

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

自殺予防に取り組みます

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

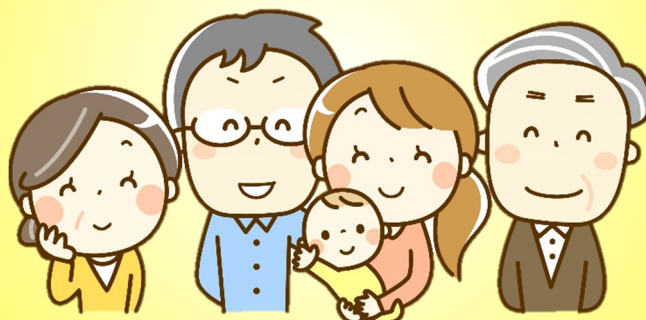
### 3 計画の基本理念

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ことが必要です。

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」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掲げ、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

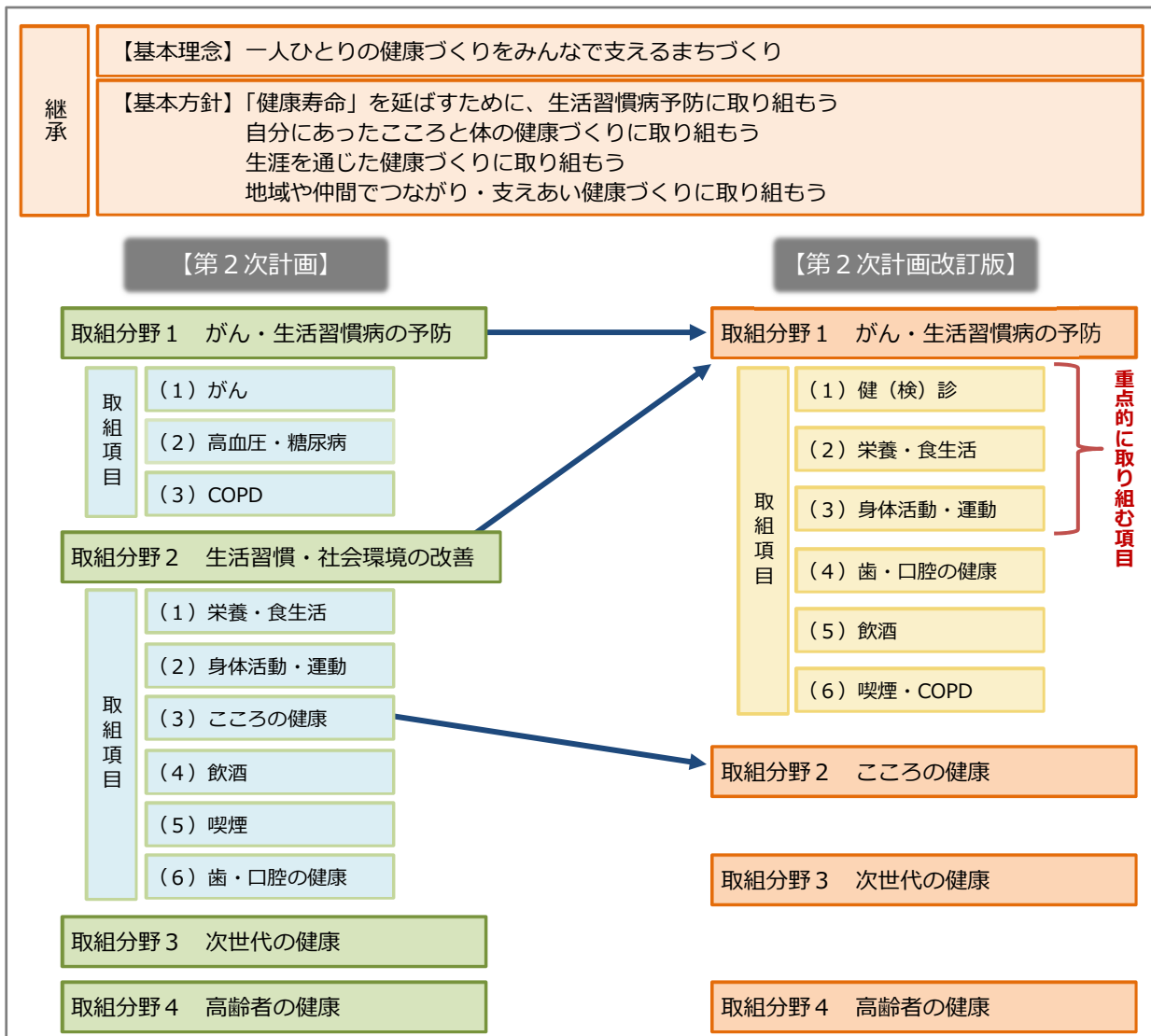
楽しく健康づくりをするために、互いに支えあい仲間や地域ぐるみで健康づくりができる機会を増やします。

## 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めます。

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めます。

**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 

市民が自分自身の年齢や体力、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めます。

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<sup>※1</sup>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、休肝日をもう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めます。

## 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<sup>※2</sup>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、保育施設、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、生活習慣病の重症化予防や認知症を含めた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。