第2次留萌市健康づくり計画 ~いきいき健康 増やそう笑顔~ 中間評価(素案)



留萌市保健医療課 令和4年3月

目 次

第	1章	🛾 「第2次留萌市健康づくり計画」中間評価の策定にあたって	
	-	中間評価の趣旨 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
	2.	中間評価の方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
第	2章	章 留萌市の統計と概況	
	1.	人口動向 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
	2.	寿命と死因の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
	3.	国民健康保険レセプトからみる疾病状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
		介護保険の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
	5.	がん検診・特定健康診査の状況 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
		次世代の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
第	3章	章 評価指標の目標達成状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 1
笙	4 章	■ 健康づくりの現状と課題、今後の方策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 ⊿
7,			14
			 20
			26
			2
			34
	-		38
第	5章	重全体の評価と今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	44
		斗編>	
•		留萌市健康づくり計画策定体制図・・・・・・・・・・・・・・・・・	45
		留萌市健康づくり計画策定委員会設置要綱・・・・・・・・・・・・・・・・	
		留萌市健康づくり計画策定委員会委員名簿・・・・・・・・・・・・・・・	
	4.	留萌市健康づくり計画庁内検討委員会設置要綱・・・・・・・・・・・・・・	48
		留萌市健康づくり計画庁内検討委員会委員名簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
		第2次留萌市健康づくり計画中間評価経過・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
		留萌市健康づくり計画に関するアンケート調査結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	

第1章 「第2次留萌市健康づくり計画」中間評価の策定にあたって

1. 中間評価の趣旨

留萌市健康づくり計画は、市民一人ひとりが健康で生きがいのある生活を送ることができるよう、平成20年3月に策定し、平成29年3月には「いきいき健康 増やそう 笑顔」をスローガンに、第2次留萌市健康づくり計画を策定しました。

計画策定後の社会情勢としては、急速にすすむ少子高齢化、生活様式の変化などにより、医療や介護が必要な人の増加、虐待対応件数の増加などが深刻な社会問題となっています。また、地震や大雨など大きな災害、令和2年には、新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行し、わたしたちの心身の健康や生活に大きな影響をもたらしました。特に、ストレスの増大、健康や生活への不安などから自殺者の増加が大きな社会問題となり、自殺予防対策の推進が一層重要となりました。令和3年には新型コロナワクチン接種が開始となりましたが、未だ収束しておらず、未曽有の事態の只中にあります。

当市では、第2次留萌市健康づくり計画をもとに、市民の健康増進と保健予防を推進するため、地域活動を行っている方々との協働、関係機関との連携を図りながら、取り組みを進めてまいりました。取り組みとしては、疾病予防や早期発見・治療につながるよう健診体制の整備、健康寿命に直結する慢性腎臓病重症化予防対策事業の実施、ゲートキーパー養成研修やこころの健康づくり講演会などの自殺予防対策、虐待予防・少子化対策など、あらゆる分野で健康づくりを推進してきました。

計画期間は令和8年度までの10年間で、目標の達成状況は最終年度(令和8年度)に評価しますが、社会情勢は常に変化しており、計画策定から5年目を迎えた今年度(令和3年度)、中間評価を行いました。中間評価では、本計画の前半を振り返り、目標の達成状況や事業の推進状況を確認、今後の方策や評価指標、目標設定などの見直しを実施しました。今回の中間評価は、新型コロナウイルス感染症の流行時期に行ったため、統計や健康データ、市民アンケート調査結果にも影響を及ぼしており、このような状況も考慮しながら評価を行いました。

今回の中間評価の結果をもとに、最終年度(令和8年度)の目標達成に向けて、さらに健康づくりを推進し、市民一人ひとりが生涯を通してこころ豊かで健やかな生活を送るため、個人、家庭、地域、学校、職場などが、ともに力を合わせ健康づくりの推進に取り組むことを目指します。

2. 中間評価の方法

- (1) 市民を対象に、留萌市健康づくり計画アンケート調査の実施。
- (2) アンケート結果と留萌市の統計、健康に関するデータから、目標達成の分析。
- (3) 重点項目の 6 分野(生活習慣病・がん(悪性新生物)、食生活・栄養、身体活動・運動、歯と口腔の健康、たばこ・アルコール、休養・こころの健康) ごとに、現状を分析し、5 年間の取り組みを評価し、課題を抽出。最終評価に向けて、今後の方策や評価指標、目標値を見直した。
- (4) 関係機関・関係団体の専門家及び市民代表で構成する「留萌市健康づくり計画 策定委員会」にて、幅広いご意見をいただき、評価に反映。
- (5) パブリックコメントを行い、市民の意見を募集し、評価に反映。

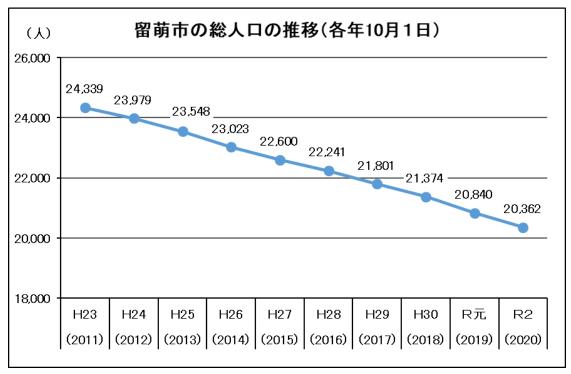
第2章 留萌市の統計と概況

1. 人口動向

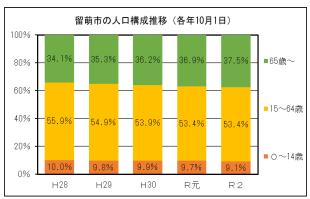
留萌市の人口は、年平均400人ほど減少しています。

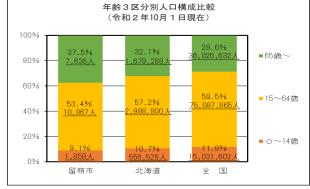
合計特殊出生率*は、全国、全道を上回っているものの、65歳以上の人口の割合は 全国、全道に比べて高く、増加傾向にあります。

*合計特殊出生率: 15 歳~49 歳までの女性の年齢別出生率を合計した指標。1 人の女性が 平均して一生の間に何人の子どもを産むかを表す。



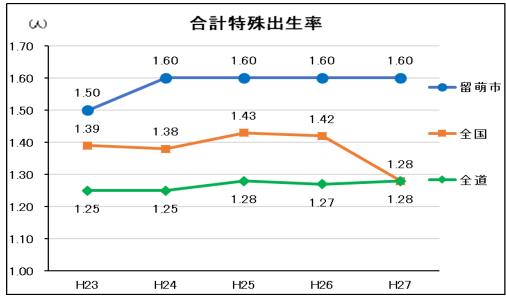
資料:留萌市住民基本台帳



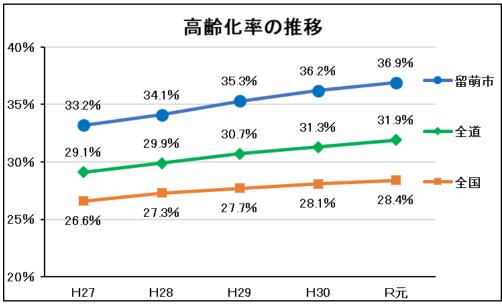


資料:留萌市住民基本台帳

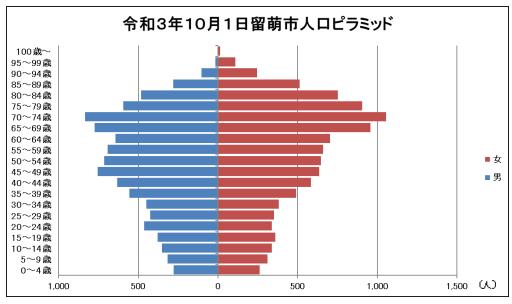
資料:総務省統計局人口推計結果及び留萌市住民基本台帳



資料: 道北地域保健情報年報



資料:総務省統計局人口推進結果及び留萌市住民基本台帳



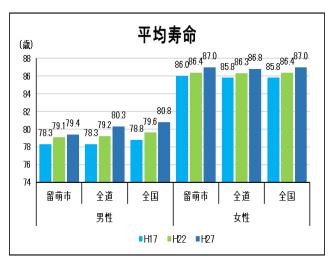
資料:留萌市住民基本台帳

2. 寿命と死因の状況

平均寿命は、全国、全道と比べて女性は同程度でありますが、男性はやや低い状況です。

死因では、第2位まで全国・全道と 同様です。肺炎の占める割合は、第3位 で高い傾向となっています。

SMR(標準化死亡比)*1でみると、 男性は腎不全が127.1ポイント、女性 は慢性閉塞性肺疾患*2が208.8ポイン トとかなり高くなっています。



資料:厚生労働省市区町村別生命表の概況

*1 SMR(標準化死亡比):死亡率は、通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を、そのまま比較することはできない。比較を可能にするためには標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要がある。標準化死亡比は、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。 我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

*2慢性閉塞性肺疾患:従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。歩行時や階段 昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴 的な症状。

平成30年 死亡数・死因順位 ※第2位の「心疾患」は、高血圧症を除く

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
留萌市	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故
(293人)	31.7%	16.4%	9.9%	5.8%	2.7%
(295)()	(93人)	(48人)	(29人)	(17人)	(8人)
全道	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老 衰
土坦	30.3%	15.1%	7.5%	6.8%	6.1%
全国	悪性新生物	心疾患	老 衰	脳血管疾患	肺炎
土田	27.4%	15.3%	8.0%	7.9%	7.0%

資料: 平成 30 年北海道保健統計年報





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

3. 国民健康保険レセプト*からみる疾病状況

国民健康保険疾病分類統計によると(調査対象月は、季節的な病気や住民の異動の 少ない5月診療分としている)、受診件数の割合が最も高い疾患は「高血圧性疾患」 で、次に「歯肉炎及び歯周疾患」の順になっています。

年齢別では、40~44歳・50~59歳では「消化器系疾患(特に歯肉炎・歯周疾患)」、45~49歳では「精神系疾患(特に統合失調症)」、60歳~74歳までは循環器系疾患(特に高血圧症)が最も多くなっています。

*レセプト:病院が健康保険などの報酬を公的機関に請求するために提出する書類。診療報酬 請求明細書。診療報酬明細書。

留萌市疾病分類別多発疾患(全年齢)

(令和2年5月診療分)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
H30	高血圧性疾患	歯肉炎及び 歯周疾患	関節症	糖尿病	脊椎障害
	(16.7%)	(5.2%)	(4.8%)	(4.6%)	(3.8%)
R元	高血圧性疾患	歯肉炎及び 歯周疾患	関節症	糖尿病	脊椎障害
	(16.2%)	(5.4%)	(4.5%)	(4.2%)	(3.4%)
R2	高血圧性疾患	歯肉炎及び 歯周疾患	関節症	糖尿病	脊椎障害
	(17.6%)	(5.1%)	(4.9%)	(4.2%)	(3.7%)

資料:国民健康保険疾病分類統計(国保・後期被保険者)

留萌市疾病大分類別の受診件数

(令和2年5月診療分)

※下段は、大分類の中での最多疾患

	1 1	<u> </u>	2 ti	<u>†</u>	3 位	<u>†</u>	4 1	<u>†</u>	5 位	<u> </u>
40 ~	消化器系	12	精神系	9	呼吸器系 皮膚系	6 6			新生物 循環器系	5 5
44 歳	歯肉炎・歯周疾患	4	統合失調症	6	喘息	4	皮膚炎•湿疹	5	悪性腫瘍 高血圧症	2 4
45 ~	精神系	24	消化器系	17	循環器系	10	呼吸器系	8	筋骨格系 腎尿路系	5 5
49 歳	統合失調症	12	歯肉炎・歯周疾患	10	高血圧症	5	喘息	6	椎間板障害 腎尿路系の疾患	2 3
50 ~	消化器系	15	精神系 循環器系	12 12			内分泌系	11	呼吸器系	9
54 歳	歯肉炎・歯周疾患	6	統合失調症	6	高血圧症	10	糖尿病	6	喘息	6
55 ~	消化器系	18	精神系	17	循環器系	15	内分泌系 眼系 筋骨格系	7 7 7		
59 歳	歯肉炎・歯周疾患	14	統合失調症	9	高血圧症	13	糖尿病 その他の眼の寒 関節症	4 5 2		
60 ~	循環器系	48	消化器系	32	筋骨格系	30	内分泌系	25	精神系	23
64 歳	高血圧症	33	歯肉炎・歯周疾患	17	関節症	11	脂質異常症	12	統合失調症	13
65 ~	循環器系	189	消化器系	94	筋骨格系	91	内分泌系	77	眼系	49
69 歳	高血圧症	133	歯肉炎・歯周疾患	45	関節症	33	糖尿病	37	その他の眼の疾患	24
70 ~	循環器系	364	筋骨格系	193	内分泌系	142	消化器系	136	眼系	93
74 歳	高血圧症	250	関節症	65	脂質異常症	72	歯肉炎・歯周疾患	84	その他の眼の疾患	52

資料: 国民健康保険疾病分類統計(国保・後期被保険者)

4. 介護保険の状況

留萌市の高齢化率は増加傾向で、全道よりやや高く推移しています。(P3参照) 第1号被保険者(65歳以上)の要介護認定率は、全道より低い状況で、全道的には増加傾向にあるものの、留萌市は微増の状況です。

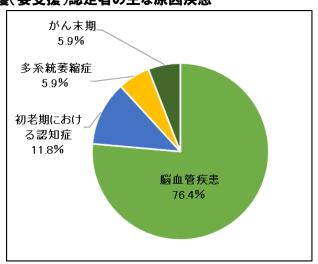
第2号被保険者(40~64歳)で要介護認定となった原因疾患は、脳血管疾患が7割以上を占めています。

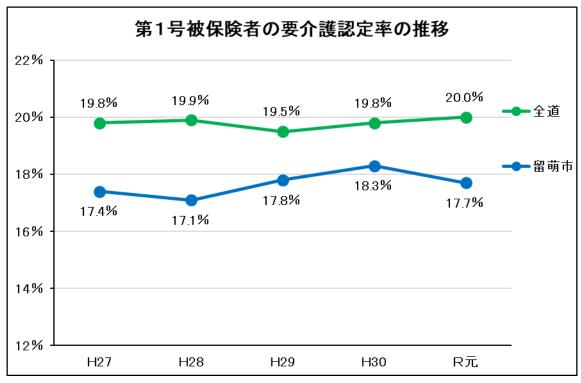
要介護度別出現率は、要支援1~要介護2までの軽度者が多い全道に比べ、留萌市では要介護1~3までの認定者が多い状況です。

令和元年度 留萌市第2号被保険者要介護(要支援)認定者の主な原因疾患

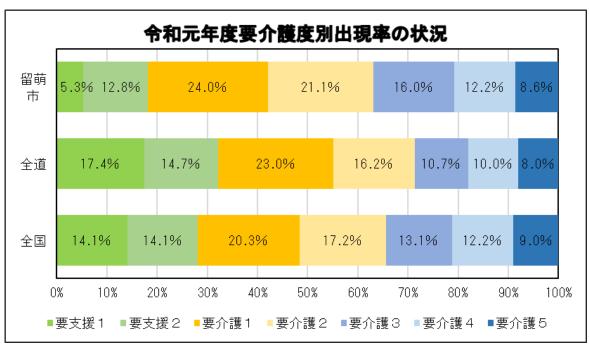
原因疾患	人数	割合(%)
脳血管疾患	13	76.4
初老期における 認知症	2	11.8
多系統萎縮症	1	5.9
がん末期	1	5.9
合 計	17	100

資料: 留萌市要介護(要支援) 認定者の主治医 意見書より





資料:厚生労働省介護保険事業状況報告



資料:厚生労働省介護保険事業状況報告

5. がん検診・特定健康診査の状況

留萌市のがん検診の受診率は、すべてのがん検診とも減少傾向にあり、全道、全国と比較しても低い状況です。

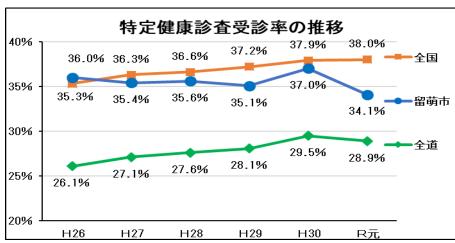
特定健康診査の受診率は、電話勧奨の継続実施や市内医療機関の協力により、平成30年度受診率は過去最高を達しました。全道と比べ高い状況ですが、35%前後で伸び悩んでいます。

特定健康診査結果の有所見者の状況では、BMI*、血糖、収縮期血圧*の正常値を超えている者の割合が全道の平均を上回っています。

留萌市各種がん検診の受診率の推移

	H26 年度	H27年度	H28 年度	H29 年度	H30 年度		R元年度	
							全道	全国
胃がん	7.8%	7.8%	4.7%	5.0%	4.5%	3.8%	6.1%	7.8%
肺がん	8.8%	8.2%	2.9%	3.0%	2.4%	2.1%	4.5%	6.8%
大腸がん	11.8%	12.2%	3.7%	3.5%	3.2%	2.9%	5.4%	7.7%
乳がん	17.5%	16.6%	13.3%	12.9%	12.0%	11.5%	14.7%	17.0%
子宮がん	18.2%	16.0%	11.0%	10.7%	9.2%	8.6%	16.5%	15.7%

資料: 厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告の概況



資料:市町村国保特定健康診查•特定保健指導実施状況概況報告書

令和元年度 特定健康診査有所見者の状況(%)

	腹囲	BMI*	中性脂肪	ALT (GPT) *	HDL*	血糖	HbA1c*	収縮期 血圧*	拡張期 血圧*	LDL*
留萌市	32.2	31.2	18.9	14.2	3.3	26.4	32.3	55.9	16.2	52.6
全 道	33.0	30.1	20.9	15.6	3.7	23.4	48.2	46.7	19.2	54.5

資料:厚生労働省様式5-2

- * BM I:成人の体格指数として国際的標準指標になっており、主に肥満の判定に用いられる。
- *ALT(GPT): 肝臓に特化して存在する酵素。主に肝機能が鈍ると、値が上昇する特徴がある。
- *HDL:血管壁にたまったコレステロールを抜き取って肝臓に運ぶ『善玉コレステロール』。
- *HbA1c: 血液中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、過去 1~2 ヵ月の血糖状態を把握。
- *収縮期血圧:心臓が収縮したときの血圧で、血圧が最も高くなるため、最高血圧とも呼ばれる。
- *拡張期血圧:心臓が拡張したときの血圧で、血圧が最も低くなるため、最低血圧とも呼ばれる。
- *LDL:肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ『悪玉コレステロール』。

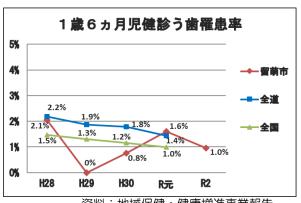
6. 次世代の健康

1歳6ヵ月児のう歯罹患率は、全道、全国と同程度~低い傾向にあります。3歳児 においても減少傾向にありますが、全道、全国よりも高い状況です。

1歳6ヵ月児の野菜の摂取回数は、1日2回摂取が増加しており、0~1回、3回 摂取が減少しています。一方で、3歳児の3回摂取が増加しています。野菜を摂取し ている時間帯をみると、朝食での摂取率が低い状況は依然として変わりませんが、3 歳児でわずかに朝食での摂取率が増加しています。1歳6ヵ月児においては、昼食で の摂取率が増加しています。また、甘味飲料の摂取量は増加傾向にあります。

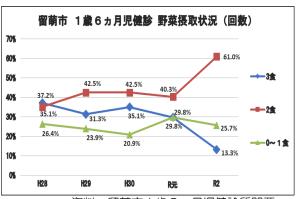
妊婦、育児中(4ヵ月児健診時)の喫煙率は増加傾向でしたが、令和元年度から令 和2年度にかけて急増しています。

母子健康手帳交付時の年代別入籍・未入籍の割合を見ると、10歳代は、妊娠届出 時点で入籍よりも未入籍の割合が高い状況です。

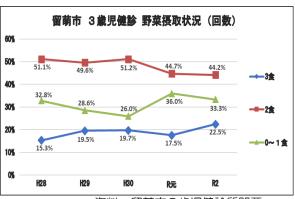


3歳児健診う歯罹患率 30% 27.2% 25.0% 25% 19.7% 20% 17.1% 16.0% 15.7% 16.1% 14.3% 15% 15.8% 12.8% 14.4% 13.2% 10% 5% 0% H28 H29 H30 R2

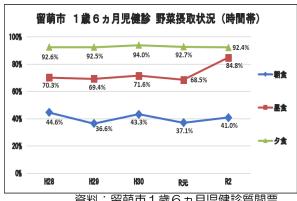
資料: 地域保健 • 健康増進事業報告 資料: 地域保健 • 健康增進事業報告 ※R2年度は全国、全道の報告が発表されていないため、R元年度までの結果となっています。



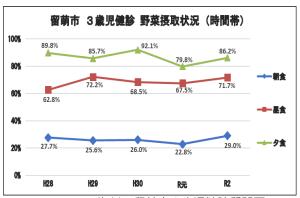




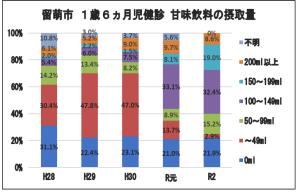
資料:留萌市3歳児健診質問票



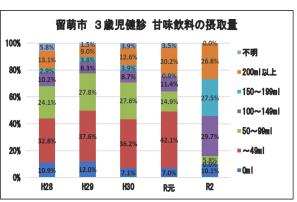
資料: 留萌市1歳6ヵ月児健診質問票



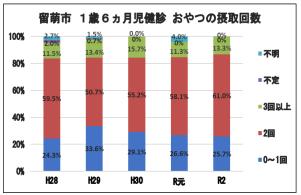
資料:留萌市3歳児健診質問票



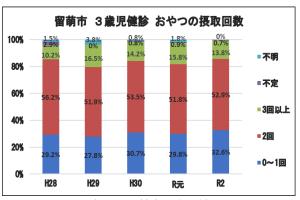
資料: 留萌市1歳6ヵ月児健診質問票



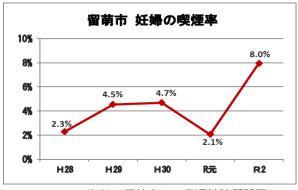
資料:留萌市3歳児健診質問票



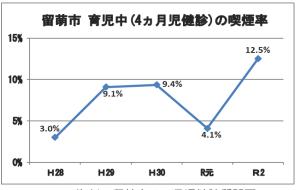
資料: 留萌市1歳6ヵ月児健診質問票



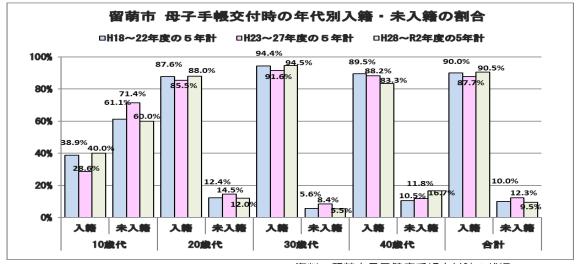
資料:留萌市3歳児健診質問票



資料: 留萌市4ヵ月児健診質問票



資料:留萌市4ヵ月児健診質問票



資料:留萌市母子健康手帳交付時の状況

第3章 評価指標の目標達成状況

第2次留萌市健康づくり計画では、生活習慣病予防のための6分野の目標と、市民(個人・地域)、行政がそれぞれの活動を通して、計画の推進に取り組み、令和3年度に評価を行いました。

評価の方法としては、市民アンケートを実施し、アンケート結果と健康に関するデータから目標達成の分析を実施しました。判定結果は「〇:目標達成」、「×:目標未達成」の2段階で分類しました。

6分野の全目標 41 項目のうち、「〇:目標に達した」は全体の 56.1%(23 項目)になっており、一定の改善がみられました。

		評価指標	*	策定時 (H29)	目標	今回 (R3)	判定
第		健康だと感じている人の割合	1	13.4%	増加	13.5%	0
2 次	1.	健康管理に気をつけている人 の割合	1	60.7%	増加	69.8%	0
留	活湯	悪性新生物死亡数	2	84人	減少	95人	×
萌	生活習慣病	胃がん検診受診率	3	4.2%	増加	1.7%	×
市	•	肺がん検診受診率	3	4.5%	増加	2.3%	×
健	がん	大腸がん検診受診率	3	6.6%	増加	3.1%	×
康づ		乳がん検診受診率	3	10.7%	増加	7.0%	×
	(悪性新生物)	子宮がん検診受診率	3	9.8%	増加	5.8%	×
り	生物	特定健康診查受診率 ^{注1}	4	34.8%	60%	34.1%	×
計	₩)	特定保健指導実施率注1	4	17.2%	60%	16.7%	×
画		健康相談者数	3	3,347人	増加	1,448人	×

注1 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率:目標値は、『留萌市特定健康診査等第2期実施計画(平成25~29 年度)』の平成29 年度目標値としているが、本計画の令和3年度中間評価の際に、最終年度である令和8年度の目標値を『留萌市特定健康診査等第3期実施計画(平成30~令和5年度)』に合わせて修正した。

*メタボリック症候群:日本では、腹囲が男性 85cm 女性 90cm を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の

3 つのうち 2 つにあてはまるとメタボリック症候群と診断される。メタボリック症候群は心筋梗塞や脳卒中など、死に直結しやすい生活習慣病の引き金になるといわれているが、体重減量、とくに内臓脂肪減量により確実な予防効果が期待できる。

			<u> </u>	策定時	目標	今回	判定
		01月11日135	*	(H29)		(R3)	
		幼児期における、朝食での野	⑤	1歳6ヵ月児:37.7%	増加	1歳6ヵ朋:41.0%	0
		菜摂取率		3 歳 児: 22.6%	増加	3歳児:29.0%	0
	2.	1日3回食べている人の割合	6	72.9%	増加	74.5%	0
	食生活	毎日野菜を 350g以上食べている人の割合	6	3.8%	増加	5.6%	0
	活·栄養	味付けは濃い方だと思う人の 割合	6	21.8%	減少	21.1%	0
第	養	食品表示を参考にしている人 の割合	6	30.4%	増加	32.2%	0
2		適正体重を知っている人の割 合	6	72.5%	増加	75.1%	0
		定期的な運動習慣がある人の		全体:29.2%	増加	全体:32.7%	0
次		割合(1日30分以上週2回	7	男性:35.3%	増加	男性:35.0%	×
留	3.	の運動を1年以上継続)		女性:24.4%	増加	女性:30.7%	0
	身休	1日の歩行時間が 30 分未満		全体:34.0%	減少	全体:33.7%	0
萌	身体活動	の人の割合	7	男性:38.7%	減少	男性:33.7%	0
	•	097(098)		女性:30.3%	減少	女性:33.8%	×
市	運動	ロコモティブシンドロームの		全体:20.9%	増加	全体:20.3%	×
	145	認知(言葉も意味も知ってい	7	男性:15.9%	増加	男性:17.9%	0
健		る)割合		女性:24.9%	増加	女性:22.4%	×
康	4.	3 歳児のう歯罹患率	8	27.2%	減少	16.1%	0
づ	の健康口	フッ化物洗口実施施設の割合	9	100%	維持	100%	0
	腔	毎食後歯を磨く人の割合	10	45.1%	増加	48.4%	0
<	_			全体: 27.0%	減少	全体: 23.3%	0
10	5.	喫煙率	11)	男性:39.0%	減少	男性:31.9%	0
り	たばこ			女性:17.3%	減少	女性:15.5%	0
計)))	妊婦の喫煙率	12	3.9%	減少	8.0%	×
	ア	ほぼ毎日飲酒する人の割合	(11)	男性:30.5%	減少	男性:30.0%	0
画	ルコ	はは母ロ欧沿りの人の制合 		女性:11.5%	減少	女性:13.2%	×
	ルル	1口当たりの急運車	(11)	男性「2合以上」:47.2%	減少	胜[2台以上]:56.1%	×
		1日当たりの飲酒量		女性「1合以上」:56.1%	減少	姓「1台以上」:55.5%	0
	6.	ストレスを解消できている人 の割合	13	62.4%	増加	61.6%	×
	の健康・こころ	よく眠れていると感じている 人の割合	13	36.2%	増加	28.2%	X
	こころ	自殺者数	14)	H17~H26 の 10年間の平均 4.4人	減少	H21~H30の 10年間の平均 4.1人	0

- ※① 令和3年度留萌市健康づくり計画策定のためのアンケート調査より
- ※② 平成27年版道北地域保健情報年報より
- ※③ 平成27年度・令和2年度実績、留萌市住民基本台帳より
- ※④ 平成 27 年度市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告より 令和 2 年度特定健康診査・特定保健指導実施状況についてより
- ※⑤ 平成27年度・令和2年度幼児健診アンケートより
- ※⑥ 平成28年度・令和3年度留萌市健康づくり計画策定のためのアンケート調査より
- ※⑦ 平成28年度・令和3年度留萌市健康づくり計画策定のためのアンケート調査より
- ※⑧ 平成27年度・令和2年度3歳児健診実績より
- ※9 平成27年度・令和2年度実績より
- ※⑩ 平成28年度・令和3年度留萌市健康づくり計画策定のためのアンケート調査より
- ※⑪ 平成28年度・令和3年度留萌市健康づくり計画策定のためのアンケート調査より
- ※⑫ 平成27年度・令和2年度新生児訪問または4ヵ月児健診時調査より
- ※⑬ 平成28年度・令和3年度留萌市健康づくり計画策定のためのアンケート調査より
- ※⑭ 策定時: 道北地域保健情報年報、中間評価: 保健統計年報より

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)

く日 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。
- 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

◆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。 策

- •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

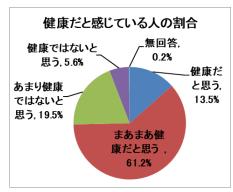
結

- 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

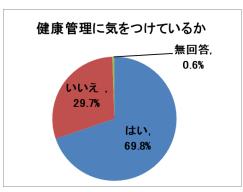
健診	(検診)体制の充実
方	◆がん検診や特定健康診査を受診しやすい環境づくりに努めます。
策	
結果	 ・広報・町内回覧、保健予防事業一覧などでの特定健診、がん検診の受診案内の実施 ・受診しやすい日程、期間、会場の検討・実施 ・各種がん検診の個別・集団検診の継続 ・大腸がん(年度で 40 歳対象)検診検査キット無料配布 ・体験型 HPV(ヒトパピローマウイルス)自己検診の実施: 子宮がん検診未受診の 23 歳の女性に検体の自己採取キットを送付 ・乳がんチェックシート及び啓発パンフレット送付:乳がん開始年齢の 35 歳対象 ・乳がん(年度で 41 歳対象)・子宮がん(年度で 21 歳対象)検診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	
方	◆検査で異常がある市民の受診勧奨に努めます。
策	◆生活習慣の改善が必要な人へ保健指導を行います。
結果	 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

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。



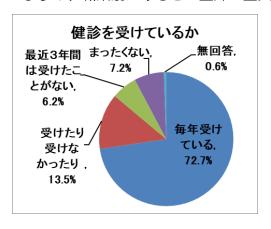
各種講座指導及び相談等に関する事業)

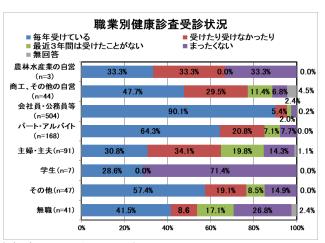


資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

●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

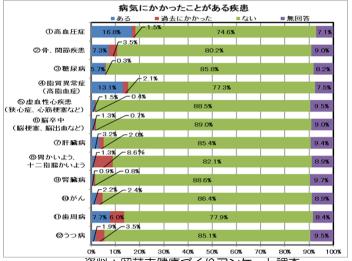
- ●特定健康診査の有所見者数を全道と比較すると循環器系の数値が高く、脂質系の数値は 低いですが、BMI・血糖・収縮期血圧は正常値を超えている者の割合が全道の平均を 上回っており、高血糖や高血圧につながる可能性があり、生活習慣病予防対策が必要で す。 (P8 参照)
- ●特定保健指導率は、年々減少しています。 令和2年度は、新型コロナウイルス感染 症拡大予防により、実施回数の減少、感染 症を懸念して受けることを控えた方がい たことなども影響した可能性があります。 特定保健指導により、生活習慣の改善、健 康管理を意識するなど、生活習慣病予防に つながるため、取り組みの強化が必要です。

特定保健指導実施率 17.4% 20 20.0% 12.0% 12.0% 15 13.8% 10 10.0% 5 5.0% 0.0% H28 H29 H30 R2 R元 ■実施数 — 実施率

平成 29 年度より、事業を委託して実施 資料:特定健康診査・特定保健指導の実施状況について 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。

●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
□唇、□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*	◆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*	◆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*	◆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し、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るとともに、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	◆健康相談をしやすい環境づくりに努めます。
育の充実	◆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	◆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。
の充実	
生活改善、重症化	◆検査で異常がある市民の受診勧奨に努めます。
予防の推進	◆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)

く 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

◆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。

方策

- ◆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。
- 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

結果

- 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

- ◆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。
- ・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

結果

- 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 │◆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。
- 策 ◆食生活改善推進員協議会の育成に努めます。

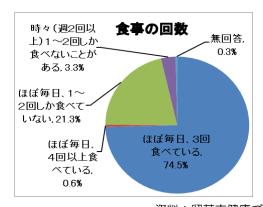
・食生活改善推進員養成講座の開催: 結 令和元年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により急遽中止 令和3年度開催

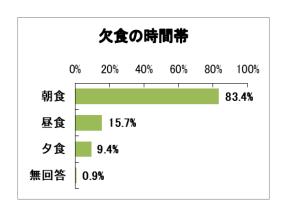
- 食生活改善推進員の学習会や役員会などに出席: 年 15 回程度
- *栄養成分表示の店(ヘルシーレストラン): 3品以上のメニューにカロリーなどの栄養成分を表示している飲食店。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページに紹介される。
- *ほっかいどうヘルスサポートレストラン:情報発信や健康的な食事の提供などの健康的な食生活を支援。登録は、店内を禁煙など条件により一つ星から三つ星の三段階で可能。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページに紹介される。ヘルシーレストランより、要件が厳しくなった。

現状と評価

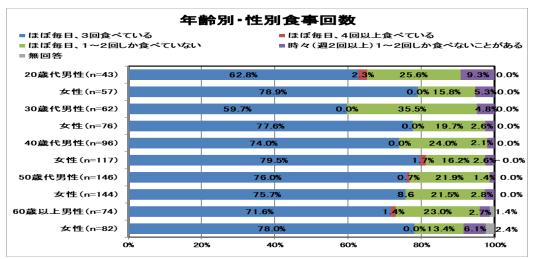
- ●留萌市は、肥満や高血圧・高血糖の有所見者が多く、適切な食事の量や栄養素が摂取されていない状況にあります。(P8参照)
- ●幼児の朝食での野菜摂取率は3~4割で、策定時より増加しています。野菜摂取回数は、3歳児では3回摂取が増加しており、改善傾向が見られます。(P9参照)
- ●74.5%の人は食事を 1 日 3 回食べており、策定時より増加しています。一方で食べないときがある人*は 24.6%で、こちらも増加しています。食べないときがある人*で、多い欠食は「朝食」であり、83.4%と高い割合でした。男性の 30 歳代で、1 日 3 回食べないことがある人の割合が高くなっています。

*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。





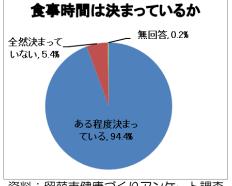
資料:留萌市健康づくりアンケート調査



資料:留萌市健康づくりアンケート調査

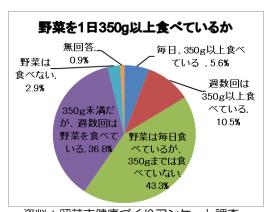
●94.4%の人は、食事時間がある程度決まっています。全然決まっていない人は、全体で5.4%。職業別でみると、「商工、その他の自営業」では 13.6%、「1 人暮らし」では 10.1%と高くなっています。年齢・性別でみると、男性の30歳代が12.9%で高くな

っています。



資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

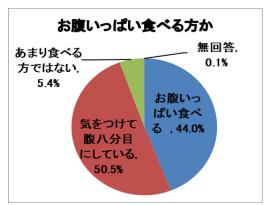
●野菜を「毎日、350g以上食べている」 割合は5.6%で、策定時の3.8%より増加 しており、生活習慣病予防啓発などの取り組 みにより、意識が高まってきたと考えます。 一方で、1日に必要な野菜の摂取量350g に達していない状況は、策定時とほぼ変わら ない状況でしたので、今後も食生活について 普及啓発が重要です。

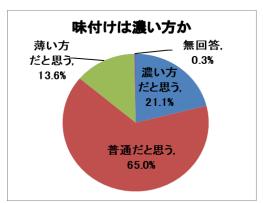


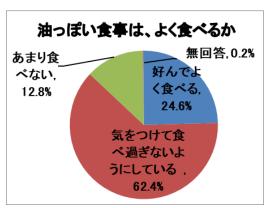
資料:留萌市健康づくりアンケート調査

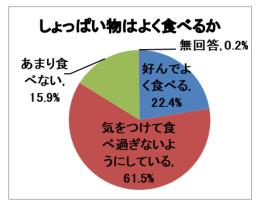
●お腹いっぱい食べる人は 44.0%で、策定時は 46.9%でしたので減少しています。 「濃い味付け」は 21.1%で、策定時の 21.8%より、やや減少しました。 「油っぽい食事」、「しょっぱいもの」は、「好んでよく食べる」割合がやや減少しており、 塩分やカロリーに気をつけている状況も伺えます。

「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。









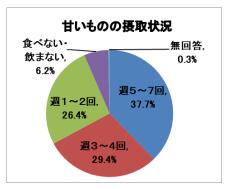
資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

●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。

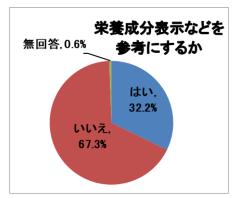
「週5~7回」の割合は、「男性」30.2%より、 「女性」44.4%の方が高く、特に女性の20~40 歳代の割合が高くなっています。

●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。

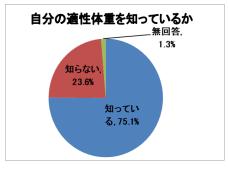


資料: 留萌市健康づくりアンケート調査



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。
	◆おやつの時間を決め、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。
L	•

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	◆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			
充実	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	◆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			
啓発	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	◆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に紹介される。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)

く 目 標 >

方策

結

果

- 1. 自分に合った運動を定期的に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

- ◆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。
- •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(コオ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

◆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。

策

- ◆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。

• 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

結甲

- 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

◆自分に合った運動習慣のきっかけがつくれるよう、運動に関する教室、イベント 等の情報提供に努めます。

方策

- ◆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。

- ◆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。

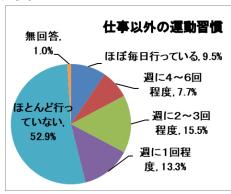
• 特定保健指導の一環として運動の機会を提供(NPO 法人留萌スポーツ協会に依頼): 年 12 回

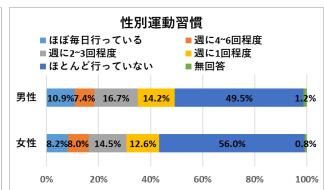
結果

- ・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。

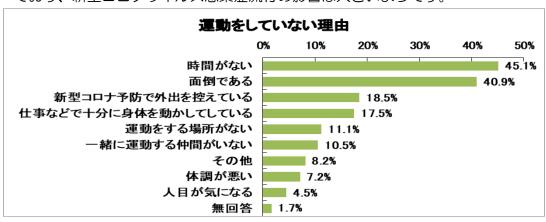




資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

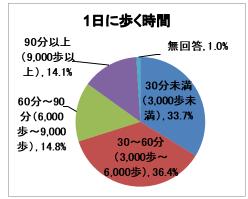
●運動をしていない理由は、「時間がない」が45.1%、「面倒」が40.9%と多く、次いで「新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えている」「仕事などで十分に身体を動かしている」「運動をする場所がない」等の理由が続いています。

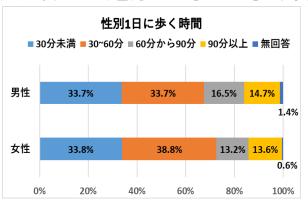
新型コロナウイルス感染症が流行する以前は、35.5%の人が週2日以上意識的に行っており、新型コロナウイルス感染症流行の影響は大きいようです。



資料:留萌市健康づくりアンケート調査

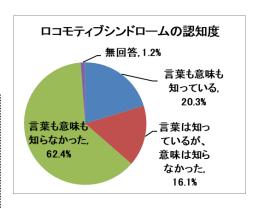
●通勤や仕事、家事、散歩などで、1日に歩いている時間は、「30~60分未満」36.4% の割合が最も多く、次いで「30分未満」「60~90分未満」「90分以上」と続きます。 「30分未満」の割合は33.7%で、策定時34.0%と比較すると、やや減少しています。 男女では、男性33.7%、女性33.8%で、策定時と比較すると、女性は3.5%増加していますが、男性は5%減少しており、改善が見られました。まずは、今、歩いている時間よりも10分長く歩くことから始められると良いことを啓発していきたいと考えます。





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	◆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	◆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みつけ、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	◆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	◆各年齢期に応じた運動の場や機会の拡充を図ります。
活動機会の充実	◆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	◆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
活動の環境整備	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。

啓発の推進

- 情報提供・運動 | ◆自分に合った運動習慣のきっかけがつくれるよう、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)

く 目 標 >

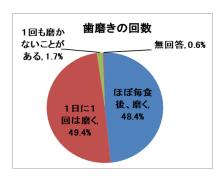
1. う歯や歯周疾患の罹患率を減らします。

う歯	• 歯周疾患予防、口腔機能の向上の推進
方策	◆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	 ・9ヵ月児健診時より、歯科衛生士の指導を実施。4ヵ月児健診では、歯磨きの仕方など指導。 ・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	歯と口腔に関する健康情報の普及・啓発					
方策	◆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	• 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

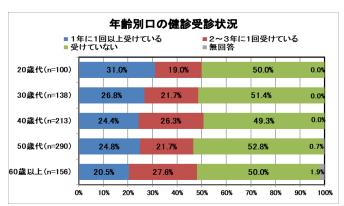
- ●疾病状況による受診件数の多い疾患は、1位「高血圧性疾患」、2位「歯肉炎・歯周疾患」 となっており、歯と口腔の健康が保たれていない状況がうかがえます。(P5 参照)
- 3歳児健康診査におけるう歯罹患率は 16.1%と、策定時の 27.2%よりも減少しています。(P9 参照)
- ●フッ化物洗口実施施設は、認可保育園・幼稚園の5ヵ所全てが実施継続しています。
- ●歯みがきの回数は、「1日に1回は磨く」が49.4%と1番多く、次いで「ほぼ毎食後磨く」が48.4%となっており、9割以上の人が定期的に歯みがきをしていますが、「1回も磨かないことがある」人が1.7%います。「1回も磨かないことがある」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。

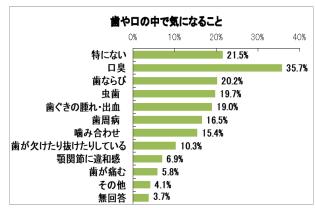




資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

●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	◆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、□腔内を清潔に保ちましょう。	
子ども若者世代 ◆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	◆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の与え方について、関心を持ちましょう。	
高 齢 世 代	◆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の与え方について関心を持ちましょう。	
	◆□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】

E13 PK C JAK J III C J			
施策	取り組み内容		
う歯・歯周疾患	◆乳幼児健診等を通じ、う歯の早期発見・予防に努めます。		
予防、口腔機能	◆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		
の向上の推進	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、□腔機能の維持・向上の推進に努め		
	ます。		
歯と口腔に関す	◆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		
る健康情報の普	いて情報提供に努めます。		
及•啓発	◆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。		
	◆広報るもい等で、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)

く 目 標 >

1. 喫煙者・多量飲酒者を減らします。

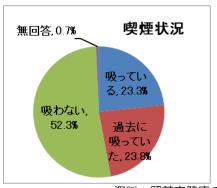
たば	こ・アルコールに関する知識の普及啓発
方策	◆未成年者や妊婦の喫煙・飲酒の害について、普及・啓発に努めます。 ◆喫煙や受動喫煙、多量飲酒による健康への影響について、知識の普及と情報提供
中	を推進します。
結果	母子健康手帳交付時、喫煙・飲酒の害について指導。広報るもいによる健康コラム掲載:年2回
	・ホームページで禁煙に関して情報提供
	・たばこの害に関する移動パネル展を開催・個別相談窓口を設置:年 1 回 ・特定保健指導や健康相談、健康教育時、たばこやアルコールに関して情報提供。

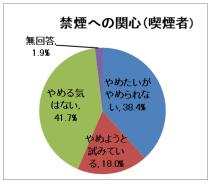
	禁煙に向けての体制づくり			
		◆喫煙者への保健指導や、禁煙を希望する方の健康相談体制の充実を図ります。		
	方	◆禁煙外来のある医療機関や相談窓口などの情報提供に努めます。		
	策	◆保健所との連携により、禁煙や適切な分煙措置を行う「おいしい空気の施設*」		
		の普及・啓発に努めます。		
ψ±		・特定保健指導や健康相談、健康教育時、禁煙に関して情報提供。		
結		• 禁煙治療ができる医療機関や相談窓口に関して、ホームページにて情報提供。		
	果	・たばこの害に関する移動パネル展を開催、相談窓口を設置:年 1 回		

アルコールに関する体制づくり		
方	◆飲酒者の適正飲酒について個別指導を行います。	
策	◆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	・広報るもいによる健康コラム掲載:年2回	
果	• 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歳以上の人も含まれ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。
- ●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。

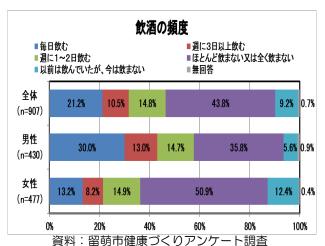




資料:留萌市健康づくり計画アンケート調査

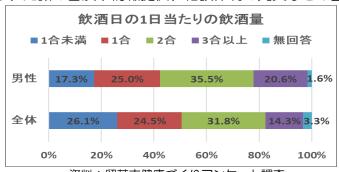
- ●妊婦の喫煙率は 8.0%、策定時は 3.9%と比較すると、増加しています。これまで、母子手帳交付時などに喫煙の害及び禁煙指導を行ってきましたが、今後も指導の継続が必要です。(P10参照)
- ●飲酒の頻度は、女性では 6 割以上がほとんど飲まない状況です。しかし、毎日飲酒する人の割合は、女性 13.2%で、策定時の 11.5%より増加しています。一方、男性は毎日飲酒する人の割合は、策定時より 0.5%減少し、30.0%でした。

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。



長村・田切り庭塚 ノマヴァ ブラート 副巨

●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】

	WG02 7
子ども若者世代	◆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	◆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	◆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	◆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。		
ールに関する知	◆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		
識の普及啓発	及と情報提供を推進します。		
禁煙に向けての	◆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		
体制づくり	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	◆飲酒者の適正飲酒について個別指導を行います。		
する体制づくり	◆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)

く 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

- ◆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。
- 方 ◆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 策 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。
 - ・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。
- 結
- 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

◆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。

策

果

方

策

果

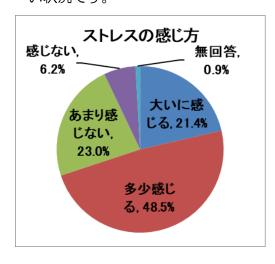
- ・心の健康啓発事業の実施: こころの講演会を 年 1 回実施。
- ゲートキーパー養成研修会の実施:令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大 防止のため中止。令和3年度1回実施。
- 結 広報るもいによる健康コラム掲載:年2回。
 - ・依頼健康教育:心の健康に関するテーマで、年数回実施。
 - るもいコホートピア事業のPR。
 - 地域包括支援センターと連携し、一般介護予防事業(ピンから広場、脳いきいき 教室、ピンから教室、介護予防教室)の情報提供。

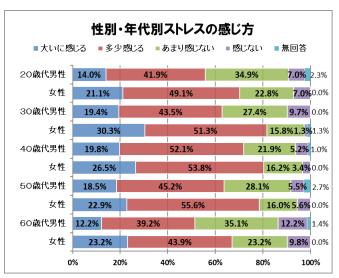
子育て支援体制の強化

- ◆関係機関と連携して、虐待予防ケアマネー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。
- ・虐待予防ケアマネージメントシステム事業を実施:4ヵ月児健診時に実施。
- ・10代の若年妊婦及びハイリスク妊婦の訪問を実施。 結
- 保健師助産師連絡会出席:月1回。 果
 - 乳幼児健診実施:4・9ヵ月児、1歳6ヵ月児、3歳児 各月1回。

現状と評価

●最近1ヵ月のストレス・悩みやこころの苦しみを感じている人の割合は、「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。

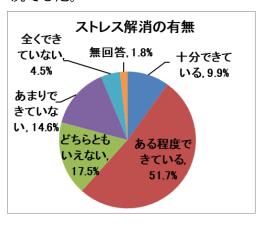


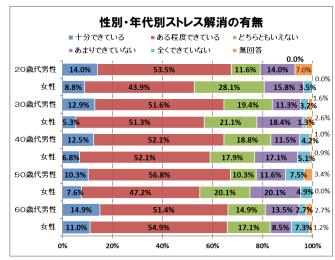


資料:留萌市健康づくりアンケート調査

●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。

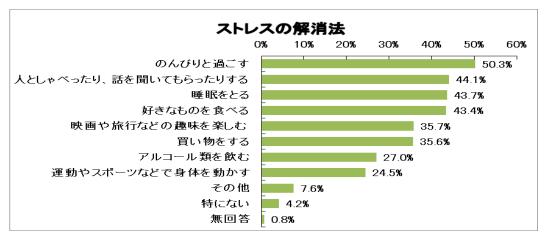




資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

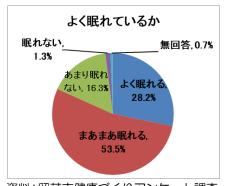
●解消が「あまりできていない」「全くできていない」人(332人)の新型コロナウイルス感染症による影響は、「大いにある」22.9%、「多少ある」40.7%で、合わせて63.6%です。年齢別では、「20歳代」76.3%、「60歳代」74.0%で高くなっています。

●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%、「好きな物 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。



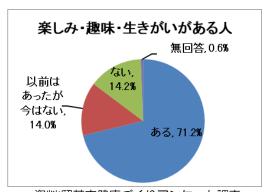
資料: 留萌市健康づくりアンケート調査

●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。



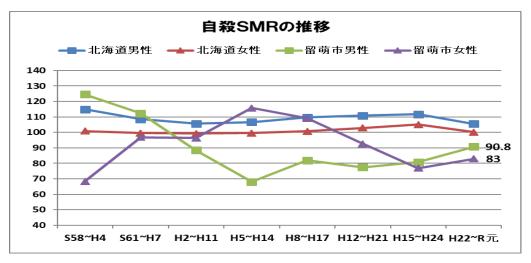
資料:留萌市健康づくりアンケート調査

●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 が、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。

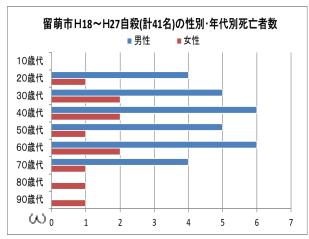


資料:公益財団法人 北海道健康づくり財団「北海道における主要死因の概要」第10巻

●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4.1人)。策定時と比較すると、平均人数は減少し ています。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	 ◆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	 ◆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	 ◆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	◆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			
健康づくり	育を行います。			
(自殺防止対策	◆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			
含む)の推進	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。			
生きがいづくり	◆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。			
支援				
子育て支援体制	◆関係機関と連携して、虐待予防ケアマネージメントシステム事業に			
の強化	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。			

第5章 全体の評価と今後の課題

第2次留萌市健康づくり計画を策定してから5年が経過し、市民一人ひとりや地域、 各関係機関が計画の目標達成に向けて取り組みを実施してまいりました。

今回の中間評価では、6分野の41項目における目標値が最終年度目標達成に向かって進んでいるかを確認し、取り組みの推進方策の方向性について検討を行いました。

改善していると評価した目標は、全 41 項目中、23 項目であり、目標達成は約 5 割の結果でした。

分野別で見ると、「2. 食生活・栄養」「4. 歯と口腔の健康」に関する目標は、策定時から全項目が目標達成し改善していました。「3. 身体活動・運動」、「5. たばこ・アルコール」は5割が目標達成していましたが、「1. 生活習慣病・がん(悪性新生物)」は約2割、「6. 休養・こころの健康」については約3割の目標達成にとどまりました。

目標達成が2~6割の「1.生活習慣病・がん(悪性新生物)」「3.身体活動・運動」「5.たばこ・アルコール」「6.休養・こころの健康」の分野では、中間評価時期が、新型コロナウイルス感染症の流行時期とも重なり、統計や健康データ、健康づくりに関するアンケート調査結果において、特に影響があった分野が多かったと考えます。また、健康管理への意識はあり、生活改善の必要性を感じながらも、時間的な余裕がない様子も伺えました。今後の課題としては、肺がんや胃がん、循環器疾患による死亡数が高い、がん検診や特定健康診査の受診率が低い、喫煙率が高い、毎年数名の自殺者が存在しているなど、多くの課題があり、生活習慣病予防や自殺予防対策を推進していくため、取り組みの強化が必要です。

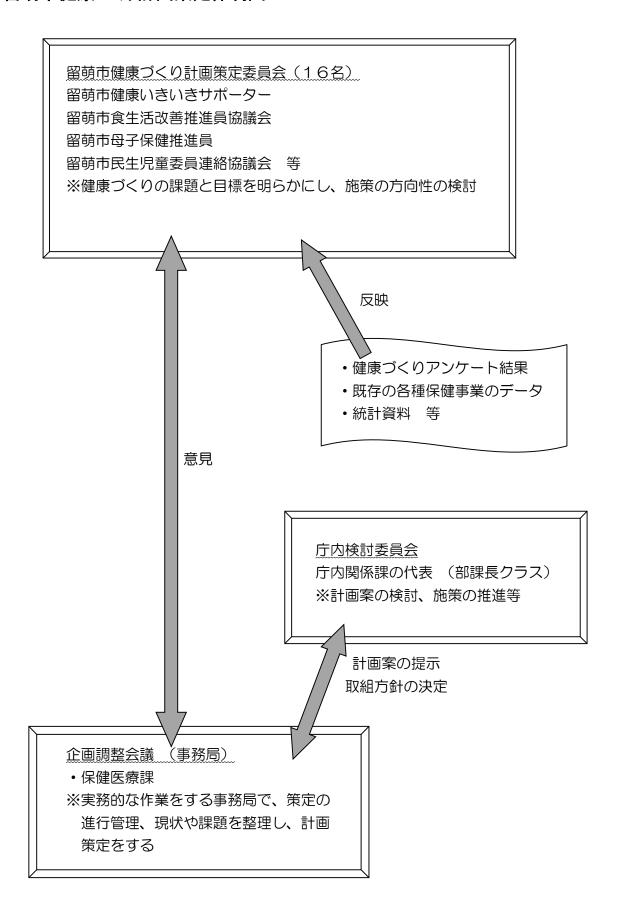
目標を達成した「2. 食生活・栄養」「4. 歯と口腔の健康」の分野についても、改善はしているものの、肥満や高血圧・高血糖の割合が高い、野菜摂取量が少ない、歯肉炎・歯周疾患の受診件数が高い、口の健診を定期的に受けていない人が半数以上いるなどの課題も見え、全体の割合から見ると改善が必要な項目もあるため、今後も取り組みの継続が必要です。

計画の推進については、今後も市民一人ひとりが健康に対する意識を持ち、知識を高めるとともに、健康づくりに主体的・継続的に取り組んでいくことが大切です。また、家庭や地域、さらには関係機関・団体等や行政が連携し、健康づくりを守り・支える環境を整備していく必要があります。

今後5年間は、計画の最終評価に向けて、「市民・家庭の取り組み」「地域の取り組み」 「行政の取り組み」の推進方策の方向性は継続としつつも、課題として見えた内容については、取り組みを強化して目標達成に向けて進めていき、令和8年度において最終評価を行います。

資 料 編

1. 留萌市健康づくり計画策定体制図



2. 留萌市健康づくり計画策定委員会設置要綱

(設置)

第 1 条 留萌市健康づくり計画の策定にあたり、市民の意見を計画に反映させるため、留 萌市健康づくり計画策定委員会(以下「策定委員会」という。)を置く。

(所掌事項)

第2条 策定委員会は、市民の健康増進に関する施策についての計画策定に関し、必要な事項を検討するものとする。

(組織)

- 第3条 策定委員会は、次に掲げる者で構成する。
 - (1)保健等関係団体
 - (2) その他関係団体
 - (3)一般市民

(任期)

第4条 委員の任期は、計画の策定を終了したときまでとする。

(座長及び副座長)

- 第5条 策定委員会には、座長及び副座長を置き、委員の互選によりこれを定める。
- 2 座長は、検討会を代表し、会務を総理する。
- 3 副座長は、座長を補佐し、座長に事故があるとき又はかけたときは、その職務を代理する。
- 4 策定委員会は、座長が招集する。

(報酬等)

第6条 委員には、報酬及び旅費等は支給しない。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は別に定める。

附 則

この要綱は、平成28年5月31日から施行する。

3. 留萌市健康づくり計画策定委員会委員名簿

氏 名	所属団体等	備考
伊 勢 光太郎	北海道留萌振興局保健環境部保健行政室 (留萌保健所)企画総務課長	
角 隆巨	留萌医師会 会長	
野田智久	留萌歯科医師会 専務理事	
江戸雅夫	北海道薬剤師会留萌支部 支部長	
川村真二	留萌商工会議所 専務理事	
斉藤 富明	新星マリン漁業協同組合 留萌支所長	
池田昭二	るもい農業協同組合 留萌支所長	
貝森 将之	NPO法人留萌スポーツ協会 副理事長	
梅田治子	NPO法人るもいコホートピア 事務局長	
上田 義則	留萌市民生児童委員連絡協議会 会長	
田中克幸	留萌市校長会 事務局長	
中尾淳	留萌市PTA連合会 会長	
渡辺辰二	留萌市老人クラブ連合会 事務局長	
臼窪 伶子	留萌市食生活改善推進員協議会 会長	
笠 原 眞紀子	留萌市母子保健推進員 代表	
長 野 多美子	留萌市健康いきいきサポーター 代表	

4. 留萌市健康づくり計画庁内検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 留萌市健康づくり計画を策定するため、留萌市健康づくり計画庁内検討委員会(以下「検討委員会」という。)を置く。

(所掌事項)

- 第2条 検討委員会の所掌事項は、以下のとおりとする。
- (1)健康づくり計画の策定に関すること。
- (2)健康づくり施策の検討調整に関すること。
- (3) その他、必要な事項に関すること。

(組織)

- 第3条 検討委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。
 - (1)委員長は、市民健康部長とする。
 - (2) 副委員長は、教育部長とする。
 - (3)委員は、別紙1に掲げる職にある者をもって充てる。

(委員長及び副委員長の任務)

- 第4条 委員長は、委員会を代表し、会務を統括する。
- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 検討委員会は、必要に応じ委員長が招集し、その議長にあたる。

2 委員長は、必要と認めるときは、委員以外の者を委員会に出席させ、意見を求めることができる。

(庶務)

第6条 検討委員会等の庶務は、市民健康部保健医療課で処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、検討委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要綱は、平成28年5月31日から施行する。

5. 留萌市健康づくり計画庁内検討委員会委員名簿

役 職 名	所属
委員長	市民健康部長
副委員長	教育部長
委員	地域振興部政策調整課長
11	地域振興部農林水産課長
11	市民健康部社会福祉課長
11	市民健康部市民課長
11	市民健康部介護支援課長兼地域包括支援センター長
11	都市環境部都市整備課長
11	都市環境部環境保全課長
11	教育委員会学校教育課長
11	教育委員会生涯学習課長
11	教育委員会子育て支援課長
11	留萌市立病院医事課長

庶 務

市民健康部保健医療課長
市民健康部保健医療課保健医療係長
市民健康部保健医療課保健指導第1係長
市民健康部保健医療課保健指導第2係長

6. 第2次留萌市健康づくり計画中間評価経過

年 月 日	内容
令和3年5月17日	留萌市議会第2常任委員会
	①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の概要について
	②第2次留萌市健康づくり計画中間評価策定のスケジュール
	について
6月	第1回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会(書面開催)
	①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の概要について
	②第2次留萌市健康づくり計画中間評価策定のスケジュール
	について
6月7日~6月25日	留萌市健康づくり計画に関するアンケート調査
12月1日	第2回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会
	①第2次留萌市健康づくり計画中間評価のたたき台について
12月20日	第 1 回留萌市健康づくり計画策定委員会
	①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の素案について
令和3年12月22日~	第2次留萌市健康づくり計画中間評価(素案)のパブリック
令和4年1月21日予定	コメント
令和4年2月予定	第3回留萌市健康づくり計画庁内検討委員会
	①第1回留萌市健康づくり計画策定委員会の結果について
	②第2次留萌市健康づくり計画中間評価(素案)のパブリッ
	クコメントの結果について
	③第2次留萌市健康づくり計画中間評価(案)について
2月予定	第2回留萌市健康づくり計画策定委員会
	①第1回留萌市健康づくり計画策定委員会の結果について
	②第2次留萌市健康づくり計画中間評価(素案)のパブリッ
	クコメントの結果について
	③第2次留萌市健康づくり計画中間評価(案)について
3月予定	留萌市議会第2常任委員会
	①第2次留萌市健康づくり計画中間評価の報告

7. 留萌市健康づくり計画に関するアンケート調査結果

(1)目的:「第2次留萌市健康づくり計画」の中間評価に向けた基礎資料とする。

(2) 対象: 20歳から64歳の留萌市民2,500人

(3)期間:令和3年6月7日~令和3年6月25日

(4) 方法: 郵送による配布・回収により実施

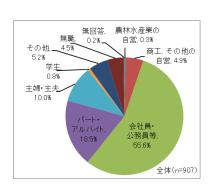
(5) 回収結果:

•配 布 数:2,500 通(うち10 通は宛先不明等で返却)

有効回収数:907通有効回収率:36.4%

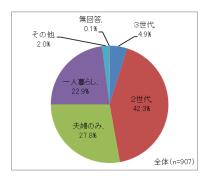
問1 職業は次のどれですか。(主なもの1つに〇)

• 「会社員・公務員等」の割合が55.6%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」が18.5%、「主婦・主夫」が10.0%です。



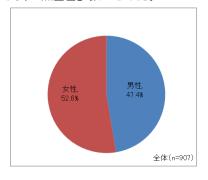
問2 家族構成を教えてください。(1つに〇)

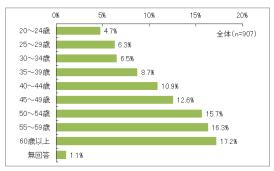
• 「2世代(親、子で暮らしている世帯)」の割合が 42.3%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が 27.8%、「一人暮らし(※単身赴任を含む)」が 22.9%の順です。



問3 性別・年齢を教えてください。(1つに〇)

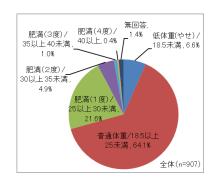
- 「男性」が47.4%、「女性」が52.6%です。
- 「60歳以上」の割合が17.2%と最も高く、次いで「55~59歳」が16.3%、「50~54歳」が15.7%、「45~49歳」が12.6%、「40~44歳」が10.9%の順です。
 - ※「60歳以上」には65歳を含む。調査対象者の抽出時の年齢は20~64歳であるが、回答までの調査期間内に65歳以上を迎えたと回答した者もいるため。なお、66歳以上の記載があった場合、年齢については、「無回答」扱いとした。





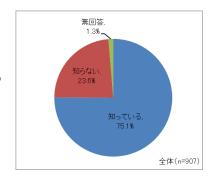
問4 現在の身長と体重を教えてください。(数値で記入)

- ・BM | をみると、「肥満(1度)/25以上30未満」が21.6%、「肥満(2度)/30以上35未満」が4.9%、「肥満(3度)/35以上40未満」が1.0%、「肥満(4度)/40以上」が0.4%で、合わせた割合は27.9%です。一方、「低体重(やせ)/18.5未満」は6.6%となっています。
- 女性の「30歳代」「60歳以上」で「低体重」の割合が高くなっています。一方、男性50歳以上で「肥満」の割合が高くなっています。



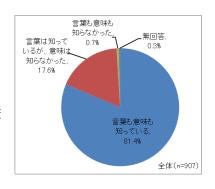
問5 自分の適正体重をご存じですか。(1つに〇)

- 「知っている」が75.1%、「知らない」が23.6%です。
- (まあまあ) 健康と感じている人や健康管理に気をつけている人、 運動習慣がある人、肥満な人は、「知っている」割合が高くなっ ています。



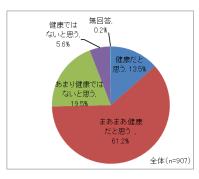
問6 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」についてご存じでしたか。(1つにO)

- 「言葉も意味も知っている」の割合が81.4%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らなかった」が17.6%、「言葉も意味も知らなかった」が0.7%です。
- 年齢が高いほど「知っている」割合が高くなる傾向がみられます。



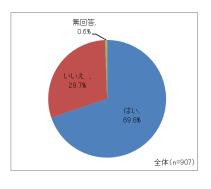
問7 日ごろ、健康だと感じていますか。(1つに〇)

- •「健康だと思う」が 13.5%、「まあまあ健康だと思う」が 61.2% で、合わせた割合は 74.7%です。一方、「あまり健康ではないと思う」が 19.5%、「健康ではないと思う」が 5.6%で、合わせた割合は 25.1%となっています。
- ストレスや悩みを抱えている人や、睡眠の状況がよくない人では、「(あまり)健康ではないと思う」の割合が高くなっています。



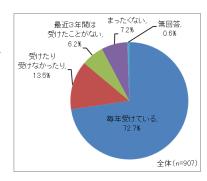
問8 日ごろ、健康管理に気をつけていますか。(1つに〇)

- ・健康管理に気をつけている割合をみると、「はい」が69.8%、「いいえ」が29.7%です。
- ・「はい」の割合は「男性」(64.9%) よりも「女性」(74.2%) の方が高く、特に「女性・20歳代」(80.7%) での割合が高くなっています。また、喫煙をしていない人や睡眠の状態がよい人、ストレスや悩みを感じていない人、趣味がある人での割合が高くなっています。



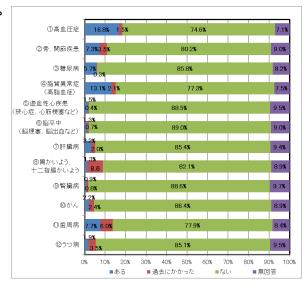
問9 健康診査(ドック健診、会社で受ける生活習慣病予防健診 など)を受けていますか。(1つに〇)

- •「毎年受けている」が 72.7%、「受けたり受けなかったり」が 13.5%、「最近3年間は受けたことがない」が 6.2%、「まったくない」が 7.2%です。
- 「毎年受けている」割合は、「女性」(63.9%) よりも「男性」 (82.3%) の方が高くなっています。また、職業によりに差 がみられます。



問 10 以下の病気にかかったことがありますか。

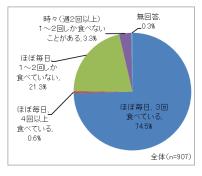
- ・現在かかっている病気は、「①高血圧症」が 16.8%と最も高く、次いで「④脂質異常症(高 脂血症)」が13.1%、「⑪歯周病」が7.7%、 「②骨、関節疾患」が7.3%、「③糖尿病」が 5.7%となっています。
- 過去にかかったことがある病気では、「⑧胃かいよう、十二指腸かいよう」が8.6%と最も高く、次いで「⑪歯周病」が6.0%となっています。



問 11 食事の回数はどのくらいですか。(1つに〇)

(1) どの食事を抜くことが多いですか。(あてはまるものすべてにO)

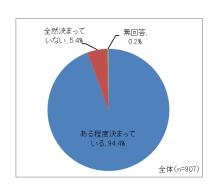
- •「ほぼ毎日、3回食べている」の割合が74.5%と最も高く、次いで「ほぼ毎日、1~2回しか食べていない」が21.3%、「時々(週2回以上)1~2回しか食べないことがある」が3.3%、「ほぼ毎日、4回以上食べている」が0.6%の順です。
- 「ほぼ毎日、3回食べている」の割合は、「女性」(77.8%)よりも「男性」(70.9%)の方が低く、特に「20歳代」「30歳代」で低くなっています。
- 「ほぼ毎日、1~2回しか食べていない」又は 「時々(週2回以上)1~2回しか食べないこと がある」と回答した人(223人)が抜くことが多 い食事は「朝食」の割合が83.4%と最も高く、次 いで「昼食」が15.7%、「夕食」が9.4%です。





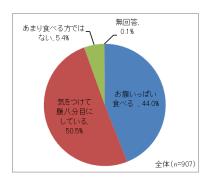
問 12 食事の時間はある程度決まっていますか。(1つに〇)

- •「ある程度決まっている」が94.4%、「全然決まっていない」 が5.4%となっています。
- •「全然決まっていない」の割合は、「商工、その他の自営業」 (13.6%)、「一人暮らし」(10.1%)で高く、また、主観的 健康感がよくない人ほど高くなっています。



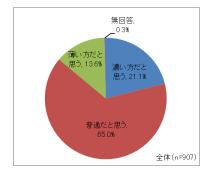
問 13 お腹いっぱい食べる方ですか。(1つに〇)

- 「気をつけて腹八分目にしている」の割合が50.5%と最も高く、次いで「お腹いっぱい食べる」が44.0%、「あまり食べる方ではない」が5.4%です。
- 「お腹いっぱい食べる」の割合を年齢別にみると、「30歳代」「40歳代」で高く、特に「男性・30歳代」(56.5%)、「女性・40歳代」(51.1%)で高くなっています。



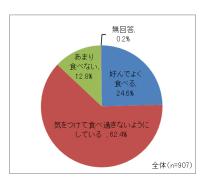
問 14 煮物などの味付けは濃い方だと思いますか。(1つに〇)

- •「普通だと思う」の割合が65.0%と最も高く、次いで「濃い方だと思う」が21.1%、「薄い方だと思う」が13.6%です。
- ・「濃い方だと思う」の割合は、「女性」(15.9%)よりも「男性」 (26.7%)の方が高く、特に「男性・30歳代」(30.6%)での割合が高くなっています。



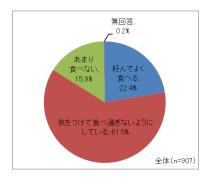
15 油っぽい食事は、よく食べますか。(1つに〇)

- 「気をつけて食べ過ぎないようにしている」の割合が62.4% と最も高く、次いで「好んでよく食べる」が24.6%、「あま り食べない」が12.8%です。
- ・「好んでよく食べる」の割合は、「女性」(16.5%) よりも「男性」(33.5%) の方が高く、特に「男性・30歳代」(51.6%) での割合が高くなっています。また、1日の食事の回数が「3回以上」(19.3%) よりも「食べないときがある」(35.9%) の方が高くなっています。



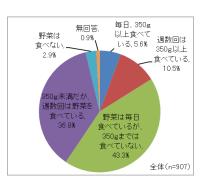
問 16 しょっぱいものは、よく食べますか。(1つに〇)

- 「気をつけて食べ過ぎないようにしている」の割合が61.5%と 最も高く、次いで「好んでよく食べる」が22.4%、「あまり 食べない」が15.9%です。
- 「好んでよく食べる」の割合は、「女性」(16.1%)よりも「男性」(29.3%)の方が高く、特に男性・20~40歳代での割合が高くなっています。



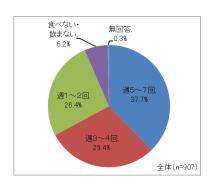
問 17 野菜を1日に350g(両手山盛り1杯)程度食べていますか。(1つにO)

- 「野菜は毎日食べているが、350gまでは食べていない」の割合が43.3%と最も高く、次いで「350g未満だが、週数回は野菜を食べている」が36.8%、「週数回は350g以上食べている」が10.5%、「毎日、350g以上食べている」が5.6%、「野菜は食べない」が2.9%の順です。
- •「健康と思う」と回答した人では、「(あまり) 健康でないと思う」 と比べて「毎日、350g以上食べている」の割合が高くなって います。



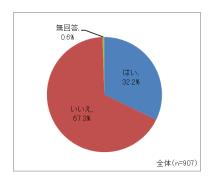
問 18 甘いもの(おやつ、ジュース、缶コーヒーなど)は、ど のくらい食べますか。(1つにO)

- 「週5~7回」が37.7%、「週3~4回」が29.4%で、合わせた割合は67.1%です。一方、「週1~2回」が26.4%、「食べない・飲まない」が6.2%で、合わせた割合は32.6%となっています。
- 「週5~7回」の割合は、「男性」(30.2%) よりも「女性」 (44.4%) の方が高く、特に女性の 20~40 歳代で高くなっ ています。また、B | Mは「肥満」(32.8%) よりも「低体 重(やせ)」(43.3%) の方が高くなっています。



問 19 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示などを参考 にしますか。(1つに〇)

- 「はい」が32.2%、「いいえ」が67.3%です。
- •「はい」の割合は、「男性」(26.5%) よりも「女性」(37.3%) の方が高くなっています。職業別にみると「主婦・主夫」では42.9%となっています。また、BMIは「肥満」(27.3%) よりも「低体重(やせ)」(41.7%) の方が高くなっています。

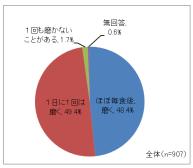


問20 歯みがきは1日に何回していますか。(1つに〇)

- 「ほぼ毎食後、磨く」が48.4%、「1日に1回は磨く」の割合が49.4%、「1回も磨かないことがある」が1.7%です。
- •「1回も磨かないことがある」の割合は、「女性」(O.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。また、主観的健康感がよくない人ほど高くなっています。

問 21 歯ブラシ以外の補助用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使っていますか。(1つにO)

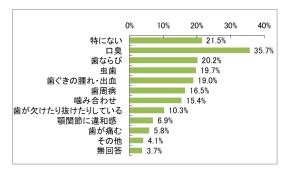
- 「使っていない」の割合が 44.1%と最も高く、次いで「時々 使う」が 37.8%、「毎日使う」が 17.8%です。
- 「毎日使う」の割合は、年齢が高くなるほど高くなっています。また、「男性」(13.0%)よりも「女性」(22.0%)の方が高くなっています。
- 「毎日使う」の割合を口腔の問題(歯や口の中で気になること/問22)との関係をみると、「特にない」(19.0%)と「気になることがある」(17.6%)との差はわずかです。





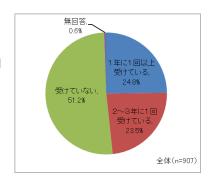
問 22 歯や口の中で気になることはありますか。 (あてはまるものすべてにO)

- •「口臭」の割合が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%の順です。
- 「特にない」は全体では 21.5%で、主観的健康感が「健康と思う」と回答した人や、ストレスや悩みを「感じない」と回答した人での割合が高くなっています。



問23 定期的に口の健診を受けていますか。(1つに〇)

- 「受けていない」の割合が51.2%と最も高く、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%です。
- 年齢が低いほど「1年に1回以上受けている」の割合が高くなる傾向がみられます。



ほぼ毎日

行っている ____9.5%

程度, 15.5%

1回程度

週(24~6回 程度,7.7%

全体(n=907)

無回答

ほとんど 行っていない,

52.9%

問 24 仕事以外に1回 3O 分以上の運動を意識的にしていますか。(1つにO)

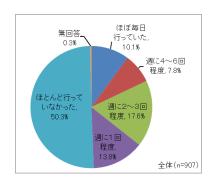
- (1) 運動をしていない又はできない理由は何ですか。 (あてはまるものすべてにO)
- 「ほとんど行っていない」の割合が52.9%と最も高く、次いで 「週に2~3回程度」が15.5%、「週に1回程度」が13.3%、 「ほぼ毎日行っている」が9.5%、「週に4~6回程度」が7.7% の順です。
- 主観的健康感がよくない人や睡眠の状況がよくない人ほど「ほとんど行っていない」の割合が高くなっています。
- ・前問で「週に1回程度」又は「ほとんど行っていない」と回答した人(601人)に運動をしていない理由を尋ねると、「時間がない」の割合が45.1%と最も高く、次いで「面倒である」が40.9%、「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」が18.5%、「仕事などで十分に身体を動かしてしている」が17.5%、「運動をする場所がない」が11.1%の順です。



「時間がない」は、特に20・30歳代での割合が高くなっています。

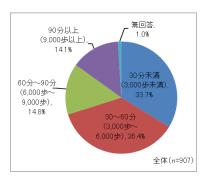
問 25 新型コロナウイルス感染症が流行する以前、1 回 30 分 以上の運動をしていましたか。(1 つに〇)

- •「ほとんど行っていなかった」の割合が50.3%と最も高く、次いで「週に2~3回程度」が17.6%、「週に1回程度」が13.8%、「ほぼ毎日行っていた」が10.1%、「週に4~6回程度」が7.8%の順です。
- 「ほとんど行っていなかった」の割合を現在の運動の状況(問24)と比較すると、差はわずか(2.6 ポイント)です。



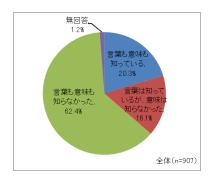
問 26 通勤や仕事、家事、散歩などで1日に何分くらい歩いていますか。(1つにO)

- •「30~60分(3,000歩~6,000歩)」の割合が36.4%と最も高く、次いで「30分未満(3,000歩未満)」が33.7%、「60分~90分(6,000歩~9,000歩)」が14.8%、「90分以上(9,000歩以上)」が14.1%の順です。
- 低体重、主観的健康感や睡眠の状況がよくない人、運動習慣がない人では、「30 分未満(3,000 歩未満)」の割合が高くなっています。



問 27 「ロコモティブ シンドローム」についてご存じでした か。(1つにO)

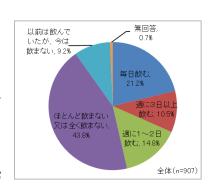
- 「言葉も意味も知らなかった」の割合が 62.4%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」が 20.3%、「言葉は知っているが、意味は知らなかった」が 16.1%です。
- 「言葉も意味も知っている」の割合は、「男性」(17.9%)より も「女性」(22.4%)のほうが高く、特に「女性・60歳以上」 (35.4%)で高くなっています。



問 28 お酒(ビール、ウイスキー、焼酎、ワインなどアルコール類を含む)を飲みますか。(1つにO)

(1) 1日どれくらい飲みますか。※日本酒に換算してお答えく ださい。(1つに〇)

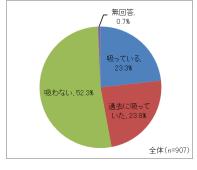
- •「毎日飲む」が21.2%、「週に3日以上飲む」が10.5%で、合わせた割合は31.7%です。一方、「ほとんど飲まない又は全く飲まない」が43.8%、「以前は飲んでいたが、今は飲まない」が9.2%で、合わせた割合は53.0%となっています。
- 「毎日飲む」割合は、男性では年齢が高くなるほど高くなっており、「男性・60歳以上」では47.3%となっています。

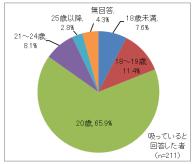


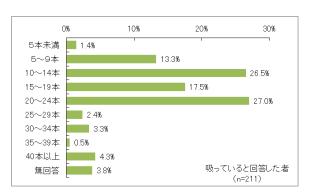
問 29 タバコ (電子タバコを含む) を吸いますか。(1つに〇)

(1) 現在吸っている方にうかがいます。①吸い始めた年齢 ② 1日の喫煙本数

- 「吸っている」が23.3%、「過去に吸っていた」が23.8%、「吸わない」が52.3%です。
- •「吸っている」割合は、「女性」(15.5%)よりも「男性」(31.9%) の方が高くなっています。60歳未満では、男女ともに年齢が高くなるほど「吸っている」割合が高くなっており、「男性・50歳代」では41.1%となっています。
- 吸い始めた年齢は、「20歳」の割合が65.9%と最も高く、次いで「18~19歳」が11.4%、「21~24歳」が8.1%、「18歳未満」が7.6%、「25歳以降」が2.8%の順です。また、平均は20.08歳で、最年少は13歳、最高齢は40歳となっています。
- 「20~24本」の割合が27.0%と最も高く、次いで「10~14本」が26.5%、「15~19本」が17.5%、「5~9本」が13.3%の順です。また、平均は16.69本、最少は2本、最多は115本となっています。

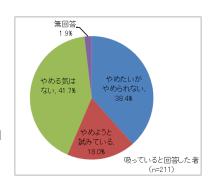






(2) 禁煙することに関心がありますか。(1つに〇)

- •「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%です。
- 1日当たり40本以上吸っている人や主観的健康感がよい人ほど「やめる気はない」の割合が高くなっています。
- ストレスや悩みを感じている人では、「やめたいがやめられない」 の割合が高くなっています。



問30 最近1ヵ月でストレス・悩みやこころの苦しみを感じましたか。(1つにO)

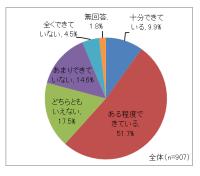
- 「大いに感じる」が21.4%、「多少感じる」が48.5%で、合わせた割合は69.9%です。一方、「あまり感じない」が23.0%、「感じない」が6.2%で、合わせた割合は29.2%となっています。
- 主観的健康感や睡眠の状態がよくない人ほど「大いに感じる」 の割合が高くなっています。

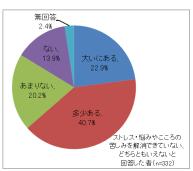
感じない。 6.2% (0.9%) 大いに続いる。 21.4% 多少感じる。 48.5% 全体(n=907)

問31 ストレス・悩みやこころの苦しみを解消できていますか。 (1つにO)

(1) 新型コロナウイルス感染症による影響はありますか。 (1つにO)

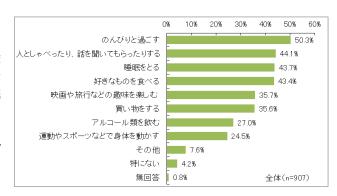
- •「十分できている」が 9.9%、「ある程度できている」が 51.7% で、合わせた割合は 61.6%です。一方、「あまりできていない」が 14.6%、「全くできていない」が 4.5%で、合わせた割合は 19.1%となっています。
- ・運動習慣がない人、趣味や生きがいがない人、また、睡眠の状態がよくない人ほど「(あまり・全く)できていない」の割合が高くなっています。
- ・前問で「あまりできていない」又は「全くできていない」と回答した人(332人)に新型コロナウイルス感染症による影響について尋ねたところ、「大いにある」が22.9%、「多少ある」が40.7%で、合わせた割合は63.6%です。一方、「あまりない」が20.2%、「ない」が13.9%で、合わせた割合は34.1%となっています。
- 「(大いに・多少)ある」の割合は、全体では63.6%で、「20歳代」(76.3%)、「60歳代」(74.0%)で高くなっています。





問32 ストレス解消法は何ですか。(あてはまるものすべてにO)

- 「のんびりと過ごす」の割合が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%の順です。
- 男女別にみると、男性は「のんびりと過ごす」の割合が47.4%と最も高く、次いで 「睡眠をとる」が40.2%となっています。



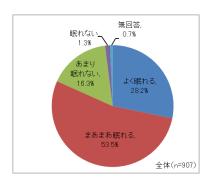
女性は、「人としゃべったり、話を聞いてもらったりする」が58.7%と最も高く、次いで「好きなものを食べる」が53.7%、「のんびりと過ごす」が52.8%となっています。

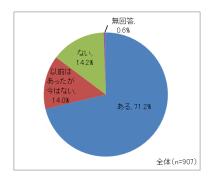
問33 よく眠れていますか。(1つに〇)

- •「よく眠れる」が28.2%、「まあまあ眠れる」が53.5%で、合わせた割合は81.7%です。一方、「あまり眠れない」が16.3%、「眠れない」が1.3%で、合わせた割合は17.6%となっています。
- ・主観的健康感がよくない人ほど「(あまり) 眠れない」の割合が 高くなっています。
- ストレスや悩みが少ない人ほど「よく眠れる」の割合が高くなっています。

問34 趣味や楽しみ、生きがいになることがありますか。(10 にO)

- •「ある」が71.2%です。一方、「以前はあったが今はない」が14.0%、「ない」が14.2%で、合わせた割合は28.2%となっています。
- 主観的健康感や睡眠の状態がよくない人ほど「ない」の割合が高くなっています。





健康づくり計画に関するアンケート調査

平素より市政に対しまして格別のご理解、ご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、市では、第2次留萌市健康づくり計画(平成29年度~令和8年度の10年間における計画)を策定 し、これを着実に実行するために様々な事業を展開してきました。

このたび、市民の皆様の健康の状況やご意見をいただき、中間評価のための基礎資料として、アンケート調 査を行うこととなりました。この調査にご協力をお願いする方を、市内にお住まいの満20歳以上の方から無 作為に選ばせていただきました。

お答えいただきました内容は、他の目的に使用するものではなく、個人のプライバシーにつきましても厳守 させていただきます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、どうぞ調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますよう、よろしくお 願い申し上げます。

令和3年6月

留萌市長 中西 俊司

【 ご記入にあたってのお願い 】

- ご本人の考えをお聞きしたいので、できるだけご本人が記入してください。 本人の記入が困難な場合は、ご家族などが本人のお考えをお聞きのうえ、代理でご記入ください。
- 2 回答は、選択肢に〇をつけてお選びいただく場合と、数字などをご記入いただく場合があります。
- 3 回答は、鉛筆やボールペンでご記入ください。
- 4 ご記入いただいた調査票は、6月25日(金)までに同封の返信用封筒に入れて(切手を貼らず に)投函してください。ご協力の程よろしくお願いします。
 - ■お問い合わせ先

留萌市 市民健康部 保健医療課

<u> </u>		電話:49-6050	FAX: 49-2822				
	あなた自身について						
問1	職業は次のどれですか。(主なも	5の1つに()					
1	農林水産業の自営 2 商コ	こ、その他の自営 3 会社員	公務員等 4 パート・アルバイ	7			
5	主婦・主夫 6 学生	7 その他	8 無職				
問2	家族構成を教えてください。(1	(つに()					
1	3世代(親、子、孫で暮らしてい	1る世帯 ※4世代を含む) 2	2世代(親、子で暮らしている世帯)				
3	夫婦のみ 4 一人暮	らし(※単身赴任を含む) 5	その他(
問3 性別・年齢を教えてください。(1つに○) 							
	①性別 1 男性	2 女性	②年齢 歳				
	健康について						
問4	現在の身長と体重を教えてくださ	さい。(数値で記入)					
	①身長	c m ②体重	Kg				
問5	自分の適正体重をご存じですか。	(1つに○)					
1	知っている	2 知らな(,\				

問6 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」についてご存じでしたか。(1つに○)

※「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪が蓄積することにより血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こし て、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです

1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らなかった 3 言葉も意味も知らなかった

問7 日ごろ、健康だと感じていますか。(1つに○) 4 健康ではないと思 1 健康だと思う 2 まあまあ健康だと思う 3 あまり健康ではないと思う **問8** 日ごろ、健康管理に気をつけていますか。(1つに○) 1 はい 2 いいえ **問9 健康診査(人間ドック、会社で受ける健康診断、がん検診など)を受けていますか。(1つに○)** 1 毎年受けている 2 受けたり受けなかったり 3 最近3年間は受けたことがない 4 まったくない **問10 以下の病気にかかったことがありますか。(①~⑫それぞれ1つに○)** ①高血圧症 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 2骨、関節疾患 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 3糖尿病 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 4.脂質異常症(高脂血症) 1 ある 2 過去にかかった 3 ない ⑤虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など) 1 ある 2 過去にかかった 3 ない ⑥脳卒中(脳梗塞、脳出血など) 1 ある 2 過去にかかった 3 ない **⑦肝臓病** 1 ある 3 ない 2 過去にかかった ⑧胃かいよう、十二指腸かいよう 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 9腎臓病 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 1 ある ⑪がん 2 過去にかかった 3 ない ⑪歯周病 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 切うつ病 1 ある 2 過去にかかった 3 ない 食生活について 問11 食事の回数はどのくらいですか。(1つに○) 1 ほぼ毎日、3回食べている 2 ほぼ毎日、4回以上食べている 3 ほぼ毎日、1~2回しか食べていない 4 時々(週2回以上)1~2回しか食べないことがある; **→**(1)どの食事を抜くことが多いですか。(あてはまるものすべてに○) 1 朝食 2 昼食 3 夕食 **問12 食事の時間はある程度決まっていますか。(1つに○)** 1 ある程度決まっている 2 全然決まっていない 問13 お腹いっぱい食べる方ですか。(1つに○) お腹いっぱい食べる 2 気をつけて腹八分目にしている 3 あまり食べる方ではない **問14 煮物などの味付けは濃い方だと思いますか。(1つに○)** 1 濃い方だと思う 2 普通だと思う 3 薄い方だと思う 問15 油っぽい食事は、よく食べますか。(1つに○) 1 好んでよく食べる 2 気をつけて食べ過ぎないようにしている 3 あまり食べない 問16 しょっぱいものは、よく食べますか。(1つに○)

3 あまり食べない

2 気をつけて食べ過ぎないようにしている

1 好んでよく食べる

1 毎日、350g以上食べている 2 週数回は 350 g 以上食べている 3 野菜は毎日食べているが、350gまでは食べていない 4 350g未満だが、週数回は野菜を食べている 5 野菜は食べない 問18 甘いもの(おやつ、ジュース、缶コーヒーなど)は、どのくらい食べますか。(1つに○) 1 週5~7回 2 週3~4回 3 週1~2回 4 食べない・飲まない **問19** 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示などを参考にしますか。 (1つに○) 1 はい 2 いいえ 歯や口腔について 問20 歯磨きは1日に何回していますか。(1つに○) 2 1日に1回は磨く 3 1回も磨かないことがある ほぼ毎食後、磨く **問21 歯ブラシ以外の補助用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使っていますか。(1つに○)** 1 毎日使う 2 時々使う 3 使っていない **問22** 歯や口の中で気になることはありますか。(あてはまるものすべてに○) 1 特にない 2 口臭 3 歯ぐきの腫れ・出血 4 噛み合わせ 5 歯ならび 6 歯が痛む 7 虫歯 8 顎関節に違和感 9 歯が欠けたり抜けたりしている 10 歯周病 11 その他() **問23** 定期的に口の健診を受けていますか。(1つに○) 1 1年に1回以上受けている 2 2~3年に1回受けている 3 受けていない 運動習慣について 問24 仕事以外に1回 30 分以上の運動を意識的にしていますか。(1つに○) 2 週に4~6回程度 1 ほぼ毎日行っている 3 週に2~3回程度 4 週に1回程度 5 ほとんど行っていない **→(1) 運動をしていない又はできない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)** 1 時間がない 2 運動をする場所がない 3 一緒に運動する仲間がいない 4 面倒である 5 体調が悪い 6 人目が気になる 7 仕事などで十分に身体を動かしてしている 8 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 9 その他() 問25 新型コロナウイルス感染症が流行する以前、1回30分以上の運動をしていましたか。(1つに○) 1 ほぼ毎日行っていた 2 週に4~6回程度 3 週に2~3回程度 4 週に1回程度 5 ほとんど行っていなかった **問26** 通勤や仕事、家事、散歩などで、1日に何分くらい歩いていますか。(1つに○) 30 分未満(3,000 歩未満) 2 30~60分(3,000歩~6,000歩)

問17 野菜を1日に 350 g(両手山盛り1杯)程度食べていますか。(1つに○)

4 90 分以上(9,000 歩以上)

3 60分~90分(6,000歩~9,000歩)

問27 「ロコモティブ シンドローム」についてご存じでしたか。(1つに○)

※「ロコモティブ シンドローム(運動器症候群)」とは、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。

	1	言葉も意味も知っている	2 言葉に	知っているが、	却意	は知らなかった	3	言葉	も意味も知らなかった
	一								
問	28	お酒(ビール、ウイスキ 							
	† <u>1</u> 	毎日飲む 		週に3日以上					2日飲む ;
	4	ほとんど飲まない又は全く	飲まない		5	以前は飲んでい	たが、今	は飲	でまない
→(1)	1日どれくらい飲みますか	。※日本酒	に換算してお	答え	ください。(1つ)(こ()		
	日本酒1合(180ml) = ビールロング缶1本(500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、焼酎 20~25° 0.5 合(90ml)、ワイングラス 1.5 杯(180~200ml)							ングラス 1.5 杯(180~200ml)	
	1	1合未満 2	1合		3	2合		4	3合以上
問	2 9	タバコ(電子タバコを含	お)を吸い	ますか。(1:	つに	\bigcirc)			
	11	吸っている		過去に吸って			 3 吸わ		
	i_'				V .,C	`	J 421J.	<u></u>	
→ (1)[喫煙の状況 ①吸い始めた	た年齢			歳 ②1日の)喫煙本	数	本
,	- \	**!\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		·				_	
→(禁煙することに関心があり							
	1	やめたいがやめられない	2	やめようと試	みてし	<i></i> ハも 3	3 やめ ²	6 気	はない
				こころの健康	まに・	ついて			
_									
問	3 0	最近1か月でストレス・)(E()		
	1	大いに感じる 2	多少感じ	<u>ර</u>	3	あまり感じない		4	感じない
問	3 1	ストレス・悩みやこころ	の苦しみを	解消できてい	ます	か。(1つに○)			
	1	十分できている	2	ある程度でき	ている	<u> </u>			
	3	どちらともいえない	4	あまりできて	いない	, \ ξ	5 全く	でき	ていない
→(1)	 新型コロナウイルス感染症	 による影響	はありますか	。(1つに○)			
	1		多少ある			あまりない		4	ない
問		ストレス解消法は何です							
	1	人としゃべったり、話を聞		たりする		買い物をする	+ 13- +		-
	3	映画や旅行などの趣味を楽	(VE)		_	運動やスポーツ	よこで多	·14~2	に割ひり
	5	のんびりと過ごす			6	睡眠をとる	84- +∙		
	7			,		アルコール類を	吹む		
	9	その他()	10	特にない			
問	3 3	よく眠れていますか。(1つに()						
	1	よく眠れる 2	まあまあ	眠れる	3	あまり眠れない		4	眠れない
þв	2 4	趣味や楽しみ、生きがい	にかるマレ	がおりますか	,	1750)			
	1	越味や楽しみ、主さかい		かめりまりか あったが今は ⁷			 3 ない		
	, I	w 0	~ ~ MH1/0	NU DICIO DIO	ر بر حی		, 'OV'		

ご協力ありがとうございました。

6月25日(金)までに、同封の返信用封筒に入れて、郵便ポストにご投函ください。

留萌市健康づくり計画 ~いきいき健康 増やそう笑顔~ (第2次 平成29年度~令和8年度) 平成29年3月策定 令和4年3月中間評価

作成 留萌市市民健康部保健医療課 〒077-0023 留萌市五十嵐町1丁目1番10号 留萌市保健福祉センター はーとふる TEL 0164-49-6050 / FAX 0164-49-2822 Eメール hokeniryou@e-rumoi.jp

