

9月は健康増進普及月間

今日から高める 『健康リテラシー』

～生活習慣病を予防しよう～



市では、「すこやかに、笑顔でいきいきと暮らせるまち」を目指し、市民の皆様が健康づくりに取り組むための重点目標「健康ごぼう21」を策定しています。

健康づくりには、自分の健康状態を把握し、適切な情報を選択し、健康的な生活習慣を身につけるために情報を活用する力『健康リテラシー』を高めることが大切です。

自分自身の身体に目を向けて、健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか。

御坊市の健康課題

① 特定健診の 受診率が低い

受診率 36.5%

県平均より1.7%低い

県内23位（県内30市町村）

（令和5年度 国保データベースシステム）

③ 朝食を 食べない人が多い

週3回以上朝食を抜く人の割合 10.2%

県平均より**1.4%多い**

（令和6年度 国保データベースシステム）

② 1日あたりの 平均歩数が少ない

国が推奨する歩数8,000歩に対し、
御坊市民の平均歩数 **5,769.2歩**

（令和4年度 健康ひだか21＜第二次＞アンケート）

④ 1日あたりの アルコール摂取量が多い

1日あたり日本酒換算で1合（アルコール
約22g）以上飲む人の割合 43.1%
県平均より**10.5%多い**

（令和6年度 国保データベースシステム）

県の平均と比べて男女ともに平均寿命、健康寿命が短い

平均寿命
（令和2年）

男性：県内**ワースト4位**
（市80.43歳、県81.17歳）

女性：県内**ワースト2位**
（市87.04歳、県87.5歳）

健康寿命
（令和2年）

男性：県内**ワースト3位**
（市78.64歳、県79.61歳）

女性：県内**ワースト3位**
（市83.26歳、県87.04歳）

（和歌山県市町村別健康寿命について）