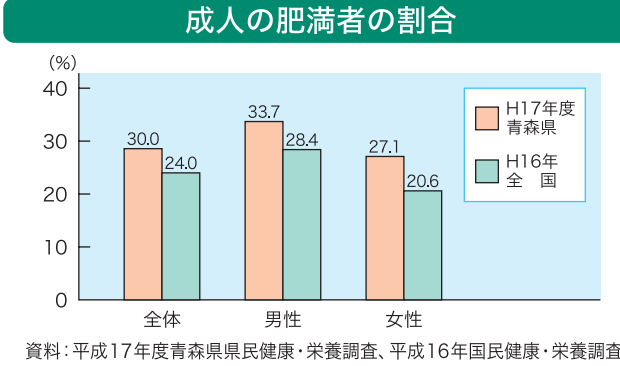


生活習慣

① 成人の肥満

平成17年度の青森県県民健康・栄養調査（以下「調査」）の結果では、肥満者が3人に1人という状況です。



② 運動習慣

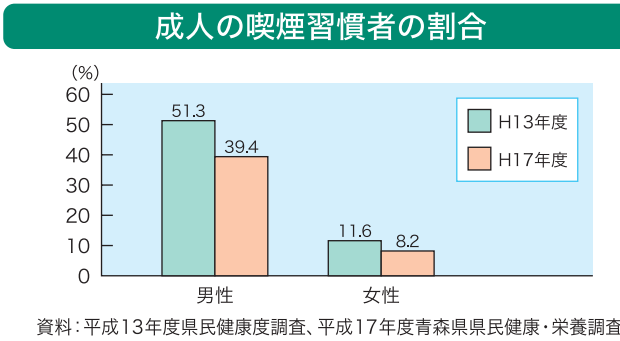
調査の結果では、運動習慣のある人は、男性36.7%、女性21.7%と、目標値の70%には達成していない状況です。
また、1日の平均歩行数は、男性7,347歩、女性6,774歩と、目標値である8,000歩に近づいています。

③ 野菜の摂取量

調査の結果では、学齢期の野菜の1日の平均摂取量は、215gとなっており、平成13年度調査の238gより減少しています。
また、青少年期以降（成人を含む）の野菜の1日の摂取量についても、平成13年度調査の292gから277gに減少しています。

④ 成人の喫煙習慣

調査の結果では、男性の約4割弱に喫煙の習慣があります。また、県こどもみらい課の調べでは、妊婦の10.2%が喫煙しています。

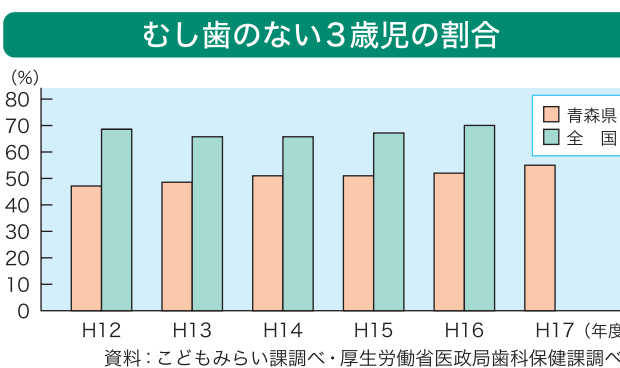


⑤ がん検診受診率

がん検診*受診率は、平成12年度から約23～32%の間で横ばいの状況でしたが、平成16年度は約16～30%とわずかながら減少しています。
*がん検診：「肺がん」「胃がん」「大腸がん」「子宮がん」「乳がん」の検診のことです。

⑥ 幼児の歯

むし歯のない3歳児の割合は、年々増加しておりますが、平成16年度は、53.3%（全国平均70.1%）で全国46位です。



「健康あおもり21」とは…

県民一人ひとりが健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる「活力ある長寿県」の実現をめざして、早世の減少と健康寿命*1の延伸を目標に、個人の力と社会の力を併せて県民の健康づくりを総合的に進めていくこととし、平成13年1月に県民健康づくり運動として「健康あおもり21」を策定しました。
また、平成18年度に中間評価を行い、計画を見直し改定を行いました。

計画期間	平成13～22年度の10年間（平成13年1月策定） 平成13年度 → 中間評価（平成18年度） → 最終評価
基本方針	①一次予防*2の重視 ②目標値・行動目標の設定と評価 ③健康づくり支援のための環境整備
目標設定	9領域毎の指標及び行動目標を定めました。 ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康づくり（自殺予防対策） ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯の健康 ⑦糖尿病 ⑧循環器病 ⑨がん

*1 健康寿命：認知症や寝たきりなどの介護を必要とする状態にならずに生活できる期間です。
*2 一次予防：病気にならないように、普段から健康増進に努め、病気の原因となるものを予防・改善することです。

みんなで支える「健康あおもり21」



発行日：平成19年3月
発行：青森県健康福祉部保健衛生課
〒030-8570 青森市長島一丁目1番1号 TEL 017-734-9283
〈健康あおもり21ホームページアドレス〉<http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/aomor21/>



青森県健康増進計画



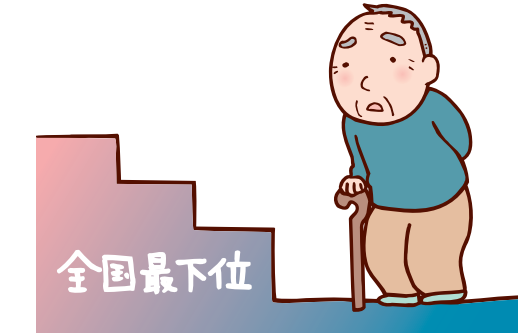
これからの「健康あおもり21」は「生活習慣病対策」と「こころの健康づくり対策」を柱とし、「肥満予防」「喫煙防止」「自殺予防」を重点的に取り組んでいきます

青森県

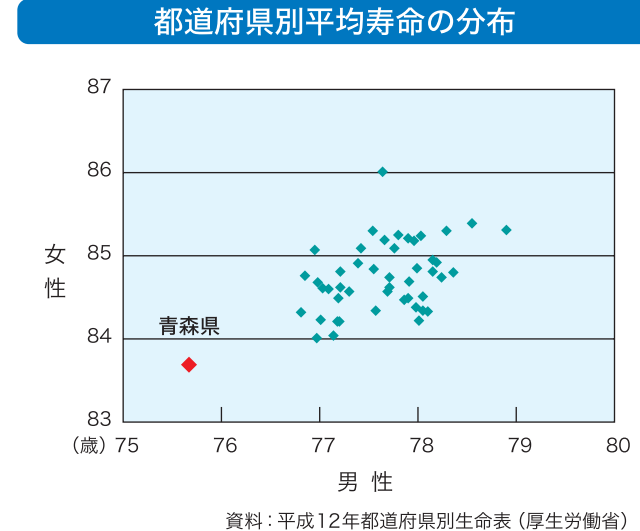
青森県民の「健康」の現状は？



平均寿命

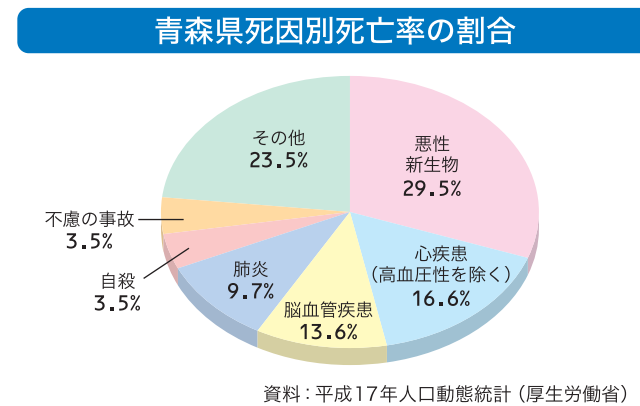


青森県の平均寿命は、男性75.67歳、女性83.69歳で、男女ともに全国最下位です。



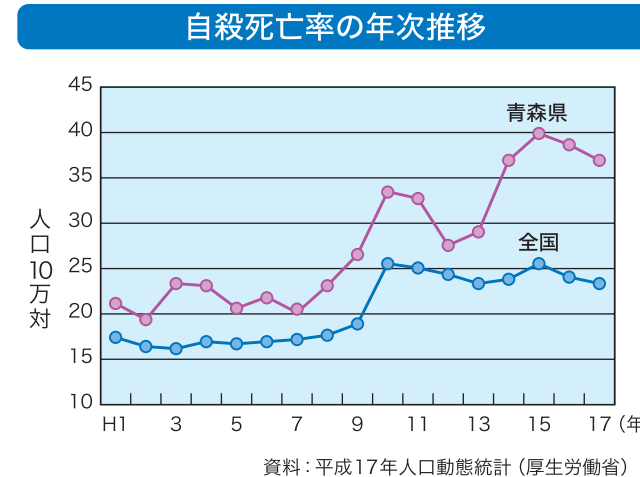
悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の死亡率

平成17年の死亡率は、がん、心疾患、脳血管疾患の順となっており、全体の約6割を占めています。
また、がん、心疾患、脳血管疾患の死亡率は、いずれも全国平均に比べ高くなっています。



自殺

平成17年の自殺死亡率は、全国が23.3、青森県が36.8であり、全国2位となっています。



重点対策

中間評価を受けて、最終年度である平成22年度までに目標を達成するため、「健康あおり21」を改定しました。改定にあたり、当県の健康課題である「生活習慣病」と「自殺」の対策を柱とし、具体的には、「肥満予防対策」、「喫煙防止対策」、「自殺予防対策」を重点的に取り組んでいくこととしました。

また、指標及び行動目標については、9領域の中で特に必要な項目を選択しました。

肥満予防対策

生活習慣病の要因である「肥満」を予防するため、食に関する正しい知識の普及に努め、気軽に運動に取り組むための環境整備を図ります。また、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を取り入れた健診・保健指導の充実を図ります。

Index 指標 栄養・食生活

項目		基準値	現状値	目標値
学齢期おやつの1日のエネルギー摂取の減少		293kcal/日	324kcal/日	総摂取エネルギーの10%以内 (200kcal/日程度)
1日の野菜の摂取量の増加	学齢期(7~14歳)	154.3g/日	215g/日	250g/日以上
	青少年期以降	289.3g/日	277g/日	350g/日以上
成人の脂肪エネルギー比率の減少	40歳未満	26.9%	25.8%	25%以下
	40歳以上	22.3%	22.4%	25%以下

🍎 県民の皆さんに取り組んでほしいこと

自分の適正体重を知り、適切な食事量を守りましょう。

Index 指標 身体活動・運動

項目		基準値	現状値	目標値
健康の維持・増進のために運動（身体活動）をする人の割合の増加	男性	41.5%	36.7%	70%以上
	女性	40.4%	21.7%	70%以上

🍎 県民の皆さんに取り組んでほしいこと

ラジオ体操やウォーキングなど
自分にあった運動を続けましょう。





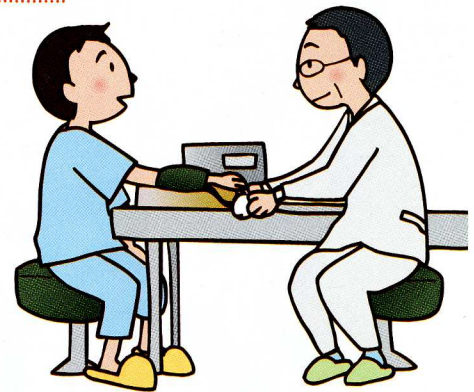
糖尿病・循環器病

項目		基準値	現状値	目標値
成人の肥満者の割合の減少	男性	37.3%	33.7%	25%以下
	女性	38.2%	27.1%	20%以下
身体活動や運動による一日の消費エネルギーの増加		120～170kcal/日	120～170kcal/日 (2.5～3.7Ex)	200～250kcal/日程度 (3.6～5.6Ex程度)
健診受診者の増加		344,600人	371,241人	517,000人以上



健康づくり関係機関が取り組んでいくこと

市町村及び職場は、
健診受診率の向上に努めます。



歯の健康

項目		基準値	現状値	目標値
むし歯のない幼児の割合の増加	1歳6ヶ月児	92.6%	95.2%	96%以上
	3歳児	42.8%	55.9%	70%以上
20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	75～84歳	18.1%	7.6%	20%以上
24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	55～64歳	40.3%	52.9%	50%以上
間食として甘味食品を頻回摂取する幼児の割合の減少	1歳6ヶ月児	27.3%	25.8%	20%以下
毎日2回以上歯磨きをする人の割合の増加		57.7%	73.1%	80%以上



県民の皆さんに取り組んでほしいこと

- ・毎食後、歯を磨き、口の中をきれいにしましょう。
- ・家族で歯の健康に関心を持ちましょう。
- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、歯の健康チェックを受けましょう。



喫煙防止対策

たばこによる疾病及び死亡を低減するため、正しい知識の普及を図るとともに、喫煙防止教育（防煙）、受動喫煙防止（分煙）、禁煙支援（禁煙）を推進します。

Index 主な指標 たばこ

項 目		基準値	現状値	目標値	
成人の喫煙率の減少	男性	—	39.4%	25%以下	
	女性	—	8.2%	5%以下	
未成年者と妊婦の喫煙率の減少	未成年者	—	—	0%	
	妊婦	20.0%	10.2%	0%	
公共の場及び職場における禁煙・効果の高い分煙の割合の増加	教育・保育施設	—	91.2%	100%	
	医療施設	—	70.6%	100%	
	事業所(50人以上)	—	21.4%	100%	
防煙・禁煙(喫煙防止教育)支援プログラムの普及	喫煙防止教育を行っている学校等の割合の増加	小学校	64.1%	67.7%	100%
		中学校	81.4%	89.6%	100%
		高等学校	87.9%	89.5%	100%
	禁煙支援プログラムが提供されている機関の割合の増加	市町村	40.7%	72.3%	100%
		医療機関	34.1%	37.2%	100%

🍏 県民の皆さんに取り組んでほしいこと

- ・禁煙を希望する方は、気軽に市町村(健康づくり担当課)や「かかりつけ医」等に相談しましょう。
- ・喫煙者は、マナーを守り、受動喫煙防止に努めましょう。



Index 指標 がん

項 目		基準値	現状値	目標値	
がん検診の受診者の増加(カバー率)	胃がん	男性	10.3%	10.1%	30%以上
		女性	15.8%	14.2%	30%以上
	大腸がん	男性	10.7%	11.0%	30%以上
		女性	16.4%	16.0%	30%以上
	肺がん	男性	11.8%	11.2%	30%以上
		女性	18.6%	16.2%	30%以上
	子宮がん	12.0%	9.1%	30%以上	
	乳がん	12.7%	7.9%	30%以上	

🍏 健康づくり関係機関が取り組んでいくこと

- ・県、市町村、検診機関、医療機関及び関係団体は、がん検診の普及啓発を推進し、禁煙相談を行います。



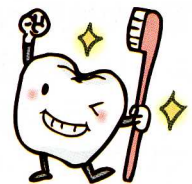
歯の健康

項目		基準値	現状値	目標値
定期的に歯科健康診査のために歯科医療機関を受診する人の割合の増加		15.6%	19.0%	30%以上
進行した歯周炎を有する人の割合の減少	35～44歳	36.3%	25.0%	25%以下
	45～54歳	45.4%	51.8%	31%以下
	55～64歳	52.7%	54.4%	36%以下



県民の皆さんに取り組んでほしいこと

- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、歯周病等の歯の健康チェックを受けましょう。



自殺予防対策

うつ病やストレスを予防するための知識を普及するとともに、相談体制の充実を図ります。また、自殺予防のための地域づくりを推進します。



こころの健康づくり（自殺予防対策）

項目	基準値	現状値	目標値
自殺者数の減少	479人	527人	294人以下
自殺に関する啓発及び相談等を実施する市町村の割合の増加	—	47.5%	100%
抑うつ状態や引きこもり状態にある者への訪問を実施する市町村の割合の増加	—	77.5%	100%



県民の皆さんに取り組んでほしいこと

- ・「十分な睡眠や休養を取る」、「趣味を行う」などのストレス解消に努めましょう。
- ・こころや体調をチェックし、変化に気がついたら早めに専門機関に相談しましょう。

