

3つの取組の方向性

①正しい知識の普及と
生活習慣改善意識の向上

②生活習慣を改善する人が
増加するための相談や
体験の場の提供

③社会環境の整備

「みやぎヘルスサテライトステーション」

県民が、通勤・通学や買い物のついでに健康づくりに取り組める“身近な拠点”



登録のメリット

- ▶ 県ホームページ等を通じ、県の健康情報の公認入手先として紹介
- ▶ 行政が作成する健康関連リーフレット等の優先配布
- ▶ 地域の課題解決に行政（県）とともに取り組む企業であるという社会的イメージの向上

みやぎウォーキングアプリ



～あと、1日、15分（1,500歩）歩く～

- 宮城県は、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が全国ワースト3位。1日の歩行数は全国平均を大きく下回っています。
- 第2次みやぎ21健康プランでは、1日の目標歩数を設定しましたが、**目標に約1,500歩足りません。**
 20～64歳男性 目標：9,000歩、H22：7,368歩（H28：7,000歩）
 20～64歳女性 目標：8,500歩、H22：7,034歩（H28：6,398歩）
- アプリを使って、**気軽に楽しく**、スマートなみやぎ健民を目指しましょう。

アプリで楽しくウォーキング



現在地から1,500歩での到達範囲を地図上に表示

円の外に出ると1,500歩達成

みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分（1,500歩）歩く」をサポート

宮城県内のウォーキングコースが楽しめる！

宮城オルレを始めとした各市町村のコースを掲載。コースは随時追加！

宮城オルレ（気仙沼・唐桑コース）

- キャラクターからの依頼を達成
- ウォーキングコースクリア
- 歩数ランキング上位入賞

歩数アップでインセンティブ

aruku&本来の景品 + 宮城版として追加

※景品の種類は時期により異なります。景品の内容は予告無く変更になることがあります。

宮城県内の36キャラクターが登場！

宮城県内のどこかにランダムで出現します！あなたは全員見つけられるかな？

健康イベント情報を発信！

セミナーやウォーキングイベントなどの情報を随時発信します

市町村別歩数ランキング等を随時公開！

みやぎウォーキングアプリ

問合せ先：宮城県保健福祉部健康推進課

TEL：022-211-2624 E-MAIL：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

「気軽に楽しく！」健康づくりにお役立てください。

1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう！

1 QRコードを読み取り、
アプリをダウンロード！



※iOS9.0以降対応。iPhone5S以降対応
(iPhone5C、iPadシリーズを除く)
※Android5.0以降対応
(ハードウェアステップカウンター搭載必須。
一部端末を除く)

2 ダウンロード後
【はじめる】を押す



3 個人情報取り扱いに
ついて確認し、
内容に同意する



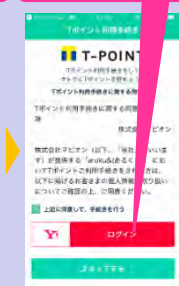
4 ニックネームなど
プロフィールを登録
ニックネームのみ公開されます。



5 パートナー
を選択



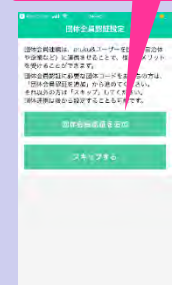
6 Tポイントの登録
【スキップ】をして後で
登録もできます。



2 「みやぎウォーキングアプリ」に参加しましょう！



7 【団体会員登録を
追加】を押す



8 宮城県団体コード
「miyagiken」と
入力し【次へ】を押す



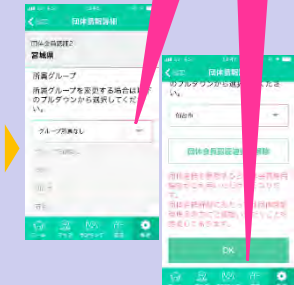
9 団体連携に伴う情報提供について
確認し、内容に同意する



10 項目に沿って必要情報を
入力し申請する



11 グループ(居住エリア)を選択して
【OK】を押すと団体登録完了！



3 aruku&の使い方を確認してスタートしましょう！

12 aruku&の
利用方法
を確認



13 矢印【<】【>】を押して
説明を読み進める



14 【aruku&をはじめる】ボタンを押して
アプリ利用スタート！



ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」の機能例

- 機能1 運動グラフ**
毎日の歩数、体重の管理ができます
※体重は任意入力
- 機能2 ランキング**
- 機能3 コース機能**
全国のウォーキングコースに挑戦ができます
- 機能4 依頼機能**
住民(キャラクター)からの依頼を達成すると抽選で様々な特典がもらえます

みやぎウォーキングアプリに登場する宮城県のキャラクター達



ココがポイント!

参考資料3



コロナ禍の健康づくり

— 健診・検診、運動、食事 —

定期的に健診・検診を受けよう

*健康診断の会場では換気や消毒を行うなどの感染防止対策がとられていますので、ご安心ください。

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェックすることが大切です。外出自粛が続いた今、改めて自分の体を知ることによって健康管理に役立てましょう。

運動・スポーツをする時の3つのポイント

!! 暑くなる日は要注意!!

1 体調チェック

1つでも当てはまる場合は、運動・スポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳・のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ・息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

2 感染予防の基本

- 十分な距離の確保
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。

3 熱中症の予防

- こまめな水分・塩分補給
- 休憩の確保
- 風通しの良い服装や着帽
- 屋内では空調の使用等

マスクを着用したままの運動・スポーツは速度を落とすなどの調整を! 息苦しさを感したら、すぐ休憩を! 無理をしない!!

【参考】安全に運動・スポーツをするポイントは? Vol2 (スポーツ庁)



宮城県民の皆さん!

3密 (密閉・密集・密接) 避けて 体を動かしましょう

3密避けて、おうちで運動

※こまめに換気しましょう。

人気ストレッチ系YouTuber

オガトレさんとのタイアップ動画

好評配信中!!

今すぐチェック!!

みやぎ健康3.15.0 (サイコー) サイト



3密避けて、ウォーキング

- 一人又は少人数で実施
- 他の人との距離を確保
- すいた時間、場所を選ぶ
- すれ違う時は距離をとる



ウォーキングアプリ「aruku&」を使ってみよう！

あるくと 🔍

このアプリでできること

- 宮城県内のウォーキングコース100か所以上を楽しめる！
- 歩数アップでインセンティブに応募できる！
- 宮城県内38キャラクターがランダムに登場！
- グループを作って仲間と楽しく歩数アップできる！



手順1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう！

手順2 「みやぎウォーキングアプリ」に参加しましょう！

・ ・ ・これを忘れると、インセンティブが当たるチャンスが少なくなるよ！忘れないで！

【団体会員登録を追加】を押す

宮城県団体コード「miyagiken」と入力し【次へ】を押す

団体連携に伴う情報提供について確認し、内容に同意する

項目に沿って必要情報を入力し申請する

グループ(居住エリア)を選択して【OK】を押すと団体登録完了！



- メールアドレス
- 生年月日
- 性別
- 居住地域
- 加入医療保険制度

健康的な食事の3つのポイント

1 主食・主菜・副菜をそろえると◎

- 主食：脳や身体のエネルギー源
ごはん、パン、麺類など
- 主菜：身体をつくる材料
肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜：身体の調子を整える
野菜、きのこ、海藻など
- (注意) 感染症は、特定の食品・栄養素の摂取で予防できるものではありません。

2 野菜はたっぷり

- 野菜摂取の目標量は1日350g
- 野菜料理で5皿程度が目安
- 合い言葉は『ベジプラス』

1食の目安はこれくらい(生野菜で)



3 食塩は控えめ

- 減塩食品で手軽に減塩
- かけ醤油は味見をしてから
- 麺類の汁は残す
- お総菜や加工食品の栄養成分表示を確認
- 合い言葉は『塩エコ』(=減塩)



宮城県民の皆さん!
健康的な食事で健康状態も◎

第2次みやぎ21健康プラン目標項目一覧

項目	H22 (BL値)	H27	H28	H29	H30	R1	R2	目標(H34)	データソース	
										健康寿命の延伸
健康寿命の延伸	(男性)	70.40年	-	72.39年	-	-	-	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	厚生労働科学研究班算出【参考】平均寿命H27男性 80.99年 女性 87.16年	
	(女性)	73.78年	-	74.43年	-	-	-			
健康格差の縮小	健康寿命の市町村格差の縮小 (一番長い市町村と一番短い市町村との差)	4.52年	3.49年	2.77年	-	-	-			
	肥満者(BMI≥25)の割合の減少 (参考:40~60歳代男性)	33.7%	-	36.0%	-	-	-			
	(40~60歳代女性)	21.3%	-	25.2%	-	-	-			
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 (40~74歳)	29.4%	29.3%	29.8%	30.4%	30.9%	31.4%	-	都道府県別・市町村別の健康格差の縮小と健康水準の向上	
	妊娠中の飲酒をなくす	2.2% (H23)	1.0%	0.6%	0.6%	1.2%	0.6%	0.4%		
	運動の習慣化(運動習慣者の割合の増加) (参考:40~74歳男性)	36.2%	-	25.4%	-	-	-	-		
	(参考:40~74歳女性)	30.0%	-	24.9%	-	-	-	-		
	成人の喫煙率の減少 (参考:40~74歳男性)	40.5%	-	40.2%	-	-	-	-		
	(参考:40~74歳女性)	11.1%	-	12.2%	-	-	-	-		
	妊娠中の喫煙をなくす	4.8% (H23)	4.7%	2.6%	2.1%	2.0%	1.9%	1.7%		
40~50歳代の男性(働き盛り)、20~30歳代の女性(子育て世代)を対象にした運動教室や、イベントを実施している市町村数の増加	今後把握	20市町村	19市町村	24市町村	25市町村	25市町村	21市町村	35市町村	★	
歩きやすい環境づくりに取り組んでいる市町村の増加	今後把握	22市町村	17市町村	26市町村	23市町村	26市町村	26市町村	35市町村		
ソーシャルキャピタルの再構築	過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動を実施している人の割合の増加	今後把握	-	38.8%	-	-	-	45%	県民健康・栄養調査	
	食品中の食塩や脂肪の低減等に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	今後把握	-	-	-	企業11店舗18	企業13店舗330	企業12店舗926	増加	ベジプラス&塩eco協力企業・提供店舗
	歩きやすい環境づくりに取り組んでいる市町村の増加(再掲)	今後把握	22市町村	17市町村	26市町村	23市町村	26市町村	26市町村	35市町村	★
	受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	職場(毎日・時々)	41.7%	-	35.4%	-	-	-	0%	県民健康・栄養調査
栄養・食生活(アルコールを含む)	肥満者(BMI≥25)の割合の減少 (20~60歳代男性)	30.6%	-	33.1%	-	-	-	25%		
	(40~60歳代女性)	21.3%	-	25.2%	-	-	-	18%		
	食塩摂取量の減少 (成人男性)	11.9g	-	11.5g	-	-	-	9g		
	(成人女性)	10.4g	-	9.5g	-	-	-	8g		
	野菜の摂取量の平均値の増加 (成人男女)	307g	-	295g	-	-	-	350g		
	果物の摂取量100g未満の人の割合の減少 (成人男女)	55.7%	-	65.1%	-	-	-	30%		
	脂肪エネルギー比率の減少 (20~40歳代男女)	25.6%	-	26.8%	-	-	-	25%	県民健康・栄養調査	
	朝食欠食者の割合の減少 (20~30歳代男性)	30.8%	-	26.1%	-	-	-	23%		
	(20~30歳代女性)	13.1%	-	15.1%	-	-	-	9%		
	主食・主菜・副菜を組み合わせている人の増加 (成人男女)	70.5%	-	71.5%	-	-	-	80%		
	食事の適量を心がけて食べるようにしている人の割合の増加 (成人男女)	78.1%	-	82.7%	-	-	-	85%		
	食品中の塩分カットや糖質ゼロなどの栄養成分表示を「参考にしていない」人の割合の増加	40.9%	-	44.6%	-	-	-	50%		
食品中の食塩や脂肪の低減等に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加(再掲)	今後把握	-	-	-	企業11店舗18	企業13店舗330	企業12店舗926	増加	ベジプラス&塩eco協力企業・提供店舗	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の低減 (成人男性)	14.9%	-	16.2%	-	-	-	12%			
(成人女性)	8.5%	-	8.0%	-	-	-	6%	県民健康・栄養調査		
適度な飲酒量を知っている人の割合の増加	61.5%	-	57.7%	-	-	-	100%			
妊娠中の飲酒をなくす(再掲)	2.2% (H23)	1.0%	0.6%	0.6%	1.2%	0.6%	0.4%	0%	★	
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加 (20~64歳 男性)	7,368歩	-	6,930歩	-	-	-	9,000歩		
	(20~64歳 女性)	7,034歩	-	6,331歩	-	-	-	8,500歩		
	(65歳以上 男性)	5,298歩	-	5,692歩	-	-	-	7,000歩	県民健康・栄養調査	
	(65歳以上 女性)	4,202歩	-	4,594歩	-	-	-	6,000歩		
	運動の習慣化 (20~64歳 男性)	31.2%	-	23.7%	-	-	-	41%		
	(運動習慣者の割合の増加)(再掲) (20~64歳 女性)	22.6%	-	20.1%	-	-	-	33%		

ベースラインと比較し 改善 悪化 参考資料4

項目	H22 (BL値)	H27	H28	H29	H30	R1	R2	目標(H34)	データソース	
										身体活動・運動
運動の習慣化 (運動習慣者の割合の増加)	(65歳以上 男性)	50.4%	-	36.0%	-	-	-	60%	県民健康・栄養調査	
	(65歳以上 女性)	35.2%	-	29.1%	-	-	-	48%		
	自分の1日の歩数を知っている人の増加	今後把握	-	19.6%	-	-	-	50%		
40~50歳代の男性(働き盛り)、20~30歳代の女性(子育て世代)を対象にした運動教室や、イベントを実施している市町村数の増加(再掲)	今後把握	20市町村	19市町村	24市町村	25市町村	25市町村	21市町村	35市町村	★	
歩きやすい環境づくりに取り組んでいる市町村の増加(再掲)	今後把握	22市町村	17市町村	26市町村	23市町村	26市町村	26市町村	35市町村		
喫煙の健康影響に関する知識の普及 (成人)	肺がん	88.1%	-	87.4%	-	-	-	100%	県民健康・栄養調査	
	ぜんそく	68.3%	-	73.1%	-	-	-			
	気管支炎	69.9%	-	72.6%	-	-	-			
	心臓病	53.1%	-	54.5%	-	-	-			
	脳卒中	55.5%	-	57.6%	-	-	-			
	胃潰瘍	36.2%	-	37.6%	-	-	-			
	妊娠等	83.3%	-	85.6%	-	-	-			
	歯周病	45.5%	-	49.5%	-	-	-			
	COPD	68.3%	-	59.5%	-	-	-			
	未成年者の喫煙をなくす 12~19歳 男性	2.0%	-	-	-	-	-	-	0%	国民生活基礎調査
成人の喫煙率の減少	成人総数	25.5%	-	23.5%	-	-	-	12%		
	成人男性	40.7%	-	37.0%	-	-	-	20%	県民健康・栄養調査	
	成人女性	12.0%	-	11.1%	-	-	-	6%		
	妊娠中の喫煙をなくす(再掲)	4.8% (H23)	4.7%	2.6%	2.1%	2.0%	1.9%	1.7%	0%	★
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下(再掲)	家庭(毎日)	17.6%	-	17.2%	-	-	-	0%		
	職場(毎日・時々)	41.7%	-	35.4%	-	-	-		県民健康・栄養調査	
	飲食店(毎日・時々)	40.3%	-	38.5%	-	-	-			
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	20.1%	-	21.6%	-	-	-	15%	県民健康・栄養調査	
	ストレスを上手に解消できている人の割合の増加 (解消方法は問わず)	72.2%	-	70.2%	-	-	-	増加		
	自殺死亡率(人口10万対)の減少	22.7	17.4	18.0	16.9	16.2	17.5	-	14.1	厚生労働省「人口動態調査」
がん	がんによる年齢調整死亡率の減少 75歳未満	89.8 (H17)	77.3	72.0	72.2	70.6	70.1	-	68.0	国立がん研究センターがん対策情報センター
	胃がん	55.6%	-	61.4%	-	-	-	70%		
	肺がん	68.5%	-	74.0%	-	-	-			
	大腸がん	52.0%	-	60.3%	-	-	-		県民健康・栄養調査	
	子宮がん	53.2%	-	52.5%	-	-	-			
乳がん	56.4%	-	59.1%	-	-	-				
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合の増加	メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合の増加 成人	63.2%	-	71.8%	-	-	-	80%	県民健康・栄養調査	
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少(再掲) 40~74歳	29.4%	29.3%	29.8%	30.4%	30.9%	31.4%	-	23%	厚生労働省「特定健診・保健指導」
	定期健診受診率の向上 成人	67.9%	-	70.0%	-	-	-	-	80%	県民健康・栄養調査
	脳卒中による年齢調整死亡率の減少 男性	61.8	44.1	42.4	42.9	41.4	41.4	-	37.1	厚生労働省「人口動態調査」
	女性	33.9	24.2	23.8	21.8	23.7	23.1	-	22.2	
虚血性心疾患による年齢調整死亡率の減少	男性	30.3	26.2	25.4	24.9	25.9	23.4	-	22.6	
	女性	13.6	9.7	10.1	9.1	8.3	8.4	-	8.7	
3歳児のむし歯のない人の割合の増加	3歳児のむし歯のない人の割合の増加	70.2%	77.1%	79.3%	81.7%	82.0%	83.9%	-	90%以上	地域保健・健康増進事業報告
	12歳児の一人平均むし歯の本数	2.1本	1.2本	1.2本	1.1本	1.1本	1.0本	0.9本	0.8本以下	学校保健統計調査
	歯周疾患やむし歯の予防により、80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	31.8%	-	39.8%	-	-	-	-	50%	県民健康・栄養調査
	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	39.7%	-	49.5%	-	-	-	-	65%	

※BL値(ベースライン) ★:「みやぎ21健康プラン推進関連事業等」の照会に合わせて調査を実施(市町村対象)

みやぎ二十一健康プラン推進協議会条例

(設置)

第一条 知事の諮問に応じ、みやぎ二十一健康プランの推進に関する重要事項を審議するため、みやぎ二十一健康プラン協議会(以下「協議会」という。)を置く。

2 協議会は、前項に規定する重要事項に関し知事に意見を述べることができる。
(組織等)

第二条 協議会は、委員二十人以内で組織する。

2 委員は、優れた識見を有する者、みやぎ二十一健康プランの推進に係る団体の職員等のうちから、知事が任命する。

3 委員の任期は、二年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第三条 協議会に、会長及び副会長を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第四条 協議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 協議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(部会)

第五条 協議会は、その定めるところにより、部会を置くことができる。

2 協議会に、部会の所掌に属させられた事項(以下「所掌事項」という。)の審議に資するため、部会委員を置く。

3 部会委員は、所掌事項に関し優れた識見を有する者、所掌事項に係る団体の職員等のうちから、知事が任命する。

4 部会に属すべき委員及び部会委員は、十五人以内とし、会長が指名する。

5 第二条第三項及び第四項の規定は部会委員について、前二条の規定は部会について準用する。

(委任)

第六条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成十九年四月一日から施行する。

(附属機関の構成員等の給与並びに旅費及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 附属機関の構成員等の給与並びに旅費及び費用弁償に関する条例(昭和二十八年宮城県条例第六十九号)の一部を次のように改正する。

別表に次のように加える。

みやぎ二十一健康プラン協議会の 委員及び部会委員	出席一回につき一一、六〇〇円	六 級
-----------------------------	----------------	--------