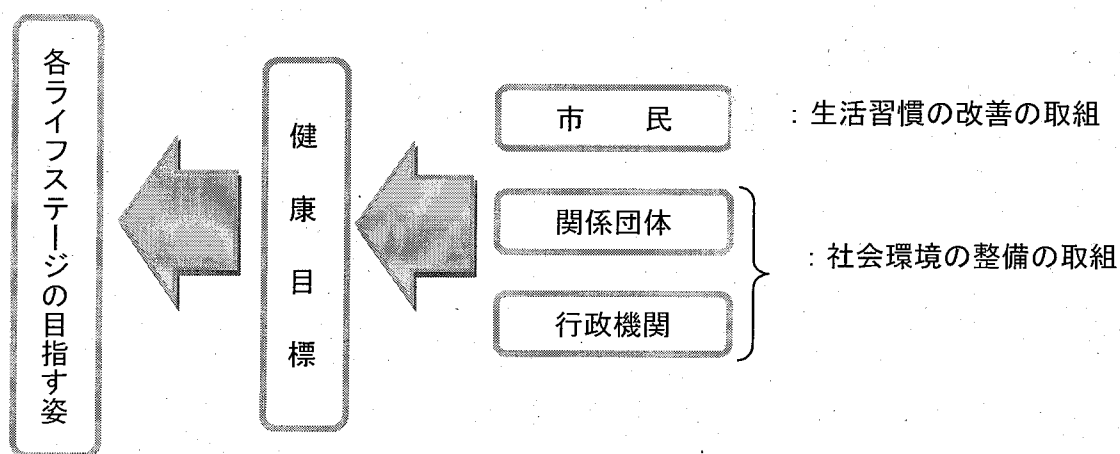


第3章 健康づくりの目標と取組

1 ライフステージごとの健康づくり

前章の市民の健康状況や生活習慣に関する現状と課題を踏まえ、生活習慣病の予防を中心に、各ライフステージの目指す姿とそれを達成するための健康目標を設定しました。各ライフステージの健康目標に対し、市民はその生活習慣の改善に取り組み、関係団体および行政機関はその社会環境の整備に取り組むことにより、ライフステージごとの健康づくりをすすめます。



<ライフステージごとの健康づくり>

2 次世代（18歳未満）の目標と取組

(1) 目指す姿

生活リズムを整えて、基本的な生活習慣をしっかり身につける

子どもの頃からの生活習慣、健康習慣は、健全な成長に欠かせないうえ、生涯の健康の保持増進にも大きく影響することから、「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめとする基本的な生活習慣をしっかりと身につけることを目指します。

(2) 健康目標と取組

①「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身につける

「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣が身につくよう、朝食を毎日必ず食べる子どもの増加と就寝時間の遅い子どもの減少を目指します。

また、生活リズムに支障をきたさないよう、子どもの時期から身近にあるメディアや携帯電話等の適切な利用の実践について啓発、普及をすすめます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
朝食をとる子どもの割合	3歳児 89.0%	100%
	小学4年生 79.9%	100%
	中学1年生 72.0%	100%
就寝時間の遅い子どもの割合 (幼児、小学生22時以降 中学生23時以降)	3歳児 25.0%	20.5%
	小学4年生 29.1%	23.9%
	中学1年生 41.8%	34.3%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・保育園、幼稚園、学校現場で「早寝、早起き、朝ごはん」を啓発、推進する。 ・保健授業、養護教諭、栄養教諭等による食育の推進 ・乳幼児健診時に「早寝、早起き、朝ごはん」を啓発する。 ・「はこだてげんきな子食育プラン」の周知啓発を行う。 ・携帯電話やインターネット等を適切に利用できるように指導する。	関係団体 小中高等学校 市（母子保健課） 市（健康増進課） 教育委員会（教育指導課）

②適正体重を保つ

出生時の低体重や子どもの肥満は、将来の生活習慣病にむすびつきやすいことから、これらの減少を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
低出生体重児の割合	9.7%	減 少
肥満の子どもの割合	3歳児 1.7%	減 少
(幼児 肥満度 20%以上 小学生 肥満傾向の者)	小学5年生 2.8%	減 少

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・低出生体重児の危険性や予防について普及、啓発	市（母子保健課）
・小児肥満フォロー児健診により乳幼児期からの肥満解消を図る。	市（母子保健課）
・健康診断の結果から適正体重についての事後指導	小中高等学校

③運動習慣や身体活動を活発にする習慣を持つ

子どもの頃からの運動習慣や身体活動は、体力向上による健康の保持増進、学習意欲、さらには生涯にわたる運動習慣にも影響することから、身体活動を活発にする習慣とともに、運動やスポーツの習慣を持つ子どもの増加を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
体育の授業以外に運動や スポーツを週1日以上する 子どもの割合	小学4年生 74.8% 中学1年生 75.4%	84.8% 85.4%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・戸外遊びの充実と体を動かす喜びを感じる運動遊びの実践	保育園・幼稚園
・体育授業および部活動の充実と健康管理指導の実施	小中高等学校
・学校開放事業（スポーツ開放）や各スポーツ教室をとおしての運動、スポーツの実践	教育委員会（スポーツ振興課）
・運動や体を動かす重要性の普及、啓発	市および関係団体

④未成年者および妊（産）婦は喫煙、飲酒をしない

未成年者の喫煙、飲酒は、成長や発達に悪影響をおよぼし、成人後の喫煙、飲酒の習慣にも大きく影響するため、早期からその健康被害についての普及啓発を図り、その防止を目指します。

また、妊娠中の飲酒および産後にかけての喫煙は、胎児の発育障害、特に喫煙は出生後の乳幼児突然死症候群等のリスクとなります。本市は、女性の喫煙率、飲酒率が高いことからこれらの改善に取り組みます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
未成年者の喫煙経験 (30日以内の喫煙)	10.2%	0%
未成年者の飲酒経験	32.2%	0%
妊娠中の喫煙	7.0%	0%
出産後の喫煙	10.4%	0%
妊娠中の飲酒	1.0%	0%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・小中高等学校およびPTA等に対して喫煙および飲酒に関する健康教育の実施	市（健康増進課）
・喫煙、飲酒（薬物）防止教育	小中高等学校
・妊（産）婦の飲酒および喫煙の危険性についての普及、啓発	市および関係団体

⑤受動喫煙の機会をなくする

子どもが周囲の人のたばこの煙による受動喫煙から守られるよう、公共施設の禁煙・分煙をすすめるほか、家庭をはじめ子どものいる場所での禁煙について一層の普及啓発に取り組みます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
「おいしい空気の施設」（禁煙・分煙施設）の登録数	521施設	増 加

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・公共施設の禁煙・分煙施設への登録推進 ・受動喫煙の健康影響について普及、啓発	市（健康増進課） 市および関係団体

⑥むし歯を予防する

乳歯および永久歯のむし歯予防は、子どもの健全育成と永久歯の喪失防止に重要であることから、子どもや保護者が適切にむし歯予防を実践できるよう、その普及、啓発の取り組みをすすめます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
3歳児のむし歯のない者の割合	75.7%	85.0%
3歳児一人平均むし歯数	0.99本	0.69本
12歳児の一人平均むし歯数	2.6本	1.8本

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・乳幼児健診時の歯科健診、歯科相談においてむし歯予防指導 ・幼児のフッ化物塗布事業 ・「歯の学校」等の啓発事業 ・健康診断の結果からむし歯についての事後指導	市（母子保健課） 市（母子保健課） 市および関係団体 小中高等学校

3 働く世代（18歳から64歳）の目標と取組

(1) 目指す姿

健康づくりの情報を取り入れて、健康管理を実践する

働く世代は、仕事や家事に忙しく、特に若い世代では自身の健康を過信しがちですが、毎日を生き生きと元気に過ごし、壮年期以降の生活習慣病の発症や重症化を予防するために、健康づくりの知識を深めて、健康の維持増進の実践を目指します。

(2) 健康目標と取組

①朝食を必ず食べる

若い世代に多い朝食を欠食する人の減少を目指すとともに、栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう普及、啓発をすすめます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
朝食を欠食する人の割合	20～30歳代 男性 26.0% 女性 14.6%	20.8% 11.7%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・大学生、専門学校生や事業所の健康教育等において朝食摂取の重要性を含めたバランスのとれた食事について普及、啓発 ・食事バランスガイドの普及、啓発	市（健康増進課） 市および関係団体

②肥満を予防、解消する

現状では、成人男性の肥満が約3割、40歳代以降では女性の肥満も約2割を占めることから、生活習慣病と深く関連する肥満の減少（年代が進んでも現状維持）を目指し、適切な食事や運動の実践の啓発、普及をすすめます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
肥満者（BMI 25以上）の割合	20歳～30歳代 男性 30.5%	26.1%

指 標	現 状 値	目 標 値
肥満者（BMI 25以上）の割合	40歳～64歳 男性 37.0% 女性 20.4%	35.6% 16.5%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・肥満と生活習慣病の関連について普及、啓発 ・栄養成分表示の店推進事業による外食料理店等の登録推進 ・特定保健指導において肥満の解消について指導 ・健康診断の結果から肥満についての事後指導	市および関係団体 市（健康増進課） 市（健康増進課） 関係団体

③運動習慣や身体活動を活発にする習慣を持つ

活発な身体活動や運動習慣は、肥満および生活習慣病の発症を予防することから、その重要性の普及、啓発をすすめ、運動習慣および日常生活の中で身体活動を活発にする人の増加を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
運動習慣のある人の割合 （1回30分以上の運動を 週2日以上、1年以上継続）	20歳～30歳代 男性 12.2% 女性 8.3% 40歳～64歳 男性 35.2% 女性 33.4%	22.2% 18.3% 45.2% 43.4%
日常生活において歩行または 同等の身体活動を1日1時間 以上行っている人の割合	40歳～64歳 46.7%	56.7%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・「健康づくりのための身体活動指針」によるウォーキング等の運動や身体活動の普及、啓発 ・各スポーツ教室、市民スポーツ講演会および研修会の開催 ・スポーツイベントやレクリエーションによる運動の推進	市（健康増進課） 教育委員会（スポーツ振興課） 市および関係団体

④睡眠を十分とる

十分な睡眠をとることにより心身の疲労回復ができるよう、睡眠、休養の正しい知識の普及、啓発をすすめ、睡眠で休養がとれていない人の減少を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
睡眠で休養がとれていない人の割合	20歳～30歳代 28.3%	23.2%
	40歳～64歳 29.0%	23.8%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・健康維持のための適切な睡眠、休養の普及、啓発	市および関係団体

⑤ストレスと上手につきあい、こころの健康を保つ

身体健康とともに、こころの健康を保てるようストレス対策の普及、啓発を図ります。

また、50歳代までの死因の上位である自殺は原因として、うつ病などこころの病気の占める割合が高いことから、自殺者の減少を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合 (渡島・桧山管内50人以上の事業所)	71.8%	増 加
自殺者の割合 (人口10万人当たり)	25.8	減 少

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・職場におけるメンタルヘルス対策の推進 ・心の健康相談事業によるこころのケア、病気の予防 ・自殺予防対策推進事業による自殺予防に関する普及、啓発、人材育成および相談支援	関係団体 市（障がい保健福祉課） 市（障がい保健福祉課）

⑥禁煙し、飲酒は適量にとどめる

市民アンケートでは、喫煙者のうち4約割の人が「やめたい」と回答していることから、喫煙をやめたい人が禁煙できる支援体制を充実させ、喫煙者の減少を目指します。

また、飲酒による健康への影響についての普及、啓発をすすめ、生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少を目指します。

ただし、未成年者と妊（産）婦は、喫煙、飲酒しないことを目指します。（→P25）

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
喫煙する人の割合	20歳～30歳代	
	男性 38.9%	24.0%
	女性 22.4%	13.8%
	40歳～64歳	
	男性 35.9%	22.2%
生活習慣病のリスクを高める 飲酒をする人の割合 (1日あたりの純アルコール※ 摂取量 男性 40g以上 女性 20g以上)	女性 14.9%	9.2%
	40歳～64歳	
	男性 23.7%	20.1%
	女性 14.6%	12.4%

※純アルコール20gは、ビール中瓶1本(500ml)または、清酒1合(180ml)にほぼ相当 →第2章P16「主な酒類の換算の目安」参照

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・たばこ対策事業による禁煙相談および禁煙外来医療機関の情報提供	市（健康増進課）
・特定保健指導において禁煙、飲酒について指導	市（健康増進課）
・健康診断の結果から禁煙、飲酒についての事後指導	関係団体
・喫煙、飲酒が及ぼす健康への影響の普及、啓発	市および関係団体

⑦受動喫煙の機会をなくする

受動喫煙防止のため、職場や公共施設の禁煙・分煙をすすめるほか、非喫煙者のいる場所での禁煙・分煙についての普及、啓発を一層すすめます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
「おいしい空気の施設」(禁煙・分煙施設)の登録数〔再掲〕	521施設	増 加

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・職場における禁煙・分煙対策の推進 ・公共施設の禁煙・分煙施設への登録推進 ・受動喫煙の健康影響について普及、啓発	関係団体 市（健康増進課） 市および関係団体

⑧歯科健診を受ける

歯を失う主な原因であるむし歯と歯周病のうち、歯周病は成人期からの予防が重要であるため、歯科口腔保健の知識等の普及、啓発とともに、定期的歯科健診を受ける人の増加を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
過去1年以内に歯科健診を受けた人の割合	20歳～30歳代 28.6%	38.9%
	40歳～60歳代 34.3%	46.6%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・成人歯科健康診査の実施 ・定期的歯科健診の重要性の普及、啓発 ・歯周病と生活習慣病の関連についての普及、啓発	市（健康増進課） 市および関係団体 市および関係団体

⑨がん検診を受ける

死因の第1位であるがんの予防について普及、啓発を一層すすめるとともに、がんの重症化予防のためにがん検診を受ける人の増加を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
がん検診を受けた人の割合	胃がん 6.1%	40.0%
	肺がん 13.5%	40.0%
	大腸がん 11.6%	40.0%
	乳がん 29.2%	50.0%
	子宮がん 35.2%	50.0%
		(平成28年度)※

※目標設定年は国のがん対策推進基本計画と調和を図り、平成28年度とする。

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・がん検診実施の受診勧奨および受診環境の整備 ・がん検診の重要性の普及、啓発	市（健康増進課） 市および関係団体

⑩メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防する

肥満の予防、解消に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖の人の減少を目指し、メタボリックシンドロームの予防により、脳血管疾患、虚血性心疾患および糖尿病合併症などの発症リスクの低下を図ります。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
高血圧（収縮期血圧の平均値）の改善	男性 134.7 mmHg 女性 131.1 mmHg	130.7 mmHg 127.1 mmHg
脂質異常者の割合（LDL コレステロール値 160mg/dl 以上）	男性 5.5% 女性 9.3%	4.1% 7.0%
血糖コントロール不良者の割合（HbA1c が JDS 値 8.0%（NGSP 値 8.4%）以上）	1.1%	0.9%

指 標	現 状 値	目 標 値
糖尿病が強く疑われる者の割合 (HbA1c が JDS 値 6.1% (NGSP 値 6.5%) 以上または現在治療中)	男性 12.5% 女性 5.0%	13.6%以下 5.3%以下 ※増加率の半減を 目標値とする。

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 特定保健指導による生活習慣改善の支援および重症化予防 ・ 特定保健指導の対象者外に対する生活習慣病予防教室の実施 ・ メタボリックシンドローム予防の重要性について普及、啓発	市（健康増進課） 市（健康増進課） 市および関係団体

⑪特定健康診査，特定保健指導を受ける

生活習慣病の発症と重症化の予防を目的とした特定健康診査および特定保健指導を受ける人の増加を目指し，生活習慣の改善を図り，健康的な生活の維持につなげます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
特定健康診査を受けた人の割合	25.1%	60.0%
特定保健指導を受けた人の割合	8.7%	60.0% (平成 29 年度) ※

※目標設定年は市国民健康保険第 2 期特定健康診査等実施計画と調和を図り，平成 29 年度とする。

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 特定健康診査実施の受診勧奨および受診環境の整備 ・ 特定保健指導対象者への利用勧奨促進および利用環境の整備 ・ 特定健康診査および特定保健指導の重要性の普及，啓発	市（国保年金課） 市（健康増進課） 市および関係団体

4 高齢期（65歳以上）の目標と取組

(1) 目指す姿

社会活動に積極的に参加できる身体とこころを保つ

高齢期は、これまでの豊かな経験や能力を生かして、仕事や趣味、ボランティアなど自分らしい社会活動に生き生きと参加し、地域や社会とつながりを持ちながら、自立した生活ができる身体とこころの健康づくりを目指します。

(2) 健康目標と取組

①適正体重を保つ

高齢期においては、肥満とともに低栄養傾向の減少を目指し、適正体重を保つことによる健康の維持を図ります。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
肥満者（BMI 25以上）の割合	65歳～74歳 男性 31.7% 女性 24.2%	31.7% 20.1%
低栄養傾向者（BMI 20以下）の割合	65歳以上 15.9%	22.0%以下 ※自然増を上回らないことを目指す。

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・特定保健指導において肥満の解消について指導 ・介護予防普及啓発事業 ・高齢期における適正体重維持の重要性について普及、啓発	市（健康増進課） 市（高齢福祉課） 市および関係団体

②運動機能を保つ

運動器（骨、関節、筋肉など）の機能低下により日常生活が不自由にならないよう、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※予防の普及、啓発をすすめ、運動習慣および日常生活の中で身体活動を活発にする人の増加を目指します。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）→第2章P12参照

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
運動習慣のある人の割合 (1回30分以上の運動を 週2日以上, 1年以上継続)	65歳～74歳 男性 54.5% 女性 49.7%	64.5% 59.7%
日常生活において歩行または 同等の身体活動を1日1時間 以上行っている人の割合	65歳～74歳 57.6%	67.6%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 特定保健指導において適切な運動について指導 ・ 介護予防普及啓発事業 ・ 各スポーツ教室, 市民スポーツ講演会および研修会の開催 ・ スポーツイベントやレクレーションによる運動の推進	市(健康増進課) 市(高齢福祉課) 教育委員会(スポーツ振興課) 関係団体

③自分に合った社会参加をする

高齢者が生きがいをもって生活できるよう, 社会活動へ参加する人の増加を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
社会的活動への参加した人の割合	65歳以上 35.2%	55.2%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 町会をはじめとする地域活動の推進 ・ 高齢者大学, 老人福祉センター等の各講座の開催 ・ 高齢期における社会活動の重要性の普及, 啓発	市および関係団体 市および関係団体 市および関係団体

④禁煙し、飲酒は適量にとどめる

働く世代と同様に、喫煙をやめたい人が禁煙することによる喫煙者の減少と生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少を目指します。

[指標]

指 標	現 状 値	目 標 値
喫煙する人の割合	65歳～74歳 男性 20.3% 女性 5.0%	12.5% 3.1%
生活習慣病のリスクを高める 飲酒をする人の割合 (1日あたりの純アルコール※ 摂取量 男性 40g以上 女性 20g以上)	65歳～74歳 男性 16.9% 女性 4.4%	14.4% 3.7%

※純アルコール20gは、ビール中瓶1本(500ml)または、清酒1合(180ml)にほぼ相当 →第2章P16「主な酒類の換算の目安」参照

[主な取組]

取組内容	実施主体
・たばこ対策事業として禁煙相談および禁煙外来医療機関の情報提供	市(健康増進課)
・特定保健指導において禁煙、飲酒について指導	市(健康増進課)
・喫煙(受動喫煙を含む)、飲酒が及ぼす健康への影響の普及、啓発	市および関係団体

⑤受動喫煙の機会をなくする

次世代、働く世代と同様に、受動喫煙の健康影響について普及、啓発をすすめ、家族をはじめ、非喫煙者が受動喫煙することのないよう喫煙マナーについても一層の推進をします。

[指標]

指 標	現 状 値	目 標 値
「おいしい空気の施設」(禁煙・分煙施設)の登録数 [再掲]	521施設	増 加

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 公共施設の禁煙・分煙施設への登録推進 ・ 受動喫煙の健康影響について普及、啓発	市（健康増進課） 市および関係団体

⑥口腔機能を保つ

食えることや話すことなど，日常生活と深くかかわる口腔の機能を生涯にわたり維持するために，自分の歯を多く有する人の増加と進行した歯周炎を有する人の減少を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
24本以上の歯を有する人の割合	60歳代 66.3%	70.0%
進行した歯周炎を有する人の割合	60歳代 49.5%	45.0%

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 成人歯科健康診査の実施 ・ 介護予防普及啓発事業 ・ 歯の喪失防止と歯周病予防についての普及、啓発 ・ 口腔機能の維持，向上の普及，啓発	市（健康増進課） 市（高齢福祉課） 市および関係団体 市および関係団体

⑦がん検診を受ける

年齢がすすむにつれてがんの罹患リスクも高まるため，がんの重症化予防のためにがん検診を受ける人の増加を目指します。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
がん検診の実施率 〔再掲〕	胃がん 6.1%	40.0%
	肺がん 13.5%	40.0%
	大腸がん 11.6%	40.0%
	乳がん 29.2%	50.0%
	子宮がん 35.2%	50.0%
		（平成28年度）※

※目標設定年は国のがん対策推進基本計画と調和を図り，平成28年度とする。

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・がん検診実施の受診勧奨および受診環境の整備 ・がん検診の重要性の普及，啓発	市（健康増進課） 市および関係団体

⑧メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防する

高血圧，脂質異常，高血糖の改善により，脳血管疾患，虚血性心疾患の発症予防と糖尿病合併症などの重症化予防を図ります。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
高血圧（収縮期血圧の平均値）の改善	男性 134.7 mmHg 女性 131.1 mmHg	130.7 mmHg 127.1 mmHg
脂質異常者の割合（LDL コレステロール値 160mg/dl 以上）	男性 5. 5 % 女性 9. 3 %	4. 1 % 7. 0 %
血糖コントロール不良者の割合（HbA1c が JDS 値 8.0%（NGSP 値 8.4%）以上）	1. 1 %	0. 9 %
糖尿病が強く疑われる者の割合（HbA1c が JDS 値 6.1%（NGSP 値 6.5%）以上または現在治療中）	男性 12. 5 % 女性 5. 0 %	13. 6 %以下 5. 3 %以下 ※増加率の半減を目標値とする。
〔再掲〕		

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・特定保健指導による生活習慣改善の支援および重症化予防 ・特定保健指導の対象者外に対する生活習慣病予防教室の実施 ・メタボリックシンドローム予防の重要性について普及，啓発	市（健康増進課） 市（健康増進課） 市および関係団体

⑨特定健康診査，特定保健指導を受ける

生活習慣病の発症と重症化の予防を目的とした特定健康診査および特定保健指導を受ける人の増加を目指し，生活習慣の改善を図り，健康的な生活の維持につなげます。

〔指標〕

指 標	現 状 値	目 標 値
特定健康診査を受けた人の割合	25.1%	60.0%
特定保健指導を受けた人の割合 〔再掲〕	8.7%	60.0% (平成29年度)※

※目標設定年は市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画と調和を図り，平成29年度とする。

〔主な取組〕

取組内容	実施主体
・ 特定健康診査実施の受診勧奨および受診環境の整備	市（国保年金課）
・ 特定保健指導対象者への利用勧奨促進および利用環境の整備	市（健康増進課）
・ 特定健康診査および特定保健指導の重要性の普及，啓発	市および関係団体