

## 健康づくりを進める生活習慣の改善

	健康スローガン
健康管理の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康管理、生活習慣の改善のために健(検)診を受け、結果説明を受けよう</li> <li>●健康づくりに関する学習会等に参加しよう</li> <li>●かかりつけ医などを持とう</li> </ul>
健康的な食生活の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんをしっかり食べよう</li> <li>●主食・副菜・主菜をそろえてバランスのよい食事をしよう</li> </ul>
運動の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日楽しく体を動かし、生活に運動を取り入れよう</li> </ul>
睡眠と心の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠を十分にとるよう心がけよう</li> <li>●ストレスを感じたら相談しよう</li> <li>●ストレスの解消法を身につけよう</li> <li>●地域のつながりを持とう</li> </ul>
禁煙の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分とみんなのために、禁煙の輪を広げよう</li> <li>●たばこの害を知り、たばこはすわないようにしましょう</li> <li>●20歳未満及び妊娠中の喫煙をなくす</li> </ul>
節度ある適度な飲酒の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>●節度ある適度な飲酒を知り、守ろう</li> <li>●妊娠期や授乳期の飲酒をなくす</li> <li>●20歳未満の飲酒をなくす</li> </ul>
歯・口腔ケアの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どものむし歯や歯肉炎を予防しよう</li> <li>●口の中のケアを心がけよう</li> <li>●定期的に歯(義歯含む)科検診を受けよう</li> </ul>

## 運動で健康寿命を伸ばしましょう



目指せ!「1日8,000歩」  
～まずは1日5,000歩から～



### 適度な運動にはウォーキングが最適

- 一日8,000歩を目指すと高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります
- 歩き慣れていない人は、無理なく、まずはスクワットなど筋トレをして一日5,000歩を目指しましょう
- ストレッチ体操やラジオ体操などもチャレンジしましょう

## お酒を飲むときは「節度ある適度な飲酒」を心がけよう

「節度ある適度な飲酒」の目安は、1日平均純アルコールで約20gとされています。

女性は男性よりも少ない量(男性の1/2～2/3)が適量とされています。お酒の適正量を知って、健康で長くお酒を楽しめるようにしましょう。

お酒の種類	純アルコール量	お酒の種類	純アルコール量
ビール (中瓶1本500ml)	20g	ワイン (1杯120ml)	12g
焼酎(35度) (1合180ml)	50g	日本酒 (1合180ml)	22g
チューハイ (1缶350ml)	20g	ウイスキー (ダブル60ml)	20g

## 生きがいや幸せが実感できる健康寿命の延伸

# 第4次浜田市健康増進計画 第2次浜田市自死対策総合計画

～生きがいや幸せが実感できる健康寿命の延伸をめざして～

令和5年度(2023年度)～令和9年度(2027年度)



### 健康増進・自死対策を一体的に推進する計画が始まります!

全ての市民が「健康でいきいきと暮らせるまち」の実現のために、子どもから高齢者までのさまざまなライフステージにおける、市民一人ひとりの「心と体の健康づくり」と、地域全体で「健康を支援する環境づくり」に向けた取組みを進めていきます。

この計画に関する問合せ先  
健康医療対策課・各支所市民福祉課

# 浜田市の健康状況

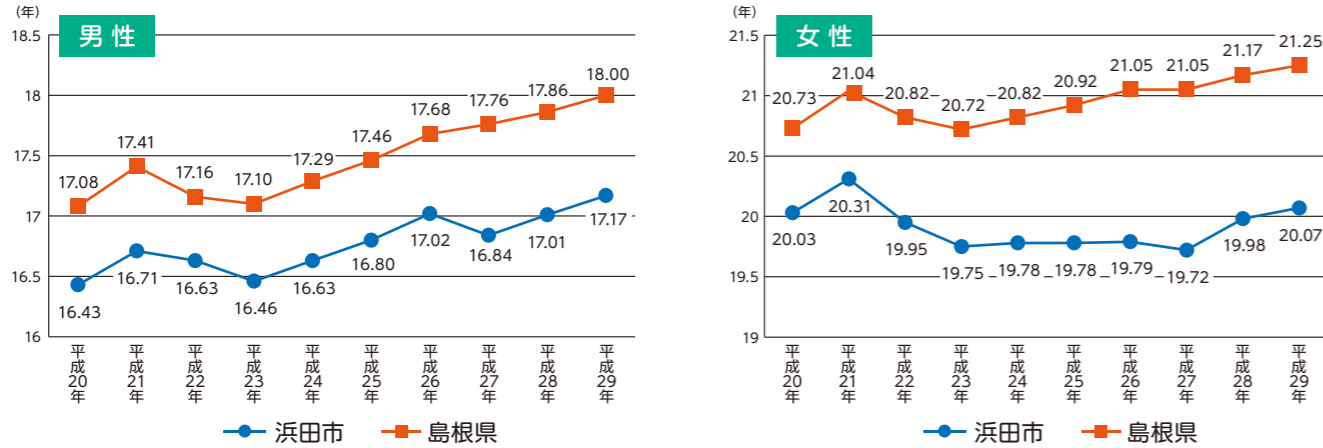


## 健康寿命

### 健康寿命とは

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のことをいいます。

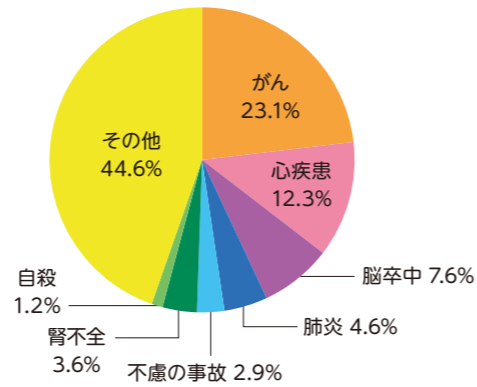
●健康寿命(65歳平均自立期間)の推移(表示年を中心とした5年平均)



## 主な死因

市の三大死因は「がん」「心疾患」「脳卒中」です。これらの病気は生活習慣や健診などで予防、早期発見できる可能性も多い病気です。

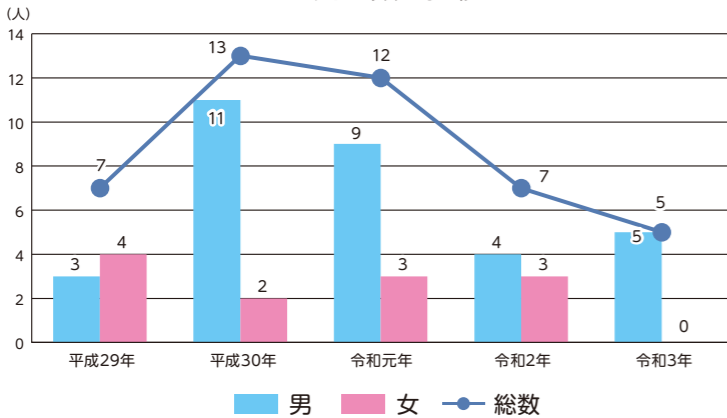
主要死因別死亡数



自死者数は減少傾向にありますが、近年は年間10人前後の人が自死で亡くなっています。また、平成29年を除くすべてで、男性の自死者数が女性の自死者数を上回っています。

## 自死の状況

自死者数の推移



## 自死対策の取組

数値目標 自死死亡率(人口10万人対) 令和4年度14.4 ▶ 令和9年度目標13.0以下

- 基本施策1** 地域におけるネットワークの構築  
自死対策のネットワークの強化に取り組みます。
- 基本施策2** 自死対策を支える人材育成  
市民一人ひとりや行政職員、関係団体の自死防止の意識を高めます。
- 基本施策3** 一人ひとりが安心して生きることへの支援  
相談先の周知や適切な対応に努めます。
- 基本施策4** こころの健康づくりの推進  
睡眠・ストレス・アルコールとの付き合い方等の周知に取り組みます。
- 基本施策5** 遺された人への支援  
自死遺族に配慮した対応や集いの場の情報提供を行います。

# 計画の体系

## 生きがいや幸せが実感できる健康寿命の延伸



### 数値目標

#### ●健康寿命を延ばそう(65歳の平均自立期間)

令和4年度 男性 17.17年 ▶ 令和9年度目標18.00年以上  
女性 20.07年 ▶ 令和9年度目標21.25年以上

#### ●今の生活に生きがいがある人をふやそう

令和4年度 75.7% ▶ 令和9年度目標80%以上

※これ以外にも重点目標や分野別とりくみごとに様々な数値目標を掲げています。

### 重点目標

- 健康コミュニティづくりの推進
- 健やかな育ちの推進
- 脳卒中・心臓病・糖尿病の発症予防と重症化予防の推進
- がん対策の推進
- 介護予防の推進
- 心の健康づくりと生きることの包括支援

## 地域を基盤に、地域の特性に基づく健康づくりの推進

