

第1章 市民のヘルスリテラシーの向上
(1)市民のヘルスリテラシー

【現状と課題】

＜現計画＞
<p>《市民のヘルスリテラシー(健康教養)の向上と人材育成》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りの世代の死亡の減少と寿命の延伸を図るためには、市民一人一人が主体的に、健康に関する正しい知識を身につけ、活用する力、いわゆるヘルスリテラシー(健康教養)を向上させていく必要があります。 ・より多くの市民がヘルスリテラシーを高めていくためには、身近な地域の中で、健康づくりについて気軽に話題にし、伝え合い、互いに学び、具体的な行動へと導いていく健康づくりのための人材育成を強化していく必要があります。

＜修正文を掲載＞
<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りの世代の死亡の減少と寿命の延伸を図るためには、市民一人一人＝大ひとりが主体的に、健康に関する正しい知識を身につけ、活用する力、いわゆるヘルスリテラシー(健康教養)を向上させていく必要があります。

【主な取組】

＜現計画＞
<p>(1) 市民のヘルスリテラシー(健康教養)の向上</p> <p>① 市民のヘルスリテラシー(健康教養)向上への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する正しい知識の普及を図るため、市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会と連携し、医師、歯科医師、薬剤師を講師とした健康教室を開催します。 ・市民一人一人の健康づくりに対する意識を高め、具体的な行動へと踏み出す動機づけのため、保健師、管理栄養士が地域に直接出向いて健康講座の充実を図ります。 <p>② 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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する正しい知識を身につけ活用し、自ら健康づくりを実践するとともに、健康づくり情報の伝達や口コミ普及等により、周囲へ健康づくりを広げていく健康づくりサポーターを育成します。 ・健康について必要な知識を得、身近な地域で、健康づくりについて主体的に学び合う場や実践し合う場づくりを進め、地域の健康づくりを牽引していく健康づくりリーダーを育成します。 ・健康づくりリーダー、健康づくりサポーター、保健協力員、さらに、既存の健康づくり活動団体等が互いに連携し、地域の中で健康づくりを伝え合い、学び合い、実践し合うことができるよう、市民の手による健康づくり活動を支援します。

＜修正文を掲載＞
<ul style="list-style-type: none"> ・市民一人一人＝大ひとりの健康づくりに対する意識を高め、具体的な行動へと踏み出す動機づけのため、保健師、管理栄養士が地域に直接出向いて健康講座の充実を図ります。

【目標とする指標】

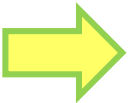
＜現計画＞		
指標	現状値 (H24)	目標値 (H32)
健康づくりサポーター数 <small>健康づくりサポーター育成研修会を修了した人数</small>	72人(H25)	300人
健康づくりリーダー数 <small>健康づくりリーダー育成ゼミを修了した人数</small>	0人(H25)	150人
健康講座等健康教育総参加者数 <small>母子保健及び成人保健に係る健康教育に参加した人数</small>	11,516人	27,000人

＜修正(案)＞			
指標	現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
<p>【活動強化のための目標値修正】</p> 健康づくりサポーター数 <small>健康づくりサポーター育成研修会を修了した人数</small>	72人(H25)	395人	357人(R1)
<p>【活動強化のための目標値修正】</p> 健康づくりリーダー数 <small>健康づくりリーダー育成ゼミを修了した人数</small>	0人(H25)	246人	207人(R1)
健康講座等健康教育総参加者数 <small>母子保健及び成人保健に係る健康教育に参加した人数</small>	11,516人	27,000人	23,128人(R1)

第2章 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
 (1)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

【現状と課題】

＜現計画＞
<p>《生活習慣病の発症予防と重症化予防》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市では、これまでも生活習慣病予防のための健(検)診の充実や生活習慣の改善に向けた各種情報の提供、保健相談・指導の充実等に努めてきましたが、本市の寿命に影響を与えている重要な疾患である、がん、循環器疾患(心疾患、脳血管疾患)、糖尿病等について、これまで以上に発症予防の取組と状態を悪化させない重症化予防の取組を徹底していく必要があります。 ・循環器疾患やこれらを引き起こす動脈硬化と密接に関係する血圧は、自己測定により自分の状態を確認できることから、血圧に対する正しい知識と自己管理の大切さについて普及し、高血圧の予防に向け生活習慣改善を進める必要があります。 ・同様に肥満は、体重測定等により自分の状態を確認できることから、肥満と循環器疾患や糖尿病との関連を正しく知り、生活習慣が形成される子どもの頃からの食育や運動習慣の定着等、自己管理の大切さについて普及し、肥満予防に向け生活習慣改善を進める必要があります。



＜修正文を掲載＞
<ul style="list-style-type: none"> ・市では、これまでも生活習慣病予防のための健(検)診健診・検診の充実や生活習慣の改善に向けた各種情報の提供、保健相談・指導の充実等に努めてきましたが、本市の寿命に影響を与えている重要な疾患である、がん、循環器疾患(心疾患、脳血管疾患)、糖尿病等について、これまで以上に発症予防の取組と状態を悪化させない重症化予防の取組を徹底していく必要があります。

【主な取組】

＜現計画＞
<p>(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底</p> <p>① がん、循環器疾患、糖尿病などの予防</p> <p>《がんの予防》</p> <p>【がんの発症予防と早期発見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの発症予防及び罹患率低下のため、喫煙や飲酒、身体活動・運動、食生活習慣の改善に関する取組を推進します。 ・がんの特性や診断、治療等に関する正しい知識の普及を図ります。 ・教育機関等と連携のもと、子どもたちの世代から、がんに関する理解を深めるための教育に取り組みます。 ・がんの早期発見のため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受診することの必要性について、幅広い世代へ普及啓発し、受診率の向上を図ります。 <p>【がんの重症化予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の充実とがん検診の結果に応じ、医療機関や健診機関と連携し、精密検査の対象者への受診勧奨及び受診確認、受療勧奨を行います。 ・自覚症状がある場合には、いち早く医療機関を受診し、行動する必要があることへの普及啓発を行います。



＜修正文を掲載＞
<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の充実とがん検診の結果に応じ、医療機関や健診機関と連携し、精密検査の対象者への受診確認及び受診勧奨、受療勧奨を行います。

【主な取組】

<現計画>

《循環器疾患、糖尿病等の予防》

【循環器疾患、糖尿病等の発症予防】

・市民が、メタボリックシンドロームと循環器疾患や糖尿病等の発病の関係について理解を深め、予防に向けた生活習慣の改善に取り組むことができるよう、健康教育等をはじめ様々な機会を捉えた普及啓発を図ります。

・メタボリックシンドロームを早期に発見し改善するため、特定健康診査の必要性や重要性について普及啓発を図り、受診率向上を図ります。

・特定健康診査の結果、特定保健指導の該当となった方が、健診結果を理解し、体の変化に気づき、自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるよう保健指導の質の向上を図ります。

・特に、壮年期世代への保健指導の実施率向上を図るため、指定医療機関や健診機関との連携を強化し、健診結果の通知機会を捉えた勧奨や保健指導の実施により、実施率の向上を図ります。

【循環器疾患・糖尿病等の重症化予防】

・特定健康診査の結果、高血圧や脂質異常、高血糖など、受診が必要な方を医療につなげ、血圧や血糖値などの適正な自己管理や定期的な受診、継続治療ができるよう重症化予防のための保健指導を行います。

・また、既に高血圧や高脂血症、糖尿病等で医療継続中の場合でも、疾患や健康状態に応じ適正な自己管理ができるよう、生活習慣の改善や定期的な受診、継続治療ができるよう保健指導を行います。

・糖尿病と合併症、他の疾患に関する情報や糖尿病の医療等について情報提供を行い、糖尿病から引き起こされる合併症予防への啓発を行います。

② 高血圧、肥満予防対策の推進

《血圧コントロールの徹底》

・高血圧と動脈硬化、循環器疾患の関連性について知識を深め、血圧が高い場合には医療機関を受診する等、市民が自分の血圧について管理できるよう健康教育等の充実を図ります。

・地域の健康づくりの推進を牽引していく人材等により、市民同士が血圧について知識と技術を学び合う学習会等を推進します。

《肥満予防対策》

・子どもの頃からの肥満を予防するため、ライフステージに対応した健康教育等の機会を通じて、肥満の身体への影響や食生活、運動習慣、歯・口腔の健康づくりに関して健康的な生活習慣を身につけ、適正体重を維持し肥満を予防していくことへの啓発を図ります。



<修正文を掲載>

・市民が、メタボリックシンドロームと循環器疾患や糖尿病等の発病の関係について理解を深め、予防に向けた生活習慣の改善に取り組むことができるよう、**健康教育等をはじめ様々な機会を捉えた普及啓発を図ります。健康チェックの機会や健康相談、健康教育など様々な機会を捉え普及啓発を図ります。**

・特に、壮年期世代への保健指導の実施率向上を図るため、指定医療機関や健診機関との連携を強化し、**健診当日での保健指導の分割実施や健診結果報告機会を捉えた保健指導の実施や勧奨等により健診結果の通知機会を捉えた勧奨や保健指導の実施により、実施率の向上を図ります。**

・高血圧と動脈硬化、循環器疾患の関連性について知識を深め、血圧が高い場合には医療機関を受診する等、市民が自分の血圧について管理できるよう**健康教育等の充実を図ります。健康チェックの機会や健康相談、健康教育など様々な機会を捉え普及啓発を図ります。**

【目標とする指標】

＜現計画＞			
指標		現状値 (H24)	目標値 (H32)
がんの標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	122.6	100
	女性	113.6	100
脳血管疾患の標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	145.2	100
	女性	121.2	100
心疾患の標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	130.9	100
	女性	124.1	100
メタリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 本市の特定健診受診者の中で、腹囲が大きくなる内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうち1つ以上に該当する市民の割合	男性	44.9%	32.3%
	女性	18.4%	13.2%
	合計	28.8%	20.7%
高血圧の割合 本市の特定健診受診者の中で、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の市民の割合	男性	29.0%	20.9%
	女性	21.9%	15.8%
	合計	24.7%	17.8%
脂質異常症の割合 本市の特定健診受診者の中で、LDLコレステロール160mmHg/dl以上の市民の割合	男性	10.9%	7.8%
	女性	14.2%	10.2%
	合計	12.9%	9.2%
糖尿病の標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	159.2	100
	女性	119.8	100
空腹時血糖110mg/dl以上の割合 本市の特定健診受診者の中で、空腹時血糖が110mmHg/dl以上の市民の割合	男性	23.4%	16.8%
	女性	11.3%	8.1%
	合計	16.1%	11.6%



＜修正(案)＞				
指標		現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
【総合計画に合わせて目標値修正】 がんの標準化死亡比	男性	122.6	118.9	125.2 (H29)
	女性	113.6	110.3	123.0 (H29)
脳血管疾患の標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	145.2	100	131.9 (H29)
	女性	121.2	100	132.0 (H29)
心疾患の標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	130.9	100	114.7 (H29)
	女性	124.1	100	113.9 (H29)
メタリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 本市の特定健診受診者の中で、腹囲が大きくなる内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうち1つ以上に該当する市民の割合	男性	44.9%	32.3%	48.5% (H30)
	女性	18.4%	13.2%	19.4% (H30)
	合計	28.8%	20.7%	31.4% (H30)
高血圧の割合 本市の特定健診受診者の中で、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の市民の割合	男性	29.0%	20.9%	29.9% (H30)
	女性	21.9%	15.8%	21.7% (H30)
	合計	24.7%	17.8%	25.1% (H30)
脂質異常症の割合 本市の特定健診受診者の中で、LDLコレステロール160mmHg/dl以上の市民の割合	男性	10.9%	7.8%	8.1% (H30)
	女性	14.2%	10.2%	11.4% (H30)
	合計	12.9%	9.2%	10.0% (H30)
糖尿病の標準化死亡比 全国水準(100)と比較した本市の死亡比	男性	159.2	100	147.4 (H28)
	女性	119.8	100	114.2 (H28)
空腹時血糖110mg/dl以上の割合 本市の特定健診受診者の中で、空腹時血糖が110mmHg/dl以上の市民の割合	男性	23.4%	16.8%	24.5% (H30)
	女性	11.3%	8.1%	12.6% (H30)
	合計	16.1%	11.6%	17.5% (H30)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第2章 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 (2) 健診・検診の充実

【現状と課題】

<現計画>

《健(検)診の充実》

・本市の寿命に影響を及ぼしている働き盛り世代の死亡の減少を図るため、特に、壮年期世代におけるがん、循環器疾患(心疾患、脳血管疾患)、糖尿病等の生活習慣病の早期発見、早期治療につながる、健(検)診を充実強化していく必要があります。

・各種健(検)診について、指定医療機関における個別検診や健診機関による集団検診などを実施し、土日の健(検)診日の設定や国との連携によるがん検診推進事業等、これまでも受診しやすい環境整備に努めておりますが、今後も個別健(検)診と集団健(検)診のそれぞれの特長を活かしながら、健(検)診の受診しやすい環境づくりをさらに推進していく必要があります。



<修正文を掲載>

《健(検)診健診・検診の充実》

・本市の寿命に影響を及ぼしている働き盛り世代の死亡の減少を図るため、特に、壮年期世代におけるがん、循環器疾患(心疾患、脳血管疾患)、糖尿病等の生活習慣病の早期発見、早期治療につながる、**健(検)診健診・検診**を充実強化していく必要があります。

・各種**健(検)診健診・検診**について、指定医療機関における個別**健診**・検診や健診機関による集団**健診**・検診などを実施し、土日の**健(検)診日健診・検診日**の設定や**健診・検診日の増加など国との連携によるがん検診推進事業等**、これまでも受診しやすい環境整備に努めておりますが、今後も個別**健(検)診健診・検診**と集団**健(検)診健診・検診**のそれぞれの特長を活かしながら、**健(検)診健診・検診**の受診しやすい環境づくりをさらに推進していく必要があります。

【主な取組】

<現計画>

(2) 健(検)診の充実

① 健(検)診の重要性の普及啓発

・多様な広報手段の活用や医療機関などとの連携により、健(検)診を受診することの意義や重要性について啓発します。

・また、定期的な受診行動につながるよう、健康教育やイベント等あらゆる機会を捉えた啓発を行います。

・健康づくりに関する人材育成の場や地域の関係団体等を対象とした健康教育等の機会を通じ、各種健(検)診の重要性について伝えるとともに、健康づくり活動団体等による市民主体の健康づくり活動においても健(検)診を勧め合う環境づくりを推進します。

・関係団体等との連携により、ピンクリボン運動等のキャンペーンやイベントなどの場を活用し、がん検診への効果的な啓発活動を行います。

・過去のがん検診推進事業対象者で未受診であった方々へ、電話等による受診勧奨(コール・リコール)や、がん検診の重要性の啓発を行い、定期的な受診を促します。

・企業や事業所等の連携により、職場でがん検診を受けられない方や被扶養者に対し、市が実施するがん検診受診をPRし、事業者と協働したがん検診の啓発活動を推進します。

② 受診しやすい健(検)診の環境づくり

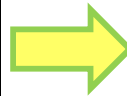
・関係機関と連携のもと、各種健(検)診の種類と内容、指定医療機関による個別健(検)診と健診機関による集団健(検)診についてわかりやすく周知するとともに、集団健(検)診の申込受付を電話で行う等、申し込みやすい体制を検討していきます。

・関係機関と連携のもと、健(検)診結果と同時に継続受診の必要性を周知するなど、効果的、効率的な情報提供を行います。

・多くの市民が受診しやすい環境を整えるため、特定健康診査とがん検診のセットの健診や土日の健(検)診を実施し、これらの情報をわかりやすく周知します。

・地域を循環する肺がん・結核検診について、市民が多く集まるショッピングセンターやイベント会場等での併設を行い、直接的な受診勧奨を行います。

・関係機関と連携のもと、肺がん検診を指定医療機関でも実施できるような体制や、子宮がん検診や乳がん検診への女性スタッフの対応、女性専用の検診日を設けるなどの女性が受診しやすい体制を検討していきます。



<修正文を掲載>

(2) 健(検)診健診・検診の充実

① 健(検)診健診・検診の重要性の普及啓発

・多様な広報手段の活用や医療機関などとの連携により、**健(検)診健診・検診**を受診することの意義や重要性について啓発します。

・また、定期的な受診行動につながるよう、健康教育やイベント等あらゆる機会を捉えた啓発を行います。

・健康づくりに関する人材育成の場や地域の関係団体等を対象とした健康教育等の機会を通じ、各種**健(検)診健診・検診**の重要性について伝えるとともに、**健康づくり活動団体等による市民主体**の健康づくり活動においても**健(検)診健診・検診**を勧め合う環境づくりを推進します。

・関係団体等との連携により、**ピンクリボン運動がん征圧月間**等のキャンペーンやイベントなどの場を活用し、がん検診への効果的な啓発活動を行います。

・**過去のがん検診推進事業対象者で未受診であった方々へ、電話各がんの罹患率・死亡率の高い年代等にターゲットを絞った対象者へ、封書やはがき等による個別の受診勧奨・再勧奨(コール・リコール)**や、がん検診の重要性の啓発を行い、定期的な受診を促します。

・企業や事業所等の連携により、職場でがん検診を受け**られない機会のない**方や被扶養者に対し、市が実施するがん検診**受診**をPRし、事業者と協働したがん検診の啓発活動を推進します。

② 受診しやすい**健(検)診健診・検診**の環境づくり

・関係機関と連携のもと、各種**健(検)診健診・検診**の種類と内容、指定医療機関による個別**健(検)診健診・検診**と健診機関による集団**健(検)診健診・検診**についてわかりやすく周知するとともに、集団**健(検)診健診・検診**の申込受付を**受付専用電話やホームページからでも行えるようにするなどで行う等**、申し込みしやすい体制**を検討していきます**にします。

・関係機関と連携のもと、**健(検)診健診・検診**結果と同時に継続受診の必要性を周知するなど、効果的、効率的な情報提供を行います。

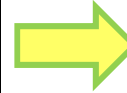
・多くの市民が受診しやすい環境を整えるため、特定健康診査とがん検診のセットの健診や土日の**健(検)診健診・検診**を実施し、これらの情報をわかりやすく周知します。

・地域を循環する肺がん**検診**・結核**検診健診**について、市民が多く集まるショッピングセンターやイベント会場等での併設を行い、直接的な受診勧奨を行います。

・関係機関と連携のもと、**肺がん検診を指定医療機関でも実施できるような体制や、子宮がん検診や乳がん検診への女性スタッフの対応、女性専用の検診日を設けるなど、の女性が受診しやすい体制を検討していきます**づくりを推進していきます。

【目標とする指標】

＜現計画＞			
指標		現状値 (H24)	目標値 (H32)
特定健康診査受診率 本市の40歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者及び被扶養者を対象とした健康診査を受診した市民の割合		33.9%	60.0% (H29)
特定保健指導を受けた市民の割合 本市の特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いかたを対象とした保健指導を受けた市民の割合		25.9%	60.0% (H29)
がん検診受診率 市民を対象としたがん検診の対象者のうち受診した市民の割合	胃がん	21.1%	40.0%
	肺がん	9.1%	40.0%
	大腸がん	36.0%	40.0%
	乳がん	27.1%	50.0%
	子宮がん	26.1%	50.0%
がん検診精密検査受診率 市民を対象としたがん検診受診の結果、精密検査となった対象者のうち受診した市民の割合	胃がん	80.8% (H23)	100%
	肺がん	85.3% (H23)	
	大腸がん	73.1% (H23)	
	乳がん	92.0% (H23)	
	子宮がん	73.3% (H23)	



＜修正(案)＞				
指標		現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
特定健康診査受診率 本市の40歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者及び被扶養者を対象とした健康診査を受診した市民の割合		33.9%	60.0%	40.7% (H30)
特定保健指導を受けた市民の割合 本市の特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いかたを対象とした保健指導を受けた市民の割合		25.9%	60.0%	44.3% (H30)
【地域保健・健康増進事業報告に合わせて目標値修正】 がん検診受診率 (※) 国民健康保険被保険者のうち、がん検診を受診した者の割合	胃がん	21.1%	27.4%	20.8% (H30)
	肺がん	9.1%	20.1%	11.5% (H30)
	大腸がん	36.0%	26.3%	25.4% (H30)
	乳がん	27.1%	22.8%	16.3% (H30)
	子宮頸がん	26.1%	21.3%	12.1% (H30)
がん検診精密検査受診率 市民を対象としたがん検診受診の結果、精密検査となった対象者のうち受診した市民の割合	胃がん	80.8% (H23)	100%	86.9% (H30)
	肺がん	85.3% (H23)		89.9% (H30)
	大腸がん	73.1% (H23)		92.7% (H30)
	乳がん	92.0% (H23)		95.2% (H30)
	子宮頸がん	73.3% (H23)		93.5% (H30)

(※)各種がん検診の地域保健・健康増進事業報告における国民健康保険被保険者の受診率

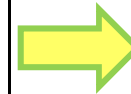
胃がん 検診受診率 =	$\frac{\text{がん検診受診者のうち国民健康保険被保険者}}{\text{50～69歳の国民健康保険被保険者}}$ (前年度受診者+当該年度受診者数-前年度及び当該年度の2年連続受診者数)
肺がん、大腸がん 検診受診率 =	$\frac{\text{がん検診受診者のうち国民健康保険被保険者}}{\text{40～69歳の国民健康保険被保険者}}$
乳がん 検診受診率 =	$\frac{\text{がん検診受診者のうち国民健康保険被保険者}}{\text{40～69歳の国民健康保険被保険者}}$ (前年度受診者+当該年度受診者数-前年度及び当該年度の2年連続受診者数)
子宮頸がん 検診受診率 =	$\frac{\text{がん検診受診者のうち国民健康保険被保険者}}{\text{20～69歳の国民健康保険被保険者}}$ (前年度受診者+当該年度受診者数-前年度及び当該年度の2年連続受診者数)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第3章 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり (1) 栄養・食生活

【現状と課題】

<現計画>
<p>《食育と適正体重維持》</p> <ul style="list-style-type: none">・栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長と市民が健康で幸せな生活を送るために欠くことのできないものであることから、妊娠期や子ども世代から成人・高齢期に至るまで、ライフステージに応じた切れ目のない食育を推進していく必要があります。・肥満は、多くの生活習慣病の要因の一つであり、また、若い女性のやせは妊娠・出産に影響を及ぼす他、高齢者の低栄養は病気に対する抵抗力の低下など様々な影響を及ぼすことから、適正体重を維持することの必要性について普及啓発を図る必要があります。 <p>《食の普及啓発を進める人材育成》</p> <ul style="list-style-type: none">・市民が生涯を通じて適切な食習慣を身につけられるよう、身近な地域の中に食の普及啓発を進める担い手を育成するとともに、担い手の活動を支援していく必要があります。 <p>《食生活改善に取り組みやすい外食等の環境づくり》</p> <ul style="list-style-type: none">・外食や中食の利用機会が多くなっている生活環境の中で、市民がより健康的な食を選択し、食生活改善に取り組むことができるよう、社員食堂や外食産業等における栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等、健康的な食の提供を図る環境づくりを進めていく必要があります。



<修正文を掲載>
修正なし

【主な取組】

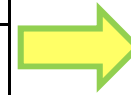
<現計画>
<p>(1) 栄養・食生活</p> <p>① 健康な食習慣の確立</p> <ul style="list-style-type: none">・妊娠期や乳幼児期からの望ましい食習慣づくりを進めるため、乳幼児健康診査や健康教育、健康相談等を通じ、啓発を行います。 <p>・第2次青森市食育・地産地消計画に基づき、関係機関、団体等と連携し、ライフステージに応じた切れ目のない食育を推進します。</p> <p>・生涯を通じて健康に過ごすため、自分にあった適正量の食事の摂取と適正体重を維持することへの普及啓発を図ります。</p> <p>② 人材の育成とバランスの取れた食の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none">・地域の中で食育を推進する担い手となる「食生活改善推進員」等を引き続き養成し、身近な地域で子どもの食育やバランスの取れた食の普及啓発や実践の伝達が行われるよう、食生活改善推進員の主体的活動を支援します。 <p>③ 市民が食生活改善に取り組みやすい環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none">・栄養成分の表示やバランスの取れたヘルシーメニューの提供に取り組む等、市民の健康づくりを応援する店舗を支援し、飲食店等での食環境の改善に取り組みます。



<修正文を掲載>
<ul style="list-style-type: none">・妊娠期や乳幼児期からの望ましい食習慣づくり食育を進めるため、乳幼児健康診査や健康教育、健康相談等を通じ、啓発を行います。・子どもの頃からの健康的な食習慣づくりを推進するため、市内保育園・認定こども園・幼稚園の年長児と保護者を対象に、食生活改善推進員と連携し、食育レッスンを行うほか、妊娠期から乳幼児まで、食に関する健康教養を保護者に伝え、各家庭での食育を推進します。・小学生では、学校・家庭・地域が連携して児童の健康的な食習慣づくりを推進するため、食育チャレンジ・プログラムを実施します。・第2次青森市食育・地産地消計画に基づき、関係機関、団体等と連携し、ライフステージに応じた切れ目のない食育を推進します。

【目標とする指標】

＜現計画＞			
指標		現状値（H24）	目標値（H32）
肥満者の割合 身長・体重から算出したBMI25以上の肥満者の割合	20～60歳代 男性肥満者割合	30.4%	21.9%
	40～60歳代 女性肥満者割合	17.9%	12.9%
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合 食事のバランス(主食、主菜、副菜の組合せ)を意識して実行している市民の割合		74.8%	91.8%
健康づくり応援店舗数 ヘルシーメニューやバランス食等を提供する飲食店や弁当・惣菜店等		0店舗	350店舗



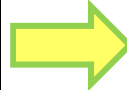
＜修正(案)＞				
指標		現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
【全国と比較可能な目標値へ新設定】 肥満者の標準化比	40～64歳男性の 肥満者の標準化比 (BMI25以上)	111.8 (H30)	100	111.8 (H30)
	40～64歳女性の 肥満者の標準化比 (BMI25以上)	128.3 (H30)	100	128.3 (H30)
【全国と比較可能な目標値へ新設定】 特定健康診査質問票における「食べる速度が速い」男女の標準化比	男性	107.8 (H30)	100	107.8 (H30)
	女性	121.8 (H30)	100	121.8 (H30)
健康づくり応援店舗数 ヘルシーメニューやバランス食等を提供する飲食店や弁当・惣菜店等		0店舗	350店舗	105店舗 (R1)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第3章 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり (2) 身体活動・運動

【現状と課題】

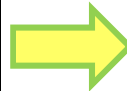
＜現計画＞
<p>《運動習慣の状況》</p> <ul style="list-style-type: none"> 本市では、子どもの頃からの肥満傾向の割合が高く、平成24年度市民意識調査の結果では、男性の約3人に1人が肥満の状態となっており、子どもの頃から、日常生活に身体活動を取り入れることが重要となっています。 また、同じく平成24年度市民意識調査の結果では、運動習慣がなく身体もあまり動かさないと答えた市民は約4人に1人となっており、その回答は働き盛り世代の30歳代、40歳代に多い傾向があります。日常生活の中で身体を動かすことや運動することの必要性について普及啓発するとともに運動を習慣化していくことが必要です。 <p>《運動に取り組む環境》</p> <ul style="list-style-type: none"> 平成24年度市民意識調査によると、健康づくりに取り組む上で、今後、具体的に知りたいと思うことについては、約2人に1人は「年齢や自分の体にあった運動の種類や方法」を、また、約4人に1人は「運動できる場所や施設」に関する情報を知りたいと回答しており、自分にあった運動指導が得られる場や運動ができる機会に関する情報、継続的に実践できる場など、運動に取り組みやすい環境づくりを進めていく必要があります。



＜修正文を掲載＞
修正なし

【主な取組】

＜現計画＞
<p>(2) 身体活動・運動</p> <p>① 身体活動・運動に取り組む習慣づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体を動かすことや運動習慣の意義や必要性について、様々な機会を通じて普及啓発を図ります。 歩くことや日常生活における運動の取り入れ方などを普及し、運動の習慣づくりを進めます。 <p>② 運動に取り組める環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動できる施設や機会等の情報提供を行います。 身体を動かすことの必要性について正しい知識を、運動に関係する団体だけでなく、食生活改善・健康づくりに関係する団体等に普及し、その方々を、運動の推進役として活動を推進します。 市民が気軽に運動に取り組めるよう、きっかけとなる機会や、健康づくりのための人材等による、人と人のつながりを通じた市民主体の運動の機会づくりを支援します。 健康増進事業のPRに努め、一人一人の健康度に応じた健康づくりと運動習慣の継続を支援します。 通年でウォーキングやトレーニングのできる運動の場づくりを進めていきます。 気軽に取り組めるウォーキングコースの推奨やコースマップの作成等、関係機関や団体等と連携のもと、身近な地域で運動に取り組むことができる環境づくりを推進します。



＜修正文を掲載＞
<p>(2) 身体活動・運動</p> <p>① 身体活動・運動に取り組む習慣づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体を動かすことや運動習慣の意義や必要性について、様々な機会を通じて普及啓発を図ります。 学校や教育委員会等とも連携し、小学生のための食育チャレンジ・プログラムの実施等、子どもの頃からの身体を動かすことや運動習慣づくりをの意義や必要性について、様々な機会を通じて普及啓発を図ります。推進します。 <p>歩くことや日常生活における運動の取り入れ方などを普及し、運動の習慣づくりを進めます。</p> <p>② 運動に取り組める環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動できる施設や機会等の情報提供を行います。 身体を動かすことの必要性について正しい知識を、運動に関係する団体だけでなく、食生活改善・健康づくりに関係する団体等に普及し、その方々を、運動の推進役として活動を推進します。 市民が気軽に運動に取り組めるよう、きっかけとなる機会や、健康づくりのための人材等による、人と人のつながりを通じた市民主体の運動の機会づくりを支援します。 と連携し、各地域で気軽に運動できる機会づくりを支援します。 健康増進事業のPRに努め、一人一人の健康度に応じた健康づくりと運動習慣の継続を支援します。 通年でウォーキングやトレーニングのできる運動の場づくりを進めていきます。 を提供します。

【目標とする指標】

＜現計画＞			
指標		現状値 (H24)	目標値 (H32)
肥満傾向にある子どもの割合 青森市の小学5年生の肥満傾向児の割合	男性	15.4%	15.1%
	女性	9.3%	9.0%
運動習慣者の割合 運動する習慣がある市民の割合		23.6%	33.6%



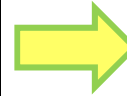
＜修正(案)＞				
指標		現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
【関連計画に合わせて目標値修正】 肥満傾向にある子どもの割合 青森市の小学5年生の肥満傾向児の割合	男性	15.4%	R3.1策定予定	13.4% (R1)
	女性	9.3%		10.1% (R1)
【全国と比較可能な目標値へ新設定】 特定健康診査質問票における40～74歳男性及び女性の運動習慣がない方の標準化比	男性	105.0 (H30)	100	105.0 (H30)
	女性	107.9 (H30)	100	107.9 (H30)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第3章 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり (3) 休養

【現状と課題】

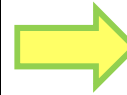
<現計画>
<p>《休養の必要性についての普及啓発》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・労働や活動などによって生じた心身の疲労は、安静や睡眠で回復を図り、健康を保持していく必要があります。このため、職場や地域など社会全体で休養の重要性について、理解を深めていく必要があります。



<修正文を掲載>
修正なし

【主な取組】

<現計画>
<p>(3) 休 養</p> <p>① 良質で十分な睡眠と休養についての普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成26年3月に厚生労働省が示した「健康づくりのための睡眠指針2014」を活用し、良質な睡眠の確保の重要性について、乳幼児健診や訪問指導、健康教育等様々な機会を通じてわかりやすく情報提供を行います。 ・睡眠障害や睡眠に満足できない場合には、専門医療機関へ早めに相談する等の対処方法についての情報提供を行います。 <p>② 休養を大切にできる社会環境の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだやこころの十分な休養を確保することの重要性について、健康教育等様々な機会を通じて広く啓発を図り、休養が日常生活の中に適切に取り入れられる環境づくりを支援していきます。



<修正文を掲載>
修正なし

【目標とする指標】

<現計画>		
指標	現状値 (H24)	目標値 (H32)
睡眠による休養を十分に取れていない市民の割合 1ヶ月間で、睡眠による休養が全く取れていない、またはあまり取れていない市民の割合	20.5%	15.0%



<修正(案)>			
指標	現状値(H30)	目標値(R5)	※参考:実績値
【測定可能な目標値へ新設定】 特定健康診査質問票における40～74歳以上の睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	22.3%	15.6%	22.3% (H30)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第3章 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり (4) 飲酒

【現状と課題】

<現計画>
<p>《飲酒による健康影響に関する正しい知識の普及》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒が健康に与える影響を周知し、生活習慣病の発症など飲酒による健康への悪影響をなくすよう啓発を推進していく必要があります。 ・特に、未成年や妊婦の飲酒による健康への影響について、正しい知識の普及を図り、未成年者や妊婦に飲酒をさせない環境づくりが必要です



<修正文を掲載>
修正なし

【主な取組】

<現計画>
<p>(4) 飲酒</p> <p>① 過度の飲酒による健康への悪影響に対する取組の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育等を通じ、過度の飲酒による健康への影響や適正な飲酒に関する知識の普及啓発を行います。 ・特定保健指導や健康相談を通じ、個人の健康状態に即した、飲酒習慣を含めた生活習慣改善への支援を行います。 <p>② 未成年者や妊婦の飲酒を防止する社会環境の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期における飲酒の影響を啓発するとともに、飲酒者には保健指導等個別支援を実施します。 ・思春期健康教室等を通じて、未成年の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を提供し、未成年が飲酒することがないように教育します。 ・家庭や地域において飲酒マナーを呼びかける等の普及啓発を推進します。



<修正文を掲載>
<ul style="list-style-type: none"> ・あおりり生活習慣病予防ガイド等を活用し、地域・職域の健康教育等を通じ、過度の飲酒による健康への影響や適正な飲酒に関する知識の普及啓発を行います。

【目標とする指標】

<現計画>			
指標		現状値 (H24)	目標値 (H32)
妊娠中の飲酒の割合 妊娠届出時に飲酒の習慣があると回答している妊婦(市民)の割合		5.1%	0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合 一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の市民の割合	男性	25.8%	21.9%
	女性	14.6%	12.4%

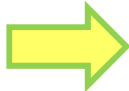


<修正(案)>				
指標		現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
妊娠中の飲酒の割合 妊娠届出時に飲酒の習慣があると回答している妊婦(市民)の割合		5.1%	0%	2.2% (R1)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合 一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の市民の割合	男性	25.8%	21.9%	28.4% (H30)
	女性	14.6%	12.4%	16.5% (H30)

第3章 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり
(5)喫煙

【現状と課題】

＜現計画＞
<p>《禁煙、受動喫煙防止対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成23年度の市民意識調査では、男女とも30歳代～50歳代における喫煙率が高く、男性では40歳代における喫煙率が最も高く40.7%、女性では30歳代の喫煙率が最も高く23.7%となっており、生活習慣病予防のためにも、若い世代から禁煙への支援を進める必要があります。 ・母子健康手帳交付により把握している妊婦の喫煙状況は、平成24年度では約20人に1人で、妊婦の同居者で喫煙者がいる割合は45.1%となっています。また、乳幼児のいる世帯の約6割に喫煙者がおり、乳児が1歳6か月、3歳と成長するにつれ、子どもの近くでも喫煙する割合が高くなっていることから、家庭の中から妊婦や子どもたちを受動喫煙の被害から守っていく必要があります。 ・今後においても、市民、団体・事業者、行政がそれぞれの役割を担いながら、一体となって「たばこの煙から子どもを守ろう運動」を推進していく必要があります。 ・16歳～19歳の未成年者では、男女ともに7人に1人が喫煙しており、小中学校、高等学校において、依存性のあるたばこについて、最初の1本を吸わせないための喫煙防止教育を推進するとともに、地域全体で、子どもたちの喫煙を防止するための普及啓発を図っていく必要があります。



＜修正文を掲載＞
<p>・健康増進法の一部改正に伴い、受動喫煙対策が強化されたことから、遵守状況等に対する的確かつ迅速な対応体制の確保が必要です。</p>

【主な取組】

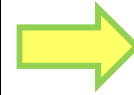
＜現計画＞
<p>(5) 喫煙</p> <p>① たばこの害と健康への悪影響に関する知識の普及と禁煙支援、受動喫煙防止対策の推進</p> <p>《たばこの健康への悪影響に関する知識の普及》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、受動喫煙による健康被害に関する、わかりやすい情報提供を行います。 ・喫煙と関連の深いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について啓発し、認知を広めます。 ・妊婦や乳幼児の保護者等を対象に、喫煙が胎児や乳幼児の健康に及ぼす影響について情報提供を行います。 ・思春期健康教室等を通じて、未成年者の喫煙の健康に及ぼす影響についての情報提供を行います。 <p>《禁煙支援、受動喫煙防止対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者に対し、禁煙への動機づけとなる情報提供を行い、たばこをやめたい方に、医師や薬剤師と連携したきめ細やかな禁煙支援を行うほか、禁煙相談の充実を図ります。 ・禁煙外来や薬局と連携し、効果的な禁煙指導や禁煙支援を推進します。 ・市民、団体・事業者、行政がそれぞれの役割を担い、一体となって、たばこの健康被害防止対策に関する普及啓発運動を推進します。 ・たばこのポイ捨てや歩きタバコの防止、子どもが利用する遊歩道や通学路などでの喫煙の防止等、喫煙者が守るべきマナーの向上の普及啓発を図ります。 ・「子どもをたばこの煙から守る」観点から、飲食店等事業者に対し受動喫煙防止対策への協力を呼びかけ、市民へ協力事業者の情報提供を行います。



＜修正文を掲載＞
<p>・健康増進法に基づき、飲食店等事業者からの相談に応じるとともに、受動喫煙に関する苦情等については、現場に出向き、解決に向けた助言・指導を行います。</p>

【目標とする指標】

＜現計画＞			
指標		現状値 (H24)	目標値 (H32)
妊娠中の喫煙の割合 妊娠届出時に喫煙の習慣があると回答している妊婦(市民)の割合		5.0%	0%
同居家族が乳幼児の近くで喫煙している割合 乳幼児の同居家族が、乳幼児の近くで喫煙している割合	4か月児	4.1%	0%
	1歳6か月児	7.1%	0%
	3歳6か月児	10.8%	0%
16歳～19歳の未成年者の喫煙の割合 16歳～19歳の喫煙している市民の割合	男子	14.3% (H23)	0%
	女子	13.3% (H23)	0%
成人の喫煙率 20歳以上の喫煙している市民の割合	男性	28.6% (H23)	17.8%
	女性	13.5% (H23)	8.4%
たばこの煙から子どもを守ろう協力店数 たばこの煙から子どもを守ろう協力店として登録されている市内の飲食店等の店舗数		0店舗	350店舗

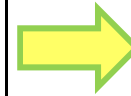


＜修正(案)＞				
指標		現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
妊娠中の喫煙の割合 妊娠届出時に喫煙の習慣があると回答している妊婦(市民)の割合		5.0%	0%	2.2% (R1)
同居家族が乳幼児の近くで喫煙している割合 乳幼児の同居家族が、乳幼児の近くで喫煙している割合	4か月児	4.1%	0%	4.5% (R1)
	1歳6か月児	7.1%	0%	3.1% (R1)
	3歳6か月児	10.8%	0%	6.0% (R1)
16歳～19歳の未成年者の喫煙の割合 16歳～19歳の喫煙している市民の割合	男子	14.3%(H23)	0%	0% (R1)
	女子	13.3%(H23)	0%	0% (R1)
成人の喫煙率 20歳以上の喫煙している市民の割合	男性	28.6%(H23)	17.8%	28.3% (R1)
	女性	13.5% (H23)	8.4%	11.0% (R1)
たばこの煙から子どもを守ろう協力店数 たばこの煙から子どもを守ろう協力店として登録されている市内の飲食店等の店舗数		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>目標項目から削除 改正健康増進法の施行により、 原則として飲食店は禁煙であるため</p> </div>		

第3章 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり
(6) 歯・口腔の健康づくり

【現状と課題】

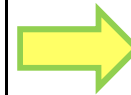
＜現計画＞
<p>《生涯にわたる歯科口腔保健》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康は、食べ物を咀嚼するだけでなく、全身の健康の保持増進に大切な役割を果たし、また、食べる楽しみ、話す楽しみを保つなど生活の質を高めるものであることから、国が提唱する「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動を踏まえながら、今後においても、むし歯や歯周病等の歯科疾患予防に関する知識の普及啓発など、乳幼児から高齢期まで生涯にわたる歯科口腔保健に取り組む必要があります。 ・特に、歯周病は全身の健康に影響を及ぼすとともに、歯の喪失につながることから、歯周病についての正しい知識の普及を図り、歯周疾患検診などにより歯周疾患の早期発見・早期治療を促進することや、適切な口腔ケアで、歯の喪失防止を図ることが必要です。 ・高齢期は、口腔機能の状態が全身の健康に大きく影響するため、口腔機能の維持・向上に向けたケア等の取組の推進が重要です。



＜修正文を掲載＞
修正なし

【主な取組】

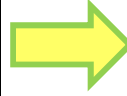
＜現計画＞
<p>(6) 歯・口腔の健康づくり</p> <p>① 生涯を通じた歯・口腔の健康づくり</p> <p>《小児期》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦や乳幼児の保護者に対する歯科保健教育、歯科保健指導を通じて、食べる力の土台となる歯と口腔の健康についての啓発を図ります。 ・幼児期における歯科健康診査の機会を通じて、間食の取り方や歯磨き習慣の確立、フッ化物の塗布等、歯と口腔の健康を守る方法についての啓発を図ります。 ・保育園(所)、幼稚園、学校等と連携し、子どものむし歯予防の普及啓発を行います。 <p>《成人期》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満予防のために「よく噛む」食べ方の啓発を図ります。 ・歯周疾患に関する正しい知識の普及や禁煙相談の充実を図ります。 ・歯周疾患検診の推進と受診勧奨、事後指導の充実を図ります。 <p>《高齢期》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患検診の推進や事後指導の充実を図るとともに、義歯等と口腔の状態や咀嚼機能に応じた食事の摂り方や食べ方、誤嚥防止などについて啓発を図ります。 ・口の中の細菌による肺炎を予防するため、徹底した口腔ケアの啓発を図ります。 <p>② 生活習慣病予防のための歯周病対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患と生活習慣病の密接な関連性など、歯と口腔の健康に関する正しい知識の提供を図るとともに、日常の口腔清掃の必要性や方法について具体的な啓発を行います。 ・歯の喪失防止のため、歯科医師会と連携し、8020運動を推進します。



＜修正文を掲載＞
修正なし

【目標とする指標】

＜現計画＞		
指標	現状値（H24）	目標値（H32）
1歳6か月児でう歯のない幼児の割合 1歳6か月児健康診査の歯科診察においてう歯がなかった幼児の割合	97.3%	100%
3歳児でう歯のない幼児の割合 3歳児健康診査の歯科診察においてう歯がなかった幼児の割合	76.8%	90.0%
歯周疾患検診の受診率 市民を対象とした歯周疾患検診の対象者のうち受診した市民の割合	8.3%	40.0%



＜修正(案)＞			
指標	現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
1歳6か月児でう歯のない幼児の割合 1歳6か月児健康診査の歯科診察においてう歯がなかった幼児の割合	97.3%	100%	99.2% (R1)
3歳児でう歯のない幼児の割合 3歳児健康診査の歯科診察においてう歯がなかった幼児の割合	76.8%	90.0%	85.1% (R1)
【全中核市の最上位受診率に合わせて目標値修正】 歯周疾患検診の受診率 市民を対象とした歯周疾患検診の対象者のうち受診した市民の割合	8.3%	15.8%	9.8% (R1)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第4章 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上 (1)子どもの健康づくり

【現状と課題】

<現計画>
<p>《子どもの健康づくりの状況》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低出生体重児は、妊娠前の母親のやせや低栄養、妊娠中の体重増加の抑制、喫煙などが要因と考えられており、本市の低出生体重児の要因を明らかにし、低出生体重児の出生割合を低下させていく取組を進める必要があります。 ・また、低出生体重児の健やかな発育・発達への支援を行い、将来的に引き起こしやすいといわれている生活習慣病の発症を予防していく保健指導が必要です。 ・子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいため、家庭、学校、地域が連携して、肥満傾向児を減少させる取組を推進していく必要があります。



<修正文を掲載>
修正なし

【主な取組】

<現計画>
<p>(1)子どもの健康づくり</p> <p>①子どもの健やかな発育と健康的な生活習慣づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦新生児訪問指導等を通じて、低出生体重児の出生に繋がる要因の把握に努め、低出生体重児の出生数低減に結びつく予防的取組を進めます。 ・妊婦が健やかに出産を迎えることができるよう、母子健康手帳交付及び妊産婦訪問指導を通じて、健康的な生活習慣や異常の早期発見と予防に向けた保健指導を実施するとともに、早産等のリスクの高い妊婦に対しては、医療機関と連携を図りながら、引き続き保健指導を強化します。 ・妊娠・出産・育児についての学習や実習などを行うマタニティセミナーの内容を充実させるとともに、夫婦や就労している妊婦などが参加しやすい環境づくりを推進します。 ・低出生体重児への訪問指導や低出生体重児の保護者の交流の場の提供等を通じ、低出生体重児が健やかに成長できるよう、保護者への支援と保健指導の充実を図ります。 ・乳幼児健康診査や子育て団体等への健康教育を通じて、子どもの味覚や発達段階に応じた適切な食事、早寝・早起きの生活リズムなどの重要性について、情報提供や実践的な方法の普及を図ります。 ・児童・生徒へ健康づくりのための正しい知識を提供するとともに、食事、運動等について、学校、教育委員会、PTA等が連携して、健康的な生活習慣づくりのための知識の普及啓発を図ります。



<修正文を掲載>
<p>・あおり親子はぐくみプラザを拠点とし、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行い、安心して育児ができるよう支援します。</p> <p>・妊娠・出産・育児についての学習や実習などを行うマタニティセミナー講座の内容を充実させるとともに、夫婦や就労している妊婦などが参加しやすい環境づくりを推進します。</p>

【目標とする指標】

<現計画>		
指標	現状値 (H24)	目標値 (H32)
全出生数中の低出生体重児の割合 青森市の出生児のうち、2,500g未満で出生した児の割合	10.5%	9.0%未満



<修正(案)>			
指標	現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
全出生数中の低出生体重児の割合 青森市の出生児のうち、2,500g未満で出生した児の割合	10.5%	9.0%未満	10.3% (H30)
【総合計画に合わせて新設定】 乳幼児健康診査の受診率	97.9% (H29)	100%	98.8% (R1)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第4章 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上 (2) 高齢者の健康づくり

【現状と課題】

<現計画>
<p>《高齢者の健康づくり》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢になっても心身の機能の維持向上につながる健康づくりの取組の推進とともに、生活習慣病予防のための健康づくりや運動・栄養改善などの健康教室等を通じて、高齢者がいきいきと自立した日常生活を送ることができるよう支援していく必要があります。 ・一人暮らし高齢者などの増加を踏まえ、高齢者だけでも安心して地域生活が過ごせるよう、訪問相談やサロン事業など、在宅高齢者の支援を強化していく必要があります。 ・また、高齢者が生きがいを持ち、心身の健康を維持できる地域活動のほか、趣味・稽古事、ボランティア活動など多様な機会を通じて、社会参加できるような取組を推進していく必要があります。 ・高齢者の増加により、認知症高齢者の増加が予想されるため、認知症サポーターの養成などにより、認知症に対する理解を深めていくとともに、認知症ケアパスの普及などにより、早期発見・早期受診を進めていく必要があります。

<修正文を掲載>
<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らし高齢者などの増加を踏まえ、高齢者だけでもが住み慣れた地域で安心して地域生活が過ごせる自立した暮らしができるよう、訪問相談やサロン事業など、在宅高齢者の支援を強化していく必要があります。

【主な取組】

<現計画>
<p>(2) 高齢者の健康づくり</p> <p>① 高齢になっても元気でいきいきと生活できる心身の機能の維持・向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防に関する正しい知識を普及するとともに、健康診査の受診率の向上と保健指導の充実を図ります。 ・運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防、感染症予防などの知識を普及し、実践できるよう支援します。 ・介護が必要となる危険性の高い状態であるロコモティブシンドロームを予防するための正しい知識の普及を図り、身体機能の維持向上が図られるよう支援します。 ・レクリエーションの場や様々な世代が集う機会の提供などにより、高齢者の交流機会の充実を図ります。 ・認知症ケアパスの普及などにより、認知症の疑いのある人の早期発見・早期受診を推進します。 ・認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」の養成を行い、認知症の人やその家族を地域で見守る体制づくりに取り組みます。 ・高齢者の孤立、閉じこもり予防のための訪問相談やネットワークづくりを推進します。

<修正文を掲載>
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病やフレイルの予防に関する正しい知識を普及するとともに、健康診査の受診率の向上と保健指導の充実を図ります。 ・運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防、感染症予防などの知識を普及し、実践できるよう支援します。 ・介護が必要となる危険性の高い状態であるロコモティブシンドロームを予防するため、ロコモ予防体操等の普及啓発により、地域において主体的に介護予防活動に継続して取り組むことができるようの正しい知識の普及を図り、身体機能の維持向上が図られるよう支援します。 ・レクリエーションの場や様々な世代が集う機会の提供などにより、高齢者の交流機会の充実を図ります。 ・地域の関係団体と連携し、各地域で開催するつどいの場づくりを推進することにより、高齢者が地域とのつながりを維持し、身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう支援します。

フレイル: 高齢者の健康と要介護の中間の「虚弱」のこと

【目標とする指標】

<現計画>		
指標	現状値 (H24)	目標値 (H32)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合 <small>ロコモティブシンドロームの意味を正しく理解している市民の割合</small>	データ無	80%

<修正(案)>			
指標	現状値(R1)	目標値(R5)	※参考:実績値
【測定可能な日常生活圏域ニーズ調査に合わせて新設定】 65歳以上のロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している割合	22.7%	26.6%	22.7% (R1)

「青森市健康寿命延伸計画」一部改正(案)

第4章 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上 (3)こころの健康づくり

【現状と課題】

<現計画>
<p>《こころの健康づくり》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間関係の希薄化や価値観の多様化など社会の様々な変化に伴い、ストレスを抱えることが多くなっていることから、一人一人が、自身のこころの健康に関心を持ち、上手にセルフケアができるようストレスへの対処方法等について広く情報提供をしていく必要があります。 ・精神保健福祉に関する相談は増加傾向にあり、精神疾患への対応を含めたこころの健康づくりの普及啓発や相談支援体制の充実が求められています。 ・うつ病の予防をはじめとするこころの健康づくりの推進や自殺予防の普及啓発を更に進めていく必要があります。



<修正文を掲載>
<ul style="list-style-type: none"> ・人間関係の希薄化や価値観の多様化など社会の様々な変化に伴い、ストレスを抱えることが多くなっていることから、一人＝大ひとりりが、自身のこころの健康に関心を持ち、上手にセルフケアができるようストレスへの対処方法等について広く情報提供をしていく必要があります。

【主な取組】

<現計画>
<p>(3) こころの健康づくり</p> <p>① こころの健康を保つ知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康を保つため、自身のこころの健康に関心を持ち、上手にセルフケアができるようストレスへの対処方法等について広く情報提供するとともに、日常生活の中に十分な睡眠の確保やストレスと上手に付き合うことを適切に取り入れる生活習慣を確立できるよう支援します。 <p>② うつ病予防、自殺予防の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うつ病や自殺に対する正しい知識を普及啓発するとともに、相談窓口の周知や相談支援体制の充実に努めます。 ・自殺の危険を示すサインに早期に気づき、傾聴し、必要に応じて専門家へつなぎ、見守るゲートキーパーとしての役割を担う人材を地域の中に増やしていくため、様々な機会を捉えて普及啓発を図ります。 <p>③ 身近な相談体制の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神保健福祉士や保健師を関連窓口に分散配置するなど、市民がより身近なところで精神保健福祉に関する相談ができるよう体制の充実を図ります。



<修正文を掲載>
<ul style="list-style-type: none"> ・保健、医療、福祉、教育、労働などの様々な領域のネットワークを強化するなど、自殺対策を総合的に推進します。

【目標とする指標】

<現計画>		
指標	現状値 (H24)	目標値 (H32)
自殺者の割合 人口10万人当たりの自殺による死亡率	21.6	18.1



<修正(案)>			
指標	現状値(H24)	目標値(R5)	※参考:実績値
【自殺対策行動計画に合わせて目標値修正】 自殺者の割合 人口10万人当たりの自殺による死亡率	21.6	14.8	14.9 (R1)

第5章 地域における健康づくりの促進と健康を支え守るための環境づくり
(1) 社会全体で支える健康づくり

【現状と課題】

＜現計画＞
<p>《市民総ぐるみの健康づくり運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民が健康で長生きするためには、市民一人一人の健康づくり実践に加え、行政のみならず、保健・医療機関、地域の関係団体、学校、企業・事業者等が、共通認識のもとに一体となって、市民総ぐるみの健康づくり運動に取り組んでいく必要があります。 ・また、健康づくり活動の実施にあたっては、保健・医療機関、地域の関係団体、学校、企業・事業者等それぞれの役割から、主体的に健康づくりに取り組むことが重要であります。



＜修正文を掲載＞
<ul style="list-style-type: none"> ・市民が健康で長生きするためには、市民一人=人ひとりの健康づくり実践に加え、行政のみならず、保健・医療機関、地域の関係団体、学校、企業・事業者等が、共通認識のもとに一体となって、市民総ぐるみの健康づくり運動に取り組んでいく必要があります。

【主な取組】

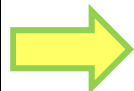
＜現計画＞
<p>(1) 社会全体で支える健康づくり</p> <p>① 市民が生活習慣改善に取り組みやすい環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人でも多くの市民が身近な場で、健康づくりの実践に取り組むことができるよう、市民の実践の裾野を広げる取組を推進します。 ・そのためには、家庭、学校、職場、地域など市民の生活のすべての場において、ライフステージに応じた健康づくり活動、特に、働き盛り世代の健康づくりを推進していくための職域の健康づくり、地域における運動の場づくり、食育・食生活改善の推進等、あらゆる場面から市民の健康づくりを推進します。 <p>② 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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための人材育成の強化と、個人の取組を支える地域活動や企業活動の充実強化を両輪とした「市民総ぐるみの健康づくり運動」を、保健・医療関係、地域の関係団体、学校、企業・事業者等と連携して推進します。 ・「市民総ぐるみの健康づくり運動」を推進していくために、保健・医療関係、地域の関係団体、学校、企業・事業者等からなる健康づくり活動の母体を組織するとともに、「人材の育成」、「職域の健康づくり」、「健康づくりの普及啓発」、「食・運動の推進」等の観点から、健康づくりを効果的に推進します。 ・また、市職員が率先して健康づくりに取り組むとともに、市民の健康アップを推進するため、庁内各部局が連携し、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進します。



＜修正文を掲載＞
<ul style="list-style-type: none"> ・また、市職員が率先して健康づくりに取り組むとともに、市民の健康アップを推進するため、庁内各部局が連携し、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進します。

【目標とする指標】

＜現計画＞		
指標	現状値 (H25)	目標値 (H32)
健康づくり実践団体数 地域ぐるみの健康づくり実践団体の数	9団体	38団体



＜修正(案)＞			
指標	現状値(H25)	目標値(R5)	※参考:実績値
健康づくり実践団体数 地域ぐるみの健康づくり実践団体の数	9団体	38団体	14団体 (R1)