



けんこうひろさき

こども3か条

はやね はやお あさ
1. 早寝 早起き 朝ごはん

からだ うご あそ
2. 身体を 動かして 遊ぼう

まいにち は
3. 毎日 歯みがき

弘前市健康増進計画
健康ひろさき21（第2次）改定版
～中間評価と今後の取組～

2019年
概要版



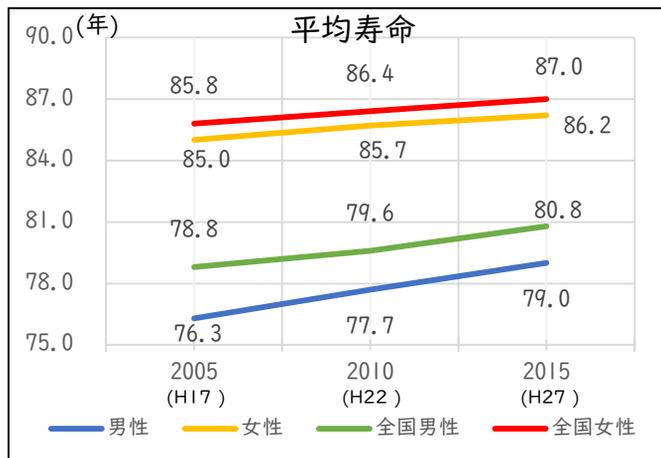
計画と改定の趣旨

弘前市健康増進計画「健康ひろさき21（第2次）」は、平成26（2014）年度から、令和4年（2022）年度までの計画として、12分野におよぶ施策に対し、67項目の評価指標を設定して推進してきました。

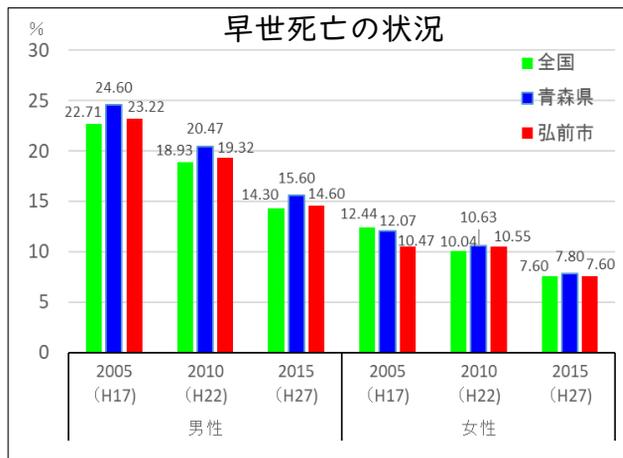
今回、中間評価を行い、その結果から弘前市の現状を分析し、計画期間の後半へ向けた取組を定めました。

弘前市の現状

平均寿命の推移と早世死亡の状況



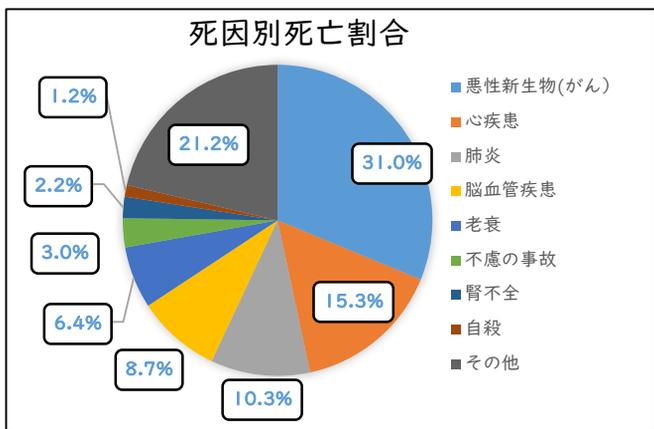
出典:市町村別生命表



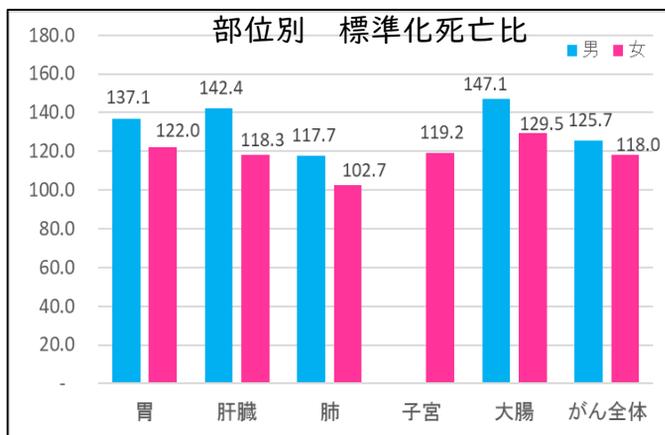
出典 人口動態統計

平均寿命は全国平均よりは下回っていますが、男女とも徐々に伸びています。また、早世死亡（全死亡に占める64歳以下の死亡）の割合は全国平均より上回っていますが、年々減少傾向を見せています。

死因別死亡割合と悪性新生物（部位別）の標準化死亡比の概況



出典 青森県保健統計年報 2016年



出典 青森県保健統計年報 (2012~2016年)

弘前市の主要死因は「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」の三大生活習慣病が上位を占めており、生活習慣病予防への対策の更なる推進の必要性が高まっています。

また、死因の1位を占めている「悪性新生物」を部位別で見ると、すべての部位で全国水準を上回っています。男性は特に大腸、肝臓が高く次いで胃の順となっています。

女性は大腸、胃が高く、次いで子宮の順という結果が出ています。

<標準化死亡比について>

標準化死亡比は、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により推測される死亡数と、実際の死亡数とを比較するものである。

国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

計画の全体像

弘前市総合計画

将来都市像	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
政策方針	地域共生社会の実現に向けたまちづくり
健康分野	1. 生活習慣病の発症及び重症化の予防 2. こころとからだの健康づくり

健康ひろさき21（第2次）

重点課題

1. 働き盛りの健康アップ推進

20・30代の若い世代から生活習慣病予備群を早期に発見するとともに、健康に関する正しい知識に基づき、自らの健康の保持に心掛け、実践していく必要があります。

2. 子どもの頃から身につけよう健康習慣

生活習慣病の発症・重症化を予防し、少しでも長い期間、健康で自立した生活を過ごすためには、子どもの頃から健康に対する意識を持ち、正しい知識を身に付け、望ましい生活習慣を心掛ける必要があります。

個別課題

弘前市の健康寿命を延伸していくために、個別に対策が必要な12の課題です。

が	ん	歯・口腔の健康	飲	酒	こころの健康
循環器疾患		栄養・食生活	喫	煙	次世代の健康
糖尿病		身体活動・運動	休	養	高齢者の健康

健康増進のための取組

健康ひろさき
12か条

けんこうひろさき
こども3か条

健康寿命の延伸！





～健康ひろさき12か条～

1. 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩を心がけます。
2. 自分にあった適度な運動を日常生活にとりいれます。
3. 適正体重を知り、維持します。
4. 節度ある適度な量の飲酒を心がけます。
5. 適度な睡眠で休養を十分とります。
6. たばこを吸いません。
7. 年1回は健康診査を受け、自分の健康に関心を持ちます。
8. 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要なときは早めに必ず受けます。
9. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
10. 悩んだときは、誰かに相談します。
11. 日々を豊かに過ごすため、趣味や生きがいを持ちます。
12. 健康についての正しい知識を身につけます。

