

あなたのまちに
ブームイン!

未来を育む 健康なまちづくりを目指して

今回は三沢市から市民の健康
寿命延伸のために実施している
取組を紹介していただきます。

食生活改善推進員による栄養教室

三沢市の紹介

当市は青森県の南東部に位置しており、三沢空港、青い森鉄道三沢駅を有し、交通の便が良く、県南地域の交通拠点としての役割を担っています。特に三沢空港は在日米軍、航空自衛隊及び民間航空の三者が共同使用している国内唯一の飛行場であり、全国有数の航空施設がある空のまちとして、また、米軍人及びその家族が暮らし、異国情緒漂う国際文化都市として独自の発展を遂げています。

国民健康保険の状況

令和7年3月末現在、当市の人口は約3万6924人（うち国保被保険者数は6862人）で、国保加入率は約19%、高齢化率は約28%となっており国や県と比較すると低いですが、高齢化のスピードが徐々に増えています。また、令和5年度における国保の1人当

たり医療費（入院＋入院外＋歯科）は、約30万円（前年度比約4・5%増）となっています。

保健事業の取組

①糖尿病等重症化予防

当市の糖尿病による標準化死亡比は、男女ともに国平均と比較して約2倍となっています。

さらに、国保と後期高齢者の双方で、全体の医療費に占める糖尿病や人工透析の割合が高いことから、糖尿病を重要な健康課題として位置づけており、改善に向けた取組として、食生活改善推進員による栄養教室の開催や、未受診者・治療中断者への受診勧奨、腎機能低下の有所見者に対する戸別訪問等を行っています。

②特定健診受診率向上

令和5年度の特定健診受診率は国保で約27%と、国や県の平均を下回る状況が続いています。受診

率向上に向けた取組の一例として、各種健（検）診のウェブ申込や特定健診の無料化、健診後のフォローアップの充実を図り、継続受診を目指しています。また、未受診者対策として勧奨はがきによる個別通知を行っており、受診に前向きになってもらえるよう、

受診状況等の傾向によりメッセージのパターンを変えるなどの工夫をしています。

歯科口腔保健の推進に向けた取組

本市の特徴的な保健事業として、歯科口腔保健の推進が挙げられます。令和6年度から



歯科衛生士によるオーラルフレイル予防講座

ら歯周疾患検診の対象年齢に20歳、30歳が追加されたことにより、本市においても妊娠期及び乳幼児から後期高齢者まで受診者数が増加しています。特に、令和5年度の後期高齢者歯科健康診査の受診率は約11%で、県内トップとなっています。また、医療、福祉、教育の垣根を越えて、多くの関係機関の協力のもと、フッ素洗口を実施しているほか、介



医療・介護連携研修「こっちゃり研修会」

や地域包括ケアを積極的に行っていますが、マンパワーだけでは各個人の健康状態の把握や病気の発症、重症化予防にまで行き届かないこともあり、もどかしさを感じることが多々あります。健康長寿を実現するためには、住民一人ひとりの意識の変容も必要だと考えます。年代や性別にかかわらず、皆が自発的に健康へ関心を持ち、健康で心豊かに暮らせることが目指すべき未来であり、その一助になることが我々の担うべき役割であると考えます。

目指すべき未来に向けて

すべての住民が健康で健やかに生活できるよう、様々な保健事業