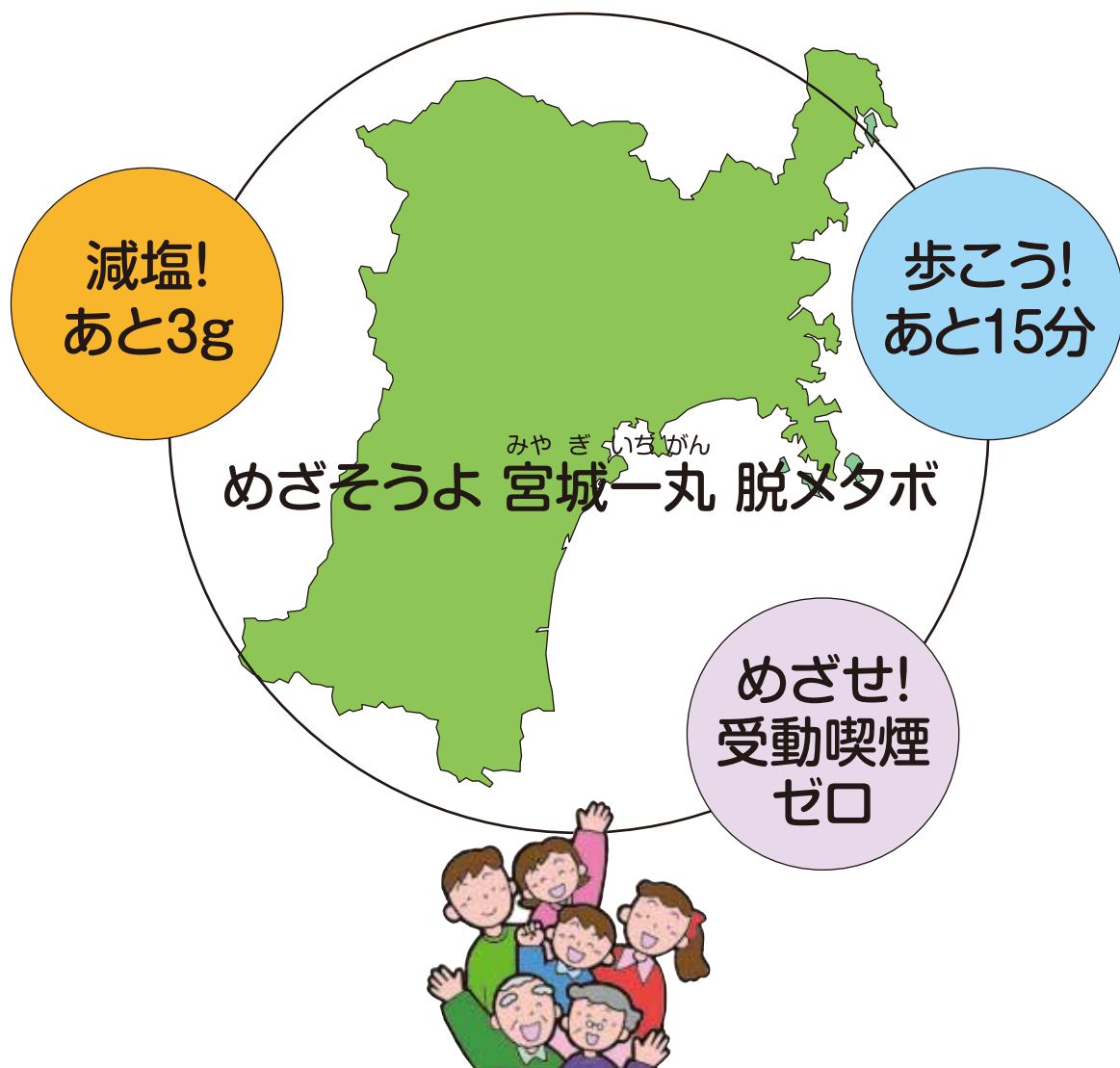


第2次みやぎ21健康プラン

(2013～2022年度) 概要版

県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現をめざして、第2次計画がスタートします。



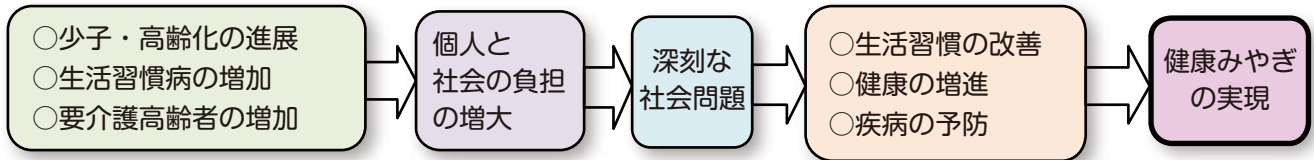
宮城県

*円中の標語は、宮城県が実施した「平成24年度脱メタボ!標語募集(中学生の部)」の入賞作品で、小野寺光輝さん(大崎市立古川東中学校)の作品を掲載しています。

第2次みやぎ21健康プランとは？

○策定の目的

急速な出生率の低下とともに高齢化が進み、平成47年に高齢者の割合は、3人に1人になると予測されています。高齢化の進展により医療や介護に係る負担は一層増すと予想され、こうした状況下で活力ある社会を実現するためには、これまで以上に健康を増進し、生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばすことが重要となっています。

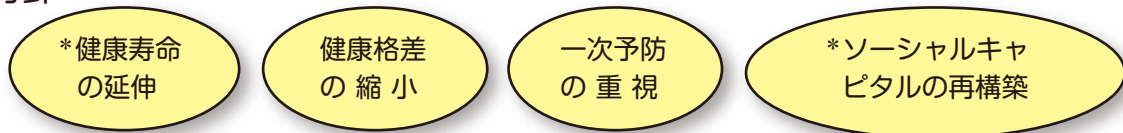


第2次プランは、第1次プランの最終評価や県民健康・栄養調査等から明らかになった、本県の健康課題に焦点を絞った総合的な健康づくりの指針として、平成25年度から平成34年度まで10年間の計画とします。

<基本理念>

県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現

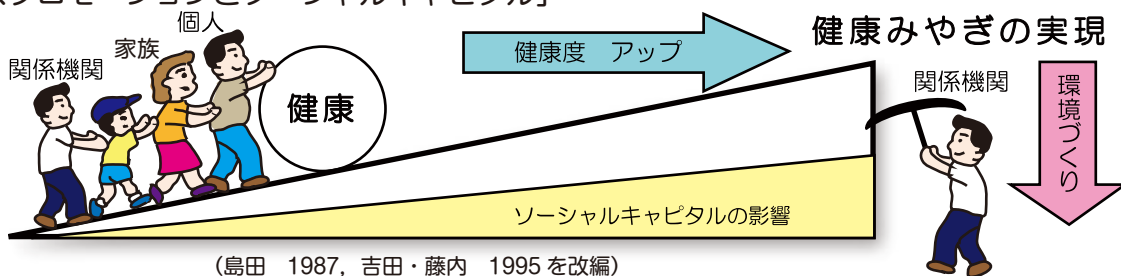
<基本方針>



<取組分野>

1. 重点的に取り組む分野：3分野
(1) 栄養・食生活（アルコールを含む） (2) 身体活動・運動 (3) たばこ
2. 個別計画（宮城県地域医療計画等）との連携分野：4分野
(4) ストレスの解消・休養 (5) がん (6) 循環器疾患・糖尿病 (7) 歯と口腔の健康

「ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタル」



人々の健康は、坂道を登って右側に移動するほど良好になります。一方、坂の角度は、地域の特性（歩きやすい環境や運動施設の利用しやすさ、ソーシャルキャピタルなど）により異なります。こうした環境を関係機関等が整備することで、坂の角度は緩やかになります。また、関係機関が健康教育等により、個人の知識やモチベーションを向上させることは、個人が坂道を登る後押しとなり、人々が健康度をアップさせることとなります。

*健康寿命

高齢者が認知症や寝たきりにならない状態で、介護を必要とせず生活できる期間のことです。

*ソーシャルキャピタル

人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のこと、具体的には、家族や地域における相互扶助や相互信頼、ボランティア活動などの社会活動への参加の多さといった特徴のことをいいます。

栄養・食生活



減塩！あと3g

○個人の取組

取組内容	具体策
① 適正体重を維持しましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を知りましょう ・週1回は体重を測定しましょう
② *お塩のeco(エコ)に努めましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・“だし”を効かせた料理で減塩に努めましょう ・みそ汁は1日1杯に努めましょう ・減塩しょう油など、減塩商品を適切に利用し、あと3g減らしましょう
③ 野菜はたっぷり食べましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜料理は1日5皿食べましょう ・肉、魚料理には野菜を付け合せましょう
④ 食品の栄養成分表示を活用しましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー、食塩相当量、糖質、脂質等の表示を参考に、適切に食品を選択しましょう
⑤ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知りましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・晩酌は男性1日2合未満、女性1日1合未満までにしましょう ・週2回は休肝日(飲酒しない日)にしましょう

○取組の方向性(抜粋)

① 正しい知識の普及と生活習慣改善意識の向上

- インターネット、新聞、広報誌、マスメディア等による栄養・食生活や食品の適正表示等に関する正しい情報を提供します。
- 望ましい食生活の実践についての普及と効果的な普及方法等の検討をします。

② 生活習慣を改善する人が増加するための、相談や体験の場の提供

- 次世代の健康づくりのために重要である望ましい食生活に関し、子育てしている人(子育て担当者)等に対する普及啓発を実施します。
- 地区での講習会や食生活改善地区組織等による望ましい食生活の普及啓発活動を行います

③ 社会環境の整備(人材育成)

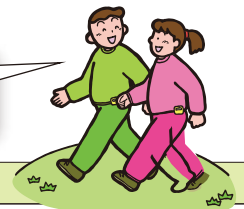
- 外食関連事業所、関連団体等との連携による食環境整備を強化します。
- 関係機関の連携による効果的な知識の普及啓発及び生活習慣改善実践支援事業を実施します。

*お塩のeco(エコ)

eco(エコ)はエコロジーの略で、環境自然に優しいということです。ここでは、身体に優しいお塩の量という意味で、「減塩」のことをいいます。

身体活動・運動

歩こう！あと15分



○個人の取組

取組内容	具体策
① 生活の中に運動を取り入れましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・あと1,500歩、歩くことから始めましょう(約15分が目安です) ・こまめに体を動かしましょう ・家事や階段の利用も、立派な運動になります!
② 楽しく安全に体を動かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や体力に合わせマイペースに、自分ができる運動をしましょう ・工夫して、楽しく運動を長続きさせましょう ・楽しいスポーツもしましょう

○取組の方向性(抜粋)

① 正しい知識の普及と生活習慣改善意識の向上

- 家庭や職場など身近な場所でできる身体活動・運動量を増やす方法等について、ホームページや運動の体験、催し物等を通じ正しい情報をわかりやすく提供します。

② 生活習慣を改善する人が増加するための、相談や体験の場の提供

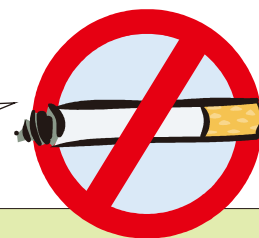
- 運動の体験や実技を取り入れた健康づくり教室や運動促進事業を開催します。
- メタボリックシンドローム予備群・該当者に対する運動指導を行います。

③ 社会環境の整備(人材育成)

- 職場における心身リフレッシュ時間や運動時間を確保します。
- 運動を楽しく続けられる環境づくり(ウォーキングコースの活用、観光・生涯学習スポーツイベントとの連携)を行います。

たばこ

めざせ！受動喫煙 ゼロ



○個人の取組

取組内容	具体策
① 妊婦と未成年者は、たばこ No(ノー)宣言をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による健康影響を知りましょう ・未成年者はたばこを吸いません ・妊婦はたばこを吸いません
② 禁煙チャレンジ宣言をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙外来や禁煙支援薬局を活用して、禁煙にチャレンジをしましょう
③ 受動喫煙ストップ宣言をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・他人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないようにしましょう ・受動喫煙を防止する環境整備にみんなで取り組みましょう

○取組の方向性(抜粋)

① 正しい知識の普及と生活習慣改善意識の向上

- 世界禁煙デーや禁煙週間、イベントやセミナーの各種事業において普及啓発を実施し、県のホームページ等を活用した広報活動を充実します。
- 小中学校、高等学校等への出前講座等を実施します。

② 生活習慣を改善する人が増加するための、相談や体験の場の提供

- 禁煙の方法や禁煙支援医療機関等の情報提供、禁煙相談窓口の設置及び情報提供します。
- 健診後の保健指導等による禁煙支援を実施します。

③ 社会環境の整備(人材育成)

- 妊婦と未成年者の喫煙防止、禁煙支援、受動喫煙防止対策に関わる関係者を対象とした研修会を行います。
- 効果的な喫煙防止、禁煙支援、受動喫煙防止対策等を実施している取組事例の情報収集、好事例の紹介等普及啓発を行います。
- 職場や飲食店、ホテル等受動喫煙の防止に取り組む施設を拡充します。



<目標値一覧>

項 目 (総 論)		ベースライン値 (H22) ¹⁾	目 標(H34)	
健康寿命の延伸 ²⁾ (国民生活基礎調査をもとに算定)		(男性) 70.40年 (女性) 73.78年	平均寿命の増加分を上 回る健康寿命の増加	
健康 格差 の 縮小	健康寿命の市町村格差の縮小 ²⁾ (一番長い市町村と一番短い市町村との差)	(男性) 4.52年 (女性) 4.49年	都道府県別・市町村別 の健康格差の縮小と健 康水準の向上	
	肥満者(BMI≥25)の割合の減少 参考：40～60歳代男性 (40～60歳代女性)	33.7% 21.3%		
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 ³⁾ (40～74歳)	29.4%		
	妊娠中の飲酒をなくす	2.2% ⁴⁾		
	運動の習慣化 (運動習慣者の割合の増加) 参考：40～74歳 男性 参考：40～74歳 女性	36.2% 30.0%		
	成人の喫煙率の減少 参考：40～74歳 男性 参考：40～74歳 女性	40.5% 11.1%		
	妊娠中の喫煙をなくす	4.8% ⁴⁾		
	40～50歳代の男性(働き盛り)、20～30歳代の女性(子育て世代) を対象にした運動教室や、イベントを実施している市町村数の増加	今後把握		増 加
	歩きやすい環境づくりに取り組んでいる市町村の増加	今後把握		
	ピ タ ー の 再 構 築	過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動を実施して いる人の割合の増加		今後把握
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増 加		今後把握	現状値を把握後に設定	
歩きやすい環境づくりに取り組んでいる市町村の増加		今後把握	現状値を把握後に設定	
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下 職 場(毎日・時々) 飲食店(毎日・時々)		41.7% 40.3%	受動喫煙のない職場の実現 10%	
栄 養 ・ 食 生 活 (ア ル コ ー ル を 含 む)	肥満者(BMI≥25)の割合の減少 (20～60歳代男性) (40～60歳代女性)	30.6% 21.3%	25% 18%	
	食塩摂取量の減少 (成人男性) (成人女性)	11.9g 10.4g	9g 8g	
	野菜の摂取量の平均値の増加 (成人男女)	307g	350g	
	果物の摂取量100g未満の人の割合の減少 (成人男女)	55.7%	30%	
	脂肪エネルギー比率の減少 (20～40歳代男女)	25.6%	25%	
	朝食欠食者の割合の減少 (20～30歳代男性) (20～30歳代女性)	30.8% 13.1%	23% 9%	
	主食・主菜・副菜を組み合わせている人の増加 (成人男女)	70.5%	80%	
	食事の適量を心がけて食べるようにしている人の割合の増加 (成人男女)	78.1%	85%	
	食品中の塩分カットや糖質ゼロなどの栄養成分表示を「参考にしている」 人の割合の増加	40.9%	50%	
	食品中の食塩や脂質の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増 加	(再掲 ソーシャルキャピタルの再構築)		
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒してい る人の割合の低減 (成人男性) (成人女性)	14.9% 8.5%	12% 6%	
	適度な飲酒量を知っている人の割合の増加	61.5%	100%	
	妊娠中の飲酒をなくす	2.2% ⁴⁾	0%	
身 体 活 動 ・ 運 動	日常生活における歩数の増加 (20～64歳 男性) (20～64歳 女性) (65歳以上 男性) (65歳以上 女性)	7,368歩 7,034歩 5,298歩 4,202歩	9,000歩 8,500歩 7,000歩 6,000歩	
	運動の習慣化 (運動習慣者の割合の増加) (20～64歳 男性) (20～64歳 女性) (65歳以上 男性) (65歳以上 女性)	31.2% 22.6% 50.4% 35.2%	41% 33% 60% 48%	
	自分の1日の歩数を知っている人の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
	40～50歳代の男性(働き盛り)、20～30歳代の女性(子育て世代) を対象にした運動教室や、イベントを実施している市町村数の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	
	歩きやすい環境づくりに取り組んでいる市町村の増加	(再掲 ソーシャルキャピタルの再構築)		

参考：市町村間を比較するときに、特定健診の結果で判断することが比較的容易なため、参考値としてプランで設定した性・年齢とは別に、特定健診で得られる年齢層の平成22年県民健康・栄養調査の結果を示しました。市町村格差をみる場合には、この性・年齢の数値を使用し差し支えないものとします。

項 目 (総 論)		ベースライン値 (H22) ¹⁾	目 標(H34)	
た ば こ	喫煙の健康影響に関する知識の普及(成人)	肺がん 88.1% ぜんそく 68.3% 気管支炎 69.9% 心臓病 53.1% 脳卒中 55.5% 胃潰瘍 36.2% 妊娠による胎児への影響 83.3% 歯周病 45.5% COPD 68.3%	100%	
	未成年者の喫煙をなくす (12~19歳 男性)	2.0% ⁵⁾	0%	
	成人の喫煙率の減少	成人総数	25.5%	12%
		成人男性	40.7%	20%
	成人女性	12.0%	6%	
妊娠中の喫煙をなくす		4.8% ⁴⁾	0%	
	受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	職場・飲食店 (再掲 ソーシャルキャピタルの再構築)		
	家庭(毎日)	17.6%	3%	
	職場(毎日・時々)	41.7%	受動喫煙のない職場の実現	
	飲食店(毎日・時々)	40.3%	10%	
消 ス ト レ ス の 解 除	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	20.1%	15%	
	ストレスを上手に解消できている人の割合の増加	72.2%	増加	
	自殺死亡率(人口10万対)の減少(宮城県自殺対策計画)	22.7 ⁶⁾	19.4(H28)	
が ん	がんによる年齢調整死亡率の減少	75歳未満 89.8 ⁷⁾	71.8(H29)	
	がん検診受診率の向上 (40歳~69歳、 ただし子宮がんは20歳~69歳)	胃がん	55.6%	70%
		肺がん	68.5%	
		大腸がん	52.0%	
		子宮がん	53.2%	
乳がん	56.4%			
循 環 器 疾 患 ・ 糖 尿 病	メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合の増加	成人男女	63.2%	80%
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 ³⁾	40~74歳	29.4%	23%
	定期健診受診率の向上	成人男女	67.9%	80%
	脳卒中による年齢調整死亡率の減少	男性	61.8	48.6
		女性	33.9	30.4
虚血性心疾患による年齢調整死亡率の減少	男性	30.3	24.4	
	女性	13.6	11.9	
歯 と 口 腔 の 健 康	3歳児のむし歯のない人の割合の増加	70.2% ⁸⁾	80% ¹⁰⁾	
	12歳児の一人平均むし歯の本数	2.1本 ⁹⁾	1本 ¹⁰⁾	
	歯周疾患やむし歯の予防により、80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	31.8%	50%	
	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	39.7%	65%	

- 出典 1)宮城県「県民健康・栄養調査」(平成22年)
2)「健康寿命」は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」に基づき、県の健康寿命は国民生活基礎調査により算定、市町村の健康寿命は要介護2以上の認定者数により算定(平成24年9月)
3)厚生労働省「特定健診・保健指導結果」(平成22年)
4)宮城県「健康推進調べ」(平成23年)
5)厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年)
6)厚生労働省「人口動態調査」(平成22年)
7)国立がん研究センターがん対策情報センター(平成17年)
8)宮城県「3歳児歯科健康診査結果」(平成22年度)
9)文部科学省「学校保健統計調査」(平成22年)
10)宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画の目標値

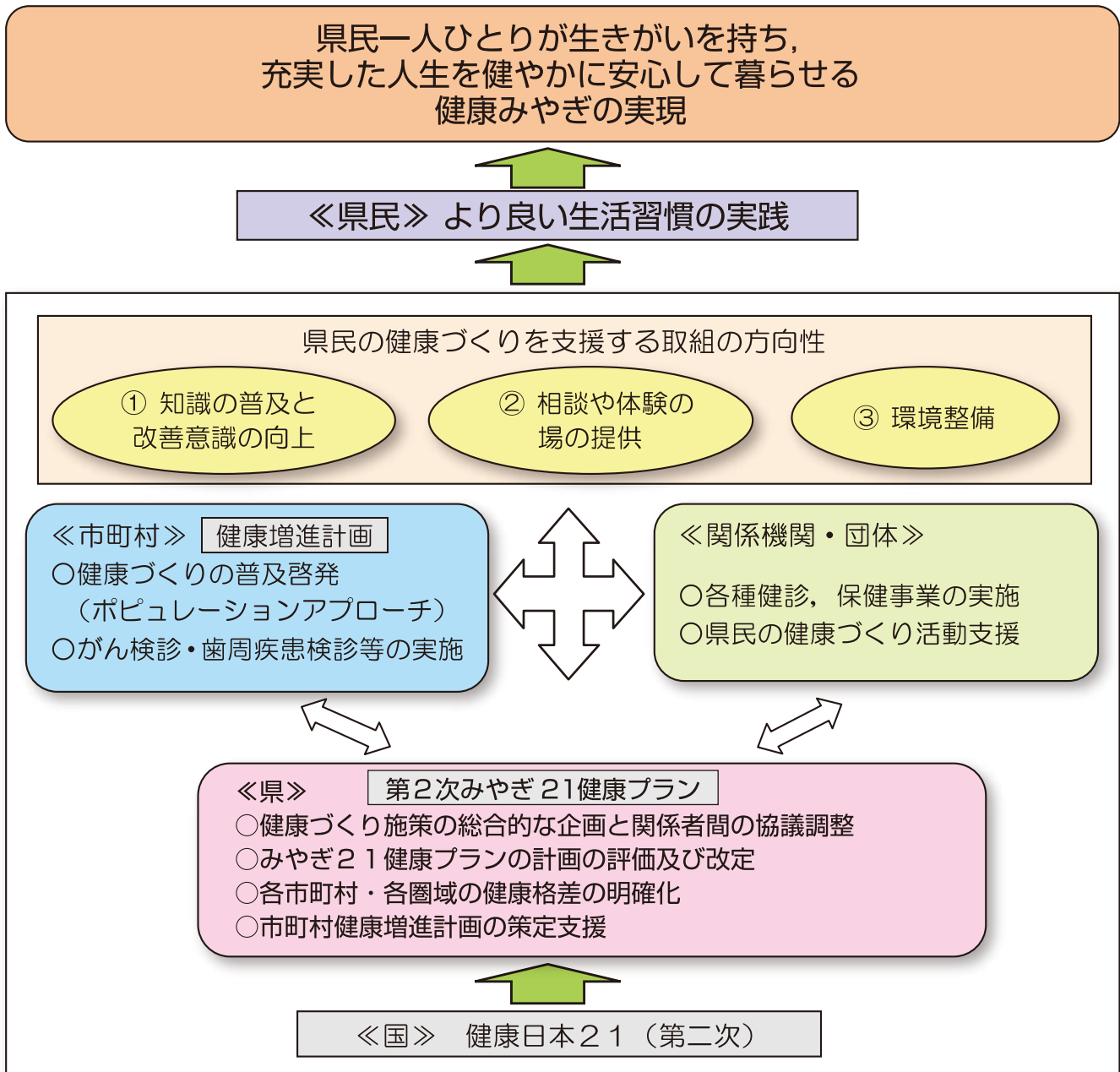
＜進行管理＞

計画の実施にあたっては、震災からの復興状況を勘案し、目標等の見直しを図るため、計画策定後2年目(平成26年度)に健康調査を、4年目(平成28年度)に健康・栄養調査を実施し、中間評価を行います。さらに、8年目(平成32年度)に健康・栄養調査を実施し、最終評価を行います。

H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34
新 プ ラ ン 策 定	健 康 調 査	中 間 評 価	健 康 栄 養 調 査	目 標 見 直 し			最 終 評 価	健 康 栄 養 調 査	目 標 年 度

<推進体制>

県民の健康づくりを推進していく上で、県や市町村、企業などの職域等関係機関、団体は、健康づくりの牽引者として、各々の立場で役割を果たしていくとともに、積極的に連携・協力していきます。



<みやぎ21健康プランに関するお問い合わせ先>

事務所名	担当班	連絡先
宮城県保健福祉部健康推進課	健康推進班	022-211-2623
宮城県仙南保健所	成人・高齢班	0224-53-3120
宮城県塩釜保健所	健康づくり支援班	022-363-5503
宮城県大崎保健所	健康づくり支援班	0229-87-8010
宮城県栗原保健所	成人・高齢班	0228-22-2116
宮城県石巻保健所	成人・高齢班	0225-95-1419
宮城県登米保健所	成人・高齢班	0220-22-6117
宮城県気仙沼保健所	成人・高齢班	0226-22-6614