

報道機関各位

令和5年8月31日

## News Release

保健福祉部健康増進課長

健康増進普及月間・食生活改善普及運動イベント  
はこだて健幸 FOODWEEK & パネル展 in 図書館のお知らせ！

厚生労働省の主唱する「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」の期間に合わせて、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進できるように、さまざまなイベントを企画しております。

統一標語である、

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」を普及するとともに、「はこだて健幸FOODWEEK」や情報発信を実施いたしますので、取材・報道方よろしく願いいたします。

### 記

#### 1 はこだてFOODWEEK（別紙チラシ参照）

- （1）期間 令和4年9月1日（金）～9月30日（土）
- （2）内容 はこだて健幸応援店で「はこスマセット」を食べると、はこだて健幸アプリ Hakobit のポイント300Pを獲得できます。（イベント以外の通常期間の倍）

#### 2 パネル展 in 図書館

- （1）期間 9月21日（木）～9月25日（月）
- （2）内容 運動や食事、禁煙などの情報展示およびパンフレット等の配布。  
来場者にはHakobitのポイント150Pを付与します。

【 健康増進課 二木 電話32-1515 】



写真はイメージです

はこスマセット で バランスよく

# はこだて健幸 FOOD WEEK

— 9月1日～9月30日はHakobitポイントが2倍！！ —

”はこスマセット” 「はこだてスマートバランスセット」の略  
主食・主菜・副菜がそろっており、何らか健康に配慮されたメニューです。  
”はこスマセット”を食べると、  
はこだて健幸アプリHakobit（ハコビット）のポイントを獲得できます。  
**貯めたポイントでいろいろな特典に応募できます！**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、  
毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

はこだて健幸アプリ  
**Hako bit**

はこスマセットの  
詳細はこちら▼



Hakobitの  
ダウンロードは  
こちら▼



【9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です】函館市保健福祉部健康増進課

数字で  
知る！

# はこだて×健康

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

## 健康寿命は少し短め



男性の健康寿命は

**78.0歳**

北海道：79.3歳  
全国：79.8歳



女性の健康寿命は

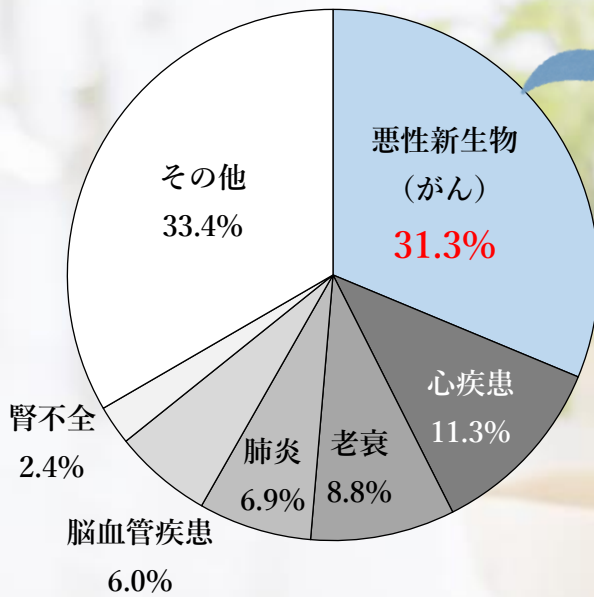
**82.7歳**

北海道：84.0歳  
全国：84.0歳

出典：北海道『KDB Expander』

## やっぱり多い「がん」

主要な死因の構成割合（令和3年）



1位 肺がん



2位 大腸がん



3位 胃がん



出典：函館市『令和4年版保健所事業概要』

## 実は、腎臓注意報！

腎不全による死亡率は全国の**1.7倍**

人口当たりの人工透析件数は**1.6倍**

詳細はこちら▼



※コラムは9月1日から  
連載開始予定

がんや腎疾患の予防・早期発見のため、健診とがん検診を受けましょう！

【9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動です】函館市保健福祉部健康増進課