

東松島市 健康21計画(第3次)

【概 要 版】

令和7年3月
東松島市

【基本理念】

市民一人ひとりが 健やかに自分らしく
暮らし続けられるまち



本計画では、コロナ禍で失いつつあった様々な交流活動や健康づくり活動の再興を図りつつ、自然に健康になれる地域づくりを進めるとともに、個人個人の健康づくりに向けた生活習慣の改善やそれぞれの状況に応じた健康づくりへのアプローチを通じて、市民一人ひとりが住み慣れた地域で、できるだけ心身ともに健康で過ごすことができるまちづくりを目指します。そこで、基本理念を「市民一人ひとりが 健やかに自分らしく 暮らし続けられるまち」とします。

【計画期間】

令和7年度から令和18年度までの12年間とします。

【最終目標】

指 標		現 状	目 標
健康寿命の延伸	男 性	79.63歳(R3)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女 性	83.55歳(R3)	

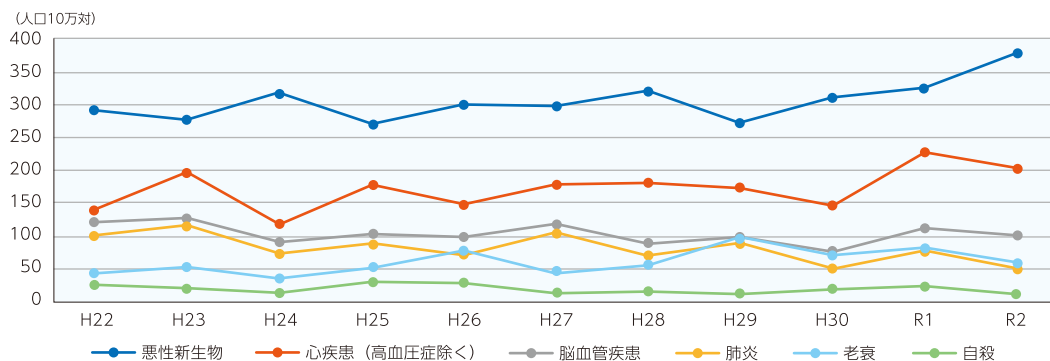


東松島市の健康にかかる現状と課題および 解決策の方向性

(1) 生活習慣の改善と発症・重症化予防

- 健康に対する意識は向上してきているものの、定期的な運動など実践している市民の割合は減少しています。
- 悪性新生物(がん)や心疾患など生活習慣病を死因とする死亡数が上位を占め、死亡率も上昇しています。
- 特定健診受診率は増加傾向にありますが、保健指導率は減少しています。また、がん検診を受診している人の割合も減少しています。

■死因別死亡率(人口10万対)の推移



出典：宮城県衛生統計年報

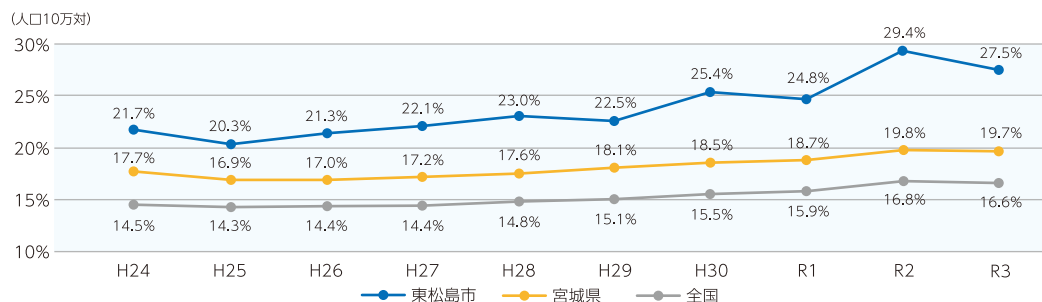
解決策の方向性

- 🔍 生活習慣の改善に向けた実践を支援するための取組や自然に健康になれる環境づくり
- 🔍 がん検診の受診促進に向けた取組の推進
- 🔍 デジタル技術を活用した健康づくりの推進

(2) 肥満対策の推進

- メタボリックシンドローム該当者、肥満者の割合が増加し、県や全国と比べても高い割合で推移しています。
- 1歳6か月児や小学生など、肥満傾向の子どもの割合が増加傾向にあり県や全国と比べても高くなっています。

■メタボリックシンドローム該当者割合の推移



出典：特定健診特定保健指導法定報告

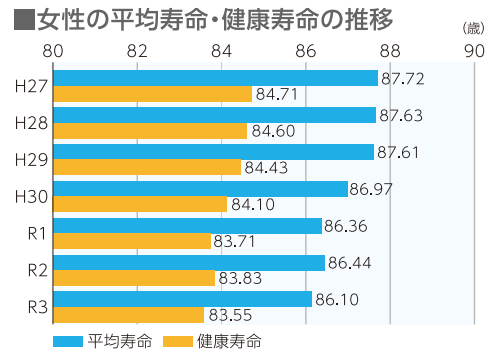
解決策の方向性

- 🔍 運動習慣の定着に向けた取組の推進
- 🔍 歩きたくなるまちづくりの推進
- 🔍 ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくりの推進

※ ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチによる取組を推進することが重要です。

(3) 女性の健康づくり

- 女性の平均寿命、健康寿命の推移をみると、平均寿命と健康寿命の差(不健康な期間)は縮小傾向にあるものの、平均寿命、健康寿命ともに短くなっています。
- 女性の特定健診有所見者の標準化該当比※が高くなっています。また、生活習慣においても体重10kg以上増加や喫煙、間食、運動実施なしで県平均を上回っています。



解決策の方向性

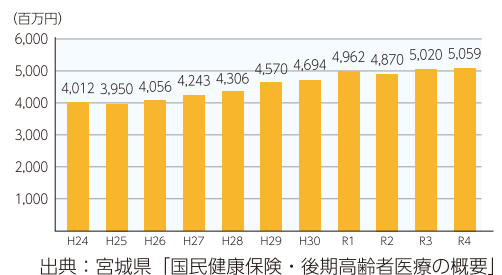
- ❓ 思春期や妊娠・出産期、更年期などライフステージごとの健康課題への対応や生活習慣の改善
- ❓ 乳がん、子宮がん検診の受診率向上に向けた取組の推進

※ 標準化該当比:県での有所見率を100とした時に、各市町村での有所見率を相対値で表したものの。

(4) 高齢者の健康づくり

- ますます高齢化が進行し、ひとり暮らし高齢者が増加すると見込まれています。
- 後期高齢者医療費が増加、一人当たり医療費も上昇しています。
- 低栄養傾向の高齢者の割合が増加しています。

■後期高齢者医療費の推移



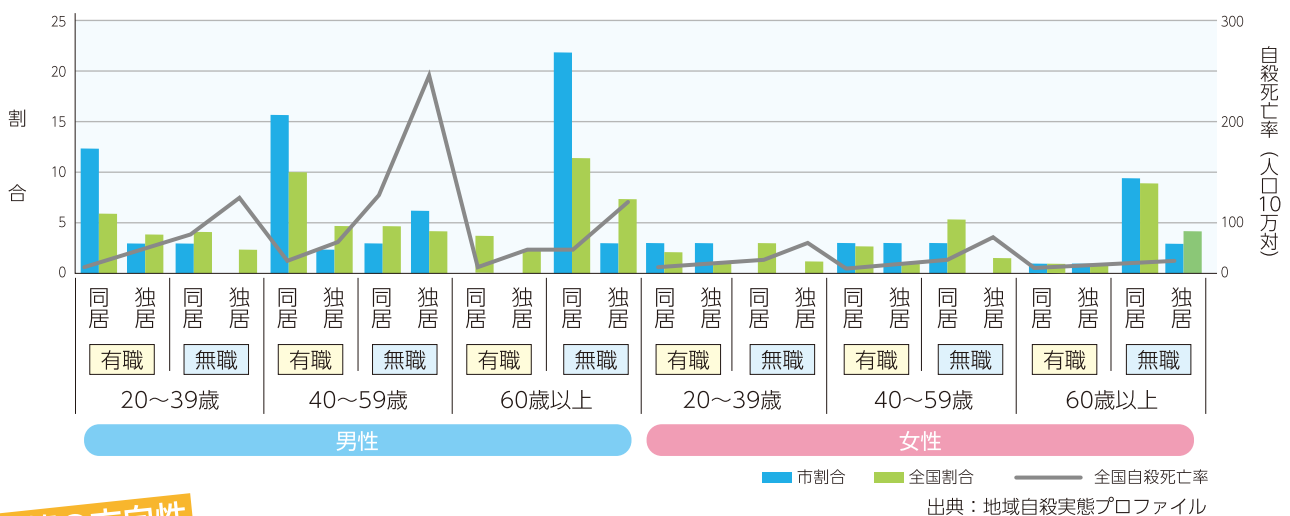
解決策の方向性

- ❓ 若い時期からの生活習慣改善などの取組の推進
- ❓ 「通いの場」等への参加の促進
- ❓ 高齢者の疾病予防・重症化予防の一層の推進

(5) こころの健康づくり

- 悩みなどを気軽に相談できる相手がいる市民や誰かに悩みを話すことができる小中学生が減少しています。
- 積極的な休養をとっている人の割合が減少しています。
- 60歳以上無職同居および40～59歳有職同居の自死者の割合が高くなっています。

■本市の自死の概要 (H30-R4)



解決策の方向性

- ❓ 気軽に相談できる相談相手(窓口)がいる環境づくり
- ❓ 積極的な休養に対する啓発、情報発信の充実
- ❓ 社会的孤立を防ぐための取組の推進

1-1 栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけ、実践している人を増やします。
- 自分の体に適した「健康な食事」を理解し実践することで、適正体重を維持している人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●自分の適正体重を知り、毎日体重計に乗りましょう。 ●毎日、野菜を食べよう心がけましょう。 ●自分の体に適した「健康な食事」を知りましょう。	◆食に関する知識の普及と意識・関心の向上 ◆食習慣を改善するための支援

1-2 身体活動・運動

- 体を動かすことの大切さを認識し、日常生活において意識して体を動かすようにしている人を増やします。
- 定期的な運動習慣(身体活動)がある人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●歩数計を活用し歩数を増やしましょう。 ●日々の生活の中で「+10」※を意識しましょう。 ●フレイルの予防に向け日常生活の中でできるだけ体を動かし、座っている時間を減らしましょう。	◆運動に関する知識の普及と意識・関心の向上 ◆暮らしの中で身体活動を増やすための取組の推進 ◆運動習慣を継続するための支援

※「+10(プラステン)」:健康づくりのために今より10分多く体を動かすこと

1-3 飲酒

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や多量飲酒による健康への影響について理解している人を増やします。
- 自分にあった飲み方で、上手にお酒と付き合うことができている人を増やします。
- 20歳未満の飲酒をなくします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●お酒の影響についての知識を得て、自分の飲酒習慣について振り返る機会をつくり、健康的な飲酒について意識しましょう。 ●自分に合った適量を知り、それ以上の飲酒は控えましょう。 ●妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避け、まわりの人も無理にお酒をすすめるのは避けましょう。	◆飲酒・アルコールに関する正しい知識や飲み方の普及・啓発 ◆アルコール依存症など健康障害の予防及び回復支援の充実

1-4 喫煙

- たばこが健康に及ぼす影響について理解している人を増やします。
- 喫煙している人を減らします。
- 受動喫煙している人を減らします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●たばこは害があるものとして、妊娠中や子育て中の家庭では家族全員で禁煙します。また、未成年および妊婦の喫煙について、周囲の人も黙認しないようにしましょう。 ●たばこを吸う人は、受動喫煙を防ぐため、周りの人に配慮しましょう。 ●禁煙したい人は、禁煙外来や禁煙支援薬局などを活用してみましょう。	◆喫煙に関する正しい知識の普及・啓発 ◆たばこをやめたい人への支援

1-5 歯・口腔の健康

- 歯・口腔の健康に関心を持ち、食事の後は歯みがきをする習慣のある人を増やします。
- 定期的に歯科検診を受診している人を増やします。
- オーラルフレイル対策に取り組む人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 乳幼児期においては、保護者が仕上げ磨きを行い、積極的なむし歯予防に努めましょう。 ● かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科検診を受診し、むし歯や歯周病が見つかった場合は、早めに治療しましょう。 ● オーラルフレイル対策に取り組みましょう。	◆ 乳歯・永久歯のむし歯予防及び口腔清掃の習慣づけの推進 ◆ 歯科疾患の予防と歯科定期検診の推進

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

2-1 がん

- がんの危険因子となる生活習慣の改善を目指します。
- 定期的にがん検診を受診する人を増やし、早期発見・早期治療につなげます。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● がんのリスク因子について理解し、がん予防に向けた望ましい生活習慣を心がけましょう。 ● 定期的にがん検診を受診し、要検査の場合はすぐに精密検査を受けましょう。	◆ がんに関する知識の普及・啓発 ◆ 早期発見・早期治療に向けた取組の推進

2-2 循環器疾患・糖尿病

- 特定健診を受診する人や特定保健指導を受ける人を増やします。
- 生活習慣の改善等により危険因子を改善し、循環器疾患や糖尿病に罹患する人の減少を目指します。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 適正体重を理解し、メタボリックシンドローム予防・改善に向けた望ましい運動習慣や食生活を心がけましょう。 ● 定期的に健康診査を受診し、疾病リスクが見つかった場合は、改善に努めましょう。 ● 血圧、体重、健診結果などを活用し、自身の健康状態を把握しましょう。	◆ メタボリックシンドローム予防・改善の推進 ◆ 特定健診の受診勧奨及び特定保健指導の実施推奨 ◆ 循環器疾患及び糖尿病の発症予防、重症化予防の推進 ◆ データ分析による実効性のある取組の推進

2-3 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- 禁煙支援や受動喫煙の防止により、COPDに罹患する人の減少や重症化の予防を目指します。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 喫煙による健康への影響やCOPDについて知りましょう。 ● 禁煙したい人は、禁煙外来や禁煙支援薬局などを活用してみよう。 ● COPDのリスクチェックや検査等により早期発見に努めよう。	◆ 喫煙によるCOPDの健康影響等に関する知識の普及・啓発 ◆ 健診等における早期発見の取組 ◆ たばこをやめたい人への支援

3 こころの健康づくり(自死対策計画)

3-1 市民への啓発と周知

- こころの健康や精神疾患、自死に対する正しい知識を持ち、理解を深めている人を増やします。
- 自分にあった方法でストレス解消できる人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●ストレスチェックから自身の状態を知りましょう。 ●自分にあったストレス解消法を見つけて実践しましょう。 ●こころの健康に関心をもち、普段から相談窓口の情報を集めましょう。	◆ストレスと上手につきあうことができるための取組の推進 ◆こころの健康に関する情報や精神疾患への正しい理解の普及・啓発 ◆自死に対する正しい知識の普及、理解促進

3-2 生きることの促進要因への支援

- 生きづらさや困難を抱えている人が地域の中で孤立せず、生きようと思えるような社会とのつながりを創ります。
- 身近に心配な人がいた時に専門相談窓口への相談をすすめる人を増やします。
- 命や暮らしの危機に直面したとき、SOSを発信できる人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●悩みがある時は、一人で抱え込まず、身近な人や専門機関に相談しましょう。 ●他の人から相談を受け、自分だけで解決が難しいと感じた時は、専門家の相談へ促しましょう。	◆地域における居場所づくりの推進 ◆SOSの出し方に関する普及・啓発 ◆個別支援を必要とする方への包括的支援

3-3 いのちを支える包括的な支援体制の構築・強化

- 一人ひとりのさまざまな要因に応じた相談支援体制の整備を促進します。
- 抱えている生きづらさや困りごとに寄り添い、悩みを聞いてくれる人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●生きることを包括的に支える人材や相談窓口について知り、いざという時に頼りにしましょう。 ●ゲートキーパー*の役割を知り、自分が担い手になりましょう。	◆関係機関のネットワークの強化 ◆専門職による包括的な支援 ◆自死対策を支える人材の育成

*ゲートキーパー:悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

東松島市の健康づくりの取組を見よう

健康サポートウェブサイト「ガクタブ」



「ガクタブ」とは、健康課題の1つである肥満対策として、家庭での食育や身体活動の活性化を支援するウェブサイトで、宮城学院女子大学現代ビジネス学科の舩井ゼミと協働で作成しています。

スマートミール



「スマートミール」とは、日本栄養改善学会等複数の学会から認証を受けた飲食店が提供する“健康的な食事”のことを指します。市内認証店は市ホームページよりご覧ください。

クックパッド「ヒガマツ大学食育部」



市内の地場産品を用いたレシピや市内で活動する食に関わる団体のレシピを掲載しています。離乳食レシピもあり、赤ちゃんから大人まで味わえるレシピをぜひ活用ください。

東松島市子育て支援アプリ「すくすくアプリ ひがマーチ」



妊娠期の体調から、お子さん出生後の成長を記録しながら、市の子育て情報の検索・通知の受け取り、予防接種のスケジュール管理等、子育てに役立つ機能が充実したアプリです。月額料金無料となりますので、子育てにご活用ください。

YouTube「イートくんチャンネル」



食育及び健康増進を図るとともに、住みやすさ、子育てのしやすさ等の市の魅力をイートくんとい〜なちゃんの2人と動画で配信しています。



4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

4-1 こどもまんなか健康づくり(母子保健計画)

- 安全・安心な妊娠・出産をむかえられるようにします。
- 安心して子育てができるようにします。
- 心身ともに健康に成長できる子どもを増やします。
- 幼少期から基本的生活習慣が身に付き、望ましい食習慣や運動習慣が定着しているこどもを増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●妊娠がわかったら早めに妊娠の届出をし、母子健康手帳の交付を受けましょう。また、妊娠中は、健康管理のため、定期的に妊婦健診を受けましょう。 ●乳幼児健診や予防接種の必要性を理解し受けるようにしましょう。 ●子育てで不安なときや育てにくさを感じたときは一人で抱え込まず相談しましょう。 ●「はやね・はやおき・あさごはん」で生活リズムをつけ、毎日体を動かして遊びましょう。	◆妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない相談支援体制の整備 ◆デジタルコンテンツを活用した情報発信と健康管理、相談体制の推進 ◆安全・安心に出産をむかえるための体制整備 ◆乳幼児期からの疾病の早期発見・早期予防 ◆支援を必要とする児の見守り及び支援体制の構築 ◆子どもの健やかな成長を地域で見守る体制の構築 ◆次代を担うこどもの健康づくりの推進

4-2 女性の健康づくり

- 望ましい食習慣や運動習慣が定着している女性を増やします。
- アルコールの健康への影響について知り、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている女性を減らします。
- 女性の体の変化を知り、体の変化に合わせて、健康行動をとれる女性を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●男女がお互いに性差に応じた健康についての理解を深め、思いやりましょう。 ●女性特有の健康課題についての正しい知識の習得や早期発見、早期治療、改善に向けた実践に努めましょう。 ●ホルモンの役割と体の変化について知り、食事管理や運動等、自分に合わせた健康行動をとりましょう。	◆女性特有の疾患予防に向けた取組の推進 ◆飲酒や喫煙の女性の健康に対する影響等の啓発 ◆性差を踏まえた健康づくり環境の整備促進

4-3 高齢者の健康づくり

- 地域社会とのつながりを持ちながら、主体的に健康づくりに取り組んでいる高齢者を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
●地域における「通いの場」や健康づくり活動に積極的に参加しましょう。 ●就労やボランティア活動、サークル活動などの地域活動に積極的に参加しましょう。 ●フレイルや高齢者に多い疾患など、高齢者の健康に関する知識の習得に努め、主体的に健康づくりに取り組みましょう。	◆生涯を通じた生活習慣改善などの取組の推進 ◆地域における健康づくり・文化活動等への参加促進 ◆介護予防を踏まえた健康づくりの推進

東松島市スポーツ健康都市宣言

東松島市は、東京2020オリンピック聖火到着のまちとして、すべての市民が生涯にわたり身近にスポーツを楽しみ、愛し、親しみ、交流の輪を広げ、笑顔あふれる健康で元気な街を目指し、「スポーツ健康都市」を令和2年3月20日に制定しています。



5 健康づくり活動の促進と環境整備

5-1 健康づくり活動の促進

- 地域の中で、主体的に健康づくり活動に取り組んでいる団体を増やします。
- 地域で行われている健康づくり活動に、お互いに誘い合って積極的に参加している市民を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 健康情報や各種事業についての情報を収集し、健康づくりに役立てましょう。 ● 市が発信している健康づくりに関するSNSや動画等に関心をもち、フォローしたり視聴したりしましょう。 ● 地域活動やサークル活動に積極的に参加し、住民同士の交流の輪を広げましょう。	◆ 健康づくり活動に関する情報発信の充実 ◆ 健康づくり活動への動機づけ支援 ◆ 主体的な健康づくり活動の活性化支援 ◆ デジタル技術を活用した健康づくりの推進

5-2 自然に健康になれる環境づくり

- 歩きたくなるまちづくりやスマートミールの提供をはじめ、運動や食生活、飲酒、喫煙、睡眠等において、自然に健康的な行動につながる環境を提供する場を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 自分なりの歩きやすい道路や公園等を探し、歩いたり、運動を続けましょう。 ● スマートミールを提供する店舗で食事をしたり、スマートミールをはじめ、栄養バランスのとれた食事の実践をしましょう。 ● 喫煙しない人がいる場所や多くの人が利用する場所では、喫煙しないようにしましょう。	◆ 歩きたくなるまちづくりの推進 ◆ いつでもどこでも健康な食事にふれることができるまちづくりの推進 ◆ 望まない受動喫煙の防止に向けた取組の推進

5-3 健康をみんなで支えあう体制づくり

- 隣近所や地域の知り合いの健康や状況を気にかけ、何かあれば助け合う人を増やします。
- 健康についての悩みや不安を誰かに相談し、様々な人に支えられながら、解決に向けて取り組んでいる人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 隣近所の人に関心をもち、積極的にあいさつや声がけをしましょう。 ● 地域での仲間づくりや子育ての交流を意識するようにしましょう。 ● 健康に関する悩みや不安は、ひとりで抱えずに誰かに相談しましょう。	◆ 孤立させない地域づくりの推進 ◆ 関係機関の連携・ネットワークの強化 ◆ 健康づくり活動を担う人材の育成

6 感染症対策の強化

6-1 感染症対策の強化

- 感染症に対する正しい知識を普及し、感染・まん延防止対策を行っている人を増やします。
- 適切な時期に、必要な予防接種を受ける人を増やします。

市民一人ひとりに期待する行動・役割(抜粋)	市及び関係機関・団体の取組
● 感染症に関する正しい知識を習得し、感染予防及びまん延防止対策を講じましょう。 ● 予防接種に関する情報を入手し、適切な時期に必要な予防接種を受けましょう。	◆ 感染症対策の啓発 ◆ 予防接種の推進