

第3次函館市健康増進計画

令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度）

誰もが健やかで心豊かに暮らせるまち



健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、健康づくりを推進します！

市民の健康を取り巻く現状と課題

1 平均寿命と健康寿命※1

平均寿命と健康寿命は、いずれも全国および北海道よりも短い状況です。



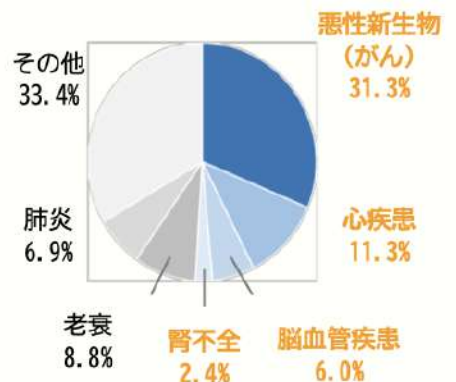
グラフの見方

※1) 介護保険制度の要介護2から要介護5までを「不健康な状態」とした、「日常生活動作が自立している期間の平均」を採用

〔令和4年度 国保データベースシステム〕

2 主要死因の構成比

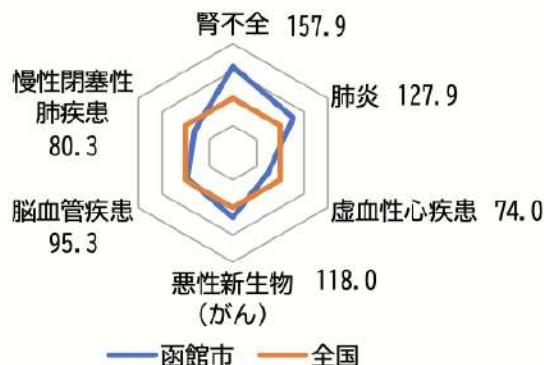
死因の約半数が生活習慣に関連している疾患であり、生活習慣病対策が重要です。



〔令和4年（2022年）版 保健所事業概要〕

3 標準化死亡比※2 (SMR)

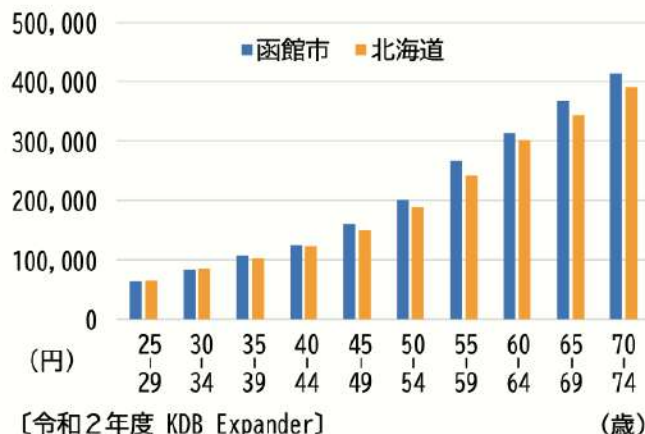
腎不全，肺炎，悪性新生物が高い状況です。生活習慣で改善が期待できる腎不全と悪性新生物の対策が課題です。



※2) 年齢構成が異なる地域の死亡率を比較する指標
〔平成22年～令和元年 公益財団法人北海道健康づくり財団「北海道における主要死因の概要10」〕

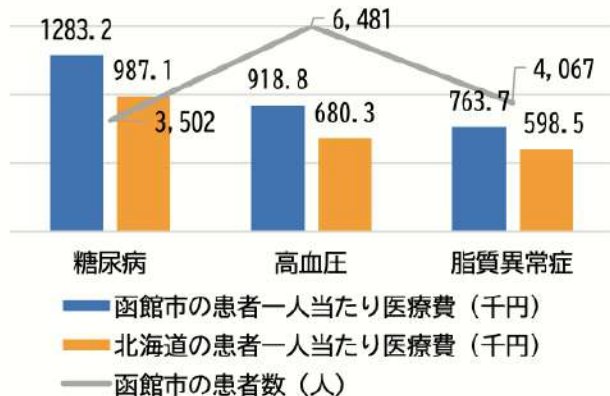
4 一人当たり医療費 (北海道との差額)

35歳以上の全年代で北海道より医療費が高額となっているため、若い世代からアプローチを始めることが重要です。



5 糖尿病・高血圧

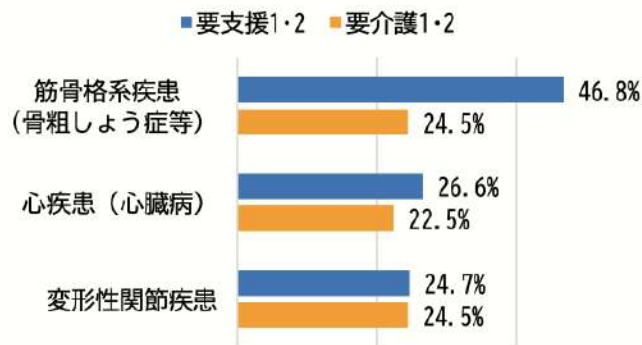
糖尿病，高血圧，脂質異常症を比較すると，どの疾患も患者一人当たりの医療費は北海道を上回っています。糖尿病は患者一人当たりの医療費が高額で，高血圧は患者数が多い状況であり，糖尿病と高血圧に注目した対策が必要です。



〔令和2年度 KDB Expander〕

6 介護認定者が抱える傷病

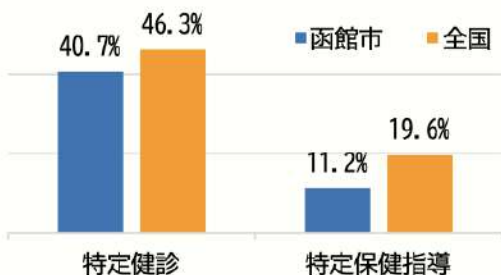
要支援1・2の認定者が抱えている生活習慣に関連した傷病では「筋骨格系疾患 (骨粗しょう症等)」や「変形性関節疾患」が多く，これらが介護が必要となっている主な要因と推測されます。



〔令和5年度 函館市在宅介護実態調査〕

7 特定健診・特定保健指導

特定健診の受診率および特定保健指導の実施率ともに，全国を下回っている状況です。生活習慣病の予防に向けて受診率および実施率の向上が必要です。



〔令和3年度 函館市国民健康保険および全国健康保険協会北海道支部 事業実績〕

〔令和3年度 厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」〕

8 がん検診の受診率

各種がん検診の受診率は北海道および全国を下回っている状況です。早期発見・早期治療のため，受診率の向上が必要です。

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
函館市	2.8%	3.7%	3.6%	10.5%	12.0%
北海道	4.9%	4.0%	4.8%	13.7%	16.3%
全国	6.5%	6.0%	7.0%	15.4%	15.4%

〔令和3年度 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」〕

9 肥満とやせ

40～50歳代男性の肥満率が高く、女性では20歳代のやせの割合が高い状況です。また、高齢になると低栄養傾向の割合が増加しています。適正体重を維持するため、適切な食事について、あらゆる世代へのアプローチが重要です。



〔令和3年度 市民の健康意識・生活習慣アンケート調査〕

10 1日の平均歩行時間

全国よりも約10分下回っています。生活活動・運動問わず、歩いている時間が増えるようなアプローチが重要です。



※3) 令和元年 国民健康・栄養調査(歩数を時間に換算)
〔令和3年度 市民の健康意識・生活習慣アンケート調査〕

11 飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒(1日当たりの純アルコール摂取量:男性40g以上、女性20g以上)をしている人は男女ともに全国を上回っています。適正な飲酒頻度と併せて適正な飲酒量についても普及啓発が重要です。

〈生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合〉



〔令和3年度 市民の健康意識・生活習慣アンケート調査〕
〔令和元年 国民健康・栄養調査〕

12 喫煙率

男女ともに全国を上回っています。喫煙は肺がんや高血圧の要因となるため、肺がん死亡者数や高血圧患者数が多い本市では特に対策が重要です。



〔令和3年度 市民の健康意識・生活習慣アンケート調査〕
〔令和元年 国民健康・栄養調査〕

【健康課題の整理】

(1) 働く世代へのアプローチ

働く世代から高齢期にかけて、肥満者の割合の増加など、生活習慣病のリスクが高まっています。また、一人当たり医療費が30歳代後半から北海道を上回っていることから、高齢期の重症化を防ぐためにも、特に働く世代へのアプローチが必要です。

(2) 生活習慣の改善

がんや脳・心血管疾患による死亡が多く、がんや腎不全の標準化死亡比が高い状況です。肥満者の割合や、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣は、全国よりも生活習慣病のリスクが高い状況にあることから、健康的な生活習慣の普及が重要です。

(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

腎疾患の原因となる糖尿病、高血圧の患者一人当たり医療費が高額であり、疾病の重症度が高い可能性があることから、ハイリスク者への個別指導等による疾病の発症予防・重症化予防が必要です。

(4) ヘルスリテラシー※4の向上と自然に健康になれる環境づくり

特定健診やがん検診の受診率が低く、健康無関心層が多くいることから、ヘルスリテラシーの向上対策と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づくりに取り組む必要があります。

※4) 健康に関する情報を探したり活用する能力

第3次函館市健康増進計画

1 計画の方向性

第2次計画の取組により、こどもや次世代の健康状態は改善傾向にある一方で、働く世代から高齢期にかけて、肥満者の割合の増加や運動習慣の悪化、依然として喫煙率が高い状況にあり、健康課題は現在も残っています。

今後、健康寿命の延伸を目指すには、本計画において健康課題の解決に重点的に取り組む必要があります。そのため、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、次の基本理念のもと、健康づくりを推進していきます。

【基本理念】 誰もが健やかで心豊かに暮らせるまち

高齢になってからの重症化を防ぐため、特に働く世代を中心とした施策を展開する中で、重点的に健康課題の解決に取り組むとともに、産学官連携やICTの活用によって健康増進の環境づくりと基盤整備に取り組み、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進します。

2 計画期間と評価

計画期間は令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

3 施策の体系

基本方針Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善

基本施策1 生活習慣の改善

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

基本施策3 生活機能の維持・向上

基本方針Ⅱ 社会環境の質の向上

基本施策4 自然に健康になれる環境づくり

基本施策5 健康増進のための基盤整備

4 取組と目標

〈基本施策1〉生活習慣の改善

栄養・食生活

【生涯にわたって健康な体をつくる食生活の定着】

生活習慣病やフレイル予防のためには、肥満とやせのどちらにも注意し、適正体重を維持することが重要です。
適正体重や望ましい食事バランス、減塩に配慮した食事の実践につながる普及啓発を行います。

◆BMI（体格指数）◆

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ:18.5未満 普通:18.5~25未満 肥満:25以上
※65歳以上はBMI 20を超え25未満が普通

指標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
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%	70.0%
食塩（塩分）摂取を控えるようにしている人の割合	62.5%	75.0%
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	19.5%	16.0%

* みんなで目指そう *

- ・毎日、体重・血圧を測ろう。
- ・1日5皿、野菜料理を食べよう。
- ・減塩を意識しよう。

* 高齢期にプラス *

- ・たんぱく質をしっかり食べよう。



身体活動・運動

〔体を動かす習慣の定着〕

日常的に体を動かす意識を持ち、自分にあった方法で身体活動量を増やせるよう、『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』の普及啓発に努めます。

また、楽しみながら運動を続けられるよう、はこだて健幸アプリ“Hakobit”を活用し、体を動かすきっかけを提供します。



指 標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
1日の歩いている分数の平均	51分	63分
運動を6か月以上継続している人の割合	31.4%	現状値以上

* みんなで目指そう *

- ・意識的に体を動かし『+10（プラステン）』を目指そう。
- ・立って過ごす時間を増やそう。
- ・楽しみながら運動を続けよう。



飲 酒

〔適正飲酒の推進〕

経済団体や企業等と連携し出前講座を行うなど、飲酒による体への影響や適正飲酒量・飲酒頻度、休肝日の知識について普及啓発に努めます。

また、20歳未満や妊娠・授乳期の飲酒をなくすため、学校や市関係部署と連携し対象者に合わせた普及啓発を行います。

指 標		現状値 (R3)	目標値 (R15)
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 ※1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上	男性	16.3%	14.9%
	女性	10.3%	9.1%

◆純アルコール量20g相当の例◆

- ビール（5%）：500ml
- 日本酒（15%）：1合（180ml）
- チューハイ（7%）：350ml
- ワイン（12%）：240ml



* みんなで目指そう *

- ・適正飲酒量を守ろう。
- ・休肝日を週に2日連続して設けよう。

* 女性にプラス *

- ・妊娠・授乳期は必ずお酒をやめよう。



喫 煙

〔禁煙支援と受動喫煙対策の充実〕

「タバコを吸わない人を増やす」ため、協会けんぽとの連携により喫煙者への禁煙に関する情報提供や禁煙外来のある医療機関と連携し、禁煙に関する普及啓発を行います。

また、妊娠・授乳期の喫煙や出生後の子どもへの受動喫煙をなくすため、市関係部署と連携し対象者に合わせた普及啓発を行います。

指 標		現状値 (R3)	目標値 (R15)
喫煙をしている人の割合	男性	28.4%	27.1%
	女性	10.5%	7.6%
妊娠中の喫煙の割合		2.7%	0.0%



* みんなで目指そう *

- ・禁煙に取り組もう。
- ・望まない受動喫煙を防止しよう。

* 女性にプラス *

- ・妊娠・授乳期は必ずタバコをやめよう。



歯・口腔の健康

〔歯・口腔の健康を保つ健康行動の推進〕

『8020運動（80歳で20本の歯を残す）』に向けて、歯科医師会と連携し、学校や介護事業所等での講話や相談などを行うほか、健康経営の観点から企業等に対しても講話や個別の検査などを行い、全世代に向けて口腔ケアの重要性および正しい知識の普及を図ります。

指 標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
よく（何でも）かんで食べることのできる人の割合	81.7%	現状値以上
過去1年間に歯科検診や歯科受診をした人の割合	54.5%	現状値以上



* みんなで目指そう *

- ・毎日、口腔ケアをしよう。
- ・定期的に、歯科検診を受けよう。



休 養

〔適切な睡眠や余暇時間の確保の推進〕

休養がもたらす体への影響やこころの健康づくりについて普及啓発に取り組むとともに、よい睡眠をとるために、自分にあった工夫ができるよう正しい知識の普及と情報提供に努めます。

指 標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
睡眠で休養がとれている人の割合	76.6%	80.0%

* みんなで目指そう *

- ・日中の運動・身体活動を増やし、睡眠の質を高めよう。
- ・就寝前のスクリーンタイムを控え、寝付きをよくしよう。



* 働く世代にプラス *

- ・余暇時間を確保しよう。

〈基本施策2〉生活習慣病の発症予防・重症化予防

糖尿病・高血圧対策

〔健診の受診および適切な健康行動の推進〕

特定健診の受診率向上とともに、特定保健指導の実施率向上に努めます。

また、減塩や野菜の摂取、運動、禁煙など健康的な生活習慣の普及、家庭での血圧測定の普及に取り組みます。

指 標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
特定健康診査受診率	40.7%	46.3%
特定保健指導実施率	11.2%	19.6%

腎疾患対策

〔慢性腎臓病（CKD）対策の推進〕

糖尿病・高血圧対策を徹底するとともに、広くCKDの予防や早期発見の重要性について普及啓発に努めます。

* みんなで目指そう *

- ・毎日、体重・血圧を測ろう。
- ・毎年、健診を受けよう。
- ・健診結果を活かし、生活習慣の改善や医療機関への受診をしよう。



がん対策

〔がんの一次予防の普及とがん検診の受診率向上〕

がん検診の受診率を向上させ、早期発見・早期治療につなげるため、個別勧奨等の強化に努めます。

また、生活習慣の改善など一次予防の強化を図るほか、ピロリ菌検査や肝炎ウイルス検査、子宮頸がんワクチン接種について積極的な周知を図ります。

指 標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
胃がん検診受診率	2.8%	6.1%
肺がん検診受診率	3.7%	4.5%
大腸がん検診受診率	3.6%	5.4%
乳がん検診受診率	10.5%	14.7%
子宮がん検診受診率	12.0%	16.5%



* みんなで目指そう *

- ・生活習慣を改善しよう。
- ・定期的に、がん検診を受けよう。
- ・ピロリ菌検査や肝炎ウイルス検査を受けよう。

* 次世代にプラス *

- ・子宮頸がんワクチンを受けよう。

〈基本施策3〉生活機能の維持・向上

〔高齢になっても生活機能を維持・向上できる生活習慣の定着〕

高齢になってからの重症化を防ぐため、食生活などの健康的な生活習慣を普及するとともに、骨粗しょう症の予防や早期発見・早期治療につなげるため、骨粗しょう症検診の受診率向上を図ります。

指 標	現状値 (R3)	目標値 (R15)
骨粗しょう症検診受診率	0.7%	5.3%

* みんなで目指そう *

- ・毎日、体重・血圧を測ろう。
- ・バランスのとれた食事を摂ろう。
- ・楽しみながら運動を続けよう。



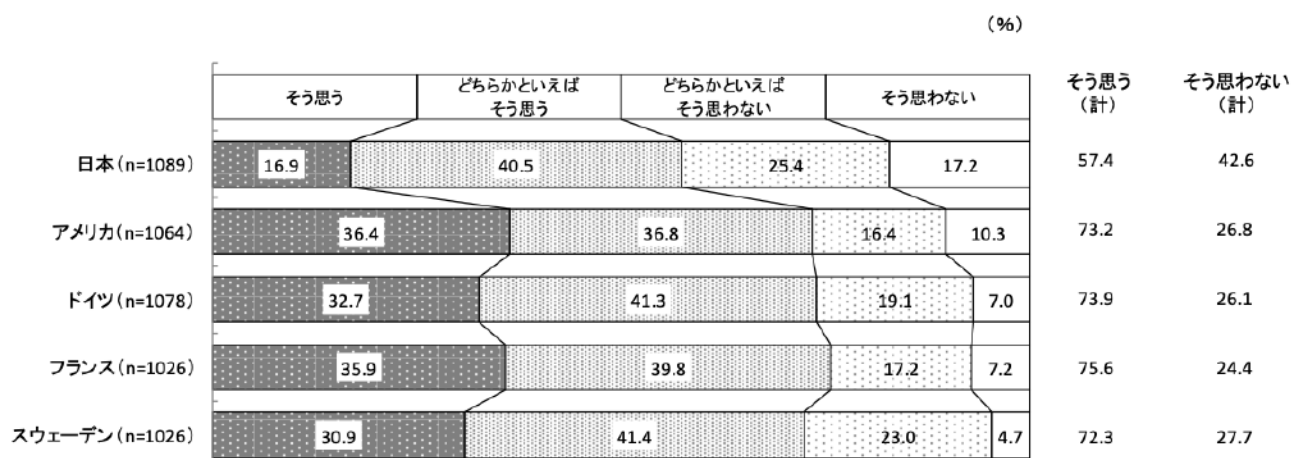
* 女性にプラス *

- ・定期的に、骨粗しょう症検診を受けよう。

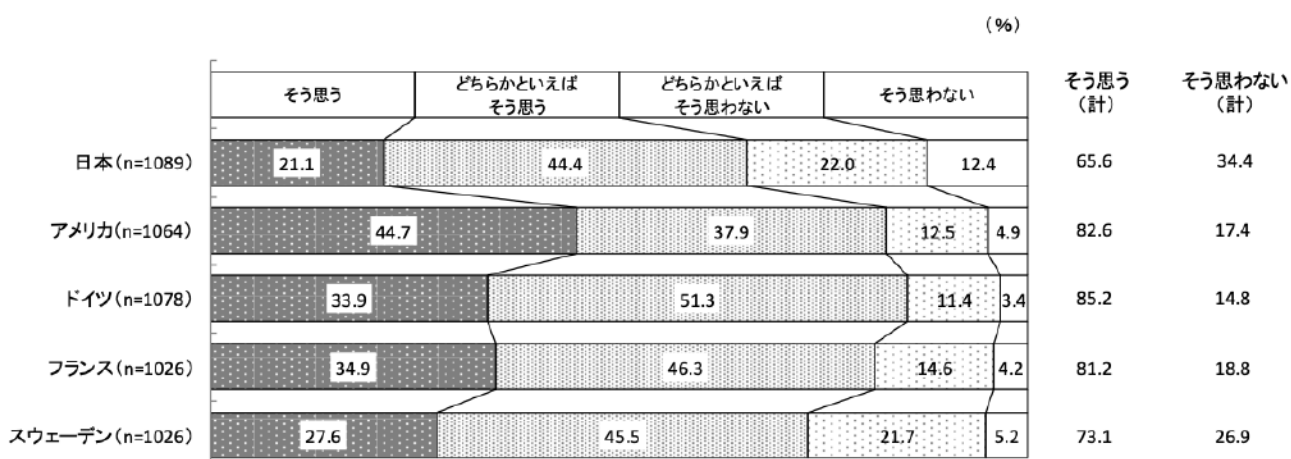


【国別】

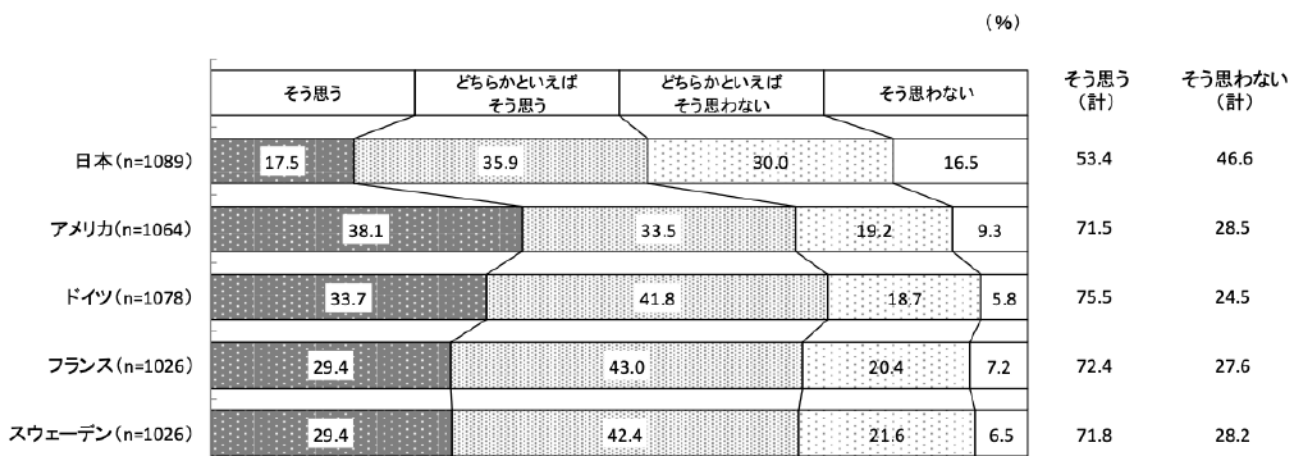
(a) 私は、自分自身に満足している



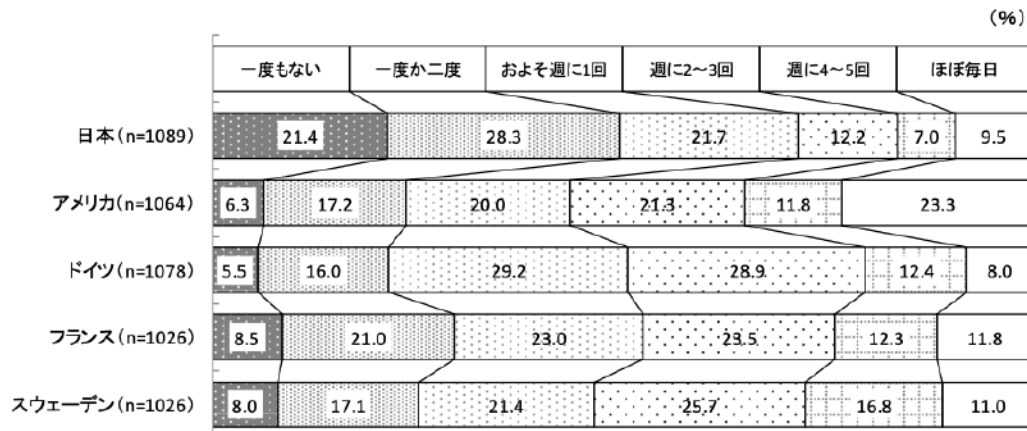
(b) 自分には長所があると感じている



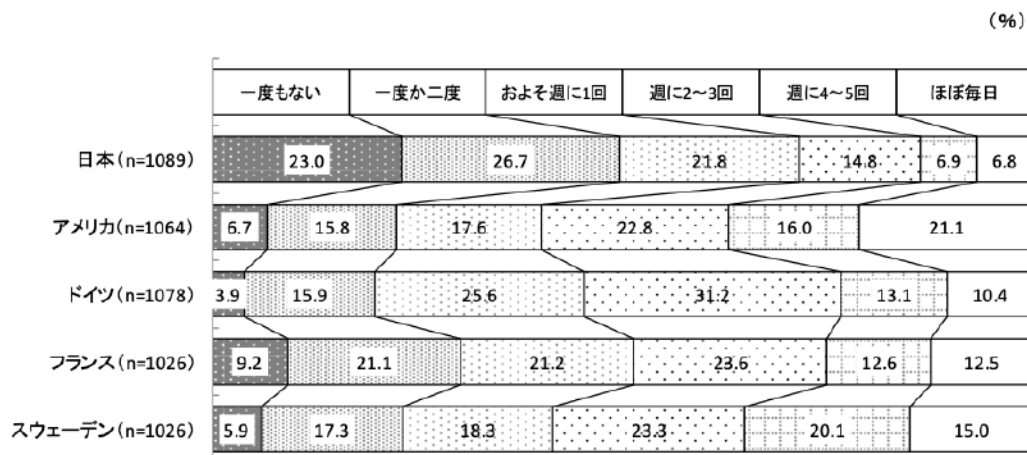
(c) 今の自分が好きだ



(d) 自分が成長し、よりよい人になることを促すような経験があった



(e) 自信をもって自分のアイデアや意見を考えたり、話したりした



(f) 自分の人生には方向性や意味があると感じた

