

## 市民一人ひとりが生き生き健康づくり♪

# 第2次健康とわだ21を策定しました

☎健康増進課保健相談係 ☎516791



平成22年平均寿命（歳）

青森県は  
全国最下位

	男性	女性
青森県	77.28	85.34
全国	79.59	86.35

平成22年健康寿命（歳）

	男性	女性
青森県	68.95	73.34
全国	70.42	73.62

※健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

市では、平成14年度に「健康とわだ21」を策定し、市民の健康づくりに取り組んできました。しかし、青森県民は男女ともに平均寿命が全国最下位、がん死亡の割合も高く、健康寿命（※）も全国で比べると短いなど、健康課題がまだまだあり本市も例外ではありません。

そこで、引き続き市民の健康づくりを推進するため平成25年3月に「第2次健康とわだ21」を策定しました。この計画の目標は「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」です。市では、地域で活躍するボランティアの皆さんなどと連携して市民の皆さんが健康づくりに取り組みやすい環境づくりを行います。健康づくりは、市民の皆さんの積極的な取り組みが重要です。一人ひとりが健康への意識を高め、お互いに支え合いながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

## 第2次健康とわだ21の体系（計画期間：平成25年度～34年度） 市民の皆さんが健康づくりのため取り組むこと

### 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

子どものころからバランスの良い食生活を心掛け、肥満を予防し、適正体重を維持しましょう。

##### 🌸 身体活動・運動

普段の生活で運動習慣を定着し、年をとっても自立した生活が維持できるようにしましょう。



##### 🌸 歯と口の健康

歯と口の健康を守るため、正しい歯みがき方法を身に付けるとともに、定期的に歯科を受診し検診や定期管理を受けましょう。



##### 🌸 たばこ

たばこの煙の害を理解し、たばこを吸わない生活を心掛けましょう。

#### 病気の早期発見・早期治療（二次予防）

##### 🌸 がん

がん検診・精密検査を受けましょう。



##### 🌸 生活習慣病

自分の健康状態を知るために、特定健診・特定保健指導を利用して、生活習慣の改善をしましょう。

#### 保健医療体制の充実（三次予防）

##### 🌸 保健医療体制の充実

かかりつけ医を持ち、適正受診に努めましょう。

### 2 こころの健康

#### こころの健康づくり（一次予防）

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のとれた生活作りと、余暇活動を通じたストレス対処法を見つけましょう。また、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しょう。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しょう。



#### 早期発見・早期対応（二次予防）

周囲の変化に気付き、相談を勧めましょう。また、自分が困ったときは相談しましょう。

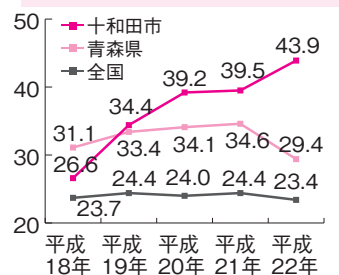
障害などの理解を深め地域で支え合いましょう。虐待についての理解を深め、虐待に気付いたときには相談しましょう。



#### 自殺対策（三次予防）

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しましょう。

自殺死亡率推移（人口10万対）



※「第2次健康とわだ21」は保健センターで閲覧できるほか、市ホームページでもダウンロードできます。