

# 健康寿命延伸に向けた取組 「地域ぐるみの健康づくり支援事業」

## 重点化した取組

### 1 がん対策

- ・がん検診受診率向上に向けた取組
- ・喫煙率の低下に向けた取組
- ・栄養バランスの摂れた食生活の推進
- ・子ども世代からの生活習慣病予防教育の推進

### 2 肥満・糖尿病対策

- ・特定健康診査の受診率向上、特定保健指導実施率の向上
- ・特定健康診査結果で要医療となった市民の確実なフォロー
- ・肥満の改善に向けた取組
- ・運動習慣の定着化と運動実践者の増加
- ・栄養バランスの摂れた食生活の推進
- ・子ども世代からの生活習慣病予防教育の推進

### 3 たばこ対策

- ・喫煙率の低下に向けた取組
- ・受動喫煙防止対策の推進
- ・禁煙支援の推進
- ・たばこの煙から子どもを守ろう運動の推進
- ・「青森市たばこの健康被害防止対策ガイドライン」の周知啓発
- ・子ども世代からの生活習慣病予防教育の推進

## 市民総ぐるみの健康づくり運動

### 青森市健康寿命延伸会議の役割

#### 目的

- ・市民の健康教養の向上
- ・早世の減少と健康寿命の延伸

#### ○がん検診の受診勧奨

- ・健康づくりリーダー等が地域や職域の中で、がん検診の重要性を伝えることにより受診率の向上を図る。
- ・がん検診とたばこ対策を広く市民に浸透させるため、関係機関と連携した健康フェア等を開催し啓発活動を強化する。

#### ○糖尿病の発症予防・重症化予防

- ・医療機関や関係機関・団体との連携のもと、糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組む。

#### ○運動・食習慣の改善

- ・市民の運動不足の解消のため、市内各所にウォーキングコースをつくり、あおもり健康トライアルの拡充を図るなど、運動習慣を身につける取組を強化する。
- ・外食においても健康づくりに配慮できる環境づくりや、市民がバランス食、減塩、食育などの正しい知識を身につける取組を強化する。

#### ○たばこ対策の啓発活動

- ・たばこ対策を徹底し、受動喫煙防止策を講じる施設を増やすほか、禁煙したい市民を支援する。

地域

職域