事業	

(5) 飲酒



取組内容 適正飲酒に取り組もう

目標：休肝日をもうける人を増やします
適正飲酒者を増やします

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
休肝日をもうけている人の割合 (市民健康調査)	63.1%	63.0%
多量飲酒者(3合以上)の割合 (KDB)※1	(R1) 3.0%	3.0%

※1 国保データベースの数値です。

～みんなで目指す目標を達成するために～

市民から寄せられた取組

- ▶ 休肝日を週に2日もうけます
- ▶ ゆっくり飲むようにします
- ▶ ストレスをためないようにします
- ▶ 健診を勧めます
- ▶ 家族・友人に休肝日をつくるよう声がけします
- ▶ 飲酒量と飲酒頻度を決めて守ります
- ▶ 家族が飲みすぎないように声がけします
(特に孫から声をかけてもらう)

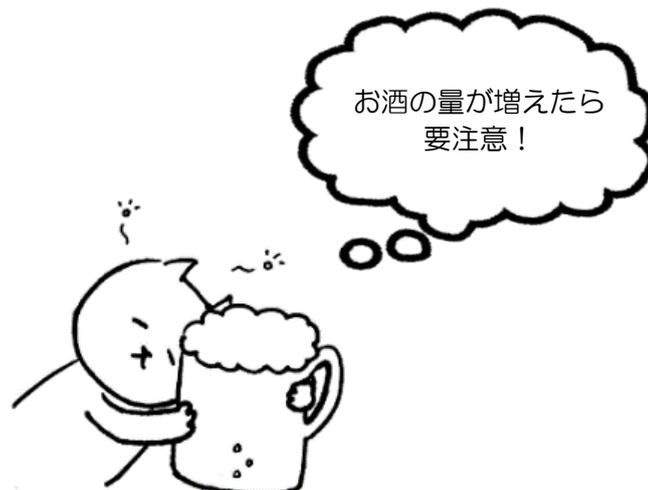
市の取組

取組	事業名	担当課
飲酒が身体に与える影響及び生活改善について保健指導を行います	生活習慣病予防事業 特定保健指導	健康推進課 市民福祉課 保険年金課
アルコールに関する相談窓口について周知します	病院、民間企業等にパンフレット 設置 ホームページ掲載	健康推進課 市民福祉課
<u>妊娠中のお酒の害について周知します</u>	<u>母子健康手帳交付</u>	
適正飲酒について普及啓発します	自己チェック票、パンフレット等 配布 健康教育 健康相談 健診結果説明・相談会	健康推進課 市民福祉課
	出前講座	生涯学習課

取組	事業名	担当課
<u>出前講座の事業内容を精査し、より良い講座内容となるよう、関係各課に周知します</u>	出前講座	生涯学習課
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	普及啓発	

団体の取組

取組	事業名	団体名
飲酒によるアルコールの害について指導します		石巻市医師会 桃生郡医師会
適正飲酒について普及啓発します	自己チェック票（アルコール）、パンフレット等を医療機関へ設置	石巻市医師会 桃生郡医師会
	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
	<u>自己チェック票配布</u>	保健推進委員会
	アクティブ出前講座	石巻保健所
適正飲酒について声がけていきます		保健推進委員会
<u>適正飲酒についてチラシ等を配布します</u>	<u>食生活改善普及講習会</u> <u>食生活改善推進員育成研修会</u>	食生活改善推進委員会
<u>休肝日のメリットを伝えます</u>	<u>チラシ周知</u>	J F
<u>酒の種類によって1合の中のアルコール量が違うことを周知します</u>	<u>チラシ周知</u>	
<u>お酒（アルコール）も薬物のひとつであることを普及啓発します</u>	<u>薬物乱用防止講座</u>	薬剤師会
「第2次みやぎ21プラン」を推進します	みやぎ21プラン推進事業	石巻保健所



(6) 喫煙・COPD



取組内容 たばこの害を知ろう

目標：受動喫煙の機会を減らします
喫煙者を減らします

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
家庭で受動喫煙の機会を有する人の割合 (市民健康調査)	16.3%	3.0%
職場で受動喫煙の機会を有する人の割合 (市民健康調査)	16.2%	0.0%
喫煙者の割合【男】 (特定健康診査)	(R1) ※ ¹ 27.2%	25.7%
喫煙者の割合【女】 (特定健康診査)	(R1) ※ ¹ 6.8%	5.9%

※1 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

～みんなで目指す目標を達成するために～

市民から寄せられた取組

- ▶ 禁煙を継続します
- ▶ 喫煙のリスクを理解します
- ▶ 吸っている人のそばに行かないようにします
- ▶ 分煙を声がけします
- ▶ 子どもの前では喫煙しません
- ▶ 灰皿を置かないようにします

市の取組

取組	事業名	担当課
受動喫煙の影響について普及啓発します	母子健康手帳の交付 新生児訪問 乳幼児健診 健康教育 健(検)診後のフォロー事業	健康推進課 市民福祉課
<u>禁煙外来のある医療機関・調剤薬局を紹介します</u>	<u>情報提供</u>	

取組	事業名	担当課
たばこの害について啓発します	パンフレット配布 母子健康手帳交付 父子手帖配付 新生児訪問 健診結果相談・説明会 健康教育 食育健康フェスティバル等イベント ホームページの掲載 乳幼児健診	健康推進課 市民福祉課
たばこの害について指導します	中・高： <u>保健体育の授業</u> 小： <u>体育科保健領域</u> 薬物乱用防止教室	学校教育課
商工会議所、商工会を通じてたばこの害について啓発します	チラシ配付	商工課
<u>若い世代へ啓発します</u>	<u>母子健康手帳交付</u> <u>新生児訪問</u> 乳幼児健診	健康推進課 市民福祉課
<u>未成年者への喫煙防止対策として児童生徒に向けた喫煙防止資料を配布します</u>	<u>パンフレット配布</u>	
<u>窓口でのチラシ等啓発物を配置します</u>	普及啓発	生涯学習課
<u>生活習慣病の予防とたばこの害について指導します</u>	中・高： <u>保健体育の授業</u> 小： <u>体育科保健領域</u>	学校教育課

団体の取組

取組	事業名	団体名
<u>保育所で、保護者を対象に喫煙と受動喫煙の影響について普及啓発します</u>	<u>喫煙・受動喫煙防止講座</u>	薬剤師会
<u>たばこの害についてより一層啓発します</u>		石巻市医師会
たばこの害について市民に伝えます		保健推進委員会
たばこの害について指導します	中・高： <u>保健体育の授業</u> 小： <u>体育科保健領域</u> <u>薬物乱用防止教室等</u>	学校保健会
たばこの害と生活習慣病予防について普及啓発します	アクティブ出前講座	石巻保健所
<u>たばこの害について周知します</u>	<u>チラシ配布</u>	J F

取組	事業名	団体名
<u>たばこと電子たばこの違いを周知します</u>	<u>チラシ配布</u>	J F
<u>受動喫煙防止について周知します</u>	<u>ポスター掲示</u> <u>チラシ設置</u>	スポーツ協会
院内禁煙を実施します		石巻市医師会
<u>禁煙についてもっと指導していきます</u>		
<u>敷地内禁煙を実施します</u>		桃生郡医師会
禁煙外来をもうける医療機関を増やすよう取り組みます		石巻市医師会
「第2次みやぎ21プラン」を推進します	みやぎ21プラン推進事業 「受動喫煙防止宣言施設」登録制度	石巻保健所
<u>関係機関と連携して石巻地域の禁煙・受動喫煙対策等に取り組みます</u>	<u>いしのまき・スマート・プロジェクト</u>	

取組内容 COPDの認知度の向上に取り組もう

目標：COPDについて知っている人を増やします

指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
COPDについて知っている人の割合 (市民健康調査)	55.6%	80.0%

～みんなで目指す目標を達成するために～

市民から寄せられた取組

- ▶ COPDについて関心を持ちます
- ▶ COPDについて話題にします
- ▶ 講演会や研修会に参加します
- ▶ パンフレット等で情報を得ます

市の取組

取組	事業名	担当課
COPDとたばこの害について普及啓発します	健康教育 健康相談 ポスター掲示 パンフレット配布 母子健康手帳交付 <u>市役所庁舎内のチェックリスト</u> <u>掲示</u>	健康推進課 市民福祉課

団体の取組

取組	事業名	団体名
COPDについて周知します	ポスター掲示	石巻市医師会
	ポスター掲示 チラシ設置	桃生郡医師会 スポーツ協会
	<u>チラシ配布</u> <u>ポスター提示</u>	商工会議所
	アクティブ出前講座	石巻保健所
	<u>チラシ等配布協力</u>	社会福祉協議会
	<u>パンフレット配布</u> <u>推進だより配布</u>	保健推進委員会

取組	事業名	団体名
市内小中高等学校でたばこの害、COPDについて啓発します	薬物乱用防止講座	薬剤師会
<u>イベント時にスモーカーライザー（呼気一酸化炭素濃度測定検査）を活用し、たばこの害、COPDについて啓発します</u>	<u>イベントでの体験講座</u>	
<u>COPDなど喫煙及び受動喫煙が健康へ及ぼす影響について正しい知識を学びます</u>		保健推進員会
<u>COPDについて学習会を開きます</u>	<u>食生活改善普及講習会</u>	食生活改善推進員会
<u>COPDについてチラシを配布します</u>	<u>訪問活動</u>	
喫煙者にCOPDについて説明し、禁煙指導をします		石巻市医師会