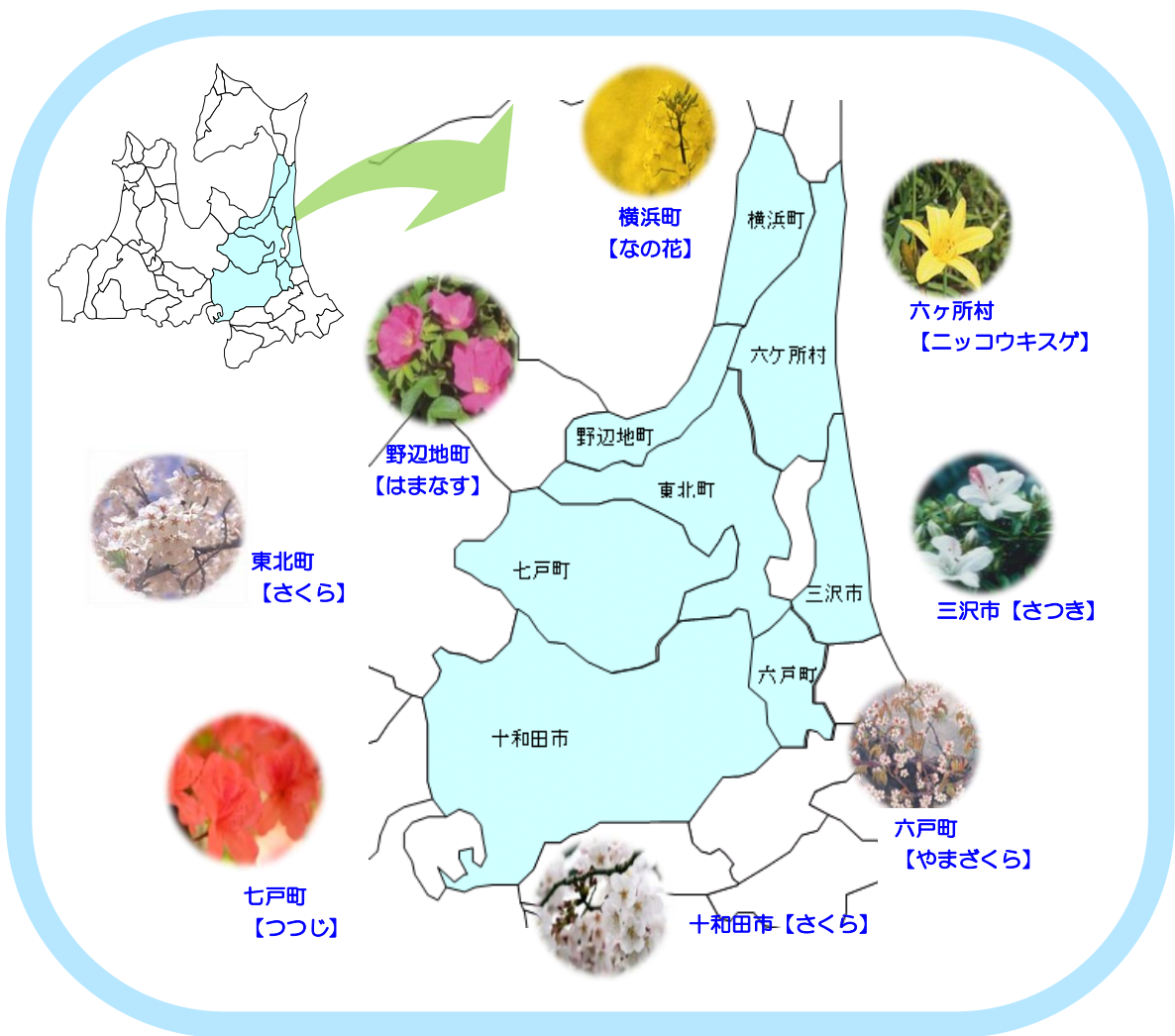


健康上十三21 (第2次)



平成26年2月
青森県上十三保健所

はじめに

平成 25 年 9 月 1 日現在、わが国における 65 歳以上人口は総人口の 25.0%に達し、人口減少少子高齢化が加速しています。

平成 25 年公表の青森県民の平均寿命はこれまで同様、男女とも全国 47 位でした。喫煙率男性 1 位、女性 2 位、全がん 75 歳未満年齢調整死亡率 1 位、児童生徒の肥満など健康指標の多くが全国ワーストといっても過言ではありません。

2040 年には本県総人口は 93 万人に減少し、高齢化率は 41.5%に上ると推計されています。県民の健康づくりはとりもなおさず、次世代の負担軽減を意味するものです。課題解決に向けた実践的取組みが求められています。

高齢者が元気で社会参加し、子どもたちは大人たちの愛情に育まれ、望ましい生活習慣を身につける、そのような健やかな社会の実現が求められています。

平成 12 年から健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざし、生活習慣病対策について具体的目標を設けた健康増進計画「健康日本 21」にもとづいた健康づくり運動が展開されてきました。

上十三地域においては、「健康日本 21」「健康あおもり 21」を受け、「栄養・食生活」「こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」に重点をおいた「健康上十三 21」を策定し、平成 14 年度より推進してきました。計画最終年の平成 24 年度に行った最終評価では、全体の 51%が目標達成、改善傾向となっている中、こころの健康づくりに課題が残っています。

「健康上十三 21(第 2 次)」では第 1 次計画の最終評価と当地域の課題を踏まえ、「自殺予防」の推進と「喫煙防止」「肥満予防」を柱とした生活習慣病予防対策を推進することといたしました。

第 2 次計画では、住民がそれぞれの立場で何ができるかを明記した上で、今すぐ誰でも健康づくりに取り組めるよう、関係機関・団体などを紹介、また、インターネットを活用してさまざまな情報を入手できるよう「健康生活支援サイト集」を掲載しました。広く、ご活用いただければ幸いです。

上十三保健所は今後とも、皆様とともに健やかでこころ豊かな地域づくりに取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画の策定にあたり、ご検討頂きました「上十三地域保健医療推進協議会」および「同保健対策部会」の委員の皆様へ深く感謝申し上げます。

平成 26 年 2 月 19 日

上北地域県民局地域健康福祉部保健総室(上十三保健所)

総室長(所長) 工藤淳子

目次

第1章 健康上十三21の概要	1
1 上十三圏域の取り組み状況	
第2章 上十三圏域の現状	2
1 人口	
2 人口構成	
3 平均寿命の推移	
4 出生率及び死亡率	
5 主要死因の状況	
第3章 「健康上十三21(第2次)」の基本的な方向	8
1 全体目標	
2 目標設定の考え方	
3 計画の期間	
4 優先して取り組むべき課題と方向性	
第4章 新しい健康づくりの目標と今後の取り組み	10
1 自殺予防対策	
2 生活習慣病予防対策	
(1)喫煙防止対策	
(2)肥満予防対策	
1)栄養・食生活	
2)身体活動・運動	
(3)生活習慣の改善	
1)飲酒	
2)歯・口腔の健康	
3)健(検)診・保健指導	
第5章 健康づくりを推進するため関係者に期待される主な役割	15
1 連携・協働で進める健康づくりの推進	
2 関係者に期待される主な役割	
3 関係者の具体的取り組み	
(1)自殺予防対策	
(2)生活習慣病予防対策	
第6章 健康づくり運動の推進体制	18
1 推進体制	
2 進捗状況の評価	
参考資料	19
1 計画策定にあたっての関連データ	
2 上十三圏域の健康づくり関係団体及びソーシャルキャピタル	
3 健康生活支援サイト	
上十三地域保健医療推進協議会・保健対策部会委員名簿	38

第1章 健康上十三21の概要

1 上十三圏域の取り組み状況

「健康日本21」、「健康あおり21」を受けて、地域特性を活かした健康増進計画として「健康上十三21」を平成14年3月に策定しました。

健康づくり戦略については、「健康日本21」、「健康あおり21」とも9つの領域を同列させていますが、当圏域では、重点的戦略とその他の領域に対する取り組みを設定しました。

＜重点的戦略の領域＞

(1)栄養・食生活 (2)こころの健康づくり (3)たばこ (4)アルコール

＜その他の領域＞

(1)身体活動・運動 (2)歯の健康 (3)糖尿病 (4)循環器病 (5)がん

5年経過した平成18年度には中間評価を行い、「医療制度改革に伴う項目の追加」や「目標値・行動目標の見直し」等について検討し、5年後の目標達成に向けて、一次予防の重視を基本に、健康づくりを推進しました。

平成24年度に、領域別指標項目の達成状況及び取り組み状況について評価を行い、課題を整理し、平成25年度以降の「健康上十三21(第2次)」に反映させていきます。

計画の名称 経過	国	青森県	上十三圏域
	健康日本21	健康あおり21	健康上十三21
第1次計画策定	平成12年3月 目的: 壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上	平成13年1月 目標: 早世の減少と健康寿命の延伸	平成14年3月 主要課題「若い世代からの健康づくりの推進」を目指し、一次予防に重点を置いた対策の推進
中間評価	平成19年4月	平成19年3月	平成20年3月
最終評価	平成23年10月 9つの分野において、目標値達成と改善傾向を合わせ、全体の約6割で改善 ＜課題＞ 健康格差の縮小 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防(糖尿病合併症の増加) 休養・こころの健康づくり(20～40歳代の自殺死亡率の増加)	平成24年8月 生活習慣病とこころの健康づくりに関する9つの領域で、改善傾向にある指標は、4割 ＜課題＞ 肥満、喫煙、飲酒の割合が高く、生活習慣に課題が多い 自殺者が多い	平成25年3月 重点的戦略4分野において、改善傾向が認められた項目は、約5割 ＜課題＞ 自殺率が、全国・県より高い 男性の喫煙率が、全国・県より高い 妊婦の喫煙率が、県より高い 大人、子ども共に肥満及び肥満傾向の割合が高い
第2次計画策定	平成24年7月	平成25年3月	平成25年度中

第2章 上十三圏域の現状

1 人口

当圏域の人口は、平成24年3月31日現在、185,317人(住民基本台帳)です。

年齢別の人口割合の推移をみると、15歳以上65歳未満の人口割合と15歳未満の人口割合が低下する一方、65歳以上の人口割合が上昇しており、人口の少子・高齢化が進んでいます。これは、将来推計においても同様になっています。

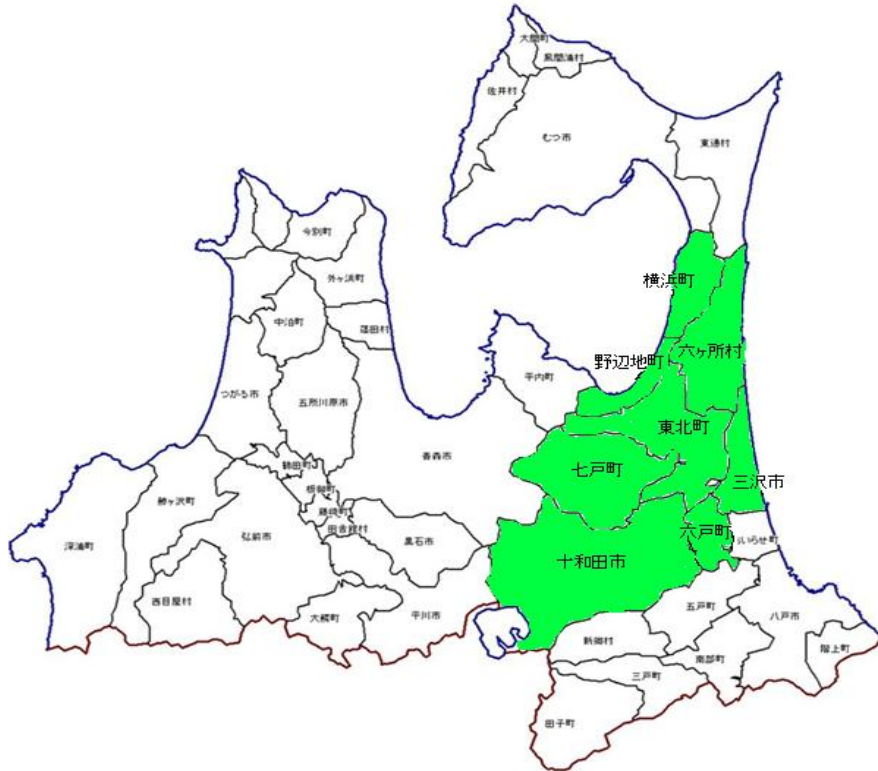


表1 管内市町村別の人口・面積・世帯数・人口密度

市町村名	人口(人)	世帯数	面積(km ²)	人口密度(人) (1 km ² 当たり)
十和田市	65,075	26,788	725.67	89.68
三沢市	42,892	18,538	120.09	357.17
野辺地町	14,671	6,531	81.61	179.77
七戸町	17,483	6,821	337.23	51.84
六戸町	10,572	3,919	84.06	125.77
横浜町	5,067	2,109	126.55	40.04
東北町	19,510	7,110	326.71	59.72
六ヶ所村	11,047	4,519	253.01	43.66
管内合計	185,317	76,335	2054.93	90.18

住民基本台帳(平成24年3月31日現在)

国土交通省国土地理院: 全国都道府県市区町村別面積調

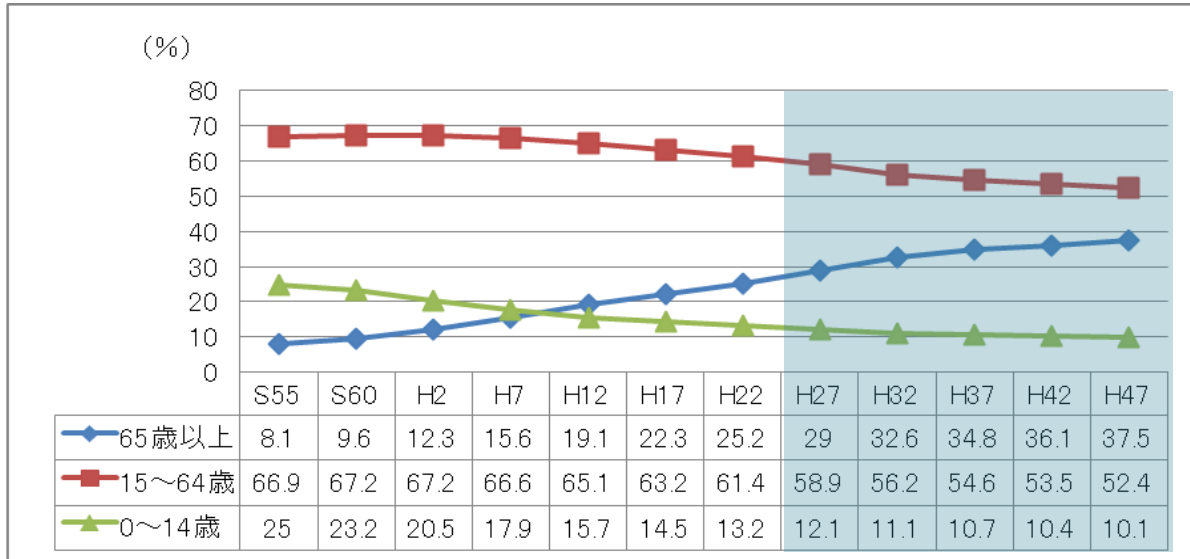
※人口密度は表中の人口を面積で除したものである。

2 人口構成

県や当圏域は全国よりも高齢化率が高いです。

当圏域の世帯の約2割が老人だけの世帯になっています。

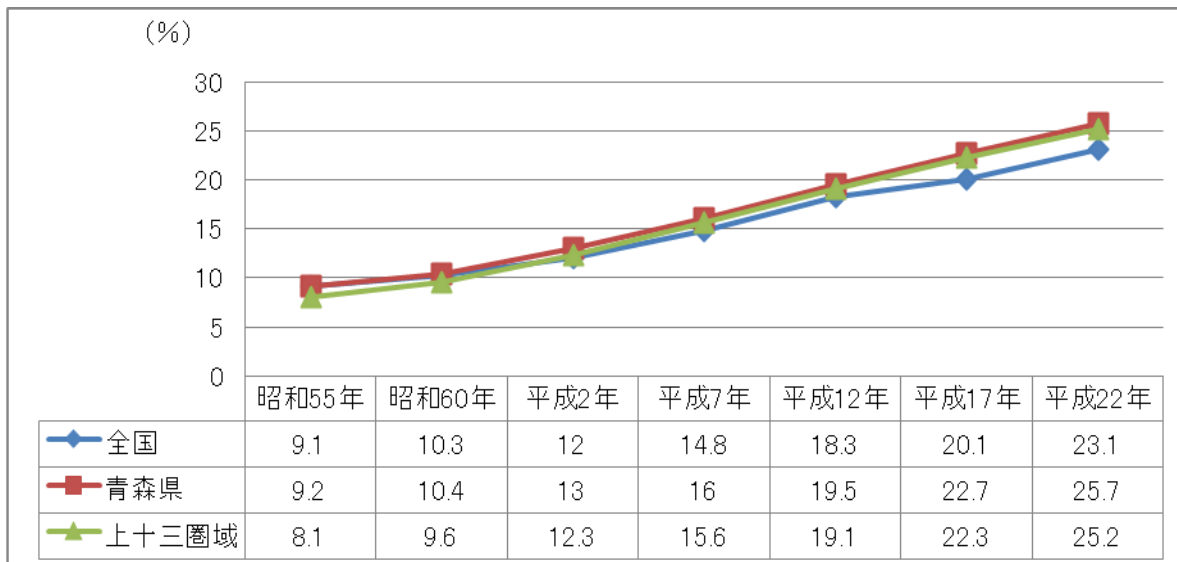
図1 年齢3区分別の人口推移・将来推計人口(上十三圏域)



平成22年まで:総務省:国勢調査

平成27年以降:国立社会保障・人口問題研究所:市区町村別将来推計人口

図2 高齢化率の推移



総務省:国勢調査

表2 上十三圏域の高齢単身世帯数、高齢夫婦世帯数及び割合

年	一般世帯数	高齢単身世帯数	高齢夫婦世帯数	その他の世帯数	一般世帯に占める割合	
					高齢単身の割合(%)	高齢夫婦世帯の割合(%)
昭和55年	55,225	1,448	1,298	52,479	2.6	2.4
昭和60年	58,415	1,971	1,846	54,598	3.4	3.2
平成2年	59,368	1,998	2,301	55,069	3.4	3.9
平成7年	63,534	2,832	3,551	57,151	4.5	5.6
平成12年	67,445	4,087	4,850	58,508	6.1	7.2
平成17年	68,327	5,123	5,853	57,351	7.5	8.6
平成22年	68,964	6,309	6,580	56,075	9.1	9.5

総務省統計局：平成22年国勢調査

※高齢単身世帯：65歳以上の者1人のみの世帯。

高齢夫婦世帯：夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦一組の世帯。

3 平均寿命の推移

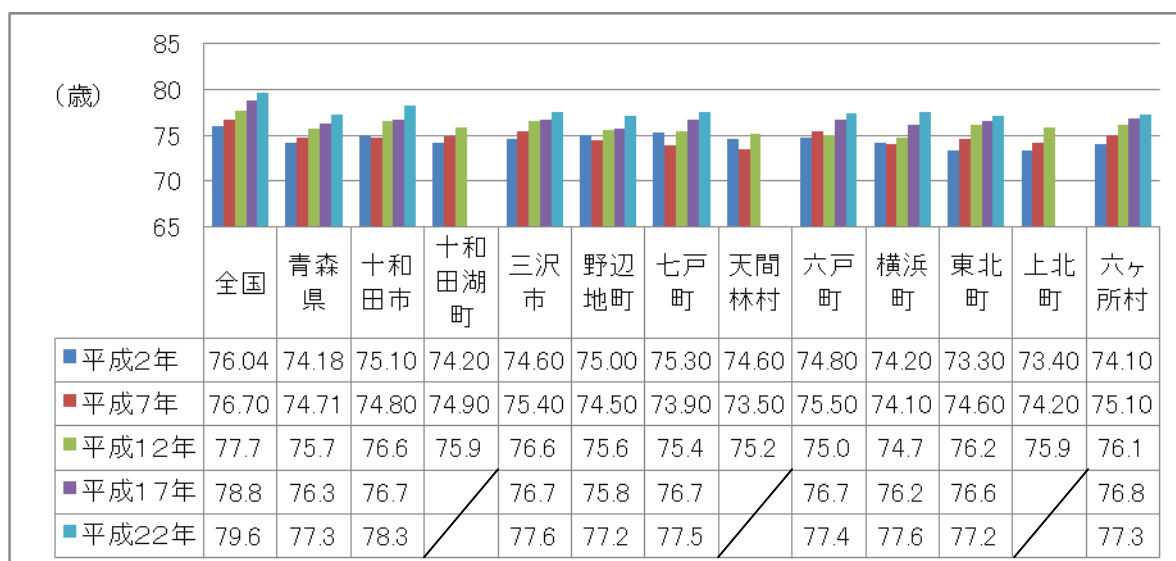
ある年の男女別にみた年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、各年齢に達した人たちが、その後平均して何年生きられるかを示したものを平均余命といい、0歳時の平均余命を特に平均寿命といいます。

青森県の平均寿命は、平成22年で男性が77.3歳、女性85.4歳となっています。年々伸びているものの、男女とも全国最下位の状態が続いています。

市町村の平均寿命については、全国の下位50市区町村の中に男性では24市町村、女性では11市町村が含まれています。

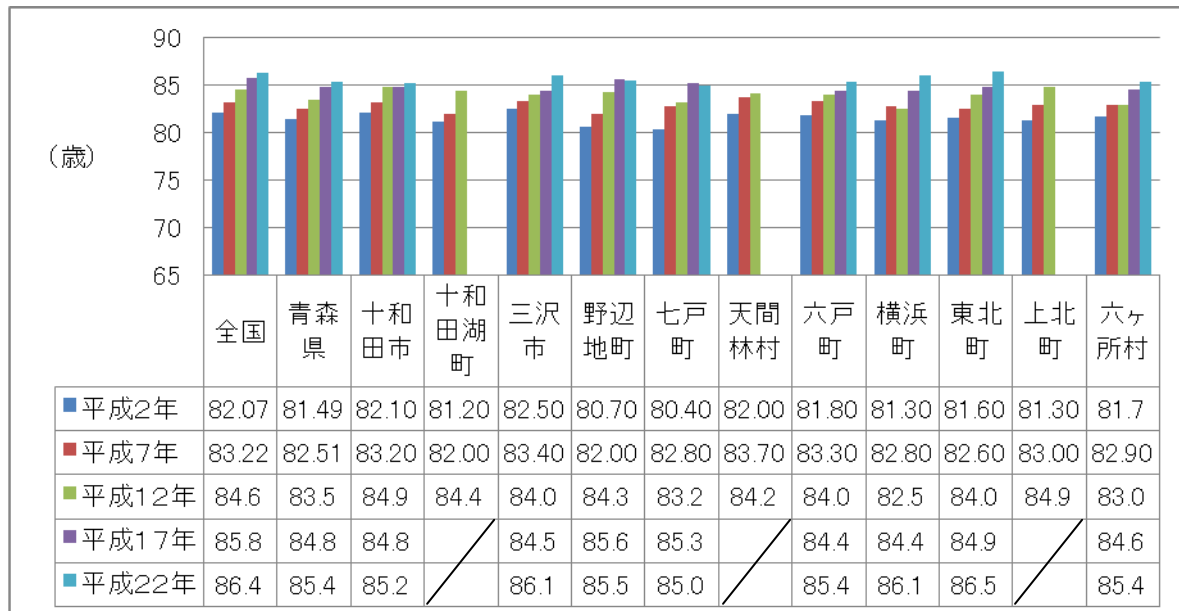
管内では、男性の31位に野辺地町、32位に東北町、43位に六ヶ所村が、女性の42位に七戸町が入っています。

図3 市町村別平均寿命の推移(男)



厚生労働省：市区町村別生命表

図4 市町村別平均寿命の推移(女)



厚生労働省:市区町村別生命表

※合併:十和田市(H17. 1. 1合併 十和田市、十和田湖町)

七戸町(H17. 3. 31合併 七戸町、天間林村)

東北町(H17. 3. 31合併 上北町、東北町)

※参考 全国と青森県の健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

※()は平均寿命との差

	青森県	全国
男性	68.95(8.33)	70.42(9.17)
女性	73.34(12.00)	73.62(12.73)

平成24年度厚生労働省科学研究費補助金

「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」

※算定方法:チャンの生命表とサリバン法による

算定式:厚生労働省科学研究 健康寿命のページ <http://toukei.umin.jp/kenkoujumyou/>参照

※対象集団の人口規模が小さいと、データの変動が大きく精度が低くなるため、現在県では市町村の健康寿命は計算していません。

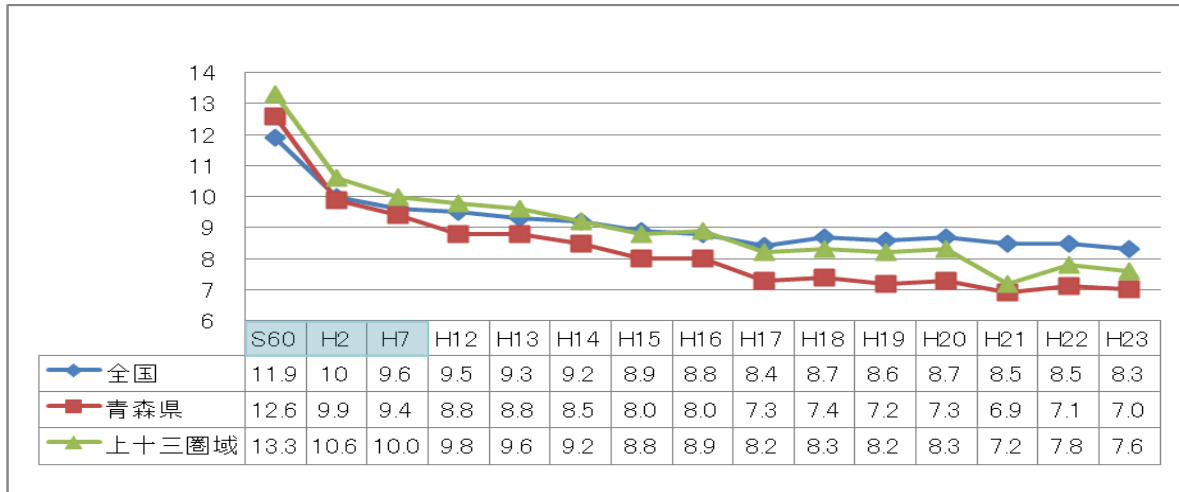


4 出生率及び死亡率

当圏域の出生率及び合計特殊出生率は減少傾向にあるものの、県を上回っています。

当圏域の死亡率は増加傾向にあり、高齢化が大きく影響しています。乳児死亡率は、変動しています。

図5 出生率の推移(人口千対)



厚生労働省:人口動態統計

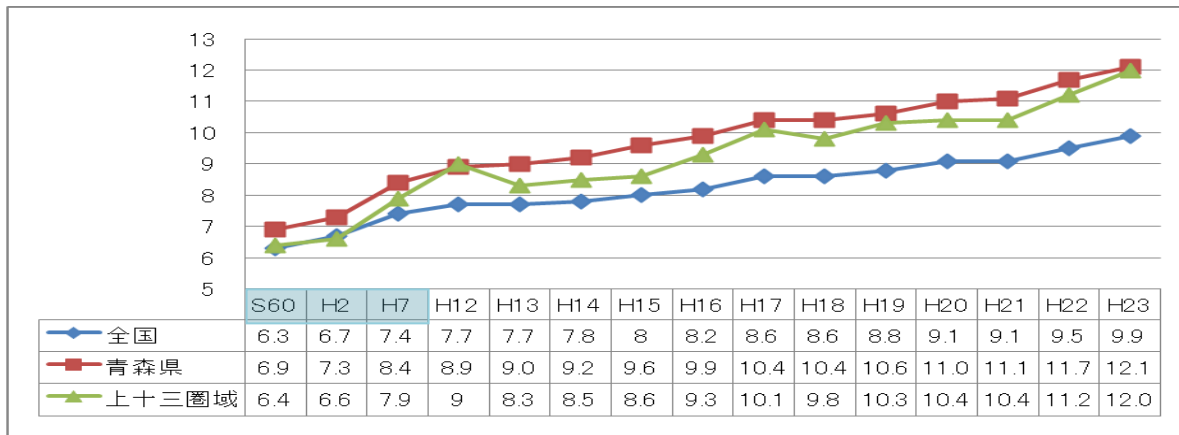
表3 合計特殊出生率の推移

	昭和 58 年～ 昭和 62 年	昭和 63 年～ 平成 4 年	平成 5 年～ 平成 9 年	平成 10 年～ 平成 14 年	平成 15 年～ 平成 19 年
青森県	1.80	1.63	1.58	1.48	1.34
上十三圏域	1.96	1.79	1.75	1.70	1.55
十和田市	1.82	1.62	1.64	1.52	1.35
三沢市	2.08	2.07	2.00	1.98	1.88
野辺地町	1.93	1.70	1.49	1.57	1.38
七戸町	1.93	1.66	1.71	1.52	1.35
十和田湖町	1.76	1.76	1.80	1.74	合併
六戸町	1.99	1.78	1.85	1.68	1.39
横浜町	2.00	1.88	1.85	1.82	1.40
上北町	1.96	1.77	1.64	1.75	合併
東北町	2.15	1.81	1.70	1.76	1.51
天間林村	1.91	1.76	1.71	1.60	合併
六ヶ所村	2.48	2.16	2.08	2.07	1.88

厚生労働省:人口動態統計

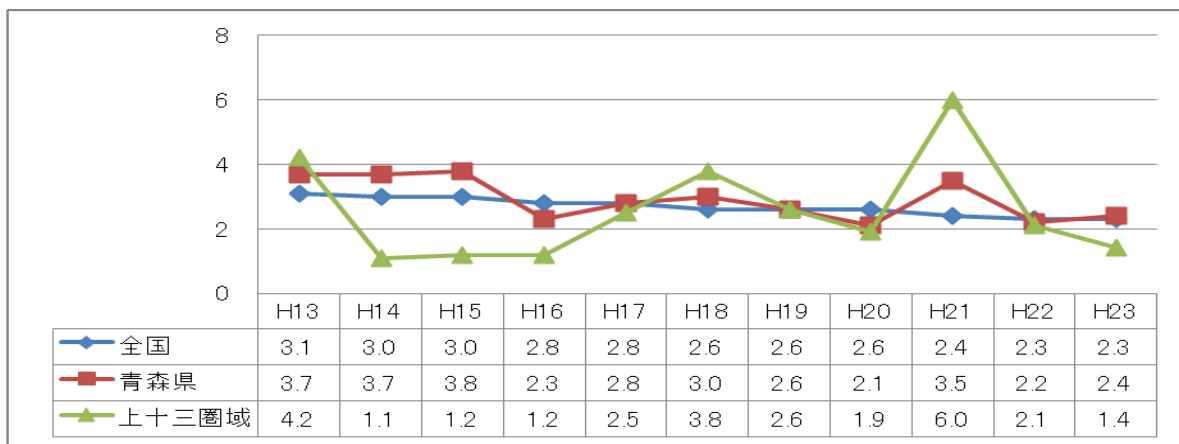
※合計特殊出生率は、15～49歳の女性の年齢別出生率合計であり、ある集団の女性が、ある国のある年次の年齢別出生率のパターンで子どもを産んだ場合の平均子ども数です。

図6 死亡率の推移(人口千対)



厚生労働省:人口動態統計

図7 乳児死亡率の推移(出生千対)

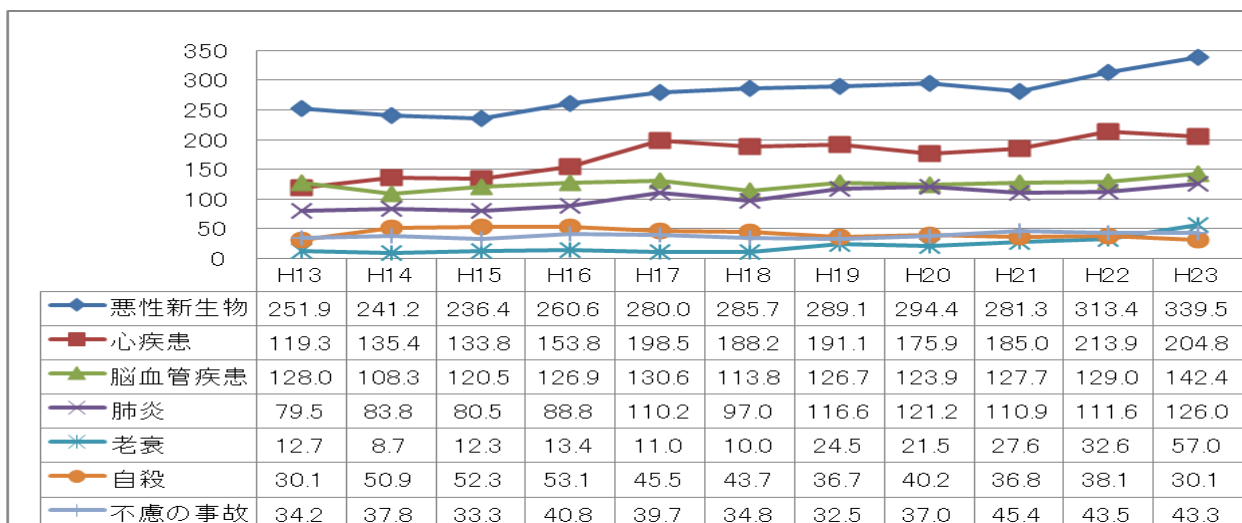


厚生労働省:人口動態統計

5 主要死因の状況

疾病別死因順位は、平成23年の県、当圏域は、第1位悪性新生物、第2位心疾患、第3位脳血管疾患となっていますが、全国は、第1位、第2位は同様ですが、第3位は肺炎になっています。

図8 上十三圏域主要死因別死亡率の推移(人口10万対)



厚生労働省:人口動態統計

第3章 「健康上十三21(第2次)」の基本的な方向

1 全体目標

青森県健康増進計画「健康あおもり21(第2次)」の基本理念を踏まえ、上十三圏域の住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よう、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることを促進し、疾病予防及び重症化予防に取り組むことにより、早世の減少と健康寿命の延伸を目指します。

2 目標設定の考え方

(1) 目標項目

全体目標を達成するための目標項目を設定しました。

なお、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捕捉することができる目標項目としました。

(2) 目標値

各目標項目の目標値は、青森県の「健康あおもり21(第2次)」に準じ設定しました。

3 計画の期間

平成25年(2013年)度を初年度とし、平成34年(2022年)度までの10年間を計画期間とします。

4 優先して取り組むべき課題と方向性

(1) 自殺については、全国、県よりも死亡率が高く、対策の見直しが必要です。

(2) 男性の喫煙率は、全国、県より高く、妊婦の喫煙率は、県より高くなっています。

妊婦の喫煙は胎児、子どもの受動喫煙の原因となります。

がんや脳血管疾患、心筋梗塞などの関連が高く対策が必要です。

(3) 住民の肥満及び肥満傾向の割合が高く、糖尿病、脳血管疾患、心疾患などとの関連が高いため対策が必要です。

そこで、第2次計画においては、「自殺予防対策」及び「喫煙防止対策」と「肥満予防対策」を柱とした「生活習慣病予防対策」を重点的な取り組みと位置づけるものです。

対策	施策の方向性
自殺予防	①【一次予防】うつ病に関する知識や相談窓口の周知等の普及啓発 見守る役割を担う「ゲートキーパー」等の人材育成の推進 ②【二次予防】相談体制の確立 相談対応や各相談窓口担当者の連携強化 ③【三次予防】自殺未遂者などハイリスク者への支援
喫煙防止	①喫煙に関する知識の普及啓発 ②未成年者や妊娠中の喫煙防止の推進 ③受動喫煙防止対策の推進
肥満予防	①栄養・食生活の実態把握と、改善に向けた対策の推進 ②適正体重の維持に係る正しい知識の普及啓発 ③身体を動かすことの必要性に対する知識の普及啓発 ④運動習慣定着の推進

＜健康上十三21(第2次)の目標＞

全体目標
早世の減少と健康寿命の延伸

生活習慣病予防対策
がん・循環器病・糖尿病の減少

自殺予防対策
(自殺者の減少)

肥満予防対策

- 規則正しい食習慣を定着させる
- 野菜と果物の摂取量を増やす
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減らす

喫煙防止対策

- バランスの良い食事を普及する
- 運動習慣者を増やす
- 受動喫煙防止対策を推進する

- 節度ある適度な量の飲酒を心がける
- 正しい口腔ケアを普及する
- がん検診・特定健康診査特定保健指導の受診率を向上させる
- 未成年・妊婦の飲酒をなくす
- 乳幼児のむし歯を減らす

一次予防

- メンタルヘルス・うつ病などの普及啓発や相談窓口の周知を図る
- ゲートキーパーなどの人材を育成する

二次予防

- 関係機関の連携を強化する

三次予防

- 自殺ハイリスク者及び自死遺族を支援する

ヘルスリテラシー(健やか力)の向上

第4章 新しい健康づくりの目標と今後の取り組み

1 自殺予防対策

<課題>

- ①自殺率は全国、県と比較して高い
- ②男性の自殺者が多い
- ③壮年男性の自殺の割合が高い

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
自殺者の減少 (人口10万人 当たり)	30.1 (平成23年)	24.0 (平成34年)	県が設定した 増減率(20% 減少)に合せ たもの	人口動態統計

<今後の取り組み>

- ①【一次予防】うつ病に関する知識や相談窓口の周知等の普及啓発
見守る役割を担う「ゲートキーパー」等の人材育成の推進
- ②【二次予防】相談体制の確立、相談対応や各相談窓口担当者の連携強化
- ③【三次予防】自殺未遂者などハイリスク者への支援

2 生活習慣病予防対策

(1)喫煙防止対策

<課題>

- ①男性の喫煙率は、全国、県よりも高い
- ②未成年者・妊婦の喫煙
- ③全ての公共施設が施設内禁煙となっていない

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
成人の喫煙率の 減少	男性 38.9% 女性 6.6% (平成22年度)	男性 23.0%以下 女性 5.0%以下 (平成34年度)	目標値=(現状 値)-(現状値× 禁煙したい人の 割合(37.6%))	青森県県民 健康栄養調 査
未成年者の喫煙 をなくす	中学1年生 男子0.4% 女子0.2% 高校3年生 男子2.7% 女子1.1% (平成23年度)	0% (平成34年度)	県に準ずる	青森県未成 年者喫煙飲 酒状況調査
妊娠中の喫煙を なくす	7.5% (平成22年度)	0% (平成34年度)	県に準ずる	青森県妊婦 連絡票

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	57.1%	県庁舎	100%	独自設定	青森県受動喫煙防止対策実施状況調査
	市町村庁舎	75.0%	市町村庁舎	100%		
	教育・保育施設		教育・保育施設			
		63.6%		100%		
	医療機関	77.8%	医療機関	100%		
	事業所	28.0%	事業所	50%		
		(平成23年度)		(平成34年度)		

<今後の取り組み>

- ①喫煙に関する知識の普及・啓発
- ②未成年者や妊娠中の喫煙防止の推進
- ③受動喫煙防止対策の推進

(2)肥満予防対策

1)栄養・食生活

<課題>

- ①大人、子ども共に、肥満及び肥満傾向の割合が高い
- ②野菜の摂取量が不足している
- ③塩分摂取量が多い

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
食塩摂取量の減少	10.0g(成人) (平成22年度)	8.0g(成人) (平成34年度)	県に準ずる	青森県県民健康栄養調査
野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値 (20歳以上)276.8g 野菜摂取量の平均値 (7~14歳)229g 果物摂取量100g未満の者の割合62.9% (平成22年度)	野菜摂取量の平均値 (20歳以上)350g 野菜摂取量の平均値 (7~14歳)250g 果物摂取量100g未満の者の割合31.0% (平成34年度)	県に準ずる	青森県県民健康栄養調査
適正体重を維持している者の増加(肥満の減少)	20~60歳代男性の肥満者の割合 47.1% 40~60歳代の女性の肥満者の割合 12.2% (平成22年度)	20~60歳代の男性の肥満者の割合 40.0% 40~60歳代の女性の肥満者の割合 10.0% (平成34年度)	現状値の概ね90%	特定健康診査
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子16.1% 女子8.9% (平成22年度)	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子14.0% 女子8.0% (平成34年度)	現状値の概ね90%	青森県教育委員会学校保健調査(おいらせ町を含む)

<今後の取り組み>

- ①栄養・食生活の実態把握と、改善に向けた対策の推進
- ②適正体重の維持に係る正しい知識の普及啓発
- ③栄養管理・食生活支援に携わる人材の育成と関係団体の連携強化

2) 身体活動・運動

<課題>

- ①1日平均歩行数が男女とも減少している

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
日常生活における歩数の増加	20～64歳 男性 6,766歩 女性 6,748歩 65歳以上 男性 5,560歩 女性 4,356歩 (平成22年度)	20～64歳 男性 8,200歩 女性 8,300歩 65歳以上 男性 7,000歩 女性 5,900歩 (平成34年度)	1,500歩増	青森県県民健康栄養調査
運動習慣者の割合の増加	20～64歳 男性28.6% 女性19.0% 総数21.4% 65歳以上 男性61.5% 女性41.7% 総数52.0% (平成22年度)	20～64歳 男性 39.0% 女性 29.0% 総数 31.0% 65歳以上 男性 72.0% 女性 52.0% 総数 62.0% (平成34年度)	現状値の10%増加	青森県県民健康栄養調査

<今後の取り組み>

- ①身体を動かすことの必要性に対する知識の普及啓発
②運動習慣定着の推進

(3) 生活習慣の改善

1) 飲酒

<課題>

- ①未成年者・妊婦の飲酒
②節度ある適度な量の飲酒について知っている人の割合が少ない

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少	男性 31.1% 女性 14.8% (平成22年度)	男性 26.4% 女性 12.6% (平成34年度)	特定健康診査データにより評価 10年間で15%低減	平成22年度市町村国保特定健康診査データ(40～74歳)
未成年者の飲酒をなくす	中学3年生 男子10.3% 女子8.0% 高校3年生 男子17.4% 女子10.0% (平成23年度)	0% (平成34年度)	県に準ずる	青森県未成年者喫煙飲酒状況調査

妊娠中の飲酒をなくす	11.2% (平成22年度)	0% (平成34年度)	「健やか親子 21」に 準ずる	青森県妊婦連 絡票
授乳中の飲酒をなくす				

<今後の取り組み>

- ①飲酒に関する知識の普及啓発
- ②未成年者や妊娠中・授乳中の飲酒防止の推進

2) 歯・口腔の健康

<課題>

- ①3歳児のむし歯有病者率は全国よりも高い

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
3歳児でむし歯のない者の割合の増加	65.1% (平成22年度)	90.0% (平成34年度)	県に準ずる	3歳児歯科健康 診査実施状況
3歳児で過去1年間にフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合の増加	47.9% (平成23年度)	65.0% (平成34年度)	県に準ずる	平成23年度幼 児間食摂取状 況等調査
過去1年間に歯科健診を受診した者の増加	20.5% (平成22年度)	65.0% (平成34年度)	県に準ずる	青森県県民 健康栄養調査

<今後の取り組み>

- ①小児期のむし歯予防対策の推進
- ②定期的な歯科健診や歯周病についての普及啓発

3) 健(検)診・保健指導

<課題>

- ①がん・糖尿病・脳血管疾患・急性心筋梗塞による死亡率が高い
- ②健康診査受診率が低い
- ③がん検診受診率及び精密検査受診率が低い

<目標項目>

項目	現状値	目標値	設定根拠	出典
がん検診受診率の増加	胃がん 男性19.9% 女性21.4%	40%以上 (平成29年度)	独自設定	地域保健・ 健康増進事業 報告
	肺がん 男性25.9% 女性27.0%			
	大腸がん 男性24.2% 女性27.6%			
	子宮がん 女性14.8%			
	乳がん 女性17.0%			
	(平成23年度)			

がん検診の初回受診率の増加	胃がん 男性13.7% 女性12.6% 肺がん 男性22.7% 女性22.6% 大腸がん 男性15.2% 女性14.6% 子宮がん 男性29.7% 乳がん 女性32.2% (平成23年度)	30% (平成29年度)	独自設定	地域保健・健康増進事業報告
脂質異常症の減少	LDLコレステロール 160mg/dl以上の者の割合 男性9.3% 女性10.7% HDLコレステロール 40mg/dl以下の者の割合 男性6.2% 女性1.4% (平成22年度)	LDLコレステロール 160mg/dl以上の者の割合 男性6.2% 女性8.8% (平成34年度)	県に準ずる	平成22年度市町村国保特定健康診査データ(40~74歳)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	25.8% (平成22年度)	19.0% (平成29年度)	H20年度の全国(25.7%)と比べて25%減少	平成22年度市町村国保特定健康診査データ
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査の実施率 29.8% 特定保健指導の実施率 34.4% (平成23年度)	特定健康診査の実施率 50.0%以上 特定保健指導の実施率 40.0%以上 (平成29年度)	独自設定	特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ

＜今後の取り組み＞

- ①生活習慣改善についての普及啓発
- ②がん検診受診率の向上
- ③特定健康診査・特定保健指導受診率の向上
- ④メタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発

第5章 健康づくりを推進するため関係者に期待される主な役割

1 連携・協働で進める健康づくりの推進

健康づくりは、住民一人ひとりが主体的に取り組むものですが、社会全体が個人の行動変容を支援していくことが重要です。

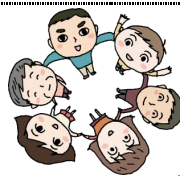
このため、個人を取り巻く関係者がそれぞれの特性を活かし、役割を明確にして連携・協働する必要があります。

2 関係者に期待される主な役割

関係者	期待される主な役割
個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な健診(検診)受診及び精検受診 ・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
地域社会	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・健診の受診勧奨への協力
保育・教育機関	<ul style="list-style-type: none"> ・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
職域	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員への健康教育、普及啓発の充実 ・健診体制の充実や受診勧奨及び健診後の保健指導の推進 ・禁煙の推進及び受動喫煙の防止 ・こころの健康づくり活動の推進 ・健康管理のための福利厚生の実施
医療関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・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
保健関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する知識や技術の普及啓発活動 ・他の機関と連携した効果的なヘルスリテラシー(健やか力)の普及啓発 ・健診などの健康づくりサービス提供
マスメディア	<ul style="list-style-type: none"> ・迅速かつ効果的な情報提供 ・ヘルスリテラシー(健やか力)の普及啓発
市町村	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診・特定健康診査等各健康増進事業の実施 ・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
保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・計画策定のための総合調整 ・推進体制の構築 ・地域への健康づくり普及啓発 ・地域(圏域)の健康情報収集及び健康課題分析

3 関係者の具体的取り組み

(1) 自殺予防対策

関係者		個人・家庭	地域社会	保育・教育機関	職域	医療関係団体	保健関係団体	市町村	保健所
自殺予防対策 自殺者を減らす	目標項目								
	一次予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを減らしましょう ・ストレスと上手く付き合う方法を見つけましょう ・十分な睡眠をとりましょう ・一人で悩まず早めに相談しましょう ・家庭での会話を増やしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをしましょう ・地区活動への参加を呼びかける ・悩んでいる人が相談窓口を紹介しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが相談しやすい環境をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康づくり対策の推進 	← 相談機関の周知 →		← ゲートキーパー・傾聴ボランティアなどの人材育成 →	
	二次予防	 イラスト：細川貂々			<ul style="list-style-type: none"> ・相談体制の確立 		<ul style="list-style-type: none"> ・公開講座（青森多重債務被害等をなくす会【青森りんごの会】） 	<ul style="list-style-type: none"> ・交流の場をつくる（ボランティア） ・健康相談（青森りんごの会） 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康づくり講演会 ・傾聴ボランティアのフォローアップ ・産後うつ予防 ・こころの健康相談
三次予防						← 自殺未遂者などハイリスク者への支援 →			

(2) 生活習慣病予防対策

関係者		個人・家庭	地域社会	保育・教育機関	職域	医療関係団体	保健関係団体	市町村	保健所
生活習慣病予防対策 ①喫煙防止対策	目標項目								
	①成人の喫煙率を減らす	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸わないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸う環境を作らない（人が集まる場所に灰皿を置かない） 			<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙治療 		<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界禁煙デー ・健康講座
	②未成年者及び妊婦の喫煙をなくす	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者や妊婦はたばこを吸ってはいけません ・子どもの手の届く所にたばこを置かないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年にたばこを売らない ・未成年者・妊婦の前でたばこを吸わない 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙防止教育 			<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診での支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦への支援 ・小中学生への喫煙防止教育 	
③受動喫煙防止対策を実施している施設を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・周りに人がいるところでたばこを吸わないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙所以外でたばこを吸わない 		<ul style="list-style-type: none"> ・空気クリーン施設に認証されるように取り組む 				<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦の夫に対する禁煙支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・空気クリーン施設認証施設の拡大

関係者		個人・家庭	地域社会	保育・教育機関	職域	医療関係団体	保健関係団体	市町村	保健所
②肥満予防対策	(1) 栄養・食生活 ① 塩分摂取量を減らす	・塩分を減らし薄味にしましょう	・栄養教室への参加を勧める	・食育活動の継続	・従業員に対して、パンフレットを配布し、普及・啓発	・市民フォーラムの開催 ・地域の健康づくり講座等への講師派遣 ・疾病別栄養教室の実施	・生活習慣病ファースト25ステップアップ事業(食生活改善推進員)	・乳幼児期からの減塩教育 ・地区健康教室や栄養教室	・健康講座
	② 野菜と果物の摂取量を増やす	・毎日野菜や果物を食べましょう					←健康づくりイベントでの普及・啓発→ (食生活改善推進員・保健協力員)	←野菜料理+1品運動の推進→	
	③ 適正体重を維持している者を増やす	・適正な体重を意識して体重を測りましょう	・カロリーの高い間食(こびり)を控える	・身体計測の実施 ・保健指導等	・定期的な体重測定のため			・保健指導の実施	・適正体重維持の必要性について普及・啓発
	④ 肥満傾向にある子どもを減らす	・カロリーの少ないおやつを選びましょう	・子どもが安全に遊べるように見守る	・家庭との連携				←親子料理教室の開催(食生活改善推進員)→	・学校・保育園・幼稚園との連携
	(2) 身体活動・運動 ① 日常生活における歩数を増やす	・こまめに体を動かしましょう	・地区活動への参加を呼びかける	・体育、部活、学校行事等		・市民公開講座の開催		←運動教室の開催(運動指導士会)→	・運動の必要性について普及・啓発
	② 運動習慣者を増やす	・ウォーキング等で運動を続けましょう	・地区活動への参加を呼びかける						
③生活習慣の改善	(1) 飲酒 ① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者を減らす	・お酒の量を減らしましょう	・お酒を無理に勧めない	・保健体育での教育	・「節度ある適度な量の飲酒」の勧め	・アルコール依存者のミーティングや家族教室(医療機関・自助グループ)		・健診結果説明会での指導 ・広報等によりアルコールの影響について知識の普及	←医療機関、自助グループの紹介→
	② 未成年・妊婦の飲酒をなくす	・未成年者・妊婦は飲酒してはいけません	・未成年者にお酒を売らない					・母子健康手帳交付時の保健指導及びリーフレット配布	・飲酒防止の必要性を普及啓発
	(2) 歯・口腔の健康 ① 3歳児でむし歯のない者を増やす	・家族皆で食後の歯みがきをしましょう ・時間を決めておやつを食べましょう				・ネグレクトを視野にいたれた連携(歯科医師会)	・歯に良いおやつを提供(食生活改善推進員)	・幼児歯科検診	・歯と口の健康週間 ・幼児間食摂取状況調査
	② 3歳児で過去1年間にフッ化物歯面塗布を受けたことのある者を増やす			・保育所・幼稚園でブラッシング指導		・フッ化物応用事業(歯科医師会)		・幼児へのフッ素塗布及びフッ素洗口の実施	
	③ 過去1年間に歯科検診を受診した者を増やす	・定期的に歯科検診を受けましょう	・歯科検診を勧める	・歯科健診後のフォロー徹底	ブラッシング指導や口腔ケアへの取り組みを実施	・よい歯のシニアコンテスト ・地域歯科フォーラム(歯科医師会)		・幼児へのフッ素塗布及びフッ素洗口の実施	・歯と口の健康週間 ・地域歯科フォーラムへの協力
	(3) 健診・保健指導 ① がん検診・特定健康診査特定保健指導の実施率を向上させる	・定期的に健(検)診を受けましょう	・健診の受診を勧める		各種検診・指導の充実		健(検)診への個別勧奨等(保健協力員)	個別健診の実施等、健診を受けやすい体制づくり	
② メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合を減らす	・健診を受け、保健指導で生活習慣を見直しましょう					健診の必要性について普及啓発(医師会、産業保健センター、労働基準協会)	・特定保健指導 ・健康教育の強化	←メタボリックシンドロームについて普及・啓発→	

第6章 健康づくり運動の推進体制

1 推進組織

(1) 上十三地域保健医療推進協議会

二次保健医療圏において地域保健医療計画や管内の健康増進計画(21計画)を推進するための組織です。

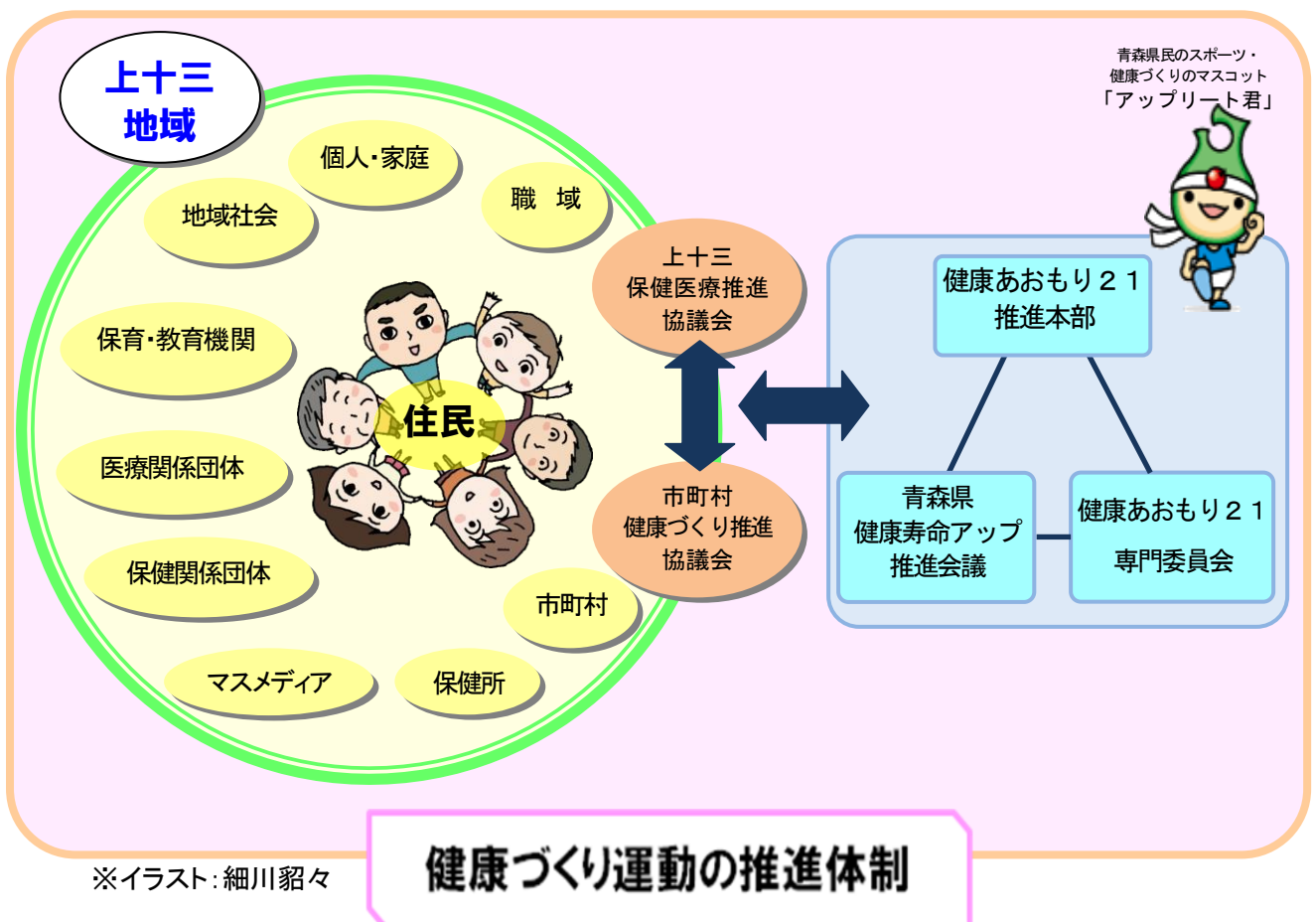
(2) 市町村の健康づくり推進協議会等

市町村において、住民、保健医療福祉教育関係者、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

毎年度、「健康上十三21(第2次)」の進捗状況を把握するため、目標項目の指標の現状値や管内の人口動態統計等の情報収集を行います。

さらに、5年後には中間評価を行い、必要に応じて計画を見直すものとします。

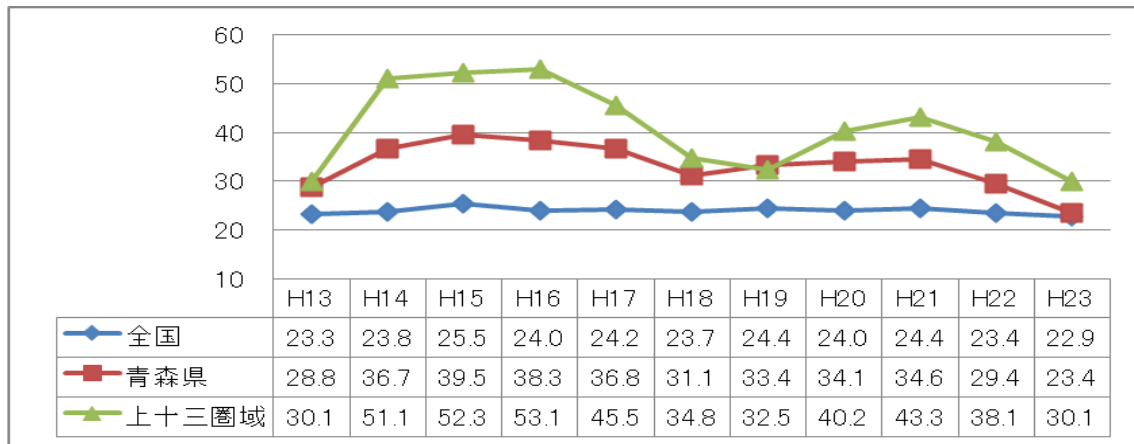


参 考 资 料

1 計画策定にあたっての関連データ

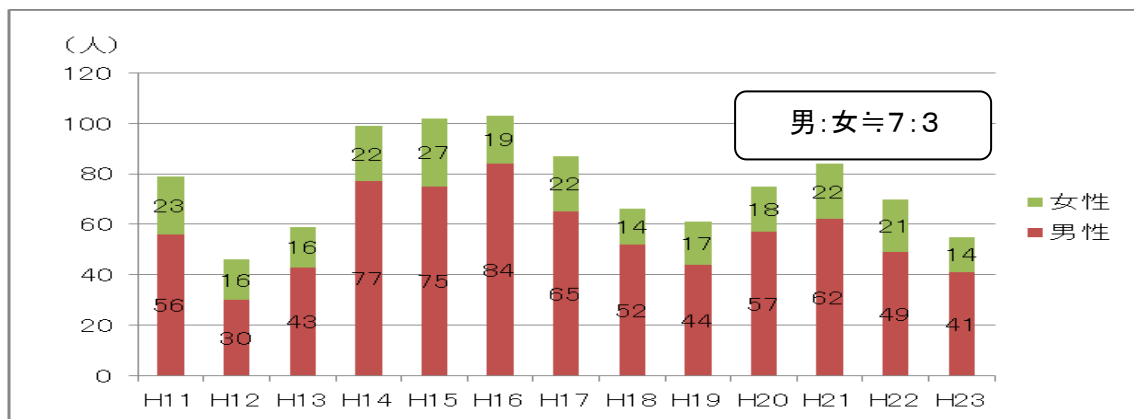
(1) 自殺予防対策

図1 自殺死亡率の推移(人口10万対)



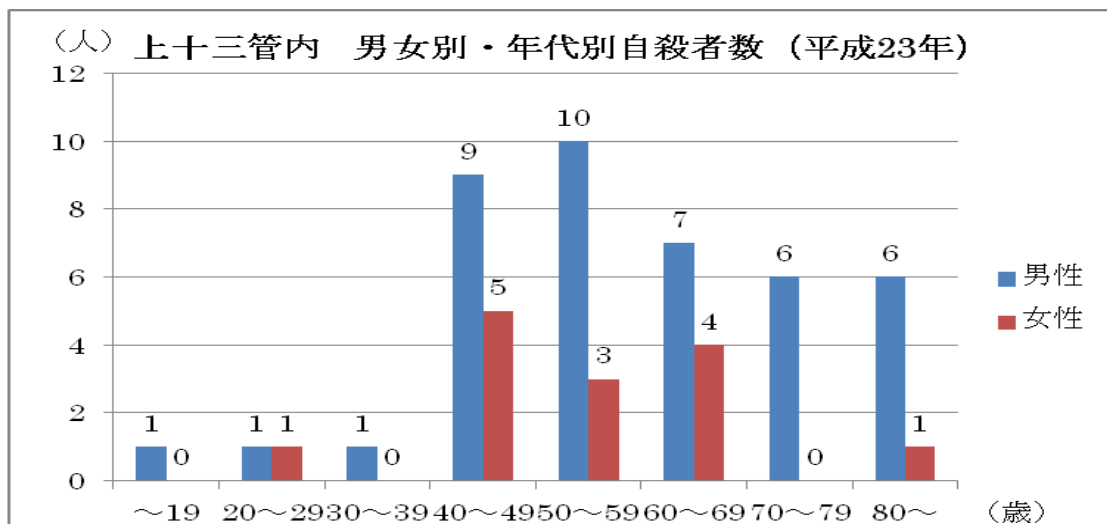
厚生労働省:人口動態統計

図2 上十三圏域の自殺者数の推移



厚生労働省:人口動態統計

図3 平成23年上十三管内男女別・年代別自殺者数

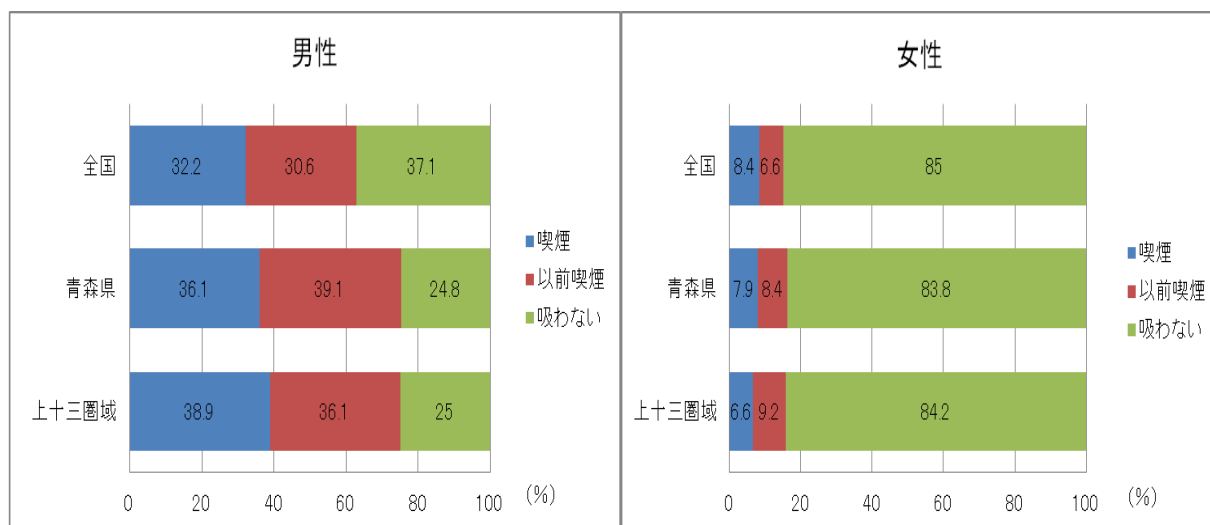


上十三保健所調べ

(2)生活習慣病予防対策

1)喫煙防止対策

図4 平成22年喫煙率の状況



厚生労働省:国民健康・栄養調査、青森県:県民健康・栄養調査

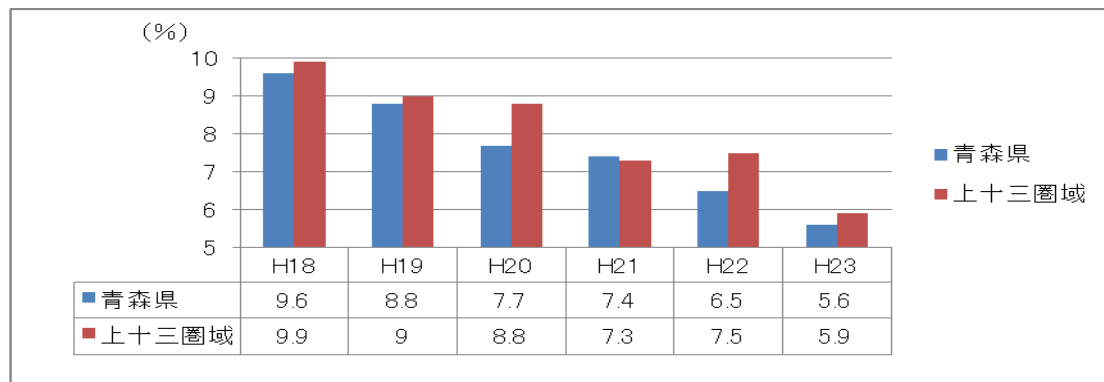
表1 未成年者の喫煙状況

()内は%

性別	年代	今も吸っている		吸ったことがある		吸ったことはない	
		H19	H23	H19	H23	H19	H23
男子	小学5年	9(0.2)	4(0.2)	261(4.4)	71(3.6)	5,597(95.2)	1,886(95.8)
	中学1年	20(0.4)	9(0.4)	340(6.2)	100(4.1)	5,103(93.3)	2,333(95.3)
	中学3年	125(2.4)	45(1.7)	632(11.9)	208(7.9)	4,524(85.4)	2,348(89.3)
	高校3年	564(11.6)	40(2.7)	930(19.2)	124(8.3)	3,354(69.1)	1,327(88.6)
女子	小学5年	8(0.1)	1(0.1)	109(2.0)	34(1.7)	5,430(97.8)	1,955(98.0)
	中学1年	26(0.5)	4(0.2)	218(4.2)	59(2.4)	5,000(95.3)	2,428(97.3)
	中学3年	79(1.5)	25(1.0)	515(9.9)	135(5.6)	4,585(88.3)	2,223(92.6)
	高校3年	228(4.8)	16(1.1)	669(14.2)	88(5.9)	3,808(80.8)	1,392(93.0)

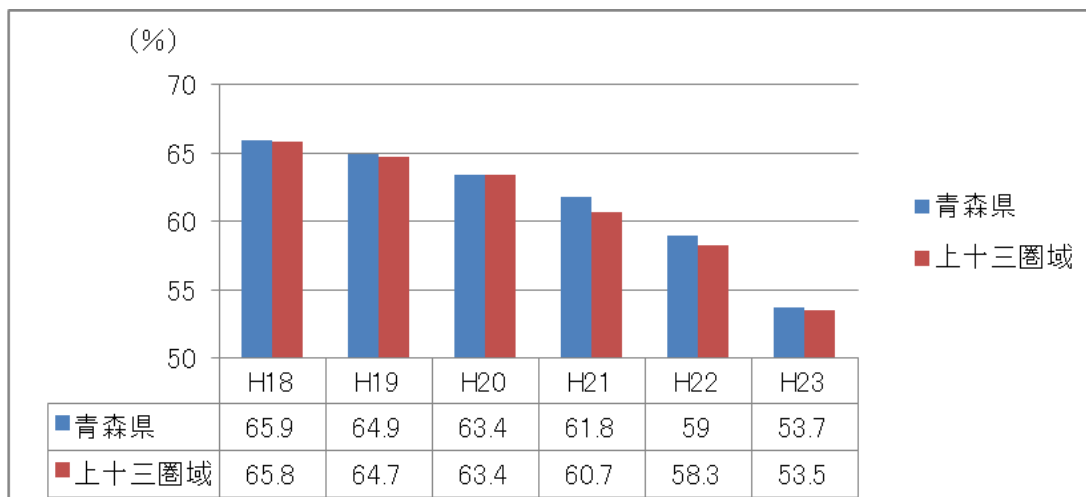
平成19年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒実態調査結果
平成23年度小・中学生及び高校生の喫煙・飲酒状況調査

図5 妊婦喫煙率の推移



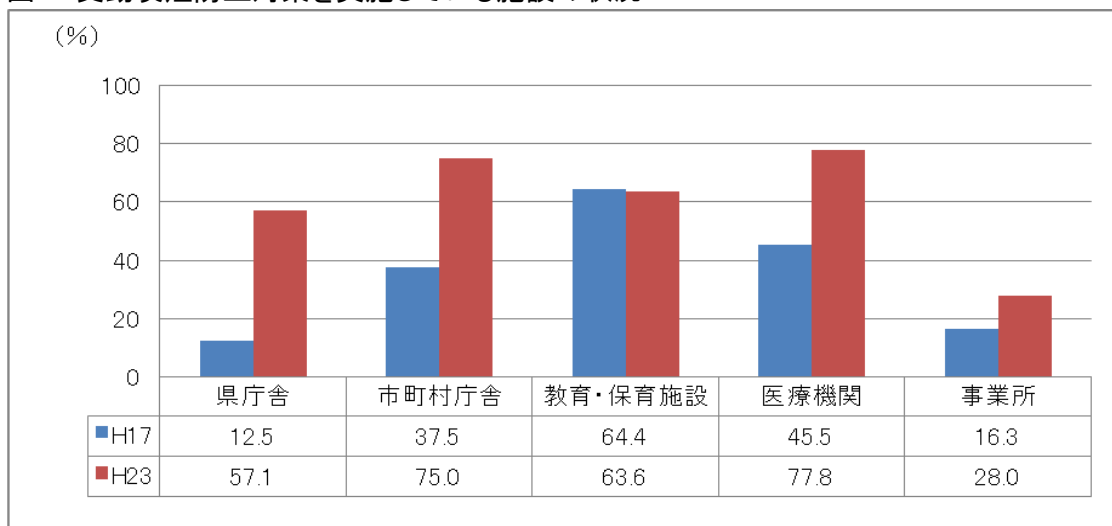
青森県妊婦連絡票

図6 妊婦同居者の喫煙率の推移



青森県妊婦連絡票

図7 受動喫煙防止対策を実施している施設の状況



平成17年度：喫煙対策に関する調査結果
平成23年度：青森県受動喫煙防止対策実施状況調査

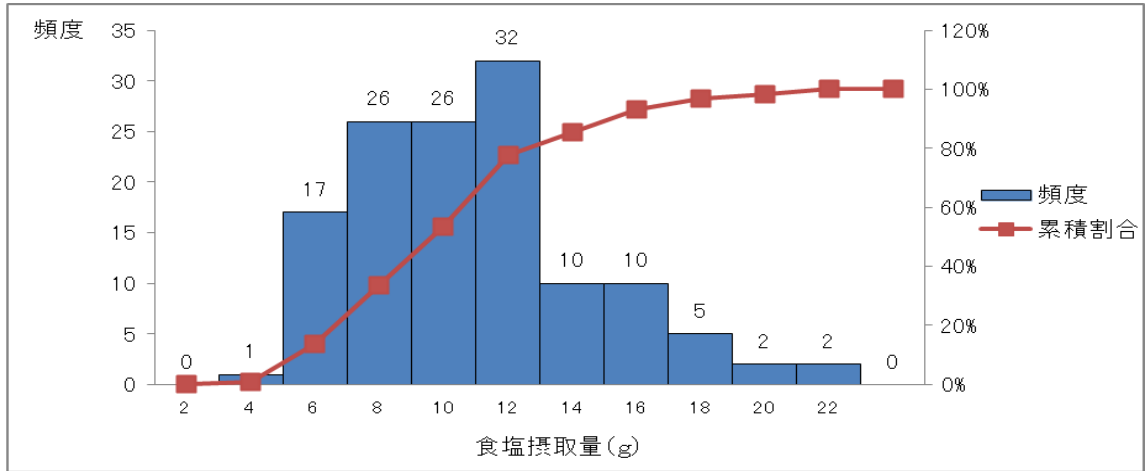
表2 喫煙による健康被害を正しく理解している人の割合(%)

	青森県		上十三地域	
	H13	H22	H13	H22
肺がん	63.5	73.3	60.1	72.6
喘息	41.9	48.9	39.0	48.4
気管支炎	44.1	50.2	40.2	49.7
心臓病	30.7	40.1	24.5	42.7
脳卒中	25.7	42.5	23.6	43.9
胃潰瘍	27.8	32.3	23.6	29.3
妊娠に関連した異常	72.4	74.2	70.6	73.2
歯周病	24.4	30.6	24.5	31.2

厚生労働省：国民健康・栄養調査、青森県：県民健康・栄養調査

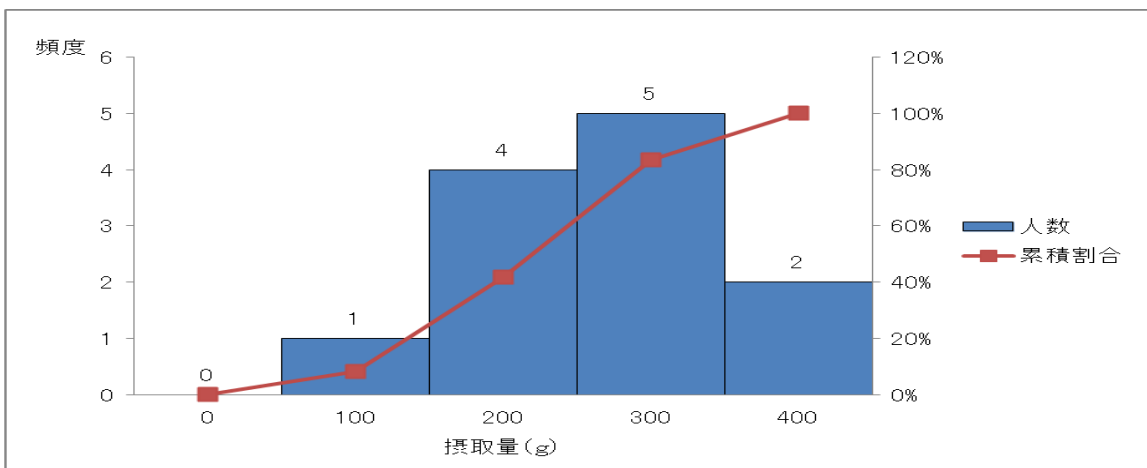
2) 肥満予防対策
① 栄養・食生活

図8 食塩摂取量の推移



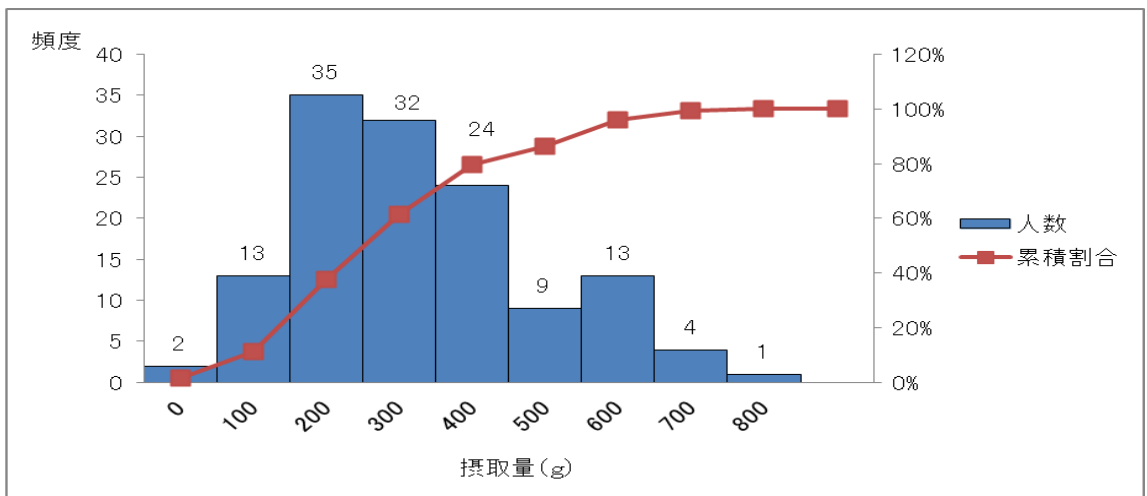
平成22年度県民健康・栄養調査

図9 学童期の野菜の摂取量



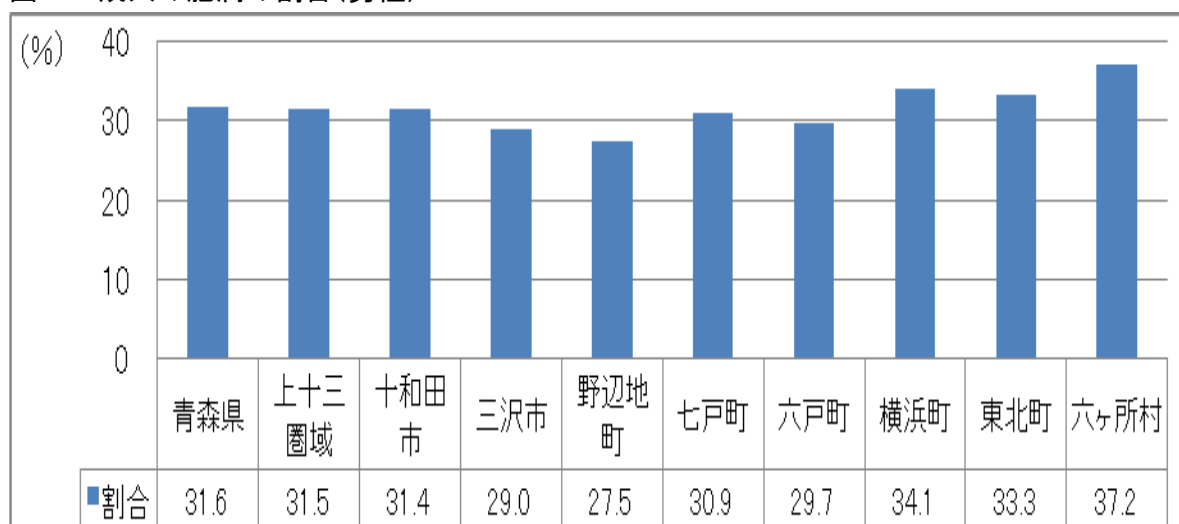
平成22年度県民健康・栄養調査

図10 青少年期以降の野菜摂取量の分布 ※青年期以降とは、15歳以上の者



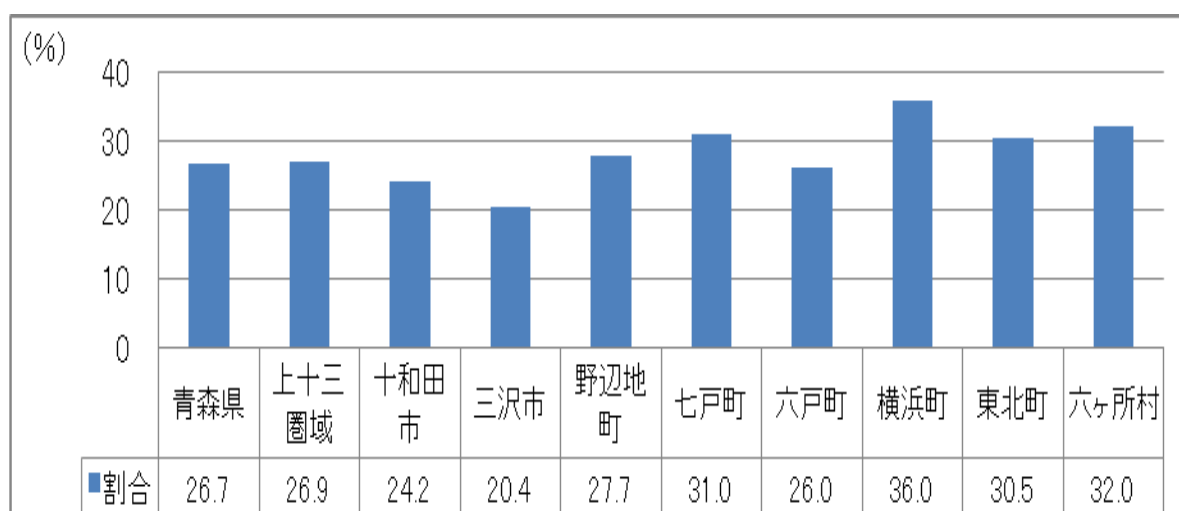
平成22年度県民健康・栄養調査

図11 成人の肥満の割合(男性)



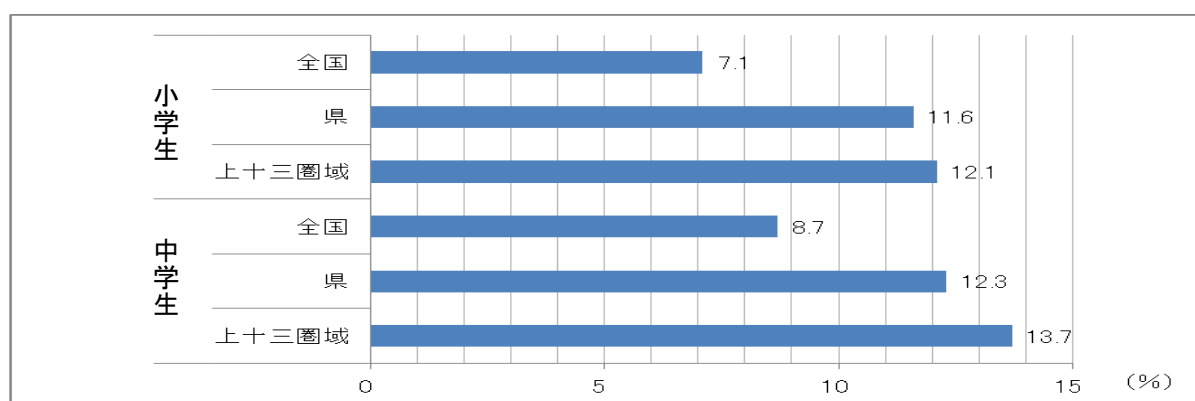
平成23年度内臓脂肪症候群実態調査

図12 成人の肥満の割合(女性)



平成23年度内臓脂肪症候群実態調査

図13 児童・生徒の肥満傾向児の割合(県・全国との比較)

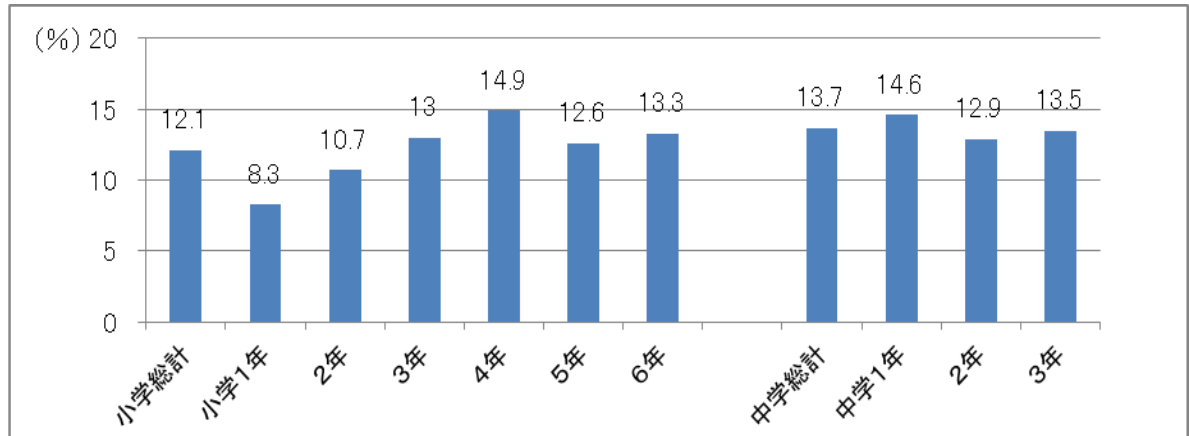


文部科学省:平成24年度児童生徒の健康・体力

(※1)「上十三地域」には管内8市町村においらせ町が含まれている。

(※2) 肥満度:肥満度=(実測体重-身長別標準体重)÷身長別標準体重×100(%)により20%以上を抽出

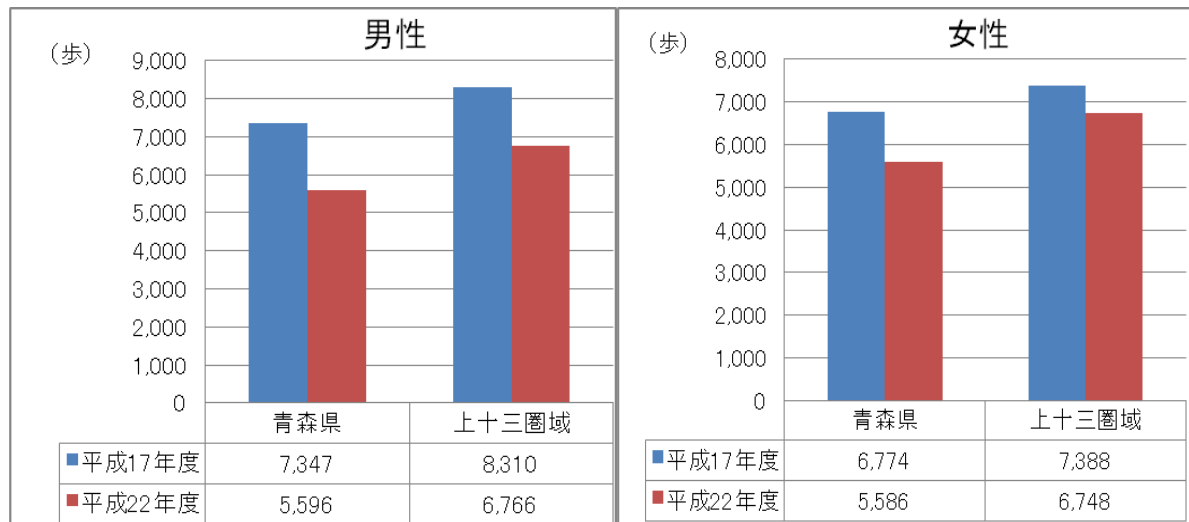
図14 上十三圏域の児童・生徒の肥満傾向児の割合(学年別)



文部科学省：平成24年度児童生徒の健康・体力

②身体活動・運動

図15 歩行数の平均値(15歳以上)



平成17年度・22年度県民健康・栄養調査

※全国値(20歳以上) 平成17年度:男性7,621歩、女性7,136歩

平成22年度:男性6,620歩、女性6,117歩

厚生労働省:平成17年度・22年度国民健康・栄養調査

③飲酒

表3 性別・年齢別多量飲酒者数

右側は割合(%)

		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)
男性	多量飲酒者数	1654	31.1	184	40.7	393	37.8	811	31.1	266	21.8
	受診者数	5324		452		1041		2611		1220	
女性	多量飲酒者数	1075	14.8	171	33.8	278	20.3	479	12.8	147	8.9
	受診者数	7276		506		1369		3752		1649	
総数	多量飲酒者数	2729	21.7	355	37.1	671	27.8	1290	20.3	413	14.4
	受診者数	12602		958		2410		6363		2869	

平成22年度市町村国保特定健康診査データ

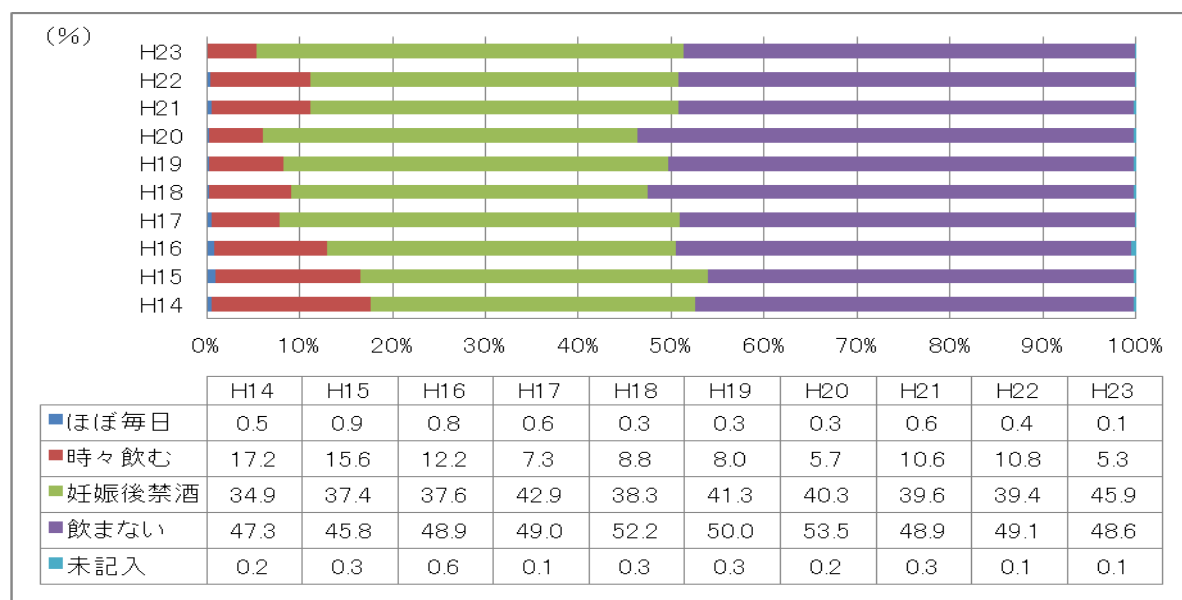
表4 未成年の飲酒率(%)

()内は割合(%)

性別	学年	今も時々飲んでいる		飲んだことはあるが、今は飲んでいない		飲んだことがない	
		H19	H23	H19	H23	H19	H23
男子	小学5年	35 (3.9)	11 (5.5)	333 (37.0)	60 (29.9)	533 (59.2)	130 (64.7)
	中学1年	46 (5.7)	4 (7.3)	229 (28.1)	15 (27.3)	539 (66.2)	36 (65.5)
	中学3年	83 (9.6)	6 (10.3)	264 (30.7)	10 (17.2)	514 (59.7)	42 (72.4)
	高校3年	273 (31.7)	51 (17.5)	272 (31.6)	60 (20.6)	317 (36.8)	180 (61.9)
女子	小学5年	30 (3.3)	6 (2.8)	302 (33.2)	73 (34.0)	579 (63.6)	136 (63.3)
	中学1年	45 (6.2)	4 (7.7)	219 (30.2)	15 (28.8)	461 (63.6)	33 (63.5)
	中学3年	140 (16.0)	4 (8.0)	287 (32.9)	16 (32.0)	446 (51.1)	30 (60.0)
	高校3年	269 (36.4)	28 (10.2)	256 (34.6)	72 (26.3)	215 (29.1)	174 (63.5)

平成19年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒実態調査結果
平成23年度小・中学生及び高校生の喫煙・飲酒状況調査

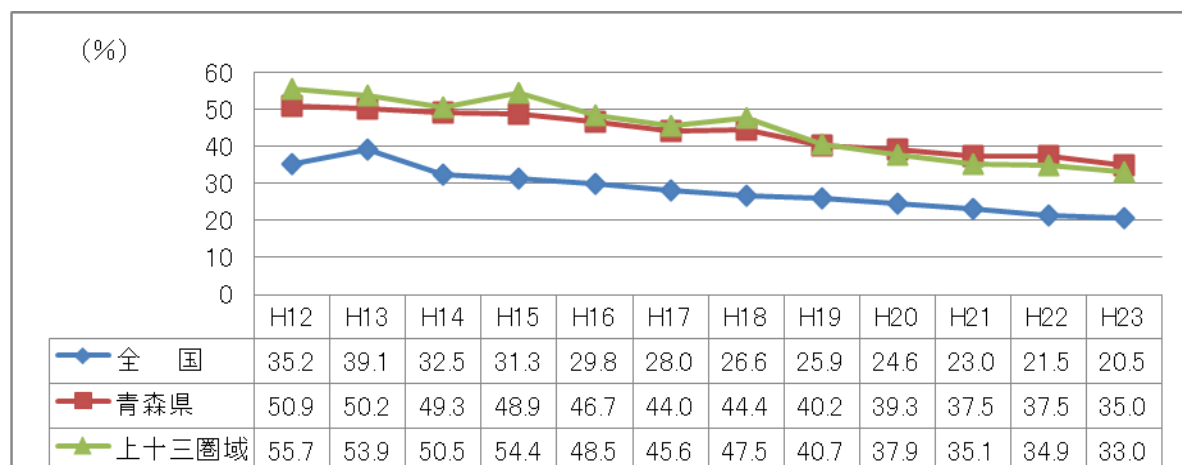
図16 上十三圏域の妊婦飲酒率の推移



青森県妊婦連絡票

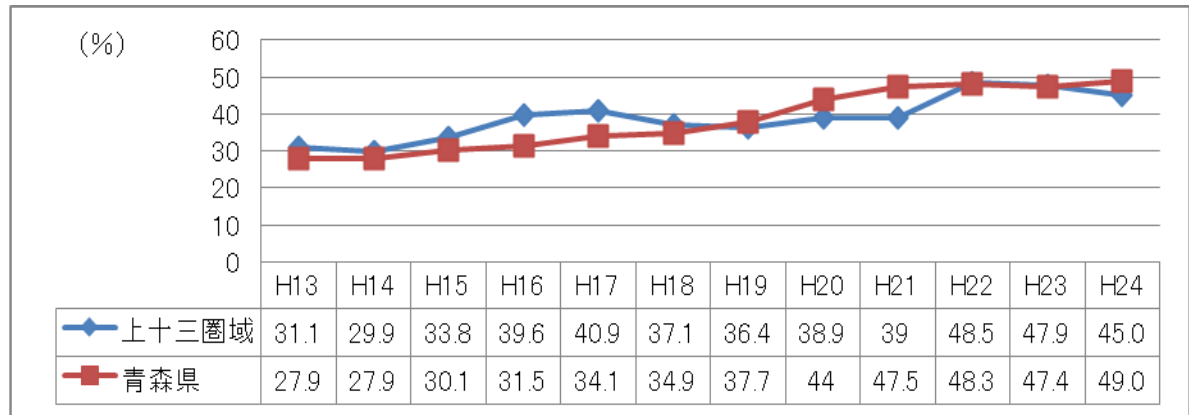
④歯・口腔の健康

図17 3歳児のむし歯有病者率の推移



厚生労働省歯科健康診査:1歳6ヶ月児及び3歳児健康診査に係る実施状況について

図18 フッ化物歯面塗布を受けたことがある児の割合(3歳児)



厚生労働省歯科健康診査:1歳6ヶ月児及び3歳児健康診査に係る実施状況について

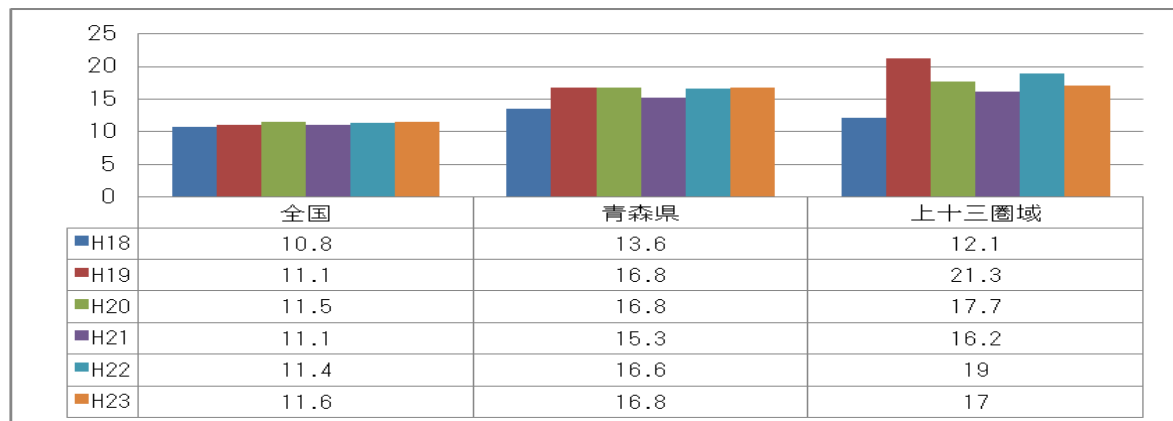
⑤健(検)診・保健指導(糖尿病、循環器病、がんの状況)

表5 糖尿病患者(人)

	平成8年	平成11年	平成14年	平成17年	平成20年
全国	2,175,000	2,115,000	2,284,000	2,469,000	2,371,000
青森	28,000	29,000	35,000	33,000	43,000

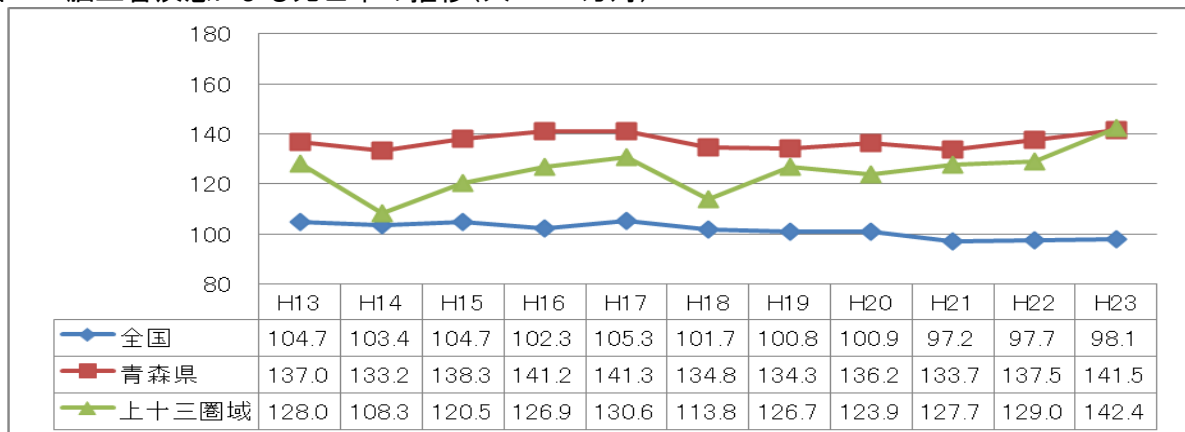
厚生労働省:平成21年度地域保健医療基礎統計

図19 糖尿病死亡率(人口10万対)



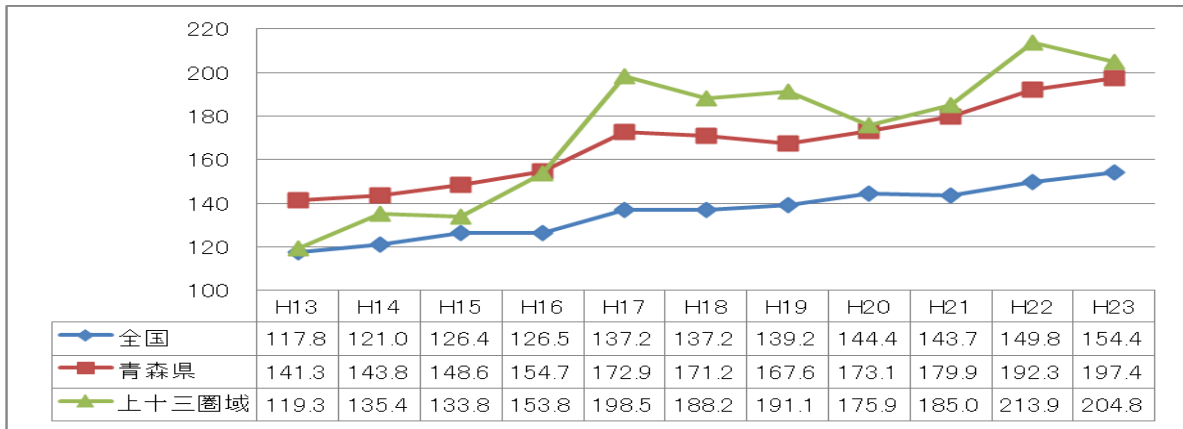
厚生労働省:人口動態統計

図20 脳血管疾患による死亡率の推移(人口10万対)



厚生労働省:人口動態統計

図21 心疾患による死亡率の推移(人口10万対)



厚生労働省:人口動態統計

図22 平成23年脳血管疾患死亡の内訳

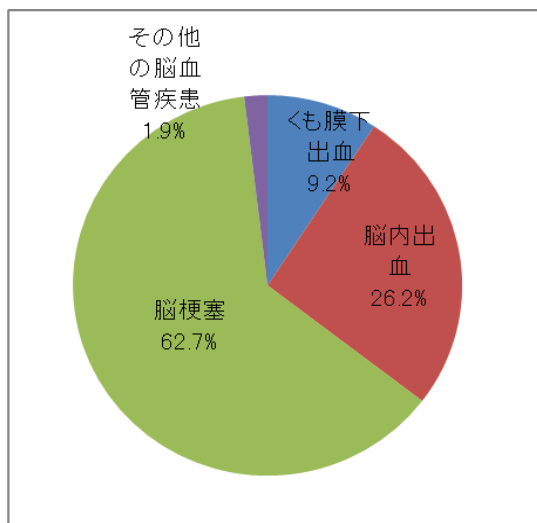
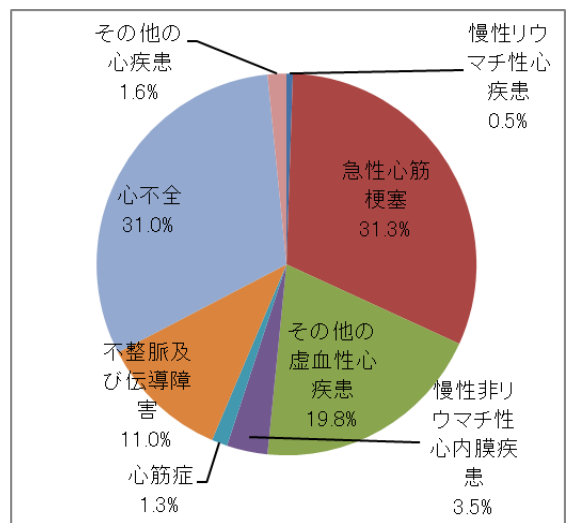
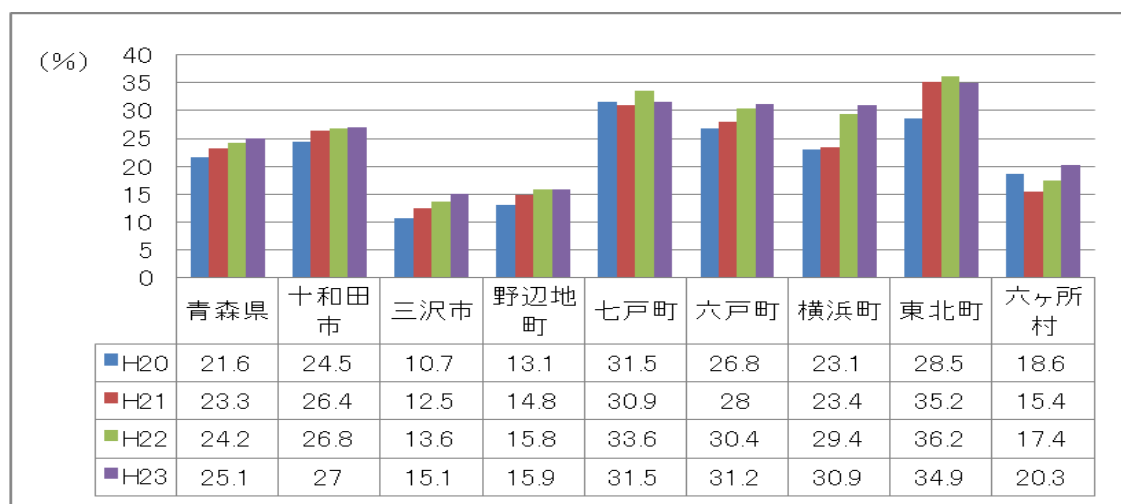


図23 平成23年心疾患死亡の内訳



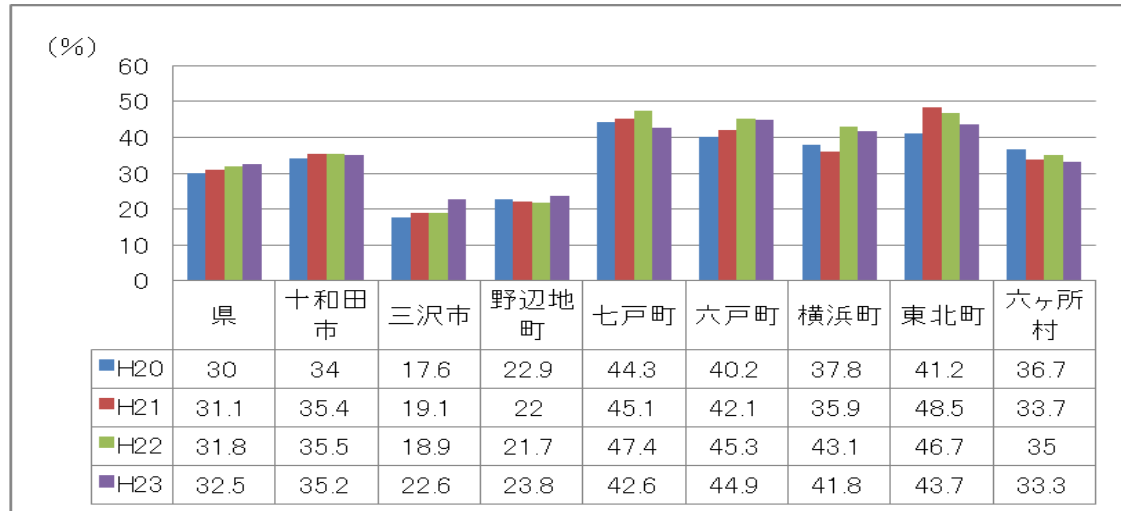
厚生労働省:人口動態統計

図24 特定健診実施率の推移(男性)



青森県国民健康保険団体連合会:青森県特定健診特定保健指導実施状況

図25 特定健診実施率の推移(女性)



青森県国民健康保険団体連合会:青森県特定健診特定保健指導実施状況

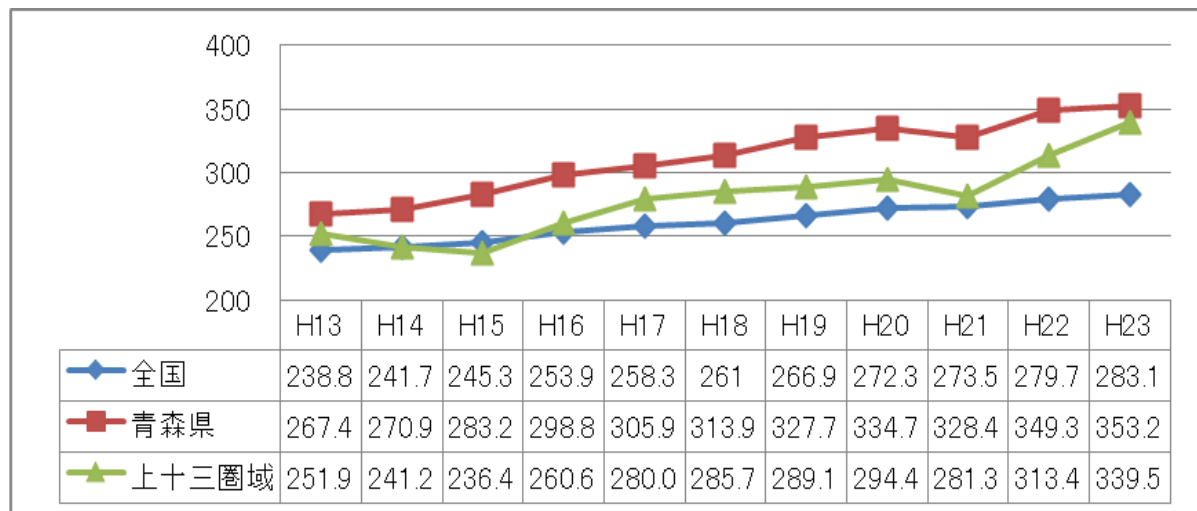
表6 メタボリックシンドローム予備群・該当率

	国保加入率		特定健診受診率		メタボリックシンドローム予備群率		メタボリックシンドローム該当率	
	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)
青森県	456,568	32.7	87,594	19.2	10,260	11.7	12,491	14.3
上十三圏域	62,928	35.1	12,600	20.0	1,468	11.7	1,773	14.1

※全国:メタボリックシンドローム予備群者率及び該当者率を合わせた割合は、26.7%。

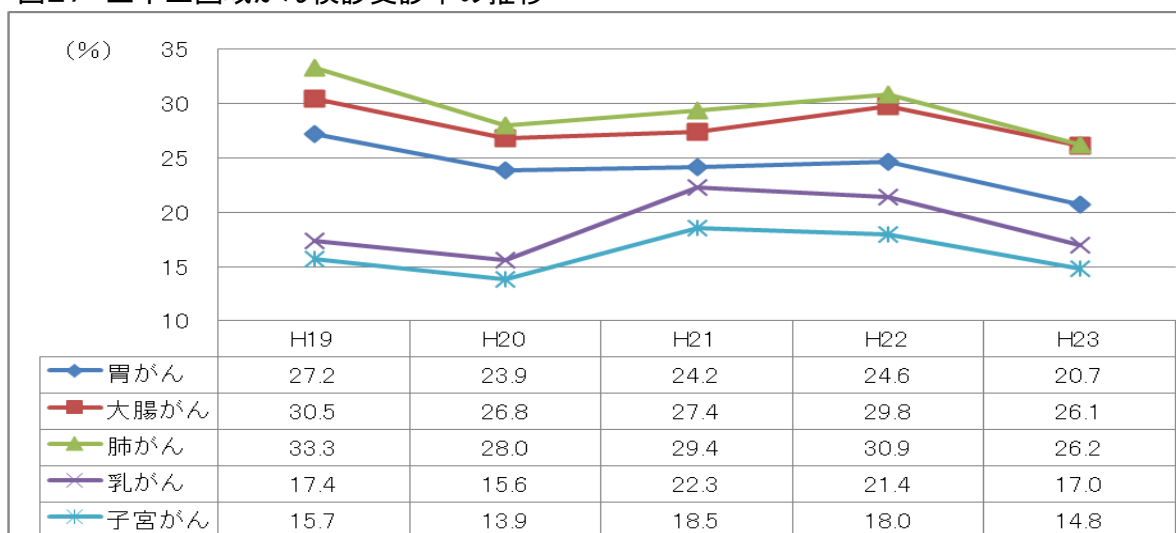
平成23年度内臓脂肪症候群実態調査

図26 悪性新生物による死亡率の推移(人口10万対)



厚生労働省:人口動態統計

図27 上十三圏域がん検診受診率の推移



厚生労働省：地域保健・健康増進事業報告

表7 平成24年度上十三圏域各種がん検診初回受診者状況

	男			女				
	受診者数 (人)	初回受診 者数(人)	初回受診 割合(%)	受診者数 (人)	初回受診 者数(人)	初回受診 割合(%)		
胃がん	集団	6,269	806	12.9	集団	8,771	1,039	11.8
	個別	229	84	36.7	個別	321	108	33.6
	合計	6,498	890	13.7	合計	9,092	1,147	12.6
肺がん	集団	7,532	1,684	22.4	集団	10,984	2,448	22.3
	個別	134	59	44.0	個別	172	69	40.1
	合計	7,666	1,743	22.7	合計	11,156	2,517	22.6
大腸がん	集団	7,515	1,017	13.5	集団	11,069	1,390	12.6
	個別	379	182	48.0	個別	695	326	46.9
	合計	7,894	1,199	15.2	合計	11,764	1,716	14.6
子宮がん				集団	5,544	1,169	21.1	
個別				1,700	982	57.8		
合計				7,244	2,151	29.7		
乳がん				集団	3,261	811	24.9	
個別				724	471	65.1		
合計				3,985	1,282	32.2		

厚生労働省：地域保健・健康増進事業報告

表8 平成22年度各種がん検診精密検査受診率(%)

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
上十三圏域	82.7	89.8	78.3	86.4	89.3
青森県	78.9	87.4	73.4	86.1	84.3
全国	81.1	77.6	63.6	66.1	83.5

厚生労働省：地域保健・健康増進事業報告

2 上十三圏域の健康づくり関係団体及びソーシャルキャピタル

地域のつながりの強化(ソーシャルキャピタルの水準を上げること)、「いいコミュニティ」づくりが、健康づくりに重要となっています。居住地域での助け合い等の地域のつながりを強化するためには、健康づくりを目的とした活動について、子どもから高齢者まで多様な年齢層による自助や共助を引き出す活動へと拡大していく必要があります。

(1)上十三地域保健医療推進協議会・部会所属団体

所属組織名	代表者名	所在地	電話番号
上十三医師会	石井 淳夫	039-2525 七戸町字七戸 118	0176-62-3289
上十三歯科医師会	黒田 雅仁	034-0011 十和田市稲生町 24-33	0176-21-5185
青森県薬剤師会上十三支部	伊藤 博次	033-0143 十和田市東十二番町 14-27(サワカミ薬局 東店内)	0176-20-2377
十和田・三沢地域産業保健センター	石井 淳夫	039-2525 七戸町字七戸 118	0176-62-3289
青森県看護協会上十三支部会	松館百合子	033-0123 三沢市大字三沢字堀口 164-65 (三沢市立三沢病院)	0176-53-2161
青森県栄養士会上十三地区会	佐藤 愛子	034-0001 十和田市大字三本木字里ノ沢 1-249 (高松病院内)	0176-23-6540
上北教育事務所	勝野 義彦	039-2593 七戸町蛇坂 55-1	0176-62-2128
上十三保健所管内保健協力員連絡会	駒嶺 詔子	034-0082 十和田市西二番町 10-15 (事務局 上十三保健所内)	0176-23-4261
上北中北部保育研究会	和田 貢穂	039-2401 上北郡東北町上野字軍事屋敷 3-5(上野保育園内)	0176-56-5115
十和田地域広域事務組合消防本部	沼田 隆志	034-0082 十和田市西二番町 7-10	0176-25-4111
上十三保健所管内食生活改善推進員連絡協議会	川村 和子	034-0082 十和田市西二番町 10-15 (上十三保健所)	0176-23-4261
上北地方養護教員会	八戸 和子	034-8578 十和田市相坂字高清水 78-92 (青森県立三本木農業高校)	0176-23-5341
上北労働基準協会	高橋 博美	034-0083 十和田市西三番町 3-17	0176-22-2234

(2)市町村社会福祉協議会

所属組織名	所在地	電話番号
十和田市社会福祉協議会	034-0093 十和田市西十二番町 2-25 (十和田市総合福祉センター内)	0176-23-2992
三沢市社会福祉協議会	033-0011 三沢市幸町三丁目 11-5 (三沢市総合社会福祉センター内)	0176-53-3422
野辺地町社会福祉協議会	039-3164 上北郡野辺地町字前田 1-7 (野辺地町老人福祉センター内)	0175-64-0401
七戸町社会福祉協議会	039-2505 上北郡七戸町字立野頭 139-1 (七戸町総合福祉センターゆうずらんど内)	0176-62-6790
六戸町社会福祉協議会	039-2371 上北郡六戸町大字犬落瀬字柴山 3-9 (六戸町老人福祉センター内)	0176-55-2943
横浜町社会福祉協議会	039-4141 上北郡横浜町字三保野 57 番地の 8 (横浜町老人福祉センター内)	0175-78-2067

東北町社会福祉協議会 上北支所	039-2661 上北郡東北町字上笹橋 45 番 10 (東北町老人福祉センター内)	0175-63-2717
	039-2401 上北郡東北町大字上野字上野 191 番地 1 (東北町立図書館内)	0176-56-5552
六ヶ所村社会福祉協議会	039-3214 上北郡六ヶ所村大字平沼字二階坂 92-7 (六ヶ所村老人福祉センター内)	0175-75-2292

(3)市町村教育委員会

所属組織名	所在地	電話番号
十和田市教育委員会	034-0301 十和田市奥瀬中平 70-3	0176-23-5111
三沢市教育委員会	033-0031 三沢市桜町一丁目 1-38	0176-53-5111
野辺地町教育委員会	039-3131 野辺地町字野辺地 123-1	0175-64-2119
七戸町教育委員会	039-2592 七戸町字七戸 31-2	0176-62-9701
六戸町教育委員会	039-2371 六戸町犬落瀬前谷地 61	0176-55-3111
横浜町教育委員会	039-4141 横浜町三保野 57-8	0175-78-6622
東北町教育委員会	039-2654 東北町塔ノ沢山 1-94	0175-63-2111
六ヶ所村教育委員会	039-3212 六ヶ所村尾駸野附 475	0175-72-2111

(4)市町村健康づくり担当課

所属組織名	所在地	電話番号
十和田市健康福祉部健康増進課	034-0081 十和田市西十三番町 4-37 (十和田市保健センター)	0176-25-1180
三沢市健康福祉部健康推進課	033-0001 三沢市中央町一丁目 3-10 (三沢市保健相談センター)	0176-57-0707
野辺地町健康づくり課	039-3164 野辺地町字前田 5-2 (野辺地町健康増進センター)	0175-64-1770
七戸町健康福祉課	039-2827 七戸町字森ノ上 359-5 (天間林保健センター)	0176-68-4631
六戸町福祉課	039-2392 六戸町大字犬落瀬字前谷地 60	0176-55-4597
横浜町健康福祉課	039-4145 横浜町字寺下 35	0175-78-2111
東北町保健衛生課	039-2667 東北町字膳前 37-1 (東北町保健福祉センター)	0175-63-2001
	039-2401 東北町大字上野字上野 191-1 (上北保健福祉センター)	0176-56-2933
六ヶ所村健康課	039-3212 六ヶ所村尾駸字野附 475	0175-72-2111

(5)NPO団体

法人名称	活動内容	主たる事務所の連絡先
特定非営利活動法人 生きがい十和田 http://www.ikigai-towada.org/	高齢者や子どもをはじめとする地域住民に対して、介護予防・介護・生活支援及び保育等に関する事業を行い、高齢者や要介護者の自立と生きがいのある長寿社会を支援し、高齢者や要介護者の保健福祉の向上及び子どもの健全育成に寄与すると共に、情報化時代に伴い、社会教育やまちづくりの実践に努める。	034-0011 十和田市稲生町13番7号 0176-24-2777
特定非営利活動法人 十和田NPO子どもセンター・ハピタの http://www.hapitano.jp/	子どもや子どもに関わる個人、諸団体に対して、子どもをとりまく環境を充実させる事業を行い、子どもも大人も豊かに育つ地域社会づくりに寄与する。	034-0011 十和田市稲生町15番24号 とわだパルコビル4F 0176-23-0853
特定非営利活動法人雑木林 http://www.ezison.com/zouki/zoukibayashi.htm	子どもたちが障害の有無や年齢を超えて豊かに育ちあう空間づくりを目的とし、自然遊び等を取り入れ、野外活動と家庭的な環境のふたつを中心に活動を行っている。	034-0071 十和田市大字赤沼字前川原47番地 0176-22-9612
特定非営利活動法人 農楽郷 hibiki http://www2.ocn.ne.jp/~n-hibiki/	精神的・知的・身体的な障がいを持つ人たちが、市民としての自覚と社会性を培っていくために、農を楽しむ地域コミュニティと共に歩を進める場を設け、円滑な共生意識を持てるようにサポートしていく。	034-0034 十和田市大字東十五番町55-3 0176-28-2228
特定非営利活動法人 ワークハウスとわだ	精神障害者に対して、保健福祉・就労支援に関する事業を行い、地域社会福祉に寄与する。	034-0084 十和田市西四番町3番1号 0176-25-8158

※参考 県内のNPO法人一覧(青森県環境生活部 県民生活文化課)

<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seikatsu/files/npohojin-ichiran.xls>

(平成 25 年 9 月 12 日現在 登録団体364団体中、上十三管内に事務所住所を置く団体は52団体)

(6)ボランティア団体

※参考 県内のボランティア活動等団体(青森県環境生活部 県民生活文化課)

<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seikatsu/files/volunteer-group.xls>

(平成 25 年 4 月 13 日現在 登録団体688団体中、上十三管内に事務所住所を置く団体は120団体)

3 健康生活支援サイト

項目	サイト	内容	URL
統計・調査	総務省統計局	国勢調査について	http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/
	厚生労働省 科学研究	健康寿命について	http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/
	厚生労働省 生命表	生命表(加工統計)について	http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list54-57.html
	厚生労働省 人口動態調査	人口動態調査	http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html
	厚生労働省 地域保健医療基礎統計	地域保健医療基礎統計(業務、加工統計)	http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/142-1.html
	厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告	地域保健・健康増進事業報告	http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/32-19.html
	厚生労働省 国民健康・栄養調査	国民健康・栄養調査	http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
	国立社会保障・人口問題研究所	人口等に関する統計、刊行物の紹介等	http://www.ipss.go.jp/
	青森県保健・医療・福祉統計	青森県保健統計年報、人口動態統計の概況	http://www.pref.aomori.lg.jp/kensei/tokei/hokentoukei-index.html
	平成 17 年度青森県県民健康・栄養調査	平成 17 年度の県民健康・栄養調査について	http://www.club-medijs.net/kenbetsu-v1/pdf/02aomori.pdf
	平成 22 年度青森県県民健康・栄養調査	平成 22 年度の県民健康・栄養調査について	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/22eiyoutyousa.html
	よくわかる青森県	青森県に関する万能ガイドブック	http://www.pref.aomori.lg.jp/kensei/seisaku/yokuwakaru.html
自殺予防	自殺予防総合対策センター	自殺予防に関する研修、調査、統計資料等	http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html
	こころの耳	職場のメンタルヘルス対策及び過重労働対策	http://kokoro.mhlw.go.jp/
	厚生労働省 地方公共団体の自殺対策	地方公共団体の自殺対策関連ページ	http://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/jisatsu/local_gov_link.html
	内閣府自殺対策推進室 共生社会政策	相談窓口、ゲートキーパーに関する情報等	http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/
	NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク	NPO 法人 ライフリンクの公式ページ	http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html
	厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト	こころの健康や病気、支援やサービス	http://www.mhlw.go.jp/kokoro/
	特定非営利活動法人 あおもりいのちの電話	いのちの電話の概要、番号の掲載	http://www.inochi-a.net/
	独立行政法人 青森県産業保健推進連絡事務所	産業保健 メンタルヘルス対策支援センター	http://www.sanpo02.jp/

項目	サイト	内容	URL
たばこ	厚生労働省 たばこと健康に関する情報ページ	たばこに関する法律、禁煙について、統計情報等	http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/tobacco/index.html
	厚生労働省の TOBACCOorHEALTH	最新たばこ情報の掲載	http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html
	日本禁煙学会	たばこに関する情報の掲載	http://www.nosmoke55.jp/
	一般社団法人 青森県薬剤師会	禁煙サポート薬局の紹介	http://www.aoyaku.or.jp/
	青森県内禁煙治療医療機関	県内の禁煙治療医療機関紹介	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/tabako.html
栄養	独立行政法人 国立健康・栄養研究所	食事摂取基準、国民健康・栄養調査	http://www0.nih.go.jp/eiken/
	一般財団法人 日本食生活協会	食生活推進員の活動紹介等	http://www.shokuseikatsu.or.jp/index.php
	公益社団法人 青森県栄養士会	青森県栄養師会のホームページ	http://www11.ocn.ne.jp/~aoeiyou/
運動	青森県 児童・生徒の健康体力	青森県の児童・生徒の健康体力調査	http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/sports/jidou-seito-kenko-tairyoku.html
	文部科学省 学校保健統計	全国の児童・生徒の健康に関する調査	http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm
	文部科学省 体力・運動能力調査	全国の児童・生徒の体力・運動に関する調査	http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1261241.htm
メタボリック	厚生労働省 e-ヘルスネット	健康情報サイト	http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/
	厚生労働省 メタボリックシンドロームを予防しよう	メタボリックシンドローム予防の普及啓発、情報サイト	http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html
アルコール	公益社団法人 アルコール健康医学協会	アルコールと健康に関する情報等の掲載	http://www.arukenkyo.or.jp/
	特定非営利活動法人 ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)	依存性薬物問題の予防に取り組む NPO 法人	http://www.ask.or.jp/
歯・口腔	公益社団法人 日本歯科医師会	8020 運動、全国の歯科医情報	http://www.jda.or.jp/
	一般社団法人 青森県歯科医師会	青森県内での歯科に関する取り組み等	http://www.aomori-da.org/

項目	サイト	内容	URL
がん	がん対策推進 企業アクション	がん健診受診率の向上を目指した事例の紹介等	http://www.gankenshin50.go.jp/index.html
	国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス	がんに関する情報サイト	http://ganjoho.jp/public/
	青森県のがん情報	青森県のがんに対する取組、統計等	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/aomorikenganjohou.html
感染症	厚生労働省 感染症・予防接種情報	感染症・予防接種に関する情報提供	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kekaku-kansenshou/index.html
	厚生労働省検疫所 海外感染症情報	海外での感染症情報、旅行医学関連リンク集	www.forth.go.jp
	国立感染症研究所	研究業務月間報告、HIV 感染症統合等	www.nih.go.jp/niid/
	国立感染症研究所 感染症情報センター	感染症サーベイランス情報等の掲載	http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html
	公益社団法人 日本医師会 感染症危機管理対策室	感染症、食中毒に関する情報、関連リンク集	http://www.med.or.jp/jma/kansen/
	公益財団法人 結核予防会結核研究所	概要、一般向け疾患情報、国際動向	www.jata.or.jp
食中毒予防	農林水産省動物検疫所	家畜伝染病、動物由来感染症の情報	http://www.maff.go.jp/aqs/
	厚生労働省 食中毒	食中毒の原因、予防対策、食中毒の統計等	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/syokuchu/index.html
	内閣府 食品安全委員会	食中毒予防のポイント	http://www.fsc.go.jp/sonota/shokutyudoku.html
	公益社団法人 日本食品衛生協会	食中毒予防等の出版物等の情報	http://www.n-shokuei.jp/
一般社団法人 青森県食品衛生協会	食品等の検査結果、食中毒の発生状況等	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/shokuhineisei-top.html	

項目	サイト	内容	URL
教育	青森県立保健大学	大学紹介、公開講座の案内等	http://www.auhw.ac.jp/index.html
	弘前大学医学部 社会医学講座	岩木健康増進プロジェクト 健康チェック	http://social.med.hirosaki-u.ac.jp/iwaki/healthycheck/
	青森県教育委員会	教育委員会のトピックス、事業の掲載	http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/main.html
子育て	青森県総合社会教育センター	各研修・講座等の紹介	http://www.alis.pref.aomori.lg.jp/index.html
	のびのびすくすくホームページ	青森県子どもみらい課	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/nobinobitop.html
	青森県子ども家庭支援センターアピオあおもり	関係団体、相談窓口等の掲載	http://www.apio.pref.aomori.jp/
その他	厚生労働省 生活習慣病を知ろう！	生活習慣病に関する情報ページ	http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/
	健康寿命をのばそう！ Smart Life Project	健康寿命をのばすための取り組み等	http://www.smartlife.go.jp/
	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	健康・体力づくりの調査研究等について	http://www.health-net.or.jp/
	(財)健康・体力づくり事業財団(健康日本21)	健康日本21の概要、取り組み状況	http://www.kenkounippon21.gr.jp/
	青森県健康増進計画「健康あおもり21」	健康あおもり21の概要等	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/21keikaku.html
	COML ささえあい医療人権センター	患者、医療関係者のための医療情報サイト	http://www.coml.gr.jp/
	公益社団法人 日本 WHO 協会	WHO に関する情報	http://www.japan-who.or.jp/
	青森多重債務被害等をなくす会 りんごの会	NPO 法人 多重債務等	http://www4.ocn.ne.jp/~ringo/
	日本司法支援センター 法テラス	法律相談に関するサイト	http://www.houterasu.or.jp/
	青森県弁護士会	弁護士の活動、各種相談の案内	http://www.ao-ben.jp/
	青森県司法書士会	司法書士の活動、無料相談会の案内	http://www.aomori-shihoshoshi.or.jp/
	公益社団法人 青森県医師会	テレビ診察室の紹介、医療相談窓口の掲載	http://www.aomori.med.or.jp/
	公益社団法人 青森県看護協会	看護協会の案内、各種研修等の掲載	http://egao-park.net/
青森県男女共同参画センターアピオあおもり	女性相談、講座の案内等	http://www.apio.pref.aomori.jp/gender2011/index2.html	

※平成25年9月26日現在

上十三地域保健医療推進協議会

・

保健対策部会委員名簿

1 上十三地域保健医療推進協議会(任期:平成 24 年 2 月 1 日～平成 26 年 1 月 31 日)

所属組織名	役職等	氏名
上十三医師会	会長	石井 淳夫
上十三歯科医師会	会長	黒田 雅仁
青森県薬剤師会上十三支部	支部長	伊藤 博次
高松病院	院長	高松 幸作
十和田市立中央病院	院長	丹野 弘晃
三沢市立三沢病院	院長	坂田 優
公立野辺地病院	院長	三上 泰徳
公立七戸病院	院長	佐々木 博海
十和田・三沢地域産業保健センター	コーディネーター	古川 あき
上北郡町村会	会長	野坂 充
青森県看護協会上十三支部	支部長	船橋 美賀子
青森県栄養士会上十三地区会	理事	佐藤 愛子
十和田市社会福祉協議会	常務理事	立崎 享一
十和田市	市長	小山田 久
三沢市	市長	種市 一正
上北教育事務所	所長	勝野 義彦
特定疾患患者会「みさわ・もみじの会」	会計	出戸 敏子
上十三保健所管内保健協力員連絡会	監事	田畑 スミエ

2 上十三地域保健対策部会

所属組織名	役職等	氏名
六ヶ所村尾駁診療所	医師	船越 樹
特別養護老人ホーム松風荘	園長	田村 民男
十和田・三沢地域産業保健センター	コーディネーター	古川 あき
上北中北部保育研究会	会長	和田 貢穂
上十三医師会	会員	江渡 篤子
上十三歯科医師会	理事	村上 淳一
青森県薬剤師会上十三支部	副支部長	小笠原 恵子
青森県栄養士会上十三地区会	理事	佐藤 愛子
上十三保健所管内食生活改善推進員連絡協議会	会長	川村 和子
上北地方養護教員会	代表	八戸 和子
上北労働基準協会	専務理事	川上 文男
十和田市健康増進課	課長	佐々木 令子
七戸町健康福祉課	課長	澤田 康曜

1 上十三地域保健医療推進協議会(任期:平成 26 年 2 月 1 日～平成 28 年 1 月 31 日)

所属組織名	役職等	氏名
上十三医師会	会長	石井 淳夫
上十三歯科医師会	会長	黒田 雅仁
青森県薬剤師会上十三支部	支部長	伊藤 博次
高松病院	院長	高松 幸作
十和田市立中央病院	院長	丹野 弘晃
三沢市立三沢病院	院長	坂田 優
公立野辺地病院	院長	三上 泰徳
公立七戸病院	院長	佐々木 博海
十和田・三沢地域産業保健センター	コーディネーター	古川 あき
上北郡町村会	会長	小又 勉
青森県看護協會上十三支部	支部長	松館 百合子
青森県栄養士会上十三地区会	理事	佐藤 愛子
十和田市社会福祉協議会	常務理事	立崎 享一
十和田市	市長	小山田 久
三沢市	市長	種市 一正
上北教育事務所	所長	勝野 義彦
東北町精神障害者家族会「つつじの会」	会長	蛭沢 由紀子
上十三保健所管内保健協力員連絡会	監事	田畑 スミエ

2 上十三地域保健対策部会

所属組織名	役職等	氏名
六ヶ所村尾駁診療所	医師	船越 樹
特別養護老人ホーム松風荘	園長	田村 民男
十和田・三沢地域産業保健センター	コーディネーター	古川 あき
上北中北部保育研究会	会長	和田 貢穂
上十三医師会	会員	江渡 篤子
上十三歯科医師会	理事	村上 淳一
青森県薬剤師会上十三支部	副支部長	河原木 智
青森県栄養士会上十三地区会	理事	佐藤 愛子
上十三保健所管内食生活改善推進員連絡協議会	会長	川村 和子
上北地方養護教員会	代表	八戸 和子
上北労働基準協会	専務理事	川上 文男
十和田市健康増進課	課長	佐々木 令子
七戸町健康福祉課	課長	澤田 康曜

上十三圏域健康増進計画
健康上十三21(第2次)

発行日 平成26年2月

発行者 青森県上北地域県民局地域健康福祉部保健総室かみとおさんほけんじょ(上十三保健所)

〒034-0082

青森県十和田市西二番町10-15

電話 0176-23-4261 FAX 0176-23-4246