

第2次健康はちのへ21の最終評価を行いました！

1

市では、八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」（計画期間：平成25年度～令和6年度）を策定し、「すべての市民が共に支え合い、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指して健康づくりを推進してきました。令和6年度に実施した最終評価では、主に以下の健康課題が明らかとなり、この解決には、市民一人一人の取組が欠かせません。生活習慣を改善するためのポイントを参考に、できることから少しずつ健康づくりを始めてみませんか？

最終評価からみえた主な健康課題

POINT 01

生活習慣病による死亡率が高い

- ▶ 脳血管疾患、心疾患、がん、糖尿病の標準化死亡比^(※1)が全国より高い。

※1 標準化死亡比…年齢構成が異なる地域間において、死亡状況を比較することが可能になる指標。

- ・肥満者の割合が増えている
- ・メタボリックシンドローム該当者の割合が増えている
- ・バランスの良い食事をとっている者は、年代によりばらつきがある
- ・喫煙率が高い など

POINT 02

健(検)診受診率が低い

- ▶ 八戸市の壮年期死亡の割合は、全国と比較し高いため、病気の早期発見のために若い頃から定期的に健(検)診を受ける必要があります。

- ・特定健康診査受診率が低い
- ・がん検診受診率は、当市の目標を達成していない

健(検)診のメリット

① 自覚症状がない病気・身体の異常に気付くことができる！

生活習慣病やがんは、自覚症状がないまま進行します。
定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。
(▶詳細は16～22ページをご覧ください。)

② 健診結果に応じた生活改善のアドバイスを無料で受けられる！

※対象は特定保健指導に該当した方です。



生活習慣を改善するためのポイント

肥満やメタボの予防・改善には…

- ① 日常生活の中で、こまめに身体を動かすことが重要！
心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクも低下します。

- ✓ 今より10分多く歩いてみる
- ✓ 座りっぱなしの時間を減らす
- ✓ 自分の適正体重^(※2)を把握する

ポイント

仕事… 1時間作業をしたら立ち上がってストレッチ
買い物… 駐車場は少し遠いところに停めて歩く



※2 適正体重…病気になりにくいとされる体重のこと。身長(m)×身長(m)×22 で求められる。

- ② 内臓脂肪をためない食生活を心がけよう！

バランスの良い食事は肥満・メタボ予防に効果があります。

- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ✓ よく噛む(早食いは肥満のリスク)
- ✓ 麺類の汁は飲み干さない
- ✓ 野菜・海藻類を取り入れ、先に食べる
- ✓ 麺とごはんの組み合わせなど炭水化物のセットを避ける

check!

生活習慣病の予防には、運動習慣と食習慣の改善が必要ですが、どちらかひとつだけでも取り組むことで効果が期待されます！



- ③ 禁煙はメタボ予防・改善にも効果的！

喫煙は様々な病気と関連しているため、加熱式を含め、卒煙を目指しましょう。

- ✓ 禁煙することを周囲の人に宣言する
- ✓ 禁煙外来を活用する



禁煙のコツ(吸いたくなった時の対処法)

- ・ガムをかむ
- ・歯を磨く
- ・お茶や水を飲む
- ・深呼吸をする
- ・外を歩く
- ・音楽を聴く

青森県 禁煙外来



生活習慣病には食生活や運動のほか、
様々な生活習慣が密接に関わっています。
詳細は市のホームページに掲載しています！⇒

詳しくはこちらを
ご覧ください！

