

健やか なとり21

～一人ひとりが主役 健康づくり推進プラン～

名取市健康増進計画(第3次)

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度



名取市 カーナくん

主な数値目標

評価項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)	
がん	がん検診の受診率	・胃がん	20.3%	55.0%
		・肺がん	34.3%	55.0%
		・大腸がん	39.7%	55.0%
		・子宮頸がん	31.9%	55.0%
		・乳がん	36.6%	55.0%
循環器疾患	特定健康診査の受診率	48.2%	60.0% (令和11年度)	
	特定保健指導の終了率	55.3%	60.0% (令和11年度)	
	メタボリックシンドロームの該当者・予備群	35.3%	30.4% (令和11年度)	
糖尿病	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者 (HbA1c8.0%以上の未治療者の割合)	25人	20人 (令和11年度)	
	健診受診者の糖尿病の割合 (HbA1c6.5%以上、治療中HbA1c7.0%以上の者の割合)	9.8%	7.4% (令和11年度)	
歯・口腔の健康	歯周病検診受診率	9.5%	20.0%	
	歯周病を有する割合	・40歳	81.6%	60.0%
・60歳		87.6%	75.0%	
栄養・食生活	3歳6か月児男子の肥満傾向児の割合(肥満度20%以上)	2.6%	1.7%	
	3歳6か月児女子の肥満傾向児の割合(肥満度20%以上)	1.4%	0.9%	
	5歳児男子の肥満傾向児の割合(肥満度20%以上)	4.0% (令和5年度)	2.6%	
	5歳児女子の肥満傾向児の割合(肥満度20%以上)	5.6% (令和5年度)	3.6%	
身体活動・運動	1日1時間以上身体活動をしている方の割合	・男性40～74歳	47.5%	70.0%
		・女性40～74歳	49.0%	70.0%
休養・こころの健康	睡眠による休養をとれている者の割合	70.6%	80.0%	
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	・男性	18.4%	14.7%
		・女性	8.0%	6.3%
喫煙	成人の喫煙率	14.5%	12.0%	

基本理念：共に支え合う 生涯を通じた健康づくり

基本目標：一人ひとりが、ライフステージに応じた健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を目指す

主要施策

(1)生活習慣病の発症予防及び重症化予防の取組の推進

・メタボリックシンドロームの該当者や予備群が多いため、動脈硬化のリスクが高まります。また、代謝異常を引きおこし、高血糖から糖尿病を発症しやすい状況となります。生活習慣病は、健康寿命や生活の質にも関わることから、生活習慣病の発症予防、重症化予防を中心とした取組を推進します。

(2)生活習慣の改善に向けた健康づくりの取組

・生活習慣や生活スタイルが変化する中、一人ひとりが健康を維持増進できるように、全般的な生活習慣改善に向けた健康づくりの取組を推進します。



名取市の状況



①健康寿命

・県と比べると男性は0.7年長く、女性は0.1年短い状況です。

【健康寿命】

	名取市	宮城県
男性	80.75	80.05
女性	84.07	84.17

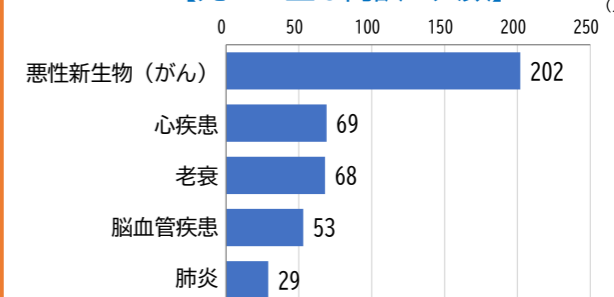
資料：データからみたみやぎの健康-令和4(2022)年度版
※要介護2以上の認定者数をもとに算出(令和2(2020)年時点)

※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」のことをいいます。

②死亡の主な内訳

・悪性新生物が最も多く、令和2(2020)年度は死亡者数667人のうち202人と3割を占めています。

【死亡の主な内訳と人数】



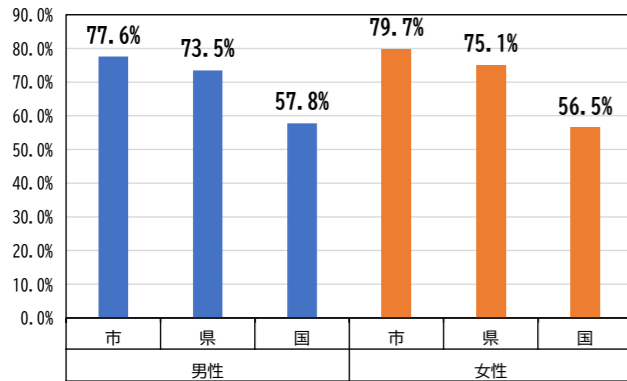
資料：衛生統計年報 令和2(2020)年度

名取市の課題

① 血糖値が高い者が多い

県・国と比べて、HbA1c(※)の高い方の割合が多い状況です。

【HbA1c5.6%以上の者の割合】



資料：令和4（2022）年度 国保データベースシステム
 ※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
 過去1～2か月の間の平均血糖値を反映

② メタボリックシンドローム 該当者が多い

メタボリックシンドローム該当者と予備群は、どちらも多い状況です。

【メタボリックシンドロームの該当者・予備群の推移】

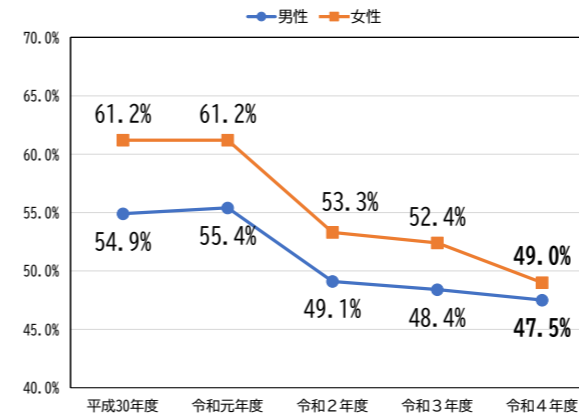
年度	メタボリックシンドローム 該当者	メタボリックシンドローム 予備群	合計
平成30年度	21.0%	12.9%	33.9%
令和元年度	23.6%	10.7%	34.3%
令和2年度	25.3%	11.4%	36.7%
令和3年度	25.2%	9.9%	35.1%
令和4年度	25.2%	10.1%	35.3%

資料：名取市国民健康保険特定健康診査結果

③ 運動不足の者が多い

1日1時間以上身体活動をしている方の割合は、新型コロナウイルス感染症拡大以降、男女ともに年々減少しています。

【1日1時間以上身体活動をしている者の割合の推移】

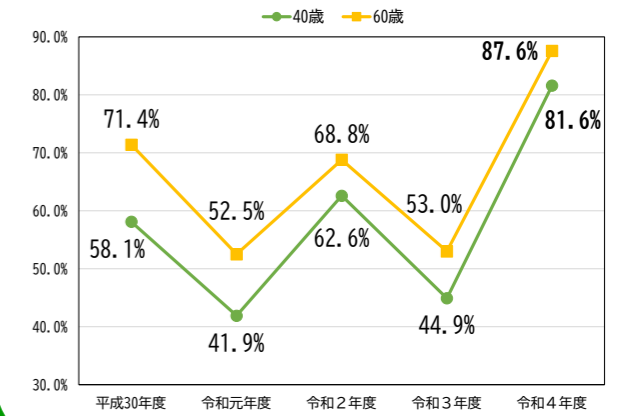


資料：名取市国民健康保険特定健診問診票

④ 歯周病を有する者が多い

歯周病検診受診者で歯周病を有する者の割合をみると、40歳、60歳ともに高くなっています。

【歯周病を有する割合の推移】



資料：地域保健基礎資料

分野別の施策

① がん

【目指す方向】

- 広報やホームページ、健康イベント等を利用し、がんの発症予防に関する知識の普及啓発。
- ICTを活用し、プッシュ通知による検診の案内及び受診勧奨を実施することを検討。
- 未受診者ががん検診の重要性を啓発し、受診勧奨を実施。

② 循環器疾患

【目指す方向】

- 40歳未満の若年期からの保健指導を行うことで、健康づくりと将来的な生活習慣病予防を実施。
- 市民一人ひとりが自己健康管理できるよう科学的根拠に基づいた適切な情報提供を実施。家庭血圧測定や体重測定の習慣化を促進するための普及啓発。



③ 糖尿病

【目指す方向】

- 糖尿病から人工透析へ移行することを防止するため、高血糖で医療機関を受診していない者、医療機関を中断している者、腎臓の所見等重症化リスクが高い者に対して、受診勧奨および保健指導を実施。
- 本人を中心に関係機関が連携しながら、検査結果や治療経過等の情報共有。



④ 歯・口腔の健康

【目指す方向】

- ICTを活用し、定期健診の必要性や歯周病予防の周知啓発。
- 乳幼児健診等で、歯みがき指導やおやつのかかり方の指導、フッ素利用の推進。
- 歯と口と健康のつどい、またはその他の歯科イベントの実施。



⑤ 栄養・食生活

【目指す方向】

- 広報やSNS等を活用し、正しい「食」に関する情報を発信。
- 食事療法が必要な者に対し、健康診査及び特定健診結果等を踏まえた継続的並びにきめ細やかな栄養指導、栄養相談を実施。
- 保育施設、教育機関と連携し、乳幼児期からの肥満等の健康課題の改善に向けて、食事内容や必要量等の周知、啓発、情報共有等の取組。

⑥ 身体活動・運動

【目指す方向】

- ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動指導を実施。
- 関係機関と連携した健康づくりやスポーツの推進を実施。
- 熱中症予防対策など、安全に運動ができるようホームページ等で周知。



⑦ 休養・こころの健康

【目指す方向】

- 生活リズムの大切さや休養・睡眠が健康に与える影響や適切な睡眠時間・休養の方法・スマートフォンの適正な使用等について、乳幼児健診・広報・ホームページ等で啓発。
- 精神科医、精神保健福祉士等のこころの相談等を実施。



⑧ 飲酒

【目指す方向】

- 健康診査、がん検診等の会場、広報、ホームページで飲酒に伴う健康への影響や、適度な飲酒に関する正しい知識の普及啓発。
- 健診結果に基づいた飲酒に関する保健指導を実施。



⑨ 喫煙

【目指す方向】

- 健康診査、イベント、ホームページ等でたばこの健康被害やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などについて啓発。
- 治療を希望する人に禁煙外来を周知。
- 母子健康手帳交付時に実施しているマタニティ相談の中で、喫煙・受動喫煙の健康影響について周知。

共に支え合う 生涯を通じた健康づくり

