

弘前市健康増進計画(第2次)

健康ひろさき21

“赤ちゃんから高齢者まで” 市民みんなが
健康でいきいきとした生活が送れるまち



重点課題の取り組み

働き盛りの健康アップ推進

- ・適正体重の維持（栄養・食生活、身体活動・運動）
- ・適正な飲酒と喫煙
- ・がん検診、特定健康診査の未受診者対策と定期的な受診
- ・地域・職域との連携強化

子どもの時から身につけよう健康習慣

- ・年齢にあった生活習慣の形成
- ・望ましい食習慣
- ・適正な活動量、体力の維持増進



わたしの住んでいる弘前市は・・・

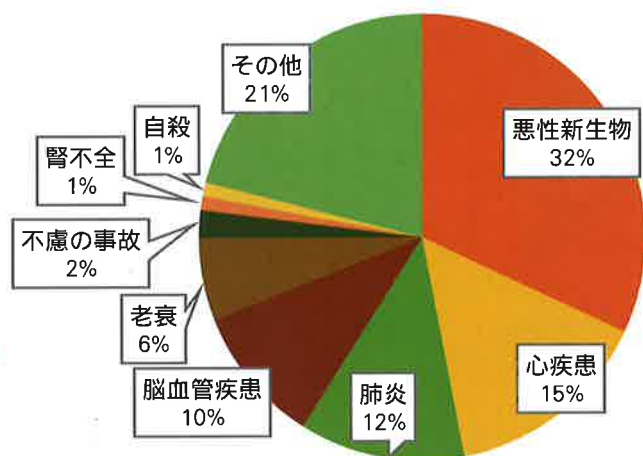
①平均寿命 (平成22年)

	男	女
全国	79.6歳	86.4歳
青森県	77.3歳	85.3歳
弘前市	77.7歳	85.7歳

資料：平成22年 生命表

平均寿命は、平成17年と比べると、男1.9歳、女0.7歳延びている。

②主要死因 (平成23年)



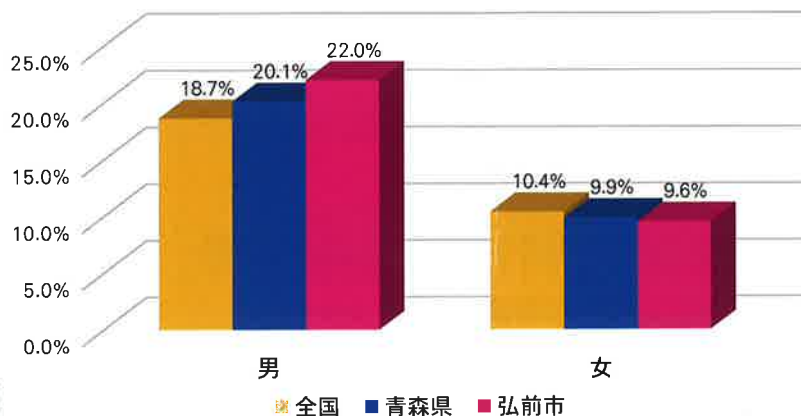
資料：保健統計年報

主要死因をみると、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」のいわゆる生活習慣病の三大疾患が全体の約6割を占めている。高齢化の進展に伴い、平成23年には「肺炎」が3位となり、死亡割合が上がっている。

③早世の状況

弘前市の早世の状況は、性別では、男性が、全国、青森県よりも高く、総死亡の約4人に1人は、65歳未満の早世という状況です。

平成23年総死亡に対する65歳未満死亡の割合

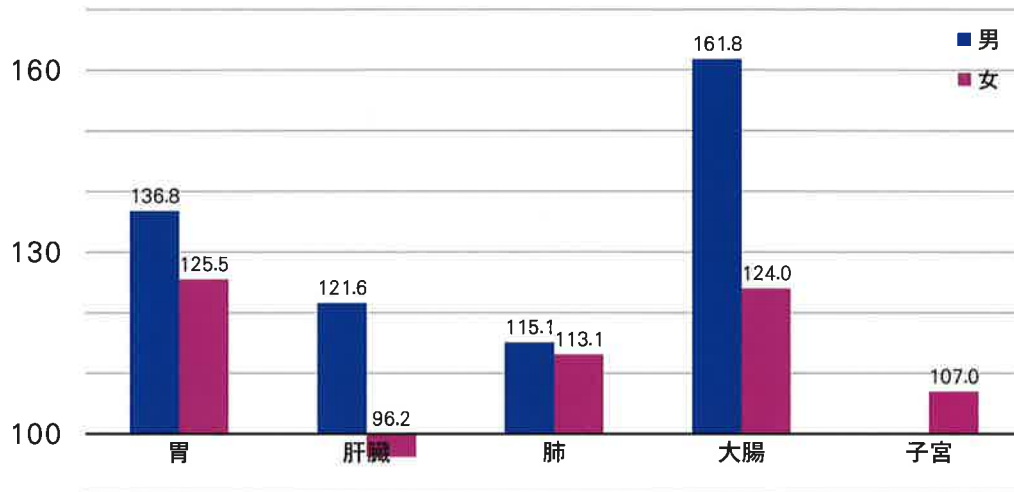


資料：人口動態統計

④悪性新生物(部位別)の標準化死亡比の概況 (平成20年～24年)

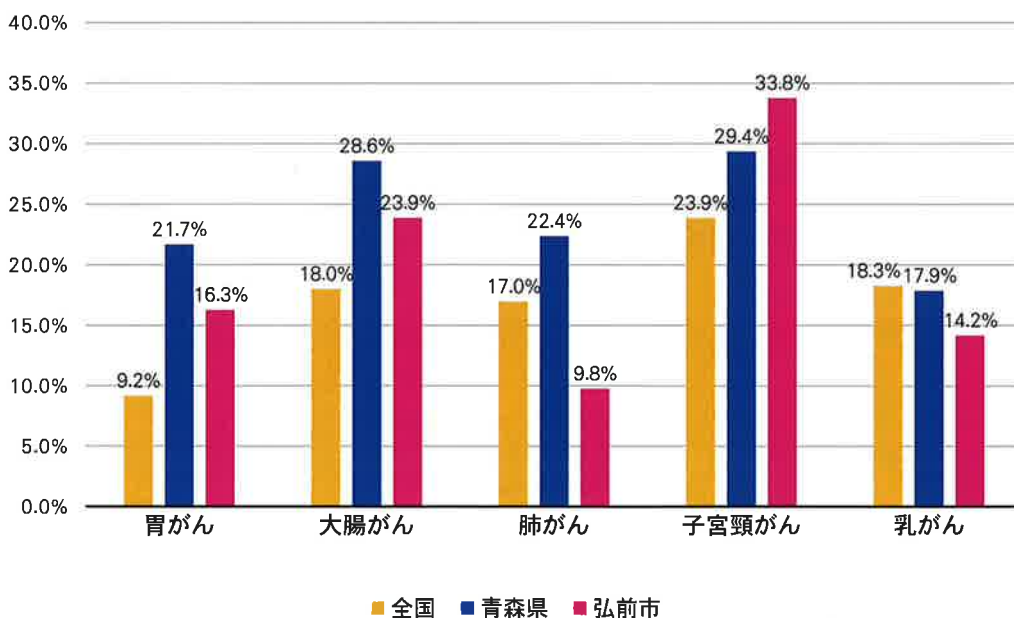
死因の1位を占めている悪性新生物を部位別でみると、女性の肝臓を除いてすべての部位が高くなっており、男性の大腸がかなり高く、男女とも大腸、胃の順に高くなっていく。

(標準化死亡比は、値が100を上回ると全国水準よりも死亡率が高く、100を下回ると全国水準よりも死亡率が低いということがわかる。)



資料：保健統計年報

⑤がん検診受診率 (平成23年度)



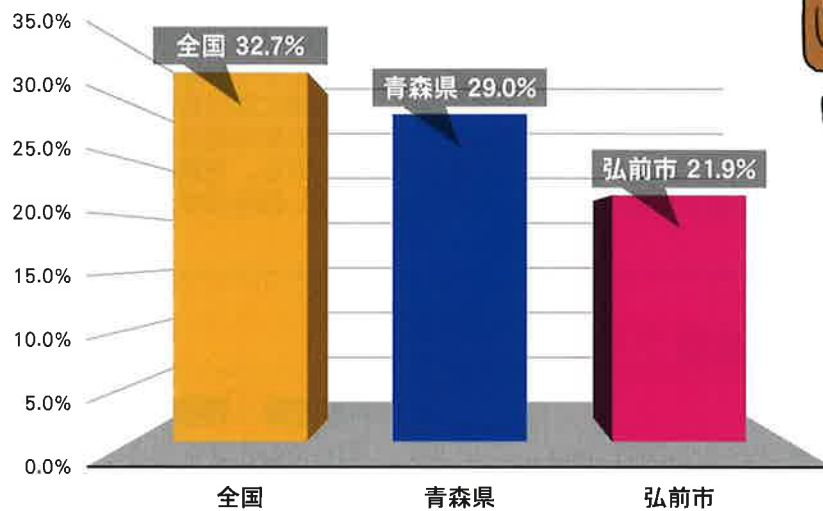
資料：地域保健・健康増進事業報告

⑤-1 がん検診精検受診率

がん検診を受けて、精密検査が必要になった人の受診率が、大腸がん、胃がん、肺がんの順で低くなっている。

	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
23年度	67.4%	58.0%	73.2%	80.6%	85.5%

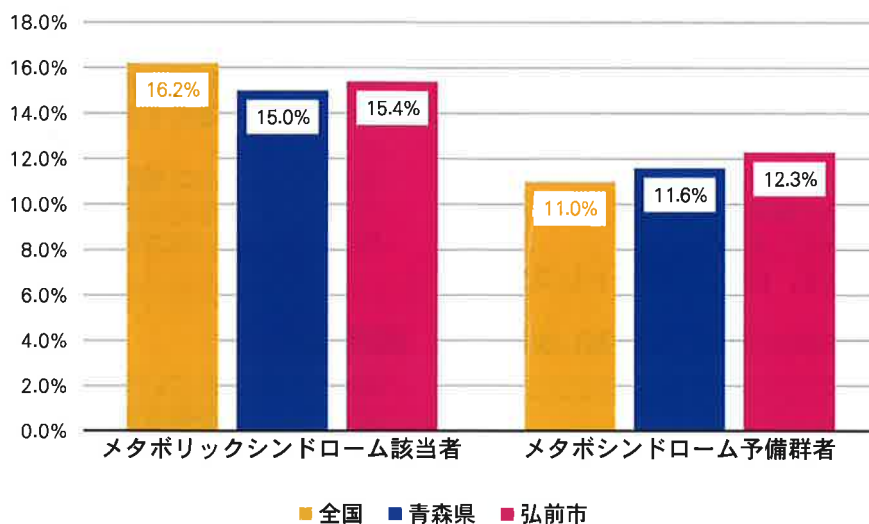
⑥ 特定健診実施率 (平成23年度市町村国保)



資料：特定健診結果

特定健診実施率は、青森県は全国より低く、弘前市は、青森県内10市の中で8位とかなり低い状況です。

⑥-1 メタボリックシンドローム該当者・予備群者の状況 (平成23年度)



資料：特定健診結果 (国保)

あなたは何から取り組みますか？

●生活習慣病の予防

がん

- ・がんを予防するための生活習慣について理解します。
- ・日頃の生活習慣を見直し、改善に努めます。
- ・年1回は定期的に各種がん検診を受けます。
- ・精密検査が必要な時は早めに必ず受けます。

糖尿病

- ・年1回、特定健康診査は受けます。
- ・特定健康診査結果により必要な時は、生活習慣の改善に取り組みます。
- ・精密検査、治療が必要な時は、早めに受診し、生活習慣のための保健指導・栄養指導を受けます。
- ・定期的な検査、治療は自己中断せずに受け、自己管理に努めます。
- ・糖尿病、合併症などの予防について学びます。

歯・口腔の健康

- ・むし歯や歯周病などの予防方法を学びます。
- ・毎食後の歯磨き、入れ歯のお手入れなど、口腔ケアを習慣にします。
- ・定期的に歯科検診を受けます。
- ・むし歯や歯周病が見つかったら早めに治療します。

循環器疾患

- ・年1回、特定健康診査を受けます。
- ・特定健康診査結果により必要な時は、食生活、運動などの生活習慣を見直し、改善に取り組みます。
- ・精密検査、治療が必要な時は、医療機関を受診します。
- ・主治医と相談しながら、治療は自己中断せずに続けます。
- ・定期的に血圧測定し自分のからだの状態を理解できるようにします。

●こころとからだの健康づくり

栄養・食生活

- ・適正体重を知り、維持するよう心がけます。
- ・週1回以上は体重を測ります。
- ・主食、主菜、副菜をそろえ1日3食食べるようにします。
- ・野菜のおかずを1皿増やすようにします。
- ・うす味を心がけるようにし、塩分を控えるようにします。
- ・菓子類、ジュース、缶コーヒー、果物など糖分のとりすぎに気をつけます。

身体活動・運動

- ・親子でからだを使って遊びます。
- ・学校ではスポーツを楽しみます。
- ・生活の中で、こまめに動き、自分にあった運動方法を身につけます。
- ・積極的に外出し、自分にあった運動を続けます。



喫煙

- ・妊産婦、未成年は喫煙しません。
- ・たばこのからだへ及ぼす影響を理解します。
- ・職場や家庭での分煙、禁煙に努めます。
- ・喫煙者は、禁煙に取り組んでみます。

飲酒

- ・未成年、妊婦は飲酒しないようにします。
- ・休肝日をつくり、飲みすぎないようにします。
- ・多量飲酒による健康への影響を理解します。

休養

- ・早寝早起きし、睡眠は充分とります。
- ・悩んだ時は誰かに相談します。
- ・疲れた時は無理をせず、自分なりのストレス解消法等で休養します。
- ・友人と交流を持ち地域の行事などに参加します。

こころの健康

- ・こころの病気や周囲の対応について理解を深めます。
- ・家族や仲間の変化に気づいたら、声をかけます。
- ・話をじっくり聞きその気持ちを尊重し耳を傾けるようにします。
- ・悩んだ時は誰かに相談します。
- ・早めに専門家などに相談するように促します。
- ・暖かく寄り添いながら、じっくりと見守ります。

次世代の健康

- ・規則正しい3回の食事とバランスの良い食生活を家族ぐるみで心がけます。
- ・定期的に運動やスポーツを行う習慣を身につけます。
- ・未成年、妊婦は、飲酒しません。
- ・妊産婦、未成年は喫煙しません。

高齢者の健康

- ・認知症の予防について知識を深めます。
- ・定期的に健康診査を受けます。
- ・健康診査結果から、必要な保健指導、治療を受けます。
- ・自分のからだにあった介護予防のための教室に参加します。
- ・趣味や娯楽など継続してできる楽しみを見つけます。
- ・地域や職場において認知症の人や家族を支援する認知症サポーターの養成講座に参加します。

健康づくり推進体制

健幸たかまる ひろさき

運動

喫煙

めざす姿

食生活

“赤ちゃんから高齢者まで”

飲酒

市民みんなが健康でいきいき

とした生活が送れるまち。

健康管理

休養・こころ

歯・口腔

個人の健康づくりを
地域・職域・行政が
支え促進する。

地域

（保健衛生委員・食生活改善推進員）
健幸増進リーダー等

健康づくりを実践する場、学習機会
の提供／市の健康づくり事業への
協力／ボランティアの主体的な活動
の推進に協力

学校・教育機関

生活習慣や健康づくりに
関する健康教育の実施／
家庭、地域と連携した
活動の推進

保健医療専門家

健康づくりに関する専
門的技術・方法の提供
／健康への相談対応

企業

従業員等への健康教育／受動喫煙の
防止と禁煙の推進／健康診査（検診）
の受診勧奨と保健指導の充実

マスメディア

健康に関して、科学的
根拠に基づいた情報の
提供

行政

地域の健康課題の分析、施策化／
健康づくりに関する計画の推進、
評価／科学的根拠に基づいた正し
い健康情報の提供／各健康診査
（検診）、健康増進事業の実施／健
康に関する専門職員の確保と資質
の向上／健康に関する機関、団体
との連携、活動の支援

大学・研究機関

健康づくりに関する人材
（健幸増進リーダー）の育成
と活動支援／健康に関する
調査、研究の実施と公表