

# (仮称) 青森市健康増進計画の概要

## ■計画の理念

健康長寿の元氣都市あおもりの実現に向け、「健やかで心安らぎ、人と人がつながり支え合うまちの実現」を基本理念に掲げます。

### ＜全体目標＞ 健康長寿の元氣都市あおもり

- 生活習慣病による死亡率の改善、早世の減少を図り、平均寿命の延伸を図る。
- 一人一人が健康について学び、行動する力を持ち、社会全体で支え合いながら健康づくりに取り組む。

## ■計画の方向性

本計画では、上記理念の実現を図るため、次の5つの基本方向に掲げます。

### 健康づくりのための人づくり

#### 1. 市民のヘルスリテラシー（健康教養）の向上

市民一人一人が、自分の健康の保持増進に必要な情報を知り、理解し、適切に活かしていくことができるよう、市民のヘルスリテラシーの向上に取り組めます。

\*ヘルスリテラシーとは、健康増進や維持に必要な情報にアクセスし、理解し、利用していくための意欲や能力のことをいいます。

### 生涯を通じた健康づくり

#### 2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

～健（検）診の充実とがん、循環器疾患、糖尿病などの予防～

がん、循環器疾患、糖尿病など予防可能な生活習慣病の発症予防と重症化予防が図られるよう、市民が生活習慣の改善や生活習慣病の早期発見のための健（検）診の受診、受診結果に応じた適切な健康管理に主体的に取り組めるよう支援します。

#### 3. 生涯を通じて健康であるための生活習慣づくり

～栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康づくり～

子どもから高齢者までの全てのライフステージにおいて、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙に関する生活習慣の改善と、生涯を通じた歯・口腔の健康づくりを推進します。

#### 4. 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上

～こころの健康づくり、次世代の健康づくり、高齢者の健康づくり～

全てのライフステージにおいて、個人の生活の質に大きく影響するこころの健康づくりに取り組めます。また、将来を担う次世代の健康を支えるため、子どもの健やかな発育と健康的な生活習慣づくりに取り組めます。さらに、高齢期になっても元気で生き生きと生活できるよう、心身の機能の維持・向上に取り組めます。

### 健康を支援する地域づくり

#### 5. 地域における健康づくり運動の促進と健康を支え守るための環境づくり

市民の自主的な健康づくり活動を、仲間や地域の中で支え合い、地域ぐるみの健康づくり活動を推進するとともに、地域や学校、企業、行政等が互いに連携し、社会全体で支えあいながら健康づくりの取組みがなされる社会環境の整備に取り組めます。

## ■計画の体系図

