

【こころの健康】

目標 自殺者の減少に努めます

こころの健康は身体の健康とともに、自分らしく生きるために大切な条件です。一人ひとりがストレス対処能力を高めるとともに、うつ病などに対するサポートの充実や、ストレスの少ない社会をつくるといった社会環境づくりも大切です。



項目	現状値 (H22)	目標値 (H29)
自殺者(人口 10 万人当たり)	26.3 人	減少傾向へ

【飲酒】

目標 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少に努めます

お酒の飲みすぎは、肝臓障害、循環器疾患、がん、アルコール依存症などの原因になります。節度ある飲酒をこころがけることが大切です。

純アルコール
20g って
どれくらい?

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 (H24)	目標値 (H29)
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)		
男性	29.6%	減少傾向へ
女性	8.8%	

【喫煙】

目標 妊娠中の母親の喫煙率の減少に努めます

たばこは多くの疾患の原因であり、その対策によりがん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病などの予防に置いて大きな効果が期待できると言われています。禁煙をこころがけることが大切です。



項目	現状値 (H23)	目標値 (H29)
妊娠中の母親の喫煙率	6.3%	減少傾向へ

【歯・口腔の健康】

目標 乳幼児・学齢期のむし歯のない人の増加に努めます

歯・口腔の健康は、食べる、話すという機能だけではなく、全身の健康にも大きく関わっています。特に高齢者の場合、「自分の歯で食べること」は、介護予防や認知症予防にもつながります。むし歯や歯周病で歯を失わないよう、子どもの頃から歯の手入れをこころがけることが大切です。



年に1度は
歯の検診を!!

項目	現状値 (H22)	目標値 (H29)
むし歯のない 3 歳児の割合	71.3%	80%以上
12 歳児のむし歯数(1 人平均)	1.12 本(H23)	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 TEL01654-2-1486/FAX01654-2-7267

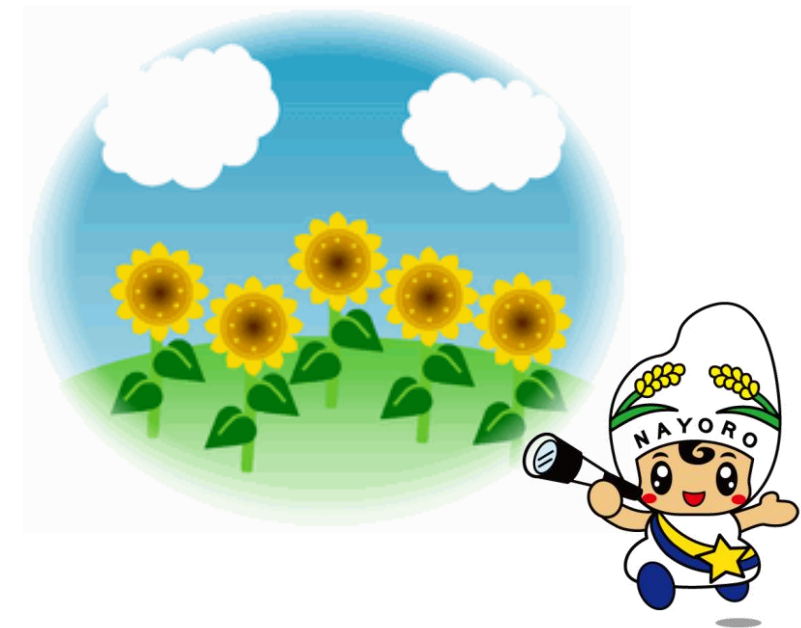
詳しくはホームページに掲載しています。http://www.city.nayoro.lg.jp



「健康なよろ21 (第2次)」

みんなで広げよう健康の輪

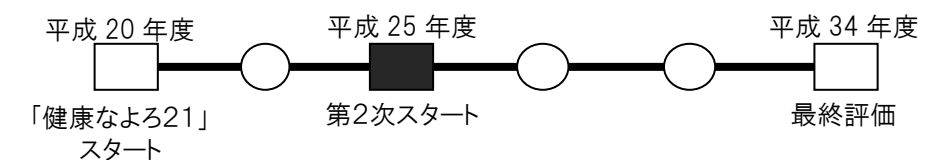
～自分らしく☆いきいき☆きらめき☆元気な人生!!～



名寄市では、「安心して健やかに暮らせるまちづくり」の実現をめざし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2次)」を策定しました。

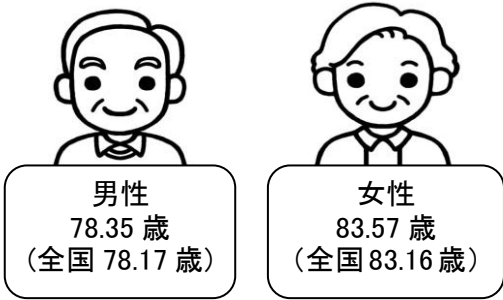
この計画は、生活習慣病の発症予防に重点を置くとともに、重症化予防の徹底を図ることによって「健康寿命の延伸」や「健康格差の縮小」をめざし、市民・地域・行政が連携しながら生涯を通じた健康づくりを推進するものです。

＜計画期間は10年間＞



1 名寄市の健康状況

健康寿命（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）



市全体の死因（340人）

第1位	がん	32.4%
第2位	心疾患	13.2%
第3位	肺炎	10.6%
第4位	脳血管疾患	8.8%

(H22年)

65歳未満の死因（41人）

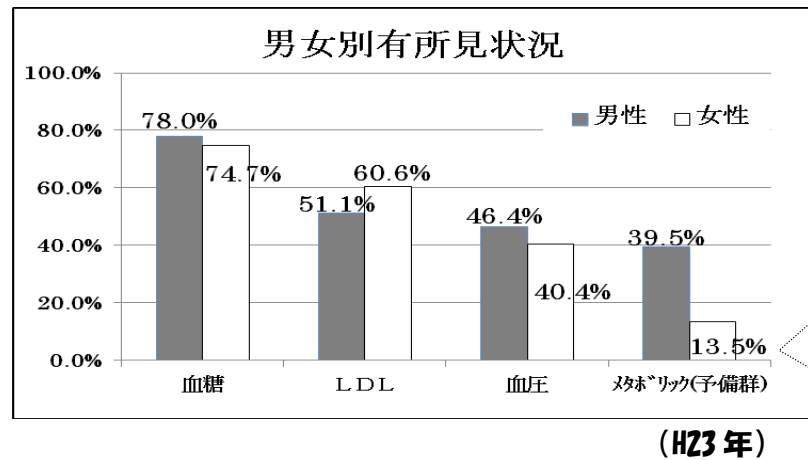
第1位	がん	39.1%
第2位	自殺	17.1%
第3位	脳血管疾患	14.6%
第4位	心疾患	12.1%

(H22年)

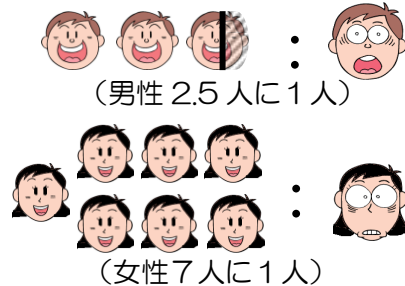
名寄市国保特定健診結果

～特定健診は、メタリックシンドローム（内臓脂肪肥満）の予防・改善を目的とした健診です～

特定健診の受診者は、1,486人（男性577人、女性909人）で、受診率は29.2%でした。所見状況では、男性・女性とも血糖、脂質異常（LDL）、血圧の順に高い傾向が見られました。



メタリックシンドローム（予備群）は、男性が圧倒的に多くなっています。



2 健康づくりの目標と取り組み

【がん】 目標 がん検診受診率の向上に努めます

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。がん予防のために塩分・脂肪の摂り過ぎに注意し、野菜を多く摂り、適度な運動をこころがけるとともに、早期発見のためにも、がん検診を年に1回（子宮頸がんは2年1回）受けることが大切です。

1回の食事で…

生野菜なら「両手一杯」
ゆで野菜なら「片手一杯」を、
1日3回食べるのが理想です。



項目	性別	現状値 (H23)	目標値 (H29)
胃がん	男性	25.0%	40.0%
	女性	22.0%	
肺がん	男性	27.3%	40.0%
	女性	25.2%	
大腸がん	男性	28.5%	50.0%
	女性	29.3%	
子宮頸がん	女性	38.0%	50.0%
乳がん	女性	48.9%	

※胃・肺・大腸・乳がんは40～69歳、子宮頸がんは20～69歳までを対象とした受診率です。

【循環器疾患】 目標 高血圧の改善や脂質異常症の減少に努めます

脳血管疾患や心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで名寄市の主な死因です。予防の基本は①高血圧 ②脂質異常症③喫煙④糖尿病などの4つの危険因子を防ぐこと。そのためには、栄養・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣の見直しや改善をこころがけることが大切です。



自分の健康状態を
確認しましょう

項目	現状値 (H23)	目標値 (H29)
高血圧 ^{※1} の割合	26.7%	減少傾向へ
脂質異常症 ^{※2} の割合	男性 11.3% 女性 10.3%	減少傾向へ

※1:140/90mmHg以上 ※2:LDL(悪玉コレステロール)160mg/dl以上

【糖尿病】 目標 糖尿病予防に努めます

糖尿病にかかる人が増加しています。糖尿病で怖いのは様々な合併症です。糖尿病の重症化による糖尿病性腎症で人工透析を受ける人も増えています。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個でスティックシュガー - 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 (H23)	目標値 (H29)
合併症 [*] の減少	5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(スティックシュガー - 3g 約3.3本分)です。

【栄養・食生活】 目標 適正な体重を維持している人の増加に努めます

適正な量の食事をバランスよくとることは健康を維持するための基本です。食べすぎによる生活習慣病はもちろん、若い女性のやせ、高齢者の低栄養状態も健康を害する原因になります。自分や家族の食生活を見直し、適正体重をこころがけることが大切です。



適正体重とは…
身長(m)×身長(m)×22

項目	現状値 (H23)	目標値 (H29)
20～60歳代男性の肥満の割合	36.5%	減少傾向へ
40～60歳代女性の肥満の割合	21.7%	
20歳代女性のやせの割合	13.8%	現状維持又は減少

【身体活動・運動】 目標 運動習慣者の割合の増加に努めます

食生活と並んで健康を維持するために、体を動かすことは生活習慣病の予防・改善に役立つだけでなく、介護予防にもつながります。それぞれの年代に応じた運動習慣をこころがけることが大切です。

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 (H23)	目標値 (H29)
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		
○20～64歳	男性 36.5% 女性 27.0%	増加傾向へ
○65歳以上	男性 60.3% 女性 44.7%	増加傾向へ
運動かスポーツを習慣的にしている子ども(週3回以上)の割合		
○小学6年生	男性 69.9%(H24) 女性 65.5%(H24)	増加傾向へ