

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	石巻市河北総合支所市民福祉課、石巻市雄勝総合支所市民福祉課、石巻市桃生総合支所市民福祉課、石巻市河南総合支所市民福祉課、石巻市北上総合支所市民福祉課、石巻市牡鹿総合支所市民福祉課
	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めます	企業との連携 未検者への受診勧奨（ハガキ等）	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</u> <u>（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、商工会を通じてがん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し</u> ます	<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</u> します	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</u> します（女性部として参加）	<u>健診PR</u>	JF

定期的に健(検)診を受けていますか？



健(検)診を受けていると・・・

- がんや生活習慣病などの予防につながります
- 病気の早期発見・早期治療につながります
- 定期的に自分自身の健康チェックができます
- 生活習慣病の重症化をふせぎます

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

- ▶ 毎日体重を計ります
- ▶ 自分の適正体重を知ります
- ▶ 毎日血圧を測ります
- ▶ 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 健診結果説明会・相談会 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 <u>土曜、夜間健診の実施</u>	健康推進課 市民福祉課 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> <u>啓発資料の作成と周知</u>	健康推進課 市民福祉課 保険年金課
	出前講座	生涯学習課
	出前講座 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 <u>未受診者対策</u>	健康推進課 市民福祉課 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 <u>医療機関と地域保健の連携システム</u>	健康推進課 市民福祉課 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 <u>啓発資料の作成と周知</u>	健康推進課 市民福祉課 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、特定健康診査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
- ▶ 塩分のとりすぎに気をつけます
- ▶ 甘い飲み物のと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	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>	<u>学校教育課</u> <u>学校管理課</u>
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 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と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 <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>
身体に良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
野菜をとる大切さを啓発します	<u>ルルブル運動</u> 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 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	<u>ルルブル運動</u> 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 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
食べ物と身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良い食生活について伝えます	学校保健委員会	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	保健推進員育成研修会	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	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	
野菜をと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>体に良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	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>バランスのと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 <u>ルルブル運動</u>	学校保健会

取組	事業名	団体名
間食のと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	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e c o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>野菜をとるようにご飯をつくります</u> (家族も野菜が多くとれる)		J F

減塩はじめてみませんか

減塩のポイント

★麺類の汁を残す



麺類の汁を残せば
2～3gの減塩
になります。

★隠れ塩分に気をつける



★漬物は小分けにする
(食べすぎ注意)



★うま味をいかす
(天然のだしなど)



食塩相当量の目標量

成人男性  7.5g/日未満
成人女性  6.5g/日未満

★高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量(男女)6.0g/日未満

★ひと味足りないときは…
香味野菜 や 酸味をプラス



また、**香辛料**を使うと、
味にメリハリがつくので、
薄味をカバーできます。



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) 50.8%	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
身体を動かす機会をもうけます	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めます</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	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	健康相談・健康教育 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1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)	※ ¹ 27.2%	25.7%
喫煙者の割合【女】 (特定健康診査)	※ 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> <u>乳幼児健診</u>	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>		保健推進委員会
<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>	食生活改善推進委員会
<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

受動喫煙のない社会を目指そう！

たばこを吸うと、本人だけでなく、吸わない人にも健康被害を引き起こします。たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」と呼びます。たばこの煙には 5,300 種類以上の化学物質を含み、そのうち発がん性物質は約 70 種類です。喫煙は、周りの人の健康被害にもつながります。また、喫煙者は、新型コロナウイルス感染症を重症化しやすいと言われており、コロナ対策、健康づくりとして、禁煙をお勧めします！

■禁煙は、始めた直後から健康上のメリットがあります

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し、正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し、肺機能が高まる
1～9か月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じようになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、すい臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

参考：世界保健機関(WHO)「たばこの使用者のための禁煙ガイド」

- ★呼吸器疾患や中耳炎など、受動喫煙関連の多くの小児病のリスクを減らすことができます
- ★不妊、早産、低出生体重児、流産の可能性が低下します