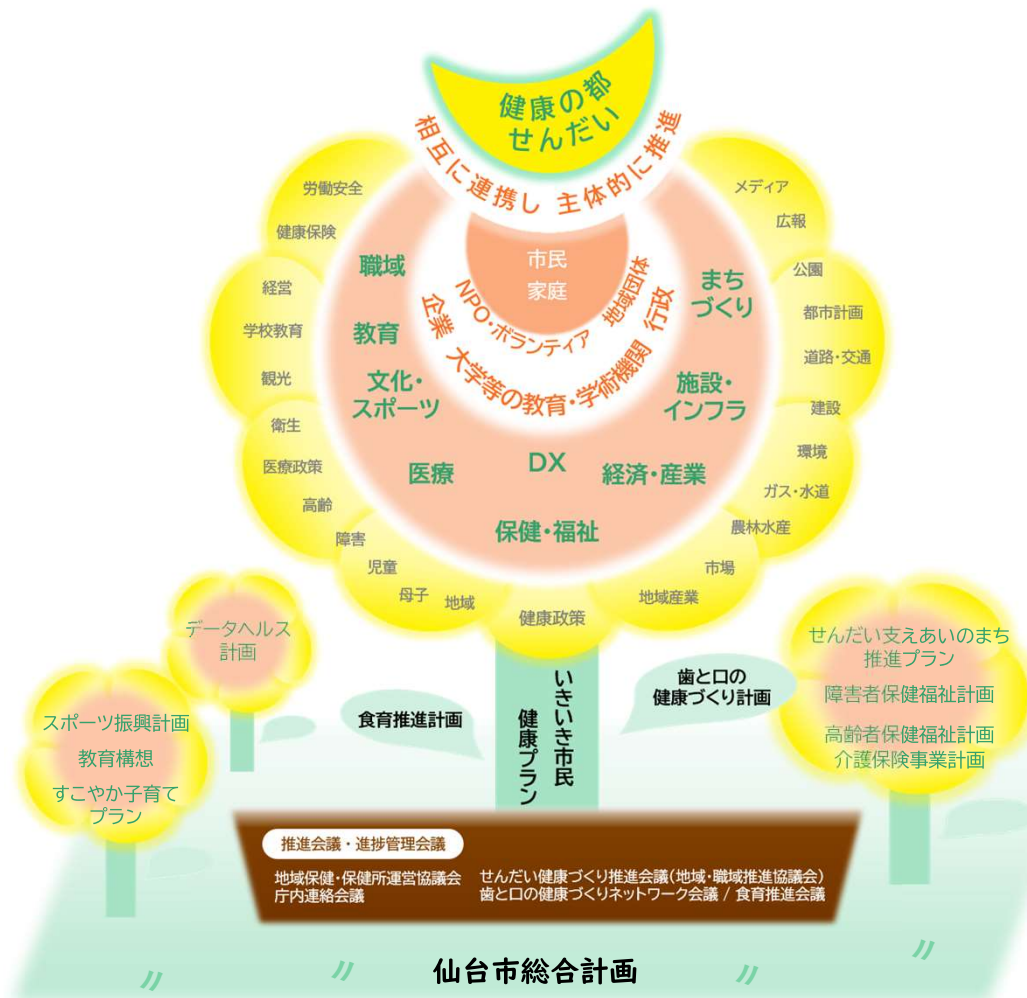


**基本目標** みんなでのばそう健康寿命

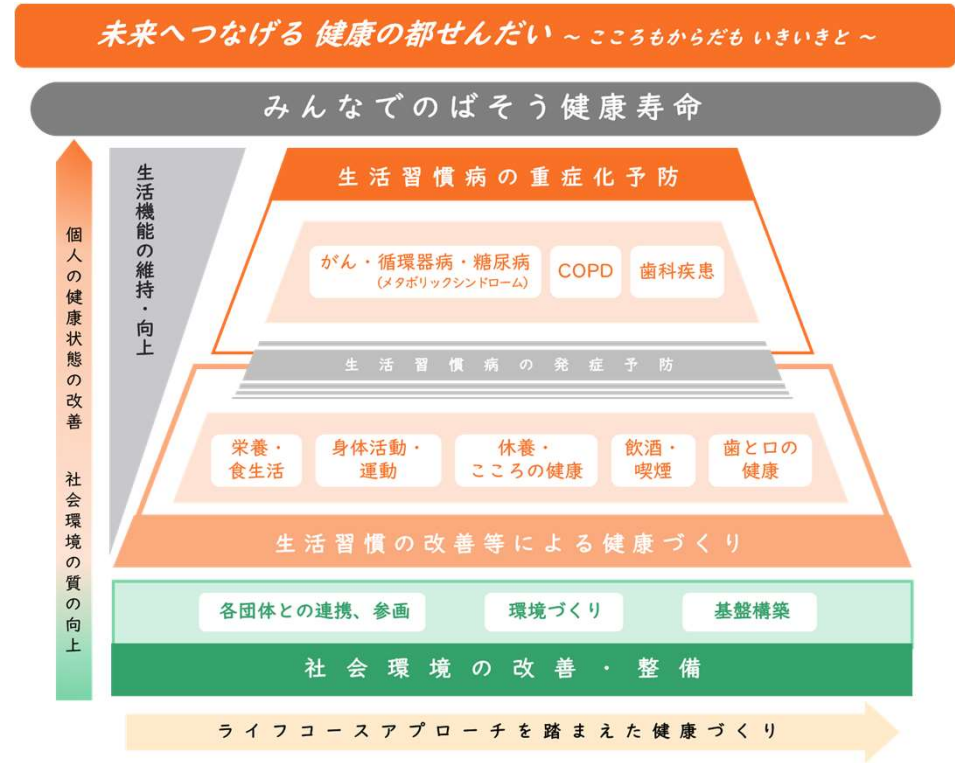
- 推進の方針**
- ◆ 全ての市民が健やかで心豊かに生活できる、「誰も取り残さない健康づくりの展開」
  - ◆ 市民や多様な担い手が相互に連携し、「主体的に健康づくりに参画」
  - ◆ 新たな視点やデジタル化など、「社会の変化を踏まえた健康づくりの推進」

推進のシンボル

推進のイメージを、杜の都・仙台商しく、「植物（花）」と、伊達文化の象徴「兜」で表現しました。市民と共に、各団体や企業、様々な分野が一体となって健康づくりを進めます。また、花びらに表現した各領域の関係団体、庁内関係課等が積極的に連携し、それぞれが主体的に取り組み、健康の都市・仙台市として、「健康の都 せんだい」を目指します。



プラン全体のイメージ



計画期間 令和6年度～令和17年度（12年間）

目標設定：計画開始後の概ね9年間（R14年度まで）を目途として設定  
 評価：【中間評価】R12年度 【最終評価】R16年度  
 ※評価に用いるベースライン値は、R6年度までの最新値

R5年度	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
プラン作成		ベースライン設定	計画期間				健康意識調査	中間評価	健康意識調査	最終評価			
							後期計画作成	目標年度				次々プラン作成	
PDCAサイクル							D	C	A		C	A	P

各会議体を通して健康づくりの取り組みを推進します。また、庁内連絡会議を通して各分野における取り組みを健康づくりの視点で共有し、各施策に活かします。併せて、アクションプランを作成し、PDCAサイクルを基本に進行管理を行います。



個人の健康状態の改善

社会環境の質の向上

課題（最終評価）、新たな視点

分野

目指す姿（アウトカム）

●個人の行動の改善による  
●社会環境の質の向上による

生活習慣の改善等による健康づくり

コンセプト 自身に関心を持ち 未来の健康をつくる トータルセルフケア

重点分野	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べる習慣の定着</li> <li>主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及</li> <li>野菜摂取及び減塩の促進</li> <li>肥満対策及び若い女性と高齢者のやせ対策</li> <li>食に関する適切な知識の普及</li> </ul>	生活機能の	1. 食を通じた健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整え、毎朝朝食を食べている</li> <li>主食、主菜、副菜が揃った食事をしている</li> <li>適切な栄養量をとっている</li> <li>適塩を意識した食事をしている</li> <li>栄養バランスの良い食品が提供（販売）されている（環境整備）</li> </ul>
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活の中で活動量（歩数）を増やす働きかけ</li> <li>学齢期の運動習慣減少への対策強化</li> <li>肥満対策及び若い女性と高齢者のやせ対策（再掲）</li> <li>歩きたくなる環境整備の推進（環境整備）</li> </ul>		2. 心身の健康を向上させる運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で意識的に歩いている</li> <li>習慣的に自分の状態に合った運動をしている</li> <li>生活機能の維持するための体づくりに取り組んでいる</li> <li>歩きたくなる、歩きやすいまちなかが整備されている（環境整備）</li> </ul>
	休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度な運動やストレス管理による睡眠の質改善</li> <li>心のセルフケアの啓発</li> <li>適切な、悩み・不安解消方法の推進（環境整備）</li> <li>通いの場等、社会とのつながりの創設</li> <li>被災者のこころのケア</li> </ul>		3. 確かな休養とこころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠により、必要な休養が確保できている</li> <li>習慣的に自分の状態に合った運動をしている（再掲）</li> <li>悩みを相談できる機会がある（環境整備）</li> <li>頼れるこころのサポーターが身の回りにいる（環境整備）</li> <li>コミュニティとの関わりを持つ機会がある（環境整備）</li> <li>事業所のメンタルヘルス対策が実践されている（環境整備）</li> </ul>
	飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>節度のある飲酒の実践</li> <li>20歳未満・妊産婦の飲酒、喫煙対策</li> <li>防煙対策の強化</li> <li>禁煙支援の推進</li> <li>受動喫煙防止対策の推進</li> </ul>		4. 自分自身と身近な人の健康を守る 適正飲酒・たばこ対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒時は適切な量に調整している</li> <li>20歳未満・妊産婦が飲酒・喫煙をしない</li> <li>たばこの健康影響を理解している</li> <li>禁煙の必要性を理解し、自分に合った方法で実践している</li> <li>受動喫煙防止対策が講じられている（環境整備）</li> </ul>
	歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯有病状況の格差、フッ化物洗口施設数停滞</li> <li>学齢期の歯肉炎予防対策の強化</li> <li>青年期の歯周病予防対策の強化</li> <li>壮年期以降の口腔機能の維持向上</li> </ul>		5. 健やかなからだところを支える 歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯と口のセルフケアに関する正しい知識を持ち、実践している</li> <li>良好な口腔機能の発達、獲得、維持、向上に取り組んでいる</li> <li>歯と口の健康維持が健康寿命延伸につながることを知っている</li> </ul>

生活習慣病の重症化予防

コンセプト 実効性ある取り組みで自分自身をチェンジ

重点分野	がん 循環器病 糖尿病 (メタボ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診受診率の向上</li> <li>メタボリックシンドローム対策の強化</li> <li>特定健診、基礎健診受診率の向上</li> <li>特定保健指導実施率の向上</li> <li>CKD予防のための体制づくり</li> </ul>	維持	適切な健康管理による重症化予防	がん、循環器病・糖尿病（メタボ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に健康診断やがん検診を受診し、結果を生活習慣に活かしている</li> <li>健康リスクを改善するために、専門的サポートを受けている</li> <li>特定健診やがん検診が受けやすい体制がある（環境整備）</li> <li>病診連携によるCKD対策が展開されている（環境整備）</li> </ul>
	COPD	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙支援の推進（再掲）</li> </ul>			COPD	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙の必要性を理解し、自分に合った方法で禁煙している（再掲）</li> </ul>
	歯科疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯の個人格差の縮小</li> <li>壮年期の歯周病対策の強化</li> </ul>			歯科疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校歯科健診の結果を踏まえた事後指導や実践支援を受けている</li> <li>かかりつけ歯科医で定期健診・予防処置を受けている</li> <li>保育所、幼稚園、学校等でフッ化物洗口が実施されている（環境整備）</li> </ul>

社会環境の改善・整備

コンセプト 多様な担い手による協働で健康の都せんだいを実現

重点分野	各団体との連携・参画	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様な担い手の自主的な健康づくりの推進</li> <li>産官学連携の推進</li> </ul>	向上	みんなが担い手となる 健康づくり運動の展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>プランを推進する庁内外等の会議等が起点となり、健康づくり運動が実践される</li> <li>大学をはじめとする教育・学術機関と連携した事業が展開される</li> <li>スポーツ振興、交通政策、道路・交通等の幅広い分野と連携した事業が展開される</li> <li>地域保健活動によるソーシャルキャピタルが醸成される</li> </ul>
	環境づくり	※生活習慣の改善等による健康づくり、生活習慣病の重症化予防からの再掲		健康づくりに取り組みたくなる環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>取り組めていない人の背中を後押しするしきみがある</li> <li>健康づくりに取り組みたくなる、すまい、まち、くらしの環境がある</li> </ul>
	基盤構築	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健・医療等へのアクセス向上</li> <li>健康情報の利活用</li> <li>DXの推進</li> </ul>		誰もがアクセスできる 健康増進のための基盤構築	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々なヘルスケアサービスへアクセスがしやすい環境がある</li> <li>自分自身のヘルスケア情報を健康づくりに活用できる</li> </ul>