

白石市

第3次健康プラン21

概要版

基本理念

年齢や性別、病気や障がいの有無に関わらず、
健康の大切さを自覚し、
一人ひとりの健康になろうと思うところを育て、
それぞれの価値観に基づいて健康づくりを行い、
自らが健康だと思える市民を増やします。

「第3次白石市健康プラン21」の期間は、令和7年度(2025)から令和16年度(2034)までの10年間です。
この度、「第2次白石市健康プラン21」が令和6年度(2024)で終了することから、引き続き市民の健康づくりに取り組んでいくため、「第3次白石市健康プラン21」を策定しました。

基本方針

【健康寿命の延伸】

市民一人ひとりの健康づくり行動と健康状態の改善を促すとともに、個人を取り巻く環境整備を推進することで、健康寿命の延伸を目指します。

【一次予防の重視】

性別や年齢、ライフコースに着目するとともに、食事や運動、休養等の生活習慣の改善を行うことで生活習慣病の発症予防のみならず、重症化予防、生活機能の低下予防を目指します。

【市民主体、市民参加の促進】

市民が健康に関する自己管理能力を高め、主体的に健康づくりに取り組めるよう健康づくりに関する団体の支援を行うとともに、様々な市民主体の取組を促進します。

【健康づくりのための環境整備】

市民がアクセスしやすい媒体を活用した健康づくりの周知活動に努め、身近な地域での活動やサークル活動の参加者の増加、身体活動や健康づくり活動の活性化を目指します。

一人ひとりの心がけで、「健康寿命」を伸ばしていきましょう！

白石市民の健康に関する主なデータ

肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合

40歳以上男性：38.4%

40歳以上女性：29.3%

メタボリックシンドローム 該当者と予備群の割合

40歳～74歳：39.1%

1日の歩数を増やすように している人の割合

成人：46.5%

がん検診受診率

胃がん：16.8%

肺がん：33.0%

大腸がん：31.1%

子宮がん：32.0%

乳がん：36.1%

前立腺がん：35.1%

朝食を毎日食べる人の割合

小学生(5年)：89.6%

中学生(2年)：75.1%

高校生(2年)：78.0%

成人男性：85.7%

成人女性：86.7%

過去1年間に 歯科検診をした人の割合

成人：57.7%

ストレスを上手に解消 できている人の割合

成人：50.9%

男性(中学2年)：75.0%

女性(中学2年)：57.4%

男性(高校2年)：77.0%

女性(高校2年)：67.8%

喫煙率

成人男性：22.4%

成人女性：6.8%



出典：○肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合は、「令和4年度(2022)特定健康診査結果」より

○がん検診受診率は、「令和6年度(2024)白石市保健事業活動計画」より

○その他の数値は、「令和5年度(2023)白石市こころと身体の健康づくりアンケート調査結果」より

皆さんに目指していただきたい、健康づくりの取り組み

〈 取り組みの分野 〉

〈 基本目標 〉

生活習慣病



- ① 適正体重の維持、適正血圧値の維持に努め、生活習慣病を予防しましょう。
- ② 定期的に特定健康診査とがん検診を受け、自分の体を知りましょう。

栄養・食生活 (アルコールを含む)



- ① 朝食を毎日バランスよく食べましょう。
- ② 外食や加工食品等の栄養成分を知りましょう。
- ③ 適度な飲酒量を心がけましょう。

適正 飲酒	男性 1日2合未満、 女性 1日1合未満かつ週2日の休肝日
----------	----------------------------------
- ④ 妊娠中、未成年者の飲酒をなくしましょう。

身体活動・運動

- ① 定期的に運動をしましょう。
- ② 積極的に体を動かしましょう。

こころの健康 (休養・睡眠を含む)

- ① ストレスの解消法を見つけましょう。
- ② 睡眠を十分に取れる環境をつくりましょう。
- ③ 気軽に相談できる人をつくりましょう。

たばこ



- ① 成人の喫煙率を減らしましょう。
- ② 未成年者と妊娠中の喫煙をなくしましょう。

が ん



- ① がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に取り組みましょう。
- ② 定期的にがん検診を受けましょう。

歯と口腔の健康

- ① 8020運動を推進し、自分の歯を有する人を増やしましょう。
- ② 定期的に、歯科検診を受けましょう。

第3次白石市健康プラン21の目標値

分野	目標値		令和5年度 ベースライン値	令和16年度 目標値
生活習慣病	メタボリックシンドロームの認知者の増加	成人	79.1 %	85.0 %
	定期的な体重計測者の増加	男性	43.2 %	47.0 %
		女性	41.5 %	45.0 %
	自分の血圧値を知っている人の増加	男性	86.4 %	90.0 %
		女性	87.2 %	90.0 %
(アルコールを含む) 栄養・食生活	朝食を毎日食べる人の増加	成人	43.0 %	60.0 %
		小学生(5年)	89.6 %	95.0 %
		中学生(2年)	75.1 %	90.0 %
		高校生(2年)	78.0 %	90.0 %
		成男性	85.7 %	90.0 %
	適正飲酒をしている人の割合の上昇	成人女性	86.7 %	90.0 %
		成人男性	71.4 %	75.0 %
	妊娠中の飲酒をなくす	成人女性	66.4 %	70.0 %
		男性(中学2年)	1.1 %	0 %
		女性(中学2年)	7.9 %	0 %
		男性(高校2年)	4.0 %	0 %
		女性(高校2年)	13.5 %	0 %
運動・活動体	1日の歩数を増やすようにしている人の増加	成人	4.8 %	0 %
		女性(高校2年)	7.9 %	0 %
(休養・睡眠を含む) こころの健康	睡眠により休養が取れていない人の割合の減少	成人	46.5 %	50.0 %
		男性(中学2年)	38.4 %	45.0 %
		女性(中学2年)	41.2 %	45.0 %
		男性(高校2年)	25.2 %	20.0 %
		女性(高校2年)	22.8 %	20.0 %
	ストレスを上手に解消できている人の増加	女性(中学2年)	27.7 %	20.0 %
		男性(高校2年)	42.4 %	35.0 %
		女性(高校2年)	48.8 %	35.0 %
		成人	50.9 %	55.0 %
		男性(中学2年)	75.0 %	増加
たばこ	喫煙率の減少	女性(中学2年)	57.4 %	増加
		男性(高校2年)	77.0 %	増加
		女性(高校2年)	67.8 %	増加
		成人男性	22.4 %	20.0 %
		成人女性	6.8 %	5.0 %
		経験がある 男性(中学2年)	1.8 %	0 %
がん	がん検診受診率の向上 (子宮がんは20歳、乳がんは30歳以上)	女性(中学2年)	0.0 %	0 %
		男性(高校2年)	2.4 %	0 %
		女性(高校2年)	0.6 %	0 %
		妊娠中の喫煙をなくす	1.1 %	0 %
		胃がん	16.8 %	18.0 %
		肺がん	33.0 %	35.0 %
健康 口腔の 歯と	3歳児のむし歯のない人の割合 80歳で20本以上の自分の歯を有する人 過去1年間に歯科検診をした人の割合(成人)	大腸がん	31.1 %	32.0 %
		子宮がん	32.0 %	33.0 %
		乳がん	36.1 %	37.0 %
		前立腺がん	35.1 %	36.0 %

出典：○肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合は、「令和4年度(2022)特定健康診査結果」より
○特定健康診査受診率、がん検診受診率、虫歯のない子の割合は、「令和6年度(2024)白石市保健事業活動計画」より
○その他の数値は、「令和5年度(2023)白石市こころと身体の健康づくりアンケート調査結果」より

第3次 白石市健康プラン21 — 概要版 —

発行日：令和7年3月 発行：白石市保健福祉部健康推進課
〒989-0292 宮城県白石市大手町1番1号(白石市健康センター)
TEL.0224-22-1362 FAX.0224-22-1320