

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 23.5%
女子 13.4% ※1

肥満者割合(小学5年生)
男子 14.0%
女子 16.8%



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)

メタボ該当者・予備群が多い
(県内) 男性 12 位
女性 12 位
* 35 市町村中 ※3

メタボ該当者・予備群
(全国で) 3 位！



15 年連続
3 位以内 ※4

いきいき満足期(65歳以上)

脳血管疾患による死亡率が高い
(県内) 男性 14 位
女性 5 位
心疾患による死亡率が高い
(県内) 男性 3 位
女性 17 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

登米市の健康寿命(R4)

男性 78.90 歳 (県内 20 位)

女性 83.53 歳 (県内 19 位) ※3

人口 1 万 2 千人未満の市町村を除く、26 市町村中の順位

◆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

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) 41.9% (R2)
53.0% ※6

野菜摂取量が少ない

1 日当たりの野菜摂取量
(成人) 295g (H28)
275g ※7



※7

尿ナトリウム比が高め

男性 5.12 女性 4.82
(R6 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。

食塩摂取量が多い

(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)

運動習慣がない人が多い

(県内) 男性 18 位
女性 12 位 ※3

歩数が少ない

(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)

男性の喫煙率が高い

(県内) 男性 7 位
【女性 30 位】

男性の飲酒割合が高い

(県内) 男性 4 位
【女性 21 位】 ※3

たばこ

(40～74 歳習慣的な喫煙の割合)
(全国で) 男性 7 位 36.3%
女性 5 位 10.9%

お酒

(40～74 歳お酒を毎日飲む割合)
(全国で) 男性 14 位 40.5%
女性 15 位 14.4% ※8

データ出典元

※1 R6 定期健康診断統計表

※2 R6 学校保健統計

※3 R6 データからみたみやぎの健康(R4)

※4 R4 特定健診・保健指導に関するデータ

※5 R2 都道府県年齢調整死亡率の概要

※6 R6 登米の食に関する実態アンケート調査

※7 R4 県民健康・栄養調査

※8 R3 第9回 NDB オープンデータ

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

