

# 青森市 健康寿命延伸への戦略

市では、健康寿命延伸に向け、市民の様々な健康データをわかりやすく「見える化」した、市オリジナルの「あおもり生活習慣病予防ガイド」を昨年7月に作成しました。

世代別、健康課題別、地区別に健康づくりをナビゲートする予防ガイドを、ぜひ、職場の健康づくりにお役立てください。お問い合わせは、健康づくり推進課 健康寿命対策室まで。

## 働き盛り世代の健康データ

### 40歳～64歳

男女とも**2.5人に1人**は**早食い**  
40・50代の**2人に1人**は寝る前2時間以内の**遅い夕食**  
(H27年度 国保特定健診データより)

**肥満・高血糖のかたが多い**  
肥満⇒男性の約**4割**、女性の約**3割**  
高血糖⇒男女とも約**5割**  
(HbA1c5.6%以上のかた)  
(H27年度 国保特定健診データより)

男女ともに**6割**が**1日1時間以上**の**身体活動なし**  
40代の**8割以上**が**運動習慣なし**  
(H27年度 国保・協会けんぽ特定健診データより)

40代からすでに**脳卒中・心臓病**の診断を受け治療しているかたが多い  
(H27年度 国保特定健診データより)

男性の**2.5人に1人**が**毎日飲酒**  
男性:全国の約**2倍**、女性:全国の約**1.5倍**の人が**1日3合以上の多量飲酒**  
(H27年度 国保・協会けんぽ特定健診データより)

**40代～50代の若い世代から**男女とも生活習慣病による死亡が全国と比較して多い  
(H28年 厚生労働省人口動態統計より)

40代～64歳の女性の**喫煙率**が全国より**1.4倍**高い  
(H27年度 国保特定健診データより)

特に運輸業、郵便業、建設業では喫煙率が高い!  
協会けんぽでは40～50代男性の**2人に1人**が喫煙、40代女性の**4人に1人**が喫煙  
(H27年度 協会けんぽ生活習慣病予防健診・特定健診データより)

**胃・肺・大腸がん**の罹患は**50代**から増える  
受診率は低い!  
(出典:国立がんセンターがん情報サービス H25年度データより)

**40代⇒乳がん**の罹患が多く、乳がん検診受診率が低い  
(H28年度 青森市がん検診データより)

## 働き盛り世代の皆様へ おすすめのチャレンジ

### プラスチャレンジ

**すき間時間で運動!**  
アクティブに体づくりのチャレンジ  
歩いて貯める筋と金  
体を動かして能(脳)率アップ!

**40代女性は乳がん検診!**  
**50代は胃・肺・大腸がん検診!**  
働き盛りこそ、がん検診!

**まだ大丈夫!? その自信が脂肪貯金に健診 早めの受診!**  
糖尿病予防は少々、治療は一生

**毎日の体重測定を**

### マイナスチャレンジ

**吸わない人、やめたい人を守れる職場へ タバコの煙**  
**リスクofスモーク**  
タバコはすべてのがんのリスクを高める

**早食い・飲みすぎ 肥満予防のための合言葉**  
ゆっくり食べよう よく噛んで健康カミング!  
毎日のあともう1杯を  
週に一度はお酒を

**県内初!**

