

健康になれる環境づくりへの取り組み

第3次みやぎ21健康プランでは、『生活習慣の改善』と『生活習慣病の発症予防と重症化予防』についての取り組みや目標を設定し、一人一人が健康になれる環境づくりを強化しています。

生活習慣の改善 5分野

1 栄養・食生活

- 健康的で持続可能な食環境づくり
- 栄養・食生活の正しい情報の共有 など

例
産学官連携による食環境づくりとして、野菜たっぷり・塩分控えめの「みやぎベジプラスメニュー」を商品化し、県内のスーパーなどで販売します。



詳しくはこちら

2 身体活動・運動

- 身体活動や歩数増加の機会の提供
- 歩きやすい・歩きたくなるまちづくり など

POINT!
歩こう!あと15分
体を動かすと…
●エネルギー消費
→肥満改善!
●生活習慣病の予防 など



3 たばこ

- 喫煙の健康影響の普及啓発
- 受動喫煙のない環境づくり など

POINT!
目指せ!受動喫煙ゼロ
受動喫煙によりがんや脳卒中のリスクが高まります!



4 休養・睡眠

- 十分な休息時間が確保できる職場環境づくり
- 適度な休養・睡眠などに関する情報発信 など

5 歯・口腔の健康

- 乳幼児期・少年期の歯科口腔保健対策
- 歯周病予防対策の強化 など

歯ブラシ + デンタルフロス

TOPICS 健康増進ミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」運用中!



詳しくはこちら

POINT!
野菜は1日350g
いつもの野菜に加えて、もっと野菜を食べよう!



生野菜は両手分(約100gが目安)

生活習慣病の発症予防と重症化予防 4分野

1 がん


- がんの予防と早期発見の普及啓発
- がん検診の推進 など

例
子どもの頃からの予防や検診の大切さを理解してもらうため、小・中学校・高校で医師や看護師などの講話による「がん教育」を推進します。

2 循環器疾患

- 特定健診の受診率向上と質の高い特定保健指導のための取り組みの強化
- 循環器疾患の情報発信・相談支援 など

例
発症や重症化の予防のため、脳卒中・心臓病等総合支援センターを設置(東北大学病院内)し、相談支援や県民向けの公開講座を開催します。



3 糖尿病

- 肥満やメタボリックシンドロームを予防する普及啓発
- 重症化予防のための地域保健と地域医療の連携体制の構築支援 など

4 COPD(慢性閉塞性肺疾患)


- 喫煙による健康影響やCOPDの知識などの普及啓発
- 禁煙支援の情報発信 など

一人一人が健康になるためのプラン


県は、一人一人が生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる「健康みやぎ」の実現に向け、『みやぎ21健康プラン』を策定しています。今年度から『第3次みやぎ21健康プラン』として、12年間の健康増進計画がスタートしました。

ご存じですか? 宮城の健康課題


食塩摂取量が多い



歩数が少ない運動習慣がない



喫煙率が高い



子ども

肥満が多い^{※1}
(小学5年生)
男子 全国3番目
女子 全国2番目

幼稚園から高校まで、ほとんどの学年で全国値を上回っています。

成人期

メタボリックシンドロームの該当者・予備群が多い^{※2}
(40~74歳)
全国3番目
15年連続ワースト3位以内

高齢期

脳血管疾患による死亡率が高い^{※3}
男性 全国9番目
女性 全国7番目

男女とも減少傾向にあるものの、全国値を上回っています。

※1 令和4年度学校保健統計調査(文部科学省) ※2 令和4年度特定健診・保健指導に関するデータ(厚生労働省) ※3 令和2年都道府県別年齢調整死亡率(厚生労働省)

食生活・運動・喫煙などの生活習慣の改善が必要!

これら健康課題の解決のため…

総合的な健康づくりの指針として策定したプランがこちら

第3次みやぎ21健康プラン

このプランでは、現在の健康課題や今後予測される社会変化(人口減少、高齢化、働き方の多様化など)を踏まえながら、新たにライフコースアプローチ^{*}の観点を導入しています。関係機関と連携・協働し、皆さんの健康を支える社会環境づくりに取り組み、目標達成に向けて、さまざまな健康づくりの施策を進めていきます。

※胎児期から高齢期に至るまで生涯を、人生の各段階を通して考えた健康づくりのこと。

TOPICS

11月は

みやぎ健康月間

11月11日は「みやぎ健康の日」
11月中は市町村や地域の施設などで健康づくりのイベントが行われます。

イベント情報は
こちら

