

元気まるもり 健康づくりプラン

- ◆第三次丸森町健康日本21地域計画
- ◆第二次丸森町食育推進行動計画
- ◆第二次丸森町自殺対策計画

計画期間：令和6年度～令和17年度

～いつまでも笑顔つながりいきいきと
心も体も元気なまるもり～

「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指します！

〔令和2年〕

男性 79.22 歳

女性 83.56 歳



〔令和15年〕

平均寿命の増加分を上回る
健康寿命の増加



令和6年3月
丸森町

計画の概要

計画策定の背景

丸森町では、平成14年度に「健康日本21地域計画」、平成23年度に「食育推進行動計画」、令和元年度に「自殺対策計画」をそれぞれ初年度として策定し、計画に基づきながら、町民の健康増進の促進に取り組んできました。

それぞれの計画が令和6年3月に計画期間を終了することから、社会情勢の変化をはじめ、国等の健康づくりに関する方針等を踏まえ、健康増進・食育・自殺対策の分野を総合的に取り組み、町民の健康づくりをより一層推進するために、「健康日本21地域計画」、「食育推進行動計画」、「自殺対策計画」が一体となった計画を策定しました。

計画の位置づけと策定根拠

本計画は、町の上位計画となる「丸森町総合計画」や保健・福祉分野の上位計画にあたる「地域福祉計画」をはじめ、町の各種関連計画との整合・調和を図った計画であり、町の健康増進、食育推進、自殺対策の各分野に関する基本的な方針を定めたものです。国や県の計画の内容を勘案し、3つの計画を一体的に策定しました。

元気まるもり健康づくりプラン

第三次
丸森町健康日本21地域計画
【健康増進法第8条に基づく】

第二次
丸森町食育推進行動計画
【食育基本法第18条に基づく】

第二次丸森町自殺対策計画
(まるもり こころ・いのち支援プラン)
【自殺対策基本法第13条に基づく】

計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間

計画の推進体制

計画の推進と進捗管理については、庁内及び健康づくり推進協議会等において行い、町民や関係団体・関係機関等との連携・協働により推進します。

町の現状

平均寿命・健康寿命・不健康な期間(令和2年)

性別	区分	平均寿命		健康寿命		不健康な期間	
		年齢	県内順位	年齢	県内順位	年齢	県内順位
男性	丸森町	80.94歳	15位	79.22歳	24位	1.72年	8位
	宮城県	81.42歳		80.05歳		1.37年	
女性	丸森町	87.54歳	7位	83.56歳	23位	3.99年	4位
	宮城県	87.24歳		84.17歳		3.07年	

*平均寿命：出生から死亡までの平均的な期間のこと。

*健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立している期間のこと。

*不健康な期間：平均寿命から健康寿命を差し引いた期間のこと。

*県内順位：それぞれ年齢や期間の長い順。

主な死因の標準化死亡比(令和2年)

病気	性別	全国	仙南圏域	丸森町	県内順位
悪性新生物	男性	100	100.4	100.1	23位
	女性	100	102.5	102.2	28位
心疾患	男性	100	96.2	119.7	11位
	女性	100	105.3	102.1	24位
脳血管疾患	男性	100	127.8	122.1	26位
	女性	100	137.6	131.2	23位

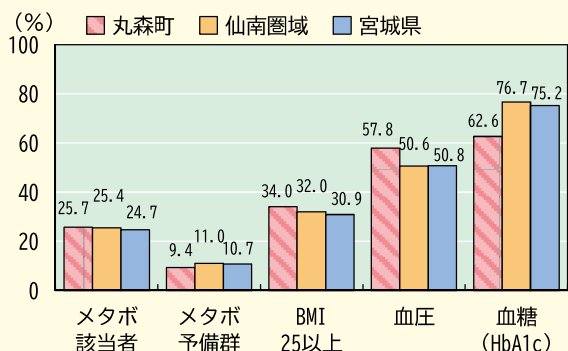
*県内順位：割合の高い順。

資料：データからみたみやぎの健康 令和4年度版

国保特定健診の有所見者割合(令和4年度)

国保特定健診の結果、BMI25以上、血圧の有所見者割合は、仙南圏域、宮城県を上回っています。

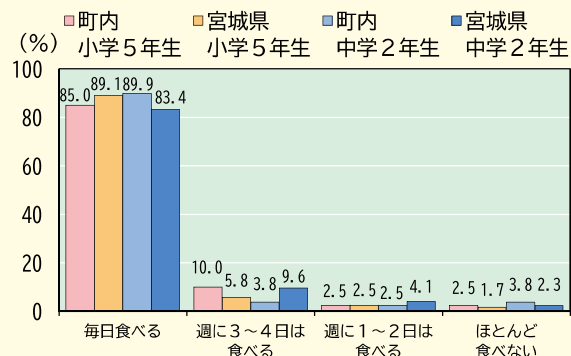
メタボリックシンドローム該当者・予備群、血圧の有所見者割合は、増加傾向となっています。



資料：法定報告保険者別結果(令和4年度)

朝食を毎日食べている児童生徒の割合

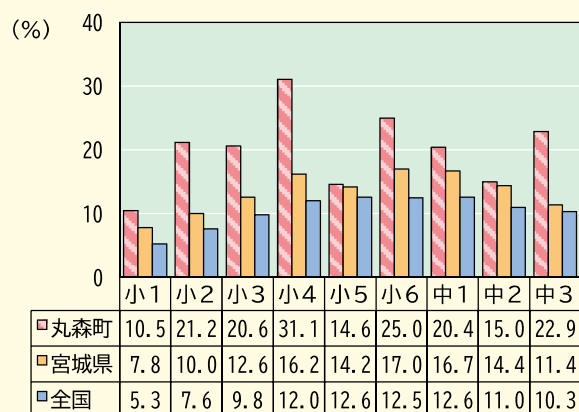
朝食を毎日食べる町内の小学5年生の割合は、宮城県より若干下回っていますが、中学2年生は宮城県を上回っています。



資料：食生活に関するアンケート調査(令和4年度)

肥満傾向児の出現率(令和4年度)男子

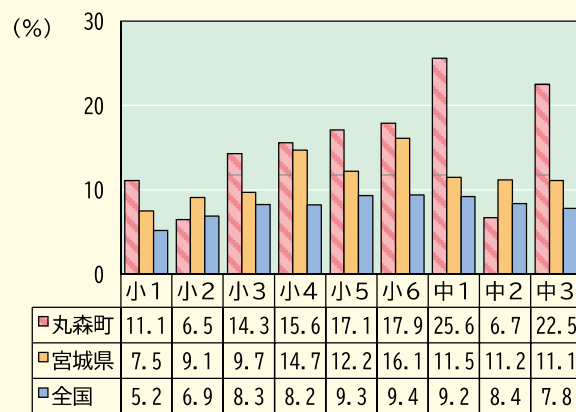
丸森町の肥満出現率は、男子では、すべての学年で宮城県、全国を上回っています。



資料：学校保健統計(令和4年度)

肥満傾向児の出現率(令和4年度)女子

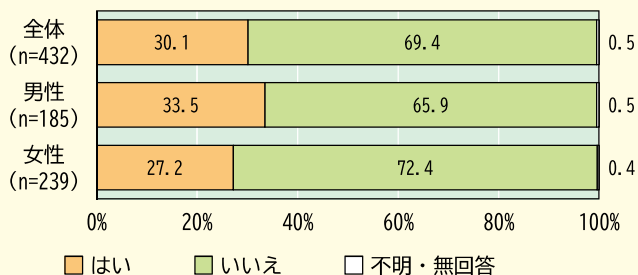
丸森町の肥満出現率は、女子では、小学2年生、中学2年生以外のすべての学年で宮城県、全国を上回っています。



資料：学校保健統計(令和4年度)

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している割合

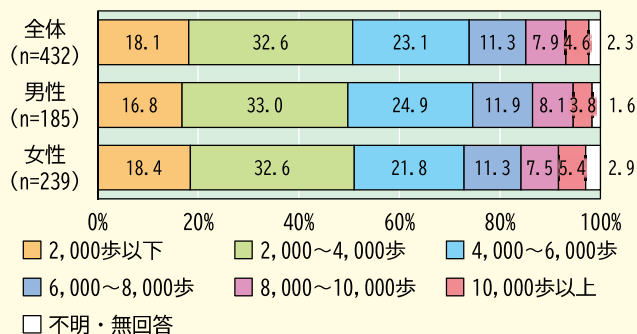
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施しているかについては、「いいえ」が69.4%と、「はい」の30.1%を上回っています。



資料：令和4年度健康づくり町民アンケート調査

1日の平均歩数

1日の平均歩数については、「2,000~4,000歩」が32.6%と最も多くなっています。



資料：令和4年度健康づくり町民アンケート調査

計画の体系

本計画は、基本理念のもと、基本目標を実現するため、以下の施策を展開していきます。

基本理念

いつまでも笑顔つながりいきいきと
心も体も元気なまるもり



基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命(令和 2 年)

男性 79.22 歳
女性 83.56 歳



健康寿命(令和 15 年)

平均寿命の増加分を上回る
健康寿命の増加

基本方針

①

生涯を通じた
健康づくり

②

生活習慣病の
発症・重症化
予防を
中心とした
健康づくり

③

健康を
はぐくむ
食育の推進

④

互いに気づかい
支え合う
こころの
健康づくり

⑤

町民と行政との
協働による
健康づくり

重点的な取組／取組分野

重点的な取組

運動習慣のある人を
増やす対策の強化

取組分野 1

健康管理・
健康診査

取組分野 2

栄養・食生活
【食育推進行動計画】

取組分野 3

歯・口腔の健康

取組分野 4

身体活動・運動

取組分野 5

こころの健康
【自殺対策計画】

(まるもり こころ・いのち支援プラン)

取組分野 6

喫煙
(たばこ)

取組分野 7

飲酒
(アルコール)

ライフステージに応じた町民の健康づくり

妊娠期・乳幼児期
(妊婦及び0～5歳)

学童期・思春期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

取組分野別の施策の方向性と行動目標

取組分野ごとに施策の方向性を定め計画を推進するとともに、町民自らが主体的に健康づくりに取り組めるよう行動目標を設定し計画を推進します。

重点的な取組 運動習慣のある人を増やす対策の強化	施策の方向性 1. 運動を通した健康意識の向上と健康行動の促進に向けた取り組みの推進
取組分野 1 健康管理・健康診査	施策の方向性 1. 各種健診やがん検診受診率向上のための対策の強化 2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防対策の強化 行動目標 「年に1回は健診を受けて自分の健康状態を把握しよう」
取組分野 2 栄養・食生活 【食育推進行動計画】	施策の方向性 1. 食を通した健康づくりの推進 2. 関係機関と連携した地産地消の推進と食文化の継承 3. 食によるコミュニケーションを通した食育の推進 4. 食の安全・安心に関する情報提供 行動目標 「食への関心を持ち、正しい知識と食習慣を身につけよう」
取組分野 3 歯・口腔の健康	施策の方向性 1. 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発 2. 関係機関と連携し、定期的な歯科検診の推進 行動目標 「歯と口腔に関する正しい知識を持ち、健康な歯を保ちましょう」
取組分野 4 身体活動・運動	施策の方向性 1. 運動習慣の定着に向けた支援 2. 身体活動・運動のための環境づくり 行動目標 「何歳になっても意識して体を動かし身体活動量を増やしていこう」
取組分野 5 こころの健康 【自殺対策計画】 (まるもり こころ・いのち 支援プラン)	施策の方向性 1. 規則正しい生活の大切さや休養・睡眠の重要性に関する普及啓発 2. こころの健康に関する知識の普及啓発 3. こころの健康に関する相談窓口の周知と相談体制の充実 4. 関係機関との連携・協働による自殺対策の推進 5. 地域の特性に応じた自殺対策の推進 行動目標 「互いにこころの声に耳を傾け、早めの相談を心がけよう」
取組分野 6 喫煙(たばこ)	施策の方向性 1. 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及 2. 分煙対策の実施 3. 禁煙に対する支援 行動目標 「たばこによる健康への影響を理解して健康被害をなくそう」
取組分野 7 飲酒(アルコール)	施策の方向性 1. 飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及 2. 相談支援の整備 行動目標 「飲酒に関する正しい知識を持ち、適正飲酒を心がけよう」

ライフステージ別の町民の取り組み

取組分野	行動目標	妊娠期・乳幼児期 (0～5歳) 	学童・思春期 (6～18歳) 
健康管理・健康診査	年に1回は健診を受けて自分の健康を把握しよう	適切な時期に健診を受け、母子健康手帳や学校健康手帳等を活用しましょう	健康づくりに関 規則正し
栄養・食生活	食への関心を持ち、正しい知識と食習慣を身につけよう	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活習慣の基礎を身につけましょう 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた 間食は時間と量を決めましょう 食事のルールやマナー、作ってくれた人に感謝する心を身につけましょう	旬の食材や
歯・口腔の健康	歯と口腔に関する正しい知識を持ち、健康な歯を保とう	仕上げみがきをしっかり行いましょう	歯と口腔の健康を守る 習慣を身につけましょう
身体活動・運動	何歳になっても意識して体を動かし身体活動量を増やしていこう	親子で体を使った遊びを楽しみましょう	好きな運動やスポーツを見つけ体を動かしましょう
こころの健康	互いにこころの声に耳を傾け、早めの相談を心がけよう	外遊びの習慣を身につけましょう スクリーンタイム(スマートフォンの利用等)を減らしましょう	身体活動・ 家族や友人、専門機関な
喫煙(たばこ)	たばこによる健康への影響を理解して健康被害をなくそう	妊婦は喫煙しません 保護者は受動喫煙による健康被害を防止するため子どもの前で喫煙しません 喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう	未成年は喫煙しません
飲酒(アルコール)	飲酒に関する正しい知識を持ち、適正飲酒を心がけよう	妊婦・授乳中の産婦は飲酒しません アルコールが体に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう	未成年は飲酒しません

ライフステージ別の行動目標

青年期
(19～39 歳)



壮年期
(40～64 歳)



高齢期
(65 歳以上)



年に1回は健診を受けて健康状態を把握し、結果に応じて早期受診や生活習慣の改善に努めましょう

する教室や講座などに参加し、健康に関する知識を高めましょう

い生活を送りましょう・適正体重を知り、維持しましょう

定期的に血圧を測定し、自分の血圧を把握しましょう

朝ごはんを毎日食べましょう

食事やうす味を心がけましょう・野菜を毎日食べ、1日に必要な量を摂るように心がけましょう

食事はよく噛んで腹八分目を心がけましょう

たんぱく質やカルシウムを意識した食事を心がけましょう

地元で生産されたものを購入・消費するよう心がけましょう

つけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

毎食後歯みがきをし、歯間清掃用具や洗口液などを活用した口腔ケアを習慣化しましょう

歯周病の早期発見と進行の予防を心がけ、治療が必要な場合は早めに受診しましょう

適切な口腔ケアや口腔体操などでオーラルフレイルを予防しましょう

通勤時や休日に歩くようにする等、体を動かす機会を増やしましょう

運動教室や介護予防教室に参加しましょう

運動量が多くなるよう今より 10 分多く体を動かしましょう

自分の体力や健康状態にあった運動を継続的に実践し、習慣化しましょう

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにしましょう(例えば 30 分～1時間毎に立ち上がる)

早寝早起きを心がけ規則正しい生活を送りましょう

食生活や運動等の生活習慣を見直し睡眠の質を高めましょう

長時間の昼寝は避けましょう

ど相談できる人を持ち、悩みを一人で抱えないようにしましょう・家族や友人・仲間の変化に気づき声をかけましょう

趣味や楽しみなど自分に合ったストレス解消法を持ちましょう

他者との交流を大切にしましょう

喫煙者は、周りの人への配慮・マナーを守り周りに受動喫煙させないようにしましょう

喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響について正しい知識を持ち禁煙に努めましょう

アルコールが体に及ぼす影響について正しい知識を持ち適正飲酒に努め、休肝日を心がけましょう

断酒をするために必要な際は行政機関や医療機関などに相談しましょう

主な目標数値等

分野	指標	対象	現状値(R4)	目標値(R15)
健康管理・健康診査	特定健康診査受診率	40～74歳	50.1%	60.0%
	特定保健指導実施率	40～74歳	56.3%	60.0%
	成人の健康づくり健診受診率	18～39歳	43.5%	50.0%
	後期高齢者健診受診率	75歳以上	53.7%	60.0%
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	40～74歳	35.1%	20.0%未満
	脳血管疾患の標準化死亡比(EBSMR)	男性	122.1	ベースライン値より減少
		女性	131.2	
栄養・食生活	毎日朝食を食べている人の割合	小学5年生	85.0%	95.0%
		中学2年生	89.9%	95.0%
		18歳以上	86.8%	95.0%
	主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べる割合	小学5年生	52.0%	65.0%
		中学2年生	42.2%	65.0%
	主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう意識している人の割合	18歳以上	81.9%	90.0%
	BMI25以上の肥満者の割合	18～39歳	56.1%	30.0%未満
		40～74歳	34.0%	30.0%未満
	肥満傾向児の割合	小学生	17.7%	15.0%未満
		中学生	18.6%	15.0%未満
	食育に関心がある人の割合	18歳以上	67.1%	80.0%
歯・口腔の健康	むし歯のない3歳児の割合	3歳児	90.6%	95.0%
	12歳児1人平均むし歯本数	12歳(中学1年生)	0.43 本	0.3 本以下
	1日3回歯磨きをしている人の割合	18歳以上	35.4%	45.0%
	定期的に歯科検診を受ける人の割合	18歳以上	41.7%	50.0%
身体活動・運動	1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合	18～39歳	30.1%	40.0%
		40～74歳	36.1%	40.0%
	身体活動を1日1時間以上している人の割合	18～39歳	77.2%	80.0%
		40～74歳	65.7%	80.0%
こころの健康	睡眠で十分休養がとれる人の割合	18歳以上	63.7%	80.0%
	悩み等を相談できる相手がいる人の割合	18歳以上	89.6%	95.0%
	1年間に自殺で亡くなる人数	全町民	1人	0人
喫煙(たばこ)	喫煙している人の割合	20～39歳	13.8%	12.0%未満
		40～74歳	15.7%	12.0%未満
	喫煙している妊婦の割合	妊婦	0%	0%
	受動喫煙を認知している人の割合	18歳以上	77.5%	90.0%
飲酒(アルコール)	飲酒している妊婦の割合	妊婦	0%	0%
	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	男性	6.3%	5.0%未満
		女性	7.6%	5.0%未満

