

ともに支えあう
健やかさと安心に
満ちたまち しおがま

第4章

計画の重点項目(各論)



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...!

第4章 計画の重点項目（各論）

1 親子の健康

（1）はじめに

乳幼児期の親子の愛着形成は、学齢期の心と体の育ち、青少年期の自己肯定感や自己決定力の確立、そして成人してからの自立、さらには次世代の健やかな親子関係に結びつく土台を形づくりします。

人は、乳幼児期からの豊かな愛情や健やかな環境、人とのふれあいにより生きる力を育んでいきます。この時期の子どもの健やかな育ちと親子の子育てを社会全体で支えていくことは、成人期、高齢期までの生涯にわたる健康づくりに繋がります。

また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を育むという命の繋がりにおいても、子どもの健やかな発達や生活習慣の形成は、健康社会を形づくるための基礎であるといえます。

健やかな子育てができる地域社会の実現を目指して、「親子の健康」を重点項目に位置づけて、母子保健活動をさらに充実していきます。

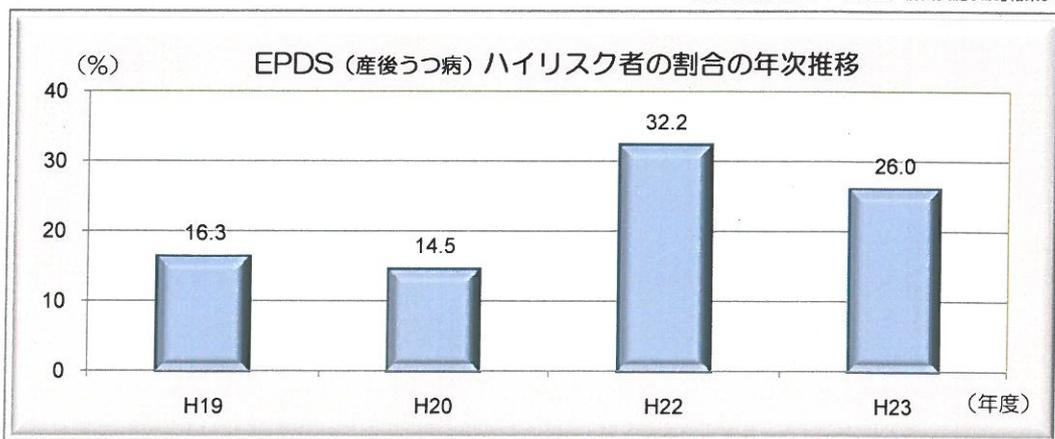
（2）現状と課題

核家族化が進むとともに、共働き世帯やひとり親世帯が増加する中で、多様な就労形態をとる家庭が多くなり、家事や子育てへの精神的、肉体的、経済的な負担が大きくなっている状況にあります。

また、核家族化とともに地域のコミュニケーションの希薄化により子育ての孤立化が生じ、育児不安や育児ノイローゼ、産後うつ病、さらに虐待等が子育てを巡る大きな課題として現われています。

このため、誰もが安心して子どもを産み育てられるよう、家庭だけではなく、地域と社会全体で支え、見守る体制を整えて子育てしやすい地域環境を築いていくことが必要です。

出典：市保健センター「乳児全戸訪問実施状況」結果より

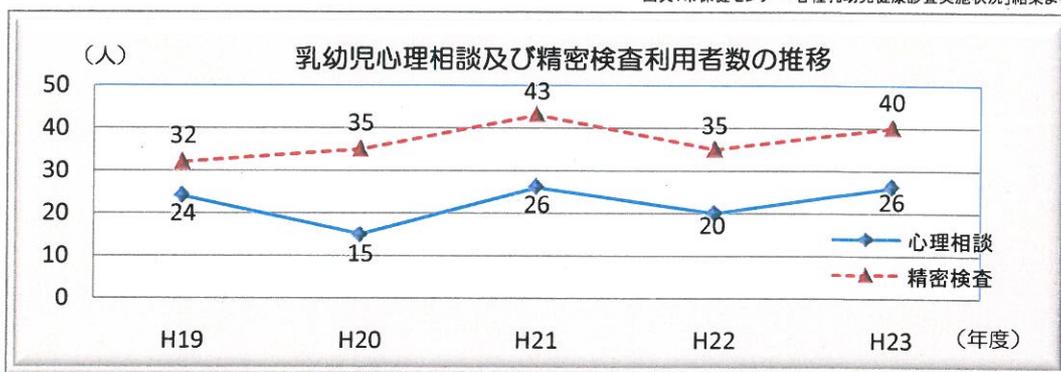


※平成21年度の統計数値はなし(被災による)

子どもの発育や発達に関しては、ことばや人との関わり等の面で、個の特性に合わせた支援を必要とする子どもが増加している傾向にあります。

このため、乳幼児期から成人となるまで一貫して個の特性に合った自立を図るために、子どもが成長する各ライフステージを通し、各関係機関と連携を図りながら支援体制づくりを行う必要があります。

出典：市保健センター「各種乳幼児健康診査実施状況」結果より



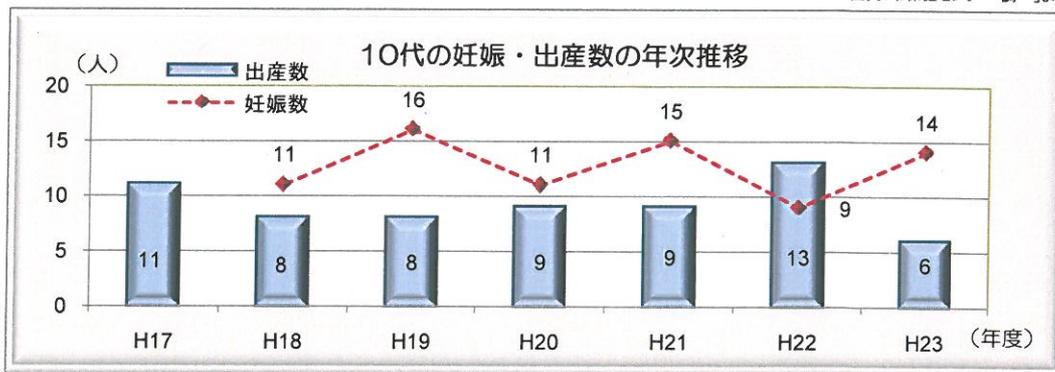
少子化や核家族化等を背景に、学齢期や思春期にある子どもたちが身近に乳幼児期の子どもとふれあう機会が少なくなり、母性や父性を育みにくくなっています。

このため、思春期の中学生が赤ちゃんとふれあう体験を通して、「生命の尊さ」や自分に向けられている「親の愛情」に気づき、親との関係を見直し、自分の存在について考え自己肯定感を高めていくことは大切です。

また中学生が妊娠や出産、性感染症等を正しく理解し、自分の命や性を大切にしたい考え方(自己決定力)が大事なことに気づく機会を設けていくことも必要です。

このため、家庭だけではなく地域や学校が連携して、子どもたちの性や心に関する学習や体験の機会を提供していくことが求められています。

出典：市保健センター「調べ」より



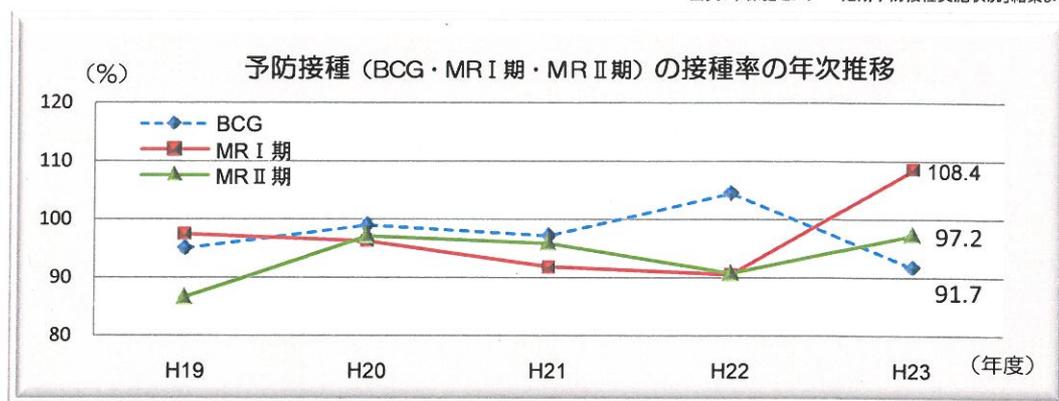
※平成17年度の妊娠数の統計数値はなし(被災による)

感染症から子どもの健康を守るには予防接種が非常に有効です。

本市では予防接種法に基づき、様々な定期の予防接種を実施していますが、医療の進歩とともに、新たなワクチンが次々に導入されて接種時期や対象年齢、回数など非常に複雑になっています。

感染症を予防するために、乳幼児期の予防接種について適切でタイムリーな情報を提供し意識啓発を図るとともに、未接種者への接種勧奨を図っていく必要があります。

出典：市保健センター「定期予防接種実施状況」結果より



子どもが病気になったときに、身近で安心して受診させることができる医療を確保していくことは重要です。しかし、現在は全国的に医師不足の状況で、特に小児科専門医の不足は深刻となっていて、本市においても非常に厳しい状況にあります。

このため、宮城県の「第6次地域医療計画」を踏まえた中で、広域的に小児医療の確保を図っていく取り組みが必要となっています。

（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP67をご参照ください。

評価指標	基準値 (H23)	目標値 (H34)
①乳児全戸訪問率（増加）	99.4%	100.0%
②乳幼児健診受診率（増加）	○4か月児健診	100.0%
	○1歳6か月児健診	100.0%
③定期予防接種の接種率（増加）	○BCG	100.0%
	○四種混合	—
	○MR（Ⅰ期）	108.4%
	○MR（Ⅱ期）	97.2%
④子どもと遊ぶ親の割合（増加）	○1歳6か月児健診	100.0%
⑤相談相手がいる親の割合（増加）	○1歳6か月児健診	100.0%

（4）施策の方向性

1. ほっと安心できる妊娠、出産、育児のための母子保健教育事業の充実に取り組みます。
 - ①パパ&ママセミナー
 - ②子育て何でも相談会
 - ③7か月児健康相談
 - ④出前講座
 - ⑤子育て講演会
 - ⑥育児相談会
2. 母子保健に関する相談・訪問体制の充実に取り組みます。
 - ①母子健康手帳交付・妊婦面接
 - ②妊産婦訪問・新生児訪問指導事業
 - ③乳児全戸訪問（こんにちは赤ちゃん事業）
 - ④育児支援家庭訪問
3. 子どもの健やかな成長、発達への支援に取り組みます。
 - ①妊婦・乳児一般健診（助成）事業
 - ②乳幼児健診（4か月・1歳6か月・2歳6か月・3歳）
 - ③幼児健全発達支援事業（こざる会）
 - ④個別相談
 - ⑤発達研修会
 - ⑥未熟児養育医療事業及び未熟児訪問事業（※新規）
 - ⑦発達支援事業（ペアレントトレーニング、心理相談、ことばの相談）
 - ⑧就学時健診と小・中学校での定期健診の実施
 - ⑨保育（園）所、幼稚園、小・中学校での特別支援の実施
4. 青少年の心身ともに健やかな成長のための思春期保健の充実に取り組みます。
 - ①中学生と赤ちゃんふれあい交流事業
 - ②すこやかほっと事業
 - ③地域子育てボランティア育成事業の検討（※新規）
5. 子どもの疾病予防のための感染症対策の充実に取り組みます。
 - ①各種定期予防接種の実施
6. 安心して医療を受けられるための体制づくりに取り組みます。
 - ①子ども医療費助成事業（※拡大）
 - ②塩釜地区休日急患診療センター（土曜日準夜帯小児診療）事業
 - ③塩釜地区休日救急歯科診療事業

2 栄養・食生活・アルコール

（1）はじめに

栄養を摂取することと食生活は、健康な体を養い保つために欠くことのできない大切な営みです。

そして子どもたちが健やかに成長するために、また市民の方々が健やかに生き活きと暮らしていくためにもとても大切です。

しかし近年では、社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い食生活が変化し、「不規則な食事」「栄養バランスの偏り」から「肥満や生活習慣病の増加」等の問題を生じています。

健康を保つためには、各ライフステージを通して、主食・主菜・副菜をそろえたバランス良い食事や**適塩**（※）に心がけること、家族と一緒に楽しい食事をとること等、健やかな食生活を送ることが大切です。そのことが生活習慣病等の疾病予防に結びつき、さらに生涯を通じた健康寿命の延伸に繋がっていきます。

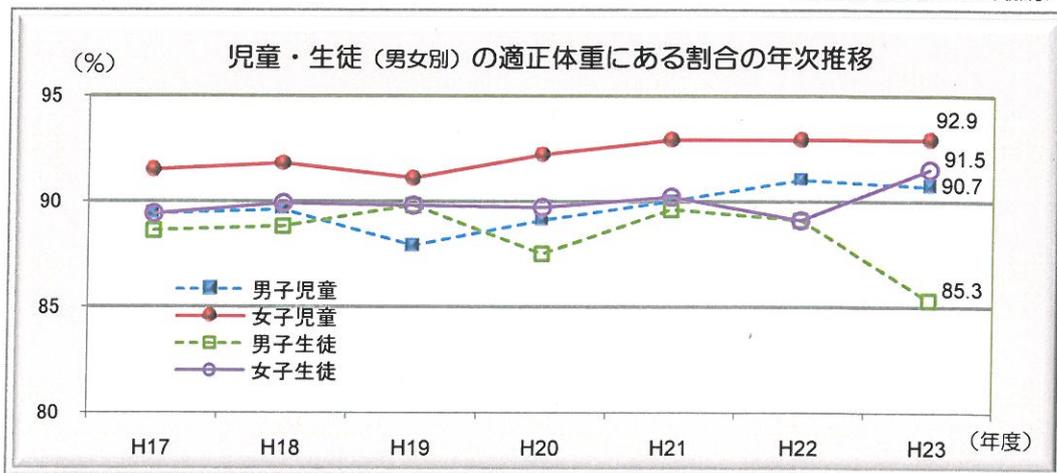
また、生活習慣として慢性的にアルコールを摂取（飲酒）し続けることは、肝臓病や脳卒中、がん等の生活習慣病やうつ病等になるリスクを高める要因となります。（国の「健康日本21」の中では、**生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量**（※）は、目安として日本酒2合以上／1日（男性の場合）とされています。）

さらに、**過度の飲酒**（※）はアルコール依存症に陥る危険性もあるため、日常生活の中で健康的でストレス解消に結びつく適度な飲酒を心がけることが望まれます。

（2）現状と課題

幼児期から学齢期は、子どもが心身ともに成長する大切な時期です。この時期に好ましい食習慣を身につけ楽しく食事することはとても大切で、そこで育まれた食習慣は成年期以降の自分の適正な食事量となり、欠食等のない規則正しい食生活を送ることに結びついていきます。

出典：市教育委員会「疾病異常統計」より



文中の（※）の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

特定健診の受診結果では、成人期の肥満は改善傾向にあります。肥満など原因となる脂質異常症や高血圧症、糖尿病の有所見者の割合は高くなっています。

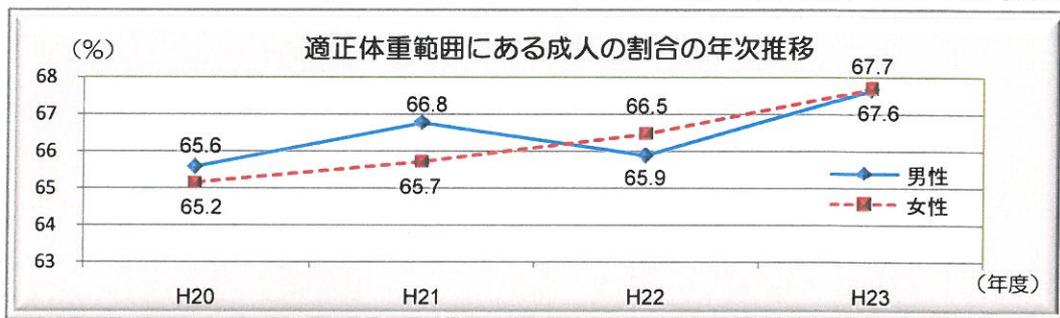
肥満は、過食や偏った内容の食事、運動不足や多量飲酒等、食生活を含めた生活習慣が大きな要因となっています。

また、高齢期では、偏った内容の食事から低栄養になる危険性があります。

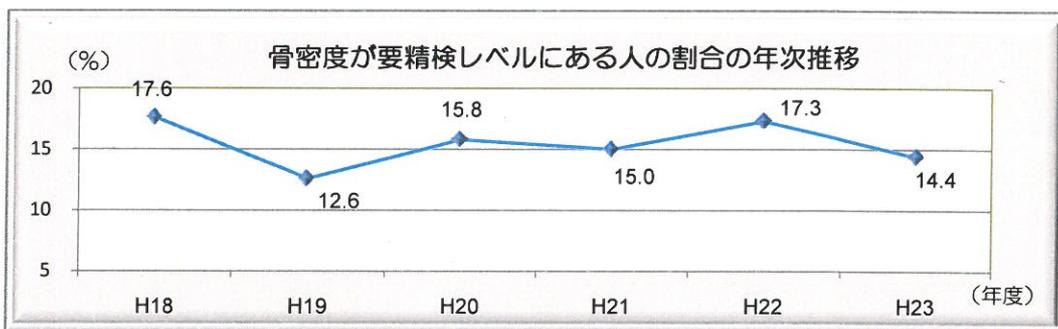
特に女性の場合、低栄養は骨粗しょう症になるリスクを高め、骨粗しょう症から骨折しやすくなり、それをきっかけに要介護状態等に結びついてしまうことも心配されます。

生涯を通して健やかな生活を送るためには、自分の年齢や健康状態等に見合った食事量をバランスの取れた内容でとっていき健康な食生活を心がけることが何よりも大切です。

出典：市国民健康保険「特定健康診査実施状況」結果より

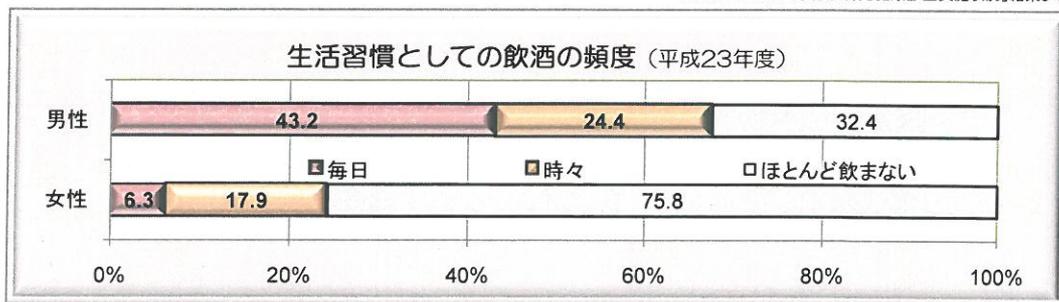


出典：市「骨密度検診実施状況」結果より



飲酒（アルコールの摂取）については、国保特定健診の生活習慣に関するアンケート結果から、毎日飲むことを習慣としている割合は、男性で43.2%、女性で6.3%となっています。ときどき飲む人を含めると男性では、約7割の方が習慣として飲酒している状況です

出典：「市国民健康保険特定健康診査実施状況」結果より



（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP68をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①肥満（カウプ指数>17）の割合（減少）	○3歳児	14.2%	10%以下
②適正体重範囲にある子どもの割合（増加）	○小学生	91.8%	95%以上
	○中学生	88.9%	95%以上
※再掲 ③肥満者（BMI \geq 25）の割合（減少）	○男性（40～65歳）	29.1%	25%以下
	○女性（40～65歳）	24.7%	18%以下
④朝食を取らない人の割合（減少）	○小学生	2.8%	0%
	○中学生	7.7%	0%
	○特定健診受診者	4.6%	3%以下
⑤骨密度が要精検レベルにある人の割合（減少）	○女性	14.4%	10%以下
⑥生活習慣病のリスクを高める量（※用語解説を参照）を 飲酒している人の割合（減少）		14.5%	10%以下

（4）施策の方向性

1. 栄養・食生活に関する学習の機会の充実に取り組みます。
 - ①出前講座
 - ②もぐもぐ離乳食教室
 - ③各種食育事業
2. 食に関する相談体制の充実に取り組みます。
 - ①各種乳幼児健診での栄養指導
 - ②特定健診後の事後指導
 - ③特定保健指導
 - ④食事に関する個別相談
3. 食生活改善推進員等の普及活動の支援に取り組みます。
 - ①「健康を考える栄養教室」の実施（養成講座）
4. ライフステージ毎の栄養・食生活に関する情報提供に取り組みます。
 - ①食生活改善チェックシートの配布普及
 - ②広報・HPでの各種情報提供
5. 「適塩」生活習慣の普及啓発に取り組みます。
 - ①地元食材を活かした「適塩」メニューの紹介（食生活改善）
 - ②「適塩」についての栄養教室の開催
6. 飲酒に関する正しい知識についての情報提供と保健指導に取り組みます。
 - ①母子健康手帳交付時の妊婦面接での保健指導
 - ②特定健診後の事後指導
7. 「食育推進計画（おいしおがま推進プラン）」に基づき食育を推進します。
 - ①第2期計画への見直し（平成25年度）
 - ②食育事業の開催（各課連携）
 - ③小・中学校での一早寝・早起き・朝ごはん運動の実施
 - ④安心・安全、塩竈の食を活かした学校給食の提供

3 歯の健康

（1）はじめに

歯の健康を保つことは一生を通して食べ物を口から摂って味わうことや、会話によるコミュニケーションを楽しむ上でとても大切で、生活の質の向上にも大きく関係してきます。

そのため、歯と口腔の健康を生涯にわたり維持することができるよう、むし歯や歯周疾患を予防することにより歯の喪失を予防していくことを乳幼児期から高齢期を通して考えていく必要があります。

国の「第2次健康日本21」においても、歯の健康に関する知識等の普及啓発を図り、「8020運動(※)」を継続して推進していくこととしています。本市においても、「歯の健康」は食生活や栄養を支える身体機能を維持して健康な生活を送るための基盤となることから、重点項目として位置づけていきます。

（2）現状と課題

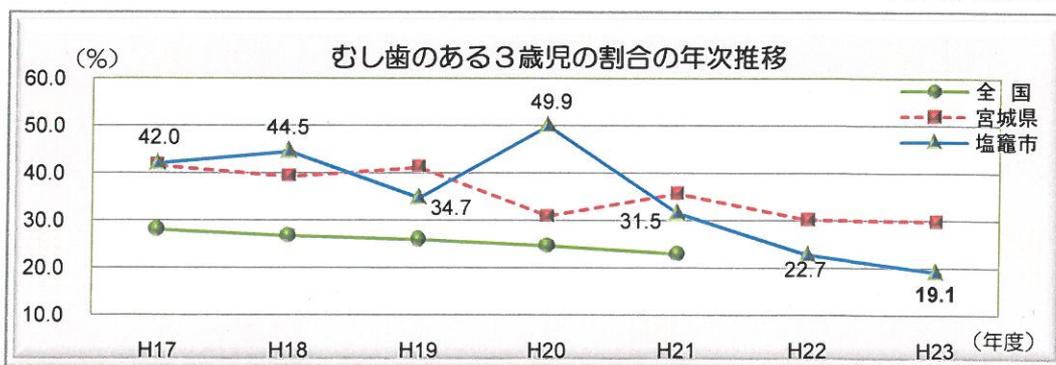
乳幼児期の歯の健康は、「歯を大切にする」という意識と家庭の食事内容、生活リズム等が大きく関わってきます。また、食生活やライフスタイル等の変化は、乳幼児期のむし歯の問題だけではなく、咀嚼力やあごの発達、歯並び等の問題として現われています。

むし歯のある3歳児の割合は、国や県の平均本数を上回る状況が続いていましたが、これまでの妊婦歯科健診及び乳児歯科指導、幼児歯科健診、希望者へのフッ素塗布を実施した効果が現われ、減少傾向に転じ平成21年度からは県の平均を下回る成果をあげました。

市では平成21年度から妊婦歯科健診を実施しています。これは、妊娠時期から歯科保健についての知識を持ち、出産後も、子どもの歯の成長に合わせて適切なケアができるよう、口腔意識を高めることを目的としています。しかし、参加率が低い状況にあるため、妊婦自身、そして幼児の正しい生活リズムや食生活等の生活全体を含めて口腔衛生管理ができるよう、親の意識向上にさらに努めていく必要があります。

また、子どもの口腔衛生は、生活習慣や虐待等の子どもを取り巻く環境を反映していると言われ、子どもの口腔衛生を改善することは、健やかな育ちの指標の一つとなります。

出典：「母子保健統計」より



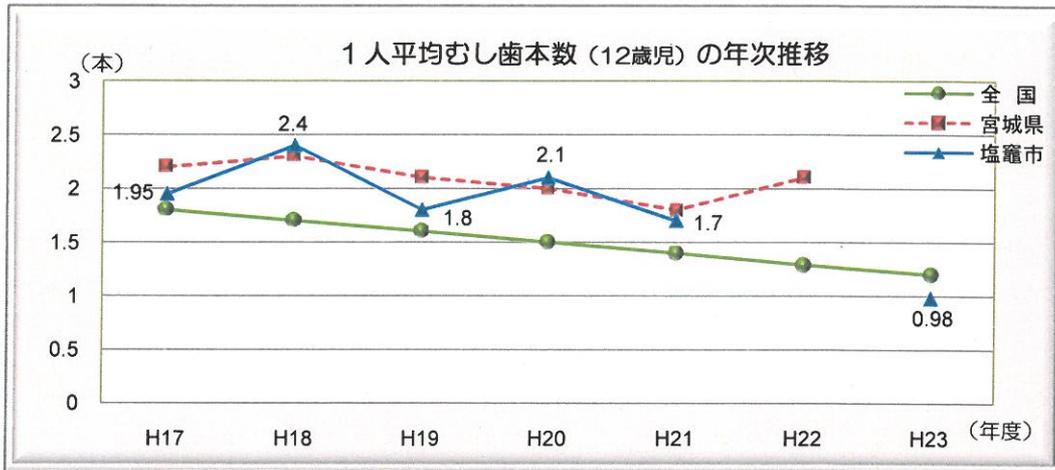
※平成23年度の国の確定数値は未公表

文中の(※)の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

学齢期のむし歯は、小・中学校での歯科保健の取り組みにより確実に減少しています。
 しかし、学齢期でも乳幼児期の課題と同様に、歯周疾患や不正咬合、あごの発達や咀嚼機能の発達への影響など、むし歯だけではない口腔の問題が現われてきています。

12歳児の一人当たりの平均むし歯本数は、乳幼児期から学齢期での歯科の保健衛生活動の効果が現われ、平成23年度では国の平均値を下回りました。

出典：市教育委員会「疾病異常統計」より



※平成22年度の市の統計数値は未把握（調査が一定の年度間隔で実施されるため）

※平成23年度の宮城県の確定数値は未公表

長寿社会にあって、成人期以降に歯の喪失を予防することは、生活の質を豊かにしていく上で非常に大切になっています。

しかし、平均の喪失歯本数は、年齢を重ねる毎に増えている傾向にあり、特に40歳代以降で急増しています。

その主な原因は歯周疾患です。歯周疾患を予防するには、定期的に歯科健診を受診して歯石除去や歯面清掃等を歯科医のもとで受けていくことが大切ですが、近年、かかりつけ歯科医を持つ割合は減少傾向になっています。

出典：市「歯周疾患検診実施状況」結果より



(3) 評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP69をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①むし歯のある子どもの割合（減少）	○3歳児	21.9%	10%以下
	○12歳児	36.1%	20%以下
②1人当たり平均むし歯数（減少）	○3歳児	0.56本	0.3本以下
	○12歳児	0.98本	0.5本以下
③フッ素塗布を受けたことのある3歳児の割合（増加）		88.3%	95%以上
④おやつ時間を決めている3歳児の割合（増加）		74.7%	90%以上
⑤かかりつけ歯科医をもつ割合（増加）		67.0%	80%以上
⑥60歳で24本以上自分の歯がある人の割合（増加）		80.0%	90%以上

(4) 施策の方向性

1. 妊婦・乳幼児の歯科健診の充実に取り組みます。
 - ①幼児歯科健診(1歳6か月・2歳6か月・3歳)
 - ②幼児歯科健診時のフッ素塗布
 - ③妊婦歯科健診(歯っぴー教室)
 - ④乳児歯科指導(7か月児健康相談)
2. 小・中学校での歯科衛生教育の充実に取り組みます。
 - ①定期歯科健診の実施
 - ②歯科保健普及啓発授業の実施
3. 成人・高齢者の歯科保健として「8020運動」の推進に取り組みます。
 - ①歯科保健教育(出前講座等)
 - ②歯周疾患検診
4. 安心して歯科診療を受けられるための体制づくりに取り組みます。
 - ①塩釜地区休日救急歯科診療事業
 - ②寝たきりの方への訪問歯科診療(塩釜地区歯科医師会実施)の普及啓発

4 休養・心の健康

（1）はじめに

ストレス社会にあつて、近年、様々な心の病が増加しています。社会・経済状況が大きく変化する中で、職場や学校、地域社会、さらに安らぎの場である家庭でも対人関係を中心としたストレスが増加していることが考えられます。

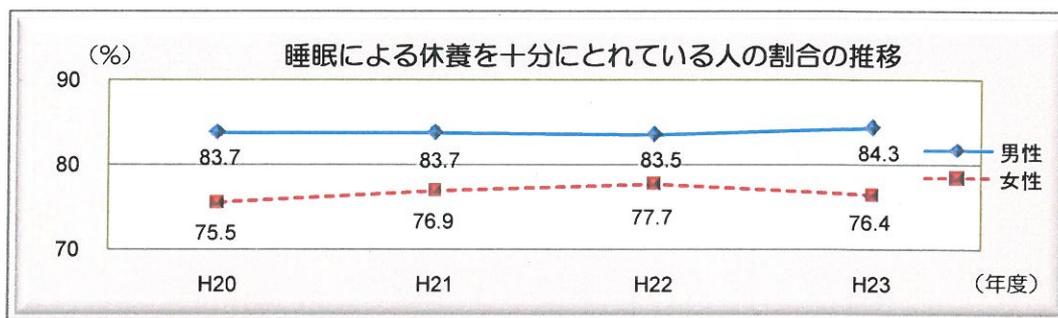
過度なストレスは精神面だけではなく、生活習慣病や様々な疾病に結びつく健康課題となっています。日常生活の中で十分な睡眠・休養をとることや、余暇等で心身ともにリフレッシュすること等、心の健康づくりは生涯を通して健やかな生活を送る上でとても大切なこととなっています。

さらに、全国的に心の問題から自殺者が増えています。国・県の自殺防止対策の重点化を踏まえ、本市でも「休養と心の健康」を重点項目に位置づけて、自殺予防も含めたところの健康づくりを推進していきます。

（2）現状と課題

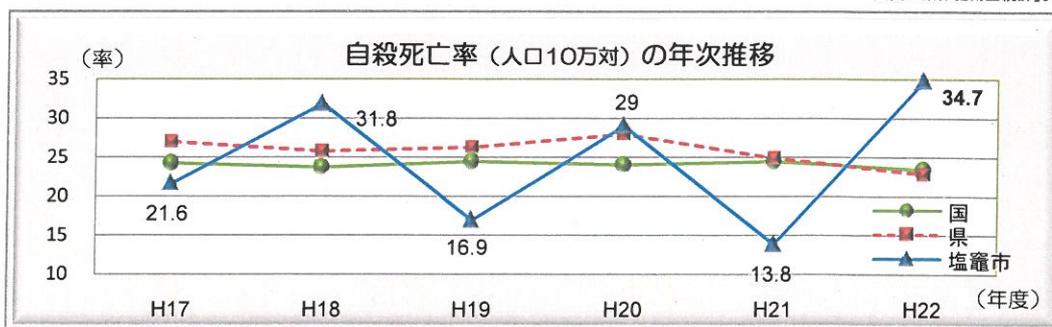
国保特定健診で生活習慣について尋ねたところ、睡眠により十分な休養がとれていると回答した人は男性で84.3%、女性で76.4%となり、男女別で見ると女性の方が若干低い傾向にあります。

出典：市国民健康保険「特定健康診査実施状況」結果より



本市の自殺の死亡率(人口10万対)は、平成22年では34.7でした。本市の状況は年毎にばらつきがあるため傾向は明らかではありませんが、国の統計では、男性・女性ともに増加傾向となっており、うつ病等による自殺者数は全体の2割を占めています。

出典：「県保健衛生統計」より



（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP70をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①十分に睡眠の取れている人の割合（増加）	○男性	84.3%	90%以上
	○女性	76.4%	90%以上
②自殺の死亡率（人口10万対）（減少）		34.7 (H22)	全国平均以下※

※平成22年の全国平均は23.4です。目標年度現在で全国平均を下回る水準を目指します。

（4）施策の方向性

1. ストレス、心の健康に関する知識の普及啓発に取り組みます。

- ①広報、HPでの情報提供
- ②健診時や研修会等でのパンフレット配布普及
- ③地域・職域でのメンタルヘルス講座の開催
- ④健康教育(各種講演会・研修会等)の実施

2. ストレスのセルフコントロール能力の向上に取り組みます。

- ①ストレス自己チェック票の配布普及
- ②HPへの「心の体温計」掲載

3. 地域の精神保健の相談・支援体制の充実に取り組みます。

- ①「心の相談」の実施
- ②専門機関・医療機関の情報提供
- ③福祉相談体制の確保
- ④個別相談支援
- ⑤精神障害者家族会への支援
- ⑥自立支援センターへの支援
- ⑦心の健康づくりサポーターの育成
- ⑧傾聴ボランティアの育成
- ⑨小・中学校へのスクールカウンセラーの配置
- ⑩小・中学校へのスクールソーシャルワーカーの配置
- ⑪青少年カウンセラーの配置(青少年相談センター)

5 身体活動・運動

（1）はじめに

体を日常的に動かすことや運動することで健康な体を保つことは、生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上や社会生活機能の向上を図る上でもとても大切です。

本市は、65歳以上の高齢人口の割合が全体の27%以上を占める「超高齢化」が進展しています。健康寿命の延伸を実現していくためには、地域の中で身近に運動できる機会を提供し、生涯を通して身体・運動機能を維持できるよう働きかけていくことが必要です。

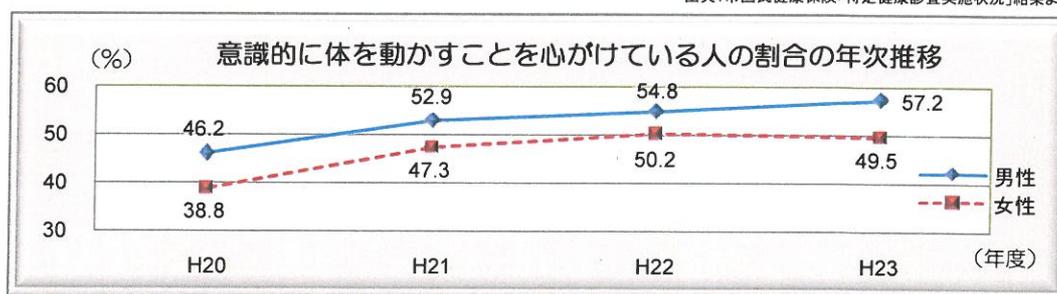
本市では、地域の中で身近に運動や体操ができるよう、平成6年からダンベル体操や健康教室等の地域活動を積極的に進めてきました。その結果、健康推進員や地区リーダーの方々の主体的な取り組みにより、地域の健康づくりの輪が大きく広がっています。今後も地域との連携を図りながら「身体活動・運動」を重点項目として位置付けて、地域活動の活性化に取り組んでいきます。

（2）現状と課題

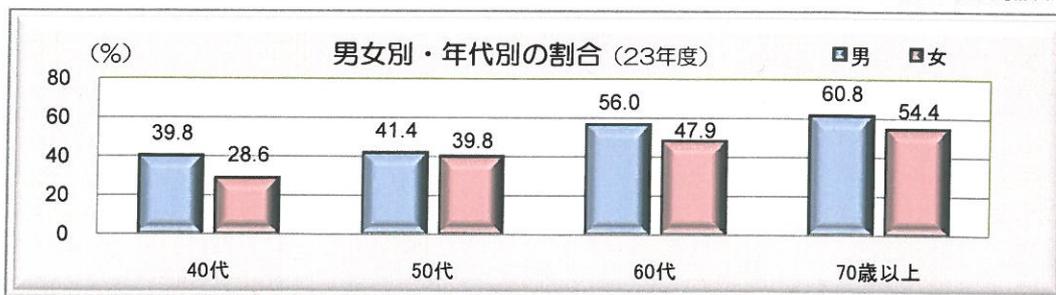
国保特定健診の間診項目の「意識的に体を動かすことを心がけている人」の割合は男性で57.2%、女性は49.5%という結果で、若干女性の方が低い傾向にあります。

また、年代別にみると、年齢が上がるほど意識して体を動かしている傾向が高くなっています。

出典：市国民健康保険「特定健康診査実施状況」結果より

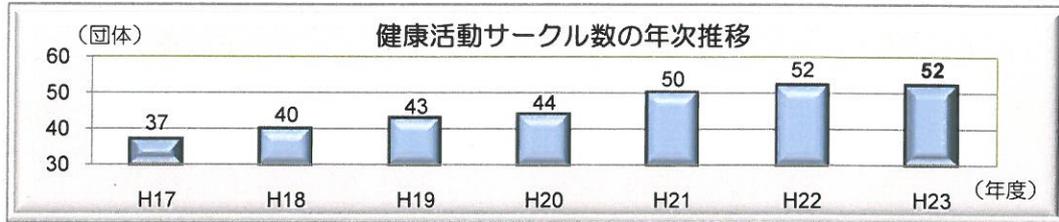


出典：市国民健康保険「特定健康診査実施状況」結果より



地域のダンベル体操等の健康活動サークル数は平成23年で52団体を数え、平成17年の37団体より大幅に増えています。また、サークル参加者数も平成23年は893人で、平成17年の351人より大きく増加し、地域の中で健康づくりの活動が活性化しています。

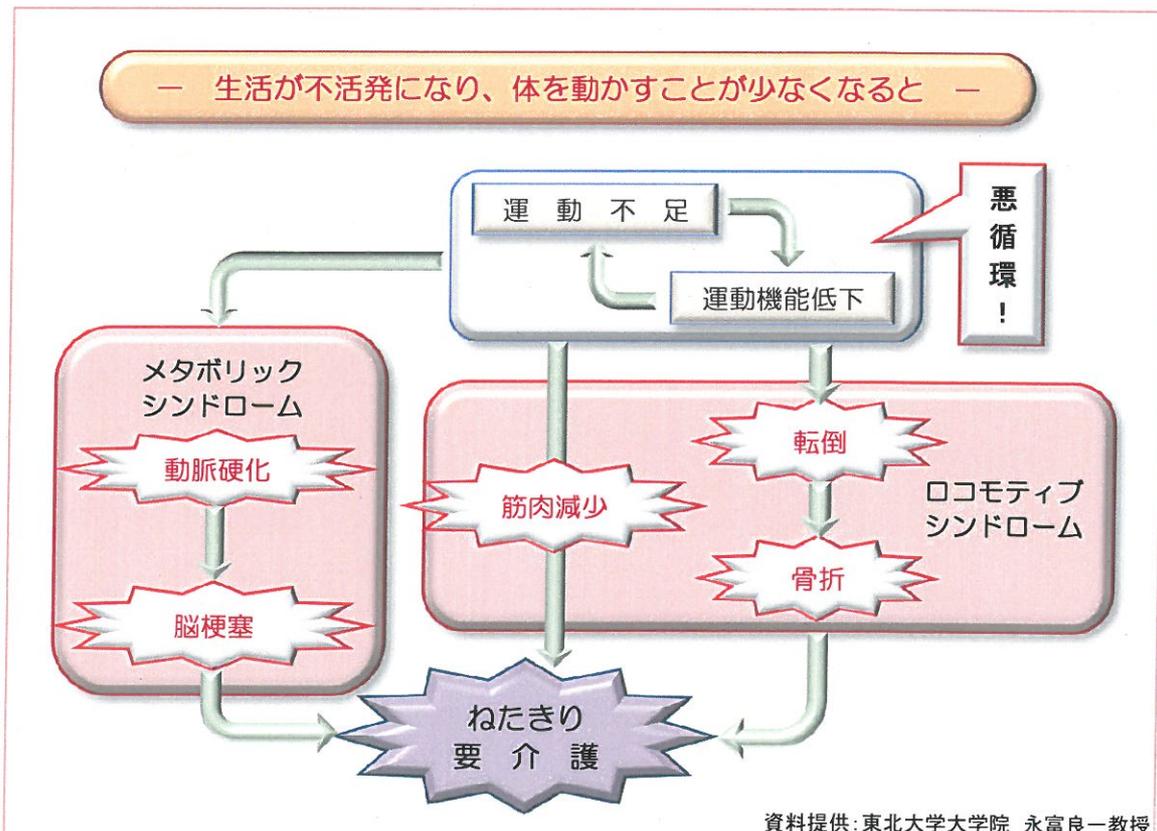
出典：市保健センター把握状況より



高齢化社会の進展とともに近年、**ロコモティブシンドローム**(※) (以下「ロコモ」といいます。)という健康課題が生じています。「ロコモ」とは運動器症候群と訳され、加齢とともに筋肉や骨、関節等の運動器が衰えて、日常生活に支障が出たり、介護が必要な状態になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことをいいます。

わが国では、ロコモの人は予備群を含めると推計で4,700万人いるとされています。生活習慣病とともに「国民病」とも言われており、早い人では40代から運動器の衰えの兆候が始まります。

転倒防止や日常生活の自立等、高齢期において運動器の健康は非常に重要です。「運動器」は内臓などの他の器官と異なり、自ら「鍛える」ことができる器官です。このため、日ごろから体を動かすことを心がけ、運動器の保持、増進を図ることは、生涯にわたって健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすためにとても大切です。



文中の(※)の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP70をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
※再掲 ①運動習慣者の割合（増加）	○男性	57.2%	70%以上
	○女性	49.5%	60%以上
※再掲 ②地域での健康活動サークル数（増加）		52団体	70団体
※再掲 ③地域での健康活動サークル参加者数（増加）		893人	1,300人
※再掲 ④地域での健康教室（保健センター支援分）等の開催数（増加）		19回	50回

（4）施策の方向性

1. 日常の運動の効果や方法についての啓発、情報提供に取り組みます。
 - ①広報・HPでの情報提供
 - ②健康活動サークル等の情報提供
2. 地域の健康づくりリーダーの育成・支援に取り組みます。
 - ①健康推進員事業の拡大
 - ②リーダー研修会の開催
3. ダンベル体操やウォーキング等の身近にできる運動の普及に取り組みます。
 - ①出前講座・講習会等の開催
 - ②市内のウォーキングマップ作成検討（※新規）
4. 地域活動への支援に積極的取り組みます。
 - ①地域で開催される健康教室への支援
 - ②東西南北ブロック単位での健康講座の開催（保健センター主催）



地域のかで元気に健やかに ダンベルサークル・脳げんき教室交流会

塩竈市内には、地域のみなさんが主体になってダンベル体操などの健康づくりを行っているサークルや教室が数多くあります。

平成24年10月現在、ダンベルサークルは46団体、脳げんき教室は8団体で、活動されている方は1,200人余りを数えます。

毎年秋に、このサークルの方々が一堂に会し、日ごろの活動の紹介や創作ダンベルの体験などを行う交流会を開催し、地域の中の健康づくりの輪を広めています。

みなさんも、身近な健康づくりの場、地域のコミュニケーションを深める場として、地域のサークル活動に参加してみませんか。

ダンベルサークル・脳げんき教室交流会の様子（2012）



平成24年の交流会では、市民ミュージカルの挿入歌の「塩竈桜」をもとにした創作の「ストレッチダンス塩竈桜」の発表を行いました。



参加者は総勢400人！



6 たばこ

(1) はじめに

全国的な禁煙に向けた取り組みの中で、本市でも喫煙者の割合は減少する傾向となっています。たばこは、がんや循環器疾患、糖尿病、**COPD(慢性閉塞性肺疾患)** (※)などの主な原因とされており、生活習慣病予防には、禁煙の取り組みをさらに進めていく必要があります。

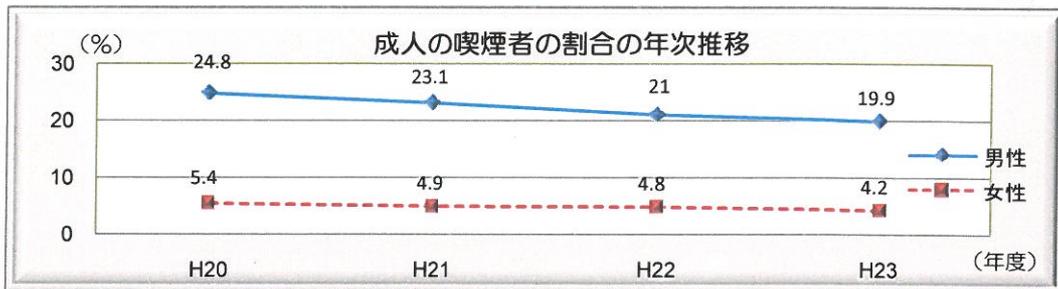
また、受動喫煙防止の観点からも、社会環境の整備を引き続き促進していく必要があります。

国は、禁煙希望者への禁煙支援や未成年者の喫煙防止、たばこの健康影響等の正しい知識の普及啓発、受動喫煙の防止に向けた取り組みを今後も進めていく方針で、本市においても、国・県と協調して喫煙者の減少に向けた取り組みを展開していきます。

(2) 現状と課題

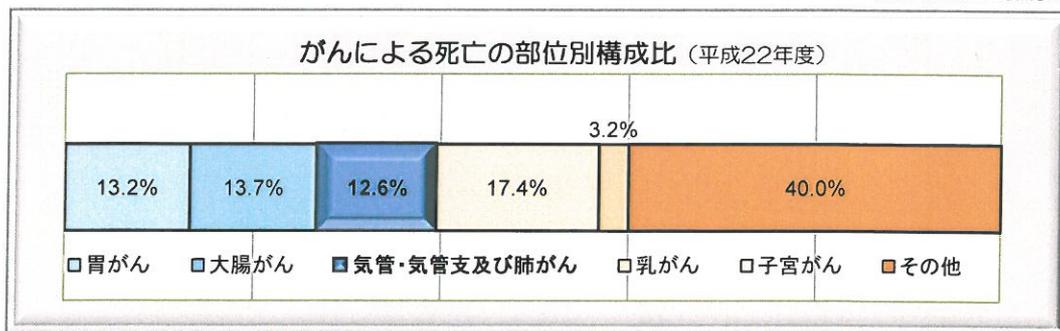
本市の国保特定健診受診者の喫煙者の割合は、年々減少を続けています。平成20年度と23年度を比較すると、男性は4.9%減少し、女性も1.2%減少しています。

出典：市国民健康保険「特定健康診査実施状況」結果より



肺がんによる死亡割合はがん全体の約12.6%を占めており、女性特有の乳がんを除くと胃がん、大腸がんに次ぐ高い割合となっています。

出典：「県保健衛生統計」より



文中の(※)の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP71をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
※再掲 ①成人の喫煙者の割合（減少）	○男性	19.9%	10%以下
	○女性	4.2%	2%以下
※再掲 ②妊娠中の喫煙者の割合（減少）		8.8%	0%
③成人後にたばこは吸わないと考える中学生の割合（※今後把握）		—	100%
④肺がんの死亡率（人口10万対）（減少）		71.2 (H22)	全国平均以下 ※

※平成22年の全国平均は55.2です。計画期間内で全国平均を下回る水準を目指します。

（4）施策の方向性

1. たばこの健康影響についての知識の普及啓発に取り組みます。
 - ①広報・HP等での情報提供
 - ②健診時や各種教室、講座でのパンフレット配布普及
 - ③ニコチン依存度チェック表の普及啓発
2. 未成年者の喫煙防止に向けた環境づくりに取り組みます。
 - ①児童・生徒への喫煙防止教育の充実
 - ②家庭・学校・地域連携の禁煙教育の充実
3. 禁煙支援プログラムの普及に取り組みます。
 - ①禁煙支援の個別健康教育、禁煙教室の開催
 - ②禁煙外来実施医療機関や禁煙補助剤の紹介
4. 妊婦や育児中の家庭への禁煙指導に取り組みます。
 - ①妊婦への禁煙指導（母子健康手帳交付時・パパ&ママセミナー）
 - ②各種乳幼児健診時での禁煙指導
5. 受動喫煙防止のための公共施設等の分煙化・禁煙化に取り組みます。
 - ①公共施設の完全分煙化の実施
 - ②公共施設での施設内・敷地内の完全禁煙化の推進

7 生活習慣病

（1）全般的なことから

本市の疾病による死因の主なものは、悪性新生物(がん)・心疾患(心筋梗塞など)・脳血管疾患(脳卒中など)となっており、この3大死因で全体の約60%を占めています。

これらの病気は生活習慣病といわれ、日頃の生活における食習慣や飲酒、喫煙、運動不足などが深く関わっていることが明らかとなっています。

この生活習慣病を予防するためには、日常生活の中でセルフチェック(self-check)・セルフコントロール(self-control)・セルフケア(self-care)を常に心がけ、自分の健康は自らの手で守る意識が大切です。

このためには、

- 特定健診や各種がん検診等を定期的に受けて自分の健康状態をチェックすること
- 健やかな生活を続けていけるよう食生活や飲酒、喫煙等の生活習慣の改善に自ら取り組むこと(病気の発症を予防する一次予防)
- 健診等を通して疾病の早期発見に努め、疾病が見つかった場合は早期に医療機関で治療を受けること(二次予防)

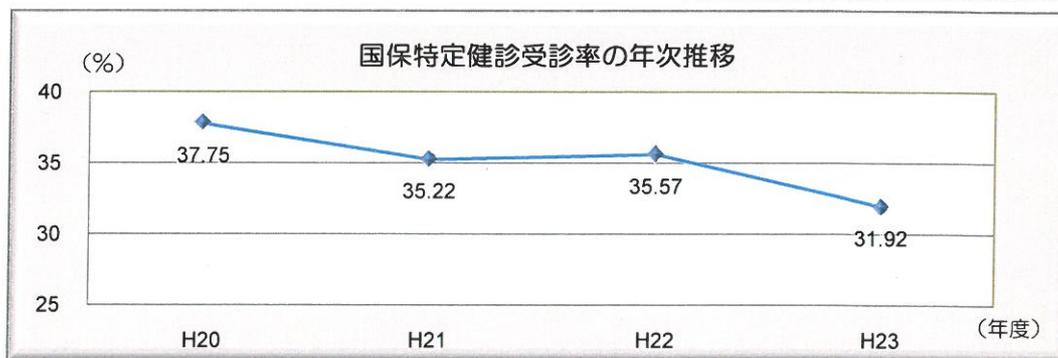
が必要です。

この市民の体的な健康づくりを地域・行政が一体となって支えていくことが、基本理念に掲げる「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち しおがま」の実現に結びついていきます。

（2）特定健康診査の状況

～ セルフチェックの基本は特定健診を受診することから ～

出典：市国民健康保険「特定健康診査実施状況」結果より

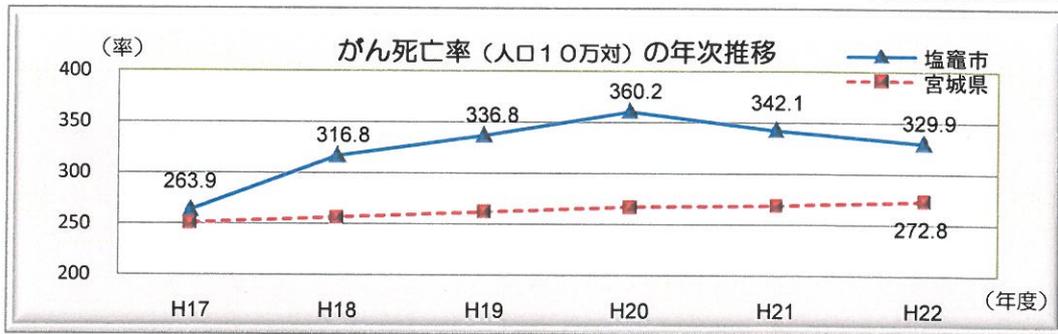


本市の国保特定健診の受診率は、制度が始まった平成20年以降30%台で推移しています。さらに年々低下する傾向で、3人に2人の方は健診を受診していない状況です。

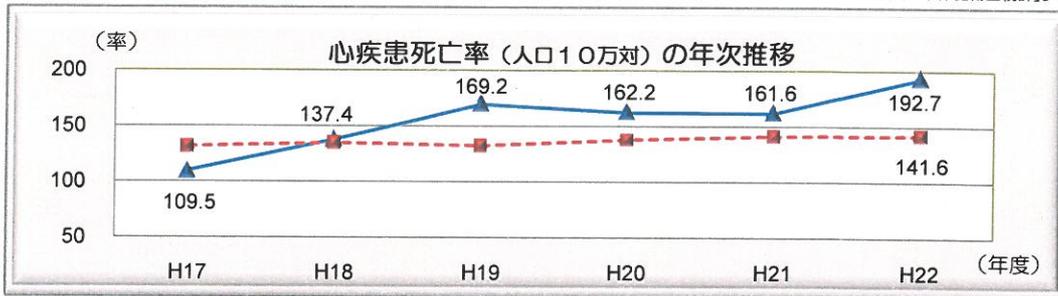
受診率が低くなる原因を検証して、受診率の向上に向けた対策を講じる必要があります。

本市のがん・心疾患・脳血管疾患の三大疾病の死亡率の推移は下のグラフのようになっています。年毎で数値にバラつきがみられますが、県平均に比べて全てで高い傾向が現われています。また、糖尿病の死亡率の推移は増加する傾向が現われており、糖尿病予防のために生活習慣の改善に向けた取り組みの強化が必要です。

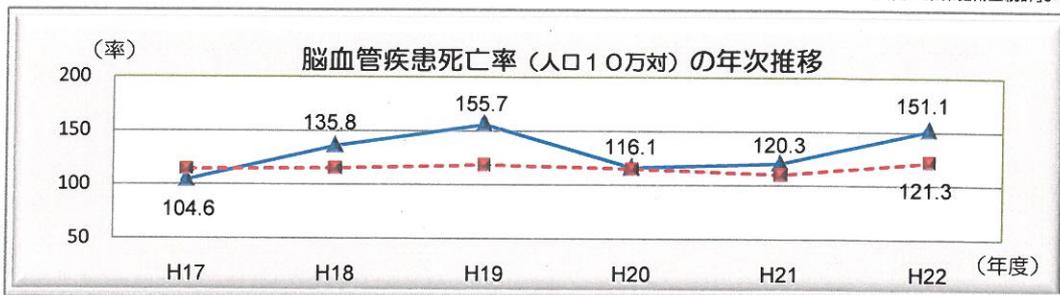
出典：「県保健衛生統計」より



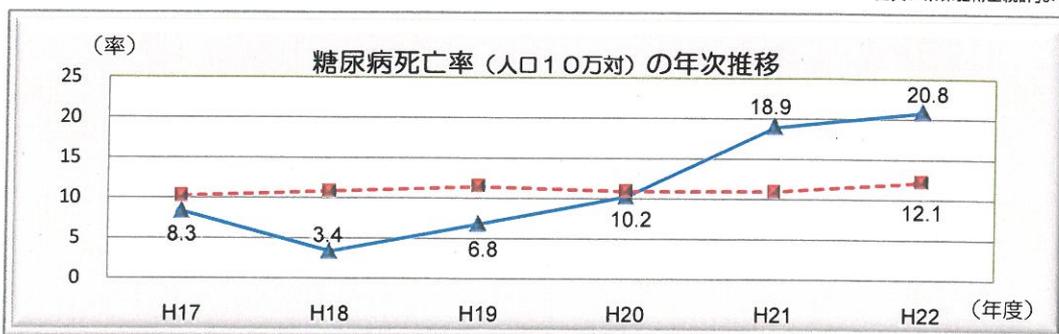
出典：「県保健衛生統計」より



出典：「県保健衛生統計」より



出典：「県保健衛生統計」より



（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP71をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①特定健診（国保）受診率（増加）		31.9%	60.0% ※1
②特定保健指導（国保）受診率（増加）		14.4%	60.0% ※2
③後期高齢者健診受診率（増加）		17.6%	県平均以上 ※3
※再掲 ④肥満者（BMI ≥ 25）の割合（減少）	○男性（40～65歳）	29.1%	県平均以下
	○女性（40～65歳）	24.7%	
※再掲 ⑤メタボリックシンドローム 該当者及び予備群（減少）	○男性（40～65歳）	20.0%	県平均以下
	○女性（40～65歳）	16.7%	

※1 平成22年度の県平均は45.2%です。

※2 平成22年度の県平均は16.4%です。

※3 平成23年度の県平均は23.0%です。計画期間内で県平均を上回る水準を目指します。

（4）施策の方向性

生活習慣病の予防は、基本方針に掲げた《健康寿命の延伸》と《健康格差の縮小》を図る上で、最も重要な取り組みです。

さらに、生活習慣病は8つの重点項目に共通する健康課題となっていることから、その予防に向けて「第2期計画」全体の施策を総合的に展開していく必要があります。

また、《一次予防の重視》の観点から、国保特定健診及び**特定保健指導（※）**、後期高齢者健診については、市民の健康づくりの基本となる事業であるため、受診率向上に向けて取り組みを強化していきます。

1. 国保特定健診及び特定保健指導、後期高齢者健診の受診率向上に取り組みます。

- ① 広報・HPでの情報提供の充実
- ② 町内会・健康推進員を通した回覧板等による周知活動の促進
- ③ 未受診者の実態調査の実施
- ④ 受診しやすい健診実施体制の検討

文中の（※）の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

7 生活習慣病 — ① がん

(1) はじめに

がんは、昭和56年以降、わが国の死亡原因の第1位となっており、年間のがんによる死亡者は約34万人、わたしたちのおよそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

がんになる要因は様々ありますが、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ喫煙や飲酒、食生活、運動等の生活習慣にあるとされており、これらに気をつけて発がんのリスクを下げていくことがとても大切です。

しかし、生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできないため、がんを初期の段階で見つけるがん検診は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと言われています。医学の進歩等により、検診を受けて進行していない初期のがんを発見し適切な治療を行えば、非常に高い確率で治癒するといわれています。

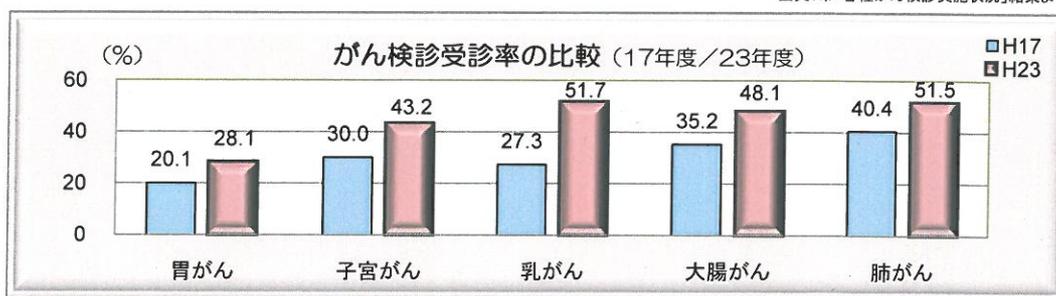
(2) 現状と課題

がん検診受診率は、子宮がん・乳がん・大腸がん・肺がんについて「第1期計画」で定めた目標値を達成しましたが、胃がんについては改善はしたものの目標は達成できませんでした。

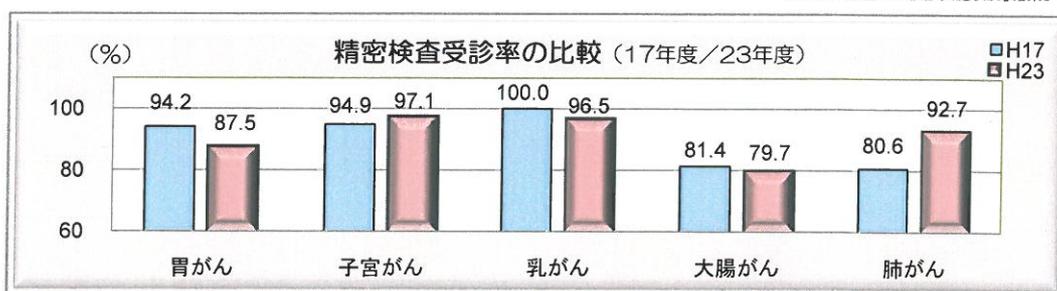
また、全てのがん検診受診率で宮城県の平均値を下回っているのが現状で、受診率向上に向けた取り組みが重要となっています。

がん検診精密検査受診率について、子宮がんと肺がんについては改善していますが、胃がん・乳がん・大腸がんについては悪化しています。

出典：市「各種がん検診実施状況」結果より



出典：市「各種がん検診実施状況」結果より



（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP72をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①がん検診受診率（増加）	○胃がん	28.1%	70%以上
	○大腸がん	48.1%	70%以上
	○肺がん	51.5%	70%以上
	○乳がん	51.7%	70%以上
	○子宮がん	43.2%	70%以上
②精密検査受診率（増加）	○胃がん	87.5%	100%
	○大腸がん	79.7%	100%
	○肺がん	92.7%	100%
	○乳がん	96.5%	100%
	○子宮がん	97.1%	100%
③がんの死亡率（人口10万対）（減少）		329.9 (H22)	全国平均以下 ※

※平成22年の全国平均は287.7です。計画期間内で全国平均を下回る水準を目指します。

（4）施策の方向性

1. 受診率を向上させるために、受診しやすいがん検診事業の実施に取り組みます。
 - ①各種がん検診（胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん）の実施
 - ②がん検診推進事業（一定年齢の方への無料クーポン券の送付）の実施
2. 2次予防を促進するために精密検査受診率100%を目指し、個別勧奨に取り組みます。
 - ①通知・電話・訪問による個別受診勧奨の徹底
3. がんに対する正しい理解と検診の重要性についての普及啓発に取り組みます。
 - ①「がん予防講演会」、「出前講座」等の実施
 - ②検診や各種研修会、地区での健康教室等を通したリーフレット等の配布
 - ③広報・HP等を通した情報提供
 - ④町内会・健康推進員等を通した回覧板等での普及啓発

7 生活習慣病 — ②循環器系疾患

（1）はじめに

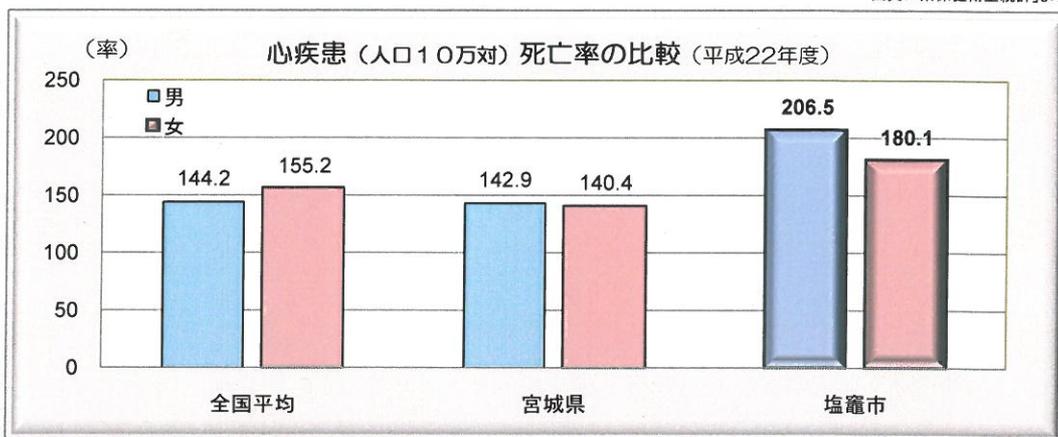
脳血管疾患や心疾患等の循環器系疾患は、がんと並んで日本人の三大死因の一つとなっています。循環器系疾患の予防は、生活習慣の改善、例えば喫煙や過度な飲酒、運動不足や肥満、野菜・果実の摂取不足や塩分の取り過ぎ等、いわゆるメタボリックシンドローム対策がととも重要になります。

（2）現状と課題

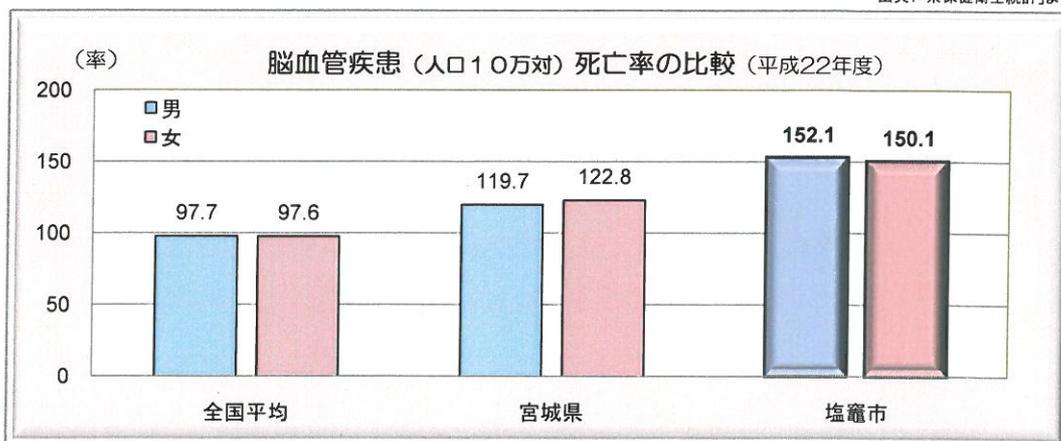
本市の心疾患・脳血管疾患による死亡率も「第1期計画」当初より悪化しており、心疾患については、宮城県の平均値を上回っています。

男女ともに高く、減少に向けて生活習慣の改善など一次予防の取り組みの強化が必要です。

出典：「県保健衛生統計」より



出典：「県保健衛生統計」より



（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP73をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①高血圧の人の割合（減少）	○男性	46.8%	35%以下
	○女性	41.1%	30%以下
②脂質異常の人の割合（減少）	○男性	51.7%	40%以下
	○女性	59.4%	50%以下
③脳血管疾患の死亡率（人口10万対）（減少）		151.1 (H22)	全国平均以下 ※1
④心疾患の死亡率（人口10万対）（減少）		192.7 (H22)	全国平均以下 ※2

※1 平成22年の全国平均は97.7です。計画期間内で全国平均を下回る水準を目指します。

※2 平成22年の全国平均は149.8です。計画期間内で全国平均を下回る水準を目指します。

（4）施策の方向性

1. 循環器系疾患の予防についての普及啓発に取り組みます。

- ①「高血圧予防教室」、「出前講座」等の開催
- ②健診や各種研修会、地区での健康教室等を通したリーフレット等の配布普及
- ③広報・HP等を通した情報提供
- ④町内会・健康推進員等を通した回覧板等での普及啓発

7 生活習慣病 — ③糖尿病

（1）はじめに

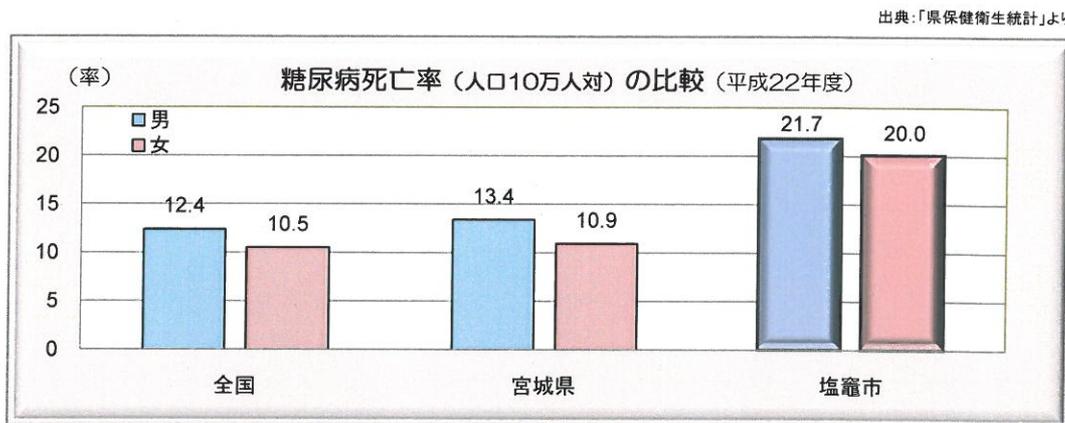
生活習慣病の一つである糖尿病は、日常での自覚症状がないまま病気が進行し、一度なってしまうと生涯治ることはないと言われる病気です。

さらに糖尿病は放っておくと、網膜症・腎症・神経障害等の合併症を引き起こし、失明や人工透析、足の切断等にも至ってしまうとても怖い病気です。

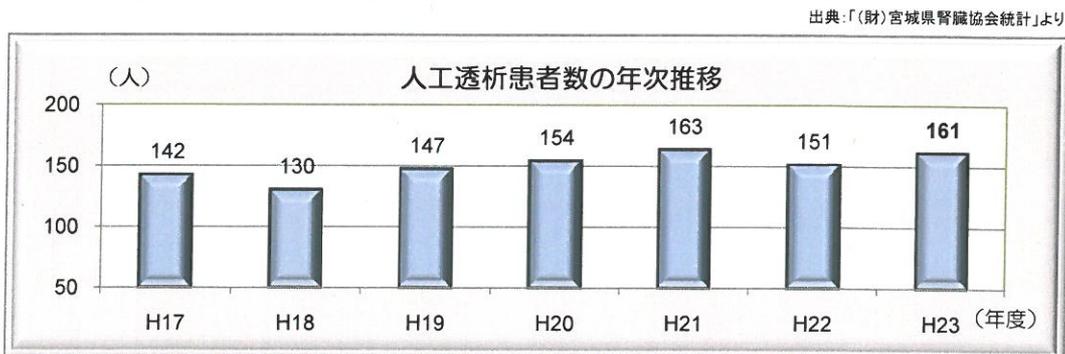
この糖尿病の予防は、常日頃から食事や運動等の生活習慣を改善していくことが第一であり、一次予防の取り組みがとても重要となっています。

（2）現状と課題

本市の糖尿病による死亡率は、全国平均、宮城県平均より著しく高くなっていることから、減少に向けた総合的で実効性ある対策が必要となります。



また、糖尿病の合併症である人工透析患者数においても、年々増加しています。



（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP74をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①HbA1c（※）が5.6%以上の者の割合（減少） （NGSP値）	○男性	72.9%	60%以下
	○女性	76.7%	65%以下
②人工透析患者数の伸び率（抑制）		62.6%	20%未満
③糖尿病の死亡率（人口10万人対）（減少）		20.8（H22）	全国平均以下※

※ 平成22年の全国平均は11.4です。計画期間内で全国平均を下回る水準を目指します。

（4）施策の方向性

1. 糖尿病の予防について意識啓発に取り組んでいきます。

- ①「糖尿病予防教室」、「出前講座」等の開催
- ②健診や各種研修会、地区での健康教室等を通したリーフレット等の配布普及
- ③広報・HP等を通した情報提供
- ④町内会・健康推進員等を通した回覧板等での普及啓発

文中の（※）の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

8 被災者の健康支援

（1）はじめに

東日本大震災で被災した市民の心身の健康面については、長期的に継続して支援していくことが必要です。

また、生活環境の変化や長い仮設住宅等での生活から、こころの問題や生活不活発病(※)の増加が懸念されるとともに、被災したことをきっかけにして、それまでの家族関係の均衡がくずれ、児童虐待や高齢者への虐待等が表面化するケースも増加すると言われています。

今後、災害公営住宅を含め、被災した市民が地域に戻ってからも、健やかに安心して暮らしていけるよう、一人暮らし高齢者の見守りやメンタル面での相談事業など、地域での見守りと専門機関につなげていく取り組みが重要となってきます。

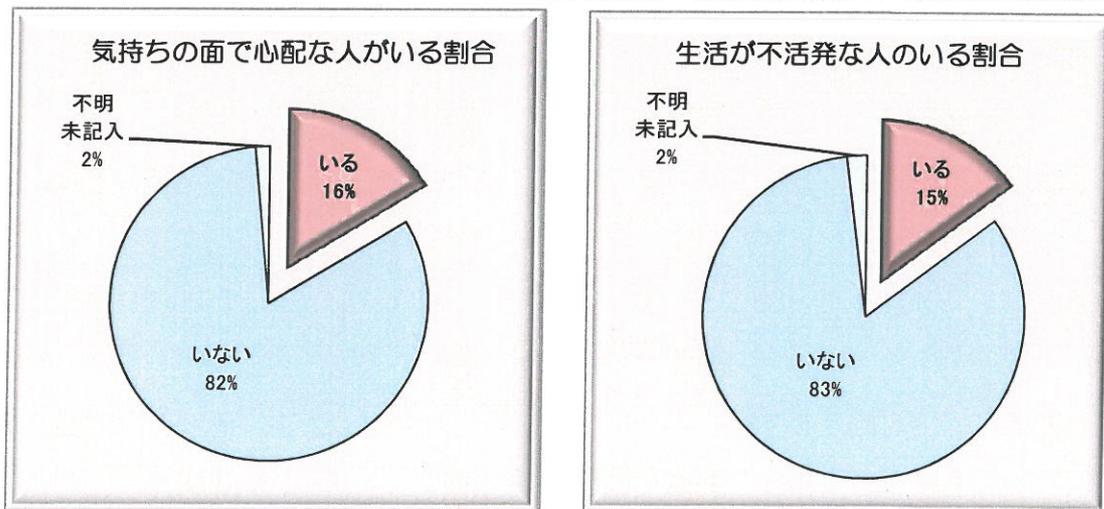
（2）現状と課題

被災等の影響による、「気持ちの面」での落ち込みや、生活不活発病等の問題は、家族や周囲の人の理解と協力がとても大切であることから、日常的なつながりの中でサポートできる体制づくりが求められます。

平成24年3月に行った「ご家族の健康に関するアンケート」では、「イライラする」「気分が落ち込む」など、「気持ちの面で心配な人がいる」とした割合は16.3%もあり、ストレスの自己チェックなどにより早めに心のケアを行う必要があります。

さらにアンケートでは、「外出がおっくうになった」「家の中で動くことが少なくなった」など、「活動の面で心配な人がいる」とした割合は14.8%となっており、生活不活発病等の予防対策が必要です。

出典：市保健センター「ご家族の健康に関するアンケート調査（平成23年度）」結果より



文中の(※)の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

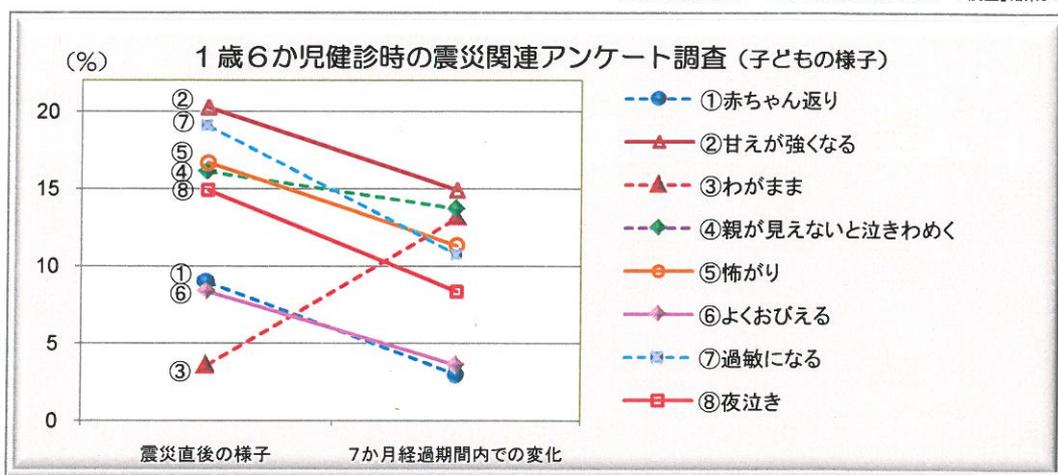
震災後、親子のこころやからだの様々な影響へのケア支援として、県の心の健康サポート事業（健診時の相談）や子どものこころのケア巡回相談を活用するとともに、市でも独自に健康相談事業（訪問・面接・電話）を実施しています。

震災後から継続して実施している「子どものこころとからだのアンケート（母子健康手帳交付時の妊婦面接や乳幼児健診時）」では、震災後においては、子どもの「わがまま」「甘えが強くなる」が増加し、それに伴い保護者は「イライラしやすい」「怒りっぽくなった」「子どもにあたってしまうことが増えた」等が増加しています。

震災という大きな出来事をきっかけに、保護者においても、子どもとの関係や夫婦及び両親との関係における問題が表面化したり、また家族構成等の生活、経済環境の変化に不安や戸惑いを感じるケースが出ています。

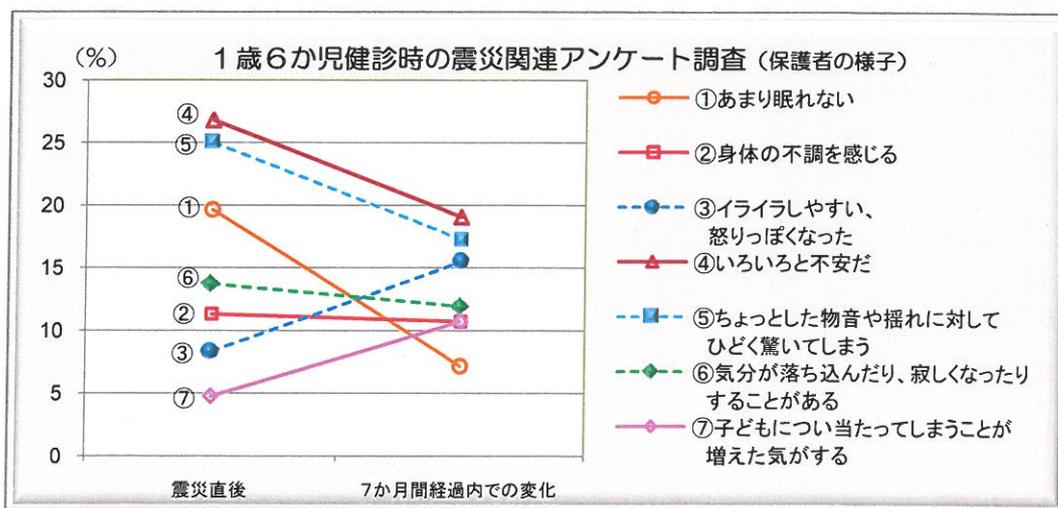
今後もこれらに対して、心理士等の協力を得ながら、親子が震災を乗り越え、健やかに愛着関係を深めていけるよう、長期的に精神的なフォローアップをしていくことが求められています。

出典：市保健センター「母子保健震災関連アンケート調査」結果より



※平成23年7月から平成24年1月までの調査結果による

出典：市保健センター「母子保健震災関連アンケート調査」結果より



※平成23年7月から平成24年1月までの調査結果による

（3）評価指標及び目標

○評価指標と目標設定の考え方はP75をご参照ください。

評価指標	基準値 (H23)	目標値 (H34)
①震災関連の相談フォローアップ対応（成人）	100%	100%
②震災関連の相談フォローアップ対応（母子）	100%	100%

（4）施策の方向性

1. 地域での見守り体制を整備するためにサポーター等の育成に取り組みます。
 - ①「心の健康サポーター養成講座」の開催
 - ②「傾聴講座」の開催
 - ③「ほっとサロン」の地域での開催
2. 自身のストレス等の正しい理解とその解消方法の普及啓発に取り組みます。
 - ①HPでの簡単なストレスチェック「こころの体温計」の開設
 - ②ストレスチェック票の全戸配布普及
 - ③生活不活発病に関するチェックリストの配布普及
 - ④各種健診や講座、研修会等を通じたストレスチェック票の普及啓発
 - ⑤「メンタルヘルス講演会」の開催
3. 被災者の健康保持、増進のための健康づくり支援に取り組みます。
 - ①「健康相談会」「リハビリ相談会」「軽運動教室」等の開催
 - ②地域での「レクリエーション活動」の実施
 - ③各種健（検）診の普及啓発、受診勧奨
4. メンタルヘルスの相談指導、専門機関へのつなぎに取り組みます。
 - ①母子保健相談、訪問指導の実施
 - ②精神保健相談、訪問指導の実施
 - ③「みやぎ心のケアセンター」の専門相談、指導へのつなぎ
5. 親子が健やかな愛着関係を深められるよう心理面でのフォローに取り組みます。
 - ①個別相談・訪問事業の実施
 - ②保育所・幼稚園への訪問事業

9 むすびに — あなた自身の「健康21プラン」を —

◇ 健康づくりの第一歩は「自らの健康は、自らの手で守る」意識から！

「健康しおがま21プラン」は、市民の方一人ひとりが生涯を通して健康であることを、大きな目標に掲げています。

この計画の中の施策や事業は、市民の方に

- ①「健康であることの大切さ」を意識していただくために、情報提供や学習機会を提供していくこと
- ②自らの健康状態を確認していただくために、健（検）診等のセルフチェックの機会を提供していくこと
- ③健康状態を改善していくために必要な相談や保健指導、身近な運動等の機会を提供していくことを示したものです。

これらの健康づくりの場や機会は、市民の方一人ひとりが「自らの健康は自らの手で守る」という意識を持って積極的に参加・利活用して、ご自身の健康保持、増進に役立てていただかなければ意味を持ちません。

ぜひ、ご自身とかけがえのないご家族のために、そして健やかな地域社会を築くために、ご自身の健康づくりに取り組んでください。

◇ 健康づくりの原点は「日頃の“生活”の中」に！

健康づくりは、決して特別なことではなく、その原点はみなさんの日頃の生活の中にあります。

普段から、健やかな食生活や生活リズムを保つこと、意識して体を動かすこと、そして親子や家族、周りの方々と温かく健やかなつながりを心がけていくことが、ご自身やご家族の健康を守ることに結びついていきます。

次のページに、健康づくりに結びつくような目安として、日頃の生活習慣のチェックポイントを“21”個掲載しています。「健康にいいのは分かっているんだけど…」から一歩進んで、このチェックポイントを活用していただいて、自らの「健康づくり」プランを立てて、生活習慣の改善にチャレンジしてみましょう。

はじめよう！あなたの「健康21プラン」を！ — 行動するのはあなた自身です —

- ◆ 次のページ（P58）の21個の項目それぞれに、「している」ものは“はい”に“○”を「していない」ものには“いいえ”に“○”を付けましょう。
- ◆ “いいえ”の中から改善できる（しようとする）項目の“□”に“✓”を入れましょう。（あなたの改善目標です！）

◆ 生活習慣のチェックポイント“21”



体重管理	1 体重は毎日、腹囲は少なくとも週に1回は測るようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	2 自分の適正体重を知っている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
運動習慣	3 1日に8,000歩～10,000歩以上歩くようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	4 速歩きで週に150分（1日合計30分×5日）以上歩くようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	5 普段から歩くように心がけ、できるだけ階段を使うようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	6 歩いて15分以内の距離のときは車等の乗り物は使わないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	7 スクワットやダンベル体操などの筋力トレーニングを習慣にしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
食生活・食習慣	8 食事は満腹になるまで食べないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	9 食事はよくかんでゆっくり食べるようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	10 食事は1日3回きちんと食べ、間食や夜食はとらないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	11 寝る前は少なくとも2時間以上、なにも食べないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	12 油を使う揚げ物や炒め物は頻度が多くなならないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	13 脂身の多い肉は控えている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	14 マヨネーズやドレッシングはかけ過ぎないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	15 野菜や海藻、きのこ類は意識して毎日食べるようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	16 漬物やつくだ煮など、濃い味付けのものは食べないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	17 種類の汁は、いつも半分以上残すようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	18 缶コーヒーや炭酸飲料、ドリンクなどの砂糖入りの飲料はほとんど飲まない	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
19 食べた後は、必ず歯みがきしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>	
休養	20 睡眠不足はない（十分に睡眠をとっている）	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	21 ストレスをためることは少ない	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>

※このチェック項目は、一般的に健康によいとされる生活習慣の目安です。ご自身の年齢や体力、体調などに合わせてお使いください。

◆ 喫煙・飲酒習慣のチェックポイント



喫煙	1 たばこは吸わない	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	2 受動喫煙を避けるために子どもの前、家の中では吸わない（吸う方のみ）	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	3 受動喫煙を避けるために職場や公共施設では吸わない（吸う方のみ）	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
飲酒習慣	4 お酒は適量（日本酒では1合）を守り、飲み過ぎないようにしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	5 週に2日は「休肝日」をつくり、お酒は飲まない	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	6 自分も周りの人も楽しくストレス解消になるようなお酒の飲み方をしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	7 二日酔いになるような深酒はしない	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>

◆ 健やかな子育てのチェックポイント



子育て	1 育児は夫婦が協力して行っている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	2 妊婦健診や乳幼児健診は必ず受けている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	3 子どもの予防接種は必ず受けている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	4 家族そろって食事するよう努め、朝ごはんは子どもも親もきちんと食べている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	5 子育てに悩んだ時は必ずだれかに相談している	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	6 子どもと遊んだり、話したりする時間を大切にしている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>
	7 子どもの年齢に合った時間に就寝させている	はい	いいえ	<input type="checkbox"/>

◆ あなたの適正体重は？ <BMIによる肥満の判定>



BMI (Body Mass Index) は、体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割って肥満度を判定する計算式で、一般に < BMI=22 > の時がもっとも病気になりにくいといわれています。

BMIの値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	やせている	普通（適正範囲）	肥満

※ < BMI > = < 体重 (kg) > ÷ < 身長 (m) >²

★ あなたの適正体重は 【 < 身長 (m) > × < 身長 (m) > × 22 】 で求められます。

◆ 「健康しおがま21プラン」をライフステージを通じた視点でみると…



「健康しおがま21プラン」が目指す“健康”は、市民の皆さんの生涯を通じた“宝”です。

「プラン」の8つの重点項目は、各世代に共通し、生涯を通して健やかな生活を送ることで解決していく健康課題を視点に整理しています。

この8つの重点項目に位置づけた主な施策を、市民の皆さんの身近な生活“ライフステージ”を通じた視点で見た場合、おおむね次のようになります。

－ 子どもたちの健やかな育ちのための施策 －

《乳幼児期》～《学童期》～《思春期》

◇子どもの発達支援

☆子どもたち一人ひとりの個の特性に合った育ちを支えています。

《主な施策・事業》

- 各種乳幼児健診の充実
- 発達支援事業の実施
- ペアレントトレーニング講座の開催
- すこやかファイルの導入検討
- 心理発達相談の充実

◇思春期保健

☆思春期の子どもたちが、自己肯定感を高めながら、ともに認めあうことができるよう、心身ともに健やかな成長を支えます。

《主な施策・事業》

- 中学生と赤ちゃんふれあい交流事業
- ティーンエイジクラスの開催
- すこやかほっと事業の実施
- スクールカウンセラーの設置

－ 家庭での健やかな子育てのための施策 －

《妊娠・出産期》～《子育て世代》

◇子育て支援

☆健やかな親子関係を築いていくために、子育てをがんばっているパパとママがより温かい気持ちで子どもと向き合えるよう支援します。

《主な施策・事業》

- パパ&ママセミナーの充実
- リフレッシュ・ママクラスの開催
- 育児相談会の開催
- 子育て講演会や講座の実施
- 地域子育てボランティアの育成

◇安心して産み育てられる環境づくり

☆親が安心して子どもを産み育てられるよう、妊娠期から子育て期の家庭に対して、子育ての悩みの相談や負担の軽減を図ります。

《主な施策・事業》

- 妊婦健診（14回分）の助成
- 各種定期予防接種の実施
- 乳児全戸訪問事業の実施
- 子ども医療費助成の拡充
- 未熟児養育医療給付事業の実施

－ 健やかな家庭・社会生活を過ごすための施策 －
《成人期（働き盛り世代）》

◆生活習慣病予防

☆一次予防を重視して、市民自らの健康づくり（セルフチェック・セルフコントロール・セルフケア）に結びつく機会を充実させます。

《主な施策・事業》

- 各種健診・特定保健指導の充実
- 各種がん検診の充実
- がん検診推進事業の実施（無料クーポン券）
- 高血圧予防・糖尿病予防教室等の開催
- 健康づくり（栄養・運動等）講座の開催
- しおがまウォーキングマップの作成

◆心の健康サポート

☆一人で悩み、孤立することがないように、心のケアの相談体制を充実します。地域で“気づき・声がけ・傾聴・見守り”ができるよう、まちぐるみでサポートする体制を築いていきます。

《主な施策・事業》

- こころの相談の充実
- ストレス自己チェック票の普及
- 心の健康サポーターの育成（傾聴ボランティア等）

－ 生きがいを持ち自立した生活を過ごすための施策 －
《高齢期（生涯現役世代）》

◇地域の健康づくり活動支援

☆地域の健やかなコミュニケーションの中で、健康づくりの輪を広めて、生涯を通して自立した生活ができるようまちぐるみで支援します。

《主な施策・事業》

- 健康推進員・食生活改善推進員の活動支援
- 地域健康づくりサークルの育成（ダンベルサークル、脳げんき教室等）
- 出前講座の充実
- ロコモティブシンドローム予防教室の開催

◇被災者の健康づくり支援

☆被災された市民の方が、住み慣れた地域に戻り健やかな暮らしができるよう、長期的な視点で健康づくりをサポートします。

《主な施策・事業》

- ふれあいサポートセンターの運営
- こころの相談の充実
- 健康教室等の開催
- リハビリ相談会の開催
- ひとり暮らし高齢者等の訪問活動
- 地域でのほっとサロンの開催

プランの健康づくり重点項目

1. 親子の健康
2. 栄養・食生活・アルコール
3. 歯の健康
4. 休養・心の健康
5. 身体活動・運動
6. たばこ
7. 生活習慣病
－① がん ② 循環器系疾患 ③ 糖尿病
8. 被災者の健康支援

～ 生涯を通して健やかに暮らすための8つの重点項目 ～

◇「健康しおがま21プラン」では、本市の少子高齢化の進展や健康を取り巻く現状を踏まえて、解決すべき健康課題として8つの重点項目を設けています。

◇生涯を通して健やかに自立した生活を送るためには、健やかな子育て、家庭生活、社会生活を過ごし、日頃から生活習慣の改善や健康づくりに取り組むことが大切です。



身体の健康とともに心の健康も 「こころの体温計」でセルフチェックを

健やかな生活、暮らしのためには、身体の健康を保つと同時に、心の健康にも気を配ることが大切です。最近、心の疲れを感じていませんか？ ストレスは自分でも気づかないうちにたまり、病気につながる可能性があります。

本市では、「こころの体温計」のサービスを平成25年1月から開始しました。これは、携帯電話やパソコンを利用して、いつでも簡単にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。簡単な質問に答えていくと、水槽の中の金魚や猫などの様子であなたのこころの状態を表してくれます。

「本人モード」「家族モード」「アルコールチェックモード」「赤ちゃんママモード」「ストレス対処タイプテスト」の5つのモードがあります。また、相談窓口もご案内します。ぜひ、あなたの心の健康にお役立てください。（利用料金は無料です。ただし、通信料は自己負担となります。）



『こころの体温計』
QRコード



『こころの体温計』「Fish Bowl Index」は、東海大学医学部附属八王子病院健康管理センターの1日人間ドック受診者用に開発した「メンタルチェック」をベースとしています。



ストレス度が
低い場合…



ストレス度が
高い場合…