

札幌市の「健康」データ

■平均寿命 男性**78.08歳**
女性**85.30歳**

→男女とも、全国平均(男性77.64歳、女性84.62歳)を上回っています。

■高齢化率(総人口に占める65歳以上の割合)**14.4%**

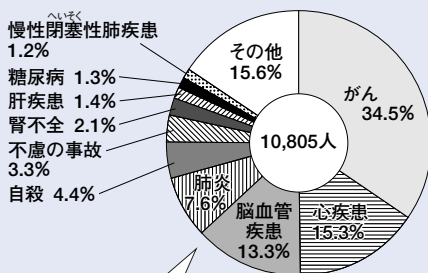
→平成16年には16.3%に達する見込みです。

■合計特殊出生率(15~49歳の女性が生涯に産む子供の数)**1.05**

→政令指定都市の中で最も低くなっています。

(いずれも平成12年)

〔死因別割合〕



がん、心疾患、脳血管疾患の三疾患で、死亡原因の6割を超えています

主な指標

	現状	目標
毎日朝食を取る人		
中学・高校生	79.5% ▶	100%
20歳代男性	49.8% ▶	70%以上
20歳代女性	59.3% ▶	70%以上
30歳代男性	52.9% ▶	70%以上
20歳代女性のやせ	23.1% ▶	15%以下
30歳代男性の肥満	31.2% ▶	20%以下
1日当たりの成人の野菜摂取量	263g ▶	350g以上
1日当たりの成人の牛乳・乳製品摂取量	124g ▶	150g以上

主な指標

	現状	目標
運動習慣のある成人		
男性	21.5% ▶	32%以上
女性	21.4% ▶	32%以上
1日当たりの歩数(15歳以上)		
男性	7,654歩 ▶	8,700歩以上
女性	7,238歩 ▶	8,200歩以上
外出に積極的な60歳以上の人		
男性	57.0% ▶	67%以上
女性	65.4% ▶	75%以上

主な指標

	現状	目標
睡眠で疲労がとれない成人	26.3% ▶	24%以下
地域活動に参加する60歳以上の人		
男性	37.4% ▶	47%以上
女性	42.2% ▶	52%以上
ストレスを感じている成人	73.6% ▶	66%以下
自殺率(人口10万人対)	26.1 ▶	減らす

全国平均との比較による札幌市の主な特徴

「毎日朝食を取る人が少ない」
「一日当たりの歩数が少ない」
「ストレスを感じている人が多い」

栄養
規則正しく朝食を取るとともに、インスタント・加工食品の食べ過ぎに注意するなど、バランスの良い栄養・食生活を心掛けましょう。

運動
運動は健康の維持・増進はもちろん、病気の予防、ストレスの軽減にもつながります。冬期間も、こまめに体を動かすようにしましょう。

休養
疲労回復には、良質な睡眠が欠かせません。人との交流や外出による気分転換などで、ストレスの解消にも努めましょう。



健康を実現するための10年後の目標

この計画で掲げている健康づくりの課題の中から、健康な生活を送るための基本となる「栄養・運動・休養」についてご紹介します。

適正な睡眠をとる



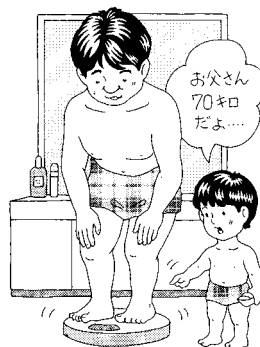
定期的に運動する



喫煙をしない



適正体重を維持する



過度の飲酒をしない



朝食を毎日食べる



間食をしない

