すべての市民が共に支え合い健康で助け合うまち

第３次
健康みさわ 21 計画

令和６年３月　三沢市

はじめに

近年わが国では、少子高齢化の進行や生活習慣病の増加および新型コロナウイルス感染症の流行などにより、保健医療を含む社会環境は大きく変化し、人々の価値観やライフスタイルも変化・多様化しています。このような状況のなか、生活習慣改善に取り組み、健康寿命の延伸を実現することが一層求められています。

本市では、平成 14 年度に「健康みさわ 21 計画」を、平成 26 年度に「第 2 次健康みさわ 21 計画」を策定し、関係機関などと連携しながら、健康づくりの推進を図ってまいりました。第 2 次計画の最終年度を迎え、これまでの取り組みや成果を評価し、課題整理をした上で、「第 3 次健康みさわ 21 計画」を策定し、基本理念を「すべての市民が共に支え合い、健康で助け合うまち」とし、基本目標を「健康寿命の延伸」及び「早世の減少」といたしました。

健康づくりを推進するには、一人ひとりが健康を意識し、正しい知識を持って健康づくりに取り組むこと、そして、人や地域とのつながりによって健康づくりを広げていくことが重要です。本市といたしましても、引き続き関係機関などと連携し、市全体で健康づくりを推進してまいりますので、皆様方の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、前計画の評価および本計画策定にあたり、貴重なご意見をいただきました「三沢市健康推進対策協議会」委員の皆様、並びに関係機関の皆様に深く感謝申し上げますとともに、本計画が市民の皆様の健康増進に寄与することを心より願っております。

令和 6 年 3 月

三沢市長　　小檜山　吉紀

目次

第１章　健康みさわ 21 計画の概要

１．計画策定の趣旨・背景 1

２．計画の位置付け 1

３．ＳＤＧｓの視点 2

４．計画期間 2

第２章　三沢市の現状

１．人口動態 3

（１）人口

（２）平均寿命と平均自立期間

（３）出生率

（４）死亡率

２．主要な死因 6

（１）主な死因

（２）がん（悪性新生物）の部位別割合

第３章　第２次計画の最終評価

１．最終評価の趣旨 9

（１）最終評価における健康調査について

（２）最終評価方法

２．第２次計画の最終評価のまとめ 10

（１）全体の数値目標の達成状況

（２）領域別の評価結果と今後の課題

第４章　計画の基本方針

１．基本理念と重点目標 13

２．計画策定にあたっての基本目標 13

３．計画の体系図 13

４．基本目標１　生活習慣の改善 14

（１）栄養・食生活

（２）身体活動・運動
（３）休養・睡眠
（４）飲酒
（５）喫煙
（６）歯・口腔
５．基本目標２　生活習慣病の発症予防・重症化予防 20
（１）がん
（２）循環器疾患
（３）糖尿病
６．基本目標３　社会環境の質の向上 23
７．各ライフステージに応じた取り組み 24
第５章　計画の推進
１．計画の推進体制 26
２．計画の進捗管理 26
資料
１．三沢市健康推進対策協議会条例 27
２．三沢市健康推進対策協議会名簿 29

第１章　健康みさわ 21 計画の概要

1．計画策定の趣旨・背景

近年わが国では、医療技術の進歩や生活水準の向上、福祉の充実等により、平均寿命が延伸し、世界有数の長寿国となっています。しかしその一方で、少子高齢化の進行、人口減少など社会環境が大きく変化・多様化し、がんや脳血管疾患、心臓病、糖尿病といった生活習慣病にかかる人も増加傾向にあります。

こうした中、国においては、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取り組みの推進に重点をおいた「健康日本 21（第 3 次）」（計画期間：令和 6 年度～令和 17 年度）が公表されました。

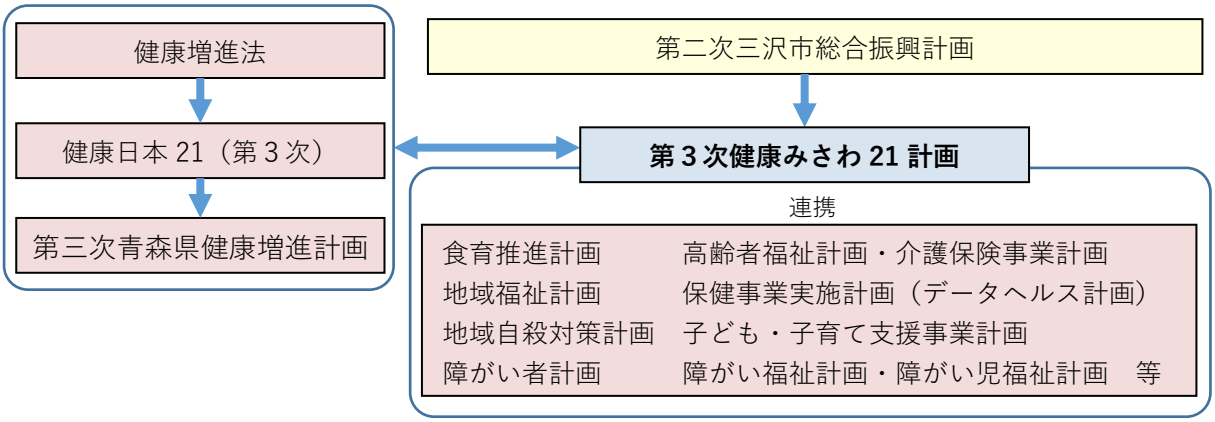
また、青森県においても、国の計画に本県の重要課題である早世の減少を加えた「第三次青森県健康増進計画」の策定を進めています。

本市では、これまで国や県の計画を踏まえて策定した「第 2 次健康みさわ 21 計画」に基づき、健康づくりに関わる各種施策を展開してきました。この度、計画期間の満了に伴い、これまでの取り組みの評価、健康を取り巻く国や県の政策動向や社会情勢の変化を踏まえ、市民の健康寿命の更なる延伸を図るため、健康施策の指針となる「第 3 次健康みさわ 21 計画」を策定します。

2．計画の位置付け

本計画は、「健康日本 21（第 3 次）」の基本的な理念に基づき、健康増進法第 8 条第 2 項に定める市町村健康増進計画として位置付けています。

国の「健康日本 21（第 3 次）」や県の「第三次青森県健康増進計画」等を踏まえ、本市の上位計画である「第二次三沢市総合振興計画」との整合性を図るとともに、関連する各種計画と相互に連携しながら推進していきます。



3．ＳＤＧｓの視点

ＳＤＧｓとは国連サミットで採択された、持続可能な開発目標の略称で、持続可能な世界を実現するため、国連に加盟するすべての国が達成する目標として、17 のゴールが定められています。

本市においても、ＳＤＧｓの視点を踏まえ、各種施策の推進に努めます。

4．計画期間

本計画の期間は、国の健康増進計画の計画期間に合わせ、令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間とします。

なお、社会状況の変化や法制度・計画等の改正を踏まえ、必要に応じ適宜修正を行うものとします。

【計画期間の図】

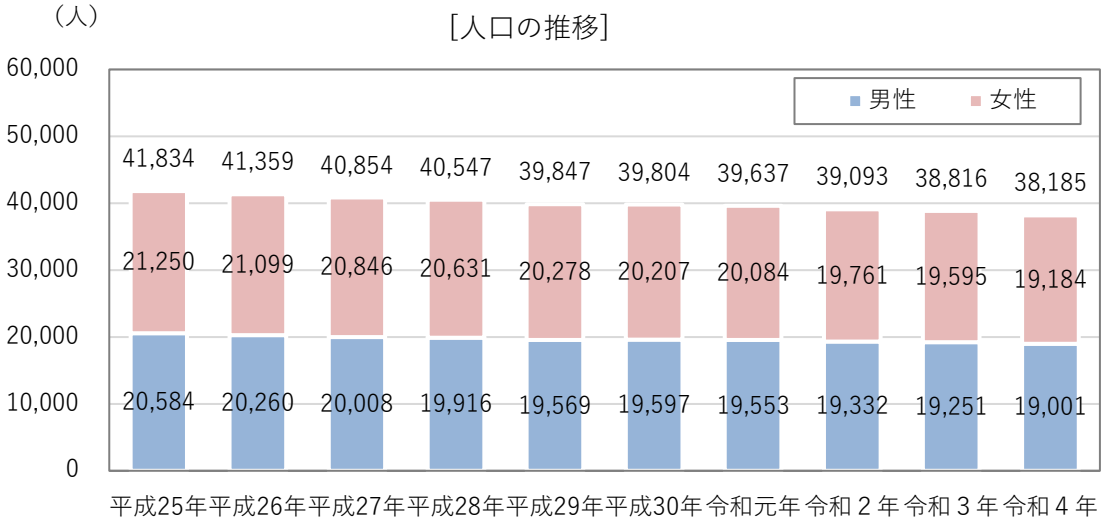
計　画	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
健康日本 21（第 3 次）	第 3 次											
第三次青森県健康増進計画	第 3 次（予定）											
第二次三沢市総合振興計画	第 2 次											
第 3 次健康みさわ 21 計画	第 3 次											

第２章　三沢市の現状

1．人口動態

（1）人口

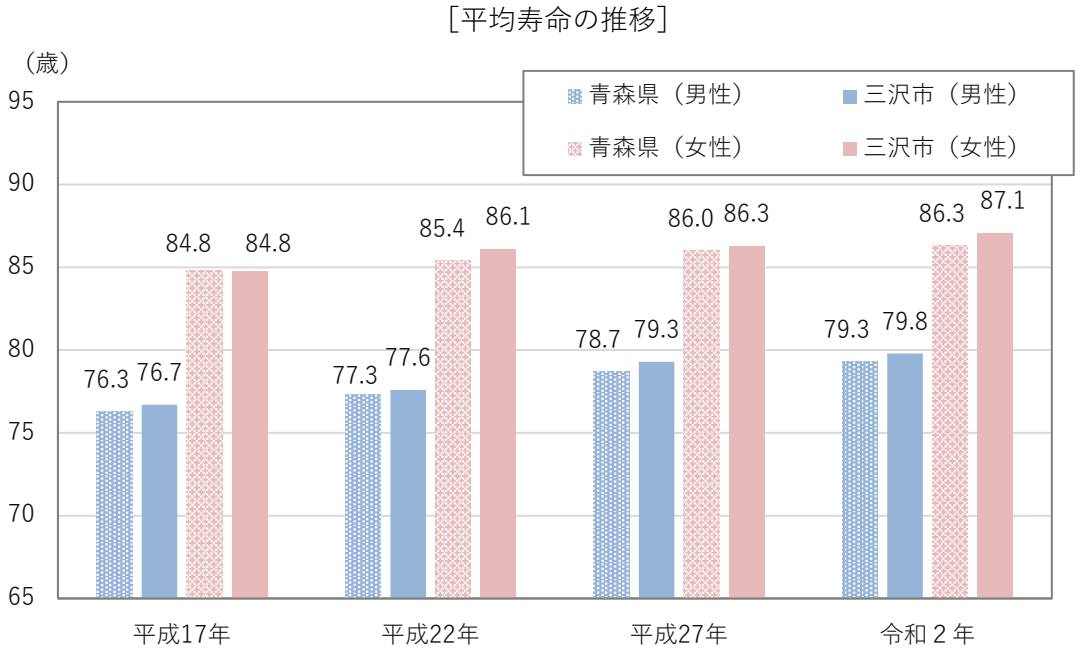
本市の人口は平成 25 年の 41,834 人から、9 年間で約 3,600 人減少し、令和 4 年 3 月 31 日時点で 38,185 人となっています。



出典：三沢市（三沢市統計書）

（2）平均寿命と平均自立期間

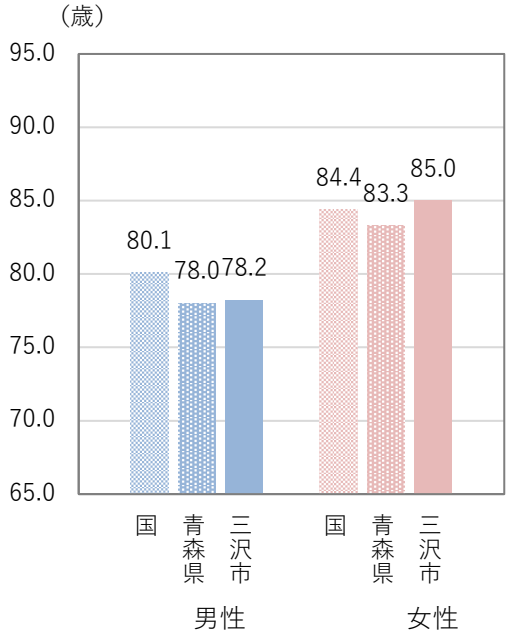
本市の平均寿命は平成 17 年時点で男性が 76.7 歳、女性が 84.8 歳と男性は県平均を上回っており、女性は県平均と同じでした。令和 2 年時点では男性が 79.8 歳、女性が 87.1 歳と、15 年間で男女共に約 3 歳の寿命の延伸があり、県平均を上回っています。



出典：厚生労働省（市町村別生命表）

健康寿命を見る平均自立期間では、男性が 78.2 歳と県と比較すると長いものの国と比較すると 1.9 歳短くなっています。一方、女性は 85.0 歳と県、国よりも長くなっています。

［平均自立期間（要介護 2 以上）］



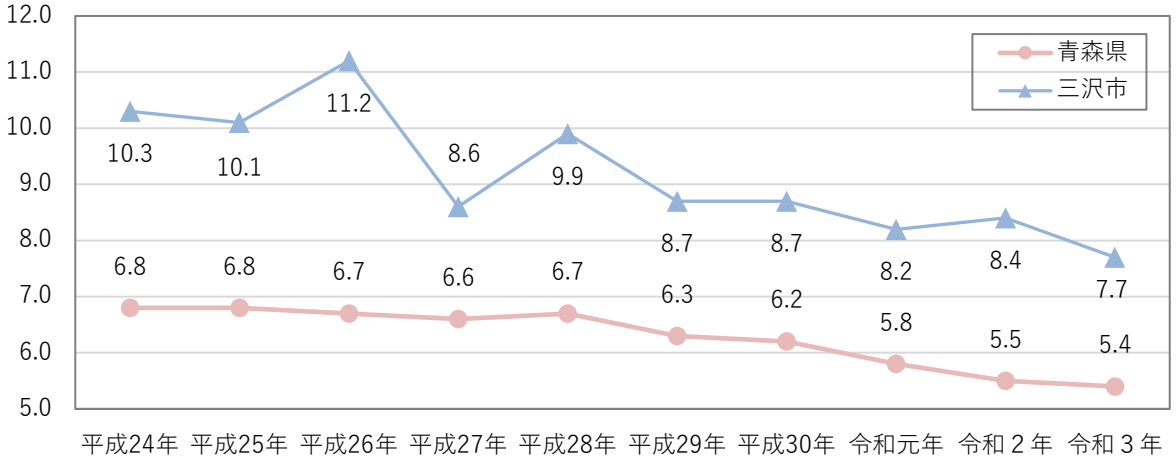
出典：令和 4 年度国保データベース

（3）出生率

本市の出生率は、令和 3 年で 7.7（人口千人に対する出生数）となっており、近年は平成 26 年の 11.2 をピークに減少傾向にあります。

また、青森県の出生率は令和 3 年で 5.4 となっており、平成 24 年以降、本市の出生率は県を上回る状況が続いています。

［出生率の推移（人口千対）］

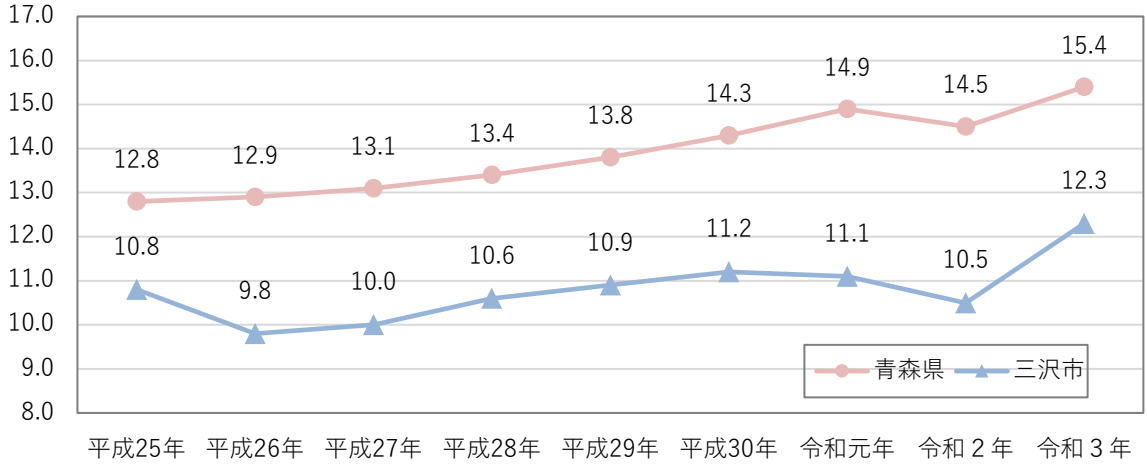


出典：青森県（保健統計年報）

（4）死亡率

本市の死亡率は、平成 25 年の 10.8（人口千人に対する死亡数）からほぼ横ばいで推移していたものの、令和 3 年で 12.3 とこれまでと比べて高くなっています。また、青森県は令和 3 年で 15.4 と、本市を上回り、平成 25 年から上昇傾向が続いています。

[死亡率の推移（人口千対）]



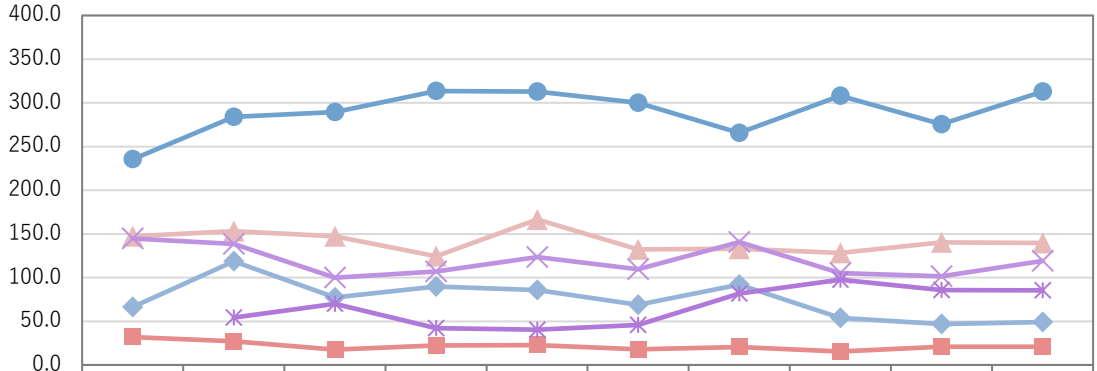
出典：青森県（保健統計年報）

2．主要な死因

（1）主な死因

本市の主要死因は、がん（悪性新生物）が最も多く、続いて心疾患、脳血管疾患が多くなっています。

［主要な死因の推移（人口 10 万対）］

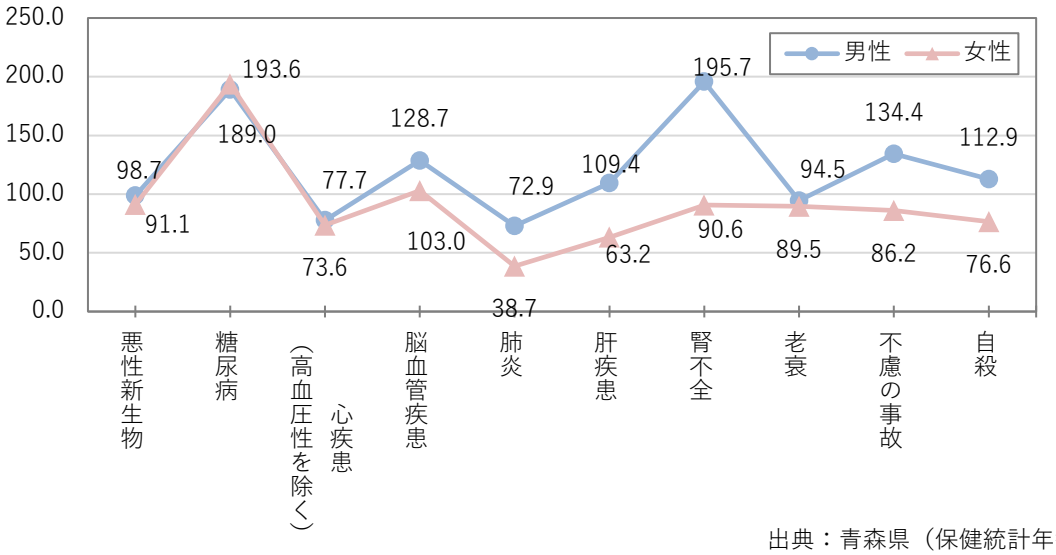


	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
悪性新生物	235.4	284.1	289.6	313.5	312.7	300.2	265.8	308.3	275.5	312.9
心疾患	147.1	153.2	147.3	124.4	166.5	132.3	132.9	128.4	140.4	139.7
脳血管疾患	144.7	138.4	99.9	107.0	123.6	109.4	140.6	105.3	101.4	119.0
肺炎	66.2	118.6	77.4	89.6	85.8	68.7	92.0	53.9	46.8	49.1
自殺	31.9	27.2	17.5	22.4	22.7	17.8	20.4	15.4	20.8	20.7
老衰		54.4	69.9	42.3	40.4	45.8	81.8	97.6	85.8	85.3

出典：青森県（保健統計年報）

本市の過去 5 年間（平成 29 年～令和 3 年）の主要死因を、性別に標準化死亡比でみると、男性の腎不全と糖尿病（男女）が圧倒的に高く、続いて、脳血管疾患（男女）や自殺（男性）も高くなっています。

［主要死因別標準化死亡比（平成 29 年～令和 3 年）］

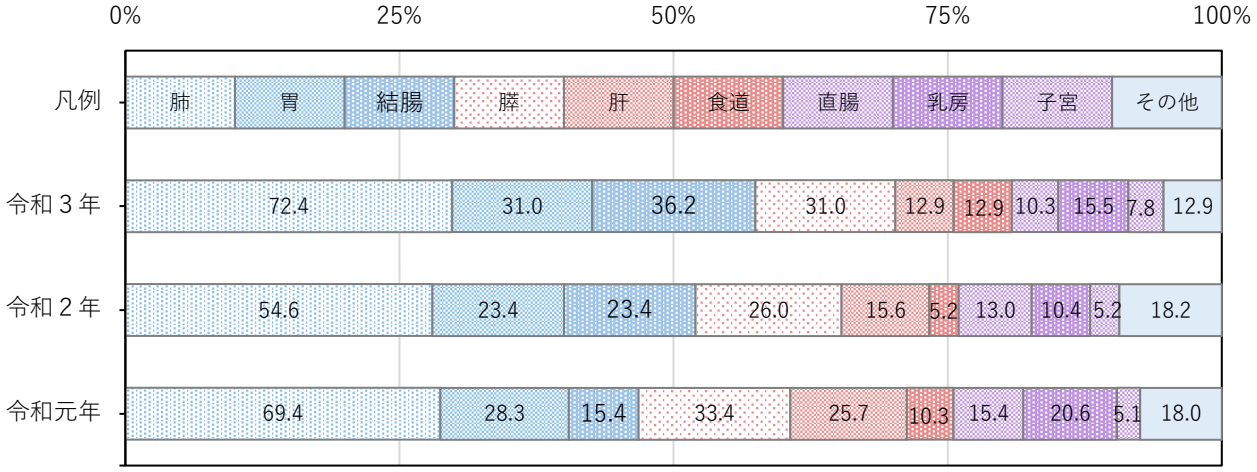


出典：青森県（保健統計年報）

（２）がん（悪性新生物）の部位別割合

令和３年のがん（悪性新生物）による死亡の部位別割合をみると、肺・胃・結腸・膵の割合が高くなっています。特に結腸については、令和元年の 15.4%と比べ、約２倍となっています。

［がんの部位別死亡割合］



出典：青森県（保健統計年報）

第 3 章　第 2 次計画の最終評価

１．最終評価の趣旨

（１）最終評価における健康調査について

最終評価にあたっては、市民の健康に関する実態を把握するため、令和５年７月に、市内在住の 20 歳以上 64 歳以下の男女 3,000 人を対象に、「三沢市健康づくりに関するアンケート調査」を実施しました。回収したアンケートは、集計・分析及び計画策定時及び中間評価時との比較分析を行いました。

（２）最終評価方法

第 2 次健康みさわ 21 計画の策定時に設定された、全体目標と９つの分野の目標項目に属する 89 の指標について、基準値（策定時の現状値）から目標値に向けた最終実績値（直近値）の達成状況（到達度）を次の方法によって算出し、その値を評価の判定基準にあてはめ、５段階（◎、○、△、×、－）で評価しました。

目標達成率＝（最終値－基準値）÷（目標値－基準値）×100

判定区分	判定基準（目標達成率）	
◎	目標を達成している	（100％以上）
○	目標を達成していないが改善傾向にある	（50％以上 100％未満）
△	やや改善した	（１％以上 50％未満）
×	変化していない・悪化している	（１％未満）
―	判定不能	

２．第２次計画の最終評価のまとめ

（１）全体の数値目標の達成状況

第２次健康みさわ21計画において評価指標としている９分野･89項目の指標について、達成状況の総括は以下となります。

現時点で目標値を達成している指標（判定区分：◎）は31項目、改善傾向にある指標（判定区分：○）は９項目、やや改善している指標（判定区分：△）は12項目となっており、89項目中、半数以上の52項目（58.4％）で改善がみられました。

一方で、基準値より悪化している指標（判定区分：×）は34項目で、38.2％を占めています。

なお、最終値が不明のため判断できなかった指標（判定区分：－）は３項目となっています。

領域名	評価指標数	目標の達成度				
		◎	○	△	×	―
（１）　栄養・食生活	6	1	0	2	3	0
（２）　身体活動・運動	5	2	0	1	2	0
（３）　飲酒	7	1	2	0	2	2
（４）　喫煙・ＣＯＰＤ	10	2	4	3	1	0
（５）　歯・口腔の健康	10	5	1	2	1	1
（６）　がん	10	0	0	0	10	0
（７）　循環器疾患	17	8	1	2	6	0
（８）　糖尿病	14	7	0	2	5	0
（９）　こころの健康	10	5	1	0	4	0
合計	89	31	9	12	34	3
割合（％）	100.0	34.8	10.1	13.5	38.2	3.4

（２）領域別の評価結果と今後の課題

ア　栄養・食生活

４項目の６指標のうち、◎と判定されたのは１指標、△は２指標、×は３指標となりました。

40～60歳代の肥満は改善傾向にあり、「普通体重（BMI18.5～25.0未満）」が66.3％となっています。

一方、学齢期の肥満は男子11.3％、女子6.8％と、計画策定時の男子10.1％、女子3.8％、中間評価時の男子11.2％、女子6.4％と比べ悪化しています。

１日の塩分摂取量はほぼ横ばい、野菜摂取量は１日あたりの摂取量の目安の「５皿（350ｇ）」と回答した割合は3.4％と、計画策定時の14.5％、中間評価時の16.9％と比べ悪化しています。

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あることから、令和４年に策定した「第３次三沢市食育推進計画」に基づき、子どもやその保護者世代に対して、関係機関が連携し、積極的に支援する必要があります。

イ　身体活動・運動

3 項目の 5 指標のうち、◎と判定されたのは 2 指標、△は 1 指標、×は 2 指標となりました。

運動習慣が身についている人の割合は目標を達成し、また 40～60 歳代の肥満も改善傾向にあります。

一方、学齢期の肥満は男子 11.3%、女子 6.8%と、計画策定時の男子 10.1%、女子 3.8%、中間評価時の男子 11.2%、女子 6.4%と比べ悪化しています。

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、運動、栄養、健康に関する関係機関が連携し、継続した普及啓発に取り組む必要があります。

ウ　飲酒

3 項目の 7 指標のうち、◎と判定されたのは 1 指標、○は 2 指標、×は 2 指標、－は 2 指標となりました。

妊娠期の飲酒に関する目標は達成し、学齢期に関しても改善している一方、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者は男女共に悪化しています。

適正飲酒の普及啓発や対策を進めていく必要があります。

エ　喫煙・COPD

6 項目の 10 指標のうち、◎と判定されたのは 2 指標、○は 4 指標、△は 3 指標、×は 1 指標となりました。

成人男性、未成年者、妊婦の喫煙率は減少、受動喫煙防止対策を実施している施設は増加し、改善傾向にあります。

一方で、妊婦がいる家庭での受動喫煙については、同居者による受動喫煙なしと回答した割合は 93.8%と、計画策定時の 96.3%、中間評価時の 97.3%と比べ悪化しています。

また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については、「言葉も意味も知っている」と回答した割合は 25.2%と計画策定時の 21.4%から微増に留まり、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は 58.0%と、全体の半数以上が理解できていない状況が継続しています。

引き続き、喫煙率の減少、受動喫煙防止に取り組む必要があります。

オ　歯・口腔の健康

10 項目の 10 指標のうち、◎と判定されたのは 5 指標、○は 1 指標、△は 2 指標、×は 1 指標、－は 1 指標となりました。

幼児期、学齢期の口腔状況、妊婦を含む成人の歯科健診受診率は改善傾向にあります。

一方、40 歳で進行した歯周疾患がある者の割合は 64.1%と、計画策定時の 37.3%、中間評価時の 61.4%と比べ悪化しており、若年成人への対策が必要となっています。

カ　がん

2 項目の 10 指標のうち、×と判定されたのは 10 指標となりました。

定期的な健康診断（がん検診に限らず）の受診については、「毎年受けている」の割合が 82.8％と、計画策定時の 75.0％、中間評価時の 77.6％に比べ高くなっているものの、がん検診の受診率、がん検診精密検査受診率は全てのがんにおいて悪化しています。

検診受診者の実数（職場検診や個別検診、かかりつけ医での検診受診者）や未受診の理由等の実態を把握し、検診受診者の増加、精密検査受診率の改善に向けた対策を検討する必要があります。

キ　循環器疾患

10 項目の 17 指標のうち、◎と判定されたのは 8 指標、○は 1 指標、△は 2 指標、×は 6 指標となりました。

正常血圧者の割合が目標を達成している一方、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加しており、悪化傾向にあります。

生活習慣の改善及び生活習慣病の早期発見のため、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む必要があります。

ク　糖尿病

7 項目の 14 指標のうち、◎と判定されたのは 7 指標、△は 2 指標、×は 5 指標でした。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加しており、生活習慣の改善及び生活習慣病の早期発見のため、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む必要があります。

ケ　こころの健康

7 項目の 10 指標のうち、◎と判定されたのは 5 指標、○は 1 指標、×は 4 指標となりました。

子育てについて、不安や困難を感じている保護者の割合は、1 歳 6 か月児健診で微増となっているものの、4 か月児健診で減少、特に 3 歳児健診で大きく減少したことにより、目標を達成したと言えます。

ストレスを毎日感じる人の割合は 51.0％と、計画策定時の 43.2％、中間評価時の 49.0％と比べ増加しているものの、ストレス解消方法を持っている人の割合は 56.3％と増加しています。また、自殺死亡率は 20.7 と減少し、目標を達成しています。

「いのち支える三沢市自殺対策計画」の中で対策を強化していく必要があります。

第４章　計画の基本方針

１．基本理念と重点目標

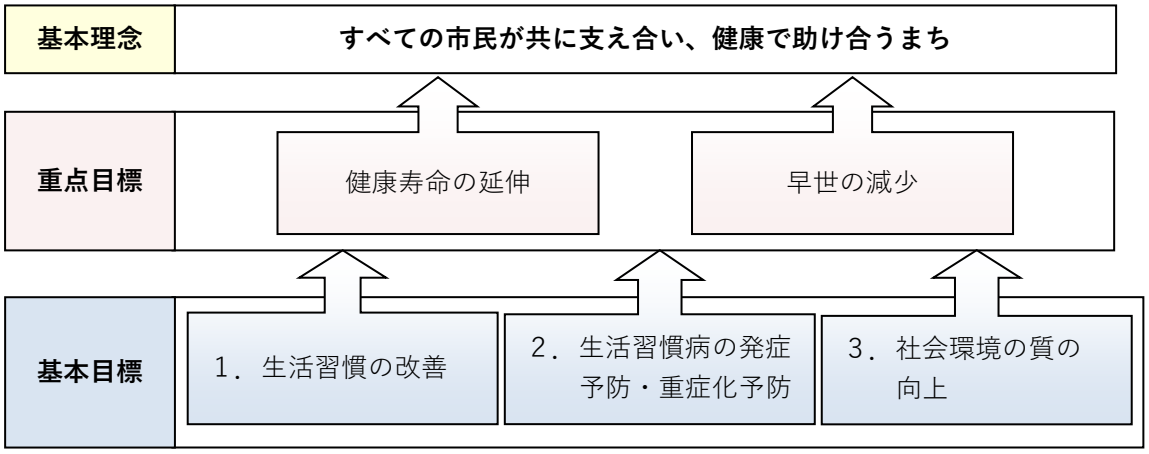
本計画は前計画を継承し、前計画の評価と「健康日本 21（第３次）」を勘案し、基本理念を「すべての市民が共に支え合い、健康で助け合うまち」、基本理念を達成させる重点目標を「健康寿命の延伸」と「早世の減少」とします。

２．計画策定にあたっての基本目標

第２章で示した現状、第３章の前計画の評価及び国の「健康日本 21（第３次）」を踏まえ、本計画においては、３つの基本目標を設定し、各目標を達成するための手段となる各施策の展開を図っていきます。

３．計画の体系図

本計画の体系図は次のとおりです。



４．基本目標１　生活習慣の改善

（１）栄養・食生活

本市では、学齢期の肥満児の割合が全国と比べ高く、また増加傾向にあります。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あることから、「第３次三沢市食育推進計画」に基づき、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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓栄養・食生活に関する健康教育の実施	健康推進課
	✓栄養・食生活に関する健康相談の実施	健康推進課
	✓学校給食での食育指導の実施	学校給食センター
	✓健康ポイント事業の実施（健康行動へのチャレンジに対する健康ポイント付与）	健康推進課
	✓国保ヘルスアップ事業（生活習慣病重症化予防）の実施	国保年金課

【指標】

指標名		基準値	目標値	出典
適正体重を維持している者の割合	男性	60.7%	66.0%	国保データベース
	女性	68.7%	73.0%	国保データベース
児童（小学５年生）における肥満傾向児の割合		18.4%	10.0%	青森県学校保健調査
一日あたりの野菜摂取量の平均値		134ｇ	350ｇ	最終評価アンケート
一日の塩分摂取量		10.3ｇ	8.0ｇ	特定健康診査結果（集団健診分）

（2）身体活動・運動

本市では、学齢期の肥満児の割合が全国と比べ高く、また増加傾向にあります。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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓身体活動・運動に関する健康教育の実施	健康推進課
	✓各種スポーツ事業の実施	市民スポーツ課
	✓スポーツ少年団活動の促進	市民スポーツ課
	✓総合型地域スポーツクラブの育成	市民スポーツ課
	✓健康ポイント事業の実施（自主的な運動、ウォーキング教室参加等に対する健康ポイント付与）	健康推進課

【指標】

指標名	基準値	目標値	出典
運動習慣者の割合	29.8%	40.0%	最終評価アンケート
1 週間の総運動時間（体育授業を除く）が 60 分未満の子どもの割合（小学 5 年生）	36.1%	減少	青森県体格、体力、ライフスタイル調査

（3）休養・睡眠

本市では、睡眠で休養が取れている者の割合が県と比べやや低い状況です。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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓十分な睡眠をとります。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓小学校における睡眠の大切さに関する講話	学校教育課
	✓小中学校における睡眠ログによる実態把握と指導	学校教育課
	✓小中学校における養護教諭部会での取り組み状況の確認	学校教育課

【指標】

指標名	基準値	目標値	出典
睡眠で休養が取れている者の割合	71.7%	80.0%	最終評価アンケート
睡眠時間６～９時間の者の割合	72.4%	増加	最終評価アンケート

（4）飲酒

本市では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合が全国及び青森県と比べ高く、引き続き適正飲酒の普及啓発に取り組んでいきます。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓適正飲酒に関する健康相談の実施	健康推進課
	✓適正飲酒に関する健康教育の実施	健康推進課
	✓健康ポイント事業の実施（適正飲酒に対する健康ポイント付与）	健康推進課

【指標】

指標名		基準値	目標値	出典
生活習慣病のリスクを高める量※1を飲酒している者の割合	男性	37.2%	10.0%	国保データベース
	女性	22.8%	10.0%	国保データベース

※１）１日当たりの純アルコール摂取量が男性 40ｇ（2 合）以上、女性 20g（1 合）以上

（5）喫煙

本市では、妊婦を含む 20 歳以上の者の喫煙率は減少傾向にあります。一方、受動喫煙対策は不十分です。引き続き妊婦、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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓小中学校における喫煙防止教室の実施	健康推進課
	✓母子健康手帳交付時、両親学級、妊婦訪問における保健指導	子育て支援課
	✓たばこの害に関する健康教育の実施	健康推進課
	✓禁煙に関する健康相談の実施	健康推進課
	✓健康ポイント事業の実施（禁煙に対する健康ポイント付与）	健康推進課

【指標】

指標名	基準値	目標値	出典
20 歳以上の者の喫煙率	24.3%	12.0%	最終評価アンケート
中学 1 年生の喫煙者の割合（青森県）	0.1%	0.0%	青森県未成年者喫煙飲酒状況調査
高校 3 年生の喫煙者の割合（青森県）	0.8%	0.0%	青森県未成年者喫煙飲酒状況調査
妊婦の喫煙の割合	0.4%	0.0%	青森県妊婦連絡票
妊婦がいる家庭での受動喫煙の割合	6.2%	0.0%	青森県妊婦連絡票

（6）歯・口腔

本市では、40 歳で進行した歯周疾患がある者の割合が増加傾向にあります。引き続き、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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓妊婦歯科健診の実施	健康推進課
	✓幼児健診における歯科健診、歯科保健指導、フッ化物塗布の実施、フッ化物塗布券の交付	健康推進課
	✓未就学児のフッ化物洗口の実施	健康推進課
	✓就学時歯科健診、学校歯科健診の実施	学務課
	✓成人歯周疾患検診の実施	健康推進課
	✓健康ポイント事業の実施（定期的な歯科健診受診に対する健康ポイント付与）	健康推進課

【指標】

指標名	基準値	目標値	出典
妊婦歯科健診受診率	40.3%	50.0%	三沢市保健事業統計
3 歳児でう蝕がない者の割合	83.9%	90.0%	三沢市保健事業統計
12 歳の 1 人平均う歯数	0.7 本	0.5 本	三沢市保健事業統計
40 歳における進行した歯周疾患を有する者の割合	64.1%	40.0%	三沢市成人歯周疾患検診結果
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	60.6%	95.0%	最終評価アンケート

５．基本目標２　生活習慣病の発症予防・重症化予防

（１）がん

がんは本市における死因の第１位であり、年間約 100 名の方が亡くなっています。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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓市民がん検診、婦人科検診の実施	健康推進課
	✓健康ポイント事業の実施（がん検診受診に対する健康ポイント付与）	健康推進課

【指標】

指標名		基準値	目標値	出典
がんの標準化死亡比	男性	98.7	減少	青森県保健衛生統計
	女性	91.1	減少	青森県保健衛生統計
肺がん検診の精検受診率		81.5%	100.0%	三沢市保健事業統計
胃がん検診の精検受診率		82.1%	100.0%	三沢市保健事業統計
大腸がん検診の精検受診率		81.1%	100.0%	三沢市保健事業統計
乳がん検診の精検受診率		75.7%	100.0%	三沢市保健事業統計
子宮頸がん検診の精検受診率		57.1%	100.0%	三沢市保健事業統計
HPV ワクチン接種率		8.1%	増加	三沢市保健事業統計

（2）循環器疾患

脳血管疾患と心疾患は、がんと並んで本市の主要死因となっており、またメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加しています。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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓生活習慣、健診結果に関する健康教育の実施	健康推進課
	✓生活習慣、健診結果に関する健康相談の実施	健康推進課
	✓特定健康診査、特定保健指導の実施	国保年金課
	✓要医療判定者に対する受診勧奨	健康推進課
	✓健康ポイント事業の実施（特定健康診査受診等に対する健康ポイント付与）	健康推進課
	✓国保ヘルスアップ事業（未受診者勧奨）の実施	国保年金課

【指標】

指標名		基準値	目標値	出典
脳血管疾患の標準化死亡比	男性	128.7	100 以下	青森県保健衛生統計
	女性	103.0	100 以下	青森県保健衛生統計
高血圧者の割合		22.3%	20.6%	国保データベース
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合		27.7%	減少	国保データベース
特定健康診査の受診率		26.2%	45.0%	青森県特定健診・特定保健指導実施状況
特定保健指導の実施率		24.3%	42.0%	青森県特定健診・特定保健指導実施状況

（3）糖尿病

本市における糖尿病による死亡率は、全国と比較し非常に高く、またメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加しています。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。

【主な取り組み】

市民の取り組み	✓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。	
市の取り組み	内　　容	担当課
	✓生活習慣、健診結果に関する健康教育の実施	健康推進課
	✓生活習慣、健診結果に関する健康相談の実施	健康推進課
	✓特定健康診査、特定保健指導の実施	国保年金課
	✓要医療判定者に対する受診勧奨	健康推進課
	✓健康ポイント事業の実施（特定健康診査受診等に対する健康ポイント付与）	健康推進課
	✓国保ヘルスアップ事業（未受診者勧奨）の実施	国保年金課

【指標】

指標名		基準値	目標値	出典
糖尿病の標準化死亡比	男性	189.0	100 以下	青森県保健衛生統計
	女性	193.6	100 以下	青森県保健衛生統計
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数		５人	３人	国保データベース
血糖コントロール不良者（HbA1c8.0 以上の者）の割合		1.0%	0.9%	国保データベース
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合		27.7%	減少	国保データベース
特定健康診査の受診率		26.2%	45.0%	青森県特定健診・特定保健指導実施状況
特定保健指導の実施率		24.3%	42.0%	青森県特定健診・特定保健指導実施状況

６．基本目標３　社会環境の質の向上

健康な食生活や身体活動・運動を促す環境をはじめとする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。

【主な取り組み】

	内　　容	担当課
市の取り組み	✓健康ポイント事業の実施（健康行動へのチャレンジに対する健康ポイント付与）	健康推進課
	✓保健協力会、食生活改善推進員会への支援	健康推進課
	✓ホームページ、SNS など様々な媒体を活用した健康情報の提供	健康推進課
	✓健康教育、健康相談の実施	健康推進課
	✓小・中学生のこころの健康づくり教室（SOS の出し方教育）の開催	健康推進課
	✓ゲートキーパー養成講習会・フォローアップ講習会の開催	健康推進課
	✓歩道整備	土木課
	✓公園整備、歩いていける公園ネットワークづくり	都市整備課

【指標】

指標名	基準値	目標値	出典
ゲートキーパー養成講習会延受講者数	1,035 人	1,400 人	三沢市保健事業統計
現在の健康状態がよいと感じる者の割合	56.8%	増加	最終評価アンケート
食育に関心がある者の割合	70.5%	増加	最終評価アンケート
健康経営に取り組む事業所の数	5 事業所	増加	健康経営優良法人の認定状況
健康ポイント事業参加者の数	2,425 人	増加	三沢市保健事業統計

7．各ライフステージに応じた取り組み

ライフステージ	妊娠・周産期	乳幼児期（0～6 歳）	学齢期（7～19 歳）	成人期（20～64 歳）	高齢期（65 歳～）
主な特徴	妊娠・出産による心身やライフスタイルの変化期	人格・習慣の形成時期	基本的生活習慣が確立する時期	この時期の日常生活が、生活習慣病に大きく関わる時期	身体機能の低下と共に、健康問題が大きくなる時期
栄養・食生活	栄養・食生活に関する健康教育・相談の実施 健康ポイント事業の実施		学校給食での食育指導の実施	健康ポイント事業の実施 国保ヘルスアップ事業（生活習慣病重症化予防）の実施	
身体活動・運動	身体活動・運動に関する健康教育の実施 各種スポーツ事業の実施 総合型地域スポーツクラブの育成 健康ポイント事業の実施		スポーツ少年団活動の促進	健康ポイント事業の実施	
休養・睡眠			睡眠の大切さに関する講話 睡眠ログによる実態把握と指導 養護教諭部会での取り組み状況の確認		
飲酒				適正飲酒に関する健康教育・相談の実施 健康ポイント事業の実施	
喫煙	母子健康手帳交付時等における保健指導 禁煙に関する健康相談の実施 健康ポイント事業の実施		喫煙防止教室の実施	たばこの害に関する健康教育の実施 禁煙に関する健康相談の実施 健康ポイント事業の実施	
歯・口腔	妊婦歯科健診の実施 健康ポイント事業の実施	歯科健診、歯科保健指導、フッ化物塗布の実施、フッ化物塗布券の交付 未就学児のフッ化物洗口の実施	就学時歯科健診、学校歯科健診の実施	成人歯周疾患検診の実施 健康ポイント事業の実施	
がん				市民がん検診、婦人科検診の実施 健康ポイント事業の実施	
循環器疾患				生活習慣、健診結果に関する健康教育・相談の実施 特定健康診査、特定保健指導の実施 要医療判定者に対する受診勧奨 健康ポイント事業の実施 国保ヘルスアップ事業（未受診者勧奨）の実施	
糖尿病				生活習慣、健診結果に関する健康教育・相談の実施 特定健康診査、特定保健指導の実施 要医療判定者に対する受診勧奨 健康ポイント事業の実施 国保ヘルスアップ事業（未受診者勧奨）の実施	
社会環境の質の向上	健康ポイント事業の実施 保健協力会、食生活改善推進員会への支援 ホームページ、SNS など様々な媒体を活用した健康情報の提供 健康教育、健康相談の実施 歩道整備 公園整備、歩いていける公園ネットワークづくり		こころの健康づくり教室の開催	健康ポイント事業の実施 ゲートキーパー養成講習会・フォローアップ講習会の開催	

第５章　計画の推進

１．計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる「すべての市民が共に支え合い、健康で助け合うまち」を実現するために、市民や関係団体、行政などが一体となって健康づくりを進めていく計画です。

市民をはじめ、様々な団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。

２．計画の進捗管理

本計画において設定した行動目標や数値目標については、その達成に向けて進捗状況を適宜把握・評価する必要があります。

本計画に基づき行政等が行う健康づくりに関連する施策・事業については、定期的に実施状況を把握することで、進行管理を行います。

また、数値目標については、計画の中間年度において、アンケート調査等により必要な評価と見直しを行うとともに、その結果の公表を行います。

資料

１．三沢市健康推進対策協議会条例

平成２４年９月２０日

条例第３４号

（設置）

第１条　市民の健康づくりを推進するための施策を総合的、効果的に実施することを目的として、三沢市健康推進対策協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条　協議会は、次に掲げる事項を協議する。

（１）　健康づくりに関する知識の普及啓発に関すること。

（２）　健康づくりの総合計画に関すること。

（３）　疾病の予防対策に関すること。

（４）　健康づくりのための環境整備に関すること。

（５）　その他市民の健康づくり支援のために必要な事項に関すること。

（組織）

第３条　協議会は、委員１６人以内をもって組織し、次の者のうちから市長が委嘱する。

（１）　医師

（２）　歯科医師

（３）　教育委員

（４）　関係行政機関の職員

（５）　関係団体が推薦する者

（６）　学識経験者

（令２条例１８・一部改正）

（委員）

第４条　委員の任期は、２年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

２　委員は、再任されることができる。

（会長及び副会長）

第５条　協議会に会長及び副会長２人を置き、委員の互選によりこれを定める。

２　会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

３　副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第６条　協議会の会議は、会長が招集し、会長は会議の議長となる。

２　協議会の会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

３　協議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（庶務）

第７条　協議会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

（平２８条例２・令４条例２・一部改正）

（委任）

第８条　この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附　則

この条例は、平成２４年１０月１日から施行する。

附　則（平成２８年条例第２号）抄

（施行期日）

１　この条例は、平成２８年４月１日から施行する。

附　則（令和２年条例第１８号）

この条例は、公布の日から施行する。

附　則（令和４年条例第２号）抄

（施行期日）

１　この条例は、令和４年４月１日から施行する。

2．三沢市健康推進対策協議会名簿

令和６年３月現在

区　　分	団　　体　　名	役　職	氏　　名	備　考
医　　師	三沢地区医師会	会　　長	鈴　木　吾　朗	会　長
医　　師	三沢市立三沢病院	院　　長	斎　藤　　聡	
歯　科　医　師	三沢市歯科医師会	顧　　問	小　西　史　人	副会長
教　育　委　員	三沢市教育委員会	委　　員	本　江　　宏	
学 識 経 験 者	青森県薬剤師会上十三支部	副支部長	佐　藤　大　志	
	三沢地域子育て支援センター	所　　長	沼　尾　紀　恵　子	
関係行政機関	上十三保健所	所　　長	立　花　直　樹	
関　係　団　体	三沢市商工会	事務局長	山　内　修　一	
	おいらせ農業協同組合	生活指導員	織　笠　祥　子	
	三沢市連合 PTA	会　　長	米　沢　美　幸	
	三沢市老人クラブ連合会	会　　長	鈴　木　精　志	
	三沢市食生活改善推進員会	会　　長	髙　橋　イ　キ　子	
	三沢市連合町内会	会　　長	藤　田　光　彦	
	三沢市保健協力会	会　　長	千　葉　和　子	副会長

（敬称略・順不同）

第３次健康みさわ 21 計画

発行　令和６年３月
編集　三沢市健康福祉部　健康推進課
　　〒033-0001　三沢市中央町１丁目３番 10 号
　　TEL　0176-57-0707／FAX　0176-52-7021