



# 第2期富谷市健康推進計画

令和7年度 ▶ 令和18年度





## はじめに

本市では、富谷市総合計画の将来像として掲げる「住みたくなるまち日本一～100年間ひとが増え続けるまち村から町へ 町から市へ～」を踏まえ、市民一人ひとりが健康に過ごすことを目指して「あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり」を基本理念とし、平成29年3月に富谷市健康推進計画を策定しました。計画期間中は、市民の皆様の暮らしや健康に大きな影響を及ぼす、新型コロナウイルス感染症の流行がありましたが、庁内外での連携や市民の皆様の協力のもと、健康づくりを推進して参りました。



現在、本市の高齢化率は宮城県内で最も低い状況にありますが、今後急速に高齢化が進行する見込みとなっています。人生100年時代を迎えた現代を市民一人ひとりが生涯自分らしく健やかに過ごすため、職域を含めた関係機関との連携を図りながら、若い世代が高齢者となる将来を見据えた健康づくりの取り組みを行う必要があります。特に、本市においては、糖尿病をはじめとする生活習慣病やその重症化による医療費や死亡が多くなっており、糖尿病の発症や重症化などを防ぐことが大きな課題の1つとなっています。

これらの社会の変化や課題に対応し、健康づくりの取り組みをさらに推進していくため、新たに第2期富谷市健康推進計画を策定し、特に高血糖対策を重点取組として掲げました。

あらゆる世代の市民の心身の健康が満たされ、生涯にわたって自分らしく過ごすことができる社会の実現のために、市民の皆様をはじめ、関係機関等の皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました多くの皆様に心より感謝申し上げます。

令和7年3月

富谷市長 若生裕俊

# 目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	5
4 計画の策定体制	5
第2章 富谷市の現状と課題	7
1 統計データからみる現状	8
2 住民健康意識アンケート調査結果からみる現状	45
3 これまでの目標達成状況	65
4 取り組みの実施状況と、統計データやアンケート調査から見えてきたこと	69
5 課題の整理	83
第3章 計画の構成	89
1 基本理念	90
2 施策の体系	91
第4章 施策の展開	95
基本目標 健康寿命の延伸	96
重点取組 高血糖対策	97
基本方針1 生活習慣病等の発症と重症化予防に取り組みます	100
基本方針2 人や社会とのつながりを持ち、 心身ともに健康に暮らすことができる環境づくりに取り組みます	111
基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます	114
目標指標一覧	121
第5章 計画の推進	125
1 計画の進行管理・評価	126
資料編	129

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

### (1) 計画策定の背景

我が国では、時代とともに変遷する人口構造や疾病構造、健康の概念に対応する国民の健康増進の取り組みとして、昭和53年より「国民健康づくり対策」が展開されてきました。

現代は、超高齢社会に突入していることから、介護や医療などの需要がさらに増大しています。一方で、社会保障制度を支える若い世代の人口は急速に減少しているため、一人あたりの経済的負担がより一層増えています。今後、団塊ジュニア世代が高齢期に突入することや、人生100年時代の到来により、さらなる少子高齢化の進行が見込まれているため、健康増進や疾病の発症・重症化の予防、医療費の適正化に取り組むことが急務となっています。

国では、平成25年3月から、「全ての国民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指し、「第4次国民健康づくり対策（以下、「健康日本21（第二次）」という。）」として11年間（平成25年～令和5年）にわたり取り組んできました。健康日本21（第二次）の取り組みにより、健康寿命の延伸がみられた一方で、一次予防の指標の一部に悪化がみられるなどの課題もみえてきました。また、この11年の間、国民の健康を取り巻く状況が変化したことに加え、令和2年1月以降、新型コロナウイルス感染症が蔓延し、人々の健康や生活に大きな影響がありました。

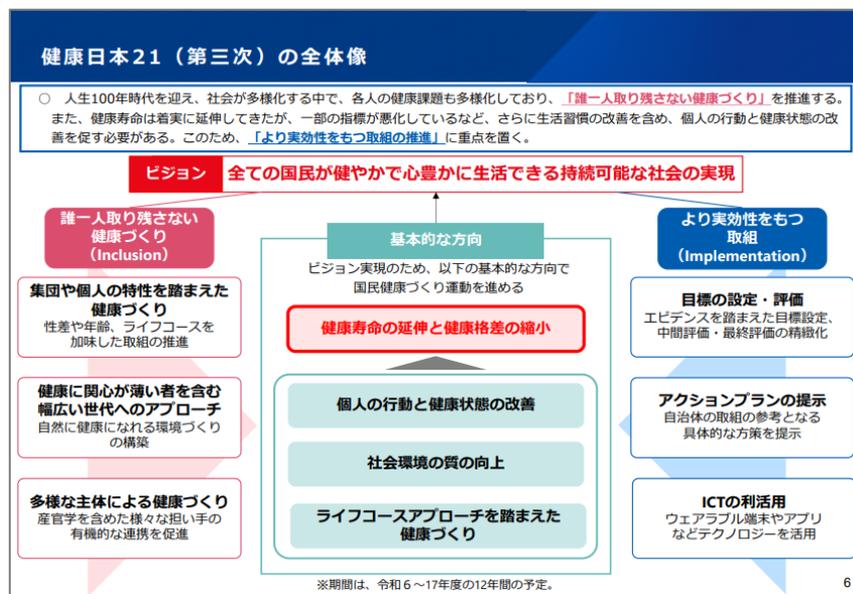
健康日本21（第二次）の取り組みからみえてきた課題と、社会変化を受け、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し、「健康日本21（第三次）」（令和6年～令和17年）が新たに策定されました。

宮城県では、平成25年3月に「第2次みやぎ健康プラン21」を策定し、東日本大震災からの復興も踏まえ、「ソーシャルキャピタルの再構築」を基本方針に掲げ、各種健康づくり施策を展開してきました。最終評価では、健康寿命の延伸がみられた一方、肥満やメタボリックシンドローム、生活習慣に関わる指標は「変わらない」または「悪化」という結果になりました。この結果を踏まえ、令和5年3月に「第3次みやぎ健康プラン21」が策定され、「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」を基本理念とし、①健康寿命の延伸、②健康格差の縮小、③予防対策の充実、④連携と協働による、誰一人取り残さない、より実効性のある健康づくりの展開を目指し、今後12年間（令和6年～令和17年）の健康づくり施策に対する方針が示されました。

富谷市では、平成29年3月に「富谷市健康推進計画」を策定し、「あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり」を基本理念、「健康寿命の延伸」を基本目標とし、①健康状態を把握し、健康を維持しましょう、②健康を支える地域環境を整えましょう、③生涯を通じて、社会参加ができるところからだの健康づくりをしましょう、④ライフステージに対応した健康づくりをしましょう、の4つを柱とし、健康づくりに取り組んできました。この計画が終了することに加え、国の「健康日本21（第三次）」、宮城県の「第3次みやぎ21健康プラン」にて、健康づくりの指針が新たに示されたことから、富谷市においても新しい健康推進計画として本計画を策定します。

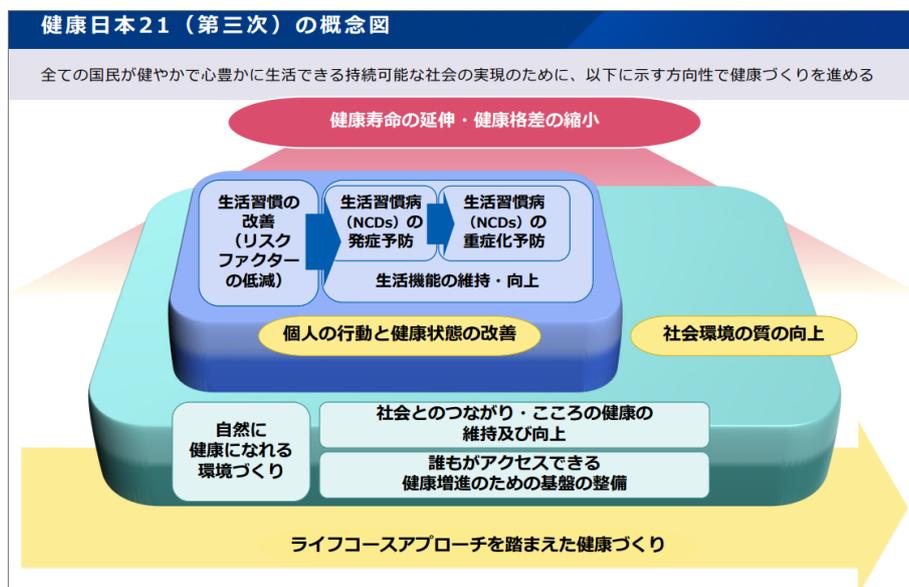
## (2) 国の健康日本 21(第三次)における主な見直し点

国の「健康日本 21 (第三次)」は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくり(Inclusion)」、「より実効性をもつ取組 (Implementation)」を推進することとしています。ビジョン実現のための基本的な方向を、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つとしています。



引用：厚生労働省「健康日本 21(第三次)の概要」

この計画の根底には、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が位置付けられており、人の生涯を経時的・連続的にとらえて一貫性のある健康づくりを行うこととされています。また、自然に健康になれる環境づくり、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備などの「社会環境の質の向上」とともに、生活習慣の改善に基づく生活習慣病の発症・重症化の予防などの「個人の行動と健康状態の改善」を行い、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を目指すものとされています。



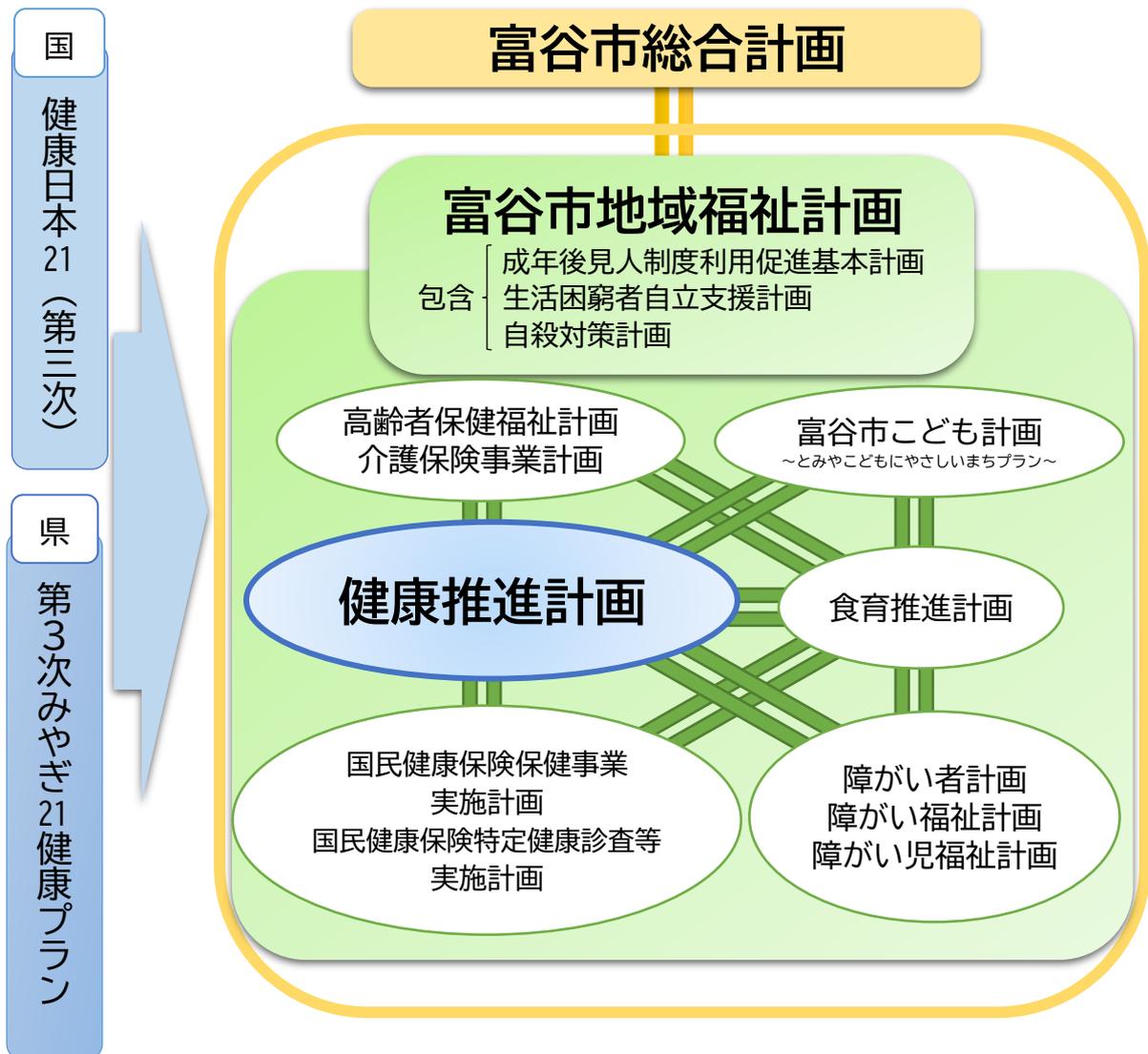
引用：厚生労働省「健康日本 21(第三次)の概要」

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく計画であり、「健康日本21(第三次)」の地方計画に位置づけられ、宮城県の「第3次みやぎ21健康プラン」にも考慮した計画となっています。

また「富谷市総合計画」におけるまちづくりの将来像・基本理念である「住みたくなるまち日本一～100年ひとが増え続けるまち 村から町へ 町から市へ～」の実現に向けた具体的な行動指針について取りまとめた計画となります。

このため、本計画は「富谷市総合計画」との整合性を図るとともに、富谷市が策定している地域福祉計画（成年後見人制度利用促進基本計画，生活困窮者自立支援計画，自殺対策計画包含），国民健康保険保健事業実施計画・国民健康保険特定健康診査等実施計画，高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画，富谷市子ども計画，食育推進計画，障がい者計画及び障がい福祉計画・障がい児福祉計画などの関連計画との整合性を図ります。



### 3 計画の期間

本計画は、令和7年度から令和18年度までの12年間を計画の期間とします。計画の改訂については、計画の最終年度である令和18年度に行うこととしますが、計画途中であっても、社会情勢や法整備の状況などに応じて、柔軟に計画の見直しを行います。

なお、令和12年度には中間評価を行い、計画の進捗状況を確認します。

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度
総合計画		~R7年度											
地域福祉計画		R3年度~R8年度											
健康推進計画		R7年度~R18年度											
(県)第3次みやぎ21健康プラン		R6年度~R17年度											
(国)健康日本21(第三次)		R6年度~R17年度											
食育推進計画		H29年度~R8年											
国民健康保険保健事業実施計画		R6年度~R11年度											
国民健康保険特定健康診査等実施計画		R6年度~R11年度											

### 4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、市民・有識者・関係機関の参加による「富谷市健康づくり推進協議会」と庁内関係組織で構成される「富谷市健康づくり推進ネットワーク会議」にて、富谷市の健康課題の抽出・目標の設定や具体的な施策の協議を行い、策定しました。

また、市民の健康に対する意識、健康状態、生活習慣、健康づくりに関する本市への要望等について把握するため、「令和5年度 住民健康意識アンケート調査」を実施し、本計画策定の基礎資料としました。

なお、本市の働き世代の健康状態を把握するため、「健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する覚書」を締結している全国健康保険協会宮城支部よりデータを提供していただきました。



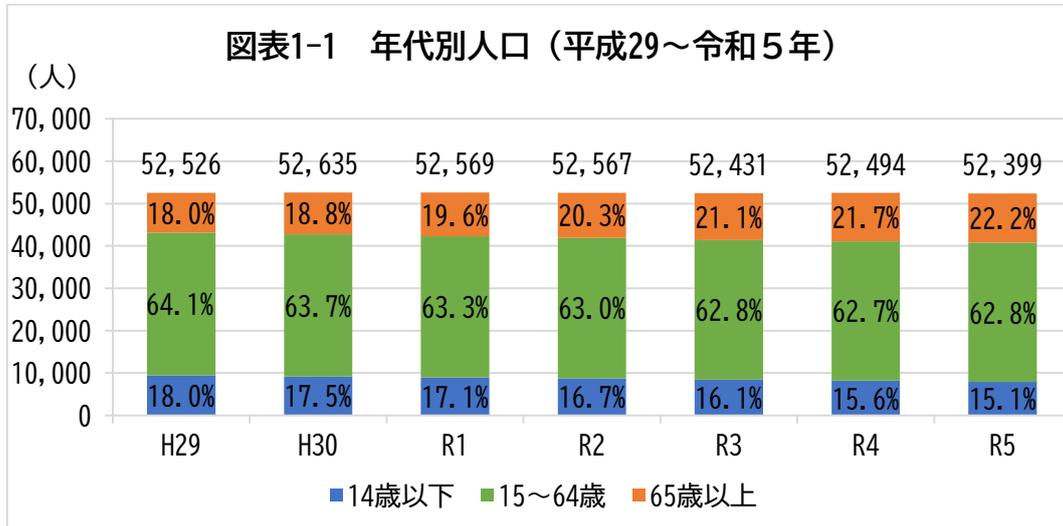
## 第2章 富谷市の現状と課題

# 1 統計データからみる現状

## (1) 人口

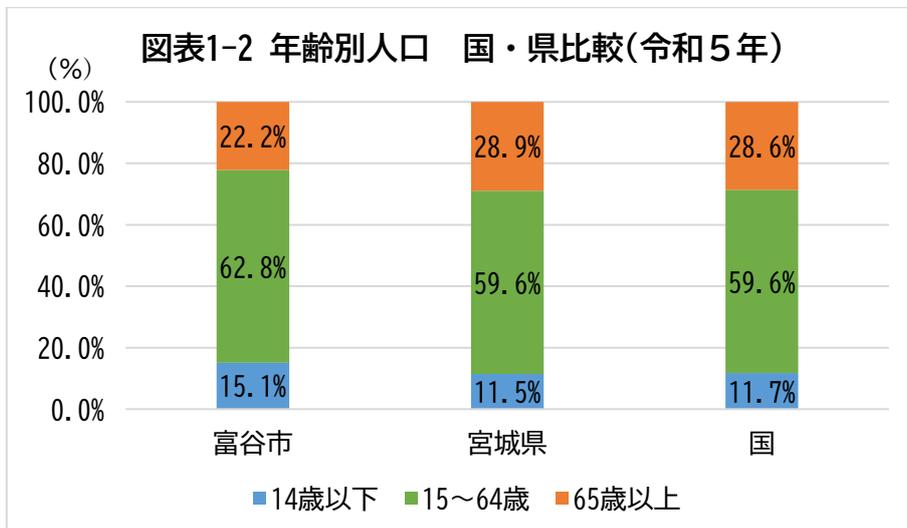
### ① 人口の推移

本市の人口は、平成29年以降横ばい傾向にあります。年代別人口の推移をみると、65歳以上の割合が増加傾向にあります。



出典：総務省「住民基本台帳（各年1月1日時点）」

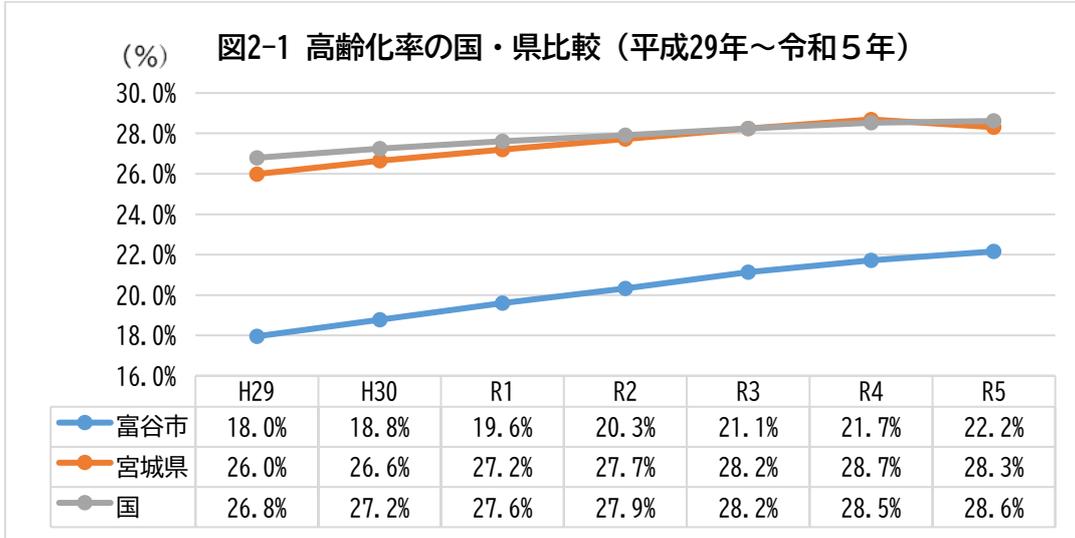
本市の令和5年度の年代別人口をみると、14歳以下が15.1%、15～64歳が62.8%となっており、国・宮城県よりも14歳以下・15～64歳の人口が多くなっています。



出典：総務省「住民基本台帳（各年1月1日時点）」

## ② 高齢化率の推移

本市の高齢化率をみると、国・宮城県よりは低いものの、平成29年から令和5年にかけての65歳以上人口の伸び率は国・宮城県よりも顕著に高く、急速に高齢化が進行しています。

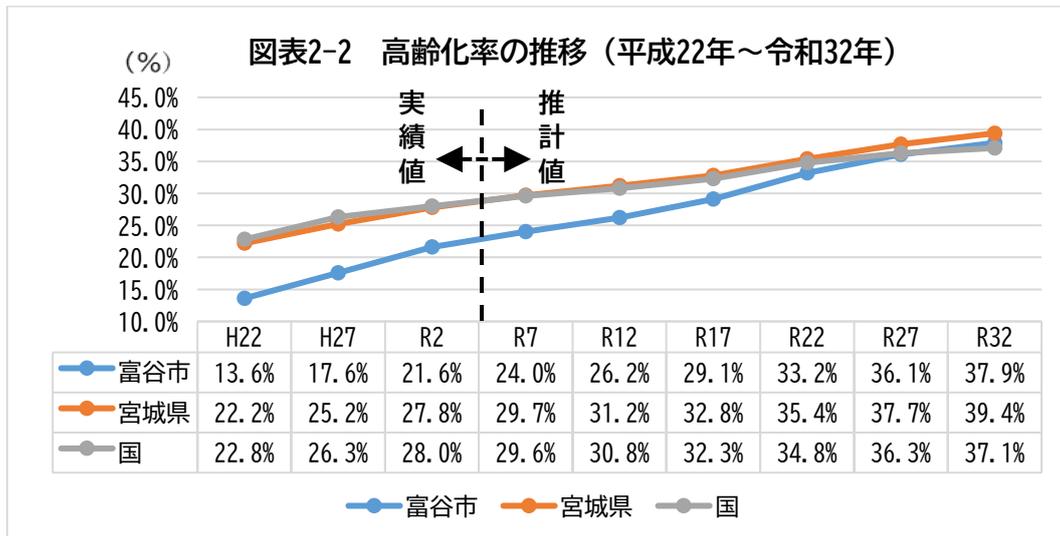


65歳以上人口の伸び率 (H29/R5)	富谷市	宮城県	国
	23.1%	8.4%	4.7%

出典：総務省「住民基本台帳（各年1月1日時点）」

※伸び率の計算方法 （R5年度65歳以上の人口）-「H29年度65歳以上の人口」÷「H29年度65歳以上の人口」×100

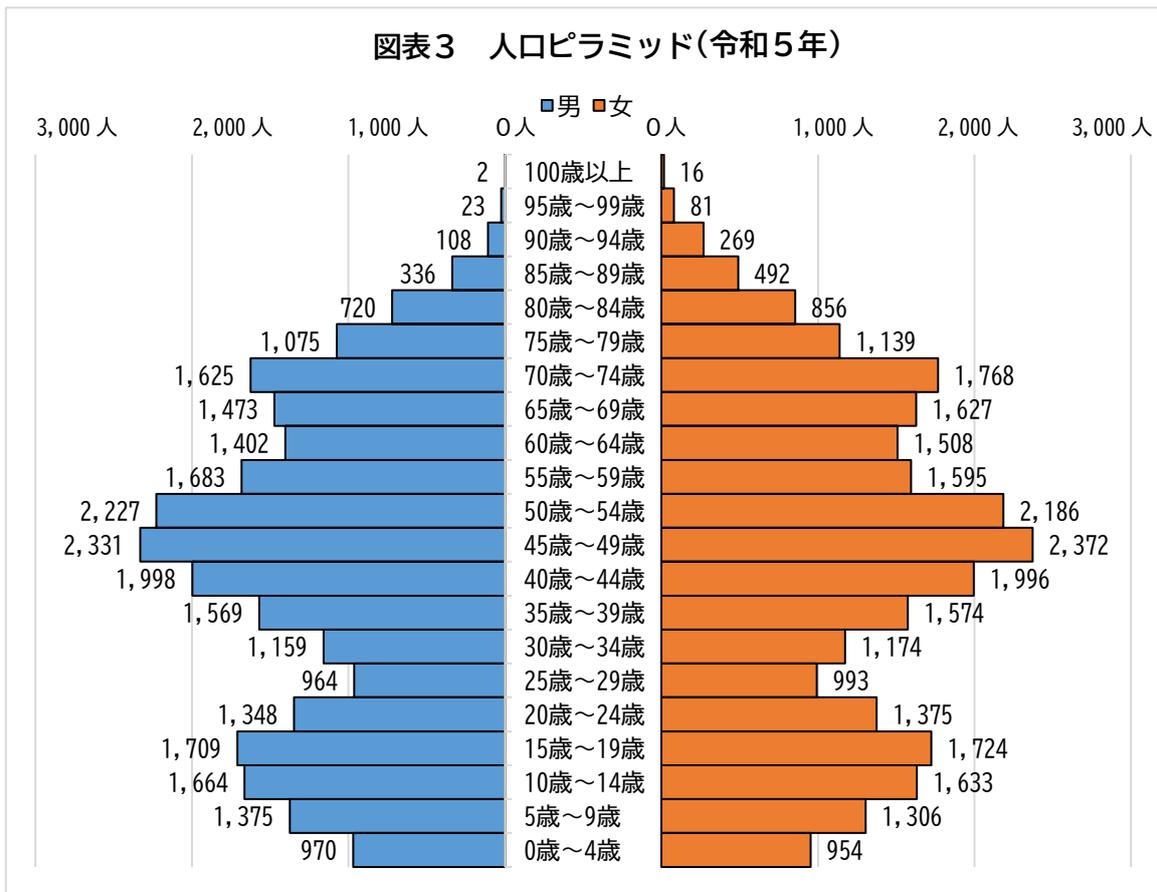
本市の高齢化率をみると、平成22年から令和2年にかけて、国・宮城県より低い値で推移してきました。しかし、令和7年度以降の高齢化率（推計値）をみると、国・宮城県の高齢化率に近づいており、令和27年以降、国と同程度となる見込みです。



資料：H22-R2 総務省「国勢調査」，R7-R32 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）」

※図表2-1・2-2では、高齢化率の推移を記載していますが、図表2-1は「住民基本台帳」、図表2-2は「国勢調査」より算出しています。そのため、同じ年度であっても高齢化率の値が異なります。

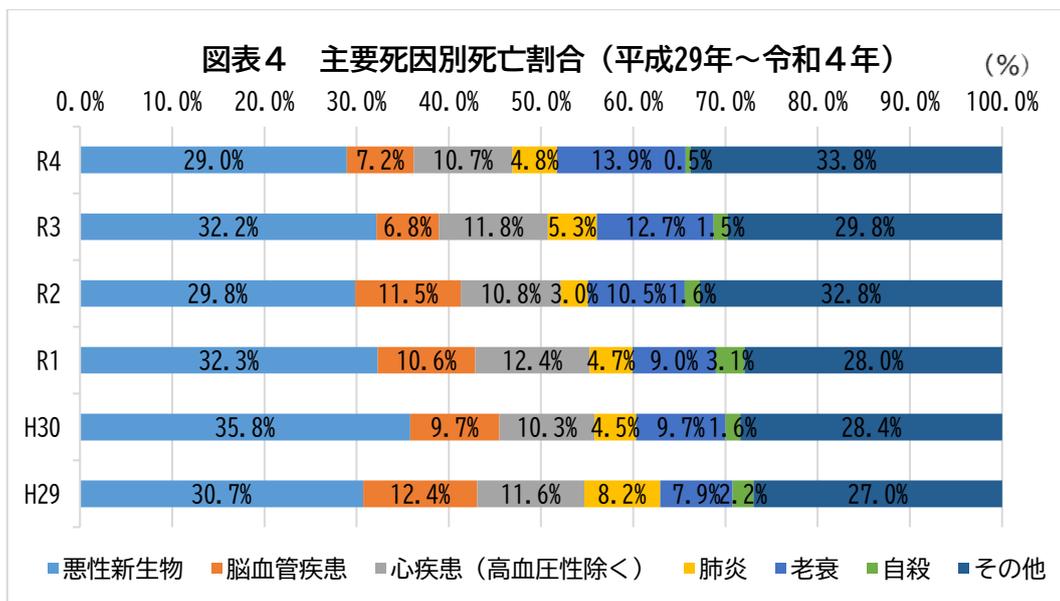
人口ピラミッドをみると、男女ともに45～54歳代、次いで10～19歳代、65～74歳にボリュームがあり、つりがね型からつぼ型への移行期にあると考えられます。



出典：総務省「住民基本台帳（令和5年1月1日時点）」

## (2) 死亡の状況

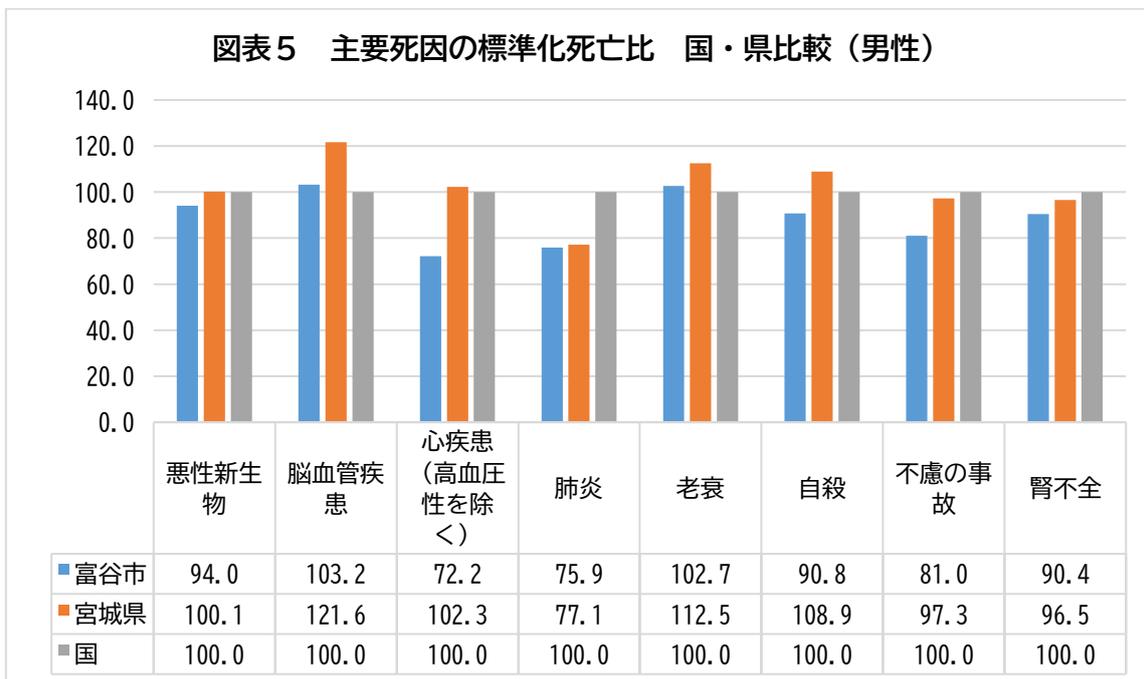
本市の主要死因別死亡割合をみると、平成29～令和4年度のいずれも悪性新生物が最も高くなっており、次いで、年度により、老衰、脳血管疾患、または、心疾患が多くなっています。



出典：厚生労働省「人口動態統計」

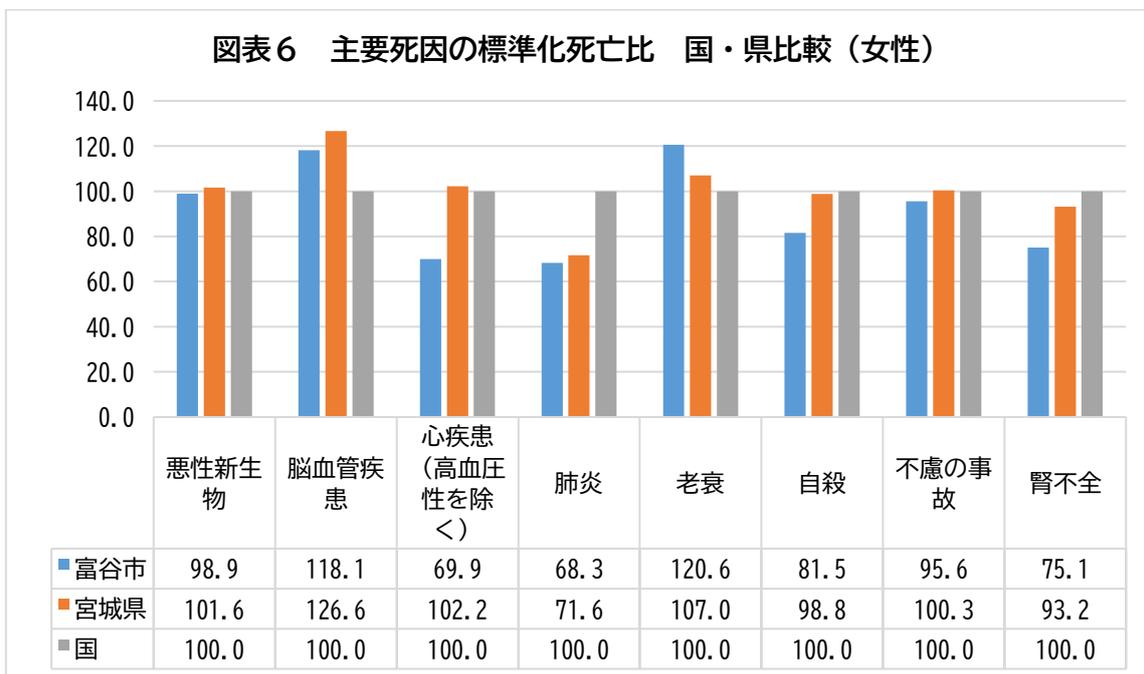
標準化死亡比について国と比較すると、本市は男女ともに脳血管疾患と老衰が国の基準を上回っています。宮城県と比較すると、女性の老衰は県の基準を上回っていますが、それ以外の死因は本市の方が男女とも低くなっています。

図表5 主要死因の標準化死亡比 国・県比較（男性）



出典：厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計(平成30年～令和4年)」

図表6 主要死因の標準化死亡比 国・県比較（女性）

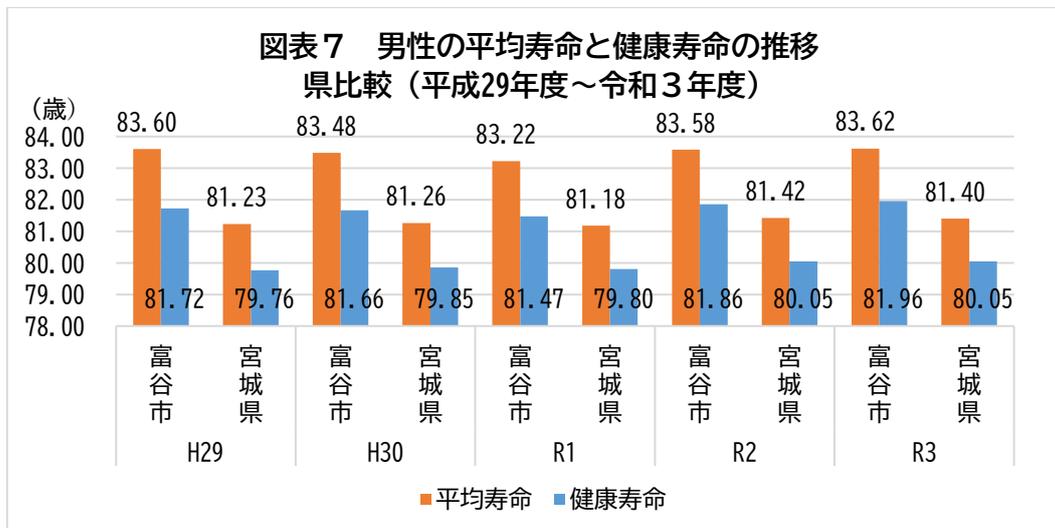


出典：厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計(平成30年～令和4年)」

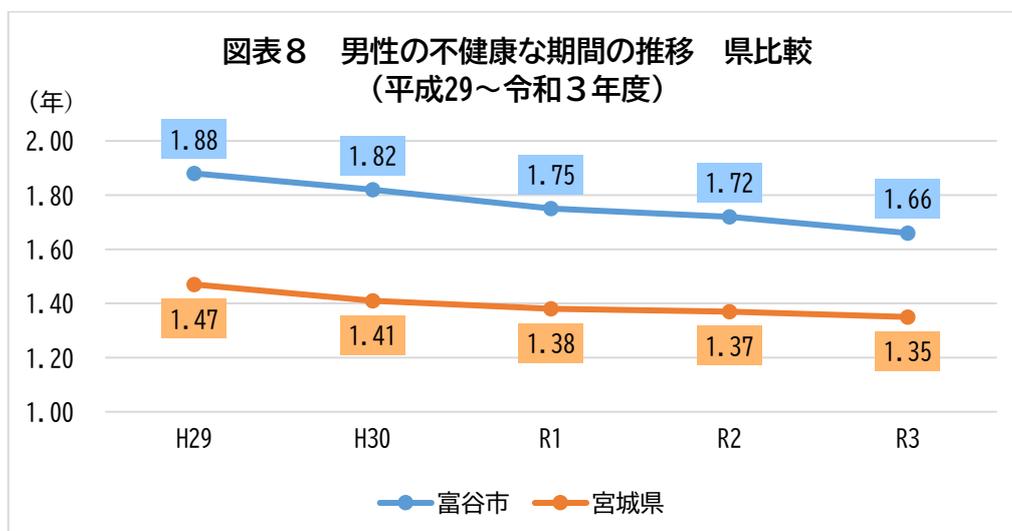
### (3) 平均寿命・健康寿命・不健康な期間

#### ① 男性の平均寿命・健康寿命・不健康な期間

本市の男性の平均寿命・健康寿命をみると、どちらもほぼ横ばいで経過し、宮城県よりも長くなっています。



不健康な期間は短縮傾向にあります。宮城県よりも長くなっています。

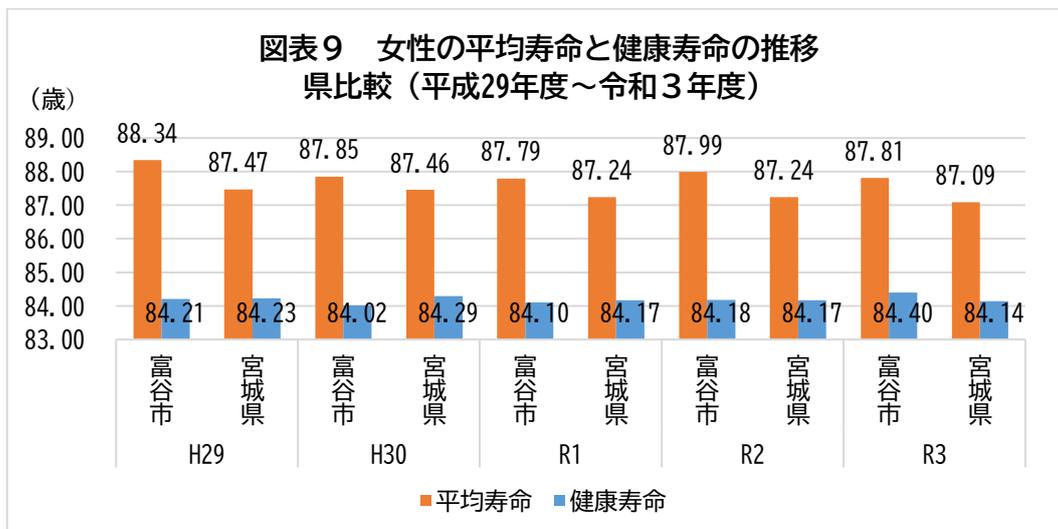


#### 参考：「平均寿命」・「健康寿命」・「不健康な期間」とは

平均寿命	0歳における「平均余命（あと何年生きられるか）」のこと
健康寿命	生存期間を「健康な状態」と「不健康な状態」で分けたときに、「健康な状態」で生活することが期待される平均期間を表す指標
不健康な期間	生活を送る上で医療や介護が必要となる期間を表す指標

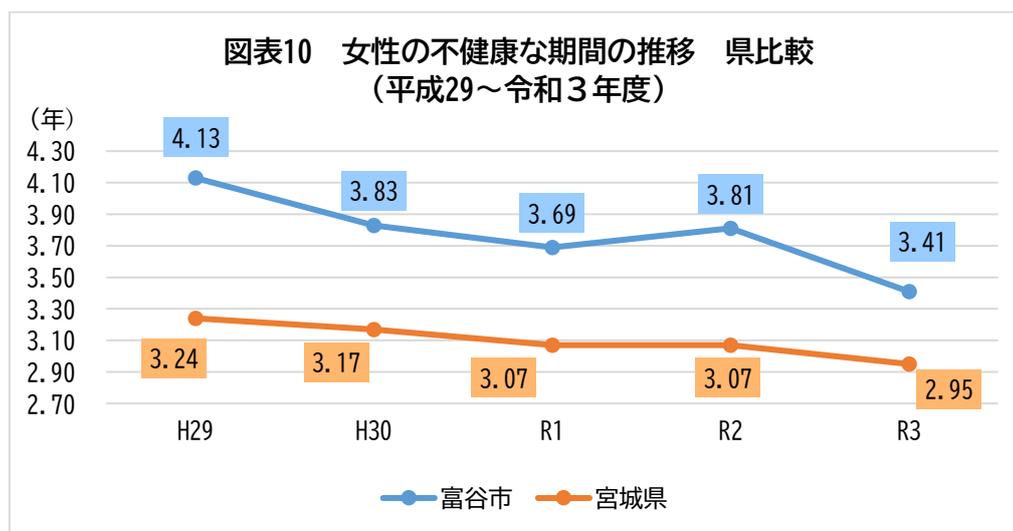
## ② 女性の平均寿命・健康寿命・不健康な期間

本市の女性の平均寿命と健康寿命はほぼ横ばいとなっています。平均寿命は宮城県よりも長くなっていますが、健康寿命は宮城県とほぼ同様となっています。



出典：宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

不健康な期間は短縮傾向にあります。宮城県よりも長くなっています。



出典：宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

### 参考：健康寿命の算出について

本計画では「データからみたみやぎの健康」に示された健康寿命を採用しています。

#### ●算出方法

厚生労働省科学研究班による「健康寿命の算定プログラム」を用いて、「日常生活動作が自立している期間の平均」を、人口、死亡数、介護保険の要介護認定者数を使用して算出。

#### ●算出に使用したデータ

項目	出典	
日本人人口 (性別・5歳階級別)	住民基本台帳1月1日現在	R2, R3, R4
死亡数 (性別・5歳階級別)	人口動態統計 都道府県編 死亡第1表(04 宮城県)	R2, R3, R4
全国の人口	住民基本台帳1月1日現在	R3
全国の死亡数	人口動態調査	R3
簡易生命表の 生存数と定常人口	簡易生命表	R3
要介護2～5認定者数	介護保険事業報告(月報)1月分	R3

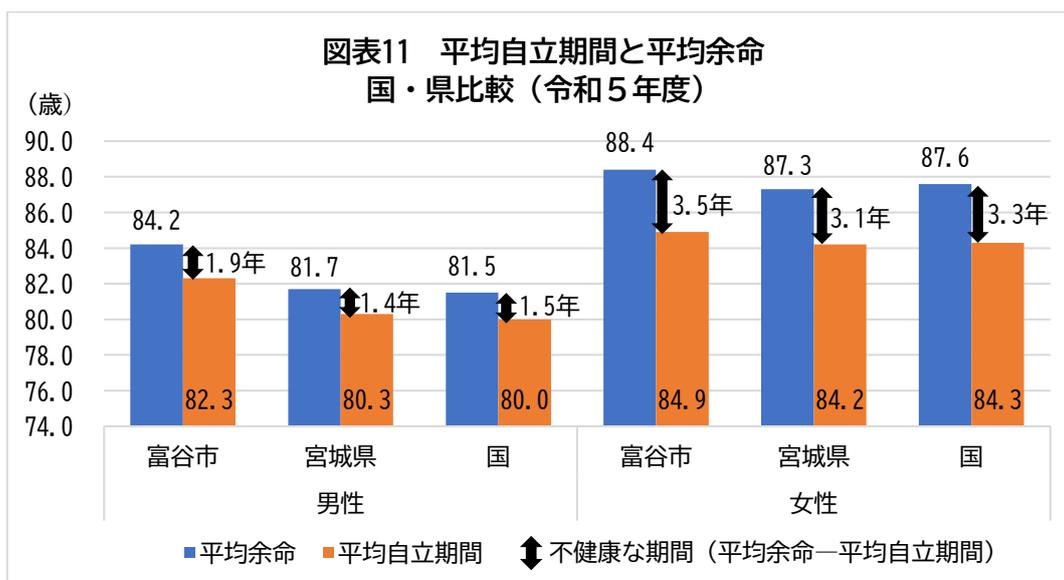
出典：宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

### 参考：国保データベース（KDB）システムでみる平均自立期間の国・宮城県比較

健康寿命は集団の健康状態を表す健康指標の1つですが、市町村では人口規模が小さいため、国・県・市町村の「健康寿命」を同じ手法で算出することが困難です。

11～12ページでは本市と宮城県の健康寿命を掲載しましたが、国と比較するために、参考として、KDBシステムにて算出している、「平均自立期間」を健康寿命ととらえ、「平均自立期間」と比較可能な「平均余命」を平均寿命とし、掲載します。

令和5年度の平均余命と平均自立期間、不健康な期間（平均余命－平均自立期間＝不健康な期間）は、男女ともに、いずれも国・宮城県より長くなっています。



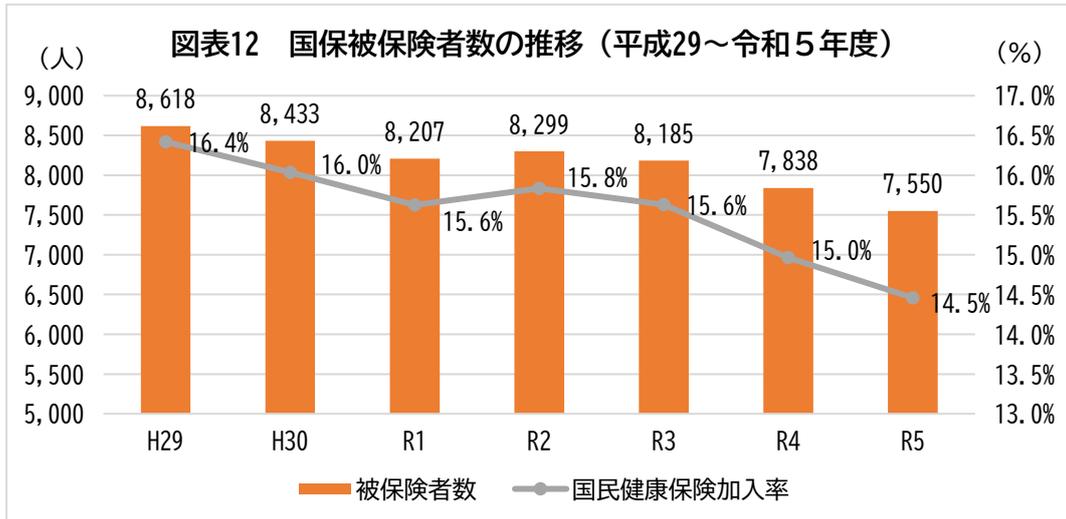
出典：KDB システム「地域全体像の把握」

#### (4) 医療費・患者の状況

##### ① 富谷市国民健康保険における医療費について

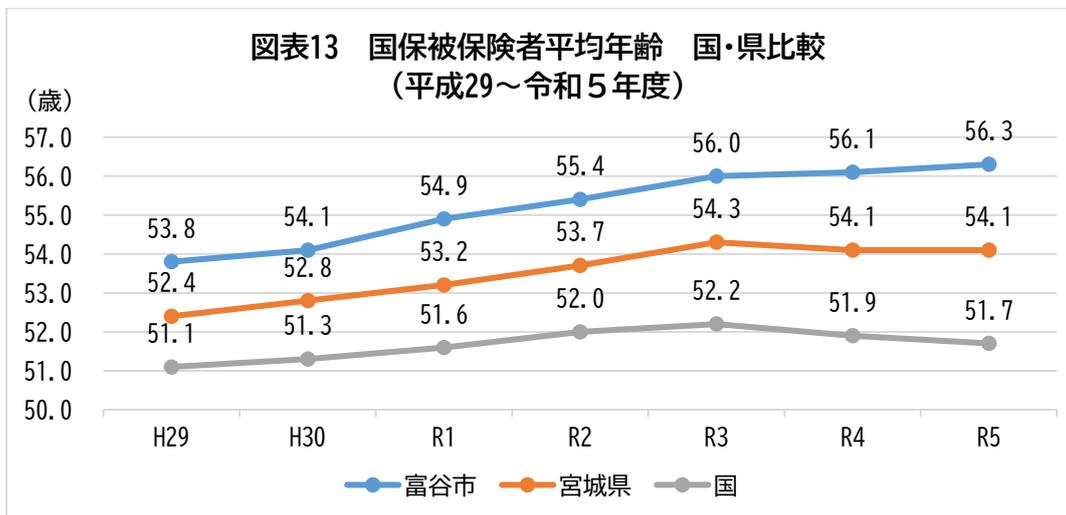
###### 被保険者の状況

令和5年度において富谷市国民健康保険（以下、「国保」という。）に加入している人の割合は全市民のうち14.5%で、年々減少傾向にあります。



出典：KDB システム「地域全体像の把握」

国保被保険者の平均年齢は年々上昇しています。また、本市では退職後に国保に加入する市民が多く、いずれの年度においても、平均年齢が国・宮城県よりも高くなっています。

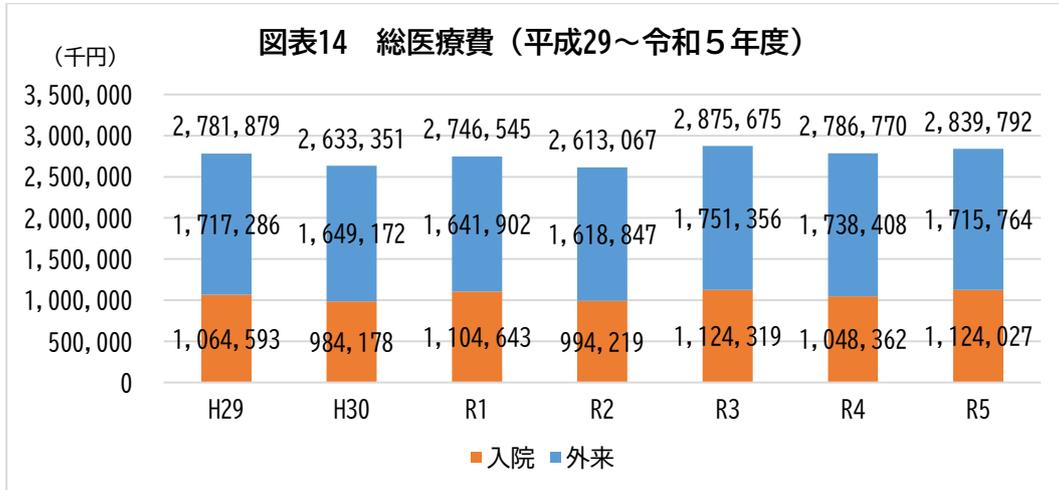


出典：「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

## 医療費の状況

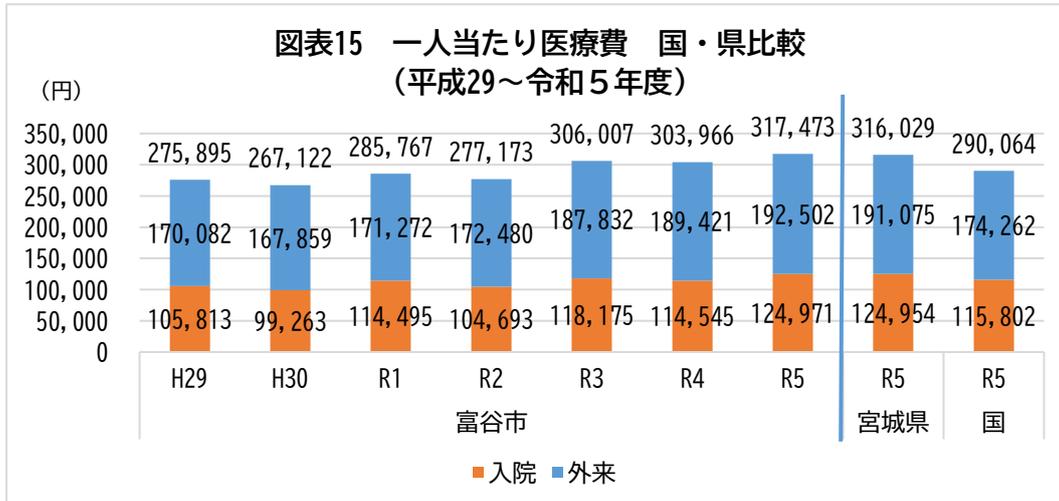
### 総医療費と一人当たり医療費

国保の医療費をみると、被保険者数は減少していますが、総医療費は横ばいとなっています。



出典：KDB システム「疾病別医療費分析 大分類(各年度累計)」  
※各年度4月～3月診療分の状況

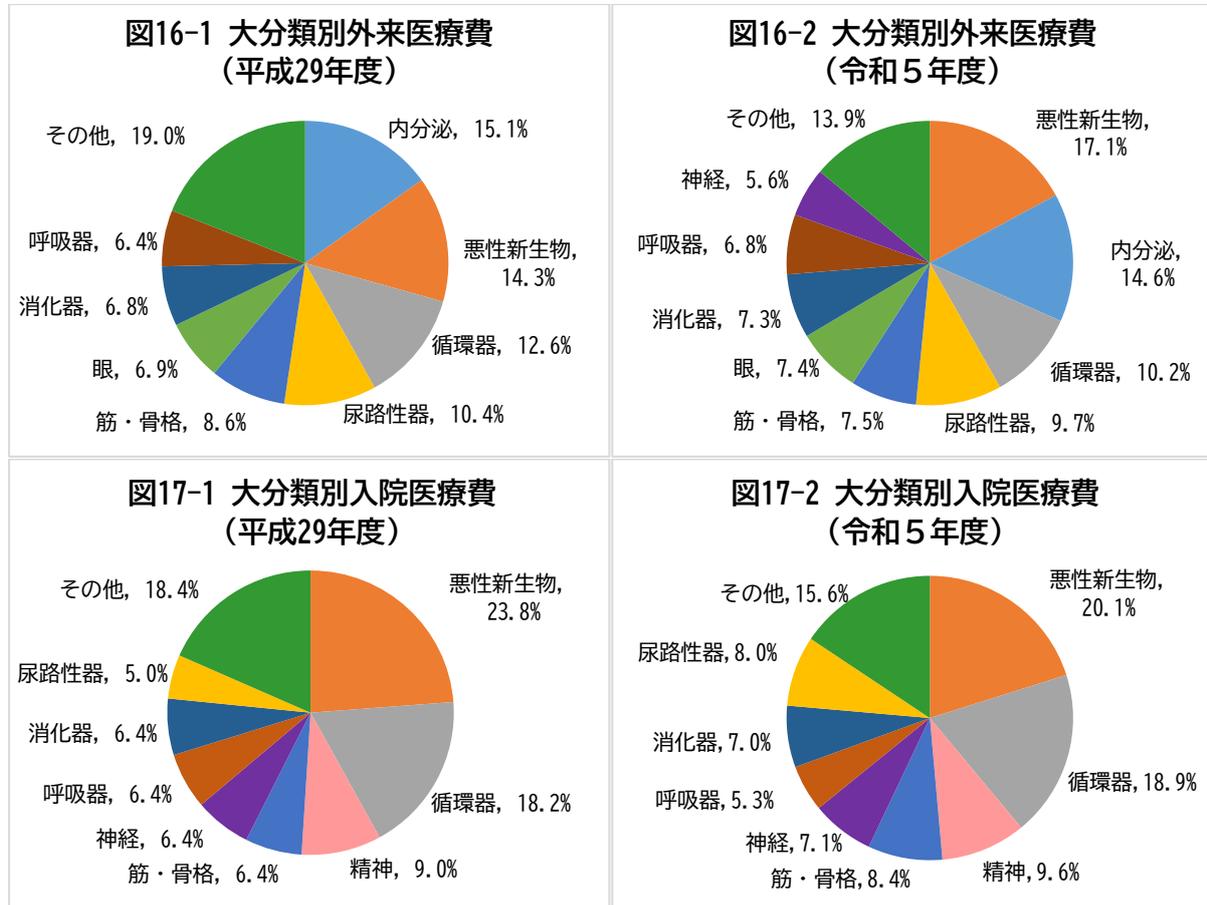
一人当たり医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年度は一時的に低くなっていますが、全体としては増加傾向となっています。特に令和5年度は、入院及び外来医療費ともに、国・宮城県よりも高くなっています。



出典：KDB システム「疾病別医療費分析 大分類（各年度累計）」  
※各年度4月～3月診療分の状況

## 大分類別外来・入院医療費

医療費の内訳を外来・入院別の分類でみると、令和5年度外来医療費においては、悪性新生物、内分泌疾患（糖尿病や脂質異常症等）や循環器疾患（高血圧、心疾患）が多くなっており、平成29年度と令和5年度を比較すると、悪性新生物の医療費の割合が伸びています。また、入院医療費においては、平成29年度及び令和5年度で悪性新生物、循環器疾患が多くなっています。



出典：KDB システム「疾病別医療費分析\_大分類（各年度累計）」  
 ※各年度4月～3月診療分の状況

細小分類別外来・入院医療費点数（最大医療費資源疾病別名による）

令和5年度の外来医療費点数は、上位4位までが平成29年度と変わらず、糖尿病、慢性腎臓病(平成29年度では慢性腎不全)(透析あり)、高血圧症、脂質異常症となっています。また、新たに、乳がん、糖尿病網膜症が10位以内に入っています。

【図表 18 細小分類別外来医療費点数 平成29年度・令和5年度比較】

	平成29年度	令和5年度
1位	糖尿病	糖尿病
2位	慢性腎不全（透析あり）※	慢性腎臓病(透析あり)
3位	高血圧症	高血圧症
4位	脂質異常症	脂質異常症
5位	関節疾患	肺がん
6位	肺がん	関節疾患
7位	不整脈	不整脈
8位	緑内障	緑内障
9位	前立腺がん	乳がん
10位	骨粗しょう症	糖尿病網膜症

出典：KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

※平成29年度において2位の「慢性腎不全（透析あり）」は、令和5年度において2位の「慢性腎臓病（透析あり）」と同義。

令和5年度の入院医療費点数は、平成29年度と同様、統合失調症と不整脈が上位3位までに入っており、慢性腎臓病(透析あり)は令和5年度では1位となっています。がんについてみると、平成29年度は肺がん、大腸がんが10位以内に入っていたのに対し、令和5年度では大腸がん、肺がん、腎臓がんとなっています。

【図表 19 細小分類別入院医療費点数 平成29年度・令和5年度比較】

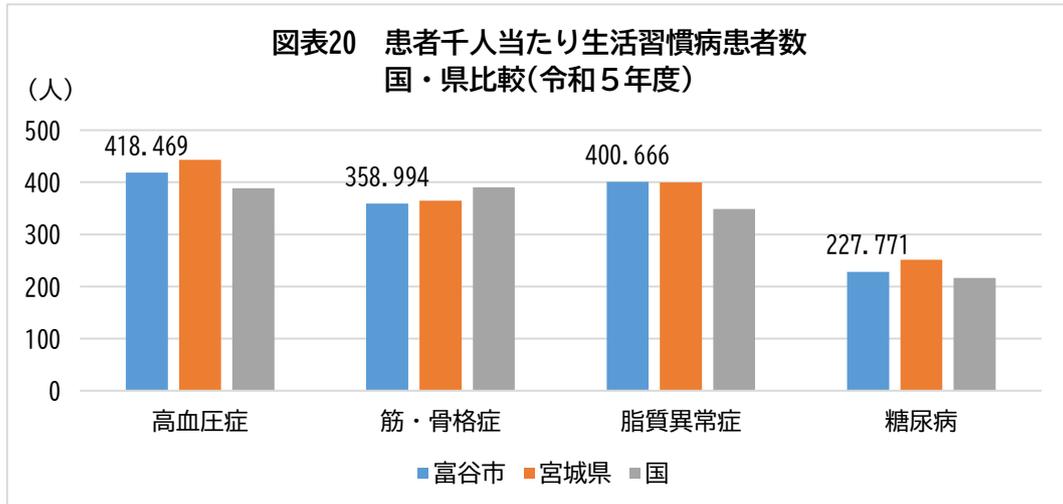
	平成29年度	令和5年度
1位	統合失調症	慢性腎臓病(透析あり)
2位	狭心症	統合失調症
3位	不整脈	不整脈
4位	肺がん	大腸がん
5位	脳梗塞	関節疾患
6位	関節疾患	狭心症
7位	慢性腎不全（透析あり）※	肺がん
8位	大腸がん	脳梗塞
9位	骨折	腎臓がん
10位	パーキンソン病	骨折

出典：KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

※平成29年度において7位の「慢性腎不全（透析あり）」は、令和5年度において1位の「慢性腎臓病（透析あり）」と同義。

### 患者千人当たり生活習慣病患者数

令和5年度の患者千人当たり生活習慣病患者数では、高血圧症の患者が最も多く、脂質異常症、筋・骨格、糖尿病と続いています。国・宮城県と比較すると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病については国よりも患者数が多くなっています。また、筋・骨格症と脂質異常症は宮城県と同じ程度となっていますが、高血圧症と糖尿病は宮城県よりも低くなっています。

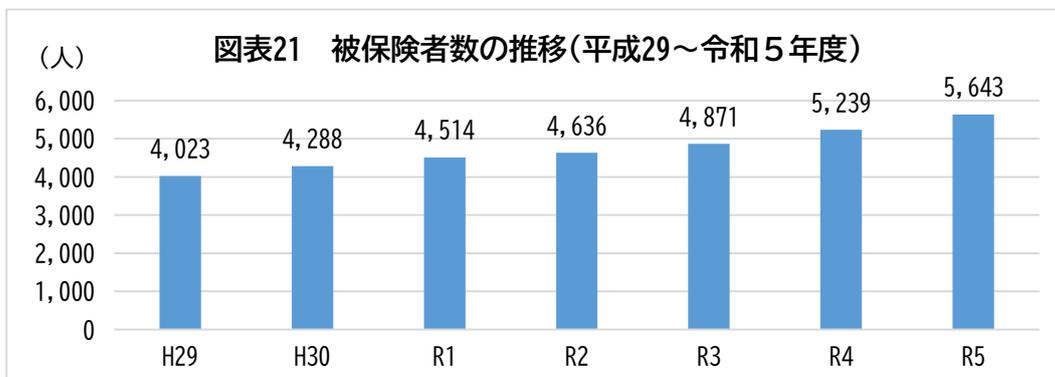


出典：KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

## ② 後期高齢者医療制度（主に 75 歳以上）における医療費について

### 被保険者の状況

後期高齢者医療制度（以下、「後期」という。）の被保険者数をみると、高齢化の進行に伴い年々増加しています。

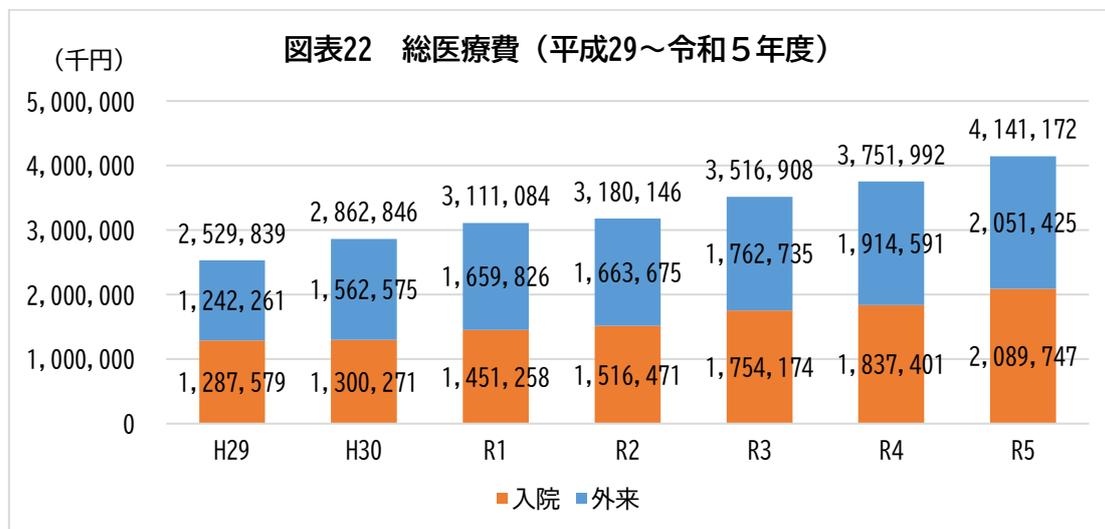


出典：KDB システム「地域全体像の把握」

### 医療費の状況

#### 総医療費と一人当たり医療費

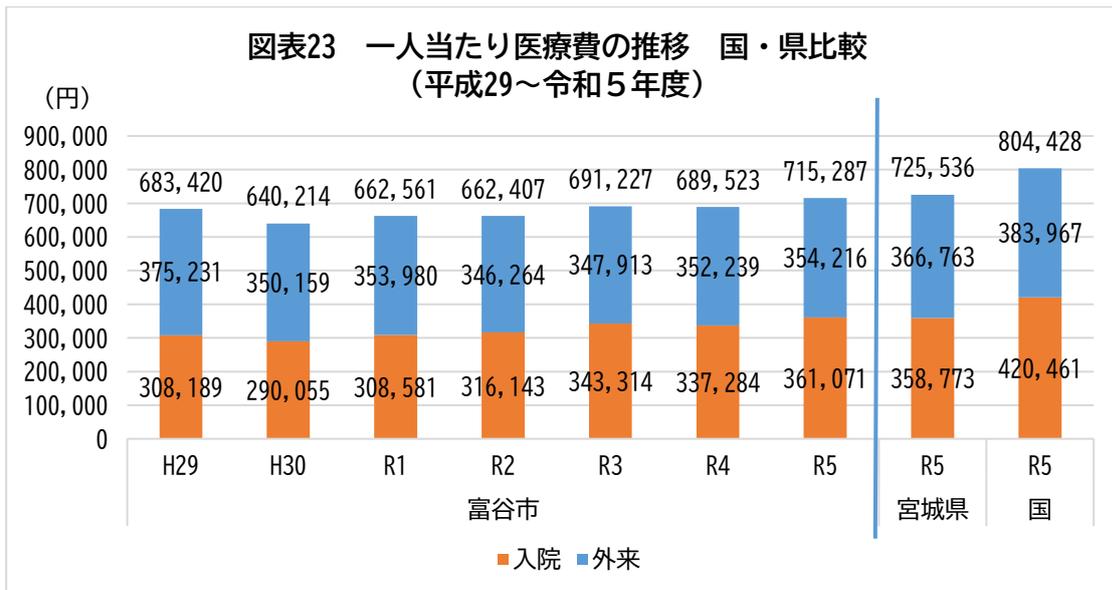
被保険者数の増加により総医療費も年々増えており、平成 29 年度と令和 5 年度を比較すると 1.64 倍となっています。



出典：KDB システム「疾病別医療費分析\_大分類(各年度累計)」

※各年度 4 月～3 月診療分の状況

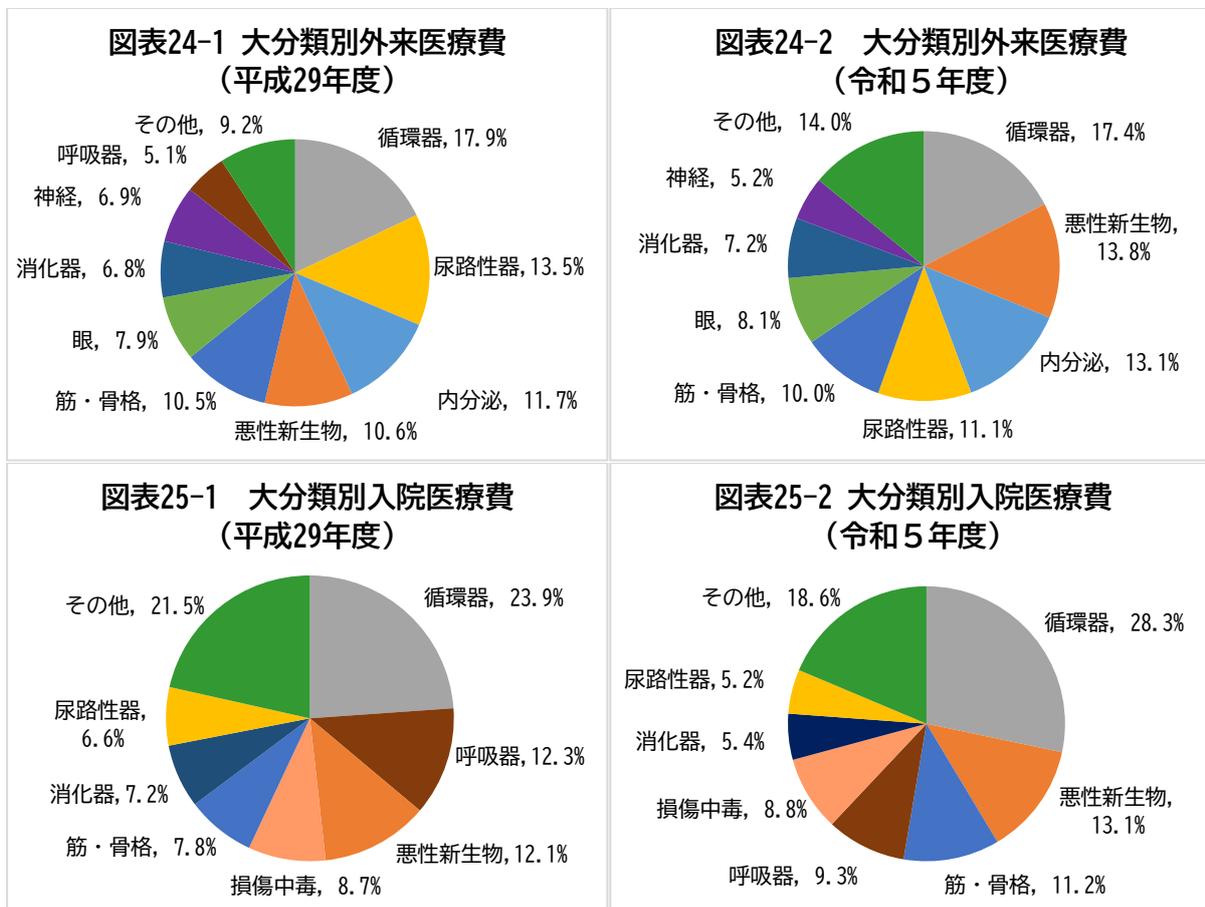
一人当たり医療費をみると、令和2年度以降、徐々に増加しています。令和5年度の一人当たり医療費を国・宮城県と比較すると、本市が最も低くなっています。



出典：KDB システム「健康スコアリング」

### 大分類別外来・入院医療費

医療費の内訳を外来・入院別の大分類でみると、令和5年度外来医療費においては、循環器疾患、悪性新生物、内分泌疾患が多くなっており、平成29年度と比較すると悪性新生物の割合が伸びています。また、令和5年度の入院医療費については、循環器疾患、悪性新生物、筋・骨格が多くなっており、平成29年度と比較すると循環器疾患、筋・骨格の割合が伸びています。



出典：KDB システム「疾病別医療費分析\_大分類 (各年度累計)」  
※各年度4月～3月診療分の状況

細小分類別外来・入院医療費点数（最大医療費資源疾病別名による）

平成 29 年度・令和 5 年度の外来医療費点数ともに 1 位・2 位を糖尿病・慢性腎臓病(平成 29 年度では慢性腎不全)(透析あり)が占めています。

【図表 26 細小分類別外来医療費点数 平成 29 年度・令和 5 年度比較】

	平成 29 年度	令和 5 年度
1 位	慢性腎不全(透析あり)※	糖尿病
2 位	糖尿病	慢性腎臓病(透析あり)
3 位	高血圧症	不整脈
4 位	前立腺がん	高血圧症
5 位	不整脈	関節疾患
6 位	関節疾患	前立腺がん
7 位	骨粗しょう症	脂質異常症
8 位	脂質異常症	肺がん
9 位	緑内障	骨粗しょう症
10 位	気管支喘息	緑内障

資料：KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

※平成 29 年度において 1 位の「慢性腎不全（透析あり）」は、令和 5 年度において 2 位の「慢性腎臓病（透析あり）」と同義。

令和 5 年度の入院医療費点数をみると、平成 29 年度と同様、1 位は骨折となっており、2 位から 4 位までは循環器の疾患となっています。

【図表 27 細小分類別入院医療費点数 平成 29 年度・令和 5 年度比較】

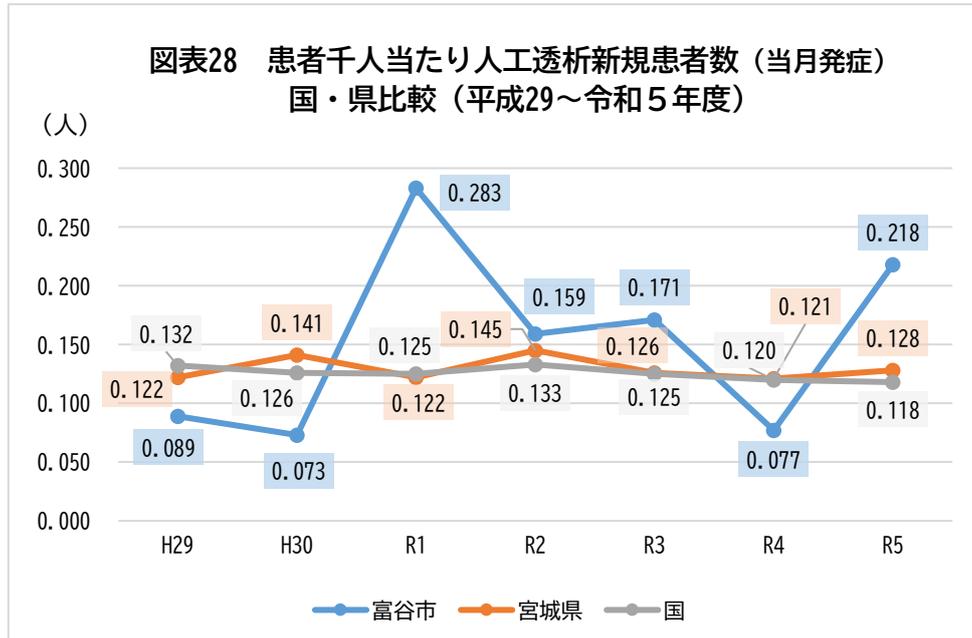
	平成 29 年度	令和 5 年度
1 位	骨折	骨折
2 位	肺炎	心臓弁膜症
3 位	脳梗塞	不整脈
4 位	慢性腎不全(透析あり)※	脳梗塞
5 位	心臓弁膜症	関節疾患
6 位	関節疾患	肺炎
7 位	狭心症	慢性腎臓病(透析あり)
8 位	不整脈	大動脈瘤
9 位	胃がん	大腸がん
10 位	肺がん	骨粗しょう症

出典：KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

※平成 29 年度において 4 位の「慢性腎不全（透析あり）」は、令和 5 年度において 7 位の「慢性腎臓病（透析あり）」と同義。

### ③ 富谷市国民健康保険における人工透析の状況

本市の患者千人当たり人工透析患者数の推移をみると、年度によりばらつきがみられるものの、令和元年から令和3年度、令和5年度において国・宮城県より高くなっています。



出典：KDB システム「医療費分析（1）細小分類」

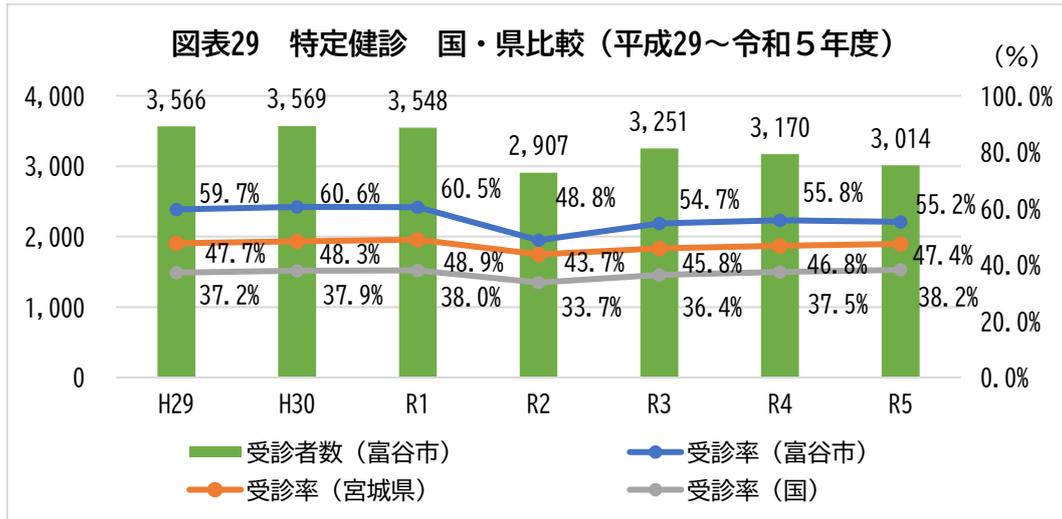
## (5) 各種健(検)診の状況

### ① 特定健康診査

#### 富谷市国民健康保険の状況

#### 特定健康診査受診率

富谷市国保の特定健康診査（以下、「特定健診」と記載）の受診率をみると、平成29年度から令和元年度にかけて横ばいでしたが、令和2年度では新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、受診率が急激に低下しました。令和3年度より受診率が回復しつつあり、令和5年度では55.2%となっています。また、各年度とも国・宮城県より高くなっています。

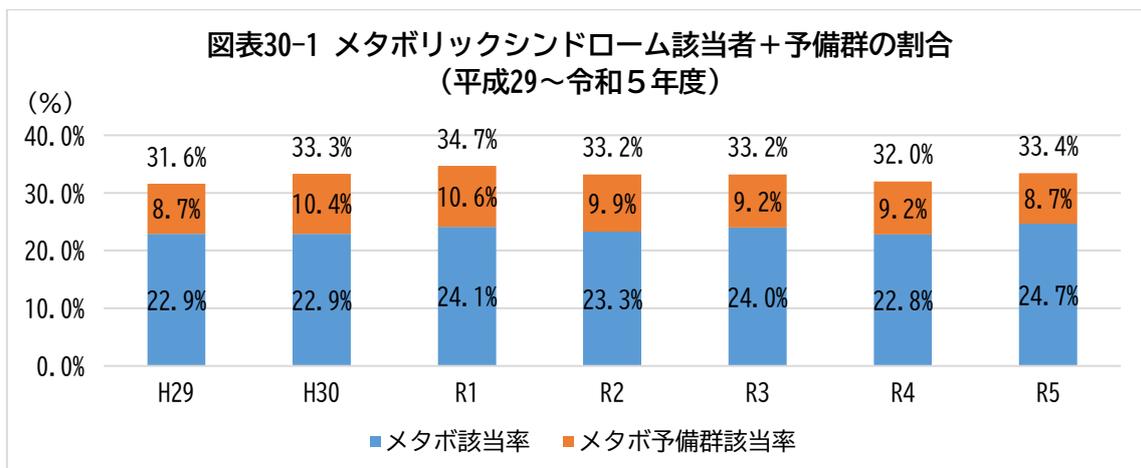


出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導法定報告」

※令和5年度の国データのみ、公益社団法人 国民健康保険中央会「市町村国保 特定健康診査等実施状況（令和5年度速報値）」にて公表された速報値となっています。

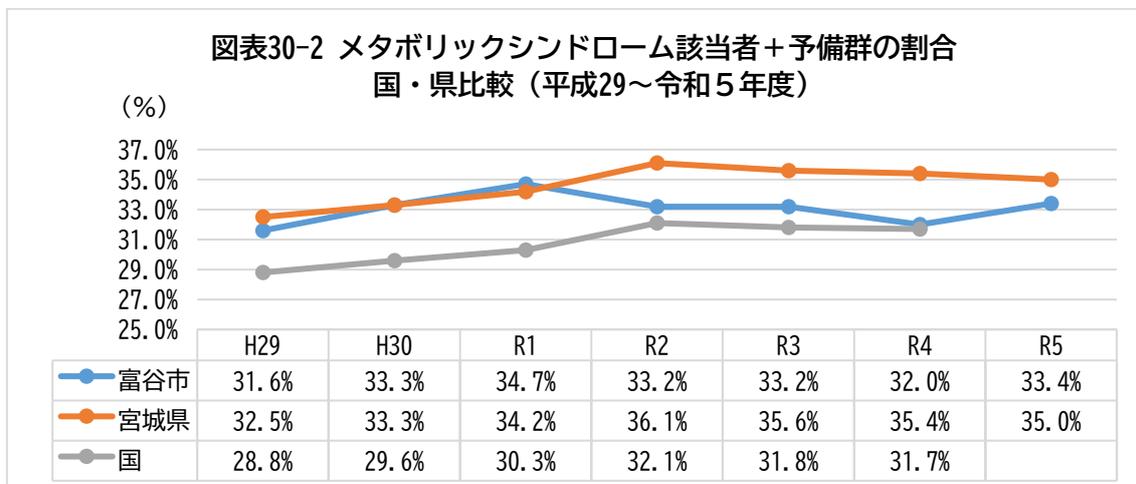
#### メタボリックシンドロームと特定健診有所見率などの状況

メタボリックシンドローム該当者及び予備群該当者の割合は、31～35%の幅で推移しています。



出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導法定報告」

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合を国と比較すると、各年度ともに本市の方が高くなっています。宮城県と比較すると、平成29～令和元年度では同程度の割合となっていたが、令和2年度以降は宮城県を下回り、令和5年度は33.4%となっています。



出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導法定報告」

※令和5年度の国のメタボリックシンドローム及び予備群の割合は令和7年3月時点で未公表のため、図表30-2への掲載していません。

### 参考：メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームは、「**内臓肥満**」に加えて、「**高血圧**」、「**高血糖**」、「**脂質代謝異常**」が**組み合わせ**り、**心臓病や脳卒中などのリスクが高い状態**を示しています。

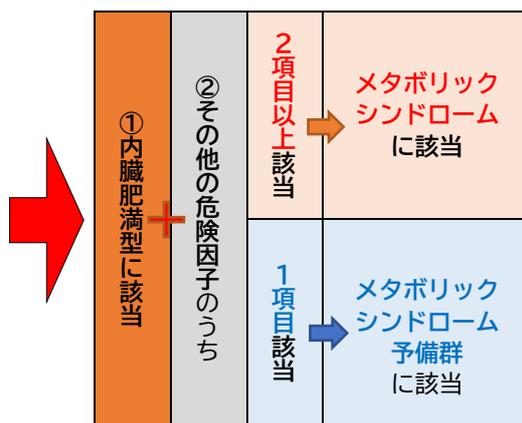
特定健診は、メタボリックシンドロームの判定基準を設け、メタボリックシンドロームによる動脈硬化の予防を目的に実施しています。また、ライフスタイルに合わせた生活習慣の見直しをできるよう特定保健指導を実施しています。

#### 【メタボリックシンドローム 診断基準】

①内臓肥満型	
腹囲	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



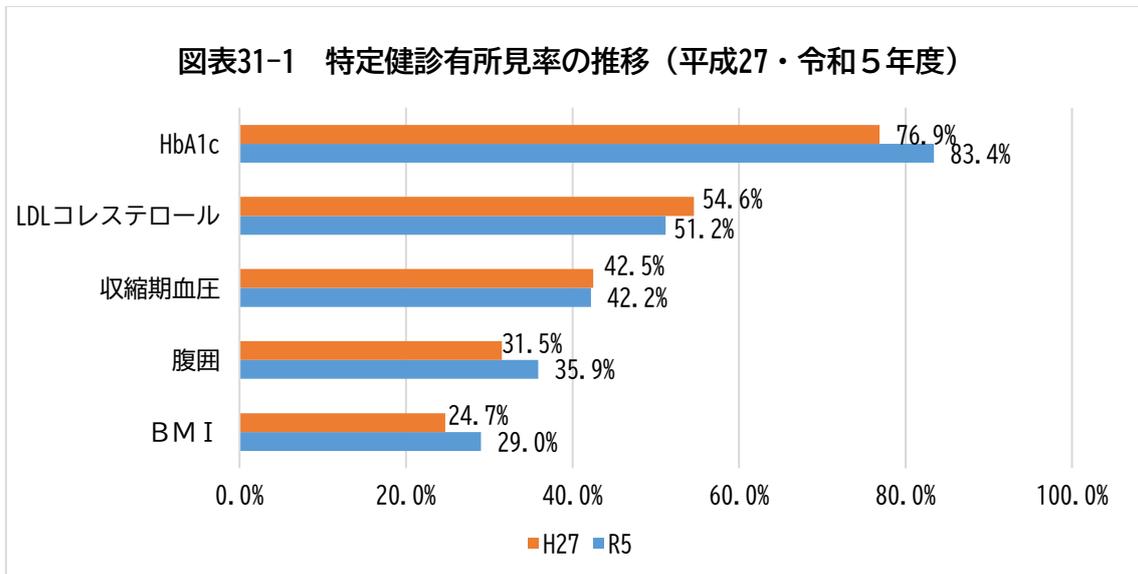
②その他の危険因子	
血糖	空腹時血糖 110mg/dL 以上 または HbA1c 5.6 %以上 ※HbA1c は、血糖（空腹時又は随時）の測定未実施の場合のみ判定基準となります。 ※服薬中の方は基準内であっても該当となります。
血圧	最高血圧（収縮期）130mmHg 以上 かつ/または 最低血圧（拡張期）85mmHg 以上 ※服薬中の方は基準内であっても該当となります。
脂質	中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDL コレステロール 40mg/dL 未満 ※服薬中の方は基準内であっても該当となります。



出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」（令和6年度）

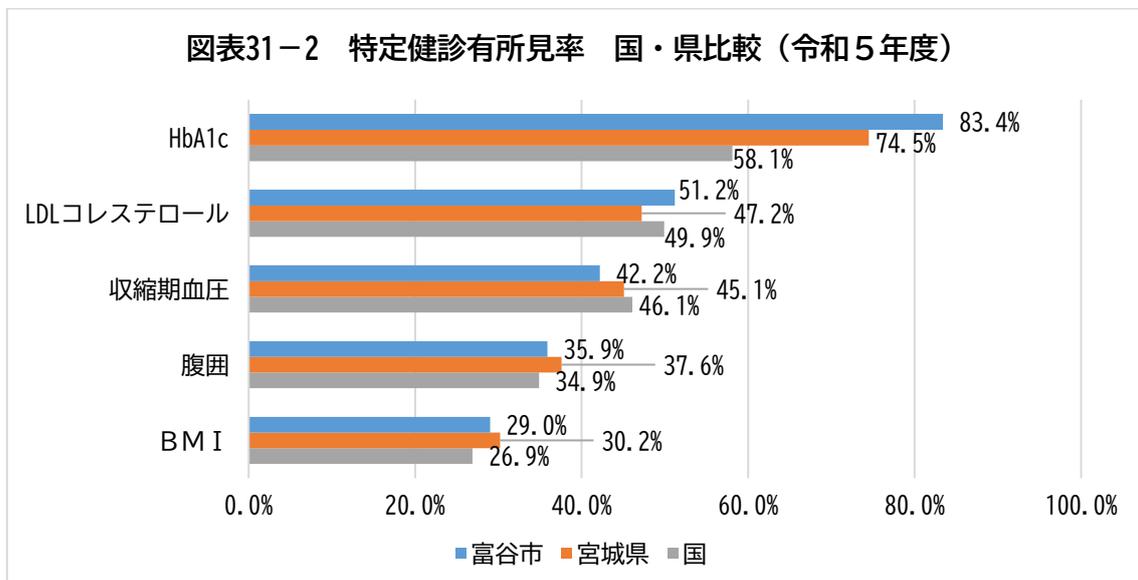
## 有所見率

本市の特定健診有所見率をみると、平成27年度・令和5年度ともに、血糖(HbA1c)が最も高く、次いで、LDL コレステロール、収縮期血圧、腹囲、BMI の順に高くなっています。また、血糖(HbA1c)、腹囲、BMI は令和5年度の方が高くなっています。



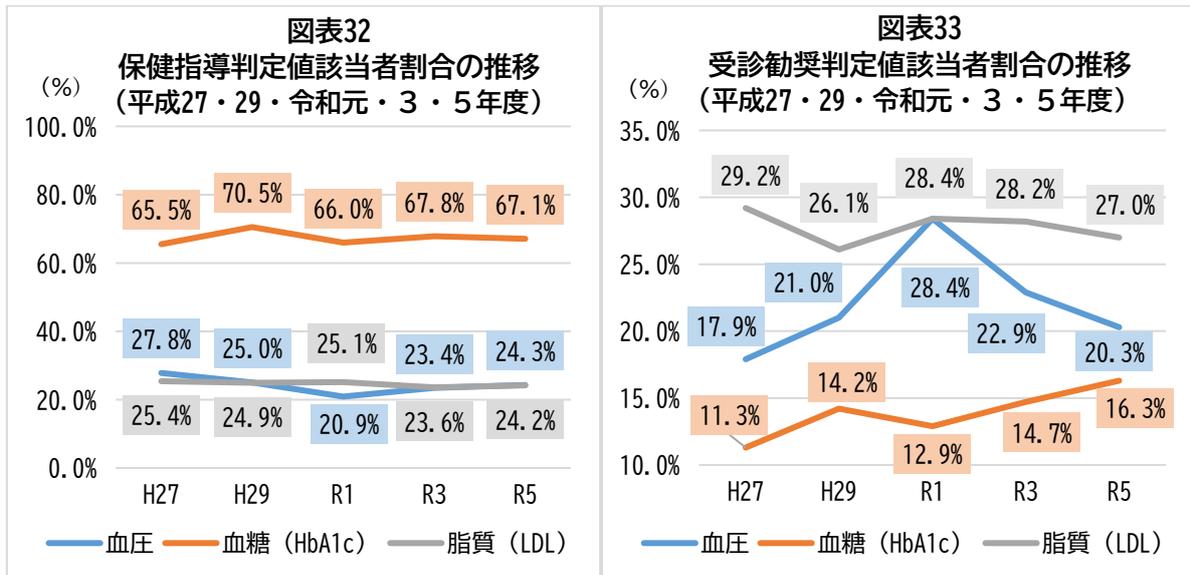
出典：KDB システム「厚生労働省様式 様式5-2 健診有所見者状況」

令和5年度の有所見率を国・宮城県と比較すると、本市の有所見率で最も高い血糖(HbA1c)の値が国・宮城県よりもさらに高い値となっています。



出典：KDB システム「厚生労働省様式 様式5-2 健診有所見者状況」

生活改善が必要な「保健指導判定値」及び医療機関の受診が必要な「受診勧奨判定値」に該当する人の推移をみると、血糖（HbA1c）の保健指導判定値及び受診勧奨判定値が徐々に増加傾向にあります。

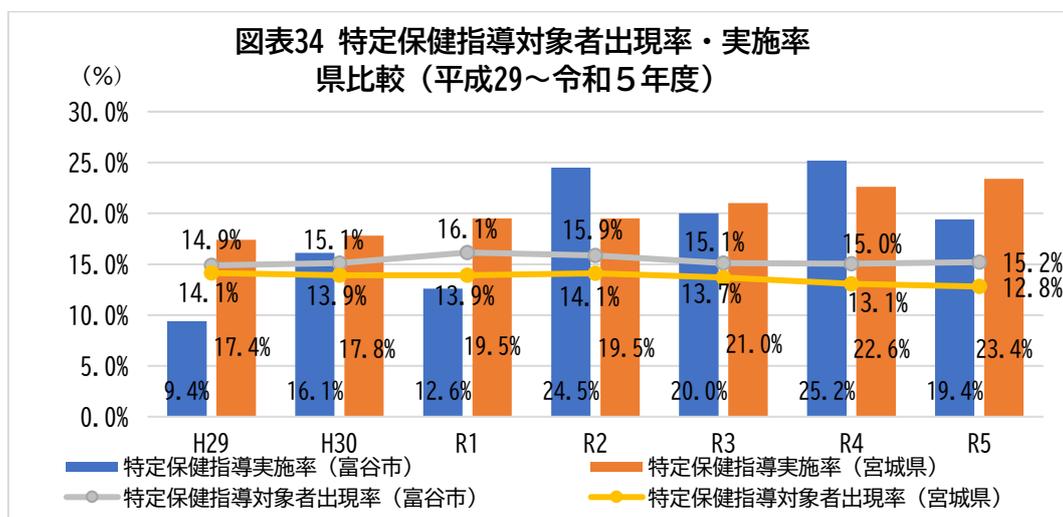


出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導法定報告」

### 血圧・血糖(HbA1c)・脂質(LDL コレステロール)の判定値

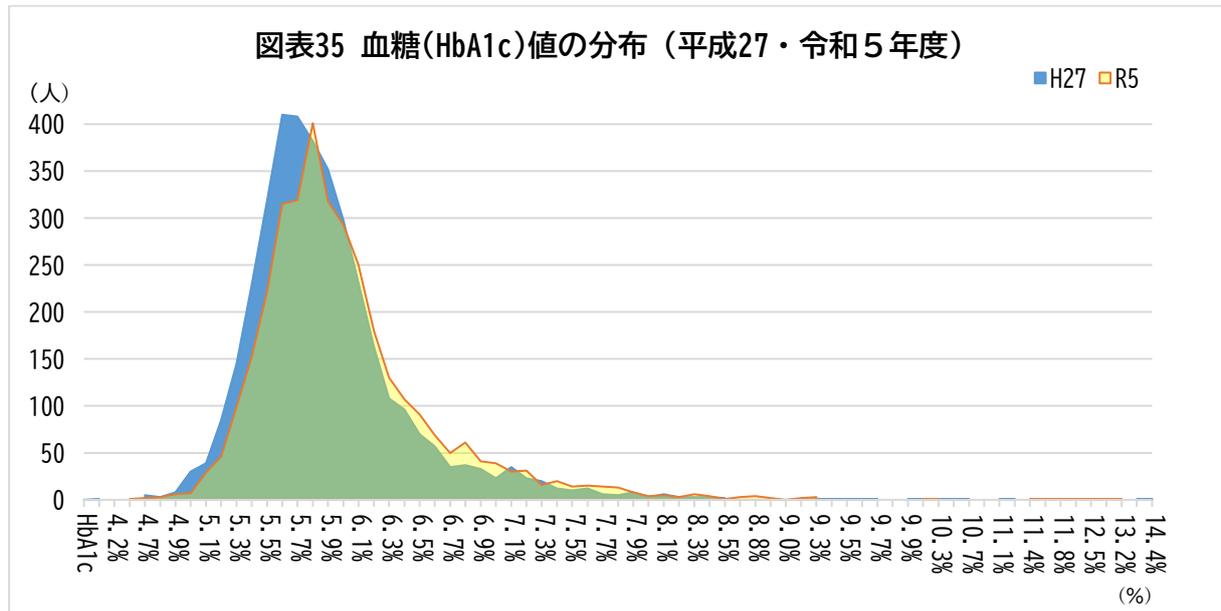
	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値
血圧	収縮期 130mmHg 未満 かつ 拡張期 85mmHg 未満	収縮期 130mmHg 以上 140mmHg 未満 または 拡張期 85mmHg 以上 90mmHg 未満	収縮期 140mmHg 以上 または 拡張期 90mmHg 以上
血糖 (HbA1c)	5.5%以下	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上
脂質 (LDL コレステロール)	120mg/dl 未満	120mg/dl 以上 140mg/dl 未満	140mg/dl 以上

本市の特定健診保健指導対象者の出現率をみると、ほぼ横ばいで推移していますが、いずれの年度も宮城県よりも高くなっています。また、特定保健指導実施率は平成 29～令和元年度は 10.0%前後で推移していましたが、令和 2 年度以降は 20%前後になり、令和 5 年度では 19.4%となっています。



出典：厚生労働省「特定健康診査・保健指導法定報告」

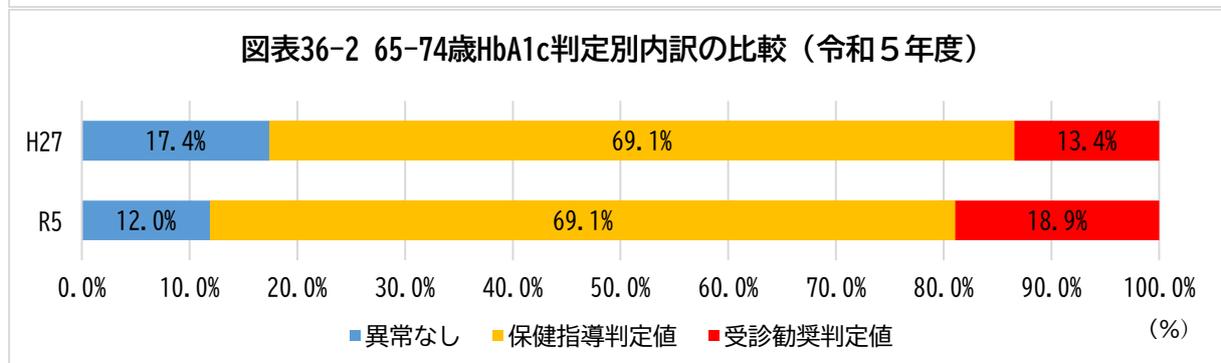
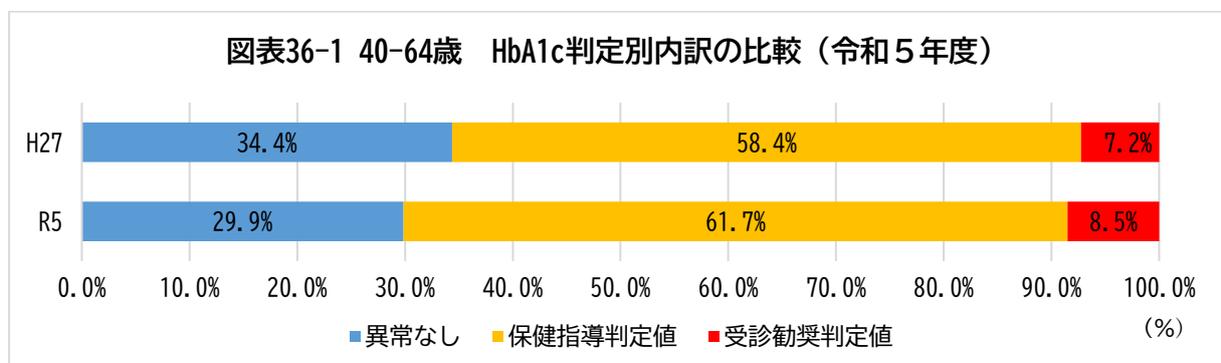
血糖（HbA1c）の最頻値（最も人数が多かった値）についてみると平成27年度は5.6%で最大人数となっておりましたが、令和5年度は5.8%へ上昇しており、さらに6.0%以上の方が平成27年度より増えています。



出典：富谷市健康推進課「富谷市国保特定健診結果」

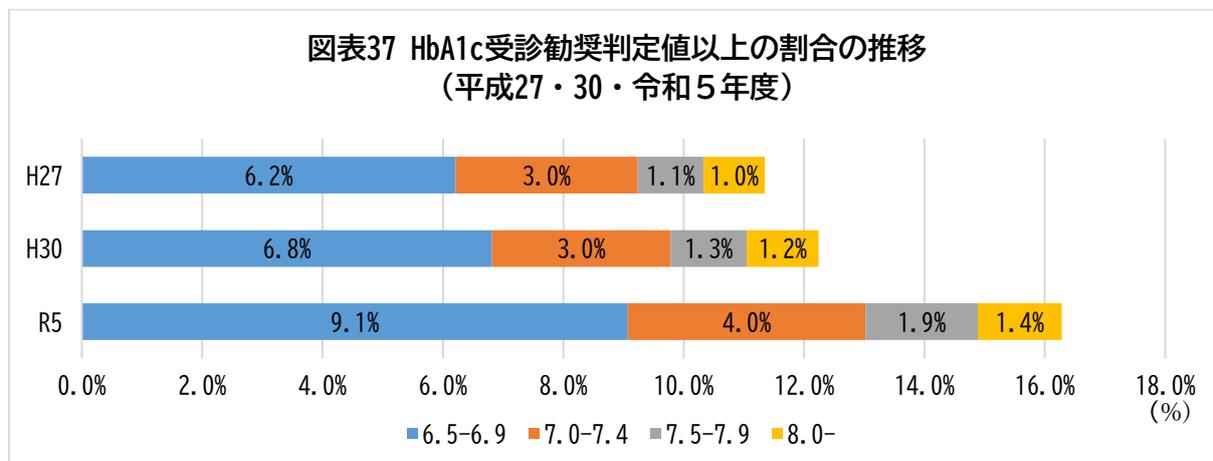
令和5年度の血糖（HbA1c）を年代別にみると、保健指導判定値は、40～64歳では61.7%、65～74歳では69.1%と、全体の6～7割を占めています。受診勧奨判定値は、40～64歳では8.5%であるのに対し、65～74歳では18.9%と高くなっています。

平成27年度と比較すると、40～64歳、65～74歳のいずれも悪化傾向であり、重症化・合併症予防のために積極的介入が必要です。



出典：富谷市健康推進課「富谷市国保特定健診結果」

40～74歳の血糖（HbA1c）の受診勧奨判定値（6.5%以上）の割合の推移をみると、平成27年度は11.3%でしたが、令和5年には16.4%と増加しています。また、血糖コントロール不良の指標とされる8.0%以上の割合は、平成27年度で1.0%となっていたのに対し、令和5年度には1.4%となっており、普段の生活の中で血糖値のコントロールができていない方が増加しています。

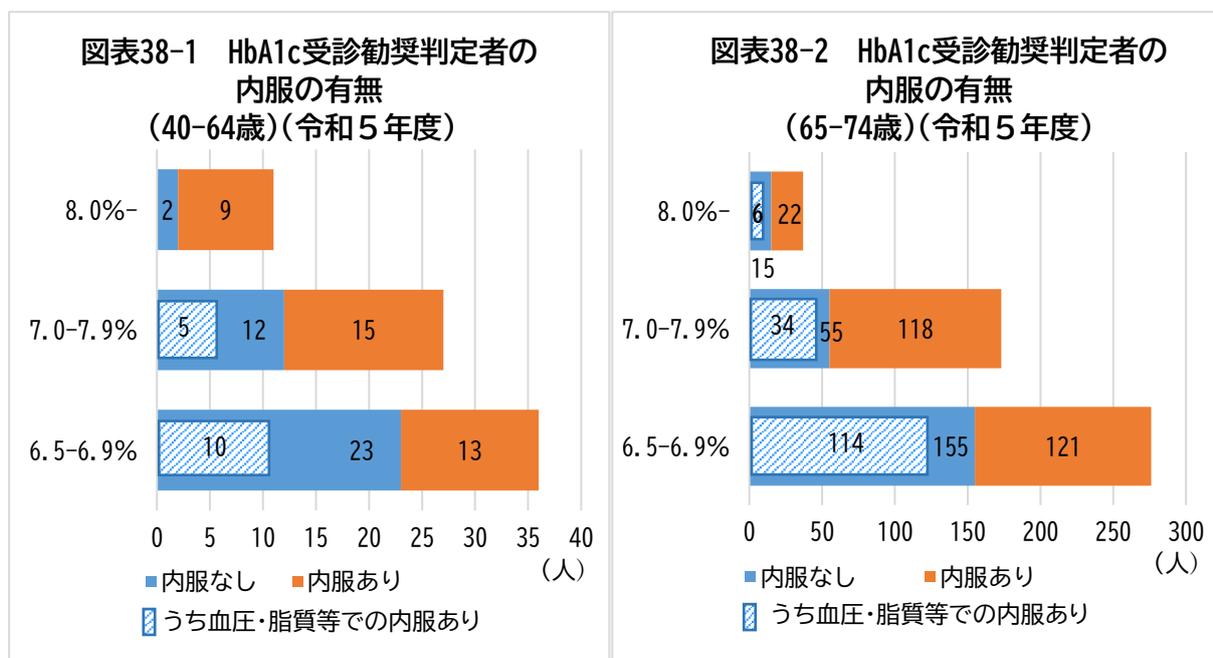


出典：富谷市健康推進課「富谷市国保特定健診結果」

血糖（HbA1c）の受診勧奨判定値（6.5%以上）の人を内服の有無別でみると、40～64歳では血糖の治療に関する内服がないの方の割合が約半数となっており、血圧・脂質等での内服もないことから、医療機関への確実な受診勧奨を実施していく必要があります。

65～74歳においては、血糖の治療のために内服している方は増加しているものの、血糖値が高い状態の方が多くなっています。また、血糖の治療に関する内服をしていない人でも、血圧や脂質等他の生活習慣病の治療に関する内服をしている方が多くなっています。

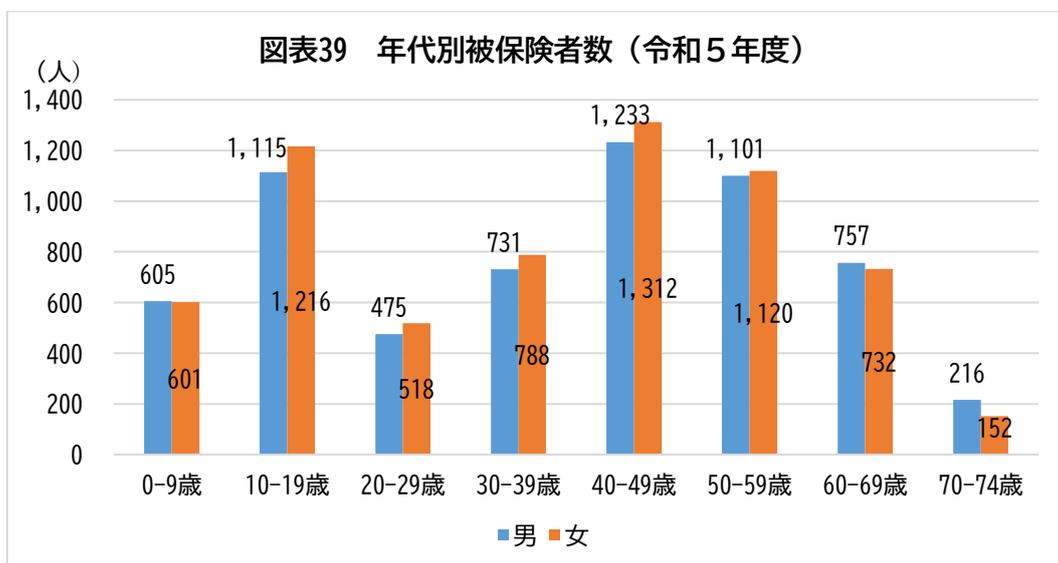
高血糖に対する治療が必要な方が、医療機関で内服などの治療を受けることや、生活習慣の改善を図ることを目的とした保健指導を受けることができるよう、医療機関との連携を図り、糖尿病の重症化予防に取り組む必要があります。



出典：富谷市健康推進課「富谷市国保特定健診結果」

被保険者の状況

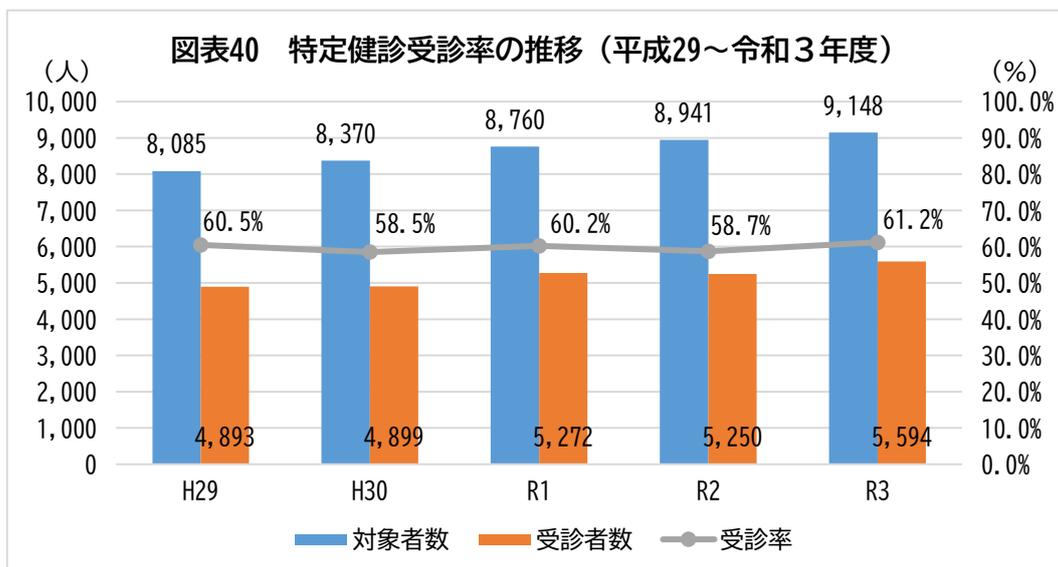
令和5年度の全国健康保険協会（宮城支部）の本市における被保険者数の合計は、12,672人となっています。また、被保険者数を年代別にみると、40歳代が2,545人と最も多くなっています。被保険者の平均年齢は、男性37.99歳、女性37.47歳となっています。



出典：全国健康保健協会（宮城支部）提供データ

特定健診受診率

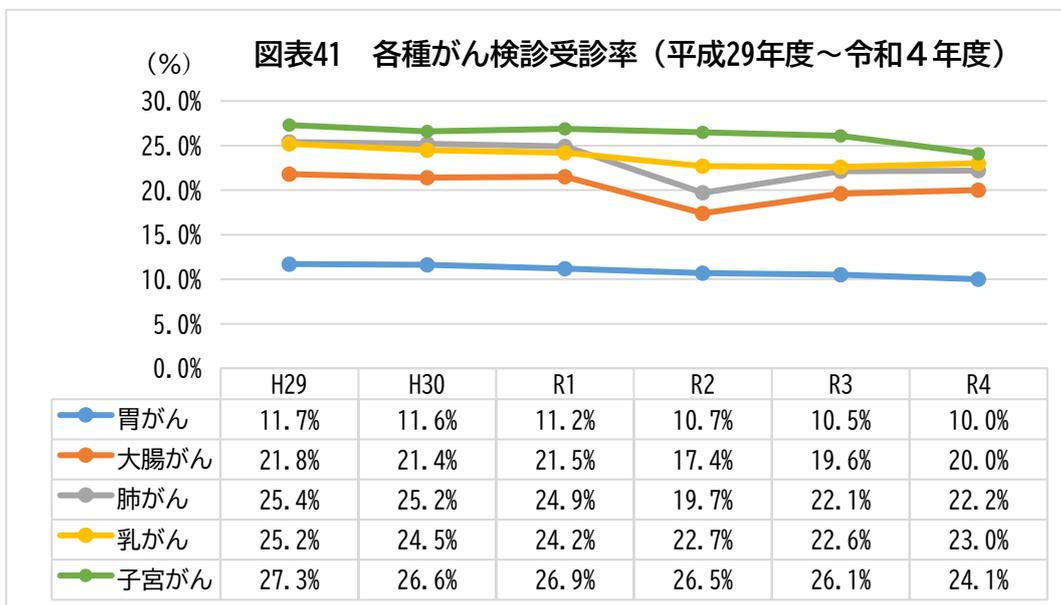
全国健康保険協会（宮城支部）が実施している特定健診のうち、富谷市民の受診率は、60.0%前後で推移しており、令和3年度で61.2%となっています。



出典：宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

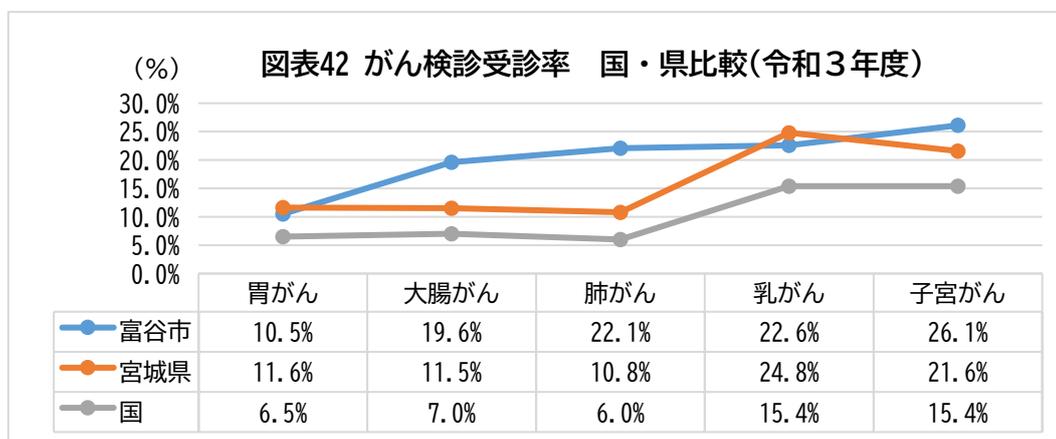
## ② がん検診

本市が実施している各種集団健（検）診のうち、各種がん検診の受診率についてみると、胃がん検診の受診率は年々低下しており、令和4年度では10.0%となっています。他の検診においても、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、令和2年度に受診率が下がり、その後横ばい傾向で、令和4年度時点の受診率は20%台に留まっています。



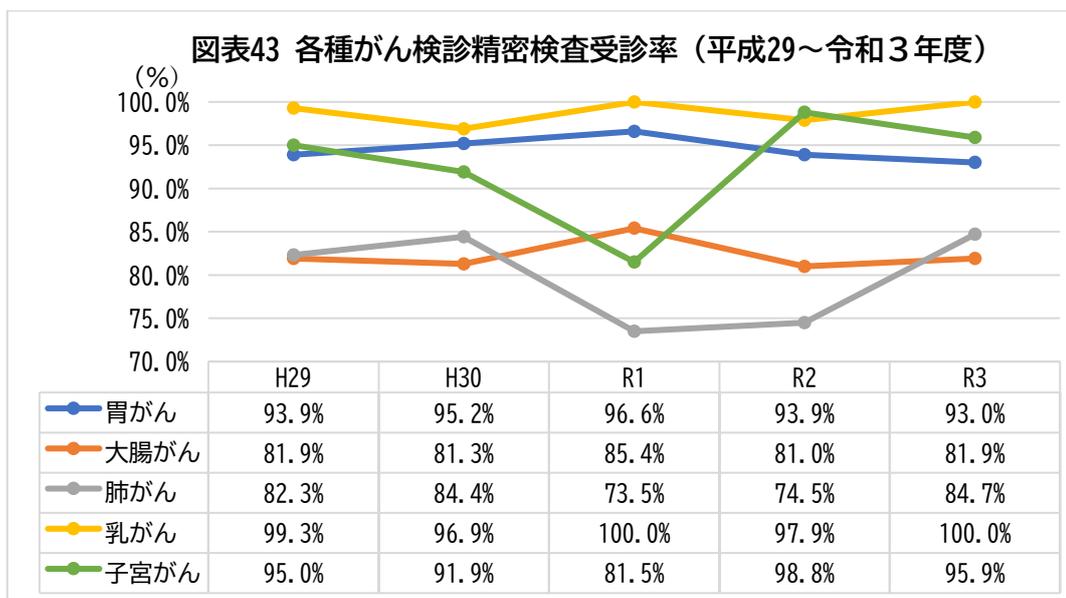
出典：富谷市健康推進課「各種検診受診状況」

国と比較すると、いずれの検診も本市の受診率が高くなっています。宮城県と比較すると、胃がんと乳がんは本市が低く、その他の検診は本市が高くなっています。



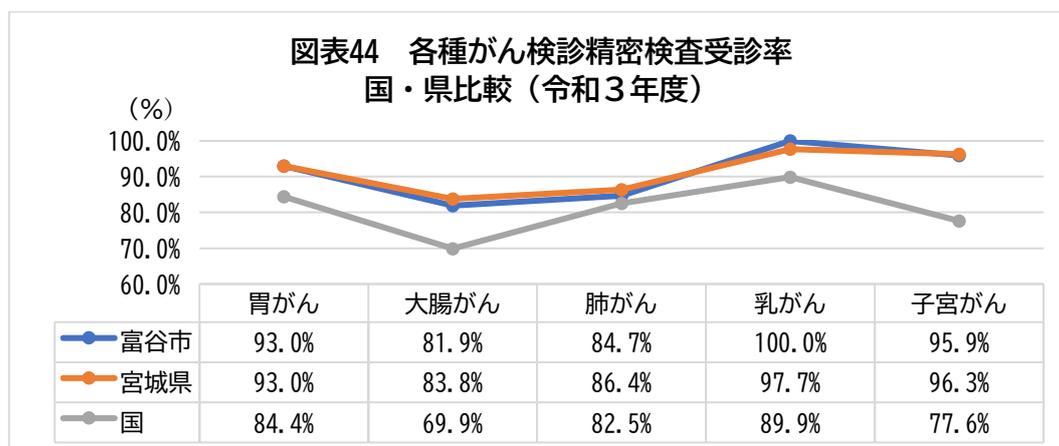
出典：富谷市保健福祉部健康推進課，厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

がん検診精密検査の受診率をみると、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診については比較的高くなっていますが、大腸がんと肺がんは 70～80%台と低い受診率になっています。



出典：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

がん検診精密検査の受診率を国と比較すると、いずれも本市の受診率が高くなっています。宮城県と比較すると、ほぼ同様の受診率となっています。



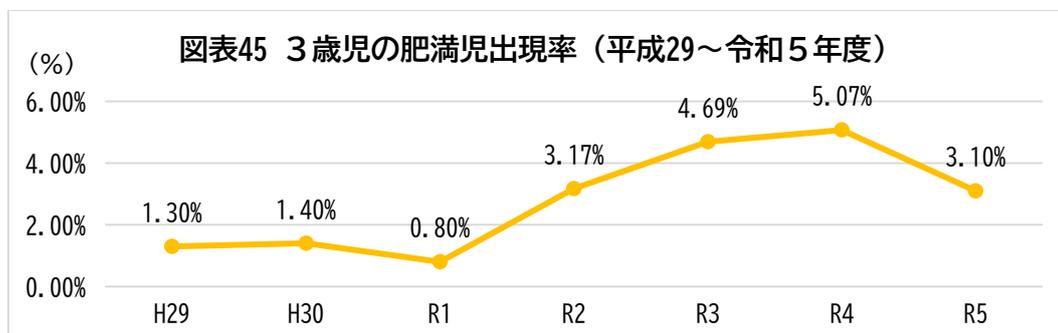
出典：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

## (6) こどもの健康

### ① やせ・肥満の状況

#### 幼児の肥満

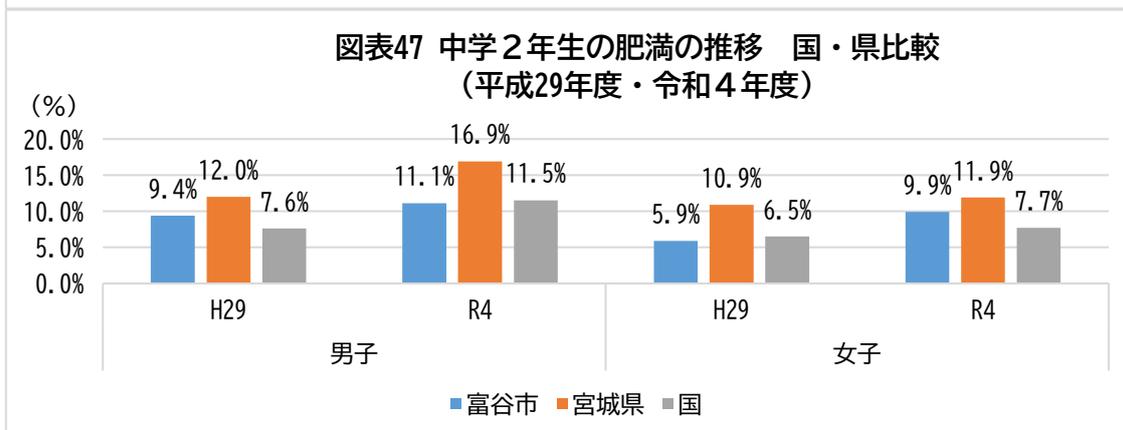
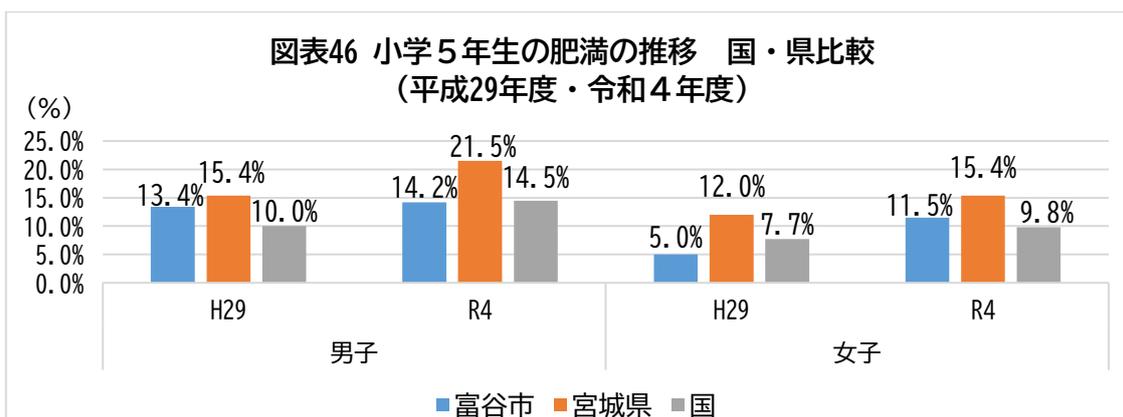
3歳6か月児健康診査の結果に基づく肥満傾向の幼児の出現率をみると、令和元年度より増加傾向でしたが、令和4年度から減少し、令和5年度は3.1%でした。



出典：富谷市保健福祉部子育て支援課子育て支援センター

#### 小学生の肥満

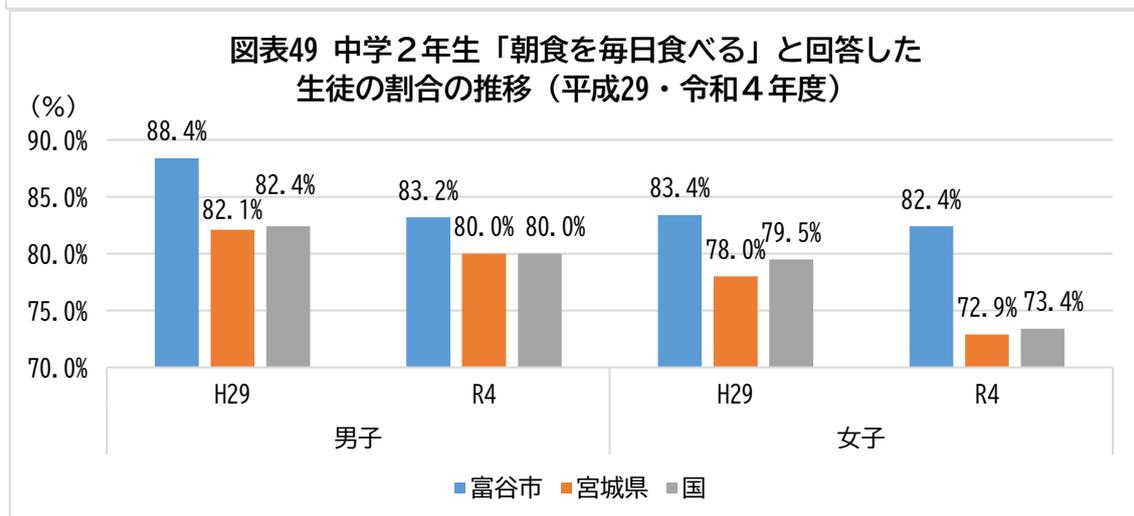
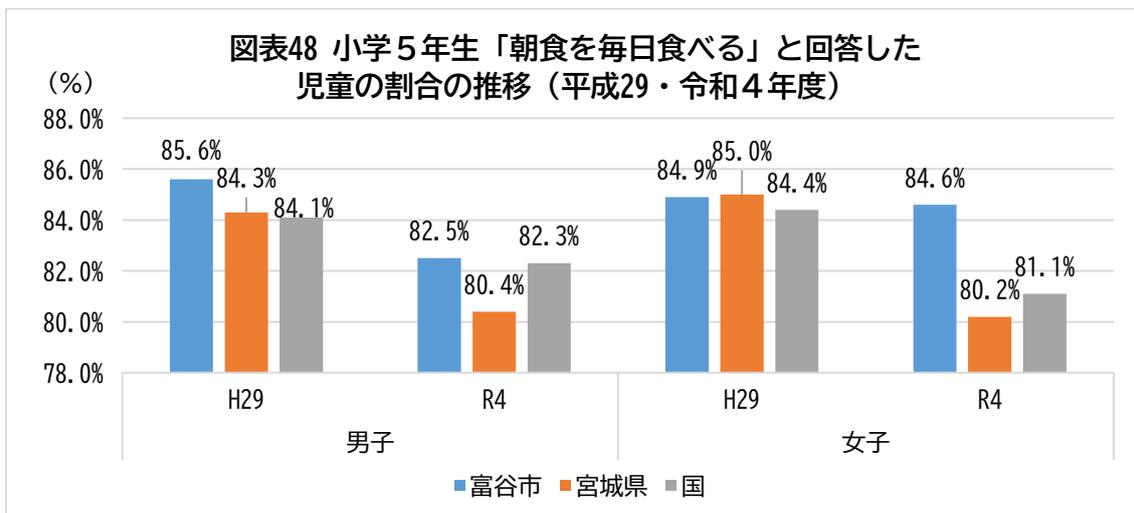
令和4年度の肥満出現率をみると、小学5年生の男女、中学2年生の男女とも、平成29年度より高くなっており、特に、小学5年生・中学2年生女子では伸び幅が大きくなっています。宮城県と比較すると、小学5年生・中学2年生の男女ともに低くなっていますが、小学5年生・中学2年生の女子は国より高くなっています。



出典：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

## ② 朝食摂取状況

令和4年度の朝食摂取状況を平成29年度と比較すると、小学5年生・中学2年生の男女ともに低くなっています。国・宮城県と比較すると、小学5年生・中学2年生の男女ともに高くなっています。

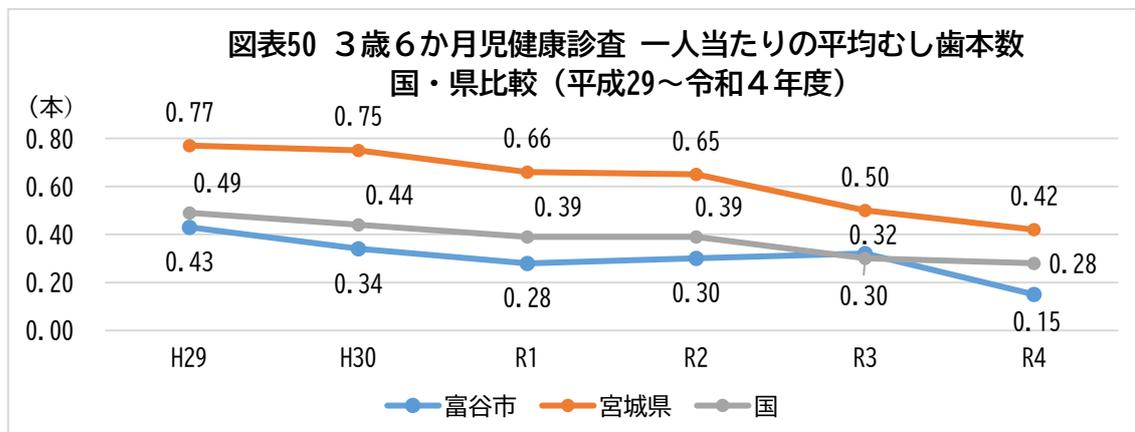


出典：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

### ③ 歯・口腔の健康

#### むし歯の状況

令和4年度の3歳6か月児健康診査における一人当たりの平均むし歯数は0.15本となっており、いずれも国・宮城県より低くなっています。

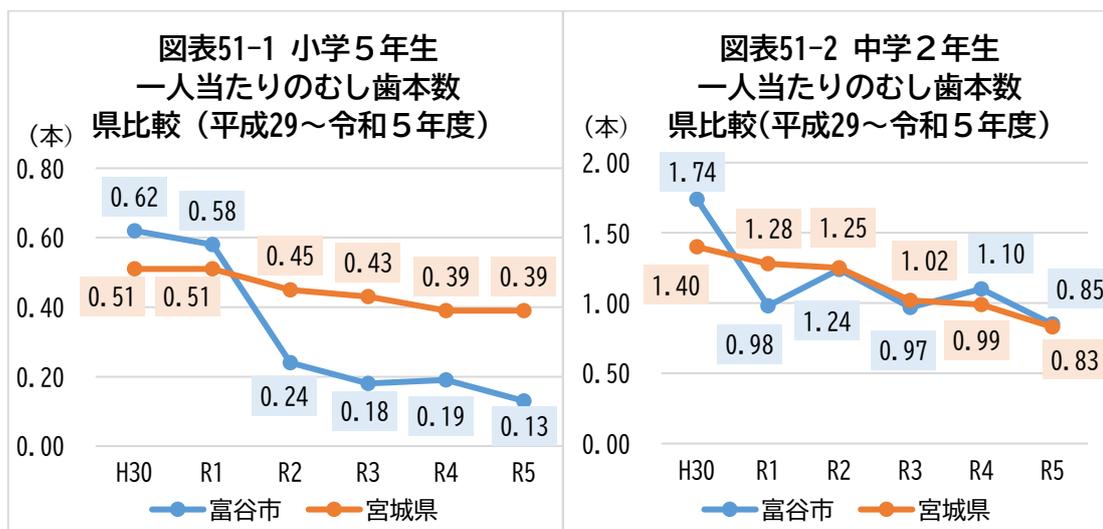


出典：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

小学5年生の一人当たり平均むし歯本数をみると、平成30年度以降減少傾向で、令和5年度は0.13本と宮城県よりも少なくなっています。

中学2年生の一人当たり平均むし歯本数をみると、各年度により差がみられますが、令和2年度以降は宮城県とほぼ同程度で令和5年度では0.85本となっています。

小学5年生と比較すると中学2年生の方が多くなっています。



出典：富谷市学校教育課，宮城県教育委員会「宮城県児童生徒の健康課題統計調査」

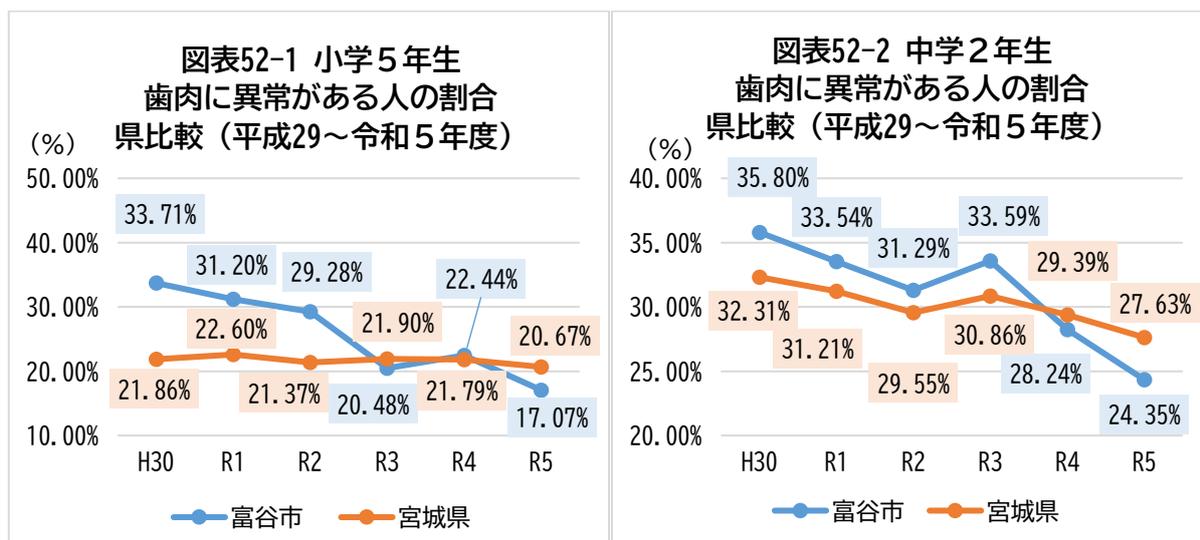
## 歯肉の状況

小学5年生の歯肉に炎症がある人（評価1，評価2）の割合をみると，平成30年度から令和3年度にかけて減少しており，令和5年度では17.07%と宮城県より低くなっています。

中学2年生の歯肉に炎症がある人の割合をみると，平成30年度から令和3年度にかけて30%台で推移していましたが，令和5年度は24.35%となっており，宮城県より低くなっています。

小学5年生と比較すると中学2年生の方が高くなっています。

※評価0：炎症症状（発赤・腫脹・出血など）がない。 評価1：軽度の炎症症状がある。 評価2：相当の炎症症状がある。

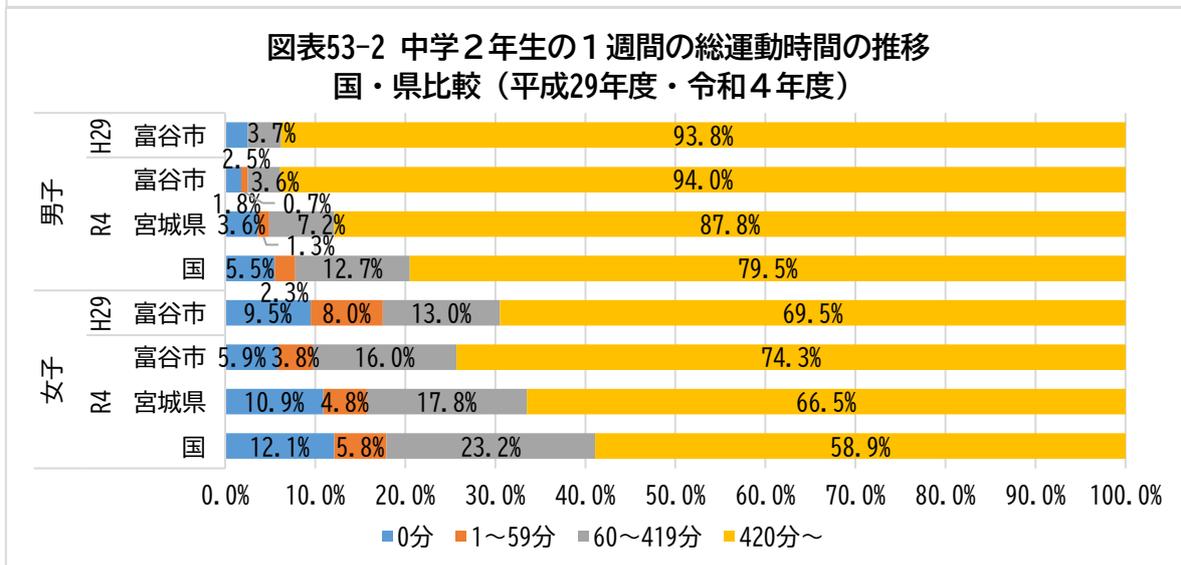
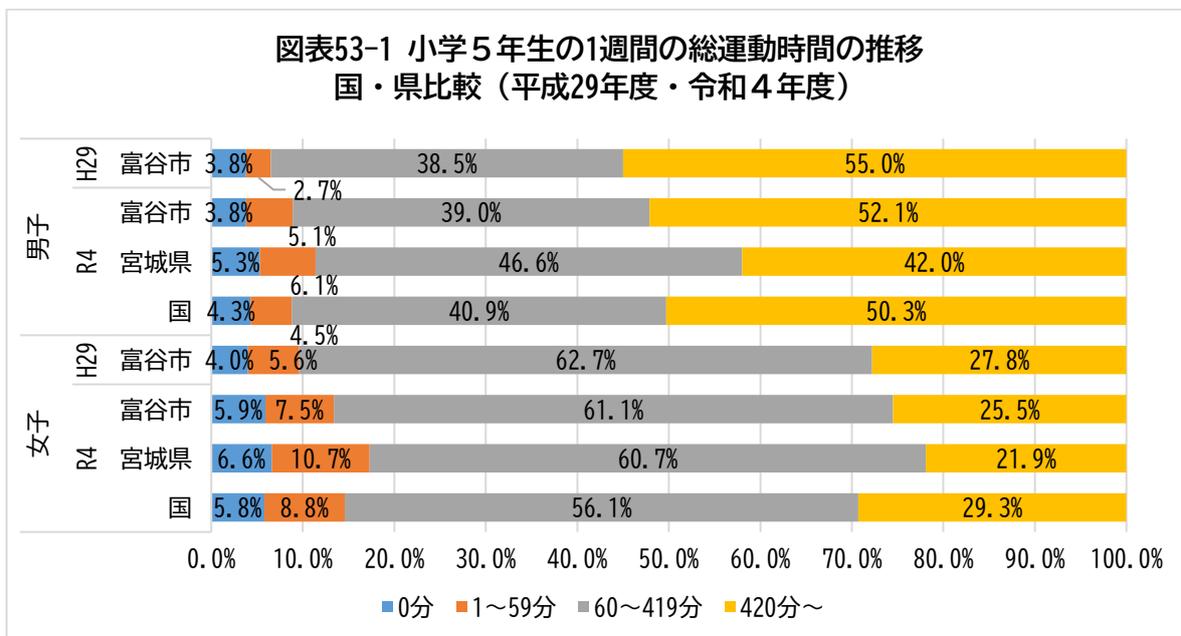


出典：富谷市学校教育課，宮城県教育委員会「宮城県児童生徒の健康課題統計調査」

#### ④ 運動

令和4年度の小学5年生の1週間の総運動時間（体育の授業を除く）が420分以上である人の割合をみると、男子は52.1%、女子は25.2%となっています。平成29年度と比較すると、男女ともに微減となっています。国・宮城県と比較すると、女子は国より低く、男子は国・宮城県よりも高くなっています。

一方、令和4年度の中学2年生をみると、男子は94.0%、女子は74.3%となっています。平成29年度と比較すると、女子は4.8%増加していますが、男子は横ばいとなっています。国・宮城県と比較すると、男女ともに国・宮城県より高くなっています。



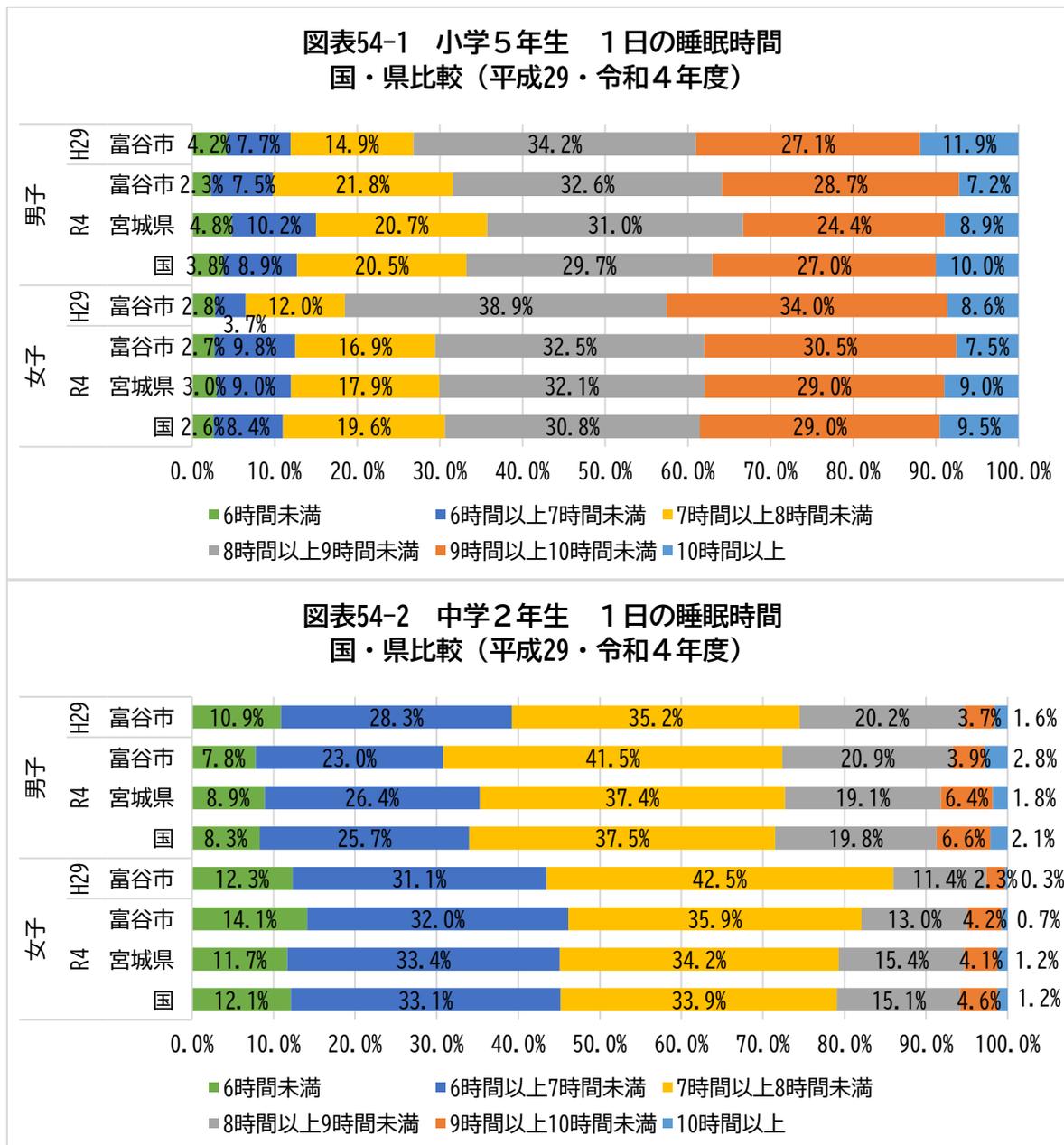
出典：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

⑤ 睡眠

令和4年度の小学5年生の睡眠時間が8時間以上である人の割合をみると、男子は68.5%、女子は70.5%となっています。平成29年度と比較すると、男子は約5%、女子は約11%低くなっています。

一方、令和4年度の中学2年生の睡眠時間が8時間以上である人の割合をみると、男子は27.6%、女子は17.9%となっています。平成29年度と比較すると、男子は約2%、女子は約4%高くなっています。

国・宮城県との比較については、学年・性別により異なります。



出典：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

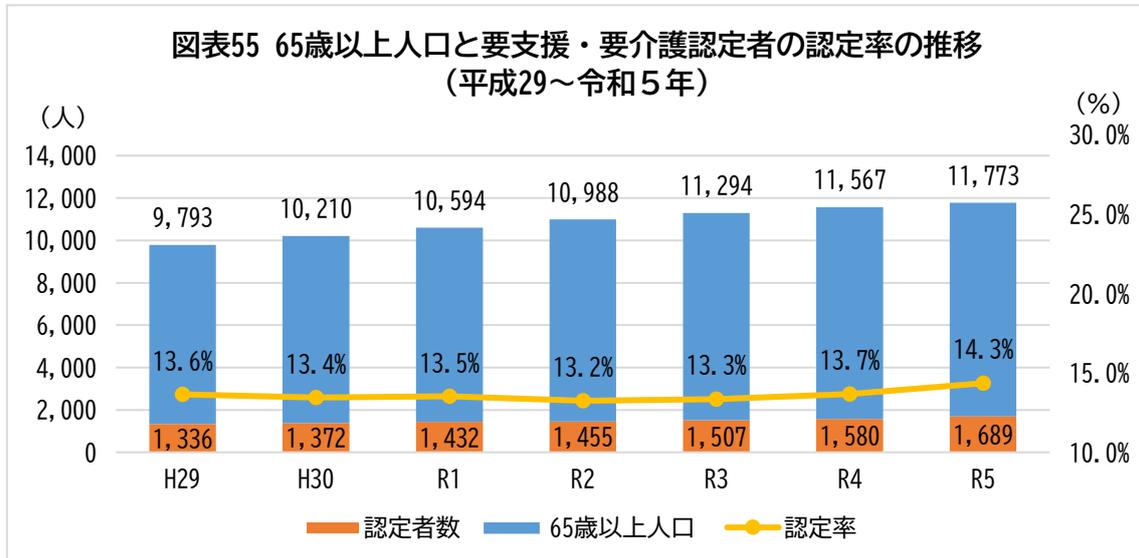
## (7) 高齢者の健康

### ① 要介護認定者の状況

#### 要支援・要介護認定者数

65歳以上人口・要介護認定者数ともに増加しています。

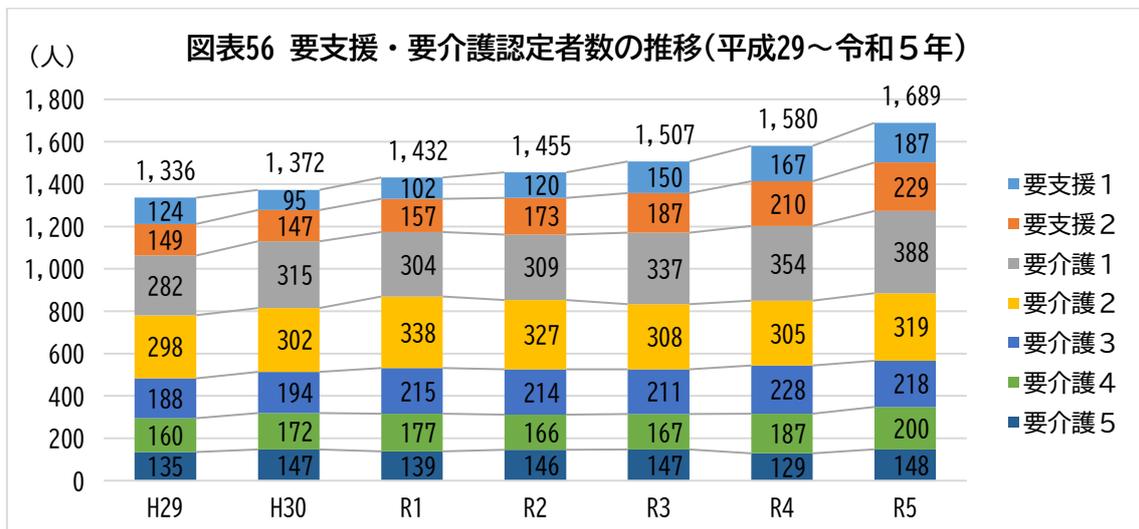
65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の認定率は、平成29年から令和4年にかけてほぼ横ばいでしたが、令和4年から令和5年にかけて上昇し、令和5年は14.3%となっています。



出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」(各年9月末)

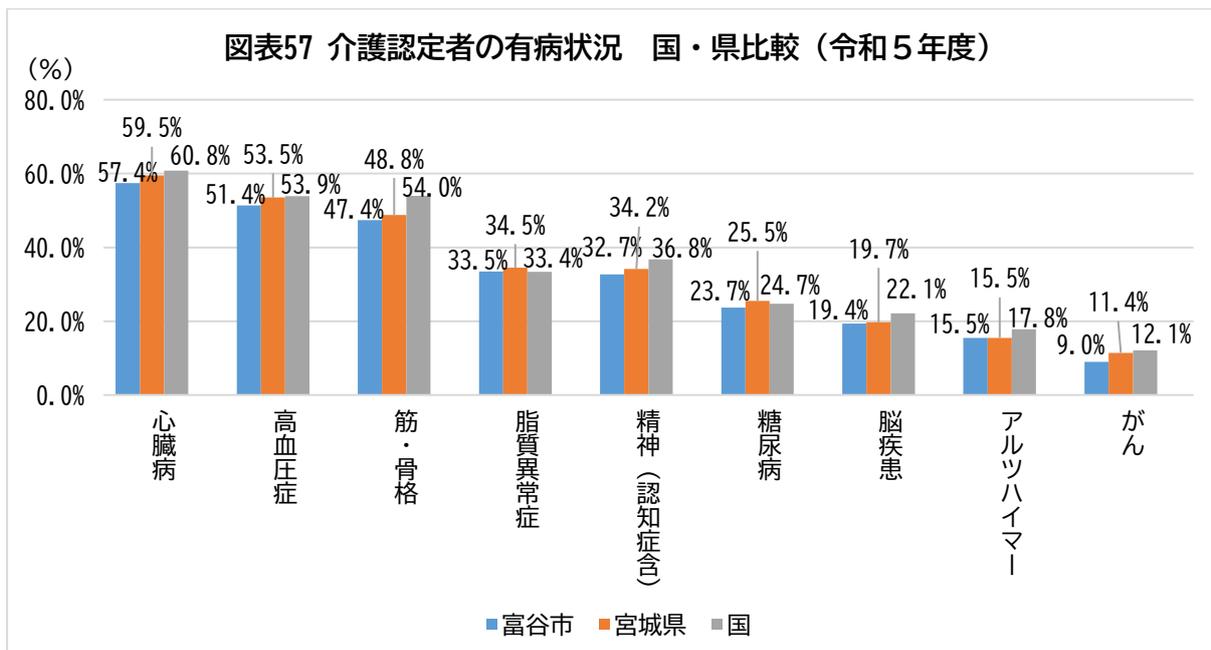
#### 要介護度別認定者の推移

65歳以上人口の要支援・要介護認定者を要介護度別で見ると、平成29年以降、全体的に増加しています。特に、要支援1～要介護1の増加幅が大きい状況です。



出典：厚生労働省「介護保険事業報告」(各年9月末)

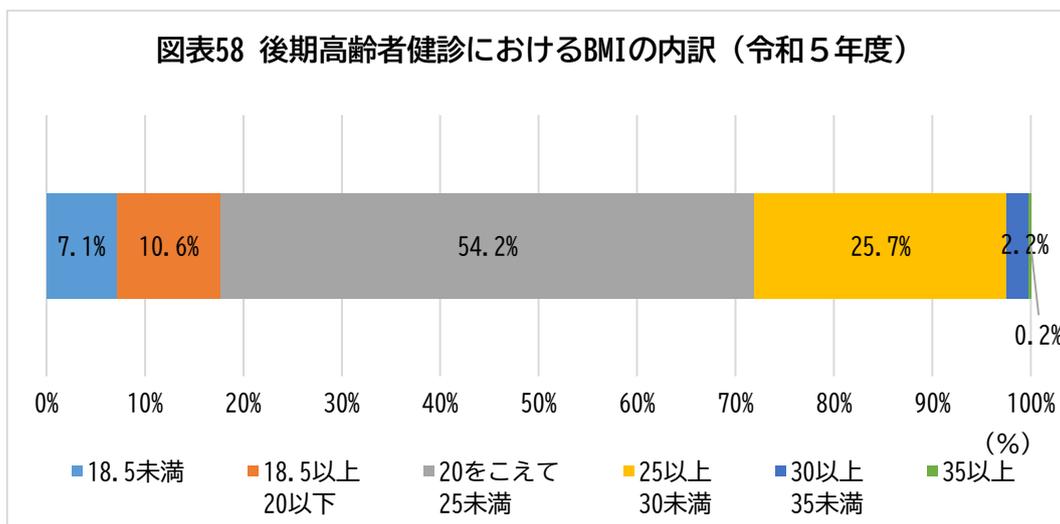
要介護認定者の有病状況については、心臓病が最も多く、次いで、高血圧症、筋・骨格となっています。



出典：KDB システム「地域全体像の把握」

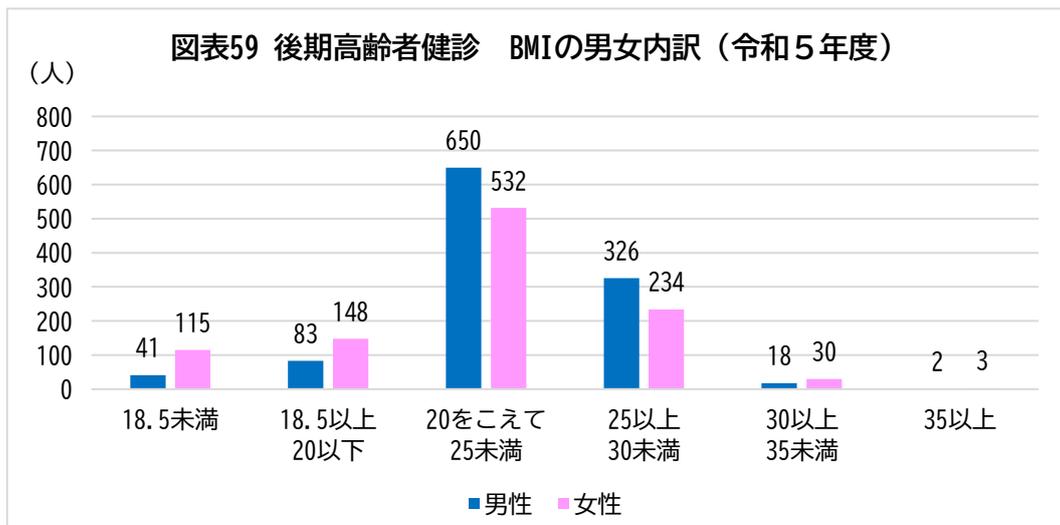
## ② 後期高齢者健診における BMI の状況

後期高齢者（75歳以上の方）の健診における BMI の内訳をみると、「20 をこえて 25 未満」が 54.2%と最も高く、次いで「25 以上 30 未満」、「18.5 以上 20 以下」、「18.5 未満」の順に高くなっています。また、低栄養傾向の指標である BMI が 20 以下（「18.5 未満」、「18.5 以上 20 以下」）に該当している人の割合は、後期高齢者健診の受診者のうち 17.7%となっています。



出典：富谷市健康推進課「富谷市後期高齢者健診結果」

低栄養傾向にある人の人数を男女別にみると、男性で 124 人であるのに対し、女性は男性の 2 倍以上である 263 人となっており、女性の方が顕著に多くなっています。

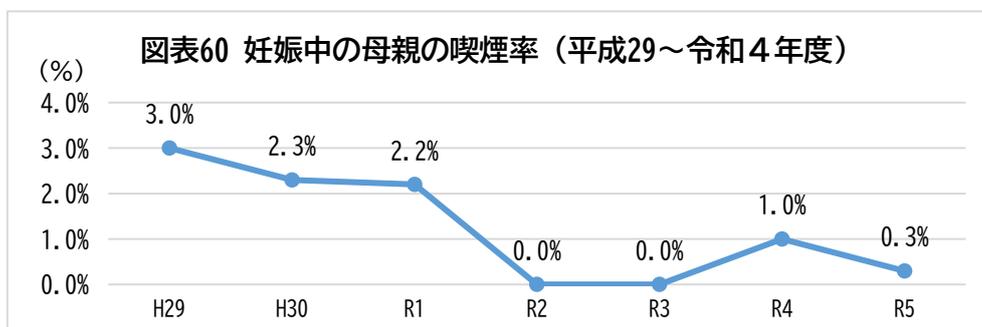


出典：富谷市健康推進課「富谷市後期高齢者健診結果」

## (8) 女性の健康

### ① 妊娠中の喫煙

本市の乳児健康診査を受診したこどもの母親のうち、妊娠中に喫煙をしていたと回答した人の割合は、平成29年度の3.0%より平成30年度にかけてゆるやかに減少し、令和5年度では0.3%となっています。



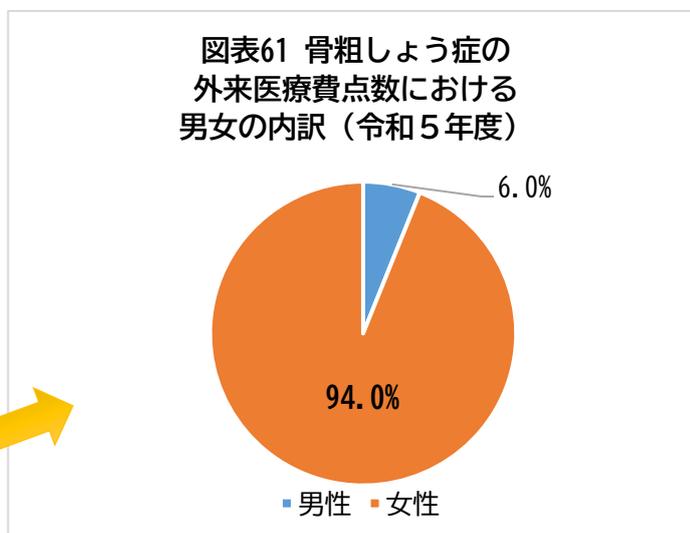
出典：富谷市保健福祉部子育て支援課子育て支援センター

### ② 令和5年度 後期高齢者医療制の医療費からみる骨折・骨粗しょう症

令和5年度の後期の細小分類別外来・入院医療費点数のうち、外来医療費点数では9位が骨粗しょう症となっています。骨粗しょう症の医療費点数を男女別にみると、女性の医療費点数が94.0%を占めています。

【図表26 令和5年度細小分類別外来医療費点数（一部再掲）】

	令和5年度
1位	糖尿病
2位	慢性腎臓病(透析あり)
3位	不整脈
4位	高血圧症
5位	関節疾患
6位	前立腺がん
7位	脂質異常症
8位	肺がん
9位	骨粗しょう症
10位	緑内障

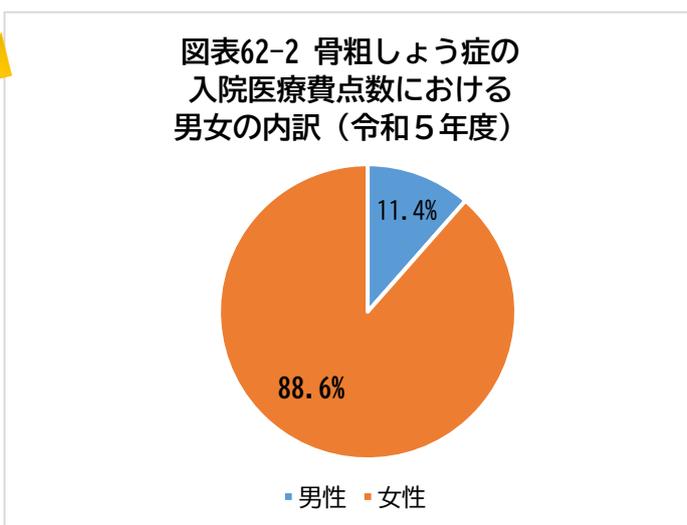
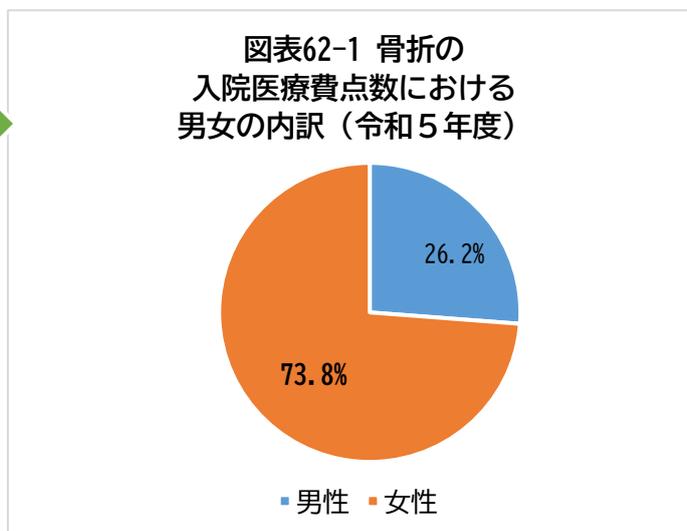


出典：KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

入院医療費点数をみると、1位が骨折となっており、そのうち女性の医療費点数が73.8%となっています。また、10位は骨粗しょう症となっており、そのうち女性の医療費点数が88.6%となっています。

【図表 27 令和5年度細小分類別入院医療費点数（一部再掲）】

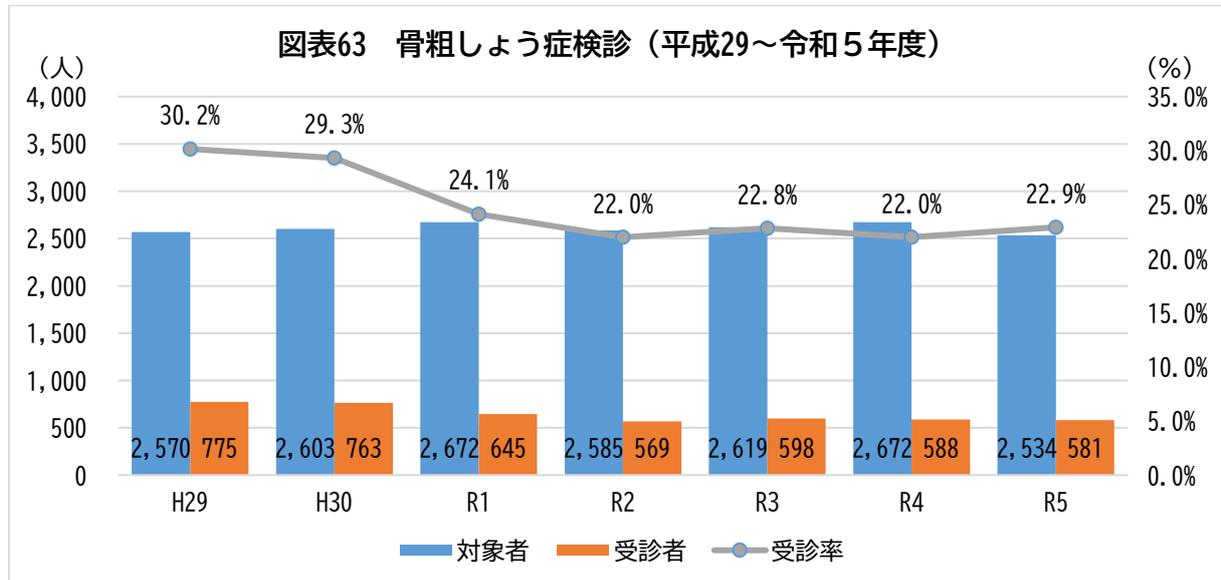
	令和5年度
1位	骨折
2位	心臓弁膜症
3位	不整脈
4位	脳梗塞
5位	関節疾患
6位	肺炎
7位	慢性腎臓病(透析あり)
8位	大動脈瘤
9位	大腸がん
10位	骨粗しょう症



出典：KDB システム「医療費分析（1）細小分類」

### ③ 骨粗しょう症検診

本市が実施している骨粗しょう症検診の受診率をみると、平成29年度より令和2年度にかけて減少しており、令和2年度以降はほぼ横ばいで推移し、令和5年度の受診率は22.9%となっています。



出典：富谷市健康推進課「各種検診受診状況」

※骨粗しょう症検診は、40～70歳の女性を対象に5歳刻みで実施しています。

## 2 住民健康意識アンケート調査結果からみる現状

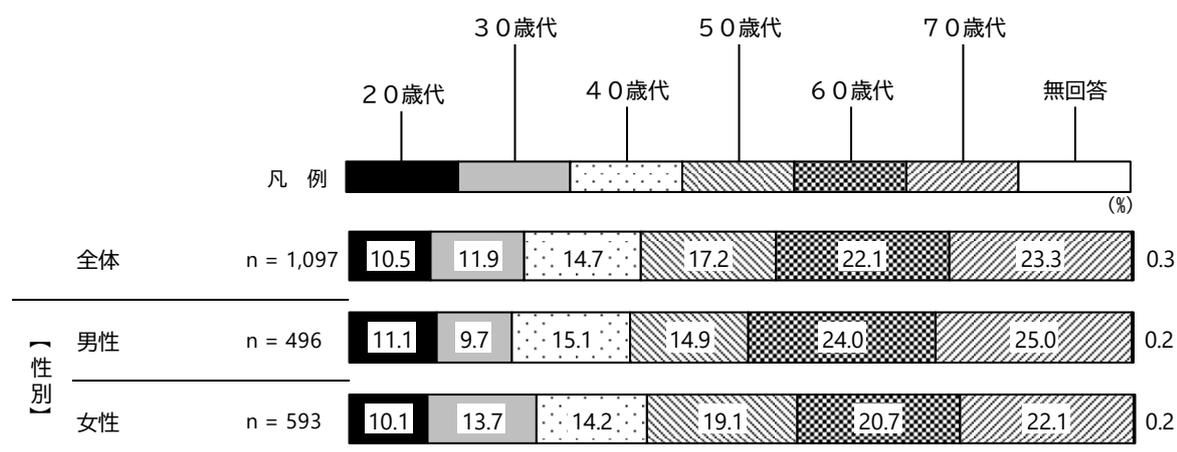
### (1) 住民健康意識アンケート調査の概要

「富谷市健康推進計画（平成 29 年度～令和 6 年度）」の策定時に設定した目標指標に基づく最終評価並びに新しい計画策定に向けた市民の健康づくりに関する実態を把握するため、20 歳以上の住民（無作為抽出した 2,000 人）と、市内の小学 5 年生（全 8 小学校）、市内の中学 2 年生（全 5 中学校）にアンケート調査を行いました。

対象	配布数	総回答数	有効回答数	有効回答率
20 歳以上住民※	2,000	1,097	1,097	54.9%
小学 5 年生（全 8 小学校）	586	511	511	87.2%
中学 2 年生（全 5 中学校）	703	642	642	91.3%

※「20 歳以上住民」の有効回答数については、60 歳代と 70 歳代で全体の約 45%を占めており、他の各年代よりも多くなっていることから、本調査の結果にも影響している可能性があります。

【20 歳代以上住民の年齢分布】



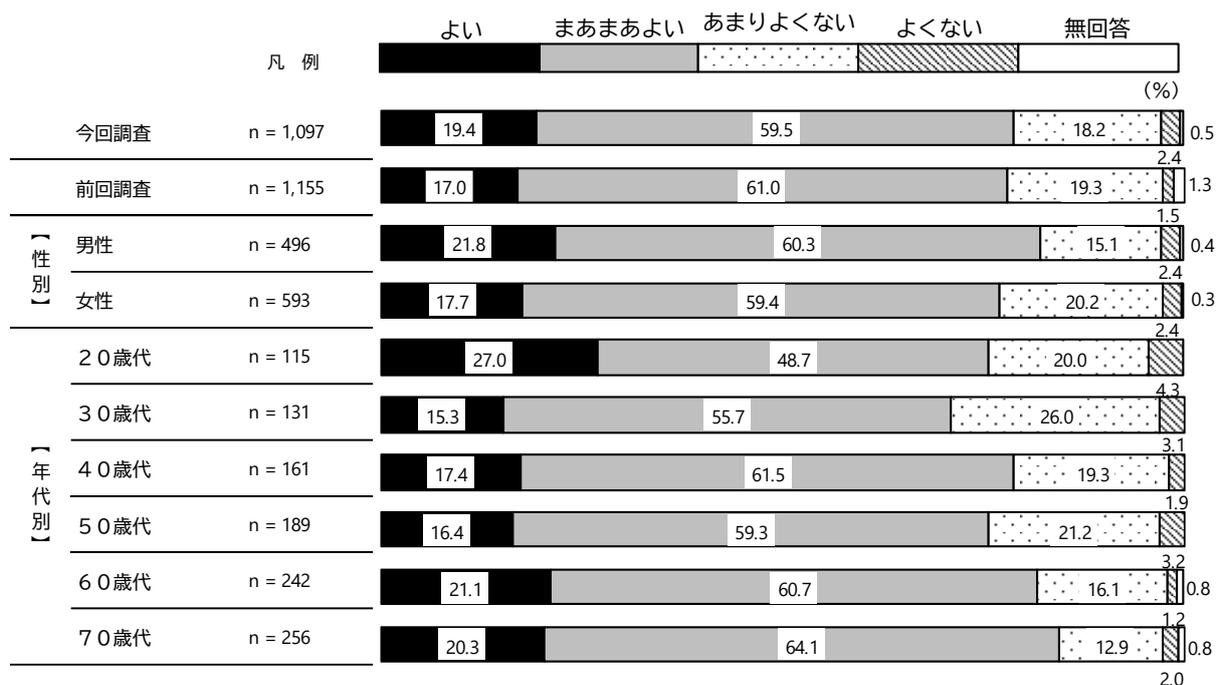
## (2) 住民健康意識アンケート調査結果からみる現状

### ① 20歳以上住民のアンケート調査結果

#### 健康意識

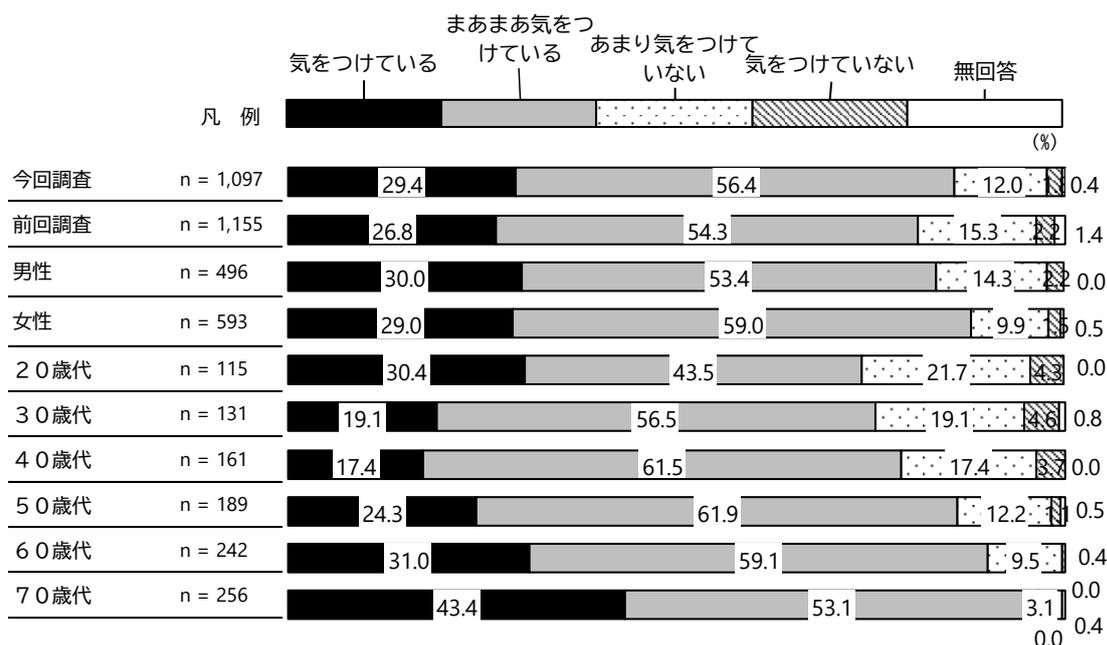
#### この1ヶ月間の健康状態

自分の健康状態が良いと思う人（「よい」と「まあまあよい」と回答した人）の割合は、全体では78.9%であり、平成27年度調査時（以下、「前回調査時」という。）と同程度となっています。

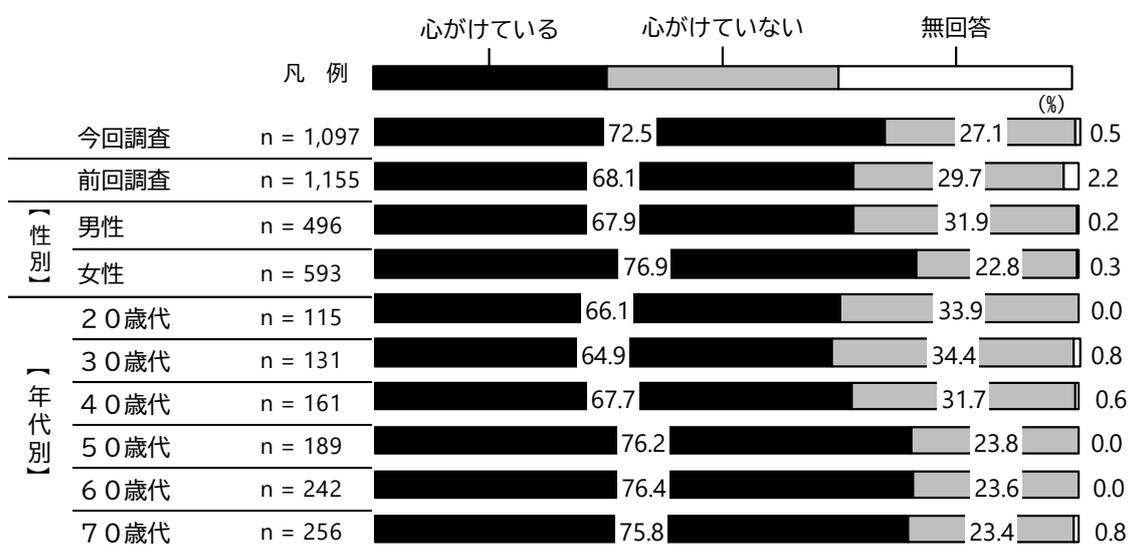


#### ふだんから健康に気をつけているか

ふだんから健康に気をつけている人（「気をつけている」と「まあまあ気をつけている」と回答した人）の割合は全体で85.8%で、前回調査時より4.7%増加しています。

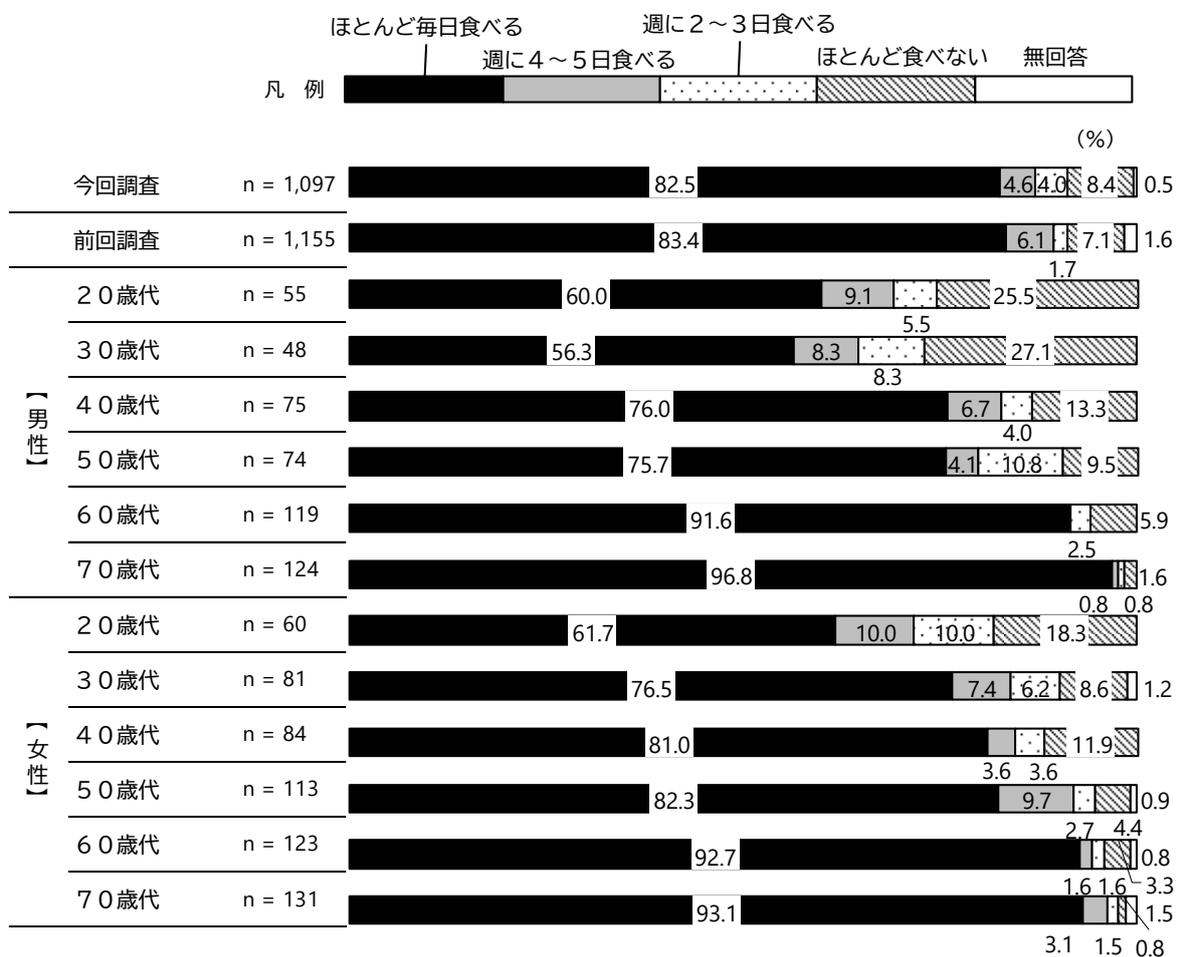


自分がちょうどよいと思っている体重に近づくように心がけたり努力しているか  
 体重コントロールを心がけている人は 72.5%で前回調査より 4.4%増加しています。



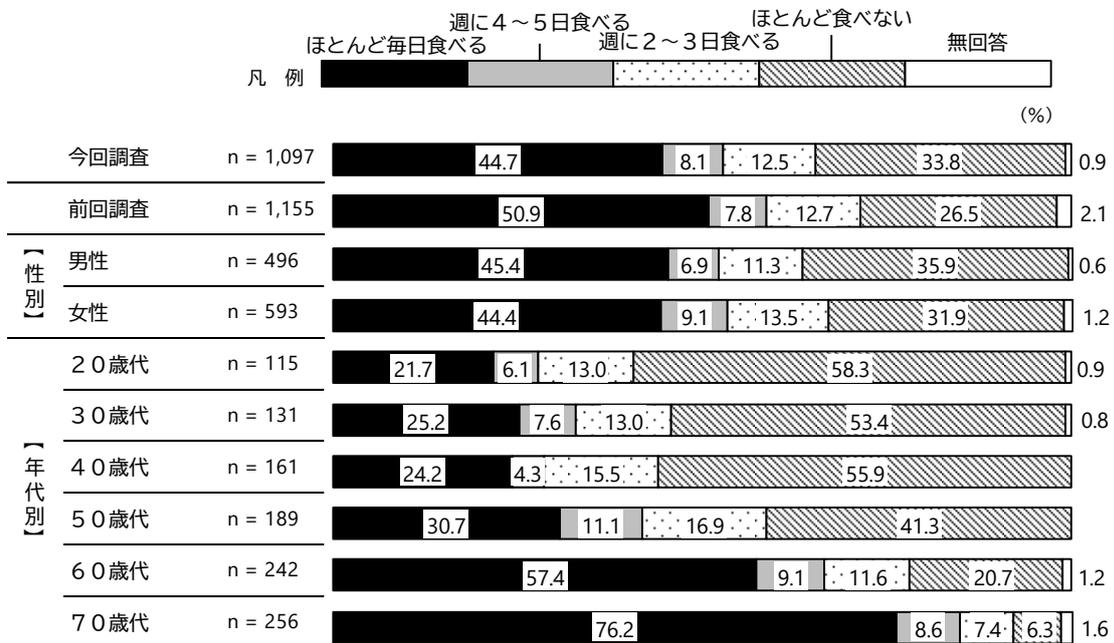
## 朝食を食べるか

朝食の摂取状況をみると、「ほとんど毎日食べる」と回答したのは全体の82.5%であり、前回調査値の83.4%と同程度となっています。「ほとんど食べない」と回答したのは全体の8.4%となっており、男性では30歳代で27.1%、女性では20歳代で18.3%と高くなっています。



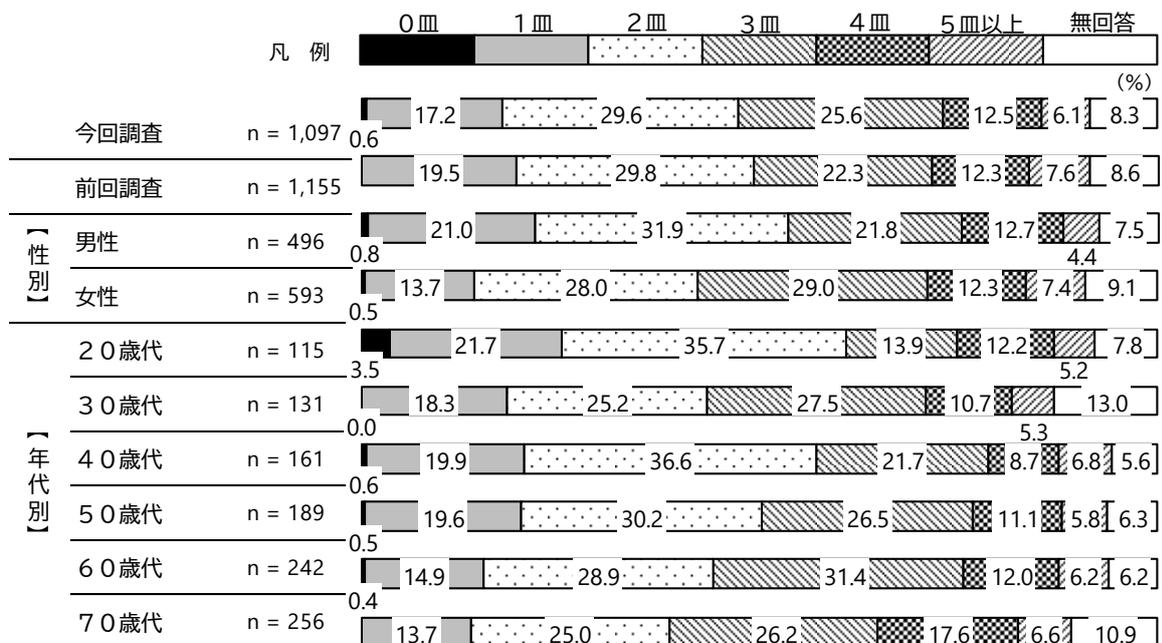
### 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが、週に何日あるか(朝食)

朝食時に主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが週に何日あるかについてみると、全体で「ほとんど毎日食べる」と回答した人は44.7%で、前回調査時より6.2%低くなっています。年代別にみると、20歳代、30歳代、40歳代では「ほとんど毎日食べる」と回答した人は20%代で、50%以上の人「ほとんど食べない」と回答しています。



### 1日にどのくらい野菜を食べているか

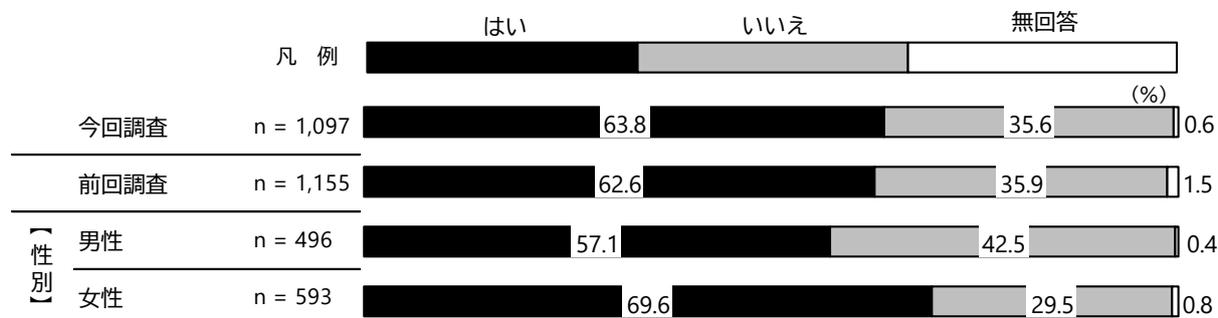
1日の野菜摂取量をみると、成人1日一人当たりの目安量である「5皿(350g)以上」と回答した人は前回調査値より1.5%低く6.1%となっており、令和4年度宮城県県民健康・栄養調査での宮城県の値である13.5%よりも低くなっています。



### ふだんの食事において塩分に気をつけているか

ふだんの食事において塩分に気をつけている人は、全体で 63.8%となっており、前回調査値と同程度となっています。

男女別にみると、男性は 57.1%、女性は 69.6%となっており、女性は男性よりも塩分に気をつけている人の割合が高くなっています。

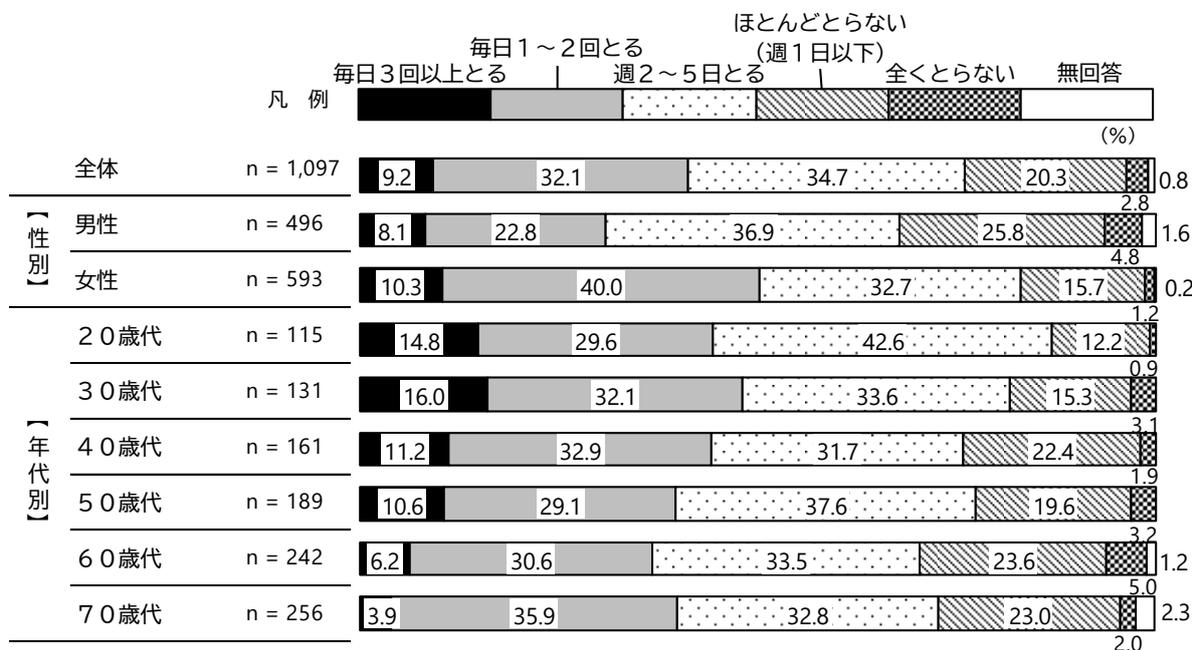


### 間食や甘い飲み物をとる習慣

間食や甘い飲み物をとる習慣について、「毎日3回以上とる」と回答した人は 9.2%でした。

年代別にみると、30歳代で「毎日3回以上とる」と回答した人が 16.0%と最も高く、次いで 20歳代 14.8%、40歳代 11.2%となっています。

令和4年度宮城県県民健康・栄養調査による宮城県全体の結果と比較すると、宮城県で「毎日3回以上とる」と回答した人は全体の 3.6%であることから、本市の値は高い結果であることがわかります。

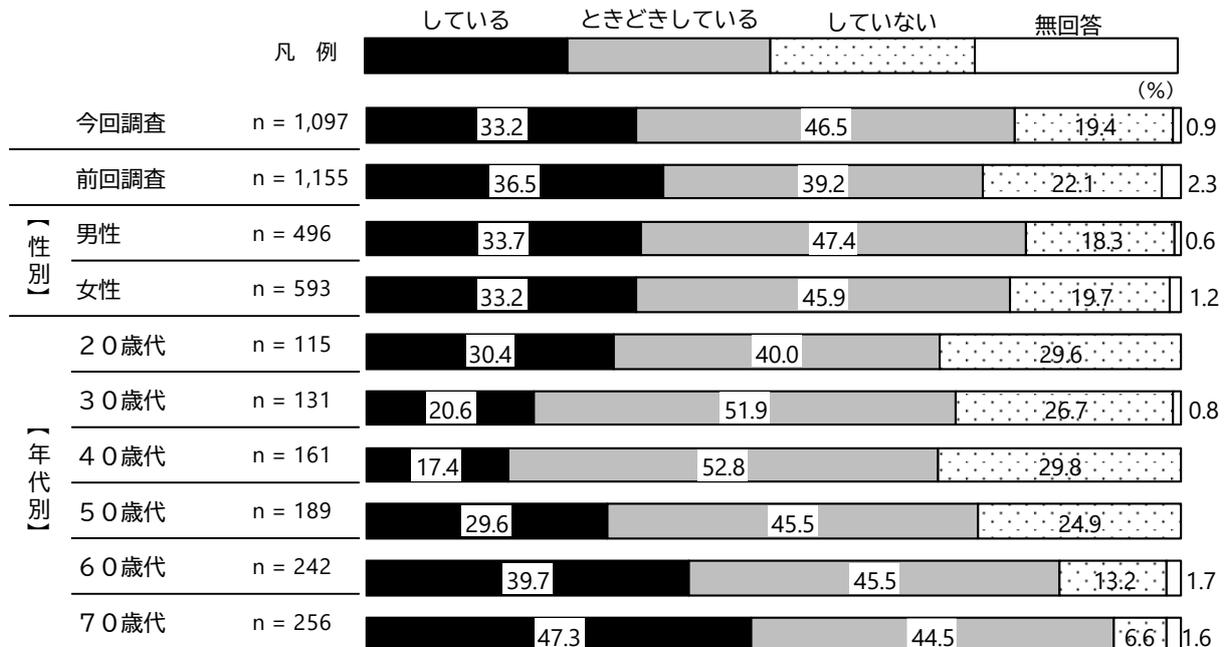


## 身体活動・運動

### 健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの工夫をしているか

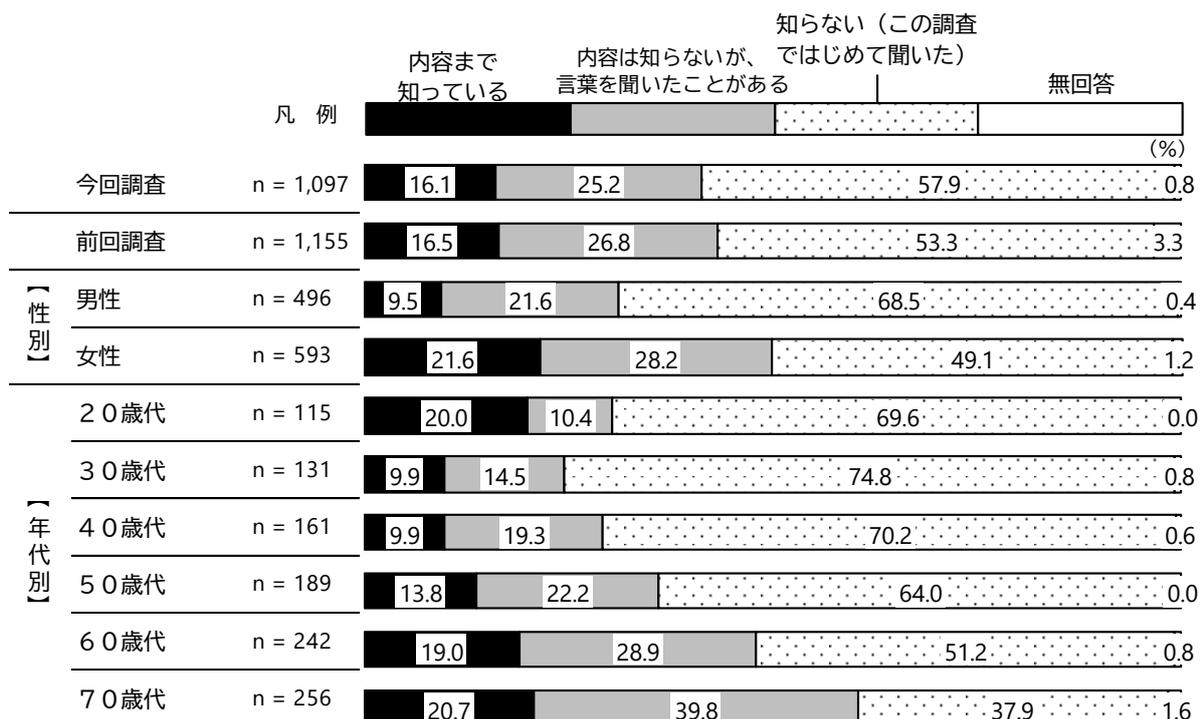
健康の維持・増進のために意識的に体を動かす工夫をしている人（「している」、「ときどきしている」と回答した人）の割合は、全体の79.7%で、前回調査値より4.0%多くなっています。

年代別にみると、20歳代から40歳代にかけては70%前後で推移していますが、50歳代より年代が上がるにつれて高くなっています。



### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

ロコモティブシンドロームを知っている人（「内容まで知っている」、「内容は知らないが、言葉を聞いたことがある」と回答した人）の割合は、全体の41.3%で、前回調査値より2.0%少なくなっています。

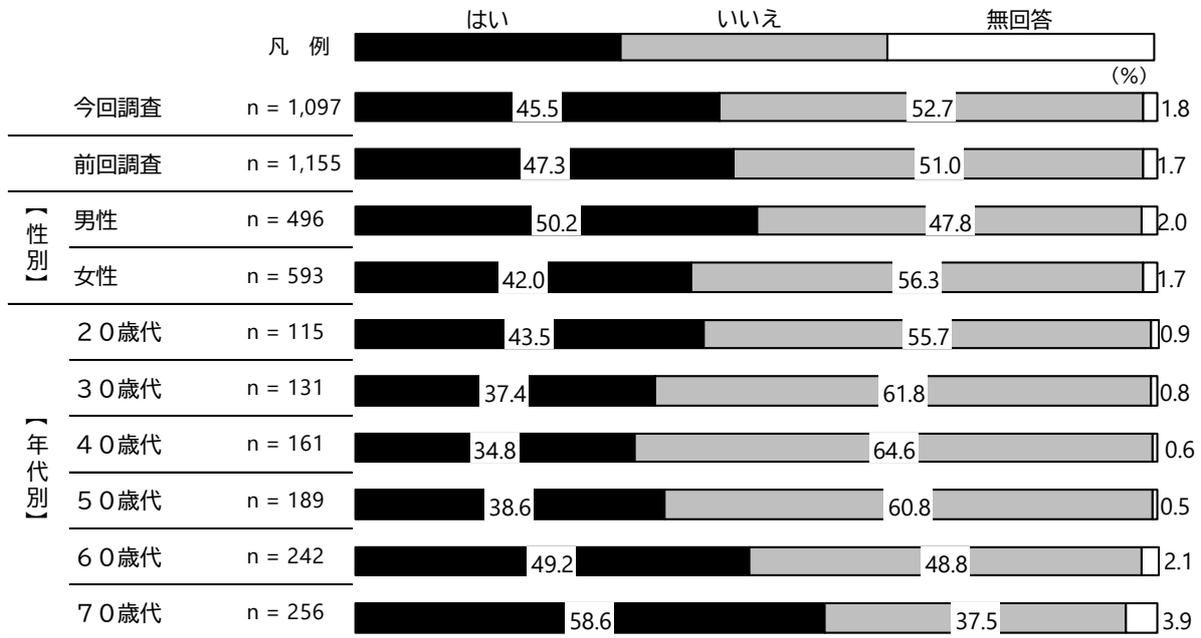


### この1年の間、1回30分以上、週2回以上の運動を行っているか

1日30分以上かつ週2日以上継続して運動を行っている運動習慣のある人の割合は、全体の45.5%で、前回調査値より1.8%低くなっています。

男女別にみると、男性では女性より8.2%多く、50.2%となっています。

年代別にみると、70歳代、60歳代、20歳代の順に「運動習慣がある」と回答したが多くなっている一方、30～50歳代の約60%が「運動習慣がない」と回答しています。

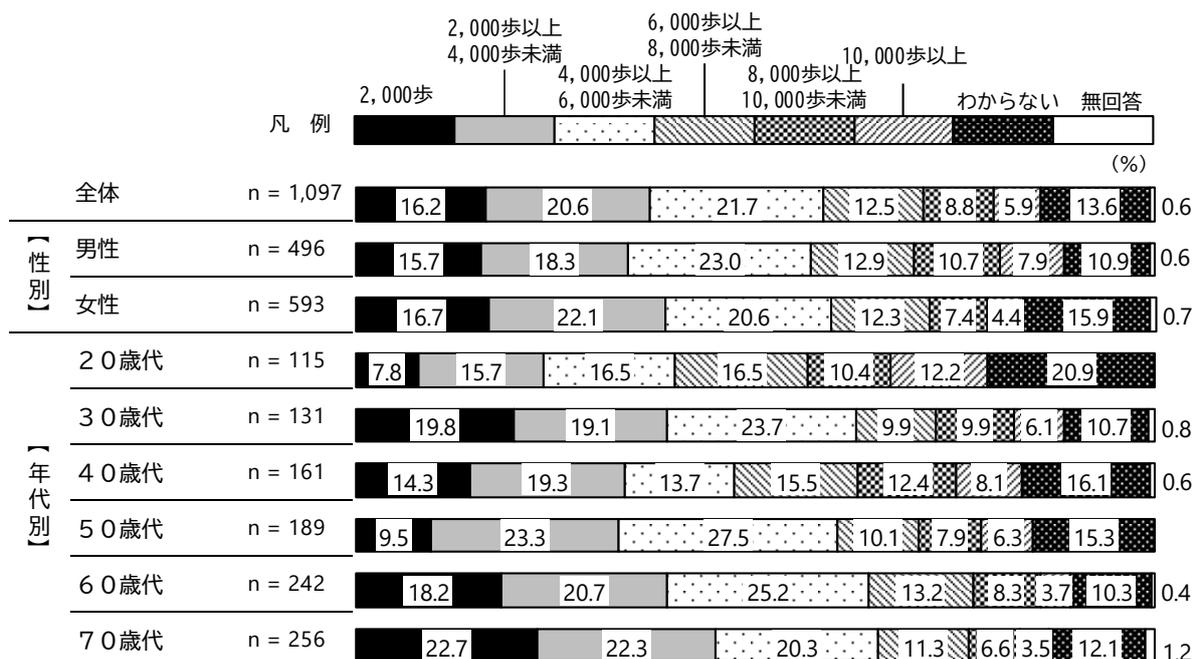


### 1日のおおよその歩数

20歳～60歳代で8,000歩以上歩いている人の割合は、60歳代で最も低く12.0%、次いで50歳代で14.2%、30歳代で16.0%となっており、他の年代よりも歩数が少ない傾向にあります。

70歳代で6,000歩以上歩いている人の割合をみると、21.4%となっています。

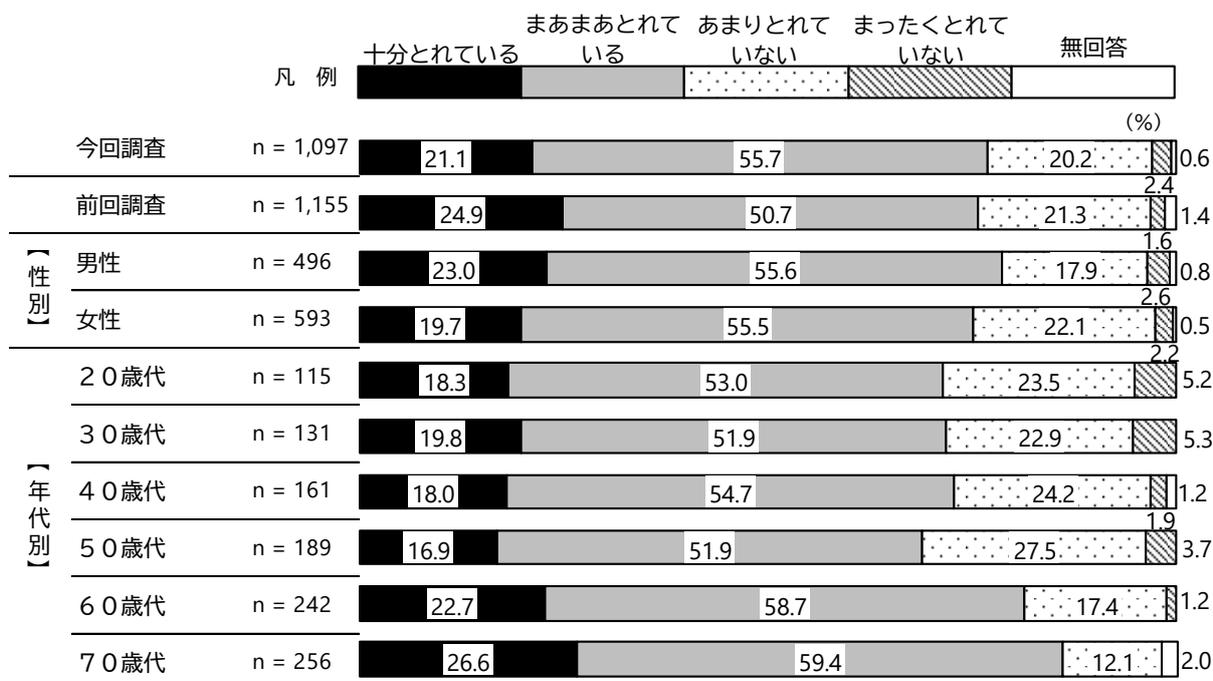
一方で、30歳代、60歳代、70歳代で、歩数が2,000歩未満の人が約20%となっています。



## 睡眠・休息

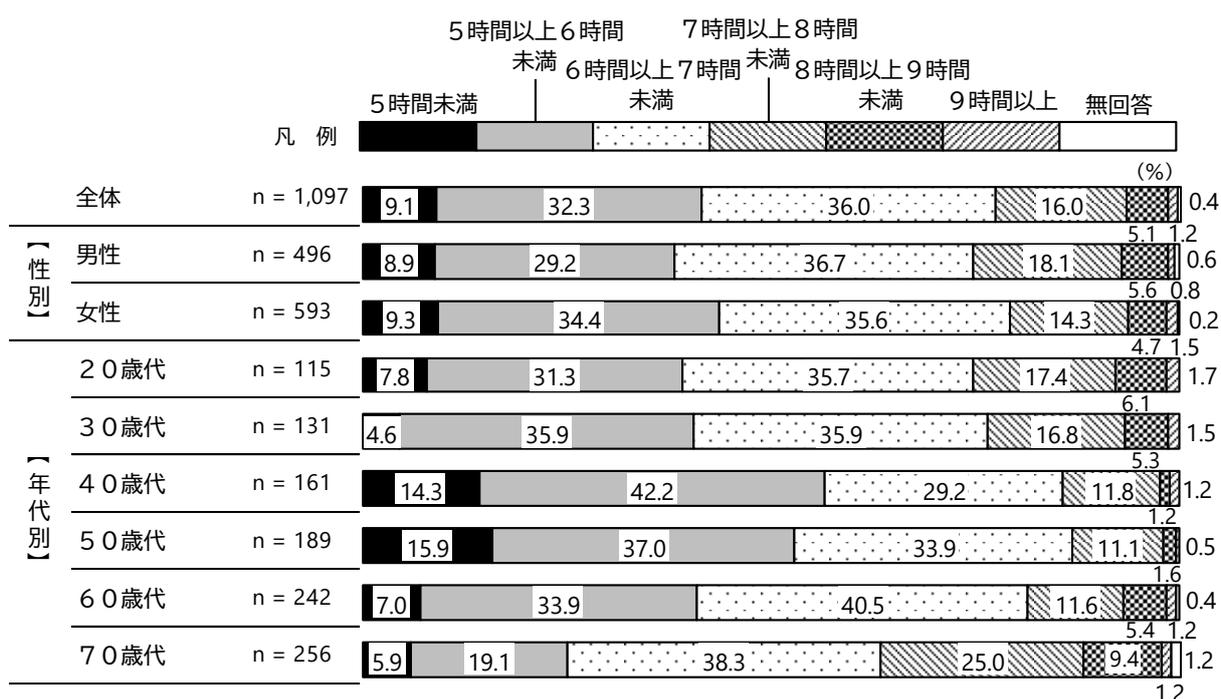
### この1か月の間、睡眠で休養が十分とれているか

睡眠による休息がとれている（「十分にとれている」、「まあまあとれている」）と回答した人は、全体の76.8%で、前回調査値と同程度となっています。一方、睡眠による休息がとれていない（「あまりとれていない」、「まったくとれていない」）と回答した人が22.6%で、特に50歳代では31.2%と最も高くなっています。



### この1か月間の1日の平均睡眠時間

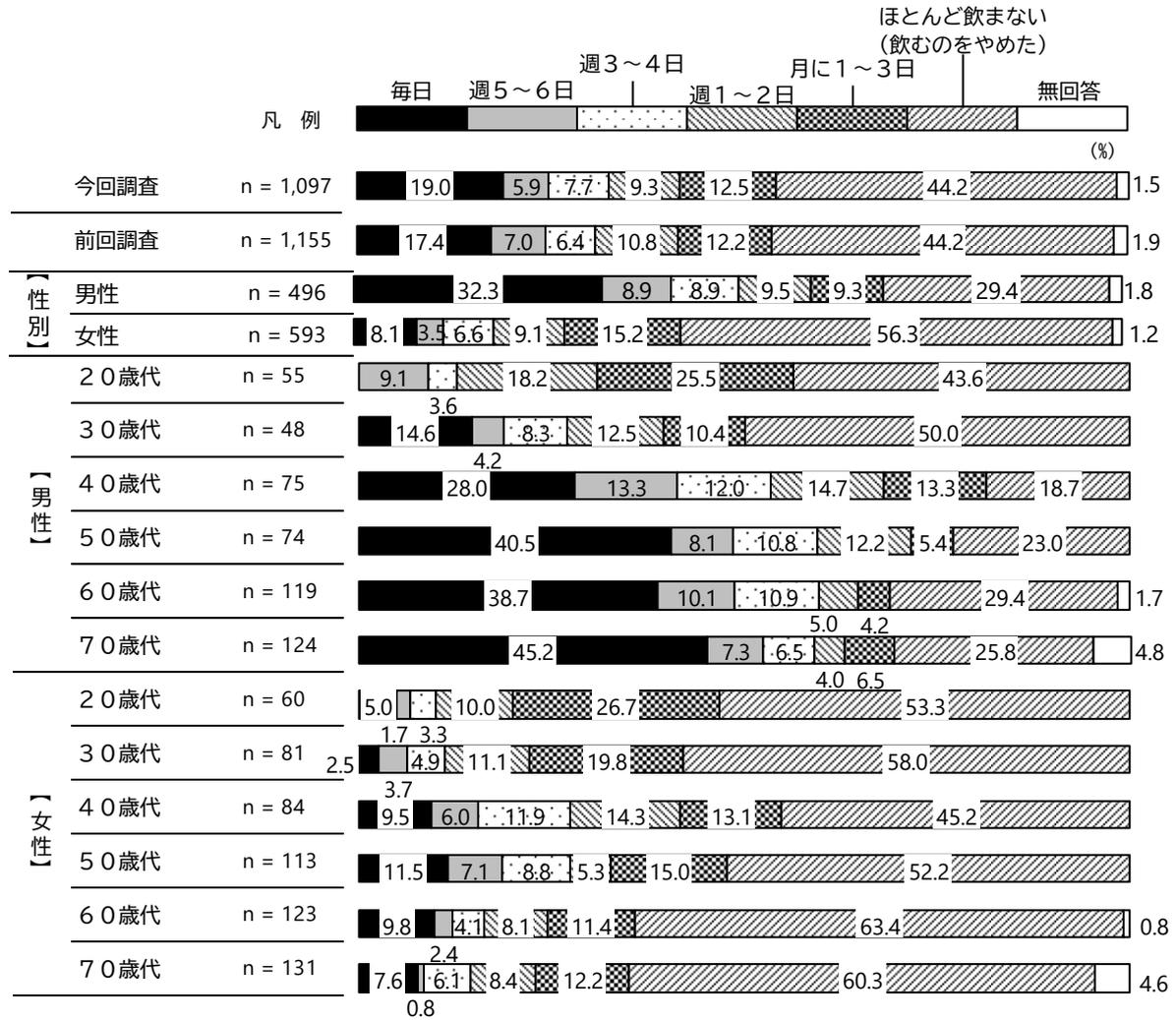
1日の平均睡眠時間をみると、6時間未満の割合が41.4%で、特に40~50歳代の半数以上は6時間未満となっています。



飲酒の頻度

お酒を飲む人のうち「毎日」と回答している人をみると、全体で19.0%ですが、男性で顕著に多く、特に50～70歳代で40%前後となっています。

また、休肝日を設けている（「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月1～3日」）と回答した人をみると、男性で53.1%、女性で81.0%となっています。



## お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性（1日当たりの純アルコール摂取量が約40g）は、15.8%となっています。

男 性		1回の飲酒で摂取する純アルコール量（単位：人）						無回答
		約20g未満	約20～40g未満	約40～60g未満	約60～80g未満	約80～100g未満	約100g以上	
飲酒頻度 （単位：人）	ほとんど飲まない	0	0	0	0	0	0	146
	月に1～3日	28	10	3	1	1	3	0
	週1～2日	22	18	6	0	1	0	0
	週3～4日	9	21	11	3	0	0	0
	週5～6日	6	23	11	4	0	0	0
	毎日	22	81	35	16	3	2	1
	無回答	0	0	0	0	0	0	9

※生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性の数の集計方法

「毎日飲酒している人のうち、純アルコール量約40g以上の摂取」、「週5～6日飲酒している人のうち、純アルコール量約40g以上の摂取」、「週3～4日飲酒している人のうち、純アルコール量約60g摂取」、「週1～2日飲酒している人のうち純アルコール量約100g以上摂取」、「月1～3日飲酒している人のうち、純アルコール量約100g以上摂取」の合計。（上部の図のうち、赤色部分の合計）

引用：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン（令和6年度開始）策定専門委員会、歯科口腔保健の推進に関わる専門委員会「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性（1日当たりの純アルコール摂取量が約20g）は、9.6%となっています。

女 性		1回の飲酒で摂取する純アルコール量（単位：人）					無回答
		約20g未満	約20～40g未満	約40～60g未満	約60～80g未満	約80～100g未満	
飲酒頻度 （単位：人）	ほとんど飲まない	0	0	0	0	0	334
	月1～3日	68	14	3	2	2	1
	週1～2日	33	18	1	1	0	1
	週3～4日	25	10	3	0	0	1
	週5～6日	10	10	1	0	0	0
	毎日	16	25	5	1	0	1
	無回答	0	0	0	0	0	7

※生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性の数の集計方法

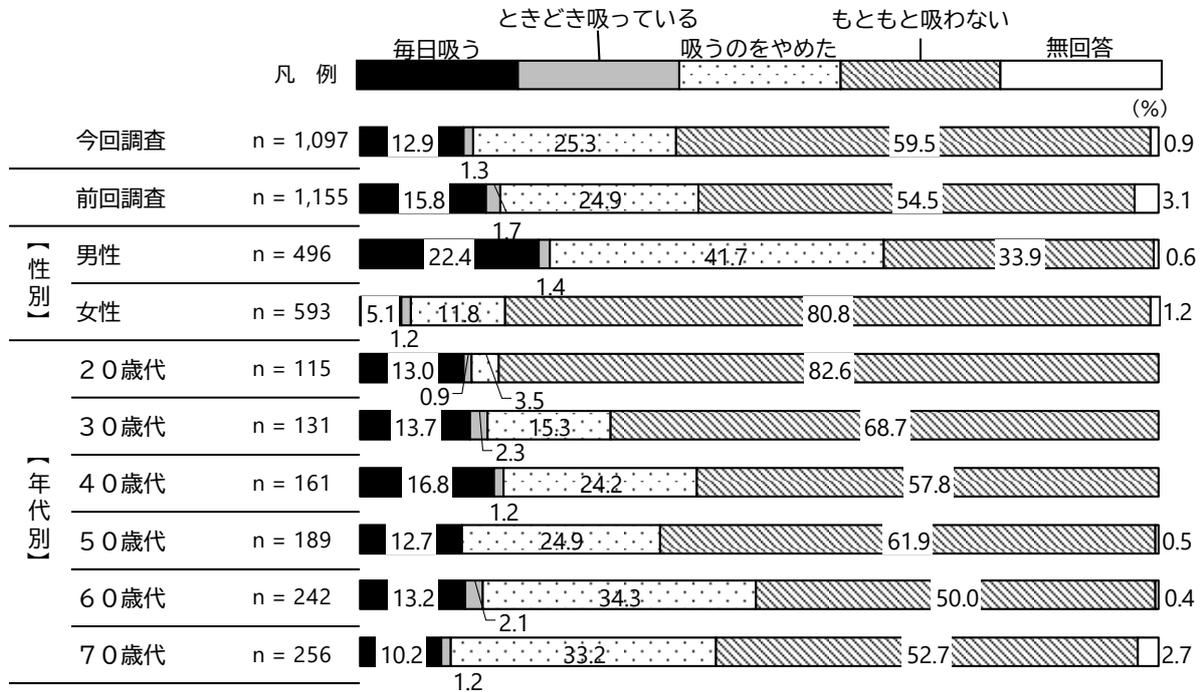
「毎日飲酒している人のうち、純アルコール量約20g以上の摂取」、「週5～6日飲酒している人のうち、純アルコール量約20g以上の摂取」、「週3～4日飲酒している人のうち、純アルコール量約20g摂取」、「週1～2日飲酒している人のうち純アルコール量約60g以上摂取」、「月1～3日飲酒している人のうち、純アルコール量約100g以上摂取」の合計。（上部の図のうち、赤色部分の合計）

引用：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン（令和6年度開始）策定専門委員会、歯科口腔保健の推進に関わる専門委員会「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」

# 喫煙

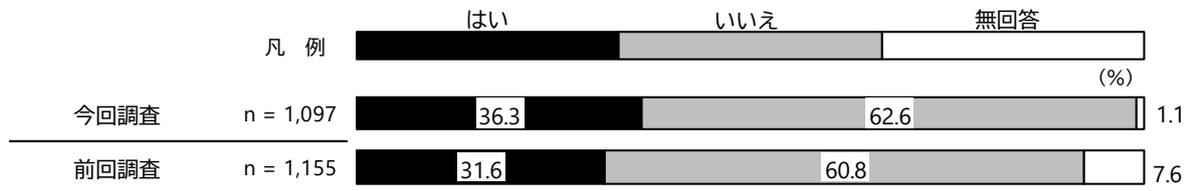
## 喫煙の有無

喫煙率についてみると、喫煙していると回答した人（「毎日吸う」、「ときどき吸っている」と回答した人）は全体で14.2%、男性は23.8%、女性は6.3%になっています。



## COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っているか

COPDの認知度は前回調査値より4.7%高く36.3%となっています。



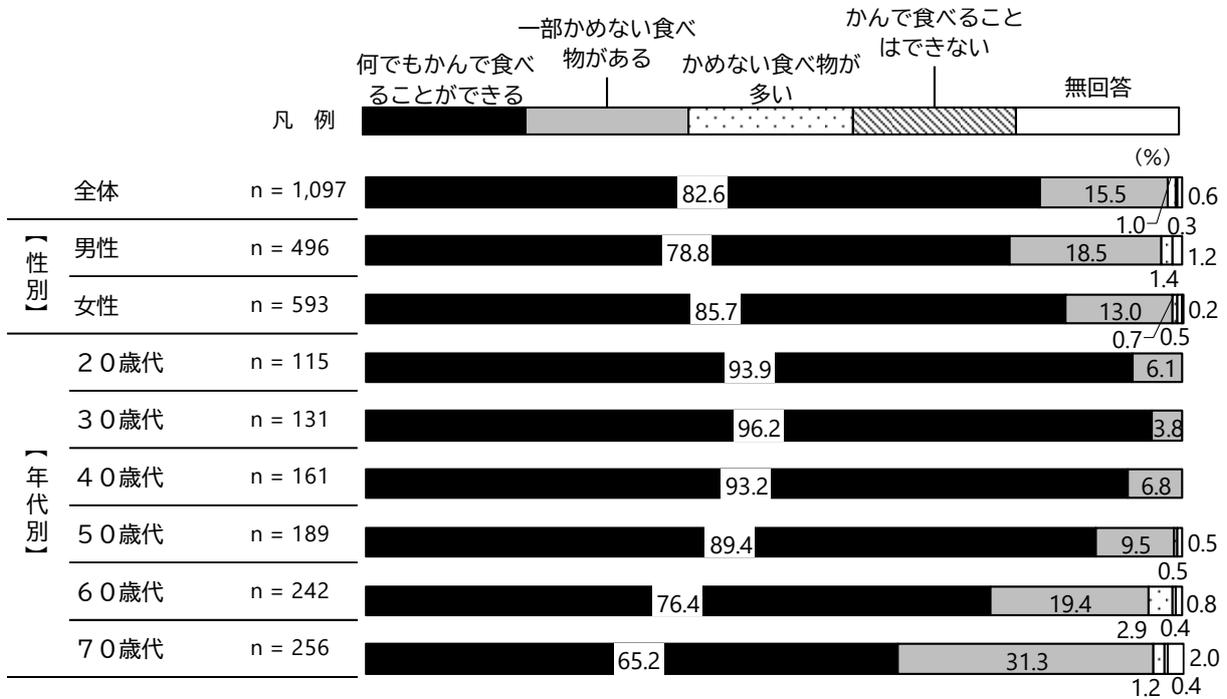
## この1か月間での自分以外の人のおたこの煙を吸う機会(家庭)

受動喫煙の機会についてみると、受動喫煙の機会があると回答した人（「ほとんど毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月1回程度」と回答した人）は、14.3%で、前回調査値より7.0%低くなっています。



食事をかんで食べる時の状態

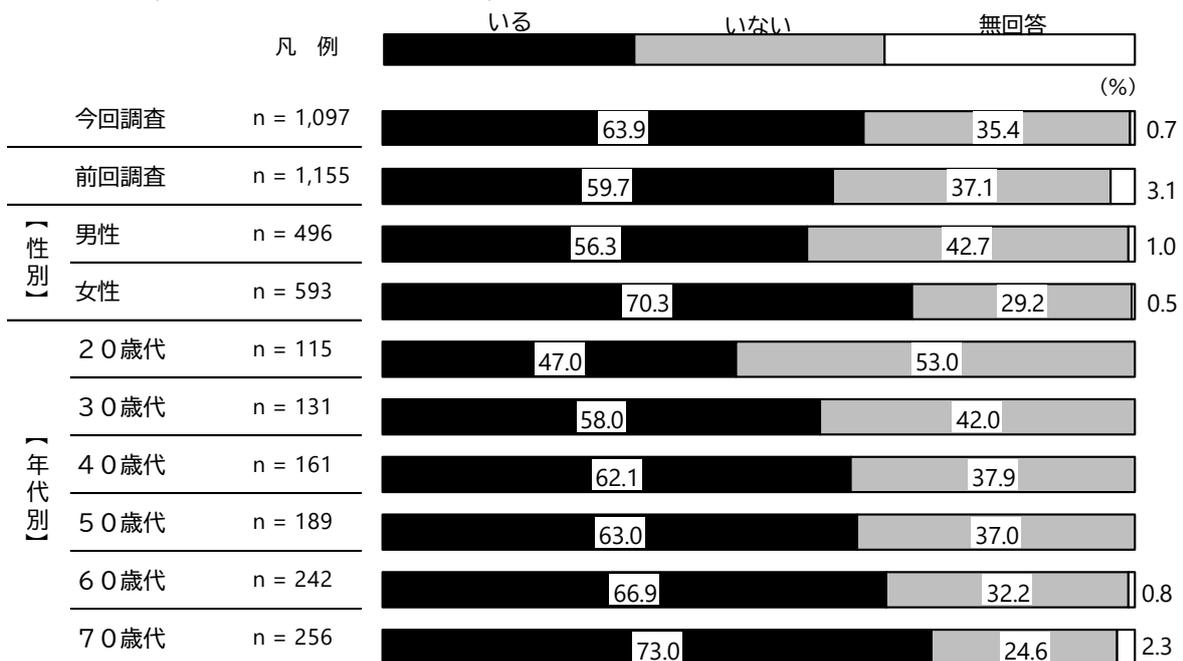
食事をかんで食べる時の状態をみると、「なんでもかんで食べることができる」と回答した人は、全体で82.6%となっています。年齢別にみると、20～40歳代は90%台になっていますが、50歳代以降は年代が上がるにつれ、低下傾向となっています。



かかりつけ歯科医の有無

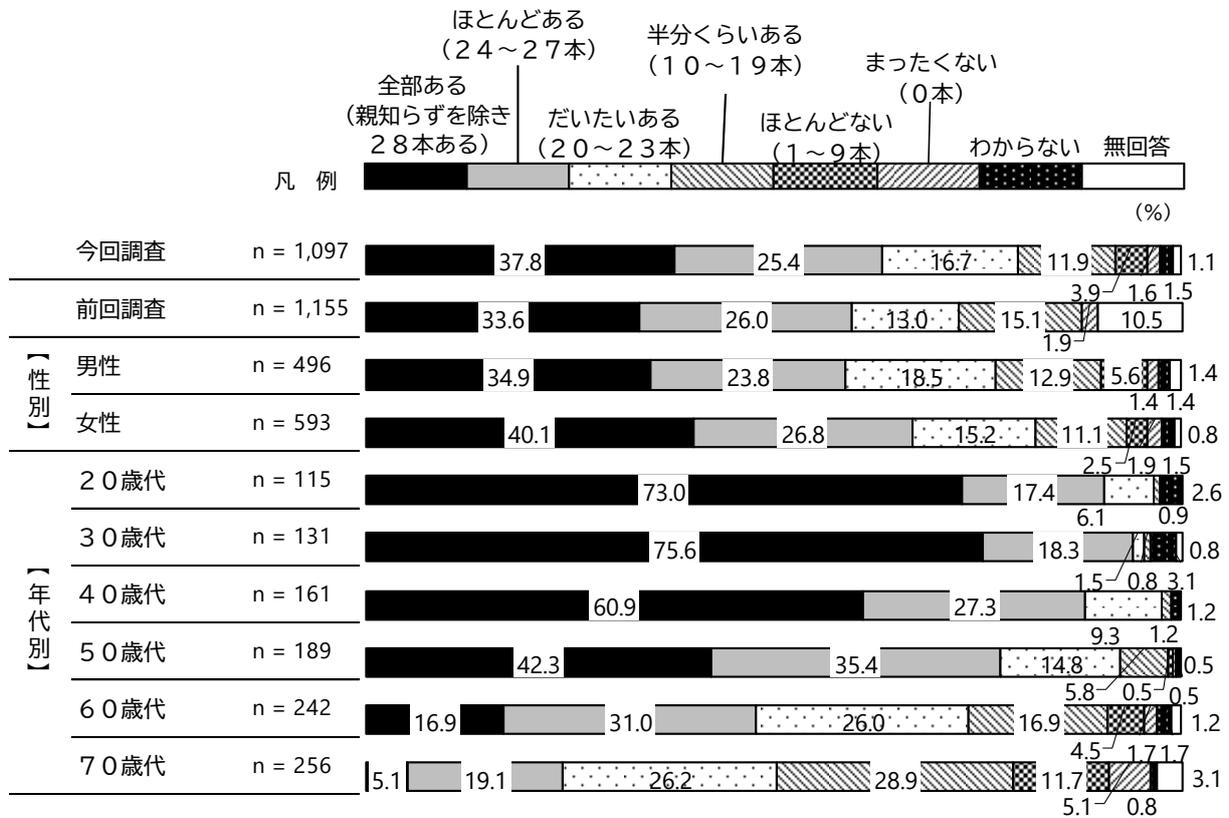
かかりつけ歯科医の有無についてみると、全体の63.9%は「かかりつけ歯科医がいる」と回答しており、前回調査値より4.2%増加しています。

一方で、「かかりつけ歯科医がない」と回答している人の割合をみると、20歳代で53.0%と最も高く、30～50歳代では約4割、60～70歳代では約3割前後となっています。



## 歯の本数

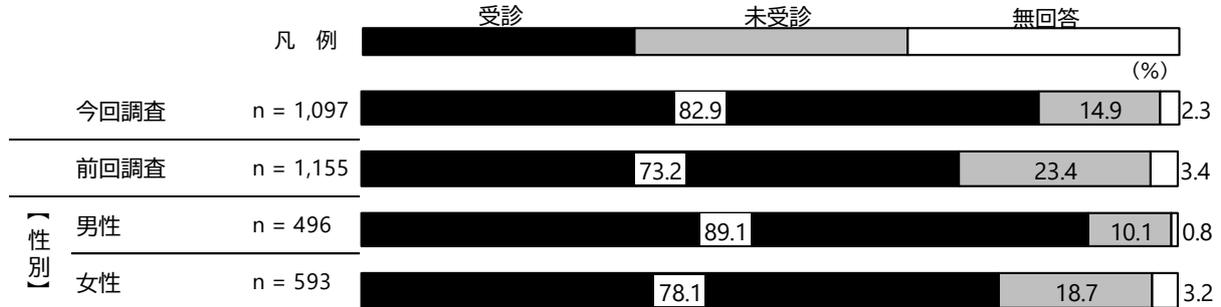
歯の本数についてみると、歯の本数が20本以上（「全部ある（親知らず以外の28本ある）」、「ほとんどある（24～27本）」、「だいたいある（20～23本）」と回答した人の割合が、60歳代以降急激に減少しており、70歳代で20本以上の歯を持っている人は50.4%となっています。



## 健康診査

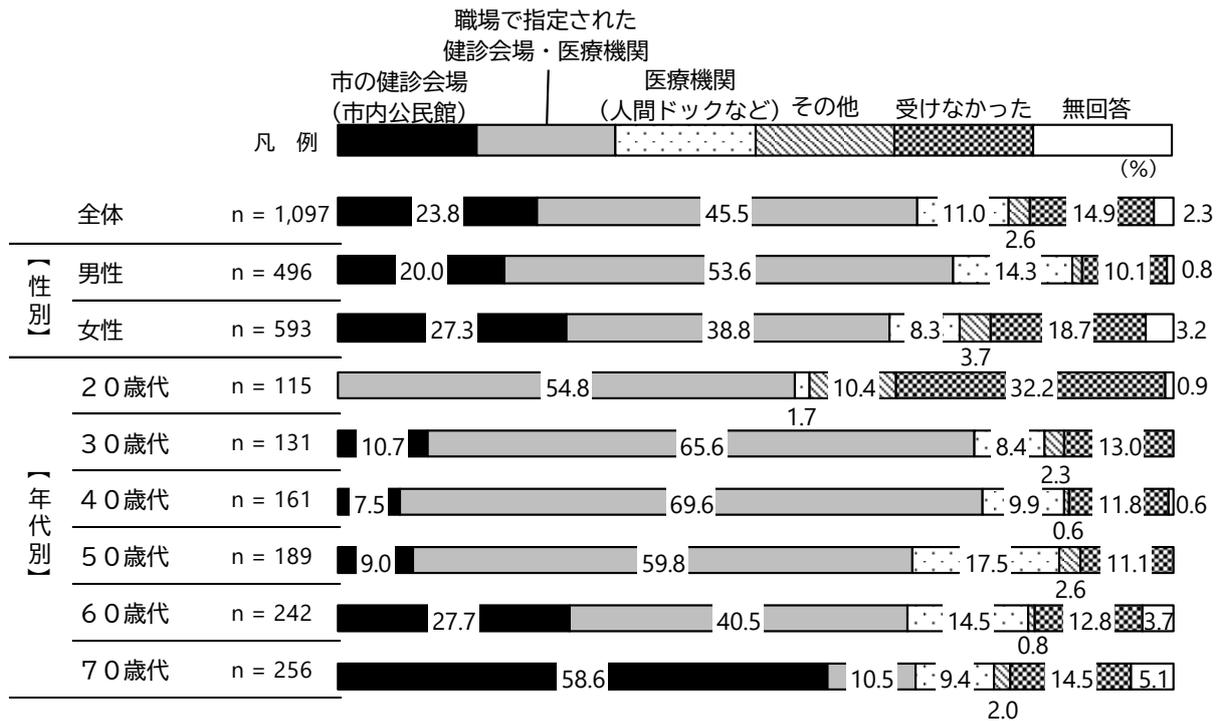
### 健康診査の受診の有無

1年間の健康診査の受診の有無についてみると、「受診した」と回答している人は、全体の82.9%で、前回調査値より9.7%高くなっています。また、「未受診」と回答した人が14.9%となっています。



### この1年の間、どこで健康診査を受けたか

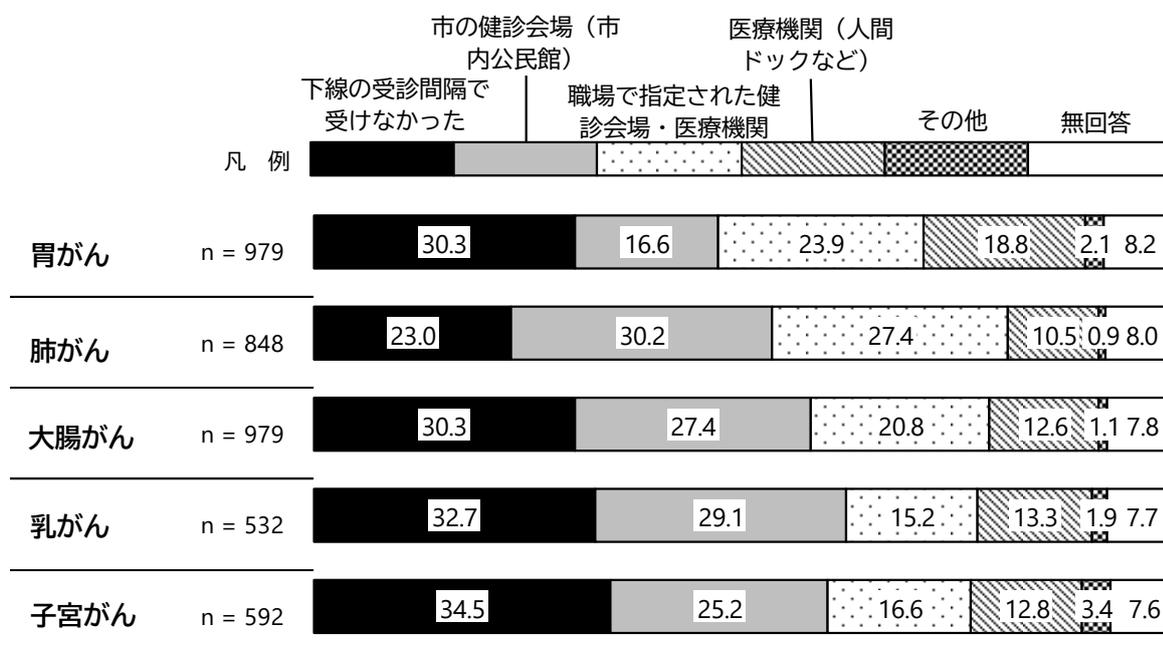
この1年の間、どこで健康診査を受けたかをみると、「職場で指定された健診会場・医療機関」が45.5%で最も高く、次いで「市の健診会場（市内公民館）」が23.8%、「医療機関（人間ドックなど）」11.0%となっています。



## がん検診

### 各種がん検診の受診状況

各種がん検診の受診状況についてみると、胃がん検診の受診率（「市の健診健診会場」+「職場で指定された健診会場・医療機関」, 「医療機関」, 「その他」の合計）は、61.4%, 肺がん検診の受診率は69.0%, 大腸がん検診の受診率約61.9%, 乳がん検診の受診率は59.5%, 子宮がん検診の受診率は58.0%となっています。

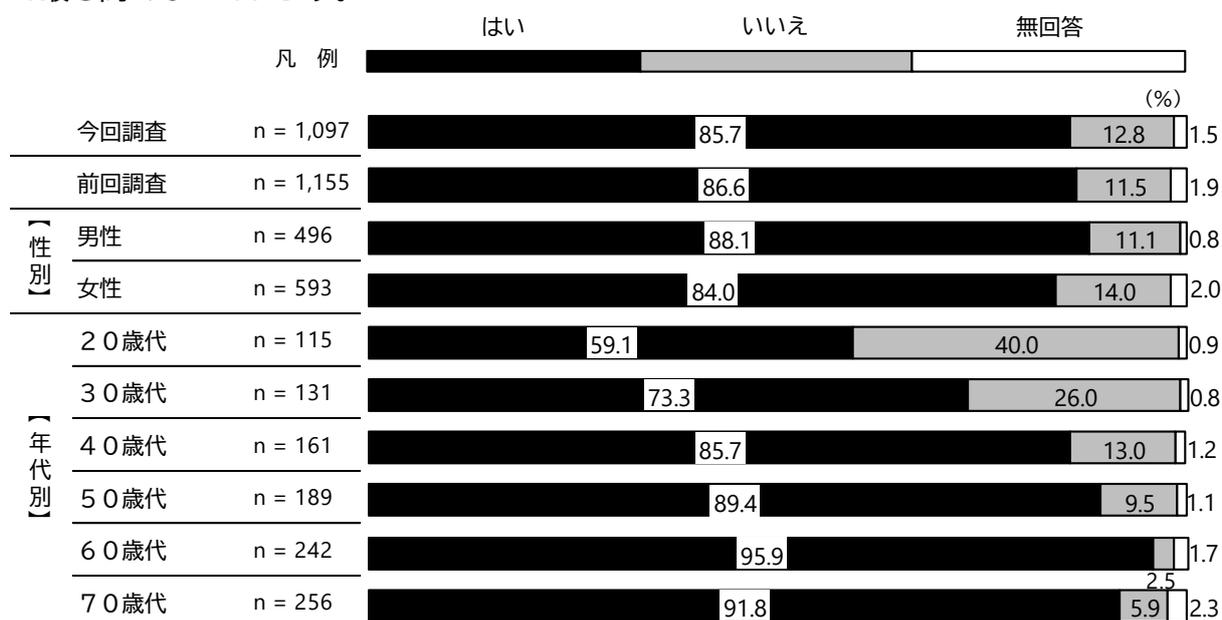


## 循環器疾患

### この1年の間に血圧を測定したか

この1年間に血圧測定をし、自分の血圧を知っている人は、85.7%でした。

年代別にみると、20歳代で59.1%と最も低く、年代が上がるとともに高くなり、60歳代で最も高くなっています。



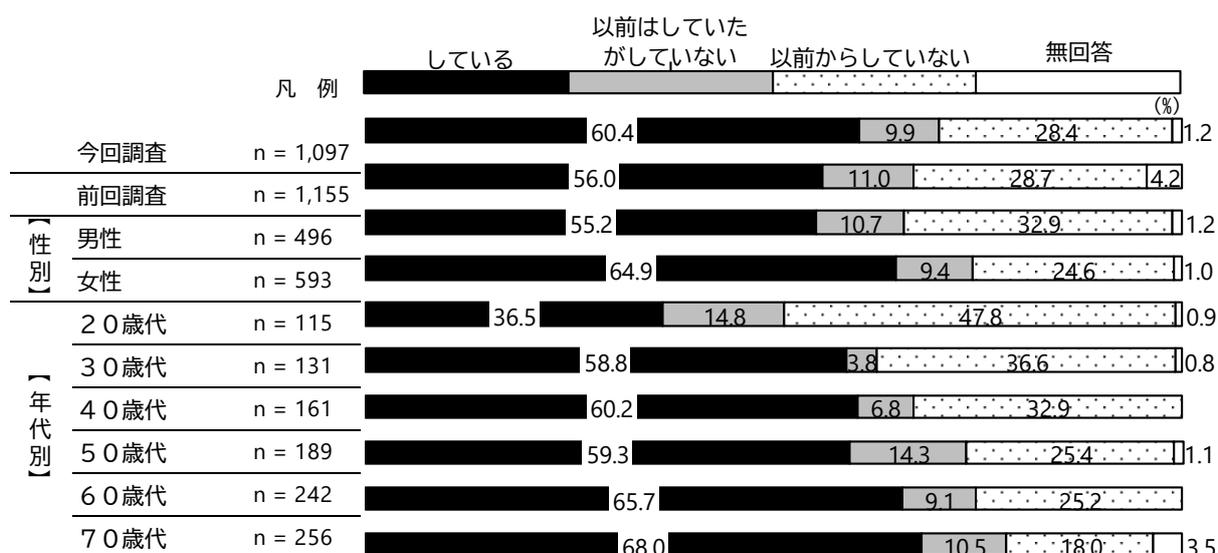
## 社会とのつながり

### ふだんから近所づきあいをしているか

「ふだんから近所づきあいをしている」と回答した人は、全体の60.4%で、前回調査値より4.4%高くなっています。

近所づきあいをしていない人（「以前はしていたがしていない」、「以前からしていない」と回答した人）をみると、20歳代で62.6%と最も高く、次いで、30歳代で40.4%、40歳代及び50歳代で39.7%となっています。

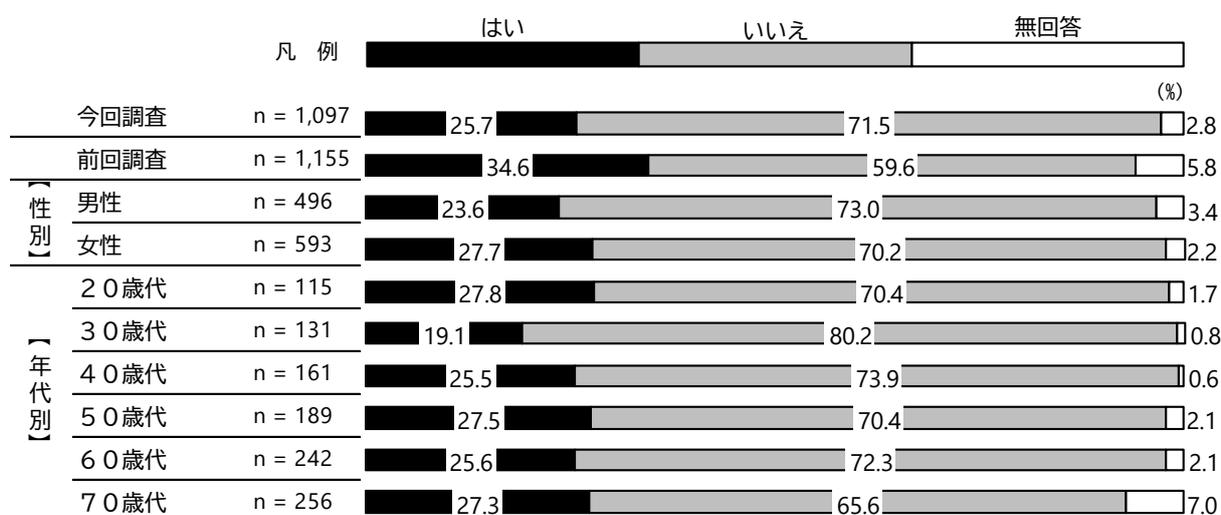
また、仕事の退職などを迎え、地域で生活する時間が徐々に増加する60～70歳代の約30%が近所づきあいが無い（「以前はしていたがしていない」、「以前からしていない」と回答しています）。



### ボランティア活動に参加してみたいか

「はい」と回答した人は、全体の25.7%で、前回調査値より8.9%低くなっています。

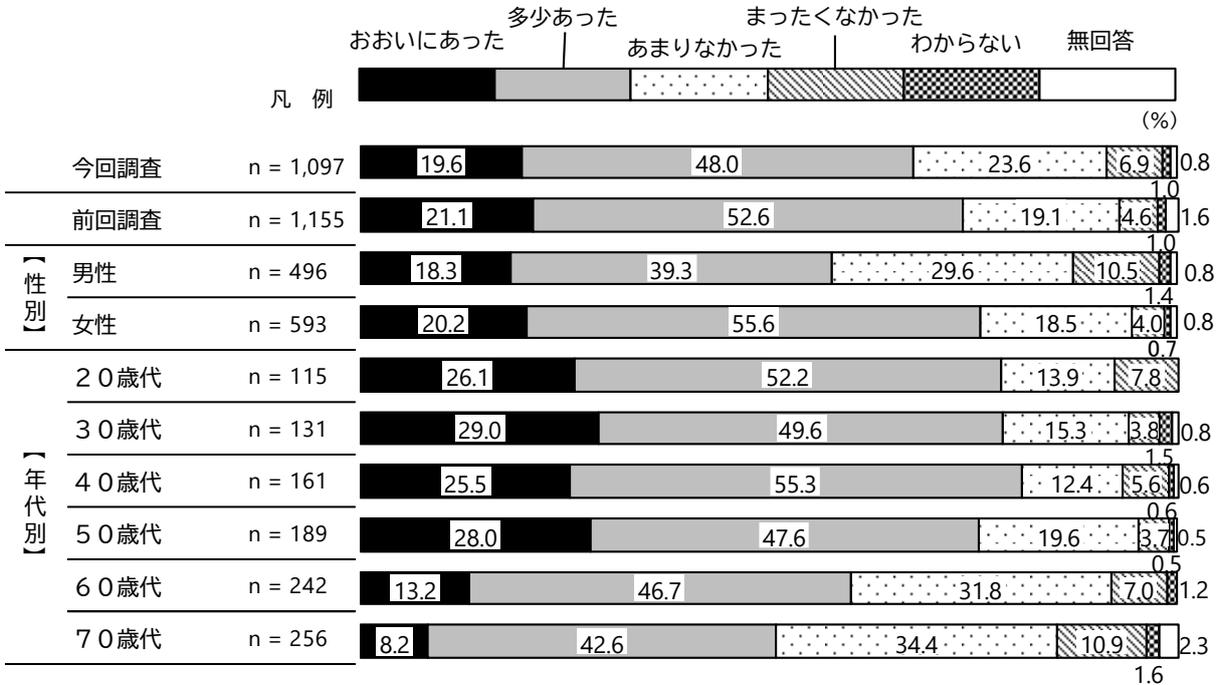
「いいえ」と回答した人は、30歳代で80.2%と最も高く、次いで40歳代、60歳代の順に高くなっています。



## こころの健康

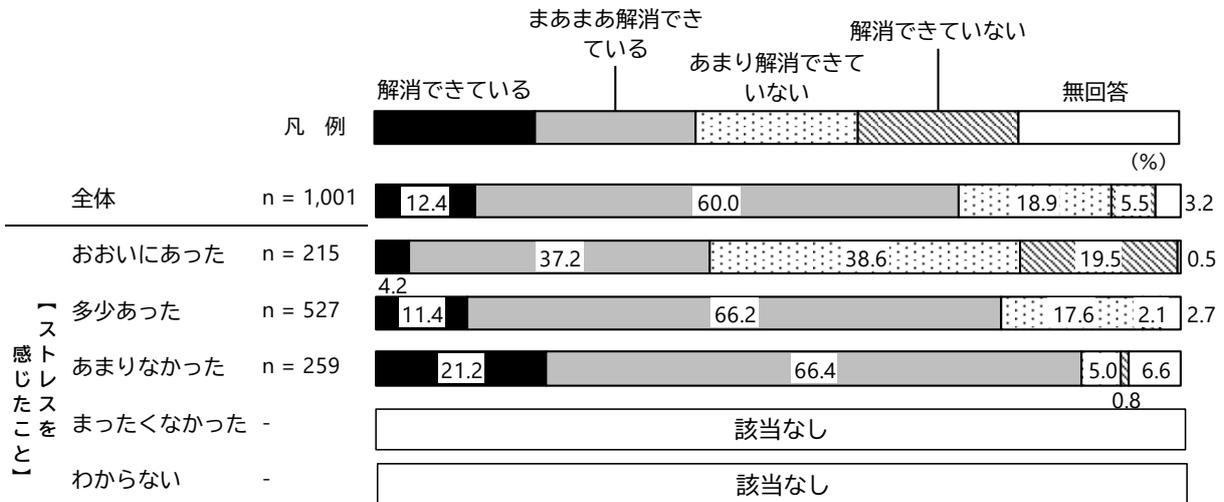
### この1か月の間、悩み、不安、ストレスなどを感じたことはあったか

悩み、不安、ストレスなど（以下、ストレス）を感じた機会についてみると、全体で「あった」と回答した人（「おおいにあった」、「多少あった」と回答した人）は67.6%となっています。年代別にみると、「おおいにあった」と回答した人は、20～50歳代で25%を超えており、「多少あった」と回答した人と合わせると75%を超えています。



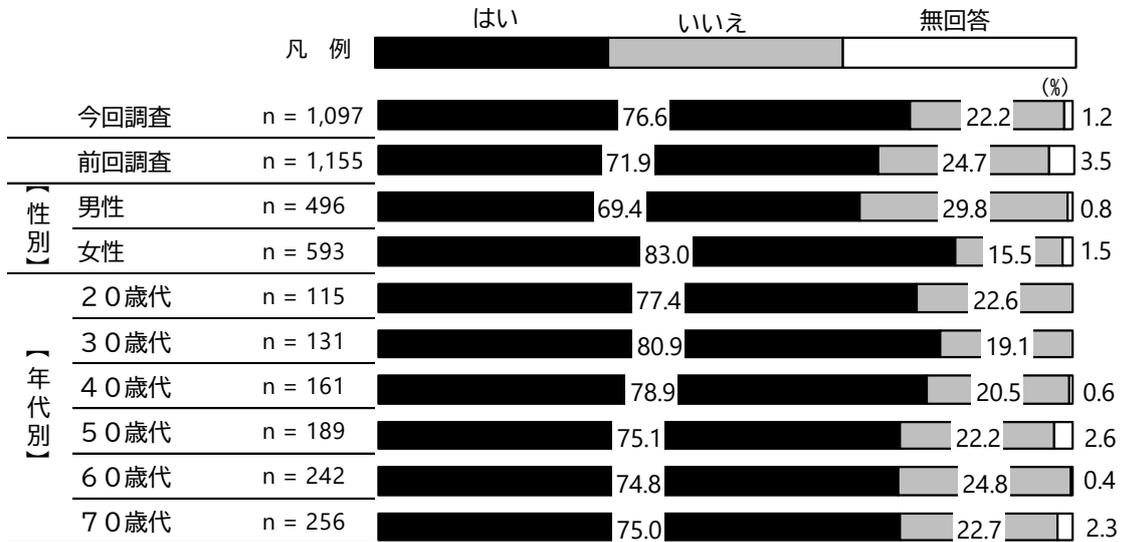
ストレスを感じたことがあったと回答した人（「おおいにあった」、「多少あった」、「あまりなかった」）の72.4%はストレスを「解消できている」、「まあまあ解消できている」と回答しています。

ストレスを感じた頻度別にみると、「おおいにあった」と回答した人のうち、ストレスを「解消できていない」（「あまり解消できていない」、「解消できていない」）と回答した人の割合が58.1%と最も高く、ストレスを感じた頻度が低くなるにつれ、「解消できていない」と回答した人の割合が低くなっています。



### ふだんから気軽に相談できる人がいるか

「気軽に相談できる人がいる」と回答した人は、前回調査値より 4.7%高い 76.6%となっています。女性では「はい（相談できる人がいる）」と回答した人が 83.0%だったのに対し、男性では 69.4%と低くなっています。年代別にみると、30 歳代で 80.9%と最も高く、年齢が上がるにつれ徐々に減少し、50～70 歳代では 75.0%前後となっています。



## ② 小学5年生、中学2年生のアンケート調査結果

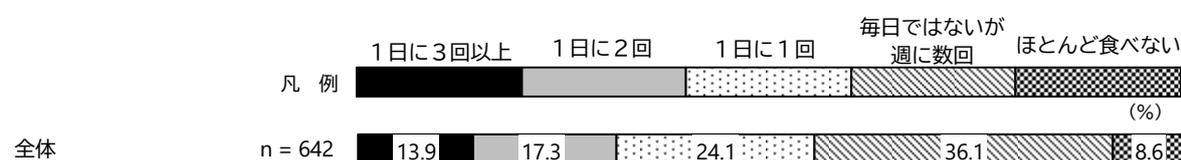
### 学校がある日に甘い飲み物やおやつを食べる頻度（小学5年生）

小学5年生では、学校がある日に甘い飲み物やおやつを食べる頻度を「1日1回」と回答した人が29.2%と最も多くなっていますが、「1日に3回以上」と回答した人が13.5%となっています。



### 学校がある日に甘い飲み物やおやつを食べる頻度（中学2年生）

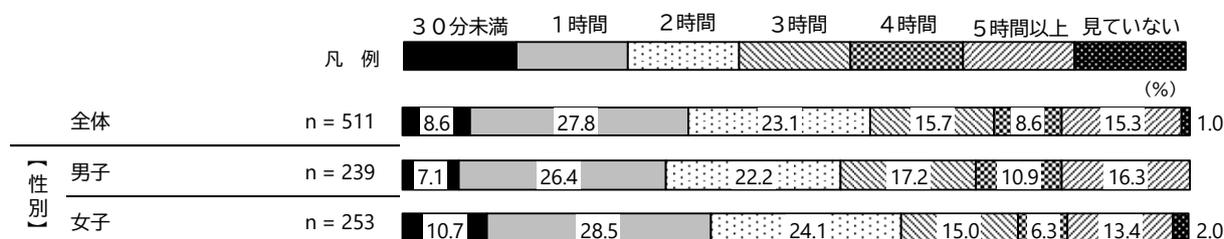
中学2年生では学校がある日に甘い飲み物やおやつを食べる頻度を「毎日ではないが週に数回」と回答した人が36.1%と最も多くなっていますが、「1日に3回以上」と回答した人が小学5年生とほぼ同じ割合で13.9%となっています。



### 学校がある日に勉強以外で画面を見る時間\*（小学5年生）

小学5年生では、学校がある日に勉強以外で画面を見る時間が「1時間」と回答した人が27.8%と最も多く、次いで「2時間」が23.1%、「3時間」が15.7%となっています。

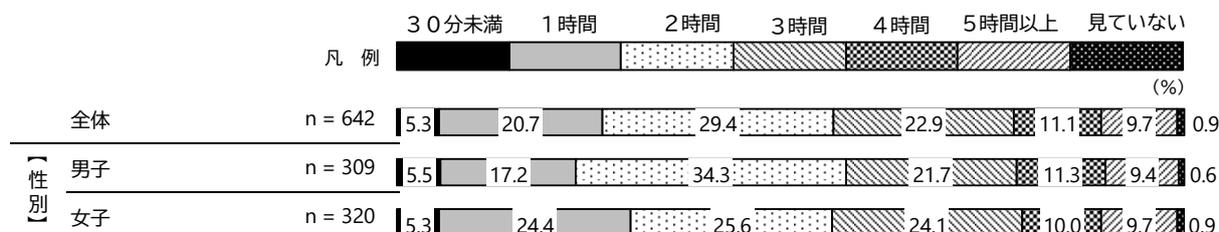
男子は女子よりも「3時間」、「4時間」、「5時間以上」と回答した人が多くなっています。一方で、女子では「1時間」、「2時間」が約半数を占めています。



\*画面を見る時間とは、テレビやゲーム、スマートフォンなどを視聴する時間のこと。

### 学校がある日に勉強以外で画面を見る時間\*（中学2年生）

中学2年生では、学校がある日に勉強以外で画面を見る時間が「2時間」と回答した人が29.4%と最も多く、次いで「3時間」が22.9%、「1時間」が20.7%となっています。



\*画面を見る時間とは、テレビやゲーム、スマートフォンなどを視聴する時間のこと。

### 3 これまでの目標達成状況

前計画（平成29年度～令和5年度）の評価指標について、目標値と現況値を比較し、目標達成状況をA～Eで評価しました。

また、令和3年度には中間評価を行い、目標指標のうち評価可能な一部の指標について確認しました。その結果、成人の生活習慣病の有病者・予備群の増加、こどもの肥満の増加がみられ、計画の見直しを行いました。（\* 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所

\* 数値の集計方法等に変更があった箇所）

基本目標 健康寿命の延伸									
目標	評価指標	基準値	中間値	目標値(R5)	現況値	評価			
	男性	H26 79.84歳	H30 81.66歳	80.64歳	R3	81.96歳	A		
	女性	83.57歳	84.02歳	84.13歳		84.40歳	A		
1. 健康状態を把握し健康を維持しましょう									
目標	評価指標	基準値	中間値	目標値(R5)	現況値	評価			
あらゆる世代の健康意識の向上	自分の健康状態が良いと思う人の増加	H27	-	90.0%以上	R5	78.9%	C		
	健康に気をつけている人の増加			81.1%		85.0%以上	85.8%	A	
	健康診査を受けている人の増加			73.2%		80.0%以上	82.9%	A	
	(重点年代) 40代女性			67.1%		75.0%以上	79.8%	A	
	自分の血圧を知っている人の増加			86.6%		87.5%以上	85.7%	C	
	体重コントロールを実施している人の増加			68.1%		75.0%以上	72.5%	C	
	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の増加			43.3%		50.0%以上	41.3%	C	
2. 健康を支える地域環境をつくりましょう									
市民が主体となった健康づくりの推進	ボランティア活動に参加したいと思う人の増加	H27	-	40.0%以上	R5	25.7%	D		
	何らかの地域活動を実施している人の増加								
	地域活動団体数			226団体		225団体	226団体以上	206団体	C
	地域活動団体登録者数（実人数）			3,709人		3,570人	3,709人以上	2,970人	D
健康意識を高めるネットワークの強化	健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の増加	-	中間評価で設定	R2	16団体	20団体	15団体	C	

#### 【評価方法（5段階）】

A「目標達成」、B「改善傾向（平成27年度基準値より±1割以上の改善）」、C「ほぼ変化なし（平成27年度基準値より±1割以上の変化がない）」、D「悪化傾向（平成27年度基準値より±1割以上の悪化）」、E「評価不能」

\* 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 \* 数値の集計方法等に変更があった箇所

3. 生涯を通じて、社会参加ができるところからだの健康づくりをしましょう								
目標	評価指標	基準値	中間値	目標値(R5)	現況値	評価		
こころの健康	ストレスを頻繁に感じている人の減少	21.1%	-	20.0%以下	R5	19.6%	A	
	睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	22.9%		11.0%以下		22.6%	C	
	気軽に相談できる相手がいる人の増加	71.9%		80.0%以上		76.6%	C	
こどもの健康	肥満傾向にある子どもの減少							
	3歳児	2.6%	3.17%	2.5%以下	R5	3.1%	D	
	小学5年生 *	男子	10.2%	15.17%	10.0%以下	R2	14.2%	D
		女子		9.81%			11.5%	D
	中学2年生 *	男子	8.6%	13.79%	8.0%以下	※参考値	11.1%	D
		女子		8.57%			9.9%	D
	朝食を毎日食べる子どもの増加							
	小学5年生 *	男子	87.1%	-	90.0%以上	R4	82.5%	C
		女子					84.6%	C
	中学2年生 *	男子	86.0%	-	90.0%以上	R4	83.2%	C
		女子					82.4%	C
	睡眠時間を8時間以上とっている子どもの増加							
小学5年生 *	男子	64.3%	87.4%	65.0%以上	R2	68.5%	A	
	女子					70.5%	A	
中学2年生 *	男子	15.1%	41.9%	20.0%以上	※参考値	27.6%	A	
	女子					17.9%	B	
高齢者の健康	健康に気をつけている60歳以上の人の増加	92.5%	-	92.5%以上	R5	93.4%	A	
	運動習慣のある60歳以上の人の増加	60.8%		65.0%以上		54.0%	D	
	近所づきあいをしている60歳以上の人の増加	69.5%		70.0%以上		66.9%	C	
	70歳で20本以上自分の歯を有する人の増加	50.0%		50.0%以上		50.4%	A	

【評価方法（5段階）】

A「目標達成」、B「改善傾向（平成27年度基準値より±1割以上の改善）」、C「ほぼ変化なし（平成27年度基準値より±1割以上の変化がない）」、D「悪化傾向（平成27年度基準値より±1割以上の悪化）」、E「評価不能」

\* 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 \* 数値の集計方法等に変更があった箇所

4. ライフステージに対応した健康づくりをしましょう							
目標	評価指標	基準値	中間値		目標値(R5)	現況値	評価
栄養・食生活(アルコールを含む)	朝食をとらない人の減少						
	20~30代男性	21.4%			19.8%以下	26.2%	D
	20~30代女性	9.6%			9.0%以下	12.8%	D
	1日5皿(350g)の野菜を食べている人の増加	7.6%			20.0%以上	6.1%	D
	主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人の増加	50.9%			60.0%以上	44.7%	D
	塩分に気をつけている人の増加	62.6%			80.0%以上	63.8%	C
	多量に飲酒する人の減少(1日平均純アルコール60g以上) ※純アルコール量60g≒日本酒3合以上						
	男性	9.7%			7.0%以下	10.0%	C
	女性	7.3%			7.0%以下	2.4%	A
	休肝日を設ける人の増加						
男性	59.2%			65.0%以上	53.1%	D	
女性	80.5%			81.0%以上	81.0%	A	
身体活動・運動	意識的に運動を心がけている人の増加	75.7%			80.0%以上	79.7%	C
	(重点年齢)40代	66.7%			70.0%以上	70.2%	A
	運動習慣のある人の増加	47.3%			50.0%以上	45.5%	C
	(重点年齢)40代	35.3%			38.0%以上	34.8%	C
たばこ	慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の増加	31.6%			50.0%以上	36.3%	B
	たばこを吸わない人の増加						
	男性	72.8%			75.0%以上	75.6%	A
	女性	85.6%			90.0%以上	92.6%	A
	妊娠中に喫煙する人の減少	2.0%	R2	0.55%	0%	0.3%	B
家庭で毎日、受動喫煙の機会がある人の減少	10.3%			0%*	8.2%	B	
歯・口腔の健康	一人平均むし歯数の減少						
	3歳	0.42本		0.30本	0.4本以下	0.15本	A
	小学5年生	0.63本		0.24本	0.5本以下	0.13本	A
	中学2年生	1.5本		1.24本	1.0本以下	0.85本	A
	歯肉に異常のある子どもの減少		R2 ※参考値				
	小学5年生	29.9%		20.48%	22.27%	17.07%	A
	中学2年生	39.6%		31.29%	31.26%	24.35%	A
かかりつけ歯科医を持つ人の増加	59.7%			70.0%以上	63.9%	C	

【評価方法(5段階)】

A「目標達成」、B「改善傾向(平成27年度基準値より±1割以上の改善)」、C「ほぼ変化なし(平成27年度基準値より±1割以上の変化がない)」、D「悪化傾向(平成27年度基準値より±1割以上の悪化)」、E「評価不能」

\* 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 \* 数値の集計方法等に変更があった箇所

目標	評価指標	基準値	中間値	目標値(R5)	現況値	評価
生活習慣病予防(糖尿病・循環器・がん)	特定健診実施率の向上(40~74歳)	59.7%	60.5%	64.5%*	55.2%	C
	メタボリックシンドローム予備群及び該当率の減少(40~74歳)*	28.5%	34.7%	32.0%以下*	33.4%	D
	メタボリックシンドローム該当率の減少(40~74歳)	19.4%	24.1%	20.6%以下*	24.7%	D
	糖尿病有病者の減少(40~74歳)(患者千人あたり)	223.1	235.2	216.7	227.8	C
	高血圧症有病者の減少(40~74歳)(患者千人あたり)	418.2	422.9	418.0	418.5	C
	脂質異常症(高脂血症)有病者の減少(40~74歳)(患者千人あたり)	357.6	390.7	346.6	400.7	D
	がん検診の受診率の増加(胃がん) 富谷市 対象年齢:30歳以上男女	H27 24.4% (12.5%)*	R1 11.2%	50.0%以上*	R4 10.0%	D
	がん精密検査の受診率の増加(胃がん)	H26 91.7%	H30 95.2%	90.0%以上	R3 93.0%	A
	がん検診の受診率の増加(肺がん) 富谷市 対象年齢:40歳以上男女	H27 48.8% (26.7%)*	R1 24.9%	50.0%以上	R4 22.2%	D
	がん精密検査の受診率の増加(肺がん)	H26 79.1%	H30 84.4%	90.0%以上	R3 84.7%	C
	がん検診の受診率の増加(大腸がん) 富谷市 対象年齢:30歳以上男女	H27 45.9% (23.6%)*	R1 21.5%	50.0%以上	R4 20.0%	D
	がん精密検査の受診率の増加(大腸がん)	H26 81.5%	H30 91.9%	90.0%以上	R3 81.9%	C
	がん検診の受診率の増加(子宮がん) 富谷市 対象年齢:20歳以上女性	H27 40.6% (26.3%)*	R1 26.9%	50.0%以上	R4 24.1%	C
	がん精密検査の受診率の増加(子宮がん)	H26 95.5%	H30 81.3%	90.0%以上	R3 95.9%	A
	がん検診の受診率の増加(乳がん) 富谷市 対象年齢:30歳以上女性	H27 34.1% (22.3%)*	R1 24.2%	50.0%以上	R4 23.0%	C
	がん精密検査の受診率の増加(乳がん)	H26 96.5%	H30 96.9%	90.0%以上	R3 100.0%	A

【評価方法(5段階)】

A「目標達成」、B「改善傾向(平成27年度基準値より±1割以上の改善)」、C「ほぼ変化なし(平成27年度基準値より±1割以上の変化がない)」、D「悪化傾向(平成27年度基準値より±1割以上の悪化)」、E「評価不能」

\* 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 \* 数値の集計方法等に変更があった箇所

#### 4 取り組みの実施状況と、統計データやアンケート調査から見てきたこと

基本方針 健康寿命の延伸					
評価指標		基準値 (H26)	目標値 (R5)	現況値 (R3)	評価
健康寿命の延伸	男性	79.84 歳	80.64 歳	81.96 歳	A
	女性	83.57 歳	84.13 歳	84.40 歳	A

#### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・平成 26 年度から令和 3 年度にかけて、男女ともに健康寿命が延伸しました。しかし、女性については、男性と比較すると伸びが見られませんでした。
- ・男女ともに国・宮城県より不健康な期間が長くなっています。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#健康寿命のさらなる延伸 #健康状態の底上げ #女性の健康づくり

## 目標1 健康状態を把握し、健康を維持しましょう

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
自分の健康状態が良いと思う人の増加	78.0%	90.0%以上	78.9%	C
健康に気をつけている人の増加	81.1%	85.0%以上	85.8%	A
健康診査を受けている人の増加	73.2%	80.0%以上	82.9%	A
(重点年代) 40代女性	67.1%	75.0%以上	79.8%	A
自分の血圧を知っている人の増加	86.6%	87.5%以上	85.7%	C
体重コントロールを実施している人の増加	68.1%	75.0%以上	72.5%	C
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の増加	43.3%	50.0%以上	41.3%	C

### 取り組みの実施状況

- ・とみや市民公開講座や各種事業において、本市の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発に取り組みました。
- ・各世代に必要な健康診査を実施しました。
- ・新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症対策のために、必要な情報提供及び予防方法について周知・啓発しました。



### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・「健康に気をつけている人」「健康診査を受けている人」の項目については、どちらも増加していました。
- ・「自分の健康状態が良いと思う人」「体重コントロールを実施している人」も微増していました。

### 次の取り組みに向けたキーワード

#健(検)診受診率向上 #ヘルスリテラシー向上

## 目標2 健康を支える地域環境を整えましょう

### (1) 市民が主体となった健康づくりの推進

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
ボランティア活動に参加したいと思う人の増加	34.6%	40.0%以上	25.7%	D
何らかの地域活動を実施している人の増加				
地域活動団体数	226 団体	226 団体以上	206 団体	C
地域活動団体登録者数（実人数）	3,709 人	3,709 人以上	2,970 人	D

### 取り組みの実施状況

- ・健康推進員や各種サポーター養成，ボランティアの育成を実施しました。
- ・各種サークル，自主グループへの後方支援を行いました。



### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・目標指標である地域活動団体数は微減，地域活動団体登録者の実人数は約12%減という結果になりました。
- ・「ボランティア活動に参加したい」と回答した人は，全体の25.7%で，前回調査値より8.9%低くなっています。
- ・社会構造の変化や新型コロナウイルス感染症の流行下における生活行動の変化などの影響を受け，地域とのつながりが希薄化したことや，ボランティア活動にとらわれずに多様な社会活動をすることができる環境が整備されつつあることなどが，現況値に影響していると推察します。

### 次の取り組みに向けたキーワード

#社会活動（就労や就学を含む） #地域社会とのつながり

## 目標2 健康を支える地域環境を整えましょう

### (2) 健康意識を高めるネットワークの強化

評価指標	基準値 (R1)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の増加	16 団体	20 団体	15 団体	C

#### 取り組みの実施状況

- ・本市の健康づくり事業において、健康づくり推進協議会や関係機関との会議などを通じ、本市の健康課題の検討・共有を行うとともに、健康づくりの周知・啓発を行いました。
- ・健康づくり推進ネットワーク会議を通じ、庁内の連携を図りながら健康づくりに取り組み、本市の健康課題を題材にした市民向け漫画「富谷さん家の健康推進計画」の作成や、歩く習慣を持つきっかけづくりを目的とした「とみやを巡る謎解きウォークラリー」を開催しました。
- ・本市の健康課題の共有・検討を行い、産官学医連携の事業として「高血圧」と「高血糖」予防を目的とした「知ってお得な健康情報&塩 eco キャンペーン～ほっ糖(とう)けない? 高血圧&高血糖予防～」を開催しました。
- ・国立大学法人東北大学、宮城県眼科医会および富谷市による「暮らしに寄りそう健康未来社会への取り組み」に向けた連携・協力に関する協定を締結しました。



下記 QR コードを読み込むと、「富谷さん家の健康推進計画」を読むことができます♪



#### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・健康診査は「職場で指定された健診会場・医療機関」が 45.5%と最も多くなっています。市民全体のうち約 75%は社会保険に加入していることから、職域と本市の健康課題を共有し、健康づくりの事業等に取り組む必要があります。
- ・誰一人取り残さない健康づくりを推進するため、民間団体や教育、医療などとの連携を深め、様々な場で健康的な情報や取り組みに触れることができる環境を整える必要があります。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#庁内連携 #庁外連携 #産官学医 #誰一人取り残さない健康づくり

### 目標3 生涯を通じて、社会参加ができるところとからだの健康づくりをしましょう

#### (1) こころの健康

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
ストレスを頻繁に感じている人の減少	21.1%	20.0%以下	19.6%	A
睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	22.9%	11.0%以下	22.6%	C
気軽に相談できる相手がいる人の増加	71.9%	80.0%以上	76.6%	C

#### 取り組みの実施状況

- ・ 妊娠期から高齢期に至るまでの各ライフステージで、こころの健康づくりに関する普及啓発や相談窓口の周知などを行いました。
- ・ メンタルヘルスに関する普及・啓発とゲートキーパー養成研修を開催しました。
- ・ こころの相談やひきこもり医師相談、ひきこもり支援チーム定例会を実施しました。
- ・ 認知症学びの講座や認知症に関する相談支援等を行いました。
- ・ 介護者同士の情報交換や交流を行い、孤立予防・介護負担感の軽減に取り組みました。

#### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・ 「ストレスを頻繁に感じている人の減少」は目標を達成した一方で、20～50歳代では「おおいにあった」と回答した人が25%を超え、「多少あった」と回答した人も合わせると75%を超えています。また、「ストレスを感じている(おおいにあった)」と回答した人の半数以上である58.1%は、ストレスを「あまり解消できていない」、「解消できていない」結果になりました。
- ・ 「睡眠による休息がとれていない」(「まったくとれていない」、「あまりとれていない」)と回答した人は22.6%で、特に50歳代では31.2%と最も高くなっています。
- ・ 1日当たりの平均睡眠時間をみると41.4%は睡眠時間が6時間未満であり、特に、40～50歳代の半数以上が6時間未満という状況にあります。
- ・ 「気軽に相談できる人がいる」と回答した人を年代別にみると、30歳代で80.9%と最も高く、50～70歳代で75.0%前後となっています。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#適度な睡眠時間 #睡眠休養感 #セルフケア #こころの健康づくり  
#心のサポーター

目標3 生涯を通じて、社会参加ができるところとからだの健康づくりをしましょう

(2) こどもの健康

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値		評価
			R5		
肥満傾向にある子どもの減少	3歳児 小学5年生 男子	2.6% 10.2%	2.5%以下 10.0%以下	3.1%	D
				14.2%	D
	小学5年生 女子	8.6%	8.0%以下	11.5%	D
				11.1%	D
朝食を毎日食べる子どもの増加	小学5年生 男子	87.1%	90.0%以上	82.5%	C
				84.6%	C
	小学5年生 女子	86.0%	90.0%以上	83.2%	C
				82.4%	C
睡眠時間を8時間以上とっている子どもの増加	小学5年生 男子	64.3%	65.0%以上	68.5%	A
				70.5%	A
	小学5年生 女子	15.1%	20.0%以上	27.6%	A
				17.9%	B

※算出方法に変更があったため、小学5年生と中学2年生の令和5年度現況値は男女別に値を掲載しています。

取り組みの実施状況

- ・妊娠期から健やかな生活を送れるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」などの普及・啓発や、各時期に必要な生活習慣に関する具体的な保健指導を行いました。
- ・教育・保育施設などで、規則正しい生活習慣や、ところとからだの健康づくりの取り組みを行い、家庭での生活に取り入れられるよう指導しました。
- ・妊娠期から学齢期における各種健康診査や各種事業で、妊婦や子ども、保護者の心身の不調などに円滑に相談対応できるよう努め、必要時、医療機関などの専門機関に受診できるよう支援を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・こどもの肥満の値は3歳、小学5年生、中学2年生のいずれも悪化傾向でした。特に、小学5年生・中学2年生ともに女子が国よりも高くなっています。
- ・朝食の摂取状況が小学5年生、中学2年生男女で悪化しています。
- ・小学5年生男女で1週間の総運動時間（体育の授業を除く）について、「420分以上」と回答した生徒の割合が減少しています。国・宮城県と比較すると、女子が国より低くなっています。
- ・睡眠時間が8時間以上の人の割合を平成29年度と比較すると、小学5年生男女で低くなっています。
- ・学校がある日に勉強以外で画面をみる時間について、小学5年生・中学2年生ともに「1時間」と回答した人が多く、中には「4時間」及び「5時間以上」と回答した人がそれぞれ2割程度いるという結果になりました。
- ・学校がある日に甘い飲み物やおやつを食べる頻度について、小学5年生・中学2年生ともに「1日3回以上」と回答した人が13%程度となっています。
- ・30～50歳代の子育て世代では、運動習慣を持つことや、十分な睡眠時間の確保などが難しい状況にあり、親の健康状態や生活習慣は子どもにも影響するため、家族全体の健康づくりを行う必要があります。

次の取り組みに向けたキーワード

#肥満予防 #こどもとその家族の健康づくり #規則正しい生活習慣 #健診受診

### 目標3 生涯を通じて、社会参加ができるところとからだの健康づくりをしましょう

#### (3) 高齢者の健康

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
健康に気をつけている 60 歳以上の人の増加	92.5%	92.5%以上	93.4%	A
運動習慣のある 60 歳以上の人の増加	60.8%	65.0%以上	54.0%	D
近所づきあいをしている 60 歳以上の人の増加	69.5%	70.0%以上	66.9%	C
70 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の増加	50.0%	50.0%以上	50.4%	A

#### 取り組みの実施状況

- ・各種健康教室，ゆとりすとクラブ・サロン，高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業などにおいてフレイル予防や生活習慣病の重症化予防に関する周知・保健指導を行いました。
- ・高齢者や介護者の方々が地域の中での支え合える体制づくりを行いました。
- ・集いの場や健康・生きがいづくりの場の周知及び各種活動参加への支援を行いました。

#### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・「運動習慣のある 60 歳以上の人」の現況値が基準値と比較して悪化した背景に，就労している高齢者が増えたことや，新型コロナウイルス感染症流行下で，行動制限があったこと等が影響をしていたと推察されます。
- ・1日当たりの平均歩数について，70 歳代で 6,000 歩以上歩いている人の割合をみると，21.4%となっている一方で，60 歳代，70 歳代で 2,000 歩未満の人がそれぞれ約 20%となっています。
- ・「近所づきあいをしている 60 歳以上の人」が微減しています。また，60～70 歳代の約 30%が「近所づきあいが無い」と回答しています。
- ・後期高齢者（75 歳以上の方）の健診における BMI をみると，後期高齢者健診受診者のうち 17.7%が BMI20 以下（「18.5 未満」，「18.5 以上 20 以下」）であり，低栄養傾向となっています。高齢者にとって，低栄養な状態はフレイルなどのリスクとなるため，食生活の見直しが必要です。
- ・本市は高齢化率の伸び率が国・宮城県より高く，今後も急速に高齢化が進行する見込みとなっています。
- ・65 歳以上人口に占める要支援・要介護認定者と認定率，また，後期の総医療費が増加しています。特に，後期は被保険者数が増加しており，総医療費を平成 29 年度と令和 5 年度を比較すると 1.64 倍に増加しています。高齢化率の進行に伴い福祉や医療などの社会保障制度の需要がさらに増大すると推察されます。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#地域社会とのつながり #通いの場 #社会活動 #サポーター養成 #外出支援  
#フレイル予防 #介護予防 #運動習慣の継続

## 目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

### (1) 栄養・食生活（アルコールを含む）

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
朝食をとらない人の減少				
20～30代男性	21.4%	19.8%以下	26.2%	D
20～30代女性	9.6%	9.0%以下	12.8%	D
1日5皿(350g)の野菜を食べている人の増加	7.6%	20.0%以上	6.1%	D
主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人の増加	50.9%	60.0%以上	44.7%	D
塩分に気をつけている人の増加	62.6%	80.0%以上	63.8%	C
多量に飲酒する人の減少(1日平均純アルコール量 60g)				
男性	9.7%	7.0%以下	10.0%	C
女性	7.3%	7.0%以下	2.4%	A
休肝日を設ける人の増加				
男性	59.2%	65.0%以上	53.1%	D
女性	80.5%	81.0%以上	81.0%	A

### 取り組みの実施状況

- ・地域の食材を活用した調理実習などを通じ、こどもとその保護者に対する食育の活動を行いました。
- ・産官学医で連携を図り、適塩・適糖（適切な塩分・糖分の摂取）の普及・啓発（塩 eco キャンペーン）を行いました。
- ・食育の日（毎月19日）に富谷市公式 SNS で食育に関する情報発信をしました。
- ・野菜の摂取量増加に向け、地場産品の収穫体験・調理実習や塩 eco キャンペーンにてベジチェックによる野菜摂取量の把握などを実施し、普及・啓発を行いました。

### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・「ほとんど朝食を食べない」と回答した人が8.4%となっており、男性では30歳代で27.1%、女性では20歳代で18.3%と高くなっていました。
- ・「主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人」の項目も悪化傾向となりました。特に、20～40歳代では50%以上の人が主食・主菜・副菜をそろえた朝食について「ほとんど食べない」と回答しています。
- ・間食を毎日3回以上とっていると回答した人が全体の9.2%となっており、宮城県の3.6%より高くなっています。年代別でみると、30歳代で16.0%と最も高く、次いで20歳代で14.8%、40歳代で11.2%となっています。
- ・「1日に5皿(350g)の野菜を摂取している人」の割合が前回調査値よりも1.5%低く6.1%と減少しており、宮城県の13.5%よりも低いという結果になりました。
- ・アルコールに関する項目では、女性は目標達成となりましたが、男性は前回調査値とほぼ変化がないという結果となりました。アンケートの結果を「生活習慣病を高めるリスクの飲酒をしている人」（純アルコール量 男性約40g/日以上、女性約20g/日以上）という観点でみると、男性では15.8%、女性では9.6%の人が該当しています。
- ・休肝日を設けず毎日飲酒する人が19.0%となっており、特に男性で顕著に多く、50～70歳代では各年代40%前後となっています。

### 次の取り組みに向けたキーワード

#朝食摂取の推進 #主食・主菜・副菜をそろえた食事 #野菜の摂取量アップ  
#適切な間食 #こどもの頃からの健康づくり #適正飲酒の推進

## 目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

### (2) 身体活動・運動

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
意識的に運動を心がけている人の増加	75.7%	80.0%以上	79.7%	C
(重点年代) 40代	66.7%	70.0%以上	70.2%	A
運動習慣のある人の増加	47.3%	50.0%以上	45.5%	C
(重点年代) 40代	35.3%	38.0%以上	34.8%	C

### 取り組みの実施状況

- 市内の小中学生と共に周囲の大人へ運動をすすめる標語を作り、普及・啓発を行いました。
- 様々な場所で運動に取り組めるよう、富谷市公式 YouTube チャンネル「とみや生活」にて、市民歌体操や市民向け運動動画などの動画配信を行いました。
- こどもから大人まで幅広い世代が楽しみながら歩く機会として、「とみやを巡る！謎解きウォークラリー」や各種運動講座などを開催しました。
- スポーツ協会と連携し、ソフトテニス大会、バドミントン大会などスポーツを楽しむ環境づくりを行いました。
- トレーニング講習会やトレーニング指導相談、学校体育施設開放事業等を展開し、地域のスポーツ環境づくりに取り組みました。

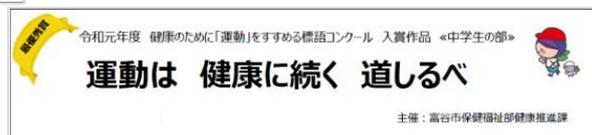
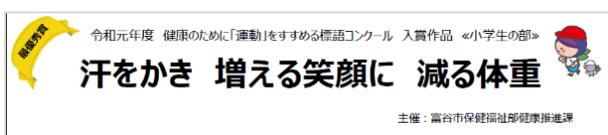


### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- 「意識的に運動を心がけている」と回答した人は 79.7%と微増しました。
- 「運動習慣がある」と回答した人は 45.5%と微減しました。特に、30～50 歳代の約 60%は「運動習慣がない」と回答しています。
- 1日当たりの平均歩数についてみると、20～60 歳代で 8,000 歩以上歩いている人の割合は、60 歳代で最も低く 12.0%，次いで 50 歳代で 14.2%，30 歳代で 16.0%となっています。70 歳代で 6,000 歩以上歩いている人の割合をみると、21.4%となっています。一方で、30 歳代・60 歳代・70 歳代においては1日の平均歩数が「2,000 歩未満」と回答した人が約 20%となっています。
- 意識的に運動を心がけていても、運動習慣を持つことが難しい状況にあることがわかりました。また、1日当たりの歩数が少ない背景に、就労などにより運動する時間を定期的に確保することが難しいこと等が推察されます。また、外出をするときに車などで移動しており、歩いて移動する人が少ない傾向にあると推察します。

### 次の取り組みに向けたキーワード

#身体活動・運動の機会づくり #身体活動・運動量の増加 #歩数アップ  
#ライフスタイルに合わせた身体活動・運動



## 目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

### (3) たばこ

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値 (R5)	評価
慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っている人の増加	31.6%	50.0%以上	36.3%	B
たばこを吸わない人の増加				
男性	72.8%	75.0%以上	75.6%	A
女性	85.6%	90.0%以上	92.6%	A
妊娠中に喫煙する人の減少	2.0%	0%	0.3%	B
家庭で毎日、受動喫煙の機会がある人の減少	10.3%	0%*	8.2%	B

#### 取り組みの実施状況

- ・たばこが健康に及ぼす影響や、妊娠中の喫煙防止について周知・啓発、保健指導を行いました。
- ・「健康増進法の一部を改正する法律」に伴い、2019年7月1日より富谷市が設置管理する公共施設は敷地内禁煙としました。

#### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・たばこを吸わない人の割合は、男女ともに目標達成となりました。
- ・「慢性閉塞性疾患（COPD）を知っている人の増加」や、「妊娠中に喫煙する人の減少」、「家庭で毎日、受動喫煙のある機会の人の減少」については、目標達成に至りませんでした。改善傾向にあります。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#たばこが健康に及ぼす影響の周知 #受動喫煙防止 #防煙の教育・周知  
#妊娠中の喫煙「ゼロ」

## 目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

### (4) 歯・口腔の健康

評価指標	基準値 (H27)	目標値 (R5)	現況値		評価
			R4	R5	
一人平均むし歯数の減少	3歳	0.42本	0.4本以下	0.15本	A
	小学5年生	0.63本	0.5本以下	0.13本	A
	中学2年生	1.5本	1.0本以下	0.85本	A
歯肉に異常のある子どもの減少	小学5年生	29.9%	22.27%	17.07%	A
	中学2年生	39.6%	31.26%	24.35%	A
	かかりつけ歯科医を持つ人の増加	59.7%	70.0%以上	63.9%	C

#### 取り組みの実施状況

- ・各乳幼児健康診査や離乳食教室などでむし歯予防の保健指導を行いました。また、2歳6か月児歯科健康診査でのフッ素塗布の開始や、3歳6か月児健康診査でむし歯がゼロだったお子さんを毎月の広報紙に掲載するなど、楽しみながら歯・口腔の健康づくりに取り組めるよう工夫しました。
- ・歯科口腔の健康づくりや、定期的な歯科健診受診のきっかけとなるよう、歯と歯肉の健診を実施しました。
- ・高齢者に対し、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業で「オーラルフレイル」の周知・啓発を行いました。

#### 目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

- ・「一人平均むし歯本数」や「歯肉に異常のある子ども」は小学5年生よりも中学2年生で多くなっているものの、いずれも目標達成となっています。
- ・「かかりつけ歯科医がない」と回答している人の割合をみると、20歳代で53.0%と最も高く、30～50歳代では約4割、60～70歳代では約3割前後となっています。
- ・「なんでもかんで食べることができる」と回答した人は、50歳以降、年代が高くなるにつれて減少しています。
- ・残存歯をみると、70歳代で20本以上ある人の割合は50.4%となっています。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#歯科健診推奨 #かかりつけ歯科医 #オーラルフレイル予防

目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

(5) 生活習慣病予防(糖尿病・循環器病・がん)

評価指標		基準値	目標値 (R5)	現況値	評価	
富谷市国民健康保険に関する指標	特定健診実施率の向上(40歳～74歳)	59.7%	64.5%*	R5	55.2%	C
	メタボリックシンドローム予備群及び該当率の減少(40歳～74歳)*	28.5%	32.0%以下*		33.4%	D
	メタボリックシンドローム該当率の減少(40歳～74歳)	19.4%	20.6%以下*		24.7%	D
	糖尿病有用者の減少(40歳～74歳)(患者千人当たり) ※KDBシステム「医療費分析(1)細小分類」より	223.1	216.7		227.8	C
	高血圧症有病者の減少(40歳～74歳)(患者千人当たり) ※KDBシステム「医療費分析(1)細小分類」より	418.2	418.0		418.5	C
	脂質異常症(高脂血症)の減少(40歳～74歳)(患者千人当たり) ※KDBシステム「医療費分析(1)細小分類」より	357.6	346.6		400.7	D
がん検診の受診率の増加(胃がん) 富谷市 対象年齢:30歳以上男女	H27	24.4% (12.5%)*	50.0%以上*	R4	10.0%	D
がん精密検査の受診率の増加(胃がん)	H26	91.7%	90.0%以上	R3	93.0%	A
がん検診受診率の増加(肺がん) 富谷市 対象年齢:40歳以上男女	H27	48.8% (26.7%)*	50.0%以上	R4	22.2%	D
がん精密検査の受診率の増加(肺がん)	H26	79.1%	90.0%以上	R3	84.7%	C
がん検診受診率の増加(大腸がん) 富谷市 対象年齢:30歳以上男女	H27	45.9% (23.6%)*	50.0%以上	R4	20.0%	D
がん精密検査の受診率の増加(大腸がん)	H26	81.5%	90.0%以上	R3	81.9%	C
がん検診の受診率の増加(子宮がん) 富谷市 対象年齢:20歳以上女性	H27	40.6% (26.3%)*	50.0%以上	R4	24.1%	C
がん精密検査の受診率の増加(子宮がん)	H26	95.5%	90.0%以上	R3	95.9%	A
がん検診の受診率の増加(乳がん) 富谷市 対象年齢:30歳以上女性	H27	34.1% (22.3%)*	50.0%以上	R4	23.0%	C
がん精密検査の受診率の増加(乳がん)	H26	96.5%	90.0%以上	R3	100.0%	A

\*中間評価の実施に伴い、評価指標や目標値等を一部変更しています。なお、がん検診受診率は、平成27年度基準値と令和5年度現況値で算出方法に違いがあったため、令和5年度と同様の方法で算出した平成27年度現況値を括弧内に記載しています。

取り組みの実施状況

- 生活習慣病や関連する症状・疾病の予防のため、ライフステージに合わせた健やかな食生活や運動などについて普及・啓発・保健指導を行いました。
- 土日や夜間など、受診しやすい健(検)診の開催に努めました。また、治療が必要な方が確実に医療に繋がるよう、受診勧奨や健康相談を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見てきたこと

1. 生活習慣病について

- 脳血管疾患では、標準化死亡比が男性では103.2、女性では118.1となっており、国よりも脳血管疾患で亡くなる方が多くなっています。
- 国保の患者千人当たり人工透析新規患者数をみると、令和元～令和4年度の間と、令和5年度において国・宮城県より高くなっています。
- メタボリックシンドローム該当者+予備群該当者の割合を国と比較すると、各年ともに本市の方が高くなっています。

- ・富谷市の特定健診有所見率をみると、血糖(HbA1c)の有所見率が83.4%と国・宮城県よりも高くなっています。特に、全国の中でも血糖(HbA1c)の有所見率が高い宮城県と比較しても、本市が高くなっていることは、とても大きな課題です。
- ・血糖(HbA1c)の最頻値(最も人数が多かった値)についてみると平成27年度は5.6%で最大人数となっていました。令和5年度は5.8%へ上昇しており、特に6.0%以上では令和5年度の人数が平成27年度を超えています。
- ・血糖コントロール不良の指標とされる血糖(HbA1c)8.0%以上の割合は、平成27年度で1.0%となっていたのに対し、令和5年度には1.4%となっており、普段の生活の中で血糖値のコントロールができていない方の割合が増加しています。
- ・血糖(HbA1c)受診勧奨判定値(6.5%)以上の人を内服の有無別でみると、40～64歳では血糖の治療に関する内服がない方の割合が約半数となっており、血圧・脂質等での内服をしている人も少ないことから医療機関への確実な受診勧奨を実施していく必要があります。
- ・65～74歳においては、血糖の治療のために内服している方は増加しているものの、血糖値が高い状態の方が多くなっています。また、血糖の治療に関する内服をしていない人でも、血圧や脂質等他の生活習慣病の治療に関する内服をしている方が多くなっています。高血糖に対する治療が必要な方が、医療機関で内服などの治療を受けることや、生活習慣の改善を図ることを目的とした保健指導を受けることができるよう、医療機関との連携を図り、糖尿病の重症化予防に取り組む必要があります。
- ・令和5年度の国保大分類別外来医療費においては、内分泌疾患(糖尿病や脂質異常症等)が2番目、循環器疾患(高血圧、心疾患)が3番目に多くなっています。また、入院医療費においては循環器疾患が2番目に多くなっています。
- ・令和5年度の国保細小分類別外来医療費点数は、上位4位までが平成29年度と変わらず、糖尿病、慢性腎臓病(平成29年度では慢性腎不全)(透析あり)、高血圧症、脂質異常症となっており、10位は新たに糖尿病網膜症となっています。入院医療費点数は、慢性腎臓病(透析あり)が1位となっています。
- ・令和5年度の後期大分類別外来医療費においては、循環器疾患が最も多く、内分泌疾患が3番目に多くなっています。入院医療費においては、循環器疾患が最も多くなっています。
- ・令和5年度の後期細小分類別外来医療費点数は1位が糖尿病、2位が慢性腎臓病(透析あり)となっています。また、入院医療費点数をみると、2位から4位は循環器の疾患となっています。

## 2. 悪性新生物(がん)について

- ・本市の死因別死亡割合をみると、平成29～令和4年度のいずれも悪性新生物が最も高くなっています。
- ・令和5年度の国保大分類別外来・入院医療費においては、悪性新生物が最も多くなっています。特に、外来医療費においては、平成29年度と令和5年度を比較すると、悪性新生物が占める医療費の割合が伸びています。
- ・令和5年度の後期大分類別医療費においては、外来・入院ともに悪性新生物が2番目に多くなっています。

## 3. 健(検)診について

- ・富谷市国保特定健診の受診率は55.2%であり、国・宮城県よりも高くなっています。
- ・アンケート調査では、82.9%の方が市の健診会場等で健診を受けており、「職場で指定された健診会場・医療機関」が45.5%と最も多くなっています。一方で、1年間のうちに健(検)診について「未受診」と回答した人が14.9%となっています。
- ・本市の各種がん検診についてみると、胃がん検診の受診率は年々低下しており、令和4年度では10.0%となっています。他の検診の受診率においては20%台に留まっています。また、令和3年度のがん検診受診率を宮城県と比較すると、胃がん検診が10.5%、乳がん検診が22.6%と本市が低く、その他の検診は本市が高くなっています。

- ・がん検診精密検査の受診率をみると、大腸がんと肺がんは70～80%台と低い受診率になっています。

#### 4. その他

- ・本市は今後、急速に高齢化が進行する見込みとなっており、福祉や医療などの社会保障の需要が増大すると推察されます。人口のうち多い層である30～50歳代が高齢期になる将来を見越し、健康づくりの取り組みを強化する必要があります。

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#糖尿病発症予防 #糖尿病重症化予防 #高血糖対策 #生活習慣病予防  
#生活習慣病重症化予防 #健(検)診受診促進 #受診しやすい健(検)診  
#早期発見・早期治療 #がん検診・精密検査受診率向上

## 5 課題の整理

### 主要課題

課題	関係項目	内容
男女の不健康な期間が宮城県より長い。	健康寿命	・男女共に不健康な期間が宮城県よりも長い。

主要課題の背景を、本市の統計データ、令和5年度住民健康意識アンケート調査等から下記のとおり6項目に整理しました。

課題	関係項目	内容
1 糖尿病の医療費や、糖尿病の重症化などによる死亡が多く、富谷市国保特定健診における血糖(HbA1c)の有所見率が高くなっている。	死亡の状況	・脳血管疾患の標準化死亡比が国よりも高い。 男性 103.2 女性 118.1
	人工透析の状況	・国保の患者千人当たり人工透析新規患者数をみると、令和元～令和3年度と、令和5年度において国・宮城県より高くなっている。
	医療費の状況	<b>国民健康保険</b> <b>①大分類別医療費</b> ・外来医療費においては、内分泌疾患（糖尿病や脂質異常症等）が2番目、循環器疾患（高血圧、心疾患）が3番目に多くなっている。また、入院医療費においては循環器疾患が2番目に多くなっている。 <b>②細小分類別医療費</b> ・外来医療費点数は、上位4位までが平成29年度と変わらず、糖尿病、慢性腎臓病（平成29年度では慢性腎不全）（透析あり）、高血圧症、脂質異常症となっており、10位は新たに糖尿病網膜症となっている。入院医療費点数は、慢性腎臓病（透析あり）が1位となっている。 <b>後期高齢者医療費</b> <b>①大分類別医療費</b> ・外来医療費においては、循環器疾患が最も多く、内分泌疾患が3番目に多くなっている。入院医療費においては、循環器疾患が最も多くなっている。 <b>②細小分類別医療費</b> ・外来医療費点数は1位が糖尿病、2位が慢性腎臓病（透析あり）となっている。入院医療費点数をみると、2位から4位は循環器の疾患となっている。
	健診の状況	・富谷市の特定健診有所見率をみると、血糖(HbA1c)の有所見率が83.4%と国・宮城県よりも高くなっている。特に、全国でも有所見率が高い宮城県と比較しても、本市の血糖(HbA1c)の有所見率が高くなっている。 ・血糖(HbA1c)値の最頻値（最も人数が多かった値）についてみると平成27年度は5.6%で最大人数となっていたが、令和5年度は5.8%へ上昇しており、特に6.0%以上では令和5年度の人数が平成27年度を超えている。 ・血糖コントロール不良の指標とされる血糖(HbA1c)8.0%以上の割合は、平成27年度で1.0%となっていたのに対し、令和5年度には1.4%となっており、普段の生活の中で血糖値のコントロールができていない方の割合が増加している。

			<ul style="list-style-type: none"> <li>・血糖(HbA1c)の受診勧奨判定値(6.5%以上)の人を内服の有無別で見ると、40～64歳では血糖の治療に関する内服がないの方の割合が約半数となっており、血圧・脂質等での内服をしている人も少ないことから医療機関への確実な受診勧奨を実施していく必要がある。</li> <li>・65～74歳においては、血糖(HbA1c)の治療のために内服している方は増加しているものの、血糖値が高い状態の方が多くなっている。また、血糖の治療に関する内服をしていない人でも、血圧や脂質等他の生活習慣病の治療に関する内服をしている方が多くなっている。</li> </ul>
2	主要死因別死亡割合割合の1位が悪性新生物であり、医療費が高くなっている。	死亡の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本市の死因別死亡割合をみると、平成29～令和4年度のいずれも悪性新生物が最も高くなっている。</li> </ul>
		医療費の状況	<p><b>国民健康保険大分類別医療費</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・令和5年度の外来・入院医療費においては、悪性新生物が最も多くなっている。特に、外来医療費においては、平成29年度と令和5年度を比較すると、悪性新生物が占める医療費の割合が伸びている。</li> </ul> <p><b>後期高齢者医療費大分類別医療費</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・令和5年度の医療費においては、外来・入院ともに悪性新生物が2番目に多くなっている。</li> </ul>
		健(検)診の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和3年度のがん検診受診率を宮城県と比較すると、胃がん検診が10.5%、乳がん検診が22.6%と宮城県よりも低くなっている。</li> <li>・がん検診精密検査の受診率をみると、大腸がんと肺がんは70～80%台と低い受診率になっている。</li> </ul>
3	若い世代からの生活習慣改善が必要な状態である。	住民健康意識アンケート調査	<p><b>①食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほとんど朝食を食べないと回答した人が8.4%となっており、男性では30歳代で27.1%、女性では20歳代18.3%と高くなっている。</li> <li>・「主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人」と回答した人は44.7%で、前回調査時より6.2%低くなっている。特に、20～40歳代では50%以上の方が主食・主菜・副菜をそろえた朝食について「ほとんど食べない」と回答している。</li> <li>・「1日に5皿(350g)の野菜を摂取している人」の割合が前回調査値よりも1.5%低く6.1%と減少しており、宮城県の13.5%よりも低くなっている。</li> <li>・間食を毎日3回以上とっていると回答した人が全体の9.2%となっており、宮城県の3.6%より高くなっている。年代別みると、30歳代で16.0%と最も高く、次いで20歳代で14.8%、40歳代で11.2%となっている。</li> </ul> <p><b>②身体活動・運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「意識的に運動を心がけている」と回答した人は79.7%と微増した一方で、「運動習慣がある」と回答した人は45.5%と微減した。特に、30～50歳代の約60%は「運動習慣がない」と回答している。</li> <li>・1日当たりの平均歩数についてみると、20～60歳代で8,000歩以上歩いている人の割合は、60歳代で最も低く12.0%、次いで50歳代で14.2%、30歳代で16.0%となっている。70歳代で6,000歩以上歩いている人の割合をみると、21.4%となっている。一方で、30歳代・60歳代・70歳代においては1日の平均歩数が「2,000歩未満」と回答した人が約20%となっている。</li> </ul>

		<p>③ 休養・ストレス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「睡眠による休息がとれていない」（「まったくとれていない」、「あまりとれていない」と回答した人は22.6%で、特に50歳代では31.2%と最も高くなっている。</li> <li>・1日当たりの平均睡眠時間をみると、41.4%は睡眠時間が6時間未満であり、特に、40～50歳代の半数以上が6時間未満という状況にある。</li> <li>・悩み、不安、ストレスなど（以下、ストレス）を感じた機会についてみると、全体で「あった」と回答した人（「おおいにあった」、「多少あった」と回答した人）は67.6%となっている。年代別にみると、「おおいにあった」と回答した人は、20～50歳代で25%を超えており、「多少あった」と回答した人と合わせると75%を超えている。また、「ストレスを感じている（おおいにあった）」と回答した人の半数以上である58.1%は、ストレスを「あまり解消できていない」、「解消できていない」結果となった。</li> </ul> <p>④ 飲酒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病を高めるリスクの飲酒をしている人が男性で15.8%、女性で9.6%となっている。</li> <li>・休肝日を設けず毎日飲酒する人が19.0%となっており、特に男性で顕著に多く、50～70歳代では各年代40%前後となっている。</li> </ul> <p>⑤ 喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙率についてみると、喫煙していると回答した人（「毎日吸う」、「ときどき吸っている」と回答した人）は全体で14.2%となっている。</li> </ul>	<p>住民健康意識アンケート調査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学5年生・中学2年生で学校がある日に甘い飲料やおやつを食べる頻度について「1日3回以上」と回答した人が約13%いる。</li> <li>・学校がある日に勉強以外で画面をみる時間について、小学5年生・中学2年生ともに「1時間」と回答した人が多く、中には「4時間以上」及び「5時間以上」と回答した人がそれぞれ2割程度いる。</li> <li>・アンケート調査より、30～50歳代の子育てをしている年代において、朝食を摂っていない人や運動習慣がない人が他の年代より多いという結果になった。</li> </ul> <p>こどもに関する統計データ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平成27年度現況値と比較すると、3歳・小学5年生・中学2年生男女の肥満が増加している。令和4年度の値を国と比較すると、小学5年生・中学2年生ともに女子が国よりも高くなっている。</li> <li>・小学5年生・中学2年生男女で朝食を毎日食べている人の割合が減少している。</li> <li>・睡眠時間が8時間以上の人の割合が小学5年生男女で低くなっている。</li> <li>・「一人平均のむし歯数」や「歯肉に異常のある人」の現況値をみると、いずれも小学5年生より中学2年生の方が高くなっている。</li> <li>・小学5年生男女で1週間の総運動時間（体育の授業を除く）について、「420分以上」と回答した生徒の割合が減少している。国・宮城県と比較すると、女子が国より低くなっている。</li> </ul>
--	--	---	---

4	女性の平均寿命・健康寿命に伸びがみられず、不健康な期間が国・宮城県よりも長くなっており、脳血管疾患の標準化死亡比や、骨折や骨粗しょう症などの医療費が高くなっている。	健康寿命	・女性の不健康な期間が宮城県よりも長くなっている。(一部再掲)
		死亡の状況	・女性の脳血管疾患の標準化死亡比が118.1と国より高くなっている。(再掲)
		医療費の状況	<p>後期高齢者医療費</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和5年度の後期の細小分類別外来・入院医療費点数のうち、外来医療費点数では9位が骨粗しょう症となっている。骨粗しょう症の医療費を男女別にみると、女性の医療費点数が94.0%を占めている。</li> <li>入院医療費点数をみると、1位が骨折となっており、そのうち女性の医療費点数が73.8%となっている。また、10位は骨粗しょう症となっており、そのうち女性の医療費点数の割合が88.6%となっている。</li> </ul>
		各種健(検)診の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳がん検診の受診率が宮城県よりも低い。(再掲)</li> <li>骨粗しょう症検診の受診率が平成29年度で30.2%だったが、令和5年度には22.9%に減少している。</li> <li>令和5年度の後期高齢者健診のBMIにおいて、低栄養傾向にある人の人数を男女別にみると、男性で124人であるのに対し、女性は男性の2倍以上である263人となっており、女性の方が顕著に多くなっている。</li> </ul>
5	高齢化の急速な進行に伴い、医療・介護等の需要が今後さらに増大すると推察される。	高齢化率	・高齢化の伸び率が国・宮城県よりも高く、急速に高齢化が進行する見込みである。
		高齢者に関する統計データ	<ul style="list-style-type: none"> <li>65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の認定率は、令和4年から令和5年にかけて上昇し、令和5年は14.3%となっている。</li> <li>65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者数が年々増加している。要支援1～要介護1の増加幅が大きい。</li> <li>後期高齢者(75歳以上の方)の健診におけるBMIをみると、後期高齢者健診受診者のうち17.7%がBMI20以下(「18.5未満」、「18.5以上20以下」)であり、低栄養傾向となっている。</li> </ul>
		住民健康意識アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>「運動習慣のある60歳以上の人」について、平成27年度基準値である60.8%と比較して、令和5年度では54.0%と悪化した。</li> <li>1日当たりの平均歩数について、70歳代で6,000歩以上歩いている人の割合をみると、21.4%となっている一方で、60歳代、70歳代で2,000歩未満の人がそれぞれ約20%となっている。</li> <li>70歳代で残存歯が20本以上の方が50.4%となっている。また、50歳以降の男性でなんでもかんで食べることができている人が減少している。</li> <li>60～70歳代の約30%が近所づきあいがない(「以前はしていたがしていない」、「以前からしていない」と回答している)。</li> </ul>
		医療費の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>後期の被保険者数は年々増加し、令和5年度の総医療費が平成29年度と比較し、1.64倍となっている。</li> <li>後期の細小分類別入院医療費点数をみると、平成29年度・令和5年度ともに1位は骨折となっている。</li> </ul>

6	地域でボランティアなどの活動に取り組む人が減少している。	住民健康意識アンケート調査など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域活動団体数は微減，地域団体登録者の実人数は約12%減少した。</li> <li>・近所づきあいをしていない人（「以前はしていたがしていない」，「以前からしていない」と回答した人）をみると，20歳代で62.6%と最も高く，次いで，30歳代で40.4%，50歳代及び40歳代で39.7%となっている。</li> <li>・60～70歳代の約30%が近所づきあいがない（「以前はしていたがしていない」，「以前からしていない」）と回答している。</li> <li>・「ボランティア活動に参加したい」と回答した人は，全体の25.7%で，前回調査値より8.9%低くなっている。</li> </ul>
---	------------------------------	-----------------	---



## 第3章 計画の構成

## 1 基本理念

本計画は、上位計画である「富谷市総合計画」と整合性を図った計画となります。

### 富谷市総合計画まちづくりの基本理念

「住みたくなるまち日本一」  
～100年間ひとが増え続けるまち 村から町へ 町から市へ～

この総合計画の基本理念を踏まえ、市民一人ひとりが心身ともに健康で住み続けられるまちづくりを目指し、「あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり」を設定します。

### 基本理念

#### あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり

本市では、豊かな自然と住みやすい生活環境の調和を図りながら「住みたくなるまち日本一」の実現に向け、まちづくりを進めてきました。14歳以下や15～64歳の人口が宮城県や国と比較して多い本市ですが、着実に高齢化率は上昇しており、20年後には国と同程度にまで到達すると予測されています。ライフステージに応じた健康づくりに取り組みつつ、特に、人口の中で多い層である働き世代が高齢者となる将来を見据えた健康づくりが、今後の医療や介護などの社会保障費の増大を抑える一助となり、ひいては健康寿命の延伸につながります。そのため、職域や産官学医との健康課題の共有や健康づくり事業の実施など、働き世代に向けたより積極的で具体的な取り組みが求められています。

あらゆる世代の市民の心身の健康が満たされ、生涯にわたって自分らしく過ごすことができる社会の実現のために、前計画に引き続き、「健康寿命の延伸」を基本目標としました。

### 基本目標

#### 健康寿命の延伸

また、これまでの健康課題のまとめから、最も優先して取り組むべき健康課題である高血糖対策を重点取組としました。

### 重点取組

#### 高血糖対策

## 2 施策の体系

本計画では、これまでの本市の取り組みと、国や宮城県の示した方向性を踏まえ、より健康への取り組みが明確になるよう、「健康寿命の延伸」を基本目標とし、以下の3つを柱として計画の体系化を図ります。

### 基本方針1 生活習慣病等の発症と重症化予防に取り組みます

本市では、脳血管疾患の標準化死亡比が国よりも高く、糖尿病などの合併症として発症する慢性腎不全により人工透析を行っている人が毎年増えている状況にあります。また、特定健康診査の有所見率において、血糖（HbA1c）5.6%以上の人の割合が国・宮城県と比較して顕著に高いことに加え、受診の有無に関わらず血糖コントロールが不良な方が多く、重症化につながっていると推察されます。血糖が高い状況が続くと、糖尿病を発症し、さらに血糖コントロールができていないと、全身の血管の動脈硬化が進行し、網膜症や神経障害、慢性腎臓病などの合併症や、脳血管疾患などの重症化疾患につながります。さらに、様々ながんや骨粗しょう症などの疾患との関連もあり、全身の健康に大きな影響を及ぼします。

脳血管疾患や慢性腎臓病などの発症は、その人らしい生活を脅かしQOLの低下につながるだけでなく、死に至ることもあるため、健康寿命の延伸を阻む大きな要因となります。

以上のことから、本市は、高血糖や糖尿病の発症・重症化を予防する「高血糖対策」に焦点を当て、健康づくりに取り組みます。

#### （1）健やかな生活習慣の獲得と継続

生活習慣は、私たちの体とこころの健康状態に直接影響があります。生活習慣をより健康的にすることで、生活習慣病などの疾病を発症するリスクを抑制することができるため、健康づくりを行う上で最も重視すべき取り組みです。乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけ、成人期・高齢期においても生涯継続することができるよう、生活習慣を構成する下記6項目について施策を展開します。

①栄養 ②身体活動・運動 ③睡眠・休養 ④飲酒 ⑤喫煙 ⑥歯・口腔

#### （2）定期的な健(検)診による健康状態の把握と重症化予防

心身の健康を保つために、定期的に健(検)診を受診し、健康状態の把握や、生活習慣の振り返りを行い、必要時は早期に医療機関で治療を受けることが大切です。市民の健康状態を把握するため、職域等との連携を強化し、本市の健康課題の共有や、健(検)診受診率の向上、生活習慣病予防等の取り組みを行います。

また、早期に生活習慣の改善や医療機関への受診を行うことで、結果的に生活習慣病やがんなどの発症や重症化を予防することにつながり、健康状態の改善に近づくことができます。特に、本市では血糖（HbA1c）の有所見率の分析から、医療機関への受診をしていない方や血糖コントロールが不良な方が増え、結果として糖尿病の発症や重症化、合併症の発症などにつながっていることがわかりました。そのため、健(検)診の結果などからみえる本市の健康課題を、医療機関等と共有し、連携を図りながら、治療や生活習慣の改善が必要な方が、適切な治療や保健指導を受けることができるような体制を整備します。

以上のことから、生活習慣の改善や定期的な健(検)診受診等により、市民のQOLを低下させるような重症疾患の予防を図るため、下記2項目について施策を展開します。

①生活習慣病 ②がん

## 基本方針2 人や社会とのつながりを持ち、心身ともに健康に暮らすことができる 環境づくりに取り組みます

健康状態はその人を取り巻く社会環境の影響を受けると言われています。さらに就学・就労を含む社会活動に参加することは、学業や仕事を成し遂げる「充実感」や「生きがい」、趣味などの「楽しみ」、仲間とつながる「安心感」を得ることができ、心身の健康によい影響があるとされているため、社会参加のさらなる推進や、社会活動の場が人々の健康に配慮のある場となるよう取り組むことが大切です。

30～50歳代の働き世代は就労などの社会活動が活発な方が多いため、気軽に相談できる人がいる割合が高く、心身の健康状態によい影響を受けている一方で、仕事や子育てに要する時間が多く、自分自身の健康づくりや、地域での活動への参加などが難しいということがアンケート調査から分かりました。また、高齢者は心身の機能低下に加え、退職や大切な人との別れにより社会とのつながりが減少し、気軽に相談する相手が少なくなっている状況であることも同調査から分かりました。

こうした課題に対応するため、家庭や保育・教育施設、職域、地域などのそれぞれの場が、一人ひとりの健康によい影響をもたらす場となるよう取り組みながら、社会活動への参加を推進します。さらに、時間や場所の制約にとらわれず、自分のライフスタイルに合わせて、楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう、既存の地域資源やネットワークを活かし、人や社会とのつながりを持ちながら暮らせる環境の整備を行います。

### (1) 人とのつながりの中で、支え合って暮らすことができる環境づくり

地域のボランティア活動の参加者の減少や地域とのつながりの希薄化が課題である一方で、社会活動の場が広がり、様々な場で活躍することができる時代となりました。社会活動に参加することで、生きがいや楽しみを持つことにつながり、健康によい影響をもたらします。今後迎える急速な高齢化に向けても、人と支え合って暮らせる環境づくりや居場所づくりに取り組みます。

### (2) 誰でも健康づくりに取り組むことができる体制整備

社会環境の多様化が進むとともに、一人ひとりのライフスタイルや、健康に対する価値観などにも違いがみられています。健康づくりの取り組みを個人や家庭に働きかけることに加えて、働き世代や、健康づくりへの関心が低い方、関心があっても習慣化が難しい方なども含め、すべての市民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備する必要があります。

そのため、庁内や産官学医、職域と本市の健康課題を共有し、連携を図ることや、生活の中で自然と健康づくりに取り組める仕組みづくり、デジタル技術の活用による健康状態のみえる化など、誰でも健康づくりに取り組むことができる体制を整備します。

### 基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れることが「誰一人取り残さない健康づくり」には重要です。

#### （1）こどもの健康づくり

本市では、こどもの肥満が増加していますが、朝食を毎日食べるこどもや、十分に運動に取り組んでいるこどもが減少する一方で、学習以外でスマートフォンを長時間利用しているこどもも多いという結果になりました。

こどもの時期の肥満は成人肥満につながるとされていますが、その要因として、幼少期からの生活習慣が大きく影響しています。幼少期の生活習慣や健康状態は、肥満だけではなく、将来の心身の健康状態や生活習慣病の発症にも影響があるため、幼少期からの健康づくりとして、母子保健部門、教育・保育施設と健康課題を共有し、特に生活習慣病の予防に取り組めます。

また、幼少期の生活習慣は、保護者の生活習慣の影響を大きく受けるため、保護者世代である30～50歳代の健康づくりの取り組みもあわせて行うことで、親子で健やかな生活習慣を確立できるよう取り組みます。

#### （2）女性の健康づくり

本市では、女性の平均余命・平均自立期間に伸びがみられず、不健康な期間が国・宮城県よりも長くなっています。また、後期高齢者医療制度の細小分類別医療費から、骨折や骨粗しょう症の医療費の多くを女性が占めていることがわかりました。

女性は、ライフステージごとにホルモンバランスが劇的に変化するという特性があり、心身の健康を崩すきっかけにもなり得ます。また、妊婦の健康は胎児の健康につながるため、次の世代の健康を育むという観点から、心身に大きな負荷のかかる妊娠期を健やかに過ごすための健康づくりが必要です。

そのため、女性の生涯に特有の変化に寄り添いながら、次世代につながる健康づくりに取り組みます。

#### （3）高齢者の健康づくり

高齢になると加齢に伴い心身の機能が衰え、健康状態が悪化しやすくなります。また、加齢により、血管や代謝機能も衰えるため、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化による脳血管疾患や心疾患等を発症しやすくなります。また、筋肉量や骨量の低下から骨折などを発症しやすくなります。脳血管疾患などの病気や、骨折などのけがは、要介護状態のリスクとなってしまう、結果的にQOLの低下につながります。また、高齢期では、仕事の退職や、大切な人との別れなど、生涯の中でもストレスを受けやすい時期でもあります。

本市においては急速に高齢化が進行しており、上記の高齢者特有の健康問題やストレスを抱える方がさらに増大すると推察できます。

高齢者が1日でも長く健康に過ごせるように、社会の中でつながりを持ちながら、高齢者の健康づくりと介護予防に取り組めます。

基本方針1

生活習慣病等の発症と重症化予防に取り組みます

- (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続
- (2) 定期的な健(検)診受診による

健康状態の把握と重症化予防

基本方針2

人や社会とのつながりを持ち、  
心身ともに健康に暮らすことができる  
環境づくりに取り組みます

- (1) 人とのつながりの中で、  
支え合って暮らすことができる環境づくり
- (2) 誰でも健康づくりに  
取り組むことができる体制整備

基本方針3

ライフステージに合わせた  
健康づくりに取り組みます

- (1) こどもの健康づくり
- (2) 女性の健康づくり
- (3) 高齢者の健康づくり

## 第4章 施策の展開

## 基本目標 健康寿命の延伸

### 方向性

- ・健康寿命のさらなる延伸を目指し、基本方針1～3にそって施策を展開します。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値(R18)	出典	
健康寿命の延伸	健康寿命	男性	81.96歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	データからみたみやぎの健康
	女性	84.40歳			
主観的健康観の向上	自分の健康状態について「良い」と回答した人の割合	R5	78.9%	90.0%以上	住民健康意識アンケート調査

### 参考：「第4章 施策の展開」の構成について

「第4章 施策の展開」では、下記の5項目にそって内容を整理し、掲載しています。

#### ① 次の取り組みに向けたキーワード

「第2章 4 取り組みの実施状況と、統計データやアンケート調査から見てきたこと」で平成29～令和6年度までの取り組みの振り返りから、次の取り組みに向けてのキーワードを抽出し、本項目に反映しています。

#### ② 方向性

市の取り組みの方針を記載しています。

#### ③ 目標指標

目標や評価指標を記載しています。

#### ④ 市民・地域の取り組み

市民・地域の方々に取り組んでいただきたい内容を記載しています。

#### ⑤ 市の取り組み

市が目標達成のために取り組む内容を記載しています。

## 重点取組 高血糖対策

### 次の取り組みに向けたキーワード

#高血糖対策 #糖尿病発症予防 #糖尿病重症化予防 #健康寿命のさらなる延伸  
#ヘルスリテラシー向上 #健(検)診受診率向上 #30~50歳代の健康づくり

### 方向性

- ・課題1「糖尿病の医療費や、糖尿病の重症化などによる死亡が多く、富谷市国保特定健診における血糖(HbA1c)の有所見率が高くなっている。」を解決するため、ライフステージに応じた高血糖対策を展開します。
- ・施策の展開の各項目において高血糖対策を行います。

### 目標指標

目標		評価指標	現況値		目標値 (R18)	出典
栄養	1日5皿(350g)の野菜を摂取している人の増加	1日の野菜摂取量を「5皿(350g)以上」と回答した人の割合	R5	6.1%	20.0%以上	住民健康意識アンケート調査
	朝食欠食者の減少	朝食を「ほとんど食べない」と回答した人の割合		8.4%	6.5%以下	
	毎日3回以上間食や甘い飲み物をとっている人の減少	間食や甘い飲み物を「毎日3回以上」ととっていると回答した人の割合		9.2%	5.0%以下	
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	20~60歳代で1日当たり8,000歩以上歩いていると回答した人の割合	16.2%	50.0%以上		
		70歳代で1日当たり6,000歩以上歩いている人の割合	21.4%			
	運動習慣者の増加	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合	45.5%	60.0%以上		
生活習慣病対策	脳血管疾患の標準化死亡比の低下	脳血管疾患標準化死亡比	H30-R4	103.2	100	人口動態特殊統計
				118.1		
	特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上	特定健康診査受診率	R5	55.2%	65.0%以上	特定健康診査・特定保健指導法定報告
		特定保健指導実施率		19.4%	60.0%以上	
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群該当者の減少	メタボリックシンドローム該当率及び予備群該当率(40~74歳)	33.4%	23.0%以下		
	特定健康診査有所見率の減少	HbA1c 有所見率	83.4%	55.0%以下	KDBシステム「厚生労働省様式様式5-2健診有所見者状況」	
	血糖コントロール不良者の減少	HbA1c6.5~7.9%の者の割合(40~74歳)	15.0%	8.0%以下	富谷市国保特定健診結果	
血糖コントロール重度不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合(40~74歳)	1.4%	0.5%以下			
人工透析新規患者数の減少	患者千人当たり人工透析新規患者数(当月発症)(富谷市国保被保険者)	0.218	0.1以下	KDBシステム「医療費分析(1)細小分類」		

## ライフステージに応じた高血糖対策の取り組み

本市では、妊娠期から高齢期の各ライフステージにおいて生活習慣病の予防に関する知識や、生活の中で実践できる具体的な方法についての周知、相談支援を行います。また、庁内外との連携を図りながら、より健康的な行動をとりやすい環境の整備を図ります。

ライフステージ	市民・地域の取り組み	市の取り組み
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦健診などを通じ、適切な体重管理や、妊娠糖尿病の予防・治療を行う。</li> <li>・望ましい生活習慣について知り、実践する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり部門や母子保健部門、教育・保育施設などと連携し、高血糖予防に取り組む。</li> <li>・高血糖対策の観点から、健康的な生活習慣を身につけるための正しい知識の周知や、健康相談を実施する。</li> <li>・子どもとその保護者が健やかな生活習慣を身につけるきっかけとなる機会を提供する。</li> </ul>
乳幼児・学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を心がけ肥満を予防する。</li> <li>・健康的な生活習慣を身につける。</li> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。</li> <li>・外遊びなどで、楽しみながら運動する習慣を持つ。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な健(検)診受診を推進し、受けやすい健(検)診の体制を整備する。</li> <li>・生活習慣病予防に関する知識を日常生活に取り入れられるよう相談支援を実施する。</li> <li>・健康的な運動習慣、食習慣の獲得のきっかけづくりとなるような機会を創出する。</li> <li>・健康状態のみえる化や、健康づくりの情報発信を充実し、健康的な行動をとりやすい環境を整備する。</li> </ul>
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健(検)診を受診し健康状態を把握する。</li> <li>・糖尿病などの生活習慣病について知り、生活習慣の改善を行うなど、予防に取り組む。</li> <li>・健診結果の内容から、健康教室や健康相談に積極的に参加し、生活習慣を改善する。また、必要な方は医療機関を受診し、適切な治療を受ける。</li> <li>・糖尿病に関する治療や経過観察が必要な方は、血糖のコントロールを良好に保つため、受診や治療を継続する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣の改善や、医療機関への受診が必要な方に対し支援をする。</li> <li>・必要な方がもれなく糖尿病の治療やケアを受けられるよう、医療機関等と関係機関との連携を強化する。</li> <li>・糖尿病の治療を中断している方に対し、健康相談などを通じ、再度必要な治療を受けることができるよう支援する。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢に伴う機能の低下などから高血糖状態や糖尿病になりやすいことを知り、食事や運動の生活習慣を整える。</li> <li>・高齢化による筋力低下は糖尿病発症のリスクになるので、筋力の維持に努める。</li> <li>・定期的に健(検)診を受診し健康状態を把握する。</li> <li>・健診結果から医療機関への受診が必要な場合は、すぐに医療機関などの専門機関に受診・相談をする。</li> <li>・高齢期に望ましい血糖値は、生活習慣病や服薬の有無などにより個人差があるため、医師と自分にとって望ましい血糖値を確認する。</li> <li>・糖尿病に関する治療や経過観察が必要な方は、QOLが低下するような重症化疾患の発症を予防するために、受診や治療を継続する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣の改善や、医療機関への受診が必要な方に対し支援をする。</li> <li>・必要な方がもれなく糖尿病の治療やケアを受けられるよう、医療機関等と関係機関との連携を強化する。</li> <li>・糖尿病の治療を中断している方に対し、健康相談などを通じ、再度必要な治療を受けることができるよう支援する。</li> </ul>

## 特集：知らぬ間に進行している？「糖尿病」

### ✓糖尿病はどんな病気？

- ・糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖の濃度（血糖値）が高いままになってしまう病気で、血糖値をコントロールするホルモンである「インスリン」の量が不足していたり、働きが弱くなってしまうことが原因で発症します。
- ・糖尿病の種類は大きく分けて2つあります。

1型糖尿病	インスリンを作っている膵臓の細胞が破壊されてしまい、インスリンの分泌量が絶対的に足りなくなってしまうことで発症する。
2型糖尿病	過食や運動不足などの生活習慣や、加齢、糖尿病の家族歴など遺伝による影響を受け、インスリンの分泌量が低下や、インスリンが多く分泌されていても肥満等の理由から十分な効果を得られないために発症する。

### ✓糖尿病の症状は？

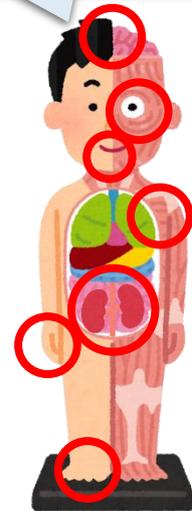
- ・高血糖状態や、糖尿病の初期の段階では、**自覚症状はほとんどありません。**
- ・著しく血糖が高い場合、のどの渇きや、多飲、多尿、疲労感を感じたり、体重が減少することがあります。
- ・糖尿病のコントロールがうまくいかず、重症化すると、下記のような合併症を引き起こすことがあります。

### ✓糖尿病が重症化するとどうなる？

高血糖状態が持続すると、血管が長期間にわたり傷つき、もろくなってしまいます。その結果、全身に糖尿病の合併症が発症することがあります。

慢性合併症	細小血管症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・網膜症：網膜の血管が傷つく病気。症状に気づきにくく、進行すると網膜剥離や失明に繋がる。</li> <li>・腎症：腎臓の毛細血管が傷つくことで、老廃物や水分を体外に排出する力が低下する病気で、進行すると人工透析が必要になる場合もある。</li> <li>・神経障害：感覚神経や運動神経が鈍くなる病気で、ケガに気づかず手当てが遅れ、足に潰瘍ができたり、壊疽に進行すること場合がある。</li> </ul>
	大血管症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳血管障害：脳血管の動脈硬化が進み、血管が詰まって脳の組織が壊死してしまう脳梗塞や、脳血管が破れて出血する脳出血を発症してしまう。</li> <li>・虚血性心疾患：冠動脈が傷つき、心臓に酸素や栄養が届かなくなる狭心症や、心臓の細胞が壊死してしまう心筋梗塞に進行してしまう。</li> <li>・末梢動脈疾患：手や足の血管が傷つくことで血流が悪くなり、手足の冷えや、歩行時の痛みを感じるようになり、進行すると足の壊疽につながる。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病：歯周組織の血管がもろくなり、歯周病が進行しやすくなる。</li> <li>・感染症：血糖値が高くなると、白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、感染症にかかりやすくなる</li> </ul>
急性合併症		<ul style="list-style-type: none"> <li>・低血糖：糖尿病の薬物治療中の方に多く見られる合併症。冷や汗や手の震えなどの症状が出現し、低血糖状態が続くと昏睡を起こす。</li> <li>・糖尿病ケトアシドーシス：インスリンが効かず、昏睡を起こす。</li> <li>・高血糖高浸透圧症候群：インスリンの作用不足により、高血糖、高度の脱水、意識混濁を起こす。</li> </ul>

頭から足の先まで  
影響大！



その他にも、糖尿病は、様々ながんの発症や、骨粗しょう症などの疾患とも関連していると言われているため、全身の健康のために糖尿病の発症予防や重症化予防に取り組みましょう！

### ✓血糖のコントロールをみるには、「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」

血糖の状態を把握する指標には、日頃の食生活等の影響を受けて変動する「血糖値」と、過去1～2か月の平均血糖値を反映する「HbA1c」があります。HbA1cは糖尿病のリスクや、生活習慣の改善の必要性を判断することができるため、定期的に健(検)診を受診し、**自分のHbA1cの値を確認しましょう。**

値	状態	ワンポイントアドバイス
～5.5%	正常範囲内	毎年1回の健診受診とバランスのよい食生活や適度な運動を継続しましょう！
5.6～6.4%	生活習慣の改善が必要な状態	食事内容や活動量等を振り返り、生活習慣を改善してみましょう。
6.5%～	糖尿病を強く疑い、医療機関の受診が必要な状態	生活習慣の改善と共に、医療機関での検査や治療が必要です。必ず受診しましょう。

## 基本方針1 生活習慣病等の発症と重症化予防に取り組みます

### (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…①栄養

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#朝食摂取の推進 #主食・主菜・副菜をそろえた食事 #野菜の摂取量アップ  
#適切な間食 #こどもの頃からの健康づくり #共食

#### 方向性

- 健康なからだづくりや生活習慣病予防のために、食生活を整えることが必要です。朝食・昼食・夕食のリズムを整え、適切な量と内容の食事をとることなどを推進します。

#### 目標指標

目標	評価指標		現況値(R5)	目標値(R18)	出典
適正体重にある人の増加	BMI18.5以上25未満(70歳以上はBMI20をこえて25未満)の人の割合		61.3%	70.0%以上	
適切な量と内容の食事をする人の増加	バランスの良い食事をとっている人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事※1が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」と回答した人の割合	中間評価で把握	中間評価で設定	住民健康意識アンケート調査
	★※2 1日5皿(350g)の野菜を摂取している人の増加	1日の野菜摂取量を「5皿(350g)以上」と回答した人の割合	6.1%	20.0%以上	
	ふだんの食事で塩分に気をつけている人の増加	ふだんの食事で塩分が控えめになるよう「気を付けている」と回答した人の割合	63.8%	80.0%以上	
	★※2 朝食欠食者の減少	朝食を「ほとんど食べない」と回答した人の割合	8.4%	6.5%以下	
	★※2 毎日3回以上間食や甘い飲み物をとっている人の減少	間食や甘い飲み物を「毎日3回以上」ととっていると回答した人の割合	9.2%	5.0%以下	

※1 定食型だけではなく、炭水化物・たんぱく質・食物繊維(野菜)を組み合わせた丼ものなどの一品料理も含まれます。

※2 ★が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

#### 市民・地域の取り組み

エネルギーの過剰摂取に注意しましょう。

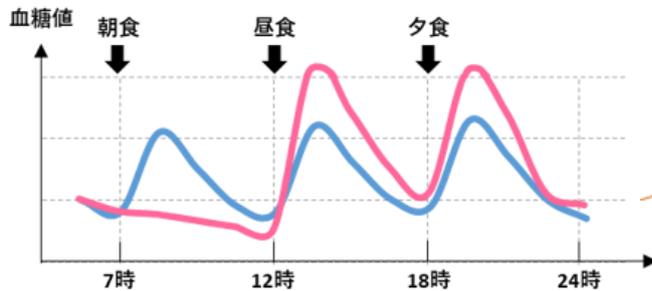
朝・昼・夕の一食ごとの量やカロリーが多くなったり、間食や甘い飲み物を頻繁にとったり、就寝前2時間以内に夜ご飯を食べてしまうと、エネルギーの過剰摂取となり、生活習慣病につながります。1回の食事の量・内容、間食の回数や量・内容、食事のタイミングを意識して、エネルギーの過剰摂取を防ぎましょう。

適正体重を目指し、日頃から体重管理をしましょう。

適正体重を維持することが生活習慣病を予防し、健康に生きることにつながります。まずは、自分の適正体重を知り、自分の健康状態を確認しましょう。

生活リズムを整え、朝食・昼食・夕食を食べましょう。

毎日、朝食・昼食・夕食をとると、エネルギー補給と共に、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防に効果的です。特に、朝食を食べると、集中力・免疫力のアップや、体内時計の調整、血糖値を安定させ血管へのストレスを軽減できるなど、健康づくりに効果的です。



■ 1日3回決まった時間に食事をとった場合  
■ 1日2回しか食事をとらなかった場合

#### ▼ 欠食と血糖値の関係

食事を抜くと、次の食事で血糖値が上昇しやすくなります。  
1日3食、規則正しく食事をとることで血糖値は安定します。  
食事は量・時間をバランスよくとりましょう。

作成：富谷市健康推進課

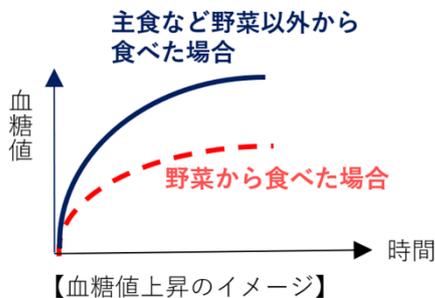
主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を取りましょう。

主食（ごはんやパンなど）、主菜（魚や肉、卵など）、副菜（野菜やきのこなど）を中心に、乳製品や果物などを組み合わせて食べることで、からだをつくる栄養素、からだを動かす栄養素、からだの調子を整える栄養素をまんべんなくとることができます。

1日あたり5皿（350g）の野菜を食べましょう。

野菜を食べることは、からだの調子を整え、生活習慣病を予防する効果があります。大人は1日あたり5皿（350g）の野菜を食べることが目標です。1日3回の食事に野菜を取り入れたり、トマトやきゅうりなどの生のままで食べることができる野菜の常備、乾燥野菜やカット野菜・冷凍野菜などの活用など、日頃から野菜を食べることができるよう意識してみましょう。

また、食事の一口目を野菜から食べる「ベジ・ファースト」を実践し、健康づくりに効果的な野菜摂取を心がけてみましょう。



#### ▼ 野菜摂取と血糖値の関係

野菜に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑える働きがあります。そのため、食物繊維が多く含まれる野菜を食べることにあわせて近年では、野菜から食べる「ベジ・ファースト」が健康に良いといわれています。

作成：富谷市健康推進課

1日の食塩摂取量を意識し、減塩に取り組みましょう。

1日の食塩摂取量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。減塩を意識しましょう。

## 市の取り組み

望ましい食習慣の獲得・維持に向けた取り組みを推進します。

朝食・昼食・夕食をとることや、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとること、野菜摂取や減塩などについて、正しい知識や、生活で実践することができる取り組みについて啓発します。また、各種健(検)診などで保健指導を行います。

適正体重に関する啓発を行います。

こどもから大人まで、適正体重について正しい理解を持ち、体重管理を実践できるよう、啓発や保健指導を行います。

## (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…② 身体活動・運動

### 次の取り組みに向けたキーワード

#身体活動・運動の機会づくり #身体活動・運動量の増加 #歩数アップ  
#ライフスタイルに合わせた身体活動・運動

### 方向性

・「活動（身体活動）」の量を増やすことや、「運動」の習慣を持ち、継続することは、生活習慣病や骨粗しょう症の予防，リラックス効果などがあることから，身体活動量を意識的に増やすこと，運動習慣を持つことを推進します。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値(R5)	目標値(R18)	出典
★※ 日常生活における歩数の増加	20～60 歳代で1日当たり 8,000 歩以上歩いている人の割合	16.2%	50.0%以上	住民健康意識アンケート調査
	70 歳代で1日当たり 6,000 歩以上歩いている人の割合	21.4%		
★※ 運動習慣者の増加	1回 30 分以上の運動を週 2回以上実施し，1年以上継続している人の割合	45.5%	60.0%以上	

※ ★が記載されている指標は，高血糖対策の指標です。

### 市民・地域の取り組み

20～64 歳で1日 8,000 歩，65 歳以上は1日 6,000 歩を目標に，意識的に歩きましょう。  
10分歩くと，約 1,000 歩です。歩く習慣がない人も，まずは 10分歩いてみましょう。目標は，20～64 歳で1日 8,000 歩，65 歳以上は1日 6,000 歩です！

10分歩くと 1,000 歩！  
いつもの生活に「プラス 10分」歩きましょう！



「1回 30分程度の運動」を週に 2回ほど取り組む習慣を持ちましょう。

運動は「こころ」と「からだ」の健康につながります。年齢や体力，ライフスタイルにあった運動を見つけて取り組んでみましょう。また，健康教室など地域で楽しく運動できる機会に積極的に参加しましょう。

### 市の取り組み

身体活動・運動に関する啓発を行います。

日頃の身体活動・運動による効果や，日常生活に取り入れられる具体的な方法などについて周知・啓発します。

運動するきっかけを持てるような事業実施や環境整備を行います。

楽しみながら運動するきっかけとなるような事業を実施するとともに，さまざまなライフスタイルに身体活動・運動を取り入れられるような仕組みづくりや環境の整備について検討します。

また，1年を通じて身体活動・運動に取り組めるよう，熱中症対策の実施や，室内でも取り組める身体活動・運動の方法について情報発信します。

座りすぎに注意！  
30分に1回はからだを動かしましょう。  
デスクワークやゲーム・動画視聴などで  
座る時間が長くなると健康へのリスクが高まります。



毎日の暮らしにちょい足し！  
短い時間でもからだを動かしましょう。  
運動する時間がとれない方は，「階段を使う」，「席を立ったらスクワット 10回」等のマイルールを決めて，チャレンジするのもおすすめです♪

## (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…③ 睡眠・休養

### 次の取り組みに向けたキーワード

#適度な睡眠時間 #睡眠休養感 #セルフケア #こころの健康づくり

### 方向性

- ・睡眠には、1日の活動でたまった疲れやストレスから心身を回復させる働きがあるため、「睡眠休養感（よく眠れたと感じること）」と「睡眠時間」の両方を確保し、良質な睡眠をとることを推進します。
- ・こころの健康を保つため、日常生活で受けたストレスを自分なりに労うことや、不安や悩みを一人で抱え込むことがないよう相談窓口の周知や相談支援を行います。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値(R5)	目標値(R18)	出典
睡眠で休養がとれている人の増加	睡眠で休養が「十分とれている」及び「まあまあとれている」と回答した人の割合	76.8%	85.0%以上	住民健康意識アンケート調査
睡眠時間を十分に確保できている人の増加	睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の人の割合	53.7%	60.0%以上	
ストレスを解消できている人の増加	ストレスを「解消できている」及び「まあまあ解消できている」と回答した人の割合	72.4%	80.0%以上	

### 市民・地域の取り組み

朝起きた時に「よく眠れた」と感じられる気持ちの良い睡眠を目指しましょう。

気持ち良く眠るためには、生活リズムを整えること、温かい湯舟につかること、眠る直前からスマホ使用を控えることなどの工夫が効果的です。自分が心地よいと感じる環境を整えて眠りましょう。

#### 良質な睡眠をとるためのポイント

- ✓「起きる時間」・「眠りにつく時間」を決める。
- ✓太陽の光を浴びる為に、意識的に外に出て活動する。
- ✓睡眠の1～2時間前には入浴する。
- ✓眠る直前は、食事、カフェイン摂取、飲酒、喫煙、スマホ等の使用を控える。

生活リズムを整えて、睡眠時間を確保しましょう。

年齢に合わせて必要な睡眠時間を確保しましょう。

1～2歳	3～5歳	小学生	中高生	成人期	高齢期
お昼寝を含む 11～14時間	お昼寝を含む 10～13時間	9～12時間	8～10時間	6～9時間	6～8時間

日常生活で受けたストレスを癒す方法を見つけ、日頃から自分をケアすることを意識しましょう。また、不安が続くときは、ためらわずに相談しましょう。

日々の生活の中で、自分なりの趣味や楽しみ、セルフケアの方法を見つけ、健康的にストレスを解消できるようにしましょう。また、悩みや不安があり、こころが苦しいときは、一人で抱え込まず家族や友人などの周りの人や、相談窓口にご相談してみましょう。

### 市の取り組み

睡眠休養感・睡眠時間について周知し、良質な睡眠を確保できるよう啓発します。

睡眠が健康に与える効果や、良い睡眠のために日常生活に取り入れられる方法について周知し、良質な睡眠をとることを推進します。

こころの健康に関する情報や相談窓口を周知するとともに、相談支援を行います。

こころの健康づくりに関する情報や、セルフケアの方法・相談窓口などについて周知します。また、悩みや不安を持つ方が適切なケアやサービスを受けられるよう、相談支援を行います。

## (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…④ 飲酒

### 次の取り組みに向けたキーワード

＃生活習慣病を高めるリスクのある純アルコール摂取量の周知 ＃適正飲酒の推進

### 方向性

- ・アルコールは、がんや高血圧、心血管障害に加えて、不安やうつなどに関連があるため、適正飲酒を推進します。
- ・健康上の危険性が大きい20歳未満の方や妊娠中の方の飲酒防止に取り組みます。

### 目標指標

目標	評価指標		現況値(R5)	目標値(R18)	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	1日の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合	男性	15.8%	5.0%以下	住民健康意識アンケート調査
		女性	9.6%		

※生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性の数の集計方法

「毎日飲酒している人のうち、純アルコール量約40g以上の摂取」、「週5～6日飲酒している人のうち、純アルコール量約40g以上の摂取」、「週3～4日飲酒している人のうち、純アルコール量約60g摂取」、「週1～2日飲酒している人のうち純アルコール量100g以上摂取」、「月1～3日飲酒している人のうち、純アルコール量約100g以上摂取」の合計。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性の数の集計方法

「毎日飲酒している人のうち、純アルコール量約20g以上の摂取」、「週5～6日飲酒している人のうち、純アルコール量約20g以上の摂取」、「週3～4日飲酒している人のうち、純アルコール量約20g摂取」、「週1～2日飲酒している人のうち純アルコール量約60g以上摂取」、「月1～3日飲酒している人のうち、純アルコール量約100g以上摂取」の合計。

### 市民・地域の取り組み

20歳未満の方は飲酒してはいけません。周りの人も飲酒をすすめてはいけません。

心身ともに成長期にある20歳未満の方の飲酒は、健康上の危険性が大きいので、「未成年者飲酒禁止法」により禁止されています。

少量の飲酒でも、生活習慣病のリスクとなります。飲酒をするときは、純アルコール量を意識し、適正飲酒を心がけましょう。

1日当たりの純アルコール摂取量が男性約40g以上、女性約20g以上になると生活習慣病になるリスクが高まります。また、妊娠中や授乳中の飲酒は赤ちゃんや母体の健康を損ねるため、やめましょう。

#### ●参考：純アルコール量について

純アルコール量は、「お酒の量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)」で求められるので、ぜひ計算してみましょう！

主なお酒の純アルコール量

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー又はブランデー	焼酎(35度)	ワイン	チューハイ
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%	7%
量	1缶(350ml)	1合(180ml)	ダブル(60ml)	1合(180ml)	1杯(120ml)	1缶(350ml)
純アルコール量	14g	21.6g	20.6g	50.4g	11.5g	19.6g

### 市の取り組み

20歳未満の飲酒防止の取り組みを行います。

20歳未満の飲酒を防止するため、家庭・地域・関係機関と連携し、教育及び啓発を行います。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量について周知し、適正飲酒を推進します。

飲酒が健康に与える影響と、生活習慣病のリスクを高める純アルコール量や、妊娠中の飲酒が胎児と母体にとって健康被害となることなどの正しい知識の周知に努めます。

## (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…⑤ 喫煙

### 次の取り組みに向けたキーワード

#喫煙が健康に及ぼす影響の周知 #受動喫煙防止 #妊娠中の喫煙「ゼロ」推進  
#防煙の教育・周知

### 方向性

- ・喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、生活習慣病などの要因となることが明らかとなっており、受動喫煙は肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群のリスクが上昇することが分かっています。喫煙や受動喫煙による健康への影響を周知するとともに、受動喫煙の防止に取り組みます。
- ・健康上の危険性が大きい 20 歳未満の方や妊娠中の方の喫煙防止に取り組みます。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値(R5)	目標値(R18)	出典
喫煙者の減少	20 歳以上の喫煙率	14.2%	10.0%以下	住民健康意識アンケート調査
受動喫煙の機会がある人の減少	家庭での受動喫煙の機会について、「毎日」と回答した人の割合	8.2%	3.0%以下	

### 市民・地域の取り組み

20 歳未満の方は喫煙してはいけません。周りの人も喫煙をすすめてはいけません。

心身ともに成長期にある 20 歳未満の方の喫煙は、健康上の危険性が大きいので、「未成年者喫煙禁止法」により禁止されています。喫煙しないことと、たばこの煙に近づかないよう防煙を意識しましょう。

喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響について正しい知識を持ちましょう。

すべての種類のたばこの喫煙・受動喫煙が健康のリスクになります。喫煙者は家族や周りの人に配慮し、マナーある喫煙をしましょう。特に、妊娠中の方や子どもがいる室内・車内などで喫煙しないようにしましょう。非喫煙者はたばこの煙に近づかないよう気をつけ、防煙を意識しましょう。

たばこをやめたい喫煙者は、専門機関を頼り、禁煙に挑戦してみましょう。周りの人は禁煙を応援し、支えましょう。

禁煙の際に、不安を感じたり、ニコチンの離脱症状（頭痛や気だるさなど）に苦しむことがあります。症状に合った薬の処方を受け、不安に対する相談をするなど、適切な治療や支援を受けることで、よりスムーズに禁煙することができます。積極的に禁煙外来などを活用してみましょう。

### 市の取り組み

20 歳未満の喫煙防止の取り組みを行います。

20 歳未満の喫煙を防止するため、家庭・地域・関係機関と連携し、教育及び啓発を行います。

喫煙及び受動喫煙に関する情報の周知や、受動喫煙防止を推進します。

喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響や、防煙に関する知識を周知します。特に、たばこの煙による健康への影響が大きい妊産婦や子どもが望まない受動喫煙をすることがないように、喫煙者のマナーに関する情報の周知や、公共施設を敷地内禁煙とし、受動喫煙防止を推進します。

たばこを吸っている人のまわりの人

#### 副流煙の健康への影響

副流煙は主流煙の**数倍**もの有害物質が含まれています。

悪性新生物 循環器疾患 小児喘息  
乳幼児突然死症候群(SIDS)など



たばこを吸っている本人

#### 主流煙の健康への影響

悪性新生物 慢性閉塞性肺疾患  
ニコチン依存症 循環器疾患  
2型糖尿病 歯周病  
早産 低出生体重児  
胎児発育不全など

## (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…⑥ 歯・口腔

### 次の取り組みに向けたキーワード

# 歯科健診推奨 # かかりつけ歯科医の推進 # オーラルフレイル予防

### 方向性

- ・ 歯・口腔の健康は、全身の健康に影響があるとされており、特に糖尿病は歯周病と関連があるとされています。歯・口腔の健康の保持のため、こどもの頃から歯科健診などで歯・口腔の健康状態を確認する習慣を持ち、歯科疾患の早期発見・早期治療を行うことができるよう、周知・啓発や保健指導を行います。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値(R5)	目標値(R18)	出典
よくかんで食べることができる人の増加	50歳以上で「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合	75.8%	85.0%以上	住民健康意識アンケート調査
歯科健診受診者の増加	過去半年に歯科健診を1回以上受診した人の割合	中間評価で把握	中間評価で設定	
かかりつけ歯科医がいる人の増加	かかりつけ歯科医が「いる」と回答した人の割合	63.9%	80.0%以上	

### 市民・地域の取り組み

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯・口腔の健康を保つためには、セルフケア（自分で行う歯みがきなどのお手入れ）とプロフェッショナルケア（歯科医や歯科衛生士が行う専門家によるお手入れ）の両方が大切です。定期的に歯科健診を受け、歯・口腔の健康状態の確認や、プロフェッショナルケアを受けましょう。

また、歯・口腔に異常は、自覚症状が乏しく、気づきにくい場合があります。自分の歯・口腔の状況をいつでも相談することができるかかりつけ医を持ち、気になる症状があるときはすぐに相談し、治療やケアを受けるよう心がけましょう。

### 市の取り組み

歯・口腔の健康づくりについて周知・啓発し、むし歯や歯周病予防を推進します。

歯・口腔の健康が、全身の健康づくりに影響があることや、むし歯・歯周病予防のために日常生活で取り組むことなど、歯・口腔の健康づくりに関する情報について周知します。特に、歯周病と糖尿病は相互に関連があり、歯周病による炎症ホルモンがインスリンを効きづらくすることで血糖が高くなったり、糖尿病になることで感染リスクが高まるため歯周病になりやすくなることから、高血糖予防のためにも歯周病予防が大切です。

定期的に歯科健診を受けること、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

すべてのライフステージにおいて、歯・口腔の健康状態の確認や、プロフェッショナルケアを受ける習慣を持つことを推奨し、定期的に歯科健診を受けること、かかりつけ歯科医を持つことを啓発します。

各ライフステージで歯科健診を実施し、歯・口腔の健康づくりに取り組むためのきっかけとなる機会とします。

乳幼児期から高齢期にかけて、各ライフステージに合わせた歯科健診を実施し、歯・口腔の健康状態の確認や、保健指導などを実施します。

## (2) 定期的な健(検)診受診による健康状態の把握と重症化予防

### …① 生活習慣病

#### 次の取り組みに向けたキーワード

＃生活習慣病予防 ＃生活習慣病重症化予防 ＃高血糖対策 ＃健(検)診受診促進  
＃受診しやすい健(検)診 ＃早期発見・早期治療

#### 方向性

- ・高血糖対策を軸とした、受診しやすい健(検)診の体制整備や、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症や重症化予防に取り組みます。
- ・健(検)診受診の結果をもとに、生活習慣病などの疾病の早期発見・早期治療につながるよう支援します。

#### 目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値(R18)	出典	
★※ 脳血管疾患の標準化死亡比の低下	脳血管疾患標準化死亡比	男性	103.2	100	人口動態特殊統計
		女性	118.1		
★※ 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率向上	特定健康診査受診率	55.2%	65.0%以上	特定健康診査・特定保健指導法定報告	
	特定保健指導の受診率	19.4%	60.0%以上		
★※ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群該当者の減少	メタボリックシンドローム該当率及び予備群該当率(40-74歳)	33.4%	23.0%以下		
特定健康診査有所見率の減少	★※HbA1c 有所見率	83.4%	55.0%以下		
	LDL コレステロール有所見率	51.2%	40.0%以下		
	収縮期血圧有所見率	42.2%	40.0%以下		
★※ 血糖コントロール不良者の減少	HbA1c6.5～7.9%の人の割合(40-74歳)	15.0%	8.0%以下	富谷市国保特定健康診査結果	
★※ 血糖コントロール重度不良者の減少	HbA1c8.0%以上の人の割合(40-74歳)	1.4%	0.5%以下		
★※人工透析新規患者数の減少	患者千人当たり人工透析新規患者数(当月発症)(富谷市国保被保険者)	0.218	0.1以下	KDB システム「医療費分析(1)細小分類」	

※ ★が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

#### 市民・地域の取り組み

年に1回は健(検)診を受けましょう。

健(検)診受診は、健康づくりの大切な第1歩です。自分の健康状態を把握し、生活習慣の振り返りや改善を行いましょ。また、自分の身の回りの人にも健診受診を呼びかけましょ。

健(検)診の結果、必要なときは指導を受け、生活習慣を改善ましょ。医療機関の受診が必要なときは、早期に医療機関を受診し、治療を継続ましょ。

糖尿病などの生活習慣病予防について正しい知識を身につけ、実践ましょ。

健(検)診受診や、健康に関する教室への参加などを通じて、生活習慣病予防について知り、日常生活で実践ましょ。また、得た知識を周りの人と共有し、健康意識を高めましょ。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、健康管理に努めましょ。

生活習慣病が悪化すると様々な合併症を引き起こすことにつながります。自己判断で受診や服薬を中断せず、医師などの指示に従い、治療を継続ましょ。

## 市の取り組み

定期的な健(検)診の受診についての周知を行うとともに、受診しやすい健(検)診の体制整備に努めます。

健診案内や広報紙、市公式ホームページや SNS を通じて、健(検)診に関する情報提供や、受診の呼びかけを行うとともに、多くの市民が健康状態を把握する機会として健(検)を受診できるよう、受診しやすい健(検)診の体制整備に努めます。

健(検)診の結果をもとに、病気の早期発見や早期治療、受診の継続につながるよう支援します。

健(検)診の結果、生活習慣の改善や精密検査、医療機関での診察が必要な方に対し、保健指導や受診勧奨などを行い、病気の早期発見や早期治療、受診継続につながるよう支援します。

また、職域等との連携を強化し、健(検)診データなども含め、本市の働き世代の健康状態を把握し、健康課題の共有や生活習慣病予防の取り組みを行っていきます。

かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を持つことを推進します。また、医療機関などの関係機関と連携を図り、糖尿病などの生活習慣病の重症化予防に取り組めます。

生活習慣病を発症している市民の方が、継続的に適切な治療やケアを受け、生活習慣病を悪化させないようにするため、日ごろから体調や治療の相談をすることができる、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を持つことを推進します。また、医療機関などの関係機関と連携を図りながら、生活習慣病の重症化予防に取り組めます。

## (2) 定期的な健(検)診受診による健康状態の把握と重症化予防

### …② がん

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#受診しやすい健(検)診 #早期発見・早期治療 #健(検)受診促進  
#がん検診・精密検査受診率向上

#### 方向性

- ・5大がん(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)は、がん検診の効果が科学的に証明されています。がん検診受診が、がんの早期発見・早期治療に繋がることを周知・啓発します。また、受診しやすいがん検診の体制を整備します。

#### 目標指標

目標		評価指標	現況値		目標値(R18)	出典
胃がん	がん検診の受診率の向上	胃がん検診受診率 ※30歳以上男女	R5	61.4%	70.0%以上	各種がん検診：住民健康意識アンケート調査  各種がん検診精密検査：地域保健・健康増進事業報告
	がん検診精密検査の受診率の向上	胃がん検診精密検査受診率	R3	93.0%	95.0%以上	
肺がん	がん検診の受診率の向上	肺がん検診受診率 ※40歳以上男女	R5	69.0%	70.0%以上	
	がん検診精密検査の受診率の向上	肺がん検診精密検査受診率	R3	84.7%	95.0%以上	
大腸がん	がん検診の受診率の向上	大腸がん検診受診率 ※30歳以上男女	R5	61.9%	70.0%以上	
	がん検診精密検査の受診率の向上	大腸がん検診精密検査受診率	R3	81.9%	95.0%以上	
子宮がん	がん検診の受診率の向上	子宮がん検診受診率 ※20歳以上女性	R5	58.0%	70.0%以上	
	がん検診精密検査の受診率の向上	子宮がん検診精密検査受診率	R3	95.9%	95.0%以上	
乳がん	がん検診の受診率の向上	乳がん検診受診率 ※30歳以上女性	R5	59.5%	70.0%以上	
	がん検診精密検査の受診率の向上	乳がん検診精密検査受診率	R3	100.0%	95.0%以上	

※ 本市で実施されているがん検診だけではなく、職域におけるがん検診等も含めた受診率を把握するため、がん検診の目標の出典は住民健康意識アンケート調査とします。

#### 市民・地域の取り組み

がん予防に取り組みましょう。

がんは初期の段階では無症状であることが多いという特徴があるため、早期に発見し治療を受けることが大切です。がんに関する正しい知識を持ち、飲酒や喫煙などの生活習慣を見直したり、がん予防に取り組みましょう。

#### がん予防に効果的な取り組み

- ①禁煙 ②節酒 ③食生活改善(野菜摂取など) ④身体活動・運動の実践  
⑤適正体重の維持 ⑥感染に要注意(ピロリ菌やヒトパピローマウイルスなど)

がん検診の対象年齢になったら、定期的にごがん検診を受診しましょう。精密検査の対象になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

がん検診は定期的を受診することで、早期発見・早期治療につながります。気になる症状がなくても、がん検診を受診しましょう。自分の周りの人へもがん検診受診の声掛けをしましょう。

また、がん検診の結果、「要精密検査」と判断された場合は速やかに精密検査を受けましょう。

## 市の取り組み

がんに関する正しい知識を周知し、がん予防を推進します。

がんの予防に関する正しい知識を周知し、生活習慣の見直しなどの予防に取り組むことができるよう支援します。

がん検診の効果について周知を行い、がん検診受診を呼びかけます。また、がん検診を受診しやすい体制を整備します。

検診案内や広報紙、市公式ホームページや SNS を通じて、がん検診に関する情報提供を行うとともに、多くの市民ががん検診を受診できるよう整備します。

がん検診精密検査対象者への受診勧奨を行います。

がん検診の結果、「要精密検査」と判断された方に対し、速やかに精密検査を受けるよう受診を勧奨し、がんの早期発見・早期治療につながるよう支援します。

## 基本方針2 人や社会とのつながりを持ち、心身ともに健康に暮らすことができる環境づくりに取り組みます

### (1) 人とのつながりの中で、支え合って暮らすことができる環境づくり

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#社会活動（就労や就学を含む） #地域社会とのつながり #心のサポーター

#### 方向性

- ・社会活動や地域活動に参加することは、健康増進につながることに加え、人とつながることや新たな学びを得ることができ、生きがいや楽しみを持って暮らすことにもつながります。一人ひとりが健やかに暮らすことができるよう、社会活動や地域活動への参加を推進します。
- ・こころの健康を守り、支え合える地域を目指し、心のサポーターを養成します。

#### 目標指標

目標	評価指標	現況値(R5)	目標値(R18)	出典
近所づきあいをしている人の増加	近所づきあいを「している」と回答した人の割合	60.4%	70.0%以上	住民健康意識アンケート調査
社会活動を行っている人の増加	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を「行っている」と回答した人の割合	中間評価で把握	中間評価で設定	
気軽に相談できる相手がいる人の増加	気軽に相談できる人が「いる」と回答した人の割合	76.6%	80.0%以上	
心のサポーター※の増加	心のサポーターの人数	73人	470人	富谷市地域福祉課

※ 心のサポーターとは、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職場でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して傾聴を中心とした支援ができる人のことを指しています。心のサポーターになるには、メンタルヘルスの基本的な知識や、聴く技術などを学ぶ研修を受講する必要があります。

#### 市民・地域の取り組み

挨拶をしたり、自分ができる方法で地域とつながりを持ちましょう。また、自分の地域で行われている活動に関心を持ち、参加してみましょう。

自分の住んでいる地域や周りの人を大切にし、自分ができる方法で地域とのつながりを持ちましょう。また、地域には、健康づくりや趣味のサークル、集いの場などがあるので、興味がある活動があれば参加してみましょう。

社会活動（就労・就学を含む）に積極的に参加しましょう。

社会活動とは、就労や就学、地域でのボランティア活動、趣味の習い事など、人とのつながりを持って社会で活動することをさします。生きがいをもって過ごしていくために、積極的に社会活動に参加しましょう。

悩みや不安があるときは、ためらわずに、家族や友人、専門機関に相談しましょう。また、自分の周りでこころの不調がありそうな人に気が付いたら、声掛けや見守りをしましょう。

ストレスや疲れを解消できるよう心がけていても、悩みや不安が解消されないこともあります。悩みや不安は一人で抱えず、ためらわずに、周りの人や専門機関に相談してみましょう。また、働いている人は、職場のストレスチェックを受け、こころの健康状態を把握し、生活習慣や働き方を見直しましょう。

自分の周りに、いつもより元気がない人がいたときは、声をかけ、見守りましょう。

## 市の取り組み

地域活動や社会参加を推進します。

人とのつながりを持って支え合える環境を整備するため、地域におけるボランティア組織の育成や活動、豊かな学びが得ることができる文化的活動の周知などを行い、社会参加を推進します。

こころの健康を見守り、支え合える地域を目指します。

心のサポーター養成などを通じ、お互いにこころの健康を見守り、支え合える地域を目指します。

## (2) 誰でも健康づくりに取り組むことができる体制整備

### 次の取り組みに向けたキーワード

# 庁内連携 # 庁外連携 # 産官学医 # 誰一人取り残さない健康づくり  
# 健康状態の底上げ # 30～50 歳代の健康づくり

### 方向性

- ・働き世代が多い富谷市の特徴を踏まえ、庁内各課や関係機関と健康課題を共有し、時間や場所にとらわれず、誰でも健康づくりに取り組むことができるような体制を整備します。
- ・現代ではデジタル技術の活用が進むなど、健康づくりの取り組みにも年々変化が見られます。上記の課題を庁内や関係機関と共有・連携を図り、より効果的な施策を実施できるよう検討します。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値(R5)	目標値(R18)	出典
健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の増加	健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の数	15 団体	増加	富谷市健康推進課

### 市の取り組み

本市の健康課題を庁内各課や職域を含めた関係機関と共有し、より効果的な健康づくりの施策を展開します。

今まで、庁内連携に加えて、大学や医療機関、企業や商業施設などの機関と一緒に健康づくりに取り組んできました。市民一人ひとりのライフスタイルが多様化した現代では、さまざまな場所で健康づくりの情報に触れ、取り組むことができる環境を整備することが求められています。働き世代が多いという本市の特性を踏まえ、職域を含めた関係機関と健康課題を共有・検討を行いながら、より効果的な健康づくりを行えるよう取り組みます。

楽しみながら健康づくりに取り組むことができる機会づくりや、環境の整備を行います。

健やかな生活習慣を身につけるきっかけとして、親子で参加できるウォークラリーや普段の生活に取り入れられるウォーキングコース、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブを受けることができる仕組みづくりなど、楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう取り組みの充実を図ります。

地域の公園が幅広い世代の市民にとって、憩いの場・健康づくりの場として活用できるよう、健康器具の導入などを検討します。また、車以外の手段で外出することが増えると、自然と歩数が増加することにつながるため、サイクルアンドバスライドなどの事業を拡充し、バスなどの交通機関の利用を推進します。

安全に健康づくりに取り組めるような環境の整備を行います。

市民の安全や環境に配慮したみちづくりや、熱中症対策などを実施し、安全に健康づくりに取り組むことができるよう環境の整備を行います。

PHR や ICT 等のデジタル技術を活用し、健康づくりの取り組みの充実を図ります。

健康状態や身体活動量などのみえる化、健康づくりに関する情報発信の充実に向け、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）や ICT を活用した健康づくりの体制整備を検討します。

### 東北大学病院健診サテライト「まちかど健康ラボ」がオープンしました！

国立大学法人東北大学が推進する共創場形成支援プログラム（COI-NEXT「VISION TO CONNECT」）拠点の取組の一環として、お買い物ついでに目や全身のセルフチェックができる「まちかど健康ラボ」がイオン富谷店1階にオープンしました。疾患の早期発見等を目的とした研究協力に同意いただいた方は、測定結果に基づいた医師の健康相談を受けることができます。ぜひお立ち寄りください！



## 基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます

### (1) こどもの健康づくり

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#肥満予防 #規則正しい生活習慣 #こどもの頃からの健康づくり  
#こどもとその家族の健康づくり #健診受診 #30～50歳代の健康づくり

#### 方向性

- ・こどもの肥満は成人肥満に移行しやすいため、こどもの頃からの肥満予防や改善の取り組みが必要です。肥満になると血糖値を低下させるホルモンである「インスリン」が効きづらくなるなど、高血糖状態や糖尿病の発症にもつながるため、こどもの頃から肥満を予防します。
- ・こどもが望ましい生活習慣を身につけ、健やかなからだところを育むことができるよう、正しい知識や具体的な方法の周知、保健指導・相談支援を行います。
- ・家族全体が健康になれるよう、こどもと保護者に対する健康づくりを行います。
- ・こどもの頃から楽しみながら健康づくりの知識を得ることができる機会を作ります。

#### 目標指標

目標		評価指標		現況値		目標値	出典	
栄養	肥満傾向児の減少	3歳児の肥満の割合		R5	3.1%	減少	富谷市3歳6か月児健康診査結果	
		小学5年生の肥満傾向児の割合	男子	R4	14.2%	7.0%以下	全国体力・運動能力、運動習慣調査	
			女子		11.5%			
	中学2年生の肥満傾向児の割合	男子	R4	11.1%	5.0%以下			
		女子		9.9%				
	朝食を毎日食べるこどもの増加	朝食を毎日食べる小学5年生の割合		R4	82.5%	90.0%以上		
		朝食を毎日食べる中学2年生の割合			84.6%			
		男子	83.2%					
	甘い飲み物とおやつを1日3回以上とっているこどもの減少	甘い飲み物とおやつを「1日に3回以上」ととっていると回答した小学5年生の割合		R5	13.5%	5.0%以下		住民健康意識アンケート調査
		甘い飲み物とおやつを「1日3回以上」ととっていると回答した中学2年生の割合			13.9%			
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	小学5年生で1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の人の割合		R4	8.9%	5.0%以下		全国体力・運動能力、運動習慣調査
		男子	13.4%					
	中学2年生で1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の人の割合		男子	2.5%	減少			
	女子	9.7%	5.0%以下					
睡眠・休養	睡眠時間が十分に確保できているこどもの増加	小学5年生で1日当たりの平均睡眠時間が9時間以上の人の割合		R4	35.9%	50.0%以上		
		男子	38.0%					
	中学2年生で1日当たりの平均睡眠時間が8時間以上の人の割合		男子	27.6%				
	女子	17.9%						

目標		評価指標		現況値		目標値	出典
歯・口腔	かかりつけ歯科医がいるこどもの増加	かかりつけ歯科医がいる3歳児の割合		R5	55.8%	80.0%以上	富谷市3歳6か月児健康診査結果
	むし歯をもつこどもの減少	一人当たりのむし歯本数	3歳児	R4	0.15本	減少	地域保健・健康増進事業報告
			小学5年生		0.13本		
			中学2年生		0.85本		
	歯肉に疾病・異常があるこどもの減少	歯肉に「炎症がある(評価1, 評価2)」と判定された人の割合	小学5年生	R5	17.07%	10.0%以下	宮城県児童生徒の健康課題統計調査
			中学2年生		24.35%	15.0%以下	

## 市民・地域の取り組み

各種健康診査を受診し、適正体重を目指しましょう。

妊娠している方は、妊婦健康診査を受けて、健康管理を行いましょう。

乳幼児健康診査や教育・保育施設で行う健診を受診し、こどもの体重などの健康状態を把握しましょう。また、健康について学んだり、相談する機会があるときは、積極的に参加したり、相談しましょう。

健康づくりに関心を持ち、望ましい生活習慣や生活リズムを身につけ、親子で取り組んでみましょう。

妊娠期には、産後の生活をイメージして、生活習慣を見直したり、子育ての知識や方法を学び、産後の生活に向けて準備しましょう。

乳幼児期・学童期は、こどもが望ましい生活習慣を身につけることができるよう、具体的な方法を教え、親子で取り組んでみましょう。

### 乳幼児期・学童期に身につけたい生活習慣

	乳幼児期	学童期		
栄養	・生活リズムを整え、1日3回食事を食べましょう。			
	・間食は、3回の食事でもとり切れなかった栄養を補うものです。間食は、おにぎりなどの軽い食事を食べましょう。	・おやつは1日200kcalを目安にし、回数や量を決め、食べすぎに注意しながら楽しみましょう。		
	・食事はうす味にし、色々な食材の味に慣れさせましょう。 ・甘い飲み物やお菓子などの嗜好品は、保護者が頻度と量を決めましょう。	・食べ物の働きを知り、健康なからだづくりのためにさまざまな食材を食べましょう。 ・甘い飲み物や嗜好品を食べすぎないようにしましょう。		
・身体活動	・天気の良い日はお散歩や、外遊びをしましょう。 ・遊びを楽しむことを通じ、親子でからだを動かす習慣を持ちましょう。	・学童期の運動は、体力や骨量を高めることにつながります。外遊びなどで、1日60分を目安に運動する習慣を持ちましょう。		
睡眠	・こどもの年齢に合わせて、必要な睡眠時間を確保するようにしましょう。			
	1～2歳 お昼寝を含む 11～14時間	3～5歳 お昼寝を含む 10～13時間	小学生 9～12時間	中学生 8～10時間
メディア	・こどもがテレビやスマートフォンなどを視聴する場合は、保護者が視聴時間などのルールを決めてから視聴するようにしましょう。 ・30分に一度は視聴をやめて、目を休ませ、ストレッチをしましょう。 ・動画視聴やゲーム以外にも、好きな遊びや趣味を見つけましょう。			

育児を通じ、子どもと保護者がこころを通わせ、親子の信頼関係を育みましょう。

親子の信頼関係を育むことは、子どもが「自分や他者を信頼する力」、「問題に挑戦してみようとする力」などを育むことにつながります。子どもも大人も安心できる環境で過ごし、育児を通じてコミュニケーションをとることが大切です。妊娠中や子育ての不安などは抱え込まず、子育て支援の場などを積極的に利用しましょう。

定期的に歯科健診を受診する習慣を身につけ、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

歯・口腔の健康を維持するためには、「自宅でのセルフケア」と「歯科医や歯科衛生士によるプロフェッショナルケア」の両方が大切です。歯・口腔に異常があっても症状が出にくいいため、乳幼児期から定期的にかかりつけ歯科医で歯科健診を受けることを習慣づけましょう。

また、小学生までは仕上げみがきをすることが推奨されています。中学生以降は自分で歯・口腔のお手入れをできるよう、かかりつけの歯科医院などで、適切なセルフケア方法や用具について相談してみましょう。

## 市の取り組み

妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。

妊娠中の方やそのパートナー、保護者の方が安心して子育てに取り組むことができるよう、子育てに関する知識や方法について周知するとともに、子育てに関する不安や悩みに対し、相談支援を行います。

子どもが健やかに成長し、生きていく力を身につけることができるよう、家庭を支援します。

子どもの各種健康診査や教室、教育・保育施設での生活において、子どもの健やかな成長や、親子の望ましい生活習慣の獲得と実践のため、子どもとその保護者に対する情報提供や保健指導、相談支援を行います。

また、望ましい生活習慣を獲得するきっかけづくりとなるよう、からだを使った遊びやウォーキング、食に関する体験など、楽しみながら親子で健康に関する知識や行動を学ぶ機会を作り、ヘルスリテラシーの醸成を促します。

定期的な歯科健診受診を推進し、正しい歯・口腔のお手入れについての周知や保健指導を行います。

各種教室や乳幼児健康診査などを通じ、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることの必要性を周知するとともに、正しい歯・口腔のお手入れ方法について相談、保健指導を行います。

### こどもの健康づくりは、将来への投資です

- ✓ こどもの頃に身につけた健やかな生活習慣や体力は、成長したあとの健康につながる宝物です。
  - ✓ 保護者の生活習慣や健康状態は、こどもの生活習慣・健康状態に影響するため、家族全体の健康づくりが大切です。
- 親子で「早寝・早起き・朝ごはん」や、適度な運動などの健康づくりに取り組みましょう。



## (2) 女性の健康づくり

### 次の取り組みに向けたキーワード

#女性の健康づくり #適正飲酒の推進 #妊娠中の喫煙「ゼロ」推進

### 方向性

- ・女性特有のホルモンバランスの変化に伴う、心身の健康状態の変化やリスクに対応した健康づくりに取り組みます。

### 目標指標

目標	評価指標	現況値 (R5)	目標値 (R18)	出典
妊娠中の喫煙をなくす	乳児健康診査問診票回答状況で妊娠中に喫煙をしていた母親の割合	0.3%	0.0%	富谷市乳児健康診査結果
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている女性の減少（一部再掲）	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	9.6%	5.0%以下	住民健康意識アンケート調査
骨粗しょう症検診受診率の向上	骨粗しょう症検診受診率（40～70歳の女性を対象に5歳刻みで実施）	22.9%	30.0%以上	富谷市骨粗しょう症検診結果

### 市民・地域の取り組み

女性はライフステージごとに大きなホルモンバランスの変動があるため、健康状態への影響やリスクがあることを知り、適正体重の維持や健やかな生活習慣を持つことを心がけましょう。

女性はライフステージごとに大きなホルモンバランスの変動があると共に、妊娠・出産、乳がんや子宮がんなどの特有の疾患を発症するリスクがあり、心身ともに負荷がかかりやすくなります。また、更年期は閉経に伴い、骨粗しょう症や動脈硬化リスクが高まり、高齢期には転倒による骨折など QOL を低下させるような疾患の発症につながりやすくなります。

女性が生涯を通じて健やかに暮らすためには、小児期や思春期に適正な体重を維持し、バランスのよい食事と適度な運動により体力や骨量を蓄え、性成熟期以降も健やかな生活習慣を継続することが大切です。体調に異変や不安がある時は、専門機関への相談や、医療機関への受診をしましょう。

妊娠を機に禁煙しましょう。周りの人は禁煙を応援し、防煙に努めましょう。

妊娠中の喫煙は、早期破水や、胎児の発育遅延や、生まれたあとの乳幼児突然死症候群などのリスクを高めることにつながります。妊娠が分かったらすぐに禁煙しましょう。

少量の飲酒でも、生活習慣病のリスクとなります。特に、女性は男性よりアルコールの影響を受けやすいため、注意が必要です。飲酒をするときは、純アルコール量を意識し、適正飲酒を心がけましょう。

1日当たりの純アルコール摂取量が約 20g 以上になると生活習慣病になるリスクが高まります。特に、女性は男性と比較して、飲酒が健康に与えるリスクが大きいので、適正飲酒に努めましょう。また、妊娠中や授乳中の飲酒は赤ちゃんや母体の健康を損ねるため、やめましょう。

将来の骨粗しょう症予防のためにも、バランスの良い食事をとり、定期的な運動に取り組みましょう。また、骨粗しょう症検診を受診しましょう。

骨粗しょう症は、栄養だけではなく、運動や睡眠の不足も原因になり、女性ホルモンの変化の影響を受けて発症します。こどもの頃から適正体重を維持し、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。また、定期的に骨粗しょう症検診を受診し、骨粗しょう症の予防に取り組みましょう。また、受診が必要な場合は、すぐに受診し、適切な治療やケアを受けましょう。

## 市の取り組み

女性の生涯に特有の健康状態の変化に寄り添った健康づくりを行います。

女性の生涯に特有の健康状態の変化やリスクについて啓発し、予防のために必要な取り組みについて周知します。特に、こどものころから望ましい生活習慣を身につけ、健やかな体とところを育むことができるよう支援します。また、体調の異変や不安に対し、適切なケアや治療を受けることができるよう相談支援を行います。

妊娠中の喫煙「ゼロ」を推進します。

妊娠中の喫煙が母体の健康や、胎児の発育などに及ぼす影響について周知・保健指導を行います。

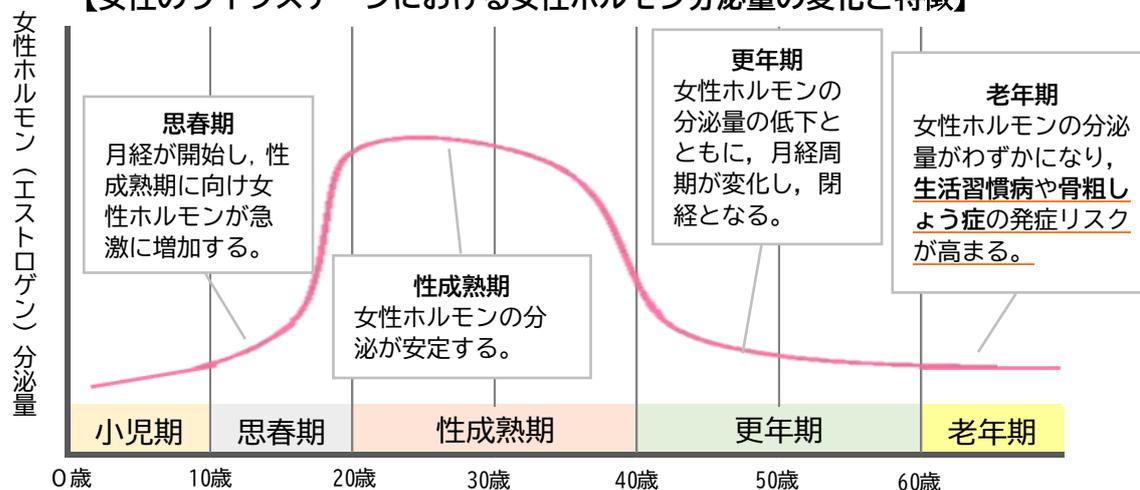
生活習慣病のリスクを高める純アルコール量について周知し、適正飲酒を推進します。

飲酒が健康に与える影響について周知します。特に、女性は男性よりも飲酒による影響を受けやすいことについて周知し、適正飲酒を推進します。

骨粗しょう症の予防に関する情報を周知し、骨粗しょう症検診の受診を推進します。

骨粗しょう症予防に関する情報や、日常生活に取り入れられる予防法を周知します。また、骨粗しょう症の早期発見・早期治療を目的に、骨粗しょう症検診受診を呼びかけます。

### 【女性のライフステージにおける女性ホルモン分泌量の変化と特徴】



作成：富谷市健康推進課

#### 小児期～思春期 生涯の宝となる健康の基礎を作る時期

小児期・思春期に基礎体力や骨量を培うことで、性成熟期以降の時期に受ける女性ホルモンの影響を抑えることにつながります。小児期・思春期の頃からバランスのよい食事をとり、適度な運動する習慣を持ちましょう。また、思春期には女性ホルモンの分泌量が急増するとともに月経が開始し、心身ともに不安定になりやすい時期です。心身の体調が優れないときは、家族や周りの人からサポートを得て、必要時は医療機関を受診し、適切な治療やケアを受けましょう。



#### 性成熟期 ライフイベントが多く、環境や心身の変化によるストレスがかかる時期

性成熟期は、就職や結婚、妊娠・出産などのライフイベントが多く、心身の状態や環境に変化が起こりやすくなります。また、仕事や子育て等の忙しさから睡眠や運動に取り組む時間の確保が難しく、ストレスがかかりやすい時期です。加えて、子宮頸がんなど女性に特有の病気を発症する方も増加します。生活習慣を整え、定期的に健(検)診を受けるようにしましょう。



#### 更年期 女性ホルモンが急激に低下し、心身に不調が出やすい時期

卵巣の機能低下により、女性ホルモンが急激に減少することでホルモンバランスが崩れ、のぼせやめまいなどの不調を感じやすくなります。さらに、閉経が近づくとともに血液中のコレステロールや中性脂肪が増加し、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣を整え、定期的に健(検)診を受けるとともに、体調が優れないときは医療機関を受診しましょう。



#### 老年期 女性ホルモンの分泌が僅かになり、生活習慣病や骨粗しょう症のリスクが高まる時期

閉経後、更年期に感じる不調が収まる一方で、女性ホルモンによって保たれていた骨、皮膚、血管などの健康が損なわれやすく、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣を整え、定期的に健(検)診を受けるとともに、体調が優れないときは医療機関を受診しましょう。



### (3) 高齢者の健康づくり

#### 次の取り組みに向けたキーワード

#社会とのつながり #通いの場 #サポーター養成 #外出支援 #フレイル予防  
#オーラルフレイル予防 #介護予防 #運動習慣の継続

#### 方向性

- ・生涯自分らしく過ごすことができるよう、フレイル予防や介護予防、生活習慣病の発症や重症化予防を行います。
- ・高齢者が社会活動に参加し、人とつながり、支え合って暮らせるような環境を整備します。
- ・年齢を重ねていくことで、心身の機能の低下や、社会的な役割の変化、大切な人との別れなどを経験する機会が増えることで、ストレスがかかりやすくなります。このような変化があることを理解し、自分らしく過ごすことができるよう支援します。

#### 目標指標

目標	評価指標	現況値		目標値(R18)	出典
低栄養傾向にある後期高齢者の減少	BMI20 以下の人の割合 (75 歳以上)	R6	17.7%	15.0%以下	富谷市後期高齢者健診結果
運動習慣のある高齢者の増加 (一部再掲)	1回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している高齢者 (70 歳以上) の割合	R5	58.6%	65.0%以上	住民健康意識アンケート調査
よくかんで食べることができる人の増加 (一部再掲)	70 歳以上で「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合	R5	65.2%	85.0%以上	
社会活動を行っている高齢者の増加 (一部再掲)	いずれかの社会活動 (就労・就学を含む。) を「行っている」と回答した高齢者 (70 歳以上) の割合	-	中間評価で把握	中間評価で設定	
近所づきあいをしている高齢者の増加 (一部再掲)	近所づきあいを「している」と回答した 70 歳以上の人の割合	R5	68.0%	75.0%以上	

#### 市民・地域の取り組み

からだところの健康づくりに取り組み、フレイルを予防しましょう。

朝食・昼食・夕食の三食をバランスよくしっかり食べましょう。特に、フレイル予防の観点からたんぱく質が豊富な食べ物を意識的に摂取し、低栄養を予防しましょう。

また、生活の中で意識的に身体活動を行ったり、自分のからだと体力に合った適度な運動を取り入れ、筋肉づくりに取り組みましょう。

オーラルフレイルを予防しましょう。

「滑舌がはっきりしない」、「口が渇く」、「噛みにくい」という症状がある方は、口周りの機能がやや低下した状態である「オーラルフレイル」かもしれません。歯・口腔の健康は全身の健康状態に影響しています。定期的に歯科健診を受診し、必要な検査や治療・助言を受けましょう。

日頃から近所同士で声を掛け合いましょう。また、社会活動や地域活動、行事などに積極的に参加しましょう。

高齢期は、退職などを機に、地域で過ごす時間が長くなることや、大切な人との別れなどから人との交流が希薄になる傾向にあります。仕事やボランティア活動など新たな活動の場を見つけたり、家族や友人と交流する機会を積極的に持ち、人とのつながりの中で暮らしましょう。

骨折や生活習慣病の重症化など、QOLを低下させるような疾患を予防しましょう。また、かかりつけの医院・歯科医院・薬局を持ち、治療や体調について相談をしましょう。

年齢を重ねるとともに、心身の機能が徐々に低下したり、今までの生活習慣の積み重ねから、継続的な治療が必要な病気が見つかることがあります。自分の健康状態や病気などについて気になることがあったときに、気軽に相談できる医療機関や薬局を持ち、必要な治療やケアをすぐに受けられるようにしましょう。また、受診や治療を自己中断せず、医師などの専門家の指示に従って治療を継続し、QOLが低下しないよう努めましょう。

## 市の取り組み

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を推進し、フレイル予防や介護予防に取り組みます。

高齢者が住み慣れた地域で、可能な限り自立して生活し、社会参加することができるよう、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に取り組みます。

高齢者が生きがいを持ち、人とのつながりの中で暮らしていけるよう環境を整備し、支援します。

高齢者が安全・安心に外出することができるよう、「とみパス」事業を実施し、移動支援を行います。また、高齢者が生きがいを持ち、人とのつながりの中で暮らしていけるよう、通いの場を拡大します。

サポーター養成等を行い、地域で支え合う意識を醸成します。

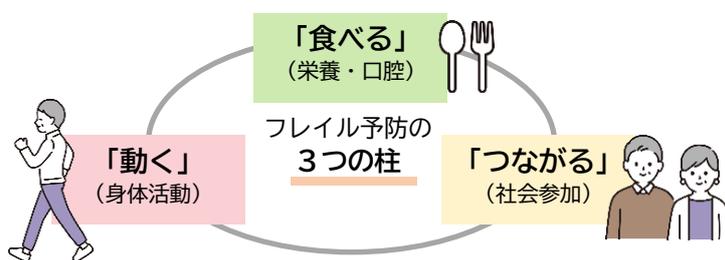
認知症の方の見守りや、高齢者が集う場の運営を支援するサポーター等の養成を行い、高齢者を取り巻く現状についての理解を促し、高齢者の暮らしを地域で支え合う意識づくりに取り組みます。

高齢者に特有の悩みや不安に対応するため、相談窓口を周知し、相談支援を行います。

高齢になることで誰しも経験し得る、高齢期特有の心身の変化やライフイベントについてあらかじめ把握することができるよう情報の周知を図り、悩みや不安を感じたときに一人で抱えることがないように、相談窓口の周知と相談支援を行います。

かかりつけの医院・歯科医院・薬局を持つことを推進し、QOLを低下させるような疾患の発症の予防に努めます。

生活習慣病等の疾病を発症している方が、医療機関等での経過観察や治療、生活習慣の改善を継続することで、さらなる重度な疾患の発症を予防することができるよう、かかりつけ医院・歯科医院・薬局を持つことを推進します。



## 目標指標一覧

基本目標 健康寿命の延伸							
目標	評価指標		現況値	目標値(R18)	出典		
健康寿命の延伸	健康寿命	男性	R3	81.96歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	データから見たみやぎの健康	
		女性		84.40歳			
主観的健康観の向上	自分の健康状態について「良い」と回答した人の割合		R5	78.9%	90.0%以上	住民健康意識アンケート調査	
基本方針1 生活習慣病等の発症と重症化予防に取り組みます							
(1) 健やかな生活習慣の獲得と維持							
栄養	適正体重にある人の増加	BMI18.5以上25未満の人（70歳以上はBMI20をこえて25未満の者）の割合		61.3%	70.0%以上	住民健康意識アンケート調査	
	適切な量と内容の食事をとる人の増加	バランスの良い食事をとっている人の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」と回答した人の割合		中間評価で把握		中間評価で設定
		★野菜摂取量の増加	1日の野菜摂取量を「5皿(350g)以上」と回答した人の割合		6.1%		20.0%以上
		ふだんの食事で塩分に気をつけている人の増加	ふだんの食事で塩分が控えめになるよう「気を付けている」と回答した人の割合		63.8%		80.0%以上
		★朝食欠食者の減少	朝食を「ほとんど食べない」と回答した人の割合		8.4%		6.5%以下
		★毎日3回以上間食や甘い飲み物をとっている人の減少	間食や甘い飲み物を「毎日3回以上」ととっていると回答した人の割合		9.2%		5.0%以下
身体活動・運動	★日常生活における歩数の増加	20～60歳代で1日当たり8,000歩以上歩いている人の割合		16.2%	50.0%以上		
		70歳代で1日当たり6,000歩以上歩いている人の割合		21.4%			
	★運動習慣者の増加	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合		45.5%	60.0%以上		
睡眠・休息	睡眠で休養がとれている人の増加	睡眠で休養が「十分とれている」及び「まあまあとれている」と回答した人の割合		76.8%	85.0%以上		
	睡眠時間を十分に確保できている人の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の人の割合		53.7%	60.0%以上		
	ストレスを解消できている人の増加	ストレスを「解消できている」及び「まあまあ解消できている」と回答した人の割合		72.4%	80.0%以上		
飲酒	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少	1日の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合	男性	15.8%	5.0%以下		
			女性	9.6%			
喫煙	喫煙者の減少	20歳以上の喫煙率		14.2%	10.0%以下		
	受動喫煙の機会がある人の減少	家庭での受動喫煙の機会について、「毎日」と回答した人の割合		8.2%	3.0%以下		
歯・口腔	よく噛んで食べることができる人の増加	50歳以上で「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合		75.8%	85.0%以上		
	歯科健診受診者の増加	過去半年に歯科健診を1回以上受診した人の割合		—	中間評価で把握	中間評価で設定	
	かかりつけ歯科医がいる人の増加	かかりつけ歯科医が「いる」と回答した人の割合		R5	63.9%	80.0%以上	

※ ★が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

(2) 定期的な健(検)診受診による健康状態の把握と重症化予防							
目標	評価指標		現況値	目標値(R18)	出典		
生活習慣病対策	★脳血管疾患の標準化死亡比の低下	脳血管疾患標準化死亡比	男性	H30-R4	103.2	100	人口動態特殊統計
			女性	118.1			
	★特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上	特定健康診査受診率		R5	55.2%	65.0%以上	特定健康診査・特定保健指導法定報告
		特定保健指導実施率			19.4%	60.0%以上	
	★メタボリックシンドローム該当者及び予備群該当者の減少	メタボリックシンドローム該当率及び予備群該当率(40~74歳)			33.4%	23.0%以下	
	特定健康診査 有所見率の減少	★HbA1c有所見率			83.4%	55.0%以下	KDBシステム 「厚生労働省 様式 様式5-2 健診有所見者状況」
		LDLコレステロール有所見率			51.2%	40.0%以下	
		収縮期血圧有所見率			42.2%	40.0%以下	
	★血糖コントロール不良者の減少	HbA1c6.5%~7.9%以上の者の割合(40~74歳)			15.0%	8.0%以下	富谷市国保特定健診結果
	★血糖コントロール重度不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合(40~74歳)			1.4%	0.5%以下	
★人工透析新規患者数の減少	患者千人当たり人工透析新規患者数(当月発症)(富谷市国保被保険者)		0.218		0.1以下	KDBシステム 「医療費分析(1)細小分類」	
がん	胃がん検診の受診率の向上	胃がん検診受診率 ※30歳以上男女			R5	61.4%	70.0%以上
	胃がん検診精密検査の受診率の向上	胃がん検診精密検査受診率		R3	93.0%	95.0%以上	
	肺がん検診の受診率の向上	肺がん検診受診率 ※40歳以上男女		R5	69.0%	70.0%以上	
	肺がん検診精密検査の受診率の向上	肺がん検診精密検査受診率		R3	84.7%	95.0%以上	
	大腸がん検診の受診率の向上	大腸がん検診受診率 ※30歳以上男女		R5	61.9%	70.0%以上	
	大腸がん検診精密検査の受診率の向上	大腸がん検診精密検査受診率		R3	81.9%	95.0%以上	
	子宮がん検診の受診率の向上	子宮がん検診受診率 ※20歳以上女性		R5	58.0%	70.0%以上	
	子宮がん検診精密検査の受診率の向上	子宮がん検診精密検査受診率		R3	95.9%	95.0%以上	
	乳がん検診の受診率の向上	乳がん検診受診率 ※30歳以上女性		R5	59.5%	70.0%以上	
	乳がん検診精密検査の受診率の向上	乳がん検診精密検査受診率		R3	100.0%	95.0%以上	
基本方針2 人や社会とつながりを持ち、心身ともに健康に暮らすことが出来る環境づくりに取り組みます							
(1) 人とのつながりの中で支え合って暮らせる環境づくり							
近所づきあいをしている人の増加	近所づきあいを「している」と回答した人の割合		R5	60.4%	70.0%以上	住民健康意識アンケート調査	
社会活動を行っている人の増加	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を「行っている」と回答した人の割合		—	中間評価で把握	中間評価で設定		
気軽に相談できる相手がいる人の増加	気軽に相談できる人が「いる」と回答した人の割合		R5	76.6%	80.0%以上		
心のサポーターの増加	心のサポーターの人数			73人	470人	富谷市地域福祉課	
(2) 誰でも健康づくりに取り組むことができる体制整備							
健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の増加	健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の数		R5	15団体	増加	富谷市健康推進課	

※ ★が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます							
(1) こどもの健康づくり							
目標		評価指標		現況値		目標値(R18)	出典
栄養	肥満傾向児の減少	3歳児の肥満の割合		R5	3.1%	減少	富谷市3歳6か月児健康診査結果
		小学5年生の肥満傾向児の割合	男子	R4	14.2%	7.0%以下	全国体力・運動能力、運動習慣調査
			女子		11.5%		
	中学2年生の肥満傾向児の割合	男子	11.1%				
		女子	9.9%				
	朝食を毎日食べるこどもの増加	朝食を毎日食べる小学5年生の割合	男子	82.5%	90.0%以上		
			女子	84.6%			
		朝食を毎日食べる中学2年生の割合	男子	83.2%			
			女子	82.4%			
	甘い飲み物やおやつを1日3回以上とっているこどもの減少	甘い飲み物やおやつを「1日3回以上」ととっていると回答した小学5年生の割合		R5	13.5%	5.0%以下	住民健康意識アンケート調査
甘い飲み物やおやつを「1日3回以上」ととっていると回答した中学2年生の割合		13.9%					
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	小学5年生の1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の人の割合	男子	R4	8.9%	5.0%以下	全国体力・運動能力、運動習慣調査
			女子		13.4%		
		中学2年生の1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の人の割合	男子		2.5%	減少	
			女子		9.7%	5.0%以下	
睡眠・休養	睡眠時間が十分に確保できているこどもの増加	小学5年生で1日当たりの平均睡眠時間が9時間以上の人の割合	男子	R4	35.9%	50.0%以上	
			女子		38.0%		
		中学2年生で1日当たりの平均睡眠時間が8時間以上の人の割合	男子		27.6%		
			女子		17.9%		
歯・口腔	かかりつけ歯科医がいるこどもの増加	かかりつけ歯科医がいる3歳児の割合		R5	55.8%	80.0%以上	富谷市3歳6か月児健康診査結果
	むし歯をもつこどもの減少	一人当たりのむし歯本数	3歳児	R4	0.15本	減少	地域保健・健康増進事業報告
			小学5年生	R5	0.13本		
			中学2年生		0.85本		
	歯肉に疾病・異常があるこどもの減少	歯肉に「炎症がある(評価1, 評価2)」と判定された人の割合	小学5年生	17.07%	10.0%以下	宮城県児童生徒の健康課題統計調査	
中学2年生			24.35%	15.0%以下			

(2) 女性の健康づくり					
目標	評価指標	現況値		目標値(R18)	出典
妊娠中の喫煙をなくす	乳児健康診査問診票回答状況で妊娠中に喫煙をしていた母親の割合	R5	0.3%	0.0%	富谷市乳児健康診査結果
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒をしている女性の減少(一部再掲)	1日当たり純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合		9.6%	5.0%以下	住民健康意識アンケート調査
骨粗しょう症検診受診率の向上	骨粗しょう症検診受診率(40～70歳の女性を対象に5歳刻みで実施)		22.9%	30.0%以上	富谷市骨粗しょう症検診結果
(3) 高齢者の健康づくり					
低栄養傾向にある後期高齢者の減少	BMI20以下の人の割合(75歳以上)	R6	17.7%	15.0%以下	富谷市後期高齢者健康結果
運動習慣のある高齢者の増加(一部再掲)	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している高齢者(70歳以上)の割合	R5	58.6%	65.0%以上	住民健康意識アンケート調査
よく噛んで食べることができる人の増加(一部再掲)	70歳以上で「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合		65.2%	85.0%以上	
社会活動を行っている高齢者の増加(一部再掲)	いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を「行っている」と回答した高齢者(70歳以上)の割合	—	中間評価で把握	中間評価で設定	
近所づきあいをしている高齢者の増加(一部再掲)	近所づきあいを「している」と回答した70歳以上の人の割合	R5	68.0%	75.0%以上	

## 評価方法

本計画は、令和12年度に中間評価、令和18年度に最終評価を実施し、進捗管理を行います。評価方法は、下記のとおり5段階で評価します。

評価	内容
A「目標達成」	目標値に到達
B「改善傾向」	計画策定時の現況値より±1割以上の改善
C「ほぼ変化なし」	計画策定時の現況値より±1割以上の変化がない
D「悪化傾向」	計画策定時の現況値より±1割以上の悪化
E「評価不能」	何らかの理由で評価することができない状態

## 第5章 計画の推進

## 1. 計画の進行管理・評価

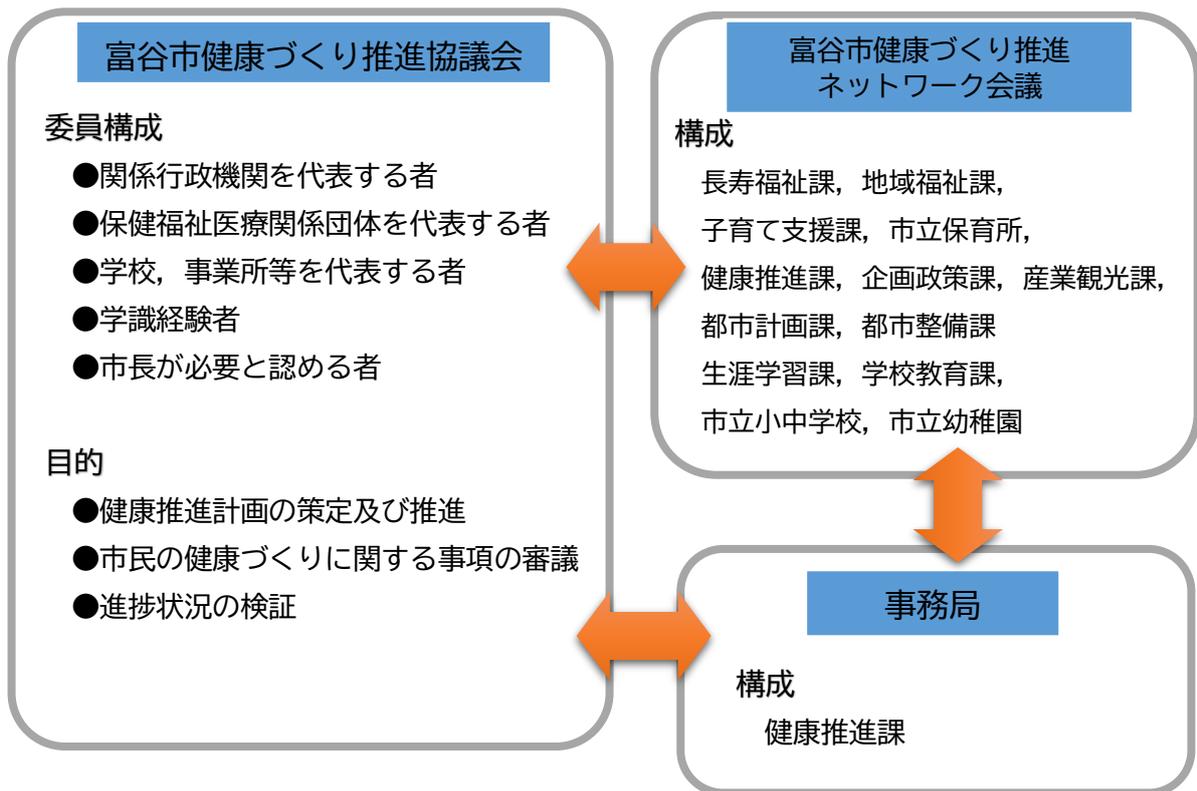
### (1) 計画の進行管理

市民に向けた健康づくりを推進していくためには、市民に、本市における健康づくりの取組を知ってもらい、関心をもってもらうことが重要となります。そのためには、本計画をはじめとした健康づくりに関する施策や活動などの普及・啓発に努めていきます。

また、健康づくりに関する施策を計画的かつ効果的に推進していくためには、市民、地域で健康づくりに取り組んでいる団体や学校、企業、飲食店などと連携・協働し、取り組んでいくことが重要です。

本市においては関係団体や有識者等で構成する「富谷市健康づくり推進協議会」を設置するとともに、ライフステージを通じた健康づくりや相談支援、環境整備を実施するため、保健分野に加え、福祉や生涯学習等との連携・協働が必須であることから、適切な情報共有や課題への対応を協議する場として、庁内に「富谷市健康づくり推進ネットワーク会議」を設置し、適宜、健康推進計画における取組について、協議を行っていきます。

### 富谷市における健康づくりの推進体制

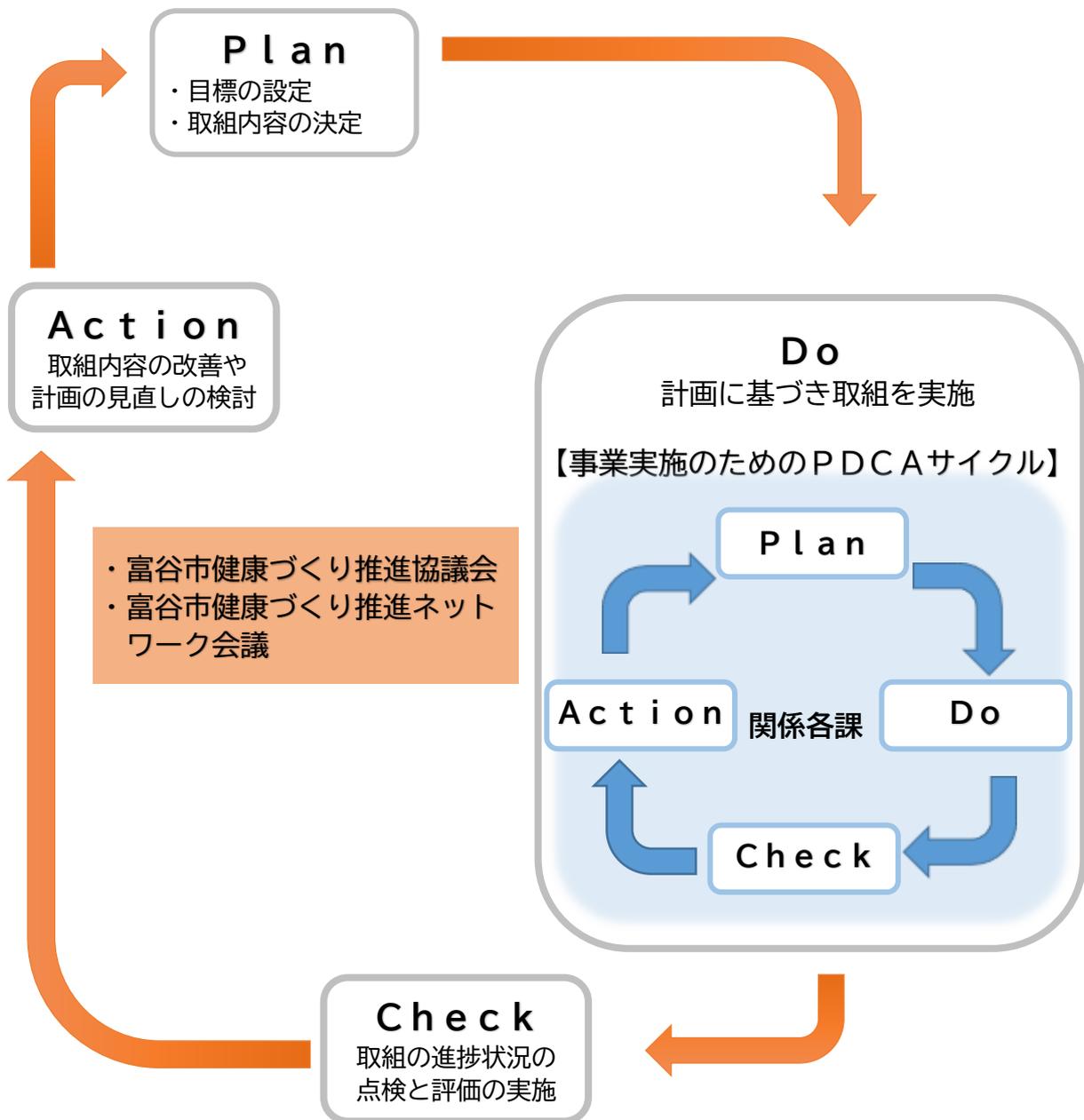


## (2) 評価・見直し

本計画を着実に推進していくため、富谷市健康づくり推進協議会・富谷市健康づくり推進ネットワーク会議において、「計画の策定・実行・点検 PDCA サイクル」に基づき本計画における取組の進捗状況の点検と評価を毎年度実施し、取組内容に問題点や課題などがみられた場合や、実際の状況と計画内容の乖離がみられる場合などは、必要に応じて取組内容の改善や計画の見直しなどを検討します。

また、本計画に基づき事業を実施するに当たり、関係各課と連携を図り、「事業実施の PDCA サイクル」に基づいて事業を行います。事業実施の結果、状況の変化や課題があった場合には、必要に応じて事業内容の改善や見直しを行い、より効果的な事業を実施できるよう努めます。

### 【計画の策定・実行・点検・評価のPDCAサイクル】





資料編

## 富谷市健康づくり推進協議会 条例

### (設置)

第1条 この条例は、市長の諮問に応じ、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく、富谷市健康推進計画（以下「計画」という。）の策定及び計画の見直し並びに市民の健康づくりに関する事項を調査審議するため、富谷市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

### (組織)

第2条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 関係行政機関を代表する者
- (2) 保健医療関係団体を代表する者
- (3) 学校、事業所等を代表する者
- (4) 学識経験のある者
- (5) その他市長が必要と認める者

### (任期)

第3条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合の補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

### (会議)

第5条 協議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 協議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は説明を求めることができる。

### (委任)

第6条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

### 附 則

この条例は、平成28年3月23日から施行する。

## 富谷市健康づくり推進協議会委員名簿

(任期：令和6年6月1日～令和8年5月31日)

No.	委員構成区分	委 員
1	1号委員	富谷市行政区長会 会長 新藤 孝廣
2	1号委員	宮城県塩釜保健所 技術次長 渡部 順子
3	2号委員	富谷市国民健康保険運営協議会 会長 草野 昭徳
4	2号委員	富谷市健康推進員会 会長 大泉 加津江
5	2号委員	新富谷S・Sレディースクリニック 院長 遠藤 敦
6	2号委員	うちがさき歯科医院 院長 内ヶ崎 賢二
7	2号委員	全国健康保険協会 宮城支部 企画総務グループ長 影山 道彦
8	3号委員	富ヶ丘小学校 教頭 山口 沙織
9	3号委員	富谷小学校 養護教諭 引地 忍
10	3号委員	株式会社友美装 代表取締役 熊谷 友紀
11	3号委員	Studioビットバレー合同会社 代表社員 渋谷 祐子
12	4号委員	東北大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学分野 教授 寶澤 篤
13	4号委員	仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授 鈴木 寿則
14	5号委員	大石 たみ子
15	5号委員	菅野 加津江

(敬称略／順不同)

### 富谷市健康づくり推進協議会経過

開催回数	開催日	場所	協議事項
第1回	令和6年7月4日	富谷市役所	(1) 健康づくり推進協議会会長及び副会長の選任について (2) 富谷市健康推進計画の概要及び進捗について (3) 令和5年度健康づくり推進協議会等の実施報告及び令和6年度健康づくり推進協議会等の実施計画(案)について (4) 令和5年度 富谷市健康推進計画最終評価に係る住民健康意識アンケート調査の報告について
第2回	令和6年10月7日		(1) 次期富谷市健康推進計画骨子案について
第3回	令和6年12月17日		(1) 次期富谷市健康推進計画素案について
第4回	令和7年2月3日		(1) 令和6年度健康推進計画の重点取組について (2) 次期富谷市健康推進計画 最終案の内容について

### 富谷市健康づくり推進ネットワーク会議経過

開催回数	開催日	場所	協議事項
第1回	令和6年8月7日	富谷市役所	(1) 富谷市健康づくり推進ネットワーク会議について (2) 事業評価シートについて(令和5年度実績報告) (3) 次期富谷市健康推進計画骨子案について(内容の説明・照会内容について)
第2回	令和6年10月30日		(1) 次期富谷市健康推進計画素案について(内容の説明・照会内容について)
第3回	令和7年2月28日		(1) 令和6年度実績報告 (2) 事業評価シートについて(令和6年度実績報告) (3) 第2期富谷市健康推進計画について (4) 令和7年度に向けた事業展開の検討

令和5年度富谷市健康推進計画最終評価に係る住民健康意識アンケート調査  
調査票（20歳以上の一般住民，小学5年生，中学2年生）

20歳以上の一般住民

全12ページ(51問)のアンケートになります。お手数ですが、ご協力よろしくお願いいたします。

■ ご自身について

問1 あなたの性別を教えてください。答えにくい場合は無回答でかまいません。(○は1つ)

1 男性 2 女性

問2 令和5年10月1日現在、あなたの年代を教えてください。(○は1つ)

1 20歳代 2 30歳代 3 40歳代 4 50歳代 5 60歳代 6 70歳代

問3 あなたの身長と体重について教えてください。(数字を記入してください)

※ BMI (Body Mass Index)とは、肥満度をあらわす体格指数で、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ によって計算されます。  
(計算時、身長の単位が m であることに注意)  
BMI 値が18.5未満なら「やせ」、18.5以上25未満を「標準」、25以上を「肥満」としています。

身長 ( . )cm 体重 ( . )kg

問4 あなたは、自分がちょうどよいと思っている体重に近づく(維持する)ように心がけたり努力したりしていますか。

(○は1つ)

1 心がけている 2 心がけていない

■ 健康状態について

問5 あなたは、この1ヶ月の間、自分の健康状態をどのように思いますか。(○は1つ)

1 よい 2 まあまあよい 3 あまりよくない 4 よくない

問6 あなたは、ふだんから健康に気をつけていますか。(○は1つ)

1 気をつけている 2 まあまあ気をつけている  
3 あまり気をつけていない 4 気をつけていない

問7 あなたは、健康に関する情報をどこから入手していますか。(○はいくつでも)

1 テレビ・ラジオ 2 新聞、雑誌・本 3 インターネット・SNS 4 病院・薬局  
5 家族、友人・知人 6 市役所・講演会等 7 その他( )

問8 あなたは、この1年の間に血圧を測定しましたか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ → 問9へ

→ ★<以下の問8-1は、問8で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問8-1 あなたの血圧は、おおよそどのくらいですか。(おおよその数字を記入してください)

最高血圧( )mmhg / 最低血圧( )mmhg

## ■ 身体活動・運動について

問9 あなたは、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの工夫をしていますか。

(○は1つ)

1 している

2 ときどきしている

3 していない

問10 あなたは、この1年の間、1回30分以上、週2回以上の運動を行っていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

問11 あなたの1日の歩数は、おおよそ何歩ですか。(○は1つ)

1 2,000歩未満

2 2,000歩以上4,000歩未満

3 4,000歩以上6,000歩未満

4 6,000歩以上8,000歩未満

5 8,000歩以上10,000歩未満

6 10,000歩以上

7 わからない

問12 あなたは、今後、運動を行いたいと思いますか。(○は1つ)

1 思う

2 きっかけがあれば行いたい

3 思わない

問13 あなたは、どのようなきっかけがあれば、運動を行いたいと思いますか。(○はいくつでも)

1 身近に教室やサークルがある

2 気軽に参加できる講座がある

3 健診結果で異常値があった

4 医師など専門家からの勧め

5 家族・友人からのお誘い

6 その他( )

問14 あなたは、“ロコモティブシンドローム(運動器症候群)”について知っていますか。(○は1つ)

※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・関節・筋肉・神経など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになる危険性が高くなることです。

1 内容まで知っている

2 内容は知らないが、  
言葉を聞いたことがある

3 知らない  
(この調査ではじめて聞いた)

問15 あなたは、“フレイル”について知っていますか。(○は1つ)

※ フレイルとは、加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。

- |             |                        |                          |
|-------------|------------------------|--------------------------|
| 1 内容まで知っている | 2 内容は知らないが、言葉を聞いたことがある | 3 知らない<br>(この調査ではじめて聞いた) |
|-------------|------------------------|--------------------------|

## ■ 食生活について

問16 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に4～5日食べる |
| 3 週に2～3日食べる | 4 ほとんど食べない  |

問17 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが、週に何日ありますか。

「主食」:米、パン、めん類など  
 「主菜」:魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理  
 「副菜」:野菜や海藻、きのこなどを使った料理

	ほとんど毎日 食べる	週4～5日 食べる	週2～3日 食べる	ほとんど 食べない
朝食 (○は1つ)	1	2	3	4
昼食 (○は1つ)	1	2	3	4
夕食 (○は1つ)	1	2	3	4



問18 あなたは、1日にどのくらいの野菜を食べていますか。

(小鉢1杯で、野菜70gとした場合の器の数でお答えください)

器の数 ( )

※ 成人1人1日あたりの野菜摂取量のめやす量は、350g以上とされています。

野菜料理の例



問19 あなたは、ふだんの食事において、塩分が控えめになるように気をつけていますか。(○は1つ)

※ 国では成人1日あたり、成人男性 7.5g未満、成人女性 6.5g未満 を目標としています。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問20 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3日以上ありますか。(○は1つ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問21 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。(○は1つ)

- ※ 「間食」:朝食・昼食・夕食以外の時間こるおやつ等のことを指します。  
※ 「甘い飲み物」:スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料、ジュースなど

- |                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| 1 毎日3回以上とる        | 2 毎日1~2回とる | 3 週2~5日とる |
| 4 ほとんどとらない(週1日以下) | 5 全くとらない   |           |

## ■ お酒について

問22 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

- |                            |          |         |
|----------------------------|----------|---------|
| 1 毎日                       | 2 週5~6日  | 3 週3~4日 |
| 4 週1~2日                    | 5 月に1~3日 |         |
| 6 ほとんど飲まない(飲むのをやめた) → 問23へ |          |         |

→ ★<以下の問22-1は、問22で、「1 毎日」、「2 週5~6日」、「3 週3~4日」、「4 週1~2日」、「5 月に1~3日」と回答した人におうかがいします>

問22-1 あなたがお酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- ※ 1合は、概ね以下の量に相当します。  
日本酒180ml    ビール・発泡酒500ml    焼酎(20度)135ml    焼酎(25度)110ml  
焼酎(35度)80ml    チューハイ(7度)350ml    ウイスキーダブル60ml    ワイン240ml

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 1合未満   | 2 1~2合未満 | 3 2~3合未満 |
| 4 3~4合未満 | 5 4~5合未満 | 6 5合以上   |

問23 「適度な飲酒量」とは、1日何合以下の飲酒量であると思いますか。(○は1つ)

- |        |        |        |         |
|--------|--------|--------|---------|
| 1 1合以下 | 2 2合以下 | 3 3合以下 | 4 わからない |
|--------|--------|--------|---------|

## ■ 歯について

問24 現在、あなたの歯は何本ありますか。(○は1つ)

※ 差し歯はご自身の歯に含みますが、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。親知らずを除くと、成人は28本が正常な本数ですが、数本の増減がみられることもあります。

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1 全部ある(親知らず以外の28本ある) | 2 ほとんどある(24~27本)  |
| 3 だいたいある(20~23本)     | 4 半分くらいある(10~19本) |
| 5 ほとんどない(1~9本)       | 6 まったくない(0本)      |
| 7 わからない              |                   |

問25 “オーラルフレイル”について知っていますか。(○は1つ)

※ オーラルフレイルとは、口腔機能のささいな変化(口が乾く、かみにくい、むせる等)のことを指し、全身のフレイルにつながる可能性もあります。

- |             |                            |                          |
|-------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 内容まで知っている | 2 内容は知らないが、<br>言葉を聞いたことがある | 3 知らない<br>(この調査ではじめて聞いた) |
|-------------|----------------------------|--------------------------|

問26 あなたは、食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある  |
| 3 かめない食べ物が多い      | 4 かんで食べることはできない |

問27 あなたには、歯科治療だけでなく、むし歯や歯周病の予防や歯みがき指導、定期的な歯科健康診査をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか。(○は1つ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問28 あなたは、この1年の間、歯周病の予防のために定期的に行っていることはありますか。(○はいくつでも)

- |                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 1 歯間清掃(デンタルフロスや歯間ブラシを使用している) | 2 歯科医院にて歯石除去 |
| 3 歯科医院にて歯面清掃                 | 4 行っていない     |

## ■ 休養・心の健康について

問29 この1か月の間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満      | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上      |

問30 あなたは、この1か月の間、睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている   | 2 まあまあとれている  |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問31 あなたは、この1か月の間、悩み、不安、ストレスなどを感じたことがありましたか。(○は1つ)

- |                  |               |           |
|------------------|---------------|-----------|
| 1 おおいにあった        | 2 多少あった       | 3 あまりなかった |
| 4 まったくなかった →問32へ | 5 わからない →問32へ |           |

★<以下の問31-1は、問31で、「1 おおいにあった」、「2 多少あった」、「3 あまりなかった」と回答した人におうかがいします>

問31-1 あなたが、悩み、不安、ストレスを感じる原因は何ですか。(○はいくつでも)

- |         |           |        |           |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 1 仕事・学校 | 2 家庭・子育て  | 3 人間関係 | 4 健康・体力面  |
| 5 社会情勢  | 6 気候・自然災害 | 7 感染症  | 8 その他 ( ) |

★<以下の問31-2は、問31で、「1 おおいにあった」、「2 多少あった」、「3 あまりなかった」と回答した人におうかがいします>

問31-2 あなたは、悩み、不安、ストレスなど自分なりに解消できていますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 解消できている     | 2 まあまあ解消できている |
| 3 あまり解消できていない | 4 解消できていない    |

問32 あなたは、ふだんから気軽に相談できる相手がありますか。(○は1つ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

## ■ たばこについて

問33 あなたは、現在、たばこを吸っていますか。(〇は1つ)

※ たばことは、紙巻たばこをはじめ、葉巻やパイプ、加熱式たばこも含まれます。

- |        |             |                     |                      |
|--------|-------------|---------------------|----------------------|
| 1 毎日吸う | 2 ときどき吸っている | 3 吸うのをやめた<br>→ 問34へ | 4 もともと吸わない<br>→ 問34へ |
|--------|-------------|---------------------|----------------------|

★<以下の問33-1は、問33で、「1 毎日吸う」、「2 ときどき吸っている」と回答した人におうかがいします>

問33-1 あなたの1日の喫煙本数は、どのくらいですか。(〇は1つ)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1 1~5本     | 2 6~10本未満  | 3 10~20本未満 |
| 4 20~30本未満 | 5 30~40本未満 | 6 40本以上    |

問34 あなたは、この1か月の間、自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか。

※ 令和2年4月1日、健康増進法の一部を改正する法律の全面施行に伴い、ほとんどの施設において原則屋内禁煙となっています。

	ほとんど 毎日	週に数回 程度	週に1回 程度	月1回 程度	まったく なかった	行かない・ わからない
家庭(〇は1つ)	1	2	3	4	5	6
職場や学校(〇は1つ)	1	2	3	4	5	6
飲食店(〇は1つ) (食堂、居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
その他の場所(〇は1つ) (道路、公園、ゲームセンターなど)	1	2	3	4	5	6

問35 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(〇は1つ)

※ COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ・粉じん・大気汚染などの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や酸素の交換を行う(肺胞)などに障害が生じる病気です。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

## ■ 健康診査やがん検診について

問36 メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つ)

※ メタボリックシンドローム(略称:メタボ)は、内臓脂肪症候群ともいいます。  
内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

- |             |                                 |                          |
|-------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1 内容まで知っている | 2 内容までは知らなかったが、<br>言葉を聞いたことはあった | 3 知らない<br>(今回の調査で初めて知った) |
|-------------|---------------------------------|--------------------------|

問37 あなたは、この1年の間、どこで健康診査を受けましたか。(○は1つ)

※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は健康診査に含みません。

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 1 市の健診会場(市内公民館) → 問38へ | 2 職場で指定された健診会場・医療機関 → 問38へ |
| 3 医療機関(人間ドックなど) → 問38へ | 4 その他( ) → 問38へ            |
| 5 受けなかった               |                            |

→ ★<以下の問37-1は、問37で、「5 受けなかった」と回答した人におうかがいします>

問37-1 健康診査を受けなかった理由をお答えください。(○はいくつでも)

- |            |               |             |
|------------|---------------|-------------|
| 1 多忙       | 2 通院中(治療中)    | 3 必要性を感じない  |
| 4 健康に自信がある | 5 病気が見つかるのが怖い | 6 会場や時間が不都合 |
| 7 費用がかかる   | 8 特に理由はない     | 9 その他( )    |

→ → 問39へ

問38 健診等の結果、「特定保健指導」の該当となりましたか。(○は1つ)

※ 特定保健指導とは特定健康診査(40歳~74歳対象)の結果により、生活習慣病発症のリスクの高い方に対して行われる保健指導です。対象の方は「動機付け支援」「積極的支援」に分けられます。

- |      |              |                |
|------|--------------|----------------|
| 1 はい | 2 いいえ → 問39へ | 3 わからない → 問39へ |
|------|--------------|----------------|

→ ★<以下の問38-1は、問38で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問38-1 「特定保健指導」を受けましたか。(○は1つ)

- |             |
|-------------|
| 1 はい → 問39へ |
| 2 いいえ       |

→ ★<以下の問38-2は、問38-1で、「2 いいえ」と回答した人におうかがいします>

問38-2 「特定保健指導」を受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |            |               |             |
|------------|---------------|-------------|
| 1 多忙       | 2 通院中(治療中)    | 3 必要性を感じない  |
| 4 健康に自信がある | 5 病気が見つかるのが怖い | 6 会場や時間が不都合 |
| 7 費用がかかる   | 8 特に理由はない     |             |
| 9 その他( )   |               |             |

問39 あなたは、下線の受診間隔で、がん検診をどこで受けましたか。①～⑤に回答してください。

①肺がん検診 受診間隔：毎年（〇は1つ）

- |                  |                 |                     |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1 下線の受診間隔で受けなかった | 2 市の健診会場(市内公民館) | 3 職場で指定された健診会場・医療機関 |
| 4 医療機関(人間ドックなど)  | 5 その他( )        |                     |

②大腸がん検診 受診間隔：毎年（〇は1つ）

- |                  |                 |                     |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1 下線の受診間隔で受けなかった | 2 市の健診会場(市内公民館) | 3 職場で指定された健診会場・医療機関 |
| 4 医療機関(人間ドックなど)  | 5 その他( )        |                     |

③乳がん検診 受診間隔：2年に1回（〇は1つ）

- |                  |                 |                     |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1 下線の受診間隔で受けなかった | 2 市の健診会場(市内公民館) | 3 職場で指定された健診会場・医療機関 |
| 4 医療機関(人間ドックなど)  | 5 その他( )        |                     |

④子宮がん検診 受診間隔：毎年（〇は1つ）

- |                  |                  |                     |
|------------------|------------------|---------------------|
| 1 下線の受診間隔で受けなかった | 2 市の健診会場(市内医療機関) | 3 職場で指定された健診会場・医療機関 |
| 4 医療機関(人間ドックなど)  | 5 その他( )         |                     |

⑤胃がん検診 受診間隔：バリウム→毎年 内視鏡→2年に1回（〇は1つ）

- |                  |                 |                     |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1 下線の受診間隔で受けなかった | 2 市の健診会場(市内公民館) | 3 職場で指定された健診会場・医療機関 |
| 4 医療機関(人間ドックなど)  | 5 その他( )        |                     |

★<以下の⑤-1は、⑤で、「2 市の健診会場(市内公民館)」、「3 職場で指定された健診会場・医療機関」、「4 医療機関(人間ドックなど)」、「5 その他」と回答した人におうかがいします>

⑤-1 受診した胃がん検診の方法はどちらですか。（〇は1つ）

- |          |               |
|----------|---------------|
| 1 バリウム検査 | 2 内視鏡検査(胃カメラ) |
|----------|---------------|

問40 あなたが、市の健康診査やがん検診を受診する場合、受診しやすい曜日や時間帯、場所はどこですか。

曜日 (〇は1つ)	1 平日	2 土曜日	3 日曜日
時間帯 (〇は1つ)	1 早朝(8:00より前)	2 午前(9:00～12:00ぐらい)	3 午後(13:00～16:00ぐらい)
場所 (〇はいくつでも)	1 公民館	2 医療機関	3 商業施設 4 その他( )

問41 健診(検診)申込や保健事業の申込について、どんな方法だと申し込みやすいですか。（〇は1つ）

- |       |          |       |
|-------|----------|-------|
| 1 電話  | 2 ハガキ    | 3 メール |
| 4 Web | 5 その他( ) |       |

問42 健診や保健事業に参加した景品として、どんなものだと参加したいと思いますか。(〇はいくつでも)

※ 健康ポイントとは、個人の運動や食生活の改善、健康診断の受診、健康診断の結果などに応じて特典が受けられる仕組みです。

- |          |          |         |
|----------|----------|---------|
| 1 食品     | 2 文房具    | 3 日用品   |
| 4 商品券    | 5 健康ポイント | 6 特にいない |
| 7 その他( ) |          |         |

## ■ 社会参加や地域とのつながりについて

問43 あなたは、ふだんから近所づきあいをしていますか。(〇は1つ)

- |        |                        |                    |
|--------|------------------------|--------------------|
| 1 している | 2 以前はしていたがしていない → 問44へ | 3 以前からしていない → 問44へ |
|--------|------------------------|--------------------|

→★<以下の問43-1は、問43で、「1 している」と回答した人におうかがいします>

問43-1 あなたは、隣近所の方と、どのようなお付き合いをしていますか。(〇は1つ)

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1 日頃から行き来し、親しくお付き合いしている | 2 たまにお茶のみなどで行き来する程度 |
| 3 たまに、立ち話をする程度          | 4 会えばあいさつする程度       |

問44 あなたは町内会やサークル活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していますか。(〇はいくつでも)

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1 町内会活動(お祭や総会、運動会など) | 2 老人クラブや婦人会 |
| 3 サークル活動             | 4 ボランティア活動  |
| 5 その他( )             | 6 参加していない   |

問45 あなたは、ボランティア活動に参加してみたいですか。(〇は1つ)

- |      |              |
|------|--------------|
| 1 はい | 2 いいえ → 問46へ |
|------|--------------|

→★<以下の問45-1は、問45で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問45-1 参加してみたいボランティアは何ですか。(〇はいくつでも)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 健康づくり関係   | 2 食育関係        |
| 3 運動やスポーツ関係 | 4 子育て支援関係     |
| 5 高齢者支援関係   | 6 障がい者(児)支援関係 |
| 7 その他( )    |               |

## ■ 新型コロナウイルス感染症について

問46 昨年10月頃(新型コロナウイルス感染症流行時)と比較して、現時点であなたの生活等に変化はありますか。

※ もともとその習慣や利用がない場合は、「もともとない」を選択してください。(各項目に○は1つ)

項目	増えた	変わらない	減った	もともとない(※)
① 間食や甘い飲み物を摂取する頻度	1	2	3	4
② お酒を飲む頻度	1	2	3	4
③ 飲酒日の1日あたりの飲酒量	1	2	3	4
④ 運動習慣 (1回30分以上、週2回以上の運動)	1	2	3	4
⑤ 喫煙の頻度	1	2	3	4
⑥ 近所づきあい	1	2	3	4
⑦ 家族と過ごす時間	1	2	3	4
⑧ 歩行又は同等の身体活動	1	2	3	
⑨ 1日あたりの睡眠時間	1	2	3	
⑩ 体重	1	2	3	
⑪ 健康への意識	1	2	3	
⑫ 不安・ストレス	1	2	3	

問47 昨年10月頃(新型コロナウイルス感染症流行時)と比較して、現時点であなたの下記項目の受診に変化はありますか。(各項目に○は1つ)

項目	コロナ禍から 継続して受診	中断中	中断していた が再開(新たに 受診するよう なった含む)	コロナ禍前から 受診なし
① 健康診査や人間ドックの受診	1	2	3	4
② 歯科健診	1	2	3	4

## ■ 市の健康づくりの取り組みについて

問48 市の健康づくりの取り組みや活動で、知っているもの、聞いたことがあるものはどれですか。(〇はいくつでも)

1 運動動画「毎日プラス 10 分」(YouTube)	2 おうちで運動!とみや市民歌体操(YouTube)
3 まんが「富谷さん家の健康推進計画」(市ホームページ)	4 健康推進員
5 フレッシュアップクラブ(運動講座)	6 「学ぼう食べよう」教室
7 知ってお得な塩エコキャンペーン	8 その他( )
9 特になし → 問49へ	→ 問49へ

→ ★<以下の問48-1は、問48 で、「1 運動動画「毎日プラス 10 分」(YouTube)」～「7 知ってお得な塩エコキャンペーン」までのいずれかを選択した人におうかがいします>

問48-1 市の健康づくりの取り組みや活動で、健康に対する意識は変わりましたか。(〇は1つ)

1 変わった	2 変わらない
--------	---------

問49 あなたが、市の健康づくり教室や活動に参加する場合、参加しやすい曜日や時間帯、場所はいつですか。

曜日 (〇は1つ)	1 平日	2 土曜日	3 日曜日
時間帯 (〇は1つ)	1 早朝(8:00より前)	2 午前(9:00～12:00ぐらい)	3 午後(13:00～16:00ぐらい)
場所 (〇はいくつでも)	4 地区の会館	5 公民館	6 スポーツセンター
	7 自宅(オンライン)	8 商業施設	9 その他( )

問50 これからの市の健康づくりの取り組みにおいて、重視していくべきことはどのようなことだと思いますか。

(〇はいくつでも)

1 健康に関する広報・啓発活動、情報提供	2 健康に関する相談体制
3 健康づくりに関する学習機会	4 スポーツや運動教室など体を動かす機会
5 健康に配慮した食生活に関する知識・情報の普及	6 生きがいづくりの機会や場
7 健康により生活環境の維持・保全 (歩きやすい歩道の整備、公園、運動場の整備など)	8 その他( )
	9 特になし

問51 健康づくりに関する市へのご意見・ご要望がありましたらご記入ください。(文章を記入)

質問は、以上で終了となります。ご協力ありがとうございました。

### 生活についてのアンケート～富谷市からの大切なお願い～

みなさんの生活について教えてください。  
ご協力よろしくお願いします。

#### ■小学校

問1	あなたの小学校を教えてください。							
答	1 富谷小学校	2 富ヶ丘小学校	3 東向陽台小学校	4 あけの平小学校	5 日吉台小学校	6 成田東小学校	7 成田小学校	8 明石台小学校

#### ■せいべつ

問2	あなたのせいべつを教えてください。		
答	1 男	2 女	3 無回答

#### ■休息

問3	学校の日の朝起きる時間を教えてください。 例：午前6時～午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ 午前6時30分～午前7時の場合→ 午前7時ごろ								
答	1 午前4時ごろ	2 午前5時ごろ	3 午前6時ごろ	4 午前7時ごろ	5 午前8時ごろ	6 午前9時ごろ	7 午前10時ごろ	8 午前11時ごろ	9 午後12時ごろ

問4	学校の日のねる時間を教えてください。 例：午後9時～午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ 午後9時30分～午後10時の場合→ 午後10時ごろ							
答	1 午後7時ごろ	2 午後8時ごろ	3 午後9時ごろ	4 午後10時ごろ	5 午後11時ごろ	6 午前0時ごろ	7 午前1時ごろ	8 午前2時ごろ

問5	お休みの日の朝起きる時間を教えてください。 例：午前6時～午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ 午前6時30分～午前7時の場合→ 午前7時ごろ								
答	1 午前4時ごろ	2 午前5時ごろ	3 午前6時ごろ	4 午前7時ごろ	5 午前8時ごろ	6 午前9時ごろ	7 午前10時ごろ	8 午前11時ごろ	9 午後12時ごろ

問6	お休みの日のねる時間を教えてください。 例：午後9時～午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ 午後9時30分～午後10時の場合→ 午後10時ごろ							
答	1 午後7時ごろ	2 午後8時ごろ	3 午後9時ごろ	4 午後10時ごろ	5 午後11時ごろ	6 午前0時ごろ	7 午前1時ごろ	8 午前2時ごろ

■食生活

問7	あなたは、朝食を食べていますか。		
答	1 毎日食べる 4 週に1～2日食べる	2 週に5～6日食べる 5 ほとんど食べない	3 週に3～4日食べる

問8	学校の日、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。 ※あまい飲み物の例：スポーツドリンク、にゅうさんきん飲料、たんさん飲料、ジュースなど ※おやつ例：スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど		
答	1 1日に3回以上 4 毎日ではないが週に数回	2 1日に2回 5 ほとんど食べない	3 1日に1回

問9	お休みの日に、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。 ※あまい飲み物の例：スポーツドリンク、にゅうさんきん飲料、たんさん飲料、ジュースなど ※おやつ例：スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど		
答	1 1日に3回以上 4 毎日ではないが週に数回	2 1日に2回 5 ほとんど食べない	3 1日に1回

■運動

問10	あなたは、学校の体育のじゅぎょう以外に、1回30分以上の運動をどれくらいしていますか。		
答	1 毎日 4 週に1～2日	2 週に5～6日 5 ほとんどしない	3 週に3～4日

■メディア

問11	学校の日、あなたは、勉強のこと以外で1日どのくらい画面（テレビ・ゲーム・スマホ等もふくむ）を見ていますか。			
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4 3時間

問12	お休みの日に、あなたは、勉強のこと以外で1日どのくらい画面（テレビ・ゲーム・スマホ等もふくむ）を見ていますか。			
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4 3時間

■マンガ

問13	あなたは、富谷市で作った“まんがで学ぶ「富谷さん家の健康すい進計画」”を読んだこと、見たことがありますか。	
答	1 読んだことがある 3 読んだことも、見たこともない	2 見たことはあるが、読んだことはない

### 生活についてのアンケート～富谷市からの大切なお願い～

みなさんの生活について教えてください。  
ご協力よろしくお願いします。

#### ■基本情報

問1	あなたの中学校を教えてください。
答	1 富谷中学校    2 富谷第二中学校    3 東向陽台中学校    4 日吉台中学校 5 成田中学校

問2	あなたの性別を教えてください。
答	1 男    2 女    3 無回答

#### ■休息

問3	学校の日の朝起きる時間を教えてください。 例：午前6時～午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ 午前6時30分～午前7時の場合→ 午前7時ごろ
答	1 午前4時ごろ    2 午前5時ごろ    3 午前6時ごろ    4 午前7時ごろ 5 午前8時ごろ    6 午前9時ごろ    7 午前10時ごろ    8 午前11時ごろ 9 午後12時ごろ

問4	学校の日のねる時間を教えてください。 例：午後9時～午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ 午後9時30分～午後10時の場合→ 午後10時ごろ
答	1 午後7時ごろ    2 午後8時ごろ    3 午後9時ごろ    4 午後10時ごろ 5 午後11時ごろ    6 午前0時ごろ    7 午前1時ごろ    8 午前2時ごろ

問5	お休みの日の朝起きる時間を教えてください。 例：午前6時～午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ 午前6時30分～午前7時の場合→ 午前7時ごろ
答	1 午前4時ごろ    2 午前5時ごろ    3 午前6時ごろ    4 午前7時ごろ 5 午前8時ごろ    6 午前9時ごろ    7 午前10時ごろ    8 午前11時ごろ 9 午後12時ごろ

問6	お休みの日のねる時間を教えてください。 例：午後9時～午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ 午後9時30分～午後10時の場合→ 午後10時ごろ
答	1 午後7時ごろ    2 午後8時ごろ    3 午後9時ごろ    4 午後10時ごろ 5 午後11時ごろ    6 午前0時ごろ    7 午前1時ごろ    8 午前2時ごろ

■食生活

問7	あなたは、朝食を食べていますか。		
答	1 毎日食べる 4 週に1～2日食べる	2 週に5～6日食べる 5 ほとんど食べない	3 週に3～4日食べる

問8	学校の日、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。 ※あまい飲み物の例：スポーツドリンク、乳酸きん飲料、炭酸飲料、ジュースなど ※おやつ例：スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど		
答	1 1日に3回以上 4 毎日ではないが週に数回	2 1日に2回 5 ほとんど食べない	3 1日に1回

問9	お休みの日に、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。 ※あまい飲み物の例：スポーツドリンク、乳酸きん飲料、炭酸飲料、ジュースなど ※おやつ例：スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど		
答	1 1日に3回以上 4 毎日ではないが週に数回	2 1日に2回 5 ほとんど食べない	3 1日に1回

■運動

問10	あなたは、学校の体育の授業以外に、1回30分以上の運動をどれくらいしていますか。		
答	1 毎日 4 週に1～2日	2 週に5～6日 5 ほとんどしない	3 週に3～4日

■メディア

問11	学校の日、あなたは、勉強のこと以外で1日どのくらい画面（テレビ・ゲーム・スマホ等もふくむ）を見ていますか。			
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4 3時間

問12	お休みの日に、あなたは、勉強のこと以外で1日どのくらい画面（テレビ・ゲーム・スマホ等もふくむ）を見ていますか。			
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4 3時間

■マンガ

問13	あなたは、富谷市で作った“まんがで学ぶ「富谷さん家の健康推進計画」”を読んだこと、見たことがありますか。	
答	1 読んだことがある 3 読んだことも、見たこともない	2 見たことはあるが、読んだことはない

用語解説集

用 語		説 明
あ 行	ICT	Information and Communication Technology の略であり、情報通信技術と訳される。具体的には、インターネットやスマートフォンなどのツールを使って、知識や情報の伝達・共有を図る技術のことを指す
	悪性新生物	細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊するのが腫瘍で、がんや肉腫が該当する
	インセンティブ	行動を起こさせるため、または、モチベーションを上げるための外的刺激や動機付けを表す
	LDL コレステロール	低比重リポタンパクのこと。体内の細胞膜やホルモンなどの材料となるコレステロールを全身に送り届ける運搬役をしていて、体にとっては重要な働きをしているが、血液中で増加すると動脈硬化のリスクが高まることから悪玉コレステロールと呼ばれている。血液検査では、動脈硬化、脂質異常症の診断に利用されている
	オーラルフレイル	「口の機能が健常な状態」と「口の機能低下」との間にある状態。咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下などのオーラルフレイルの症状は身体的フレイル、社会的フレイル、精神・心理/認知的フレイルなどに代表される、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる”口の衰え”である。オーラルフレイルの段階に介入することで改善可能
か 行	KDB システム	国民健康保険団体連合会が保険者の委託を受けて管理している特定健康診査及び特定保健指導、医療等に関する情報を保険者に提供し、保険者が効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと
	健康増進法	2002(平成14)年に公布された法律であり、「国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図る」ことを目的としている
	後期高齢者医療制度	公的医療保険制度の1つで、75歳以上の人、そして65歳から74歳までの人で一定の障害の状態にあると後期高齢者医療広域連合から認定を受けた人が加入する医療保険
	高齢化率	総人口に占める65歳以上の人口の割合
	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	令和2年4月に「高齢者の医療の確保に関する法律」が改正されたことを受け、実施主体である広域連合や、市町村の関係各課と連携し、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に取り組む仕組みのこと
	国民健康保険	自営業者とその家族、年金生活者など、日本国内に住所を有する75歳未満で他の医療保険制度(被用者保険、後期高齢者医療制度)の被保険者でない方が加入する医療保険のこと

用語		説明
か行	国民健康保険団体連合会	国民健康保険法第 83 条に基づき、47 の都道府県単位に設立され、都道府県知事の指導監督を受ける公法人であり、各都道府県内の国民健康保険の保険者である都道府県・市町村及び国民健康保険組合（国保組合）が会員となり、共同で事務を行っている
	心のサポーター	メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して傾聴を中心とした支援ができる人のこと
	骨粗しょう症	骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと
さ行	サイクルアンドバスライド	バス利用促進策や自家用車からバス利用への転換による交通混雑緩和を目的としている。具体的には、出発地点（自宅など）から自転車で最寄りのバス停まで行き、バス停付近の駐輪場に駐輪し、バスに乗り換えて目的地に向かうこと
	最大医療費資源疾病別名	外来または入院期間全体を通して治療した傷病のうち、最も人的・物的医療資源を投入した傷病名のこと。外来、入院中に複数傷病に対して治療が行われた場合でも傷病名は1つに集約する
	最頻値	起こる頻度が最も高い値のこと
	産官学医	民間企業などの産業界、官公庁、教育機関、医療機関の四者を示す言葉
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略であり、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称
	死因別死亡割合	全死亡による死亡数の中に占める特定死因による死亡数の割合
	脂質異常症	血液中の脂質の値が基準値から外れた状態であり、LDL コレステロール、HDL コレステロール、トリグリセライド（中性脂肪）の血中濃度の異常がある
	収縮期血圧	心臓が収縮して血液を全身に送り出すときに血管の壁にかかる圧力のこと
	主観的健康観	現在の自分自身の健康状態を、自分自身が自己評価したもの
	主流煙	たばこを吸う際に発生する煙のうち、喫煙者が口から直接吸い込む煙のこと
	人工透析	腎臓の機能が著しく低下した患者に実施する医療行為（処置）の一つで、腎臓の機能を人工的に代替すること。「血液透析」と「腹膜透析」の2種類がある
	人口ピラミッド	性別及び年齢別ごとの人口を示したグラフのこと
	身体活動	安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のこと。日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施される「運動」の2種類に分類される
	スクリーンタイム	テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと
	ソーシャルキャピタル	人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のこと

用語		説明
た 行	特定健康診査	医療保険者（健康保険組合や全国健康保険協会などの各被用者および国民健康保険）が実施主体となり、40～74歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象として行われる健診。腹囲の計測など、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の該当者や、その予備群を発見することを目的とした検査項目が導入されている
な 行	内分泌疾患	ホルモン分泌や作用の異常により起こる様々な疾患
は 行	PHR	Personal Health Recordの略であり、生涯にわたる個人の健康・医療に関わる情報（個人の健康や身体の情報や記録した健康・医療・介護などのデータ）のこと。具体的には、スマートフォンに記録された歩数や、マイナポータルサイトで見ることができる特定健康診査の記録などを指す
	BMI	Body Mass Indexの略。肥満度を表す体格指数であり、体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出することができる
	1人当たり医療費	医療費総額÷被保険者で算出したもの
	標準化死亡比	年齢構成が異なる地域間で死亡状況を比較することが可能となる指標
	副流煙	たばこを吸う際に発生する煙のうち、たばこの先端の燃焼部分から立ち上る煙のこと
	フレイル	健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す
	HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）	赤血球の中にあるヘモグロビンA（HbA）にグルコース（血糖）が非酵素的に結合したもので、過去1～2か月の平均的血糖値を反映する指標
	ヘルスリテラシー	健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと
ま 行	慢性腎臓病	腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満に低下する（GFRが60ml/分/1.73m <sup>2</sup> 未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態
	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中に等になりやすい病態
や 行	有所見	健康診査や検査の結果、何らかの異常（検査基準値を上回っている等）が認められること
ら 行	ライフコースアップローチ	胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを指す
	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態







## 第2期富谷市健康推進計画

令和7年3月

発行：富谷市保健福祉部健康推進課

郵便番号981-3392 宮城県富谷市富谷坂松田30番地

TEL 022-358-0512/FAX 022-358-9915