

# 第5章 健康づくりの推進

## 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

第4章「後期計画の基本的な考え方」で示した5つの基本的な方向の中の、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」は、生活習慣の改善や社会環境の整備によって実現される最終的な目標となっています。

従来、健康水準の総合的な指標として活用されてきた平均寿命は、介護を要する期間が含まれるため、生涯のうちで健康で過ごしている期間とは異なることから、提唱された新しい寿命の指標が健康寿命です。

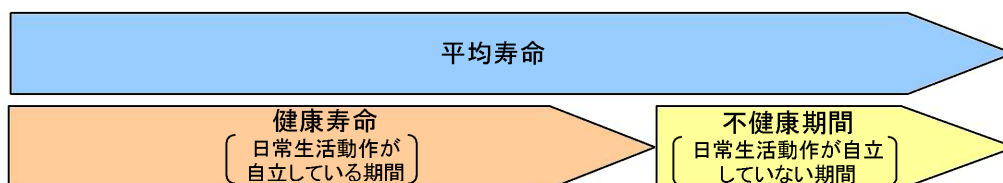
市の健康寿命は、男女共に全国や全道より長くなっています。

今後もさらに健康寿命が延伸できるよう生活習慣病の予防や改善、社会環境の整備等の健康増進対策の充実によって平均寿命との差をできるだけ縮小し、介護に頼らず長く健康に暮らすことを目指していきます。

また、健康格差の減少は、日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差を減少させるというもので、都道府県格差を表す指標となっています。

市では、健康寿命の延伸を目指し、すべての市民が健やかに暮らせるように健康づくりの取り組みを推進していきます。

【健康寿命の考え方】



評価指標	項目	現状	平成29年度	参考(国＝目標値)
	健康寿命の延伸	男性 80.03歳 女性 84.91歳	現状維持	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

<参考>0歳と65歳の平均余命(注1)と健康寿命(注2)

	平均寿命(年) (平均余命)	日常生活動作が自立している期間の平均(年) (健康寿命)	日常生活動作が自立していない期間の平均(年) (不健康期間)	平均余命(年)	日常生活動作が自立している期間の平均(年)	日常生活動作が自立していない期間の平均(年)
	0歳(男)			65歳(男)		
全国	79.64	78.17	1.47	18.86	17.23	1.63
全道	79.26	77.83	1.43	18.87	17.27	1.60
恵庭市	81.37	80.03	1.34	20.21	18.75	1.45
	0歳(女)			65歳(女)		
全国	86.39	83.16	3.23	23.89	20.49	3.41
全道	86.57	83.36	3.21	24.35	20.94	3.41
恵庭市	86.88	84.91	1.97	24.33	22.27	2.06

(注1)平均余命 ある年齢に達した者がその後生存する平均年数

(注2)健康寿命の算定 平成24年厚生労働科学研究班公開の「健康寿命の算定プログラム」により算出

## 2. 後期計画の領域別体系図



評価指標	対 策		
	市の取組み	個人・家族・地域の取組み	
		次世代	働きざかり
<p>参考(国=H34年度目標値)</p> <p>73.9 (平成27年)</p> <p>50.0% (胃がん、肺がん、 大腸がんは当面 40%) (平成28年)</p>	<p>① がんに関連する感染症予防の推進</p> <p>② がんに関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ がん検診と精度管理の推進</p>	<p>●がん予防を知り、適切な生活習慣を送ろう。</p> <p>●がんの知識を持ち、健康なときから検診を受けよう。</p>	
<p>男性 41.6 女性 24.7 (年齢調整死亡率)</p> <p>男性 31.8 女性 13.7 (年齢調整死亡率)</p> <p>平成20年と比べて 25%と減少</p> <p>男性 134mmHg 女性 129mmHg</p> <p>男性 6.2% 女性 8.8%</p> <p>平成25年度から開始 の第2期医療費適正 化計画にあわせて設 定</p>	<p>① 循環器疾患予防の推進</p> <p>② 循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ 特定健康診査等の推進</p>	<p>●妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう。</p> <p>●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。</p>	<p>●健診結果から生活習慣を振り返ろう。</p> <p>●必要な治療は中断せずに病気と上手につきあおう。</p>
<p>1,000万人</p> <p>1.0%</p> <p>75%</p> <p>15,000人</p>	<p>① 糖尿病予防の推進</p> <p>② 糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>③ 特定健康診査等の推進</p>	<p>●妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けよう。</p> <p>●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。</p>	<p>●健診結果から生活習慣を振り返ろう。</p> <p>●必要な治療は中断せずに病気と上手につきあおう。</p>

基本的な方向	領域	目標	評価指標	
			現状	平成29年度
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 4 生活習慣及び社会環境の改善	(4) 栄養・食生活	① 妊娠届出時のやせの人の割合の減少	① 14.2% (平成23年度)	現状維持
		② 全出生中の低出生体重児の割合の減少	② 8.8% (平成22年度)	減少傾向
		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	③ やせ 男子6.1% 女子7.3% 肥満 男子14.1% 女子8.3% (平成22年度)	減少傾向
		④ 40～60歳代の肥満者の割合の減少	④ 男性 35.8% 女性 23.4% (平成23年度)	減少傾向
		⑤ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制	⑤ 14.7% (平成23年度)	現状維持
			(出典:P54参照)	
	(5) 身体活動・運動	① 日常生活における歩行の増加	① 20～64歳 男性53.4% 女性45.0% 65歳～ 男性69.4% 女性74.0% (平成23年度)	増加傾向
		② 運動習慣者の割合の増加	② 20～64歳 男性40.5% 女性25.8% 65歳～ 男性72.3% 女性60.3% (平成23年度)	現状維持
		③ 運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少	③ 42.9% (平成24年2月審査分)	減少傾向
			(出典:P59参照)	
	(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人の割合の減少	① 20～64歳 男性13.5% 女性17.1% 65歳～ 男性11.6% 女性13.7% (平成23年度)	現状維持
		② 自殺者の減少	② 33.3 (平成22年)	減少傾向
		③ 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	③ 3.7% (平成23年度)	増加傾向
			(出典:P65参照)	

評価指標	対 策			
	市の取り組み	個人・家族・地域の取り組み		
		次世代	働きざかり	高齢者
参考(国=H34年度目標値) 20% (20歳代女性) 減少傾向 (平成26年) — 減少傾向 (平成26年) 28% (20～60歳代男性) 19% (40～60歳代女性) 22%	① ライフステージに応じた食習慣の推進 ② 望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進	●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。		
20～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩 65歳～ 男性7,000歩 女性6,000歩 (日常生活における歩数) 20～64歳 男性36.0% 女性33.0% 65歳～ 男性58.0% 女性48.0% (30分週2回以上を1年以上) 介護保険サービス利用者の増加の抑制 657万人(平成37年度)	① 身体活動、運動習慣の向上の推進 ② 身体活動、運動習慣に関する知識の普及・啓発の推進 ③ 身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進	●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。
15%  自殺総合対策大綱の見直し状況を踏まえて設定 10%	① 相談事業の推進 ② 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握の推進 ③ こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進	●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。	●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。 ●質のよい睡眠をとろう。 ●質のよい睡眠をとろう。 ●楽しめる趣味を持とう。

基本的な方向	領域	目標	評価指標		
			現状	平成29年度	
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 4 生活習慣及び社会環境の改善	(7)喫煙	① 成人の喫煙率の減少	① 30～50歳代 男性38.5% 女性15.8% (平成23年度)	減少傾向	
		② 妊娠中の喫煙をなくす	② 6.8% (平成23年度)	減少傾向	
	(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人の割合の減少	① 男性14.7% 女性11.0% (平成22年度)	減少傾向	
		② 妊娠中の飲酒をなくす	② 3.6% (平成22年度)	減少傾向	
	(9)歯・口腔の健康	①歯の喪失防止 ア 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 イ 60歳代で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 ウ 40歳代で喪失歯のない人の割合の増加 ②歯周病を有する人の割合の減少 ア 20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合の減少 イ 40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少 ウ 60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少 ③乳幼児・学齢期でう蝕がない人の増加 ア 3歳児でう蝕がない人の割合の増加 イ 12歳児の一人平均う歯数の減少	①	ア —	増加傾向
			イ	男性 40.3% 女性 47.4% (平成23年度)	増加傾向
			ウ	男性 59.0% 女性 65.1% (平成23年度)	増加傾向
			②	ア 10.7% (歯ぐきの腫れ) (平成23年度)	現状維持
			イ	43.8% (平成23年度)	減少傾向
ウ			50.0% (平成23年度)	減少傾向	
③			ア 74.6% (平成22年度)	増加傾向	
イ			1.74本 (平成23年度)	減少傾向	
				(出典:P77参照)	

評価指標	対 策		
	市の取組み	個人・家族・地域の取組み	
		次世代	働きざかり
参考(国=H34年度目標値) 12.0% 0%	① 禁煙支援の推進 ② 喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進 ③ 受動喫煙防止環境の推進	●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。	
男性13% 女性6.4% 0%	① 飲酒による健康問題改善の推進 ② 飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進	●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。
50% 70% (60歳) 75% (40歳) 25% (歯ぐきの腫れ、出血いずれか該当) 25% 45% 80% 1.0本	① ライフステージに対応した歯科保健対策の推進 ② 歯科保健に関する知識の普及・啓発の推進 ③ 専門家による定期管理の支援の推進	●自分に合った口の中の手入れ方法を身につけよう。 ●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。	●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。