

(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%	50.8%	—	→	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状況では、「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。こころと身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身体を動かす習慣が身につ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	41,021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「石巻市自死対策推進計画」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。
- こころの悩みごと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。

- 飲酒の休肝日をもうけている人は、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、休肝日をもう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と合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、たばこの害についての周知や禁煙支援を実施するとともに、望まない受動喫煙防止のためにもCOPDと合わせて受動喫煙が及ぼす影響についての知識の普及やより一層の分煙化や全面禁煙化に向けた取組が必要です。

(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 89.7%	87.1%	86.7%	86.9%	84.9%	85.0%	↓	小5 93.3%
	中2 85.0%	中2 82.5%	※ ² 中1 85.3%	※ ² 中1 83.1%	※ ² 中1 83.6%	※ ² 中1 83.9%		→
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%	83.9%	84.4%	80.9%		↓
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食とること、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%)と回答した人を合わせると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