

# むつ市健康増進計画 「第3次健康むつ21」

## むつ市の健康づくり 気になること

	順位	市町村名	平均寿命(歳)
男性	1	川崎市麻生区	84.0
	1881	むつ市	78.4
	1885	大阪市生野区	78.0
	1886	大阪市浪速区	77.9
	1887	大阪市西成区	73.2

### ① 平均寿命 男性 全国〇位？

全国1887自治体中「男性は1881位」で  
**ワースト7位**

全国1位との平均寿命の差 5.6歳  
※令和2年(2020年)：令和5年5月発表

### ② 平均寿命 女性は？

全国1887自治体中「女性は1883位」で  
**ワースト5位**

全国1位との平均寿命の差 3.6歳  
※令和2年(2020年)：令和5年5月発表

	順位	市町村名	平均寿命(歳)
女性	1	川崎市麻生区	89.2
	1883	むつ市	85.6
	1884	青森県大鱈町	85.6
	1885	青森県田舎館村	85.5
	1886	青森県今別町	85.5
1887	大阪市西成区	84.9	



### ③ どうして、平均寿命が短い？

「働き盛り世代の死亡率が全国と比べると圧倒的に高い」から！

若い頃からの健康づくりが大事ですね

### ④ むつ市民の飲酒量は？

20歳～39歳の男性では約3割が  
1日3合以上の飲酒という調査結果！  
前回調査より多量飲酒の方が増えました  
※1日3合以上は多量飲酒と言われます



詳しい内容についてはウラ面へ

# 健康に配慮した飲酒とは？

1

飲酒量が少ないほど、飲酒による健康リスクは少なくなります

厚生労働省では、**男性で純アルコール40g(2合)以上、女性で純アルコール20g(1合)以上で生活習慣病のリスクが増える**としています。

理由1：飲酒量が増えれば増えるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが上昇します。

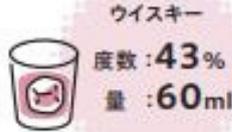
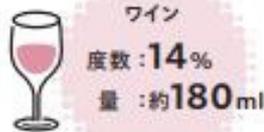
理由2：脳梗塞、虚血性心疾患は、飲酒量が男性44g以上、女性22g以上でリスクが高まることがわかっています。



2

純アルコール20g = 1合 を覚えましょう

純アルコール20g = 1合の目安



 純アルコール量が表示されている商品もあります

3

1日の適正な飲酒量を守りましょう



男性 純アルコール量40g = 2合

女性 純アルコール量20g = 1合

 個人の許容量ではありません。

 休肝日を設けましょう。

適正な飲酒量と、休肝日で、健康に配慮した楽しいお酒を