



めざせ健康寿命日本一!

**みんなでめざせ 健康寿命日本一!**

**健康秋田いきいきアクションプラン**

～高齢化のトップランナーから、健康長寿のトップランナーへ～

**平成30年3月**

**秋田県**

## 目 次

第1章	計画策定の基本的考え方	1
1	計画について	1
(1)	計画策定の趣旨	1
(2)	計画の基本目標	1
(3)	計画の基本方針	2
(4)	計画の性格	2
(5)	計画の期間	2
第2章	県民の健康に関する現状と課題	3
1	平均寿命と健康寿命の状況	3
2	疾患の状況	3
3	健康指標の状況	4
第3章	健康寿命の延伸に向けた県民の取組	6
1	働き盛り世代の健康づくり対策	7
(1)	栄養・食生活	7
(2)	身体活動・運動	13
(3)	たばこ	17
2	高齢期の健康づくり対策	21
(1)	ロコモ・フレイル予防	21
3	日頃から心がけたい健康づくり対策	25
(1)	アルコール	25
(2)	歯と口腔の健康	27
(3)	健（検）診	29
(4)	こころの健康	31
(5)	社会参加	33
第4章	県民の健康づくりに向けた社会環境整備	35
1	基盤整備	35
(1)	県民運動の展開	35
(2)	データヘルスの推進	35
(3)	健康づくり人材の育成	35
(4)	医療提供体制の整備	35
2	地域における取組支援	36
(1)	健康づくりに取り組みやすい環境の整備	36
(2)	健康教育の推進	36
3	職場における取組支援	36
(1)	健康経営の普及	36
4	「健康寿命日本一！」に向けた事業展開	37

第5章 関係団体の主な取組	41
1 あきた健康宣言	42
(1) 市町村	42
(2) 民間団体等	44
2 特徴的な取組	47
(1) 市町村	47
(2) 民間団体等	50
第6章 計画の推進	55
1 実施体制	55
2 進行管理及び目標	56

## 資料

○あきた健康長寿政策会議委員名簿	59
○「健康秋田いきいきアクションプラン」の策定経過	60

## こんな方はここをチェック！

- ・味の濃い食事が好き・・・・・・・・・・ 7～
- ・ほとんど運動はしない。どこに行くにも車で行く・・・・・・ 13～
- ・たばこがやめられない。自分は吸わないが近くに吸う人がいる・・ 17～
- ・歳のせいか、最近よくつまずく・・・・・・・・・・ 21～
- ・晩酌で毎日2合以上飲んでいる・・・・・・・・・・ 25～
- ・妻（夫）が健康診断を全く受けていない・・・・・・ 29～
- ・最近、気分が沈みがちだ。よく眠れない・・・・・・ 31～
- ・ボランティアなどで、人の役に立ちたい・・・・・・ 33～

# 第1章 計画策定の基本的考え方

## 1 計画について

### (1) 計画策定の趣旨

秋田県は、高齢化率が全国で最も高く、平成29年4月には県人口が100万人を割り込むなど、高齢化や人口減少が著しい状況にあります。また、人口動態統計では、がんや脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が、依然として全国的にも高い結果となっているほか、自殺率も全国で最も高い状況が続いています。

こうした中においても、生きがいを持って安心して暮らせる健康長寿社会を実現するためには、県民が健康に暮らせる期間である「健康寿命」の延伸に向けた取組を強化していく必要があるほか、健康づくりの推進に当たっては、一人ひとりが生活習慣の改善に努めていただくことはもとより、健康問題を個人の問題にとどめることなく、社会全体で支援する環境整備が必要です。

このため、県では、10年で「健康寿命日本一」の達成を目指して、平成29年7月に企業や民間団体などを含む多様な主体で構成する「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」を立ち上げるとともに、医療・保健・経営等の専門家からなる「あきた健康長寿政策会議」において、幅広い見地から政策提言をいただき、県民総ぐるみで健康づくり運動を展開するための基本計画となる「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定するものです。

### (2) 計画の基本目標

10年で「健康寿命日本一」を達成するため、当面の目標として、前半の5年で平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸を図りながら、平成34年（2022年）に男性73.71年、女性76.77年をめざします。また、補助目標として、要介護2以上の者が被保険者に占める割合を1.88%とします。

### （３）計画の基本方針

○健康を総合的にとらえ、身体的、精神的、社会的な面から健康づくりを推進します。

- ・「健康」とは、心身の健康のみならず、社会的な健康も含むものと定義されています。楽しみや生きがいを持ち、県民の生活の質の向上につながるよう取組を推進します。

○働き盛り世代を重点世代とします。

- ・健康づくりは、ライフステージに応じた取組を進めることが重要ですが県民運動を効果的に進めるため、特に、仕事や子育てなどで忙しく、健康づくりに時間を割く余裕のない働き盛り世代を重点世代として取組を推進します。

○県民運動としてオール秋田で取組を推進します。

- ・健康づくりは、一人ひとりの意識改革と行動変容が重要ですが、個人の問題にとどめることなく、社会環境の整備を進め、幅広い分野からの参加をいただきながら、県民や関係団体等が一体となった取組を推進します。

### （４）計画の性格

本県では、「健康長寿あきた」の実現を図るため、健康増進法及び「秋田県健康づくり推進条例」に基づき「健康秋田２１計画」（第２期計画期間：平成２５年度から３４年度）を策定し、健康づくりの推進に係る各種施策を展開してきました。

「健康秋田いきいきアクションプラン」はこうした施策をより強力に推進し、１０年で健康寿命日本一を達成することを目的として、県民や関係団体等と一体となった取組を展開するため、施策の方向性や目標を広く共有するために策定する県民運動の実施計画です。

計画の内容は、「第３期ふるさと秋田元気創造プラン」や「健康秋田２１計画」をはじめとした、県の関係する個別の計画と整合性を図るものです。

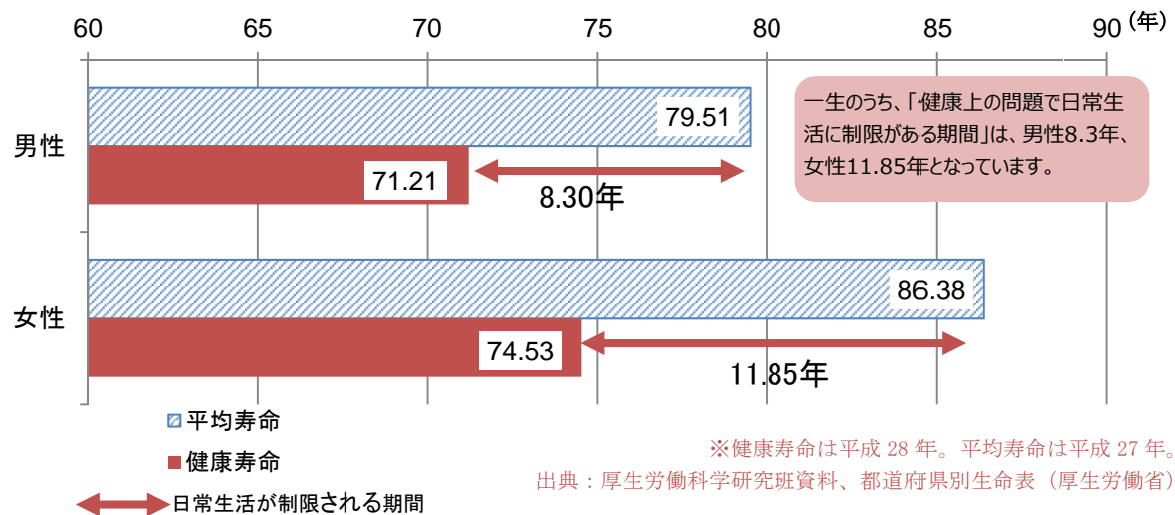
### （５）計画の期間

平成３０年度（２０１８年度）から平成３４年度（２０２２年度）までの５年間とします。

## 第2章 県民の健康に関する現状と課題

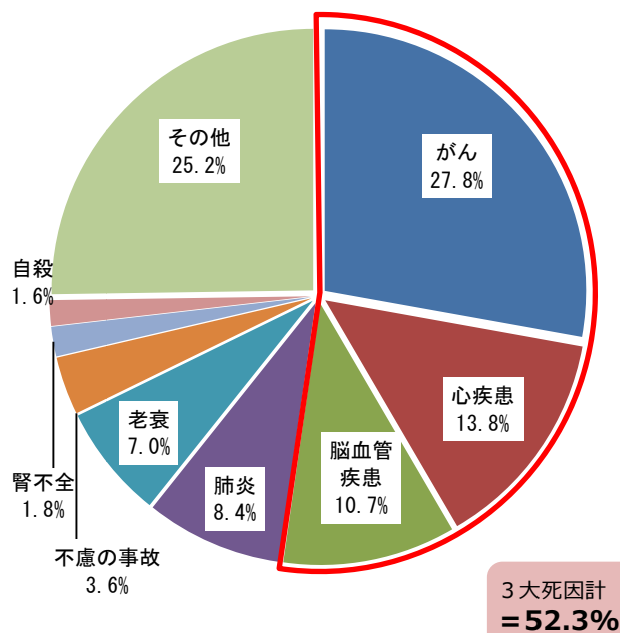
### 1 平均寿命と健康寿命の状況

秋田県民の平均寿命(平成27年)と健康寿命(平成28年)



### 2 疾患の状況

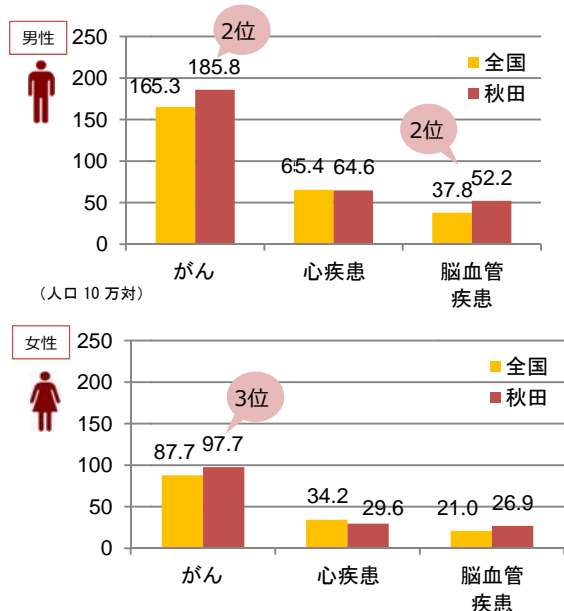
秋田県民の死因別死亡割合



出典：平成28年人口動態統計（厚生労働省）

生活習慣の影響が大きい「がん」「脳血管疾患」「心疾患」が本県の3大死因となっており、それらで全死因の52.3%を占めています。

主な疾患の年齢調整死亡率



出典：平成27年都道府県別年齢調整死亡率（厚生労働省）

年齢構成の違いによる影響を調整した「年齢調整死亡率」で見ても、本県の3大死因による死亡率は高い状況です。

### 3 健康指標の状況

#### 健診結果に基づく健康リスクの状況【全国健康保険協会加入者】

県内の多くの事業所が加入する「全国健康保険協会」の健診データによると、本県の加入者は、多くの項目で全国平均よりも悪い状況となっています。

##### 【データ内容について】

次の各項目に該当する本県の加入者の割合を、全国平均を100とした場合の比率で示したものです。

##### ①メタボ

以下の②に該当し、かつ、③～⑤のうちの2項目に該当

##### ②腹囲

男性 85 cm以上、女性 90 cm以上、または内臓脂肪面積が 100 cm<sup>2</sup>以上

##### ③血圧

収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上または薬剤治療あり

##### ④脂質

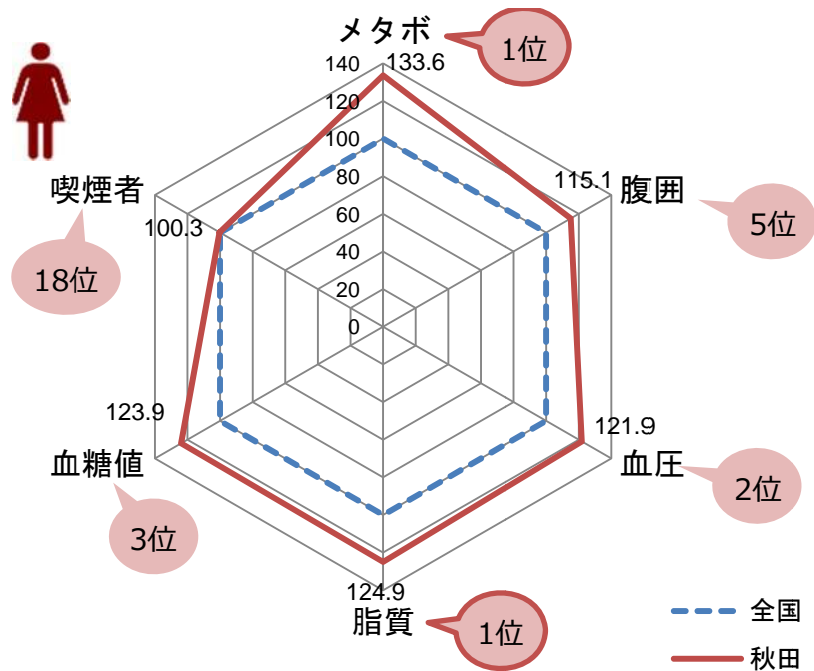
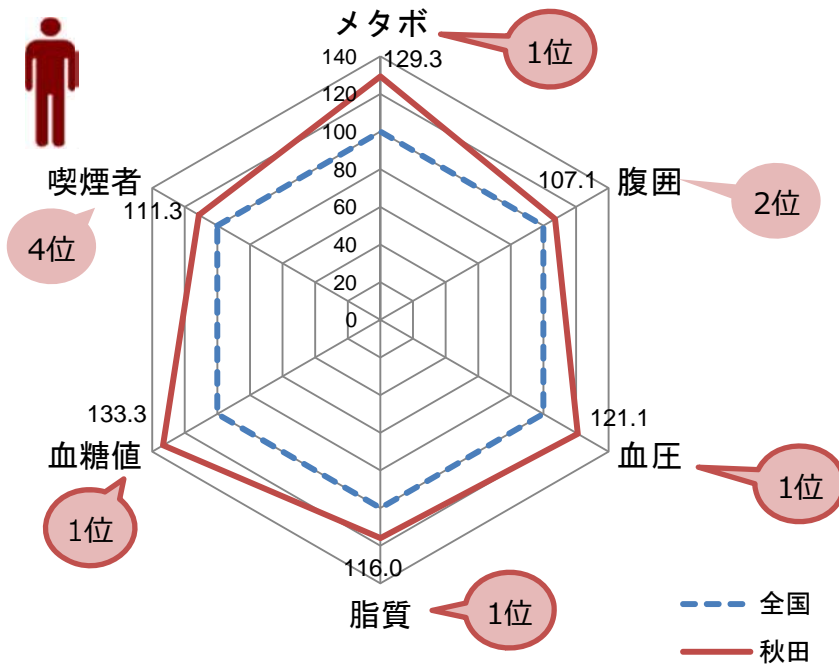
中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満または薬剤治療あり

##### ⑤血糖値

空腹時血糖 110mg/dl 以上または HbA1c 6.0% 以上または薬剤治療あり。

##### 【全国健康保険協会について】

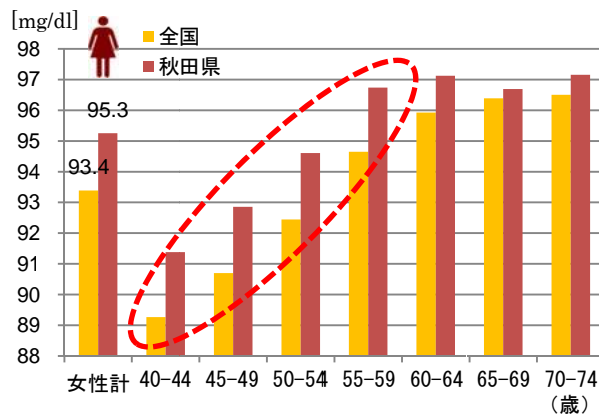
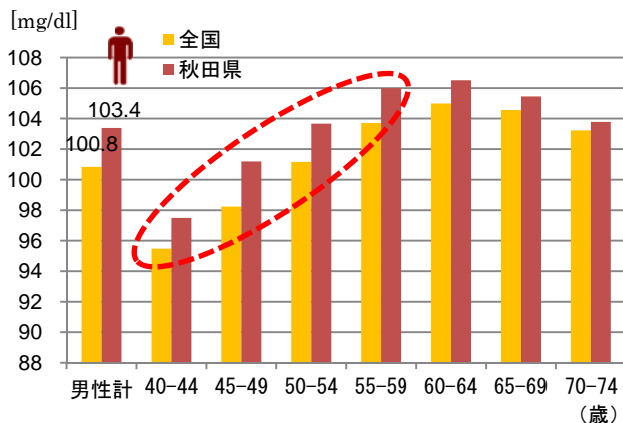
全国健康保険協会（愛称：協会けんぽ。前身は政府管掌健康保険）は、中小企業の従業員やその家族を対象とした日本最大の医療保険者で、本県でも多くの事業所が加入しています。協会けんぽの健診データにより、本県の働き盛りの年代の健康水準を全国と比較することができます。



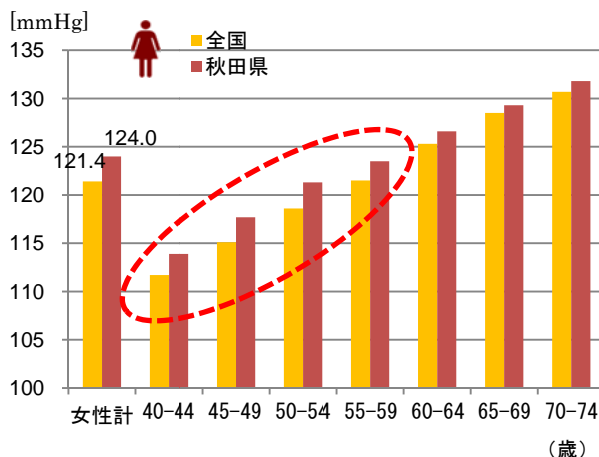
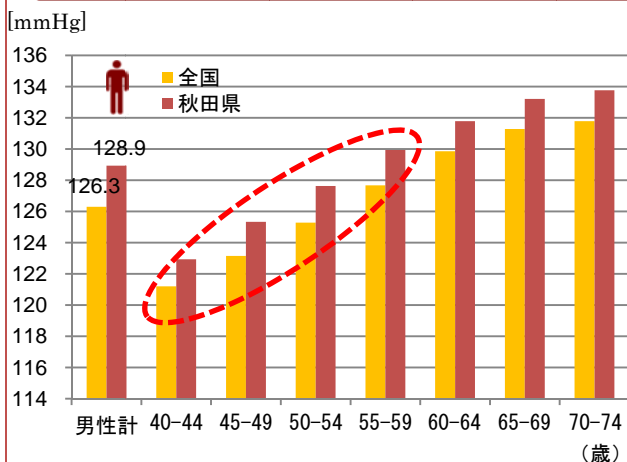
出典：平成 27 年度生活習慣病予防健診データ（全国健康保険協会）

## 特定健診における年代別の主な検査項目平均値の状況(平成 26 年度)【全受診者】

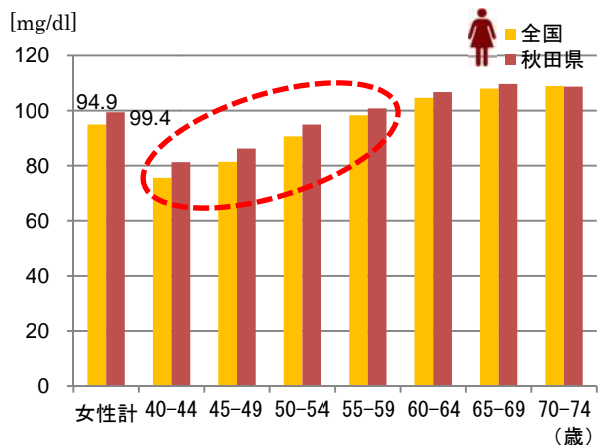
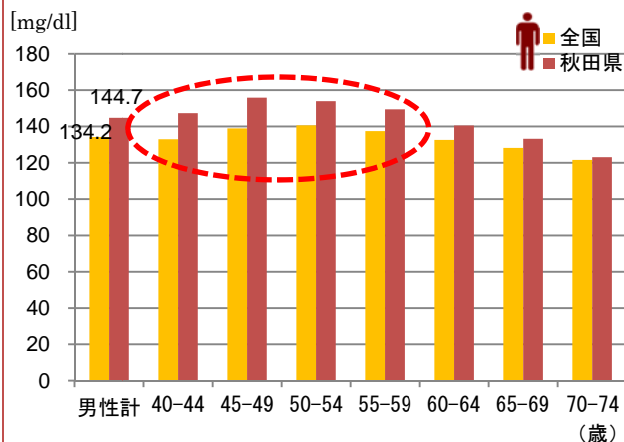
空腹時血糖：10 時間以上食事をしていない状態で測定した血液中のブドウ糖濃度。



収縮期血圧：心臓が全身に血液を送り出した時に血管壁にかかる圧力のうち、心臓が収縮した時の数値。いわゆる最高血圧。



中性脂肪：血液中の中性脂肪の値。



出典：第2回 NDB オープンデータ（厚生労働省）

特定健康診査の主な検査項目の平均値を年代別にみると、各項目共に全国と比較して高く、また、40～50 歳代という中年期からすでに全国との差が大きくなっています。



### 第3章 健康寿命の延伸に向けた県民の取組

県民運動を効果的に進めるため、次のような構成としています。

#### 「1 働き盛り世代の健康づくり対策」

… 働き盛り世代に重点的に取り組んでいただきたい目標を設定しています。

#### 「2 高齢期の健康づくり対策」

… 高齢期に重点的に取り組んでいただきたい目標を設定しています。

#### 「3 日頃から心がけたい健康づくり対策」

… ライフステージに応じて取り組んでいただきたい重要な取組です。

#### 働き盛り世代の重点目標

##### 栄養・食生活

**しょっぱいものとり過ぎ注意 野菜・果物もう一品**

(p 7～12)

##### 身体活動・運動

**朝夕にプラス10分ずつ 体を動かそう**

(p 13～16)

##### たばこ

**受動喫煙ゼロ そして禁煙**

(p 17～20)

#### 高齢期の重点目標

##### ロコモ・フレイル予防

**「適度な運動」と「バランスの良い食生活」、「生きがいづくり」でロコモ・フレイル予防を意識しよう**

(p 21～24)

※40歳代以降の方も高齢期に向けた健康づくりとして重要です。

# 1 働き盛り世代の健康づくり対策

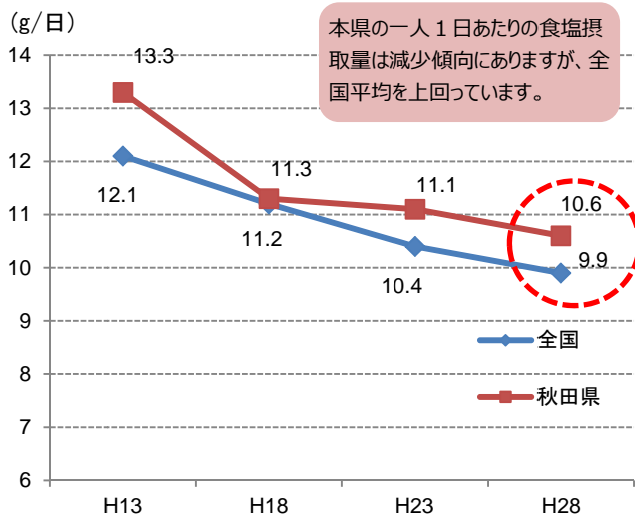
## (1) 栄養・食生活

適切な量と質の食事をバランス良く食べることは、健康づくりや生活習慣病予防の基本の一つです。

### データで見る現状

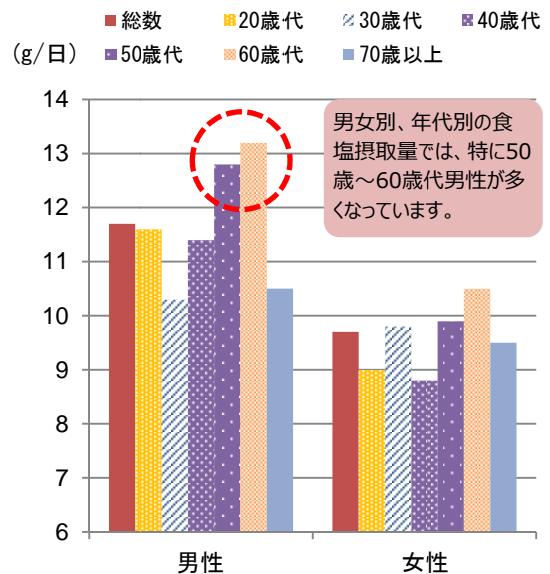
#### 食塩摂取量の状況(20歳以上)

##### 【年次推移】



出典：平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）  
平成28年度県民健康・栄養調査（秋田県）

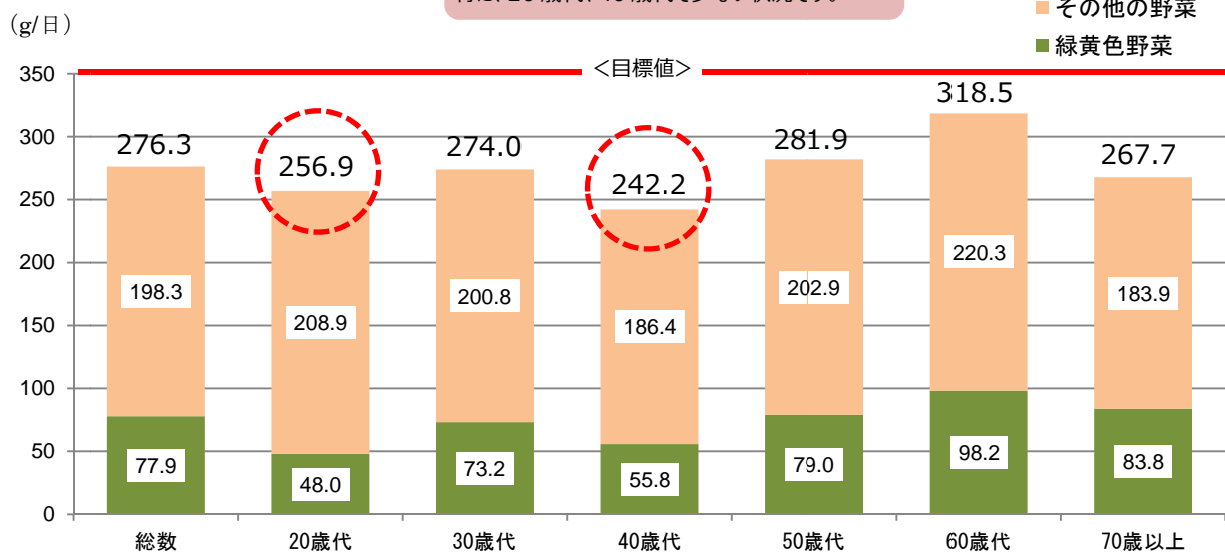
##### 【男女別・年代別】



出典：平成28年度県民健康・栄養調査（秋田県）

#### 野菜類の摂取量(20歳以上)

野菜摂取量は目標値の350gに達していません。特に、20歳代、40歳代で少ない状況です。

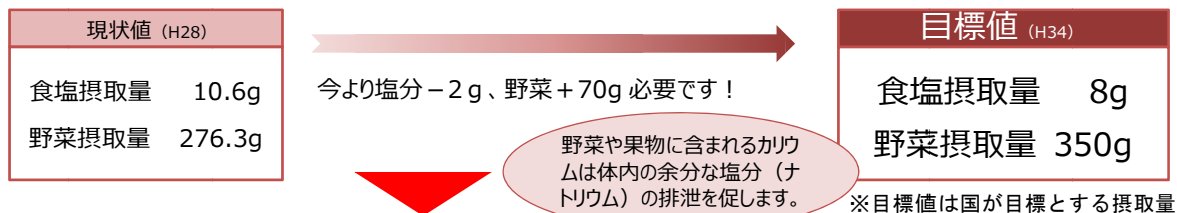


出典：平成28年度県民健康・栄養調査（秋田県）

## みなさんに取り組んでいただきたいこと

### めざす目標

☆食塩摂取量、野菜摂取量（一人1日あたり平均）※成人



めざす目標

塩分マイナス2g + 野菜70g（一皿） + 果物

しょっぱいものとり過ぎ注意  
野菜・果物もう一品



うちの味付けは……



食事が健康な体をつくるんだ！

効果

胃がんのリスク低下  
高血圧の改善  
脳卒中、循環器疾患のリスク低下

### 取組のためのアドバイス

#### ■1日の目標の野菜350g食べるには

- ・1皿70gを目安に×5皿分の350gの摂取をめざしましょう。（焼魚などに付けあわせる野菜も1皿です。）
- ・1度の食事で5皿ではなく、1日の食事で何回かに分けて、例えば、朝2皿、昼1皿、夜2皿など。（2皿のおかず例・・・野菜の煮物、野菜炒め、野菜カレー等）

#### ○1皿（小鉢）70gの目安



ほうれんそうのおひたし



かぼちやの煮物



きゅうりの酢の物



野菜サラダ

#### ○野菜70gの目安



トマト  
（中くらい、約2分の1個分）



ブロッコリー  
（花らい、約4個分）



ピーマン  
（小さめ、約2個分）



もやし  
（1つかみ分くらい）

## ■食べ物の塩分量は

(1人前)



## ■あなたの食塩摂取量を計算してみましょう！

### ○「食塩摂取量計算 Web サイト」

写真から自分の食べた料理等を選んで、食塩摂取量と熱量を簡単に計算できるプログラムです。

(県内でよく食べられている食品やデータが集められています。)

簡単！食塩摂取量計算Webサイト

1日の食塩摂取量を  
計算しよう！

お知らせ

食塩摂取量計算

減塩チェック

お問い合わせ

朝食

昼食

夕食

間食

計算する

朝食カテゴリー一覧

☐ 自動スクロール
☒ 一つだけ開く
☒ 選択メニューを表示

ご飯類	丼	めん類	即席めん	パン・パスタ類	他 主食	魚類
卵	肉類	豆類	鍋物	他 主菜	調味料	野菜
サラダ	汁物	佃煮	漬物	他 副菜	菓子	果物
飲料	乳・乳類					全て表示
						リセット

※1. 上のカテゴリーをクリックすると、そのカテゴリーに対応する食品の品目が下に一覧で表示されます。(全192品目)

※2. "朝食"・"昼食"・"夕食"・"間食" の各時間帯からそれぞれ、今日お取りになった食品を一覧からお選びください。

※3. 選択し終わったら「計算する」ボタンを押してください。今日摂取した塩分量とエネルギーの合計と、メッセージが表示されます。

めん類

 <div> <b>かけそば</b>  塩分 6.3g  エネルギー量 300kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>かけそば (汁半分残す)</b>  塩分 3.8g  エネルギー量 287kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>ざるそば</b>  塩分 2.4g  エネルギー量 459kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>
 <div> <b>かけうどん</b>  塩分 7g  エネルギー量 278kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>かけうどん (汁半分残す)</b>  塩分 4.7g  エネルギー量 264kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>鍋焼きうどん</b>  塩分 5.9g  エネルギー量 562kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>
 <div> <b>味噌ラーメン</b>  塩分 7.1g  エネルギー量 497kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>味噌ラーメン (汁半分残す)</b>  塩分 4.6g  エネルギー量 473kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>焼きそば</b>  塩分 5.3g  エネルギー量 633kcal  数量 1人前 x <input type="text" value="1"/> </div>
 <div> <b>中華そば</b>  塩分 7.7g  エネルギー量 399kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>中華そば (汁半分残す)</b>  塩分 5.2g  エネルギー量 392kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>	 <div> <b>タンメン</b>  塩分 7.2g  エネルギー量 496kcal  数量 1杯 x <input type="text" value="1"/> </div>
 <div> <b>タンメン (汁半分残す)</b> </div>	 <div> <b>カレーうどん</b> </div>	 <div> <b>カレーうどん (汁半分残す)</b> </div>

秋田県 減塩

検索



詳しくは、秋田県HP「美の国あきたネット」をご覧ください。

スマホでもあなたの塩分摂取量がわかります！

## ■お酒を飲む人は、塩分の摂りすぎに注意！

・お酒を飲む人は、酒の肴が多くなることで、エネルギーや塩分が多くなりがちです。食べ過ぎや塩分の多いものを取り過ぎないようにしましょう。



## 具体的な取組例

### 〈食事を作る人は〉

- ・「だし」や「酢」、スパイスを効かせる。
- ・減塩食品を意識して活用する。
- ・みそ汁は具たくさんにする。

### 〈食べる人は〉

- ・みそ汁は、朝昼晩3回食べている人は2回に、2回の方は1回にと、食べる回数を減らす。
- ・醤油はかけずにつけるか、スプレー式やブッシュ式の醤油差しなどを活用する。
- ・麺類の汁は残す。
- ・外食では野菜量をアップするメニューを選ぶ。（例えば単品料理を定食にする、具が多い麺類にする、サイドメニューにサラダをプラスする等）

塩分濃度計などで

自分の味を知ることひとつ！

家族の健康に気がつけた食事……

料理する人の腕の見せどころ！

## みなさんの取組を応援します！

\*\*\*\*\*

～県・関係団体の取り組みや職場における取組例を紹介します～

（関係団体の主な取組及び職場における主な取組例は、秋田県健康づくり県民運動推進協議会で  
行った構成団体へのアンケートによるものです。）

◎行政や学校、関係団体、食生活改善推進員等の地域人材、スーパー・飲食店等が相互に連携しながら、バランスのとれた食生活を各ライフステージに合わせて普及啓発することにより、適正な食生活の定着を図ります。

### 県の主な取組

- ・「秋田県民の食生活指針」に基づく、乳幼児期から高齢者までのライフステージ別啓発
- ・家庭や学校等の関係機関との連携による食育の推進
- ・減塩と野菜の摂取に配慮した食事の推進
- ・外食・中食（社員食堂）・給食等へのヘルシーメニューの普及
- ・数値での「見える化」による食生活習慣の改善支援
- ・「食の健康づくり応援店」の登録店の増加、登録内容の精度管理

### 関係団体の主な取組

#### 〈保健医療団体〉

- ・セミナーの開催
- ・野菜や果物の摂取、減塩と各種がんとの関連等に関する啓発活動と中高生に対するがん教育
- ・イベントやフェア等での栄養指導の実施
- ・生活習慣の改善による、高血圧、糖尿病などの予防に向けた研修会等の開催

〈検診団体〉

- ・健康に留意した減塩レシピをホームページ等で紹介

〈社会活動団体〉

- ・食習慣の大切さを普及啓発
- ・健康料理教室の開催
- ・バランス食や低栄養予防について調理実習等、後期高齢者の訪問事業の中で実施

〈医療保険関係団体〉

- ・健康経営宣言の内容に「生活習慣病予防プラン」を盛り込み、事業所内での減塩や血圧管理への取組を啓発
- ・加入事業所や健康保険委員研修会等で減塩や野菜摂取に対する集団学習を実施
- ・事業所への「食品サンプル」の貸出により、食品の塩分量の理解を深め、減塩や野菜摂取に対する啓発を実施

〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信

**職場における主な取組例**

- ・栄養指導・相談窓口の設置等
- ・社内食堂でのカロリー表示
- ・社員食堂のアンケート実施により、意見をメニューに反映
- ・管理栄養士による「食事と健康」についての講話と試食、体脂肪計による測定
- ・保健師による健康指導
- ・特定保健指導における食生活指導

秋田県の中高齢男性に告ぐ！

**減塩 六つの戒め**

1. 何さでも、醤油かけるな！
2. 麺類の汁は飲むな！のごへ！
3. 汁物は1日1杯、具いっぱい入れてけ！
4. ソースはかけるな！つけでけ！
5. しょっぱものばりさ、手え出すな！
6. おめのための味付けだ！文句つけるな！

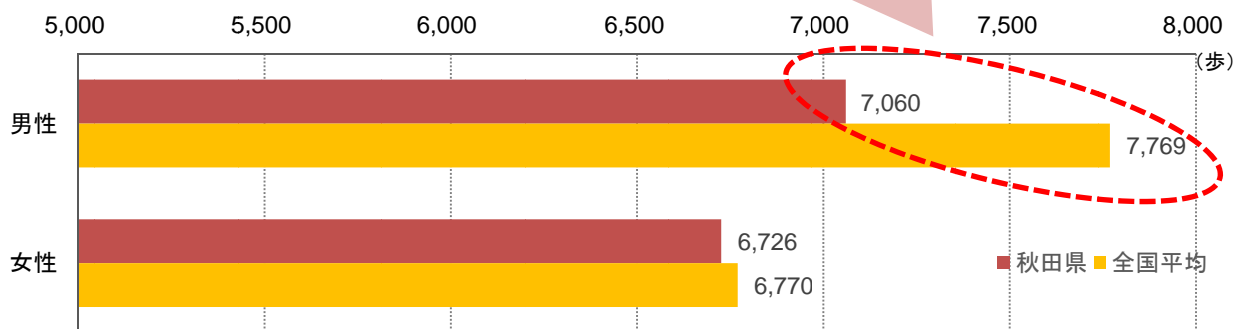


## (2) 身体活動・運動

身体活動量の多い人は、生活習慣病の発症リスクが低いとされています。

### データで見る現状

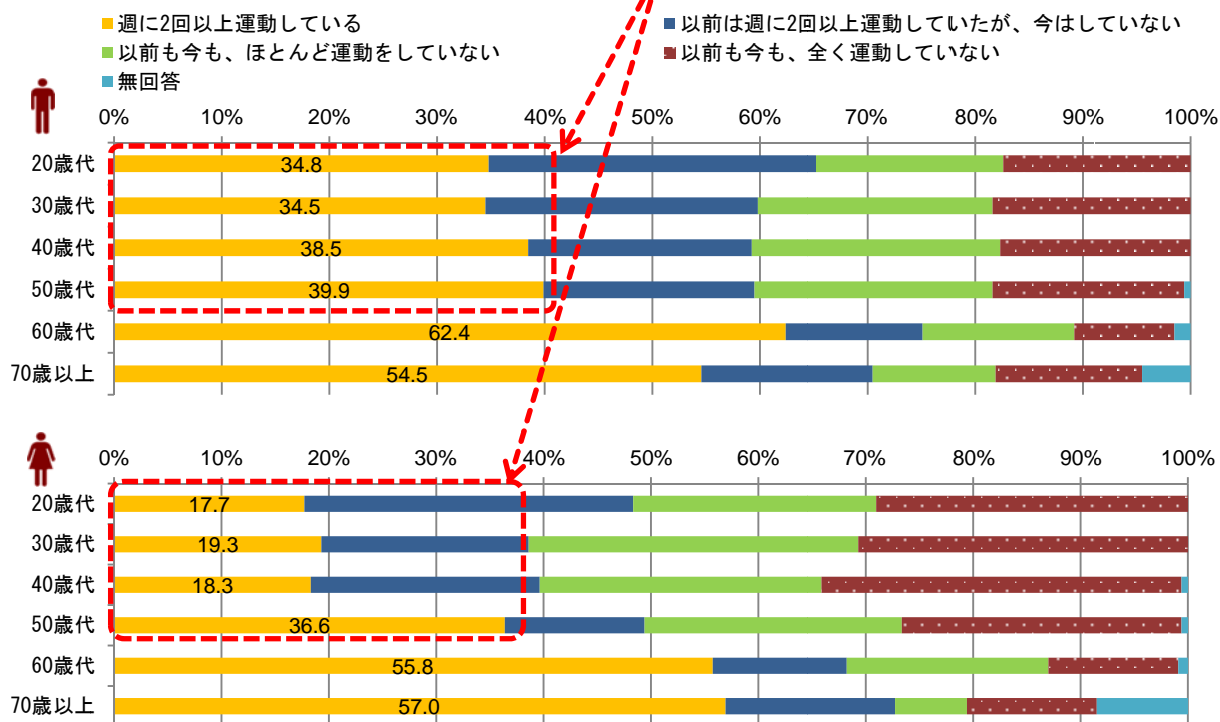
#### 男女別 1 日当たり歩数の平均値 (20 歳～64 歳)



出典：平成 28 年国民健康・栄養調査（厚生労働省）、平成 28 年度県民健康・栄養調査（秋田県）

#### 運動習慣のある人の割合 (年代別)

週 2 回以上運動している人の割合は、20 歳代～50 歳代が低くなっています。  
※運動には、散歩や通勤、農作業なども含んでいます。



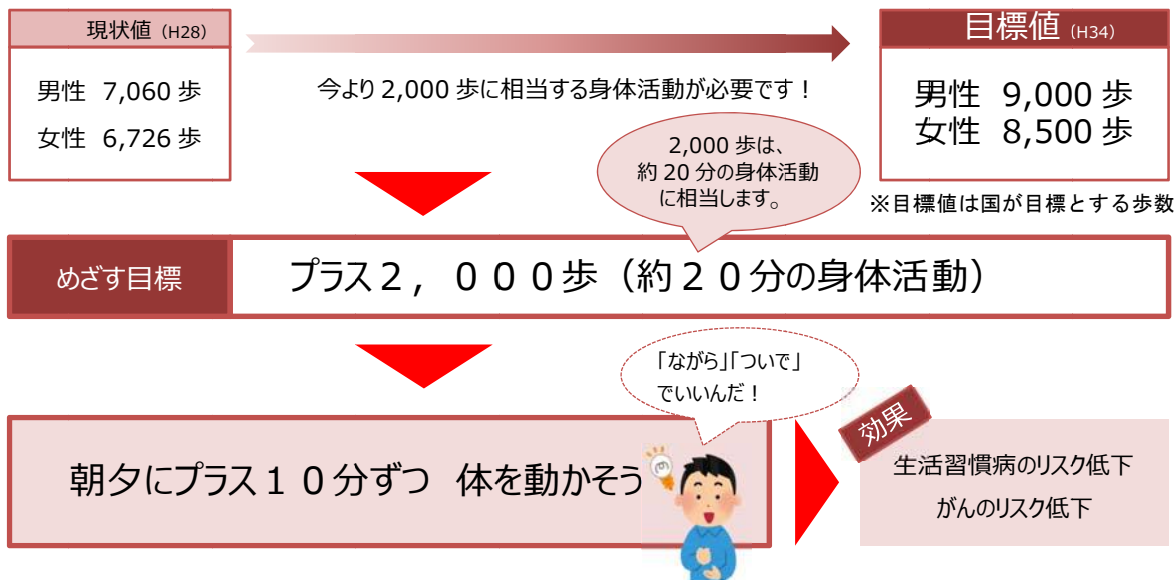
出典：平成 27 年度健康づくりに関する調査（秋田県）



## みなさんに取り組んでいただきたいこと

### めざす目標

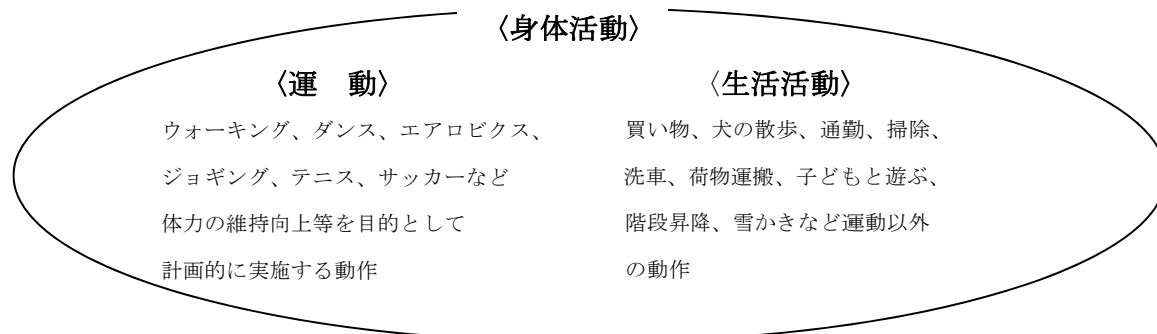
☆日常生活における歩数（一人1日あたり平均）※20～64歳



### 取組のためのアドバイス

#### ■身体活動とは

「運動」だけでなく「生活活動」も含まれ、生活活動量を増やすことによって、運動と同じ効果が得られます。体を動かすチャンスは日常生活のいろいろな場面にあります。



#### ■1,000 歩の目安は

歩く時間：約 10 分	歩く距離：600～700m
-------------	---------------

#### ■1,000 歩と同等の身体活動例（おおよその目安）



掃除機をかける（9分）



自転車に乗る（8分）



ラジオ体操（8分）



草むしり（9分）



スコップで雪かき（5分）

## 具体的な取組例

※やり過ぎは禁物！ 無理なく自分の体調にあった取組を心がけましょう。

- ・ 自分なりのルールを決める。（3 階以下は階段を使うなど）
- ・ 近所のコンビニへは歩いて行く。
- ・ 散歩コースを作ってみる。
- ・ 冬場はラジオ体操を行う。
- ・ 歩数計を持つ。
- ・ 何かをしながら（テレビを見ながら、歯を磨きながら・・・など）ストレッチ
- ・ 何かのついでに（買い物のついでに、移動のついでに・・・など）ウォーキング

## みなさんの取組を応援します！

\*\*\*\*\*

◎行政や運動・レクリエーションに関する関係団体等が相互に連携しながら、様々な運動の機会や情報を提供し、年代や季節に応じた運動方法等を普及し、運動習慣の定着を図る取組を推進します。

### 県の主な取組

- ・ 県民の運動を促す「歩いて健康づくり県民運動」の推進
- ・ 健康増進を図るための「円熟体操」の普及
- ・ 冬場の運動環境の創出と情報提供
- ・ 数値での「見える化」による運動習慣定着の支援
- ・ 地域の運動イベントに関する情報発信

### 関係団体の主な取組

#### 〈保健医療団体〉

- ・ セミナーの開催
- ・ 学校健診での運動器検診による子どもの運動不足等の改善

#### 〈検診団体〉

- ・ 保健指導、健康講話などで適度な運動の必要性について啓発

#### 〈社会活動団体〉

- ・ 軽体操等を各地で実施
- ・ 全市町村参加の「チャレンジデー」を毎年 5 月最終水曜日に実施

#### 〈医療保険関係団体〉

- ・ 健康経営宣言の内容に「運動の推進プラン」を盛り込み、事業所内での運動、ウォーキング、ストレッチ等の取組を啓発
- ・ 加入事業所や健康保険委員研修会等で筋トレ、ストレッチ等の集団学習を実施

#### 〈報道機関〉

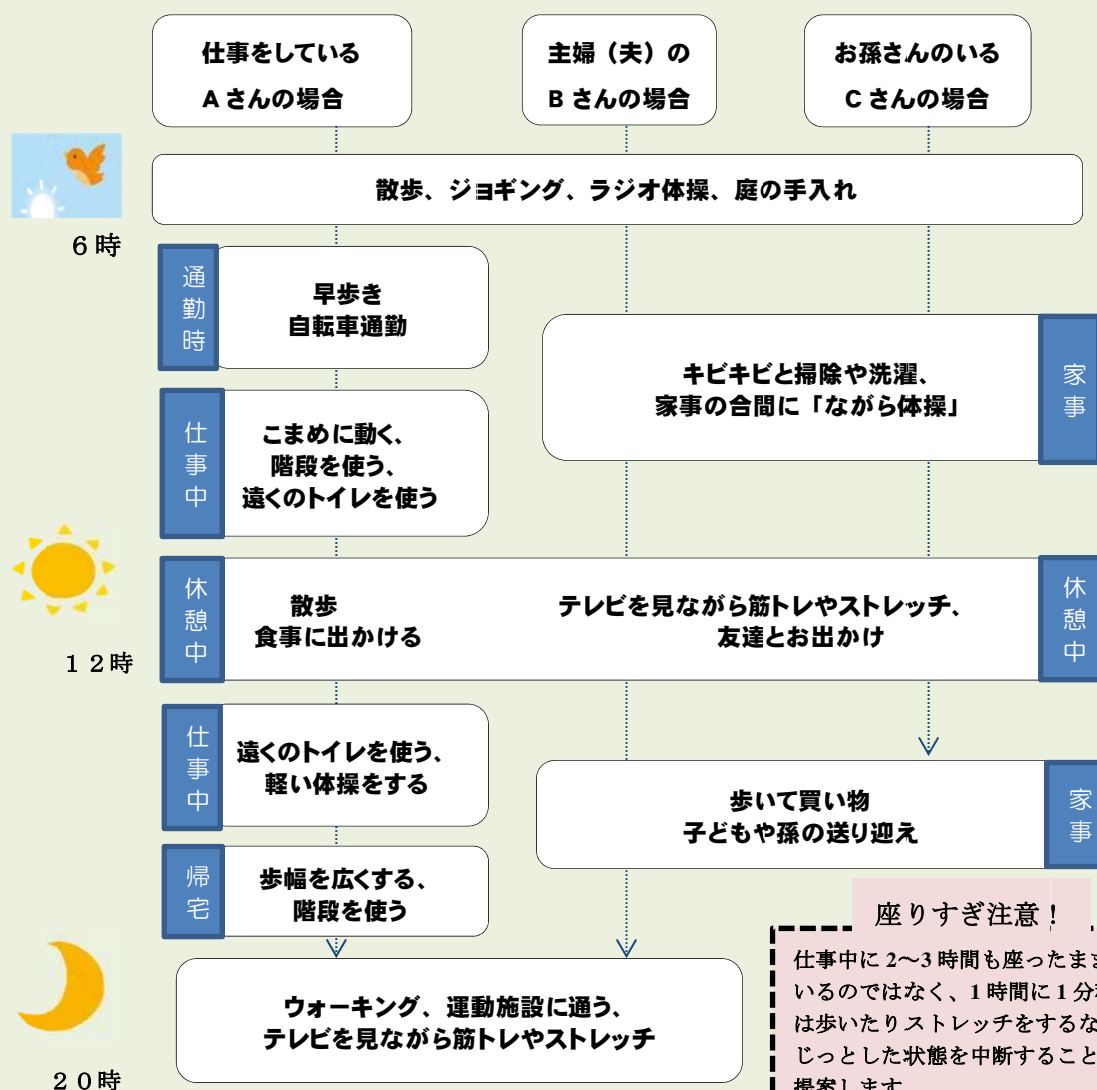
- ・ 健康づくりに関する情報の発信（再掲）

## 職場における主な取組例

- ・ウォーキングコンテストの開催
- ・スポーツイベントの開催
- ・健康運動指導士による指導
- ・休憩時間等によるラジオ体操の実施
- ・特定保健指導における運動指導
- ・階段利用の呼びかけ

「+10」は、  
今より10分多くということ！  
「朝夕にプラス10分ずつ」だから、  
これを2回やればいいんだね！

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。  
いつでもどこでも+10（プラス・テン）



### 座りすぎ注意！

仕事中に2～3時間も座ったままでは、1時間に1分程度は歩いたりストレッチをするなど、じっとした状態を中断することを提案します。

【国立健康・栄養研究所 特定保健指導におけるアクティブガイドより】

### 安全のために

誤ったやり方から体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

□からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。

□体調が悪い時は無理をしない。

□病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

【厚生労働省 アクティブガイドより一部改変し引用】

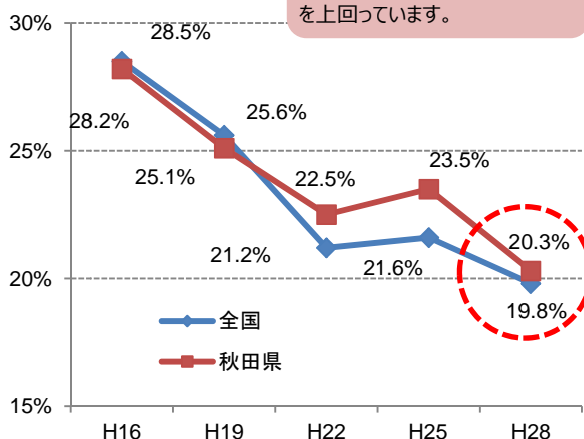
### (3) たばこ

喫煙は日本人の疾病による死亡にとって、最大の原因となっています。

#### データで見る現状

##### 喫煙の状況

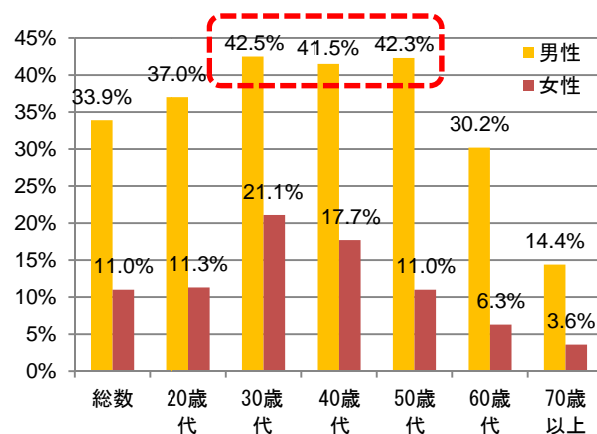
###### 【喫煙率の年次推移】



出典：国民生活基礎調査（厚生労働省）

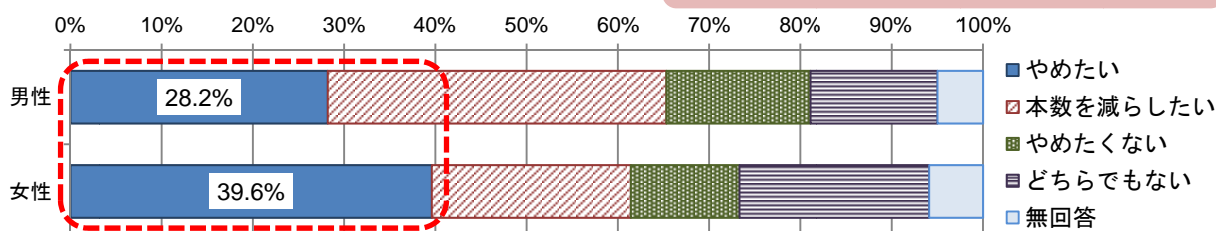
###### 【男女別・年代別喫煙率】

男女別・年代別喫煙率では、特に30歳～50歳代男性の喫煙率が高く、4割を超えています。



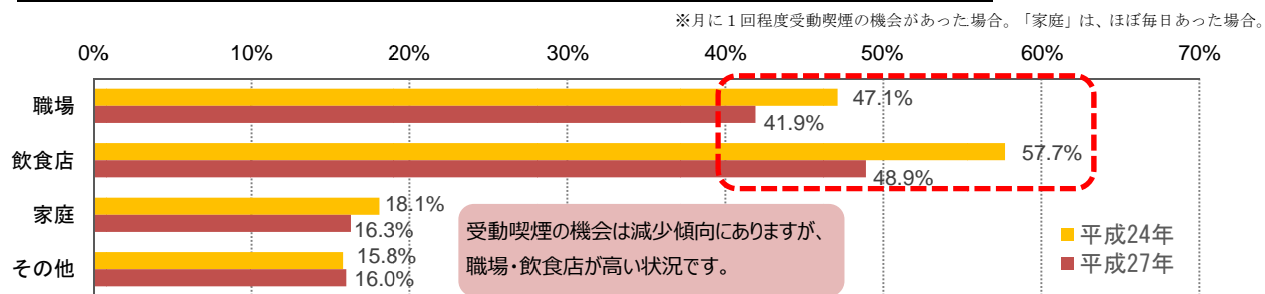
出典：平成27年度健康づくりに関する調査（秋田県）

##### 喫煙者のうち、たばこをやめたい人の割合



出典：平成27年度健康づくりに関する調査（秋田県）

##### 日常生活でたばこの煙にさらされている人（受動喫煙の機会を有する人）の割合



出典：健康づくりに関する調査（秋田県）

## みなさんに取り組んでいただきたいこと

### めざす目標

☆ 習慣的に喫煙する人の割合※成人

現状値 (H27)	目標値 (H34)
男性 33.9%	男性 24.3%
女性 11.0%	女性 6.6%

※目標値はたばこをやめたい人が禁煙した場合に実現される喫煙率

めざす目標

禁 煙

受動喫煙ゼロ そして禁煙



たばこを吸わない人の前では絶対吸わない！



今からはじめよう！

効果

がんのリスク低下  
循環器疾患のリスク低下

### 取組のためのアドバイス

#### ■ 禁煙の効果は

**禁煙の効果は 20 分後から！**・・・血圧・脈拍が正常化し始める

- 禁煙 24 時間後 : 心臓発作の可能性が少なくなる
- 〃 2～3 週間後 : 心臓や血管など、循環機能が改善する
- 〃 2～4 年後 : 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べ 35% 減少する  
脳梗塞のリスクも顕著に低下する
- 〃 5～9 年後 : 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する
- 〃 10～15 年後 : 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

[出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト]



## ■ たばこの煙には

**主流煙より副流煙  
に有害物質が多く  
含まれています！**

たばこの煙には、約 4,000 種類の化学物質、約 200 種類の有害物質、60 種類以上の発がん物質が含まれています。たばこから立ち上る煙（副流煙）には、発がん物質が多く含まれており、たばこを吸わない方はこの煙を吸わされていることになります。（受動喫煙）  
また、喫煙する方の呼気や衣服に付着した有害物質によっても受動喫煙にさらされていることになります。

副流煙

主流煙

たばこ白書では、国内で受動喫煙で亡くなる方は、推計で年間 15,000 人としています。



### 具体的な取組例

〈現在たばこを吸っている人は〉

- ・ 子どもや妊産婦等たばこを吸わない人の前では絶対吸わない。
- ・ 禁煙外来などに相談する。
- ・ ○○記念日に禁煙を始める。（結婚、子どもの誕生日、正月など）
- ・ 禁煙宣言をする。（家族、友人、フェイスブックなど）
- ・ たばこを吸うかわりに、その分貯金する。
- ・ 禁煙する仲間をつくる。

〈たばこを吸っていない人は〉

- ・ 飲食店等では禁煙店を選ぶ。

**みなさんの取組を応援します！**

\*\*\*\*\*

◎がんや脳・循環器疾患の大きな発生の要因となる、たばこ及び受動喫煙による健康被害を防ぐための取組を強化します。

#### 県の主な取組

- ・ たばこの害についての正しい知識の普及啓発
- ・ 学校との連携によるたばこの健康被害の普及啓発

- ・若い世代を対象とした喫煙防止に向けた環境整備と喫煙者の禁煙支援
- ・子どもや妊産婦、非喫煙者を守るための環境整備
- ・「受動喫煙防止対策ガイドライン」を周知徹底
- ・受動喫煙防止に取り組む民間事業所の登録の拡大
- ・公共施設の全面禁煙の推進

### 関係団体の主な取組

#### 〈保健医療団体〉

- ・セミナーの開催
- ・禁煙と各種がんとの関連等に関する啓発活動と中高生に対するがん教育
- ・行政等関連機関と連携し、青少年、児童生徒への防煙教育等の実施

#### 〈社会活動団体〉

- ・世界禁煙デー秋田フォーラム・受動喫煙防止秋田フォーラムたばこの害・受動喫煙の害の啓発
- ・たばこの害、肺がん予防などの研修や呼びかけ
- ・たばこの害に関する健康講話の実施

#### 〈医療保険関係団体〉

- ・健康経営宣言の内容に「受動喫煙対策プラン」を盛り込み、事業所内の禁煙、分煙への取組を啓発
- ・県と共同で「受動喫煙防止宣言施設」の募集、啓発の実施
- ・小、中学生及び保護者に対する「たばこの害」の教育を実施

#### 〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信（再掲）

### 職場における主な取組例

- ・禁煙コンテストの実施
- ・保健師による「たばこと健康」についての講話
- ・特定保健指導における禁煙指導
- ・館内禁煙
- ・受動喫煙防止（敷地内禁煙）



～加熱式たばこも「たばこ」です～

製品には、紙巻きたばこと同様、喫煙は肺がんの原因の一つになること等の健康に関する注意が表示されています。



## 2 高齢期の健康づくり対策

### (1) ロコモ・フレイル予防

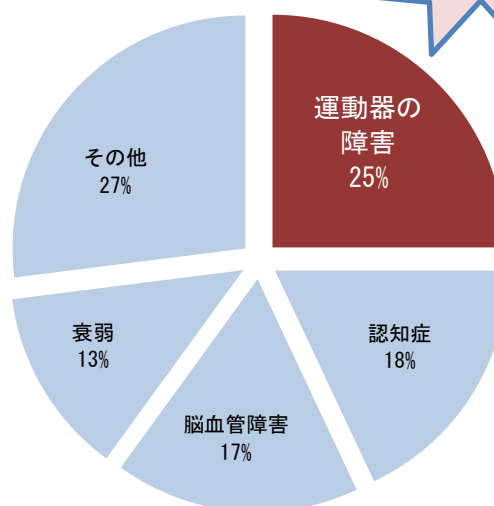
#### ① **ロコモ**とは

骨、関節、筋肉など体を支えたり動いたりする**運動器**の働きが衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態がロコモティブシンドローム（ロコモ）です。

運動器が衰えてくるとバランス能力や筋力が低下したり、骨粗しょう症といった骨や関節の病気を招きます。

#### データで見る現状

##### 介護が必要になった原因



運動器の障害は介護が必要になる原因の第1位！

出典：平成28年度国民生活基礎調査（厚生労働省）

#### ■ **ロコチェック**してみましょう。

（次の7項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。  
1つでも当てはまればロコモの心配があります。）

##### ロコチェック項目

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ☐ 2kg程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



【出典：公益社団法人日本整形外科学会制作「ロコモパンフレット2015年度版」】



■ロコモ予防には**適度な運動とバランスの良い食生活**を続けることが大事！

筋量や骨量は40歳から低下しはじめます。元気なうちから取り組むことが重要です。

**日常的に体を動かす**

(例えば)

- ・エレベーターより、なるべく階段を使いましょう
- ・スポーツは、水泳、ジョギング、ウォーキングなど**負担をかけすぎないよう、適度**に行いましょう

→ ロコトレをやってみましょう！

**日常の食事に気をつける**

(例えば)

・**ご飯・おかず・野菜**のほか**乳製品**や**果物**も組合せて**バランス良く**食べましょう

+

高齢になると、「消化機能の低下」「噛む力の衰え」「食べることへの興味の薄れ」などで必要な栄養が十分とれず**低栄養**になりやすいので要注意！

骨や筋肉量、免疫機能を維持するため**エネルギーと良質なタンパク質**をとることが大事です。

**今日から始めるロコトレ！**

～ ロコモの予防に効果的で簡単な2つの運動（ロコトレ）を紹介します。バランス能力と下肢筋力の改善が目的です。無理せずにお試しください～

**片脚立ち**

バランス感覚と体を支える脚の力を鍛えます！



目を開けた状態で床に足がつかない程度に片脚を上げます。  
机などを利用し、指や手で支えながら行っても構いません。

**左右1分間ずつを1日3回**

**スクワット**

太ももの筋力をアップする効果があります！

動作中は息を止めず、深呼吸をしながら行います。



- ① 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外側へ開きます。
- ② 膝がつま先より前に出ないように体を沈めます。膝が足の人差し指を向くようにします。

③ **②を繰り返し5回ずつ、朝・昼・夜に行います。**

## ② フレイル（高齢者の虚弱）とは

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態のことです。

フレイルは身体機能問題のみならず、精神・心理的問題や社会的問題など多面性をもっています。

- 身体面：低栄養、転倒の増加、口腔機能低下
- 精神面：意欲・判断力や認知機能の低下、うつ
- 社会面：閉じこもり、孤食

### 【フレイルの評価法】

次のうち、3つ以上あてはまるとフレイルに該当します。

- ☐ 体重が減少
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 握力が低下
- ☐ 歩行速度が低下
- ☐ 身体の活動レベルが低下

※アメリカ老年医学会の基準

**今の健康状態を知って、フレイル予防を意識した生活を送りましょう！**

フレイルは、早めに気づいて適切な食事や運動などを心がければ、心身の機能の低下を遅らせたり、再び元気な状態に戻る可能性があります。

**みなさんの取組を応援します！**

\*\*\*\*\*

◎高齢者の健康維持と介護予防に向けて健康・生きがいを支援するとともに、適切な運動指導等を通じて、高齢者の生活機能の維持・向上を図ります。

### 県の主な取組

- ・ねんりんピック秋田大会を契機とした健康・生きがいづくりへの支援
- ・ロコモやフレイル予防の普及啓発
- ・健康運動指導士等による各年代に応じた疾病予防指導
- ・体力づくりのための運動指導・出前講座の実施・高齢者の健康増進を図るための「円熟体操」の普及（再掲）
- ・「秋田県民の食生活指針」に基づく啓発（再掲）
- ・運動教室への参加促進によるひきこもり防止と予防活動の推進
- ・県民に対する認知症の正しい知識の理解促進
- ・認知症予防の取組の推進

## 関係団体の主な取組

### 〈保健医療団体〉

- ・骨粗鬆症やロコモの予防の重要性を啓発し、研修会等による知識の普及啓発
- ・看護の日フェア等における転倒予防対策（ロコモ体操）の指導
- ・高齢者の食事指導

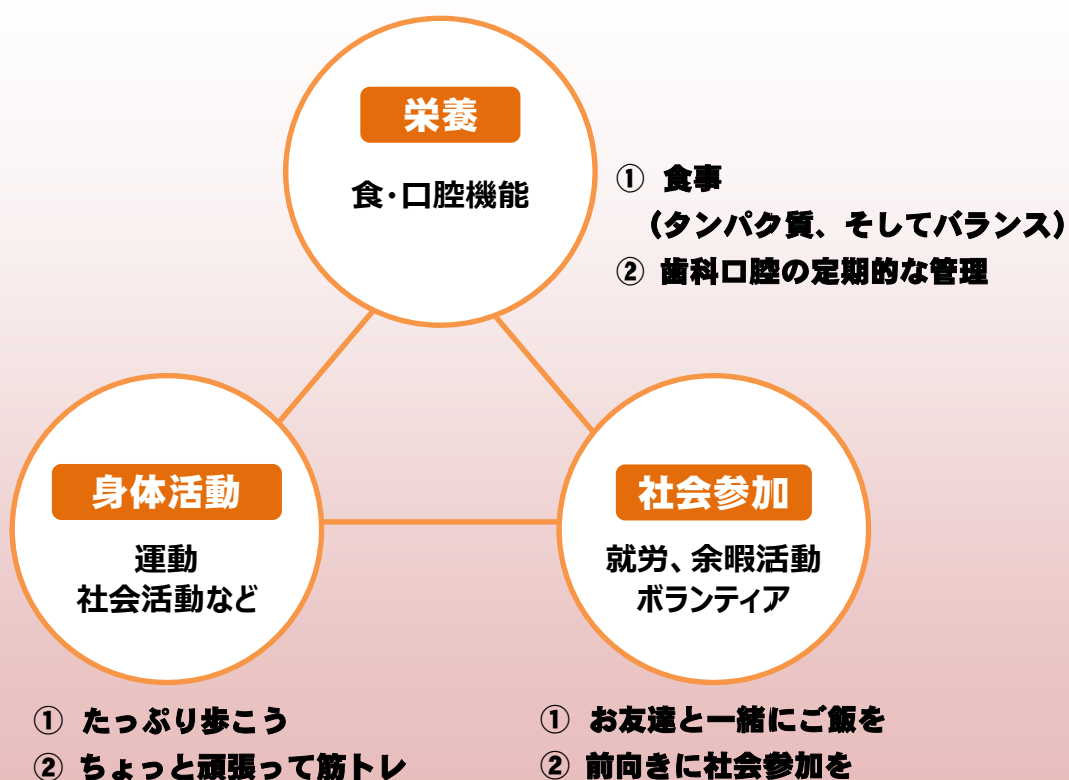
### 〈社会活動団体〉

- ・総合型クラブ等と連携した「円熟体操」の実施
- ・講話や実技の実施指導

### 〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信（再掲）

## 健康長寿のための『3つの柱』



【出典：東京大学 高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢】



### 3 日頃から心がけたい健康づくり対策

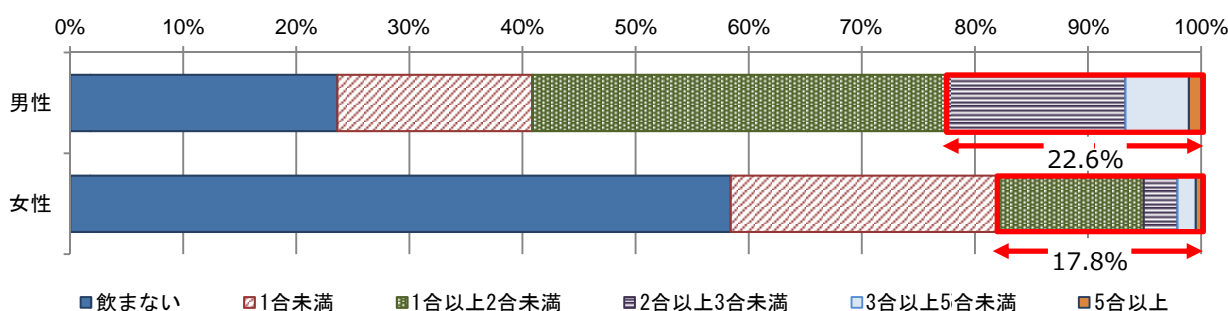
#### (1) アルコール

過度の飲酒は、体やこころの健康に悪影響を与えます。

#### データで見る現状

##### 飲酒の状況





生活習慣病の発症リスクを高める量（※）を飲酒している人は男性 22.6%、女性 17.8%となっています。  
※下記「生活習慣病のリスクを高める飲酒量は？」を参照。



出典：平成 27 年度健康づくりに関する調査（秋田県）

#### ■生活習慣病のリスクを高める飲酒量は

1 日あたり純アルコール量で、男性の場合は 1 日平均 40 g 以上、女性は 20 g 以上とされています。※純アルコール摂取量＝飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×0.8（比重）

種 別	ビール (中瓶・500ml)	清酒 (1 合・180ml)	ウィスキー (ダブル・60ml)	焼酎(25 度) (1 合・180ml)	ワイン (1 杯・120ml)
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	36 g	12 g
	中瓶 2 本	2 合	ダブル 2 杯	1 合	グラス 3 杯
					
	中瓶 1 本	1 合	ダブル 1 杯	0.5 合	グラス 1.5 杯
					

アルコールにはコミュニケーションを円滑にし、楽しい場を作る効果もありますが、飲み過ぎると健康被害があります。適量とされる 1 日の飲酒量の目安は、ビール（中瓶 1 本 500ml）、日本酒（1 合 180ml）です。（お酒に弱い人、女性や高齢者はこれよりも少なめに）

## ■アルコールの飲み過ぎによる健康被害は

アルコールは胃と小腸で体内に吸収され、主に肝臓で分解されます。そのため、お酒を飲み過ぎると、肝臓に多くの負担がかかります。

アルコールの飲み過ぎによりいろいろな臓器に病気が起こりますが、なかでも肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。

**みなさんの取組を応援します！**

\*\*\*\*\*

◎アルコール健康障害を防ぐための取組を強化します。

### 県の主な取組

- ・適正な飲酒量に関する普及啓発
- ・アルコール依存症相談支援の強化
- ・学校との連携によるアルコール健康障害の普及啓発

### 関係団体の主な取組

〈保健医療団体〉

- ・アルコール摂取と各種がんとの関連等に関する啓発活動と中高生に対するがん教育

〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信（再掲）

### 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

[出典：（公社）アルコール健康医学協会]

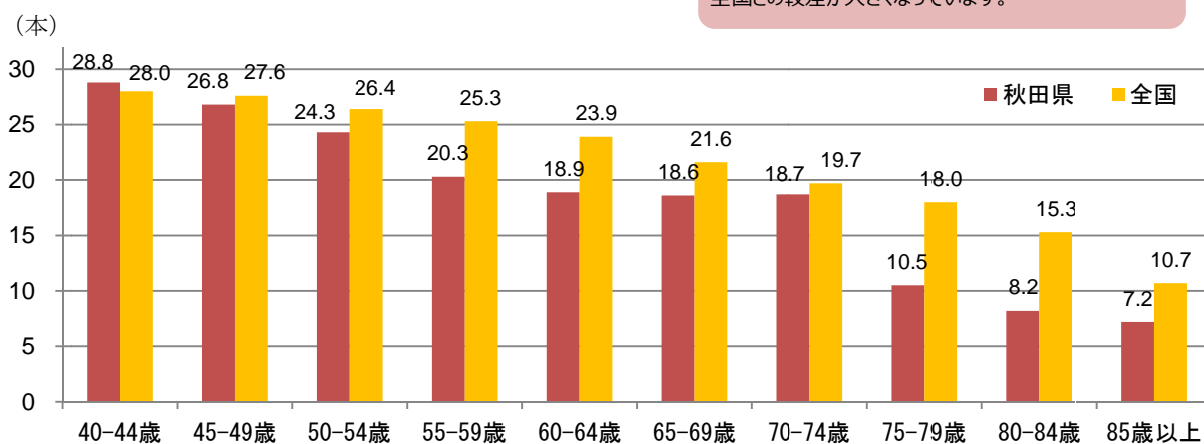
～週に2日は休肝日を設けましょう～

## (2) 歯と口腔の健康

口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず精神的、社会的な健康にも大きな影響を与えます。

### データで見る現状

#### 年代別の一人平均歯数



出典：平成28年度県民歯科疾患実態調査報告書（秋田県）

#### ■ 口腔機能が低下すると

食物の種類が制限され、唾液の分泌量も少なくなり、免疫力の低下から病気にかかりやすくなるので、口腔ケアが重要です。

口腔機能とは  
かみ砕く、飲み込む、  
発音するなど  
健康な生活を送るた  
めの大切な働きです

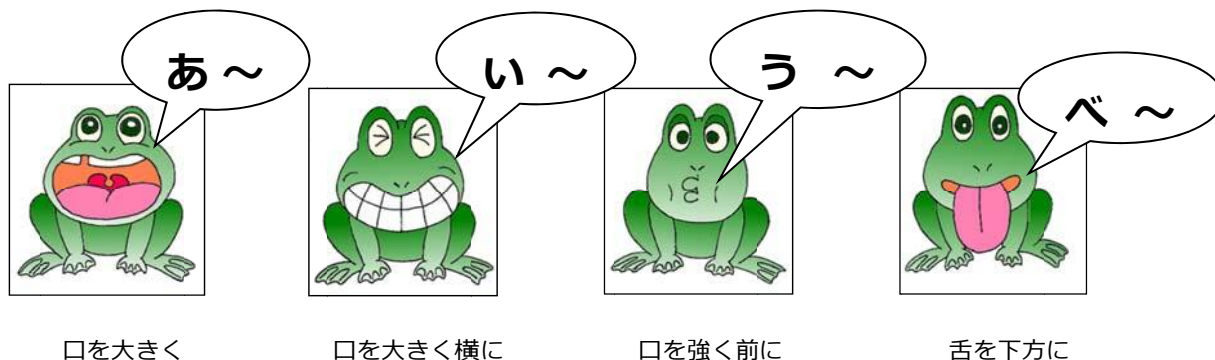
#### ■ 口腔機能を保持・回復するには

いつでもどこでもできる次のような口の筋力トレーニング「健口体操」がおすすめです。

#### あいうべ体操

舌が正しい位置にあることで、口呼吸を鼻呼吸に改善します。

※「あいうべ体操」は、福岡県の内科医 今井一彰先生が考案したものです。



【元岡山大学病院 小児歯科 岡崎好秀先生 おもしろ歯科学HPより引用】



## パタカラ発音

嚙む・飲み込む・話す等の機能の衰えを防ぐことにより、脳への適度な刺激を与えると同時に、誤嚥防止により、誤嚥性肺炎のリスクを抑えます。



唇の筋力



舌の前方筋力



のどの奥の筋力



舌の上方筋力

それぞれの筋力トレーニングになります！

※「あいうべ体操」や「パタカラ発音」を10回／セット、1日3セットを目標に、（無理をしない程度に）食前や入浴時などを活用して継続してみましょう。

## みなさんの取組を応援します！

\*\*\*\*\*

◎歯科医師会、保健医療団体、行政等が相互に連携しながら、歯と口腔の健康増進により全身の健康維持を図ります。

### 県の主な取組

- ・乳幼児家庭への知識の普及と保健指導の充実
- ・小・中学生を対象としたフッ化物洗口の普及推進
- ・健康な歯を大切にする表彰制度の実施
- ・歯周病予防に向けたケアと正しい知識の普及
- ・高齢者を対象とした口腔機能の低下予防の推進
- ・医療・介護職への口腔ケアの知識普及と歯科専門医との連携促進

### 関係団体の主な取組

〈保健医療団体〉

- ・歯が生える前の子どもを持つ親や保護者に対して、子どもの歯の磨き方を指導
- ・むし歯予防のためのフッ化物洗口、予防充填
- ・歯科検診の結果と一般健診の結果を突き合わせた生活習慣病の予防

〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信（再掲）



～歯を失う二大原因はむし歯と歯周病！～

歯周病は気づかぬうちに進行してしまうのが特徴で、歯周病の罹患率は35歳頃から高くなります。定期的な歯科検診を積極的に受けましょう。

また、歯周病は糖尿病や肥満との関連が指摘され、体力の衰えた高齢者は歯周病菌が原因の誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなるので注意が必要です。

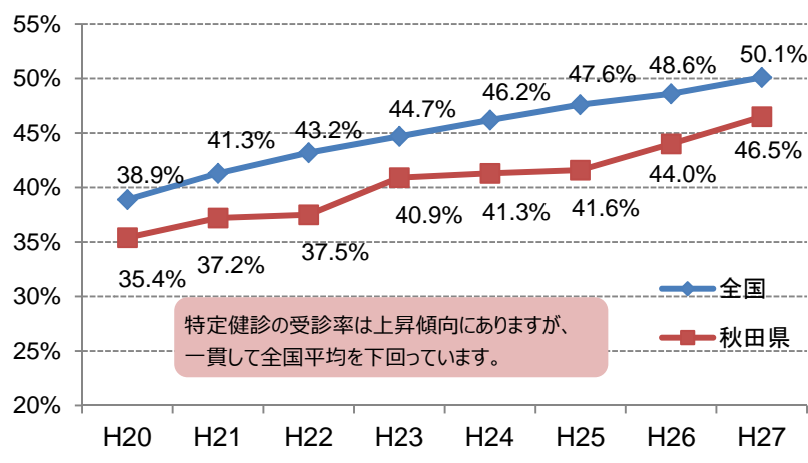
### (3) 健（検）診

自覚症状のない段階で潜在している病気を発見したり、生活習慣病になりやすいリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげるために重要です。

#### データで見る現状

家族は健康診断を受け  
ているだろうか・・・

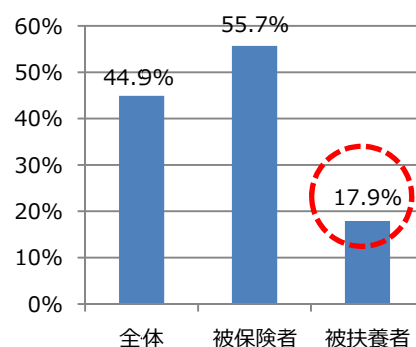
#### 特定健診受診率の推移



出典：レセプト情報 特定健康診査等データベース（厚生労働省）

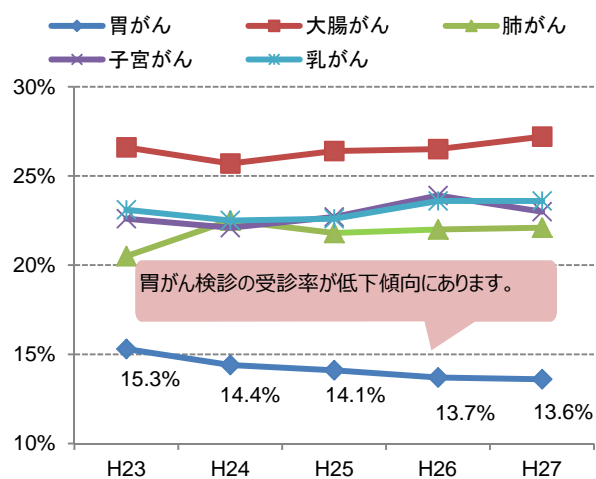
#### 被保険者・被扶養者別の 特定健診受診率（協会けんぽ秋田支部）

被用者保険では、被扶養者の受診率が低くなっています。



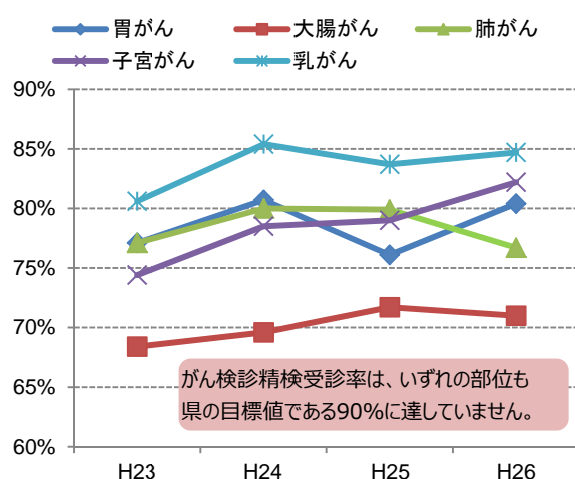
出典：協会けんぽ秋田支部（平成27年度）

#### がん検診受診率の推移（秋田県）



出典：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

#### がん検診精検受診率の推移（秋田県）



出典：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

#### ■「健診」と「検診」との違いは

「健診」とは、健康診断（または健康診査）で、健康であるか否かを様々な項目から確認するもので、「検診」とは、特定の病気の早期発見を目的として行われるものです。



◎県民自身による健康状態の把握や疾患の早期発見・早期治療に結び付けるため、医療保険者、企業・団体、行政等が相互に連携しながら、特定健診やがん検診の受診率の向上を図ります。

#### 県の主な取組

- ・企業等との連携による無関心層への受診の動機付けに向けた普及啓発
- ・啓発セミナー等によるがん検診の必要性についての普及啓発
- ・効率的でより受診しやすい環境の整備
- ・かかりつけ医による受診勧奨の仕組みづくり
- ・より精度の高いがん検診を行う体制の整備

健診後の保健指導は、生活習慣  
を見直すチャンスです！  
きちんと受けましょう。

#### 関係団体の主な取組

〈検診団体〉

- ・健（検）診受診の勧奨

〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信（再掲）

#### がん予防のための5つの健康習慣

- 1 禁煙する
  - ・たばこは吸わない
  - ・他人のたばこの煙を避ける
- 2 節酒する
- 3 食生活を見直す
  - ・減塩する
  - ・野菜と果物をとる
  - ・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
- 4 身体を動かす
- 5 適正体重を維持する（太りすぎ痩せすぎに注意）

$$\text{BMI 値} = (\text{体重 kg}) / (\text{身長 m})^2$$

男性はBMI 値 21～27、女性 21～25 の範囲になるよう体重を管理するのがよいようです。

※5つの健康習慣を実践することでがんリスクはほぼ半減します

【出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」の「科学的根拠に基づくがん予防」】



#### ～がん検診 愛する家族への 贈りもの～

健康な時こそ！あなたの大切な方、あなたを大切に思う方のためにもがん検診を受けましょう  
検診の二次検査（精密検査）は早期発見のためにも早めに受けましょう

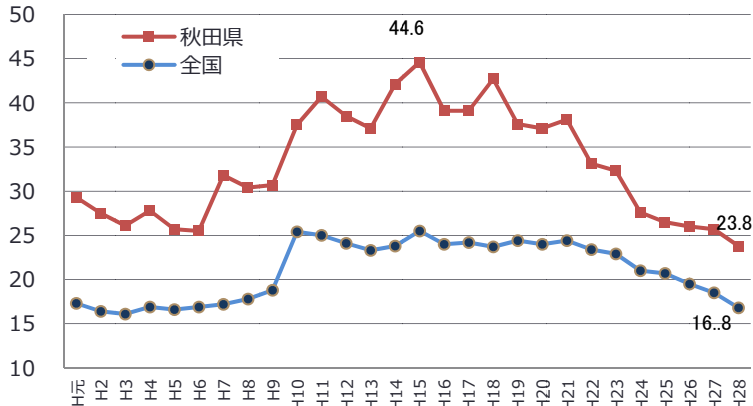
## (4) こころの健康

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

### データで見る現状

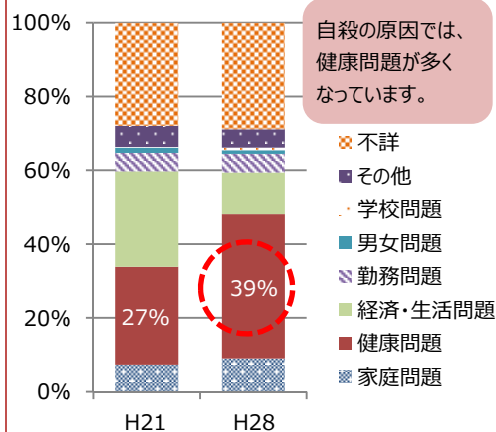
#### 自殺率の推移

(人口10万対)



出典：人口動態統計（厚生労働省）

#### 自殺の原因（秋田県）



出典：「自殺の状況」（厚生労働省・警察庁）

### ■悩みごとがあったら「誰かに話そう 誰かと悩もう」

#### 【心の健康相談】

○大館保健所	0 1 8 6 - 5 2 - 3 9 5 5
○北秋田保健所	0 1 8 6 - 6 2 - 1 1 6 5
○能代保健所	0 1 8 5 - 5 5 - 8 0 2 3
○秋田中央保健所	0 1 8 - 8 5 5 - 5 1 7 0
○由利本荘保健所	0 1 8 4 - 2 2 - 4 1 2 0
○大仙保健所	0 1 8 7 - 6 3 - 3 4 0 3
○横手保健所	0 1 8 2 - 3 2 - 4 0 0 5
○湯沢保健所	0 1 8 3 - 7 3 - 6 1 5 5
○秋田市保健所	0 1 8 - 8 8 3 - 1 1 8 0

#### 【寂しい・悲しい・つらいときの相談】

○NPO法人・秋田いのちの電話	0 1 8 - 8 6 5 - 4 3 4 3
-----------------	-------------------------

#### 【死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談】

○あきたいのちのケアセンター	0 1 2 0 - 7 3 5 - 2 5 6
----------------	-------------------------

#### 【ストレス・うつなどの相談】

○こころの電話相談（秋田県精神保健福祉センター）	0 1 8 - 8 3 1 - 3 9 3 9
--------------------------	-------------------------

#### 【ひきこもりの相談】

○秋田県ひきこもり相談支援センター	0 1 8 - 8 3 1 - 2 5 2 5
-------------------	-------------------------

#### 【消費者トラブルや多重債務の相談】

○秋田県生活センター	0 1 8 - 8 3 5 - 0 9 9 9
○北部消費生活相談室	0 1 8 6 - 4 5 - 1 0 4 0
○南部消費生活相談室	0 1 8 2 - 4 5 - 6 1 0 4

#### 【高齢者と家族の悩みごと相談】

○秋田県高齢者総合相談・生活支援センター	0 1 8 - 8 2 9 - 4 1 6 5
----------------------	-------------------------

#### 【どのような悩みごとでもご相談ください】

○よりそいホットライン	0 1 2 0 - 2 7 9 - 3 3 8
-------------	-------------------------

(24時間通話料無料)

ふきのとうホットライン

検索

詳しくは、秋田県HP「美の国あきたネット」をご覧ください。

### ■大切な人が悩んでいることに気づいたら

**声かけ** → **傾聴**（本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾け）→ **つなぎ**（早めに専門家に相談することを促し）→ **見守り**（あたたかく寄り添いながら見守っていきましょう。）

◎職場や地域、学校等における心の健康づくりへの取組を支援するとともに、かかりつけ医等の医療従事者や相談機関の相談員の精神疾患等への対応力の向上を図ります。

#### 県の主な取組

- ・働き盛り世代に対するメンタルヘルスの推進
- ・児童・生徒の自殺予防に向けた「自らを守る力」と「周囲の人の気付き力」の強化（SOSの出し方教育）
- ・がん患者、慢性疾患患者等の心のケアの強化
- ・医療従事者や相談員の精神疾患等への対応力向上
- ・「ふきのとうホットライン」による多様な相談対応
- ・「心はればれゲートキーパー」の養成による、身近で気付き、見守り、つなぐ体制の強化



#### ●心はればれゲートキーパー●

身近な人が発する危険サインに  
「気づき」、その人に「声かけ」  
をし、必要な支援へと「つなぐ」  
ボランティアです

#### 関係団体の主な取組

〈社会活動団体〉

- ・「秋田ふきのとう県民運動実行委員会」による普及啓発
- ・自殺予防に関心を持ってもらうための啓発
- ・ゲートキーパーの養成

〈報道機関〉

- ・健康づくりに関する情報の発信（再掲）

#### ～良い睡眠をとろう～

##### 健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

【厚生労働省】

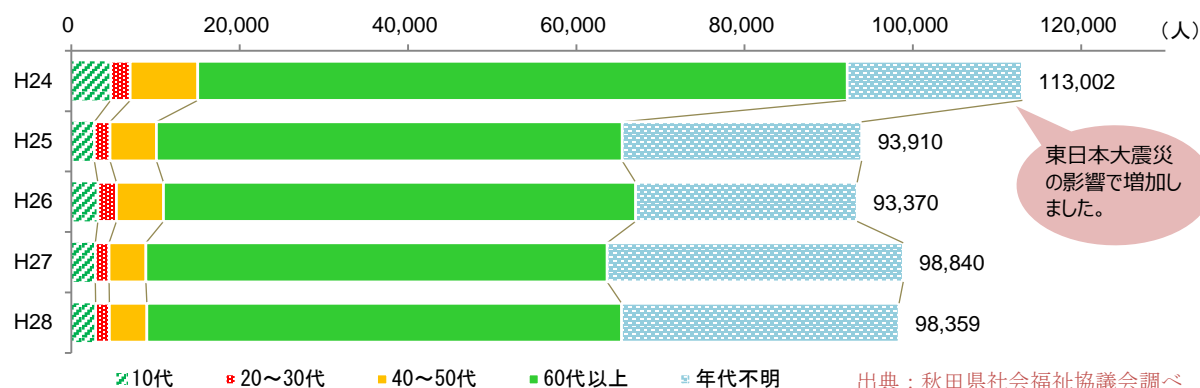
## (5) 社会参加

豊かな知識や経験をもった高齢者はもちろん、全ての地域住民が、健康で生きがいを持ち、積極的に社会参加していくことは、社会全体の活力を維持するうえで重要なことです。

### データで見る現状

#### ボランティア活動の登録者数の推移

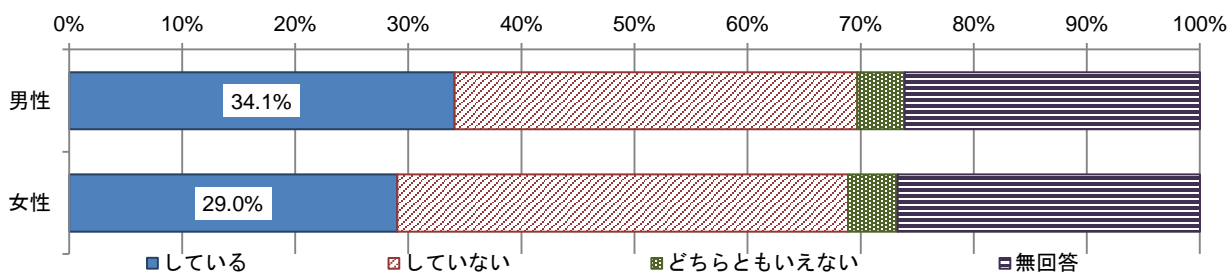
市町村社会福祉協議会におけるボランティア活動の登録者数は平成 28 年現在で約 98,000 人となっています。年代別では 60 代以上が過半数を占めています。



東日本大震災の影響で増加しました。

#### 高齢者の社会参加の状況

何らかの社会活動（就業、老人クラブ、町内会、趣味のサークル、ボランティア活動など）をしている高齢者の割合は、男性 34.1%、女性 29.0%となっています。



出典：平成 27 年度健康づくりに関する調査（秋田県）

### みなさんの取組を応援します！

#### ①地域共生社会づくり等

※地域共生社会：地域住民や地域の多様な主体が「我が事」として参画し、ともに支え合い、「丸ごと」つながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会

◎高齢者等が介護や療養が必要になっても、住み慣れた地域で生活が続けられる環境を整備するとともに、多様な主体や地域住民が互いに支え合い暮らすことができる地域共生社会の実現を目指します。

#### 県の主な取組

- ・ 地域包括ケアシステムにおける推進リーダーの育成
- ・ 進捗状況の「見える化」による地域包括ケアシステムの構築促進

- ・地域特性に応じたシステム構築の支援
- ・医療・介護・福祉をはじめとした多様な関係者の連携促進
- ・地域共生社会の実現に向けた住民等による地域活動と包括的な支援体制づくりの促進

## ②高齢者の生きがいづくり

◎高齢者の仲間づくりや生きがい・健康づくりを支援するとともに、高齢者が培ってきた豊富な知識や経験、技能を存分に発揮できる環境づくりを促進します。

### 県の主な取組

- ・世代間交流を通じたシニア世代から若者や子どもたちへの知恵や経験等の伝承
- ・ボランティアなどの社会貢献や健康づくり活動等に関する情報・機会の提供
- ・ねんりんピック秋田大会を契機とした生きがい・健康づくりへの支援



### 元気にとしよる十ヶ条

- 一 腹八分 口も八分で ちょうどA(えー)
- 二 学ぶたび パワー充電 脳活性
- 三 何歳(いくつ)でも 頑張りすぎだば 逆効果
- 四 何よりも 仲間の笑顔 妙薬だ
- 五 趣味を持ち 元気でとしよる 茶飲み会
- 六 下向くな くよくよしてれば ビンボ神付く
- 七 ボランティア まだまだ出来る 役に立つ
- 八 家族でも あいだ保って 良い関係
- 九 かかりつけ なんでも相談 医医(いい)保険
- 十 んでも、俺・私はやっぱりこれ！

↓この様に自分の健康一ヶ条を書き加えよう！

## 第4章 県民の健康づくりに向けた社会環境整備

健康寿命の延伸に向け、県民一人ひとりの健康意識を高め、行動変容につなげるとともに、民間団体、企業などが様々な場面で主体的に行動し、県民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備するため、県として次のような取組を進めます。

### 1 基盤整備

#### (1) 県民運動の展開

企業や団体、大学、地域の健康づくり人材等と連携して県民運動を展開しながら県民の健康意識の高揚を図ります。

##### 県の主な取組

- ・「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」の会員による主体的な活動の支援
- ・マスメディア等を通じた健康情報、地域の健康イベントに関する情報発信

#### (2) データヘルスの推進

医療費、健診データなどのデータ分析により地域の健康課題を洗い出し、健康づくりの取組や県民運動の内容に反映させます。

##### 県の主な取組

- ・大学、医療保険者等との連携による医療費・健診データの分析や研究
- ・地域の健康課題に関する理解の促進
- ・「あきた健康長寿政策会議」における評価・検討の実施
- ・「健康づくりに関する調査」、「県民健康・栄養調査」の実施

#### (3) 健康づくり人材の育成

市町村による「健康長寿推進員」の育成を支援するとともに、地域で活躍する健康づくりのリーダーとなる人材を育成します。

##### 県の主な取組

- ・市町村における健康長寿推進員の育成支援
- ・栄養士会や食生活改善推進員など、食生活や運動習慣の改善に向け、地域で活躍する団体の活動に対する支援

#### (4) 医療提供体制の整備

高齢者に特有の疾患に関する研究や専門医の養成を図るとともに、大学等との連携により高齢化の進展や疾病構造の変化に対応した医療提供体制の強化を図ります。



#### 県の主な取組

- ・高齢者に特有の疾患等の予防・治療や医療機器開発の研究推進
- ・呼吸器内科医療を行う人材の育成・確保
- ・脳・循環器疾患の包括的な医療提供体制の整備

## 2 地域における取組支援

### (1) 健康づくりに取り組みやすい環境の整備

企業、団体等の協力を得ながら健康づくりに取り組みやすい環境を整備するとともに幅広い年齢層への働きかけを強化します。

#### 県の主な取組

- ・市町村による健康ポイント制度の導入支援
- ・健康に配慮したメニュー等を提供する「食の健康づくり応援店」の充実と増加
- ・ICTを活用した健康情報の発信

### (2) 健康教育の推進

ライフステージに応じて、食生活やたばこ、アルコールなど、テーマ毎の普及啓発を推進します。

#### 県の主な取組

- ・乳幼児期からの健康づくりの推進
- ・学校との連携による健康教育の充実
- ・たばこの害についての正しい知識の普及啓発
- ・学校との連携によるたばこによる健康被害の普及啓発
- ・学校との連携によるアルコールによる健康障害の普及啓発

## 3 職場における取組支援

### (1) 健康経営の普及

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に健康増進を図ることで、従業員の活力や生産性が上昇し、結果的に企業の業績向上やイメージアップにつながるという「健康経営」の考え方への理解促進を図り、現役世代の健康づくりの取組を支援します。

#### 県の主な取組

- ・医療保険者、経済団体等との連携による企業における「健康経営」の促進
- ・「健康宣言」を行う企業や団体の顕彰とマスメディアによる紹介
- ・健康経営導入企業へのインセンティブ制度の導入
- ・企業等との連携による無関心層への特定健診受診の動機付けに向けた普及啓発



#### 4 「健康寿命日本一！」に向けた事業展開 (H30 年 3 月末現在)

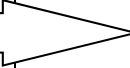

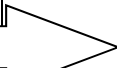
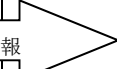
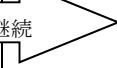
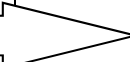
##### ●基盤（体制）整備

###### 県民運動の推進

(年度)

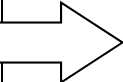
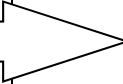
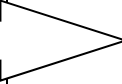
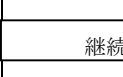
施 策 内 容	計 画 期 間						
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降
推進機関							
あきた健康長寿政策会議	施策の提言						
	毎年度評価、進行管理						
健康づくり県民運動推進協議会	設立大会開催						
	主体的な取り組みの推進、情報共有						
動機付け（インセンティブ）							
あきた健康宣言！周知事業	CM 放送、イベント等					検証・見直し	
	周知事業						
協議会健康づくり情報発信 SNS等を活用した健康情報の発信		協議会の情報発信				検証・見直し	
			ウェブ・SNS・紙媒体による情報発信				
健康ポイント導入支援		市町村等職員向け研修会					
			導入支援			自主的取組	
フレイル普及啓発事業		啓発セミナー					
			啓発			普及（具体的取組）	
アルコール健康障害対策		対策計画策定啓発セミナー					
			進行管理（5年間で見直し）		進行管理		
			啓発		検証・見直し		
地域における取組支援							
健康長寿推進員の育成	4市町実施	実施市町村拡大			県内全市町村での実施	全県大会の開催	継続
		実施市町村拡大					
地域保健と職域保健の連携	県及び二次医療圏地域職域連携推進協議会						
	継続						



施 策 内 容	計 画 期 間						
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降
糖尿病重症化予防に対して医師会と連携した取組支援、市町村支援	実施					検証・見直し	
	継続						
歯科保健医療推進事業（フッ化物洗口、8020運動等）	実施				県民歯科疾患実態調査		
	継続						
職場における取組支援							
健康経営導入支援		健康経営導入支援				検証・見直し	
	導入支援						
健康づくり団体の表彰		協議会表彰制度創設				検証・見直し	
	継続・表彰団体の広報						
健康経営導入企業へのインセンティブ	健康経営セミナー開催	インセンティブ検討・導入				検証・見直し	
			内容を充実しながら継続				
データ収集・活用							
「健康づくりに関する調査」の実施		調査実施			調査実施		
健診データ分析に基づく健康づくりの推進	実施					検証・見直し	
	継続						

## ● 個人・グループ実践へのアプローチ

### 健康づくりの重点課題への取組

施 策 内 容	計 画 期 間							
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降	
身体活動・運動								
健康合宿（宿泊型運動・栄養指導）	実施				検証・見直し			
	継続							
ロコモ・メタボ予防、転倒・骨折予防教室への講師派遣	実施					検証・見直し		
	内容を見直ししながら継続							
商業施設等を利用したウォーキングの普及	モールウォーキング	<div>ノウハウ等を提供しながら実施施設を拡大</div>				検証・見直し		
								
		実施施設の拡充						
冬場に運動できる施設に関する情報の発信		協力事業所募集・PR			検証・見直し			
	継続							

施 策 内 容	計画期間						
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降
栄養・食生活							
栄養士会、食生活改善推進員等と連携した普及啓発	実施						
	内容を見直しながら継続						
食環境の改善に取り組む飲食店の充実と増加（食の健康づくり応援店等）	実施					検証・見直し	
	内容を見直しながら継続						
飲食店や社員食堂、流通業へのヘルシーメニューの普及	メニュー開発	事業所等への普及				検証・見直し	
	内容を見直しながら継続						
「県民健康・栄養調査」を活用した普及啓発	H28 実施分の公表			実施・解析	公表		
	活用					活用	
県民運動としての食育の推進（みんなで創ろう食の国あきた推進会議、ネットワーク会議、研修会・実践活動）	実施					検証・見直し	
	継続						
たばこ対策							
たばこによる健康被害防止対策の検討・協議	検討委員会の開催						
	継続						
世界禁煙デー街頭キャンペーンやフォーラムの開催による県民への啓発	街頭キャンペーンの実施、フォーラムの開催						
	内容を見直しながら継続						
禁煙講座の開催等による禁煙支援		禁煙講座等の開催					
	継続						
若い世代への啓発による喫煙の未然防止		大学等における若い世代への啓発					
	内容を見直しながら継続						
施設等の受動喫煙防止対策の推進		意思表示カード等の作成、普及					
	受動喫煙防止宣言施設登録事業の普及・推進	内容を見直しながら継続					


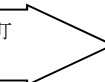
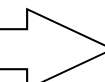
## ●医療提供体制の整備

施 策 内 容	計画期間						
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降
高齢者に特有の疾病等の 予防・治療等研究の推進	実施	継続					検証・見 直し
脳・循環器疾患の包括的 な医療提供体制の整備	継続		整備された体制の継続・見直し				

## ●心の健康（自殺予防事業）

施 策 内 容	計画期間						
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降
子ども・若者の自殺の予防		モデル校（高 校）での実施					
		小中高の全校に拡大					
身体疾患を原因とする自 殺予防		医療関係者向 けセミナーの 開催					
		内容を見直しながら継続					

## ●社会的健康

施 策 内 容	計 画 期 間						
	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35 以降
「我が事・丸ごと」の地域づくり							
市町村の地域福祉推進に向けた取組							
		市町村の計画策定と実施を支援					
地域福祉を推進する人材の育成					地域の状況を見ながら市町村等へ必要な支援を実施 		
		実施					
元気で明るい長寿社会づくり							
県版ねりんピックスポーツ交流大会の開催支援	開催種目 12 種目への助成	対象種目の拡大					
			大会参加者の拡充				
「福祉・文化のつどい」開催支援	美術展やシニア活動紹介（講演会等）	開催支援					
			参加者の拡充				
高齢者の社会参加							
高齢者の文化活動への支援	高齢者を主体とした団体による伝統芸能等のステージ発表	開催支援					
			参加者の拡充				

## 第5章 関係団体の主な取組

平成29年7月26日、県内70団体が参加し、県民のみなさんの健康づくりを応援し、10年で健康寿命日本一を達成するために相互に連携・協力し、自ら主体的に行動することを宣言しました。

### 「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」行動宣言

生涯にわたって心身ともに健やかで、生きがいをもって暮らすことは、すべての県民の願いであり、私たちは、健康で心豊かな生活を通して活力あふれる「ふるさと秋田」を創りたいと考えています。

健康長寿社会を形づくるためには、適度な運動や良好な食生活、禁煙といった生活習慣改善の重要性を正しく学び、県民一人ひとりが意識改革と行動変容、心の健康づくりに取り組む必要があります。

また、健康づくりを個人の問題にとどめることはなく、社会全体で取り組むべき課題として、関係者が互いに支え合いながら支援する環境を整備することが重要です。

私たちは、県民の健康づくりを応援し、「10年で健康寿命日本一」を達成するため、本日ここに「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」を設立し、相互に連携・協力するとともに、自ら主体的に行動することを宣言します。

平成29年7月26日

秋田県健康づくり県民運動推進協議会



## 1 あきた健康宣言（行動宣言）

わたしたちは、「健康寿命日本一」の実現  
に向け〇〇〇に取り組みます！

### （１） 市町村

#### 秋田市

「歩くべあきた健康づくり事業」の参加チームを毎年 100 チーム支援し、歩数増加に取り組む仲間を 5 年で 500 チーム支援します。

#### 能代市

運動や野菜摂取量を増やす市民を毎年 100 人増やします。（健康チャレンジポイント参加者）

#### 横手市

健康の駅利用者 1 万人以上を目指します。

#### 大館市

糖尿病の発症、重症化予防に取り組みます。  
具体的には、「特定健診受診者の増」、「減塩実行市民の増」にも取り組みます。

#### 男鹿市

生涯スポーツを推進し、健康寿命県内一を目指します  
（運動習慣を身につける市民を 10 年で新たに 200 人増やします。）

#### 湯沢市

健康づくり人材を毎年 30 人 5 年で 150 人育成します。

#### 鹿角市

10 年後 脳卒中で亡くなる方を 8 割減らします。

#### 由利本荘市

インターバル速歩を実践する市民が年間延べ 2,000 人になるよう推進します。 ～歩いてのばそう健康寿命～

#### 潟上市

体を動かす人づくりを全県 `NO1` にします！ ～運動習慣を身につける人を 50% から 5 年後に 60% にします～

#### 大仙市

メタボリックシンドロームの割合を平成 27 年度の秋田県平均値（男性 27.4%、女性 9.6%）以下に減少させる事を目指します。

#### 北秋田市

メタボリックシンドロームを 10 年間で 10% 減らします。

#### にかほ市

健康づくりを推進する人材を毎年 50 人、10 年で 500 人育成します。

仙北市

温泉プールの活用により市民の健康増進を推進し、5年間で10,000人の参加者達成を目指します。

小坂町

健康づくり人材（ヘルスはっぴいチャレンジャー）を10年で100人育成します。

上小阿仁村

禁煙・運動習慣など、健康づくりに取り組む村民を増やします。

藤里町

肺がん検診受診率50%以上を目指します。

三種町

健康増進ウォーキング実践者 毎年100人  
5年後に500人達成します。

八峰町

町内の受動喫煙防止に取り組む事業所を10年間で50事業所増やします。

五城目町

食生活改善運動を展開し、減塩に取り組む家庭を毎年50世帯増やします。

八郎潟町

生活の中に運動習慣を取り入れよう！！  
～5年後、積極的に運動に取り組む人の割合を50%以上にします～

井川町

循環器健診 64歳以下の受診率50%以上を目指します。

大潟村

日本一元気な長寿村をめざす ～食事に気をつけている人の割合を3年後80%に～

美郷町

平成26年度より取り組みを続けるセルフケア推進方針に基づき、メッツ健康法を実践する健康運動教室等に参加する町民を毎年延べ4,000人以上になるよう推進していきます。

羽後町

40歳、50歳の特定健診の受診率を10年で70%にします。

東成瀬村

村の健康課題について学んだ村民の数を5年後に年間延べ2,000人にします。

## (2) 民間団体等

### (株) 秋田銀行

役職員および家族の健康増進と健康長寿社会の実現へ向けての取組みに資する活動に取り組めます。

### (一社) 秋田経済同友会

ビジネスマン健康達人講座に取り組めます。

### 秋田県がん検診推進に関する連携企業

社員と家族の心身の健康を大切にする「健康経営」に取り組めます。「健康経営」の普及促進に取り組む、秋田県の「健康寿命日本一」に貢献します。

### 秋田県商工会議所連合会

会員事業所への普及啓発に取り組めます。

### 秋田県商工会連合会

健康経営を推進し、従事者の健康増進と企業の生産性向上を目指します。

### 秋田県中小企業団体中央会

がん検診受診率向上に取り組めます。

### (公社) 日本青年会議所東北地区秋田ブロック協議会

- ・医療の充実に取り組めます。
- ・禁煙の啓蒙に取り組めます。

### 日本労働組合総連合会秋田県連合会

長時間労働是正に取り組めます。

### (株) 北都銀行

従業員およびその家族の心身の健康増進に積極的に取り組めます。

### (一社) 秋田県医師会

生活習慣病の撲滅に取り組めます。

### (公社) 秋田県栄養士会

「減塩、野菜を食べよう」に取り組めます。

### (公社) 秋田県看護協会

まちの保健室の充実に取り組めます。

### 秋田県がん診療連携協議会

がん対策に取り組めます。

### (一社) 秋田県歯科医師会

むし歯や歯周病の予防をはじめ、オーラルフレイルの予防、生活習慣病の重症化予防などに取り組めます。



<u>(一社) 秋田県薬剤師会</u>  薬局における健康相談の充実に取り組みます。	<u>国立大学法人秋田大学</u>  健康長寿に関わる教育、研究、診療と県民に対する啓発活動に取り組みます。
<u>秋田県厚生農業協同組合連合会</u>  検診受診率の向上に取り組みます。	<u>(公財) 秋田県総合保健事業団</u>  県民の健康づくりの普及啓発に取り組みます。
<u>秋田県がん患者団体連絡協議会</u>  禁煙に取り組みます。	<u>秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会</u> 認知症や生活習慣病予防・重症化防止のために運動（「いきいき百歳体操」）を核として、健康づくり全般に取り組みます。
<u>(社福) 秋田県社会福祉協議会</u>  地域福祉活動への参加促進を通じ、健康づくりと生きがいづくりに取り組みます。	<u>秋田県食生活改善推進協議会</u>  減塩とバランスのよい食生活の普及活動に取り組みます。
<u>(公財) 秋田県体育協会</u>  スポーツや運動の習慣化に取り組みます。	<u>秋田県地域婦人団体連絡協議会</u>  地域（家族）の健康づくりに取り組みます。
<u>秋田ふきのとう県民運動実行委員会</u>  自殺予防対策に取り組みます。	<u>秋田・たばこ問題を考える会</u>  受動喫煙ゼロに取り組みます。
<u>秋田県国民健康保険団体連合会</u>  気軽にできる運動に取り組みます。	<u>健康保険組合連合会秋田連合会</u>  これまで以上にきめ細やかな保健事業の展開に取り組みます。

全国健康保険協会秋田支部

健康経営の推進に取り組めます。

(株) 秋田魁新報社

「目指せ日本一 あきた健康寿命」をテーマに全社を挙げたキャンペーンを展開します。紙面を通じて情報発信や地域の取り組みを紹介。フォーラムやウォーキング大会など学びと実践の場の提供に取り組めます。

(株) 秋田放送

健全な心と体づくりに取り組めます。

秋田テレビ (株)

広く県民に対する啓発活動に取り組めます。

秋田朝日放送 (株)

受動喫煙防止に取り組めます。

秋田労働局

働く人の健康保持増進に積極的に取り組めます。

秋田県議会がん対策推進議員連盟

県民の健診受診率の向上と受動喫煙防止対策に取り組めます。

秋田県教育委員会

子どもたちの健やかな心と体の育成に取り組めます。

アクサ生命保険 (株) 秋田支社

労働時間の短縮に取り組めます。

イオンリテール (株) 東北カンパニー支社

1日プラス2,000歩の実現のためにモールウォーキング定着の推進と野菜を食べようキャンペーンに取り組めます。

大塚製薬 (株) 秋田出張所

熱中症対策に取り組めます。

第一生命保険 (株) 秋田支社

健康を通じてお客様や社会のことを誰よりも一番考える会社になることを目指します。

(株) ポーラ秋田センター

生活習慣の大切さを県民の皆様にご理解いただき、健康と美の両立に向けて取り組めます。

明治安田生命保険相互会社 秋田支社

健康増進に取り組めます。

## 2 特徴的な取組 （平成29年度事業）

### （1）市町村

※健康づくりの事業についてはそれぞれの市町村で取り組んでおりますが、一部の事業について掲載しております。

#### 【湯沢市】

##### 「中学3年女子骨粗鬆症検診及び検診事後指導」を行っています♪

中学3年生の女子生徒を対象に、骨粗鬆症予防について、早期から生活習慣病予防を意識した正しい食生活習慣を身につけるよう支援することを目的としています。事業団保健師による検診結果説明と予防についての講話や市栄養士による予防とバランスの良い食生活についての講話などを行っています。



#### 【由利本荘市】

##### 「インターバル速歩事業」を行っています♪

ウォーキングに少し負荷のかかる速歩を加えることで、体力、筋力アップ、生活習慣病予防に効果的な運動法です。効果を検証するために、運動活動量計を使用した講座のほか、普及拡大に向け、体験会の開催や体育館を開放し、様々な方が取り組めるよう体制づくりを行っています。



#### 【にかほ市】

##### 「にかほ市健康ポイント制度事業」を行っています♪

「マイチャレンジ（自分にあった目標を決めて取り組む）」、「検診受診」、「保健事業参加」などに対してポイントを与え自主的な健康づくりを応援しています。

※「検診受診ポイント」：市で実施している集団検診の他、職場で人間ドック、医療機関方式による検診を受診した場合

※「保健事業参加ポイント」：貯蓄体操、にか歩まちなかウォーキング事業、健康まつり他、各種事業



## 【仙北市】

### 「温泉プール利用健康増進事業」を行っています♪

働き盛りの年代を対象に健康運動指導士のもと、クリオン温泉プールを利用した教室を通して日常生活の中に運動を取り入れた健康生活を送り、生活習慣病予防を目的として、「メタボ予防教室」「リフレッシュ教室」を実施しています。

温泉プールの運動（水中運動）効果等について、市の広報誌で紹介しています。



## 【三種町】

### 「クアオルト事業」を行っています♪

みなね型クアオルトによる健康増進プロジェクトとして実施しています。

- ・クアオルト健康ウォーキング
- ・温泉での温泉浴中運動（クアオルト浴室）
- ・室内運動（クアオルト運動室）
- ・その他の運動
- ・クアオルト健康食

※クアオルト（健康保養地：自然や環境と運動療法などを組み合わせた保養地）



## 【五城目町】

### 水中運動教室事業を行っています♪

屋内温水プールにおいて水中運動教室を開催し、健康づくりや介護予防を促進しているほか、各町内会の集会所において、定期的に町保健師による健康相談・教育等の健康づくりが行われています。

#### ○水中運動教室

一般コース、介護予防コース

#### ○各町内会における健康づくり

町保健師の定期巡回による健康相談・教育等



## 【井川町】

### 井川町循環器健診事業を行っています♪

脳卒中、心臓病を始めとする生活習慣病の予防対策の一環として、30 歳以上の町民を対象に、通常の特健康診査では実施していない詳しい検査（無料）を昭和 38 年から 55 年間にわたり継続して行っております。健診実施後には医師・保健師が個別に対応する結果説明会を実施し、きめ細やかなフォローを行っています。また、各町内を巡回して健康教育を実施し、住民の健康に対する意識の向上を図ると共に、健診の必要性について啓発しています。



## 【美郷町】

### 「セルフケア推進事業」を行っています♪

#### ○ぐっと楽運動教室

健康運動指導士の指導により、フットケアやイスに座っての運動など誰でも参加しやすい内容となっています。1 日 8,000 歩、中強度の運動 20 分を推奨する「メッツ健康法」を実践するとともに、身体活動量計を貸し出し、月に一度、身体活動量計による記録データ（日ごとの一覧表などのグラフ）で指導を行っています。

#### ○元気わくわく健康教室

各地区の健康づくり推進員からの要請により、地区会館を会場に、健康運動指導士や栄養士によるテーマ（運動、栄養）に沿った教室を開催しています。





(2) 民間団体等（県民の皆様を対象に次のような事業を行っています。）

〈（一社）秋田県医師会〉

県民の皆様に安全な透明性のある医療を提供するとともに、健康に関する情報を提供しています。

## ○「医療を考える集い」の開催

- ・ 県内各郡市医師会が、それぞれの地域医療に関連した話題やメディアでよく耳にする医療トピックを取り上げ開催

○情報誌「すこやかさん in AKITA」の発行（年3回 各号4万部）

- ・ 県内医療機関、薬局、銀行、幼稚園、公民館等へ発行

○報道各社の健康番組制作等への協力

- ・ A K T 「あきたメディカル通信」 （毎週土曜 10:25～）
- ・ A K T 「健康なんだかんだ」 （30 分番組、年 3 回）
- ・ A B S ラジオ「みんなの健康」 （毎週月曜、毎月第 2 水曜 11:35～）
- ・ A A B 「健康ナビ 知りたい！がん検診」 （毎週日曜 17:55～）
- ・ 週刊アキタ「シュウカン health」、冊子楽園「養生のヒント」への寄稿

### ○各種イベントでの健康相談

- ・高齢者や子どもなどに向けたイベントにおいて、健康相談ブースを設け、参加者の相談に対応

## 〈(公社) 秋田県栄養士会〉

県民のみなさんを対象に健康増進・疾病予防及び重症化予防・乳幼児の食事支援・食育・高齢者の低栄養予防を目的に栄養・食生活に関する相談や助言及び指導を行うとともに、各種講演会やセミナー等を開催し、生活習慣病予防のための栄養知識の普及、啓発に取り組んでいます。

## ○ライフステージ別出前講座

- ・保育園・幼稚園児やその保護者を対象とした「うすあじ教室」  
(クイズ、紙芝居、みそ汁試飲等)
- ・高校生への健康教育(減塩、野菜を食べよう、バランスの良い食事についての講話)
- ・働き盛り世代等(職域)への出前講座(〃)
- ・県民を対象とした出前講座(〃)

## ○高校生レシピコンクールの運営

※他、県北・中央・県南地区における、各種イベントでの栄養相談や栄養指導等

〈（公社）秋田県看護協会〉

県民の皆様に健康維持増進にかかる啓発等に関する次のような事業を行っています。

○まちの保健室

- ・県民の皆様が気軽に相談できる場所として、専門的な知識を持った看護職が健康チェック（血圧測定・血管年齢測定・体脂肪測定等）や健康相談・介護相談・健康教育などの実施

○「看護の日」フェア

- ・高齢社会を支えるため、看護の心、助け合いの心をもって、分かち合うことや自己管理できることへの支援

（重要課題としての認知症についての取組：認知症に関する多様な講演会・各種取組のシンポジウム・多職種間のディスカッション等を通じて認知症についての県民の意識向上を図る。）

○看護の出前授業

- ・中学校・高等学校に看護職が出向いて「いのちの大切さ」「心とからだ」の講義や簡単な看護技術の体験を通して健康の大切さの啓発

〈（一社）秋田県薬剤師会〉

県民の方々を対象に次のような事業を行っています。

○医薬品適正使用等の啓発

- ・お薬等の適正な使用を通じ、健康な生活を確保するための情報発信や相談事業（秋田さがけコミュニティーマガジン ふるさとのゆとり生活誌「K y o 郷」（隔月）に「寺子屋おくすり塾」の連載、A B S ラジオにおいて週1回「みんなの健康」を放送、薬に関する相談事業（医薬品情報センター））

○薬とくらしの教室

- ・老人クラブ、地域のサークル等を対象に会員を派遣し、健康関連情報、疾病とお薬（市販薬も含む）との関連やその作用についての講演会の開催

○「薬と健康の週間」

- ・健康展の開催（医薬品、健康食品、健康に関する相談、関連資料の作成・展示・配布による健康増進の普及啓発（年1回、県内1個所で開催。本荘由利地域では毎年開催））
- ・かかりつけ薬剤師・薬局やお薬手帳に関する情報を新聞に掲載のほか、パンフレットの作成（年1回）

○県民公開講座

- ・健康や医療に関する公開講座の開催（年1回）



#### 〈（一社）秋田県歯科医師会〉

平成26年3月に「秋田県歯と口腔の健康づくりに関する基本計画」が策定され、その中で歯と口腔の健康づくりは、歯科専門職に限った問題ではなく、学校や職場、施設など、身の回りの様々な職種が認識すべき問題であると捉えられるようになりました。

本会では、県民の歯科保健意識の醸成を図ることを目的に、全県的に「8020運動（80歳で20本の歯を残そうという運動）」をさらに推進し、健康長寿を支える新たな考え方「オーラルフレイル（滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ等からはじまる口腔機能の衰え）」を啓発するとともに、各種健診事業等を展開し、生涯にわたる健康の保持増進を目指しています。

- 各種歯科健診（乳幼児・学校・歯周疾患・妊婦・後期高齢者・事業所）
- 親子よい歯のコンクール
- 8020いい歯のお年寄り表彰
- フッ化物洗口事業の推進
- 歯・口の健康に関する図画・ポスター並びに歯・口の健康啓発標語コンクール
- 介護予防事業への協力
- 在宅歯科医療連携室の運営
- 各種研修会の開催
- 秋田県歯科保健大会並びに歯科保健医療フォーラムの開催
- ABSラジオ「みんなの健康」放送
- 秋田魁新報「聴診記」への寄稿 など

#### 〈（社福）秋田県社会福祉協議会〉

○各市町村における「ふれあい・いきいきサロン」の普及・拡大に向けた取組

高齢者等が住み慣れた地域で健康で生きがいを持って暮らし続けることができるよう、町内会・自治会等が中心になって、住民同士のつながりをつくる集いの場として「ふれあい・いきいきサロン」を各地で企画・運営しています。

平成29年7月現在、市町村社会福祉協議会が把握している全県のサロン数は、1,181ヶ所で、うち、790ヶ所が月1回以上開設されており、話し相手や仲間づくりによる孤立・孤独の解消とともに、運動や趣味活動などを通して健康・生きがいづくりにも効果を発揮しています。こうした住民の交流拠点としての「居場所」の全県的な普及・拡大に向け、社会福祉協議会として町内会・自治会等と連携しながら、ニーズ把握や担い手の確保など、運営支援に積極的に取り組みます。

〈秋田県食生活改善推進協議会〉

「食生活改善推進協議会」とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて地域の健康づくりを推進するボランティア団体で、通称「食改さん」、愛称「ヘルスメイト」として親しまれています。啓発活動の特徴としては、推進員自身が学んだことを身近な人に伝えていく「対話」や「訪問」による伝達活動があります。県内各地で講習会も開催しており、平成28年度は1,617人の推進員が、一人あたり33回活動し、152人に対して伝達をしています。

【講習会の例】

- 生涯骨太クッキング事業（10ヶ所）
  - ・生活習慣病予防、低栄養予防、ロコモ予防を目的とした、講話と調理実習
- おやこの食育教室（20ヶ所）
  - ・幼稚園児等の親子を対象に、紙芝居を使った講話や塩分濃度チェック、調理実習
- 生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業（20ヶ所）
  - ・高校生や働きざかり世代を対象とした自家製みそ汁の塩分濃度チェックや講話
- 男性のための料理教室（5ヶ所）
- シルバー・認知症予防教室（5ヶ所）
- ヘルスメイトのふるさとまるごと健康づくり事業（48ヶ所）
- 郷土料理の伝承

〈（公財）秋田県体育協会〉

スポーツの主役である県民一人ひとりが、それぞれのライフステージに応じて、いつでも、どこでもスポーツに親しむことができる取組を推進します。また、スポーツや運動の習慣化を図り、生活習慣病の予防・改善やロコモティブシンドロームリスクの軽減に努めます。

本会は、総合型地域スポーツクラブや関係団体と連携し、健康寿命を延伸するための効果的な運動を普及・啓発・実践しており、具体的には、県民総参加を目指した「チャレンジデー」の普及活動等を行っています。

〈全国健康保険協会秋田支部〉

健康経営の推進のため、次のような事業を行っています。

県内 560 事業所に健康経営宣言していただきました。（平成 29 年 12 月末時点）

〈主な取組例〉

- ・ 事業所内に血圧計を設置し、定期的に測定できる環境をつくれます
- ・ 社員の家族に特定健診を受けるよう呼びかけをします
- ・ 喫煙室の設置や社屋内禁煙など社内の分煙に取り組みます
- ・ 社内イベントや飲み会の場を禁煙にします
- ・ 休憩時間にストレッチを実施します
- ・ 社内でラジオ体操に取り組みます
- ・ 社内コミュニケーションのため、あいさつ運動を実施します
- ・ ノー残業デーを設定します

○健康経営に関する講演、健康経営宣言の勧奨、広報活動

○宣言事業所の取組状況確認及びフォローアップに関するアンケート（宣言後、3 ヶ月、6 ヶ月、1 年ごとに実施）

○宣言事業所へのフォローアップ

- ・ ポスターやリーフレット配布
- ・ 健康づくりに関する集団学習の実施
- ・ 健康相談の実施
- ・ フードモデルや血圧計の貸し出し等

○宣言事業所にお勤めの方へのインセンティブの提供

○日本健康会議による健康経営優良法人認定制度へのエントリーの推奨

## 第6章 計画の推進

### 1 実施体制

#### あきた健康長寿政策会議

- ・政策の総合的かつ効果的な推進に向けた政策提言、計画の進行管理、評価を行います。

#### 秋田県健康づくり県民運動推進協議会

- ・統一的な方針に基づき、それぞれの団体の特徴・特性を活かしながら主体的に行動する県民運動の母体で、協議会には実行計画及び実施方法等に関する企画調整を行う「幹事会」を設置するとともに、専門の事項を調査・検討するための「部会」も設置し、健康づくりに関する各団体の取組を推進します。

各構成団体の基本的な役割		
構成団体	経済団体	健康経営による健康づくりや、地域社会の一員としての地域活動への積極的な参加
	保健医療団体	専門的な立場からの県民への働きかけや情報の提供
	検診団体	検診や検査を通じて健康に関する適切な情報の提供
	社会活動団体	各団体の特徴を生かした身近できめ細かい情報やサービスの提供
	医療保険関係団体	被保険者の健康づくりや、健康診断の事後指導の充実・強化
	保健活動団体	健康に関する情報やサービスを身近にきめ細かく提供することや、これら相互の連携・情報交換・ネットワーク形成による効果的なサービスの提供
	報道機関	健康づくりの必要性や科学的根拠に基づいた正確な情報の発信
	市町村	地域の実情に応じた健康づくりや地域住民の主体的な取組への支援
	県	健康づくりに関する様々な情報の発信を通じた県民への普及啓発や健康づくりに主体的に取り組む人材の育成への支援



県民のみなさんが、毎日楽しく過ごしていくため、それぞれが取り組む健康づくりを応援します！

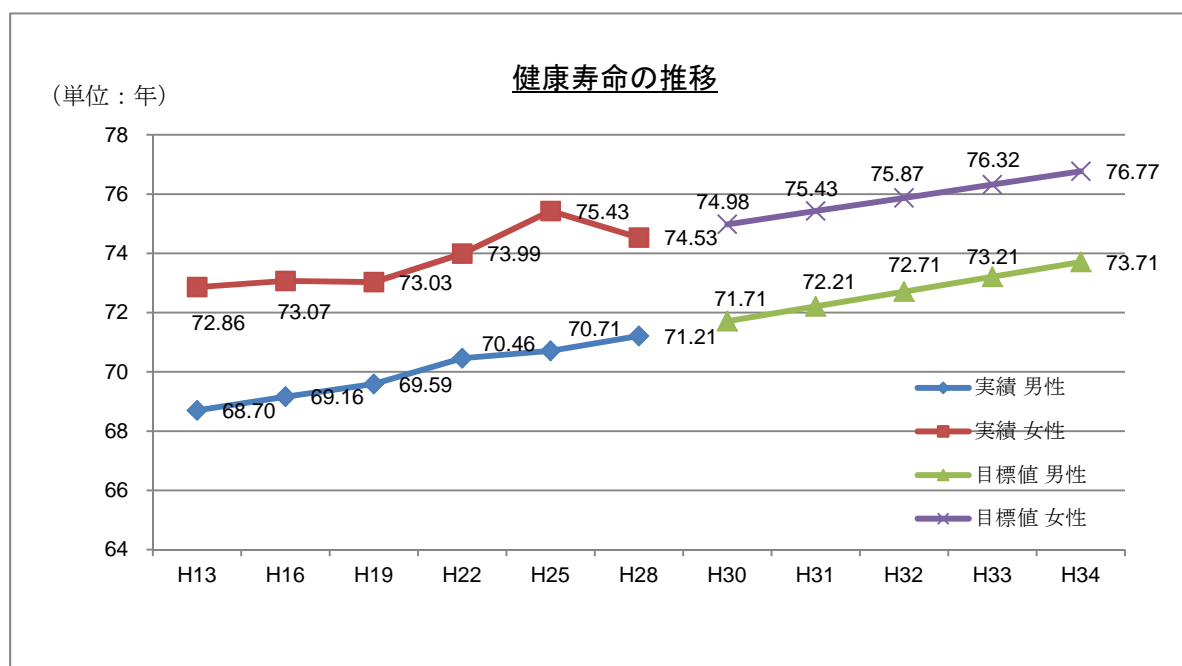
## 2 進行管理及び目標

- ・「健康秋田いきいきアクションプラン」は、施策の方向性を示し、各構成団体の個別計画と一体となって取組み、推進します。指標行動目標については、あきた健康長寿政策会議において毎年、進行管理を行い、目標の妥当性及び改善状況を評価し、必要に応じて見直しを行うこととします。

分野	種別	指標	現状値	出典	目標値（H34）	備考
基本目標	健康指標	健康寿命	(H28) 男性 71.21 年 女性 74.53 年	厚生労働科学研究班資料	男性 73.71 年 女性 76.77 年	全国トップ県を目標として設定
補助目標	健康指標	要介護 2 以上の者が被保険者に占める割合（65 歳以上 75 歳未満）	(H29) 2.13%	介護保険事業報告月報	1.88%	毎年 0.05%減少することを目標とする。

### ＜健康寿命の目標設定について＞

第 3 期ふるさと秋田元気創造プランとの整合性を図り、4 年後に全国 1 位である山梨県のレベルを目指します。伸び率は、平成 25 年の本県の健康寿命から 4 年間で均等に増加するものとして設定し、5 年後の目標値も同率で増加するものとして設定します。



分野	種別	指標	現状値	出典	目標値 (H34)	備考
栄養・食生活	重点指標	食塩摂取量 (成人1人1日当たり平均)	(H28) 10.6g	県民健康・栄養調査	8.0g	国と同一の目標値とする
	重点指標	野菜摂取量 (成人1人1日当たり平均)	(H28) 276.3g	県民健康・栄養調査	350.0g	//
	参考指標	食環境の改善に取り組む飲食店(食の健康づくり応援店)数	(H28) 469店	県健康推進課調べ	増加	
身体活動 ・運動	重点指標	日常生活における歩数 (1人1日当たり平均)	(H28) 男性 7,060 歩 女性 6,726 歩	県民健康・栄養調査	男性 9,000 歩 女性 8,500 歩	国と同一の目標値とする
	参考指標	チャレンジデー参加率	(H29) 61%	笹川スポーツ財団調べ	増加	
たばこ	重点指標	習慣的に喫煙する者の割合 (成人)	(H27) 男性 33.9% 女性 11.0%	秋田県健康づくりに関する調査	男性 24.3% 女性 6.6%	現在の喫煙率から禁煙希望者が禁煙した場合の割合を減じたものを設定
	参考指標	日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合	(H27) 家庭 16.3% 職場 41.9% 飲食店 48.9% 行政・医療機関等 16.0%	秋田県健康づくりに関する調査	0%	

分野	種別	指標	現状値	出典	目標値（H34）	備考
アルコール	参考指標	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（成人）	（H27） 男性 22.6% 女性 17.8%	秋田県健康づくりに関する調査	男性 18.5% 女性 12.5%	
歯と口腔の健康	参考指標	80歳以上で20本以上の自分の歯を有する者の割合	（H28） 17.07%	県民歯科疾患実態調査	50.0%	国と同一の目標値とする
健（検）診	参考指標	特定健康診査実施率	（H27） 46.5%	レセプト情報特定健康診査等データベース（厚生労働省）	70.0%（H35）	目標値はH35（医療費適正化計画と整合性を図る）
	参考指標	特定保健指導実施率	（H27） 19.2%	〃	45.0%（〃）	
	参考指標	市町村が実施するがん検診（胃がん）受診率	（H27） 20.3% （13.6%）※	・県がん対策室調べ ・地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）	50.0%（H35）	40～69歳の受診率 ※（ ）は年齢上限を設けない場合の受診率 目標値はH35（県がん対策推進計画と整合性を図る）
	参考指標	市町村が実施するがん検診（大腸がん）受診率	（H27） 38.1% （27.2%）※	〃	50.0%（〃）	
こころの健康	参考指標	心はればれゲートキーパー数	（H28） 1,133人	県健康推進課調べ	6,500人	
社会参加	参考指標	60歳以上の方の仕事、地域活動等への参加割合	（H28） 61.6%	「県民意識調査」 県総合政策課	増加	
県民運動の展開	参考指標	秋田県健康づくり県民運動推進協議会参加団体数	（H29） 71団体	秋田県健康づくり県民運動推進協議会参加団体数	増加	
人材育成	参考指標	健康長寿推進員の育成人数	（H29） —	県健康推進課調べ	増加	今年度からの事業により現状値なし



資 料
-----

## あきた健康長寿政策会議 委員名簿

任期：平成29年8月1日～平成31年7月31日

	氏 名	団体・役職
1	伊藤 宏	国立大学法人秋田大学 副学長
2	大越 英雄	一般社団法人秋田県薬剤師会 会長
3	小笠原 直樹	公益財団法人秋田県体育協会 会長
4	加藤 和夫	秋田県国民健康保険団体連合会 理事長
5	古宇田 靖子	公益社団法人秋田県栄養士会 会長
6	小玉 弘之	一般社団法人秋田県医師会 会長
7	齋藤 カヅ子	秋田県食生活改善推進協議会 会長
8	高島 幹子	公益社団法人秋田県看護協会 会長
9	高橋 清好	社会福祉法人秋田県社会福祉協議会 常務理事
10	中田 博	全国健康保険協会秋田支部 支部長
11	播磨屋 寿敏	健康保険組合連合会秋田連合会 会長
12	藤原 清悦	一般社団法人秋田県経営者協会 会長
13	藤原 元幸	一般社団法人秋田県歯科医師会 会長
14	三浦 廣巳	秋田県商工会議所連合会 会長

（五十音順、敬称略）

「健康秋田いきいきアクションプラン」の策定経過

時 期	会 議 等
平成 29 年 9 月 4 日	第 1 回あきた健康長寿政策会議 ・健康指標の現状及び健康課題について
平成 29 年 11 月 17 日	第 2 回あきた健康長寿政策会議 ・重点課題に対して県民が取り組むわかりやすい目標の設定及び 施策の方向性等について ・健康課題に対して行政や民間などが取り組むべき施策の方向性 等について ・行動計画骨子案の検討
平成 30 年 2 月 6 日	第 3 回あきた健康長寿政策会議 ・行動計画（案）の検討
平成 30 年 2 月 22 日 ～3 月 12 日	関係団体、市町村意見聴取
平成 30 年 2 月 23 日 ～3 月 23 日	パブリックコメント

使い方はいろいろ！



## 「わたし」・「我が家」の健康宣言

～無理なくできることから、1つでも取り組んでみましょう～

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		/	/	/	/	/	/
	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目
	/	/	/	/	/	/	/
	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
	/	/	/	/	/	/	/
	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目
	/	/	/	/	/	/	/
	28日目	29日目	30日目	(取組後のふりかえり)			
	/	/	/				

～記録して、自分のがんばりが見える化しましょう～

# 記載例 1

ひとりでじっくり  
頑張るバージョン

## 「わたし」の健康宣言

～無理なくできることから、1つでも取り組んでみましょう～



使い方はいろいろ！

・ 1 日、9,000 歩をめざして、30 日で体重を 2 k g 減らします！

(取組前)		1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目
2/19		2/20	/	/	/	/	/
(体 重)	75 k g						
(血 圧)							
(歩 数)	5,000 歩						
	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目	12 日目	13 日目
	/	/	/	/	/	/	/
(体 重)							
(血 圧)							
(歩 数)							
	14 日目	15 日目	16 日目	17 日目	18 日目	19 日目	20 日目
	/	/	/	/	/	/	/
(体 重)							
(血 圧)							
(歩 数)							
	21 日目	22 日目	23 日目	24 日目	25 日目	26 日目	27 日目
	/	/	/	/	/	/	/
(体 重)							
(血 圧)							
(歩 数)							
	28 日目	29 日目	30 日目	(取組後のふりかえり)			
	/	/	/				
(体 重)							
(血 圧)							
(歩 数)							

## 記載例 2

みんなでたのしく  
頑張るバージョン



使い方はいろいろ！

# 「我が家」の健康宣言

～無理なくできることから、1つでも取り組んでみましょう～

- ・職場では階段を利用します。（父）
- ・家事の合間にストレッチします。（母）
- ・昼食には必ず野菜をプラスします。（わたし）

できたら○ 少しできたら△ できなかったら×		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		2/20	/	/	/	/	/
(お父さん)		△					
(お母さん)		○					
(わたし)		○					
	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目
	/	/	/	/	/	/	/
(お父さん)							
(お母さん)							
(わたし)							
	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
	/	/	/	/	/	/	/
(お父さん)							
(お母さん)							
(わたし)							
	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目
	/	/	/	/	/	/	/
(お父さん)							
(お母さん)							
(わたし)							
	28日目	29日目	30日目	(取組後のふりかえり)			
	/	/	/				
(お父さん)							
(お母さん)							
(わたし)							

## わたしの变身プロデュース

今のわたし

1ヶ月後の自分をイメージして、運動や食生活の状況を記録してみよう。

★現状（	月	日）
体重	〇〇	k g
毎日の〇〇	〇〇〇	分
毎日の〇〇	〇〇〇	歩
★気になるところ		
〇〇〇〇が〇〇〇〇だ。		

理想の私に向かってスタート！



1	2	3	4
8	7	6	5
10	11	12	13
19	18	17	16
20	21	22	23
24	25	26	27
30	29	28	

ちゃんと続いているかな？



ここが踏ん張りどころ！

1ヶ月後のわたし

★1ヶ月後（	月	日）
体重	〇〇	k g
毎日の〇〇	〇〇〇	分
毎日の〇〇	〇〇〇	歩
★気になるところ		
〇〇〇〇が〇〇〇〇〇〇になる。		

がんばったね！

1ヶ月前の自分と比べてみよう！



めざせ健康寿命日本一！