

青森県健康増進計画

# 健康あおもり 21

(第2次)

平成25年3月  
青森県



## はじめに

すべての県民が、健康で明るく元気に生活できる社会を実現するため、県では平成13年1月に、国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を受け、県の健康増進計画である「健康あおもり21」を策定し、平成24年（2012年）度までに達成すべき具体的な目標値を設定し、健康づくりに関する各種施策を展開してきました。

このたび、計画の最終年度を迎え、国においても新たな健康づくり運動の基本方針を示したことから、計画の最終評価を踏まえて、平成25年度を初年度とする平成34年度までの10年間を計画期間とする新たな青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」を策定しました。

「健康あおもり21（第2次）」では、10年後のめざす姿を「全国との健康格差が縮小され、子どもから大人まで、全ての県民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会」と定め、県民の健康教養（ヘルスリテラシー）の向上、ライフステージに応じた生活習慣等の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、県民の健康を支え、守るための社会環境の整備の4つを基本的方向とし、早世の減少と健康寿命の延伸により全国との健康格差の縮小をめざすこととしています。

これは、平成34年（2022年）度を目途とした具体的目標等を提示することにより、一人ひとりの県民の主体的な取り組みを広く市町村、民間団体等の積極的な参加協力を得ながら、社会全体として支援していく環境を整備し、個人の努力と社会の力を併せて、総合的、効果的に推進していく県民健康づくり運動であります。

県民の皆様の主体的な取組とともに、関係者がそれぞれの特性を活かして連携・協働し、効果的に健康づくりに取り組むよう期待しています。

最後になりましたが、本計画の策定に当たり、検討いただきました「健康あおもり21専門委員会」の委員各位をはじめ、貴重な意見を賜りました関係各位に対し深く感謝申し上げます。

平成25年3月

青森県知事 三村 申吾

# 目 次

## はじめに

<b>第1章 「健康あおもり21(第2次)」の概要</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の趣旨	
2 計画の性格と位置づけ	
3 計画の期間	
4 10年後のめざす姿	
5 基本的な方向	
<b>第2章 推進体制</b> .....	<b>3</b>
1 推進組織	
2 進捗状況の評価	
<b>第3章 健康づくりを支援するための環境整備と関係者に期待される主な役割</b> .....	<b>5</b>
1 連携・協働で進める健康づくりの推進	
2 関係者に期待される主な役割	
<b>第4章 県民の健康の現状と課題</b> .....	<b>7</b>
1 平均寿命と健康寿命 .....	<b>7</b>
2 主要死因 .....	<b>8</b>
(1)三大死因	
(2)糖尿病	
(3)自殺	
3 健診(検診)等の実施状況 .....	<b>13</b>
(1)受診状況	
(2)特定健康診査の結果	
(3)血圧	
(4)認知症	
4 県民の生活習慣 .....	<b>16</b>
(1)栄養・食生活	
(2)身体活動・運動	
(3)飲酒	
(4)喫煙	
(5)歯・口腔の健康	
(6)休養(睡眠)	

**第5章 新しい健康づくりの目標** ..... 22

1	全体目標	22
2	目標設定の考え方	22
3	生活習慣の改善	22
	(1)栄養・食生活	
	(2)身体活動・運動	
	(3)飲酒	
	(4)喫煙	
	(5)歯・口腔の健康	
4	生活習慣病の発症予防と重症化予防	28
	(1)がん	
	(2)循環器疾患	
	(3)糖尿病	
	(4)COPD	
5	こころの健康	32
	(1)こころの健康づくり	
	(2)休養(睡眠)	
	(3)認知症	

**第6章 重点課題への取組** ..... 35

1	重点課題の設定及び対策の推進	35
2	重点課題の取組	35
	(1)肥満予防対策	
	(2)喫煙防止対策	
	(3)自殺予防対策	
3	各ライフステージに応じた取組	39

**参考資料** ..... 40

1	「健康あおもり21(第2次)」策定の経緯	41
2	推進組織の構成員名簿等	42
3	計画策定にあたっての関連データ	51
4	目標値等決定にあたっての考え方<健康日本21(第2次)との対比>	58