

## 第5章

## ライフステージ別の健康づくり

## 第1節 ライフステージ別の重点目標

健康づくりは生涯を通じて行うことが重要です。人生のライフステージ(年代)ごとにそれぞれの健康課題が異なります。そのため、市民一人ひとりがそれぞれ自分の属するライフステージの健康課題を理解し、対処・対応することが大切です。

この計画では人生を6段階のライフステージに区分し、ステージごとの生活習慣の改善目標と健康づくりのポイントを提案します。

ライフステージ	健康づくりの目標
幼年期 (0～5歳ころ)	親子と一緒に過ごす機会を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長を目指しましょう。
少年期 (6～15歳ころ)	望ましい生活習慣の知識や方法を学び、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
青年期 (16～24歳ころ)	自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立していきましょう。
壮年期 (25～44歳ころ)	生活習慣をもう一度見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
中年期 (45～64歳ころ)	定期的に健康診査を受け、生活習慣病を予防しましょう。
高齢期 (65歳以上)	豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら自立した生活を営めるようにしましょう。



第2節 ライフステージ別の取り組み

# (1) 幼年期(0～5歳ころ)



**健康づくりの目標** 親子と一緒に過ごす機会を多く持ち、望ましい生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長を目指しましょう。

## ライフステージの特徴

身体的成長が著しく、また「しつけ」を通して「こころ」を育てる重要な時期です。また、生活習慣や食習慣の基礎が確立されます。親や家族の育て方が、子どもの生活習慣に大きく影響し、同時に地域社会の様々な支援を必要とします。

## 目標達成のための主な目標値(再掲)

目 標 項 目		基準値	目標値
毎日規則的に食事をする子どもの割合	3歳児	96.3%	増加傾向へ
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	5.6%
むし歯のある子どもの割合(処置歯を含む)	3歳児	25.37%	15%

## 市民の取り組み

【食事は楽しく食べましょう】

- ・ 1日3食食べるリズムを身につけましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事にしましょう。
- ・ 家族と一緒に食事をしましょう。
- ・ 子どもの発達に合わせた食事にしましょう。
- ・ 自分で食べる意欲を育てましょう。

【楽しくからだを動かしましょう】

- ・ 家族で楽しく、たくさん遊びましょう。

【たばこの害から身を守るために受動喫煙を防止しましょう】

- ・ 子どもの近くでの喫煙はやめましょう。

【むし歯を防ぐ習慣を身につけましょう】

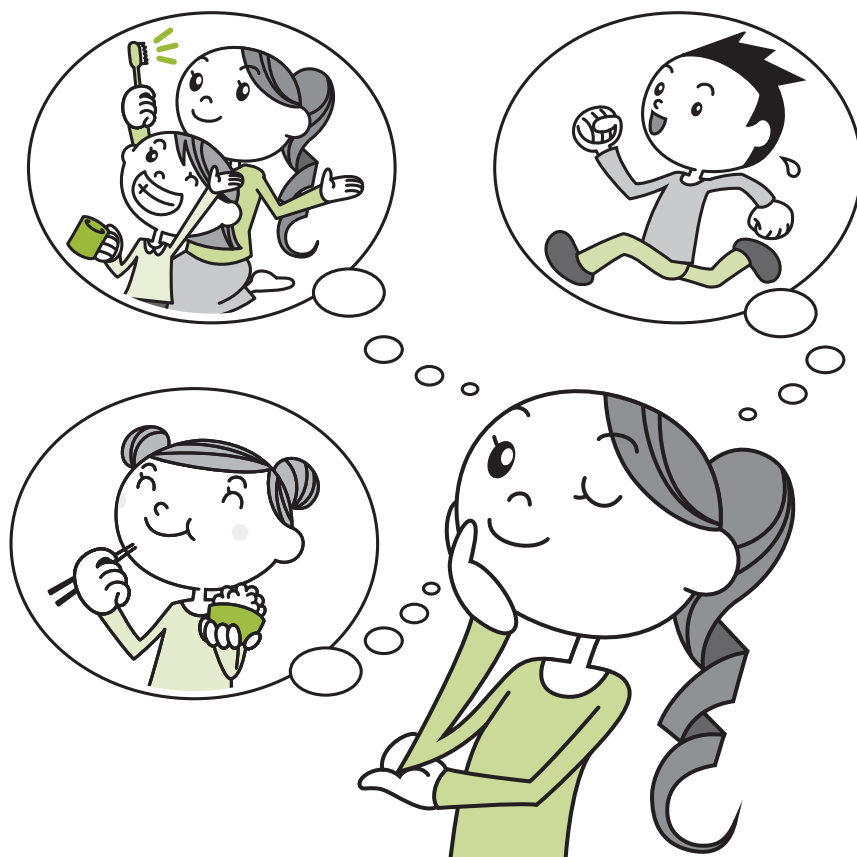
- ・ 歯みがき習慣は家族から！家族で楽しく歯みがきの時間をつくりましょう。
- ・ 甘い飲食物は控えめにし、良く噛む習慣を身につけましょう。
- ・ 定期的にフッ化物塗布を行うなど、フッ化物の利用で強い歯を作りましょう。

【歯科医院で定期検診・保健指導を受けましょう】

- ・ 1歳になったら、歯医者さんデビューし、定期的にお口の中をチェックしましょう。

## 秋田市の取り組み

- ◇乳幼児健康診査の受診を促し、心身の健康づくりを支援します。
- ◇子どもの発達段階に応じた適切な食事ができるよう、健康教育や健康相談の充実につとめます。
- ◇定期的に食事をとることの重要性について、保護者等への情報提供を行います。
- ◇共食の大切さについての知識の普及啓発につとめます。
- ◇保護者や家族が運動の大切さを理解できるように、情報提供します。
- ◇受動喫煙の害を防止するため、分煙を呼びかけます。
- ◇正しい歯のお手入れや望ましい食習慣が身につくよう、健康教育や保健指導の充実につとめます。
- ◇フッ化物塗布を継続して実施し、定期的な利用について普及啓発につとめます。
- ◇かかりつけ歯科医を持ち、定期検診・保健指導を受けるよう、普及啓発につとめます。



(2)

# 少年期(6~15歳ころ)



健康づくりの目標

望ましい生活習慣の知識や方法を学び、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

## ライフステージの特徴

基礎体力も徐々に身に付き、ここからからだは成長する大切な時期です。また、基本的な生活習慣が確立されます。飲酒やたばこ、薬物などに好奇心を持ちはじめることから、健康に及ぼす影響について学習することが必要です。

## 目標達成のための主な目標値(再掲)

目 標 項 目		基準値	目標値	
朝食を毎日食べる児童の割合	小学校5年生 男子	91.5%	増加傾向へ	
	女子	95.1%	増加傾向へ	
朝食を誰かと一緒に食べる子どもの割合		小学生	83.0%	増加傾向へ
ほとんど毎日(週3回以上)運動やスポーツをしている子どもの割合	小学校5年生 男子	72.6%	増加傾向へ	
	女子	43.7%	増加傾向へ	
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合		7~12歳	26.2%	15%
未成年者の喫煙率		15歳以下	0%	0%
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合			18.0%	5.6%
未成年者の飲酒する割合		15歳以下	0.9%	0%
一人平均むし歯本数		12歳児	1.96本	1本
歯肉炎のある子どもの割合		12歳児	22.4%	20%

## 市民の取り組み

## 【好き嫌いせずに何でも食べましょう】

- ・ いろいろな食品を組み合わせ、1日3食をきちんと食べましょう。
- ・ 家族と一緒に食事をしましょう。

## 【楽しくからだを動かしましょう】

- ・ 外でたくさん遊びましょう。
- ・ スポーツを通じてからだを鍛えましょう。

## 【規則正しい生活で睡眠による休養をとりましょう】

- ・ 睡眠による休養を十分にとりましょう。

## 【未成年者の喫煙をなくしましょう】

- ・ たばこの害を理解し、絶対に吸わないようにしましょう。
- ・ 周囲の大人は、子どもたちが喫煙に対して正しい意志決定ができるよう支援しましょう。

## 【お酒は禁物！】

- ・ お酒は絶対に飲まないようにしましょう。

## 【むし歯、歯肉炎を予防しましょう】

- ・ 甘い飲食物は控えめにしましょう。
- ・ 歯みがきの後、みがき残しがないか鏡を使ってチェックしましょう。
- ・ 柔らかい食物ばかりでなく、歯ごたえのある食物を食べるなど、良く噛む習慣を身につけましょう。

## 【健診(検診)の必要性と方法を学びましょう】

- ・ 健診(検診)の意義、必要性と方法を学びましょう。

## 秋田市の取り組み

◇学校における食育や、保護者への給食だよりなどを通じて、1日3回の食事や共食の必要性などについての知識の普及啓発につとめます。

◇体育の授業以外にからだを動かす機会を増やすよう、情報提供します。

◇学校教育や家庭の中で、規則正しい生活習慣を送りながら十分な睡眠がとれるよう、睡眠の重要性について普及啓発につとめます。

◇中学生に対し、たばこの害に対するリーフレットを配布し、正しい知識の普及をはかります。

◇学校教育での喫煙防止教育につとめます。

◇受動喫煙の害を防止するため、分煙を呼びかけます。

◇中学生に対し、アルコールが心身に及ぼす影響等のリーフレットを配布し、正しい知識の普及をはかります。

◇歯や歯ぐきの健康を保つためのセルフケアを身につけることができるよう、保健学習に取り組みます。

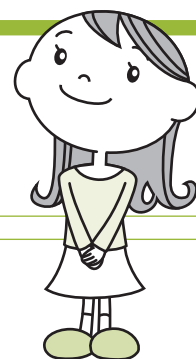
◇小学校のフッ化物洗口事業を継続して実施します。

◇かかりつけ歯科医を持ち、定期検診・保健指導を受けるよう、普及啓発につとめます。

◇がん検診の意義等、健診(検診)の必要性について周知をはかります。

◇がん予防やがん検診について学ぶ機会を作り、意識付けを行うとともに、保護者への働きかけも行います。

# (3) 青年期(16~24歳ころ)



## 健康づくりの目標

自らの健康を考え、  
よりよい生活習慣を確立していきましょう。

## ライフステージの特徴

心身ともに子どもから大人へ移行し、自分の将来を決定づける時期です。人生の中で最も健康に満ち、運動により筋力や持久力が向上するなど、活動の範囲と量も最大となります。また、進学や就職などにより、睡眠時間が短くなったり食生活の乱れや喫煙、飲酒の習慣化がはじまります。様々な人々や集団との関係から、精神的に成長していく時期でもあります。

## 目標達成のための主な目標値(再掲)

目 標 項 目		基準値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値)59.4%	増加傾向へ
食塩摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上	10.3g	8g
野菜摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上	319.8g	350g
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	25%
運動している人の割合	16~24歳	53.9%	65%
日常生活における歩数	20~64歳	6,925歩	8,000歩以上
睡眠を十分にとれていない人の割合	16~24歳	16.7%	15%
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	16~24歳	27.5%	減少傾向へ
未成年者の喫煙率	16~19歳	8.6%	0%
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	12.5%
COPDについて知っている人の割合		(参考値)36.1%	増加傾向へ
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	0%
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	5.6%
未成年者の飲酒する割合	16~19歳	45.7%	0%
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	増加傾向へ
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	減少傾向へ
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0%
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	(参考値)13.1%	減少傾向へ
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	中間評価時設定	増加傾向へ
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8%	65%
子宮がん検診受診率	20~69歳	28.4%	50%
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	15.2%以下
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.0%以下

## 市民の取り組み

## 【バランス良く食べましょう】

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせるよう心がけましょう。
- ・ 野菜と果物を食べる機会を増やしましょう。

## 【楽しく運動を習慣化しましょう】

- ・ 日常生活でプラス10分歩きましょう。
- ・ 楽しく運動を続けましょう。

## 【一人で悩まず相談をしましょう】

- ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。
- ・ 睡眠による休養を十分にとりましょう。

## 【成人の喫煙率を減少させましょう】

- ・ たばこの害について学び、喫煙について正しい選択をしましょう。
- ・ 妊娠中の喫煙はやめましょう。

## 【お酒は適量！妊娠中は禁酒！】

- ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量を心がけましょう。
- ・ 妊娠中の飲酒はしないようにしましょう。

## 【自分に合ったセルフケアを身につけましょう】

- ・ デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシの使い方をマスターしましょう。
- ・ 良く噛んで食べるようにつとめましょう。目標ひと口30回！
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

## 【健診(検診)を受けましょう】

- ・ 健診(検診)の意義等、必要性和方法を学びましょう。
- ・ 子宮頸がん検診を受診しましょう。

## 秋田市の取り組み

- ◇ 主食・主菜・副菜を組み合わせることを実践できるよう、知識の普及啓発につとめます。
- ◇ 野菜、果物の手軽な調理法や効用などの知識の普及啓発につとめます。
- ◇ 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のための働きかけをします。
- ◇ 楽しく、継続して運動できるよう、情報提供します。
- ◇ 相談のしやすい体制の整備と相談窓口について周知します。
- ◇ 若い世代に対しても広くたばこの有害性(COPD含む)について知識の普及をはかります。
- ◇ 受動喫煙の害を防止するため、分煙を呼びかけます。
- ◇ 妊娠中の喫煙が及ぼす影響について正しい知識の普及をはかります。
- ◇ お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、健康教育を通じて普及啓発を行います。
- ◇ 妊娠中の飲酒は、胎児に多大な悪影響を及ぼすことについて普及啓発を行います。
- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期検診・保健指導を受けるよう、普及啓発につとめます。
- ◇ がん検診の意義等、健診(検診)の必要性について周知をはかります。
- ◇ 子宮頸がん検診の効果的な受診勧奨につとめます。



# (4) 壮年期(25~44歳ころ)



## 健康づくりの目標

生活習慣をもう一度見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

## ライフステージの特徴

仕事、結婚、子育てなど職場や家庭、地域の中でも活動的な反面、ストレスが増大する時期です。自分の生活習慣を見直し、健康的な生活を確立することが大切です。

## 目標達成のための主な目標値(再掲)

目 標 項 目		基準値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値)59.4%	増加傾向へ
食塩摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上	10.3g	8g
野菜摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上	319.8g	350g
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	25%
運動している人の割合	25~44歳	52.0%	65%
日常生活における歩数	20~64歳	6,925歩	8,000歩以上
睡眠を十分とれていない人の割合	25~44歳	24.4%	15%
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		中間評価時設定	9.4%
ストレスを感じたとき、特に何もしていない人の割合		19.8%	減少傾向へ
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	25~44歳	36.1%	減少傾向へ
習慣的に喫煙する人の割合		20.0%	12.5%
COPDについて知っている人の割合		(参考値)36.1%	増加傾向へ
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	0%
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	5.6%
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	増加傾向へ
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	減少傾向へ
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0%
喪失歯のない人の割合	40歳	59.7%	70%
未処置歯を保有している人の割合	40歳	中間評価時設定	減少傾向へ
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上	(参考値)13.1%	減少傾向へ
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上	中間評価時設定	増加傾向へ
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上	51.8%	65%
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	60%
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	60%
胃がん検診受診率	40~69歳	19.0%	40%
大腸がん検診受診率	40~69歳	19.2%	40%
肺がん検診受診率	40~69歳	7.3%	40%
子宮がん検診受診率	20~69歳	28.4%	50%
乳がん検診受診率	40~69歳	20.3%	50%
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	15.2%以下
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.0%以下



## 市民の取り組み

## 【バランス良く食べましょう】

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- ・ 減塩につとめましょう。

## 【無理なく運動を取り入れましょう】

- ・ 日常生活でプラス10分歩きましょう。
- ・ ちょっと素早く動くなど、日常生活の中で無理なくからだを動かしましょう。

## 【上手にストレスを解消しましょう】

- ・ 睡眠による休養を十分にとり、自分に合ったストレス解消法で、心身を休めましょう。
- ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。

## 【成人の喫煙率を減少させましょう】

- ・ たばこの害について学び、喫煙について正しい選択をしましょう。
- ・ 禁煙を希望する人は適切な方法を選び、禁煙に挑戦しましょう。
- ・ 妊娠中の喫煙はやめましょう。

## 【お酒は適量！妊娠中は禁酒！】

- ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量を心がけましょう。
- ・ 妊娠中の飲酒はしないようにしましょう。

## 【自分に合ったセルフケアを身につけましょう】

- ・ デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシの使い方をマスターしましょう。
- ・ 良く噛んで食べるようにつとめましょう。目標ひと口30回！
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

## 【健診(検診)を受けましょう】

- ・ 特定健康診査、各がん検診を受診し、特定健康診査で対象となった人は、特定保健指導を受けましょう。
- ・ 健診(検診)の意義等、必要性和方法を学びましょう。

## 秋田市の取り組み

- ◇ 主食・主菜・副菜を組み合わせることを実践できるよう、知識の普及啓発につとめます。
- ◇ 減塩に関する知識の普及啓発につとめます。
- ◇ 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のための働きかけをします。
- ◇ 生活の中で取り入れられる運動の情報提供をします。
- ◇ 職域と連携しながら、質の良い睡眠の取り方やストレス解消法等について普及啓発をはかるとともに、相談体制の整備と窓口の周知につとめます。
- ◇ 禁煙を希望する人には対象者に応じた禁煙方法の紹介などを通し、喫煙率の低下につなげます。
- ◇ 妊娠中の喫煙が及ぼす影響について正しい知識の普及をはかります。
- ◇ たばこの有害性(COPD含む)について知識の普及をはかります。
- ◇ お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、健康教育等を通じて普及啓発につとめます。
- ◇ 妊娠中の飲酒は、胎児に多大な悪影響を及ぼすことについて普及啓発につとめます。
- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期検診・保健指導を受けるよう、普及啓発につとめます。
- ◇ 歯周疾患検診のPRにつとめます。
- ◇ 健診(検診)の効果的な受診勧奨につとめます。
- ◇ がん検診無料クーポン券対象者に受診案内を行い、期間内に受診しなかった方に再度勧めます。

# (5) 中年期(45~64歳ころ)



## 健康づくりの目標

定期的に健康診査を受け、  
生活習慣病を予防しましょう。

## ライフステージの特徴

地域や社会の中で責任の重い立場にある一方で生活習慣病が増える時期です。また、体力の維持、増進が課題となります。自分に合ったストレス解消法を取り入れながら、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。

## 目標達成のための主な目標値(再掲)

目 標 項 目		基準値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		(参考値)59.4%	増加傾向へ
食塩摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上	10.3g	8g
野菜摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上	319.8g	350g
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	25%
運動している人の割合	45~64歳	53.5%	65%
日常生活における歩数	20~64歳	6,925歩	8,000歩以上
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合		(参考値)44.5%	増加傾向へ
睡眠を十分とれていない人の割合	45~64歳	17.2%	15%
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		中間評価時設定	9.4%
ストレスを感じたとき、特に何もしていない人の割合		19.8%	減少傾向へ
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	45~64歳	35.4%	減少傾向へ
習慣的に喫煙する人の割合		20.0%	12.5%
COPDについて知っている人の割合		(参考値)36.1%	増加傾向へ
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合		18.0%	5.6%
お酒の適量を知っている人の割合		62.1%	増加傾向へ
多量飲酒者の割合	男性	12.9%	減少傾向へ
未処置歯を保有している人の割合		60歳	中間評価時設定
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合		20歳以上	(参考値)13.1%
咀嚼良好者の割合		60歳代	中間評価時設定
口腔機能について理解している人の割合		16歳以上	中間評価時設定
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合		20歳以上	51.8%
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	60%
国民健康保険の特定保健指導実施率		39.7%	60%
胃がん検診受診率	40~69歳	19.0%	40%
大腸がん検診受診率	40~69歳	19.2%	40%
肺がん検診受診率	40~69歳	7.3%	40%
子宮がん検診受診率	20~69歳	28.4%	50%
乳がん検診受診率	40~69歳	20.3%	50%
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	15.2%以下
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.0%以下

## 市民の取り組み

## 【自分の身体に合わせた食事をしましょう】

- ・ 野菜をもっと食べましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

## 【無理なく運動を取り入れましょう】

- ・ 日常生活でプラス10分歩きましょう。
- ・ ちょっと素早く動くなど、日常生活の中で無理なくからだを動かしましょう。

## 【上手にストレスを解消しましょう】

- ・ 自分に合ったストレス解消法で、こころの休養をとりましょう。
- ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。

## 【成人の喫煙率を減少させましょう】

- ・ たばこの害について学び、喫煙について正しい選択をしましょう。
- ・ 禁煙を希望する人は適切な方法を選び、禁煙に挑戦しましょう。

## 【お酒は適量！】

- ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量を心がけましょう。

## 【歯周病を予防しましょう】

- ・ 歯や歯ぐきの状態について、鏡を見ながらチェックしましょう。
- ・ デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを上手に使いましょう。
- ・ かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科検診を受けましょう。

## 【良く噛める状態を維持しましょう】

- ・ 良く噛んで食べるようにつとめましょう。目標ひと口30回！

## 【健診(検診)を受けましょう】

- ・ 特定健康診査、各がん検診を受診し、特定健康診査で対象になった方は、特定保健指導を受けましょう。
- ・ 健診(検診)の意義等、必要性和方法を学びましょう。

## 秋田市の取り組み

- ◇1日にあと1品、野菜料理を追加していくことの必要性について情報提供を行います。
- ◇主食・主菜・副菜を組み合わせることを実践できるよう、知識の普及啓発につとめます。
- ◇日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のための働きかけをします。
- ◇生活習慣病を予防し、自分のペースに合わせた運動ができるよう、情報提供や健康教育等を行います。
- ◇ロコモティブシンドロームについて周知し、要介護状態になることを予防します。
- ◇職域と連携しながら、質の良い睡眠の取り方やストレス解消法等について普及啓発をはかるとともに、相談体制の整備と窓口の周知につとめます。
- ◇禁煙を希望する人には対象者に応じた禁煙方法の紹介などを通し、喫煙率の低下につなげます。
- ◇たばこの有害性(COPD含む)について知識の普及をはかります。
- ◇お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、健康教育等を通じて普及啓発につとめます。
- ◇歯や口の健康と生活習慣病の関係について、正しく理解が出来るよう、普及啓発につとめます。
- ◇かかりつけ歯科医院で定期検診・保健指導を受けるよう、普及啓発につとめます。
- ◇歯周疾患検診のPRにつとめます。
- ◇健診(検診)の効果的な受診勧奨につとめます。
- ◇がん検診無料クーポン券対象者に受診案内を行い、期間内に受診しなかった方に再度勧めます。

# (6) 高齢期(65歳以上)



## 健康づくりの目標

豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら自立した生活を営めるようにしましょう。

## ライフステージの特徴

人生の完成期です。身体的に老化が進み、視聴覚や骨・関節系に障害が増加していきます。また、社会的役割の減少やライフスタイルの変化により、こころの健康をくずしやすくなります。自分にあった生きがいをもち、豊かな経験を生かして地域と関わり合いながら暮らしていくことが望めます。

## 目標達成のための主な目標値(再掲)

目 標 項 目	基準値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	(参考値)59.4%	増加傾向へ
食塩摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上 10.3g	8g
野菜摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上 319.8g	350g
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上 50.8%	25%
運動している人の割合	65歳以上 48.3%	60%
日常生活における歩数	65歳以上 4,765歩	6,000歩以上
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合	(参考値)44.5%	増加傾向へ
睡眠を十分にとれていない人の割合	65歳以上 20.4%	15%
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	中間評価時設定	9.4%
ストレスを感じたとき、特に何もしていない人の割合	19.8%	減少傾向へ
ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合	65歳以上 32.6%	減少傾向へ
習慣的に喫煙する人の割合	20.0%	12.5%
COPDについて知っている人の割合	(参考値)36.1%	増加傾向へ
子どもへのたばこの害について特に配慮していない人の割合	18.0%	5.6%
お酒の適量を知っている人の割合	62.1%	増加傾向へ
多量飲酒者の割合	男性 12.9%	減少傾向へ
自分の歯が20本以上ある人の割合	80歳 (参考値)29.7%	40%
咀嚼良好者の割合	60歳代 中間評価時設定	増加傾向へ
口腔機能について理解している人の割合	16歳以上 中間評価時設定	増加傾向へ
歯肉炎・歯周病の症状のある人の割合	20歳以上 (参考値)13.1%	減少傾向へ
1年以内に歯科医院で検診や保健指導を受けている人の割合	20歳以上 51.8%	65%
国民健康保険の特定健康診査受診率	24.9%	60%
国民健康保険の特定保健指導実施率	39.7%	60%
胃がん検診受診率	40~69歳 19.0%	40%
大腸がん検診受診率	40~69歳 19.2%	40%
肺がん検診受診率	40~69歳 7.3%	40%
子宮がん検診受診率	20~69歳 28.4%	50%
乳がん検診受診率	40~69歳 20.3%	50%
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合	19.0%	15.2%以下
健診の実施を知らなかった人の割合	11.3%	9.0%以下

## 市民の取り組み

## 【しっかりと栄養をとりましょう】

- ・ 食べることを楽しみましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせることを心がけましょう。

## 【自分に合った運動を取り入れましょう】

- ・ 日常生活でプラス10分歩きましょう。
- ・ 体力や健康状態に合わせ、自分のペースで運動をしましょう。

## 【こころ豊かに暮らしましょう】

- ・ 多くの人との交流を楽しみましょう。
- ・ 悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。

## 【成人の喫煙率を減少させましょう】

- ・ たばこの害について学び、喫煙について正しい選択をしましょう。
- ・ 禁煙を希望する人は適切な方法を選び、禁煙に挑戦しましょう。

## 【お酒は適量！】

- ・ 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量を心がけましょう。

## 【良く噛める状態を維持しましょう】

- ・ 声を出すこと、舌を動かすなどの動作を意識して行い、お口の働きを高めましょう。
- ・ かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科検診を受けましょう。

## 【健診(検診)を受けましょう】

- ・ 特定健康診査、各がん検診を受診し、特定健康診査で対象となった方は、特定保健指導を受けましょう。
- ・ 健診(検診)の意義等、必要性和方法を学びましょう。

## 秋田市の取り組み

- ◇ エネルギーやたんぱく質の適正摂取の重要性など、低栄養予防に関する知識の普及啓発につとめます。
- ◇ 低栄養の恐れがある高齢者に対し、栄養改善プログラムが受けられるよう勧奨していきます。
- ◇ 日常生活における歩数を増やすよう、意識向上のための働きかけをします。
- ◇ 自立した日常生活を送るため、地域での交流の場をとおして、身体状況に合わせた運動法を指導します。
- ◇ ロコモティブシンドロームについて周知し、要介護状態になることを予防します。
- ◇ 質の良い睡眠の取り方やストレス対処法等についての普及啓発をはかるとともに、地域の身近なところで相談ができるよう、相談体制の整備と窓口の周知をはかります。
- ◇ 禁煙を希望する人には対象者に応じた禁煙方法の紹介などを通し、喫煙率の低下につなげます。
- ◇ たばこの有害性(COPD含む)について知識の普及をはかります。
- ◇ お酒の適量と飲酒が心身に及ぼす影響について、健康教育等を通じて普及啓発につとめます。
- ◇ 歯みがきやお口の体操などの口腔ケアを各自が実践できるよう、指導を充実していきます。
- ◇ 歯科医院への通院が困難な方が訪問歯科診療を活用できるよう、周知につとめます。
- ◇ かかりつけ歯科医院で定期検診・保健指導を受けるよう、普及啓発につとめます。
- ◇ 健診(検診)の効果的な受診勧奨につとめます。
- ◇ 認知症予防のための学習会の開催や参加者の交流をはかります。