

### 3 目標値の設定及び変更

#### (1) 新たに目標値を設定する項目

計画策定時に目標値を設定していなかった項目については、新たに目標値を設定します。

項目	指標	策定値：H27	現況値：R1	目標値：R4
健康を支える地域環境をつくりましょう				
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	未把握	16 団体	20 団体 * 現況値に基づく
ライフステージに対応した健康づくりをしましょう				
生活習慣病予防	特定健診受診率の向上 (40～74 歳)	59.7%	60.5%	64.5% * 第3期特定健康診査実施計画目標値
	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 * R2 国平均値
	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 * R2 国平均値

\* 策定値の目標指標を一部変更しています

#### (2) 目標値を変更する項目

たばこの項目について、平成 30 年 11 月に宮城県の受動喫煙防止ガイドラインにおける受動喫煙に関する目標値が変更されたことより、目標値の変更を行います。

項目	指標	策定値：H27	現況値：R1	目標値：R4	
				現目標	新目標
ライフステージに対応した健康づくりをしましょう					
たばこ	家庭で毎日、受動喫煙の機会がある人の減少	10.3%	未把握	3.0%	0%

### 4 最終評価に向けて

本計画は、最終年度である令和5年度に向けて、富谷市健康づくり推進協議会にて協議を諮り、進捗管理を行っていきます。年度ごとに進捗管理を行うとともに、令和4年度に実態把握・評価を実施し、令和5年度にそれらの結果をもとに、社会情勢を加味した上で目標や取組内容の見直しを行い、新計画を策定していきます。

令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
進捗管理	進捗管理	進捗管理	
中間評価	最終評価	新計画策定	新計画へ移行
健康推進計画 (平成29年度～令和5年度)			

発行：令和3年11月  
 編集：富谷市保健福祉部健康推進課  
 TEL 022-358-0512 FAX 022-358-9915  
 e-Mail kenkousuishin@tomiy-city.miyagi.jp

# 富谷市健康推進計画

## 中間評価 概要版

[ 計画期間：平成29年度～令和5年度 ]

### 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

#### 1：健康状態を把握し、健康を維持しましょう

(1) あらゆる世代の健康意識の向上

#### 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  
 (2) 健康意識を高めるネットワークの強化

#### 3：生涯を通じて、社会参加ができる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  
 (2) 子どもの健康  
 (3) 高齢者の健康

#### 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)  
 (2) 身体活動・運動  
 (3) たばこ  
 (4) 歯・口腔の健康  
 (5) 生活習慣病予防 (糖尿病・循環器病・がん)

本計画は、健康増進法第8条2項に基づき、「健康日本21 (第2次)」の地方計画に位置付けられ、宮城県の「第2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、本市の上位計画である「富谷市総合計画」や関連計画との整合性を図りながら、市民の健康づくりを推進しています。

当初、本計画の中間評価は、中間年度である令和2年度に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から評価実施時期を見送り、令和3年度に実施しました。

令和5年度の目標達成に向けて、健康づくりに関する取組を計画的かつ効果的に推進していくために、今後の課題や方向性について確認を行いましたので報告します。



## 1 富谷市の健康寿命

富谷市の健康寿命は、男性・女性ともに策定値を上回っています。

指標		策定値:H27	現況値:H30	目標値:R4
健康寿命の延伸	男性	79.84 歳	81.66 歳	80.64 歳
	女性	83.57 歳	84.02 歳	84.13 歳

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

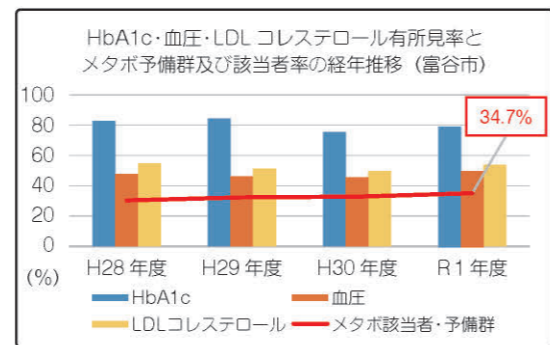
## 2 中間評価より見えてきた課題と今後の取組

※一部指標においては、働き盛り世代の参考値として、全国健康保険協会宮城支部(協会けんぽ)加入者・被扶養者における各種データ(現況値)を併記しています。

### (1) 生活習慣病の有病者・予備群の増加

富谷市特定健康診査受診者のうち、HbA1c(血糖値)は約8割、血圧・LDLコレステロールは約5割が有所見(検査結果に「異常あり」)です。

また、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が危険因子となるメタボリックシンドロームの予備群及び該当率は、年々増加傾向にあり、直近値(R1:34.7%)は、近年全国ワースト上位である宮城県(R1:33.3%)を上回る結果です。



※資料：特定健診・特定保健指導法定報告

指標	策定値:H27	現況値:R1	目標値:R4
糖尿病有病者の減少(40~74歳) ※患者千人あたり	223.1人	235.2人	216.7人
高血圧症有病者の減少(40~74歳) ※患者千人あたり	418.2人	422.9人	418.0人
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人	390.7人	346.6人

#### 市民の皆さんに取り組んでほしいこと

- 野菜を1日350g食べましょう
- 毎身体重を測り、自分の体に関心を持ちましょう
- 毎年健(検)診を受けましょう
  - ▶ 健(検)診で異常が見つかったら、病院を受診しましょう

〈野菜を多く食べるメリット〉  
 ・血圧を下げる  
 ・血糖値の急激な上昇を抑制  
 ・過食を防ぎ肥満予防 など

### (2) 運動習慣のある人の減少

運動習慣のある人の割合は、男性・女性ともに減少していることから、運動習慣の獲得に向けた取組が必要です。

指標		策定値:H27	現況値:R1	目標値:R4
運動習慣のある人の増加	市 特定健診	47.3%	男:47.1% 女:45.7%	50.0%
	協会けんぽ 特定健診		男:25.9% 女:23.8%	

#### 市民の皆さんに取り組んでほしいこと

- 歩こう!あと15分(1,500歩が目安)
- “とみや市民歌体操”で体を動かしましょう

とみや市民歌体操  
 QRコードを読み取り、  
 動画をご覧ください。



YouTube

### (3) 休肝日を設ける男性の減少

休肝日を設ける人の割合は、男性において減少しています。また、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、環境の変化や先の見えない不安等のストレスにより、飲酒量のさらなる増加が懸念されます。

指標		策定値:H27	現況値:R1	目標値:R4
休肝日を設ける人の増加	市 特定健診	男:59.2% 女:80.5%	男:55.8% 女:89.1%	男:65.0%以上 女:81.0%以上
	協会けんぽ 特定健診		H30 男:58.7% 女:84.8%	

#### 市民の皆さんに取り組んでほしいこと

- 適正飲酒を心掛けましょう
  - ▶ 女性は半量、高齢者は少なめに
  - ▶ 週に2日の休肝日を設けることで、肝臓を守りましょう

〈適量の目安〉  
 純アルコール換算で20g程度



### (4) 子どもの肥満の増加

肥満傾向にある子どもの割合は、全国的に増加傾向にあり、宮城県は全国平均を上回っている状況です。

富谷市においても、特に小中学生男子においては増加しています。

今般の新型コロナウイルス感染症による一斉休校や外出制限で子どもたちの生活が一変し、体を動かす機会の減少や生活リズムの変化、食事の変化、間食の増加などが原因となり、さらなる肥満の増加が懸念されます。

指標		策定値:H27	現況値:R2	目標値:R4
肥満傾向にある子どもの減少	3歳児	2.6%	3.17%	2.5%以下
	小学5年生	10.2%	男:15.17% 女:9.81%	10.0%以下
	中学2年生	8.6%	男:13.79% 女:8.57%	8.0%以下

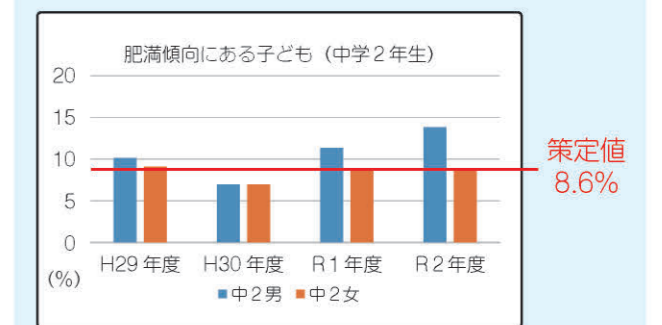
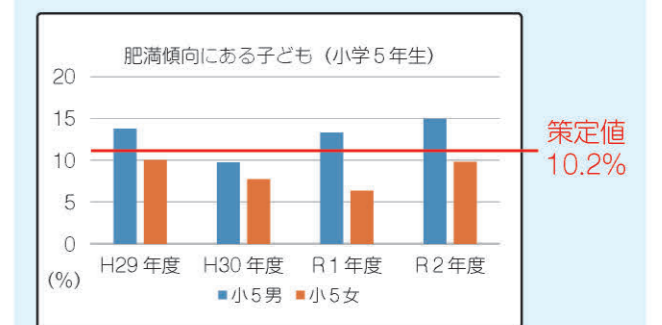
#### 市民の皆さんに取り組んでほしいこと

- 早寝早起き朝ごはん
- 体を動かす習慣づくり
- 好き嫌いをなく、よくかんでゆっくり食べましょう

▶ 朝ごはんを食べることは、肥満予防や集中力・意欲を高める効果があります。

▶ 体を動かす機会を持つことは、子どもの心身の発達、基礎的な体力や動きの発達の向上、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなどの効果があります。

#### 富谷市の肥満傾向児の経年推移(H29年度~R2年度)



資料：全国体力・運動能力調査(H29~R1)  
 宮城県児童生徒の健康課題統計調査(R2)