

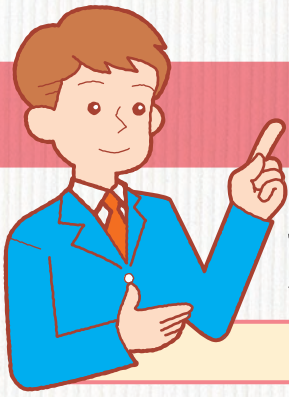
これから

広げよう 健康づくりの輪

～家庭で、学校で、職場で、地域で一緒に取り組む健康あきた市21～

健康でいきいきと
暮らせる社会を目指して





健康あきた市21とは



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

1 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。

2 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。

3 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。

健康寿命の延伸・生活の質の向上

健康目標

1 がん

がんを知り、がんから命を守りましょう。

2 脳血管疾患

生活習慣を見直し、脳血管疾患を予防しましょう。

3 虚血性心疾患

生活習慣を見直し、虚血性心疾患を予防しましょう。

4 高血圧

定期的に血圧を測り、正常血圧を目指しましょう。

5 脂質異常症

LDLコレステロール値を正常範囲に保ちましょう。

6 糖尿病

糖尿病の発症と重症化を防ぎましょう。

7 肥満

肥満を改善し、適正体重を維持しましょう。

8 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームを予防しましょう。

9 自殺

気づきと絆で自殺を予防しましょう。

10 歯・口腔

生涯を通じて、自分の歯を20本以上保ち、口腔機能の維持・向上につとめましょう。

健康づくりの取組

重点分野



ライフステージ

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）

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。

計画の期間と評価

平成25年度

計画の開始年度

平成29年度

計画の中間評価

平成34年度

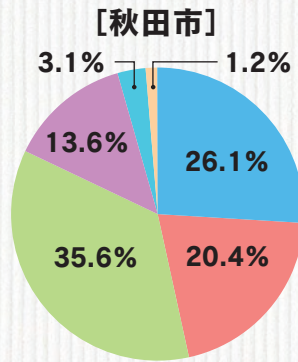
計画の最終評価

目標や取組の評価を行い、後半の健康づくり施策に反映させていきます。

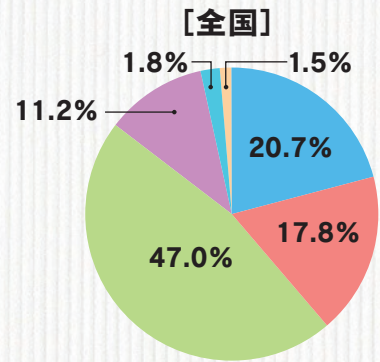
市民の健康意識と健康状況

現在の健康状態について

「よい」又は「まあよい」と回答した割合は46.5%と、全国を8ポイント上回っていますが、「ふつう」も含めた割合は82.1%であり、全国の85.5%よりもわずかながら低い状況です。



資料:平成28年度市民健康意識調査



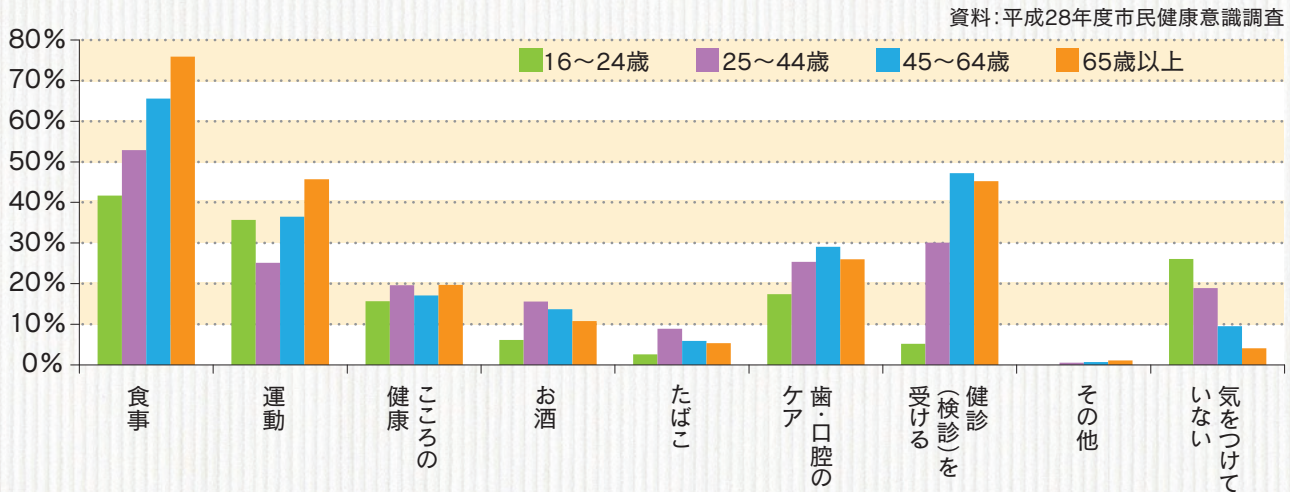
資料:平成28年国民生活基礎調査

■よい ■まあよい ■ふつう ■あまりよくない ■よくない ■無回答

普段健康のために気をつけていること

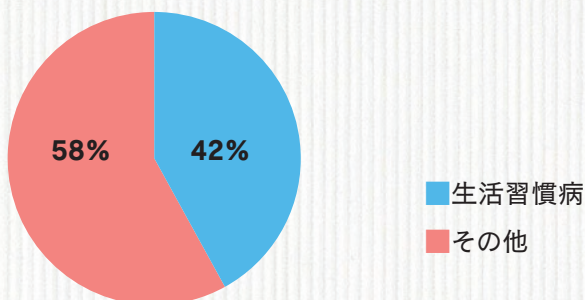
「食事」と回答した割合が最も多く、「健診(検診)を受ける」、「運動」、「歯・口腔のケア」、「こころの健康」、「お酒」の順となっています。年代が進むと、健康に気をつけている人が増加しています。

65歳以上では、「食事」に気をつけている人は約76%、「運動」に気をつけている人は約46%となっています。



生活習慣病の状況

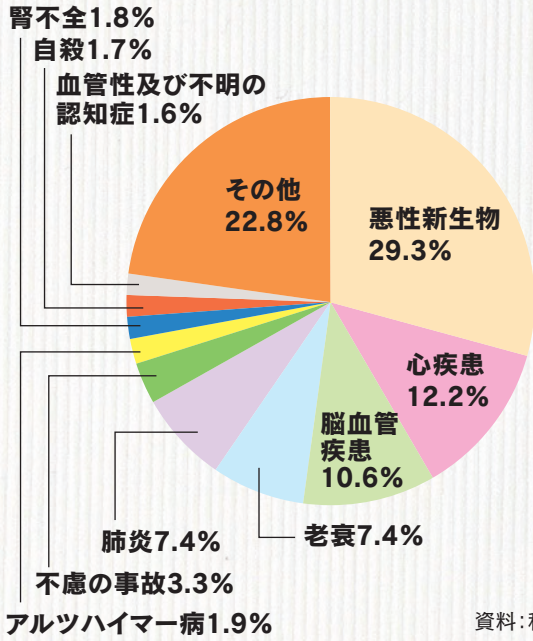
平成29年5月診療分における疾患分類別の件数をみると、生活習慣病が上位にきており、循環器系疾患(高血圧や脳血管疾患など)、内分泌(糖尿病や脂質異常症など)、消化器系疾患の件数だけで全体の42%になっています。



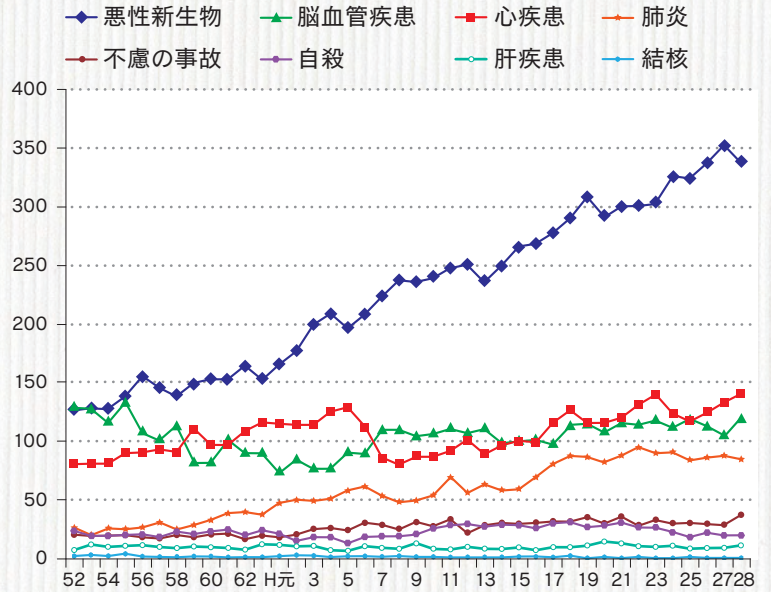
資料:秋田県国民健康保険団体連合会統計資料から秋田市分を集計

順位	疾病名	件数
1位	循環器系	9,651
2位	内分泌	7,360
3位	筋骨格系	6,159
4位	眼疾患	4,518
5位	消化器系	3,780
6位	呼吸器系	3,740
7位	精神障害	3,091
8位	皮膚疾患	2,424
9位	腎尿路生殖器	2,004
10位	新生物	1,654
11位以下	上記以外の疾患合計	4,703
	合計	49,084

死因別割合 (平成28年)



主な死因別死亡率の年次推移 (人口10万対)



資料: 秋田市の人口動態平成28年までのあらし

重点分野別 中間評価

★★★ 改善している
 ★ 横ばい
 ★ 改善がみられない
 基準値…計画策定当初の値
 中間値…現状の値
 目標値…最終評価の目標

栄養・食生活

目標: バランスのとれた楽しい食事で、元気なからだ
 豊かなところを育みましょう。



項目	基準値	中間値	目標値	評価
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	59.4% *(参考値)	57.5%	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	11.4g	8g	★
野菜摂取量 (1人1日あたりの平均)	20歳以上 319.8g	304.8g	350g	★
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上 50.8%	48.1%	25%	★★★

成人の食塩摂取量および野菜摂取量については改善には至っておらず、その他の項目についても、横ばいまたは若干の改善という結果であり、総合的に見ると大きな変化はみられませんでした。

意外と塩分を摂っていませんか?

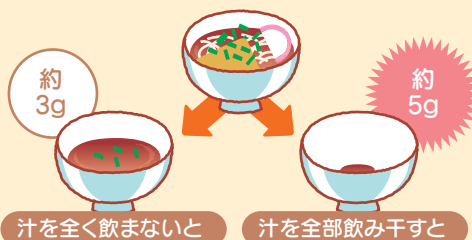
手軽にできる減塩法

～みそ汁、麺類の汁、加工食品に含まれる塩分量～

① みそ汁やスープは
 具たくさんに



② 麺類の汁は飲み干さない
 【きつねうどんの場合】



③ ハムなどの加工食品控えめに



身体活動



目標:生活の中で動きを意識し、快適なからだを実感しましょう。

項目		基準値	中間値	目標値	評価
運動している人の割合	16~24歳	53.9%	47.8%	65%	★
	25~44歳	52.0%	25.8%	65%	★
	45~64歳	53.5%	37.0%	65%	★
	65歳以上	48.3%	50.7%	60%	★★★★
日常生活における歩数	20~64歳	6,925歩	6,229歩	8,000歩以上	★
	65歳以上	4,765歩	5,163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	40歳以上	44.5% *(参考値)	53.5%	増加傾向へ	★★★★

65歳以上における「運動している人の割合」、「日常生活の歩数」は改善しましたが、64歳以下においては後退しました。若い世代においては、学業や仕事、育児等のため、運動する時間がないことなどが主な要因として考えられます。

1日どのくらいからだを動かしていますか？

ちょっとした工夫で活動量をアップしましょう。

活動量を
増やすための
ヒント

- ①テレビを見ながらストレッチ
- ②エレベータを使わず階段で
- ③時々早歩きをしてみる
- ④少しの距離は自転車や歩きで



ロコモについて知っていますか？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、筋力や身体機能が衰えた状態です。寝たきりの大きな原因であるロコモを予防するため、日常生活の中で積極的にからだを動かしましょう。



こころの健康づくり

目標: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送りましょう。



項目		基準値	中間値	目標値	評価
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%	20.1%	減少傾向へ	★★★★
	25~44歳	36.1%	20.3%	減少傾向へ	★★★★
	45~64歳	35.4%	31.3%	減少傾向へ	★★★★
	65歳以上	32.6%	35.2%	減少傾向へ	★★
子どもが睡眠不足だと感じている親の割合	7~12歳	26.2%	16.8%	15%	★★★★
睡眠を十分にとれていない人の割合	16~24歳	16.7%	24.3%	15%	★
	25~44歳	24.4%	33.0%	15%	★
	45~64歳	17.2%	28.4%	15%	★
	65歳以上	20.4%	15.2%	15%	★★★★

「ストレスを感じたとき、特に相談しない人の割合」が減少したことから、悩みを抱え込まずに対処できる人が増えてきていると考えられます。

睡眠については、7歳から12歳および65歳以上では改善がみられましたが、16歳から64歳では、十分にとれていない人が増えました。

若い世代の「睡眠」の後退については、学業、仕事、趣味などにより、睡眠時間の確保が難しいことが主な要因と考えられます。

ストレスと上手に付き合っていますか？

睡眠による休養は、ストレス解消に効果的です。

運動、趣味など自分の好きなことを楽しみ、気分転換しましょう。

質の良い睡眠をとるためのヒント

- ①携帯電話やパソコンなど電子機器の使用は就寝1時間前程度までにする。
- ②コーヒーなどカフェイン摂取は就寝3~4時間前までにする。



たばこ



目標:たばこの害について正しく理解し、たばこの害から身を守りましょう。

項目		基準値	中間値	目標値	評価
習慣的に喫煙する人の割合	20歳以上	20.0%	17.2%	12.5%	★★★★
COPDについて知っている人の割合	40歳~74歳	36.1% *(参考値)	50.2%	増加傾向へ	★★★★
妊娠中に喫煙している人の割合		3.4%	2.4%	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%	10.1%	5.6%	★★★★

習慣的に喫煙する人の割合が低下し、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度が高まるなど、全体として概ね改善の方向にあることから、市民がたばこの健康影響について理解を深めてきていると考えられます。

たばこの害を受けていませんか？

- ①たばこは、がん、COPD、低出生体重児、早産などの危険性を高めます。
- ②健康のため、吸っている人は禁煙、吸わない人は受動喫煙に気をつけましょう。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

主な原因は、長年の喫煙です。COPDになると動作時の息切れや咳、痰が続き、進行すると呼吸不全など命に関わります。COPDの予防と治療の基本は、「禁煙」です。



アルコール



目標:アルコールが健康に及ぼす影響について学び、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

項目		基準値	中間値	目標値	評価
お酒の適量 ※1を知っている人の割合		62.1%	67.5%	増加傾向へ	★★★★
多量飲酒者 ※2の割合	男性	12.9%	5.6%	減少傾向へ	★★★★
妊娠中に飲酒している人の割合		1.2%	0.7%	0%	★★★★

※1 お酒の適量(1日当たり): 日本酒1合、ビール中ビン1本、ウイスキーダブル1杯60ml、ワイングラス2杯240ml、焼酎25度100ml

※2 多量飲酒(1日当たり): 日本酒3合以上、ビール中ビン3本以上、ウイスキーダブル3杯180ml以上、ワイングラス5杯600ml以上、焼酎25度300ml以上

お酒の適量を知っている人が増加し、多量飲酒者の割合が減少したことから、節度ある適度な飲酒を心がけている人が増えてきていると考えられます。

アルコールでからだを壊さないコツは？

- ①週に2日は、休肝日(お酒を飲まない日)を設けましょう。
- ②適量を守り、強いお酒は薄めて飲みましょう。
- ③からだへの負担を減らすため、良質のビタミンやタンパク質を摂りながら飲みましょう。



歯・口腔の健康



**目標：生涯を通じて、自分の歯を20本以上保ち、
口腔機能の維持・向上につとめましょう。**

項目		基準値	中間値	目標値	評価
むし歯のある子どもの割合 (処置歯を含む)	3歳児	25.37%	20.9%	15%	★★★★
一人平均むし歯本数	12歳児	1.96本	0.86本	1本	★★★★
40歳で喪失歯のない人の割合		59.7%	74.0%	70%	★★★★
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%	48.2%	65%	★

3歳児のむし歯のある子どもの割合や12歳児の一人平均むし歯本数が減少し、40歳で喪失歯のない人は増加しており、広い年代で口腔内の健康が改善していると考えられます。しかし、定期的な歯科検診や保健指導を受ける人はやや後退しました。

歯や口のお手入れは
できていますか？

お手入れのポイント

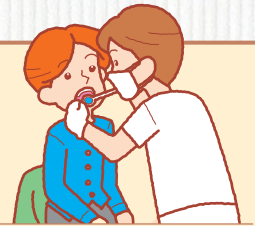
- ①毎日の歯みがきをていねいに！
- ②定期的に歯科検診を受けましょう。



かかりつけ医を
お持ちですか？

メリット

- ①お口に関する相談が気軽にできます。
- ②プロフェッショナルケア(歯石除去、歯面清掃)が受けられます。
- ③自分に合わせたお手入れの方法がわかります。



健診(検診)



目標：特定健康診査、各種がん検診を受診しましょう。

項目		基準値	中間値	目標値	評価
胃がん検診受診率	40～69歳	19.0%	49.8%	40%	★★★★
大腸がん検診受診率	40～69歳	19.2%	51.6%	40%	★★★★
肺がん検診受診率	40～69歳	7.3%	59.5%	40%	★★★★
子宮がん検診受診率	20～69歳	28.4%	43.0%	50%	★★★★
乳がん検診受診率	40～69歳	20.3%	48.9%	50%	★★★★
国民健康保険の特定健康診査受診率		24.9%	35.2%	60%	★★★★
健康なので健診は必要ないと考えている人の割合		19.0%	19.5%	15.2%以下	★★
健診の実施を知らなかった人の割合		11.3%	9.8%	9.0%以下	★★★★

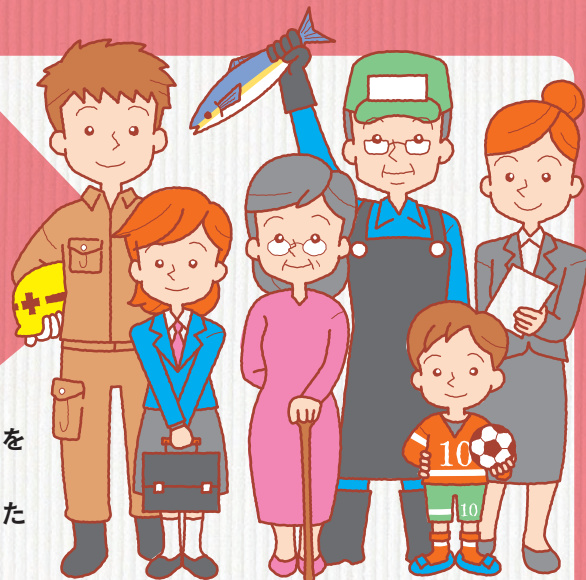
いずれの健診(検診)も、受診率が上がりました。また、健診の実施を知らなかった人の割合が減少しており、健診(検診)への関心が高まっていると考えられます。

定期的に健診(検診)を受け、ご自身のからだの
健康状態を確認していますか？

- ①生活習慣病を予防するためには、からだの健康状態をよく知ることが大切です。年に1度は健康診断を受けましょう。
- ②2人に1人が「がん」にかかるといわれています。がんの早期発見・早期治療のため、定期的ながん検診を受けましょう。



健康長寿を目指して書いてみよう あなたの健康宣言



生涯を通じて自分らしく、いきいきと過ごすためには、日頃から健康を意識した取組を続けることが大切です。

よい生活習慣は若い頃に定着させるのが望ましいですが、気がついた時、何歳から取り組んでも病気の予防に一定の効果があります。

少し頑張ればできそうな目標を立てて、周囲に宣言してみませんか。

目標を同じくする人がいるかもしれません。一人ではあきらめてしまうことも、誰かの応援があれば頑張れます。そんなあなたも、きっと誰かの支えになっているはず。

わたしは、健康長寿を目指して

『

』

に取り組みます。

年 月 日

健康づくりに関するお問い合わせ

業 務 内 容	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、骨粗しょう症、歯周疾患(おとなの歯科)、後期高齢者歯科】	保健予防課	018-883-1176
健康相談(栄養、歯科保健、健康一般)	保健予防課	018-883-1177
こころの健康相談、予防接種、感染症、難病	健康管理課	018-883-1178
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	018-883-1180
子育て家庭の健康に関すること	子ども健康課	018-888-5636
		018-883-1172

..... 詳しくは、保健総務課のホームページをご覧ください。 [健康あきた市21](#)

【編集・発行】秋田市保健所保健総務課

010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号

TEL.018-883-1170 FAX.018-883-1171

E-mail: ro-hlmn@city.akita.lg.jp