

市民の皆さんに取り組んでいただきたいこと!

(ライフステージ別)

乳幼児期 (0～6歳)

- 規則正しい食習慣を身につけましょう。
- 薄味に慣れましょう。
- テレビ等の長時間の視聴は控え、人と関わる遊びを通じて、豊かなこころを育みましょう。
- 歯磨き、仕上げ磨きの習慣をつけましょう。
- 保護者と一緒に規則正しい生活リズムをつくりましょう。

青年期 (19～39歳)

- 1日3食規則正しく食事をとりましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事にしましょう。
- なるべく体を動かす時間を作りましょう。
- 自分のこころの健康に関心を持ち、悩みを抱え込まずに周りの人に相談しましょう。
- アルコールが心身に及ぼす影響を知り、1日の適量飲酒を心がけましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。(一人で禁煙できない時は、医療機関に相談しましょう。)
- 定期的に受診し、むし歯や歯周病を早期に治療しましょう。
- 適切な血圧と体重を維持するために、日頃から血圧と体重を測る習慣を持ちましょう。
- 健康に関する正しい知識と技術を持ちましょう。

高齢期 (65歳以上)

- 低栄養に気をつけながら、食べることを楽しみましょう。
- 日常生活でこまめに体を動かしましょう。
- 豊富な経験と知識を活かし、積極的に地域活動などに参加しましょう。
- 自分や身近な人のこころの健康に関心を持ち不安や心配事がある時は周りの人に相談しましょう。
- 口腔清掃の正しい知識を身につけ、口腔内を清潔に保ちましょう。
- 定期的に特定健診やがん検診等を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、医師等の指示のもと継続しましょう。

学童期・思春期 (7～18歳)

- 早寝早起きの習慣をつけ、毎日朝食を食べましょう。
- 家族そろって楽しい食事(共食)をしましょう。
- 家族との時間を持ち、保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくり十分な睡眠をとりましょう。
- 苦しい時やつらい時は我慢せずに相談しましょう。
- 自分の歯に関心を持ち大切にしましょう。

壮年期 (40～64歳)

- 1日の食塩量や野菜摂取量を意識しながら調理や食事をしましょう。
- 日常生活の中で無理なく体を動かしましょう。
- 自分や身近な人のこころの健康に関心を持ち不安や心配事がある時は周りの人に相談しましょう。
- 不安や心配事が原因で「眠れない」「食欲がない」などの症状が続く場合は医療機関に相談しましょう。
- アルコールが心身に及ぼす影響を知り、1日の適量飲酒を心がけましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。(一人で禁煙できない時は、医療機関に相談しましょう。)
- 定期的に受診し、むし歯や歯周病を早期に治療しましょう。
- 定期的に特定健診やがん検診等を受けましょう。
- 治療が必要な場合は、医師等の指示のもと継続しましょう。

第2次健康大仙21計画 概要版

【編集・発行】

大仙市健康福祉部健康増進センター
秋田県大仙市大曲通町1番14号
電話 0187-62-9301

※ 第2次健康大仙21計画の本編は市ホームページに掲載しています。
市ホームページ URL <http://www.city.daisen.akita.jp>

第2次健康大仙21計画

概要版

計画期間：平成28年度～平成37年度(平成32年度中間見直し)

笑顔かがやくまちを目指して! (基本理念)

計画の基本方針

1. 市民主体の健康づくりの推進
2. 健康づくりを支える環境・体制の整備
3. 家族や地域で支え合う健康づくりの推進

計画の新たな特徴

●健康寿命の延伸●

自立して社会生活を営める高齢者の増加を図り、地域の活力を創造するとともに、本市の平均寿命と健康寿命^{※1}の差を縮小し、健康寿命の延伸を図るための取り組みを推進します。

●健康格差の縮小●

本市が抱える健康格差の実態を把握するとともに、健康格差が認められる場合には、国や秋田県の関連施策と整合性を保ちながら市の実態に即した効果的な施策の手法を検証し、健康格差^{※2}の縮小を図ります。

●インセンティブ方策の推進●

市民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備するとともに、市民が健康づくりを実践するための「動機付け」となるインセンティブ方策^{※3}を盛り込み、健康づくりに取り組む市民の増加を図ります。

※1 健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

※2 健康格差とは地域や社会経済状況等の違いによる集団における健康状態の差です。

※3 インセンティブ方策とは目標達成のための意欲を向上させる動機付けとなるものを意味します。

重点目標

1. 生活習慣病による死亡率の改善

健全な生活習慣を身につけ、定期的に健(検)診を受けましょう。

項目	現状値 (H25年)	目標値 (H37年)
悪性新生物による年齢調整死亡率(男性)	187.57	168
悪性新生物による年齢調整死亡率(女性)	93.86	80
心疾患による年齢調整死亡率(男性)	85.21	60
心疾患による年齢調整死亡率(女性)	44.87	31
脳血管疾患による年齢調整死亡率(男性)	49.61	42
脳血管疾患による年齢調整死亡率(女性)	24.80	21

※年齢調整死亡率とは年齢構成の違いによる影響を調整した死亡率のことです。(対人口10万人)

2. 生涯を通じた健康づくりの推進

早期から健康に関心を持ち、生涯を通じて健康づくりを行いましょ。

項目	現状値 (H26年)	目標値 (H37年)
65歳における平均余命と日常生活動作が自立している期間の平均の差(男性)	1.6歳	縮小
65歳における平均余命と日常生活動作が自立している期間の平均の差(女性)	3.7歳	縮小

3. 自殺による死亡率の改善

不安や心配事を抱えている人のサインに気づき対応しましょう。

項目	現状値 (H26年)	目標値 (H37年)
自殺率	27.4	25

※自殺率とは人口10万人あたりの自殺による死者数です。

