

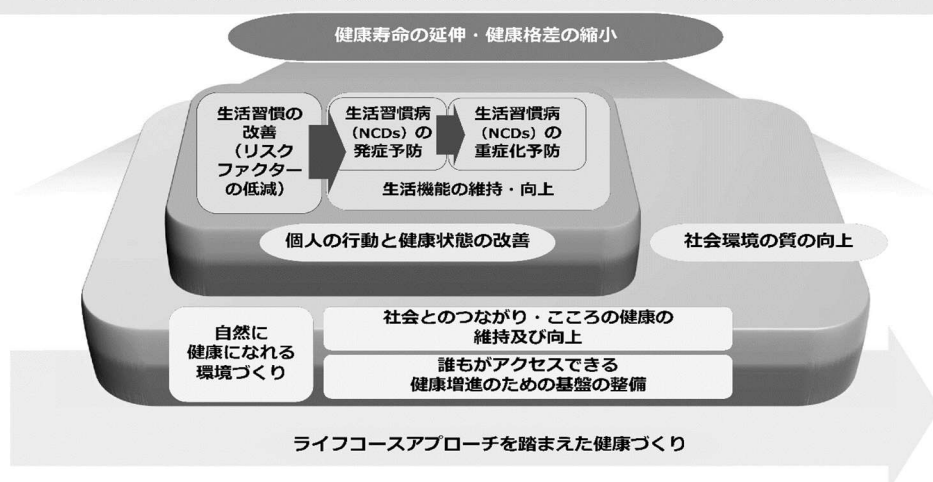
健康たがじょうプラン21 【第5期】～概要版～

計画期間 令和8～12年度

国の健康日本21及び県計画に基づき、全市民の「健康寿命の延伸」を図るため、令和8年度を計画の始期とする健康増進法に規定する市町村健康増進計画及び食育基本法に規定する市町村食育推進計画を一体化し策定します。

国の方向性

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のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



健康寿命と平均寿命

		市		県	国
		H31	R4	R4	R4
健康寿命	男	79.82	79.79	79.86	72.57
	女	84.01	84.47	84.11	75.45
平均寿命	男	81.28	80.93	81.18	81.05
	女	87.29	87.34	87.06	87.09
平均寿命－健康寿命	男	1.46	1.14	1.32	8.48
	女	3.28	2.87	2.95	11.64

平均寿命－健康寿命

【※健康上の理由で日常生活に制限がある期間】

（市の年度比較：短くなった）

（県との比較：短い）



～健康増進・介護予防・食育事業による一定の成果～

前回計画・統計情報から確認できる主な状況 （第4期計画の総評含む）

< 良い状況 >

全世代	食育への関心がある（7割超）
全世代	朝食を食べている（7割超）
高齢期	高齢期「やせ」の人の割合の低さ（全国平均よりも低い）
壮年期 高齢期	運動の機会や環境の充足
全世代	喫煙・過剰飲酒の健康影響への理解
全世代	オーラル・セルフケアの実施率（9割超）

< 悪い状況 >

全世代 （乳幼児期除く）	バランスの良い食事摂取率の低さ
全世代	塩分を控えている市民割合（約3割のみ）
学齢期 成人・壮年期	肥満傾向の人の割合の高さ（国の児童約10％ 市の児童は、その約2倍）
女性	骨粗しょう症検診要精検率の高さ（国：約1.6割／市：2割超）
全世代	運動実践率（約4割のみ）
全世代 女性	喫煙率（約6割）
成人・壮年期 高齢期	適正飲酒の市民割合の低さ（男性3割／女性2割）
全世代	オーラル・プロケア実施率（約6割のみ）

「第5期」計画の基本理念等

～ 基本理念 ～

「共に取り組むウェルネス・ライフ あなたの健康が『まち』を明るくする」

※ ウェルネス

身体的に病気ではない意味での健康に加え、精神面でも前向きで健康的な状態であり、より良い健康的なライフスタイルを求めることをいいます。

～ 計画全体の目標 ～

「健康に活躍できる時間の延伸」

「寿命」	
「健康寿命」	健康上の理由で日常生活に制限がある期間
健康上の理由で、日常生活の制限がない期間 ※要介護1以下で、日常生活に制限のない期間の平均	

「第5期計画」の5つの取組の視点

○ライフコースアプローチ 各年代・性別の人にその特性にあったアプローチを！	○「予防、的観点」 未然に防ぐ、ひどくなることを防ぐ。
○社会とのつながり 社会性の促進を意識。 自分の健康が地域の未来も明るくする。	
○自然と健康になれる環境づくり 気づくと健康！そんなまちづくりを。	○施策・年代横断的な一体的推進 全ての団体・個人が行う、スポーツ、生涯学習 といった取組全てが、全ての年代の健康につながる！

「第5期計画」における8つの取組分野とキャッチフレーズ

《生活習慣の改善》	
分野1 食生活・栄養	おいしいものをしっかり食べる でもちよっと工夫する
分野2 身体活動・運動	特別じゃなくていい 日常に少しの動く習慣を
分野3 休養・こころの健康	こころに休養という ごほうびを
分野4 喫煙	たばこのない一服もある 吸わせたくない煙もある
分野5 飲酒	お酒はほどほど こころとからだに優しい飲み方
分野6 オーラルケア	お口からはじめる健康づくり
《生活機能の維持・向上(生活習慣病の発病や重症化予防)》	
分野7 糖尿病・循環器疾患対策の推進	今日が明日をつくる 習慣があなたをつくる
分野8 健康診査・がん及び各種検診の推進	定期的に受けて安心、健診とがん検診

多賀城市の現状(強みや課題)を分野別に分析整理した上で、次の内容を分野別に策定し、推進していきます。

- ・キャッチフレーズ
- ・目指す姿
- ・指標

※母子保健計画の位置づけについては、市町村こども計画の一部として組み込むことから、5期計画に含みません。

「多賀城市の現状」・「第4期計画に係る総評」・「第5期計画の基本理念」等、「分野別計画」の詳細については、計画本体を確認してください。

多賀城市健康長寿課
令和8年3月