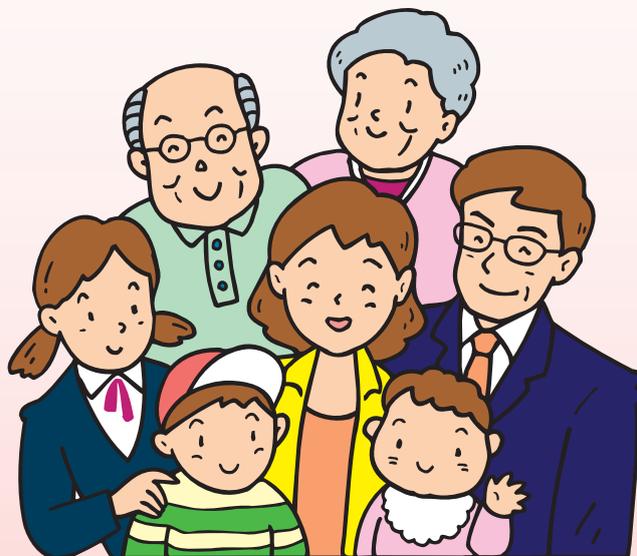


やさしさあふれ元気なまちづくり

健康よこて21

(平成 19～26 年度)



横手市

目次

第1章	はじめに	
	1. 策定の趣旨	1
	2. 計画の性格	1
	3. 計画の期間	1
第2章	基本理念と基本方針	
	1. 基本理念	2
	2. 基本方針	2
第3章	横手市の現状と健康課題の設定	
	1. 横手市の現状	3
	2. 健康課題の設定	4
第4章	各分野の取り組み	6
	1. 栄養と食生活	7
	2. 運動習慣	14
	3. 心の健康	20
	4. 喫煙と飲酒	25
	5. 生活習慣病予防	31
	6. 歯の健康	37
第5章	計画の推進体制	42
第6章	計画の評価	43
	資料編	

第1章 はじめに

1. 策定の趣旨

近年、医学の進歩や生活環境の向上により平均寿命の延伸は著しく、人生80年時代は現実のものとなっております。一方、食生活の変化や運動不足などを起因とする生活習慣病*が増加しており、さらに、寝たきり等の要介護者が増えています。また、小児期における生活習慣病予備軍も危惧するところであり、社会的に深刻な問題となっております。

このような現状をとらえ、市民一人ひとりが心身ともに健康*で充実した人生を送ることができるよう、疾病の早期発見、早期治療に留まることなく、健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防*」に重点を置いた対策を推進していく必要があります。

また、健康を維持・増進することは、個人が自己の選択に基づいて取り組む課題ですが、この「一人ひとりの取り組み」を社会全体で支援していくことが重要となります。

そこで、市民一人ひとりの力と社会全体の力を合わせた、みんなで取り組む計画「健康よこて21」を策定し、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進していきます。

2. 計画の性格

この計画は、国の「健康日本21」、県の「健康秋田21計画」の提言等と整合性をもたせ、「横手市総合計画」の基本的方向のひとつである「やさしさあふれ元気なまちづくり」を実現するための戦略プロジェクトとして進めていきます。

3. 計画の期間

この計画は、平成19年度を初年度とし、平成26年度までの8か年計画とします。

なお、様々な状況の変化に柔軟に対応するために、4年後に見直しを行います。

生活習慣病：悪性新生物（がん）・脳血管疾患（脳卒中）・心疾患などは、以前は「成人病」と呼ばれていたが、これらの病気は食生活や運動・飲酒・喫煙など日頃の生活習慣の影響が大きいことから、「生活習慣病」ということばが用いられるようになった。

健康：病気や障害の有無に関係なく、すべての人々が自分のもてる能力を十分に発揮し、いきいきと自分のやりたいことができ、自分が自分らしく生きていけることである。

一次予防：病気にならないように、普段から健康増進に努め、病気の原因となるものを予防・改善すること。

第2章 基本理念と基本方針

1. 基本理念

『やさしさあふれ元気なまちづくり』

健康は全ての市民の願いであり、「健康よこて21」は、『やさしさあふれ元気なまちづくり』を基本理念として、市民一人ひとりの主体性と地域における協働を大切にし、子どもからお年寄りまでが健康で安心して生活できるまちづくりの実現をめざします。

2. 基本方針

(1) 生活習慣の改善を中心とした一次予防の重視

健康を増進し、生活習慣を積極的に改善して生活習慣病の発病を防止するためには、「一次予防」が重要です。

市民一人ひとりの生活の質(QOL*)の向上と健康寿命*の延伸を目標に「一次予防」を重視した取り組みを推進します。

(2) 健康づくり支援のための環境づくり

市民一人ひとりの健康づくりに対する意思や意欲を高めるための普及啓発活動及び主体的健康づくり活動を社会全体として支援する環境づくりを推進します。

(3) 目標値の設定と評価

個人と地域が共に健康づくりの達成度を確認し合えるよう、健康課題を明らかにし、分野別に具体的な健康改善の目標を設定します。また、活動成果を評価し、その後の健康づくりに活かします。

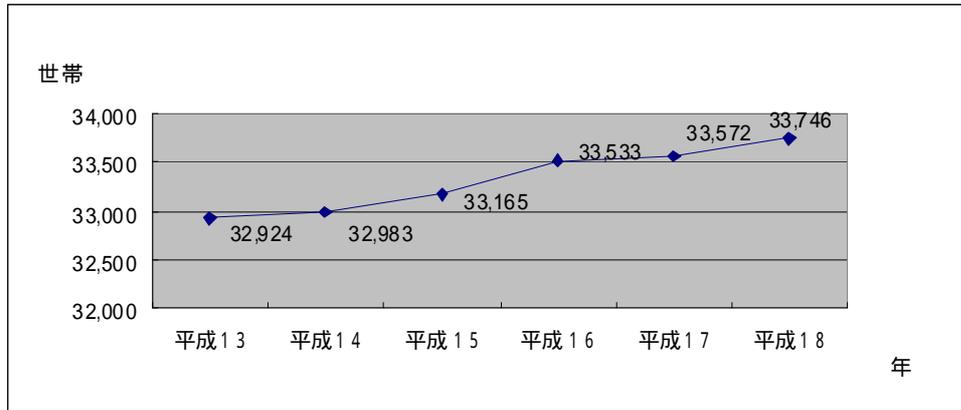
QOL：クオリティオブライフ（quality of life）の略で、衣食住に加えて心の豊かさも含めた「生活の質」と解釈される。QOLは元来がん患者の活動目安だったが、心の問題・高齢者の生き甲斐・住宅問題と広範である。QOL向上は、個人のライフスタイルや身体・心理状況によって大きく異なるが、WHOが提唱する、健康で安全な生活を送ることが基本である。

健康寿命：認知症や寝たきり状態などにならずに、健康で明るく元気に生活し、実り豊かで充実した生活ができる期間を健康寿命という。たとえ病気や障害をかかえていても、目標を持ち、自分らしさを大切にしながら自分の人生をつくりあげていくことが、広い意味での健康づくりである。

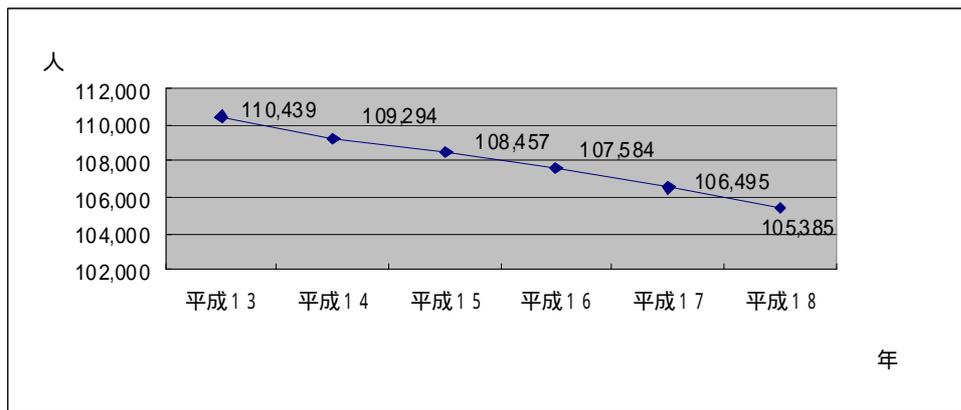
第3章 横手市の現状と健康課題の設定

1. 横手市の現状

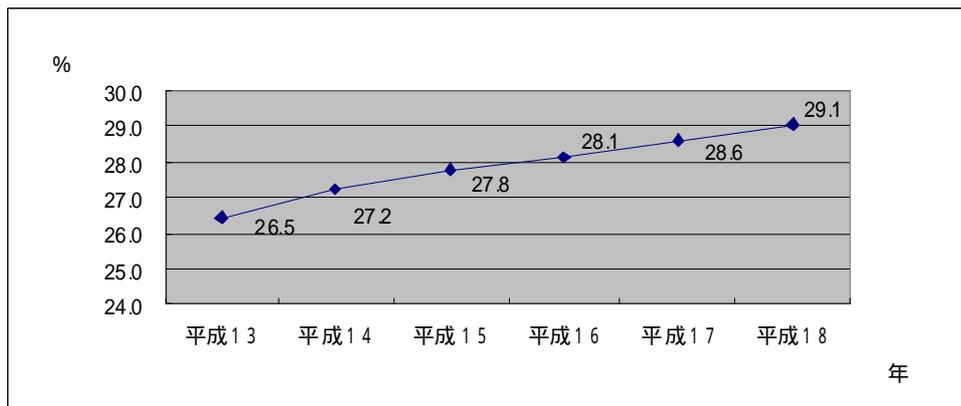
(1) 世帯数



(2) 人口



(3) 高齢化率



各年10月1日現在、横手市住民基本台帳による。

(4) 標準化死亡比*

平成 16 年

		悪性新生物（がん）								脳血管 疾患 （脳卒 中）	心疾患	自殺
		胃	気管・気 管支及 び肺	大腸	肝及び 肝内胆 管	食道	乳房	子宮	計			
横手市	男	122.3	91.3	87.2	55.2	120.3	0		98.2	143.4	102.2	193.9
	女	124.9	99.1	102.6	73.3	97.4	83.5	66.1	99.0	129.1	90.9	180.8
秋田県	男	126.5	101.0	108.6	54.2	147.8	0		107.4	130.8	97.3	161.2
	女	130.0	83.3	99.7	64.3	125.1	72.8	92.8	99.0	119.5	99.0	152.2

横手保健所提供

2. 健康課題の設定

(1) 死亡統計や健康診査結果、各種統計、県民意識調査等から、次の6分野を本計画の健康課題としました。

早世（早死）や障害の発生を予防するために、がん・脳卒中・心疾患・糖尿病等の「生活習慣病予防」に取り組みます。

一次予防重視の観点から、「栄養と食生活」「運動習慣」「喫煙と飲酒」の対策に取り組みます。

生活の質を高め、心豊かに生活するために、「心の健康」「歯の健康」の対策に取り組みます。

(2) 分野別目標設定

『やさしさあふれ元気なまちづくり』をあるべき姿として、6分野について目標を定め、その行動目標達成のために取り組みをすすめていきます。

標準化死亡比：その地域の死亡状況が、全国と比較してどの程度であるかを全国の死亡率を100として示す。

横手市の健康課題

6つの分野

やさしさあふれ元気なまちづくり

1. 栄養と食生活

食事バランスで
元気なからだを！！

2. 運動習慣

運動習慣で元気アップ！！

3. 心の健康

思いやり・語りあい・ふれあい
心の健康

4. 喫煙と飲酒

- ・ 「防煙*・分煙*・禁煙*」
自分と周囲の健康を大切に
- ・ 「酒は百薬の長」
お酒との上手な付き合い方を
築きましょう

5. 生活習慣病 予防

毎日の生活習慣が健康をつくる
生活習慣を見直して
健康長寿をめざしましょう

6. 歯の健康

健康なお口で
おいしく食べよう
いきいき暮らそう

防煙：「防煙」とは単なる受動喫煙防止だけでなく、未成年者（特に現在は小学生レベル）や妊婦への配慮が必要という意識である。

分煙：施設内に喫煙場所を設置し、換気装置で環境たばこ煙を強制換気することにより、喫煙場所から他の非喫煙空間へ環境たばこ煙が完全に流れ出ないようにすること。

禁煙：たばこを吸う習慣を断つこと。 また、たばこを吸うのを禁止すること。

第4章 各分野の取り組み

この章では、第3章にあげた6分野項目を中心とする目標を達成するために「健康よこて21」ではどのような取り組みを行っていくかについて、以下分野ごとに、目標を達すべく、生涯を通じた健康づくりを推進するための取り組みについて定めています。

1. 現状と課題

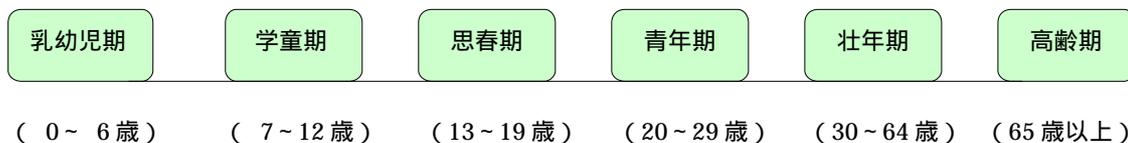
分野ごとに地域の現状や特性、健康状況の課題を定めています。

2. ライフステージの取り組み

ライフステージとは、人生の各段階のことです。

「やさしさあふれ元気なまちづくり」を達成するために、市民一人ひとりがライフステージごとの取り組みを理解し、生涯を通じた健康づくりを行います。

この計画では、ライフステージを次のように設定します。



3. 市民自らの健康づくり

健康づくりの主役は市民であるという観点から、市民自身の積極的・主体的行動計画を「市民自らの健康づくり」として取り組んでいきます。

4. 市民を支える健康づくり

市民をとりまく地域・企業・学校・医療・行政等が、それぞれ主体性を持ちながら全ての市民が健康で心豊かに暮らせるよう社会全体で支え、「やさしさあふれ元気なまちづくり」の実現をめざします。

5. 目標値

市民や関係機関の取り組みに関する主な目標値を今後の評価指標として評価していきます。今後は、これらを基本に様々な事業を展開していきます。

1. 栄養と食生活

食事バランスで 元気なからだを！！

◆ 現 状 ◆

【食べ物の摂取状況】平成13年県民の健康と食生活に関する調査報告書
(アンケート調査：横手保健所管内)

- ① 主食（ごはん・パン・麺）
 - ・ ごはん（米飯）を1日3回食べる人は57.4%で高年層に多いが、前回の調査（平成8年度は約7割の摂取）と比較すると減少傾向にあります。
- ② 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
 - ・ 野菜を「ほとんど毎日食べる」では、色の濃い野菜57.4%、その他の野菜67.3%で、高年層ほどよく食べています。
 - ・ いもや海藻を「ほとんど毎日食べる」は若年層、特に男性が低いです。
 - ・ みそ汁を「ほとんど毎日飲む」は8割を超え、高年層ほど多く、回数としては、「1日2回飲む」が最も多いです。みそ汁の平均塩分濃度は県南で0.92%と標準的濃度ですが、家庭により塩分濃度の差が大きいです。
 - ・ つけものを「ほとんど毎日食べる」は58.7%、「ほとんど毎日3回食べる」は16.7%で高年層ほど摂取頻度が高いです。
- ③ 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
 - ・ 肉類を「ほとんど毎日食べる」は若年層が6割と多く、全体では約3割となっています。
 - ・ 生魚類は約3割が「ほとんど毎日食べる」であり、男性10歳代から30歳代、女性10歳代と20歳代では1割台になっています。加工魚介類の摂取頻度は高年層が高くなっています。
 - ・ 卵は約4割が「ほとんど毎日食べる」で、年代別の差は少ないです。
 - ・ 大豆製品を「ほとんど毎日食べる」は6割を超えており、特に高年層の摂取頻度が高いです。
- ④ 牛乳・乳製品
 - ・ 牛乳を「ほとんど毎日飲む」は約5割、乳製品を「ほとんど毎日食べる」は約2割で男性は少ないです。

- ⑤ 果物
 - ・ 「毎日食べる」は約6割です。50歳代から70歳代の女性は毎日食べている人が多いが、20歳代女性では過半数割れになっています。
- ⑥ 菓子・嗜好飲料
 - ・ 清涼飲料水の摂取は年代別の差が大きく、3歳から5歳児・10歳代・20歳代は、約半数が毎日摂取しています。
 - ・ ふだんお酒を「飲んでいる」人は42.3%で男性に多く、飲酒頻度が高い人は飲酒量も多くなっています。
 - ・ ふだん「間食をする」人は約8割で女性に多く、10歳代・20歳代女性と10歳代男性が9割以上となっています。

【食事の状況と食生活への配慮】平成13年県民の健康と食生活に関する調査報告書
(栄養調査、アンケート調査：横手保健所館内)

- ① 食事に「配慮をしている」は87.9%であり、女性と高年齢層は配慮されています。
- ② 秋田県の食塩摂取量は13.3g（全国平均11.6g）と多く、特に20歳代と50歳代男性の摂取量が多くなっています。
- ③ 「外食をしている」人はほぼ半数で男性に多く、年代による差が大きく摂取頻度が高いのは男性20歳代から40歳代です。
- ④ 栄養成分表示を参考にしている人は29.8%で女性に多くみられます。
- ⑤ 「欠食することがある」人は20.7%で、「朝食のみ欠食」は15.4%です。欠食は男性に多くみられます。
- ⑥ 欠食の理由は「食べる時間がない」が31.7%、「習慣になっている」が28.6%、「食欲がない」が25.4%の順になっています。
- ⑦ ふだん「夜食をとる」人は20.3%で男性に多いです。
- ⑧ 必要な栄養素を食事からとれていると思う人は57.0%であり、20歳代は男女とも「かなり不足している」が20.0%以上です。

◆ 課 題 ◆

【食べ物】

- ① 主食をしっかり食べることが必要です。
- ② 野菜・いも・海藻が毎日食卓にのるように気をつけます。
- ③ めん類の汁やつけものの量に気をつけたり、みそ汁を具沢山にするなど減塩の工夫をすることが必要です。
- ④ 肉・魚・卵・大豆をバランスよく食べることが大切です。

- ⑤ 毎日の牛乳・乳製品でじょうぶな骨をつくる必要があります。
- ⑥ 適量の果物を毎日食べる習慣をつけます。
- ⑦ お酒や飲料・お菓子は「楽しく、適度に」を忘れないようにします

【食事の状況と食生活】

- ① 「なに」を「どれだけ」食べたらよいかを知ることが大切です。
- ② 常に「食」に対する感謝の気持ちを持つことが大切です。
- ③ 「^{がいしょく}外食*」「^{なかしょく}中食*」にも野菜が不足しないように気をつける必要があります。
- ④ 新鮮な食材を選び、調味料の使い方を工夫して、食塩摂取量を10g未満に近づける必要があります。
- ⑤ 3食欠かさず食べるのが大切です。
- ⑥ こ食*を防ぎ楽しく食事することが大切です。

◆ 各ライフステージの取り組み ◆

【乳幼児期】

- 離乳食からの薄味をこころがけましょう。
- 1日のリズムをつくり3食必ず食べましょう。
- 話しかけながら家族で楽しく食事をしましょう。

【学童期・思春期】

- 「栄養と食生活」に関する知識と、自分に適した食事内容や量を判断できる力をつけましょう。
- 3食バランスのよい食事をしましょう。
- 調理を通して料理する楽しさを味わうとともに、家庭やふるさとの味にふれましょう。
- 日本型食生活*をこころがけましょう。

がいしょく
※ 外食：食堂やレストラン等の飲食店内における食事。

なかしょく
※ 中食：買って来た物を家で食べる食事。

※こ食：●個食：家族が違うものを食べたり、バラバラに食べる。単品しか食べない。●孤食：一人で食べる。

●粉食：粉で作られたもの（麺類）だけ食べる。●子食：子供たちだけで食べる。●小食：少ない量しか食べない。等

※日本型食生活：私たち日本人の食生活は米を中心に、魚、肉、野菜などバラエティー豊かな組み合わせになっており、栄養のバランスが理想的といわれている。これが日本型食生活と呼ばれている。

【青年期】

- エネルギーの摂りすぎに注意し、不足している栄養素を補いましょう。
- 不規則な食事時間や、欠食をしないようにしましょう。
- 嗜好飲料は適度な量で楽しく飲みましょう。
- 日本型食生活をこころがけましょう。

【壮年期】

- 牛乳・乳製品でカルシウムを補いましょう。
- 濃い味・薄味、味付けにメリハリをつけて減塩に努めましょう。
- アルコール飲料の摂り過ぎに気をつけ、休肝日をつくりましょう。
- 適度な運動を取り入れて、食べ過ぎに注意しましょう。
- 焦げたものや熱すぎるものは食べないようにしましょう。
- 日本型食生活をこころがけましょう。

【高齢期】

- 食事を簡単にすませないで主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 欠食しないようにしましょう。
- 調味料の使い方に注意し、濃い味の食品に気をつけましょう。
- からだを動かしておなかをすかせましょう。
- 食にかかわる知恵や技、ふるさとの味を伝えましょう。

市民自らの健康づくり

- 3食規則的に食べます。
- 「なに」を「どれだけ」食べたらいいかを学習して実践します。
- 食べ方を工夫して減塩に努めます。
- 食事を楽しむ工夫をし、食への感謝の気持ちを持ちます。
- 加工食品や惣菜には、野菜を添えるなど一工夫します。
- 地元でとれた食材を積極的に活用します。

市民を支える健康づくり

地域	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で減塩を呼びかけ合います。 ●年中行事を通して、地域の料理を次世代に伝えます。 ●安全な食材を生産し、市民へ提供します。 ●食育*を推進するためヘルスマイト*の活動をいかして地元でとれた食材を使い、手軽でバランスのとれた食事のあり方をひろめます。
企業	<ul style="list-style-type: none"> ●安全な食品や栄養バランスのとれたメニューの提供を心がけます。 ●地元の農産物・特産品の活用と開発を推進します。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ●各学校が連携し合い、栄養と食生活の教育を行います。 ●食育について、PTA等の場で保護者の意識を深めます。 ●学校農園・農作業体験などを通じて、食に対する関心を高めます。
行政・医療	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養と食生活に関する正しい知識と情報を提供します。(摂りすぎ傾向の食塩・砂糖・脂肪や、不足傾向のカルシウム・鉄等について) ●栄養と食生活に関する相談・教育を実施し、食事バランスガイド*の活用等で知識の向上を図ります。 ●健診結果に基づいた食生活指導に努めます。 ●ヘルスマイトの育成と活動を支援します。 ●市報やイベントなどで、食育や地産地消*の情報を提供し、普及啓発をする機会を設けます。

※食育：国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みを指す。

※ヘルスマイト：食生活改善推進員の愛称。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活改善のボランティア活動を行う人たち。

※食事バランスガイド：健康のために良い食生活をとっていても、何をどれくらい食べればからだによいかわからない、あるいは、忙しい毎日の中で、栄養を意識して食べることが難しいという人にも、望ましい食事の組み合わせ方がひと目でわかるようにイラストで示されている。厚生労働省・農林水産省作成。

※地産地消：地域生産地域消費(ちいきせいさん・ちいきしょうひ)の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費すること。

◆栄養と食生活目標値

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
エネルギーの摂取状況	不足傾向 9.2% 摂りすぎ 42.1%	適正值 ±10%	平成 13 年県民の健康と食生活に関する調査報告書(栄養調査)
脂肪エネルギー比率	20 歳代男性 26.0% 20 歳代女性 27.7% 30 歳代男性 22.9% 30 歳代女性 25.6% 40 歳代男性 22.2% 40 歳代女性 26.4%	20～40 歳代 25%以下	
野菜摂取量 ()内は緑黄色野菜の量	1 日 288.9g (89.8g)	1 日 350g 以上 (120g) 例：かぶ 1 個 90g キャベツ 1 枚 60g きゅうり 1 本 100g だいこん 1 本 1kg 玉ねぎ 中 1 個 200g (青菜類 1 袋 約 300g) (トマト 中 1 個 200g) (人参 中 1 本 200g) (ピーマン 1 個 30g)	
カルシウム摂取量	1 日 561mg	1 日 600mg 以上 例：牛乳 1 本 220mg ヨーグルト 1 個 120mg 木綿豆腐 1/3 丁 100g 120mg 納豆 1 パック 50g 45mg 小松菜 1/4 束 70g 117mg しらす干し 10g 52mg ひじき 5g 70mg	

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
鉄摂取量	1日 9.0 mg	1日 成人男性 10mg 成人女性 12mg 例：ひじき 5g 2.8mg とりレバー 50g 4.5mg かつお刺身 5切 100g 1.9mg ほうれん草 1/4束 70g 1.4mg 高野豆腐 1個 20g 1.4mg しじみ貝 15粒 4.0mg	平成13年県民の健康と食生活に関する調査報告書(栄養調査)
食塩摂取量	1日 13.3g	1日 10g 未満 例：インスタント麺 1食分 5.5g 前後 ロースハム 2枚 40g 0.9g たくあん 2切 30g 1.3g ポテトチップス 1/3袋 0.3g 梅干 1個 10g 2.2g たらこ 1/4腹 20g 1.0g 食パン 6枚切り 1枚 60g 0.8g	
食事への配慮がある人	87.9%	90%以上	平成13年県民の健康と食生活に関する調査報告書(アンケート調査：横手保健所管内結果)
栄養成分表示を参考にしている人	29.8%	60%以上	
朝食を欠食する人	15.4%	10%以下	
食生活改善推進員数	7支部 356人	8支部 400人以上	平成18年8月現在

2. 運動習慣

運動習慣で元気アップ！！

現 状

環境や遊びの質の変化により、子どもたちは外で運動することが少なくなってきました。

小中学生で運動部に入っている割合は高く、運動時間も多いです。

成人で運動習慣がある人の割合は増加しているが、全国と県を下回っています。年代別では、50歳代から70歳代が高く、20歳代から40歳代は低い状態です。この年代は子育て世代であることから、次世代への影響を考えると、大きな問題ととらえられます。

成人の運動内容は、「農作業など仕事上の運動」が多く、次いで「散歩・通勤」「ジョギングやラジオ体操」で、「競技を目的とする運動やスポーツ」は少ないです。成人が運動しない(できない)理由は、「時間がない」「疲れている」「仕事でからだを使っている」のほか、「施設がない」「教えてくれる人がいない」となっています。

市内の大部分の小中学校では学校体育館の開放を行っています。また、地域には多様な運動施設があり、多くの市民に活用されています。

転倒による救急車の出動は、平成13年に比較すると3倍に増加しており、12月から3月の冬期間で年間の43.7%を占めています。また、転倒の発生場所は、屋内では「居間」・屋外では「道路」が多くなっています。

転倒者は、65歳以上の高齢者が全体の75.8%を占めており、75歳以上になると重症化しています。

介護保険事業の要支援*・要介護*認定者は、全国・秋田県・横手市においても年々増加しています。

要支援：日常生活上の基本動作については、ほぼ自分で行うことが可能であるが、日常生活動作の介助や現在の状態の改善により要介護状態となることを予防することができる状態。

要介護：日常生活上の基本動作についても、自分で行うことが困難であり、何らかの介護を必要とする状態。

課 題

運動の効用と必要性について普及・啓発することが大切です。

運動への取り組みについて市民の意欲向上を図ることが大切です。また、子どもから大人まで、幅広い年齢の市民が運動習慣を身につける機会を増やすことが必要となってきました。

市民が安全に楽しく運動を行えるように、施設・環境の整備を図ることが必要です。市民に運動やスポーツに関する情報を提供することが必要です。

各ライフステージの取り組み

【乳幼児期】

親子・家族で、子どもの発育発達段階に応じた遊び（運動）を楽しみながら、子どもの健康的な成長を伸ばしていきましょう。

【学童期・思春期】

学校や地域における様々なスポーツ活動に参加し、体力づくり・仲間づくりに努めるとともに、心身両面のたくましさを身につけましょう。

【青年期】

身体能力に応じたスポーツ・レクリエーション活動に励み、体力や健康の保持増進に努めましょう。

【壮年期】

自分の健康状態やライフスタイルに応じた運動を習慣的に行い、生活習慣病予防や介護予防*に努めましょう。

【高齢期】

地域の身近な場所で、顔なじみの仲間とともに楽しくからだを動かして、体力を維持する力を養いましょう。

自分の健康状態に応じた運動を習慣的に行い、生涯現役で様々な趣味活動に励むことができるように努めましょう。

介護予防：高齢者が介護を要する状態にならないようにすること。また、すでに介護を受けている場合には、介護の状態を悪化させずに、できる限り元気でいきいきとした生活が送れるようにすることをいう。

市民自らの健康づくり

自分に合った運動をみつけます。

健康づくりを考えて、日常生活の中で意識してからだを動かしたり、運動を習慣的に行います。

誘い合い、家族や仲間と楽しく運動します。

健康の駅*や、地域で行われる運動・スポーツ行事等に積極的に参加します。

市民を支える健康づくり

地域	町内会・子ども会を通じた地域スポーツ活動の充実を図ります。 世代間交流を目的とした地域スポーツ行事の推進に努めます。 気軽に地域で運動できる雰囲気づくりをし、運動人口の増加に努めます。
企業	職場で体力づくりのための運動をすすめます。 運動習慣の必要性について情報提供に努めます。
学校	学校体育施設の開放に努めます。 休み時間に、からだを使っての遊びをすすめます。 運動に関する行事を推進します。
行政・医療	運動習慣の大切さについての知識普及と啓発を図ります。 健康状態を考慮した運動方法を提案、指導します。 スポーツ指導者の育成を行います。 市民の誰もが参加しやすい運動・スポーツ行事を行います。 運動・スポーツを通じた世代間交流の機会をつくります。 育児サークルを支援し、遊びの場を充実させます。 運動による健康づくりサークルを支援します。 四季を通して利用できるスポーツ施設・公園・ウォーキングコースのPRを行い、利用の拡大をめざします。

健康の駅：「健康をテーマとした交流拠点」として、子どもから高齢者まで全ての市民を対象に、「子育て支援」「生活習慣病予防」「介護予防」など、健康をテーマとした活動及びネットワークづくりに取り組んでいる。

運動習慣目標値

項目	現状値		目標値	現状値の根拠
運動習慣のある人の割合	成人男性	11.4%	30%以上	平成 17 年度横手市厚生会健診
	成人女性	15.8%	30%以上	
運動している人の割合	20 歳代	27.0%	50%以上	平成 16 年秋田県健康づくりに関する調査
	30 歳代	24.7%	50%以上	
	40 歳代	28.8%	50%以上	
	50 歳代	45.9%	60%以上	
	60 歳代	66.0%	70%以上	
	70 歳以上	61.7%	65%以上	
運動の内容	競技を目的とする運動・スポーツ			
		6.3%	12%以上	
	ジョギングやラジオ体操		14.7%	
	散歩、通勤など		26.3%	40%以上
児童の外遊び(帰宅後)	男子	12 分	増加	平成 17 年秋田県児童生徒のライフスタイル調査(小学6年生)
	女子	12 分	増加	
児童の非活動時間*(帰宅後)	男子	3 時間 22 分	減少	
	女子	3 時間 19 分	減少	
体育施設利用者数	延べ 469,537 人		増加	平成 17 年度横手市社会体育施設利用状況調
転倒における救急車出動件数	174 件		減少	平成 17 年横手市消防本部転倒事故発生状況調
転倒により救急車で運ばれる 65 歳以上の件数	132 件		減少	
転倒予防健康教育の開催	18 回		50 回以上	平成 17 年度横手市老人保健・地域保健事業報告
健康の駅利用者数	健康の駅よこて等 実数 403 人		増加	平成 17 年度健康の駅よこて事業実績
健康の駅健康運動教室の実施	高齢者運動教室	168 回	増加	
	中高年層運動教室	84 回		
	軽度要介護者健康運動教室	64 回		
高齢者筋力トレーニング等の実施	高齢者筋力向上トレーニング教室	52 回	増加	平成 17 年度大森地域局 平成 18 年度十文字地域局事業実績
	いきいきパワフル教室	78 回		
	フォローアップ教室	13 回		

.....
 児童の非活動時間：帰宅後、室内で過ごした時間。

生活習慣病予防のための運動量

1 エクササイズに相当する活動・運動の例
(週に2-3エクササイズ以上を目標とします。)

生活活動	時間	運動
歩行・床掃除・洗車・子供の世話	20分	軽い筋力トレーニング バレーボール・ボリング
速歩・自転車・介護・子供と遊ぶ・庭仕事	15分	ラジオ体操・ゴルフ・卓球 バトミントン・太極拳
草刈り・雪かき・家具の移動・階段昇降	10分	軽いジョギング・筋力トレーニング・サッカー エアロビクス・ジャズダンス・テニス・スキー
重い荷物を運ぶ	7-8分	ランニング・水泳・柔道・空手



「メッツ」(強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

「エクササイズ(E_x)」(=メッツ・時)(量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(例)

3メッツの身体活動を1時間行った場合：3メッツ×1時間=3エクササイズ(メッツ・時)

6メッツの身体活動を30分行った場合：6メッツ×1/2時間=3エクササイズ(メッツ・時)

例：家庭にすることが多い主婦Bさんの場合

	運動や生活活動の内容					運動計	生活活動計	合計
月	買い物	床そうじ	床そうじ			0 Ex	3 Ex	3 Ex
火	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	3 Ex	2 Ex	5 Ex
水	買い物	床そうじ	床そうじ			0 Ex	3 Ex	3 Ex
木	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ				0 Ex	2 Ex	2 Ex
金	買い物	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス		3 Ex	1 Ex	4 Ex
土	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ				0 Ex	2 Ex	2 Ex
日	庭仕事	庭仕事				0 Ex	2 Ex	2 Ex
合計						6 Ex	15 Ex	21 Ex

Bさんの1週間の身体活動

運動	エアロビクス(30分) : 1回 3 Ex × 週2回 = 6 Ex	6 Ex
生活活動	買い物の往復(20分) : 1回 1 Ex × 週3回 = 3 Ex 子供と活発に遊ぶ(30分) : 1回 2 Ex × 週3回 = 6 Ex 床そうじ(40分) : 1回 2 Ex × 週1回 = 2 Ex 庭仕事(40分) : 1回 2 Ex × 週2回 = 4 Ex	15 Ex

【評価&目標】 目標の2.3エクササイズの身体活動には2エクササイズ足りません。また、体力の評価を行ったところ、筋力が目標より低いことがわかりました。Bさんは週末に以下の身体活動を追加することにしました。

	運動や生活活動の内容					運動計	生活活動計	合計
月	買い物	床そうじ	床そうじ			0 Ex	3 Ex	3 Ex
火	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	3 Ex	2 Ex	5 Ex
水	買い物	床そうじ	床そうじ			0 Ex	3 Ex	3 Ex
木	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ				0 Ex	2 Ex	2 Ex
金	買い物	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス		3 Ex	1 Ex	4 Ex
土	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ				0 Ex	2 Ex	2 Ex
日	庭仕事	庭仕事	筋力向上	筋力向上		2 Ex	2 Ex	4 Ex
合計						8 Ex	15 Ex	23 Ex

Bさんが追加した身体活動

運動	筋力トレーニング(20分) : 1回 1 Ex × 週2回 = 2 Ex	2 Ex
----	--------------------------------------	------

【結果】 Bさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。筋力トレーニングを取り入れて筋力も目標に達成するように取り組むつもりです。

厚生労働省(健康づくりのための運動指針2006)より

3 . 心の健康

思いやり・語らい・ふれあい・心の健康

現 状

平成16年の自殺による死亡率（人口10万対）は47.4で、全国24.0、秋田県39.1に対し高い状態にあります。

平成16年の自殺による死亡者は50人で、そのうち40歳から69歳の年代が28人であり、自殺者の半数を占めています。

男性の自殺死亡が全体の7割を占めており、県全体と同じ動向となっています。

自殺死亡の多い月は、男性は3月・12月・4月、女性は9月・4月となっています。

秋田県警察調べによると、平成16年の自殺動機は経済苦30.2%、病苦26.9%、精神障害23.3%となっています。

自損行為により救急搬送された方は、平成16年29人・平成17年28人・平成18年1月から6月末日までが15人となっています。

「からだや心の状態が、わけも無く疲れたように感じる」人は約4割います。

学校における心の健康事業は、県事業として心の教室相談員やスクールカウンセラーの配置が行われています。

心の健康づくり事業アンケート調査によると、うつ症状*を訴える人の割合は、約4%となっています。

自殺予防事業に取り組んだ地域は、自殺者が減少しています。

85歳以上では3人に1人が認知症*（痴ほう）になるといわれており、今後、私たちみんなが真剣に向き合っていかななくてはならない大きな問題となっています。

うつ症状：秋田県健康意識調査より、次の症状をいう。普段なんでもないことがわずらわしい、家族や友人から励ましてもらっても気分がはれない、物事に集中できない、過去のことをくよくよ考えるなど。

認知症：何らかの原因によって、記憶力や判断力など、脳の機能が低下する病気であり、進行すると徘徊や妄想・幻覚などが現れる。

うつ病と自殺予防・認知症予防についての知識の啓発が必要です。
毎日の生活の中で、ストレスや疲労をためないように睡眠をとる工夫や、花や緑とのふれあい、家族や仲間、地域の人々との交流などを積極的に取り入れるなど、ストレスに上手に対処する方法を身につけることが必要です。
ストレスや心の不調を感じた時、相談できる環境を整えて、「心の問題」に早期に対応できるようにすることが重要です。

各ライフステージの取り組み

【乳幼児期】

話しかけとスキンシップで愛情をそそぎ、豊かな人間性を育みましょう。
基本的な「あいさつ」のしつけをしましょう。
地域みんなで子どもの成長を見守りましょう。

【学童期・思春期】

生命の大切さ、心の健康について学びましょう。
部活動やボランティア活動を通じて、いろいろな人とお話をし、相手の気持ちがわかるようにしましょう。また、自分の気持ちを上手に相手に伝えられるようにしましょう。
友達と過ごす時間を大切にして、友情を育てましょう。
他の人の意見を受け止められる、素直な心を持ちましょう。
地域みんなで子どもの成長を見守りましょう。

【青年期・壮年期】

積極的に新しい人間関係の創造に努めましょう。
世代間交流の中心となり、各世代の交流の担い手になりましょう。
子育てや教育について、仲間と相談し、支え合いましょう。
自分なりのストレス解消法を見つけましょう。
家事や育児を協力し合い、男性も女性も自分の時間を持てるようにしましょう。
地域の活動に積極的に参加しましょう。
高齢者から、生活の知恵・行事・伝統など、様々なことを学びましょう。
日々の健康管理に努め、血管を若々しく保ち、認知症を予防しましょう。

【高齢期】

積極的に外出し、人とのふれあいを求めましょう。
地域や家庭において、自分の役割を持ち続けましょう。
趣味や楽しみを持ち続けましょう。
伝統的な行事等の伝達役に努めましょう。
自分のことは自分で行う気持ちを持ち続けましょう。
心配事を抱え込まないで、周囲に相談しましょう。
脳の活性化を図り、認知症を予防しましょう。

市民自らの健康づくり

あいさつ、声かけに努めます。
自分に合った気分転換の手だてを見つけ、積極的にストレスに対処します。
いろいろな交流の機会に積極的に参加し、人の話を良くきき、自分の気持ちを伝えられるようにします。
家族と触れ合って、心の休養をとります。
地域の行事等に参加したり、趣味を通して交流を広げるなど、職場のほかにも豊かな人間関係をつくります。
うつ病や認知症などについて正しく理解し、知識を持ちます。
心配事は家庭内で抱え込まないで、医療や福祉等の専門家に相談します。
自然と触れ合い、心身をリフレッシュします。

市民を支える健康づくり

地 域	あいさつや声かけ運動の推進に努めます。 地域での交流ができる「社会参加の場」づくりに努めます。 地域の歴史的文化を保存し、若い世代へ継承します。 世代間交流の促進に努めます。 地域での「見守りネットワーク*」の推進に努めます。 心の病気について正しい知識を持ち、みんなが温かく見守り合える地域をめざします。
--------	--

ネットワーク：問題や情報を共有し、解決にあたるための網状組織。

企 業	<p>従業員の心の健康管理に配慮した職場環境づくりに努めます。</p> <p>リフレッシュ休暇*を推進します。</p> <p>心の健康についての研修会の開催を推進します。</p> <p>悩み事を相談できる体制づくりを推進します。</p>
学 校	<p>地域に根付いた学校をめざし、他世代との交流の機会に努めます。</p> <p>心の健康について、児童・生徒・保護者・教職員の理解を深めます。</p> <p>悩みやストレスなどを気軽に相談できる環境づくりを推進します。</p>
行 政 ・ 医 療	<p>健康教育や健康相談の実施で、心の健康についての知識の普及と啓発に努めます。</p> <p>ウォーキングやストレッチ運動など、心身のリフレッシュに役立つ方法について情報提供に努めます。</p> <p>世代間交流事業や地域づくり活動を支援します。</p> <p>児童生徒の心の健康ケア体制の推進に努めます。</p> <p>育児不安、育児放棄、虐待などの把握と相談機能の充実を図ります。</p> <p>障害者や高齢者の社会参加を支援します。</p> <p>自然環境の保全と歴史文化等の保存、継承に努めます。</p> <p>専門家に気軽に相談できる体制をつくります。</p>

心の健康目標値

項 目	現 状 値	目 標 値	現 状 値 の 根 拠
自殺者数	50 人	25 人以下	平成 16 年死亡状況（横手保健所）
自損行為者数	28 人	14 人以下	平成 17 年横手市消防救急課統計
うつ症状を訴える者の割合	抑うつ得点*56 点以上の割合 旧大森町 4.0% 旧平鹿町 3.9%	減少	心の健康づくり調査 平成 15 年度旧大森町 平成 17 年度旧平鹿町
心配事や悩み事を聞いてくれる人がいる割合	同居家族にいる 86.1% 友人・知人にいる 75.3%	90%以上 80%以上	平成 17 年度心の健康づくり調査（旧平鹿町）

リフレッシュ休暇：心身のリフレッシュ及び健康の維持増進を図り、職務遂行能力の向上に資するための特別休暇。

抑うつ得点：質問項目の記入内容から、各自の精神的ストレス度を調べ、抑うつの状態を分類しているものである。20～39点は正常範囲、40～49点は軽度、50～55点は中等度、56点以上は重度と分類され、抑うつ状態であり、主治医や専門機関への相談が必要である。

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
この1か月間、「死にたい」と思ったことがある人の割合	ある 3.0% 少しある 11.4%	減少	平成16年秋田県健康づくりに関する意識調査
睡眠により休養が十分とれた者の割合	70.4%	80%以上	平成16年秋田県健康づくりに関する意識調査
学校での心の健康に関する対策	心の教室相談員配置 (鳳・十文字・大森中学校) 週2回1日6時間 スクールカウンセラーの配置 (横手南・平鹿中学校) 各1名	維持	県事業として 平成17年度実績
心の健康・自殺予防に関する健康教育等の開催	健康教育 9回 健康相談 12回	30回以上 増加	横手保健所平成17年度事業報告 平成18年度保健事業計画
認知症の数	172人	減少	横手保健所 平成17年業務の概要
認知症予防事業	脳いきいき教室等 130回 1,713人	増加	平成17年度実績(横手地域局)

4 . 喫煙と飲酒

「防煙・分煙・禁煙」自分と周囲の健康を大切に

「酒は百薬の長」お酒との上手な付き合い方を築きましょう

現 状 (喫 煙)

たばこを習慣的に吸う人は20.8%です。(秋田県27.4%)

全国未成年者の喫煙経験率は、中学校3年生男子23.1%女子16.6%、高校3年生男子42.0%女子27.0%であり、男女ともに学年が上がるにつれ増加しています。

公共施設・職場等における分煙は進んできているが、まだ不十分です。

喫煙はがんの原因となるだけでなく、心疾患・脳卒中・慢性閉塞性肺疾患*等の病気を引き起こすほか、妊婦の喫煙による低体重児*の出生等が問題となっています。また、周囲の人のがん発生の危険性を高めたり、子供の気管支炎やぜんそくを誘発するなどの問題があります。

課 題 (喫 煙)

喫煙と受動喫煙*が及ぼす健康への害を十分に理解することが大切です。

禁煙を周囲に宣言し、実行することが重要です。周囲は禁煙が実現できるように支える役割が必要です。

禁煙・分煙をすすめる環境を整えることが大切です。

慢性閉塞性肺疾患：呼吸困難や咳、あるいは痰などの症状が慢性的に続く病気のこと、具体的に言うと、肺気腫、慢性気管支炎、気管支ぜんそくの一部が含まれる。これらの病気は、一人の患者さんに個々の病気として存在するだけでなく、いくつかが重なり合っていることが多いため、まとめて慢性閉塞性肺疾患（COPD）と呼ばれている。

低体重児：出生時体重2,500グラム未満の児。

受動喫煙：たばこを吸わない人が、いろいろな場所で、自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされていることをいう。受動喫煙は、たばこを吸わない人にとって不快と感じられるだけでなく、さまざまな健康障害を引き起こすことが、最近ますます問題とされるようになってきた。

現 状 (飲 酒)

習慣的に飲酒している人は39.0%で、「毎日飲酒」は23.3%です。

1日の飲酒量を清酒換算して2合以上の人は19.8%です。

清酒換算で1合が節度ある適度な飲酒量はであると理解している人は51.3%です。

全国未成年者の飲酒経験率は、中学校3年生男子57.3%女子61.2%、高校3年生男子79.8%女子82.1%です。

アルコールは生活に潤いを与える飲料ですが、多飲は病気やけが・暴力（特に家庭内での女性と子どもへの暴力）・障害・社会問題・若年死の最も大きな背景であり、社会的・経済的な問題を引き起こして本人や家族地域社会に大きく影響を及ぼします。

課 題 (飲 酒)

大人は節度ある適度な飲酒に努め、飲酒が起因する様々な問題の防止を図る必要があります。

未成年者の飲酒を無くすために、保護者を含めた正しい知識の普及が必要です。

未成年者がいつでもどこでもアルコールを入手し飲酒できる環境を、地域全体で改善する必要があります。

会議や集会等には飲酒が伴うという秋田県民の意識を見直して改善する必要があります。

各ライフステージの取り組み

【乳幼児期】

受動喫煙の害から子供を守るとともに、将来、喫煙する意識が育たないように、乳幼児や妊婦の前ではたばこを吸いません。

家庭において、「お酒は楽しく、節度を持っていただく」大人の姿を示しましょう。

【学童期・思春期】

喫煙の害を学び、ゼツタイに吸いません。

飲酒がからだや心に及ぼす影響について学び、ゼツタイに飲みません。

地域全体で、未成年者の飲酒や喫煙を防ぐ環境をつくりましょう。

【青年期】

今、禁煙することが、壮年期・高齢期の健康につながることを理解し、禁煙に取り組みましょう。

「パパ・ママたばこを吸わないで！」妊娠中・育児中の喫煙はゼツタイにやめましょう。

若さにまかせての多量飲酒*はやめましょう。飲酒量を考えて、お酒はスマートに飲みましょう。

【壮年期・高齢期】

喫煙という生活習慣によるからだへの影響が出現する時期です。今からでも遅くありません。禁煙を実行しましょう。

多量飲酒が心身に及ぼす悪影響を学びましょう。

適正飲酒を心がけ、「休肝日*」を設けましょう。

節度ある飲酒で、自分も他人も楽しいお酒を飲みましょう。

市民自らの健康づくり

「喫煙」の害や依存、「受動喫煙」について学びます。

喫煙者は分煙を守るとともに、禁煙の努力をします。

適量を超えた飲酒による害や依存症について学びます。

未成年者には、ゼツタイに飲酒をすすめません。

周囲に飲酒の無理強いをしません。

週1日は「休肝日」を設けます。

多量飲酒：日本酒に換算して毎日3合以上飲むこと。日本酒1合以内の飲酒が、「節度ある適度な飲酒」といわれている。なお、日本酒1合は、およそビール中瓶1本(500ml)・ウイスキーダブル1杯(70ml)・焼酎0.5合(90ml)、ワインはグラスに2杯(220ml)に相当する。

休肝日：アルコールは肝臓で分解される。毎日アルコールを飲み続けると、休みなく肝臓が働き続けなければならず、やがて肝臓が障害されることから、1週間に2日くらいは飲まない日(休肝日)を設ける必要がある。

市民を支える健康づくり

地域	<p>未成年者の飲酒や喫煙は、大人が注意し禁止します。</p> <p>未成年者には、たばこや酒を売りません。</p> <p>禁煙を始めた人を応援します。</p> <p>飲酒を断ることができる雰囲気をつくります。</p> <p>お互いに、節度ある適度の飲酒を守る地域性を育てます。</p>
企業	<p>分煙・禁煙を推進します。</p> <p>宴会等では、飲酒を断ることができる雰囲気をつくります。</p>
学校	<p>喫煙や飲酒の害について健康学習を行います。</p> <p>喫煙や飲酒の害について保護者の意識を高めます。</p>
行政・医療	<p>喫煙や飲酒について正しい知識の普及につとめます。</p> <p>小中学生に対する教育の充実を図ります。</p> <p>妊婦や育児中の両親に対する禁煙指導を徹底します。</p> <p>市関連施設の禁煙を推進します。</p> <p>分煙・禁煙を推進する企業を応援します。</p> <p>飲酒に関連する問題の相談に応じるとともに、専門機関の紹介を行います。</p>

喫煙目標値

項目	現状値	目標値	現状値の根拠	
喫煙者の割合	未成年者（喫煙経験率）		平成 16 年未成年者の喫煙及び飲酒行動に関する全国調査	
	中学校 3 年男子	23.1%		0%
	中学校 3 年女子	16.6%		0%
	高校 3 年男子	42.0%		0%
	高校 3 年女子	27.0%	0%	
	成人	20.8%	10%以下	平成 16 年秋田県健康づくりに関する意識調査
妊産婦	今後調査	0%		

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
喫煙による身体への害を知っている人の割合	肺がん 71.2% ぜんそく 49.2% 気管支炎 53.0% 心臓病 30.9% 脳卒中 20.8% 胃潰瘍 21.6% 妊婦への影響 60.2% 歯周病 22.9%	80%以上 60%以上 60%以上 40%以上 30%以上 30%以上 70%以上 30%以上	平成 16 年秋田県健康づくりに関する意識調査
禁煙・分煙を実施する施設の割合	公立学校 敷地内禁煙 病院 (平鹿総合病院・市立横手病院・市立大森病院) 禁煙 自治体庁舎 禁煙 3 庁舎 公民館 禁煙 2 か所 体育館 禁煙 2 か所 事業所 禁煙 4 事業所 分煙 22 事業所 未対策 7 事業所	継続 継続 100% 100% 100% 増加	平成 17 年秋田県職場における分煙等に関するアンケート調査 (横手市内 34 事業所)
妊産婦への禁煙指導の実施	100%	継続	母子健康手帳交付時、乳児健診時等に指導
学校における喫煙防止教育の実施	小学校(雄物川) 4 校 中学校(大雄・金沢) 2 校 高校 (横手清陵・横手城南・増田) 3 校	小中学校 100%	平成 18 年度実施計画 (福祉保健課)

飲酒目標値

項目	現状値		目標値	現状値の根拠
未成年者の飲酒 経験率	中学校 3 年男子	57.3%	0%	平成 16 年未成年者の喫 煙及び飲酒行動に関する 全国調査
	中学校 3 年女子	61.2%	0%	
	高校 3 年男子	79.8%	0%	
	高校 3 年女子	82.1%	0%	
妊娠中に飲酒す る人の割合	今後調査		0%	
多量飲酒者割合 (月 1 回以上飲酒 者中、1 日当たり の飲酒量が日本 酒換算で 3 合以 上)	6.0%		減少	平成 16 年秋田県健康づ くりに関する意識調査
節度ある適度な 飲酒量を知って いる人の割合	51.8%		60%以上	
毎日飲酒する人 の割合	23.3%		20%以下	
アルコール性肝 疾患が疑われる 者の割合	40 歳以上男性	14.5%	10%以下	平成 17 年度地域保健・ 老人保健事業報告
学校で飲酒が及 ぼす影響につい て学習する機会 の設定	100%		継続	授業の一環として実施
アルコール関連 健康相談の実施	23 人		増加	横手保健所 平成 17 年業務の概要

5 . 生活習慣病予防

毎日の生活習慣が健康をつくる

生活習慣を見直して、健康長寿をめざしましょう

現 状

横手市では、がん・脳卒中・心疾患の三大死因による死亡が全死亡の約6割を占め、年齢調整死亡率*では秋田県と全国をはるかに超えています。

各疾病の横手市の現状は、次のとおりです。

【が ん】

がんによる死亡数は全死亡数の約3割を占め、死亡原因の第1位です。

標準化死亡比で全国と比較すると、男女ともに胃がんが、女性では大腸がんが高い状態です。

各種がん検診の受診率は横ばい状態であるが、子宮がん・乳がん検診については対象者の変更により減少傾向にあります。

【脳卒中】

脳卒中は死亡原因の第2位であり、標準化死亡比で全国と比較すると男性は高い状態です。

平成17年度脳卒中発症登録者は2,578人(推計)で、発症年齢は80歳代、病型は脳梗塞が多数を占めています。

【心疾患】

心疾患は死亡原因の第3位であり、秋田県と比較して男性は高い状態です。

【糖尿病】

基本健康診査での血糖値異常者は、40歳代で受診者の12.5%、50歳代では24.0%と増加しており、受診者の14.0%が要医療となっています。

【高血圧】

基本健康診査での血圧異常者は、全体では受診者の54.9%を占めています。

年齢調整死亡率：年齢構成が著しく異なる人口集団の間の死因別死亡率を、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる死亡率である。

【肥満】

小中学生対象健診で肥満傾向者*は、小学校4年生と中学校1年生男子が20%を超えています。

19歳から40歳未満を対象とする生活習慣病予防健診での男性の肥満(肥満度判定基準は、資料編資料5 健診状況に示す)は31.0%、40歳以上を対象とする基本健康診査での肥満は男女全体の28.1%です。

【高脂血症】

小中学生対象健診で総コレステロール値200mg/dl以上(要指導以上)は、小学校4年生16.5%、中学校1年生が10.1%です。

19歳から40歳未満対象健診で男性の総コレステロール値220mg/dl以上は19.0%です。

基本健康診査で総コレステロール値異常者(総コレステロール判定基準は、資料編資料5 健診状況に示す)は40.4%であり、そのうち要医療判定は19.7%です。40歳代男性では49.0%に異常があります。

課 題

「自分の健康は自分がつくる意識」を啓発し、乳幼児期から正しい生活習慣の定着に取り組む基礎づくりをする必要があります。保護者や学校保健との連携が大切です。自らの生活習慣を見直し、健康を増進して病気の発病を予防する「一次予防」の意識を啓発することが重要です。

定期的に健康診断を受けて自分の健康状態を把握し、変化に対処する「二次予防*」が大切です。

健診等で疾病が発見された場合、早期受診と治療で重症化を予防する「三次予防*」が大切です。

乳幼児期から高齢期まで、全てのライフステージにおいて、健康教育・健康相談・各種健診を充実させて、市民自らの健康づくりを支援するとともに、健康に関して市民の自発性を育てることが重要です。

小中学生肥満傾向者：文部科学省の「学校保健統計調査報告書」では、性別・年齢別・身長別の平均体重を算出し、それを20%以上こえた体重の場合「肥満傾向」として報告している。

二次予防：定期健診などで病気を発見し、早期治療に結びつけること。

三次予防：病気にかかってしまったら、最後まできちんと治療を受け、機能の回復・維持を図ること。

【乳幼児期】

「三つ子の魂 百までも」正しい生活習慣を身につけることができる環境をつくりましょう。

【学童期・思春期】

食生活や運動等、正しい生活習慣を実行しましょう。

元気いっぱい、丈夫なからだを育み、健康な大人をめざしましょう。

【青年期・壮年期】

ライフスタイル*を見直して、生活習慣を改善しましょう。

正しい健康法を学び、継続して実践しましょう。

自発的・定期的に健診を受けて、自分の健康状態を確認し、健診結果をいかした生活を送りましょう。

【高齢期】

正しい健康法を学び、継続して実践しましょう。

自分や周囲が気づいたからだの変化や、健診で発見された異常に早期に対処しましょう。

主治医の指示に応じた服薬と生活に努めましょう。

市民自らの健康づくり

健康に気をつけて、からだに良いことは積極的に取り入れます。

健康教育や健康相談には積極的に参加します。

年に1回は健診*（検診*）を受けて自分の健康状態を確認し、年ごとの変化を把握して生活習慣の改善に努めます。

体調に変化がみられたら、早期に相談・受診・治療を受けます。

ライフスタイル：生活の様式・営み方。また、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。

健診：健康診断の略。

検診：病気にかかっているかどうかを調べるために診察・検査など行うこと。

市民を支える健康づくり

地域	<p>地域ぐるみで生活習慣を見直し、改善できるよう声をかけ合います。</p> <p>町内会等で市民が集う場を活用し、健康について学びます。</p> <p>近所で声をかけ合い、より多くの人が健診を受け、また、健康教育や健康相談に参加します。</p>
企業	<p>職場健診の内容充実に努めます。</p> <p>健診事後指導の充実に努めます。</p> <p>健康管理体制の充実に努めます。</p>
学校	<p>健康づくりや生活習慣病予防について健康学習を行います。</p>
行政・医療	<p>ホームページや市報等を活用し、生活習慣病予防に関する正確で分かりやすい情報を提供します。</p> <p>小中学生を対象とした、小児生活習慣病予防健診を推進し、健康意識を育てます。</p> <p>市民が受けやすい健診（検診）体制づくりを行います。</p> <p>メタボリックシンドローム*の概念を導入した健診と保健指導等のサービスを推進します。</p> <p>市民が健診（検診）結果をいかして、積極的に生活改善ができるように支援します。</p> <p>医療機関では、健診（検診）で精密検査等が必要な方が受診しやすい体制づくりをします。</p>

生活習慣病予防目標値

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
がんの標準化死亡比	胃がん 男性 122.3 女性 124.9	減少	平成 16 年死亡状況 (横手保健所)
	大腸がん 男性 87.2 女性 102.6	減少	
	食道がん 男性 120.3 女性 97.4	減少	
脳卒中の標準化死亡比	男性 143.4 女性 129.1	減少	
心疾患の標準化死亡	男性 102.2 女性 90.9	減少	

メタボリックシンドローム：内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態。

項目	現状値		目標値	現状値の根拠
がん検診受診率	胃がん	51.0%	55%以上	平成 17 年度地域保健・老人保健事業報告
	大腸がん	76.4%	80%以上	
	肺がん	78.9%	85%以上	
	子宮がん	32.7%	35%以上	
	乳がん	43.0%	50%以上	
がん検診精密検査受診率	胃がん	78.7%	85%以上	
	大腸がん	66.1%	70%以上	
	肺がん	74.2%	80%以上	
	子宮がん	76.5%	80%以上	
	乳がん	81.5%	85%以上	
基本健康診査受診率		79.6%	85%以上	
基本健康診査要医療者の受診結果の把握		35.4%	50%以上	平成 17 年度分把握
基本健康診査における異常者の割合	血圧値	54.9%	50%以下	平成 17 年度地域保健・老人保健事業報告
	コレステロール値	40.4%	35%以下	
	血糖値	28.4%	25%以下	
肥満者の割合	小学校 4 年男子	25.4%	20%以下	平成 17 年度小児生活習慣病予防健診(旧横手市)
	女子	12.4%	10%以下	
	中学校 1 年男子	26.0%	20%以下	
	女子	13.6%	10%以下	
	19 歳以上 40 歳未満男性	31.0%	25%以下	平成 17 年度生活習慣病予防健診(旧増田町)
	女性	12.8%	10%以下	
	40 歳以上男性	26.4%	20%以下	
女性	29.1%	25%以下		
60 歳未満の脳卒中発症者数	60 歳未満 (脳卒中発症者全年齢総数 397 人)	47 人	40 人以下	平成 12 年脳卒中発症者(秋田県脳血管研究センター調べ)
生活習慣病予防健診の実施	平成 18 年度から希望者に対して実施(19 歳から 40 歳未満)	970 人	1,100 人以上	平成 18 年度実績(平成 18 年 11 月 1 日現在)

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
小児生活習慣病 予防健診の実施	小学校(横手・増田・大森・山内 地域局) 中学校(横手・増田・山内地域局) 大森地域局は、小学生の希望者 が対象	全小中学 校	平成 18 年度実施計画
健康教育の開催	成人・老人の健康 276 回 栄養・健康増進 106 回	300 回 120 回	平成 17 年度地域保健・ 老人保健事業報告
健康相談の実施	883 回 18,214 人	930 回	

6 . 歯の健康

健康なお口で、おいしく食べよう、いきいき暮らそう

現 状

妊婦歯科健康診査の受診率が低い状態です。

1歳6か月児健康診査でのう歯*罹患率は6.2%であり、全国と比べ高い状態です。

3歳児健康診査でのう歯罹患率は48.6%であり、全国と比べ高い状態です。フッ素洗口*事業は、保育所(園)・幼稚園の27施設で実施されているが(施設数の73%)、小学校5校、中学校1校の実施に留まっています。

公立保育所での一人当たりのう歯本数は、3歳児2.93本、4歳児4.51本、5歳児4.61本であり、平成15年度より増えています。

12歳児での「全て健全歯の者」の割合が31.5%です。平均う歯保有数は2.50本で、全国平均より高いです。

コホート調査*の対象地域で実施した成人歯科健診では、受診者1,518人中6.1%にあたる92人が無歯顎者(総入れ歯)です。

う歯：う歯は口の中で誰もが持っている酸産生菌(ミュータンス菌)が砂糖を分解して酸と毒素を産生すると同時に、水に溶けないべとべとしたノリ状の代謝産物(デキストラン)を産生し、歯の表面に細菌をくっつきやすくする。う歯はこの酸によりエナメル質や象牙質が溶かされて発生するいわゆる「むし歯」のことをいう。

フッ素洗口：フッ素には、う歯に対する歯の抵抗力を高めるという効果がある。このフッ素溶液によるうがいをフッ素洗口といい、実施方法が簡単なだけでなく、安全で、う歯予防効果が高く、費用対効果にも優れているため、公衆衛生として集団で行うのに適したう歯予防方法である。

コホート：追跡を行っていく特定集団を意味し、コホート研究は疾病の原因を明らかにする方法の1つ。ある集団をある期間、ある疾病の発生や死亡について観察し、罹患率や死亡率に違いがあるかどうかを比較する研究方法。横手市においては、1990年から10年間旧横手市と旧雄物川町が研究対象となった。

歯周病*の目安となる「4 mm以上のポケットを有する人」の割合は60.9%と高い結果です。(健康日本21では、40歳・50歳における4 mm以上の歯周ポケット*を有する人の割合の目標値を30%以下としている。)

課 題

歯や歯周病予防についての正しい知識を普及・啓発することが重要です。歯の健康を保つための適切な生活習慣を、子どもの頃から身につけることが大切です。生涯にわたる歯の健康推進のために、関係機関との連携により、歯科保健対策を充実させることが重要です。

各ライフステージの取り組み

【すべての年代】

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べることができるように、以下のことを心がけます。

歯予防のため、甘味食品・甘味飲料を摂りすぎない食生活や、食べ物をよくかむ習慣を身につけます。食べ物を一口入れたら30回かむことが大切です。

毎食後、フッ化物*等配合の歯磨き剤を使って、ていねいに歯を磨くようにします。また、歯間部清掃用具*を使って、歯垢をきれいに取り除きます。

市が行う、歯科保健事業等に積極的に参加します。

子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、専門的な歯口清掃や歯石除去等、健康管理を定期的に受けます。

歯周病、歯周ポケット：歯肉炎と歯周炎の2つを合わせて、歯周病という。歯肉炎は歯ぐきに炎症がある状態で、歯ぐきがむずがゆかったり、出血しやすくなる。歯肉炎が進行すると歯周炎になり、歯と歯ぐきの間に「歯周ポケット」というすき間ができ、さらに進むと「歯槽骨」が溶けてくる。歯周炎が重症化すると、化膿したり口臭がひどくなり、歯がぐらぐらし、放置すると、最後には歯が抜けてしまう。

フッ化物：フッ化物イオンを含む化合物をフッ化物という。フッ化物が配合されている歯磨剤を用いて、通常の歯磨き（ブラッシング）を行う方法は、幼児から高齢者まで生涯を通して誰もが家庭で実施できる身近なフッ化物応用である。

歯間部清掃用具：歯ブラシが届きにくく、磨いても残ってしまいがちな歯と歯の間の歯垢を取り除くための器具で、デンタルフロスや歯間ブラシなどがある。

【妊娠中】

妊娠中に乳歯や永久歯の基ができることを理解し、バランスのとれた栄養と健康にこころがけましょう。

妊婦歯科健康診査を受けましょう。

【乳幼児期】

歯が生え始めたら、歯垢を取り除きましょう。

適切な間食の摂り方を守り、食べたら「磨く」習慣を身につけましょう。

毎日のバランスの摂れた食生活から、噛む力と豊かな味覚を育てましょう。

家族で歯の健康に取り組みましょう。

フッ素塗布*・フッ素洗口（幼児期）で、歯を丈夫にしましょう。

【学童期・思春期】

う歯や歯周病の発生と予防についての知識を身につけましょう。

歯磨きの習慣を身につけ、正しいブラッシング*ができるようになりましょう。

スポーツ飲料やおやつなど、過剰な糖分摂取に気をつけましょう。

歯科健診後の指導を守りましょう。

フッ素塗布・フッ素洗口で歯を丈夫にするとともに、フィッシャーシーラントの処置を受けて大臼歯のう歯を積極的に予防しましょう。

【青年期・壮年期】

歯周疾患について学びましょう。

「たばこ」と歯周病の関係を理解し、禁煙を実行できるように努めましょう。

定期的に歯科健診を行い、歯科健診後の指導を守りましょう。

【高齢期】

自分の歯を失わないように、歯と歯ぐきの日頃の手入れと、定期的歯科受診を行いましょう。

治療していないう歯や喪失歯を放置することが、新たな歯の喪失につながることから、義歯を入れる等の適切な処置を受けましょう。

義歯*の場合は、自分の歯ぐきに合ったものを使い、手入れも行いましょう。

フッ素塗布：う歯予防の目的で、歯科医師や歯科衛生士が歯の表面にフッ化物溶液を塗ること。フッ素は、生えたばかりの歯ほど吸収がいいため効果的である。

ブラッシング：歯磨きをすること。

フィッシャーシーラント：う歯予防法の1つ。完全に萌出していない永久歯、特に大臼歯の溝の形は複雑多岐であるために、まず、溝を清掃してから、ある種のプラスチックを流しこんで溝を封鎖するという歯予防法。

義歯：歯が抜けたり欠けたりしたあとを補う人工の歯。入れ歯。

市民自らの健康づくり

自分の歯と歯ぐきの健康に関心を持ちます。
 規則正しい食習慣とブラッシングを身につけます。
 食べ物をよくかむ習慣を身につけます。
 定期的に歯科健診を受けます。

市民を支える健康づくり

地域	子ども会や老人クラブなどで、歯と歯ぐきの健康について学ぶ機会を設けます。 歯科保健の学習会に近所で誘い合って参加します。
企業	昼食後の歯磨きを推進します。 歯と歯ぐきの健康についての学習機会の設定に努めます。
保育所・幼稚園・学校	歯と歯ぐきの健康について、意識を高めるよう努めます。 食後に歯磨きを行う環境を整えます。 歯科医師や歯科衛生士等の専門家から歯と歯ぐきの健康の重要性を学ぶ機会の設定に努めます。 フッ素洗口事業の取り組みに努めます。 食生活の正しい習慣を育てます。 歯科健診後の事後指導に努めます。
行政・医療	妊娠期から高齢期まで各ライフステージ毎に、歯と歯ぐきの健康に関する意識の向上のため、健康教育を推進します。 市や歯科医院から、う歯や歯周病予防についての情報を提供します。 フッ素洗口による予防処置や、乳幼児歯科健診等を通して、市民の歯と歯ぐきの健康管理を推進します。 歯科医院では、個々の口腔状態に合わせた適切なアドバイスをします。 <small>ハチマルニイマル</small> 8020運動*を推進します。

8020運動：80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことで、健全な咀嚼機能を維持し、すこやかで楽しい生活を送ることを目指した対策である。

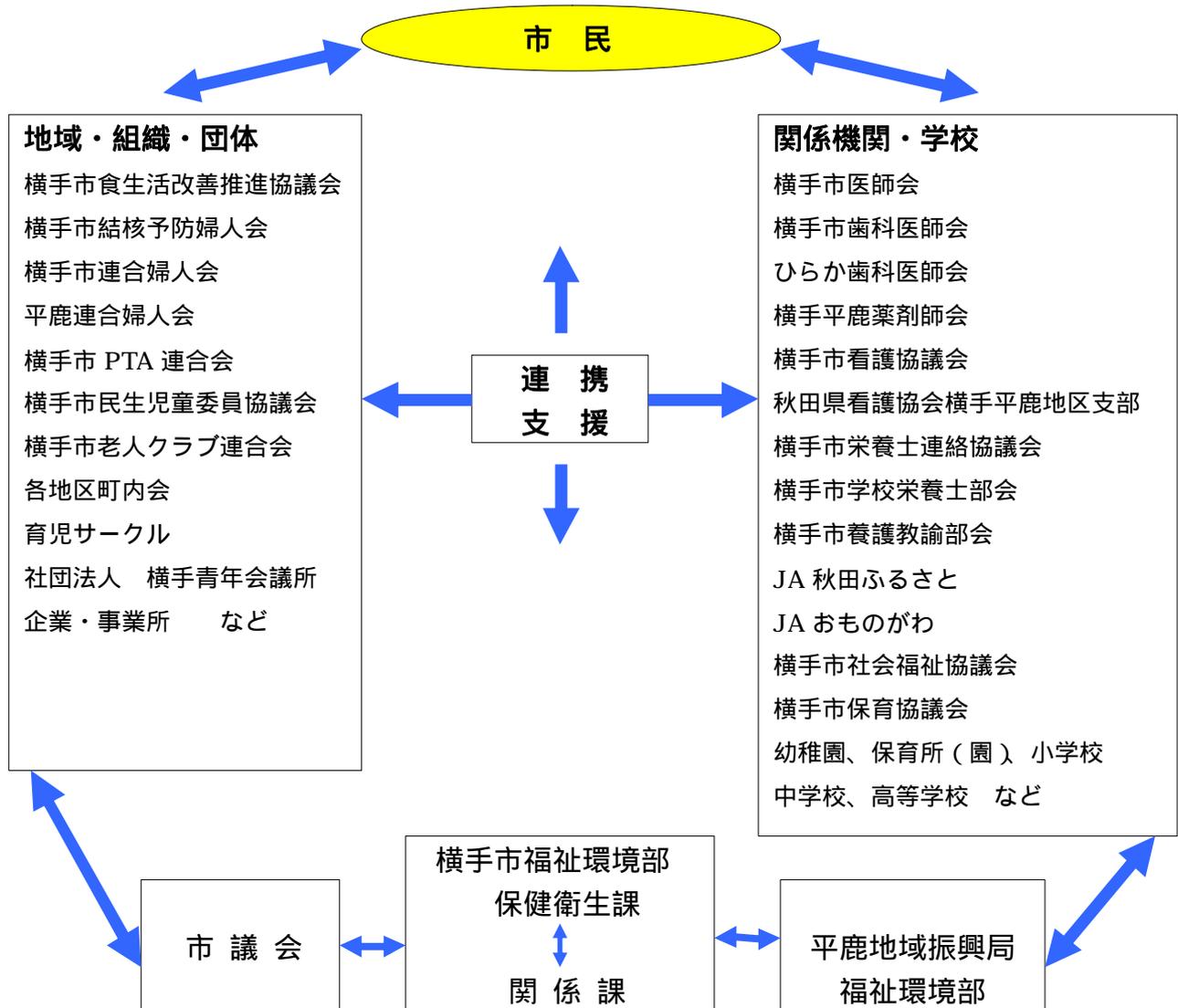
歯の健康目標値

項目	現状値	目標値	現状値の根拠
妊婦歯科健康診査受診率	34.3%	60%以上	平成 17 年度母体健康増進支援事業補助金集計
1 歳 6 か月児健康診査でのう歯罹患率	6.2%	3.4%以下	平成 16 年度横手市 1 歳 6 か月児健康診査結果
3 歳児健康診査でのう歯罹患率	48.6%	30%以下	平成 16 年度横手市 3 歳児健康診査結果
フッ素洗口事業の実施	保育所（園）・幼稚園 37 施設中 27 施設 小学校 5 校 中学校 1 校	増加	平成 18 年度横手市実施状況
大臼歯のフィッシャーシーラントの処置を受けた人の割合	今後調査	増加	
保育園児一人当たりのう歯保有数	4 歳児 4.51 本 5 歳児 4.61 本	3.5 本以下 4.5 本以下	平成 17 年度横手市公立保育園歯科健診結果
12 歳児一人平均 DMF 歯数*（平均う歯等数）	2.50 本	1.0 本以下	平成 17 年度横手市学校保健安全統計
進行した歯周病に罹患している人の割合（4mm 以上の歯周ポケットを有する人）	55～59 歳 63.4% 60～64 歳 58.3% 65～69 歳 62.4% 70～75 歳 60.1% 全体 60.9%	全体 50%以下	平成 17 年度歯科健診結果（コホート調査対象地域の旧横手市と旧雄物川町が実施）
成人歯科健診の実施	未実施	実施	
歯間部清掃用具を使用する人の割合	勤務者 31.4% 住民健診 21.0%	40%以上	旧増田町歯に関するアンケート調査
70 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人の割合	勤務者 12.5% 住民健診 13.2%	70 歳以上 全体 20%以上	平成 15 年度（勤務者健康調査） 平成 16 年度（住民健診時）

DMF 歯数：D は未処置歯・M は喪失歯・F は処置歯。DMF はこれらの合計本数。

第5章 計画の推進体制

この計画に掲げた理念や目標を実現していくために、関係機関及び団体と連携・協力しながら事業を推進します。



1. 健康よこて21推進会議の設置

計画を推進するために、健康づくりに携わる関係者を組織化します。また、計画通りに推進されているか、進行管理していきます。

2. 計画の普及啓発

市民が主体的に健康づくりをすすめていくために、計画の内容を広く知ってもらう必要があります。そのために、市報や保健活動を通して普及啓発に努めます。

3. 健康づくり組織の育成・支援

市民が主体となって地域活動の活性化を図るために、各種組織の育成・支援や自主的な健康グループの活動支援に努めます。

第6章 計画の評価

毎年度、計画における主要施策、事業の達成状況の点検と評価を行います。この計画については、4年ごとに見直しを行い、その後の健康づくりに反映させます。

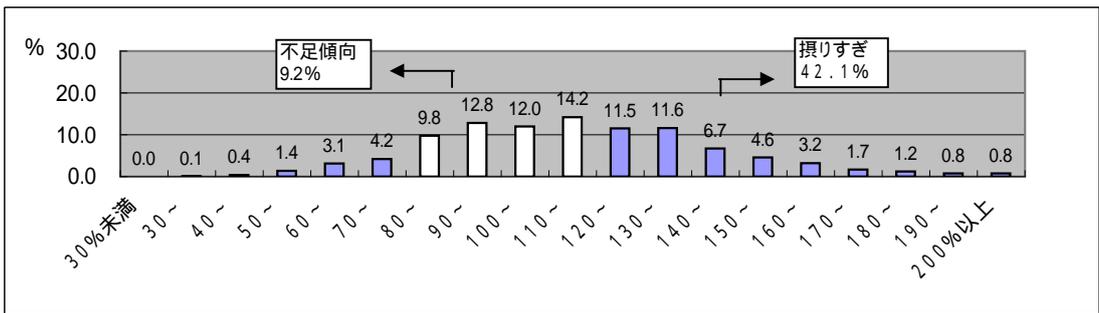
資料編目次

資料1	栄養と食生活	1.2
資料2	運動習慣	
	児童生徒の運動状況	3
	成人の運動状況	4
	運動環境	5
	転倒の状況	6
	要支援・要介護者の状況	7
資料3	心の健康	8.9
資料4	喫煙と飲酒	
	喫煙	10
	飲酒	11
資料5	生活習慣病予防	
	死亡状況	12
	健診状況	13.14
	小児生活習慣病予防健診状況	15.16
	脳卒中発症状況	17
資料6	歯の健康	
	母子歯科保健	18.19.20
	学校歯科保健	21
	成人歯科保健	22.23.24
資料7	計画策定体制	25
	「健康よこて21」策定委員会名簿	26
	「健康よこて21」庁内検討会名簿	27
資料8	「健康よこて21」計画策定の経過	28
資料9	基礎資料	29

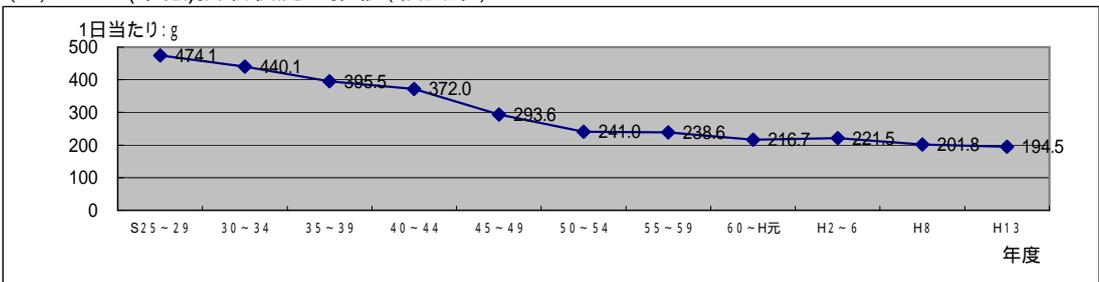
健康のため、なにか一つにチャレンジしましょう。

資料1 栄養と食生活

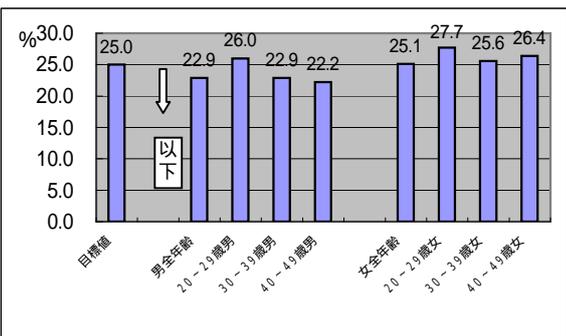
(1) エネルギー摂取量の充足状況(秋田県)



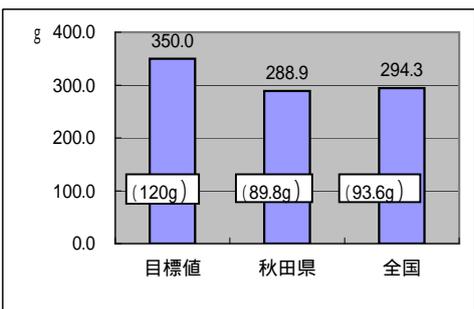
(2) ごはん(米飯)摂取状況の推移(秋田県)



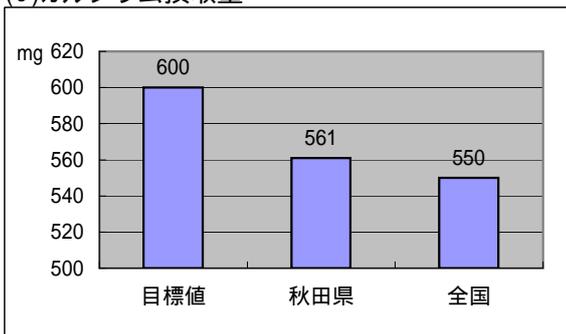
(3) 脂肪エネルギー比率(秋田県)



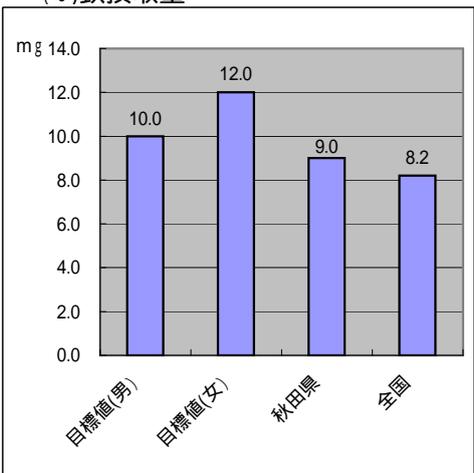
(4) 野菜摂取量 ()内は緑黄色野菜の量



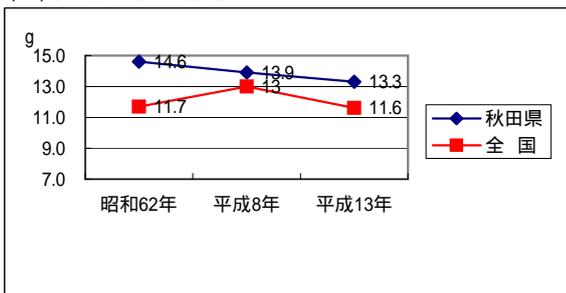
(5) カルシウム摂取量



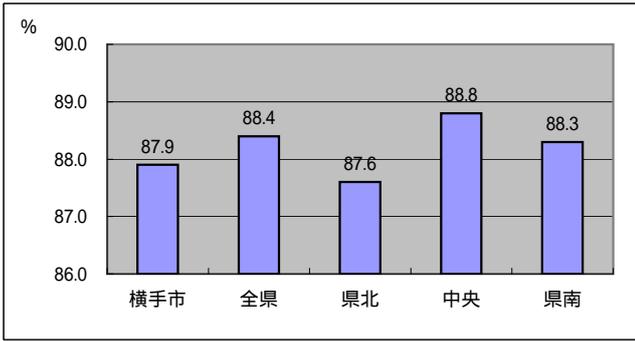
(6) 鉄摂取量



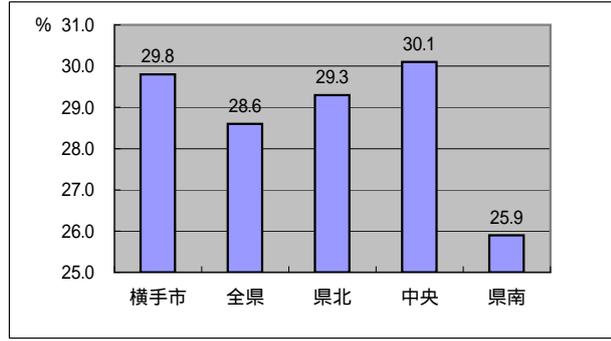
(7) 食塩摂取の推移



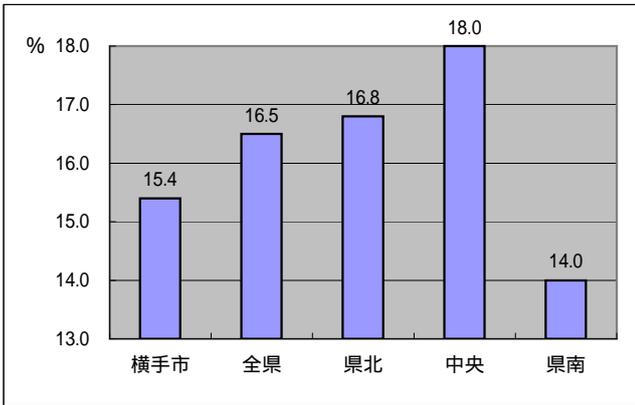
(8) ふだんの食事への配慮がある人



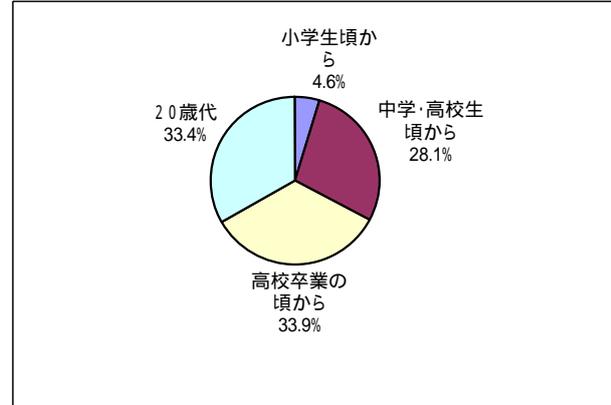
(9) 栄養成分表示の参考度



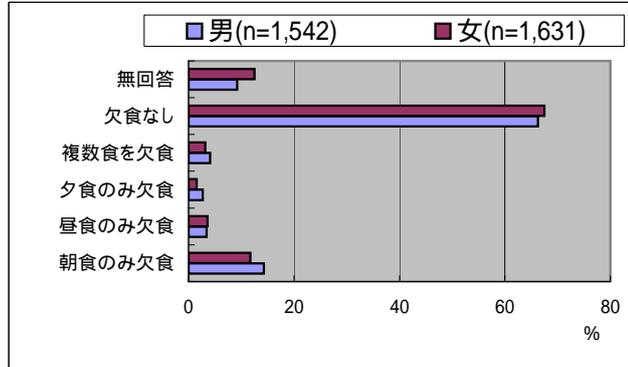
(10) 朝食の欠食状況



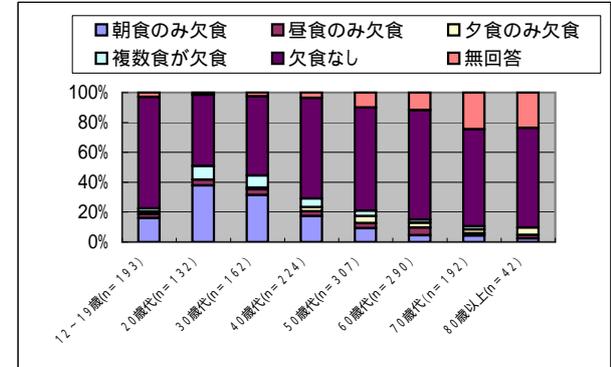
(11) 朝食欠食の習慣化の時期(全国)



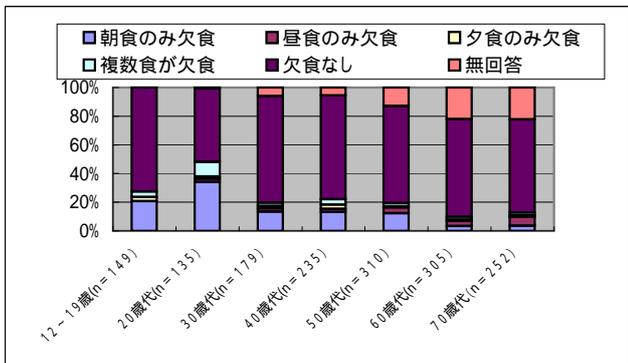
(12) 欠食状況(秋田県男女別)



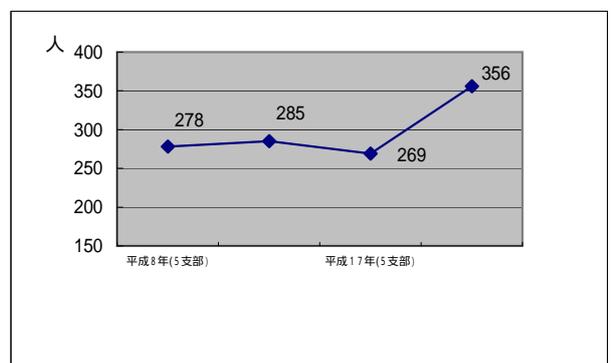
(13) 欠食状況(秋田県・男・年齢別)



(14) 欠食状況(秋田県・女・年齢別)



(15) 食生活改善推進協議会会員数



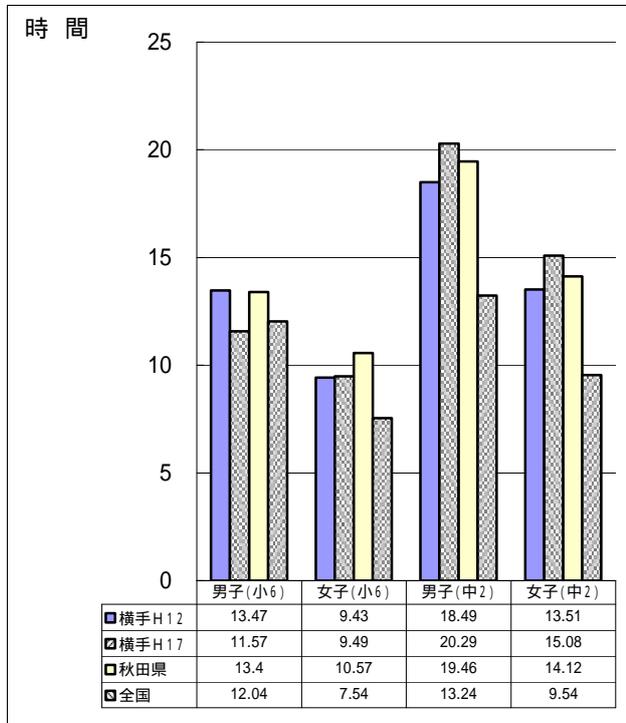
(1)から(10)、(12)から(14)は、平成13年県民の健康と食生活に関する調査報告書
 (11)は、平成9年国民栄養調査
 (4)(5)(6)(7)の全国数値は、平成13年国民栄養調査による

資料2 運動習慣

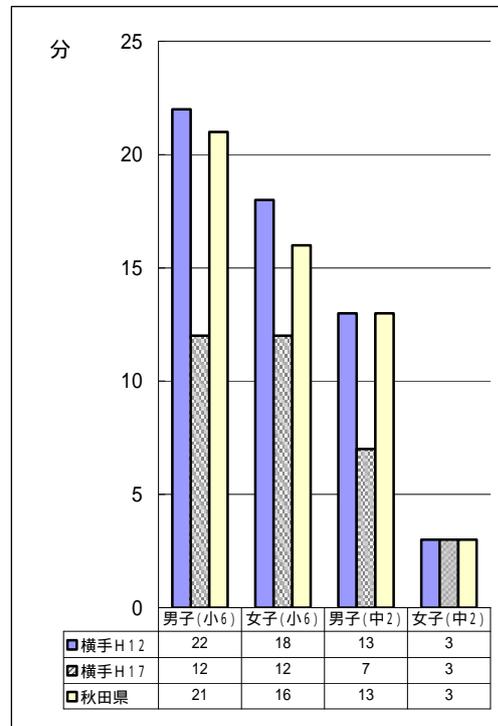
児童生徒の運動状況

授業以外で実践する運動時間

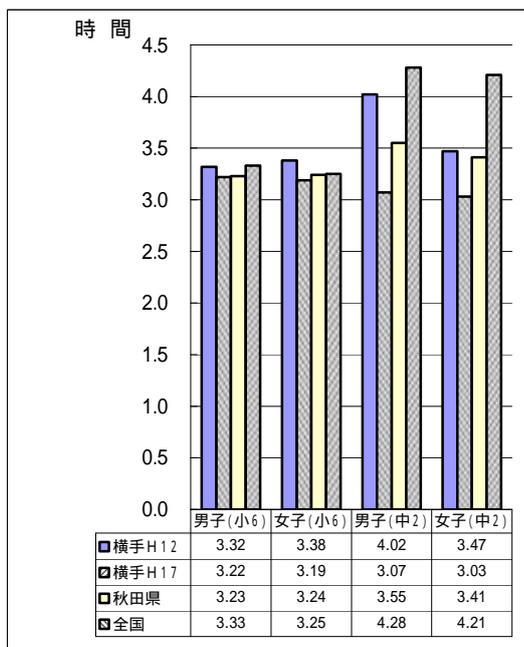
(1) 1週間の運動時間



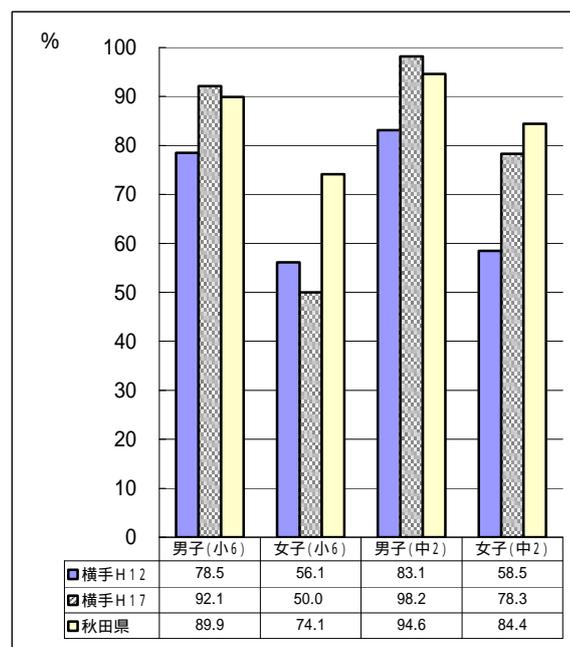
(2) 調査前日帰宅後外遊びをした時間



(3) 調査前日帰宅後室内で過ごした時間



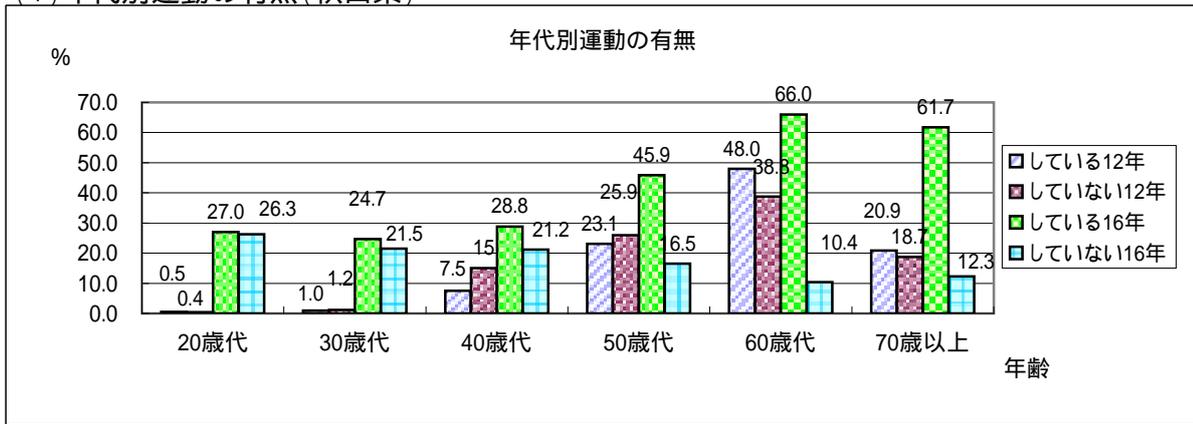
(4) スポーツ少年団や運動部に入っている者の割合



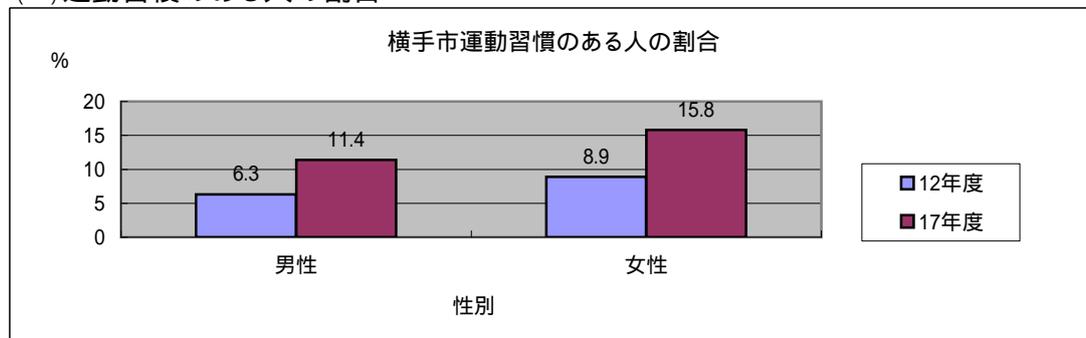
秋田県児童生徒のライフスタイル調査

成人の運動状況

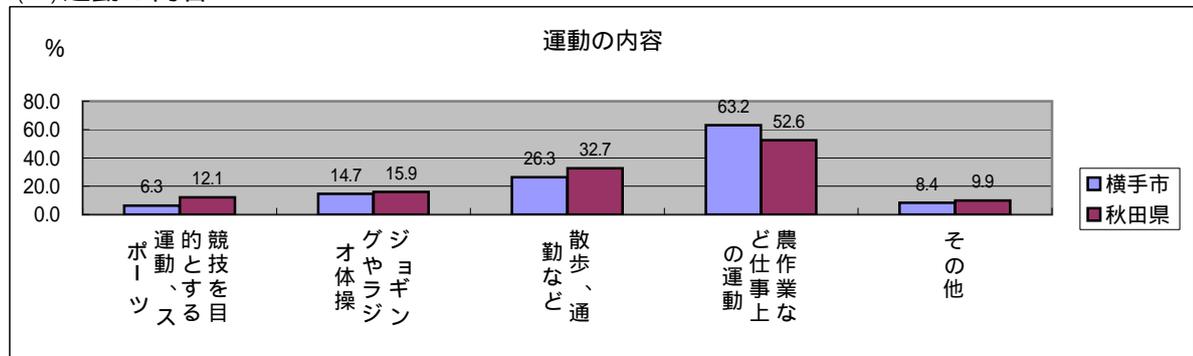
(1) 年代別運動の有無(秋田県)



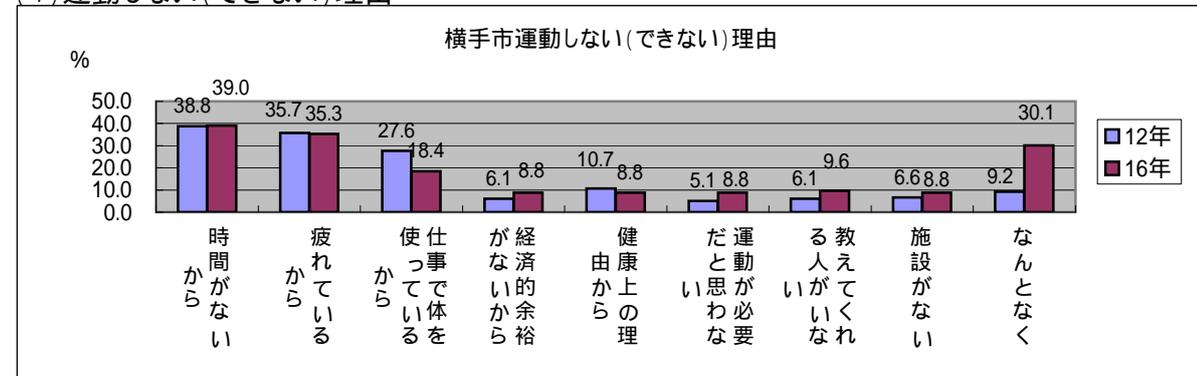
(2) 運動習慣のある人の割合



(3) 運動の内容



(4) 運動しない(できない)理由



秋田県健康づくりに関する意識調査
(2)は横手市厚生会健診

運動環境

体育施設の利用状況(平成17年度)

体育館等	
地域	施設名
横手	横手体育館
増田	増田体育館
平鹿	平鹿体育館
雄物川	雄物川体育館
大森	大森体育館
十文字	十文字体育館
	B&G海洋センター体育館
	十文字卓球場
山内	山内体育館
大雄	農業者トレーニングセンター
利用者合計 254,740人	

野球場・運動広場等	
地域	施設名
横手	横手公園運動広場
	大鳥公園運動広場
	記念公園運動広場
	赤坂総合公園野球場
	赤坂総合公園運動広場
増田	増田野球場
平鹿	十五野公園野球場
	吉田多目的運動広場
雄物川	沼館野球場
大森	大森野球場
	大森多目的広場
十文字	十文字野球場
	古内河川運動公園
	志摩河川運動公園
山内	今泉河川運動公園
	山内野球場
大雄	大雄運動公園野球場
	大雄運動広場
雄物川	中島グラウンド
	八幡野グラウンド
	福地コミュニティ広場
利用者合計 71,883人	

室内グラウンド・ゲートボール場等	
地域	施設名
増田	増田ニュースポーツ広場
平鹿	浅舞スポーツセンター
大雄	大雄運動公園ゲートボール場
利用者合計 8,233人	

陸上競技場	
地域	施設名
平鹿	浅舞陸上競技場
雄物川	雄物川陸上競技場
十文字	十文字陸上競技場
山内	山内陸上競技場
利用者合計 25,962人	

テニスコート	
地域	施設名
横手	横手公園テニスコート
	大鳥公園テニスコート
雄物川	雄物川テニスコート
大森	大森テニスコート
十文字	十文字テニスコート
山内	山内テニスコート
利用者合計 18,816人	

スキー場等	
地域	施設名
横手	横手公園スキー場
横手	緑地休養センター(夏季のみ)
増田	天下森スキー場
雄物川	雄物川スキー場
大森	大森公園スキー場
山内	山内スキー場
利用者合計 41,767人	

プール	
地域	施設名
横手	大鳥公園プール
大森	大森プール
十文字	B&G海洋センタープール
利用者合計 12,486人	

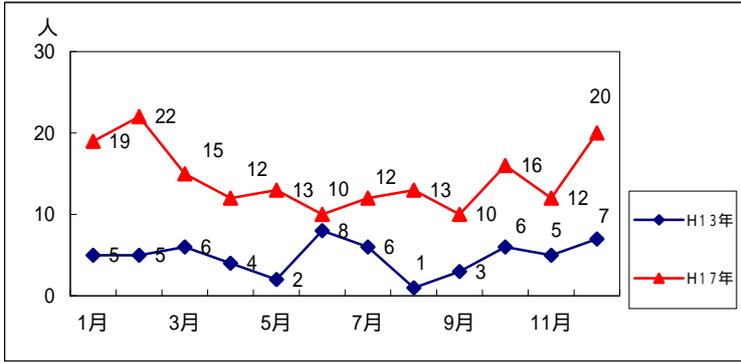
武道館、相撲場等	
地域	施設名
横手	横手武道館
平鹿	平鹿相撲場
雄物川	雄物川柔剣道場
十文字	十文字相撲場
利用者合計 35,650人	

利用者総計 469,537人

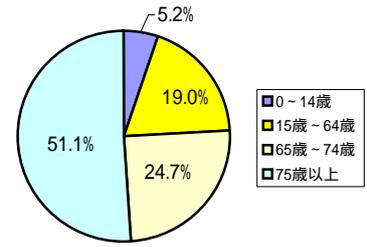
横手市社会体育施設利用状況調(平成17年度)

転倒の状況

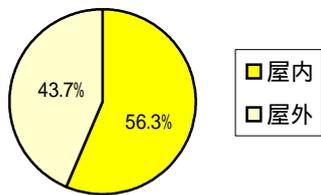
(1) 月別転倒状況



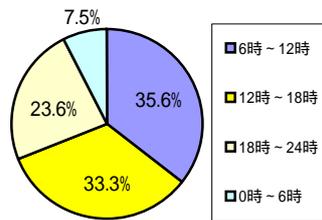
(2) 年齢別の転倒者の割合



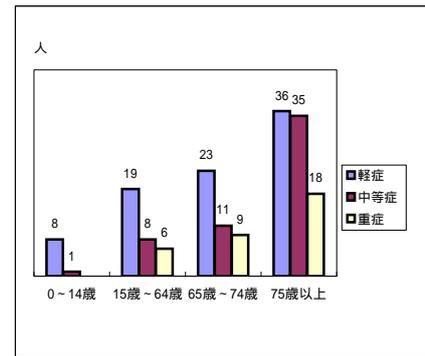
(3) 転倒の発生状況



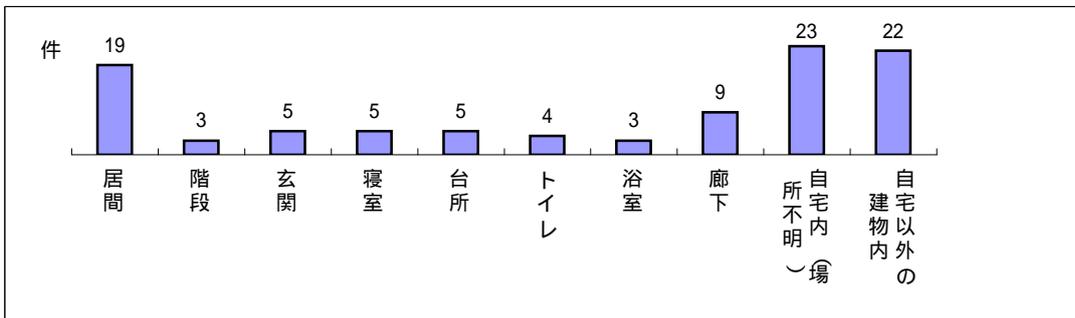
(4) 転倒の発生時刻



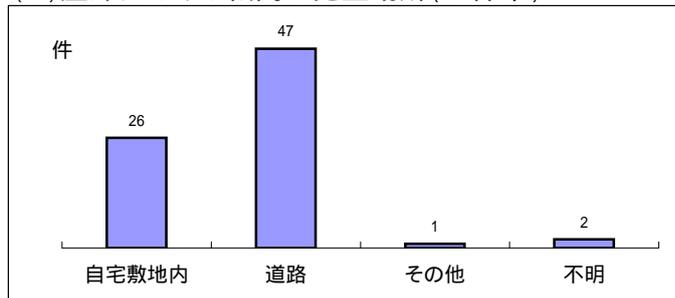
(5) 年齢別の傷病程度



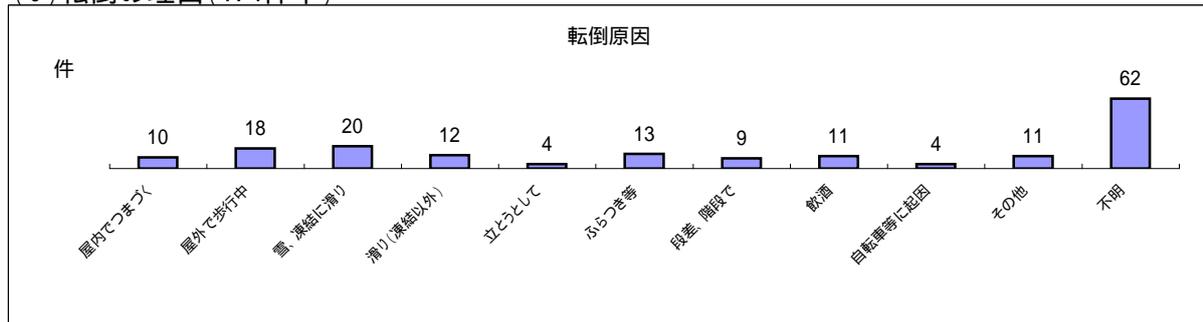
(6) 屋内における転倒の発生場所 (98件中)



(7) 屋外における転倒の発生場所 (76件中)



(8) 転倒の理由 (174件中)



要支援・要介護者の状況

	要支援	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
平成14年度						
横手市 3,878人	10.8%	22.9%	19.8%	14.9%	15.1%	16.5%
秋田県 43,373人	12.3%	25.6%	18.6%	13.5%	13.4%	16.6%
全 国3,445,186人	14.8%	30.8%	18.2%	12.3%	12.2%	11.7%
平成15年度						
横手市 4,336人	10.8%	25.0%	18.7%	14.8%	15.2%	15.5%
秋田県 47,999人	12.6%	29.1%	16.4%	12.7%	13.2%	16.0%
全 国3,445,186人	15.8%	32.3%	15.3%	12.6%	12.3%	11.7%
平成16年度						
横手市 4,590人	11.4%	26.6%	18.1%	13.9%	14.9%	15.1%
秋田県 50,660人	13.0%	31.4%	14.8%	12.9%	13.1%	14.7%
全 国4,085,859人	16.7%	32.5%	14.8%	12.7%	12.1%	11.2%

横手市介護保険事業報告
 全国介護保険事業報告(厚生労働省)

資料3 心の健康

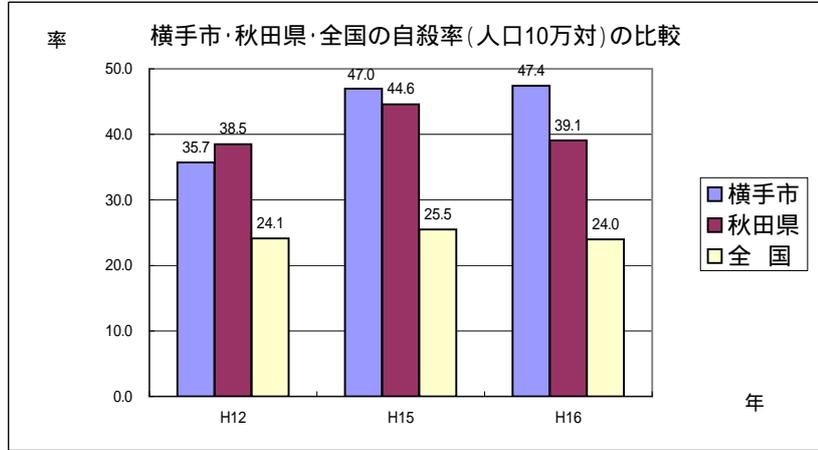
(1) 横手市・秋田県・全国の自殺者数及び率の比較

自殺者数 単位:人

	H12	H15	H16
横手市	39	50	50
秋田県	457	519	452
全国	30,226	32,109	30,247

自殺率(人口10万対)

	H12	H15	H16
横手市	35.7	47.0	47.4
秋田県	38.5	44.6	39.1
全国	24.1	25.5	24.0



(2) 自殺者の年代別状況

単位: %

		H12	H13	H14	H15	H16
40歳未満	横手市	10.2	17.5	25.6	12.0	22.0
	秋田県	14.4	12.1	15.4	15.2	17.7
	全国	23.4	23.7	22.8	24.6	25.2
40～59歳	横手市	38.5	32.5	33.3	34.0	36.0
	秋田県	41.1	40.2	40.1	42.4	39.4
	全国	40.9	41.0	41.5	40.8	39.7
60歳以上	横手市	51.3	50.0	41.0	54.0	42.0
	秋田県	44.4	47.7	46.3	42.4	42.9
	全国	34.8	34.3	34.9	34.6	34.4

(3) 地域別自殺率(人口10万対)年次推移

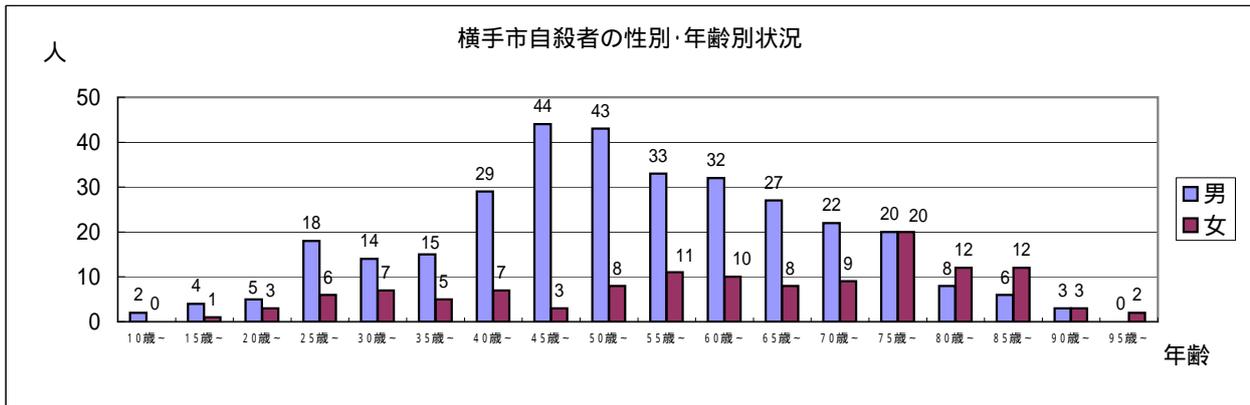
旧市町村	H11	H12	H13	H14	H15	H16
横手市	27.0	27.1	24.8	40.1	37.7	55.3
増田町	11.0	22.2	11.1	22.5	22.8	69.1
平鹿町	65.7	59.5	67.6	54.5	69.0	13.9
雄物川町	60.7	26.3	35.8	18.1	36.6	83.2
大森町	98.4	49.6	62.7	50.7	51.0	38.9
十文字町	13.7	34.3	41.4	34.8	55.8	14.1
山内村	64.0	64.6	21.8	0.0	45.3	92.1
大雄村	33.9	33.9	51.2	34.6	88.1	35.6

(4) 横手市年齢別自殺者数年次推移

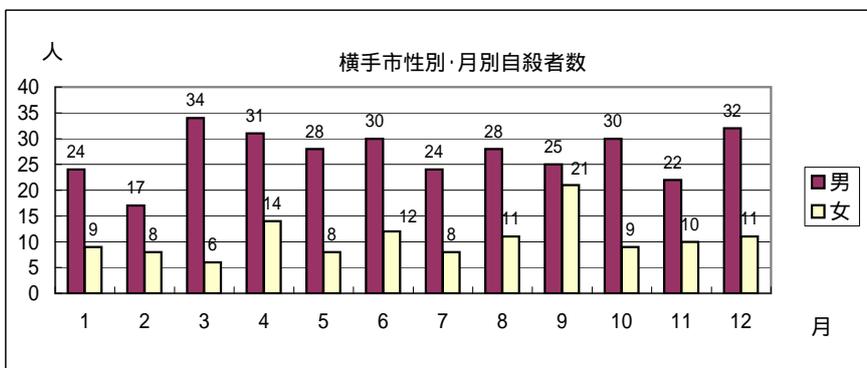
単位:人

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
H11			5	9	9	4	9	8	44
H12		3	1	6	9	13	5	2	39
H13	3	2	2	7	6	7	6	7	40
H14	1	3	6	7	6	7	5	4	39
H15		5	1	7	10	9	12	6	50
H16	1	3	7	6	12	10	5	6	50

(5) 横手市自殺者の性別・年齢別状況 (平成16年)

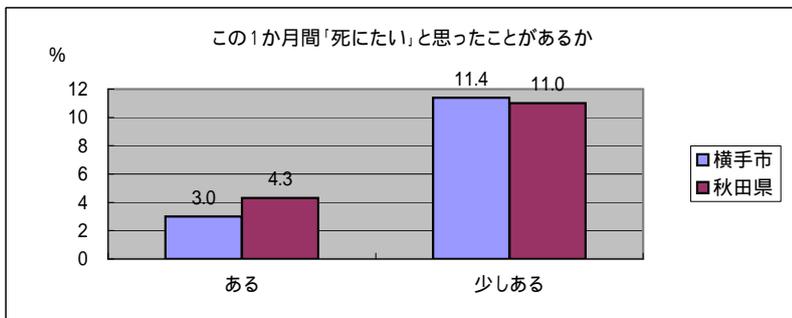


(6) 横手市自殺者の性別・月別状況 (平成16年)



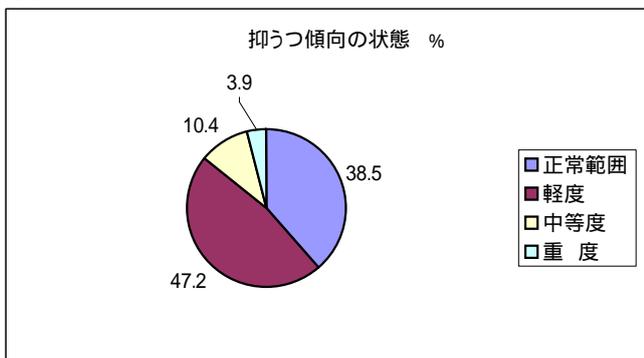
平成16年 秋田県衛生統計年鑑

(7) この1か月に、「死にたい」と思ったことがある人の割合



平成16年 秋田県健康づくりに関する意識調査

(8) 抑うつ傾向の状態

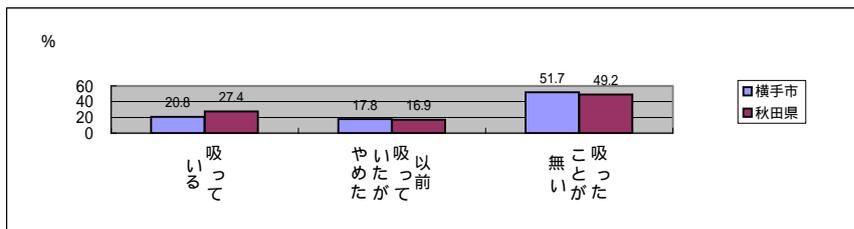


点数	程度	内容
20～39点	正常範囲	正常な範囲です。
40～49点	軽度	軽いうつ状態の可能性があり、原因を解消したり、気分転換や休養をとることが勧められます。
50～55点	中等度	抑うつ状態の可能性があり、休養をとることや悩みを相談することが勧められます。
56点以上	重度	抑うつ状態が考えられ、主治医や専門機関への相談が必要です。

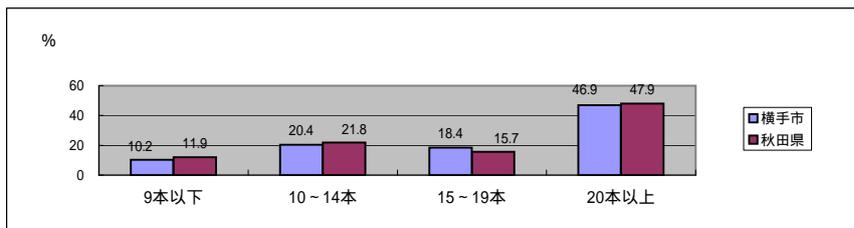
「心の健康づくり調査」より(平成15年度旧大森町、平成17年度旧平鹿町)

資料4 喫煙と飲酒 喫煙

(1) 20歳以上の喫煙状況



(2) 1日の平均本数



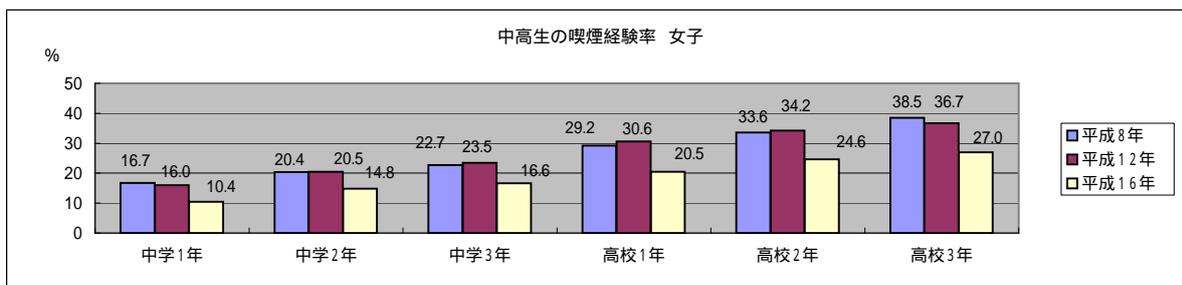
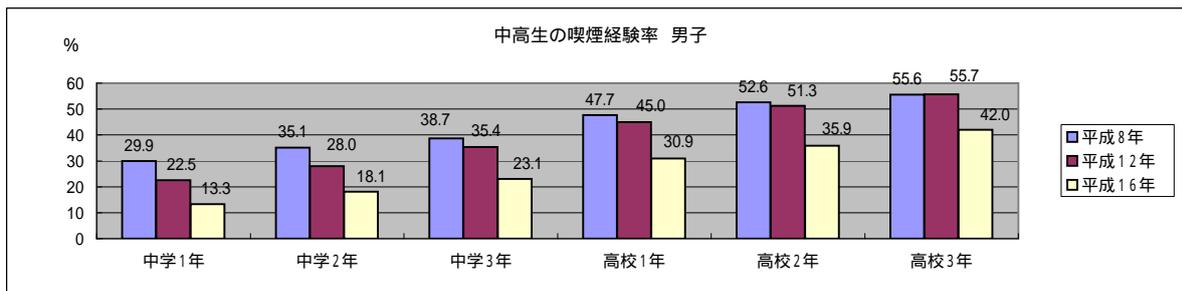
(3) 喫煙制限や禁煙が好ましいと考える場所

単位: %

場 所	横手市	秋田県
官公庁	29.2	35.3
医療機関	71.2	67.6
学校等教育機関	63.1	60.4
交通機関	47.0	49.5
公共施設	43.6	46.8
銀行等の窓口やロビー	28.8	30.0
事務室	18.6	14.3
道路	18.2	21.7
その他	2.7	0.8

平成16年 秋田県健康づくりに関する意識調査

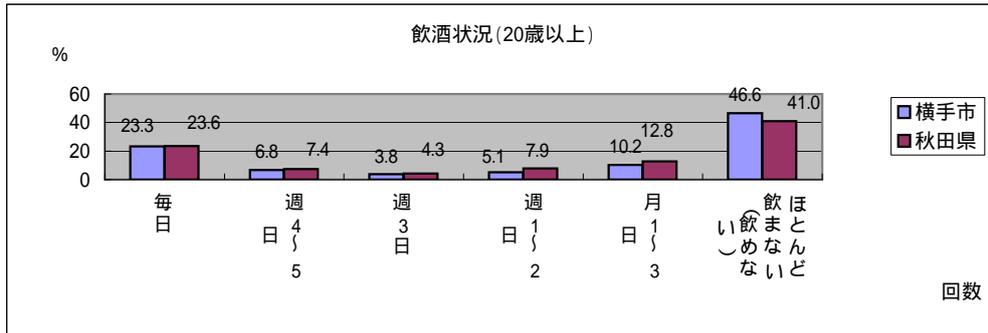
(4) 青少年の喫煙状況



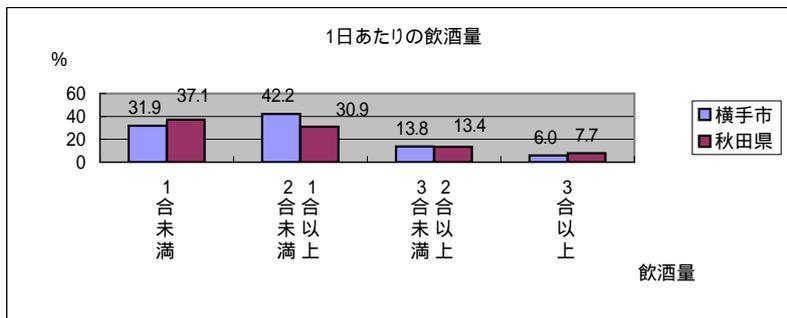
平成8年、12年、16年未成年者の飲酒行動に関する全国調査

飲 酒

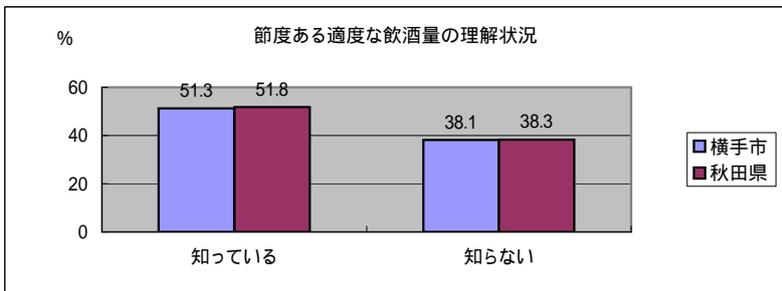
(1) 20歳以上の飲酒状況



(2) 1日の飲酒量

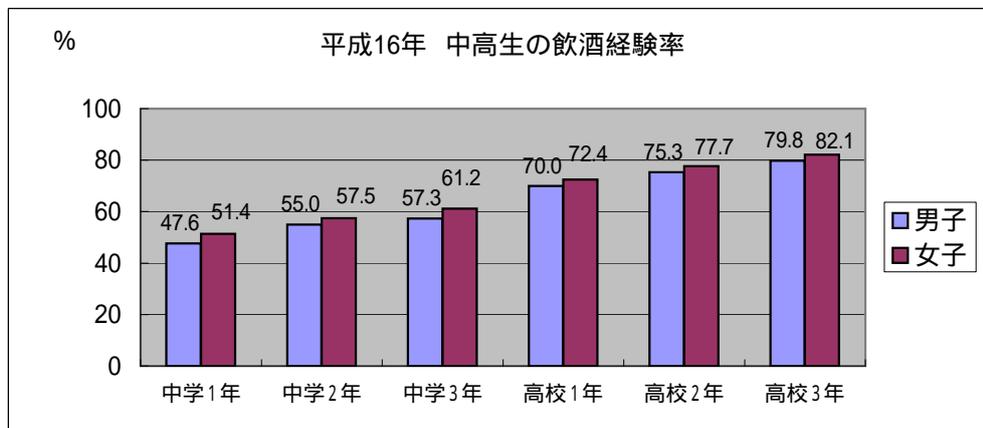


(3) 節度ある適度な飲酒量の理解状況



平成16年 秋田県健康づくりに関する意識調査

(4) 青少年の飲酒状況

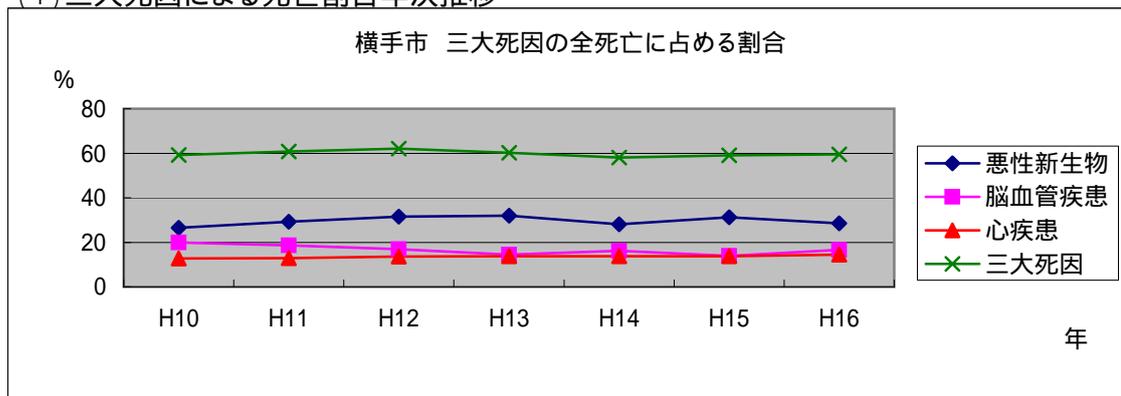


平成16年未成年者の飲酒行動に関する全国調査

資料5 生活習慣病予防

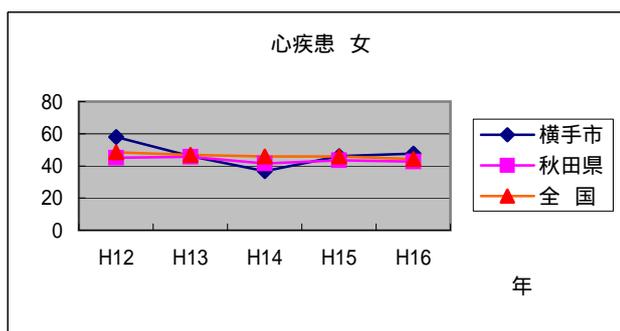
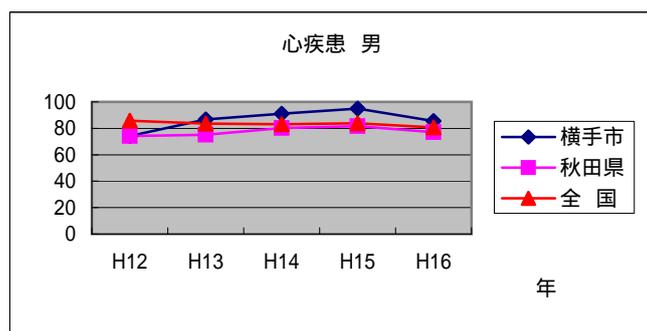
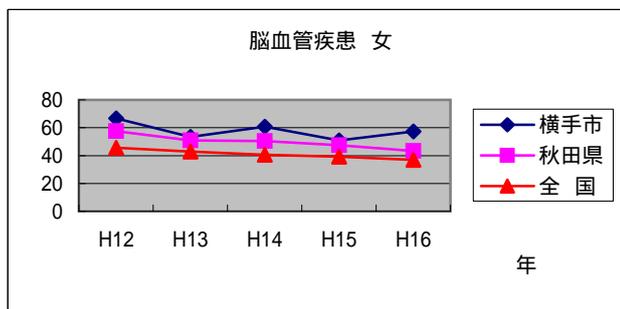
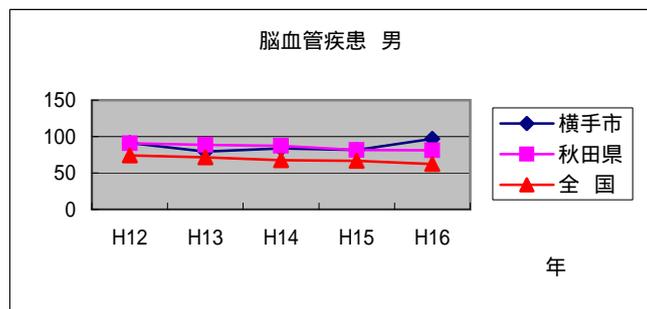
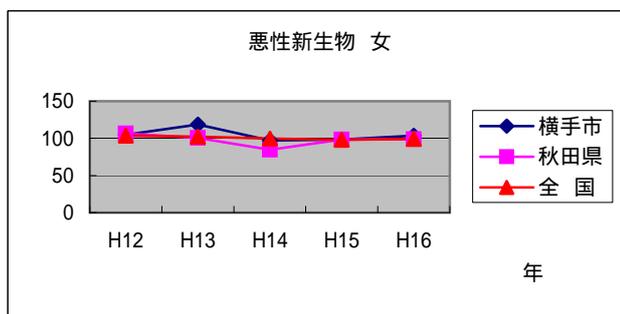
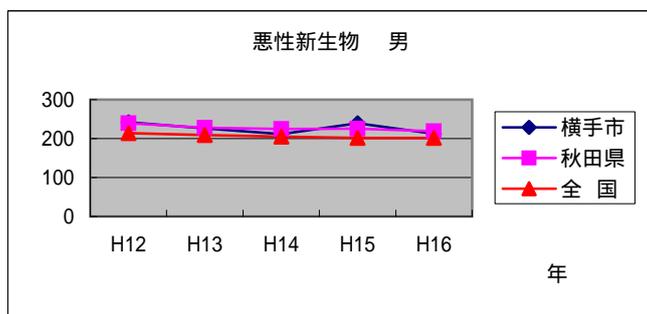
死亡状況

(1) 三大死因による死亡割合年次推移



(2) 男女別年齢調整死亡率(人口10万対)の年次推移

		男					女				
		H12	H13	H14	H15	H16	H12	H13	H14	H15	H16
悪性新生物	横手市	242.1	226.1	211.7	239.0	212.6	105.0	118.7	97.3	98.4	103.4
	秋田県	239.7	227.9	224.3	225.7	218.5	106.4	100.5	84.7	98.4	99.0
	全国	214.0	209.4	205.1	201.7	202.0	103.5	102.5	99.7	98.1	99.2
脳血管疾患	横手市	91.0	79.6	83.6	81.4	96.9	66.7	53.3	60.8	50.8	57.4
	秋田県	90.9	88.7	87.5	81.8	81.2	57.5	50.8	50.5	47.4	43.2
	全国	74.2	71.4	67.7	66.5	62.5	45.7	42.8	40.6	39.2	37.0
心疾患	横手市	74.1	86.7	91.0	95.0	85.4	58.0	46.2	36.8	46.1	47.7
	秋田県	74.2	75.2	80.2	81.5	77.0	45.0	45.6	41.6	43.6	42.6
	全国	85.8	83.6	83.2	83.7	80.6	48.5	46.9	45.9	45.8	44.2



健診状況

(1) 横手市 各種健診(検診)受診率の推移

単位: %

	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17
基本健康診査	83.5	84.0	82.0	81.1	80.3	82.2	82.7	79.6
胃がん検診	49.9	49.3	49.0	48.5	48.3	50.3	51.0	51.0
大腸がん検診	74.9	75.4	78.5	77.6	74.2	75.9	77.1	76.4
肺がん検診	74.8	82.8	83.4	82.4	80.9	79.7	75.9	78.9
子宮がん検診	51.3	52.7	48.3	49.8	50.3	51.8	46.1	32.7
乳がん検診	54.4	54.9	51.5	52.0	53.4	54.8	45.4	43.0

(2) 平成17年度 横手市 各種がん検診実施状況

	受診者数	要精検者数	精検率	精密検査受診者数	精密検査受診率
胃がん検診(男)	4,493	413	9.2	309	74.8
胃がん検診(女)	5,873	311	5.3	261	83.9
胃がん検診(男女)	10,366	724	7.0	570	78.7
大腸がん検診(男)	7,473	517	6.9	308	59.6
大腸がん検診(女)	11,426	532	4.7	385	72.4
大腸がん検診(男女)	18,899	1,049	5.6	693	66.1
肺がん検診(男)	8,238	365	4.4	243	66.6
肺がん検診(女)	11,831	419	3.5	339	80.9
肺がん検診(男女)	20,069	784	3.9	582	74.2
子宮がん検診	3,344	17	0.5	13	76.5
乳がん検診	3,268	314	9.6	256	81.5

(3) 平成17年度 横手市各種がん検診精密検査受診率

単位: %

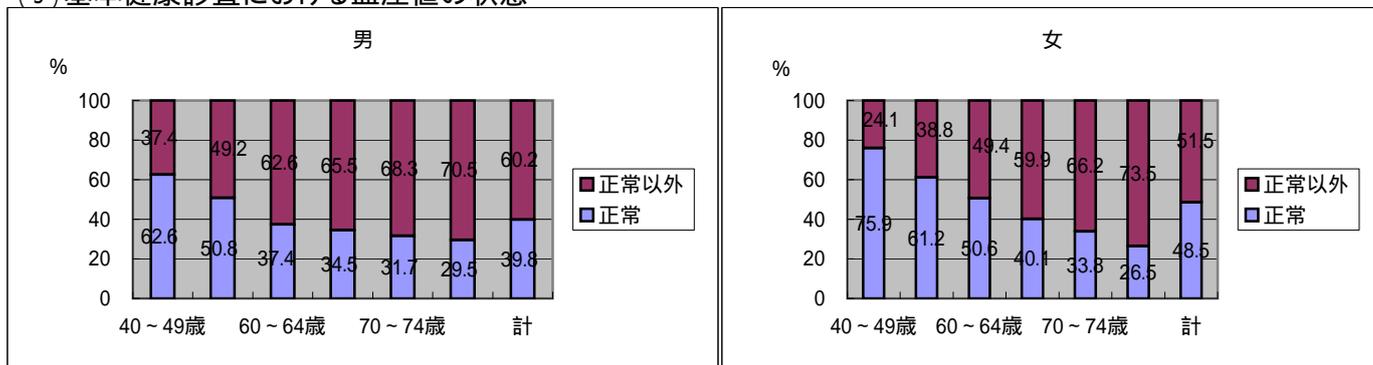
	受診率	未把握	未受診
胃がん検診	78.7	0.0	21.3
大腸がん検診	66.1	0.0	33.9
肺がん検診	74.2	2.4	23.3
子宮がん検診	76.5	0.0	23.5
乳がん検診	81.5	4.5	14.0

(4) 平成17年度 横手市各種がん検診精密検査結果

単位: %

	異常なし	がん	がんの疑い	がん以外の疾患
胃がん検診	65.8	3.3	0.2	30.7
大腸がん検診	53.5	3.8	0.3	42.4
肺がん検診	56.5	1.2	0.9	41.4
子宮がん検診	7.7	7.7	15.4	69.2
乳がん検診	52.0	2.0	0.0	46.1

(5) 基本健康診査における血圧値の状態

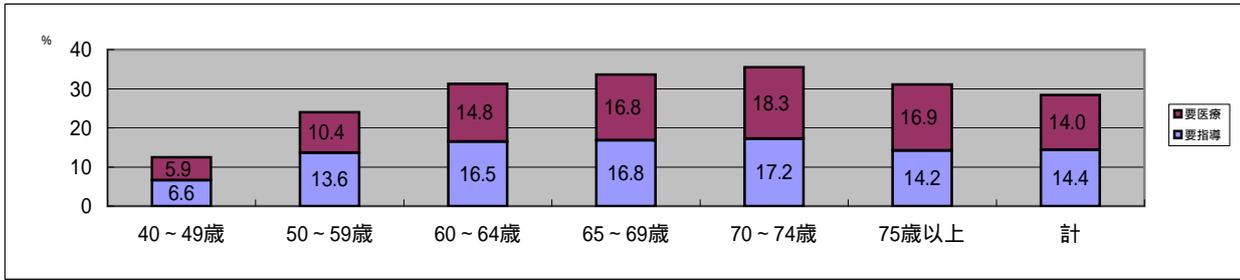


高血圧分類

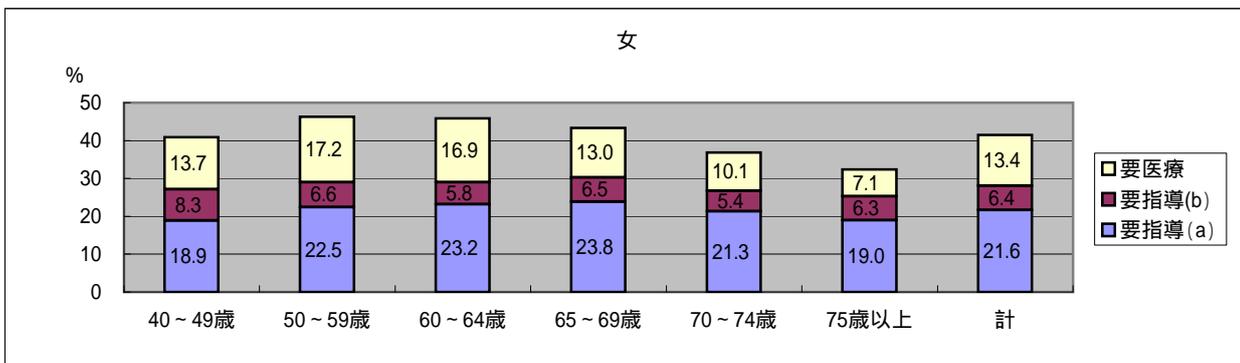
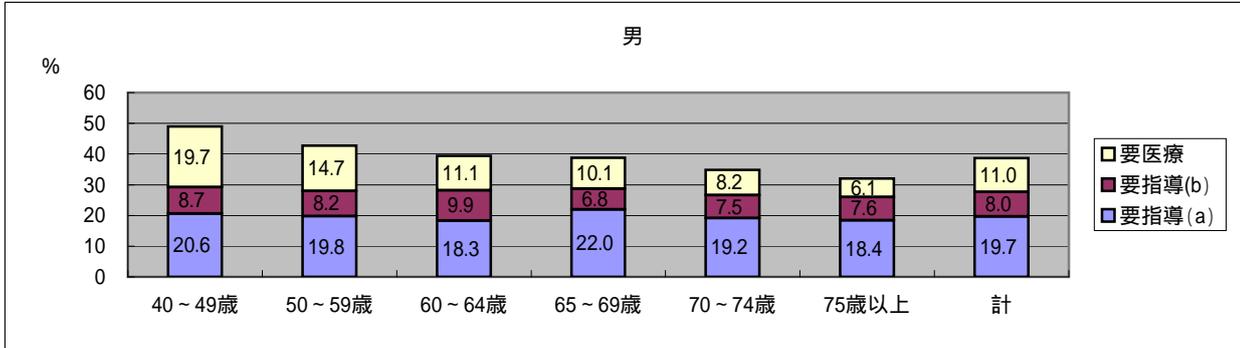
単位: mmHg

	収縮期血圧	拡張期血圧
正常値	~ 129	~ 84
正常高値	130 ~ 139	85 ~ 89
軽症高血圧	140 ~ 159	90 ~ 99
中等度高血圧	160 ~ 179	100 ~ 109
重症高血圧	180 ~	110 ~

(6) 平成17年度 横手市基本健康診査における血糖値異常者割合



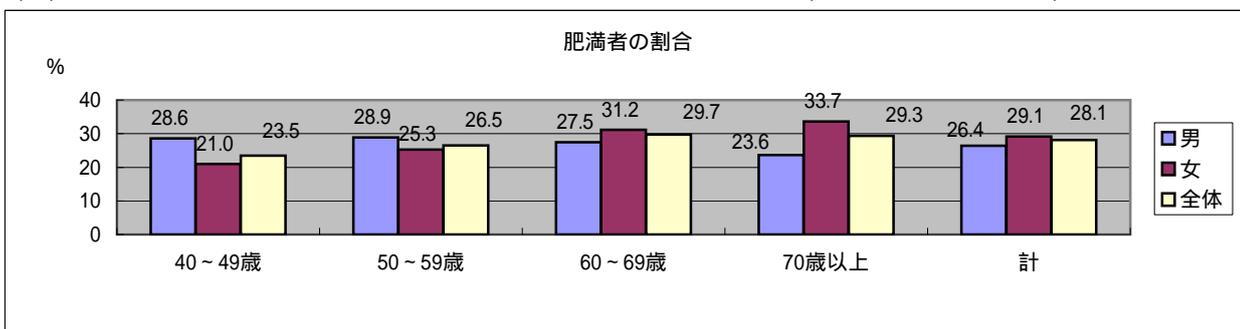
(7) 平成17年度 横手市基本健康診査におけるコレステロール異常者割合



総コレステロール判定基準

要指導(a)	総コレステロール値200～219mg/dl(50歳以上の女性については220～239mg/dl)に該当する場合をいう。
要指導(b)	総コレステロール値220～239mg/dl(50歳以上の女性については240～259mg/dl)に該当する場合をいう。
要医療	総コレステロール値240mg/dl以上(50歳以上の女性については260mg/dl以上)に該当する場合をいう。

(8) 平成17年度 横手市基本健康診査における肥満者の割合 (BM*25以上の割合)



肥満度判定基準 (男女ともに22BMIによる)

指導区分	低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
BMI 指数	18.5未満	18.5～24.9	25.0～29.9	30.0～34.9	35.0～39.9	40.0以上

地域保健・老人保健事業報告

BMI: ボディ・マス・インデックスの略語。BMIは肥満かどうかの目安として使われる体格指数でBMI = 22が病気にかかりにくいといわれている。

BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

小児生活習慣病予防健診状況(旧横手市)

(1) 受診者数の推移

単位:人

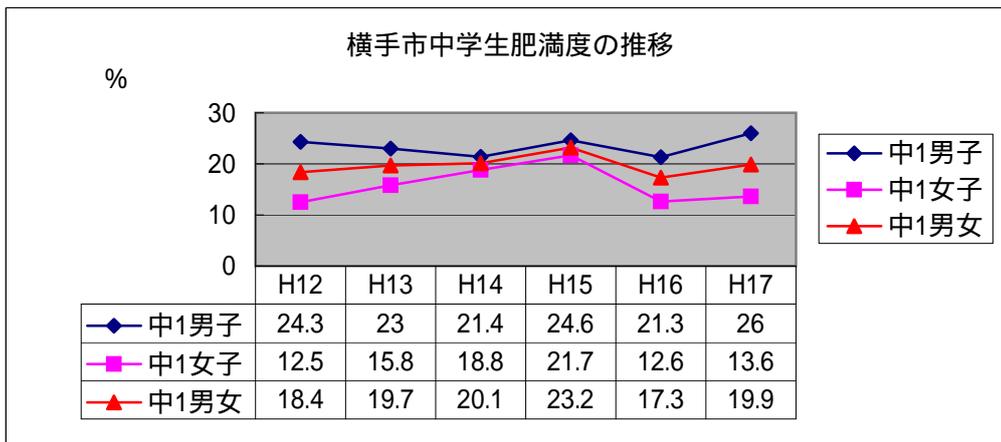
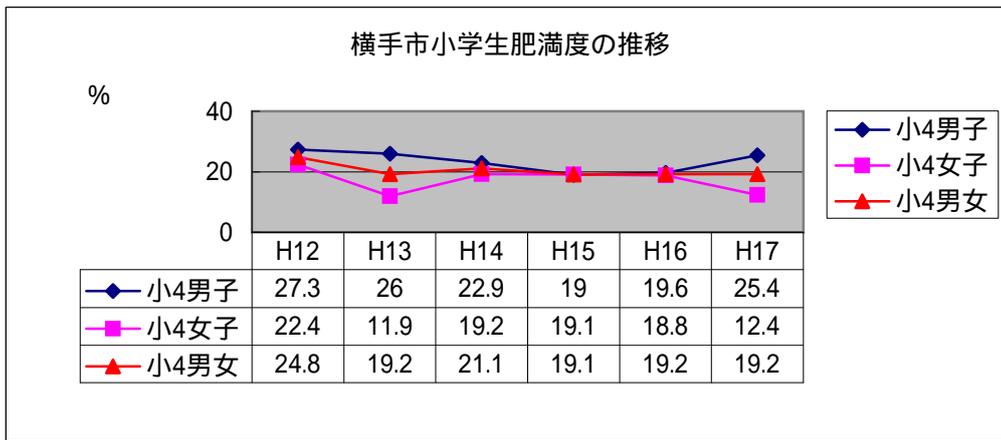
	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17
小4男子	171	166	171	154	146	153	147	158	134
小4女子	159	153	140	156	135	151	141	144	121
小4男女	330	319	311	310	281	304	288	302	255
中1男子	208	193	190	169	187	192	175	160	146
中1女子	197	172	119	168	158	176	161	135	140
中1男女	405	365	309	337	345	368	336	295	286
小中計	735	684	620	647	626	672	624	597	541

(2) 受診率の推移

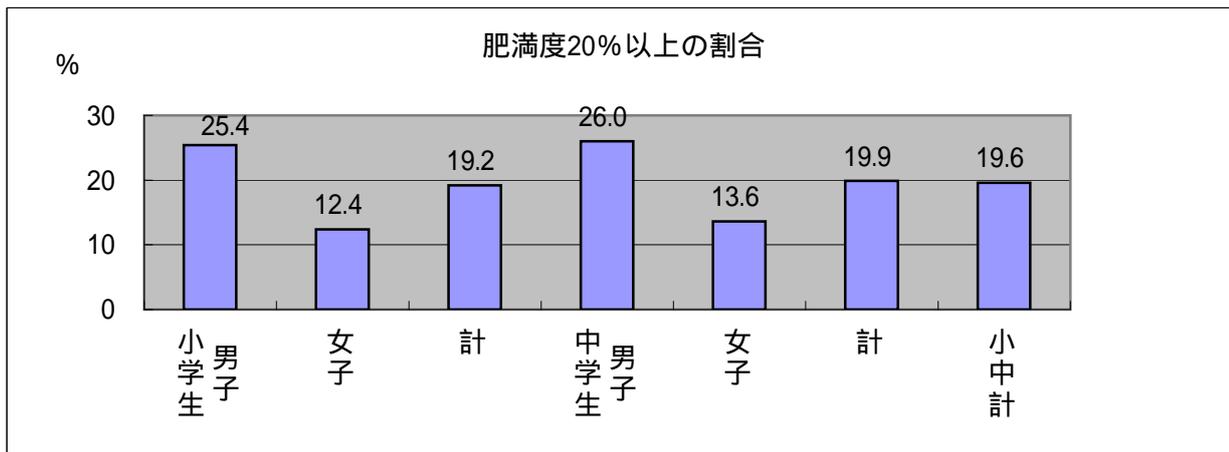
単位:%

	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17
小4男子	77.7	69.5	78.1	78.6	74.9	86.9	78.6	78.2	80.7
小4女子	75.7	78.5	53.2	85.7	80.8	85.3	80.6	82.8	80.1
小4男女	76.7	73.5	64.5	82.0	77.6	86.1	79.6	80.3	80.4
中1男子	78.8	75.4	95.5	77.2	81.0	89.7	90.2	94.1	91.3
中1女子	81.1	79.3	62.6	82.0	80.6	87.6	91.0	91.2	93.3
中1男女	79.9	77.2	79.4	79.5	80.8	88.7	90.6	92.8	92.3
小中計	78.4	75.4	71.2	80.7	79.3	87.5	85.1	86.0	86.3

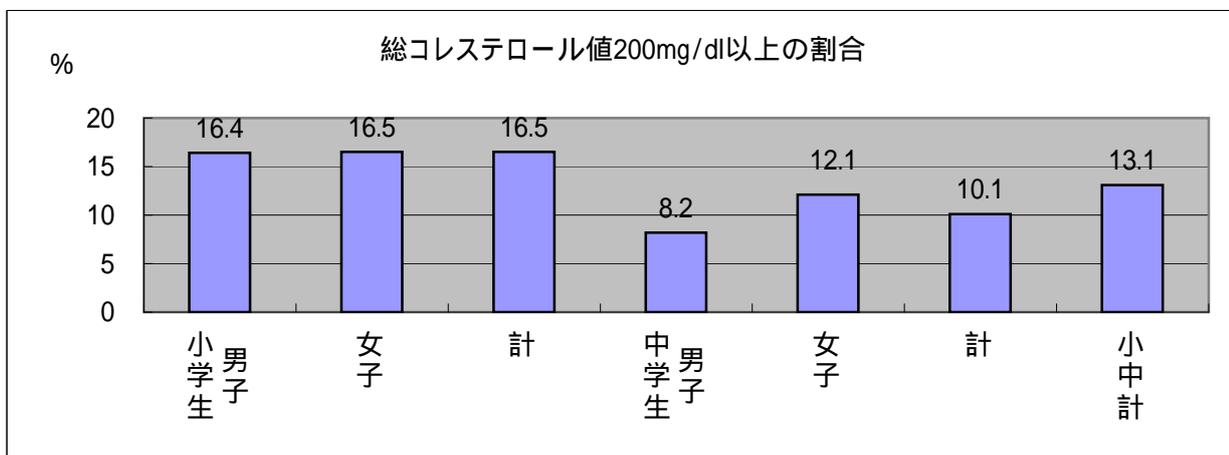
(3) 肥満度の推移(20%以上の頻度)



(4)平成17年度 肥満度状況



(5)平成17年度 総コレステロール値状況



脳卒中発症状況

(1)平成17年 横手市脳卒中発症者登録数 2,578人(推計)

(2)平成12年 横手市脳卒中発症者数

単位:人

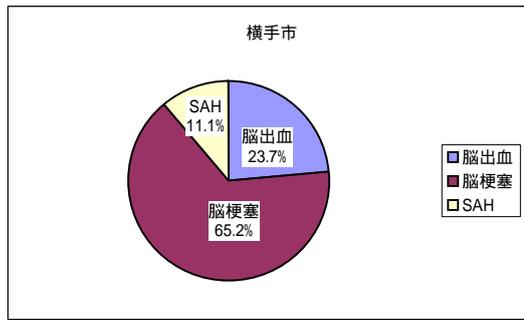
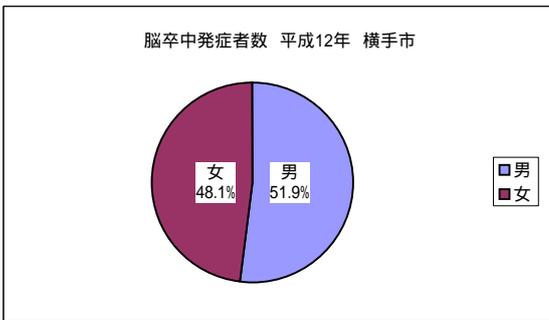
性別	男	女	計
	206	191	397

(3)平成12年 脳卒中発病型別症者数

単位:人

病型	脳出血	脳梗塞	SAH	計
	94	259	44	397

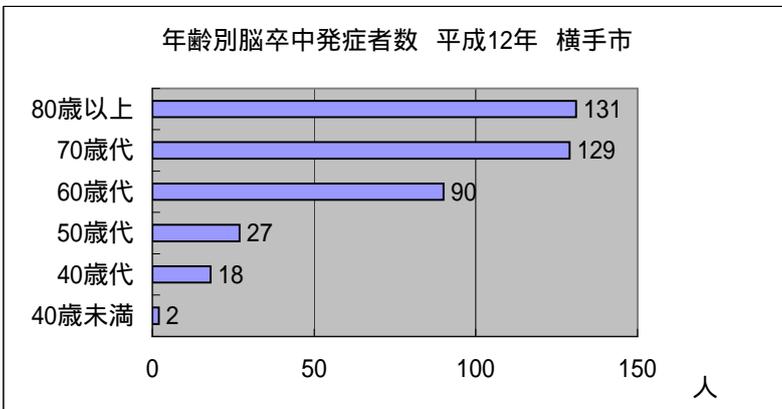
SAHはくも膜下出血



(4)平成12年 横手市年齢別脳卒中発症者数と割合

単位:人・%

年齢	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
人	2	18	27	90	129	131	397
割合	0.5	4.5	6.8	22.7	32.5	33.0	100.0



資料提供
秋田県脳血管研究センター

資料6 歯の健康

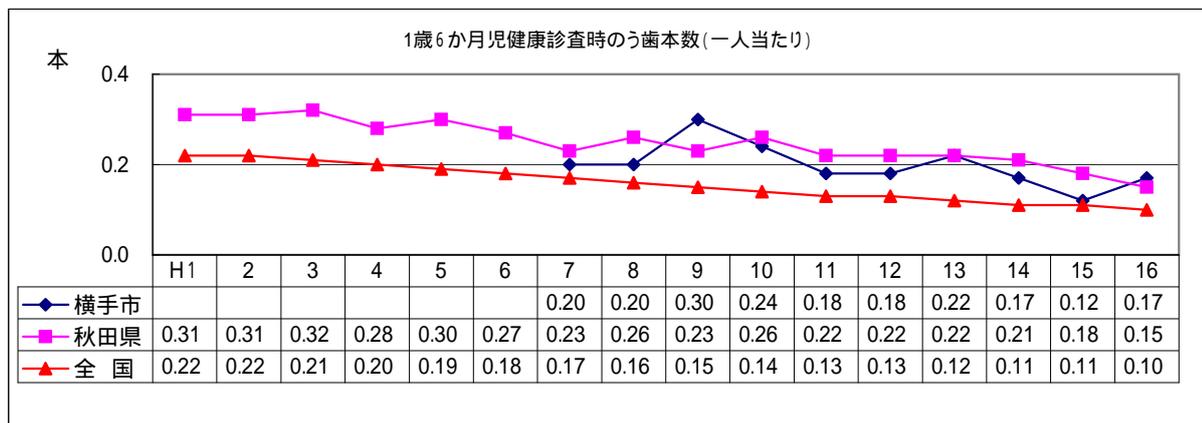
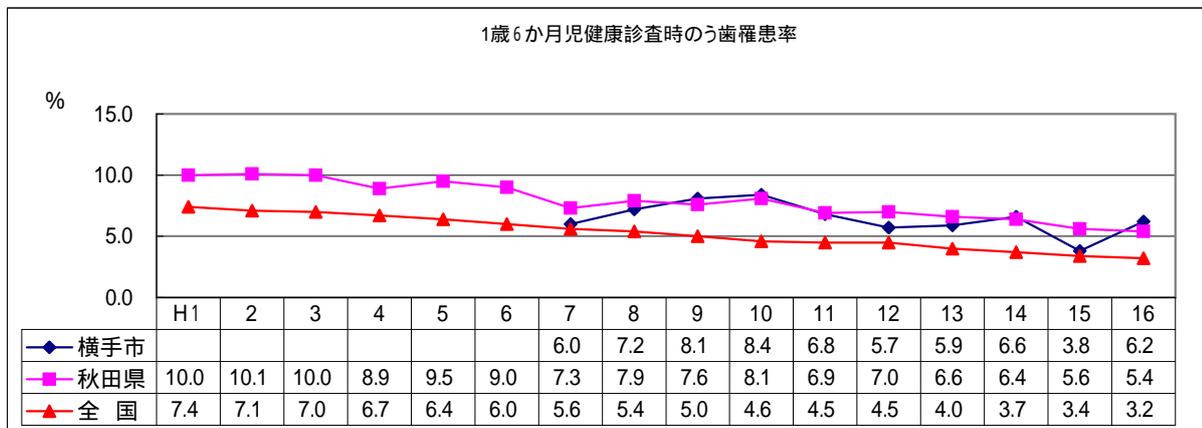
母子歯科保健

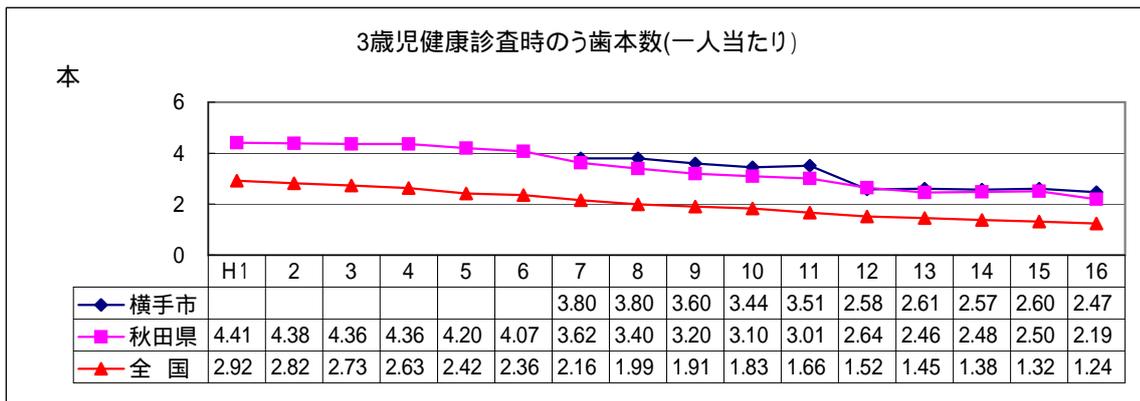
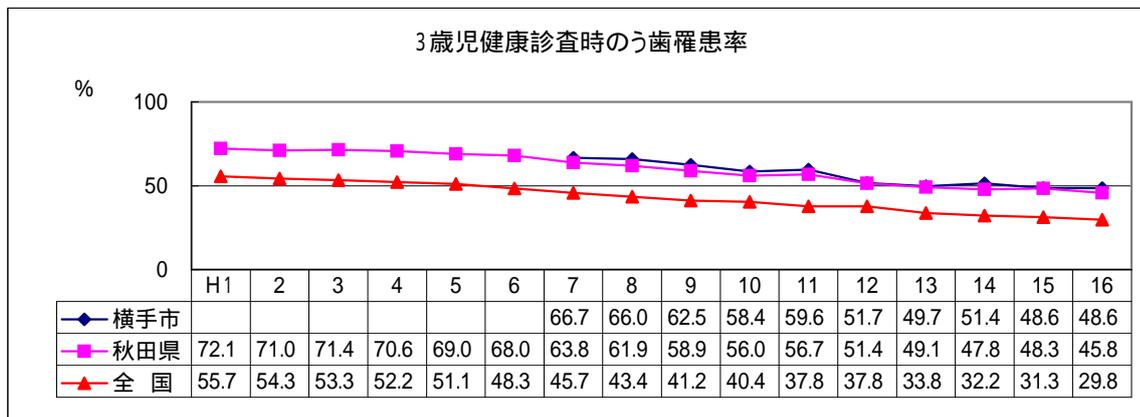
(1)妊婦歯科健診受診状況

単位：人・%

地域局		H15	H16	H17
横手	交付件数	324	333	327
	受診件数	130	94	128
	受診率	40.1	28.2	39.1
増田	交付件数	53	51	49
	受診件数	14	11	17
	受診率	26.4	21.6	34.7
平鹿	交付件数	149	101	84
	受診件数	29	31	22
	受診率	19.5	30.7	26.2
雄物川	交付件数	106	85	70
	受診件数	28	26	20
	受診率	26.4	30.6	28.6
大森	交付件数	58	51	50
	受診件数	11	12	13
	受診率	19.0	23.5	26.0
十文字	交付件数	147	125	123
	受診件数	39	40	41
	受診率	26.5	32.0	33.3
山内	交付件数	32	19	23
	受診件数	4	5	9
	受診率	12.5	26.3	39.1
大雄	交付件数	55	36	32
	受診件数	13	8	10
	受診率	23.6	22.2	31.3
計	交付件数	1,072	926	758
	受診件数	268	227	260
	受診率	25.0	24.5	34.3

(2) 1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査におけるう歯罹患の状況

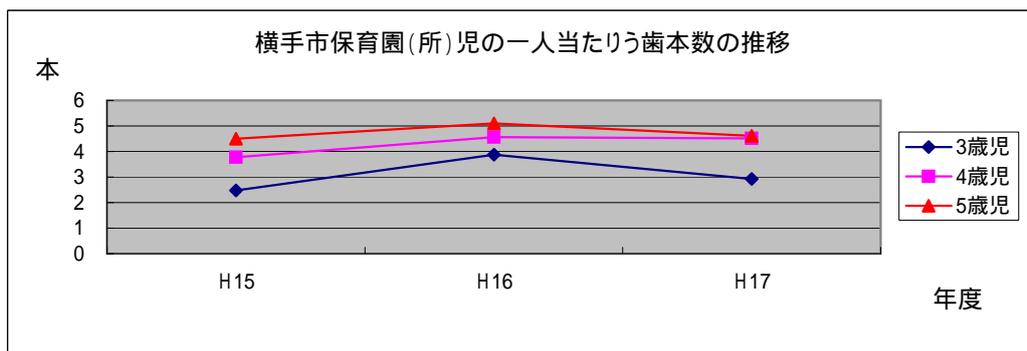




(3)横手市保育園(所)児の一人当たりう歯本数

単位:本

年齢 \ 年度	H15	H16	H17
3歳児	2.47	3.87	2.93
4歳児	3.78	4.56	4.51
5歳児	4.50	5.10	4.61



(4)平成18年度フッ素洗口実施状況

横手市内幼稚園・保育園（平成18年6月末現在）
単位:人

	施設名	対象数	実施数
1	明照保育園	32	32
2	白梅保育園	24	22
3	常盤保育園	13	13
4	むつみ保育園	38	37
5	金沢保育園	12	11
6	みいりの保育園	20	20
7	こひつじ幼稚園	32	28
8	ますだ保育園	56	56
9	浅舞感恩講保育園	32	32
10	下鍋倉保育所	20	18
11	樽見内保育園	21	19
12	吉田保育所	33	31
13	醍醐保育園	14	14
14	里見保育所	10	10
15	沼館保育園	49	48
16	川西保育所	18	18
17	白山保育所	12	10
18	大森保育園	21	19
19	十文字保育所	50	49
20	三重保育所	14	14
21	睦合保育所	17	15
22	植田保育所	9	8
23	たいゆう保育園	46	45
24	大沢保育所	3	3
25	福地保育所	12	12
26	館合保育所	7	7
27	前田保育所	3	2
合計	27施設	618	593

横手市内小学校・中学校（平成18年6月末現在）
単位:人

	施設名	対象数	実施数
1	十文字第一小学校	451	442
2	十文字第二小学校	121	103
3	睦合小学校	100	97
4	植田小学校	104	103
5	増田小学校	442	424
6	増田中学校	221	188
合計	6校	1,439	1,357

7/25現在までに平鹿福祉環境部で收受した「施設計画書」又は「施設報告書」より集計

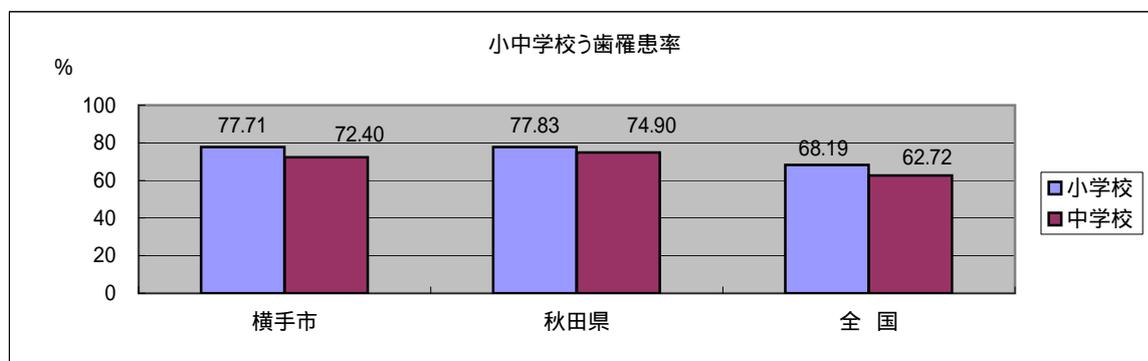
学校歯科保健

平成17年度 横手市(学校保健安全調査報告より)
 小学校対象者は、1年4年6年
 中学校対象者は、1年3年

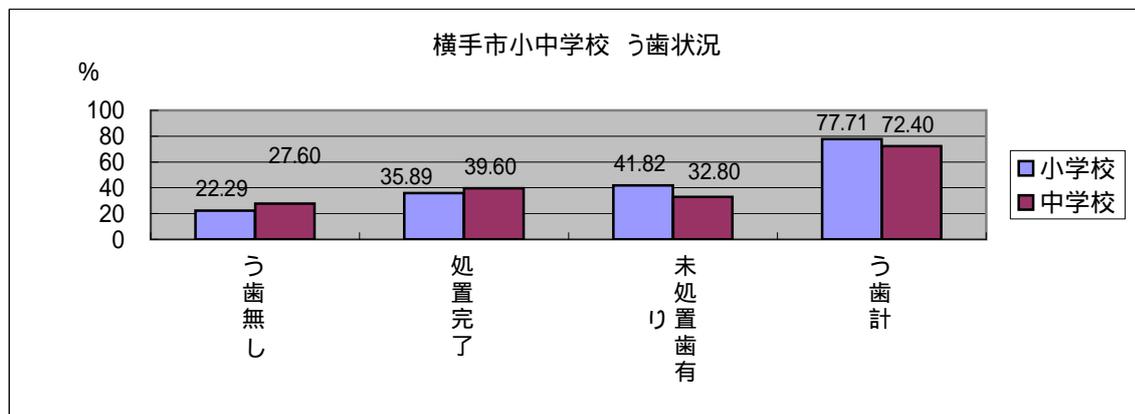
(1)小中学校う歯罹患状況

単位:人・本

項目		小学校	中学校	
対象者		2,683	1,866	
歯・口腔	う歯の状況 (人数)	う歯無し	598	
		処置完了	963	
		未処置歯有り	1,122	
		う歯計	2,085	
永久歯のう歯 本数	う歯の状況 (本数)	未処置歯数	1,735	
		処置歯数	3,922	
		計	5,657	
	喪失歯本数			53
	計			5,710



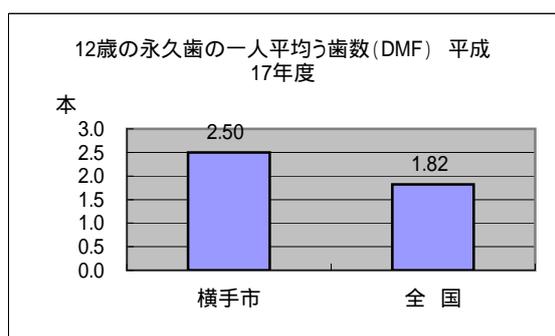
(2)横手市小中学校う歯状況



(3)12歳の永久歯の一人当たり平均う歯等数(DMF)

単位:本

	横手市	全国
一人平均DMF	2.50	1.82
喪失歯数	0.02	0.03
う歯計	2.48	1.79
処置済み	1.72	1.19
未処置	0.76	0.60



成人歯科保健

(1) 歯に関するアンケート調査結果(旧増田町)

勤務者健康調査:平成16年2月実施

住民健診の際のアンケート調査:平成16年5月実施

アンケートの年代別回答者割合

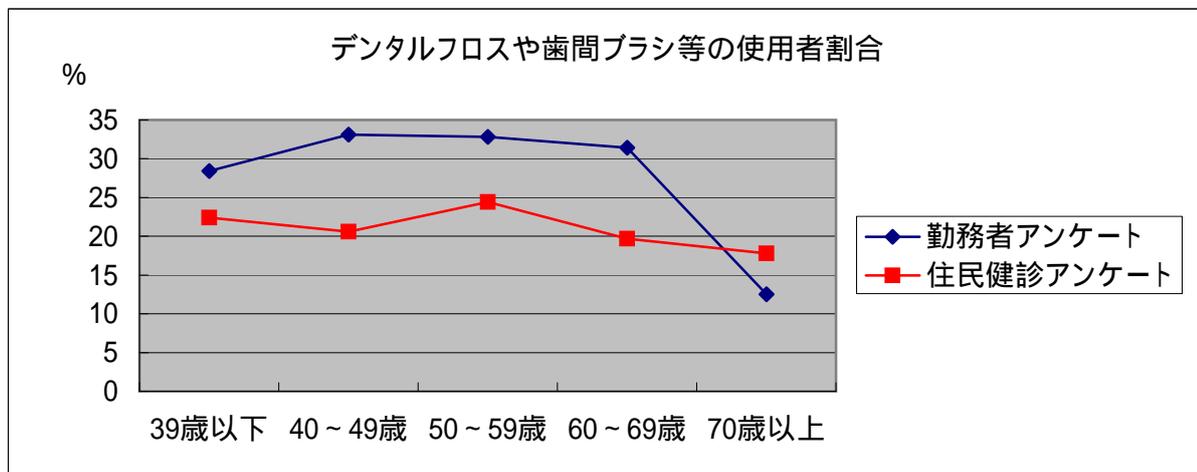
単位:人・%

対 象	39歳以下	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	回答者数(人)
勤務者アンケート	28.9	38.1	27.9	4.5	0.6	1,202
住民健診アンケート	7.7	16.2	26.9	26.1	23.1	1,975

デンタルフロスや歯間ブラシ等の使用者割合

単位:人・%

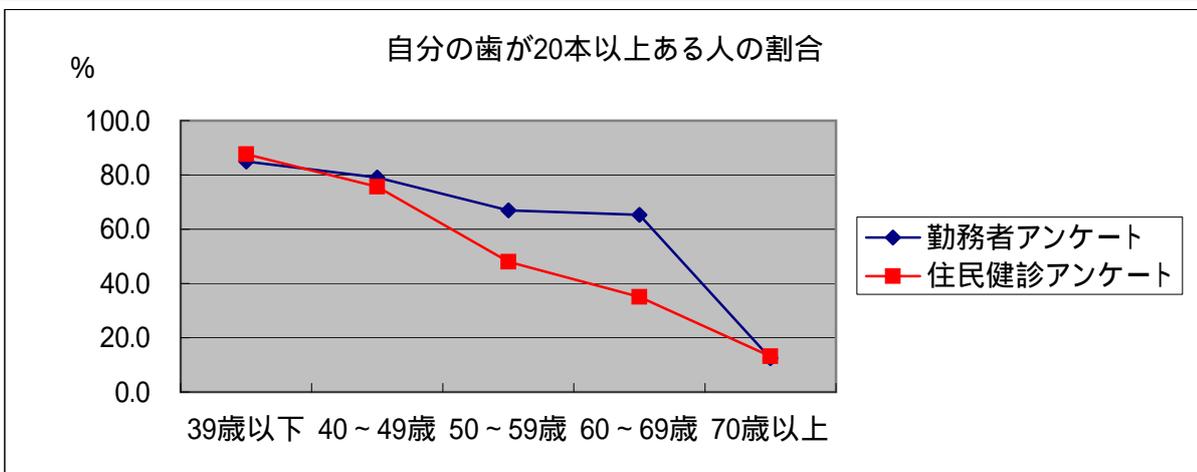
	39歳以下	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全 体	回答者数(人)
勤務者アンケート	28.4	33.1	32.8	31.4	12.5	31.4	1,174
住民健診アンケート	22.4	20.6	24.4	19.7	17.8	21.0	1,872



自分の歯が20本以上ある人の割合

単位:人・%

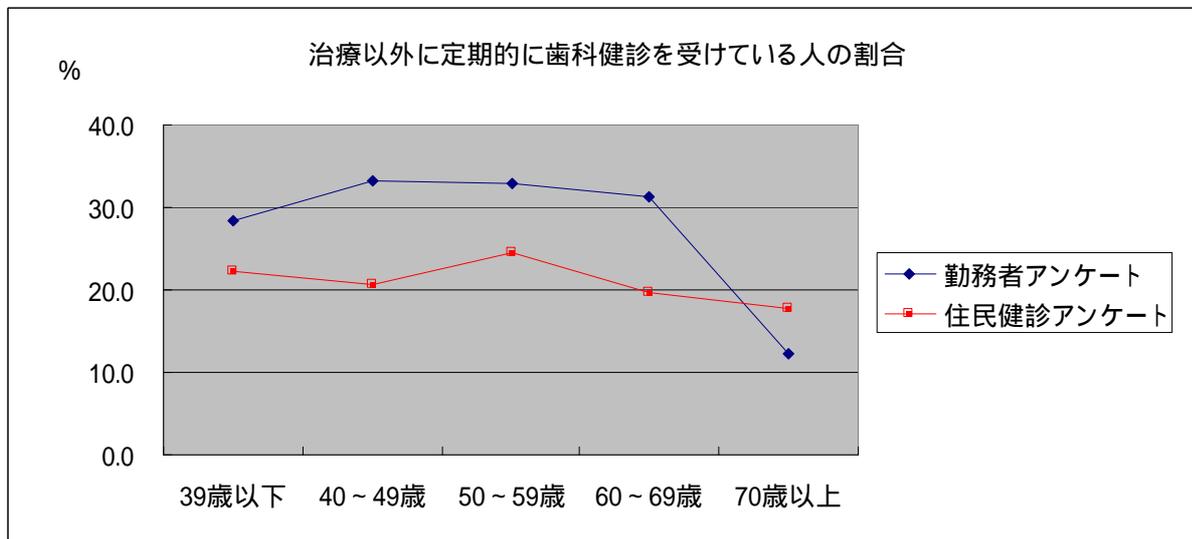
	39歳以下	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全 体	回答者数(人)
勤務者アンケート	84.9	79.1	66.9	65.3	12.5	76.4	1,136
住民健診アンケート	87.7	75.6	48.0	35.1	13.2	44.5	1,886



治療以外に定期的に歯科健診を受けている人の割合

単位:人・%

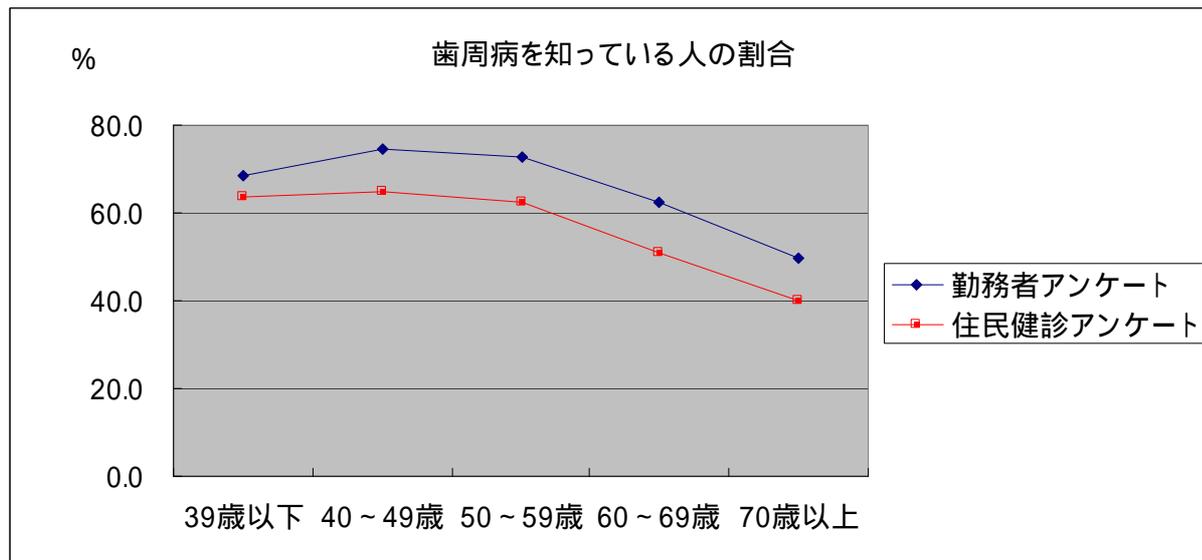
	39歳以下	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全体	回答者数(人)
勤務者アンケート	28.4	33.1	32.8	31.4	12.4	15.7	1,180
住民健診アンケート	22.4	20.6	24.4	19.7	17.8	9.0	1,861



歯周病を知っている人の割合

単位:人・%

	39歳以下	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全体	回答者数(人)
勤務者アンケート	68.4	74.8	72.5	62.7	50.0	71.6	1,176
住民健診アンケート	63.8	64.9	62.5	51.2	40.3	55.3	1,875



(2).ポケット4mm以上の歯を有する人(CPIコード3以上を1歯以上有する人)

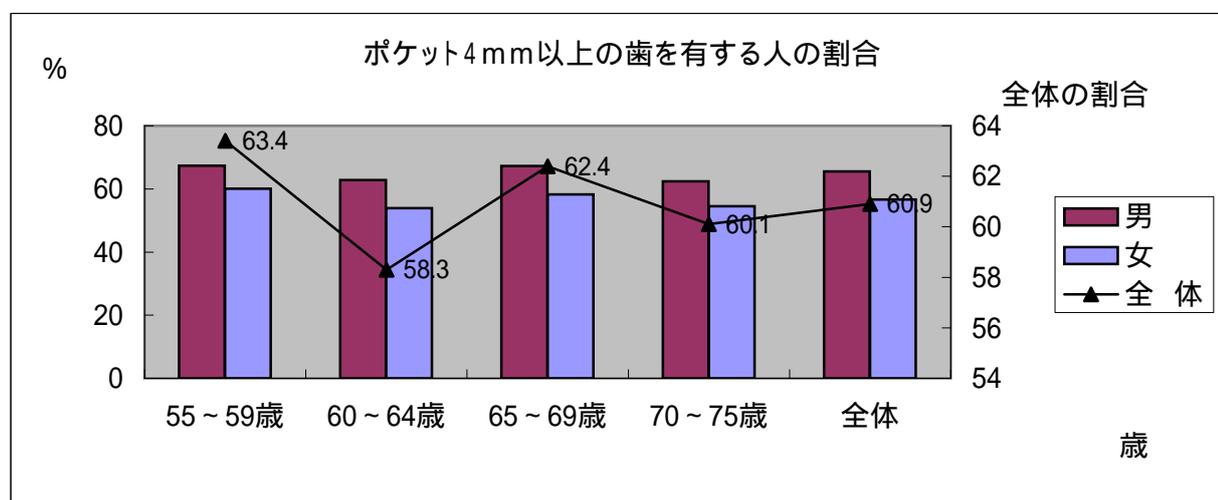
調査実施:1,518人 (無歯顎者が92人、ポケット測定値がない人が3人)

単位:人・%

年 齢	性 別	調査人数	ポケット4mm以上あり	
			人 数	割 合
55～59歳	男	135	91	67.4
	女	168	101	60.1
	全 体	303	192	63.4
60～64歳	男	183	115	62.8
	女	191	103	53.9
	全 体	374	218	58.3
65～69歳	男	156	105	67.3
	女	192	112	58.3
	全 体	348	217	62.4
70～75歳	男	200	131	65.5
	女	198	108	54.5
	全 体	398	239	60.1
全 体	男	674	442	65.6
	女	749	424	56.6
	全 体	1423	866	60.9

単位: %

	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～75歳	全 体
男	67.4	62.8	67.3	62.4	65.5
女	60.1	53.9	58.3	54.5	56.6
全 体	63.4	58.3	62.4	60.1	60.9



平成17年度コホート調査

資料7 計画策定体制

1. 行政内部における計画策定体制

福祉環境部保健衛生課に事務局を置き、8地域局の福祉保健課担当者・福祉・教育・農政等の職員で構成する庁内検討会において、重点分野の「現状と課題」について分析し、課題解決のための「方向性（取り組み）」について検討し、目標と目標値を設定しました。

2. 策定委員会による審議

策定委員会を設置し、庁内検討会で策定した計画（案）を審議・検討していただきました。（各地域局市民代表・横手市医師会長・横手市PTA連合会会長・関係部局職員等で構成）

「健康よこて21」策定委員会名簿

NO	委員名	所属機関・団体及び役職名
1	鈴木 るみ子	横手区自治区長推薦一般市民
2	泉谷 美津子	増田町区長推薦一般市民
3	小原 みつ子	平鹿町区長推薦一般市民
4	塩田 紀子	雄物川町区長推薦一般市民
5	加藤 俊二	大森町区長推薦一般市民
6	寿松木 美和子	十文字町区長推薦一般市民
7	高橋 廣二	山内区長推薦一般市民
8	佐々木 勝子	大雄区長推薦一般市民
9	清水 宏隆	社団法人 横手青年会議所副理事長
10	篠木 肇	横手市PTA連合会会長(市立横手南中学校PTA会長)
11	嵐田 良子	横手市食生活改善推進協議会会長
12	寿松木 光雄	横手市民生児童委員協議会会長
13	藤田 勢子	養護教諭部会長(横手市立栄小学校)
14	菅 妙子	横手市学校栄養士部会長(大雄中学校主任学校栄養士)
15	細川 真由実	秋田県歯科衛生士会所属在宅歯科衛生士
16	永井 伸彦	平鹿地域振興局福祉環境部長
17	菅野 育子	平鹿地域振興局福祉環境部主査(管理栄養士)
18	荻原 忠	平鹿総合病院農村医学研究所保健活動科長
19	小山 幸夫	横手市医師会会長
20	渡部 栄太	横手市歯科医師会会長
21	小澤 潤吉	ひらか歯科医師会会長
22	松田 陽一	横手興生病院臨床心理士
23	小野 剛	健康の丘おおもり管理者(市立大森病院院長)
24	高橋 和吉	横手市産業経済部次長兼課長事務取扱
25	藤井 孝芳	横手市総務企画部 企画課長
26	魚谷 修	横手市教育委員会 学校教育課長
27	築山 富	横手市教育委員会 生涯学習課長
28	浮嶋 伸	横手市福祉環境部 高齢ふれあい課長
29	願法 廣典	横手市福祉環境部 健康の駅推進室主幹
30	佐野 司	横手市福祉環境部 地域包括支援センター所長
31	松川 幸子	横手保健センター 栄養士副主幹
32	石川 あや子	横手保健センター保健師主査(庁内検討会委員)
33	佐々木 恵子	増田地域局福祉保健課 保健師主任(庁内検討会委員)
34	村岡 徳夫	平鹿地域局福祉保健課副主幹(庁内検討会委員)
35	富田 るり子	雄物川地域局福祉保健課 保健師主任(庁内検討会委員)
36	加藤 祐子	大森地域局福祉保健課 保健師(庁内検討会委員)
37	石田 操	十文字地域局福祉保健課副主幹(庁内検討会委員)
38	高橋 美紀子	山内地域局福祉保健課 保健師主査(庁内検討会委員)
39	小松田 博之	大雄地域局福祉保健課 副主幹(庁内検討会委員)
40	佐々木 久雄	横手市福祉環境部長(事務局)
41	葛岡 孝一	横手市福祉環境部次長兼課長事務取扱(事務局)
42	佐々木 正子	横手市福祉環境部保健衛生課健康企画担当 保健師主査(事務局)
43	成田 悦子	横手市福祉環境部保健衛生課健康増進担当 保健師主任(事務局)
44	米山 友子	横手市福祉環境部保健衛生課健康増進担当 副主査(事務局)
45	佐野 正孝	横手市福祉環境部保健衛生課健康増進担当 副主査(事務局)
46	大澤 伸子	横手市福祉環境部保健衛生課健康企画担当 副主査(事務局)
47	日野 珠美	横手市福祉環境部保健衛生課非常勤栄養士(事務局)

「健康よこて21」庁内検討会名簿

	専門部会名	担当者名	所属課	保健衛生課職員名
1	栄養と食生活	石田 操	福祉保健課(十文字地域局)	日野 珠 美
		富田 るり子	福祉保健課(雄物川地域局)	
		菊地 進	農政課	
		佐々木 華奈子	学校教育課	
		上法 めい子	子育て支援課	
2	運動習慣	小松田 博之	福祉保健課(大雄地域局)	佐野 正 孝
		佐々木 恵子	福祉保健課(増田地域局)	
		高橋 栄逸	都市計画課	
		高橋 博秋	スポーツ振興課	
		松川 敬	健康の駅推進室	
		菅原 ゆかり	社会福祉課	
3	心の健康 歯の健康	村岡 徳夫	福祉保健課(平鹿地域局)	佐々木 正 子
		加藤 祐子	福祉保健課(大森地域局)	
		成田 徹	大森病院	
		佐藤 竜	生涯学習課	
		松田 智香	企画課	
4	喫煙と飲酒 生活習慣病予防	高橋 美紀子	福祉保健課(山内地域局)	成田 悦 子
		石川 あや子	福祉保健課(横手地域局)	
		菅原 祐司	横手病院	
		高橋 功	国保年金課	
		小林 由久	高齢ふれあい課	
		飯野 由和	財政課	
		畠山 宏文	商工労働課	

部会長

書記

資料8 「健康よこて21」計画策定の経過

日付	開催会名	主な協議内容
平成18年6月6日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・事務局より、策定計画と計画策定スケジュールについて説明 ・自己紹介・部会長及び書記選出 ・各分野の「現状と課題」について検討(1回目)
平成18年6月28日(水)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・各分野の「現状と課題」について検討(2回目)
平成18年7月11日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・各分野の「現状と課題」について検討(最終)とまとめ
平成18年7月25日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・各分野の「現状と課題」検討まとめについて報告と、他分野に対して、意見提供。 ・課題解決のための「方向性(取り組み)」について検討
平成18年8月29日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・各分野の「方向性(取り組み)」検討まとめについて報告と、他分野に対して、意見提供。 ・目標値設定について検討
平成18年10月3日(火)	第1回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・委嘱状の交付 ・計画(案)について説明 ・計画の内容について審議
平成18年10月10日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回策定委員会の意見に沿った計画の修正1回目
平成18年10月31日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回策定委員会の意見に沿った計画の修正2回目
平成18年11月14日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回策定委員会の意見に沿った計画の修正(最終)
平成19年1月17日(水)	第2回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・計画(案)について説明 ・計画の内容について審議
平成19年1月30日(火)	庁内検討会	<ul style="list-style-type: none"> ・第2回策定委員会の意見に沿った計画の修正(最終)
平成19年3月		<ul style="list-style-type: none"> ・議会に説明と報告 ・計画書公表
平成19年4月		<ul style="list-style-type: none"> ・計画に基づいた事業の実施

資料9 基礎資料

- 1 秋田県衛生統計年鑑
- 2 業務の概要(秋田県平鹿地域振興局福祉環境部)
- 3 健康づくりに関する意識調査(秋田県平成16年)
- 4 国民栄養調査結果(平成9年、平成13年)
- 5 県民の健康と食生活に関する調査報告書(秋田県平成13年)
- 6 地域保健・老人保健事業報告
- 7 生活習慣病予防健診結果(平成17年度旧増田町)
- 8 多目的コホートによるがん・循環器疾患の疫学研究結果
- 9 事業所における分煙等に関するアンケート調査報告書(秋田県平成17年)
- 10 未成年者の喫煙及び飲酒行動に関する全国調査(平成8年12年16年厚生科学特別研究事業)
- 11 横手市小中学校小児生活習慣病予防健診結果(平成17年度旧横手市)
- 12 秋田県学校保健統計
- 13 横手市学校保健安全調査報告
- 14 妊婦・幼児歯科健康診査結果
- 15 歯に関するアンケート調査結果(勤務者対象 - 平成15年度旧増田町)
- 16 歯に関するアンケート調査結果(住民健診時 - 平成16年度旧増田町)
- 17 公立保育園(所)歯科健診結果
- 18 秋田県お口ブクブク大作戦事業実施状況
- 19 児童生徒のライフスタイル調査(秋田県平成12年、17年)
- 20 横手市消防本部転倒事故発生状況調(平成17年)
- 21 横手市社会体育施設「利用状況調(平成17年度)
- 22 心の健康づくり調査結果(平成15年度旧大森町、平成17年度旧平鹿町)
- 23 健康の駅よこて事業実績



(4) 喫煙と飲酒

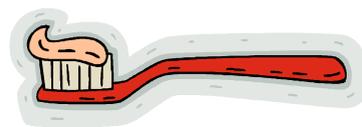
1日禁煙にチャレンジする。
1日休肝日をつくる。

吸いたくなったら、水を飲む。
もう1杯をがまんする。

(5) 生活習慣病予防

健診を受ける。
健診結果から、自分の健康状態を確認する。
精密検査が必要であれば、必ず受ける。
家庭で健康について話題にしたり、互いの健康に気をつける。
自分の健康法を継続する。

体重をはかる。



(6) 歯の健康

1日に1回はていねいに歯磨きをする。
歯の健診を受ける。(年に1~2回)
歯ブラシを交換する。 歯間ブラシや糸ようじを使ってみる。
かみ応えのあるものを食べてみる。
食べ物を一口入れたら30回かむようにする。
飲み物は、お茶や麦茶を優先する。
おやつは回数・時間・量を決める。

横手市健康づくり計画

健康よこて 2 1

発行／平成 1 9 年 3 月／秋田県横手市

〒013-0461 秋田県横手市大雄字三村東 1 8 番地
横手市福祉環境部 保健衛生課

TEL 0182-35-2185

FAX 0182-52-2114

E-mail hokeneisei@city.yokote.lg.jp

URL <http://www.city.yokote.lg.jp>
