

目指す指標

分野	成果目標項目	基準値（令和元年）	目標値（令和7年度）
全体	平均自立期間(日常生活動作が自立している期間の平均)	男性 79.1 歳(78.2~79.9) 女性 84.4 歳(83.5~85.3)	男性 79.8 歳(78.9~80.6) 女性 85.1 歳(84.2~86.0)
健診	特定健康診査	41.7%	60%
	特定保健指導	40.6%	60%
	肺がん検診	40.2%	50%
	胃がん検診	26.3%	50%
	大腸がん検診	30.8%	50%
	乳がん検診	43.5%	50%
	子宮頸がん検診	38.5%	50%
栄養・食生活	主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人の割合	60.7%(R2)	64.0%
	薄味に心がけている人の割合	72.4%(R2)	75.0%
	毎日朝食を【3歳6か月児】 食べる子の割合	96.1%(R1)	97.0%
	【小学6年生】	89.8%(R1)	91.0%
	【中学3年生】	86.7%(R1)	88.0%
	毎日朝食を食べる人の割合(大人)	83.9%(R2)	85.0%
	肥満の割合【小学生】 (肥満度 20%以上) 【中学生】	10.1%(R1) 11.5%(R1)	9.0% 10.0%
学校給食における地場産野菜活用割合(県内産)	50.3%(R1)	51.3%	
身体活動・運動	身体活動を1日1時間以上行っている人の割合【25歳~44歳】	47.1%	52.0%
	3歳6か月児で7時半以降に起床している子の割合	15.0%	10.0%
	3歳6か月児で22時以降に就寝している子の割合	16.1%	10.0%
こころの健康	こころに関する講座の受講者数(北上市・中部保健所)	393人	増加
	身近に心配事や悩み事を相談できる人・場所がある人の割合	78.2%	増加
	ゲートキーパー養成講座の受講者数	1,193人	1,300人(累計)
	いまの自分自身に満足している人の割合	59.5%	65.0%
	自分は役に立たないと強く感じない人の割合	62.9%	65.0%
	産後、退院してからの1か月間程度、助産師や保健師等からの指導・ケアを十分に受けることができた人の割合	87.3%	90.0%
	よく眠れる人の割合	83.1%	増加
たばこ・アルコール	喫煙率【25歳~44歳】	17.6%	12.6%
	家庭における受動喫煙があった人の割合	18.9%	13.9%
	毎日お酒を飲む人の割合(男女の合計)【45~64歳】	22.8%	17.8%
	妊婦の喫煙の割合	1.7%	1.5%
歯と口の健康	毎日2回以上歯みがきする人の割合【20歳以上】	82.2%	85.0%
	むし歯のある子の割合【3歳6か月児】	19.3%	18.0%
	年1回以上定期的に歯科健診を受ける人の割合【20歳以上】	53.1%	55.0%

第4次北上市健康づくりプラン 《健康きたかみ21》

概要版

【令和3年度~令和7年度】

このプランは、北上市における「健康づくりの行動指針」です

基本理念

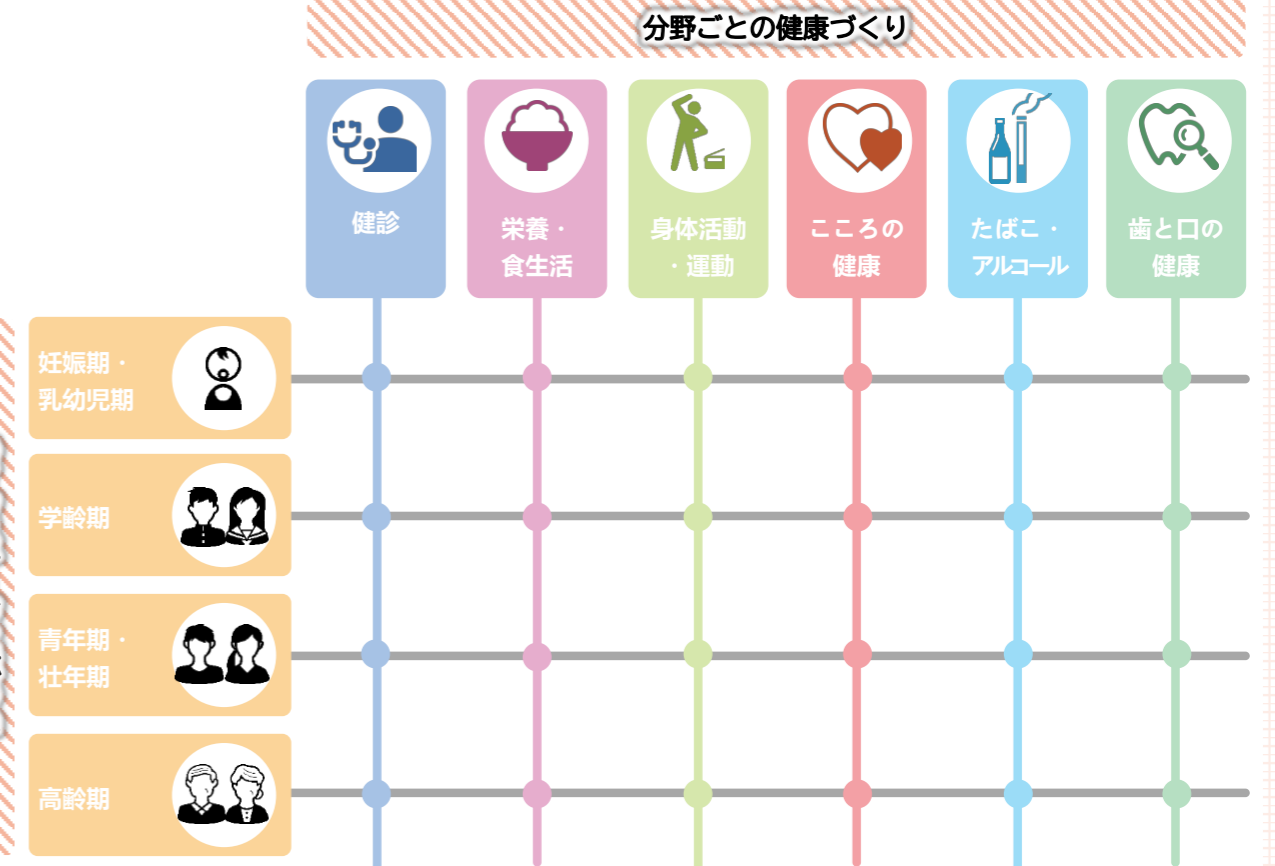
自分らしい暮らし方を支える健康寿命の延伸

基本目標

脳卒中予防を踏まえた健康づくりの推進

施策の展開

ライフステージに応じた健康づくり



健康づくりを進める体制の強化

地域における健康づくりの推進

関係機関との連携の強化

庁内における推進体制の強化



様々な分野から健康づくりに取り組みましょう！

健診

行動
目標

- ◎ 健康リスクの早期発見、重症化予防に努めよう
- ◎ 自ら健康な生活が送れるよう取り組もう

小さいころからの生活習慣が将来の健康に影響します！

子どもの頃から健康に関する正しい知識を学び、規則正しい生活習慣を習得することは、将来、起こりうるであろう生活習慣病を予防するためにとっても大切です。特に子どもの場合は、親の生活習慣が影響することが多いので、家族みんなでの生活習慣を見直し、規則正しい生活を送ることが大切です。



年に1回は特定健診の受診を！

生活習慣病の早期発見のため、1年に1回は特定健診を受けるようにしましょう。



かかりつけ医をもちましょう！

かかりつけ医を持つことで次のようなメリットがあります。日ごろから相談・信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。



身体活動・運動

行動
目標

- ◎ 今よりも10分多く体を動かそう
- ◎ 日常生活ですすんで歩こう

+10（プラステン）： 今より10分多く体を動かそう！

毎日の適度な運動は、生活習慣病や病気、怪我の予防に役立ちます。「+10（プラステン）」は今より10分多く体を動かそうという取り組みです。日常生活のなかで今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることで、生活習慣病を改善し、病気やけがを予防しましょう。



妊娠中も適度な運動を

妊娠しても適度な運動が必要です。妊娠安定期に入ったら、自分に合った身体活動（散歩、ヨガ等）を行いましょう。頑張りすぎず、リラックスしながら行うことが大切です。



たばこ・アルコール

行動
目標

- ◎ 飲酒と喫煙に関する正しい知識を得て行動しよう

たばこの影響を理解しよう！

たばこが身体にもたらす影響は、肺がんに限らず、ほとんどの部位のがんの原因になるほか、さまざまな病気の原因にもなります。また、たばこを吸わない人でも、吸っている人がそばにいただけで煙草の煙を吸ってしまう「受動喫煙」も悪影響を及ぼします。

お酒の適量を理解しよう

お酒は適量を超えて飲み続けると肝臓や膵臓を悪くしてしまいます。「適量」を理解し、飲みすぎないようにしましょう。

妊娠したら、禁酒・禁煙！

妊娠中の飲酒・喫煙は、早産や流産など様々なリスクが高まります。妊娠が分かったら、すぐに禁酒・禁煙しましょう。



栄養・食生活

行動
目標

- ◎ バランスのとれた食事で健康になろう
- ◎ 親子で食事の大切さに気付いて食卓に活かそう

主食・主菜・副菜を組み合わせよう！

「かんたん手ばかり」を参考に、主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



主食 ごはん、パン、めんなどの穀物を主な材料とした料理
炭水化物を多く含む

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料とした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜 野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

こころの健康

行動
目標

- ◎ こころの健康について、正しい知識をもち、適切に行動しよう
- ◎ 適度な睡眠をしっかりとろう

「うつ病」は誰でもなりうる病気です

うつ病は、過労や身体疾患、環境要因などの様々な要因が絡み合って心身が疲れ切ってしまうと、誰でもかかる可能性があります。日頃から趣味やサークル活動などの時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立てるほか、悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関など専門的な支援を受けるようにすることが大切です。

ママのこころは大丈夫？

親の心身の健康は、子どもの成長にも大きく影響します。自分のこころの状態を気にかかけ、大切に考えましょう。



質のいい睡眠をとろう！

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。日頃から質のいい睡眠をめざしましょう。

歯と口の健康

行動
目標

- ◎ 歯や口の中がきれいな状態を保とう
- ◎ かかりつけ歯科医をもち、歯や口の中の状態を定期的に確認しよう

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯や口の病気は何らかの症状が出たときに受診するかと思いますが、「かかりつけ歯科医」を持ち定期的に健診を受けることで、小さな変化に気づくことができます。

口腔ケアに取り組もう！

歯みがきだけでなく、口からのどにかけて全体をケアすることを「口腔ケア」といいます。口腔ケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切です。うがいや舌ブラシ、入れ歯の手入れなど、歯磨きと合わせて行うようにしましょう。

