北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」

を推進するための

北空知圏域
健康づくり事業行動計画（案）

（計画期間：令和 6 年度～令和 17 年度）

令和 6 年 10 月

北海道深川保健所

目　次

１．道計画と行動計画の役割分担・・・

（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり・・・

１．道計画と行動計画の役割分担

	北海道健康増進計画	北空知圏域健康づくり事業行動計画
目　　的	生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての道民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現します。	本道の健康寿命の延伸及び圏域内の健康格差の縮小を目指し、地域の健康状態に応じて、市町や関係機関と連携し、保健所が中心となって課題解決を図ります。 ・めざす姿に向け具体的な取組を定めます。 ・関係者の役割分担を明確化します。 ・毎年度、取組状況を整理し、関係者で情報共有します。 ・市町における取組（健康増進計画）の促進を図ります。 ・住民にわかりやすく圏域の取組状況の情報を提供します。
位置づけ	・健康増進法第８条第１項 ・「北海道総合計画」の政策の基本的な方向性等を明らかにする特定分野別計画	・道計画の目標を達成するための行動計画
目　　標	高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、「健康寿命」の延伸を目指すとともに、道民の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、「健康格差」の縮小の実現を目指します。 また、道民の行動と健康状態の改善のみならず、健康を支え守るための社会環境の整備が重要であることから、地域の実態を捉え道民の健康増進を総合的に推進します。 ＊１　健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間 ＊２　健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差	道計画において設定された「目標」を指標値の改善を図る方向性で推進するために、圏域において概ね６年間で達成する具体的な行動目標を関係機関・関係団体と連携しながら設定し、ＰＤＣＡサイクルの過程でより実行可能で効果的な目標設定を行っていくこととします。 また、設定目標に対しての具体的な事業や事業量については、毎年度チェックして、行動計画に対するアウトプット量を測定しながら、進行管理を行います。
期　　間	令和６年度～令和 17 年度までの 12 年間 ６年目に中間評価	令和６年度（10 月）～令和 11 年度の６年間を目安

２．全道と圏域の現状と課題

<table>
<tr><th></th><th>北海道健康増進計画</th><th>北空知圏域健康づくり事業行動計画</th></tr>
<tr>
<td>現状と課題</td>
<td>
（１）平均寿命と高齢者人口
道民の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩などを背景に、年々伸びています。＊1
令和２年の平均寿命は、男性が 80.98 歳、女性が 87.44 歳と、男女とも年々延びており、全国平均とほぼ同水準となっています。＊2
また、65 歳以上の高齢者人口は、令和２年の国勢調査結果では、約 166 万４千人で、総人口に占める割合（以下「高齢化率」といいます。）は 32.1%となっています。
＊１　平均寿命：0 歳の平均余命
＊２　令和２年北海道保健統計年報（全国値　厚生労働省　簡易生命表）
</td>
<td>
（１）平均寿命と高齢者人口
北空知圏域の総人口は 28,723 人で、年々減少しています。
令和２年の平均寿命は、全道とほぼ同水準となっています。また、北空知地域における令和５年の 65 歳以上の高齢者率は、43.8%と全道平均より高くなっています。
<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th colspan="3">人口</th><th colspan="3">年齢３区分別比率</th></tr>
<tr><th>計</th><th>男</th><th>女</th><th>0～14歳</th><th>15～64歳</th><th>65歳以上</th></tr>
<tr><td>全　　道</td><td>5,139,913</td><td>243,979</td><td>2,708,934</td><td>10.1%</td><td>56.9%</td><td>33.0%</td></tr>
<tr><td>管　　内</td><td>28,723</td><td>13,486</td><td>15,237</td><td>8.2%</td><td>48.0%</td><td>43.8%</td></tr>
<tr><td>深　川　市</td><td>19,161</td><td>8,943</td><td>10,218</td><td>8.0%</td><td>48.9%</td><td>43.1%</td></tr>
<tr><td>妹 背 牛 町</td><td>2,691</td><td>1,277</td><td>1,414</td><td>6.8%</td><td>43.2%</td><td>49.0%</td></tr>
<tr><td>秩 父 別 町</td><td>2,297</td><td>1,079</td><td>1,218</td><td>9.9%</td><td>47.8%</td><td>41.9%</td></tr>
<tr><td>北　竜　町</td><td>1,674</td><td>799</td><td>875</td><td>9.3%</td><td>45.2%</td><td>45.5%</td></tr>
<tr><td>沼　田　町</td><td>2,900</td><td>1,388</td><td>1,512</td><td>8.2%</td><td>47.6%</td><td>44.2%</td></tr>
</table>
＊令和５年１月１日現在の住民基本台帳（総務省）
＊年齢３区分別比率全道値は令和５年10月１日現在（総務省）
平均寿命
<table>
<tr><th></th><th>男</th><th>女</th></tr>
<tr><td>全国</td><td>81.5</td><td>87.6</td></tr>
<tr><td>全道</td><td>80.9</td><td>87.1</td></tr>
<tr><td>深川市</td><td>81.0</td><td>87.2</td></tr>
<tr><td>妹背牛町</td><td>80.7</td><td>87.0</td></tr>
<tr><td>秩父別町</td><td>80.8</td><td>87.5</td></tr>
<tr><td>北竜町</td><td>80.5</td><td>87.3</td></tr>
<tr><td>沼田町</td><td>81.3</td><td>87.1</td></tr>
</table>
＊令和２年市区町村別生命表（厚生労働省）
</td>
</tr>
</table>

	（２）死亡数と死因 本道の令和４年の死亡者は 74,437 人となっており、生活習慣病に関連する主な死亡原因別にみると、第１位は悪性新生物で 20,343 人、第２位は心疾患で 10,548 人、第４位が脳血管疾患で 5,010 人となっています。また、死亡者総数に占める割合でみると、悪性新生物が 27.3%、心疾患が 14.2%、脳血管疾患が 6.7%となっており、これらの３疾患で死亡者総数の 48.2%を占めています。＊1 これら３疾患のうち、75 歳未満のがんの年齢調整死亡率（人口 10 万人当たり）は、男性で 95.6（全国 82.4）、女性で 65.8（全国 53.6）と全国と比べ男女とも高くなっています。心疾患のうち急性心筋梗塞の年齢調整死亡率（人口 10 万人当たり）は、男性では 27.1（全国 32.5）、女性では 13.2（全国 14.0）と全国を下回っています。脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男性では 88.9（全国 93.8）、女性では 56.6（全国 56.4）となっており、男性が全国を下回っています。＊2＊3 ＊１　令和４年人口動態統計（確定数）（厚生労働省） ＊２　年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した人口 10 万人当たりの死亡数 ＊３　令和２年人口動態統計特殊報告（厚生労働省）（令和２年から平成 27 年モデル人口を使用）	（２）死亡数と死因 北空知圏域の令和３年の死亡者は 538 人となっており、生活習慣病に関連する主な死亡原因別にみると、第１位は悪性新生物で 148（人口 10 万対 510.9）人、第２位は心疾患で 70（人口 10 万対 241.6）人、第４位が脳血管疾患で 48（人口 10 万対 165.7）人となっています。また、死亡者総数に占める割合でみると、悪性新生物が 27.5%、心疾患が 13.0%、脳血管疾患が 8.9%となっており、これらの３疾患で死亡者総数の 49.4%を占めています。＊1 ＊１　令和３年北海道保健統計年報

	（３）道民の健康状態 北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」の最終評価を行うにあたり、道民の健康の状態を把握するため、令和４年 11 月～令和５年１月に行った令和４年度健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査（以下「令和４年度健康づくり道民調査」という。）や各種統計調査の結果などから道民の健康の現状と課題を整理しました。 なお、令和４年度健康づくり道民調査は新型コロナウイルス感染症流行下に実施しており、これまでの対面調査から自記式調査に方法を変更したため、一部の数値については参考比較としています。 また、生活習慣病及び肥満の状況には、NDB（ナショナルデータベース）オープンデータの特定健康診査情報を活用しています。	（３）北空知圏域の健康状態 北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」の最終評価を行うにあたり、道民の健康の状態を把握するため、令和４年 11 月～令和５年１月に行った令和４年度健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査（以下「令和４年度健康づくり道民調査」という。）や各種統計調査の結果などから道民の健康の現状と課題を整理しました。 なお、令和４年度健康づくり道民調査は新型コロナウイルス感染症流行下に実施しており、これまでの対面調査から自記式調査に方法を変更したため、一部の数値については参考比較としています。 道内 21 医療圏を（総合）振興局圏域内や隣接する(総合)振興局圏域を考慮し、可能な限り地域差を示すことができるよう 10 地区にまとめており、空知ブロック値(岩見沢・滝川・深川)として掲載しています。 また、生活習慣病及び肥満の状況には、NDB（ナショナルデータベース）オープンデータの特定健康診査情報を活用しています。
	ア　栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善	**ア　栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善**
	●栄養・食生活 「肥満者の割合（BMI25.0 以上)」は、40～74 歳男性では 41.4%（全国 37.1%)、同女性では 24.4%（全国 21.8%）と男女とも増加傾向にあるとともに、全国を上回っています。＊1	●栄養・食生活 「肥満者の割合（BMI25.0 以上)」は、40～74 歳男性では 44.2%（全道 41.4%)、同女性では 25.2%（全道 24.4%）と男女とも、全道を上回っています。＊1

	一方、「やせの者の割合（BMI18.5未満）」は、40～74歳男性では2.2%（全国2.7%）、同女性では10.2%（全国11.2%）と、男女とも全国を下回っています。*1 なお、令和４年度健康づくり道民調査によると、新型コロナウイルス感染症の流行下において、体重が増加した人の割合（20歳以上）は、20.0%となっており外出自粛等の影響も考えられます。*2 調査方法が異なるため前回の値とは参考比較となりますが、20歳以上の１日当たりの習慣的な「食塩摂取量」は12.7ｇ（前回10.0ｇ(参考値)）、「野菜の摂取量」は264ｇ（前回272ｇ(参考値)）、「果物の摂取量」は129ｇ、「脂肪エネルギー比率が25%以上の者の割合」は、20歳以上の男性では49.5%（前回46.4%(参考値)）、女性では68.1%（前回55.7%(参考値)）となっています。*2 適切な量と質を確保した食生活の実践に向け、引き続き、民間企業や飲食店、特定給食施設などと連携した普及啓発を図ることが重要です。 また、食塩の多量摂取は生活習慣病の主要な食事危険因子となっており、健康無関心層を含め、本人が無理なく自然に健康な行動をとることができるよう減塩に関する食環境の整備を進めることが必要です。 ＊１　第８回NDBオープンデータ ＊２　令和４年度健康づくり道民調査	一方、「やせの者の割合（BMI18.5未満）」は、40～74歳男性では1.6%（全道2.2%）、同女性では9.6%（全道10.2%）と、男女とも全道を下回っています。*1 なお、令和４年度健康づくり道民調査によると、新型コロナウイルス感染症の流行下において、体重が増加した人の割合（20歳以上）は、19.1%（全道20.0%）となっており外出自粛等の影響も考えられます。*2 20歳以上の１日当たりの習慣的な「食塩摂取量」は12.1ｇ（全道12.7g)、「野菜の摂取量」は265ｇ（全道264ｇ)、「果物の摂取量」は126ｇ（全道129g)、「脂肪エネルギー比率が25%以上の者の割合」は、20歳以上で60.5%（全道60.5%）となっています。*2 適切な量と質を確保した食生活の実践に向け、引き続き、民間企業や飲食店、特定給食施設などと連携した普及啓発を図ることが重要です。 また、食塩の多量摂取は生活習慣病の主要な食事危険因子となっており、健康無関心層を含め、本人が無理なく自然に健康な行動をとることができるよう減塩に関する食環境の整備を進めることが必要です。 ＊１　第８回NDBオープンデータ ＊２　令和４年度健康づくり道民調査(空知ブロック値)

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
●身体活動・運動

運動習慣のある人（20～64 歳）の割合は、男性では 22.9%（前回 23.4%）、女性では 16.0%（前回 19.2%）となっており、１日の歩行数（20～64 歳）については、男性では 6,381 歩（前回 7,713 歩）、女性では 5,147 歩（前回 6,588 歩）と男女とも前回調査に比べ減少しています。＊1

新興感染症の流行により、外出自粛や人と人との接触機会の低減など、行動制限が求められる状況においても、自宅や一人でできる運動を習得しておくことで、心身の健康維持・増進のみならず、自立度低下や虚弱の回避に備えることができます。

すこやかロード登録数（令和５年度末現在）＊2
<table>
<tr><td>全道</td><td>99市町村</td><td>198コース</td></tr>
</table>
＊１　令和４年度健康づくり道民調査
＊２　北海道健康づくり財団（すこやかロード認定事業）
</td>
<td>
●身体活動・運動

運動習慣のある人（20～64 歳）の割合は、27.1%（全道 18.9%）となっており、１日の歩行数（20～64 歳）については 5,047 歩で、歩数ごとの内訳では多い方から 4,000 歩～6,000 歩が 36.5%、2,000 歩～4,000 歩が 21.7%、6,000 歩～8,000 歩が 17.6%の順となっています。＊1
また、1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している者(40～74 歳)の割合は、男性では 29.7%（全道 26.8%）、女性では 24.1%（全道 22.6%）となっており、男女とも全道値を上回っています。＊2
介護予防（地域リハビリテーション活動支援事業）として、北空知地域医療介護連携支援センター（深川市立病院）を中心に、各市町へライスパワー体操の推進を行っています。

新興感染症の流行により、外出自粛や人と人との接触機会の低減など、行動制限が求められる状況においても、自宅や一人でできる運動を習得しておくことで、心身の健康維持・増進のみならず、自立度低下や虚弱の回避に備えることができます。

すこやかロード登録数（令和５年度末現在）＊3
<table>
<tr><td rowspan="2">北空知</td><td rowspan="2">4市町</td><td>7コース</td></tr>
<tr><td>深川①、妹背牛①、北竜①、沼田④</td></tr>
</table>
＊１　令和４年度健康づくり道民調査(空知ブロック値)男女別の数値なし
＊２　ＮＤＢオープンデータ（第８回）
＊３　北海道健康づくり財団（すこやかロード認定事業）
</td>
</tr>
</table>

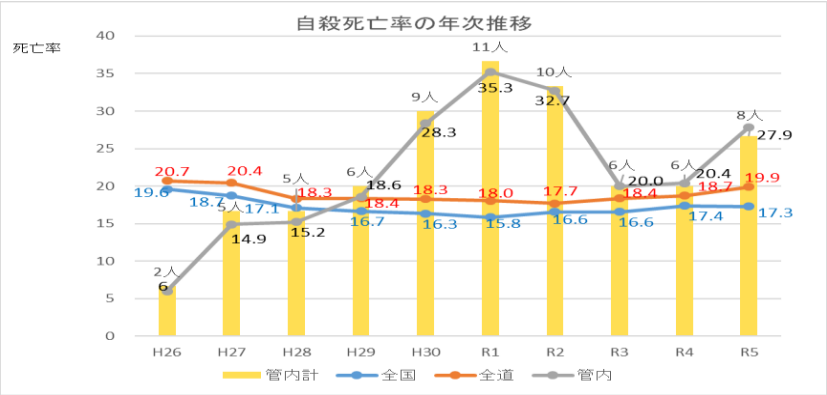
	●休養 睡眠による疲労回復が得られない者の割合（20歳以上）は、27.1%（前回20.0%）と前回調査に比べ増加傾向にあります。* 短時間睡眠の是正は健康づくりに有効である一方、長時間睡眠は健康の阻害因子となるため、質と量いずれも重要であり、睡眠・休養に関する正しい知識の普及啓発が必要です。 ＊　令和４年度健康づくり道民調査 ●喫煙 20歳以上の者の喫煙率は、男性では28.1%（全25.4%）、女性では13.2%（全国7.7%）と、男女とも減少傾向にあるものの全国平均を上回っています。*1 喫煙経験のある20歳未満の者の割合（過去１か月間）は、中学１年生の男子では0.3%（全国0.1%）、女子では0.1%（全国0.1%）、高校３年生の男子では1.8%（全国1.0%）、女子では0.4%（全国0.6%）と、男子で全国平均を上回っています。*2 また、妊婦の喫煙率は3.2%となっており、全国平均2.1%を上回り、産婦については、6.3%と妊婦時に比べ高くなっています。*3	●休養 睡眠による疲労回復が得られない者の割合（20歳以上）は、28.0%（全道27.1%）と全道値よりも高くなっています。* 短時間睡眠の是正は健康づくりに有効である一方、長時間睡眠は健康の阻害因子となるため、質と量いずれも重要であり、睡眠・休養に関する正しい知識の普及啓発が必要です。 ＊　令和４年度健康づくり道民調査(空知ブロック値) ●喫煙 40～74歳の者の喫煙率は、男性では35.2%（全道36.8%）、女性では15.2%（全道16.5%）と、男女とも全道よりもやや低くなっています。*1（令和４年国民生活基礎調査における北空知管内の20歳以上の者の喫煙率データなし。） また、妊婦の喫煙率は1.9%（全道3.2%）となっており、産婦については、3.2%（全道6.3%）とともに全道値より低くなっており、各市町による妊娠時からの母子保健における保健指導を継続していきます。*2

	日常生活で受動喫煙の機会があったと回答したのは、家庭5.4%、事業所13.3%、飲食店17.0%となっています。＊4 喫煙はがん、循環器病、ＣＯＰＤなど数多くの疾患の罹患や死亡のリスクを高める危険因子となるほか、胎児や乳児に大きな影響を与えるものです。 受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、改正健康増進法と「受動喫煙ゼロ」の実現を目指した「北海道受動喫煙防止条例」により、継続した取組を行うことが必要です。 ＊１　令和４年国民生活基礎調査 ＊２　令和５年道調査 ＊３　令和４年厚生労働省母子保健調査 ＊４　令和４年度健康づくり道民調査 ●飲酒 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者（１日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）は、男性では20.5%（前回18.2%）、女性では15.7%（前回12.0%）と、特に女性で増加しています。＊1 飲酒経験のある20歳未満の者の割合（過去１か月間）は、中学３年生の男子で0.6%（前回1.3%）、女子で0.6%（前回1.2%）、高校３年生の男子で5.3%（前回5.1%）、女子では3.5%（前回5.9%）と、前回調査と比較し女子で減少しています。＊2	日常生活で受動喫煙の機会があったと回答したのは、家庭7.5%（全道5.4%）、事業所14.5%（全道13.3%）、飲食店16.1%（全道17.0%）となっています。＊3 喫煙はがん、循環器病、ＣＯＰＤなど数多くの疾患の罹患や死亡のリスクを高める危険因子となるほか、胎児や乳児に大きな影響を与えるものであり、改正健康増進法と「受動喫煙ゼロ」の実現を目指した「北海道受動喫煙防止条例」について、地域・職域において積極的な普及啓発を継続していきます。 ＊１　ＮＤＢオープンデータ（第８回） ＊２　令和４年北海道母子保健報告事業 ＊３　令和４年度健康づくり道民調査（空知ブロック値） ●飲酒 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者（１日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）は、空知ブロックでは14.7%（全道18.4%）となっています。＊1

	また、本道の妊婦の飲酒の割合は、1.0%（前回 1.4%）となっています。*3 20 歳未満の者の飲酒は成長や発達、妊娠中の飲酒は妊娠合併症や胎児の発育に悪影響を及ぼすことから、これらの期間の飲酒をなくすための取組が必要です。 ＊１　令和４年度健康づくり道民調査 ＊２　令和５年道調査 ＊３　令和４年度北海道母子保健報告事業 ●歯・口腔 むし歯のない３歳児の割合は 89.7%（全国 89.8%）と全国と同程度となっていますが、*1 12 歳児におけるむし歯のない者の割合は 60.3%（全国 71.7%）と全国を下回っており、学齢期のむし歯は早急に改善すべき課題です。*2 40 歳代での歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用する人の割合は 66.4%（前回 53.6%）と増加しています。*3 また、過去１年間に歯科健診を受診した人の割合は	また、北空知圏域の妊婦の飲酒の割合は、0.0%（全道 1.0%）となっており、各市町による妊娠時からの母子保健における保健指導を継続していきます。*2 20 歳未満の者の飲酒は成長や発達、妊娠中の飲酒は妊娠合併症や胎児の発育に悪影響を及ぼすことから、各市町による健康教育の充実が必要です。 ＊１　令和４年度健康づくり道民調査(空知ブロック値) ＊２　令和４年度北海道母子保健報告事 ●歯・口腔 北空知圏域では、全市町でフッ化物洗口を実施しており、むし歯のない３歳児の割合は 93.5%（全道 89.7%）と全道よりも高くなっています。*1 空知圏域における「６歳児のむし歯のない者」の割合は、52.4%（全道 52.0%）と全道と同程度であり、「12 歳児のむし歯のない者」の割合においても 60.3%（全道 59.6%）と、全道とほぼ同程度となっているものの、令和３年度学校保健統計調査による全国 71.7%よりも約 10 ポイント下回っており、学齢期のむし歯予防は重要な課題です。*2 40 歳代での歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用する人の割合は 66.3%（全道 66.4%）と全道と同程度となっています。*3 また、過去１年間に歯科健診を受診した人の割合は 47.5%

	41.0%（全国 58.0%）となっており、改善傾向にありますが、全国を大きく下回っています。＊3 歯の喪失については、60 歳で 24 本以上の歯を有する人の割合は、65.9%（全国 80.9%）となっており、全国とは大きな差があります。＊3 歯の喪失の主要原因であるむし歯と歯周病を予防するためには、歯ブラシや歯間清掃用具による歯口清掃といったセルフケアに加えて、歯科診療所における定期的な歯科受診（健診とプロフェッショナルケア）が必要です。 ＊１　令和３年度地域保健・健康増進事業報告 ＊２　令和３年度学校保健統計調査 ＊３　令和４年度道民歯科保健実態調査	（全道 41.0%）と全道よりも高くなっています。＊3 歯の喪失については、60 歳で 24 本以上の歯を有する人の割合は、62.2%（全道 65.9%）となっており、全道よりも低くなっています。＊3 歯の喪失の主要原因であるむし歯と歯周病を予防するためには、歯ブラシや歯間清掃用具による歯口清掃といったセルフケアに加えて、歯科診療所における定期的な歯科受診（健診とプロフェッショナルケア）が必要です。 ＊１　令和３年度地域保健・健康増進事業報告 ＊２　公立学校児童等の健康状態に関する調査報告書（令和２年度） ＊３　令和４年度道民歯科保健実態調査
	イ　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	**イ　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底**
	本道のがんによる死亡者数は、死亡者全体の約３割を占めることから、生活習慣の改善によりがんの罹患率を減少させるとともに、早期発見・早期治療による死亡率の減少に向け、がん検診の受診率の向上が重要です。 特定健康診査結果（40～74 歳）において高血圧症に該当する収縮期血圧 140mmHg 以上の者の割合は、男性では 23.8%（全国 21.0%）、女性では 17.5%（全国 16.3%）、拡張期血圧 90mmHg 以上の者の割合は、男性では 19.0%（全国 18.3%）、女性では 9.3%（全国 8.7%）、降圧剤服薬者の割合は、男性では 24.9%（全国 24.2%）、女性では 18.2%（全国 17.4%）と、すべて全国を上回っています。＊1	北空知圏域のがんによる死亡者数は、死亡者全体の 26.6%を占めることから、生活習慣の改善によりがんの罹患率を減少させるとともに、早期発見・早期治療による死亡率の減少に向け、がん検診の受診率の向上が重要です。 特定健康診査結果（40～74 歳）において高血圧症に該当する収縮期血圧 140mmHg 以上の者の割合は、男性では 23.3%（全道 23.8%）、女性では 15.9%（全道 17.5%）、拡張期血圧 90mmHg 以上の者の割合は、男性では 19.2%（全道 19.0%）、女性では 8.6%（全道 9.3%）、降圧剤服薬者の割合は、男性では 32.6%（全道 24.9%）、女性では 23.1%（全道 18.2%）となっています。＊1

	脂質異常症については、LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合は、男性では 14.2%（全国 13.8%）、女性では 14.3%（全国 13.9%）と、男女とも全国を上回っています。*1 高血圧や脂質異常の他、循環器病の危険因子を低減するためには、糖尿病や喫煙率の減少をはじめ、生活習慣の改善にも留意する必要があります。 40～74 歳では、糖尿病が強く疑われる HbA1c の値が 6.5%以上の男性は 10.0%（全国 9.5%）、女性は 4.7%（全国 4.7%）、糖尿病の可能性が否定できない HbA1c の値が 6.0%以上 6.5%未満の男性は 10.0%（全国 10.1%）、女性は 8.4%（全国 9.5%）となっています。*1 糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、特定健康診査等での早期発見・治療とともに、良好な血糖コントロールの実践による重症化予防、さらには合併症に関する対策を切れ目なく講じていくことが重要です。 ＣＯＰＤは長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、本道の人口 10 万人当たりの死亡率は 14.2（全国 13.7）と全国を上回っています。*2	脂質異常症については、LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合は、男性では 11.5%（全道 14.2%）、女性では 10.9%（全道 14.3%）と、男女とも全道を下回っています。*1 高血圧や脂質異常の他、循環器病の危険因子を低減するためには、糖尿病や喫煙率の減少をはじめ、生活習慣の改善にも留意する必要があります。 40～74 歳では、糖尿病が強く疑われる HbA1c の値が 6.5%以上の男性は 12.1%（全道 10.0%）、女性は 5.7%（全道 4.7%）、糖尿病の可能性が否定できない HbA1c の値が 6.0%以上 6.5%未満の男性は 13.9%（全道 10.0%）、女性は 11.8%（全道 8.4%）となっています。*1 糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、特定健康診査等での早期発見・治療とともに、良好な血糖コントロールの実践による重症化予防、さらには合併症に関する対策を切れ目なく講じていくことが重要です。 このことから、特定健診受診率の向上を図り、特定保健指導を強化する必要があります。また、「北海道糖尿病性腎症重症化予防プログラム」及び「北空知糖尿病療養連携システム」を活用し、医療機関と糖尿病診断基準の考え方を共有するなど地域医療連携を強化し、早期治療と治療継続の支援を行うなど、重症化予防を図る必要があります。 ＣＯＰＤの認知度は、32.4%（全道 33.9%）となっており、全道と同程度となっています*2が、地域・職域において積極的な普及啓発を継続していきます。

	ＣＯＰＤ罹患率や死亡率の減少に向け、疾患の要因、病状などについて認知度を高めるとともに、その主な発症要因であるたばこ対策の推進が必要です。 ＊１　NDB オープンデータ（第８回） ＊２　令和４年人口動態統計（確定数） **ウ　社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上** ●こころの健康 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合は、8.1%（全国 9.4%）と全国を下回っていますが、＊[1]本道の自殺死亡率（10 万人当たりの自殺者数）は 17.9（全国 17.4）で、全国を上回っています。＊[2] ストレスの軽減や自殺の背景にある「うつ病」等に対する適切な相談支援が必要です。 ＊１　令和４年国民生活基礎調査 ＊２　令和４年人口動態統計（確定数）	ＣＯＰＤ罹患率や死亡率の減少に向け、疾患の要因、病状などについて認知度を高めるとともに、その主な発症要因であるたばこ対策の推進が必要です。 ＊１　NDB オープンデータ（第８回） ＊２　健康づくり道民調査(空知ブロック値) **ウ　社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上** ●こころの健康 管内の自殺率（10 万人当たりの自殺者数）は、平成 29 年より、全国および全道の自殺率と比較すると高く推移しています。平成 31 年に各市町は自殺対策行動計画を策定し、自殺予防を目指してメンタルヘルスに関する講演会やゲートキーパー研修等の取組が行われています。また、保健所では、北空知地域自殺対連絡会議や自殺予防研修会を行い、各関係機関と連携を図っています。  ＊厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」Ａ表から作成

●高齢者の健康

65～74 歳の肥満（BMI25 以上）の割合は、男性では 38.2%（前年度 36.8%）、女性では 26.0%（前年度 25.0%）と前年度に比べ、増加傾向にありますが、一方で高齢期のやせや低栄養は、要介護や死亡のリスクとなるため、適正体重の維持や低栄養の回避も重要です。＊1

65 歳以上の平均歩数は、男性では 5,795 歩（前回 5,395 歩）、女性では 4,890 歩（前回 4,915 歩）となっています。＊2

歩数の低下は、「ロコモティブシンドローム」との関連が深いことから、高齢者の健康づくりにおいては、これらの概念の普及や身体活動や体力の維持に向けた取組が大切です。＊3

＊１　第８回 NDB オープンデータ

＊２　令和４年度健康づくり道民調査

＊３　ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態をいう

●高齢者の健康

北空知圏域における 65 歳以上の高齢者率は、43.8%と全道（32.5%）より 10%以上高くなっています。＊1

今後も高齢化率が高い状況が続くことや積雪地域であることから冬に活動が低下する傾向にあり、ロコモティブ・シンドローム予防のために、日常生活のおける運動の促進が必要です。＊2

また、運動のみならず、栄養（食・口腔機能）・身体活動・社会参加の３つはフレイル予防＊3において重要であり、高齢者の健康づくりのための取組が大切です。

＊１　令和５年１月１日住民基本台帳

＊２　ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態をいう

＊３　フレイル：年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいう

エ　健康を支え、守るための社会環境の整備

健康を支え、守るための社会環境の整備には、行政機関をはじめ道民の健康づくりを支援する団体の活動や企業の活動等多様な実施主体による取組が重要です。平成 18 年からは「北海道健康づくり協働宣言」を行った 60 団体とともに健康づくりを推進してきましたが、今後、登録団体や企業、NPO 等を増やしていくことが必要です。

また、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けては、健康無関心層を含む幅広い層へのアプローチが必要であり、個人が無理なく自然に健康な行動をとることができるようスーパー、コンビニ、食品製造業などと連携した個人の食生活を支援する食環境の整備を進める必要があります。

オ　ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

朝食を毎日食べている小学６年生の割合は、81.5%となっており、この時期の食習慣は大人になってからの食生活に影響を与えることから、規則正しい食習慣の重要性について啓発することが大切です。＊1

また、全出生数中の低体重児の割合は、9.5%（全国 9.4%）となっています。＊2低体重児の出生に影響をあたえる妊娠中の喫煙や飲酒について、普及啓発を行うことが必要です。

＊１　令和３年学校保健統計調査

＊２　令和４年人口動態統計（厚生労働省）

エ　健康を支え、守るための社会環境の整備

健康を支え、守るための社会環境の整備として、「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」登録店や「北海道きれいな空気の施設」登録数の増加を図り、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けては、健康無関心層を含む幅広い層へのアプローチが必要であり、個人が無理なく自然に健康な行動をとることができるよう環境整備を進めていくことが必要です。

「登録状況」

「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」登録店	3店舗(コンビニ)
「北海道きれいな空気の施設」登録数	23施設

オ　ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

各市町において、乳幼児健診の場面で、食事のバランスやとり方等について説明し、保育所や幼稚園、小学校においては、食育授業等が実施されています。（管内の朝食摂取データなし。）

北空知圏域の低体重児の割合は、11.7%（全道 9.5%）と全道より高くなっています。＊1

低体重児の出生に影響をあたえる妊産婦のみでなく､20 歳未満から、学校等と連携し、喫煙や飲酒に関する健康教育を行い、体への悪影響等について普及啓発を行っています。

＊１　令和４年人口動態統計（厚生労働省）

	（４）これまでの計画の評価 これまでの計画については、令和４年度に実施した「健康づくり道民調査及び道民歯科保健実態調査」による調査結果や関係資料などを用いて、計画において設定している14領域46項目に関して、計画の策定時（平成25年３月）及び中間評価時（平成30年３月）等の値と現状値を比較し、指標の達成状況の評価・分析を行いました。 その結果、14領域46項目の指標については、「目標値に達した」は4.3%（2項目）、「改善傾向」は54.3%（25項目）、「変化なし」は10.9%（5項目）、「悪化傾向」は15.2%（7項目）、「評価困難」は15.2%（7項目）となっています。 「目標値に達した」項目は、「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合」、「乳幼児・学齢期のむし歯のない者の割合」となっています。 「改善傾向」の項目について、その主なものは「75歳未満のがんの年齢調整死亡率」、「糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数」など生活習慣病による死亡や重症化予防による指標のほか、「20歳以上の者の喫煙率」、「妊産婦の喫煙率」、「20歳未満の者の喫煙をなくす」などとなっています。 「悪化傾向」の項目について、その主なものは、「適正な量と質の食事をとる者」、「運動習慣者の割合」、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合」など、生活習慣に関する指標が多い状況です。 なお、「食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数」、「おいしい空気の施設登録数」は法改正による事業見直し、「高血圧症有病者の割合」、「脂質異常症の者の割合」などは「健康づくり道民調査」（身体状況調査）の調査方法の変更により「評価困難」としました。	（４）これまでの計画の評価 北海道健康増進計画「すこやか北海道21」の目標達成に向け、各領域において、各市町、関係団体及び保健所で取組を行いました。（参照：資料編） 北空知圏域においても、全道より悪化傾向のある事項について、次項のとおり整理し、本計画の重点課題としている「肥満」、「血糖コントロール」、「喫煙」の推移についてまとめました。（参照：３.健康づくり対策の取組事項に係る項目の年次推移）

	また、「健康づくり道民調査」（栄養調査）についても調査方法の変更がありましたが、「参考値」として明示したうえで、一部の指標で評価を行いました。 　がんの年齢調整死亡率や糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数など、生活習慣病による死亡や重症化予防に関する指標の改善は、医療や市町村等におけるハイリスクアプローチによる介入効果が大きいと考えられ、一方でBMI、食生活、運動、睡眠等の生活習慣や個人の行動が起因する一次予防に関する指標は悪化しています。 　喫煙については、改正健康増進法により受動喫煙対策が進んだことで、望まない受動喫煙の機会が減少するほか、喫煙率自体も減少していることから、個々の健康づくりや行動変容を支えるためには環境づくりが必要です。 　今後、生活習慣改善に向けて個別の支援を行うことや、行動変容を促すためには、さらなる働きかけが必要となってきますが、生活習慣の改善や個人の行動と健康状態の改善を促す環境づくりにより、健康無関心層も含めたアプローチを進めていくことが重要となります。	今後、生活習慣改善に向けて個別の支援を行うことや、行動変容を促すためには、さらなる働きかけが必要となってきますが、管内各市町、関係機関と連携のもと、生活習慣の改善や個人の行動と健康状態の改善を促す環境づくりにより、健康無関心層も含めたアプローチを継続的に進めていきます。

【道の健康づくり対策の主な取組】

対策項目	主な取組
肥満対策	・ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業 ・北海道版食事バランスガイドの普及啓発
身体活動・運動対策	・ノルディックウォーキングの普及啓発 ・すこやかロードの認定登録の推進
歯と口腔対策	・北海道歯・口腔の健康づくり８０２０推進条例 ・フッ化物洗口の推進
喫煙対策	・北海道受動喫煙防止条例 ・北海道のきれいな空気の施設登録事業
生活習慣病予防対策	・北海道がん対策推進条例 ・糖尿病、循環器病、がんについての講演会や技術研修会の開催
地域健康づくり対策	・北海道健康増進計画すこやか北海道２１に基づく、道民の健康づくり推進事業 ・市町村健康増進計画等の策定支援

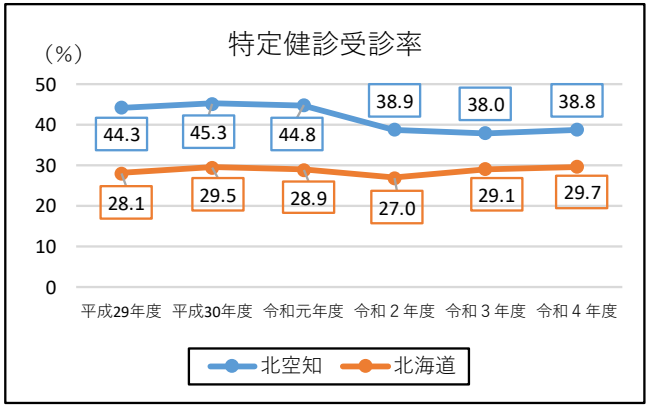
【北空知圏域の健康づくり対策の主な取組】

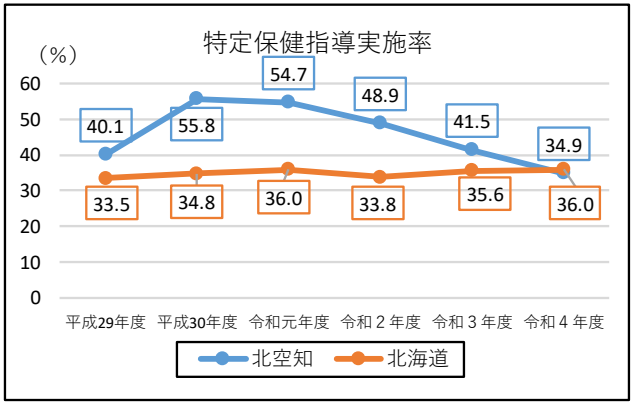
対策項目	主な取組
肥満対策 （栄養・食生活）	・食環境づくり推進事業（北空知版食事バランスガイドの普及） ・住民向けの栄養に関するリーフレットの作成 ・特定給食施設等の指導 ・栄養成分表示の普及啓発 ・食育の推進
身体活動・運動対策	・職域における運動習慣定着のための取組（働くみんなの健康づくりガイドブック、きたそらち運動施設マップ、ストレッチリーフレットによる普及啓発） ・ノルディックウォーキングの普及啓発 ・すこやかロード普及啓発事業
歯と口腔対策	・フッ化物洗口普及事業 ・要介護高齢者を対象とした歯科保健事業
喫煙対策	・子育て世代を支援するたばこ対策推進事業 ・たばこ対策事業（普及啓発、禁煙支援、未成年者の喫煙防止対策、禁煙・分煙の推進） ・北海道のきれいな空気の施設登録事業
生活習慣病予防対策	・北空知糖尿病療養連携システムの運用 ・がん教育出前講座 ・糖尿病、循環器病、がんについての講演会等
地域健康づくり対策	・北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」に基づく、道民の健康づくり推進事業 ・市町健康増進計画等の策定支援

３．健康づくり対策の取組事項に係る項目の年次推移

※以下に掲載されている引用データは前章と異なるため、取組の参考とする。

１　北空知圏域の特定健診受診率及び特定保健指導実施率の年次推移（市町村国保における特定健診等結果状況報告書（法定報告））



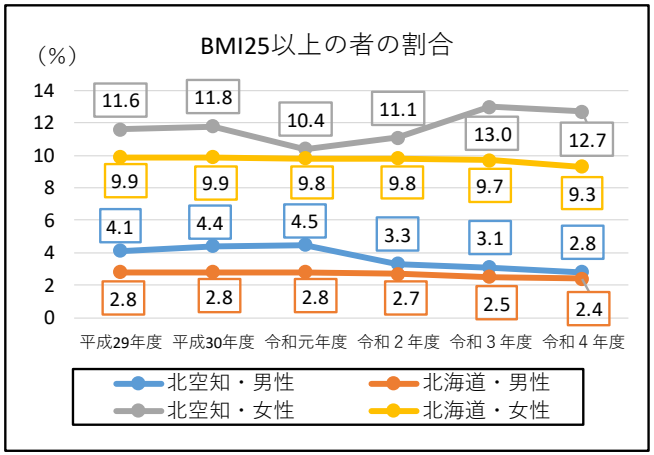


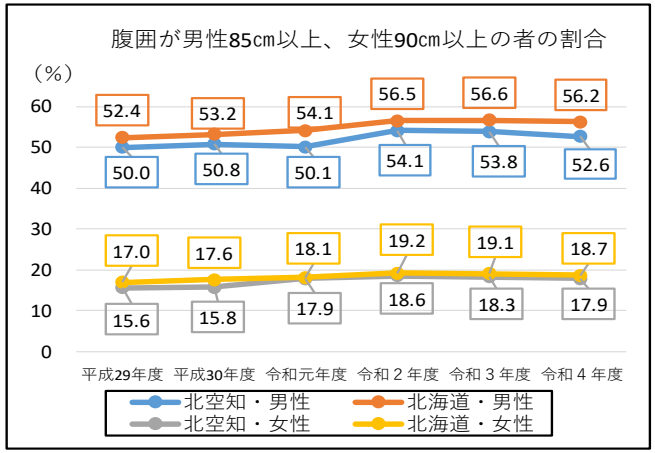
・「特定健診受診率」は、北空知は北海道より高い傾向

・「特定保健指導実施率」は、北空知は北海道よりも高い傾向だが、平成 30 年度以降は低下しており、令和４年度においては北海道より低くなっている

２　北空知圏域の健康課題における重点的取組事項の年次推移（国保データベース（KDB））

（１）肥満

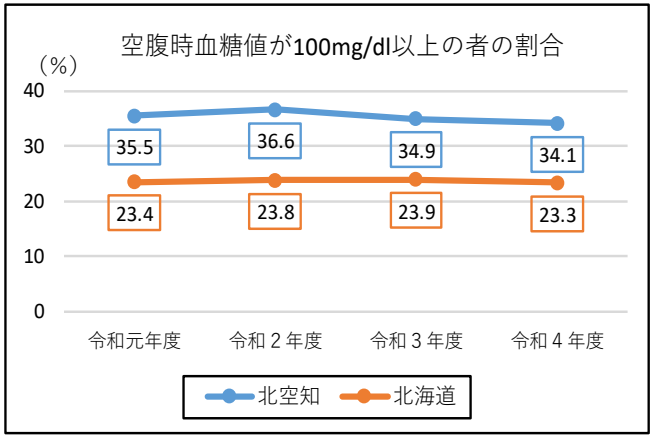


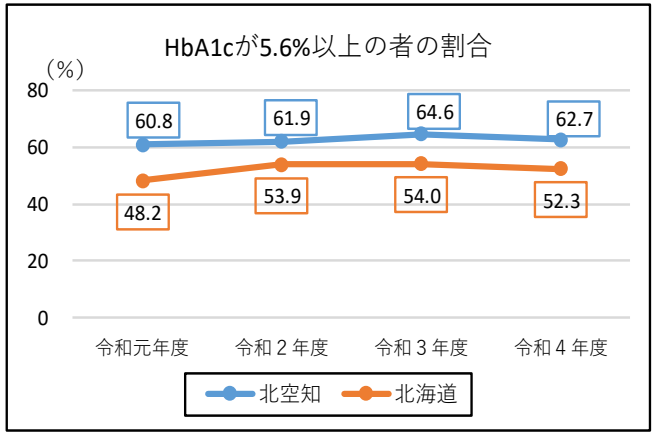


・「BMI25 以上の者の割合」は、北空知は男性、女性とも全道より高い傾向

・「腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の者の割合」は、北空知の男性は全道より低く、女性はやや高い傾向

（２）血糖コントロール

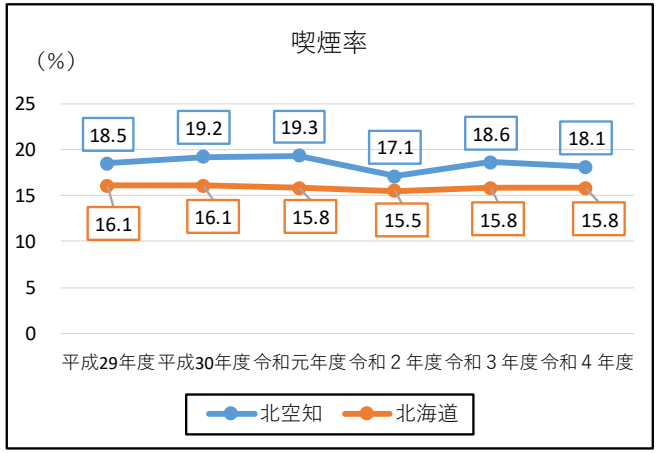




・「空腹時血糖が 100 mg/dl 以上のもの割合」は、北空知は全道より高い傾向

・「HbA1c が 5.6 以上の者の割合」は、北空知は全道より高い傾向

（３）喫煙



・「喫煙率」は、北空知は全道より高い傾向

４．北空知圏域における健康課題

北海道の健康課題と、北空知圏域の現状のデータから、健康課題及び重点的な取組について、次のとおり整理しました。

【関連する生活習慣の状況】

○腹囲異常者割合 ＊１

男性 53.3%（全道 52.9%）　女性 16.7%（全道　16.5%）

○喫煙者の割合 ＊１

男性 35.2%（全道 36.8%）　女性 15.2%（全道 16.5%）

○特定健康診査実施率（市町村国保） ＊２

38.8%（全道 29.7%）

○特定保健指導実施率（市町村国保） ＊２

34.9%（全道 36.0%）

【重症化・合併症】

○降圧剤服用者割合 ＊１

男性 32.6%（全道 24.9%）　女性 23.1%（全道 18.2%）

○HbA1ｃが 6.5%以上の者の割合 ＊１

男性 12.1%（全道 10.0%）　女性 5.7%（全道 4.7%）

○血液透析患者のうち糖尿病腎症の占める割合

41.9%（全道 41.3%）＊３

生活習慣病の発症予防・重症化予防の観点から、全道と北空知圏域を比較し、健康状態が悪い**「肥満」**、**「血糖コントロール」**に、北海道の健康課題である**「喫煙」**を加えて重点的に取り組む必要があります。

【境界域・生活習慣病の状況】

○肥満者割合（BMI25 以上）

男性 44.2%（全道 41.4%）　女性 25.2%（全道 24.4%）

○空腹時血糖異常者割合（100mg/dl 以上）

男性 51.1%（全道 42.7%）　女性 28.3%（全道 22.6%）

○HbA1c 異常者割合（5.6%以上

男性 60.6%（全道 46.0%）　女性 52.5%（全道 41.8%）

○中性脂肪異常者割合（150mg/dl 以上）

男性 29.3%（全道 29.1%）　女性 11.2%（全道 12.6%）

○収縮期血圧異常者割合（140mmHg 以上）

男性 23.3%　（全道 23.8%）女性 15.9%（全道 17.5%）

○拡張期血圧異常者割合（90mmHg 以上）

男性 19.2%（全道 19.0%）　女性 8.6%（全道 9.3%）

【死亡の状況】 ＊４

○がん（75 歳未満）

男性 82.2（全道 96.7）　女性 62.0（全道 63.7）

＊特に男性肺がんが全道より高い

○脳血管疾患

男性 140.2（全道 88.9）　女性 102.0（全道 56.6）

○心疾患

男性 313.1（全道 180.0）　女性 235.3（全道 108.4）

※　北空知は平成 28 年度から令和 2 年度の平均値を算出

※　下線を引いた項目は、全道と比較し状況が悪い項目を示している。

＊１　ＮＤＢオープンデータ（厚生労働省：第 8 回）

＊２　市町村国保における特定健診等結果状況報告書（令和 4 年度分（北海道国民健康保険団体連合会））

＊３　北海道の透析医療の現状（令和 2 年 12 月 1 日現在）（北海道保健福祉部健康安全局地域保健課）より算出

＊４　年齢調整死亡率：全国の総データを基準（100）としており、100 より大きい場合には、全国よりも当該項目の異常者の出現率が高く、100 よりも小さい場合には、全国よりも出現率が低いことを示している。（単位が「%」の項目を除く。）

５．道計画の具体的目標に応じた圏域における主な取組と役割分担

（１）生活習慣病の改善・生活機能の維持等

①栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善

ア　栄養・食生活

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、〇連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
〇　栄養バランスのとれた食生活の実践と減塩の取組を効果的に進めるための食環境の整備を推進します。 〇　適正な栄養摂取を進め、肥満や女性のやせを減らします。	●主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食生活に向けた環境整備【継続】 ・コンビニ、スーパー、食品店等と連携を図り、食材や弁当、惣菜等を購入する時にバランスの良い食生活に繋がるような環境を整備します。	〇	〇			◎	・栄養教室 ・栄養相談 ・料理教室 ・スーパー等でのレシピ配布	・栄養成分表示の実施
	●「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」の登録推進【継続】 ・中食・外食の機会が増えていることから、飲食店組合等に加入する外食料理店・惣菜店等に働きかけて、カロリー等の栄養成分表示や健康に配慮したメニューの作成など、利用者が適切な栄養情報を得て、栄養面からの自身の健康管理を行える環境整備に努めます。	◎	〇			〇	・スーパー等でのレシピ配布	・栄養成分表示の実施
	●栄養成分表示活用に向けた普及啓発【継続】 ・事業者等へ表示方法等の助言を行うとともに、健康づくりに栄養成分表示が活用されるよう普及啓発を行います。	◎	〇			〇	・栄養成分表示に係る周知	・栄養成分表示の実施 ・食品表示講習会の開催・栄養成分表示の実施

	●ライフステージに応じた食育の推進【継続】 （１）子育て世帯の食育の促進 ・食習慣（食事バランス・共食、朝食等）の大切さを伝えると共に、各種媒体で紹介されるレシピやお惣菜等の中食を上手に利用できるよう手軽な付け合わせ作りや食事・主菜等の盛り付け方法、外食をする日の１日のバランスと併せて、料理の基本と必要な調理機器、食事バランスガイド等の知識普及を行い、食習慣作りを支援します。	○	◎	◎		○	・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・乳幼児教室 ・親子料理教室 ・子育て相談	・食育事業
	（２）高齢者の食育の推進 ・高齢者の肥満又は低栄養（たんぱく質、エネルギー低栄養状態）を予防するため、高齢者の生理的・身体的特徴を踏まえた食育を推進します。	○	◎		○	◎	・高齢者栄養支援（講話、調理実習等） ・家族対象の栄養教室 ・訪問指導 ・宅配食事サービス委託	・訪問指導 ・宅配食事サービス
	（３）働き盛り世代の食育の推進 ・市町が行う特定健診や職域と連携して、中食を利用するときの手軽な付け合わせ作りや主食・主菜等の盛り付け方法、外食をする日の１日の食事バランスなど、栄養士会等の関係団体の協力を得て、毎日の食事作りに応用できるよう事業を展開していきます。また、男性を対象にした料理教室を開催する等、適切な栄養摂取と食習慣の改善を支援します。	◎	◎			◎	・栄養教室 ・栄養指導・相談 ・料理教室 ・地区組織活動の支援	・栄養指導・相談 ・食育教室 ・料理教室
	●利用者に応じた食事・栄養の改善に向けた特定給食施設等への指導や研修会の開催【新規】 ・個別巡回、特定給食施設調理従事者研修会の開催等	◎	○	○	○	○	・特定給食施設調理従事者研修会	・特定給食施設調理従事者研修会

<table>
<tr>
<td></td>
<td>●市町栄養士や在宅栄養士、食生活改善推進員などを対象とした栄養改善に関する研修会の開催【追加】
・管内行政栄養士研修会、食生活改善推進員協議会空知ブロック研修会の開催等

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>適正体重を維持している者の増加
40～64 歳：BMI 18.5 以上 25 未満
65～74 歳：BMI 20 以上 25 未満</td><td>58.5%</td><td>61.0%</td></tr>
<tr><td>適切な量と質の食事をとる者
（20 歳以上）
ア　食塩摂取量
イ　野菜の摂取量
ウ　果物摂取量
エ　脂肪エネルギー比率が 25%以上の割合</td><td>

12.7g
264g
129g
男 49.5%
女 68.1%</td><td>

7.0ｇ以下
350ｇ以上
200ｇ
減少
減少</td></tr>
<tr><td>朝食をとらない者の割合
（20 歳以上）</td><td>男 21.6%
女 13.3%</td><td>男 4.0%以下
女 2.4%以下</td></tr>
<tr><td>「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」登録店舗数</td><td>759 件</td><td>増加</td></tr>
<tr><td>利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合</td><td>83.1%</td><td>85.0%以上</td></tr>
</table>
</td>
<td>◎</td>
<td>○</td>
<td>○</td>
<td>○</td>
<td>○</td>
<td>・行政栄養士研修会</td>
<td>・食生活改善推進員協議会空知ブロック研修会</td>
</tr>
</table>

イ　身体活動・運動

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　日常生活における身体活動量の確保や運動習慣の定着化を目指します。	●運動を行うための環境整備と普及啓発【拡充】 ・生活習慣病予防対策としてのウォーキングを推進するため、北海道と北海道健康づくり財団が認定している「すこやかロード」（ウォーキングロード）の整備と普及に努めます。	◎	◎				・すこやかロードを活用した運動事業	・すこやかロードを活用した運動事業
	・ウォーキングと合わせて、積雪、慣例、滑りやすい路面などによる冬期間の肥満予防対策事業としてノルディックウォーキングの普及啓発を行います。	◎	◎				・ノルディックウォーキング等の推進	・ノルディックウォーキング等の推進
	・介護予防（地域リハビリテーション活動支援事業）として、北空知地域医療介護連携支援センター（深川市立病院地域連携室）を中心に、各市町へライスパワー体操の推進を行っていきます。		◎		◎	○	・ライスパワー体操の推進	・ライスパワー体操の推進
○　道民が身近なところで運動できる環境整備とその活用促進を図ります。	●職域における運動の取組推進【継続】 ・職域におけるアンケート調査と合わせて、運動の取組について働きかけを行うとともに、冬期間における活動量の低下に伴い、通年、変わらない日常生活における運動及び活動量の維持・確保に向けた普及啓発を行います。	◎	○			○	・普及啓発	・普及啓発
	●ライフステージに応じた運動習慣づくり【継続】 （１）子育て世帯の運動習慣づくりの促進 ・子どもの外遊びや家のお手伝いなど、身体を動かすことの習慣づくりの大切さを伝えると共に、児童館・プレイパークや運動施設、スポーツサークルを運営す	○	◎	◎		○	・運動教室	・体力手帳の作成、活用

	る関係機関・団体等の情報を提供して、子どもの健全な運動習慣づくりを支援します。 （２）高齢者の運動習慣づくりの促進 ・介護が必要になる主な原因の脳血管疾患と関節疾患、骨折、転倒等を予防するため、日常生活における運動の促進とロコモーショントレーニングの普及啓発を図ります。 ・介護予防（地域リハビリテーション活動支援事業）として、北空知地域医療介護連携支援センター（深川市立病院地域連携室）を中心に、各市町へライスパワー体操の推進を行っています。 （３）働き盛り世代の運動習慣づくりの促進 ・20～60 歳代の働き盛りの世代に、特定健診や職場健診による動機付けを行うほか、各種運動教室等を開催するなど、運動習慣づくりを支援します。また、職域と連携して運動施設、スポーツサークル等の情報を住民や従業員に提供します。	○

北海道健康増進計画	現状値	R17 年の目標値
運動習慣者の割合（週２回以上 30 分以上の持続運動で１年以上継続している者）		
ア　20～64 歳	男　22.9%	男　32.9%以上
	女　16.0%	女　26.0%以上
イ　65 歳以上	男　41.3%	男　51.3%以上
	女　44.8%	女　54.8%以上
日常生活における歩数		
ア　20～64 歳	男 6,381 歩	男　7,000 歩以上
	女 5,147 歩	女　6,000 歩以上
イ　65 歳以上	男 5,795 歩	男　8,000 歩以上
	女 4,890 歩	女　6,000 歩以上
すこやかロード登録コース数	194 コース	増加

ウ　休養

<table>
<tr><th rowspan="2">道　目　標</th><th rowspan="2">北空知圏域で取り組む主な対策</th><th colspan="5">◎主体、〇連携、協働</th><th rowspan="2">市町健康づくり
関連事業</th><th rowspan="2">教育・医療・関係団体
健康づくり関連事業</th></tr>
<tr><th>保健所</th><th>市町</th><th>教育</th><th>医療</th><th>関係団体</th></tr>
<tr><td>〇　睡眠で十分な休養がとれている者を増やします。</td><td>●快適な睡眠とメンタルヘルスの推進【継続】
・個別相談や集団健康教育、特定健診・介護予防事業等の各種健康事業を行うなかで、睡眠に関する話題を切り口にして、生活習慣・生活リズム・生活環境や生活習慣病・ストレス・メンタルヘルスの問題などを把握し、必要時には専門医を紹介する等の支援も検討します。

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>睡眠で休養がとれている者の割合
ア　20～59 歳
イ　60 歳以上</td><td>
63.4%
79.7%</td><td>
85.0%
70.0%</td></tr>
<tr><td>睡眠時間が十分に確保できている者の割合
ア　20～59 歳
イ　60 歳以上</td><td>
56.0%
53.2%</td><td>
60.0%
60.0%</td></tr>
</table></td><td>〇</td><td>◎</td><td></td><td>〇</td><td>〇</td><td>・普及啓発</td><td>・普及啓発</td></tr>
</table>

エ　喫煙

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を図ります。	●喫煙・受動喫煙における健康の被害及び喫煙におけるルールの普及【拡充】 ・ホームページの周知、健康教育教材を提供する等、喫煙による健康への影響を情報提供します。	◎	◎			○	・改正健康増進法（受動喫煙防止対策）の対応、周知	・改正健康増進法（受動喫煙防止対策）の対応、周知
	●喫煙者の状況把握【拡充】 ・市町村国保における特定健診及び職域検診の問診項目等から、喫煙者の状況を圏域で集積して、喫煙者の状況を把握します。	◎	○		○	○	・喫煙者の把握 ・禁煙相談 ・禁煙外来受診勧奨	・禁煙相談 ・禁煙外来受診勧奨
○　たばこをやめたい人に対するサポート体制を充実します。	●たばこをやめたい人に対する禁煙支援および相談【新規】 ・特定健診及び職域検診や禁煙相談の場で、喫煙歴の確認と併せてＣＯＰＤの普及啓発を行うと共に、検査等を希望する受診者に医療機関を紹介します。	○	◎		◎	◎	・特定保健指導 ・禁煙相談 ・禁煙外来受診勧奨	・特定保健指導 ・禁煙相談 ・禁煙外来受診勧奨
○　20 歳未満の者の喫煙をなくします。	●未成年へのたばこに関する健康教育機会の増加【継続】 ・圏域における小中学校及び高校のたばこに関する健康教育の推進を図ります。 ・次世代の親づくり（思春期保健）の一環として、飲酒や喫煙（副流煙を含む）が子どもに及ぼす影響等について普及啓発を行います。	◎	◎	◎			・未成年者喫煙防止講座	・未成年者喫煙防止講座

○　妊産婦の喫煙をなくすとともに、女性の喫煙率を低下させます。 ○　家庭、職場、飲食店その他多くの人が利用する施設において、受動喫煙ゼロの実現を目指します。	●妊産婦の喫煙【継続】 ・医療機関や母子保健事業の場面で、飲酒や喫煙の状況を確認すると共に、妊産婦時期の飲酒・副流煙の影響について普及啓発します。 ●きれいな空気の施設の増加と受動喫煙防止対策の助言【拡充】 ・行政、医療機関、公共施設等の第二種施設を対象に、屋内禁煙を促進する「北海道きれいな空気の施設」の登録を推進します。 ・職域の理解を得ながら、禁煙又は分煙職場の増加を目指すと共に分煙対策等について必要な助言を行います。 ・飲食店における受動喫煙防止対策について、食品衛生協会及び飲食店協会等の関係団体と連携して、受動喫煙の機会の減少に努めます。また、施設内禁煙の飲食店に対して禁煙表示ステッカーを交付します。	○ ◎ ◎ ◎	◎ ◎ ○	 ○	◎ ○	 ◎ ○	・妊産婦喫煙者の把握 ・庁舎や公共施設における受動喫煙防止対策 ・改正健康増進法の周知	 ・改正健康増進法（受動喫煙防止対策）の対応、周知 ・改正健康増進法（受動喫煙防止対策）の対応、周知 ・食品衛生養成講習会 ・食品衛生責任者講習会

北海道健康増進計画	現状値	R17 の目標値
20 歳以上の喫煙率	20.1% 男 28.1% 女 13.2%	12.0% 以下
20 歳未満の者の喫煙をなくす（喫煙経験のある 20 歳未満の者の割合） ア　中学１年生 イ　高校３年生	 男 0.3% 女 0.1% 男 1.8% 女 0.4%	 ０% ０%
妊婦の喫煙率	3.2%	０%
産婦の喫煙率	6.3%	０%
日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合	家庭 5.4% 職場 13.3% 飲食店 17.0%	受動喫煙ゼロの 実現
北海道のきれいな空気の施設登録数	2,397 施設	6,000 施設

オ　飲酒

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　生活習慣病のリスクを高める飲酒などが及ぼす健康への影響について意識を高めます。 ○　20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくします。	●特定保健指導従事者に対する、生活習慣病のリスクを高める飲酒についての情報提供【新規】 ・不適切な飲酒習慣は、アルコール依存症や生活習慣病のリスクとなることを情報提供します。	○	◎			○	・特定健診 ・特定保健指導	・情報提供・普及啓発
	●適正飲酒についての普及啓発【新規】 ・がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）が、男性は40g以上、女性は20g以上であることを普及啓発していきます。	◎	◎		◎	◎	・健康教育 ・特定健診 ・特定保健指導 ・訪問指導 ・普及啓発	・普及啓発
	●ライフステージごとのアルコール関連問題【拡充】 （１）未成年の飲酒による悪影響 ・飲酒に限らない法律軽視、急性アルコール中毒、成長期時期の悪影響、判断を誤らせる原因、学校生活等での不適応、依存症になりやすい、ゲートウェイ・ドラッグとなる等の悪影響があることについて普及啓発を行います。	○	○	◎		○	・未成年者飲酒防止強調月間の周知	・未成年者薬物乱用防止教室の実施
	（２）女性の飲酒、胎児・乳児への影響 ・母子保健の場面で、飲酒の胎児・乳児への影響（特に胎児性アルコール症候群やアルコール関連出生障害、神経発達障害、乳児発達障害等）について普及啓発します。	○	◎			○	・母子手帳交付時 ・乳幼児健診 ・妊産婦教室、母子教室等 ・子育て相談	・妊婦健診

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
（３）特定健診等における飲酒者の状況把握
・ストレスチェックや特定健診の問診項目等から飲酒者の状況（男女別人数、飲酒率、適正飲酒の状況等）を集積して把握します。
・健診結果等から見える飲酒状況について、地域、職域が連携して課題を共有し、協議できる体制を構築します。

（４）高齢者の飲酒による悪影響
・加齢に伴いアルコール依存が生じやすく、少ない飲酒量でもアルコールの影響が持続する等の傾向があり、飲酒量に比例して転倒する危険性や慢性疾患等の薬との関係、うつ病発症リスクの増大等の特徴があることから、早期発見と早期対処について配慮します。
<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 の目標値</th></tr>
<tr><td>生活習慣病のリスクを高める量
（１日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上）を飲酒している者の割合（20 歳以上）</td><td>男
20.5%
女
15.7%</td><td>男　17.7%以下
女　　8.2%以下</td></tr>
<tr><td>20 歳未満の者の飲酒をなくす（飲酒経験のある 20 歳未満の者の割合）
ア　中学３年生

イ　高校３年生</td><td>

男 0.6%
女 0.6%
男 5.3%
女 3.5%</td><td>

０%

０%</td></tr>
<tr><td>妊婦の飲酒率</td><td>1.0%</td><td>０%</td></tr>
</table>
</td>
<td>◎

カ　歯・口腔

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、〇連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
〇　全ての道民が、自ら歯・口腔の健康の維持増進に努めるとともに、住み慣れた地域において生涯を通じて必要な歯科保健医療サービスを利用しながら、健康の維持増進ができるよう支援する環境づくりを行うことを基本方針とし、食べる楽しみがいつまでもつづく生活の実現を目指します。	●フッ化物洗口の推進【継続】 ・幼児期におけるフッ化物利用（フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤）の普及啓発を図ります。	〇	◎	◎	〇		・幼児歯科保健事業 ・フッ化物洗口事業	・フッ化物洗口の実施
	●歯科口腔保健行動の支援【継続】 ・特定健診・職域健診等の場面で、定期的な歯科受診と歯周病予防と糖尿病や喫煙の影響等について、普及啓発を行います。また、定期的な歯科健診・適切な保健指導を受ける機会が確保できるよう市町の取組状況について圏域で共有し検討する等、歯科口腔保健行動を支援します。	◎	◎			◎	・妊婦歯科健診 ・成人歯科健診 ・後期高齢者歯科健診	・歯科健診
	●口腔ケアと在宅歯科医療の推進【継続】 ・誤嚥性肺炎を予防するため、口腔機能向上プログラムの一層の普及啓発を図ると共に、介護支援専門員と連携して在宅歯科医療の普及を図ります。	〇	〇		◎	〇	・口腔ケア事業	・訪問歯科診療 ・訪問歯科衛生指導
	●認知症高齢者等に対する口腔ケア提供体制の推進【継続】 ・在宅・施設・病院で療養されていて歯科医院に通院できない方の相談窓口として、歯科医師会、歯科衛生士会が普及を促進する「在宅歯科医療連携室」の推進を図ります。	◎	〇		◎		・在宅歯科医療連携室の周知 ・認知症カフェ等の運営、活動支援	・在宅歯科医療連携室の周知 ・若年認知症家族会による活動支援

<table>
<tr>
<td></td>
<td>●障がい者歯科医療協力医の周知と歯科医療ネットワーク【継続】
・北海道障がい者歯科医療協力医制度に基づく「障がいのある方々の歯科診療案内」を活用して、必要な方々に歯科医療機関情報を周知すると共に、市町・保健所等で障がい者・難病患者及び高齢者の在宅歯科医療等の歯科医療ニーズを把握して、歯科医師会等の団体と共有するなど、歯科医療ネットワークの推進を図ります。

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>乳幼児・学齢期のむし歯のない者の割合
ア　むし歯のない３歳児を増やす
イ　むし歯のない 12 歳児を増やす</td><td>

89.7%
60.3%</td><td>

95.0%以上
95.0%以上</td></tr>
<tr><td>口腔機能維持・向上
60 歳代における咀嚼良好者の割合</td><td>
70.3%</td><td>
80.0%以上</td></tr>
<tr><td>歯の喪失防止
60 歳で 24 本以上の自分の歯を有する者の割合（55～64 歳）</td><td>

65.9%</td><td>

95.0%以上</td></tr>
<tr><td>過去１年間に歯科健診を受診した者の割合（20 歳以上）</td><td>
41.0%</td><td>
70.0%以上</td></tr>
</table>
</td>
<td>◎</td>
<td>◎</td>
<td></td>
<td>◎</td>
<td></td>
<td>・北海道障がい者歯科医療協力医の把握</td>
<td>・北海道障がい者歯科医療協力医制度の周知</td>
</tr>
</table>

②生活習慣病の発症予防と重症化予防

ア　がん

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　がん検診による早期発見・早期治療を進め、がんの死亡率の減少を目指します。 ○　喫煙など生活習慣の改善を促進し、がんの罹患率の減少を目指します。	●圏域のがん死亡の動向把握とがん対策の推進【継続】 ・圏域のおけるがん死亡の動向を把握すると共に、各種普及啓発等、がん対策の推進を図ります。	◎	○		○		・がん検診受診率の把握 ・がん死亡者数等の把握	・がん相談窓口の設置 ・がんサロンにおけるピアサポート活動
	●がん検診受診率の向上対策【拡充】 （１）職域健診におけるがん検診実施状況を把握します。 ・ＫＤＢエキスパンダーや各種統計資料の活用によりがん検診実施状況等を把握します。	○	◎			○	・ＫＤＢデータの活用	・がん検診の実施 ・人間ドック
	（２）がん検診実施状況を把握した上で、未受診者の実態把握等の検証に努め、受診率向上の手法を検討します。		◎			◎	・新たなステージに入ったがん検診推進事業 ・未受診者受診勧奨 ・精密検査対象者受診勧奨	・未受診者受診勧奨 ・精密検査対象者受診勧奨
	（３）がん検診受診率向上のための普及啓発を行います。 ・がん征圧月間（９月）などの機会を通じた各イベント等でのがん予防の普及啓発、広報活動。	◎	◎		○	◎	・未成年者喫煙防止教室の実施	・未成年者喫煙防止教室の実施
	・職域・団体による、市町の実施するがん検診受診の勧奨。	○	○			◎	・未成年者がん教室の実施 ・普及啓発 ・受診勧奨	・未成年者がん教室の支援 ・普及啓発 ・受診勧奨

北海道健康増進計画	現状値	R17 年の目標値
がんの年齢調整罹患率 （10 万人当たり）	男　472.3 女　375.5	全国平均以下 （※R11 年目標）
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率 （10 万人当たり）	男　95.6 女　65.8	全国平均以下 （※R11 年目標）
20 歳以上の者の喫煙率	20.1%	12.0%以下
がん検診の受診率（40 歳以上） ア　胃がん検診 イ　肺がん検診 ウ　大腸がん検診 エ　子宮頸がん検診（20 歳以上） オ　乳がん検診	 31.8% 35.7% 33.4% 28.9% 28.3%	60.0%以上 （※R11 年目標）

イ　循環器病

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、〇連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
〇　循環器病の死亡率の減少を目指します。 〇　循環器病を予防するため、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。 〇　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。	●圏域の脳血管疾患・急性心筋梗塞の死亡の動向把握と循環器疾患対策の推進【継続】 ・圏域の主要な循環器死亡の動向を把握すると共に、各種普及啓発等、循環器疾患対策の推進を図ります。	◎	〇				・特定健診受診率、有所見者、受診勧奨値有所見者状況等の把握	
	●高血圧指標値の動向把握と高血圧対策の推進【継続】 ・市町村国保における特定健診等結果状況報告の高血圧に関する指標値を収集・分析することで、圏域の高血圧対策の推進につなげます。	◎	〇			〇	・特定健診受診率、有所見者、受診勧奨値有所見者状況等の把握 ・健診結果説明会 ・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催	・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催
	●高血圧ガイドラインに基づく市町・かかりつけ医療機関の連携推進【継続】 ・深川医師会の協力を得て、市町が行う特定健診とかかりつけ医療機関との連携協力を図るため、所要の会議・研修会等を開催します。	◎	〇		〇	〇	・会議・研修会等の開催、周知 ・特定健診・特定保健指導	・会議・研修会等の開催、周知 ・特定健診・特定保健指導
	・市町では、３疾患（高血圧、脂質異常症、糖尿病）の治療がない受診者のうちⅠ度高血圧以上の者の情報を、脳・心血管病疾患のリスクに基づいて層別化し、かかりつけ医療機関に、受診者を通じて提供します。	〇	◎		◎	〇	・若年健診 ・後期高齢者健診 ・人間ドック ・脳ドック ・健診結果説明会	・人間ドック
	・かかりつけ医療機関では、高血圧管理や生活習慣改善等の医学的管理を行って循環器疾患危険因子の軽減が図られるよう受療者に動機付けを行います。	〇	◎		◎	〇	・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催	・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
また、必要に応じて市町保健部局に行動変容のための保健指導の実施について、受療者を通じて依頼します。

●特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上対策【継続】
・広報誌、イベント等での周知活動を積極的に行います。
・市町、事業所は、未受診者の実態把握など検証に努め、受診率向上に繋げます。
<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>脳血管疾患の年齢調整死亡率
（10 万人当たり）</td><td>男　88.9
女　56.6</td><td>減少</td></tr>
<tr><td>急性心筋梗塞の年齢調整死亡率
（10 万人当たり）</td><td>男　27.1
女　13.2</td><td>減少</td></tr>
<tr><td>高血圧の改善（40～74 歳）
（収縮期血圧の平均値）</td><td>男
129mmHg
女
124mmHg</td><td>男　124mmHg 以下
女　119mmHg 以下</td></tr>
<tr><td>脂質異常症の者の割合（40～74 歳）
（LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合）</td><td>男
14.2%女
14.3%</td><td>男　10.0%以下
女　10.0%以下</td></tr>
<tr><td>特定保健指導対象者の減少率（メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少）（40～74 歳）</td><td>該当者
17.8%
予備軍
12.6%</td><td>H20 年度に比較し
25.0%減</td></tr>
<tr><td>特定健康診査の実施率（40～74 歳）</td><td>45.7%</td><td>70.0%以上</td></tr>
<tr><td>特定保健指導の実施率（40～74 歳）</td><td>18.4%</td><td>45.0%以上</td></tr>
</table>
</td>
<td>○

○</td>
<td>◎

◎</td>
<td></td>
<td>◎

◎</td>
<td></td>
<td>・健診等の周知

・受診勧奨</td>
<td>・健診等の周知

・受診勧奨</td>
</tr>
</table>

ウ　糖尿病

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　生活習慣の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。 ○　特定健康診査及び特定保健指導による早期発見、早期治療を進めます。 ○　重症化予防のため、「治療継続による血糖値の適正な管理」の重要性についての意識を高めます。	●糖尿病指標値の動向把握と糖尿病対策の推進【拡充】 ・圏域の患者数の推移を把握すると共に、市町村国保における特定健診等結果状況報告等の糖尿病に関する指標値の収集・分析を行い、各種糖尿病対策の推進を図ります。	◎	◎				・特定健診受診率、有所見者、受診勧奨値有所見者状況等の把握	
	・糖尿病の疾患リスク、治療継続の必要性についての普及啓発します。	○	◎		◎	○	・特定健診・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催	・特定健診・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催
	●糖尿病治療ガイドに基づく市町・かかりつけ医療機関の連携推進【継続】 （１）深川医師会の協力を得て、市町が行う特定健診とかかりつけ医療機関との連携協力を図るため、所要の会議・研修会等を開催します。	◎	○		○	○	・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの運用 ・北空知糖尿病療養連携システムの運用	・糖尿病教室の実施 ・北空知糖尿病療養連携システムの運用
	（２）市町は、３疾患（高血圧・脂質異常症・糖尿病）の治療歴がない受診者のうちHbA1c6.5%(NGSP)以上の者の情報を、受診者を通じてかかりつけ医療機関に提供します。	○	◎		◎	○	・特定健診・特定保健指導、健診結果説明会 ・若年健診 ・後期高齢者健診 ・人間ドック、脳ドック	・特定健診・特定保健指導 ・人間ドック
	（３）医療機関は、臨床診断フローチャートに基づいて糖尿病（糖尿病疑い）の診断を行い、糖尿病予防又は重症化予防が図られるよう受療者に対して動機付けを行います。また、必要に応じて、市町に保健指導の実施について、受療者を通じて依頼します。	○	◎		◎	○	・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催	・特定保健指導 ・健康教室、講習会の開催

	●北空知糖尿病療養連携システムの展開について【継続】 ・治療中断者の治療継続による血糖値の適正管理と協力医療機関からの依頼に基づく市町職員による栄養指導等を実施します。また、市町の保健活動から把握した未治療者や治療中断者等、重症化が懸念される住民について、市町から医療機関へ連絡及び保健指導の助言をいただき、糖尿病の重症化予防対策の拡充を図ります。さらに、システムの協力医療機関を拡充すると共に、関係者の意識共有を深めるための会議・研修会を行い、糖尿病による重症化予防に努めます。 ●特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上【継続】 ・広報誌、イベント等での周知活動を積極的に行います。 ・市町、事業所は、未受診者の実態把握など検証に努め、受診率向上に繋げます。	◎

北海道健康増進計画	現状値	R17年の目標値
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数	662人	635人以下
糖尿病治療継続者の割合（20歳以上）	63.3%	75.0%以上
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合（HbA1cが8.0%以上の者）（40～74歳）	1.44% 男 2.02% 女 0.78%	1.0%以下
糖尿病受診勧奨判定値に該当する者の割合（空腹時血糖が126mg/dl以上の者）（40～74歳）	男 9.1% 女 3.3%	男　8.4%以下 女　3.1%以下
（再掲）特定保健指導対象者の減少率（メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少）（40～74歳）	該当者 17.8% 予備軍 12.6%	H20年度に比較し 25.0%減
（再掲）特定健康診査の実施率（40～74歳）	45.7%	70.0%以上
（再掲）特定保健指導の実施率（40～74歳）	18.4%	45.0%以上

エ　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）

<table>
<tr><th rowspan="2">道　目　標</th><th rowspan="2">北空知圏域で取り組む主な対策</th><th colspan="5">◎主体、○連携、協働</th><th rowspan="2">市町健康づくり
関連事業</th><th rowspan="2">教育・医療・関係団体
健康づくり関連事業</th></tr>
<tr><th>保健所</th><th>市町</th><th>教育</th><th>医療</th><th>関係団体</th></tr>
<tr><td rowspan="4">○　ＣＯＰＤの疾患の認知度を高めるとともに、喫煙による影響の普及を図り、ＣＯＰＤの死亡率の減少を目指します。</td><td>●ＣＯＰＤの認知度の向上【継続】
（１）ＣＯＰＤの検査・治療を行う医療機関の把握、情報提供
・医師会の協力を得て、管内医療機関でＣＯＰＤの検査・治療を行う医療機関について把握し、関係機関に情報提供します。</td><td>◎</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>・禁煙指導・相談を行っている医療機関、歯科医院、薬局等の把握</td><td>・禁煙指導・相談を行っている医療機関、歯科医院、薬局等の把握</td></tr>
<tr><td>（２）特定健診及び職域検診や禁煙相談の場で、喫煙歴の確認と併せてＣＯＰＤの普及啓発を行うと共に、検査等を希望する受診者に医療機関を紹介します。</td><td>◎</td><td>◎</td><td></td><td></td><td>◎</td><td>・特定健診・特定保健指導
・禁煙教室</td><td>・特定健診・特定保健指導
・禁煙外来</td></tr>
<tr><td>（３）ＣＯＰＤに関するポスター掲示、リーフレット配布など普及啓発を行います。
<table><tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr><tr><td>ＣＯＰＤの死亡率
（10 万人当たり）</td><td>14.6</td><td>10.0</td></tr><tr><td>ＣＯＰＤの認知度</td><td>33.9%</td><td>80.0%以上</td></tr></table></td><td>◎</td><td>◎</td><td></td><td>◎</td><td>◎</td><td>・普及啓発</td><td>・普及啓発</td></tr>
</table>

③社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上

ア　こころの健康

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　精神保健相談などを通じ、ストレス要因の軽減や対応を適切に行い、こころの健康の保持・増進を図ります。	●こころの相談の普及啓発【継続】 ・精神科医、公認心理師等によるこころの健康相談に関する相談について、市町・関係機関・団体等の協力を得て、広く普及啓発を行います。	◎	◎	○	○	○	・普及啓発	・普及啓発
	●自殺予防対策の実施【継続】 （１）自殺者数の動向把握と自殺予防対策の普及啓発 ・圏域の自殺の年齢調整死亡率を算出して動向を把握するとともに、北空知地域自殺対連絡会議や自殺予防研修会を行い、各関係機関と連携し、自殺予防対策の推進を図ります。	◎	◎			○	・各市町自殺対策行動計画に基づく事業の実施 ・会議への参画	・会議への参画
	（２）自殺予防ゲートキーパーの養成 ・職域・関係団体・住民自助組織等と連携して、様々な分野での自殺予防ゲートキーパーの養成のための研修を実施します。	◎	◎	○	○	○	・メンタルヘルス講演会 ・自殺予防ゲートキーパー養成研修会	
	●ストレス要因の軽減、メンタルヘルス対策【継続】 ・こころの健康づくり相談体制、職場復帰支援を推進します。	◎	◎	◎		◎	・こころの健康づくり事業	

<table>
<tr>
<td></td>
<td>●笑いによる健康づくりの普及啓発【継続】
・道民笑いの日（８月８日）及び道民笑いの日推進週間（８月８日～８月 14 日）の周知を図り、笑いが健康にもたらす効果について普及啓発を行います。

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>自殺死亡率（人口 10 万対）</td><td>17.9</td><td>12.1 以下
（R9 まで）</td></tr>
<tr><td>気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合
（20 歳以上）</td><td>8.1%</td><td>7.3%以下</td></tr>
<tr><td>メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合
全業種（50 人以上）</td><td>86.3%</td><td>100%
（R9 まで）</td></tr>
</table>
</td>
<td>◎</td>
<td>○</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>・講演会の開催
・笑いヨガ教室</td>
<td></td>
</tr>
</table>

イ　高齢者の健康

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、〇連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
〇　高齢者の健康づくりを進めます。	●フレイル予防及び脳血管疾患とロコモティブシンドロームの知識の普及・発症予防【拡充】 ・栄養（食・口腔機能）・身体活動・社会参加のための取組を推進します。 ・介護が必要になる主な原因の脳血管疾患と関節疾患、骨折・転倒等を予防するため、日常生活における運動の促進とロコモーショントレーニングの普及啓発を図ります。 ・介護予防（地域リハビリテーション活動支援事業）として、北空知地域医療介護連携支援センター（深川市立病院地域連携室）を中心に、各市町へライスパワー体操の推進を行っていきます。	〇	◎ ◎ ◎		〇 〇 ◎	〇 ◎ ◎	・健康教育（フレイル予防、ロコモティブシンドローム）による知識普及 ・高齢者運動支援（健康相談、運動支援等） ・ライスパワー体操の普及啓発、指導者養成 ・ライスパワー体操の推進	・運動指導 ・ライスパワー体操の推進
	●高齢者の食育の推進【継続】 ・高齢者の肥満又は低栄養（たんぱく質、エネルギー低栄養状態）を予防するため、高齢者の生理的・身体的特徴を踏まえた食育を推進します。	〇	◎		〇	◎	・高齢者栄養支援（講話、調理実習等） ・介護家族対象の栄養教室 ・訪問指導 ・宅配食事サービス委託	・訪問指導 ・宅配食事サービス
	●口腔ケアと在宅歯科医療の推進【継続】 ・誤嚥性肺炎を予防するため、口腔機能向上プログラムの一層の普及啓発を図ると共に、介護支援専門員と連携して在宅歯科医療の推進を図ります。	〇	◎		◎	〇	・後期高齢者健診 ・後期高齢者歯科健診	・訪問歯科診療 ・訪問歯科衛生指導

<table>
<tr>
<td></td>
<td>●高齢者の交流の場の推進【継続】
・介護予防事業を推進します。
・高齢者の活動及び交流の場を提供します。
・老人クラブ、ボランティア等の活動を支援します。

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>適正体重を維持している者
ア　65～74 歳の肥満の割合
（BMI 25 以上）
イ　65～74 歳のやせ傾向の割合
（BMI 20 以下）</td><td>
男 38.2%
女 26.0%
男 7.4%
女 20.2%</td><td>
減少

減少</td></tr>
<tr><td>骨粗鬆症検診受診率の向上</td><td>1.1%</td><td>15%</td></tr>
<tr><td>再掲）日常生活における歩数
65 歳以上</td><td>男 5,795 歩
女 4,890 歩</td><td>男 7,000 歩以上
女 6,000 歩以上</td></tr>
<tr><td>再掲）口腔機能維持・向上
60 歳代における咀嚼良好者の割合</td><td>
70.3%</td><td>
80.0%以上</td></tr>
</table>
</td>
<td>○</td>
<td>◎</td>
<td></td>
<td></td>
<td>○</td>
<td>・健康教育、健康教室、料理教室
・健康相談
・北空知地域医療介護確保推進協議会への参画</td>
<td>・介護予防公開講座
・専門職を対象とした研修会
・北空知地域医療介護確保推進協議会への参画</td>
</tr>
</table>

（２）健康を支え、守るための社会環境の整備

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
○　健康無関心層を含む幅広い層が、自然に健康な行動をとることができるよう、食生活を支援する環境の整備や受動喫煙防止の取組を進め社会環境の整備を図ります。	●情報把握・対策【新規】 ・KDB エキスパンダーや市町健康増進計画等から、地域のデータを収集し、管内保健福祉担当リーダー会議や栄養士連絡会において、健康課題の抽出及び改善策を検討し、職域に働きかけていきます。	◎	◎				・保健福祉担当リーダー会議、栄養士連絡会への参加 ・健康増進計画策定	
	●地産地消運動の展開【継続】 ・北空知の地元産品である野菜・果物を広くＰＲすると共に、生産者等による旬の時期、選び方、食べ方（レシピ）、保存方法等の情報発信を促進することで、地域における野菜・果物の摂取量と健康づくり協働団体の増加を図ります。	○	○			◎	・地元食材を使用したレシピの発信	・地元食材を使用した商品の販売及びレシピの発信 ・地元食材普及啓発のためのイベント開催
○「北海道健康づくり協働宣言」団体の登録の増加を図るとともに、これらの団体と協働し道民の健康づくりを推進します。	●「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」の登録推進【継続】 ・中食・外食の機会が増えていることから、飲食店組合等に加入する外食料理店・惣菜店等に働きかけて、カロリー等の栄養成分表示や健康に配慮したメニューの作成など、利用者が適切な栄養情報を得て、栄養面からの自身の健康管理を行える環境整備に努めます。	◎	○	○	○	○	・健康教育、健康教室、料理教室	・普及啓発

<table>
<tr>
<td></td>
<td>●きれいな空気の施設の増加と受動喫煙防止対策の助言【拡充】
・行政、医療機関、公共施設等の第二種施設を対象に、屋内禁煙を促進する「北海道きれいな空気の施設」の登録を推進します。
・職域の理解を得ながら、禁煙又は分煙職場の増加を目指すと共に分煙対策等について必要な助言を行います。
・飲食店における受動喫煙防止対策について、食品衛生協会及び飲食店協会等の関係団体と連携して、受動喫煙の機会の減少に努めます。また、施設内禁煙の飲食店に対して禁煙表示ステッカーを交付します。

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>健康づくりに関する普及啓発や相談など道民の健康づくりを支える「北海道健康づくり共同宣言」団体の登録数</td><td>60 団体</td><td>増加</td></tr>
<tr><td>再掲）「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」登録店舗数</td><td>759 件</td><td>増加</td></tr>
<tr><td>再掲）北海道のきれいな空気の施設登録数</td><td>2,397 施設</td><td>6,000 施設</td></tr>
<tr><td>再掲）日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合</td><td>家庭 5.4%
職場 13.3%
飲食店 17.0%</td><td>受動喫煙ゼロの実現</td></tr>
</table>
</td>
<td>◎

（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

道　目　標	北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、〇連携、協働					市町健康づくり関連事業	教育・医療・関係団体健康づくり関連事業
		保健所	市町	教育	医療	関係団体		
〇　適正な食習慣や運動習慣を有する子どもの割合を増やします。 〇　妊娠期をはじめ女性の適正体重の維持や喫煙、飲酒習慣の改善を進めます。	●食事に関する知識と望ましい食習慣及び生活リズムの育成のため、早寝早起き朝ごはん運動の普及【新規】							
	・学校等と連携し、早寝早起き朝ごはん運動を普及啓発していきます。	〇	〇	◎		〇	・食育事業	・食育事業
	・食習慣（食事バランス・共食、朝食等）の大切さを伝えると共に、各種媒体で紹介されるレシピやお惣菜等の中食を上手に利用できるよう手軽な付け合わせ作りや食事・主菜等の盛り付け方法、外食をする日の１日のバランスと併せて、料理の基本と必要な調理機器、食事バランスガイド等の知識普及を行い、食習慣作りを支援します。	〇	◎	〇		〇	・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・乳幼児教室 ・親子料理教室 ・子育て相談	
	●「北海道版食事バランスガイド」によるバランスのとれた食事の普及啓発【新規】							
	・肥満や若年女性のやせを減らすため、北海道版食事バランスガイドや栄養成分表示など、栄養に関する情報の活用を普及します。	◎	〇	〇	〇	〇	・普及啓発	・普及啓発
	・減塩や野菜摂取量の増加に向け、スーパー、コンビニ等、民間企業や飲食店、特定給食施設、食品製造業などと連携し、個人の食生活を支援する食環境の整備を推進します。	◎	〇			◎	・レシピ配布等普及啓発	・栄養成分表示の実施 ・普及啓発

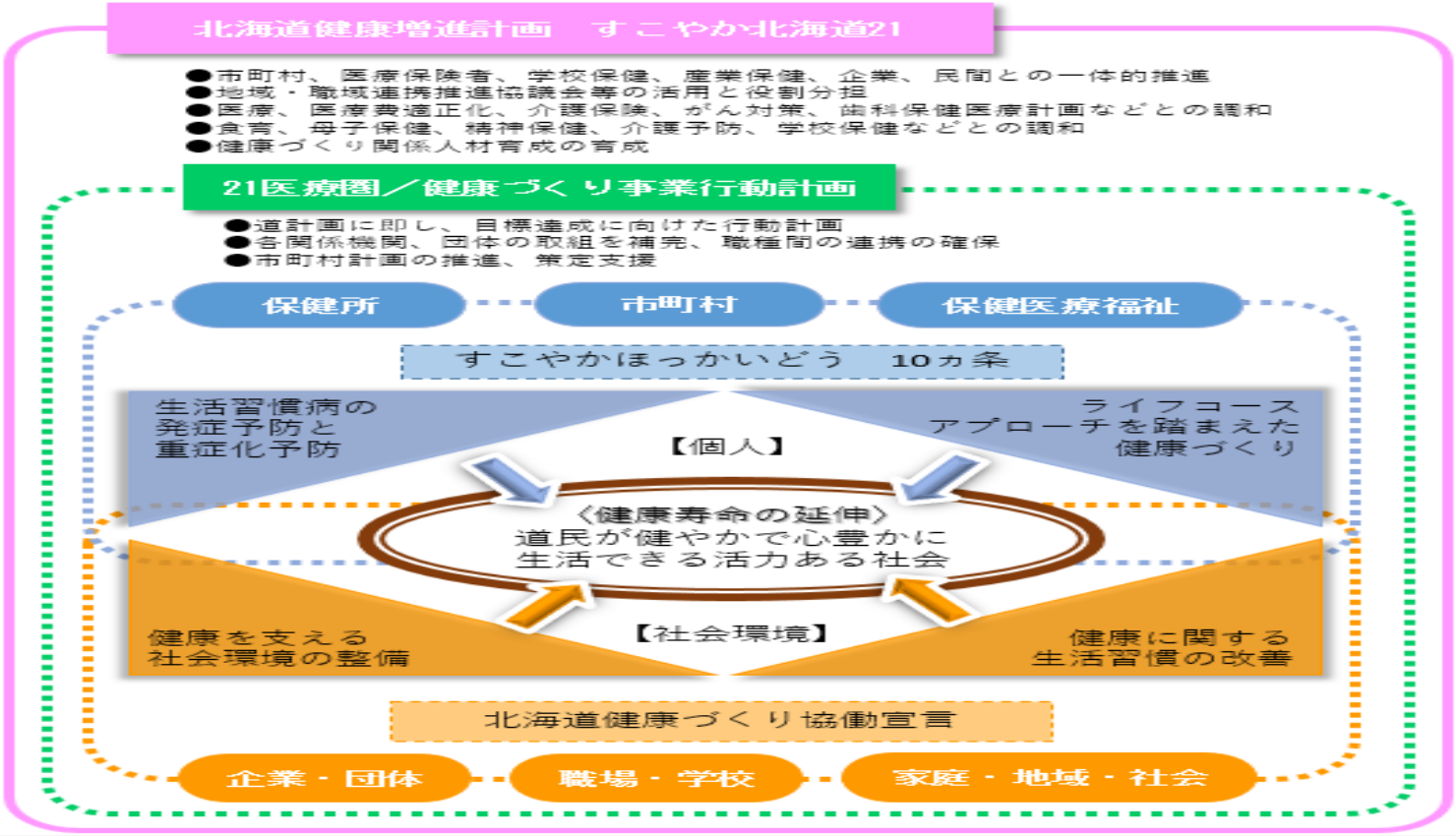
<table>
<tr>
<td></td>
<td>●子育て世帯の運動習慣づくりの促進【新規】
・子どもの外遊びや家のお手伝いなど、身体を動かすことの習慣づくりの大切さを伝えると共に、児童館・プレイパークや運動施設、スポーツサークルを運営する関係機関・団体等の情報を提供して、子どもの健全な運動習慣づくりを支援します。</td>
<td>○</td>
<td>◎</td>
<td>◎</td>
<td></td>
<td>○</td>
<td>・運動教室</td>
<td>・体力手帳の作成、活用
・普及啓発</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>●妊産婦の飲酒、喫煙の胎児・乳児への影響【新規】
・医療機関や母子保健事業の場面で、飲酒や喫煙の状況を確認すると共に、妊産婦時期の飲酒・副流煙の影響について普及啓発します。

<table>
<tr><th>北海道健康増進計画</th><th>現状値</th><th>R17 年の目標値</th></tr>
<tr><td>健康な生活習慣を有する子どもの割合
ア　朝食を摂取する児童（小学６年生）の割合
イ　乳児・児童における肥満傾向児の減少</td><td>81.5%

幼児 4.55%
児童 15.92%</td><td>すべての児童が朝食を食べることをめざす

幼児 3.66 以下
児童 10.96%以下</td></tr>
<tr><td>適正体重の子どもの割合
全出生数中の低出生体重児の割合</td><td>9.5%</td><td>減少</td></tr>
<tr><td>再掲）女性の喫煙率</td><td>13.2%</td><td>12.0%以下</td></tr>
<tr><td>再掲）妊婦の喫煙率</td><td>3.2%</td><td>０%</td></tr>
<tr><td>再掲）産婦の喫煙率</td><td>6.3%</td><td>０%</td></tr>
<tr><td>再掲）妊婦の飲酒率</td><td>1.0%</td><td>０%</td></tr>
</table>
</td>
<td>◎</td>
<td>◎</td>
<td></td>
<td>◎</td>
<td></td>
<td>・乳幼児健診
・妊産婦教室、母子教室等
・子育て相談</td>
<td>・妊婦健診</td>
</tr>
</table>

6．北空知圏域における進行管理と計画の評価

毎年度、領域別の関連指標や事業男取組状況を把握することで、圏域の健康や生活習慣の状況把握に務め、圏域の実情に応じた推進体制を図ります。
また、関係者と連携のもと、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の実現に向け、住民の健康増進のための取組を推進します。

北海道健康増進計画及び圏域健康づくり事業行動計画の推進体制