

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%**

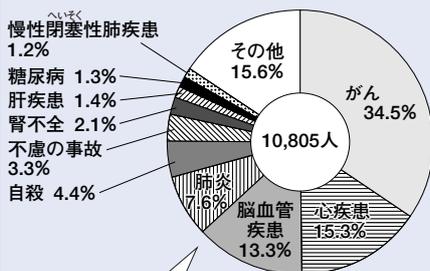
→平成16年には16.3%に達する見込みです。

■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

