

# 健康づくりガイドブック

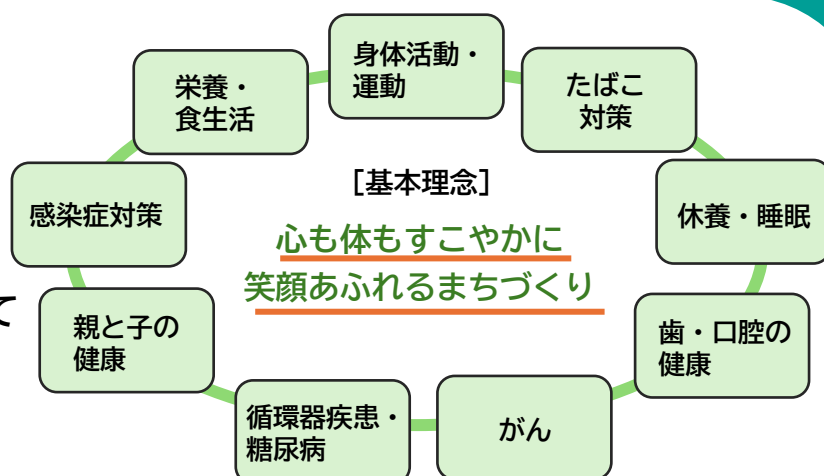
松島町健康増進総合計画ダイジェスト版  
令和7年度～令和18年度

～松島町で元気に健康に暮らしましょう～



## もくじ

- 1 町民の健康状態
- 2 9つの取り組み
- 3 町の健康づくり事業について
- 4 自死対策について
- 5 相談窓口一覧



このダイジェスト版では  
どんなことがわかるの？

松島町の  
健康状態は？

町では  
どんな事業を  
しているの？

相談窓口が  
知りたい！



私の健康状態はどうか？



取り組んでいる項目に☑してみましょ

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 毎日30分以上運動している
- たばこを吸わない
- 十分な睡眠時間がとれている
- 定期的に健診（検診）を受けている

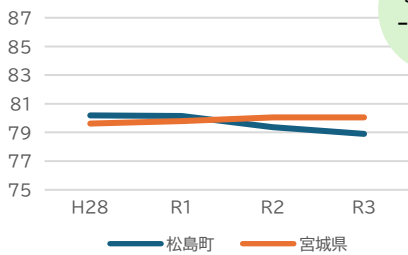
ページを開いて  
確認してみましょう！

# 1 町民の健康状態

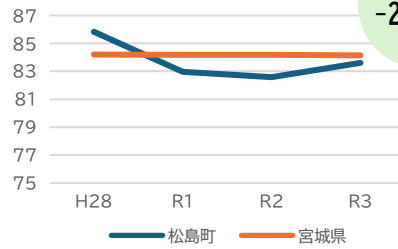


## 健康寿命について

男性



女性



**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。

平成28年と令和3年の健康寿命を比較すると、**短くなっています!**

## 脳血管疾患・心疾患について



脳血管疾患

**脳血管疾患**とは…  
脳動脈に異常が起きることが原因でおこる病気。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などがあります。

**脳血管疾患の死亡率\***

全国と比べて

**男性** 約1.2倍 **女性** 約1.6倍

全体の推移をみても  
**悪化傾向**にあります!

心疾患

**心疾患**とは…  
心臓に何らかの障がいがあり、血液の循環不全が起こる病気。狭心症や心筋梗塞、心不全などがあります。

**心疾患の死亡率\***

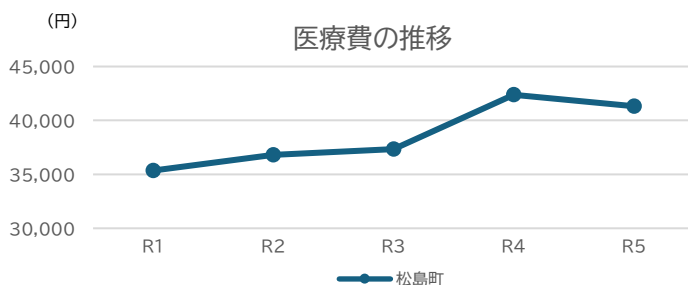
全国と比べて

**男性** 約1.3倍 **女性** 約1.1倍

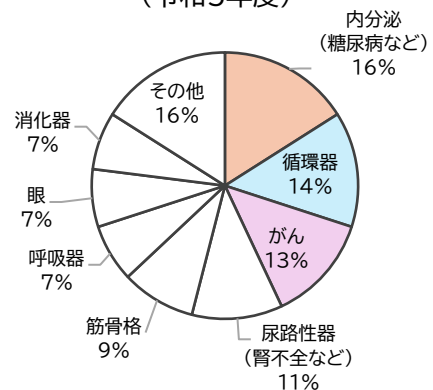
全体の推移をみても  
**悪化傾向**にあります!

\*死亡率については、標準化死亡比(H30~R4)を参照しています。

## 医療費について



【外来における医療費の割合】  
(令和5年度)



医療費は年々 **高くなっています!**

外来における医療費の割合は、内分泌(糖尿病など)、循環器、がんの順に高い割合を占めています

健康な松島町を目指すために、**9つの項目**に取り組みましょう!

## 2 9つの取り組み

### ① 栄養・食生活 (アルコールを含む)

#### 目標

主食・主菜・副菜を組み合わせている人の割合  
成人男女  
74.9%(R5) → **80%(R17)**

朝食欠食者の割合  
(朝食を週に3回以上抜くことがある人の割合)  
20~30歳代男性  
43.8%(R5) → **34%(R17)**

### バランスよく食べよう

#### 具体的な取組

- 主食、主菜、副菜をそろえ減塩します
- 朝ごはんをしっかりと食べます



#### 朝ごはんを食べましょう

Step1  
果物やヨーグルトなど簡単に用意できるもの

Step2  
おにぎりやパンもプラス

Step3  
卵や肉、野菜などをプラス  
バランスも意識するとgood!

### ② 身体活動・運動

#### 目標

身体活動を1日1時間以上実施している割合  
成人男性  
45.4%(R5) → **50%(R17)**

運動の習慣化  
(運動習慣者の割合の増加)  
20~64歳男性  
32.0%(R5) → **35%(R17)**

### 日常生活の中で身体活動を増やそう

#### 具体的な取組

- 生活に適度な運動を取り入れます
- 運動を続けるための仲間づくりをします



#### 運動量を増やすコツはこれ!

朝	通勤時	夜
散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れなど	歩いてor自転車で通勤、階段を使うなど	筋トレ、ストレッチ、など
仕事中	家事	
軽いストレッチや筋トレ、階段を使う、遠くのトイレに行く、など	掃除で積極的に動く、歩いて買い物、合間にストレッチ、など	

### ③ たばこ対策

#### 目標

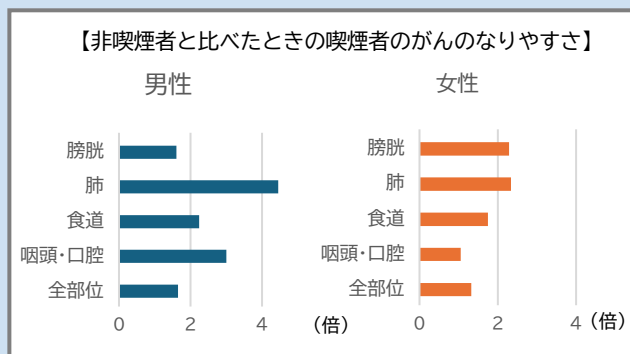
COPDに関する知識を持っている人の割合  
成人  
34.1%(R5) → **50%(R17)**

喫煙率  
(20歳以上で、毎日または時々たばこを吸う人の割合)  
成人男性 成人女性  
31.3% → **20%** 6.4% → **4%**  
(R5) (R17) (R5) (R17)

### 知ろう、たばこの害

#### 具体的な取組

- たばこが健康に及ぼす影響について理解します
- 受動喫煙をしない、させないようにします



喫煙している妊婦さんから生まれた赤ちゃんは低出生体重児になるリスクが約2倍になります



出典：厚生労働省 喫煙の健康影響について

## ④ 休養・睡眠

## 規則正しい生活リズムが健康への第一歩



### 目標

睡眠による休養が  
十分とれている人の割合

75.5%(R5) → **80%(R17)**

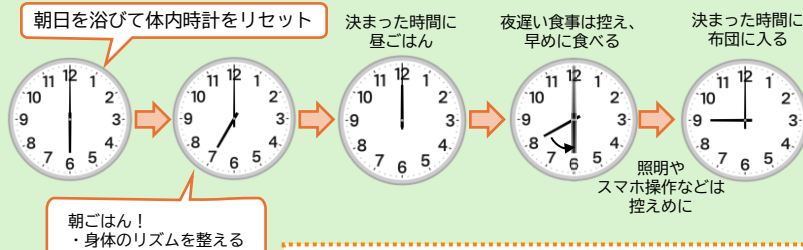
### 睡眠時間の目安

こども(小学生)	9時間～12時間
学生(中学生・高校生)	8時間～10時間
成人	6時間以上

### 具体的な取組

- 乳幼児期からの早寝早起きの基本的な生活リズムを身につけましょう

### リズムを整えるポイントは朝の光



健康づくりのための睡眠ガイド2023  
(厚生労働省ホームページ)



## ⑤ 歯・口腔の健康

## 適切な口腔ケアを習慣化しよう



### 目標

12歳児における  
むし歯のない人の割合

57.1%(R5) → **65%(R17)**

青年期における  
かかりつけ歯科医をもつ割合

68.2%(R5) → **75%(R17)**

### 具体的な取組

- むし歯予防と歯周病予防に努め、お口の機能を高めます
- かかりつけ歯科医による定期検診、適切な治療を受け、お口の健康を保ちます



## ⑥ がん

## 定期的に自分の体をチェック



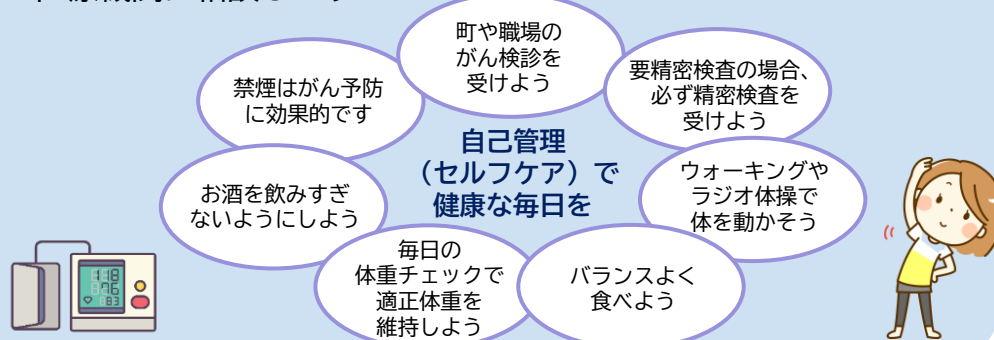
### 目標

### がん検診受診率

	(R5)	(R17)
胃がん	18.7%	→ <b>40%</b>
肺がん	36.0%	→ <b>50%</b>
大腸がん	30.4%	→ <b>50%</b>
子宮がん	28.1%	→ <b>40%</b>
乳がん	38.9%	→ <b>50%</b>

### 具体的な取組

- 定期的ながん検診を受け、早期発見・治療に努めます
- 自分の身体の状態に気を配り、気になる症状や変化があれば、医療機関に相談します



## ⑦ 循環器疾患・糖尿病

## 生活習慣病の知識を持ち、自己管理につとめよう

### 目標

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

37.4%(R5) → **23%以下(R17)**

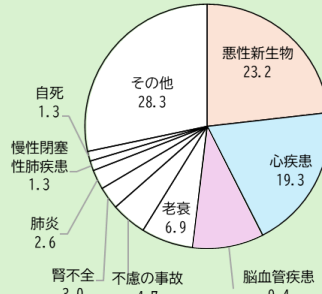
市町村別人工透析患者数  
(人口10万対)

455(R4) → **455より減少(R17)**

### 具体的な取組

- 幅広い世代へ生活習慣病の知識や自己管理に関する啓発をします

### 死亡の主な内訳



資料：R4人口動態統計（宮城県版）

### 今年も受けましたか？ 健康診断！

- 循環器病は、初期の頃は無症状なので、気づかないうちに進行します
- 健康診断を毎年受診して、自分の身体の状態をチェックすることがまずは大切です
- 受診方法はご加入の健康保険の保険者にお問い合わせください
- 健診結果で受診が必要な場合は早めに受診しましょう

## ⑧ 親と子の健康

## 妊娠・産後・育児の悩みは、気軽に相談しよう

### 目標

小児救急電話(#8000)を  
知っている親の割合

3～4か月児

97.7%(R5) → **100%(R17)**

相談相手がいる親の割合

3歳6か月児

94.4%(R5) → **100%(R17)**

### 具体的な取組

- 困ったこと、不安なことがあるときは、1人で悩まず、気軽に相談窓口を利用しましょう

### 宮城県こども夜間安心コール

こんなとき 休日・夜間のお子さんの急な発熱・急なケガ  
→ 受診させたほうが良いか、様子を見ても大丈夫か迷ったときに。



- プッシュ回線の固定電話、携帯電話用は局番なしで **#8000**
- プッシュ回線以外の固定電話からは **「022-212-9390」**へ
- 相談時間は **毎日午後7時から翌朝午前8時**までです

※宮城県の相談窓口へ繋がります。  
相談はあくまでも助言であり、診療は行いませんので御了承願います。

他にも育児相談窓口や産後ケア事業があります。詳細はP.6をご覧ください。

## ⑨ 感染症対策

## 正しい知識を持ち、日頃から体調管理に努めよう

### 目標

健康を維持するように  
心がけている人の割合

76.6%(R5) → **80%(R17)**

休養が十分とれている人の割合

21.8%(R5) → **30%以上(R17)**

### 具体的な取組

- 感染症に関する正しい知識を持ち、その予防に必要な注意を払うよう努めます
- 日頃から体調管理に努めます

バランスの良い食事

十分な休養

生活習慣病予防

適度な運動

歯周病予防

これらはすべて免疫力を  
維持するために大切な生活習慣です



### 3 町の健康づくり事業について

#### 母子保健

##### 【産後ケア事業】

お母さんの育児を応援するために産後ケア事業を行っています

〈内容〉

- 家庭訪問
- デイサービス  
(助産院等)
- 赤ちゃんほっと  
サロン
- 宿泊



##### 【相談窓口】

困ったこと、不安なことがあるときは、一人で悩まず相談窓口をご利用ください

- 健康づくり班  
TEL 355-0703
- 松島町児童館  
TEL 354-6888



- オンライン健康相談

オンライン健康相談  
(公式HP)はこちら



##### 【どんぐり保健室】

毎月児童館で、保健師・栄養士・歯科衛生士による子育て相談を行っています



##### 【小学生の元気っ子クラブ】

夏休み・春休みに小学生の料理教室を行っています



#### 健康づくり

##### 【まつしまちよいGYM】

5回のセミナーで運動習慣を身に付け、体重や血液検査結果の改善を目指します



##### 【スタイルアップセミナー】

健康運動指導士やヨガインストラクターの先生方から効果的な運動について学び、健康な体を保つことを目指します



##### 【歯周病検診】

20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方は自己負担額1,000円で受診できます

歯周病検診  
(公式HP)はこちら



##### 【いちおし健康塾】

食生活のポイントや調理実習などを通して健康や栄養について学びます



##### 【健康ポイント】

運動などの健康習慣を継続してポイントを貯め、記念品と交換しましょう！



#### 健康長寿

##### 【健康体操教室】

筋肉を鍛えるトレーニングやからだのバランスを整える体操を行います

対象：介護サービスを利用していない  
75歳以上の方



##### 【健康水中運動教室】

プールでの水中運動を通して、からだ全体の動きをよくします

対象：介護サービスを利用していない  
75歳以上の方



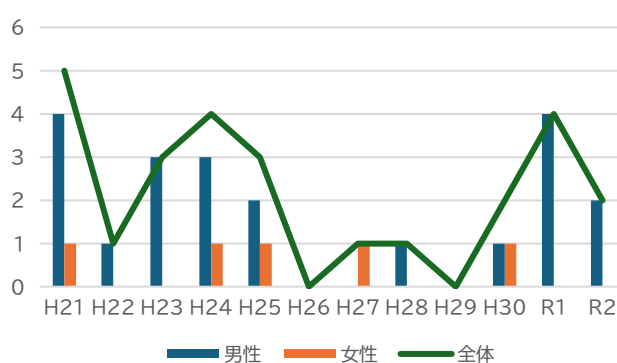
## 4 自死対策について

### 自死についての動向

近年、日本の自殺者数は毎年2万人程度で推移し、交通事故死者数の数倍となっています。

本町における自殺者数は、増減はあるものの、毎年数人で推移しています。性別では、平成21年から令和2年の自殺者の総数26人のうち、男性は21人で全体の80.8%を占め、女性の4倍以上となっています。年代別では、男性の40歳以上が多くなっています。

(人) 【松島町における自殺者数の推移】



### 自死対策の基本方針

#### 1 地域・職域・役場組織・関係機関とのネットワークの強化

地域の多様な関係者が連携、協力して取り組みを進めます。

#### 2 自死対策を支える人材の育成

誰もが身近な人の悩みや問題に気づき、必要な相談、支援につなぐことができるよう、知識の普及に努めます。

#### 3 適切な情報提供と普及啓発

誰かに助けを求めることが大切だということが社会全体の共通認識となるよう、普及啓発を行います。

#### 4 よりよく生きるための支援

生きることを支援するため、各種相談体制の充実など、関係機関と連携しながら支援の推進に努めます。

～あなたにもできることがあります～

みんなでやさしい地域づくりを目指しましょう

“心の健康づくり講座”を受講しましょう

“オンライン健康相談”を活用しましょう

心のサポーターになりましょう

相談窓口や支援者を知りましょう

オンライン健康相談



相談窓口は次のページもご覧ください

#### 心のサポーターとは

身近な人の心の不調のサインに気づける人、こころの応急手当ができる人を「心のサポーター」といい、研修を受けることで認定が受けられます。難しい専門知識や資格はいりません。心の健康の基礎知識や人の悩みを聴くスキルを学んで、みんなで優しい地域づくりを目指しましょう！  
※研修については広報等でお知らせします



## 5 相談窓口一覧

お気軽にご相談ください



### ●身近な相談窓口

■松島町 健康長寿課 健康づくり班（松島町保健福祉センターどんぐり内）  
TEL : 022-355-0703（平日 8:30～17:15）

■塩釜保健所 母子・障害第二班  
TEL : 022-365-3153（平日 8:30～17:15）

### ●電話相談

■仙台いのちの電話  
TEL : 022-718-4343（24時間対応）

■よりそいホットライン  
（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）  
TEL : 0120-279-226（24時間対応）

しにたいくらい  
つらい…

最近眠れない…

つらくて  
しかたない…

気分が落ち込む…

### ●宮城県の相談窓口

■こころの相談電話（宮城県精神保健福祉センター）  
TEL : 0229-23-0302（平日 9:00～12:00、13:00～17:00）

■相談機関の一覧「つながりを信じて」（宮城県ホームページ）  
<https://www.pref.miyagi.jp/site/jisitaisaku/madoguchiichiran.html>



### ●厚生労働省ホームページ

■まもろうよ こころ（厚生労働省サイト）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



まもろうよこころ

検索

24時間電話での相談窓口、電話では相談しづらい方にはLINE等SNSでの相談等、悩みや年代に合わせたさまざまな形での相談窓口があります。

この計画は、国の健康日本21(第三次)、宮城県の第3次みやぎ21健康プランの計画をふまえて、12年間の計画として策定したものです。計画最終年度の前年(令和17年)に最終評価を行い、次期計画を策定します。

## 松島町 健康増進総合計画 ダイジェスト版

### 松島町健康増進計画・松島町自死対策計画

令和7年度～令和18年度

発行：令和7年3月  
編集：松島町 健康長寿課

〒981-0203 宮城郡松島町根廻字上山王6番地の27  
TEL:022-355-0703 FAX:022-353-3722