
「第3次千歳市健康づくり計画(素案)」の概要

第2次千歳市健康づくり計画が令和5年度に終了することから、これまでの計画の成果や市民アンケート結果などによる本市の現状を踏まえ、国の「健康日本21(第三次)」の基本方針に基づき、今後も引き続き地域社会全体が市民の健康づくりを支援し、全ての市民が生涯にわたり心身ともに健やかで自分らしく過ごせるまちを目指し、新たに第3次千歳市健康づくり計画を策定します。

第1章 計画の策定に当たって

○計画の位置付け

・健康増進法に基づく市町村健康増進計画とし、また、本市の総合計画の基本目標1「あたたかさをつながりを心で感じられるまち」の実現をめざす保健・福祉分野における個別計画の一つに位置付けます。

○計画の期間

・令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

第2章 市民の健康を取り巻く現状

1 千歳市の人口動態等(7ページ~16ページ)

千歳市の人口の推移や、出生・死亡等の関する統計を整理しています。

2 市民の健康状態等(17ページ~45ページ)

市民アンケート調査の結果、市国保特定健康診査の受診状況や結果などから、千歳市民の健康状態等について整理しています。

3 前計画の目標達成状況(46ページ~49ページ)

「第2次千歳市健康づくり計画」の全体目標、6の基本方向及び57の指標について、A~Eの5段階で評価しています。

第3章 計画の基本的考え方

1 基本理念と全体目標

【基本理念】

基本理念

**全ての市民が生涯にわたり
心身ともに健やかで
自分らしく過ごせる千歳市の実現**

全体目標

健康市民をふやそう

全ての市民の健康寿命を延伸して、生涯にわたって住み慣れた地域や家庭で、自分らしく健康で過ごすことができる健康な市民（健康市民）を増やすことを目標とします。

指標	現状	目標
【指標①】 健康だと思う人の割合増加 (市民アンケート数値)	78.1%	82.0%
【指標②】 健康寿命の延伸	男性 81.2歳 (平均寿命 82.5歳) 女性 84.0歳 (平均寿命 86.5歳)	平均寿命の伸び率を上回る健康寿命の伸び率の増加

基本理念が目指す社会

- ▶ 全ての市民が、自分らしく健康に過ごせる社会
- ▶ 健康寿命を延ばし、住み慣れた地域や家庭で過ごせる社会
- ▶ 社会環境の改善を図り、自然と健康になれる社会
- ▶ 多様化する健康課題に対応した社会

2 基本方針

基本方針 1 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する「生活習慣の改善」に加え、これらの生活習慣の定着等による「生活習慣病の発症予防」及び合併症の発症や症状の進展等の「重症化予防」に関し、引き続き取組を進めます。

基本方針 2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

母子保健相談支援や各種健診、マタニティマークの普及啓発など、出産前から継続的な支援を行うことにより「次世代の健康づくり」を行うとともに、介護予防や認知症高齢者やその家族への対応、地域での住民同士の支え合いや交流などによる「高齢者の健康づくり」を推進します。

また、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するなどの特性を踏まえ、「女性の健康づくり」として健康に関する普及啓発・情報発信を行い、妊娠・出産期の健診等における保健指導により、母体の将来を見据えた健康づくりや次世代へとつながる健康づくりを促進します。

基本方針 3 社会環境の質の向上

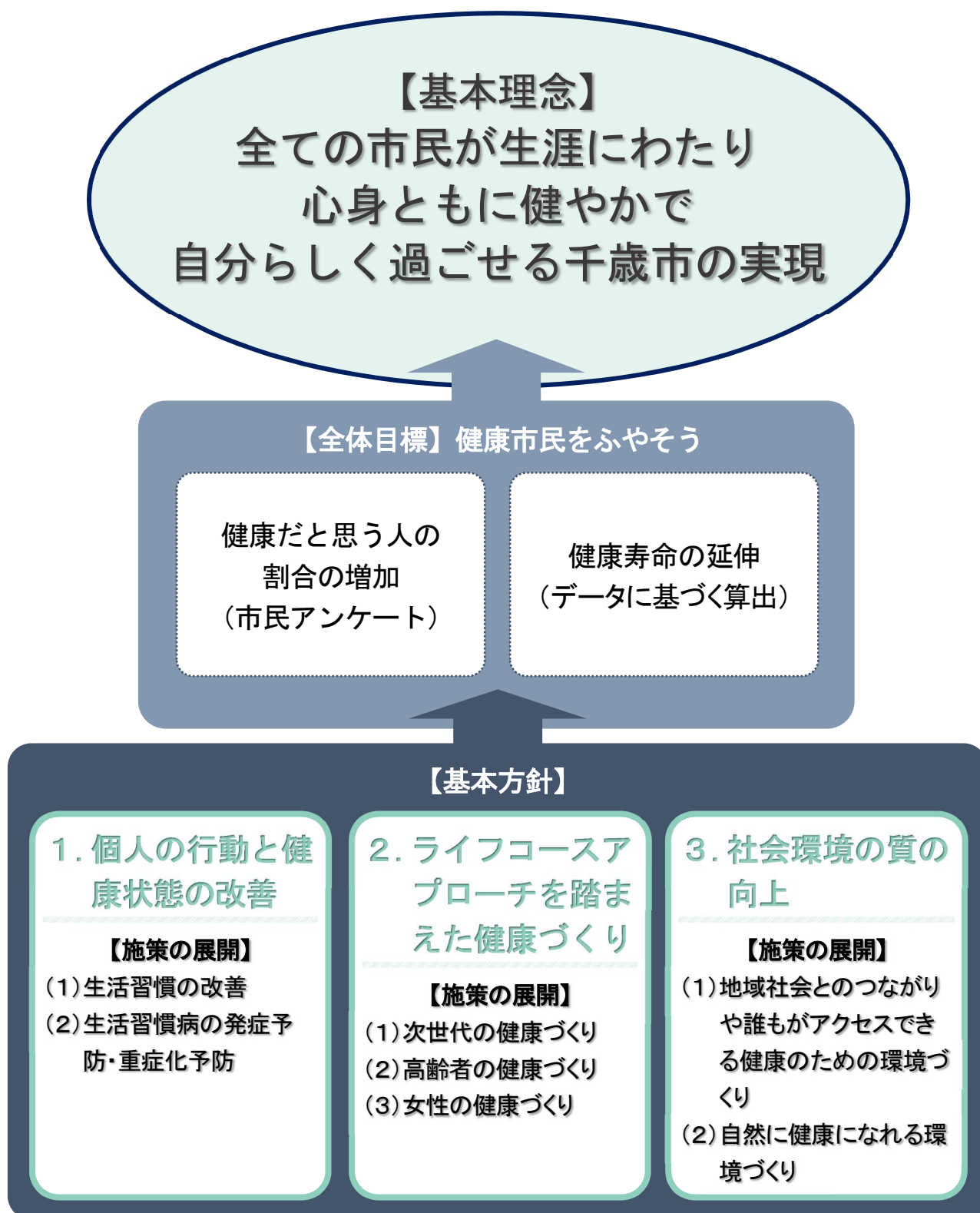
就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、つながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。

また、自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い人を取り込みながら、幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。

さらに、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備として、自らの健康情報を入手できること、健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発を行うとともに、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促します。

3 計画体系

「基本理念」を実現するために「全体目標」を定め、3つの基本方針に沿って施策を展開します。



4 成果指標一覧

・全体目標の指標である「健康だと思ふ人の割合」や「健康寿命の伸び率」のほか、3つの基本方針に対応した「成果指標」の達成状況を、客観的に評価するため、69の成果指標を掲げます。（55ページ～60ページ）

5 主要施策

・次の2つの施策を本計画の主要施策に掲げ、他の個別施策を含む総合的な計画推進により、基本理念の実現及び全体目標の実行に臨みます。

主要施策1 （仮称）ちとせ健やか親子応援事業の推進

・出産ハイリスク者や肥満傾向の乳幼児等に積極的な保健師・栄養士指導を実施し、母と子の健康増進強化を図ります。

取組① 妊娠期からの健康管理と産後の生活習慣病予防

取組② 乳幼児期の望ましい生活習慣づくり

取組③ 思春期保健

主要施策2 （仮称）ちとせ健康運動プラス10の導入

・「健康運動プラス10」は、『今より10分多く体を動かそう』というメッセージを込めた身体活動・運動量増加の施策です。

取組① （仮称）ちとせ健康運動+10の普及促進

取組② スニーカービス運動の奨励

取組③ 健康アプリ等の活用促進

取組④ 「（仮称）しごとでお気軽プラス10」の普及

取組⑤ 「上がりたくなる階段」の普及

第4章 施策の展開

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

日常の生活習慣である食生活や運動、休養、飲酒・喫煙などの改善は、生活習慣病をはじめ、様々な疾病を予防することができます。健康づくりの基本要素である5つの分野ごとに目標を掲げ、生活習慣の改善に向けた働きかけを行います。

① 栄養・食生活

食は、多くの生活習慣病との関連が深く、食物の適正な質と量の摂取は、生活習慣病予防の基本の一つとなります。食事の過剰摂取や不足は様々な病気を引き起こし生活習慣病の発症に深い関連があります。

個別施策：全 22 施策（うち、新規 6 施策）

施策名	概要
【新規】 「(仮称)管理栄養士さんのレシピ帳・からだにe動画」の配信	市の管理栄養士が紹介する「野菜レシピ」や「食生活改善オリジナルレシピ」など、誰もが気軽に見ることができる短編の調理動画を作成して配信します。
【新規】 「キッチンと食べよう朝ごはん！」の普及	朝食の欠食対策として「キッチンと食べよう朝ごはん！」をキャッチフレーズに、各家庭の「朝食」の写真とレシピを募集し、バランスや栄養価の良いものを市のホームページなどで紹介することにより、朝食をとることの必要性を普及します。
【新規】 市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の普及	健康的な食生活をくらしの中に取り入れていただくよう、市内食料品売場で、各種キャンペーンなどと合わせて減塩食品や低糖質食品、栄養バランスのとれた食品などを紹介する「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の展開を呼びかけ、自然に生活習慣病予防を意識する環境づくりを進めます。協力店の取組は、市ホームページなどで紹介します。

② 身体活動（運動等）

適度な身体活動は、がんや循環器疾患などの生活習慣病のリスクを下げるほか、高齢者の運動機能や認知機能の低下を防止する効果があります。

個別施策：全 10 施策（うち、新規 2 施策）

施策名	概要
【新規】 「ちとせ3か月測定チャレンジ」の推進	3か月間、毎日自分の体重を測定し記録することで、体重の削減とあわせて運動や食生活の改善について意識を高める自主的参加型の取組です。誰でもどこでも気軽にできる取組として、より多くの方の参加に向けた事業の充実を図ります。
【新規】 （仮称）ちとせ健康運動プラス10の導入	日常での身体活動量(運動量)を今までより「10分多く取り入れよう」と促す市民運動を導入します。主要施策としての位置付けにより、各種取組を展開し、より多くの方に対する健康運動への意識づくりを促します。

③ 休養・睡眠

心身の疲労回復などに資する「休養・睡眠」を適切に取り入れた生活習慣を確立することが重要です。特に睡眠不足は生活の質に大きな影響を与え、様々な病気の要因にもなると言われています。

個別施策：全 7 施策

施策名	概要
健康相談の実施	相談者の健康に関する悩みや不安等を解消するため、医師又は保健師が個別に相談に応じ、相談者の状況に応じた支援等を行います。

④ 飲酒・喫煙

飲酒や喫煙は、様々な健康問題に関連しており、生活習慣病のリスクが高まり、未成年者や妊娠中、高齢者の飲酒や喫煙は特に注意が必要です。

個別施策：全 12 施策（うち、新規 1 施策）

施策名	概要
適正飲酒啓発事業の実施	適正飲酒について、ホームページやリーフレットを活用し、正しい知識の普及啓発を行います。
【新規】 (仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度の導入の検討	禁煙や望まない受動喫煙を防止するため、市内の事業所、飲食店、公共施設等、一定の基準を満たすことで、それぞれの事業者等が、千歳市公認の規定マークと合わせて「空気がきれいな会社」・「空気がおいしいお店」など、市内外にアピールできる仕組みづくりを検討します。

⑤ 歯・口腔

歯・口腔の健康は生活の質に大きく関連します。様々な全身疾患との関連性が指摘されており、生活習慣病予防の観点からも、歯・口腔の健康づくりが必要です。

個別施策：全 15 施策（うち、新規 2 施策）

施策名	概要
【新規】 妊婦歯科健康診査事業の実施	妊婦歯科健診により、早産や低出生体重児のリスクを軽減し、生まれてくる子どもの口腔衛生や身体の健康の保持・増進につながる効果を期待する。
【新規】 歯周疾患検診の実施	歯周疾患、歯の喪失を予防するため、歯周疾患検診を実施します。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がんや糖尿病等の生活習慣病は、早期発見・治療により、健康の回復を期待できる疾患ですが、初期段階では自覚症状がないことも多く、いつの間にか病気が進行してしまう危険があるため、早期発見・早期治療に有効とされる各種がん検診や健康診査の定期的受診や特定保健指導等の実施率の向上を図ります。

① がん

がんの発症リスクを高める要因としては、生活習慣に関連するものが多く、がんによる死亡を減らすためには、生活習慣の改善、がんにかかりにくい生活習慣を身に付け（一次予防）、早期発見・早期治療（二次予防）につなげることが重要です。

個別施策：全 14 施策（うち、新規 1 施策）

施策名	概要
【新規】 集団健診予約システムのDXの推進	個人のスマートフォンなどから24時間予約可能な、各種集団健診の予約管理システムなどのDXを検討します。また、自身の健診結果はマイナンバーカードを利用した情報連携により、既に見覧できるように整備済みですが、今後は国が推進する医療DXとの連携など、健診事業に関する円滑なDXを推進します。

② 循環器疾患

心疾患や脳血管疾患に代表される循環器疾患は、がんに並ぶ日本人の主要死因となっており、また、これらの後遺症は、生活の質を低下させる大きな原因となっています。

個別施策：全 18 施策（うち、新規 4 施策）

施策名	概要
【新規】 千歳市国民健康保険特定健康診査情報提供事業の実施	市国保特定健康診査未受診者で治療中の方で、診療情報のうち、特定健康診査と同項目の情報を医療機関から提供を受けること(データ受領)により、健診受診率向上につなげます。
【新規】 高血圧重症化予防の取組の実施(市国保)	市国保特定健康診査を受診し、血圧高値だった方を対象に、高血圧の理解や重症化予防の周知・啓発を行います。
【新規】 高血圧重症化予防の取組の実施(はつらつ健診)	はつらつ健診を受診し、血圧高値だった方を対象に、高血圧の理解や重症化予防の周知・啓発を行います。

③ 糖尿病

糖尿病は、自覚症状が伴わないことが多く、未治療又は治療中断者が多い疾病です。循環器疾患のリスクが高まるほか、適切な治療を受けずにいると、深刻な合併症を引き起こし、生活の質に大きな影響を及ぼします。

個別施策：全3施策

施策名	概要
糖尿病性腎症 ^{しん} 予防事業の実施 (市国保)	市国保特定健康診査受診者のうち、糖尿病による慢性腎臓病 ^{しん} のリスクが高い人に、糖尿病性腎症 ^{しん} の早期発見に有効な微量アルブミン尿検査と保健指導を実施します。

④ COPD

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、これまで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた疾患を含む肺の炎症性疾患のことで、最大の原因は喫煙です。気管支の炎症や肺胞の破壊により肺機能が低下し、症状が進行すると生活に支障を来します。

個別施策：全3施策（うち、新規1施策）

施策名	概要
COPDの啓発活動と禁煙指導の実施	市国保特定健康診査や各種健康診査受診時に、喫煙者にCOPDの周知啓発を行うとともに、肺年齢測定と禁煙指導を実施し、その1か月後に電話による継続した禁煙指導を実施します。

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 次世代の健康づくり

子どもの健やかな発育に向けては、各種健診により定期的に母子の健康状態や子どもの発育の確認をすることが重要となります。また、早寝・早起き・朝御飯などの生活リズムが身に付き始める幼児期から、生活習慣を整え継続することは、生活習慣病の予防につながり、生涯にわたって健康な生活を送る上での基礎となります。

個別施策：全 35 施策（うち、新規 5 施策）

施策名	概要
【新規】 (仮称)ちとせ健やか親子応援事業の推進	妊娠から乳幼児期のあらゆる施策展開の場面を通じて、生活習慣病予防など、思春期以降の女性を含む将来を見据えた「母と子の健康増進」に着目した専門的かつ継続的保健指導・健康教育の充実・強化を図ります。
【新規】 出産・子育て応援事業の実施	妊婦から低年齢期の子育て家庭に寄り添い、出産・育児等の見通しを立てるための専門職による相談や情報発信を行うことを通じて必要な支援につなぐ伴走型支援とあわせ、妊娠時と出産時に経済的支援を実施します。
【新規】 初回産科受診料支援事業の実施	低所得妊婦の経済負担軽減を図り、当該妊婦の継続的な支援につなげるため、初回産科受診料の費用を助成します。
【新規】 母子保健事業のDXの推進	市民の利便性向上や問診データ等を活用した保健指導の充実を図るため、乳幼児健診等の予約管理や問診票のオンライン化などのDXを検討します。また、子育てDXと連携して対象者に対する積極的な情報発信を検討します。

(2) 高齢者の健康づくり

高齢期は、定年退職や子どもの独立などを契機として、地域社会での役割や人間関係を築いていくなど、新たな生きがいを見つけていく時期でもあり、家事や散歩など個々の状態に応じた適度な運動等により、健康や体力を保持・増進することが大切です。

また、平均寿命を延ばすことに加え、これからは高齢者の生活の質を重視し、心身共に健康な期間である「健康寿命」を延伸していくことが重要となります。

個別施策：全 20 施策

施策名	概要
介護予防教室の実施	「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を中心に、「ノルディックウォーキング」「口腔教室」「栄養改善教室」の複合プログラムを市内10か所のコミュニティセンターで開催します。
介護予防リーダー養成講座の実施	地域の介護予防サロン等で活躍するリーダーを養成するため、「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を中心に、介護予防について学ぶ4日間の講座を開催します。

(3) 女性の健康づくり

若年女性のやせ、更年期症状・障害などの女性はライフステージごとに様々な健康課題を抱えています。ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。特に、若年女性における健康課題の1つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連することが報告されています。

個別施策：全 15 施策（うち、新規 3 施策）

施策名	概要
女性の健康づくり普及啓発事業の実施	女性特有の健康問題に対する知識を普及するため、成人女性の健康に関するパネル展やリーフレットなどによる情報発信を行います。
骨粗しょう症検診の実施	骨粗しょう症の早期発見・治療を促進するため、40～70歳の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。

3 社会環境の質の向上

(1) 地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり

「個人の健康は個人で守る」ことが基本となりますが、人と人のつながりが強く、助け合いの風潮のある地域では、健康な人が多く医療費が少ないと言われています。

このことから、市民一人ひとりの健康づくりの実践や継続を促すためには、人と人とのつながりを強め、相互に支え合う環境の整備が求められています。

個別施策：全 14 施策（うち、新規 1 施策）

施策名	概要
健康イベント事業の実施(健康まつり)	健康知識の普及啓発や市民が健康を見つめ直すきっかけづくりを目的に、関係機関や団体と連携して「健康まつり」を実施します。
【新規】 福祉センターの環境改善	福祉センターにおける環境改善によってコミセン機能の拡充を図り、合わせて健康づくりに関する情報発信スペースを確保する等、誰もがアクセスできる健康のための拠点を整備します。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要です。

そのために、市民が無理なく自然に健康な行動をとることができるような環境整備を行うことを推進します。

個別施策：全4施策（うち、新規3施策）

施策名	概要
【新規】 （仮称）ちとせ健康運動プラス10の導入	日常での身体活動量(運動量)を今までより「10分多く取り入れよう」と促す市民運動を導入します。主要施策としての位置付けにより、各種取組を展開し、より多くの方に対する健康運動への意識づくりを促します。
【新規】 市内食料品売場への「（仮称）健康づくり食品特設コーナー」の普及	健康的な食生活をくらしの中に取り入れていただくよう、市内食料品売場で、各種キャンペーンなどと合わせて減塩食品や低糖質食品、栄養バランスのとれた食品などを紹介する「（仮称）健康づくり食品特設コーナー」の展開を呼びかけ、自然に生活習慣病予防を意識する環境づくりを進めます。協力店の取組は、市ホームページなどで紹介します。
【新規】 （仮称）空気がきれいなまち・千歳認定制度の導入	禁煙や望まない受動喫煙を防止するため、市内の事業所、飲食店、公共施設等、一定の基準を満たすことで、それぞれの事業者等が、千歳市公認の規定マークと合わせて「空気がきれいな会社」・「空気がおいしいお店」など、市内外にアピールできる仕組づくりを検討します。

第5章 健康づくり事業一覧

各施策の対象者をライフステージ別に対応表で整理しています。(102 ページ～109 ページ)

第6章 計画の推進

1 年次実施状況

本計画を効果的に推進していくため、千歳市保健福祉調査研究委員会などにおいて、成果指標等を基準に計画に基づく施策等の進捗状況や目標の達成状況を点検・評価し、更なる取組に反映していきます。

2 中間評価

実質的な改善効果を中間段階で確認できるよう、令和10年度を目途に各種検証を行い、計画後6年（令和11年）に中間評価と必要に応じた計画内容の見直しを行います。

3 最終評価計画

最終年度の令和17年度までの市民の健康に関する意識や生活習慣等を把握するとともに、本計画の全期間における各指標の目標値達成状況などを分析した上で、令和18年度に最終評価を行います。

第3次千歳市健康づくり計画（素案）の内容につきまして、
皆様の御意見をお寄せください。

【担当】

千歳市保健福祉部健康づくり課主査（保健調整担当）

電 話 0123-24-0768

FAX 0123-24-8418

メール kenkozukuri@city.chitose.lg.jp
