

## 5 目標数値一覧

目標	指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
1 がん・生活習慣病の予防 (1) 健(検)診			重点
取組内容▶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	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%
取組内容▶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	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	※1 45.0%	60.0%
	BMI 25.0以上の割合 (特定健康診査) ※1	※1 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) ※1	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) ※1	※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

目標	指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
1 がん・生活習慣病の予防 (2) 栄養・食生活			重点
取組内容▶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	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)	57.5%	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)	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)	97.5%	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%
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)	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 がん・生活習慣病の予防 (3) 身体活動・運動			重点
取組内容▶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)	32.5%	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	(R1) 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) ※3	(R1) 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	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。

目標	指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
<b>1 がん・生活習慣病の予防 (4) 歯・口腔の健康</b>			
取組内容▶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	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)	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)	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
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)	28.7%	27.0%
<b>1 がん・生活習慣病の予防 (5) 飲酒</b>			
取組内容▶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	休肝日をもうけている人の割合 (市民健康調査)	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	(R1) 3.0%	3.0%
<b>1 がん・生活習慣病の予防 (6) 喫煙・COPD</b>			
取組内容▶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)	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%
喫煙者を減らします	喫煙者の割合【男】 (特定健康診査)	※2 27.2%	25.7%
	喫煙者の割合【女】 (特定健康診査)	※2 6.8%	5.9%
取組内容▶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	COPDについて知っている人の割合 (市民健康調査)	55.6%	80.0%

※1 国保データベースの数値です。

※2 令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告

目標	指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度	
<b>2 こころの健康 (1) こころの健康</b>				
取組内容▶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	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)	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	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)	41.8%	39.5%	
	パンフレットの配布枚数	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	57回	66回	
	連携ケア会議の回数	121回	185回	
自殺予防に取り組めます	自殺死亡率(人口10万対:人口動態統計)	(H30) 16.7	※ <sup>1</sup> 14.2 (18.5)	
<b>3 次世代の健康 (1) 次世代の健康</b>				
取組内容▶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	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	※ <sup>2</sup> 54回	全学校数	
	親子で健康づくり等を学ぶための教室や講座等の回数	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)	41.8%	41.0%	
	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%	小5 93.3%
		※ <sup>3</sup> 中1	83.9%	※ <sup>3</sup> 中1 88.4%
	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%	小5 85.5%	
	中2	80.9%	中2 88.6%	

※<sup>1</sup>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。

※<sup>2</sup>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。

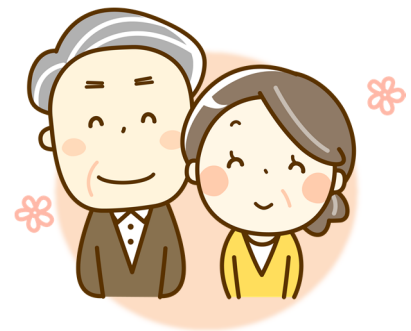
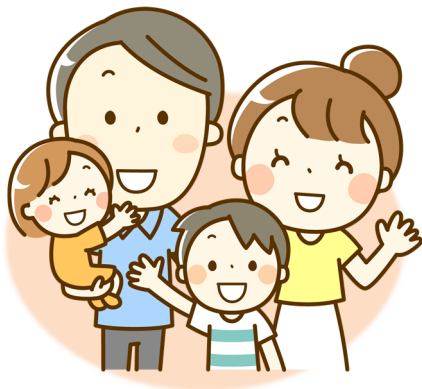
※<sup>3</sup>宮城県児童生徒の学習意識等調査の対象が平成29年以降、小学5年生と中学1年生に変更されています。

目標	指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
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)	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	140回	255回
	この地域で今後も子育てをしたい人の割合 (健やか親子21アンケート)	60.8%	63.0%

#### 4 高齢者の健康 (1) 高齢者の健康

取組内容▶ 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	高齢者の健康づくり教室延べ参加者数	2,079人	6,200人
	後期高齢者健診受診率	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	199 グループ	300 グループ



## 効果的な運動のタイミングは？

いつでも、どこでも、無理なくできるウォーキングは、健康づくりだけでなく、ストレス解消や仲間づくりなど、さまざまな効果があります。

おすすめは苦しくならない程度に少し速足で歩くウォーキングを、1日30分程度、できれば毎日行うことです。一度に歩くことが難しい場合、10分間ずつ3回に分けて行ってもかまいません。毎日のお掃除や庭仕事などで、日々こまめに体を動かすことも効果的です。こころと身体の健康づくりのために、日常生活にウォーキングを取り入れてみませんか？

★体重を減らしたいときは…

食事の前にウォーキング+筋トレが効果的です。

★血糖を下げたいときは…

食後1時間以内にウォーキングまたは筋トレが効果的です。

