

第2章 恵庭市の現状

1 恵庭市の健康に関する概況

【市の健康に関する概況】

項目	全 国			全 道			恵 庭 市			
	人数	割合		人数	割合		人数	割合		
人口構成 R2年国勢調査	総人口	126,146,099 人	100.0%	5,224,614 人	100.0%		70,331 人	100.0%		
	0～14歳	14,955,692 人	12.1%	555,804 人	10.8%		8,701 人	12.5%		
	15～64歳	72,922,764 人	59.2%	2,945,727 人	57.0%		41,413 人	59.3%		
	65歳～	35,335,805 人	28.7%	1,664,023 人	32.2%		19,673 人	28.2%		
	(再掲)75歳～	18,248,742 人	14.8%	848,273 人	16.4%		9,795 人	14.0%		
平均寿命 健康寿命(平均自立期間) ^(注1) (令和5年度国保データベース)		平均寿命	健康寿命	不健康期間	平均寿命	健康寿命	不健康期間	平均寿命	健康寿命	不健康期間
	男性	81.5歳	80.0歳	1.5年	80.7歳	79.3歳	1.4年	82.0歳	80.9歳	1.1年
	女性	87.6歳	84.3歳	3.3年	86.8歳	83.9歳	2.9年	88.2歳	85.6歳	2.6年
死亡(主な死因 年次推移分類) 令和3年度人口動態統計	死亡原因	死亡原因	死亡率 (10万対)	死亡原因	死亡率 (10万対)	死亡原因	死亡率 (10万対)			
	1位	悪性新生物	310.7	悪性新生物	391.2	悪性新生物	329.5			
	2位	心疾患	174.9	心疾患	191.2	心疾患	152.6			
	3位	老衰	123.8	老衰	111.2	脳血管疾患	75.6			
	4位	脳血管疾患	85.2	脳血管疾患	92.9	老衰	72.8			
	5位	肺炎	59.6	肺炎	66.7	肺炎	62.8			
出生 令和3年人口動態統計(市出生率は推測)	出生数	人口千対	811,622	6.4	28,762	5.5	464人	6.6		
	低体重児出生数	出生千対	76,060	93.7	2,719	94.5	46	99.1		
早世予防からみた 死亡(64歳以下) 令和3年人口動態統計	合計	125,187 人	8.7%	5,956 人	8.6%	61 人	8.1%			
	男性	82,832 人	11.2%	3,780 人	11.0%	39 人	10.0%			
	女性	42,355 人	6.0%	2,176 人	6.0%	22 人	6.1%			
介護保険 令和4年度介護保険事業状況報告	要介護認定者	6,814,344 人	19.0%	343,807 人	20.6%	3,138 人	15.7%			
	1号認定者・1号被保険者	35,845,134 人	-	1,668,579 人	-	20,012 人	-			
	再:75歳以上	19,485,934 人	54.4%	891,568 人	53.4%	10,133 人	50.6%			
	再:65-74歳	16,359,200 人	45.6%	777,011 人	46.6%	9,879 人	49.4%			
	1号被保険者の介護給付費(千円)	給付費	一人当り	9,804,213,018	274	421,975,855	253	4,023,257	201	
第9期保険料月額	6,014円			5,693円			4,800円			
後期高齢者医療 (令和5年度国保データベース)	被保険者数	人数	加入率	人数	加入率	人数	加入率			
	加入者(年度平均)	19,908,894 人	16.3%	903,397 人	17.5%	10,783 人	15.5%			
	1人当り医療費	72,549 円		82,710円		82,475円				

(注1) 「平均寿命」「健康寿命」について

平均寿命…0歳時点から平均して何年生きられるのかを表した統計値

健康寿命…国保データベース(KDB)において日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと(平均自立期間)

恵庭市健康づくり計画の変更点(現行計画⇒次期計画)

第2次恵庭市健康づくり計画(現行) (平成30年度～平成36年度:7年間)	第3次恵庭市健康づくり計画(次期) (令和7年度～令和18年度:12年間)
<p>基本理念 市民一人ひとりが「生きがいをもち、心豊かに、はつらつと暮らせるまち」を目指し、生涯にわたる健康づくりを推進する</p>	<p>基本理念 市民一人ひとりが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせるまちを目指す</p>
<p>基本的な方向 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 4. 生活習慣および社会環境の改善 5. 健康を支え、守るための社会環境の整備</p>	<p>基本的な方向(P14) 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 2. 個人の行動と健康状態の改善 3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり 4. 社会環境の質の向上</p>
<p>領域 1. 健康寿命の延伸 2. 領域別の現状・対策 (1) がん (2) 循環器疾患 (3) 糖尿病 (4) 栄養・食生活 (5) 身体活動・運動 (6) 休養・こころの健康 (7) 喫煙 (8) 飲酒 (9) 歯・口腔の健康</p>	<p>領域 1 健康寿命の延伸 2 個人の行動と健康状態の改善(P24) 2-1 生活習慣の改善(P24) (1) 栄養・食生活 (2) 身体活動・運動 (3) 休養・こころの健康 (4) 喫煙・COPD(P42) (5) 飲酒 (6) 歯・口腔の健康 2-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防(P55) (1) がん (2) 循環器疾患 (3) 糖尿病 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり(P69) (1) こども (2) 高齢者 (3) 女性 4 社会環境の質の向上(P75)</p>
<p>目標 1 健康寿命の延伸 2 領域別の現状と対策 (4) 栄養・食生活 ① 妊娠届出時のやせの者の割合の減少 ② 全出生中の低出生体重児の割合の減少 ③ やせ傾向にある子どもの割合の減少 肥満傾向にある子どもの割合の減少 ④ 40～60歳代の肥満者の割合の減少 ⑤ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制 (5) 身体活動・運動 ① 日常生活における歩行の増加 ② 運動習慣者の割合の増加 ③ 運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少</p>	<p>目標 1 健康寿命の延伸 2 個人の行動と健康状態の改善(P24) 2-1 生活習慣の改善 (1) 栄養・食生活 ① 妊娠届出時のやせの者の割合の減少 ② 全出生中の低出生体重児の割合の減少 ③ やせ傾向にある子どもの割合の減少 肥満傾向にある子どもの割合の減少 ④ 40～60歳代の肥満者の割合の減少 ⑤ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制 (2) 身体活動・運動 ① 日常生活における歩行の増加 ② 運動習慣者の割合の増加 ③ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少(新規)(P32)</p>

第2次恵庭市健康づくり計画(現行) (平成30年度～平成36年度:7年間)	第3次恵庭市健康づくり計画(次期) (令和7年度～令和18年度:12年間)
④ ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合の増加 ⑤ 就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	④ 運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少 ⑤ 就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加
(6)休養・こころの健康 ① 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 ② 自殺者の減少 ③ 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 ④ 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	(3)休養・こころの健康 ① 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 ② 認知症サポーター数の増加(変更)(P38) ③ 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少
(7)喫煙 ① 成人の喫煙率の減少 ② 妊娠中の喫煙をなくす	(4)喫煙・COPD ① 成人の喫煙率の減少 ② 妊娠中の喫煙をなくす ③ COPD死亡率の減少(新規)(P42)
(8)飲酒 ① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 ② 妊娠中の飲酒をなくす	(5)飲酒 ① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 ② 妊娠中の飲酒をなくす
(9)歯・口腔の影響 ① 歯の喪失防止 ア 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加 イ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加 ウ 40歳代で喪失歯のない者の割合の増加 ② 歯周病を有する者の割合の減少 ア 20歳代における歯肉に炎症所見を有する者(歯ぐきの腫れ)の割合の減少 イ 40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少 ウ 60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少 ③ 乳幼児・学齢期でう蝕のない者の増加 ア 3歳児でう蝕のない者の割合の増加 イ 12歳児の一人平均う蝕数の減少 ④ 過去1年間に歯科健診を受診した者の増加	(6)歯・口腔の健康(P49～) ① 歯の喪失防止 ア 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加 イ 40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合の減少(変更) ② 歯周病を有する者の割合の減少 ア 20～30代における歯肉に炎症所見を有する者(歯ぐきの出血)の割合の減少(変更) イ 40歳以上における進行した歯周炎を有する者の割合の減少(変更) ③ 乳幼児・学齢期でう蝕のない者の増加 ア 3歳児で4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合の減少(変更) イ 12歳児でう蝕のない者の割合の増加(変更) ④ 過去1年間に歯科健診を受診した者の増加(18歳以上)(変更) ⑤ よくかんで食べることができる者の増加(新規)
(1) がん ① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 ② がん検診受診率の向上	2-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 (1) がん ① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 ② がん検診受診率の向上
(2) 循環器疾患 ① 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少 ② 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少 ③ メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少	(2) 循環器疾患 ① 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少 ② 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少 ③ メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少

第2次恵庭市健康づくり計画(現行) (平成30年度～平成36年度:7年間)	第3次恵庭市健康づくり計画(次期) (令和7年度～令和18年度:12年間)
④ 高血圧の減少 ⑤ 脂質異常症の減少 ⑥ 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上	④ 高血圧の減少 ⑤ 脂質異常症の減少 ⑥ 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上
(3) 糖尿病 ① 糖尿病有病者の増加の抑制 ② 血糖コントロール不良者の割合の減少 ③ 治療継続者の割合の増加 ④ 新規人工透析導入患者数の減少	(3) 糖尿病 ① 糖尿病有病者の増加の抑制 ② 血糖コントロール不良者の割合の減少 ③ 治療継続者の割合の増加 ④ 新規人工透析導入患者数の減少
<u>個人・家族・地域の取組</u>	<u>個人・家族・地域の取組</u>
(4) 栄養・食生活 ・健康状態にあわせたバランスの良い食事を心がけよう。 ・自分の適正体重を知り、体格にあった食事をとろう。	2-1 生活習慣の改善 (1) 栄養・食生活 ・健康状態にあわせたバランスの良い食事を心がけましょう。 ・自分の適正体重を知り、体格にあった食事をとりましょう。
(5) 身体活動・運動 ・からだを使った親子遊び、外遊びをしよう。 ・好きなスポーツを見つけて楽しく運動をしよう。 ・通勤や家事など日常生活の中で意識して身体を動かそう。 ・自分に合った継続できる運動を見つけよう。 ・無理をしないで運動を続けよう。 ・地域の活動などには積極的に参加しよう。	(2) 身体活動・運動 ・からだを使った親子遊び、外遊びをしましょう。 ・好きなスポーツを見つけて楽しく運動をしましょう。 ・通勤や家事など日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。 ・自分に合った継続できる運動を見つけましょう。 ・無理をしないで運動を続けましょう。 ・地域の活動などには積極的に参加しましょう。
(6) 休養・こころ ・家族で協力して子育てをしよう。 ・自分に合ったストレスの対処法を見つけよう。 ・質のよい睡眠をとろう。 ・楽しめる趣味を持とう。 ・一人で悩みを抱え込まないで相談できる相手や場所を見つけよう。 ・うつ病、認知症などに関する正しい知識を持とう。	(3) 休養・こころ ・家族で協力して子育てをしましょう。 ・自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう。 ・質のよい睡眠をとりましょう。 ・楽しめる趣味を持ちましょう。 ・一人で悩みを抱え込まないで相談できる相手や場所を見つけましょう。 ・うつ病、認知症などに関する正しい知識を持ちましょう。
(7) 喫煙 ・たばこの害を知り、吸わないようにしましょう。 ・受動喫煙の機会をなくそう。 ・禁煙の方法を知り、取り組もう。	(4) 喫煙・COPD ・たばこの害を知り、吸わないようにしましょう。 ・受動喫煙の機会をなくしましょう。 ・禁煙の方法を知り、取り組みましょう。 ・COPDについて知ろう。(新規)
(8) 飲酒 ・アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすすめない。 ・アルコールが身体に及ぼす影響を知ろう。 ・適量を心がけよう。 ・週に二日は休肝日を作ろう。	(5) 飲酒 ・アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすすめないようにしましょう。 ・アルコールが身体に及ぼす影響を知ろう。 ・適量を心がけましょう。 ・週に二日は休肝日を作りましょう。

第2次恵庭市健康づくり計画(現行) (平成30年度～平成36年度:7年間)	第3次恵庭市健康づくり計画(次期) (令和7年度～令和18年度:12年間)
<p>(9)歯・口腔の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フッ素を利用しよう。 ・歯に関心を持ち、60歳で24本の歯を保とう。 ・歯に関心を持ち、80歳で20本の歯を保とう。 ・食後や就寝前に歯を磨こう。 ・よく噛んで食べよう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、年に1回歯科健診を受けよう。 	<p>(6)歯・口腔の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フッ素を利用しましょう。 ・歯に関心を持ち、歯ぐきの炎症を予防しましょう。(変更) ・歯に関心を持ち、80歳で20本の歯を保ちましょう。 ・食後や就寝前に歯を磨きましょう。 ・よく噛んで食べましょう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、年に1回歯科健診を受けましょう。
<p>(1)がん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん予防を知り、適切な生活習慣を送ろう。 ・がんの知識を持ち、健康なときから健診を受けよう。 	<p>2-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防</p> <p>(1)がん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん予防を知り、適切な生活習慣を送りましょう。 ・がんの知識を持ち、健康なときから健診を受けましょう。
<p>(2)循環器疾患</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう。 ・親子(母子)健康手帳を活用し、健診結果から生活習慣を振り返ろう。 ・健診を受け、健診結果から生活習慣を振り返ろう。 ・必要な治療は中断せずに病気と上手に付き合おう。 	<p>(2)循環器疾患</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けましょう。 ・親子(母子)健康手帳を活用し、健診結果から生活習慣を振り返りましょう。 ・健診を受け、健診結果から生活習慣を振り返りましょう。 ・必要な治療は中断せずに病気と上手に付き合きましょう。
<p>(3)糖尿病</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう。 ・親子(母子)健康手帳を活用し、健診結果から生活習慣を振り返ろう。 ・健診を受け、健診結果から生活習慣を振り返ろう。 ・必要な治療は中断せずに病気と上手に付き合きましょう。 	<p>(3)糖尿病</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けましょう。 ・親子(母子)健康手帳を活用し、健診結果から生活習慣を振り返りましょう。 ・健診を受け、健診結果から生活習慣を振り返りましょう。 ・必要な治療は中断せずに病気と上手に付き合きましょう。
<p><u>市の取組</u></p> <p>(4)栄養・食生活</p> <p>A ライフステージに応じた食習慣の推進</p> <p>B 望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>(5)身体活動・運動</p> <p>A 身体活動・運動習慣の向上の推進</p> <p>B 身体活動・運動に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C 身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進</p> <p>(6)休養・こころの健康</p> <p>A 相談事業の推進</p> <p>B こころの健康づくりや認知症予防の推進</p> <p>C こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進</p>	<p><u>市の取組</u></p> <p>2-1 生活習慣の改善</p> <p>(1)栄養・食生活</p> <p>A ライフステージに応じた食習慣の推進</p> <p>B 望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>(2)身体活動・運動</p> <p>A 身体活動・運動習慣の向上の推進</p> <p>B 身体活動・運動に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C 身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進</p> <p>(3)休養・こころの健康</p> <p>A 相談事業の推進</p> <p>B 認知症予防の推進</p> <p>C こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進</p>

第2次恵庭市健康づくり計画(現行) (平成30年度～平成36年度:7年間)	第3次恵庭市健康づくり計画(次期) (令和7年度～令和18年度:12年間)
(7)喫煙 A 禁煙支援の推進 B 喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進 C 受動喫煙防止環境の推進	(4)喫煙・COPD A 禁煙支援の推進 B 喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進 C 受動喫煙防止環境の推進
(8)飲酒 A 飲酒による健康問題改善の推進 B 飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進	(5)飲酒 A 飲酒による健康問題改善の推進 B 飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進
(9)歯・口腔の健康 A ラフステージに対応した歯科保健対策の推進 B 歯科保健に関する知識の普及・啓発の推進 C 専門家による定期管理の支援の推進	(6)歯・口腔の健康 A ラフステージに対応した歯科保健対策の推進 B 歯科保健に関する知識の普及・啓発の推進 C 専門家による定期管理の支援の推進
(1)がん A がんに関連する感染症予防の推進 B がんに関する知識の普及・啓発の推進 C がん検診と精度管理の推進	2-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 (1)がん A がんに関連する感染症予防の推進 B がんに関する知識の普及・啓発の推進 C がん検診と精度管理の推進
(2)循環器疾患 A 循環器疾患予防の推進 B 循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進 C 特定健康診査等の推進	(2)循環器疾患 A 循環器疾患予防の推進 B 循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進 C 特定健康診査等の推進
(3)糖尿病 A 糖尿病予防の推進 B 糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進 C 特定健康診査等の推進	(3)糖尿病 A 糖尿病予防の推進 B 糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進 C 特定健康診査等の推進