

ご存知ですか？恵庭市のこと

寿命

	平成22年	平成27年
健康寿命	男性80.03歳 女性84.91歳	男性80.26歳 女性85.43歳

※厚生労働科学研究班が公開している「健康寿命の算定プログラム」により、恵庭市の人口規模に応じた「日常生活が自立している期間の平均」を用い算出。

「健康寿命の延伸(目標①)」は最終的な目標となっています。市の健康寿命は、男性0.23歳、女性0.52歳長くなっています。

高齢化率

実績	平成27年	25.0%
	平成28年	25.7%
	平成29年	26.4%
推計	平成30年	27.2%
	平成31年	27.9%

平成29年の老年人口(65歳以上)は18,333人で、高齢化率は26.4%となっています。市の人口は年々増加傾向にありますが、生産年齢人口、年少人口ともに総人口に占める割合が減少傾向にあり、今後はさらに高齢化が強まると予測されます。

※第7期恵庭市介護保険事業計画(各年10月1日現在)平成30年以降推計

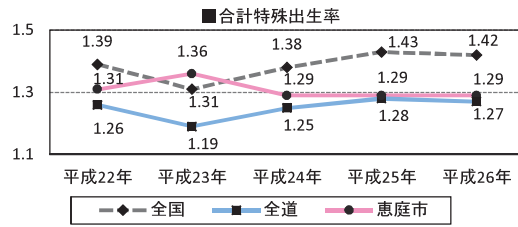
死亡

順位	全国		全道		恵庭市	
	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	293.5	悪性新生物	345.0	悪性新生物	272.7
2位	心疾患	157.0	心疾患	173.4	心疾患	171.1
3位	肺炎	95.4	肺炎	105.8	肺炎	105.9
4位	脳血管疾患	91.1	脳血管疾患	90.3	脳血管疾患	47.9
5位	老衰	60.1	老衰	48.0	老衰	43.5

※平成26年人口動態統計

市の平成26年の死亡総数は603人です。全国、全道の比較では、特に脳血管疾患の死亡率が低くなっています。

出生

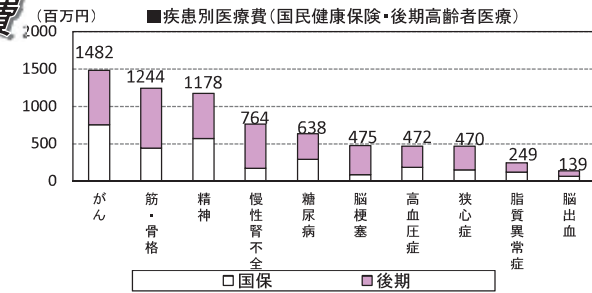


※石狩地域保健情報年報

(注)合計特殊出生率 15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。一人の女性が一生の間に生む子どもの数の推計。

市の平成26年の出生は503人で、人口千人に対する出生率は全道より高いものの全国と比較すると低くなっています。合計特殊出生率は、全国、全道では増加傾向にあるものの、恵庭市では横ばいです。

医療費



※国保データベース(平成28年度)

平成28年度の疾患別医療費の状況では、悪性新生物(がん)、筋・骨格、精神が上位を占めています。

新しい取組み(目標)

〇ロコモティブシンドロームを認知している国民の割合の増加(目標②)

(注)ロコモティブシンドローム

運動器(骨、関節軟骨、脊椎の椎間板、筋肉、神経等)の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと。

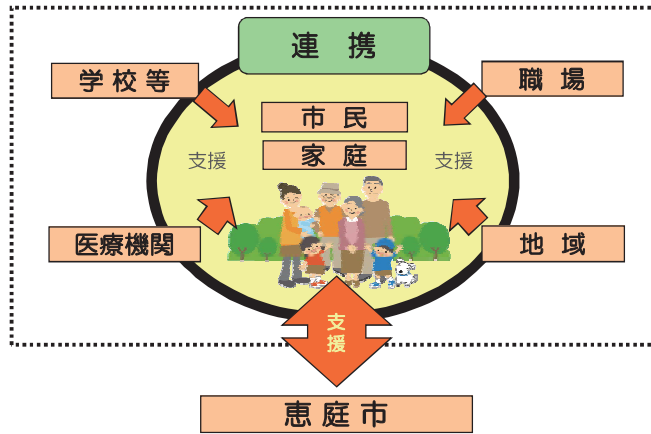
〇就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加(目標③)

〇気分障害・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(目標④)

〇過去1年間に歯科健診を受診した者の増加(目標⑤)

健康づくり推進のために

市民の健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣への関心と理解を深め、生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を身につけるための取組みを実践することから始まります。その定着を図るには、家庭や学校、職場や地域など日常生活における様々な実施主体がそれぞれの役割を認識し、健康づくりを支えあうことが大切です。市では、市民一人ひとりの健康づくりの取組みを様々な関係機関と連携を図りながら、支援・推進していきます。



第2次恵庭市健康づくり計画 ~概要版~

発行：平成30年3月

発行者：恵庭市

編集：恵庭市 保健福祉部 健康スポーツ課 ☎0123 (25) 5727

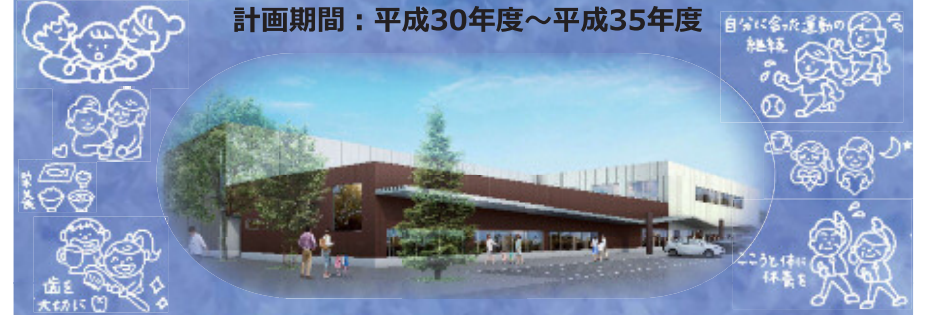
恵庭市 保健福祉部 保健課 ☎0123 (25) 5700

〒061-1442 恵庭市保健センター

恵庭市緑町2丁目1-1 (えにあす内)

第2次恵庭市健康づくり計画 概要版

計画期間：平成30年度～平成35年度



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します

基本的な方向

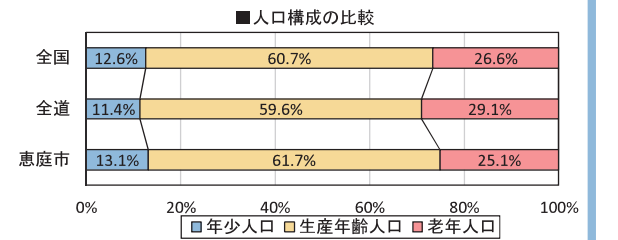
- 健康寿命(注1)の延伸と健康格差(注2)の縮小
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 生活習慣及び社会環境の改善
- 健康を支え、守るための社会環境の整備

(注1)健康寿命～健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
(注2)健康格差～地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差

恵庭市では、平成18年度から10年間の「恵庭市健康づくり計画」を策定し、各種保健事業を推進してきました。平成29年度にその評価を実施し、国の健康づくり計画「健康日本21(第2次)」の基本的方向やアンケート調査結果に基づいて、平成30年度から平成35年度までの「第2次恵庭市健康づくり計画」を策定しました。市民一人ひとりの健康づくりの取組みを、様々な関係機関と連携を図りながら推進していきます。

恵庭市の人口

市の人口は、平成27年10月1日現在 69,702人です。年少人口(0~14歳)は9,132人(13.1%)、生産年齢人口(15~64歳)は42,897人(61.7%)、老年人口(65歳以上)は17,465人(25.1%)となっています。



※平成27年国勢調査

さあ！健康づくりに取り組みましょう！！

第2次恵庭市健康づくり計画では、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	(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									
現状	<p>■がん死亡数(全年齢と75歳未満)</p> <p>市のがんによる全年齢死亡数は、平成26年では188人、そのうち75歳未満のがんによる死亡数は86人となっています。</p>	<p>■心疾患死亡率(人口10万人あたり)</p> <p>市の心疾患の死亡率は、全国より高く、全道より低くなっており、増加傾向にあります。</p>	<p>■糖尿病有病者(HbA1c(NGSP)6.5%以上)の割合</p> <p>市の特定健康診査受診者の状況では、糖尿病服薬者でHbA1c有病者が55.3%であり、減少傾向にあります。</p>	<p>■20歳～65歳未満の体格(BMI)</p> <table border="1"> <tr> <th>性別</th> <th>平成23年度</th> <th>平成28年度</th> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>2.6% (BMI<18.5), 58.4% (18.5-25), 39.0% (25以上)</td> <td>2.1% (BMI<18.5), 61.0% (18.5-25), 36.9% (25以上)</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>8.5% (BMI<18.5), 71.1% (18.5-25), 20.4% (25以上)</td> <td>9.6% (BMI<18.5), 68.7% (18.5-25), 21.7% (25以上)</td> </tr> </table> <p>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、男性で36.9%、女性が21.7%となっています。</p>	性別	平成23年度	平成28年度	男性	2.6% (BMI<18.5), 58.4% (18.5-25), 39.0% (25以上)	2.1% (BMI<18.5), 61.0% (18.5-25), 36.9% (25以上)	女性	8.5% (BMI<18.5), 71.1% (18.5-25), 20.4% (25以上)	9.6% (BMI<18.5), 68.7% (18.5-25), 21.7% (25以上)	<p>■1回30分以上の運動の有無</p> <p>1回30分以上の運動を週2回以上している人は、働きざかりの世代で男性が27.6%、女性が17.6%と高齢期の世代より低くなっています。</p>	<p>■睡眠と休養充足の状況</p> <p>「睡眠による休養を十分とれていない」「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせたものが18.8%となり、平成23年度より増えています。</p>	<p>■喫煙者の割合(30歳代～50歳代)</p> <p>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。平成28年度の男性の喫煙率は全国よりも低くなっています。</p>	<p>■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合</p> <p>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、男性では19.9%、女性では12.3%となっています。</p>	<p>■歯の平均本数</p> <p>平成28年度の健康づくりアンケート調査では、歯の平均本数が、40歳代～60歳代で増加していますが、70歳代では減少しています。</p>
性別	平成23年度	平成28年度																
男性	2.6% (BMI<18.5), 58.4% (18.5-25), 39.0% (25以上)	2.1% (BMI<18.5), 61.0% (18.5-25), 36.9% (25以上)																
女性	8.5% (BMI<18.5), 71.1% (18.5-25), 20.4% (25以上)	9.6% (BMI<18.5), 68.7% (18.5-25), 21.7% (25以上)																
評価指標	<p>【目標】 【指標】</p> <p>② 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少</p> <p>③ がん検診受診率の向上</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>④ 脳血管疾患の死亡率のさらなる減少</p> <p>⑤ 虚血性心疾患の死亡率のさらなる減少</p> <p>⑥ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</p> <p>⑦ 高血圧の改善</p> <p>⑧ 脂質異常症の減少</p> <p>⑨ 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>⑩ 糖尿病有病者の増加の抑制</p> <p>⑪ 血糖コントロール不良者の割合の減少</p> <p>⑫ 治療継続者の割合の増加</p> <p>⑬ 新規人工透析導入患者数の減少</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>⑭ 妊娠届出時のやせの者の割合の減少</p> <p>⑮ 全出生中の低出生体重児の割合の減少</p> <p>⑯ やせ傾向にある子どもの割合の減少</p> <p>⑰ 肥満傾向にある子どもの割合の減少</p> <p>⑱ 40～60歳代の肥満者の割合の減少</p> <p>⑲ 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>⑲ 日常生活における歩行の増加</p> <p>⑳ 運動習慣者の割合の増加</p> <p>㉑ 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>㉒ 01行い'ア'ド'ロ-を認知している市民の割合の増加(新)</p> <p>㉓ 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(新)</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>㉔ 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少</p> <p>㉕ 自殺者の減少</p> <p>㉖ 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上</p> <p>㉗ 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(新)</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>㉘ 成人の喫煙率の減少</p> <p>㉙ 妊娠中の喫煙をなくす</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>㉚ 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</p> <p>㉛ 妊娠中の飲酒をなくす</p>	<p>【目標】 【指標】</p> <p>㉜ 歯の喪失防止(80歳、60歳代、40歳代)</p> <p>㉝ 歯周病を有する者の割合の減少(20歳代、40歳代、60歳代)</p> <p>㉞ 乳幼児・学齢期でう蝕がない者の増加・3歳児でう蝕がない者の割合・12歳児の一人平均う蝕数</p> <p>㉟ 過去1年間に歯科健診を受診した者の増加(新)</p>									
対策	<p>次世代</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、健康なときから検診を受けよう。 	<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氣と上手につきあおう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙の方法を知り、取り組もう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすめない。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 										
市の取組み	<p>A がんに関連する感染症予防の推進</p> <p>B がんに関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C がん検診と精度管理の推進</p>	<p>A 循環器疾患予防の推進</p> <p>B 循環器疾患予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C 特定健康診査等の推進</p>	<p>A 糖尿病予防の推進</p> <p>B 糖尿病予防に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C 特定健康診査等の推進</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>A 身体活動・運動習慣の向上の推進</p> <p>B 身体活動・運動習慣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>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>A 禁煙支援の推進</p> <p>B 喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C 受動喫煙防止環境の推進</p>	<p>A 飲酒による健康問題改善の推進</p> <p>B 飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進</p> <p>C 専門家による定期管理の支援の推進</p>										