

生

いきいき、元気、長生き

生活習慣病

糖尿病、循環器疾患、がんなどに代表される生活習慣病は、食生活、運動、ストレス、たばこ、アルコールといった毎日の生活習慣の積み重ねが大きな要因となり、引き起こされることから、前述の6分野における健康づくりを実践していくことで、生活習慣病対策が前進します。さらに一人一人の取り組みを支援する環境の整備が求められます。

青年期・壮年期・高齢期

生活習慣病

めざすべき姿（青年期）

いきいき、元気、長生き

個人の取り組みの方向

塩分や脂肪分に気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう
緑黄色野菜をしっかりととりましょう
多量飲酒や喫煙に注意しましょう
自分の適正体重につとめましょう
日常生活の中でも意識的に身体を動かしましょう
定期的に健康診査を受けましょう
かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発
生活習慣病に関する健康教室等の開催などの指導・教育の充実
健康診査の受診率向上と疾病の早期発見の推進
カロリー・栄養成分表示をしている飲食店の定着と促進
身近な健康相談の場の充実



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
市、職場等で健康診査・がん検診を受ける人の割合の増加			
・基本健康診査受診者の割合	成人	70.9%	70.9%以上
・胃がん検診受診者の割合	成人	36.3%	36.3%以上
・子宮がん検診受診者の割合	女性	28.1%	30.4%以上
・乳がん検診受診者の割合	女性	23.4%	30%以上
・肺がん検診受診者の割合	成人	41.0%	41%以上
・大腸がん検診受診者の割合	成人	31.1%	40%以上
基本健診事後指導参加者の割合の増加	基本健診要指導者	47.5%	60%以上
栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加	成人	26.8%	26.8%以上
1年以上継続して、週2回1日30分以上の運動 をしている人の割合の増加	成人男性	29.4%	39%以上
	成人女性	22.7%	35%以上
日常生活における歩数の増加	（身体活動・運動参照）		
肥満者の減少	（栄養・食生活参照）		
たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合の増加	（たばこ参照）		
未成年者の喫煙したことがある人の割合の減少	（たばこ参照）		
職場で禁煙や分煙を実施している割合の増加	（たばこ参照）		
未成年者の飲酒したことがある人の割合の減少	（アルコール参照）		
「節度ある適度な飲酒」の知識を知っている人の割合の増加	（アルコール参照）		
多量に飲酒する人の減少	（アルコール参照）		
アルコールが体に及ぼす影響を知っている人の増加	（アルコール参照）		

