

概要版

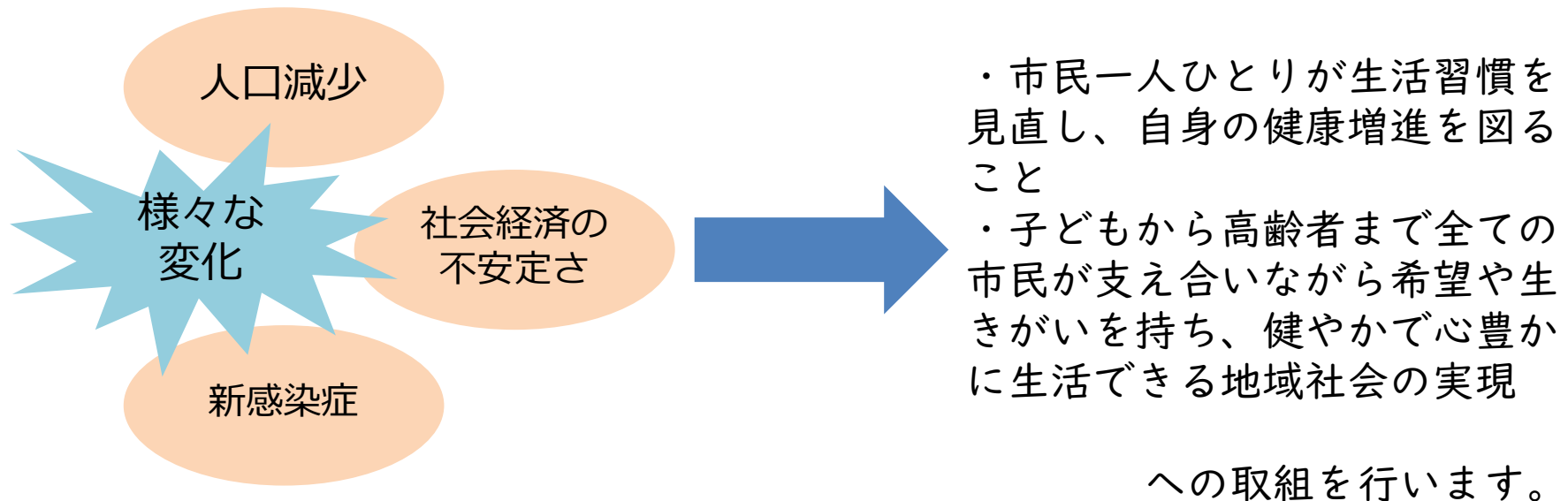
第四期健康たがじょう21プラン

(令和3年度～令和7年度)



第四期健康たがじょう21プランとは

市民が主体的に健康づくりに取り組むための行動指針として、健康増進計画、食育推進計画、母子保健計画の3つの計画を一体化したもの



計画の期間

第四期健康たがじょう21プランは、令和3年度から令和7年度までの5か年計画です。

2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31 (R1)	R2	R3	R4	R5	R6	R7
		健康日本21（第二次） 【平成25（2013）～平成34（2022）年度】												
					第3次食育推進基本計画 【平成28（2016）～平成32（2020）年度】					第4次食育推進基本計画 【令和3（2021）～令和7（2025）年度】				
				健やか親子21（第2次） 【平成27（2015）～平成36（2024）年度】										
		第2次みやぎ21健康プラン 【平成25（2013）～平成34（2022）年度】												
					第3期宮城県食育推進プラン 【平成28（2016）～平成32（2020）年度】					第4期宮城県食育推進プラン 【令和3（2021）～令和7（2025）年度】				
第五次多賀城市総合計画 【平成23（2011）～平成32（2020）年度】										第六次多賀城市総合計画 前期基本計画 【令和3（2021）～令和7（2025）年度】				
第二期健康たがじょう21プラン 【平成23（2011）～平成27（2015）年度】					第三期健康たがじょう21プラン 【平成28（2016）～平成32（2020）年度】					第四期健康たがじょう21プラン 【令和3（2021）～令和7（2025）年度】				

第四期健康たがじょう21プランの目指すもの

●基本理念

市民が生涯にわたって自ら健康づくりに取り組み、
健やかにいきいきと暮らす

●基本方針

4つの基本方針に基づき、健康づくりを推進します。

○健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防や介護予防等に取り組み、身体も心も自立して生活する
また、健やかな暮らしのために社会環境を整える

○市民主体の健康づくりの推進

地域において市民が主体的に健康づくりに取り組む

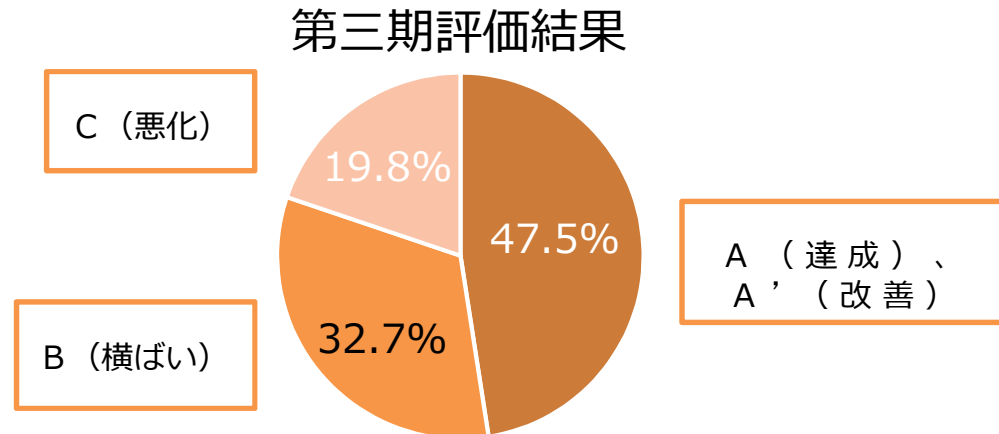
○健康な心身を育む食育の推進

健康的な食生活を送るための知識を学び、実践する

○すべての子が健やかに育つ環境づくり

妊娠から育児まで切れ目なく、生涯を通じた健康づくりに取り組む

第三期健康たがじょう21プランの評価結果



<参考>第一期から第三期までの評価結果及び前計画からの大きな変更点

計画	評価項目数	評価結果	前計画からの大きな変更点
第一期	49	A、A'（改善） 37項目（75.5%）	
		B（横ばい） 4項目（8.2%）	
		C（悪化） 8項目（16.3%）	
第二期	83	A、A'（改善） 27項目（32.5%）	・東日本大震災を受けて、被災者及び被災者を支援する側に対する心のケアを強化
		B（横ばい） 29項目（34.9%）	
		C（悪化） 27項目（32.5%）	
第三期	101	A、A'（改善） 48項目（47.5%）	・総合的な健康づくりに取り組むため、本計画と多賀城市食育推進プランを一体化 ・糖尿病、循環器病を1つの分野とした
		B（横ばい） 33項目（32.7%）	
		C（悪化） 20項目（19.8%）	

1 親と子の健康



現状と課題

- 育てにくさを感じた時に対処できる親の割合が増加しているものの、困難を抱えている親もいます
- 乳幼児健診等の利用率や子どもの発達過程を知っている親は高い割合にあります

目指す姿

- 安心して妊娠・出産を迎え、親子が孤立することなく健やかに成長します
- 子どもの個性や成長段階を理解しながら、よりよい親子関係を築きます

主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
妊娠中から出産後の支援について満足している保護者の割合	3～4か月児の保護者	90.9%	91.0%以上	・妊娠中から不安や悩みがあれば子育て世代包括支援センター*等の相談を利用します。
この地域で子育てをしたいと思う保護者の割合	3～4か月児 1歳6か月児 3歳児の保護者	93.4%	95.0%以上	・健康課事業や子育てサポートセンター、児童館、児童センター、保育所等の地域活動事業を利用し、親子で楽しみながら市民同士で交流します。
育てにくさを感じた時に対処できる保護者の割合	3～4か月児 1歳6か月児 3歳児の保護者	77.8%	85.0%以上	・子育てに不安や悩みがあるときは、積極的に相談します。

行政の取組

妊産婦への支援

・妊婦全員への電話支援（ほっとコール）等を行い、妊娠中の状況を確認しながら、一人一人に合った情報をお伝えします。

乳幼児期の支援

・訪問や電話（ほっとライン）等を通して、子育ての悩みや不安を軽減できるよう、一緒に考えます。

地域の子育て支援の充実

・子育てに関するイベントや出前講座等を実施します。

2 食育（栄養・食生活）

現状と課題

- 朝食を欠食する人が増加しています
- 青年期以降で野菜を摂取する人が年々減少しています
- 肥満が増加している一方、高齢になるにつれて痩せも増え「目標とするBMI」の範囲に該当する割合が低下しています

目指す姿

- 食の大切さを知り、自らの食生活を見直し、行動します
- 食を楽しみ、食を通して豊かな心を育みます



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
朝ごはんを食べる市民の割合	産婦	76.8%	80.0%以上	・早寝早起きを心掛け、毎日朝ごはんを食べます。
	1歳6か月児	95.7%	100%	
	3歳児	92.0%	100%	
	学童期【小学5年生】	91.8%	98.0%以上	
	思春期【中学1年生】	87.0%	90.0%以上	
	青年期【20～30歳代】	67.5%	70.0%以上	
野菜を1日小鉢で3皿分食べている子どもの割合、野菜を1日小鉢で5皿分食べている市民の割合	1歳6か月児	36.3%	40.0%以上	・1日小鉢で3皿（210g）～5皿分（350g）の野菜料理を食べます。
	3歳児	27.7%	30.0%以上	
	学童期【小学5年生】	29.2%	35.0%以上	
	思春期【中学1年生】	29.5%	35.0%以上	
	青年期【20～30歳代】	-	-	
	40歳以上男女	-	-	

行政の取組

食を通じた健康づくりのための環境整備

・関係機関や企業等と連携して食育に関する展示や講演会、料理教室等を開催し、市民の食の意識の向上を図ります。

成人期から高齢期への栄養・食生活に関する知識の普及

・地域での健康づくりの担い手である食生活改善推進員＊を養成・育成し、地区伝達講習会等を通して一緒に地域の健康づくりに取り組みます。

＊食生活改善推進員…「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っている地域における食育推進の担い手

3 身体活動・運動

現状と課題

- 運動意識はあるものの、習慣化できていない人が約半数いる状況です

目指す姿

- 運動の必要性を理解し、日ごろから運動する習慣を身につけます
- 自分に合った運動方法を身につけます



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
運動を習慣化している人の割合	40歳以上男性	55.9%	60.0%以上	・ 自分に見合った運動を理解します。 ・ 「+10（プラステン）＊」の実践と運動の必要性を理解します。 ・ 幼児期から積極的に体を動かす習慣を身に付けます。
	40歳以上女性	47.8%	48.0%以上	
フレイル健診＊でプレフレイル＊に該当する割合	75歳以上男性	-	-	
	75歳以上女性	-	-	

行政の取組

運動に関する正しい知識の普及と習慣の動機付け

- ・ 運動に関する講座やイベントを実施し、体を動かすことの必要性を啓発します。
- ・ 働く世代を対象に、運動教室、イベントを実施します。

地域での運動に関する取組の支援

- ・ 地域で運動した人向けに、運動の支援を行います。
- ・ 歩いていける距離で運動、レクリエーション等ができるよう、住民主体の活動の場に対する支援を行います。

＊フレイル健診…75歳以上の市民を対象とした健康診査のことで、フレイル予防に重点を置いた健診として令和2年度から開始した

＊プレフレイル…フレイルの前段階の状態（フレイルの基準に1又は2項目該当）

＊+10（プラステン）…厚生労働省が作成した「アクティブガイド-身体活動指針-」で提唱されている、今より10分多くからだを動かすこと

4 休養とこころの健康

現状と課題

- ストレスを抱えている人、相談相手がいない人が一定数います
- 睡眠による休養が取れていない人が2割程度います

目指す姿

- 息抜きをして、ストレスと上手に付き合います
- 悩んでいる人がいたら声を掛け合います



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
気軽に相談できる相手がいる 市民の割合	20歳以上男性	77.0%	79.0%以上	・スマホ、ゲーム等が睡眠に与える影響を理解します。 ・こころの体温計*で定期的に自分のメンタルヘルスをチェックします。 ・地域住民同士でこころの健康の変化に気づいたら、声がけや関係機関へつながるように努めます。
	20歳以上女性	86.3%	88.0%以上	
ストレス解消方法がある 市民の割合	20歳以上男性	85.9%	86.0%以上	
	20歳以上女性	83.8%	85.0%以上	
自殺死亡率 (10万人あたりの自殺者数)	市民	12.9	9.0	

行政の取組

こころの健康づくりに関する 普及啓発・情報提供

- ・ストレス状況のセルフチェックができるこころの体温計を活用し、こころの健康づくりに役立てます。

相談窓口・相談体制の充実

- ・ライフステージに応じた必要な相談や支援を行います。
- ・精神科医によるこころの相談を実施します。

自殺予防事業

- ・ゲートキーパー*養成講座を実施し、ゲートキーパーの養成とその存在意義や役割の周知を行います。
- ・多賀城市自殺対策ネットワーク会議を開催し、各関係機関との支援体制の連携と強化を図ります。

*こころの体温計…本市で作成したメンタルチェック。パソコンやスマートフォン、携帯電話でいつでも誰でも簡単に心の落ち込み具合やストレス状態をチェックできるシステム

*ゲートキーパー…地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要な支援や専門相談機関につなぐ等の役割を持つ

5 たばこ対策

現状と課題

- 喫煙による健康への影響に関して、認知度に差があります
- 多賀城市の喫煙率は県内でも高く、妊婦や育児期間中の両親の喫煙もみられます

目指す姿

- 喫煙（または受動喫煙）による健康への影響を正しく理解します
- 妊婦・未成年者が喫煙の影響を正しく理解し、妊婦の喫煙をなくします



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
喫煙率	40歳以上男性	20.0%	15.0%以下	・ 喫煙による健康への影響を正しく理解します。 ・ 受動喫煙の害について正しく理解します。 ・ 子供や妊婦の前で喫煙しません。
	40歳以上女性	5.7%	5.0%以下	
妊婦のパートナーの喫煙率	妊婦のパートナー	45.4%	40.0%以下	
妊婦の喫煙率	妊婦	2.3%	0%	

行政の取組

喫煙・受動喫煙に関する 普及啓発・情報提供

- ・ 母子健康手帳交付時等で妊娠期の喫煙の害について説明し、妊婦の喫煙を防ぎます。
- ・ 住民健診、広報多賀城、健康相談、出前講座等を活用し、喫煙や受動喫煙による健康に与える影響について周知啓発を行います。

禁煙に関する支援

- ・ 禁煙に関する情報提供を行い、禁煙希望者には個別相談を実施します。

6 アルコール対策

現状と課題

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人が一定数います
- 妊娠中に飲酒している人がいます

目指す姿

- 飲酒による健康への影響を正しく理解し、1日当たりの飲酒量を守って楽しく健康的に飲酒します
- 妊婦・未成年者が飲酒の影響を正しく理解し、妊婦の飲酒をなくします



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
生活習慣病のリスクを高める量 (男性2合以上/日、女性1合以上/日)を飲酒している市民の割合	40歳以上男性	12.5%	12.0%以下	・ 飲酒がもたらす健康への影響を正しく理解します。
	40歳以上女性	8.6%	6.0%以下	
妊婦の飲酒割合	妊婦	0.6%	0%	・ 妊娠中の飲酒による胎児への影響を理解します。 ・ 妊婦へ飲酒を勧めません。

行政の取組

飲酒・アルコールに関する普及啓発・情報提供

- ・ 住民健診、広報多賀城、健康相談、出前講座等を活用し、飲酒が健康に与える影響や適切な飲酒量に関する知識の普及を図ります。
- ・ 母子健康手帳交付時等に妊娠期の飲酒の害について説明し、妊婦の飲酒を防ぎます。

飲酒に関する支援

- ・ 飲酒によって健康等を害している人々の相談に応じ、支援を行います。

7 歯の健康

現状と課題

- 幼児のおし歯罹患率が全国より高い状況です
- 歯周病検診の受診率が低い状況です

目指す姿

- 保護者が乳幼児の口腔の健康の重要性を理解し、歯科保健行動を励行します
- フレイル*予防に努め、80歳で20本以上自分の歯を保持し、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わいます



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
おし歯のある子どもの割合	3歳児	20.5%	18.0%以下	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をします。
	小学生	44.0%	43.0%以下	
	中学生	42.8%	41.8%以下	
60歳で24本以上自分の歯を保持する市民の割合	歯周病検診受診者	87.8%	87.8%以上	・規則正しい食生活により、清潔な口腔内を保ちます。 ・歯周病検診を受け、歯に対する意識を高めます。

行政の取組

歯や口腔の健康に関する知識の普及啓発・情報提供

・健康教育、出前講座、乳幼児健診、学校への歯みがき指導等を実施し、ライフステージに応じた歯や口腔の健康についての正しい知識の普及を図ります。

妊婦・乳幼児期の子どもや保護者への普及啓発・情報提供

・乳幼児健診時にフッ素塗布*を実施し、その後も定期的に塗布できるよう情報提供を行います。

成人への取組

・80歳で20本以上自分の歯を保持し、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうために、かかりつけ医を持ち、定期的な歯科受診の必要性を周知・啓発します。

*フレイル…日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳。加齢により心身が老い衰えた状態を指す。

*フッ素塗布…フッ素を塗布することで、歯垢（プラーク）の細菌の活動を抑えること、溶けたエナメル質の修復、歯質の強化等、おし歯の発生を防ぐ効果がある（フッ素は、フッ化物、フッ素化合物ともいう）。

8 糖尿病・循環器病

現状と課題

- メタボリックシンドローム*該当者・予備群が増加しています
- 血圧の要指導・要医療者の割合が上昇しています

目指す姿

- 年に1回は、健康診断や人間ドックを受けて自分の健康状態を把握し、生活習慣病についての正しい知識を知り、行動します
- 自分の血圧の状態を知り、生活習慣を見直すために定期的に血圧測定をします



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
定期的に健康診査を受けている市民の割合	18歳以上市民	79.1%	85.0%以上	・年に1回は、健康診断や人間ドック等を受けて、自分の健康状態を把握します。 ・定期的に血圧測定を行い、自分の健康状態を把握します。 ・健康診断や人間ドックの受診を家族や周囲の人にも勧めます。
脳血管疾患の標準化死亡比*	男性	129.1	114.3以下	
	女性	121.4	115.3以下	
心疾患の標準化死亡比*	男性	99.8	99.8以下	
	女性	111.1	97.3以下	

行政の取組

生活習慣病の予防に関する普及啓発・情報提供

・広報多賀城やチラシ、市内企業等へのメール配信を利用し、生活習慣病の予防法の紹介、健康診断や人間ドックの受診を勧奨します。

健康意識を高める環境づくり

・血圧計や体組成計等により、体の状態を身近に知る機会を増やし、健康意識を高められる環境づくりを行います。

健診受診後の受診勧奨・保健指導

・健診の結果から、早急な治療や対応が必要な市民に対して、医療機関への受診勧奨や生活習慣病予防について指導し、日々の生活の改善を促します。

*メタボリックシンドローム…内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である内臓脂肪型肥満の他、脂質異常、高血糖、血圧高値を併せ持つ状態のこと

*標準化死亡比…人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標

9 がん

現状と課題

- がん検診受診率が低下しています
- 精密検査受診率が低下しています

目指す姿

- がん予防に取り組み、がん検診を受診します
- がん検診の精密検査対象者が医療機関を受診します



主な目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
がんの標準化死亡比*	男性	100.2	97.7以下	・がん予防の5つの生活習慣（禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重の維持）を実践します。 ・精密検査の対象になったら医療機関を受診します。
	女性	103.6	97.8以下	
がん検診受診率	胃がん【20歳以上】	7.4%	8.0%以上	
	肺がん【40歳以上】	18.8%	20.0%以上	
	乳がん【40歳以上偶数年齢女性】	26.1%	28.0%以上	
	子宮頸がん【20歳以上女性】	17.0%	19.0%以上	
	大腸がん【40歳以上】	19.8%	20.0%以上	
	前立腺がん【50歳以上男性】	19.4%	20.0%以上	

行政の取組

がん予防に関する知識の普及啓発・情報提供

- ・チラシの配布やメール配信等を活用し、市内の企業や小中学校等へがん予防に関する情報を提供します。

がん検診受診率の向上

- ・地域活動団体を通して、各種がん検診の受診勧奨を行います。
- ・チラシの配布やメール配信等を活用し、市内の企業等へ各種がん検診の受診勧奨を行います。

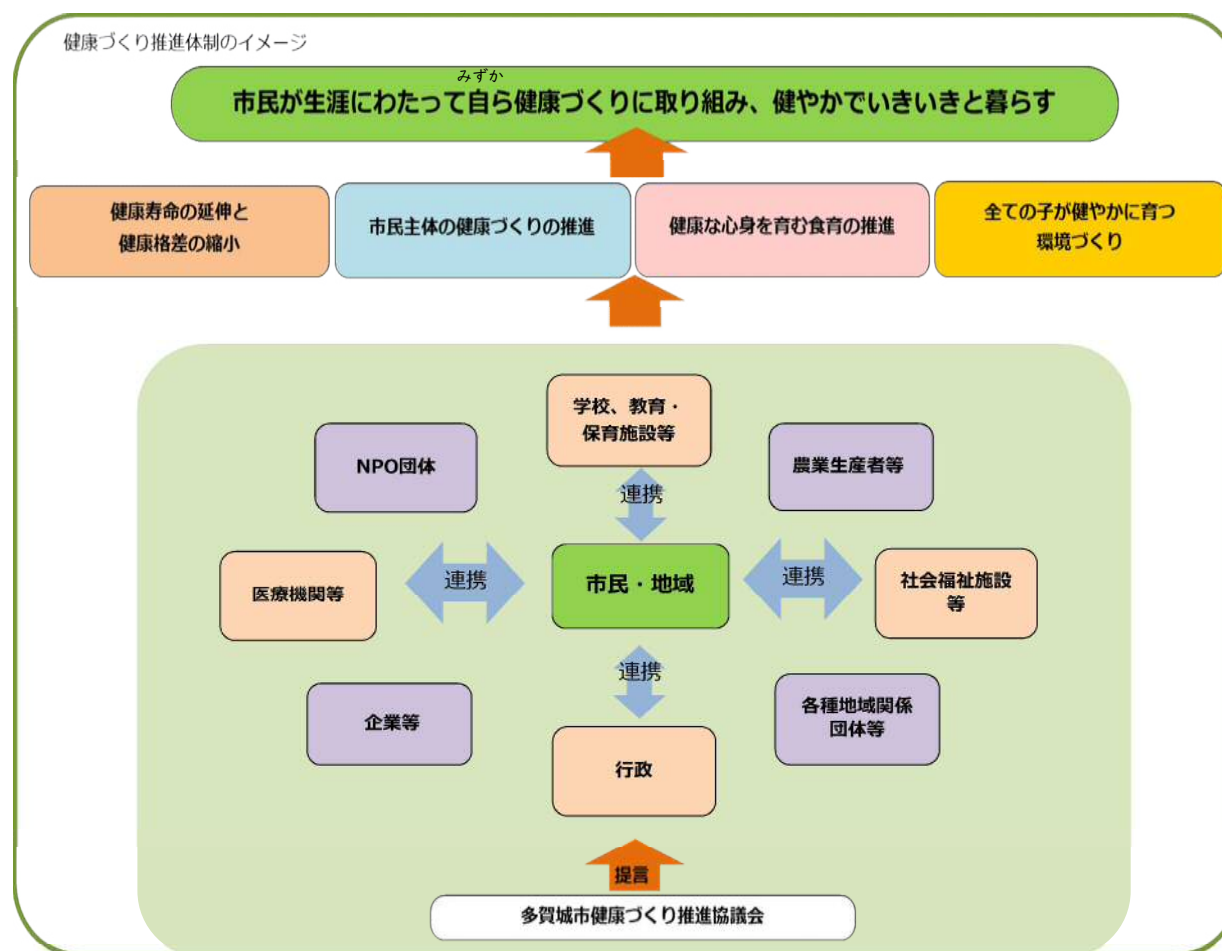
精密検査受診率の向上

- ・がん検診で要精密検査となった人の医療機関への受診勧奨を徹底します。

*標準化死亡比…人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標

計画の推進に向けて

本計画は、市が中心となり、市民、団体、企業、関係機関等がそれぞれの役割を担い、相互の連携や協働によって推進し、計画に基づく取組が実践できるよう「多賀城市健康づくり推進協議会」において計画の策定及び進行管理を行います。



分野別重点月間

計画の実施に当たり、各種保健事業や出前講座等の健康教育事業を通して、市民とともに取り組む健康づくりの普及啓発を推進します。

また、国や県の健康づくりに関する強化月間等に合わせた普及啓発することで効果的な推進を図ります。

月	分野別取組項目	国や県の健康づくりに関する強化月間
4月		20歳未満飲酒防止強調月間
5月	⑤たばこ対策	世界禁煙デー（5月31日） 禁煙週間（5月31日～6月6日） 毎月17日は減塩の日 毎月19日は食育の日
6月	⑦歯の健康	歯と口の健康週間（6月4日～6月10日） 食育月間
7月		
8月		
9月	⑧糖尿病・循環器病	食生活改善普及運動（9月1日～30日） 自殺予防週間（9月10日～16日） 健康増進普及月間 がん征圧月間
10月	③身体活動・運動	スポーツの日（10月の第2月曜日） がん検診受診率50%達成にむけた集中キャンペーン月間 ピンクリボン月間
11月	②食育（栄養・食生活）	いい歯の日（11月8日） 世界糖尿病デー（11月14日） 全国糖尿病週間（11月14日を含む一週間） みやぎ食育推進月間 歯と口腔の健康づくり月間
12月	⑥アルコール対策	
1月		全国学校給食週間（1月24日～1月30日）
2月	⑨がん	
3月	①親と子の健康 ④休養とこころの健康	子ども予防接種週間（3月1日～7日） 自殺対策強化月間



第四期健康たがじょう21プラン

令和3年3月

発行 多賀城市保健福祉部健康課

〒985-8531

宮城県多賀城市中央2丁目1番1号

TEL 022-368-1141（代表）

FAX 022-368-7394

URL <http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

Eメール kenko@city.tagajo.miyagi.jp

絵 小関 しのぶ