

第3期のしろ健康21計画  
[令和6～17（2024～2035）年度]

令和6（2024）年3月

能代市



はじめに

能代市健康づくり推進条例の制定とともにスタートした第2期のしろ健康21計画では、「市民の健康寿命を延伸し、市民一人ひとりが生活の質を高め、心豊かに暮らすこと」を目指し、生活習慣病等の「発症予防」に加えて、「重症化リスクの軽減」を重視した対策を進めるとともに、健康格差の縮小に向けた社会環境の構築などの新たな視点を取り入れ、高い生活習慣病による死亡率や自殺率などの重要課題への対策に取り組んでまいりました。



その結果、健康寿命の延伸が見られるなど、本市の健康づくりに関する取組は着実に前進してきており、行政機関だけではなく、医療関係機関や教育関係機関、企業、地域団体など多様な分野における連携が健康を支える環境の整備に寄与しているものと考えております。

一方で、がん、脳血管疾患等の生活習慣病のリスク因子に関する指標の悪化や、高齢者における社会参加の減少等の課題が明らかとなってきました。

また、新型コロナウイルス感染症の流行により市民のライフスタイルは大きく変化しており、今後もデジタルトランスフォーメーションの加速化等の社会変化が見込まれ、従来の施策では十分な対応が難しい状況も生じてきております。

第2期計画は、令和5年度に最終年度を迎えることから、これまでの取組の成果や課題、健康づくりを取り巻く社会環境の変化等を踏まえ、令和6年度から12年間に取り組むべき目標を改めて設定することにより、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に進めていくため、本市の新たな健康づくり計画として第3期計画を策定いたしました。

本計画では、「全ての市民が健康上の問題で、日常生活を制限されることなく、生きがいや豊かさを実感できる社会の実現を目指す。」ことを基本目標に掲げております。健康寿命の延伸を通じて、子どもから高齢者までの一人ひとりが生きがいや豊かさを持って生活できるよう、社会変化等を踏まえた新たな視点・指標の設定を行うとともに、国や県の計画を踏まえながら、本市の健康課題に対応した施策を総合的に展開し、より実効性のある取組を推進してまいります。

結びに、本計画を策定するにあたり多くの貴重なご意見を賜りましたのしろ健康21推進委員会の皆様をはじめ、パブリックコメントなどにご協力いただきました市民並びに関係者の皆様に、心から感謝申し上げます。

令和6年3月

能代市長 齊藤 滋 宣



# 目次

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第1章 計画の基本的事項             | 1  |
| 1. この計画について              | 1  |
| (1) 計画策定の趣旨              | 1  |
| (2) 基本目標                 | 2  |
| (3) 基本方針                 | 3  |
| 2. 計画策定の背景               | 4  |
| (1) 健康日本21（第三次）の基本的な方向   | 4  |
| 1) ビジョン                  | 4  |
| 2) 基本的な方向                | 5  |
| (2) 我が国におけるこれまでの健康づくりの取組 | 6  |
| (3) 第3期健康秋田21計画の基本的な方向   | 7  |
| 1) 基本目標                  | 7  |
| 2) 基本方針                  | 7  |
| 3. 計画の基本的事項              | 8  |
| (1) 法的根拠                 | 8  |
| (2) 関連諸計画との関係            | 8  |
| (3) 計画の期間                | 8  |
| 第2章 市民の健康に関する状況          | 9  |
| 1. 人口動態                  | 9  |
| (1) 人口構成                 | 9  |
| (2) 出生・死亡                | 10 |
| 1) 出生率の推移                | 10 |
| 2) 死亡率の推移                | 10 |
| (3) 平均寿命                 | 11 |
| (4) 要介護認定者               | 11 |
| 2. 主な疾病状況                | 12 |
| 3. 健康管理                  | 13 |
| 4. 心の健康                  | 14 |
| 第3章 健康づくりの取組             | 15 |
| 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小       | 16 |
| 2. 個人の行動と健康状態の改善         | 17 |
| (1) 生活習慣の改善              | 17 |
| 1) 栄養・食生活                | 17 |
| 2) 身体活動・運動               | 21 |
| 3) こころの健康                | 24 |
| 4) たばこ                   | 27 |
| 5) アルコール                 | 30 |
| 6) 歯・口腔の健康               | 32 |
| 7) フレイル予防                | 35 |
| 8) 健康管理                  | 37 |
| (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防     | 43 |
| 1) がん                    | 43 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 2) 脳血管疾患・心疾患.....        | 48 |
| 3) 糖尿病.....              | 51 |
| 4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）.....   | 54 |
| 3. 社会環境の充実.....          | 55 |
| (1) 社会参加.....            | 55 |
| (2) 健康づくりを促す環境.....      | 57 |
| 4. ライフステージごとの健康づくり.....  | 62 |
| (1) 子ども.....             | 62 |
| (2) 働き盛り世代.....          | 65 |
| (3) 高齢者.....             | 69 |
| 第4章 計画の推進体制.....         | 71 |
| 1. 健康づくり推進の考え方.....      | 71 |
| 2. 計画の推進体制.....          | 72 |
| 資料.....                  | 73 |
| 1. 能代市健康づくり推進条例.....     | 73 |
| 2. のしろ健康21推進委員会設置要綱..... | 76 |
| 3. のしろ健康21推進委員会名簿.....   | 77 |