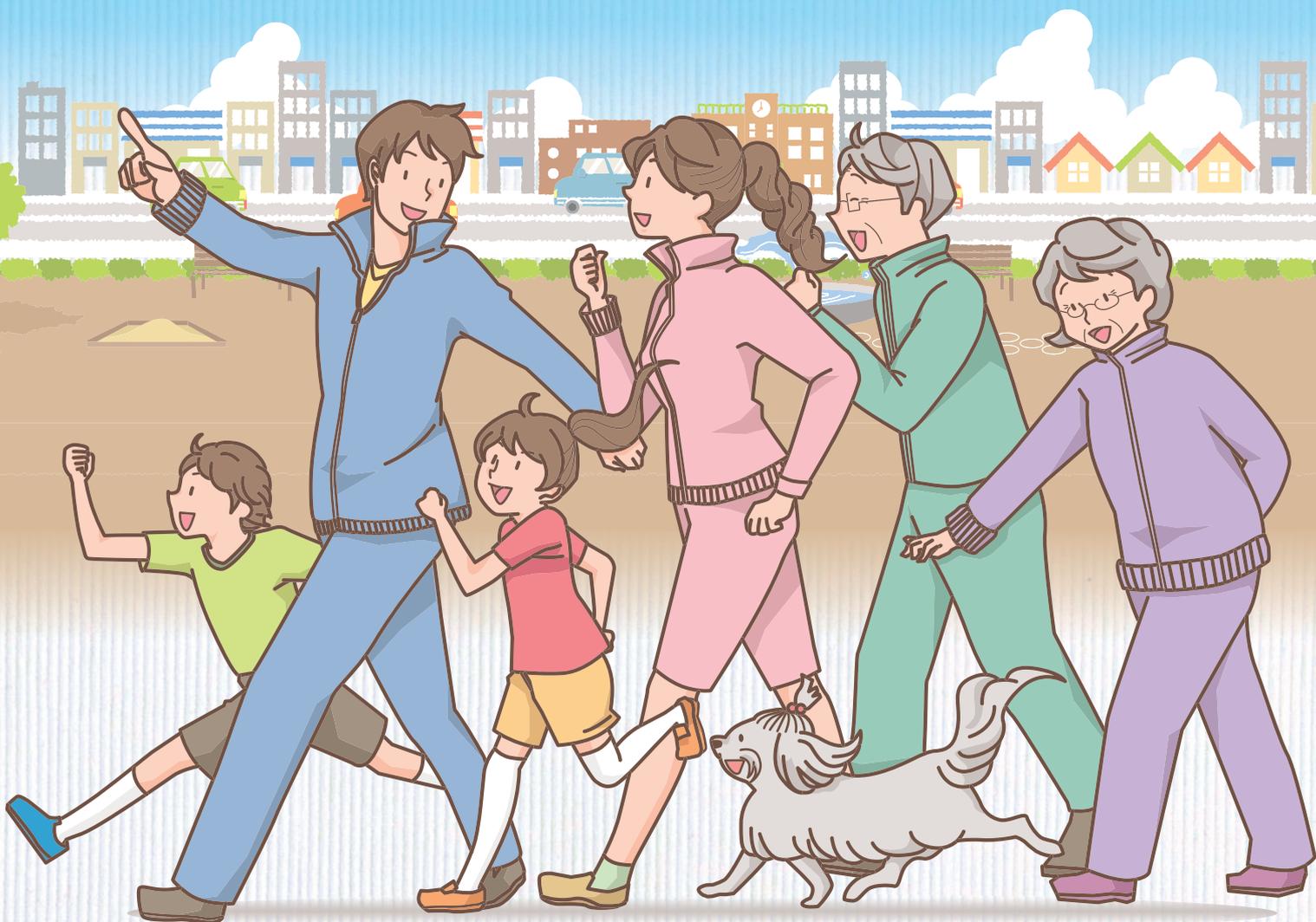


# 第2次 健康あきた市21

健康でいきいきと暮らせる社会の実現へ



# 健康あきた市21とは？

## 計画の概要

すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人ひとりの日頃からの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するための計画です。

## 計画の目的

### 健康寿命の延伸

市民の健康づくりを推進し、健康で元気に生活できる期間(健康寿命)を延ばします。

### 社会生活機能の維持向上による生活の質の向上

自立した社会生活を営める機能を維持・向上し、生きがいや満足感を持てる人生を送ることができるよう生活の質を高めます。

### 生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康に関する知識の普及啓発、健診(検診)の推進により、生活習慣病の発症と重症化を予防します。

## 計画期間と評価

活動の成果を適切に評価し、その後の健康づくり施策に反映させていきます。

平成25年度  
計画の開始

平成29年度  
中間評価

平成34年度  
最終評価・最終年度

## 健康づくりの取組

健康づくりの重点分野別、ライフステージ別に健康づくりの取組を進めていきます。



### 重点分野

### ライフステージ

① 栄養・食生活

② 身体活動

③ こころの健康づくり

④ たばこ

⑤ アルコール

⑥ 歯・口腔の健康

⑦ 健診(検診)

幼年期(0～5歳ころ)

少年期(6～15歳ころ)

青年期(16～24歳ころ)

壮年期(25～44歳ころ)

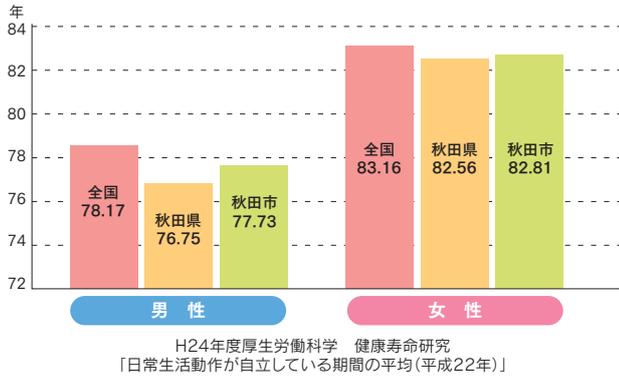
中年期(45～64歳ころ)

高齢期(65歳以上)

# 秋田市の健康状況

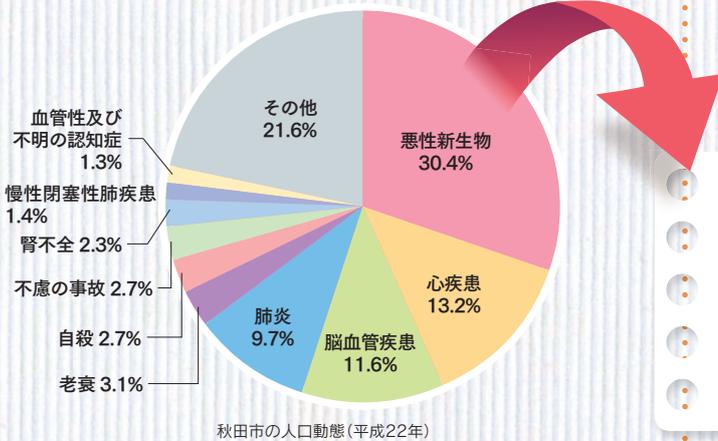
## 健康寿命

健康寿命とは、健康で元気に生活できる期間のことです。秋田県を上回っていますが、全国より低くなっています。



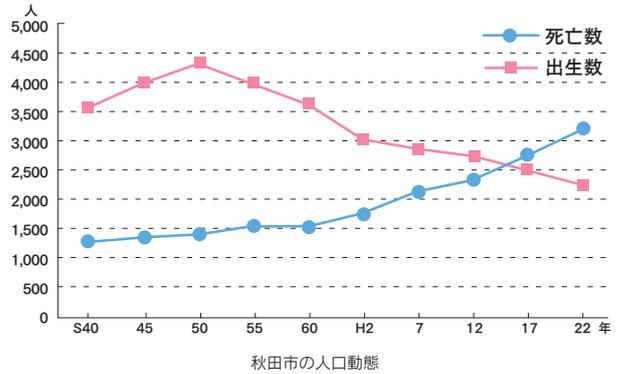
## 死因別割合

生活習慣病とされる、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の3大死因で55.2%を占めています。



## 出生数・死亡数の推移

出生数は減少、死亡数は増加しており、平成17年以降、死亡数が出生数を上回っています。



## がん

驚きの確率! 一生涯のうち、**がん**にかかる確率



約**2**人に**1**人

秋田市のがん死亡事情(平成22年75歳未満の部位別年齢調整死亡率)

### 男性

- 第1位…胃がん
- 第2位…肺がん
- 第3位…大腸がん

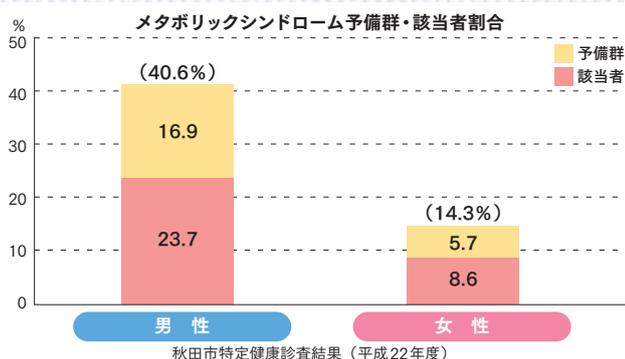
### 女性

- 第1位…乳がん
- 第2位…大腸がん
- 第3位…胃がん

## メタボリックシンドローム

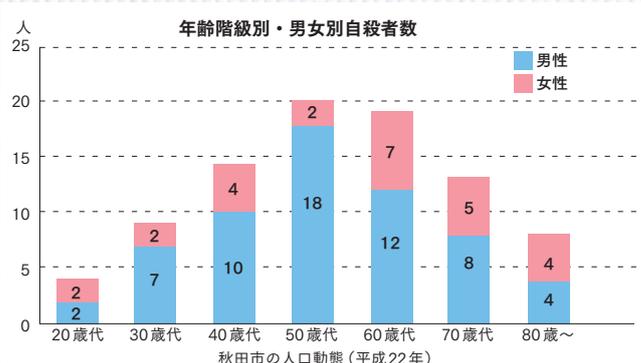
男性の約**2.5**人に**1**人がメタボ!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になると、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などのリスクが高まります。



## 自殺者数

男性が女性の約2倍で、50歳代の男性が最も多く、原因別では健康問題、職業別では無職が最も多くなっています。(原因、職業別は内閣府自殺分析班資料による)





分野ごとに目標を掲げ、健康づくりの取組を進めます。

取組の一例を紹介します。

見直してみましょう! 普段の生活習慣!

## 栄養・食生活

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

### いつもの食事にちょっと工夫を!

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事となるよう、心がけましょう。



**主食** ……ごはん、パン、めん類など

**主菜** ……魚、大豆製品、肉、卵など

**副菜** ……野菜、きのこ、海藻など

汁物は、具たくさんにして、副菜がわりに!

## たばこ



たばこの害から身を守りましょう。



たばこは『吸わない、吸わせない』

たばこは…

がん 循環器疾患 糖尿病

低出生体重児 COPD



にかかる危険性が高い!

- 健康のために禁煙に取り組みましょう。
- 健康への影響が大きいため、未成年者は絶対にたばこを吸ってはいけません。
- 妊娠中の喫煙は、低出生体重児、早産、自然流産などの危険が高まるため、たばこを吸わないようにしましょう。

受動喫煙を防止しましょう。  
たばこを吸わない人にも、  
たばこの煙は有害です!



## アルコール



節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

お酒は適量!

度を越えた飲酒は肝臓に負担をかけるだけでなく、生活習慣病のリスクです。

### 1日の適量

- 日本酒…1合
- ビール…中ビン1本
- ウイスキー…ダブル1杯
- ワイン…グラス2杯弱
- 焼酎25度…100ml

妊娠中は禁酒!

流産の危険性や、生まれてくる子どもの健康を害する可能性があります。



未成年者にお酒は禁物!

発育・発達への影響が大きいため、飲酒してはいけません。大人が責任を持って未成年者の飲酒を防ぎましょう。





## 身体活動

日常生活の中に運動を!

できることから始めよう!

1日「あと1,000歩(約10分)」多く歩きましょう。

例えば…

- 通勤や買い物は、10分程度遠回り。
- エレベータを使わず、階段を昇り降り。



こまめに動きましょう!

例えば…

- スキマ時間にその場で足踏み運動。
- 掃除・洗濯などの家事も運動です。



## 歯・口腔の健康

正しい歯のお手入れと定期検診で、歯ツピークライフを!

生涯、自分の歯で食べるために、歯みがきなどで口の中をきれいにすることに加え、かかりつけ歯科医で定期検診を受けましょう。

こんなにある「噛む」効果!

よく噛んで  
食べよう!  
目標ひと口30回



脳の働きを  
活発にします

胃腸の働きを  
助けます

美味しく味わって  
食べられます

歯の病気を  
防ぎ、口臭を  
少なくします

肥満を防ぎ  
生活習慣病を  
予防します



## 健診(検診)

定期的に特定健康診査、各がん検診を受診しましょう。

健診(検診)は、  
症状がない時にこそ意義がある!

### 特定健康診査

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防します。



### がん検診 ~早期に見れば治る病気です~

対象年齢になったら、胃・大腸・肺・子宮頸・乳がん検診を定期的に受けましょう。



「健康なので必要ない」と思っていませんか?  
健診(検診)の意義、方法等を正しく知り、家族や職場、友人等を誘いあい、計画的に受けましょう。

## こころの健康づくり

上手にストレスと付き合い、いきいきと自分らしい生活を

こころの健康にも目を向けよう!

### こころの健康を保つ3つのポイント



悩みや不安は  
誰かに相談を



睡眠による休養を  
十分にとろう



自分にあった  
ストレス解消法で  
休養を

こころの健康状態を崩す人が増えています。  
「こころの危険サイン」にも注意しましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめない
- 以前は楽にできていたことが今ではおつくだ
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

※2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いている場合、うつ病の疑いがあります。

# ライフステージ別の取組

## 幼年期 (0～5歳ころ)



望ましい生活習慣を身につけよう

### 取り組んでみよう!

- ★1日3食のリズムを身につけよう。
- ★家族と一緒に食事をしよう。
- ★家族で楽しく、からだを動かして遊ぼう。
- ★子どもの近くでの喫煙はやめよう。
- ★家族で楽しく歯みがきの時間をつくろう。
- ★甘い飲食物は控えめにしよう。
- ★良く噛む習慣を身につけよう。
- ★フッ化物の利用で強い歯をつくろう。

### 【達成目標例】

目標項目	基準値	目標値
毎日定期的に食事をする子どもの割合	3歳児 96.3%	増加
むし歯のある子どもの割合	3歳児 25.37%	15.0%
子どもへのたばこの害に配慮していない人の割合	18.0%	5.6%

## 少年期 (6～15歳ころ)



規則正しい生活リズムを身につけよう

### 取り組んでみよう!

- ★1日3食をきちんと食べよう。
- ★スポーツを通じてからだを鍛えよう。
- ★睡眠による休養を十分にとろう。
- ★たばこの害を知り、絶対に吸わない!
- ★お酒は絶対に飲まない!
- ★良く噛む習慣を身につけよう。
- ★みがき残しがないか、鏡を使ってチェックしよう。
- ★健診(検診)の意義、必要性と方法を学ぼう。

### 【達成目標例】

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
	女子 95.1%	増加
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%
一人平均むし歯本数	12歳児 1.96本	1本

## 青年期 (16～24歳ころ)



よりよい生活習慣を確立しよう

### 取り組んでみよう!

- ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしよう。
- ★楽しく運動することを習慣化しよう。
- ★悩みは誰かに相談しよう。
- ★たばこの害を学び、喫煙は正しい選択を!
- ★飲酒が体に及ぼす影響を知り、1日の適量を心がけよう。
- ★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よう。
- ★健診(検診)の意義、必要性と方法を学ぼう。

### 【達成目標例】

目標項目	基準値	目標値
未成年者の喫煙率	16～19歳 8.6%	0%
未成年者の飲酒する割合	16～19歳 45.7%	0%

# 世代ごとの健康づくりのポイント

10年後(34年度)に  
向かって  
トライ!

## 壮年期 (25～44歳ころ)



積極的に健康づくりに取り組もう

### 取り組んでみよう!

- ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしよう。
- ★日常生活の中で無理なくからだを動かそう。
- ★上手にストレスを解消しよう。
- ★妊娠中の飲酒・喫煙はやめよう。
- ★飲酒が体に及ぼす影響を知り、1日の適量を心がけよう。
- ★良く噛んで食べよう～目標ひと口30回～
- ★健診(検診)の意義、必要性和方法を学び、特定健康診査、各がん検診を受診しよう。

### 【達成目標例】

目標項目	基準値	目標値
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
習慣的に喫煙する人の割合	20.0%	12.5%
お酒の適量を知っている人の割合	62.1%	増加

## 中年期 (45～64歳ころ)



定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防につとめよう

### 取り組んでみよう!

- ★野菜をもっと食べよう。
- ★日常生活でプラス10分歩こう。
- ★上手にストレスを解消しよう。
- ★禁煙を希望する人は適切な方法を選び、禁煙に挑戦しよう。
- ★飲酒が体に及ぼす影響を知り、1日の適量を心がけよう。
- ★歯科医院で定期的に歯科検診を受けよう。
- ★定期的に特定健康診査、各がん検診を受診しよう。

### 【達成目標例】

目標項目	基準値	目標値
野菜摂取量(1人1日あたりの平均)	20歳以上 319.8g	350g
日常生活における歩数	20～64歳 6,925歩	8,000歩以上
多量飲酒者の割合	男性 12.9%	減少
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

## 高齢期 (65歳以上)



社会との交流を保ち、自立した生活を送ろう

### 取り組んでみよう!

- ★食べることを楽しもう。
- ★体力や健康状態に合わせ、自分のペースで運動しよう。
- ★悩みや不安は誰かに相談してみよう。
- ★禁煙を希望する人は適切な方法を選び、禁煙に挑戦しよう。
- ★飲酒が体に及ぼす影響を知り、1日の適量を心がけよう。
- ★舌を動かすなどの動作を意識して行い、良く噛める状態を維持しよう。
- ★定期的に特定健康診査、各がん検診を受診しよう。

### 【達成目標例】

目標項目	基準値	目標値
運動している人の割合	65歳以上 48.3%	60%
自分の歯が20本以上ある人の割合	80歳 29.7%	40%

# みんなで支える健康のまちづくり

誰もが安心して充実した人生を送ることができるよう、それぞれの立場で、補い合い、連携をはかりながら、社会全体で健康づくりを推進していくことが大切です。

## 市

- 健康情報の提供
- 健康づくりの環境整備
- 地域活動の支援
- 人材の育成

## 家庭・地域

- 望ましい生活習慣を身につける
- 自主的な健康づくり活動の取組

## 保健医療機関

- 健康情報の提供や助言

## 企業

- 健康づくり活動の場や機会の確保
- 地域活動への参加

## 市民

一人ひとりが  
生活習慣の改善に  
努める

## 医療保険者

- 保健事業の充実と強化
- 被保険者の健康づくり

## マスメディア

- 正確な健康情報の伝達や意識啓発

## ボランティア団体

- 健康情報の提供
- 健康に関するサービスの提供

## 教育関係機関

- 望ましい生活習慣の指導
- 健康教育の充実

## 健康づくりに関するお問い合わせ

業 務	課 名	電 話 番 号
健康あきた市21に関すること	保健総務課	018-883-1170
秋田市で行う健康診査 (胃がん、胸部、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、 前立腺がん、骨粗鬆症、歯周疾患)	保健予防課	018-883-1176 018-883-1177 018-883-1178
健康相談 (栄養、歯科保健、健康一般、健康手帳の交付)		
こころの健康相談、予防接種、感染症、難病	健康管理課	018-883-1180
特定健康診査・特定保健指導、 後期高齢者の健康診査	特定健診課	018-866-8903
母と子の健康に関すること	子ども健康課	018-883-1174

【編集・発行】 秋田市保健所保健総務課