

これからもみんなが進めよう！健康づくり

指針に基づき
取り組んでいます！



伊勢市の健康づくり

第2期伊勢市健康づくり指針（平成28年度～令和7年度） 基本理念

楽しく生活する中でも「長続きする」健康づくりを实践し、**健康寿命の延伸**を目指します

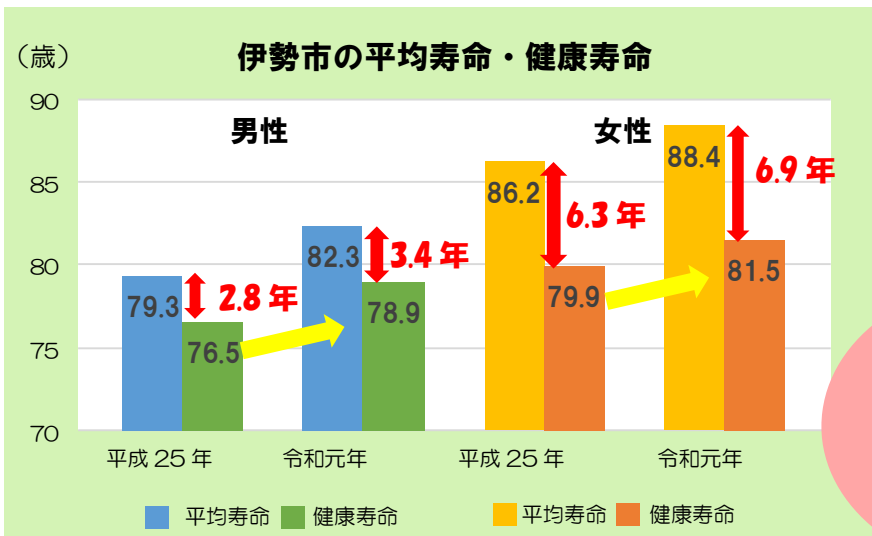
- 重点事業**
- ①ウォーキングを中心とした健康づくり
 - ②「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくり
 - ③生活習慣病の発症予防と重症化予防

※健康寿命：介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることができる期間

中間評価を
実施しました！

指針の進捗状況等を踏まえた見直しを行うため、中間年度の令和2年度に中間評価を実施しましたので、概要を報告します。

延ばそう！健康寿命



平成25年と比較し、
男性は2.4年
女性は1.6年
健康寿命が延びました。

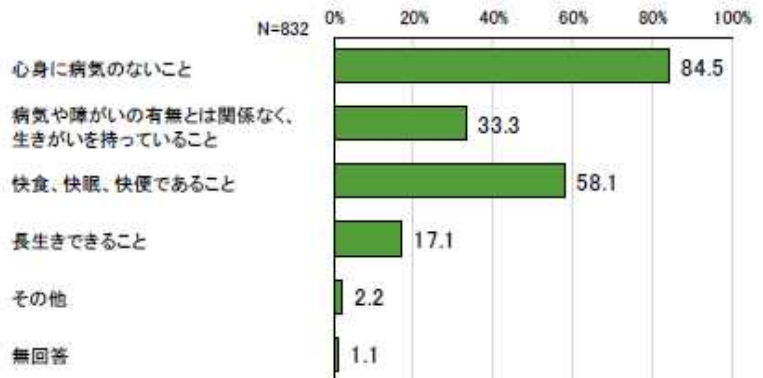
平成25年と比較し、
平均寿命と健康寿命の
差が広がっています。
健康寿命を延ばし、差
を縮めることを目指し
ましょう。



資料：三重県の健康寿命

あなたが考える健康な状態とは？(複数回答可)

みなさんが考える健康な状態は、心身に病気がないことが最多で、快食・快眠・快便であること、生きがいを持っていることが続き、長生きできることを上回っています。



資料：第2期伊勢市健康づくり指針中間評価報告書

身体運動・活動～ウォーキングを中心とした健康づくり～

テーマ	行動指針			
広めよう ウォーキングの輪	○歩く習慣をつけよう			
	○意識して体を動かそう			
成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	男性 44.2% (H25)	41.6% (R1)	49.2%	× 後退
	女性 37.1% (H25)	34.6% (R1)	42.1%	
ウォーキングを習慣としている人の増加	18.3%	23.7%	28.3% <small>*策定時の目標値は 23.3%</small>	◎ 達成

ウォーキングを習慣とする人は増加している一方、運動習慣のある人は減少しています。



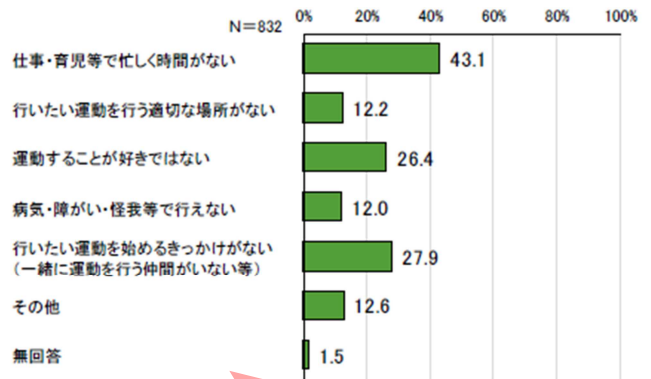
週1回以上の身体運動習慣はある？



資料：第2期伊勢市健康づくり指針中間評価報告書

身体運動を行わない・行えない理由は？

(複数回答可)



40歳代の女性で運動習慣のない割合が高くなっています。

行わない・行えない理由は「仕事・育児等で忙しく時間がない」「始めるきっかけがない」が高くなっています。

これからの健康づくりの提案：日常生活の中で、意識して歩こう！体を動かそう！

- ・いつもより10分多く歩く
- ・近所への用事や買い物は歩いていく
- ・家事で積極的に体を動かす
- ・ウォーキングコースを歩く
- ・職場仲間と休憩時間に体操をする
- ・階段を利用する
- ・徒歩や自転車で通勤・通学する
- ・ながら運動(テレビをみながらストレッチなど)をする
- ・ウォーキング大会に参加する
- ・いせし健康体操をスキマ時間にする など



伊勢のまちを楽しくウォーキング 健康増進効果検証コースを歩いてみよう！



ウォーキング大会も開催しています！

約3分間のスキマ時間に！ いせし健康体操



ステップと体操を繰り返す構成で健康増進効果アップ！

配布場所 中央保健センター健康テラス(福祉健康センター内)
二見・小俣・御園総合支所、各支所

伊勢市ホームページや広報いせにも掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング

検索



伊勢市行政チャンネル(123ch)で放送中
10時・15時・20時～(10分程度)

※議会放送や特別番組放送時を除く

いせし健康体操

検索



食生活・栄養～「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくり～

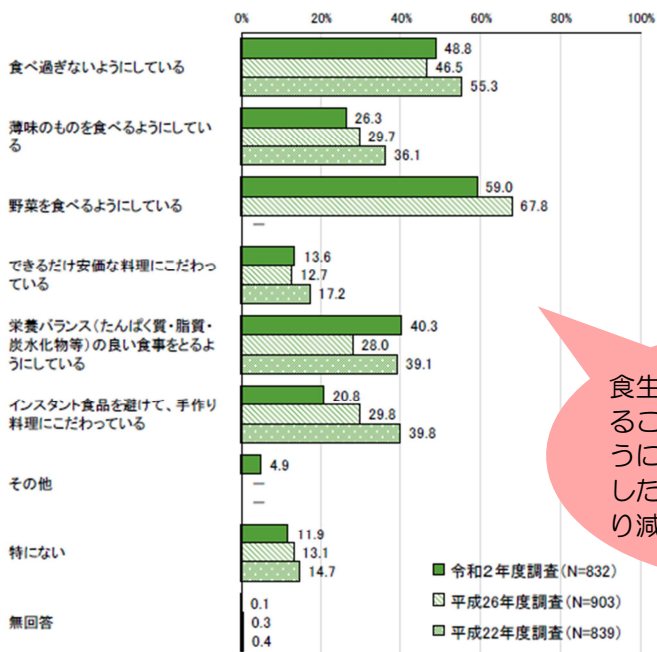
バランスのとれた食事をする人は増加している一方、野菜を食べるようにしている人は減少しています。



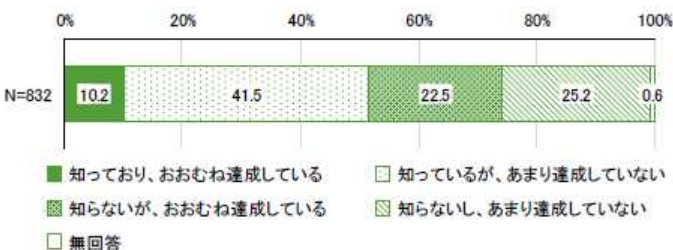
テーマ	行動指針			
バランス食で健康に	○薄味でバランスのとれた食事をとろう			
	○野菜の摂取量を増やそう			
成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
野菜を食べるようにしている人の増加	67.8%	59.0%	71.9%	× 後退
バランスのとれた食事を取る人の増加	28.0%	40.3%	41.0%	○ 前進



食生活の中で心がけていることは？(複数回答可)



1日の野菜摂取量の目標値(350g)を知っている？



食生活の中で心がけていることは、野菜をとるようにしている人が最多でしたが、平成26年度より減少しています。

約半数の人が1日の野菜摂取量の目標値を知っていますが、達成している人は約3割にとどまっています。

資料：第2期伊勢市健康づくり指針中間評価報告書

これからの健康づくりの提案：野菜たっぷり！塩分控えめ！バランスのとれた食事を

- ・野菜料理を1日小鉢(野菜70g)5皿分を目標に毎食食べる
- ・汁物を具たくさんにする
- ・主食(ご飯・パンなど)・主菜(魚・肉・卵など)・副菜(野菜・キノコなど)をそろえる
- ・「低カロリー・バランス食レシピ」を参考に料理を作る

など



食生活のワンポイントアドバイス付き！ 低カロリー・バランス食レシピ



配布場所 中央保健センター健康テラス(福祉健康センター内)
二見・小俣・御園総合支所
子育て支援センター
市内スーパーマーケット
など

伊勢市ホームページや広報いせ(隔月)にも掲載しています。

低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市

検索



季節の野菜を使ったレシピを分かりやすく動画で配信しています。

季節の野菜レシピ動画 伊勢市

検索



～生活習慣病の発症予防と重症化予防～

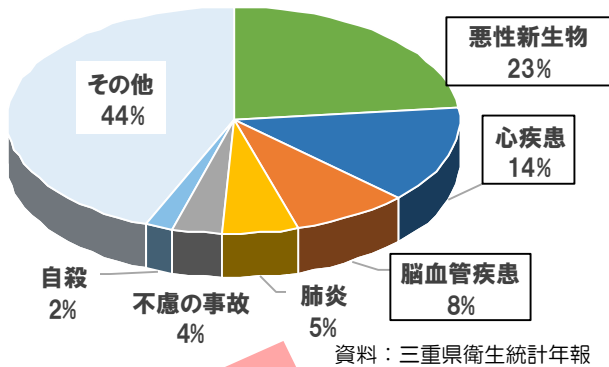
テーマ	行動指針			
健診結果を生かした健康管理	○健診結果を参考に、生活改善に取り組もう ○糖尿病や循環器疾患の重症化を予防しよう			
成果目標	策定時 (平成26年)	中間値 (令和2年)	目標値 (令和7年)	達成状況
健診(検診)受診後、「異常があったがそのままにしている」人の減少	6.6%	6.5%	減少 <small>*達成しているが、さらなる減少を目標とする</small>	◎ 達成
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少	28.0%	32.6% (RI)	22.1%	× 後退

健診(検診)結果の異常をそのままにしている人は減少しています。

メタボリックシンドローム該当者・予備群の人は増加しています。



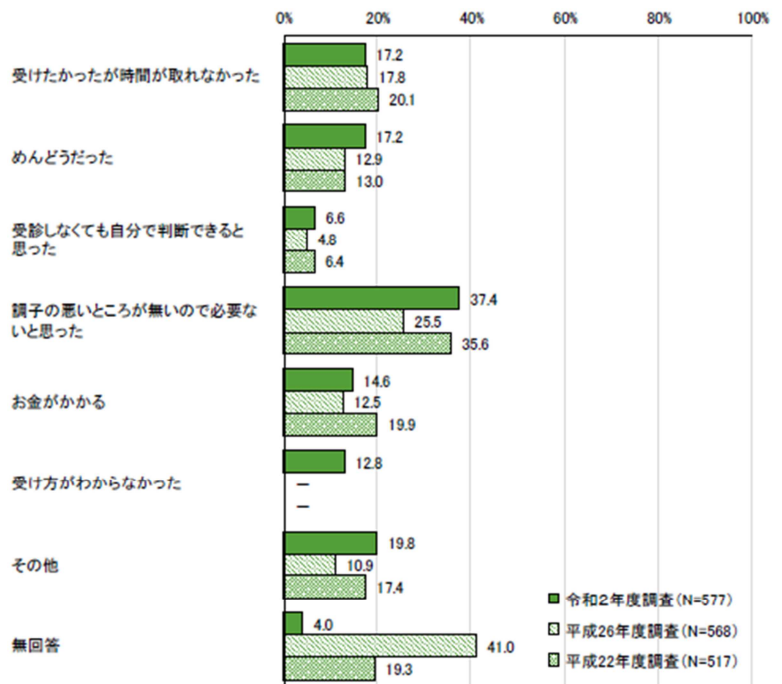
伊勢市主要死因別死亡割合(平成30年)



生活習慣病に関連した死亡原因が、上位1～3位で約45%を占めています。

健診を受けていない人は約2割いました。その理由は、調子の悪いところがなく必要がないと思ったが最多で、前回調査より増加しています。

健診を受けていない理由は？(複数回答可)



資料：第2期伊勢市健康づくり指針中間評価報告書・伊勢市民健康意識調査結果報告書

これからの健康づくりの提案：調子が悪くなくても健診(検診)受診！

生活習慣改善のきっかけに！



- ・定期的に健診(検診)を受ける
- ・健診の結果必要な検査や治療、保健指導を受ける
- ・生活習慣を見直し、より健康的な生活を送る



受けよう！健診・がん検診

詳しくは、伊勢市ホームページをご覧ください。

成人の健診 伊勢市

検索



これからも！

生涯を健康で暮らせる元気なまちを目指して
みんなで健康づくりに取り組みましょう！

