

健康はこだて21(第2次)

平成25年度～令和4年度



WANPUG

健康はこだて21(第2次)とは

「健康はこだて21」は、市民が心身共に健やかに生活し、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である「健康寿命」の延伸を目指す、函館市の健康づくり計画です。

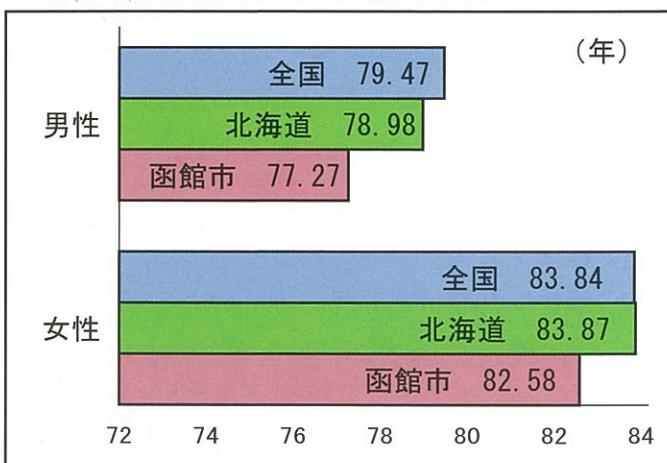
市民の健康状況

全国、北海道と比較して健康寿命が短い・死因の半分以上が生活習慣病

【健康寿命】

「日常生活動作が自立している期間の平均」の

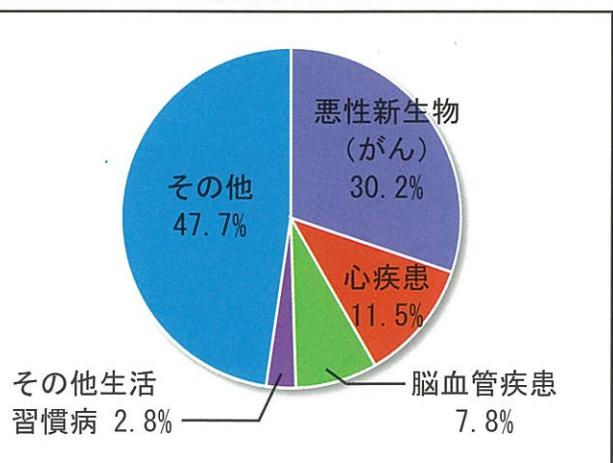
全国、北海道との比較（平成28年）



【主な死因】

主要死因別死亡割合

（平成29年）



厚生労働科学研究費補助金「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究」および北海道健康増進計画資料編より

平成29年函館市人口動態統計より

※ 主要な生活習慣病として、がん、循環器疾患（心疾患、脳血管疾患等）、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）があり、その発病や進行は、食事や運動、喫煙などの生活習慣が深く関連しています。

主な生活習慣と課題

【栄養・食生活】

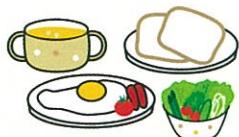
朝食を食べない人が若い世代に多い

健康の維持、増進のためには、3食きちんととることが大切ですが、20歳代から30歳代の若い世代に朝食を欠食する習慣が多くみられます。

〈朝食を欠食する人の割合〉

現状値

20歳代～30歳代 男性 26.9% 女性 13.5%



肥満は男性に多く、約3割を占めている

肥満は、高血圧等の循環器疾患と深く関連します。成人男性の約3割が肥満であり、また、女性も中高年期以降に肥満の割合が増加しています。

〈肥満の割合〉

現状値

20歳～30歳代 男性 27.8% 女性 11.6%

40歳～64歳 男性 38.5% 女性 19.7%

65歳～74歳 男性 31.1% 女性 21.3%



【身体活動・運動】

運動習慣のある人が少ない

身体活動や運動習慣は肥満や生活習慣病の予防に重要ですが、運動習慣※のある人は、忙しい若い世代ほど少なく、日常生活の中で歩行や階段の利用等、身体活動を増やす工夫が必要です。

〈運動習慣のある人の割合〉

現状値

20歳～30歳代 男性 23.1% 女性 7.1%

40歳～64歳 男性 35.3% 女性 31.9%



※運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していることをいう。

【喫煙・飲酒】

女性の喫煙・飲酒率が高い

女性の喫煙、飲酒率が全国平均より高く、男性も3割以上に喫煙、飲酒習慣がみられます。生活習慣病のリスクを高めない適正飲酒の習慣とともに、喫煙は、喫煙者とその周囲の人に様々な健康被害を及ぼすため、喫煙率の低下と受動喫煙の機会をなくすことが必要です。

〈喫煙する人の割合〉

現状値

20歳～30歳代 男性 37.0% 女性 16.8%

40歳～64歳 男性 34.9% 女性 15.5%



現状値は、平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査および平成28年度函館市国民健康保険特定健康診査より

ライフステージごとの健康づくり

次世代（18歳未満）の目標



生活リズムを整えて、基本的な生活習慣をしっかり身につける

- 「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身につけましょう
- 出生時の低体重や子どもの肥満を予防しましょう
- 元気に身体を動かす習慣を持ちましょう
- 成長や発育に悪影響を及ぼす喫煙、飲酒を防止しましょう
- 周囲の人が吸うたばこの煙による受動喫煙を防ぎましょう
- 乳歯および永久歯のむし歯を予防しましょう

働く世代（18歳から64歳）の目標



健康づくりの情報を取り入れて、健康管理を実践する

- 午前中の活動のエネルギー源となる朝食を必ず食べましょう
- 生活習慣病と深く関連する肥満を防ぎましょう
- 運動習慣や身体活動を活発にする習慣を持ちましょう
- 疲労回復のため、十分な睡眠をとりましょう
- ストレスと上手につきあいましょう
- 禁煙し、飲酒は適量にとどめましょう
- ただし、未成年者と妊（産）婦は喫煙、飲酒をしないようにしましょう
- 周囲の人が吸うたばこの煙による受動喫煙を防ぎましょう
- 定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防しましょう
- がん検診を受け、早期発見に努めましょう
- 健診などで、自分の肥満度や血圧、血糖値などを知り、メタボリックシンドローム^{※1}を予防しましょう

高齢者（65歳以上）の目標



社会活動に積極的に参加できる身体とこころを保つ

- 肥満、やせすぎに注意して適正体重を保ちましょう
- 運動機能を保ち、ロコモティブシンドローム^{※2}を予防しましょう
- 仕事や趣味、ボランティアなど、自分に合った社会参加をしましょう
- 禁煙し、飲酒は適量にとどめましょう
- 周囲の人が吸うたばこの煙による受動喫煙を防ぎましょう
- 食べることや話すことなどの口腔機能を保ちましょう
- がん検診を受け、早期発見に努めましょう
- 健診などで、自分の肥満度や血圧、血糖値などを知り、メタボリックシンドローム^{※1}を予防しましょう

※1 メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上合併した状態で、動脈硬化による心筋梗塞などの可能性が増します。

※2 ロコモティブシンドロームは、運動器（骨、間接、筋肉など）の障がいのために自立度が低下し、介護が必要性となる危険性の高い状態のことです。

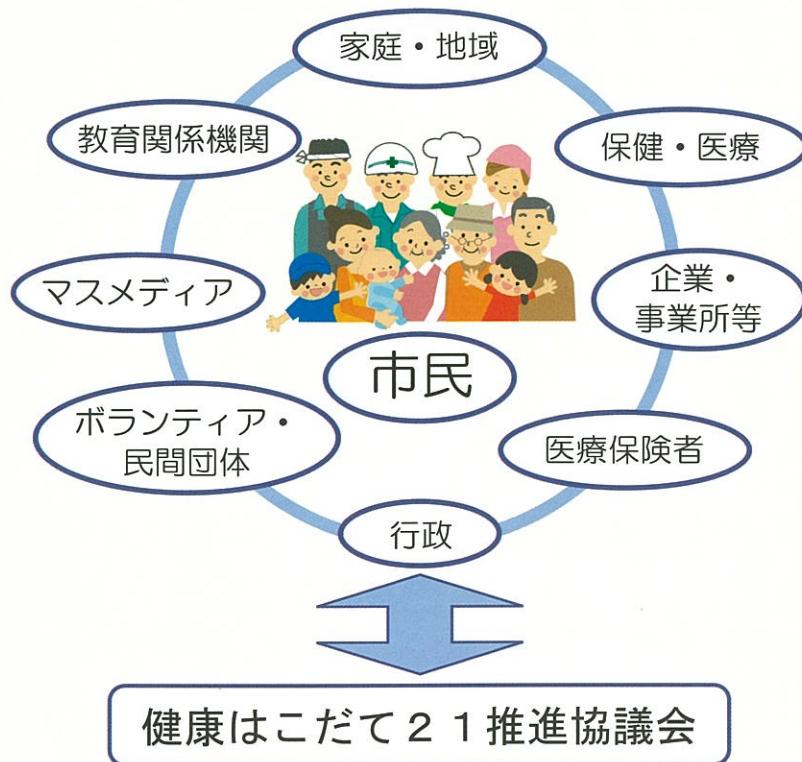
計画後半の重点取組

死因の第1位であるがんの対策、がんをはじめとする数多くの疾患の原因となるたばこの対策、将来の健康寿命の延伸および介護予防のための若い頃からの健康づくりを推進することにより、健康はこだて21の目的である市民の健康寿命の延伸を図ります。

- 〈3つの重点取組〉
- がん対策の推進
 - たばこ対策の推進
 - 介護予防事業との連携（若い頃からの健康づくり）

健康づくりの推進

「健康はこだて21」（第2次）を進めていくためには、健康づくりに関する機関や団体がそれぞれの取り組みを強化するとともに、多様な主体が連携して、市民が健康づくりに取り組みやすい環境整備をすることが重要です。このため、関係団体等からなる「健康はこだて21推進協議会」において連携を図り、健康づくりを効果的に推進していきます。



健康はこだて21（第2次）概要版 第3版

函館市保健福祉部健康増進課

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号

TEL 0138-32-1515 FAX 0138-32-1526

E-mail hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp

ホームページ

健康はこだて21

検索

