

1 策定の趣旨

平成26年10月に策定した「青森市健康寿命延伸計画」（令和3年2月一部改定）が令和5年度で計画期間の終期を迎えたことから、更なる健康寿命の延伸に向け、国の「健康日本21（第三次）」及び県の「第三次青森県健康増進計画」を勘案し、また、これまでの状況や課題を踏まえ、新たに「青森市健康寿命延伸計画（第2次）」を策定するものである。

2 計画の位置付け

- ・青森市総合計画 前期基本計画 基本政策2「人をまもり・そだてる」等における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個別計画
- ・健康増進法第8条第2項に基づく、市町村健康増進計画

3 計画期間

令和6年度から令和10年度までの5年間
（市総合計画前期基本計画の期間と合わせる）

4 現状と課題

- ・平均寿命は男女ともに延伸し、男女差も縮小されてきている。
【H27：男性78.9年 女性85.6年 ⇒ R2：男性79.9年 女性86.2年】
- ・三大生活習慣病による死亡者数のうち65歳未満が占める割合は減少している。
- ・がん、糖尿病による標準化死亡比はいずれも全国平均を上回っている。
- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群割合が増加している。
- ・40歳代、50歳代の肥満者の割合が高い。また、小・中学生における肥満傾向児の出現率は全国よりも高くなっている。
- ・運動習慣がないかたが多い。
- ・減塩を意識した食事を摂っているかたの割合が少ない。
- ・病気の予防や早期発見のために健診・検診を受けるという認識が低い。

5 国の方針、県の計画

- 【国】健康日本21(第三次)
- 【ビジョン】
全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現
- ① 誰一人取り残さない健康づくりを展開する
 - ② より実効性をもつ取組を推進する
- 【基本方向】
- ① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
 - ② 個人の行動と健康状態の改善
 - ③ 社会環境の質の向上
 - ④ ライフコースアプローチ（※）を踏まえた健康づくり
※ 胎児期から高齢期に至るまでの一生を通して継続した対策を講じること
- 【新たな視点】・女性の健康を明記
- ・自然に健康になれる環境づくり
 - ・多様な主体による健康づくりの取組 等
- 【県】第三次青森県健康増進計画
- 【目標】
健康寿命の延伸と早世の減少
- 【基本方向】
- ① 県民のヘルスリテラシーの向上
 - ② ライフステージに応じた生活習慣等の改善
 - ③ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
 - ④ 県民の健康を支え、守るための社会環境の整備

6 基本方向

基本理念

誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができるまちの実現

全体目標

更なる健康寿命の延伸

基本方向

- 1 市民のヘルスリテラシー（健康教養）の向上
- 【計画の方向性】
- 健康寿命を延伸するためには、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせるよう、市民一人ひとりの健康意識やヘルスリテラシー（健康教養）を向上させていくことが重要です。更なる健康寿命の延伸に向け、健康づくりを牽引する人材を育成し、多くの市民が健康について学ぶ機会を確保できるよう取組を推進します。
- (1) 市民のヘルスリテラシー（健康教養）の向上
【拡充】
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 【計画の方向性】
- 健康寿命延伸に向け、働き盛り世代の早世を減少させるため、生活習慣病の発症予防と重症化予防対策が重要です。特に、「がん」「心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患」「糖尿病」は、本市の死亡原因の大半を占め、全国と比べて死亡率が高いことから、健（検）診の受診促進や事後指導を通じ、重点的に取り組みます。
- (1) がん
(2) 循環器疾患
(3) 糖尿病 【拡充】
- 3 生涯を通じて健康であるための生活習慣の改善
- 【計画の方向性】
- 生涯を通じて健康に暮らすためには、市民一人ひとりが個人の生活習慣の改善に向けた行動と健康状態の改善を図っていくことが必要です。健康づくりに関心の薄いかたも、健康づくりに取り組むきっかけをつくる等、実効性のある取組を推進します。
- (1) 栄養・食生活 (4) 飲酒
(2) 身体活動・運動 (5) 喫煙
(3) 休養 (6) 歯・口腔の健康づくり
- 4 健康を支える社会環境の質の向上
- 【計画の方向性】
- 健康寿命延伸のためには、市民一人ひとりの行動と健康状態の改善に加え、取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。社会とのつながりを通じたこころの健康の維持・向上や、健康づくりに関心の薄いかたも無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境づくりを推進し、ICT の活用・多様な主体との連携により、社会全体で健康を支える環境づくりに取り組みます。
- (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上
【拡充】
(2) 自然に健康になれる環境づくり 【新規】
(3) 社会全体で健康を支える健康づくり
- 5 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり 【新規】
- 【計画の方向性】
- 子どもや親世代、高齢者まで、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの一生を通して継続した対策を講じること）の観点を踏まえ、適時適切な機会にヘルスリテラシー（健康教養）の向上が図られるよう、庁内関係各課と連携した働きかけを行います。また、女性特有の健康課題を踏まえ、女性が自ら健康管理に努められるよう取組を推進します。
- (1) 子どもの健康づくり
(2) 高齢者の健康づくり
(3) 女性の健康づくり 【新規】