

みんなで広げよう健康づくりの輪

健康はちのへ21計画

～後期計画（平成20年度～24年度）～

八戸市では、市民一人ひとりが健やかな命と心を育み、豊かな生活の実現を目指し、市民主体の健康づくり運動を進めていくため、平成15年に「健康はちのへ21」計画を策定し、9つの領域を掲げ、生活習慣病の予防を重視した健康づくり運動を展開してまいりました。

後期計画では本市の健康課題を解決し、健康寿命の延伸を図るために、「脳血管疾患予防」、「がん予防」、「自殺予防」の3つを重点戦略に掲げ、目標値を設定し、生活習慣改善などについての市民のチャレンジ目標を盛り込みました。

健康づくりの9領域

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康
- 糖尿病
- 循環器病
- がん



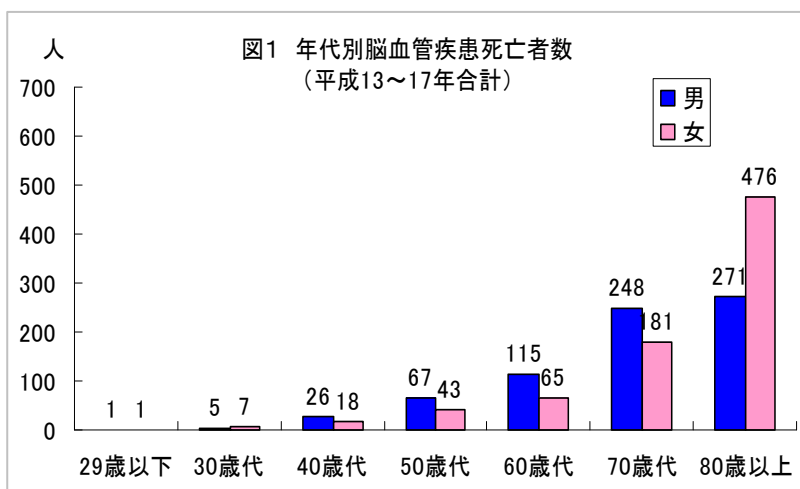
市民の健康の現状と課題の分析から、今後取り組むべき課題としては、脳血管疾患、糖尿病、がん、自殺の予防があげられます。

3つの重点戦略



1 脳血管疾患の予防

脳血管疾患は寝たきりや認知症の最大の要因であり、平均寿命や健康寿命の低下にもつながるため、発症予防対策を推進することが重要です。脳血管疾患の危険因子は、過食・運動不足・喫煙など不適切な生活習慣やメタボリックシンドロームなどであることから、生活習慣改善のための正しい知識の普及啓発と、特定健康診査・特定保健指導を組み合わせた効果的な取り組みが必要です



脳血管疾患の死者数は、男女とも70歳以上が多数を占めていますが、男性では40～60歳代の年齢層の死亡も28%あります。内訳を全国と比べてみる(※)と男性では脳梗塞、女性ではくも膜下出血が特に高くなっています。

※ 国と比較して・・・標準化死亡比による。(年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値に対する現実の死亡数の比)

市民のチャレンジ目標

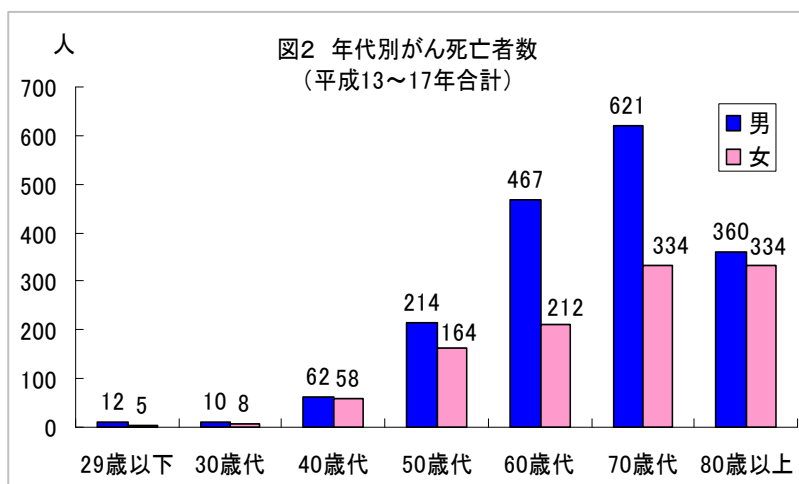
1. メタボリックシンドローム予防の知識を持ち、生活習慣の改善に努めます。
2. 塩分を少なく、野菜を多くとるなどバランスのとれた食生活を心がけます。
3. 運動の必要性を理解し、意識して毎日体を動かしたり歩くようにします。
4. 太りすぎ、やせすぎに注意します。
5. 喫煙者は、禁煙や受動喫煙防止に努めます。
6. 節度ある適切な飲酒習慣に努め、休肝日を設けます。
7. 年に1回はすすんで健康診断を受けます。



2 がんの予防

本市のがんによる死亡者は、全死亡数の28%（平成17年）と死因の1位を占め、50歳代からの死亡が多くなっています。

がんの危険因子といわれる喫煙、多量飲酒、食生活、ストレスなど関連ある生活習慣の改善をすすめるとともに、がん検診による早期発見・早期治療など、予防に向けた取り組みが一層重要になります。



本市のがんによる死亡の内訳を全国と比べてみる（※）と男性では大腸・肺が高く、女性では乳房・大腸が高くなっています。

※ 国と比較して・・・標準化死亡比による。（年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値に対する現実の死亡数の比）

市民のチャレンジ目標

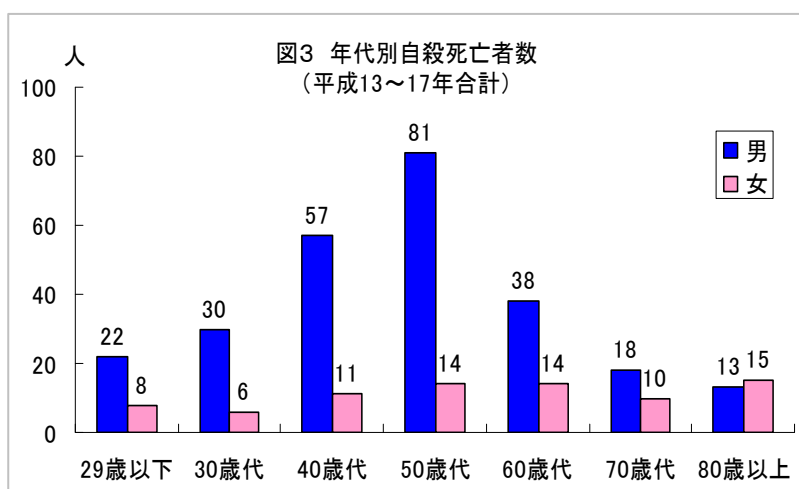
1. 自らががん予防の知識を持ち、喫煙、多量飲酒、食生活など、がんに関連のある生活習慣の改善に努めます。
2. 喫煙者は、禁煙や受動喫煙防止に努めます。
3. 塩分を少なく、野菜を多くとるなどバランスのとれた食生活を心がけます。
4. 運動の必要性を理解し、意識して毎日体を動かしたり歩くようにします。
5. 太りすぎ、やせすぎに注意します。
6. 節度ある適切な飲酒習慣に努め、休肝日を設けます。
7. 乳がんの自己検診を月1回実施します。
8. 年に1回はがん検診を受け、精密検査は必ず受けます。



3 自殺の予防

自殺の要因は様々で、うつ病などの精神疾患やアルコール依存、身体疾患、ほかに家族要因、社会的要因、経済的要因などが挙げられ、個人的な問題としてのみ捉えるべきではなくなっています。

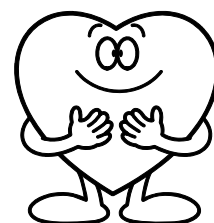
自殺の原因となる様々な要因の軽減や適切な対応など、こころの健康づくりに関する取り組みを、学校、地域、職域、医療機関等で進めていく必要があります。



本市の自殺死亡率は、国より高くなっています。自殺死亡数は、男性が女性の3倍強となっており、なかでも40~50歳代の男性が多くなっています。

市民のチャレンジ目標

1. うつ病などの自殺につながる病気とその対応について理解を深めます。
2. こころの健康のため、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合いストレス解消法を身につけます。
3. 自らのこころの健康状態を知り、悩みを一人で抱え込まず、苦しくなった時は、周囲に助けを求めます。



目標値（抜粋）

■スタート時より現状値が悪化しているもの

項目	スタート時の値 (H14年度)	現状値 (H18年度)	目標値 (H24年度)	
食事バランスガイド等を参考にしている者の割合	新規	17.5%	60%以上	
1日の野菜摂取量	255.8g	243.1g	350g以上	
1日の塩分摂取量	12.4g	11.5g	10g未満	
運動習慣のある人の割合	男性	(H15年度) 50.2%	60%以上	
	女性	(H15年度) 37.3%	40%以上	
ストレスを感じている人の割合	男性	変更	70.5%	
	女性		77.5%	
不眠を感じている人の割合	男性	新規	23.0%	
	女性		20.6%	
成人の喫煙割合	男性	57.5%	49.7%	40%以下
	女性	12.6%	12.6%	9%以下
成人の多量飲酒者割合	男性	11.8%	11.6%	8.3%以下
	女性	0.7%	0.8%	0.4%以下
特定健康診査受診率	新規	23.9% (H20年度)	65%以上	
特定保健指導を受ける人の割合	新規	26.8% (H20年度)	45%以上	
メボリックシフト [®] ロームの該当者・予備群の割合	新規	26.1% (H20年度)	現状より10%の減	
がん検診受診率 (住民健診)	胃がん	23.2%	25.4%	50%以上
	肺がん	22.1%	29.5%	
	大腸がん	24.2%	28.2%	
	子宮がん	16.9%	19.2%	
	乳がん	16.1%	15.8%	
	前立腺がん	15.9%	23.3%	
がん検診精密検査受診率	胃がん	77.3%	77.5%	100%
	肺がん	82.2%	88.3%	
	大腸がん	64.9%	70.1%	
	子宮がん	89.6%	80.0%	
	乳がん	87.1%	79.1%	
	前立腺がん	59.4%	55.2%	

**元気に過ごすために、あなたが、出来そうなことはどんなことですか？
市民のチャレンジ目標から選んでみましょう！**