

# 「第2次千歳市健康づくり計画（素案）」

パブリックコメント（市民意見公募） 閲覧用資料

|            |  |
|------------|--|
| 意見募集期間     | 平成27年12月16日（水）～平成28年1月15日（金）<br>※郵送の場合は、当日消印有効   |
| 応募資格       | 千歳市内に在住、在勤又は在学の方   |
| 意見の提出方法    | ○「意見書」用紙に住所・氏名（法人の場合は、その名称・事務所所在地等の連絡先）・電話番号・ご意見等を漏れなく記載してください。<br>○郵便、ファクシミリ、電子メール、意見箱への書面の投函のいずれかによります。<br>○記載事項漏れや電話・口頭でのご意見は、提出意見として取り扱わない場合があります。 |
| 意見の提出先・問合せ | 〒066-8686<br>千歳市東雲町2丁目34番地<br>千歳市保健福祉部健康推進課主査（健康増進計画策定担当）<br>電話：0123-24-0893（直通）<br>FAX：0123-24-8418<br>e-mail：kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp   |

# 「第2次千歳市健康づくり計画」の概要

※詳細は、「第2次千歳市健康づくり計画（素案）」を参照してください。

現行の健康増進法に基づく市町村健康増進計画「はばたく健康ちとせ21」の計画期間が、平成27年度末で満了となることから、国が示した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえ、市民の今後の健康づくりの目標と具体的な取組を示した新たな計画を策定することとしました。

## 第1章 計画の策定に当たって【素案5～10ページ】

### ○計画の位置付け

- ・「第2次千歳市健康づくり計画」は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。
- ・「第2次千歳市健康づくり計画」は、市民主体の健康づくりを支援するための施策について定めたもので、乳幼児期から高齢期までのあらゆる世代の健康増進施策を総合的に推進することを目的としています。

### ○計画の期間

- ・「第2次千歳市健康づくり計画」の計画期間は、平成28年度から34年度までの7年間です。

## 第2章 市民の健康を取り巻く現状【素案11～44ページ】

### 1 千歳市の人口動態等

千歳市の人口の推移や、出生・死亡等に関する統計を整理しています。

### 2 市民の健康状態等

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

### 3 前計画の最終評価

現行計画で定めている7領域・28の指標項目について、その達成度を5段階で評価しています。

## 第3章 計画の基本的考え方【素案 45～49 ページ】

【基本理念】 【素案 45 ページ】

### 【基本理念】

市民一人ひとりが生涯にわたり  
住み慣れた地域や家庭で  
自分らしく健康な生活ができるまち

【全体目標】 【素案 46 ページ】

全ての市民を対象に、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた生活習慣の改善や、生活習慣病の予防などを推進することで、健康寿命を延伸し、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる健康な市民を増やすことを目標とします。

### 【全体（最終）目標】

## 健康市民をふやそう

#### 【具体的数値目標】

健康だと思ふ人の割合 80.5% → 82.0%  
(市民アンケート数値)

#### 【指 標】

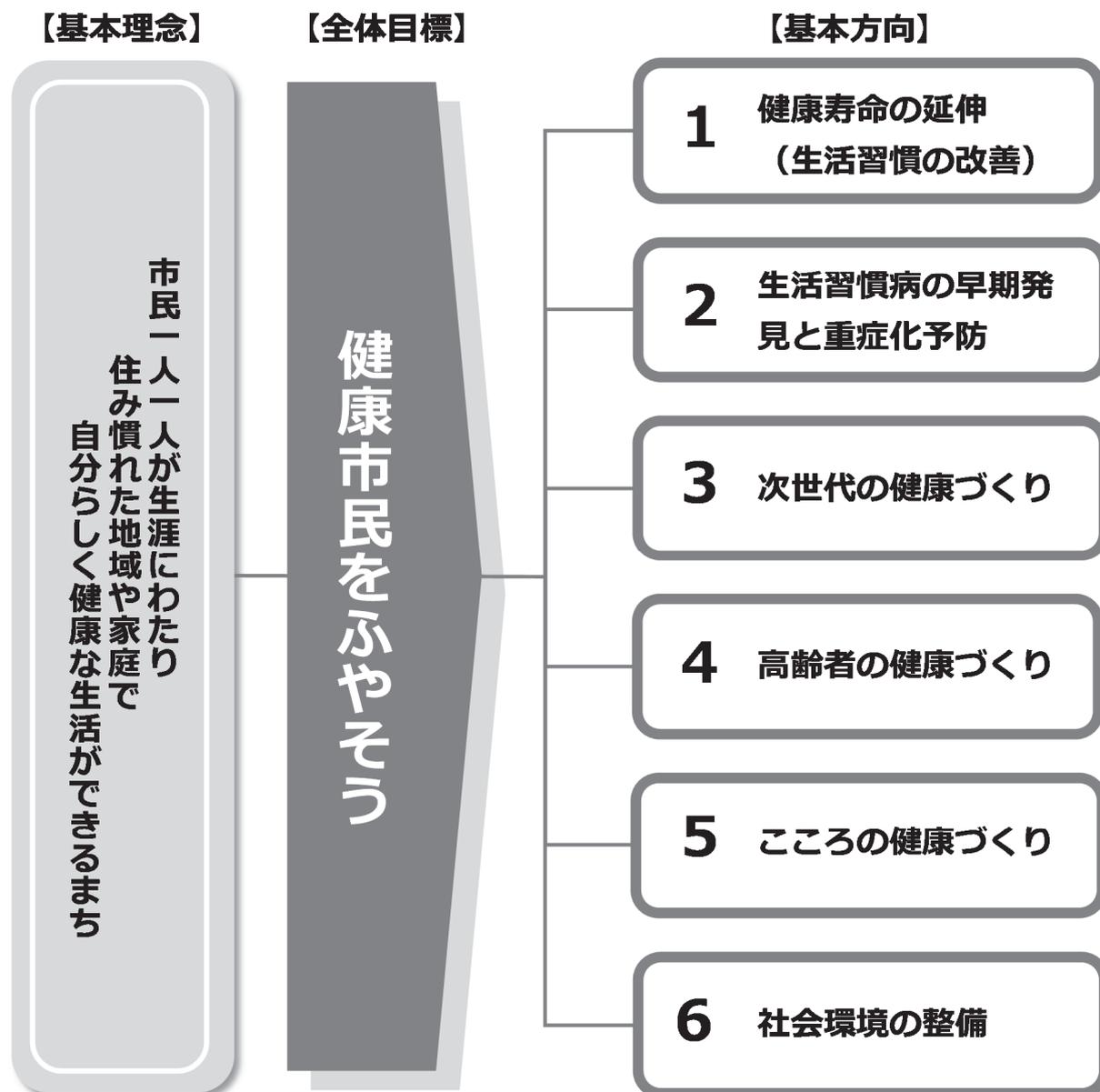
健康寿命の延伸 男性 78.<sup>85</sup>歳 (平均寿命80.<sup>00</sup>歳)  
女性 85.<sup>18</sup>歳 (平均寿命87.<sup>72</sup>歳)  
↓  
平均寿命の伸び率を上回る健康寿命の伸び率の増加

#### 【目指す姿】

- 健康寿命を延ばし、誰もが活躍することができる社会
- 子どもも大人も高齢者も、希望や生きがいを持てる社会
- 疾患や介護を有する方も、満足できる人生を送れる社会
- 社会環境の改善を図り、健康を大切にす社会
- 地域の健康格差を縮小し、世代間の相互扶助が機能する社会

【基本方向と計画体系】 【素案 47～49 ページ】

「基本理念」を実現するために「全体目標」を定め、6つの基本方向に沿って施策を展開します。本計画の体系図は、以下のとおりです。



## 第4章 施策の展開【素案 50～85 ページ】

### 1 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）【素案 50～63 ページ】

市民一人ひとりの健康寿命を延伸するためには、食生活や運動、休養、飲酒・喫煙など、日頃からの生活習慣の改善が重要であり、バランスの取れた食生活や適度な運動、禁煙などの実践により、様々な疾病を予防することができます。

市では、健康づくりの基本的要素である「①栄養・食生活」「②身体活動（運動等）」「③休養」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔」の5つの分野ごとに、現状や課題等を踏まえ設定した個別目標を掲げ、市民の生活習慣の改善により、発病そのものを予防する一次予防を積極的に推進します。

#### （1）栄養・食生活

- 適切な量と質を確保した食生活の実践に向け、更なる普及啓発が求められており、家庭に対する働きかけを始め、食生活改善推進員や学校、民間企業等との連携を強化し、健康教育を推進します。
- 子育て世代が多い本市の特性を踏まえ、若い年代からの健康づくりへの取組を推進するために、子育て中の母親などを対象とした「健康づくり教室」も開催していきます。
- 脂質異常症であるLDLコレステロール（悪玉）高値の有所見者が多いことから、その低下に効果があるとされる野菜の摂取量の増加に向けた取組を推進します。

#### 【個別目標】

目標① 適正体重を維持している市民を増やします。

目標② 適切な量と質の食事を摂取している市民を増やします。

#### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名                            | 概要   | 対象         |
|--------------------------------|--|------------|
| 野菜レシピ普及促進事業<br>～「ベジ食べる350」～    | 市民が、気軽に野菜レシピを食事に取り入れられるよう、「野菜レシピカード」を作成し、スーパー等での配布を通じて普及啓発します。                 | 全市民        |
| 健康教育（出前講座）<br>子どものうちからの生活習慣病予防 | 生活習慣病に罹患する危険性を下げるため、子どものうちからバランスの取れた食生活の実践を促し、肥満等の予防を働きかける出前講座を実施します。          | 乳幼児        |
| 健康教育（参集型）<br>母性の健康づくり          | 次世代を担う母性が心身共に健康を保持できるよう、将来子どもを希望する女性を対象に、バランスの取れた食生活や親になるための心構えなどについて普及啓発します。  | 子どもを希望する女性 |
| 妊婦食生活実態調査事業                    | 効果的な事業を実施するための基礎資料とするため、全ての妊婦を対象に、食に関するアンケートを実施します。あわせて、必要時には食生活について助言指導を行います。 | 妊婦         |

## (2) 身体活動（運動等）

- ・ 年間を通じた運動習慣の定着化に向け、運動等の必要性や効果、具体的な運動方法等の情報を積極的に発信するとともに、運動する機会の提供や環境整備に取り組みます。
- ・ 40代の壮年期の年代が多い本市の特性を踏まえ、仕事や家事に忙しい身体活動量が不足気味の壮年期が、身体活動量を増やすことができるよう「身体活動計」等を活用した取組を推進します。

### 【個別目標】

目標① 日常生活における市民の身体活動量（歩数）を増やします。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名           | 概要  | 対象 |
|---------------|---|----|
| 「身体活動量」増加促進事業 | 身体活動量が不足気味の若い世代を対象に、「身体活動計」等を活用したモデル事業等の実施を検討します。 | 成人 |

## (3) 休養

- ・ 適切な睡眠時間には個人差があり、時間による単純比較はできませんが、睡眠を始めとした休養の重要性についての正しい知識を普及啓発し、睡眠による休養を十分にとれていない市民を減らします。
- ・ 市民が心身の疲労を回復し健康な生活を送れるよう、適切な睡眠や休養の取り方について情報発信を行っていきます。

### 【個別目標】

目標① 睡眠による休養を確保している市民を増やします。

### 【主な事務事業】

| 事業名      | 概要  | 対象 |
|----------|---|----|
| 健康教育（休養） | 睡眠や休養の必要性を啓発するため、保健師による健康講話などを実施します。<br>①千歳学出前講座②健康づくり教室（参集型） | 成人 |

## (4) 飲酒・喫煙

- ・ 生活習慣病のリスクが高まる量の飲酒をしている人の割合が、男性で全国を上回っていることなどから、飲酒が健康に及ぼす影響や、適正な飲酒量などについての普及啓発を推進します。
- ・ 喫煙対策の推進は、非感染性疾患の発症や死亡を短期間で減少させることが明らかにされており、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の発症予防を始めとした健康被害の回避に、最も重要で効果的な喫煙・受動喫煙対策に積極的に取り組みます。

- ・ 子育て世代が多い本市の特性を鑑み、喫煙者の健康被害だけでなく、身体への影響が大きい子どもの受動喫煙（サードハンドスモークを含む。）による健康被害を防ぐために、「呼気中一酸化炭素濃度測定による禁煙指導」や「禁煙治療費の助成」などを中心とした喫煙（受動喫煙）防止に向けた取組を推進します。

### 【個別目標】

- 目標① 過度な飲酒をしている市民を減らします。
- 目標② 妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。
- 目標③ たばこを吸う市民を減らします。
- 目標④ 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名           | 概要   | 対象      |
|---------------|--|---------|
| 適正飲酒啓発事業      | 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。                      | 成人      |
| 禁煙治療チャレンジ応援事業 | 妊婦や子供の受動喫煙防止を目的に、子育て中の保護者を対象にした禁煙治療費の一部助成など、より効果的な方策について調査研究します。 | 子育て中の市民 |

### （5）歯・口腔

- ・ フッ化物塗布など乳幼児期のむし歯予防対策を推進するとともに、ライフステージごとの特性に応じて、歯及び口腔に関する正しい知識の普及啓発や、定期的な歯科健診受診の促進を図ります。
- ・ 歯の喪失が起こり始める40歳を中心に、歯の健康に関する知識の普及や定期的な健診受診などを促進します。

### 【個別目標】

- 目標① むし歯や歯周病により歯を喪失する市民を減らします。
- 目標② 定期的に歯科健診に行く市民を増やします。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名                        | 概要   | 対象 |
|----------------------------|--|----|
| 歯科健診受診促進事業<br>～カム噛むガムチェック～ | 定期的な歯科健診の受診を促進するために、そしゃく力チェックガムを活用し、歯や口腔機能に対する正しい知識の普及啓発を行います。 | 成人 |

## 2 生活習慣病の早期発見と重症化予防【素案 64～74 ページ】

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ります。

このため、健康診査や各種がん検診を定期的に受診し、健康状態をチェックすることも重要な取組となります。

市では、疾病の予防に向けた生活習慣の改善とあわせて、市民の主な死因となっている「がん」「循環器疾患」のほか、重大な合併症を引き起こすおそれのある「糖尿病」、今後増加が見込まれる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」による死亡率の減少に向け、早期発見・早期治療に有効とされるがん検診や特定健康診査、各種健康診査の定期的受診の促進、特定保健指導等の実施率の向上、疾病に対する情報発信による意識向上を図ります。

### (1) がん対策

- ・ 乳がん検診の啓発事業（ピンクリボン装着等）を、企業と協定を結び連携して展開していくことにより、更なる検診の受診率向上を目指します。

#### 【個別目標】

- 目標① がんで死亡する市民を減らします。
- 目標② 定期的にごがん検診を受診する市民を増やします。
- 目標③ たばこを吸う市民を減らします。（再掲）

#### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名                | 概要  | 対象      |
|--------------------|---|---------|
| 企業連携によるがん検診受診率向上事業 | 市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発促進に関する協定」を締結し、受診率向上のために相互に協力してがん検診の周知・啓発活動を行います。 | 事業所従業員等 |

### (2) 循環器疾患対策

- ・ 千歳市国民健康保険に加入している40歳未満の人の受診勧奨を強化するとともに、市国保特定健康診査受診者に対し、循環器疾患の原因となる動脈硬化を予防するための保健指導を実施します。

### 【個別目標】

- 目標① 脳血管疾患で死亡する市民を減らします。
- 目標② 虚血性心疾患で死亡する市民を減らします。
- 目標③ 高血圧症になる市民を減らします。
- 目標④ 脂質異常症になる市民を減らします。
- 目標⑤ メタボリックシンドロームに該当する市民(予備群を含む)を減らします。
- 目標⑥ 定期的に特定健康診査を受診する市民を増やします。
- 目標⑦ 特定保健指導の実施率を向上させます。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名                        | 概要  | 対象            |
|----------------------------|---|---------------|
| (千歳市国保)<br>40歳未満への健診受診勧奨事業 | 19～39歳の千歳市国保加入者を対象に、若い年代からの生活習慣の改善と健診受診の習慣化を図るため、健診の受診勧奨を行います。                                | 19～39歳の市国保加入者 |
| (千歳市国保)<br>重症化予防保健指導事業     | 市国保特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象者にならなかった人のうち、高血圧、脂質異常症、高血糖、慢性腎臓病などにより、生活習慣病の重症化のおそれがある人を対象に保健指導を実施します。 | 市国保特定健康診査受診者  |

### (3) 糖尿病対策

- ・ 糖尿病は、循環器疾患と同様、肥満や運動不足などの危険因子の管理による発症予防と、早期発見・早期治療、治療の継続による重症化や合併症の発症予防が重要であり、糖尿病有病者の減少等に向けて、市国保特定健康診査・特定保健指導の受診（実施）率の向上を図ります。
- ・ 循環器疾患の発症予防の取組を中心に、糖尿病有病者及び糖尿病予備群の増加抑制に努めます。

### 【個別目標】

- 目標① 糖尿病になる市民を減らします。
- 目標② 糖尿病の治療を中断する市民を減らします。
- 目標③ 糖尿病を悪化させる市民を減らします。
- 目標④ 糖尿病による合併症を発症する市民を減らします。
- 目標⑤ 定期的に特定健康診査を受診する市民を増やします。（再掲）
- 目標⑥ 特定保健指導の実施率を向上させます。（再掲）

## 【主な事務事業（新規）】

| 事業名                   | 概要  | 対象           |
|-----------------------|---|--------------|
| (千歳市国保)<br>糖尿病性腎症予防事業 | 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のリスクが高い人に、微量アルブミン尿検査と保健指導を実施します。 | 市国保特定健康診査受診者 |

## (4) COPD対策

- ・ 喫煙による健康リスクの情報発信や禁煙・節煙に向けた取組の積極的な展開など、喫煙対策との一体的な取組により、COPDの発症抑制につなげていきます。
- ・ COPDの認知度は十分とは言えない状況であることから、認知度の向上に向けた啓発活動を推進します。

### 【個別目標】

- 目標① COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を向上させます。
- 目標② たばこを吸う市民を減らします。（再掲）
- 目標③ 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。（再掲）

## 【主な事務事業】

| 事業名            | 概要  | 対象    |
|----------------|---|-------|
| COPDの啓発活動と禁煙指導 | 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、呼気中一酸化炭素濃度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。 | 健診受診者 |

## 3 次世代の健康づくり【素案 75～78 ページ】

- ・ 妊娠前・妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実に取り組むとともに、庁内外の関連機関等との連携を強化します。
- ・ 妊婦や子育て世代にやさしい環境整備を図るため、妊婦等が安心して公共交通機関を利用できる仕組みを構築します。
- ・ 子どもの生活習慣は、保護者や周囲の環境に影響されることから、保護者を中心に食事の回数や食べ方、歯磨きなど正しい生活習慣のあり方について普及啓発します。
- ・ 子どもの健やかな発育のため、妊婦や乳幼児の定期的な健診により母子の健康状態を把握するとともに、妊婦の適正体重の維持や、妊娠中の飲酒・喫煙などを控える働きかけを行います。
- ・ 妊産婦は、ホルモンバランスの変化による体調不良、出産や育児に対する不安感など様々なストレスがかかるため、相談体制の充実や周囲の理解促進に努めます。

### 【個別目標】

- 目標① 朝食を摂取している3歳児を増やします。
- 目標② 妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。（再掲）
- 目標③ 妊婦又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。（再掲）
- 目標④ 適正な体重で生まれる子どもを増やします。
- 目標⑤ 妊産婦の不安を軽減します。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名               | 概要   | 対象                 |
|-------------------|--|--------------------|
| (仮称) 陣痛対応タクシー事業   | 市内のタクシー事業所と連携し、妊婦が陣痛の際に安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。 | 妊婦（タクシー事業者）        |
| (仮称) ママサポートタクシー事業 | 市内のタクシー事業所と連携し、子育て中の親子が安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。 | 子育て中の親子など（タクシー事業者） |

## 4 高齢者の健康づくり【素案 79～81 ページ】

- ・ 高齢になっても「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識を高め、市民主体の健康づくりを進めます。
- ・ 高齢者が要介護状態にならないように、介護予防や認知症予防に努めます。
- ・ 高齢者の居場所づくりと出番づくりを進め、豊かな経験と能力を地域社会に生かします。

### 【個別目標】

- 目標① 介護予防を推進し、健康な高齢者を増やします。
- 目標② 認知症に対する理解を深め、介護する家族を地域全体で支えます。
- 目標③ 高齢者の豊かな経験と能力を地域社会に生かします。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名             | 概要   | 対象          |
|-----------------|--|-------------|
| 認知症初期集中支援チームの設置 | 認知症の初期の段階から、医療と介護の専門職チームがその人の症状に沿った対応をアドバイスし、早期発見・早期対応の体制を推進します。             | 認知症高齢者      |
| 認知症ケアパスの作成と普及   | 認知症と疑われる症状が発症した場合に、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受ければ良いか理解するための、認知症ケアパスの作成と普及を推進します。 | 認知症高齢者とその家族 |

## 5 こころの健康づくり【素案 82～83 ページ】

- ・ こころの健康づくりに関する講演会や研修会などを継続して実施します。
- ・ 児童生徒、妊産婦や子育て中の親などのこころに寄り添うような支援に努めます。
- ・ うつの症状をセルフチェックするための「うつチェックリスト」の普及啓発を行うとともに、「うつスクリーニング事業」の更なる充実を図っていきます。

### 【個別目標】

- 目標① 市民の自殺を無くします。
- 目標② 児童生徒の悩みや不安、ストレスを軽減します。
- 目標③ 妊産婦や子育て中の親の精神的な安定に努めます。

### 【主な事務事業】

| 事業名          | 概要  | 対象     |
|--------------|---|--------|
| こころの健康づくり講演会 | 自殺の予防に向けたこころの健康づくりの必要性を啓発するため、精神科医などの講演会を実施します。                               | 成人・高齢者 |
| うつスクリーニング事業  | 39歳の市民にうつチェックシートを送付し、うつ症状についての普及啓発を行います。また、ハイリスク者には電話や家庭訪問による状況確認や必要な支援を行います。 | 39歳の市民 |

## 6 社会環境の整備【素案 84～85 ページ】

- ・ 社会のつながり（ソーシャルキャピタル）の強化を目指し、市民の社会参加を促進するとともに、学校や地域、医療機関、企業、民間団体等と連携した健康づくり事業を展開します。

### 【個別目標】

- 目標① 地域のつながりを強化します。
- 目標② 多様な主体による自発的取組を促進します。

### 【主な事務事業（新規）】

| 事業名                 | 概要   | 対象           |
|---------------------|--|--------------|
| 企業連携によるピンクリボン運動推進事業 | 社会全体でがん予防に取り組む機運を醸成するため、市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発促進に関する協定」を締結し、ピンクリボン運動によるがん予防啓発を推進します。    | 全市民<br>(企業等) |
| (仮称)健康づくり推進協議会設置事業  | 学校・企業・団体等の保健医療関係者や自主グループが参加する「(仮称)千歳市健康づくり推進協議会」を設置するなど、地域の健康課題の解決に向けた連携体制の強化を目指します。 | 全市民等         |

## 第5章 成果指標一覧【素案 86～89 ページ】

- ・ 本計画を効果的に推進していくため、全体目標である「健康市民をふやそう（健康だと思ふ市民の増加・健康寿命の延伸）」に向けて設定した個別目標の達成状況を、客観的に評価する成果指標を定めています。

## 第6章 健康づくり事業一覧【素案 90～98 ページ】

### ○健康づくり事業のライフステージ対応表

各事務事業の対象者をライフステージ別に整理しています。

### ○健康づくり事業のイベント一覧

健康づくりに関する主なイベントを記載しています。

## 第7章 計画の推進【素案 99～100 ページ】

### ○計画の進捗管理

本計画の進捗状況を点検・評価する組織体制について記載しています。

### ○計画推進に向けた協議会の設置

連携体制を強化し、地域の健康課題の解決を目指した関係機関や団体等で構成する協議会の設置・運営について記載しています。

### ○運営体制と財政基盤の確立

計画の推進に当たっての運営体制と、財政基盤に関する基本的な考え方について記載しています。

以上の「第2次千歳市健康づくり計画」の内容につきまして、  
**皆様のご意見をお寄せください。**

# 第2次千歳市健康づくり計画

(平成28年度～平成34年度)

(素案)

平成28年3月

千歳市

## <目 次>

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>第1章 計画の策定に当たって</b> . . . . .   | <b>5</b>  |
| 1. 計画策定の背景 . . . . .              | 5         |
| 2. 計画の位置付け . . . . .              | 6         |
| 3. 計画の名称 . . . . .                | 6         |
| 4. 計画の期間及び評価 . . . . .            | 7         |
| (1) 計画の期間                         |           |
| (2) 計画の評価                         |           |
| 5. 計画の策定体制 . . . . .              | 8         |
| (1) 市民アンケート                       |           |
| (2) 千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）            |           |
| (3) 千歳市保健福祉調査研究委員会                |           |
| (4) パブリックコメント                     |           |
| <br>                              |           |
| <b>第2章 市民の健康を取り巻く現状</b> . . . . . | <b>11</b> |
| 1. 千歳市の人口動態等 . . . . .            | 11        |
| (1) 人口の推移                         |           |
| (2) 平均寿命と健康寿命                     |           |
| (3) 出生数（率）の推移                     |           |
| (4) 死亡数（率）の推移                     |           |
| (5) 自殺者数（率）の推移                    |           |
| (6) 要支援・要介護者数の推移                  |           |
| (7) 医療の現状                         |           |
| 2. 市民の健康状態等 . . . . .             | 19        |
| (1) 栄養に関する状況                      |           |
| (2) 身体活動（運動）に関する状況                |           |
| (3) 休養に関する状況                      |           |
| (4) 飲酒・喫煙に関する状況                   |           |
| (5) 歯・口腔に関する状況                    |           |
| (6) がんに関する状況                      |           |
| (7) 循環器疾患・糖尿病に関する状況               |           |
| (8) こころの健康に関する状況                  |           |

|             |    |
|-------------|----|
| 3. 前計画の最終評価 | 42 |
|-------------|----|

### **第3章 計画の基本的考え方** . . . . . **45**

|         |    |
|---------|----|
| 1. 基本理念 | 45 |
| 2. 全体目標 | 46 |
| 3. 基本方向 | 47 |
| 4. 計画体系 | 49 |

### **第4章 施策の展開** . . . . . **50**

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）    | 50 |
| (1) 栄養・食生活             |    |
| (2) 身体活動（運動等）          |    |
| (3) 休養                 |    |
| (4) 飲酒・喫煙              |    |
| (5) 歯・口腔 <sup>くう</sup> |    |
| 2. 生活習慣病の早期発見と重症化予防    | 64 |
| (1) がん対策               |    |
| (2) 循環器疾患対策            |    |
| (3) 糖尿病対策              |    |
| (4) COPD対策             |    |
| 3. 次世代の健康づくり           | 75 |
| 4. 高齢者の健康づくり           | 79 |
| 5. こころの健康づくり           | 82 |
| 6. 社会環境の整備             | 84 |

### **第5章 成果指標一覧** . . . . . **86**

### **第6章 健康づくり事業一覧** . . . . . **90**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 健康づくり事業のライフステージ対応表 | 90 |
| 2. 健康づくり事業のイベント一覧     | 98 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第7章 計画の推進</b> . . . . .  | 99  |
| 1. 計画の進捗管理 . . . . .        | 99  |
| (1) 千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）      |     |
| (2) 千歳市保健福祉調査研究委員会          |     |
| 2. 計画推進に向けた協議会の設置 . . . . . | 99  |
| (1) （仮称）千歳市健康づくり推進協議会の設置    |     |
| (2) （仮称）千歳市健康づくり推進協議会の運営    |     |
| 3. 運営体制と財政基盤の確立 . . . . .   | 100 |

### コラム一覧

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ① 「健康日本 21（第2次）」とは . . . . .      | 10 |
| ② 「平均寿命」と「健康寿命」 . . . . .         | 14 |
| ③ 「ノルディックウォーキング」とは . . . . .      | 56 |
| ④ 「循環器疾患」の予防 . . . . .            | 71 |
| ⑤ 「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」 . . . . . | 81 |

---

# 計画の策定に当たって

## 1 計画策定の背景

日本人の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により世界有数の水準にありますが、「がん」や「心臓病」、「脳血管疾患」を合わせた生活習慣病は増加傾向にあることから、国ではその要因の一つである生活習慣の改善を目的として、平成 12 年 3 月に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を定めたほか、平成 14 年 8 月には健康増進法を公布し、国民一人ひとりの自発的な健康づくりを総合的に推進してきました。

また、平成 23 年度には「健康日本 21」の最終評価を行い、計画に掲げる 9 分野・59 項目の目標のうち、「約 6 割で一定の改善が見られた」と総括、平成 24 年 7 月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を全部改正し、平成 25 年度から 10 年間を取組期間とする「21 世紀における第 2 次国民健康づくり運動（健康日本 21（第 2 次）」）を推進しているところです。

本市においては、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として、平成 18 年 3 月に「はばたく健康ちとせ 21」を策定し、「こころとからだのハーモニー」「からだの外側も内側も美しく」「あたたかいこころ」をキーワードに、市民の健康づくりを進め、平成 22 年度には、平成 20 年度から導入された特定健康診査や特定保健指導などの新たな施策を加えるなど、当該計画を改定しました。

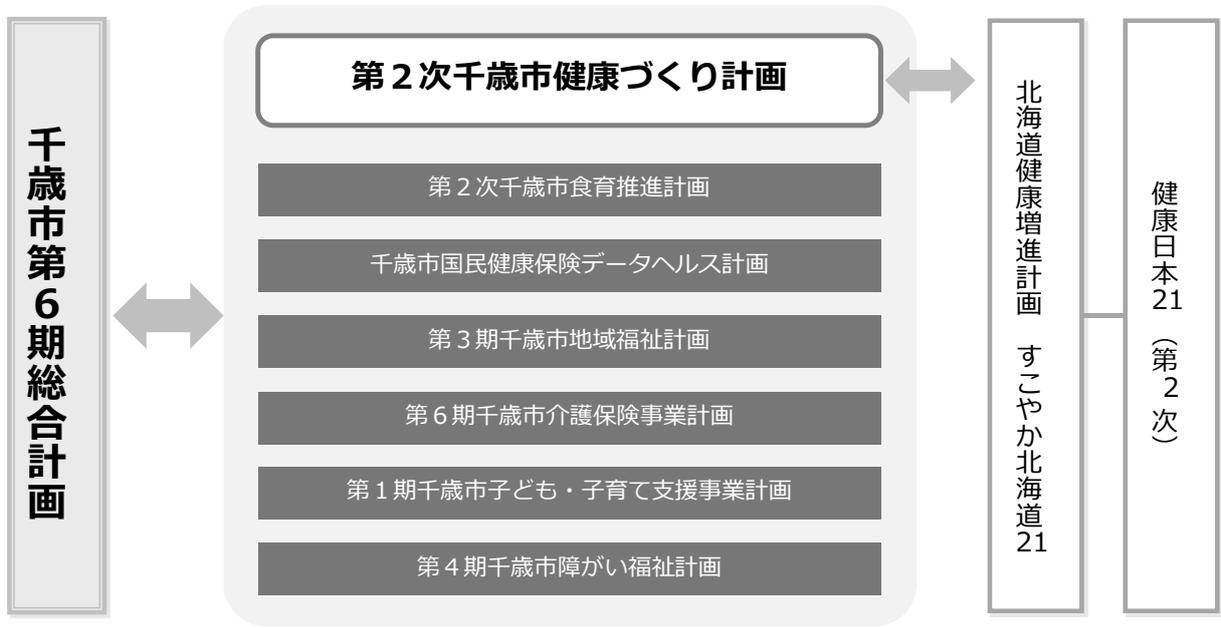
今後、より一層の少子高齢化の進展や疾病構造の変化が予想される中、国が示した「健康日本 21（第 2 次）」の趣旨を踏まえ、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進める社会の実現を目指し、市民の新たな健康づくりの目標と具体的な取組を示した「第 2 次千歳市健康づくり計画」を策定しました。

## 2 計画の位置付け

この計画は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画として、市民主体の健康づくりを支援するための施策について定めたもので、乳幼児期から高齢期までのあらゆる世代の健康増進施策を総合的に推進することを目的としています。

また、市の最上位計画である「千歳市第 6 期総合計画」の個別計画の一つであり、「第 2 次千歳市食育推進計画」、「千歳市国民健康保険データヘルス計画」など、市民の健康づくりに関連する他計画との整合性に配慮し策定しました。

図表 1 他計画との関連図



## 3 計画の名称

この計画の名称は、

**第 2 次千歳市健康づくり計画**

とします。

## 4 計画の期間及び評価

### (1) 計画の期間

「第2次千歳市健康づくり計画」の計画期間は、「健康日本21（第2次）」及び「すこやか北海道21」の終期に合わせ、平成28年度から34年度までの7年間とします。

図表 2 計画期間

| 年度  | 12          | 13 | ～ | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25            | 26 | 27 | 28 | 29 | 30           | 31 | 32 | 33 | 34 |
|-----|-------------|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|
| 国   | 健康日本21      |    |   |    |    |    |    |    |    |    | 健康日本21（第2次）   |    |    |    |    |              |    |    |    |    |
| 北海道 | すこやか北海道21   |    |   |    |    |    |    |    |    |    | すこやか北海道21（現行） |    |    |    |    |              |    |    |    |    |
| 千歳市 | はばたく健康ちとせ21 |    |   |    |    |    |    |    |    |    | 第2次千歳市健康づくり計画 |    |    |    |    |              |    |    |    |    |
|     |             |    |   |    |    |    |    |    |    |    | 千歳市食育推進計画     |    |    |    |    | 第2次千歳市食育推進計画 |    |    |    |    |

### (2) 計画の評価

平成33年度に「市民アンケート」を実施し、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、計画最終年度の平成34年度に本計画に掲げる各指標の目標値の達成状況を分析した上で、最終評価を行います。

なお、社会情勢の変化や制度改正、本計画の進捗状況等により、計画期間中に中間評価が必要か判断します。

## 5

## 計画の策定体制

計画の策定に当たっては、国の「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を踏まえるとともに、市民へのアンケート調査を実施したほか、健康に関する各種統計の分析を行った上で、庁内組織である千歳市保健福祉推進委員会（作業部会を含む。）及び庁外組織である千歳市保健福祉調査研究委員会において、計画素案について審議等を行いました。

その後、パブリックコメントを実施し、千歳市保健福祉推進委員会（作業部会を含む。）及び千歳市保健福祉調査研究委員会における計画案の審議等を経て、本計画を策定しました。

### （1）市民アンケート

本計画策定の基礎資料とするため、住民基本台帳に登載されている20歳以上の市民1,200人を対象にアンケート調査を実施し、健康に関する意識や生活習慣などを把握しました。

|                                  |
|----------------------------------|
| 【対象】 千歳市在住の20歳以上の男女              |
| 【回収数/発送数】 498件/1,200件（回収率 41.5%） |
| 【実施期間】 平成27年7月                   |

### （2）千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）

保健福祉部長を委員長として、庁内各部局等の次長職で構成する「千歳市保健福祉推進委員会」及び課長職等による同作業部会において、健康づくり施策の現状や課題を点検・整理するなど、計画全般について横断的な視点で検討を行いました。

### （3）千歳市保健福祉調査研究委員会

市内の保健福祉関係機関・団体の代表者等や公募委員などで構成する「千歳市保健福祉調査研究委員会」において、計画素案等に対する貴重な御意見をいただきました。

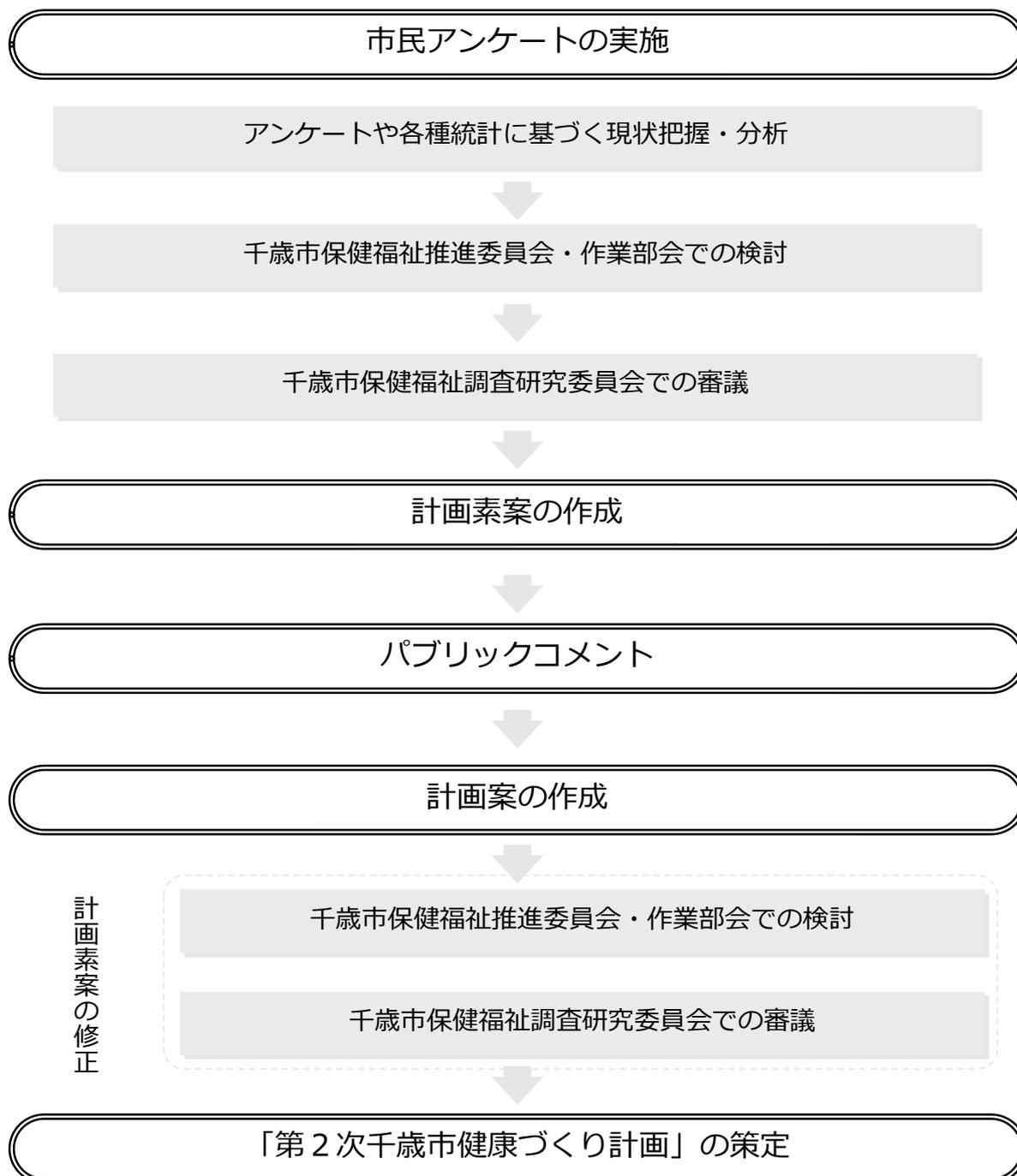
### （4）パブリックコメント※

広く市民の意見を計画に反映させるため、計画素案を市役所、各支所、各コミュニティセンターなど、市内22か所の公共施設や市のホームページで公表し、市民の意見を募集しました。

#### ※ パブリックコメント

政策や制度、計画などを決定する際に、原案などについて市民の意見を公募し、それを考慮しながら最終決定を行う仕組み。意思決定過程の公正性や透明性を確保し、多様な意見を意思決定の判断材料にすることなどの目的があり、パブコメと略される。

図表 3 計画策定の流れ

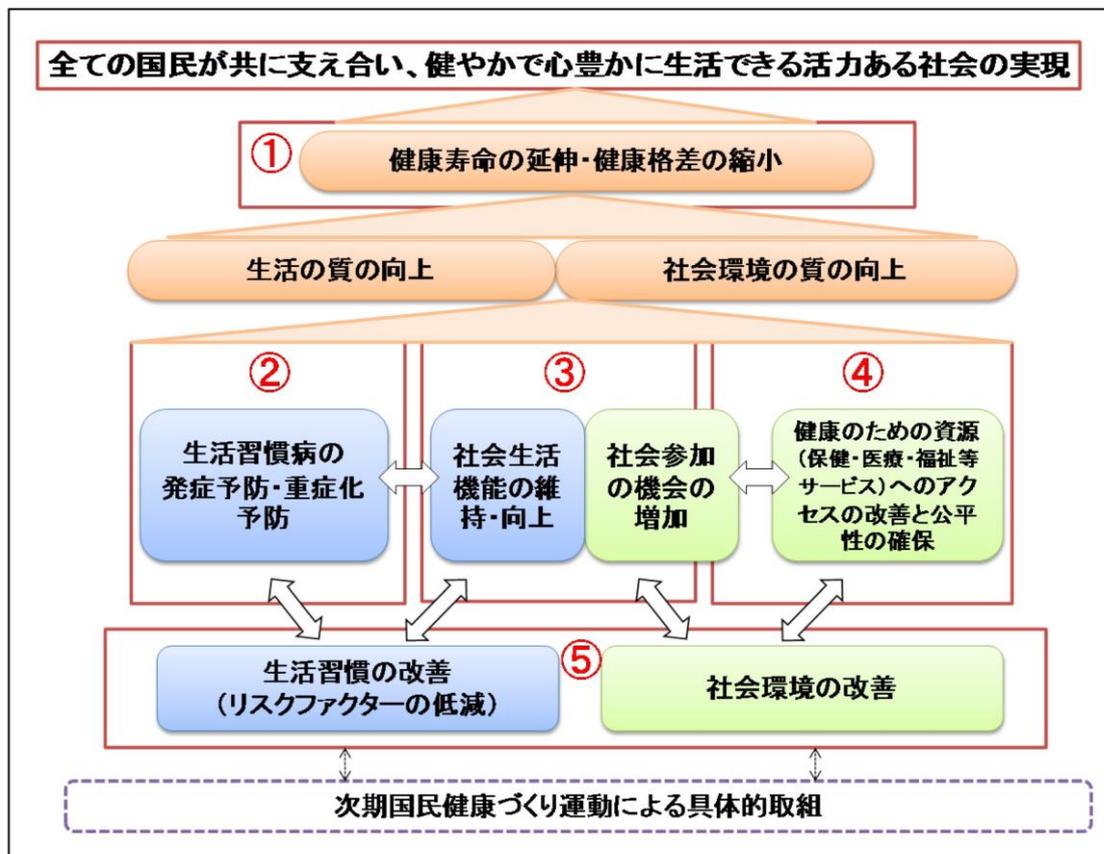


## 「健康日本 21（第2次）」とは

「健康日本 21（第2次）」は、国民や企業等に健康づくりの取組を浸透させ、健康増進の観点から理想とする社会を目指す運動で、計画の期間は、平成 25 年度から 34 年度までの 10 年間をめぐらしています。

10 年後の目指すべき姿を「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」とし、基本的な方向性として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の 5 つの柱を定めています。

健康日本 21（第2次）の概念図



<健康日本 21（第2次）より抜粋>

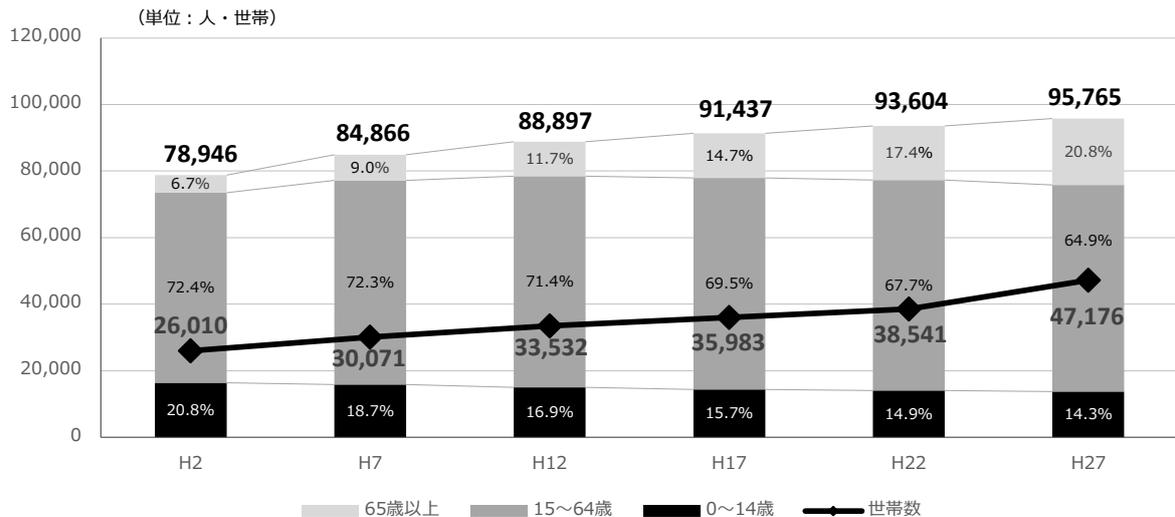
## 1 千歳市の人口動態等

## (1) 人口の推移

住民基本台帳による平成27年10月1日現在の千歳市の人口は95,765人、世帯数は47,176世帯となっています。前計画改定時の平成22年と比べると、人口と世帯数は共に増加しています。特に世帯数の伸び率が大きく、1世帯当たりの人数は減少しています。

年齢3区分別人口の推移を見ると、0～14歳人口（年少人口）と15～64歳人口（生産年齢人口）の構成比が年々低下している一方、65歳以上人口（老年人口）の構成比が増加しており、北海道一若いまちとされる千歳市においても、高齢化が進展していることがはっきりとかがえます。

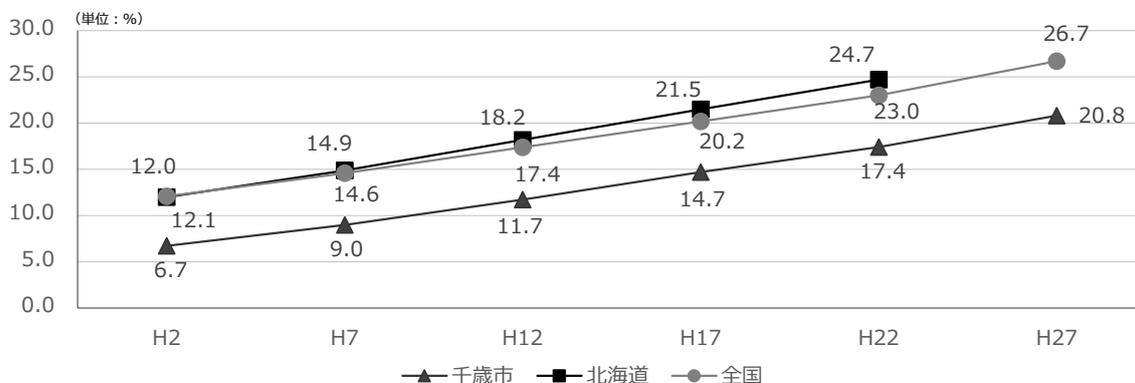
図表4 千歳市の年齢3区分別人口構成・世帯数の推移



出典：国勢調査、千歳市住民基本台帳（平成27年10月1日現在）

ただし、平成22年の老年人口割合を北海道・全国と比べると、いずれも5ポイント以上低くなっており、未だ高齢化率は低い状況にあると言えます。

図表5 老年人口割合の推移（北海道・全国との比較）

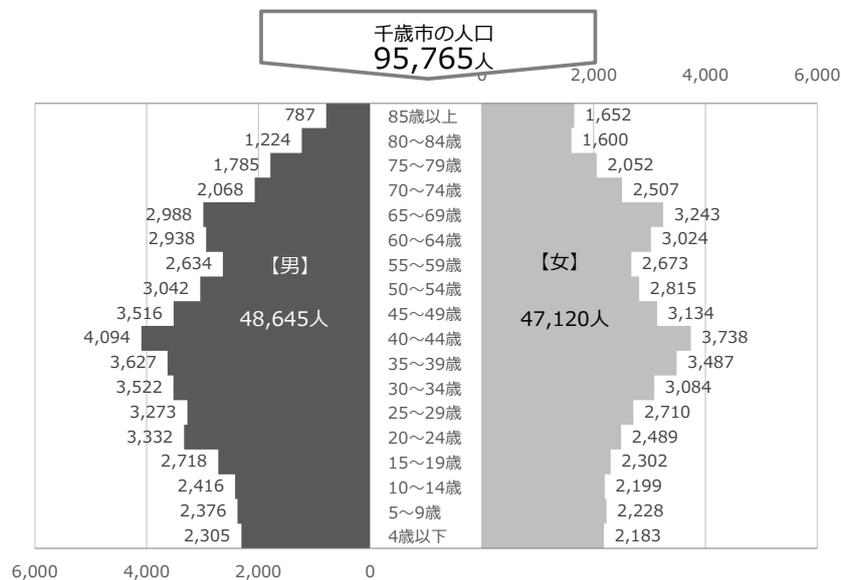


出典：国勢調査、総務省人口推計（平成27年10月概算値）、千歳市住民基本台帳（平成27年10月1日現在）

男女別に見ると、男性48,645人（総人口の50.8%）、女性47,120人（同49.2%）と、男性の方がやや多くなっています。

また、年齢5歳階級別に見ると、男女共40～44歳が最も多くなっているとともに、20代と30代人口が多いことから、ファミリー層を中心とした若い市民が多いと言えます。

図表6 千歳市の人口（性別・年齢階級別）



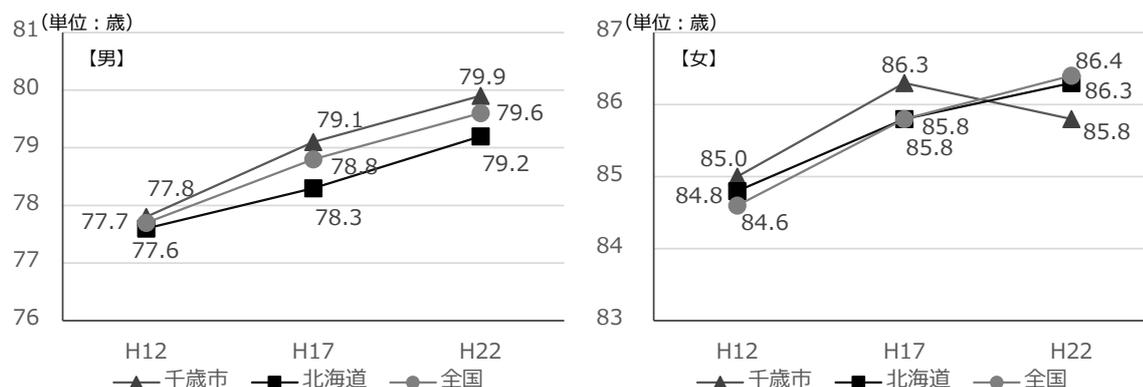
出典：千歳市住民基本台帳（平成27年10月1日現在）

## (2) 平均寿命<sup>※1</sup>と健康寿命<sup>※2</sup>

千歳市の平均寿命は、平成 22 年の生命表を見ると、男性で 79.9 歳・女性で 85.8 歳となっており、女性の方が男性よりも平均寿命が長くなっています。

また、千歳市の男性では平均寿命が伸びており、平成 22 年においても北海道と全国を上回っていますが、逆に女性では短くなった結果、平成 22 年に北海道と全国を下回っています。

図表 7 平均寿命の推移 (男女別、北海道・全国との比較)



出典：市区町村別生命表 (平成 12・17・22 年、厚生労働省)

一方、平均寿命には介護を要する期間が含まれるため、この期間を除く「生涯のうち健康で過ごしている期間」を表す“健康寿命”という指標があります。

本計画では、何らかの障がいのために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものを「健康寿命」と定義し、千歳市の平成 22 年度の健康寿命を算出すると、男性が 78.9 歳・女性が 85.2 歳となっています。

### ※1 平均寿命

0 歳児が平均して何年生きられるのかを表した統計値

### ※2 健康寿命

本計画では、「健康寿命の算定方法の指針」を参考に、「0 歳の人何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものを“健康寿命”と定義しています。なお、簡易生命表による平均寿命とは異なる算定方法であり、単純な比較ができないことに留意する必要があります。

## 「平均寿命」と「健康寿命」

平均寿命とは、0歳の方が何年後に生きられるかを示した数で、0歳における平均余命を平均寿命と言います。

また、健康寿命とは、WHO（世界保健機関）が提唱した指標です。「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされ、平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いたものです。

日本人の平均寿命は年々伸びており、平成26年に男性80.50歳、女性86.83歳と男女共に過去最高を記録しています。また、日本人の健康寿命は、平成25年に男性71.11歳、女性75.56歳と男女共に世界一となっています。（米ワシントン大学などの国際チーム調査結果）

厚生労働科学研究班が提供している「健康寿命の算定プログラム」を用いて平成22年の千歳市民の平均寿命と健康寿命を算出すると、平均寿命は男性80.00歳・女性87.72歳、健康寿命は男性78.85歳・女性85.18歳となり、その差は男性で1.15歳・女性で2.54歳となります。

人生80年時代を迎えた現在、平均寿命だけではなく、健康な期間の延伸を図ることが個人の豊かな人生につながるため、これからは、疾病予防や介護予防などにより健康寿命をいかに延ばすかが重要となっています。

【千歳市の平均寿命と健康寿命】（平成22年時点）

|      |          |          |
|------|----------|----------|
| 平均寿命 | 男性80.00歳 | 女性87.72歳 |
| 健康寿命 | 男性78.85歳 | 女性85.18歳 |

【健康寿命の算定方法】

健康寿命は、「ある健康状態で生活することが期待される平均期間」を指します。「ある健康状態」とは、「日常生活に制限のない期間の平均」「自分が健康であると自覚している期間の平均」「日常生活動作が自立している期間の平均」のいずれかで定義されます。

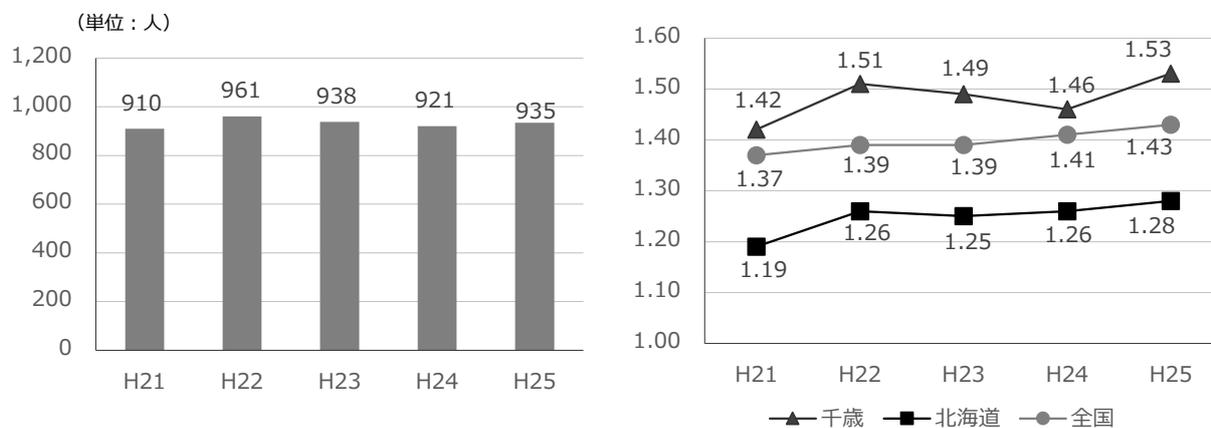
国や北海道が公表している健康寿命は「日常生活に制限のない期間の平均」を基に算定していますが、市町村では、「日常生活動作が自立している期間の平均」を用いることが一般的であり、千歳市においても介護保険の要介護2～5の認定者数と人口、死亡数を用いて算定しています。

※ 上記の平均寿命は、健康寿命と比較することを目的に「健康寿命の算定プログラム」を用いて算定したものであり、前ページの「0歳児が平均して何年生きられるのかを表した統計値」とは異なります。

### (3) 出生数(率)の推移

千歳市の出生数は年により増減がありますが、平成25年では935人となっています。一方、合計特殊出生率※は平成25年で1.53となっており、北海道と全国の数値を上回っています。

図表8 千歳市の出生数の推移と合計特殊出生率の推移(北海道・全国との比較)



出典: 出生数は北海道保健統計年報、合計特殊出生率の北海道・全国は人口動態統計、千歳市は独自集計

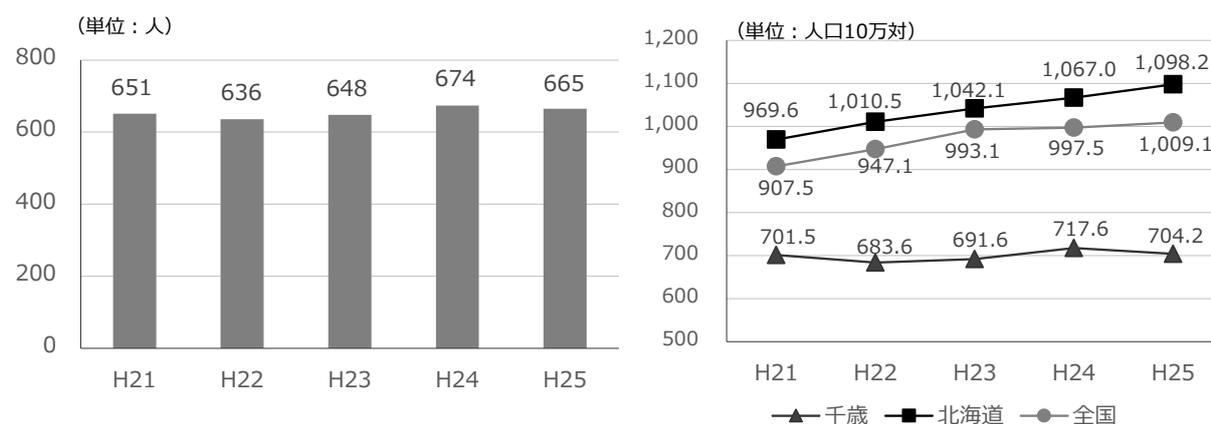
#### ※ 合計特殊出生率

一人の女性が一生に産む子供の平均数

### (4) 死亡数(率)の推移

千歳市の死亡数は年により増減がありますが、平成25年で665人となっています。ここ数年の人口10万人当たりの死亡率の推移を見ると、北海道と全国に比べその割合は低くなっています。

図表9 千歳市の死亡数の推移と死亡率の推移(北海道・全国との比較)



出典: 北海道保健統計年報

死因別に見ると、最も死亡率が高いのは悪性新生物（がん）で250.7となっており、以下、心疾患（102.6）、肺炎（62.4）、脳血管疾患（47.6）と続いています。死因別死亡率の第4位までは、北海道と全国に比べていずれも低い傾向が見られます。

図表 10 平成 24 年の死因別死亡数（北海道・全国との比較）

|     | 死亡総数      |         | 悪性新生物   |       | 心疾患（高血圧性を除く） |       | 肺炎      |       | 脳血管疾患   |      |
|-----|-----------|---------|---------|-------|--------------|-------|---------|-------|---------|------|
|     | 死亡数       | 率       | 死亡数     | 率     | 死亡数          | 率     | 死亡数     | 率     | 死亡数     | 率    |
| 千歳市 | 674       | 713.0   | 237     | 250.7 | 97           | 102.6 | 59      | 62.4  | 45      | 47.6 |
| 北海道 | 58,066    | 1,060.4 | 18,138  | 331.2 | 9,464        | 172.8 | 5,676   | 103.7 | 5,082   | 92.8 |
| 全国  | 1,256,359 | 997.5   | 360,963 | 286.6 | 198,836      | 157.9 | 123,925 | 98.4  | 121,602 | 96.5 |
|     | 自殺        |         | 腎不全     |       | 糖尿病          |       | 肝疾患     |       | 不慮の事故   |      |
|     | 死亡数       | 率       | 死亡数     | 率     | 死亡数          | 率     | 死亡数     | 率     | 死亡数     | 率    |
| 千歳市 | 28        | 29.6    | 21      | 22.2  | 12           | 12.7  | 12      | 12.7  | 11      | 11.6 |
| 北海道 | 1,206     | 22.0    | 1,498   | 27.4  | 694          | 12.7  | 687     | 12.5  | 1,633   | 29.8 |
| 全国  | 26,433    | 21.0    | 25,107  | 19.9  | 14,486       | 11.5  | 15,980  | 12.7  | 41,031  | 32.6 |

※率は人口10万人当たりの死亡率

※死因別死亡数は千歳市の上位10疾患等の抜粋のため、各死亡数の合計は「死亡総数」と一致しません。

出典：石狩地域保健情報年報

また、年齢構成の異なる地域間の死亡状況の比較に用いられる指標である「標準化死亡比（SMR）」を見ると、膵臓がん及び腎不全が有意水準1%で、胆嚢がん、肺がん、自殺、悪性新生物（がん）及び心疾患が有意水準5%でそれぞれ有意に高く、虚血性心疾患、不慮の事故及び脳血管疾患が1%で有意に低くなっています。

図表 11 千歳市における死因別SMR（対象期間：平成15～24年）

| 死因  | 食道がん  | 胃がん  | 大腸がん   | 肝臓がん  | 胆嚢がん          | 膵臓がん  | 肺がん   | 乳がん   | 子宮がん  |          |
|-----|-------|------|--------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|----------|
| SMR | 100.6 | 96.1 | 95.7   | 95.4  | 126.6         | 124.1 | 111.9 | 122.4 | 98.2  |          |
| 判定  |       |      |        |       | *             | **    | *     |       |       |          |
| 死因  | 腎不全   | 肺炎   | 虚血性心疾患 | 交通事故  | 不慮の事故（除・交通事故） | 自殺    | 悪性新生物 | 心疾患   | 脳血管疾患 | 慢性閉塞性肺疾患 |
| SMR | 155.0 | 95.0 | 82.6   | 105.6 | 78.6          | 116.7 | 105.5 | 108.4 | 87.7  | 86.9     |
| 判定  | **    |      | -**    |       | -**           | *     | *     | *     | -**   |          |

※ 判定：\*は有意水準5%で、\*\*は1%で、SMRが有意に高い（つまり、全国に比べ死亡することが有意に多い）ことを、-\*は5%で、-\*\*は1%で、SMRが有意に低い（つまり、全国に比べ死亡することが有意に少ない）ことを、それぞれ示しています。

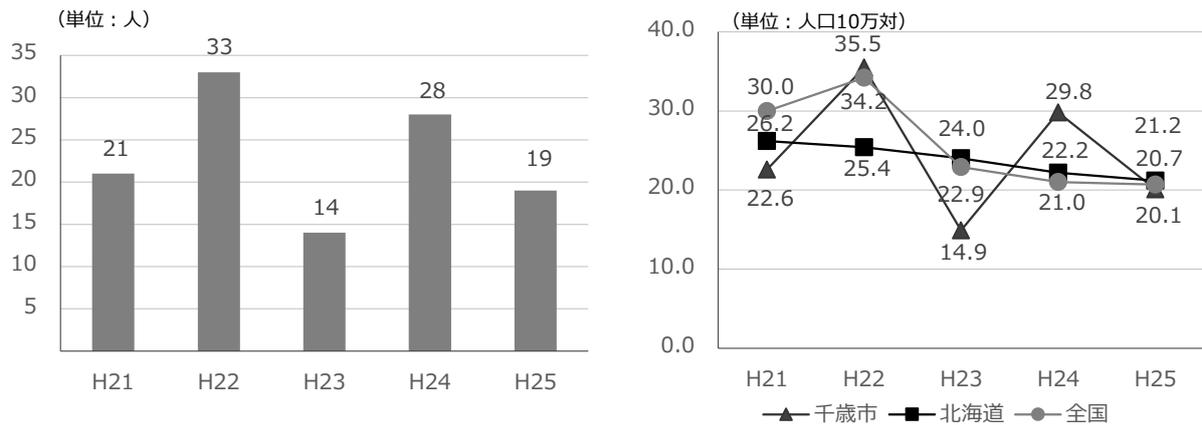
出典：北海道における主要死因の概要8（公益財団法人北海道健康づくり財団）

## （5）自殺者数（率）の推移

千歳市の死亡数のうち、自殺者数は年によって変動が大きく、平成25年では19人となっています。

人口10万人当たりの自殺率を見ても、年により異なりますが、平成22年と24年では北海道と全国の数値よりも高くなっています。

図表 12 千歳市の自殺者数の推移と自殺率の推移（北海道・全国との比較）

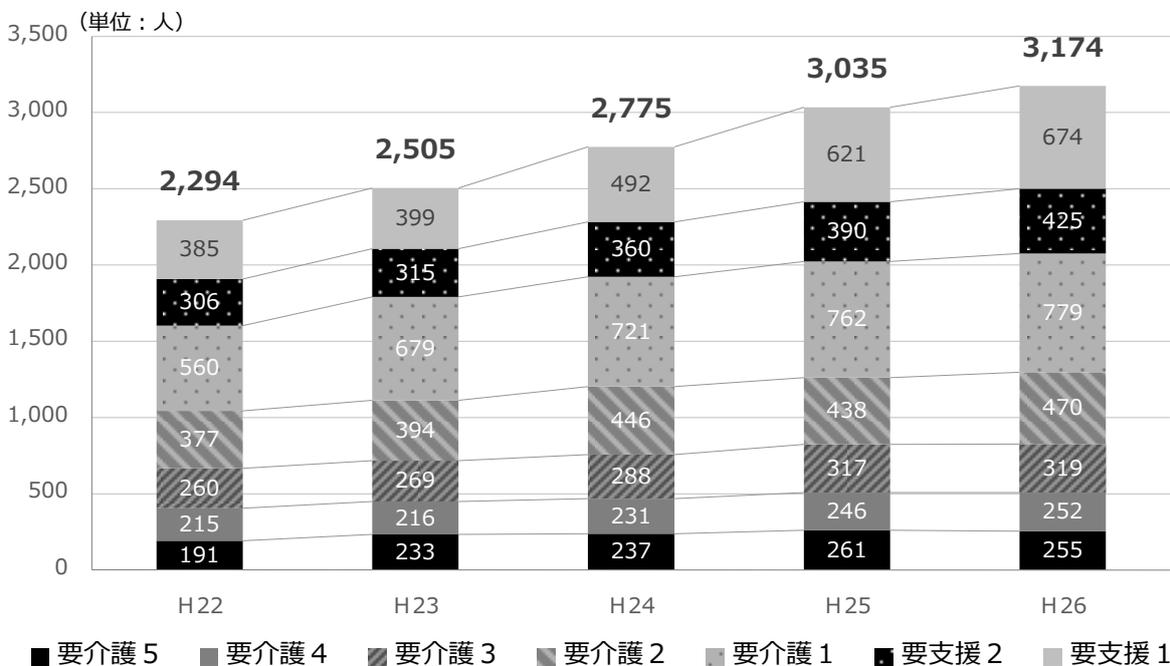


### (6) 要支援・要介護者数の推移

千歳市の介護保険における要支援・要介護の認定者数の推移を見ると、年々増加しており、平成26年は3,174人となっています。

また、介護度別に見ると、要支援1、要支援2及び要介護1の軽度者の割合が増えており、平成26年では59.2%となっています。今後も高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護者数は増加していくと考えられます。

図表 13 要支援・要介護認定者数の推移（各年10月1日）

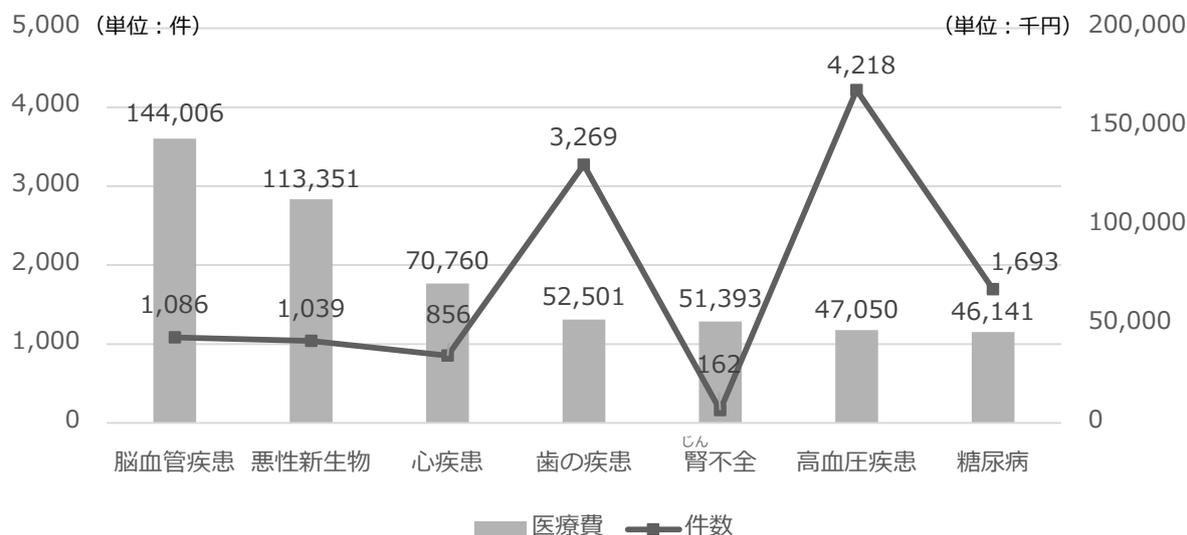


## (7) 医療の現状

千歳市の主要疾患別医療費を見ると、脳血管疾患に係る医療費が最も多く、悪性新生物（がん）、心疾患と続いており、生活習慣に起因する疾病の医療費が上位を占めています。

また、件数では、多い順から高血圧疾患、歯の疾患、糖尿病と続いています。

図表 14 主要疾患別医療費（国民健康保険・後期高齢者医療合算、平成 26 年 5 月）



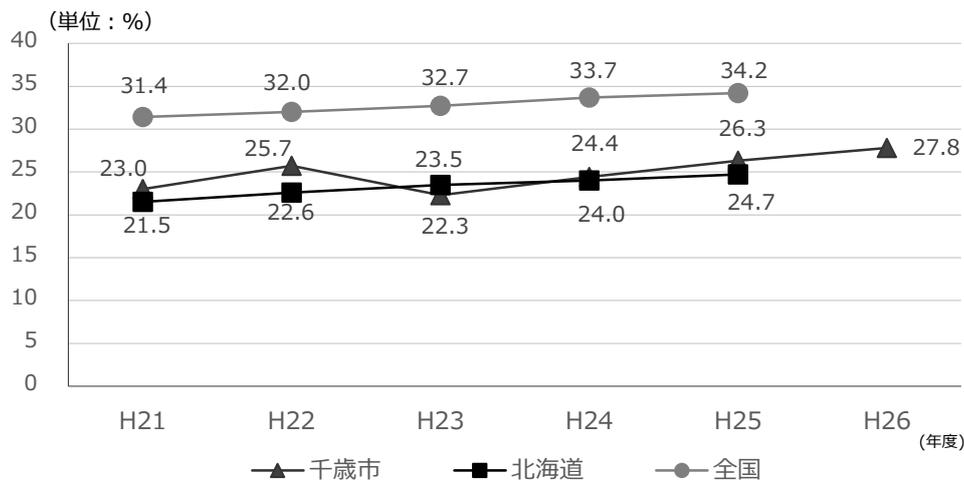
出典：千歳市国民健康保険課・医療助成課資料から作成

## 2 市民の健康状態等

生活習慣病の発症を予防し、疾病の早期発見・早期治療により重症化を予防していく上での、最も重要かつ効果的な取組の一つに、医療保険者による特定健康診査・特定保健指導があります。

平成 26 年度の市国保特定健康診査の受診率は 27.8% となっており、近年では最も高い受診率となりましたが、全国平均を下回っており（平成 25 年度比較）、受診率の向上が課題となっています。

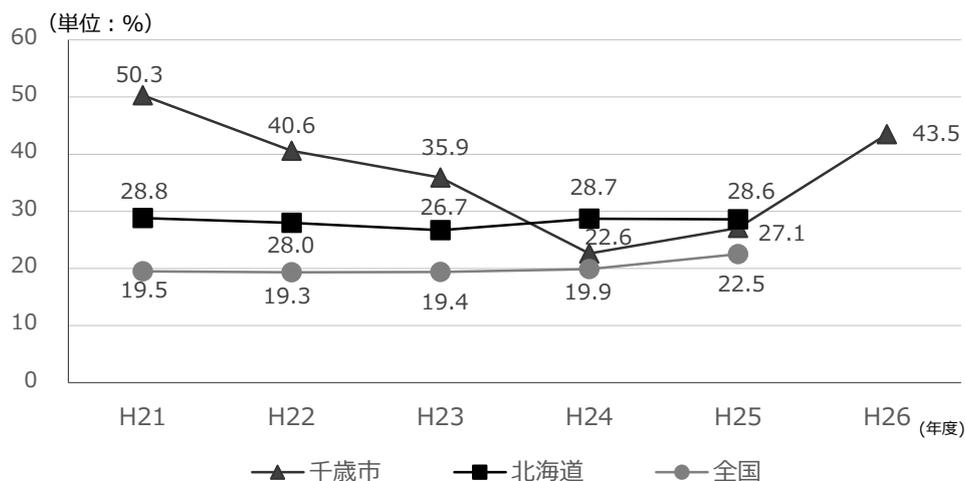
図表 15 市町村国保特定健康診査受診率の推移



出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

一方、市国保特定保健指導実施率については、平成 21 年度の 50.3% を頂点としてその後減少傾向にありましたが、平成 26 年度は 43.5% まで上昇し、25 年度に比べ 16.4 ポイント増加しました。

図表 16 市町村国保特定保健指導実施率の推移



出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

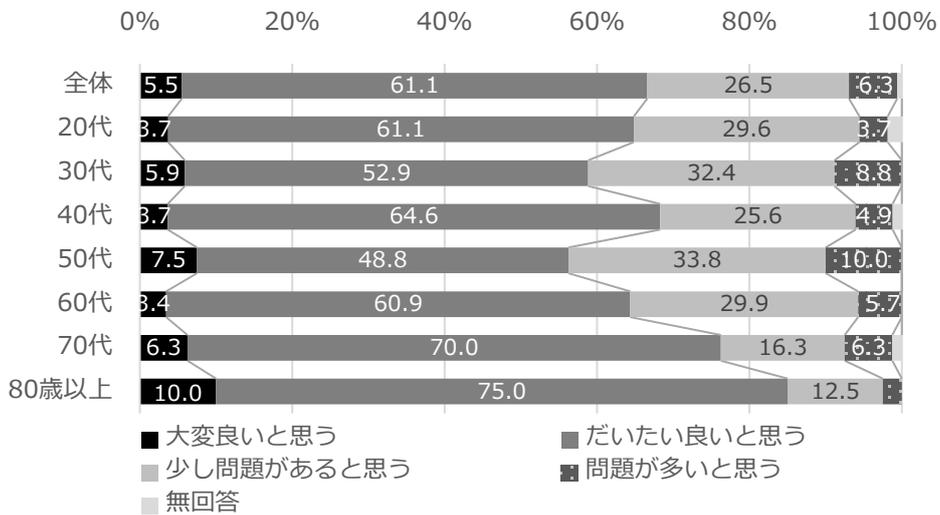
この市町村国保特定健康診査・特定保健指導の結果や各種統計に加え、計画の策定に向け、市民の健康に関する意識や生活習慣などを把握するために行ったアンケート調査の結果を基に、千歳市民の健康状態等について見ていきます。

## (1) 栄養に関する状況

### (ア) 食生活

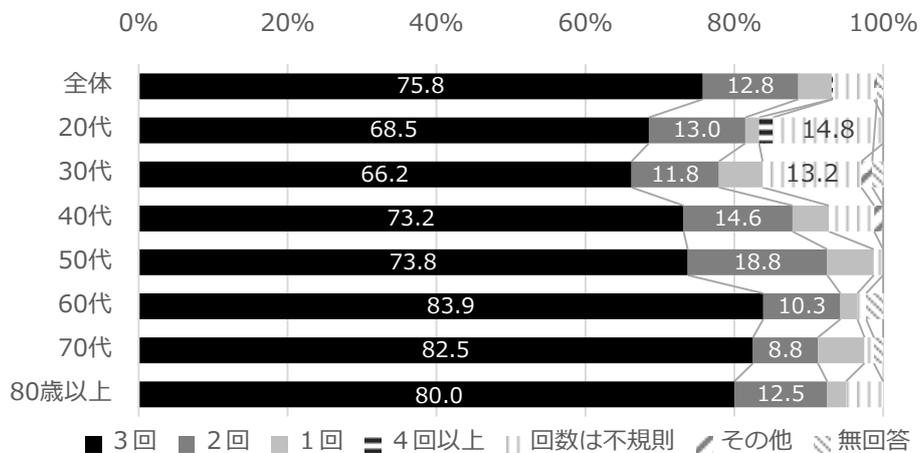
- ・ アンケート結果を見ると、自分の食生活を良いと思っている人の割合は6割となっています。年齢別に見ると、30代と50代で低く、70代以上で高くなっています。
- ・ 食事の回数が1日3食の人の割合は、7割を超えています。20代と30代では、食事回数が不規則と回答する人が1割を超えています。

図表 17 自分の食生活



出典：市民アンケート

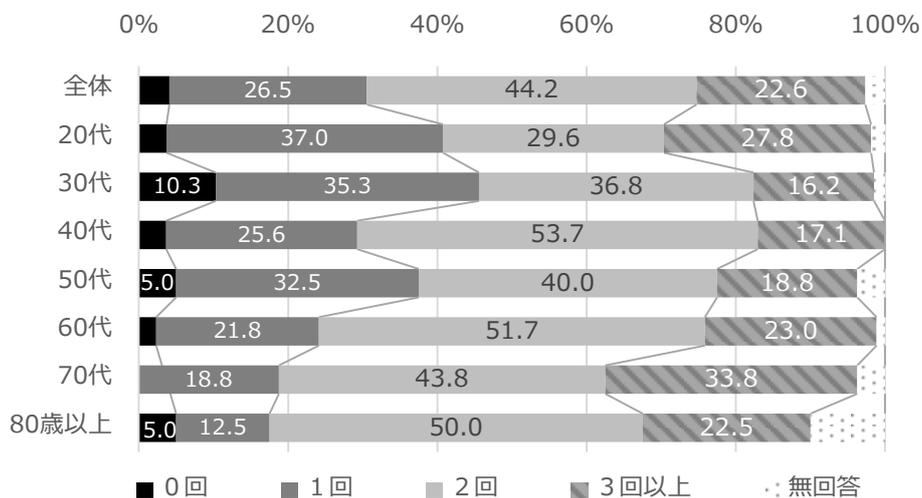
図表 18 1日の食事の回数



出典：市民アンケート

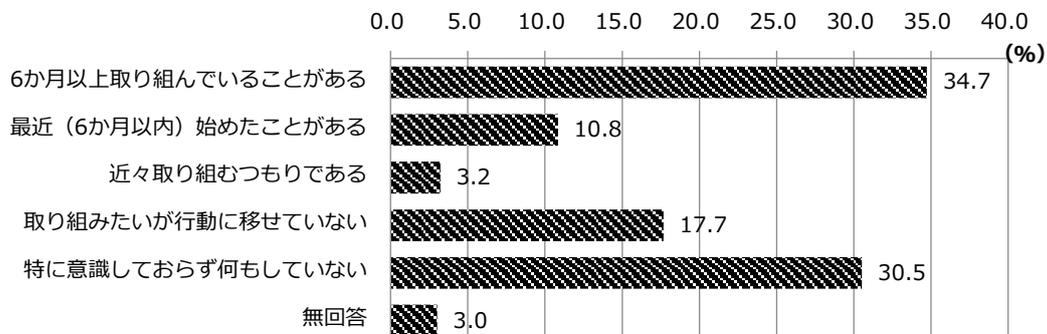
- ・ 主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が1日2回以上の人の割合は、7割弱となっています。
- ・ 健康のために食生活で取り組んでいることがある人は、3割強となっています。取り組みたいが行動に移せていない人が2割弱、特に意識しておらず何もしていない人が3割となっており、ほぼ半数の人が食生活において健康に気を遣っていない状況がうかがえます。

図表 19 主食、主菜、副菜がそろった食事の回数



出典：市民アンケート

図表 20 健康のために食生活で取り組んでいることの有無

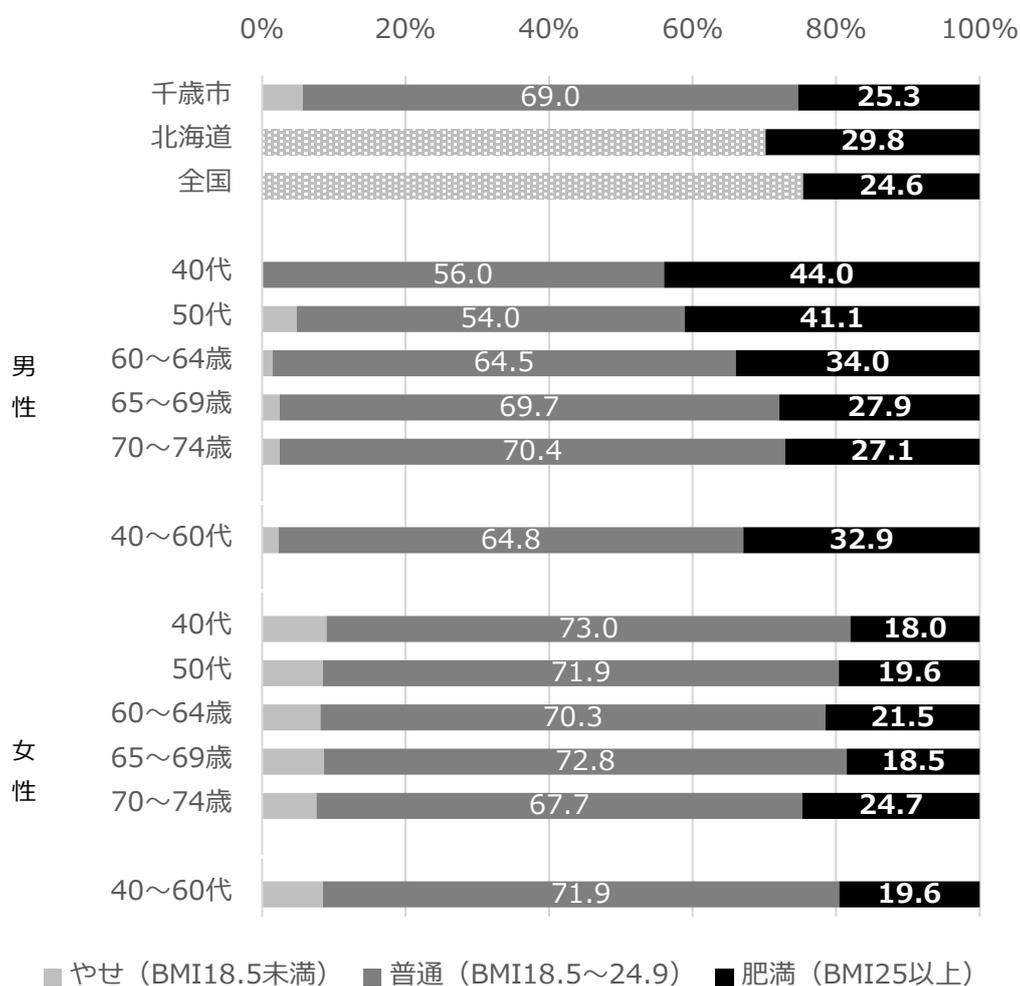


出典：市民アンケート

## (イ) BMI

- ・ 市国保特定健康診査の検査結果を見ると、肥満気味であると判定されるBMI 25以上の人の割合が、平成25年度で25.3%となっており、北海道(29.8%)より低いですが、全国(24.6%)より高くなっています。
- ・ 40～60代の男女別に見ると、男性が32.9%・女性が19.6%となっており、男性は3人に1人が、女性は5人に1人が肥満気味であることが分かります。
- ・ また、年齢別に見ると、男性の40代と50代で肥満の割合が40%を超えていることから、働き盛りの世代における肥満予防に向けた生活習慣の改善が特に必要なことがうかがえます。

図表 21 健診結果に見るBMI(男女別、年齢別)

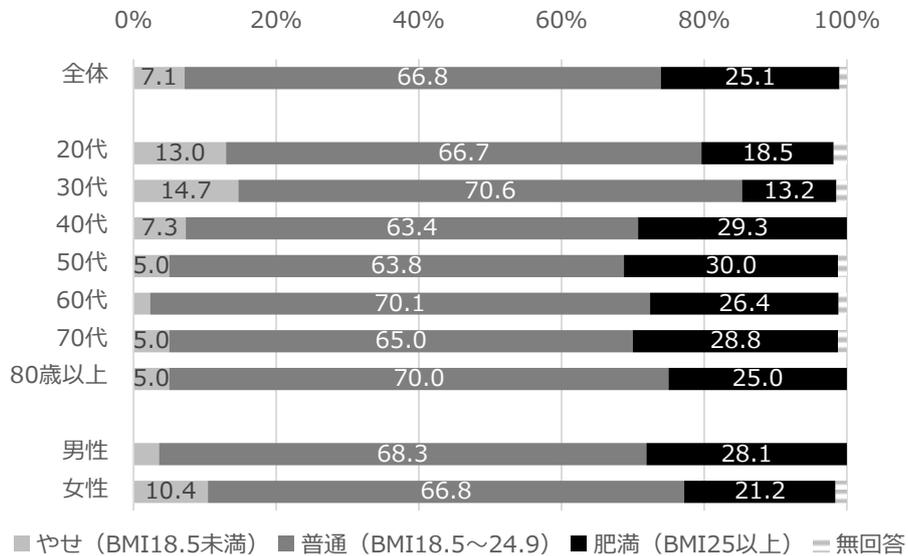


※ 北海道、全国はBMI25以上の値のみ揭示

出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

- アンケート結果でも、BMIで見た肥満の割合は概ね同様の傾向となっています。また、年代別では20～30代、性別では女性において、やせの割合が他に比べて高くなっています。

図表 22 アンケート結果に見るBMI（年齢別、男女別）

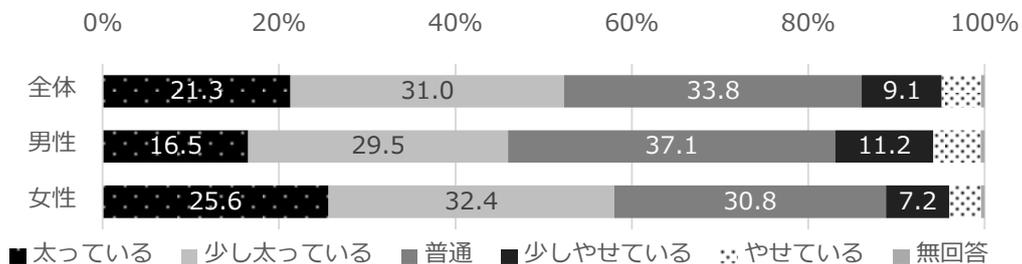


出典：市民アンケート

(ウ) 自分の体型の認識

- アンケート結果を見ると、自分の体型について「太っている」「少し太っている」と感じている人は、ほぼ半数となっています。
- 性別で見ると、男性に比べ女性の方が「太っている」と感じている人が多くなっています。
- BMIでは女性の肥満率は男性に比べて低いことから、実際には女性に肥満が多いわけではなく、女性が「太っている」と感じやすいということが分かります。

図表 23 自分の体型の認識（男女別）

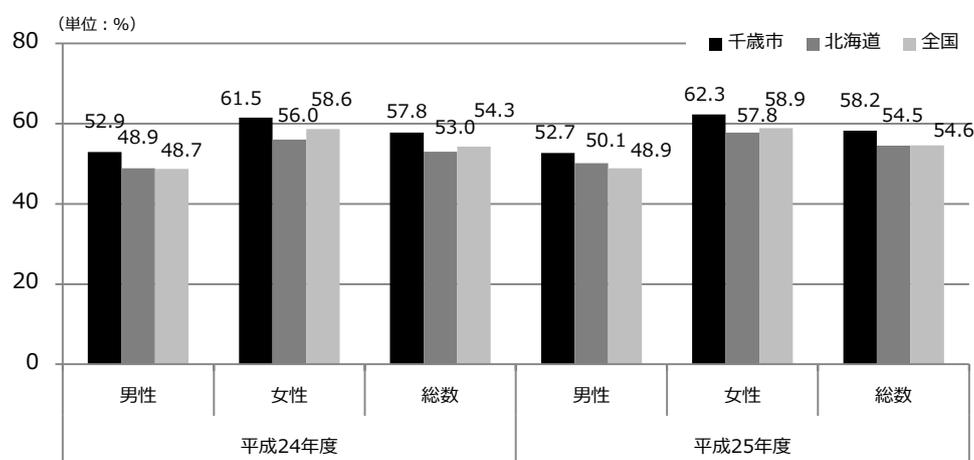


出典：市民アンケート

(工) 悪玉コレステロール有所見者の状況

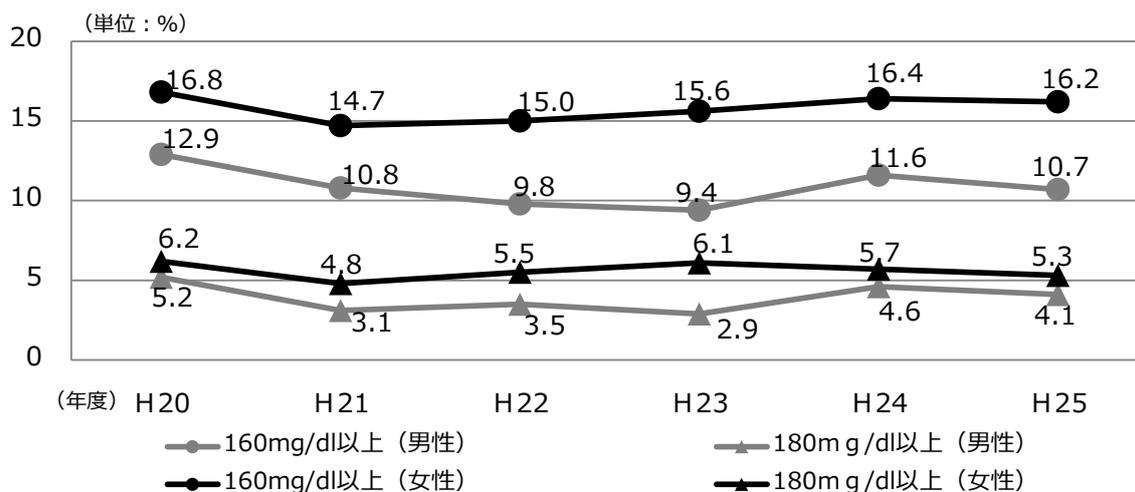
- ・ 循環器疾患の発症リスクを高める LDL コレステロールの値について、健診結果を見ると、高 LDL コレステロール血症の基準となる 120mg/dl 以上の人は、平成 25 年度の男性で 52.7%・女性では 62.3%となっており、男女共に北海道と全国を上回っています。
- ・ また、虚血性心疾患の発症リスクが明らかに高まるとされる 160mg/dl 以上の人は、平成 25 年度の男性で 10.7%・女性では 16.2%、動脈硬化学会の定める服薬管理基準値 180mg/dl 以上の人が男性で 4.1%・女性では 5.3%となっています。
- ・ 180mg/dl 以上は、適切な治療を受けないと重症化するおそれがあることから、治療勧奨が必要となります。

図表 24 健診結果に見る LDLコレステロール有所見者 (120mg/dl 以上) の割合



出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

図表 25 健診結果に見る男女別・LDLコレステロール値別の割合



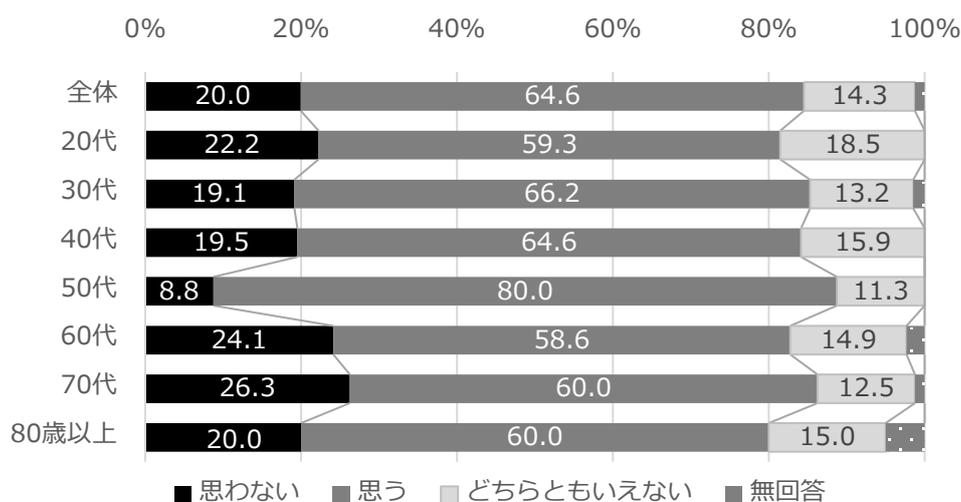
出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

## (2) 身体活動（運動）に関する状況

### (ア) 運動の状況

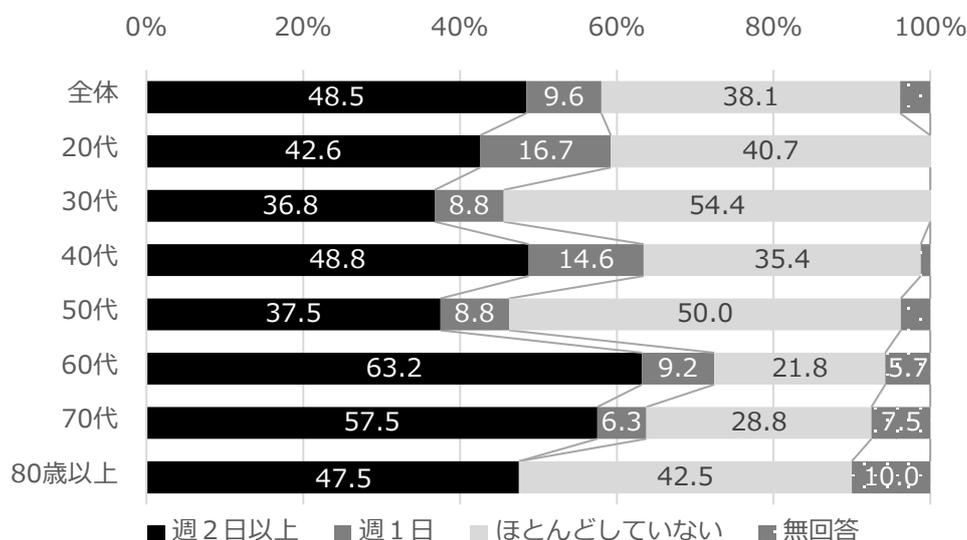
- アンケート結果を見ると、運動不足と感じている人が6割強います。特に50代では運動不足と感じている人が8割となっています。また、60代と70代では運動不足を感じていない人の割合がやや高くなっています。
- また、1日30分以上の継続的な運動を週2日以上実施している人は、5割弱となっています。年代別に割合を見ると、30代と50代で低く、60代と70代で高くなっています。

図表 26 運動不足の自己認識



出典：市民アンケート

図表 27 1日30分以上の継続的な運動の状況



出典：市民アンケート

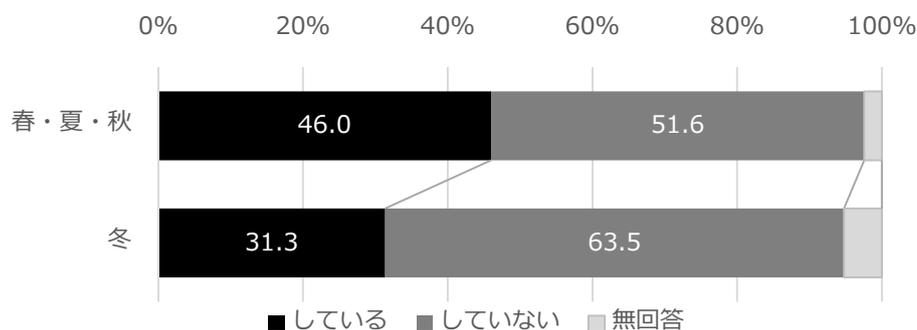
- ・ 市国保特定健康診査の質問票の集計結果から運動の状況を見ると、1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続して実施している人は、受診者のうちの47.6%となっています。性別に見ると、男性が51.9%・女性が44.4%となっており、男性の方がやや多くなっています。
- ・ また、北海道と比べると、男女共に運動している人の割合は高く、全体で15ポイント以上上回っていることから、運動に対して積極的な市民が多いことがうかがえます。
- ・ アンケート結果で、季節別運動の実施状況を見ると、春・夏・秋では46.0%が運動をしていますが、冬はその割合が31.3%と大きく下がっており、積雪があり寒い冬期間の運動促進が課題となっています。

**図表 28 健診結果に見る1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続して実施している人**  
(平成25年度)

|     | 男性     |        | 女性     |        | 総数     |        |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|     | 人数     | 割合 (%) | 人数     | 割合 (%) | 人数     | 割合 (%) |
| 千歳市 | 740    | 51.9   | 840    | 44.4   | 1,580  | 47.6   |
| 北海道 | 24,875 | 33.9   | 30,585 | 30.7   | 55,460 | 32.1   |

出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

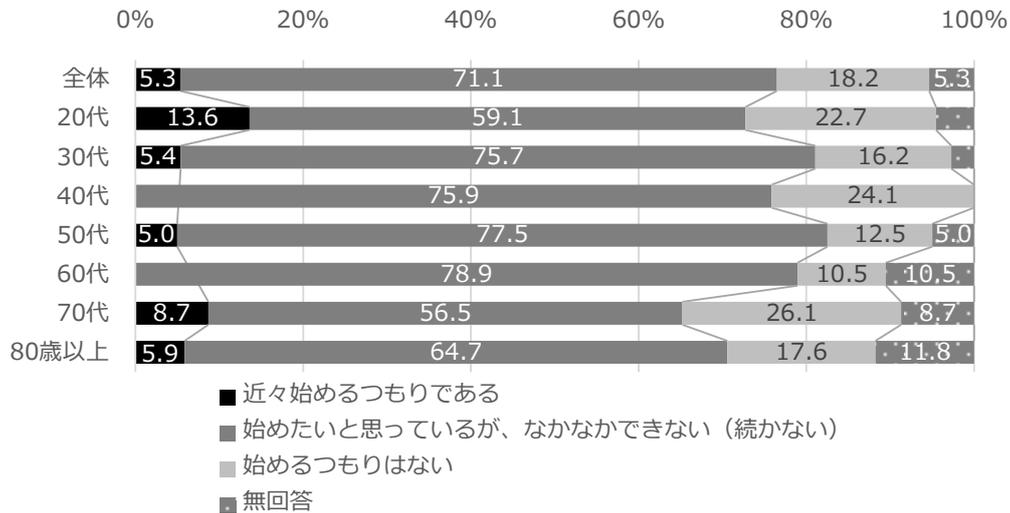
**図表 29 春・夏・秋と冬での運動の実施状況**



出典：市民アンケート

- アンケートで、運動をほとんどしていないと回答した人に今後の運動の意向を尋ねたところ、約7割が「始めたいと思っているが、なかなかできない（続かない）」と回答しており、特に30～60代で高くなっています。きっかけづくりと継続の工夫によっては、運動に取り組む人が増える可能性があります。

図表 30 運動を始める意向の有無

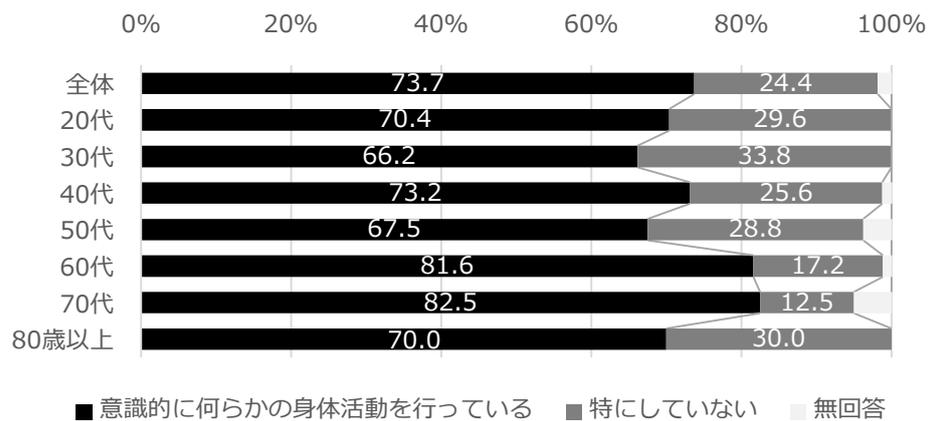


出典：市民アンケート

(イ) 身体活動の状況

- アンケート結果を見ると、健康のために階段の上り下りなど何らかの身体活動を意識的に行っている人が全体の7割強います。60代と70代では特に高くなっています。

図表 31 意識的な身体活動の実施状況

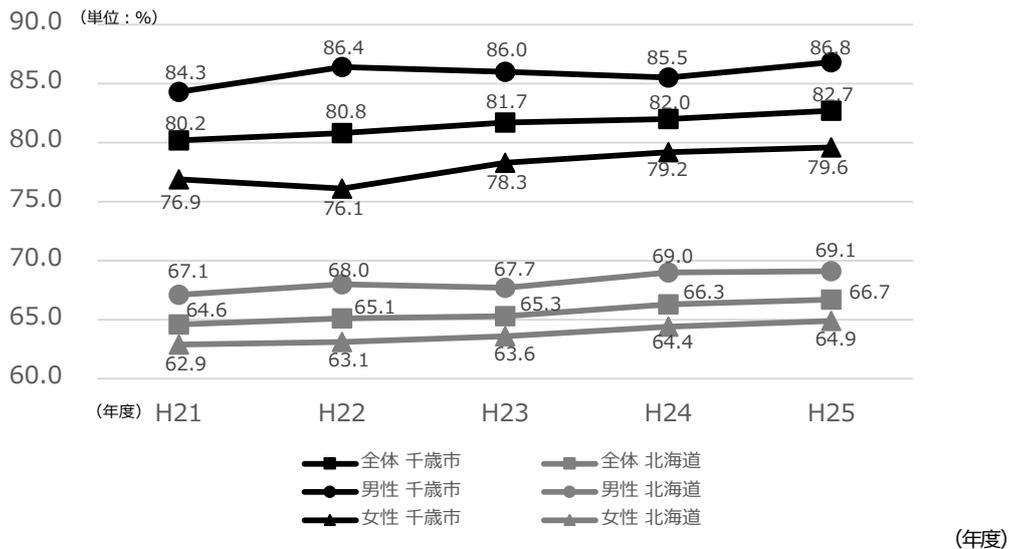


出典：市民アンケート

### (3) 休養に関する状況

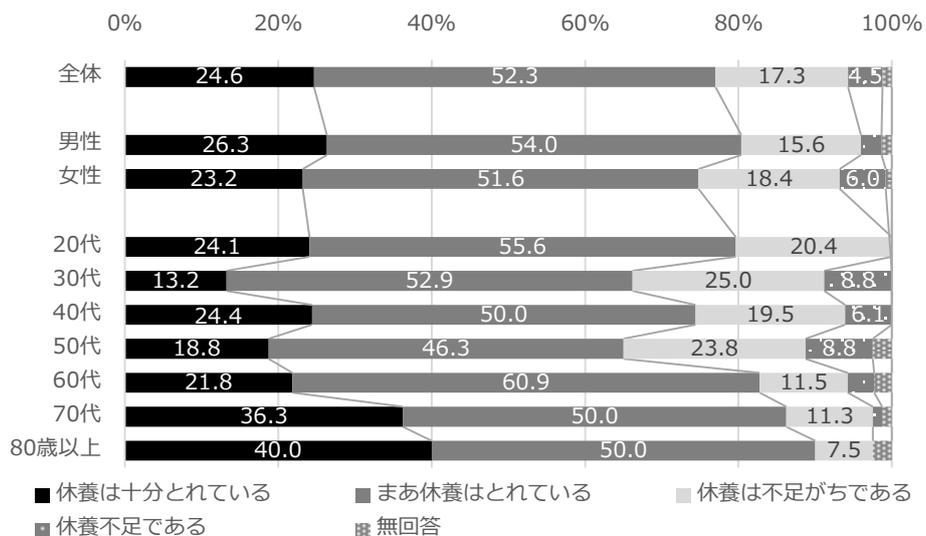
- ・ 市国保特定健康診査の質問票の集計結果を見ると、平成 25 年度の睡眠による休養がとれている人の割合は 82.7%となっています。性別では、男性よりも女性の方が休養をとれていない人が多くなっています。また、男女共に北海道と比べて高くなっています。
- ・ アンケート結果でも、睡眠による休養がとれている人は 8 割弱と同様の傾向が見られます。年代別では、30代と 50代で休養をとれていない人が多くなっています。

図表 32 睡眠による休養が十分にとれている人の割合



出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

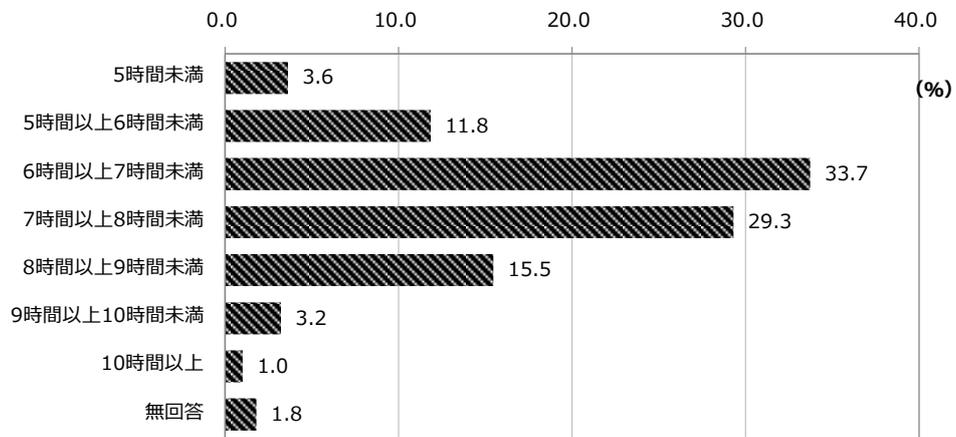
図表 33 睡眠による休養の状況



出典：市民アンケート

- ・ 睡眠時間は、6時間以上7時間未満が3割強と最も多くなっています。1日当たりの平均睡眠時間は398分となっています。

図表 34 1日当たりの睡眠時間



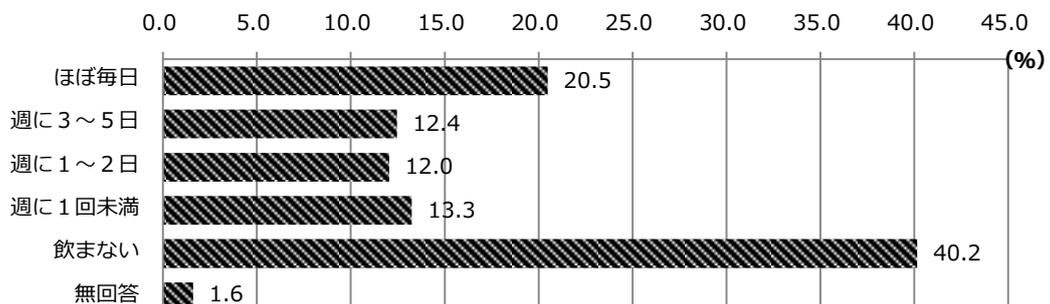
出典：市民アンケート

## (4) 飲酒・喫煙に関する状況

### (ア) 飲酒の状況

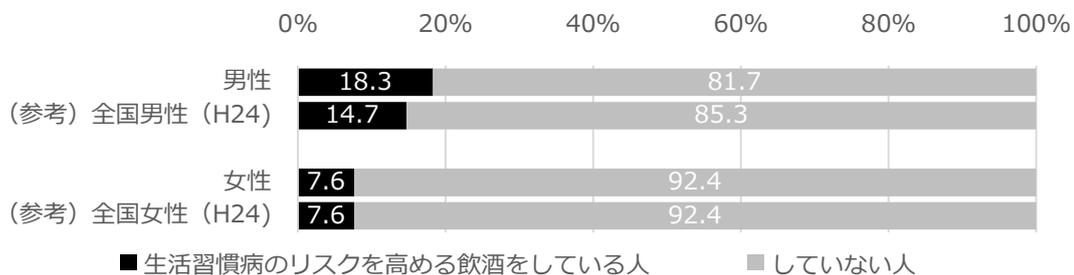
- アンケート結果を見ると、飲酒の頻度は、飲まない人が4割いる一方で、ほぼ毎日飲む人が2割います。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒（男性で毎日2合以上、女性で毎日1合以上）をしている人は、男性で18.3%・女性で7.6%となっています。
- 胎児の健康を損なう可能性のある妊婦の飲酒率は、妊娠届出時の調査結果から平成26年度では2.2%となっています。

図表 35 飲酒の頻度



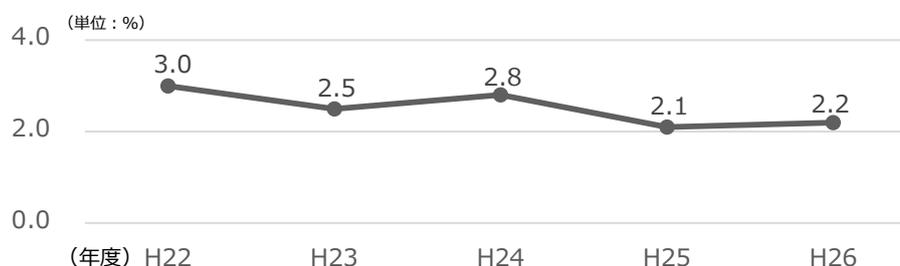
出典：市民アンケート

図表 36 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合



出典：市民アンケート、厚生労働省国民健康・栄養調査

図表 37 妊婦の飲酒率の推移



出典：北海道母子保健報告システム事業報告

(イ) 喫煙の状況

- ・ 市国保特定健康診査の質問票の集計結果を見ると、平成 25 年度の喫煙率は 13.5%となっており、北海道 (17.6%) ・全国 (14.1%) に比べ低くなっていますが、同規模の自治体平均 (13.2%) と比べると高くなっています。
- ・ また、アンケート結果を見ると、喫煙率は男性が 25.4% ・女性が 11.6%となっています。前回調査時に比べ、男女共に喫煙率は低下しています。
- ・ 喫煙者のうち、4 割弱がやめたい、2 割弱が本数を減らしたいと回答しており、禁煙・節煙の意向がある喫煙者が 6 割近くいることが分かります。

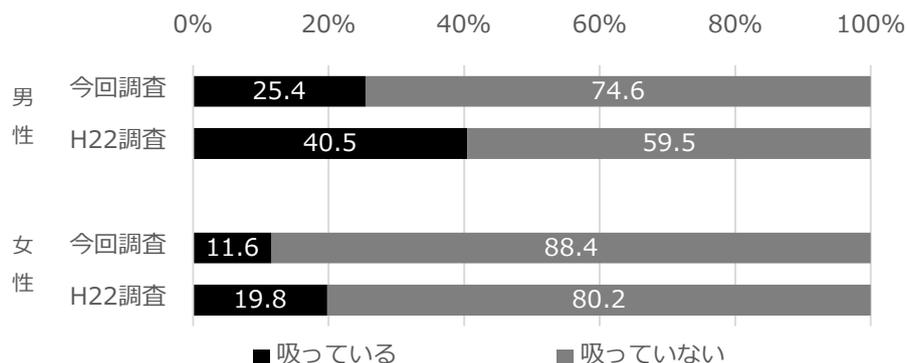
図表 38 健診結果に見る喫煙率

(平成 25 年度)

|     | 千歳市   | 北海道   | 全国    | 同規模自治体 |
|-----|-------|-------|-------|--------|
| 喫煙率 | 13.5% | 17.6% | 14.1% | 13.2%  |

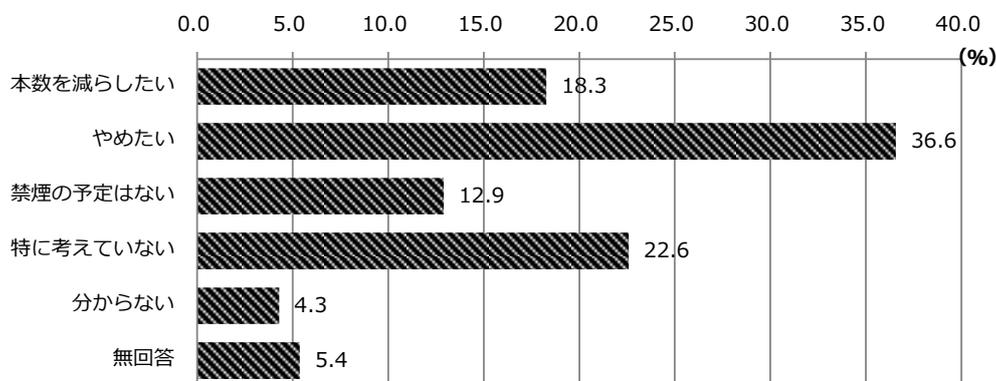
出典：国保データベースシステム

図表 39 アンケート結果に見る喫煙率



出典：市民アンケート

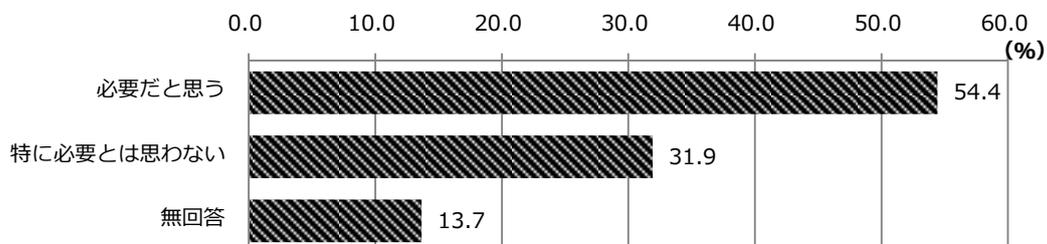
図表 40 喫煙者の今後の禁煙・節煙の意向



出典：市民アンケート

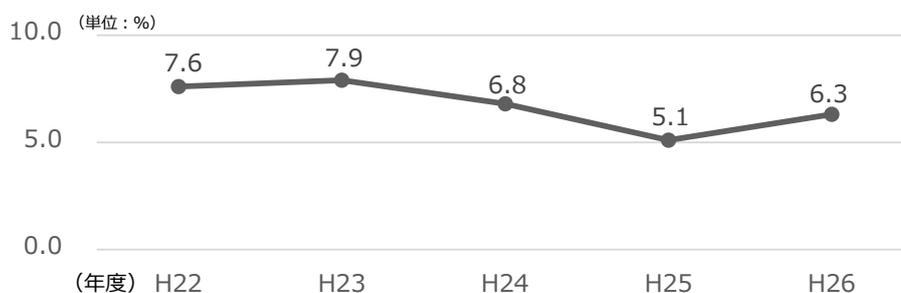
- ・ 喫煙者の禁煙意欲を後押しする社会的な取組の必要性について、5割以上の方が必要だと回答しています。
- ・ 胎児の健康を損なう可能性のある妊婦の喫煙率は、妊娠届出時の調査結果から平成26年度では6.3%となっています。

図表 41 喫煙者の禁煙意欲を後押しする社会的な取組の必要性



出典：市民アンケート

図表 42 妊婦の喫煙率の推移



出典：北海道母子保健報告システム事業報告

### (5) 歯・口腔<sup>くわう</sup>に関する状況

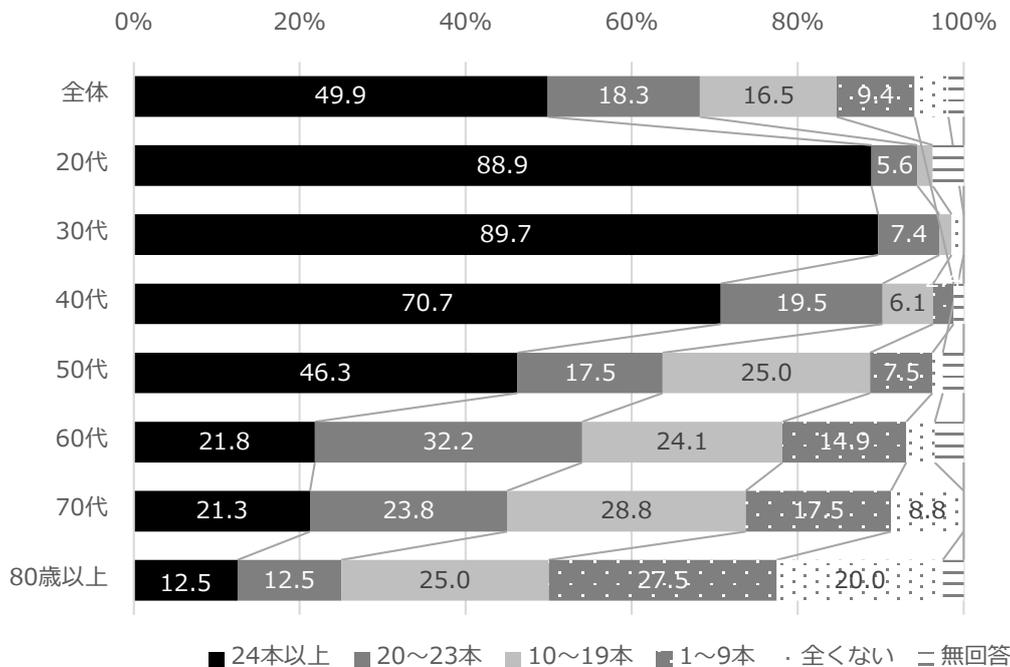
- ・ アンケート結果を見ると、80歳（75～79歳）で20本以上の歯を有する人の割合は、35.5%となっており、北海道（33.1%）に比べると高くなっていますが、全国（47.6%）と比べると10ポイント以上低くなっています。
- ・ 年代別にみると、30代から60代にかけて、歯が24本以上残っている人の割合が大きく減っています。

図表 43 80歳で20本以上の歯を有する人の割合

| 年齢階級   | 千歳市   | 北海道 (H23) | 全国 (H23) |
|--------|-------|-----------|----------|
| 75～79歳 | 35.5% | 33.1%     | 47.6%    |

出典：市民アンケート、北海道・全国は道民歯科保健実態調査の概要

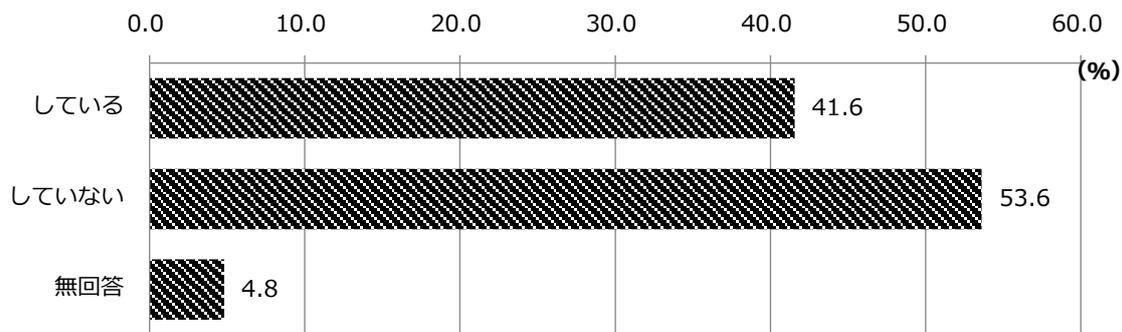
図表 44 歯の残り具合



出典：市民アンケート

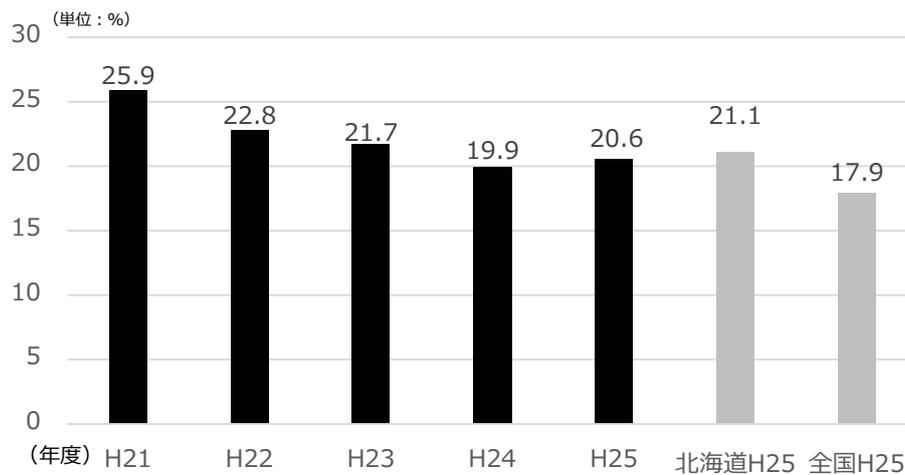
- ・ また、年に1回以上歯科健診等を受けている人は4割に留まっており、過半数が定期的な健診を受けていないことが分かります。
- ・ 永久歯のむし歯罹患率にも影響があるとされる乳幼児期のむし歯罹患率を見ると、平成25年度に実施した3歳児歯科健診では20.6%となっており、北海道（21.1%）よりは低いですが、全国（17.9%）よりも高くなっています。

図表 45 年に1回以上の歯科健診・歯科指導・歯石除去等の実施状況



出典：市民アンケート

図表 46 3歳児歯科健診のむし歯罹患率の推移（北海道・全国との比較）

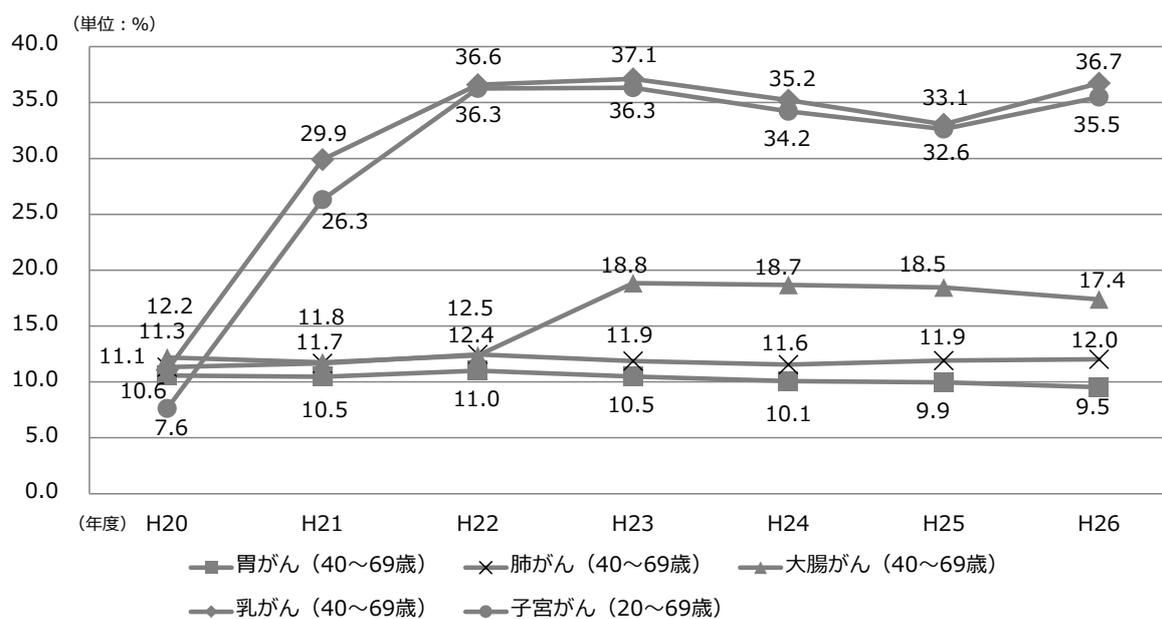


出典：出典：北海道母子保健報告システム事業報告、北海道・全国は平成25年度歯科健康診査実施状況結果（厚生労働省）

## (6) がんに関する状況

- 千歳市におけるがん検診の受診率を見ると、平成26年度の受診率（40～69歳。子宮は20～69歳）は、胃（9.5%）・肺（12.0%）・大腸（17.4%）・乳（35.5%）・子宮（36.7%）となっています。
- 子宮がんと乳がんは21年度以降、大腸がんは23年度以降に検診の無料クーポンを配布したことにより、受診率が大幅に向上していますが、胃がんと肺がんは概ね1割程度の受診率で推移しており、今後の受診率向上が課題となっています。

図表 47 各種がん検診の受診率（40～69歳、子宮は20～69歳）



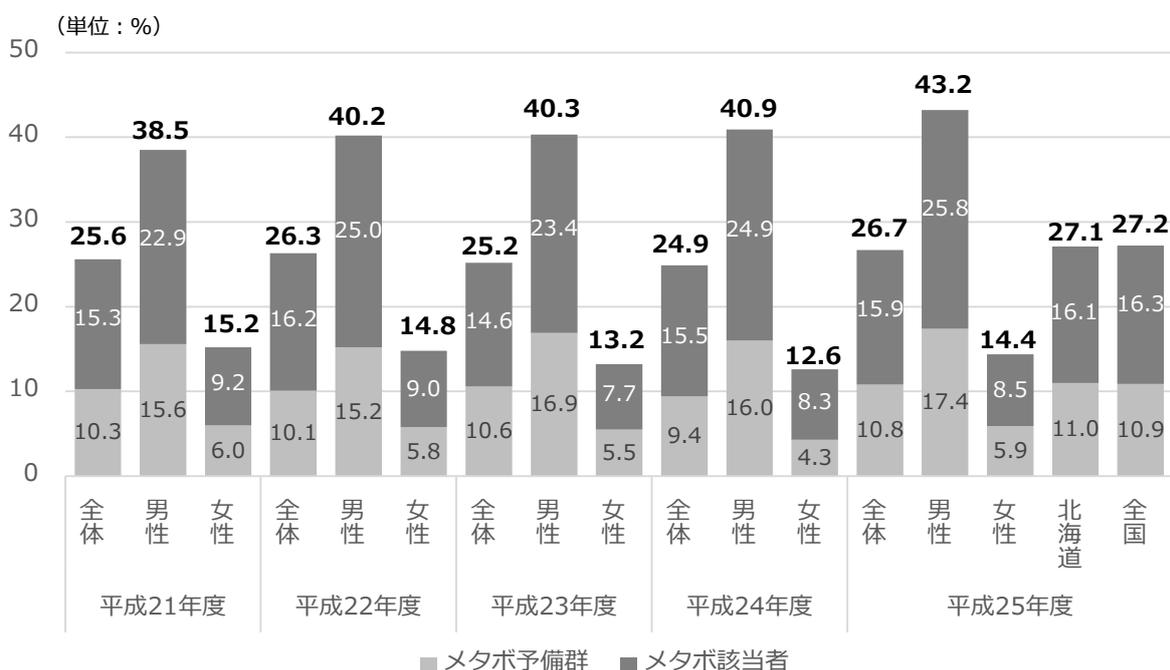
出典：地域保健・健康増進事業報告

## (7) 循環器疾患・糖尿病に関する状況

### (ア) メタボリックシンドローム該当者・予備群

- 平成25年度の市国保特定健康診査の検査結果を見ると、心血管疾患や糖尿病につながりやすいメタボリックシンドロームの該当者割合は、予備群を含めると全体で26.7%となっており、北海道・全国とほぼ同程度の割合となっています。
- 男女別では、男性が43.2%と高くなっており、BMI同様、男性の肥満傾向を表わしているといえます。特に、増加傾向にある男性を対象とした保健指導の徹底などによる生活習慣の改善に向けた働きかけが必要です。

図表 48 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

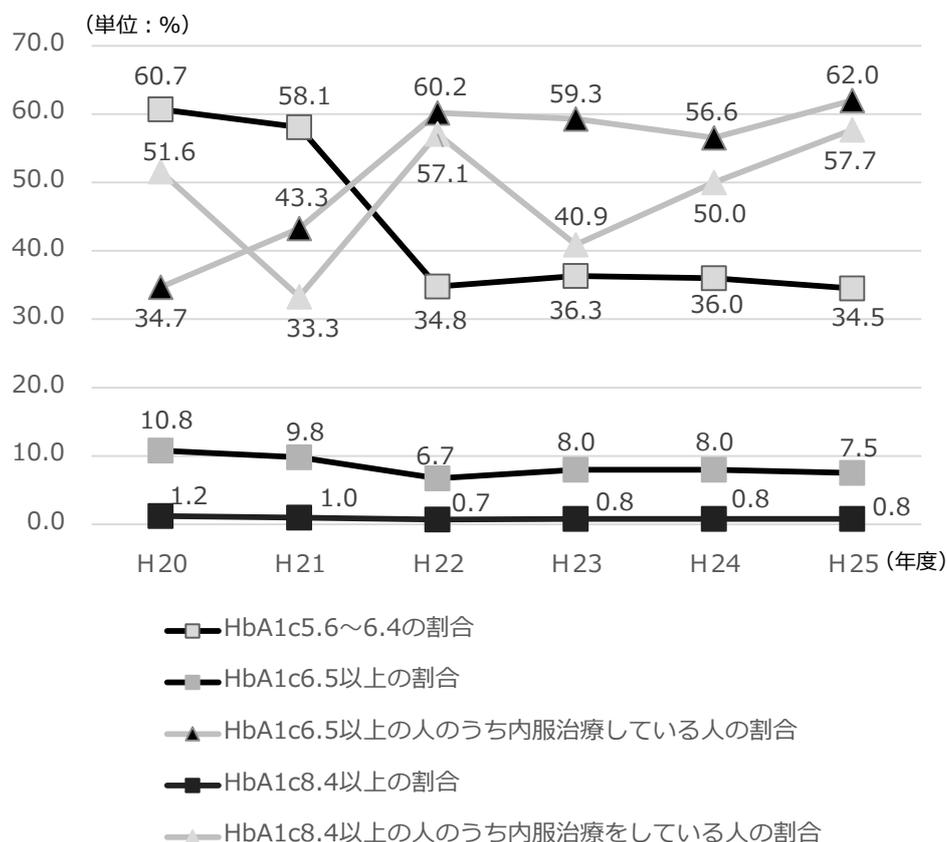


出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

### (イ) HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)

- 平成 25 年度の市国保特定健康診査の検査結果を見ると、糖尿病が強く疑われる HbA1c 値が 6.5 以上の人は 7.5% となっています。また、糖尿病の疑いがある 5.6~6.4 の人は、平成 22 年度に大きく減少し 25 年度では 34.5% となっています。
- HbA1c 値 6.5 以上を受診勧奨の対象としていますが、平成 22 年度以降、内服治療を行っている人の割合が増加しており、平成 25 年度では 62.0% となっています。
- また、HbA1c 値 8.4 以上は「血糖コントロール不可」と位置付けられ、失明を引き起こしやすい糖尿病性網膜症のリスクが高まります。HbA1c 値 8.4 以上の人の割合は、平成 20 年度では 1.2% でしたが、平成 25 年度には 0.8% と減少しており、国の平成 34 年度目標値である 1.0% を下回っています。
- HbA1c 値 8.4 以上の人のうち、内服治療をしている人は平成 25 年度で 57.7% となっており、4 割以上が投薬治療を行っていない状況です。

図表 49 HbA1c 値別の割合

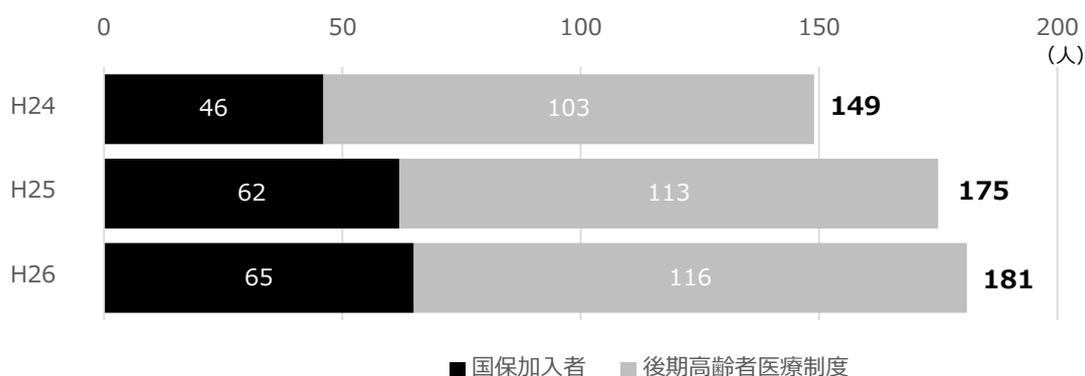


出典：国保特定健康診査等実施状況結果報告

### (ウ) 人工透析

- ・ 千歳市国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している人のレセプト分析によると、千歳市の人工透析患者数は近年増加傾向にあり、平成26年で181人となっています。
- ・ また、後期高齢者医療制度加入者に占める人工透析患者の割合（患者率）を見ても、直近3か年の患者率は、管内市町村と北海道を上回っています。
- ・ 人工透析は、頻回な通院のほか、食事や水分、運動の制限、行動範囲の縮小など生活の質の低下を招くだけでなく、一人当たりの年間医療費が500万円以上に及ぶことから、医療費を増大させる要因にもなっています。

図表 50 人工透析患者数と人工透析率（各年5月診療月）



後期高齢者医療制度加入者の人工透析率（各年5月認定者数）

|     | 人工透析<br>患者数 (人) | 患者率 (%) |        |       |
|-----|-----------------|---------|--------|-------|
|     |                 | 千歳市     | 石狩管内平均 | 北海道平均 |
| H24 | 103             | 1.31    | 1.25   | 1.08  |
| H25 | 113             | 1.37    | 1.28   | 1.10  |
| H26 | 116             | 1.34    | 1.30   | 1.12  |

出典：国保加入者数はKDB（国保データベース）により集計。後期高齢者医療制度に係る数値は、北海道後期高齢者広域連合の資料により作成

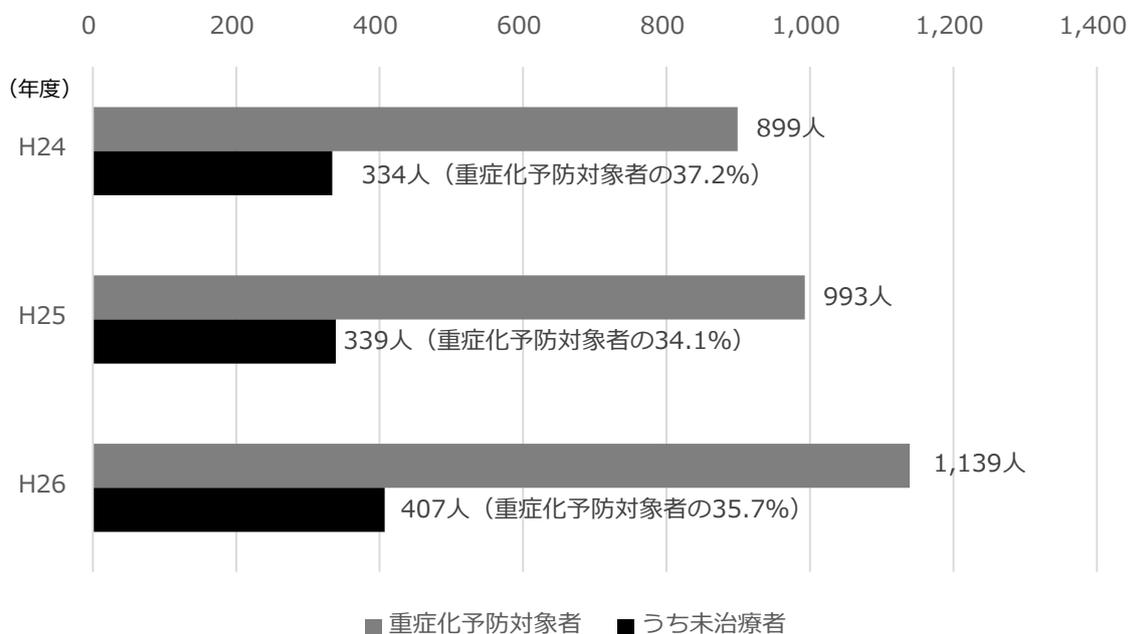
- ・ 糖尿病性腎症患者千人当たりの新規患者数は、平成26年で0.4人となっており、近年は減少傾向にありますが、糖尿病は発症から糖尿病性腎症による透析導入に至るまでの期間が約20年間と長く、血糖値が悪化している人には、生活習慣の改善や糖尿病の未治療や治療の中断を防ぐ働きかけが必要です。
- ・ 市国保特定健康診査の受診者のうち、脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病性腎症の重症化予防対象者の割合は年々増加し、未治療者の割合は35%前後で推移しており、特にこれらの人に対する働きかけが必要です。

図表 51 糖尿病性腎症の新規患者数（各年5月診療月）



出典：KDB（国保データベース）により集計

図表 52 重症化予防対象者の推移

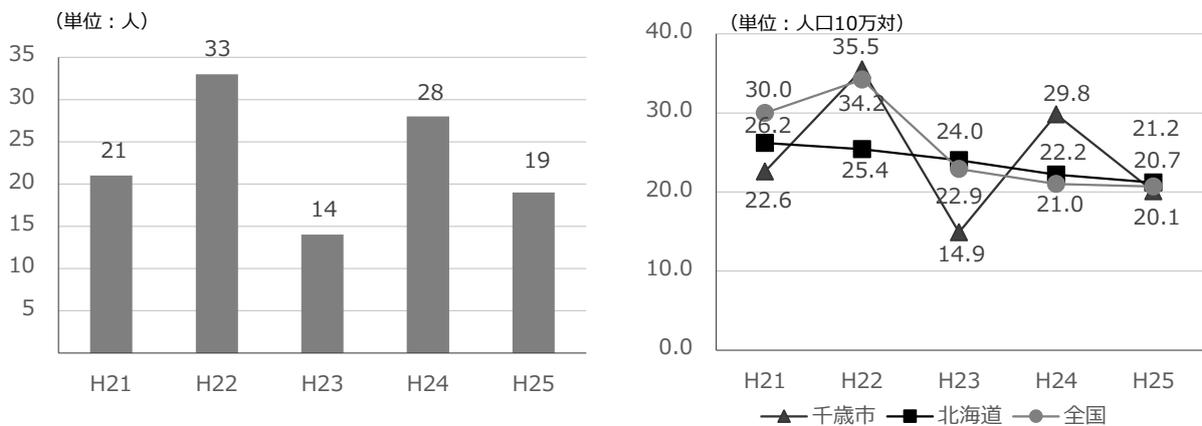


出典：千歳市国保特定健康診査結果

## (8) こころの健康に関する状況

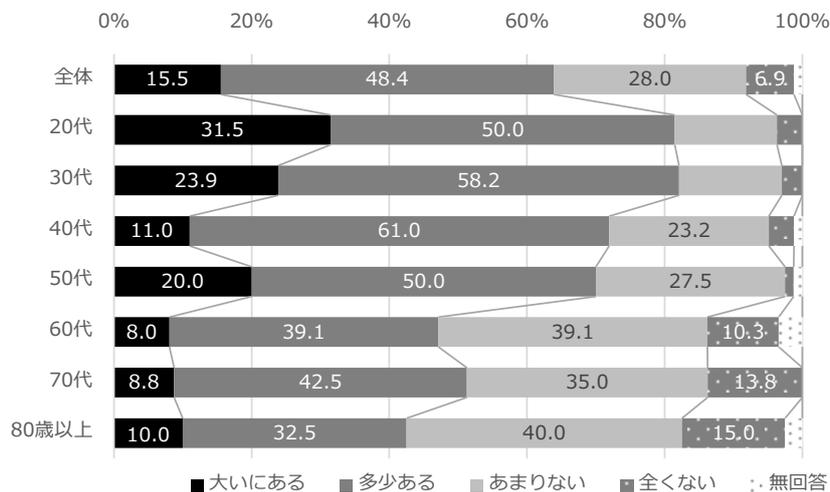
- 千歳市の死亡数のうち、自殺者数は年によって変動が大きく、平成 25 年では 19 人となっています。人口 10 万人当たりの自殺率を見ても、年によって異なりますが、平成 22 年と 24 年には北海道と全国の数値よりも高くなっています。（再掲）
- アンケート結果を見ると、直近 1 か月で、ストレス等を抱えていると感じている人は 6 割を超えています。
- 年代別に見ると、20 代と 30 代でストレス等があるとする割合が高く、年齢が高くなるにつれ低くなる傾向が見られます。

図表 53 千歳市の自殺者数の推移と自殺率の推移（北海道・全国との比較）（再掲）



出典：北海道保健統計年報

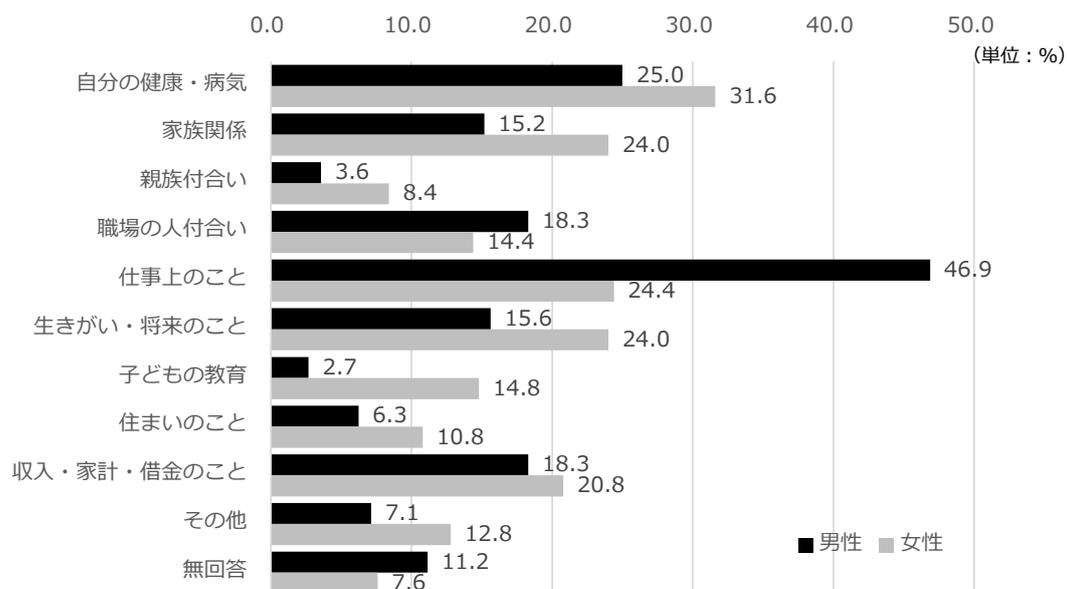
図表 54 この1か月の不満・悩み・苦勞・ストレスの有無



出典：市民アンケート

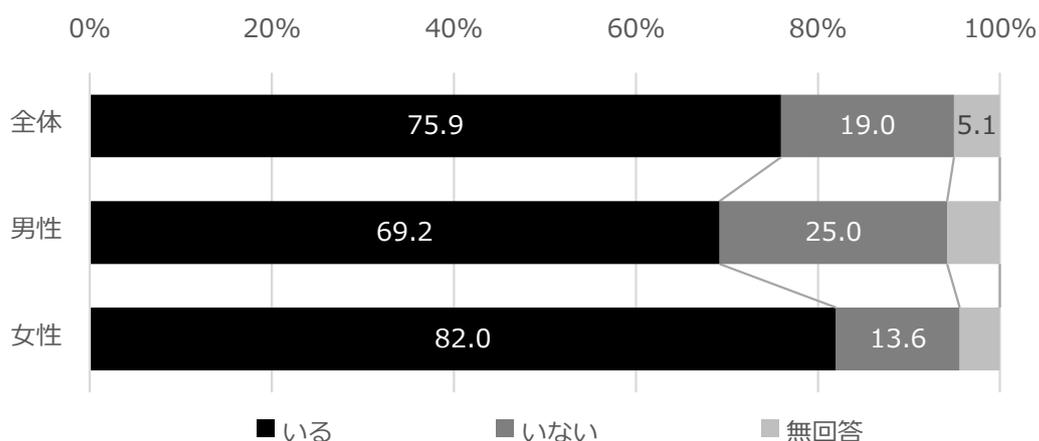
- ・ ストレス等の原因について性別に見ると、男性では仕事上のことが5割近いのに対し、女性では、自分の健康・病気や家族関係、生きがい・将来のこと、子どもの教育など、複数の項目に理由が分散しています。
- ・ 相談相手の有無を見ると、ストレス等があるときに相談相手のいる人が75.9%となっています。
- ・ 性別に見ると、男性が69.2%・女性が82.0%となっており、女性に比べ男性の方が相談相手がいない人の割合が高いことがわかります。

図表 55 この1か月の不満・悩み・苦労・ストレスの原因



出典：市民アンケート

図表 56 相談相手の有無



出典：市民アンケート

## 3

## 前計画の最終評価

「はばたく健康ちとせ 21」（改訂版）の7領域・28の指標項目について、A（目標に達した）、B（目標値に達していないが改善傾向にある）、C（変わらない）、D（悪化している）、E（評価困難）の5段階で評価しました。その結果は下表のとおりです（詳細は44ページの図表58を参照）。

E評価を除く27項目中、A評価及びB評価は17項目となり、約6割が「達成」又は「改善傾向」にあります。

図表 57 平成22年度策定計画の指標の目標達成状況

| 評価区分                 | 該当項目数 | 割合 (%) |
|----------------------|-------|--------|
| A 目標値に達した            | 13    | 46.4   |
| B 目標値に達していないが改善傾向にある | 4     | 14.3   |
| C 変わらない              | 6     | 21.4   |
| D 悪化している             | 4     | 14.3   |
| E 評価困難               | 1     | 3.6    |
| 合計                   | 28    | 100.0  |

#### 【領域1】元気で健康なわたし

「健康だと思える人が増える」及び「年1回以上健康診断を受ける人が増える」は共にA評価となっています。

#### 【領域2】知る・つくる・食べる

「食生活が良いと思う人が増える」、「肥満の人が減る（女性40～60代）」及び「やせの人が減る（20代女性）」はA評価、「1日3食とる人が増える」はB評価、「食育に関心を持っている人の割合」はC評価、「1日3回主食・主菜・副菜がそろった食事をとる人が増える」及び「肥満の人が減る（男性20～60代）」はD評価となっています。

#### 【領域3】自分の歯で食べられる幸せ

「むし歯のない幼児（3歳児）が増える」はA評価、「1年に1回以上歯科健診を受けたり歯石を取り除いてもらう人が増える」はC評価、「歯や口の中について悩みや気になることがある人が減る」はD評価となっています。

#### 【領域4】喫煙者・多量飲酒者を減らす

「たばこを吸う人が減る（男性及び女性）」はA評価、「妊婦の喫煙をなくす」及び「妊婦の飲酒をなくす」はB評価、「お酒を1回に3合以上（日本酒換算）飲む人のうち、ほとんど毎日飲酒する人が減る」はD評価となっています。

---

### 【領域5】適度な運動で毎日爽快

「運動以外で日常生活において健康のために身体を動かす人が増える」はA評価、「ウォーキングイベントの参加者が増える」はB評価、「スポーツやウォーキングなどの運動をする人が増える（春夏秋冬）」はC評価となっています。

### 【領域6】こころの栄養を十分に

「ストレスが大いにあると感じる人が減る」及び「睡眠による休養が十分とれていない人が減る」はA評価、「不満・悩み・ストレスで困ったとき、相談する相手がいると感じる人が増える」及び「睡眠を助けるために睡眠剤や安定剤を使ったり、お酒を飲むことがある人が減る」はC評価となっています。

### 【領域7】家族や仲間とのつながりを大切に

「日頃、楽しめる趣味又は生きがいがある人が増える」はA評価、「地域活動に参加している人が増える」はE評価（評価困難）となっています。



# 計画の基本的考え方

## 1

## 基本理念

人間は誰しも幸せな人生を送ることを願っています。幸せに対する価値観は人それぞれですが、「健康」であることは、自分らしく生き生きと暮らし、積極的な人生を歩むための重要な要素の一つとなります。

また、健康は、本人の自覚と行動により培われるものでありますことから、その維持・増進の主体は一人ひとりの市民となります。

しかしながら、長年、無意識のうちに続けてきた生活様式や習慣を変えることは容易ではなく、自助努力の動機付けや良好な生活習慣へと行動の変容を促すためには、正しい情報の発信、健康教育・指導等の支援や健康づくりに取り組みやすい環境の整備が必要です。

また、生命の誕生に関わる「妊娠・出産期」、保護者を通じて基本的な生活習慣を形成する「乳幼児期」、病気になりづらい体づくりを行う「子ども期」や「青年期」、生活習慣病の対策が必要となる「壮年期」や「中年期」、介護予防や社会生活を営むために必要な機能の維持に継続的に取り組むことが必要な「高齢期」など、各人がそれぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組むことが重要であります。

このことから、本計画の推進により「市民一人ひとりが生涯にわたり、住み慣れた地域や家庭で、自分らしく健康な生活ができるまち」を目指します。

### 【基本理念】

市民一人ひとりが生涯にわたり  
住み慣れた地域や家庭で  
自分らしく健康※な生活ができるまち

※ 「健康」の定義について

WHO（世界保健機関）では、「健康とは、単に疾病がないという状態のみをいうのではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること」と定義しています。

本計画ではこの考え方を踏まえ、「健康とは、障がいや病気があっても、その人が社会と関わりながら、その人らしく生活している状態にあること」とします。

## 2 全体目標

本計画では、全ての市民を対象に、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた生活習慣の改善や、生活習慣病の予防などを推進することで、健康寿命を延伸し、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる健康な市民を増やすことを目標とします。

### 【全体（最終）目標】

# 健康市民※をふやそう

#### 【具体的数値目標】

健康だと思う人の割合 **80.5% → 82.0%**  
(市民アンケート数値)

#### 【指 標】

健康寿命の延伸 男性 78.85歳 (平均寿命80.00歳)  
女性 85.18歳 (平均寿命87.72歳)



平均寿命の伸び率を上回る健康寿命の伸び率の増加

#### ※ 「健康市民」とは

本計画においては、生活習慣の改善を始め、定期的に健（検）診を受けたり運動を継続したりすることで、「自分が健康である」と認識している人を「健康市民」と定義します。

また、本計画は市民、企業、団体等に健康づくりの取組を浸透させ、理想とする社会に近付けることを目指すものであり、誰もがそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進める社会を目指します。

### 【目指す姿】

- 健康寿命を延ばし、誰もが活躍することができる社会
- 子どもも大人も高齢者も、希望や生きがいを持てる社会
- 疾患や介護を有する方も、満足できる人生を送れる社会
- 社会環境の改善を図り、健康を大切にする社会
- 地域の健康格差を縮小し、世代間の相互扶助が機能する社会

### 3

## 基本方向

健康市民を増やすために「6つの基本方向」を定め、将来を見据えた施策を展開します。

### 基本方向1 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）

健康な市民を増やすためには、第一に、市民一人ひとりの生活の質を損なうことなく健康なうちに、食生活の改善や運動習慣の定着などの生活習慣の改善により、病気の発症そのものを予防することが重要です。

健康づくりの基本である「①栄養・食生活」「②身体活動（運動等）」「③休養」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔」の5分野を取り組む事項に設定し、生活習慣の改善に向けた働きかけを行います。

### 基本方向2 生活習慣病の早期発見と重症化予防

千歳市における死因の第1位は「がん」、第2位は「循環器疾患」となっており、これらの疾患のほか、重大な合併症を引き起こすおそれのある「糖尿病」や死亡原因として増加が見込まれる「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」への対策も重要な課題となります。

このことから、「①がん」「②循環器疾患」「③糖尿病」「④COPD」を対策が必要な疾患に設定し、病気の早期発見・早期治療に有効とされるがん検診や特定健康診査等の定期的受診を促進するとともに、特定保健指導等の実施率の向上を図ります。

### 基本方向3 次世代の健康づくり

生涯を通じ、健やかな生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。

妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。

市では、妊婦相談支援や妊婦健診、妊婦教室のほか、各種乳幼児健診や予防接種、マタニティマークの普及啓発など出産前から途切れのない支援に努めています。

今後は、妊娠を希望する市民を対象とした健康づくりを推進するとともに、母子保健対策を所管する総合保健センターと市民病院を始めとした医療機関や子育てコンシェルジュ※所管の地域子育て支援センター、家庭児童相談室などとの事業・関連機関間との連携を強化し、妊娠前から育児期までの切れ目のない支援を行い、次世代を担う子どもとその親の健康づくりを推進します。

#### ※ 子育てコンシェルジュ

子育てに関する制度や事業内容を案内し、それぞれの家庭に合ったサービスの利用をサポートしていく市の専門員

## 基本方向4 高齢者の健康づくり

高齢者の健康づくりは、心身虚弱、転倒、認知症、低栄養、口腔機能低下などの老年症候群に対応するため、介護予防への取組が重要です。また、高齢期になると認知症になる確率が高くなるため、認知症の早期診断・早期対応の取組が必要です。

さらに、若い世代と交流する機会を持ちたいと考える高齢者も多く、おしゃれや身だしなみに気を付けたりすることもいきいきと暮らすことにつながると言われています。

本市においては、千歳市介護予防センターを中心に、介護事業所や医療機関等と連携して、介護予防や認知症予防、高齢者の健康づくりを推進するほか、地域での住民同士の支え合いや交流を進めます。

## 基本方向5 こころの健康づくり

こころの健康は、個人の生活の質を左右する重要な要素です。

こころの病気の代表例として挙げられるうつ病は、不安障害やアルコール依存症などとの合併も多く、健康的な生活習慣の妨げにもなり得ます。とりわけ、自殺の背景には、うつ病を始めとする様々な精神疾患が関連していると言われています。

市では、うつや自殺防止に対する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、こころの不調の早期発見・早期受診等につなげる取組を推進します。

## 基本方向6 社会環境の整備

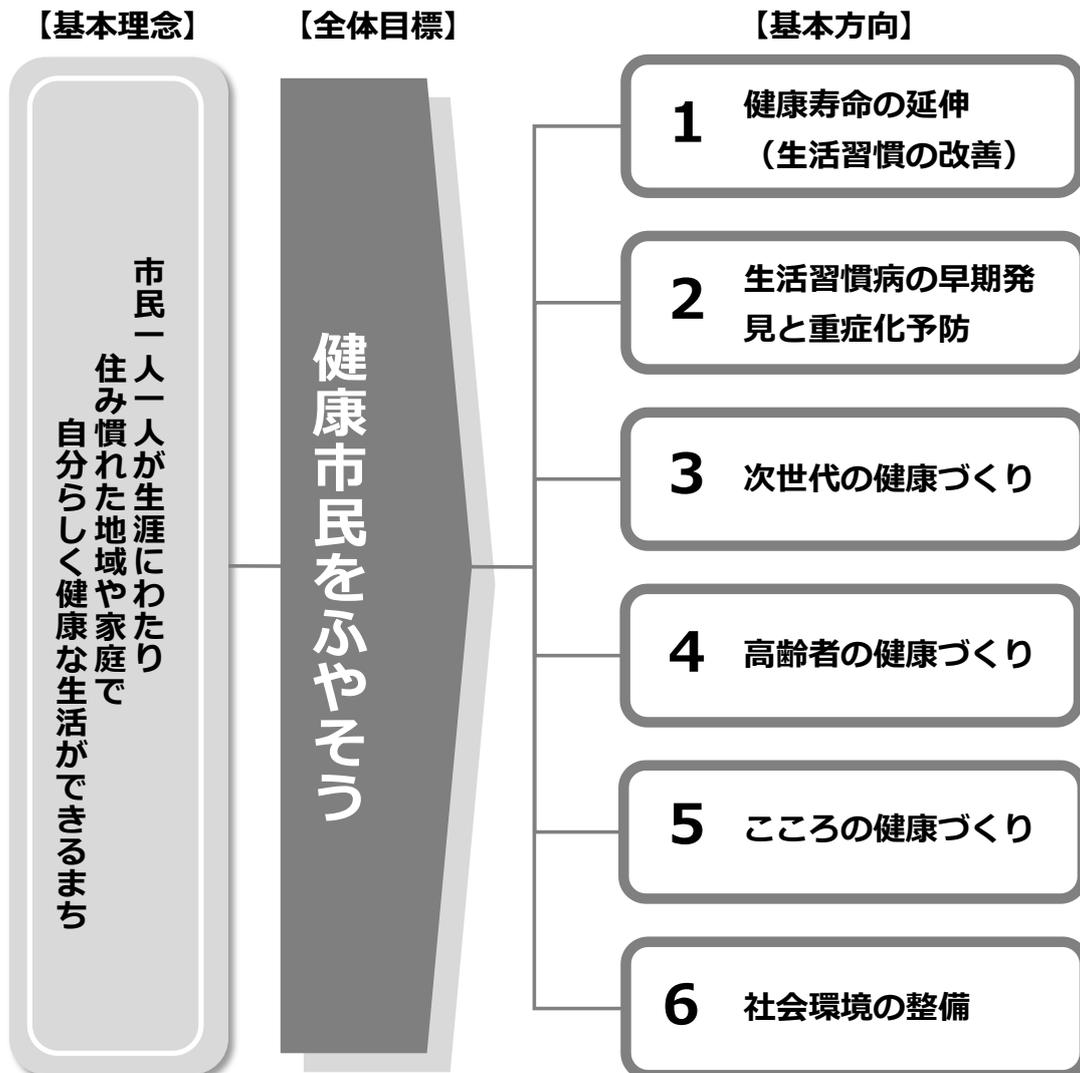
個人の健康は、家庭や学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けます。

このため、市民の健康づくりを推進する上では、個人に対する働きかけに加え、自助や共助を引き出し、社会全体で市民の健康を支える「社会環境の整備」が必要です。

市では、市民が健康づくりに関心を持ち行動しやすいよう、学校や地域、医療機関、企業等と連携し地域のつながりや多様な主体による自発的取組を促進します。

## 4 計画体系

「基本理念」を実現するために「全体目標」を定め、6つの基本方向に沿って施策を展開します。  
本計画の体系図は、以下のとおりです。



## 1 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）

市民一人ひとりの健康寿命を延伸するためには、食生活や運動、休養、飲酒・喫煙など、日頃からの生活習慣の改善が重要であり、バランスの取れた食生活や適度な運動、禁煙などの実践により、様々な疾病を予防することができます。

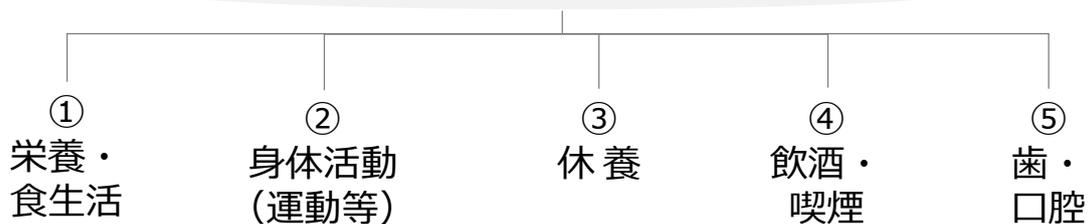
市では、健康づくりの基本的要素である「①栄養・食生活」「②身体活動（運動等）」「③休養」「④飲酒・喫煙」「⑤歯・口腔<sup>くわう</sup>」の5つの分野ごとに、現状や課題等を踏まえ設定した個別目標を掲げ、市民の生活習慣の改善により、発病そのものを予防する一次予防<sup>\*</sup>を積極的に推進します。

※ 一次予防

適正な食事や運動不足の解消、禁煙、適度な飲酒など、普段から健康的な生活習慣を心掛けることで、病気の発生そのものを防ぐこと。

## 【施策の体系】

## 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）



## (1) 栄養・食生活

### 【現状と課題】

- ・ 食は、生命の維持や健やかな成長に欠くことのできない営みであるのはもちろんのこと、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。
- ・ 脂質や食事（エネルギー）量の過剰摂取は肥満をもたらし、肥満は、脳血管疾患及び心疾患の要因となる動脈硬化や高血圧、脂質異常症を引き起こすほか、がんや糖尿病などのリスクを高めます。また、塩分・糖分の過剰摂取や野菜・カルシウム不足なども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、自分の食生活を良いと思う人の割合は6割、食事の回数が1日3食の人の割合は7割超、主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が1日2回以上の人の割合は7割弱となっています。
- ・ 平成25年度に実施した市国保特定健康診査における肥満者（BMI 25以上）の割合を見ると、全国の24.6%・北海道29.8%に対し、千歳市では25.3%となっており、全国を若干上回っています。また、動脈硬化の原因となるLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）の有所見者の割合は、男性で52.7%・女性で62.3%となっており、全国（男性48.9%・女性58.9%）及び北海道（男性50.1%・女性57.8%）に比べ、男女共に上回っています。
- ・ 市はこれまで、参加者が保健センターなどに集まり実施する「健康づくり教室(メタボ予防・50歳未満対象)」、保健師や栄養士が地域や各種団体を訪問し実施する「健康づくり教室(町内会・PTA・各種団体など)」などにより、正しい食生活の普及啓発に努めてきました。

### 【今後の取組】

- ・ 適切な量と質を確保した食生活の実践に向け、更なる普及啓発が求められており、家庭に対する働きかけを始め、食生活改善推進員や学校、民間企業等との連携を強化し、健康教育を推進します。
- ・ 子育て世代が多い本市の特性を踏まえ、若い年代からの健康づくりへの取組を推進するために、子育て中の母親などを対象とした「健康づくり教室」も開催していきます。
- ・ 脂質異常症であるLDLコレステロール（悪玉）高値の有所見者が多いことから、その低下に効果があるとされる野菜の摂取量の増加に向けた取組を推進します。

### 【個別目標】

#### 目標①

適正体重を維持している市民を増やします。

#### 目標②

適切な量と質の食事を摂取している市民を増やします。

## 【事務事業一覧】

### ■健康教育の推進

| 事業名                                    | 概要   | 対象         |
|--|--|------------|
| 健康教育（栄養・食生活）                           | 食生活の改善を図るため、栄養士又は保健師による健康講話や調理実習などの健康教育を実施します。<br>①千歳学出前講座<br>②健康づくり教室（参集型）<br>③各種団体向け健康づくり教室（出張型） | 全市民        |
| 【新規】<br>野菜レシピ普及促進事業<br>～「ベジ食べる350」～    | 市民が、気軽に野菜レシピを食事に取り入れられるよう、「野菜レシピカード」を作成し、スーパー等での配布を通じて普及啓発します。                                     | 全市民        |
| 介護予防普及啓発事業<br>（栄養改善教室）                 | 介護の必要な状態とならないよう、栄養教室を開催し、高齢者の適切な質及び量を確保した食生活の実践を促進します。   | 高齢者        |
| 高血圧予防料理講習会                             | 高血圧の予防や改善を図るため、食生活改善推進員による減塩についての講話と減塩メニューの調理実習を実施します。   | 成人・高齢者     |
| 食に関する指導事業                              | 児童生徒の健やかな体を育成するため、食育に関する学習や指導を実施し、食の重要性についての理解を促進します。  | 児童・生徒      |
| 栄養教諭による食に関する指導事業                       | 健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、児童生徒に対し、栄養教諭による正しい栄養や食事のとり方についての学習を実施します。                             | 児童・生徒      |
| 食育推進事業（栄養改善教室）                         | 心身の健康増進と心豊かな人間性を育むため、「食育月間総合パネル展」や「食育フォーラム」などを通じて、食に関する正しい知識を普及するとともに、正しい食習慣の習得を促進します。             | 全市民        |
| 育児教室事業<br>（わくわくママクラブ/栄養コース）            | 妊婦が妊娠中に必要な栄養を摂取できるよう、栄養士による講話を実施します。   | 妊産婦        |
| 【新規】<br>健康教育（出前講座）<br>子どものうちからの生活習慣病予防 | 生活習慣病に罹患する危険性を下げるため、子どものうちからバランスの取れた食生活の実践を促し、肥満等の予防を働きかける出前講座を実施します。                              | 乳幼児        |
| 【新規】<br>健康教育（参集型）<br>母性の健康づくり          | 次世代を担う母性が心身共に健康を保持できるよう、将来子どもを希望する女性を対象に、バランスの取れた食生活や親になるための心構えなどについて普及啓発します。                      | 子どもを希望する女性 |

## ■健康相談の充実

| 事業名                | 概要  | 対象     |
|--------------------|---|--------|
| 健康相談（栄養）           | 相談者の状況に応じた適切な食生活の実践を支援するため、個別相談に応じます。   | 成人・高齢者 |
| 電話健康医療相談ダイヤル       | 健康や病気などに関する不安等を解消するため、医師、保健師、看護師等の専門スタッフが24時間・年中無休で、身体の症状や治療、育児、介護、メンタルヘルスなどに関する相談に、電話で対応します。     | 全市民    |
| 母子保健相談支援事業（栄養相談）   | 妊婦の健康の保持や胎児の順調な発育を支援するため、妊婦全員に栄養に関するリーフレットを配布し、正しい知識を普及啓発します。非妊婦時の体重で、やせや肥満の人には、食生活について助言指導を行います。 | 妊婦     |
| 乳幼児健康診査（栄養相談）      | 乳幼児の順調な発育を支援するため、発育状況を確認し、栄養相談を実施します。離乳食など食事に関する悩みを解消できるよう支援を行います。                                | 乳幼児    |
| 5歳児相談（栄養相談）        | 5歳児の順調な発育を支援するため、発育状況を確認するとともに、個別に栄養相談を実施します。   | 5歳児    |
| 育児相談・すくすく計測日（栄養相談） | 乳幼児の順調な発育を支援するため、身長・体重を測定し、栄養士が保護者からの栄養や育児に関する相談に応じます。  | 乳幼児    |

## ■その他

| 事業名                        | 概要   | 対象        |
|----------------------------|--|-----------|
| 骨粗しょう症検診                   | 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。                            | 40～70歳の女性 |
| 給食提供事業                     | 児童生徒の心身の健康維持・増進を図るため、栄養バランスを考えた衛生的でおいしい給食を提供します。                               | 児童・生徒     |
| <b>【新規】</b><br>妊婦食生活実態調査事業 | 効果的な事業を実施するための基礎資料とするため、全ての妊婦を対象に、食に関するアンケートを実施します。あわせて、必要時には食生活について助言指導を行います。 | 妊婦        |

## (2) 身体活動（運動等）

### 【現状と課題】

- 健康の維持増進には、適度に体を動かすなどの身体活動<sup>※1</sup>が重要であり、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ると言われています。  
なかでも運動は、基礎体力を増加させるとともに、そう快感や楽しさを伴う身体活動であることから、国では運動の習慣化を推奨しています。
- 平成25年度の市国保特定健康診査における運動習慣者<sup>※2</sup>の割合は、北海道の32.1%より高いものの47.6%と5割を下回っています。
- 平成27年7月の市民アンケート結果では、非降雪期には5割弱の人が運動をしていると回答していますが、降雪期では3割に減少しています。また、運動不足と感じている人が6割強いるほか、1回30分以上の継続運動をほとんどしていない人の7割が「(運動を)始めたいと思っているが、なかなかできない(続かない)」と回答しています。  
年代が高いほど、運動・身体活動への意識は高い一方、50代を中心に仕事や家事に忙しい年代は、運動の頻度も少ない傾向が見られ、また、運動を始めたいと思っていながらできていない人も多くなっています。
- 市はこれまで、「健康づくり教室(運動編)」や「町内会健康づくり教室」などを中心に、個人や地域を対象に、生活習慣病予防に向けた運動促進の取組を進めてきました。

### 【今後の取組】

- 年間を通じた運動習慣の定着化に向け、運動等の必要性や効果、具体的な運動方法等の情報を積極的に発信するとともに、運動する機会の提供や環境整備に取り組めます。
- 40代の壮年期の年代が多い本市の特性を踏まえ、仕事や家事に忙しい身体活動量が不足気味の壮年期が、身体活動量を増やすことができるよう「身体活量計」等を活用した取組を推進します。

#### ※1 身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを指します。スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持増進を目的として計画的・意図的に行われる「運動」のほか、ごく普通に日常生活の中で行っている散歩や階段の上り下り、自転車に乗ること、掃除、日曜大工なども含まれます。

#### ※2 運動習慣者

国民健康・栄養調査では、運動習慣者を「30分・週2回以上の運動を1年以上継続している者」と定義しています。

## 【個別目標】

### 目標①

日常生活における市民の身体活動量（歩数）を増やします。

## 【事務事業一覧】

### ■健康教育の推進

| 事業名  | 概要  | 対象  |
|--|---|-----|
| 健康教育（運動・身体活動）                                | 身体活動量の増加を図るため、保健師又は健康運動指導士による健康講話や運動教室などを実施します。<br>①千歳学出前講座②健康づくり教室（参集型）③町内会健康づくり教室（出張型）          | 成人  |
| 介護予防普及啓発事業（認知症予防教室）                          | 介護の必要な状態とならないよう、認知症予防教室を開催し、認知症予防講話と実技指導を実施します。   | 高齢者 |
| 健康ウォーキング事業                                   | 気軽に楽しく体を動かすことができる「ウォーキング」を普及させるため、ウォーキングマップの作成や、「水と緑を歩こう会」「まちなかウォーキング事業」「ノルディックウォーキング体験」などを実施します。 | 成人  |
| 介護予防普及啓発事業（運動教室/転倒・ロコモティブシンドローム予防教室/尿失禁予防教室） | 介護の必要な状態にならないよう、いきいき百歳体操やノルディックウォーキング教室などを開催し、高齢者の自主的な運動の実践や継続を促進します。                             | 高齢者 |

### ■健康相談の充実

| 事業名  | 概要   | 対象 |
|------|--|----|
| 健康相談 | 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。 | 成人 |

### ■その他

| 事業名                           | 概要   | 対象        |
|-------------------------------|--|-----------|
| <b>【新規】<br/>「身体活動量」増加促進事業</b> | <b>身体活動量が不足気味の若い世代を対象に、「身体活動計」等を活用したモデル事業等の実施を検討します。</b>                               | <b>成人</b> |
| スポーツイベント支援事業                  | 市民一人ひとりが健康で健やかな生涯を送ることができるよう、年齢や体力に応じたスポーツ活動の促進を図るためのスポーツイベントを実施します。                   | 全市民       |
| スポーツ普及・推進事業                   | スポーツの普及・推進を図るため、スポーツ推進委員等の配置、市内の小中学校の体育館の開放など、市民がスポーツに取り組みやすい環境を整備します。                 | 全市民       |
| スポーツ施設管理運営事業                  | スポーツの普及・推進を図るため、スポーツセンターや武道館、プール、スケート・スキー場など市内スポーツ施設を適正に管理運営し、市民がスポーツに取り組みやすい環境を整備します。 | 全市民       |
| 骨粗しょう症検診（再掲）                  | 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。                                    | 40～70歳女性  |

## 「ノルディックウォーキング」とは

ノルディックウォーキングは1930年代に北欧で発祥し、近年、日本においても健康維持に有効な運動として広がりを見せています。

2本のポール（ストック）を使って歩行することで、疲れをあまり感じることなくより長い時間行えるため、年齢や性別を問わず気軽に楽しめるスポーツです。

また、ノルディックウォーキングは全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動で、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%ほど高く、歩くスピードを速くしたり歩幅を大きく取ったりすることで、エネルギー消費量が40～50%ほどアップするとも言われており、メタボリックシンドローム対策として有効です。

足首・膝・腰などへの負担が最大40%軽減されたという研究結果も報告されており、足腰に故障を抱える人や、心臓病など循環器系の病気のリハビリの運動にも適しています。

さらに、ポールを持つことにより歩行姿勢が正され、バランスの維持もしやすく、冬道でも転びにくい利点があり、季節を問わず、どこでも気軽にできます。

千歳市では、平成23年度から市保健センターが町内会を対象とした健康づくり教室の中で取り入れているほか、平成26年度からは千歳市介護予防センターが介護予防教室や介護予防講習会の中で、ノルディックウォーキングの更なる普及に取り組んでいます。

## (3) 休養

### 【現状と課題】

- ・ 健康の維持増進を図り、生活の質を高めるためには、適正な栄養の摂取と適度な運動に加え、心身の疲労回復などに資する「休養」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。
- ・ 心身の疲労回復に欠かせない睡眠が不足すると、疲労感をもたらすだけでなく、情緒が不安定になったり判断力の低下を引き起こしたりするなど、生活の質に大きな影響を与えます。また、睡眠不足は、肥満や高血圧、糖尿病などの要因にもなり、ひいては、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患の発症リスクを高めると言われています。
- ・ 平成25年度の市国保特定健康診査では、睡眠による休養を十分にとれていないと感じている市民は2割を下回っています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、「(睡眠による) 休養が不足・不足がちである」人の割合は2割となっていますが、年代別に見ると、30代と50代では3割を超えており、睡眠で十分な休養をとれていない人の割合が高くなっています。また、平均睡眠時間は、398分と全国平均(H23年：459分) に比べ短くなっています。
- ・ 市はこれまで、健康教室などの機会を通じて、睡眠や休養の重要性について情報発信を行ってきました。

### 【今後の取組】

- ・ 適切な睡眠時間には個人差があり、時間による単純比較はできませんが、睡眠を始めとした休養の重要性についての正しい知識を普及啓発し、睡眠による休養を十分にとれていない市民を減らします。
- ・ 市民が心身の疲労を回復し健康な生活を送れるよう、適切な睡眠や休養の取り方について情報発信を行っていきます。

### 【個別目標】

#### 目標①

睡眠による休養を確保している市民を増やします。

## 【事務事業一覧】

### ■健康教育の推進

| 事業名   | 概要  | 対象 |
|---|---|----|
| 健康教育（休養）                                    | 睡眠や休養の必要性を啓発するため、保健師による健康講話などを実施します。<br>①千歳学出前講座②健康づくり教室（参集型） | 成人 |
| 育児教室事業<br>（わくわくママクラブ/出<br>産準備コース-妊婦の休<br>養） | 妊娠中の母子の健康を維持するため、妊娠による身体の変化に合わせた仕事の制限や休養の必要性について啓発します。        | 妊婦 |
| 両親学級（体験パパクラ<br>ブ・パパの育児基礎講座/<br>妊婦の休養）       | 妊婦が休養をとり、心身の状態を良好に保つことができるよう、妊婦のパートナーに対し、妊婦の支えとなるよう講話を実施します。  | 妊婦 |

### ■健康相談の充実

| 事業名      | 概要   | 対象 |
|----------|--|----|
| 健康相談（再掲） | 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。 | 成人 |

## (4) 飲酒・喫煙

### 【現状と課題】

- ・ 酒とたばこは個人の嗜好品ではあるものの、健康に与える影響について様々な指摘がなされています。

#### <飲酒>

- ・ 飲酒は、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症、肝臓障害など様々な健康問題に関連しており、1日当たりの純アルコール摂取量（摂取量×アルコール度数）が、成人男性で40g以上・同女性で20g以上の飲酒を続けていると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。また、未成年者の飲酒は健全な成長に、妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や胎児の発育に悪影響を及ぼし、高齢者の飲酒は認知症の発症リスクを高めます。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は男性18.3%・女性7.6%と、全国（平成24年：男性14.7%・女性7.6%）と比べ、男性で高くなっています。
- ・ 市はこれまで、保健指導や健康相談などにより、個別に適性飲酒の働きかけを実施してきました。

#### <喫煙>

- ・ 喫煙は、各種のがんや循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常などを引き起こすことが明らかにされており、受動喫煙についても、虚血性心疾患や肺がん、乳幼児のぜんそくの原因となります。
- ・ 平成25年度の市国保特定健康診査では、喫煙率は13.5%（男性20.1%・女性8.5%）と、21年度の15.5%（男性24.2%・女性8.5%）より減少しており、全国（14.1%）と北海道（17.6%）に比べても低い状況にあります。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果においても、喫煙率は18.1%（男性25.4%・女性11.6%）と、5年前の平成22年に実施した前回調査時の23.8%（男性40.5%・女性12.9%）と比べ減少しています。しかし、喫煙者の過半数で節煙又は禁煙の意向があり、また、禁煙意欲を後押しする社会的取組を望む声は過半数を超えています。
- ・ 妊婦の喫煙と受動喫煙の害は、妊婦に留まらず胎児、出生児への影響の大きさを考慮する必要があり、次世代を担う子供たちの受動喫煙防止のため、家族全体での取組が必要です。近年は禁煙外来が開設され、比較的楽に禁煙できる環境が整っています。
- ・ 妊娠届出時における妊婦の喫煙率を見ると、平成26年度では6.3%となっており、4年前の平成22年度の7.6%と比べ低下しているものの、全国の喫煙率5.0%（平成22年乳幼児身体発育調査報告書）と比較し高い状態となっています。また、妊娠届出時の家族の喫煙率は、平成26年度で43.1%と、平成22年度の48.6%と比較し、低下しているものの依然高い率となっています。
- ・ 市はこれまで、市国保特定健康診査や各種健康診査受診者への「COPDの啓発活動及び禁煙指導」、乳幼児や認定こども園通所児の保護者への「喫煙(受動喫煙) 防止啓発事業」など、喫煙に伴う健康リスクについての理解促進に努めてきました。

## 【今後の取組】

- 生活習慣病のリスクが高まる量の飲酒をしている人の割合が、男性で全国を上回っていることから、飲酒が健康に及ぼす影響や、適正な飲酒量などについての普及啓発を推進します。
- 喫煙対策の推進は、非感染性疾患※の発症や死亡を短期間で減少させることが明らかにされており、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の発症予防を始めとした健康被害の回避に、最も重要で効果的な喫煙・受動喫煙対策に積極的に取り組みます。
- 子育て世代が多い本市の特性を鑑み、喫煙者の健康被害だけではなく、身体への影響が大きい子どもの受動喫煙（サードハンドスモークを含む。）による健康被害を防ぐために、「呼気中一酸化炭素濃度測定による禁煙指導」や「禁煙治療費の助成」などを中心とした喫煙（受動喫煙）防止に向けた取組を推進します。

### ※ 非感染性疾患

不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患の総称

## 【個別目標】

- 目標① 過度な飲酒をしている市民を減らします。
- 目標② 妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。
- 目標③ たばこを吸う市民を減らします。
- 目標④ 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。

## 【事務事業一覧】

### ■健康教育の推進

| 事業名                     | 概要   | 対象    |
|-------------------------|--|-------|
| 【新規】<br>適正飲酒啓発事業        | 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。  | 成人    |
| 健康教育（飲酒・喫煙）<br>①千歳学出前講座 | 過度な飲酒者や喫煙者を減らすため、飲酒や喫煙・受動喫煙が身体に及ぼす影響などについて、未成年を含む市民に対し保健所による健康講話などを実施します。  | 成人    |
| 喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業        | パネル展やホームページによる周知のほか、市の集団健診時や健康イベントなどにおいて、禁煙ブースを設置し、喫煙による健康への影響や、禁煙の心身への効果、禁煙外来情報、COPDなどについての情報を発信し、喫煙防止の必要性を普及啓発します。 | 全市民   |
| COPDの啓発活動と禁煙指導          | 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、呼気中一酸化炭素濃度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。                          | 健診受診者 |

## ■ 飲酒・受動喫煙防止対策の充実

| 事業名  | 概要  | 対象      |
|--|---|---------|
| 【新規】<br>禁煙治療チャレンジ応援<br>事業  | 妊婦や子供の受動喫煙防止を目的に、子育て中の保護者を対象にした禁煙治療費の一部助成など、より効果的な方策について調査研究します。                                | 子育て中の市民 |
| 子どもの受動喫煙ストップ<br>周知啓発事業   | 4か月児健診のほか、市内認定こども園等と連携し、リーフレットの配布を通じて、子どもの受動喫煙防止について周知啓発します。                                    | 乳幼児     |
| 飲酒・喫煙による胎児への影<br>響防止事業<br>①母子保健相談支援事業<br>②育児教室事業<br>・わくわくママクラブ<br>・両親学級<br>(体験パパクラブ・パパの育<br>児基礎講座) | 胎児の健やかな発育を支援するため、飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響について周知します。飲酒又は喫煙している妊婦やパートナーに対しては、禁酒や禁煙について助言指導を実施します。           | 妊婦(胎児)  |
| 飲酒・喫煙による乳児への影<br>響防止事業<br>○こんにちは赤ちゃん訪問<br>事業   | 乳児(新生児)の健やかな発育を支援するため、喫煙が乳児に及ぼす影響について周知するとともに、保護者の禁煙に向けた助言指導を行います。また、母乳を与えている母親には、禁酒の助言指導を行います。 | 乳児      |
| 受動喫煙の予防事業<br>○乳幼児健康診査  | 乳幼児の健やかな発育を支援するため、飲酒や喫煙が乳幼児に及ぼす影響について周知します。また、喫煙している父母等に対しては、禁煙について助言指導を実施します。                  | 乳幼児     |

## ■ 健康相談の充実

| 事業名         | 概要  | 対象    |
|-------------|---|-------|
| 健康相談(再掲)    | 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。                    | 全市民   |
| 禁煙希望者への相談支援 | 市国保特定健康診査や各種健康診査受診者のうち、禁煙を希望する喫煙者に対し、一酸化炭素濃度測定等を活用し、禁煙外来での受診を勧奨するほか、相談支援を実施します。 | 健診受診者 |

## (5) 歯・口腔<sup>くわう</sup>

### 【現状と課題】

- ・ 歯や口は、単に食物をそしゃくするという点からだけでなく、食事や会話を楽しむ上で重要な機能を果たしており、歯・口腔<sup>くわう</sup>の健康は生活の質に大きく関連します。また、歯周病は、歯の喪失につながるだけでなく、糖尿病や循環器疾患など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<sup>くわう</sup>の健康づくりが重要との認識が高まっています。
- ・ 20本以上の歯があると、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができると言われています。良く噛んで食べることは、満腹感をもたらす肥満の予防につながるとともに、口の中をきれいにし唾液の分泌を促し歯周病の予防にもなります。
- ・ 80歳（75～79歳）で歯の本数が20本残っている人の割合は、全国で約47.6%（平成23年歯科疾患実態調査）、北海道で約33.1%（平成23年度道民歯科保健実態調査）、千歳市では35.5%（平成27年7月市民アンケート結果）となっています。
- ・ 平成25年度に実施した3歳児健康診査によると、むし歯有病率は、全国17.9%、北海道の21.1%に対して、千歳市では20.6%となっています。
- ・ 歯の喪失原因となる主な疾患は「むし歯」と「歯周病」で、これらは症状が進むと自然に治ることはないため、歯及び口腔<sup>くわう</sup>の健康には、予防に向けた日々の口腔ケアと定期的な歯科健診<sup>くわう</sup>の受診が大切です。
- ・ 乳歯のむし歯と永久歯のむし歯には強い関連が認められています。乳幼児期は、歯科保健習慣を身に付ける時期として非常に重要であり、生涯を通じた歯の健康づくりに対する波及効果も高いと言われています。
- ・ 市はこれまで、むし歯予防デー来場者に歯周疾患のパンフレットの配布や、8020運動パネルの展示などを通じて、歯の健康に関する普及啓発を行ってきました。

### 【今後の取組】

- ・ フッ化物塗布など乳幼児期のむし歯予防対策を推進するとともに、ライフステージごとの特性に応じて、歯及び口腔<sup>くわう</sup>に関する正しい知識の普及啓発や、定期的な歯科健診受診の促進を図ります。
- ・ 歯の喪失が起これり始める40歳を中心に、歯の健康に関する知識の普及や定期的な健診受診などを促進します。

### 【個別目標】

目標① むし歯や歯周病により歯を喪失する市民を減らします。

目標② 定期的に歯科健診に行く市民を増やします。

## 【事務事業一覧】

### ■健康教育の推進

| 事業名                                       | 概要  | 対象    |
|---|---|-------|
| 歯周疾患対策啓発事業                                | 歯周疾患の予防や治療を促進するため、パネル展を実施し、日常生活における正しい口腔ケアの知識を普及します。                          | 成人    |
| <b>【新規】</b><br>歯科健診受診促進事業<br>~カム噛むガムチェック~ | 定期的な歯科健診の受診を促進するために、そしゃくカチエックガムを活用し、歯や口腔機能に対する正しい知識の普及啓発を行います。                | 成人    |
| 育児教室事業(わくわくママクラブ/歯科コース)                   | 妊婦を対象に、歯科衛生士がむし歯や歯周疾患の予防、口腔衛生等の講話を行います。                                       | 妊婦    |
| 歯の健康づくり教室                                 | 歯科衛生士と栄養士が、歯磨きやおやつのととり方などについて、子育て支援センターやこども通園センターなどで対象者に合わせた講話を行います。          | 幼児    |
| 歯と栄養教室                                    | 幼少期から歯の健康に対する関心を持つよう、保育園や幼稚園、小学校、学童クラブに出向き、歯磨き指導やおやつのととり方などについての寸劇や紙芝居等を行います。 | 幼児・児童 |
| むし歯予防デー                                   | 歯科医師会と共催で、むし歯予防デーに合わせてイベントを行い、歯科健診や歯科相談、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、親と子の良い歯コンクールなどを実施します。 | 全市民   |
| 健康まつり<br>(歯科コーナー)                         | 健康まつりで歯科コーナーを設置し、歯科健診や歯科相談、むし歯菌測定(RDテスト)、フッ化物洗口体験、高齢者の歯のコンクールなどを実施します。        | 全市民   |
| 介護予防普及啓発事業<br>(口腔機能向上教室)                  | 高齢者の誤えん事故の防止や低栄養の予防・改善を図るため、口腔機能向上教室を開催し、そしゃく機能等の維持・増進を促進します。                 | 高齢者   |

### ■健(検)診・相談支援の充実

| 事業名           | 概要  | 対象    |
|---------------|---|-------|
| 健康相談          | 相談者の歯や口腔の悩みなどを解消するため、偶数月の健康相談において、歯科衛生士が個別に歯科相談に応じます。                     | 成人    |
| 幼児歯科健診事業      | 幼児のむし歯を予防するため、1歳6か月児健診と3歳児健診時に、歯科健診や歯科相談、歯磨き指導を実施するとともに、希望者にフッ化物塗布を実施します。 | 幼児    |
| 歯科健診・フッ化物塗布   | 1歳から就学前の幼児を対象に、歯科医師による歯科健診とフッ化物塗布を実施するとともに、歯科衛生士による歯科相談と歯磨き指導を実施します。      | 幼児    |
| こども通園センター歯科健診 | こども通園センターに通園している園児を対象に、歯科健診や歯科相談、歯磨き指導を実施します。また、希望者にはフッ化物塗布を実施します。        | 幼児    |
| フッ化物洗口事業      | 児童生徒の歯の健康維持・増進を図るため、むし歯予防に向けたフッ化物洗口を行います。                                 | 児童・生徒 |

## 2

## 生活習慣病の早期発見と重症化予防

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ります。

このため、健康診査や各種がん検診を定期的に受診し、健康状態をチェックすることも重要な取組となります。

市では、疾病の予防に向けた生活習慣の改善とあわせて、市民の主な死因となっている「がん」「循環器疾患」のほか、重大な合併症を引き起こすおそれのある「糖尿病」、今後増加が見込まれる「COPD(慢性閉塞<sup>そく</sup>肺疾患)」による死亡率の減少に向け、早期発見・早期治療に有効とされるがん検診や特定健康診査、各種健康診査の定期的受診の促進、特定保健指導等の実施率の向上、疾病に対する情報発信による意識向上を図ります。

### 【施策の体系】

### 生活習慣病の早期発見と重症化予防



## (1) がん対策

### 【現状と課題】

- ・ がんは、日本における最大の死亡原因であり、平成25年にがんで死亡した日本人は約36万人と総死亡の約30%を占めています。また、千歳市においても、がんは死因の第1位となっており、がんによる平成25年の死亡者数は202人（総死亡の30%）となっています。
- ・ 北海道健康づくり財団が発行した「北海道における主要死因の概要8」によると、平成15年から24年までの標準化死亡比（SMR）<sup>※</sup>が105.5と、千歳市においては、がんで死亡する人が全国に比べ有意に高いとされています。
- ・ がんの発症リスクを高める要因としては、ウイルス（B型・C型肝炎ウイルス等）や細菌感染のほか、喫煙（受動喫煙を含む。）、肥満・やせ、野菜・果物の摂取不足、塩分の過剰摂取、運動不足、過度な飲酒など生活習慣に関連するものが挙げられます。
- ・ がんによる死亡を減らすためには、上記の生活習慣を改め、がんにかかりにくい生活習慣を身に付けること（一次予防）と、早期発見による早期治療（二次予防）につなげることが重要です。
- ・ がん検診の受診率とがんによる死亡率との間には関連性があり、国の「がん対策推進基本計画」では、平成19年度から10年間でがんの75歳未満年齢調整死亡率を20%減少させることを目指し、がん検診の受診率を50%（胃、肺、大腸は当面40%）にすることを目標に掲げています。
- ・ 市はこれまで、各種がん検診の受診率の向上を図るため、個別受診勧奨のほか、ボランティアによるピンクリボン（乳がん検診啓発）の作成や配布、成人式での子宮がん検診の受診勧奨など、周知啓発活動を実施してきました。また、無料の地域巡回バスによる送迎や保育付き検診の実施、女性限定受診日の設定、早朝検診、土日検診といった受診しやすい環境整備に加え、国の補助事業による子宮がん、乳がん及び大腸がん検診の無料クーポン券の配布を行ってきました。しかし、平成26年度の40歳以上70歳未満の受診率（子宮は20～69歳）は胃9.5%・肺12.0%・大腸17.4%・乳35.5%・子宮36.7%となっており、各種がん検診の受診率向上が課題となっています。

#### ※ 標準化死亡比(SMR)

標準化死亡比は、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものです。国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。標準化死亡比は、基準死亡率と対象地域の人口を用いれば簡単に計算できるので、地域別の比較によく用いられます。

### 【今後の取組】

- ・ 乳がん検診の啓発事業（ピンクリボン装着等）を、企業と協定を結び連携して展開していくことにより、更なる検診の受診率向上を目指します。

## 【個別目標】

- 目標① がんで死亡する市民を減らします。
- 目標② 定期的になん検診を受診する市民を増やします。
- 目標③ たばこを吸う市民を減らします。（再掲）

## 【事務事業一覧】

### ■がん検診等の実施

| 事業名              | 概要  | 対象       |
|------------------|---|----------|
| 胃がん検診            | 早期発見・治療を目的とした胃がん検診を実施します。<br>対象：他で胃がん検診を受ける機会のない40歳以上の市民<br>内容：胃部エックス線検査  | 40歳以上の市民 |
| 大腸がん検診           | 早期発見・治療を目的とした大腸がん検診を実施します。<br>対象：他で大腸がん検診を受ける機会のない40歳以上の市民<br>内容：免疫便替血検査2日法（検便）                                 | 40歳以上の市民 |
| 肺がん検診            | 早期発見・治療を目的とした肺がん検診を実施します。<br>対象：他で肺がん検診を受ける機会のない40歳以上の市民<br>内容：胸部エックス線検査  | 40歳以上の市民 |
| 子宮がん検診           | 早期発見・治療を目的とした子宮がん検診を実施します。<br>対象：他で子宮がん検診を受ける機会のない20歳以上の女性（隔年受診）<br>内容：子宮頸部細胞診（医師判断により子宮体部の細胞診）、内診              | 20歳以上の女性 |
| 乳がん検診            | 早期発見・治療を目的とした乳がん検診を実施します。<br>対象：他で乳がん検診を受ける機会のない40歳以上の女性（隔年受診）<br>内容：マンモグラフィー検査など                               | 40歳以上の女性 |
| 前立腺がん検診          | 早期発見・治療を目的とした前立腺がん検診を実施します。<br>対象：他で前立腺がん検診を受ける機会のない50歳以上の男性<br>内容：PSA（前立腺特異抗原）測定（血液検査）                         | 50歳以上の男性 |
| 肝炎ウイルス検診         | 早期発見・治療を目的とした肝炎ウイルス検診を実施します<br>対象：現在、検査や治療をしていない人又は過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の市民<br>内容：B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス検査（血液検査） | 40歳以上の市民 |
| 妊婦一般健康診査（子宮がん検診） | 子宮がんの早期発見のため、医療機関に委託して実施している妊婦一般健康診査時に子宮がん検診を実施します。   | 妊婦       |

## ■ 受診勧奨の推進

| 事業名                                | 概要  | 対象             |
|------------------------------------|---|----------------|
| がん検診受診促進事業                         | がん検診受診率の向上を図るため、特定の年代の市民に、国の補助事業を活用した子宮がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を配布します。  | 無料クーポン対象者      |
| 精密検査受診勧奨事業                         | がんの早期発見・早期治療を図るため、各がん検診等の要精密検査者に対して、精密検査の受診勧奨を行います。   | がん検診の要精密検査者    |
| がん検診周知啓発事業                         | がん検診の受診や自己検診の普及を図るため、個別勧奨のほか、企業や女性が集まる機会を捉え、検診の必要性を啓発します。<br>①乳がん検診ピンクリボンボランティアによるピンクリボン作成<br>②ピンクリボンボランティアによる乳がん自己検診啓発<br>③成人式会場における子宮がん検診の周知啓発<br>④子育て支援センターや育児相談、乳幼児健診会場での子宮がん・乳がん検診の周知啓発<br>⑤市国保特定健康診査の受診勧奨と併せた個別電話勧奨 | 各種がん検診対象者      |
| がん検診受診環境整備事業                       | 各種がん検診を受診しやすいよう検診受診日時の工夫や予約制度の導入などを行います。<br>①早朝検診の実施<br>②土日検診の実施<br>③女性のみ検診日と無料保育の設定<br>④札幌健診センターまで無料バス巡回<br>⑤30分毎の予約制度の導入による待ち時間短縮<br>⑥他の健（検）診との同時実施   | 各種がん検診対象者      |
| <b>【新規】<br/>企業連携によるがん検診受診率向上事業</b> | <b>市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発促進に関する協定」を締結し、受診率向上のために相互に協力してがん検診の周知・啓発活動を行います。</b>  | <b>事業所従業員等</b> |

## (2) 循環器疾患対策

### 【現状と課題】

- ・ 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、平成25年の死亡者数は約31万人となっています。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おり、特に脳血管疾患については、要介護状態となる最も大きな原因疾患となっています。
- ・ 千歳市においては、がんに次ぐ主要死因となっており、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患及び高血圧性疾患）による平成25年の死亡者数は169人（総死亡の25%）となっています。また、平成15年から24年までの標準化死亡比（SMR）を見ると、心疾患で死亡する市民は全国に比べ有意に多く、反対に脳血管疾患により死亡する市民は有意に少ないとされています。
- ・ 平成25年度市国保特定健康診査結果では、治療が必要なLDLコレステロールの有所見者（160mg/dl以上）の未治療者割合は、22年度まで減少していましたが、その後増加に転じており、特に女性の未治療者の増加が顕著です。
- ・ 平成25年度の市国保特定健康診査・特定保健指導受診（実施）率は、25.0%・40.0%の目標に対し、26.3%・27.1%となっており、特に保健指導の実施率の向上が課題となっています。
- ・ 市はこれまで、後期高齢者医療制度の加入者を対象とした「はつらつ健診」、他に受診機会のない19歳から39歳までの市民を対象とした「さわやか健診」及び無保険者を対象とした「いきいき健診」を実施し、高血圧や高脂血症、糖尿病など循環器疾患につながる健康リスクの早期発見に努めてきました。また、健診の受診率の向上を図るため、無料の地域巡回バスによる送迎や保育付健診の実施、女性限定受診日の設定、早朝健診、土日健診といった受診しやすい環境の整備のほか、個別の受診勧奨や、広報号外を活用した健診日程表の全戸配布、公共機関窓口での健診ガイドの配架、健診案内の町内回覧等、健診情報の発信にも注力してきました。

### 【今後の取組】

- ・ 千歳市国民健康保険に加入している40歳未満の人の受診勧奨を強化するとともに、市国保特定健康診査受診者に対し、循環器疾患の原因となる動脈硬化を予防するための保健指導を実施します。

### 【個別目標】

- |     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 目標① | 脳血管疾患で死亡する市民を減らします。                 |
| 目標② | 虚血性心疾患で死亡する市民を減らします。                |
| 目標③ | 高血圧症になる市民を減らします。                    |
| 目標④ | 脂質異常症になる市民を減らします。                   |
| 目標⑤ | メタボリックシンドロームに該当する市民(予備群を含む。)を減らします。 |
| 目標⑥ | 定期的に特定健康診査を受診する市民を増やします。            |
| 目標⑦ | 特定保健指導の実施率を向上させます。                  |

## 【事務事業一覧】

### ■ 特定健康診査・特定保健指導の実施

| 事業名                 | 概要   | 対象           |
|---------------------|--|--------------|
| 千歳市国民健康保険特定健康診査     | 市国民健康保険に加入している40～74歳の市民に対し、内臓脂肪症候群に着目した生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査を実施します。 | 市国保特定健康診査対象者 |
| 千歳市国民健康保険特定保健指導     | 市国保特定健康診査の受診者のうち、内臓脂肪症候群のリスクのある人に、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導を実施します。       | 市国保特定健康診査対象者 |
| 千歳市国民健康保険ヘルスアップ運動教室 | 市国保特定健康診査の受診者のうち、内臓脂肪症候群のリスクのある人に、生活習慣病改善を目的とした運動教室を実施します。         | 市国保特定健康診査対象者 |
| 千歳市国民健康保険ヘルスアップ栄養教室 | 市国保特定健康診査の受診者のうち、内臓脂肪症候群のリスクのある人に、生活習慣病改善を目的とした栄養教室を実施します。         | 市国保特定健康診査対象者 |

### ■ 受診勧奨の推進

| 事業名                                | 概要  | 対象            |
|------------------------------------|---|---------------|
| 千歳市国民健康保険特定健康診査未受診者勧奨事業            | 市国保特定健康診査の未受診者に対して、内臓脂肪症候群に着目した生活習慣病予防を目的とした特定健康診査の受診を勧奨します。<br>①全対象者に市国保特定健康診査受診券を送付<br>②健診未受診者に対し、個別に健診案内を送付（年3～4回）<br>③札幌健診センターまでの無料送迎バスを巡回する時期に健診案内チラシを町内回覧<br>④商工会議所等国保加入者が多い団体に、健診案内を送付<br>⑤広報ちとせ、民間情報誌に定期的に健診の案内を掲載<br>⑥市国保特定健康診査未受診者に対し、年6,000件の電話による個別受診勧奨 | 市国保特定健康診査対象者  |
| 【新規】<br>（千歳市国保）<br>40歳未満への健診受診勧奨事業 | 19～39歳の千歳市国保加入者を対象に、若い年代からの生活習慣の改善と健診受診の習慣化を図るため、健診の受診勧奨を行います。  | 19～39歳の市国保加入者 |
| 【新規】<br>（千歳市国保）<br>重症化予防保健指導事業     | 市国保特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象者にならなかった人のうち、高血圧、脂質異常症、高血糖、慢性腎臓病などにより、生活習慣病の重症化のおそれがある人を対象に保健指導を実施します。   | 市国保特定健康診査受診者  |
| 健康診査受診環境整備事業                       | 各種健康診査を受診しやすいよう健診受診日時の工夫や予約制度の導入などを行います。<br>①早朝健診の実施<br>②土日健診の実施<br>③女性のための健診日と無料保育の設定<br>④札幌健診センターまで無料バス巡回<br>⑤30分毎の予約制度の導入による待ち時間短縮<br>⑥がん検診との同時実施  | 19歳以上の市民      |

■その他の健康診査・保健指導の実施

| 事業名            | 概要  | 対象            |
|----------------|---|---------------|
| さわやか健診         | 他で健診を受ける機会のない19～39歳の市民に対し、生活習慣病の予防を目的とした健診を行います。                                  | 19～39歳の市民     |
| はつらつ健診         | 後期高齢者医療保険に加入している市民に対し、生活習慣病の予防を目的とした健診を行います。                                      | 後期高齢者医療保険加入者  |
| いきいき健診         | 40歳以上で健康保険に加入していない市民に対し、生活習慣病の予防を目的とした健診を行います。                                    | 40歳以上の生活保護受給者 |
| 健診結果相談日        | さわやか健診・はつらつ健診・いきいき健診受診者で希望する市民に、医師や保健師、管理栄養士による生活習慣改善のための保健指導を行います。               | 各種健診受診者       |
| 妊婦一般健康診査(血圧測定) | 妊産婦の健康の保持と疾病の早期発見を図るため、妊婦一般健康診査時に血圧測定を実施します。必要時、赤ちゃん訪問や乳幼児健診等で受診確認や受診勧奨を行います。     | 妊産婦           |
| 児童生徒健康診断業務     | 児童生徒の健康の保持増進を図るため、栄養状態や歯・口腔、視力、聴力等について定期的に検査し、健康課題を明らかにするとともに、疾病の早期発見・早期治療に役立てます。 | 児童・生徒         |

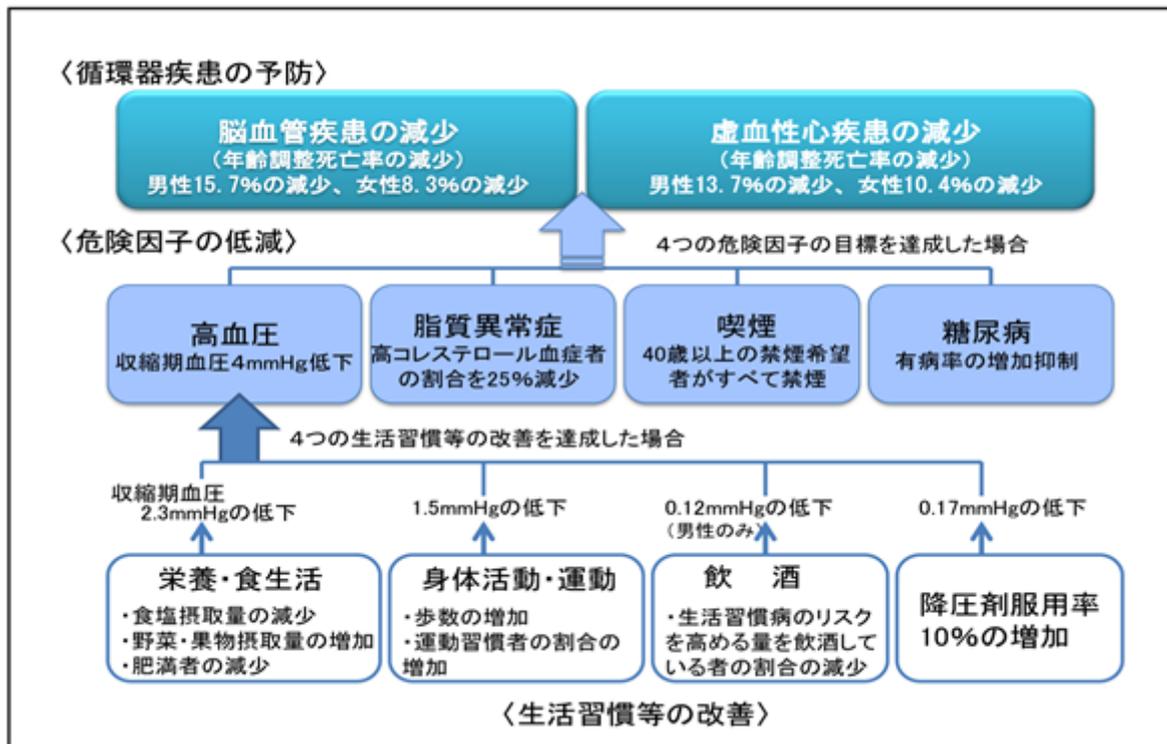
## 「循環器疾患」の予防

平成24年7月に厚生労働省が策定した健康日本21（第2次）では、脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで日本人の主要死因の大きな一角を占めており、循環器疾患の予防は基本的には危険因子の管理であり、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙の4つの危険因子の管理が予防につながるとしています。

なかでも、高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性心不全などあらゆる循環器疾患の危険因子であり、他の危険因子と比較するとその影響力は高いとされています。

健康日本21の最終評価（平成23年度）においては、「国民の高血圧有病率は低下傾向にあるものの、高齢者を中心に依然高く、国民全体で予防対策の強化が必要である。」とされました。

### 循環器の目標設定の考え方



〈健康日本21（第2次）より抜粋〉

### (3) 糖尿病対策

#### 【現状と課題】

- ・ 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あり、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、糖尿病腎症による人工透析、糖尿病網膜症による失明、血管障害・末梢神経障害による足の切断などの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。
- ・ 全国における糖尿病有病者・予備群<sup>※</sup>は、40歳から74歳までの男性の4割・女性の3割が該当すると推計されています。また、全国の有病者数は、平成9年から10年間で1.3倍増となっており、高齢化の進展に伴い増加ペースが加速することが予測されています。
- ・ 平成20年度から25年度における市国保特定健康診査のデータを見ると、糖尿病有病者(HbA1c6.5以上)の割合は10.8%から7.5%と減少傾向にあります。しかし、インスリン分泌機能は一般的に60歳から低下すると言われており、今後の高齢化の進展を踏まえると、糖尿病有病者やその予備群は増加に転じることが予想されます。
- ・ 本市では糖尿病が一因となる腎不全による死亡が、標準化死亡比(SMR)により有意に多いとされていることから、腎不全による死亡率を減少させる上でも糖尿病対策は重要です。
- ・ 糖尿病は循環器疾患の主な危険因子であり、循環器疾患と同様の取組により、その早期発見、早期治療を図ってきました。

#### 【今後の取組】

- ・ 糖尿病は、循環器疾患と同様、肥満や運動不足などの危険因子の管理による発症予防と、早期発見・早期治療、治療の継続による重症化や合併症の発症予防が重要であり、糖尿病有病者の減少等に向けて、市国保特定健康診査・特定保健指導の受診(実施)率の向上を図ります。
- ・ 循環器疾患の発症予防の取組を中心に、糖尿病有病者及び糖尿病予備群の増加抑制に努めます。

#### ※ 糖尿病有病者・糖尿病予備群

「糖尿病有病者」は糖尿病が強く疑われる者を、「糖尿病予備群」は糖尿病の可能性を否定できない者を指します。

#### 【個別目標】

- 目標① 糖尿病になる市民を減らします。
- 目標② 糖尿病の治療を中断する市民を減らします。
- 目標③ 糖尿病を悪化させる市民を減らします。
- 目標④ 糖尿病による合併症を発症する市民を減らします。
- 目標⑤ 定期的に特定健康診査を受診する市民を増やします。(再掲)
- 目標⑥ 特定保健指導の実施率を向上させます。(再掲)

## 【事務事業一覧】

### ■糖尿病の早期発見・重症化予防の推進

| 事業名   | 概要   | 対象                       |
|---|--|--------------------------|
| 千歳市国民健康保険特定<br>保健指導（再掲）                             | 市国保特定健康診査の受診者のうち、内臓脂肪症候群のリスクのある人に、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導を実施します。                             | 市国保特定健康<br>診査受診者         |
| <b>【新規】<br/>（千歳市国保）<br/>糖尿病性腎症<sup>じん</sup>予防事業</b> | <b>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<sup>じん</sup>のリスクが高い人に、微量アルブミン尿検査と保健指導を実施します。</b>          | <b>市国保特定健康<br/>診査受診者</b> |
| 妊婦一般健康診査（尿・血<br>糖検査）                                | 妊産婦の健康の保持と疾病の早期発見を図るため、妊婦一般健康診査時に尿検査を実施します。尿糖などの所見が見られる場合は、赤ちゃん訪問や乳幼児健診等で受診確認や受診勧奨を行います。 | 妊産婦                      |

## (4) COPD対策

### 【現状と課題】

- 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、その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、症状が進行すると酸素吸入が必要になるなど、生活に支障をきたします。
- 日本においては、平成25年の死亡者数が16,443人となっており、COPDによる死亡順位としては第9位となっていますが、世界的には、緊急のたばこ対策等を施さなければ、2030年（平成42年）には死亡順位が第3位になると、WHO（世界保健機関）では予測しており、今後の増加が危惧されています。
- COPDは、禁煙による予防と薬物等による治療が可能な疾患であり、早期発見による早期治療が求められていますが、比較的新しい病名であることから、適切な治療を受けずに症状を悪化させている人が少なくないと推測されています。
- 平成27年7月の市民アンケート結果では、COPDについて「知っている」と回答した人は21.1%、「聞いたことがある」が24.5%、「知らない」45.6%となっています。
- 国では、COPDが国民の健康増進にとって重要な疾患であるにもかかわらず、高血圧や糖尿病などと比べ認知度が低いことを踏まえ、この認知度の向上を図ることを目指しています。
- 市はこれまで、COPDの啓発活動のほか、喫煙防止(受動喫煙防止)啓発事業や禁煙指導等、喫煙における健康被害の抑制に向けた取組により、その発症抑制に努めてきました。

### 【今後の取組】

- 喫煙による健康リスクの情報発信や禁煙・節煙に向けた取組の積極的な展開など、喫煙対策との一体的な取組により、COPDの発症抑制につなげていきます。
- COPDの認知度は十分とは言えない状況であることから、認知度の向上に向けた啓発活動を推進します。

### 【個別目標】

- 目標① COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を向上させます。
- 目標② たばこを吸う市民を減らします。（再掲）
- 目標③ 妊娠又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。（再掲）

### 【事務事業一覧】

#### ■ COPDに関する普及啓発の推進

| 事業名                | 概要   | 対象    |
|--------------------|--|-------|
| 喫煙(受動喫煙)防止啓発事業(再掲) | パネル展やホームページによる周知のほか、市の集団健診時や健康イベントなどにおいて、禁煙ブースを設置し、喫煙による健康への影響や、禁煙の心身への効果、禁煙外来情報、COPDなどについての情報を発信し、喫煙防止の必要性を普及啓発します。 | 全市民   |
| COPDの啓発活動と禁煙指導(再掲) | 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、呼気中一酸化炭素濃度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。                          | 健診受診者 |

### 3

## 次世代の健康づくり

### 【現状と課題】

- ・ 次世代を担う子どもや子育て世代の健康の維持増進を図ることは、道内一若いまち（平成 22 年国勢調査における平均年齢 41.3 歳）であり、出生率が高い本市にとっては重要な取組です。
- ・ 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。
- ・ 母子手帳交付時に支援が必要となった妊婦は、平成 26 年度で 254 人（25.2%）、同様に乳幼児健診（集団）において支援が必要となった乳幼児は、1,043 人（37.8%）となっており、保健師や栄養士が個別に支援を行っています。
- ・ 各種乳幼児健康診査（集団）の平均受診率の推移を見ると、平成 21 年度は 97.4%、平成 26 年度は 98.5%となっており、年度により増減はありますが、95%以上の高い受診率を維持しています。
- ・ 平成 26 年度の 3 歳児健康診査時における朝食摂取状況を見ると、「毎日食べる」が 91.6%となっています。平成 25 年 7 月の食育市民アンケート結果では、子どもの朝食の摂取状況は「毎日必ず食べる」が 89.2%と最も多いものの、所属別に見ると、保育所が 91.0%、幼稚園 95.7%、小学校 89.9%、中学校 87.0%、高校 80.7%と年齢が上がるごとに割合が減少しています。
- ・ 妊娠届時における妊婦の飲酒率は、平成 26 年度で 2.2%となっており、平成 22 年度の 3.0%に比べ減少しています。同様に妊娠届時における妊婦の喫煙率においても、平成 26 年度で 6.3%となっており、平成 22 年度の 7.6%に比べ減少しています。
- ・ 出生時の体重が 2,500 g 未満の低出生体重児の人数は、年により増減がありますが、平成 24 年で出生千人当たり 95.5 となっています。平成 20 年から 24 年の 5 年平均では、89.0 となっており、全国・北海道の 95.8 より下回っています。
- ・ 市はこれまで、母子の健康の保持・増進を図るため、妊婦相談支援や妊婦健診、妊婦・両親教室のほか、各種乳幼児健診や予防接種、妊婦にやさしい環境づくりの一環としてマタニティマークの普及啓発など出産前から途切れのない支援に努めてきました。

### 【今後の取組】

- ・ 妊娠前・妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実に取り組むとともに、庁内外の関連機関等との連携を強化します。
- ・ 妊婦や子育て世代にやさしい環境整備を図るため、妊婦等が安心して公共交通機関を利用できる仕組みを構築します。
- ・ 子どもの生活習慣は、保護者や周囲の環境に影響されることから、保護者を中心に食事の回数や食べ方、歯磨きなど正しい生活習慣のあり方について普及啓発します。

- ・ 子どもの健やかな発育のため、妊婦や乳幼児の定期的な健診により母子の健康状態を把握するとともに、妊婦の適正体重の維持や、妊娠中の飲酒・喫煙などを控える働きかけを行います。
- ・ 妊産婦は、ホルモンバランスの変化による体調不良、出産や育児に対する不安感など様々なストレスがかかるため、相談体制の充実や周囲の理解促進に努めます。

### 【個別目標】

- 目標① 朝食を摂取している3歳児を増やします。
- 目標② 妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。（再掲）
- 目標③ 妊婦又は授乳中の喫煙を控える妊婦等を増やします。（再掲）
- 目標④ 適正な体重で生まれる子どもを増やします。
- 目標⑤ 妊産婦の不安を軽減します。

### 【事務事業一覧】

#### ■母子保健対策

| 事業名                         | 概要  | 対象                 |
|-----------------------------|---|--------------------|
| 母子保健相談支援事業                  | 妊娠期において、心身ともに安全で安心して過ごすことができるよう、母子手帳交付時に全ての妊婦と面接します。心身の状況のほか、不安の解消に向け、精神面への支援を行います。                         | 妊婦                 |
| マタニティマーク啓発事業                | 妊産婦にやさしい環境づくりを推進するため、妊婦であることを示し、周囲に配慮を求めるマタニティマークのポスターを市内の公共施設等に配布するとともに、ステッカーを公用車に貼付するなど普及啓発に努めます。         | 妊産婦                |
| 【新規】<br>（仮称）陣痛対応タクシー事業      | 市内のタクシー事業所と連携し、妊婦が陣痛の際に安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。  | 妊婦（タクシー事業者）        |
| 【新規】<br>（仮称）ママサポートタクシー事業    | 市内のタクシー事業所と連携し、子育て中の親子が安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。  | 子育て中の親子など（タクシー事業者） |
| 妊婦一般健康診査                    | 妊婦の健康の保持と疾病の早期発見を図るため、妊婦一般健康診査受診票と超音波検査票を交付し、医療機関に委託して健康診査を実施します。<br>検査項目：体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、子宮がん検診、超音波検査等。 | 妊婦                 |
| 【新規】<br>妊婦食生活実態調査事業<br>（再掲） | 効果的な事業を実施するための基礎資料とするため、全ての妊婦を対象に、食に関するアンケートを実施します。あわせて、必要時には食生活について助言指導を行います。                              | 妊婦                 |
| 育児教室事業（わくわくママクラブ）           | 妊娠・出産・育児に対する正しい知識の啓発と、母親になるための心構えや妊婦同士の交流を通して仲間づくりの支援を行います。また、地域子育て支援センターと連携し、子育てをイメージできるよう支援を行います。         | 妊婦                 |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 両親学級（体験NIPクラブ・NIPの育児基礎講座）                         | （体験NIPクラブ）妊娠中の夫婦を対象に、妊婦体験ジャケット実習、沐浴実習や講話を実施します。<br>（NIPの育児基礎講座）妊娠中の夫婦と子育て家族を対象に、赤ちゃんとの遊び方や先輩NIPの体験談、赤ちゃん抱っこ体験などを実施します。 | 妊婦とそのパートナー |
| こんにちは赤ちゃん訪問事業                                     | 乳児の発育確認のため、生後4か月までの全ての家庭に対して訪問を行います。未熟児の場合は、医療機関と連携して支援を行います。  | 乳児・産婦      |
| 乳幼児健康診査・事後指導（4か月・1歳6か月・3歳児健診）                     | 乳幼児の疾病予防や健やかな発育、発達確認のため、4か月、1歳6か月及び3歳の節目の時期に、保健センターにおいて健康診査を実施します。必要時、関係機関と連携し支援します。                                   | 乳幼児とその保護者  |
| 乳児委託健康診査事業  | 股関節脱臼の早期発見のため、3か月児を対象に先天性股関節脱臼検診を整形外科に委託し実施します。また、疾病の発見や予防、発育と発達の確認のため、10か月児を対象に小児科に委託し健診を実施します。                       | 乳児         |
| 5歳児相談   | 5歳児の調順な発育を支援するため、身長体重測定、視力検査のほか、小学校就学に向けての講話や発達相談・栄養相談を実施します。必要時、関係機関と連携し支援を行います。また、保護者の健康状態の確認も行います。                  | 5歳児とその保護者  |
| 育児相談・すくすく計測日                                      | 乳幼児の発育や発達の支援のため、就学前の子どもを対象として、身長体重の計測や育児相談を行います。<br>（すくすく計測日）発育の確認のため、市内の子育て総合支援センターで乳幼児の身体計測を実施します。                   | 乳幼児とその保護者  |
| 子育て講座（再掲）   | 母親が安定した精神状態で子育てができるよう、育児ストレスの軽減を目的とした講座を実施します。   | 乳幼児の母親     |
| 子育てミーティング（再掲）                                     | 子育て中の母親の精神状態の安定を図るため、母親同士で相談したり意見交換したりするなど、当事者間で悩みやストレスを解消する機会を提供します。  | 乳幼児の母親     |
| 養育支援訪問事業（再掲）                                      | 安定した精神状態で妊娠期を過ごし子育てができるよう、妊娠期から乳幼児期までの家庭を訪問し、子育ての悩みや困難を軽減する支援を行います。  | 乳幼児の保護者    |
| 健康教育（出前講座）  | 子育て中に注意したい事故や子どもの感染症予防、育児ストレスの解消、子どもの食事や歯磨きなどについて、保健師や栄養士、歯科衛生士が出前講座を行います。   | 乳幼児        |
| <b>【新規】</b><br>健康教育（出前講座）<br>子どものうちからの生活習慣病予防（再掲） | 生活習慣病に罹患する危険性を下げるため、子どものうちからバランスの取れた食生活の実践を促し、肥満等の予防を働きかける出前講座を実施します。  | 乳幼児        |
| 健康教育（参集型）（再掲）                                     | 望ましい食生活・食習慣や正しい栄養知識の普及を図るため、講座を開催します。また、小学生を対象に食への関心を高めるため、調理実習を中心とした講座を実施します。   | 乳幼児・児童     |
| 歯の健康づくり教室（再掲）                                     | 歯科衛生士と栄養士が、歯磨きやおやつとり方などについて、子育て支援センターやこども通園センターなどで対象者に合わせた講話を行います。   | 幼児         |
| 歯と栄養教室（再掲）  | 幼少期から歯の健康に対する関心を持つよう、保育園や幼稚園、小学校、学童クラブに出向き、歯磨き指導やおやつとり方などについての寸劇や紙芝居等を行います。  | 幼児・児童      |

|  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| こども通園センター歯科健診<br>(再掲)                      | こども通園センターに通園している園児を対象に、歯科健診や歯科相談、歯磨き指導を実施します。また、希望者にはフッ化物塗布を実施します。                   | 幼児                |
| 歯科健診・フッ化物塗布<br>(再掲)                        | 1歳から就学前の幼児を対象に、歯科医師による歯科健診とフッ化物塗布を実施するとともに、歯科衛生士による歯科相談と歯磨き指導を実施します。                 | 幼児                |
| むし歯予防デー<br>(再掲)                            | 歯科医師会と共催で、むし歯予防デーに合わせてイベントを行い、歯科健診や歯科相談、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、親と子の良い歯コンクールなどを実施します。        | 全市民               |
| <b>【新規】<br/>健康教育(参集型)<br/>母性の健康づくり(再掲)</b> | <b>次世代を担う母性が心身共に健康を保持できるよう、将来子どもを希望する女性を対象に、バランスの取れた食生活や親になるための心構えなどについて普及啓発します。</b> | <b>子どもを希望する女性</b> |
| 性に関する健康教育                                  | 望まない妊娠や性感染症を予防するため、正しい知識の啓発や結婚、妊娠、育児などについて、幼児や小中学生、その保護者、高校生を対象に出前講座や講演会を実施します。      | 幼児・児童・生徒          |
| 不妊治療費助成事業                                  | 少子化対策と次世代の育成の推進を図るため、子どもを望んでいるにもかかわらず不妊に悩む夫婦に対し、不妊治療費の一部を助成します。                      | 子どもを希望する夫婦        |

#### ■ 予防接種

| 事業名    | 概要   | 対象        |
|--------|--|-----------|
| 予防接種事業 | 感染症の発生やまん延を防止するため、予防接種法に基づく定期接種を実施します。また、赤ちゃん訪問や各種健診時に予防接種の必要性について周知し、接種勧奨に努めます。任意接種についても周知し接種を促します。 | 乳幼児・児童・生徒 |

## 4

## 高齢者の健康づくり

## 【現状と課題】

- ・ 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、心身とも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です。
- ・ 本市の平成27年10月1日現在の65歳以上（高齢者）人口は19,906人、高齢化率は20.8%となっています。また、「千歳市高齢者保健福祉計画・第6期千歳市介護保険事業計画」における高齢者人口・高齢化率の将来推計は、平成32年に22,327人・23.1%、団塊の世代が後期高齢者となる平成37年には23,407人・24.3%となると見込んでいます。
- ・ 介護保険の要支援・要介護者認定者数は、平成26年度では要支援1が674人、要支援2が425人、要介護1が779人、要介護2が470人、要介護3が319人、要介護4が252人、要介護5が255人となっており、要支援者が1,099人、要介護者が2,075人の計3,174人となっています。今後も高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護者数は増加していくことが見込まれています。
- ・ 平成26年度の認知症高齢者は1,882人、高齢者人口に対する出現率は9.9%です。平成32年には、2,548人（出現率11.4%）、平成37年には2,983人（出現率12.7%）になると予想されています。
- ・ 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。
- ・ 市は、平成26年4月に千歳市介護予防センターを設置し、社会福祉士、保健師、リハビリ職（作業療法士、理学療法士等）が全市的な介護予防や住民同士による健康づくりを推進しています。
- ・ 高齢期になると家に閉じこもりがちになるため、市は、地域住民主体の取組として「介護予防サロン事業」などを推進し、地域内でのふれあいの場を提供しています。

## 【今後の取組】

- ・ 高齢になっても「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識を高め、市民主体の健康づくりを進めます。
- ・ 高齢者が要介護状態にならないように、介護予防や認知症予防に努めます。
- ・ 高齢者の居場所づくりと出番づくりを進め、豊かな経験と能力を地域社会に生かします。

## 【個別目標】

## 目標①

介護予防を推進し、健康な高齢者を増やします。

## 目標②

認知症に対する理解を深め、介護する家族を地域全体で支えます。

## 目標③

高齢者の豊かな経験と能力を地域社会に生かします。

## 【事務事業一覧】

### ■介護予防の推進

| 事業名               | 概要   | 対象      |
|-------------------|--|---------|
| 介護予防教室            | 「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。 | 高齢者     |
| 介護予防講習会           | 専門講師によるノルディックウォーキングの入門講座を市内5会場で開催します。  | 高齢者     |
| 介護予防「出前講座」        | 「ロコモ（転倒）予防」「認知症予防」「体験いきいき百歳体操」「尿失禁」の4つのメニューで出前講座を開催します。                                | 高齢者     |
| 「介護の日」講演会         | 介護予防や認知症予防などをテーマに、高齢者の健康づくりにつながる講演会を開催します。   | 全市民     |
| 介護予防リーダー養成講座      | 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。           | 成人・高齢者  |
| 介護予防リーダーフォローアップ講座 | いきいき百歳体操等の技能向上のほか、介護予防リーダーの交流やモチベーションアップを図る講座を開催します。                                   | 成人・高齢者  |
| 傾聴ボランティア養成講座      | 介護施設などで高齢者の話を聴くことにより、その人の心の負担が軽くなるようにお手伝いをするボランティアを養成します。                              | 全市民     |
| すこやかボランティア支援      | 介護予防教室を手伝うボランティアを支援し、フォローアップするための交流会を開催します。  | 全市民     |
| いきいき百歳体操実践者表彰     | 会議予防教室、介護予防サロン事業の参加者のうち、継続して運動を実践している高齢の人を千歳市敬老会で表彰します。                                | 百歳体操実践者 |
| 地域介護予防活動支援事業      | 介護予防サロンを定期的に巡回し、体力測定やリーダーの相談などに応じます。   | 高齢者     |
| 地域リハビリテーション活動支援事業 | 介護施設や地域住民の通いの場にリハビリ専門職が訪問し、自立支援の立場から助言や指導を行います。  | 高齢者     |
| 訪問型介護予防事業         | 引きこもりや介護予防が必要な高齢者宅にリハビリ専門職が訪問し、個別に運動や機能改善の指導を行います。                                     | 高齢者     |

### ■認知症予防の推進

|                         |  |                 |
|-------------------------|--|-----------------|
| 認知症サポーター養成講座            | 認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、キャラバン・メイトが認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成します。            | 全市民             |
| 【新規】<br>認知症初期集中支援チームの設置 | 認知症の初期の段階から、医療と介護の専門職チームがその人の症状に沿った対応をアドバイスし、早期発見・早期対応の体制を推進します。             | 認知症高齢者          |
| 【新規】<br>認知症ケアパスの作成と普及   | 認知症と疑われる症状が発症した場合に、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受ければ良いか理解するための、認知症ケアパスの作成と普及を推進します。 | 認知症高齢者と<br>その家族 |

## ■高齢者相談の充実

| 事業名        | 概要   | 対象  |
|------------|--|-----|
| 地域包括支援センター | 市内5か所にある地域包括支援センターにおいて、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が高齢者の様々な相談に応じます。 | 全市民 |

## ■地域での健康づくり

| 事業名             | 概要  | 対象             |
|-----------------|---|----------------|
| 介護予防サロン事業       | 町内会等が「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「ノルディックウォーキング」を行うサロンを週1回程度開催する場合、その運営費の一部を市が助成します。 | 高齢者<br>(町内会等)  |
| 老人クラブによる健康づくり事業 | 千歳市老人クラブ連合会では、各老人クラブでのふまネットを活用した健康づくりを進めています。                               | 高齢者<br>(老人クラブ) |

## ■予防接種

| 事業名    | 概要  | 対象  |
|--------|---|-----|
| 予防接種事業 | 感染症の発生やまん延を防止するため、予防接種法に基づく定期接種を実施します。個別通知や広報誌により、予防接種の必要性について周知し接種勧奨に努めます。 | 高齢者 |

### コラム ⑤

## 「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」

### 【いきいき百歳体操】

米国国立老化研究所「高齢者のための運動の手引き」に準拠して、0 kg から 2.2kg まで 10 段階に負荷を増やすことができる重りを、手首・足首に付けてゆっくりとコントロールした運動を反復する体操です。週 1 回程度の運動で、日常生活に必要な筋力を維持・強化します。

参加者からは、「体が軽くなった」「友人が増えた」「立ち上がりが楽になった」などの意見が寄せられています。

### 【かみかみ百歳体操】

「かみかみ百歳体操」は、食べる力や飲み込む力を付けるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。また、唾夜がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。さらに、食べこぼしやむせることが改善されます。

参加者からは、「食べこぼしがなくなった」「食欲が増した」「言葉が話しやすくなった」などの意見が寄せられています。

## 5 こころの健康づくり

### 【現状と課題】

- ・ 身体の健康とともに重要なものが、こころの健康です。こころの病気の代表例であるうつ病は、誰もがかかる可能性のある精神疾患で、自殺の背景には、うつ病が多く存在することが指摘されています。
- ・ 平成15年から24年までの人口10万人当たりの自殺率の平均は、全国23.7・北海道25.8に対し、千歳市では26.3と高く、同期間の標準化死亡比（SMR）においても、全国に比べ有意に高いとされています。
- ・ 平成15年から24年までの10年間における千歳市の自殺者数を性別に見ると男性が多く、年代別では40から50代の働き盛りの世代が全体の43%を占めています。
- ・ 平成27年7月の市民アンケート結果では、過去1か月に悩みやストレスなどがあると回答した人は全体の6割を超えており、その原因として20代後半から50代前半の男性では「仕事上のこと」を挙げる人が多く、働き盛りの世代を中心としたメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。
- ・ 市では、平成23年度から市の重点施策として「こころの健康づくり講演会」や「こころのケア講座(ゲートキーパー研修)」を展開し、こころの健康を維持するための支援や、支援ができる人材の育成に努めています。
- ・ 自殺者が多い40代のこころのケアサポートを目的として、39歳の全市民や健診受診者に「うつスクリーニング事業」など先駆的な取組を実施し、積極的にこころの健康づくり及び自殺予防に取り組んできました。

### 【今後の取組】

- ・ こころの健康づくりに関する講演会や研修会などを継続して実施します。
- ・ 児童生徒、妊産婦や子育て中の親などのこころに寄り添うような支援に努めます。
- ・ うつの症状をセルフチェックするための「うつチェックリスト」の普及啓発を行うとともに、「うつスクリーニング事業」の更なる充実を図っていきます。

### 【個別目標】

- 目標① 市民の自殺を無くします。
- 目標② 児童生徒の悩みや不安、ストレスを軽減します。
- 目標③ 妊産婦や子育て中の親の精神的な安定に努めます。

## 【事務事業一覧】

### ■健康教育の推進

| 事業名                     | 概要  | 対象     |
|-------------------------|---|--------|
| こころの健康づくり講演会            | 自殺の予防に向けたこころの健康づくりの必要性を啓発するため、精神科医などの講演会を実施します。                               | 成人・高齢者 |
| 自殺予防普及啓発事業              | うつ病や自殺を防ぐための正しい知識を普及するため、パネル展やリーフレット、ホームページなどによる情報発信を行います。                    | 成人・高齢者 |
| 健康教育（千歳学出前講座、健康づくり教室など） | うつ病の早期発見や自殺予防について、保健師による健康講話や健康づくり教室などを実施します。                                 | 成人     |
| うつスクリーニング事業             | 39歳の市民にうつチェックシートを送付し、うつ症状についての普及啓発を行います。また、ハイリスク者には電話や家庭訪問による状況確認や必要な支援を行います。 | 39歳の市民 |

### ■健康相談の充実

| 事業名                      | 概要  | 対象            |
|--------------------------|---|---------------|
| 健康相談（再掲）                 | 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。                  | 成人            |
| 心の教室相談員配置事業              | 児童生徒の悩みや不安、ストレス等を解消するため、市内小中学校に心の教室相談員を配置し、基本的な生活習慣等の指導を行います。                 | 児童・生徒         |
| スクールカウンセラー配置事業           | 児童生徒の悩みや不安、ストレス等を解消するため、臨床心理に関して専門的な知識・経験を有する臨床心理士によるカウンセリングを行い、適切な心のケアを行います。 | 児童・生徒         |
| こころのケア講座（ゲートキーパー研修）      | 日常的に市民から相談を受ける機会が多い人や、事業所等でメンタルヘルス対策に関わる人に対し、自殺予防対策の講座を実施します。                 | 成人<br>(市内企業等) |
| 母子保健相談支援事業（妊婦のこころの健康）    | 妊娠期間において、心身ともに安全で安心して過ごすことができるよう、保健師や助産師が、母子手帳交付時に全ての妊婦と面接し、助言指導します。          | 妊婦            |
| こんにちは赤ちゃん訪問事業（母親のこころの健康） | 産婦の心身の健康状態の安定を図るため、全産婦を対象に「産後うつスケール」を実施し、育児不安などの相談に応じます。                      | 産婦            |
| 育児相談（保護者のこころの健康）         | 保護者が安定した精神状態で子育てができるよう、育児に関する悩み等の相談に応じます。                                     | 乳幼児の保護者       |
| 養育支援訪問事業                 | 安定した精神状態で妊娠期を過ごし子育てができるよう、妊娠期から乳幼児期までの家庭を訪問し、子育ての悩みや困難を軽減する支援を行います。           | 乳幼児の保護者       |
| 子育て講座                    | 母親が安定した精神状態で子育てができるよう、育児ストレスの軽減を目的とした講座を実施します。                                | 乳幼児の母親        |
| 子育てミーティング                | 子育て中の母親の精神状態の安定を図るため、母親同士で相談したり意見交換したりするなど、当事者間で悩みやストレスを解消する機会を提供します。         | 乳幼児の母親        |

## 6

## 社会環境の整備

## 【現状と課題】

- 「個人の健康は個人で守る」ことが基本となりますが、社会経済等の条件が不利な集団では、健康問題が多いとの指摘がある一方、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。

- 平成26年7月の「第3期千歳市地域福祉計画策定のための市民アンケート調査」によると、近所付き合いの程度として「挨拶する程度」が最も多く全体の5割を占めており、「困ったときに相談、助け合う」との回答は1割に満たない状況です。

また、福祉活動や住民活動に参加しているかとの設問に対しては、6割弱が「参加していない」と回答し、参加している人であっても、その参加頻度は「年に数回」が大半を占めています。福祉及び住民活動に参加していない人のうち、地域社会の一員として役に立ちたいと考えている人は、「思う」「まあ思う」を合わせて7割弱となっています。

## 【今後の取組】

- 社会のつながり（ソーシャルキャピタル）の強化を目指し、市民の社会参加を促進するとともに、学校や地域、医療機関、企業、民間団体等と連携した健康づくり事業を展開します。

## 【個別目標】

目標① 地域のつながりを強化します。

目標② 多様な主体による自発的取組を促進します。

## 【事務事業一覧】

## ■連携事業の実施

| 事業名                         | 概要   | 対象           |
|-----------------------------|--|--------------|
| 健康イベント事業<br>(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。                          | 全市民          |
| 【新規】<br>企業連携によるピンクリボン運動推進事業 | 社会全体でがん予防に取り組む機運を醸成するため、市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発促進に関する協定」を締結し、ピンクリボン運動によるがん予防啓発を推進します。    | 全市民<br>(企業等) |
| 【新規】<br>(仮称)健康づくり推進協議会設置事業  | 学校・企業・団体等の保健医療関係者や自主グループが参加する「(仮称)千歳市健康づくり推進協議会」を設置するなど、地域の健康課題の解決に向けた連携体制の強化を目指します。 | 全市民等         |

|                                  |   |                        |
|----------------------------------|---|------------------------|
| マタニティマーク啓発事業<br>(再掲)             | 妊産婦にやさしい環境づくりを推進するため、妊婦であることを示し、周囲に配慮を求めるマタニティマークのポスターを市内の公共施設等に配布するとともに、ステッカーを公用車に貼付するなど普及啓発に努めます。 | 妊産婦                    |
| 【新規】<br>(仮称)陣痛対応タクシー事業<br>(再掲)   | 市内のタクシー事業所と連携し、妊婦が陣痛の際に安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。  | 妊婦<br>(タクシー事業者)        |
| 【新規】<br>(仮称)ママサポートタクシー事業<br>(再掲) | 市内のタクシー事業所と連携し、子育て中の親子が安心してタクシーを利用できる体制づくりについて検討します。  | 子育て中の親子など<br>(タクシー事業者) |

#### ■地域の自主的な活動の支援

| 事業名                                     | 概要   | 対象            |
|---|--|---------------|
| 健康教育<br>①千歳学出前講座<br>②各種団体向け健康づくり教室(出張型) | 健康教育を通じて、地域の各種団体が生活習慣病の発症予防や重症化予防への意識を高め、自主的に健康づくりに取り組むよう支援します。                      | 全市民           |
| 離乳食講座・子どものおやつについての講話                    | 乳幼児の順調な発育を図るため、子育て支援センターの依頼により、栄養士が離乳食講座や子どものおやつについての講話を行います。                        | 乳幼児           |
| 健康教育<br>「むし歯菌をやっつけよう」「あなたのお口は大丈夫？」      | 市民のむし歯を予防するため、市民からの依頼により歯科保健に関する出前講座を実施します。  | 全市民           |
| 食生活改善推進員養成講座                            | 地域における食生活改善活動の担い手である食生活改善推進員を養成するため、所定のカリキュラムに基づき養成講座を実施します。                         | 成人            |
| こころのケア講座(ゲートキーパー研修)(再掲)                 | 日常的に市民から相談を受ける機会が多い人や、事業所等でメンタルヘルス対策に関わる人に対し、自殺予防対策の講座を実施します。                        | 成人<br>(市内企業等) |
| コミュニティ活動推進事業                            | 地域活動の活性化を図るとともに、地域の中に支え合いの精神を根付かせるため、地域活動の基礎的単位となる町内会や自治会等の活動を支援し、より良好なコミュニティを形成します。 | 全市民           |
| ボランティア支援事業                              | ボランティア意識の向上を図るため、千歳市社会福祉協議会やボランティア団体等と連携し「ボランティアポイント制度」を実施するなど、市民の地域活動への参加を促進します。    | 成人            |

# 第5章

## 成果指標一覧

本計画を効果的に推進していくためには、健康づくりの主役である市民や事業者、関係機関等が目指すべき目標を共有しながら、その目標の達成状況を確認していくことが重要です。

成果指標は、全体目標の数値目標である「健康だと思ふ人の割合」や「健康寿命の伸び率」のほか、6つの基本方向に対応した「個別目標」の達成状況を、客観的に評価するためのものです。

市では、これらの成果指標を基準に、計画に掲げた取組の成果を随時測定するとともに、その結果を施策等に反映していきます。

### <全体目標>

| 指標                              | 現状値                      | 目標                          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 健康であると感じている者の割合の増加<br>(20歳以上)   | 80.5%<br>(平成27年度)        | 82.0%                       |
| 日常生活動作が自立している期間の平均<br>(健康寿命)の延伸 | 【男性】78.85歳<br>【女性】85.18歳 | 平均寿命の伸び率を上回る<br>健康寿命の伸び率の増加 |

### <個別目標>

#### 【栄養・食生活】

| 指標   | 現状値                                      | 目標                       |
|--|--|--------------------------|
| 40歳以上70歳未満(男性は20歳以上70歳未満)の肥満者(BMI25以上)の割合の減少<市国保特定健診受診者> | 【男性】32.9%<br>【女性】19.6%<br>(平成25年度)       | 【男性】31%<br>【女性】19%       |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の者の割合の増加(20歳以上)                  | 66.9%<br>(平成27年度)                        | 80%                      |
| 朝食をとっている者の割合の増加  | 【20歳未満】89.2%<br>【20歳以上】79.1%<br>(平成25年度) | 【20歳未満】95%<br>【20歳以上】85% |

#### 【身体活動(運動等)】

| 指標   | 現状値                                | 目標                     |
|--|------------------------------------|------------------------|
| 週2回・30分以上の持続運動を1年以上継続している者の割合の増加(40~74歳)<市国保特定健診受診者> | 【男性】51.9%<br>【女性】44.4%<br>(平成25年度) | 【男性】57.8%<br>【女性】50.4% |

#### 【休養】

| 指標   | 現状値               | 目標  |
|--|-------------------|-----|
| 睡眠による休養が十分とれている者の割合の増加(40~74歳)<市国保特定健診受診者> | 82.7%<br>(平成25年度) | 85% |

## 【飲酒・喫煙】

| 指標   | 現状値                                 | 目標                    |
|--|-------------------------------------|-----------------------|
| 飲酒の頻度がほぼ毎日で1日当たりの飲酒量が日本酒換算で2合※（女性は1合）以上の者の割合の減少（20歳以上） | 【男性】 18.3%<br>【女性】 7.6%<br>(平成27年度) | 【男性】 13%<br>【女性】 6.4% |
| 妊婦の飲酒率の減少  | 2.2%<br>(平成26年度)                    | 0%に近づける               |
| 成人の喫煙率の減少（40～74歳）<br><市国保特定健診受診者>                      | 13.5%<br>(平成25年度)                   | 12%                   |
| 妊婦の喫煙率の減少  | 6.3%<br>(平成26年度)                    | 0%に近付ける               |

※ 目安 ビール：1,000ml、ウイスキー：ダブル2杯（120ml）、ワイン：360ml、焼酎：220ml

## 【<sup>く</sup>歯・口腔】

| 指標                               | 現状値               | 目標    |
|----------------------------------|-------------------|-------|
| 20本以上自分の歯を有する80歳（75～79歳）の者の割合の増加 | 35.5%<br>(平成27年度) | 50%   |
| 24本以上自分の歯を有する60歳（55～59歳）の者の割合の増加 | 36.1%<br>(平成27年度) | 46.3% |
| 3歳児でむし歯のない者の割合の増加                | 83.7%<br>(平成26年度) | 85%   |
| 年に1回以上歯科健診・指導等を受けた者の割合の増加（20歳以上） | 41.6%<br>(平成27年度) | 65%   |

## 【がん対策】

| 指標                                    | 現状値                                  | 目標                       |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 75歳未満のがんの年歯齡調整死亡率の減少（10万人当たり）         | 77.1（人）<br>(平成25年度)                  | 73.9（人）以下                |
| 千歳市胃がん検診の受診率の向上（40～69歳）               | 【男性】 12.7%<br>【女性】 8.1%<br>(平成26年度)  | 【男性】 17.3%<br>【女性】 14.3% |
| 千歳市肺がん検診の受診率の向上（40～69歳）               | 【男性】 15.6%<br>【女性】 10.4%<br>(平成26年度) | 【男性】 29.5%<br>【女性】 22.6% |
| 千歳市大腸がん検診の受診率の向上（40～69歳）              | 【男性】 19.1%<br>【女性】 16.6%<br>(平成26年度) | 【男性】 34%<br>【女性】 34.7%   |
| 千歳市子宮がん検診の受診率の向上（20～69歳）              | 36.7%<br>(平成26年度)                    | 48.7%                    |
| 千歳市乳がん検診の受診率の向上（40～69歳）               | 35.5%<br>(平成26年度)                    | 45.4%                    |
| 成人の喫煙率の減少（40～74歳）<br><市国保特定健診受診者>（再掲） | 13.5%<br>(平成25年度)                    | 12%                      |

## 【循環器疾患対策】

| 指標   | 現状値                                       | 目標                             |
|--|---|--------------------------------|
| 脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少<br>(10万人当たり)  | 【男性】 35.8 (人)<br>【女性】 15.8 (人)<br>(平成25年) | 【男性】 35.8 (人)<br>【女性】 15.8 (人) |
| 虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少<br>(10万人当たり)                                       | 【男性】 58.1 (人)<br>【女性】 39.3 (人)<br>(平成25年) | 【男性】 31.8 (人)<br>【女性】 13.7 (人) |
| 高血圧症有病者(収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上)の割合の減少(40～74歳)<br><市国保特定健診受診者> | 【男性】 29.3%<br>【女性】 20.6%<br>(平成25年度)      | 【男性】 29.3%<br>【女性】 20.6%       |
| 脂質異常症有病者(LDLコレステロール160mg/dl以上)の割合の減少(40～74歳)<市国保特定健診受診者>             | 【男性】 10.7%<br>【女性】 16.2%<br>(平成25年度)      | 【男性】 6.2%<br>【女性】 8.8%         |
| メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少(40～74歳)<br><市国保特定健診受診者>                  | 【該当者】 16.9%<br>【予備群】 9.0%<br>(平成26年度)     | 【該当者】 16.5%以下<br>【予備群】 8.5%以下  |
| 市国保特定健康診査の受診率の向上(40～74歳)   | 27.8%<br>(平成26年度)                         | 60%以上                          |
| 市国保特定保健指導の実施率の向上(40～74歳)   | 43.5%<br>(平成26年度)                         | 60%以上                          |

## 【糖尿病対策】

| 指標   | 現状値                 | 目標         |
|--|---------------------|------------|
| 糖尿病有病者(HbA1c6.5%以上)の増加の抑制(40～74歳)<br><市国保特定健診受診者>                  | 177人<br>(平成25年度)    | 187人       |
| 治療継続者の割合の増加(40～74歳)<br><市国保特定健診受診者>                                | 46.3%<br>(平成25年度)   | 75%        |
| 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c8.4%以上)の割合の減少(40～74歳)<br><市国保特定健診受診者> | 0.8%<br>(平成25年度)    | 0.8%       |
| 合併症(糖尿病性腎症患者千人当たりの新規患者数)の減少<br><市国保特定健診受診者>                        | 0.5 (人)<br>(平成25年度) | 0.4 (人) 以下 |
| 市国保特定健康診査の受診率の向上(40～74歳)(再掲)                                       | 27.8%<br>(平成26年度)   | 60%以上      |
| 市国保特定保健指導の実施率の向上(40～74歳)(再掲)                                       | 43.5%<br>(平成26年度)   | 60%以上      |

## 【COPD対策】

| 指標                                    | 現状値               | 目標      |
|---------------------------------------|-------------------|---------|
| COPDの認知度の向上（20歳以上）                    | 45.6%<br>（平成27年度） | 80%以上   |
| 成人の喫煙率の減少（40～74歳）<br>＜市国保特定健診受診者＞（再掲） | 13.5%<br>（平成25年度） | 12%     |
| 妊婦の喫煙率の減少（再掲）                         | 6.3%<br>（平成26年度）  | 0%に近付ける |

## 【次世代の健康づくり】

| 指標                               | 現状値                | 目標        |
|----------------------------------|--------------------|-----------|
| 朝食を毎日とっている3歳児の割合の増加              | 91.6%<br>（平成26年度）  | 100%に近付ける |
| 妊婦の飲酒率の減少（再掲）                    | 2.2%<br>（平成26年度）   | 0%に近付ける   |
| 妊婦の喫煙率の減少（再掲）                    | 6.3%<br>（平成26年度）   | 0%に近付ける   |
| 2,500g未満出生率の減少（出生千人当たり）          | 95.5（人）<br>（平成24年） | 減少傾向へ     |
| 4か月児健診時に精神状態が「良い」と感じている保護者の割合の増加 | 89.1%<br>（平成26年度）  | 増加傾向へ     |

## 【高齢者の健康づくり】

| 指標                  | 現状値              | 目標     |
|---------------------|------------------|--------|
| 介護予防サロン事業の実施団体数の増加  | 19団体<br>（平成27年度） | 45団体以上 |
| 介護予防リーダー養成講座修了者数の増加 | 149人<br>（平成27年度） | 300人以上 |

## 【こころの健康づくり】

| 指標              | 現状値                | 目標        |
|-----------------|--------------------|-----------|
| 自殺者の減少（10万人当たり） | 20.1（人）<br>（平成25年） | 0（人）に近付ける |

## 【社会環境の整備】

| 指標                           | 現状値              | 目標       |
|------------------------------|------------------|----------|
| 「企業連携パートナーシップ」<br>協定締結事業所の増加 | -                | 増加       |
| 健康まつり来場者数の増加                 | 993人<br>（平成27年度） | 1,350人以上 |
| 健康づくり講座出講件数の増加               | 37件<br>（平成26年度）  | 50件以上    |

第6章

# 健康づくり事業一覧

## 1 健康づくり事業のライフステージ対応表

### 【栄養・食生活】

| 事業名                            | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期<br>(～15歳) | 青年・<br>壮年期<br>(16～<br>39歳) | 中年期<br>(40～<br>64歳) | 高齢期<br>(65歳<br>以上) |
|--------------------------------|------------|------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------|
| ■健康教育の推進                       |            |                        |                            |                     |                    |
| 健康教育（栄養・食生活）                   | ○          | ○                      | ○                          | ○                   | ○                  |
| 野菜レシピ普及促進事業「ベジ食べる350」          | ○          | ○                      | ○                          | ○                   | ○                  |
| 介護予防普及啓発事業（栄養改善教室）             |            |                        |                            |                     | ○                  |
| 高血圧予防料理講習会                     |            |                        | ○                          | ○                   | ○                  |
| 食に関する指導事業                      |            | ○                      |                            |                     |                    |
| 栄養教諭による食に関する指導事業               |            | ○                      |                            |                     |                    |
| 食育推進事業（栄養改善教室）                 | ○          | ○                      | ○                          | ○                   | ○                  |
| 育児教室事業（わくわくママクラブ/栄養コース）        | ○          |                        |                            |                     |                    |
| 健康教育（出前講座）<br>子どものうちからの生活習慣病予防 |            | ○                      |                            |                     |                    |
| 健康教育（参集型）<br>母性の健康づくり          |            |                        | ○                          | ○                   |                    |
| ■健康相談の充実                       |            |                        |                            |                     |                    |
| 健康相談（栄養）                       |            |                        | ○                          | ○                   | ○                  |
| 電話健康医療相談ダイヤル                   | ○          | ○                      | ○                          | ○                   | ○                  |
| 母子保健相談支援事業（栄養相談）               | ○          |                        |                            |                     |                    |
| 乳幼児健康診査（栄養相談）                  |            | ○                      |                            |                     |                    |
| 5歳児相談（栄養相談）                    |            | ○                      |                            |                     |                    |
| 育児相談・すくすく計測日（栄養相談）             |            | ○                      |                            |                     |                    |
| ■その他                           |            |                        |                            |                     |                    |
| 骨粗しょう症検診                       |            |                        |                            | ○                   | ○                  |

|             |   |   |  |  |  |
|-------------|---|---|--|--|--|
| 給食提供事業      |   | ○ |  |  |  |
| 妊婦食生活実態調査事業 | ○ |   |  |  |  |

### 【身体活動（運動等）】

| 事業名                 | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|---------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■健康教育の推進            |            |              |            |     |     |
| 健康教育（運動・身体活動）       |            |              | ○          | ○   |     |
| 介護予防普及啓発事業（認知症予防教室） |            |              |            |     | ○   |
| 健康ウォーキング事業          |            |              | ○          | ○   |     |
| 介護予防普及啓発事業（運動教室）    |            |              |            |     | ○   |
| ■健康相談の充実            |            |              |            |     |     |
| 健康相談                |            |              | ○          | ○   |     |
| ■その他                |            |              |            |     |     |
| 「身体活動量」増加促進事業       |            |              | ○          | ○   |     |
| スポーツイベント支援事業        | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| スポーツ普及・推進事業         | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| スポーツ施設管理運営事業        | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| 骨粗しょう症検診            |            |              |            | ○   | ○   |

### 【休養】

| 事業名                                     | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|---|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■健康教育の推進                                |            |              |            |     |     |
| 健康教育（休養）                                |            |              | ○          | ○   |     |
| 育児教室事業<br>（わくわくママクラブ/出産準備コース-妊婦<br>の休養） | ○          |              |            |     |     |
| 両親学級（体験/パパクラブ・パパの育児基礎講<br>座/妊婦の休養）      | ○          |              |            |     |     |
| ■健康相談の充実                                |            |              |            |     |     |
| 健康相談                                    |            |              | ○          | ○   |     |

## 【飲酒・喫煙】

| 事業名  | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|--|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■健康教育の推進   |            |              |            |     |     |
| 適正飲酒啓発事業   |            |              | ○          | ○   |     |
| 健康教育（飲酒・喫煙）  |            |              | ○          | ○   |     |
| 喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業   | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| COPDの啓発活動と禁煙指導   |            |              | ○          | ○   | ○   |
| ■飲酒・受動喫煙防止対策の充実  |            |              |            |     |     |
| 禁煙治療チャレンジ応援事業  |            |              | ○          | ○   |     |
| 子どもの受動喫煙ストップ周知啓発事業   |            | ○            |            |     |     |
| 飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業<br>①母子保健相談支援事業<br>②育児教室事業<br>・わくわくママクラブ<br>・両親学級<br>(体験パパクラブ・パパの育児基礎講座) | ○          |              |            |     |     |
| 飲酒・喫煙による乳児への影響防止事業<br>○こんこちは赤ちゃん訪問事業   |            | ○            |            |     |     |
| 受動喫煙の予防事業<br>○乳幼児健康診査  |            | ○            |            |     |     |
| ■健康相談の充実   |            |              |            |     |     |
| 健康相談   | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| 禁煙希望者への相談支援  |            |              | ○          | ○   | ○   |

## 【歯・口腔】

| 事業名                                      | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|--|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■健康教育の推進                                 |            |              |            |     |     |
| 歯周疾患対策啓発事業                               |            |              | ○          | ○   |     |
| 歯科健診受診促進事業<br>～カム <sup>か</sup> 噛むガムチェック～ |            |              | ○          | ○   |     |
| 育児教室事業（わくわくママクラブ/歯科コース）                  | ○          |              |            |     |     |
| 歯の健康づくり教室                                |            | ○            |            |     |     |
| 歯と栄養教室                                   |            | ○            |            |     |     |
| むし歯予防デー                                  | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| 健康まつり（歯科コーナー）                            | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |

|                       |  |   |   |   |   |
|-----------------------|--|---|---|---|---|
| 介護予防普及啓発事業（口腔機能向上教室）  |  |   |   |   | ○ |
| <b>■健(検)診・相談支援の充実</b> |  |   |   |   |   |
| 健康相談                  |  |   | ○ | ○ |   |
| 幼児歯科健診事業              |  | ○ |   |   |   |
| 歯科健診・フッ化物塗布           |  | ○ |   |   |   |
| こども通園センター歯科健診         |  | ○ |   |   |   |

### 【がん対策】

| 事業名                | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|--------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| <b>■がん検診等の実施</b>   |            |              |            |     |     |
| 胃がん検診              |            |              |            | ○   | ○   |
| 大腸がん検診             |            |              |            | ○   | ○   |
| 肺がん検診              |            |              |            | ○   | ○   |
| 子宮がん検診             |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 乳がん検診              |            |              |            | ○   | ○   |
| 前立腺がん検診            |            |              |            | ○   | ○   |
| 肝炎ウイルス検診           |            |              |            | ○   | ○   |
| 妊婦一般健康診査（子宮がん検診）   | ○          |              |            |     |     |
| <b>■受診勧奨の推進</b>    |            |              |            |     |     |
| がん検診受診促進事業         |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 精密検査受診勧奨事業         |            |              | ○          | ○   | ○   |
| がん検診周知啓発事業         |            |              | ○          | ○   | ○   |
| がん検診受診環境整備事業       |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 企業連携によるがん検診受診率向上事業 |            |              | ○          | ○   | ○   |

### 【循環器疾患対策】

| 事業名                      | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|--------------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| <b>■特定健康診査・特定保健指導の実施</b> |            |              |            |     |     |
| 千歳市国民健康保険特定健康診査          |            |              |            | ○   | ○   |
| 千歳市国民健康保険特定保健指導          |            |              |            | ○   | ○   |

|                     |  |  |  |   |   |
|---------------------|--|--|--|---|---|
| 千歳市国民健康保険ヘルスアップ運動教室 |  |  |  | ○ | ○ |
| 千歳市国民健康保険ヘルスアップ栄養教室 |  |  |  | ○ | ○ |

■受診勧奨の推進

|                                    |  |  |   |   |   |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|
| 千歳市国民健康保険特定健康診査未受診者勧奨事業<br>(千歳市国保) |  |  | ○ |   |   |
| 40歳未満への健診受診勧奨事業<br>(千歳市国保)         |  |  |   | ○ | ○ |
| 重症化予防保健指導事業                        |  |  |   | ○ | ○ |
| 健康診査受診環境整備事業                       |  |  | ○ | ○ | ○ |

■その他の健康診査・保健指導の実施

|                |   |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|---|
| さわやか健診         |   |   | ○ |   |   |
| はつらつ健診         |   |   |   |   | ○ |
| いきいき健診         |   |   |   | ○ | ○ |
| 健診結果相談日        |   |   | ○ | ○ | ○ |
| 妊婦一般健康診査(血圧測定) | ○ |   |   |   |   |
| 児童生徒健康診断業務     |   | ○ |   |   |   |

【糖尿病対策】

| 事業名                        | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|----------------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■糖尿病の早期発見・重症化予防の推進         |            |              |            |     |     |
| 千歳市国民健康保険特定保健指導<br>(千歳市国保) |            |              |            | ○   | ○   |
| 糖尿病性腎症予防事業                 |            |              |            | ○   | ○   |
| 妊婦一般健康診査(尿・血糖検査)           | ○          |              |            |     |     |

【COPD対策】

| 事業名              | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■COPDに関する普及啓発の推進 |            |              |            |     |     |
| 喫煙(受動喫煙)防止啓発事業   | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| COPDの啓発活動と禁煙指導   |            |              | ○          | ○   | ○   |

## 【次世代の健康づくり】

| 事業名                             | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|---------------------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■母子保健対策                         |            |              |            |     |     |
| 母子保健相談支援事業                      | ○          |              |            |     |     |
| マタニティマーク啓発事業                    | ○          |              |            |     |     |
| (仮称) 陣痛対応タクシー事業                 | ○          |              |            |     |     |
| (仮称) ママサポートタクシー事業               | ○          | ○            |            |     |     |
| 妊婦一般健康診査                        | ○          |              |            |     |     |
| 妊婦食生活実態調査事業                     | ○          |              |            |     |     |
| 育児教室事業 (わくわくママクラブ)              | ○          |              |            |     |     |
| 両親学級<br>(体験パパクラブ・パパの育児基礎講座)     | ○          |              | ○          | ○   |     |
| こんにちは赤ちゃん訪問事業                   | ○          | ○            |            |     |     |
| 乳幼児健康診査・事後指導                    |            | ○            |            |     |     |
| 乳児委託健康診査事業                      |            | ○            |            |     |     |
| 5歳児相談                           |            | ○            |            |     |     |
| 育児相談・すくすく計測日                    |            | ○            |            |     |     |
| 子育て講座                           |            |              | ○          | ○   |     |
| 子育てミーティング                       |            |              | ○          | ○   |     |
| 養育支援訪問事業                        |            |              | ○          | ○   |     |
| 健康教育 (出前講座)                     |            | ○            |            |     |     |
| 健康教育 (出前講座)<br>子どものうちからの生活習慣病予防 |            | ○            |            |     |     |
| 健康教育 (参集型)                      |            | ○            |            |     |     |
| 歯の健康づくり教室                       |            | ○            |            |     |     |
| 歯と栄養教室                          |            | ○            |            |     |     |
| こども通園センター歯科健診                   |            | ○            |            |     |     |
| 歯科健診・フッ化物塗布                     |            | ○            |            |     |     |
| むし歯予防デー                         | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| 健康教育 (参集型)<br>母性の健康づくり          |            |              | ○          | ○   |     |
| 性に関する健康教育                       |            | ○            | ○          |     |     |

|           |  |   |   |   |  |
|-----------|--|---|---|---|--|
| 不妊治療費助成事業 |  |   | ○ | ○ |  |
| ■予防接種     |  |   |   |   |  |
| 予防接種事業    |  | ○ | ○ |   |  |

### 【高齢者の健康づくり】

| 事業名               | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|-------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| ■介護予防の推進          |            |              |            |     |     |
| 介護予防教室            |            |              |            |     | ○   |
| 介護予防講習会           |            |              |            |     | ○   |
| 介護予防「出前講座」        |            |              |            |     | ○   |
| 「介護の日」講演会         | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| 介護予防リーダー養成講座      |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 介護予防リーダーフォローアップ講座 |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 傾聴ボランティア養成講座      |            |              | ○          | ○   | ○   |
| すこやかボランティア支援      |            |              | ○          | ○   | ○   |
| いきいき百歳体操実践者表彰     |            |              |            |     | ○   |
| 地域介護予防活動支援事業      |            |              |            |     | ○   |
| 地域リハビリテーション活動支援事業 |            |              |            |     | ○   |
| 訪問型介護予防事業         |            |              |            |     | ○   |
| ■認知症予防の推進         |            |              |            |     |     |
| 認知症サポーター養成講座      |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 認知症初期集中支援チームの設置   |            |              |            |     | ○   |
| 認知症ケアパスの作成と普及     |            |              |            |     | ○   |
| ■高齢者相談の充実         |            |              |            |     |     |
| 地域包括支援センター        |            |              | ○          | ○   | ○   |
| ■地域での健康づくり        |            |              |            |     |     |
| 介護予防サロン事業         |            |              |            |     | ○   |
| 老人クラブによる健康づくり事業   |            |              |            |     | ○   |
| ■予防接種             |            |              |            |     |     |
| 予防接種事業            |            |              |            |     | ○   |

## 【こころの健康づくり】

| 事業名                          | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|------------------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| <b>■健康教育の推進</b>              |            |              |            |     |     |
| こころの健康づくり講演会                 |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 自殺予防普及啓発事業                   |            |              | ○          | ○   | ○   |
| 健康教育(千歳学出前講座、健康づくり教室等)       |            |              | ○          | ○   |     |
| うつスクリーニング事業                  |            |              | ○          |     |     |
| <b>■健康相談の充実</b>              |            |              |            |     |     |
| 健康相談                         |            |              | ○          | ○   |     |
| 心の教室相談員配置事業                  |            | ○            |            |     |     |
| スクールカウンセラー配置事業               |            | ○            |            |     |     |
| こころのケア講座(ゲートキーパー研修)          |            |              | ○          | ○   |     |
| 母子保健相談支援事業(妊婦のこころの健康)        | ○          |              |            |     |     |
| こんにちは赤ちゃん訪問事業<br>(母親のこころの健康) | ○          |              |            |     |     |
| 育児相談(保護者のこころの健康)             |            |              | ○          | ○   |     |
| 養育支援訪問事業                     |            |              | ○          | ○   |     |
| 子育て講座                        |            |              | ○          | ○   |     |
| 子育てミーティング                    |            |              | ○          | ○   |     |

## 【社会環境の整備】

| 事業名                  | 妊娠・<br>出産期 | 乳幼児・<br>子ども期 | 青年・<br>壮年期 | 中年期 | 高齢期 |
|----------------------|------------|--------------|------------|-----|-----|
| <b>■連携事業の実施</b>      |            |              |            |     |     |
| 健康イベント事業(健康まつり)      | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| 企業連携によるピンクリボン運動推進事業  | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| (仮称)健康づくり推進協議会設置事業   | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |
| マタニティマーク啓発事業         | ○          |              |            |     |     |
| (仮称)陣痛対応タクシー事業       | ○          |              |            |     |     |
| (仮称)ママサポートタクシー事業     | ○          | ○            | ○          | ○   |     |
| <b>■地域の自主的な活動の支援</b> |            |              |            |     |     |
| 健康教育                 | ○          | ○            | ○          | ○   | ○   |

|                      |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 離乳食講座・子どものおやつについての講話 |   | ○ |   |   |   |
| 出前講座（「むし歯菌をやっつけよう」等） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 食生活改善推進員養成講座         |   |   | ○ | ○ |   |
| こころのケア講座（ゲートキーパー研修）  |   |   | ○ | ○ |   |
| コミュニティ活動推進事業         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ボランティア支援事業           |   |   | ○ | ○ |   |

## 2 健康づくり事業のイベント一覧

健康づくりに関する主なイベント内容は次のとおりとします。

| 事業名           | 内 容  | 実施時期        |
|---------------|--|-------------|
| 水と緑を歩こう会      | 誰もが手軽に楽しめるウォーキングのきっかけづくりとして、青葉公園内を歩くイベントを開催します。<br>コース：1・3・5・10km、ノルディックウォーキング | 6月頃         |
| 健康まつり         | 市民が健康を見直すきっかけとして開催しているイベントで、体力などの測定や、おくすり相談、歯の健康、栄養相談などを行います。                  | 9月          |
| 食育フォーラム       | 食と健康をテーマとした講演会を開催します。（健康まつりと同時開催）  | 9月          |
| いきいき百歳体操交流会   | 各地域の介護予防サロン参加者と介護予防リーダーが集まり、交流を深めます。   | 10月頃        |
| いいお産の日 in ちとせ | 出産や育児に関する総合イベントとして、11月3日（いいおさん）の日に、各種相談、妊婦体験、親子遊び、育児講座、音楽コンサート、講演会などを開催します。    | 11月         |
| 介護の日講演会       | 11月11日の「介護の日」に合わせ、介護予防や認知症予防などの講演会を開催します。                                      | 11月         |
| まちなかウォーキング    | 楽しみながらウォーキングを行うため、毎回、テーマを設定し、異なるコースや内容による健康ウォーキング事業を実施します。                     | 年5回<br>程度開催 |
| こころの健康づくり講演会  | 自殺予防に向けたこころの健康づくりの必要性を啓発するため、精神科医などによる講演会を実施します。                               | 年1回<br>程度開催 |

# 計画の推進

## 1 計画の進捗管理

本計画を実行性のあるものとするためには、計画に基づく施策の進捗状況とともに、計画全体の成果を検証することが重要です。

このため、千歳市保健福祉推進委員会（作業部会を含む。）及び千歳市保健福祉調査研究委員会において、進捗状況等の点検・評価をしていきます。

### （1）千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）

保健福祉部長を委員長として、各部局等の次長職で構成する「千歳市保健福祉推進委員会」及び市民の健康増進に関連する各種施策を所管している部署の課長職等で構成する「千歳市保健福祉推進委員会作業部会」を通じて、関係部署との連携を図り、組織横断的に市民の健康づくりに取り組むとともに、施策の進捗等の点検を行います。

### （2）千歳市保健福祉調査研究委員会

関係機関・団体の代表者等や公募委員などで構成する「千歳市保健福祉調査研究委員会」において、幅広い意見を聴取しながら、計画に掲げた取組を着実に実行するとともに、取組状況や成果に関する評価を受けます。

## 2 計画推進に向けた協議会の設置

市民の健康づくりを推進する上では、個人に対する働きかけに加え、自助や共助を引き出す社会環境の整備が必要であり、関係機関や団体等で構成する協議会を設置します。

### （1）（仮称）千歳市健康づくり推進協議会の設置

市民や企業、団体等に健康づくりの取組を浸透させ、計画に掲げる目指す姿を実現するためには、市民一人ひとりの健康づくりを支える様々な関係機関や団体等が相互に関わりながら、サポートしていくことが重要です。

---

このことから、学校・企業・団体等の保健医療関係者を始め、自主グループなどが参加する「(仮称)千歳市健康づくり推進協議会」を設置し、地域の健康課題の解決に向けた連携体制の強化を目指します。

## (2) (仮称)千歳市健康づくり推進協議会の運営

計画策定後の平成28年度から、学校、企業、関係機関・団体、自主グループ等の聞き取り調査を行い、協議会の設置に向けてメンバー構成や運営方法などについて検討を行い、平成29年度からの運営を目指します。

## 3 運営体制と財政基盤の確立

本計画の推進に当たっては、費用対効果を十分に見極めながら各事業を実施するほか、最も効率的な組織体制を整えるとともに、それらを支える財政基盤の確立に努めます。

---

**第2次千歳市健康づくり計画**

**平成28年3月**

**発行 千歳市**

編集 千歳市保健福祉部健康推進課

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地

TEL 0123-24-3131 (代表)

ホームページ <http://www.city.chitose.hokkaido.jp/>

---