

◆計画の主な目標値

指標とする項目		基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)
特定健診の受診率		40.6%	50.0%以上
特定健診におけるメタボリックシンドロームの割合	該当者	15.6%	15.0%以下
	予備軍該当者	10.9%	10.0%以下
がん検診受診率	胃がん	25.8%	50.0%以上
	大腸がん	42.7%	50.0%以上
	肺がん	41.7%	50.0%以上
	子宮がん	35.9%	50.0%以上
	乳がん	38.0%	50.0%以上
65歳以上人口のうち認知症高齢者の日常生活自立度IIa*以上の割合		12.0%	11.0%
自殺者数		22人	減少
1日あたりの平均食塩摂取量	男性	12.0g	9.0g未満
	女性	10.1g	7.5g未満
ロコモティブシンドローム*の意味を知っている人の割合		14.3%	80.0%
習慣的に喫煙する人の割合	男性	30.9%	25.0%
	女性	4.2%	0.0%
生活習慣病のリスクを高める飲酒量*を知っている人の割合		28.7%	60.0%
3歳児におけるむし歯罹患率		24.2%	15.0%

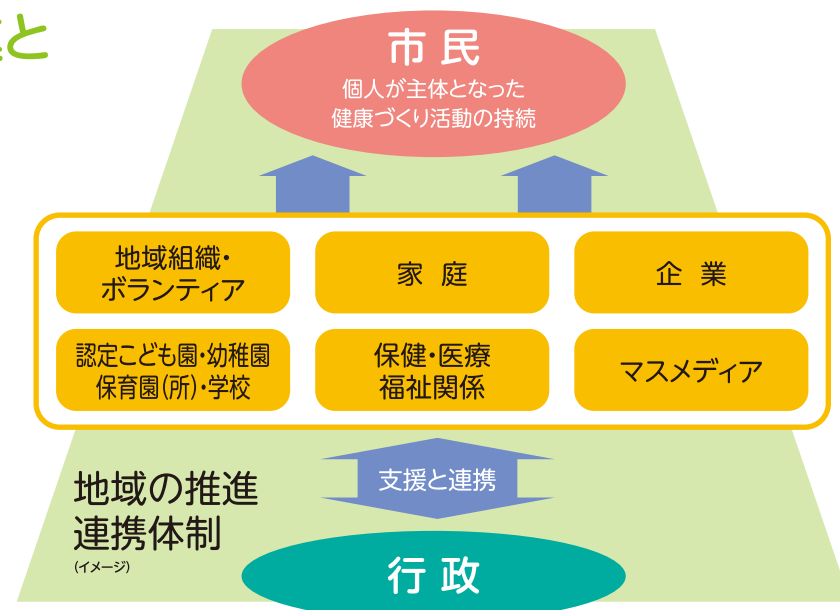
*自立度IIa:日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意すれば自立できる状態が家庭外で見られるもの。

*ロコモティブシンドローム:運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること。原因として、運動器自体の疾患と、加齢による運動器機能不全が挙げられる。

*生活習慣病のリスクを高める飲酒量:1日平均清酒換算で、男性2合以上、女性1合以上。

◆健康づくりの推進と市民・組織の役割

市民一人ひとりが健康な生活習慣を身につけていくためには、行政や保健・医療・福祉、教育、企業、地域組織・ボランティアなどの関係機関が一体となって個人の健康づくりを支えると共に、市民相互が健康への意識を高め健康づくりの輪を広げていくことが必要です。

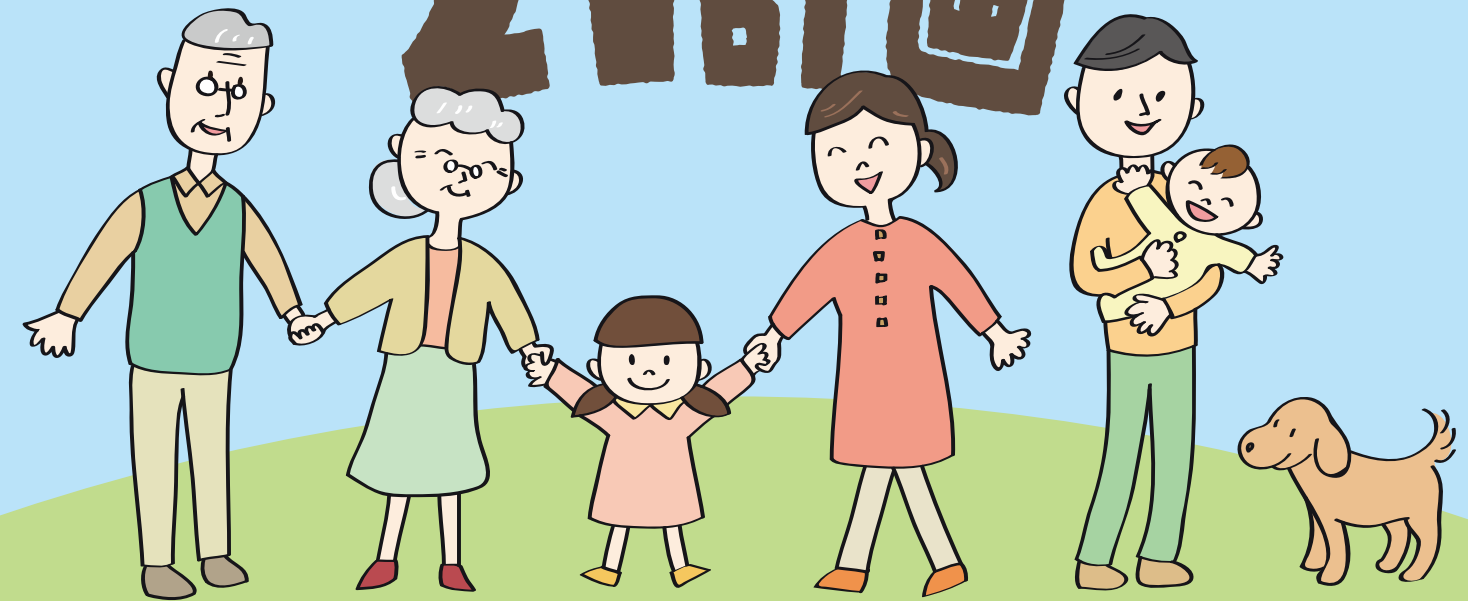


第2期健康よこて21計画

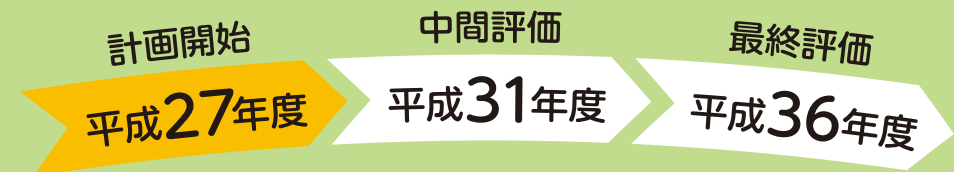
発行／秋田県横手市

問合せ先／横手市 健康福祉部 健康推進課 〒013-0044 秋田県横手市横山町1-1
[TEL] (0182)33-9600 [FAX] (0182)33-9601 [E-mail] kenkou@city.yokote.lg.jp

第2期 健康よこて 21計画



健康寿命の延伸と市民一人ひとりの 生活の質の向上をめざして

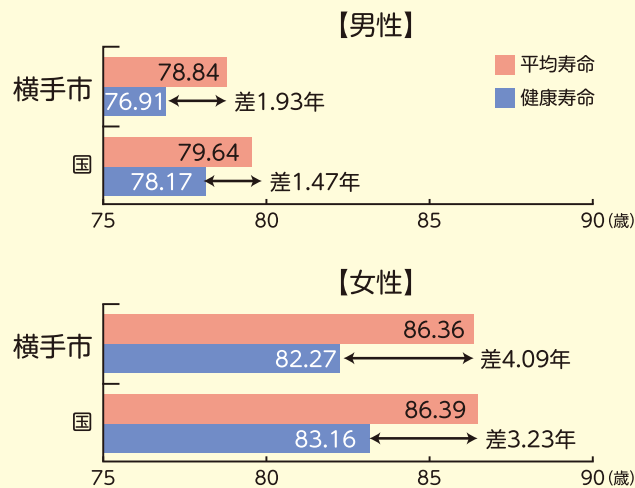


この計画は、今後10年間を見すえた市民の健康づくり計画です。
子どもからお年寄りまでみんなで取り組み、健康づくりの輪を広げましょう!

データから見る横手市民の健康状態

●平均寿命と健康寿命(平成22年)

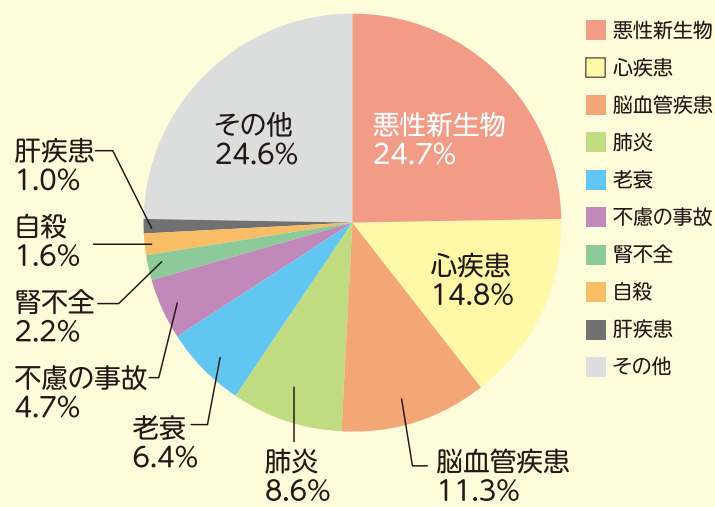
平均寿命と健康寿命の差(健康でない期間)は、男性が1.93年、女性が4.09年です。



資料：秋田県横手保健所

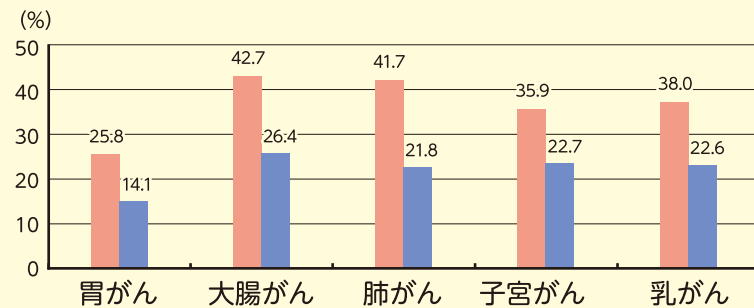
●主要死因別死亡率割合(平成24年)

生活習慣病といわれる悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3つで5割を占めています。



資料：秋田県衛生統計年鑑

●がん検診受診率(平成25年度)



■横手市 ■秋田県

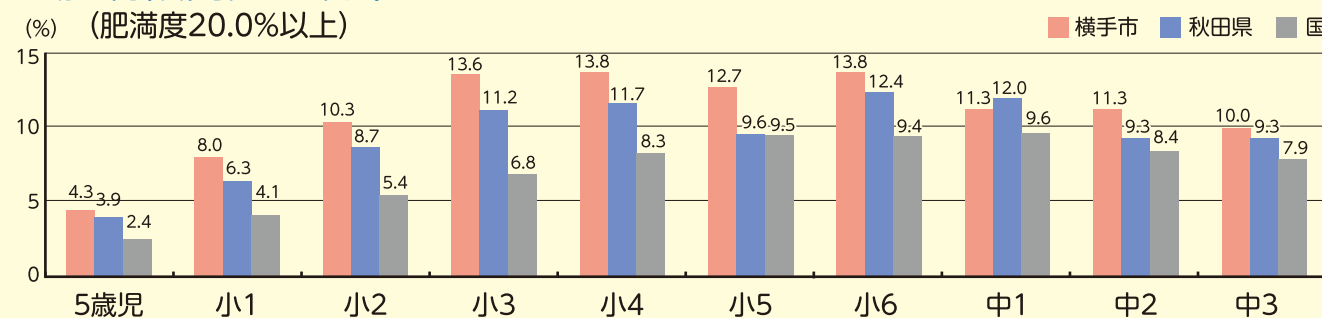
いずれのがん検診の受診率も、国や秋田県の受診率を上回っていますが、国が目指す50.0%には届いていません。

資料：横手市保健事業の概要



●肥満傾向児出現率

県や国に比べ、肥満傾向児出現率は概ね高い状況にあります。



資料：秋田県学校保健調査

健康づくりの重点分野と目標・重要なライフステージの取り組み

第2期健康よこて21計画では、ライフステージごとの課題に対応した9分野を重点分野として掲げ、分野ごとの目標を設定しています。地域社会の支え合いの中で、市民の皆さん一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康水準の向上に努めましょう。



生活習慣病 脳血管疾患・虚血性心疾患

- 血圧の正常値を保ち、脳血管疾患を予防しましょう。
- 糖尿病の発症と重症化を防ぎましょう。
- 生活習慣を見直し、脂質異常症の発症と重症化を予防しましょう。
- メタボリックシンドロームを理解して、予防しましょう。

重要なライフステージの取り組み

【乳幼児期～思春期】
運動・食事の重要性を理解し、子どもに正しい生活習慣が身につくようにしましょう。

生活習慣病 がん

- がんの知識の普及・啓発を行い、がん予防への意識を高めましょう。
- がん検診受診率の向上をはかり、重症化の予防に努めましょう。

重要なライフステージの取り組み

【青年期～高齢期】
各種のがん検診の必要性を理解し、受診しましょう。

認知症予防

- 若い世代から認知症予防に関する正しい知識を持ちましょう。
- 65歳になったら、年に一度はタッチパネル式物忘れ相談プログラムを受け、早期発見・早期受診に結びつけましょう。
- 積極的に地域活動に参加し、人との会話・交流を通して脳を活性化しましょう。
- 住み慣れた地域で安心して生活を送ることができる体制づくり(地域の見守り体制・認知症の人や家族を支える体制)に努めましょう。

重要なライフステージの取り組み

【壮年期～高齢期】
認知症予防のために生活習慣病予防に努めましょう。

心の健康・自殺予防

- あなたの気づきと心の絆で自殺をなくしましょう。
- 悩みがあったら誰かに話してみよう。
- 規則正しい生活習慣を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

重要なライフステージの取り組み

【青年期～壮年期】
悩みや心配事を一人で抱え込まないようにしましょう。

栄養・食育・食生活

- 食習慣を整え、健康的な食生活を実践しましょう。
- 和食を基本に「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事をとりましょう。
- 地元の安全・安心な野菜を食べ、減塩を心がけましょう。
- 食と人との関わりを大切にしましょう。
- 適正体重の維持に努めましょう。

重要なライフステージの取り組み

【学童期】
食事の大切さを知り、規則正しい食生活を送りましょう。

身体活動

- 日頃から意識して、からだを動かしましょう。
- ロコモティブシンドロームを理解し予防に努めましょう。
- スポーツに親しみ、自分に合った運動に取り組みましょう。

重要なライフステージの取り組み

【壮年期】
ロコモティブシンドロームを知り、ライフスタイルに応じた運動を実践しましょう。

たばこ

- 未成年者の喫煙をなくしましょう。
- 成人の喫煙者を減らしましょう。
- 妊娠・育児中の喫煙をなくしましょう。
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)を含む喫煙が及ぼす健康への影響についての知識を深めましょう。
- たばこの害から身を守るため、受動喫煙を防止しましょう。

重要なライフステージの取り組み

【青年期～壮年期】
たばこの害を知り、禁煙に努めましょう。

アルコール

- 未成年者の飲酒をなくしましょう。
- 妊娠・授乳中の飲酒をなくしましょう。
- アルコールが健康に及ぼす影響を知り、1日の適量の飲酒を心がけましょう。

重要なライフステージの取り組み

【青年期～壮年期】
アルコールが健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒に努めましょう。

歯・口腔の健康

- むし歯を予防しましょう。
- 歯周病を予防しましょう。
- 口腔機能の維持・向上に努めましょう。

重要なライフステージの取り組み

【乳幼児期】
年齢に応じた歯の手入れを習慣づけ、口腔の健康の基礎を作りましょう。