



みんな頑張ったネ！

健康あきた市21の最終評価を実施



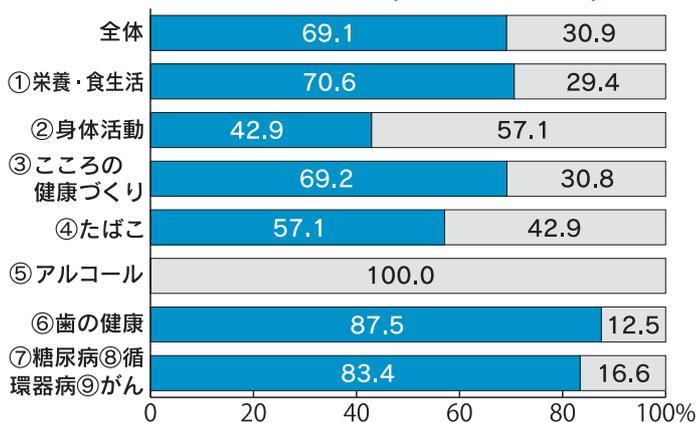
お酒関連は改善みられず…

全項目中7割が改善！

「健康あきた市21」は平成15年に市が策定した計画で、市民一人ひとりが健康で安心して生活できるよう、生活習慣の改善により病気にかからないようにする「一次予防」を重視した計画です。「栄養・食生活」「身体活動」など9つの重点分野と97項目の数値目標があり、可能な限り科学的・疫学的根拠に基づく目標を設定して効果を評価しているのが特徴です。

このたび、開始年度(平成15年度)に設定した目標をどのくらい達成できたか最終評価を行いました。「食塩の摂取量を減らしましょう」「自分の歯を20本以上保ちましょう」など97ある項目のうち約7割が目標を達成、もしくは改善がみられました。一方、アルコールに関連した項目はすべて改善がみられず今後の課題となりました。

目標達成状況(重点分野別)



■ 数値が目標を達成または改善がみられた項目の割合

■ 改善がみられなかった項目の割合

重点分野別の取り組みと成果

- ①栄養・食生活**…各年代に対応した食生活の知識の普及に取り組んだ結果、朝食をとらない人の割合や食塩の摂取量が減少しました
- ②身体活動**…運動の効果や方法に関する知識の普及に取り組んだ結果、運動の大切さを理解している人が増えました
- ③こころの健康づくり**…ストレス解消や睡眠・栄養の確保に関する知識の普及と啓発に努めた結果、各年代で睡眠について改善がみられました
- ④たばこ**…受動喫煙対策を推進した結果、禁煙や効果的な分煙を行っている施設が増えました。また、習慣的に喫煙する人の割合が減りました
- ⑤アルコール**…飲酒が健康に及ぼす影響について知識の普及に努めましたが、多量飲酒や未成年者の飲酒などに改善はみられませんでした
- ⑥歯の健康**…子どもや高齢者のむし歯予防などに努めた結果、むし歯がない3歳児と自分の歯が20本以上ある65歳以上のかたの割合が増えました
- ⑦糖尿病**…糖尿病の要因のひとつである肥満の割合が改善されました。また、メタボリックシンドロームを知っている人の割合が増えました
- ⑧循環器病**…生活習慣病予防の知識の普及に努めた結果、脳卒中の死亡率が男女とも減りました
- ⑨がん**…がん検診の受診率向上やがん予防の知識の普及に努めた結果、がん検診の受診率が増え、がんの年齢調整死亡率は男女とも減りました



秋田市保健所の保健師

健康のため
心がけてください！



最終評価は、市民相談センター(市役所1階)、市保健所保健総務課(八橋)、市ホームページでご覧いただけます。

問い合わせ 市保健所保健総務課 ☎(883)1170

野菜を毎日350g以上食べましょう
▶現在、秋田市の成人1日当たり野菜摂取量は319.8g。目標まであと少し(ブロッコリーひとふさ分)！

悩みや不安は1人で抱え込まず、誰かに話してみよう▶市保健所では医師や臨床心理士、保健師が相談に応じています。気軽にご利用を。

1日8,000歩を心がけましょう
たばこの害を正しく理解しましょう
節度ある飲酒を心がけましょう
▶飲酒の適量を知り、守りましょう。

子どものむし歯を予防しましょう
▶保健センターでむし歯予防教室を開催しています。今号5ページに1歳児向けの講座を掲載しています。

がん検診・特定健診を受けましょう
▶秋田市民の死因第1位は「がん」によるものです。早期発見のために、定期的を受診しましょう。

● あなたのとなりに
元気な笑顔♪

健康

フラダンス



みんなで スポーツに挑戦!

市主催のスポーツ教室です。保険料各30円。定員各30人。申し込みは5月24日(火)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

種目	日時	会場
ターゲットバードゴルフ	6月14日(火)午前10時～正午	八橋運動公園 健康広場
ゲートボール	6月17日(金)午前10時～正午	
みんなの体操	6月30日(木)午前10時～11時	市立体育館
フラダンス	6月29日(水)午前10時～正午	

健康 はわらわ情報

サンライフでダンス!

20歳以上が対象です。会場は八橋にあるサンライフ秋田。申し込みは5月21日(土)午前10時からサンライフ秋田へどうぞ。☎(863)1391
ベルヴィスダンス 踊りながら骨盤のゆがみを調えるダンスです。

日時/6月4日(土)・11日(土)・18日(土)、午後6時30分～7時45分 受講料/2,600円 定員/先着20人
フラダンス ハワイの音楽に合わせて踊り、心身共にリラックス!

日時/6月6日(月)・13日(月)・20日(月)、7月4日(月)・11日(月)、午後6時30分～7時45分 受講料/4,800円 定員/先着20人

ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

申し込みはクアドーム ザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

プール健康増進教室 6月1日(水)～28日(火)の火・水・金曜日に開講します。アクアピクス、水中歩行、水泳など(曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付健康増進教室

水中歩行と水泳。6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは5月23日(月)午前9時から

グラウンドゴルフ交流会こうりゅうかい

6月7日(火)午前9時45分～、八橋運動公園内の健康広場で。参加費

500円。小雨決行。道具はお貸します。申し込みは電話かファクスで、6月3日(金)まで、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん ☎・ファクス(889)8262

早朝そうちようソフトテニスまようしつ教室

対象/18歳以上 日時/6月9日(木)から26日(日)までに11回、午前6時～7時 会場/秋田大学テニスコート 参加費/1,500円

●申し込み 手形テニスクラブの鎌田さん ☎090-6455-1351(午後6時以降)

市保健所しほけんじょの歯科相談しかそうたん

むし歯や歯周病などの相談に歯科衛生士が応じます。5月30日(月)午前9時30分～正午、市保健センター(八橋)で。無料。申し込みは市保健所保健予防課へ。☎(883)1178

エイズおりのけんさの無料検査さと相談そうたん

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」。6月1日(水)午後5時30分～6時40分、市保健所でエイズの検査と個別相談を行います(匿名可)。無料。検査は予約制(定員15人)で、採血後約1時間で結果が出ます。予約は健康管理課へ。☎(883)1180

健康セミナー in 秋田けんこう

足腰の健康や介護などがテーマです。健康管理士による講演や軽い体操など。5月28日(土)午後2時～3時30分、遊学舎で。参加費500円。

●申し込み 秋田県健康管理士会の佐々木さん ☎080-3140-9883

精神科医せいしんかからメッセージ

「眠りを健康に活かす」をテーマに精神科医の橋本誠さんが話します。受講無料。※震災により3月から延

期した講座です。前回申し込んだかも再度申し込みが必要です。

日時/6月25日(土)午後1時30分～3時30分 会場/サンパル秋田(文化会館内) 定員/先着50人

●申し込み 5月23日(月)午前9時から、女性学習センター

☎(824)7764

ねむの木学級きがつきゅう

身体に軽い不自由を感じるかたとその家族が対象です。福祉や健康に関する講話や移動学習など。6月から11月までに6回、午後2時～3時30分、北部市民サービスセンターで。実費負担あり。申し込みは5月23日(月)午前9時から北部市民サービスセンターへ。☎(893)5969

在宅介護者ざいたくかいごしやのつどい

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象。5月30日(月)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。無料。直接会場へ。詳しくは在宅介護者のつどいの廣田さんへ。☎(863)0935

うつ会秋田かいあきたの集いつどい

うつ病の患者さんやご家族が悩みなどを語り合う場です。定員20人。

日時/6月5日(日)、7月3日(日)、午後2時～4時 会場/遊学舎(上北手荒巻) 参加費/500円

●申し込み うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん ☎(862)8491

鍼灸しんきゅうマッサージをどうぞ

心身の疲れやストレスの軽減に、はり・きゅう・マッサージをどうぞ。国が定めた資格を施術者が取得しているかご確認のうえ、ご利用を。

●問い合わせ 秋田市鍼灸マッサージ師会 ☎(865)5420