

健康づくりに取り組みましょう！

第3次健康づくり計画では、4つの基本的な方向にあわせて、健康づくりを推進するための9つの領域を設定しています。また、ライフステージ(次世代、働きざかり、高齢者)の特徴にあわせた健康づくりの取組と、健康課題を解決するための目標を設けています。

生活習慣の改善

生活習慣病の発生予防・重症化予防

領 域		(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	(5) 飲 酒	(6) 歯・口腔の健康	(1) が ん	(2) 循環器病	(3) 糖尿病
現 状		■ 4 0 ～ 6 0 歳代の体格 (BMI) (男性) 平成30年度 61.4% 36.7% 令和5年度 55.0% 42.8% (女性) 平成30年度 70.3% 21.1% 令和5年度 66.1% 22.7% 0% 20% 40% 60% 80% 100% □ ～18.5未満 □ 18.5～25未満 □ 25以上 ※恵庭市特定健康診査 本市の特定健康診査において働きざかりの肥満者 (BMI25以上) の割合は、男性が42.8%、女性が22.7%となっています。	■ 1 日 3 0 分以上の運動の状況 38.7% 21.2% 48.8% 42.4% 20.0 12.5 28.6 27.1 18.7 8.7 20.2 15.3 20～64歳 20～64歳 65歳～ 65歳～ 男性 女性 男性 女性 □ ほぼ毎日 □ 週に2～3回 ※令和5年恵庭市健康づくりアンケート調査 1回30分以上の運動を週2回以上している人は、20～64歳で男性が38.7%、女性が21.2%と女性が低くなっています。65歳以上では男性が48.8%、女性が42.4%と女性が低くなっています。	■睡眠による休養が充分とれている者の割合 20～59歳 72.6% 60歳以上 81.8% 0% 20% 40% 60% 80% 100% ※令和5年恵庭市健康づくりアンケート調査 睡眠による休養を充分とれている者は、20～59歳では72.6%、60歳以上では81.8%となっています。	■喫煙者の割合 令和5年度 13.5% 34.3% 平成28年度 13.4% 28.5% 平成23年度 15.8% 38.5% 女性 男性 ※平成23年度・28年度・令和5年度恵庭市健康づくりアンケート調査 本市の30～50歳代の喫煙率は、平成23年度調査より男女ともに横ばいの傾向にあります。	■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合 15.8% 16.8% 18.2% 12.7% 12.8% 12.9% 令和3年度 令和4年度 令和5年度 ※恵庭市特定健康診査 本市の特定健康診査では、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は、男性が18.2%、女性が12.9%となっています。 (注) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量 1日あたりの純アルコール摂取量が男性で平均40g (日本酒2合) 以上、女性で20g (日本酒1合) 以上	■ 4 0 歳以上における自分の歯が 1 9 歯以下の者の割合 2.7% 4.7% 11.4% 34.2% 12.0% 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 全体 ※令和5年度恵庭市健康づくりアンケート調査 40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合は、年齢が上がるにつれ割合が増加し、60歳代から70歳代において急激に増加しています。	■がん死亡数 (全年齢と75歳未満) (人) 223 82 200 68 231 97 令和元年 令和2年 令和3年 □ 全年齢死亡数 □ 75歳未満のがん死亡数 ※石狩地域保健情報年報 本市のがんによる全年齢死亡数は、令和3年では231人、そのうち75歳未満のがんによる死亡数は97人となっています。	■心疾患死亡率 (人口10万人あたり) 166.6 180.7 150.2 171.1 191.2 151.6 190.9 206.9 169.9 令和2年 令和3年 令和4年 □ 全国 □ 全道 ■ 恵庭市 ※北海道保健統計年報 本市の心疾患の死亡率は、全道・全国より低くなっています。	■糖尿病有病者 (HbA1c (NGSP6.5以上) の割合) 65.2% 59.7% 54.0% 令和3年度 令和4年度 令和5年度 ※恵庭市特定健康診査 本市の特定健康診査受診者の状況では、糖尿病服薬者でHbA1c6.5以上の割合が54.0%で、減少傾向となっています。
	評価指標	【目標】 【指標】 ① 妊娠届出時のやせの者の割合の減少 現状維持 ② 全出生中の低出生体重児の割合の減少 減少傾向 ③ やせ傾向にある子どもの割合の減少 減少傾向 肥満傾向にある子どもの割合の減少 減少傾向 ④ 40～60歳代の肥満者の割合の減少 減少傾向 ⑤ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制 減少傾向	【目標】 【指標】 ① 日常生活における歩行の増加 増加傾向 ② 運動習慣者の割合の増加 増加傾向 ③ 運動やスポーツを習慣的に 増加傾向 行っていない子どもの減少 (新) 減少傾向 ④ 運動器疾患による要支援・要介護 減少傾向 認定者の割合の減少 減少傾向 ⑤ 就業又は何らかの地域活動を 増加傾向 している高齢者の割合の増加 増加傾向	【目標】 【指標】 ① 睡眠による休養を十分とれている 増加傾向 者の割合の増加 増加傾向 ② 認知症サポーター数の増加 (新) 増加傾向 ③ 気分障害・不安障害に相当 減少傾向 する心理的苦痛を感じている 減少傾向 者の割合の減少 減少傾向	【目標】 【指標】 ① 成人の喫煙率の減少 減少傾向 ② 妊娠中の喫煙をなくす 減少傾向 ③ COPD死亡率の減少 (新) 減少傾向	【目標】 【指標】 ① 生活習慣病のリスクを高め 減少傾向 る量を飲酒している者の割 減少傾向 合の減少 減少傾向 ② 妊娠中の飲酒をなくす 減少傾向	【目標】 【指標】 ① 歯の喪失防止 (80歳で20歯以上) 増加傾向 (40歳以上で19歯以下) 減少傾向 ② 歯周病を有する者の割合の減少 減少傾向 (20～30歳代における炎症所見) 減少傾向 (40歳以上における歯周炎) 減少傾向 ③ 乳幼児・学齢期でう蝕のない者の増加 減少傾向 (3歳児で4本以上のう蝕) 減少傾向 (12歳でう蝕のない者) 増加傾向 ④ 過去1年間に歯科健診を受診 増加傾向 した者の増加 増加傾向 ⑤ よくかんで食べることができる者 増加傾向 の増加 (新) 増加傾向	【目標】 【指標】 ① 75歳未満のがんの年齢調整 減少傾向 死亡率の減少 減少傾向 ② がん検診受診率の向上 増加傾向	【目標】 【指標】 ① 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少 減少傾向 ② 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少 現状維持 ③ メタボリックシンドロームの該当者 減少傾向 及び予備群の減少 減少傾向 ④ 高血圧の改善 現状維持 ⑤ 脂質異常症の減少 減少傾向 ⑥ 特定健康診査・特定保健指導の受診率 増加傾向 の向上 増加傾向	【目標】 【指標】 ① 糖尿病有病者の増加の抑制 減少傾向 ② 血糖コントロール不良者の割合 減少傾向 の減少 増加傾向 ③ 治療継続者の割合の増加 増加傾向 ④ 新規人工透析導入患者数の減少 減少傾向
	対 策	個人・家族・地域の取組	次世代 ●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。 働きざかり ●自分の適性体重を知り、体格にあった食事をとりましょう。 高齢者 ●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。	●一人ですみずみで過ごす機会をなくしましょう。 ●うつ病、認知症などに関する正しい知識をもちましょう。 ●質のよい睡眠をとりましょう。 ●自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう。 ●家族で協力して子育てをしましょう。 ●ワークライフバランスを意識しましょう。 ●楽しめる趣味をもちましょう。	●たばこの害を知り、吸わないようにしましょう。 ●禁煙の方法を知り、取り組みましょう。 ●COPDについて関心をもちましょう。	●アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすまないようにしましょう。 ●アルコールが身体に及ぼす影響について知識をもちましょう。 ●自分に合った飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。	●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もち、年に1回歯科健診を受けましょう。 ●フッ素塗布を利用しましょう。 ●歯に関心をもち、歯ぐきの炎症を予防しましょう。 ●歯に関心をもち、80歳で20本の歯を保ちましょう。	●がん予防を知り、適切な生活習慣を送りましょう。 ●がんの知識をもち、健康なときから検診を受けましょう。	●妊婦健診、乳幼児健診をしっかり受けましょう。 ●母子 (親子) 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いましょう。	
市の取組		A ライフステージに応じた食習慣の推進 B 望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進	A 身体活動・運動習慣の向上の推進 B 身体活動・運動習慣に関する知識の普及・啓発の推進 C 身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進	A 相談事業の推進 B 認知症予防の推進 C こころの健康等に関する知識の普及・啓発の推進	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	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	A ライ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	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	A 循環器病予防の推進 B 循環器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	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