第３次 健康みさわ２１計画 概要版

三沢市では、「すべての市民が共に支え合い、健康で助け合うまち」の実現を目指すため、「第３次健康みさわ 21 計画」を策定いたしました。

本冊子は、「第３次健康みさわ 21 計画」の内容をわかりやすくまとめたものです。健康づくりの取り組みにご活用ください。

これからはじめよう

1 定期的に、健診（検診）を

特定健診・健康診査

４０歳以上

１年に１回

（身体計測、血液検査等）

胃がん検診

４０歳以上

１年に１回

（エックス線検査）

大腸がん検診

４０歳以上

１年に１回

（便潜血検査）

肺がん検診

４０歳以上

１年に１回

（エックス線検査）

子宮頸がん検診

２０歳以上

２年に１回

（細胞診検査）

乳がん検診

４０歳以上

２年に１回

（マンモグラフィー検査）

2 「要精密検査」「要医療」と判定された時には、受診を

市民の皆さんに
チャレンジしていただきたい取り組み

1．生活習慣の改善

栄養・食生活	✓一日３食、栄養バランスよく食べます。 ✓適正体重を維持します。
運動・身体活動	✓子どもはからだを動かして遊びます。 ✓大人は歩く機会を増やします。 ✓大人は自分に合った運動を継続して行います。
睡眠・休養	✓十分な睡眠をとります。
飲酒	✓大人は適度な飲酒量を知り、飲みすぎないよう心がけます。
喫煙	✓妊婦、20 歳未満の者は喫煙をしません。 ✓禁煙にチャレンジします。 ✓完全禁煙のお店や施設を選びます。
歯・口腔	✓定期的に歯科健診を受けます。 ✓よく噛んで食べ、食後は歯みがきをします。

2．生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん	✓定期的にがん検診を受け、要精密検査と判定された時には受診します。
循環器疾患 糖尿病	✓年に１回健診を受け、要医療と判定された時には受診します。 ✓疾病についての正しい知識を持ち、よい生活習慣を心がけます。

第３次

健康みさわ２１計画

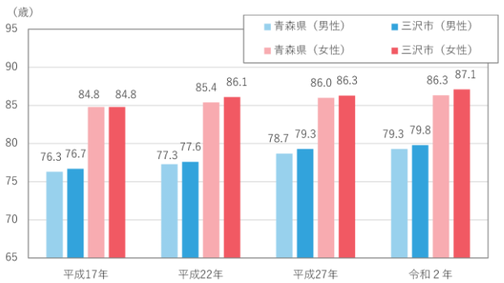
計画期間　令和６年度～令和 17 年度

基本理念　すべての市民が共に支え合い、健康で助け合うまち

基本目標　健康寿命の延伸　・　早世の減少

現状と課題

◆平均寿命は、**男性 79.8 歳、女性 87.1 歳**



◆平均自立期間は**男性 78.2 歳、女性 85.0 歳**

※平均自立期間は、日常生活動作が自立している期間の平均で、健康寿命の考え方に基づく指標です。

◆学齢期の肥満児の割合が全国と比べて高い状況です。

◆睡眠で休養が取れている方の割合が県と比べてやや低い状況です。

◆**生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している方の割合が全国及び県と比べて高い**状況です。

※１日の平均純アルコール摂取量が男性で 40ｇ以上
女性で 20ｇ以上

◆20 歳以上の方の喫煙率は減少傾向にあります。

◆40 歳で進行した歯周疾患がある方の割合が増加傾向にあります。

◆主要死因はがんが最も多く、続いて脳血管疾患、心疾患が多くなっています。

◆**メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が増加**しています。

◆**糖尿病による死亡率が全国と比べて非常に高い**状況です。

◆生活習慣の改善

栄養・食生活

適切な食習慣を定着させるためには、子どものころからの取り組みが大切です。
子どもやその保護者世代に対して、関係機関と連携しながら、食に関する知識の普及啓発に取り組んでいきます。

身体活動・運動

肥満予防には運動習慣の定着と併せて、食事バランスを考える必要があることから、関係機関と連携し、身体活動・運動の普及啓発に取り組んでいきます。

休養・睡眠

子どもの頃から睡眠を大切にし、規則正しい生活習慣を身につけられるよう、関係機関と連携し、継続した普及啓発に取り組んでいきます。

飲　酒

適正飲酒の普及啓発に取り組んでいきます。

適正飲酒量（純アルコール 20g 未満）の目安

喫　煙

妊婦、20 歳未満の者の喫煙をなくす対策を推進し、たばこによる悪い影響から守るための環境づくりに取り組んでいきます。

歯・口腔

歯周疾患の予防に関する正しい知識の普及を図り、**生涯にわたる口腔の健康づくり**に取り組んでいくとともに、
若年成人への対策を強化します。

◆生活習慣病の発症予防・重症化予防

が　ん

がんによる死亡率を減少させるため、喫煙、飲酒、食生活、運動などの生活習慣を通した予防に加え、**がん検診による早期発見・早期治療**を推進していきます。

循環器疾患・糖尿病

食生活、運動といった生活習慣の改善についての普及啓発の徹底と**特定健康診査・特定保健指導の実施率向上**に取り組んでいきます。

◆社会環境の質の向上

健康的な食生活や身体活動・運動を促す取り組みなど自然に健康になれる環境を整備し、健康に関心が薄い人を含む全市民に対する健康づくりを推進します。また、市民自身が健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力である「ヘルスリテラシー」を高める環境づくりに取り組んでいきます。これらの取り組みに ICT の積極的な活用を検討していきます。