

第4章 健康づくりの現状と課題、今後の方策

平成 29 年度に策定した第 2 次健康づくり計画を推進するため、重点項目として 6 分野を設定し、取り組みを行ってきました。

「目標」と「取り組みの方策」は、計画策定時に設定したもので、「結果」は、計画策定後の平成 29 年度～令和 3 年度の取り組み、「現状と評価」は、統計や健康データ、アンケート調査から、策定時からの目標達成状況や取り組みを評価しました。そして、評価をもとに「課題」を抽出し、令和 8 年度までの「今後の方策」を設定しました。

1. 生活習慣病・がん(悪性新生物)

取り組みの方策と結果（平成 29 年度～令和 3 年度）

<目 標>

1. がん死亡率の減少を目指します。
2. がん検診による早期発見・早期治療を進めます。
3. 循環器疾患による死亡数減少を目指します。
4. 循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧の改善や脂質異常症を減らします。
5. 特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます。
6. 生活習慣改善の重要性について普及啓発を進め、糖尿病が強く疑われる者の増加抑制を目指します。
7. 糖尿病の重症化予防のため、「治療継続による血糖値の適正な管理」の重要性について意識を高めます。

健康相談、健康教育の充実

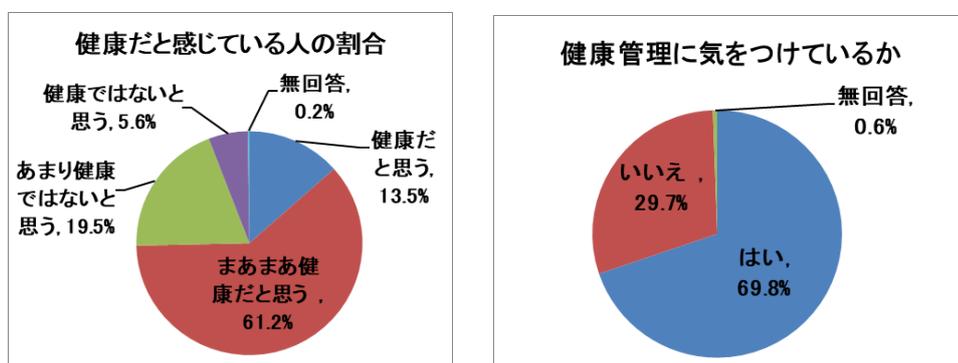
方 策	◆健康相談をしやすい環境づくりに努めます。 ◆留萌市健康いきいきサポーターを核として、健康に関する情報提供に努めます。
結 果	・健康・栄養相談実施：月 1 回程度 ・電話・来庁による健康・栄養相談実施：随時 ・依頼健康教育の実施：年 10 回程度 ・食生活改善推進員協議会事業にて、生活習慣病予防の健康教育を実施：随時 ・広報による健康コラム掲載：毎月 ・健康いきいきサポーターを対象に健康づくりに関する研修会等実施：年 1 回程度 ・「健康いきいきサポーター通信」の発行：毎月

健診（検診）体制の充実	
方策	◆がん検診や特定健康診査を受診しやすい環境づくりに努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・広報・町内回覧、保健予防事業一覧などでの特定健診、がん検診の受診案内の実施 ・受診しやすい日程、期間、会場の検討・実施 ・各種がん検診の個別・集団検診の継続 ・大腸がん(年度で 40 歳対象)検診検査キット無料配布 ・体験型 HPV（ヒトパピローマウイルス）自己検診の実施： 子宮がん検診未受診の 23 歳の女性に検体の自己採取キットを送付 ・乳がんチェックシート及び啓発パンフレット送付：乳がん開始年齢の 35 歳対象 ・乳がん(年度で 41 歳対象)・子宮がん(年度で 21 歳対象)検診無料クーポン券発行 ・広報特集記事で健診受診率や結果、医療費等の現状について情報提供、受診勧奨

生活改善、重症化予防の推進	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆検査で異常がある市民の受診勧奨に努めます。 ◆生活習慣の改善が必要な人へ保健指導を行います。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の実施：年 4 回 ・特定保健指導未受診者へ有所見だった項目に関するリーフレットを郵送：年 4 回 ・特定保健指導の一環として運動の機会を提供（NPO 法人留萌スポーツ協会に依頼）：年 12 回の運動教室 ・慢性腎臓病重症化予防対策事業の実施：年 6 回（令和元年度より事業化） ・広報特集記事で、慢性腎臓病重症化予防対策事業について、情報提供 ・がん検診精密検査未受診者へ、電話や手紙で受診勧奨：随時 ・るもいコホートピア事業の実施（基礎老年医学講座などの予防医学の視点からの各種講座指導及び相談等に関する事業）

現状と評価

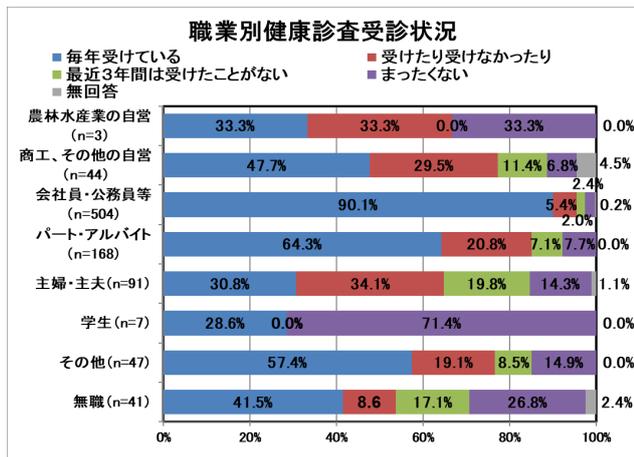
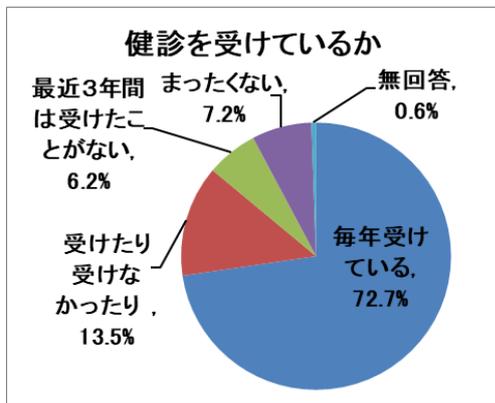
- 健康だと感じている人の割合は 13.5%で、策定時と比べて横ばいでした。健康管理に気をつけている人は約 7 割おり、策定時に比べて約 1 割増加しました。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

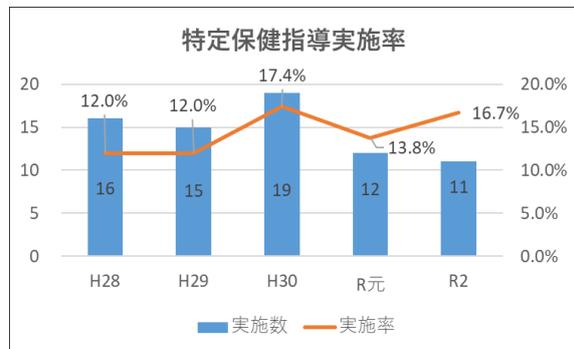
- 悪性新生物死亡数は、死因順位の 1 位で、死亡数も策定時より増加しており、全体の約 3 割を占めています。（P4 参照）

- 胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診受診者数は、受診しやすい日程や会場などの環境づくり、周知の強化、大腸・乳・子宮がんは特定年齢に達した方への無料クーポンの配布など行ってきましたが、策定時よりいずれも減少しています。特に令和元年度から令和2年度にかけて激減しており、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、集団検診の実施回数の減少、感染症の罹患を懸念して受診を見合わせるなどの影響が大きかったことが考えられます。受診者数は、新型コロナウイルス感染症流行前より年々減少しており、人口も年間約400人減少していることも影響していると考えられます。今後も受診しやすい環境づくりの設定など、取り組みの強化をしていく必要があります。
- 特定健康診査受診率は、34.1%で、策定時とほぼ横ばいでした。全道と比べると高い状況ですが、毎年35%前後で伸び悩んでおり、今後も取り組み内容を検討しながら、受診しやすい環境の整備、健康への意識が高まるよう健康教育などを通じて、働きかけをしていく必要があります。(P8参照)
- 留萌市健康づくりアンケート調査では、健康診査の受診は、72.7%の人が毎年受けていますが、職業別にみると「主婦・主夫」では30.8%と低い割合となっています。



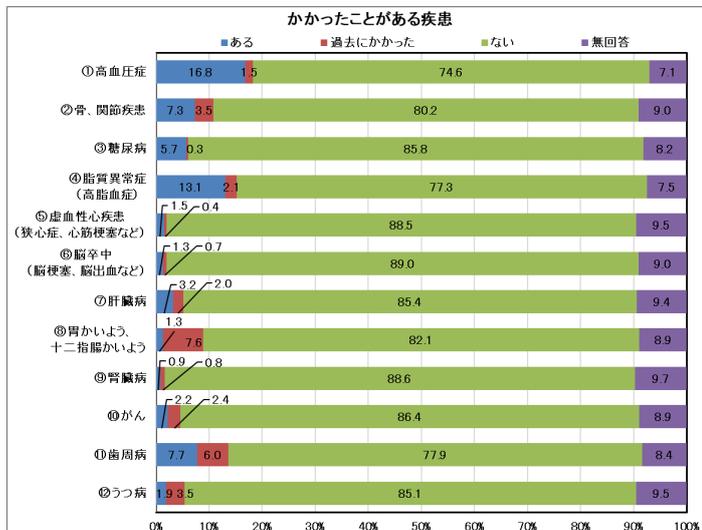
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 特定健康診査の有所見者数を全道と比較すると循環器系の数値が高く、脂質系の数値は低いですが、BMI・血糖・収縮期血圧は正常値を超えている者の割合が全道の平均を上回っており、高血糖や高血圧につながる可能性があり、生活習慣病予防対策が必要です。(P8参照)
- 特定保健指導実施率は、年度により増減はありますが、少しずつ増加しています。周知方法や実施日の設定を工夫したことで、増加傾向にあると考えますが、未実施の割合は依然多いため、取り組みの強化が必要です。平成29年度より、事業を委託して実施してきましたが、今後は取り組み内容を検討して実施していきます。



資料：特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

- 国民健康保険レセプトからも、40歳以上より消化器系の疾患が多く、60歳代以上になると循環器系の疾患が多い状況ですが、留萌市健康づくりアンケート調査でも、現在かかっている割合が高い疾患は「高血圧症」が16.8%、「脂質異常症（高脂血症）」が13.1%、「歯周病」が7.7%となっており、生活習慣に起因する疾患にかかっている人が多い状況です。（P5 参照）



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 腎不全は、男性のSMRで127.1と高い数値が出ています。（P4 参照）
- 若年層である第2号被保険者の要介護認定者の中で、要介護認定となった原因疾患は、脳血管疾患が一番多くなっており、高血圧などの循環器疾患の重症化予防のため、若い頃から健康管理を意識し、生活習慣病予防できるよう働きかけが必要です。（P6 参照）
- がん（悪性新生物）での死亡原因の1位は肺がん、次に胃がん・膵臓がんとなっています。

平成27年悪性新生物死亡数(性・主要部位別)

	留萌市			全 国			全 道		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
総数	95	57	38	370,346	219,508	150,838	19,098	11,072	8,026
気管、気管支及び肺	19	11	8	74,378	53,208	21,170	4,170	2,910	1,260
胃	15	10	5	46,679	30,809	15,870	2,122	1,376	746
膵	15	8	7	31,866	16,186	15,680	1,890	937	953
大腸	9	4	5	49,699	26,818	22,881	2,557	1,321	1,236
結腸	6	1	5	34,338	17,063	17,275	1,803	854	949
直腸S状結腸移行部及び直腸	3	3	-	15,361	9,755	5,606	754	467	287
胆のう及びその他の胆道	6	2	4	18,152	9,066	9,086	957	462	495
肝及び肝内胆管	4	3	1	28,889	19,008	9,881	1,256	843	413
食道	4	4	-	11,739	9,774	1,965	594	483	111
悪性リンパ腫	3	2	1	11,829	6,656	5,173	592	332	260
白血病	3	2	1	8,631	5,104	3,527	380	221	159
口唇、口腔及び咽頭	2	2	-	7,380	5,258	2,122	361	264	97
乳房	1	-	1	13,705	121	13,584	752	8	744
子宮	1	-	1	6,429	-	6,429	312	-	312
前立腺	1	1	-	11,326	11,326	-	591	591	-
その他	12	8	4	27,743	15,498	12,245	1,481	833	648

資料：平成28年版道北地域保健情報年報

- 健康相談者数は、年々減少していますが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、人数制限など縮小して実施したことも影響しました。電話相談や来庁面談など、健康に関する相談がいつでも受けられる体制は今後も必要なので、取り組みは継続していきます。
- 健康管理に気をつけている人の割合は増加していますが、がん検診受診数、特定健康診査の受診率は減少しており、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響が大きかったことが考えられます。人口減少に伴い、がん検診受診者数は、今後も減少することが予想され、受診数での比較は難しいため、「がん検診受診数」で設定している評価指標は、「がん検診受診率」へ変更します。
悪性新生物死亡数は増加しており、循環器系疾患にかかっている割合が多い状況から、疾病の早期発見・予防のためにも、検診を受診しやすい環境整備や健康相談体制の充実、健康教育などの普及啓発が重要です。

課 題

- 肺がん・胃がん、循環器疾患による死亡の減少のため、禁煙の環境づくりと高血圧症予防が必要です。
- メタボリック症候群や腎不全の予防のため、食生活の改善や運動の習慣化など、生活習慣改善に関する知識の普及や環境づくりが必要です。
- 要介護状態になることを予防するため、若年層からの生活習慣病予防対策の推進が必要です。
- がん検診・特定健康診査の受診率の向上、特に主婦・主夫層への働きかけの強化が必要です。

今後の方策

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代*	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診・健康相談、予防接種等を適切に受けましょう。 ◆規則正しい生活習慣や基本的な衛生習慣を身につけましょう。 ◆学校の定期健診結果をいかし、病気や小児生活習慣病などを予防しましょう。
働き盛り世代*	<ul style="list-style-type: none"> ◆かかりつけ医を持ちましょう。 ◆適切な運動、適切な食事、禁煙など健康に有益な生活習慣を行いましょう。 ◆定期的にごがん検診や特定健康診査を受診しましょう。 ◆検診（健診）で異常を指摘された場合は、医療機関を受診し、重症化を予防しましょう。
高齢世代*	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期的に健康診査を受診し、健康状態の把握に努め、元気で長生きできるように努めましょう。 ◆かかりつけ医と健康管理の相談をしましょう。 ◆寝たきり・認知症予防に関心を持ち、より良い生活習慣を保つように努めましょう。

- *子ども若者世代：子ども（乳幼児～高校生）、若者（18歳～29歳）
- *働き盛り世代：30歳～64歳
- *高齢世代：65歳以上

【地域の取り組み】

- ◆留萌市健康いきいきサポーターや近所など地域での声かけを大切に、健康診査の受診や健康づくり事業に参加しましょう。
- ◆職場においては、がん検診や健康診査など受診しやすい環境をつくとともに、従業員の家族にも受診を勧めましょう。

【行政の取り組み】

健康相談、健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康相談をしやすい環境づくりに努めます。 ◆留萌市健康いきいきサポーターを核として、健康に関する情報提供に努めます。
健診（検診）体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆がん検診や特定健康診査を受診しやすい環境づくりに努めます。
生活改善、重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆検査で異常がある市民の受診勧奨に努めます。 ◆生活習慣の改善が必要な人へ保健指導を行います。

2. 食生活・栄養

取り組みの方策と結果（平成 29 年度～令和 3 年度）

< 目 標 >

1. 1日3食食べる人を増やします。
2. 野菜を1日350g以上食べる人を増やします。
3. 減塩に取り組む人を増やします。
4. 肥満を解消し、適正体重の人を増やします。

健診・教室等の充実	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診・健康相談時における、離乳食・幼児食等の情報提供に努めます。 ◆離乳食教室やおやつ教室等を開催し、望ましい食習慣等の情報提供に努めます。 ◆特定保健指導、健康相談等の保健事業を通し、個人の状況に合った栄養改善に向けた啓発を行います。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診実施：各健診、月1回 ・健康・栄養相談実施：月1～2回 ・電話・来庁による個別の健康・栄養相談実施：随時 ・離乳食教室、おやつ教室の実施：年4回 ・母子健康手帳交付時の妊産婦、乳幼児への食に関する保健指導の実施：随時 ・特定保健指導の実施：年4クール ・慢性腎臓病重症化予防事業プロジェクト健康教育：平成30年度4回 ・慢性腎臓病重症化予防対策：令和元年度より実施 ・依頼健康教育の実施：年5回程度 ・食生活改善推進員協議会事業にて健康教育を実施：年4～5回
生活習慣病予防啓発	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員協議会と協力し、減塩や野菜を使った料理教室を通して、生活習慣病予防の普及啓発に努めます。 ◆生活習慣病予防のための食事について、広報誌等において情報提供に努めます。 ◆保健所との連携により、飲食店における「栄養成分表示のお店（ヘルシーレストラン）*」の普及啓発に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・広報るもいによる健康コラム掲載：毎月 ・食生活改善推進員協議会事業にて健康教育を実施：年4～5回 ・食習慣調査：平成29年度実施。講演会や広報るもいなどで、調査結果をもとに生活習慣病予防の普及啓発 ・「栄養成分表示のお店（ヘルシーレストラン）*」は、16店舗の登録があったが、令和元年10月より「ほっかいどうヘルスサポートレストラン*」へ移行。令和3年度時点で4店舗が登録。保健所と連携し、必要に応じて情報提供。

人材養成・育成	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員養成講座を開催し、推進員の養成に努めます。 ◆食生活改善推進員協議会の育成に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員養成講座の開催： 令和元年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により急遽中止 令和3年度開催 ・食生活改善推進員の学習会や役員会などに出席：年15回程度

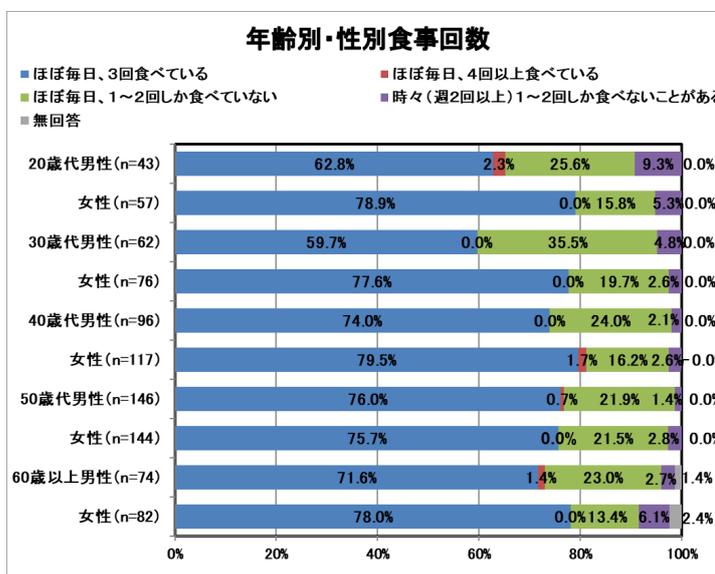
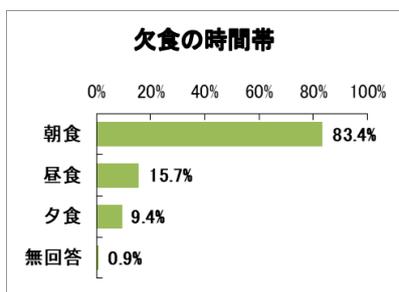
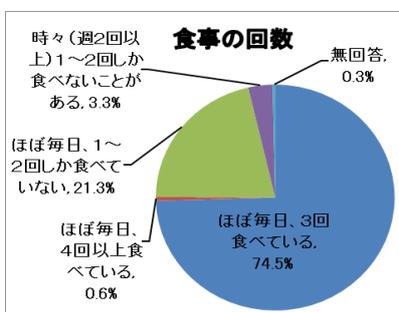
*栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）：3品以上のメニューにカロリーなどの栄養成分を表示している飲食店。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページで紹介される。

*ほっかいどうヘルスサポートレストラン：情報発信や健康的な食事の提供などの健康的な生活を支援。登録は、店内を禁煙など条件により一つ星から三つ星の三段階で可能。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページで紹介される。ヘルシーレストランより、要件が厳しくなった。

現状と評価

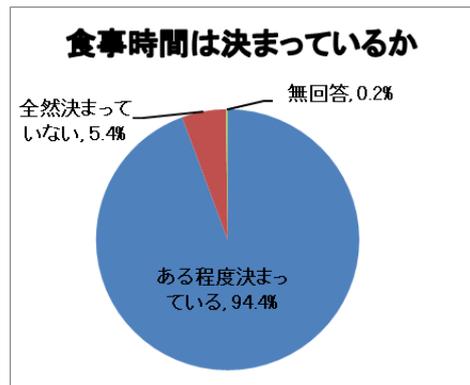
- 留萌市は、肥満や高血圧・高血糖の有所見者が多く、適切な食事の量や栄養素が摂取されていない状況にあります。（P8参照）
- 幼児の朝食での野菜摂取率は3～4割で、策定時より増加しています。野菜摂取回数は、3歳児では3回摂取が増加しており、改善傾向が見られます。（P9参照）
- 74.5%の人は食事を1日3回食べており、策定時より増加しています。一方で食べないときがある人*は24.6%で、こちらも増加しています。食べないときがある人*で、多い欠食は「朝食」であり、83.4%と高い割合でした。男性の30歳代で、1日3回食べないことがある人の割合が高くなっています。

*食べないときがある人：時々1～2回しか食べないことがある、ほぼ毎日1～2回しか食べていない。



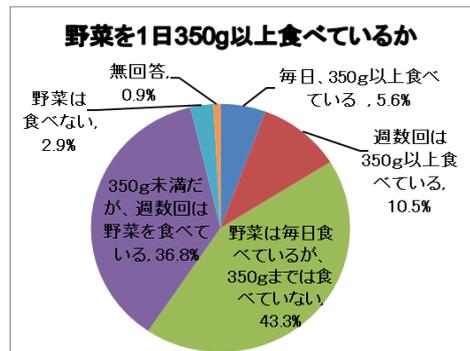
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 94.4%の人は、食事時間がある程度決まっています。全然決まっていない人は、全体で5.4%。職業別でみると、「商工、その他の自営業」では13.6%、「1人暮らし」では10.1%と高くなっています。年齢・性別でみると、男性の30歳代が12.9%で高くなっています。



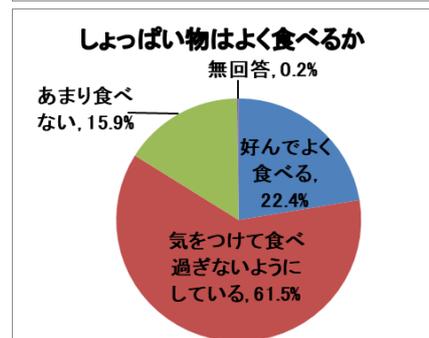
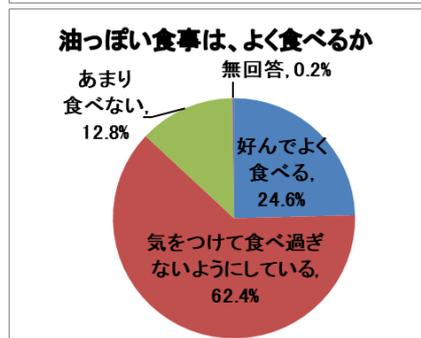
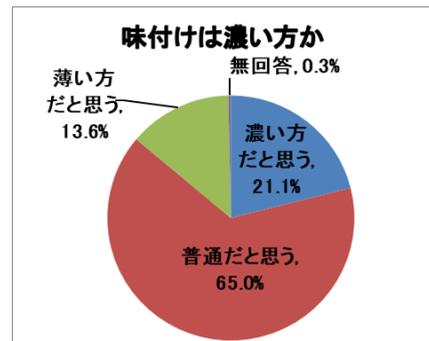
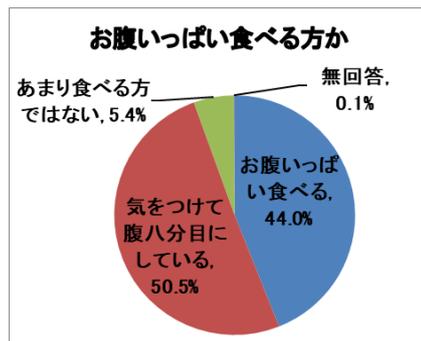
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 野菜を「毎日、350g以上食べている」割合は5.6%で、策定時の3.8%より増加しており、生活習慣病予防啓発などの取り組みにより、意識が高まってきたと考えます。一方で、1日に必要な野菜の摂取量350gに達していない状況は、策定時とほぼ変わらない状況でしたので、今後も食生活について普及啓発が重要です。



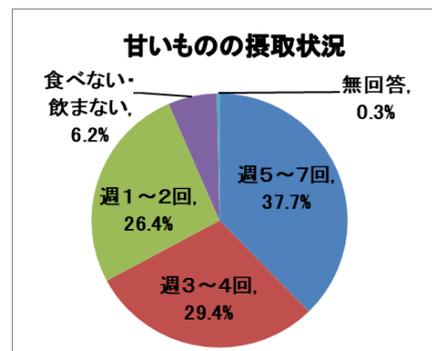
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- お腹いっぱい食べる人は44.0%で、策定時は46.9%でしたので減少しています。「濃い味付け」は21.1%で、策定時の21.8%より、やや減少しました。「油っぽい食事」、「しょっぱいもの」は、「好んでよく食べる」割合がやや減少しており、塩分やカロリーに気をつけている状況も伺えます。「濃い味付け」を「好んでよく食べる」方は、「肥満」23.7%、普通体重20.8%、低体重（やせ）11.7%と、肥満の割合が多い傾向でした。「油っぽい食事」も同様の傾向があり、食生活の改善が肥満予防や生活習慣病予防にもつながるため、今後も食生活について普及啓発が重要です。



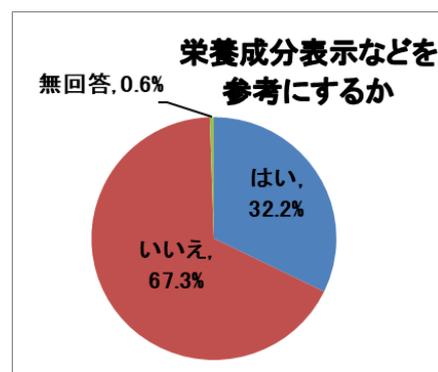
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 甘いものの摂取は「週5～7回」の割合が37.7%と最も高く、次いで「週3～4回」が29.4%と日常的に甘いものを摂取しており、策定時よりいずれも増加していました。
「週5～7回」の割合は、「男性」30.2%より、「女性」44.4%の方が高く、特に女性の20～40歳代の割合が高くなっています。



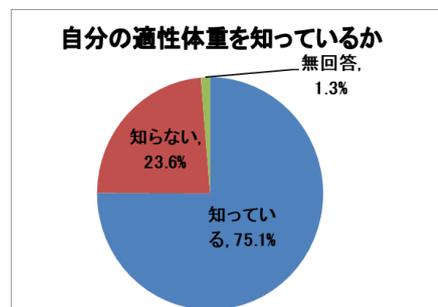
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 栄養成分表示を参考にしている人の割合は32.2%となっており、策定時の30.4%より増加していました。
男性よりも女性の割合が高く、BMIでは、低体重41.7%に対し、肥満が27.3%で、低体重の割合が高くなっています。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 自分の適性体重を知っている人は75.1%で、策定時の72.5%より増加しています。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 食生活・栄養の評価指標は、全項目で目標を達成しており、これまでの取り組みも効果的だったと考えます。市民1人1人が生活習慣病を予防し、望ましい食習慣を身につけられるよう、今後も最終評価に向けて、取り組み内容は継続していきます。

課題

- 適正体重を維持し、生活習慣病を予防するために、正しい知識と望ましい食習慣を身につけることが必要です。
- 欠食をなくし、1日3食摂取する習慣づくりが必要です。
- 野菜の摂取回数を増やし、バランスのよい食生活の普及が必要です。
- 適正な塩分摂取*について推進することが必要です。

*適正な塩分摂取：日本高血圧学会が推奨する1日の適正な塩分摂取量は6g。

今後の方策

【市民・家庭の取り組み】

すべての世代	◆毎食野菜を食べましょう。
子ども若者世代	◆早寝早起きをして、毎日朝食を食べましょう。 ◆好き嫌いをなくし、何でも食べましょう。 ◆おやつ時間を決め、お菓子や清涼飲料水をとり過ぎないように注意しましょう。 ◆家族そろって食卓を囲む機会をできるだけ持ちましょう。 ◆食べ物に感謝する気持ちを持ち、残さず食べるようにしましょう。 ◆望ましい食生活を営むため、食を選択する知識を身につけましょう。
働き盛り世代	◆朝食の欠食をなくし、主食・主菜・副菜*を組み合わせたバランスのよい食事をとりましょう。 ◆家族そろって食卓を囲む機会をできるだけ持ちましょう。 ◆適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。 ◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。 ◆肥満を予防するため、お菓子や清涼飲料水をとり過ぎないようにしましょう。 ◆減塩や肥満予防のため、栄養成分表示をみるようにしましょう。
高齢世代	◆朝食の欠食をなくし、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとり、低栄養を防ぎましょう。 ◆家族や友人と楽しく食事をとるよう心がけましょう。 ◆高血圧予防のために、減塩に取り組みましょう。

*主食・主菜・副菜：主食（ご飯、パン、めん類等）・主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理）・副菜（野菜料理、きのこ、海藻を使った料理）

【地域の取り組み】

- ◆お茶の間トークや料理教室を利用し、食生活改善の実践方法を学ぶ機会をつくりましょう。

【行政の取り組み】

施 策	取 り 組 み 内 容
健診・教室等の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診・健康相談時における、離乳食・幼児食等の情報提供に努めます。 ◆離乳食教室やおやつ教室等を開催し、望ましい食習慣等の情報提供に努めます。 ◆特定保健指導、健康相談等の保健事業を通し、個人の状況に合った栄養改善に向けた啓発を行います。
生活習慣病予防啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員協議会と協力し、減塩や野菜を使った料理教室を通して、生活習慣病予防の普及啓発に努めます。 ◆生活習慣病予防のための食事について、広報るもい等において情報提供に努めます。 ◆保健所との連携により、飲食店における「ほっかいどうヘルスサポートレストラン*」の普及啓発に努めます。
人材養成・育成	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員養成講座を開催し、推進員の養成に努めます。 ◆食生活改善推進員協議会の育成に努めます。

*ほっかいどうヘルスサポートレストラン: 情報発信や健康的な食事の提供などの健康的な食生活を支援。登録は、店内を禁煙など条件により一つ星から三つ星の三段階で可能。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページで紹介される。ヘルシーレストランより、要件が厳しくなった。

3. 身体活動・運動

取り組みの方策と結果（平成 29 年度～令和 3 年度）

< 目 標 >

1. 自分に合った運動を定期的実践する人を増やします。
2. 楽しみながら自分のペースで運動する人を増やします。

運動やスポーツ活動機会の充実	
方 策	<ul style="list-style-type: none"> ◆各年齢期に応じた運動の場や機会の拡充を図ります。 ◆生涯にわたり、体力や年齢に応じた運動を楽しく実践できるよう、関係団体と連携し、スポーツ活動の場の充実を図ります。 ◆高齢者を対象に、健康の保持増進・認知機能向上を目的とした介護予防事業を推進します。 ◆高齢者が交流と楽しみをかねて運動できる機会をつくります。
結 果	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の一環として運動の機会を提供（NPO 法人留萌スポーツ協会に依頼）：年 12 回 ・心の健康啓発事業など健康教育で運動を取り入れた内容を実施：令和元・令和 2 年（チェアヨガ体験）、令和 3 年（コーディネーショントレーニング）年 1 回 ・市民ふれあいウォーキング：年 1 回 ・地域包括支援センターと連携し、一般介護予防事業（ピンから広場、脳いきいき教室、ピンから教室、介護予防教室）の情報提供 ・るもいコホートピア事業の実施（各種運動教室の開催・RAC*（るもいアンチエイジングクラブ）※NPO 法人コホートピアの独自事業）

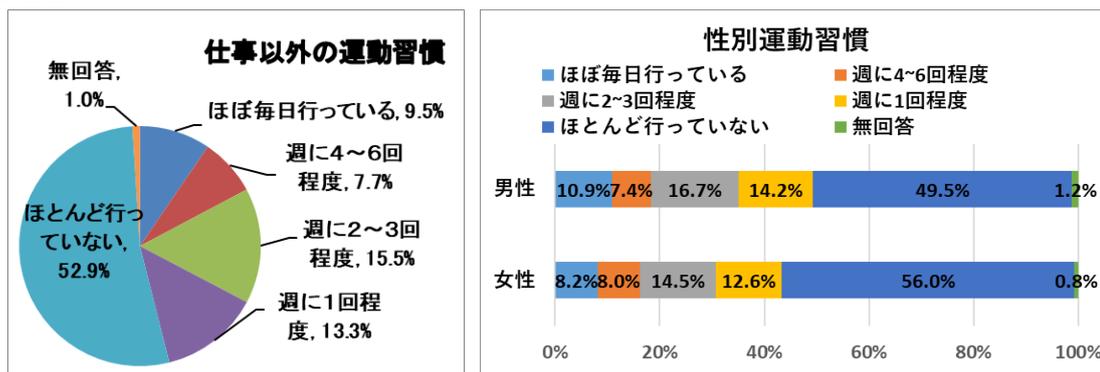
運動やスポーツ活動の環境整備	
方 策	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民が主体的に参画できる団体の育成・支援と地域コミュニティ活動の促進に努めます。 ◆運動指導者の養成に努めます。 ◆年齢や性別・障がい等を問わずスポーツに参画できる環境を整備します。
結 果	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の一環として運動の機会を提供（NPO 法人留萌スポーツ協会に依頼）：年 12 回 ・市民ふれあいウォーキング：年 1 回 ・るもいコホートピア事業の実施（軽運動室の常設）

情報提供・運動啓発の推進	
方 策	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分に合った運動習慣のきっかけがつけられるよう、運動に関する教室、イベント等の情報提供に努めます。 ◆子どもの体力向上と将来にわたってスポーツを行うという意識の啓発に努めます。 ◆特定保健指導、運動教室等の保健事業を通し、個人の状況に合った健康づくりのための運動指導を行います。 ◆広報誌やホームページ等で健康づくりのための運動の知識普及に努めます。

	<p>◆ウォーキングマップや、市内の運動施設、サークル等の運動資源についてPRに努めます。</p> <p>◆介護予防の普及・啓発に取り組みます。</p>
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の一環として運動の機会を提供（NPO 法人留萌スポーツ協会に依頼）：年12回 ・広報るもいによる健康コラム掲載：年2回 ・特定保健指導や健康相談時、個人の状況にあった運動の提案など個別指導。 ・健康教育や健康相談の機会がある毎に、市内の運動資源や使用方法について周知。 ・地域包括支援センターと連携し、一般介護予防事業（ピンから広場、脳いきいき教室、ピンから教室、介護予防教室）の情報提供

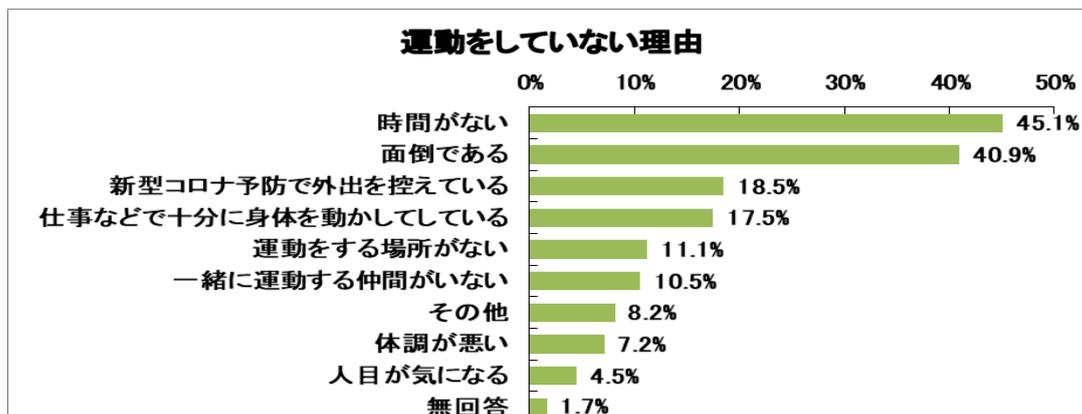
現状と評価

- 1回30分以上の運動を、週2日以上意識的に行っている人は32.7%で、半数以上の人が運動をほとんどしていない状況です。男女別で見ると、男性35.0%、女性30.7%で、女性の方が運動習慣のある人が少ないです。策定時と比較すると、全体29.2%、男性35.3%、女性24.4%でしたので、定期的に運動をする人が増加していることがわかります。



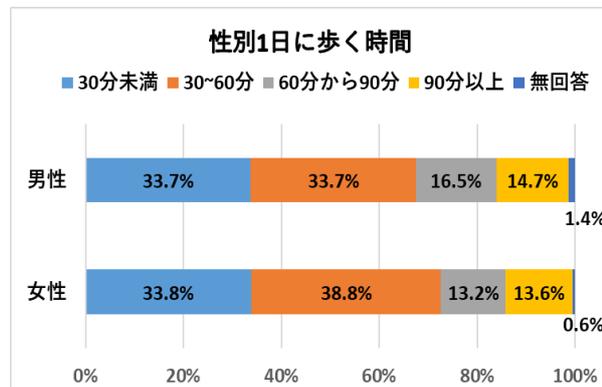
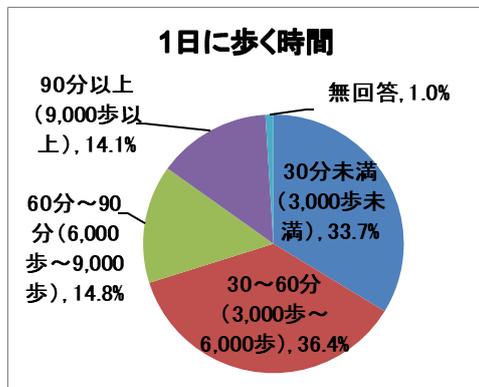
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 運動をしていない理由は、「時間がない」が45.1%、「面倒」が40.9%と多く、次いで「新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えている」「仕事などで十分に身体を動かしている」「運動をする場所がない」等の理由が続いています。新型コロナウイルス感染症が流行する以前は、35.5%の人が週2日以上意識的に行っており、新型コロナウイルス感染症流行の影響は大きいようです。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

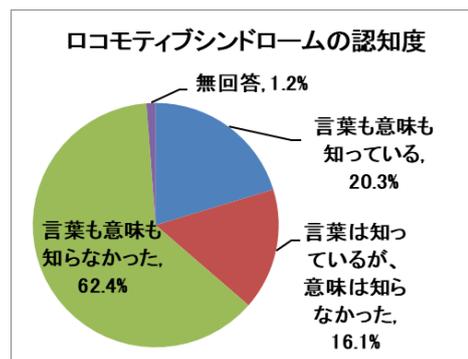
- 通勤や仕事、家事、散歩などで、1日に歩いている時間は、「30～60分未満」36.4%の割合が最も多く、次いで「30分未満」「60～90分未満」「90分以上」と続きます。「30分未満」の割合は33.7%で、策定時34.0%と比較すると、やや減少しています。男女では、男性33.7%、女性33.8%で、策定時と比較すると、女性は3.5%増加していますが、男性は5%減少しており、改善が見られました。まずは、今、歩いている時間よりも10分長く歩くことから始められると良いことを啓発していきたいと考えます。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- ロコモティブシンドローム*の認知度は、「言葉も意味も知っている」が20.3%で、策定時よりやや減少し、ほとんど浸透していない状況です。

*ロコモティブシンドローム：運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になることです。骨、関節、筋肉などの動きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要な状態や寝たきりになる可能性が高くなります。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 運動は生活習慣病予防の取り組みの第1優先項目になっています。また、転倒や認知症による社会生活機能低下を軽減し、介護予防にもつながります。定期的に運動する場の提供や運動に関する情報提供などの普及啓発により、運動を行うきっかけになったり、運動が習慣化した人もおり、定期的な運動習慣がある人の割合は増加しましたが、半数以上が運動をほとんど行っていない状況のため、今後も運動習慣のきっかけが作れるよう、運動に関する情報提供や教室開催などの継続が必要です。

課題

- 市民が運動習慣を身につけられるように、運動機会の提供、運動に取り組みやすい環境づくりの推進が必要です。
- 体力の維持・向上、健康管理のため、普段から意識して身体を動かすことを心がけることが必要です。
- ロコモティブシンドロームについての知識や予防法の普及推進が必要です。

今後の方策

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆遊びやスポーツで元気に身体を動かしましょう。 ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆親子でスポーツを楽しみましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆日常生活の中で意識して活動量を増やしましょう。(今より 10 分多く歩くことから始めましょう。) ◆1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上行いましょう。 ◆自分に合った運動を見つけ、継続するように努めましょう。 ◆サークル、施設、教室等に関する情報に関心を持ち、スポーツ活動・地域活動に積極的に参加しましょう。 ◆余暇にはスポーツを楽しみましょう。 ◆一緒にスポーツ活動ができる仲間づくりをしましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆体力や健康状態に合わせ、無理のない運動を行いましょう。 ◆日常生活の中で意識して活動量を増やしましょう。(今より 10 分多く歩くことから始めましょう。) ◆サークル活動・地域活動に積極的に参加しましょう。 ◆仲間づくりをし、楽しみながら自分のペースで身体を動かしましょう。

【地域の取り組み】

- ◆運動を通じた地域の交流機会の確保に努めましょう。(町内会行事や老人クラブ等)
- ◆お茶の間トーク等を利用し、運動への理解や実践方法を学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆各種運動サークルなど、地域活動を活性化していきましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容
運動やスポーツ活動機会の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆各年齢期に応じた運動の場や機会の拡充を図ります。 ◆生涯にわたり、体力や年齢に応じた運動を楽しく実践できるよう、関係団体と連携し、スポーツ活動の場の充実を図ります。 ◆高齢者を対象に、健康の保持増進・認知機能向上を目的とした介護予防事業を推進します。 ◆高齢者が交流と楽しみをかねて運動できる機会をつくります。
運動やスポーツ活動の環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民が主体的に参画できる団体の育成・支援と地域コミュニティ活動の促進に努めます。 ◆運動指導者の養成に努めます。 ◆年齢や性別・障がい等を問わずスポーツに参画できる環境を整備します。

<p>情報提供・運動啓発の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分に合った運動習慣のきっかけがつかれるよう、運動に関する教室、イベント等の情報提供に努めます。 ◆子どもの体力向上と将来にわたってスポーツを行うという意識の啓発に努めます。 ◆特定保健指導、運動教室等の保健事業を通し、個人の状況に合った健康づくりのための運動指導を行います。 ◆広報るもいやホームページ等で健康づくりのための運動の知識普及に努めます。 ◆ウォーキングマップや、市内の運動施設、サークル等の運動資源についてPRに努めます。 ◆介護予防の普及・啓発に取り組みます。
---------------------	---

4. 歯と口腔の健康

取り組みの方策と結果（平成29年度～令和3年度）

< 目 標 >

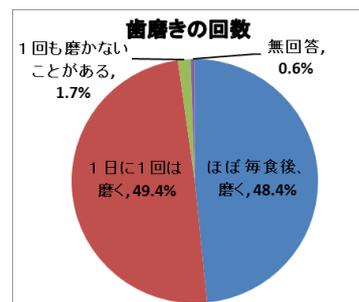
1. う歯や歯周疾患の罹患率を減らします。

う歯・歯周疾患予防、口腔機能の向上の推進	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診等を通じ、う歯の早期発見・予防に努めます。 ◆フッ化物の効果についての情報提供などを行い、関係団体等と連携しながら、フッ化物塗布を受けやすい環境づくりに努めます。 ◆介護予防事業等の実施により、口腔機能の維持・向上の推進に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・4ヵ月児健診では、保健指導で歯に関するリーフレットを配布し、指導。9ヵ月児健診より、歯科衛生士の指導を実施。 ・フッ化物塗布・洗口事業の実施：フッ化物塗布（月1回）、フッ化物洗口（保育園・幼稚園で実施） ・後期高齢者歯科健康診査の周知（R3～）：健康相談時など実施

歯と口腔に関する健康情報の普及・啓発	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆母子健康手帳交付時や乳幼児健診等を通じ、親と子の歯の健康について情報提供に努めます。 ◆幼児を対象としたおやつ教室を通じ、おやつの食べ方・う歯予防について情報提供に努めます。 ◆広報誌等で、北海道の8020運動*について普及・啓発します。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時や乳幼児健診時、歯の健康について指導 ・離乳食教室、おやつ教室時、おやつの食べ方、う歯予防など指導 ・広報るもいによる健康コラム掲載：月2回

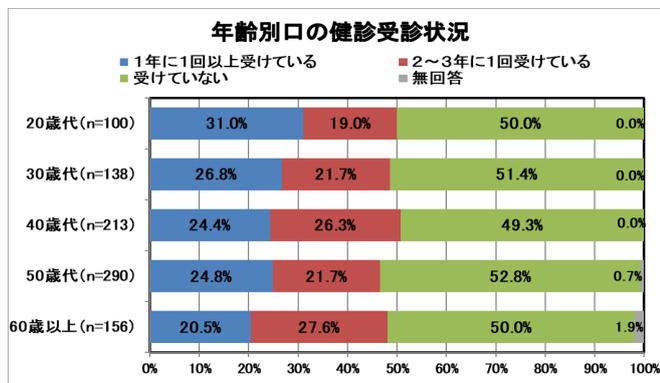
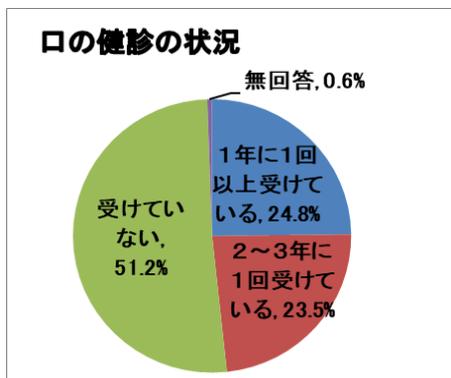
現状と評価

- 疾病状況による受診件数の多い疾患は、1位「高血圧性疾患」、2位「歯肉炎・歯周疾患」となっており、歯と口腔の健康が保たれていない状況がうかがえます。（P5 参照）
- 3歳児健康診査におけるう歯罹患率は16.1%と、策定時の27.2%よりも減少しています。（P9 参照）
- フッ化物洗口実施施設は、認可保育園・幼稚園の5ヵ所全てが実施継続しています。
- 「1日に1回は磨く」人が49.4%と1番多く、次いで「ほぼ毎食後磨く」が48.4%となっており、9割以上の方が定期的に歯磨きをしています。しかし、「1日も磨かないことがある」人が1.7%います。「1日も磨かないことがある」割合は、「女性」（0.4%）よりも「男性」（3.0%）の方が高く、年齢が高くなるほど高くなっています。策定時、「ほぼ毎食後磨く」人の割合は45.1%で増加しており、歯の健康への意識は高まっていると考えられます。



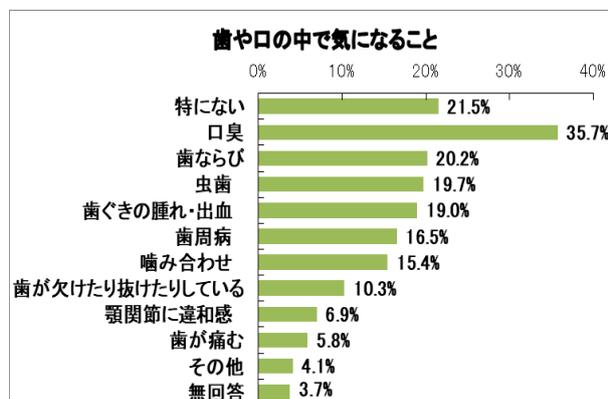
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 口の健診については、定期的に「受けていない」が51.2%と一番多く、次いで「1年に1回以上受けている」が24.8%、「2～3年に1回受けている」が23.5%で、定期的に受けている人よりも受けていない人の方が多い状況です。年齢が低いほど「1年に1回以上受けている」割合が高くなる傾向がみられます。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 歯や口の中で気になることは、「口臭」の割合35.7%と最も高く、次いで「歯ならび」が20.2%、「虫歯」が19.7%、「歯ぐきの腫れ・出血」が19.0%でした。年齢が高くなるにつれ、「歯ぐきの腫れ・出血」「歯周病」の気になる割合が高くなる傾向がみられます。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 歯と口腔の健康の評価指標は、全項目で目標を達成していますが、口の健診については定期的に受けていない人が半数以上おり、受診件数の多い疾患の2位が「歯肉炎・歯周疾患」になっています。また、年齢が高くなるにつれ、「歯ぐきの腫れ・出血」「歯周病」の気になる割合が高くなる傾向が見られており、定期健診の勧奨や若い世代からの歯科保健指導など、う歯や歯周疾患の早期発見のための対策が重要になります。今後も最終評価に向けて、取り組み内容は継続していきます。

課題

- 各世代ごとの特性を踏まえた歯と口腔に関する正しい知識の普及、食生活の改善、歯科保健指導等の対策が必要です。

今後の方策

【市民・家庭の取り組み】

すべての世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。 ◆歯みがきを習慣化し、口腔内を清潔に保ちましょう。
子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆おやつは、時間や回数を決めて食べましょう。 ◆う歯を予防するためにフッ化物洗口、フッ化物塗布をしましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診を受け、う歯や歯周疾患の早期発見・治療に努めましょう。 ◆小さい子どもへのおやつとの与え方について、関心を持ちましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診を受け、う歯や歯周疾患の早期発見・治療に努めましょう。 ◆小さい子どもへのおやつとの与え方について関心を持ちましょう。 ◆口腔機能を維持・向上するための事業等に積極的に参加しましょう。

【地域の取り組み】

- ◆保育園・幼稚園・学校ではフッ化物洗口（うがい）、職場では歯みがきをするなど、う歯予防できる環境づくりに努めましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容
う歯・歯周疾患予防、口腔機能の向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診等を通じ、う歯の早期発見・予防に努めます。 ◆フッ化物の効果についての情報提供などを行い、関係団体等と連携しながら、フッ化物塗布を受けやすい環境づくりに努めます。 ◆介護予防事業等の実施により、口腔機能の維持・向上の推進に努めます。
歯と口腔に関する健康情報の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆母子健康手帳交付時や乳幼児健診等を通じ、親と子の歯の健康について情報提供に努めます。 ◆幼児を対象としたおやつ教室を通じ、おやつを食べ方・う歯予防について情報提供に努めます。 ◆広報るもい、事業所の健康教育等で、北海道の8020運動*について普及・啓発します。

*8020運動：厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われている。

5. たばこ・アルコール

取り組みの方策と結果（平成 29 年度～令和 3 年度）

< 目 標 >

1. 喫煙者・多量飲酒者を減らします。

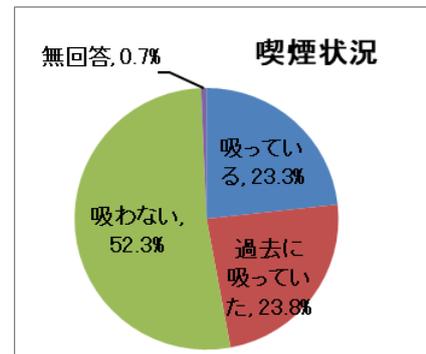
たばこ・アルコールに関する知識の普及啓発	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆未成年者や妊婦の喫煙・飲酒の害について、普及・啓発に努めます。 ◆喫煙や受動喫煙、多量飲酒による健康への影響について、知識の普及と情報提供を推進します。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時、喫煙・飲酒の害について指導。 ・広報るもいによる健康コラム掲載：年2回 ・ホームページで禁煙に関して情報提供 ・たばこの害に関する移動パネル展を開催・個別相談窓口を設置：年1回 ・特定保健指導や健康相談、健康教育時、たばこやアルコールに関して情報提供。

禁煙に向けての体制づくり	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙者への保健指導や、禁煙を希望する方の健康相談体制の充実を図ります。 ◆禁煙外来のある医療機関や相談窓口などの情報提供に努めます。 ◆保健所との連携により、禁煙や適切な分煙措置を行う「おいしい空気の施設*」の普及・啓発に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導や健康相談、健康教育時、禁煙に関して情報提供。 ・禁煙治療ができる医療機関や相談窓口に関して、ホームページにて情報提供。 ・たばこの害に関する移動パネル展を開催、相談窓口を設置：年1回

アルコールに関する体制づくり	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲酒者の適正飲酒について個別指導を行います。 ◆アルコール問題の相談窓口について情報提供に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・広報るもいによる健康コラム掲載：年2回 ・特定保健指導や健康相談、健康教育時、アルコールに関して情報提供。

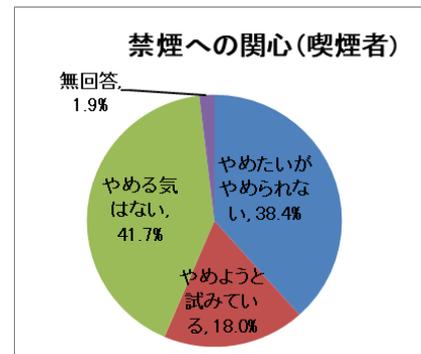
現状と評価

- 喫煙率は 23.3%（男性 31.9%、女性 15.5%）で、策定時の 27.0%（男性 39.0%、女性 17.3%）と比較すると、減少しています。しかし、令和元年国民健康・栄養調査では、対象者が 65 歳以上の人も含めるため単純比較はできませんが、喫煙している人は、全国平均 16.7%（男性 27.1%、女性 7.6%）となっており、全国より高い状況にあり、禁煙対策の継続が必要です。



資料：留萌市健康づくり計画アンケート調査

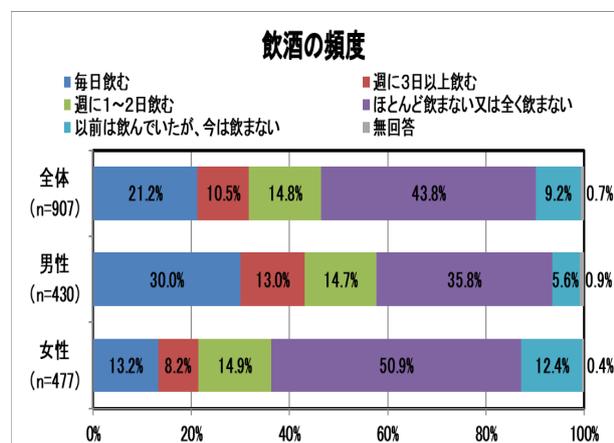
- たばこを吸っている人（211人）の禁煙意向は、「やめる気はない」の割合が41.7%と最も高く、次いで「やめたいがやめられない」が38.4%、「やめようと試みている」が18.0%となっており、禁煙の難しさが伺えます。



資料：留萌市健康づくり計画アンケート調査

- 妊婦の喫煙率は8.0%、策定時は3.9%と比較すると、増加しています。これまで、母子手帳交付時などに喫煙の害及び禁煙指導を行ってきましたが、今後も指導の継続が必要です。（P10参照）

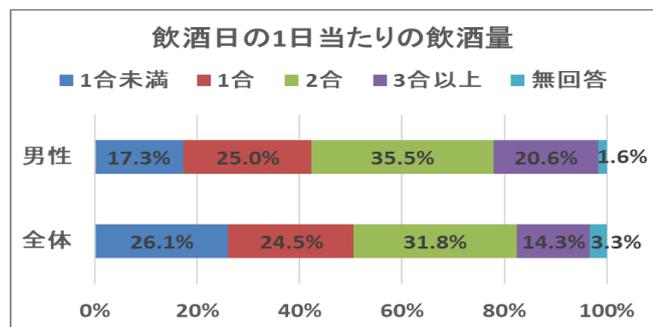
- 飲酒の頻度は、女性では6割以上がほとんど飲まない状況です。しかし、毎日飲酒する人の割合は、女性13.2%で、策定時の11.5%より増加しています。一方、男性は毎日飲酒する人の割合は、策定時より0.5%減少し、30.0%でした。過度の飲酒は、肝臓病や肥満などの原因にもなりますので、知識の普及啓発、保健指導などが重要です。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 飲酒日の1日当たりの飲酒量は、適正量（日本酒換算で男性：1合、女性：0.5合）を超えている割合が男性56.1%、女性55.5%で、策定時（男性47.2%、女性56.1%）より、男性は増加、女性は減少していますが、いずれも半数を超えており、全国値（男性33.5%、女性51.8%）と比較しても、男女ともに上回っている状況でした。

飲酒頻度や摂取量は、ストレスなどで増加する可能性があり、アルコール依存症になると、健康への影響だけでなく、社会生活にも悪影響をもたらす可能性があるため、適正飲酒ができるよう、知識の普及や情報提供、相談体制の充実などが重要です。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 喫煙率は減少傾向にありますが、妊婦の喫煙率の増加、毎日飲酒する女性の増加、男女ともに半数以上の方が飲酒量の適正量を超えており、たばこの害やアルコールによる健康被害を防止するため、あらゆる年代・性別において、たばこ、アルコール対策の継続は重要です。

課 題

- 喫煙者・多量飲酒*者減少のため、あらゆる年代・性別において、たばこの害や過度の飲酒による健康被害に関する知識の普及が必要であり、特に女性への対策が重要です。
- 未成年者や妊娠中・出産後の女性に、たばこ・飲酒の害についての知識の普及が必要です。
- 禁煙を支援する体制づくりが必要です。

*多量飲酒：1日に平均純アルコールで約60g（日本酒3合程度）を超える飲酒。女性は代謝率が低いため、その半分の約30g（日本酒1.5合程度）を超える飲酒。

今後の方策

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none">◆たばこ・お酒についての正しい知識を学びましょう。◆未成年者は、たばこ・お酒をすすめられても断りましょう。◆受動喫煙*しないよう、自分の身を守りましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none">◆たばこ・お酒についての正しい知識を学びましょう。◆喫煙や過度の飲酒をせず、健康的な心身をつくりましょう。◆未成年者を受動喫煙*・飲酒などの健康被害から守りましょう。
高 齢 世 代	<ul style="list-style-type: none">◆職場での健康教育や、広報誌等を通じて、喫煙や多量飲酒による健康への影響を正しく理解しましょう。◆喫煙者は、禁煙に取り組みましょう。◆たばこを吸わない人への受動喫煙*を防止しましょう。◆お酒は飲み過ぎず、休肝日を設けて楽しく適量を心がけましょう。◆他の人に喫煙や過度の飲酒をすすめないようにしましょう。

*受動喫煙：他の人が喫煙することにより生じた副流煙（たばこの先から出る煙）や、喫煙者が吐き出した煙を吸い込むこと。

【地域の取り組み】

- ◆お茶の間トーク等を利用して、たばこ・アルコールについて学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆地域全体で、禁煙・分煙・適正飲酒に取り組む意識・環境づくりをすすめましょう。

【行政の取り組み】

施 策	取 り 組 み 内 容
たばこ・アルコールに関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆未成年者や妊婦の喫煙・飲酒の害について、普及・啓発に努めます。 ◆喫煙や受動喫煙、多量飲酒による健康への影響について、知識の普及と情報提供を推進します。
禁煙に向けての体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙者への保健指導や、禁煙を希望する方の健康相談体制の充実を図ります。 ◆禁煙外来のある医療機関や相談窓口などの情報提供に努めます。 ◆保健所との連携により、禁煙や適切な分煙措置を行う「おいしい空気の施設*」の普及・啓発に努めます。
アルコールに関する体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲酒者の適正飲酒について個別指導を行います。 ◆アルコール問題の相談窓口について情報提供に努めます。

*「おいしい空気の施設」：禁煙・分煙が適正に実施されている施設。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページに紹介される。

6. 休養・こころの健康

取り組みの方策と結果（平成 29 年度～令和 3 年度）

< 目 標 >

1. 規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養がとれる人を増やします。
2. ストレスと上手に付き合える人を増やします。

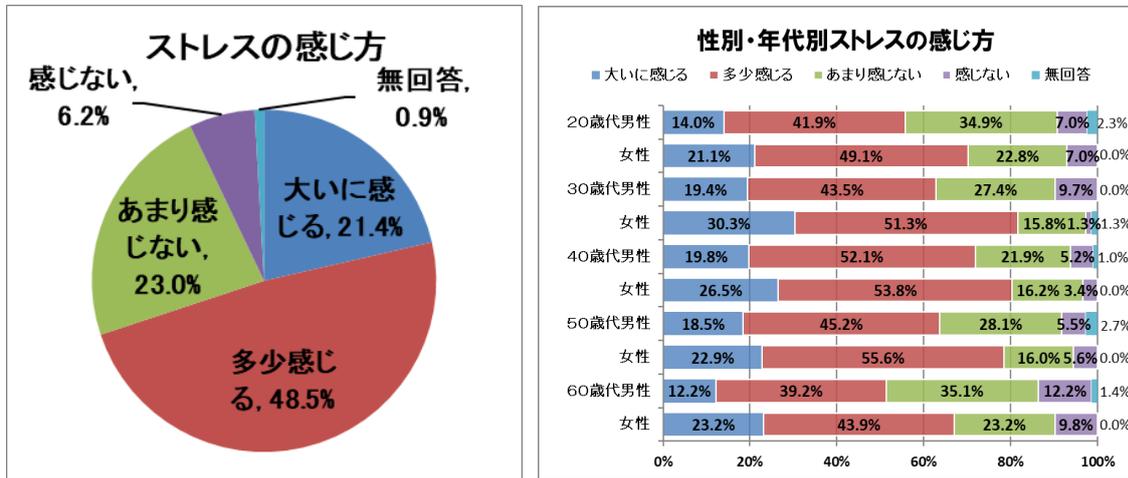
休養・こころの健康づくり（自殺防止対策含む）の推進	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域の中で適切な睡眠や休養、こころの健康づくりに関する健康教育を行います。 ◆ホームページ等を活用し、睡眠や休養、こころの健康づくりに関する情報提供に努めます。 ◆こころの健康づくりのための、相談窓口の周知に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康啓発事業の実施：こころの健康づくり講演会を 年 1 回実施。 ・ゲートキーパー養成研修会の実施：令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。令和 3 年度 1 回実施。 ・広報るもいによる健康コラム掲載：年 2 回。 ・依頼健康教育：心の健康に関するテーマで、年数回実施。 ・ホームページに、こころの健康づくりに関する情報を掲載。 ・自殺予防パネル展、心の健康相談の実施：年 1 回。 ・地域包括支援センターと連携し、一般介護予防事業（ピンから広場、脳いきいき教室、ピンから教室、介護予防教室）の情報提供。 ・保健所主催「心の健康相談」の周知（広報るもいや個別で）

生きがいづくり支援	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆様々な市民要望に応じた学習機会の情報提供に努めます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康啓発事業の実施：こころの講演会を 年 1 回実施。 ・ゲートキーパー養成研修会の実施：令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。令和 3 年度 1 回実施。 ・広報るもいによる健康コラム掲載：年 2 回。 ・依頼健康教育：心の健康に関するテーマで、年数回実施。 ・るもいコホートピア事業の PR。 ・地域包括支援センターと連携し、一般介護予防事業（ピンから広場、脳いきいき教室、ピンから教室、介護予防教室）の情報提供。

子育て支援体制の強化	
方策	<ul style="list-style-type: none"> ◆関係機関と連携して、虐待予防ケアマネジメントシステム事業に取り組みます。 ◆医療機関との連携を充実させ、10 歳代の妊婦に早期に介入・支援します。 ◆乳幼児健診を充実させ、早期から子育て支援を行っていきます。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・虐待予防ケアマネジメントシステム事業を実施：4 ヶ月児健診時に実施。 ・10 代の若年妊婦及びハイリスク妊婦の訪問を実施。 ・保健師助産師連絡会出席：月 1 回。 ・乳幼児健診実施：4・9 ヶ月児、1 歳 6 ヶ月児、3 歳児 各月 1 回。

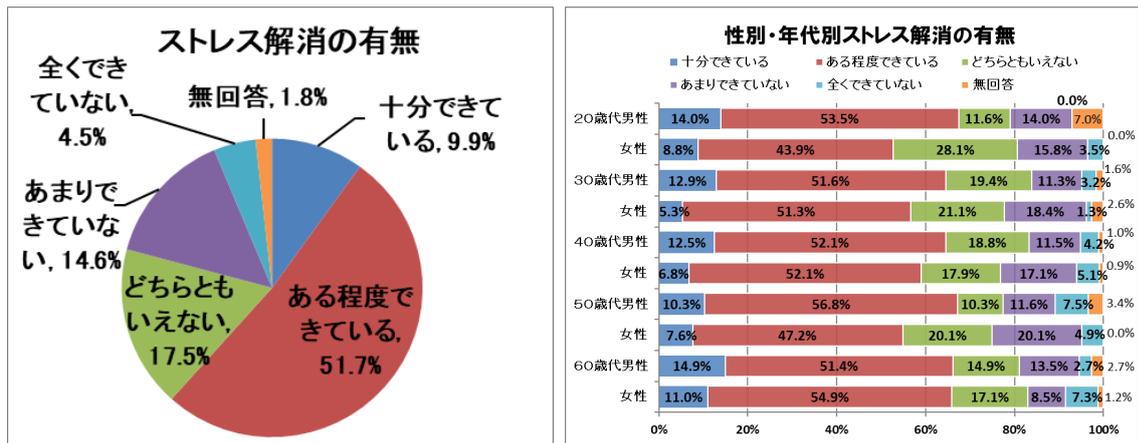
現状と評価

- 最近1カ月のストレス・悩みやこころの苦しみを感している人の割合は、「多少感じる」と「大いに感じる」を合わせると69.9%で、多くの市民が日頃ストレスを抱えながら生活していることがうかがえます。特に、30～50歳代の女性でストレスを感じる人が多い状況です。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

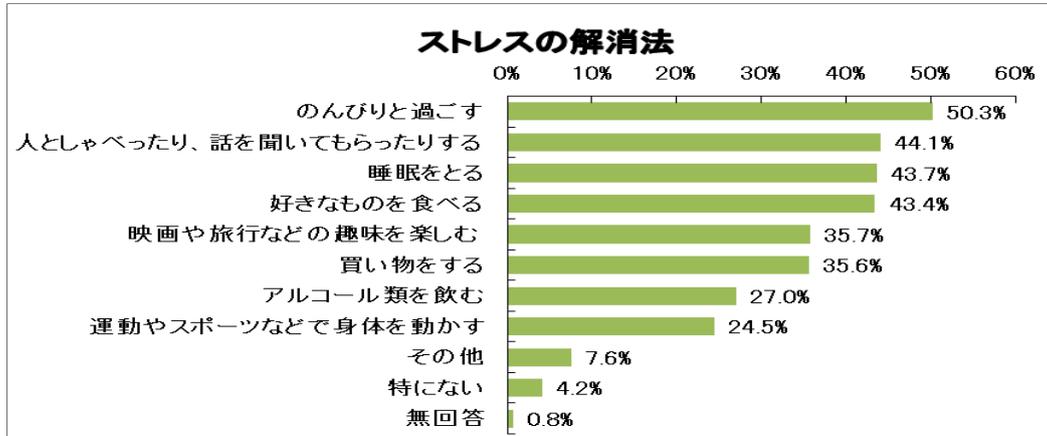
- ストレス・悩みやこころの苦しみを解消できている人の割合は、「ある程度できている」と「十分できている」を合わせると61.6%で、策定時は62.4%でしたので、やや減少しています。多くの市民が解消できている一方、「全くできていない」、「あまりできていない」市民も19.1%いました。性別・年代別では、ストレスを解消できていない割合は、50歳代女性が25%と多い状況でした。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

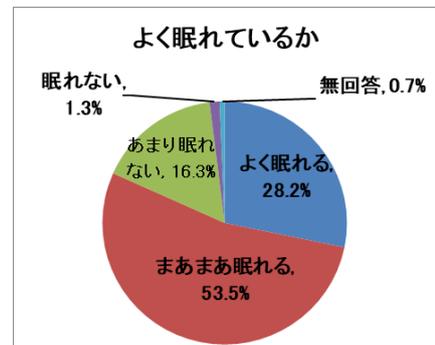
- 解消が「あまりできていない」「全くできていない」人（332人）の新型コロナウイルス感染症による影響は、「大いにある」22.9%、「多少ある」40.7%で、合わせて63.6%です。年齢別では、「20歳代」76.3%、「60歳代」74.0%で高くなっています。

- ストレスの解消法は、「のんびりと過ごす」が50.3%と最も高く、次いで「人としゃべったり、話を聞いてもらったりする」が44.1%、「睡眠をとる」が43.7%、「好きなものを食べる」が43.4%と、気軽に取り組めることが上位を占めています。



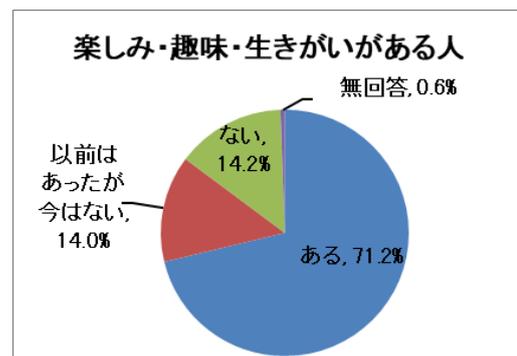
資料：留萌市健康づくりアンケート調査

- 眠れている人の割合は、「よく眠れる」と「まあまあ眠れる」を合わせると81.7%で、多くの市民が眠れている反面、よく眠れていない人も17.6%います。「よく眠れる」の割合を策定時(36.2%)と比較すると減少していました。ストレスや悩みが少ない人ほど「よく眠れる」割合が高くなっているため、ストレス解消できる環境づくりが重要です。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

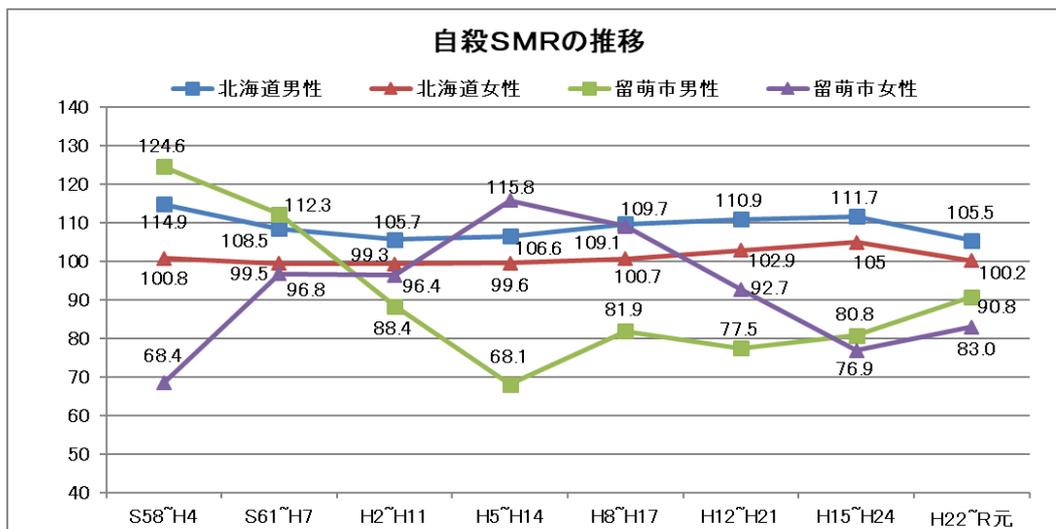
- 趣味や楽しみ、生きがいになることがある人の割合は、「ある」が71.2%で、趣味や生きがいを持ちながら生活している市民が多い状況です。男女ともに年齢が高くなるにつれて、減少しているため、生涯にわたり、趣味や楽しみ、生きがいを持てる環境づくりが重要です。



資料：留萌市健康づくりアンケート調査

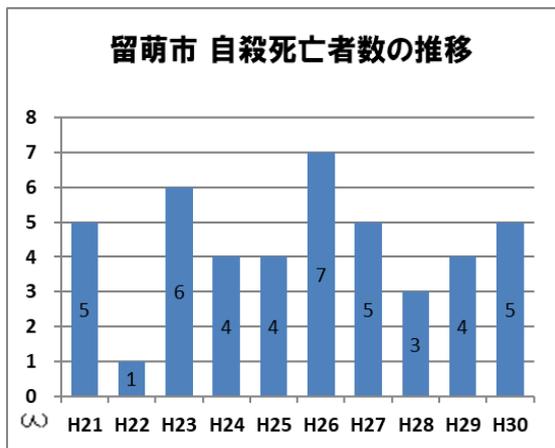
- 国民健康保険レセプトから、40歳代・50歳代で「精神系疾患」、特に統合失調症の受診件数が多い状況で、策定時とあまり変わらない状況でした。(P5参照) また、健康づくりのためのアンケート調査でも、うつ病に「かかったことがある」、「過去にかかったことがある」市民は、5.4%おり、策定時と比較するとやや減少しています。

- 留萌市の自殺のSMR（標準化死亡比）は、これまで男女とも大幅な増減がありました。最近10年では、男性が80.8から90.8と増加傾向にあります。

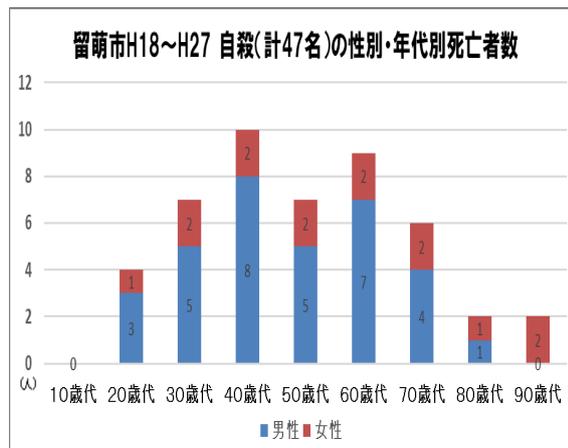


資料：公益財団法人 北海道健康づくり財団「北海道における主要死因の概要」第10巻

- 自殺死亡者数は、ばらつきはあるものの、毎年数名ずつ存在しています（平成21年から平成30年までの10年間で平均4.4人）。策定時と比較すると、平均人数は減少しています（P12参照）。ここ10年間では、30歳代から60歳代までの働き盛り世代の男性の死亡者が多い状況です。



資料：保健統計年報



資料：平成28年度道北地域保健情報年報

- 自殺者の平均人数は減少していますが、毎年数名ずつ存在している状況です。特に、働き盛り世代の男性の死亡者が多い状況のため、対策が特に重要です。ストレスを解消できている人の割合や、よく眠れていると感じている人の割合は、策定時より減少しており、新型コロナウイルス感染症流行の影響も大きかったと考えます。地域全体で自殺対策について考えていけるよう、心の健康に関する健康教育、健康相談、心の健康講演会、ゲートキーパー養成研修会など実施してきましたが、今後も市民全体で自殺対策について取り組むことが重要です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な要因があります。市民が心の健康を保ちながら生活できるよう、心の悩みや生活などの不安を感じた時に、気軽に相談できる体制づくり、ストレスを解消できる環境づくりが必要です。

課 題

- 働き盛り世代への、心の健康に関する知識の普及が必要です。
- ストレスや悩みを感じたとき、気軽に相談できる体制づくりが必要です。

今後の方策

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none">◆早寝・早起きに努め、基本的な生活リズムをつくりましょう。◆友達とたくさん遊びましょう。◆心配ごとや悩みがあるときは、一人で悩まず、信頼できる大人に相談しましょう。◆育児に関する不安や心配ごとは一人で抱え込まず、周囲の人に相談するようにしましょう。また、家族全員で協力して育児を行いましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none">◆規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠・休養がとれるよう努めましょう。◆休みの日には、趣味やスポーツなどでリフレッシュしましょう。◆ストレスや悩みがあるときは、一人で悩まず、周囲の人に相談するようにしましょう。◆こころの不調が続くときには、専門機関や医療機関に相談しましょう。
高 齢 世 代	<ul style="list-style-type: none">◆趣味や運動などを通し、ストレス解消に努めましょう。◆老人クラブや地域の催し物に積極的に参加し、いろいろな世代の人とのコミュニケーションを楽しみましょう。◆ストレスや悩みがあるときは、一人で悩まず、周囲の人に相談するようにしましょう。◆こころの不調が続くときには、専門機関や医療機関に相談しましょう。

【地域の取り組み】

- ◆子どもからお年寄りまで、様々な世代の人が交流できる機会をつくりましょう。
- ◆赤ちゃんや子どもが身近にいる場合には、声をかけあい、地域全体で子育てを支えましょう。
- ◆職場では、こころの健康に関する知識普及のため、研修会を開催するなど、ストレスをため込まない体制づくりに努めましょう。
- ◆周囲の人のこころのサインに関心を持ちましょう。
- ◆身近に独り暮らしのお年寄りがいる場合には、地域で声をかけあうなど、見守りに努めましょう。

【行政の取り組み】

施 策	取 り 組 み 内 容
休養・こころの健康づくり （自殺防止対策含む）の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域の中で適切な睡眠や休養、こころの健康づくりに関する健康教育を行います。 ◆ホームページ等を活用し、睡眠や休養、こころの健康づくりに関する情報提供に努めます。 ◆こころの健康づくりのための、相談窓口の周知に努めます。 ◆ゲートキーパー養成研修会を実施します。
生きがいづくり支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆様々な市民要望に応じた学習機会の情報提供に努めます。
子育て支援体制の強化	<ul style="list-style-type: none"> ◆関係機関と連携して、虐待予防ケアマネジメントシステム事業に取り組めます。 ◆医療機関との連携を充実させ、10歳代の妊婦に早期に介入・支援します。 ◆乳幼児健診を充実させ、早期から子育て支援を行っていきます。