

できることからはじめてみましょう!

今を変えれば!

未来は変わる!!



マモルさん

青森県健康増進計画  
健康あおもり21 (第2次)  
実践編

県では全ての県民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会をめざし、平成34年度までの10年間を計画期間とした「健康あおもり21(第2次)」を策定しました。  
このパンフレットは、県民のみなさんに取組んでいただきたいことを紹介しています。

青 森 県

# I 計画の目指すものは?

## 1 計画の趣旨

子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけ、また、疾病にかかっても重症化予防することで、県民一人ひとりが、健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる活力ある長寿県の実現を目指すものです。

## 2 計画の期間

平成25年度から平成34年度までの10年間です。

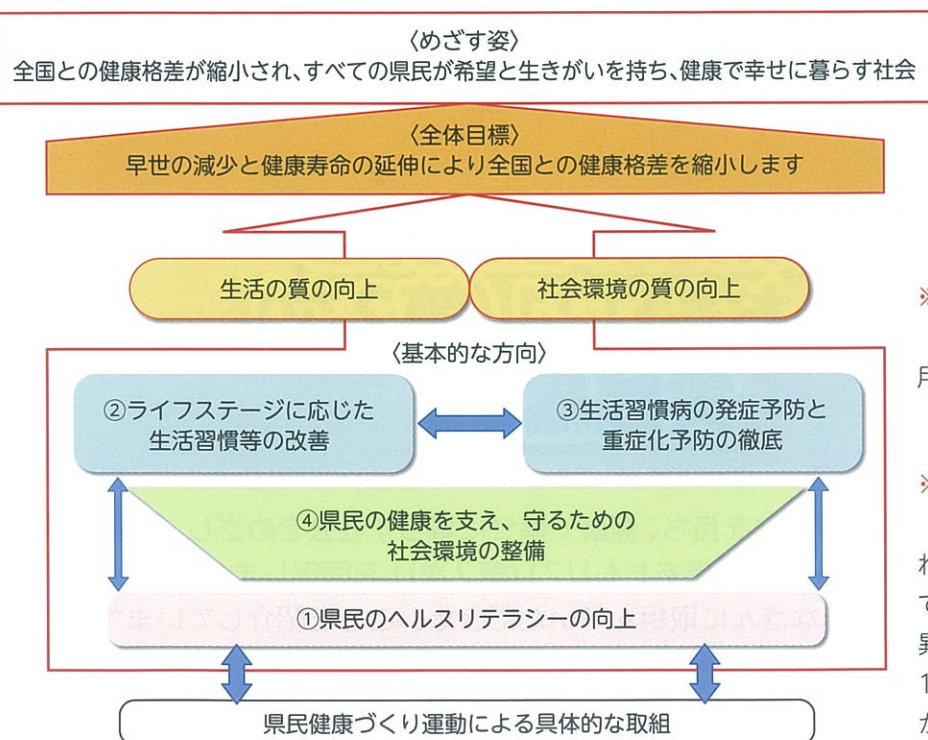
## 3 10年後のめざす姿

子どもから大人まで、全ての県民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会を目指します。

## 4 基本的な方向

- (1) 県民のヘルスリテラシー※1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※2の発症予防と重症化予防の徹底
- (4) 県民の健康を支え、守るための社会環境の整備

### 健康あおり21(第2次)概念図



※1 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、活用する力のことです。

※2 生活習慣病とは  
好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧などがあります。1年間に亡くなる人の約3分の2がこの病気で亡くなっています。



# II 県民一人ひとりができることを考え、取組みましょう!

県民のみなさんに

知って  
いただきたい  
こと



取組んで  
いただきたい  
こと



をまとめました。

目標項目は、「健康あおり21(第2次)」の項目です。

## 1 生活習慣の改善

### (1) 栄養・食生活

食事は、多くの生活習慣病の予防に重要なものです。

#### 〈目標項目〉

- ・適正な体重を維持している人の増加
- ・食塩摂取量の減少(1日8g以下)
- ・野菜と果物の摂取量の増加



- ① 自分の適正な体重
- ② バランスのよい食事



- ① 体重をはかり、適正な体重を維持しましょう
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日3回とりましょう
- ③ 食塩の摂取量は1日8g以下にしましょう  
例(カップめん 6g前後、しょうゆせんべい2枚 1g、カレーライス 3~4g)

\*適正な体重とは、BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が「18.5以上25未満」の人で、「25以上」の場合は肥満です。

\*バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜を過不足なく摂取することです。主食とは、ご飯・パン・麺などの炭水化物、主菜は、肉・魚などのたんぱく質を多く含むメインのおかず、副菜は、野菜などを主体としたおかずのことです。



### (2) 身体活動・運動

からだを動かす人は、動かさない人に比べて生活習慣病の発症リスクが低いといわれています。



#### 運動の大切さ



- ① 積極的に運動しましょう
- ② 歩数を増やしましょう

#### 〈目標項目〉

- ・日常生活における歩数の増加  
(20~64歳) 男性8,500歩 女性8,000歩  
(65歳以上) 男性6,000歩 女性5,000歩
- ・運動習慣のある人の割合の増加

### 運動の基本は歩くこと

ウォーキングはいつでもどこでも、1人でできる一番身近な運動です。運動不足を実感している人は、日常生活で歩く機会を増やすことを心がけましょう。まずは、今よりも1,000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう。

\*運動習慣のある人とは、1日30分週2回以上の運動を1年間続けている人をいいます。



### (3) 飲 酒

飲酒が健康に及ぼす影響は、1日の平均飲酒量の増加とともに上昇します。

- ① 適正な飲酒
- ② 飲酒の健康への影響

節度ある適度な飲酒を心がけましょう

\*生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール量に換算すると、男性は1日平均40g以上、女性は20g以上です。  
 \*純アルコール約20gとは…  
 ビール:中瓶1本、日本酒:1合、ワイン:180ml、  
 焼酎(25度):半合 になります。

- 〈目標項目〉
- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少



### (4) 喫 煙

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常等の危険因子となり、受動喫煙は虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息などの危険因子になります。  
 \*受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

- ① タバコの健康への影響
- ② 受動喫煙の健康への影響

- ① 禁煙しましょう
- ② 未成年者や妊婦は喫煙しない
- ③ 受動喫煙防止に取組みましょう

\*以下の要件を満たす場合は保険適用で禁煙治療を受けられます。  
 ・(喫煙年数×1日の喫煙本数)が200以上  
 ・ニコチン依存症判定テスト5点以上(TDS)  
 ・1か月以内に禁煙したいと思っている など  
 \*禁煙治療を実施している医療機関は県のホームページに掲載していますので、参考にしてください。

青森県 禁煙治療 検索

- 〈目標項目〉
- ・喫煙率の減少
  - ・未成年者、妊婦の喫煙をなくす
  - ・受動喫煙防止対策実施施設の増加

喫煙率の高さは  
**全国第1位**です!

喫煙習慣者の割合

青森県	44.8%
全国	37.2%

(H18~22年国民健康・栄養調査年齢調整結果)



子どもを乗せている車内で喫煙することやレストラン等の喫煙席に子どもを連れていくのは絶対やめましょう。

### (5) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、生活の質に大きく影響を与えます。

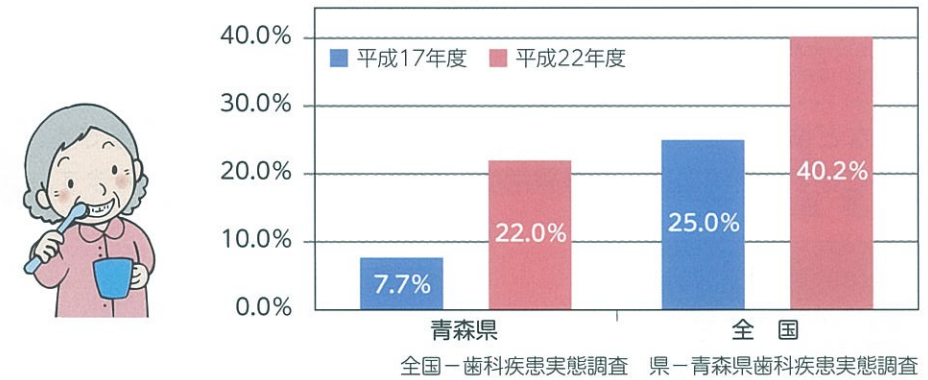
- ① むし歯予防
- ② 歯周病の理解

- ① 定期的に歯科健診を受けましょう
- ② 正しいブラッシング方法で歯磨きしましょう

\*歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。特に、歯周病は生活習慣病と関連が深く、定期的な歯科健診や歯磨きは大切です。  
 \*子どものむし歯は、歯と歯の間や歯の溝などにできやすいので、予防のためには歯磨きを過信せず、仕上げ磨きをしたり、フッ化物歯面塗布をしましょう。

- 〈目標項目〉
- ・12歳児の一人平均むし歯数の減少
  - ・歯科健診を受診した人の増加

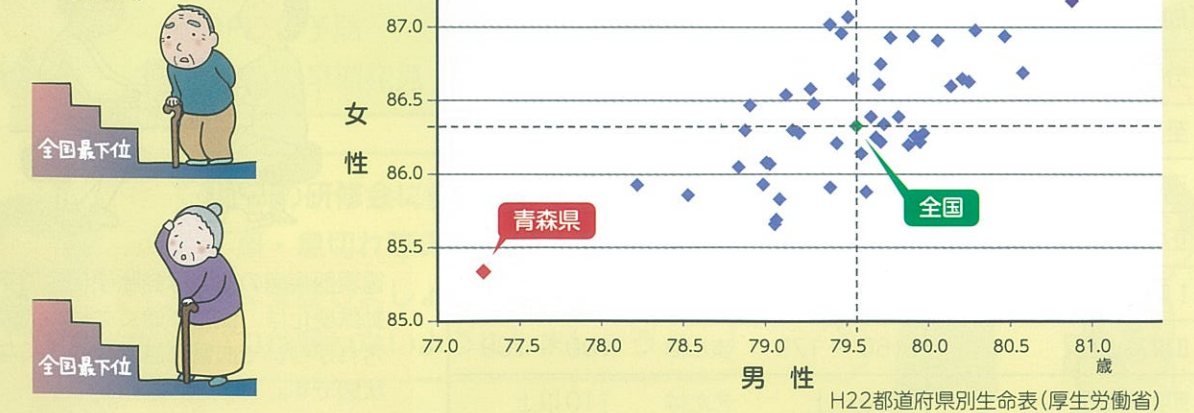
80歳で20本以上の歯をもつ人の割合



平均寿命(H22)

	男性	女性
青森県	77.28歳	85.34歳
長野県	80.88歳	87.18歳
全国	79.59歳	86.35歳

都道府県の平均寿命(H22)



## 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1) がん

～「がんを知り、がんと向き合い、がんを乗り越えられる社会」の実現をめざして～

2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。

- ① がんの危険因子
- ② がんの早期発見・早期治療の重要性

〈目標項目〉  
・がん検診受診率の向上

- ① 喫煙や飲酒、身体活動・運動、食生活などの生活習慣を改善しましょう
- ② 定期的ながん検診を受診しましょう
- ③ 自覚症状がある場合は速やかに受診しましょう



がん検診の受診率は目標50%を大きく下回っています。がんを早期発見できれば、多くのがんは治療可能とされていますので、がん検診を必ず受けましょう。

### (2) 循環器疾患

脳血管疾患や心疾患など循環器疾患は、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。

- ① 循環器疾患の危険因子
- ② 早期発見・早期治療の重要性
- ③ 血圧コントロールの徹底

〈目標項目〉  
・高血圧の改善  
・特定健診、特定保健指導の実施率向上

- ① 運動や喫煙、食事等の生活習慣を改善しましょう
- ② 健康診査・保健指導を受けましょう
- ③ 自分の血圧をはかり、高い場合には医療機関を受診しましょう
- ④ 高血圧で治療している方は、治療を継続するようにしましょう



循環器疾患の原因は動脈硬化症です。動脈硬化は、血管が硬くなり、内側に汚れがついて血管が詰まりやすくなる状態です。

#### 〈血圧の正常値〉

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I度高血圧	140～159	または	90～99
II度高血圧	160～179	または	100～109
III度高血圧	180以上	または	110以上

### (3) 糖尿病

糖尿病は、膵臓でつくられる「インスリン」というホルモンが正常に働かないことで「血糖値」が非常に高くなった状態をいいます。初めは自覚症状がありませんが、放置すると様々な合併症を引き起こします。しかし、早期治療、治療継続により合併症を防ぐことができます。

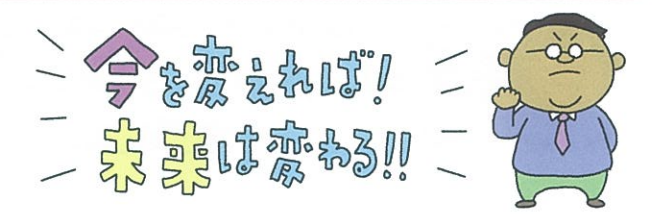
- ① 糖尿病はどんな病気か
- ② 糖尿病の早期発見・早期治療の重要性
- ③ 継続治療の重要性

〈目標項目〉  
・特定健康診査・特定保健指導実施率の向上  
・合併症の減少

- ① 健康診査・保健指導を受けましょう
- ② 糖尿病の治療を継続しましょう



\*糖尿病特有の怖い合併症  
(糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害)  
治療を継続し、血糖をコントロールすれば、三大合併症は予防できます。  
\*動脈硬化の危険性もアップ!  
心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性もあります。



青森 糖尿病 CM 検索

### (4) COPD

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、気管支や肺の炎症性疾患です。咳や痰が止まらなくなったり、すぐに息切れしたり、徐々に呼吸障害が進行します。

COPDの原因の約90%はタバコの煙です。COPDの発症予防・進行の阻止は禁煙によって可能であり、早期に禁煙するほど有効性が高くなります。

- ① COPDはどんな病気か
- ② COPDの予防
- ③ COPDの早期発見・早期治療の重要性

〈目標項目〉  
・COPDの認知度の向上

- ① COPDの研修会に参加しましょう
- ② 咳・痰・息切れ等の症状がある場合は早期に受診しましょう
- ③ タバコは吸わないようにしましょう



### 3 こころの健康



#### (1) こころの健康づくり

こころの健康には、自身のこころの健康に関心を持ち、ストレスの対処能力を高めるとともに、うつ病や自殺等に対する知識を身につけたり、お互いにサポートしあうことが大切です。



ストレスの対処方法

〈目標項目〉 ・自殺者の減少



ストレスを上手に解消しましょう

ストレスへの対処能力を高めることはとても重要です。ストレスと上手に付き合うために、運動、趣味、入浴などストレス解消法を持つことや悩みを抱えたときは、一人で抱え込まずに誰かに相談するようにしましょう。

#### (2) 休養（睡眠）

休養（睡眠）は健康を保つための重要な要素のひとつです。



睡眠の必要性

〈目標項目〉

・睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少



- ① 十分な睡眠をとるよう心がけましょう
- ② 睡眠に満足できないときは早めに受診しましょう



#### (3) 認知症

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、脳の働きが徐々に低下する病気です。数日間の出来事が思い出せない、新しいことを憶えられない、日付や曜日がわからない、仕事の要領が悪くなるなど、以前のように日常生活をうまく送ることができなくなります。



認知症がどのような病気か

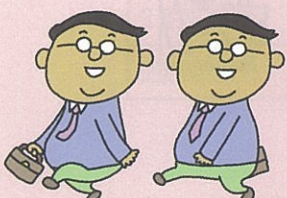
〈目標項目〉

・認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上



変化に気がいたら、早めの受診を心がけましょう

**できることから始めてみましょう!**



「健康あおもり21(第2次)」実践編(平成25年7月 初版発行)

青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課

〒030-8570 青森市長島1丁目1-1

TEL 017-734-9283 FAX 017-734-8045

