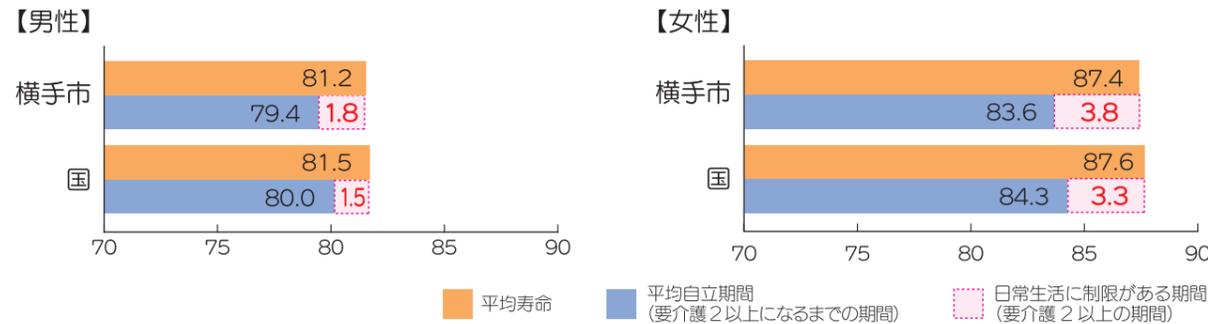


データから見る横手市民の健康状態

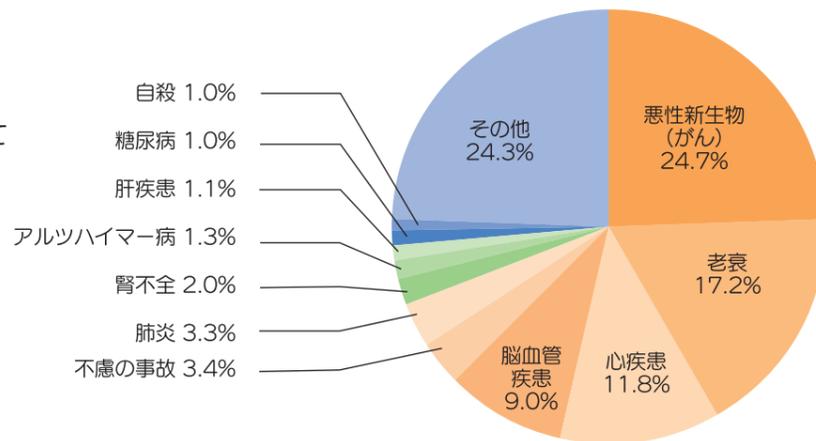
◎平均寿命と平均自立期間(令和5年)

平均寿命と平均自立期間の差(不健康期間)は男性1.8年、女性3.8年です。



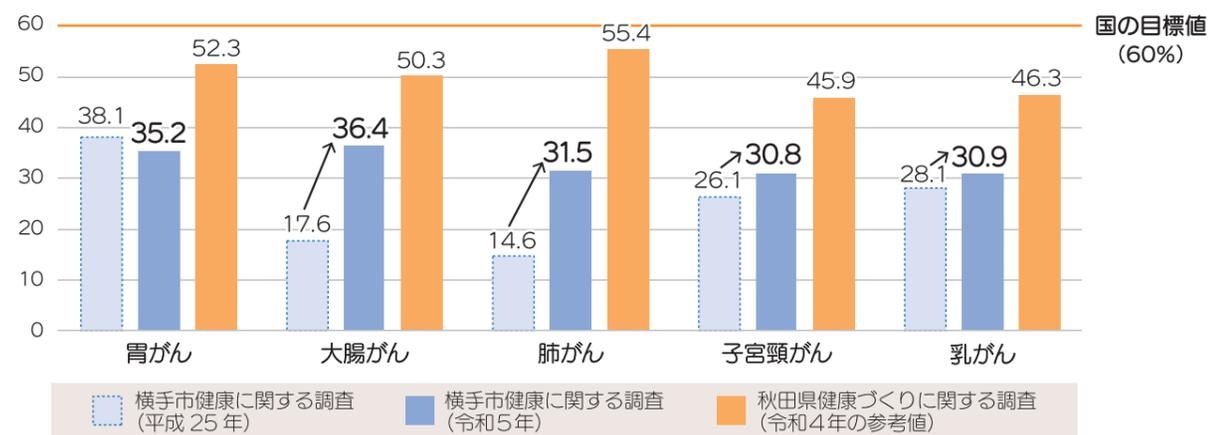
◎主要死因(令和4年)

約4人に1人ががんで亡くなっています。



◎がん検診受診率(令和5年)

いずれの検診受診率も県の受診率に届いていませんが、平成25年より概ね伸びています。



さあ、今日から9つの分野を意識して健康で充実した暮らしを手に入れましょう。

第3期よこて健康増進計画

発行 秋田県横手市
問い合わせ先 横手市 市民福祉部 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

よこて健康増進計画の他、食育やがん検診など様々な情報を掲載しております。



よこて健康増進計画

2025年度 ▶ 2036年度



「第3期よこて健康増進計画」は、市民が生涯にわたり、心身共に健康で、充実した生活を送ることができるよう、「健康寿命の延伸と一人ひとりの生活の質の向上」を基本目標とした計画です。市民一人ひとりが日頃から自らの健康に対する意識を高めながら、地域社会全体で健康づくりに取り組んでいきましょう！

※本計画は第2期健康よこて21計画を引き継いだものです。

横手市民の健康づくりに重要な9つの分野

基本理念 すこやかで心豊かに支えあうまちづくり

基本目標 健康寿命の延伸・市民一人ひとりの生活の質の向上

- 生活習慣病** - 脳血管疾患、虚血性心疾患
生活習慣を見直し健康寿命を延ばしましょう
- 生活習慣病** - がん
がんを知り、がんから命を守りましょう
- 認知症予防**
認知症に関する正しい知識を持ち、認知症を予防しましょう
- 心の健康・自殺予防**
一人ひとりの気づきと見守りで、大切ないのちを未来につなげましょう
- 栄養と食生活**
エネルギーの収支バランスを整え適正体重の維持をめざしましょう
- 身体活動**
体を動かす習慣を持ち、健康を実感しましょう
- たばこ**
たばこの害について正しく理解し、たばこの害から身を守りましょう
- アルコール**
アルコールが健康に及ぼす影響について学び、飲酒を控えましょう
- 歯・口腔の健康**
生涯にわたり元気に暮らしていくために、歯・口腔の健康づくりに努めましょう

健康づくりに 重要な取組

市で設定した健康づくりの9分野別の取り組みです。小さくても、まずは自分からできることから始めてみましょう。

1. 生活習慣病 脳血管疾患 虚血性心疾患

知って実行、望ましい生活習慣を



2. 生活習慣病 がん

がん検診を受けよう

あなたは何歳？ 何を受ける？

40歳以上の男女 胃がん検診
大腸がん検診
肺がん検診

40歳以上の女性 乳がん検診

20歳以上の女性 子宮頸がん検診



3. 認知症予防

認知症は予防と共生(支え合い)

「発症を遅らせる」「進行を穏やかにする」取り組みを進めましょう。

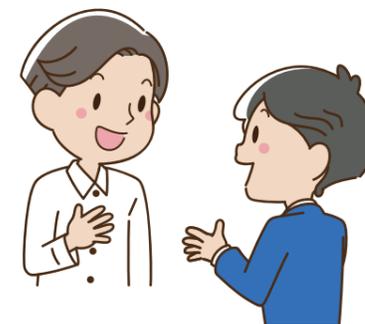


4. 心の健康・自殺予防

十分な休養で心の健康を保とう

悩みがあったら誰かに話そう

身近な人が悩んでいたら
声を掛けよう



5. 栄養と食生活

バランスの良い食事を摂ろう

食塩摂取量 20歳以上男性 7.5g未満
20歳以上女性 6.5g未満

野菜摂取量 350g/日以上

果物摂取量 200g/日以上

適正体重の維持



6. 身体活動

日常生活の中で自分に合った運動を取り入れよう



いつもより少しだけ多く歩いてみよう

歩数の目安 20歳~64歳 8,000歩/日
65歳以上 6,000歩/日

7. たばこ

健康リスクを知り
喫煙や受動喫煙をなくそう



禁煙
NO SMOKING

※COPD：慢性閉塞性肺疾患

8. アルコール

健康リスクを知り、控えよう

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

・男性 40g/日以上
・女性 20g/日以上
(アルコール 20g/≒ビール 500ml)

あなたの飲酒量は？

飲酒量とリスク



◎少しの飲酒でも生じる
高血圧、胃がん、食道がん、脳血管疾患。

◎女性、高齢者、お酒に弱い人はより少なく。

9. 歯・口腔の健康

定期的な歯科受診と
適切な口腔ケアを続けよう

- ・妊婦歯科健康診査
- ・幼児歯科健康診査
- ・フッ化物洗口事業(幼児・小中学生)
- ・歯周疾患検診
- ・後期高齢者歯科健診

