

弘前市健康増進計画



第3次健康ひろさき21



2024 (令和6) 年10月

弘前市

はじめに

近年、少子高齢化の進展や疾病構造が変化する中で、赤ちゃんから高齢者まで市民みんなが健康でいきいきとした生活が送れるまちを目指し、2014（平成26）年12月に、弘前市健康増進計画「健康ひろさき21（第2次）」を策定し、その後、2018（平成30）年に中間評価を行い、計画の見直しをしたのち、新たな健康づくりの施策に取り組んできました。

このたび、計画期間が終了したことから、その実施結果を検証し、その課題に対する新たな取組についてまとめ、「市民の健康寿命の延伸」を目指すために、総合計画の部門計画として、弘前市健康増進計画「第3次健康ひろさき21」を策定しました。

2019年（令和元年）3月に策定した弘前市の上位計画である「弘前市総合計画」においては、市が目指す将来都市像を「みんなで創り みんなをつなぐ あずましいりんご色のまち」と定め、その後期基本計画においては、市民の「いのち」を大切に、市民の「暮らし」を支え、次の時代を託す「ひと」を育てるの3つを基本方針に掲げ、「ひとの健康」「まちの健康」「みらいの健康」の3つを柱に、「健康都市弘前」の実現を目指すこととしております。

「健康都市弘前」の実現に向け本計画では、これまでの行政の取組に加え、市民・地域・企業等の取組を促進し、市民一人ひとりがご自身に合った健康づくりに積極的に取り組めるよう市民・地域・企業等・行政が相互に連携し、「全ての市民が健やかで、心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を基本理念に、健康づくりに向けて活動しやすい環境を整え、支援に取り組めます。

本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました弘前市健康づくり推進審議会の委員をはじめ、関係者及び市民の皆様から感謝申し上げます。

令和6年10月

弘前市長 櫻田 宏

目次

序章	計画の概要	1
1	計画策定の背景及び趣旨	2
2	計画の位置づけと構成	3
3	関連計画	4
4	計画の期間	4
第Ⅰ章	弘前市の現状	5
1	市民の健康を取り巻く現状	6
(1)	当市の人口減少と少子高齢化の進展	6
(2)	人口と世帯数の推移	7
(3)	人口ピラミッド（年齢階級別の人口構成）	9
(4)	出生	10
(5)	死亡	10
(6)	平均寿命の推移	13
(7)	健康寿命	14
(8)	要介護認定者の推移	16
2	健康ひろさき21（第2次）改定版の最終評価結果	17
(1)	総括的評価	17
(2)	分野全体の最終評価結果	18
3	市民の健康を取り巻く課題	19
第Ⅱ章	基本理念及び目標	20
1	計画の基本理念及び目標	21
2	計画の基本的な方向	21
(1)	個人の行動と健康状態の改善	21
(2)	社会環境の質の向上	22
(3)	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	22
3	「持続可能な開発目標（SDGs）」と本計画の取組	23
第Ⅲ章	基本的な方向に係る施策	26
1	個人の行動と健康状態の改善	27
(1)	生活習慣の改善	27
1)	栄養・食生活	27
2)	身体活動・運動	31
3)	休養・睡眠	33
4)	飲酒	35

5) 喫煙.....	37
6) 歯・口腔の健康.....	39
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	41
1) がん.....	41
2) 循環器病.....	43
3) 糖尿病.....	45
(3) 生活機能の維持・向上.....	47
1) こころの健康.....	47
2) ロコモティブシンドローム.....	49
2 社会環境の質の向上.....	51
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上.....	51
(2) 自然に健康になれる環境づくり.....	53
1) 「居心地が良く歩きたくなる」まちづくり.....	53
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備.....	56
3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり.....	58
(1) 次世代期.....	58
(2) 青・壮年期.....	60
(3) 高齢期.....	63
第IV章 推進体制.....	65
1 推進体制.....	66
(1) 弘前市市政推進会議.....	66
(2) 弘前市健康づくり推進審議会.....	66
2 周知・啓発.....	66
3 進行管理.....	66
<資料編>.....	67
1 策定経過.....	68
2 弘前市市政推進会議.....	69
(1) 弘前市市政推進会議規則.....	69
3 弘前市健康づくり推進審議会.....	71
(1) 弘前市附属機関設置条例.....	71
(2) 弘前市健康づくり推進審議会運営規則.....	72
(3) 弘前市健康づくり推進審議会委員.....	73
4 目標値等決定にあたっての考え方.....	74