

第3次岩沼市

健康づくり 市民計画

【令和6年度～17年度】

概要版

基本理念

市民一人ひとりが生きがいを持ち、
ともに支え合い、いつまでも元気に生活できる
健幸ないわぬまにしよう



令和6年3月
岩沼市

計画の概要と基本的な考え方

■ 計画の趣旨

岩沼市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、その取組みを支援する仕組みを展開することを目的に、平成20年度に「岩沼市健康づくり市民計画（第1次計画）」、平成26年度に「岩沼市健康づくり市民計画（第2次計画）」を策定し、各関係機関や市民活動団体、岩沼市健康づくり市民計画推進委員会（通称：いわぬま“健幸”づくり隊）と協働し、推進活動を実施してきました。

その後、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、心身に大きな影響をもたらしました。また、少子高齢化・人口減少やそれらに伴う人材不足の顕在化、社会構造の複雑化や価値観の多様化、デジタル技術の発展・普及など、社会環境も大きく変化してきています。

こうした状況を踏まえ、市民の健康状態や健康課題、岩沼市の健康を取り巻く環境の変化を把握し、また、これまでの取組の成果や課題を検証したうえで、第3次計画として新たな健康づくり市民計画を策定するものです。

■ 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」に位置付けられるものです。

本計画では、市民の健康増進及び健康課題の改善に向け、「自助」「共助」「公助」の考え方に基づき、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むこと（自助）を基本とし、それをお互いが支え合う（共助）ための仕組みや体制を整え（公助）、市民や関係機関と協働で健康づくりを推進することを目指した総合的な計画となっています。

■ 計画期間

本計画の期間は、国や県の計画期間と合わせ、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。公助については毎年進捗確認を実施し、自助・共助の評価については計画開始後6年（令和11年度）の中間評価、開始10年目を目途に健康意識調査等による確認を行います。定期的に目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、必要に応じて見直しを行い、その後の取組みに反映します。

H26～	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
第2次計画		第3次岩沼市健康づくり市民計画 (公助については毎年進捗状況を確認)											
	計画策定						(健康意識調査等) 中間評価				(健康意識調査等) 最終評価		次期計画策定

■ 基本方針

基本理念を踏まえ、本計画が目指す基本方針を次のとおり設定します。

- 方針1 健康寿命を延ばそう
- 方針2 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう
- 方針3 健康を支え合う地域社会をつくろう

■ 岩沼市民の健康に関するデータ

※20歳以上の市民2000人を対象に調査を実施(令和4年度)

朝食を食べないことがある人の割合

男性：24.3%
女性：19.3%

成人1日あたりの野菜の必要量は350g以上であることを知っている人の割合

男性：29.8%
女性：48.5%

野菜を350g以上食べている人の割合

男性：2.1%
女性：5.0%

運動習慣[※]のある人
※1回30分以上の運動を週2回以上実施

男性：42.3%
女性：31.3%

運動習慣はないが運動は必要と思っている人の割合

男性：81.9%
女性：84.3%

成人の喫煙率

男性：21.1%
女性：6.3%

毎日飲酒している人

男性：29.0%
女性：9.1%

メタボリックシンドローム該当者及び予備群

男性：59.4%
女性：20.0%

この1年間に歯科健診を受けた人

男性：53.8%
女性：61.6%

地域で助け合って生活していると感じている人の割合

男性：30.0%
女性：30.2%

3歳6か月児・小学5年生・中学2年生の保護者アンケートより(令和4年度)

- ①「野菜不足が気になる」 3歳:81.6% 小5:61.9% 中2:67.6%
- ②「運動不足だと思う」 3歳:46.7% 小5:62.8% 中2:48.9%

■ 2次計画の評価の総括

- 健康寿命や生活習慣病分野の評価項目によって男女の差がみられる。
- 健康意識の改善がみられるが、行動や生活習慣に関連した指標が悪化。
- 少子高齢化、価値観の多様化、新型コロナウイルス感染症流行の影響等による人や地域のつながりの希薄化。

■ 今後の課題

男女の差に着目した取組み

世代をつなぐ取組み

一次予防 {生活習慣の改善
健康増進} を継続

健康無関心層も健康になれる環境づくり

人や地域のつながりの再構築

子どもの健康づくり (0～17歳)

目指す姿
(大目標)

心身共に健康な生活習慣を身につけ、
毎日楽しく元気に過ごそう

取組方針

栄養と食生活

中目標

- 栄養バランスの取れた健康的な食事を楽しく食べよう

- 「育てる・作る・食べる」(食育)をとおして食に興味を持とう

行動目標
(抜粋)

- 野菜料理をおいしく食べる
- 栄養バランスのとれた食事について知る
- おやつの時間、量、種類を決める

- 体に安全な食品について正しく知り、選ぶ
- 料理の手伝い等とおして食事について興味を持つ

運動と身体活動

中目標

- 体を動かす楽しさを知ろう

行動目標
(抜粋)

- いろいろな活動に挑戦し、運動の楽しさを知る
- 外遊びをする(放課後は公園に行く等)
- 登下校や移動時は歩く
- ゲーム、テレビ、スマホの時間を決める

こころの健康

中目標

- 自分らしさ、みんならしさを大切に笑顔で過ごそう

行動目標
(抜粋)

- 自分や相手のいいところをみつけてほめる
- メール等だけでなく、顔を合わせた会話を楽しむ
- ことば遣いに気をつけ、相手を尊重する
- まわりに困っている人がいたら声をかける
- 困った時は一人で悩まず家族や友達、先生に相談する
- 毎日ぐっすり寝る

たばこ

中目標

- たばこが体に与える害を知り、自分やまわりの人の身を守ろう

行動目標
(抜粋)

- たばこの害を正しく知る
- たばこを吸わない(誘われても断る勇気をもつ)
- 受動喫煙の危険性が高い場所を知り、近づかない
- 家族や周りの人に禁煙を勧める

歯と口腔の健康

中目標

- 歯みがきの習慣をつけ、よく噛み、むし歯に強い歯をつくろう

行動目標
(抜粋)

- 毎日正しい方法で歯みがきをする
- むし歯についての知識を持つ(むし歯になる原因等)
- 1口20～30回噛む
- たくさん話し、笑い、口回りの筋肉を使う

生活習慣病

(循環器・糖尿病・がん)

中目標

- 健康的な生活習慣の基礎を身につけ、病気を予防しよう

行動目標
(抜粋)

- 早寝、早起き、朝ごはんを心がける
- 肥満、やせの体への影響を知る
- がんについて関心を持つ



青・壮年期の健康づくり (18～39歳)

**目指す姿
(大目標)**

**自分の健康や生活に関心を持ち、
身近な人とともに、自己管理できる力を養おう**

取組方針

栄養と食生活

中目標

● 栄養バランスの取れた食事をしよう

● 野菜料理を取り入れ、適塩を心がけよう

● 毎日朝食を食べよう

行動目標
(抜粋)

- 主食主菜副菜を揃えて食べる
- 栄養バランスについて、SNS等から情報を得る
- ♥ 妊娠中の飲酒をしない

- 食材を買う際は、野菜(野菜料理)を一品以上買う
- 塩分の多いものは少し残したり、食べ過ぎない

- 単品でも良いので朝食は必ず摂る
- 朝食の大切さ、メリットを知る
- 翌日の朝食を準備しておく

運動と身体活動

中目標

● 毎日の生活の中で、意識的に体を動かそう

行動目標
(抜粋)

- 自分の一日の歩数を知る
- エレベーター、エスカレーターを使わず、なるべく階段を使う
- ながら運動やストレッチを取り入れる

こころの健康

中目標

● あなたもわたしもみんなで、心の健康を気にかけて、健やかな心を保とう

行動目標
(抜粋)

- 自分なりのストレス解消法を身に付ける
- 悩みや不安を抱えたときは、一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみる
- いつもと違う様子があったら声をかける
- ♥ 妊娠や出産がメンタルヘルスに与える影響を知る

たばこ

中目標

● たばこによる健康への悪影響から身を守ろう

行動目標
(抜粋)

- たばこの害について理解する
- 分煙を守る(喫煙場所を確認して吸う)
- ♥ 妊娠中は喫煙をしない

歯と口腔の健康

中目標

● 自分の口の健康状態を知り、口の中をさわやかに保とう

行動目標
(抜粋)

- フロスや歯間ブラシを利用する
- 歯科健診を受ける
- ♥ 妊娠中に一度は歯科健診を受ける

生活習慣病

(循環器・糖尿病・がん)

中目標

● 元気だからこそ、普段の健康管理と定期的な健(検)診で健康をキープしよう

行動目標
(抜粋)

- 定期的に体重を量る
- 機会を見つけて血圧を測る
- 年に1回は健診(がん検診)を受ける
- 相談できる医師(かかりつけ医など)をもつ
- ♥ 乳がんの自己検診をする





働き盛り世代の健康づくり (40～64歳)



**目指す姿
(大目標)**

元気だと思っている今だからこそ、自分の健康や生活を見つめ直し、健やかなところとからだを保とう

取組方針

栄養と食生活

中目標

- 自分の食生活を振り返り、バランスの取れた飲食に取り組もう

- 毎日の食生活で適塩を心がけよう

行動目標
(抜粋)

- 食事は野菜から食べる
- 間食は時間、量、種類を決めて、食べ過ぎない
- お酒が体に及ぼす影響を知る
- ♥ 骨粗しょう症予防を意識した食事をとる

- 自分が口にする食品の塩分量を意識する
- 減塩を意識した料理を作る
- 塩分計を活用する

運動と身体活動

中目標

- 日々の生活の中で、意識的にからだを動かそう

行動目標
(抜粋)

- スマホや歩数計を活用して1日の歩数や活動量を知る
- 生活の中で体を動かす工夫や簡単な運動の取り入れ方を学ぶ(インターネットやSNSから情報を得る)
- 時間を見つけて手軽な運動をする

こころの健康

中目標

- 元気ですこやかな心を大切に、いきいきとした生活を送ろう

行動目標
(抜粋)

- ワークライフバランスを充実させる
- 精神疾患や認知症に関して正しい知識を持つ
- 人とのつながりを大切にする
- 十分な睡眠と心身の休息をとる

たばこ

中目標

- たばこによる健康への悪影響から身を守ろう

行動目標
(抜粋)

- たばこによる健康への影響を理解し自覚する
- 周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないように配慮する(受動喫煙の予防)

歯と口腔の健康

中目標

- むし歯や歯周疾患の重症化を予防して、今ある歯で一생おいしく食べよう

行動目標
(抜粋)

- 歯周病と全身疾患の関係について知る
- 定期的に健診を受け、歯の欠損やむし歯、歯周疾患があれば早期に治療する

生活習慣病

(循環器・糖尿病・がん)

中目標

- 生活習慣病の原因を理解し、予防に取り組もう

行動目標
(抜粋)

- 生活習慣病について理解する
- 健康診断・がん検診を必ず受ける
- 自宅で体重、血圧を毎日測定、記録し、日々の変化に気を配る



♥ …女性に着目した目標



高齢期の健康づくり (65歳以上)



目指す姿
(大目標)

暮らしの中で、みんなで楽しく元気に過ごそう

取組方針

栄養と食生活

中目標

- 1日3食いろいろな種類のを食べよう

行動目標
(抜粋)

- 毎日同じくらいの時間に食事を3食とる
- 野菜料理の数を増やす
- 惣菜、冷凍食品などをうまく活用する
- ♥ 骨粗しょう症予防を意識した食事をする

- 低栄養予防を意識した食事をとろう

- 肉・魚などのたんぱく質をとる
- 骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDの多い食事をする
- 貧血予防のために鉄分をとる

運動と身体活動

中目標

- 体を動かす習慣をつけよう

行動目標
(抜粋)

- 毎日の目標歩数を決めて、できるだけ速く、歩幅を大きく歩く
- 体操や家事など、家の中でもこまめに動く意識をする
- 筋肉をつける運動をする

たばこ

中目標

- たばこの悪影響から身を守ろう

行動目標
(抜粋)

- 禁煙する
- たばこを吸う時は、しっかり分煙できる場所で吸う

こころの健康

中目標

- お互いに助け合い、笑顔で暮らそう

行動目標
(抜粋)

- あいさつを心がける
- 自分なりの方法でストレス発散をする
- 困った時や悩んだ時には誰かに相談する

- 知人・友人を誘い合って、いろいろな集まりに参加しよう

- 興味のあることや、新しいことなどに積極的に参加する
- 知人や友人をいろいろな集まりに誘ってみる

歯と口腔の健康

中目標

- 歯と口はいつも健康でいよう

行動目標
(抜粋)

- よく噛むメニューを取り入れ、しっかりと噛むことを意識する
- かかりつけ歯科医をもち、症状がなくても定期的に通院する

生活習慣病

(循環器・糖尿病・がん)

中目標

- 自分の体は自分で守ろう

行動目標
(抜粋)

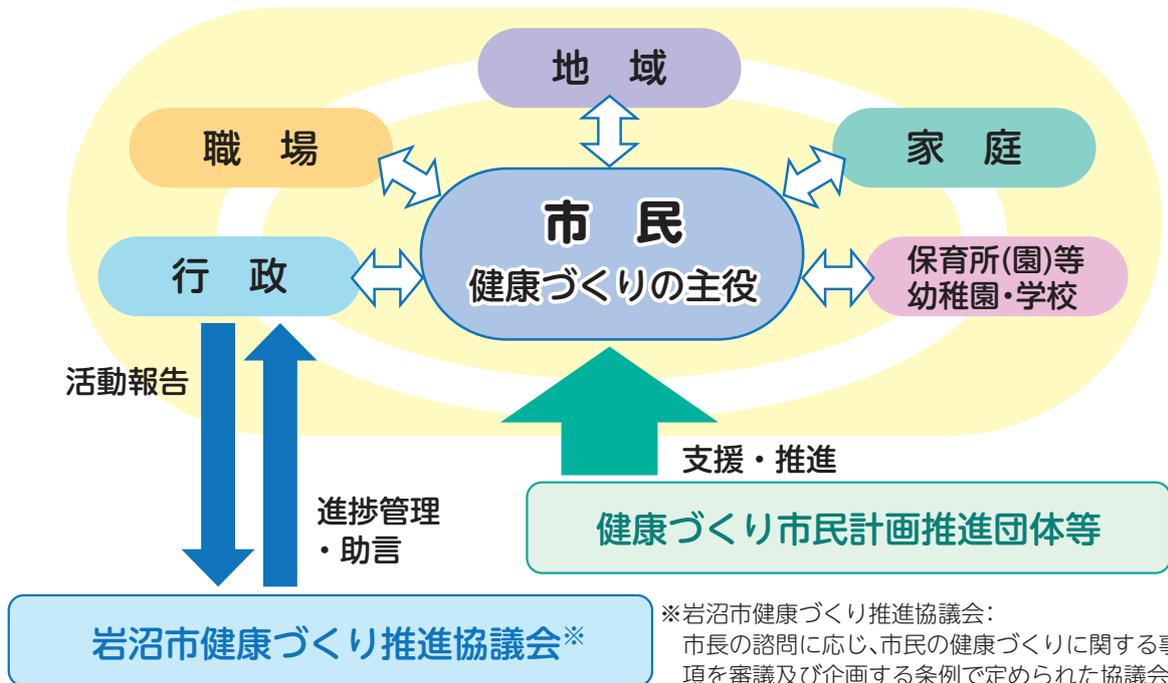
- 健診・がん検診を受ける
- 保健指導を受ける
- 所見があれば病院に行く

♥…女性に着目した目標

計画の推進体制

計画の推進にあたっては、健康づくりの主役である市民一人ひとりをはじめ、家族や地域、関係機関、行政がそれぞれの立場で役割を果たし、お互いに協力・連携を図っていく必要があります。

また、計画をより確実で実効性のあるものとし、継続的に推進させるため健康づくりに関する活動団体等との協働のもと、全市民に向けた健康づくりを展開していきます。



重点指標（抜粋）

指標		現状値	目標値
健康寿命の延伸（不健康な期間の短縮）	男性	1.45年	不健康な期間の短縮
	女性	3.33年	
脳血管疾患の標準化死亡比の改善	男性	118.1	全国平均を下回る推移
	女性	127.0	
適正体重を維持している者の割合増加		62.4%	66%
♥若年女性（20～30歳代女性）の痩せの割合減少		19.1%	15%
朝食を毎日食べている人の割合増加	青壮年期	60.2%	70%
	中2	88.1%	90%
	小5	87.8%	90%
睡眠で休息がとれている者の割合増加	全体	73.5%	80%
	20～64歳	67.8%	75%

♥…女性に着目した目標

第3次岩沼市健康づくり市民計画【概要版】

発行／岩沼市健康福祉部健康増進課

〒989-2480 岩沼市桜一丁目6番20号

電話：0223-23-0794（健康対策係）

0223-23-0410（予防衛生係）