

第2次 石巻市健康増進計画 改訂版

みんなで生き活き健康プラン (平成 29 年度～令和 8 年度)

令和 4 年 3 月



石巻市健康増進計画改訂版とは

- ▶石巻市健康増進計画は、『一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり』を基本理念に掲げ、市民の健康づくりを推進するための計画です。特に、「生活習慣病予防」を重点に、市民・関係団体・行政等が協働し、生涯を通じた健康づくりを地域全体で一体的に推進することで、一人ひとりの健康寿命の延伸を目指します。
- ▶計画の中間年次となる令和 3 年度に中間評価を行い、新たに取組項目である「健（検）診」「栄養・食生活」「身体活動・運動」を重点的に取り組む項目として改訂を行いました。

計画の体系

基本理念 「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」

健康寿命の延伸

基本方針

「健康寿命」を延ばすために、生活習慣病予防に取り組もう

自分にあったところと体の健康づくりに取り組もう

生涯を通じた健康づくりに取り組もう

地域や仲間でのつながり・支えあい健康づくりに取り組もう

取組分野

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

取組項目

(1) 健（検）診

(4) 歯・口腔の健康

(2) 栄養・食生活

(5) 飲酒

(3) 身体活動・運動

(6) 喫煙・COPD

重点的に取り組む項目

健康寿命

男性 **79.16 歳**

女性 **84.58 歳**

(宮城県「データからみたみやぎの健康-令和2年度版-」)

宮城県
男性 79.85 歳
女性 84.29 歳

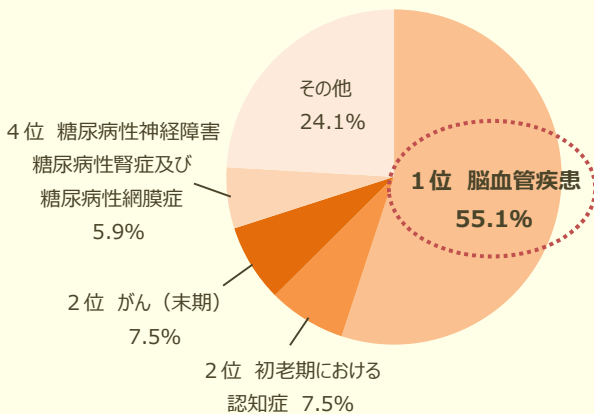


★健康寿命

平均寿命のうち、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間

40歳～64歳の要支援・要介護認定者になる一番の原因は脳血管疾患です

■ 40歳～64歳 (第2号被保険者) の要支援・要介護認定者の疾病別割合



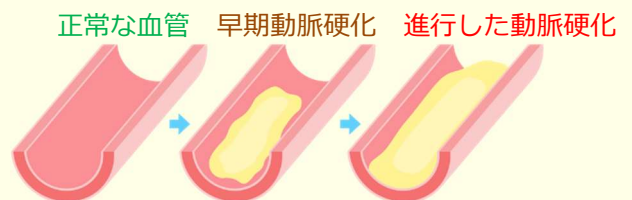
(石巻市介護保険課調べ令和3年3月31日現在)

■ 生活習慣病疾病別死亡率 (人口10万対)

	石巻市	宮城県	全国
悪性新生物	372.4	288.6	300.7
心疾患	253.3	168.4	167.6
脳血管疾患	137.8	105.7	87.1

(人口動態統計 (平成30年))

■ 動脈硬化進行のイメージ



健(検)診を受けましょう！ 早期発見・早期治療が健康寿命延伸の近道です



■ がん検診受診率

	R2 現状	R8 目標
肺がん	20.2%	27.7%
大腸がん	17.8%	20.9%
胃がん	7.0%	12.1%

■ 特定健康診査受診率

	R2 現状	R8 目標
受診率	45.0%	60.0%
県内順位	28位 / 35市町村中	

(令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告)

特定健康診査の結果からみえてきたこと

■ 3人に1人が肥満です

■ BMI 25.0以上の割合

R2現状 **34.3%** ▶ R8目標 **31.0%**

(令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告)

★BMI (Body Mass Index)
ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出する肥満度を表す体格指数



■ 4人に1人がメタボ該当者です

■ メタボリックシンドローム該当者の割合

R2現状 **24.4%** ▶ R8目標 **20.4%**

(令和元年度国民健康保険特定健康診査結果法定報告)

★メタボ (メタボリックシンドローム)
内臓の周りに脂肪がたまる肥満 (内臓脂肪型肥満) に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常などの生活習慣病の危険因子 (リスク) を重複して持っている状態

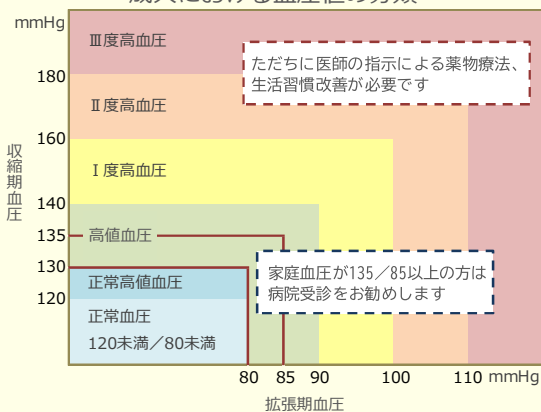
■ 血圧が高い人が多いです

■ 特定健康診査受診者の有所見の状況

検査項目	石巻市		宮城県		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
BMI (25以上)	40.3%	29.8%	36.4%	25.6%	32.6%	21.7%
収縮期血圧 (130以上)	51.0%	45.6%	49.7%	45.0%	49.5%	43.6%
拡張期血圧 (85以上)	25.5%	15.3%	26.9%	16.6%	24.4%	15.2%

(令和元年度 国保データベース (健診有所見者状況 男女別・年代))

成人における血圧値の分類



(「高血圧治療ガイドライン 2019」(日本高血圧学会))

■ 日頃から自分の血圧を測りましょう

■ 家庭血圧 高血圧基準

最高血圧 135mmHg 以上

最低血圧 85mmHg 以上



どちらか1つでもあてはまったら高血圧です

■ 活動的な生活を送りましょう

■ 特定健康診査受診者の生活習慣の状況

生活習慣	石巻市	宮城県	全国
20歳時体重から10kg以上増加	37.9%	35.2%	33.9%
1回30分以上、週2回以上 (1年以上) の運動習慣なし	64.9%	59.9%	58.8%
1日1時間以上運動なし	50.8%	41.5%	47.1%

(令和元年度 国保データベース)



■ 肥満傾向は子どもの頃からあらわれています

■ 肥満児傾向児の出現率

学年	石巻地区		宮城県		全国	
	男児	女児	男児	女児	男児	女児
小学5年生	16.55%	13.95%	15.80%	7.37%	10.11%	7.82%

※石巻地区：東部教育事務所管内 (石巻市・登米市・東松島市・女川町)

(全国・宮城県「平成30年度学校保健統計調査」、石巻地区「平成30年度宮城県児童生徒の健康実態調査」)

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**
特定健康診査・特定保健指導を受けよう

- 目標▶がん検診受診率の向上を図ります
 ▶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

毎年、健（検）診を受けていると…

- がんや生活習慣病などの**予防**につながる
- 早期発見・早期治療**につながる
- 定期的に**自分自身の健康**チェックができる
- 生活習慣病の**重症化**をふせぐ など



適正体重(標準体重)を知ろう！

- BMIの算出
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
- 適正体重の算出
 $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

BMI値	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25以上	肥満

家庭血圧を測ろう！

1日2回測りましょう

朝	夜
<ul style="list-style-type: none"> ・起床後1時間以内 ・トイレに行った後 ・朝食を食べる前 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前 ・入浴直後は避ける ・飲食直後は避ける

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**

主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう



野菜や海藻、きのこなど



副菜

肉や魚、卵、大豆・大豆製品



主菜



主食

ごはんやパン、
麺類など



その他

スープやみそ汁、
果物、乳製品など

減塩 をこころがけましょう

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**

★血圧が高めの方は1日 6.0g/日未満を目標に

※参考:食塩小さじ1 →食塩相当量約6g
 (日本人の食事摂取基準 2020年版)

～減塩のポイント～

POINT 1 麺類の汁を残す  2～3gの減塩

POINT 2 減塩食品を活用する  

POINT 3 栄養成分表示をチェック

(例)栄養成分表示(1袋あたり)

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

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

歩こう! いしのまき

- あ 歩こう! あと10分
- る 累計1日30分!
- こ こまめに動いて、筋力アップ!
- う 運動仲間を増やしましょう!

効果的な運動のタイミングは?

- ★体重を減らしたい…
食事の前にウォーキング+筋トレ
- ★血糖を下げたい…
食後1時間以内にウォーキングまたは筋トレ



- 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

いっぴん増やそう 野菜料理



野菜を食べるといいことたくさん!

野菜から
食べ始めることで
血糖値の急上昇を
抑えられます



野菜に含まれる
カリウムによって
体の中の余分な
ナトリウム(塩分)を
排泄します



1日の摂取量のめやすは **350g**
野菜料理に換算すると約 **5皿分**

水分補給は水かお茶で



スティックシュガー1本(3g)に換算すると…

約 **3.5** 本分 約 **10** 本分 約 **7.6** 本分 約 **11** 本分



缶コーヒー
185ml

エナジー
ドリンク
250ml

スポーツ
ドリンク
500ml

炭酸飲料
500ml

飲みすぎは肥満やむし歯の原因になります

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

いきいき元気！きれいなお口を保つために

おいしく食べたり、楽しくお話ししたり、笑ったり、健康な毎日のためにお口は大事な役割を果たしています。

- まずは、ていねいな歯みがきを
- デンタルフロスや歯間ブラシも上手に使いましょう
- かかりつけ歯科医をもちましょう

★みがく順番を決めて、毛先を歯面(歯と歯肉の境目・歯と歯の間)にきちんとあてる



指標	現状値 (R 2年度)	目標値 (R 8年度)
3歳児のむし歯のない子の割合 (3歳児健診)	76.2%	75.0%
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%

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

週に2日は休肝日をもうけよう！

- 適度な飲酒をこころがけましょう
- 妊娠・授乳中の飲酒はひかえましょう

指標	現状値 (R 2年度)	目標値 (R 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%

1日のお酒の適量の目安(純アルコール 20gの換算量)



ビール
(5度)
中びん1本
500ml



日本酒
(15度)
1合
180ml



ウイスキー
(43度)
ダブル1杯
60ml



焼酎
(25度)
100ml



ワイン
(12度)
1/4本
200ml

※1日分の適量はここの中から1種類です

喫煙・COPD

取組
内容

たばこの害を知ろう

COPDの認知度の向上に取り組もう

- 目標 ▶受動喫煙の機会を減らします
▶喫煙者を減らします

- ▶COPDについて知っている人を増やします

受動喫煙のない社会を！

- 禁煙にチャレンジ
- 禁煙により、受動喫煙を防ごう
- たばこを吸わない・吸わせない環境をつくろう

指標	現状値 (R 2年度)	目標値 (R 8年度)
喫煙者の割合 男性 (特定健康診査)	27.2%	25.7%
喫煙者の割合 女性 (特定健康診査)	6.8%	5.9%

たばこの影響

肺がん、脳卒中、COPD、喘息、中耳炎、歯周病、流産、低出生体重

★受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと

★たばこに含まれる有害物質

たばこの煙は 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

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこなどが原因で肺や気管支に炎症が起こり、たんや咳の症状がみられ呼吸がうまくできなくなる病気



こころの健康

取組
内容

地域でこころの健康づくりに取り組もう

- 目標▶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

指標	現状値 (R 2年度)	目標値 (R 8年度)
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%



- 傾聴** 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
- 声かけ** 大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかける

話をよく聞き、一緒に考えてくれる **ゲートキーパー** がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えてくれます

★ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです

次世代の健康

取組
内容

子どもころから健やかに育つ地域の実現に取り組もう

- 目標▶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

早寝・早起き・朝ごはん！

- 早寝…成長ホルモンの分泌が増加し、体の成長を促します
- 早起き…朝の光は、心の安定を育みます
- 朝ごはん…1日の集中力、持続力をつくりまます



指標	現状値 (R 2年度)	目標値 (R 8年度)
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%
朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (宮城県児童生徒学習意識等調査)	小5	小5
	中1	中1
	83.9%	88.4%

高齢者の健康

取組
内容

こころも体もいきいき・元気高齢者の増加に取り組もう

- 目標▶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

こころも体も元気に！

- 毎日の血圧、体重測定で自己管理しましょう
- 無理のない範囲で体を動かしましょう
- 人とふれ合いつながりを持ちましょう
- 地域や社会参加をこころがけましょう



指標	現状値 (R 2年度)	目標値 (R 8年度)
高齢者の健康づくり教室 延べ参加者数	2,079人	6,200人

※目標値については、第2次石巻市健康増進計画当初のまま変更しておりません。

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



SDGs (エスディー・ジーズ) に基づいた計画

▶本市は「SDGs 未来都市」及び「自治体SDGs モデル事業」に選定されており、本計画を推進することにより、SDGs の目標達成に貢献します。

▶改訂版では、

「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「4 質の高い教育をみんなに」

「10 人や国の不平等をなくそう」「17 パートナースHIPで目標を達成しよう」の、

SDGs 5つの目標を踏まえた各施策を推進します。



お問合せ

【本庁】

健康推進課 TEL 0225-95-1111/FAX 0225-23-3618

【各総合支所】

河北総合支所市民福祉課 TEL 0225-62-2117

河南総合支所市民福祉課 TEL 0225-72-2094

北上総合支所市民福祉課 TEL 0225-67-2301

雄勝総合支所市民福祉課 TEL 0225-52-2113

桃生総合支所市民福祉課 TEL 0225-76-2111

牡鹿総合支所市民福祉課 TEL 0225-45-2113