

いきいきはつらつ♪  
健康なまちづくり



# 「第2次健康あきた市21」を策定

市では、市民のみなさんが健康でいきいきと暮らすための計画「第2次健康あきた市21」を策定しました。この計画では、一人ひとりの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えることなど、健康なまちづくりのために取り組むべき内容を示しています。計画期間は平成25年度から34年度まで。

みんなが元気なら、まちも元気！  
さあ、できることから始めましょう！



冊子はA4判  
109ページ

問い合わせ

保健総務課 ☎(883)1170

第2次健康あきた市

検索

## 計画の目的

次の3つの目的達成をめざした取り組みを進めます。



- ①健康寿命(※)の延伸
- ②社会生活機能の維持向上による生活の質の向上
- ③生活習慣病の発症予防・重症化予防

## 秋田市民の健康状況

各種統計やデータから、市民のみなさんの健康状況を見てみましょう。

### 平均寿命と健康寿命(平成22年)

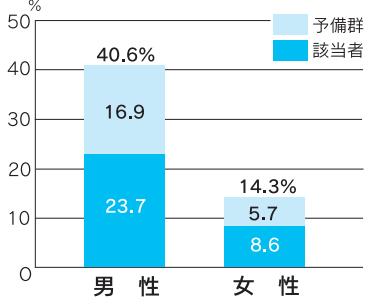
平均寿命	男性 79.31年 (全国 79.55年)	女性 86.63年 (全国 86.30年)
健康寿命	男性 77.73年 (全国 78.17年)	女性 82.81年 (全国 83.16年)

厚生労働省の資料に基づき算定

### 男性の約2.5人に1人がメタボ

男性のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の割合は予備群も含めると約40%!メタボになると、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などのリスクが高まっています。

メタボリックシンドローム予備群・該当者割合

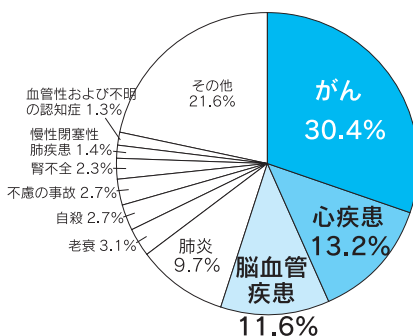


秋田市特定健康診査結果(平成22年度)

## 生活習慣病が死因の半数

生活習慣病とされる、がん、心疾患、脳血管疾患の3大死因が半数以上を占めています。

死因別割合



秋田市の人口動態(平成22年)

## がんにかかる確率は約2分の1

一生のうち、がんにかかる確率は、なんとほぼ2人に1人!がんによる死亡順位

男性①胃がん②肺がん③大腸がん  
女性①乳がん②大腸がん③胃がん  
平成22年75歳未満の部位別年齢調整死亡率

## 自殺者数

平成22年の自殺者数は87人。そのうち50歳代の男性が18人で最も多くなっています。

## 男女別自殺者数

● 男性61人 ● 女性26人

## 年齢階級別(男女計)

1 50歳代 20人  
2 60歳代 19人  
3 40歳代 14人



秋田市の人口動態(平成22年)

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。病気で寝たきりになったり介護を受けたりせずに、健康に生活できる状態をいいます。

これで  
オッケーです!



## 第2次 健康あきた市21

### 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回以上を目標に、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

**主食**▶ごはん、パン、麺類など  
**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!

### 身体活動

日常生活の中に運動を!



- 1日あと1,000歩(約10分)多く歩きましょう

例えば…

- ・通勤、買い物は10分程遠回り
- ・エレベーターではなく階段を昇り降りする

- こまめに動きましょう

例えば…

- ・すきま時間にその場で足踏み
- ・掃除、洗濯などの家事も運動です

こころの健康づくり  
ストレスと上手に  
付き合きましょう



こころの健康を保つポイント

1. 悩みや不安は誰かに相談を
2. 睡眠による休養を十分に
3. 自分にあったストレス解消法を

“こころの危険サイン”にご注意

- ・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
- ・以前は楽にできたことが今ではおっくうだ
- ・自分が役に立つ人間と思えない
- ・わけもなく疲れた感じがする

## 健康づくりの取り組みのイメージ

重点分野	ライフステージ
栄養・食生活 身体活動 こころの健康づくり たばこ アルコール 歯・口腔の健康 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)

## 健康づくりの取り組み

生活習慣病は、身体機能や生活の質を低下させる原因となるだけでなく、命を脅かす存在にもなりかねません。正しい知識で、普段から食や運動などの生活習慣を改善し、発症予防に努めましょう。

「第2次健康あきた市21」では、健康づくりを推進するための基本要素となる7つの重点分野(上図参照)を定め、目標と具体的な数値を設定しています。また、健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は年代ごとに異なっているため、幼年期から高齢期までのライフステージ(各段階)に応じた健康づくり、生活改善に取り組むポイントを提案しています。

### 健診(検診)

定期的に特定健康診査とがん検診を受けましょう



健診(検診)は、症状がないときにこそ意義があります!

**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**…がんは早期発見・早期治療で治る病気です

\*詳しくは、次号広報あきた5月17日号と同時配布する「秋田市の健診ガイド」をご覧ください。

### 歯・口腔の健康

正しいお手入れと定期検診を

よく噛むと脳や胃腸の働きをよくするほか、肥満や歯の病気の予防につながります。

- 健康な歯と口腔をつくろう!

- ・ダラダラ食べるのをやめよう
- ・定期的に歯科検診を受けよう
- ・よく噛む習慣を身につけよう
- ・フッ化物を利用して強い歯をつくろう

よく噛んで食べよう!  
目標ひと口30回



### 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!

- ・がん、循環器疾患、糖尿病、低出生体重児、COPD(慢性閉塞性肺疾患)になる危険性が高まります。健康のために禁煙に取り組みましょう

- ・吸わない人にもたばこの煙は有害。受動喫煙を防ぎましょう

### アルコール

節度ある適度な飲酒を心がけて

- ・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にかかる割合を高めます
- ・妊娠中の飲酒は、流産や生まれてくるお子さんの健康を害する可能性があります

1日の適量…ビール  
中瓶1本、日本酒1合、  
ワイングラス2杯弱、  
焼酎(25度)100ml

