



第2次健康とわだ21

一人ひとりの生命を お互いに大切にしよう

ダイジェスト版

『健康とわだ21』とは

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る
十和田市の実現のために、「生活習慣病の予防」と「こころの健康」
の二つの領域で推進し、生活の質の向上をめざします

目 標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

目標の達成のために、生活習慣病の予防とこころの健康の二つの
領域を一次予防・二次予防・三次予防で展開していきます。

基本方針

- 1 生涯を通じた健康づくりの推進
- 2 健康的な生活習慣づくりを中心とした「一次予防」の重視
- 3 社会全体での健康づくりの推進
- 4 具体的な計画目標の設定と評価

計画期間

平成25年4月～平成35年3月（10力年）

第2次健康とわだ21の体系

健康づくりは市民一人ひとりが主役です。

目標：健康寿命の延伸と健康格差の縮小

1. 生活習慣病の予防

健康的な
生活習慣
(一次予防)

栄養・食生活

身体活動・運動

歯と口の健康

たばこ

疾病の早期発見・早期治療
(二次予防)

がん

生活習慣病

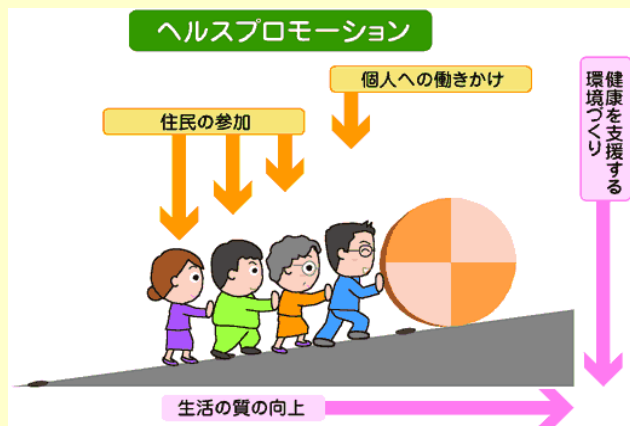
保健医療体制の充実(三次予防)

2. こころの健康

こころの健康づくり(一次予防)

早期発見・早期対応(二次予防)

自殺対策(三次予防)



健康づくりは、一人ひとりの健康づくりの取り組みと、それを支え応援する家族・地域・身近な人たちの支援、そしてその健康づくりを取り組みやすくする環境作りが大切です。地域・行政・関係機関等が一体となって取り組み進めていきます。

計画の位置づけ(他の計画との整合性)

この計画の策定にあたり、次の計画と整合性に留意しました。

- ◆ 第1次十和田市総合計画「感動・創造推進プラン 十和田」
- ◆ 十和田市老人福祉計画・十和田市介護保険事業計画
- ◆ 十和田市国民健康保険特定健康診査等実施計画
- ◆ 十和田市障害者基本計画
- ◆ 十和田市母子保健計画
- ◆ 十和田市次世代育成行動計画
- ◆ 十和田市食育・地産地消計画
- ◆ 十和田市セーフコミュニティ推進計画

十和田市健康づくり基本計画「健康とわだ21」(平成15年度～平成24年度)の実施状況

課題：65歳未満の死亡(早世)が多いこと

重点対策：①乳幼児からの健康的な生活習慣の確立
②働き盛りの壮年期に対する健康づくりの取り組みの推進

体系：4つの領域毎に活動を展開

1.「こころ・休養」2.「栄養・食生活・歯科保健」3.「生活習慣病の予防」4.「たばこ・アルコール」

第1次健康とわだ21の評価

- ◆ 早世の割合は策定時に比べて半減しています
- ① 乳幼児の生活リズムは改善傾向ですが、学童期の肥満が多い傾向です。
- ② 壮年期は職域において、ストレス対策やたばこ・アルコール対策が進んでいないところが多く、事業所との連携が課題です。

1 こころ・休養

うつ病の知識の普及とこころの健康づくりをはじめ、自殺対策の普及啓発・相談対応の充実やボランティア組織の育成に取り組み活動が充実しました。依然自殺率が高いことが課題です。

2 栄養・食生活・歯科保健

朝食の欠食状況はやや改善していますが、若い世代の人は食事に対する関心が低い状況です。また、乳幼児のむし歯は減少していますが、壮年期以降に歯を喪失する割合が多い現状にあります。

3 生活習慣病の予防

特定健診やがん検診の受診率は、平成20年度と大きな変化はなく、20～30%となっています。

4 たばこ・アルコール

喫煙率は減少傾向にありますが、まだ高い状況です。
アルコールも男性は適量以上の飲酒をする傾向がみられています。

1 生活習慣病の予防

栄養・食生活 —健康的な生活習慣(一次予防)—



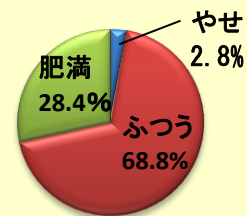
現状・課題とめざす姿

本市の小・中学生の肥満傾向の割合は、青森県や全国と比較すると、上回っています。また、40～60歳代の成人では3割近い人が肥満傾向です。

【めざす姿】

- ・望ましい食習慣の確立
- ・学齢期の肥満対策・朝食摂取の推進
- ・生活習慣病の予防・適正体重維持の推進

成人の肥満割合
(40～60歳代 BMI25以上)



※平成23年度十和田市特定健康診査結果

市民が取り組むこと

- バランスのよい食生活を心がけ、適正体重を維持し、健康的な食生活を送るようにします。
- 学齢期の子供たちは基礎的な知識を身につけ、買い物・調理メニューの選択ができ、栄養バランスを考えた食生活を送るようにします。

行政・関係機関が取り組むこと

- 乳幼児期の発達段階に応じた望ましい食習慣、基本的生活習慣を確立できるよう支援します。
- 学齢期子供たちに食と健康の基礎的な知識と、朝食の重要性に関する知識を情報提供します。
- 生活習慣病予防、適正体重の維持のための食育を推進していきます。

指 標	現状値	目標値
成人(40～60歳代)の肥満割合の減少	28.4%	20.0%
肥満傾向児の出現率の減少：小学生男子	13.2%	8.0%
肥満傾向児の出現率の減少：小学生女子	11.7%	8.0%

身体活動・運動 —健康的な生活習慣(一次予防)—



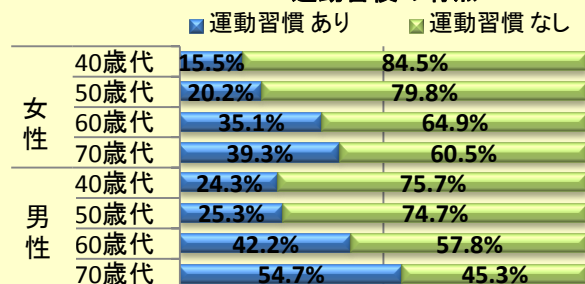
現状・課題とめざす姿

運動習慣のある人の割合が、若い世代ほど低い傾向にあります。また、冬期間は特に積雪のため外で体を動かす機会が少ない環境にあります。

【めざす姿】

- ・運動習慣の定着化
- ・日常生活における活動量の増加
- ・自立した生活を維持する体力づくり

運動習慣の有無



※平成23年度十和田市特定健康診査結果

市民が取り組むこと

- 自分にあった運動を見つけ、継続します。
- 普段の生活の中で意識して体を動かします。
- 年を重ねても自立した生活を維持できる体力づくりに努めます。



行政・関係機関が取り組むこと

- 運動の必要性や効果について普及啓発します。また、気軽に運動できる施設や公園の利用をすすめます。
- 市民が運動しやすい環境づくりに努めます。
- 市民が普段の生活の中で意識して体を動かすことができるよう、その方法や工夫を周知します。

指 標	現状値	目標値
運動習慣者の割合の増加	40～64歳 27.2%	40～64歳 37.0%
	65～74歳 44.4%	65～74歳 54.0%

歯と口の健康 —健康的な生活習慣(一次予防)—



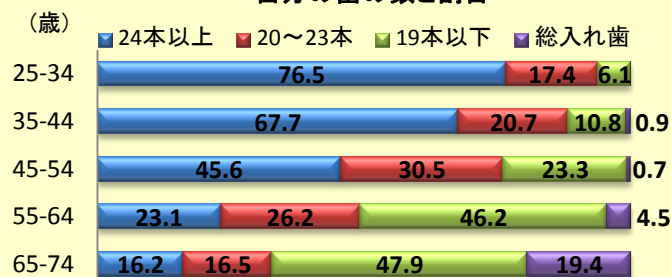
現状・課題とめざす姿

子供は歯により生活習慣は定着していますが、成人になると、歯みがき回数が少なくなり、また、定期的な歯科検診を受けている人は少なく、50歳代から急激に自分の歯が少なくなっています。

【めざす姿】

- ・健全な口腔状態の維持
- ・口腔機能の維持・向上

自分の歯の数と割合



※平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

市民が取り組むこと

- 正しい歯みがきの仕方や歯間ブラシやデンタルフロスを用いて、歯間部清掃を定期的に行います。
- 定期的にかかりつけ歯科医を受診し、検診や定期管理を受けます。
- バランスの良い食事をよく噛んで食べる習慣を身につけるとともに、適切なおやつの内容や回数を選択します。

行政・関係機関が取り組むこと

- 正しい歯みがき方法、フッ化物塗布の推進、歯みがき習慣を身につける必要性を情報提供します。
- う歯、歯周病について正しい情報を提供し、予防のための定期的な歯科検診の受診を勧奨します。
- 歯と口の健康と、全身の健康との関連性について周知するとともに、口腔機能の維持、向上のための教室などを開催します。

指 標	現状値	目標値
う歯のない幼児の割合の増加（3歳6か月児）	77.1%	80.0%
過去一年間に歯科検診を受診した者の割合の増加（20歳以上）	18.3%	23.0%
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	23.1%	27.0%

たばこ —健康的な生活習慣(一次予防)—

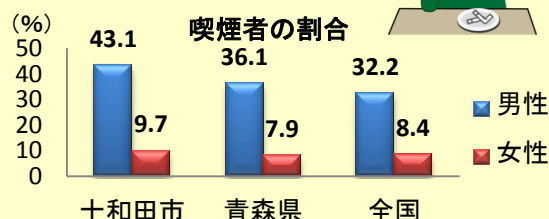


現状・課題とめざす姿

十和田市の喫煙率は、青森県や全国の喫煙率よりも高率です。

【めざす姿】

- ・未成年者や妊産婦に対する喫煙防止対策
- ・受動喫煙防止対策
- ・喫煙者への禁煙支援



※平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

平成22年度青森県 県民健康栄養調査 厚生労働省 国民健康・栄養調査

市民が取り組むこと

- 市民、特に未成年者や妊産婦は、たばこの煙の害を理解し、たばこを吸いません。
- 現在たばこを吸っている人は、積極的に禁煙に取り組めます。
- たばこの煙の害を理解し、自分と周囲の健康に配慮することができます。

行政・関係機関が取り組むこと

- たばこの煙の害を理解し、禁煙できる環境と、再喫煙を防止する体制づくりを進めます。
- たばこの煙の害から市民を守る環境を整えます。
- 未成年者や妊産婦を取り巻く家族や地域等に正しい知識の普及をしたり、禁煙のための動機付けを図ります。

指 標	現状値	目標値
成人の喫煙率の減少	男性 43.1%	男性 18.7%
	女性 9.7%	女性 3.3%
職場で受動喫煙防止対策に取り組んでいる事業所の増加	66.3%	100%
公共機関の建物内禁煙の割合の増加	92.0%	100%

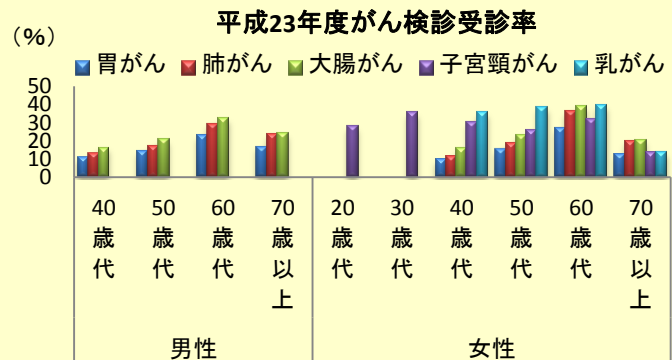
がん — 疾病の早期発見・早期治療（二次予防） —

現状・課題とめざす姿

がん検診受診率は低く、20～30％で推移しています。またがん検診精密検査受診率は66～85％です。がんが重症化してからの受診傾向と、がん死亡の増加がみられています。

【めざす姿】

- ・がん検診受診率の向上
- ・がん検診精密検査受診率の向上



市民が取り組むこと

- がん検診の必要性を理解し、積極的に受診します。
- がん検診受診の結果で精密検査となったら、必ず受診します。

行政・関係機関が取り組むこと

- 知識普及に努め、がん検診を受診しやすい体制を整備します。
- 事業者は、労働者ががん検診を受けることができる体制を整備します。
- がん検診精密検査の普及啓発に努めます。精密検査を受けやすい体制を整備します。

指 標	現状値	目標値
男性大腸がん検診受診率の向上（40～69歳）	26.0%	40.0%
女性子宮頸がん検診受診率の向上（20～69歳）	29.8%	50.0%
大腸がん検診精密検査受診率の向上	66.7%	100%

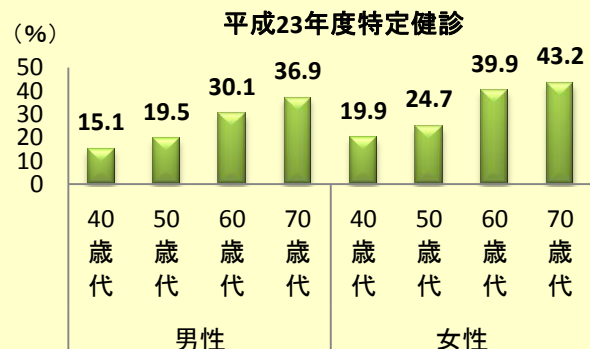
生活習慣病 — 疾病の早期発見・早期治療（二次予防） —

現状・課題とめざす姿

特定健診受診率は若い世代ほど低い現状です。医療費の状況や死亡の状況から、糖尿病・脳血管疾患・心疾患等の早期発見・重症化予防が課題です。

【めざす姿】

- ・特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上
- ・重症化予防
- ・介護予防



市民が取り組むこと

- 自分の健康状態を知るために特定健康診査を受診し、その結果から特定保健指導を利用して、生活習慣の改善に努めます。
- 特定健康診査の結果で要受診の場合、放置することなく、必ず精密検査を受診します。

行政・関係機関が取り組むこと

- 特定健康診査・特定保健指導の知識の普及に努め、受診しやすい体制を整備します。
- 未受診者を放置することなく受診勧奨し、重症化を予防します。
- 基本チェックリストを活用し、介護予防への意識啓発を図ります。

指 標	現状値	目標値
特定健康診査受診率の向上	31.3%	60.0%
特定保健指導実施率の向上	26.8%	60.0%
高血圧症の減少（服薬＋140/90mmHg）	45.8%	25.8%

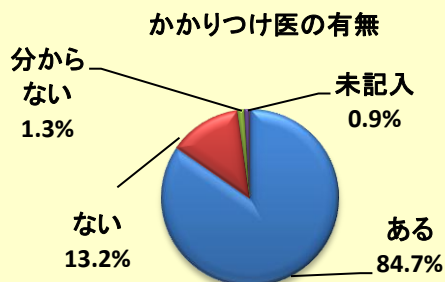
保健医療体制の充実 —保健医療体制の充実(三次予防)—

現状・課題とめざす姿

不適切な受診などにより、病院（医師）の負担が増している中、必要な医療を安心して受けられるように、地域医療体制を整えていくことは大きな課題であり、行政と市民が一体となって取り組んでいく必要があります。

【めざす姿】

- ・保健医療体制の充実



平成23年度地域医療に関するアンケート

市民が取り組むこと

- かかりつけ医を持ち、適正受診に努めます。

行政・関係機関が取り組むこと

- 市民が安心して医療を受けられるように、医療機関などと連携し、地域医療体制を整えていきます。

指 標	現状値	目標値
かかりつけ医を持つ人の増加	64.8%	90.0%

ボランティアの活動紹介

保健協力員は、地域の健康づくりのリーダーとして健康づくりや介護予防等の普及のための活動を展開しています。



食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食事からの健康づくりをすすめています。



定期的に健診を受けましょう

健診では、自覚症状が出る前に、自分では気づかないような体の変化を発見することができます。その結果を活用して生活習慣を改めることで、このままでは発症するかもしれない病気を未然に防ぐことができます。

健診で体の状態を確認し、生活習慣を見直すことが健康管理の第一歩になります。



かかりつけ医を持ちましょう

日常的な診療や健康管理の相談などを行なってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。かかりつけ医を決めておくことでちょっとした風邪などの病気や急な病気、健康のことや治療のことなど、気軽に相談できるようになり安心です。

一人ひとりが信頼できる「かかりつけ医」を持ち、限りある医療資源（医師・医療設備など）を上手に活用することで、地域の医療力は高まります。



2 こころの健康

—こころの健康づくり（一次予防）—
—早期発見・早期対応（二次予防）—
—自殺対策（三次予防）—

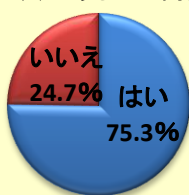
現状・課題とめざす姿

ストレス対処法についての普及啓発や、地域で相談相手となりうる人材の育成、また、メンタルヘルスとアルコールの関係についての普及啓発も必要です。

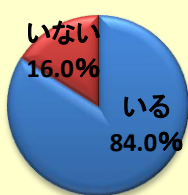
【めざす姿】

- 1、こころの健康づくり
 - ・こころの健康づくりの普及啓発
 - ・人・地域のつながりの推進
 - ・正しい知識の普及と行動変容の推進
- 2、早期発見・早期対応
 - ・相談体制の充実
 - ・職域のメンタルヘルス対策の推進
 - ・障害等があっても暮らしやすい環境づくり
 - ・虐待対策の充実
- 3、自殺対策
 - ・自殺対策の推進
 - ・包括的対策の推進

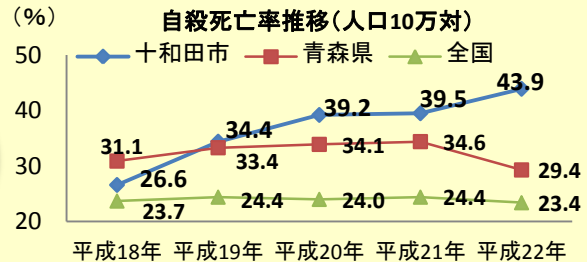
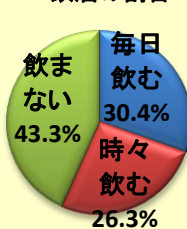
自分なりのストレス
対処法がある人の割合



心配事や悩み事を聞いて
くれる人がいるの割合



飲酒の割合 (%)



※平成23年度健診受診・未受診者と事業所アンケート

※人口動態統計

市民が取り組むこと

- 自分のこころの状態に関心を持ち、活動と休息のバランスがとれた生活づくりと、余暇活動を通じたストレス対処法をみつけます。
- こころの健康について関心を持ち、学習の機会に参加します。
- 積極的に地域づくりに参加し、人とのつながりを大切にします。
- 周囲の変化に気づき、相談をすすめることができます。また、自分が困ったときは相談します。
- 自殺は個人の問題ではなく社会全体の問題としてとらえ、一人ひとりができる行動をとります。

行政・関係機関が取り組むこと

- 生きがいづくりにつながるよう、環境づくりと社会参加を推進します。
- こころの健康に関する正しい知識を情報提供し、普及啓発します。
- 一人ひとりがお互いの生命を大切にし、支えあえる地域社会づくりの推進と人材育成を行います。
- 困った時、辛い時は相談できる体制づくりをすすめます。
- 自殺問題を抱える市民が相談できる環境づくりの推進と、医療・相談機関等と連携し、自殺未遂者や自死遺族支援の充実を図ります。

指 標	現状値	目標値
自分なりのストレス対処法がある人の増加	75.3%	85.0%
自分の話を聴いてくれる人がいる割合の増加	84%	95.0%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合減少	男性 48.4% 女性 29.2%	男性 30.0% 女性 20.0%
自殺者の減少(人口10万人当たり)	43.9	32.4

ボランティア活動紹介

ボランティア団体「こころの会」は地域に出向き、紙芝居を用いながら、こころの健康づくりの重要性を分かりやすく伝える活動を行っています。



お酒の適量を守りましょう

お酒の飲みすぎは、肝臓等へ負担をかけるだけではなく、眠りを妨げ不眠を悪化させたり、うつ状態に拍車をかけてしまいます。また、多量飲酒は依存症のリスクを高めるので、適量の飲酒量を守り上手に付き合う事が重要です。



ビール(5度)
中ビン1本(500ml)

ウイスキー(43度)

シングル2杯(63ml)

日本酒(15度)

1合(180ml)

ワイン(12度)

グラス2杯弱(200ml)

焼酎(35度)

ぐい飲み2杯弱(70ml)

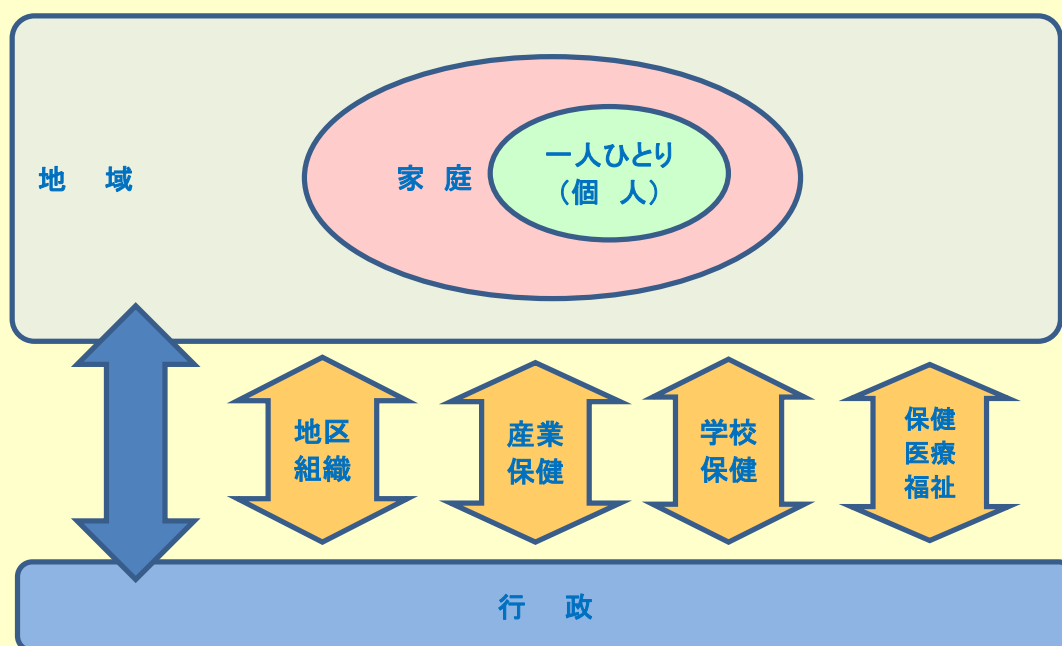




計画の推進体制

この計画の推進のために、地域における保健・医療・福祉・教育など各分野の連携が不可欠です。そのためには、健康づくりに関わるマンパワーを確保するとともに、地域で活動する保健協力員・食生活改善推進員・健康づくりボランティア等と連携を強化していきます。

また、十和田市生涯健康づくり推進協議会及び各部会で検討・協議を行い、計画目標の着実な達成を図ります。



この計画は平成34年度を見据えた計画です。年度ごとに実施状況を評価するとともに、平成29年度には中間評価を実施し、必要に応じて見直しを図っていきます。またそのためには必要時、地域の健康状態や健康意識などについて調査を行い、計画の達成状況を考慮したうえで、計画に反映させていきます。

皆さんからの声によりよい健康づくりが進められます。どうぞ貴重なご意見をお気軽にお寄せ下さい。



平成25年4月発行/
十和田市健康福祉部健康増進課
034-0081 十和田市西13番町4-37
電話 25-1181
FAX 25-1183