

第1章

「健康あおもり21八戸圏域版（第2次）改訂版」の概要

1 計画策定の趣旨

八戸圏域8市町村の住民一人ひとりの早世の予防と生活の質の向上を図り、健康寿命が延伸することで、それぞれがお互いの個性を認め合い、豊かな生活をおくることができる社会の実現をめざして、2002年（平成14年）1月「健康あおもり21八戸圏域版」を策定しました。

2007年度（平成19年度）には、健康課題に影響を与えている生活習慣への対策を重点的に推進することとして「健康あおもり21八戸圏域版」改訂版を策定し、健康あおもり21、保健医療計画、医療費適正化計画、がん対策推進計画との整合性を図るため計画期間を2012年度（平成24年度）まで延長しました。

一方、県では、「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」ことを目標に掲げ、2013年度（平成25年度）から始まる「健康あおもり21（第2次）」を策定したことから、当圏域においても県と同様の目標に掲げ、住民一人ひとりが、健やかな生命と心を育み、活力ある豊かな暮らしをおくることができるよう、「健康あおもり21八戸圏域版（第2次）」を策定しました。

このたび、計画策定から5年が経過したことから、2018年度（平成30年度）にこれまでの取り組み状況を取りまとめた中間評価を行ったところですが、最終年度の全体目標達成に向けて、指標の見直しや、本計画と各種関連計画を一体的に推進する新たな取り組み方針について明記した改訂版を策定しました。

2 位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に規定されている「都道府県民の住民の健康増進に関する施策についての基本的な計画」である青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」を踏まえて策定し、本県の基本計画である「青森県基本計画」の趣旨に沿った健康づくりに関する具体的な計画となるもので、当圏域の健康づくりに関する基本的な計画となるものです。

3 計画の期間

2013年度（平成25年度）を初年度とし、2022年度までの10年間を計画期間としていましたが、このたび、健康あおもり21（第2次）の計画期間が「青森県保健医療計画」、「いのち支える青森県自殺対策計画」等と連携・整合性を図るため、2023年度まで1年延長することとしたため、当圏域においても県計画との整合性を図り、計画期間を2023年度まで1年延長することとしました。

	2017 (H29)	2018 (H30)	2019	2020	2021	2022	2023
健康あおもり21八戸圏域版 (第2次)	→						→
健康あおもり21（第2次）	→						→
青森県保健医療計画（第3次）		→					
いのち支える青森県自殺対策計画		→					
青森県基本計画		→					

1 推進組織

(1) 八戸地域保健医療推進協議会

健康づくりに関わる関係団体と行政が一体となって健康づくりをすすめるため、保健医療従事者、学識経験者、関係団体の役員・住民組織団体、行政機関の職員をもって構成する「健康あおもり 21 八戸圏域版（第2次）」を推進する組織です。

(2) 八戸地域保健医療推進協議会医療対策部会・保健対策部会

「健康あおもり 21 八戸圏域版（第2次）」の策定及び進捗状況の評価に関する意見交換を行うための、保健医療従事者、関係団体の役員・住民組織団体、行政機関の職員をもって構成する組織です。

(3) 市町村の健康づくり推進協議会及び市町村健康増進計画推進委員会

各市町村において、住民、保健医療関係者、行政が一体となって健康づくりを推進するための組織です。

2 進捗状況の評価

保健所は今後、毎年度、「健康あおもり 21 八戸圏域版（第2次）」の進捗状況を確認するため、各分野における目標項目の指標の現状値や、行動目標について、市町村や三戸地方保健所の取り組み状況を取りまとめた上で評価し、八戸地域保健医療推進協議会に報告します。

1 連携・協働で進める健康づくりの推進

健康づくりは、元来、住民一人ひとりが主体的に取り組むものですが、個人の力だけで達成できるものではありません。個人の力と併せて社会全体として個人の行動変容を支援していく環境を整備することが重要です。

このため、住民の生活に密接に関連している関係者がそれぞれの特性を生かし、それぞれの役割を明確にして連携・協働することにより、効果的に健康づくりに取り組みます。

2 地域のソーシャルキャピタルの活用

これまでも保健協力員や食生活改善推進員等のソーシャルキャピタルの核となる人材が、地域における健康づくりの取り組みを進めてきましたが、さらに地域におけるソーシャルキャピタルとなる人材の発掘及び参画を得て、地域の健康課題を共有しながら健康づくりを一体的に推進していくこととします。

3 関係者に期待される主な役割

(1) 個人・家庭

- ・年1回の健診（検診）受診
- ・正しい知識に基づいた健康づくりの実践
- ・家族・隣人・友人等の健康づくりへの支援

(2) 地域社会

- ・健康づくりを実践する場・機会の提供
- ・地域住民への健康づくりの普及啓発活動
- ・健診（検診）の受診勧奨への協力

(3) 学校

- ・ライフステージに応じた生活習慣形成のための健康教育・指導の実施
- ・家庭・地域と連携した健康づくりの推進

(4) 市町村

- ・がん検診・特定健康診査等各種健康増進事業の実施
- ・地域の健康づくり活動の推進体制の構築
- ・地域への健康づくり普及啓発
- ・地域の健康情報収集及び健康課題分析

(5) 保健所

- ・圏域の健康づくり活動推進のための専門的・技術的支援
- ・圏域の推進体制の構築
- ・圏域への健康づくり普及啓発
- ・圏域の専門的・技術的観点からの健康情報収集および健康課題分析

(6) 県

- ・ 県全体の健康づくり活動推進のための総合調整
- ・ 県全体の健康づくり活動の推進体制の構築と関係者の連携の強化
- ・ 県民への健康づくり普及啓発
- ・ 県全体の健康情報収集及び健康課題分析

(7) マスメディア

- ・ 情報の迅速かつ効果的な提供

(8) 企業

- ・ 従業員への健康教育、普及啓発の充実
- ・ 法令等に基づく健（検）診体制の充実や受診勧奨
- ・ 禁煙の推進及び受動喫煙の防止
- ・ 「健康経営[®]※の実践」
- ・ その他健康管理のための福利厚生充実

※「健康経営[®]」とは、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する考え方で、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

(9) 保険者

- ・ 保険者協議会を通じた連携、情報共有と保健事業の充実・強化
- ・ 特定健診・特定保健指導の効果的な実施
- ・ 被保険者、被扶養者の健康の保持増進

(10) 保健医療専門家

- ・ 健康づくりに関する情報提供や相談への対応
- ・ 専門的立場からの保健指導や健康教育への技術的支援及び人材派遣等の支援
- ・ 各種健康づくり事業への支援
- ・ 健診（検診）などの健康づくりサービス提供

(11) 関連団体（ボランティア団体、非営利団体等）

- ・ 健康づくりに関する知識や技術の普及啓発活動
- ・ 団体の活動を通じた調査研究
- ・ 他の機関と連携した効果的なヘルスリテラシー向上の普及啓発

1 平均寿命と健康寿命

平成27年の男性の平均寿命は、新郷村が79.3歳で県内第2位、おいらせ町が79.1歳で県内第3位、田子町が78.9歳で県内第8位となっています。

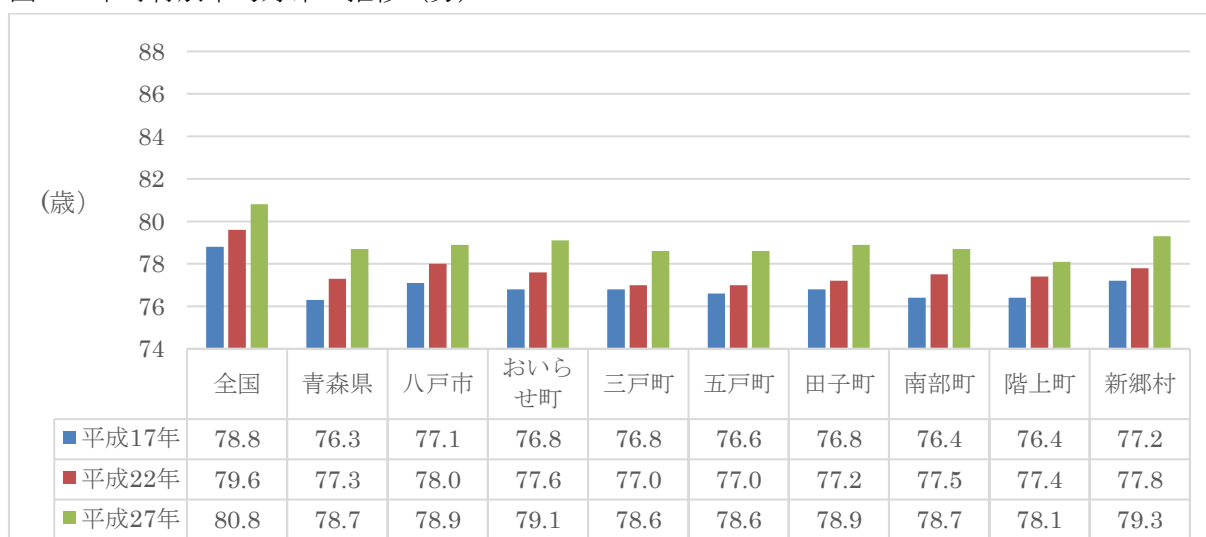
平成22年と比較すると、男性の平均寿命は全市町村（8市町村）で延び、4つの市町村では県平均を上回っていますが、全国と比較すると全市町村で下回っています。（図1）

一方、女性の平均寿命は、南部町が86.6歳で県内第2位、五戸町が86.5歳で県内第4位、階上町が86.4歳で県内第5位となり、5町村が県平均を上回っています。また、平成22年と比較すると、女性の平均寿命は、田子町で低くなっています。（図2）

平成22年と比較し、平均寿命の伸びが大きかったのは階上町で、2.2歳と県内で最も大きく、次いで五戸町と南部町が1.7歳となっています。

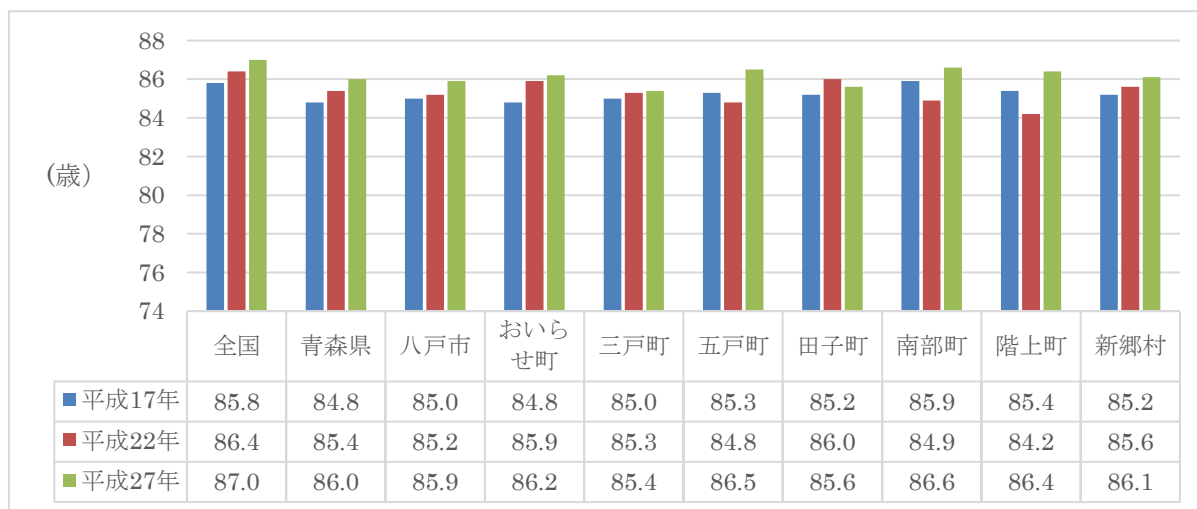
県の健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）は、年々延伸しており、平成28年は、男性71.64歳、女性75.14歳で、男性は全国平均を下回っていますが、女性は全国平均を上回っています。（表1）

図1 市町村別平均寿命の推移（男）



市区町村別生命表

図2 市町村別平均寿命の推移（女）



市区町村別生命表

表1 健康寿命

【男性】

()は日常生活に制限のある期間

	青森県	(参考) 全国
平成22年	68.95 (8.36)	70.42 (9.22)
平成25年	70.29 (7.80)	71.19 (9.01)
平成28年	71.64 (7.29)	72.14 (8.84)

【女性】

()は日常生活に制限のある期間

	青森県	(参考) 全国
平成22年	73.34 (12.11)	73.62 (12.77)
平成25年	74.64 (10.81)	74.21 (12.40)
平成28年	75.14 (10.92)	74.79 (12.34)

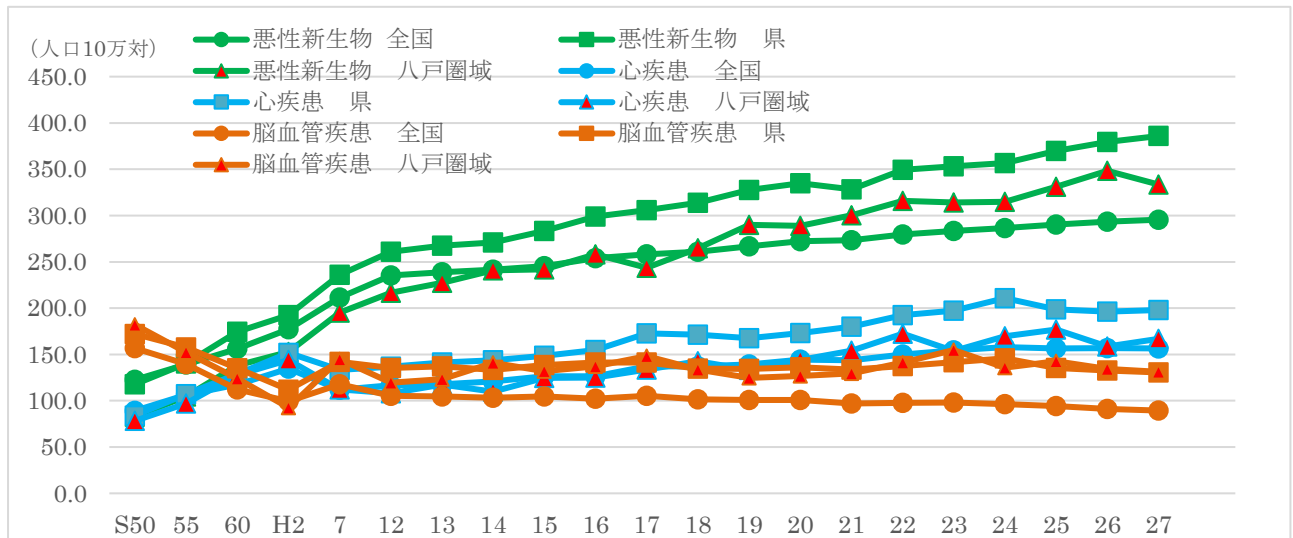
資料：厚生労働科学研究費補助金
「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究(平成28～30年度)」

2 主要死因の状況

(1) 3大死因

八戸圏域の疾病別死因順位は、平成12年以降、第1位は悪性新生物、第2位心疾患、第3位が脳血管疾患となっており、いずれも死亡率は全国より高く推移しています。(図3)

図3 3大死因死亡率(人口10万対)の経年変化(全国・青森県・八戸圏域)

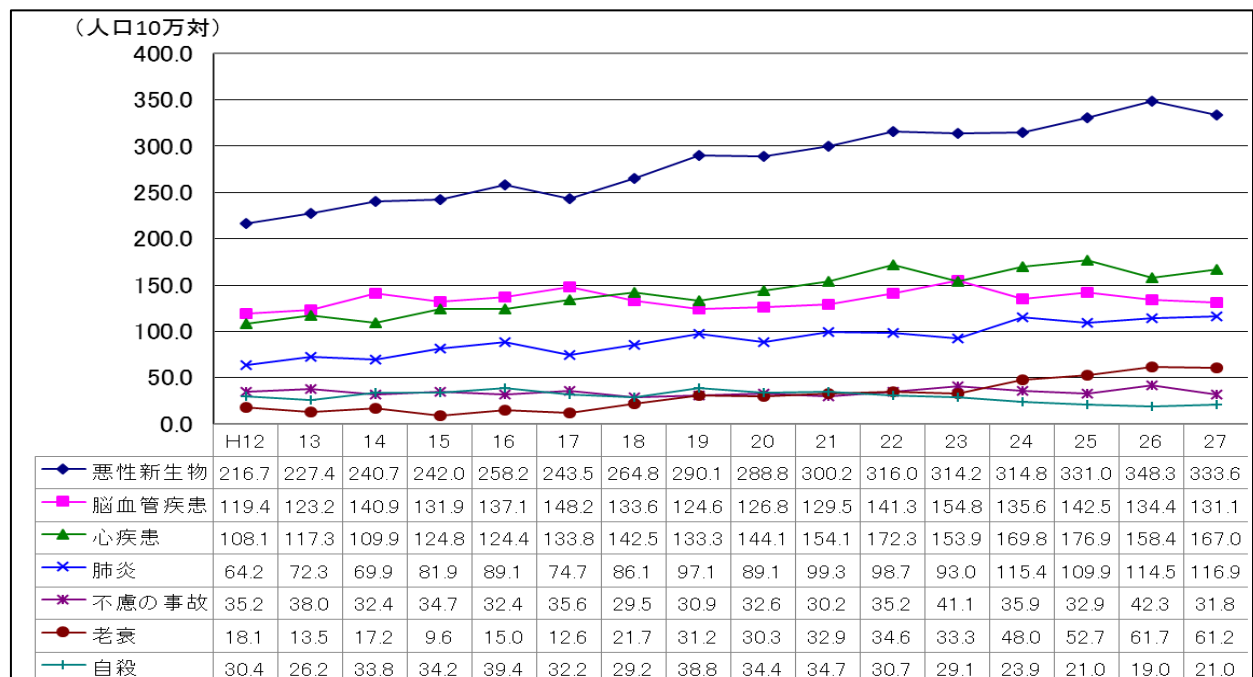


人口動態統計

(2) 主要死因死亡率(人口10万対)

八戸圏域の主要死因別死亡率は、3大死因が上位を占めています。次いで、肺炎、老衰、不慮の事故となっています。(図4)

図4 八戸圏域の主要死因死亡率(人口10万対)の年次推移



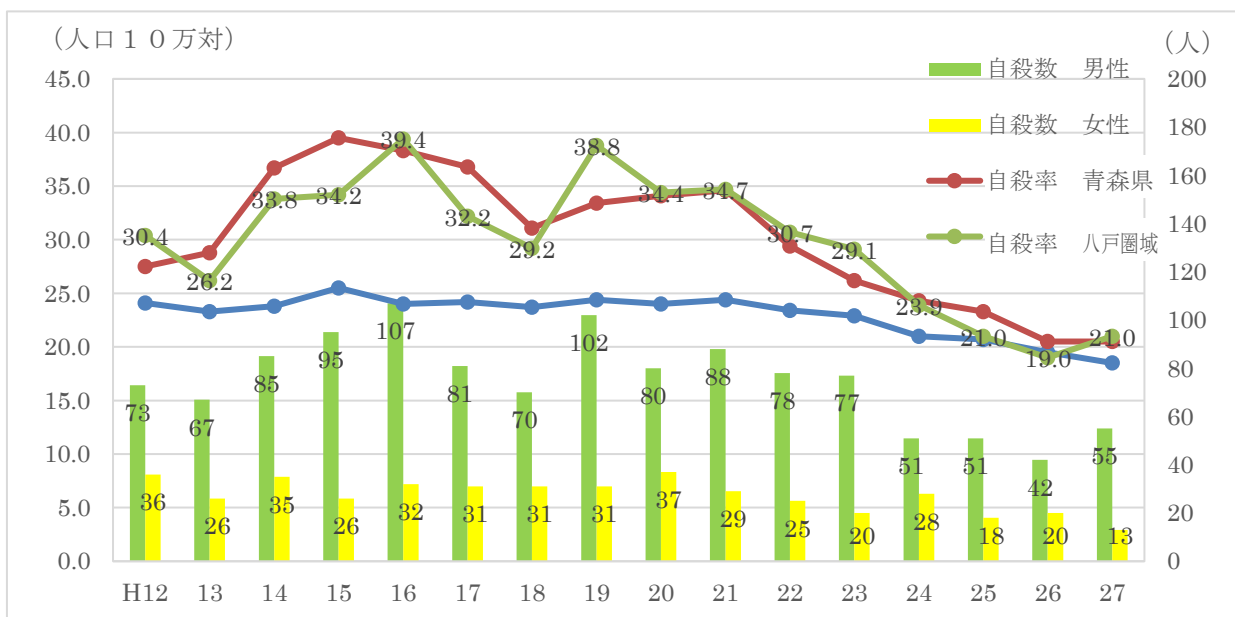
人口動態統計

(3) 自殺による死亡

八戸圏域における自殺者数は、平成16年をピークに平成22年以降5年連続で減少しましたが、平成27年は6年ぶりに増加に転じました。自殺による死亡率は平成16年の39.4から平成27年は21.0となりましたが、全国・県と比較すると高い状態にあります。(図5)

性・年代別に自殺者をみると、男性では40～64歳代の自殺者が多いものの、平成23年をピークに減少傾向にあり、65歳以上で横ばいが続いています。また、20～39歳の自殺者数は平成25年から微増傾向にあります。(図6) 女性では、65歳以上の自殺者数が多い状況が続いています。(図7)

図5 自殺による死亡率(人口10万対)・死亡数(人)の年次推移



人口動態統計

図6 年齢別自殺者数の推移(男性)

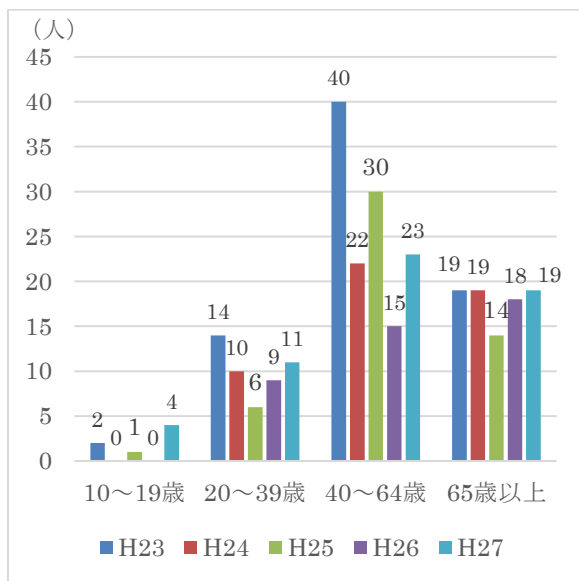
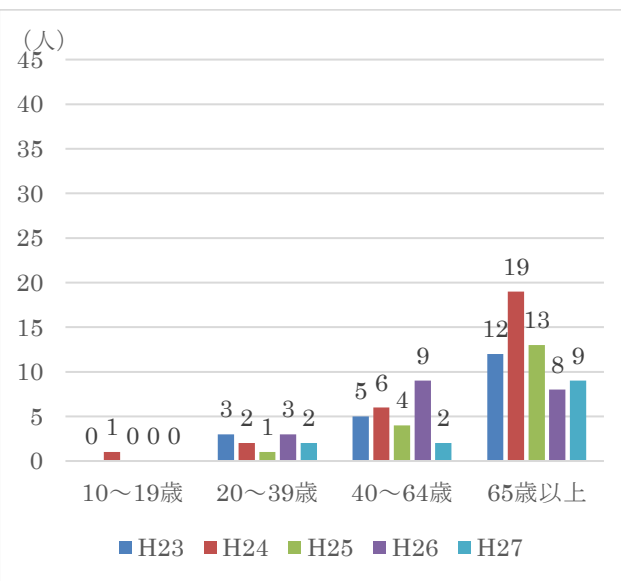


図7 年齢別自殺者数の推移(女性)



人口動態統計

1 目標項目の達成状況

(1) 評価の方法

6つの領域17項目の目標項目（指標数34）について、策定時値と現状値を比較し、以下とおり4段階で評価しました。

【達成状況の判定】

A：達成 B：改善 C：不変 D：悪化

(2) 領域別達成状況

①栄養・食生活

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
野菜摂取量の増加				
野菜摂取量の平均値（20歳以上）	350 g	265 g	300g	B
青森県県民健康・栄養調査（全県）	2022年度	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	
食塩摂取量の減少				
食塩摂取量の平均値（20歳以上）	8g	10.5g	10.5g	C
青森県県民健康・栄養調査（全県）	2022年度	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	
肥満者出現率（BMI25%以上）の減少				
成人男性の平均値（40歳以上）	29.3以下	32.5%	32.5%	C
成人女性の平均値（40歳以上）	24.9以下	27.7%	26.4%	B
市町村国保特定健診データ（圏域）	2022年度	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	

②身体活動・運動

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
肥満度20%以上の割合の減少				
小学5年生の肥満度20%以上の割合	減少	13.8%	12.1%	A
中学3年生の肥満度20%以上の割合	減少	11.2%	10.9%	A
児童生徒の健康・体力（三八地域）	2022年度	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	
肥満者出現率（BMI25%以上）の減少				
成人男性の平均値（40歳以上）	29.3以下	32.5%	32.5%	C
成人女性の平均値（40歳以上）	24.9以下	27.7%	26.4%	B
市町村国保特定健診データ（圏域）	2022年度	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	
1日の歩数の増加				
20-64歳				
男性	8,500歩	6,884歩	7418歩	B

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
女性 65歳以上	8,000歩	6,303歩	6,146歩	D
男性	6,000歩	4,664歩	4,405歩	D
女性	5,000歩	3,557歩	4,107歩	B
青森県県民健康・栄養調査（全県）	2022年度	2010年度(平成22年度)	2016年度(平成28年度)	
住民が運動しやすいまちづくり、環境整備に取り組む自治体数の増加	8市町村	なし	3市町村	B
住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に関する協議の取組状況調査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2016年度(平成28年度)	

③飲酒

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
妊娠中の飲酒をなくす 飲酒ありの妊婦の割合	0%	4.2%	0.7%	B
妊婦連絡票（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2017年度(平成29年度)	
未成年の飲酒をなくす 中学3年生で飲酒ありの割合	0%	6.8%	2.6%	B
高校3年生で飲酒ありの割合	0%	15.9%	8%	B
青森県未成年者喫煙・飲酒状況調査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2015年度(平成27年度)	

④喫煙

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
妊娠中の喫煙をなくす 喫煙している妊婦の割合	0%	5.2%	3.7%	B
妊産婦連絡票（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2017年度(平成29年度)	
未成年者の喫煙をなくす 中学1年	0%	0.3%	0.1%	B
高校3年	0%	2.2%	0.9%	B
青森県未成年者喫煙・飲酒状況調査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2015年度(平成27年度)	
成人の喫煙率の減少 男性	23%以下	36.1%	34.9%	B
女性	5%以下	7.9%	11.5%	D
青森県県民健康・栄養調査（全県）	2022年度	2010年度(平成22年度)	2016年度(平成28年度)	
職場の喫煙対策実施率の増加 県庁舎	100%	50%	100%	A
市町村庁舎	100%	25%	12.5%	D
小学校	100%	—	—	—

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
中学校	100%	100%	100%	A
高校	100%	83.4%	83.4%	C
その他の学校	100%	85.7%	100%	A
保育園・幼稚園	100%	86.4%	94.4%	B
病院	100%	71.4%	88%	B
診療所	100%	83.3%	83.3%	C
事業所	100%	28.8%	36%	B
青森県受動喫煙防止対策実施状況調査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2015年度(平成27年度)	

⑤歯・口腔の健康

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
むし歯のない幼児の割合の増加	90%	66.1%	73.6%	B
3歳児健康診査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2017年度(平成29年度)	
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合の増加	65%	40.1%	51.9%	B
3歳児健康診査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2017年度(平成29年度)	
間食（おやつ）のとりかたで時間を決めて いる幼児の割合	90%	74.9%	75.7%	B
幼児間食摂取状況調査（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2017年度(平成29年度)	
歯周疾患検診を実施する市町村	8市町村	4市町村	5市町村	B
青森県健康増進保健事業補助金実績報告 三戸地方保健所聞き取り（圏域）	2022年度	2011年度(平成23年度)	2017年度(平成29年度)	

⑥こころの健康

項目	目標値	策定値	現状値	中間評価
自殺者の減少	減少	97人	75人	A
人口動態統計（圏域）	2022年	2011年(平成23年)	2016年(平成28年)	

(3) 指標の追加・見直し

①新規指標の追加

【こころの健康】

項目	目標値	理由
自殺者の減少 人口10万人当たり死亡率	18.5	<ul style="list-style-type: none"> ・県計画に準じて、新規項目として設定します。 ・目標値は平成30年3月に策定された「いのち支える青森県自殺対策計画」の減少率に合わせて、圏域の値を設定します。

②既存指標の見直し

【6分野共通】

項目	見直し内容
全ての目標項目	<p>①目標値の設定年度の変更</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画期間の1年延長にともない、目標値の設定年度を2023年度に変更します。

【栄養・食生活】

項目	見直し内容
肥満者出現率（BMI25%以上）の減少	<p>①設定根拠の修正</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画策定時の設定根拠は「イ 県が示した増減率等に合わせたもの」としていましたが、圏域独自の目標項目であることから「ウ 県が示した考え方を参考に八戸圏域が設定したもの」に修正しました。

※「身体活動・運動」の領域にも同じ項目あり

【身体活動・運動】

項目	見直し内容
肥満度20%以上の割合の減少	<p>①目標値の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画策定時は数値の設定がなかったことから、健康日本21及び県計画の減少率に併せて、圏域の値を設定します。 <p>②中学3年生の指標の削除</p> <ul style="list-style-type: none"> ・圏域独自の指標で県計画にはなく、目標値の設定及び評価が困難であることから、削除します。
住民が運動しやすいまちづくり、環境整備について取り組む自治体数の増加	<p>①項目の文言修正</p> <ul style="list-style-type: none"> ・県計画に合わせて、「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備について協議する市町村の増加」に文言を修正します。 <p>②データソースの設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画策定時は「今後調査予定」でしたが、県が実施する「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に関する協議の取組状況調査」をデータソースとします。 <p>③設定根拠の修正</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画策定時の設定根拠は「エ 八戸圏域独自のもの」としていましたが、「イ 県が示した増減率等に合わせたもの」に修正します。

【喫煙】

項目	見直し内容
未成年者の喫煙をなくす	①策定値の修正 ・高校3年生の策定値に誤りがあったため、修正します。
職場の喫煙対策実施率の増加	①項目の文言修正 ・県計画に合わせて、「受動喫煙防止対策（施設内禁煙）を実施している施設の割合の増加」に文言を修正します。 ②施設分野の修正 ・計画策定時は10分野としていたが、県計画に準じて、7分野に修正します。

【歯・口腔の健康】

項目	見直し内容
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合の増加	①設定根拠の修正 ・県計画は目標値を上方修正しましたが、圏域では目標に達していないため、策定時値のままとします。 ・計画策定時の設定根拠は「ア 県が示した目標値と同じもの」としていましたが、設定根拠を「エ 八戸圏域独自のもの」と修正します。
歯周疾患検診を実施する市町村	①データソースの修正 ・計画策定時は「青森県健康増進保健事業費補助金実績報告」でしたが、補助金を活用せず独自に検診を実施する市町村もあることから、保健所が市町村から聞き取った内容を「三戸地方保健所調べ」としてデータソースと設定します。

【こころの健康】

項目	見直し内容
自殺者の減少	①項目に文言の追加 ・人口10万対の自殺率について、新たに指標を追加することから、従前の自殺者数の指標と区別するために「自殺者数」の文言を追加します。 ②目標値の設定 ・計画策定時は数値の設定がなかったことから、平成30年3月に策定された「いのち支える青森県自殺対策計画」の減少率に併せて、圏域の値を設定します。 ③設定根拠の修正 ・計画策定時の設定根拠は「エ 八戸圏域独自のもの」としていましたが、「イ 県が示した増減率等に合わせたもの」と修正します。

2 行動目標の達成状況

(1) 評価の方法

6つの領域の行動目標（27項目）について、八戸圏域の8市町村及び保健所が、自らの取り組みを振り返り、以下の通り4段階で評価しました。

【達成状況の判定】

■ : できている ■ : 概ねできている ■ : あまりできていない ■ : できていない

*各行動目標の達成状況は、保健所と市町村に分けて整理しています。

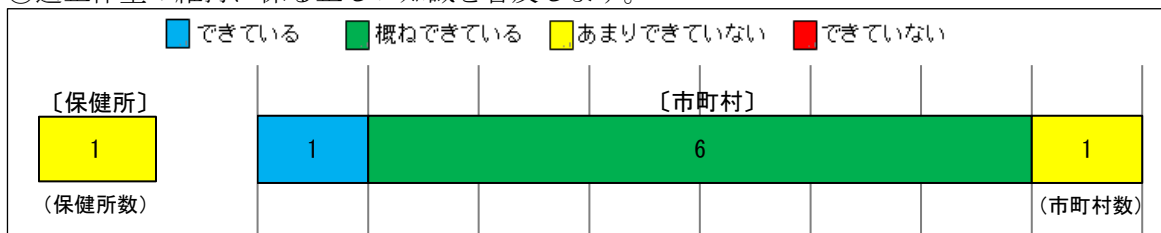
(2) 領域別達成状況

1) 栄養・食生活

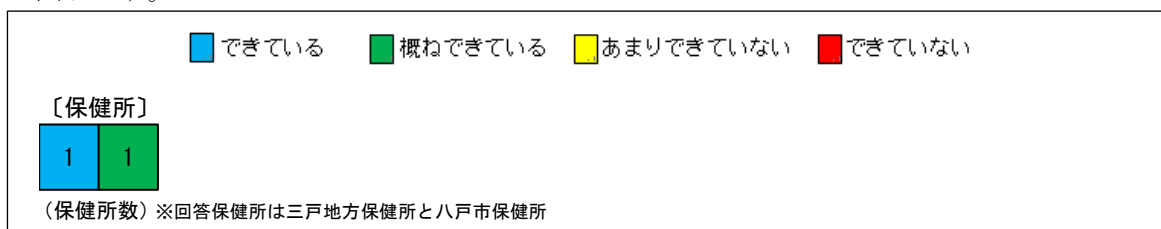
①食事バランスガイド、栄養バランスのとれた食事、食塩摂取量の減少・野菜摂取量の増加についての普及をします。



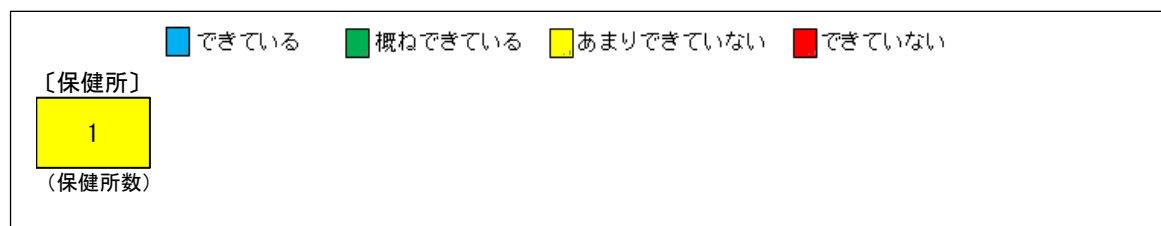
②適正体重の維持に係る正しい知識を普及します。



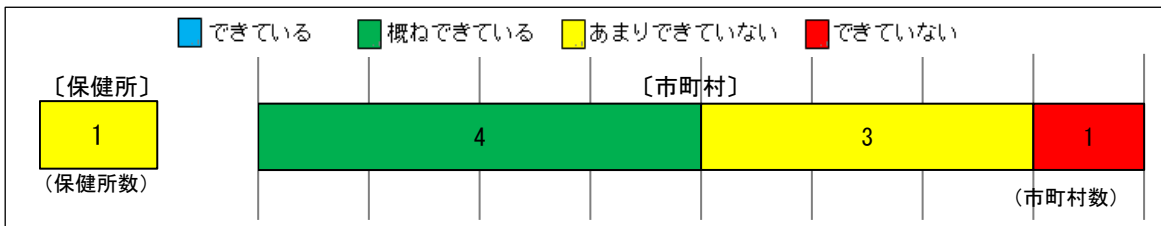
③安全で安心して食べられる食物が提供されるよう、販売されている食品への表示の適正化を図ります。



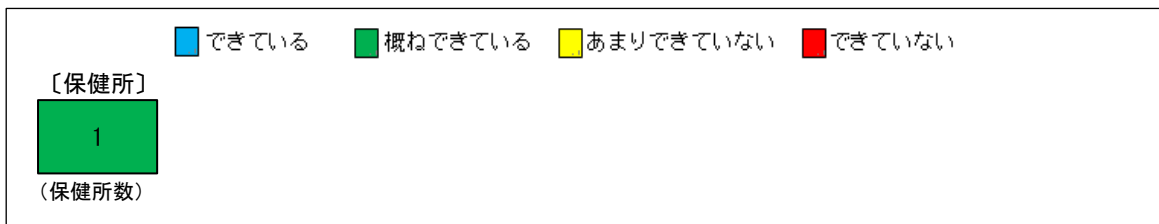
④外食利用者が健康づくりに役立てるために、メニューへの栄養成分の表示と、減塩や脂肪及び熱量の低減等に取り組む必要があることを飲食店に働きかけていきます。



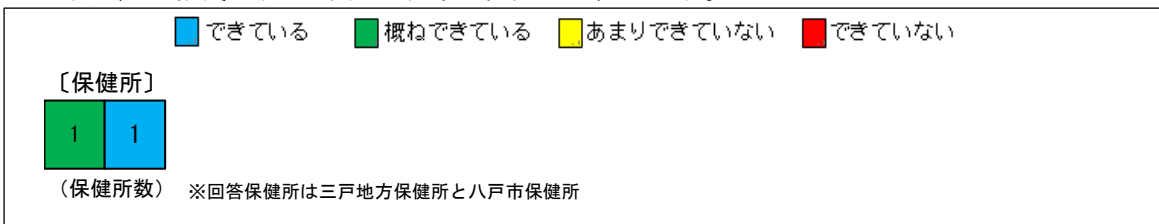
⑤ 外食でバランスのよい食事をするコツ、方法、工夫を普及します。



⑥ 県及び市町村の食育推進計画と連動した取組を展開するとともに、市町村や関係機関（団体）への支援を行います。



⑦ 利用者に応じた適正な栄養管理に取り組んでいる給食施設の増加を図り、管理栄養士又は栄養士が未配置の給食施設に対する指導・助言を強化します。

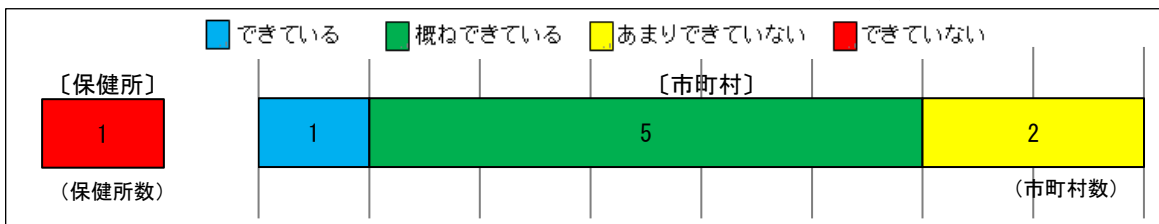


2) 身体活動・運動

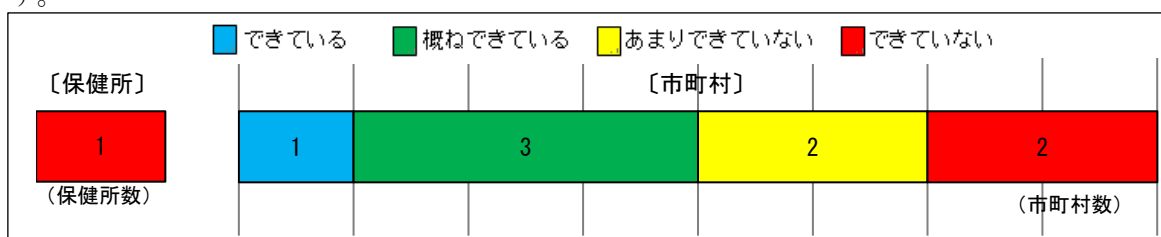
① 身体活動及び運動の重要性を正しい知識として普及啓発をします。



② 運動習慣が定着できるように、ライフステージに応じて関係機関と連携を図ります。

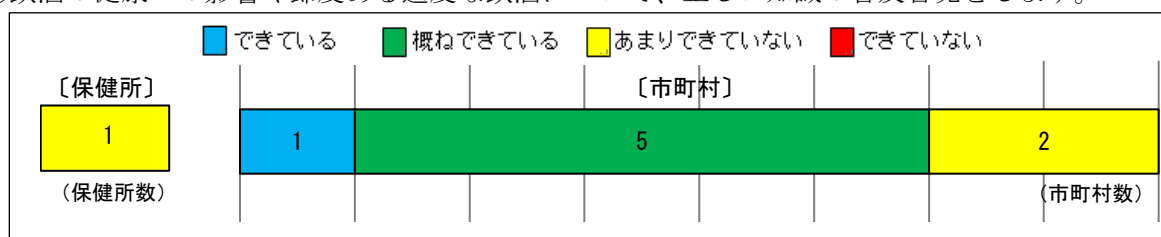


③地域における人材を活用するほか、必要なマンパワーの充実や施設など環境整備に取り組みます。



3) 飲酒

①飲酒の健康への影響や節度ある適度な飲酒について、正しい知識の普及啓発をします。



②妊婦連絡票を集計分析し、母子保健ネットワーク会議等で情報提供をします。(補足：市町村においては、妊婦連絡票を集計分析し、市町村における各種会議で情報提供します。)



③アルコールが胎児や成長過程の体に及ぼす影響について啓発をします。



4) 喫煙

①様々な機会を通じて、喫煙による健康への影響に関する知識の普及を図ります。



②公共の場及び職場における禁煙を推進します。



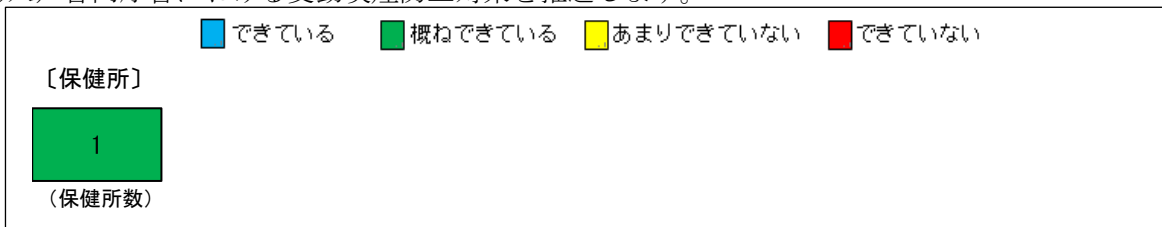
③妊娠中の喫煙及び受動喫煙を防止します。



④禁煙希望者に対する支援を行います。



⑤八戸合同庁舎における受動喫煙防止対策を推進します。

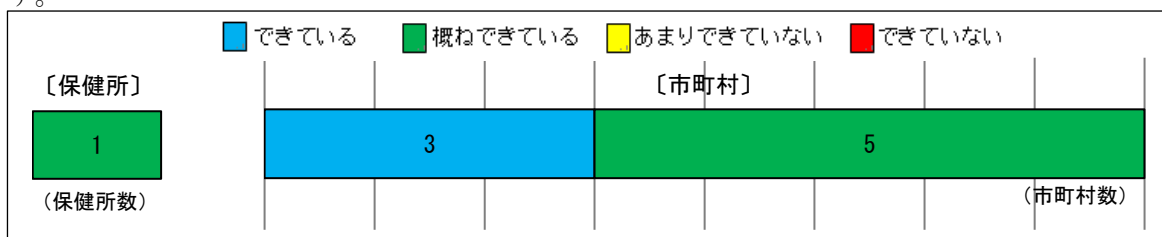


5) 歯・口腔

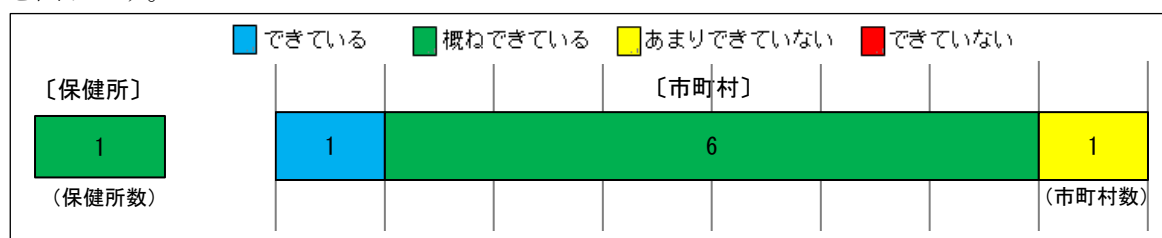
①乳幼児の間食の与え方や歯みがき指導の方法に関する知識の普及を図ります。



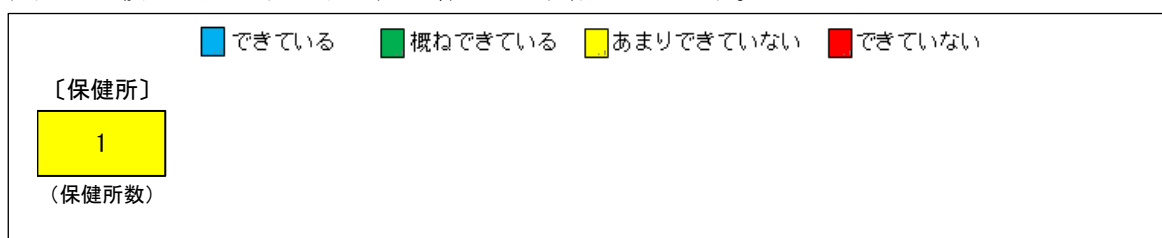
②定期的な歯科検診の重要性について啓発し、歯周疾患予防のための正しい知識の普及を図ります。



③高齢者や障害者の生活の質の向上に向けた口腔ケア等の取り組みの必要性について知識の普及を図ります。

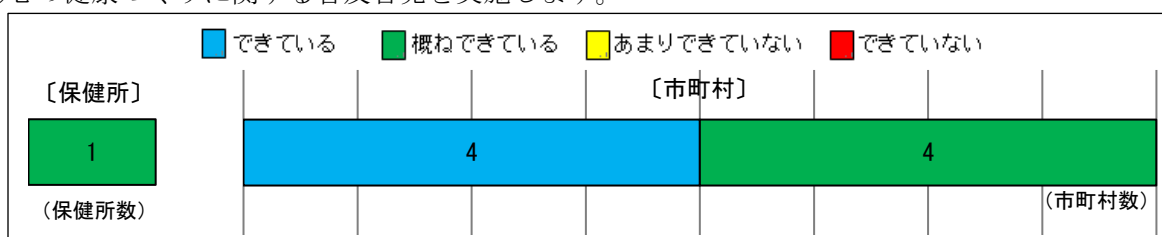


④歯周疾患検診を実施する市町村が増えるよう働きかけます。

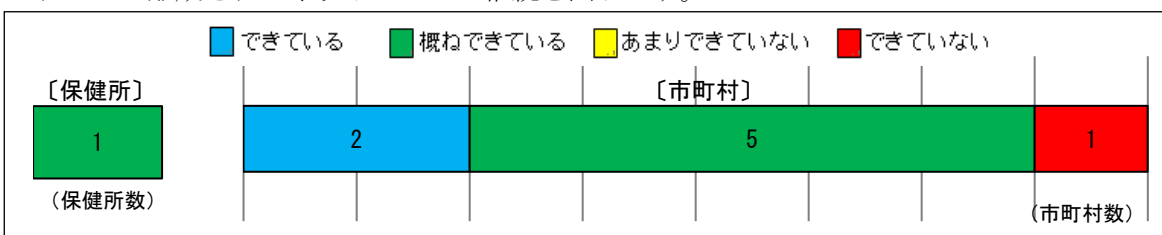


6) こころの健康

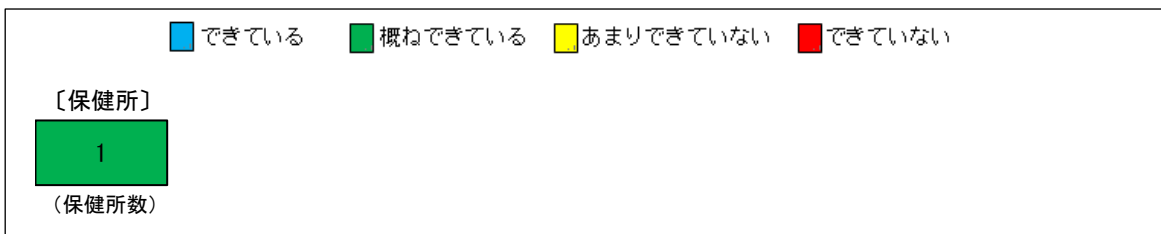
①心の健康づくりに関する普及啓発を実施します。



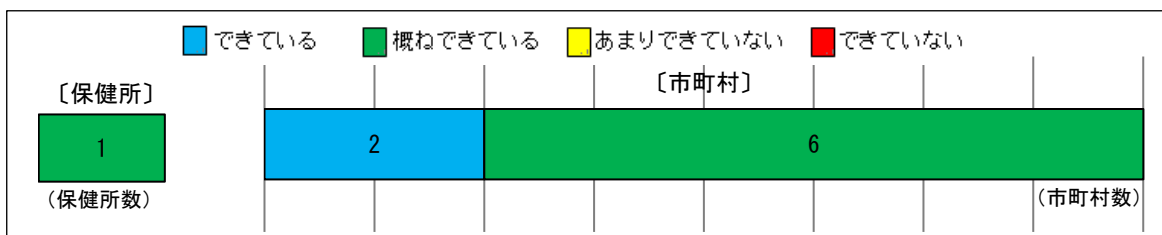
②これまでに形成されたネットワークの継続を図ります。



③市町村の自殺予防活動が継続されるよう支援を行います。



④管内市町村や医療機関等と連携の上、相談・訪問指導を実施します。(補足：市町村においては、医療機関等と連携の上、相談・訪問指導を実施します。)



⑤自殺ハイリスク者及び自死遺族への支援を行います。



1 全体目標

「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します」

一次予防として子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけることを促進し、また、疾病に罹っても重症化の予防を徹底することで、早世を減少させ健康寿命を延伸させることにより、全国との健康格差を縮小し、住民一人ひとりが、健やかな生命と心を育み、活力ある豊かな暮らしをおくることをめざすものです。

2 全体目標達成のための取組み方針

青森県基本計画（地域別計画）、青森県保健医療計画（地域編）で掲げた当圏域の健康づくりに関する取組み方針と本計画を一体的に推進することで、全体目標の達成を目指します。

(1) 青森県基本計画「選ばれる青森」への挑戦 地域別計画 三八地域

取組み方針：健康、長寿で、生き生きと暮らせる地域づくり

主な取組み：住民の健康的な生活習慣の定着に向けた普及啓発と環境づくりの推進

(2) 青森県保健医療計画 地域編 八戸地域保健医療圏域

重点的に取り組む事項：がん死亡率の低下に向けた取組み

3 目標設定の考え方

(1) 目標項目と目標値

全体目標を達成するために、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こころの健康づくりの領域とし、18 目標項目を設定しました。

健康づくりを推進するにあたっては、定期的に計画の進捗状況を評価していくことが重要であり、そのため達成状況を定期的に確認できる目標項目としました。

【目標値の考え方】

各目標項目の目標値は、健康あおもり21（第2次）を参考に次のとおり設定しました。

ア 県が示した目標値と同じもの

イ 県が示した増減率等に合わせたもの

ウ 県が示した考え方を参考に八戸圏域が設定したもの

エ 八戸圏域独自のもの

(2) 行動目標

全体目標を達成するために、関係者に期待される取組みについて設定しました。

4 目標への取組内容

(1) 栄養・食生活

【目標項目】

項目	策定値	現状値	目標値	設定根拠
野菜摂取量の増加				
野菜摂取量の平均値（20歳以上）	265 g	300g	350 g	ア
青森県県民健康・栄養調査(全県)	2010年度(平成22年度)	2016年度(平成28年度)	2023年度	
食塩摂取量の減少				
食塩摂取量の平均値（20歳以上）	10.5g	10.5g	8g	ア
青森県県民健康・栄養調査(全県)	2010年度(平成22年度)	2016年度(平成28年度)	2023年度	
肥満者出現率（BMI25%以上）の減少				ウ
成人男性の平均値（40歳以上）	32.5%	32.5%	29.3%以下	
成人女性の平均値（40歳以上）	27.7%	26.4%	24.9%以下	
市町村国保特定健診データ（圏域）	2010年度(平成22年度)	2016年度(平成28年度)	2023年度	

【行動目標】

- 1) 食事バランスガイド、栄養バランスのとれた食事、食塩摂取量の減少・野菜摂取量の増加についての普及をします。
- 2) 適正体重の維持に係る正しい知識を普及啓発します。
- 3) 安全で安心して食べられる食物が提供されるよう、販売されている食品への表示の適正化を図ります。
- 4) 外食利用者が健康づくりに役立てるために、メニューへの栄養成分の表示と、減塩や脂肪及び熱量の低減等に取り組む必要性があることを飲食店に働きかけていきます。
- 5) 外食でバランスのよい食事をとるコツ、方法、工夫を普及します。
- 6) 県及び市町村の食育推進計画と連動した取組を展開するとともに、市町村や関係機関（団体）への支援を行います。
- 7) 利用者に応じた適正な栄養管理に取り組んでいる給食施設の増加を図り、管理栄養士又は栄養士が未配置の給食施設に対する指導・助言を強化します。

(2) 身体活動・運動

【目標項目】

項目	策定値	現状値	目標値	設定根拠
肥満度 20%以上の割合の減少 小学 5 年生の肥満度 20%以上の割合	13.8%	12.1%	9.6%	イ
児童生徒の健康・体力（三八地域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	
肥満者出現率（BMI25%以上）の減少 成人男性の平均値（40歳以上） 成人女性の平均値（40歳以上）	32.5% 27.7%	32.5% 26.4%	29.3以下 24.9以下	ウ
市町村国保特定健診データ（圏域）	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	2023年度	
1日の歩数の増加 20-64歳 男性 女性 65歳以上 男性 女性	6,884歩 6,303歩 4,664歩 3,557歩	7,418歩 6,146歩 4,405歩 4,107歩	8,500歩 8,000歩 6,000歩 5,000歩	ア
青森県県民健康・栄養調査（全県）	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	2023年度	
住民が運動しやすいまちづくり・環境整備について協議する市町村の増加	なし	3市町村	8市町村	イ
住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に関する協議の取組状況調査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	

【行動目標】

- 1) 身体活動及び運動の重要性を正しい知識として普及啓発をします。
- 2) 運動習慣が定着できるように、ライフステージに応じて関係機関と連携を図ります。
- 3) 地域における人材を活用するほか、必要なマンパワーの充実や施設など環境整備に取り組みます。

(3) 飲酒

【目標項目】

項目	策定値	現状値	目標値	設定 根拠
妊娠中の飲酒をなくす 飲酒ありの妊婦の割合	4.2%	0.7%	0%	ア
妊婦連絡票（圏域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	
未成年の飲酒をなくす 中学3年生で飲酒ありの割合	6.8%	2.6%	0%	ア
高校3年生で飲酒ありの割合	15.9%	8%	0%	
青森県未成年者喫煙・飲酒状況調査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2015年度（平成27年度）	2023年度	

【行動目標】

- 1) 飲酒の健康への影響や節度ある適度な飲酒について、正しい知識の普及啓発をします。
- 2) 妊婦連絡票を集計分析し、母子保健ネットワーク会議等で情報提供をします。
- 3) アルコールが胎児や成長過程の体に及ぼす影響について啓発します。

(4) 喫煙

【目標項目】

項目	策定値	現状値	目標値	設定根拠
妊娠中の喫煙をなくす 喫煙している妊婦の割合	5.2%	3.7%	0%	ア
妊産婦連絡票（圏域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	
未成年者の喫煙をなくす 中学1年	0.3%	0.1%	0%	ア
高校3年	2.2%	0.9%	0%	
青森県未成年者喫煙・飲酒状況調査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2015年度（平成27年度）	2023年度	
成人の喫煙率の減少 男性	36.1%	34.9%	23%以下	ア
女性	7.9%	11.5%	5%以下	
青森県県民健康・栄養調査（全県）	2010年度（平成22年度）	2016年度（平成28年度）	2023年度	
受動喫煙防止対策（施設内禁煙）を実施している施設の割合の増加 県庁舎	50%	100%	100%	ア
市町村庁舎	25%	12.5%		
文化施設	91.9%	100%		
教育・保育施設	86.1%	93.3%		
医療機関	76.9%	86.8%		
事業所（50人以上）	25%	0%		
事業所（50人未満）	29.1%	38.1%		
青森県受動喫煙防止対策実施状況調査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2015年度（平成27年度）	2023年度	

【行動目標】

- 1) 様々な機会を通じて、喫煙による健康への影響に関する知識の普及を図ります。
- 2) 公共の場及び職場における禁煙を推進します。
- 3) 妊娠中の喫煙及び受動喫煙を防止します。
- 4) 禁煙希望者に対する支援を行います。
- 5) 八戸合同庁舎における受動喫煙防止対策を推進します。

(5) 歯・口腔の健康

【目標項目】

項目	策定値	現状値	目標値	設定根拠
むし歯のない幼児の割合の増加	66.1%	73.6%	90%	ア
3歳児健康診査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合の増加	40.1%	51.9%	65%	エ
3歳児健康診査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	
間食（おやつ）のとりかたで時間を決めている幼児の割合	74.9%	75.7%	90%	エ
幼児間食摂取状況調査（圏域）	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	
歯周疾患検診を実施する市町村	4市町村	5市町村	8市町村	エ
三戸地方保健所調べ	2011年度（平成23年度）	2017年度（平成29年度）	2023年度	

【行動目標】

- 1) 乳幼児の間食の与え方や歯みがき指導の方法に関する知識の普及を図ります。
- 2) 定期的な歯科検診の重要性について啓発し、歯周疾患予防のための正しい知識の普及を図ります。
- 3) 高齢者や障害者の生活の質の向上に向けた口腔ケア等の取り組みの必要性について知識の普及を図ります。
- 4) 歯周疾患検診を実施する市町村が増えるよう働きかけます。

(6) こころの健康

【目標項目】

項目	策定値	現状値	目標値	設定 根拠
自殺者の減少 自殺者数	97人	75人	55人	イ
人口動態統計（圏域）	2011年（平成23年）	2016年（平成28年）	2023年	
自殺者の減少 人口10万人当たり死亡率	29.1	23.4	18.5	イ
人口動態統計（圏域）	2011年（平成23年）	2016年（平成28年）	2023年	

【行動目標】

- 1) 心の健康づくりに関する普及啓発を実施します。
- 2) これまでに形成されたネットワークの継続を図ります。
- 3) 市町村の自殺予防活動が継続されるよう支援を行います。
- 4) 管内町村や医療機関等と連携の上、相談・訪問指導を実施します。
- 5) 自殺ハイリスク者及び自死遺族への支援を行います。