

# (仮称) 元気都市あおもり健康づくり推進計画 概要

## 計画策定の目的

国の「健康日本21(第2次)」及び県の「健康あおもり21(第2次)」を踏まえ、早世の減少と寿命の延伸を図り、「健康長寿の元気都市あおもり」となることを目指し、今後7年間の市民の健康づくりに関する目標と取組の方向性を示す。

## 計画の位置づけ

「青森市新総合計画 - 元気都市あおもり 市民ビジョン - 前期基本計画」第2章の施策である「健康づくりの充実」等、健康づくりに関連する施策を総合的かつ効果的に推進するための分野別計画。  
健康増進法(平成15年5月施行)第8条第2項に基づく市町村健康増進計画。

## 計画期間

計画期間は、平成26年度から平成32年度。

## 現状と課題

### 男性の平均寿命 全国ワースト4位、県内最下位

三大生活習慣病による死亡率(人口10万対)が全国より高い。生活習慣病による死亡の中でも、64歳以下の死亡(早世)が約5分の1である。(平成23年)  
がんに関する市民アンケート調査では、約8割の市民が、がん検診は早期発見・早期治療につながると答えているが、検診受診行動は約5割である。  
約3割の市民は、家族や地域・職場で、がん検診を勧めたり勧められたりすることはほとんど無い。(平成25年度)

知識や意識を適切に活用し行動する、ヘルスリテラシー(健康教養)を備えた人材を育成する必要がある。早世の減少と平均寿命の延伸を図るため、生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底する必要がある。

市民意識調査(平成24年度)  
・肥満:約3人に1人の男性が肥満である。  
・食生活:約4人に1人が食事のバランスについて、実行していない。  
・運動・身体活動:約4人に1人が運動もしていないし、身体もあまり動かない。  
・休養:約5人に1人が、睡眠による休養が十分取れていない。  
・ストレス:約5人に1人が、ストレスや気分の落ち込みが大きい。  
・喫煙:40代男性の約4割が喫煙している(平成23年度)。  
・飲酒:約6人に1人が毎日飲酒している。  
・歯:約4人に1人が、歯の健康を守るため特に何もしていない。  
学校保健統計調査(平成24年度)  
・全国より肥満傾向児の出現率が高い。

子どもから大人まで、全てのライフステージにおいて、生涯を通じて健康であるための生活習慣づくりを進める必要がある。  
特に子どもの頃からの健康的な生活習慣づくり、また、社会生活を営むために必要な、こころの健康づくり、高齢になっても自立し元気に生活できるような心身機能の維持向上に取り組む必要がある。

それぞれの地域特性を活かし、市民が主体的な健康づくり活動を実践しているが、地域社会全体に広がっていない。

地域、学校、企業、行政の連携により、社会全体で相互に支え合いながら、一体となって健康づくり運動を進めていく必要がある。

基本理念 健やかで心安らぎ、人と人とがつながり支え合うまちの実現

## 全体目標

一生活習慣病による死亡率の減少と、働き盛りの世代の死亡の減少を支え合いながら健康づくりの延伸を図る

健康づくりのための人づくり

生涯を通じた健康づくり

健康地域づくり支援

## 基本方向

市民のヘルスリテラシー(健康教養)の向上

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり

社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上

地域における健康づくり運動の促進と健康を支えるための環境づくり

市民のヘルスリテラシー(健康教養)の向上

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底  
健(検)診の充実

栄養・食生活  
身体活動・運動  
休 養  
飲 酒  
喫 煙  
歯・口腔の健康づくり

次世代の健康づくり  
高齢者の健康づくり  
こころの健康づくり

社会全体で支える健康づくり

## 取組の項目・方針

市民のヘルスリテラシー(健康教養)の向上への支援  
健康に関する正しい知識を身につけ活用し、普及する人材の育成

がん、循環器疾患、糖尿病などの予防  
高血圧、肥満予防対策の推進  
健(検)診の重要性の普及啓発  
受診しやすい健(検)診の環境づくり

健康な食習慣の確立  
人材の育成とバランスのとれた食の普及啓発  
市民が食生活改善に取り組みやすい環境づくり  
身体活動・運動に取り組む習慣づくり  
運動に取り組める環境の整備  
良質で十分な睡眠と休養についての普及啓発  
休養を大切にできる社会環境の改善  
過度の飲酒による健康への悪影響に対する取組の推進  
未成年者や妊婦の飲酒防止  
たばこの害と健康への悪影響に関する知識の普及と禁煙支援、受動喫煙防止対策の推進  
生涯を通じた歯・口腔の健康づくり  
生活習慣病予防のための歯周病対策

子どもの健やかな発育と健康的な生活習慣づくり  
高齢になっても元気でいきいきと生活できる心身機能の維持・向上  
こころの健康を保つ知識の普及  
うつ病予防、自殺予防の普及啓発  
身近な相談体制の整備

市民が生活習慣改善に取り組みやすい環境づくりの推進  
地域、学校、企業、行政の連携による、社会全体で健康づくりに取り組む環境の整備