

第3次健康とわだ21(概要)

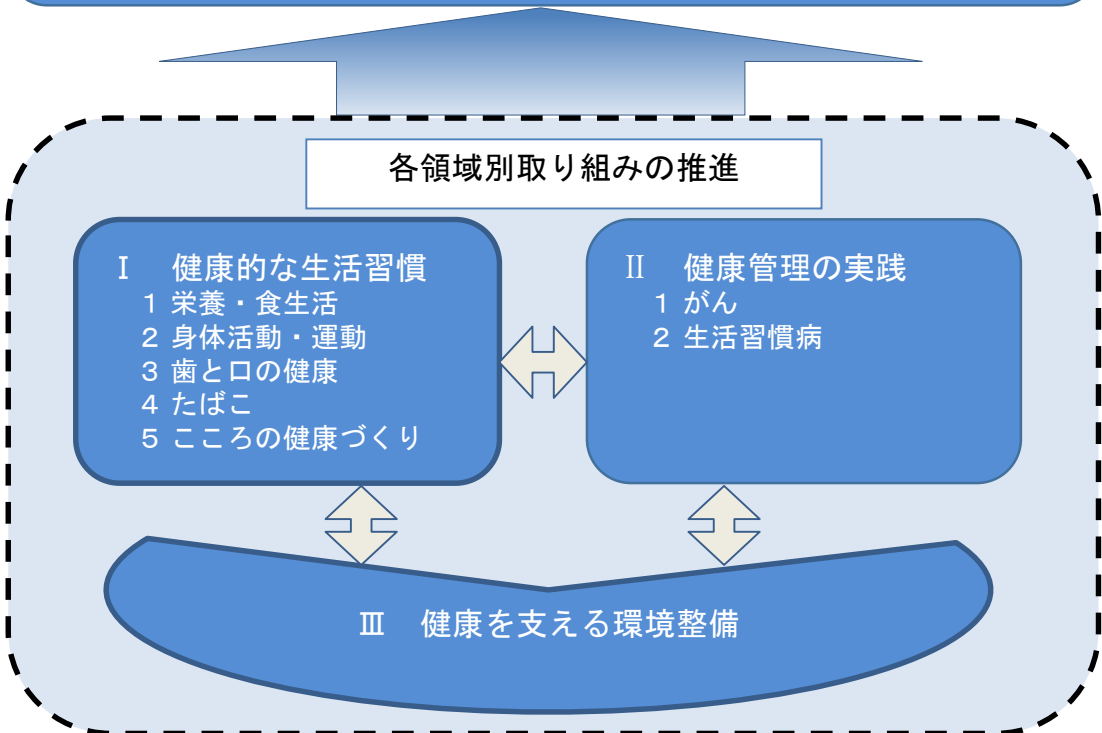
計画の趣旨

第2次健康とわだ21(平成25年度～令和5年度)は、「生活習慣病の予防」「こころの健康」「親子の健康」の3つの領域において健康づくりを総合的に推進して参りましたが、第2次計画の評価をし、見直しを図るとともに、国が策定した「健康日本21(第3次)」を踏まえ、第3次健康とわだ21を策定します。

基本理念

理 念 : 一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう
めざす姿 : 市民一人ひとりが健康で充実感を持ち、お互いに支え合っていける十和田市
目 標 : 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

計画の体系



基本方針

基本理念の実現のため、計画の体系において、基本方針を以下の通りに掲げます。

- 1 生涯を通じた健康づくりの推進
- 2 健康的な生活習慣の確立
- 3 社会全体での健康づくりの推進
- 4 具体的な目標の設定と評価

計画期間

本計画の期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

R 6 (2024)	R 7 (2025)	R 8 (2026)	R 9 (2027)	R 10 (2028)	R 11 (2029)	R 12 (2030)	R 13 (2031)	R 14 (2032)	R 15 (2033)	R 16 (2034)	R 17 (2035)
→					→						

各領域の取り組み		主な評価指標	令和4年 現状値	令和16年 目標値	
I 健康的な生活習慣	1. 栄養・食生活 ＜健康目標＞ 健全な食生活の実践	甘味食品飲料を頻回に摂取する習慣のある幼児の割合 1歳6か月児 3歳6か月児	11.2% 17.8%	10.0% 15.0%	
	2. 身体活動・運動 ＜健康目標＞ 自分にあった運動習慣を身に付けよう	定期的に運動(1日30分以上、週2日以上)をしている人の割合 39歳以下 40～64歳 65歳以上	— 30.9% 41.0%	50.0%	
	3. 歯と口の健康 ＜健康目標＞ 歯と口の健康づくりの実践	むし歯のない幼児の割合 3歳6か月児	85.4%	90.0%	
		40歳で喪失歯のない者の割合 40歳の市民	50.0%	80.0%	
	4. たばこ ＜健康目標＞ たばこが及ぼす健康への影響を理解しよう	COPDを知っている人の割合 市民	43.0%	60.0%	
		COPD死亡率(人口10万人当たり) 市民	11.7	10.0	
	5. こころの健康づくり ＜健康目標＞ こころの健康づくりに取り組もう	睡眠で十分に休養が取れている人の割合 成人	57.3%	85.0%	
		自分なりのストレス対処法がある人の割合 成人	72.1%	85.0%	
	II 健康管理の 実践	1. がんの予防 ＜健康目標＞ がん検診を継続して受け、早期発見・早期治療に努めよう	大腸がん検診受診率 40歳～69歳の男性 40歳～69歳の女性	33.2% 41.6%	50.0%
			大腸がん検診精密検査受診率 要精密検査対象者	52.9%	90.0%
2. 生活習慣病の予防 ＜健康目標＞ 自分の健康状態を知り、健康づくりに取り組もう		特定健康診査受診率 40歳以上の市民	39.2%	60.0%	
		HbA1c6.5%以上の者の割合 40歳以上の市民	8.3%	7.6%	
III 健康を支える環境整備	健康を支える環境整備 ＜健康目標＞ 社会とのつながりを大切に、自然に健康になれる環境づくりを、みんなで目指そう	地域活動やボランティア活動に参加する人の割合 市民	データなし	令和6年度 設定	
		健康アプリを活用している人の割合 市民	データなし	令和6年度 設定	
		健康宣言を実施している企業数 企業	127か所 (令和5年度)	250か所	