

第3次みやぎ21健康プランについて



宮城県保健福祉部健康推進課

Miyagi Prefectural Government

「みやぎ21健康プラン」について

概要

本県の総合的な健康づくりの指針として、目指すべき目標と基本方向，県民の健康の増進に関する施策について定めたもの。

計画の位置付け

- 健康増進法第8条に規定する「都道府県健康増進計画」
- 地域医療計画、循環器病対策推進計画などの個別計画と連携

「みやぎ21健康プラン」と関連計画との連携



第2次みやぎ21健康プランの概要 (H25～R5)

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

- 健康寿命の延伸
- 健康格差の縮小
- 一次予防の重視
- ソーシャルキャピタルの再構築

取組分野

重点3分野

- 栄養・食生活**
減塩！あと3g
- 身体活動・運動**
最重要 ★ 歩こう！あと15分
- たばこ**
めざせ！受動喫煙0 (ゼロ)

個別計画との連携分野

- ストレス・休養
- がん
- 循環器疾患・糖尿病
- 歯と口腔の健康

最終評価の概要①

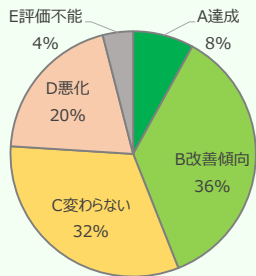
目標の評価

分野	目標項目数 (目標数)	A 達成	B 改善 傾向	C 変わら ない	D 悪化	E 評価 不能
健康寿命の延伸	1 (2)	1	1	0	0	0
健康格差の縮小 一次予防の重視	9 (3)	1	0	2	0	0
ソーシャルキャピタルの再構築	4 (5)	0	3	1	0	1
栄養・食生活（アルコールを含む）	13 (17)	1	4	4	7	1
身体活動・運動	5 (11)	0	2	6	3	0
たばこ	5 (17)	0	7	6	3	1
ストレスの解消・休養	3 (3)	0	1	1	1	0
がん	2 (6)	2	1	3	0	0
循環器疾患・糖尿病	5 (7)	1	4	1	1	0
歯と口腔の健康	4 (4)	0	4	0	0	0
計（再掲含む）	51 (75)	6	27	24	15	3
	割合	8%	36%	32%	20%	4%

4

最終評価の概要②

主な達成状況



- 健康寿命の延伸や年齢調整死亡率、喫煙に関する指標で改善が見られた。
- 肥満やメタボリックシンドロームは悪化。また、栄養・食生活、身体活動・運動等に関する指標は改善が見られなかった。

【A 達成した項目】

- 健康寿命の延伸（男性）
- がんによる年齢調整死亡率（75歳未満）
- 虚血性心疾患による年齢調整死亡率（女性）
- 朝食欠食者の割合（男性）

【B 改善傾向】

- 健康寿命の延伸（女性）
- 脳血管疾患の年齢調整死亡率（男女）
- 虚血性心疾患による年齢調整死亡率（男性）
- 20歳以上の喫煙率（男女）
- 受動喫煙を有する人の割合（家庭、職場、飲食店）
- 食塩摂取量（女性）
- 妊娠中の飲酒
- 3歳児のむし歯のない人の割合
- 12歳児の一人平均むし歯本数
- 80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合

【C 変わらない】

- 過去半年以内に、趣味、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
- 食塩摂取量（男性）
- 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
- 日常生活における歩数（20～64歳男女、65歳以上女性）
- 運動習慣者の割合（20～64歳男女）

【D 悪化】

- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合
- 肥満者の割合
- 野菜摂取量の平均値
- 果物摂取量の平均値
- 朝食欠食者の割合（女性）
- 運動習慣者の割合（65歳以上男女）
- ストレスを上手に解消できている人の割合

【E 評価不能】

- 20歳未満の者の喫煙率
- 食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店

5

宮城県民の健康と生活習慣の状況

令和4年宮城県県民健康・栄養調査結果の概要

1. 調査の目的

本調査は宮城県民が生涯を通じて健康で自立した生活を送れるよう、県民の健康づくりに関する意識や食生活、運動等に関する実態や課題を把握し、「第2次みやぎ21健康プラン」の目標値の達成度を評価するとともに、次期計画の基礎データとし、県の健康づくり施策に反映させていくも

2. 調査の実施時期

令和4年10月～11月

3. 調査対象者及び協力状況

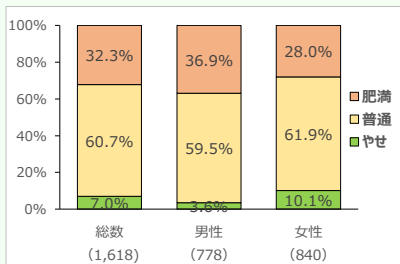
	対象者（数）	協力者数（協力率）
(1) 県民健康調査	県内50地区に居住する満20歳以上の男女（2,210人）	協力者数1,635人（74.0%）
(2) BDHQ※	県内50地区に居住する満20歳以上の男女（2,210人）	協力者数1,573人（71.2%）
(3) 栄養摂取状況調査	上記（1）のうち県内19地区に居住する満1歳以上の男女（875人）	協力者数412人（47.1%）
(4) 歩行数調査	上記（3）のうち満20歳以上の男女（731人）	協力者数322人（44.0%）

※ 簡易型自記式食事歴法質問票（brief-type self-administered diet history questionnaire）

6

4. 結果の概要

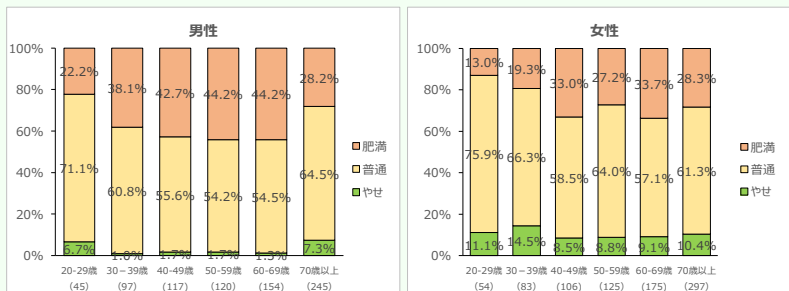
(1) BMI※の状況



※ BMI

25以上 肥満
18.5～25 普通
18.5未満 やせ

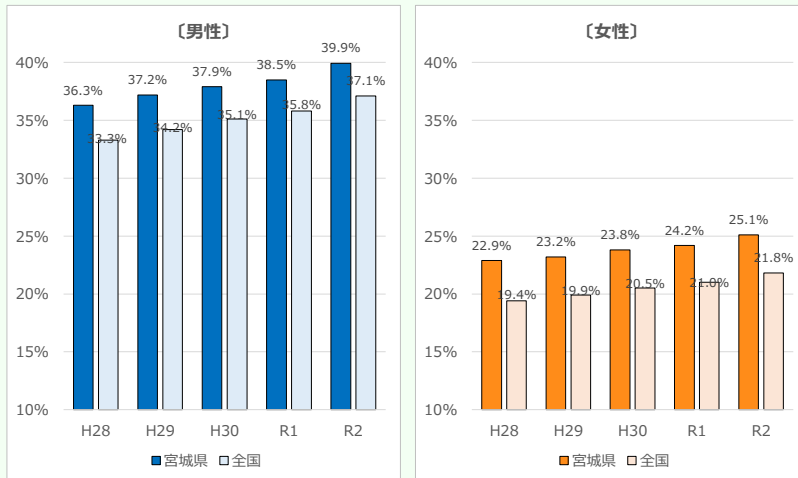
(2) 性・年齢階級別 BMIの状況



7

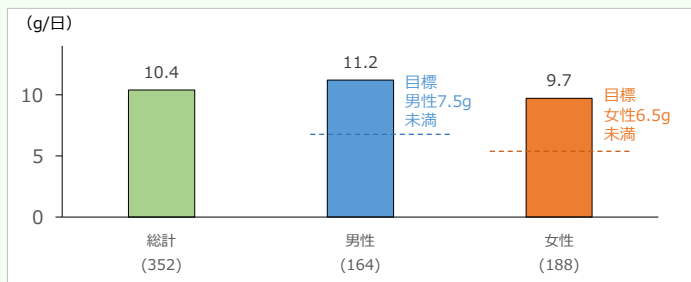
参 考

肥満者の経年推移と全国との比較 (出典：NDBオープンデータ (厚生労働省))
 ※ 特定健診の結果

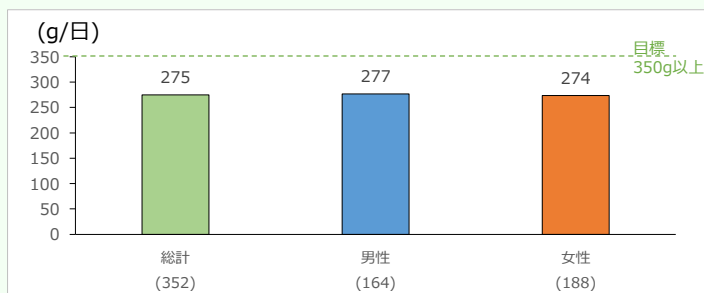


8

(3) 食塩摂取量

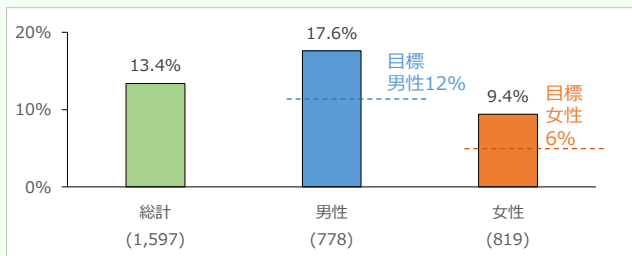


(4) 野菜摂取量



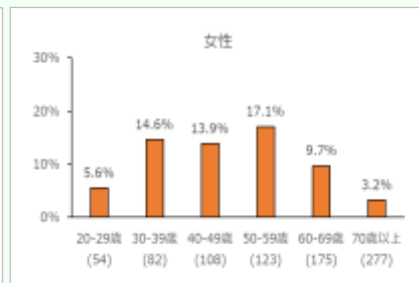
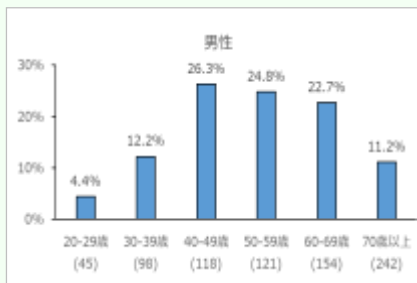
9

(5) 生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の状況



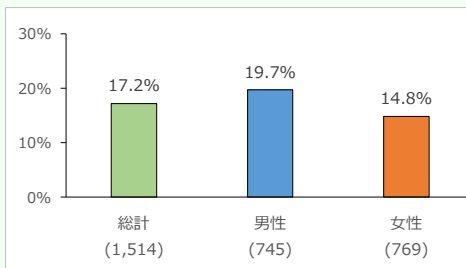
※1日当たりの平均純アルコール摂取量
 男性40g以上 (日本酒2合弱)
 女性20g以上 (日本酒1号弱)

(6) 性・年齢階級別 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の状況



10

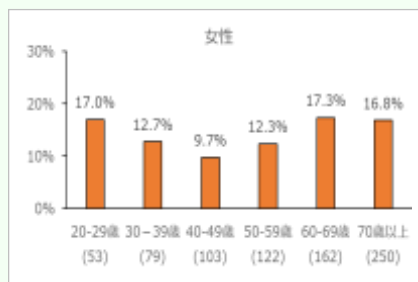
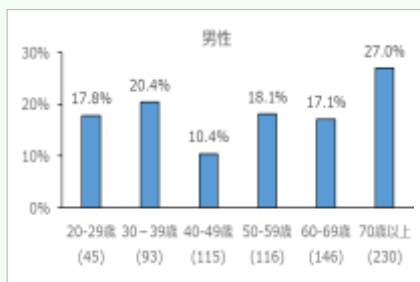
(7) 運動習慣者※の状況



※ 1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者

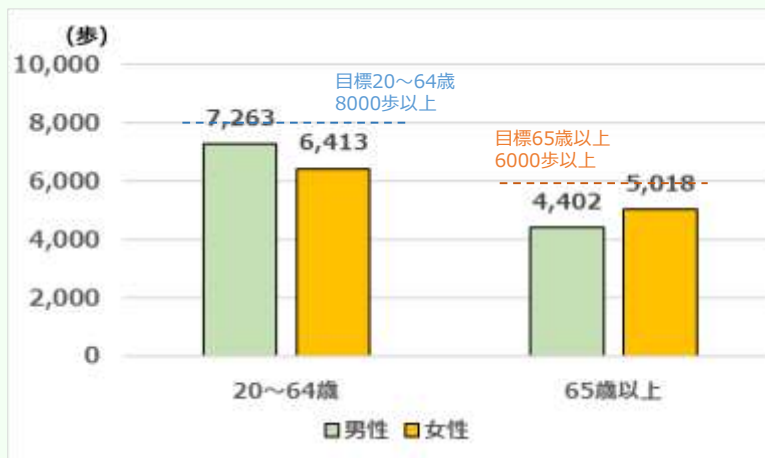
	現況 (R4)	目標 (R17)
20~64歳男性	15.5%	25%
20~64歳女性	12.2%	
65歳以上男性	24.8%	30%
65歳以上女性	16.8%	

(8) 性・年齢階級別 運動習慣者の状況



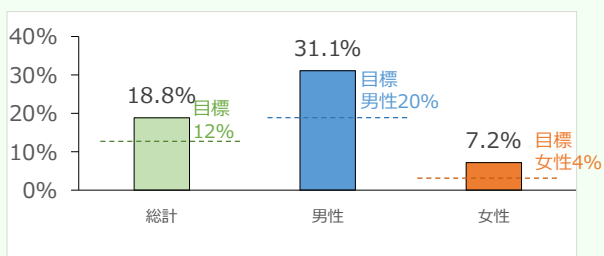
11

(9) 歩数の状況

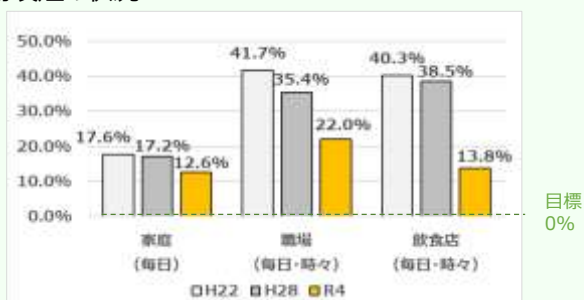


12

(10) 喫煙者の状況



(11) 受動喫煙の状況



主な指標の推移と第2次プランの最終評価結果

項目	H22 (B.L値)	策定時	中間評価	最終評価	第2次プラン の目標	評価	
		H22 (B.L値)	H28	R4			
改善・変生活 (アルコールを主とし)	肥満者(BMI≧25)の割合の減少(再掲)	20~60歳代男性	30.6%	33.0%	38.9%	25%	悪化
		40~60歳代女性	21.3%	25.4%	30.8%	18%	悪化
	食塩摂取量の減少	20歳以上男性	11.9g	11.4g	10.3g	9g	変化なし
		20歳以上女性	10.4g	9.5g	9.4g	8g	改善傾向
	野菜の摂取量の平均値の増加	20歳以上男女	307g	293g	275g	350g	悪化
	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	20歳以上男性	14.9%	17.0%	17.6%	12%	変化なし
20歳以上女性		8.5%	8.3%	10.4%	6%	変化なし	
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	7,000歩	7,583歩	9,000歩	変化なし
		20~64歳 女性	7,034歩	6,398歩	6,955歩	8,500歩	変化なし
		65歳以上 男性	5,298歩	5,645歩	4,042歩	7,000歩	悪化
		65歳以上 女性	4,202歩	4,500歩	4,221歩	6,000歩	変化なし
	運動の習慣化(再掲) (運動習慣者の割合の増加)	20~64歳 男性	31.2%	23.8%	34.2%	41%	変化なし
		20~64歳 女性	22.6%	20.0%	23.7%	33%	変化なし
		65歳以上 男性	50.4%	36.0%	29.1%	60%	悪化
		65歳以上 女性	35.2%	28.6%	22.3%	48%	悪化

※H28・R4の値はH22調査協力者の年齢構成に補正した数値

14

主な指標の推移と第2次プランの最終評価結果

項目	H22 (B.L値)	策定時	中間評価	最終評価	第2次プラン の目標	評価	
		H22 (B.L値)	H28	R4			
たばこ	20歳以上の喫煙率の減少	20歳以上総数	25.5%	24.3%	20.0%	12%	改善傾向
		20歳以上男性	40.7%	38.5%	32.5%	20%	改善傾向
		20歳以上女性	12.0%	11.7%	8.1%	6%	改善傾向
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	家 庭(毎日)	家 庭(毎日)	17.6%	17.8%	13.3%	0%	改善傾向
		職 場(毎日・時々)	41.7%	37.6%	25.3%		改善傾向
		飲食店(毎日・時々)	40.3%	40.4%	15.9%		改善傾向

※H28・R4の値はH22調査協力者の年齢構成に補正した数値

15

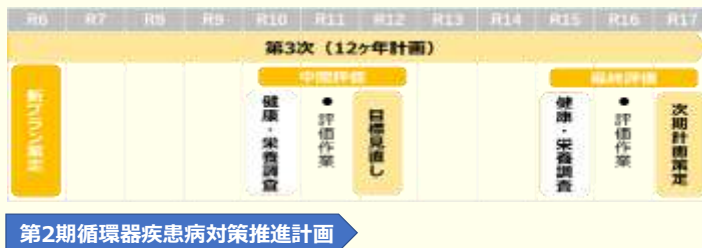
第3次みやぎ21健康プラン（最終案）の概要

見直しの概要

- 健康日本21（第三次）の主旨を踏まえるとともに、本県の健康課題と、今後予想される社会の変化（高齢化の進展、デジタル化の加速、働き方の多様化等）を見据え、健康無関心層も含めて幅広い層にアプローチするため、健康を意識しなくても**自然に健康になれる環境づくり**と、**実効性のある取組を展開する**。
- これまで、働き盛り世代を中心に取組を推進してきたが、**ライフコースアプローチの観点から、子ども、高齢者、女性への取組も推進する**。

計画の期間等

令和6年度から令和17年度までの12ヶ年計画



16

第3次みやぎ21健康プランの概要

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

第1次、第2次プランを継承

基本方針

健康寿命
の延伸

健康格差
の縮小

予防対策
の充実

連携と協働による、
誰一人取り残さない、
より実効性のある
健康づくりの展開

計画の視点



- 視点1 ▶ 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 視点2 ▶ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯と口腔の健康に関する生活習慣の改善
- 視点3 ▶ 生涯にわたる健康づくり県民運動の展開
- 視点4 ▶ 健康を支え、守るための社会環境の質の向上
- 視点5 ▶ 社会の変化を捉えた健康づくりの推進

17

第3次みやぎ21健康プラン 施策の方向性

1 健康水準の向上



生活習慣の改善

<p>(1) 栄養・食生活 (アルコールを含む)</p> 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満者の割合は増加。 ・食塩摂取量は減少傾向だが、野菜の摂取量は減少した。 ・朝食欠食者の割合は、男性は減少したが、女性が増加した。 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・減塩、野菜摂取等に取り組みやすい食環境づくりの推進 ・定期的な食習慣の把握による実効性がある取組の推進
<p>(2) 身体活動・運動</p> 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩数や運動習慣者の割合は増加せず、肥満やメタボは増加傾向。 ・特に高齢期の歩数が少なく、運動習慣者の割合が低い。 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで、身体活動の増加 ・歩きたくなる環境づくりの推進

18

第3次みやぎ21健康プラン 施策の方向性

生活習慣の改善

<p>(3) たばこ</p> 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康影響に関する知識の普及について、改善傾向がみられておらず、更なる取組みが必要。 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市町村、企業・保険者、教育機関、関係機関・団体等と連携した受動喫煙や禁煙に関する啓発活動を推進
<p>(4) 休養・睡眠</p> 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠で休養がとれていない人の割合は、男性は30～40歳代、女性は50～60歳代で高い。 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職域保健と連携したメンタルヘルス対策の推進や、睡眠による休養を確保する普及啓発の推進

19

第3次みやぎ21健康プラン 施策の方向性

生活習慣の改善

(5) 歯と口腔の健康



【現状・課題】

- ・歯と口腔の健康状況は改善傾向にはあるが、全国平均には達していない。

【施策の方向性】

- ・全身の健康のために、生涯を通した切れ目のない歯科口腔保健の推進に取組むため、関係機関との連携体制を強化

20

第3次みやぎ21健康プラン 施策の方向性

生活習慣病の発症予防と重症化予防

(6) がん



【現状・課題】

- ・がんの年齢調整死亡率は低下しているが、全国値も減少し全国第26位

【施策の方向性】

- ・がん検診の受診率向上とともに、一次予防の観点から食生活・身体活動・たばこの分野の取組の推進

(7) 循環器疾患



【現状・課題】

- ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加し、全国下位を推移。
- ・脳卒中の年齢調整死亡率は減少しているが、全国値より依然として上回っている状況が続いている。

【施策の方向性】

- ・引き続き一次予防を重視した取組を推進

21

第3次みやぎ21健康プラン 施策の方向性




生活習慣病の発症予防と重症化予防

(8) 糖尿病	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病受療率は増加傾向 ・糖尿病腎症による人工透析新規導入患者数が横ばい状態 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上の取組を推進 ・重症化予防の取組の推進
(9) COPD	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性はCOPDによる死亡が死因の第10位 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・COPDの認知度の向上と喫煙率の減少にむけた取組の推進

22

第3次みやぎ21健康プラン 施策の方向性

2 ライフコースアプローチ

(1) 子ども 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満傾向児割合が増加しており、全国よりも割合が高い。 ・全国と比べて運動時間が短く、運動が好きな児童生徒が少ない。 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重の維持及び望ましい生活習慣の定着にむけた取組の推進
(2) 高齢者 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩数が少なく、運動習慣者の割合が低い。 <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会参加を促す取組や、介護予防・フレイル対策の推進
(3) 女性 	<p>【現状・課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性と比べて、健康寿命の延伸が十分でなかった。 ・野菜摂取量、朝食欠食や飲酒等、食生活に関する指標が悪化した <p>【施策の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠から高齢期まで、女性の健康を守る取組の推進

23

各取組分野の主な取組案について (R6)

プランのスタート年として、プランの普及と、新たな事業展開に取り組みます！

栄養・食生活

- 多様な主体による健康的で持続可能な食環境づくり（新たな栄養対策の推進）
- 多分野協働による食育の推進（見える化）
- 食育・栄養・食生活の実態把握・モニタリング

身体活動・運動

- PHR（パーソナルヘルスレコード）や健康アプリの構築と利用促進
- 多様な主体による運動イベントの促進（歩数アップチャレンジの展開）
- 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の普及と推進

デジタル身分証アプリのミニアプリによるキャンペーンを開催予定

たばこ

- 市町村と連携した禁煙支援の取組の強化（特定健診時の情報提供等）
- 喫煙と受動喫煙の健康影響に関する啓発の更なる推進（啓発資材の作成等）

睡眠・休養

- 睡眠をテーマにした健康セミナーの開催
- 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」の普及と推進

24

歯と口腔の健康

- 市町村と連携した歯と口腔の健康づくりの取組の強化（健診時の歯科保健指導等）
- 口腔機能の獲得・維持・向上に関する啓発を推進（啓発資材の作成等）

がん

- 宮城県議会 がん対策推進に係る条例検討会の設置
- 外部講師を活用したがん教育の推進（教育庁との連携）

循環器疾患

- 市町村と連携した県民公開講座（脳卒中・心臓病等）の開催
- 市町村における特定健診・特定保健指導の実施体制に係る支援の強化

糖尿病

- 「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」（R5年度改訂）の普及、活用促進

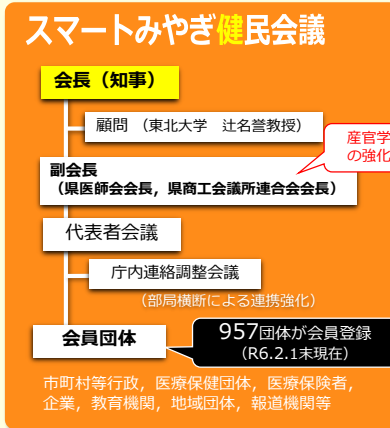
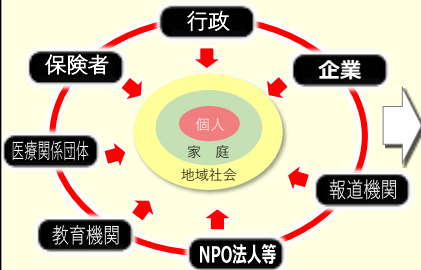
COPD

- 喫煙や受動喫煙との関連性、発症予防に関する啓発や、早期発見・早期治療に向けた市町村の取組支援

25

スマートみやぎ健民会議 H28.2設立

健康課題の解決のため、**保険者・企業・医療関係団体等と連携し**、輪でつないで、**県民（個人）の健康づくりを後押し**



（サポーター）
応援企業
スマートみやぎ健民会議への支援
（企業の社会貢献活動）

全ライフステージへの切れ目のない支援体制の構築

健民会議の活動

- ◇ 会員同士の情報交換，企業等先進的取組を表彰
- ◇ 企業向けセミナー等による健康経営の普及
- ◇ 市町村との連携による健康づくりの推進
- ◇ 報道機関との連携による情報発信

みやぎヘルスサテライトステーション







買い物や、通勤、通学などのついでに、気軽に立ち寄って、健康に関する情報や、測定、体験などができる施設を登録中！



- ・買い物にきたのに、いつのまにか健康づくりをしていた（知識を身につけた）
- ・次回来たときもつい、健康測定をしていた（リピーターになっていた）

【ターゲット】
子育て世代家族
健康に関心の低い人へもアプローチ

健康づくりの
機会の増加

健康情報の発信	健康チェック・測定等	健康イベントの	
<ul style="list-style-type: none"> ○情報コーナーの設置（冊子・パネル・動画）  <p>※県から送付する資料設置も含む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○血圧，体脂肪計等の設置（健康状態をセルフチェック） ○その他の取組 例）フードモデルの展示等  	<ul style="list-style-type: none"> ○健康相談コーナーの設置 開催（保健師・看護師・管理栄養士等の専門職対応） 	<ul style="list-style-type: none"> ○企業協賛の健康イベント開催 ○ウォーキングレッスン開催  

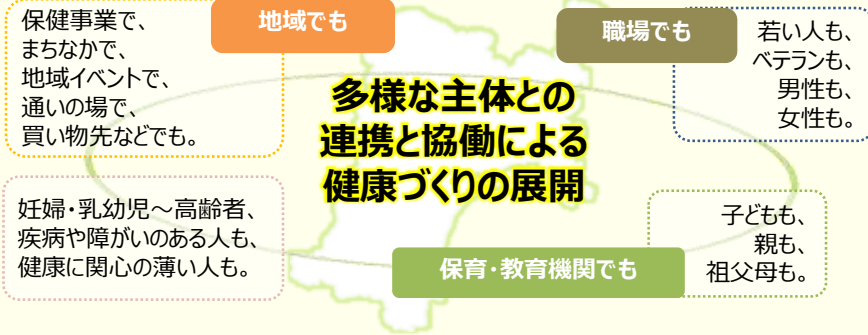
展望

県内の多くの施設等に波及し、どこでも健康づくりができる社会環境を整備

健康づくりに関する知識が普及し実践へ（家族で）

脱メタボ
健康寿命延伸

これからの「健康みやぎ」の目指す姿



胎児期から高齢者まで、ライフコースを通じたアプローチ

