

# 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 23.4%  
女子 18.6% ※1

肥満者割合(小学5年生)  
男子 19.1%  
女子 15.6%



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 7位  
女性 11位  
\* 35市町村中 ※3

メタボ該当者・予備群  
(全国で) 2位！



14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 6位  
女性 17位  
**心疾患による死亡率が高い**  
(県内) 男性 4位  
女性 19位  
\* 35市町村中 ※5

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(R3)

男性 79.21歳 (県内 21位)

女性 83.45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) 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) 295g (H28)  
275g ※7



※7

### 尿ナトリウム比が高め

男性 5.09 女性 4.85  
(R5 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。4.1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 14位  
女性 13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 12位  
【女性 29位】

### たばこ

(40～74歳習慣的な喫煙の割合)  
(全国で) 男性 7位 36.7%  
女性 5位 11.1%

### 男性の飲酒割合が高い

(県内) 男性 3位  
【女性 21位】 ※3

### お酒

(40～74歳お酒を毎日飲む割合)  
(全国で) 男性 21位 39.8%  
女性 15位 14.2% ※8

データ出典元

※1 R5 定期健康診断統計表

※2 R4 学校保健統計

※3 R5 データからみたみやぎの健康

※4 R3 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 R2 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 R2 第8回 NDB オープンデータ

## 登米市の重点目標(元気でめい！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

