

1 基本理念

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

2 基本方針

基 本 方 針

- 1 「健康寿命」の延伸
- 2 生活の質（QOL）の向上
- 3 「一次予防」の重視

3 計画の特色

計 画 の 特 色

- 1 県民の健康課題に的を絞った計画
- 2 数値目標を設定し、県民の行動指針となる計画
- 3 具体的な健康創造モデル事業の成果を取り入れた計画
- 4 みやぎ健康づくり・介護予防推進会議や公聴会等県民の声を反映した計画

一次予防、二次予防、三次予防とは？

- 一次予防：病気にならないように普段から健康増進に努めることで、病気の原因となるものを予防・改善することです。
- 二次予防：定期健診などで病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ることです。
- 三次予防：病気にかかってしまった場合、きちんと最後まで治療を受け、機能の回復・維持を図ることです。

健康寿命とは？

痴呆や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生きられる期間のことです。

4 重点項目

重 点 項 目

- 1 適正体重の維持
- 2 バランスの取れた食生活・食習慣の実現
- 3 生活での運動量の増加
- 4 ストレスの解消・休養の確保
- 5 たばこ対策
- 6 アルコール対策
- 7 8020運動の推進
- 8 脳卒中の減少
- 9 がん予防対策

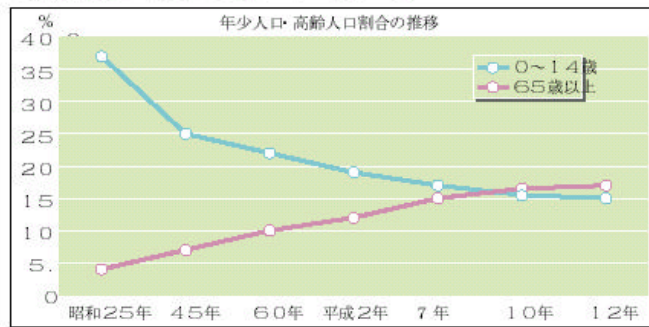
県民健康栄養調査等において明らかになった健康課題のうち、9分野を「みやぎ21健康プラン」の重点項目として位置付けることとします。

「一次予防の重視」の観点から生活習慣の改善を、「健康寿命の延伸」の観点から、その阻害要因となっている脳卒中・がん等の生活習慣病の予防を、重点項目として選定します。

5 本県の現状

1 少子・高齢化の進む人口構成

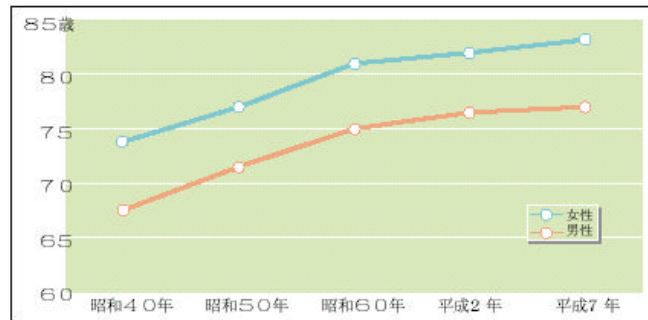
① 年齢階層別人口の推移（昭和25年～平成12年）



少子・高齢化の進展により、本県では平成10年において年少人口（0～14歳）と高齢者人口（65歳以上）の比率が逆転し、以降その差は拡大していくものと予測されます。

資料：「国勢調査」

② 平均寿命の推移

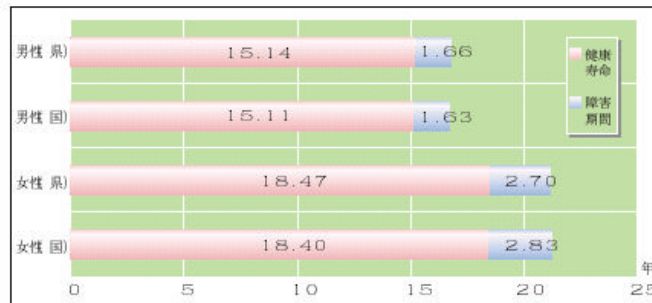


本県の平均寿命は、男性は全国平均を上回る伸びで推移しており、女性はほぼ全国平均となっています。昭和40年と平成7年を比較すると、男女とも約10歳平均寿命は延びています。

資料：「平成7年 都道府県別生命表」

③ 健康寿命（平均自立期間）

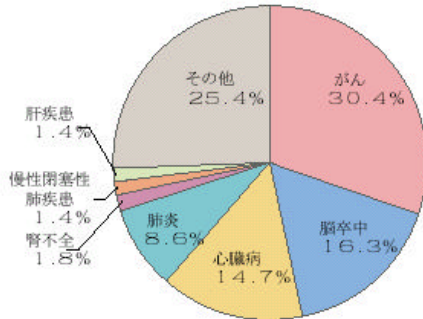
平均寿命は延びましたが、その寿命の「質」を考える一つの指標を厚生省で「健康日本21」を策定するにあたり公表しています。高齢者が痴呆や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生きられる期間を健康寿命（平均自立期間）として位置付けています。本県の健康寿命は、65歳の男性の場合15.14年、女性で18.47年と全国平均を若干上回っています。



資料:「健康日本21」計画策定参考資料 21世紀に向けての指標集(瀬上清貴著)

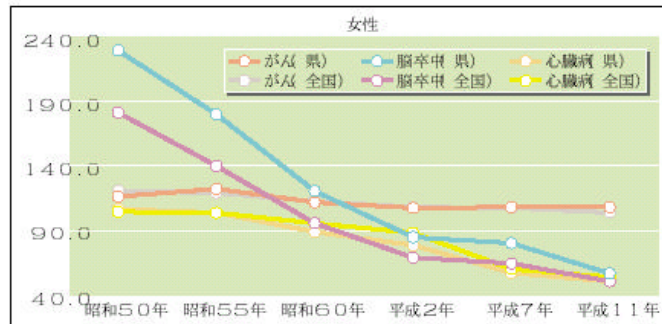
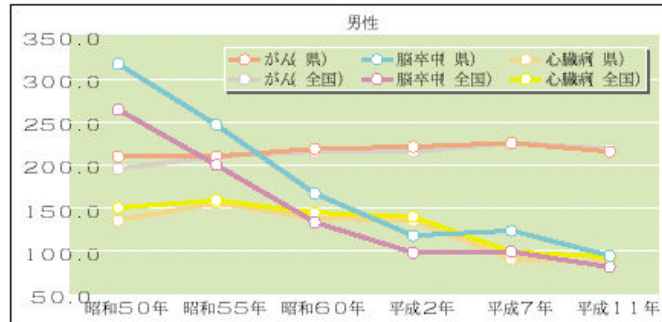
2 本県の疾病構造

① 疾病別死亡者数の割合（平成11年）



- 本県の疾病別の死亡順位は、平成9年以降がんが第1位で、次いで脳卒中、心臓病が続いています。ちなみに、全国では、がん・心臓病・脳卒中の順番になっています。
- がん・脳卒中・心臓病の3大生活習慣病で死亡する割合は、全死亡総数の6割を超えています。

② 3大生活習慣病の年齢調整死亡率の推移



資料:「人口動態統計」

○本県の脳卒中の死亡率は、全国平均より高い傾向で推移しています。

資料:「人口動態統計」



3 県民健康栄養調査

県民の栄養・身体状況、食生活・運動等に関する行動と意識の実態や健康課題を把握し、本プラン策定の基礎資料を得ることを目的として実施しました。

① 調査時期 平成12年10月

② 調査対象

県内17地区を無作為抽出し、766世帯、2,318人を対象に実施したところ、1,421人の協力が得られました（協力率61.3%）。

③ 調査項目及び方法

ア 栄養摂取状況調査（満1歳以上対象）

1日に食べた料理名、食品名、使用量等を対象者が秤量・記録し、調査員である栄養士が調査世帯を訪問して、確認の上回収しました。

イ 健康意識調査（満20歳以上対象）

生活、喫煙、飲酒、運動、からだ、歯、食事の7分野のアンケート調査を行いました。

ウ 身体状況調査（身長、体重は満1歳以上、血圧は満15歳以上対象）

身長、体重、血圧を測定しました。

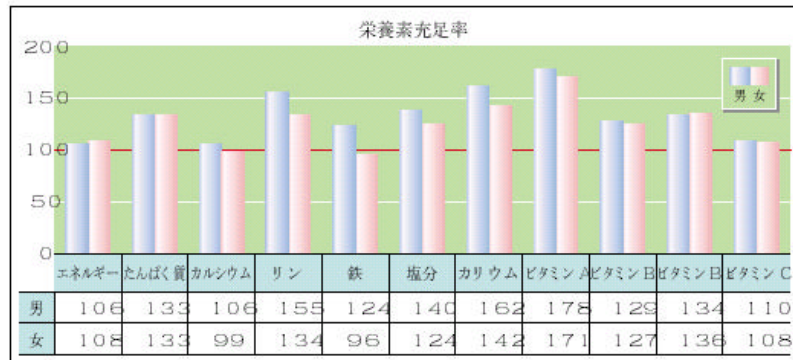
エ 1日の運動量（満15歳以上対象）

歩数計を用い、1日の歩行数を測定しました。

④ 結果の概要

ア 栄養・食生活（重点項目1・2参照）

- ・全ての栄養素について所要量を充足しています。
- ・食塩摂取量は、適正摂取量（10g/日）を上回っています。
- ・県民の4人に1人は肥満傾向にあり、男性肥満者は30代以降増加しています。



イ 身体活動・運動（重点項目3参照）

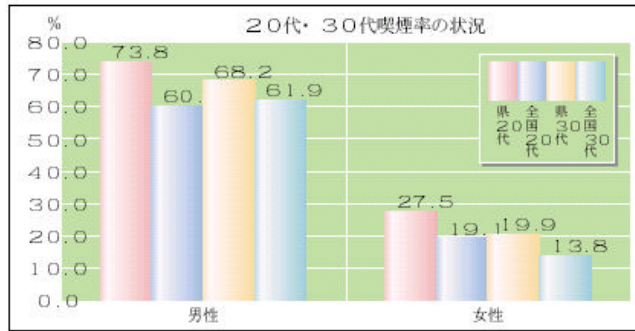
- ・日常生活における歩数、運動習慣者の割合、意識的に運動を心がけている人の割合のいずれも全国より低くなっています。

ウ 心の健康（重点項目4参照）

- ・ストレスを感じた人の割合が全国より高くなっています。

エ たばこ（重点項目5参照）

- ・喫煙率は男女とも全国より高く、特に、20～30代で高くなっています。
- ・男女とも7割が禁煙・減煙を希望しています。



オ アルコール（重点項目6参照）

- ・多量飲酒者の割合が非常に高くなっています。
- ・未成年者の飲酒について、半数近くの人が容認しています。

