

1 名寄市の健康状況

◎健康寿命と平均寿命

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいい、平均寿命と健康寿命の差を縮小させる（健康寿命を延伸させる）ことが大きな課題となります。



男性

健康寿命
80.88 歳
(R2 年)

平均寿命
81.80 歳
(R2 年)

女性

健康寿命
85.34 歳
(R2 年)

平均寿命
88.10 歳
(R2 年)

◎死因別死亡の状況

死因別死亡の状況は、がん（悪性新生物）が最も多く、次に老衰、心疾患が多くなっています。早世（65歳未満死亡）の死因別死亡の状況をも、がん（悪性新生物）が最も多くなっています。禁煙や生活習慣の見直しなどのがん予防や、検診による早期発見、早期治療が重要です。

■市全体の死因（372人）

第1位	がん	27.7%
第2位	老衰	16.9%
第3位	心疾患	9.4%
第4位	脳血管疾患	4.0%

(R4年)

■65歳未満の死因（23人）

第1位	がん	43.5%
第2位	自殺	13.0%
第3位	脳血管疾患	8.7%
第3位	心疾患	8.7%

(R4年)

【循環器疾患】 高血圧や脂質異常症など生活習慣病の発症及び重症化予防に取り組みます

脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患の危険因子とされる、高血圧、脂質異常症は自覚症状がないまま進行するため、健診を受けて自身の体の状態を確認することが大切です。



自分の健康状態を
確認しましょう

項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
Ⅱ度高血圧 ^{※1} の割合	7.6%	減少傾向へ
脂質異常症 ^{※2} の割合	男性 5.0% 女性 11.8%	減少傾向へ

※1:160/100mmHg以上 ※2:LDL(悪玉コレステロール160mg/dl以上)

【糖尿病】 糖尿病及びその予備軍の早期発見のため健診の受診を呼びかけます

糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健康状態を確認できる健診の受診が重要となります。健診で指摘されたら放置せず、生活習慣の改善はもちろん、必要な治療を受けることが大切です。

これ1個でスティック糖 - 3g 約10本分!



あんぱん1個 スポーツ飲料500ml アイスクリーム1個

項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
合併症 [*] の減少	1人	減少傾向へ

※糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数

1日の摂取の目安量は10g(スティック糖 - 3g 約3.3本分)です。

2 健康づくりの目標と取り組み

【がん】 がん検診の受診率向上に取り組みます

がんは、名寄市の死因第1位であり、3人に1人はがんで亡くなっています。がん予防のために禁煙・適度な運動・節酒・食生活の改善などをこころがけることが大切になり、がんの早期発見、早期治療のためにも、がん検診を年に1回（子宮頸・乳がんは2年1回）受けることが大切です。



禁煙



食生活の改善



適度な運動

項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
胃がん	男性 12.1% 女性 11.5%	増加傾向へ
肺がん	男性 17.5% 女性 20.2%	
大腸がん	男性 16.8% 女性 18.1%	
子宮頸がん	女性 15.1%	
乳がん	女性 20.4%	

※胃は50~74歳、肺・大腸は40~74歳、乳がんは40~74歳、子宮頸がんは20~74歳までを対象とした受診率です。

【栄養・食生活】 適正な体重を維持している人の増加に努めます

適正体重の維持および生活習慣病の予防には、適切な食事量を理解し、主食、主菜・副菜が整ったバランスの良い食事をとることが重要です。適切な食事の仕方として、ゆっくり噛んで食事を楽しむこと、ご飯よりも野菜・海藻類を先に食べる、朝食を食べることなどが有効です。



適正体重とは…
身長(m)×身長(m)×22



項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
30~60歳代男性の肥満の割合	44.2%	減少傾向へ
40~60歳代女性の肥満の割合	24.2%	
20歳代女性のやせの割合	8.5%	現状維持又は減少

【身体活動・運動】 年間を通して運動ができる環境づくりに取り組みます

身体活動や運動の機会を増やすことは、心身の健康維持や介護予防にとって重要です。乳幼児から成人、高齢者など幅広い世代がそれぞれにあった運動を楽しみながら継続できるように、運動習慣の定着化を目指しましょう。

消費するにはどれくらい
歩いたら…??
ごはん(茶碗8分目)又は
缶ビール1本(350ml)を
消費するには、
普通歩きで40~50分程度
です。



項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
週2回以上30分以上の持続運動で1年以上継続している人の割合		
○30~64歳	男性 28.5% 女性 23.7%	増加傾向へ
○65歳以上	男性 45.5% 女性 38.8%	
運動カスポーツを習慣的にしている子ども(1週間の総運動量が60分以上)の割合		
○小学5年生	男性 89.7% (R4) 女性 81.6% (R4)	増加傾向へ

「健康なよろ21(第3次)」



基本理念

みんなで広げよう健康の輪
～自分らしく☆いきいき☆きらめき☆元気な人生!!～



基本目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

- 基本方針
- 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
 - 2 生活習慣の改善・生活機能の維持等

名寄市では、住み慣れた地域で心豊かに元気で生活できる地域の実現をめざし、子どもから高齢者まですべての市民の健康づくりを推進するため、名寄市健康増進計画「健康なよろ21(第3次)」を策定しました。

この計画は、生活習慣病の発症予防に重点を置くとともに、重症化予防の徹底を図ることで「健康寿命の延伸」や「健康格差の縮小」をめざし、市民・地域・行政が連携しながら生涯を通じた健康づくりを推進するものです。

計画期間 令和6(2024)年度 ～ 令和18(2036)年度



【こころの健康】 こころの不調に気づき、かけがえのない命をみんなで守ります



社会環境の複雑化や価値観の多様化が進み、日々ストレスを抱えやすく、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。一人ひとりがこころの健康問題の重要性を認識し、自らや周りのこころの不調に気づき、適切に対応できるようにすることが重要です。

項目	現状値 (H29~R3)	目標値 (R5~R9)
自殺者(人口10万人当たり)	16.7	11.7

【飲酒】 過度な飲酒が健康に及ぼす影響や適切な飲酒量について普及啓発に取り組みます



飲酒は、生活習慣病をはじめとする身体疾患やうつ病などの健康問題のリスクを高めるほか、飲酒運転事故などの社会的な問題の要因ともなり得ます。節度ある飲酒を心がけることが大切です。

ビール中瓶	1本	500ml
清酒	1合	180ml
焼酎20度	0.7合	125ml
ウィスキー	ダブル	60ml
ワイン12%	2杯	200ml

項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)		
純アルコール20gってどれくらい?	男性.....29.6%.....	減少傾向へ
	女性.....8.8%.....	

【喫煙】 喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発に取り組みます



喫煙は、がん・循環器疾患・慢性閉塞性肺疾患(COPD)などに共通した危険因子です。妊娠中の喫煙は胎児にも悪影響を及ぼすため、喫煙による健康被害を回避することが重要です。

項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
妊娠中の母親の喫煙率	1.9%	0%

【歯・口腔の健康】 乳幼児期からの歯と口腔の健康づくりに取り組みます



歯と口腔の健康を保つことは、全身の健康づくりにつながり、健康寿命の延伸や生活の質と関連するため重要です。自身の歯と口腔の健康に関心を持ち、定期的な歯科検診の受診に努めるなど、健康意識を高めていくことが重要です。

年に1度は
歯の検診を!!

項目	現状値 (R4)	目標値 (R11)
むし歯のない3歳児の割合	89.4%	80%以上
12歳児のむし歯数(1人平均)	0.4本(R2)	1.0本未満

このダイジェスト版、特定健診・がん検診、健康に関するご相談等は、下記まで
名寄市健康福祉部保健センター TEL 01654-2-1486/FAX 01654-2-7267
詳しくはホームページで掲載しています <http://www.city.nayoro.lg.jp>

