伊達市健康増進計画

概要版

第2次 健康づくり伊達21

（平成25年度～34年度）

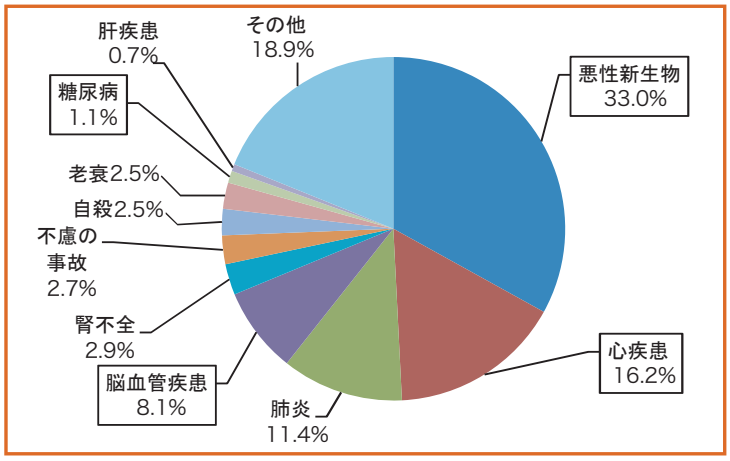
「健康」で幸せに暮らすことは、誰もが願うことです。
伊達市では、健康寿命を延伸し、元気で活力あるまちづくりを目指し、住民・行政・関係機関が一体となって取り組む健康づくりの指針として「第2次健康づくり伊達21」を策定しました。

平成25年12月

北海道伊達市

◆◆ 伊達市民の健康状態 ◆◆

◆死因別死亡割合（平成２２年度）



・伊達市民の死因は、第1位「悪性新生物」、第2位「心疾患」、第3位「肺炎」、第4位「脳血管疾患」となっています。

・生活習慣病による死亡は、全体の58.4%を占めています。

・死因とは異なり、要介護状態の原因となることが多い脳血管疾患は、危険因子として高血圧や脂質異常症、糖尿病、喫煙などがあげられ、食生活や運動習慣など生活習慣が大きく影響しています。

◆平成２３年度特定健診結果から

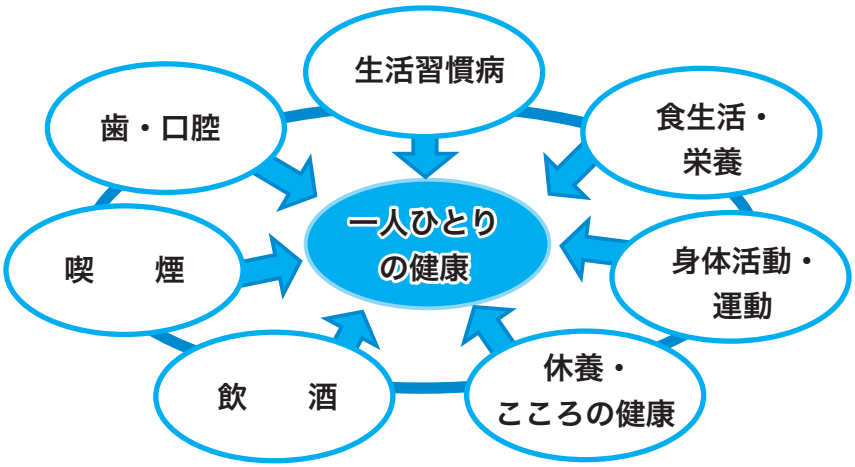
・血圧測定の結果、受診を勧められる値だった方のうち、56.4%が治療を受けておらず、放置した場合の重症化が懸念されます。

・血液検査では、LDL（悪玉）コレステロールが高く、受診を勧められる値だった方のうち、88.2%が治療を受けていませんでした。これは北海道の79.5%よりも高い値を示しています。
LDLコレステロールは動脈硬化の要因であり、心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患などを予防するため、食生活や運動などの生活習慣の改善とともに、必要な医療の継続が重要です。
また、虚血性心疾患や脳血管疾患も糖尿病によるものが増加傾向にあるといわれていますが、糖代謝の血液検査項目であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）も受診を勧められる値だった方のうち、53.1%が治療を受けていませんでした。

このような状況から、市民のみなさんが健康でいきいきと生活するためには、高血圧や脂質異常症、特に糖尿病の発症予防と適切な治療による重症化防止が大切といえます。

◆◆ 健康づくりの７つの分野 ◆◆

健康づくりを7つの分野に分類し、目指す姿（目標）および数値目標を設けています。また、市民のみなさんに取り組んでほしいことを示しています。



＊目指す姿（目標）
7つの分野ごとに、伊達市が目指す目標を示しています。

＊市民・家庭の取り組み
市民自ら取り組んでほしいことや一番の支援者である家庭で取り組んでほしいことを示しています。

＊数値目標
取り組みの結果を評価する指標として設定しています。

①生活習慣病

目指す姿（目標）

生活習慣病に関心を持ち、積極的に健(検)診を受けて健康状態の確認をしよう。

市民・家庭の取り組み

・広報や出前講座などを活用し、生活習慣病など、健康についての知識を高めます。
・健(検)診を受診し、生活習慣を見直します。また、必要な場合は必ず精密検査を受診し、病気の早期発見と早期治療に努めます。
・治療中の病気について、主治医とよく相談し、悪化防止など健康管理に努めます。

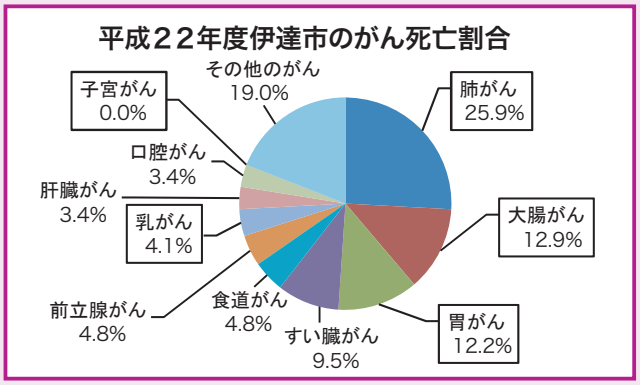
数値目標

項目		現状値	目標値
• 要介護認定率の抑制	第1号被保険者	16.8%	現状より減少
	第2号被保険者	0.4%	
• がん死亡者数の減少		147 人（全死亡の 33.0%）	現状より減少
• がん検診受診率	胃がん	14.2%	30.0%以上
	肺がん	21.8%	40.0%以上
	大腸がん	20.4%	40.0%以上
	子宮がん	24.6%	40.0%以上
	乳がん	19.9%	40.0%以上
• 特定健康診査実施率		22.8%	60.0%以上
• 特定保健指導実施率		22.8%	60.0%以上
• 循環器系疾患の死亡者数の減少		108 人（全死亡の 24.3%）	現状より減少
• メタボリックシンドローム該当者又は予備群者の減少		該当者 13.5%	11.5%以下
		予備群者 10.5%	8.4%以下
• 高血圧症有病者の減少		31.3%	25.0%以下
• 脂質異常症の減少(LDL コレステロール160㎎／dl以上)		12.6%	10.1%以下
• 糖尿病治療継続者の割合の増加(HbA1c6.5%以上の治療者)		46.9%	56.3%以上
• 糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1c6.5%以上)		9.9%	12.9%以下
• 人工透析新規導入者の減少		14 人	現状より減少

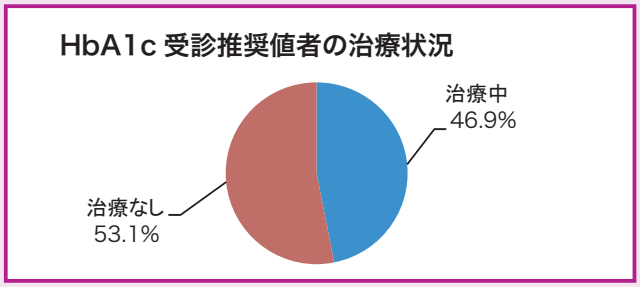
健康コラム①

伊達市では、毎年450人前後の方が亡くなっていますが、そのうちがんで亡くなった方は、平成22年度で147名(33.0%)となっています。

市で検診を行っている“がん”の死亡割合は、55.1%となっており、検診受診による早期発見・早期治療で“がん”による死亡数を減らすことが重要となります。



健康コラム②



※受診勧奨値：6.5%以上

特定健診結果を見ると、伊達市は全道と比較し糖代謝の検査項目であるHbA1cの有所見率が高く、更に受診勧奨値であった者のうち、治療していない者が53.1%と高くなっています。

命にかかわる心臓病や脳血管疾患も糖尿病によるものが増加傾向にあるといわれており、自覚症状のないときから健診を受け、日常生活を振り返るきっかけとし、食生活などの生活習慣の改善と治療により、発症予防と重症化防止に努めることが大切です。

伊達市は、健診受診率がまだまだ低い状況です。

②食生活・栄養

目指す姿（目標）

地元の新鮮な食材を生かし、楽しくおいしい健康的な食生活を身につけよう。

市民・家庭の取り組み

・広報や栄養教室、食のイベントなどを活用し、健康的な食生活についての知識を高めます。
・地元の食材を積極的に取り入れながら、バランスの良い食事を心がけます。
・適正体重の維持に努めます。

数値目標

項　　目	現　状　値	目　標　値
• BMI25以上の人の減少（40～69歳）	男性　32.3%	28.0%以下
（適正体重を維持している人の増加）	女性　22.0%	19.0%以下
• 毎食腹八分目を心がけている人の増加	44.9%	60.0%
• 自分にとってちょうど良い食事量、組み合わせを知っている人の増加	11.8%	25.0%
• 野菜摂取量の増加	411.0g	現状維持
うち、緑黄色野菜の摂取量	101.4g	120g以上
• 栄養成分表示の店の増加	52 店	現状より増加

健康コラム①

◆適正体重の計算方法

適正体重＝身長(m)× 身長(m)×22

例：身長 160 ㎝の方なら

1.6×1.6×22=56.3 kgとなります。

◇あなたの適正体重を計算してみましょう！

身長 ［　　］m× 身長 ［　　］m×22=［　　］kg

◆BMI の計算方法

BMI＝現在の体重(kg)÷ 身長(m)÷ 身長(m)

〔判定基準〕

判定	やせ	普通	肥満
BMI 指数	18.5 未満	18.5～25 未満	25 以上

健康コラム②

◆バランスの良い食事とは？

「主食・主菜・副菜」が揃うと最低限の栄養バランスが確保できるようになっています。

《主食》

ご飯、パン、麺など

※菓子パンは、主食ではなく、“お菓子”になるので要注意!!

《主菜》

肉、魚、卵

大豆製品の料理

《副菜》

野菜、きのこ

海藻類の料理

健康コラム③

◆野菜の一日量の目安は 350ｇです！

（緑黄色野菜は 120g以上）

・生野菜だと…両手3杯分

・加熱した野菜だと

…片手3杯と半分

《加熱した野菜》

100g＝片手1杯分

◆なぜ野菜が必要なの？

野菜は、ビタミンやカリウム・カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富で低カロリーです。

・ビタミン…体内の酸化（さびつき）を抑えます。

・ミネラル…骨を丈夫にしたり高血圧や糖尿病、貧血を防ぎます。

・食物繊維…食事中の糖や脂質の吸収を遅らせ、脂質異常や糖尿病、便秘を防ぎます。

③身体活動・運動

目指す姿（目標）

自分にあった運動を楽しく続けよう。

市民・家庭の取り組み

・生活の中で意識して体を動かし、自分に合った運動を見つけます。
・運動する機会を見つけ、積極的に参加します。
・運動習慣を身につけ、生活習慣病予防に努めます。

数値目標

項　　目	現　状　値	目　標　値
• 運動習慣者の増加	50.0%	60.0%
• 各種団体が行う初心者講習会の増加	144回	現状より増加
• 地域、団体が行う運動イベントの増加	5回	現状より増加

健康コラム①

◆適度な運動がもたらす効果

・肥 満 の 解 消…活動量が増えることで消費エネルギーを増やすことができます。
また、筋肉も増えるので、普段のエネルギー消費量も増え、生活習慣病と関係が深い肥満を予防・改善することができます。

・動脈硬化を予防…運動により血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが減るだけでなく、善玉コレステロールが増えます。更に筋肉を使うことで血糖値を下げる効果もあり、動脈硬化に伴う心筋梗塞や脳梗塞等の予防効果があります。

・骨が丈夫になる…運動で骨に力が加わり、骨を作る細胞の働きを活発にして骨を丈夫にします。

・脳を活性化する…体を動かすと脳に刺激を与えることができ、認知症を予防する効果が期待できます。

・気持ちが若返る…運動により気分を改善させるホルモンが分泌されます。特にウォーキングなどの有酸素運動は、不安気分の改善に有効といわれています。

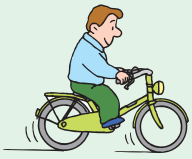
健康コラム②

◆生活活動を増やしてみよう！

運動する時間がなかなか取れないという方も生活活動（仕事や家事など日々の生活で行われる活動）を増やすことでエネルギー消費量を増やすことができます。

《生活活動を増やすヒント》

・車を自転車に換える



・自転車を徒歩に換える

・家事も立派な運動

・階段を使う

健康コラム③

◆+10（プラス・テン）から始めよう！

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を伸ばすことができます。

健康寿命とは…
日常的に介護に頼ることなく心身ともに健康で暮らすことのできる期間のことをいいます。

プラス・テン
+10で
目指そう!

18歳～64歳
元気に体を動かそう!
1日60分！

65歳以上
じっとしていないで!
（座位時間の減少）
1日40分！

④休養・こころの健康

目指す姿（目標）

ストレスと上手につきあい、自分と周囲のこころの健康に関心を持とう。

市民・家庭の取り組み

・ストレスとうまくつきあい、質の良い睡眠を心がけます。
・うつ病などこころの健康に関心を持ち、正しい知識を持つよう努めます。
・悩んでいる人に気づき、声かけや話を聞き、相談機関などにつなげるよう努めます。
・家族や周囲の人にうつの兆候があることに気づいたら、医療機関や専門機関への相談をすすめます。

数値目標

項　　目	現　状　値	目　標　値
• 睡眠で休養が十分とれている人の増加	81.9%	現状より増加
• 自殺者数、死亡率（人口10万対）の減少	11人(29.9)	現状より減少

健康コラム

◆こころの病気は命の危険サインです

《周囲がわかる変化》

・以前と比べて表情が暗く元気がない
・体調不良の訴えが多くなる
・仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
・周囲との交流を避けるようになる
・遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える

・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
・飲酒量が増えるなど

まずはひと声、かけてみてください

⑤飲　　酒

目指す姿（目標）

お酒は楽しく適量を守ろう。

市民・家庭の取り組み

・生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びます。
・アルコールを飲まない日をつくるよう努めます。
・適量を守るよう努めます。

数値目標

項　　目	現　状　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人の減少	男性　9.6%	8.2%以下
（1日当たり男性2合以上、女性1合以上）	女性　3.3%	2.8%以下

健康コラム

◆主なお酒の適量の目安（いずれか1つ分）

※女性やお年寄りの適量はこの半分です。

・ビール(5度)：中びん1本（500ml）
・日本酒(15度)：1合（180ml）
・ワイン(12度)：グラス2杯弱（200ml）
・焼酎(20度)：125ml
・ウィスキー(40度)：60ml

◆寝酒は熟睡を遠ざける！

アルコールには、神経を落ち着ける効果があるため体がリラックスし、寝つきは良くなります。

しかし、摂取後3～4時間でアルコールは有害物質に変わり、心拍数を高めたり、体温を上げてしまうため眠りが浅くなってしまいます。また、利尿作用もあり夜中に目覚める回数が増えます。

もっと恐ろしいのは、体がアルコールに慣れ、お酒の量を増やさないと眠れなくなり、アルコール依存症の危険性が高くなることです。

⑥喫　煙

目指す姿（目標）

たばこの害について知り、禁煙する人を増やそう。

市民・家庭の取り組み

・たばこの害について、積極的に学び吸わないように努めます。
・一度は禁煙にチャレンジします。
・禁煙する人を応援します。

数値目標

項　目	現　状　値	目　標　値
• 成人の喫煙率の低下（たばこを習慣的に吸っている人）	男性　22.7%	11.4%以下
	女性　6.0%	3.0%以下

健康コラム

◆まずは７２時間の禁煙にチャレンジ！

ニコチンは、禁煙して72時間(3日間)たつと完全に体からぬけます。それにともないつらい離脱症状も確実に消えていきます。

《他の行動で吸いたい気持ちをコントロール》

・吸いたくてたまらない、イライラする
　→冷水や熱いお茶を少しずつ飲む
　　深呼吸する

・体がだるい、眠い
　→散歩や体操などの軽い運動をする
　　シャワーを浴びる
・口寂しい
　→歯を磨く、糖分の少ないガムをかむ
・気持ちが落ち込む、眠れない
　→音楽を聴く、お香やアロマテラピーを楽しむ

※気分が落ち込むなどのうつ症状や睡眠障害が出た場合は、ニコチン代替療法の使い方によって軽減されることもあるので、医師に相談してみましょう。

⑦歯・口腔

目指す姿（目標）

いつまでも自分の歯で食べるため、お口の健康に関心を持ち予防に努めよう。

市民・家庭の取り組み

・歯周病予防に関心を持ち、正しい歯磨きを実践します。
・毎食後の歯みがきや、良くかむ習慣を身につけます。
・定期的な歯科健診及び歯科保健指導で、口腔内の健康状態を確認します。

数値目標

項　目	現　状　値	目　標　値
• 歯の健康イベント等に参加する人の増加	119人	現状より増加
• 過去1年間に歯科健診を受けた人の増加	データなし	30.0%以上

健康コラム

◆たばこで歯周病に対する防御力が低下する！

ニコチンは、血管を収縮させるので、歯ぐきの血行が悪くなり、酸素と栄養が不足し、歯周病菌に対する免疫力を低下させます。また、傷ついた歯ぐきを回復させる作用のあるビタミンCを破壊します。

◆歯周病菌は動脈硬化を悪化させる！

歯周病菌が作り出す毒素成分は血液中を流れ、血管壁でコレステロールの沈着や細胞傷害などを起こすと考えられています。

動脈硬化、ひいては心筋梗塞や脳梗塞を防ぐためにも、正しい歯みがきと定期的な歯科健診で歯周病を予防することが大切です。

◆◆ 連携と協働による健康づくり ◆◆

一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけていくためには、行政や関係団体などが一体となり、市民のみなさんの主体的な健康づくりを支えていく環境づくりが重要です。

元気で活力あるまちづくりの実現に向けて、伊達市では市民のみなさんを主役に、地域の団体や関係機関と連携して健康づくりに取り組みます。

家族（一番の支援者）
家庭は主な生活習慣を身につける場です。また、一人ではできないことも家族の協力や支えがあれば可能になることもあります。

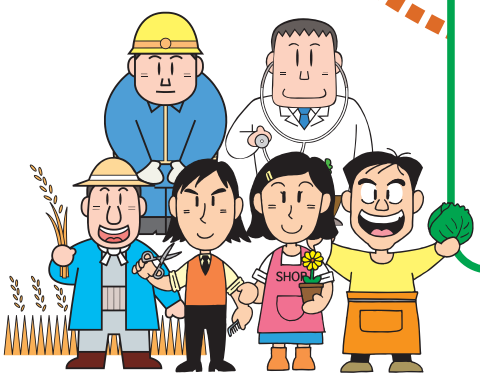
職域・事業所
働く人にとって一日の大半を過ごす場です。健診の実施をはじめ、分煙や禁煙の取り組み、ストレス対策など、職場環境の整備や職員の健康管理に努めます。

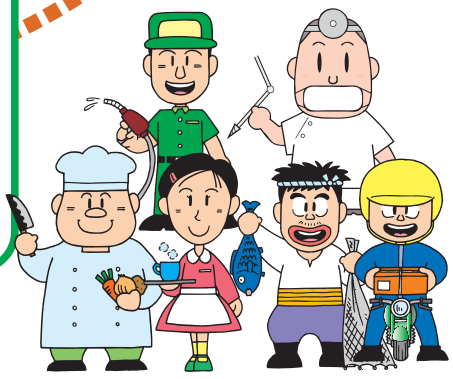
保健医療専門家（助言者）
生活習慣に関する知識や情報を提供するなど、健康づくり全般におけるよき助言者となります。

市民（主役）
「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと、自主性・主体性を持ち、自分にできる健康づくりを実践します。

地域団体
各団体の特性を生かし、活動の輪を広げるとともに、地域のつながりを強化し、健康を支えます。

市（行政）
地域や関係機関・団体と連携し、効果的な施策・事業の実施に努めます。
また、健康づくりに関する情報を市民に積極的に提供するとともに、健康づくりを推進する人材の確保や活動組織の育成をすすめます。





この概要版、各種健(検)診、健康に関する相談等は、保健センターまで

発　　行　伊達市保健センター
住　　所　〒052-0021　北海道伊達市末永町39番地8
電　　話　0142-23-3331㈹／ FAX：0142-25-3325
ホームページ　http://www.city.date.hokkaido.jp/