

健康増進

生活習慣病は、健康寿命を延ばすうえで、最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えるものですが、その多くは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。

国では、平成12年に「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、国民が主体的に取り組める国民健康づくり運動として推進してきたほか、平成15年には「健康増進法」の施行、平成17年に「食育推進基本法」の施行、平成19年に「がん対策基本法」を施行し、生活習慣病の予防および改善につながる各種施策の推進に取り組んでいます。

函館市は、全国平均を上回る少子高齢化の進展や生活習慣病が死因の約6割を占める状況にあることから、市民一人ひとりの健康づくりを地域全体で支援することを基本として、生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病を予防するための各種健康増進事業を家庭、学校、地域、職場等の協力のもとに推進しています。

1 市民の健康状況

(1) 平均寿命と健康寿命

本市の平均寿命をみると、男女とも年々延びていますが、全国および北海道より低くなっています。

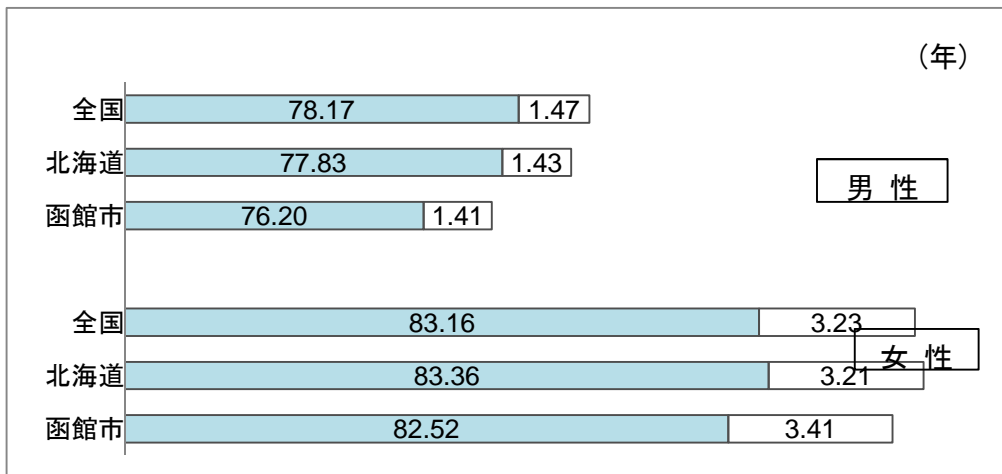
また、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といい、その指標である「日常生活が自立している期間の平均」も全国および北海道と比較すると低い状況にあります。

表1 函館市の平均寿命の推移と全国、北海道との比較

区 分		平成12年	平成17年	平成22年
全 国	男	77.7歳	78.8歳	79.6歳
	女	84.6歳	85.8歳	86.4歳
北海道	男	77.6歳	78.3歳	79.2歳
	女	84.8歳	85.8歳	86.3歳
函館市	男	75.9歳	77.0歳	77.5歳
	女	83.3歳	84.7歳	85.3歳

(厚生労働省 市区町村別生命表の概況)

図1 函館市の「日常生活動作が自立している期間の平均」の全国、北海道との比較
(平成22年)



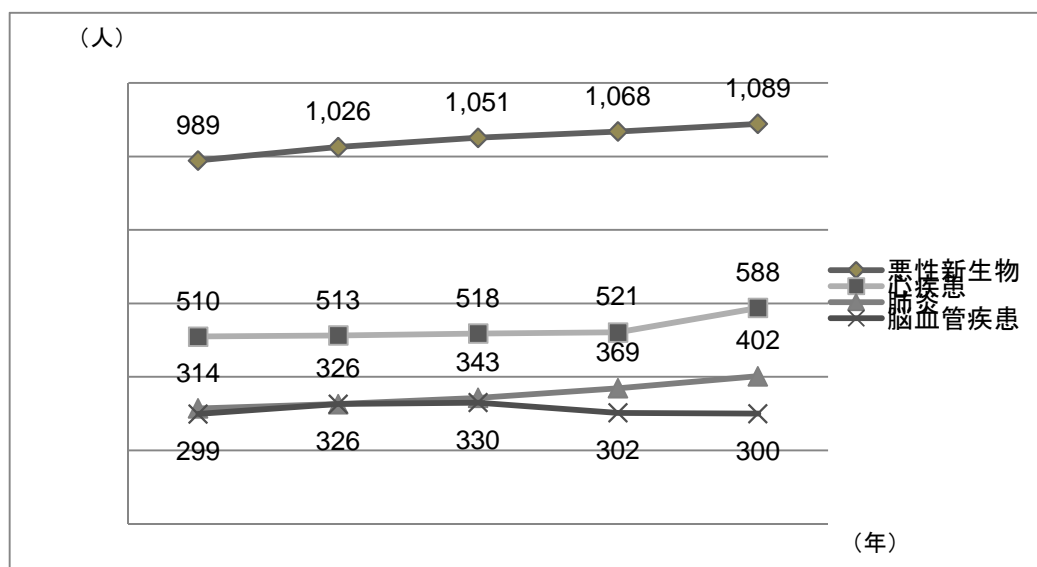
(厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
および 北海道健康増進計画「すこやか北海道21」資料編)

(2) 主要死因

本市の主な死因は、1位が悪性新生物（がん）、2位は心疾患、3位は平成21年から肺炎、4位が脳血管疾患という状況が続いています。死亡総数の約3割が悪性新生物（がん）で、心疾患、脳血管疾患等を合わせると、生活習慣病が死因全体の約6割を占めています。

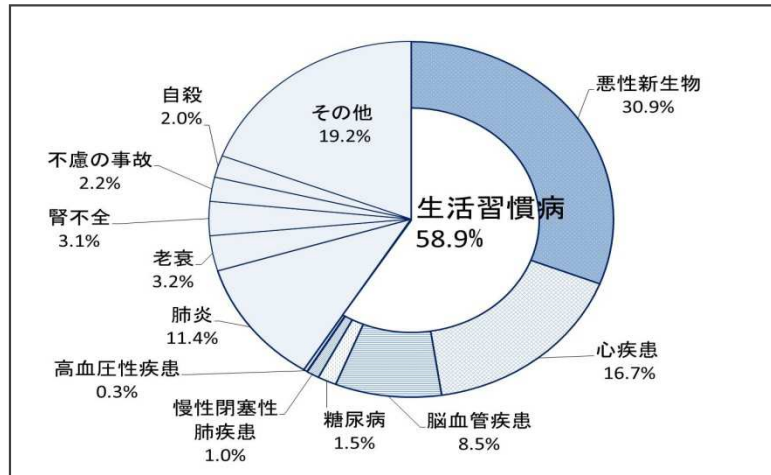
また、過去5年間の年代別死因では、19歳までは不慮の事故、39歳までは自殺、40歳以上では悪性新生物（がん）が第1位となっています。

図2 函館市の年次別主要死因の推移



(人口動態統計)

図3 函館市の死因別死亡割合



(平成23年人口動態統計)

表2 函館市の年代別主要死因

区分	死亡数	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～19歳	54	不慮の事故	周産期に発生した病態	先天奇形	自殺	悪性新生物
20～39歳	228	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	肝疾患
40～59歳	1,378	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
60～79歳	6,412	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	他循環器
80歳以上	8,536	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	老衰
全体	16,608	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	他循環器

(平成19年～平成23年人口動態統計)

2 「健康はこだて21」の概要

「健康はこだて21」（改訂版）は、すべての市民が心身ともに健やかに生活できるよう、本市の健康づくりを進めていくための計画です。

「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という意識をもって、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、また、個人の健康づくりを、家族や地域、職域、学校、企業などが一体となって支援していくことが必要です。

(1) 「健康はこだて21」のこれまでの経過

① 「健康はこだて21」の策定（平成14年度）

市民ひとりの健康づくりを地域全体で支援することを基本に、生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病を予防する一次予防を重視した計画を策定しました。

② 「健康はこだて21」の中間評価（平成18年度）

計画の中間年度に、市民の健康状態を把握し、今後の健康づくり施策の一層の充実とより効果的な推進に役立てるため、中間評価を実施しました。

③ 「健康はこだて21」の改訂（平成20年度）

中間評価の結果等から市民の健康課題が明らかになり、また、平成20年度から医療保険者によるメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査および特定保健指導が実施されたことなどを踏まえ、国の医療計画等との整合性を図りながら、市民の健康づくり施策の一層の推進を図るため、本計画の改訂を行いました。

(2) 計画の概要

① 目的

生活習慣病による死亡の減少と健康寿命の延伸を図ります。

② 基本方針

- ア 一次予防の重視
- イ 個人の健康づくりを支援するための環境の整備
- ウ 目標の設定と評価
- エ 多様な実施主体による連携のとれた効果的な計画の推進
- オ 年代別の健康づくり

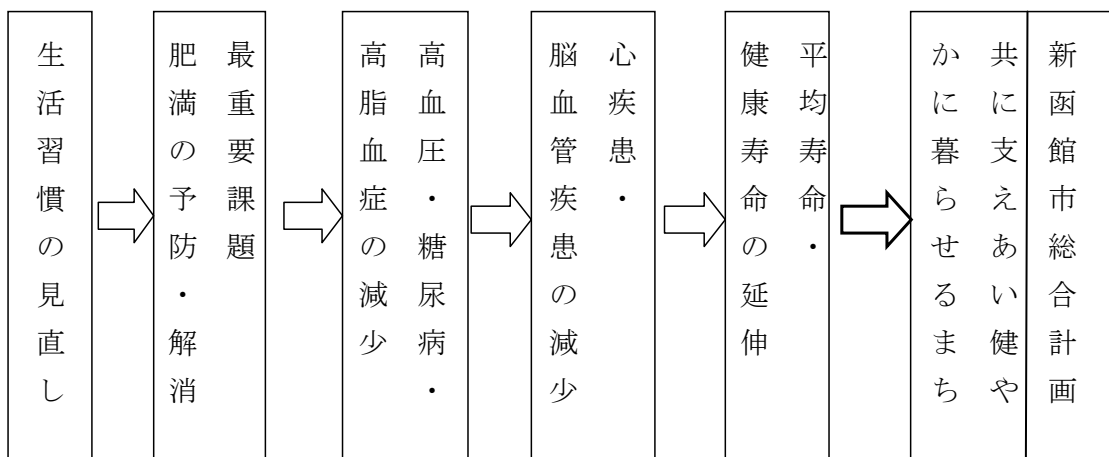
③ 計画の期間

平成14年度から平成24年度までの11か年

※平成25年度 2次計画策定中

④ 計画がめざす姿

生活習慣の見直しによる肥満の予防を最重要課題として、生活習慣病を予防し、平均寿命と健康寿命の延伸を図り、新函館市総合計画の「共に支えあい健やかに暮らせるまち」の具体化をめざします。



⑤ 年代ごとのめざす姿と健康指標および目標値

年代ごとのめざす姿	健康指標	対象	目標値
0歳～14歳 「外でたくさん遊び、よく食べ、よく眠る良い生活習慣を身につけよう」	朝食を欠食する子どもの割合	幼児	4.0%以下
		小学生	5.0%以下
	おやつとの与え方に「特に気をつけていない」親の割合		20.0%以下
	幼児がテレビ・ビデオを3時間以上見る割合		36.3%以下
	就寝時間が遅い子どもの割合 (幼児・小学生は22時以降) (中学生は23時以降)	幼児	30.1%以下
		小学生	50.0%以下
		中学生	68.0%以下
未成年者の喫煙・飲酒経験の割合 たばこを吸ったことがある割合 時々飲酒をしたことがある割合	小学生	0.0%	
		0.0%	
15歳～39歳 「自分の健康を過信せず、健康管理をしっかりしよう」	喫煙者の割合	男性	50.0%以下
		女性	26.2%以下
	朝食を欠食する人の割合	男性	26.9%以下
		女性	15.6%以下
	砂糖を含む飲み物を多くとる人の割合	男性	23.1%以下
		女性	21.3%以下
	自分の体格を正しく自己評価できる人の割合		100.0%
30歳代男性の肥満の割合		20.0%以下	
がん検診の受診者の割合 子宮がん 胃がん		30.8%以上	
		10.5%以上	
40歳～64歳 「仕事と余暇のバランスを取り、健やかな老後を迎えるための生活を続けよう」	肥満者の割合	男性	20.0%以下
		女性	15.0%以下
	喫煙者の割合	男性	55.6%以下
		女性	30.2%以下
	歯科検診受診者の割合	男性	35.6%以上
		女性	29.4%以上
	特定健康診査の実施率		65.0%
	特定保健指導の実施率		45.0%
	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率		10.0%
	がん検診の受診者の割合 子宮がん 胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん		30.8%以上
		10.5%以上	
		16.1%以上	
		14.4%以上	
		19.4%以上	

65歳以上 「やりたいことができる身体と、前向きに楽しく過ごせる心を持つよう」	女性の肥満者の割合		15.0%以下
	健康診査受診者に占めるHbA1c6.1以上の人割合		8.9%以下
	健康診査受診者に占める高血圧(最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上)の人割合		22.6%以下
	社会活動に積極的に参加できる心身の健康を保てる人の割合	男性	4.7%以上
		女性	2.7%以上
	特定健康診査の実施率		65.0%
	特定保健指導の実施率		45.0%
	メボリックシフト [®] ロームの該当者および予備群の減少率		10.0%
	がん検診の受診者の割合	子宮がん	
胃がん			10.5%以上
肺がん			16.1%以上
大腸がん			14.4%以上
乳がん			19.4%以上

⑥ 重点取組

ア 「早寝早起き朝ごはん」の推進

朝食を欠食する幼児や小学校低・中学年、10歳代の女性が増加しており、規則正しい生活や食事に関する知識の啓発が必要なことから、教育機関や地域と連携し、子どもたちの健やかな成長を促すために、「早寝早起き朝ごはん」の普及を推進します。

イ 運動の推進

30歳代、40歳代の男性の肥満が増加してきており、規則正しい生活や食事、運動に関する知識の啓発が必要なことから、特に、若い時から運動する習慣を身につけることができるように職域等と連携し、運動する機会の提供や運動の継続を推進します。

ウ 禁煙の推進

男女とも喫煙率は減少しておりますが、全国と比較するとまだ高い割合の年代もあることから、教育機関や職域等との連携を強化し、喫煙防止教育や職場の禁煙を推進します。

(3) 計画の推進

各年代にあわせたきめ細かな健康づくりを実施するためには、全市一体となった取組が必要なことから、関係団体からなる「健康はこだて21推進協議会」で計画の進捗状況の把握や進行管理を的確に行います。

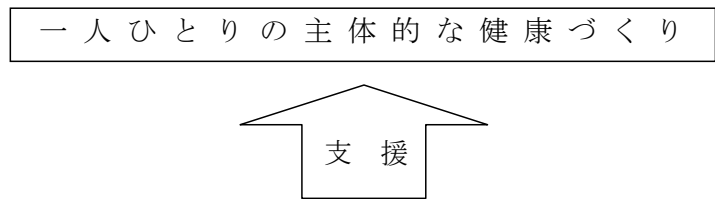
人材の育成や地域関係団体との連携を図り、健康づくりに取り組みやすい環境を整備するとともに、家庭、地域、職域、学校、企業、保健・医療機関、保険者、ボランティア、マスメディア、行政などが日常的に連携を保ちながら、計画の推進に努めます。

○「健康はこだて21推進協議会」構成団体

区 分	団 体
地域関係団体	函館市町会連合会，市民健康づくり推進員連絡会，函館市食生活改善協議会，函館市女性会議，函館市民生児童委員連合会，函館市体育協会，函館市社会福祉協議会
学校等関係団体	函館市小学校長会，函館市中学校長会，北海道高等学校長協会道南支部，函館地区私立高等学校長会，函館市PTA連合会，函館保育協会，函館市幼児教育研究会
職域関係団体	函館労働基準監督署，函館商工会議所，函館市亀田商工会，函館東商工会，連合北海道函館地区連合会，函館市漁業協同組合，銭亀沢漁業協同組合，戸井漁業協同組合，えさん漁業協同組合，南かやべ漁業協同組合，新函館農業協同組合，函館市亀田農業協同組合
健康保険団体	函館市市民部
保健・医療関係団体	函館市医師会，函館歯科医師会，函館薬剤師会，北海道栄養士会函館支部，北海道看護協会道南南支部，市立函館保健所

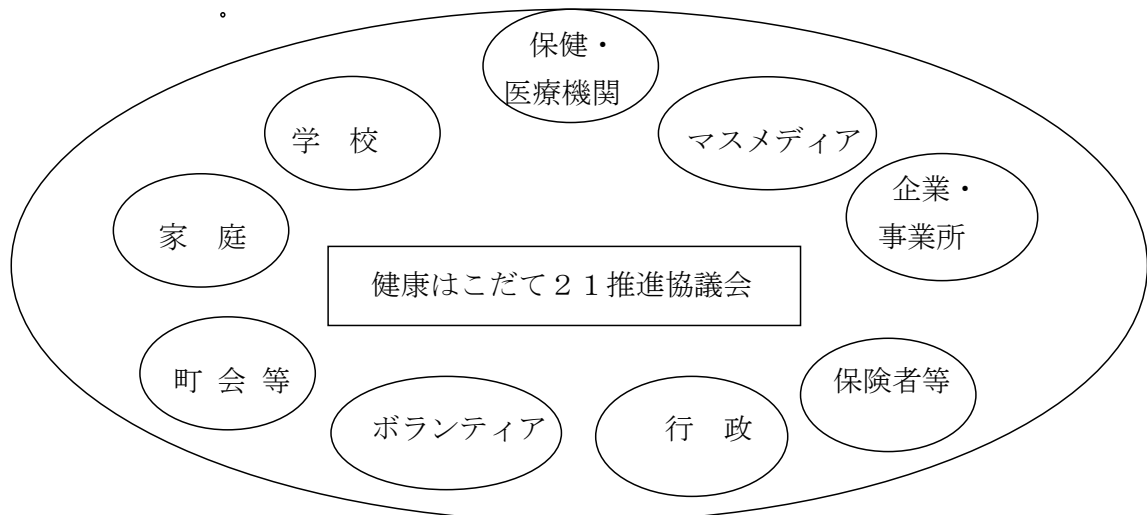
○推進体制

健康はこだて21の推進



健康づくり推進のキャッチフレーズ

「まず1歩 応援します あなたの健康」



(4) 次期計画の策定

健康はこだて 21 の計画期間が平成 24 年度で終了することから、今後の本市の健康づくりを総合的・計画的に推進するため、現計画を評価・検証し新たな計画を策定します。

3 「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」の概要

はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）

(1) 計画策定の背景

社会を取り巻く環境の変化から、ライフスタイルや価値観、嗜好が多様化する中で、家庭内での「食」が変化している。朝食の欠食、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、生活習慣病の増加、過度の瘦身志向、「食」の安全性に対する不安の高まりなど、健全な食生活が失われつつある。

国は、このような状況の中、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」として食育基本法を制定した。

函館市では、こうした状況を踏まえ「食育推進庁内関係課長会議」を設置し、食育に関する取組を一元的に推進するための体制づくりを進めてきたが、総合的かつ計画的な食育を関係団体との連携を図りながら更に推進するため、計画を策定した。

計画では、特に、函館の未来を担う子どものための食育を組織的、総合的に推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通して心豊かで健やかな暮らしを実現することを目的にしている。

(2) 計画の期間

平成 23 年度から平成 27 年度までの 5 年間

(3) 計画の推進体制等

これまで、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などで食育に関する取組を個別に推進してきたが、これらの取組を連携させ、総合的に食育を推進するため、関係する各部署が連絡を一層密にし、関係団体との連携を図りながら計画を推進する。

また、施策の実施状況や計画の進捗状況等の進行管理を行うとともに、計画期間満了時に評価を行い、第二次の計画を策定するものとする。

(4) 施策体系

① 食育推進の理念

食育は、函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進する。

② 食育推進の基本目標

- ・食で健康なからだをつくる
- ・食で豊かな心を育む
- ・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

③ 食育推進の具体的目標

食育推進の理念および基本目標にそって食育を推進するための具体的な目標として、「はこだてげんきなこ」を設定し、取り組む。

具体的目標は、家庭が子どもたちの食育を実践する最も大切な場所であることから、家庭で取り組みやすい内容とした。

は：「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。

こ：心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。

だ：大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

て：手間かけて、愛情こめて作りましょう。

げん：元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。

き：郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

な：何でもおいしく食べよう。

こ：声に出し、「いただきます」のごあいさつ

④ 各分野の役割と取組

食育は、その実践の場が幼少期に始まり生涯にわたる広範囲なものであることから、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域など様々な場面でそれぞれの取組を進めてきたが、より効果的な食育の推進のため、各分野における役割や取り組むべき事項を明確にし、更に連携を深めて実践的な食育に取り組んでいくものとする。

⑤ 目標値

客観的な指標の目標値を掲げ、食育の推進に努力する。

基本目標	指 標	現 状 値	目 標 値
食で健康なからだをつくる	朝食を必ずとる子どもの割合が増える。	小学4年生 82.0%	どの学年でも 100%
		中学1年生 76.0% (平成21年度)	
食で豊かな心を育む	子どもの肥満の割合が減る。	1歳6か月児 1.3%	現状値以下
函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る		3歳児 2.4% (平成20年度)	
函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	子どものむし歯のある割合が減る。	1歳6か月児 5.4%	1歳6か月児 3.0%
		3歳児 30.1% (平成20年度)	3歳児 25.0%

学校給食における地場産食材の割合が増える。	米・パン用小麦	100%	現状値以上
	生鮮野菜	70%	
	海草類	39%	
	生鮮果物	3%	
	魚介類	28%	
	肉	91%	
	牛乳	100%	
	卵	100%	
	(平成21年度)		
食生活改善推進員を増やす。		93人	現状値以上
	(平成21年度)		

4 生活習慣病予防事業

本市の疾患別死亡率をみると、がん・心臓病・脳血管疾患といういわゆる生活習慣病によるものが全死因の約3分の2を占めています。

これらは、壮年期から増加しはじめるため、健康増進法に基づき生活習慣病に着目した健康診査のほか、がん検診、骨粗しょう症検診、健康教育、健康相談等を実施し、疾患の早期発見、食事や運動等の生活習慣の改善に関する保健指導、健康管理に関する正しい知識の普及を図るなど、生活習慣病の予防に努めています。

(1) 健康手帳の交付

開始年度 昭和58年度

内 容 健康手帳は、特定健診・保健指導その他の健康の保持のために必要な事項を記録し、自らの健康管理と適切な医療の確保に資することを目的として、40歳以上の希望する市民に対し交付しています。

平成25年度予算額 31千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表1 健康手帳の交付状況

区 分	40～74歳	75歳以上
平成22年度	2,514	483
平成23年度	3,035	529
平成24年度	1,649	406

(2) 健康診査

開始年度 平成20年度

内 容 医療保険者による特定健康診査が実施されたことから、市では健康増進法(健康増進法施行規則第4条の2第4号)に基づき、40歳以上の特定健康診査非対象者等の健康診査を実施し、その結果、必要な方に対して食事や運動等の生活習慣の改善を促す保健指導を行っています。

平成25年度予算額 1,141千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表2 健康診査受診状況 (平成24年度)

受診者 性別	総数	受診者の年齢内訳					
		40～49	50～59	60～64	65～69	70～74	75歳～
男	28	4	4	8	4	3	5
女	71	4	8	16	16	14	13
計	99	8	12	24	20	17	18

(3) がん検診

がんを早期に発見し、治療に結びつけることは、がん予防対策上最も重要な課題であることから、市の指定医療機関等で検診を実施しています。なお、がんに関する知識の普及啓発と受診率向上のため、無料クーポン券等を送付する女性特有のがん検診（H21～）、働く世代への大腸がん検診（H23～）を実施しています。

平成25年度予算額	ア	がん検診	109,185千円
	イ	女性特有のがん検診	60,229千円
	ウ	働く世代へのがん検診	9,608千円

費用の負担 アは全額市費負担、イ・ウは補助基準額または対象経費の2分の1の国庫補助があります。

①胃がん検診

開始年度 昭和58年度

内容 国の指針では40歳以上とされていますが、市では35歳以上の市民を対象に、市の指定医療機関および集団検診で実施しています。

②肺がん検診

開始年度 平成6年度

内容 40歳以上の市民を対象に、集団検診を実施しています。

③乳がん検診（マンモグラフィ併用）

開始年度 平成元年度

内容 40歳以上の女性を対象に、市の指定医療機関で検診を実施しています。受診は2年に1回とし、年度毎に、生年（西暦）が奇数か偶数かで対象者を区分しています。（平成24年度は偶数年生まれが対象）なお、がん検診受診率向上のため、特定の年齢の女性に対して検診の無料クーポン券等を配布する「女性特有のがん検診推進事業」を平成21年度から行っています。

④子宮がん検診

開始年度 平成元年度

内容 20歳以上の女性を対象に、市の指定医療機関で検診を実施しています。受

診は2年に1回とし、年度毎に、生年（西暦）が奇数か偶数かで対象者を区分しています。（平成24年度は偶数年生まれが対象）なお、がん検診受診率向上のため、特定の年齢の女性に対して検診の無料クーポン券等を配布する「女性特有のがん検診推進事業」を平成21年度から実施しています。

⑤大腸がん検診

開始年度 平成9年度

内 容 40歳以上の市民を対象に、市の指定医療機関および集団検診で実施しています。なお、がん検診受診率向上のため、特定の年齢の男女に対して検診の無料クーポン券等を配布する「働く世代への大腸がん検診推進事業」を平成23年度から実施しています。

表3 各種がん検診受診者の推移

区 分	胃 がん 検 診	肺 がん 検 診	乳 がん 検 診	子宮がん検診		大腸がん 検 診
				子宮頸部	子宮体部	
平成22年度	3,962	6,719	5,245	7,968	2,579	3,814
平成23年度	4,125	8,636	5,446	7,845	2,282	7,370
平成24年度	4,094	9,145	5,230	7,365	2,114	8,021

(4) 骨粗しょう症検診

開始年度 平成7年度

内 容 転倒による骨折が高齢者の寝たきりの大きな原因の一つとなっています。その骨折の原因となる骨粗しょう症を予防するため、40歳以上70歳以下の5歳刻みの年齢の女性に骨粗しょう症検診を実施しています。平成24年度は、保健センターで156人、東部保健事務所管内で18人の計174人が受診しました。

平成25年度予算額 103千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表4 骨粗しょう症検診受診者数

区 分	総 数	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳
平成22年度	164 (130)	3 (1)	17 (5)	10 (9)	27 (21)	45 (39)	28 (21)	34 (24)
平成23年度	154 (113)	5 (5)	11 (10)	12 (8)	14 (11)	49 (34)	26 (16)	37 (29)
平成24年度	174 (135)	3 (3)	10 (7)	15 (14)	22 (21)	30 (23)	50 (37)	44 (30)

()は異常なしであった者の内数

(5) 健康教育

内 容 成人および高齢者を対象に、生活習慣病予防や健康づくり、介護予防等に関する正しい知識の普及を図るため健康教育を実施しています。

平成 25 年度予算額 129 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 3 分の 2 の道費補助があります。
(保健指導費部分のみ)

表 5 健康増進法による健康教育実施状況（40～64歳）（平成24年度）

区 分	集団健康教育						総 数
	一般	歯周疾患	骨粗しょう症	病態別	COPD	薬	
開催回数	103	1	2	133	0	0	239
延参加人員	3,423	73	510	3,591	0	0	7,597

(6) 健康相談

内 容 心身の健康に関する個別の相談に応じ、適切な指導や助言により家庭における健康管理を支援しています。

平成 25 年度予算額 9 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 3 分の 2 の道費補助があります。

表 6 健康相談実施状況（平成24年度）

区 分	重点健康相談							総合健康相談	総 数
	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗しょう症	女性の健康	病態別		
開催回数	2	4	18	112	0	0	23	19	178
被指導延人員	2	6	21	244	0	0	67	73	413

(7) 訪問指導

内 容 家庭において療養上保健指導が必要な方に対し、心身機能の低下の防止と健康の保持増進を図るため、保健師・理学療法士が訪問して本人およびその家族に対し必要な保健指導を実施しています。

平成 25 年度予算額 439 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 3 分の 2 の国庫補助があります。

表7 訪問指導（平成24年度）

区 分		被訪問指導者数	
		実人員	延人員
要指導者	64歳以下	37	68
	65歳以上	23	25
	計	60	93
閉じこもり予防	64歳以下	4	9
	65歳以上	57	88
	計	61	97
介護家族者	64歳以下	9	16
	65歳以上	14	26
	計	23	42
寝たきり者	64歳以下	4	7
	65歳以上	4	6
	計	8	13
認知症の者	64歳以下	0	0
	65歳以上	29	62
	計	29	62
合 計		181	307

(8) たばこ対策

開始年度 平成13年度

内 容 ①普及啓発と禁煙相談

喫煙は、がんや慢性疾患を引き起こす重大な危険因子であることから、ホームページ等を媒体としてたばこによる健康被害等に関する正しい知識の普及啓発を図る他、5月31日の「世界禁煙デー」等に合わせ、「禁煙キャンペーン」を開催します。

また、禁煙したい人に対し適切な禁煙支援を行うため、呼気中一酸化炭素濃度測定、呼吸機能検査等や、禁煙治療を行う医療機関の情報提供による禁煙相談を実施します。

禁煙相談件数 (件)

区分	面接	電話	合計
平成23年度	12	19	31
平成24年度	113	4	117

②未成年者対策

未成年者の喫煙は、成年に比べて健康への影響が大きく、吸い始める前の対策を徹底する必要があることから、小・中高生の児童・生徒を対象に、喫煙防止講座を開催します。

また、親が喫煙者の場合、子供の喫煙率が高いという実態や、家庭での受動喫煙を防止する観点から、学校やPTA等と連携し、児童・生徒の保護者に対する喫煙防止対策を推進します。

喫煙防止講座開催実績 (件)

区分		小学校	中学校	高校	合計
平成23年度	学校数	7	-	2	9
	参加者数	293	-	517	810
平成24年度	学校数	13	-	2	15
	参加者数	522	-	484	1,006

③受動喫煙防止対策

健康増進法の対象となる施設の管理者に対し、受動喫煙防止対策の取り組みを促すため、「おいしい空気の施設推進事業」による登録制度を実施します。また、登録施設に対しステッカーを交付し、ホームページ等で紹介すること等により、禁煙・分煙の社会的な認識の定着を図ります。

「おいしい空気の施設」登録状況

平成25年3月末現在

区分	禁煙		分煙		合計	
		H24年度 登録数		H24年度 登録数		H24年度 登録数
01飲食店	49	4	6	0	55	4
02学校等	152	129	2	1	154	130
03医療機関・社会福祉施設・薬局等	183	1	15	0	198	1
04体育施設・娯楽施設	16	0	0	0	16	0
05社会・文化施設	60	3	0	0	60	3
06小売業・サービス業等店舗	1	1	2	0	3	1
07公共交通機関等	0	0	1	1	1	1
08ホテル・旅館等の宿泊施設	0	0	0	0	0	0
09金融施設	4	3	3	0	7	3
10事務所・会社等	4	0	0	0	4	0
11官公庁	16	1	6	0	22	1
12公衆浴場・日帰り温泉	3	0	0	0	3	0
合計	488	142	35	2	523	144

完全禁煙ステッカー



完全分煙ステッカー



平成 25 年度予算額 30 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 2 分の 1 の国庫補助があります。

(9) 特定保健指導

開始年度 平成 20 年度

内 容 ①からだサポートコース

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームに着目した対象者の選定を行い、対象者の生活習慣の改善に向けて半年間保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病予防を図ります。

「からだサポートコース実施数」 (人)

区 分	積極的支援	動機付け支援
平成 2 2 年度	4 5	2 6 0
平成 2 3 年度	4 5	2 3 2
平成 2 4 年度	6 8	2 4 3

②生活習慣病対策全般

健康診査受診者が健診結果を理解し、適切な生活習慣の改善を自分で選択できるように、健診結果へリーフレットを同封したり、町会館等で健診結果説明会を実施するなど、広く生活習慣病対策を推進します。

平成 25 年度予算額 4,619 千円

費用の負担 負担基準額に対して、国 3 分の 1，道 3 分の 1 の負担があります。

5 栄養改善事業

近年の食生活の状況は、食環境の変化に伴い、栄養のアンバランス、過食や欠食など健康管理に大きな影響を与えています。栄養の過剰摂取、運動不足など健康管理をどのように進めていくかが大きな課題となっています。

健康増進法に基づき、栄養指導（個別または集団）を通して適正な食生活の理解と実践を促すことにより健康の保持増進を図っています。

(1) 個別栄養指導

① 母子

乳幼児健診（3～4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児）等における離乳食や幼児食の栄養指導や妊娠中の栄養指導などを実施しています。（子ども未来部主管）

② 成人

特定保健指導、健康教育等で肥満予防を中心に、栄養指導を実施しています。また、健康増進センターの健康づくりプログラムにおいて栄養・運動指導を実施しています。

平成25年度予算額 1,028千円

費用の負担 全額市費負担

表1 個別指導実施状況

区分	乳 幼 児						成 人			実施 総数
	3～4 か 月 児	10 か 月 児	1 歳 6 か 月 児	3 歳 児	の び っ こ	そ の 他	健 康 づ く り プ ロ グ ラ ム	特 定 保 健 指 導	そ の 他	
平成22年度	1,856	1,747	1,693	1,661	20	151	34	144	141	7,447
平成23年度	1,775	1,598	1,772	1,678	22	153	21	183	111	7,313
平成24年度	1,638	1,523	1,489	1,574	12	75	58	183	79	6,631

(2) 特定給食施設等

開始年度 昭和34年度（特定給食施設としては平成14年度から）

内 容 特定給食施設その他給食施設への訪問指導を実施しています。

平成25年度予算額 11千円

費用の負担 全額市費負担

表2 給食施設数および個別指導数 (平成24年度)

区 分		学	病	介護	老人	児童	社会	事	寄	矯	自	給食	そ	合
		校	院	老人	福祉	福祉	福祉	業	宿	正	衛	セン	他	計
特定 給食施設	施設数	40	19	9	11	9	6	2	4	1	1	0	1	103
	指導数	0	19	2	1	1	3	0	0	1	0	0	0	27
その他の 給食施設	施設数	5	10	0	6	36	3	1	1	0	0	3	5	70
	指導数	0	10	0	2	0	2	0	0	0	0	3	1	18

(注) 特定給食施設：1回100食以上または1日250食以上の施設
 その他の給食施設：1回50食以上

(3) 集団栄養指導

内 容 母子および成人を対象に食生活や栄養に関する正しい知識の普及を図るため
 健康教育を実施しています。

平成25年度予算額 129千円 (離乳食教室, パクパク教室)

費用の負担 全額市費負担

表3 健康教育実施状況 (平成24年度)

区 分	名 称	内 容	開催回数	参加者数
母 子	プレパパ・プレママ のためのセミナー	妊娠中の栄養や食生活等についての指導	2	30
	離乳食教室	離乳食についての指導	4	82
	パクパク教室	幼稚園児への食育についての指導	5	295
	そ の 他	幼児の食生活や食育についての指導	7	221
成 人	女性のための 健康教室	女性を対象に、栄養・運動について指導	1	24
	食生活改善推進員の 養成および研修	地域における栄養改善活動のボランティアである推進員の養成や研修	30	1,004
	そ の 他	特定保健指導の対象者や各地域団体からの要請で行っている健康教育における栄養指導	51	1,134

(注) : プレパパ・プレママのためのセミナーは子ども未来部が主管

(4) 学生実習

内 容 管理栄養士養成校の学生に対し、研修および実習指導を行っています。
平成 25 年度予算額 予算計上なし

表 4 学生実習受け入れ実績 (平成 24 年度)

学校名	実習人数
酪農学園大学酪農学部食品科学科	3 名
藤女子大学人間生活学部食物栄養学科	3 名

(5) 国民健康・栄養調査

開始年度 昭和 21 年度

内 容 健康増進法に基づき、国民の身体の状況、栄養摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために調査を実施しています。

平成 25 年度予算額 582 千円

費用の負担 補助基準額の 10 分の 10 の国庫補助があります。

表 5 国民健康・栄養調査実施状況

年度	対象地区
平成 21 年度	柏木町, 白鳥町
平成 23 年度	日吉町 1 丁目, 弁才町
平成 24 年度	末広町

※平成 22 年度は当市該当対象地区なし

(6) 食育啓発事業

開始年度 平成 22 年度

内 容 「食育月間」の 6 月に「はこだてげんきな子食育プラン」(※63~65 ページに概要を記載)を周知することにより、函館市民等への食育の啓発を図る。

平成 25 年度予算額 152 千円

費用の負担 全額市費負担

(7) 3 歳児健康診査時食育啓発事業

開始年度 平成 23 年度

内 容 3 歳児健診時の待ち時間に、食育啓発エプロンシアターを開催しています。

平成 25 年度予算額 102 千円

費用の負担 全額市費負担

6 歯科保健事業

歯・口腔の健康は、食べる、話す等の口腔機能を保つ上で重要であり、身体的健康のみではなく、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。

生涯を通して口腔の健康を維持することができるように、歯科保健についての正しい知識の普及と啓発に努めています。

(1) 歯科健康診査

開始年度 平成 18 年度（現在の形態での開始年度）

内 容 妊産婦および 40 歳以上の成人に対し、歯周疾患の予防等を目的に歯科健康診査を実施しています。

平成 25 年度予算額 5,981 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 3 分の 2 の道費補助があります。

（成人・節目のみ）

表 1 妊産婦歯科健康診査実施結果

区分	実施回数	受診数	一人平均各歯数			歯石・歯周疾患		
			現在歯	処置歯	未処置歯	歯石あり	歯肉炎	歯周炎
平成 22 年度	74	111	27.6	10.4	0.3	28	26	1
平成 23 年度	70	103	28.5	10.0	0.3	16	16	3
平成 24 年度	74	106	28.2	8.6	0.2	17	23	2

表 2 成人歯科健康診査実施結果

区分	実施回数	受診数	一人平均各歯数			歯周疾患 (CPITN)					
			現在歯	処置歯	未処置歯	0	1	2	3	4	不詳
平成 22 年度	99	264	23.8	12.4	0.2	120	-	22	52	66	4
平成 23 年度	113	338	24.9	13.0	0.4	147	1	22	86	82	-
平成 24 年度	112	346	24.4	13.3	0.4	120	1	16	117	88	4

(注) CPITN：歯周疾患状況を 0 (健全な状態) から 4 (重症) まで 5 段階のコードに分類したもの

(2) 歯科保健啓発事業

内 容 歯科保健に関する正しい知識を普及するために各種の健康教育等を実施しています。

平成 25 年度予算額 1,046 千円

費用の負担 全額市費負担

表3 歯科啓発事業実施状況

(平成24年度)

名 称	内 容	開催回数	参加者数
歯の学校	小・中学生を対象に、学級単位で歯科保健に関する体学習を実施	10	271
けんこう教室	40歳以上の成人を対象に、歯周病予防や口腔機能の維持・増進のための実習や講話を実施	5	62
歯の衛生週間行事	6月の歯の衛生週間中に函館歯科医師会と共催で、健康講座、歯のコンクール、パネル展等を実施	1	99
8020推進週間 ^ハ 初展	11月の「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」期間中に歯科保健に関するパネル展を実施	1	—

7 保健師活動

保健師活動は、看護を基盤とする公衆衛生看護活動であり、地域住民が自らの健康について考え、個人や地域における健康のレベルアップが図られるように支援する活動です。

様々な健康状態にある個人、家族、集団に対して、健康相談、健康教育、家庭訪問、健康診査等の具体的方法を用いて働きかけを行うとともに、必要に応じて関係機関との調整を行っています。

平成24年度の実施状況は、次のとおりです。

(1) 健康相談

内 容 健康上の問題を抱えている市民に対し、健康相談を行っているが、近年は電話による相談が増え、その内容も多岐にわたっています。

平成25年度予算額 9千円(4 生活習慣病予防事業の6の再掲)

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表1 健康相談受付状況

区 分	年 度	母 子	成人老人	感染症	精 神	認知症	特定疾患	計
来所相談	平成22年度	140	1,127	71	200	19	32	1,589
	平成23年度	385	1,543	46	468	23	54	2,519
	平成24年度		1,598		493	14		(2,105)
電話相談	平成22年度	1,671	1,276	453	656	59	109	4,224
	平成23年度	5,059	1,437	412	874	33	108	7,959
	平成24年度		347		860	24		(1,231)

(2) 健康教育

内 容 ① 健康教室

疾病の予防および健康増進を目的に、成人・老人を対象に、各種教室を総合保健センター等で開催し、必要な知識の普及を図っています。

② 講師派遣

地域住民組織や事業所、官公庁等からの要請により、健康に関する集会に対して講師の派遣を行っています。

平成 25 年度予算額 129 千円(4 生活習慣病予防事業の 5 の再掲)

費用の負担 補助基準額または対象経費の 3 分の 2 の道費補助があります。

(保健指導費部分のみ)

表 2 健康教育実施状況 (平成 24 年度)

区 分		総 数	テ ー マ 内 訳				
			精神 保健	認知症	栄養	健康 増進	
回 数		205	14	4	3	184	
参 加 数		6,675	527	46	53	6,049	
(再) 講 師 派 遣 先	地域住民組織	回 数	184	12	4	3	165
		参加数	5,937	467	46	53	5,371
	官 公 庁	回 数	5	2	0	0	3
		参加数	206	60	0	0	146
	事 業 所	回 数	16	0	0	0	16
		参加数	532	0	0	0	532
	そ の 他	回 数	0	0	0	0	0
		参加数	0	0	0	0	0
	計	回 数	205	14	4	3	184
		参加数	6,675	527	46	53	6,049

(3) 家庭訪問

内 容 療養上保健指導が必要な方に対し、心身機能の低下の防止と健康の保持増進を図るため、保健師が家庭訪問して、本人およびその家族に対し必要な保健指導を実施しています。

平成 25 年度予算額 439 千円(4 生活習慣病予防事業の 7 の再掲)

費用の負担 補助基準の 3 分の 2 の道費補助があります。

表3 家庭訪問指導状況 (平成24年度)

区分	総数		生活習慣病		精神障害		心身障害	
	実数	延数	実数	延数	実数	延数	実数	延数
合計	373	778	114	197	246	561	13	20

(4) 健康診査

内 容 乳児から老人までを対象に各種健康診査を行っており、乳幼児には心身ともに健康な発育をしていけるように母子への支援を、また、成人、高齢者には各自が健康状態を把握し、生活習慣をふりかえる機会になることを目的に実施しており、保健師は保健指導を担当しています。また、健診結果に応じて、家庭訪問、健康教育等による事後指導を行っています。

(成人の健康診査の受診状況については、※67～69 ページ参照)

平成25年度予算額 各健康診査の項目参照

8 健康づくり事業

健康づくりは、市民一人ひとりが自分の健康は自分で守るという自覚と認識のもとに実践することが基本であり、市は健康づくりのための三本柱「栄養・運動・休養」のほか、禁煙、適正飲酒等の普及啓発を図り、市民の健康づくりの協力支援を行っています。

(1) 市民健康づくり推進員の育成

開始年度 平成7年度

内 容 地域に根ざした市民自らの自主的健康づくりを積極的に推進するため、町会・自治会単位にボランティアとしての市民健康づくり推進員を設置しています。推進員としての意識の高揚と健康づくりに必要な知識や技術を習得し、資質の向上を図るために、平成24年度は研修会を7回開催し(内、2回はヘルスマイトとの合同研修会)、地区別懇談会で推進員同士の情報交換を行っています。平成25年3月末現在118町会で161人が委嘱され、活動しています。

平成25年度予算額 80千円

費用の負担 全額市費負担

(2) ヘルスマイトの育成

開始年度 昭和61年度

内 容 食生活の改善を中心とした健康づくりのための普及啓発活動をするため、ボランティアとしてのヘルスマイトを育成し、地域において健康増進に必要な食生活に関する知識の普及に努めています。平成24年4月現在103人が活動しています。平成24年のヘルスマイト養成講座では、23人が修了しています。

平成 25 年度予算額 102 千円

費用の負担 全額市費負担

(3) ウォーキングマップの作成

開始年度 平成 17 年度

内 容 「健康はこだて 21」の健康課題でもある肥満の予防と解消を図るため、平成 17 年度から 21 年度までの 5 年間で、市民健康づくり推進員の協力を得て作成した 47 か所のウォーキングコースのマップを配布しています。

平成 25 年度予算額 予算計上なし

(4) 健康体操「函館いか踊り体操」の普及

開始年度 平成 20 年度

内 容 子どもから高齢者までを対象に、健康体操「函館いか踊り体操」の普及を図っています。

- ・DVD等の貸出し
- ・平成 24 年度第 87 回函館市立五稜郭林間学校（市教育委員会主催）で活用
実施日：平成 24 年 7 月 27, 28, 29 日
会 場：五稜郭公園広場
参加者：259 人

平成 25 年度予算額 予算計上なし

(5) 市民健康教室

開始年度 昭和 52 年度

内 容 函館市医師会および函館歯科医師会との共催により、講演テーマなどについて町会等の要望をとり入れ開催しています。平成 24 年度は、各町会の市民健康づくり推進員をはじめ町会の方々の協力を得ながら開催し、開催回数は 11 回、合計参加者数は 596 人でした。

平成 25 年度予算額 178 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 2 分の 1 の国庫補助があります。

表1 市民健康教室の開催状況

(平成24年度)

日程	テーマ・講師	実施場所	参加数
4月14日	特集「何といても早期発見が大切！眼科疾患も」 (座長) 本間眼科医院院長 本間 哲 先生 「白内障について」 江口眼科病院院長 江口秀一郎先生 「緑内障について」 吉田眼科病院副院長 目谷 千聡先生 「眼底疾患と硝子体手術について」 藤岡眼科院長 藤岡 達彦先生	市民会館 小ホール	320
5月7日	「脳卒中治療の最先端 ～血管内治療を中心に～」 函館新都市病院副院長 原口 浩一先生	北浜町会館	20
6月11日	「高齢者の眼の病気について」 清水眼科クリニック院長 清水 信晶先生	香雪団地 自治会	25
6月29日	「血管を元気に保つ秘訣」 市立函館保健所所長 山田 隆良	山の手町会館	43
6月29日	「歯の病気について」 ホワイト歯科クリニック院長 鈴木 均史先生	船見第一 町会館	14
7月20日	「2型糖尿病に対する効果的なインスリン療法について」 内科高橋清仁クリニック院長 高橋 清仁先生	海岸町会館	14
8月31日	「高齢者に多い整形外科の病気」 大村病院院長 大村 健久 先生	宮前町会館	26
9月12日	「年をとると出てきやすい腰痛の原因について」 函館中央病院整形外科診療部長 重信 恵一先生	東富岡町会館	44
9月27日	「泌尿器の病気について」 たかひろクリニック院長 高廣 努先生	大川町会館	22
10月26日	「認知症について」 函館渡辺病院名誉院長 三上 昭廣先生	八幡町会館	43
11月6日	「消化器のがんについて」 中島胃腸科内科クリニック院長 中島 俊雄先生	石崎町会館	25

(6) 広報・啓発活動

開始年度 平成 22 年度 (カレンダー)

内 容 市民に健診・検診をPRするため「がん検診・特定健診カレンダー」を作成し、全戸配布をしているほか、ラジオ、新聞等を通じ、健康づくりに関する啓発を随時行っています。

平成 25 年度予算額 646 千円 (カレンダー関係・健康増進課負担分)

費用の負担 全額市費負担

9 口腔保健センター

函館歯科医師会の運営により、函館市が委託する歯科保健事業のほか、障がい者（児）等の歯科診療および休日における救急歯科診療を実施しています。

(1) 障がい者（児）歯科診療

開始年度 平成 15 年度

内 容 心身に障がいがあり、一般の歯科診療所での受診が困難な方を対象に実施しています。(予約制)

診療日時：土曜日 9時～12時 (口腔ケア)

14時～17時 (歯科診療・口腔ケア)

平成 25 年度予算額 7,623 千円 (市が支出している補助金の額)

費用の負担 全額市費負担

(2) 休日救急歯科診療

開始年度 平成 58 年度

内 容 日曜、祝日、年末年始の救急歯科診療を実施しています。

診療日時：日曜、祝日、年末年始の9時～15時

平成 25 年度予算額 1,584 千円 (市が支出している補助金の額)

費用の負担 全額市費負担

表1 障がい者（児）歯科診療内訳（年代別、主たる障害別）

区 分		年 代 別 受 診 者								合計	主 たる 障 害						
		10歳 未満	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70歳 以上		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
平成22年度	新規	17	8	2	3	-	2	2	1	35	5	-	6	11	4	-	9
	再来	259	191	142	73	34	36	36	28	799	56	6	135	355	58	3	186
	計	276	199	144	76	34	38	38	29	834	61	6	141	366	62	3	195
平成23年度	新規	22	6	1	4	4	2	3	1	43	3	-	5	15	3	-	17
	再来	214	227	115	75	28	18	34	35	746	49	-	131	326	40	-	200
	計	236	233	116	79	32	20	37	36	789	52	-	136	341	43	-	217
平成24年度	新規	15	4	4	3	4	1	2	-	33	5	-	5	12	3	-	8
	再来	184	171	160	65	47	9	15	10	661	45	8	168	296	50	16	78
	計	199	175	164	68	51	10	17	10	694	50	8	173	308	53	16	86

(注) 主たる障害：①脳性麻痺②筋疾患③精神遅滞④自閉症⑤染色体異常⑥心疾患⑦その他

表2 障がい者（児）歯科診療内訳（重度・軽度別、受診理由別）

区 分		重 度			軽 度			合計	主 な 受 診 理 由				
		男	女	計	男	女	計		①	②	③	④	⑤
平成22年度	新規	16	6	22	8	5	13	35	31	-	3	1	-
	再来	314	244	558	143	98	241	799	422	28	39	300	10
	計	330	250	580	151	103	254	834	453	28	42	301	10
平成23年度	新規	20	6	26	9	8	17	43	36	2	4	1	-
	再来	308	211	519	116	111	227	746	374	36	38	292	6
	計	328	217	545	125	119	244	789	410	38	42	293	6
平成24年度	新規	19	5	24	6	3	9	33	27	3	1	2	-
	再来	269	221	490	90	81	171	661	342	7	11	293	8
	計	288	226	514	96	84	180	694	369	10	12	295	8

(注) 主な受診理由：①歯が痛い、しみる、などむし歯の治療 ②歯肉の炎症
 ③義歯関係（入れ歯があわない・入れ歯をいれたいなど）
 ④歯科検診（口腔ケア・リコール） ⑤その他（トレーニング）

表3 休日救急歯科診療利用状況

区 分	診 療 日 数	受 診 者 数
平成22年度	70	975
平成23年度	70	898
平成24年度	71	950

10 健康増進センター

開始年度 平成15年度（現在の利用形態は平成23年度から）

内 容 少子高齢化社会を迎えた現在，生活習慣病を未然に防ぎ，認知症や寝たきりにならないで生活できる健康寿命を延ばすため，市民が手軽に安心して健康づくりのための運動実践ができる施設です。

また，医学的検査や体力測定などの「健康度」に基づいた個別の健康づくりプログラムによる，実践的な運動・栄養指導等を行っています。

利用対象：18歳以上の市民

平成25年度予算額 12,660千円

費用の負担 全額市費負担（施設使用料，一部負担金の充当あり）

表1 利用内訳

区分	健康づくり プログラム	個 人 利 用				運動教室	専用使用	合計
		一 般	65歳以上	障がい者	計			
平成22年度	34	15,192	8,854	1,398	25,444	※	4,658	30,136
平成23年度	21	15,124	9,607	1,962	26,693	10,290	7,796	44,800
平成24年度	58	13,280	10,657	1,901	25,838	10,353	7,903	44,152

※運動教室は23年度から実施。なお，22年度は市の事業である健康講座で8,360人が利用。