

生活習慣病を発症・重症化させないために

大分市
いきいき
健康・食育
プラン

市民の皆さんが健やかで心豊かに暮らせるまちを目指して策定した「大分市いきいき健康・食育プラン」では、ライフコースアプローチ※を踏まえた取り組みの推進をしています。

市民一人ひとりが主体的に取り組めるよう、こどもから高齢者までのライフステージに応じた、切れ目のない健康づくりおよび食育を進めます。

※ライフコースアプローチ…人の生涯を、胎児期から高齢期に至るまで時間の流れに沿って捉え、それぞれの時期に応じた健康づくりを考えるアプローチ

主な生活習慣病

がん

がんは日本人の死因1位で、2人に1人ががんになるといわれています。
早期発見・早期治療で治癒率が高まります。

がんと診断を受けた人のうち、がん検診を受けた人の割合

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
男性	42.6%	49.5%	41.9%	—	—
女性	36.9%	43.3%	39.1%	46.7%	42.0%

出典：5年度「健康」と「食」に関する実態調査

半数以上の方が、早期発見の機会を逃してしまっています

- ☒ がんのリスクを知り、生活習慣を見直す
- ☒ 定期的ながん検診を受ける
（「要精密検査」の場合は早めに受診する）

循環器・CKD(慢性腎臓病)・糖尿病

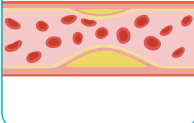
生活習慣病に深く関係しているメタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させて心疾患などの命に関わる疾患の発症リスクを高めます。

- 食べ過ぎ
- 飲み過ぎ
- 運動不足
- 喫煙習慣

メタボリック
シンドローム

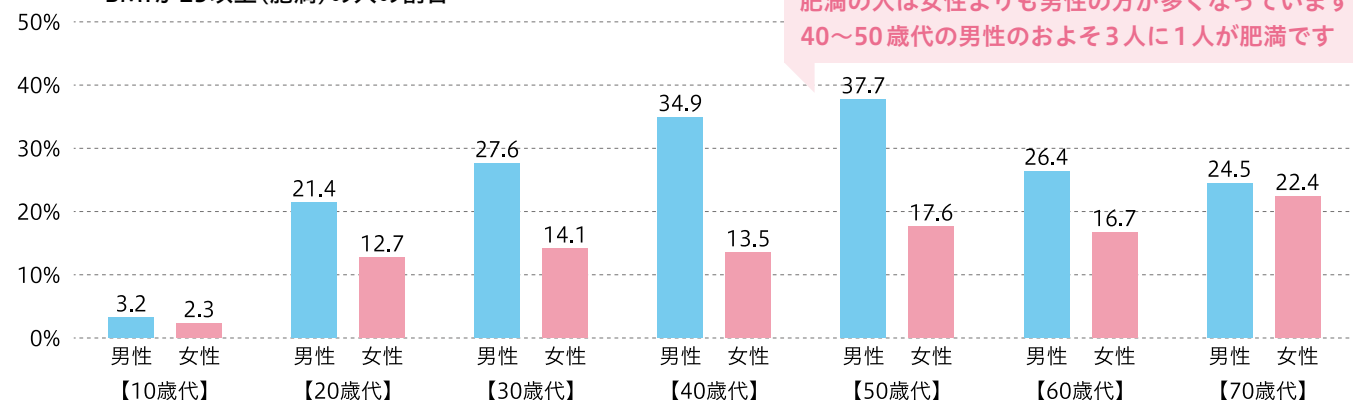
- 生活習慣病
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

動脈硬化



- 命に関わる疾患
- 心筋梗塞
- 脳卒中
- 糖尿病合併症

BMIが25以上(肥満)の人の割合



肥満の人は女性よりも男性の方が多くなっています
40～50歳代の男性のおよそ3人に1人が肥満です

出典：5年度「健康」と「食」に関する実態調査

特定健診・特定保健指導

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま全身の血管が痛んで進行します。メタボリックシンドロームや生活習慣病の早期発見のためにも、特定健診は重要です。

特定健診の結果をもとに、専門職が生活習慣の見直しのサポートを行います。特定保健指導の利用案内が届いた場合は、必ず利用しましょう。

県内18市町村中17位と低い状況です

	大分市	大分県	全国	目標値(11年度)
特定健診受診率	34.5%	39.0%	38.2%	60.0%
特定保健指導実施率	31.8%	52.4%	29.1%	60.0%

- ☒ 健診を受ける
- ☒ 自分の状態を把握する
- ☒ 健診結果に応じ、生活習慣の改善・受診をする

健康づくりのために一人ひとりができること

～ 毎日コツコツ！ベジスポ生活 ～

一人ひとりが自分自身の健康づくりに取り組むことで、健康寿命の延伸につながります。

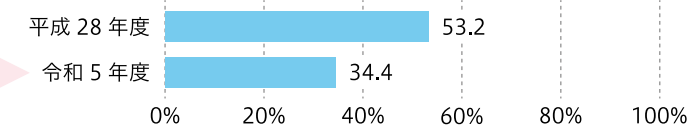
毎日コツコツ野菜（ベジタブル）を食べ、運動（スポーツ）をし、健康ライフを送りましょう！

栄養・食生活

バランスの良い食事は、生活習慣病予防に役立ちます。
減塩を心掛け、野菜を積極的に摂ることも効果的です。

バランスよく
食べている人は、
平成28年度より
少なくなっています

主食・主菜・副菜を1日に2回以上ほとんど毎日そろえて食べる人の割合



出典：5年度「健康」と「食」に関する実態調査

野菜の効果

・ホウレンソウ
・ニンジン
など

カリウムで高血圧予防！

野菜に含まれるカリウムは、体内のナトリウム(食塩)を外へ出し、血圧を下げる働きがあります。

・ゴボウ
・ブロッコリー
など

食物繊維で肥満予防！

糖や脂質の吸収を抑える働きがあるため、肥満や血糖値の急上昇を防ぎます。

毎日野菜を
ちよい足ししよう

1日の野菜
摂取目標量 **350g**



減塩の効果

減塩することで血圧の上昇を抑え、高血圧の予防につながります。

1日の食塩摂取量の目標値 ※高血圧の人は目標値6.0g未満

成人男性：7.5g未満

成人女性：6.5g未満

身体活動・運動

運動をすることで内臓脂肪が減り、生活習慣病予防に役立ちます。
運動にはリラックス効果があるため心の休息にもつながり、生活の質の改善に効果的です。

大分市民の日常生活における歩数

	男性	女性
20～64歳	5,873歩	5,111歩
65歳以上	4,149歩	3,902歩

出典：5年度「健康」と「食」に関する実態調査

コツコツ
まずは5分歩いてみよう

目標歩数 20～64歳 1日 **8,000歩**
(男女ともに) 65歳以上 1日 **6,000歩**



その他にも

- ☒ 禁煙に努める
- ☒ 十分な睡眠と余暇を取る
- ☒ 適正飲酒に努める
- ☒ 定期的に歯科健診を受ける

大分県健康アプリ「あるとっく」
トリプル健診キャンペーンを実施しています

「あるとっく」は、毎日の歩数や消費カロリーを確認でき、健康管理に便利なアプリです。
健康診査・がん検診・歯科健診を受診して「あるとっく」から応募すると、抽選で電子マネーが当たります！ ※どれか1つの受診からでも応募できます。
応募期間は8年1月31日(出)まで。4月1日以降に受診した人が対象です。

トリプル健診
キャンペーン

