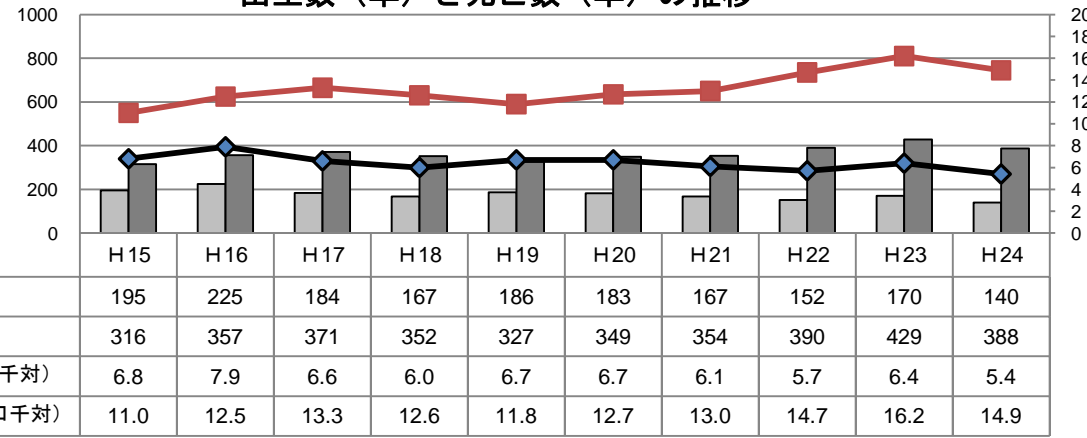
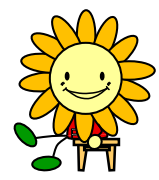


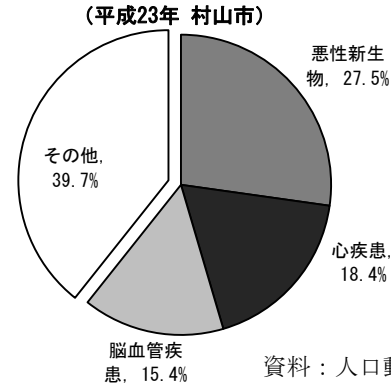
市民の健康の現状

出生数（率）と死亡数（率）の推移



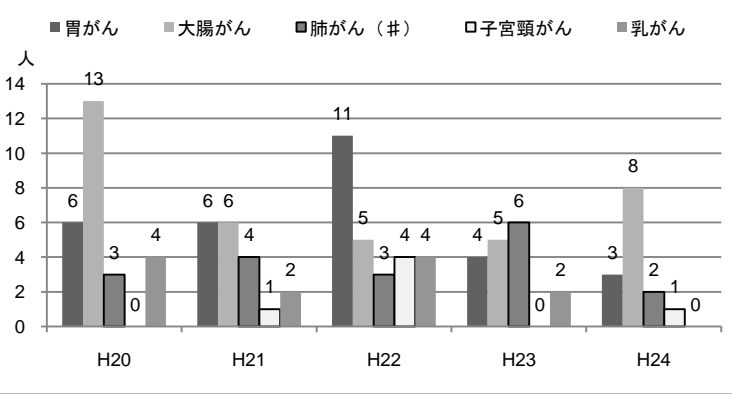
資料：人口動態統計

死因のうち、生活習慣病が占める割合



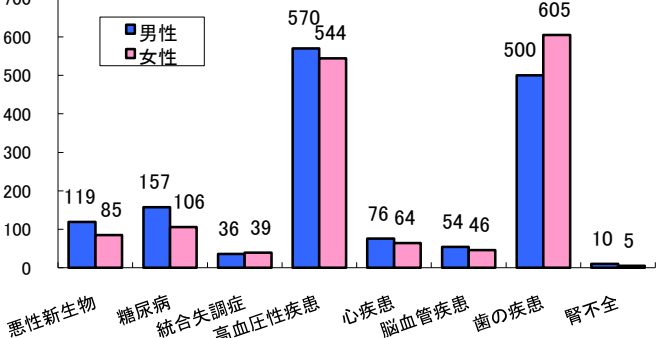
資料：人口動態統計

がん検診でのがん発見数

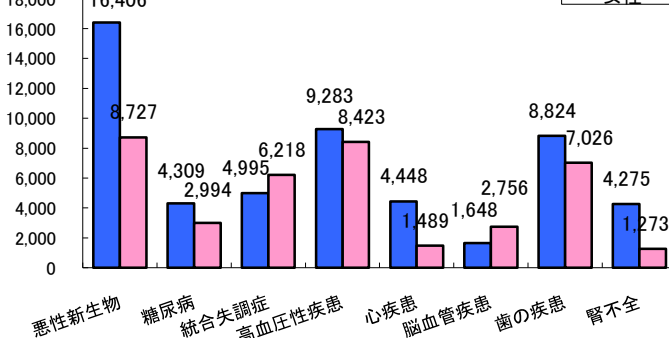


＃肺がんは、結核健診からの発見も含む
資料：H21～25 保健課事業概要

主要疾病別受診件数

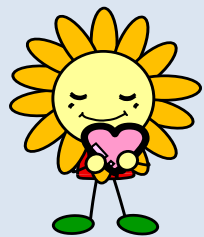


主要疾病別診療費

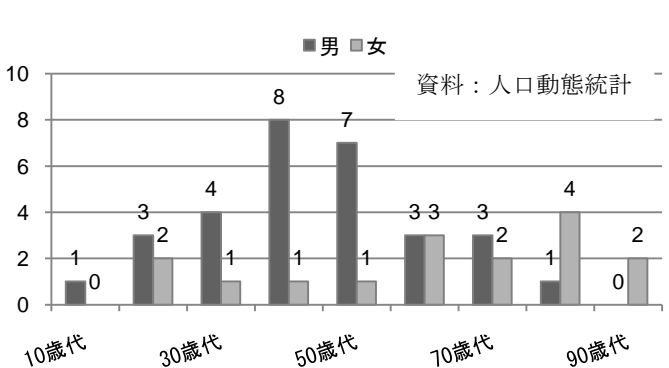


資料：山形県国民健康保険疾病分類別統計

こころのSOSに早めに気付きたい...



平成19～23年までの年齢別自殺者数(人)



資料：人口動態統計

第2次「健康むらやま21」計画 概要

■理念目標「 一歩前へ！みんなでとくむ 健康生活 」

◆市では、平成26～35年度までの10年間にわたる健康づくりのための計画を策定いたしました。健康度を一歩前へ！進めるために、市民の皆さんとともに取り組んでまいります。

計画の推進のために大目標として**3本の矢**を設定しました。

～市民一人ひとり、そして地域みんなで支え合いながらとりくみましょう～

1本目

早寝・早起き 元気を実感

早寝早起きは元気の源
健康的な生活習慣で豊かな生活を実現！

健康づくりの案内役
健康キャラクター
「ぽっぴー」です

2本目

うす味で 素材を楽しみ よく噛んで からだのチェックも忘れずに

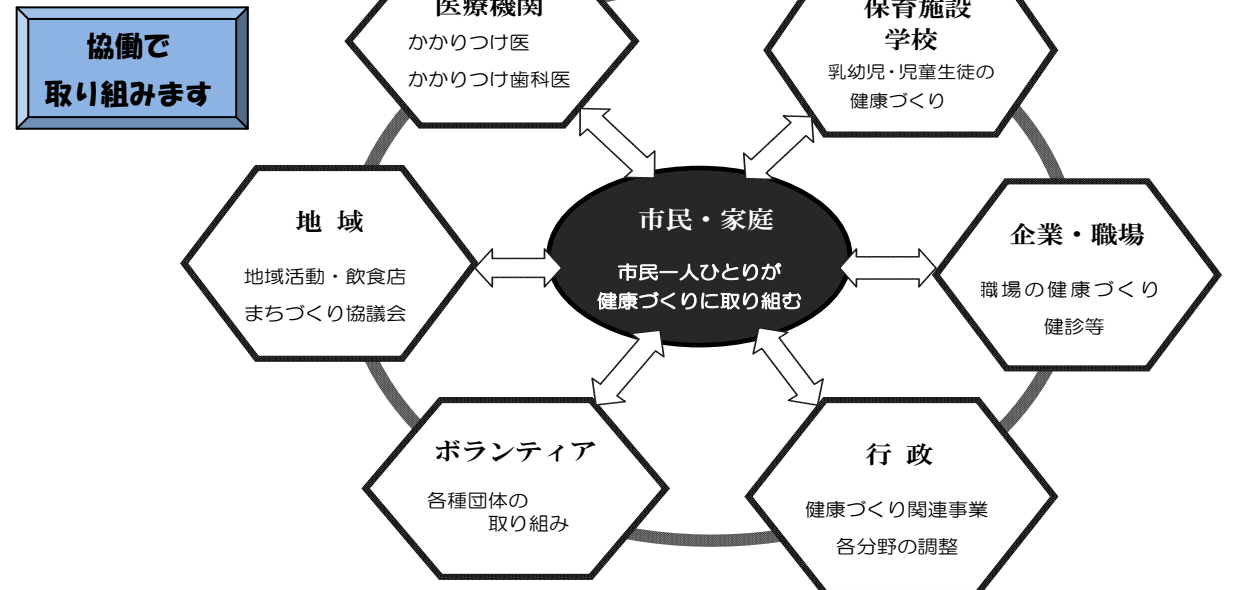
健康な身体は健康な食事から
子どもの時からうす味習慣で病気知らず
健康チェックを習慣に！

3本目

ロコモ予防！なんでも運動 10分間

転ばぬ先の杖！
今より10分多く活動し、健康寿命を延ばしましょう

■計画の推進体制



一歩前へ！ みんなでとくむ 健康生活

14分野の項目ごとに「みんなの実践指針」を掲げています。できるところから始めましょう

健康寿命の延伸

・健康で生活できる期間を延ばそう（元気で長生き）

健康づくりの案内役「ほっぴー」です。

一歩の「ほ」はほっぴーの「ぴ」にちなんで名づけられました。

病気を予防する 毎年 健康チェックを忘れずに！

がん・「市民のためのがん予防6か条」を知ろう

・がん検診を受けよう

喫煙：たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
 飲酒：飲むなら、節度ある飲酒をする。
 食事：食事は偏らずバランスよくとる。
 ＊塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
 ＊野菜や果物不足にならない。
 ＊飲食物を熱い状態でとらない。
 身体活動：日常生活を活動的に過ごす。
 体形：成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
 感染：肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

がん予防
6か条

循環器疾患・糖尿病

・適正体重を目指そう
 ・毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しよう

特定健診（メタボチェック）などの健康診断は、自分の身体を見つめるよい機会です。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）

・COPDを知ろう

COPDとは
 有害な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の病気で、運動時の呼吸困難や慢性的な咳、痰などの症状があります。

大切なのは
禁煙です



COPDを認知している国民の割合 25%（平成23年）



健康を見守る たがいの健康を気づかおう

こころの健康

・こころのSOSに早めに気付こう
 ・悩みがあったら相談しよう

こころのバランスは大切です。
 自分はどうですか？
 身近な人はいかがですか？
 こころが弱った時はぜひ相談を！

次世代の健康

・子どものころから健康的な生活習慣を身につけよう

子どもの元気は地域の元気です。
 まずは大人がお手本を見せましょう！



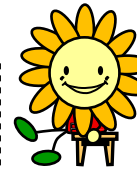
高齢者の健康

・しっかり食べてしっかり動こう

低栄養や筋力低下を予防しましょう。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは
 骨・関節・筋力が衰え、
 自立が難しくなること

ロコモを認知している国民の割合 17.3%（平成23年）



地域で支える おたがいさま

地域で支える

・みんなで支え合い健康づくりに取り組もう

健康づくりにおいても地域の支え合いは大切です。人とのつながりを大切にしましょう。



みんなで取り組む 生活習慣の基礎づくり

栄養・食生活

・朝ごはんを食べよう
 ・うす味でおいしく食べよう
 ・一日野菜5皿食べよう
 ・主食・主菜・副菜をそろえよう

（定食型食事）

一日350gの野菜を食べよう！



<定食型の食事例>



身体活動・運動

・運動習慣をもとう
 ・今より10分多く体を動かそう

10分間の運動は、2回に分けてもいいんです。
 ゆっくり、じっくりがポイント！

5分×2回

普段の生活の中で積極的に歩いてみよう！

10分歩くと約1,000歩
 （約0.7km）になります。

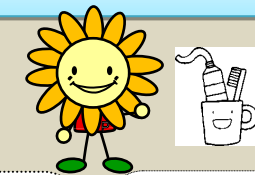


歯・口腔の健康

・かかりつけ歯科医をもとう
 ・口の中を清潔に保とう

かみんぐさんまる
【噛ミング30】とは
 「ひと口30回以上噛む」ことを推進するためのキャッチフレーズ

6024（60歳で24本）
 7022（70歳で22本）
 8020（80歳で20本）以上の歯を保とう！



飲酒

・適正飲酒（男性2合まで・女性1合まで）を実行しよう

適正飲酒10カ条より
 ◆談笑し、楽しく飲むのが基本です
 ◆食べながら、適量範囲でゆっくりと



喫煙

・タバコの害から子どもを守ろう
 ・禁煙に挑戦してみよう

COPDの予防のため
 そして子どものため 禁煙は何度でも！



休養

・ぐっすり眠って体も心も休めよう

基本は規則正しい生活習慣
 たまには余暇も取り入れて！

