

健やかでいきいきと 心豊かに暮らせるまち

問 健康医療課 (☎内線629)



令和6年度から令和17年度までを計画期間とした健康なかつがわ21（第三次）が完成しました。生活習慣の改善および社会環境の質の向上を目指して、子どもから高齢者まですべての市民が、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できるよう、健康づくりを推進します。

健康なかつがわ21（第三次）の詳細内容はこちらをご覧ください。



市ホームページ

4 身体活動・運動

目標 ≪ 週2回以上30分の運動をする人の割合の増加（30～64歳）

男性 **45%** 女性 **30%** ← 現状 男性 33.6% 女性 20.7%

市の取り組み

- ・運動を行うきっかけづくりのために、運動体験教室などを開催します。
- ・ウォーキングイベントを行います。

行動 ≪ こまめに体を動かし、自分に合った運動を続けましょう

【1日の身体活動の目安】 20～64歳：1日約8,000歩以上
65歳以上：1日約6,000歩以上

5 飲酒

目標 ≪ 生活習慣病リスクを高める量を飲酒する人の割合の減少

男性 **10%** 女性 **5%** ← 現状 男性 11.7% 女性 6.7%

市の取り組み

- ・各保健事業で飲酒のリスクに関する情報を提供します。
- ・断酒したい方へ自助グループや医療機関などの情報を提供します。

行動 ≪ 健康障害を起こさない飲み方をしましょう

【適正飲酒量】 男性 純アルコール摂取量20g 純アルコール20gとは？
女性 純アルコール摂取量10g 【例】ビールロング缶1本（500ml）

6 喫煙

目標 ≪ 30歳以上の喫煙率の減少

10% ← 現状 12.1%

市の取り組み

- ・禁煙相談を行います。
- ・受動喫煙防止に関する知識の普及啓発をします。

行動 ≪ 受動喫煙は受けない・受けさせないようにしましょう

喫煙は自分の健康だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。禁煙にチャレンジしてみよう。

7 歯・口腔の健康

目標 ≪ 40歳で歯周炎にかかっている人の割合の減少

40% ← 現状 50.0%

市の取り組み

- ・各年代で歯科健診・歯科保健教育を行います。
- ・「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進し、達成者の表彰を行います。

行動 ≪ かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健診を受けましょう

自分の歯や歯並びに合ったセルフケアを実践しよう。よく噛んで食べる習慣をつけよう。

1 がん

目標 ≪ 胃がん検診の受診率の向上

男性 **7.8%** 女性 **13.9%** ← 現状 男性 2.3% 女性 3.7%

市の取り組み

- ・市のがん検診を700円で受けられるよう助成します。
- ・節目の年齢の方には、さらに無料で受けられるクーポンを発行します。

行動 ≪ 定期的ながん検診を受診しましょう

もし要精密検査となったら速やかに病院へ！
自覚症状がある方は、検診を待たずに病院を受診しましょう。

2 循環器病・糖尿病

目標 ≪ 特定健診の受診率の向上

60% ← 現状 39.4%

市の取り組み

- ・対象者に応じたハガキによる受診勧奨を行い、受診率向上に取り組みます。
- ・生活習慣病の知識の普及啓発や個々の健診結果に基づいた保健指導を行います。

行動 ≪ 毎年健診を受け、結果を健康づくりに生かしましょう

血圧測定、体重測定などセルフチェックで体調を確認しましょう。重症化を防ぐために治療を継続しましょう。

3 栄養・食生活

目標 ≪ 朝食に野菜を摂取する人の割合の増加

増加傾向へ ← 現状 小学生 46.8% 中学生 43.9%

市の取り組み

- ・関係機関と連携し、ライフステージに応じた食育指導、個別指導を行います。
- ・広報紙やホームページなどを活用した健康・栄養情報を提供します。

行動 ≪ 1日350g以上の野菜をとりましょう

毎食野菜をとりましょう。
生野菜なら両手に1杯、加熱野菜なら片手に1杯が目安です。