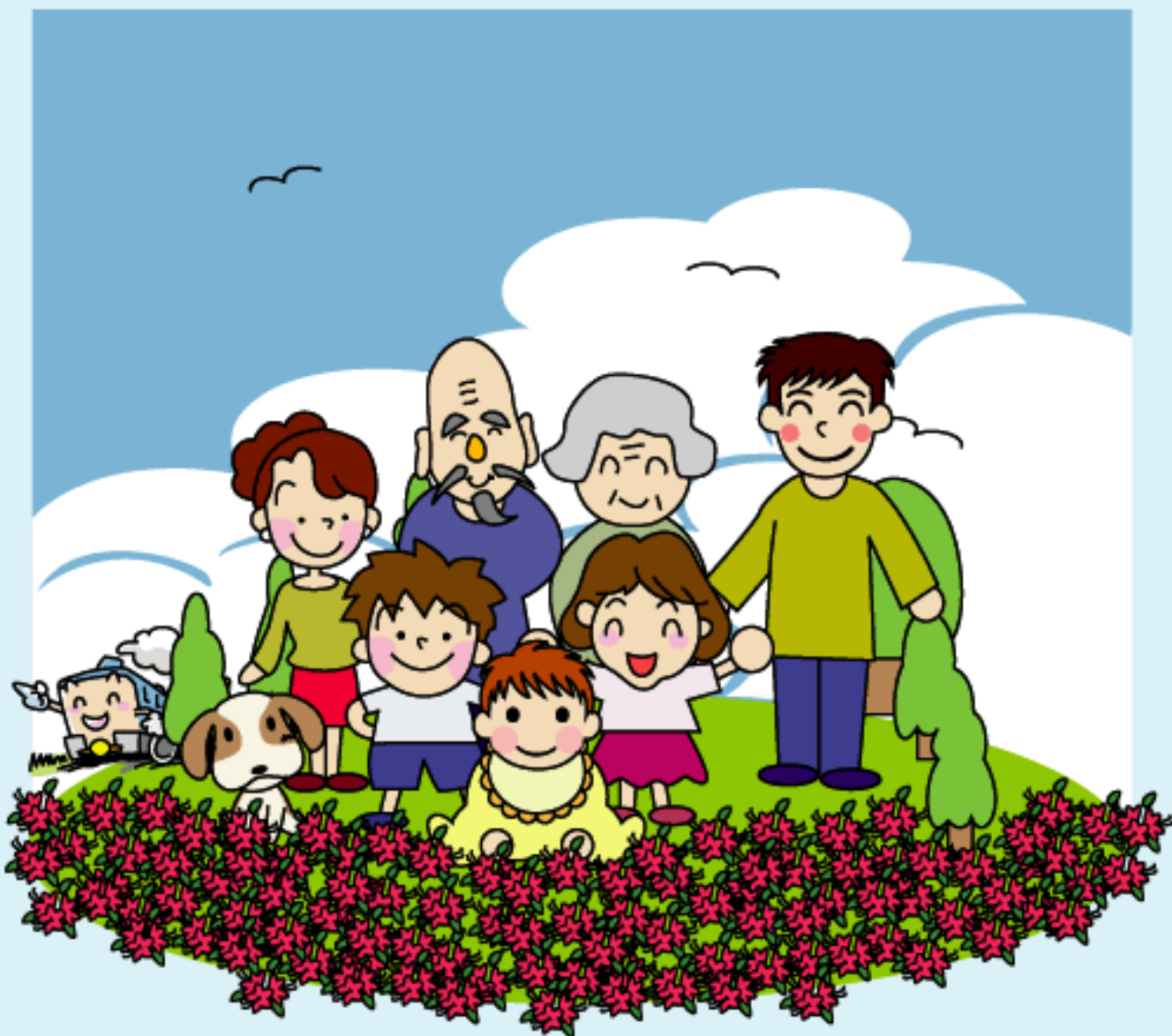


健康はこだて21



健康はこだて21とは

「健康はこだて21」は、すべての市民が心身ともに健やかに生活できるよう、函館市の健康づくりを進めていくための計画です。

「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という意識をもって、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、また、個人の健康づくりを、家族や地域、行政、学校、企業などが一体となって支援していくことが必要です。

- 全国や全道よりも、人口に占める65歳以上の高齢者の割合が高くなっていますが、平均寿命が短い状況です。
- 全死亡の6割以上をがんや心臓病、脳卒中などが占めています。これらの病気の発生には生活習慣が深く関わっています。
- 肥満の人には、心臓病や脳卒中の大きな危険要因である高血圧や高血糖、高コレステロールなどが多くみられます。
- 肥満の人は、男性は40歳以上、女性は65歳以上に多くなっています。



肥満かどうかの判断基準は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。22を標準とし、18、5未満をやせ、25以上を肥満としています。

どうして肥満はいけないの？



肥満は、もはや現代病なんだ！
肥満の人が高血圧や糖尿病・高脂血症に
多くなっているんだよ。



肥満の人は、肥満でない人に比べて
5倍も糖尿病になりやすく、
3倍近くも高血圧になりやすいんだよ。



さらに、肥満の人の
死亡率は肥満でない人の
2倍近くにも達するといわれているんだよ。



健康で長生きするためには、
生活習慣病といわれる心臓病や脳卒中を
予防することが重要です。
そのためには、これらの危険要因である
高血圧や高血糖、高コレステロールに
ならないように、生活習慣を見直し、
肥満の予防・解消をはかることが
わたしたちの健康課題です。



年代	健康指標	対象	現状値	目標値
0～14歳	朝食を欠食する子どもの割合	幼児	6.4%	4.0%以下
		小学生	21.0%	14.0%以下
	おやつの与え方に 「特に気をつけていない」親の割合		29.1%	20.0%以下
	幼児がテレビ・ビデオを3時間以上見る割合		51.8%	現状値以下
	就寝時間が遅い子どもの割合 (幼児・小学生は22時以降、 中学生は23時以降)	幼児	33.9%	現状値以下
		小学生	50.0%	現状値以下
		中学生	68.0%	現状値以下
	未成年者の喫煙・飲酒経験の割合	小学生	たばこを吸ったことがある割合	11.0%
時々飲酒をしたことがある割合			12.0%	0.0%
15～39歳	喫煙者の割合	男性	69.4%	現状値以下
		女性	37.4%	現状値以下
	朝食を欠食する人の割合	男性	33.3%	現状値以下
		女性	25.2%	現状値以下
	砂糖を含む飲み物を多くとる人の割合	男性	49.0%	現状値以下
		女性	31.5%	現状値以下
自分の体格を正しく自己評価できる人の割合		68.8%	100.0%	
30歳代男性の肥満の割合		30.4%	20.0%以下	
40～64歳	肥満者の割合	男性	39.9%	20.0%以下
		女性	25.8%	15.0%以下
	喫煙者の割合	男性	64.3%	現状値以下
		女性	32.0%	現状値以下
	歯科検診受診者の割合	男性	23.2%	現状値以上
		女性	29.4%	現状値以上
65歳以上	女性の肥満者の割合		25.8%	15.0%以下
	HbA1c 6以上の人		8.9%	現状値以下
	高血圧者(最高血圧160mmHg以上 最低血圧95mmHg以上の者)の割合		27.2%	現状値以下
	社会活動に積極的に参加できる 心身の状態を保てる人の割合	男性	4.7%	現状値以上
		女性	2.7%	現状値以上

外でたくさん遊び、よく食べ、 よく眠る良い生活習慣を身につけよう

0歳～14歳の目標と取組

《朝食を欠食する子どもを減らす》

- ・ 1日の食事のリズムから、朝食が食べられるような生活習慣を身につけましょう
- ・ 子どもの食事はからだの成長にとって大切です。偏食せず、栄養のバランスを考えていろいろ組み合わせた食事にしましょう
- ・ 買い物、調理の体験を通じて、良い食習慣を身につけましょう



《おやつの与えかたについて考える親を増やす》

- ・ 食事の時には空腹であるように、おやつの時間・内容・量に注意しましょう



《テレビ・ビデオを長時間見る子どもを減らす》

- ・ テレビやビデオは見る時間を決め、楽しく体を動かす習慣を身につけましょう



《就寝時間が遅い子どもを減らす》

- ・ 小さい頃から「早寝・早起き」を心がけましょう
- ・ 朝食が食べられるよう、自分や家族の生活習慣について考えてみましょう



《喫煙・飲酒をする未成年者をなくす》

- ・ 大人は子どもの居る場所では、たばこを吸わないようにしましょう
- ・ 子どもにお酒を飲ませないようにしましょう

自分の健康を過信せず、健康管理をしっかりしよう

15歳～39歳の目標と取組

《喫煙者を減らす》

- ・未成年はたばこの害について学び、たばこを吸い始めないようにしましょう
- ・たばこを吸っている人はたばこの害について学び、やめるようにしましょう
- ・子どもやたばこを吸わない人の居る場所では、たばこを吸わないようにしましょう



《朝食を欠食する人を減らす》

- ・朝食を毎日食べましょう
- ・朝食を用意する習慣を身につけましょう



《砂糖を含む飲み物を多く摂る人を減らす》

- ・清涼飲料水（ジュースやスポーツドリンクなど）に入っている糖分量を知りましょう



《自分の体格を正しく自己評価できる人を増やす》

《30歳代男性の肥満を減らす》

- ・若い女性の中には、ふつう体型なのにやせたいと思う人が多くいます。自分の適正体重を知りましょう
- ・1年に1回は健康診断を受け、自分の適正体重を含め、健康状態を正しく知りましょう

仕事と余暇のバランスを取り、 健やかな老後を迎えるための生活を続けよう

40歳～64歳の目標と取組

《肥満者を減らす》

- ・ バランスのよい食事を心がけ、自分の体力にあった運動をしましょう
- ・ 週に2日は飲まない日をつくり多量飲酒はやめましょう
(お酒の適量とは：日本酒なら1合、ビールなら500ml、ウイスキー水割りなら2杯、ワイングラスなら2杯など)
- ・ 1年に1回は健康診断を受け、自分の適正体重を含め、健康状態を正しく知りましょう
- ・ ストレスは飲み過ぎや食べ過ぎになり肥満につながります。
上手にストレスを発散し、ストレスをためないようにしましょう



《喫煙者を減らす》

- ・ たばこの害について学び、たばこをやめるようにしましょう
- ・ 子どもやたばこを吸わない人の居る場所ではたばこを吸わないようにしましょう



《歯科検診を受ける人を増やす》

- ・ 自分の歯の健康に関心を持ち、1年に1回は歯科検診を受けましょう
- ・ 歯間清掃器具（歯間ブラシなど）を使い歯の清潔を保ちましょう



やりたいことができる身体と、 前向きに楽しく過ごせる心を持つ

65歳以上の目標と取組

《女性の肥満者を減らす》

- ・ バランスの良い食事を心がけ、自分の体力にあった運動をしましょう



《健診の結果、糖尿病と高血圧で要医療と判断される人を減らす》

- ・ 1年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防につとめましょう



《社会活動に積極的に参加できる心身の状態を保てる人を増やす》

- ・ 仕事以外の趣味を持ち、自分にできる社会参加をしましょう



一人ひとりの主体的な健康づくり

支 援

町 会

ボランティア

医 師 会
歯科医師会

学 校
保育園
幼稚園

薬剤師会
看護協会
栄養士会

保険者

健康はこだて21推進協議会

労働組合

行 政

農 協
漁 協

商工会議所
商 工 会

自分の健康をつくっていくのは、自分自身です。
その健康づくりを健康はこだて21推進協議会などが連携して支援していきます。



函館市総合保健センター内
市立函館保健所 健康増進課
函館市五稜郭町23番1号
TEL 32-1515
FAX 32-1506
e-mail HC-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp
<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/hokensyo/>