



ともに支えあう  
健やかさと安心に  
満ちたまち しおがま

塩竈市健康増進計画  
**健康しおがま21プラン**  
〔第2期：平成25年度～平成34年度〕



平成25年4月

ともに支えあう  
健やかさと安心に  
満ちたまち しおがま

つなぐ…

いのち、ひと、みらいへ…！

PHOTO：「中学生と赤ちゃんふれあい交流事業（2012）」



ともに支えあう  
健やかさと安心に  
満ちたまち しおがま

ふるさと塩竈に暮らすすべての市民が  
永久(とわ)に健やかであることを心から願い …

平成二十三年…「おいしさと笑顔がつどう みなとまち 塩竈」を都市像に掲げた本市の「第5次長期総合計画」をもとに、十年後のまちづくりを市民の方とともに始めようとしたまさにそのとき、三月十一日の東日本大震災がふるさと塩竈のまちに大きな爪痕を、そして市民の心に深い悲しみを残しました。

当たり前であった穏やかな日々、当たり前であった身近な人の笑顔、そして当たり前であった健やかな暮らし…この当たり前にあったことの大切さを深く感じています。

あの大震災から二年の歳月が過ぎ、本市はいま、震災という大きな試練を乗り越え、「震災復興計画」に基づきふるさと塩竈の復興・再生に、市民の方々が心ひとつにして、未来につながる長く険しい道のりを歩んでいます。

ふるさと塩竈の復興の象徴…それは豊かな街並み、活気溢れるまちの再生とともに、健やかな市民の方々の笑顔、そして健やかな家庭、地域、健やかな人と人とのつながり、当たり前にある健やかな暮らしの実現であると思っています。

“健やかさ”…当たり前であるがゆえに忘れがちな、でも一番大切なこと。  
この度の「健康しおがま21プラン(第2期)」は、すべての市民の方が“健やか”であることへの道しるべとして策定いたしました。

市民の方お一人おひとりが、自らの心と身体が“健やか”であることの大切さを思い、自ら進んで“健やかさ”を築くために取り組んでいくことが、大きな輪として広がり「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち・しおがま」の実現に結びつきます。

塩竈の春を彩る桜のように、ふるさと塩竈のまちに市民の方の健やかな笑顔が満開となる日を目指し、ともに歩んでまいりますので、皆様方の一層のご協力をお願い申し上げます。

最後に本計画策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました関係各位に心より感謝を申し上げ、ご挨拶といたします。

平成25年4月

塩竈市長 佐藤 昭





## 健康しおがま21プラン(第2期)

# 目 次

### 第 1 章 計画の改定にあたって

1

#### 第 1 節 計画改定の趣旨

1 「健康しおがま21プラン(第1期)」の概要	1
2 「第1期計画」の達成度評価	2
3 重点項目別の目標の達成状況の一覧	3
4 「健康しおがま21プラン(第2期)」の見直しの視点	9

#### 第 2 節 計画見直しの概要

10

#### 第 3 節 計画の位置付け

11

#### 第 4 節 計画期間と進行管理

11

### 第 2 章 塩竈市の健康等の状況

13

#### 第 1 節 人口等の推移

13

1-2 人口・世帯数の推移／出生数と死亡数の推移	13
3-4 年齢階層別人口構成の推移／男女別年齢階層別人口の状況	14

#### 第 2 節 市民の健康等の状況

15

1-2 男女別平均寿命の比較／死因別構成割合の状況	15
3 生活習慣病（三大疾病）の状況	16
4 生活習慣の状況	17
5 各種健（検）診の受診状況	18
6-7 介護認定者数の比較／医療費（一人当たり平均）の比較	19
8 母子保健分野の傾向	20

### 第 3 章 第2期計画について

21

#### 第 1 節 基本理念

21

#### 第 2 節 基本方針

21

#### 第 3 節 重点項目

21

#### 第 4 節 計画の総合的な目標（総論）

22

1 健康寿命の延伸	22
2 健康格差の縮小	22
3 一次予防の重視	22
4 地域連携・地域活動の活性化	23

#### 第 5 節 計画推進の方向

24

#### 第 6 節 計画推進の役割分担

25

### 第 4 章 計画の重点項目（各論）

27

#### 第 1 節 親子の健康

27

1 はじめに	27
2 現状と課題	27
3 評価指標及び目標	30
4 施策の方向性	30



<b>第 2 節 栄養・食生活・アルコール</b>	31
1 はじめに	31
2 現状と課題	31
3 評価指標及び目標	33
4 施策の方向性	33
<b>第 3 節 歯 の 健 康</b>	34
1 はじめに	34
2 現状と課題	34
3 評価指標及び目標	36
4 施策の方向性	36
<b>第 4 節 休 養 ・ 心 の 健 康</b>	37
1 はじめに	37
2 現状と課題	37
3 評価指標及び目標	38
4 施策の方向性	38
<b>第 5 節 身 体 活 動 ・ 運 動</b>	39
1 はじめに	39
2 現状と課題	39
3 評価指標及び目標	41
4 施策の方向性	41
<b>第 6 節 た ば こ</b>	43
1 はじめに	43
2 現状と課題	43
3 評価指標及び目標	44
4 施策の方向性	44
<b>第 7 節 生 活 習 慣 病</b>	45
1 全般的なことから	45
2 特定健康診査の状況	45
3 評価指標及び目標	47
4 施策の方向性	47
<b>第 7 節 ① が ん</b>	48
1 はじめに	48
2 現状と課題	48
3 評価指標及び目標	49
4 施策の方向性	49
<b>第 7 節 ② 循環器系疾患</b>	50
1 はじめに	50
2 現状と課題	50
3 評価指標及び目標	51
4 施策の方向性	51
<b>第 7 節 ③ 糖 尿 病</b>	52
1 はじめに	52
2 現状と課題	52
3 評価指標及び目標	53
4 施策の方向性	53
<b>第 8 節 被 災 者 の 健 康 支 援</b>	54
1 はじめに	54
2 現状と課題	54
3 評価指標及び目標	56
4 施策の方向性	56
<b>第 9 節 む す び に —ご自身の「健康21プラン」を —</b>	57

## 付 屬 資 料

<b>第 1 章 計画の策定体制と経過</b>	63
-------------------------	----

<b>　　第 1 節 策 定 体 制</b>	63
------------------------	----

<b>　　第 2 節 策 定 経 過</b>	63
------------------------	----

<b>第 2 章 評価指標と目標設定の考え方一覧</b>	64
------------------------------	----

<b>　　第 1 節 総 合 的 な 目 標</b>	64
----------------------------	----

1 健康寿命の延伸	64
2 健康格差の縮小	65
3 一次予防の重視	65
4 地域連携・地域活動の活性化	66

<b>　　第 2 節 重 点 項 目 の 目 標</b>	67
------------------------------	----

1 親子の健康	67
2 栄養・食生活・アルコール	68
3 歯の健康	69
4 休養・心の健康	70
5 身体活動・運動	70
6 た ば こ	71
7 生活習慣病	71
① が ん	72
② 循環器系疾患	73
③ 糖 尿 病	74
8 被災者の健康支援	75

<b>第 3 章 用 語 の 解 説</b>	76
------------------------	----