

# 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**

自然と共生し、安全安心で穏やかに心やすらぐまちづくり

- 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)

<b>肥満が多い</b> 肥満傾向児の割合 (小学5年生) 男子 25.2% 女子 17.8% ※1	肥満者割合(小学5年生) 男子 19.1% 女子 12.0% 宮城県はほとんどの学年で全国を上回る ※2
--	---

はつらつ躍動期(19~64歳)

<b>メタボ該当者・予備群が多い</b> (県内) 男性 5位 女性 13位 * 35 市町村中 ※3	メタボ該当者・予備群 (全国で) 4位! ※4
--	-------------------------------

いきいき満足期(65歳以上)

<b>脳血管疾患による死亡率が高い</b> (県内) 男性 2位 女性 6位 <b>心疾患による死亡率が高い</b> (県内) 男性 5位 女性 16位 * 35 市町村中 ※3	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (全国で) 男性 9位 女性 7位 ※5
---	--

### 生活習慣の特徴 (登米市) (宮城県)

<b>野菜摂取頻度の増加</b> 野菜を毎食とる人の割合 (小・中学生) 41.9%(R2) <b>53.0%</b> ※6	<b>野菜摂取量が少ない</b> 1日当たりの野菜摂取量 (成人) 295g (H28) <b>275g</b> ※7
<b>尿ナトリウム比が高め</b> 男性 5.10 女性 4.73 (R7特定健診結果) 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。4.0未満が良好。	<b>食塩摂取量が多い</b> (食塩摂取量の平均値) 男性 11.2g 女性 9.7g ※7 参考(H28) 男性 1位(11.9g) 女性 13位(9.4g)
<b>運動習慣がない人が多い</b> (県内) 男性 17位 女性 11位 ※3	<b>歩数が少ない</b> (歩行数の平均値) 男性 6,258 歩 女性 5,867 歩 ※7 参考(H28) 男性 40位(6,803 歩) 女性 31位(6,354 歩)
<b>男性の喫煙率が高い</b> (県内) 男性 9位 [女性 24位] <b>男性の飲酒割合が高い</b> (県内) 男性 3位 [女性 19位] ※3	<b>習慣的にたばこを吸っている人が多い</b> (40~74歳) (全国で) 男性 7位 36.2% 女性 4位 11.2% <b>お酒を毎日飲む人が多い</b> (40~74歳) (全国で) 男性 17位 39.6% 女性 14位 14.5% ※8

**登米市の健康寿命(R5)**  
 男性 78.25 年 (県内 24位)  
 女性 83.60 年 (県内 17位) ※3  
 人口 1 万 2 千人未満の市町村を除く、25 市町村中の順位

データ出典元  
 ※1 R7 定期健康診断統計表 ※5 R2 都道府県年齢調整死亡率の概要  
 ※2 R7 学校保健統計 ※6 R6 登米の食に関する実態アンケート調査  
 ※3 R7 データからみたみやぎの健康(R5) ※7 R4 県民健康・栄養調査  
 ※4 R5 特定健診・保健指導に関するデータ ※8 R4 第 10 回 NDB オープンデータ

◆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(元気とめ！健康づくり宣言より)

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