

第3期塩竈市健康増進計画

健康しおがま21プラン (概要版)

(令和6年度～令和17年度)

この計画は、市民一人ひとりが身も心も「健康」であるための道しるべです。個人、そして地域や行政、企業などがどうすれば「健康」を守り、広めることができるのか、指針を示しています。

塩竈市の健康の問題点

他の市町村と塩竈市を比べた時、他の市町村より数値が悪いものはこれから力を入れて改善を行う必要があります。その中で二つ「メタボ」と「高血圧」についてお知らせします。

メタボが多い

塩竈市は宮城県の中でもメタボリックシンドローム（メタボ）の方が多という結果が出ています。

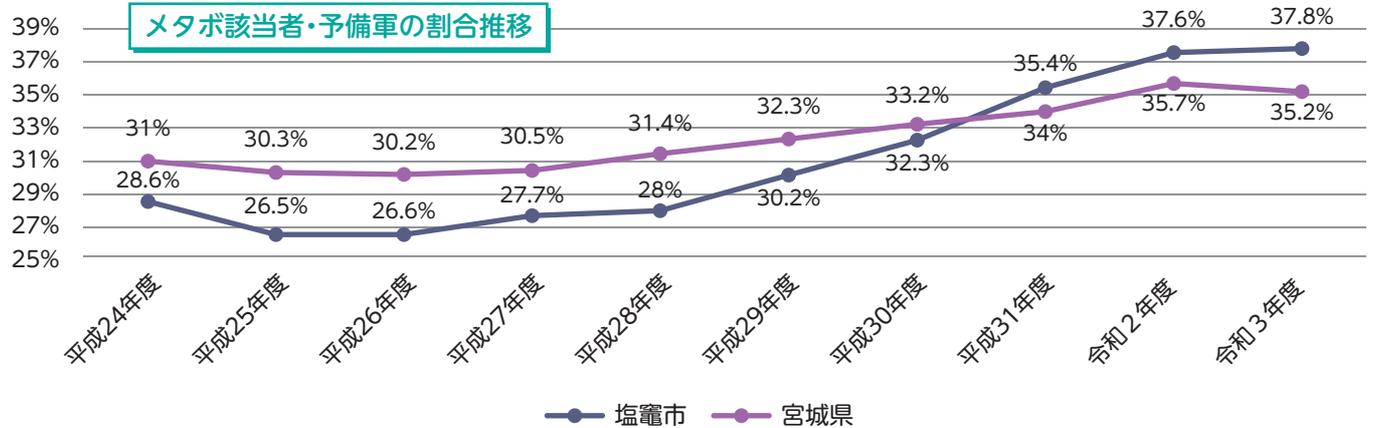
しかも、宮城県は全国の中でもメタボ該当者が全国のワースト常連県でもあり、宮城県は平成20年度の特健診制度開始以降、メタボ該当者及び予備軍は3割を超えており、令和3年度までの14年間、全国ワースト3位以内から脱していません。

メタボは、食生活や運動習慣、睡眠、ストレス、喫煙習慣などよくない生活習慣が重なることによって引き起こされます。そのため、メタボを予防するにはこれらの生活習慣を改善していくことが必要です。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が過剰に蓄積され、放置し続けると血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態になります。それらのリスクが重なると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の発症率を高めることが分かっています。



メタボ該当者・予備軍の割合推移



高血圧が多い

塩竈市の高血圧の人は、平成23年には男性が46.8%、女性が41.1%でありましたが、令和4年には男性が54%、女性が56.8%と男女ともに増加しました。

脳血管疾患（脳梗塞など）の死亡率についても、塩竈市は男女ともに全国平均及び宮城県平均の値を上回っています。

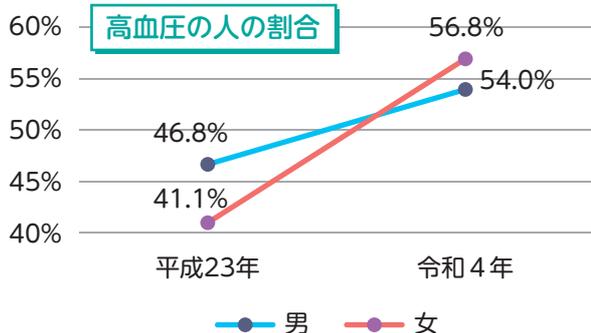
脳血管疾患は、喫煙や過度な飲酒、運動不足や肥満、野菜・果実の摂取不足、塩分の取り過ぎ等、いわゆるメタボリックシンドロームにつながる行動が原因とされ、これらを控えることがとても重要になります。

さらに、脳血管疾患のうち脳梗塞の場合、早期に適切な治療が行われれば、多くの場合が助かるものの、後遺症やそれに近い症状で悩む場合が多い、怖い病気です。

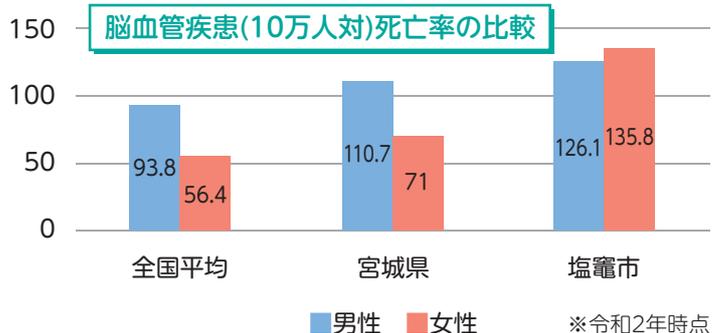
そのようにならないためにも定期的に脳検診（脳ドック）を受け、自分の見えない部分の不調を早期に発見し、治療しましょう。



高血圧の人の割合



脳血管疾患(10万人対)死亡率の比較

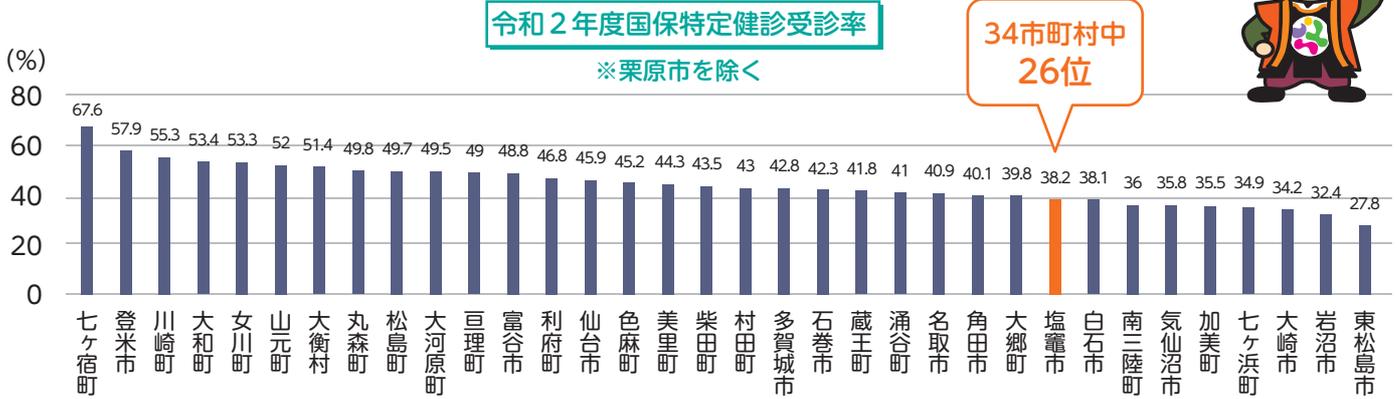


市民健診の受診率が低い

塩竈市の国保特定健康診査（特定健診）の受診率は令和2年度の受診率で38.2%で、県内34市町村の中では26位でした。受診率は県内の中では慢性的に低い傾向にあり、ご自身の健康のために、年に1度健診を受けるようにしましょう。

また、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方に対し、保健師や栄養士による3カ月間の面接指導と電話指導（特定保健指導）を行い、生活習慣や検査値の改善をお手伝いします。

特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病など生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的としています。塩竈市国民健康保険加入者の受診料は無料です。



「健康」をめざして！

「第3期健康しおがま21プラン」では、次のような取り組みをすすめてまいります。

基本理念 「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち・しおがま」

基本方針

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 個人の行動と健康状態の改善
- (3) 社会環境の質の向上
- (4) ライフステージにあわせた健康づくり

重点項目

- (1) 栄養・食生活・飲酒
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 喫煙
- (5) 歯・口腔の健康
- (6) 生活習慣病
 - ①がん
 - ②循環器系疾患
 - ③糖尿病
- (7) こころの健康

これらを取り組むことは難しそうですが、市民一人ひとりが、自分や家族の「健康」を意識して生活することが大切です。まずは、日常の中で目標を持ち、できる範囲で実行していきましょう！

すぐにできるおすすめ健康目標



プラス10分の運動



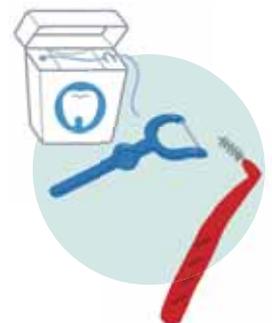
週に1回は体重を測る



塩ではなくおだしを使う



寝る前に軽いストレッチ



歯間ブラシもプラスで使用

塩竈市の取組紹介

健康推進員活動

市民の立場で積極的に保健活動を進めていく「住民や町内会と行政とのパイプ役」です。

令和5年現在で100人を超す健康推進員の皆さんが地域で活動しています。

▼健康推進員の活動事例

- ①市の健康づくり事業への協力やPR
- ②健康に関する情報をチラシや回覧などで地域に伝える
- ③地域での健康相談会や学習会、サロンの開催
- ④健康づくり教室（地域ダンベル・脳いきいき教室）、軽運動、手芸、勉強会などの開催



地域でのダンベル体操！

しおがまウォーキングマップ

健康づくりのためのウォーキング普及を目的に健康推進員と協力して作成しました。

平成27年度から毎年ウォーキングマップを活用したウォーキング講習会を実施しています。

コースは東西南北の4コースがあり、それぞれの地域の特徴を活かしたものです。

▼コース紹介

- 東 部：** 鹽竈海道や御釜神社前を通る『街並ウォーキングコース』
裏参道（裏坂）を昇って鹽竈神社まで往復する『神社コース』
- 西 部：** 俳人佐藤鬼房の句を刻んだ石碑が並ぶ鬼房小径を通る『赤坂鬼房小径コース』
- 南 部：** 西塩釜駅前遊歩道を通る『西塩釜遊歩道コース』
- 北 部：** 仙塩ゴルフ倶楽部浦霞コースの周りを一周する『ゴルフ場周回コース』

ウォーキングマップルート▶
などは市のHPをチェック！



まちづくりしおがま出前講座

「しおがま」のことを市民の皆さんにより深く理解していただき、「市民が主役のまちづくり」を進めていくために、「まちづくりしおがま出前講座」を開講しています。

市役所担当職員が行政の内容を分かりやすく説明したり、一般企業や市民の方が講師を務め、頭を使って学んだり、体を動かして楽しんだりすることができます。

健康講話から散策、料理教室、ウォーキング講座など健康増進に役立つ講座がたくさんありますので、ぜひメニュー表をご覧ください。



食改さんの料理教室



『ダンベル体操』で健康力アップ



▲
出前講座メニューなどは
市のHPをチェック！

