

健康ごじょうめ21計画の概念図

目指す姿

町民が健康でいきいきと生活できる

目標

生活の質の向上

健康寿命の延伸

基本的な方向

生活習慣病の発症予防

生活習慣病の重症化予防

ライフステージに応じた
生活習慣等の改善

健康を支えるための環境整備

指標・取り組み



がん

循環器疾患

肥満

自分の健康は自分で作る



五城目町役場 健康福祉課

〒018-1792 秋田県南秋田郡五城目町西磯ノ目1丁目1-1 TEL.018-852-5180

平成26年～35年度

概要

健康ごじょうめ 21計画



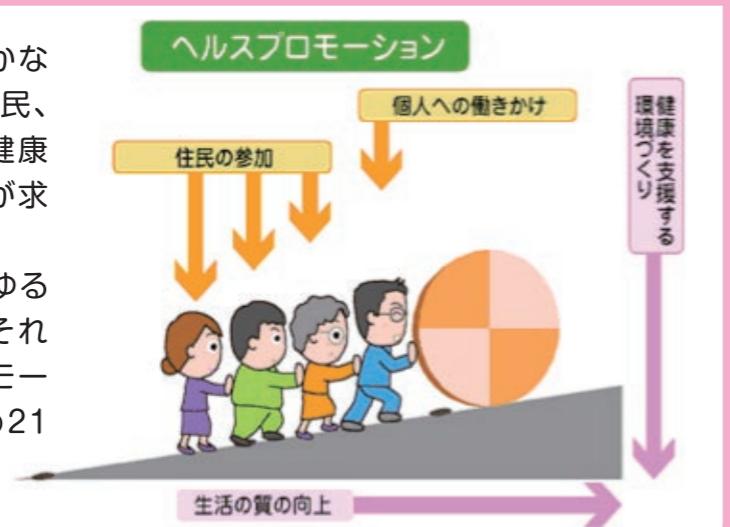
五城目町

平成26年3月

計画の目的

すべての町民が健康で生きがいのある豊かな人生を送るために、行政機関はもとより、町民、地域、企業や関係団体などが連携し、更なる健康づくり運動を総合的、計画的に推進することが求められます。

健康なまち五城目町を目指すために、あらゆる分野にわたり町民の主体的な健康づくりとそれらを支援する環境づくりを行なう「ヘルスプロモーション」の考え方を取り入れ、健康ごじょうめ21を策定します。



計画の位置づけ

- 本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく健康増進計画です。
- 本計画は、「元気と安心で幸せを感じるまちへ」を基本に、すべての町民が健康で元気に暮らることをめざした健康づくりの目標とその実現のため策定するものです。
- 本計画は、国の「健康日本21」及び県の「健康秋田21計画」と整合性をはかっております。

計画の期間



計画の構成

健康づくりを7つの重点項目に分類し、基本目標や数値目標を設けます。更に、乳幼児から高齢者までライフステージに応じた行動目標について、町民一人ひとり、家族、地域、行政の取り組みを明確にします。



⑦ 健康状態の把握と
早期発見・治療管理
① 栄養・食生活

② 身体活動・運動
③ こころの
健康づくり

町民の健康



分野ごとの説明

I 栄養・食生活

重点項目(町のめざすもの)

- 7つの重点項目をもとに、五城目町のめざす方向をしめしています。

町民が取り組むこと

- 町民が自ら取り組むべき課題を示しています。

目標数値

- 取り組み状況を検証するための指標を設定しています。

生活のリズムを整えてバランス良く食べましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 栄養のバランスを考え食事をする人を増やします。
- 減塩について正しい知識を持ち、実践できる人を増やします。



町民が取り組むこと

- 朝、昼、夕の3食を規則正しく摂りましょう。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂りましょう。
- 食塩の摂取量を減らしましょう。
- 野菜を1日350g・果物の摂取量も増やしましょう。
- 子供と一緒に食事を楽しみましょう。



目標数値

項目	基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)
朝食を食べている人の割合	7歳～12歳 95.0%	増加傾向へ
	13歳～19歳 89.6%	

(H25年度五城目町健康づくりに関する調査より)

項目	基準値(平成24年度)	目標値(平成35年度)
食育に関心のある人の割合 (3歳児の保護者)	32.1%	増加傾向へ

(H24年度3歳児健康診査より)

2

身体活動・運動

運動習慣を身につけ、楽しく運動に取り組みましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 意識的に運動を心がけている人を増やします。
- 運動習慣者(週2回以上運動する人)を増やします。

町民が取り組むこと

- 日常生活で歩数を増やしましょう。
- 体を動かすことを習慣にしましょう。
- ロコモティブシンドロームを予防し、自立した生活を送りましょう。
- 楽しく運動に取り組み、体力向上をはかりましょう。



目標数値

項目		基準値(平成25年度)		目標値(平成35年度)	
日常生活における歩数	20~59歳 (平均値)	男性	5,820歩	男性	7,000歩以上
		女性	3,622歩	女性	5,000歩以上
	60歳以上 (平均値)	男性	3,224歩	男性	5,000歩以上
		女性	3,674歩	女性	5,000歩以上

資料:H25年度五城目町健康づくりに関する調査

3

こころの健康づくり

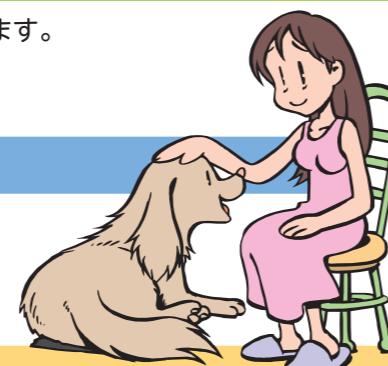
こころの健康づくりを意識し、自分に合ったストレス解消をしましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 自分のストレスを正しく認識し、上手に解消できる人を増やします。
- 適切な休養や睡眠がとれる人を増やします。

町民が取り組むこと

- 不安や心配ごとは、一人で悩まず誰かに相談しましょう。
- 睡眠による休養を十分取りましょう。
- 自分にあったストレス解消法をみつけましょう。



目標数値

項目		基準値(平成25年度)		目標値(平成35年度)	
うつ的症状のある人の割合	20~80歳	14%		減少傾向へ	
		17.3%		9.4%	

資料:H25年度五城目町健康づくりに関する調査

たばこの害について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 未成年者、妊産婦の喫煙をなくします。
- 喫煙が健康に及ぼす悪影響についての正しい知識を普及します。

町民が取り組むこと

- たばこの害について知り、禁煙に取り組みましょう。
- 未成年者、妊産婦の喫煙をなくしましょう。
- 受動喫煙を防止しましょう。



目標数値

項目	基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)	
		男性	女性
喫煙している人の割合 (男女別)	20~80歳	37.2%	27.6%
喫煙している人の割合 (年代別)	女性	6.3%	減少傾向へ
	20歳代	17.5%	減少傾向へ
	30歳代	27.8%	
喫煙している人のうち 禁煙したい人の割合 (年代別)	40歳代	30.3%	禁煙者の増加へ
	20歳代	72.7%	
	30歳代	50.0%	
COPD ^{※1} の意味を よく知っている人の割合	40歳代	40.7%	
	20~80歳	13.7%	80%

※1.COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主に長期にわたる喫煙が原因で肺に炎症が起きる病気で、体を動かした時に起こる息切れや慢性的な咳や痰が主な症状です。社会的な認知が十分とは言えないため、大多数の患者が未治療と考えられています。

資料:H25年度五城目町健康づくりに関する調査

4

たばこ

健康に与える影響を知り、適量飲酒を心がけましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 適正な飲酒についての知識の普及をはかります。
- 未成年者、妊婦の飲酒をなくします。

町民が取り組むこと

- アルコールが心身に及ぼす影響を知り、適量飲酒を心がけましょう。
- 妊娠中の飲酒をなくしましょう。
- 未成年者の飲酒をなくしましょう。



目標数値

項目	基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)
生活習慣病のリスクを高める飲酒量 についての認知の割合	20~80歳	19.2%
多量飲酒者 の割合	20~80歳	9.7%

※2.生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日平均純アルコール量で男性40g、女性20g以上。
※3.多量飲酒とは、1日当たり、日本酒3合以上、ビール中瓶3本以上、ウイスキーダブル180ml以上、
ワイングラス5杯600ml以上、焼酎25度300ml以上。

資料:H25年度五城目町健康づくりに関する調査

5

アルコール

6

歯・口腔の健康

正しい歯みがき習慣を身につけ、生涯を通じて自分の歯を20本以上保ちましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 歯科保健への関心を高め、8020運動(80歳で歯を20本残す)を目指しましょう。
- 幼児からのむし歯を減らします。



町民が取り組むこと

- むし歯・歯周病を予防しましょう。
- 口腔機能を維持・向上させましょう。
- 歯科健診・保健指導を受けましょう。

目標数値

項目	基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)
むし歯のない人の割合	3歳 68.2%	90%以上

資料:H24年度 五城目町3歳児健康診査

項目	基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)
未治療のむし歯を保有している人の割合	7歳～12歳 10.5%	減少傾向へ
歯の健康のために行っていることがある人の割合	13歳～19歳 36.7%	増加傾向へ
歯肉炎・歯周病の症状 ^{※4} のある人の割合	20歳～80歳 45.8%	減少傾向へ

※4.歯肉炎・歯周病の症状とは、歯ぐきが腫れているまたは時々歯みがきの時に血が出るなどの状態のことといいます。

資料:H25年度五城目町健康づくりに関する調査

7

早期発見・治療状態の把握と管理

生活習慣病についての正しい知識の習得と定期的な健康診査の受診により、生活習慣病の発症予防、重症化予防を目指しましょう

重点項目(町のめざすもの)

- 自分の健康を守るために自ら生活改善に取り組む人を増やします。
- 健診(検診)の必要性と受診方法の周知徹底につとめます。



町民が取り組むこと

- 定期的に健診(検診)を受けましょう。
- 特定保健指導を受けましょう。
- 生活習慣病を予防し、重症化を防ぎましょう。
- 健診(検診)の必要性と健康のための自己管理について学びましょう。

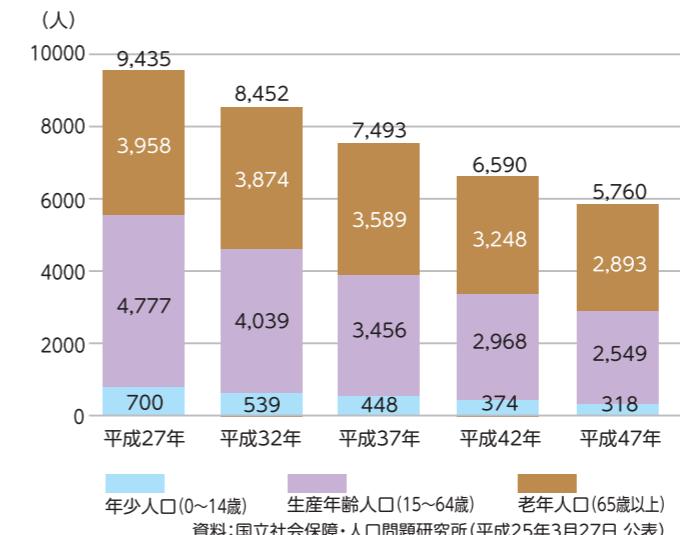
目標数値

項目	基準値(平成25年度)	目標値(平成35年度)
特定健康診査受診率	40～74歳 46.3%	60%

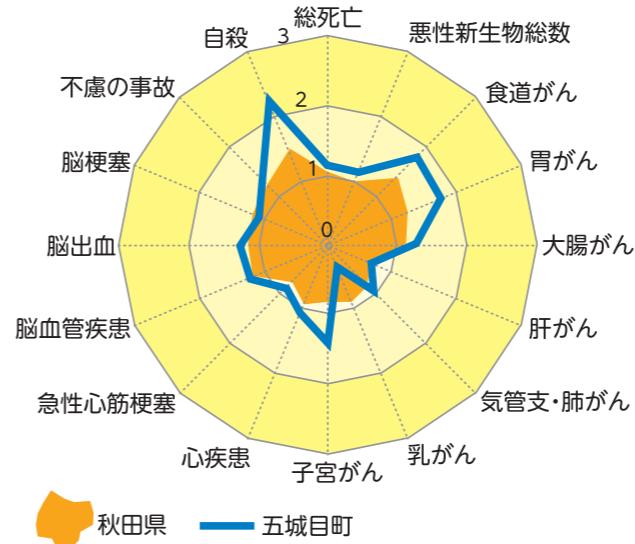
資料:特定健康診査・特定保健指導実績報告データ

町の現状と課題

【年齢3区分人口の将来推計】



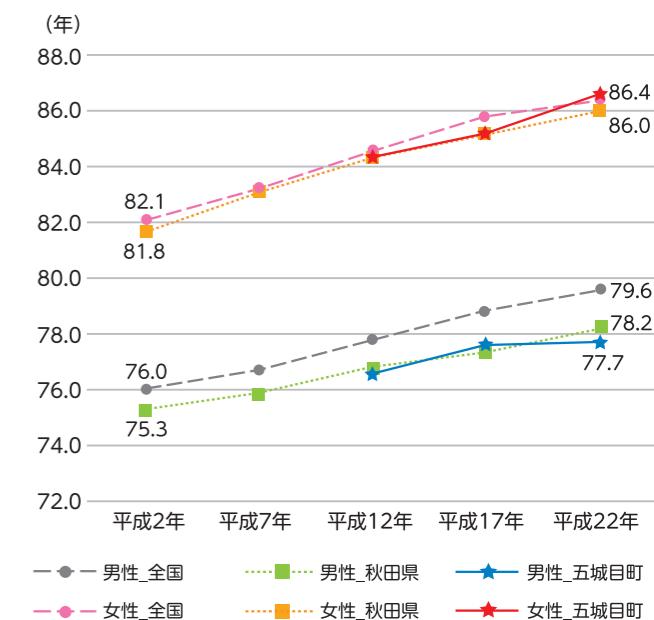
五城目町の人口は平成27年以降も減少傾向が続くものと予想され、平成47年の人口は5,760人と見込まれています。

【五城目町の疾病構造(H17～21の標準化死亡比^{※5})】

※5.標準化死亡比とは、高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで、市町村の死亡率が全国の何倍かをあらわしたもので。(全国を100とします)地域の特徴をあらわす指標です。

標準化死亡比をみると、「自殺」が全国に比べて2倍以上となっており、「食道がん」「胃がん」「子宮がん」も秋田県より高くなっています。

【平均寿命の推移】



平均寿命は全国、秋田県、五城目町いずれも上昇傾向にあります。五城目町では平成12年から平成22年まで女性の平均寿命は全国や秋田県と同じように推移していますが、男性はやや下回っています。

女性の平均寿命は、平成22年には全国と秋田県を上回りました。

【自覚的健康(平成22年)】

	自分が健康であると自覚している期間の平均(年)	自分が健康であると自覚していない期間の平均(年)	平均寿命(年)
全国(男性)	69.90	9.73	79.64
全国(女性)	73.32	13.07	86.39
秋田県(男性)	69.56	8.70	78.26
秋田県(女性)	73.07	13.01	86.08

資料:健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究

「自分が健康であると自覚している期間の平均」においては、全国を下回り、男性が69.56歳、女性が73.07歳となっています。

データ(五城目町健康づくりに関する調査結果等)から見えた課題

- 「自殺」の割合が全国平均より高い傾向がみられます。平成19年度から取り組んでいる「心の健康づくり・自殺予防事業」と整合性をはかりながら、今後も各年代に対して継続的に取り組む必要があります。
- がんの早期発見・早期治療でがん死亡を減らすとともに、生活習慣病の発症予防と重症化の予防のために各種健康診査の受診者の増加をめざしていく必要があります。
- 肥満をはじめ、食生活や歯科など、幼少期からのアプローチが必要です。