

仙台市いきいき市民健康プラン(第3期)中間案

未来へつなげる 健康の都 せんだい

～こころもからだも いきいきと～



□ 第1章 プランの策定にあたって (P1~)

- 1 プラン策定の経緯と趣旨
- 2 プランのスケジュールと評価
令和6年度から令和17年度（令和12年度、中間評価実施）
- 3 計画の位置付け
「健康増進法」に基づく市町村健康増進計画

□ 第2章 仙台市民の健康を取り巻く現状と課題 (P3~)

第2期プランの総括

- ◆ 健康寿命は男女ともに延伸。
- ◆ 壮年期のがんによる死亡は減少。メタボリックシンドローム該当者、1日平均歩数などは改善しておらず、「健康的な生活習慣の定着」が進んだとは言い難い。
- ◆ 幼児から若い世代のバランスの良い食事の定着は改善に至らない。
- ◆ むし歯のない3歳児、5歳児は目標値を達成。多数のむし歯を有する幼児が一定数存在。

今後の視点

歩数や運動習慣者の減少、バランスの良い食事の実践者の減少等、一次予防に関連する指標が改善しなければ、数十年後のアウトカムの悪化につながる。
将来の健康を見据えた健康づくり対策が必要。

□ 第3章 プランの基本 (P10~)

1 ビジョン

未来へつなげる 健康の都 せんだい ~こころもからだもいきいきと~

市民がこころもからだも健やかに、元気でいきいきと生活していくことが、一人ひとりの幸せな未来に繋がり、それが仙台の都市としての活力や魅力にもつながっていくことを表しました。

2 基本目標

みんなでのばそう 健康寿命

3 推進の方針

- ◆ 誰も取り残さない健康づくりの展開
- ◆ みんなが健康づくりに参画
- ◆ 社会の変化を踏まえた健康づくりの推進

4 推進のシンボルと担い手の役割

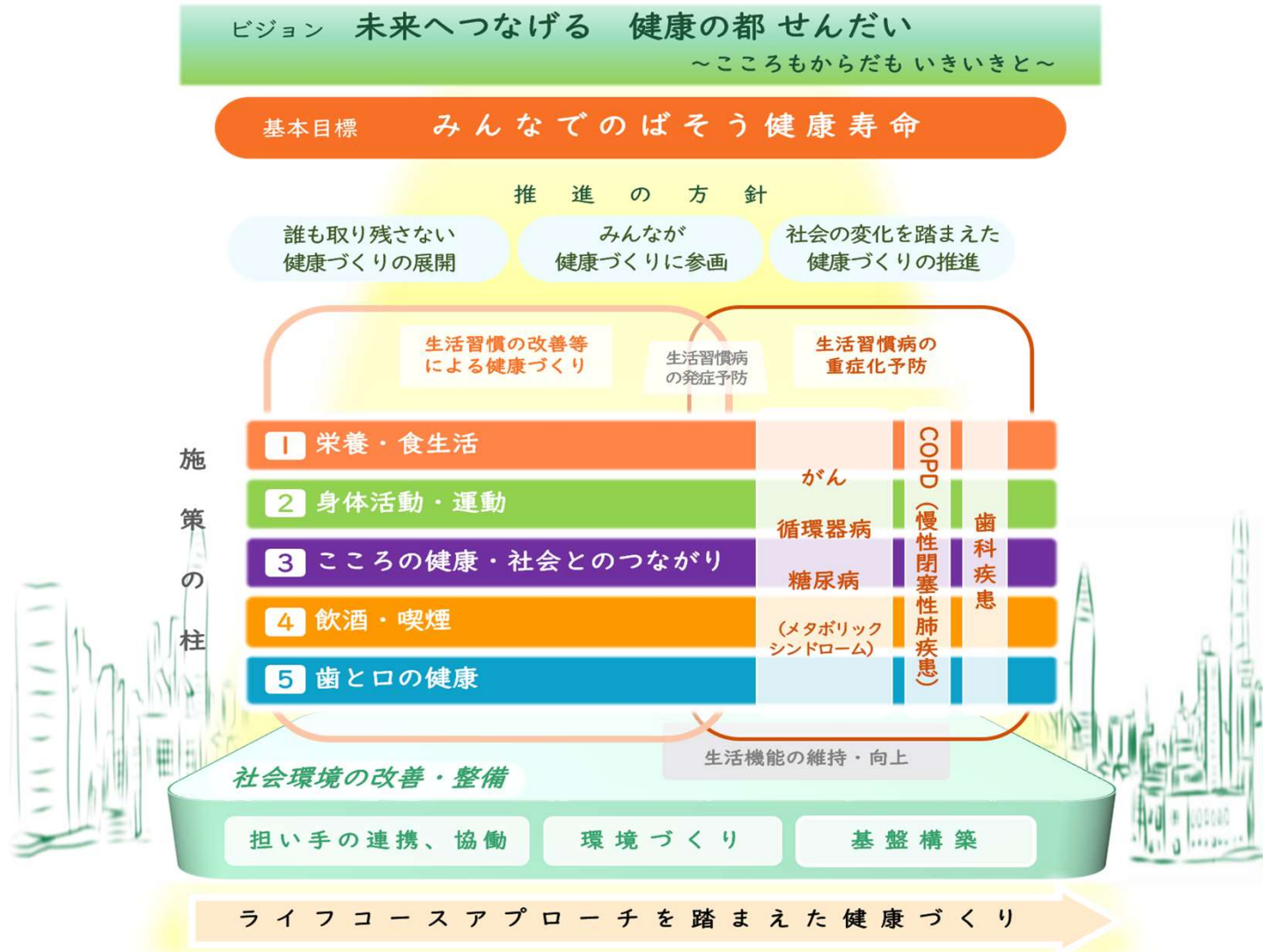


市民・家庭の取組を支えるために、市民を取り巻く様々な担い手、分野・部門が連携・協働して推進するイメージを、花と、仙台の象徴である伊達政宗の兜で表しています。

第4章 プラン全体のイメージと推進の方策 (P16~)

1 プラン全体のイメージ

ビジョンの実現や基本目標達成に向けて、推進の方針を踏まえ、個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上の視点から健康づくりを進めます。そして、特に健康増進や生活習慣病の予防に寄与する「**栄養・食生活**」「**身体活動・運動**」「**飲酒・喫煙**」「**歯と口の健康**」そして、休養・睡眠を含む「**こころの健康・社会とのつながり**」の5分野を〈**施策の柱**〉とし、総合的に取組を進めます。



2 施策の柱ごとの健康づくりの手法

目指す市民の姿

	目指す市民の姿	目指す環境
1 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 生活リズムを整え、毎日朝食を食べている ▶ 主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスの良い食事をしている ▶ 適切な栄養量を取り、適塩を意識した食事をしている 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 減塩商品や栄養バランスの良い食事につながる食品が販売されている ▶ 食を通じた健康づくりの取組を一体的に実施するネットワークがある
2 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 日常生活の中で活動量を増やす工夫をしている ▶ 習慣的に自分の状態に合った運動をしている ▶ 生活機能を維持するための体づくりに取り組んでいる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 歩きたくなる、歩きやすいまちなかが整備されている
3 こころの健康・社会とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ストレスや休養に関する知識を学び、ストレスマネジメントができています ▶ 睡眠等により必要な休養が確保できている ▶ 悩み事を身近な人に相談できている 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 悩みを相談できる機会がある ▶ 事業所のメンタルヘルス対策が実践されている
4 飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 飲酒時は適切な量に調整している ▶ 20歳未満・妊産婦が飲酒・喫煙をしない ▶ たばこの健康影響を理解している 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 望まない受動喫煙のない社会の実現
5 歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 歯と口の健康づくりのセルフケアを実践している ▶ 糖分が含まれる飲み物・甘い食品の習慣的な飲食を控えている ▶ よく噛むことの大切さを理解し、口の機能に応じた食事を工夫している 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 保育所、教育施設等でフッ化物洗口が実施されている ▶ CO、GOのある児童生徒へ保健指導や健康教育が実施されている

生活習慣病の重症化予防

	目指す市民の姿
がん、循環器病、 糖尿病（メタボリックシンドローム）	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 ▶ 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 ▶ 特定健診やがん検診が受けやすい体制がある ▶ 病診連携によるCKD（慢性腎臓病）対策が展開されている
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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
歯科疾患	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 ▶ かかりつけ歯科医で定期健診・予防処置を受けている

社会環境の改善・整備

	目指す環境の姿
連携・協働 ～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"> ▶ 多様な担い手による健康づくり運動が実践される ▶ 幅広い分野の連携による健康づくりを推進したまちづくりがされている ▶ 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 ▶ 健康づくりに寄与する商品やサービスがある
環境づくり ～誰もが健康づくりに取り組める 仕掛け・仕組みづくり～	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 健康づくりに取り組めていない人の背中を後押しする仕組み・仕掛けが実際に活用されている ▶ 自然に健康になれる住まい、まち、暮らしの環境がある ▶ 様々なヘルスケアサービスへのアクセスが誰でも簡単にできる
基盤整備 ～自身の健康情報を活用した 健康づくりの推進～	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 自分自身のヘルスケア情報を健康づくりに活用できるサービス、仕組みがある

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

	背景と取り組みの方向性
こども	<ul style="list-style-type: none">➤ 肥満はがん、循環器病、2型糖尿病等の生活習慣病との関連があり、こどものうちからの予防が重要➤ 発育途上にある20歳未満の飲酒、喫煙の身体への影響
高齢者	<ul style="list-style-type: none">➤ 低栄養傾向等のフレイルを予防することが、健康寿命の延伸に寄与➤ 高齢者の社会参加や就労が健康づくりにおいて有意義
女性	<ul style="list-style-type: none">➤ 若年女性の「やせ」が排卵障害や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少につながる➤ 妊娠前の「やせ」は、低出生体重児出産のリスクと、低出生体重で生まれた子どもの成人以降の2型糖尿病等の発症リスクが高まる

□ 第5章 進行管理の仕組み (P38)

- ・ 施策や事業をより効果的に推進するため、PDCAマネジメントサイクルを実施
- ・ 庁内関係課との連絡調整を行い、事業実績を把握、評価・点検を実施
- ・ 各推進会議体制のもと、具体的で実効性のある取組を検討し実働を図る

