

～毎年8月21日は、「健康はちのへ21の日」～ 八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」

☎健康づくり推進課☎38-0713

八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」とは

「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」をめざし、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、平成25年7月に八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」を策定しました。

めざす姿を実現するために、栄養・食生活、身体活動・運動、こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康、がん、循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)、糖尿病の9つの領域を設定し、健康づくりを推進します。

計画期間

当初は、計画期間が平成25年度から令和4年度までとなっておりますが、国の健康増進計画「健康日本21(第二次)」と青森県の「健康あおもり21(第2次)」の計画期間が延長されたことから、当市の次期計画と、国・県の次期計画の整合性を図るために、本計画を令和6年度まで延長することとしました。

計画の評価

計画期間延長に伴い、令和3年度に計画の評価・見直しを行いました。その結果、9つの領域のうち、循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)で悪化している項目が多く見られたため、循環器疾患の予防を強化していく必要があることがわかりました。

※評価結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

計画策定時より改善した主な項目

- 妊娠中の飲酒や喫煙する人の割合
- 成人の喫煙率
- 受動喫煙対策を実施している施設の割合
- 歯周病検診の受診率 …など

計画策定時より悪化した主な項目

- 脳血管疾患・心疾患・糖尿病・がんの標準化死亡比※
 - 働きざかりの肥満者の割合
 - メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合
 - LDL(悪玉)コレステロール160mg/dL以上の人割合
 - 運動習慣者の割合 …など
- ※標準化死亡比とは、全国平均を100とし、100以上は全国平均より高いことを表す数値

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで主要死因となっており、平均寿命に影響を与えている重大な疾患です。循環器疾患の危険因子としては、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病などがあります。

市では、循環器疾患による死亡が全体の約3割を占めており、予防のためには危険因子の管理や、生活習慣を整えることが重要です。

市民のチャレンジ目標

1 循環器疾患についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。



2 年に1回は進んで特定健康診査を受けます。



3 精密検査は必ず受けます。



4 循環器疾患の人は治療を継続します。



令和4年度「わが家の健康カレンダー」資料編1ページに特集記事「循環器疾患の予防に取り組もう」を掲載していますので、あわせてお読みください。