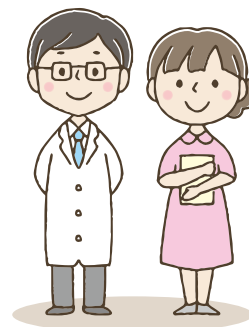


概要版

第3次健康五戸21

五戸町健康増進計画

令和7年度(2025)～令和18年度(2036)



健やかでにこころ豊かな五戸町



第3次
健康五戸21
について

「第3次健康五戸21」は、町民の皆さんが健康への関心を持つきっかけとなるよう、一人ひとりが自分にあった健康づくりを進めるための方針を定めた計画です。

詳しい内容は、計画本編をご覧ください。

第3次健康五戸21



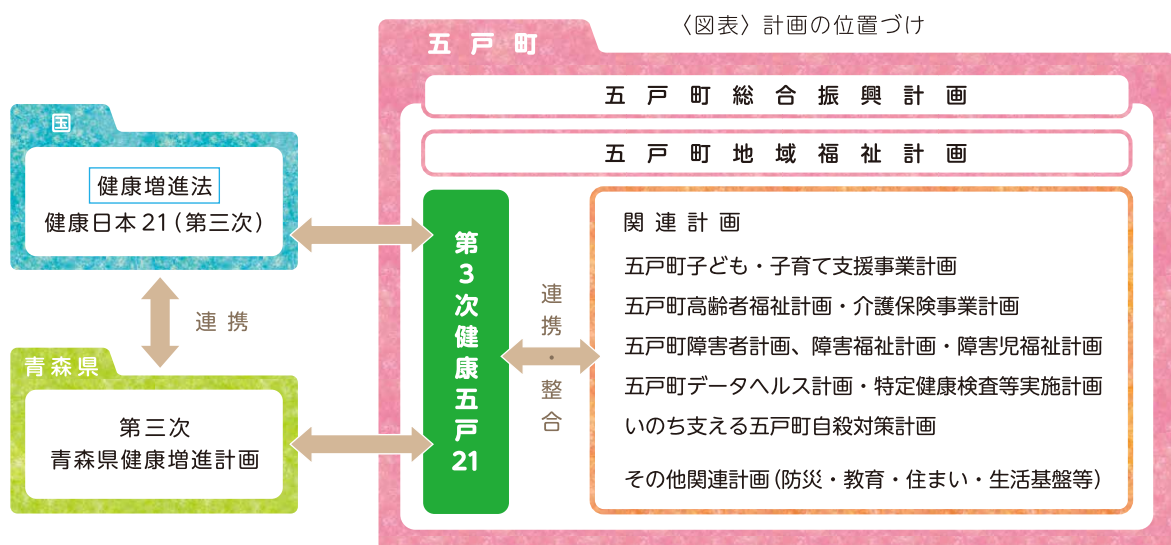
第3次健康五戸21について

■ 計画策定の趣旨

- 五戸町では、これまで「第2次健康五戸21」に基づいて、町民の健康増進に取り組んできました。平成29年には「ごのへ健康宣言」を行い、町民が健康のために取り組むべき5つの目標（健康への五つの戸）を設定し、心身の健康づくりに取り組んできましたが、少子高齢化の進展とともに、健康課題は多様化しています。
- 令和5年度までの10年間としていましたが、国や県の健康増進計画との整合性を図るため、計画を1年延長し、「第2次健康五戸21」の最終評価を行うとともに、新たに「第3次健康五戸21」を策定し、今後の町民の健康づくり支援施策を推進します。

■ 計画の位置づけ

- 本計画は、「健康日本21（第三次）」の地方計画及び健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置づけ、「第三次青森県健康増進計画」等と整合を図りながら推進します。
- 上位計画となる「五戸町総合振興計画」とともに、本町が健康づくりの取組方針活動の基本的な方向性を示すものです。



■ 計画期間

- 本計画は、令和7年度から令和18年度までの12年間とし、本計画に関わる国の計画や大綱の改正などを踏まえて、中間年度（令和12年度）に見直しを行います。
- 各計画での数値目標及び評価指標については、計画期末の令和18年度に最終評価を行うこととします。



五戸町の現状について

■ 平均寿命・平均自立期間(要介護2以上)

- 令和5年における本町の*平均寿命は、男性が79.10年、女性が86.9年で、県と比べて男性はやや短く、女性はやや長くなっています。
- *平均自立期間は、男性が78.30年、女性が84.70年となっており、県と比べて男性、女性ともに長くなっています。また、平均寿命との差(不健康な期間)は、男性が0.80年、女性が2.20年となっており、県と比べて男性、女性ともに短くなっています

〈図表〉平均寿命・平均自立期間(令和5年)

	令平均寿命(A)		平均自立期間(B)		差(A-B)	
	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性
五 戸 町	79.10 年	86.90 年	78.30 年	84.70 年	0.80 年	2.20 年
青 森 県	79.30 年	86.30 年	78.00 年	83.10 年	1.30 年	3.20 年

資料：国保データベース (KDB)

※ 平均寿命：その年の年齢階層別死亡率が続くと過程したときに、その年に生まれた0歳児が平均で何年生きられるかをあらわした推計値のこと。

※ 平均自立期間：いわゆる健康寿命の1つであり、日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる生存期間の平均のこと。

■ 主要死因別死亡数の推移

- 令和2年以降の主要死因別死亡数をみると、各年とも最上位には「悪性新生物」が挙がっており、令和4年の死亡数は287人となっています。
- 令和4年においては、「悪性新生物」に次いで「老衰」(49人)、「心疾患(高血圧を除く)」(38人)、「脳血管疾患」(27人)、「肺炎」(19人)が上位に挙がっています。

〈図表〉主要死因別死亡数の推移(令和2年～令和4年)

	令和2年度 (2020)			令和3年度 (2021)			令和4年度 (2022)		
	総 数	男 性	女 性	総 数	男 性	女 性	総 数	男 性	女 性
総 数	285	148	137	262	127	135	287	145	142
悪性新生物	72	39	33	59	35	24	72	39	33
心疾患(高血圧性を除く)	48	34	14	45	18	27	38	25	13
肺炎	20	11	9	18	9	9	19	11	8
脳血管疾患	27	8	19	22	9	13	27	11	16
老衰	39	11	28	36	12	24	49	12	37
不慮の事故	8	5	3	9	6	3	6	5	1
腎不全	10	6	4	5	0	5	11	6	5
自殺	0	0	0	8	7	1	2	1	1
糖尿病	2	1	1	1	0	1	5	2	3
肝疾患	0	0	0	3	2	1	2	1	1
大動脈瘤及び解離	3	1	2	5	4	1	2	1	1

資料：青森県保健統計年報

■ 健診有所見者の状況

- 令和5年度の健診による国保対象者の有所見者状況は次のとおりです。

健診による有所見者状況(令和5年度)

(単位：％)

		BMI 25 以上	腹囲 85 以上	中性脂肪 150 以上	HbA1c 5.6 以上	収縮期血圧 130 以上	拡張期血圧 85 以上	LDL コレステロール 120 以上
男 性	五戸町	38.9	51.3	24.2	75.3	48.9	30.1	44.1
	40 歳代	55.3	68.4	39.5	42.1	28.9	26.8	50.0
	50 歳代	53.3	60.0	33.3	66.7	40.0	26.7	51.1
	60～64 歳	34.9	52.4	34.9	76.2	49.2	36.5	47.6
	65～69 歳	38.6	50.0	24.6	77.2	50.9	34.2	43.9
	70～74 歳	33.8	46.5	15.7	82.3	53.5	25.3	40.4
	全 国	34.2	55.2	27.8	58.6	48.8	26.5	45.0
	青森県	36.7	53.0	26.3	60.2	49.3	30.3	43.4
女 性	五戸町	29.4	19.6	13.9	74.8	47.5	23.7	52.7
	40 歳代	54.2	33.3	16.7	37.5	16.7	20.8	33.3
	50 歳代	28.6	20.0	22.9	71.4	37.1	34.8	62.9
	60～64 歳	35.0	25.0	13.3	75.0	38.3	15.0	58.3
	65～69 歳	27.6	19.0	13.2	71.3	46.6	28.7	56.3
	70～74 歳	26.9	17.2	13.0	81.5	55.0	21.0	49.2
	全 国	21.1	18.7	15.5	57.7	44.0	16.8	53.8
	青森県	26.0	19.9	13.0	60.6	44.9	20.7	52.0

資料：国保データベース (KDB)

第 2 次健康増進計画の最終評価

- 第 2 次健康増進計画の最終評価では、目標を達成している項目は27項目、目標達成まで至らないが改善している項目は22項目であり、全体の52.1％が目標達成あるいは改善されています。
- 一方で、策定時や中間評価時と比較して悪化している項目は38項目(40.4％)あり、悪化が多い領域は「栄養・食生活」「飲酒」「がん」「糖尿病」となっています。肥満傾向にある者の割合(特に小学男児)、飲酒習慣、がん検診受診率、糖尿病の標準化死亡比(女性)について悪化がみられ、子どもの頃から家族ぐるみで健康づくりを強化していく必要があります。

〈図表〉第 2 次健康増進計画の最終評価

	目標達成 ◎	改善 ○	変化なし △	悪化 ×	合 計
栄 養 ・ 食 生 活	5	2	1	8	16
運 動 ・ 身 体 活 動	2	8		2	12
飲 酒				5	5
喫 煙	3	5		1	9
歯 ・ 口 腔 の 健 康	3	1	1	1	6
が ん	6	2	3	11	22
循 環 器 疾 患	3	3	2	6	14
糖 尿 病	2			4	6
こころの健康づくり	3	1			4
全 体	27	22	7	38	94

資料：国保データベース (KDB)

基本理念・基本方針

■ 基本理念

健やかでこころ豊かな五戸町

町民一人ひとりが心身の健康づくりに取り組み、誰もが自立した生活を送ることができるよう、生活習慣病の予防や健康の保持増進に努め、健やかでこころ豊かに暮らせるまちを目指します。

そのため、町は「五戸町総合振興計画」に基づく保健・医療・福祉の総合的な施策の推進のもとに、「ごのへ健康宣言」(平成29年11月23日)で掲げた「健やかでこころ豊かな五戸町」を本計画の基本理念として、その実現に向けた施策の展開を図ります。

■ 基本方針

本計画では、目指す健康づくりに向けて、「第三次青森県健康増進計画」の基本的な方向との整合を図り、次の4つの基本的な方向を定めます。

1. 町民の健康教養（ヘルスリテラシー）の向上

健康的な生活習慣や疾病予防に取り組むための基礎となる、町民一人ひとりの健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力（ヘルスリテラシー）の向上を図るための対策を推進します。

2. ライフステージに応じた生活習慣の改善

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた食生活の改善や運動習慣の定着、睡眠（休養）等の生活習慣等の改善を推進し、一次予防対策とともに、症状の重症化や合併症の発症を予防する対策を推進していきます。

3. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

好ましくない生活習慣病の積み重ねによって引き起こされる、がん・循環器疾患・糖尿病等の生活習慣病に対処するため、「一次予防」に重点を置いた対策を推進するとともに、「二次予防」である病気の早期発見・早期治療に努め、病気になっても悪化させないための重症化予防対策を推進します。

4. 町民の健康を支え、守るための社会環境の整備

地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支えあいながら町民の健康を守る環境が整備されるよう、行政をはじめ、学校、関係団体、事業所等との連携を図りながら、健康的な生活習慣をサポートする社会的取り組み「自然に健康になれる環境づくり」（ゼロ次予防）を推進し、誰一人取り残さない健康づくりに取り組みます。

施策の展開について

健康づくりは、望ましい生活習慣の積み重ねからはじめます。

計画では、次のとおり「ライフステージに応じた生活習慣の改善」を一次予防、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」を二次予防として健康づくりを推進するとともに、町民の健康づくりを支える社会環境として「自然に健康になれる環境づくり」(ゼロ次予防)に取り組みます。

また、現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、生涯を各段階として時点的に捉えるのではなく、連続した流れとして捉えるライフコースアプローチの観点から健康づくりに取り組みます。個人で、家庭で、仲間と、健康づくりについて、できることからはじめてみましょう。

〈図表〉施策の展開について

基本理念

健やかでこころ豊かな五戸町

基本目標

「ごのへ健康宣言」に掲げる“健康へ五つの戸”

検診

健康は年に一度のけんしんで
確認しよう！

食事

食事は楽しく・おいしく・
バランスよく！

運動

運動を楽しみ、日頃から
身体を動かそう！

こころ

ストレス解消、上手に休養
こころも健康に！

学び

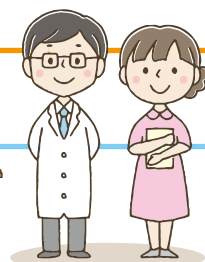
正しい知識で生きがいのある
健康な生活を！



施策の展開

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1-1 栄養・食生活 | 1-4 たばこ(喫煙) |
| 1-2 運動・身体活動 | 1-5 歯・口腔の健康 |
| 1-3 飲酒 | 1-6 睡眠・休養
(こころの健康づくり) |

- | |
|-----------|
| 2-1 がん |
| 2-2 循環器疾患 |
| 2-3 糖尿病 |



【一次予防】

ライフステージに応じた
生活習慣等の改善

ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

【二次予防】

生活習慣病の発症予防と
重症化の予防

【ゼロ次予防】

自然に健康になれる
環境作り

■ ライフステージに応じた生活習慣病の改善

1-1 栄養・食生活

〔健康づくりの取組方針〕

■ 規則正しい食生活を心がけ、毎日の食事を楽しみましょう。

1-2 運動・身体活動

〔健康づくりの取組方針〕

■ 自分に合った運動を見つけ、楽しんで身体を動かしましょう。

■ 日常生活の合間を活用して、「ながら運動」などを取り入れながら身体活動を増やしましょう。

1-3 飲酒

〔健康づくりの取組方針〕

■ 過度な飲酒がもたらす健康への影響を知り、適切な飲酒量を守りましょう。

1-4 たばこ（喫煙）

〔健康づくりの取組方針〕

■ 喫煙や受動喫煙による健康への影響を正しく理解しましょう。

■ 周囲に人がいるところでは喫煙しないようにしましょう。

1-5 歯・口腔の健康

〔健康づくりの取組方針〕

■ 定期的な歯科健診とセルフケアで歯と口の健康を保ちましょう。

1-6 睡眠・休養（こころの健康づくり）

〔健康づくりの取組方針〕

■ 睡眠で心と身体を休め、休養を十分にとりましょう。

■ 自分に合ったストレス解消や楽しみなどを見つけ、ストレスと上手に付き合いましょう。

■ 生活習慣病の発症予防と重症化予防



2-1 がん

〔健康づくりの取組方針〕

■ がん検診を受けましょう。

■ 精密検査に該当となったら必ず検査を受けましょう。

2-2 循環器疾患

〔健康づくりの取組方針〕

■ 自分の健康に関心を持ち、健診を受けましょう。

■ 脳血管疾患や心疾患について理解し、発症予防及び重症化予防に取り組みましょう。

2-3 糖尿病

〔健康づくりの取組方針〕

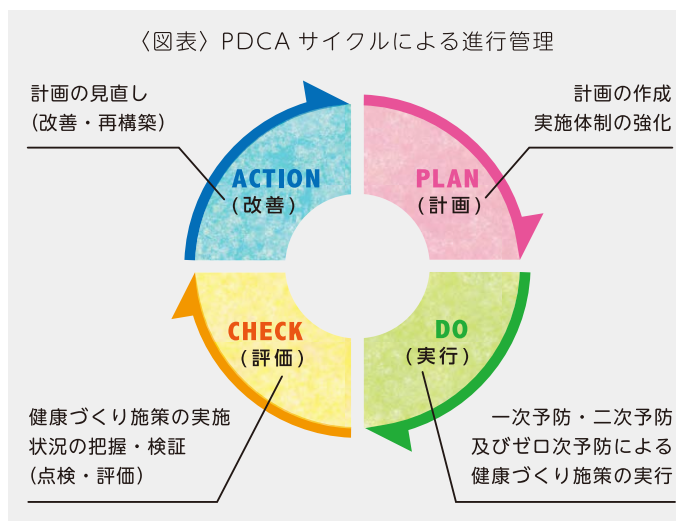
■ 自分の健康に関心を持ち、健診を受けましょう。

■ 糖尿病について理解し、発症予防及び重症化予防に取り組みましょう。

計画の推進

■ 推進体制と進行管理

- 町をはじめ、係各課や関係機関、地域住民、関係団体等が連携し、町全体で健康づくりを推進する体制を構築します。
- 計画の進行管理にあたっては、PDCAサイクルに基づき、「健康づくり推進協議会」において、実績の評価及び計画の進行管理を行い、必要に応じ計画の見直しを行っていきます。



■ 関係機関の役割

〈個人・家庭の役割〉

- 各種保健事業への積極的な参加や健康に関する正しい知識を習得し、一人ひとりが生活習慣の見直しや改善に取り組むことが求められます。

〈地域(事業所・学校・各種団体等)の役割〉

- 事業所は、労働者の健康管理という観点から、定期的な健康診断の実施や健康的な職場環境の整備、福利厚生の充実に努めることとします。
- 学校は児童・生徒が健康の大切さを認識し、生涯にわたる健康的な生活習慣を身につけるための能力や態度を育むこととします。

〈医療機関等の役割〉

- 医師会、歯科医師会、薬剤師会などの関係団体は、健康づくりに関する情報提供や相談への対応のほか、地域における健康づくりの取組みを積極的に支援していくこととします。

〈行政の役割〉

- 町は、健康づくりに関する情報提供や事業を進めるほか、病気の早期発見、早期治療につながる健診の受診率向上に努めます。また、地域における健康づくりを推進します。

