

- 中泊町健康増進計画「健康なかどまり21（第3次）」
（令和6年度～令和17年度）
- 「いのち支える中泊町自殺対策行動計画（第2期）」
（令和6年度～令和11年度）

◆中泊町健康増進計画「健康なかどまり21（第3次）」

基本理念 『健康でともに支え合うまちづくり』
～一人ひとりが健やかに暮らせるまち～

目標と基本方針

「早世の減少・平均寿命の延伸・健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を基本目標とし、子どもから高齢者まで全ての町民が健やかで心豊かに暮らすことができるその実現を目指し健康増進の総合的な推進を図ります。

◆基本方針1≫ 個人の行動と健康状態の改善

- *生活習慣の改善に努めます。
- *生活習慣病の発症予防と重症化予防に努めます。
- *生活機能の維持・向上に努めます。

◆基本方針2≫ 社会環境の質の向上

- *健康を支える社会環境づくりに取り組みます。

◆基本方針3≫ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- *こどもの健康づくり *高齢者の健康づくり *女性の健康づくり

♣「いのち支える中泊町自殺対策行動計画（第2期）」

基本理念 『誰も自殺に追い込まれることのない中泊町』

目標と基本方針

「誰も自殺に追い込まれることのない中泊町」を目指し、全庁的連携のもと、関係機関・団体との連携を図りながら自殺対策を推進していきます。

- ◆基本方針1≫ *こころの健康づくりや自殺予防に関する正しい知識の普及と啓発に取り組み、つらいとき・困った時は助けを求めてよいことを啓発します。
- ◆基本方針2≫ *相談支援体制の充実を図ります。
- ◆基本方針3≫ *気づき・見守り・つなげる体制の充実を図ります。

中泊町健康増進計画「健康なかどまり21（第3次）」

基本
目標

【取組み分野】

【行動目標】

【評価指標】 抜粋	評価対象	現状値 (算定時値近値)	目標値 令和16年度 (最終評価時)
-----------	------	-----------------	--------------------------

生活習慣の改善

早世の減少・平均寿命の延伸・

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・口腔の健康
----------	-----------	---------	------	------	-----------

＊適正体重を維持しよう ＊一日三食、バランスの良い食事を心がけましょう ＊今より毎日1皿多く野菜を食べましょう ＊今より3g（小さじ1/2程度）の減塩をしましょう	＊自分ができる運動をみつけ、身体を動かす楽しさを 知りましょう ＊週2回以上の運動習慣をつくりましょう ＊1日1時間以上身体活動を行いましょう	＊十分な睡眠や休養をとりましょう	＊飲酒する場合は、健康に配慮した飲酒を心がけま しょう	＊喫煙防止または禁煙に取り組みましょう ＊地域全体で無煙環境づくりを推進しましょう	＊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
--	--	------------------	--------------------------------	--	-----------------------------------

肥満者の割合(BMI25以上)	40歳～74歳男性	39.4% (R3)	29%
	40歳～74歳女性	28.7% (R3)	19%
低栄養傾向者の割合（BMI20未満）	65歳～74歳男女	13.9% (R3)	13%未満
若年女性のやせ者の割合（BMI18.5未満）	妊娠届出時妊婦	28.6% (R4)	15%未満
3歳児肥満傾向児の割合	3歳児	5.3% (R4)	4%
小学5年生肥満傾向児の割合	小学5年生男女	20.7% (R4)	評価時の県平均 まで減少
中学2年生やせ傾向児の割合	中学2年生男女	5.5% (R4)	評価時の県平均 まで減少
低出生体重児の割合	出生児	8.7% (R4)	6%
週3回以上朝食欠食する者の割合	40歳～74歳男女	9.3% (R4)	7%
尿中塩分測定平均値	健康診査受診者	11.37g (R4)	8g

週2回以上運動習慣がある者の割合	40歳～74歳男女	25.8% (R4)	34%
1日1時間以上身体活動がある者の割合	40歳～74歳男女	51.0% (R4)	60%

睡眠で疲れがとれていない者の割合	40歳～74歳男女	23.4% (R4)	20%
3歳児で22時以降就寝する者の割合	3歳児	18.4% (R4)	15%

男性：純アルコール摂取量40g/日以上の割合	40歳～74歳男	38.3% (R4)	30%
女性：純アルコール摂取量20g/日以上の割合	40歳～74歳女	21.2% (R4)	17%
妊娠届出時に飲酒ありの者の割合	妊婦	0.0% (R4)	0%
妊娠中に飲酒があった者の割合	妊婦	0.0% (R4)	0%

喫煙率	40歳～74歳男女	13.2% (R3)	12%
20歳未満での喫煙経験者の割合	20歳	17.3% (R5)	0%
妊娠届出時妊婦喫煙率	妊婦	0.0% (R4)	0%
妊娠中の喫煙率	妊婦	0.0% (R4)	0%
妊婦同居者の喫煙率	妊婦	36.0% (R4)	29%
育児期間中の父親の喫煙率	乳幼児保護者	46.5% (R4)	37%
育児期間中の母親の喫煙率	乳幼児保護者	8.1% (R4)	6%
町が関与する町内施設における敷地内禁煙実施の割合	町が関与する施設	86.2% (R5)	100%

3歳児う歯有病者率	3歳児	15.79% (R4)	10%
3歳児一人平均う歯数	3歳児	1.05本 (R4)	0.3本
12歳児DMFT	中学1年生	0.4本 (R4)	0.3本
歯周病検診受診率	40歳～70歳男女	5.9% (R4)	16%
歯周病が疑われる者の割合	40歳～70歳男女	71.4% (R4)	55%
嘔みにくさを感じる者の割合	40歳～74歳男女	25.3% (R4)	20%
歯科医療受診率（国保）	国保被保険者	88.875 (R4)	増加
歯科医療受診率（後期高齢）	後期高齢者医療被保険者	60.875 (R4)	増加

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣の発症予防・重症化予防

⑦ がん

- * がん検診を受診しましょう
- * がん精密検査を受診しましょう
- * ウイルス感染が関連するがん予防に努めましょう

⑧ 循環器疾患
糖尿病

- * 特定健診（健康診査）を受診しましょう
- * 特定健診（健康診査）精密検査を受診しましょう
- * 家庭血圧測定を習慣化し、血圧管理に努めましょう
- * 高血糖にならないように、生活管理に努めましょう
- * 糖尿病重症化予防（合併症予防）に努めましょう

⑨ COPD

- * COPDに関する正しい知識を持ち、喫煙防止に努めましょう

生活機能向上の維持・向上

⑩ ロコモティブシンドローム・骨粗鬆症

⑪ フレイル予防

- * 適度な身体活動とバランスの良い食事で、骨と筋肉を保ちましょう
- * 栄養バランスがとれた食生活をしましょう
- * 日常生活に適度な身体活動を取り入れましょう
- * 社会的参加をしましょう

健康を支える社会環境づくり

⑫ 社会とのつながり・こころの健康の維持向上

⑬ 自然に健康になれる環境づくり

⑭ 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

- * 地域のつながり・社会参加により、こころの健康の維持向上に努めましょう
- * 地域全体で健康づくりに努めましょう
- * 地域全体で健康的な食環境づくりをめざしましょう
- * 誰もが健康づくりの情報を得られる機会を提供します

がん標準化死亡比	男性	138.3 (H29~R3)	100
	女性	115.5 (H29~R3)	100
65歳未満のがん死亡率（人口10万対）	男女	106.5 (R3)	減少
がん検診受診率	検診対象男女	14.3~24.1% (R3)	60%
がん検診精密検査受診率	検診対象男女	83.0~100% (R3)	90%

脳血管疾患標準化死亡比	男性	85.6 (H29~R3)	減少
	女性	63.6 (H29~R3)	減少
心疾患標準化死亡比	男性	118 (H29~R3)	100
	女性	127.1 (H29~R3)	100
腎不全標準化死亡比	男性	96.6 (H29~R3)	減少
	女性	82.3 (H29~R3)	減少
糖尿病標準化死亡比	男性	271.9 (H29~R3)	100
	女性	65.7 (H29~R3)	減少
収縮期血圧平均値	40歳~74歳男女	127.5mmHg (R3)	122.5mmHg
HbA1c6.5以上の割合	40歳~74歳男女	6.5% (R3)	5%
LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	40歳~74歳男女	11.4% (R3)	8.5%
メタボリックシンドローム該当者の割合	40歳~74歳男女	15.9% (R3)	12.7%
メタボリックシンドローム予備軍の割合	40歳~74歳男女	14.3% (R3)	11.4%
特定健診実施率	40歳~74歳男女	33.0% (R3)	60%
特定保健指導実施率	40歳~74歳男女	69.8% (R3)	70%以上
糖尿病性腎症による新規透析導入者数	男女	1人 (R4)	1人以下

COPD死亡率（人口10万対）	男女	31.9 (R3)	減少
-----------------	----	-----------	----

骨粗鬆症検診受診率	検診対象女性	12.1% (R4)	15%
1年以内に転倒したことのある者の割合	後期高齢健診受診者	22.2% (R4)	減少

地区活動がある地区数	町内会	29 (R5)	増加
通いの場の数	町内	17 (R5)	増加

健康食普及に取り組み店舗数	町内店舗	—	3か所
---------------	------	---	-----

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

町民一人ひとりができること

健康長寿を目指す生活習慣を！！

健康メモ

適正体重

生活習慣病になりにくとされている体重を「適正体重」といいます。

18歳以上は、BMI（体格指数）を用いて「適正体重」を計算します。

◎肥満（BMI25以上）：内臓脂肪を起因とする、生活習慣病のリスク要因となります。

◎やせすぎ（BMI18.5未満）：若い女性では、貧血や骨粗鬆症・低出生体重児のリスク要因となります。高齢者では、低栄養やフレイルのリスク要因となります。

適正体重の計算式：身長（メートル）×身長（メートル）×22＝適正体重（kg）

BMIの計算式：体重（kg）÷（身長（メートル）×身長（メートル））＝BMI



家庭血圧測定（記録）を習慣化！

家庭血圧**135/85mmHg以上**が、**脳卒中や心筋梗塞発症率を2～3倍にも高める危険な高血圧**です。

高血圧があっても症状が出ないことが多いため、家庭血圧を測定し、自分の血圧を知ることが大切です。（日本高血圧学会資料より）



健康メモ

「すきま時間」の活用と「ながら運動」で身体活動をふやしましょう。

生活の中の「すきま時間」の活用や「ながら運動」を行うことで、今より「**プラス10分**の身体活動・運動」が可能になります。



減塩に取り組みましょう！！

「今より**3g（小さじ1/2程度）の減塩**を」高血圧や動脈硬化予防のための1日食塩摂取推奨値は・・・

成人男性7.5g、成人女性6.5g未満です。

（食事摂取基準2020年版より）



健康メモ

健康に配慮した飲酒（健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより）

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量（男性40g／日・女性20g／日）

ただし飲酒量は、少ないほど健康障害のリスクが少なくなることが報告されています。。



アルコール量の算出方法

摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコール比重）＝アルコール量

（例）350ml×0.05（5%/100）×0.8＝14g

野菜摂取を増やそう！！

「今より**プラス1皿**を」

健康維持のための野菜摂取目標量は1日350gとされています。

1日5皿（1皿70g）を目安に摂取しましょう。



健康メモ

無煙環境～受動喫煙のない社会を目指して

たばこの煙には、三大有害物質であるニコチン・タール・一酸化炭素の他、70種類以上の発がん性物質が含まれており、主流煙よりも副流煙による害が大きいとされています。

そのため、妊娠期（胎児期）や子ども世代の受動喫煙防止は特に重要です。

また、若年期の喫煙経験は、ニコチン依存を招きやすくとともに、将来病気発症のリスクが高まりますので、保健教育と受動喫煙防止の配慮がとても重要です。

地域全体で、無煙環境づくりを推進していきましょう。



健（検）診を受診しましょう 精密検査を受けましょう

胃がん検診
大腸がん検診
肺がん検診
子宮頸がん検診
乳がん検診
特定健診（健康診査）
歯周病検診
骨粗鬆症検診

健康メモ

予防歯科は、「プロケア」と「セルフケア」で！！

～かかりつけ歯科医をもちましょう～



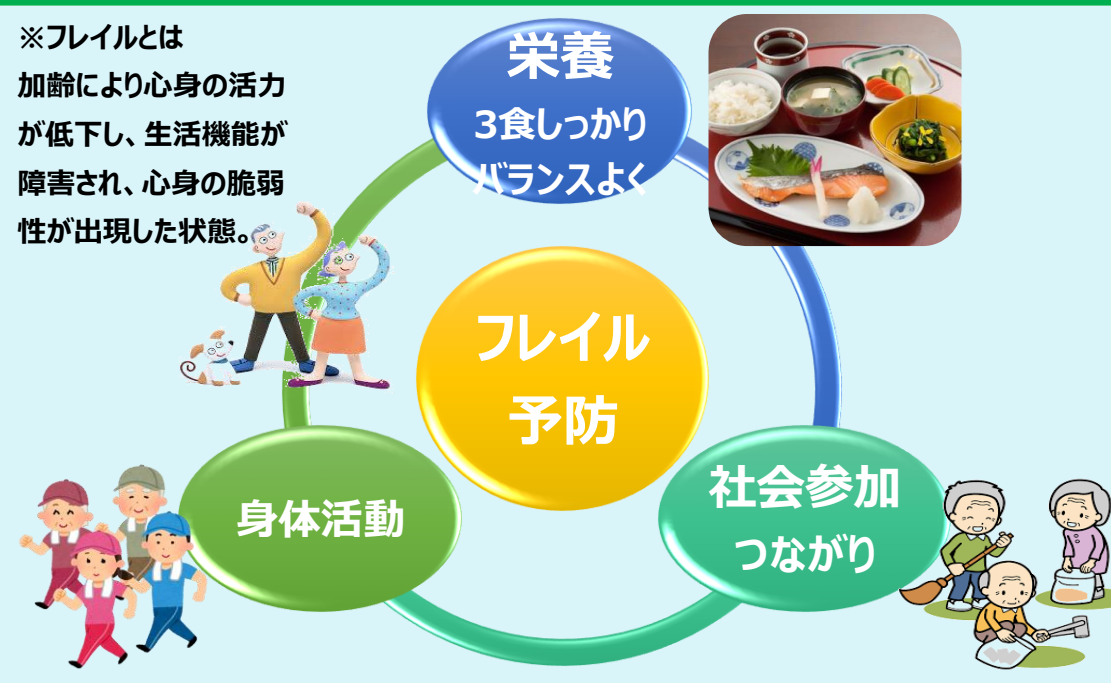
プロケア

歯科医院での定期健診・フッ素等の予防措置
歯みがき指導

セルフケア

歯科医や歯科衛生士の指導に基づく
日常的な口腔清掃
口腔体操など

※フレイルとは
加齢により心身の活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。



「いのち支える中泊町自殺対策推進行動計画（第2期）」

めやす姿

誰も自殺に追い込まれることのない中泊町



目標値	評価指標	現状値	目標値（令和8年）
	中泊町の自殺者数	（平均）3人/年	1人/年以下

①地域におけるネットワークの強化

自殺対策を町全体の課題ととらえ、様々な関係機関の連携及びネットワークの強化を図ります。また、様々な問題が複雑化する前に早い段階での問題解決ができるように庁内の相談支援体制の充実と整備を行います。

②自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える府とに早期に対応するため、誰もが早期の「気づき」に対応できるよう必要な研修機会の確保を図ります。また、連携の大切さについて理解を深めます。

③町民への啓発と周知

自殺に関する誤った認識や偏見を払拭し、命や暮らしの危機に陥った場合には「誰かに助けを求める」ことへの理解を促進します。さらに、自殺対策における町民ひとりひとりの役割等について普及啓発を図ります。

④生きることの促進要因への支援

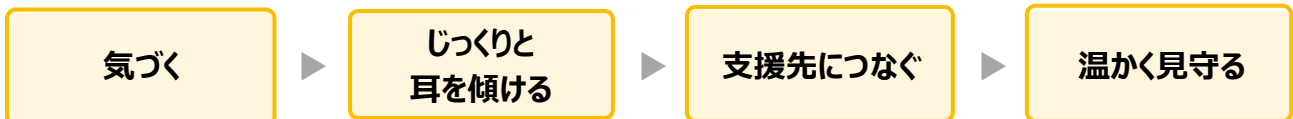
居場所づくりや生きがいつくりの活動支援を行うとともに、リスクを抱える可能性がある人への支援に努めます。

⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童・生徒が、困難やストレスに直面したとき、信頼できる大人に助けを求めることができるよう自殺予防にむけた教育を推進します。また、SOSを出したときに、それを受け止めることができる身近な大人を地域に増やすための取り組みを推進します。

町民一人ひとりができること

- 悩みや問題を抱える一人ひとりの存在に



ゲートキーパーは「命の門番」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけましょう。

悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは、大きな心の支えになります。

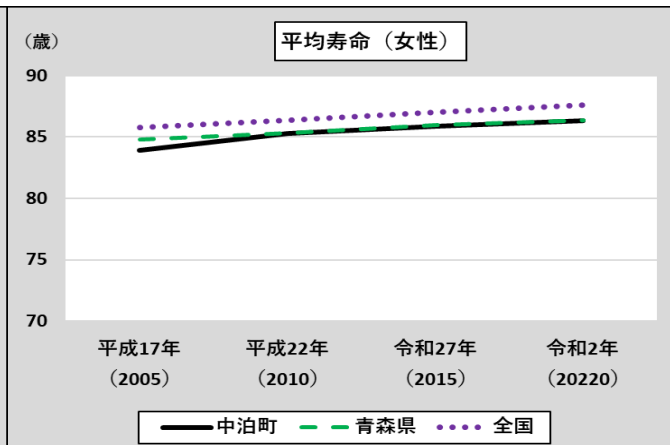
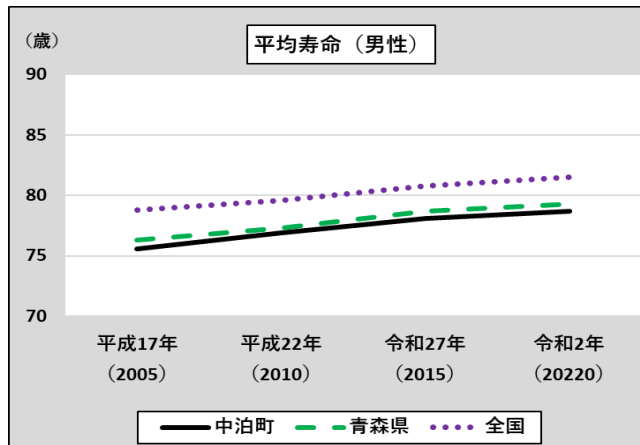


ゲートキーパーの心得

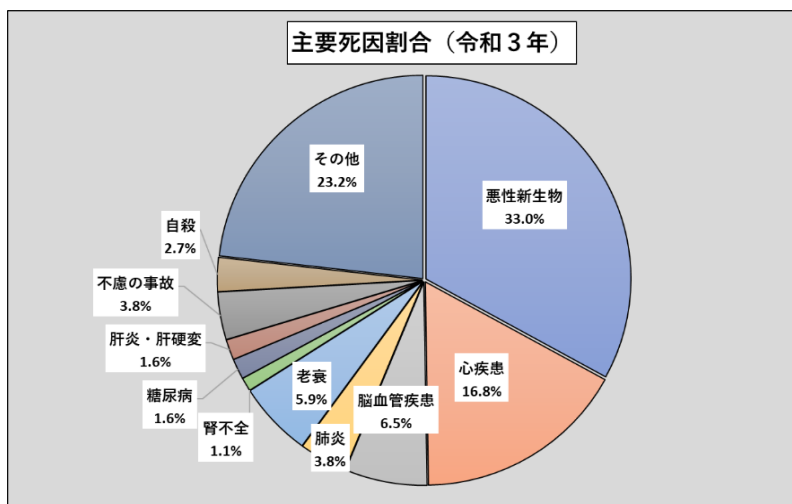
- 温かみのある対応を心がけましょう。
- わかりやすく、ゆっくりと話をしましょう。
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- 一緒に考えることが大切です。
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう。
- 相自分が相談に乗って困ったときのつなぎ先（相談窓口）を知っておきましょう。
- 心配していることを相手に伝えましょう。
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

【中泊町の健康を取り巻く現状】

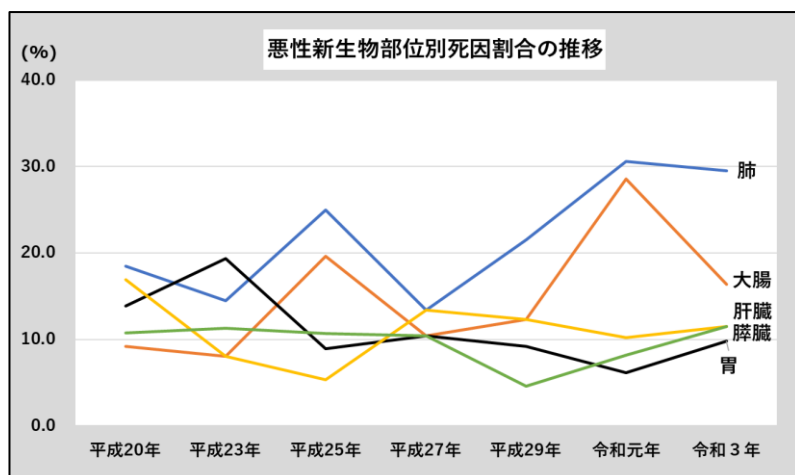
平均寿命（歳）	令和2年（2020）	
	男性	女性
全国	81.49	87.60
青森県	79.27	86.33
中泊町	78.7	86.3
	国順位ワースト_14位	国順位ワースト_36位
	県順位_30位	県順位_22位



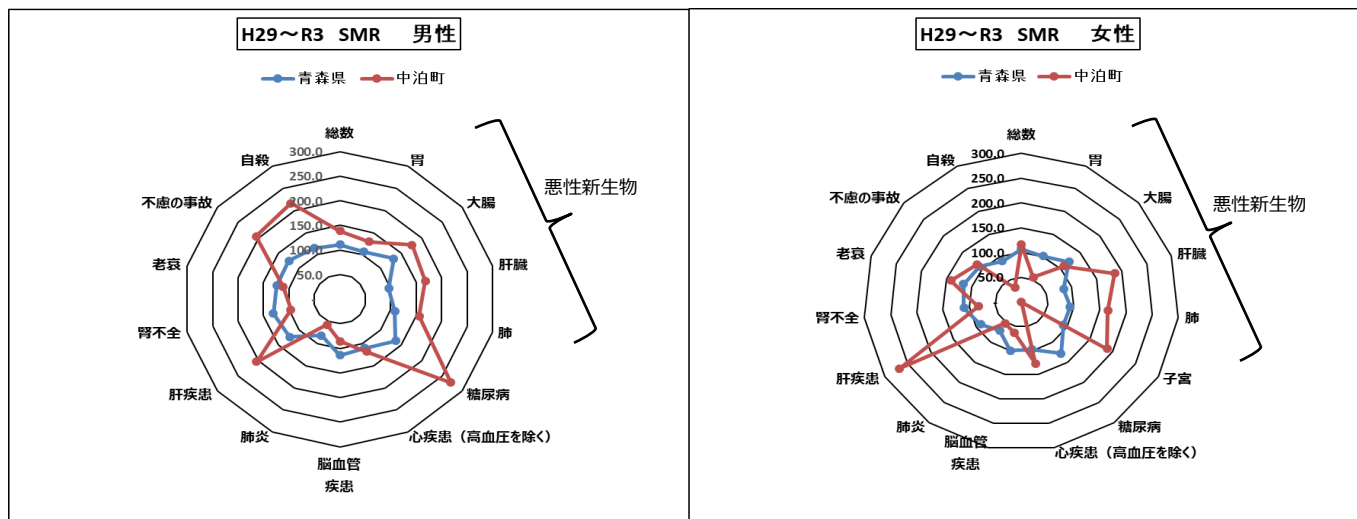
（出典 市区町村別生命表 全国1,887市町村）



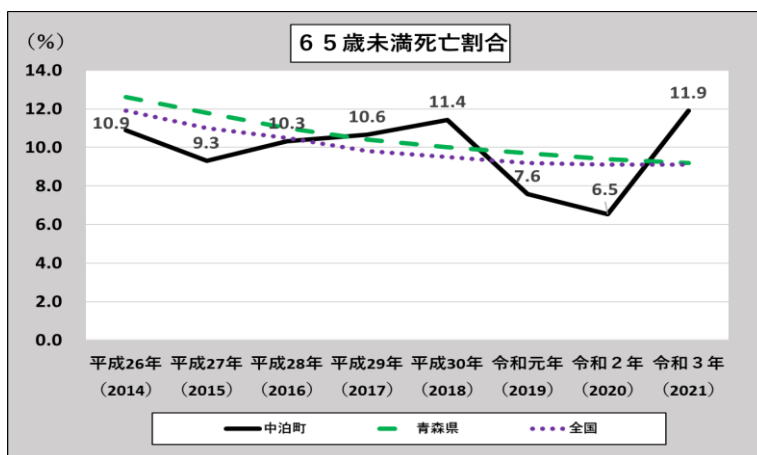
（出典 青森県保健衛生年報）



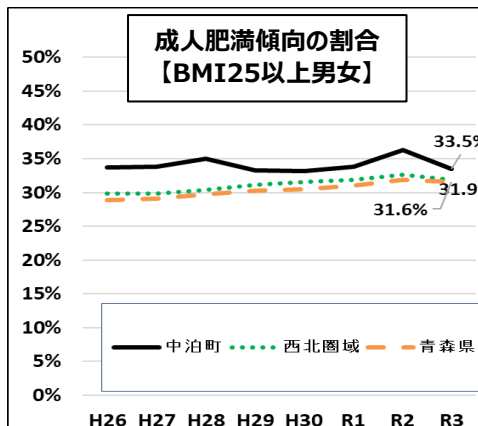
（出典 青森県保健衛生年報）



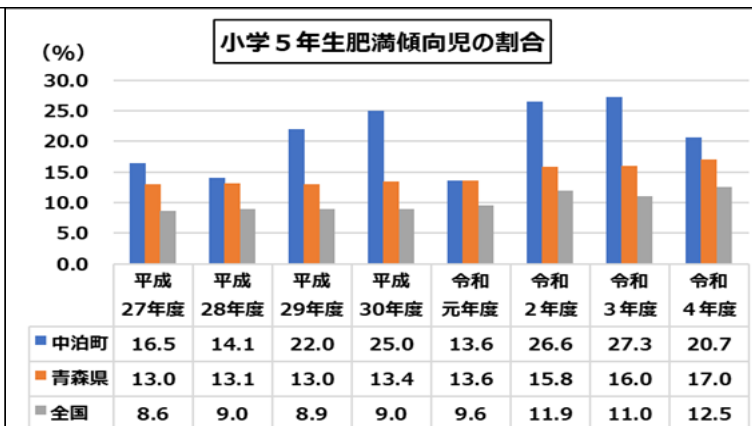
(出典 青森県保健衛生年報 標準化死亡比)



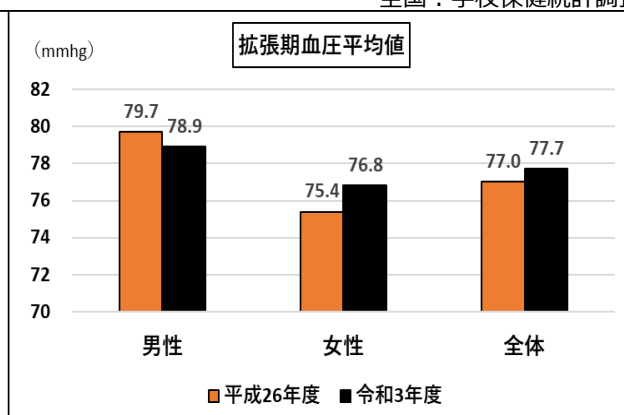
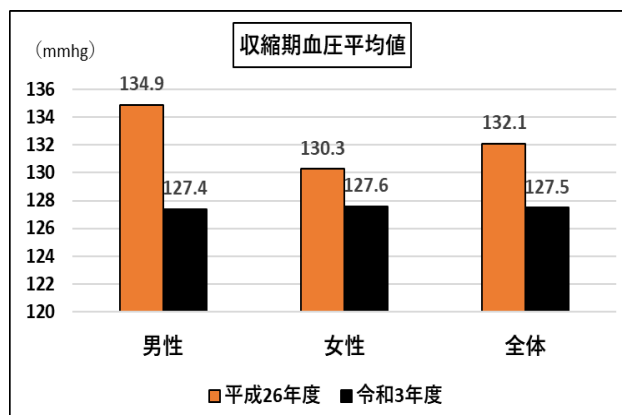
(出典 青森県保健衛生年報)



(出典 特定健診データ)



(出典 中泊町：中泊町学校保健会資料集 県：児童生徒の健康・体力 全国：学校保健統計調査)



(出典 特定健診データ)

計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる「健康とともに支え合う町づくり ～一人ひとりが健やかに暮らせるまち～」を実現するために、町民や関係機関、行政などが一体となって、健康づくりや自殺対策に取り組んでいく計画です。

町民をはじめ、様々な関係団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、内容を幅広く周知し計画の推進を図ります。

健康づくり・自殺対策推進の連携イメージ



中泊町健康づくり推進協議会
いのち支える中泊町自殺対策推進本部・ネットワーク会議

令和6年3月

発行 青森県中泊町町民課



〒037-0392 青森県北津軽郡中泊町大字中里字紅葉坂 209 番地

TEL 0173-57-2111

FAX 0173-57-3849