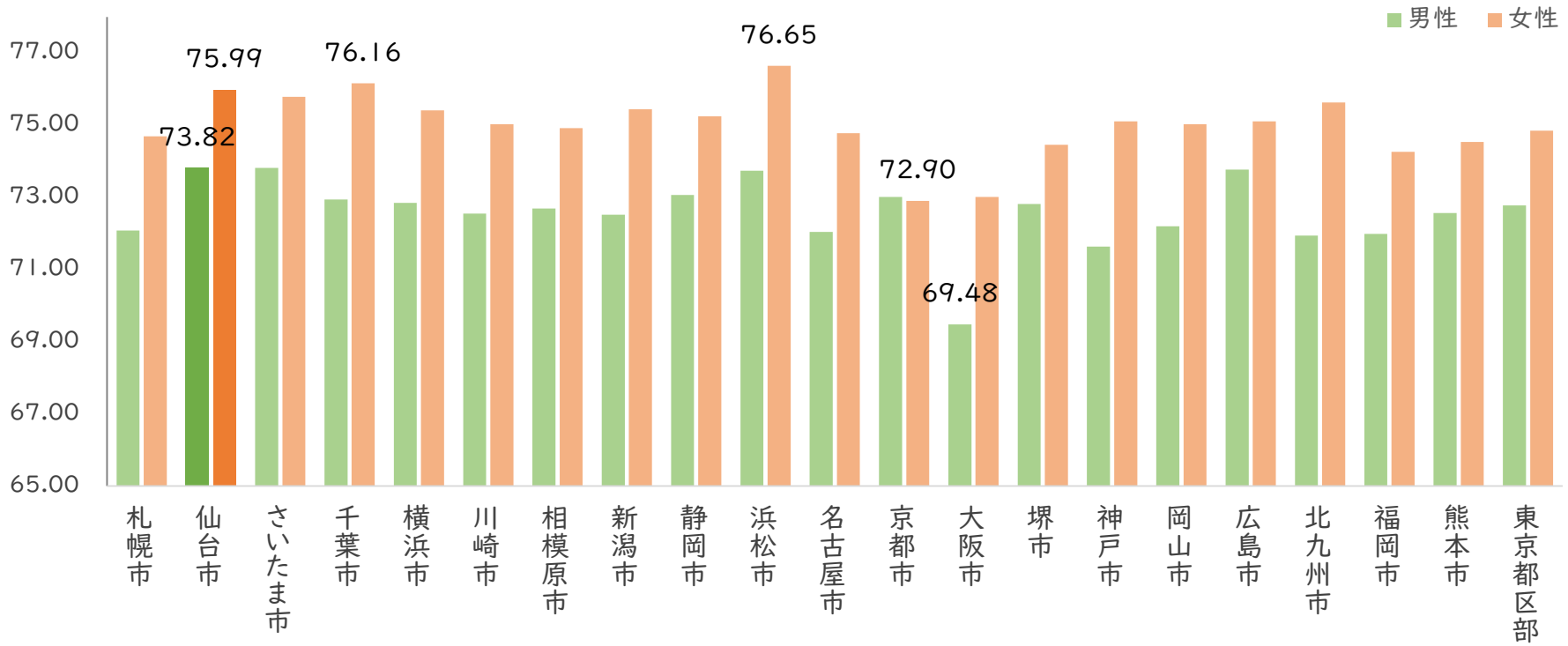
令和元年 仙台市の健康寿命　男性１位　女性３位 （大都市比較）

仙台市の健康寿命は、H28年と比べて延伸しており、大都市の中では男女とも健康寿命が比較的長い

（H28年）・男性 72.26歳　（令和元年）　＋1.56歳

・女性 74.60歳　＋1.39歳

健康寿命（大都市比較）



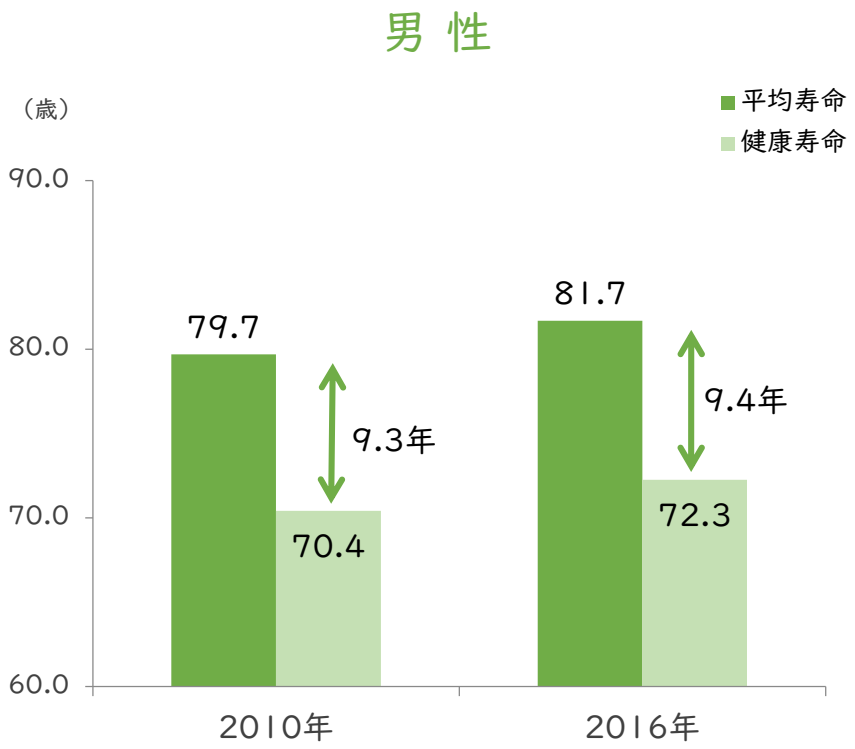
2019年 大都市の健康寿命 健康寿命算定プログラム（厚生労働科学研究）

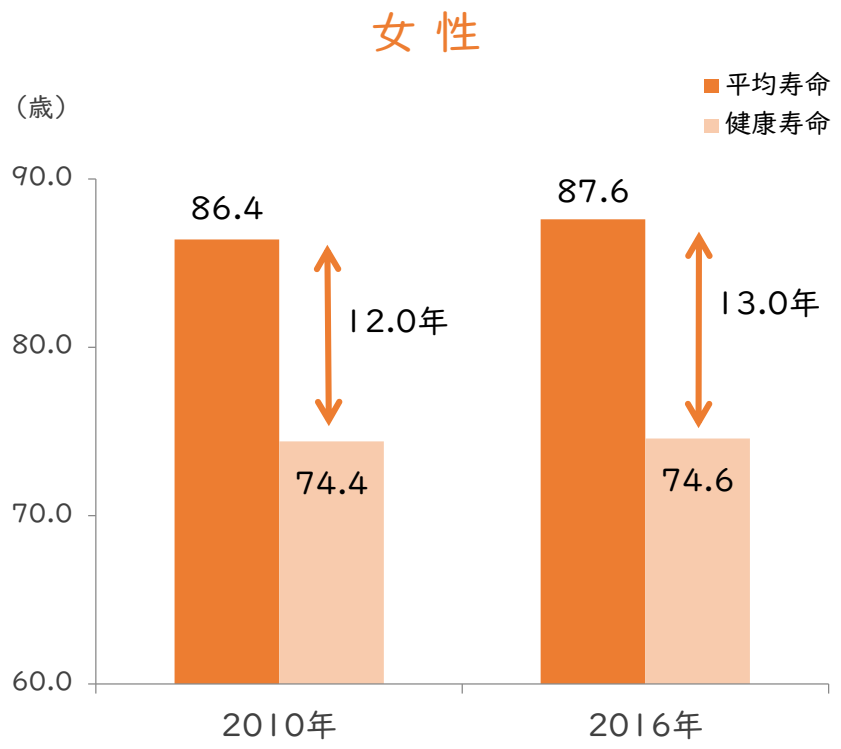
約１０年は制限のある生活！？

- 平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性で約13年ある

★制限なく生活できる期間をいかに伸ばしていけるかが重要

【平均寿命】と【健康寿命】の差



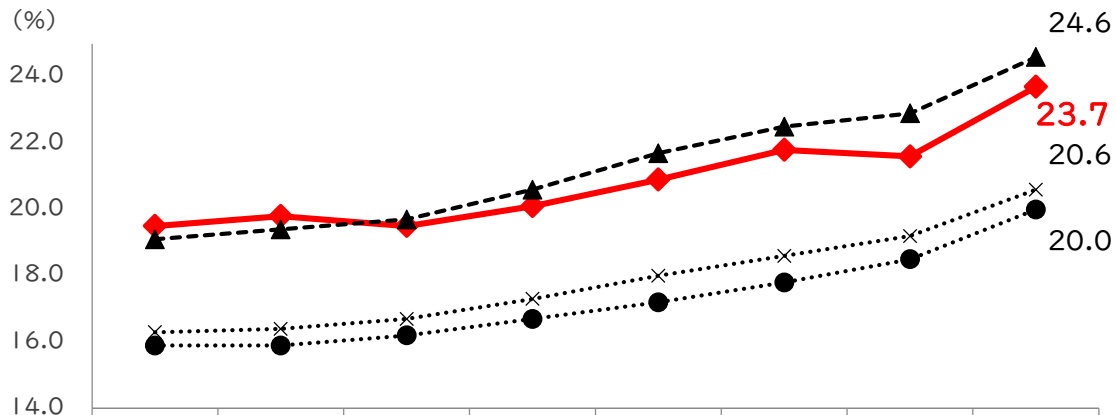


平均寿命：2010年，2015年 厚生労働省生命表，健康寿命：2010年、2016年 厚生労働科学研究班算出「日常生活に制限のない期間の平均」

増えているメタボ該当者割合

- メタボリックシンドローム該当者は、宮城県より低いものの、他政令市、全国と比較すると高い状況で推移
- メタボリックシンドローム該当者は、県や他政令市、全国と同様に増加傾向
- 男性は、約3人に1人がBMI25以上の肥満である

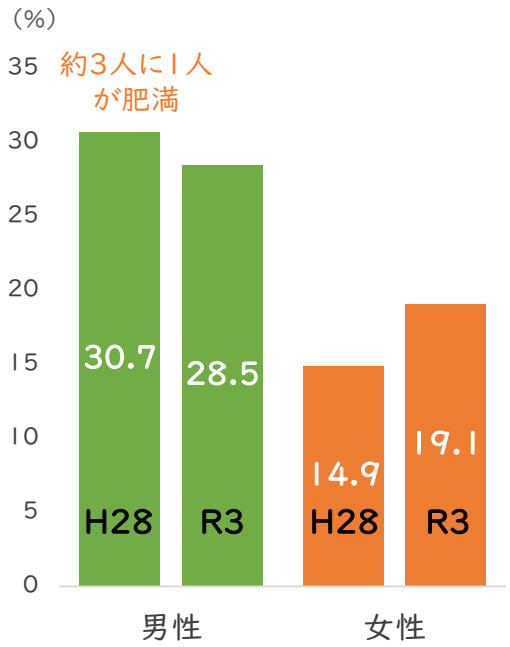
国民健康保険特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者割合



	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度	R2年度
仙台市	19.5	19.8	19.5	20.1	20.9	21.8	21.6	23.7
宮城県	19.1	19.4	19.7	20.6	21.7	22.5	22.9	24.6
政令市	15.9	15.9	16.2	16.7	17.2	17.8	18.5	20.0
全国	16.3	16.4	16.7	17.3	18.0	18.6	19.2	20.6

国保データベース

BMI25以上の割合
（男性20~60歳代、女性40~60歳代）

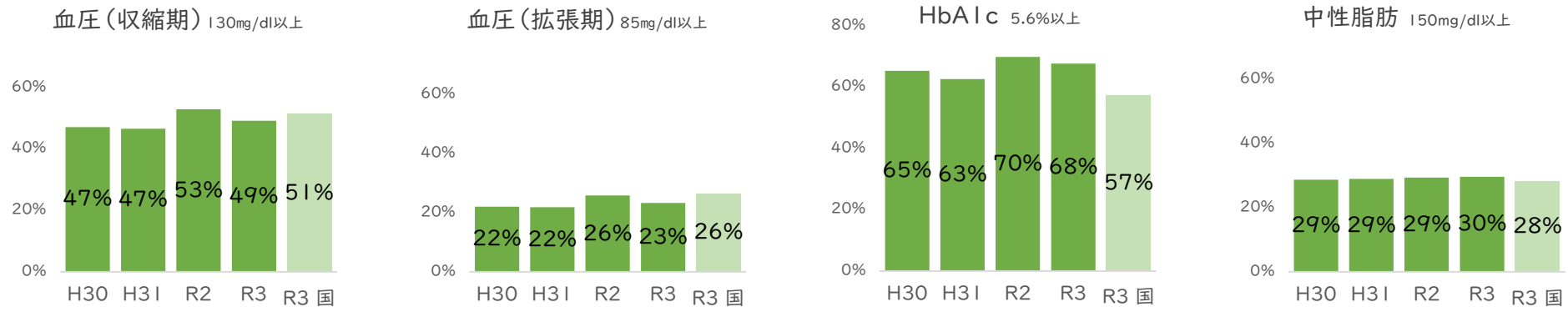


平成28年度，令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査

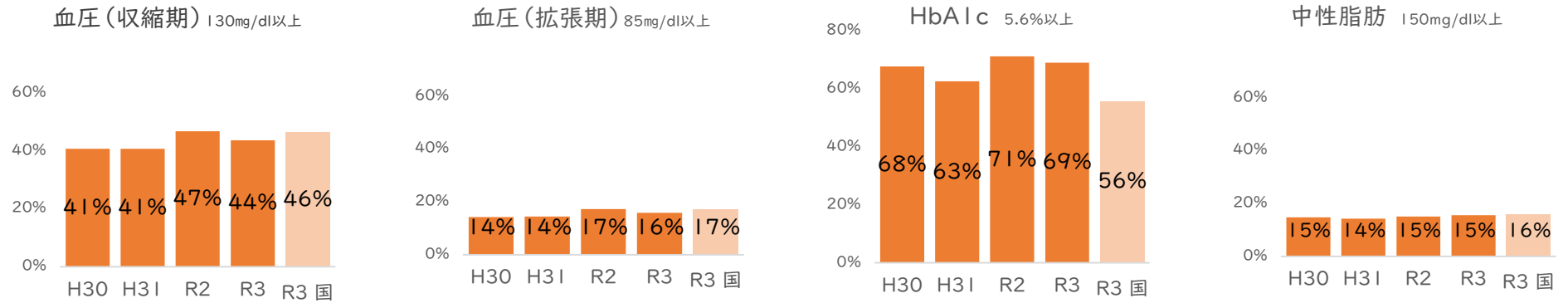
生活習慣病の要因　血糖値が大きな課題！？

- 血圧、HbA1cは令和2年に増加傾向である
- 仙台市のHbA1cの有所見者が男女ともに、約7割となっており、国よりも10ポイント以上多い
- 中性脂肪の有所見者の男性は、女性に比べて多く、約3割となっている

仙台市の有所見者の割合　（男性）



仙台市の有所見者の割合　（女性）



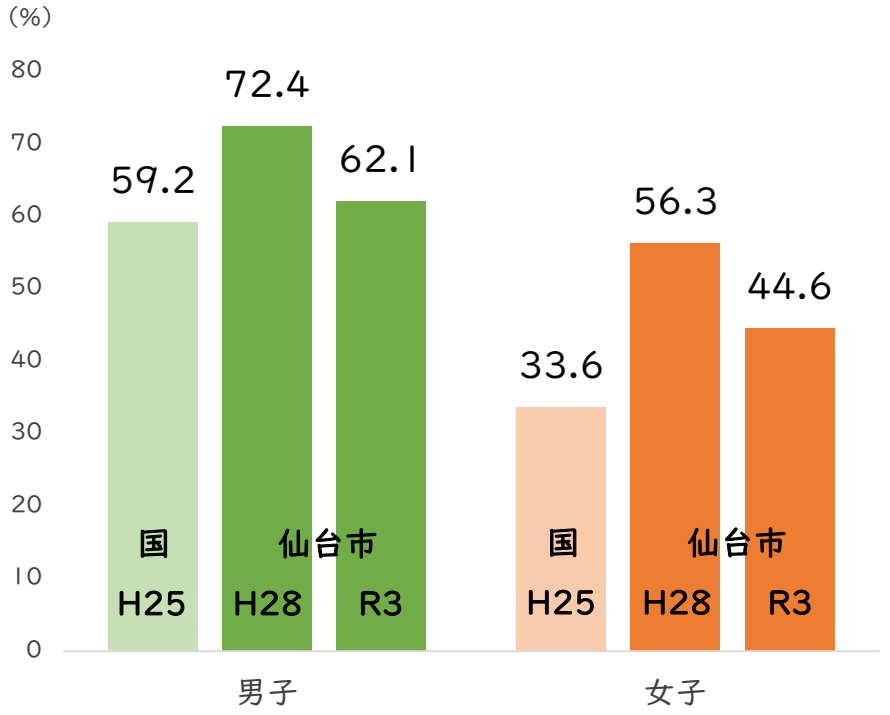
国保データベース

子どもの運動習慣と肥満、悪化傾向

- 小学校5年生の運動やスポーツを習慣にしている割合は、男子で10.3ポイント、女子で11.7ポイント減少
- 仙台市の肥満の割合は、R3はH28と比較して、女子ではほぼ変化はなく、男子では1.8ポイント増加

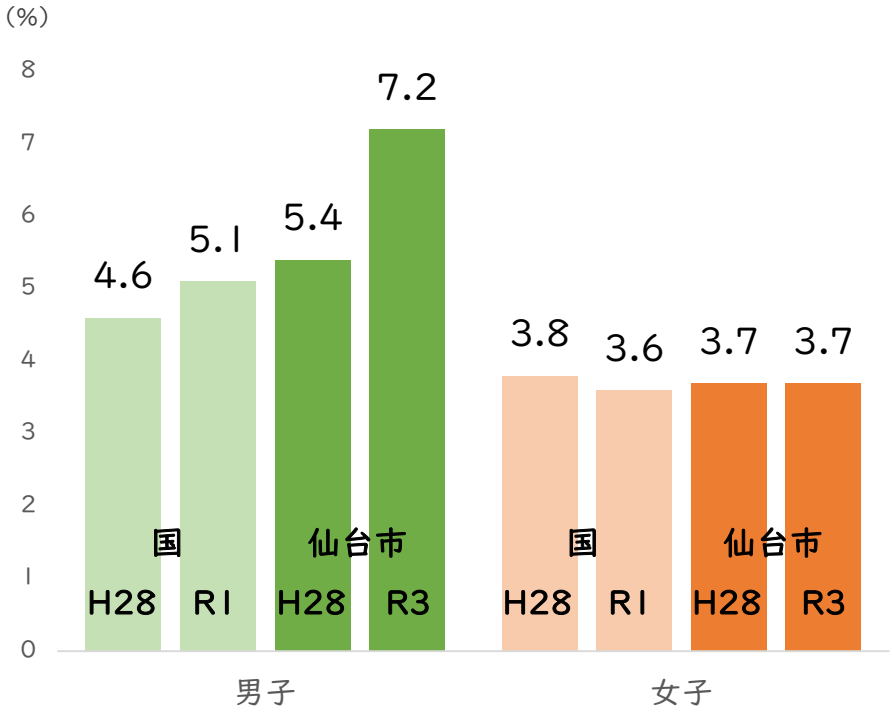
★学校や児童館と連携した学齢期への活動量の増加の働きかけが必要

運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合(小5)



平成25年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省)
平成30年度,令和3年度 仙台市立小・中・高等学校児童生徒健康実態調査報告

肥満度中等度、高度の子どもの割合(小5)



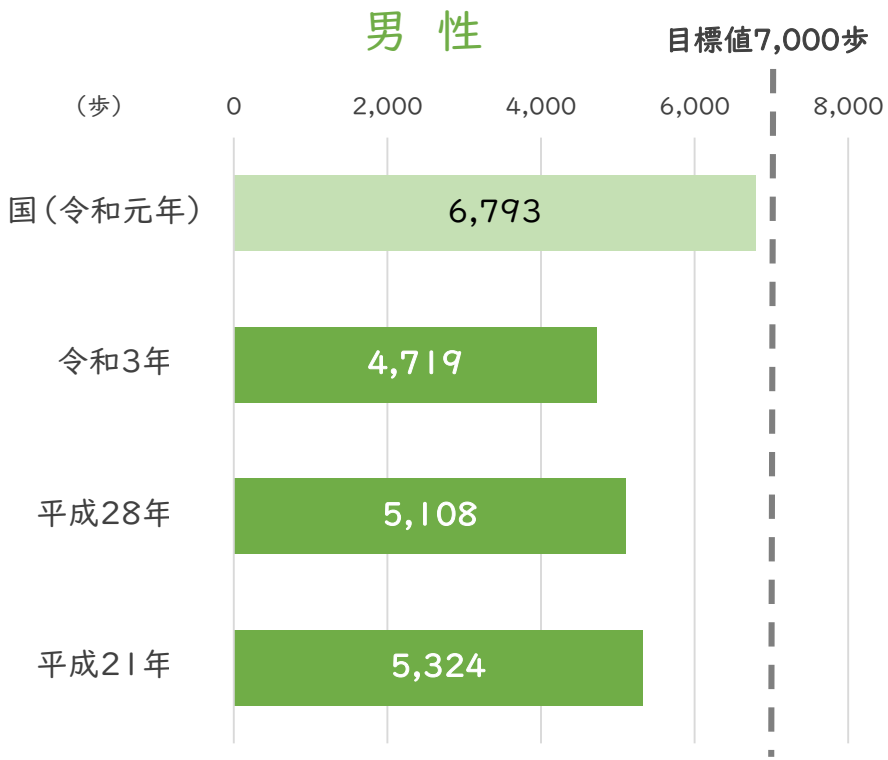
平成28年度,令和元年度 学校保健統計調査(文部科学省)
平成28年度,令和3年度 学校保健統計調査(仙台市)

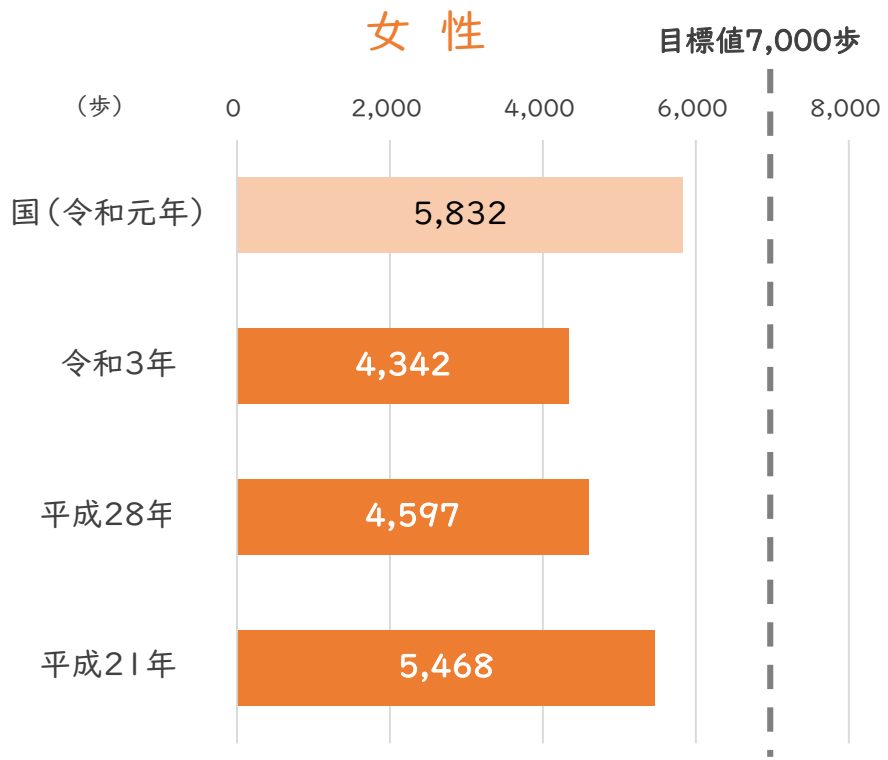
働き世代、止まらない歩数減少

- 男女ともに、平成21年から令和3年にかけて減少している
- 国と比較して、仙台市の男性は2,074歩、女性は1,490歩足りていない

★日常生活の中で歩数を含めた身体活動量を増やす取り組みや環境整備が必要

２０～６０歳代の１日あたりの歩数



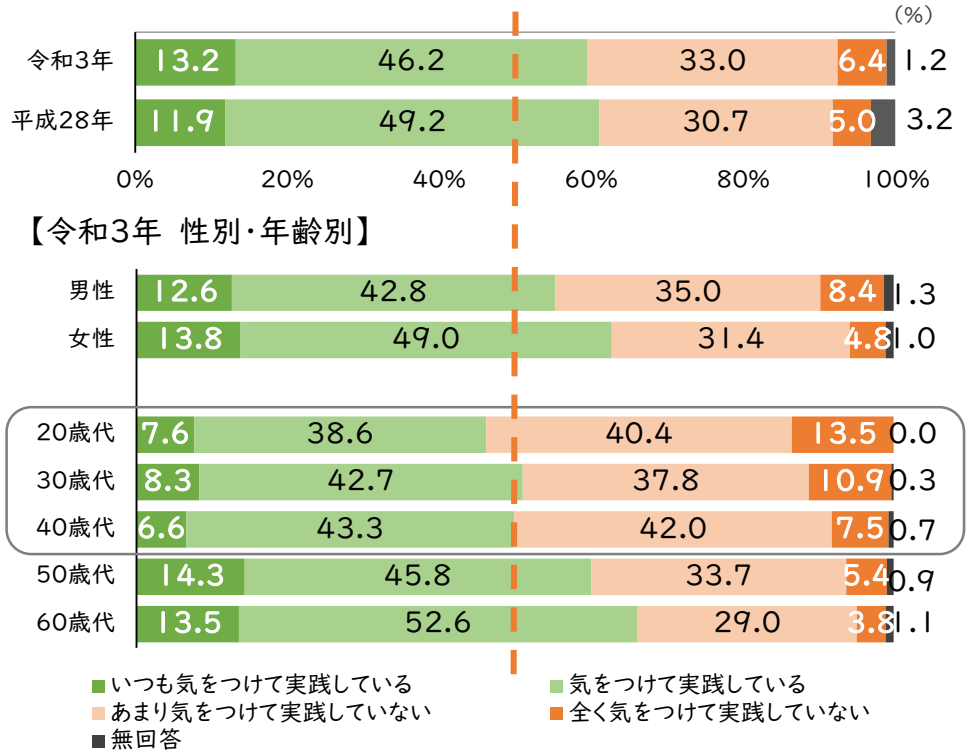


令和元年度 国民健康・栄養調査（厚生労働省），令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査

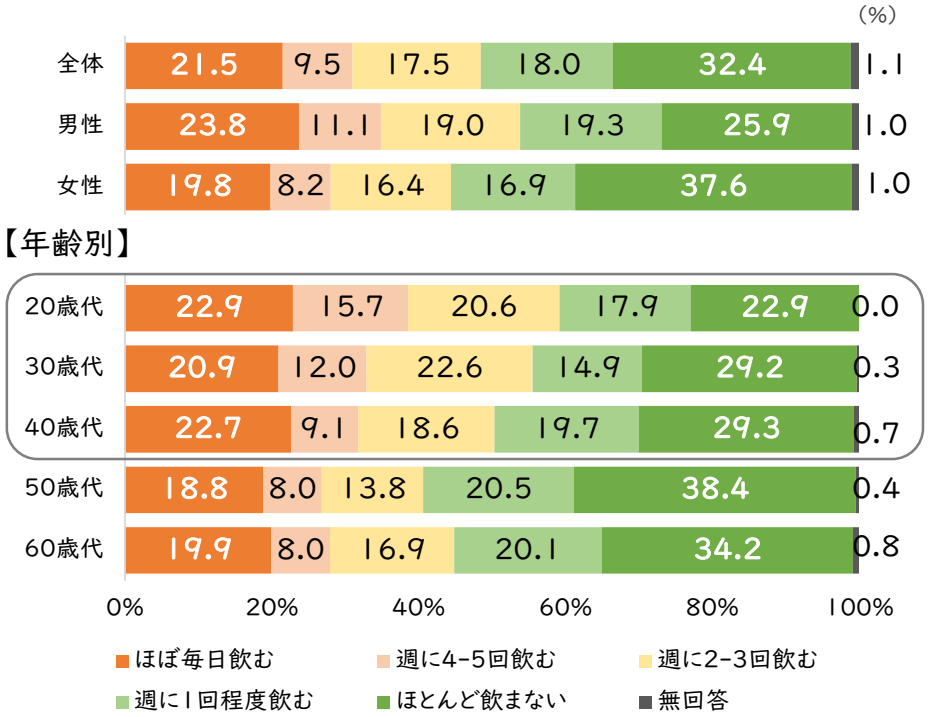
健康に気を付けている人、若い世代で半数以下

・20～40歳代の「気を付けた食生活を実践している」人の割合は5割にとどまる
・糖分を含む飲料「週の半分以上飲む」人の割合が20～40歳代で3割以上いる （「ほぼ毎日飲む」「週に4-5回飲む」の合計）
★若い世代や働き世代・子育て世代への働きかけが必要

生活習慣病予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践している人



糖分を含む飲料を飲む頻度



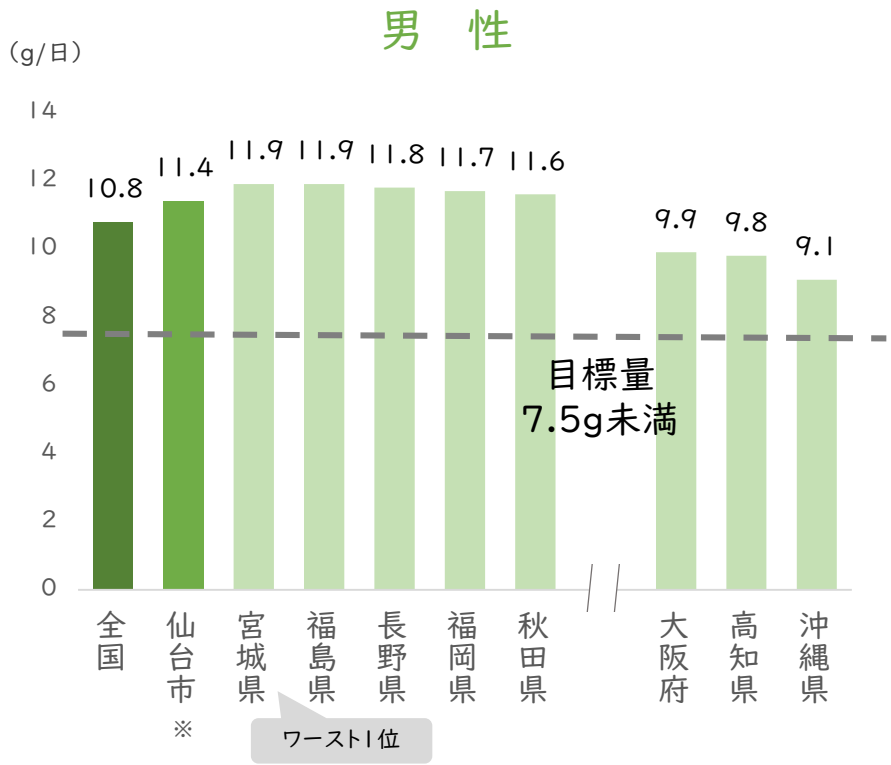
令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査

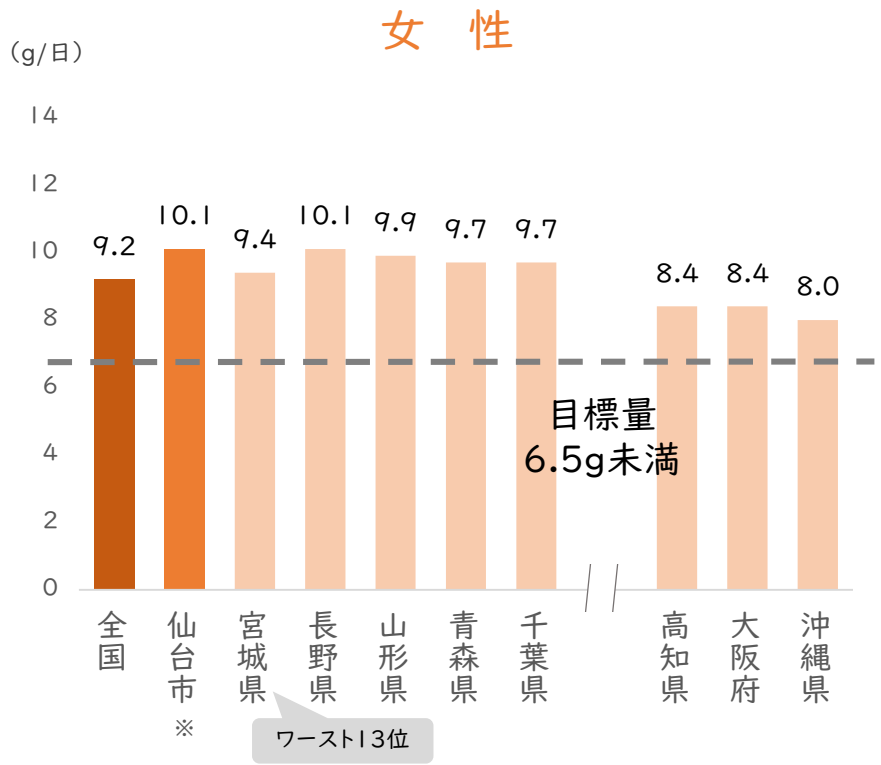
食塩摂取量　依然多く　仙台市全国平均を上回る

- 全国、各都道府県全て、日本人の食事摂取基準よりも摂取量が大幅に多い
- 宮城県、仙台市は、男女共に、全国よりも摂取量が多く、特に男性はワースト1位である

★食塩摂取量を減らす取り組みが喫緊の課題であり、あわせてカリウム摂取を促すことも重要である

1日あたりの食塩摂取量の平均（20歳以上）





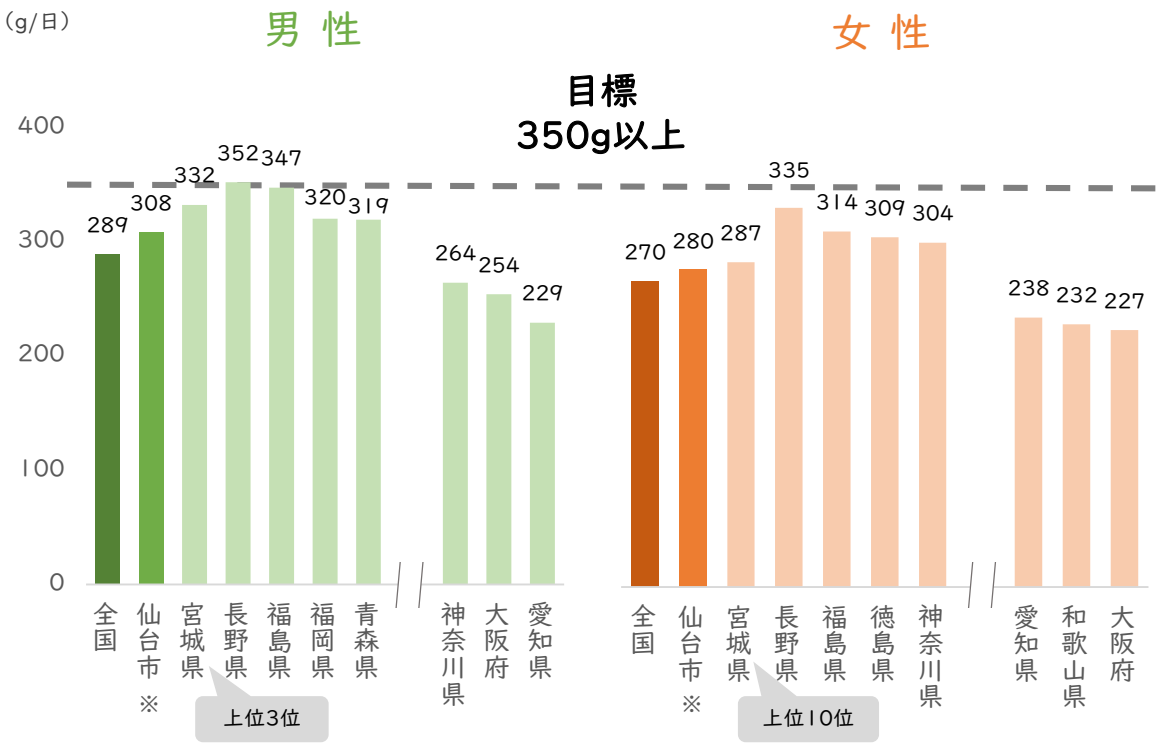
※参考値：平成28年県民健康・栄養調査，平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）年齢調整した値，　目標量：日本人の食事摂取基準（2020年版）

野菜摂取量　宮城県、仙台市ともに目標に届かず

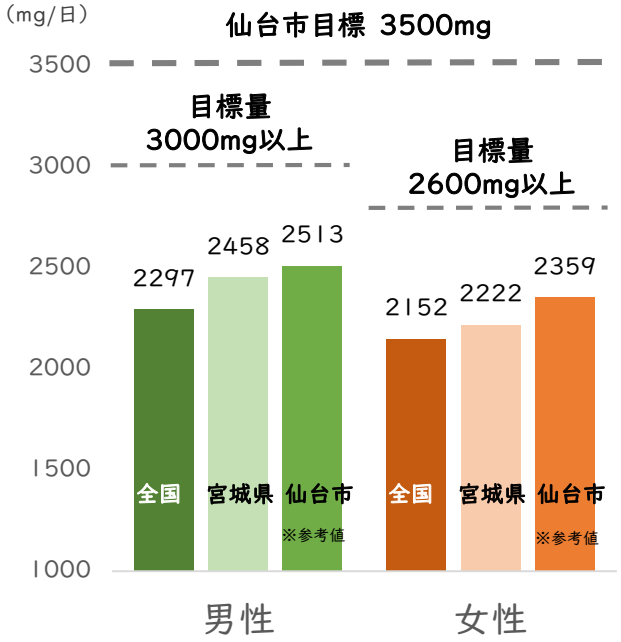
・宮城県、仙台市の野菜摂取量は、他都道府県と比較して多いが、男女ともに目標量350gには満たない
・宮城県、仙台市のカリウム摂取量は、全国と比較して高いが、目標量には届いていない
★野菜摂取量を増やすとともに、果物や豆製品などの、カリウムを多く含む食品の摂取を促す必要がある

野　菜　摂　取　量　の　平　均

（20歳以上）



カリウム摂取量の平均



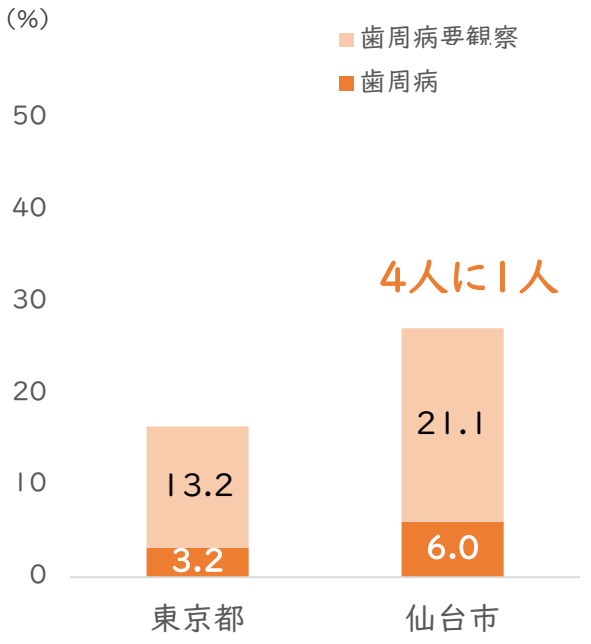
※参考値：平成28年県民健康・栄養調査，　平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）年齢調整した値，目標量：日本人の食事摂取基準（2020年版）

若くても油断できない歯周病

- 12歳児(中学1年生)では，4人に1人が歯肉に異常のある状態でした。
- 20歳では3人に1人，30歳になると2人に1人が歯周病に罹患しています。

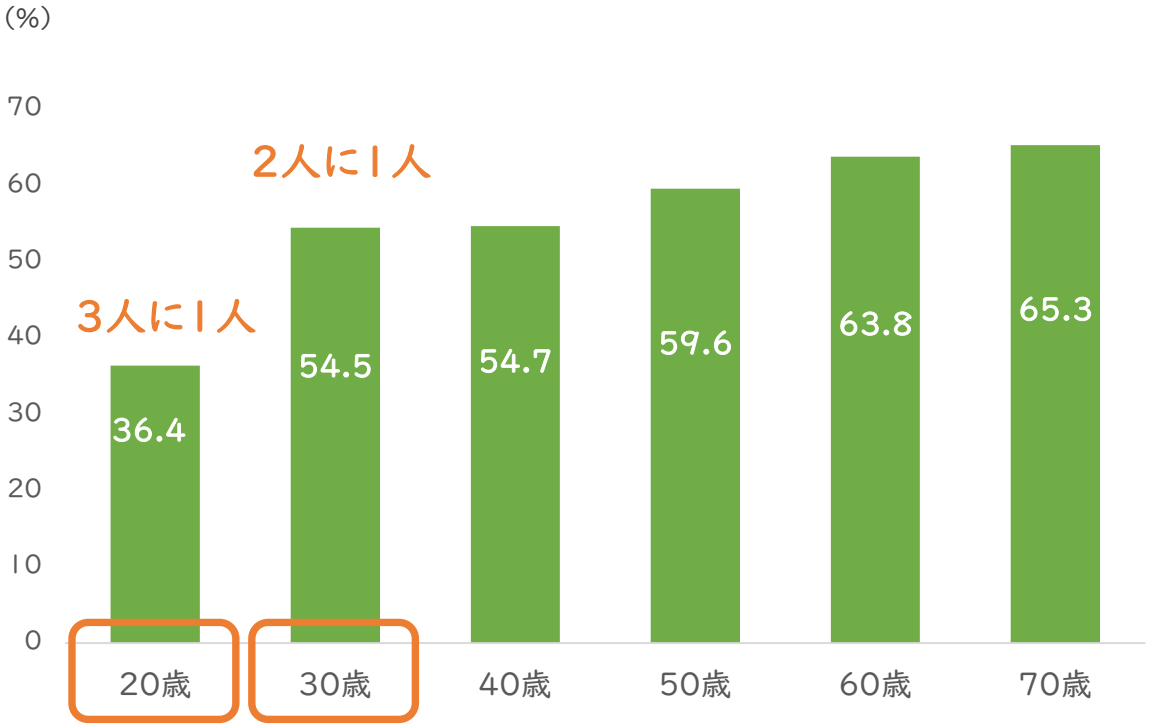
★学齢期・青年期から正しい知識と適切な予防法を身につけることが大切

歯肉の状態異常のある12歳児



令和2年度データ

進行した歯周病に罹患している人



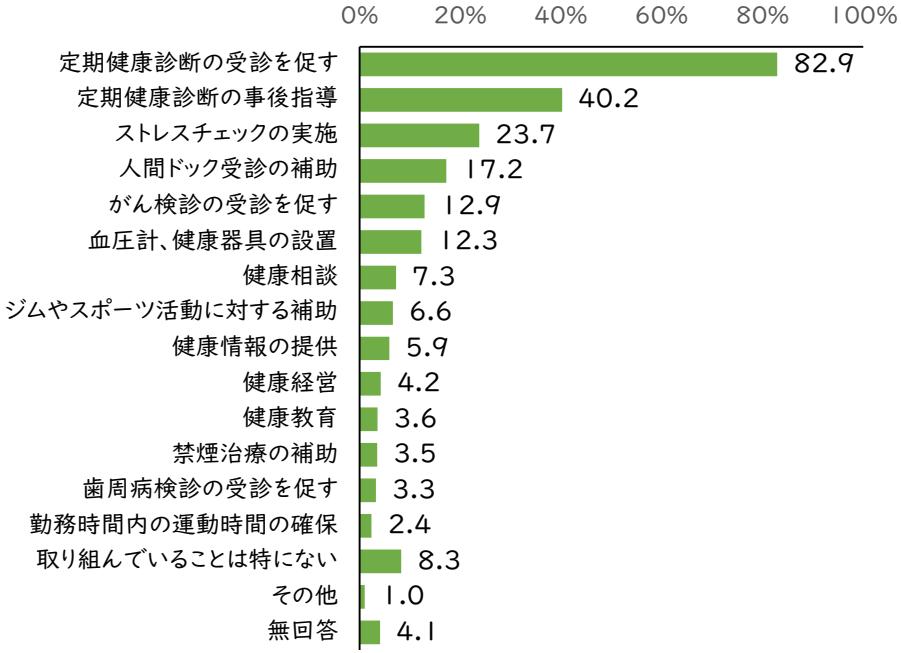
4mm以上のポケットを有する人の割合　令和3年度仙台市データ

メンタルヘルスに取り組む企業

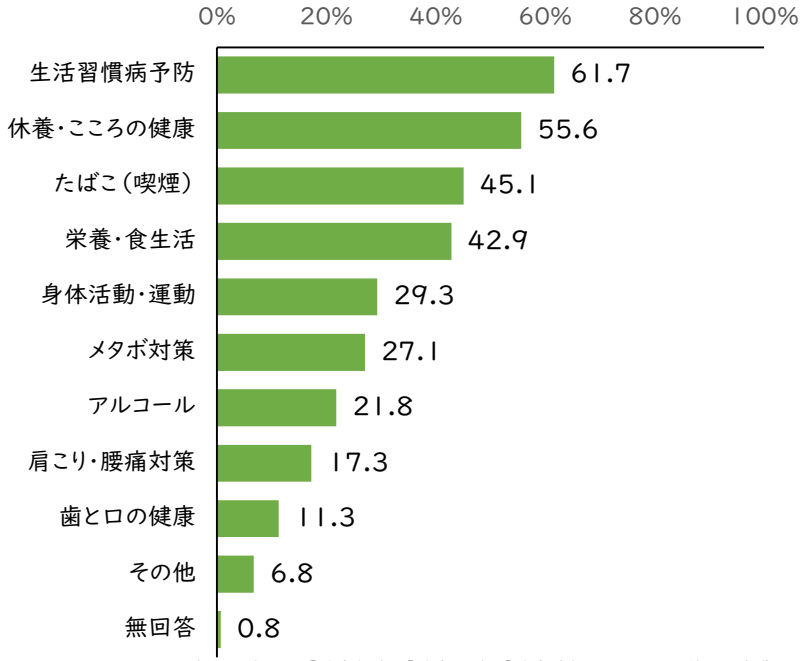
・健康づくりの取り組みの中で、「健康診断の受診を促す」以外は、実施率が5割以下と低い
・「取り組んでいることは特にない」事業所が8.3%いる
・「休養・こころの健康」に取り組む事業所は半数に満たない

事業所内での取り組み

従業員の健康づくりのために取り組んでいること



健康づくりの具体的な取り組み



※左の回答から、「健康教育」「健康相談」「健康情報の提供」と回答した事業所に質問

令和3年　事業所・公共の場の健康意識等調査