

市民の健康8
Let's Challenge!
チャレンジエイト



八戸市オリジナルの取り組みやすい健康づくり「市民の健康チャレンジ8」を提案します！
あなたはなににチャレンジしますか？

<p>No 1</p> <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしましょう。</p>  <p>塩分は控え、野菜をもう一皿プラスしたバランスの良い食事を3食とり、よく噛んで味わって食べましょう。</p>	<p>No 2</p> <p>自分の体重を把握し、適正体重の維持を心がけましょう。</p> <p>自分の体格指数（BMI^{※10}）を知り、 太りすぎややせすぎに気を付けましょう。</p> 
<p>No 3</p> <p>自分に合った身体活動・運動に取り組みましょう。</p>  <p>普段の生活の中で、今より10分多く身体を動かしましょう。</p>	<p>No 4</p> <p>十分な睡眠や休養を心がけましょう。</p>  <p>早寝早起きなど規則正しい生活習慣を心掛け、睡眠の質と量を十分に確保しましょう。</p>
<p>No 5</p> <p>タバコの健康への影響を理解し、禁煙に努めましょう。</p>  <p>喫煙をやめたい方は、禁煙に取り組みましょう。 また、家庭や職場、公共の場等での望まない受動喫煙を防止しましょう。</p>	<p>No 6</p> <p>健康に配慮して、お酒と上手に付き合しましょう。</p> <p>飲酒する場合は休肝日を設け、適度な飲酒を心がけましょう。</p> 
<p>No 7</p> <p>歯や口の健康を保ちましょう。</p> <p>かかりつけ歯科医を持ち、毎日の歯磨き等のセルフケアに加え、歯や口の状態を定期的に病院等でチェックしましょう。</p> 	<p>No 8</p> <p>定期的に健(検)診を受けましょう。</p>  <p>自分の健康状態を把握し、健康づくりに活かしましょう。 また、結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続に努めましょう。</p>

※10 BMIとは、肥満ややせの判定等に用いられる体格を表す指数のことであり、体重(kg) ÷ 身長(m)² で求められる。

判定	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	高度肥満	
					肥満(3度)	肥満(4度)
BMI	18.4以下	18.5～24.9	25.0～29.9	30.0～34.9	35.0～39.9	40.0以上



八戸市保健所 健康づくり推進課
〒031-0011 八戸市田向三丁目6-1 ☎38-0713（直通）

— 令和7年3月発行 —

概要版

第三次

八戸市健康増進計画

令和7年度

▼
令和18年度

目標

早世の減少と健康寿命の延伸

健康づくり推進体制

健康づくりを推進するためには、市民一人一人が健康づくりの意識を高め、主体的に取り組むことが重要です。
また、保健・医療・福祉・教育などの各分野との連携や地域・企業・関係団体等との協働により、個人の健康づくりを社会全体で支援していく環境整備に取り組みます。



※1 地域の健康づくりのリーダーとして、健(検)診の周知等を行う者のこと。
※2 食を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体のこと。

目指す姿

すべての市民が健やかで生き生きと暮らせるまち

目標

※3
早世の減少と健康寿命の延伸

実践

市民の健康チャレンジ8

取組

目指す姿を実現するため、次に示す3つの領域について、より実効性をもつ取組を推進します。

領域1 個人の主体的な健康づくり

分野1

生活習慣の改善

- | | |
|----------|-----------|
| 1 栄養・食生活 | 2 身体活動・運動 |
| 3 休養・睡眠 | 4 喫煙 |
| 5 飲酒 | 6 歯・口腔の健康 |



分野2

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- | | |
|----------|------------|
| 1 がん | 2 循環器疾患 |
| 3 糖尿病 | 4 COPD |
| 5 骨粗しょう症 | (慢性閉塞性肺疾患) |

領域2 社会環境の質の向上

Point

- ✓ 健康に関する情報発信の強化
- ✓ 健康に配慮した環境づくりの推進(受動喫煙^{※5}の防止、身体活動を促す環境の整備etc.)



※5 本人は喫煙しなくても、他の人が喫煙して発生したタバコの煙(副流煙)にさらされること。

領域3 ライフコースを踏まえた健康づくり

Point

市民一人一人が、自分のライフステージ^{※7}に応じた特性を理解し、生涯を通じて健康づくりに取り組む必要があります。



※6 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えたもの。
※7 年齢ともなっていく生活段階のこと。人間の一生において節目となる出来事(進学、就職、結婚・出産、退職など)によって区切ったそれぞれの段階のこと。

※3 若くして亡くなることをいい、当市では、県の定義と同じく30～59歳で亡くなることとする。

※4 平均寿命の増加を上回る健康寿命であること。

第2次健康はちのへ21

最終評価からみた健康課題

主な

POINT
01

生活習慣病による死亡率が高い

※8
脳血管疾患、心疾患、がん、糖尿病の標準化死亡比が全国より高いです。

全国と比較
主な生活習慣病による死亡率

	男性	女性
がん	約1.1倍	約1.1倍
心疾患	約1.1倍	約1.2倍
脳血管疾患	約1.4倍	約1.3倍
糖尿病	約1.3倍	約1.7倍

資料：令和4年青森県保健統計年報

データからみた現状①



肥満者の割合が増えている

子どもから大人まで増加傾向です。



メタボリックシンドローム該当者の割合が増えている

特に男性に高く、年々増加傾向です。



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

特に、壮年期(40～64歳)の栄養バランスに配慮した食生活を送っている市民の割合は低いです。



喫煙率が高い

男女とも改善傾向ですが、依然として全国より高い状況が続いています。年代別にみると最も高いのは、男女とも40歳代です。



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合が高い

※9
男女とも全国・県より高い状況が続いています。男性は減少傾向ですが、女性は増加傾向です。

生活習慣の改善が必要です。



POINT
02

健(検)診受診率が低い

八戸市の壮年期死亡の割合は、全国より高いことから、病気の早期発見のために若い頃から定期的に健(検)診を受けることが必要です。

データからみた現状②



国保特定健康診査受診率が低い

全年代において全国・県より低い状況が続いています。



がん検診受診率は、当市の目標を達成していない

各種がん検診の受診率は約30～40%であり、更なる受診率の向上が必要です。

健(検)診の結果に基づいて、生活習慣を見直しましょう。また、精密検査が必要な方は必ず受けましょう。



※8 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であり、全国平均を100とし、100以上は全国平均より死亡率が高いことを示す。

※9 純アルコール量が男性40g/日以上、女性20g/日以上のこと。