



壮年期 40~64歳	目標	
	自分の健康状態を知り、心身ともに元気で過ごせるよう積極的に健康づくりに取り組むことができる	
市民の取り組み	食生活	◆エネルギーの摂り過ぎに注意しましょう
	睡眠・こころ	◆気分転換をはかり適度な休養をとりましょう ◆家族、友人、地域とのつながりを大事にしましょう ◆うつ病についての正しい知識を持ちましょう
	疾病予防	◆健診をすすんで受けましょう ◆健診の結果を活用し生活の見直しをしましょう ◆精密検査は必ず受けるようにしましょう ◆積極的に健康教室に参加しましょう ◆健康手帳を健康管理に活用しましょう
	運動	◆毎日の生活に運動する習慣を取り入れましょう
	歯	◆歯・口腔の清潔に努めましょう ◆歯科健診を受けましょう
	飲酒喫煙	◆酒は1日1合まで、週に1回は休肝日を設けましょう
行政の取り組み	1 健(検)康診査の充実を図り、受診率の向上と精密検査の受診率の向上を図ります 2 健(検)康診査後の健康管理の強化を図ります 3 生活習慣病予防(生活習慣の見直しと運動習慣の定着)のための取り組みに努めます 4 こころの健康づくり(正しい知識の普及と対処法など)の取り組みに努めます 5 各種団体、健康づくりグループの支援育成に努めます	

現状と課題
<ul style="list-style-type: none"> ■悪性新生物(大腸がん、肺がん、すい臓がん)、心疾患、脳血管疾患の死亡率が高い ■自殺死亡率が高い ■健康診査の受診率が低い ■40代~50代の男性にメタボリックシンドロームの割合が多い ■1合未満の適正飲酒者が少ない(40代男性で毎日飲酒する人が6割) ■男女とも運動不足だと感じている割合が高い ■40代男性は相談できる相手がいない人が多い(ストレスへの対処法がない)

平成19年度から平成28年度

みんなで支えあう
ぬくもりのあるまちづくり

けんこう北秋田21計画 No. II

~「守ります 自分のからだ」「支えます あなたの健康」~

健康基礎調査の概要

困ったときや悩んだときは 北秋田市保健センター ☎62-6666

No.	項目	内容
1	調査対象	満20歳以上74歳までの男女(各地区各年齢区分の1割から無作為抽出)
2	配布数	2,746件
3	回答数	2,706件
4	回答率	98.5%
5	有効回答数	2,668件
6	有効回答率	97.2%
7	調査方法	保健協力員による配布・回収
8	調査期間	平成18年9月1日~9月14日(14日間)

—健康づくり標語— (多数寄せられた標語の中から毎回紹介します)

育てよう輝くいのちを! 努めよう健康長寿北秋田! (片岡嘉代子氏)

青年期 19~39歳	目標	
	①自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立すると同時に積極的に健康づくりに取り組むことができる ②休養とストレス解消に努め、心と体の健康づくりに積極的に取り組むことができる	
市民の取り組み	食生活	◆朝食をきちんと食べましょう ◆嗜好飲料(菓子や甘い飲料水など)の摂り過ぎに注意しましょう
	睡眠・こころ	◆睡眠時間を十分にとり、心と体の休養を図りましょう ◆自分に合ったストレス解消法を持ちましょう
	疾病予防	◆子宮がん検診の必要性を知り、検診を受けましょう ◆健康づくりの教室に積極的に参加しましょう
	運動	◆毎日の生活に運動する習慣を取り入れましょう
	歯	◆歯・口腔の清潔に努めましょう ◆歯科健診を受けましょう
	飲酒喫煙	◆たばこが及ぼす健康への影響を知り、禁煙しましょう
行政の取り組み	1 食生活習慣の正しい知識の普及と運動習慣の定着のための取り組みを充実します 2 煙草やアルコールが体に及ぼす影響について情報提供するとともに健康教育の充実を図ります 3 休養や睡眠に関する知識の啓発、普及を行います 4 子宮がん検診の受診率向上を図ります	

現状と課題
<ul style="list-style-type: none"> ■20代の男女、30代男性の朝食欠食者の割合が高い ■30代女性の菓子類の摂取が多い、甘い飲料水を飲む若年男性の割合が高い(塩分、糖分の過剰摂取がみられる) ■30~40代の睡眠時間が少ない(ゆとりがない) ■30~40代の女性にストレスが多い ■男性は相談できる相手がいない人が多い(ストレスへの対処法がない) ■健康づくりへの関心が薄く、健康教室等の参加者が少ない ■男女の喫煙率が高い(男性67.5%、女性23.9%が喫煙している) ■子宮がん検診受診率が低い