

登米市の健康寿命を延ばそう



一人ひとりが健やかにいきいきと！みんなの笑顔がつながって 健康寿命の延伸へ

地域の強み

安全安心な暮らしが支える笑顔で健康に「いきる」まちづくり

豊かな自然 豊かな食材と食文化 人とのつながり

健康上の特徴 (登米市) (宮城県)

すこやか成長期 (0~18歳)	肥満が多い 肥満傾向児の割合 (小学5年生) 男子 22.5% 女子 16.0% ※1	肥満者割合 (小学5年生) 男子 14.2% 女子 12.2% 宮城県はほとんどの学年で全国を上回る ※2
	メタボ該当者・予備群が多い (県内) 男性 4位 女性 9位 * 35 市町村中 ※3	メタボ該当者・予備群 (全国で) 2位! 12年連続 3位以内 ※4
	脳血管疾患による死亡率が高い (県内) 男性 4位 心疾患による死亡率が高い (県内) 男性 1位 女性 13位 * 35 市町村中 ※3	脳血管疾患 年齢調整死亡率 (全国で) 男性 13位 女性 11位 ※5
はつらつ躍動期 (19~64歳)		
いきいき満足期 (65歳以上)		

生活習慣の特徴 (登米市) (宮城県)

野菜摂取頻度の増加 野菜を毎食とる人の割合 (小・中学生) 37.0%(H26) 41.9% ※6	野菜摂取量が少ない 1日当たりの野菜摂取量 (成人) 307.4g(H22) 295g ※7
尿ナトリウム比が高め 男性 5.10 女性 4.76 (R3) 塩分(ナトリウム)と野菜(カリウム)摂取のバランスを表す指標。4.1未満が良好。	食塩摂取量が多い (全国で) 男性 1位 11.9g 女性 13位 9.4g ※7
運動習慣がない人が多い (県内) 男性 9位 女性 8位 ※3	歩数が少ない (全国で) 男性 40位 6,803歩 女性 31位 6,354歩 ※7
男性の喫煙率が高い (県内) 男性 11位 [女性 33位] ※3	喫煙率が高い (全国で) 男女計 4位 喫煙習慣者割合 21.0% ※8

登米市の健康寿命(R1)
 男性 78.42 歳 (県内 26 位)
 女性 83.41 歳 (県内 22 位) ※3

データ出典元
 ※1 R3 定期健康診断統計表 ※5 H27 都道府県年齢調整死亡率の概要
 ※2 R3 学校保健統計 ※6 R2 登米の食に関する実態アンケート調査
 ※3 R3 データからみたみやぎの健康 ※7 H28 県民健康・栄養調査
 ※4 R1 特定健診・保健指導に関するデータ ※8 R1 国民生活基礎調査

◆健康寿命…認知症や寝たきりにならないで自立して生活できる期間

登米市の重点目標(元気でめ！健康づくり宣言より)

① 身体活動・運動 動かそう！ 歩こう！ あと 10 分 (1000 歩)	② 栄養・食生活 適塩！ プラス 野菜あと一皿	③ たばこ めざせ 受動喫煙ゼロ！ めざそう禁煙
--	--	---