

みんなだめさせ、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～

めざせ健康寿命日本一！

検索

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。



めざせ健康寿命日本一！

## 【秋田県の健康寿命の現在値と目標値】

現在値  
(平成28年)

男性:71.21年  
女性:74.53年

約2年延伸することで

目標値  
(平成34年)

男性:73.71年  
女性:76.77年<sup>(※)</sup>

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

## 皆様に取り組んでいただきたいこと

※具体的な取組については裏面へ

### 働き盛り世代の皆様へ

#### ●栄養・食生活

塩分マイナス2g+野菜70g(一皿)+果物

#### ●身体活動・運動

プラス2,000歩(約20分の身体活動)

#### ●たばこ

禁煙(受動喫煙ゼロ、そして禁煙)



### 65歳以上の皆様へ

#### ●高齢期の健康づくり対策(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

#### ●日頃から心がけたい健康づくり対策

アルコール

飲み過ぎ注意。  
週2日は休肝日。

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

定期的な歯科検診を！

社会参加

積極的に地域の  
行事に参加しよう！

特定健診・がん検診

健康は自分の状態を知ることから。早期発見・治療を！

# 具体的な取組と本県の現状



## 栄養・食生活

※高齢者は肉・魚等のタンパク質を優先的に食べましょう。

めざせ健康寿命日本一!

### 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。
- ・みそ汁は具たくさんにする。など

#### 食べる人は…

- ・麺類の汁は残す。
- ・みそ汁を食べる回数を減らす。
- ・外食では野菜量をアップするメニューを選ぶ。など

食塩摂取量が多いこと、野菜摂取量が少ないことは、胃がん、高血圧、脳卒中等の発症リスクを高めます。

脳卒中  
循環器  
疾患

胃がん

高血圧

## 身体活動・運動

※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。

### 具体的な取組例

- ・自分なりのルールを決める。(3階以下は階段を使う。など)
- ・冬場はラジオ体操を行う。
- ・何かしながら(テレビを見ながら、歯を磨きながら)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)ウォーキング。など

身体活動量が少ない人は、生活習慣病やがんの発症リスクが高まります。

生活  
習慣病

がん

## たばこ

### 具体的な取組例

#### たばこを吸っている人は…

- ・子どもや妊産婦の前では絶対吸わない。
- ・たばこを吸うかわりに、その分貯金する。
- ・禁煙外来等に相談する。など

#### たばこを吸っていない人は…

- ・たばこの煙を避ける。
- ・飲食店等を選ぶ際には、禁煙店を選ぶ。など

喫煙は、日本人の疾患による死亡にとって、最大の原因となるほか、がんや循環器疾患の発症リスクを高めます。

がん

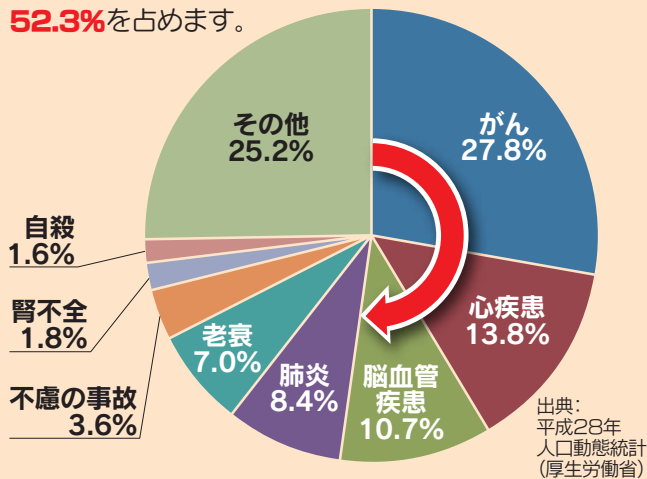
循環器  
疾患

## 本県の現状

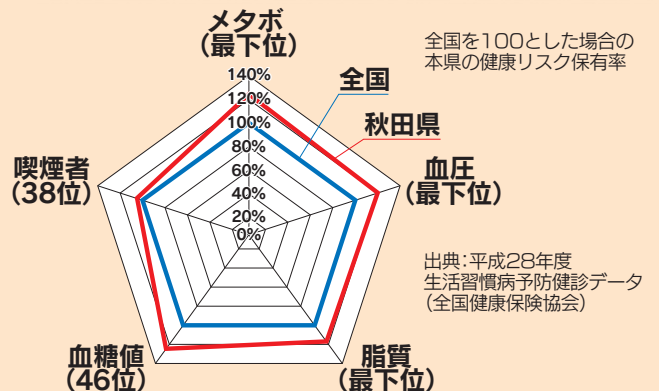
生活習慣病に起因する死亡者数の割合が高いため、健康寿命の延伸には生活習慣の改善が喫緊の課題となっています。

### 秋田県民の死因別死亡割合

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%**を占めます。



### 健診結果に基づく健康リスクの状況



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(35歳~74歳)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。  
※順位が低い程、健康リスクが高いことを表しています。

### 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 メール: kenkou@pref.akita.lg.jp

※専用ウェブサイト・SNSにて、秋田県健康づくり県民運動推進協議会の取組等の情報も紹介しています。

めざせ健康寿命日本一!

検索