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。
- 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歳～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。
- 家族との時間をもち、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
中間見直し版（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計画中間見直し版の本編は市のホームページに掲載しています。
市ホームページ　**URL　https://www.city.daisen.lg.jp**

第2次 健康大仙21計画

中間見直し版　**概要版**

計画期間：平成28年度～令和７年度（令和３年度に中間見直しを行いました）

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

本計画の特徴

●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（R7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

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う。

項　目	現状値（H26年）	目標値（R7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（R7年）
自殺率	27.4	25

7つの分野別 健康づくりの取り組み

1. 栄養と食生活

栄養と食生活は健康づくりの基本となるものですので、子どもの頃から正しい知識や食習慣を身につけ、家族や友人と一緒に楽しい食生活を実践しましょう。

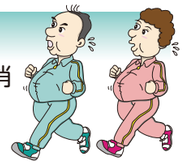
行動目標

- 食習慣を整えましょう。
- 食塩摂取量を減らしましょう。
- 野菜摂取量を増やしましょう。
- 適正体重を維持しましょう。
- 家族や人との交流を大切にして食事を楽しみましょう。

行動指標

項　　目	現状値(H27年)	目標値(R7年)
朝食を欠食する人の割合（20歳代男性）	50.0%	20%
朝食を欠食する人の割合（20歳代女性）	45.4%	20%
20歳代女性のやせの人の割合	27.3%	15%
19～74歳男性の肥満の人の割合	29.6%	15%
1日1回は家族と食事をしている人の割合（中学生・高校生）	89.0%	100%
野菜を1日350g食べていると思う人の割合（19～80歳）	33.5%	50%
野菜を1日350g食べていると思う人の割合（中学生・高校生）	25.9%	50%

2. 身体活動と運動



身体活動と運動は、肥満や生活習慣の予防をはじめ、心身のリフレッシュやストレス解消など健康で活動的な生活を送るために大切です。体を動かす習慣を身につけましょう。

行動目標

- 日常生活の中でこまめに体を動かす工夫をしましょう。
- 体を動かす楽しさを知り、自分に合った運動に取り組みましょう。
- ロコモティブシンドローム※1　サルコペニア※2　フレイル※3　を理解し、予防に努めましょう。
- 健幸まちづくりプロジェクトを活用し、運動習慣を持ちましょう。

行動指標

項　　目	現状値(H27年)	目標値(R7年)
週に2回以上運動している人の割合（19～80歳男性）	49.1%	55%
週に2回以上運動している人の割合（19～80歳女性）	45.6%	55%
健幸まちづくりプロジェクトの参加者数	21,013人※	R7.4.1現在住基人口の50%参加

※1 ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉など運動器の働きが低下し「立つ」「歩く」など移動に障害が出た状態のことです。　※は中間値(R3年)
※2 サルコペニアとは、加齢に伴い全身に進行する筋肉の量と筋力・身体機能が低下することです。
※3 フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能障害、心身の脆弱性が出現した状態のことです。

3. 休養とこころの健康

休養は、健やかな成長・発達や心身の疲労回復に必要であり、心身ともにリラックスするために十分な休養をとることは、健康的な生活を送るうえで大切なことです。こころの健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう。

行動目標

- 十分な睡眠・休養をとりましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を持ち、こころの健康を保ちましょう。
- 悩みや不安を一人で抱え込まずに相談しましょう。

行動指標

項　　目	現状値(H27年)	目標値(R7年)
睡眠によって十分に休養がとれた人の割合	71.1%	85%
ストレスがあった時に家族、友人、医師、専門家に相談する人の割合	29.0%	50%
日頃ストレスを強く感じる人で悩みを相談する人がいないと回答する割合（19～80歳）	25.2%	減少
日頃ストレスを強く感じる人で悩みを相談する人がいないと回答する割合（中学生・高校生）	25.6%	減少

4. アルコール

多量の飲酒はがんや脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣の発症リスクを高めるほか、アルコール依存症になる危険性を高めます。お酒を飲める人は、適正飲酒に努めましょう。

行動目標

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

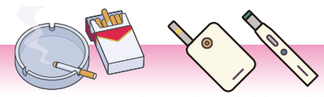
生活習慣病のリスクを高める飲酒量　日本酒換算で1日平均男性2合以上・女性1合以上です。

行動指標

項　　目	現状値(H27年)	目標値(R7年)
多量に飲酒する人の割合（男性）	4.7%	3%以下
多量に飲酒する人の割合（女性）	3.1%	2%以下
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	31.2%※	50%

※は中間値（R3年）

5. たばこ



たばこはがんや呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に大きく影響しています。また、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低体重児の出生や死産、乳児死亡の確率を高めます。たばこの煙を「吸わない」「吸わせない」ようにしましょう。

行動目標

- 未成年の喫煙をなくしましょう。
- 成人（特に女性）の喫煙率を減少させましょう。
- 妊娠・育児中の喫煙をなくしましょう。
- 喫煙が及ぼす影響についての知識を深めましょう。
- 受動喫煙を防止し、喫煙者も非喫煙者も快適な環境づくりをしましょう。

行動指標

項　　目	現状値(H27年)	目標値(R7年)
喫煙している人の割合（19～80歳男性）	25.3%	20%
喫煙している人の割合（19～80歳女性）	7.9%	5%
たばこが心臓病に与える影響を知っている人の割合（19～80歳）	38.8%※	50%
たばこが脳卒中に与える影響を知っている人の割合（19～80歳）	36.6%※	50%

※は中間値（R3年）

6. 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食べるための基本動作である「咀しゃく」に大きく影響しています。歯の喪失を予防し、口腔機能の維持向上に努めましょう。

行動目標

- むし歯を予防しましょう。
- 歯肉炎、歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健(検)診・保健指導を受けましょう。
- 口腔機能の維持・向上に努めましょう。

8020運動とは　国と歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

行動指標

項　　目	現状値(H27年)	目標値(R7年)
むし歯のない幼児の割合（3歳児）	75.9%※	90%
定期的に歯科検診を受けている人の割合（19～80歳）	24.9%	50%
8020運動を知っている人の割合（19～80歳男性）	42.8%	60%

※はH25年値

7. 健康診断と各種検診

健康を維持・増進するためには、健全な生活習慣を実践するとともに、疾病の早期発見と早期治療により、疾病の重症化を予防する必要があります。日頃から自分の健康に関心を持ち健康管理に努めましょう。

行動目標

- 定期的にがん検診を受け、がんを早期に発見・治療し、重症化を防ぎましょう。
- 定期的に健(検)診を受けて自分の健康状態を知りましょう。
- 健康を自己管理するための知識と技術を身につけましょう。
- 健康に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善を図りましょう。
- かかりつけ医をもち、身近な保健・医療サービスを利用しましょう。

行動指標

項　　目	現状値(H25年)	目標値(R7年)
特定健診受診率	38.6%	55%
胃がん検診受診率	15.4%	50%
子宮頸がん検診受診率	19.7%	50%
乳がん検診受診率	23.7%	50%
大腸がん検診受診率	34.9%	50%
肺がん等検診受診率	35.7%	50%
がん検診を受診しなかった理由として、いつでも医療機関を受診できるからと回答する人の割合	26.2%※	減少

※は中間値（R3年）