

第2次白石市健康プラン21 (中間評価による改訂計画)

— 概要版 —



● 基本理念

年齢や性別、病気や障がいの有無に関わらず、健康の大切さを自覚し、一人ひとりの健康になろうと思うところを育て、それぞれの価値観に基づいて健康づくりを行い、自らが健康だと思える市民を増やします。

「白石市健康プラン21」の計画期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間です。この度、本計画の策定から5年が経過したことから、関連施策の評価や取り組みの再検討を行い、「第2次白石市健康プラン21 (中間評価による改訂計画)」を策定しました。

● 基本方針

▶ 健康寿命の延伸

死因と要介護の大きな要因である生活習慣病の発症予防に重点を置いた健康づくり施策に取り組みます。

▶ 一次予防の重視

積極的に生活習慣全体を見直して改善していく一次予防を重視します。

▶ 市民主体、市民参加の促進

市民が健康に関する自己管理能力を高め、主体的に健康づくりに取り組めるよう、情報の提供や機会の提供に努めます。

▶ 健康づくりのための環境整備

関係機関、団体等が連携して市民の主体的な健康づくりを支援する社会的な環境整備を進めます。

■ 厚生労働省資料による「平均寿命」「健康寿命」

		平均寿命 (健康寿命+不健康な期間)			健康寿命 (日常生活に制限のない期間の平均)		
		平成22年	平成28年	増減	平成22年	平成28年	増減
宮城県	男性	79.74年	81.19年	1.45年	70.40年	72.39年	1.99年
	女性	86.47年	87.37年	0.90年	73.78年	74.43年	0.65年

出典：「国民生活基礎調査」「人口動態統計」を基に厚生労働省作成

一人ひとりの心がけで、「健康寿命」を伸ばしていきましょう!

●白石市民の健康に関する主なデータ

肥満者 (BMI \geq 25)の割合

40歳以上男性：36.7%
40歳以上女性：27.7%

メタボリックシンドローム 該当者と予備群の割合

40歳～74歳：32.8%

1日の歩数を増やす ようにしている人の割合

成人：39.8%

がん検診受診率

胃がん：19.4%
肺がん：37.7%
大腸がん：34.9%
子宮がん：37.1%
乳がん：42.7%
前立腺がん：38.4%

朝食を 毎日食べる人の割合

小学生(5年)：85.2%
中学生(2年)：85.0%
高校生(2年)：79.8%
成人男性：89.6%
成人女性：92.0%

過去1年間に 歯科検診をした人の割合

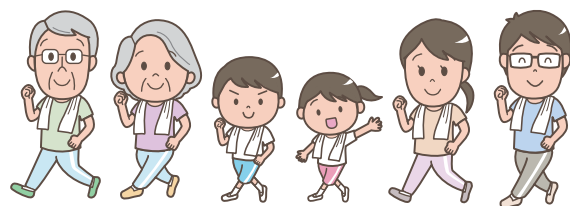
成人：49.0%

ストレスを上手に 解消できている人の割合

成人：57.1%
男性(中学2年)：71.4%
女性(中学2年)：45.1%
男性(高校2年)：69.2%
女性(高校2年)：59.1%

喫煙率

成人男性：26.8%
成人女性：8.3%



出典

- 肥満者(BMI \geq 25)の割合は、「平成29年度特定健康診査結果」より、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合は、「平成28年度特定健康診査結果」より
- がん検診受診率は、「平成30年度白石市保健事業活動計画書」より
- その他の数値は、「平成30年度白石市こころと身体の健康づくり支援のためのアンケート調査結果」より

●皆さんに目指していただきたい、健康づくりの取り組み

生活習慣病

- 適正体重の維持、適正血圧値の維持に努め、生活習慣病を予防しましょう
- 定期的に特定健診とがん検診を受け、自分の体を知りましょう

栄養・食生活（アルコールを含む）

- 朝食を毎日バランスよく食べましょう
- 外食や加工食品等の栄養成分を知りましょう
- 適度な飲酒量を心がけましょう
（適正飲酒：男性1日2合未満、女性1日1合未満かつ週2日の休肝日）
- 妊娠中、未成年者の飲酒をなくしましょう



身体活動・運動

- 定期的に運動をしましょう
- 積極的に体を動かしましょう

こころの健康

- ストレスの解消法を見つけましょう
- 睡眠を十分に取れる環境をつくりましょう
- 気軽に相談できる人をつくりましょう



たばこ

- 成人の喫煙率を減らしましょう
- 未成年者と妊娠中の喫煙をなくしましょう

が ん

- 定期的にがん検診を受けましょう

歯と口腔の健康

- 8020運動を推進し、自分の歯を有する人を増やしましょう
- 定期的に、歯科検診を受けましょう



●第2次白石市健康プラン21 (中間見直し) の目標値

目		標	実施状況(H30年度)	目標値	
肥満者(BMI \geq 25)の割合の減少		40歳以上男性	36.7%	35%以下	
		40歳以上女性	27.7%	26%以下	
メタボリックシンドローム該当者と予備群の減少		40歳~74歳	32.8%	26.1%	
生活習慣病	メタボリックシンドロームの認知者の増加	成人	86.2%	90.0%	
	定期的な体重計測者の増加	男性	36.6%	49.0%	
		女性	41.3%	50.0%	
	自分の血圧値を知っている人の増加	男性	85.5%	95.0%	
女性		85.4%	93.0%		
特定健康診査受診率の増加	成人	41.2%	50.0%		
	1日の歩数を増やすようにしている人の増加	成人	39.8%	53.0%	
		定期的に運動している人の増加	男性	37.2%	47.0%
女性	27.4%		43.0%		
が ん	がん検診受診率の向上 (子宮がんは20歳、乳がんは30歳以上)	胃がん	19.4%	50.0%	
		肺がん	37.7%		
		大腸がん	34.9%		
		子宮がん	37.1%		
		乳がん	42.7%		
		前立腺がん	38.4%		
栄養・食生活 (アルコールを含む)	朝食を毎日食べる人の増加	小学生(5年)	85.2%	98.0%	
		中学生(2年)	85.0%		
		高校生(2年)	79.8%		
		成人男性	89.6%		91.6%
	成人女性	92.0%	96.0%		
	生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒する人の減少	成人男性	74.1%	減少	
		成人女性	68.4%	減少	
	妊娠中の飲酒をなくす		1.9%	0.0%	
	未成年者の飲酒をなくす (飲んだことがある)	男性(中学2年)	18.2%	0.0%	
		女性(中学2年)	17.1%	0.0%	
男性(高校2年)		14.4%	0.0%		
女性(高校2年)		12.7%	0.0%		
歯と口腔の健康	3歳児のむし歯のない人の割合		77.8%	80.0%	
	80歳で20本以上の自分の歯を有する人		31.3%	50.0%	
	過去1年間に歯科検診をした人の割合(成人)		49.0%	65.0%	
こころの健康	睡眠により休養が取れていない人の割合 の減少	成人	24.5%	15.0%	
		男性(中学2年)	29.4%	減少	
		女性(中学2年)	32.5%	減少	
		男性(高校2年)	38.8%	減少	
		女性(高校2年)	42.9%	減少	
	ストレスを上手に解消できている人の増加	成人	57.1%	増加	
		男性(中学2年)	71.4%	増加	
		女性(中学2年)	45.1%	増加	
男性(高校2年)	69.2%	増加			
女性(高校2年)	59.1%	増加			
たばこ	喫煙率の減少	経験がある	成人男性	26.8%	20.0%
			成人女性	8.3%	6.0%
		男性(中学2年)	3.5%	0.0%	
		女性(中学2年)	0.0%	0.0%	
		男性(高校2年)	2.1%	0.0%	
		女性(高校2年)	1.1%	0.0%	
		妊娠中の喫煙をなくす		4.3%	0.0%

第2次 白石市健康プラン21 (中間評価による改訂計画) - 概要版 -

発行日:平成31年3月 発行:白石市保健福祉部健康推進課
〒989-0292 宮城県白石市大手町1番1号(白石市健康センター)
Tel:0224-22-1362 Fax:0224-22-1320