

# さあ！ 健康づくりに取組みましょう！！

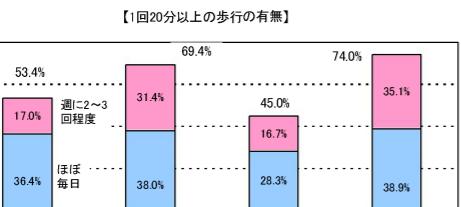
健康づくり計画(後期計画)では、5つの基本的な方向にあわせて、健康づくりを推進するための9つの領域を設定しています。  
また、ライフステージ(次世代、働きざかり、高齢者)の特徴にあわせた健康づくりの取組みと、健康課題を解決するための目標を設けています。

領域	(1) がん	(2) 循環器疾患	(3) 糖尿病	(4) 栄養・食生活																																															
現状	<p><b>【がんの死亡数(全年齢と75歳未満)】</b></p> <p>市のがんによる全年齢死亡数は年々増加し、平成21年では169人となっています。</p> <p>※人口動態統計</p> <p><b>【部位別(全年齢)のがんの死亡数】</b></p> <p>部位別(全年齢)の死亡数は、胃がん・肺がんによる死亡が年間で20~30人で推移し、次いで大腸がん、乳がんの順となっています。</p> <p>※人口動態統計</p>	<p><b>【平均血圧の変化(男性)】</b></p> <p>※恵庭市特定健康診査</p> <p><b>【平均血圧の変化(女性)】</b></p> <p>※恵庭市特定健康診査</p> <p>高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患などあらゆる循環器疾患の危険因子であり、その発症や死亡については、他の危険因子と比べるとその影響は大きいといわれています。市の平均血圧を経年で見ると、男性、女性ともに正常値内の血圧となっています。</p>	<p><b>【糖尿病有病者(HbA1c(JDS)6.1%)の割合】</b></p> <p>市の特定健康診査受診者の状況では、HbA1c有病者(JDS基準6.1%以上)の割合が6割弱おり、年々増加傾向にあります。</p> <p>※恵庭市特定健康診査</p> <p><b>【特定健診受診者の治療有無別HbA1c】</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>HbA1c</th> <th>治療なし</th> <th>治療あり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8.0%以上</td> <td>0.5%</td> <td>0.5%</td> </tr> <tr> <td>6.1%以上</td> <td>1.9%</td> <td>2.9%</td> </tr> <tr> <td>5.2~6.1%</td> <td>39.9%</td> <td>36.0%</td> </tr> <tr> <td>5.1%未満</td> <td>58.1%</td> <td>60.1%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 平成23年度恵庭市特定健康診査</p> <p>脂質異常症は動脈硬化を招き、虚血性心疾患の危険因子となります。特に、LDLコレステロールの高値は、動脈硬化予防として各検査項目の中で最も重要な指標とされています。</p> <p>市のLDLコレステロール160mg/dL以上の脂質異常症の割合が男性では11.1%、女性では14.3%となっています。</p>	HbA1c	治療なし	治療あり	8.0%以上	0.5%	0.5%	6.1%以上	1.9%	2.9%	5.2~6.1%	39.9%	36.0%	5.1%未満	58.1%	60.1%	<p><b>【出生数と低出生体重児の割合の推移】</b></p> <p>市では、毎年10%弱が低出生体重の状態で生まれています。</p> <p>※人口動態統計</p> <p><b>【働きざかりの体格(BMI)】</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>~18.5未満</th> <th>18.5~25未満</th> <th>25以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平成21年度</td> <td>3.0%</td> <td>63.7%</td> <td>33.3%</td> </tr> <tr> <td>平成22年度</td> <td>2.0%</td> <td>60.7%</td> <td>37.4%</td> </tr> <tr> <td>平成23年度</td> <td>2.9%</td> <td>61.3%</td> <td>35.8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 恵庭市特定健康診査</p> <p>市の特定健康診査において働きざかりの年代における肥満者(BMI25以上)の割合は、男性で約3割、女性で約2割でした。</p> <p><b>【高齢期の体格(BMI)】</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>20以下</th> <th>20.1~25未満</th> <th>25以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平成21年度</td> <td>14.7%</td> <td>57.6%</td> <td>27.7%</td> </tr> <tr> <td>平成22年度</td> <td>13.9%</td> <td>57.7%</td> <td>28.4%</td> </tr> <tr> <td>平成23年度</td> <td>14.7%</td> <td>56.6%</td> <td>28.7%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 恵庭市特定健康診査</p> <p>市の65歳～74歳においてBMI20以下(低栄養傾向)の割合は、平成23年度は14.7%となっています。</p>	年代	~18.5未満	18.5~25未満	25以上	平成21年度	3.0%	63.7%	33.3%	平成22年度	2.0%	60.7%	37.4%	平成23年度	2.9%	61.3%	35.8%	年代	20以下	20.1~25未満	25以上	平成21年度	14.7%	57.6%	27.7%	平成22年度	13.9%	57.7%	28.4%	平成23年度	14.7%	56.6%	28.7%
HbA1c	治療なし	治療あり																																																	
8.0%以上	0.5%	0.5%																																																	
6.1%以上	1.9%	2.9%																																																	
5.2~6.1%	39.9%	36.0%																																																	
5.1%未満	58.1%	60.1%																																																	
年代	~18.5未満	18.5~25未満	25以上																																																
平成21年度	3.0%	63.7%	33.3%																																																
平成22年度	2.0%	60.7%	37.4%																																																
平成23年度	2.9%	61.3%	35.8%																																																
年代	20以下	20.1~25未満	25以上																																																
平成21年度	14.7%	57.6%	27.7%																																																
平成22年度	13.9%	57.7%	28.4%																																																
平成23年度	14.7%	56.6%	28.7%																																																
評価目標	<p><b>【項目】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少</li> <li>② がん検診受診率の向上</li> </ul> <p><b>【目標】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>減少傾向</li> <li>増加傾向</li> </ul>	<p><b>【項目】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少</li> <li>② 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少</li> <li>③ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</li> <li>④ 高血压の改善</li> <li>⑤ 脂質異常症の減少</li> <li>⑥ 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上</li> </ul> <p><b>【目標】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>減少傾向</li> <li>減少傾向</li> <li>減少傾向</li> <li>現状維持</li> <li>減少傾向</li> <li>増加傾向</li> </ul>	<p><b>【項目】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 糖尿病有病者の增加の抑制</li> <li>② 血糖コントロール不良者の割合の減少</li> <li>③ 治療継続者の割合の増加</li> <li>④ 人工透析導入患者数の減少</li> </ul> <p><b>【目標】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>減少傾向</li> <li>減少傾向</li> <li>増加傾向</li> <li>減少傾向</li> </ul>	<p><b>【項目】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 妊娠届出時のやせの人の割合の減少</li> <li>② 全出生中の低出生体重児の割合の減少</li> <li>③ やせ傾向にある子どもの割合の減少</li> <li>④ 40～60歳代の肥満者の割合の減少</li> <li>⑤ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制</li> </ul> <p><b>【目標】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>現状維持</li> <li>減少傾向</li> <li>減少傾向</li> <li>減少傾向</li> <li>現状維持</li> </ul>																																															
対策	<p>個人・家族・地域の取組み</p> <p>次世代</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>働きざかり</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>高齢者</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>●がん検診と精度管理の推進</p> <p>●循環器疾患予防の推進</p> <p>●循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>●特定健康診査等の推進</p>	<p>●糖尿病予防の推進</p> <p>●糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>●特定健康診査等の推進</p>	<p>●妊娠ステージに応じた食習慣の推進</p> <p>●望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進</p>																																															
市の取組み	<p>① がんに関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>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>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>① ライフステージに応じた食習慣の推進</p> <p>② 望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進</p>																																															

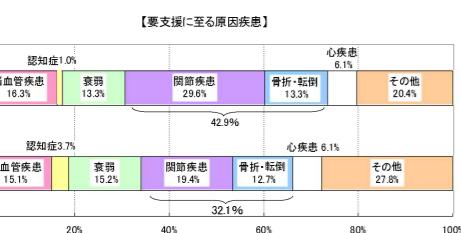
次世代	胎児(妊婦)～18歳未満
働きざかり	18歳～65歳未満
高齢者	65歳以上

領域

## (5) 身体活動・運動

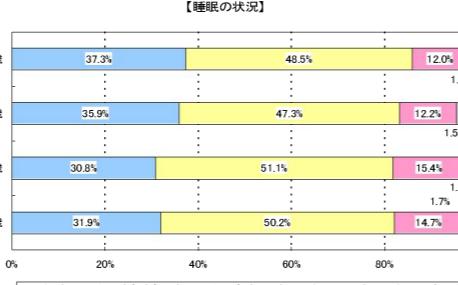


※平成23年度惠庭市健康づくりアンケート調査  
健康づくりアンケート調査で1回20分以上の歩行を週2回以上している人は、働きざかりの世代で男性が53.4%、女性が45.0%と高齢期の世代より低くなっています。



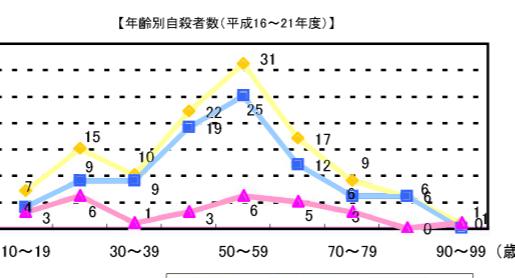
※惠庭市保健福祉部介護福祉課(平成22年2月審査分)  
※平成22年国民生活基礎調査  
市の介護保険認定率は年々増加しており、高齢化に伴う運動器の機能低下(ロコモティビシンドローム)で要介護状態となる人が多く見られています。要支援認定者の原因疾患では、筋力や運動と関係する関節疾患及び骨折・転倒が42.9%を占めています。

## (6) 休養・こころの健康



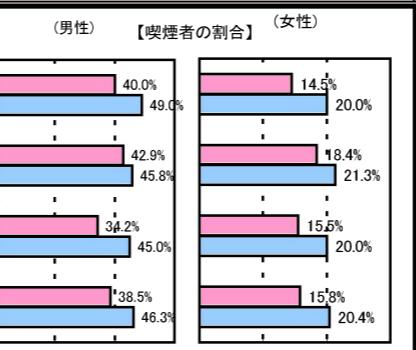
※平成23年度惠庭市健康づくりアンケート調査

健康づくりアンケート調査では、「眠れている」割合は男性、女性とともに各年代において約8割という結果でした。一方で「睡眠が十分ではない」割合は、約1～2割程度という結果でした。



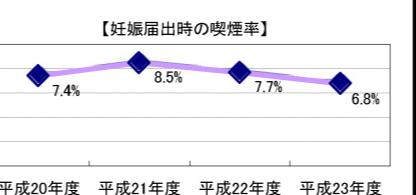
※石狩地域保健情報年報  
市の過去6年間において、自殺は女性より男性に多く、また働きざかりの世代に多くなっています。

## (7) 喫煙



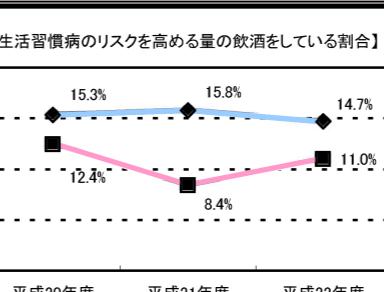
※平成17、23年度惠庭市健康づくりアンケート調査

健康づくりアンケート調査において、市の働きざかりの喫煙率は、平成17年度調査より男女ともに減少傾向にありますが、40歳代、50歳代女性の喫煙率は全国と比較すると高い傾向にあります。



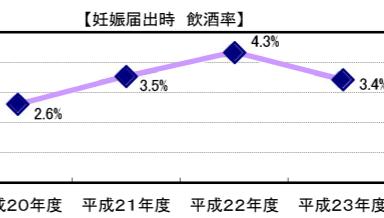
※平成20年度 平成21年度 平成22年度 平成23年度  
※惠庭市保健福祉部保健課  
妊娠届出時間診票からの妊婦の喫煙状況では、平成21年度の8.5%から徐々に減少傾向にありますが、全国(平成22年「乳幼児身体発育調査」厚生労働省)5.0%に比べ高い喫煙率となっています。

## (8) 飲酒



※恵庭市特定健康診査

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(注)している人の割合は、男性では14.7%、女性では11.0%となっています。



※平成20年度 平成21年度 平成22年度 平成23年度  
※惠庭市保健福祉部保健課  
妊娠中の飲酒状況をみてみると、全国(平成22年「乳幼児身体発育調査」厚生労働省)では8.7%となっており、恵庭市妊娠届出時間診票からの妊婦の飲酒状況では、平成23年度3.4%と全国と比べて低い飲酒率となっています。

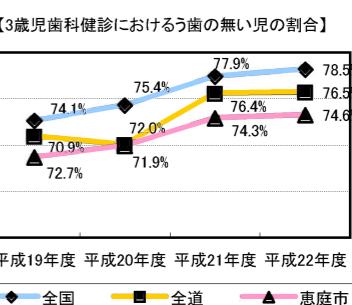
## (9) 歯・口腔の健康



※平成23年度惠庭市健康づくりアンケート調査

※平成23年道民歯科保健実態調査報告

健康づくりアンケート調査では、歯の喪失は男性では40歳代、女性では50歳代と若い世代から始まっています。また、全道と比較して、70歳代で歯の平均本数が多い傾向にあります。



※惠庭市保健福祉部保健課、厚生労働省健康局母子保健課(全国・全道)

乳歯では、市の3歳児でう蝕がない児の割合は増加していますが、全国や全道と比べると低い傾向にあります。  
また、市の1歳6ヶ月児でう蝕がない児の割合は減少傾向にあり、う蝕の低年齢化が懸念されます。

【項目】  
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

【目標】  
増加傾向  
現状維持  
減少傾向

【項目】  
①睡眠による休養を十分とれてい 現状維持  
ない人の割合の減少  
②自殺者の減少  
③認知機能低下ハイリスク高齢者 増加傾向  
の把握率の向上

【項目】  
①成人の喫煙率の減少  
②妊娠中の喫煙をなくす  
減少傾向

【項目】  
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  
②妊娠中の飲酒をなくす  
減少傾向

【項目】  
①歯の喪失防止  
・80歳で20歯、60歳代で24歯以上の自歯  
增加傾向  
・40歳代→喪失歯ゼロ  
增加傾向  
②歯周病を有する人の割合の減少  
・20歳代→歯肉炎の有所見  
現状維持  
・40歳代、60歳代→進行した歯周炎の有所見  
減少傾向  
③乳幼児・学齢期でう蝕がない人の増加  
・3歳児でう蝕なしの割合  
增加傾向  
・12歳児の一人平均う歯数  
減少傾向

●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。

●家族で協力して子育てをしよう。  
●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。

●たばこの害を知り、吸わないようにしよう。

●アルコールが身体に及ぼす影響を知ろう。  
●適量を心がけよう。

●自分に合った口の中の手入れ方法を身につけよう。  
●フッ素を利用しよう。

●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る。

●うつ病、認知症などに関する正しい知識を持とう。

●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。

●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。

●歯に关心を持ち、60歳で24本の歯を保とう。  
●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。

●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。

●質のよい睡眠をとろう。  
●楽しめる趣味を持とう。

●禁煙の方法を知り取り組もう。

●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

③受動喫煙防止環境の推進  
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

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

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

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

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  
③受動喫煙防止環境の推進

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