

第2次赤平市健康増進計画

(赤平市自殺対策計画・赤平市食育計画)

すこやか未来 GO! GO! あかびら



歩こう!

今より 1,000 歩多く



かけよう!

あいさつ 1 日 30 人



広めよう!

きれいな空気と減塩習慣



来年も!

けん診受けて健康確認

平成 31 年度～平成 40 年度

平成 31 年 3 月作成

はじめに

生涯を通じて心と身体の健康を保ち、生きがいを持ちながら生活を送ることは市民の誰もが願うことです。

しかし、近年、生活環境やライフスタイルの多様化に伴い、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加し、人々の身体や生活の質を低下させています。



こうした状況の中、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、積極的に生活習慣の見直しや改善に取り組むことが重要であり、社会全体としても市民の健康づくりをしっかりと支えていくことが求められています。

赤平市では、平成18年度に「赤平市健康増進計画」を、更には平成26年度に「赤平市健康増進計画改訂版」を策定し、健康寿命の延伸を目指し、市民の健康づくりを推進してまいりました。

この度策定しました「第2次赤平市健康増進計画」は、現状把握のために実施した市民アンケート結果等をもとに、平成31年度から10年間を計画期間とした計画となっており、健康づくりの具体的な取組みを示すものとなっています。

この計画が市民の方に理解され、市民一人ひとりが健康について関心を持ち、より一層の健康づくりに取り組んでいただけるようお願い申し上げますとともに、個人や家庭、地域、行政が一体となって健康づくりを推進してまいりますので、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

最後に、本計画を策定するにあたり、アンケート調査等にご協力いただいた皆様をはじめ、多くの貴重なご意見をお寄せいただいた皆様に心より厚く御礼申し上げます。

平成31年3月

赤平市長 菊島 好孝

目 次

健康寿命を延ばし、住民一人一人がすこやかで 自分らしい生活を送るためにみんながすること	P 1～P10
第1章 計画の策定にあたって	P11～P13
1, 趣旨	
2, 計画の位置づけと期間	
3, 市民生活アンケート	
第2章 赤平の健康づくりの現状と課題	P14～P22
1, 人口の動向	
2, 死亡の状況	
3, 介護保険の状況	
4, 医療の現状	
5, 平均寿命と健康寿命の現状	
6, 出生の状況	
7, 市民の健康観	
第3章 健康づくり計画	
1, 保健活動の基本方針	P23～P24
2, 施策の方向性	P24～P24
3, 現状と評価・課題	
(1) 生活習慣病予防対策	P25～P36
ア がん対策	
イ 循環器疾患対策	
ウ 糖尿病対策	
(2) こころの健康対策 (赤平市自殺対策計画)	P37～P42
(3) 栄養・食生活対策	P43～P48
(4) 身体活動・運動対策	P49～P51
(5) 喫煙と飲酒対策	P52～P56
(6) 歯・口腔対策	P57～P60
4, 目標と保健活動	
(1) 生活習慣病予防対策	P61～P70
ア がん対策	
イ 循環器疾患対策	
ウ 糖尿病対策	
(2) こころの健康対策 (赤平市自殺対策計画)	P71～P73
(3) 栄養・食生活対策 (赤平市食育計画)	P74～P77
(4) 身体活動・運動対策	P78～P79
(5) 喫煙と飲酒対策	P80～P83
(6) 歯・口腔対策	P84～P87

健康寿命を延ばし、住民一人一人がすこやかで自分らしい生活を送るために

生活習慣病の予防(がん対策)

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

＜すべての年代共通＞

- がんに関する正しい知識を持ちましょう。
- 自らの健康に関心を持ち、がんを予防する生活習慣を心がけましょう。
 - ・禁煙、受動喫煙防止
 - ・バランスの摂れた食習慣
 - ・適正な塩分摂取
 - ・適度な運動と休養
- 職場での各種がん検診や市で行うがん検診を定期的に受けましょう。
- 精密検査が必要と判定されたら必ず精密検査を受けましょう。
- 家族や職場の仲間に検診受診の声かけをしましょう。



★地域で取り組みを進めていただきたいこと

＜すべての年代共通＞

- 望ましい生活習慣になるよう家族や地域で声をかけ、継続できるように支え合いましょう。
- 各団体や事業所の長は、がんや健康への意識を高めるための健康教育等の機会を積極的に取り入れましょう。
- がんや健康への意識を高める健康教室や健康講座、健康バンザイ展などのイベントの参加を地域で呼びかけ参加しましょう。
- がん検診や精密検査受診について、家庭・職場・地域で広めましょう。



生活習慣病の予防(循環器疾患対策)

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

<すべての世代共通>

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 減塩を心がけましょう。
- 肥満にならないように心がけましょう。

<妊娠・出産期>

- 定期的に妊婦健診を受けましょう。
- 適切な食事の摂取に気をつけましょう。
- 体重増加は適正範囲を心がけましょう。
- 妊娠高血圧にならないように心がけましょう。

<乳幼児期>

- 離乳食、幼児食は薄味を心がけましょう。
- 体を動かすことが楽しいと思える体験を心がけましょう。

<学童期>

- 1週間に60分以上は運動しましょう。

<壮年・高齢期>

- 家庭血圧、体重を測りましょう。
- 健診を受けましょう。
- 精密検査は必ず受けましょう。
- 健診の結果に応じた指導、治療を受けましょう。
- 生活習慣の見直しをしましょう。
- 薬の内服、定期受診は医師の指示を守りましょう。



★地域で取り組みを進めていただきたいこと

<妊娠・出産期・乳幼児期>

- 妊娠期や乳幼児期に開催される教室等に積極的に参加しましょう。

<学童期>

- 保護者や子どもに関わる大人は積極的に健康に関する教室等に参加し、正しい知識と意識を高めましょう。

<壮年・高齢期>

- 健診受診や医療継続について声をかけあいましょう。
- 町内会や老人クラブ活動、地域や事業所で行われる健康講座を積極的に利用しましょう。



生活習慣病の予防(糖尿病対策)

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

<すべての年代共通>

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 肥満にならないように心がけましょう。

<妊娠・出産期>

- 定期的に妊婦健診を受けましょう。
- 適切な食事の摂取に気をつけましょう。
- 体重増加は適正範囲を心がけましょう。
- 妊娠糖尿病にならないように心がけましょう。

<乳幼児期>

- 3食の食事摂取、適切な間食習慣が身につくように心がけましょう。
- 体を動かすことが楽しいと思える体験を心がけましょう。

<学童期>

- 3食の食事摂取、適切な間食習慣が身につくように心がけましょう。
- 1週間に60分以上は運動しましょう。

<壮年・高齢期>

- 健診を受けましょう。
- 精密検査は必ず受けましょう。
- 健診の結果に応じた指導、治療を受けましょう。
- 生活習慣の見直しをしましょう。
- 薬の内服、定期受診は医師の指示を守りましょう。



★地域で取り組みを進めていただきたいこと

<妊娠・出産・乳幼児期>

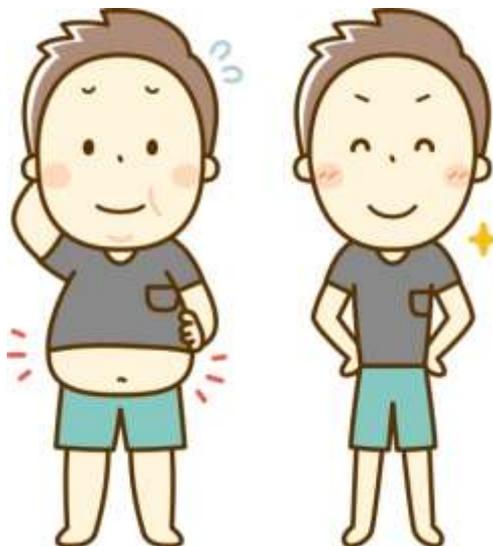
- 妊娠期から乳幼児期に開催される教室等に積極的に参加しましょう。

<学童期>

- 保護者や指導者が積極的に健康に関する教室等に参加し正しい知識と意識を高めましょう。

<壮年・高齢期>

- 健診受診や医療継続について声をかけあいましょう。
- 町内会や老人クラブ活動、地域や事業所で行われる健康講座を積極的に利用しましょう。



こころの健康

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

<すべての年代共通>

- うつ病は誰にでも起こりうることを理解しましょう。
- 一人で悩まず相談しましょう。
- 地域活動に参加しましょう。
- たくさん笑いましょう。
- 一日30人と話しましょう。

★地域で取り組みを進めていただきたいこと

<すべての年代共通>

- 誰もが孤立しない地域を作りましょう。
- 地域で声を掛け合いましょ。
- 地域の居場所づくりに心がけましょ。
- 地域活動を活性化ましょ。
- 悩んでいる人がいたら専門機関に繋げましょ。



栄養と食生活

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

<すべての年代共通>

- 朝食を食べましょ。
- 麺の汁は今より多く残す、かけ醤油をしらないなど、減塩に心がけましょ。
- 栄養バランスよく食べましょ。
- 毎食今より一皿多く野菜をとりましょ。
- 適正量の果物をとりましょ。
- 定期的に体重を測定ましょ。
- 栄養成分表示を見るくせをつけましょ。

<妊娠・出産期>

- 鉄、葉酸の摂取量を増やましょ。
- 適正な体重増加を目指ましょ。

<高齢期>

- 積極的に肉を食べましょ。

★地域で取り組みを進めていただきたいこと

<すべての年代共通>

- 食についての情報交換をみんなでましょ。

<乳幼児期・学童期>

- 食についての教室に積極的に参加ましょ。
- 食について関心を持てる環境を作りましょ。

<青年期・壮年期・高齢期>

- 健康教育や生涯学習出前講座などを積極的に活用ましょ。
- 食生活改善推進員の食生活改善事業を活用ましょ。



身体活動・運動

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

＜すべての年代共通＞

- 地域の運動行事に積極的に参加しましょう。
- 自分にあった運動を1回30分以上週2回以上のペースで続けてみましょう。
- 今より1000歩(10分)歩く時間を増やしましょう。
- 子どもと一緒に体を動かす時間をつくりましょう。
- 色々な運動にチャレンジして楽しめるものを見つけましょう。
- 子どもと公園で遊びましょう。

★地域で取り組みを進めていただきたいこと

＜すべての年代共通＞

- サークル活動や町内会などの地域の仲間で気軽に楽しく運動に取り組みましょう。
- 地域で積極的に運動行事を企画しましょう。
- 健康教育や生涯学習出前講座などを積極的に活用しましょう。
- 町内会や学校行事などで赤平オリジナル健康歌体操(ラビカリズム)を積極的に取り入れましょう。
- 誘い合って、運動やウォーキングに取り組みましょう。



喫煙と飲酒

★市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

＜すべての年代共通＞

- 卒煙(禁煙)しましょう。
- 不特定多数の人が集まる場所で、たばこは吸わないようにしましょう。
- 他人にたばこの煙を吸わせないようにしましょう・他人のたばこの煙を吸わないようにしましょう。
- たばこを吸わない人はたばこの煙は嫌という意思表示をしていきましょう。
- 家庭や車などで子どもにたばこの煙を吸わせないようにしましょう。
- 未成年者の前で喫煙しないようにしましょう。
- 未成年者がいる家庭では、目につくところにたばこを置かないようにしましょう。
- たばこ病の慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知り、早めに受診しましょう。
- 週2日以上は飲酒しない日を作りましょう。
- 1回に飲む量に気をつけましょう。
- 自身の健康について考え相談しましょう。

★地域で取り組みを進めていただきたいこと

＜すべての年代共通＞

- 家庭、地域、職場を喫煙できない環境にしましょう。
- 屋内屋外に関わらず、地域の集会、イベント等は禁煙にしましょう。
- 食事を提供する店は禁煙にしましょう。
- 日中の地域の集会はアルコールなしにしましょう。
- 一緒にアルコールを飲む人の量にお互い気をつけましょう。
- 喫煙、飲酒について悩んでいる人がいたら、相談を勧めましょう。
- 大量飲酒が気になる人がいたら、悩みがないか等声をかけてみましょう。
- 飲酒の強要や一気飲みは絶対やめましょう、挨拶のためのお酌は控えましょう。



歯と口腔

☆市民一人一人が取組を進めていただきたいこと

<すべての年代共通>

- 食後と就寝前に歯磨きをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防につとめましょう。
- むし歯や歯周病の治療は早く受けましょう。
- 歯ブラシのほかに、フロスなども使って歯磨きしましょう。
- 歯科医院等で自分自身でできるケアの指導と、専門家によるケアを受けましょう。

<妊娠・出産期>

- 妊婦歯科健診を受けましょう。

<乳幼児期>

- 小学校3年生まで、保護者による仕上げ磨きをしましょう。
- 幼稚園・保育所で行っているフッ化物洗口を受けましょう。
- フッ化物塗布を受けましょう。

<学童期>

- 小学校・中学校で行われているフッ化物洗口を受けましょう。
- 歯科医院等で定期的にフッ化物塗布を受けましょう。

<壮年期>

- 口腔と生活習慣病など全身への影響について知りましょう。

<高齢期>

- 口腔機能の低下について知りましょう。



★地域で取り組みを進めていただきたいこと

<乳幼児期>

- 幼稚園・保育所生活の中で、むし歯予防の意識を高めましょう。

<学童期>

- 学校生活の中で、むし歯予防の意識を高めましょう。

<青年・壮年・高齢期>

- 健康教育・生涯学習や出前講座などを積極的に活用しましょう。



生活習慣病の予防(がん)対策

<すべての年代共通>

- ◎職域、地域団体等と連携を図りながら、あらゆる年代に対し、がんに関する正しい知識や望ましい生活習慣の普及啓発活動を行います。
- ◎がん検診への意識や生活習慣の実態について調査をします。
- ◎がん検診やがんに関する相談等に対応します。
- ◎検診申し込みをしやすい体制に整備します。
- ◎検診を受けやすい体制にします。
- ◎精密検査受診の重要性を啓発します。

<学童期>

- ◎学校での健康教育の実施を模索します。

<青年・壮年・高齢期>

- ◎職域との連携の方向性を模索します。
- ◎がん検診の周知を徹底します。
- ◎がん検診対象者台帳を作成し、職域と連携を図りながら検診未受診者に受診勧奨を行います。
- ◎精密検査ができる医療機関や精密検査内容など必要な情報を提供します。
- ◎精密検査未受診者を定期的に把握し受診勧奨を行います。
- ◎がん検診の精度管理を行います。
- ◎がん検診の際に、生活習慣の振り返りや見直す機会となる場を設けます。

生活習慣病の予防(循環器疾患)対策

<妊娠・出産>

- ◎妊娠期間を健康的に過ごせるようにアドバイスを行います。

<乳幼児>

- ◎妊娠期に血圧が高かった方の生活習慣病発症予防に向け支援を行います。
- ◎乳幼児を育てる保護者の健康管理を支援します。
- ◎家庭の味付けを振り返る場を提供します。

<学童期>

- ◎学校と連携して減塩や病気の予防に関する教育の機会を模索します。

<青年・壮年・高齢期>

- ◎受診しやすい健診体制を整えます。
- ◎受診率向上を図ります。
- ◎健診、精密検査の積極的な受診勧奨を行います。
- ◎医療中断や血圧コントロール不良者への支援を行います。
- ◎家庭血圧測定、血圧コントロールについて普及啓発に努めます。
- ◎自分の体の状態と生活習慣の関係を振り返る場をつくります。
- ◎地域や事業所に積極的に出向いて、知識の普及に努めます。
- ◎企業等と協働し、よりよい生活習慣の定着や意識の啓発を推進します。
- ◎職域等との連携を推進し、壮年期男性の生活状況、疾患との関係を把握して職域や地域組織と対策を協議します。

生活習慣病の予防(糖尿病)対策

<妊娠・出産>

◎妊娠期間を健康的に過ごせるようにアドバイスを行います。

<乳幼児>

◎妊娠期に妊娠糖尿病と診断された方や血糖値で経過観察とされた方の生活習慣病発症予防に向けて支援を行います。

◎乳幼児を育てる保護者の健康管理を支援します。

<学童期>

◎学校と連携して病気の予防に関する教育の機会を模索します。

<青年・壮年・高齢期>

◎受診しやすい健診体制を整えます。

◎受診率向上を図ります。

◎健診、精密検査の積極的な受診勧奨を行います。

◎医療中断や血糖コントロール不良者への支援を行います。

◎職域等との連携を推進します。

◎自分の体の状態と生活習慣の関係を振り返る場をつくります。

◎地域や事業所に積極的に出向いて、知識の普及に努めます。

◎歯周病と血糖コントロールについて周知し、歯周病対策を推進します。

こころの健康(自殺)対策

<すべての年代共通>

◎地域におけるネットワークの強化を行います。

・エリアサポーター養成時に自殺の現状と地域での見守り、支援について理解を深めます。

・市役所内に自殺予防について課を横断的に考えるネットワークを築きます。

・市内事業所と連携し働く世代の自殺予防について理解を深めます。

◎人材育成の強化を行います。

・エリアサポーター養成・活動を支援します。

・職域においてゲートキーパー研修を行います。

◎普及啓発の強化を行います。

・自殺の現状について定期的に広報します。

・誰もがゲートキーパーの役割を担えることを広報します。

◎生きることの促進要因への支援を行います。

・社会福祉課と協力し様々な年代における居場所づくりに努めます。

・自殺未遂者への支援について模索します。

・税担当課、生活保護担当課と協力し生活困窮者について把握、支援に結び付けます。

◎児童生徒の SOS の出し方に関する教育を考えます。

・教育委員会と協力して困難やストレスに面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられることを目標とした教育ができるよう取組を進めます。

栄養と食生活対策

<すべての年代共通>

- ◎食生活等の生活実態を把握します。
- ◎企業と協働した食生活改善の取り組みを模索します。

<妊娠・出産期>

- ◎不足する栄養素の情報提供をします。

<乳幼児期>

- ◎食育を推進します。
- ◎望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。

<学童期>

- ◎食育を推進します。

<青年期>

- ◎望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。
- ◎食生活改善による生活習慣病予防対策を推進します。

<壮年期>

- ◎望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。
- ◎食生活改善による生活習慣病予防対策を推進します。

<高齢期>

- ◎望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。

身体活動・運動対策

<すべての年代共通>

- ◎運動サークル活動や地域の運動グループ等の支援やPRをします。
- ◎楽しく誰もが参加しやすい運動事業を企画します。
- ◎運動の必要性や効果、具体的な運動方法などを周知します。
- ◎手軽に継続できる運動を普及します。
- ◎運動ができる環境を整備します。
- ◎運動ができる施設の情報を提供します。
- ◎歩数を増やすためのきっかけ作りを応援します。
- ◎歩数を増やす具体的な方法を提案します。
- ◎身体活動・運動についての実態を把握します。
- ◎ラビカリズムの普及に努めます。
- ◎公園利用の促進について模索します。

喫煙と飲酒対策

<すべての年代共通>

- ◎市民が利用する市所管施設を敷地内禁煙します。
- ◎職域にたばこの害、受動喫煙について伝え、健康経営を促します。
- ◎喫煙・飲酒についての相談支援を行います。
- ◎イベント等市民が多く集まる場所での禁煙、完全分煙化を促進します。

<妊娠・出産期>

- ◎妊娠中の喫煙の害について伝え禁煙支援をします。
- ◎妊娠中の飲酒の害について伝えます。

<乳幼児期>

- ◎保護者や家族に乳幼児の受動喫煙の害について伝えます。
- ◎親の健康として、両親、家族に禁煙支援をします。

<学童期>

- ◎北海道や教育委員会と協力し、小中学校で喫煙防止教室等の開催を推進します。

<青年、壮年、高齢期>

- ◎慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度向上のため啓発に努めます。
- ◎慢性閉塞性肺疾患（COPD）を疑う者の早期受診を支援します。
- ◎禁煙外来の利用促進を図ります。
- ◎適正飲酒について啓発に努めます。

歯と口腔対策

<妊娠・出産期>

- ◎母子手帳交付時に歯周病予防の啓発をします。
- ◎妊婦歯科健診を受けやすい環境を整えます。

<乳幼児期>

- ◎乳幼児相談にてブラッシングやケア方法を指導、フッ化物塗布を無料で実施します。
- ◎幼稚園・保育所で歯磨き教室をします。

<学童期>

- ◎フッ化物洗口の継続推進をします。

<青年期>

- ◎歯と口腔の健康の大切さを啓発します。

<壮年期>

- ◎口腔と全身の健康について、啓発します。
- ◎定期歯科健診を勧奨します。

<高齢期>

- ◎口腔機能低下（オーラルフレイル）予防を啓発します。
- ◎口腔と全身の健康について啓発します。
- ◎定期歯科健診を勧奨します。

第1章 計画の策定にあたって

1. 趣旨

生涯を通じていつまでも健やかに生き生きと暮らしていくことは誰もが願うことです。しかし、がんや、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は相変わらず多く、後期高齢者の増加に伴い認知症や寝たきりなどの介護が必要となる方も増加しています。

国においては、平成25年度から平成34年度を計画期間とする「健康日本21（第二次）」が策定され、全国的な取り組みが進められてきました。平成30年度に行われた中間評価では、具体的な目標の全53項目のうち、脳血管疾患や虚血性心疾患の死亡率の減少や特定保健指導の実施率の増加など32項目（60.4%）を「改善している」とした一方、メタボリックシンドロームの減少や糖尿病性腎症の減少など19項目（35.8%）を「変わらない」としています。また歯周病の減少を「悪化している」、認知症の把握については「評価困難」と評価しています。今後も引き続き、病気や介護の負担が上昇して疾病による国民負担が増大しないよう、生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、合併症や症状進展などの重症化予防を重視した取り組みの推進が示されています。

赤平市では、赤平市健康増進計画を平成18年度に作成し、「自分の健康は自分で守る」を基本とし、「栄養」「運動」「生きがい」の3つの分野で健康づくりをすすめ、平成26年に国から示された健康日本21（第二次）の基本的方針、目標項目を勘案し、健康づくりの項目を3項目から6項目に増やし、平成30年度までを計画期間とする「赤平市健康増進計画（改訂版）」を策定、健康づくりを推進してまいりました。

この度地域保健活動による市民の質的なデータ、市民健康生活アンケート、簡易式自記式食事歴法質問票（BDHQ）栄養調査、その他のデータをもとに評価を行いました。その結果、改善点はあるものの、いまだにがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は多く、平均寿命や健康寿命も全国平均を下回っている状況であり、さらなる健康づくりの取り組みを進めるため、第2次健康増進計画を策定いたしました。

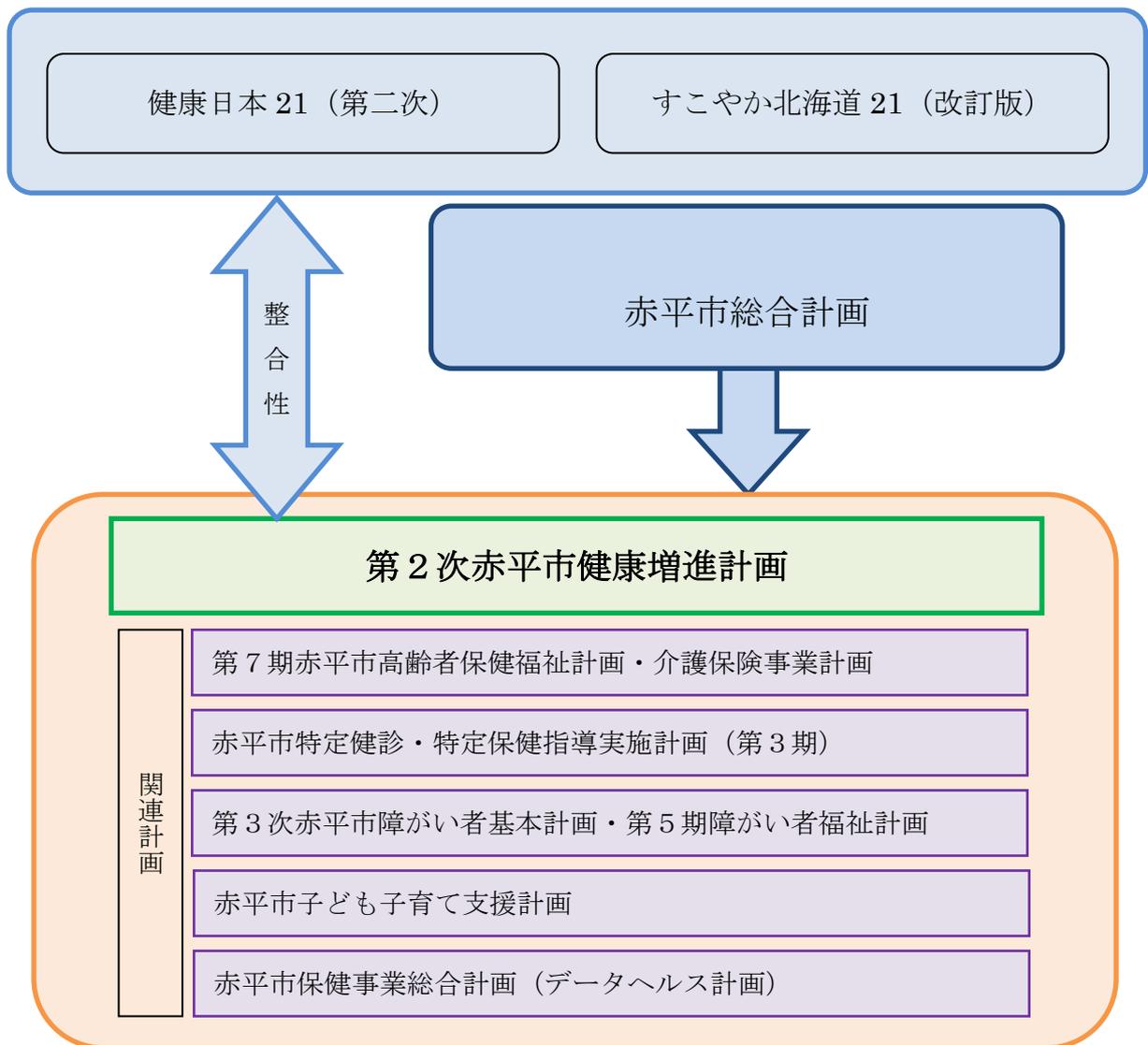
2. 計画の位置づけと期間

本計画は、赤平市総合計画を上位計画とし、基本構想である「すこやかで安心して暮らせる社会をつくりましょう」、まちづくりの目標である「生き生きとした心と身体の健康づくり」の実現を目指します。

本計画は、平成18年3月に策定した「赤平市健康増進計画」の基本理念等を継承し平成26年に改訂した「赤平市健康増進計画改訂版」を分析評価したうえで、国の「健康日本21（第二次）」に示された方針を踏まえ「第2次赤平市健康増進計画」として策定するものです。

本計画は、国の「健康日本21（第二次）」及び北海道の「すこやか北海道21（改訂版）」を基本とし、赤平市における健康づくり推進のための具体的な取り組みを示すものです。また、高齢者の保健福祉に関する総合的な計画である「第7期赤平市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」や、医療保険者として策定する高齢者の医療の確保に関する法律に規定する「赤平市特定健診・特定保健指導実施計画（第3期）」との整合性を図りながら、すべての市民が生涯にわたり健康づくりを進めていくことのできる計画とします。

本計画の期間は、平成31年度から平成40年度とし、平成35年に中間評価を行います。



年度	H31	H32	H33	H34	H35	H36	H37	H38	H39	H40
	第2次赤平市健康増進計画									
					改訂版 中間評価 作成	第2次赤平市健康増進計画 (改訂版)				次期 最終評価 計画 作成

3, 市民健康生活アンケート

期間；平成 30 年 5 月 1 日～6 月 30 日

内容；①健康生活アンケート 26 項目

②簡易式自記式食事歴法質問票（BDHQ）栄養調査

対象；各年代の人口に応じて 15%～30%を無作為抽出

	小学生	中高生	19 歳～ 29 歳	30 歳～ 39 歳	40 歳～ 49 歳	50 歳～ 59 歳	60 歳～ 69 歳	70 歳～ 79 歳	計
抽出数	102	120	180	190	280	270	290	290	1,722
回収数	46	20	39	52	81	98	129	164	629
回収率	45.1%	16.7%	21.7%	27.4%	28.9%	36.3%	44.5%	56.6%	36.5%

第2章 赤平市の健康づくりの現状と課題

1, 人口の動向

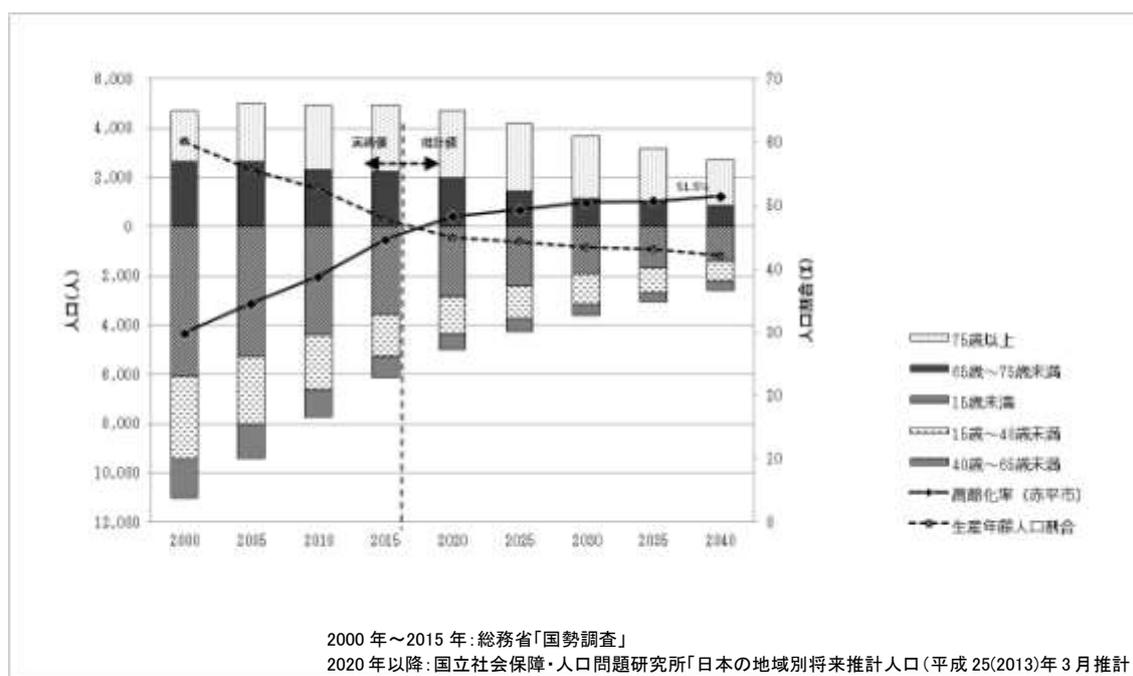
高齢者人口が生産年齢人口を超え、高齢者が全人口の50%近くまで占めつつあります。誰もが健康でいきいきとした地域づくりのため、高齢者の健康を守るとともに、職域や地域と協力し若い世代からの健康づくりが重要となります。

人口減少が続くなか、年少人口、生産年齢人口も減少し続けています。増加を続けた高齢者人口も減少に転じています。しかし人口構成では高齢者の割合は増え続け、2000年（平成12年）から20年間で20%増加し、2020年前後を境に生産年齢人口割合より多くなります。

	2000	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040
人口 (人)	15,753	14,401	12,637	11,105	9,705	8,441	7,275	6,227	5,296
15歳未満 (人)	1,572	1,390	1,072	835	646	526	441	383	337
15歳～40歳未満 (人)	3,380	2,728	2,227	1,752	1,531	1,350	1,226	1,033	832
40歳～65歳未満 (人)	6,092	5,295	4,428	3,554	2,837	2,393	1,931	1,653	1,400
65歳～75歳未満 (人)	2,660	2,659	2,338	2,237	2,008	1,439	1,158	996	872
75歳以上 (人)	2,049	2,329	2,571	2,727	2,683	2,733	2,519	2,162	1,855
生産年齢人口 (人)	9,472	8,023	6,655	5,306	4,368	3,743	3,157	2,686	2,232
高齢者人口 (人)	4,709	4,988	4,909	4,964	4,691	4,172	3,677	3,158	2,727
生産年齢人口割合 (%)	60.1	55.7	52.7	47.8	45.0	44.3	43.4	43.1	42.1
高齢化率 (赤平市) (%)	29.9	34.6	38.8	44.7	48.3	49.4	50.5	50.7	51.5
高齢化率 (北海道) (%)	18.2	21.4	24.7	29.0	32.8	34.6	36.3	38.1	40.7
高齢化率 (全国) (%)	17.3	20.1	22.8	26.3	29.1	30.3	31.6	33.4	36.1

2000年～2015年まで：総務省「国勢調査」

2020年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成25(2013)年3月推計）」



2、死亡の状況

1) 主要死因

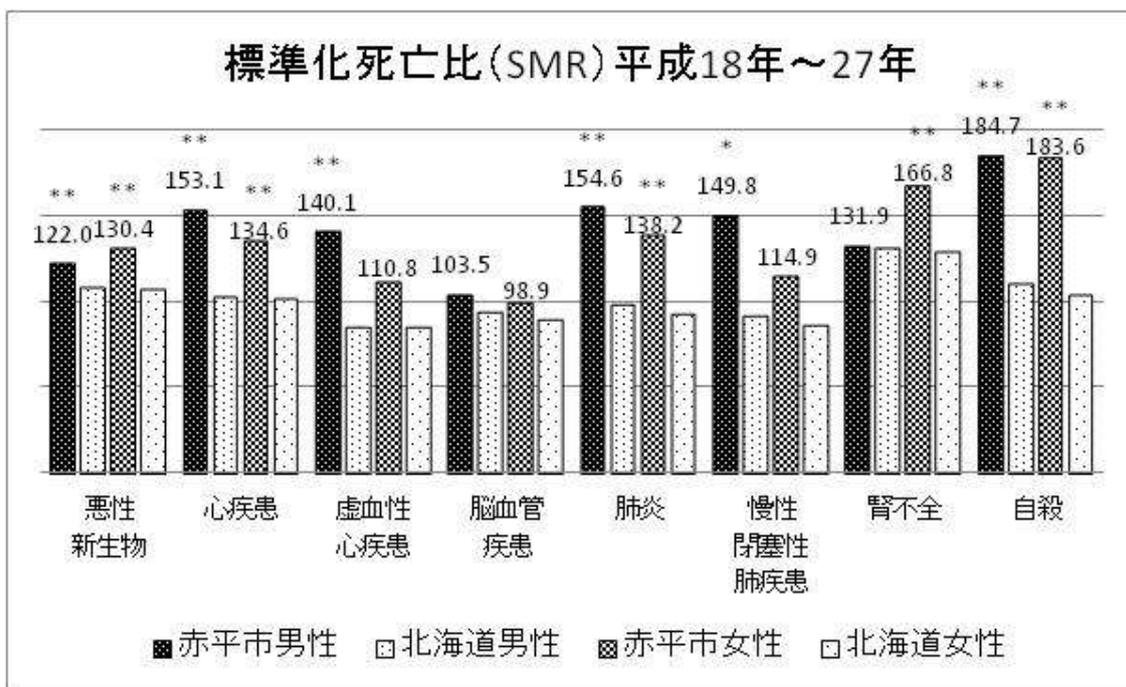
生活習慣と関連深い「悪性新生物」「心疾患」による死亡が全死亡の5割弱です。また高齢化により肺炎での死亡も増加しています。全国と比較しても有意的に多い状況で、生活習慣の改善、口腔衛生などを含めた肺炎予防、感染症予防が重要です。

高齢化に伴い平成23年から全国の三大死因は、悪性新生物・心疾患・肺炎と、脳血管疾患を肺炎が上回り死因の第3位となっています。当市においても全国と同じ三大死因となっており、第4位が脳血管疾患となっています。

また、平成18年から平成27年の標準化死亡比を見ると、男女ともに悪性新生物、心疾患、肺炎、自殺が国よりも有意水準1%で高く(**)、また男性で「たばこ病」と言われるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)が有意水準5%(*)で高い状況です。

年	死亡総数	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	老衰	腎不全	肝疾患	自殺	糖尿病	その他
平成23年	219	62	38	29	24	3	3	6	3	2	49
平成24年	248	68	40	39	31	2	6	2	7	3	50
平成25年	254	77	46	29	18	5	5	5	2	6	61
平成26年	203	54	39	27	18	5	4	2	1	2	51
平成27年	235	71	48	40	14	9	4	1	2	1	45
合計	1,159	332	211	164	105	24	22	16	15	14	256
割合	100%	28.6%	18.2%	14.2%	9.1%	2.1%	1.9%	1.4%	1.3%	1.2%	22.1%

「空知地域保健年報」平成24年度版～平成28年度版



公益財団法人北海道健康づくり財団「北海道における主要死因の概要9」

2) 65歳未満の死亡の状況

65歳未満の死亡は65歳未満人口比で見ると全国、全道より多く平均寿命に影響しています。生活習慣病の予防により防げる死亡が大半であり、生活習慣病対策が重要です。若い世代の死因には自殺も多く若い世代からのこころの健康対策も重要です。

男女計	計	0～9歳	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
65歳未満死亡数	136		2	5	6	19	30	74
悪性新生物	53				2	9	13	29
心疾患	21			1		3	6	11
(再) 急性心筋梗塞	(1)					(1)	(3)	(6)
(再) その他の虚血性心疾患	(1)					(1)		
脳血管疾患	12						1	11
(再) 脳内出血	(5)						(1)	(4)
(再) 脳梗塞	(3)							(3)
肺炎	8					1	1	6
不慮の事故	5		1	1		1	1	1
自殺	9		1	3		3	1	1
その他	28				4	2	7	15
男性	計	0～9歳	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
65歳未満死亡数	96		2	3	3	12	20	56
悪性新生物	34				1	2	9	22
心疾患	16					3	5	8
(再) 急性心筋梗塞	(8)					(1)	(3)	(4)
(再) その他の虚血性心疾患	(1)					(1)		
脳血管疾患	11						1	10
(再) 脳内出血	(5)						(1)	(4)
(再) 脳梗塞	(2)							(2)
肺炎	4					1		3
不慮の事故	4		1	1		1		1
自殺	7		1	2		3		1
その他	20				2	2	5	11
女性	計	0～9歳	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳
65歳未満死亡数	40			2	3	7	10	18
悪性新生物	19				1	7	4	7
心疾患	5			1			1	3
(再) 急性心筋梗塞	(2)							(2)
(再) その他の虚血性心疾患								
脳血管疾患	1							1
(再) 脳内出血								
(再) 脳梗塞	(1)							(1)
肺炎	4						1	3
不慮の事故	1						1	
自殺	2			1			1	
その他	8				2		2	4

「空知地域保健年報」平成24年度版(平成23年度実績)～平成28年度版(平成27年度実績)累積

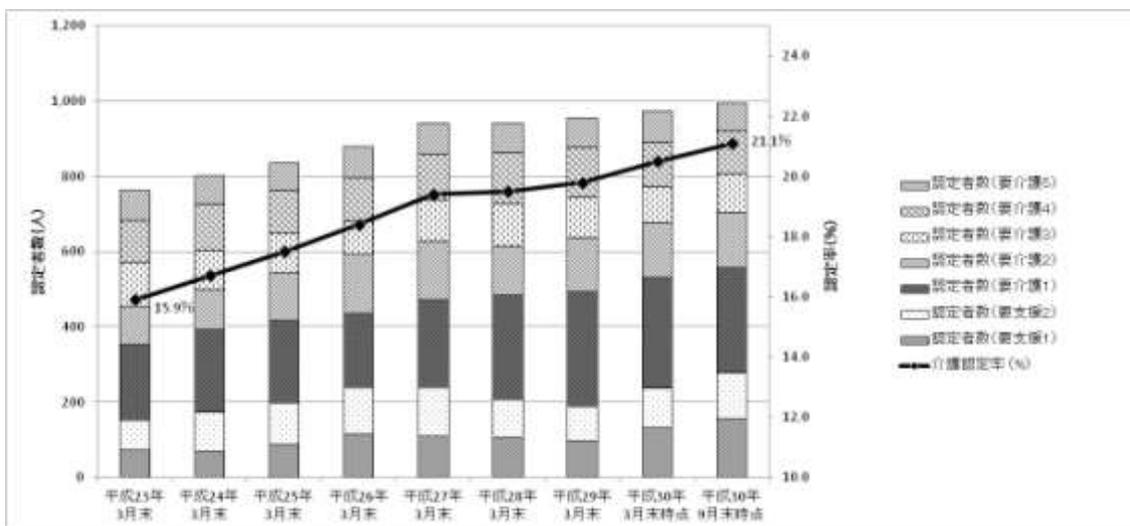
65歳未満の平成23年から平成27年までの5年間の死因別死亡数を見ると、男性の全死亡の15.5%（全国16.4%）、女性の全死亡の7.4%（全国8.7%）ですが、65歳未満の人口比で比較すると、男性で0.5%（全国全道共に0.2%）、女性で0.2%（全国全道共に0.1%）が早世しており、全国、全道と比較して男女とも65歳未満の死亡率が高く、後述する平均寿命に影響を及ぼしていると考えられます。

若年層では自殺・不慮の事故が主な死因となっており、全国の傾向と同じです。生活習慣病と関連する疾病による死亡では男女とも40歳代から増え始め男性では悪性新生物と心臓病、女性では悪性新生物が目立ちます。

3. 介護保険の状況

高齢者人口が減少に転じているにもかかわらず、要介護認定者は年々増加しています。特に要支援1・2、要介護1の軽度の方の認定者増加しており、介護予防の充実と生活の不安感の解消のため地域の繋がり、見守り体制の充実が必要です。

後期高齢者の占める割合の増加、一人暮らし高齢者、高齢夫婦世帯の割合の増加に伴い、介護認定率は10年間で6%（約200名）増加しています。その中でも軽度の方の認定者が増加しており、虚弱な高齢者の増加が考えられます。



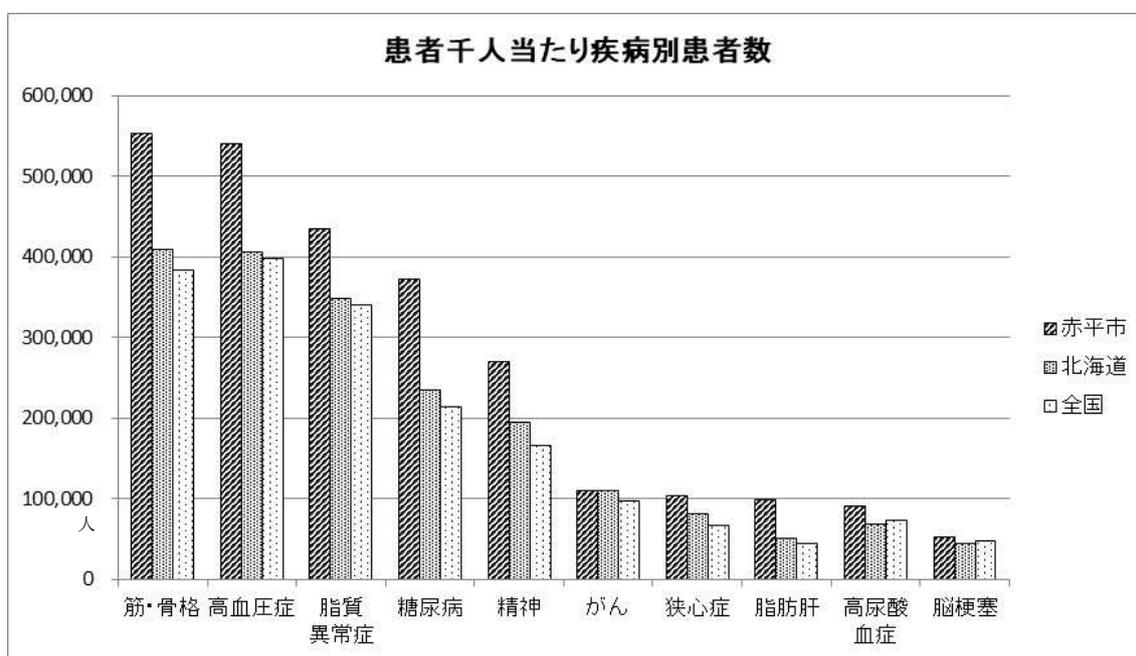
平成22年度～平成28年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」
 平成29年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」
 平成30年度：直近の「介護保険事業状況報告（月報）」

4. 医療の現状

患者数では、筋・骨格系の疾患、高血圧、糖尿病が北海道、全国と比べ多く、精神疾患患者も多くみられます。外来医療費では、内分泌（糖尿病）や新生物（悪性）、循環器（高血圧）が多くフレイル*予防も含め生活習慣改善の取り組みが必要です。

赤平市国保加入者の患者千人対疾病別患者数は、全国、全道に比べ筋・骨格系、高血圧、糖尿病が多い状況にあります。栄養対策と共に継続した運動ができる環境の整備と啓発が必要と思われます。

入院医療費の割合では、精神疾患が3割弱、虚血性心疾患や脳梗塞の循環器疾患が2割、がんなどの悪性新生物を含む新生物が2割弱となっています。外来医療費を見ると、糖尿病を含む内分泌疾患が1.5割、がんなどの悪性新生物を含む新生物や高血圧、虚血性心疾患を含む循環器疾患も1.5割弱となっています。



国保データベース(KDB)医療費分析(1)細小分類 平成29年度(累計)



国保データベース(KDB)医療費分析(2)大、中、細小分類 平成29年度(累計)

*フレイル:「加齢とともに、心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の並存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」

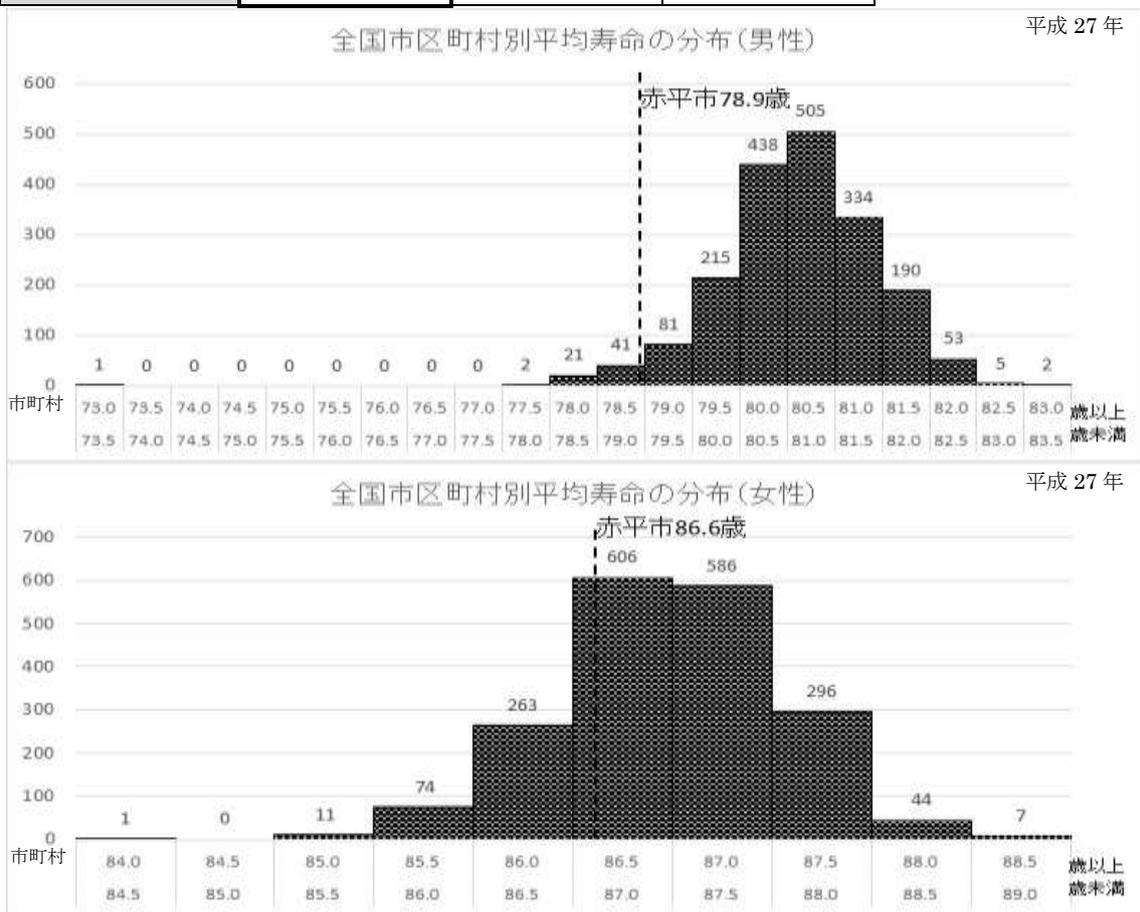
5、平均寿命と健康寿命の現状

1) 平均寿命

平均寿命は女性は全国、全道に近づいたものの、男性は全国、全道から比べ2歳前後短くなっています。平均寿命は早世が関連しており早世を防ぐ対策が重要です。

平均寿命は全国、全道より短い状況です。赤平市の65歳未満の死亡率は全国より少ないものの、その中でも若い方の死亡率がやや高いことが原因と考えられ、生活習慣病対策、自殺対策が重要と思われまます。

平成 17(2005)年	赤平市	全道	全国	
男	75.9年	78.3年	78.6年	全道ワースト 3位
女	84.1年	85.8年	85.5年	全道ワースト 4位
平成 22(2010)年	赤平市	全道	全国	
男	77.9年	79.2年	79.6年	全道ワースト 5位
女	85.2年	86.3年	86.4年	全道ワースト15位
平成 27(2015)年	赤平市	全道	全国	
男	78.9年	80.3年	80.8年	全道ワースト 3位
女	86.6年	86.8年	87.0年	全道ワースト56位

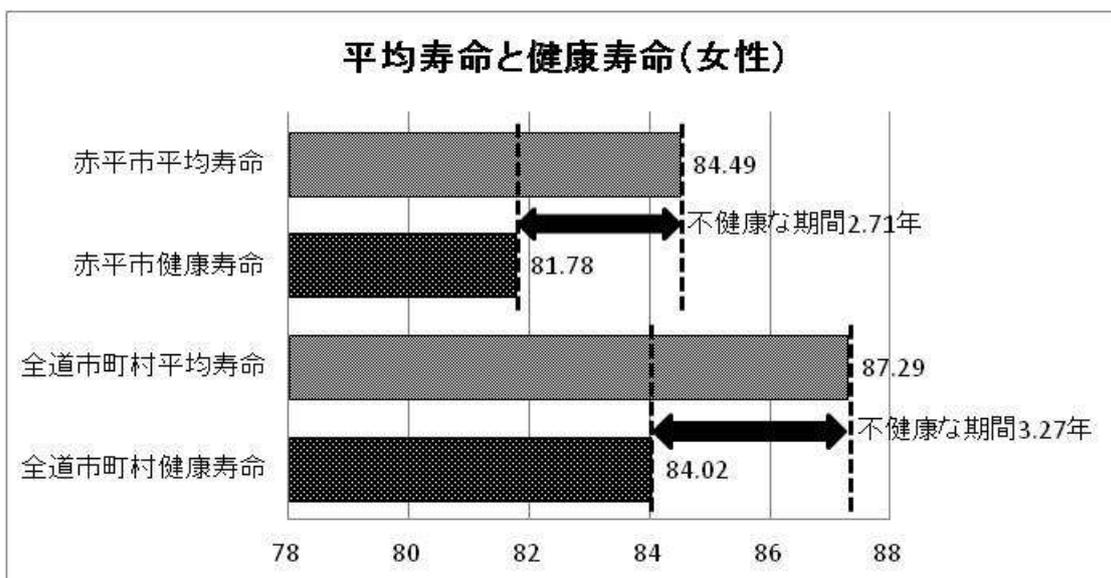
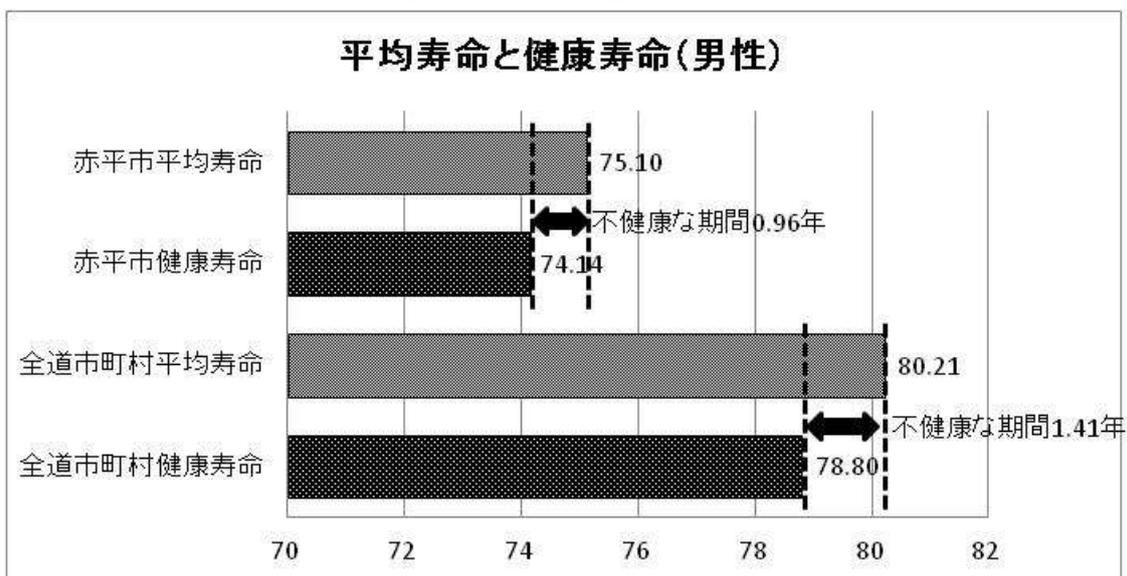


厚生労働省 完全生命表

2) 健康寿命

不健康な期間は男女とも全道市町村の平均より短いものの、赤平市の平均寿命、健康寿命は全道市町村の平均より短く、健康な期間が長いとは言えません。早世の防止により平均寿命を延伸するとともに、生活習慣病予防を中心に市民の健康づくりを推進し、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

赤平市民の平均寿命と健康寿命の差「不健康な期間」は、男女とも短く、介護の期間が短いと言えます。しかし実際には、平均寿命も健康寿命も短く、他市から比べ健康でいきいきと過ごせる期間が長いとは決して言えない状況にあります。65歳以下の住民が予防可能な病気によって早世しないこと、それと共に栄養、運動、喫煙等生活習慣を改善し生活習慣病を予防、高齢者ができる限り自立した生活を続けられるよう介護予防に取り組むことで、平均寿命、健康寿命ともに延伸していくことが必要です。



参考

健康寿命の算定に当たっては、次の2つの方法を用いていますが、北海道の算出は1の方法、市町村の算出は2の方法によるもので、いずれも算定方法に関する事項を考慮する必要があります。

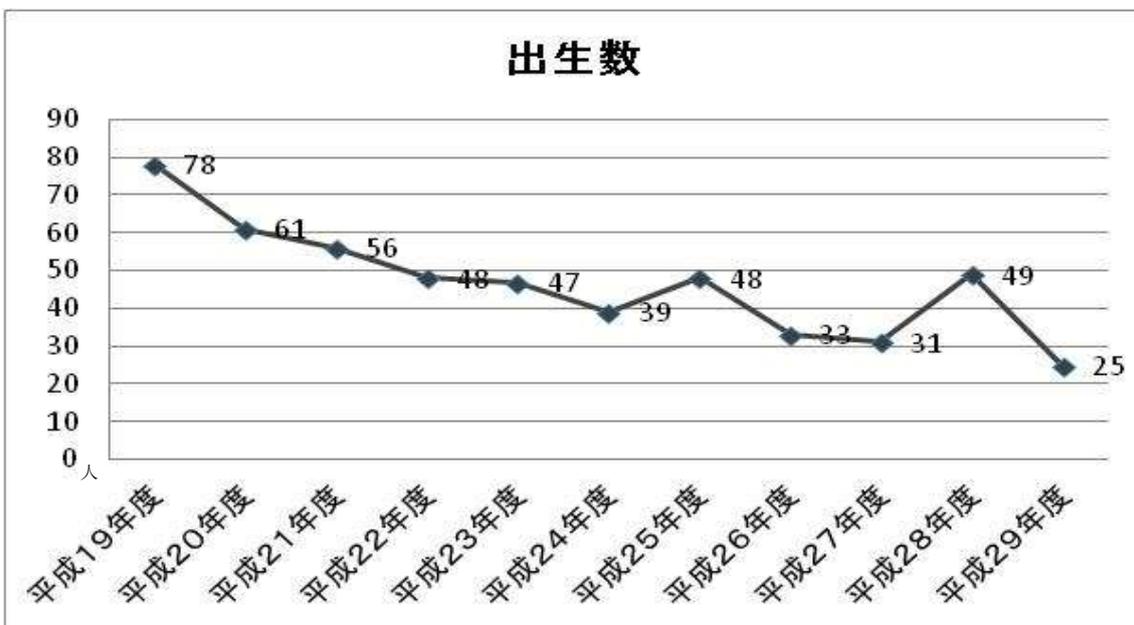
- 1 北海道の全体の健康寿命の現状値を算定するに当たっては、国民生活基礎調査（厚生労働省が実施）における「日常生活に制限のない者の割合」と北海道の人口、死亡数を基礎情報として、定常人口と生存数を用いて「日常生活に制限のない期間の平均」を算出しています。
なお、国民生活基礎調査の回答は居宅者の自己申告であり、医療施設の入院者や介護保険施設の入所者は含まれていません。
- 2 市町村別の算定に当たっては、介護保険の介護情報（要介護2～5の認定者数）*1と人口*2、死亡数*3を基礎情報として、「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出しています。
このため、人口規模が小さい自治体では死亡数が少なく健康寿命の精度が低くなることや介護保険の申請状況、要介護度の判定方法は算定結果に強く影響することに留意する必要があります。

このような算出方法の違いを踏まえ、ここでの比較対象は、2の方法で算出された道内179市町村の数値と平成27年国勢調査人口を基に平均値を算出し使用しています。

6. 出生の状況

出生数はその年によってバラつきがあるものの、年々減少傾向にあります。人口の減少、特に生産年齢人口の減少により、さらに出生数は減少していくものと思われます。子どもの健康の維持向上に努めるとともに、親の健康と孤立防止に努める必要があります。

ここ10年間で出生は半減しています。子どもが少ないことで、親世代の交流も少なく、子どもがいる家庭が地域の中で孤立してしまうことも考えられます。子どもの成長、発達を支えるとともに、子どもや親世代が交流でき、共に支え合える環境づくりが大切と思われます。



平成28年度・平成29年度 赤平市保健活動分析

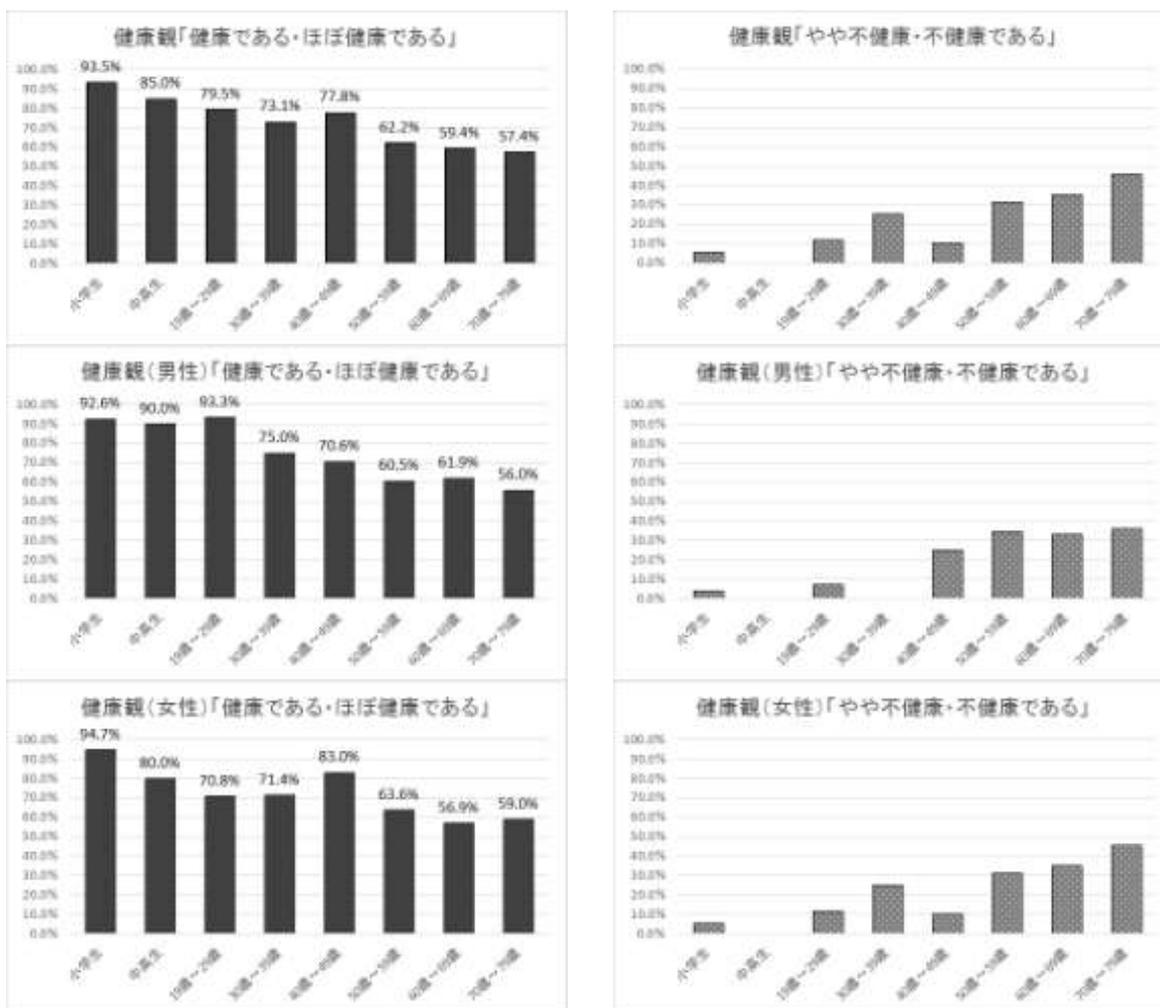
7. 市民の健康観

健康観では、若年層で「健康である」「ほぼ健康である」と答える方が多く、年齢が進むにつれ少なくなります。多くの市民が自身の健康に関心をもち、家庭や地域コミュニティでのつながりのなかで、いきいきと健康を実感しながら過ごせる環境づくりを目指すことが大切と考えます。

学童期から壮年期・老年期に向かい当然のことながら「健康である」「ほぼ健康である」と答える方は減っていきます。女性は比較的若い世代から「健康である」「ほぼ健康である」と感じている方が減り、「どちらとも言えない」「やや不健康である」「不健康である」と答える方が増えます。しかし高齢になるになると、男性の割合より「健康である」「ほぼ健康である」が若干増える傾向にあります。

女性は出産や育児、家事負担の偏りや、年齢により更年期などの心身の不調など、比較的若い世代から自身の健康を実感できることが少ない可能性もある一方、男性より自身の健康や体調に関心を持ち、その変化に敏感である可能性もあります。

家庭や地域コミュニティなどの理解、繋がりや支えあいのなかで自分自身の健康に関心を持ち、いきいきと健康を実感しながら過ごせていけるような環境が大切です。



平成 30 年度赤平市市民健康生活調査

第3章 健康づくり計画

1, 保健活動の基本方針

1) 地区担当制の推進

地域や家族の抱える健康課題は、複雑、困難化しており、分野横断的・包括的に関わらなければ解決できない現状があります。担当地区に責任を持って活動するために、赤平市では保健師の地区担当制をすすめています。

赤平市内を旧中学校区で2つの地区に分け、それぞれ保健師1名が担当しています。またそのほかの保健師は、地域全体を分析し、地区担当保健師と共に高齢者・成人保健対策、母子保健対策、感染症対策など施策化を図ります。

平成31年3月末現在

	地 区	担当保健師名
旧赤平中央中学校区	平岸、茂尻、百戸、エルム町、字赤平、東大町、大町	山下
旧赤平中学校区	昭和町、幸町、豊栄町、桜木町、宮下町、美園町、泉町、錦町、本町、東文京町、西文京町、北文京町、豊丘町、若木町、豊里町、幌岡町、共和町、住吉町	橋本

地区担当制の推進

住民を、制度、年齢、疾病・障がいで区切る行政のいわゆる縦割りによる対応等により、要援助者がそれらの谷間に落ちることがあってはならない。地区担当制をとることにより、住民の視点や生活に寄り添って世帯や地域の課題に横断的・包括的に関わり、必要な支援をコーディネートすることによって、世帯が持つ解決能力を引き出すことも可能となる。こうした点で、地区担当制は、縦割り制度やサービスを総合的に俯瞰する効果的な活動の方法である。さらに、自助、共助を支援し、ソーシャル・キャピタルを醸成していく際においても有効である。

地域における保健師の保健活動に関する検討会報告書 平成25年3月

2) 地域診断の推進

地域に合った保健活動を推進するためには、各種統計情報を把握することはもちろんですが、地区活動を通して住民の実態を捉え質的なデータから、はっきりした根拠をもとに健康課題を導き出していくことが重要となります。

今後、本計画をもとに保健活動を実施しながら、さまざまな統計資料、国保データベース（KDB）システム等を活用しデータ分析をすすめるとともに、地域での保健活動により得られた住民の質的データを踏まえ、PDCA（計画・実行・評価・改善）サイクルを意識した保健活動を展開していきます。

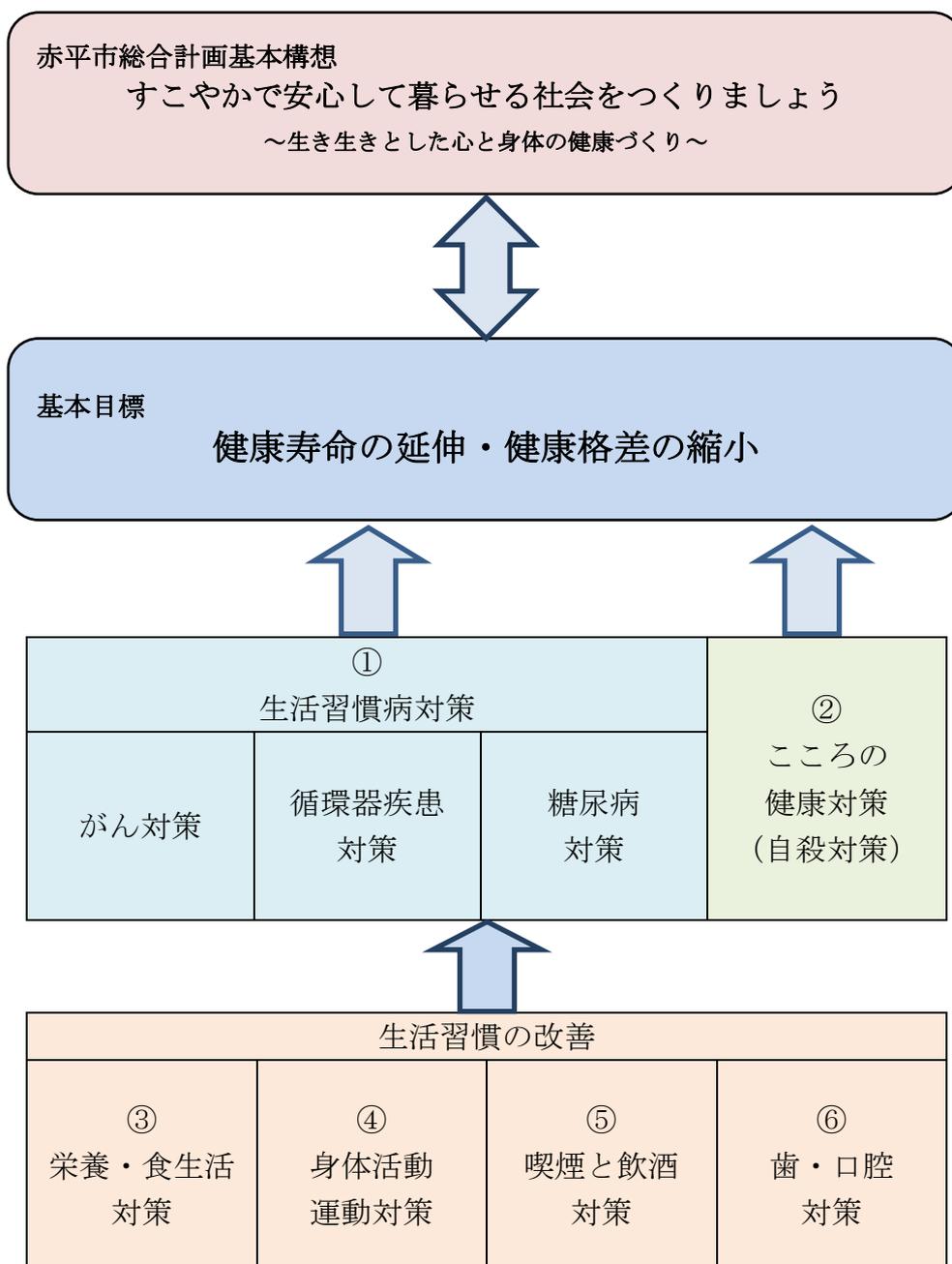
3) 統括保健師の配置

当市では保健師の地区担当制を推進していますが、所属に関係なく、保健師全員が地域の健康課題を共有し、地域全体をみる視点をもつために、統括保健師を平成25年4月から配置しています。

統括保健師の役割：統括保健師は住民の健康の保持増進を図るための様々な活動等を効果的に推進するため、保健師の保健活動を組織横断的に総合調整及び推進し、人材育成や技術面での指導及び調整を行うなど統括的な役割を担うこと。

2, 施策の方向性

本計画は、赤平市総合計画基本構想と整合性を図り、また第二次「健康日本21」の基本的な考え方を踏まえ、6つの分野で検討し取り組みます。



(1) 生活習慣病予防対策

ア がん対策

【現状】

悪性新生物による死亡率（人口10万対）	赤平市	北海道	全国
男性	704.7	420.2	347.1
女性	455.5	268.7	225.3

「空知地域保健年報」平成24年度版～平成28年度版

悪性新生物による死亡の死亡率は、全国・全道の値に比べ著しく高いものとなっています。

たばこと疾病 因果関係判定	肺がん	口腔・咽頭	喉頭	鼻腔・副鼻腔	食道	胃	大腸	肝臓	膵臓	膀胱	乳	子宮頸
喫煙者本人	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
受動喫煙	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-

レベル1:科学的証拠は因果関係を推定するのに十分である
レベル2:科学的証拠は因果関係を示唆しているが十分ではない
レベル3:科学的証拠は因果関係の有無を推定するのに不十分である
レベル4:科学的証拠は因果関係がないことを示唆している

喫煙の健康影響に関する検討会「喫煙と健康」平成28年8月

がん標準化死亡率（SMR）ワースト上位		赤平市	北海道
男性	胆嚢がん	214.7	114.3
	膵臓がん	166.5	125.7
	食道がん	147.8	110.7
	肝臓がん	127.8	92.5
	肺がん	127.3	116.8
女性	膵臓がん	169.1	125.7
	肺がん	168.2	121.5
	肝臓がん	156.7	83.6
	胆嚢がん	123.8	109.4
	大腸がん	121.9	108.9

公益財団法人北海道健康づくり財団「北海道における主要死因の概要」

がん標準化死亡率（SMR）を見ると、男性の胆嚢がんは全国の2倍以上、男性の膵臓がん、食道がん、女性の膵臓がん、肺がん、肝臓がんが全国の1.5倍前後以上となっています。

がん死亡者数でみると、死亡ワースト順位は全国、全道の順位と大差はなく、たばこががんの因果関係からも、喫煙率の高さが影響していると考えられ、また塩分の過剰摂取や2型糖尿病有病者の多さなど、他の生活習慣病との関係も伺われます。

部位別がん死亡率ワースト上位		赤平市	北海道	全国
男性	気管、気管支及び肺がん	22.9%	気管、気管支及び肺がん	気管、気管支及び肺がん
	胃がん	11.7%	胃がん	胃がん
	肝及び肝内胆管がん	9.6%	膵臓がん	肝及び肝内胆管がん
	膵臓がん	8.5%	肝及び肝内胆管がん	結腸がん
	胆のう及びその他の胆道がん	7.4%	結腸がん	膵臓がん
女性	気管、気管支及び肺がん	18.1%	気管、気管支及び肺がん	気管、気管支及び肺がん
	結腸がん	12.5%	膵臓がん	胃がん
	胃がん	11.8%	結腸がん	結腸がん
	膵臓がん	10.4%	胃がん	膵臓がん
	肝及び肝内胆管がん	8.3%	乳房がん	乳房がん

「空知地域保健年報」平成24年度版～平成28年度版累計

がん検診受診率		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
赤平市	男性	6.7%	7.6%	7.8%		
	女性	9.7%	11.8%	14.4%	17.3%	26.3%
全 国		8.6%	7.7%	8.8%	16.4%	18.2%

平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告(受診者/子宮頸がん 20 歳以上女性・乳がん 40 歳以上女性・その他 40 歳以上男女人口)

がん検診受診率は、男性は全国と比べ低く、前回計画時よりも低下しています。女性は全国よりも高い受診率であります。肺がん検診を除いて計画時よりも受診率が低下していません。個別に受診勧奨の案内通知や電話勧奨を行っていますが、受診者拡大にまでは至っていません。がんを身近なものとして、自分事として考え早期発見に努めていけるよう意識の普及啓発、受診しやすい検診体制の整備が必要です。

がん検診は、精密検査の受診ががんの早期発見に重要となります。検診問診時に精密検査の重要性について啓発する、検診機関と連携して未受診者の受診勧奨をすることにより、大腸がん検診を除く検診において全国よりも高い精密検査受診率となっています。女性の大腸がんの SMR が高いことから、より一層受診率向上に取り組んでいくことが必要である。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・がん死亡率が全道、全国と比べ、有意に高い。
- ・がん検診の受診率が低い（特に胃、肺、大腸）。
- ・精密検査未受診者がいる。

[目標]

- ・がんの死亡率が減少する。
- ・検診受診率が向上する。
- ・精密検査受診率が向上する。

[保健活動計画]

- ・各種検診（基本健診及びがん検診等）の受診率向上を目指します。
- ・検診（健診）、精密検査等の積極的な受診勧奨を行います。
- ・ポピュレーションアプローチからハイリスクアプローチまで各段階に合わせた保健指導等に取り組めます。
- ・各種団体・企業・学校などへの健康教育を充実させます。
- ・市民の生活習慣や生活習慣病等について実態を把握します。
- ・職域との連携の方向性を模索します。

[保健活動]

- ・魅力ある検診体制の充実に努めました。
 - 〉レディース検診の実施
 - 〉土日、早朝の健診実施
 - 〉20 歳代、30 歳代対象の基本健診実施
 - 〉特定健診の無料化
 - 〉体成分測定、血管年齢無料測定
- ・検診申込み方法の多様化を行いました。

- 〉 電話、郵送、FAX、メールでの受付
- ・ 未受診者への受診勧奨を行いました。
 - 〉 ハガキ、電話でのコールリコール勧奨
 - 〉 市内企業へがん検診案内通知
- ・ 精密検査未受診者への受診勧奨を行いました。
 - 〉 電話、文書による受診勧奨の実施
- ・ 市民への健康教育に努めました。
 - 〉 まちかど保健室、エリアサポーターのサロン、企業、団体での健康教育の実施
 - 〉 保育所、幼稚園保健だより、広報等でがん検診の必要性和検診案内の周知
 - 〉 外部団体との協働による健康教育への積極的支援の実施
- ・ 実態把握に努めました。
 - 〉 BDHQ 栄養調査の実施
- ・ 職域との連携の方向性を模索しました。
 - 〉 職域連携会議（北海道及び中空知）への参加
 - 〉 赤平郵便局と協働による乳がん検診普及活動の実施

[評価]

- ・ がんの死亡率は減少しておらず目標は達成していない。高齢者が増加するとがん死亡率も上昇すると考えられるが、検診で発見できるがんは早期に発見し、早世を防いでいくことが重要である。
- ・ 検診受診率は向上しておらず目標は達成していない。受診率に関しては職域でのがん検診実施が把握されていないため、実際にどれだけの市民ががん検診を受けているかは不明であるが、統一した算定方法、指標により今後も受診率の向上を目指す必要がある。
- ・ 精密検査受診率は高く目標は達成されている。がん検診は精密検査ががんの発見に重要であることから今後も継続して勧奨していくことが必要である。

【残された課題】

依然、各種がん検診の受診率は低く、国が目標とする 50%には及びません。職場検診においてがん検診を取り入れている企業も多く、実際に市民がどれだけ定期的ながん検診を受けているかは、改めて検証が必要ではありますが、がんによる死亡率も依然と高い現状もあり、受診者増に向けて取組を継続する必要があります。

広報等で市民に向け、がん検診の周知を行っていますが、新規受診者の増加には至っていません。受診率向上し検診で見つけられるがんを、できるだけとりこぼしなく早期に発見するためには、検診未受診者への介入が必要であり、対象者台帳を整備し未受診者の把握と受診勧奨、職域のがん検診との連携を図っていくことが必要です。

標準化死亡率では胆嚢がん・すい臓がんが全国に比べ多くみられます。糖尿病や脂質異常症、たばこ等の生活習慣など様々な原因が考えられます。他の生活習慣病予防対策と共に取組が必要です。

イ 循環器疾患対策

【現状】

心疾患死亡数 平成23年～ 27年累計	総 数	慢性 心疾患 リウマ	慢性 心疾患 リウマ	急性 心筋梗 塞	その 他の 虚血 性心 疾患	膜 性 心 内 膜炎	慢性 非 リ ウ マ 性 心 内 膜炎	伝 導 障 害	不 整 脈 及 び	心 不 全	疾 患 の 心
男	104	1	39	9	2	9	42	2			
女	107	1	21	3	9	9	62	2			
計	211	2	60	12	11	18	104	4			

「空知地域保健年報」平成24年度版～平成28年度版

心疾患による死亡のうち、急性心筋梗塞による死亡は平成23年～27年の5年間で60人。心疾患による死亡の28.4%、死亡全体の5.2%を占めます。また、急性心筋梗塞は、特に男性のSMRが高く、平成23年～27年の5年間の急性心筋梗塞による死亡の65%を男性が占め、そのうち、65歳未満が20.5%を占めています。

脳血管疾患死 亡数平成23 年～27年累 計	総 数	血 くも 膜 下 出 血	脳 内 出 血	脳 梗 塞	血 管 疾 患 の 他 の 脳
男	50	5	16	28	1
女	55	4	13	36	2
計	105	9	29	64	3

「空知地域保健年報」平成24年度版～平成28年度版

平成23年～27年の5年間で脳梗塞による死亡は64人（脳血管疾患による死亡の61.0%）、脳出血による死亡は29人（同27.6%）。65歳未満の死亡でみると、脳出血による死亡が5人、脳梗塞による死亡が3人おり、両者の計8人中7人が男性です。

特定健診受診 者 血 圧 平 均 値 40～74歳 服薬者含む	H24 (改訂 版 策 定 時)	H25	H26	H27	H28	H29
	男	133mmHg	135mmHg	135mmHg	137mmHg	136mmHg
女	128mmHg	131mmHg	134mmHg	135mmHg	135mmHg	133mmHg

平成24年度～29年度特定健診受診者データ

循環器疾患の危険因子である高血圧についてみると、収縮期血圧の平均値は平成24年度と比べ高くなっています。医療機関が、診察時に特定健診の勧奨

を行うようになり、受診者の中の通院中の者が多くを占めるようになった影響もあると思われます。まちかど保健室やエリアサポーターなどに対し、血圧や塩分について関心が高まるよう働きかけていますが、平均血圧の低下に向けては、健診受診等により、自己の血圧を知り、関心が持てるような働きかけ、高血圧治療中の者の血圧管理についての支援が必要と思われます。

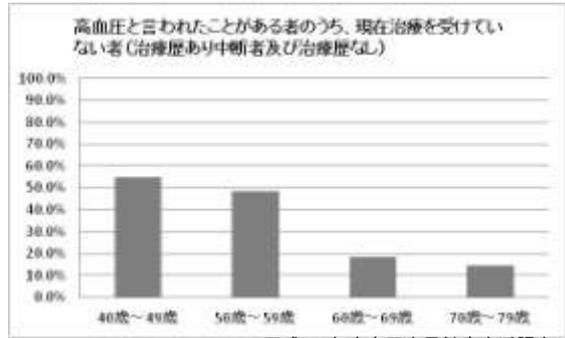
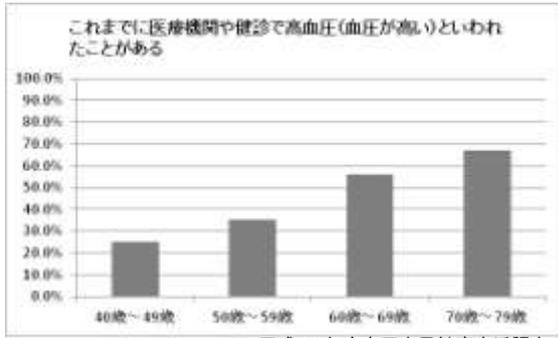
特定健診受診 者 高 血 圧 有 病 者 率	H24 (改訂 版 策 定 時)	H25	H26	H27	H28	H29
	男	61.7%	51.5%	50.0%	55.6%	55.0%
女	56.3%	49.4%	49.0%	50.5%	49.1%	44.4%

平成24年度～29年度特定健診受診者データ

特定健診受診者に占める高血圧有病者の割合は減少しており、国保被保険者千人当たりの外来レセプト件数も減少しています。

千人当たり外 来レセプト件 数	H24	H25	H26	H27	H28	H29
	国保被保険者	106.453	99.849	88.937	81.410	82.055

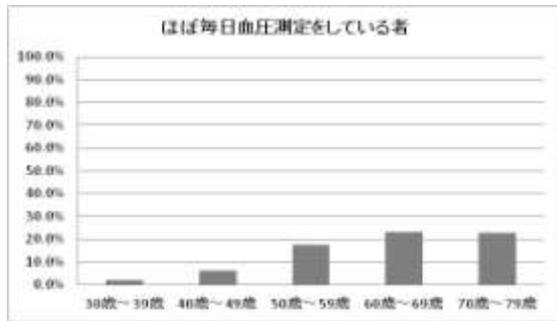
国保データベース(KDB)



平成30年度赤平市健康生活調査

平成30年度赤平市健康生活調査

高血圧と言われたことのある者は、男性の若い世代から多く見られますが、40歳～50歳代では治療につながっている者が50%前後のため、必要な人が適切に医療につながっておらず、壮年期の死亡率の高さに影響している可能性があります。60歳代以降は半数以上の者が高血圧と言われたことがあると回答しており、男女とも60歳代以降は治療を受けている者が増加しています。働いている世代では、意識の問題、時間的な問題等で、指摘を受けても受診行動が後回しになっていると思われる。



平成30年度赤平市健康生活調査

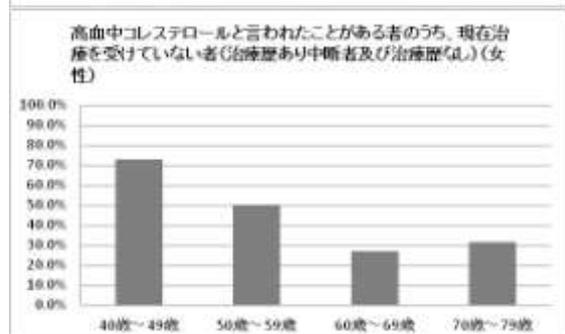
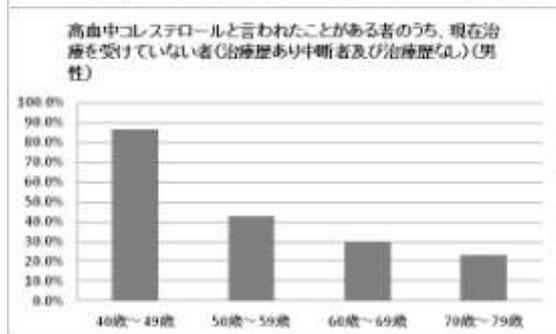
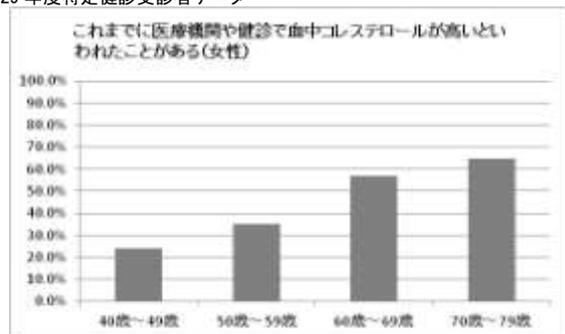
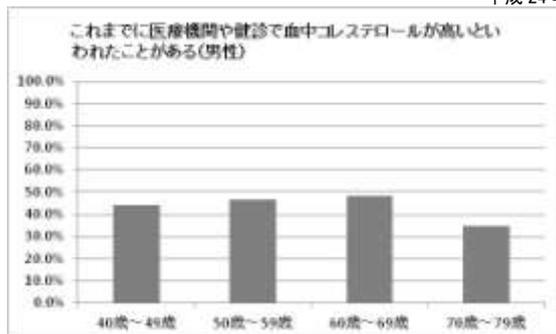
毎日血圧測定を行っている者は50歳代から増えていますが、あまり多くはありません。地区巡回時、「初めは測っていたが、面倒で測らなくなった」という声も多く聞かれます。また、「血圧が虚血性心疾患や腎臓の働きに影響していることを知らなかった」という声も聞かれます。血圧

管理の必要性について、意識を高めていくことが必要です。

LDL160以上の者は男性は減少、女性は増加しています。

LDL コレステロール 160 mg/d 以上の者の割合	H24 (改訂版策定時)	H25	H26	H27	H28	H29
		男	9.4%	7.3%	7.0%	7.5%
女	10.1%	9.0%	10.4%	13.3%	12.3%	12.2%

平成24年度～29年度特定健診受診者データ



平成30年度赤平市健康生活調査

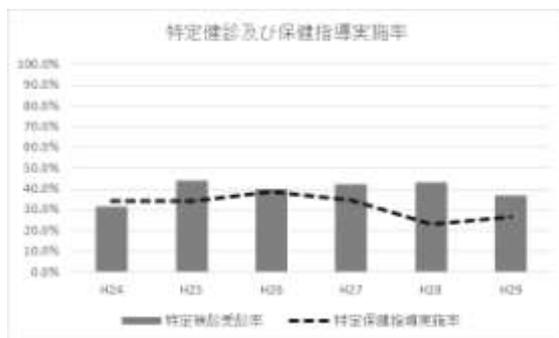
脂質異常症と言われたことのある者は40歳代男性では、すでに4割を超えます。

脂質異常症では40歳代は男女とも治療に結びついている者が少なく、全体的にみても、高血圧に比べて治療を受けている者が少ない状況です。

メタボ及びメタボ予備軍該当者		H24 (改訂版策定時)	H25	H26	H27	H28	H29	全国 (H27)	全道 (H27)
メタボ 該当	男性	34.8%	41.1%	41.1%	43.9%	41.3%	40.2%	26.9%	15.3%
	女性	14.0%	18.9%	18.6%	18.7%	17.4%	14.4%	9.0%	
メタボ 予備軍	男性	15.0%	16.2%	17.6%	17.0%	12.6%	14.0%	18.0%	12.1%
	女性	4.9%	6.3%	5.6%	6.7%	5.5%	5.5%	5.5%	

平成24年度～29年度特定健診受診者データ・北海道健康増進計画すこやか北海道21改訂版

全国、全道と比べメタボ該当はかなり多い状況です。平成24年度と比べても、男女とも増加しています。メタボ予備軍は女性が若干増加傾向にあります。血圧や脂質異常所見が40歳代男性の4割にみられており、メタボ該当が多くなっています。メタボ対策においては40歳代からの対策では遅く、特定健診対象となる前の年代から肥満予防、血圧管理について働きかけていく必要があります。そのためには、乳幼児期からの望ましい食習慣の確立、子育て世代への働きかけ、職域連携がますます重要となってくると思われます。



特定健診特定保健指導法定報告

特定健診受診率は、医療機関の協力もあり伸びてはいますが、目標受診率の60%には遠く、通院中の者への受診に関する情報提供と勧奨、その他未受診者対策が重要です。

特定保健指導実施率は減少傾向にあり、対象者の固定化もみられます。

腹部肥満＋高血圧所見のある者は、健診当日行っている体成分測定面接を有効に活用し、次のアクションにつなげるなどの工夫が必要と思われます。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・心疾患の標準化死亡比が全国と比較し、有意に高い。
- ・特定健診受診者の高血圧有所見率や男性のメタボ該当者、メタボ予備軍が多い。
- ・国保加入者の一部の健診データしかない。
- ・職域との連携が少ない。

[目標]

- ・メタボリック症候群該当者が減少する。
- ・高血圧症有病者及び脂質異常症有病者の増加が抑制される。
- ・特定健康診査受診率が向上する。
- ・特定保健指導の実施率が向上する。
- ・職域連携について考える機会ができる。
- ・循環器疾患の現状が明らかになる。

[保健活動計画]

- ・各種検診（基本健診及びがん検診等）の受診率向上を目指します。

- ・ 検診（健診）、精密検査等の積極的な受診勧奨を行います。
- ・ ポピュレーションアプローチからハイリスクアプローチまで各段階に合わせた保健指導等に取り組めます。
- ・ 各種団体・企業・学校などへの健康教育を充実させます。
- ・ 市民の生活習慣や生活習慣病等について実態を把握します。
- ・ 職域との連携の方向性を模索します。

[保健活動]

- ・ 魅力ある健診体制の充実に努めました。
 - 〉 レディース検診の実施
 - 〉 土日、早朝の健診実施
 - 〉 20歳代、30歳代対象の基本健診実施
 - 〉 特定健診の無料化
 - 〉 体成分測定、血管年齢無料測定
- ・ 検診申込み方法の多様化を行いました。
 - 〉 電話、郵送、FAX、メールでの受付
- ・ 未受診者への受診勧奨を行いました。
 - 〉 ハガキ、電話での受診勧奨
- ・ 様々な機会を活用しポピュレーションアプローチに努めました。
 - 〉 健診当日、体成分測定時の保健指導
 - 〉 情報提供訪問、特定保健指導の実施
 - 〉 健康バンザイ展での結果説明
 - 〉 にじカフェ等での保健指導
 - 〉 家庭血圧測定の普及
- ・ 市民への健康教育に努めました。
 - 〉 まちかど保健室、エリアサポーターのサロン、株式会社いたがき（職域）での健康教育の実施
 - 〉 保育所幼稚園おたより、広報等で乳幼児期からのうす味習慣の周知
 - 〉 食改と協働で味噌汁試飲、煮物の試食等の実施
- ・ 実態把握に努めました。
 - 〉 妊婦、乳幼児健診対象保護者、健診受診者、エリアサポーター等へBDHQ栄養調査、尿中塩分測定の実施
 - 〉 体成分測定、健康バンザイ展での塩分アンケートの実施
 - 〉 訪問、健康教育等を通じた実態把握
- ・ 職域との連携の方向性を模索しました。
 - 〉 職域連携会議（北海道及び中空知）への参加
 - 〉 株式会社いたがきへ年1回の健康教育の実施

[評価]

- ・ メタボ該当者は、男女とも増加しており、目標は達成されなかった。
- ・ 高血圧、脂質異常有病者は国保レセプトや健診受診者所見では減少しているものの、健康生活アンケートでは、高血圧、脂質異常があり医療が必要な者が受療されていない可能性も伺え、達成とは言い難く、また適切に医療につながるよう支援をしていく必要がある。

- ・特定健診受診率は当初より大きく向上しているが、平成 25 年度以降は頭打ちとなり目標受診率には遠い。新規受診者の確保に努めるとともに、医療機関との連携、継続受診者が受診し続けられる環境の整備が必要である。
- ・特定保健指導実施率は減少傾向にある。ハイリスクアプローチの進め方について、検討する必要がある。
- ・職域連携はなかなか進んでいない。高齢者につながっていく青年期や壮年期の健康としてより一層の取組が重要である。
- ・循環器疾患については 40 歳代～50 歳代男性の課題が見えてきた。今後は生活背景や労働環境等を含めてさらに課題を把握し、対策を立てていく必要がある。

【残された課題】

高血圧、脂質異常症とも、レセプト件数では減少してきていますが、虚血性心疾患や脳血管疾患の SMR は高く、65 歳未満の死亡も目立ちます。40 歳代～50 歳代で血圧の指摘を受けていても医療につながっていない状況も認められます。

健診受診者の平均収縮期血圧の低下は認められず、メタボ該当者は増加している状況です。

働き盛りの世代からの血圧管理が重要であります。現在関わっている高齢者でさえも家庭血圧測定の実践がある者も少なく、住民の中に血圧管理への意識はまだ浸透されていません。

健診受診率向上に向けて受診勧奨や健診無料化、セット健診等実施していますが、特定健診受診率は頭打ちです。特定保健指導実施率も減少しているため、必要な人に保健指導が行き届いていないことが危惧されます。

過去に指摘を受けても医療継続されていない人や、通院していてもコントロール不良の人もあります。受診率を上げて、医療や保健指導が必要な人を把握し、支援していくことが必要です。

循環器疾患の発症リスクは肥満を伴わないものにも認められており、肥満が気になりだしたり、血圧や脂質に異常所見が見られだした早期のうちに対応していけるように、生活習慣と循環器疾患の関連についての普及啓発、生活習慣改善へ動機づけされる機会の充実を図ることが必要です。

ウ 糖尿病対策

【現状】

糖尿病有病者及び糖尿病予備軍の割合	H24 (改訂版策定時)	H25	H26	H27	H28	H29
男	42.5%	35.5%	33.6%	36.3%	42.2%	39.5%
女	36.0%	28.5%	28.8%	31.8%	34.0%	29.5%

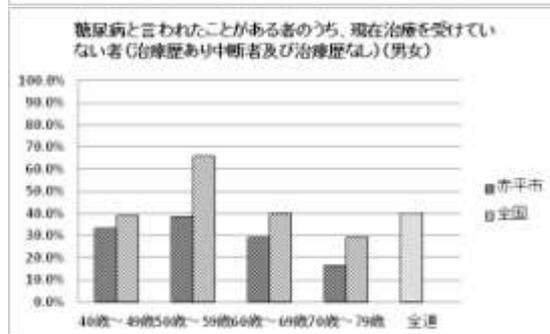
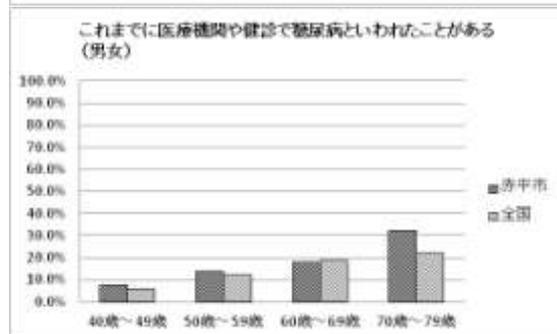
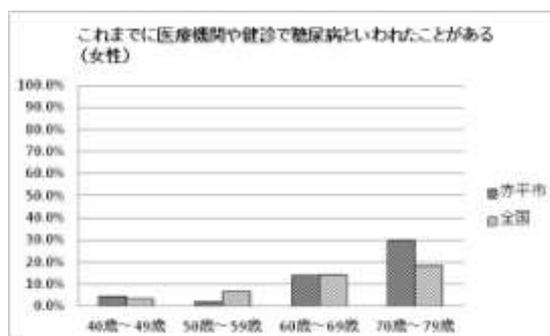
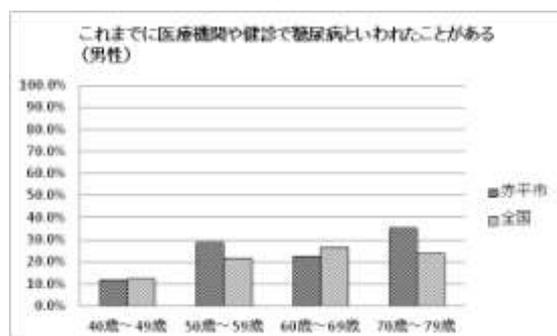
平成 24 年度～29 年度特定健診受診者データ

千人当たり外来レセプト件数	H24	H25	H26	H27	H28	H29
国保被保険者	51.387	54.428	55.335	54.134	54.213	58.947

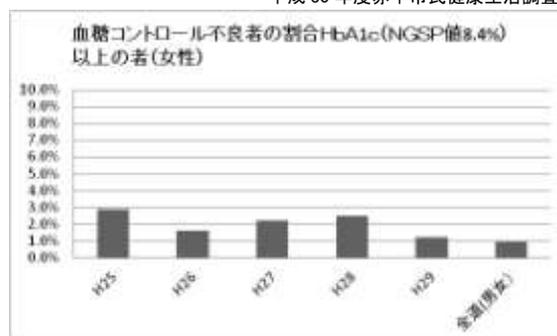
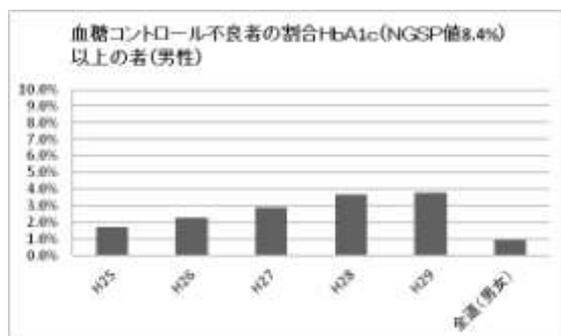
国保データベース(KDB)

男女とも、特定健診受診者における糖尿病有病者及び予備軍は減少してきていますが、依然高い状態です。外来レセプト件数では、大きな変化は見られません。引き続き、糖尿病有病者及び予備軍の増加抑制に向けて、対策を行う必要があります。

体成分測定時の結果説明を目的に健診受診する人も多く、体脂肪や筋肉量の増減を確認し、生活習慣を振り返る機会は、生活改善のきっかけづくりやモチベーションの維持につながっています。食習慣や運動習慣を振り返り、メタボ増加抑制、糖尿病有病率の低下につなげていく必要があります。



平成 30 年度赤平市民健康生活調査



平成 24 年度～29 年度特定健診受診者データ

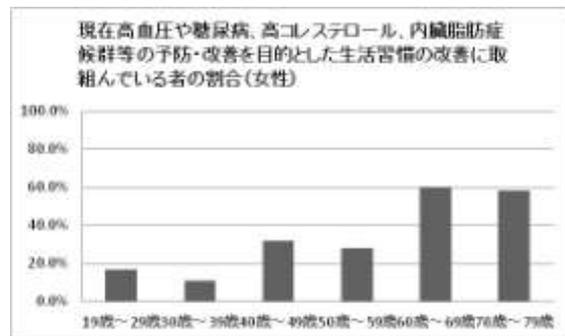
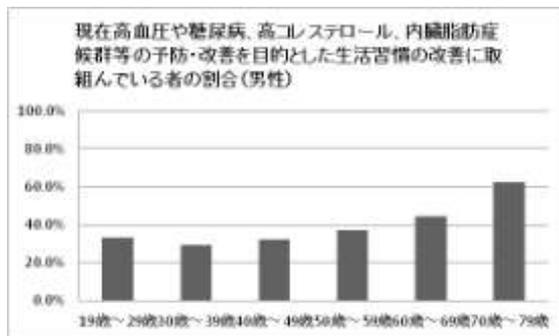
糖尿病と言われたことのあるものは、男性で 50 歳～59 歳、70 歳～79 歳、女性は 70 歳～79 歳で全国より多くなっています。糖尿病と言われたことのある者のうち、未治療、治療中

断者は男女とも全国、全道より少ない状況です。コントロール不良者は男女とも全道より高い傾向にあり、特に男性のコントロール不良者が増加しています。HbA1c8.4%を超えると、著明に網膜症のリスクが増えると指摘されていることから、重症化予防にコントロール不良者へのアプローチも必要です。

	H24 (改訂版 策定時)	H25	H26	H27	H28	H29
新規透析 導入数	11人	8人	4人	5人	3人	9人
内糖尿病性腎 症(再掲)	3人	2人	2人	3人	0人	3人

更生医療情報

また、平成25年度～29年度の新規透析導入者は、1/3が糖尿病によるものであり、毎年2～3人の新規導入者がいる。正常域を超えて血圧が上昇すると、それが軽度であっても透析導入のリスクとなることから、糖尿病対策とあわせて高血圧対策を進めていくことが必要です。糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、特定健診の受診率を上げ、早期発見・治療へ結びつけるとともに、治療を継続し血糖コントロールを良好に維持するための対策の充実が必要です。



平成30年度赤平市健康生活調査

60歳代以降では半数以上の人何らかの生活改善に取り組んでいます。健診等で異常所見が見られてくる40歳代、50歳代は取り組んでいるものが少なく、この世代が、無理なく生活の中で望ましい生活習慣に近づけるよう、職域連携とともにポピュレーションアプローチによる働きかけが重要となってきます。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・糖尿病有病者及び糖尿病予備軍の割合が高い。
- ・糖尿病治療者のうち血糖コントロール不良者の割合が全道より多い。
- ・国保加入者の一部の健診データしかない。
- ・職域との連携が少ない。

[目標]

- ・メタボリック症候群該当者が減少する。
- ・糖尿病有病者の増加が抑制される。
- ・特定健康診査受診率が向上する。
- ・特定保健指導の実施率が向上する。
- ・糖尿病治療者の血糖コントロール不良者の割合が減少する。

- ・職域連携について考える機会ができる。

[保健活動計画]

- ・各種検診（基本健診及びがん検診等）の受診率向上を目指します。
- ・検診（健診）、精密検査等の積極的な受診勧奨を行います。
- ・ポピュレーションアプローチからハイリスクアプローチまで各段階に合わせた保健指導等に取り組めます。
- ・各種団体・企業・学校などへの健康教育を充実させます。
- ・市民の生活習慣や生活習慣病等について実態を把握します。
- ・職域との連携の方向性を模索します。

[保健活動]

- ・魅力ある健診体制の充実に努めました。
 - 〉レディース検診の実施
 - 〉土日、早朝の健診実施
 - 〉20歳代、30歳代対象の基本健診実施
 - 〉特定健診の無料化
 - 〉体成分測定、血管年齢無料測定
- ・検診申込み方法の多様化を行いました。
 - 〉電話、郵送、FAX、メールでの受付
- ・未受診者への受診勧奨を行いました。
 - 〉ハガキ、電話での受診勧奨
- ・様々な機会を活用しポピュレーションアプローチに努めました。
 - 〉健診当日、体成分測定時の保健指導
 - 〉情報提供訪問、特定保健指導の実施
 - 〉健康バンザイ展での結果説明
 - 〉にじカフェ等での保健指導
- ・市民への健康教育に努めました。
 - 〉まちかど保健室、エリアサポーターのサロン、株式会社いたがき（職域）での健康教育の実施
 - 〉保育所幼稚園おたより、広報等で乳幼児期からのうす味習慣の周知
- ・実態把握に努めました。
 - 〉妊婦、乳幼児健診対象保護者、健診受診者、エリアサポーター等へBDHQ栄養調査の実施
 - 〉体成分測定、健康バンザイ展でのアンケートの実施
 - 〉訪問、健康教育等を通じた実態把握
- ・職域との連携の方向性を模索しました。
 - 〉職域連携会議（北海道及び中空知）への参加
 - 〉株式会社いたがきへ年1回の健康教育の実施

[評価]

- ・メタボ該当者は、男女とも増加しており、目標は達成されなかった。
- ・糖尿病有病者は国保レセプトでは大きな変化はみられない。健診受診者所見では減少してきているが依然多い。
- ・特定健診受診率は当初より大きく向上しているが、平成25年度以降は頭打ちとなり目標受

診率には遠い。新規受診者の確保に努めるとともに、医療機関との連携、継続受診者が受診し続けられる環境の整備が必要である。

- ・ 特定保健指導実施率は減少傾向にある。ハイリスクアプローチの進め方について、検討する必要がある。
- ・ 糖尿病治療者の血糖コントロール不良者は男性が増加傾向、女性は減少傾向にある。ターゲットを絞り、医療機関と協力してアプローチできないか検討する必要がある。
- ・ 職域連携はなかなか進んでいない。高齢者につながっていく青年期や壮年期の健康として、より一層の取組が重要である。

【残された課題】

医療機関と連携を図り、特定健診受診率は制度開始時よりは増加していますが、ここ5年間は頭打ちの状態です。健診受付方法の多様化、健診の無料化などでは大きな効果は認められていません。

特定健診受診者の3～4割に糖尿病所見が見られており、メタボも増加していること、血糖コントロール不良の者が増加していることなどから、特定健診受診率をさらに向上させ、糖尿病の早期発見とともに、治療継続・血糖コントロールに向けて医療との連携を図ることが重要と思われます。40歳代ですでに3割を超える者に糖尿病所見が見られますが、生活習慣改善に取り組んでいる者は少ない世代であると言えます。がん検診受診者へのBDHQ栄養調査による栄養指導、健診場面を利用した体成分測定と結果説明などにより、若い世代からの生活習慣改善に取り組んできていますが、健診受診者そのものが少ない年代であり広く浸透するには至っていません。働き盛りの若い世代への対策として、職域との連携、母子保健分野でのアプローチなどを含めたポピュレーションアプローチの充実によって無理なく望ましい生活習慣に近づけることができる対策が必要です。

(2) こころの健康対策（赤平市自殺対策計画）

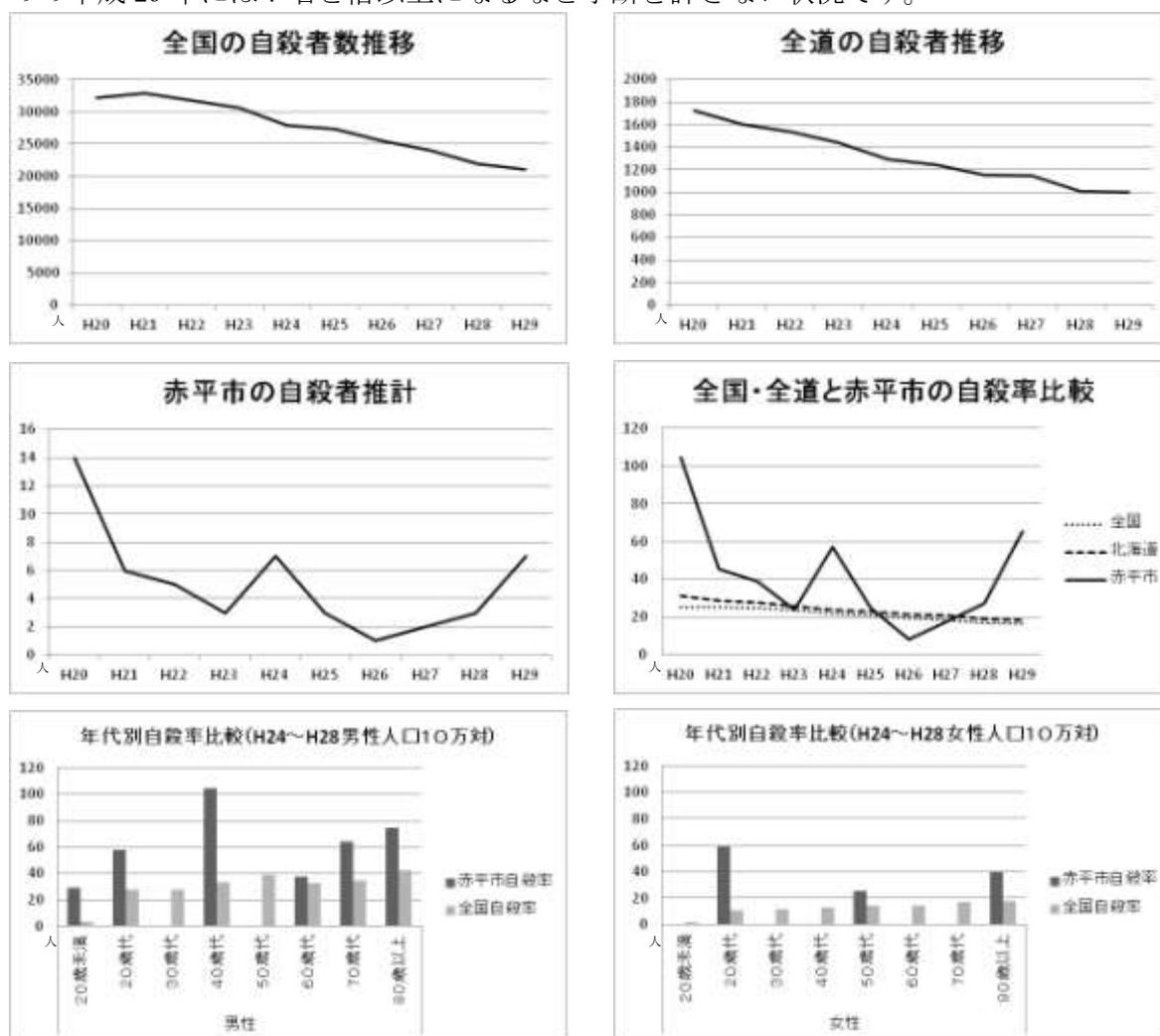
【現状】

我が国の自殺者数は減少傾向にあるものの、毎年2万人を超えており非常事態は続いております。北海道においても国と同様に減少の傾向にあるものの、自殺死亡率は全国平均を上回っており毎年900人の方が自ら尊い命を絶つという深刻な事態が続いています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

赤平市の平成18年から平成27年の自殺の現状は、全国と比べSMR（全国を100とした標準化死亡比）で男性184.7、女性183.6と男女ともに有意に高い状態となっています。

平成19年からの年次推移は、毎年自殺者が発生し、ここ数年は3名以下で推移していたものの平成29年には7名と倍以上になるなど予断を許さない状況です。



地域自殺実態プロフィール 2017

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路 ※自殺実態白書から予測される危機経路
1位;男性 60歳以上無職同居	7	43.8%	115.7	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位;男性 40～59歳有職独居	2	12.5%	283.9	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
3位;男性 60歳以上無職独居	2	12.5%	131.8	失業(退職)→死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
4位;女性 60歳以上無職同居	2	12.5%	23.1	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位;男性 40～59歳無職同居	1	6.3%	146.9	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺

地域自殺実態プロフィール 2018 更新版

ここ5年間の自殺の特徴として、自殺者数で見ると60歳以上の男性が最も多く、次いで40歳～59歳男性、60歳以上女性と続いており、有職より無職、独居より家族同居の方が多いう傾向にあります。ただその差は1名～2名となっています。人口10万対の自殺率で見ると男性は40歳代、80歳以上、70歳以上と多く、女性は20歳代、80歳以上が多くみられます。

国保被保険者千人当たり 外来レセプト件数(うつ病)		赤平市国保	北海道	全国
平成27年累計	男性	17.398	12.982	12.443
	女性	23.775	20.427	18.184
平成28年累計	男性	17.385	13.522	13.005
	女性	24.082	20.653	18.640
平成29年累計	男性	15.225	14.015	13.526
	女性	27.331	20.848	19.098

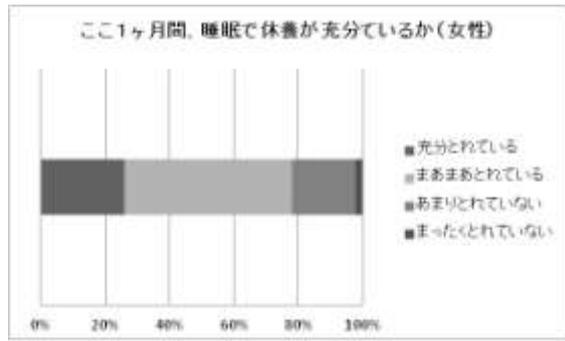
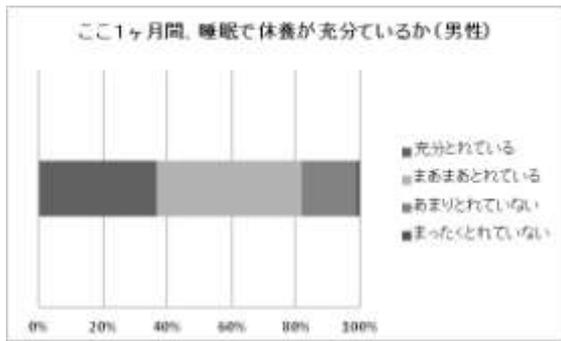
国保データベース(KDB)

国保被保険者千人当たり、うつ病で外来を受診したレセプト件数を比較すると、全国、北海道と比べ男女とも多く、20%以上多い年も見られます。

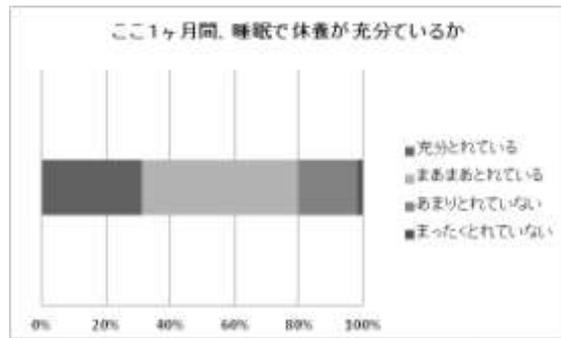
自殺予防ゲートキーパー研修修了者数	
平成23年度	24名
平成24年度	24名
平成25年度	19名
平成26年度	28名
平成27年度	24名
平成28年度	23名
平成29年度	30名
計	172名

赤平市保健活動分析

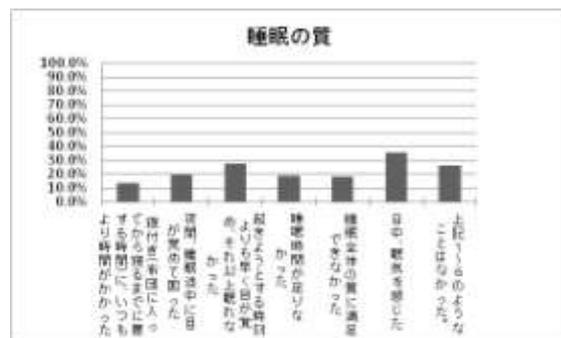
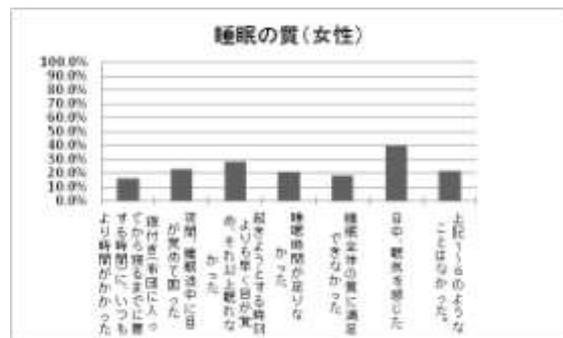
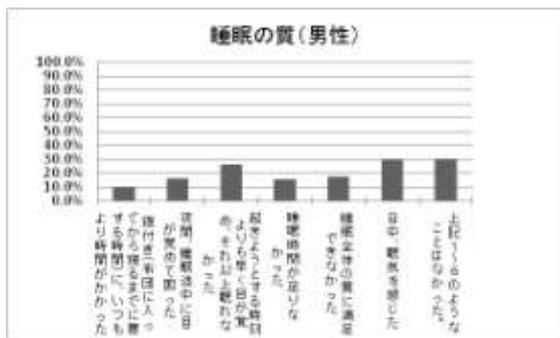
平成23年度から地域住民を対象に養成を続けている自殺予防ゲートキーパーは平成29年度までに172名が養成されています。平成28年度からは、地域の見守りや交流等、地域活動の要となるエリアサポーター養成講座の中で自殺予防ゲートキーパーについて講義を行い、各々の地域活動の中で自殺予防の視点を持っていただきながら活動がされています。



平成 30 年度実施の市民健康生活アンケートにおいて「ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか」の問いに対しては、全体の8割の方が睡眠で休息がとれていると答えています。とれていないと答えている方は、若干女性に多い傾向にあり、全体の2割となっています。年代別にみると男女ともに30歳代から60歳代でとれていないと答える方が増加しています。

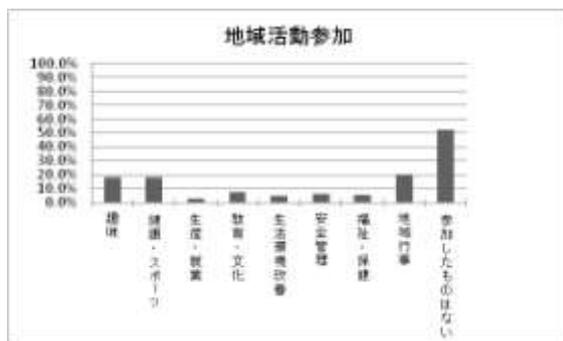
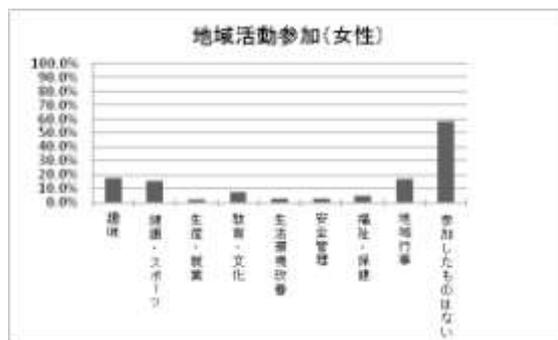
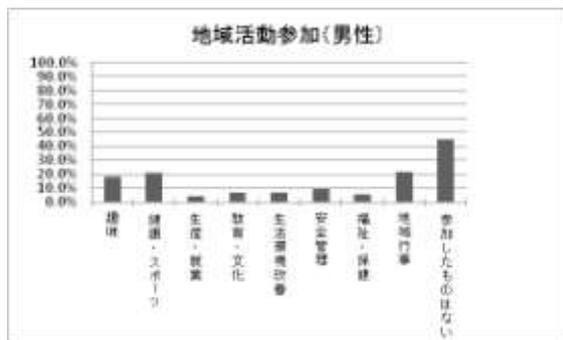


平成 30 年度赤平市民健康生活調査



平成 30 年度赤平市民健康生活調査

「睡眠の質」について何も問題がないと感じている方は、男性で3割、女性で2割です。年齢が進むにつれ、「起きようとする時刻よりも早く目覚め、それ以上眠れない」と感じている方が多く、中学生から30歳代では「睡眠時間が足りない」と感じている方が多くみられます。全体的に「日中眠気を感じる」と回答しています。



平成30年度赤平市民健康生活調査

「自主的に行われている活動」に参加されている方は、全体で5割弱、男性で6割弱、女性で4割強です。「地域行事」への参加は男女とも2割程度で最も多く、男性では「健康・スポーツ」、女性では「趣味」の活動に参加されている方が多くみられます。年代別でみると男性では「地域行事」に年齢が高くなるにつれ参加が増え、「趣味」や「健康・スポーツ」の活動は若い世代ほど多い傾向にあります。女性は「地域行事」へは各年代で1割前後ではありますがまんべんなく参加され、「趣味」「健康・スポーツ」では、働く世代の30代、40代で極端に活動参加が少ない年代が見られます。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・過疎化や少子化により、子供たちがふれあう機会が減っている。
- ・働き盛りの世代や、定年後の男性は地域活動への参加が少ない。
- ・自殺者のSMRが全国の1.5倍。
- ・壮年期の自殺者の割合が高い。

[目標]

- ・自殺者がゼロになる。
- ・自殺予防ゲートキーパー研修修了者が100人以上になる。
- ・地域活動に参加し、地域とのつながりを持つ住民が増加する。

[保健活動計画]

- ・世代間交流ができるような取組を推進します。
- ・自殺予防対策を推進します。
- ・地域の見守り体制の構築など互助体制への支援を行います。

[保健活動]

- ・自殺予防ゲートキーパー養成研修を実施し平成29年度までに172名を養成した。
- ・自殺予防対策月間に広報赤平でうつ自殺予防、ゲートキーパーなどについて啓発した。
- ・健康バンザイ展(健康祭)において、うつ自殺予防パンフレットの配布、アルコールや自殺予防に関するパネル展示を行い啓発した。
- ・新生児訪問時、エジンバラ産後うつ病自己質問票による母親の精神状態の確認、産後うつ等予防のための相談等を行った。

- ・エリアサポーター養成研修への協力、各地区のエリアサポーターが実施するサロン等に参加し地域見守り活動等に支援を行った。

[評価]

- ・当市の自殺者数は全体的に減少傾向にあるものの、全国、全道と比べ多い状況が続いており、目標の自殺者数ゼロは1年ですら達成できなかった。
- ・自殺予防ゲートキーパーに関しては、平成23年度から養成を開始、平成28年度からは市が社会福祉協議会と協働で養成した地域のボランティア組織エリアサポーターの養成講座の中に自殺の現状やうつ自殺予防についての講話や傾聴についての演習をとり入れ、自殺予防の視点を持ちながら地域活動に取り組んでいただいております、これまで要請したゲートキーパーは172名と目標値を上回っている。
- ・エリアサポーターは高齢者を中心とした地域の見守りや、サロンなどを実施し地域で孤立しないよう働きかけを行っており、地区担当保健師はその活動支援に積極的に取り組んでいる。
- ・民生委員や町内会、エリアサポーターを中心とした地域の見守りや孤立しない支援は広がりつつあるものの、世代間交流などは促進されておらず、高齢者以外の地域活動参加も多くはない状況が続いており、今後も住民組織と連携をし、幅広い世代で誰もが孤立しないような地域づくりに取り組む必要がある。

【残された課題】

当市では平成21年度より、自殺対策の講演会を実施、平成23年度からは自殺予防ゲートキーパーを養成、平成28年度からはエリアサポーター養成講座の中にゲートキーパーの理解をしていただく内容の講義を入れ、形を変えながら自殺予防ゲートキーパーの役割を理解していただいている地域住民が平成29年度末で172名になっていることは一定の評価ができます。しかしながら、自殺者は無くなることはなく、平成18年～27年のSMR（標準化死亡率）でも男性184.7、女性183.6と相変わらず全国より有意に多い状況にあります。

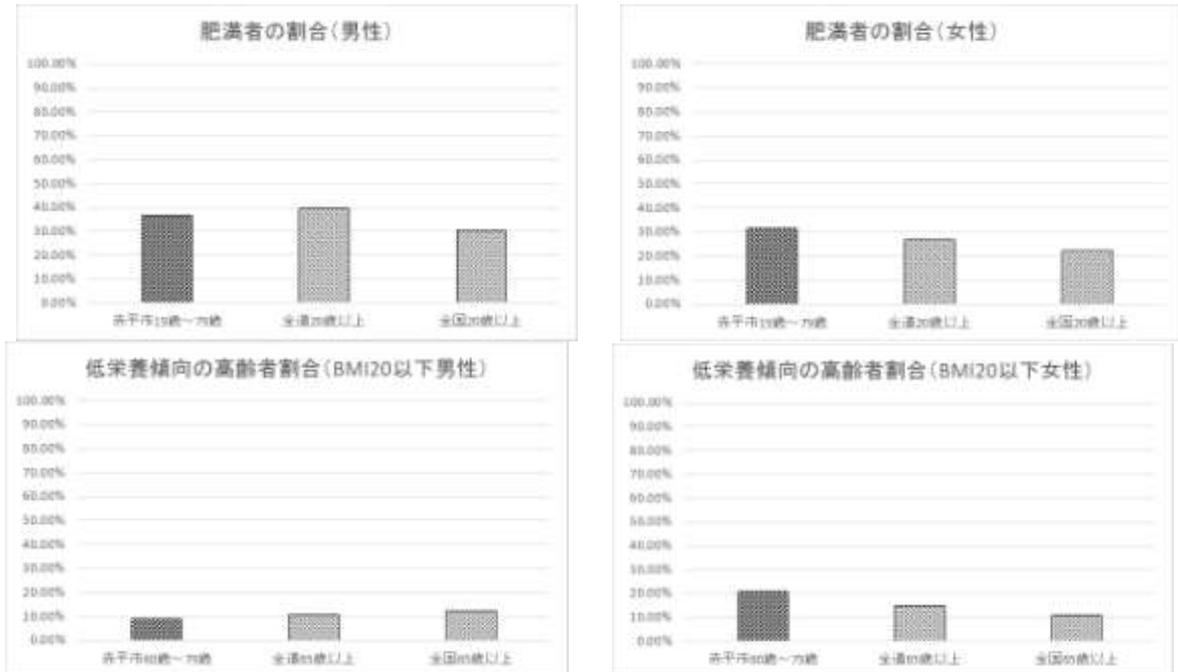
アンケートからは、地域活動への参加は50%前後、ボランティア活動に関しては30%前後の参加となっています。比較的地域とのつながりが保たれている可能性もありますが、活動参加には年齢によりばらつきもみられ、今後も活発な地域活動と活動参加勧奨が必要と思われます。

自殺対策では、健康増進担当課だけで対策ができるものではなく、福祉や教育、税など住民生活に密接な多くの行政分野の協働が大切であり、また職域や地域などと協力し広く対策をしていく必要があります。健康に対する悩みを持つ方が多く、睡眠についても悩みを持っている方も多いなど、ストレスを多く抱えている方もいると考えられ、対策が必要と思われます。

また、赤平市の地域自殺実態プロファイル2018更新版によると、過去の自殺統計から「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営（当市の場合勤務者）」が重点パッケージとなっており、これらの対策を重点的に進める必要があります。

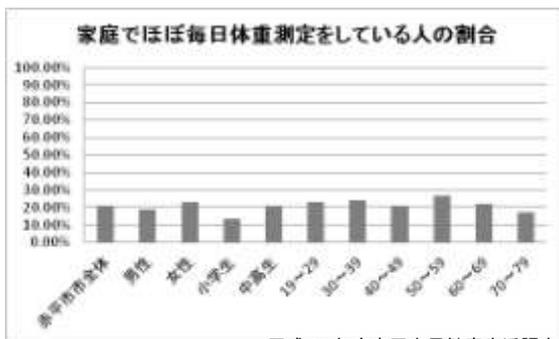
(3) 栄養・食生活対策

【現状】



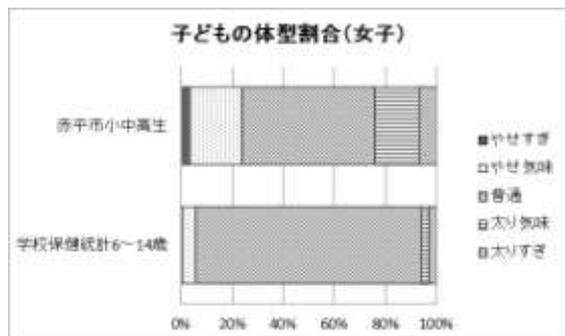
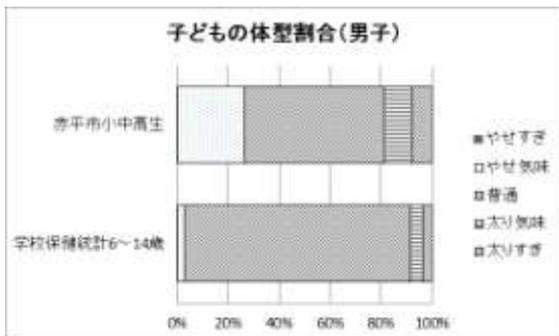
平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】、平成29年国民健康・栄養調査
 男性の肥満者の割合は全国より高いが、全道よりは低くなっています。女性は、全国、全道よりも高くなっています。肥満は様々な生活習慣病につながる可能性もあり、継続的な運動の実施状況、脂肪や食物繊維摂取量の状況と関連して傾向をみていく必要があります。

BMI20以下で低栄養が疑われる高齢者は、調査の対象の年齢層は異なりますが、男性は少なく女性が多い傾向があります。男性は全体的に肥満が多く、女性は同年代の全国、全道に比べてやせの傾向があることが考えられます。

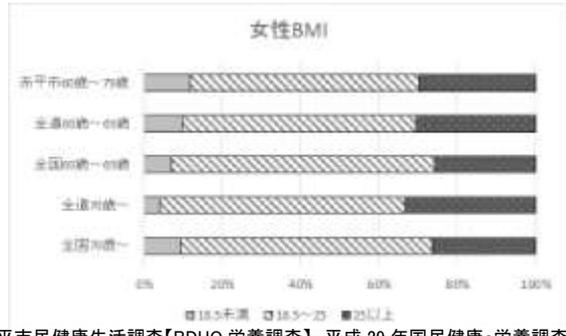
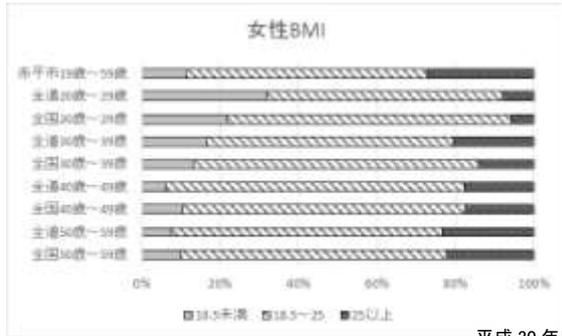
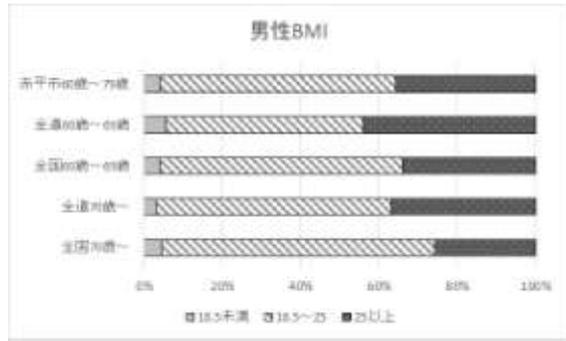
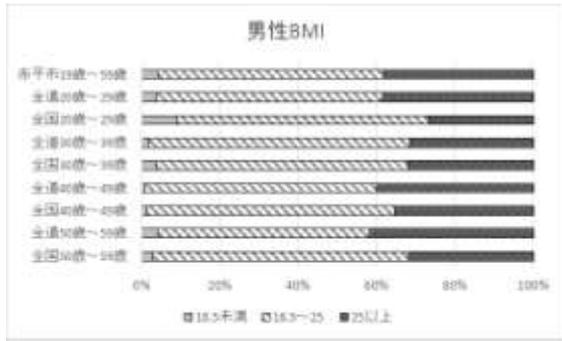


平成30年度赤平市民健康生活調査

家庭でほぼ毎日体重測定をしている人は、毎日血圧を測定している者より少ない状況です。男性20歳代、男女40歳代以降の太り始めると予想される年代には、体重を計測する習慣が必要です。



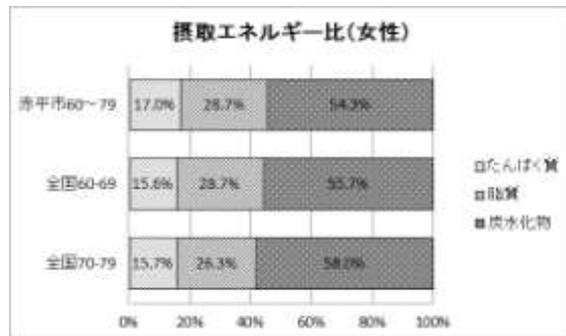
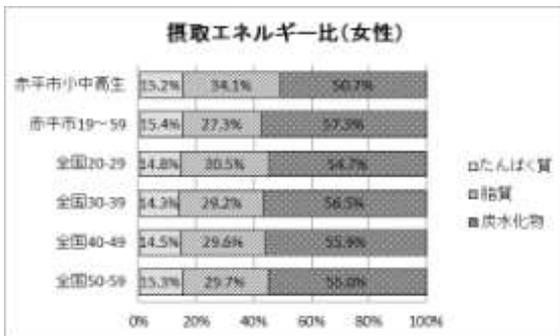
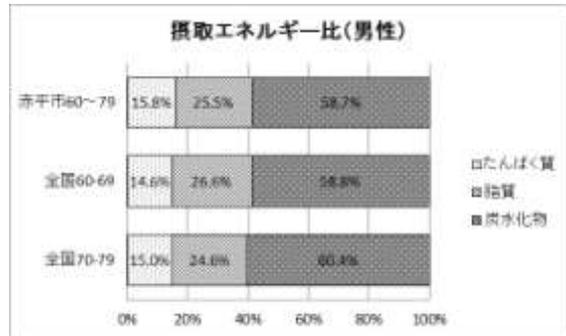
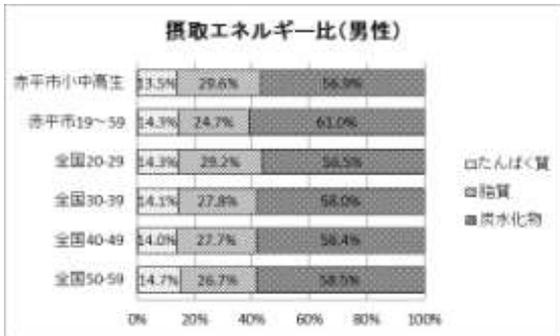
平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】、文部科学省 平成29年学校保健統計



平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】、平成29年国民健康・栄養調査

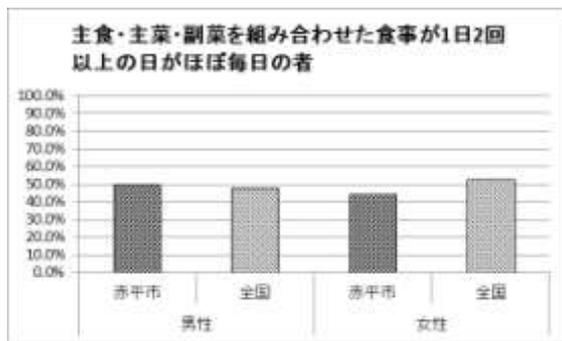
子どもは男女とも普通体重の比率が少なく5割程度、全国では9割近くが普通体重です。男子は2割弱がやせ2割強が肥満、女子はやせ、肥満共に2割程度ずついます。

男性は20歳を過ぎると肥満者が倍になっています。幼少期は偏った食習慣でも基礎代謝が高いことや運動習慣等により適正体重が維持されがちであると予測できますが、幼少期から普通体型が少ないことで、そのままの食生活がつづき、また基礎代謝の低下や運動習慣が少なくなるなどの生活の変化から、他の地域よりも肥満者の増加を招き、生活習慣病増加の原因となっている可能性もあります。



平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】

全体のエネルギーバランスでは、ほぼ全国並みですが、小中高生の男女ともに脂質エネルギー比が高く、特に女子が高くなっています。また、19歳~59歳の青年・壮年期で男女とも炭水化物のエネルギー比が高く、特に男性が高くなっています。これは当市の肥満傾向や食事バランスなどに関連すると考えられます。脂肪エネルギー比が高くなる原因として菓子類や揚げ物、肉類の摂取等が考えられますが、特定はされておらず今後検証が必要です。また

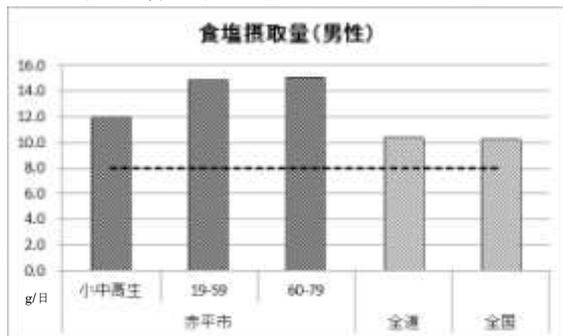


平成30年度赤平市民健康生活調査, 平成29年国民健康・栄養調査

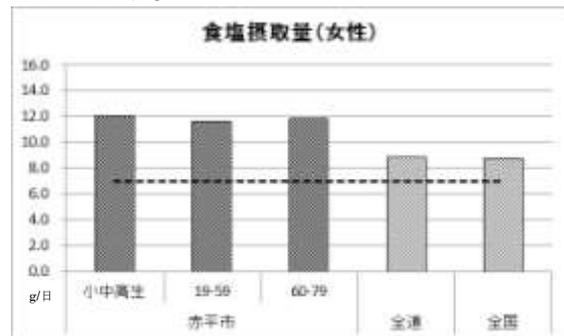
ことから、野菜摂取の増加に取り組むことで、主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事を摂れる者を増やすことができる可能性があります。

炭水化物エネルギー比が高くなる原因としては主食の重ね食べ（ラーメン+チャーハン等）やアルコール摂取量等が考えられますが、これも特定されておらず今後検証が必要です。

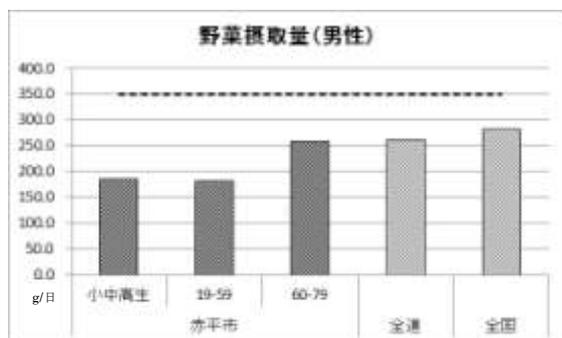
バランスが取れた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日と答えているのは、男性が全国より多く、女性は少ない状況です。国民栄養調査では



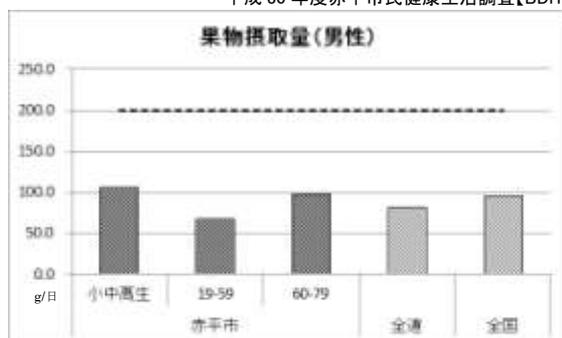
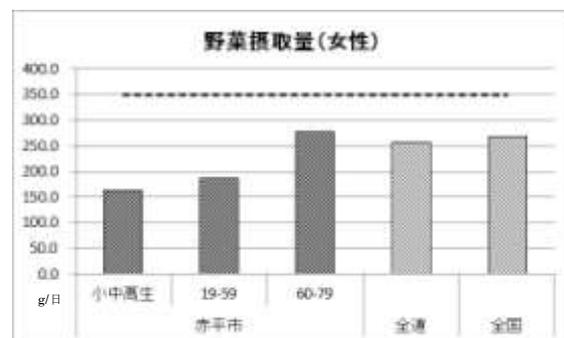
平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】, 平成28年健康づくり道民調査, 平成29年国民健康・栄養調査



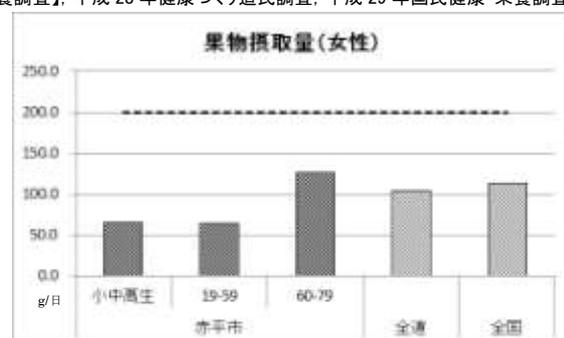
全国、全道よりも塩分摂取量は高くなっています。BDHQ栄養アンケートなどから、煮物や漬物、魚の干物による摂取過剰が原因であることがわかっています。塩分の過剰摂取は高血圧の原因となり、血圧の高い状態が続くと血管を傷つけ動脈硬化を引き起こし、多くの生活習慣病を招きます。そのため健康バンザイ展や各種健康教室等で、減塩の啓発を継続的に行う必要があります。



平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】, 平成28年健康づくり道民調査, 平成29年国民健康・栄養調査



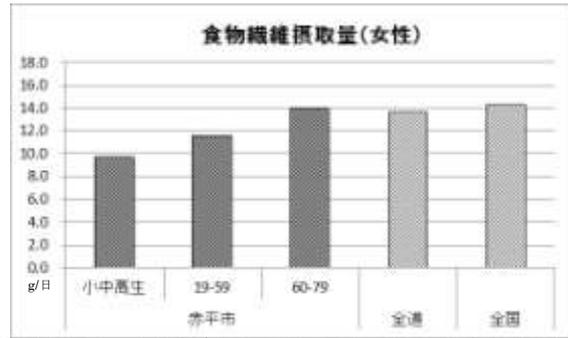
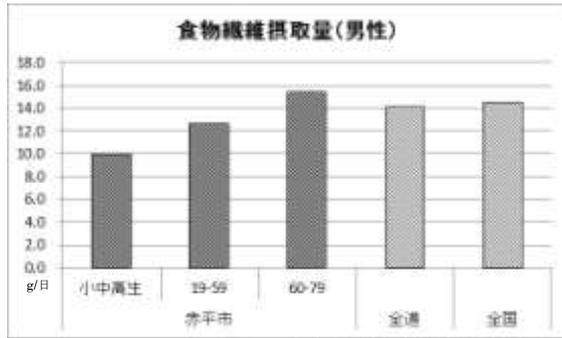
平成30年度赤平市民健康生活調査【BDHQ栄養調査】, 平成28年健康づくり道民調査, 平成29年国民健康・栄養調査



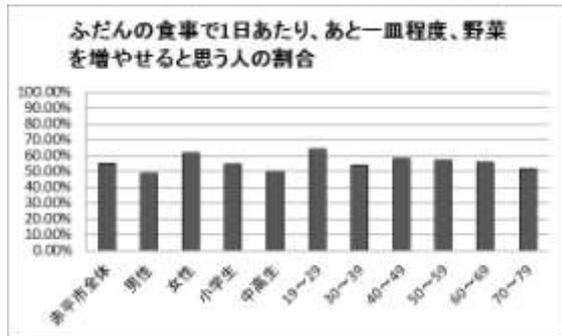
野菜摂取量は男女とも少なく、目標の350gに到底及びません。年齢が低くなると摂取量はさらに少なくなり、小中高生の女性は目標量の半分以下です。

果物は年齢が高くなると多くなる傾向にあります。性別や年齢、アレルギーの有無で個人

の摂取量に差が出やすい食品です。高血圧対策のためにも必要な食品ですが、糖質の摂り過ぎ等の懸念もあり摂取方法や量について個別のアプローチが必要となります。



平成 30 年度赤平市民健康生活調査【BDHQ 栄養調査】、平成 28 年健康づくり道民調査、平成 29 年国民健康・栄養調査



平成 30 年度赤平市民健康生活調査

食物繊維の摂取量はどの年代、性別においても少ない状況です。野菜摂取量が少ない事も食物繊維不足の原因といえます。

野菜摂取量を増やせそうだと思っている人が半数以上います。野菜や食物繊維が不足していることと合わせて、副菜を一皿追加する工夫などを、健康バンザイ展、まちかど保健室や広報

などで広く啓発することで摂取量の増加が期待できると思われます。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・ 壮年期、中年期の肥満者が多い。
- ・ 学童の肥満の状況が未把握である。
- ・ 塩分や脂肪、炭水化物の摂り過ぎ、野菜不足が予測される。
- ・ 住民の食生活習慣の状況が未把握である。

[目標]

- ・ 三食、栄養バランス良く食べる住民が増加する。
- ・ 適正体重を維持している住民が増加する。
- ・ 塩分摂取量が減少する。
- ・ 栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう食環境が整備される。
- ・ 住民の食生活習慣の状況が明らかになる。

[保健活動計画]

- ・ 食育を推進します。
- ・ 食生活改善による生活習慣病予防対策を推進します。
- ・ 栄養に関する情報提供を充実させます。
- ・ 食生活等の生活実態を把握します。

[保健活動]

- ・ 食育に取り組みました
 - 〉 年長児対象の親子食育調理実習の実施
 - 〉 幼稚園や保育所での、はみがき教室での食育講話の実施

- 〉 食生活改善推進協議会主催の親子食育事業
- ・ 食生活改善による生活習慣病予防に努めました。
 - 〉 特定保健指導の実施
 - 〉 管理栄養士、保健師による個別指導の実施
- ・ 栄養に関する情報提供を行いました。
 - 〉 広報による食生活や栄養に関する情報提供
 - 〉 幼稚園や保育所のおたよりによる情報提供
 - 〉 幼稚園や保育所での、はみがき教室終了後のおたよりによる情報提供
- ・ 食生活等の生活実態を把握しました。
 - 〉 健康生活アンケート調査による実態把握
 - 〉 集団検診や妊婦、乳幼児相談対象者の保護者へ BDHQ の実施
 - 〉 集団検診での体成分測定時個別面接による調査
 - 〉 健康バンザイ展等で行う味覚体験でのアンケート調査
 - 〉 訪問、事業、栄養教室での質的情報の収集

[評価]

- ・ 三食食べられている住民は把握できていないが、栄養バランスについては、バランス良く食べられている者は男性が全国レベル、女性はやや少なく、達成しているとは言えない。適正体重にある者も少ないこと、野菜摂取量が少ないことから、炭水化物量の減少や野菜摂取量を増やせるようアプローチが必要である。
- ・ 適正体重を保っている者は、全体的に全国・全道より少ない状況であり、やせ、肥満とも多い状況が見られ、食生活や身体活動を明らかにしつつ、今後も対策が必要である。
- ・ 塩分摂取量は多い。高血圧やそれに起因する心臓病なども多く、今後も対策が必要である。
- ・ 栄養バランスのとれた食生活が実践できるような食環境は、成分表示の店が増えていないなどのため、以前と比べ整ったとは言えない。外食産業と協力しつつ、野菜が摂れるメニューや減塩メニューなどの提供、栄養成分表示など市民にわかりやすい環境整備が必要である。
- ・ 住民の食生活習慣の状況は、BDHQ 栄養調査を各種健診や母子保健事業等で実施し明らかになりつつある。今後も継続して様々な年代の状況を把握し施策につなげる。

【残された課題】

肥満は高血圧や糖尿病等の危険因子であることから、原因を明確にする必要があります。体成分測定や健康教室等も効果的ですが、比較的高齢者中心であるため、若年層にもアプローチできる対策が増やせると良いと思われます。子どもの肥満については、少年団や部活動の所属で運動習慣がある子供は多いと考えられますが、受験や就職等、運動をしなくなった時の食事方法は保護者を含めて知識は少ないと考えられます。現在のポピュレーションアプローチは60歳代以上が対象となる事業がほとんどであり、60歳代未満の若年層にアプローチできる機会は少なく母子保健分野の活用や職域との連携が必要と思われます。

減塩は幼少期からの取組が大切であり、母の妊娠期から切れ目なくアプローチできる機会が確立されると良いと思われます。

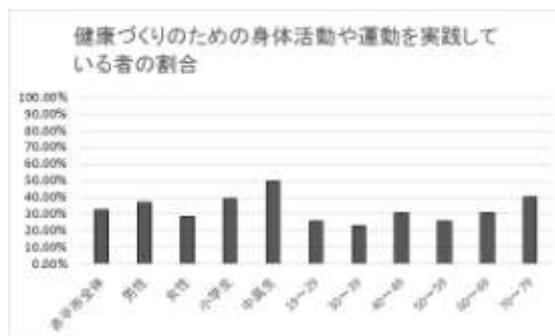
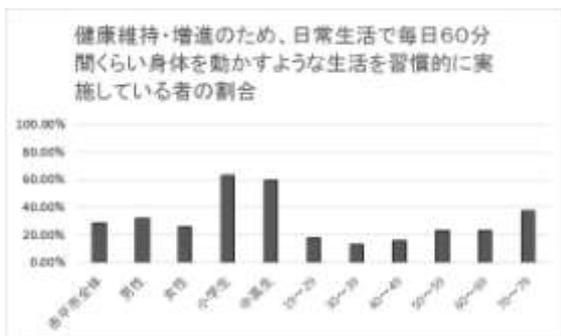
野菜は必要量食べていると自覚していることが多く、不足していることを自覚してもらうのは難しいと思われます。1日でどれくらい不足しているのかをグラム数で表すより、具体

的に皿の数にして表す方がわかりやすく、摂取量増加につながると考えられます。アンケートでも野菜をあと1皿程度なら増やせるといふ人が半数ほどいるため、効果的かと思われま

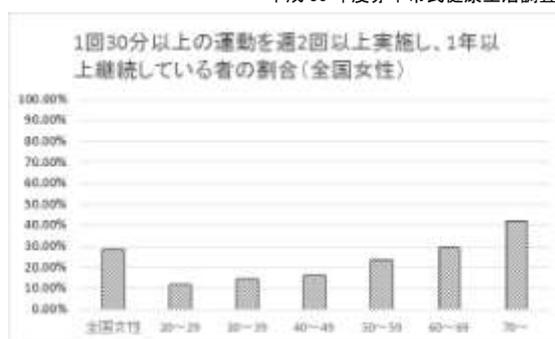
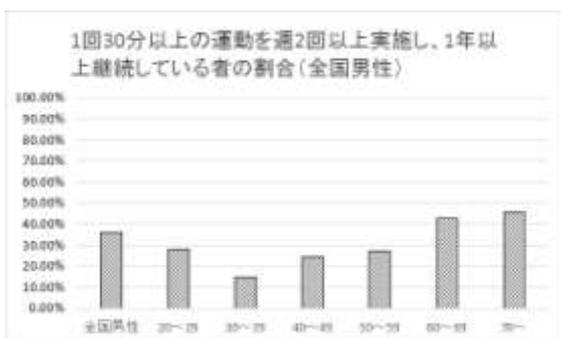
す。

(4) 身体活動・運動対策

【現状】



平成 30 年度赤平市民健康生活調査

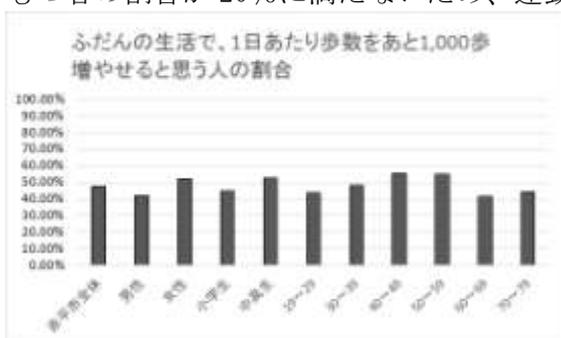


平成 29 年国民健康・栄養調査

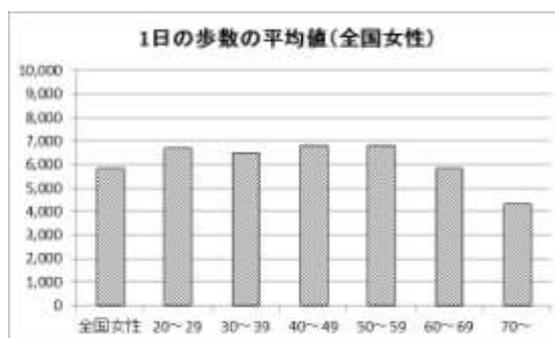
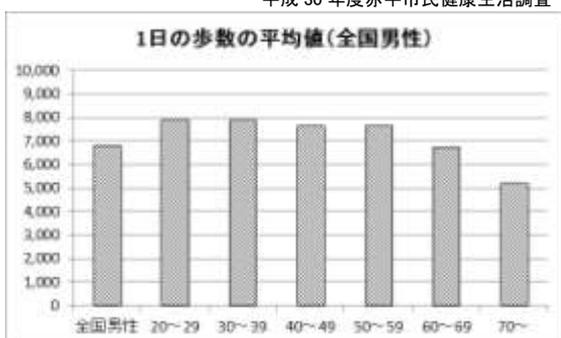
身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であるとされています。赤平市民に実施した健康生活調査と平成29年国民健康・栄養調査の質問内容が異なるため、直接的な比較はできませんが、当市の運動習慣のある者は全国並みと思われます。

また、全国の傾向と同様に男性の方が女性よりも運動習慣のある者が多く、20歳～30歳代が運動習慣のある者の割合が最も少なく、年齢が上がるにつれて運動習慣のある者の割合が多くなるという結果になっています。20歳～49歳の就労世代（働き盛り世代）の運動習慣をもつ者の割合が20%に満たないため、運動の必要性の周知と共に、興味をもて手軽に継続できる運動の普及が必要と思われます。

赤平市民の1日あたり歩数の平均値が把握されておらず不明なため、全国の平均値と比較することはできませんが、1日あたり歩数をあと1,000歩増やせると思う人の割合は約50%と高く、きっかけがあれば歩数を増やす取組ができると思われます。



平成 30 年度赤平市民健康生活調査



平成 29 年国民健康・栄養調査

地方では都市部に比べ自家用車の使用頻度が高く歩くことが少ないといわれており、市民の歩数も全国の数より多くはないと思われ、意識して歩く時間を作るなど歩数を増やすための具体的な方法を普及していく必要があると思われます。健康日本 21（第二次）の目標として掲げられている通り、20～64 歳は男性 9,000 歩以上・女性 8,500 歩以上、65 歳以上は男性 7,000 歩以上・女性 6,000 歩以上を目指し、一人一人が身体活動を増やすよう意識できる環境づくりが必要です。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・就労世代（働き盛り世代）の運動習慣者の割合が低い。
- ・日常生活における歩数が少ないと予測される。
- ・住民の身体活動状況などが未把握である。

[目標]

- ・運動習慣をもつ者の割合が増加する。
- ・住民の身体活動状況などが明らかになる。

[保健活動計画]

- ・運動サークル活動や地域の運動グループ等の支援や PR をします。
- ・楽しく誰もが参加しやすい運動事業を企画します。
- ・家庭で継続できる運動を普及します。
- ・運動ができる環境を整備します。
- ・身体活動・運動についての実態を把握します。

[保健活動]

- ・運動事業の企画・開催・協力を行いました。
 - 〉男性運動教室の開催（年 3 回）
 - 〉女性運動教室の開催（年 3 回）
 - 〉社会教育課主催スマイルウォーキングへの開催運営協力
- ・家庭でできる運動の普及に努めました。
 - 〉家庭でできる運動の DVD 配布（運動事業参加者）
- ・運動がしやすい環境整備を行いました。
 - 〉市民提案事業としてオリジナル歌体操（ラビカリズム）の制作と普及
- ・運動や身体活動の実態把握のため赤平市民健康生活調査質問票によるアンケートを実施しました。

[評価]

- ・平成 19 年度赤平市健康づくりアンケートと今回の評価指標が異なるため、運動習慣をもつ者の割合が増加したのか判断が難しいが、青年期、壮年期の運動習慣を持つものは多いとは言えない。
- ・住民の身体活動状況は今回のアンケートでほぼ明らかになった。今後も継続的に質的情報収集に努める。

【残された課題】

今回実施した健康生活調査によって、市民の身体活動状況が見えてきたものの、未だ把握しきれていない実態もあります。当市の現状をより明確にするため、全国や全道と比較できる評価指標を設定する必要があります。

赤平市民の1日あたり歩数の平均値を調査すると、日常生活における身体活動量や生活状況などについてより一層明らかになっていくと思われます。それにより肥満の原因を探る手立てや生活習慣病発症予防につながる可能性があります。

(5) 喫煙と飲酒対策

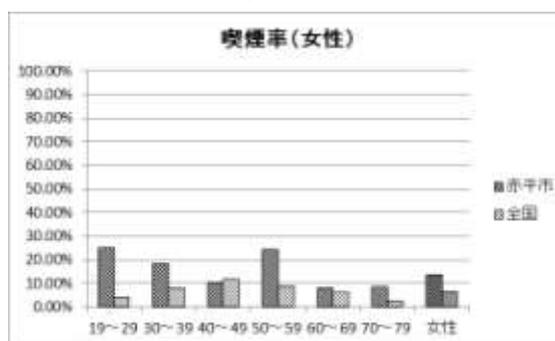
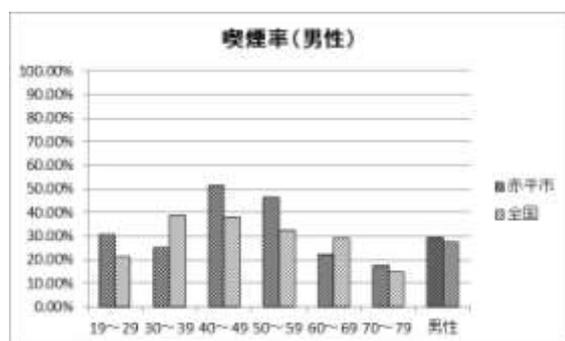
【現状】

喫煙は「病気の原因の中で予防できる最大かつ単一のもの（WHO 世界保健機構）」とされ、肺がんをはじめとする多くのがんや心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、乳幼児突然死症候群や早産・死産、さらには、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺炎、喘息など数多くの疾患の罹患や死亡のリスクを高める危険因子となっています。

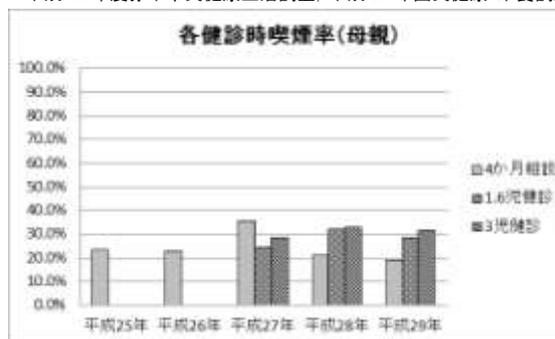
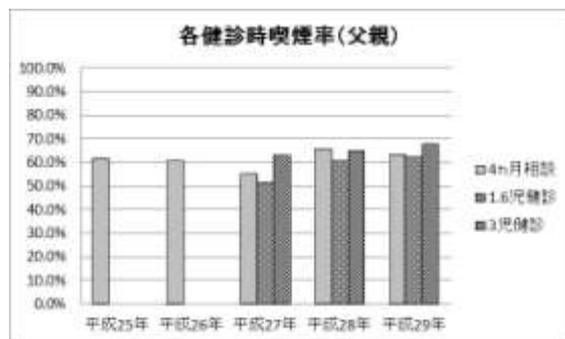
たばこと疾病因果関係判定	肺がん	口腔・咽頭	喉頭	鼻腔・副鼻腔	食道	胃	大腸	肝臓	膵臓	膀胱	乳	子宮頸
喫煙者本人	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
受動喫煙	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-

レベル1: 科学的証拠は因果関係を推定するのに十分である
 レベル2: 科学的証拠は因果関係を示唆しているが十分ではない
 レベル3: 科学的証拠は因果関係の有無を推定するのに不十分である
 レベル4: 科学的証拠は因果関係がないことを示唆している

喫煙と健康: 喫煙の健康影響に関する検討会 平成 28 年 8 月

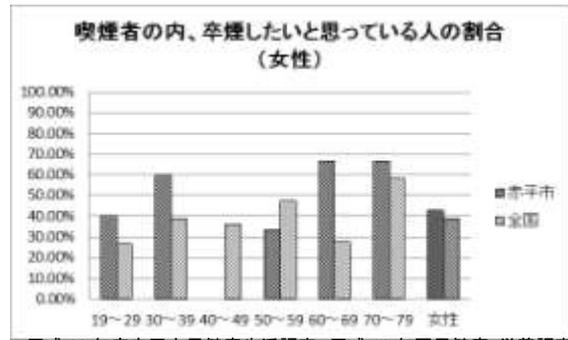
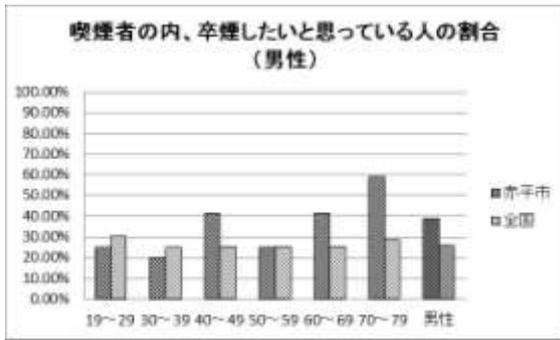


平成 30 年度赤平市民健康生活調査, 平成 29 年国民健康・栄養調査



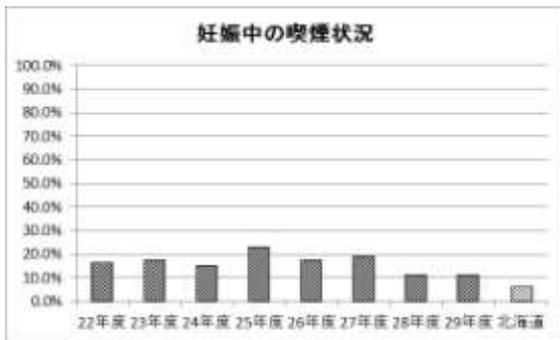
赤平市保健活動分析

成人の喫煙率は、全国と比べ著しく高く、特に男性の 40 歳代、女性の 20 歳代と 50 歳代に多い傾向にあります。全道の値と全体の喫煙率を比べると当市の方が喫煙率は低くなっていますが、これは禁煙をする者が増加する高齢者の比率が高いためと思われ、青年期から壮年期の喫煙率が低いとはいえません。男女とも親世代の喫煙率が高いとその子世代と思われる年代も高いと思われ、乳幼児の相談及び健診時のアンケートによると子育て世代の喫煙率は父親、母親共にかなり高く父親においては全て 50% を超えています。たばこの害についての認識の低さ、喫煙を容認する風土など様々な要因はあると思いますが、たばこの害について、また受動喫煙の害について、母子保健分野での指導を強化するとともに、広く地域、職域での啓発も行っていく必要があります。また受動喫煙対策は街全体がたばこを吸いにくい環境となることが大切と思われ、各関係機関をはじめ、飲食店等に建物内や屋外においてもたばこを吸えない環境となるよう協力を求めていく必要があります。

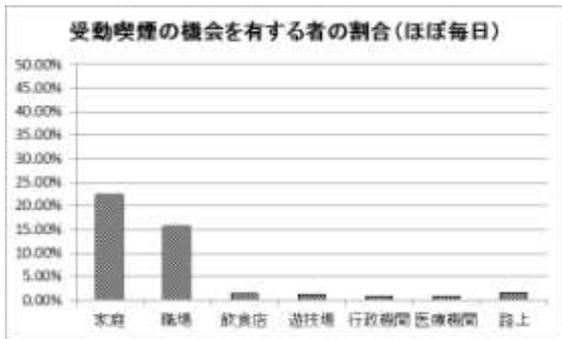


平成30年度赤平市民健康生活調査, 平成29年国民健康・栄養調査

男性は年齢を重ねるにつれ、女性は多くの年代で卒煙を希望する者が相当数います。やめたいと思いつながりながらも依存が強くやめられない状況にあると思われます。たばこをやめたいと思う者が、その人に適切な方法でチャレンジできるよう指導や禁煙外来の紹介を行っていく必要があります。



赤平市保健活動分析, 平成28年度北海道母子保健報告システム

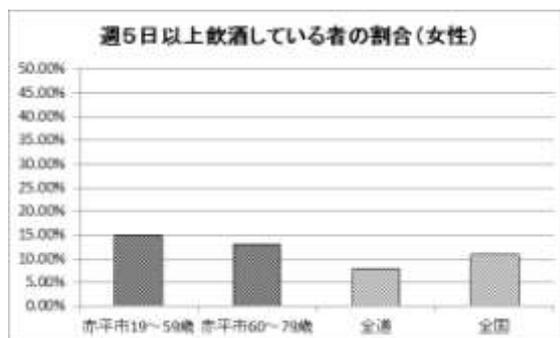
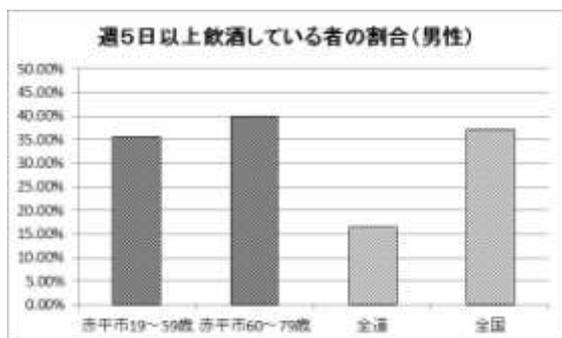


平成30年度赤平市民健康生活調査

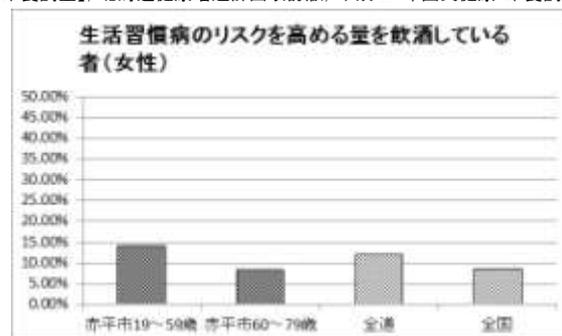
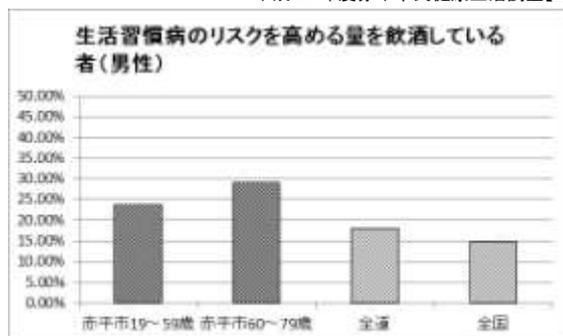
妊娠中の喫煙状況では、パーセントにすると妊婦が少ないため数名で大きく値が変化しますが、それにしても妊婦の喫煙者は全道と比べ少ないとは言えません。妊娠届出時にパートナーも含め喫煙していると確認できた場合は、保健師により禁煙に向けた指導がなされますが、指導も各保健師任せとなっているため、確実にたばこの害について伝え、出産後も喫煙習慣が復活しないように指導できる教材等を使用し指導できるように工夫が必要です。

受動喫煙の機会は、圧倒的に家庭で多くみられます。喫煙率が高いことにより、非喫煙者への健康被害が及んでいることが予測されます。また職場での受動喫煙も相当数あり、職域での喫煙に対する認識を再確認する必要があります。

飲食店においては回答が「ほぼ毎日」の数字を拾っている関係で、飲食店の利用頻度によって、受動喫煙を受ける回数に関係してきますが、禁煙もしくは完全分煙の飲食店は保健所管内においてもかなり数が少なく、市内もほぼないと言え、利用すると、受動喫煙がある状況が多くみられ、健康増進法の改正に合せ広く周知していくとともに、市独自のルール作りができないか模索する必要があります。



平成30年度赤平市健康生活調査【BDHQ栄養調査】、北海道健康増進計画改訂版、平成29年国民健康・栄養調査



平成30年度赤平市健康生活調査【BDHQ栄養調査】、北海道健康増進計画改訂版、平成29年国民健康・栄養調査

飲酒については、年1回程度の広報での啓発のみにとどまっています。全道の数字はリスクを高める量を5日以上飲んでいる者であるため、直接比較はできませんが、高齢になるほど、また女性ほど週5日以上飲酒している者が全国より多くなっており、また1回に飲む量が多い者も全国全道より多いといえます。多量飲酒は高血圧や肝臓病など多くの病気と関連があるほか、精神疾患発症の可能性もあり、様々な機会を利用し適正飲酒について、広く啓発する必要があります。

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・妊娠期、子育て期の喫煙率が高い
- ・男女とも青年期から壮年期の喫煙率が高い可能性がある
- ・子どもの受動喫煙率が高い可能性がある

[目標]

- ・喫煙、飲酒が及ぼす健康への影響について広く住民に周知される。
- ・妊娠期の喫煙・飲酒をなくす。
- ・育児期の親の喫煙率が低下する。
- ・行政機関や職場などの他、家庭において受動喫煙防止に向けた環境が整う。

[保健活動計画]

- ・たばこの害について、啓発活動を推進します。
- ・受動喫煙防止に取り組みます。
- ・卒煙したい人への支援を行います。
- ・未成年者の飲酒・喫煙防止対策を推進します。
- ・適正飲酒について、啓発活動を推進します。
- ・飲酒に関する相談の充実を図ります。

[保健活動]

- ・たばこの害について啓発しました。
 - 〉 広報タバコラムによる啓発
 - 〉 幼稚園、保育所の保健だよりによる啓発
 - 〉 健康バンザイ展による啓発
 - 》 たばこの害に関する展示
 - 》 薬剤師による禁煙相談
 - 》 スパイロメーターの測定
 - 》 スモーカーライザーの測定
 - 》 保健師による指導
 - 〉 母子保健分野においてアンケートを実施
 - 》 必要時、禁煙や児への影響について指導
- ・受動喫煙防止について取り組みました。
 - 〉 広報による啓発活動
 - 〉 市庁舎・他市所管施設内の禁煙化提言
- ・卒煙したい人への支援を行いました。
 - 〉 市立病院禁煙外来紹介
- ・未成年者の飲酒・喫煙防止対策を推進します。
 - 〉 小学校喫煙防止教室
- ・適正飲酒について啓発しました。
 - 〉 広報による啓発活動

[評価]

- ・喫煙、飲酒が及ぼす健康への影響については、広報や各種健康教室、各種健康診査、健康バンザイ展等で広く周知してきたが、喫煙率や飲酒量から浸透しているとはいえ、継続して啓発に努める必要がある。
- ・妊娠期の飲酒は5年間なかったが、妊婦の喫煙は少なくはなっているものの10%以上あり、達成できなかった。パートナーの喫煙と合わせ、自分自身の健康と喫煙の胎児への影響について、統一した指導を行っていく必要がある。
- ・育児期の親の喫煙率は低下しているとは言えず達成されていない。乳幼児の受動喫煙による健康被害や親の健康について、母子保健等で関わるごとに根気よく指導していくとともに、市民全体が喫煙による健康被害に関心をもち、健康面から喫煙を容認しない風土にしていく必要がある。
- ・市庁舎を始め市が所管する施設は施設内禁煙となっており環境は整いつつあるが、不適切な喫煙所の設置や施設入り口付近の喫煙所の設置など受動喫煙防止のための措置としては不十分といえる。職場、家庭においても受動喫煙を毎日受ける場所としてアンケートで言われており環境が整っているとは言えない。喫煙した後の呼気や衣服からの三次喫煙の問題もあり、喫煙者本人の健康も含めたたばこの煙により健康被害がおきないように、喫煙をしにくい環境づくりが必要である。

【残された課題】

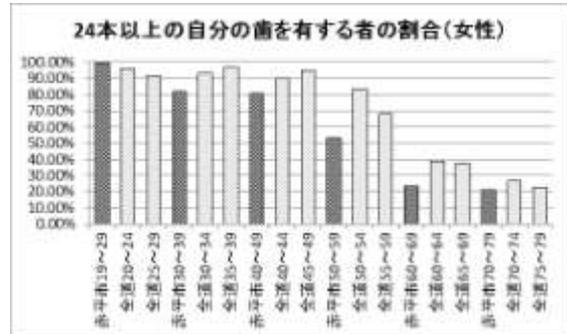
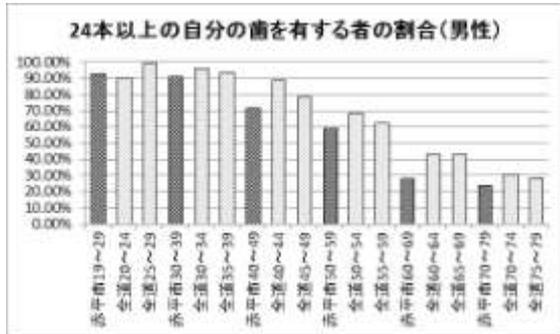
喫煙については、広く啓発に努めてきたが、効果はそれほど表れておらず、今後も様々な場面でたばこの害について啓発していくとともに、たばこが吸いにくい環境、受動喫煙を受けない環境を整備していくよう対策が必要です。また、たばこをやめたい人が、その人にあった方法で卒煙にチャレンジできるよう情報提供していく必要があります。

飲酒については、飲酒が健康に及ぼす影響について啓発に力を入れるとともに、適正飲酒についても広く啓発する必要があります。BDHQ 栄養調査により飲酒量を把握した場合は指導を徹底するとともに、検診の場や健康バンザイ展等の場を利用し、飲酒についても啓発を強化する必要があります。

(6) 歯・口腔対策

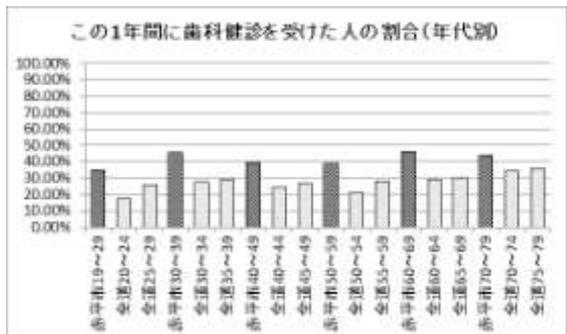
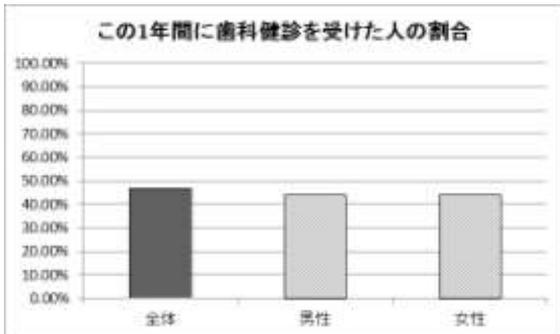
【現状】

歯・口腔の健康は、多くの生活習慣病と関係が深く、また高齢期における虚弱の予防や認知症予防など、介護予防とも関係が深いといわれています。



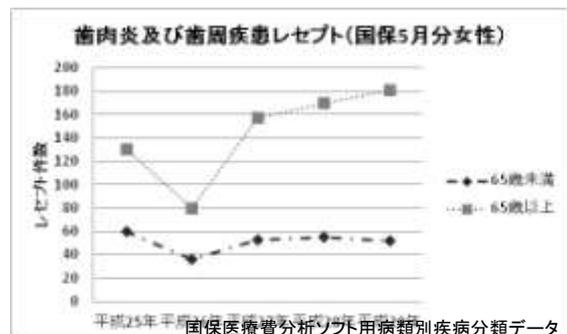
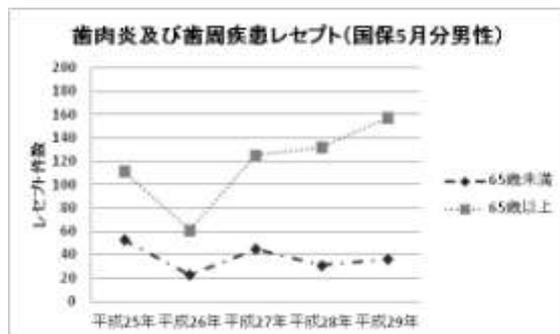
平成30年度赤平市民健康生活調査、平成28年度道民歯科保健実態調査

赤平市民の24本以上の自分の歯を有する者の割合を、平成28年の北海道の値と比較すると、男性はどの年齢でも低く、特に60歳～69歳代が低い状態です。女性では19歳～29歳代は高いですが、それよりも後の年齢になると低くなり、特に50歳～59歳代が低い状態です。男女とも60歳～69歳、70歳～79歳では自分の歯を24本以上有する者の割合が20%台であり、歯の喪失が増え始める40歳代～50歳代を中心に歯周病予防のための定期健診や口腔ケアの重要性について広く啓発する必要があります。



平成30年度赤平市民健康生活調査、平成30年度赤平市民健康生活調査、平成28年度道民歯科保健実態調査

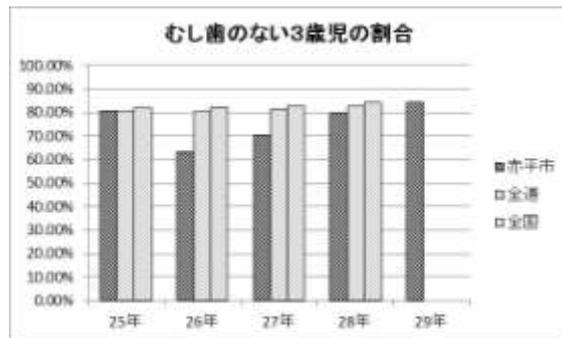
1年間に歯科健診を受けた者の割合はすべての年代で、北海道よりも数値が高く、歯科が充実しており健診を受けやすい環境であることが考えられます。また毎年健康バンザイ展において歯科医師による歯科健診、歯科衛生士による歯科相談が行われており、子どもから高齢者まで歯科健診を身近に感じられていることも考えられます。今後も多くの市民が歯科健診を身近に感じ受けられるよう啓発していく必要があります。



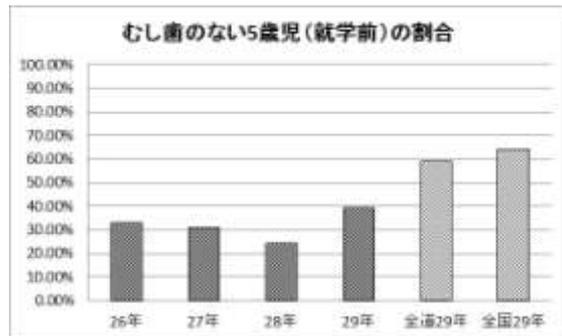
国保医療費分析ソフト用病類別疾病分類データ

国保の歯肉炎及び歯周疾患レセプト件数は、男女ともに65歳未満は横ばい、65歳以上は増加傾向にあります。高齢者が増加していることに加え歯周病有病者が適切に医療に結びつ

いているとも考えられ、これをもって歯周病有病者が増加しているとは言えませんが、今後も歯周病検診と合わせ、動向を見ていく必要があります。



赤平市保健活動分析, 北海道歯科保健医療推進計画



5歳児(就学前)	一人当たりむし歯の数
平成26年	3.63本
平成27年	4.97本
平成28年	4.63本
平成29年	4.33本

赤平市保健活動分析, 北海道歯科保健医療推進計画

時に指導を徹底するとともに、フッ化物洗口の実施の徹底、幼稚園や保育所の保健だより等で広く啓発していく必要があります。また児のセルフケア能力を高めるため、歯磨き教室で歯をきれいにすることの大切さやブラッシング方法など、しっかりと意識づけできるよう継続支援する必要があります。

むし歯のない3歳児の割合を経年的に見ると、全国、全道ともに緩やかな増加傾向にあります。当市は、平成26年度に割合が低くなったものの、それ以降は増加傾向です。歯が生え始める乳幼児期から、乳児相談において歯科衛生士によるブラッシングなどケア方法等の指導を成長に合わせて行うとともに1歳半健診後からは無料でフッ素塗布を年少児まで受けられる体制が整備されているためと考えます。

しかし、その一方で5歳児(就学時健診時)のむし歯のない児の割合は4割を切っています。全国、全道の数値でも、3歳児から比べ20%前後減少しますが、当市は30%以上減少しています。一人当たりのむし歯の数も4本～5本弱と多い状態ですが、実際にはむし歯のある児が平均的に4本～5本のむし歯を持っているわけではなく、一人の児が多くむし歯を持ち他の児は1本ほどにとどまっているということも少なくはありません。3歳児健診以降は保護者に対し指導する機会が少なくなるため、3歳児健診

【これまでの取組と評価】

○第一次赤平市健康増進計画改訂版

[課題]

- ・健診やフッ化物塗布に来ない児のむし歯の増加
- ・幼稚園・保育所、小学校でのフッ化物洗口が始まり、継続により効果が出るため、中学校での早期実施が望ましい。
- ・成人や中高年の歯科健診の場がない。
- ・成人や中高年に個別に口腔ケア指導をする場がない。
- ・歯・口腔の状態について現状が把握されていない。

[目標]

- ・3歳児・12歳児のむし歯のない児が増加する。
- ・フッ化物塗布やフッ化物洗口を定期的に受ける児が増加する。
- ・歯周病を有する人が減少する。
- ・歯科定期健診受診者が増加する。

[保健活動計画]

- ・フッ化物応用について普及啓発を推進します。
- ・歯と口腔の健康の大切さ等について広く啓発します。
- ・歯科の定期健診受診を勧奨します。

[保健活動]

- ・フッ化物応用について普及啓発を行いました。
 - 〉 広報での啓発
 - 〉 幼稚園や保育所保健だよりでの啓発
 - 〉 フッ化物塗布の実施と対象者への個別通知
 - 〉 フッ化物塗布の日程以外、1歳6カ月児、3歳児健診などでもフッ化物塗布を実施
 - 〉 健康バンザイ展でフッ化物応用のPR
 - 〉 フッ化物洗口の継続実施（幼稚園保育所 96.4%、小学校 91.5%、中学校 76.9%）
- ・歯と口腔の健康の大切さ等について広く啓発しました。
 - 〉 幼稚園、保育所での歯磨き教室（年2回）
 - 〉 赤ちゃん教室「ぷくぷく」で親と子の健康教育
 - 〉 乳幼児健診・相談での健康教育
 - 〉 にじカフェでの健康教育
 - 〉 高齢者の介護予防事業「かえで」「まる元」での健康教育
 - 〉 健康バンザイ展で、地元歯科医の健診、歯科衛生士の健康相談、口腔内写真撮影、咀嚼検査、歯磨きグッズの紹介
 - 〉 母子手帳交付時、妊婦への健康教育
- ・歯科の定期健診受診を勧奨しました。
 - 〉 広報での啓発
 - 〉 各健康教育での啓発

[評価]

- ・3歳児のむし歯のない児は、徐々に増加している。12歳児は資料なく不明。ただし児の人数が少ないため、数名で割合はかなり増減する。全国、全道の値に比べむし歯のある児は多く、目標は達成されているものの、今後も小児の歯科保健について更なる対策が必要。
- ・フッ化物塗布はフッ化物洗口が始まる年齢まで定期的に無料で受けることが可能で、受診率は向上している。フッ化物洗口は年中より徐々に実施年齢を増やし現在中学生まで拡大しており、目標は達成されている。むし歯のある児を減らすためのポピュレーションアプローチとして継続した対策が必要。
- ・歯周病疾患については、有病率を評価することができないため目標が達成したか否かは不明である。歯周病は生活習慣病と深く関連があり、血糖コントロールとも関連があると言われているため、歯周病に関して、歯科医療機関と連携し健診や啓発活動など広く取組が必要である。
- ・歯科定期健診受診者については、増加か否かは評価できないが全国、全道より割合が多い。今後も健診の大切さなど広く啓発が必要である。

【残された課題】

フッ化物洗口は、保育所から始まり幼稚園、小学校そして中学校まで実施されるようにな

りましたが、中学校では希望者が減少し実施率は低下します。フッ化物洗口は長年継続することにより、効果があり、また効果の持続性もあるため、フッ化物洗口の有効性など理解を広めていく必要があります。

若い世代から、自分の歯を守るための口腔ケアの方法や定期健診の大切さなど、自ら行える予防活動を実践できるようポピュレーションアプローチをしていく必要があります。

3歳児健診から就学時健診の間にむし歯がない児の割合が減ることから、各種健診等でむし歯を有する児を把握した場合は、歯科と連携をとるとともに保護者に丁寧に説明をし、適切な治療が受けられる環境を整えていく必要があります。また、児や保護者に対してむし歯の予防のため歯磨き、フッ化物塗布、フッ化物洗口の重要性について啓発するとともに、むし歯があることのデメリットについても伝えていく必要があります。

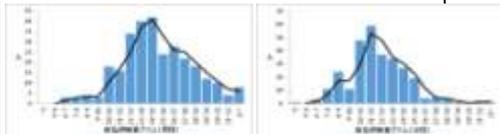
生活習慣病予防対策【がん対策】				
課題	働き盛り世代の早期発見・治療可能ながんによる死亡を防ぐため、がん予防の知識と生活習慣を広めるとともに、受けやすいがん検診の体制整備が必要である。			
あるべき姿・目的	①住民自らはもとより、家族・地域・職場などで、検診受診の声をかけ合い、定期的ながん検診を受ける人が増えるとともに、がんを予防する健康的な生活を送ることができる。 ②がん検診の精密検査の重要性を知り、必ず精密検査を受け、早期発見・治療につながり、安心して自分らしく生活ができる。			
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標
①-1 がん予防に意識を向け、正しい知識や必要な情報を得ることができる。 ①-2 がん検診の必要性を理解し、受診行動がとれる。 ①-2 定期的ながん検診の受診継続ができる。 ①-3 自身の生活習慣を振り返り、生活習慣の見直しが必要となったときには、適切な助言を受けることができる。 ①-4 家庭、地域、職場で検診受診について誘い合うことができる。 ② がん検診受診の結果、精密検査が必要と判定されたら、必ず精密検査を受けることができる。	○悪性新生物による死亡率 ○各がんの標準化死亡比(SMR)	○悪性新生物による死亡率 男性 704.7 女性 455.5 (「空知地域保健年報」平成 24 年度版～平成 28 年度版)	○悪性新生物による死亡率の減少 男性 600 女性 400	○悪性新生物による死亡率の減少 男性 500 女性 300
		○各がんの標準化死亡比(SMR) 男性 肺がん 127.3* 胃がん 95.8 大腸がん 85.2 女性 肺がん 168.2** 大腸がん 121.9 胃がん 112.7 乳がん 70.7 子宮がん 47.8-* (北海道における主要死因の概要 平成 18 年～平成 27 年)	○胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんの標準化死亡比(SMR)の減少 男性 肺がん 115 胃がん 90 大腸がん 80 女性 肺がん 160 大腸がん 115 胃がん 105 乳がん 65 子宮がん 45	○胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんの標準化死亡比(SMR)の減少 男性 肺がん 100 胃がん 85 大腸がん 75 女性 肺がん 150 大腸がん 100 胃がん 100 乳がん 60 子宮がん 40
	○部位別がん死亡率	○部位別がん死亡率 男性 気管・気管支及び肺がん 22.9% 胃がん 11.7% 女性 気管・気管支及び肺がん 18.1% 結腸がん 12.5% 胃がん 11.8% (「空知地域保健年報」平成 24～平成 28 年版累計)		

	<p>○がん検診受診率</p> <p>○各がん検診非初回（継続）受診者の割合</p>	<p>○がん検診受診率 （対象者 40～69 歳ただし胃がん 50～69 歳、子宮がん 20～69 歳）</p> <p>男性 胃がん ; 6.7% 肺がん ; 7.6% 大腸がん ; 7.8%</p> <p>女性 胃がん ; 9.7% 肺がん ; 11.8% 大腸がん ; 14.4% 子宮頸がん ; 17.3% 乳がん ; 26.3%</p> <p>（平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告）</p> <p>○各がん検診非初回受診者数と割合</p> <p>男性</p> <table border="1" data-bbox="810 831 1232 1038"> <thead> <tr> <th></th> <th>受診者数</th> <th>非初回受診者数</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>153</td> <td>125</td> <td>81.7</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>173</td> <td>127</td> <td>73.4</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>178</td> <td>148</td> <td>83.1</td> </tr> </tbody> </table> <p>女性</p> <table border="1" data-bbox="810 1077 1232 1361"> <thead> <tr> <th></th> <th>受診者数</th> <th>非初回受診者数</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>263</td> <td>216</td> <td>82.1</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>322</td> <td>207</td> <td>64.3</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>361</td> <td>314</td> <td>87.0</td> </tr> <tr> <td>乳</td> <td>322</td> <td>243</td> <td>75.5</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td>256</td> <td>196</td> <td>76.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>（平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告）</p>		受診者数	非初回受診者数	割合 (%)	胃	153	125	81.7	肺	173	127	73.4	大腸	178	148	83.1		受診者数	非初回受診者数	割合 (%)	胃	263	216	82.1	肺	322	207	64.3	大腸	361	314	87.0	乳	322	243	75.5	子宮	256	196	76.6	<p>○がん検診受診率の増加</p> <p>男性 胃がん ; 15% 肺がん ; 15% 大腸がん ; 15%</p> <p>女性 胃がん ; 20% 肺がん ; 20% 大腸がん ; 20% 子宮頸がん ; 25% 乳がん ; 30%</p> <p>※国民健康保険被保険者の受診率にて評価する。</p> <p>○各がん検診非初回受診者数と割合</p> <p>男性</p> <table border="1" data-bbox="1361 831 1572 1038"> <thead> <tr> <th></th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>85</td> </tr> </tbody> </table> <p>女性</p> <table border="1" data-bbox="1361 1077 1572 1361"> <thead> <tr> <th></th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>乳</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td>85</td> </tr> </tbody> </table>		割合 (%)	胃	85	肺	85	大腸	85		割合 (%)	胃	85	肺	85	大腸	85	乳	85	子宮	85	<p>○がん検診受診率の増加</p> <p>男性 胃がん ; 50% 肺がん ; 50% 大腸がん ; 50%</p> <p>女性 胃がん ; 50% 肺がん ; 50% 大腸がん ; 50% 子宮頸がん ; 50% 乳がん ; 50%</p> <p>○各がん検診非初回受診者数と割合</p> <p>男性</p> <table border="1" data-bbox="1809 831 2020 1038"> <thead> <tr> <th></th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>90</td> </tr> </tbody> </table> <p>女性</p> <table border="1" data-bbox="1809 1077 2020 1361"> <thead> <tr> <th></th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>乳</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td>90</td> </tr> </tbody> </table>		割合 (%)	胃	90	肺	90	大腸	90		割合 (%)	胃	90	肺	90	大腸	90	乳	90	子宮	90
	受診者数	非初回受診者数	割合 (%)																																																																																	
胃	153	125	81.7																																																																																	
肺	173	127	73.4																																																																																	
大腸	178	148	83.1																																																																																	
	受診者数	非初回受診者数	割合 (%)																																																																																	
胃	263	216	82.1																																																																																	
肺	322	207	64.3																																																																																	
大腸	361	314	87.0																																																																																	
乳	322	243	75.5																																																																																	
子宮	256	196	76.6																																																																																	
	割合 (%)																																																																																			
胃	85																																																																																			
肺	85																																																																																			
大腸	85																																																																																			
	割合 (%)																																																																																			
胃	85																																																																																			
肺	85																																																																																			
大腸	85																																																																																			
乳	85																																																																																			
子宮	85																																																																																			
	割合 (%)																																																																																			
胃	90																																																																																			
肺	90																																																																																			
大腸	90																																																																																			
	割合 (%)																																																																																			
胃	90																																																																																			
肺	90																																																																																			
大腸	90																																																																																			
乳	90																																																																																			
子宮	90																																																																																			

	<p>○各種がん検診の精密検査受診率</p> <p>○健康教育や啓発の実施回数</p> <p>○健康相談の実施回数、参加者数</p> <p>○市のがん検診があること、受け方を知っている者の人数</p> <p>○がん検診を他の人に声かけしている人の割合、及び従業員に受診勧奨している企業の割合</p> <p>○職域連携した取り組みの内容・回数</p>	<p>○精密検査受診率 胃(集団);男性 76.9% 女性 100% 肺(集団);男性 100% 女性 100% 大腸(集団);男性 71.4% 女性 75.0% 子宮 ; 100% 乳 ; 100% (平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告)</p> <p>○健康教育・啓発実施回数 平成 30 年度 ・健康教育(ふくぷく)実施回数 年 3 回 ・啓発活動実施回数 年 11 回 健康展・お便り・ティッシュ配布・ 公用車検診周知・広報掲載 7 回 (保健活動分析)</p> <p>○健康相談(随時)実施回数 平成 30 年度 年 0 回 (保健活動分析)</p> <p>○市のがん検診があること、受け方を知っている者の人数 不明</p> <p>○がん検診を他の人に声かけしている人の割合 不明 ○従業員に受診勧奨している企業の割合 不明</p> <p>○職域連携 検診案内 年 1 回</p>	<p>○精密検査受診率 100% 胃(集団);男性 100% 女性 100% 肺(集団);男性 100% 女性 100% 大腸(集団);男性 100% 女性 100% 子宮 ; 100% 乳 ; 100%</p> <p>○健康教育・啓発実施回数の増加 年 20 回</p> <p>○健康相談実施回数の増加 年 15 回</p> <p>○市のがん検診があること、受け方を知っている者の増加 20 歳~69 歳の市民の 50%が知っている。 (アンケート等の実施)</p> <p>○がん検診を他の人に声かけしている人の割合 増加 ○従業員に受診勧奨している企業の割合 増加 (アンケート等の実施)</p> <p>○職域連携の回数の増加 年 5 回</p>	<p>○精密検査受診率 100% 胃(集団);男性 100% 女性 100% 肺(集団);男性 100% 女性 100% 大腸(集団);男性 100% 女性 100% 子宮 ; 100% 乳 ; 100%</p> <p>○健康教育・啓発実施回数の増加 年 30 回</p> <p>○健康相談実施回数の増加 年 20 回</p> <p>○市のがん検診があること、受け方を知っている者の増加 20 歳~69 歳の市民の 100%が知っている。</p> <p>○がん検診を他の人に声かけしている人の割合 増加 ○従業員に受診勧奨している企業の割合 増加</p> <p>○職域連携の回数の増加 年 10 回</p>
--	--	---	---	---

生活習慣病予防対策【がん対策】		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○がんに関する正しい知識を持ちましょう。 ○自らの健康に関心を持ち、がんを予防する生活習慣を心がけましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙、受動喫煙予防 ・バランスの摂れた食習慣 ・適正な塩分摂取 ・適度な運動 ・休養とストレスに対応 ○職場や市のがん検診を定期的に受けましょう。 ○家族や職場で検診受診の声かけをしましょう。 <p><青年・壮年・高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○精密検査は必ず受けましょう。 	<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○望ましい生活習慣になるよう家族や地域で声をかけ、継続できるように支え合いましょう。 ○各団体や事業所の長は、がんや健康への意識を高めるための健康教育等の機会を積極的に取り入れましょう。 ○がんや健康への意識を高める健康教室や健康講座、健康バンザイ展などのイベントの参加を地域で呼びかけ参加しましょう。 ○がん検診や精密検査受診について、家庭・職場・地域で広めましょう。 	<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○職域、地域団体等と連携を図りながら、あらゆる年代に対し、がんに関する正しい知識や望ましい生活習慣の普及啓発活動を行います。 ○がん検診への意識や生活習慣の実態について調査をします。 ○がん検診やがんに関する相談等に対応します。 ○検診申し込みをしやすい体制に整備します。 ○検診を受けやすい体制にします。 ○精密検査受診の重要性を啓発します。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○学校での健康教育の実施を模索します。 <p><青年・壮年・高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○職域との連携の方向性を模索します。 ○がん検診の周知を徹底します。 ○がん検診対象者台帳を作成し、職域と連携を図りながら検診未受診者に受診勧奨を行います。 ○精密検査ができる医療機関や精密検査内容など必要な情報を提供します。 ○精密検査未受診者を定期的に把握し受診勧奨を行います。 ○がん検診の精度管理を行います。 ○がん検診の際に、生活習慣の振り返りや見直す機会となる場を設けます。

生活習慣病予防対策【循環器疾患対策】				
課題	血圧コントロールの意識を広め、働き盛りの心疾患や脳血管疾患を予防する取り組みが必要である。			
あるべき姿・目的	健診等、自身の健康状態を知る機会を継続的に活用しながら、生活習慣と健康状態の関係を振り返り、働き盛り世代の高血圧を予防し、より健康的な生活を送ることができる。			
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標
<p>○20代から自分の健康に意識を向ける機会があり、健康維持に必要な情報を得ることができる。</p> <p>○健診の必要性を理解し、受診行動がとれる。</p> <p>○健診等、自分の健康状態を知る機会を継続して利用することができる。</p> <p>○自身の生活習慣を振り返り生活習慣の見直しが必要となったときには、適切な助言を受けることができる。</p> <p>○血圧コントロールの重要性を理解し、定期的な血圧測定を健康状態の指標として活用できる。</p> <p>○医療が必要になったときに適切な医療を継続して受け、心疾患や脳血管疾患の合併症を予防することができる。</p> <p>○自分の血圧等の健康状態を継続的にみることができ、必要な支援につながる環境づくり。</p>	<p>○65歳未満の虚血性心疾患、脳血管疾患による死亡者数</p>	<p>○65歳未満 虚血性心疾患 11人 脳血管疾患 8人 (H23-27年の死亡統計) 死亡全体 (SMR) 虚血性心疾患 男性 140.1 女性 110.8 脳血管疾患 男性 103.5 女性 98.9 (H18-27年SMR)</p>	<p>○65歳未満 虚血性心疾患 0人 脳血管疾患 0人 死亡全体 (SMR) 虚血性心疾患 男女とも減少 脳血管疾患 男女とも減少</p>	<p>○65歳未満 虚血性心疾患 0人 脳血管疾患 0人 死亡全体 (SMR) 虚血性心疾患 男女とも減少 脳血管疾患 男女とも減少</p>
	<p>○健診による高血圧症、脂質異常症、メタボ該当、メタボ予備軍の割合</p>	<p>○高血圧症 男性 52.1% 女 44.4% LDLコレステロール 160 mg/dl 以上 男性 8.0% 女性 12.2% メタボ該当 男性 40.2% 女 14.4% メタボ予備軍 男性 14.0% 女 5.5% (H29年度特定健診)</p>	<p>○高血圧症 男性 45% 女性 37% LDLコレステロール 160 mg/dl 以上 男性 7.6% 女性 11.0% メタボ該当 男性 35% 女性 12% メタボ予備軍 男性 10% 女性 4%</p>	<p>○高血圧症 男性 40% 女性 30.5% LDLコレステロール 160 mg/dl 以上 男性 7.2% 女性 9.5% メタボ該当 男性 27% 女性 9% メタボ予備軍 男性 7% 女性 3%</p>
	<p>○国保レセプトによる高血圧症の有病率</p>	<p>○千人当たり外来レセプト件数 81.824 (H29年度)</p>	<p>○千人当たり外来レセプト件数 減少</p>	<p>○千人当たり外来レセプト件数 減少</p>
	<p>○特定健診受診率 特定保健指導実施率</p>	<p>○特定健診受診率 37.1% 特定保健指導実施率 26.6% (H29年度)</p>	<p>○特定健診受診率 60% 特定保健指導実施率 60% (第3期赤平市特定健診・特定保健指導実施計画より)</p>	<p>○特定健診受診率 70% 特定保健指導実施率 60%</p>
	<p>○高血圧の改善(収縮期血圧の平均血圧の低下)</p>	<p>○特定健診受診者中の平均血圧 男性 135mmHg 女性 133mmHg (H29年度特定健診40-74歳服薬者含む)</p>	<p>○特定健診受診者の平均血圧 男性 132mmHg 女性 130mmHg</p>	<p>○特定健診受診者の平均血圧 男性 130mmHg 女性 128mmHg</p>

<p>○特定健診での血圧コントロール不良の割合 (Ⅰ度高血圧以上)</p> <p>○ほぼ毎日血圧測定している者の割合</p> <p>○これまでに高血圧の指摘を受けたことがある者の割合</p> <p>○高血圧の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合</p> <p>○職域連携した取り組みの内容、回数</p> <p>○塩分摂取量の平均(BDHQ等から)</p>	<p>○特定健診 Ⅰ度高血圧 25.0% Ⅱ度高血圧 7.6% Ⅲ度高血圧 1.9% (H29年度)</p> <p>○ほぼ毎日血圧測定している者の割合 市全体 25.9% (H30 健康生活アンケート)</p> <p>○これまでに高血圧の指摘を受けたことがある者の割合 男性 40-49歳 38.2% 50-59歳 42.9% 女性 40-49歳 15.2% 50-59歳 28.8% (H30 健康生活アンケート)</p> <p>○高血圧の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合 男性 40-49歳 30.8% 50-59歳 55.6% 女性 40-49歳 71.4% 50-59歳 46.7% (H30 健康生活アンケート)</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合 市全体 39.2% (H30 健康生活アンケート)</p> <p>○職域連携した取り組みの内容、回数 いたがき健康教室 年1回</p> <p>○塩分摂取量の平均 (BDHQ 栄養調査)</p> 	<p>○特定健診 Ⅰ度高血圧 18.0% Ⅱ度高血圧 5.5% Ⅲ度高血圧 1.5%</p> <p>○ほぼ毎日血圧測定している者の割合 市全体 35%</p> <p>○これまでに高血圧の指摘を受けたことがある者の割合 男性 40-49歳 30% 50-59歳 36% 女性 40-49歳 11% 50-59歳 25%</p> <p>○高血圧の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合 男性 40-49歳 50% 50-59歳 65% 女性 40-49歳 75% 50-59歳 65%</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合 市全体 50%</p> <p>○職域連携した取り組みの内容、回数 増加</p> <p>○塩分摂取量の平均 (BDHQ から) 近似値の山が左 (減少) 方向へ</p>	<p>○特定健診 Ⅰ度高血圧 12.5% Ⅱ度高血圧 3.5% Ⅲ度高血圧 1.0%</p> <p>○ほぼ毎日血圧測定している者の割合 市全体 50%</p> <p>○これまでに高血圧の指摘を受けたことがある者の割合 男性 40-49歳 19% 50-59歳 30% 女性 40-49歳 7.5% 50-59歳 20%</p> <p>○高血圧の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合 男性 40-49歳 75% 50-59歳 75% 女性 40-49歳 75% 50-59歳 75%</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合 市全体 60%</p> <p>○職域連携した取り組みの内容、回数 増加</p> <p>○塩分摂取量の平均 (BDHQ から) 近似値の山が左 (減少) 方向へ</p>
--	--	--	---

生活習慣病予防対策【循環器疾患対策】		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての世代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活を送りましょう。 ○減塩を心がけましょう。 ○肥満にならないように心がけましょう。 <p><妊娠・出産期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○定期的に妊婦健診を受けましょう。 ○適切な食事の摂取に気をつけましょう。 ○体重増加は適正範囲を心がけましょう。 ○妊娠高血圧にならないように心がけましょう。 <p><乳幼児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○離乳食、幼児食は薄味を心がけましょう。 ○体を動かすことが楽しいと思える体験を心がけましょう。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○1週間に60分以上は運動しましょう <p><壮年・高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○家庭血圧、体重を測りましょう。 ○健診を受けましょう。 ○精密検査は必ず受けましょう。 ○健診の結果に応じた指導、治療を受けましょう。 ○生活習慣の見直しをしましょう。 	<p><妊娠・出産・乳幼児></p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊娠期や乳幼児期に開催される 教室等に積極的に参加しましょう。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○保護者や子どもに関わる大人は 積極的に健康に関する教室等に 参加し、正しい知識と意識を高めましょう。 <p><壮年・高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○健診受診や医療継続について声をかけあいましょう。 ○町内会や老人クラブ活動、地域や事業所で行われる健康講座を積極的に利用しましょう。 	<p><妊娠・出産></p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊娠期間を健康的に過ごせる ようにアドバイスをを行います。 <p><乳幼児></p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中に血圧が高かった方の生活習慣病発症予防に向け支援を行います。 ○乳幼児を育てる保護者の健康管理を支援します。 ○家庭の味付けを振り返る場を提供します。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○学校と連携して減塩や病気の予防に関する教育の機会を模索します。 <p><青年・壮年・高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○受診しやすい健診体制を整えます。 ○受診率向上を図ります。 ○健診、精密検査の積極的な受診勧奨を行います。 ○医療中断や血圧コントロール不良者への支援を行います。 ○家庭血圧測定、血圧コントロールについて普及啓発に努めます。 ○自分の体の状態と生活習慣の関係を振り返る場をつくります。 ○地域や事業所に積極的に出向いて、知識の普及に努めます。 ○企業等と協働し、よりよい生活習慣の定着や意識の啓発を推進します。 ○職域等との連携を推進し、壮年期男性の生活状況、疾患との関係を把握して職域や地域組織と対策を協議します。

生活習慣病予防対策【糖尿病対策】				
課題	血糖値コントロールの重要性を広め、糖尿病の発症・重症化予防の取り組みが必要である。			
あるべき姿・目的	健診等で自身の健康状態を知る機会を継続的に活用しながら、生活習慣と健康状態の関係を振り返り、糖尿病発症や重症化を防ぐ、より健康的な生活を送ることができる。			
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標
<p>○20代から自分の健康に意識を向ける機会があり、健康維持に必要な情報を得ることができる。</p> <p>○健診の必要性を理解し、受診行動がとれる。</p> <p>○健診等、自分の健康状態を知る機会を継続して利用することができる。</p> <p>○自身の生活習慣を振り返り生活習慣の見直しが必要となったときには、適切な助言を受けることができる。</p> <p>○医療が必要になったときに適切な医療を継続して受け、血糖をコントロールし、合併症を予防することができる。</p> <p>○体重増加や血糖コントロールが糖尿病の発症予防や重症化予防に重要であることを理解し健康状態の指標として活用することができる。</p> <p>○自分の血糖値等の健康状態を継続的にみることができ、必要な支援につながる環境ができる。</p>	<p>○糖尿病による新規人工透析導入者の減少</p> <p>○メタボ該当、予備軍の減少</p> <p>○特定健診受診率 特定保健指導実施率</p> <p>○血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合</p> <p>○国保レセプトでの糖尿病有病率</p> <p>○これまでに糖尿病の指摘を受けたことがある者の割合</p>	<p>○糖尿病による新規人工透析導入者 10人 (H25-29年度更生医療)</p> <p>○メタボ該当、予備軍の割合 メタボ該当 男性 40.2% 女性 14.4% 予備軍 男性 14.0% 女性 5.5% (H29年度特定健診)</p> <p>○特定健診受診率 37.1% 特定保健指導実施率 26.6% (H29年度特定健診)</p> <p>○特定健診での血糖コントロール不良者 男性 3.8% 女性 1.2% (H29年度特定健診。HbA1cがNGSP8.4%以上の者)</p> <p>○人口千人当り外来レセプト件数 58.947 (H29年度)</p> <p>○これまでに糖尿病の指摘を受けたことがある者の割合 男性 40-49歳 11.8% 50-59歳 28.6% 女性 40-49歳 4.3% 50-59歳 1.9% (H30健康生活アンケート)</p>	<p>○糖尿病による新規人工透析導入者 0人</p> <p>○メタボ該当、予備軍の割合 メタボ該当 男性 35% 女性 12% 予備軍 男性 10% 女性 4%</p> <p>○特定健診受診率 37.1% 特定保健指導実施率 26.6% (第3期赤平市特定健康診査・特定保健指導実施計画より)</p> <p>○特定健診での血糖コントロール不良者 男性 2.5% 女性 1.0%</p> <p>○人口千人当り外来レセプト件数 減少</p> <p>○これまでに糖尿病の指摘を受けたことがある者の割合 男性 40-49歳 9.0% 50-59歳 21.0% 女性 40-49歳 3.0% 50-59歳 1.5%</p>	<p>○糖尿病による新規人工透析導入者 0人</p> <p>○メタボ該当、予備軍の割合 メタボ該当 男性 27% 女性 9% 予備軍 男性 7% 女性 3%</p> <p>○特定健診受診率 37.1% 特定保健指導実施率 26.6%</p> <p>○特定健診での血糖コントロール不良者 男性 0.8% 女性 0.8%</p> <p>○人口千人当り外来レセプト件数 減少</p> <p>○これまでに糖尿病の指摘を受けたことがある者の割合 男性 40-49歳 6.0% 50-59歳 2.0% 女性 40-49歳 1.4% 50-59歳 1.0%</p>

	<p>○糖尿病の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合</p> <p>○糖尿病有病者及び糖尿病予備軍の割合</p> <p>○週に1回以上、体重を測定している者の割合</p>	<p>○糖尿病の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合</p> <p>40-49歳 男性 75.0% 女性 50.0% 50-59歳 男性 66.7% 女性 0.0% 60-69歳 男性 57.1% 女性 80.0% 70-79歳 男性 83.9% 女性 79.2% (H30 健康生活アンケート)</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合</p> <p>市全体 39.2% (H30 健康生活アンケート)</p> <p>○糖尿病有病者及び糖尿病予備軍の割合</p> <p>男性 39.5% 女性 29.5% (H29 年度特定健診にて糖尿病治療薬内服中またはHbA1cがNGSP6.5%以上の者の割合)</p> <p>○週に1回以上、体重を測定している者の割合</p> <p>現状値なし</p>	<p>○糖尿病の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合</p> <p>全年齢で 75%</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合</p> <p>市全体 50%</p> <p>○糖尿病有病者及び糖尿病予備軍の割合</p> <p>男性 30% 女性 20%</p> <p>○週に1回以上、体重を測定している者の割合</p> <p>35% (健康生活アンケート)</p>	<p>○糖尿病の指摘を受けた者のうち、現在、治療を受けている者の割合</p> <p>全年齢で 80%以上</p> <p>○生活習慣改善に取り組んでいる者の割合</p> <p>市全体 60%</p> <p>○糖尿病有病者及び糖尿病予備軍の割合</p> <p>男性 19.7%以下 女性 9.0%以下</p> <p>○週に1回以上、体重を測定している者の割合</p> <p>50% (健康生活アンケート)</p>
--	--	---	--	---

生活習慣病予防対策【糖尿病対策】		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通> ○規則正しい生活を送りましょう。 ○肥満にならないように心がけましょう。</p> <p><妊娠・出産期> ○定期的に妊婦健診を受けましょう。 ○適切な食事の摂取に気をつけましょう。 ○体重増加は適正範囲を心がけましょう。 ○妊娠糖尿病にならないように心がけましょう。</p> <p><乳幼児期> ○3食の食事摂取、適切な間食習慣が身につくように心がけましょう。 ○体を動かすことが楽しいと思える体験を心がけましょう</p> <p><学童期> ○3食の食事摂取、適切な間食習慣が身につくように心がけましょう。 ○1週間に60分以上は運動しましょう。</p> <p><壮年・高齢期> ○健診を受けましょう。 ○精密検査は必ず受けましょう。 ○健診の結果に応じた指導、治療を受けましょう。 ○生活習慣の見直しをしましょう。 ○薬の内服、定期受診は医師の指示を守りましょう。</p>	<p><妊娠・出産・乳幼児> ○妊娠期から乳幼児期に開催される教室等に積極的に参加しましょう。</p> <p><学童期> ○保護者や指導者が積極的に健康に関する教室等に参加し正しい知識と意識を高めましょう。</p> <p><壮年・高齢期> ○健診受診や医療継続について声をかけあいましょう。 ○町内会や老人クラブ活動、地域や事業所で行われる健康講座を積極的に利用しましょう。</p>	<p><妊娠・出産> ○妊娠期間を健康的に過ごせるようにアドバイスをを行います。</p> <p><乳幼児> ○妊娠期に妊娠糖尿病と診断された方や血糖値で経過観察とされた方の生活習慣病発症予防に向けて支援を行います。 ○乳幼児を育てる保護者の健康管理を支援します。</p> <p><学童期> ○学校と連携して病気の予防に関する教育の機会を模索します。</p> <p><青年・壮年・高齢期> ○受診しやすい健診体制を整えます。 ○受診率向上を図ります。 ○健診、精密検査の積極的な受診勧奨を行います。 ○医療中断や血糖コントロール不良者への支援を行います。 ○職域等との連携を推進します。 ○自分の体の状態と生活習慣の関係を振り返る場をつくります。 ○地域や事業所に積極的に出向いて、知識の普及に努めます。 ○歯周病と血糖コントロールについて周知し、歯周病対策を推進します。</p>

こころの健康対策【赤平市自殺対策計画】				
課題	悩みやメンタルの不調を抱えた人を地域で見守り、早期に必要な支援・医療につなげ、サポートできる環境づくりが必要である。			
あるべき姿・目的	①メンタルに不調があったり悩みを抱えたときに相談できる関係が地域の中にあり、必要な支援を受けながら自分らしく生活することができる。 ②職域、教育、福祉などの関係者がメンタルヘルスを意識し、協働できる関係ができる。			
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標
①-1 メンタルヘルスに関心をもち、必要な情報を得ることができる。 ①-2 隣近所や町内会、サークルなど地域の人との交流があり、気軽に相談しあうことができる。 ①-3 メンタル不調や悩みがあるときの相談先を知っている。 ①-4 エリアサポーターや町内会役員等が地域の中での声かけが予防や早期支援に役立っていると実感できる。 ①-5 メンタルに不調があるときに、早期に相談機関や医療を利用することができる。 ①-6 医療が必要な人が治療を継続して受け、心身の調子を整えることができる。 ①-7 メンタルに不調があるときに、職場や地域の身近な人の理解を得て、無理せず自分のペースで生活できる。 ②-1 職域、教育、医療、福祉などの関係機関が	○自殺者数 ○自殺の現状や予防について知っている人の数（エリアサポーター数） ○地域活動参加者の割合で、「参加したものはない」の割合 ○自分が悩んだときや相談を受けたときにどこに相談するとよいか知っている人の割合	○自殺者数 平成 25 年 2 名 平成 26 年 1 名 平成 27 年 2 名 平成 28 年 3 名 平成 29 年 7 名 （人口動態統計） ○ゲートキーパー数（エリアサポーター数） 172 名（H23～H29） （保健活動分析） ○地域活動参加者（あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか。）で、「参加したものはない」の割合 全体 55.4% （H30 健康生活アンケート） ○自分が悩んだときや相談を受けたときにどこに相談するとよいか知っている人の割合 不明	○自殺者数 0 名 ○ゲートキーパー数（エリアサポーター数） 受講済 200 名 ○地域活動参加者（あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか。）で、「参加したものはない」の割合 全体 40%以下 ○自分が悩んだときや相談を受けたときにどこに相談するとよいか知っている人の割合 50% （健康生活アンケート）	○自殺者数 0 名 ○ゲートキーパー数（エリアサポーター数） 受講済 400 名 ○地域活動参加者（あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか。）で、「参加したものはない」の割合 全体 40%以下 ○自分が悩んだときや相談を受けたときにどこに相談するとよいか知っている人の割合 70% （健康生活アンケート）

<p>赤平市の自殺の現状を理解することができる。</p> <p>②-2 関係機関が、自殺予防やメンタルヘルスにおける所属の役割を認識する。</p> <p>②-3 エリアサポーターを中心に、地域で自殺予防にむけた取り組みができる。</p> <p>②-4 市役所内に自殺予防について課を横断的に考えるネットワークができる。</p>	<p>○エリアサポーターや町内会からの相談数・医療機関や福祉など関係機関からの相談件数</p> <p>○職域における自殺予防や職員のメンタルヘルスについての取り組み状況</p> <p>○関係機関で協働した取り組みの状況</p>	<p>○エリアサポーターや町内会からの相談数・医療機関や福祉など関係機関からの相談件数 うつ自殺関連 1件前後/年 (相談票)</p> <p>○職域における自殺予防や職員のメンタルヘルスについての取り組み状況 不明</p> <p>○関係機関で協働した取り組みの状況(自殺予防対策会議数) 0回</p>	<p>○エリアサポーターや町内会からの相談数・医療機関や福祉など関係機関からの相談件数 うつ自殺関連 1件前後/年</p> <p>○職域における自殺予防や職員のメンタルヘルスについての取り組み状況 取組をしている企業が1以上 (企業アンケート)</p> <p>○関係機関で協働した取り組みの状況(自殺予防対策会議数) 年2回</p>	<p>○エリアサポーターや町内会からの相談数・医療機関や福祉など関係機関からの相談件数 うつ自殺関連 1件前後/年</p> <p>○職域における自殺予防や職員のメンタルヘルスについての取り組み状況 取組をしている企業が増加 (企業アンケート)</p> <p>○関係機関で協働した取り組みの状況(自殺予防対策会議数) 年2回</p>
---	---	--	--	---

こころの健康対策【赤平市自殺対策計画】		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通> ○うつ病は誰にでも起こりうることを理解しましょう。 ○一人で悩まず相談しましょう。 ○地域活動に参加しましょう。 ○たくさん笑いましょう。 ○一日30人と話しましょう。</p>	<p><すべての年代共通> ○誰もが孤立しない地域を作りましょう。 ○地域で声を掛け合いましょう。 ○地域の居場所づくりに心がけましょう。 ○地域活動を活性化しましょう。 ○悩んでいる人がいたら専門機関に繋げましょう。</p>	<p>【基本施策】 〈重点対象者〉 高齢者・生活困窮者・勤務者</p> <p>1. 地域におけるネットワークの強化を行います。 ○エリアサポーター養成時に自殺の現状と地域での見守り、支援について理解を深めます。〈高齢者・生活困窮者・勤務者〉 ○市役所内に自殺予防について課を横断的に考えるネットワークを築きます。〈高齢者・生活困窮者〉 ○市内事業所と連携し働く世代の自殺予防について理解を深めます。〈勤務者〉</p> <p>2. 人材育成の強化 ○エリアサポーター養成・活動を支援します。〈高齢者・生活困窮者〉 ○職域においてゲートキーパー研修を行います。〈勤務者〉</p> <p>3. 普及啓発の強化 ○自殺の現状について定期的に広報します。〈高齢者・生活困窮者・勤務者〉 ○誰もがゲートキーパーの役割を担えることを広報します。〈高齢者・生活困窮者・勤務者〉</p> <p>4. 生きることの促進要因への支援 ○社会福祉と協力し様々な年代における居場所づくりに努めます。〈高齢者・生活困窮者〉 ○自殺未遂者への支援について模索します。〈高齢者・生活困窮者・勤務者〉 ○税担当課、生活保護担当課と協力し生活困窮者について把握、支援に結び付けます。〈生活困窮者〉</p>

		<p>5. 児童生徒の SOS の出し方に関する教育</p> <ul style="list-style-type: none">○教育委員会と協力して困難やストレスに面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられることを目標とした教育ができるよう取組を進めます。
--	--	---

栄養・食生活対策【赤平市食育計画】				
課題	塩分の摂取過剰が多く、適正体重を維持している者が少ないことから、ライフスタイルに合わせたバランスの良い食事方法の啓発を行っていく必要がある。			
あるべき姿・目的	毎日の食事が自身の健康に影響があることを知る機会や栄養成分表示を活用し、個人に合った望ましい食品選択を実施することで健康的な生活を継続して送ることができる。			
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標
<p>○三食栄養バランスよく食べる。</p> <p>○必要性を理解し、実践できる。</p> <p>○適正体重を知る機会があり、改善することができる。</p> <p>○塩分のとり過ぎが生活習慣病に影響があることを理解し、食生活を变えることができる。</p> <p>○栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう食環境が整備される。</p>	<p>○朝食の欠食率</p> <p>○PFC比</p>	<p>○朝食欠食率 不明</p>	<p>○朝食欠食率 減少 (BDHQ 参考, 健康生活調査)</p>	<p>○朝食欠食率 全年代 男性 4.0%以下 女性 2.4%以下 (全道の目標値)</p>
		<p>○PFC比 男性</p>	<p>○PFC比 全年代 たんぱく質 13~20% (男女) 脂質 20~30% 炭水化物 50~65%</p>	<p>○PFC比 全年代 たんぱく質 13~20% (男女) 脂質 20~30% 炭水化物 50~65%</p>
		<p>小中高生 たんぱく質 13.5% 脂質 29.6% 炭水化物 56.9%</p>		
		<p>19~59 たんぱく質 14.3% 脂質 24.7% 炭水化物 61.0%</p>		
		<p>60~79 たんぱく質 15.8% 脂質 25.5% 炭水化物 58.7%</p>		
		<p>女性</p>		
		<p>小中高生 たんぱく質 15.2% 脂質 34.1% 炭水化物 50.7%</p>		
		<p>19~59 たんぱく質 15.4% 脂質 27.3% 炭水化物 57.3%</p>		
		<p>60~79 たんぱく質 17.0% 脂質 28.7% 炭水化物 54.3%</p>		
				(BDHQ 栄養調査)

○各栄養素（または食品）の充足率	○野菜摂取量平均値	○野菜摂取量 全年代（男女共通）	250 g 以上	○野菜摂取量 全年代（男女共通）	300 g 以上	
	男性					
	男性全体	217.9g				
	小中高生	186.2g				
	19～59	182.9g				
	60～79	259.9g				
	女性					
	女性全体	226.1g				
	小中高生	163.4g				
	19～59	187.9g				
60～79	277.7g					
	(BDHQ 栄養調査)					
	○果物摂取量平均値	○果物摂取量 全年代（男女）	100 g 以上	○果物摂取量 全年代（男女）	150 g 以上	
	男性					
	男性全体	86.9g				
	小中高生	105.9g				
	19～59	67.2g				
	60～79	97.8g				
	女性					
	女性全体	74.4g				
	小中高生	65.4g				
	19～59	63.4g				
	60～79	126.2g				
	(BDHQ 栄養調査)					
	○食物繊維摂取量	○食物繊維摂取量 各年代（男女）		○食物繊維摂取量 各年代（男女）		
	男性					
	小中高生	10.0g	小中高生	12.0g 以上	小中高生	14.0g 以上
	19～59	12.7g	19～59	14.0g 以上	19～59	16.0g 以上
	60～79	15.4g	60～79	16.0g 以上	60～79	17.0g 以上
	女性					
	小中高生	9.7g				
	19～59	11.6g				
	60～79	14.0g				
	(BDHQ 栄養調査)					

<p>○毎日体重計測している人の割合</p> <p>○BMI 20 以下の高齢者の割合</p> <p>○BMI 25 以上の住民の割合</p> <p>○子どもの普通体型の割合</p> <p>○塩分摂取量</p> <p>○栄養成分表示を意識する人の割合</p> <p>○栄養バランス等の啓発回数</p>	<p>○毎日体重計測している人の割合 市全体 21.1% 男性 18.8% 女性 23.0% (H30 健康生活調査)</p> <p>○BMI 20 以下の高齢者の割合 60 歳～79 歳 男性 8.8% 60 歳～79 歳 女性 20.9%</p> <p>○BMI 25 以上の住民の割合 19 歳～59 歳 男性 38.1% 19 歳～59 歳 女性 27.2%</p> <p>○子どもの普通体型の割合 小中高生肥満度 男性 普通 55.3% 女性 普通 51.7%</p> <p>○塩分摂取平均値 男性 小中高生 12.0g 19-59 14.9g 60-79 15.1g 女性 小中高生 12.1g 19-59 11.7g 60-79 11.9g (BDHQ 栄養調査)</p> <p>○栄養成分表示を意識する人の割合 不明</p> <p>○栄養バランス等の啓発回数 H29 年度実績 10 回</p>	<p>○毎日体重計測している人の割合 男性 20%以上 女性 25%以上</p> <p>○BMI 20 以下の高齢者の割合 60 歳～79 歳 男性 減少 60 歳～79 歳 女性 18.0%以下</p> <p>○BMI 25 以上の住民の割合 19 歳～59 歳 男性 36.0%以下 19 歳～59 歳 女性 26.0%以下</p> <p>○子どもの普通体型の割合 肥満度普通 60%以上</p> <p>○塩分摂取量 全年代(男女) 10g 以下</p> <p>○栄養成分表示を意識する人の割合 増加 (健康生活調査)</p> <p>○栄養バランス等の啓発回数 10 回以上</p>	<p>○毎日体重計測している人の割合 男性 25%以上 女性 30%以上</p> <p>○BMI 20 以下の高齢者の割合 60 歳～79 歳 男性 減少 60 歳～79 歳 女性 15.0%以下</p> <p>○BMI 25 以上の住民の割合 19 歳～59 歳 男性 28.0%以下 19 歳～59 歳 女性 24.0%以下 (全道の目標値)</p> <p>○子どもの普通体型の割合 肥満度普通 65%以上</p> <p>○塩分摂取量 全年代(男女) 8g 以下</p> <p>○栄養成分表示を意識する人の割合 増加 (健康生活調査)</p> <p>○栄養バランス等の啓発回数 10 回以上</p>
--	---	---	---

栄養・食生活対策【赤平市食育計画】		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通> ○朝食を食べましょう。 ○麺の汁は今より多く残す、かけ醤油をしないなど、減塩に心がけましょう。 ○栄養バランスよく食べましょう。 ○毎食今より一皿多く野菜をとりましょう。 ○適正量の果物をとりましょう。 ○定期的に体重を測定しましょう。 ○栄養成分表示を見るくせをつけましょう。</p> <p><妊娠・出産期> ○鉄、葉酸の摂取量を増やしましょう。 ○適正な体重増加を目指しましょう。</p> <p><高齢期> ○積極的に肉を食べましょう</p>	<p><すべての年代共通> ○食についての情報交換をみんなでしましょう。</p> <p><乳幼児・学童期> ○食についての教室に積極的に参加しましょう。 ○食について関心を持てる環境を作りましょう。</p> <p><青年・壮年・高齢期> ○健康教育や生涯学習出前講座などを積極的に活用しましょう。 ○食生活改善推進員の食生活改善事業を活用しましょう。</p>	<p><すべての年代共通> ○食生活等の生活実態を把握します。 ○企業と協働した食生活改善の取り組みを模索します。</p> <p><妊娠・出産期> ○不足する栄養素の情報提供をします。</p> <p><乳幼児期> ○食育を推進します。 ○望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。</p> <p><学童期> ○食育を推進します。</p> <p><青年期> ○望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。 ○食生活改善による生活習慣病予防対策を推進します。</p> <p><壮年期> ○望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。 ○食生活改善による生活習慣病予防対策を推進します。</p> <p><高齢期> ○望ましい食生活が確立されるような情報を提供します。</p>

身体活動・運動対策				
課題	働き盛りの運動習慣が特に少なく、生活の中に運動や身体活動を継続的に取り入れられる支援や環境の充実が必要である。			
あるべき姿・目的	自分のライフスタイルに合った運動や身体活動を日常生活に取り入れ、活動的な生活を送ることができる。			
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標
<p>○自分に運動の習慣化や身体活動量の増加が必要だと知ることができる。</p> <p>○自分にあつた運動を継続して行うための情報を得ることができる。</p> <p>○無理なく日常生活に運動を取り入れるための助言を受けられることができる。</p> <p>○運動の継続を支援する場がありそれを活用しながら運動継続することができる。</p> <p>○小さいときから、体を動かすことが楽しいと思える経験を家族でできる機会がある。</p> <p>○ラビカリズムに愛着をもち、活用される場が広がる。</p>	<p>○運動事業への働き盛り世代の参加率</p> <p>○運動事業への継続参加率</p> <p>○1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合</p> <p>○1日あたり歩数の平均</p> <p>○習慣にまでは至らなくても、なんらかの運動や身体活動に取り組んでいる人の割合(体成分測定時の聞き取り・健康アンケートより)</p> <p>○家族で参加できる運動イベントが増える(官民間問わず)</p> <p>○ラビカリズムの認知度</p> <p>○ラビカリズムを取り入れているサークルや学校、企業の数</p> <p>○1,6,3健での公園遊びの頻度</p>	<p>○運動事業参加率 不明</p> <p>○運動事業継続参加率 不明</p> <p>○1回30分以上週2回以上継続実施 不明 【全国】H29 国民健康・栄養調査より 20～64歳男性26.3% 女性20.0% 65歳以上男性46.2% 女性39.0%</p> <p>○1日あたり平均歩数 不明 【全国】H29 国民健康・栄養調査 20～64歳男性7636歩女性6657歩 65歳以上男性5597歩女性4726歩</p> <p>○なんらかの運動や身体活動に取り組んでいる人の割合 不明</p> <p>○家族で参加できる運動イベントが増える(官民間問わず) 市民スマイルウォーキング あかびらエルム高原マラニック</p> <p>○認知度 0% ○取り入れているサークルや学校、企業 無</p> <p>○1,6,3健での公園遊びの頻度 不明</p>	<p>○運動事業参加率 増加</p> <p>○運動事業継続参加率 増加</p> <p>○1回30分以上週2回以上継続実施 20～64歳 男性36% 女性33% 65歳以上 男性58% 女性48% (健康生活アンケート)</p> <p>○1日あたり平均歩数 20～64歳男性9000歩女性8500歩 65歳以上男性7000歩女性6000歩 (健康生活アンケート)</p> <p>○なんらかの運動や身体活動に取り組んでいる人の割合 20～64歳 男性50% 女性45% 65歳以上 男性70% 女性60% (健康生活アンケート)</p> <p>○家族で参加できる運動イベントが増える(官民間問わず) 増加</p> <p>○認知度 40% ○取り入れているサークルや学校、企業 増加</p> <p>○1,6,3健での公園遊びの頻度 増加</p>	<p>○運動事業参加率 増加</p> <p>○運動事業継続参加率 増加</p> <p>○1回30分以上週2回以上継続実施 20～64歳 男性36% 女性33% 65歳以上 男性58% 女性48% (健康生活アンケート)</p> <p>○1日あたり平均歩数 20～64歳男性9000歩女性8500歩 65歳以上男性7000歩女性6000歩 (健康生活アンケート)</p> <p>○なんらかの運動や身体活動に取り組んでいる人の割合 20～64歳 男性50% 女性45% 65歳以上 男性70% 女性60% (健康生活アンケート)</p> <p>○家族で参加できる運動イベントが増える(官民間問わず) 増加</p> <p>○認知度 60% ○取り入れているサークルや学校、企業 増加</p> <p>○1,6,3健での公園遊びの頻度 増加</p>

身体活動・運動対策		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域の運動行事に積極的に参加しましょう。 ○自分にあった運動を1回30分以上週2回以上のペースで続けてみましょう。 ○今より1000歩(10分)歩く時間を増やしましょう。 ○子どもと一緒に体を動かす時間をつくりましょう。 ○色々な運動にチャレンジして楽しめるものをみつけましょう。 ○子どもと公園で遊びましょう。 	<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○サークル活動や町内会などの地域の仲間で気軽に楽しく運動に取り組みましょう。 ○地域で積極的に運動行事を企画しましょう。 ○健康教育や生涯学習出前講座などを積極的に活用しましょう。 ○町内会や学校行事などで赤平オリジナル健康歌体操(ラビカリズム)を積極的に取り入れましょう。 ○誘い合って、運動やウォーキングに取り組みましょう。 	<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動サークル活動や地域の運動グループ等の支援やPRをします。 ○楽しく誰もが参加しやすい運動事業を企画します。 ○運動の必要性や効果、具体的な運動方法などを周知します。 ○手軽に継続できる運動を普及します。 ○運動ができる環境を整備します。 ○運動ができる施設の情報を提供します。 ○歩数を増やすためのきっかけ作りを応援します。 ○歩数を増やす具体的な方法を提案します。 ○身体活動・運動についての実態を把握します。 ○ラビカリズムの普及に努めます。 ○公園利用の促進について模索します。

<p>喫煙防止に取り組んでいることが周知され、市内事業所のモデルとなる。</p> <p>②-1 飲酒と健康への影響を知り、自身の飲酒習慣を振り返る機会がある。</p> <p>②-2 飲酒について悩んでいる人や民生委員等相談を受ける機会の多い人が、相談先を知っている。</p> <p>②-3 飲酒の問題を抱えている人が医療や断酒会につながる。</p> <p>②-4 大量飲酒につながるメンタルなどの背景に目をむけ、地域で声をかけあうつながりができる。</p>	<p>○禁煙に関する相談件数</p> <p>○禁煙外来や相談先の認知度</p> <p>○ほぼ毎日受動喫煙の機会を有する者の割合</p> <p>○小学校での授業後、大人になったら喫煙したくないと思っている小学生の割合</p>	<table border="0"> <tr><td>平成 28 年</td><td>20.8%</td></tr> <tr><td>平成 29 年</td><td>18.8%</td></tr> <tr><td>父 平成 29 年</td><td>63.3%</td></tr> <tr><td>1.6 歳児健診</td><td></td></tr> <tr><td>母 平成 27 年</td><td>24.3%</td></tr> <tr><td>平成 28 年</td><td>31.7%</td></tr> <tr><td>平成 29 年</td><td>28.1%</td></tr> <tr><td>父 平成 29 年</td><td>62.1%</td></tr> <tr><td>3 歳児健診</td><td></td></tr> <tr><td>母 平成 27 年</td><td>28.1%</td></tr> <tr><td>平成 28 年</td><td>32.7%</td></tr> <tr><td>平成 29 年</td><td>31.6%</td></tr> <tr><td>父 平成 29 年</td><td>67.6%</td></tr> </table> <p>(保健活動分析)</p> <p>○禁煙に関する相談件数 0 件 (相談票)</p> <p>○禁煙外来や相談先の認知度 不明</p> <p>○ほぼ毎日受動喫煙の機会を有する者の割合</p> <table border="0"> <tr><td>家庭</td><td>31.6%</td></tr> <tr><td>職場</td><td>27.3%</td></tr> <tr><td>飲食店</td><td>35.8%</td></tr> <tr><td>行政機関</td><td>5.6%</td></tr> <tr><td>医療機関</td><td>6.0%</td></tr> <tr><td>路上</td><td>19.9%</td></tr> </table> <p>(H30 健康生活調査)</p> <p>○小学校での授業後、大人になったら喫煙したくないと思っている小学生の割合 不明 (喫煙防止教室アンケート)</p>	平成 28 年	20.8%	平成 29 年	18.8%	父 平成 29 年	63.3%	1.6 歳児健診		母 平成 27 年	24.3%	平成 28 年	31.7%	平成 29 年	28.1%	父 平成 29 年	62.1%	3 歳児健診		母 平成 27 年	28.1%	平成 28 年	32.7%	平成 29 年	31.6%	父 平成 29 年	67.6%	家庭	31.6%	職場	27.3%	飲食店	35.8%	行政機関	5.6%	医療機関	6.0%	路上	19.9%	<p>○禁煙に関する相談件数 増加</p> <p>○禁煙外来や相談先の認知度 健康ばんざい展、健診時 50%以上 (アンケート)</p> <p>○ほぼ毎日受動喫煙の機会を有する者の割合 場所別に現状の 50%以下</p> <p>○小学校での授業後、大人になったら喫煙したくないと思っている小学生の割合 増加</p>	<p>○禁煙に関する相談件数 増加</p> <p>○禁煙外来や相談先の認知度 健康ばんざい展、健診時 50%以上</p> <p>○ほぼ毎日受動喫煙の機会を有する者の割合 場別に現状の 50%以下</p> <p>○小学校での授業後、大人になったら喫煙したくないと思っている学生の割合 増加</p>
平成 28 年	20.8%																																									
平成 29 年	18.8%																																									
父 平成 29 年	63.3%																																									
1.6 歳児健診																																										
母 平成 27 年	24.3%																																									
平成 28 年	31.7%																																									
平成 29 年	28.1%																																									
父 平成 29 年	62.1%																																									
3 歳児健診																																										
母 平成 27 年	28.1%																																									
平成 28 年	32.7%																																									
平成 29 年	31.6%																																									
父 平成 29 年	67.6%																																									
家庭	31.6%																																									
職場	27.3%																																									
飲食店	35.8%																																									
行政機関	5.6%																																									
医療機関	6.0%																																									
路上	19.9%																																									

	<p>○喫煙とCOPDの関係の認知度</p> <p>○市内事業所の敷地内禁煙、分煙実施率</p> <p>○市職員の喫煙率</p> <p>○週5日以上飲酒しているものの割合</p> <p>○民生委員、町内会、エリサポ等が相談先を知っている割合</p>	<p>○喫煙とCOPDの関係の認知度 不明</p> <p>○市内事業所の敷地内禁煙、分煙実施率 不明 (アンケート調査等)</p> <p>○市職員の喫煙率 正職員 26.6%</p> <p>○週5日以上飲酒しているものの割合 男 38.1% 女 13.8%</p> <p>○民生委員、町内会、エリサポ等が飲酒問題について相談先を知っている割合 不明 (地区活動)</p>	<p>○喫煙とCOPDの関係の認知度 増加 (健康生活調査)</p> <p>○市内事業所の敷地内禁煙、分煙実施率 増加</p> <p>○市職員の喫煙率 20%以下</p> <p>○週5日以上飲酒しているものの割合 現状の50%以下</p> <p>○民生委員、町内会、エリサポ等が飲酒問題について相談先を知っている割合 増加</p>	<p>○喫煙とCOPDの関係の認知度 増加</p> <p>○市内事業所の敷地内禁煙、分煙実施率 増加</p> <p>○市職員の喫煙率 15%以下</p> <p>○週5日以上飲酒しているものの割合 現状の50%以下</p> <p>○民生委員、町内会、エリサポ等が飲酒問題について相談先を知っている割合 増加</p>
--	--	---	---	--

喫煙と飲酒対策		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○卒煙（禁煙しましょう）。 ○不特定多数の人が集まる場所で、たばこは吸わないようにしましょう。 ○他人にたばこの煙を吸わせないようにしましょう・他人のたばこの煙を吸わないようにしましょう。 ○たばこを吸わない人はたばこの煙は嫌という意思表示をしていきましょう。 ○家庭や車などで子どもにたばこの煙を吸わせないようにしましょう。 ○未成年者の前で喫煙しないようにしましょう。 ○未成年者がいる家庭では、目につくところにたばこを置かないようにしましょう ○たばこ病の慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知り、早めに受診しましょう。 ○週2日以上は飲酒しない日を作りましょう。 ○1回に飲む量に気をつけましょう。 ○自身の健康について考え相談しましょう。 	<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○家庭、地域、職場を喫煙できない環境にしましょう。 ○屋内屋外に関わらず、地域の集会、イベント等は禁煙にしましょう。 ○食事を提供する店は禁煙にしましょう。 ○日中の地域の集会はアルコールなしにしましょう。 ○一緒にアルコールを飲む人の量にお互い気をつけましょう。 ○喫煙、飲酒について悩んでいる人がいたら、相談を勧めましょう。 ○大量飲酒が気になる人がいたら、悩みがないか等声をかけてみましょう。 ○飲酒の強要や一気飲みは絶対やめましょう、挨拶のためのお酌は控えましょう。 	<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○市民が利用する市所管施設を敷地内禁煙します。 ○職域にたばこの害、受動喫煙について伝え、健康経営を促します。 ○喫煙・飲酒についての相談支援を行います。 ○イベント等市民が多く集まる場所での禁煙、完全分煙化を促進します。 <p><妊娠・出産期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中の喫煙の害について伝え禁煙支援をします。 ○妊娠中の飲酒の害について伝えます。 <p><乳幼児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○保護者や家族に乳幼児の受動喫煙の害について伝えます。 ○親の健康として、両親、家族に禁煙支援をします。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○北海道や教育委員会と協力し、小中学校で喫煙防止教室等の開催を推進します。 <p><青年、壮年、高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度向上のため啓発に努めます。 ○慢性閉塞性肺疾患（COPD）を疑う者の早期受診を支援します。 ○禁煙外来の利用促進を図ります。 ○適正飲酒について啓発に努めます。

歯・口腔対策																																																																						
課題	①歯の喪失が増え始める 40～50 歳代を中心に歯周病予防のための定期健診や口腔ケアの重要性について啓発が必要である。 ②若い世代から高齢者まで自身の歯の健康を考える機会の提供や、ライフステージにあったケアの啓発推進を行っていく必要がある。																																																																					
あるべき姿・目的	全世代を通して自分の歯の健康に関して知る機会があり、健康な口腔環境を保っていくための方法を実践することができる。																																																																					
目標	指標	現状値	5年後評価数値目標	10年後評価数値目標																																																																		
<p>○定期的に歯科健診を受け、歯の健康を保つことができる。</p> <p>○歯の健康から、自分の全身の健康状態について考えられる機会を持つことができる。</p> <p>○むし歯、歯周病予防のためのブラッシング等の方法について知識を得る機会がある。</p> <p>○親子で歯の健康について知る機会がもてる。</p> <p>○フッ化物塗布とフッ化物洗口を継続して受けすることができる。</p> <p>○むし歯、歯周病予防のためのブラッシング等の方法を実践していくことができる。</p>	<p>○1年に1回以上歯科健診を受けた者の割合</p> <p>○特定健診で糖尿病および予備軍の者が、歯周病検診、治療に結びついた数</p> <p>○健康バンザイ展歯科健診、歯科相談の来所人数</p> <p>○歯周病や手入れ方法についての相談件数</p>	<p>○1年に1回以上歯科健診を受けた者の割合</p> <table border="1"> <tr><td>全体</td><td>46.7%</td></tr> <tr><td>男性</td><td>44.4%</td></tr> <tr><td>女性</td><td>44.4%</td></tr> <tr><td>小学生</td><td>86.4%</td></tr> <tr><td>中高生</td><td>65.0%</td></tr> <tr><td>19～29</td><td>35.1%</td></tr> <tr><td>30～39</td><td>46.2%</td></tr> <tr><td>40～49</td><td>39.5%</td></tr> <tr><td>50～59</td><td>39.2%</td></tr> <tr><td>60～69</td><td>46.8%</td></tr> <tr><td>70～79</td><td>44.3%</td></tr> </table> <p>(H30 健康生活調査)</p> <p>○特定健診で糖尿病および予備軍の者が、歯周病検診、治療に結びついた数 不明</p> <p>(保健活動分析)</p> <p>○健康バンザイ展歯科健診、歯科相談の来所人数</p> <table border="1"> <tr><td>歯科検診受診者</td><td>82人</td></tr> <tr><td>歯科来場者約</td><td>100人</td></tr> </table> <p>(バンザイ展受付名簿)</p> <p>○歯周病や手入れ方法についての相談件数 38人</p> <p>(H30 年度保健活動分析妊婦・訪問・来所含む)</p>	全体	46.7%	男性	44.4%	女性	44.4%	小学生	86.4%	中高生	65.0%	19～29	35.1%	30～39	46.2%	40～49	39.5%	50～59	39.2%	60～69	46.8%	70～79	44.3%	歯科検診受診者	82人	歯科来場者約	100人	<p>○1年に1回以上歯科健診を受けた者の割合</p> <table border="1"> <tr><td>全体</td><td>50%</td></tr> <tr><td>男性・女性ともに</td><td>50%</td></tr> <tr><td>小学生</td><td>90%</td></tr> <tr><td>中高生</td><td>70%</td></tr> <tr><td>19～29</td><td>40%</td></tr> <tr><td>30～39</td><td>50%</td></tr> <tr><td>40～49</td><td>40%</td></tr> <tr><td>50～59</td><td>40%</td></tr> <tr><td>60～69</td><td>50%</td></tr> <tr><td>70～79</td><td>45%</td></tr> </table> <p>○特定健診で糖尿病および予備軍の者が、歯周病検診、治療に結びついた数 増加または維持</p> <p>○健康バンザイ展歯科健診、歯科相談の来所人数 増加または維持</p> <p>○歯周病や手入れ方法についての相談件数 増加</p>	全体	50%	男性・女性ともに	50%	小学生	90%	中高生	70%	19～29	40%	30～39	50%	40～49	40%	50～59	40%	60～69	50%	70～79	45%	<p>○1年に1回以上歯科健診を受けた者の割合</p> <table border="1"> <tr><td>全体</td><td>55%</td></tr> <tr><td>男性・女性ともに</td><td>55%</td></tr> <tr><td>小学生</td><td>95%</td></tr> <tr><td>中高生</td><td>75%</td></tr> <tr><td>19～29</td><td>45%</td></tr> <tr><td>30～39</td><td>55%</td></tr> <tr><td>40～49</td><td>45%</td></tr> <tr><td>50～59</td><td>45%</td></tr> <tr><td>60～69</td><td>55%</td></tr> <tr><td>70～79</td><td>50%</td></tr> </table> <p>○特定健診で糖尿病および予備軍の者が、歯周病検診、治療に結びついた数 増加または維持</p> <p>○健康バンザイ展歯科健診、歯科相談の来所人数 増加または維持</p> <p>○歯周病や手入れ方法についての相談件数 増加</p>	全体	55%	男性・女性ともに	55%	小学生	95%	中高生	75%	19～29	45%	30～39	55%	40～49	45%	50～59	45%	60～69	55%	70～79	50%
全体	46.7%																																																																					
男性	44.4%																																																																					
女性	44.4%																																																																					
小学生	86.4%																																																																					
中高生	65.0%																																																																					
19～29	35.1%																																																																					
30～39	46.2%																																																																					
40～49	39.5%																																																																					
50～59	39.2%																																																																					
60～69	46.8%																																																																					
70～79	44.3%																																																																					
歯科検診受診者	82人																																																																					
歯科来場者約	100人																																																																					
全体	50%																																																																					
男性・女性ともに	50%																																																																					
小学生	90%																																																																					
中高生	70%																																																																					
19～29	40%																																																																					
30～39	50%																																																																					
40～49	40%																																																																					
50～59	40%																																																																					
60～69	50%																																																																					
70～79	45%																																																																					
全体	55%																																																																					
男性・女性ともに	55%																																																																					
小学生	95%																																																																					
中高生	75%																																																																					
19～29	45%																																																																					
30～39	55%																																																																					
40～49	45%																																																																					
50～59	45%																																																																					
60～69	55%																																																																					
70～79	50%																																																																					

	<p>○1歳6ヶ月、3歳児健診を受けた子の割合</p> <p>○幼稚園、保育所にて歯みがき教室を受けた子の割合</p> <p>○母子手帳交付時、歯の健康指導をした者の割合</p> <p>○1歳6か月健診後、フッ化物塗布を受ける子の割合</p> <p>○歯科医でフッ化物塗布を受けている子の人数</p> <p>○フッ化物洗口を希望する割合</p> <p>○1歳6か月児健診での歯の保有率</p>	<p>○1歳6ヶ月、3歳児健診を受けた子の割合</p> <p>1歳6ヶ月健診 84.2% 3歳児 100% (H29年度保健活動分析)</p> <p>○幼稚園、保育所で歯磨き教室を受けた子の割合 92.0% (H30年度保健活動分析)</p> <p>○母子手帳交付時、歯の健康指導をした者（歯科衛生士対応）の割合 54.5% (H29年度保健活動分析)</p> <p>○1歳6か月健診後、フッ化物塗布を受ける子の割合 86.1% (H30) ※1.6・3健診で同時に受けることができるため1度でも受けている児は多いが、継続となれば減少する (H30年度保健活動分析)</p> <p>○市で行うフッ化物塗布に來られない子で歯科医で受けている子 不明</p> <p>○フッ化物洗口を希望する割合 保育所・幼稚園 97.6% 小学校 91.5% 中学校 76.9% (H29年度保健活動分析)</p> <p>○1歳6か月児健診での歯の保有率 0% (H29年度保健活動分析)</p>	<p>○1歳6ヶ月、3歳児健診を受けた子の割合</p> <p>1歳6ヶ月健診 100% 3歳児 100%</p> <p>○幼稚園、保育所で歯磨き教室を受けた子の割合 95.0%</p> <p>○母子手帳交付時、歯の健康指導をした者の割合 90%</p> <p>○1歳6か月健診後、フッ化物塗布を受ける子の割合 90%</p> <p>○市で行うフッ化物塗布に來られない子で歯科医で受けている子 80%</p> <p>○フッ化物洗口を希望する割合 保育所・幼稚園 100% 小学校 95% 中学校 85%</p> <p>○1歳6か月児健診での歯の保有率 0%</p>	<p>○1歳6ヶ月、3歳児健診を受けた子の割合</p> <p>1歳6ヶ月健診 100% 3歳児 100%</p> <p>○幼稚園、保育所で歯磨き教室を受けた子の割合 98.0%</p> <p>○母子手帳交付時、歯の健康指導をした者の割合 95%</p> <p>○1歳6か月健診後、フッ化物塗布を受ける子の割合 100%</p> <p>○市で行うフッ化物塗布に來られない子で歯科医で受けている子 90%</p> <p>○フッ化物洗口を希望する割合 保育所・幼稚園 100% 小学校 100% 中学校 90%</p> <p>○1歳6か月児健診での歯の保有率 0%</p>
--	--	--	---	---

	○3 歳児健診でのう歯の保有率	○3 歳児健診でのう歯の保有率 15.8% (H29 年度保健活動分析)	○3 歳児健診でのう歯の保有率 15%	○3 歳児健診でのう歯の保有率 10%
	○就学時健診でのう歯の保有率	○就学時健診でのう歯の保有率 60.4% (H29 年度就学児健診)	○就学時健診でのう歯の保有率 60%	○就学時健診でのう歯の保有率 50%
	○24 本以上の歯を有する者の割合	○24 本以上の歯を有する者の割合 男性 19~29 92.9% 30~39 91.3% 40~49 71.9% 50~59 59.0% 60~69 28.3% 70~79 23.9% 女性 19~29 100.0% 30~39 82.1% 40~49 81.4% 50~59 53.8% 60~69 23.7% 70~79 21.3% (H30 健康生活調査)	○24 本以上の歯を有する者の割合 男性 19~29 95% 30~39 95% 40~49 75% 50~59 60% 60~69 30% 70~79 25% 女性 19~29 100% 30~39 85% 40~49 85% 50~59 55% 60~69 25% 70~79 25%	○24 本以上の歯を有する者の割合 男性 19~29 100% 30~39 100% 40~49 80% 50~59 65% 60~69 35% 70~79 30% 女性 19~29 100% 30~39 90% 40~49 90% 50~59 60% 60~69 30% 70~79 30%

歯・口腔対策		
活動		
市民一人一人がすること	地域がすること	行政がすること
<p><すべての年代共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○食後と就寝前に歯磨きをしましょう。 ○定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防につとめましょう。 ○むし歯や歯周病の治療は早く受けましょう。 ○歯ブラシのほかに、フロスなども使って歯磨きしましょう。 ○歯科医院等で自分自身でできるケアの指導と、専門家によるケアを受けましょう。 <p><妊娠・出産期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦歯科健診を受けましょう。 <p><乳幼児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○小学校3年生まで、保護者による仕上げ磨きをしましょう。 ○幼稚園・保育所で行っているフッ化物洗口を受けましょう。 ○フッ化物塗布を受けましょう。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○小学校・中学校で行われているフッ化物洗口を受けましょう。 ○歯科医院等で定期的にフッ化物塗布を受けましょう。 <p><壮年期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○口腔と生活習慣病など全身への影響について知りましょう。 <p><高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○口腔機能の低下について知りましょう。 	<p><乳幼児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○幼稚園・保育所生活で、むし歯予防の意識を高めましょう。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○学校生活で、むし歯予防の意識を高めましょう。 <p><青年期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○事業所などで健康教育・生涯学習や出前講座などを積極的に活用しましょう。 <p><壮年・高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康教育・生涯学習や出前講座などを積極的に活用しましょう。 	<p><妊娠・出産期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○母子手帳交付時に歯周病予防の啓発をします。 ○妊婦歯科健診を受けやすい環境を整えます。 <p><乳幼児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児相談にてブラッシングやケア方法を指導、フッ化物塗布を無料で実施します。 ○幼稚園・保育所で歯磨き教室をします。 <p><学童期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○フッ化物洗口の継続推進をします。 <p><青年期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○歯と口腔の健康の大切さを啓発します。 <p><壮年期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○口腔と全身の健康について、啓発します。 ○定期歯科健診を勧奨します。 <p><高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○オーラルフレイル予防を啓発します。 ○口腔と全身の健康について啓発します。 ○定期歯科健診を勧奨します。 <p>※オーラルフレイル；フレイルの前段階と言われている。フレイルとは「加齢とともに、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の並存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」</p>

