

第3次健康日本21旭川計画

令和6年度～令和17年度

「第3次健康日本21旭川計画」は、市民が生涯を通じて健やかで心豊かな生活が送れるよう、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（健康寿命）の延伸を目指して、健康づくりを推進する計画です。



【基本理念】

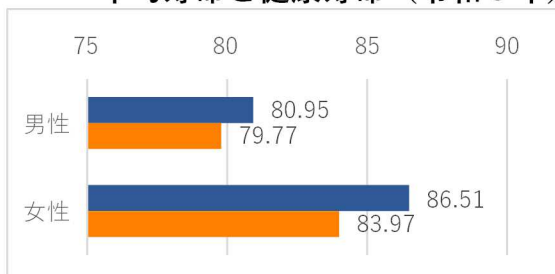
誰もが健やかに生き生きと暮らし 幸せを感じることができるまち

目標

健康寿命の延伸

生涯を通じて健やかで心豊かな生活が送れるよう、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（健康寿命）の延伸を目指します。

● 平均寿命と健康寿命（令和3年）



【参考】KDBシステムで算出した平均余命及び平均自立期間は、いずれも国や北海道より短い状況です。

平均寿命：0歳の人々が平均で幾何年生きられるかを示したものである

健康寿命：日常生活が自立している期間の平均

旭川市の特徴

高齢化の進展

生涯にわたって社会とつながりを持ち続けることで、社会的孤立を解消することが重要です。

喫煙率が高い

喫煙は、肺がんをはじめ、全身の健康に影響を及ぼします。

食塩摂取量が多い

食塩摂取量が多く、虚血性心疾患による死亡者が多い状況です。



3つの“えん”で取組を推進します。

塩

げんえん

「減塩」

食塩摂取量を減らします

煙

きんえん

「禁煙」

喫煙率を減らします

縁

おおくのえん

「多縁」

社会とのつながりを支援します



生活習慣の改善



栄養・食生活

目標

- 適正体重を維持している人を増やします
- 栄養バランスのよい食事をしている人を増やします
- 朝食をとる人を増やします

課題

- 肥満と20歳～30歳代女性のやせ
- 若い世代の朝食の欠食
- 栄養バランス（主食・主菜・副菜）
- 食塩摂取過多



食塩摂取量（1日当たり）

現状 **13.1 g** **➤➤➤** 目標 **7 g 未満**



身体活動・運動

目標

- 日常的に歩くことなど身体活動を増やします
- 運動やスポーツを習慣的に行う人を増やします

課題

- 運動習慣者が少ない
- 日常生活における活動量の増加
- 冬期間の運動継続

『歩く』ことをきっかけに活動量UP



歩けるスポット



1日+1,500歩



休養・睡眠

目標

- 十分な睡眠や休養を確保できている人を増やします

課題

- 十分な睡眠時間の確保
- 就業者の休養



20～50歳代 **6～9時間**の睡眠

60歳以上 **6～8時間**の睡眠



飲酒

目標

- 飲酒の適量を知る人を増やします
- 20歳未満の者の飲酒をなくします

課題

- 20歳未満の飲酒
- 中高年の飲酒頻度・飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒

純アルコール※摂取量（1日当たり）

男性40 g 以上 女性20 g 以上

※年齢・体質などにより飲酒の影響は異なります

※純アルコール量 $\text{飲む量 (ml)} \times \text{度数} \times 0.8$ (比重)

適量



ビール(5度)500ml
↓
純アルコール量20g



休肝日





喫煙

目標

- 20歳以上の者の喫煙率を減らします
- 妊娠中及び20歳未満の者の喫煙をなくします

課題

- 高い喫煙率
- 受動喫煙の防止
- 妊娠中及び20歳未満の者の喫煙



加熱式も含めて卒煙

加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質など多くの有害物質が含まれており、健康に悪影響を及ぼします。



歯・口腔の健康

目標

- むし歯や歯周病を有する人を減らします
- 口腔機能の維持・向上を図ります
- 歯科検診受診者を増やします

課題

- むし歯予防
- 歯周病予防
- 口腔機能の低下



オーラルフレイルに注意！

口腔機能の低下を放置していると、介護を必要とする一歩手前の状態であるフレイルや、認知症の原因につながります。



生活習慣病の発症・重症化予防



がん

目標

- がん予防の正しい知識の普及・啓発を図ります
- がん検診の受診率向上を図ります
- 定期的ながん検診受診による早期発見・早期治療でがんによる死亡率を減らします

課題

- 生活習慣の改善
- 感染症対策
- 検診受診率の向上



一生のうちにがんと診断される確率は **2人に1人**



循環器病・糖尿病

目標

- 生活習慣病の発症や重症化予防の正しい知識の普及・啓発を図ります
- 生活習慣病の早期発見・重症化予防を図ります

課題

- 発症予防
- 重症化予防
- 健康診査受診率の向上



誰もが健康づくりに取り組める環境の整備

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標

- 社会とのつながりを持ち続けることができる環境を整備します
- ストレスと上手につき合える人を増やします



自然と健康になれる環境の整備

目標

- 健康に関する意識の向上を図ります

あさひかわ 健幸 アプリ



「あさひかわ健幸アプリ」は、毎日の健康づくり活動が**健幸ポイント**になる旭川市公式の健康づくり支援アプリです。

健幸ポイントを使って素敵な商品が当たる抽選に応募できます

アプリを活用して気軽に楽しく健康づくりに取り組みましょう！



iPhone版








Android版



※IOSはヘルスケア、AndroidはGooglefitが必要となります。

相談・お問合せ先

◆ 保健師，栄養士による生活習慣病予防に関する相談	健康推進課		26-2397
◆ 保健師による心の健康に関する相談	健康推進課		25-6364
◆ 栄養士による各年代に応じた栄養教室や栄養相談	健康推進課		23-7816
◆ 歯科衛生士による歯と口の健康に関する相談	健康推進課		25-6315
◆ 肝炎ウイルス検査，結核健診，結核・感染症の相談等	保健予防課		25-9848
◆ ピロリ菌検査，がん検診，歯周病健診のお問合せ	健康推進課		25-6315

※各種出前講座も実施しています

旭川市 出前講座

検索

発行 旭川市
発行年月 令和6年(2024年)4月
問合せ先 旭川市保健所健康推進課
〒070-8525 旭川市7条通9丁目

電話 0166-26-1111 (代表)

