

自分で守ろう自分の健康 未来へつなごう健康な七尾

七尾市健康増進計画(第2次)

「けんごろう七尾21」(七尾市健康増進計画(第2次))は、七尾市の健康づくりの新たな指針です。子どもから高齢者までが、生涯を通じて積極的に健康づくりを行うことを推進するため、市民・行政関係機関などが一体になった活動を行います。

市民一人一人が取り組もう！

「子どもの頃から始まる生活習慣病予防(発症予防と重症化予防)」

1 データから見る七尾の現状

生活習慣から見る七尾の特徴

- 子どもの頃からの肥満 小学5年生 軽度肥満以上 **1人/10人**
- 運動習慣がない 運動習慣がない人(40歳~74歳) **1人/2人**
- 多量の飲酒習慣がある 1日2合以上(40歳~74歳) **1人/6人** (男性)
- たばこを吸う 喫煙率(30歳~74歳) **1人/4人** (男性)
- 睡眠による休養がとれていない 睡眠不足(40歳~74歳) **1人/5人**

がんの早期発見・早期治療

平成26年度がん検診受診状況(70歳未満)

- 40歳から毎年1回 **1人/6人**
- 40歳から2年に1回 **1人/3人**
- 20歳から2年に1回 **1人/4人**

七尾市が実施するがん検診

- 胃がん・肺がん・大腸がん
- 乳がん
- 子宮頸がん

要介護状態

40歳~64歳で介護認定を受けた約4割が脳卒中

要介護認定者のうち、**1人/2人**が要介護3、4、5

※要介護認定:5段階のうち、数値が高いほど、重症度が高い

血管がつまる、やぶれる(健康障害)

脳卒中
狭心症・心筋梗塞
人工透析
糖尿病腎症
認知症

動脈硬化の進行(下図参照)

内臓脂肪が増えると、高血圧症などの生活習慣病を発症し、動脈硬化の原因になります。動脈硬化は徐々に進行するため、自覚症状が出る頃には、すでに健康障害を起こしている場合があります。

七尾市 国民健康保険 特定健診の状況(平成26年度)

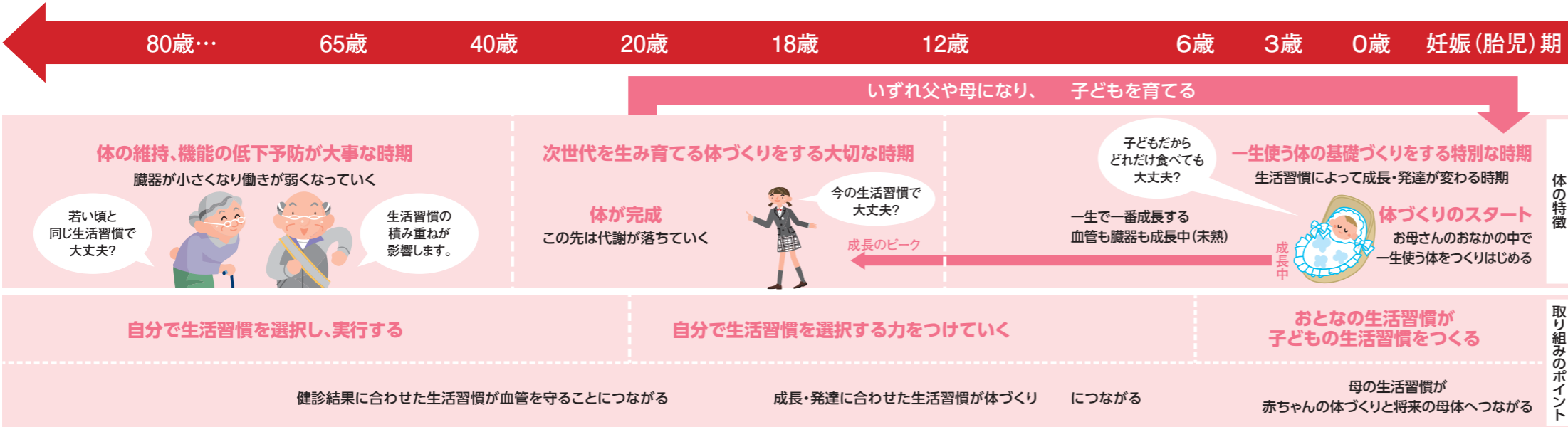
内臓脂肪

メタボリックシンドローム(40歳~74歳) **1人/5人**

40歳~60歳代肥満
男性 **1人/3人** 女性 **1人/4人**

脂質異常症(高中性脂肪など)
高血圧症
糖尿病

健診で血管と血液の状態を確認することが大切です



目指す姿

自分のことが自分でできる自立した生活をめざして

健康格差の縮小 地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差を縮小させる。
健康寿命の延伸 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばす。

2 年代別の健康づくり

自分の健康に関心を持つことが大切です!

◆計画の基本的な考え方

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 一人ひとりの健康づくりの実践
- 生涯を通じた健康づくりの推進
- 健康づくりのための環境整備