

みんなであげせ、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～

健康に暮らせる期間を「健康寿命」と言います。県では、健康寿命日本一の実現を目標に掲げ、健康づくり県民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」を策定しました。このプランでは、働き盛り世代を重点世代として捉え、オール秋田で取組を推進します。



あげせ健康寿命日本一！

## 秋田県の健康寿命の現在値と目標値

現在値（平成28年（2016年））

男性：71.21年（全国46位）

女性：74.53年（全国33位）



目標値（令和4年（2022年））

男性：73.71年

女性：76.77年（※）

※健康寿命の目標値は、平成28年の男女各1位（男性は山梨県、女性は愛知県）の値を参考に算出。

## 皆さまに取り組んでいただきたいこと ～働き盛り世代の皆さまへ～

### 栄養・食生活

目標 塩分 マイナ2g + 野菜 70g + 果物

現状値 (H28年)	目標値 (R4年)
食塩摂取量 10.6g	食塩摂取量 8g
野菜摂取量 276.3g	野菜摂取量 350g

現状値出典：平成28年度県民健康・栄養調査（秋田県）

【具体的な取組事例】

- みそ汁は具たくさんにする
- 麺類の汁は残す など

### 身体活動・運動

目標 プラス 2,000歩（約20分の身体活動）

現状値 (H28年)	目標値 (R4年)
男性 7,060歩	男性 9,000歩
女性 6,726歩	女性 8,500歩

現状値出典：平成28年度県民健康・栄養調査（秋田県）

【具体的な取組事例】

- 何かをしながらストレッチ
- 近場へは歩いて行く など

### たばこ

目標 禁煙（受動喫煙ゼロ、そして禁煙）

現状値 (H27年)	目標値 (R4年)
男性喫煙率 33.9%	男性喫煙率 24.3%
女性喫煙率 11.0%	女性喫煙率 6.6%

現状値出典：平成27年度健康づくりに関する調査（秋田県）

【具体的な取組事例】

- 飲食店などを選ぶ際には禁煙店を選ぶ
- 禁煙外来などに相談する など

～65歳以上の皆さまへ～

## ロコモ・フレイル予防

適度な運動

バランスの良い食生活

生きがいづくり

～全ての世代の皆さまへ～

アルコール

飲酒は1日男性2合、女性1合まで！  
※1合の目安：ビール中瓶1本程度

こころの健康

一人で悩まず誰かに話そう！

歯と口腔の健康

定期的に歯科検診を受けよう！

社会参加

積極的に地域の行事に参加しよう！

健（検）診

自分の健康状態を知り、  
病気の早期発見・早期治療を！

# 自身の健康づくりの参考に!!



# 秋田

AKITAKEN



アキタ = ケンコウ

ここから始める **健康寿命日本一!**



## 各種SNSも発信中!!

Facebook



Twitter

(@kenkou\_nihon1)



LINE

公式アカウント

LINE アプリで

「@akitaken」友だち検索



## 県内の健康づくりに関する取組事例やイベント情報等を紹介!



▼健康づくり最前線

県内の企業・団体の取組を紹介

▼記者マツキー体験記

専属記者マツキーが  
様々な健康活動を体験



【お問い合わせ先】

秋田県健康福祉部 健康づくり推進課

電話：018-860-1426 FAX: 018-860-3821