

普及・啓発版

第3次 健康あきた市21

令和6年度～令和17年度



令和6年3月 秋田市

健康あきた市21とは

すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人ひとりの日ごろからの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するための計画です。

計画の目的

健康寿命の延伸

市民の健康づくりを推進し、健康寿命(日常生活が自立している期間)を延ばします。

計画の基本的方針

- (1) 生活習慣の改善
- (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- (3) 生活機能の維持・向上
- (4) 社会環境の質の向上
- (5) 市民自らの健康づくりに関する取組の推進

計画の概念図

健康寿命の延伸

<健康づくり分野>

・健康づくり目標の設定 ・健康づくり事業の推進

① 栄養・食生活

② 身体活動・運動

③ 休養・こころの健康

④ たばこ

⑤ アルコール

⑥ 歯・口腔の健康

⑦ 生活習慣病の予防

各ライフステージを通した健康づくりの取組(特に子ども、高齢者、女性に着目)

計画期間と評価

(2024) R6	(2025) R7	(2026) R8	(2027) R9	(2028) R10	(2029) R11	(2030) R12	(2031) R13	(2032) R14	(2033) R15	(2034) R16	(2035) R17
1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目	11年目	12年目
第3次健康あきた市21											
					市民健康意識調査	中間評価			市民健康意識調査	最終評価	次期計画策定

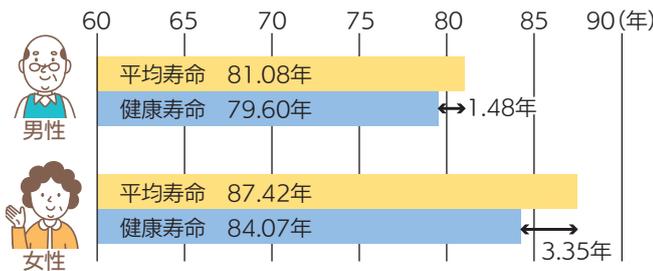
※国は令和11年を目途に中間評価を、令和15年を目途に最終評価を行う予定。本市の中間評価および最終評価は、国の動向を参考にしている。

秋田市の健康状況

平均寿命と健康寿命

本市の令和2年の平均寿命は、男性が81.08年、女性が87.42年であり、健康寿命との差(日常生活に制限のある「不健康な期間」)はそれぞれ1.48年、3.35年となっています。

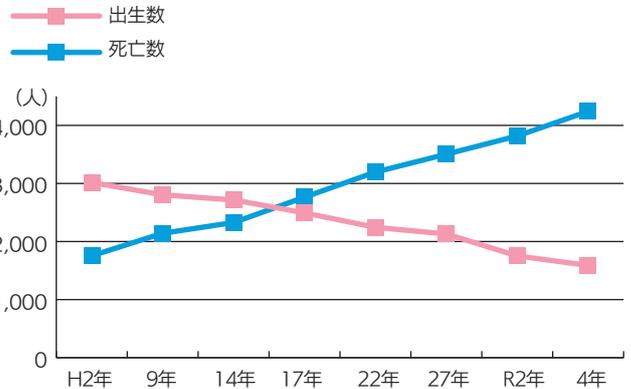
令和2年



資料：厚生労働省科学研究「健康寿命の算定プログラム」に基づき算定

出生数・死亡数の推移

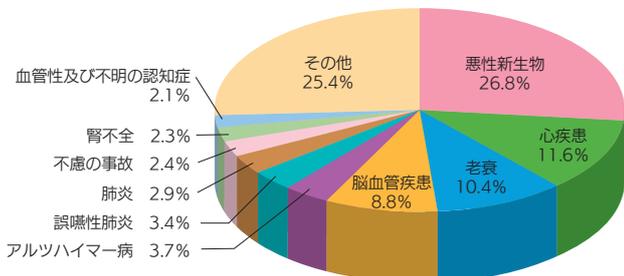
出生数は減少、死亡数は増加しており、平成17年以降、死亡数が出生数を上回っています。



資料：秋田市の人口動態 令和4年までのあらまし

主要死因別疾患割合

生活習慣病とされる悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患で全死因の47.2%を占めています。



資料：秋田市の人口動態 令和4年までのあらまし

がん

一生涯のうちがんにかかる確率 約2人に1人

秋田市のがんによる死亡数

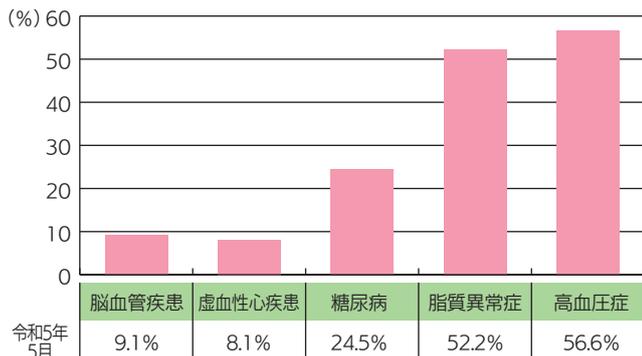
	男性	女性
第1位	肺がん	大腸がん
第2位	胃がん	肺がん
第3位	大腸がん	膵がん

資料：秋田市の人口動態 令和4年までのあらまし
※大腸がんは、結腸がんと直腸がんを合計したものと

主な生活習慣病患者の割合

高血圧症と脂質異常症の患者の割合が5割を超え、特に高くなっています。

※令和5年5月診療分に占める割合

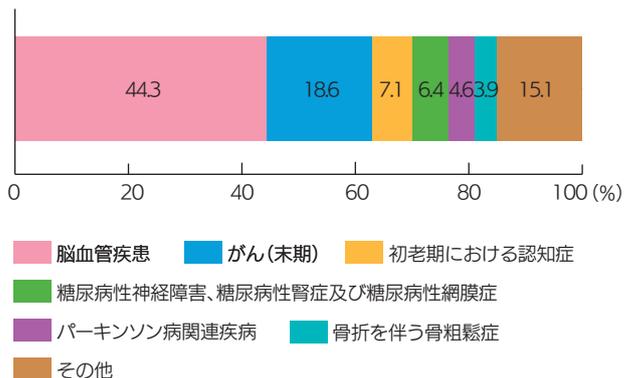


資料：秋田県国民健康保険団体連合会統計資料から秋田市分を集計

介護が必要となった原因疾患

介護保険第2号被保険者(40～64歳)では、脳血管疾患が最も多くなっています。

※令和5年4月1日現在



資料：秋田市介護保険課提供

7つの健康づくり分野の取組

分野ごとに目標を掲げ、健康づくりの取組を進めます。

取組の一例を紹介します。普段の生活習慣を見直してみましよう！

《見方》

分野名

主な目標、指標、基準値、目標値

分野ごとのワンポイントアドバイス

1 栄養・食生活

目標	指標	基準値	目標値	
バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	20歳以上	53.4%	増加
		【高齢者】 65歳以上	64.8%	増加
野菜をたくさん食べるように心がけている者の増加	1日に野菜を350g食べていると思う者の割合	20歳以上	25.5%	増加
果物を毎日食べるように心がけている者の増加	果物を毎日食べるように心がけている者の割合	20歳以上	47.7%	増加
減塩を心がけている者の増加	減塩やうす味を実行している者の割合	20歳以上	56.8%	増加

バランスのとれた食事で、もっと健康に！

1日2食は主食・主菜・副菜をそろえて

副菜
(おひたしやサラダ、煮物など)

**野菜は1日に5皿以上
(350g以上)**

+おひたしはポン酢や鰹節をプラス
+サラダは水切りをしっかりと
+煮物の調味料は仕上げに入れて煮込まない

プラス減塩!

主菜
(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)

毎食1品、主菜でたんぱく質を補給

+旬の新鮮な食材を活かしてうす味で
+ソーセージ、ちくわなどの加工品は控える

主食
(ごはん、パン、麺など)

主食は毎食食べる

+ごはんのお供や漬物は控える
+パンや麺自体の塩分にも注意
+ラーメンやそばなどの汁は残す

果物と牛乳・乳製品をプラス!

副菜 (汁物)

野菜やきのこなどで具たくさんに

+1日2杯まで、またはお椀を小さく
+丼物やカレーのときはお茶に替えて

2 身体活動・運動

目標	指標	基準値	目標値
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	20歳以上 5,691歩	7,100歩
運動習慣者の増加	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合	20歳以上 21.4%	30.0%
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合	【子ども】 小学5年生 男子：6.5% 女子：14.4%	減少傾向へ
ロコモティブシンドロームの減少	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることのできない高齢者の割合	【高齢者】 65歳以上 10.1%	基準値より減少傾向へ
骨粗しょう症検診における要精検率の減少	骨粗しょう症検診要精検率	【女性】 40・45・50・ 55・60・65・ 70歳の女性 14.6%	基準値より減少傾向へ

日常生活の中で身体活動量を増やすよう意識しましょう。

身体活動とは

日常生活での労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として行う「運動」を合わせ、「身体活動」といいます。



身体活動量の目安

18～64歳

1日60分(約8,000歩)
+「運動」1週間60分

65歳以上

1日40分(約6,000歩)

日常生活の中で 身体活動量アップ

- いつもと違う道を使うなど、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。
- 週に1回、草むしりやどこか1か所の大掃除をする。



3 休養・こころの健康

目標	指標	基準値	目標値
睡眠で疲労が回復している者の増加	睡眠で疲労が回復している者の割合	20歳以上 76.0%	80.0%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合	20歳以上 77.0%	82.0%
自分に合ったストレス解消法で、休養がとれている者の増加	自分に合ったストレス解消法で、休養がとれている者の割合	20歳以上 81.6%	84.0%
悩みを抱える人に対して、適切な対応ができる者の増加	人材育成に関する研修会の修了者数	3,415人	9,250人

睡眠や余暇はこころの健康に欠かせません。心身の疲労やストレスに意識を傾けてみましょう。

良い睡眠をとるためのポイント

- 起床後から日中はできるだけ明るい光を浴び、就寝前はできるだけブルーライトを含む明るい光を避けましょう。
- 寝室はできるだけ暗く、静かな環境にしましょう。
- 入浴は就寝1～2時間前に済ませましょう。



外出は大切なこころのケア

- 様々な人との交流や社会活動に参加する機会があるほど、健康状態が良いといわれています。就労、ボランティア、通いの場など外出の機会をつくりましょう。



4 たばこ

目 標	指 標		基準値	目標値
喫煙率の減少	喫煙率	20歳以上	13.7%	9.3%
20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合		0%	0%
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	【女性】	1.1%	0%
受動喫煙の機会の減少	望まない受動喫煙の機会を有する者の割合		26.9%	18.3%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率の減少	COPDの死亡率(人口10万人当たり)		9.2	7.2

たばこは喫煙者だけではなく、煙を吸うまわりの人の健康も害してしまいます。自分や周囲の人の健康を守るために、たばこの害や身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。

たばこの害について理解しましょう

たばこの煙によって、がん、COPD、乳幼児突然死症候群、低出生体重、小児の喘息などのリスクが上昇します。



受動喫煙対策はマナーからルールへ

2020年に改正された健康増進法では、望まない受動喫煙をなくすために、施設の類型や場所によって敷地内禁煙や屋内禁煙が定められています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しよう

最大の原因は、喫煙です。COPDになると少しの動作で息切れしたり、咳、痰が続きます。進行すると呼吸不全など命に関わります。COPDを予防するために、まずは『禁煙』をしましょう。

5 アルコール

目 標	指 標		基準値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の男性の割合	20歳以上	28.7%	13.0%
	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	【女性】 20歳以上	10.9%	6.4%
	週に1日以上休肝日を設けている者の割合	20歳以上	78.5%	90.9%
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中に飲酒している者の割合	【女性】	0.3%	0%
20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合		0%	0%

多量な飲酒は、肝機能障害のほか、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管障害などの生活習慣病につながりますので、適度な飲酒を心がけましょう。

純アルコール 20g(1合)とは？



ビール

500ml(度数5%)



日本酒

180ml(度数15%)



焼酎

約110ml(度数25%)



ワイン

約180ml(度数14%)



ウイスキー

60ml(度数43%)



ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量

要注意!

350ml⇒25g(1.3合)

※2缶飲むと40g(2合)を超えます

500ml⇒36g(1.8合)

※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

6 歯・口腔の健康

目標	指標	基準値	目標値	
むし歯の予防	4本以上のむし歯をもつ者の割合	3歳児	3.42%	1.70%
歯肉炎・歯周病の予防	歯肉に炎症がある者の割合	12歳児	20.2%	15.0%
歯の喪失防止	自分の歯が20本以上の者の割合	80歳以上	38.0%	50.0%
口腔機能の維持・向上	咀嚼良好者の割合	50歳以上	51.1%	65.0%
歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科医院で検診や保健指導を受けた者の割合	20歳以上	51.5%	65.0%

健康な歯を保ち、よく噛んで食べることや楽しく話すことは、心身の健康に欠かせないものです。生涯を通じて歯や口を大切に、健康寿命延伸を目指しましょう。

口を清潔に保つ

- 歯間ブラシやタフトブラシなどを上手に取り入れる。
- フッ化物配合の歯磨き剤を積極的に使う。



よく噛んで食べる

- よく噛んで口周りの筋肉をしっかり使う。
- 噛むことで唾液が分泌される（唾液には、むし歯や歯周病の予防をする作用や消化を助ける作用などがあります）。



歯科検診を受ける

- 「かかりつけ歯科医」をもって定期的に受診する。
- 歯石や歯垢の除去や、お手入れ方法のアドバイスをしてもらおう。



7 生活習慣病の予防

目標	指標	基準値	目標値	
がん検診の受診率の向上	胃がん検診受診率	40～69歳	50.6%	60.0%
	大腸がん検診受診率	40～69歳	56.2%	60.0%
	肺がん検診受診率	40～69歳	61.7%	61.7%以上
	子宮頸がん検診受診率	20～69歳	47.9%	60.0%
	乳がん検診受診率	40～69歳	52.4%	60.0%
特定健康診査の受診率の向上	特定健康診査の受診率 (秋田市国民健康保険加入者)	40～74歳	37.3%	50.0%

定期的に健診(検診)を受診し、ご自身のからだの健康状態を確認しましょう！

特定健康診査

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、特定健康診査を受診しましょう。通院中でも治療中の疾病以外の項目も検査することで、そのほかの疾病の予防につながるため、通院中のかたにも受診していただくよう勧奨しています。



がん検診

「健康なので必要ない」と思っていませんか？
がん検診は、症状がない健康なときにこそ受ける意義があるものです。
「がん」は、2人に1人がかかると言われています。早期に発見すれば治る病気ですので、対象年齢になったら、定期的に受診しましょう。



各ライフステージを通した健康づくりの取組

7つの健康づくり分野の取組とともに、進めていきます！

子ども

幼少期の頃から望ましい生活習慣を身につけましょう

取り組んで
みよう！

- ★うす味でバランスのとれた食事をしよう
- ★楽しく体を動かそう
- ★だらだら飲食は控えて、仕上げみがきも忘れずに

高齢者

社会との交流を保ち、定期的に健康状態をチェックしましょう

取り組んで
みよう！

- ★仕事、生涯学習、地域の活動など積極的に社会活動に参加しよう
- ★1日3食規則正しくバランスよく食べよう
- ★体力や健康状態に合わせ、自分のペースで運動しよう
- ★定期的に特定健康診査、各がん検診を受診しよう

女性

女性ホルモンの変化と上手に付き合っていきましょう

取り組んで
みよう！

- ★日常生活の中で気軽に運動することを習慣化しよう
- ★バランスの良い食事を心がけ適正体重を維持しよう
- ★妊娠中の飲酒・喫煙はやめよう
- ★飲酒が体に及ぼす影響を知り、1日の適量を心がけよう

健康づくりに関するお問い合わせ

業務内容	課名	電話番号
健康あきた市21に関すること	保健総務課	018-883-1170
がん検診等	保健予防課	018-883-1176
【胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、骨粗しょう症、歯周疾患(おとなの歯科)、後期高齢者歯科】		018-883-1177
健康相談(栄養、歯科、健康一般)		018-883-1178
こころの健康相談、感染症に関すること	健康管理課	018-883-1180
特定健康診査・特定保健指導、後期高齢者の健康診査	特定健診課	018-888-5636
妊産婦、子どもの健康に関すること	子ども健康課	018-883-1172

詳しくは、保健総務課のホームページをご覧ください。

健康あきた市 21

検索



【編集・発行】秋田市保健所 保健総務課

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号 [TEL] 018-883-1170 [FAX] 018-883-1171
[E-mail] ro-hlmn@city.akita.lg.jp