

## はじめに

青森県では、2013年（平成25年）3月に、青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」を策定し、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、全県的な健康づくり運動を積極的に展開してきました。

今年度は計画策定から6年目となりますが、中間評価によると、計画全体の7割余の指標が目標を達成又は改善傾向という状況にあり、これまでの取組の成果が着実に現れてきています。

この健康づくりに関する機運をさらに高め、2023年度までの計画期間内に目標を達成するため、このたび、中間評価の結果と、社会情勢の変化や県民の健康の現状を踏まえた計画内容の見直しを行い、「健康あおもり21（第2次）改訂版」を策定しました。

県としては、引き続き、市町村や関係団体等との連携を密にしながら「健康で長生きな青森県」の実現に向けて邁進して参りますので、県民の皆様におかれましても、主体的に健康づくりに取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

結びに、今回の改訂版の策定にあたり、多大なる御尽力をいただいた「健康あおもり21専門委員会」の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見を賜りました関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

2019年（平成31年）4月

青森県知事 三村 申吾

## < 目 次 >

はじめに

第1章 「健康あおもり21（第2次）」の概要	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の性格と位置づけ	1
3 計画の期間	1
4 計画最終年度のめざす姿	2
5 基本的な方向	2
第2章 推進体制	4
1 推進組織	4
2 進捗状況の評価	5
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	6
1 連携・協働で進める健康づくりの推進	6
2 関係者に期待される主な役割	6
第4章 県民の健康の現状と課題	8
1 平均寿命と健康寿命	8
2 主要死因等	9
(1) 三大死因	9
(2) 糖尿病	16
(3) 自殺	16
(4) 認知症	18
3 健診（検診）等の実施状況	18
(1) 受診状況	18
(2) メタボリックシンドロームの該当者等	20
(3) 血圧	21
4 県民の生活習慣	22
(1) 栄養・食生活	22
(2) 身体活動・運動	25
(3) 飲酒	27
(4) 喫煙	28
(5) 歯・口腔の健康	30
(6) 休養（睡眠）	33

第5章 「健康あおもり21（第2次）」の中間評価	34
1 中間評価の考え方	34
2 全体の評価状況	34
3 領域別の評価状況	36
領域1 生活習慣の改善	36
分野（1）栄養・食生活	36
分野（2）身体活動・運動	37
分野（3）飲酒	38
分野（4）喫煙	39
分野（5）歯・口腔の健康	41
領域2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	42
分野（1）がん	42
分野（2）循環器疾患	43
分野（3）糖尿病	44
分野（4）COPD（慢性閉塞性肺疾患）	44
領域3 こころの健康	45
分野（1）こころの健康づくり	45
分野（2）休養（睡眠）	45
分野（3）認知症	45
4 目標項目・指標の見直し	46
領域1 生活習慣の改善	46
分野（1）栄養・食生活	46
分野（5）歯・口腔の健康	47
領域2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	49
分野（1）がん	49
分野（2）循環器疾患	50
領域3 こころの健康	51
分野（1）こころの健康づくり	51
分野（3）認知症	52
第6章 新しい健康づくりの目標 ―中間評価を踏まえて―	53
1 全体目標	53
2 目標設定の考え方	53
（1）目標項目	53

(2) 目標値	53
3 領域別の目標と施策の方向性	53
領域1 生活習慣の改善	53
分野(1) 栄養・食生活	53
分野(2) 身体活動・運動	55
分野(3) 飲酒	57
分野(4) 喫煙	58
分野(5) 歯・口腔の健康	60
領域2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	62
分野(1) がん	62
分野(2) 循環器疾患	63
分野(3) 糖尿病	65
分野(4) COPD(慢性閉塞性肺疾患)	66
領域3 こころの健康	67
分野(1) こころの健康づくり	67
分野(2) 休養(睡眠)	68
分野(3) 認知症	69
第7章 重点課題への取組	71
1 重点課題の設定及び対策の推進	71
2 重点課題の取組	71
(1) 肥満予防対策	71
(2) 喫煙防止対策	72
(3) 自殺予防対策	73
3 各ライフステージに応じた取組	75

<参考資料>

- 1 健康あおり21(第2次)中間評価 評価シート
- 2 健康あおり21(第2次)の中間評価の経過
- 3 健康あおり21(第2次)関連デー
- 4 目標値等設定にあたっての考え方(健康日本21(第二次)との対比)