

概要版

第3次 千歳市

健康づくり計画

全ての市民が生涯にわたり心身ともに健やかで
自分らしく過ごせる千歳市の実現

千歳市健康づくり計画は、健康増進法の市町村健康増進計画として
市民の健康づくりを推進する各種施策を定めた計画です
《計画期間：令和6年度～令和17年度》



千歳市
令和6年3月

千歳市の現状

千歳市民の健康寿命（生涯のうち健康で過ごしている期間）は、令和4年度で男性が81.2歳、女性が84.0歳となっています。健康寿命を伸ばすためには、環境づくりや疾病予防、介護予防、健康診断などの取組が必要です。特に個人の取組は重要であり、食生活や運動など、生活習慣を改善し、身体機能を維持することは、健康寿命を伸ばすことにつながります。

▶ 自らを「健康だと思う」「まあまあ健康だと思う」【アンケート結果に見るBMI(年代別・男女別)】

市民は**78.1%**、「あまり健康ではないと思う」「健康ではないと思う」市民は21.5%となっています。

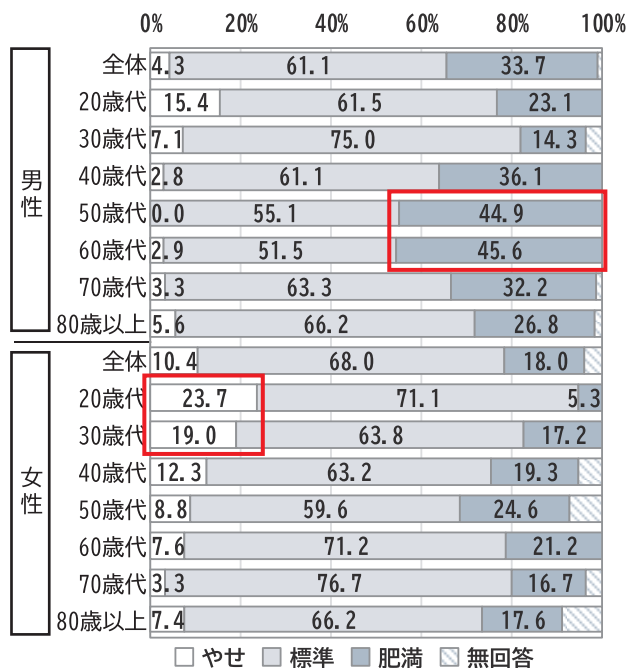
▶ 市民一人ひとりが健康であることを自覚し、**健康だと思う人の割合を高めていく**ことが必要です。

▶ **健康のために**行っていることは「**たばこを吸わない**」「**規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている**」がそれぞれ約7割となっています。

▶ 男性の50～60歳代で肥満（BMI25.0以上）の割合が40%を超えているため、**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**が特に必要です。

▶ 女性の20～30歳代でやせ（BMI18.5未満）の割合が高い傾向にあり、妊娠前にやせであった女性は、**低出生体重児を出産するリスクが高い**など、適正体重の周知啓発や女性特有の疾病理解を促す取組が必要です。

▶ **運動不足**を感じている人は**6割強**、特に30～40歳代において、**1週間の運動日数が「0日」**の人の割合は、**5～6割**となっています。



計画の基本的な考え方

基本理念

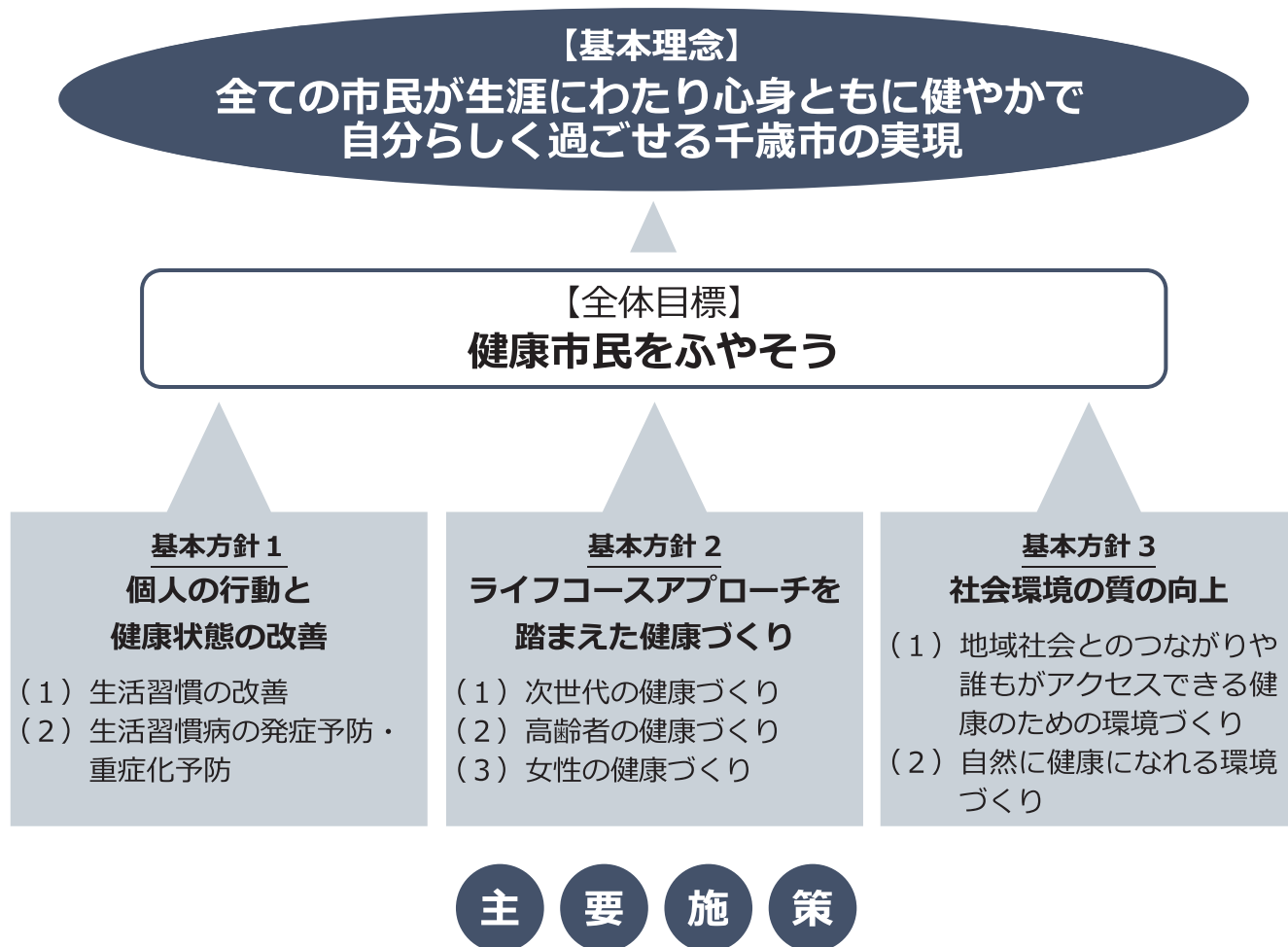
『全ての市民が生涯にわたり心身ともに健やかで自分らしく過ごせる千歳市の実現』

全体目標

全ての市民の健康寿命を延伸して、生涯にわたって心身ともに健やかで、自分らしく過ごすことができる健康な市民を増やすことを目標とします。

『健康市民をふやそう』

全体目標に対する成果指標	現状値（令和4年度）	目標
健康であると感じている者の割合の増加（20歳以上）	78.1%	82.0%
健康寿命の延伸	【男性】81.2歳（平均寿命 82.5歳） 【女性】84.0歳（平均寿命 86.5歳）	平均寿命の伸び率を上回る健康寿命の伸び率の増加



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

主要施策 1 (仮称) ちとせ健やか親子応援事業の推進

母親の健康と子どもの健康の両方の視点から将来を見据えた市民の健康づくりをよりいっそう推進するため、妊娠期から乳幼児期、思春期も含めこの時期の保健指導・健康教育の充実・強化に向けた取組を行います。

- ① 妊娠期からの健康管理と産後の生活習慣病予防
- ② 乳幼児期の望ましい生活習慣づくり
- ③ 思春期保健

主要施策 2 (仮称) ちとせ健康運動プラス10の導入

「今より10分多く体を動かす」ことで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「口コモ・認知症の発症を8.8%」をそれぞれ低下させるなどの国の報告を踏まえ、身体活動・運動量を増加させる様々な取組を展開します。

- ① (仮称) ちとせ健康運動プラス10の普及促進 ～ プラス10を知ろう
- ② スニーカービズ運動の奨励 ～ 日常行動にプラス10
- ③ 健康アプリ等の活用促進 ～ 測ってみようプラス10
- ④ 「(仮称) しごとでお気軽プラス10」の普及 ～ 仕事中でもプラス10
- ⑤ 「上がりたくなる階段」の普及 ～ 楽をするよりプラス10

1. 個人の行動と健康状態の改善

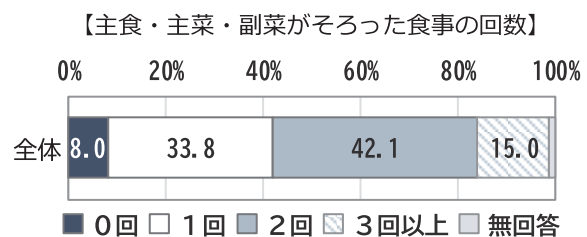
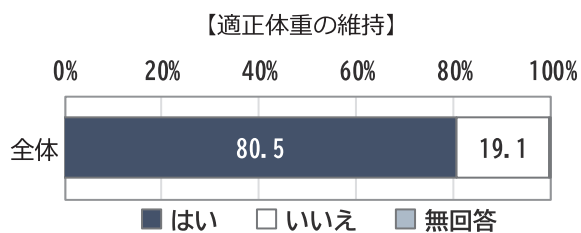
(1) 生活習慣の改善

1 栄養・食生活

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

■市の現状

- ▷ **適正体重**を知っている人のうち、**維持しよう**と心掛けている人の割合は**8割**
- ▷ **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**6割弱**



あなたが関心のあることにチェックしましょう

- ☐ 主食・主菜・副菜をバランスよく摂取したい
- ☐ 野菜がたくさんとれるメニューを知りたい
- ☐ 適切に食品を選択できるコツを知りたい
- ☐ 毎日朝食を食べる習慣をつけ、生活リズムを整えたい

➡ あなたに合う取組はこちら(7ページ)

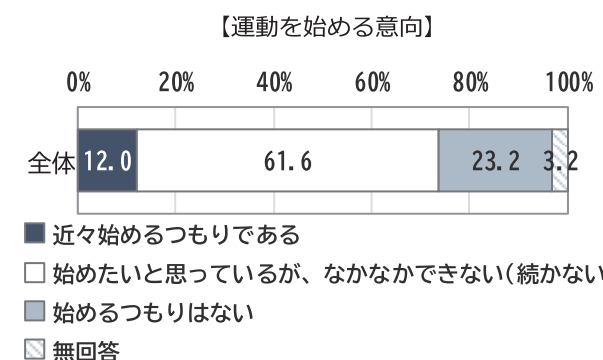
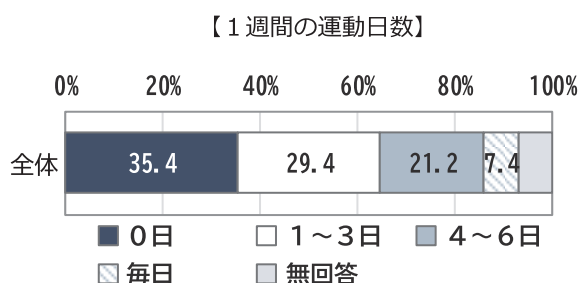
- ➡ 1-1, 1-2, 1-5~11
- ➡ 1-2, 1-11
- ➡ 1-1, 1-6, 1-13, 1-21
- ➡ 1-12

2 身体活動（運動等）

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

■市の現状

- ▷ 1週間の運動日数が0日の人のうち、**6割強が「始めたいと思っているが、なかなかできない(続かない)」**
- ▷ 年代が高いほど運動・身体活動への意識は高いが、**仕事や家事に忙しい年代は運動の頻度が少ない**



あなたが関心のあることにチェックしましょう

- ☐ 適正体重を知り、体を動かすことを習慣化したい
- ☐ 徒歩や自転車での移動を増やし、運動習慣をつけたい
- ☐ 運動に関するイベントなどに参加したい

➡ あなたに合う取組はこちら(7ページ)

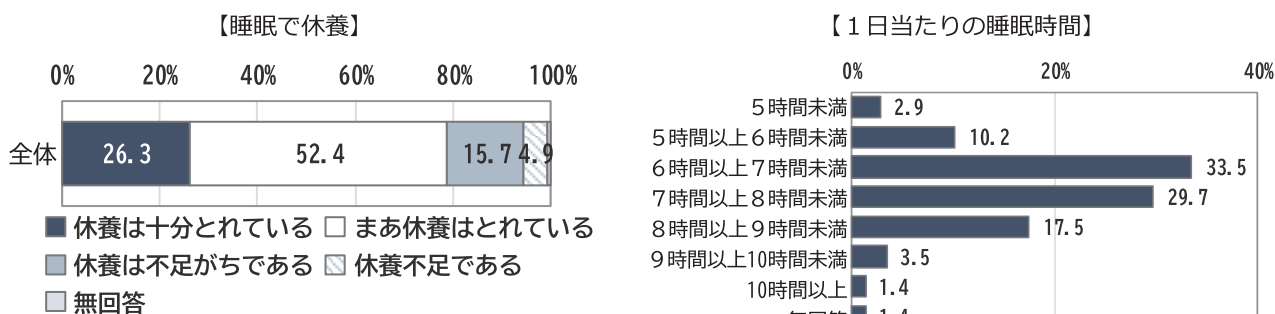
- ➡ 1-22, 1-24, 1-26, 1-28~31
- ➡ 1-22, 1-24, 1-31
- ➡ 1-28~30

3 休養・睡眠

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

■市の現状

- ▷ **睡眠による休養**がとれている人（「休養は十分とれている」「まあ休養はとれている」）は**8割弱**
- ▷ 睡眠時間は、6時間以上7時間未満が3割強、**1日当たりの平均睡眠時間は399分**（6.65時間）



あなたが関心のあることにチェックしましょう

➡ あなたに合う取組はこちら(8ページ)

☐ 休養・睡眠と健康の関係を知りたい

➡ 1-32～34, 1-36

☐ こころの健康づくりについて知識を深めたい

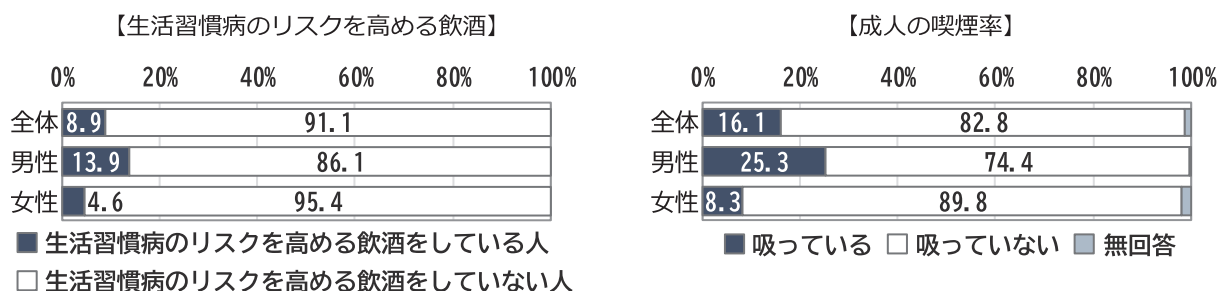
➡ 1-32～36

4 飲酒・喫煙

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

■市の現状

- ▷ **生活習慣病のリスクを高める飲酒**をしている人は、**男性で13.9%・女性で4.6%**
- ▷ **喫煙率は男性が25.3%・女性が8.3%**
- ▷ **喫煙者の過半数で節煙又は禁煙の意向あり**、禁煙意欲を後押しする取組も望まれている



あなたが関心のあることにチェックしましょう

➡ あなたに合う取組はこちら(8ページ)

☐ お酒を飲みすぎないようにしたい

➡ 1-37, 1-38

☐ 飲酒が健康に及ぼす影響を知りたい

➡ 1-37, 1-38, 1-43, 1-44

☐ 禁煙・減煙したい

➡ 1-39～48

☐ 周りの人が煙を吸わないように配慮したい・してほしい

➡ 1-39, 1-41～46

☐ 喫煙が健康に及ぼす影響を知りたい

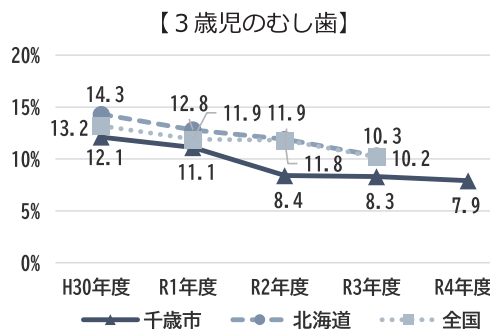
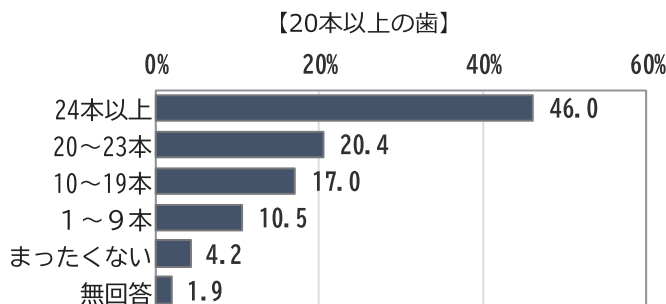
➡ 1-38～45, 1-47, 1-48

5 歯・口腔^{くわう}

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

■市の現状

- ▶ **80歳**（75～79歳）で**歯の本数が20本残っている**人の割合は**42.0%**
- ▶ **3歳児**健康診査における**むし歯有病率**は**7.9%**
- ▶ 歯や口の健康には、予防に向けた**日々のケア**と**定期的な歯科健診**の受診が重要



あなたが関心のあることにチェックしましょう

- ☐ 歯と口の健康に関する知識を深めたい
- ☐ 定期的に歯科健診を受診したい
- ☐ よくかんで食べることの大切さを知りたい

▶ あなたに合う取組はこちら(8ページ)

- ▶ 1-49～54, 1-60
- ▶ 1-53, 1-54, 1-57～59, 1-61, 1-62
- ▶ 1-50, 1-55

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

1 がん対策

がんによる死亡を減らすためには、生活習慣の改善、がんにかかりにくい生活習慣を身に付け（一次予防）、早期発見・早期治療（二次予防）につなげることが重要です。

あなたが関心のあることにチェックしましょう

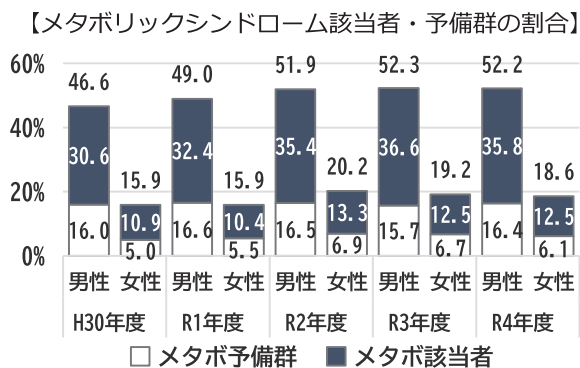
- ☐ 定期的ながん検診を受診したい
- ☐ 日常生活のできるがん予防(減塩・禁煙など)を知りたい

▶ あなたに合う取組はこちら(7,8ページ)

- ▶ 1-63～76
- ▶ 1-4, 1-21, 1-37, 1-39

2 循環器疾患対策

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



あなたが関心のあることにチェックしましょう

- ☐ 定期的に健(検)診を受診したい
- ☐ メタボリックシンドロームや高血圧の予防について知りたい

▶ あなたに合う取組はこちら(7,8ページ)

- ▶ 1-77, 1-81～86, 1-89～91, 1-93, 1-94
- ▶ 1-4, 1-79, 1-80, 1-87, 1-88

3 糖尿病対策

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

あなたが関心のあることにチェックしましょう

➔ あなたに合う取組はこちら(7,9ページ)

☐ 定期的に健(検)診を受診したい

➔ 1-97

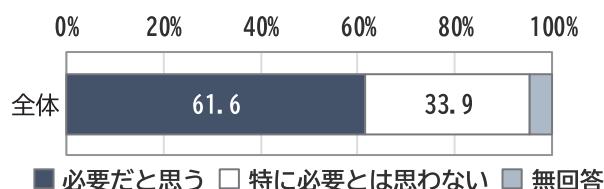
☐ 日常生活でできる糖尿病対策を知りたい

➔ 1-4, 1-26, 1-95, 1-96

4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策

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

【禁煙のための取組の必要性】



あなたが関心のあることにチェックしましょう

➔ あなたに合う取組はこちら(8,9ページ)

☐ COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知りたい

➔ 1-98, 1-99

☐ 喫煙が健康に及ぼす影響を知りたい

➔ 1-38~45, 1-47, 1-48, 1-98, 1-99, 1-100

2. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 次世代の健康づくり

子どもの健やかな発育には、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です。

今後の取組

- ▶ 正しい生活習慣のあり方について普及啓発し、朝食を摂取している3歳児を増やします。
- ▶ 妊婦や乳幼児の定期的な健診により、妊婦の適正体重の維持や、妊娠中の飲酒・喫煙などを控える妊婦等を増やし、適正な体重で生まれる子どもを増やします。

(2) 高齢者の健康づくり

高齢期は、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。

今後の取組

- ▶ 「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。
- ▶ 介護予防や認知症予防を推進し、健康な高齢者を増やします。

(3) 女性の健康づくり

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

今後の取組

- ▶ 妊娠前から子育て期までの時期に、その後の女性特有の症状のリスクを減らし、合わせて次世代の健康を育むために、(仮称)ちとせ健やか親子応援事業を推進します。
- ▶ 骨粗しょう症を早期発見・治療をするため、骨粗しょう症検診の受診を促進します。

3. 社会環境の質の向上

(1) 地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり

助け合いの風潮のある地域では、健康な人が多く、医療費が少ないといわれています。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相互に支え合う環境の整備が求められています。

今後の取組

- ▶ 地域社会のつながりの強化を目指し、市民の社会参加を促進するとともに、自発的な健康づくりを進めます。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

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

今後の取組

- ▶ 普段の生活から無理なく健康づくりに取り組むことができるよう、普及啓発を行います。
- ▶ 気軽に楽しく体を動かすことができる取組を行います。

施策一覧

1. 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

■健康教育の推進		
1-1	健康教育(栄養・食生活)の実施	1-11【新規】「(仮称)管理栄養士さんのレシピ帳・からだにe動画」の配信
1-2	野菜レシピ普及促進事業「ベジ食べる350」の実施	1-12【新規】「キッチンと食べよう朝ごはん!」の普及
1-3	介護予防普及啓発事業(栄養改善教室)の実施	■健康相談の充実
1-4	高血圧予防料理講習会(生活習慣病予防料理教室)の実施	1-13健康相談(栄養・食生活)の実施
1-5	食に関する指導の実施	1-14電話健康医療相談ダイヤルの実施
1-6	食育推進事業(栄養改善教室)の実施	1-15母子保健相談支援事業(栄養相談)の実施
1-7	健康教育(出前講座)子どものうちからの生活習慣病予防の実施	1-16乳幼児健康診査(栄養相談)の実施
1-8	健康教育(母性の健康づくり)の実施	1-175歳児相談(栄養相談)の実施
1-9	【新規】食生活改善活動の推進	1-18こどもネウボラ(栄養相談)の実施
1-10	【新規】食に関する普及啓発の推進	1-19【新規】健康相談チャットボットの導入
		■その他
		1-20給食提供事業の実施
		1-21【新規】市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の普及

② 身体活動(運動等)

■健康教育の推進		■健康相談の充実	
1-22	健康教育(運動・身体活動)の実施	1-27	健康相談の実施
1-23	介護予防普及啓発事業(認知症予防教室)の実施	■その他	
1-24	健康ウォーキング事業の実施	1-28	スポーツイベント支援事業の実施
1-25	介護予防普及啓発事業(運動教室など)の実施	1-29	スポーツ普及・推進事業の実施
1-26	【新規】「ちとせ3か月測定チャレンジ」の推進	1-30	スポーツ施設管理運営事業の実施
		1-31	【新規】(仮称)ちとせ健康運動プラス10の導入

③ 休養・睡眠

■健康教育の推進	■健康相談の充実
1-32 ころの健康づくり講演会の実施	1-35 うつスクリーニング事業の実施
1-33 自殺予防普及啓発事業の実施	1-36 健康相談の実施(再掲)
1-34 健康教育(千歳学出前講座など)の実施	

④ 飲酒・喫煙

■健康教育の推進	
1-37 適正飲酒啓発事業の実施	1-44 飲酒・喫煙による乳児への影響防止事業の実施 ○こんにちは赤ちゃん訪問事業
1-38 健康教育(飲酒・喫煙)、千歳学出前講座の実施	1-45 受動喫煙の予防事業の実施 ○乳幼児健康診査
1-39 喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業の実施	
1-40 COPDの啓発活動と禁煙指導の実施(再掲)	1-46 【新規】(仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度の導入の検討
■飲酒・喫煙・受動喫煙防止対策の充実	■健康相談の充実
1-41 小中学生向け喫煙防止リーフレットの配布の実施	1-47 健康相談の実施(再掲)
1-42 子どもの受動喫煙ストップ周知啓発事業の実施	1-48 禁煙希望者への相談支援の実施
1-43 飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業の実施	

⑤ 歯・口腔

■健康教育の推進	■健(検)診・相談支援の充実
1-49 歯周疾患対策啓発事業の実施	1-56 健康相談(歯・口腔)の実施
1-50 歯科健診受診促進事業～カム噛むガムチェック～	1-57 幼児歯科健診事業の実施
1-51 歯の健康づくり教室の実施	1-58 歯科健診・フッ化物塗布の実施
1-52 歯と栄養教室の実施	1-59 児童発達支援センター歯科健診の実施
1-53 むし歯予防デーの実施	1-60 フッ化物洗口の実施
1-54 健康まつり(歯科コーナー)の実施	1-61 【新規】妊婦歯科健康診査事業の実施
1-55 介護予防普及啓発事業(口腔機能向上教室)の実施	1-62 【新規】歯周疾患検診の実施

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん対策

■がん検診等の実施	
1-63 胃がん検診の実施	1-70 妊婦一般健康診査(子宮がん検診)の実施
1-64 大腸がん検診の実施	■受診勧奨の推進
1-65 肺がん検診の実施	1-71 がん検診受診促進事業の実施
1-66 子宮がん検診の実施	1-72 精密検査受診勧奨事業の実施
1-67 乳がん検診の実施	1-73 がん検診周知啓発事業の実施
1-68 前立腺がん検診の実施	1-74 がん検診受診環境整備事業の実施
1-69 肝炎ウイルス検診の実施	1-75 企業連携によるがん検診受診率向上事業の実施
	1-76 【新規】集団健診予約システムのDXの推進

② 循環器疾患対策

■特定健康診査・特定保健指導の実施	
1-77 千歳市国民健康保険特定健康診査の実施	1-86 【新規】千歳市国民健康保険特定健康診査情報提供事業の実施
1-78 千歳市国民健康保険特定保健指導の実施	1-87 【新規】高血圧重症化予防の取組の実施(市国保)
1-79 千歳市国民健康保険ヘルスアップ運動教室の実施	1-88 【新規】高血圧重症化予防の取組の実施(はつらつ健診)
1-80 保健指導・栄養相談日の実施	■その他の健康診査・保健指導の実施
1-81 千歳市国民健康保険特定健康診査 未受診者勧奨事業の実施	1-89 さわやか健診の実施
1-82 40歳未満への健診受診勧奨事業の実施(市国保)	1-90 はつらつ健診の実施
1-83 重症化予防保健指導事業の実施(市国保)	1-91 いきいき健診の実施
1-84 健康診査受診環境整備事業の実施	1-92 健診結果相談日の実施
1-85 【新規】集団健診予約システムのDXの推進(再掲)	1-93 妊婦一般健康診査(血圧測定)の実施
	1-94 児童生徒健康診断の実施

③ 糖尿病対策

■糖尿病の早期発見・重症化予防の推進		1-96	糖尿病性腎症予防事業の実施(市国保)
1-95	千歳市国民健康保険特定保健指導の実施(再掲)	1-97	妊婦一般健康診査(尿・血糖検査)の実施

④ COPD対策

■COPD に関する普及啓発の推進		1-100	【新規】(仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度の導入の検討(再掲)
1-98	喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業の実施(再掲)		
1-99	COPDの啓発活動と禁煙指導の実施		

2. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 次世代の健康づくり

■母子保健対策		2-19	性に関する健康教育の実施
2-1	母子保健相談支援事業の実施	2-20	産前・産後ケア事業の実施
2-2	マタニティマーク啓発事業の実施	2-21	産婦健康診査事業の実施
2-3	妊婦一般健康診査の実施	2-22	こども家庭センターの母子保健事業の実施
2-4	こんにちは赤ちゃん訪問事業の実施	2-23	【新規】(仮称)ちとせ健やか親子応援事業の推進
2-5	乳幼児健康診査・事後指導の実施	2-24	【新規】出産・子育て応援事業の実施
2-6	乳児委託健康診査事業の実施	2-25	【新規】初回産科受診料支援事業の実施
2-7	5歳児相談の実施	2-26	【新規】妊婦歯科健康診査事業の実施(再掲)
2-8	子育てカウンセリングの実施	2-27	【新規】母子保健事業のDXの推進
2-9	養育支援訪問事業の実施	2-28	【新規】不妊治療費(先進医療)等助成事業の実施
2-10	健康教育(出前講座)の実施	2-29	【新規】不育症治療費助成事業の実施
2-11	健康教育(出前講座)子どものうちからの生活習慣病予防の実施(再掲)	■予防接種	
2-12	健康教育(参集型)の実施	2-30	予防接種事業の実施
2-13	歯の健康づくり教室の実施(再掲)	■健康相談の充実	
2-14	歯と栄養教室の実施(再掲)	2-31	心の教室相談員配置事業の実施
2-15	児童発達支援センター歯科健診の実施(再掲)	2-32	スクールカウンセラー配置事業の実施
2-16	歯科健診・フッ化物塗布の実施(再掲)	2-33	母子保健相談支援事業(妊婦のこころの健康)の実施
2-17	むし歯予防デーの実施(再掲)	2-34	こんにちは赤ちゃん訪問事業(母親のこころの健康)の実施
2-18	健康教育(母性の健康づくり)の実施(再掲)		

(2) 高齢者の健康づくり

■介護予防の推進		■認知症予防の推進	
2-35	介護予防教室の実施	2-46	認知症サポーター養成講座の実施
2-36	介護予防「出前講座」の実施	2-47	認知症初期集中支援チームの設置の実施
2-37	介護予防普及啓発事業(栄養改善教室)の実施(再掲)	2-48	認知症に関するパンフレットの作成と普及の実施
2-38	介護予防普及啓発イベントの実施	■高齢者相談の充実	
2-39	介護予防リーダー養成講座の実施	2-49	地域包括支援センターでの相談事業の実施
2-40	介護予防リーダーフォローアップ講座の実施	■地域での健康づくり	
2-41	すこやかボランティア支援の実施	2-50	介護予防サロン事業の実施
2-42	いきいき百歳体操実践者表彰の実施	2-51	老人クラブによる健康づくり事業の実施
2-43	地域リハビリテーション活動支援事業の実施	2-52	地域介護予防活動支援事業の実施
2-44	ノルディックウォーキング講習会の実施	■予防接種	
2-45	ノルディックウォーキング用ポール貸出事業の実施	2-53	予防接種事業の実施(再掲)
		■健康診査の実施	
		2-54	はつらつ健診の実施(再掲)

(3) 女性の健康づくり

■健康教育の推進		2-60	マタニティマーク啓発事業の実施(再掲)
2-55	女性の健康づくり普及啓発事業の実施	2-61	妊婦一般健康診査の実施(再掲)
■健康相談の充実		2-62	健康教育(母性の健康づくり)の実施(再掲)
2-56	母子保健相談支援事業(妊婦のこころの健康)の実施(再掲)	2-63	産前・産後ケア事業の実施(再掲)
2-57	こんにちは赤ちゃん訪問事業(母親のこころの健康)の実施(再掲)	2-64	【新規】(仮称)ちとせ健やか親子応援事業の推進(再掲)
		2-65	【新規】妊婦歯科健康診査事業の実施(再掲)
■飲酒・受動喫煙防止対策の充実		2-66	【新規】母子保健事業のDXの推進(再掲)
2-58	飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業の実施(再掲)	■がん検診等の実施	
		2-67	骨粗しょう症検診の実施
■母子保健対策		2-68	子宮がん検診の実施(再掲)
2-59	母子保健相談支援事業の実施(再掲)	2-69	乳がん検診の実施(再掲)

3. 社会環境の質の向上

(1) 地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり

■連携事業の実施		3-7	食生活改善推進員養成講座の実施
3-1	健康イベント事業の実施(健康まつり)	3-8	こころのケア講座(ゲートキーパー研修)の実施
3-2	企業連携によるピンクリボン運動推進事業の実施	3-9	コミュニティ活動推進事業の実施
3-3	マタニティマーク啓発事業の実施(再掲)	3-10	ボランティア支援事業の実施
■地域の自主的な活動の支援		3-11	介護予防リーダー養成講座の実施(再掲)
3-4	健康教育の実施	3-12	認知症サポーター養成講座の実施(再掲)
3-5	離乳食講座・子どもの食事についての講話	3-13	介護予防サロン事業の実施(再掲)
3-6	妊産婦、乳幼児期の歯科保健に関する健康教育の実施	3-14	【新規】福祉センターの環境改善

(2) 自然に健康になれる環境づくり

■健康増進の推進		3-17	【新規】市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の普及(再掲)
3-15	【新規】(仮称)ちとせ健康運動プラス10の導入(再掲)	3-18	【新規】(仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度の導入の検討(再掲)
3-16	健康ウォーキング事業の実施(再掲)		

成果指標（抜粋）

指標	現状値（令和4年度）	目標
1. 個人の行動と健康状態の改善		
(1) 生活習慣の改善		
適正体重を維持している者の割合の増加	64.8%	66.0%
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)	57.1%	80.0%
週1日以上運動を実施している人の割合の増加	【男性】66.6% 【女性】50.7%	【男性】75.0% 【女性】60.0%
睡眠で休養がとれている者の割合の増加	78.7%	80.0%
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)	8.9%	7.5%
成人の喫煙率の減少	16.1%	12.0%
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	42.0%	50.0%
3歳児でむし歯のない者の割合の増加	92.1%	95.0%

指標	現状値（令和４年度）	目標
（２）生活習慣病の発症予防・重症化予防		
胃がん検診の受診率の向上(40～69歳)	【男性】 37.9% 【女性】 26.7%	【男性】 60.0% 【女性】 60.0%
肺がん検診の受診率の向上(40～69歳)	【男性】 30.7% 【女性】 17.8%	【男性】 60.0% 【女性】 60.0%
大腸がん検診の受診率の向上(40～69歳)	【男性】 26.1% 【女性】 19.4%	【男性】 60.0% 【女性】 60.0%
子宮がん検診の受診率の向上(20～69歳)	40.9%	60.0%
乳がん検診の受診率の向上(40～69歳)	43.3%	60.0%
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) ＜市国保特定健診受診者＞	【該当者】 22.6% 【予備群】 10.6%	【該当者】 減少 【予備群】 減少
糖尿病重症化予防対象者のうち、未治療者の医療機関受診率の増加	51.7% (令和３年度)	増加
COPDの死亡率の減少(10万人当たり)	7.2(人) (令和３年)	6.0(人)
２．ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		
（１）次世代の健康づくり		
朝食を毎日とっている３歳児の割合の増加	92.4%	95.0%
産後１か月時点での産後うつハイリスク者の割合の減少	7.9%	減少
（２）高齢者の健康づくり		
高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI20以下)の割合の減少	16.5%	13.0%
後期高齢者の健診受診率の向上	7.0%	15.0%
（３）女性の健康づくり		
若年女性(20～30歳代)のやせの割合の減少	20.8%	15.0%
骨粗しょう症検診受診率の向上	4.2%	10.0%
３．社会環境の質の向上		
（１）地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり		
健(検)診受診に関する啓発活動を市と協力して実施する企業数の増加	58企業	70企業
ゲートキーパー研修の延受講者数の増加	656人	1,200人
（２）自然に健康になれる環境づくり		
１日の平均運動時間 ・64歳以下 60分以上 ・65歳以上 40分以上 それぞれ、からだを動かしている人の割合の増加	(64歳以下) 54.6% (65歳以上) 66.1%	(64歳以下) 65.0% (65歳以上) 75.0%

第３次千歳市健康づくり計画（概要版）

令和６年３月発行

発 行 千歳市

編 集 千歳市保健福祉部健康づくり課

〒066-8686 千歳市東雲町２丁目３４番地

電話 0123-24-0768 ファックス 0123-24-8418

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

※掲載しているグラフの数値は、市民アンケートや国等の統計から引用したものです。