

あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり 第2期富谷市健康推進計画

計画期間 令和7年度 ▶ 令和18年度

あらゆる世代のみなさま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により、健康寿命の延伸を目指す計画です。各分野における目標や、市民のみなさまと共に行う取り組みについて整理し、みなさまの健康づくりを支援します。

第2期富谷市健康推進計画の構成

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」

基本目標 健康寿命の延伸

重点取組 高血糖対策

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 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)診受診による健康状態の把握と重症化予防

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

(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

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

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。

主な目標 近所づきあいをしている人の増加

市民のみなさんの取り組み

- 挨拶をしたり、自分ができるところ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。

富谷市内では、各地区で様々な教室やイベントを開催中ピヨ！要チェックピヨ！



(2) 誰でも健康づくりに取り組むことができる体制整備

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・連携し、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。

主な目標 健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の増加

市の取り組み

- 富谷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。
- 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。

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 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てることができるよう、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。また、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。

主な目標 肥満傾向児の減少 (3歳児・小学5年生・中学2年生)

市民のみなさんの取り組み

- 各種健康診査を受診し、適正体重を目指しましょう。
- 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。

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

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。

主な目標 骨粗しょう症検診受診率の向上

市民のみなさんの取り組み

- 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、定期的に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。

女性が健康に過ごしていくために

- 適正体重を目指し、食事や運動などの生活習慣を整え、心身の健康状態を整えましょう。
◎特に、小児期・思春期にバランスの良い食事摂取や、適度な運動を心がけ、基礎体力や骨量を培うと、更年期・老年期にリスクが高まる生活習慣病や骨粗しょう症の発症・重症化を抑えることにつながります！
- 体調の異変や不安があるときは、医療機関を受診し、適切なケアや治療を受けましょう。



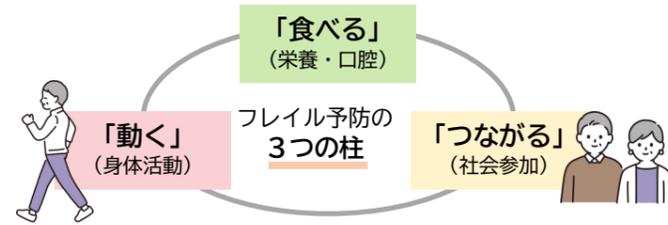
(3) 高齢者の健康づくり

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。また、高齢者が社会参加をしたり、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。

主な目標 低栄養傾向にある後期高齢者の減少

市民のみなさんの取り組み

- 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。
- 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しましょう。



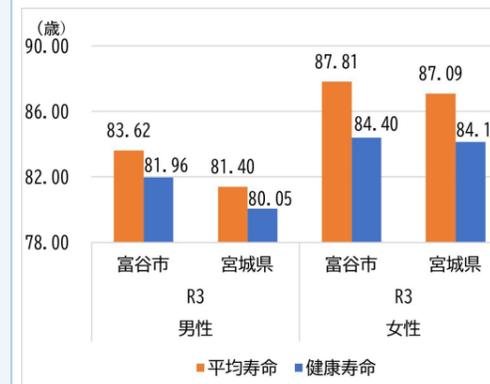
富谷市の特徴

富谷市の平均寿命・健康寿命は男女ともに宮城県よりも長くなっていますが、人生100年時代となった現代で1日でも長く、心身ともに健やかな生活を送るためには、さらなる健康寿命の延伸を図ることが重要となっています。

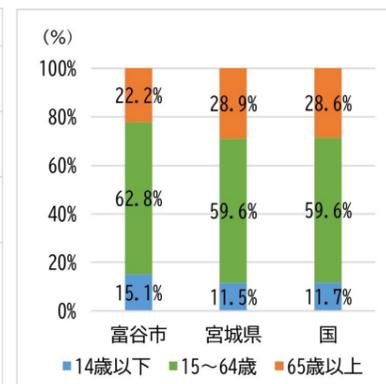
また、富谷市は国・宮城県より14歳以下、15～64歳の若い世代が多く、高齢化率も最も低くなっています。しかし、富谷市においても着実に高齢化が進行しており、令和32年には国を超えるレベルにまで到達すると予測されています。

さらなる健康寿命の延伸を図るためには、人口の層が厚い若い世代が高齢者となる将来を見据えた健康づくりに取り組む必要があります。

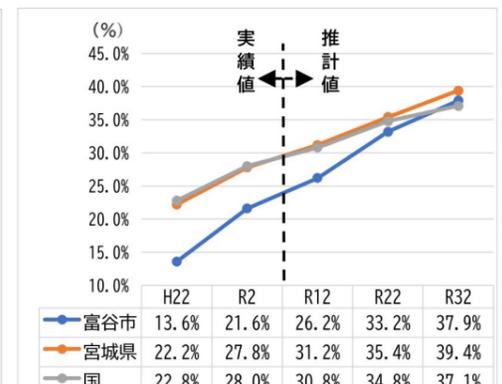
【令和3年度 平均寿命・健康寿命】



【令和5年度 年代別人口】



【高齢化率の推移】



次のページから富谷市の健康課題や健康づくりの取り組みをご説明します。ぜひご覧ください！

富谷市の主な健康課題

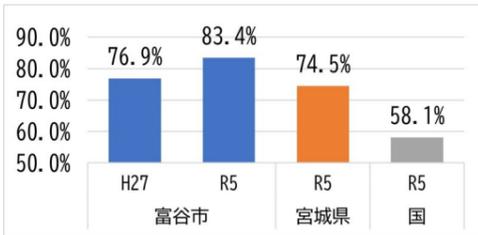
1. 糖尿病の医療費や、糖尿病の重症化などによる死亡が多く、国民健康保険特定健康診査における血糖（HbA1c）の有所見率が高くなっている。

- ①脳血管疾患の標準化死亡比が、男性103.2、女性118.1と国（100.0）より高くなっています。
- ②国民健康保険における細小分類別外来医療費点数では、平成29・令和5年度ともに1位が糖尿病、2位が糖尿病などの生活習慣病が重症化して発症する慢性腎臓病（透析あり）となっています。

	H29	R5
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

※「慢性腎不全（透析あり）」は「慢性腎臓病（透析あり）」と同義。

- ③令和5年度の国民健康保険特定健診における**血糖(HbA1c)の有所見率**をみると、平成27年度と比較し6.5%増えており、**国・宮城県と比較しても富谷市の方が高くなっています。**



2. 主要死因別死亡割合の1位が悪性新生物であり、医療費が高くなっている。

- ①令和4年度の主要死因別死亡率をみると、悪性新生物が29.0%と最も多くなっています。

主要死因別死亡割合	1位		悪性新生物	29.0%
		2位	老衰	13.9%

- ②令和5年度国民健康保険の大分類別医療費をみると、悪性新生物が多くを占めています。

	外来	入院
1位	悪性新生物(17.1%)	悪性新生物(20.1%)
2位	内分泌(14.6%)	循環器(18.9%)

3. 若い世代からの生活習慣改善が必要な状態である。

- ①20歳以上の生活習慣をみると、30～50歳代の働き世代・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ます。

この1年間、1日30分以上かつ週2回以上の運動を行っている人の割合	全体	30歳代	40歳代	50歳代
	45.5%	37.4%	34.8%	38.6%

- ②3歳児・小学5年生・中学2年生で肥満が増加しています。また、生活習慣では、小学5年生・中学2年生の男女で朝食を毎日食べている人の割合が減少する等の結果となっています。

朝食を毎日食べる小学5年生の割合	H27	R4
	87.1%	男子82.5%、女子84.6%

こどもやその保護者など、若い世代からの生活習慣を改善する必要があるという結果になりました。

健康づくりの取り組み

重点取組 高血糖対策

妊娠期から高齢期の各年代に対する糖尿病の発症・重症化の予防に取り組み、さらなる健康寿命の延伸を目指します。

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

栄養

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を推進します。

主な目標 朝食欠食者の減少

市民のみなさんの取り組み

- 生活リズムを整え、朝食・昼食・夕食を食べましょう。
- 1日あたり5皿（350g）野菜を食べましょう。

1日あたり5皿（350g）野菜を食べる工夫

- ✓ 1日3回の食事に野菜を取り入れる。
- ✓ 地場産品や乾燥野菜やカット野菜、冷凍野菜を活用する。
- ✓ 生のまま食べることができる野菜を常備する。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのよい食事をとりましょう。

一品料理も、野菜やお肉で具沢山にすれば栄養たっぷり◎



身体活動・運動

身体活動・運動が健康に与える影響について周知し、身体活動量を増やすこと、運動習慣を持つことを推進します。

主な目標 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増加

市民のみなさんの取り組み

- 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1,000歩！
いつもの生活に「プラス10分」歩きましょう！

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・動画視聴などで長時間座ったままになりがちなのは要注意！



睡眠・休養

良質な睡眠をとることを推進します。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に相談窓口の周知や相談支援を行います。

主な目標 睡眠時間が6～9時間（60歳以上は6～8時間）の人の増加

市民のみなさんの取り組み

- 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。

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、以下のことを控える。

✗ 食事、カフェイン摂取、飲酒、喫煙、スマホ等の使用

飲酒

適正飲酒を推進します。また、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。

主な目標 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 ※純アルコール量 男性40g以上、女性20g以上

市民のみなさんの取り組み

- 飲酒するときは、純アルコール量を意識し、適正飲酒を心がけましょう。

純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上で、がんや、脳出血などの生活習慣病のリスクが高まります。また、少量の飲酒でも、高血圧症などのリスクが高まります。

✓ 純アルコール量の計算方法
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)

チューハイ1缶(350ml)
アルコール度数7%
→純アルコール量 19.6g

ビール1缶(350ml)
アルコール度数5%
→純アルコール量 14.0g

喫煙

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。

主な目標 喫煙率の減少

市民のみなさんの取り組み

- 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。

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

歯・口腔

こどもの頃から歯科健診などで歯と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。

主な目標 かかりつけ歯科医のいる人の増加

市民のみなさんの取り組み

- 定期的に歯科健診を受けましょう。

歯・口腔の健康を保つことは、虫歯や歯周病に加えて、生活習慣病や感染症などの予防になります。



「自分で行う毎日のケア」と「プロによるケア」が大切です。

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 (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

是非ごらんください！

富谷市の健康課題や、健康づくりの工夫を富谷市在住の富谷さん家の生活から知ることができます！

まんが「富谷さん家の健康推進計画」



生活習慣病

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化予防、受診しやすい健(検)診の体制を整備します。また、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。

主な目標 特定健診受診率の向上
特定健診有所見率の減少

特に、血糖(HbA1c)の有所見率減少を目指します！

市民のみなさんの取り組み

- 年に1回は健(検)診を受けましょう。
- 糖尿病などの生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、実践してみましよう。

がん

がん検診の受診が、がんの早期発見・早期治療に繋がることを普及・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。

主な目標 がん検診、がん検診精密検査受診率の向上

市民のみなさんの取り組み

- がん予防に取り組みましょう。
- がん検診の対象年齢になったら、定期的な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。

がん予防に効果的な取り組み
✓ 禁煙 ✓ 適正飲酒 ✓ 食生活改善(野菜摂取など) ✓ 身体活動・運動の実践
✓ 適正体重の維持 ✓ 感染に要注意(ピロリ菌やヒトパピローマウイルスなど)