

健康秋田21計画

秋田県民の健康長寿を達成するための
健康づくりの提案書です!

生活
習慣病の
予防

早世(早死)と
障害の
予防

生活の質の
向上

健康寿命の
延長



秋田県

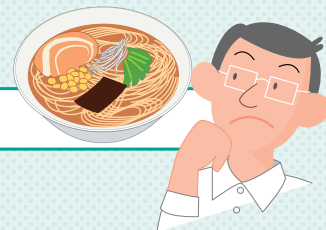
健康福祉部健康推進課

秋田県民の健康課題

現状

■塩分の摂りすぎ

成人一人1日平均：11.3グラム



■運動不足

1日の平均歩行数：6,217歩

■喫煙

喫煙率：男性 37.8% 女性 7.6%



■多量飲酒をする人が多い

3合以上飲む：男性 7.9% 女性 2.8%

■うつ症状を訴える人の増加

うつ症状を訴える人の割合：48.1%



■8020達成者が少ない

80歳で20本以上自分の歯がある人の割合：10.3%



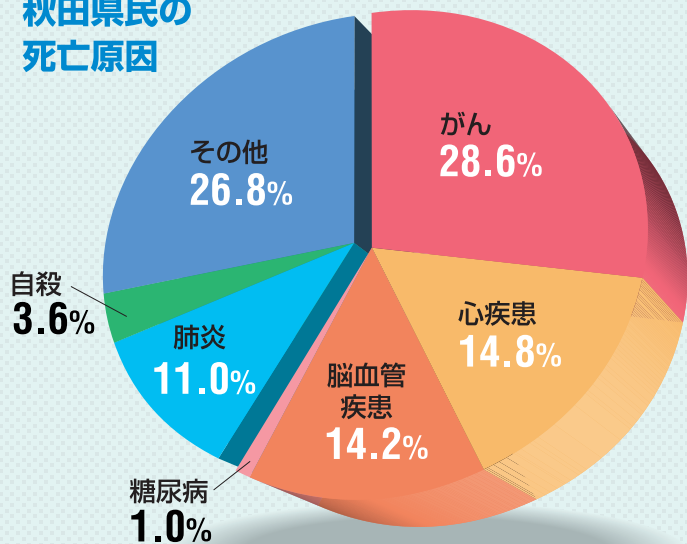
県民一人ひとりが、
健康的な生活習慣を
身につけよう!!



生活習慣病の克服

秋田県民の6割近くの人が、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病で亡くなっています。このため、県民の一人ひとりが生活習慣を見直し、運動などの健康づくりに積極的取り組み、生活習慣病を克服することが秋田県民の課題です。

秋田県民の死亡原因



〔H18人口動態統計〕

健康

とは…

病気や障害の有無に関係なく、すべての人々が自分のもてる能力を十分に発揮し、いきいきと自分のやりたいことができ、自分が自分らしく生きていけることです。

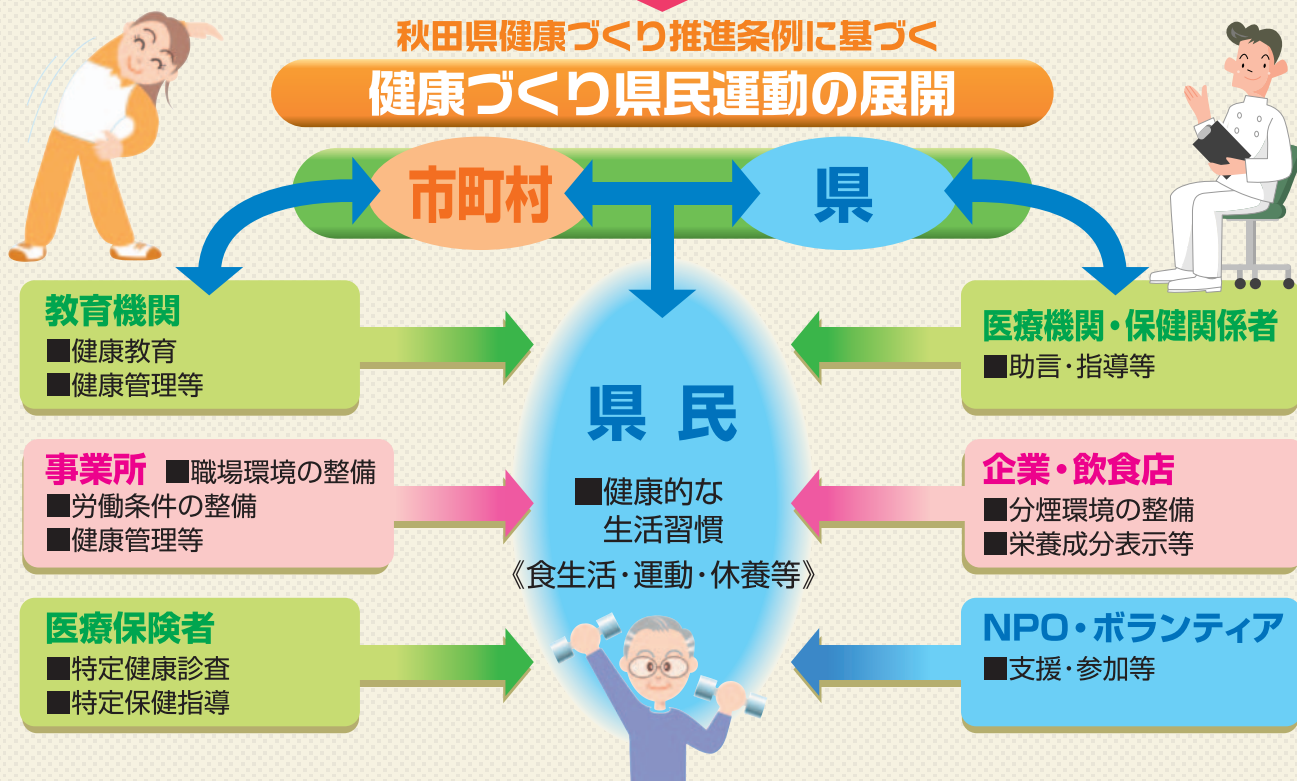
健康寿命

とは…

認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。

健康で明るく元気に生活し、実り豊かで満足できる生涯。たとえ病気や障害を抱えていても、目標を持ち、自分らしさを大切にしながら自分の人生をつくりあげていく事が広い意味での、健康づくりです。

秋田県健康づくり推進条例に基づく 健康づくり県民運動の展開



平成16年4月1日施行

「健康長寿あきた」達成までの

生活習慣の改善

メタボリックシンドロームの予防

栄養
食生活



身体活動
運動



たばこ



アルコール



歯の健康



休養



心の
健康づくり



健康状態の確認

特定
健康診査

がん検診

歯の健診





健康状態の改善

メタボリックシンドローム
予備群・該当者

特定 保健指導



病気や障害等の減少

- 脳卒中や寝たきり等になる人が
減ります!
- 狭心症や心筋梗塞になる人が
減ります!
- 糖尿病になる人が
減ります!
- がんになる人が
減ります!
- 心の健康が保たれ、自殺者が
減ります!
- 20本以上自分の歯を持っているお年寄りが
増えます!

「健康長寿
あきた」
達成



1 栄養・食生活

栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また、生活の質との関連も深いことから、長い間慣れ親しんできた生活様式や食生活を改善することが必要です。

目標

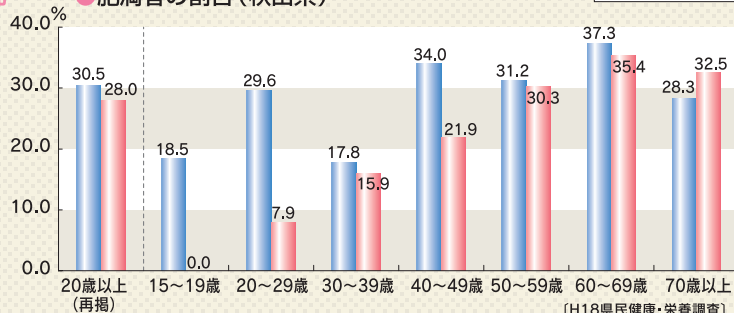
正しい食生活を通じて、栄養の過剰又は不足による健康への悪影響を減少させます。

肥満(BMI25.0以上)の状況

本県では成人男性の30.5%、成人女性の28.0%が肥満です。

適正な体重(BMI)を維持しましょう

●肥満者の割合(秋田県)

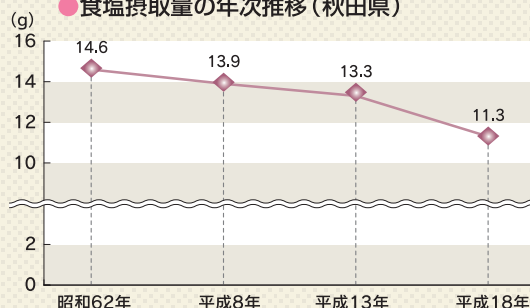


食塩摂取の状況

本県の成人一人1日あたりの食塩の平均摂取量は、11.3gです。

平成13年の調査に比べて2.0g減少しましたが、よりいっそう減塩に努める必要があります。

●食塩摂取量の年次推移(秋田県)

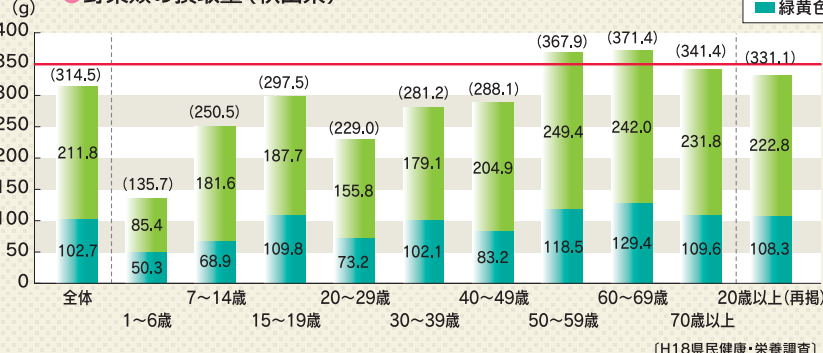


食塩を1日10g未満に減らしましょう

野菜類の摂取状況

本県の一人1日あたりの野菜類の平均摂取量は314.5gで、目標としている1日350gに達していません。食事の際は毎回野菜類を食べるようにしましょう。

●野菜類の摂取量(秋田県)



色の濃い野菜を毎日食べましょう

子どもの頃から健康な食習慣を身につけましょう

主な施策

- 「食生活指針」や「食事バランスガイド」などを活用した各ライフステージに対応した望ましい食生活の普及
- 外食や加工食品の栄養成分表示や栄養・食生活に関する正しい情報の提供など健康な食生活を支援するための食環境の整備
- 健康診査後の栄養指導の充実

2 身体活動・運動

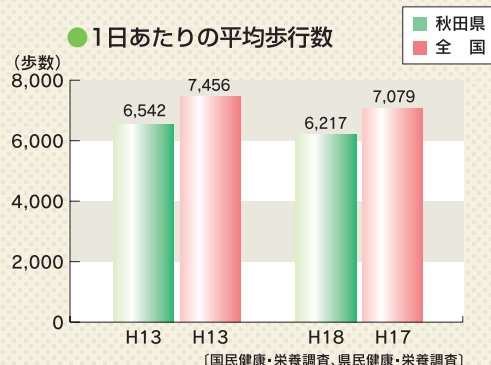
身体活動や運動をよく行うことは、肥満、高血圧症、糖尿病、心疾患、骨粗鬆症などの病気の発症を予防し、ストレスの緩和や心の健康づくりにもつながります。毎日の生活の中で、習慣的に運動することが重要です。

日本一
健康な県を
めざします

1日10,000歩
歩きましょう

目標

生活習慣として、身近で自分に適した
身体活動・運動する人を増やします。



1日1回体操
しましょう

主な施策

運動習慣の定着化の推進

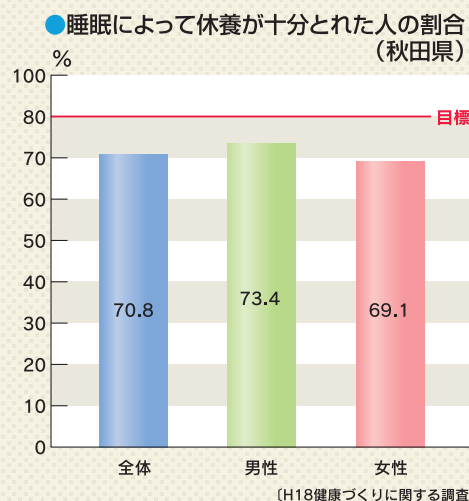
- 健康づくり体操実践運動の推進
(県民各自が一日1回自分にあった体操を行う)
- ウォーキング実践運動の推進
(ウォーキング・徒歩通勤等の普及)

3 休 養

「休養」は、「バランスのとれた栄養・食生活」や「適度な運動」と並び、健康の三要素の一つとされています。睡眠時間を十分とるなど、しっかり「休み」、趣味やスポーツなどでしっかり英気を「養う」ことが大切です。

目標

適切な休養法の実践で、過剰なストレスに
よる健康への悪影響を減少させます。



趣味やスポーツ
などの時間を
多くとりましょう

家庭や職場で
30分の
リフレッシュ
タイムをとりましょう

主な施策

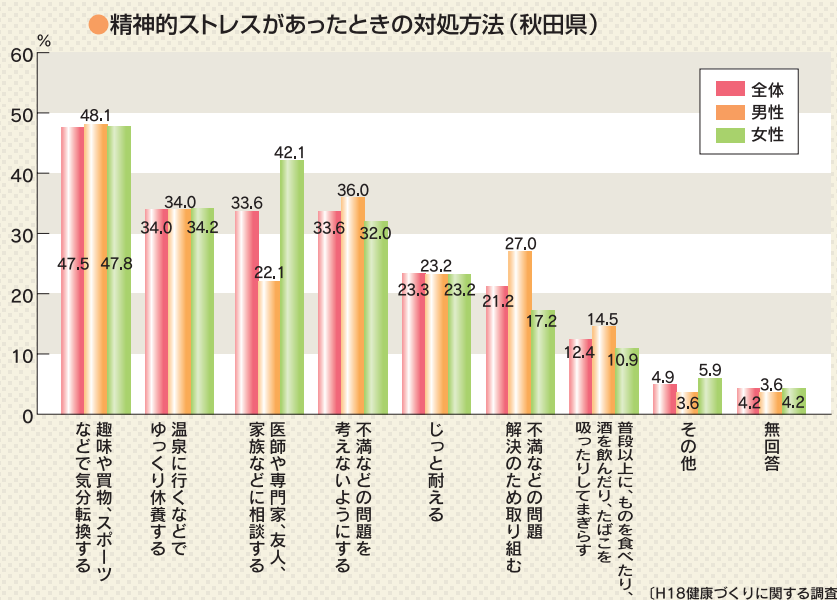
- レクリエーションなど積極的余暇活動への参加の推進
- 温泉等を利用した心身のリラックス方法に関する情報提供
- 社会活動参加者拡大のための環境づくりの推進

4 心の健康づくり

心の健康は、生活の質を高める大切な要素です。
精神的なストレスなどで、心身のバランスを崩し心の病気になることもあります。
心の健康づくりは県民にとっての重要な課題です。

目標

心の健康づくりに対する関心を高め、
すべての世代にわたる心の健康づくり
を推進します。



心配ごとや不安があったら気軽に相談しましょう

悩み、ストレスなどと上手につきあいましょう

主な施策

- 気軽に相談できる多様な相談窓口の拡大
- 職場や地域における心の健康づくりの充実

5 自殺予防

秋田県の自殺死亡率は全国第1位です（12年連続）。自殺の要因は、さまざま考えられますが、一人ひとりが個人の尊厳と命の大切さを認識し、自殺予防という大きな課題に積極的に関わっていくことが必要です。

目標

すべての県民が一体となって、個人の尊厳と命の大切さを再認識し、すべての世代における自殺者を減少させます。

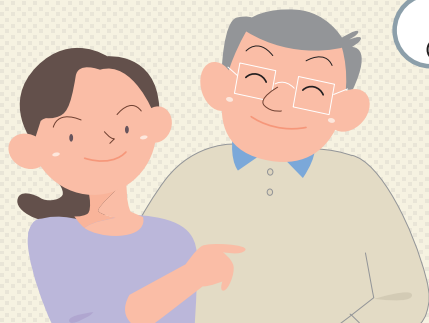
秋田県の自殺者数 **482人** (H18)

自殺率 **42.7** (H18)
(人口10万対)

全ての世代の自殺者を減らします

うつ病の早期発見
早期治療の協力体制を
充実させます

ソーシャル
ネットワークサポートを
充実させます

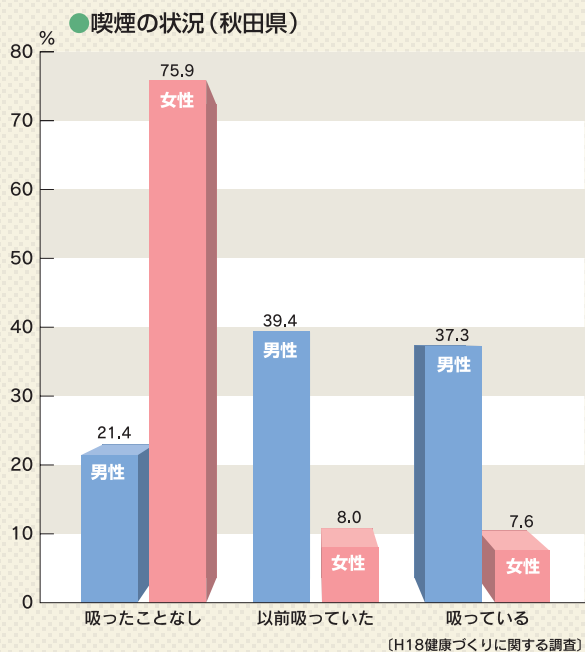


6 たばこ

たばこは、がん、心疾患、脳卒中等の発症や妊娠に関連する異常、歯周病等にもかかわる危険因子です。
また、たばこを吸わない周囲の人にも受動喫煙による様々な健康被害を与えることになります。

目標

- ◆ たばこの害について情報提供し知識の普及を図ります。
- ◆ たばこの被害防止のための環境整備に努めます。
- ◆ 禁煙希望者を支援します。



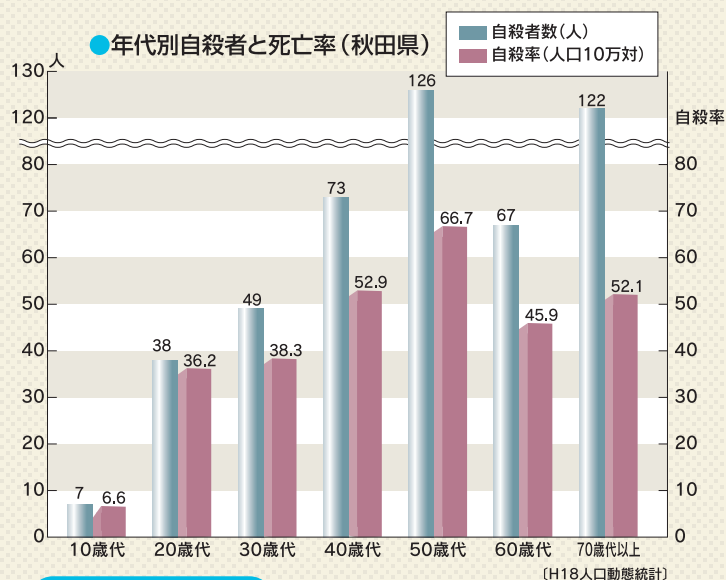
妊産婦の喫煙を
なくしましょう

未成年者の
喫煙を
なくしましょう

主な施策

- 学校における喫煙防止教育の強化
- たばこの危険性や受動喫煙による害など正確な情報の提供

たばこを吸うと
かかりやすい病気を
知りましょう



主な施策

- 自死遺族等に対する相談・支援などの体制の充実
- うつ病対策の充実
- 市町村、職場、学校における自殺予防対策の強化

うつの症状の例

- 毎日の生活が充実していない
- これまで楽しんでできたことが楽しめない
- 楽にできたことがおっくうに感じられる
- わけもなく疲れたように感じる
- 眠れない など

ソーシャルネットワークサポートとは

- 心配ごとの相談にのってくれたり、ちょっとした用事や留守番を気軽に頼めたり、家庭や職場、地域などの身近な人たちが支え合う社会的な支援



7 アルコール

お酒の飲み過ぎは、体やこころの健康障害のほか、反社会的な行為や経済面での様々な問題を引き起こすことが少なくありません。
「節度ある適度な飲酒」に努めましょう。

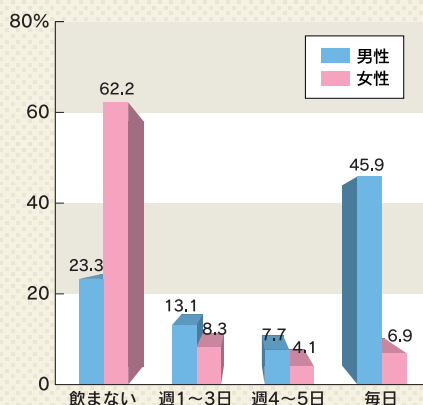


節度ある
適度な飲酒に
努めましょう

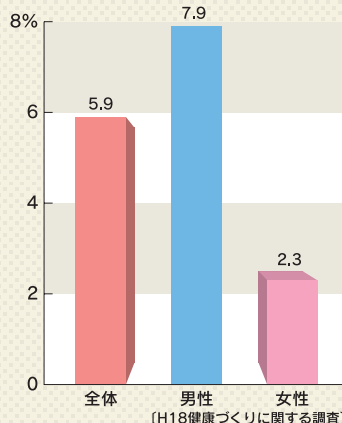
目標

未成年者の飲酒の防止、多量飲酒者の減少、アルコール関連問題の防止を図ります。

● 飲酒の状況（秋田県）



● 1日3合以上の多量飲酒者（秋田県）



多量飲酒を
やめましょう

未成年者の飲酒を
なくしましょう

主な施策

- 「節度ある適度な飲酒」の情報提供
- 未成年の飲酒に関する知識の普及
- アルコール関連問題解決のための活動に対する支援

8 歯の健康

歯の健康は、食事や会話を楽しむなど豊かな生活の基礎となります。高齢（80歳）になっても自分の歯を20本以上保てるよう、むし歯や歯周病の予防（8020運動の推進）が必要です。



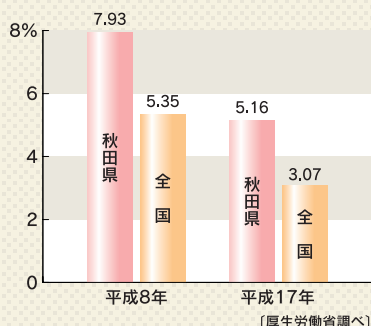
定期的に
歯科健診を
受けましょう

正しい
歯磨き習慣を
身につけましょう

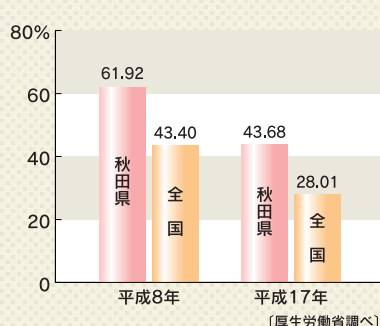
目標

- 生涯にわたり、自分の歯を20本以上保つことを目指します。
- 歯の喪失による健康への悪影響を減少させます。

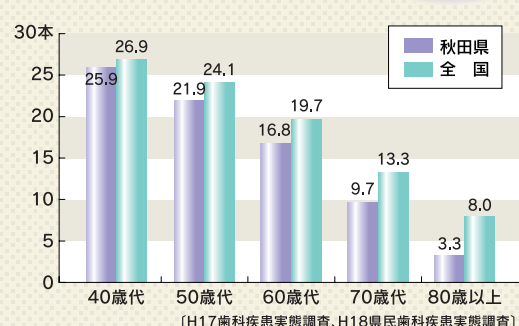
● 1歳6ヵ月児のむし歯罹患率



● 3歳児のむし歯罹患率



● 年代別残存歯数



主な施策

- 市町村におけるフッ化物洗口事業の支援
- むし歯、歯周病予防の知識や正しい口腔内清掃法の啓発・普及
- 定期的な歯科健康診査の重要性の啓発・普及

その人に合った
入れ歯を
入れましょう

9 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態をいい、糖尿病等の生活習慣病を引き起こす原因となります。

メタボリックシンドロームの予防のためには、習慣的な運動の徹底と食生活の改善など（生活習慣の改善）に努める必要があります。



目標

生活習慣の改善を図り、
メタボリックシンドローム該当者
及び予備群の減少を図ります。

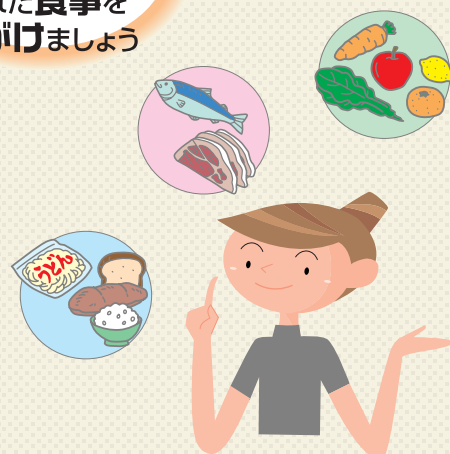
運動で消費する
エネルギーを
増やしましょう



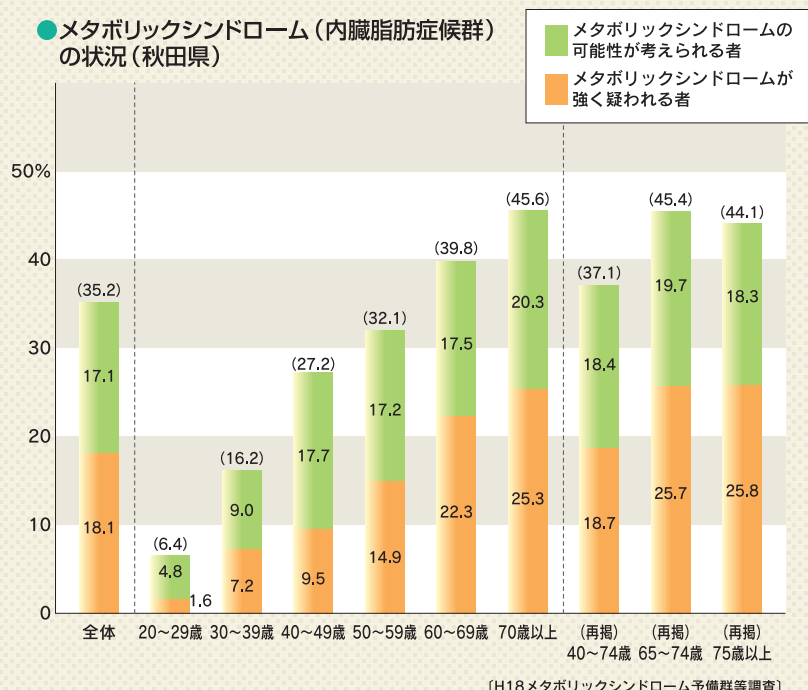
特定健診等を受け
自分の体の状態を
知りましょう

自分の生活習慣を
見直して
内臓脂肪を
減らしましょう

食べ過ぎに注意し
バランスの
とれた食事を
心がけましょう



●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
の状況（秋田県）



主な施策

- メタボリックシンドロームの予防に関する正しい知識の普及
- 特定健康診査・特定保健指導等の推進

内臓脂肪とは

- メタボリックシンドロームの原因である内臓脂肪は、食事から摂取するエネルギーより、生活活動や運動などで消費するエネルギーが少なくなると蓄積されます。メタボリックシンドロームの予防のポイントは、このエネルギー収支を改善することにより内臓脂肪を減らすことにあります。

目標

- ◆生活習慣の改善を図り、糖尿病・脳卒中・心疾患・がんを予防します。
- ◆がん検診などを推進し、病気の早期発見、早期治療により死亡を減らします。

糖 尿 病

糖尿病は神経障害・網膜症・腎症の三大合併症のほか、心疾患、脳卒中、下肢の壊疽等を引き起こし、著しく生活の質を低下させます。

糖尿病の多くは生活習慣の改善により発症や進展が防げます。

糖尿病有病者の割合（秋田県）

男 性 16.6%

女 性 7.9%

（H18メタボリックシンドローム予備群等調査）



脳 卒 中

脳卒中には、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがあり、寝たきりや認知症の最大の原因となっています。脳卒中の発症を予防するには、生活習慣の改善や適度な運動を行い、喫煙や多量飲酒を避け、高血圧、高血糖、肥満等にならないことが大事です。



心 疾 患

心疾患の中でも虚血性心疾患は、心臓の血管が動脈硬化などによって動きが悪くなり、時には急死に至る危険な病気です。

虚血性心疾患の発症を予防するには、脳卒中同様、危険因子である肥満、高血圧、高血糖などを防ぐことが重要です。



が ん

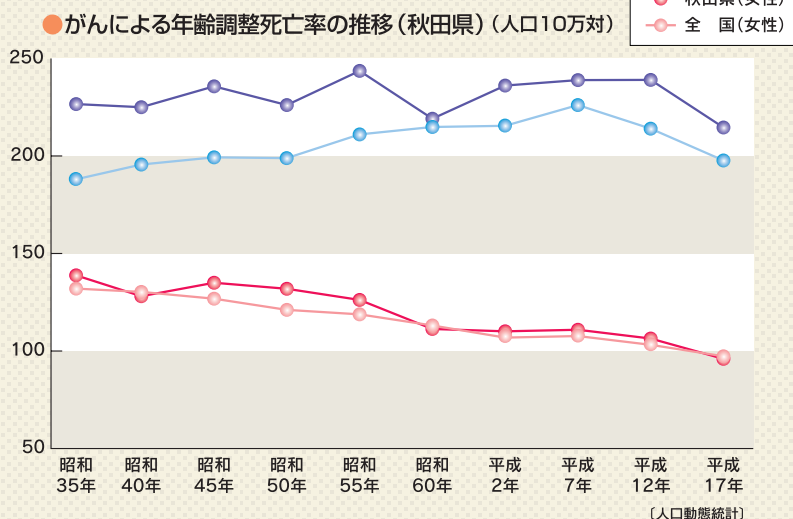
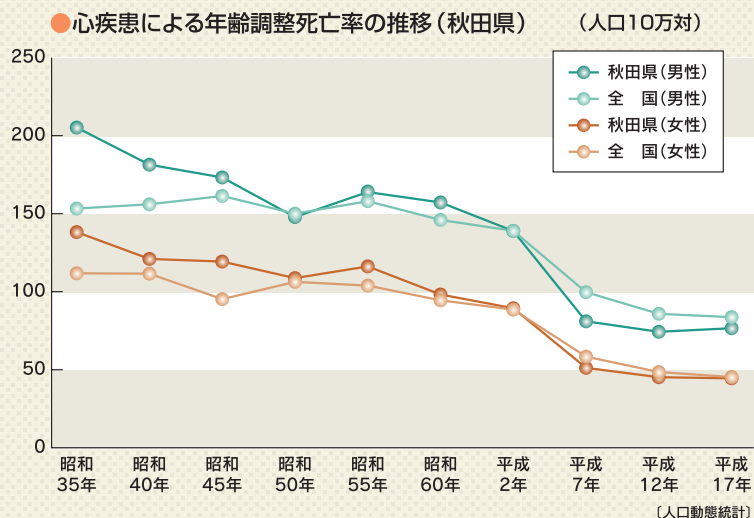
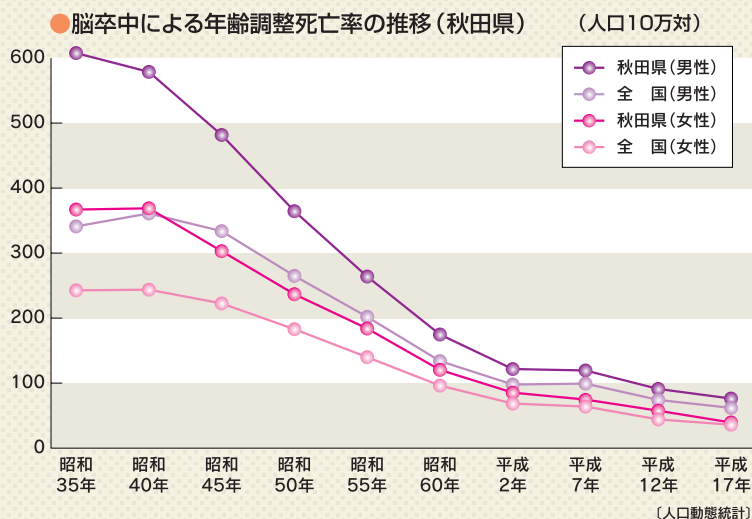
がんは、日本人の死亡原因の第1位で、毎年死亡者が増えています。秋田県では胃がん、大腸がんなど、消化器系のがんが多く、平成9年からがんによる死亡率が全国第1位となっています。

がんの予防のためには、がんとの関連が明らかになっている喫煙や食生活の改善が重要です。また、早期発見・早期治療のためには、がん検診の受診も必要です。



生活習慣の
改善に関する
健康増進事業を
推進します

精密検診は
必ず
受けましょう



主な施策

- 一人ひとり健康状態に応じた適切な健康教育や相談が受けられる体制の整備と教育の充実
- さまざまな広報媒体を活用した生活習慣病に関する正確な情報の提供
- 特定健診、がん検診、職場での定期検診等の推進

年齢調整死亡率とは

年齢構成が著しく異なる人口集団の間の死因別死亡率を、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる死亡率です。



たばこ			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
行動指標	喫煙によりかかりやすい疾患を知っている者の割合		
	①肺がん	73.1%	100%
	②ぜんそく	49.6%	100%
	③気管支炎	50.5%	100%
	④心臓病	37.7%	100%
	⑤脳卒中	33.1%	100%
	⑥胃潰瘍	27.0%	100%
	⑦妊娠への影響	60.6%	100%
	⑧歯周病	24.8%	100%
環境指標	公共の場や職場での空間分煙している割合		
	①公共施設	—	100%
	②職場	—	100%
	禁煙に関する個別健康教育を実施している市町村数	9市町村	全25市町村

アルコール			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
行動指標	多量に飲酒する者の割合	「心の健康づくり」の項目再掲	「心の健康づくり」の項目再掲
	未成年者の飲酒率		
	①中学3年男子	—	0%
	②中学3年女子	—	0%
	③高校3年男子	—	0%
	④高校3年女子	—	0%
	「節度ある適度な飲酒」の内容を知っている者の割合		
	①成年男性	51.7%	100%
	②成年女性	41.4%	100%

歯の健康			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
健康指標	3歳児におけるう蝕のない者の割合	60.3%	70%
	12歳児におけるDMF歯数	2.44本	1.6本
	進行了歯周病に罹患している者(4mm以上の歯周ポケットを有する人)の割合		
	①40歳	37.1%	30%
	②50歳	56.8%	30%
	60歳において24本以上の自分の歯を有する者の割合	35.0%	50%
	80歳において20本以上の自分の歯を有する者の割合	10.3%	20%
	65歳以上の義歯が必要な人の義歯未装着者、未使用者の割合	31.9%	20%
	3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合	—	50%
行動指標	間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ者の割合	—	30%
	少年期において過去1年間に個別的口腔清掃指導を受けたことのある者の割合	—	100%
	大臼歯のフィッシャー・シーラントの処置を受けた者の割合	—	40%
	フッ化物洗口を実施している施設(幼稚園・保育所)の割合	26.5%	40%
	歯間部清掃用器具を使用している者の割合		
	①40歳	27.1%	70%
	②50歳	25.4%	70%
	40歳以上で定期的に歯科検診を受けている者の割合	31.6%	100%
	40歳以上で定期的に歯石除去や口腔内清掃を受けている者の割合	28.5%	70%
環境指標	喫煙によりかかりやすい疾患を知っている者の割合(歯周病)	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	8020運動の内容を知っている者の割合	42.3%	100%

メタボリックシンドローム			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
健康指標	メタボリックシンドローム該当者数		
	①男性(40～74歳)	25.8%	10%以上減少★
	②女性(40～74歳)	13.6%	10%以上減少★
	メタボリックシンドローム予備群数		
	①男性(40～74歳)	27.4%	10%以上減少★
	②女性(40～74歳)	12.0%	10%以上減少★
	メタボリックシンドロームという言葉の意味をよく知っている者の割合	20歳以上 40.3%	20歳以上 80%
	糖尿病有病者の割合※4		
	①男性(40～74歳)	16.6%	10%以上減少★
行動指標	②女性(40～74歳)	7.9%	10%以上減少★
	肥満(BMI25.0以上)者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	高血圧症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	血清脂質異常症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	特定健康診査実施率	—	70%以上
	特定保健指導実施率	—	45%以上
	野菜摂取量(一人1日あたり平均)	314.5g	350g
	脂肪エネルギー比率(一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	欠食習慣化の者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
環境指標	週2回以上運動する者の割合	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
	日常生活における歩数(一人1日あたり平均)	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
	睡眠によって休養が十分とれた者の割合	「休養」の項目再掲	「休養」の項目再掲
	習慣的に喫煙する者の割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	多量に飲酒する者の割合	「心の健康づくり」の項目再掲	「心の健康づくり」の項目再掲
	「節度ある適度な飲酒」の内容を知っている者の割合	「アルコール」の項目再掲	「アルコール」の項目再掲
	空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.1%以上であるか、インスリン注射または血糖を下げる薬を服用している者の割合		
	空腸時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.1%以上であるか、インスリン注射または血糖を下げる薬を服用している者の割合		
	禁煙に関する個別健康教育を実施している市町村数	9市町村	全25市町村

※4 空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.1%以上であるか、インスリン注射または血糖を下げる薬を服用している者の割合

★ 平成24年度の目標値(減少率)は、平成20年度と平成24年度の特定健診結果から算出(算出方法は厚生労働省の定める方法による)

生活習慣病 糖尿病			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
健康指標	糖尿病有病者の割合	「メタボリックシンドローム」の項目再掲	「メタボリックシンドローム」の項目再掲
	糖尿病による死亡者(年齢調整死亡率)		
	①男性	6.8	減少
	②女性	3.3	減少
	肥満(BMI25.0以上)者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	血清脂質異常症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	食塩摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	カリウム摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	週2回以上運動する者の割合	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
行動指標	日常生活における歩数(一人1日あたり平均)	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
	脂肪エネルギー比率(一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	食事への配慮のある者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	禁煙に関する個別健康教育を実施している市町村数	10市町村	全25市町村

生活習慣病 脳卒中			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
健康指標	脳血管疾患による死亡者(年齢調整死亡率)		
	①男性	73.1	減少
	②女性	43.3	減少
	肥満(BMI25.0以上)者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	高血圧症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	血清脂質異常症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	食塩摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	カリウム摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	週2回以上運動する者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
行動指標	日常生活における歩数(一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	習慣的に喫煙する者の割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	未成年者の喫煙率	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	喫煙によりかかりやすい疾患を知っている者の割合(脳卒中)	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	多量に飲酒する者の割合	「心の健康づくり」の項目再掲	「心の健康づくり」の項目再掲
	未成年者の飲酒率	「アルコール」の項目再掲	「アルコール」の項目再掲
	「節度ある適度な飲酒」の内容を知っている者の割合	「アルコール」の項目再掲	「アルコール」の項目再掲
	公共の場や職場での空間分煙している割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	禁煙に関する個別健康教育を実施している市町村数	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲

生活習慣病 心疾患			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
健康指標	心疾患による死亡者(年齢調整死亡率)		
	①男性	79.7	減少
	②女性	41.1	減少
	肥満(BMI25.0以上)者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	高血圧症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	血清脂質異常症有病者の割合	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	食塩摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	カリウム摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	週2回以上運動する者の割合	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
行動指標	日常生活における歩数(一人1日あたり平均)	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
	習慣的に喫煙する者の割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	未成年者の喫煙率	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	喫煙によりかかりやすい疾患を知っている者の割合(心疾患)	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	多量に飲酒する者の割合	「心の健康づくり」の項目再掲	「心の健康づくり」の項目再掲
	未成年者の飲酒率	「心の健康づくり」の項目再掲	「心の健康づくり」の項目再掲
	「節度ある適度な飲酒」の内容を知っている者の割合	「アルコール」の項目再掲	「アルコール」の項目再掲
	公共の場や職場での空間分煙している割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	禁煙に関する個別健康教育を実施している市町村数	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲

生活習慣病 がん			
	指 標	現状値(H18年度)	目標値(H24年度)
健康指標	がんによる年齢調整死亡率(75歳未満)		
	①男 性	135.1	減少
	②女 性	63.7	減少
	がん検診受診率		
	①胃がん	21.1%	50%
	②肺がん	33.6%	50%
	③子宮がん	25.2%	50%
	④乳がん	31.2%	50%
	⑤大腸がん	30.3%	50%
行動指標	食塩摂取量(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	野菜摂取量(一人1日あたり平均)	「メタボリックシンドローム」の項目再掲	「メタボリックシンドローム」の項目再掲
	1日の食事において、果物類を摂取している者(成人)の割合	52.1%	60%以上
	脂肪エネルギー比率(成人一人1日あたり平均)	「栄養・食生活」の項目再掲	「栄養・食生活」の項目再掲
	週2回以上運動する者の割合	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
	日常生活における歩数(一人1日あたり平均)	「身体活動・運動」の項目再掲	「身体活動・運動」の項目再掲
	習慣的に喫煙する者の割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	未成年者の喫煙率	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	喫煙によりかかりやすい疾患を知っている者の割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
環境指標	多量に飲酒する者の割合	「心の健康づくり」の項目再掲	「心の健康づくり」の項目再掲
	「節度ある適度な飲酒」の内容を知っている者の割合	「アルコール」の項目再掲	「アルコール」の項目再掲
	公共の場や職場での空間分煙している割合	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲
	禁煙に関する個別健康教育を実施している市町村数	「たばこ」の項目再掲	「たばこ」の項目再掲

さあ歩こう みんなで目指す健康秋田!



「スポーツ・運動を通じた日本一健康な県づくり県民運動」キャッチフレーズ

「健康秋田21計画」に関する問い合わせ先

名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号
秋田県健康福祉部健康推進課	秋田市山王四丁目1-1	018-860-1421	018-860-3821
北秋田地域振興局大館福祉環境部	大館市十二所字平内新田237-1	0186-52-3955	0186-52-3911
北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部	北秋田市鷹巣字東中岱76-1	0186-62-1165	0186-62-1180
山本地域振興局福祉環境部	能代市御指南町1-10	0185-55-8023	0185-53-4114
秋田地域振興局福祉環境部	潟上市昭和乱橋字古開172-1	018-855-5171	018-855-5160
由利地域振興局福祉環境部	由利本荘市水林408	0184-22-4120	0184-22-6291
仙北地域振興局福祉環境部	大仙市大曲上栄町13-62	0187-63-3403	0187-62-5288
平鹿地域振興局福祉環境部	横手市旭川一丁目3-46	0182-32-4005	0182-32-3389
雄勝地域振興局福祉環境部	湯沢市千石町二丁目1-10	0183-73-6155	0183-73-6156



秋田県 健康福祉部健康推進課