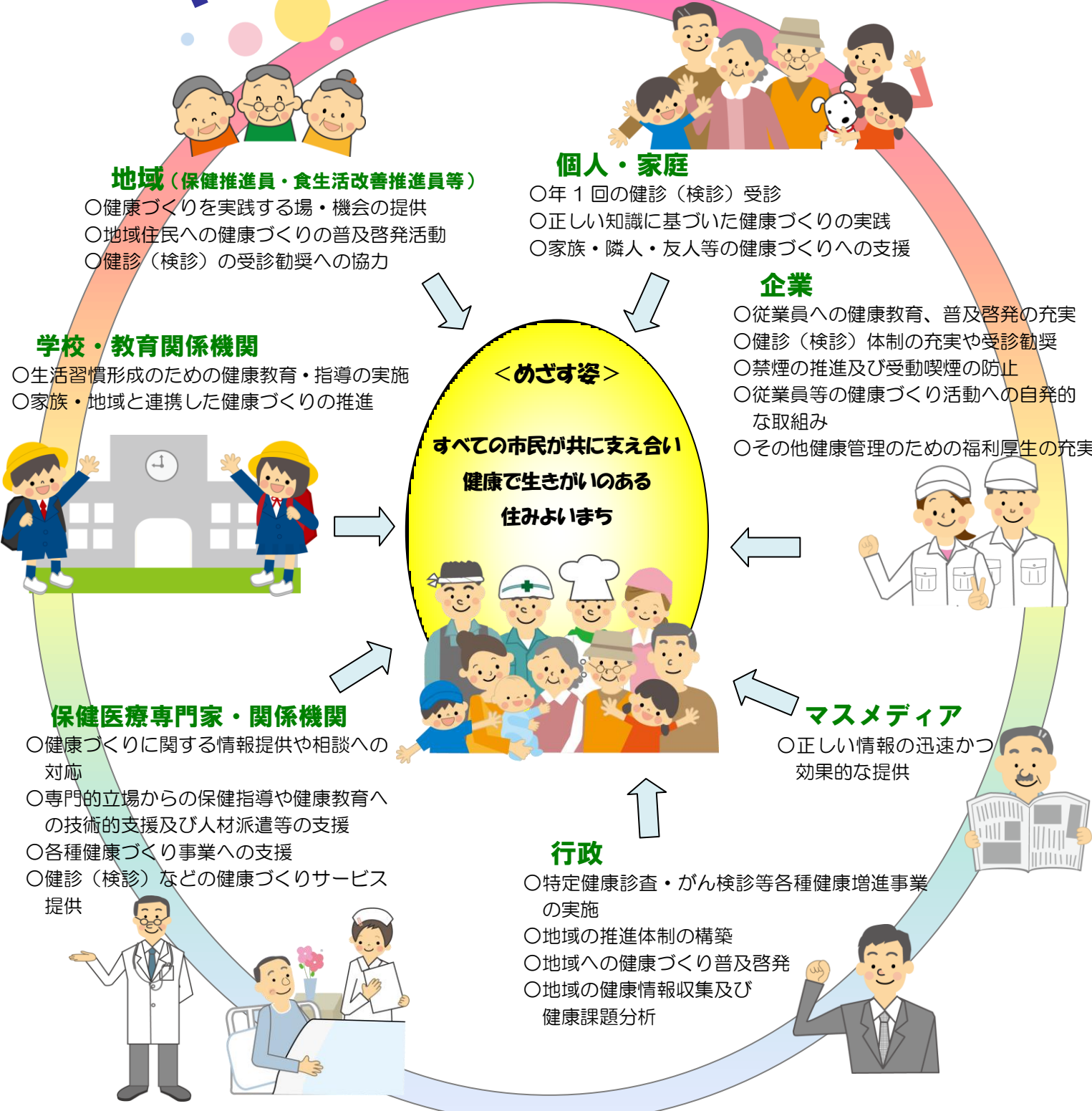


# 健康づくり推進体制



～毎年8月21日は、「健康はちのへ21の日」～

発行 平成25年8月  
 八戸市 市民健康部 健康増進課  
 〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1 TEL43-9184（直通） FAX47-0745

# 八戸市健康増進計画 第2次健康はちのへ21

平成25年度～平成34年度

めざす姿

「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」

みんなで広げよう健康づくりの輪



基本的な方向

- (1) 市民の健康教養（ヘルスリテラシー<sup>\*</sup>）の向上
- (2) ライフステージに応じた生活習慣等の改善
- (3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (4) 市民の健康を支え、守るための社会環境の整備

<sup>\*</sup>健康教養（ヘルスリテラシー）とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用するための力のことをいいます。

健康づくり戦略

めざす姿を実現するために、4つの基本的方向に沿って取り組む「健康づくり戦略」として、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「飲酒」「喫煙」「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つの領域に分けて、市民のチャレンジ目標を設定し、健康づくりを推進していきます。

健康づくり戦略の具体的な取り組みについては、次のページをご覧ください。

八戸市健康増進計画「第2次健康はちのへ21」の詳細は、ホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.city.hachinohe.aomori.jp/index.cfm/13,28293,48,127.html>

## 1. 栄養・食生活

栄養・食生活は、健康で幸せな生活を送るために欠かすことのできないものであり、多くの生活習慣病の予防や、生活の質の向上の観点から重要です。

本市の成人及び児童生徒の肥満の割合は、全国平均を上回っており、栄養バランスの良い食習慣を身につけるために、栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発を継続する必要があります。

1. 1日3食きちんと食べます。
2. 自分の適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。
3. 栄養バランス等に配慮します。

市民の  
チャレンジ  
目標



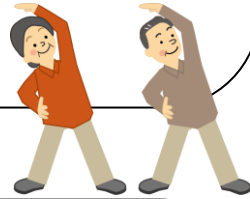
## 2. 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器病やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いと言われています。

本市では、子どもの頃から肥満傾向の割合が高く、40歳代以降の生活習慣病による死亡率が高いことから、日常生活に身体活動を取り入れることを意識することが重要です。

1. 大人はできるだけ歩き、子どもは外で体を動かして遊びます。
2. 生活の中で、こまめに動くことを心がけます。
3. 運動の必要性を理解し、自分にあった運動を続けます。

市民の  
チャレンジ  
目標



## 3. こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要であり、「生活の質」に大きく影響しますが、現代社会はストレスを抱えることが多くなっています。うつ病等や自殺予防の知識の普及啓発と共に、こころの健康づくりが必要です。

1. 悩んだ時は誰かに相談します。
2. ストレスと上手に付き合い、コントロールします。
3. 友人や地域と交流を持ちます。
4. 仕事と家庭や地域生活のバランスをとります。  
(ワーク・ライフ・バランス)
5. 心の病気と適切な対応について理解を深めます。

市民の  
チャレンジ  
目標



## 4. 飲酒

がん、高血圧などの多くの健康問題のリスクは、1日の平均飲酒量の増加とともに上昇すると言われています。また、多量飲酒は家族や周囲に影響を及ぼすことが多く、社会問題にも発展することがあります。

本市では、多量飲酒している人の割合が男女ともに全国より高いことから、アルコールに関する正しい情報提供と、節度ある飲酒行動への啓発が重要となっています。

市民の  
チャレンジ  
目標

1. 未成年や妊婦は飲酒しないようにします。  
周りの人は飲酒させないようにします。
2. 適切な飲酒習慣に努めます。
3. 過度な飲酒による健康影響を理解します。
4. 休肝日をつくります。



## 5. 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常等の要因となり、受動喫煙は、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児突然死症候群の危険性を高める要因のひとつと言われています。

また、歩行喫煙は、受動喫煙だけではなく、やけどの危険性もあります。

本市での喫煙率は減少傾向ですが、より一層の取り組みが必要です。

市民の  
チャレンジ  
目標

1. 妊産婦・未成年者は喫煙しません。
2. 子ども・妊産婦・未成年者の前では、喫煙しません。
3. たばこの影響を理解します。
4. 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。



## 6. 歯・口腔の健康

健康な歯を保つことは食べ物をそしゃくするだけではなく、全身の健康の保持増進に大切な役割を果たしています。

むし歯や歯周病等の歯科疾患予防に関する知識の普及啓発、歯科検診受診率向上など、生涯にわたる歯科口腔保健の取り組みが必要です。

市民の  
チャレンジ  
目標

1. むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防方法を学びます。
2. よく噛んで食べます。
3. 毎日、歯磨きをします。
4. むし歯や歯周病が見つかったら早めに治療します。
5. かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科検診を受診します。



## 7. がん

がんは死因の第1位であり、本市では年間およそ700人が亡くなっています。

一次予防としての生活習慣の改善と、二次予防としての検診等による早期発見・早期治療をより一層推進していくことが重要です。

市民の  
チャレンジ  
目標

1. がん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回は進んで検診を受けます。
3. 精密検査は必ず受けます。
4. 乳がん自己検診を月1回実施します。
5. 治療を継続します。



## 8. 循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）

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要な疾患です。循環器疾患の危険因子としては、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つがあります。

循環器疾患の予防は危険因子の管理が中心となるため、改善に向けた取り組みを推進していく必要があります。

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. 治療を継続します。



## 9. 糖尿病

糖尿病は、心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足の潰瘍や壊死、歯周病などの合併症を併発する等、個人の生活にも大きな影響を及ぼします。

糖尿病患者数は、年々増加していることから、糖尿病予防や治療継続の重要性はますます高まっています。

市民の  
チャレンジ  
目標

1. 糖尿病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. 糖尿病の人は、治療を継続し、合併症予防に努めます。

