

のしろ健康21計画

～能代市民の健康長寿を目指した健康づくりの計画～

改定版

身体活動
運動

栄養
食生活

心の健康・休養

能代市版



ころん

● 計画の基本目標

I 壮年期死亡の減少

心身の健康を維持増進し、生活習慣病や自死による壮年期死亡の減少をめざします

II 健康寿命の延伸

健康で自立して暮らすことができる期間の延伸をめざします

● 能代市総合計画(平成20年度から29年度)の位置付け

＜基本目標＞

＜政 策＞

能代市総合計画

輝きとめくもりのまち

元気とうるおいのまち

安全と安心のまち

こどもも大人も心と体の健康づくり

のしろ健康 21 計画

～能代市民はこんな健康問題を抱えています～

★悪性新生物（がん）などの生活習慣病による死亡者が増えています！

- ◆能代市はがんによる死亡が最も多く、しかも年々増加傾向にあります（図1）
- ◆人口10万人当たりの死亡率は、平成19年で412.4と、全国ワーストの秋田県平均の352.5を更に上回っています（図2）

図2 平成19年三大死因死亡率

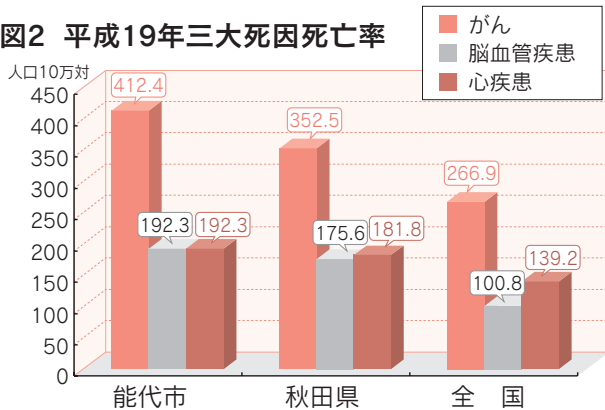
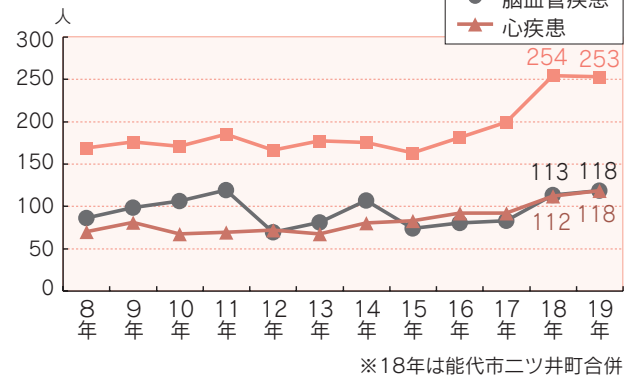


図1 主な特定死因別死亡者数の推移



- ◆がんの部位では、胃が最も多く次いで肺・大腸となっています（図3）
- ◆がん・脳血管疾患・心疾患の三大生活習慣病 及び糖尿病やその他の生活習慣に起因する疾患による死亡割合が6割を越えています（図4）

図3 平成19年能代市部位別がん死亡者数

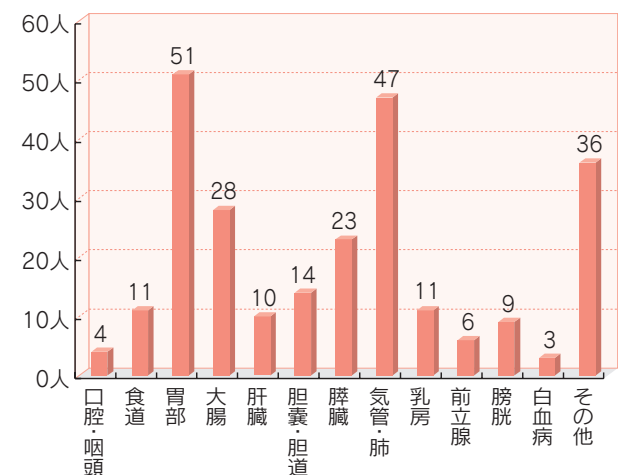
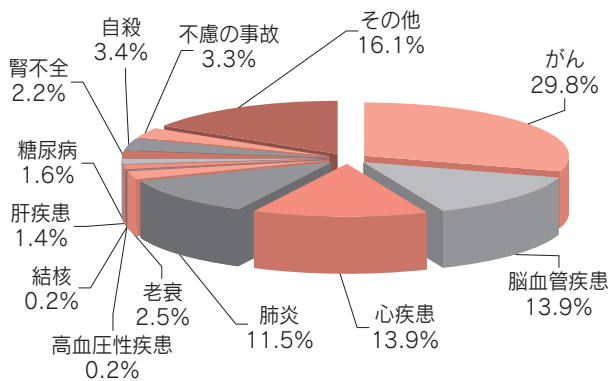


図4 平成19年能代市特定死因別死亡者割合



★自ら命を絶つ人がなかなか減りません！

- ◆能代市は自殺による死亡も多く、秋田県平均を上回っています（表1）

図5 自殺死亡率の推移

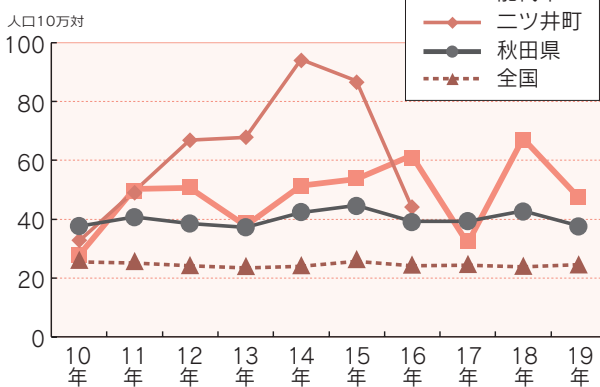


表1 県別自殺死亡率順位

(死亡率:人口10万対)

能代市		1位	2位	3位	全国率
16年	32人 61.5	秋田県 39.1	青森県 38.3	岩手県 34.6	24.0
17年	20人 31.8	秋田県 39.1	青森県 36.8	岩手県 34.1	24.2
18年	42人 67.4	秋田県 42.7	岩手県 34.1	山形／島根県 31.7	23.7
19年	29人 47.3	秋田県 37.6	宮崎県 34.6	青森県 33.4	24.4

※17年は能代市二ツ井町合計数値

- ◆国・県・市の行政や研究機関・地域団体が連携し自殺者を減らす対策を模索しています

健康長寿をめざしてこんな取り組みをします！

基本目標

I 壮年期死亡の減少

心身の健康を維持増進し、生活習慣病や自殺による壮年期死亡の減少をめざします

II 健康寿命の延伸

健康で自立して暮らすことができる期間の延伸をめざします

領域別の取り組み

	(具 体 的 行 動 目 標)	(指 標 と な る 項 目)
1 栄養・食生活	- 欠食せずに栄養のバランスがとれた食事にしましょう - 食塩を1日10g未満にしましょう - 野菜をたっぷり食べましょう - 自分の適正体重を維持しましょう - むし歯を減らし歯を大切にしてくんで食べる習慣をつけましょう	* 朝食を欠食する人の減少 (小中高生/20代男/30代男) * 1日塩分10g未満の人の増加 * 1日小皿3杯以上(350g)食べる人の増加 * 20～60歳代男BMI(肥満度)25以上の減少 * 40～60歳代女BMI(肥満度)25以上の減少 * 肥満度20%以上児童生徒の減少 * むし歯のない3歳児の割合の増加 * 小学6年生(12歳)のむし歯の減少
2 身体活動・運動	- 健康づくりサークルなどに誘い合い、楽しく体を動かしましょう - こどもも大人も、日常生活での歩数を増やしましょう - メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を減らしましょう - 身近な施設を利用して運動習慣をつけましょう	* 健康づくりサークル会員数の増加 * 1日合計で1時間以上歩く人の増加 (約8000歩以上) * メタボリックシンドロームを知っている人の増加 * 生活習慣改善実行者の増加 * 1回30分以上週2回以上運動する人の増加
3 心の健康・休養	- 声かけ運動を家族から地域に広げましょう - 世代間の交流を広げましょう - 睡眠による休養を取れていない人を減らしましょう - 心の悩みに気づき理解し、自殺に追い込まれる人を減らしましょう - お酒と上手につきあいましょう 多量に飲酒する人を減らしましょう - タバコの健康への影響を伝え、分煙／禁煙に努めましょう	* 心の傾聴ボランティア人数の増加 * 睡眠で休養が取れない人の減少 (熟睡感のない人) * 自殺者数/自殺率の減少 * 気分が落ち込み自殺を考える人の減少 * 1日3合以上飲む人の減少 * たばこを吸う人の減少 * 分煙を知っている人の増加

平成24年度までこの目標値をめざしてがんばります!

<一次予防（健康増進／健康づくり）>

領域	指標項目	18年度 (合併後)	のしろ 21目標
1 栄養・ 食生活	適正体重を維持している人の増加		
	児童・生徒の肥満(肥満度20%以上)	13.6%	7%以下
	20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)	22.2%	15%以下
	20～60歳代男性の肥満(BMI25以上)	30.6%	15%以下
	40～60歳代女性の肥満(BMI25以上)	23.6%	
	食塩摂取量の減少 (1日10g未満にしている人の割合)	20年度 33.7%	50%以上
	野菜摂取量の増加(できるだけ地元産野菜) (1日小皿3杯300g以上食べる人の割合)	20年度 13.1%	50%以上
	朝食を欠食する人の減少 中学生/高校生		0%
	男性(20歳代)	20年度 47.3%	15%以下
	男性(30歳代)	20年度 45.2%	
	女性(20歳代)	20年度 35.5%	
2 身体活動・ 運動	(むし歯のない児の割合) 3歳児	60.1%	70%
	一人平均むし歯数の減少 小学校(12歳)		1本以下
	メタボリックシンドロームを知っている人の増加	20年度 87.1%	100%
	日常生活における歩数の増加 (1日合計1時間約8000歩以上歩く人の割合)	男性 20年度 22.9% 女性 20年度 22.0%	40%以上
	健康づくりサークル会員数の増加	574名	5%増
	運動習慣者の増加(仕事以外の 30分以上の運動を週2回以上行う 人の割合)	男性 20年度 23.6% 女性 20年度 16.7%	35%以上
	体が健康だと思う人の増加	62.5%	70%
3 心の健康・ 休養	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	20年度 8.9%	5%
	自殺者の減少(死亡率)	67.4	県平均を下回る
	心が健康だと思う人の増加	61.8%	65%
	多量に飲酒する人の減少 (1日3合以上飲酒する人の割合)	男性 9.4% 女性 0.8%	5% 0%
	喫煙が健康に及ぼす影響(分煙の必要性)を知っている人の増加	20年度 91.9%	100%
	喫煙者の減少 (喫煙している人の割合)	男性 44.2% 女性 10.1%	30% 5%

<二次予防（疾病の早期発見／早期対策）>

指標項目	18年度 (合併後)	のしろ 21目標
健康診断の受診者の増加 (国保特定健診受診の促進) 40歳以上	全市民対象 28.1%	受診率 65%
がん検診受診者の増加 胃がん40歳以上	19.8%	受診率 50%
子宮がん20歳以上	17.0%	
乳がん40歳以上	17.7%	
肺がん40歳以上	26.1%	
大腸がん40歳以上	21.8%	
糖尿病有病者増加の抑制 (空腹時126以上及びHbA1c6.1以上及び服薬治療中)	8.3%	5%以下
高脂血症者(HDLコレステロール値34 以下/中性脂肪300以上及び服薬治療中の人)の減少	男性 12.0% 女性 15.8%	7%以下 10%以下
高血圧者(140/90以上及び高血圧薬服薬中の人)の減少(40～74歳)	男性 41.8% 女性 32.2%	30% 25%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少(国保対象者)	20年度 13.7%	10%
メタボリックシンドロームの保健指導受診者数の向上(国保特定保健指導実施率)		45%
生活習慣病の減少(人口10万対死亡率)		
脳血管疾患	181.4	県平均を下回る
悪性新生物	407.8	
心疾患	179.8	
身近なかかりつけ医を持っている人の増加	65.8%	75%
身近なかかりつけ薬局を持っている人の増加	50.7%	65%

※  能代市総合計画目標指標項目

※受診率：20年に提示された全国同一基準計算式で算出した推計対象者数に基づく(17年国勢調査人口)
40歳以上人口ー(40歳以上就業者ー農林水産業従事者)

※18年度現状値が出されていなかった項目については20年度現状値を揭示

※20年度国保メタボリックシンドローム該当・予備群割合は概数

一人ひとりができること！

～ 健(検)診受診により健康状態を確認しましょう ～
～ 生活習慣を見直し改善しましょう ～

1-1 栄養・食生活	能代市（健康づくり課）が実施する事業
正しい食生活を通して、栄養の過剰または不足による健康への悪影響を減少させ、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防します。	●各地区ごとの健康教室や母親学級・乳幼児健診など、世代に合わせた機会をとらえて食生活改善の啓発普及を行います。 ●特定健診受診者には、個々の実現可能な生活改善を特定保健指導で評価まで支援します。

<野菜の健康効果>

- 緑黄食野菜に多く含まれるビタミンAはがん予防に効果があります。
- 野菜に含まれる食物繊維は大腸がんを予防します。また、血糖の上昇を抑え、糖尿病を予防します。高脂血症や動脈硬化の予防にも役立ちます

<1日の野菜の目安量>

* 1日350gを目標に!



<1日の塩分の目安量>

塩分の取りすぎは高血圧を促進します。
普段から塩分をとりすぎないように気をつけましょう!

* 1日10g未満を目標に!

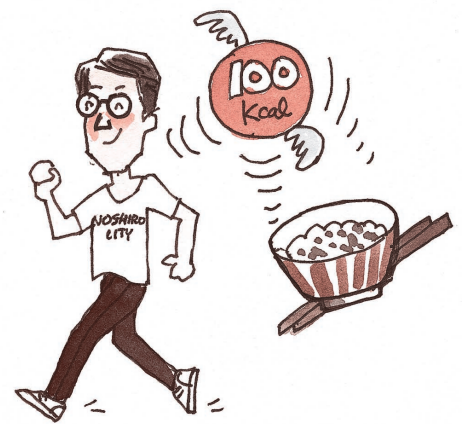
加工食品の食塩相当量

即席カップめん	6.9g
梅干し(1個10g)	2.2g
いかの塩辛(30g)	2.1g
スナック菓子(1袋100g)	1.8g
あじの干物(80g)	1.4g
塩さけ(1切60g)	1.1g
プロセスチーズ(40g)	1.1g
たくあん(25g)	1.1g
ロースハム(2枚40g)	1.0g
ちりめんじゃこ(半乾燥15g)	1.0g

塩蔵品や干物、くん製、インスタント食品などの加工食品には、かなり多くの食塩が含まれているものが多いので注意!

< 100Kcal 減量 >

メタボリックシンドローム解消のために、1日 100Kcal 減らすところから始めませんか?



～減ってきた「かむ」回数～

現在の食事では、食事時間も短くなり「かむ」回数も昔と比べると大幅に減ってきています。古代食の復元調査によると卑弥呼の弥生時代は1回の食事で約3590回かんでいたとされています。戦前(昭和10年頃)の庶民は約1420回、食生活が豊かになり、食べやすく柔らかい食品が主流になった現代は、約620回と減少しています

かむ効用 ひみこの歯がいーぜ!

- ひ 肥 満 を 防 ぐ** よく噛む事により、満腹中枢が働き満腹を感じます。よく噛まずに早食いすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。よく噛むことが基本です。
- み 味 覚 の 発 達** 濃い味付けを避け、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうようにします。
- こ 言葉の発音がしっかり** 口の周りの筋肉を使うので顔の筋肉の発達を促し表情豊かな顔立ちを作ります。
- の 脳 の 発 達** よく噛むという機能的な刺激が脳の働きを活発にします。
- 歯 歯の病気を防ぐ** 唾液には消化を助け、口の中を清潔にする働きがあります。
- が が ん を 防 ぐ** 唾液に含まれる酵素は、発がん性物質の毒性を抑える事が分かってきました。
- い 胃腸の働きを促進** よく噛むと消化酵素がたくさん出て消化を助けますが、食べ物をきちんと噛みくだくことができないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となります。
- ぜ 全身の体力向上とストレスの解消** 力が必要な時は歯を食いしばります。よく噛んでいれば力がみなぎり、日常生活への自信も生まれてきます。

毎日の食事で噛む習慣を身に付けよう!

1-2 歯の健康	能代市（健康づくり課）が実施する事業
むし歯や歯の喪失による健康への悪影響を減少させます。	●各地区ごとの健康教室で、口腔衛生に関する啓発普及を行います。 ●乳幼児健診・妊婦健診で、歯科健診やむし歯予防の指導を行います。 ●広報等により、むし歯や歯周病予防の情報提供を行います。

いつまでも自分の歯で食べ物を噛むには、少なくとも20本の歯が必要です。歯の健康を保つことは、健康な生活の基礎となります。

80歳で20本の歯を残すようがんばりましょう！



めざせ 8020

むし歯や歯周病の予防には、毎食後の歯磨きが基本となります。

口内細菌は寝ている間に増えるので、特に夕食後や寝る前は、時間をかけて丁寧に歯をみがきましょう！



むし歯予防の工夫

2. 身体活動・運動	能代市（健康づくり課）が実施する事業
身近でできる自分に適した身体活動・運動を身につけメタボリックシンドロームや生活習慣病を予防します。	●各地区ごとの健康教室で、生活習慣改善の啓発普及を行います。 ●特定保健指導で、個々の実現可能な運動習慣指導を行うとともに、運動継続を支援します。 ●健康づくりの自主学习サークルを育成し、活動継続を支援していきます。

◆適度な運動は血圧を下げ、肥満解消や糖尿病の改善につながります。

◆適度な運動は、リフレッシュ効果など心の健康回復にもつながります。

<身近でできる運動モデル>

10分歩くと約1000歩。
最初から欲張らず、今より1000歩増やしましょう！



目標：1日 10,000 歩
(今より 1,000 歩多く)

水中での運動は、浮力により関節に掛かる負担が少なくなるため、腰痛や膝痛のある人にも適した運動です。



水中ウォーキング

能代市には健康づくりサークルがあります。
楽しく交流しながら健康づくりをしましょう。



運動サークル

3-1 心の健康づくり	能代市（健康づくり課）が実施する事業
心の健康づくり・自殺予防についての関心を高め、命の大切さを再認識します。	●電話・所内・訪問等による心の悩み相談に対応します。 ●各地区ごとの健康教室で、心の健康に関する啓発普及を行います。 ●のしろ健康21推進委員会等で自殺予防に関する連絡網を密にしていくと共に、心の悩み傾聴ボランティアの育成と活動を支援し、相談窓口の拡大を図ります。

◆心が疲れて、2週間以上気分がゆううつで元気がでない状態が続く場合は「うつ病」が疑われます。

◆こんなことはありませんか？

◆検査では異常なしなのに、こんな不調がしばらく続いていますか。



体がだるい

すぐ疲れる

頭がはっきりしない

肩や首がこる

喉がつまった感じ

お腹がすかない

◆こんな症状が思いあたったら、あなたもうつ病かもしれません。ひとりで悩まず誰かに打ち明けてみてください。でも……身近な人に心配をかけたくない……そんな時は相談機関や気軽に出かける場があります。どうぞご利用ください。

<悩みをためず気軽に相談>

◆心や体に関する健康相談

相談機関	電話番号	
能代市健康づくり課(保健センター)	0185-58-3699	月～金8:30～17:15(祝日を除く)
二ツ井地域局市民福祉課	0185-73-5500	月～金8:30～17:15(祝日を除く)

※その他の相談窓口に関してはwww.city.noshiro.akita.jp/kokoroをご覧ください。

<身近な地域の相談者>

◆各地域に健康推進員がおります。健康推進員から市の保健師へもつながります。

◆誰でも気軽に立ち寄り、悩みなどを語ることができるサロンがあります。おしゃべりに出かけてみませんか？

サロンの名称	開催日時		開催場所	開催団体
ほっとサロン	毎月1日(能代)	13:30~15:30	県民交流サロン 二ツ井公民館	サポートグループ “ふれあいのWA”
	毎月10日(二ツ井)	9:00~14:00		
サロン「リラ(ックス)タイム」	毎月15日	14:00~16:00	浄徳寺	ハートフルケアサポートグループ“和絆” (やわらぎのきづな)
かだってかたるべ「交流サロン」	第2木曜日	11:00~14:00	県民交流サロン	精神保健福祉ボランティア 萌の会
おひさまサロン	調整中		市民プラザ (旧大栄百貨店)	サポートグループ あったかい”わ”

3-2 休 養	能代市（健康づくり課）が実施する事業
適切な休養法の実践で、過剰なストレスによる心身の健康への悪影響を減少させます。	●各地区ごとの健康教室で、休養に関する啓発普及を行います。 ●広報等により、リラクセス法・リフレッシュ法他の情報提供を行います。

<リフレッシュ法>



森林浴



アロマ



十分な睡眠



腹式呼吸



趣味・自分の時間

3-3 アルコール	能代市（健康づくり課）が実施する事業
多量の飲酒による健康への悪影響を減少させ、未成年者の飲酒の防止に努めます。	●各地区ごとの健康教室で、アルコールに関する啓発普及を行います。 ●広報等により、未成年者への情報提供を行います。

◆お酒の飲み過ぎは、血圧上昇や肝疾患など悪影響を及ぼしますので適量を守りましょう。



ビール中びん 1 本
202Kcal



日本酒 1 合
185Kcal



焼酎 2/5 合
143Kcal

<適正飲酒量とエネルギーのめやす>

<成人の上手なお酒の飲み方>

1. 笑いながら、共に楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 遅くとも夜12時で切り上げよう

3-4 たばこ	能代市（健康づくり課）が実施する事業
たばこの害や受動喫煙による健康被害（発がん性等）についての知識を深め、禁煙運動をすすめます。	●各地区ごとの健康教室で、禁煙に関する啓発普及を行います。 ●広報や妊婦保健指導等で、未成年や妊婦への情報提供を行います。

- ◆たばこの煙に含まれるタールには10種類以上の発ガン物質が含まれ、肺がん・喉頭がんにかかる危険性を高めます。
- ◆たばこの煙に含まれるニコチンと一酸化炭素は、心臓を栄養する冠状動脈の硬化を促進させます。
- ◆たばこをやめると禁煙年数に比例して肺がんや心筋梗塞になるリスクが減り、もともとたばこを吸わない人のレベルに近づくことがわかっています。
- ◆禁煙に遅すぎるといことはありません、まずは72時間たばこをやめてみませんか？

<チャレンジ禁煙法>

1. 禁煙を宣言する
2. 家族や同僚の支持を得る
3. 禁煙仲間を見つける
4. 禁煙開始日を定める
5. 禁煙初期はお酒の席を避け、喫煙者には近づかない
6. 失敗しても、くじけず再チャレンジする



※一度で禁煙に成功する人は少数派。

多くの人は失敗と再挑戦をくり返しながら、長期間の禁煙に成功しています。

平成21年度の主な改定内容

- ★計画の目標年度を「健康日本21計画」と能代市総合計画の中間評価年度に合わせ、23年度から24年度までに延期しました。
- ★平成20年4月に策定した能代市総合計画における位置付けを明確にしました。
- ★健康目標達成に向けた各領域の取り組みを具体的にしました。
- ★24年度の目標年度までに達成する指標項目を整理集約して、目標値を数値化しました。

表紙および挿絵

菊地 基 氏

問い合わせ先

能代市健康づくり課 電話 58-2838 FAX 58-2930

(平成21年7月発行)