

## 第Ⅲ章 基本的な方向に係る施策

この章では、目標実現のための取組として、健康づくりに関する行政の取組に加え、市民や地域・企業等の取組についても掲げています。一人ひとりに合った健康づくりに取り組めるよう、ライフステージの視点からも取組を整理し、行政、市民、地域・企業等が協働して目標に向けて施策を推進することを目指します。

# 1 個人の行動と健康状態の改善

## (1) 生活習慣の改善

### 1) 栄養・食生活

#### ◇現状と課題

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子ども達が健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の発症予防、重症化予防のほか、やせや低栄養予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

当市においては、小学生、20~60歳代にいたるまで、いずれの年代においても肥満者の割合が高くなっています。適正体重を維持している者の割合を増加させることが大きな課題となっています。

子どもの肥満の要因としては、朝食の欠食や間食、夜食のとりすぎによる食生活の乱れや、運動不足が考えられます。また、働き盛り世代においては、仕事や家事、育児による不規則な生活習慣やそれに伴う食生活の乱れが肥満の要因として考えられるため、取組を進めるに当たっては、個人の特性を踏まえ、ライフスタイルや食習慣に対する関心度、社会経済格差に応じて働きかけを行うよう留意していく必要があります。

その他、適正体重を維持し、高血圧や肥満、2型糖尿病の発症リスクを低下させるためには、バランスが良く、塩分を控えた食事を摂取することに加え、野菜や果物からの十分なビタミンや食物繊維、カリウムの摂取についても考慮する必要があることから、野菜と果物の摂取についても目標値を設定します。

#### ◇目指す姿

子どもの頃から栄養・食生活に関する正しい知識を身につけ、適正な体重を維持しながら生活習慣病を予防することができます。

#### ◇目標

- 1 児童・生徒における肥満傾向児の減少
- 2 適正体重を維持している者の増加
- 3 バランスの良い食事を摂っている者の増加
- 4 野菜摂取量の増加
- 5 果物摂取量の改善
- 6 食塩摂取量の減少
- 7 朝食を欠食する子どもの割合の減少

## ◇数値目標

項目		ベース値		目標値		
①小・中学生の肥満傾向児の割合	小学1年生	男子	11.56%	減少	2035 (令和17) 年度	
		女子	9.58%			
	小学5年生	男子	16.80%	減少		
		女子	12.50%			
	中学2年生	男子	12.85%	減少		
		女子	11.54%			
②BMI18.5未満の20~30歳代の女性の割合		12.3%		減少		
③40~60歳代の肥満者の割合	男性	38.1%	34.0%	2029 (令和11) 年度		
	女性	25.5%	22.0%			
④低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	65~74歳	15.6%	15.6%			
	75歳以上	17.8%	17.8%			
⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		31.8%	2023 (令和5) 年度	50.0%	2035 (令和17) 年度	
⑥野菜のおかず(サラダ・煮物・和え物・炒め物等を小鉢1つ分)を1日5皿以上食べている人の割合		7.2%		20.0%		
⑦果物を毎日摂っていない人の割合		—	2024 (令和6) 年度取得	減少		
⑧減塩に取り組んでいる人の割合		45.5%	2023 (令和5) 年度	増加		
⑨朝食を欠食する子どもの割合	小学6年	5.6%	2019 (令和元) 年度	0%		
	中学3年	5.1%	0%	2025 (令和7) 年度		

【出典】 ①市学校保健・体育資料 ②20・30代健診受診実績 ③④国保データベース(KDB)システム  
⑤⑦⑧市民意識アンケート ⑨全国学力・学習状況調査

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけます。 <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 毎食野菜のおかずを食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上あるようにします。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活に関する知識を身につけます。 <input type="checkbox"/> よく噛んで食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 家族等と一緒に食事を摂る回数を増やします。 <input type="checkbox"/> 薄味に慣れるようになります。 <input type="checkbox"/> 適切な食の選択ができるよう、栄養成分表示の活用をします。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活に関する学びの場に参加します。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 自分に合った適正な量の食事を食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 適正体重を知り、定期的に体重を測ります。 <input type="checkbox"/> 每食野菜のおかずから食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 夜食や甘い飲み物を控えるようになります。 <input type="checkbox"/> 毎日の食生活に旬の果物を取り入れます。 <input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上になります。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活に関する知識を身につけます。 <input type="checkbox"/> よく噛んで早食いしないように心がけます。 <input type="checkbox"/> 減塩を心がけ、薄味に慣れるようになります。 <input type="checkbox"/> 適切な食の選択ができるよう、栄養成分表示の活用をします。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活に関する学びの場に参加します。
高齢期	<input type="checkbox"/> 適正体重を知り、定期的に体重を測ります。 <input type="checkbox"/> たんぱく質を含む食品をとるよう意識し、筋肉や骨を丈夫に保ちます。 <input type="checkbox"/> いろいろな食品を食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 減塩を心がけます。 <input type="checkbox"/> 共食や栄養バランスに配慮した食事をとる機会を増やします。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べるようになります。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活に関する知識を身につけます。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活に関する学びの場に参加します。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業等は、減塩や健康的な食生活に関する正しい知識を学ぶ機会をつくります。
  - 企業等は、塩分控えめで栄養バランスのとれた食事を提供します。

## 行政の取組

- 1 栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を推進します。
  - ・乳幼児期や学齢期の親子を対象に、正しい食習慣を身に付けるための情報提供と健康教育を行います。
  - ・食育イベント等を活用し、食に関する体験型の学びの場を提供します。
  - ・職域と連携しながら、働き盛り世代への健康教育を行います。
  - ・低栄養・フレイル予防のための健康教育を行います。
  - ・小・中学生に対し、栄養教諭等が食育指導を行います。
  - ・市のSNSやホームページ、広報誌等を活用し、食育推進に係る情報を発信します。
- 2 生活習慣病の発症・重症化を予防するための対策を推進します。
  - ・1歳6か月児健診や3歳児健診での肥満・肥満傾向児に対する個別指導を行います。
  - ・20・30代健診及び特定健康診査（以下「特定健診」という。）結果に基づいた栄養食事指導を行います。
  - ・糖尿病や慢性腎臓病など、生活習慣病の重症化予防に向けた栄養食事指導を行います。
- 3 住民組織・民間団体の取組を支援します。
  - ・幼児教育・保育施設（認定こども園・幼稚園・保育所）を対象に、子どもの健康づくりに関する情報提供を行います。
  - ・食生活改善推進員等の住民ボランティアの育成・養成を行い、地域における食育活動を行います。
  - ・スマートミール認証店の設置を推進し、食環境の整備を図ります。

## 2) 身体活動・運動

### ◇現状と課題

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症や罹患リスクが低いことが報告されています。

日常生活においては、家事、庭仕事、通勤のための歩行、余暇に行う趣味など、全ての身体活動が健康に欠かせない活動と考えることができます、特に運動習慣のない人にとっては、日常生活動作自体が身体活動量を増やす重要な機会となります。

当市では、日常生活の歩数がいずれの年代も国と比較して多かったものの、運動習慣を持つ者の割合がいずれの年代も国より低い状況です。そのため、若い世代のうちから運動や身体活動の重要性を意識し、運動習慣や日常生活で身体活動を増やす習慣を定着させが必要です。

高齢期においては、認知機能の低下とも関係することから、生活習慣病発症予防のみならず、フレイル予防の観点からも、引き続き身体活動や運動を促す取組を推進する必要があります。

### ◇目指す姿

身体活動・運動の必要性を正しく理解し、自分に合った運動を継続することができます。

### ◇目標

- 1 日常生活における歩数の増加
- 2 運動習慣者の増加
- 3 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少

### ◇数値目標

項目			ベース値		目標値	
①日常生活における歩数	20～64歳	男性	8,113歩	2023 (令和5) 年度	9,000歩	2035 (令和17) 年度
		女性	7,028歩		8,000歩	
	65歳以上	男性	6,522歩		7,000歩	
		女性	5,621歩		6,000歩	
②運動習慣者の割合	20～64歳	男性	23.2%	2023 (令和5) 年度	30.0%	2035 (令和17) 年度
		女性	13.2%			
	65歳以上	男性	25.7%			
		女性	22.3%		40.0%	
③1週間の総運動時間（体育の授業を除く）が60分未満の児童・生徒の割合	小学5年生	男子	5.0%	2022 (令和4) 年度	減少	2026 (令和8) 年度
		女子	12.8%			
	中学2年生	男子	14.1%			
		女子	17.9%		減少	

【出典】①②市民意識アンケート ③全国体力・運動能力・運動習慣等調査

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 外遊び、運動、スポーツをする時間を増やします。 <input type="checkbox"/> クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 通勤、通学、買い物の際は、歩く距離を意識し、今よりも歩数や身体活動量を増やします。 <input type="checkbox"/> エレベーターの使用を控え、階段を利用します。 <input type="checkbox"/> 運動やスポーツする機会を増やします。
高齢期	<input type="checkbox"/> 自分の健康状態に合わせた運動を継続して行います。 <input type="checkbox"/> 今よりも歩数や身体活動量を増やします。 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームやフレイルについて理解し、運動習慣を身につけます。 <input type="checkbox"/> 地域で開催される運動教室などに積極的に参加します。

### 地域・企業等の取組

- 地域は、運動教室等を開催し、運動機会の増進に向けた取組を行います。
- 企業は、従業員に対し、運動機会の増進に向けた取組を行います。

### 行政の取組

- 1 身体活動及び運動習慣に関する知識の普及により運動習慣の獲得を推進します。
  - ・ライフステージや健康状態に応じた適切な情報提供と運動指導します。
  - ・小中学校で教員向けコーディネーショントレーニングについての研修会を実施し、児童生徒の運動能力向上と持続可能な運動習慣の確立を目指します。
- 2 住民組織・民間団体等の取組を支援します。
  - ・ひろさき健幸増進リーダーが地域で行う運動教室等を支援します。
  - ・関係機関が実施している事業への参加を勧奨します。

### 3) 休養・睡眠

#### ◇現状と課題

睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管障害）の発症リスクを高めるほか、肥満やうつ病等のこころの病気と認知症にも関連しています。

当市の「睡眠による休養をとれていない者の割合」は、年代別にみると年代が若いほど睡眠による休養をとれていない割合が高くなる傾向が見られています。

休養は、年齢や様々な社会的背景、健康状態等個々の背景が影響し合い状況が変化することから、個人と集団の両方に對し働きかけを行うなどして、各年代に合わせた望ましい生活習慣の確立が必要です。

#### ◇目指す姿

子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけ、睡眠により休養ができます。

#### ◇目標

- 1 睡眠で休養がとれている者の増加
- 2 睡眠時間が十分に確保できている者の増加

#### ◇数値目標

項目	ベース値	目標値	
①睡眠により休養を十分とれている者の割合	65.7%	2023 (令和5) 年度	2035 (令和17) 年度
②睡眠時間が十分に確保できている者の割合	84.5%	2022 (令和4) 年度	

【出典】①②市民意識アンケート

#### ◇目標実現に向けた取組

##### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> しっかり遊び、眠る習慣を作ります。 <input type="checkbox"/> しっかり眠れる環境を作ります。 <input type="checkbox"/> 就寝前のスマートフォンやパソコン、タブレットなどの使用を控え、睡眠時間を確保します。 <input type="checkbox"/> 家族等が睡眠や休養のことで困った時の相談先について知り、必要時には相談先に相談します。

ライフステージ	取組内容
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 適切な睡眠について知識を持ち、休養を十分とります。 <input type="checkbox"/> 十分な睡眠を心がけ、生活リズムを整えます。 <input type="checkbox"/> 就寝前のスマートフォンやパソコン、タブレットなどの使用を控え、睡眠時間を確保します。 <input type="checkbox"/> 睡眠や休養のことで困った時の相談先について知り、必要時には相談先に相談します。
高齢期	<input type="checkbox"/> 質の良い睡眠を心がけ、自分の健康状態に合わせて生活リズムを整えます。 <input type="checkbox"/> 休養する時間を積極的に作ります。 <input type="checkbox"/> 就寝前のスマートフォンやパソコン、タブレットなどの使用を控え、睡眠時間を確保します。 <input type="checkbox"/> 睡眠や休養のことで困った時の相談先について知り、必要時には相談先に相談します。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、睡眠や休養に関する正しい知識を学び、望ましい生活リズムを整えるような取組をします。
- 睡眠や休養のことで相談したい時の相談先について知り、必要時には相談先に相談できるよう促します。

### 行政の取組

- 1 睡眠と休養に関する実態の把握をします。
  - ・弘前市市民意識アンケートによる調査を通じて実態を把握します。
- 2 休養や睡眠の重要性について啓発をします。
  - ・地区で開催する健康教育やゲートキーパー養成講座等の機会に睡眠や休養について啓発します。
  - ・1歳6か月児健診、3歳児健診で保護者に対し、スマートフォン等の影響や睡眠、休養について啓発します。
- 3 世代に応じた相談体制を確保します。
  - ・相談窓口の周知を行います。
  - ・健康相談等において睡眠や休養について個別相談を行います。

## 4) 飲酒

### ◇現状と課題

アルコールは、様々な健康障害（アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がんなど）に加え、不安、うつ、自殺、事故などのリスクとも関連します。がん、高血圧、脳出血、脂質異常などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量に比例してほぼ直線的に上昇することがわかっています。男性では44g/日（日本酒2合/日）程度以上の飲酒（純アルコール摂取）で非飲酒者や機会飲酒者に比べてリスクが高くなり、女性では22g/日（日本酒1合/日）程度以上の飲酒でリスクが高くなります。

当市の生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、全国と比べて男女ともに高い状況です。男性は18.7%で改善傾向にあるものの、女性は近年増加傾向にあり、12.7%と悪化しています。

そのため、多量飲酒の害についての教育、啓発を引き続き行う必要があります。

### ◇目指す姿

飲酒による健康への影響についての知識を持ち、健康に配慮した飲酒を心がけることで、アルコール健康障害の発生を予防することができます。

### ◇目標

#### 1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少

（1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上）

※純アルコール摂取量の計算：摂取量（ml）×アルコール濃度（度数または／100）×アルコールの比重（0.8）

例 ビール500ml（5%）の場合の純アルコール量

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$

### ◇数値目標

項目	ベース値		目標値	
①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性	18.7%	2022 (令和4) 年度	15.9%
	女性	12.7%	年度	10.8%

【出典】①国保データベース（KDB）システム

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 飲酒による健康への影響についての知識を持ちます。 <input type="checkbox"/> 20歳未満の人は飲酒しません。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 飲酒による健康への影響についての知識を持ちます。 <input type="checkbox"/> 自分にとっての飲酒の適量を知ります。 <input type="checkbox"/> 妊娠中は飲酒をやめます。 <input type="checkbox"/> 飲酒しない日を設けます。 <input type="checkbox"/> 20歳未満の人に飲酒させません。 <input type="checkbox"/> 飲酒したくない人に飲酒を勧めません。 <input type="checkbox"/> 禁酒したい時、相談ができる場所を知り、必要時には医療機関を受診します・させます。
高齢期	<input type="checkbox"/> 飲酒による健康への影響についての知識を持ちます。 <input type="checkbox"/> 自分にとっての飲酒の適量を知ります。 <input type="checkbox"/> 飲酒しない日を設けます。 <input type="checkbox"/> 20歳未満の人に飲酒させません。 <input type="checkbox"/> 飲酒したくない人に飲酒を勧めません。 <input type="checkbox"/> 禁酒したい時、相談ができる場所を知り、必要時には医療機関を受診します・させます。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、多量飲酒の害等正しい知識について学び、健康に配慮した飲酒ができるような取組をします。
- 20歳未満の人に飲酒させません。
- 飲酒したくない人に飲酒を勧めません。
- 地域・企業は、飲酒について相談したい時の相談先について知り、必要時には医療機関に相談できるよう促します。

### 行政の取組

- 1 多量飲酒の害について啓発します。
  - ・特定健診の個別指導をします。
  - ・20・30代健診で個別指導を実施します。
- 2 飲酒のリスクに関する教育と啓発をします。
  - ・保健事業の場を活用した情報提供をし、教育します。
  - ・母子健康手帳交付時、各種教室・相談等を通じた普及啓発をします。
  - ・広報や「市民の健康まつり」などをを利用して情報提供をします。
  - ・新成人や大学生などを対象とした情報提供をします。
  - ・小学校高学年を対象に、医師や薬剤師等の専門家を講師に、飲酒防止の講座を実施します。

## 5) 喫煙

### ◇現状と課題

喫煙は、体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんのほか、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病などさまざまな病気の原因になります。また妊娠中の喫煙は、血流を介しておなかの赤ちゃんにも影響し、早産や低出生体重児などが起こるリスクを高めます。国内の調査では、20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短縮するとの報告があります。特にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、喫煙が強く関与しており予防可能な疾患です。そのため、喫煙に関連した項目、受動喫煙や妊娠中の喫煙をなくす対策など、ライフコースアプローチの視点での対策をさらに推進していく必要があります。

当市においては、2018（平成30）年7月健康増進法が改正され、「望まない受動喫煙防止対策」が強化されたことに伴い、喫煙防止対策や公共施設等の受動喫煙防止対策を講じていますが、全国と比べても喫煙率が高い傾向にあります。特に20～39歳の喫煙率は、男性は減少傾向にありますが、女性の喫煙率は増加傾向にあり、若い世代への取組を強化することが必要です。

### ◇目指す姿

喫煙や受動喫煙についての正しい知識を持ち、健康被害を防ぐことができます。

### ◇目標

- 1 妊娠中の喫煙をなくす
- 2 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
- 3 COPD の死亡率の減少

### ◇数値目標

項目	ベース値		目標値	
①妊婦の喫煙率	1.4%	2022 (令和4) 年度	0%	2024 (令和6) 年度
②20歳以上の者の 喫煙率	男性	27.6%	2023 (令和5) 年度	19.3%
	女性	9.6%	年度	6.7% 2035 (令和17) 年度
③育児期間中の両親 の喫煙率(1.6歳児 健診・3歳児健診)	男性	29.5%	2022 (令和4) 年度	20.6%
	女性	6.6%	年度	4.6%
④COPD（慢性閉塞性肺疾患）の 死亡率	12.6	2021 (令和3) 年度	10.0	2033 (令和15) 年度

【出典】①市妊婦連絡票 ②市民意識アンケート ③母子保健事業状況調査 ④青森県保健統計年報

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 20歳未満の人は喫煙をしません。 <input type="checkbox"/> 喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくします。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 喫煙による健康への影響についての知識を身につけます。 <input type="checkbox"/> 特定健診・がん検診を定期的に受けます。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を受ける機会をなくします。 <input type="checkbox"/> 妊婦や子どもの前で喫煙をしない・させないようにします。 <input type="checkbox"/> 20歳未満の人に喫煙させません。 <input type="checkbox"/> 禁煙したい時、相談ができる場所を知り、必要時に医療機関に相談ができます・させます。
高齢期	<input type="checkbox"/> 喫煙による健康への影響についての知識を持ちます。 <input type="checkbox"/> 特定健診・がん検診を定期的に受けます。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を受ける機会をなくします。 <input type="checkbox"/> 妊婦や子どもの前で喫煙をしない・させないようにします。 <input type="checkbox"/> 20歳未満の人に喫煙させません。 <input type="checkbox"/> 禁煙したい時、相談ができる場所を知り、必要時に医療機関に相談ができます・させます。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、喫煙や受動喫煙に関する正しい知識を学ぶ機会をつくります。
- 企業は、受動喫煙防止対策を推進します。
- 地域・企業では、20歳未満の人に喫煙させません。
- 地域・企業は、禁煙したい人に相談先や医療機関を紹介し、禁煙を推進します。
- 地域・企業は、1年に1回は特定健診・がん検診の受診勧奨をします。
- 企業は、特定健診・がん検診の結果、特定保健指導対象者や要精検者には、精検受診や保健指導を受けることを促します。

### 行政の取組

- 1 喫煙と受動喫煙のリスクに関する教育と啓発を推進します。
  - ・母子健康手帳交付時に保健指導を行うとともに、妊娠・乳幼児の健診等の場で喫煙が胎児や乳幼児等に及ぼす健康影響について情報提供をします。
  - ・1歳6か月児健診・3歳児健診での喫煙保護者に対し個別指導を行います。
  - ・学齢期の子どもを対象に喫煙防止健康教育を行います。
  - ・小学校高学年を対象に、医師や薬剤師等を講師とした喫煙防止の講座を実施します。
  - ・未成年者への喫煙防止について啓発を行います。
- 2 禁煙支援を推進します。
  - ・喫煙をやめたい人に対する禁煙支援・禁煙治療への個別指導を行います。
  - ・特定健診の結果に基づいた禁煙支援・禁煙治療への個別指導を行います。
  - ・企業への取組として、従業員の健康維持及び増進に向けた活動に関する認証を取得した事業所に対する従業員の禁煙支援の取組に要する経費の助成を行います。
- 3 受動喫煙防止対策を推進します。
  - ・望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法による公共施設等における受動喫煙防止対策についての周知と具体的な方法について情報提供をします。

## 6) 歯・口腔の健康

### ◇現状と課題

歯周病は歯の喪失の主な原因であるとともに、口腔内に炎症を引き起こし、その際発生する毒性物質が歯肉の血管から全身に巡り、様々な病気のリスクを上昇させることができます。また、食べる喜び、話す楽しみ等のQOL<sup>7</sup>の向上を図るために、口腔機能の維持が欠かせないものとなっており、特に咀嚼機能の維持・向上は重要です。

当市においては、「過去1年間に歯科健診を受診した者の割合」が、年々増加傾向にあるものの、「40歳以上における進行した歯周炎を有する者の割合」は6割を超えており、歯科疾患の重症化や歯の喪失につながっていく恐れがあることから、引き続き歯科健診や歯の健康づくりの取組を推進する必要があります。

また、3歳児における「う蝕のない者の割合」は改善していますが、「12歳児1人平均う蝕数」が目標に達成していないことから、妊娠期及び乳幼児期のう蝕予防対策のさらなる取組に加え、学齢期では集団全体のリスク低減をさせるう蝕予防対策を行う必要があります。

### ◇目指す姿

歯科疾患を予防し、咀嚼機能の維持・向上を図ることで、全身の健康を保つことができます。

### ◇目標

- 1 歯周病を有する者の減少
- 2 歯科健診を受診する者の増加
- 3 よく噛んで食べることができる者の増加

### ◇数値目標

項目	ベース値		目標値	
①う蝕のない3歳児の割合	84.7%	2021 (令和3) 年度	増加	2035 (令和17) 年度
②う蝕のない10代の割合 (12歳児)	58.8%		増加	
③40歳以上における歯周炎を有する者の割合	63.1%		59.2%	
④過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	42.5%		68.5%	
⑤妊婦歯科健診受診率・保健指導率	受診率		増加	
	保健指導率		増加	
⑥50歳以上における咀嚼良好者の割合	85.6%		92.1%	

【出典】①地域保健・健康増進事業報告 ②青森県市町村別う歯有病状況調査 ③④市成人歯科健診実績  
⑤市マタニティ歯科健診 ⑥国保特定健康診査受診実績

<sup>7</sup> quality of life の略称：ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた『生活の質』のこと

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べる習慣を身につけます。 <input type="checkbox"/> 保護者による子どもの歯の仕上げ磨きを習慣化します。 <input type="checkbox"/> 家庭の中で食後に歯みがきをする習慣を身につけます。 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診、歯科保健指導を受けます。 <input type="checkbox"/> フッ化物配合歯みがき剤等を利用しながら、むし歯予防に努めます。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 歯周病が全身に及ぼす影響を知り、予防します。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを習慣づけます。 <input type="checkbox"/> 咀嚼機能の重要性を知り、維持・向上させます。
高齢期	<input type="checkbox"/> 歯周病が全身に及ぼす影響を知り、予防します。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを習慣づけます。 <input type="checkbox"/> 咀嚼機能の重要性を知り、維持・向上させます。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、歯周病や口腔機能の正しい知識について学ぶ機会をつくり、歯科健診の受診勧奨をします。

### 行政の取組

- 専門家による定期管理と支援を推進します。
  - マタニティ歯科健診を実施します。
  - 幼児歯科健診（1歳6か月児、2歳児、3歳児）を実施します。
  - 1歳6か月児、2歳児歯科健診の受診者のうち、希望者へフッ化物歯面塗布を実施します。
  - 成人（20・30・40・50・60・70歳）歯科健康診査を実施します。
  - 定期歯科健診（かかりつけ歯科医）の受診勧奨をします。
- ライフステージの特性を踏まえた歯・口腔の健康づくりを推進します。
  - 市のSNSやホームページ、広報誌等を用いて、う蝕予防や歯周病が全身に及ぼす影響、口腔機能の重要性についての情報を市民に提供しながら、歯の健康づくりに係る知識の普及啓発を実施します。
  - 健康教育を実施します。
  - 健康相談（隨時相談や電話相談）を実施します。
  - 全市立小・中学校においてフッ化物洗口を実施します。

## (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 1) がん

#### ◇現状と課題

がんは、1981（昭和 56）年以降日本人の死因の第 1 位であり、生涯のうち約 2 人に 1 人ががんに罹患すると推計されており、人口の高齢化に伴い、がんの罹患者や死亡者の数は今後も増加していくことが見込まれます。

当市のがんによる死亡割合は減少傾向にあるものの、死因の中では最も多い（全体の約 3 割）状況であり、市民の健康にとって重大な課題です。

がんによる死亡を減らすために有効な 5 つのがん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳）の受診率は増加傾向ですが、大腸がんと肺がん検診の受診率は県より低い状況にあります。

がん検診は、自分の健康状態を確認できるとともに、がんの早期発見・早期治療につながる機会となるため、引き続き、検診の大切さの周知や受診しやすい環境を整備するなどし、多くの市民が受診できるようにすることが重要です。

また、がんの発症や重症化を予防するためには、食事・運動・禁煙・飲酒・ストレスへの対応など、望ましい生活習慣を実践し、継続することが大切です。

#### ◇目指す姿

がんを身近な問題ととらえ、正しい知識を得て、適切な検診受診や健康管理ができます。

#### ◇目標

- 1 がん検診の受診率の向上
- 2 がんによる死亡の減少

#### ◇数値目標

項目	ベース値	目標値
①がん検診の受診率 <sup>8</sup>	胃がん 15.1%	19.0%
	大腸がん 9.9%	18.8%
	肺がん 4.3%	8.2%
	子宮頸がん 25.0%	28.9%
	乳がん 21.3%	26.5%
②がん検診の精検受診率	胃がん 71.5%	82.9%
	大腸がん 74.8%	83.6%
	肺がん 73.2%	85.0%
	子宮頸がん 78.9%	84.3%
	乳がん 90.4%	95.9%

<sup>8</sup> がん検診受診率のベース値は、厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」の算定方法に基づき、40 歳（子宮がん検診は 20 歳）～69 歳の受診率。ただし、胃がん検診の受診率算定は 28 年度から国の指針により 50 歳～69 歳となっている。なお、これらは市のがん検診の受診率であり、職域検診等の受診率は把握できないため含まれていない。

項目	ベース値		目標値	
③がんによる標準化 死亡比 <sup>9</sup>	男性	116.1	2021 (令和3) 年度	100 以下
	女性	107.8		2035 (令和17) 年度

【出典】①②地域保健・市健康増進事業報告 ③青森県保健統計年報

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフ ステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> がんに関する正しい知識を学びます。 <input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣を心がけます。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 望ましい生活習慣を心がけます。 <input type="checkbox"/> 定期的にがん検診や人間ドックを受けます。
高齢期	<input type="checkbox"/> 望ましい生活習慣を心がけます。 <input type="checkbox"/> 定期的にがん検診や人間ドックを受けます。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、気軽に健康相談できる場所を作ります。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、がんに関する正しい知識について学ぶ機会をつくり、がん検診の受診勧奨をします。
- 地域・企業は、がん検診の結果や精密検査について相談したい時の相談先について知り、必要時には医療機関に相談するよう促します。

### 行政の取組

- 1 がんに関する正しい知識を啓発し、予防を推進します。
  - ・がんに関する健康教育を実施します。
  - ・胃がんリスク検診を実施します。
  - ・中学生ピロリ菌検査を実施します。
- 2 がん検診を受けやすい環境づくりを推進します。
  - ・各種がん検診を実施します。
  - ・がん検診のインターネット予約を実施します。
  - ・「健康都市弘前」推進企業や弘前商工会議所などと連携し、がん検診の普及啓発を行います。
- 3 がん患者が暮らしやすい環境づくりを推進します。
  - ・がん患者が利用する医療用補正具の購入費について助成を行います。
  - ・男性用トイレ等へのサニタリーボックスの設置について推進します。

<sup>9</sup> 標準化死亡比：人口動態データを用いて算出されるデータで、地域の年齢構成による死亡数の差を解消し、地域別・死因別に全国水準との比較を可能にした指標。全国水準を100とし、100以上の場合は死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低い。

## 2) 循環器病

### ◇現状と課題

循環器病は、心臓や血管の疾患の総称で、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血、不整脈などが含まれます。心疾患、脳血管疾患は日本人の死亡原因として長く上位を占めており、死亡原因の第2位、第4位となっています。

当市においても、心疾患、脳血管疾患は、死因の第2位、第4位を占める中、男女ともに減少してきていますが、男性は全国と比べて高い状況にあります。

循環器病は運動不足、不適切な食生活、睡眠、喫煙など問題のある生活習慣によって発症することが多く、高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症等が病気を発症するリスクを高めることがわかっています。そのため、循環器病の発症や重症化を予防するためには、健康に関心のない人も含めて、各ライフステージの方が、食事・運動・定期的な健診などの望ましい生活習慣を実践できるよう、各種支援や環境づくりの充実を図ることが重要です。

### ◇目指す姿

循環器病に関する正しい知識を持ち、その予防のために心身の状態に合った取組を実践することができます。

### ◇目標

- 1 脳血管疾患・心疾患による標準化死亡比の減少
- 2 高血圧の改善
- 3 脂質（LDLコレステロール<sup>10</sup>）高値の者の減少
- 4 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- 5 特定健診の受診率の向上
- 6 特定保健指導の実施率の向上

### ◇数値目標

項目	ベース値		目標値	
①脳血管疾患による標準化死亡比	男性	109.4	2021 (令和3) 年度	100 以下
	女性	91.6		
②心疾患による標準化死亡比	男性	113.0	2022 (令和4) 年度	100 以下 2029 (令和11) 年度
	女性	97.5		
③高血圧である者の割合（130/85mmHg以上の割合）	40～74歳	55.2%	49.0%	5.6%
④高血圧である者の割合(160/100mmHg以上の割合)		8.0%		

<sup>10</sup> LDLコレステロール：悪玉コレステロールとよばれるもの。血管壁に蓄積すると、動脈硬化が引き起こされ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高める。

項目	ベース値	目標値	
⑤LDLコレステロール 160mg/dl以上割合 (40~74歳)	10.6%	2029 (令和11) 年度	9.4%
⑥メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の割合	32.6%		31.4%
⑦特定健診の受診率	34.1%		45.0%
⑧特定保健指導の実施率	57.3%		57.9%

【出典】①②青森県保健統計年報 ③④⑤国保特定健診等データ管理システム  
⑥⑦⑧特定健診・特定保健指導実施結果報告

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 早寝・早起きを習慣にし、規則正しい生活リズムをこころがけます。 <input type="checkbox"/> 自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 生活習慣病に関する正しい知識を学びます。 <input type="checkbox"/> 体の状態に合わせて、無理なく健康づくりに取り組みます。 <input type="checkbox"/> 血圧や体重測定など、自分の体調を確認する習慣を持ち、1年に1回は健診を受けます。 <input type="checkbox"/> 健診の結果や、体の変化について相談したい時、相談ができる場所を知り、必要時には、医療機関を受診します。
高齢期	<input type="checkbox"/> 自分の体の変化に合わせて、無理なく健康づくりに取り組みます。 <input type="checkbox"/> 血圧や体重測定など、自分の体調を確認する習慣を持ちます。 <input type="checkbox"/> 健診の結果や、体の変化について相談したい時、相談ができる場所を知り、必要時には、医療機関を受診します。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、生活習慣病に関する正しい知識を学ぶ機会をつくります。
- 地域・企業は、1年に1回は健診の受診勧奨をします。
- 企業は健診の結果、要精検者や特定保健指導対象者には、精検受診や保健指導を受けることを促します。

### 行政の取組

- 1 若い世代からの生活習慣病発症・重症化予防を図ります。
  - ・あらゆる機会を通して、健診の必要性について情報提供し、各種団体等と連携して効果的な受診勧奨を行います。
  - ・健診後、治療が必要な人に対して受診勧奨を行います。
  - ・健診の結果、生活習慣の改善が必要な場合は健康づくりに関する支援を行います。
- 2 市民自身による健康の保持増進を支援します。
  - ・ライフステージに合わせて、健康管理に関する周知啓発を行います。
  - ・健康に関する情報を得られるよう、広報誌やホームページなど様々な機会を通して健康づくりに関する情報提供を行います。

### 3) 糖尿病

#### ◇現状と課題

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がんなどの発症リスクを高めることも明らかになっており、生活の質に多大な影響を及ぼします。また、食生活の乱れや身体活動量の低下等が発症や重症化につながるとともに、喫煙（受動喫煙を含む）、睡眠の質の低下、精神的ストレスが発症の危険因子となることが報告されています。

当市においては、糖尿病有病者の割合は増加しています。また、糖尿病性腎症等による新規透析導入患者数は横ばい傾向にあります。

糖尿病の発症予防や重症化予防を図るために、若い世代から生活習慣の見直しや肥満の是正に向けた取組を行うことが重要です。

#### ◇目指す姿

糖尿病を発症・重症化しないような生活習慣が身についています。

#### ◇目標

- 1 糖尿病の合併症（糖尿病性腎症）の減少
- 2 血糖コントロール不良者の減少

#### ◇数値目標

項目	ベース値	目標値
①糖尿病性腎症等による年間新規透析導入患者数	64 人	59 人
②健診受診者の糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上）の割合	11.9% 2022 (令和4) 年度	11.6% 2029 (令和11) 年度
③健診受診者の糖尿病有病者（HbA1c8.0%以上）の割合	1.6%	1.0%

【出典】①自立支援医療利用者数集計 ②③国保データベース（KDB）システム

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事や適度な運動を行います。 <input type="checkbox"/> 良い生活習慣について学び、生活リズムを整えます。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> バランスの良い食事や適度な運動を行います。 <input type="checkbox"/> 健診を定期的に受診し、必要な場合は治療を受けます。 <input type="checkbox"/> 糖尿病等生活習慣病予防に関する正しい知識を学び、取り組みます。
高齢期	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事や適度な運動を行います。 <input type="checkbox"/> 健診を定期的に受診し、必要な場合は治療を受けます。 <input type="checkbox"/> 糖尿病等生活習慣病予防に関する正しい知識を学び、取り組みます。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、糖尿病に関する正しい知識を学ぶ機会をつくります。
- 地域・企業は、1年に1回は健診の受診勧奨をします。
- 企業は健診の結果、要精検者や特定保健指導対象者には、精検受診や保健指導を受けることを促します。

### 行政の取組

- 1 糖尿病の発症および重症化予防を推進します。
  - ・糖尿病性腎症重症化予防事業での個別介入による糖尿病や重篤な疾患への移行予防に向けた取組を実施します。
  - ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群に特定保健指導を行います。
  - ・慢性腎臓病（CKD）予防対策を行います。
- 2 若い世代への生活習慣病発症・重症化予防に向けた取組を推進します。
  - ・特定健診対象者以前の若い世代に、自らの健康状態に关心を持つことができる機会として20・30代健診を実施します。
  - ・自らの健康状態の把握と健康意識の向上に向けた健診後の保健指導を実施します。
- 3 地域において予防意識を普及啓発します。
  - ・過去の健診結果等から各地区の実態を把握・分析し、町会や地区健康づくりセンターなどの地区組織と連携した受診勧奨及び予防知識の普及を行います。
  - ・職域や農業団体などと連携した受診勧奨及び予防知識の普及を行います。

### (3) 生活機能の維持・向上

#### 1) こころの健康

##### ◇現状と課題

価値観の多様化が進む社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があり、こころに不調があつても本人自身が対処できないこともあるため、早期に気づき、適切な場所につなげることができる人材を養成していくことが重要です。

当市の市民意識アンケートによると、こころの悩み（不安や心配なこと）がある時の相談先を知っている者の割合が、32.1%と約7割が相談先を知らない状況にあるため、相談先を周知し、地域の中で安心して暮らせるまちづくり、居場所づくりをしていくことも必要です。

##### ◇目指す姿

ストレス解消やリラックスの方法を身につけて、ストレスとうまく付き合うことができます。

##### ◇目標

- 1 産後 1 か月時点で産後うつのハイリスク者の減少
- 2 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
- 3 こころの悩み（不安や心配なこと）がある時の相談先を知っている者の増加

##### ◇数値目標

項目	ベース値	目標値		
①産後 1 か月時点で産後うつのハイリスク者の割合	7.8%	2022 (令和4) 年度	減少	2035 (令和 17) 年度
②地域のつながり（居住地域でお互いに助け合っている）があると思う者の割合	48.4%	2023 (令和5) 年度	50.0%	2027 (令和 9) 年度
③こころの悩み（不安や心配なこと）がある時の相談先を知っている者の割合	32.1%		36.0%	

【出典】①母子保健事業報告 ②③市民意識アンケート

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 日頃から不安や悩みを身近な人に相談します。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 悩みは1人で抱えこまず、家族や友人に相談します。 <input type="checkbox"/> ストレスの対処方法を身につけます。 <input type="checkbox"/> 不安や悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて専門の医療機関を受診します。
高齢期	<input type="checkbox"/> 悩みは1人で抱えこまず、家族や友人に相談します。 <input type="checkbox"/> ストレスの対処方法を身につけます。 <input type="checkbox"/> 不安や悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて専門の医療機関を受診します。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、こころの健康に関する正しい知識を学び、ストレス解消ができるような取組をします。
- 不安や悩みを相談したい時の相談先について知り、必要時には医療機関に相談するよう促します。

### 行政の取組

- 1 こころの健康に関する教育を推進します。
  - ・こころの健康づくりに関する普及啓発をします。（広報誌に特集記事の掲載、パンフレット・チラシ配付、図書館と連携したこころの健康づくり関連の図書展示）
  - ・ゲートキーパー養成講座を開催します。
- 2 相談事業を推進します。
  - ・こころの健康相談を実施します。（自死遺族も含む）
  - ・子どもの悩み相談電話を実施します。
- 3 関係機関との連携強化を図ります。
  - ・弘前市自殺対策連絡会議を実施し、情報共有・支援を行います。
- 4 弘前市自殺対策計画に基づいた取組を実施します。
  - ・関係課における生きる支援事業を実施します。

## 2) ロコモティブシンドローム

### ◇現状と課題

ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」という）は、運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能の低下を来たした状態と定義されています。生活機能の中でも移動機能は健康寿命延伸の観点からも、特に重要項目と考えられています。運動器の障害による疼痛があると、活動量が低下し、移動機能の低下を来すといわれています。

当市において、足腰に痛みがある者の割合は、50歳代では半数以上であり、年代が高くなるほど、その割合は高くなっています。このような状態が続くと、足腰が更に弱まり、日常生活に支障が出てくることがあるため、無理のない運動習慣を取り入れるなど、生活習慣の改善を通じて身体の健康保持や生活機能の維持・向上が図れる支援を行うことが重要です。

一方、女性は中高年期に骨粗鬆症（骨がもろくなり骨折につながりやすい状態）になる方が増えることから、ロコモ予防のためには骨の状態を確認し、早期治療の契機となる骨密度検診の受診率向上を図っていくことが重要です。

### ◇目指す姿

ロコモの正しい知識を身につけ、運動機能の状態にあった取組を実践することができます。

### ◇目標

- 1 ロコモの減少
- 2 骨密度検診受診率の向上

### ◇数値目標

項目		ベース値		目標値	
①足腰に痛みのある高齢者数（65歳以上・1,000人当たり）	男性	648人	2023 (令和5) 年度	700人	2032 (令和14) 年度
	女性	720人		740人	
②骨密度検診受診率		5.8%	2022 (令和4) 年度	11.0%	2035 (令和17) 年度

【出典】①市民意識アンケート ②地域保健・健康増進事業報告

## ◇目標実現に向けた取組

### 市民の取組

ライフステージ	取組内容
次世代期	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活を心がけます。
青・壮年期	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣を心がけます。 <input type="checkbox"/> 骨密度検診について把握し対象年に受診します。
高齢期	<input type="checkbox"/> 骨密度検診について把握し対象年に受診します。 <input type="checkbox"/> 足腰に痛みを感じたら病院を受診します。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、口コモ予防に関する正しい知識を学ぶことができるような取組をします。
- 骨密度検診について受診勧奨し、必要時には医療機関に相談するよう促します。

### 行政の取組

- 1 口コモの予防に関する取組を推進します。
  - ・地区における健康教室で知識の普及啓発をします。
  - ・高齢者介護予防運動教室等の利用を勧奨します。
  - ・高齢者ふれあい居場所づくり事業を推進します。
  - ・いきいき健診、QOL 健診を普及します。
- 2 骨密度検診の受診勧奨をします。
  - ・地区における健康教室で骨粗鬆症に関する知識の普及啓発をします。
  - ・健診受診券発送時に骨密度検診を掲載したチラシを同封します。
  - ・健康と福祉ごよみに骨密度検診を掲載し周知します。

## 2 社会環境の質の向上

### (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

#### ◇現状と課題

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は、心身の健康に影響します。また、健康な地域の背景には、「よいコミュニティ」があることが指摘されています。こうした地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことは、健康づくりにおいても有用であると考えられています。

しかしながら、人口減少、少子高齢化、核家族化の進行、価値観の多様化など様々な社会環境の変化と相まって、地域コミュニティの維持・活性化が大きな課題となっており、今後の社会環境の変化等に対応していくため、小規模エリアを対象とした、分野横断的な多種の機能を持った、住民による主体的な自治の仕組みの構築が必要となっています。

また今後は、より健康づくりを応援する人や企業が充足され、住民主体の取組や健康づくり活動を推進する人々、企業・団体の充足により活性化していくことが重要です。

#### ◇目指す姿

地域や職域において、健康づくり活動や就労・就学を含めた社会活動へ参加することで、社会とつながる機会が増え、コミュニティが高まり心身の健康増進が図られています。

#### ◇目標

- 1 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
- 2 地域や学校、ボランティア団体、企業などの地域の活動や行事に参加している市民の増加
- 3 地域や職場の健康づくり事業や取組に参加している市民の増加
- 4 健康づくり活動者数の増加

#### ◇数値目標

項目	ベース値	目標値
①地域のつながり（居住地域でお互いに助け合っている）があると思う者の割合【再掲】	48.4%	50.0% 2027 (令和9) 年度
②町会や公民館、学校 PTA、NPO・ボランティア団体、企業などの地域の活動や行事に参加している市民の割合	24.0%	増加 2026 (令和8) 年度

項目	ベース値	目標値
③地域や職場で行われている健康づくり事業に関する教室や取組に参加している市民の割合	9.4%	2023 (令和5) 年度 10.6%
④健康づくり活動者数	1,699 人	2021 (令和3) 年度 2,639 人

【出典】①②③市民意識アンケート ④市総合計画：健幸増進リーダー、健康づくりサポートー、食生活改善推進員

## ◇目標実現に向けた主な取組

### 市民の取組

- 地域での活動や行事に参加します。

### 地域・企業等の取組

- 地域は、市民が参加できる活動や行事の参加を促します。
- 企業は、従業員が社会活動に参加しやすいように支援します。

### 行政の取組

- 1 人や地域等の社会とのつながりや、社会活動への参加を促す事業を推進します。
  - ・ひろさき健幸増進リーダー活動支援事業の実施により、運動教室等の開催機会が促進されます。
  - ・弘前市健康づくりサポートー制度の推進により、地区活動が活発化します。
  - ・食生活改善推進員活動支援事業により、地域での健康づくりの普及活動を行う人が増えます。
  - ・QOL 健診普及推進事業により、地域における健康づくり活動の機会が拡充されます。
  - ・子育て支援員（子育てサークル）の活動を支援します。
  - ・老人クラブ運営費補助金の交付により老人クラブ活動を支援し、生きがい活動や健康づくり活動を推進します。
  - ・ボランティア支援事業により、市民や団体のボランティア活動の拡大・充実を図ります。
  - ・町会活性化支援事業により、町会を基盤とする地域コミュニティの維持・活性化を図ります。
  - ・高齢者ふれあい居場所づくり事業により、地域における交流が活性化します。
  - ・ほのぼのコミュニティ 21 推進事業により、ひとり暮らし高齢者の孤独感を解消し、交流を推進します。
  - ・文化こうりゅう事業の実施により交流が活性化します。
  - ・認知症カフェを運営し、認知症高齢者の社会参加の機会を拡充します。
  - ・市の公共施設として、老人福祉センター及び生きがいセンターを運営し、高齢者同士の交流や健康づくりを推進します。
  - ・学区まなびい講座支援事業及び地区公民館社会教育事業により、地域づくり、人づくりの活性化を図ります。

## (2) 自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、自ら積極的に取り組む人だけではなく健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチすることが重要となります。そのためには、本人が無理なく自然に健康行動を取ることができるように環境づくりを進めていく必要があります。

### 1) 「居心地が良く歩きたくなる」まちづくり

#### ◇現状と課題

身体活動・運動の向上には、個人の行動変容を促すための社会環境の影響が大きく、特に健康づくり対策を進める上で、住民が身体活動・運動に取組やすいまちづくりを積極的に推進していくことが重要です。

2020（令和2）年6月都市再生特別措置法が改正され、市町村は、都市再生整備計画に「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む区域（滞在快適性等向上区域、通称ウォーカブル区域）を設定することが可能となり、「居心地が良く歩きたくなる」まちなか形成に向け、道路・公園・広場等の整備や修復・利活用、混在環境の向上に資する取組等を推進する必要があります。

#### ◇目指す姿

人口減少、少子高齢化社会に対応した持続可能な都市が構築されるほか、地域経済を支える公共交通ネットワークの構築・道路ネットワークの整備や安全・安心で快適な市民生活を実現するための生活道路等の適切な維持管理が進み、住みよい環境と賑わいのあるまちが形成され、自然に歩きたくなる環境が創出されています。

#### ◇目標

- 日常生活における歩数の増加【再掲】
- 市内の公共交通ネットワークの構築
- 市内の公園が適切に管理されていると感じる市民の割合の増加
- 道路の安全・安心に満足している市民の割合の増加

#### ◇数値目標

項目		ベース値			目標値	
①日常生活における歩数【再掲】	20～64歳	男性	8,113歩	2023 (令和5) 年度	9,000歩	2035 (令和17) 年度
		女性	7,028歩		8,000歩	
	65歳以上	男性	6,522歩		7,000歩	
		女性	5,621歩		6,000歩	
②公共交通の利用者数		3,411千人	2021 (令和3) 年度	4,591千人	2026 (令和8) 年度	

項目	ベース値	目標値
③市内の公園が適切に管理されていると感じる市民の割合	52.0%	2021 (令和3) 年度
④道路の安全・安心に満足している市民の割合	30.4%	
⑤中心市街地の通行量	10,918人	
①③④市民意識アンケート ②市総合計画 ⑤中心市街地歩行者・自転車通行量調査		2026 (令和8) 年度

## ◇目標実現に向けた主な取組

### 市民の取組

- 通勤、通学、買い物の際は、歩く距離を意識し、今よりも歩数や身体活動量を増やします。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、今よりも歩数増加に向けた取組を行います。

### 行政の取組

- 歩きたくなるまちなかを形成します。
  - 弘前れんが倉庫美術館を核とした周辺地域において、エリアの価値や魅力を高めることで、まちを訪れる人の好奇心が醸成され回遊性の向上をもたらし、隣接するエリアへの波及効果を生み出します。
- 地域公共交通ネットワークを再構築します。
  - 市内中心部等におけるサービスの向上や地域特性を踏まえた需要にあった効率的な公共交通ネットワークを再構築するための公共交通の再編や利用促進を行います。
- 地域の公園を再生します。
  - 既存の公園の魅力や機能を向上させるため、市民と連携しながら、市民のニーズに合った、より柔軟な公園の利活用や整備を進めます。

4 安全で快適な交通環境を整備します。

- ・市民が住みやすく、活動する「まち」をつなぐ生活道路等を補修し、快適な生活環境や道路利用者の安全な通行を確保します。
- ・破損の著しい舗装や側溝等を計画的・効率的に改修し、路肩の段差解消を図るとともに、安全で円滑な道路交通を確保します。
- ・市が管理する道路の環境美化運動を自発的に行う住民団体や企業等を「道路環境サポーター」として認定し、市民と協働して快適な道路環境と景観づくりを推進します。

5 中心市街地を活性化させます。

- ・事業者・市民・学生・行政・関係機関等が一体となった中心市街地活性化施策の推進を図ることで中心市街地の賑わいを創出し、回遊を促す環境づくりに繋げます。
- ・JR 弘前駅と弘前公園の中間に位置している吉野町緑地及び吉野町煉瓦倉庫を、美術館を核とした芸術文化施設として整備・運営することにより、文化芸術活動の推進及び中心市街地の賑わい創出を図ります。
- ・旧市立病院・旧第一大成小学校跡地を、健康・医療・福祉、多世代の交流、多様な学び等の機能を集約した「健康づくりのまちなか拠点」として誰でも気軽に訪れやすい施設環境づくりを促進し、市民の健康増進と周辺の中心市街地の賑わい創出につなげます。
- ・QOL 健診の普及を図ります。
- ・健康広場運営事業を充実させます。
- ・働き盛り世代の市民をはじめ、広く市民全体の健康意識の向上と行動変容、中心市街地への来街者増加と賑わい創出を実現するための取組を実施します。
- ・健康アプリと中心市街地のウォーキングマップを連動させ、まちの賑わい創出を図ります。

6 階段の利用を促進します。

- ・楽しみながら階段を利用することで、利用が促進され、歩くことの習慣化につなげます。

### （3）誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

健康づくり活動を推進するには、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。近年、企業や民間団体など多様な主体による健康づくりが広まっており、そのような取組がさらに推進されることが必要です。

また、個人の健康づくりを後押しするには、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築に取り組むとともに、周知啓発の取組を推進していくことが求められています。

#### ◇現状と課題

社会情勢の変化や多様化する市民ニーズ等に迅速に対応し地域の課題を解決するためには、様々な分野における企業・団体との連携や、地域間連携、政策的連携を図ることが、地域の総合力を発揮するうえで有効です。

当市においては、人口減少対策に積極的に取り組む企業・団体に対し、「健康づくり、子育て支援、女性活躍推進、移住促進」の分野ごとに認定をしておりますが、今後は企業・団体が健康や福利厚生などを充実させ、企業ブランドを高められる制度に見直し、企業・団体との連携による取組を一層推進していくことが必要です。

#### ◇目指す姿

健康づくりや福利厚生の充実などに取り組む活力ある企業・団体が増えることで、働き盛り世代の健康が促進されています。

産学官民が連携し、全市的に健康づくりを応援する社会環境の整備と健康づくりの機運が醸成され、健康増進が図られています。

#### ◇目標

- 1 健康づくり活動が推進される企業・団体等の増加

#### ◇数値目標

項目	ベース値	目標値		
① 「健康都市弘前」推進企業数 (延べ)	—	—	110 件	2026 (令和8) 年度

【出典】①市総合計画

## ◇目標実現に向けた主な取組

### 市民の取組

- 健康情報を入手し、健康づくりに活用します。

### 地域・企業等の取組

- 企業等は、健康経営に積極的に取り組み、健康づくりに関する情報を発信します。

### 行政の取組

#### 1 健康経営を推進します。

- ・「健康都市弘前」推進企業認定制度を創設することで、働きやすい環境の整備や従業員の健康づくりなどの推進に積極的に取り組む企業を認定します。
- ・企業が社員の健康の保持増進のための取組に対して支援します。
- ・ひろさき人材定着推進事業費補助金事業により、企業が福利厚生事業や奨学金返還支援事業、インターンシップ事業を実施する際に要する経費の一部を補助します。
- ・企業に対して社員の健康の保持増進のための運動教室の機会を支援します。

#### 2 企業との連携による取組を推進します。

- ・社会情勢の変化や多様化する市民のニーズ等に対応するため、ひろさき地方創生パートナー企業等と連携協定を締結し、「健康都市弘前」の実現に向けた取組を実施します。
- ・弘前大学 COI-NEXT で「女性の健康」に関連した研究を行う企業と連携し、セミナーを実施します。

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

当市の健康課題である働き盛り世代の死亡率の高さや主要死因の悪性新生物、循環器病などの要因として、健（検）診受診率が低いこと、糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム該当者及び予備群が多く、肥満は子ども・大人ともに増加傾向にあることが考えられています。また、喫煙率の高さも考えられています。

ライフコースアプローチの観点を踏まえ、当市の健康課題の要因と特に関連すると思われる項目を、次世代期、青・壮年期、高齢期の中からピックアップし、目標を設定します。

#### （1）次世代期

##### ◇現状と課題

当市の小・中学生の肥満傾向児の割合は、全国平均よりも高い状況となっております。子どもの頃から食事、運動、睡眠などに関する知識や望ましい生活習慣を身につけることで、健やかな成長を図っていくことが必要です。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にもおおきく影響を与えるため、関係する行政分野が連携しつつ、子どもの健康を支える取組を進める必要があります。

##### ◇目指す姿

子どもやその保護者が、望ましい生活習慣についての正しい知識を得て、実践できます。

##### ◇目標

- 1 児童・生徒における肥満傾向児の減少【再掲】
- 2 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少【再掲】
- 3 幼児・児童のう蝕の減少

##### ◇数値目標【再掲】

項目			ベース値	目標値		
①小・中学生の肥満傾向児の割合	小学1年生	男子	11.56%	2022 (令和4) 年度	減少	
		女子	9.58%			
	小学5年生	男子	16.80%		減少	
		女子	12.50%			
	中学2年生	男子	12.85%		減少	
		女子	11.54%			
②1週間の総運動時間（体育の授業を除く）が60分未満の児童・生徒の割合	小学5年生	男子	5.0%	2026 (令和8) 年度	減少	
		女子	12.8%			
	中学2年生	男子	14.1%		減少	
		女子	17.9%			
③う蝕のない3歳児の割合			84.7%	2021 (令和3) 年度	増加	
④う蝕のない10代の割合 (12歳児)			58.8%			

【出典】①市学校保健・体育資料 ②全国体力・運動能力・運動習慣等調査 ③地域保健・健康増進事業報告  
④青森県市町村別う歯有病状況調査

## ◇目標実現に向けた主な取組

### 市民の取組

- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけます。
- よく噛んで食べる習慣を身につけます。
- 外遊び、運動、スポーツをする時間を増やします。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業等は、減塩や健康的な食生活に関する正しい知識を学ぶ機会をつくります。
- 地域は、運動教室等を開催し、運動機会の増進に向けた取組を行います。

### 行政の取組

- 1 栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を推進します。
  - ・乳幼児期や学齢期の親子を対象に、正しい食習慣を身につけるための情報提供と健康教育を行います。
  - ・食育イベント等を活用し、食に関する体験型の学びの場を提供します。
  - ・小・中学生に対し、栄養教諭等が食育指導を行います。
  - ・市のSNS等やホームページ、広報誌等を活用し、食育推進に係る情報を発信します。
- 2 生活習慣病の発症・重症化を予防するための対策を推進します。
  - ・1歳6か月児健診や3歳児健診での肥満・肥満傾向児に対する個別指導を行います。
- 3 住民組織・民間団体の取組を支援します。
  - ・幼児教育・保育施設（認定こども園・幼稚園・保育所）を対象に、子どもの健康づくりに関する情報提供を行います。
  - ・食生活改善推進員会等の住民ボランティアの育成・養成を行い、地域における食育活動を行います。
- 4 身体活動及び運動習慣に関する知識の普及により運動習慣の獲得を推進します。
  - ・ライフステージや健康状態に応じた適切な情報提供と運動指導をします。
  - ・小中学校で教員向けコーディネーショントレーニングについての研修会を実施し、児童生徒の運動能力向上と持続可能な運動習慣の確立を目指します。
- 5 専門家による定期管理と口腔の健康づくりに関する支援を推進します。
  - ・幼児歯科健診（1歳6か月児、2歳児、3歳児）を実施します。
  - ・1歳6か月児、2歳児歯科健診の受診者のうち、希望者へフッ化物歯面塗布を実施します。
  - ・児童生徒に対し正しい知識を習得させ、全市立小・中学校においてフッ化物洗口を実施します。

## (2) 青・壮年期

### ◇現状と課題

当市の早世死亡の割合は減少傾向にありますが、男性が県平均よりは低いものの全国平均よりは高く、健康寿命の延伸に影響していると考えられます。また、壮年期の年齢別の死因をみると、悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が上位を占めており、これらの発症予防や重症化予防に向けさらなる対策の強化が必要です。

### ◇目指す姿

働き盛り世代の健康教養が向上し、望ましい生活習慣を実践しています。

### ◇目標

- 1 適正体重を維持している者の増加【再掲】
- 2 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少【再掲】
- 3 がん検診の受診率の向上【再掲】
- 4 がん検診の精密検査受診率の増加
- 5 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少【再掲】  
(1日当たりの純アルコールの摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上)
- 6 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）【再掲】

### ◇数値目標【再掲】

項目	ベース値		目標値
①40～60 歳代の肥 満者の割合	男性	38.1%	2029 (令和 11) 年度
	女性	25.5%	
① メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の割合		32.6%	31.4%
② がん検診の受診 率	胃がん	15.1%	19.0%
	大腸がん	9.9%	18.8%
	肺がん	4.3%	8.2%
	子宮頸がん	25.0%	28.9%
	乳がん	21.3%	26.5%
③ がん検診の精検 受診率	胃がん	71.5%	82.9%
	大腸がん	74.8%	83.6%
	肺がん	73.2%	85.0%
	子宮頸がん	78.9%	84.3%
	乳がん	90.4%	95.9%

項目	ベース値			目標値	
④ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性	18.7%	2022 (令和4) 年度	15.9%	2032 (令和14) 年度
	女性	12.7%		10.8%	
⑤ 20歳以上の者の喫煙率	男性	27.6%	2023 (令和5) 年度	19.3%	2035 (令和17) 年度
	女性	9.6%		6.7%	

【出典】①⑤国保データベース（KDB）システム ②特定健診・特定保健指導実施結果報告  
③④地域保健・健康増進事業報告 ⑥市民意識アンケート

## ◇目標実現に向けた主な取組

### 市民の取組

- 自分に合った適正な量の食事を食べるようにします。
- よく噛んで早食いしないように心がけます。
- 運動やスポーツをする機会を増やします。
- 飲酒・喫煙による健康への影響についての知識を持ちます。
- 定期的にがん検診や特定健診等を受けます。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業等は、健康的な生活（食事、運動、飲酒、喫煙等）に関する正しい知識を学ぶ機会をつくります。
- 地域は、運動教室等を開催し、運動機会の増進に向けた取組を行います。
- 企業は、従業員に対し、運動機会の増進に向けた取組を行います。
- 地域・企業は、がんに関する正しい知識について学ぶ機会をつくり、がん検診や特定健診等の受診勧奨を行います。

### 行政の取組

- 1 若い世代からの生活習慣病発症・重症化予防を図ります。
  - ・あらゆる機会を通して、健診の必要性について情報提供し、各種団体等と連携して効果的な受診勧奨を行います。
  - ・健診後、治療が必要な人に対して受診勧奨を行います。
  - ・健診の結果、生活習慣の改善が必要な場合は健康づくりに関する支援を行います。
- 2 市民自身による健康の保持増進を支援します。
  - ・ライフステージに合わせて、健康管理に関する周知啓発を行います。
  - ・健康に関する情報を得られるよう、広報誌やホームページなど様々な機会を通して健康づくりに関する情報提供を行います。

- 3 がんに関する正しい知識を啓発し、予防を推進します。
  - ・がんに関する健康教育を実施します。
  - ・胃がんリスク検診を実施します。
- 4 がん検診を受けやすい環境づくりを推進します。
  - ・各種がん検診を実施します。
  - ・がん検診のインターネット予約を実施します。
  - ・「健康都市弘前」推進企業や弘前商工会議所などと連携し、がん検診の普及啓発を行います。
- 5 多量飲酒の害について啓発します。
  - ・特定健診の個別指導をします。
  - ・20・30代健診で個別指導を実施します。
- 6 禁煙支援を推進します。
  - ・喫煙をやめたい人に対する禁煙支援・禁煙治療への個別指導を行います。
  - ・特定健診の結果に基づいた禁煙支援・禁煙治療への個別指導を行います。

### （3）高齢期

#### ◇現状と課題

健康寿命の延伸を目指して生活習慣を改善し、介護予防の取り組みを推進することにより、高齢者が要介護状態になることを遅らせることができます。また、高齢化の進展に伴い増加が予想される認知症は、要介護状態となる要因になりやすいことから、認知症に関する普及啓発が必要です。

また、高齢者が住み慣れた地域で活き活きとした生活を送ることができるよう、関係機関などと連携を深め、各種計画や取組の検討等を行いながら、高齢者の特性を踏まえた取組や環境づくりの充実を図っていく必要があります。

#### ◇目標【再掲】

- 1 適正体重を維持している者の増加
- 2 口コモの減少

#### ◇数値目標【再掲】

項目	ベース値		目標値	
①低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合	65～74 歳	15.6%	2022 (令和4) 年度	15.6% 2029 (令和11) 年度
	75 歳以上	17.8%		17.8% 年度
② 足腰に痛みのある高齢者数（65 歳以上・1,000 人当たり）	男性	648 人	2023 (令和5) 年度	700 人 2032 (令和14) 年度
	女性	720 人		740 人
③骨密度検診受診率		5.8%	2022 (令和4) 年度	11.0% 2035 (令和17) 年度

【出典】①国保データベース（KDB）システム ②市民意識アンケート ③地域保健・健康増進事業報告

## ◇目標実現に向けた主な取組

### 市民の取組

- 共食や栄養バランスに配慮した食事を摂る機会を増やします。
- 自分の健康状態に合わせた運動を継続して行います。
- 地域での活動や集いの場所に参加します。

### 地域・企業等の取組

- 地域・企業は、ロコモ予防に関する正しい知識を学ぶことができるような取組をします。

### 行政の取組

- 1 高齢者の健康に関する取組を推進します。
  - ・ 高齢者の健康に関する健康相談を実施します。
  - ・ 高齢者介護予防運動教室等の利用を勧奨します。
  - ・ 高齢者ふれあい居場所づくり事業を推進します。
  - ・ いきいき健診、QOL 健診を普及します。
  - ・ 骨粗鬆症に関する知識を普及するとともに、骨密度検診を実施します。
- 2 認知症や介護予防等に関する正しい知識の普及・啓発を推進します。
  - ・ 高齢者やその家族を対象とした健康講座を実施します。
  - ・ 介護予防や生活習慣改善のための知識の普及啓発をします。
  - ・ 地域や職場において認知症の人や家族を支援する認知症サポーター等の養成を推進します。