

第 4 章 施策の展開

1 個人の行動と健康状態の改善



(1) 生活習慣の改善

【施策の体系】

生活習慣の改善

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

① 栄養・食生活

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

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。

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。

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。

⑤ 歯・口腔

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

● 現状と課題

① 栄養・食生活

- ▶ 自分の食生活を良いと思う人は66.9%、食事の回数が1日3食の人は70.4%、主食・主菜・副菜がそろった食事の回数が1日2回以上の人は57.1%
- ▶ 市国保特定健康診査における肥満者（BMI25以上）は30.2%
- ▶ 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は80.5%

② 身体活動（運動等）

- ▶ 「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人」は42.4%
- ▶ 運動不足と感じている人は63.0%、1週間の運動日数が0日と回答した人のうち61.6%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）」
- ▶ 年代が高いほど運動・身体活動への意識は高い一方、仕事や家事に忙しい年代は運動の頻度も少ない

③ 休養・睡眠

- ▶ 市国保特定健康診査における「睡眠による休養が十分にとれている」と感じている市民は80.7%、アンケート結果における「（睡眠による）休養は十分にとれている」人と「まあ休養はとれている」人の合計は78.7%
- ▶ 市民の平均睡眠時間は399分（6.65時間）

④ 飲酒・喫煙

- ▶ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人は、男性13.9%・女性4.6%
- ▶ 市国保特定健康診査における喫煙率は14.1%、アンケート結果における喫煙率は16.1%（男性25.3%・女性8.3%）
- ▶ 喫煙者の過半数で節煙又は禁煙の意向があり、禁煙意欲を後押しする取組も望まれている
- ▶ 妊娠届出時における妊婦の喫煙率は1.5%、妊娠届出時の家族の喫煙率は35.0%

⑤ 歯・口腔^{くわう}

- ▶ 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%
- ▶ 歯及び口腔^{くわう}の健康には、予防に向けた日々の口腔^{くわう}ケアと定期的な歯科健診の受診が重要
- ▶ 乳幼児期は、歯科保健習慣を身につ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

● 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た普及啓発のために、家庭に対する働きかけをはじめ、食生活改善推進員^{※1}や学校、民間企業等との連携を強化することにより健康教育を推進し、適正体重を維持、かつ適切な量と質の食事を摂取している市民を増やします。
- ▶ 子育て世代が多い本市の特性を踏まえ、若い年代から健康づくりに関心を持って取り組むよう、子育て中の母親などを対象に「健康づくり教室」を開催し、食育を推進します。
- ▶ 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むことにより、日常生活における市民の身体活動量を増やす取組を実施します。
- ▶ 睡眠時間には個人差があり、単純比較はできませんが、睡眠をはじ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、睡眠による休養を確保している市民を増やします。
- ▶ 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普及啓発を行います。
- ▶ 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、過度な飲酒をしている市民を減らすとともに、妊娠又は授乳中の飲酒を控える妊婦等を増やします。
- ▶ 喫煙対策の推進は、非感染性疾患^{※2}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）等の発症予防をはじめとした健康被害の回避に、最も重要で効果的な喫煙・受動喫煙防止対策の取組を積極的に推進するとともに、妊娠又は授乳中の喫煙を控えるよう、保健指導を行います。
- ▶ 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による健康被害を防ぐために、未成年の喫煙防止と望まない受動喫煙防止について周知啓発します。
- ▶ フッ化物塗布^{※3}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を促進することにより、むし歯や歯周病により歯を喪失する市民を減らします。
- ▶ 歯の喪失が始まる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。

※1 食生活改善推進員

食生活の改善を通じた健康づくりを推進する住民ボランティアのこと。市が実施する養成講座修了者が、栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発など、地域に密着した活動を行います。

※2 非感染性疾患

不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などを原因とし、生活習慣の改善により予防可能な疾患の総称のこと。

※3 フッ化物塗布（洗口）

むし歯予防を目的にフッ化物を歯に直接塗る、又はフッ化物溶液でぶくぶくうがいをする方法のこと。

① 栄養・食生活

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
適正体重を維持している者の割合の増加	64.8%	66.0%
若年女性(20～30歳代)のやせの割合の減少	20.8%	15.0%
2,500g未満出生率の減少(出生千人当たり)	89.6(人) (令和3年)	減少
3歳児で肥満である者の割合の減少	5.7%	3.0%
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%
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%
朝食をとっている者の割合の増加	(20歳未満) 78.1%	(20歳未満) 95%以上
	(20歳以上) 【男性】76.2% 【女性】78.4%	(20歳以上) 【男性】95%以上 【女性】95%以上

<個別施策一覧>

■ 健康教育の推進

施策名	概要	対象	担当課
健康教育(栄養・食生活)の実施	食生活の改善を図るため、管理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。 ①千歳学出前講座 ②健康づくり教室(参集型) ③各種団体向け健康づくり教室(出張型)	全市民	健康づくり課
野菜レシピ普及促進事業「ベジ食べる350」の実施	市民が1日350gの野菜を摂取できるよう、「野菜レシピカード」を作成し、保健福祉センターや事業等での配布を通じて普及啓発します。	全市民	健康づくり課
介護予防普及啓発事業(栄養改善教室)の実施	介護が必要な状態とならないよう、栄養教室を開催します。	高齢期	高齢者支援課
高血圧予防料理講習会(生活習慣病予防料理教室)の実施	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。 ※生活習慣病予防に関する料理教室であり、テーマは毎年変更(R3:減塩料理教室、R4:減塩料理教室)	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
食に関する指導の実施	児童生徒の健やかな体を育成するため、栄養教諭等による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。	学童期 思春期	学校教育課 給食センター
食育推進事業(栄養改善教室)の実施	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(隔年開催)」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	健康づくり課
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	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。	乳幼児期 (保護者)	母子保健課

健康教育(母性※の健康づくり)の実施	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。	思春期 成年期	母子保健課
【新規】食生活改善活動の推進	食生活改善推進員の活動について、担い手創出のための準会員制度の運用と養成講座の実施により支援し、市民による主体的な食生活改善への取組を推進します。	全市民	健康づくり課
【新規】食に関する普及啓発の推進	管理栄養士による市主体の食育に関する料理教室を実施します。また、市内食堂等への食育推進に関する「ペーパースタンド」を設置するなど、市内事業者と連携した取組を検討します。	全市民	健康づくり課
【新規】「(仮称)管理栄養士さんのレシピ帳・からだにe動画」の配信	市の管理栄養士が紹介する「野菜レシピ」や「食生活改善オリジナルレシピ」など、誰もが気軽に見ることができる短編の調理動画を作成して配信します。	全市民	健康づくり課
【新規】「キッチンと食べよう朝ごはん！」の普及	朝食の欠食対策として「キッチンと食べよう朝ごはん！」をキャッチフレーズに、各家庭の「朝食」の写真とレシピを募集し、バランスや栄養価の良いものを市のホームページなどで紹介することにより、朝食をとることの必要性を普及します。	全市民	健康づくり課

■ 健康相談の充実

施策名	概要	対象	担当課
健康相談(栄養・食生活)の実施	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。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
電話健康医療相談ダイヤルの実施	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	健康づくり課
母子保健相談支援事業(栄養相談)の実施	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。非妊娠時の体重で、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。	妊娠・出産期	母子保健課
乳幼児健康診査(栄養相談)の実施	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。	乳幼児期(保護者)	母子保健課
5歳児相談(栄養相談)の実施	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。	乳幼児期(保護者)	母子保健課
こどもネウボラ(栄養相談)の実施	乳幼児の順調な発育を支援するため、身長・体重を測定し、管理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。	乳幼児期(保護者)	母子保健課
【新規】健康相談チャットボットの導入	面談や電話などの対人による相談に抵抗がある方等が、いつでも気軽に自分の健康状態に関して客観的に情報を得ることができるチャットボットサービスの導入を検討します。	全市民	健康づくり課

※ 母性

妊娠、出産、育児という特有の機能を果たす女性そのものを指す概念のこと。

■その他

施策名	概要	対象	担当課
給食提供事業の実施	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。	学童期 思春期	給食センター
【新規】 市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の普及	健康的な食生活をくらしの中に取り入れていただくよう、市内食料品売場で、各種キャンペーンなどと合わせて減塩食品や低糖質食品、栄養バランスのとれた食品などを紹介する「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の展開を呼びかけ、自然に生活習慣病予防を意識する環境づくりを進めます。協力店の取組は、市ホームページなどで紹介します。	全市民	健康づくり課

② 身体活動（運動等）

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	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】 45.0% 【女性】 40.3%	【男性】 57.8% 【女性】 50.4%
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%
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%

<個別施策一覧>

■健康教育の推進

施策名	概要	対象	担当課
健康教育(運動・身体活動)の実施	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。 ①千歳学出前講座 ②健康づくり教室(参集型) ③ノルディックウォーキング用ポールの貸出し	成年期 壮年期	健康づくり課
介護予防普及啓発事業(認知症予防教室)の実施	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。	高齢期	高齢者支援課
健康ウォーキング事業の実施	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。	成年期 壮年期	健康づくり課
介護予防普及啓発事業(運動教室など)の実施	介護の必要な状態とならないよういきいき百歳体操やロコモティブシンドローム予防教室などを開催し、高齢者の自主的な運動の実践や継続を促進します。	高齢期	高齢者支援課
【新規】 「ちとせ3か月測定チャレンジ」の推進	3カ月間、毎日自分の体重を測定し記録することで、体重の減量と合わせて運動や食生活の改善について意識を高める自主的参加型の取組です。誰でもどこでも気軽にできる取組として、より多くの方の参加に向けた事業の充実を図ります。	成年期 壮年期	健康づくり課

■ 健康相談の充実

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

■ その他

施策名	概要	対象	担当課
スポーツイベント支援事業の実施	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。	学童期 思春期 成年期 壮年期 高齢期	スポーツ振興課
スポーツ普及・推進事業の実施	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	スポーツ振興課
スポーツ施設管理運営事業の実施	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	スポーツ振興課
【新規】(仮称)ちとせ健康運動プラス10の導入	日常での身体活動量(運動量)を今までより「10分多く取り入れよう」と促す市民運動を導入します。主要施策としての位置付けにより、各種取組を展開し、より多くの方に対する健康運動への意識づくりを促します。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課

③ 休養・睡眠

<成果指標>

指標	現状値(令和4年度)	目標
睡眠で休養がとれている者の割合の増加	78.7%	80.0%

<個別施策一覧>

■ 健康教育の推進

施策名	概要	対象	担当課
こころの健康づくり講演会の実施	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、精神科医などを講師とした講演会を実施します。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
自殺予防普及啓発事業の実施	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。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
健康教育(千歳学出前講座など)の実施	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。	成年期 壮年期	健康づくり課

■ 健康相談の充実

施策名	概要	対象	担当課
うつスクリーニング事業の実施	「こころの健康チェック票」を配布し、うつ症状についての普及啓発を行います。また、ハイリスク者などには、必要に応じ支援を行います。	成年期	健康づくり課
健康相談の実施(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。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課

④ 飲酒・喫煙

<成果指標>

指標	現状値(令和4年度)	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)	8.9%	7.5%
妊婦の飲酒率の減少	0.1%	0%
成人の喫煙率の減少	16.1%	12.0%
妊婦の喫煙率の減少	1.5%	0%
産婦の喫煙率の減少	5.4%	0%

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

<個別施策一覧>

■ 健康教育の推進

施策名	概要	対象	担当課
適正飲酒啓発事業の実施	適正飲酒について、ホームページやリーフレットを活用し、正しい知識の普及啓発を行います。	成年期 壮年期	健康づくり課
健康教育(飲酒・喫煙)、千歳学出前講座の実施	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師による健康講話などを実施します。	全市民	健康づくり課
喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業の実施	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	健康づくり課
COPDの啓発活動と禁煙指導の実施(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、肺年齢測定と禁煙指導を実施し、その1か月後に電話による継続した禁煙指導を実施します。【健診受診者】	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課

■ 飲酒・喫煙・受動喫煙防止対策の充実

施策名	概要	対象	担当課
小中学生向け喫煙防止リーフレットの配布の実施	喫煙予防の初期段階のターゲットとして、市内小中学生とその保護者へリーフレットを配布し、喫煙による健康への悪影響や受動喫煙防止の正しい知識を得ることにより、未成年の喫煙防止と望まない受動喫煙防止を推進します。	学童期 思春期 (保護者)	健康づくり課

子どもの受動喫煙 ストップ周知啓発 事業の実施	4か月児健診時のほか、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。	乳幼児期 (保護者)	母子保健 課
飲酒・喫煙による 胎児への影響防止 事業の実施	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。	妊娠・出 産期(妊婦 とパート ナー)	母子保健 課
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	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。	乳幼児期 (保護者)	母子保健 課
受動喫煙の予防事 業の実施 ○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。	乳幼児期 (保護者)	母子保健 課
【新規】 (仮称)空気がきれい なまち・千歳認定 制度の導入の検討	禁煙や望まない受動喫煙を防止するため、市内の事業所、飲食店、公共施設等、一定の基準を満たすことで、それぞれの事業者等が、千歳市公認の規定マークと合わせて「空気がきれいな会社」・「空気がおいしいお店」など、市内外にアピールできる仕組づくりを検討します。	全市民	健康づく り課

■ 健康相談の充実

施策名	概要	対象	担当課
健康相談の実施(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。	成年期 壮年期 高齢期	健康づく り課
禁煙希望者への相談支援の実施	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、肺年齢測定等を活用し、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。	成年期 壮年期 高齢期	市民健康 課

⑤ 歯・口腔

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	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	42.0%	50.0%
よく噛んで食べることができる者の割合の増加(40～74歳)＜市国保特定健診受診者＞	78.8%	80.0%
3歳児でむし歯のない者の割合の増加	92.1%	95.0%
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)	52.7%	70.0%

<個別施策一覧>

■ 健康教育の推進

施策名	概要	対象	担当課
歯周疾患対策啓発事業の実施	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。	成年期 壮年期	健康づくり課
歯科健診受診促進事業～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。	成年期 壮年期	健康づくり課
歯の健康づくり教室の実施	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りのとり方などについての講話を行います。	乳幼児期 学童期	母子保健課
歯と栄養教室の実施	歯科衛生士と管理栄養士が、歯磨きやおやつのとりのとり方などについて、地域子育て支援センターなどで対象者に合わせた講話を行います。	乳幼児期	母子保健課
むし歯予防デーの実施	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、親子の良い歯コンクールなどを実施します。	全市民	母子保健課
健康まつり(歯科コーナー)の実施	健康まつりで歯科医師会と連携して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	母子保健課
介護予防普及啓発事業(口腔機能向上教室)の実施	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。	高齢期	高齢者支援課

■ 健（検）診・相談支援の充実

施策名	概要	対象	担当課
健康相談(歯・口腔)の実施	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。	成年期 壮年期	健康づくり課
幼児歯科健診事業の実施	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。	乳幼児期 (保護者)	母子保健課
歯科健診・フッ化物塗布の実施	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。	乳幼児期 (保護者)	母子保健課
児童発達支援センター歯科健診の実施	児童発達支援センターを利用している乳幼児を対象に、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。	乳幼児期 (保護者)	こども療育課
フッ化物洗口の実施	児童の歯の健康維持・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。	学童期	学校教育課
【新規】 妊婦歯科健康診査事業の実施	早産や低出生体重児のリスクを軽減し、生まれてくる子どもの口腔衛生や身体の健康の保持・増進につながる効果を図るため、妊婦歯科健診を実施します。	妊娠・出産期	母子保健課
【新規】 歯周疾患検診の実施	歯周疾患、歯の喪失を予防するため、歯周疾患検診を実施します。	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

【施策の体系】

生活習慣病の発症予防・重症化予防

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

① がん対策

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

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。

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、生活の質に大きな影響を及ぼします。

④ COPD 対策

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

※ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、肺の中の空気の流れが悪くなる病気のこと。

● 現状と課題

① がん対策

- ▶ がんによる令和3年の死亡者数は260人（総死亡の33.1%）
- ▶ 平成25年から令和4年までの標準化死亡比（SMR）は102.2
- ▶ 40歳以上70歳未満の受診率（子宮は20歳以上～69歳以下）は胃5.1%・肺4.1%・大腸4.4%・乳15.1%・子宮12.4%
- ▶ がんの年齢調整死亡率（75歳未満）を着実に低下させていくためには、予防と早期発見・早期治療のためのがん検診の受診率向上が重要

② 循環器疾患対策

- ▶ 循環器疾患（脳血管疾患、心疾患及び高血圧性疾患）による令和3年の死亡者数は181人（総死亡の23.1%）
- ▶ 治療が必要なLDLコレステロールの有所見者（160mg/dl以上）の未治療者は13.7%
- ▶ 市国保特定健康診査受診率は37.9%、特定保健指導実施率は72.3%

③ 糖尿病対策

- ▶ 糖尿病有病者※（HbA1c6.5以上）は10.2%
- ▶ インスリン分泌機能は一般的に60歳から低下、糖尿病有病者やその予備群※は増加予想
- ▶ 糖尿病が一因となる腎不全^{じん}による死亡が、標準化死亡比（SMR）により有意に多い

④ COPD対策

- ▶ COPDを知っている人は14.2%、聞いたことがある人は31.7%、知らない人は51.9%
- ▶ 日本においては、COPDによる令和3年の死亡者数が16,384人、死亡順位としては男性で第9位
- ▶ COPDは禁煙や薬物等による治療が可能で早期発見・早期治療が求められるが、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る
- ▶ 国は、COPD対策として、引き続き認知度の向上を行うことに加え、予防、早期発見・介入、重症化予防など総合的に対策を行うことが重要であると示している

※ 糖尿病有病者・予備群

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

● 今後の取組

- ▶ 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、定期的ながん検診を受診する市民を増やすことにより、がんで死亡する市民を減らします。
- ▶ 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の実施率の向上と、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、循環器疾患で死亡する市民を減らし、脂質異常症になる市民とメタボリックシンドロームに該当（予備群含む）する市民を減らします。
- ▶ 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予防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受診率・特定保健指導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、糖尿病有病者及び予備群の増加抑制に努めます。
- ▶ 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。

① がん対策

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）	81.7(人)	減少
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%
成人の喫煙率の減少（再掲）	16.1%	12.0%

※ ピンクリボン

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークのこと。

<個別施策一覧>

■がん検診等の実施

施策名	概要	対象	担当課
胃がん検診の実施	早期発見・治療を目的とした胃がん検診を実施します。 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 内容：胃部エックス線検査、胃内視鏡検査	壮年期 高齢期	市民健康課
大腸がん検診の実施	早期発見・治療を目的とした大腸がん検診を実施します。 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 内容：免疫便潜血検査2日法(検便)	壮年期 高齢期	市民健康課
肺がん検診の実施	早期発見・治療を目的とした肺がん検診を実施します。 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 内容：胸部エックス線検査	壮年期 高齢期	市民健康課
子宮がん検診の実施	早期発見・治療を目的とした子宮がん検診を実施します。 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) 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	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
乳がん検診の実施	早期発見・治療を目的とした乳がん検診を実施します。 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) 内容：マンモグラフィー検査	壮年期 高齢期	市民健康課
前立腺がん検診の実施	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。 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 内容：PSA(前立腺特異抗原)測定(血液検査)	壮年期 高齢期	市民健康課
肝炎ウイルス検診の実施	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。 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 内容：B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)	壮年期 高齢期	市民健康課
妊婦一般健康診査(子宮がん検診)の実施	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。	妊娠・出産期	母子保健課

■受診勧奨の推進

施策名	概要	対象	担当課
がん検診受診促進事業の実施	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。 ・乳がん、肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者にごがん検診の受診勧奨チラシを同封 ・集団健診の申込について、休日・夜間等の受付を実施	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
精密検査受診勧奨事業の実施	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。【未受診者】	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課

がん検診周知啓発事業の実施	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、より多くの市民に対し検診の必要性を啓発します。【各種がん検診対象者】 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 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 ③成人式会場における子宮がん検診の周知啓発 ④健康まつり・各種パネル展・出前講座等での総合的な周知啓発 ⑤妊婦・こどもネウボラ等での乳がん・子宮がん検診の周知啓発 ⑥市国保特定健康診査の受診勧奨と併せた個別電話勧奨	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課 健康づくり課 母子保健課
がん検診受診環境整備事業の実施	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。【各種がん検診対象者】 ①早朝検診の実施 ②土日検診の実施 ③女性のための検診日の設定 ④札幌健診センターまで無料バス巡回 ⑤30分毎の予約制度の導入による待ち時間短縮 ⑥他の健(検)診との同時実施 ⑦子宮がん・乳がん検診について午前中のみ受診枠から午後の受診枠を新たに設定 ⑧子宮・乳がん検診受診者のみが対象である無料バス健診を他の健診等を利用する受診者も利用できるよう対象を拡大	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
企業連携によるがん検診受診率向上事業の実施	市と企業や団体等が「千歳市がん予防啓発推進に関する連携協定」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】	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
【新規】 集団健診予約システムのDXの推進	個人のスマートフォンなどから24時間予約可能な、各種集団健診の予約管理システムなどのDXを検討します。また、自身の健診結果はマイナンバーカードを利用した情報連携により、既に閲覧できるように整備済みですが、今後は国が推進する医療DX [※] との連携など、健診事業に関する円滑なDXを推進します。	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課

※ 医療DX

国が推進するDX（デジタル・トランスフォーメーション）の取組のこと。自分で記憶していない検査結果情報やアレルギー情報などが可視化されるなど、安全安心な医療につながることを期待されています。

② 循環器疾患対策

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	【男性】 32.7(人) 【女性】 18.3(人)	【男性】 減少 【女性】 減少
心疾患の年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	【男性】 51.7(人) 【女性】 33.7(人)	【男性】 減少 【女性】 減少
高血圧症有病者(Ⅱ度高血圧(拡張期100mmHg・ 収縮期160mmHg)以上)の割合の減少(40～74 歳) <市国保特定健診受診者>	5.3%	減少
脂質異常症有病者(LDLコレステロール180mg /dl以上)の割合の減少(40～74歳) <市国保特定健診受診者>	3.2%	減少
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
市国保特定健康診査の受診率の向上 (40～74歳)	37.9%	60.0%
市国保特定保健指導の実施率の向上 (40～74歳)	72.3%	65.0%

<個別施策一覧>

■ 特定健康診査・特定保健指導の実施

施策名	概要	対象	担当課
千歳市国民健康保険特定健康診査の実施	市国民健康保険に加入している40～74歳の市民に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を実施します。	壮年期 高齢期	市民健康課
千歳市国民健康保険特定保健指導の実施	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、生活習慣の改善を促す特定保健指導を実施します。前年度、特定保健指導対象者で連絡が取れなかった方などを対象に、健診時に面接し特定保健指導を実施します。【40～74歳】	壮年期 高齢期	市民健康課
千歳市国民健康保険ヘルスアップ運動教室の実施	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、運動教室を実施します。【40～74歳】	壮年期 高齢期	市民健康課
保健指導・栄養相談日の実施	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、保健指導や栄養に関する相談を実施します。【40～74歳】	壮年期 高齢期	市民健康課

■ 受診勧奨の推進

施策名	概要	対象	担当課
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	市国保特定健康診査の未受診者に対して、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査の受診を勧奨します。【40～74歳】 ①全対象者に市国保特定健康診査受診券を送付 ②健診未受診者に対し、AIを活用し、健診受診歴から行動特性を分析し、対象に合わせた健診案内を送付(年2回) ③商工会議所など国保加入者が多い団体に健診案内を送付 ④広報ちとせ、民間情報紙に定期的に健診の案内を掲載 ⑤市国保特定健康診査未受診者に対し、年3,000件の電話による個別受診勧奨 ⑥集団健診会場にて次年度の健診予約受付を実施します。	壮年期 高齢期	市民健康課
40歳未満への健診受診勧奨事業の実施(市国保)	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。	成年期	市民健康課
重症化予防保健指導事業の実施(市国保)	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。【40～74歳】	壮年期 高齢期	市民健康課
健康診査受診環境整備事業の実施	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。【19歳以上】 ①早朝健診の実施 ②土日健診の実施 ③女性のみの健診日の設定 ④札幌健診センターまで無料バス巡回 ⑤30分毎の予約制度の導入による待ち時間短縮 ⑥他の健(検)診との同時実施 ⑦子宮・乳がん検診受診者のみが対象である無料バス健診を他の健診等を利用する受診者も利用できるよう対象を拡大	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
【新規】 集団健診予約システムのDXの推進(再掲)	個人のスマートフォンなどから24時間予約可能な、各種集団健診の予約管理システムなどのDXを検討します。また、自身の健診結果はマイナンバーカードを利用した情報連携により、既に見ることができるように整備済みですが、今後は国が推進する医療DXとの連携など、健診事業に関する円滑なDXを推進します。	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
【新規】 千歳市国民健康保険特定健康診査情報提供事業の実施	市国保特定健康診査未受診者で治療中の方で、診療情報のうち、特定健康診査と同項目の情報を医療機関から提供を受けること(データ受領)により、健診受診率向上につなげます。	壮年期 高齢期	市民健康課
【新規】 高血圧重症化予防の取組の実施(市国保)	市国保特定健康診査を受診し、血圧高値だった方を対象に、高血圧の理解や重症化予防の周知・啓発を行います。 ①高血圧の方に血圧計の貸出を実施します。 ②高血圧の方に塩分濃度計の貸出を実施します。 ③高血圧の方に血圧手帳の配布を実施します。	壮年期 高齢期	市民健康課
【新規】 高血圧重症化予防の取組の実施(はつらつ健診)	はつらつ健診を受診し、血圧高値だった方を対象に、高血圧の理解や重症化予防の周知・啓発を行います。 ①高血圧の方に血圧計の貸出を実施します。 ②高血圧の方に血圧手帳の配布を実施します。	高齢期	市民健康課

■ その他の健康診査・保健指導の実施

施策名	概要	対象	担当課
さわやか健診の実施	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。	成年期	市民健康課
はつらつ健診の実施	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。	高齢期	市民健康課
いきいき健診の実施	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。	壮年期 高齢期	市民健康課
健診結果相談日の実施	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。	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
妊婦一般健康診査(血圧測定)の実施	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。	妊娠・出産期	母子保健課
児童生徒健康診断の実施	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。	学童期 思春期	学校教育課

③ 糖尿病対策

<成果指標>

指標	現状値(令和4年度)	目標
糖尿病有病者の増加の抑制(40～74歳)	1,700人	2,120人
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
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c8.0%以上)の割合の減少(40～74歳)＜市国保特定健診受診者＞	1.1%	減少
市国保特定健康診査の受診率の向上(40～74歳)(再掲)	37.9%	60.0%
市国保特定保健指導の実施率の向上(40～74歳)(再掲)	72.3%	65.0%

<個別施策一覧>

■ 糖尿病の早期発見・重症化予防の推進

施策名	概要	対象	担当課
千歳市国民健康保険特定保健指導の実施(再掲)	市国保特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドロームのリスクのある人に、生活習慣の改善を促す特定保健指導を実施します。 前年度、特定保健指導対象者で連絡が取れなかった方などを対象に、健診時に面接し特定保健指導を実施します。	壮年期 高齢期	市民健康課
糖尿病性腎症 ^{じん} 予防事業の実施(市国保)	市国保特定健康診査受診者のうち、糖尿病による慢性腎臓病 ^{じん} のリスクが高い人に、糖尿病性腎症 ^{じん} の早期発見に有効な微量アルブミン尿検査と保健指導を実施します。	壮年期 高齢期	市民健康課
妊婦一般健康診査(尿・血糖検査)の実施	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、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。	妊娠・出産期	母子保健課

④ COPD 対策

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
COPDの死亡率の減少(10万人当たり)	7.2(人) (令和3年)	6.0(人)
成人の喫煙率の減少(再掲)	16.1%	12.0%
妊婦の喫煙率の減少(再掲)	1.5%	0%
産婦の喫煙率の減少(再掲)	5.4%	0%

<個別施策一覧>

■ COPD に関する普及啓発の推進

施策名	概要	対象	担当課
喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業の実施(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	健康づくり課
COPDの啓発活動と禁煙指導の実施	市国保特定健康診査や各種健康診査受診時に、喫煙者にCOPDの周知啓発を行うとともに、肺年齢測定と禁煙指導を実施し、その1か月後に電話による継続した禁煙指導を実施します。	成年期 壮年期 高齢期	市民健康課
【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)	禁煙や望まない受動喫煙を防止するため、市内の事業所、飲食店、公共施設等、一定の基準を満たすことで、それぞれの事業者等が、千歳市公認の規定マークと合わせて「空気がきれいな会社」・「空気がおいしいお店」など、市内外にアピールできる仕組づくりを検討します。	全市民	健康づくり課

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



(1) 次世代の健康づくり

子どもの健やかな発育に向けては、各種健診により定期的に母子の健康状態や子どもの発育の確認をすることが重要となります。また、早寝・早起き・朝ごはん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。

現状と課題

- ▶ 道内一若いまち（平均年齢44.3歳（令和2年現在））であり、出生率が高い本市にとって、次世代を担う子どもや子育て世代の健康の維持増進は重要
- ▶ 母子手帳交付時に支援が必要となった妊婦は令和4年度で173人（24.1%）、乳幼児健診（集団）において支援が必要となった乳幼児は830人（34.7%）
- ▶ 各種乳幼児健康診査（集団）の平均受診率は令和4年度で98.1%
- ▶ 3歳児健康診査時における朝食摂取状況は「毎日食べる」が92.4%、アンケート結果における子どもの朝食の摂取状況は「毎日必ず食べる」が90.1%（認定こども園93.1%、幼稚園95.0%、小学校89.8%、中学校65.6%、高校60.5%）
- ▶ 妊娠届時における妊婦の飲酒率は0.1%、妊娠届時における妊婦の喫煙率は1.5%
- ▶ 2,500g未満の低出生体重児は出生千人当たり89.6（人）

今後の取組

- ▶ 子どもの将来の生活習慣病等の発症を予防するため、母親の妊娠前から子育て期までの重要な時期における保健指導・健康教育の充実・強化に臨む（仮称）ちとせ健やか親子応援事業を推進します。
- ▶ 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することにより、朝食を摂取している3歳児を増やします。
- ▶ 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。
- ▶ 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、妊産婦の不安を軽減します。
- ▶ 児童福祉法の改正により、令和6年度以降、こども家庭センターの母子保健事業として、全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的に相談支援を行います。

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
朝食を毎日とっている3歳児の割合の増加	92.4%	95.0%
3歳児で肥満である者の割合の減少(再掲)	5.7%	3.0%
2,500g未満出生率の減少(出生千人当たり) (再掲)	89.6(人) (令和3年)	減少
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
3歳児でむし歯のない者の割合の増加(再掲)	92.1%	95.0%
妊婦の飲酒率の減少(再掲)	0.1%	0%
妊婦の喫煙率の減少(再掲)	1.5%	0%
産婦の喫煙率の減少(再掲)	5.4%	0%

<個別施策一覧>

■母子保健対策

施策名	概要	対象	担当課
母子保健相談支援事業の実施	妊娠期において、心身共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。	妊娠・出産期	母子保健課
マタニティマーク啓発事業の実施	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。	妊娠・出産期	母子保健課
妊婦一般健康診査の実施	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。 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	妊娠・出産期	母子保健課
こんにちは赤ちゃん訪問事業の実施	乳児の発育確認のため、生後4か月までの全ての家庭を訪問します。未熟児の場合は、医療機関と連携して支援を行います。	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
乳幼児健康診査・事後指導の実施	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。	乳幼児期	母子保健課
乳児委託健康診査事業の実施	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。	乳幼児期	母子保健課
5歳児相談の実施	5歳児の順調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。あわせて、保護者の健康状態の確認も行います。	乳幼児期	母子保健課
子育てカウンセリングの実施	子育てに関する悩みや不安などを抱える保護者を対象に、臨床心理士によるカウンセリングを実施します。	妊娠・出産期 乳幼児期 学童期 思春期	こども家庭課

養育支援訪問事業の実施	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、妊娠期を含めた子育て中の家庭を訪問し、子育ての悩みや困難を軽減する支援を行います。	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
健康教育(出前講座)の実施	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、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が出前講座を行います。	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
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)	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。	乳幼児期	母子保健課
健康教育(参集型)の実施	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。	乳幼児期 学童期	母子保健課
歯の健康づくり教室の実施(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のとりのとり方などについての寸劇や紙芝居等を行います。	乳幼児期 学童期	母子保健課
歯と栄養教室の実施(再掲)	歯科衛生士と管理栄養士が、歯磨きやおやつのとりのとり方などについて、地域子育て支援センターなどで対象者に合わせた講話を行います。	乳幼児期	母子保健課
児童発達支援センター歯科健診の実施(再掲)	児童発達支援センターを利用している乳幼児を対象に、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。	乳幼児期 (保護者)	こども療育課
歯科健診・フッ化物塗布の実施(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。	乳幼児期	母子保健課
むし歯予防デーの実施(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、親子の良い歯コンクールなどを実施します。	全市民	母子保健課
健康教育(母性の健康づくり)の実施(再掲)	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。	思春期 成年期	母子保健課
性に関する健康教育の実施	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、高校生向けの出前講座や講演会を実施します。	乳幼児期 学童期 思春期	母子保健課
産前・産後ケア事業の実施	出産・育児に対する不安を軽減するため、家庭訪問や母乳相談、デイサービスなど、妊産婦の心身を支える「産前・産後ケア事業」を実施します。	妊娠・出産期	母子保健課
産婦健康診査事業の実施	産後間もない母体の身体機能回復や、授乳状況及び精神状態を把握し、産後うつや新生児虐待の予防を図ることを目的とし実施します。 対象：産後2週間、産後1か月の産婦健診 内容：受診票を交付し、医療機関に委託して実施とする 検査項目：問診、診察、体重測定、血圧測定、尿検査、EPDS質問票等	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
こども家庭センターの母子保健事業の実施	妊娠から出産までの「妊婦ネウボラ」と、出産後から子育て期までの「こどもネウボラ」を実施し、母子保健課、子育て総合支援センター、こども家庭課他関係機関が連携して、全ての妊婦、母子、子育て家庭に対して、直接のアドバイスやサポートプランの作成などにより、妊娠から出産、子どもが生まれた後も切れ目なく包括的に支援を行うことで、母親の孤立や児童虐待を防止し、切れ目のない相談を行います。	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課

【新規】 (仮称)ちとせ健やか 親子応援事業の推 進	妊娠から乳幼児期のあらゆる施策展開の場面を通じて、生活習慣 病予防など、思春期以降の女性を含む将来を見据えた「母と子の 健康増進」に着目した専門的かつ継続的保健指導・健康教育の充 実・強化を図ります。	妊娠・出 産期 乳幼児期 思春期	母子保健 課
【新規】 出産・子育て応援 事業の実施	妊婦から低年齢期の子育て家庭に寄り添い、出産・育児等の見通 しを立てるための専門職による相談や情報発信を行うことを通じ て必要な支援につなぐ伴走型支援とあわせ、妊娠時と出産時に経 済的支援を実施します。	妊娠・出 産期 乳幼児期	母子保健 課
【新規】 初回産科受診料支 援事業の実施	低所得妊婦の経済負担軽減を図り、当該妊婦の継続的な支援につ なげるため、初回産科受診料の費用を助成します。	妊娠・出 産期	母子保健 課
【新規】 妊婦歯科健康診査 事業の実施(再掲)	早産や低出生体重児のリスクを軽減し、生まれてくる子どもの口 腔衛生や身体の健康の保持・増進につながる効果を図るため、妊 婦歯科健診を実施します。	妊娠・出 産期	母子保健 課
【新規】 母子保健事業のDX の推進	市民の利便性向上や問診データ等を活用した保健指導の充実を図 るため、乳幼児健診等の予約管理や問診票のオンライン化などの DXを検討します。また、子育てDXと連携して対象者に対する積 極的な情報発信を検討します。	妊娠・出 産期 乳幼児期	母子保健 課
【新規】 不妊治療費(先進 医療)等助成事業 の実施	不妊治療に係る経済的負担の軽減と治療機会の拡大を図るため、 医療保険適用外の先進医療に要した医療費と通院のための交通費 の一部を助成します。	妊娠・出 産期	母子保健 課
【新規】 不育症治療費助成 事業の実施	子どもを望んでいるにもかかわらず不育症に悩む夫婦に対し、不 育症の検査や治療に要した医療費の自己負担額から北海道不育症 助成事業による助成金額を差し引いた額を助成します。	妊娠・出 産期	母子保健 課

■ 予防接種

施策名	概要	対象	担当課
予防接種事業の実 施	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。	乳幼児期 学童期 思春期	母子保健 課

■ 健康相談の充実

施策名	概要	対象	担当課
心の教室相談員配 置事業の実施	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。	学童期 思春期	青少年課
スクールカウンセ ラー配置事業の実 施	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。	学童期 思春期	青少年課
母子保健相談支援 事業(妊婦のこころ の健康)の実施	妊娠期において、心身共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。	妊娠・出 産期	母子保健 課
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	産婦の心身の健康状態の安定を図るため、必要な方へうつ病を検 出するために開発されたスクリーニング・テストである「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。	妊娠・出 産期	母子保健 課

(2) 高齢者の健康づくり

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

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

● 現状と課題

- ▶ 本市の令和5年10月1日現在の65歳以上（高齢者）人口は23,385人、高齢化率は23.9%となっています。また、「千歳市高齢者福祉計画・第9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では、「団塊ジュニア世代」が65歳以上となる令和22年に27,720人・29.6%に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令和4年10月1日現在で、要支援1が931人、要支援2が602人、要介護1が1,007人、要介護2が475人、要介護3が420人、要介護4が348人、要介護5が244人で、要支援者が1,533人、要介護者が2,494人の計4,027人
- ▶ 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を推進し、健康な高齢者を増やします。
- ▶ 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。
- ▶ 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。
- ▶ ノルディックウォーキングを普及させ、高齢になっても運動を継続する仕組みをつくります。

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI20以下)の割合の減少(再掲)	16.5%	13.0%
後期高齢者の健診受診率の向上	7.0%	15.0%
介護予防サロン事業の実施団体数の増加	52団体	増加
介護予防リーダー養成講座修了者数の増加	357人	600人
認知症サポーター養成講座修了者数の増加	8,042人	14,500人

<個別施策一覧>

■介護予防の推進

施策名	概要	対象	担当課
介護予防教室の実施	「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を中心に、「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。	高齢期	高齢者支援課
介護予防「出前講座」の実施	「学びましょう！認知症～認知症予防と脳力を上げる習慣～」 「学びましょう！～介護予防について～」 「体験！介護予防サロン」 の3つのメニューで出前講座を開催します。	高齢期	高齢者支援課
介護予防普及啓発事業(栄養改善教室)の実施(再掲)	介護が必要な状態とならないよう、栄養教室を開催します。	高齢期	高齢者支援課
介護予防普及啓発イベントの実施	介護予防に関する啓発を目的とし、「ちとせdeコレクション」をはじめとしたイベントを開催します。	全市民	高齢者支援課
介護予防リーダー養成講座の実施	地域の介護予防サロン等で活躍するリーダーを養成するため、「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を中心に、介護予防について学ぶ講座を開催します。	高齢期	高齢者支援課
介護予防リーダーフォローアップ講座の実施	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。	高齢期	高齢者支援課
すこやかボランティア支援の実施	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。	成年期 壮年期 高齢期	高齢者支援課
いきいき百歳体操実践者表彰の実施	介護予防教室、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表彰します。【百歳体操実践者】	高齢期	高齢者支援課
地域リハビリテーション活動支援事業の実施	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。	高齢期	高齢者支援課
ノルディックウォーキング講習会の実施	専門講師によるノルディックウォーキング講習会(初級コース・体力アップコース)を開催し、広く市民に普及させることを目指します。	壮年期 高齢期	高齢者支援課
ノルディックウォーキング用ポール貸出事業の実施	介護予防に効果のあるノルディックウォーキングの普及を図るため、介護予防センターが40歳以上の市民にポールの貸出しを行います。	壮年期 高齢期	高齢者支援課

■認知症予防の推進

施策名	概要	対象	担当課
認知症サポーター養成講座の実施	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(講師)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	高齢者支援課
認知症初期集中支援チームの設置の実施	認知症の早期発見・早期対応を図るため、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する体制を構築します。	壮年期 高齢期	高齢者支援課
認知症に関するパンフレットの作成と普及の実施	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パンフレットの作成と普及を推進します。	壮年期 高齢期	高齢者支援課

■ 高齢者相談の充実

施策名	概要	対象	担当課
地域包括支援センターでの相談事業の実施	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に関わる様々な相談に応じます。	壮年期 高齢期	高齢者支援課

■ 地域での健康づくり

施策名	概要	対象	担当課
介護予防サロン事業の実施	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。	高齢期	高齢者支援課
老人クラブによる健康づくり事業の実施	千歳市老人クラブ連合会では、各老人クラブでのふまねっと(歩行のバランスを改善するため、50cm四方のマス目でできた網を床に敷き、その網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動)を活用した健康づくりを進めています。	高齢期	高齢者支援課
地域介護予防活動支援事業の実施	地域において、高齢者を対象に自主的な介護予防活動をする団体に対し、経費の一部を助成します。	高齢期	高齢者支援課

■ 予防接種

施策名	概要	対象	担当課
予防接種事業の実施(再掲)	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。個別通知や広報紙により、予防接種の必要性について周知し接種勧奨に努めます。	高齢期	母子保健課

■ 健康診査の実施

施策名	概要	対象	担当課
はつらつ健診の実施(再掲)	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。	高齢期	市民健康課

(3) 女性の健康づくり

若年のやせ、更年期症状・障害など、女性はライフステージごとに様々な健康課題を抱えています。ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

特に、若年女性における健康課題の1つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連することが報告されています。

● 現状と課題

- ▶ 女性の「やせ（BMI18.5未満）」は10.4%（20歳代女性23.7%、30歳代女性19.0%）
- ▶ 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とされているため、次世代の健康を育むという観点からも、若年女性のやせの減少は重要
- ▶ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性は4.6%
- ▶ 女性は男性に比べて肝機能障害等の飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いため対策は必要

● 今後の取組

- ▶ 妊娠前から子育て期までの女性の体の状況が劇的に変わる重要な時期に、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、保健指導・健康教育の充実・強化に臨む（仮称）ちとせ健やか親子応援事業を推進します。
- ▶ 自分の骨量を知ることにより、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。

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
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%
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1合以上の女性の割合の減少(20歳以上)	4.6%	減少
妊婦の飲酒率の減少(再掲)	0.1%	0%
妊婦の喫煙率の減少(再掲)	1.5%	0%
産婦の喫煙率の減少(再掲)	5.4%	0%
子宮がん検診の受診率の向上(20～69歳)(再掲)	40.9%	60.0%
乳がん検診の受診率の向上(40～69歳)(再掲)	43.3%	60.0%

<個別施策一覧>

■ 健康教育の推進

施策名	概要	対象	担当課
女性の健康づくり普及啓発事業の実施	女性特有の健康問題に対する知識を普及するため、成人女性の健康に関するパネル展やリーフレットなどによる情報発信を行います。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課 市民健康課

■ 健康相談の充実

施策名	概要	対象	担当課
母子保健相談支援事業(妊婦のこころの健康)の実施(再掲)	妊娠期において、心身共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。	妊娠・出産期	母子保健課
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)	産婦の心身の健康状態の安定を図るため、必要な方へうつ病を検出するために開発されたスクリーニング・テストである「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。	妊娠・出産期	母子保健課

■ 飲酒・受動喫煙防止対策の充実

施策名	概要	対象	担当課
飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業の実施(再掲)	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。	妊娠・出産期(妊婦とパートナー)	母子保健課

■ 母子保健対策

施策名	概要	対象	担当課
母子保健相談支援事業の実施(再掲)	妊娠期において、心身共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。	妊娠・出産期	母子保健課
マタニティマーク啓発事業の実施(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。	妊娠・出産期	母子保健課
妊婦一般健康診査の実施(再掲)	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。 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	妊娠・出産期	母子保健課
健康教育(母性の健康づくり)の実施(再掲)	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。	思春期 成年期	母子保健課
産前・産後ケア事業の実施(再掲)	出産・育児に対する不安を軽減するため、家庭訪問や母乳相談、デイサービスなど、妊産婦の心身を支える「産前・産後ケア事業」を実施します。	妊娠・出産期	母子保健課

【新規】 （仮称）ちとせ健やか 親子応援事業の推 進（再掲）	妊娠から乳幼児期のあらゆる施策展開の場面を通じて、生活習慣病予防など、思春期以降の女性を含む将来を見据えた「母と子の健康増進」に着目した専門的かつ継続的保健指導・健康教育の充実・強化を図ります。	妊娠・出 産期 乳幼児期 思春期	母子保健 課
【新規】 妊婦歯科健康診査 事業の実施（再掲）	早産や低出生体重児のリスクを軽減し、生まれてくる子どもの口腔衛生や身体の健康の保持・増進につながる効果を図るため、妊婦歯科健診を実施します。	妊娠・出 産期	母子保健 課
【新規】 母子保健事業のDX の推進（再掲）	市民の利便性向上や問診データ等を活用した保健指導の充実を図るため、各種健診等の予約管理や問診票のオンライン化などのDXを検討します。	妊娠・出 産期 乳幼児期	母子保健 課

■がん検診等の実施

施策名	概要	対象	担当課
骨粗しょう症検診 の実施	骨粗しょう症の早期発見・治療を促進するため、40～70歳の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。	壮年期 高齢期	市民健康 課
子宮がん検診の実 施（再掲）	早期発見・治療を目的とした子宮がん検診を実施します。 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） 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	成年期 壮年期 高齢期	市民健康 課
乳がん検診の実施 （再掲）	早期発見・治療を目的とした乳がん検診を実施します。 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） 内容：マンモグラフィー検査など	壮年期 高齢期	市民健康 課

3 社会環境の質の向上



(1) 地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり

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

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。

● 現状と課題

- ▶ 令和元年の「第4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」において、近所付き合いの程度として「挨拶する程度」は5割、「困ったときに相談、助け合う」は1割
- ▶ 福祉活動や住民活動の参加状況は「参加していない」が5割、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人は6割

● 今後の取組

- ▶ 地域社会のつながり（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、民間団体等の多様な主体と連携し、自発的な健康づくり事業を展開します。

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
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
介護予防サロン事業の実施団体数の増加(再掲)	52団体	増加
介護予防リーダー養成講座修了者数の増加(再掲)	357人	600人
認知症サポーター養成講座修了者数の増加(再掲)	8,042人	14,500人

<個別施策一覧>

■ 連携事業の実施

施策名	概要	対象	担当課
健康イベント事業の実施(健康まつり)	健康知識の普及啓発や市民が健康を見つめ直すきっかけづくりを目的に、関係機関や団体と連携して「健康まつり」を実施します。	全市民	健康づくり課

企業連携によるピンクリボン運動推進事業の実施	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推進に関する連携協定」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	市民健康課
マタニティマーク啓発事業の実施(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。	妊娠・出産期	母子保健課

■地域の自主的な活動の支援

施策名	概要	対象	担当課
健康教育の実施	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。 ①千歳学出前講座 ②各種団体向け健康づくり教室(出張型)など	全市民	健康づくり課
離乳食講座・子どもの食事についての講話	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、管理栄養士が離乳食講座や子どもの食事についての講話を行います。	乳幼児期	母子保健課
妊産婦、乳幼児期の歯科保健に関する健康教育の実施	妊産婦、乳幼児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	母子保健課
食生活改善推進員養成講座の実施	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。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
こころのケア講座(ゲートキーパー研修)の実施	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、ゲートキーパー研修 ^{※1} を実施します。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
コミュニティ活動推進事業の実施	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	福祉課
ボランティア支援事業の実施	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 ^{※2} 」を実施するなど、市民の地域活動への参加を促進します。	成年期 壮年期 高齢期	福祉課 高齢者支援課
介護予防リーダー養成講座の実施(再掲)	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。	成年期 壮年期 高齢期	高齢者支援課
認知症サポーター養成講座の実施(再掲)	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(講師)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。	成年期 壮年期 高齢期	高齢者支援課
介護予防サロン事業の実施(再掲)	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。	高齢期	高齢者支援課
【新規】福祉センターの環境改善	福祉センターにおける環境改善によってコミセン機能の拡充を図り、合わせて健康づくりに関する情報発信スペースを確保する等、誰もがアクセスできる健康のための拠点を整備します。	全市民	健康づくり課

※1 ゲートキーパー

心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図る役割を担う者のこと。

※2 ボランティアポイント制度

ボランティア活動を行うことでポイントを貯め、貯めたポイントは換金のほか、福祉に役立てるための寄付や地域振興につながる商品等に交換することができる制度のこと。

(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なく、健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要です。

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

● 現状と課題

- ▶ 30歳代、40歳代、60歳代の2割以上の人が適正体重の維持に消極的
- ▶ 週1日以上運動をしている人は6割弱、年代別のうち30歳代と40歳代では「0日」が過半数
- ▶ 禁煙・節煙の意向がある喫煙者は6割近くいる

● 今後の取組

- ▶ 健康知識の向上やきっかけづくりを行い、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講じます。
- ▶ 禁煙や望まない受動喫煙を防止する環境づくりを推進します。

<成果指標>

指標	現状値（令和4年度）	目標
週1日以上運動を実施している人の割合の増加（再掲）	【男性】66.6% 【女性】50.7%	【男性】75.0% 【女性】60.0%
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（再掲）	(64歳以下) 54.6% (65歳以上) 66.1%	(64歳以下) 65.0% (65歳以上) 75.0%

<個別施策一覧>

■ 健康増進の推進

施策名	概要	対象	担当課
【新規】 （仮称）ちとせ健康運動プラス10の導入（再掲）	日常での身体活動量(運動量)を今までより「10分多く取り入れよう」と促す市民運動を導入します。主要施策としての位置付けにより、各種取組を展開し、より多くの方に対する健康運動への意識づくりを促します。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課
健康ウォーキング事業の実施(再掲)	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。	成年期 壮年期 高齢期	健康づくり課

<p>【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)</p>	<p>健康的な食生活をくらしの中に取り入れていただくよう、市内食料品売場で、各種キャンペーンなどと合わせて減塩食品や低糖質食品、栄養バランスのとれた食品などを紹介する「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の展開を呼びかけ、自然に生活習慣病予防を意識する環境づくりを進めます。協力店の取組は、市ホームページなどで紹介します。</p>	<p>全市民</p>	<p>健康づくり課</p>
<p>【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)</p>	<p>禁煙や望まない受動喫煙を防止するため、市内の事業所、飲食店、公共施設等、一定の基準を満たすことで、それぞれの事業者等が、千歳市公認の規定マークと合わせて「空気がきれいな会社」・「空気がおいしいお店」など、市内外にアピールできる仕組づくりを検討します。</p>	<p>全市民</p>	<p>健康づくり課</p>