

基本施策1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ ホームページ「健康ナビ」に、野菜をメインに使った簡単レシピである“ベジプラ！楽うまレシピ”を掲載し、市民の野菜摂取拡大を図った。 ○ 市内の商業施設等における試食体験の実施やレシピの配布、また特定給食施設等でのレシピ活用を通じて、同レシピの周知啓発を図った。 ○ 6月の「食育月間」および9月の「食生活改善普及運動」に合わせ、パネル展の開催やホームページ「健康ナビ」を活用した食育に関する情報発信を行った。
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
20～60歳代男性の肥満者の割合※	35.5%	—	—	35.2%※	31.8%※				30.0%	R3:市民アンケート R6,7:Hakobitアンケート※
40～60歳代女性の肥満者の割合※	18.7%	—	—	19.7%※	20.8%※				15.0%	
20～30歳代女性のやせの者の割合※	18.0%	—	—	9.3%※	20.0%※				15.0%	
やせ傾向の高齢者の割合※ (65歳以上、BMI20以下)	17.4%	—	—	20.2%※	11.7%※				13.0%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合※	55.9%	—	—	56.1%※	55.0%※				70.0%	
食塩（塩分）摂取を抑えるようにしている人の割合※	62.5%	—	—	71.3%※	67.4%※				75.0%	
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合※	19.5%	—	—	14.5%※	12.9%※				15.0%	

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高年齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

- ・アンケートの実施方法は異なるが、いずれのアンケート結果においても最も目標値と差が大きいのは「食事バランス」に関する項目となっている。
- ・特に野菜が不足しやすいことが予測されるため、“ベジプラ！楽うまレシピ”の普及等の事業を活用しながら、野菜摂取やバランスのとれた食事に関する啓発が必要。

基本施策1 生活習慣の改善

(2) 身体活動・運動

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ バーチャルウォーキング機能の新設：Hakobitで歩数に合わせて画面上のバーチャルコースを進み、通過したスポットの情報が閲覧できる機能を追加し、楽しくウォーキングをすることを促した。 ○ ウェルネスセミナー：楽しく運動することを意識して、週1回程度、2か月間の運動教室と健康に関する講話を実施した。
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
1日の歩いている分数の平均※	51分	—	—	73.1分※	69.4分※				63分	R3:市民アンケート
運動6か月以上継続している人の割合※	31.4%	—	—	50.6%※	50.3%※				現状値以上	R6,7:Hakobitアンケート※

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
"Hakobit"アクティブユーザー平均歩数	—	6,249歩※	6,144歩	6,229歩	6,119歩				Hakobit実績
「はこだて健幸プロジェクト」100万歩チャレンジ 参加者数	1,752人	3,882人	4,694人	5,075人	4,482人				はこだて健幸プロジェクト事業実績

※…Hakobitのリリースが5月1日のため、5月～翌3月の数値で集計。

- ・1日の歩いている分数は市民アンケートの結果よりもHakobitアンケートの結果の方が約20分間分多くなっている。もともと運動に関心が高い人がHakobitを利用していることも考えられるが、Hakobitを利用することで歩数が増加している可能性もある。
- ・100万歩チャレンジの参加者数が減少したため、周知の工夫が必要。

基本施策1 生活習慣の改善

(3) 飲酒

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 小中学校へ出前講座「アルコールフリーキッズ教室」を行い、児童・生徒の飲酒防止や20歳を超えた後の飲酒についての普及啓発を行った。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ”健康ナビ”を活用し、適正飲酒に関する普及啓発を行った。
--------------------	---

1 評価指標

		計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※	男性	16.4%	—	—	21.5%※	20.5%※				14.9%	R3:市民アンケート
	女性	10.3%	—	—	15.7%※	15.0%※				9.1%	R6,7:Hakobitアンケート※

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

・市民アンケートよりもHakobitアンケートの方が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が高いが、男女ともに改善傾向である。

基本施策1 生活習慣の改善

(4) 喫煙

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 協会けんぽ北海道支部や北海道国保連合会と連携し、喫煙者に対する禁煙勧奨通知および禁煙相談の周知を行った。 ○ 小中学校へ出前講座「たばこフリーキッズ教室」を行い、児童・生徒の喫煙防止についての普及啓発を行った。 ○ COPDの健康チェックと診療可能な医療機関一覧をまとめたチラシを作成し、がん検診のクーポン券や特定健康診査受診者等宛に同封したり、市関係部局や当課のイベント時に配布し、普及啓発を図った。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やSNS、ホームページ“健康ナビ”を活用し、タバコの害や禁煙のメリットについて普及啓発を行った。
--------------------	--

1 評価指標

		計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
喫煙をしている人の割合※	男性	28.4%	—	—	21.2%※	18.4%※				27.1%	R3:市民アンケート R6,7:Hakobitアンケート※
	女性	10.5%	—	—	12.2%※	9.8%※				7.6%	
妊娠中の喫煙の割合		2.7%	4.2%	2.5%	2.6%	2.4%				0.0%	函館市4か月児健診

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高年齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
受動喫煙の機会があった人の割合	—	—	—	40.3%	41.3%				Hakobitアンケート
受動喫煙があった場所に「家庭」を選んだ人の割合	—	—	—	22.6%	21.4%				
受動喫煙があった場所に「職場」を選んだ人の割合	—	—	—	23.7%	19.4%				
受動喫煙があった場所に「飲食店」を選んだ人の割合	—	—	—	30.7%	29.3%				
受動喫煙があった場所に「路上」を選んだ人の割合	—	—	—	44.1%	57.5%				

- ・ 男性、女性ともに喫煙率は改善傾向にあるため、引き続き周知等の取組みを継続する。
- ・ Hakobitにより受動喫煙に関するアンケートを実施。回答者の約4割が受動喫煙の機会があったと答え、中でも特に「路上」「飲食店」で受動喫煙の機会があったと答える人が多かった。

基本施策1 生活習慣の改善

(5) 歯・口腔の健康

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 20～30歳代の歯周病の疑いがある人が増加傾向にあることから、もともとは40歳，50歳，60歳，70歳の市民を対象としていた無料歯周病検診の対象を，20歳，30歳まで拡大した。 ○ 後期高齢者を対象に，指定医療機関での無料歯科健診を実施した。 ○ 原則要介護3以上で疾患等により歯科医院受診が困難な後期高齢者に対し，訪問での歯科健診を実施した。 ○ 健康寿命の延伸を図るため，ハイリスクの後期高齢者を対象としたオーラルフレイル予防事業「はこだて歯つらつ相談」を実施した。
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
よく噛んで食べることのできる人の割合※	81.7%	—	—	69.0%※	70.3%※				現状値以上	R3:市民アンケート
過去1年間に歯科受診や歯科検診等をした人の割合※	54.6%	—	—	—	63.4%※				現状値以上	R6,7:Hakobitアンケート※

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で，R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高年齢層が多い）単純な比較検討は難しいが，現状の参考のため掲載。

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
歯科健診（歯周病検診）受診率	7.3%	7.3%	6.7%	6.7%	6.0%				函館市事業実績

- ・ 市民アンケートよりもHakobitアンケートの方が「よく噛んで食べることのできる人の割合」が低い，改善傾向である。
- ・ 歯科健診（歯周病検診）の受診率の低下は，対象を20歳，30歳まで拡大したことが要因の一つとして考えられる。

基本施策1 生活習慣の改善

(6) 休養

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 健康増進普及月間おけるパネル展やホームページ”健康ナビ”を活用し、睡眠と生活習慣病などに関する情報を発信した。 ○ 健康増進普及月間おけるパネル展やホームページ”健康ナビ”を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発した。
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
睡眠で休養がとれている人の割合※	76.6%	—	—	74.0%※	75.8%※				80.0%	R3:市民アンケート R6,7:Hakobitアンケート※

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

・睡眠で休養がとれている人の割合は改善傾向にあり、目標値に向けてさらなる向上を図ることが重要。

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) 糖尿病・高血圧対策

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ まちかど健康度測定会：無関心層のいる場に出向く観点から、商業施設等で骨健康度等の健康に関する測定会を年3回実施した。 ○ ヘルスリテラシー講演会：高校生に対し、ヘルスリテラシー向上を目的とした講演会を開催した。 ○ 地域探求学習への参画：高校生の探求学習（選択制の体験授業）の一環として健康づくりをテーマとした講座を実施し、生徒や保護者等のヘルスリテラシーの向上を図った。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ“健康ナビ”を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発を行った。
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
特定健康診査受診率 ^{*1}	40.7%	43.1%	45.1%	48.5%					46.3%	*1
特定保健指導実施率 ^{*1}	11.2%	16.9%	23.0%	27.2%					19.6%	*1
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人の割合※2	男性	55.2%	53.4%	54.4%					54.4%	KDB Expander
	女性	17.7%	18.2%	18.5%					現状値以下	KDB Expander
HbA1cが5.6%以上の人の割合※2	45.4%	48.5%	47.4%						現状値以下	KDB Expander
収縮期血圧が130mmHg以上の人の割合※2	48.6%	48.8%	47.2%						44.4%	KDB Expander

*1…函館市国保および協会けんぽ北海道支部事業実績

※2…計画現状値はR2年度のデータ

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
体重を毎日自宅で測る人の割合	—	—	—	41.4%※	43%※				Hakobitアンケート※
血圧を毎日自宅で測る人の割合	—	—	—	29.5%※	28.6%※				

- ・ R5に特定健診の集団健診会場で特定保健指導対象者への当日面接を開始した結果、特定保健指導実施率が向上し、目標値を達成した。
- ・ 特定健診の受診率は年々向上し、R6に目標値に届いたところであるため、現状を維持しつつさらなる向上を図っていきたい。
- ・ 腹囲が85cm以上の男性、90cm以上の女性の割合は横ばい〜わずかながらに増加傾向、収縮期血圧が130mmHg以上の人の割合も目標値に達していないことから、生活習慣病の発症予防・重症化予防については、引き続き普及啓発が必要。

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(2) 腎疾患対策

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ CKDに関する啓発資材を特定健診受診者の結果通知表に同封した。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ“健康ナビ”を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発した。
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
(再掲) 特定健康診査受診率 ^{*1}	40.7%	43.1%	45.1%	48.5%					46.3%	*1
(再掲) 特定保健指導実施率 ^{*1}	11.2%	16.9%	23.0%	27.2%					19.6%	*1
e G F R 4 5 ml/分/1.73㎡未満の人の割合※2	1.4%	1.9%	2.1%						現状値以下	KDB Expander
尿蛋白が1+以上の人の割合※2	4.1%	4.0%	4.1%						3.7%	KDB Expander

*1…函館市国保および協会けんぽ北海道支部事業実績

※2…計画現状値はR2年度のデータ

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
【国保・後期】新規透析導入者のうち、糖尿病性腎症 患者の割合		42.2%	34.2%	31.0%					KDB Expander

・国保および後期の新規透析導入者のうち、糖尿病性腎症の患者は3割以上を占めている。腎疾患対策を行う上で糖尿病対策を行うことは重要と考えられる。

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(3) がん対策

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 受診勧奨施策として、20歳、40歳、45歳の対象者に、がん検診の無料クーポン券の配付を行ったほか、受診勧奨のハガキの送付や、昨年受診者に対する電話勧奨や大腸がんキットの送付などを行った。 ○ 毎年「市政はこだて」に折込をしている「けんしんのご案内」に、がん検診の重要性や性別・年齢別に受診できる検診機関一覧等を記載したチラシを追加した。 ○ がん患者の治療による脱毛に対するウィッグの助成事業をR5から実施していたが、R7からは胸部補正具を対象に加えた。 ○ 9月に「図書館deがん情報発信」などの、がん啓発に係るイベントを開催するなど啓発を行った。
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
胃がん検診受診率	2.8%	2.9%	3.0%	2.8%					6.1%	函館市事業実績
肺がん検診受診率	3.7%	3.9%	4.3%	4.6%					4.5%	函館市事業実績
大腸がん検診受診率	3.6%	3.7%	4.1%	4.6%					5.4%	函館市事業実績
乳がん検診受診率	10.5%	11.6%	11.5%	12.0%					14.7%	函館市事業実績
子宮がん検診受診率	12.0%	12.9%	13.3%	14.7%					16.5%	函館市事業実績

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
悪性新生物の死亡総数に占める割合	31.3%	28.3%	27.4%	26.4%					保健所事業概要

- ・ 令和6年度は民間事業者との協業の取組みにより、一時的に受診率が増加したが、令和7年度は令和5年度と同水準となる予定。
- ・ 依然として全体的な受診率は低く、引き続き受診率向上のための取組が重要。

基本施策3 生活機能の維持・向上

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 3月の「女性の健康週間」にあわせて、骨の状態をチェックできる測定イベントを開催した。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ“健康ナビ”を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発した。
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
(再掲) 20～60歳代男性の肥満者の割合※	35.5%	—	—	35.2%※	31.8%※				30.0%	R3:市民アンケート R6,7:Hakobitアンケート※
(再掲) 40～60歳代女性の肥満者の割合※	18.7%	—	—	19.7%※	20.8%※				15.0%	
(再掲) 20～30歳代女性のやせの者の割合※	18.0%	—	—	9.3%※	20.0%※				15.0%	
(再掲) やせ傾向の高齢者の割合※ (65歳以上、BMI20以下)	17.4%	—	—	20.2%※	11.7%※				13.0%	
(再掲) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日 2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合※	55.9%	—	—	56.1%※	55.0%※				70.0%	
(再掲) 朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合 ※	19.5%	—	—	14.5%※	12.9%※				15.0%	
(再掲) 運動6か月以上継続している人の割合※	31.4%	—	—	50.6%※	50.3%※				現状値以上	
骨粗しょう症検診受診率	0.7%	1.3%	1.2%	1.5%	1.5%				5.4%	函館市事業実績

※R6,7の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

- ・20～30歳代女性のやせの者の割合がR7は20%に増加しているが、少ない母集団数のため結果の読み取り方に注意が必要。若い世代に向けた健康的なからだづくりについて適切な情報発信を行っていき、今後の推移を見ていきたい。
- ・やせ傾向の高齢者の割合が11.7%に減少しており、高齢者の栄養状態は改善傾向にある。
- ・毎日主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂っている人が少ないなど、生活機能の維持に対してリスクが高い人が多い。Hakobit利用者でも同様の傾向がみられており、バランスの良い食生活について周知・啓発が必要。
- ・骨粗しょう症検診はHakobitやLINEなどSNSによる周知を強化しており、そのためか受診率は微増傾向にある。

基本施策4 自然に健康になれる環境づくり

昨年度（R7）の 主な取組内容	○ 食生活改善普及運動・健康増進普及月間（9/1～9/30）に合わせて、「FOOD WALKチャレンジ」※を開催。期間中一日平均7,000歩達成で、はこだて健幸応援店で使える割引券などのインセンティブや、Hakobitポイントを付与した。 ※通年，“はこだて健幸応援店”が提供する、健康に配慮したメニュー“はこスマセット”を食べるとHakobitのポイントが付与される。開催期間中はポイントが倍となるイベント。 ○ Hakobitのスタンプラリーコースを拡大するとともに、市内イベントや企業イベントと連動させることで、ユーザーの外出（運動）意欲を刺激した。 ○ はこだて健幸アプリHakobitでデジタルクーポンを発行できるよう改修を行い、インセンティブを強化することで、新規ダウンロード者やアクティブユーザーの拡大を図った。 ○ 市内企業・団体主催の健康づくりイベントの開催支援や、Hakobitを活用した企業PRなど、参加企業・団体を募り、官民連携で健康づくりに取り組んだ。
--------------------	--

1 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
Hakobit新規ダウンロードユーザー数	—	9,234件※	4,548件	3,058件	3,104件				Hakobit実績
Hakobitアクティブユーザー数（月平均）	—	3,316人※	4,635人	4,865人	4,846人				

※…“Hakobit”のリリースが5月1日のため、5月～翌3月の数値で集計。

- ・ Hakobitの新規ダウンロードユーザー数、アクティブユーザー数ともに横ばいで推移している。
- ・ 市民が「楽しく健康づくりをする」「健康に関心がなくても健康づくりをする」といった行動ができるよう、今後もHakobitのユーザー拡大、活性化を図る。

基本施策5 健康増進のための基盤整備

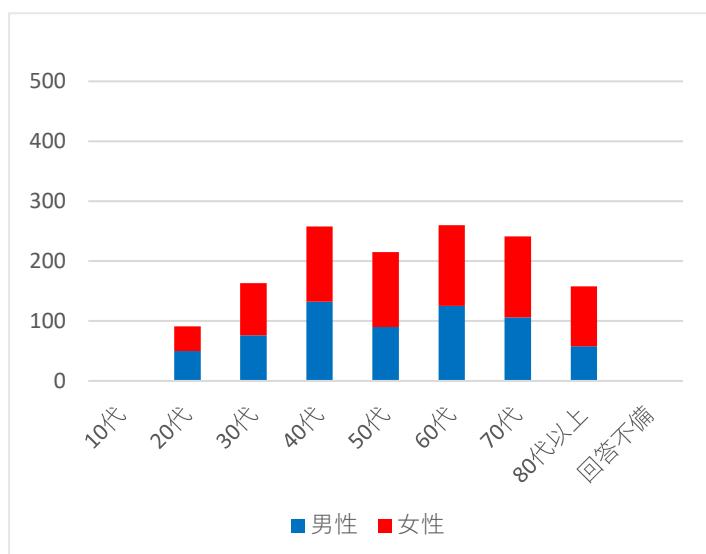
昨年度（R7）の 主な取組内容	○ はこだて健幸プロジェクトの名称やHakobit普及・啓発事業，プラットフォーム活用ガイドラインなどについて広く市民に周知することで，地域全体で健康づくりに取り組めるような基盤整備を推進した。
--------------------	---

1 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
Hakobit 協賛企業・団体数（抽選プレゼント関係）	—	34社	48社	34社	39社				はこだて健幸プロジェクト事業実績

2 その他

はこだて健幸プロジェクト 構成団体および幹事会団体等 （市関係組織を除く）	・函館・道南がん対策応援フォーラム ・株式会社北海道新聞社 函館支社 ・北海道ガス株式会社 ・味の素グループ ・住友生命保険相互会社 ・第一生命保険相互会社 ・日本生命保険相互会社 ・明治安田生命保険相互会社
---	---

令和3年度市民アンケート 回答者属性
(n=1,387)令和7年度”Hakobit”アンケート 回答者属性
(n=1,575)