

# 弘前市健康増進計画



## 第3次健康ひろさき 21

**食事** あと **70g** ベジファーストで  
野菜を食べよう

**運動** あと **10分** 今より多く  
体を動かそう

**健診** **年1回** 健診（検診）を  
受けよう

2024（令和6）年10月

弘前市

## はじめに

近年、少子高齢化の進展や疾病構造が変化する中で、赤ちゃんから高齢者まで市民みんなが健康でいきいきとした生活が送れるまちを目指し、2014（平成26）年12月に、弘前市健康増進計画「健康ひろさき21（第2次）」を策定し、その後、2018（平成30）年に中間評価を行い、計画の見直しをしたのち、新たな健康づくりの施策に取り組んできました。

このたび、計画期間が終了したことから、その実施結果を検証し、その課題に対する新たな取組についてまとめ、「市民の健康寿命の延伸」を目指すために、総合計画の部門計画として、弘前市健康増進計画「第3次健康ひろさき21」を策定しました。

2019年（令和元年）3月に策定した弘前市の上位計画である「弘前市総合計画」においては、市が目指す将来都市像を「みんなで創り　みんなをつなぐあずましいりんご色のまち」と定め、その後期基本計画においては、市民の「いのち」を大切にし、市民の「くらし」を支え、次の時代を託す「ひと」を育てるの3つを基本方針に掲げ、「ひとの健康」「まちの健康」「みらいの健康」の3つを柱に、「健康都市弘前」の実現を目指すこととしております。

「健康都市弘前」の実現に向け本計画では、これまでの行政の取組に加え、市民・地域・企業等の取組を促進し、市民一人ひとりがご自身に合った健康づくりに積極的に取り組めるよう市民・地域・企業等・行政が相互に連携し、「全ての市民が健やかで、心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を基本理念に、健康づくりに向けて活動しやすい環境を整え、支援に取り組みます。

本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました弘前市健康づくり推進審議会の委員をはじめ、関係者及び市民の皆様に心から感謝申し上げます。

令和6年10月

弘前市長 櫻田 宏

## 目 次

序 章 計画の概要.....	1
1 計画策定の背景及び趣旨.....	2
2 計画の位置づけと構成.....	3
3 関連計画.....	4
4 計画の期間.....	4
第Ⅰ章 弘前市の現状.....	5
1 市民の健康を取り巻く現状.....	6
(1) 当市的人口減少と少子高齢化の進展.....	6
(2) 人口と世帯数の推移.....	7
(3) 人口ピラミッド（年齢階級別の人口構成）.....	9
(4) 出生.....	10
(5) 死亡.....	10
(6) 平均寿命の推移.....	13
(7) 健康寿命.....	14
(8) 要介護認定者の推移.....	16
2 健康ひろさき 21（第2次）改定版の最終評価結果.....	17
(1) 総括的評価.....	17
(2) 分野全体の最終評価結果.....	18
3 市民の健康を取り巻く課題.....	19
第Ⅱ章 基本理念及び目標.....	20
1 計画の基本理念及び目標.....	21
2 計画の基本的な方向.....	21
(1) 個人の行動と健康状態の改善.....	21
(2) 社会環境の質の向上.....	22
(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり.....	22
3 「持続可能な開発目標（SDGs）」と本計画の取組.....	23
第Ⅲ章 基本的な方向に係る施策.....	26
1 個人の行動と健康状態の改善.....	27
(1) 生活習慣の改善.....	27
1) 栄養・食生活.....	27
2) 身体活動・運動.....	31
3) 休養・睡眠.....	33
4) 飲酒.....	35

5) 喫煙.....	37
6) 歯・口腔の健康 .....	39
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	41
1) がん.....	41
2) 循環器病.....	43
3) 糖尿病.....	45
(3) 生活機能の維持・向上 .....	47
1) こころの健康 .....	47
2) ロコモティブシンドローム.....	49
2 社会環境の質の向上.....	51
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 .....	51
(2) 自然に健康になれる環境づくり .....	53
1) 「居心地が良く歩きたくなる」まちづくり .....	53
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備 .....	56
3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり .....	58
(1) 次世代期.....	58
(2) 青・壮年期 .....	60
(3) 高齢期.....	63
第IV章 推進体制.....	65
1 推進体制.....	66
(1) 弘前市市政推進会議.....	66
(2) 弘前市健康づくり推進審議会.....	66
2 周知・啓発 .....	66
3 進行管理.....	66
<資料編> .....	67
1 策定経過.....	68
2 弘前市市政推進会議.....	69
(1) 弘前市市政推進会議規則 .....	69
3 弘前市健康づくり推進審議会 .....	71
(1) 弘前市附属機関設置条例 .....	71
(2) 弘前市健康づくり推進審議会運営規則 .....	72
(3) 弘前市健康づくり推進審議会委員 .....	73
4 目標値等決定にあたっての考え方.....	74

## 序 章 計画の概要

## 1 計画策定の背景及び趣旨

急速な高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の割合とともに、これらに係る医療費の国民医療費に占める割合が増加する中で、国民誰もが、より長く、健康に生活できることが重要であり、予防・健康づくりの取組をさらに進めていく必要があるとして、国では、2000（平成12）年より生活習慣やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を開始しました。2013（平成25）年からは、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」（以下「健康日本21（第二次）」という。）として取組を推進し、2024（令和6）年度からは、「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」（以下「健康日本21（第三次）」という。）を開始することとしました。

当市においては、2002（平成14）年8月に健康増進法が制定されたことに伴い、同法で定める市町村健康増進計画として、2008（平成20）年に「健康ひろさき21」を策定し、市民の健康増進に取り組んできました。

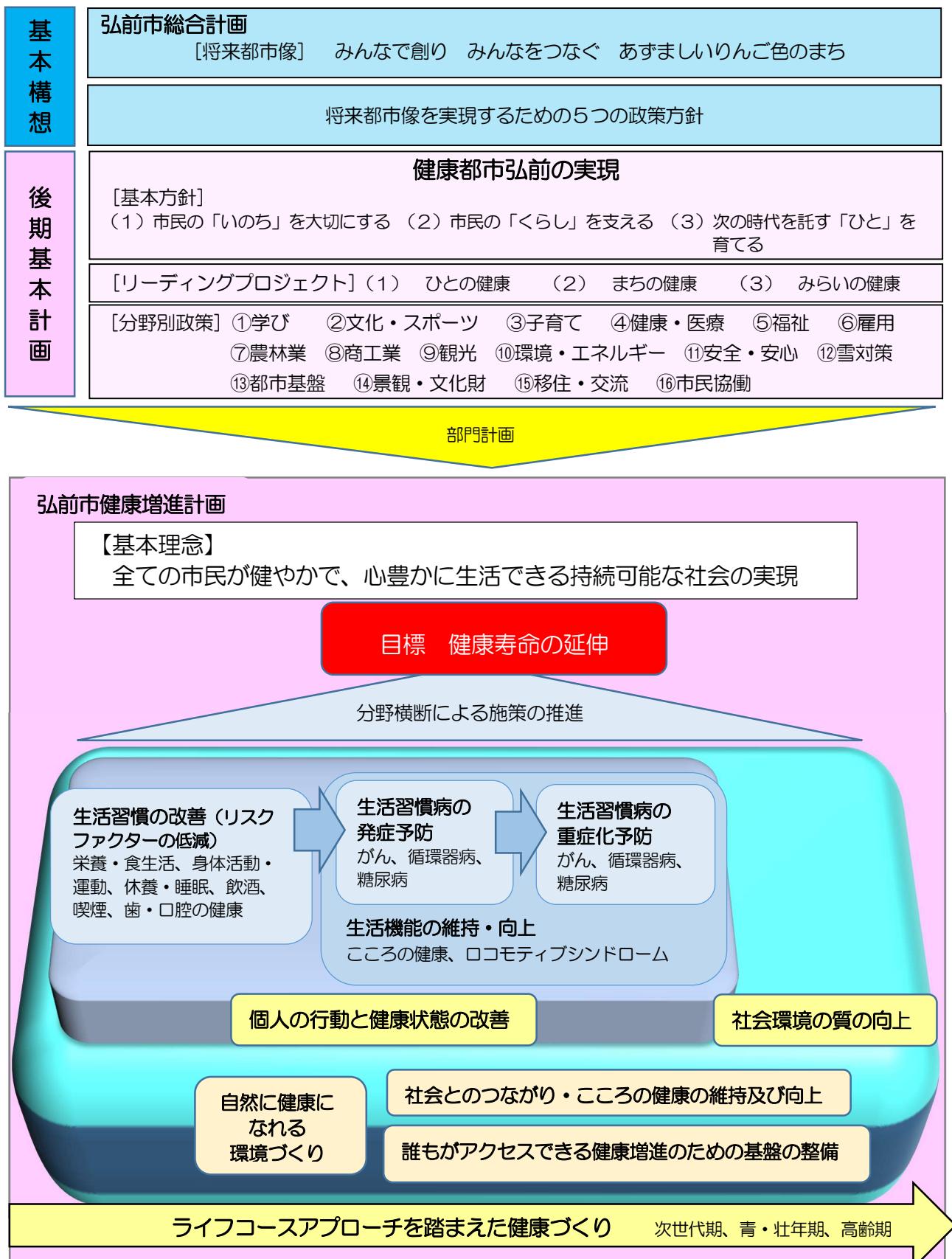
2014（平成26）年度には、2022（令和4）年度までを計画期間とする「健康ひろさき21（第2次）」を策定し、2018（平成30）年度には当該計画の中間評価を行い、現状分析や実態把握に基づく新たな課題整理や目標等の見直しを行った上で、「健康ひろさき21（第2次）改定版」（※計画期間：2018（平成30）年度～2022（令和4）年度）として計画を改定、その後、国において自治体と保険者による一体的な健康づくり政策を実現するために、医療費適正化計画等の期間との整合を考慮し、「健康日本21（第二次）」の計画期間が2023（令和5）年度まで1年間延長されたことを踏まえ、当市においても、国、県の計画期間に合わせ、「健康ひろさき21（第2次）改定版」の計画期間を1年間延長し、市民の健康増進に向けた総合的な対策をさらに推進してきました。

一方で、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、全ての市民が健やかで心豊かに生活できるようになるには、子どもから高齢者までの幅広い世代において、生活習慣や社会環境の改善を通じて、共に支えながら生きがいを持ち、持続可能で活力ある社会を実現する必要があります。

これらを踏まえ、このたび新たな健康課題や社会背景、国際的な潮流等を踏まえた2023（令和5）年5月告示の「健康日本21（第三次）」の内容を踏まえつつ、全ての市民が健やかで、心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、「第3次健康ひろさき21」を策定し、産学官民が一体となって健康寿命延伸に向けた取組を総合的に推進していきます。

## 2 計画の位置づけと構成

本計画は、健康増進法第8条第2項で定める市町村健康増進計画として策定するものであり、弘前市総合計画を上位計画とし、基本方針に掲げる「健康都市弘前」の実現に向けた政策・施策を、健康分野からのアプローチにより、具体的かつ体系的に展開するための部門計画として位置づけます。



### 3 関連計画

本計画は、弘前市総合計画をはじめ、弘前市国民健康保険保健事業実施計画や弘前市食育推進計画などの他の主な関連計画と整合、協調させながら「健康都市弘前」の実現を目指すものとします。

- ・弘前市総合計画

#### 主な関連計画

- ・弘前市国民健康保険保健事業実施計画
- ・弘前市食育推進計画
- ・弘前市スポーツ推進計画
- ・弘前市子ども・子育て支援事業計画
- ・弘前市男女共同参画プラン
- ・弘前市地域福祉計画
- ・弘前市自殺対策計画
- ・弘前市障がい者・障がい児施策推進計画
- ・弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

### 4 計画の期間

本計画の計画期間は、「健康日本 21（第三次）」との整合を図り、2024（令和6）年度～2035（令和17）年度までの12年間とします。