

第2次みやぎ21健康プラン

H25～H34（2013～2022）年度 概要版

県民みんなで
「スマートアクション」を実践しよう

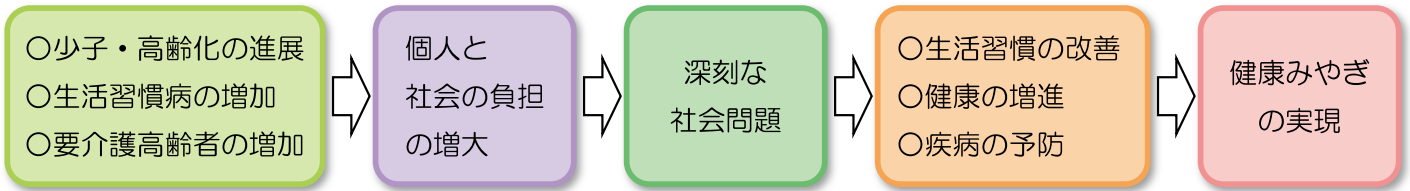


県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる**健康みやぎの実現**をめざして、重点目標を中心に今後の取組をより一層推進します。

第2次みやぎ21健康プランとは？

＜策定の目的＞

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、健康寿命を延伸することが重要となっています。



＜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

＜進行管理＞

計画の実施にあたっては、平成33年度（2021）に県民健康・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
プラン策定	健康調査		中間評価					最終評価	
			栄養・健康調査	目標見直し				栄養・健康調査	目標年度

中間評価結果

- 重点の「減塩！あと3g」「歩こう！あと15分」「めざせ！受動喫煙ゼロ」に関する目標項目については、いずれもこのままでは目標達成が難しく、さらに取組を強化する必要があります。
- メタボリックシンドロームの該当者と予備群を合わせた割合は、少しずつ減少していますが、全国下位で推移しています。

*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ができる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のことで、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。

ご存じでしたか？宮城県の健康状態

※順位は多い順

みやぎの健康課題

幼児期・学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
<p>肥満が多い</p> <p>小学1年 男子 2位 成人男性 4位 女子 2位 成人女性 7位</p> <p>幼稚園から高校まですべての学年で全国値を上回る</p>	<p>メタボ該当者・予備群が多い</p> <p>3位 8年連続3位以内</p>	<p>脳血管疾患による死亡率が高い</p> <p>成人男性 13位 成人女性 11位</p>	
<p>肥満傾向児の出現率 (幼稚園5歳から高校3年まで)</p> <p>小1男子 7.88 (全国4.39) 小1女子 7.86 (全国4.42) H28学校保健統計</p>	<p>BMI(肥満度)の平均値 20~69歳</p> <p>男性 24.6 (全国23.8) 女性 23.2 (全国22.6) H28国民健康・栄養調査</p>	<p>メタボ該当者・予備群の割合 40~74歳</p> <p>29.3% (全国26.2%) H27特定健診・保健指導に関するデータ</p>	<p>脳血管疾患の年齢調整死亡率</p> <p>男性 43.0 (全国37.8) 女性 23.7 (全国21.0) H27都道府県年齢調整死亡率の概況</p>

生活習慣の課題

<p>食塩摂取量が多い</p> <p>男性 1位 女性 13位</p> <p>食塩摂取量</p> <p>男性 11.9g (全国 10.8g) 女性 9.4g (全国 9.2g)</p>	<p>歩数が少ない</p> <p>男性 40位 女性 31位</p> <p>歩数</p> <p>男性 6,803歩(全国 7,779歩) 女性 6,354歩(全国 6,776歩)</p>	<p>喫煙率が高い</p> <p>男性 16位</p> <p>喫煙習慣者の割合</p> <p>男性 31.1%(全国 29.7%) H28国民健康・栄養調査</p>
---	---	---

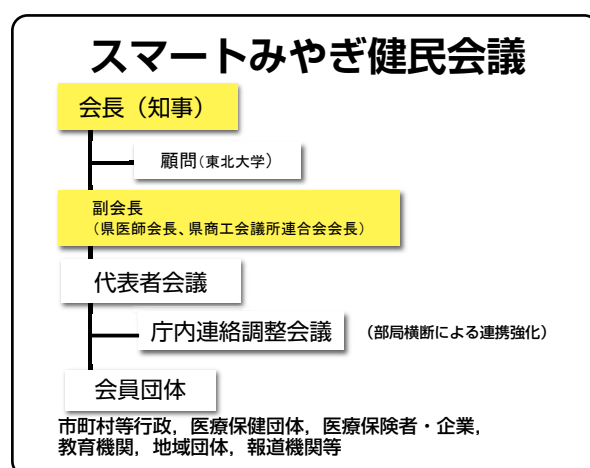
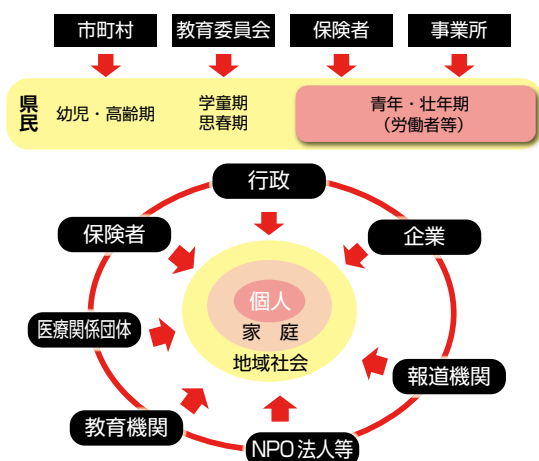
主な取組の方向性

- 各地域の健康課題を明らかにし、地域ごとの課題解決に重点的に取り組み、健康格差の縮小を図ります。
- 子どもから大人までライフステージを通じた健康課題に対応し、生活習慣の改善を図るため、**全ライフステージ切れ目なく支援できる体制を整えます。**
- スマートみやぎ健民会議を核とし、市町村、企業・保険者、教育機関、関係機関・団体等と連携し、**引き続き3つの重点(「減塩!あと3g」「歩こう!あと15分」「めざせ!受動喫煙ゼロ」)**を中心にメタボリックシンドロームの減少に重点的に取り組みます。特に、「歩こう!あと15分」を最重点目標とします。
- いつでもどこでも手軽に健康づくりに取り組めるよう、歩きやすいまちづくりや食品企業、飲食店の減塩の取組など、**健康なまちづくりへの社会環境の整備**に重点的に取り組みます。

後期の重点目標

最重点目標：「歩こう!あと15分」
重点目標：「減塩!あと3g」「めざせ!受動喫煙ゼロ」
 *合わせて「野菜!あと100g」

今後の推進体制



全ライフステージへの切れ目のない支援体制の構築

第2次みやぎ21健康プランにおける県民の取組

栄養・食生活

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

*お塩のeco（エコ）
「減塩」のことをいいます。

身体活動・運動

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てマイペースに、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

たばこ

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



© 宮城県・旭プロダクション

<目標値一覧>

項目(総論)		ベースライン値 (H22) ¹⁾	中間評価値 (H28) ¹⁷⁾	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	71.99年 ^(H25) 74.25年 ^(H25)	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 一次予防の重視	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	3.49年 4.68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 33.7% (40~60歳代女性) 21.3%	36.5% 25.4%		
	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%	29.3% ^(H27)		
	妊娠中の飲酒をなくす	2.2% ⁴⁾	0.6% ⁵⁾		
	運動の習慣化 (運動習慣者の割合の増加)	参考: 40~74歳 男性 36.2% 参考: 40~74歳 女性 30.0%	25.4% 24.9%		
	成人の喫煙率の減少	参考: 40~74歳 男性 40.5% 参考: 40~74歳 女性 11.1%	40.2% 12.2%		
	妊娠中の喫煙をなくす	4.8% ⁴⁾	2.6% ⁵⁾		
	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	19市町村 ⁵⁾		35市町村
	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	17市町村 ⁵⁾		35市町村
	ソーシャルキャピタル 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		39.8%
食品中の食塩や脂肪の低減等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	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	17市町村 ⁵⁾	35市町村	
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下		職場(毎日・時々) 41.7% 飲食店(毎日・時々) 40.3%	37.6% 40.4%	0%	
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) 30.6% (40~60歳代女性) 21.3%	33.0% 25.4%	25% 18%	
	食塩摂取量の減少	(成人男性) 11.9g (成人女性) 10.4g	11.4g 9.5g	9g 8g	
	野菜の摂取量の平均値の増加	(成人男女) 307g	294g	350g	
	果物の摂取量100g未満の人の割合の減少	(成人男女) 55.7%	66.2%	30%	
	脂肪エネルギー比率の減少	(20~40歳代男女) 25.6%	26.6%	25%	
	朝食欠食者の割合の減少	(20~30歳代男性) 30.8% (20~30歳代女性) 13.1%	25.9% 15.4%	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%	69.3%	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%	81.7%	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%	44.2%	50%	
	食品中の食塩や脂肪の低減等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	今後把握	増加	
	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) 14.9% (成人女性) 8.5%	17.0% 8.3%	12% 6%	
	適度な飲酒量を知っている人の割合の増加	61.5%	56.8%	100%	
	妊娠中の飲酒をなくす	2.2% ⁴⁾	0.6% ⁵⁾	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) 7,368歩 (20~64歳 女性) 7,034歩 (65歳以上 男性) 5,298歩 (65歳以上 女性) 4,202歩	7,000歩 6,398歩 5,645歩 4,500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) 31.2% (20~64歳 女性) 22.6% (65歳以上 男性) 50.4% (65歳以上 女性) 35.2%	23.8% 20.0% 36.0% 28.6%	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	18.2%	50%	
	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	19市町村 ⁵⁾	35市町村	
	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	17市町村 ⁵⁾	35市町村	

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て差し支えないものとします。

第2次みやぎ21健康プラン H30～34 (2018～2022)

項 目 (総 論)		ベースライン値 (H22) ¹⁾	中間評価値 (H28) ¹⁷⁾	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%	87.4% 72.8% 72.5% 54.5% 58.0% 37.5% 86.1% 50.6% 59.4%	100%	
	未成年者の喫煙をなくす (12～19歳 男性)	2.0% ⁶⁾	未把握	0%	
	成人の喫煙率の減少	成人総数	25.5%	24.3%	12%
		成人男性	40.7%	38.5%	20%
		成人女性	12.0%	11.7%	6%
	妊娠中の喫煙をなくす	4.8% ⁴⁾	2.6% ⁵⁾	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%	17.8%	0%
		職場 (毎日・時々)	41.7%	37.6%	
		飲食店 (毎日・時々)	40.3%	40.4%	
解消・休養のストレス	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%	23.0%	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%	68.9%	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	18.0 ⁷⁾	今後設定	
がん	がんによる年齢調整死亡率の減少 (75歳未満)	89.8 ⁸⁾	77.3 ⁹⁾	68.0 ¹⁰⁾	
	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%	61.2%	70%
		肺がん	68.5%	74.1%	
		大腸がん	52.0%	59.9%	
		子宮がん	53.2%	51.5%	
乳がん	56.4%	59.9%			
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%	72.5%	80%	
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 (40～74歳)	29.4%	29.3%	23%	
	定期健診受診率の向上 (成人男女)	67.9%	69.8%	80%	
	脳卒中による年齢調整死亡率の減少	男性	61.8	44.1 ¹¹⁾	37.1
		女性	33.9	24.2 ¹¹⁾	22.2
	虚血性心疾患による年齢調整死亡率の減少	男性	30.3	26.2 ¹¹⁾	22.6
女性		13.6	9.7 ¹¹⁾	8.7	
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% ¹²⁾	77.1% ¹³⁾	90%以上 ¹⁶⁾	
	12歳児の一人平均むし歯の本数	2.1本 ¹⁴⁾	1.2本 ¹⁵⁾	0.8本以下 ¹⁶⁾	
	歯周疾患やむし歯により、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%	39.8%	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%	48.7%	65%	

- 出典 1) 宮城県「県民健康・栄養調査」(平成22年) 9) 国立がん研究センターがん対策情報センター (平成27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22年) 10) 第3期宮城県がん対策推進計画の目標値
- 3) 厚生労働省「特定健診・保健指導結果」 11) 宮城県厚生労働省「人口動態調査」(平成27年)
- 4) 宮城県健康推進課調べ (平成23年) 12) 宮城県「3歳児歯科健康診査結果 (平成22年度)
- 5) 宮城県健康推進課調べ (平成28年) 13) 宮城県「3歳児歯科健康診査結果」(平成27年度)
- 6) 厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年) 14) 文部科学省「学校保健統計調査」(平成22年度)
- 7) 厚生労働省「人口動態調査」(平成28年) 15) 文部科学省「学校保健統計調査」(平成28年)
- 8) 国立がん研究センターがん対策情報センター (平成17年) 16) 第2期宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画の目標値
- 17) 宮城県「県民健康・栄養調査」(平成28年)

※ 下線部については、目標値未設定の項目や目標を達成した項目、他の計画の改定との整合性を図る必要がある項目であり、中間評価を受けて新たに目標値を設定または変更したものです。

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3-8-1
TEL: 022-211-2623 FAX: 022-211-2697