

(仮称)青森市健康増進計画の基本方向 (事務局案)

1 計画策定の目的

「(仮称)青森市健康増進計画」は、すべての市民が、生涯を通じて心身ともに健やかに生活できる社会の実現を図るため、「青森市新総合計画—元気都市あおもり 市民ビジョン—」の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として策定します。

また、当該計画は、平成 15 年 5 月施行の健康増進法第 8 条に基づく市町村健康増進計画とします。

青森市新総合計画—元気都市あおもり 市民ビジョン—			
基本政策	第 2 章 健やかで心安らぎ 人と人がつながり支え合うまち		
政策	第 1 節 保健・医療の充実		
	施策	第 1 項 健康づくりの充実	第 4 項 国民健康保険制度の安定的運用
	第 4 節 子ども・子育て支援の充実		
	施策	第 1 項 母子保健・医療の充実	

2 計画期間

平成 26 年度から平成 32 年度 (7 年間)

*当該計画の実施にあたっては、計画期間を「青森市新総合計画—元気都市あおもり 市民ビジョン—」の終期までとし、前期基本計画終了年度 (平成 27 年度) において見直しを図ることとします。

3 現状と課題

(1) 健康寿命 (平均寿命) の延伸

平成 22 年全国市区町村生命表において、青森市の男性の平均寿命は全国ワースト 4 位、県内最下位となりました。本市の短命の背景には、生活習慣病による死亡率が全国より高いこと、生活習慣病による早世の問題があります。すべての市民は、本市の活力を支える貴重な人材であり、市民一人一人が生涯を通じて心身ともに健やかに生活できるよう、早世の減少と寿命の延伸を図り、県内及び全国との健康格差を縮小していくことが必要です。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

本市の死亡原因のうち、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の三大生活習慣病による死亡が全体の約 6 割を占めています。生活習慣病は、栄養、運動、喫煙等の生活習慣を改善することで予防が可能であり、情報提供や啓発により発症予防の取組をさらに進めるとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療に向け、受診しやすい環境づくりや受診結果に応じた悪化防止への適切な支援が必要です。

(3) 生活習慣の改善

本市の男性の 3 人に 1 人は肥満の状態にあり、市民の 4 人に 1 人は、日常生活の中で運動や身体を動かすことがほとんどなく、食事バランスについて意識も実行もしていない現状があります。また、喫煙や歯・口腔の健康などに関しても改善すべき課題があり、生涯を通じて健康づくりを継続するために、生活習慣改善に向けた各種情報のわかりやすい情報提供や保健相談・指導の充実等と、受動喫煙防止など生活習慣改善に取組みやすい環境づくりが必要です。

(4) 次世代の健康づくり

本市の出生数に占める低出生体重児の割合は 9% 台で推移しており、成人後に生活習慣病を発症しやすいと報告されている低出生体重児の出生割合を下げるため、妊娠前や妊娠期の女性の健康づくりの取組が必要です。また、本市の 1 歳 6 か月児、3 歳児健診におけるむし歯の有病率は全国より高い状況にあるほか、小中学校の児童・生徒における肥満傾向児の出現率が全国より高く、子どもの頃からの健康な生活習慣づくりに取組む必要があります。

(5) 高齢期の健康づくり

高齢化が急速に進展する中、健康長寿の実現のためには、疾病予防と健康増進、介護予防は喫緊の課題です。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が必要です。

(6) こころの健康づくり

本市の自殺による死亡率は、平成19年以降低下していますが、全国よりも高い状況で推移しています。うつ病をはじめとした精神疾患等への相談対応や「気づき」「つながり」「見守る」ことができるよう支援の充実を図り、自殺予防の普及啓発をさらに推進することが必要です。また、ストレスや気分の落ち込み等への上手な対処法、相談窓口の周知など、こころの健康づくりに関する普及啓発をさらに推進していくことが必要です。

(7) 地域における健康づくり運動

市では、これまで、「自分の健康は自分で守り高める」という市民の健康づくりの意識の高揚を図り、地域における市民の自主的な健康づくり活動を支援してきておりますが、生活習慣の改善や健（検）診受診等の継続には、個人の取組みだけでなく、他の人の健康にも関心を持ち、働きかけ支え合う取組みが求められており、地域や学校、企業、行政等が互いに連携し、社会全体で相互に支えあいながら健康づくりに取り組む必要があります。

4 計画の基本方向

市民の長寿と健康アップを図る「健康長寿の元気都市あおもり」を目指し、課題の解決に向け、以下を基本方向とします。

(1) 市民のヘルスリテラシー（健康教養）の向上

市民一人一人が、自分の健康の保持増進に必要な情報を知り、理解し、適切に活かしていくことができるよう、市民のヘルスリテラシーの向上に取り組めます。

*ヘルスリテラシーとは、健康増進や維持に必要な情報にアクセスし、理解し、利用していくための意欲や能力のことをいいます。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

～健（検）診の充実とがん、循環器疾患、糖尿病などの予防～

がん、循環器疾患、糖尿病など予防可能な生活習慣病の発症予防と重症化予防が図られるよう、市民が生活習慣の改善や生活習慣病の早期発見のための健（検）診の受診、受診結果に応じた適切な健康管理に主体的に取り組めるよう支援します。

(3) 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり

～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～

子どもから高齢者までの全てのライフステージにおいて、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙に関する生活習慣の改善と、生涯を通じた歯・口腔の健康づくりを推進します。

(4) 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上

～こころの健康づくり、次世代の健康づくり、高齢者の健康づくり～

全てのライフステージにおいて、個人の生活の質に大きく影響するこころの健康づくりに取り組めます。また、将来を担う次世代の健康を支えるため、子どもの健やかな発育と健康的な生活習慣づくりに取り組めます。さらに、高齢期になっても元気で生き生きと生活できるよう、心身の機能の維持・向上に取り組めます。

(5) 地域における健康づくり運動の促進と健康を支え守るための環境づくり

市民の自主的な健康づくり活動を、仲間や地域の中で支え合い、地域ぐるみの健康づくり活動を推進するとともに、地域や学校、企業、行政等が互いに連携し、社会全体で支えあいながら健康づくりの取組みがなされる社会環境の整備に取り組めます。