

# みやぎ21 健康プラン

MIYAGI 21  
HEALTH PLAN

宮城県

## 「みやぎ21健康プラン」 の基本理念

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



## 重点項目

1. 適性体重の維持
2. バランスのとれた食生活・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

## 計画の期間





みやぎ21健康プラン

目 標 値 一 覧

指 標	宮 城 県		健康日本21			
	現 状 (2000年)	目 標 (2010年)	現 状	目 標 (2010年)		
栄養・食生活	肥満者の割合の減少	30代以上男性	28.8%	25%以下	24.3%	15%以下
		40代以上女性	28.5%	25%以下	25.2%	20%以下
	朝食欠食者の割合の減少	20~30代男性	27.7%	23%以下	32.9%,20.5%	15%以下
		20~30代女性	18.4%	15%以下	—	—
	食塩摂取量の減少(成人)		13.8g	12.5g以下	13.5g	10g未満
	カリウム摂取量の増加(成人)		2.9g	3.2g以上	2.5g	3.5g以上
	カルシウム摂取量の増加(20~30代)		528mg	580mg以上	—	—
野菜摂取量の増加(成人)		325g	350g以上	292g	350g以上	
身体活動・運動	意識的に運動を心がけている人の増加	男性	41.7%	63%以上	52.6%	63%以上
		女性	48.3%	63%以上	52.8%	63%以上
	日常生活における歩数の増加	男性	7431歩	8400歩以上	8202歩	9200歩以上
		女性	6705歩	7700歩以上	7282歩	8300歩以上
	運動の習慣化(運動習慣者の増加)	男性	22.8%	41%以上	28.6%	39%以上
		女性	25.4%	49%以上	24.6%	35%以上
	何らかの地域活動を実施している者の増加(60歳以上)	男性	25.8%	58%以上	48.3%	58%以上
女性		28.3%	50%以上	39.7%	50%以上	
保健所や市町村が実施する運動指導を受けた人の増加		15,656人	60,000人	—	—	
健康運動マンパワーの増加	健康運動指導士	111人	200人	—	—	
	健康運動実践指導者	361人	700人	—	—	
心の健康	検診受診者のうちストレス自己チェック実施者	—	100%	—	—	
	気軽に相談できる相手のいる人の増加	70.1%	100%	—	—	
	ストレス(心の健康)相談を標榜している相談窓口	—	1市町村1ヶ所以上	—	—	
たばこ	喫煙の健康影響に関する知識の普及	27.3~90.6%	100%	27.3~84.5%	100%	
	未成年者の喫煙の減少	—	0%	3.8~36.9%	0%	
	禁煙希望者への支援による非喫煙率の増加	男性	43.8%	62%	—	—
		女性	86.3%	92%	—	—
公共施設における分煙対策の促進		61.2%	100%	—	100%	
アルコール	多量に飲酒する人の減少	男性	12.5%	7.0%	4.1%	3.2%以下
		女性	0.5%	0.3%	0.3%	0.2%以下
	未成年者の飲酒の減少		—	0%	17.2~51.5%	0%
「節度ある適度な飲酒」を知っている人の増加		38.4%	100%	—	—	
歯科	3歳児の一人平均むし歯数	2.76本	1本以下	1.67本	—	
	80歳で20本以上歯を保持する割合	18.9%	20%以上	15.25%	20%以上	
	かかりつけ歯医を持つ割合	42%	70%以上	—	—	
脳卒中	自分の血圧を知っている人の割合	65.3%	80%	—	—	
	血圧の正常値を知っている人の割合	69.4%	80%	—	—	
	定期検診受診率の向上	74.6%	80%	—	—	
がん	がん検診受診率の向上	肺がん・胃がん	50.2%,61.0%	70%	—	受診者数 5割以上増加
		その他のがん	36.4-41.3%	60%	—	

# みんなで取り組もう

# 健康づくり

領域別取組内容

## 適性体重の維持 バランスのとれた 食生活・食習慣の 実現

- ◆ 太りにすぎに気をつけよう
- ◆ 3度の食事はおいしく・楽しく・バランスよく
- ◆ 適塩生活を心がけよう

### 現状

県民の4人に1人が肥満！

県民の肥満者は全体の23.9%で、男性は30代、女性は40代から急に増えています。

まだまだとりすぎの塩分

塩分摂取量は、適正量である1日10g以下よりも3.8g多く、特に町村部で高くなっています。

### 具体的にすすめる施策

- 栄養、食生活に関する情報を発信します。
- 栄養や食生活に関する学習や相談の場を提供します。
- 食環境を整備します。
- 関係機関、ボランティア等へ支援します。



## 生活での運動量 の増加

- ◆ 毎日、あと10分体を動かそう
- ◆ あと1000歩、歩幅を広げて、さっそうと歩いてみよう
- ◆ 地域活動も立派な運動

### 現状

全国より歩かない宮城県民

日常生活における1日の歩数は、男7431歩（全国8202歩）、女6705歩（全国7282歩）で、男女とも全国平均より1割程度少なくなっています。

地域活動の少ないシニア

地域活動やサークル活動をしているシニアの割合は、男22.8%（全国48.3%）、女28.3%（全国39.7%）で、全国より低くなっています。

### 具体的にすすめる施策

- 運動の体験の場を提供します。
- 地域活動の場を提供します。
- 運動の環境整備を行います。





## ストレスの解消・ 休養の確保

- ◆上手にストレスを解消しよう
- ◆いつでも、どこでも、気軽な相談を心がけよう
- ◆十分な睡眠と余暇活動の充実で、心もリフレッシュしよう

### 現状

ストレスを感じている人は  
6割以上

最近1ヶ月間にストレスを感じたことがある人は63.8%います。また、ストレスをうまく解消できない人も2割います。

相談相手がない人は2割

悩みなどが気軽に相談できる相手がない人が2割います。

### 具体的にすすめる施策

- ストレス、心の健康に関する知識を普及します。
- ストレスの自覚、セルフコントロールの能力の向上を図る取り組みをします。
- 相談窓口、相談体制を拡充します。
- 心身のリフレッシュ対策を進めます。
- 温泉の保健的活用を推進します。



## たばこ対策

- ◆たばこの健康への影響を理解し、喫煙習慣を見直そう
- ◆他人の健康に配慮し、マナーある分煙を

### 現状

全国より高い喫煙率

喫煙率は男性56.2%、女性13.7%で、男女とも全国より高くなっています。

禁煙・減煙希望者は7割

喫煙者のうち男性32.5%、女性41.7%が禁煙を希望しており、減煙を含めると男女とも7割がたばこをやめたい又は減らしたいと考えています。

禁煙希望者が全員禁煙に成功した場合、非喫煙率は男性43.8%→62%、女性86.3%→92%になります。

### 具体的にすすめる施策

- たばこに関する知識を普及します。
- 未成年者の喫煙防止に取り組みます。
- 禁煙を支援する体制を整備します。
- 分煙促進対策を推進します。



## アルコール 対策

- ◆アルコールの健康への影響に注目しよう
- ◆適正な飲酒を心がけよう
- ◆お酒の無理強いはやめよう

### 現状

全国より多い多量飲酒者！

男性の多量飲酒者の割合は12.5%と全国（7.2%）より高くなっています。  
また、アルコール性肝疾患で要指導・要医療とされた者の割合は全国3位となっています。

「節度ある適度な飲酒」は1日1合

このことを知っている人は全体で38.4%に留まっています。

### 具体的にすすめる施策

- アルコールに関する知識を普及します。
- 未成年者の飲酒防止に取り組みます。
- 多量飲酒者対策を推進します。
- アルコール依存症の早期発見・早期介入に取り組みます。



## 8020運動の 推進

- ◆50歳で25本以上の歯を持つことを心がけよう
- ◆80歳で20本以上の歯を保つよう努力しよう

### 現状

3歳児のむし歯数が多い！

3歳児の一人平均のむし歯数は2.76本で、全国平均より1本以上多くなっています。

80歳で20本以上の歯を保持する方は2割未満

8020を達成している人は18.9%で、全国平均より多くなっています。

### 具体的にすすめる施策

- みやぎ8020プランを推進します。
- かかりつけ歯医を推進します。
- 歯科保健の普及啓発を行います。
- 適切な歯科サービスを提供します。
- 要介護者、障害者（児）の歯と口の健康づくりを推進します。
- 地域の歯科保健推進体制を整備します。





## 脳卒中の減少

◆生活習慣の改善と自分の健康を把握することにより、  
脳卒中による死亡、機能低下を防ごう

### 現状

脳卒中は健康寿命の大敵！

自立した生活を阻害されている人のうち、  
男性では約5割、女性では約2割が脳卒中  
によるものです。

宮城県の脳卒中死亡率

宮城県の脳卒中死亡率は全国平均より約  
20%高く、全国順位は男性第3位、女性  
第1位です。

### 具体的にすすめる施策

- 健康の自己管理に関する知識及び意識を啓発します。
- 健康診査受診率の向上を図ります。
- 脳卒中の実態把握に努めます。

### 目標達成により期待される効果

- 食塩摂取量の減少
- カリウム摂取量の減少
- 日常生活における歩数増加
- 肥満者の割合の減少
- 非喫煙率の増加

脳卒中死亡率の低減

男性 約35%  
女性 約20%

## がん予防対策

◆生活習慣の改善とがん検診の受診により、  
がんからあなたの身を守りましょう

### 現状

がんは死因の第1位

がんは宮城県の死因の3割を占め、第1位  
です。がんの罹患には生活習慣、特に喫煙  
と食習慣が大きく関わっています。

受けていますか？がん検診

検診による早期発見、早期治療によりがん  
による死亡を減らすことができます。

### 具体的にすすめる施策

- 検診に関する知識を普及します。
- 検診受診を勧奨します。
- 検診受診機会を拡大します。
- 検診の精度管理を図ります。
- がんの実態把握に努めます。

### 目標達成により期待される効果

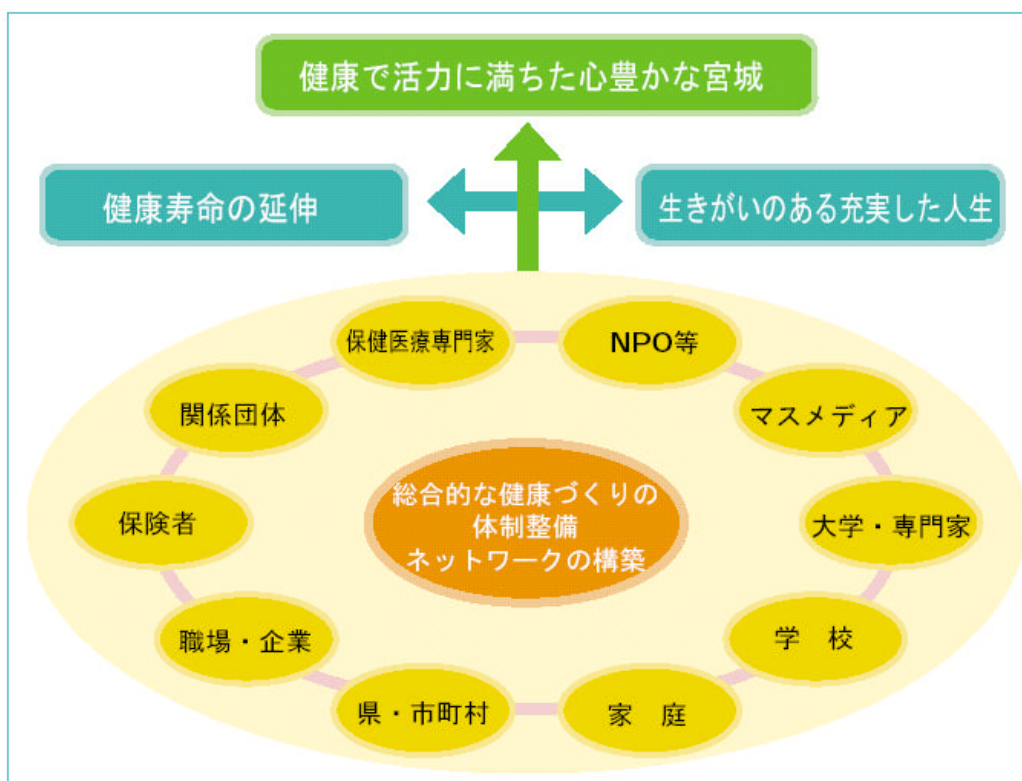
- 非喫煙率の増加
- 食塩摂取量の減少
- 野菜摂取量の増加
- 肥満者の割合の減少
- 多量に飲酒する人の減少
- 検診受診率の向上

がん死亡率の低減

約15%

## 「みやぎ21健康プラン」 の推進

みやぎ21健康プランを推進し、目標を実現するためには、県民一人ひとりが健康づくりを実践することが重要です。そして、県や市町村等の行政機関、職場、学校、保健・医療機関、健康づくりの関係団体等が連携し、一体的な推進を図ることにより、個人の健康づくりを支援していきます。



### 「みやぎ21健康プラン」に関するお問い合わせ・相談

事務所名	担当班	連絡先
宮城県保健福祉部健康対策課	健康推進班	022-211-2623
仙南保健福祉事務所	成人・高齢班	0224-53-3120
仙台保健福祉事務所塩釜総合支所	成人・高齢班	022-363-5503
大崎保健福祉事務所	成人・高齢班	0229-91-0713
栗原保健福祉事務所	成人・高齢班	0228-22-2111 (内529)
登米保健福祉事務所	成人・高齢班	0220-22-6117
石巻保健福祉事務所	成人・高齢班	0225-95-1411 (内331)
気仙沼保健福祉事務所	保健福祉班	0226-22-6614



12100

このパンフレットは、印刷割合率100%の再生紙と、植物性大豆インキを使用し、環境にやさしい印刷方式を採用しています。