

いきいき市民健康プラン 第3期

概要版

プラン策定の趣旨：いきいき市民健康プランは、健康的な生活習慣によって疾病の発症そのものを予防していく一次予防に焦点を当て、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代の市民を対象とした健康づくりの計画です。
 プランの期間：令和6年度～令和17年度までの12年間

ビジョン

未来へつなげる 健康の都 せんだい

～ 心もからだもいきいきと～

市民が、心もからだも健やかに、いきいきと生活していくことが、一人ひとりの幸せな未来につながり、それが仙台の都市としての活力や魅力にもつながっていくことを表しました。



基本目標

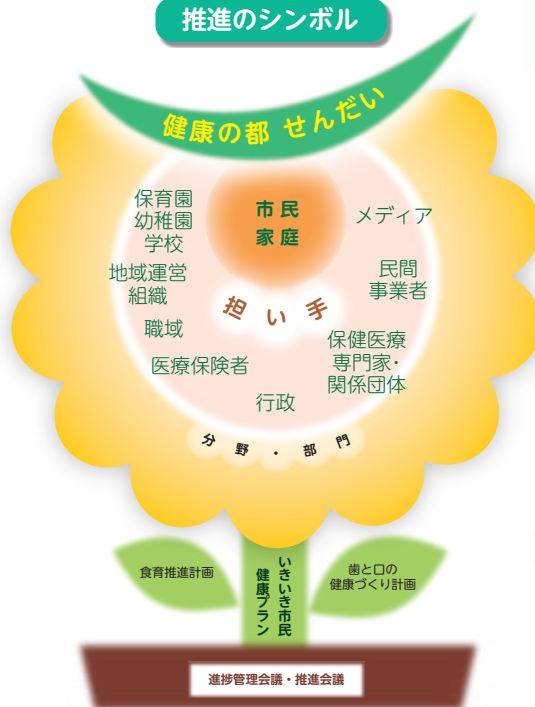
みんなでのばそう 健康寿命

推進の方針

- ◆すべての市民が健やかで心豊かに生活できる
「誰も取り残さない健康づくりの展開」
- ◆市民や多様な担い手が相互に連携し
「みんなが健康づくりに参画」
- ◆新たな視点やデジタル化など
「社会の変化を踏まえた健康づくりの推進」

多様な担い手が、健康づくりの分野にとどまらず様々な分野・部門と連携・協働し、市民の健康づくりを推進していくイメージをシンボルに表しました。

推進のシンボル



市民の主な取り組み

- 栄養バランスの良い食事をする
- 生活リズムを整え、毎日朝食を食べる
- 毎日野菜を食べる
- 適塩を意識した食事をする
- 食品の選択時に栄養成分表示を参考にする

主食・主菜・副菜を組み合わせると 栄養バランスの良い食事でしょう



- 日常生活の中で積極的に歩いたり、階段を利用する
- 習慣的に自分に合った運動をする
- 散歩や買い物、レジャーなど積極的に外出する
- 運動やスポーツ、外遊びを楽しむ
- 座りっぱなしの時間、スクリーンタイムを減らす

定期的に体を動かそう

(目標)

「1日8,000歩以上の歩行」または「1日60分以上の身体活動」(成人)
「1日6,000歩以上の歩行」または「1日40分以上の身体活動」(高齢者)



- 十分な休養や睡眠をとる
- 自分に合ったストレス解消法をもつ
- 悩み事を身近な人に相談したり、共有できる場に参加する
- 周りの人の困りごとや悩みに耳を傾ける
- 積極的な社会参加や地域活動等で、人とのつながりをもつ

生活リズムを整え、質のよい睡眠を確保しよう

(例)

- ・ 部屋を暗くするなど寝室の環境を整える
- ・ 日中はできるだけ日光を浴びる



- 飲酒や喫煙の健康影響を知る
- お酒を飲む時は、健康に配慮する
- 20歳未満、妊婦は飲酒・喫煙をしない
- 禁煙支援等を活用し、自分に合った方法で禁煙する
- 望まない受動喫煙の機会をなくす

健康に配慮した飲酒を心がけよう

- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日当たりの純アルコール摂取量で男性40g以上、女性20g以上)は控える
- ・ 1週間のうち、飲酒しない日を設ける

純アルコール量20gに相当する目安量 ()内はアルコール度数

| ビール (5%) | 日本酒 (14%) | ワイン (14%) | チューハイ (7%) | ウイスキー (42%) | 焼酎 (25%) |
|-----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|------------------|
| | | | | | |
| ロング缶1本 500ml | 1合 180ml | グラス1杯 180ml | 缶1本 350ml | ダブル1杯 60ml | グラス1/2杯 100ml |

- 甘い飲み物・食べ物の習慣的な飲食を控える
- フッ化物によるむし歯予防効果を理解し活用する
- デンタルフロス等を使用した歯周病予防のセルフケアをする
- よく噛んで食べる
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診や歯石除去等を受ける

適切なケアを習慣化しよう

- ・ デンタルフロスや歯間ブラシ、フッ化物入り歯磨剤を使った歯みがき
- ・ 定期的な健診やクリーニング



仙台市民の健康実態

平均寿命と健康寿命*

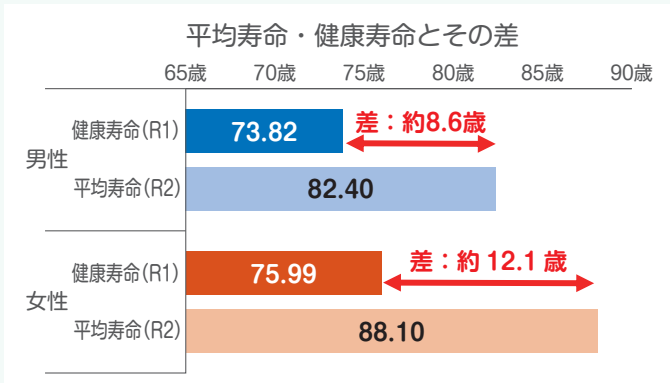
平均寿命（0歳における平均余命）、健康寿命は概ね伸び続けていますが、自立した生活を送るには、平均寿命と健康寿命の差が小さくなる必要があります。今後は、平均寿命の伸びを上回る健康寿命のさらなる延伸が重要です。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

〔出典〕 仙台市平均寿命：厚生労働省「市町村別生命表」

健康寿命：令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

「健康日本21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書、「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」

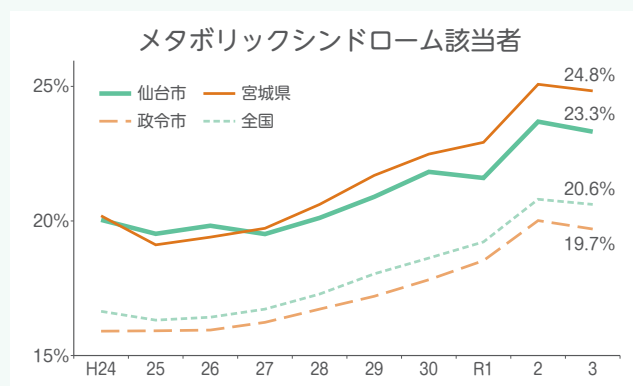


メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム該当者の割合は、平成27年度から増加傾向で、全国、政令市平均と比較しても高く、喫緊の課題です。

メタボリックシンドロームとは？

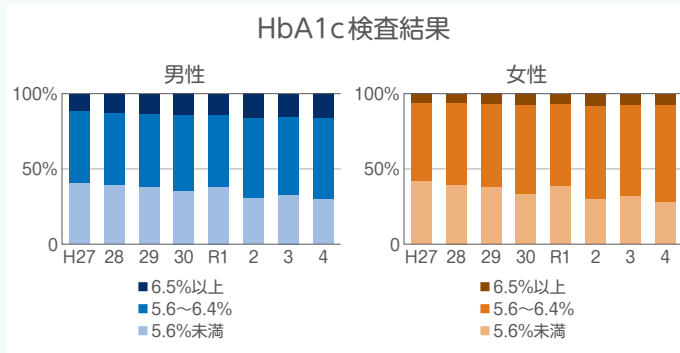
内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。



〔出典〕 国保データベース

血糖値

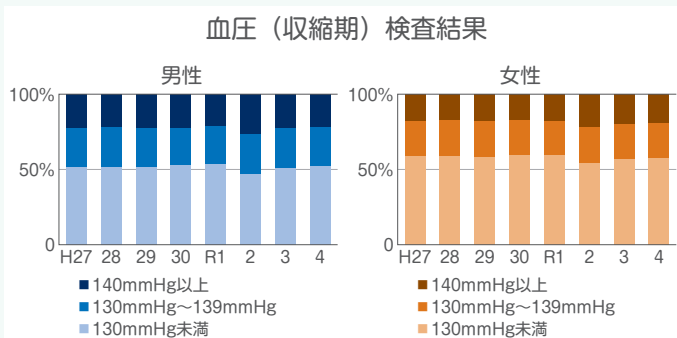
男女とも有所見（HbA1c5.6%以上）が平成27年度から増加傾向です。



（仙台市国民健康保険特定健康診査：40-74歳）

血圧値

男女とも4割程度が有所見（収縮期130mmHg以上）となっています。



〔出典〕 国保データベース

今後の視点

一次予防や生活習慣に関連する指標が悪化している傾向があります。生活習慣の影響が発病に至るまでにはタイムラグ（時間差）があると考えられることから、将来の健康を見据えた健康づくり対策が必要です。

今後の人口減少や社会の変化を踏まえ、日本社会を持続可能なものにするためには、これまで以上に健康づくりが重要で、様々な分野の人々や市民が「担い手」となる「連携・協働」が鍵となってきます。

生活習慣の改善

施策の分野ごとの取り組み・目標

主な重点目標（現況値→R14目標値）

1 栄養・食生活

～食を通じた健康づくり～

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことができないものです。生活習慣病の発症予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。また、だれかと一緒に食事をする「共食」も心身の健康づくりにとって大事な要素です。

バランスの良い食事をとっている人の増加

36.4% → 55%

野菜摂取量の増加（1日当たり）

293g → 350g

食塩摂取量の減少（1日当たり）

10.2g → 7g

2 身体活動・運動

～心身の健康を向上させる 運動習慣～

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病や循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことがわかっています。また、身体活動・運動の実践は、様々な人々に対して健康効果が得られることから、健康寿命の延伸に有用であると考えられます。

日常生活における歩数の増加

男性4,719歩 女性4,342歩 (20～69歳) → 8,000歩 (20～64歳)

男性4,326歩 女性3,143歩 (70歳以上) → 6,000歩 (65歳以上)

運動やスポーツを習慣的に行っている児童の増加

男子60.6% 女子45.9% (小学5年生) → 増加

3 こころの健康・社会とのつながり

～健やかな休養・睡眠とメンタルヘルスケア～

心身の健康には、休養、そして、質の良い十分な睡眠が重要で、睡眠の問題が慢性化すると、様々な生活習慣病の発症リスクや症状悪化につながります。また、就労やボランティア、通いの場のような居場所づくりや社会参加等、社会的なつながりを持つことは、心の健康の維持・向上に大切です。

心理的苦痛を感じている人の減少

15.2% → 9.4%

社会活動を行っている人の増加

(60歳以上) 54.3% → 65%

4 飲酒・喫煙

～自分自身と身近な人の健康を守る

アルコール・たばこ対策～

アルコールは、様々な健康障害への影響が大きく、アルコール性肝障害や臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連し、加えて、不安やうつ、自殺、事故等のリスクとも関連します。

喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要なリスク要因になります。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

男性 22.3% 女性 15.0%

→ 13% → 6.4%

たばこを吸わない人（非喫煙率）の増加

男性 73.0% 女性 92.3%

→ 85% → 95%

5 歯と口の健康

～健やかなからだところを支える 歯と口の健康～

歯と口の健康を保つことは、健やかな食生活の実現や全身の健康にも関係しています。歯科疾患を予防し、適切な口腔機能の育成や維持向上を図ることが、生涯にわたる「食べる・話す・笑う」等、QOL（生活の質）の向上につながります。

むし歯のない子どもの増加

(3歳児) 90.4% → 95%
(12歳児) 75.8%

よく噛んで食べることができる人の増加

(50歳以上) 70.2% → 80%

プランの全体像



ビジョンの実現や基本目標達成に向けて、推進の方針を踏まえ、「健康状態の改善」「社会環境の改善・整備」の2つの視点で健康づくりを進めます。そして、特に健康増進や生活習慣病の予防に寄与する「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康・社会とのつながり（休養・睡眠を含む）」「飲酒・喫煙」「歯と口の健康」の5つを「施策の分野」と位置付け、総合的に取り組みます。

ビジョン 未来へつなげる 健康の都 せんだい ～ ころもからだもいきいきと～

基本目標 みんなでのばそう 健康寿命

推進の方針

誰も取り残さない
健康づくりの展開

みんなが
健康づくりに参画

社会の変化を踏まえた
健康づくりの推進

推進の視点1

健康状態の改善

生活習慣の改善

生活習慣病の 発症予防・重症化予防



推進の視点2

社会環境の改善・整備

生活機能の維持・向上

連携・協働

環境づくり

基盤構築

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

推進の視点1 健康状態の改善

コンセプト▶ 自身に関心を持ち 未来の健康をつくるトータルセルフケア

生活習慣の改善 (各施策の分野に掲載)

生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣の改善による健康づくり、そして、生活習慣の定着等によるがん・生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防と生活機能の維持・向上に取り組みます。

推進の視点2 社会環境の改善・整備

コンセプト▶ 多様な担い手による協働で「健康の都 せんだい」を実現

社会環境の改善・整備

個人の行動と健康状態の改善を支える、社会環境の改善・整備を図ります。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフステージに応じた健康づくりに加え、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れます。

生活習慣病の発症予防・重症化予防

主な重点目標（現況値→R14目標値）

がん検診を受ける人の増加

| | | | | |
|------|----------|----------|---|-----|
| 胃がん | 男性 30.5% | 女性 35.3% | ➡ | 70% |
| 肺がん | 男性 17.9% | 女性 23.3% | ➡ | 50% |
| 大腸がん | 男性 22.8% | 女性 29.3% | ➡ | 60% |
| 乳がん | | 女性 59.4% | ➡ | 70% |
| 子宮がん | | 女性 47.3% | ➡ | 75% |

メタボリックシンドロームの減少

| | | | |
|-----|-------|---|-----|
| 該当者 | 23.7% | ➡ | 15% |
| 予備群 | 10.1% | ➡ | 8% |

市民の取り組み

各団体の方策・行政の主な施策

がん・循環器病・糖尿病（メタボリックシンドローム）

- 定期的に健康診断やがん検診を受け、結果を生活習慣に活かす
- 重症化する前に、健康リスクを改善するために専門的サポートを受ける
- がんや生活習慣病のリスクとなる生活習慣を改善する

- 年齢や状況に合わせた切れ目のない健康管理の支援
生活習慣病の発症予防・重症化予防のための健康教育・健康相談、保健指導/がんや生活習慣病の早期発見・早期治療の啓発、受診勧奨/高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
- 発症予防・重症化予防のための環境整備
事業所での従業員の健康づくりの体制整備/CKD（慢性腎臓病）の早期発見・重症化予防のための体制整備

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

- 要因やリスクを理解し、禁煙等の予防を実践する
- 支援を受けながら、重症化予防・機能低下の対策をする

- 啓発と一人ひとりに合わせた支援
COPDと喫煙の関連についての啓発/COPDによるサルコペニア・フレイル予防の支援/呼吸器の健康教室

歯科疾患

- CO、GOのある児童生徒が健康教育や保健指導を受けている
- かかりつけ歯科医で定期的にプロフェッショナルケアを受けている

- エビデンスに基づく歯科疾患予防を推進する環境整備
フッ化物洗口の体制整備/学校歯科健診ハイリスク児童・生徒への事後指導/かかりつけ歯科医の利用促進

社会環境の改善・整備

目指す環境

各団体の方策・行政の主な施策

連携・協働 みんなが担い手となる健康づくり運動の展開

- 健康づくりの取り組みを一体的に実施するネットワークがあり、多様な担い手による健康づくり運動が実践される
- 幅広い分野の連携による、健康づくりを推進するまちづくりが実施される
- 教育・学術機関と連携した事業が展開される
- 健康づくりに寄与する商品やサービスがある

- 一体的な実効性のある健康づくり事業の実践
- 様々な部門の連携・協働による健康づくり事業の展開
- 産学官連携による健康課題解決に向けた新たな商品・サービスの創出
- 地域との協働による健康課題解決に向けた地区保健活動の展開

環境づくり 誰もが健康づくりに取り組める仕掛け、仕組みづくり

- 健康づくりに取り組めていない人の背中を後押しする仕組み・仕掛けが活用される
- 自然に健康になれるまち、住まい、くらしの環境がある
- 健康づくりに寄与する商品やサービスが活用される

- 様々な視点・分野からの工夫したアプローチや効果的な仕掛け、役立つイベント等の開催や情報発信
- 健康づくりに寄与するサービス・商品等の提供の推進・健康的な住まいの普及啓発

基盤整備 データを活用したヘルスケアの推進

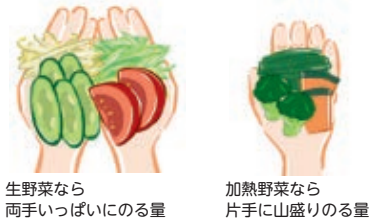
- ヘルスデータにアクセスできる基盤が構築される
- PHRの利活用により、健康づくりに役立つサービスや仕組みがある
- PHRの利活用によるサービスや仕組みが、健康づくりの枠を超えて連携・展開される

- PHR利活用のための基盤構築、効果的に活用できる環境整備・仕組みづくり
- PHR利活用による、ヘルスケア分野のサービスの創出・展開
- 他分野のサービスとの機能連携による、自然に健康になれる仕掛けの創出

各団体の方策・行政の主な施策

野菜を食べよう (目標) 1日350g

1食あたりの目安量 (約120g)



適塩を心がけよう

成人1日当たりの食塩摂取目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満

●望ましい食習慣の形成へ向けた啓発・支援

乳児・幼児健診、学校健診時の栄養指導や子どもの食事・栄養相談/学校での食育

●食を通じた健康づくりの実践へ向けた啓発・支援

地域健康教育や各種健康相談/関係団体や大学等との協働での栄養・食生活に関する啓発/フレイル予防支援/SNS等を活用した情報発信

●食を通じた健康づくりを支える体制整備

事業所での従業員の健康増進に向けた取り組み/適塩・栄養バランスの良い食事につながる食品の提案・販売

スクリーンタイムを減らし、楽しく体を動かそう

(目標) 1日60分以上体を動かす (子ども)



※スクリーンタイム：テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間

●身体活動量を増やすための啓発・支援

地域健康教育や各種健康相談/関係団体や大学等との協働での運動に関する啓発/ウォーキングモデルコースやマップの普及啓発/ホームページ等を活用した情報発信/フレイル予防支援

●体を動かすきっかけ・機会づくり

運動イベント/運動施設の運営・活用啓発/介護予防自主グループ支援/公園や散策路の情報発信

●歩く、動くことを後押しする環境整備

事業所での従業員の健康増進に向けた取り組み/距離や歩数、消費エネルギーを表示した看板設置/ウォーキングコースの設置

社会活動・地域活動に参加しよう

(例)

- ・町内会や地域行事
- ・スポーツや趣味などのグループ活動
- ・ボランティア活動
- ・SNS等を活用した地域や人とのつながり
- ・就労・就学



●こころの健康づくりの啓発・支援

学校や地域健康教育での啓発/休養や睡眠とこころの健康に関する啓発/事業所でのメンタルヘルス研修

●こころの健康に関する相談会等の体制整備・人材育成やネットワーク整備

各種こころの健康相談/当事者交流会/学校での児童心理サポート、教育相談/ゲートキーパー養成、相談支援者研修

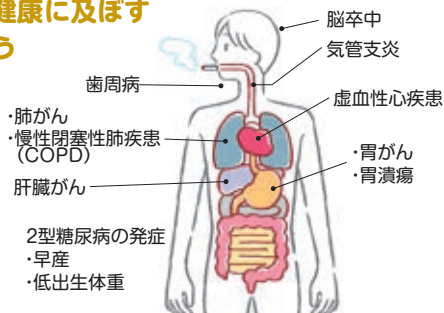
●人とのつながりづくりや社会参加の促進と環境整備

子育てサロンや交流の場等への参加啓発、体制整備/高齢者の通いの場づくり支援、就労等社会参加の啓発

●個別支援とコミュニティ支援を連動させた被災者健康支援

孤立予防・見守り体制構築/地域活動の再開・継続支援/心身の健康支援

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について知ろう



●飲酒や喫煙の健康影響に関する啓発・環境整備

地域健康教育や各種健康相談/教育機関と協働での飲酒・喫煙に関する啓発/妊産婦・家族に対する啓発/事業所での禁煙対策

●たばこをやめたい人への禁煙支援

健康相談/薬局・禁煙外来等での禁煙相談・禁煙支援

●受動喫煙防止対策の推進

「仙台市受動喫煙防止対策ガイドライン」に基づく受動喫煙防止に関する啓発・支援/受動喫煙の健康影響の周知・啓発

よく噛んで楽しく食べよう

- ・子どもの口の機能を育てる
- ・壮年期以降のオーラルフレイルを予防する



●むし歯予防の強化と地域差・個人差の縮小の推進

乳児・幼児健診、学校健診時の保健指導やセルフケア支援/フッ化物利用の啓発・支援

●歯周病予防の推進

学校健診や歯周病検診時の保健指導やセルフケア支援/フロス利用の啓発・支援/かかりつけ歯科医機能の充実・強化

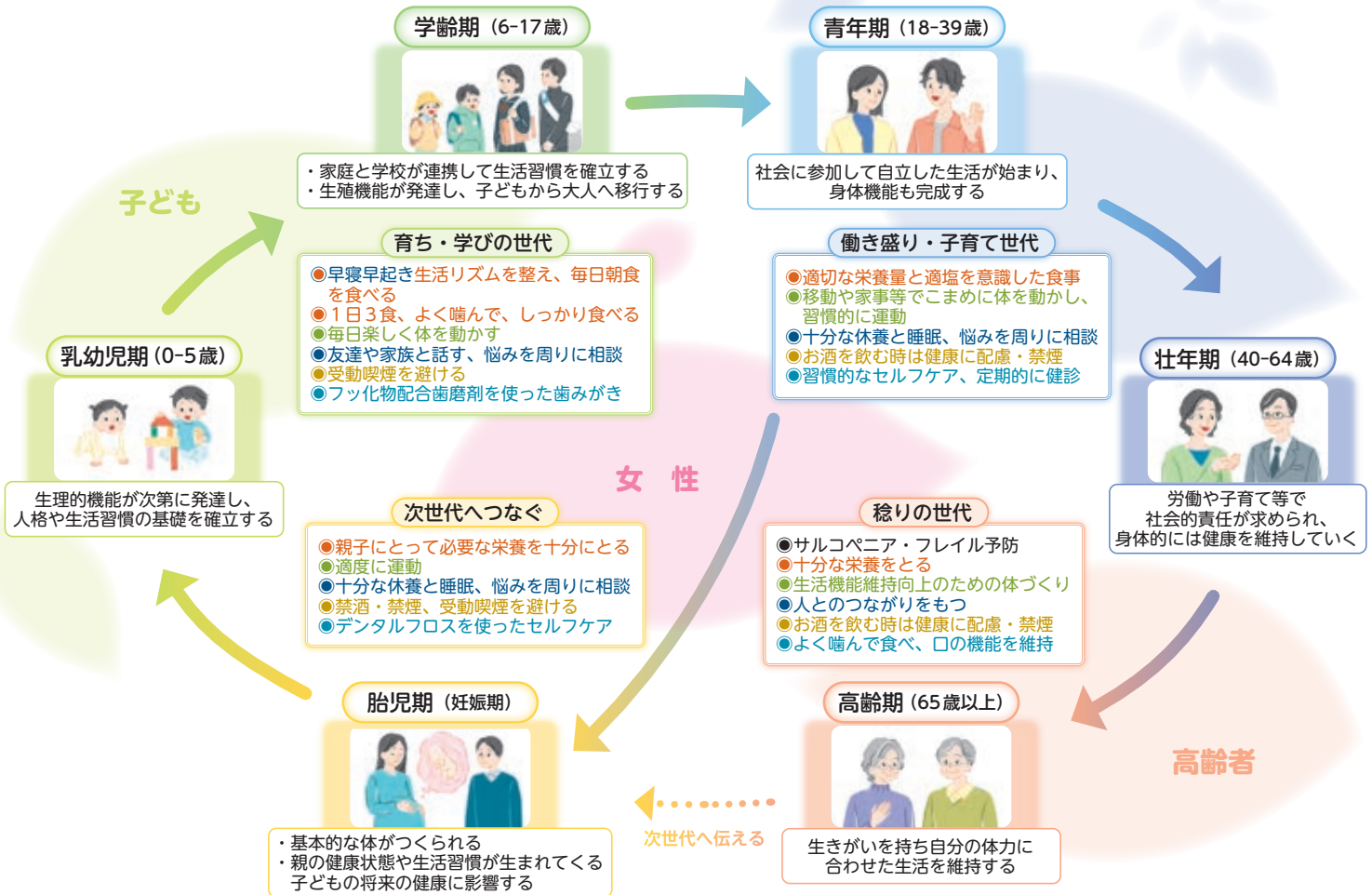
●口腔機能の育成・獲得・維持・向上

乳幼児期・学齢期の歯と口の機能の育成支援/オーラルフレイル予防支援

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- ・ 幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや、妊婦の健康が子どもの健康にも影響することから、子どもの健康を支える取り組みを進めるとともに、妊婦の健康増進を図ることも重要である
- ・ 高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取り組みが重要である
- ・ 女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である

ライフステージごとの特徴と市民の主な目標



ライフコースの視点と取り組みの方向性

子ども

- ・ 身体活動、運動の増加により、心身の健康の保持・増進や体力の向上、肥満予防を図る
- ・ 20歳未満の人の飲酒・喫煙は、その後の健康や生活習慣に及ぼす影響が大きいことも踏まえ、中・長期的な観点で対策

高齢者

- ・ 低栄養傾向の増加を抑制により健康寿命延伸を図る
- ・ 生活機能の維持・向上のための体づくりを推進
- ・ 就学・就労を含めた社会参加の促進とそのニーズに合った支援や環境づくり

女性

- ・ 将来の健康、次世代の健康を見据えた「やせ」の予防
- ・ 女性特有の健康課題を理解しサポートする社会の推進