



その先の、道へ。北海道
Hokkaido. Expanding Horizons.

北海道健康増進計画「すこやか北海道21」（改訂版）を推進するための

北空知圏域健康づくり事業行動計画

（計画期間：平成30年度～平成34年度）

平成30年10月

北海道空知総合振興局保健環境部深川地域保健室

（北海道深川保健所）

目次

1	北海道健康増進計画と北空知圏域健康づくり事業行動計画の役割分担	1
2	北空知圏域の概況	2
(1)	人口	2
(2)	高齢化率の状況	3
(3)	出生率の状況	3
(4)	国民健康保険加入率の状況	4
3	北空知圏域の健康現状	5
(1)	平均寿命	5
(2)	死亡の状況	6
(3)	住民の健康状態	9
ア	生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患））	9
イ	こころの健康	12
ウ	次世代の健康	13
エ	高齢者の健康	13
オ	健康を支え、守るための社会環境の整備	14
カ	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及び社会環境の改善	14
(4)	これまでの健康づくり対策の主な取組	19
4	北空知圏域における健康課題	20
5	北海道健康増進計画の具体的目標に応じた北空知圏域における主な取組と役割分担	21
(1)	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	21
ア	がん	21
イ	循環器疾患	23
ウ	糖尿病	25
エ	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	27
(2)	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	28
ア	こころの健康	28
イ	次世代の健康	30
ウ	高齢者の健康	33

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備	34
(4) 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及び社会環境の改善	35
ア 栄養・食生活	35
イ 身体活動・運動	37
ウ 休養	39
エ 喫煙	40
オ 飲酒	42
カ 歯・口腔	44
6 北空知圏域における進行管理と計画の評価	46
○ 資料編	47

1 北海道健康増進計画と北空知圏域健康づくり事業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	<p>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、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現します。</p>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	道計画の目標を達成するための行動計画
目標	<p>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。また、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」を目指し、道民の健康増進を推進します。</p> <p>「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</p> <p>「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</p>	<p>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5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。</p> <p>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。</p>
期間	平成25年度～平成34年度までの10年間 5年目に中間評価	平成30年度～平成34年度までの5年間

2 北空知圏域の概況

北空知圏域は、空知総合振興局管内の最北部に位置し、深川市、妹背牛町、秩父別町、北竜町、沼田町の1市4町からなります。

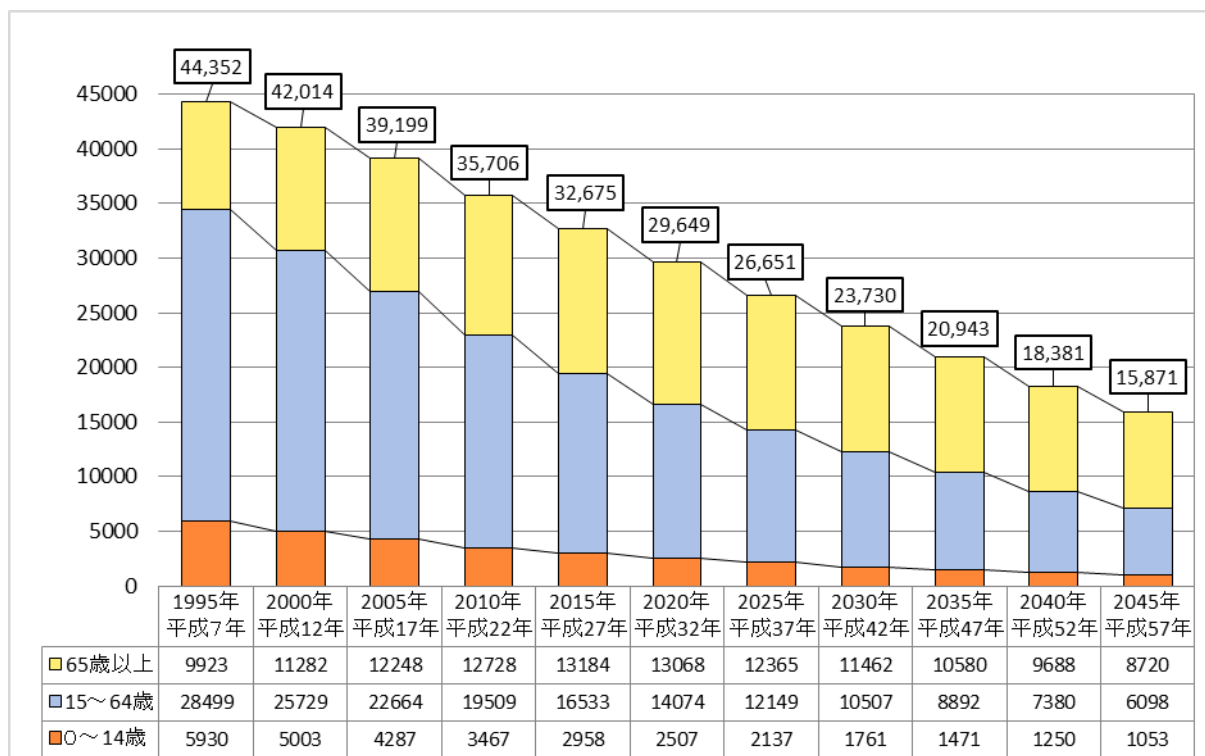
地形は、音江連山や増毛山地などの穏やかな山地に囲まれた道央から続く石狩平野の北端を占め、一級河川の石狩川や雨竜川が貫く本道の代表的な稲作地帯を形成しています。

(1) 人口

平成27年の国勢調査では、北空知地域の総人口は32,675人で、平成17年及び平成22年の国勢調査から5,447人、3,031人と連続して減少しています。

また、地域人口の6割以上を深川市が占めています。

図1 人口の推移及び将来人口推計



国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所による推計

(2) 高齢化率の状況

北空知圏域の高齢化率は、40.4%と全国、全道より10%以上高く、また、後期高齢化率も同様に高くなっています。

表1 高齢化人口の状況（高齢化率・後期高齢化率）

市町名	総人口 (人) A	65歳以上人口		高齢化 率順位	75歳以上人口		後期高 齢化率 順位
		(人) B	比率 (B/A)		(人) C	比率 (C/A)	
深川市	21,525	8,480	39.4	42	4,581	21.3	57
妹背牛町	3,097	1,364	44.0	10	767	24.8	12
秩父別町	2,431	1,003	41.3	26	593	24.4	18
北竜町	1,959	847	43.2	15	502	25.6	7
沼田町	3,191	1,323	41.5	25	765	24.0	26
北空知	32,203	13,017	40.4	—	7,208	22.4	—
北海道	5,342,618	1,587,834	29.7	—	783,067	14.7	—
全国	125,583,658	34,116,389	27.2	—	16,707,712	13.3	—

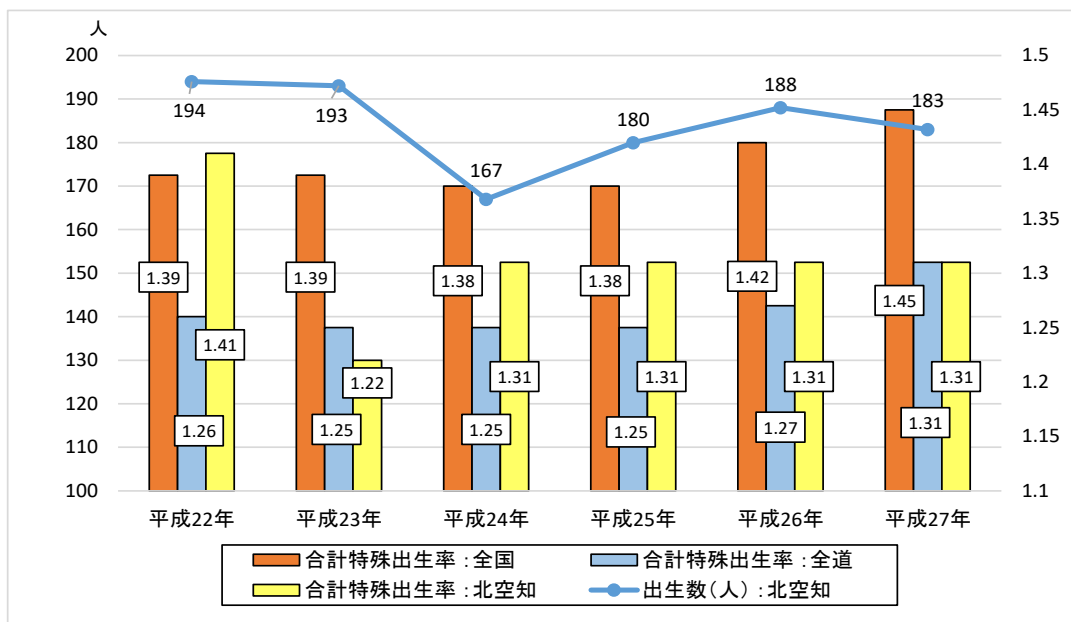
平成29年1月1日現在住民基本台帳人口

(3) 出生率の状況

北空知圏域の出生数は、平成22年の194人から、平成24年には167人に減少しましたが、平成27年には183人に回復しました。

また、合計特殊出生率で見ると、北空知圏域は1.41から1.31となり、全道と同様に全国より低くなっています。

図2 出生数及び合計特殊出生率の推移



人口動態統計

(4) 国民健康保険加入率の状況

北空知圏域の国民健康保険加入率は、全市町とも全道及び空知管内より高くなっています。

表2 国民健康保険被保険者数等の状況

保険者名	総数		平成27年度末日現在 国民健康保険被保険者数等の状況					
	世帯数	人口 1	世帯数 2	被保険者数 3	3の内訳		世帯当たり 人員 3/2	加入率 3/1
					一般	退職		
深川市	10,912	21,543	3,695	6,092	5,864	229	1.65	28.28
妹背牛町	1,440	3,161	580	1,130	1,117	13	1.95	35.75
秩父別町	1,124	2,508	448	852	849	3	1.9	33.97
北竜町	849	1,969	361	720	714	6	1.99	36.57
沼田町	1,538	3,223	523	1,055	1,044	11	2.02	32.73
空知管内	155,349	307,087	50,258	81,879	79,477	2,402	1.63	26.66
北海道	—	—	—	—	—	—	1.61	24.5

北海道国民健康保険運営方針及び空知総合振興局保健環境部社会福祉課調べ

3 北空知圏域の健康現状

(1) 平均寿命

各市町の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩や生活習慣の改善などを背景に、年々伸びており、全国、全道平均とほぼ同水準となっています。

図3 平均寿命（男性）

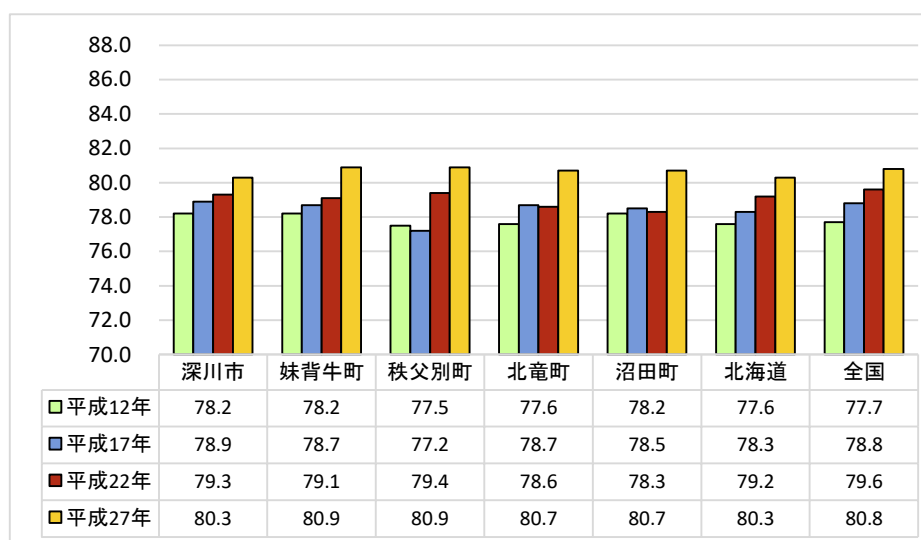
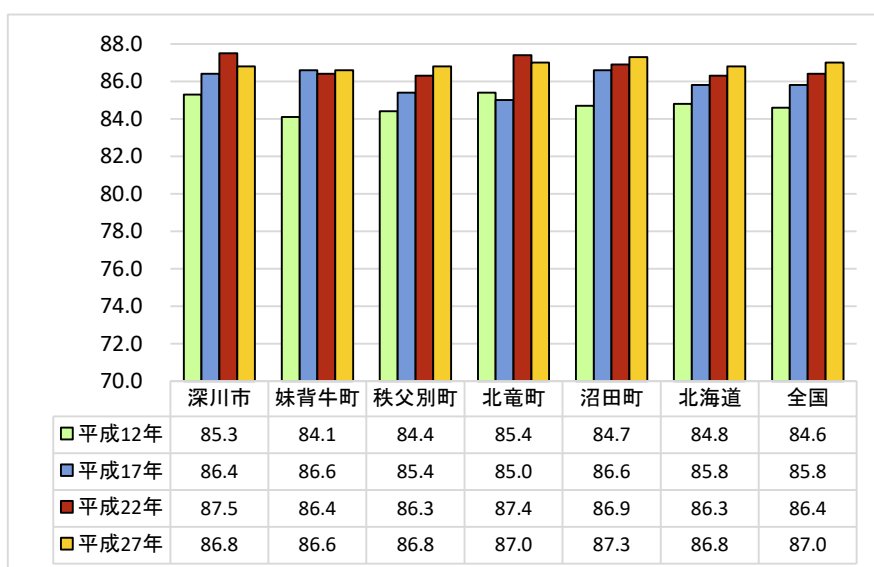


図4 平均寿命（女性）



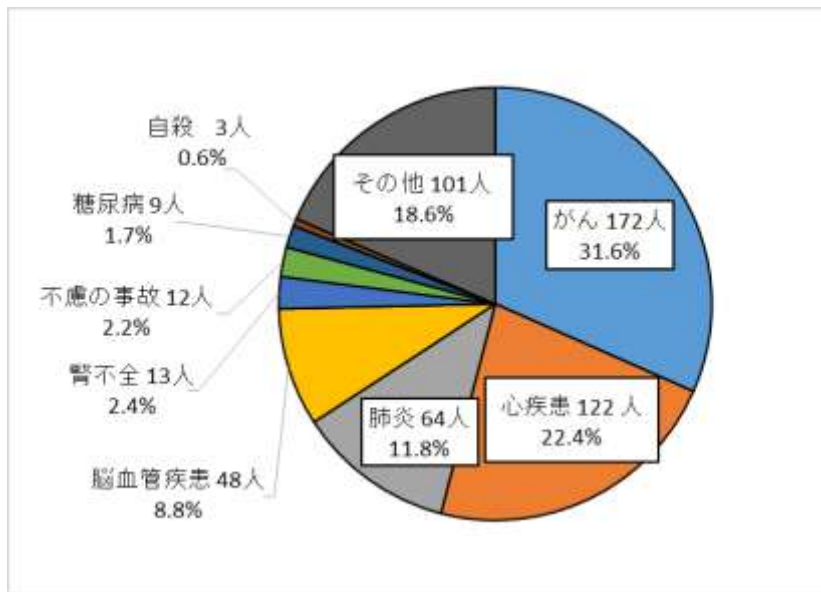
市区町村別平均寿命（厚生労働省）

(2) 死亡の状況

平成27年の死亡数は544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位はがん、第2位は心疾患、第4位は脳血管疾患となっており、全道と同様となっています。

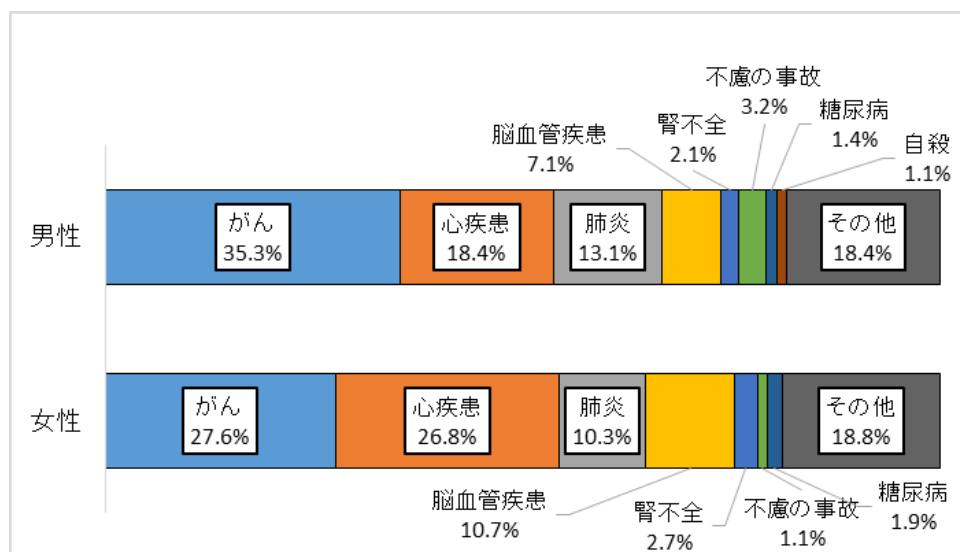
疾患別の年齢調整死亡率では、心疾患が男女共に高い傾向にあり、また、脳血管疾患においては、男性は全国、全道を上回っています。

図5 死亡者数（平成27年：死亡原因別）及び死因割合



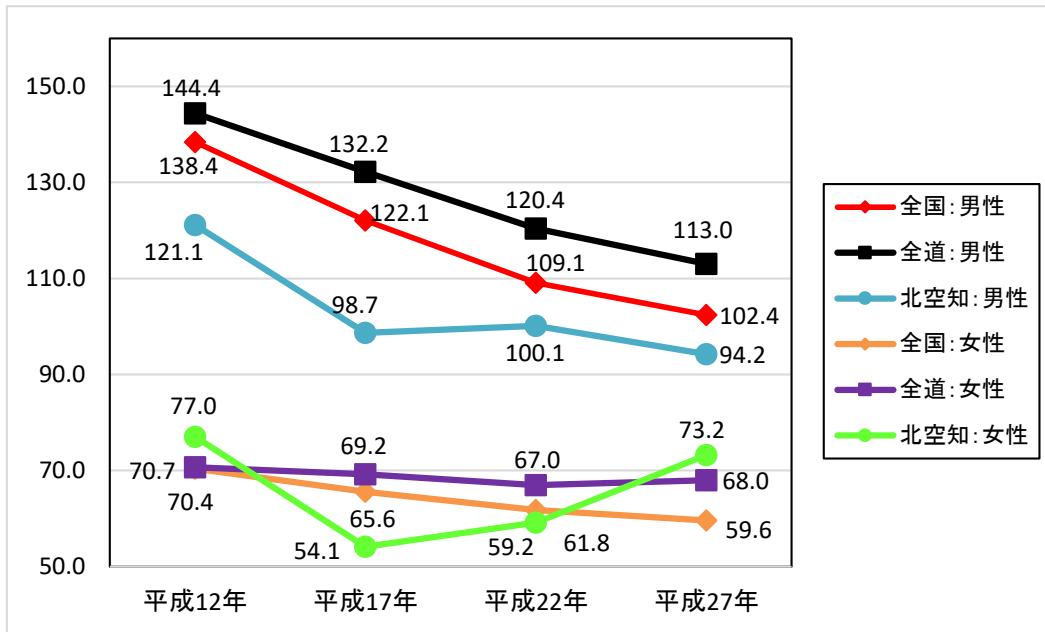
空知地域保健情報年報

図6 男女別死因割合



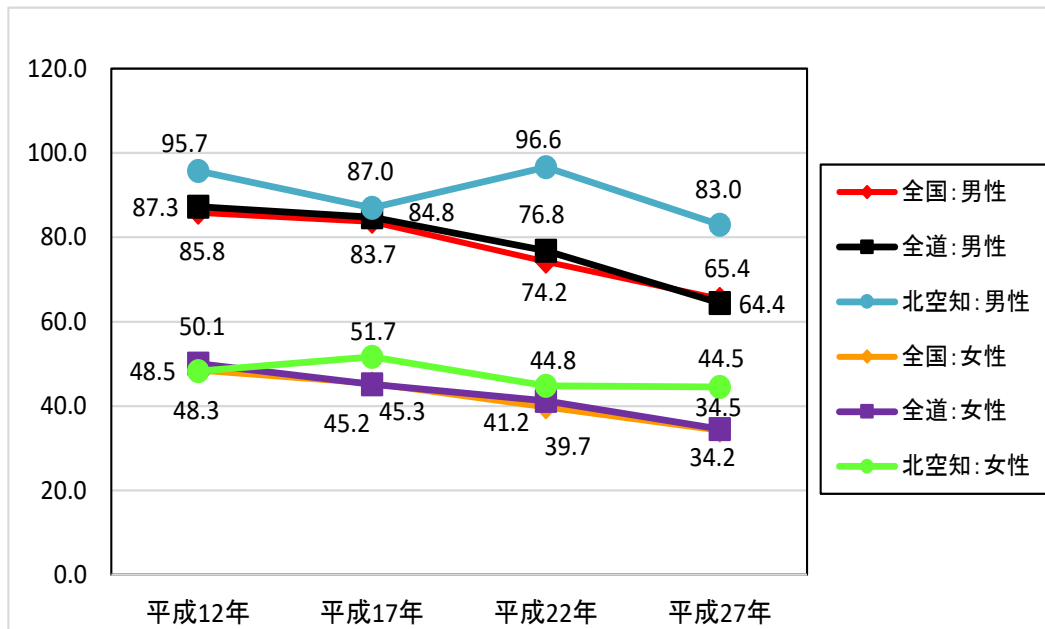
空知地域保健情報年報

図7 75歳未満のがんの男女別年齢調整死亡率（人口10万対）の推移



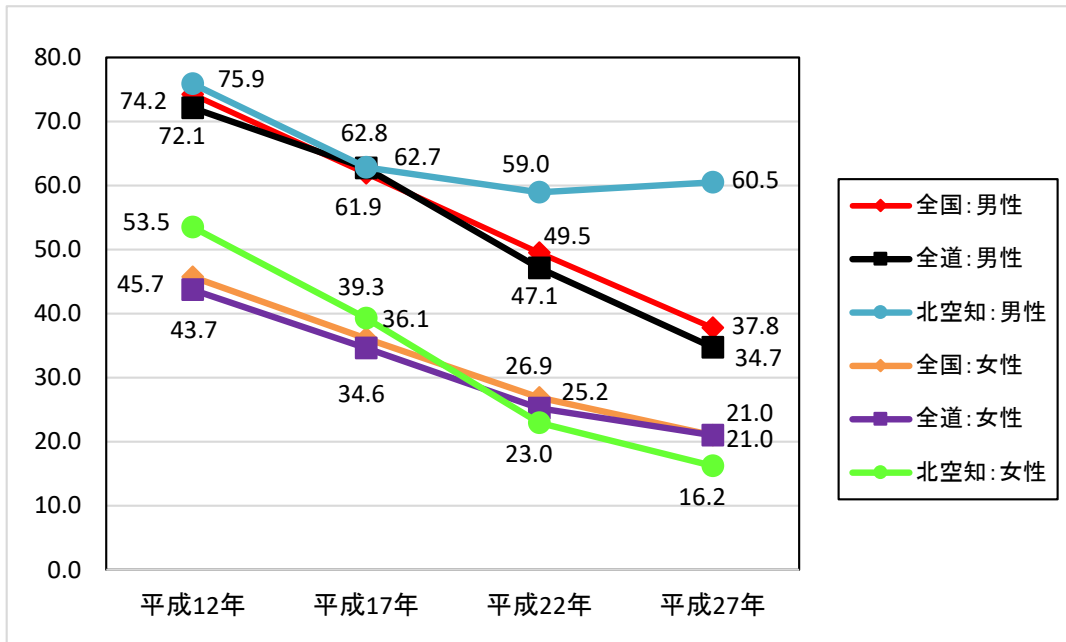
※ 北空知は各年の前後5年間の平均値で算出。なお、平成27年については平成23～27年の平均値

図8 心疾患の男女別年齢調整死亡率（人口10万対）の推移



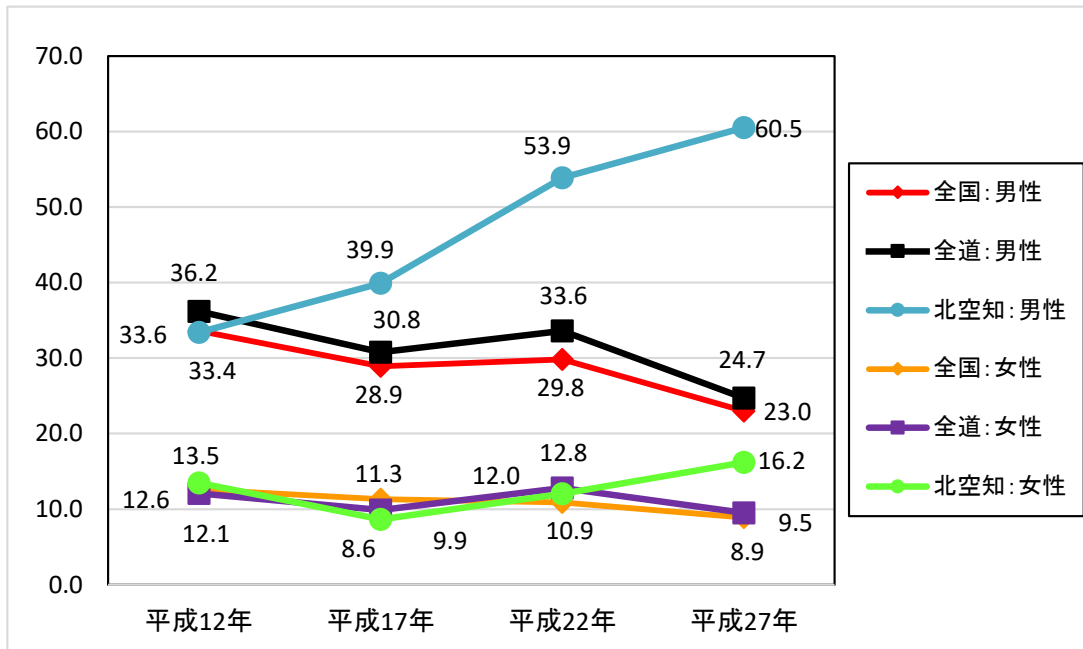
※ 北空知は各年の前後5年間の平均値で算出。なお、平成27年については平成23～27年の平均値

図9 脳血管疾患の男女別年齢調整死亡率（人口10万対）の推移



※ 北空知は各年の前後5年間の平均値で算出。なお、平成27年については平成23～27年の平均値

図10 自殺の男女別年齢調整死亡率（人口10万対）の推移



※ 北空知は各年の前後5年間の平均値で算出。なお、平成27年については平成23～27年の平均値

(3) 住民の健康状態

これまでの「北空知圏域健康づくり事業行動計画」が終期を迎えるにあたり、「北海道健康増進計画指標調査事業（健康課題見える化事業）」や各種統計調査の結果などから、北空知圏域住民の健康状態を整理しました。

ア 生活習慣病

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
がん検診受診率			* 1
胃がん検診 ※	25.8%	27.5%	
肺がん検診	31.3%	17.8%	
大腸がん検診	30.0%	17.0%	
子宮頸がん検診	26.1%	18.4%	
乳がん検診	32.5%	24.1%	
妊娠中の母の喫煙率	4.0%	2.9%	* 2
育児中の母の喫煙率	9.8%	5.2%	
妊娠中の父の喫煙率	50.6%	23.3%	
育児中の父の喫煙率	51.9%	46.2%	
妊婦の飲酒率	14.1%	2.0%	* 3
特定健康診査の実施率	45.7%	45.0%	
特定保健指導の実施率	55.8%	50.6%	* 4
高血圧症有病者の割合（40～74 歳） （収縮期 140mmHg 以上または拡張期 90mmHg 以上）	27.2%	26.8%	
正常高値血圧者の割合（40～74 歳） （収縮期 130mmHg 以上 140mmHg 未満または拡張期 85mmHg 以上 90mmHg 未満の者）	22.8%	22.9%	
LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合（40～74 歳）	10.7%	11.1%	
HbA1c が 5.6%以上 6.5%未満の者の割合（40～74 歳）	49.8%	47.2%	
HbA1c が 6.5%以上の者の割合（40～74 歳）	8.0%	8.1%	
血液透析患者数	90 人	91 人	* 5
内臓脂肪症候群該当者の割合（40～74 歳）	男性 25.7% 女性 7.4%	男性 26.4% 女性 8.1%	* 3
内臓脂肪症候群予備群者の割合（40～74 歳）	男性 15.1% 女性 5.1%	男性 16.4% 女性 5.9%	

※ 平成 20 年度より胃がん検診の対象年齢等変更あり、平成 28 年度より胃がん検診の対象者の計上方法変更あり。

- * 1 平成 28 年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）
- * 2 北海道母子保健報告システム（北海道保健福祉子ども未来推進局）
- * 3 特定健診・特定保健指導実施結果集計表（県集計）（平成 28 年度法定報告速報値）（北海道国民健康保険団体連合会）
- * 4 市町村国保における特定健診等結果状況報告書（平成 28 年度分（北海道国民健康保険団体連合会））
- * 5 北海道の透析医療の現状（平成 29 年 9 月 30 月現在）（北海道保健福祉部健康安全局地域保健課）より算出

● がん

がん検診受診率は、胃がんは横ばいですが、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんは減少傾向にあることから、がん検診の受診率の向上のため、職域の安全衛生管理者と連携をより密にして、各市町が行うがん検診の普及啓発を行う必要があります。*1

また、生活習慣改善として、食生活における減塩対策や野菜・果物の摂取促進のほか、がんの危険因子である喫煙率の低下や受動喫煙防止対策における環境整備を図る必要があります。

● 循環器疾患

心疾患の年齢調整死亡率は、男女とも全国、全道より高い傾向があります。

また、脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男女とも概ね減少傾向ですが、男性は全国、全道より高い傾向にあります。

特定健康診査及び特定保健指導の実施率は、いずれも全道より高い傾向にありますが、23年度と比較すると、やや低くなっています。*2

高血圧症有病者割合は 26.8%、(全道 26.2%)、正常高血圧者の割合は 22.9% (全道 22.5%) となっており、ともに全道と同水準となっています。*3

また、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 11.1% (全道 12.8%) と全道よりやや低い傾向にあります。*3

このことから、循環器危険因子である高血圧、脂質異常症、またそれらと関連の深い肥満、メタボリックシンドロームの予防を重視し、若い頃からの健康的な生活習慣の確立に向け、一層の普及啓発が必要です。

また、個人における血圧測定を通して、血圧を自己管理する意識を高めてもらう必要があります。

さらに、各市町の実施する特定健診等について、それぞれの事業を共通の考え方で評価検討を行い、特定健診・特定保健指導等の実施率等の向上を図るために話し合い、相互に知恵を出し合う場面設定が必要です。

*1 平成 28 年度地域保健・健康増進事業報告 (厚生労働省)

*2 特定健診・特定保健指導実施結果集計表 (県集計) (平成 28 年度法定報告速報値) (北海道国民健康保険団体連合会)

*3 市町村国保における特定健診等結果状況報告書 (平成 28 年度分) (北海道国民健康保険団体連合会)

● 糖尿病

特定保健指導の保健指導判定値である、HbA1c5.6%以上 6.5%未満の者の割合は47.2%（全道41.3%）と全道より高い傾向にあります。

特定保健指導の受診勧奨判定値である、HbA1c6.5%以上の者の割合は8.1%（全道7.8%）と全道と同水準となっています。

また、その中で治療を受けている者の割合は、67.2%（全道59.6%）と全道より高い傾向にあります。^{*1}

空腹時血糖異常者（100mg/dl以上）の割合は、男女とも全国より高く、特に女性は有意に高い状況となっています。^{*2}

血液透析患者のうち、糖尿病性腎症による者の割合は47.6%（全道40.4%）と約半数近くを占めており、全道より高い傾向にあります。^{*3}

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（慢性閉塞性肺疾患）

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あり、禁煙によって発症予防や進行防止が可能です。

妊婦の喫煙率（北空知2.9%、全道6.3%）及び産婦の喫煙率（北空知5.2%、全道8.4%）はいずれも減少傾向であり、全道より低い傾向にあります。^{*4}

しかし、全道のCOPDの認知度は25.4%^{*5}と低い傾向にあることから、北空知圏域においても、地域・職域において、COPDの死亡率や早期治療の有効性等についての認知度を上げるため、積極的な普及啓発を行う必要があります。

*1 市町村国保における特定健診等結果状況報告書（平成28年度分（北海道国民健康保険団体連合会））

*2 平成29年度北海道健康増進計画指標調査事業（北海道健康課題見える化事業）報告書

*3 北海道の透析医療の現状（平成29年9月30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 北海道母子保健報告システム（北海道保健福祉部子ども未来推進局）

*5 一般社団法人GOLD日本委員会によるインターネット調査

イ こころの健康

指 標	平成 16 年度	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
自殺者数（人口 10 万人当たり）	26.1	42.6	9.1	* 1

自殺者の年齢調整死亡率は、年度によって差がありますが、平成 27 年度は 9.1（全道 19.5）となっており、全道より低くなっています。

また、男女別で見ると、毎年度男性が高い傾向にあります。* 1

このことから、働く世代へのストレス軽減やうつ病対策、自殺予防対策として、こころの健康づくりに効果が大きい「笑い」に関する事業の普及啓発や、職域と連携した精神保健相談の取組、ゲートキーパー研修など、さらに職域への普及啓発を行うことが必要です。

また、地域や職域において、周りの人の変化に気づき、適切な対応ができる環境を作っていくことが必要です。

* 1 空知地域保健情報年報（平成 17 年版、平成 24 年版、平成 28 年版）

ウ 次世代の健康

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
低体重児の割合（全出生数中）	8.8%	10.9%	* 1
妊娠中の母の喫煙率【再掲：生活習慣病】	4.0%	2.9%	* 2
育児中の母の喫煙率【再掲：生活習慣病】	9.8%	5.2%	
妊娠中の父の喫煙率【再掲：生活習慣病】	50.6%	23.3%	
育児中の父の喫煙率【再掲：生活習慣病】	51.9%	46.2%	
妊婦の飲酒率【再掲：生活習慣病】	14.1%	2.0%	

全出生中の低体重児の割合は、10.9%（全道 9.2%）と 23 年度より増加しており、さらに全道を上回っています。* 1

妊娠中の両親の喫煙率は、父は 23.3%（全道 45.0%）、母は 2.9%（全道 6.3%）と全道より低い傾向にあり、育児中の両親の喫煙率は、父は 46.2%（全道 46.5%）と全道と同水準ですが、母は 5.2%（全道 8.4%）と全道より低い傾向にあります。* 2

また、妊娠中の母の飲酒率は、2.0%（全道 1.6%）と 23 年度より大幅に減少していますが、全道より高い傾向にあります。* 2

妊娠中の喫煙や飲酒は、低体重児の出生に大きく関与していることから、妊娠中の両親の喫煙や飲酒習慣の改善が必要であり、受動喫煙防止のためには、育児中の喫煙習慣の改善も必要です。

また、子どもの頃から望ましい生活習慣の定着を強化していくため、母子保健事業における共食のすすめと併せて、家族の健康管理に繋げるために、妊娠中から（調理技法を含めた）家族の食生活改善の取組を支援していく必要があります。

さらに、幼稚園や保育所、学校において、より一層の食育の推進を図っていく必要があります。

地域においても、食生活改善に携わる人材の養成を図り、食文化を伝承していく機会や環境づくりが必要です。

エ 高齢者の健康

北空知圏域の高齢化率は、40.4%（全道 29.7%）と全道より 10%以上高く、また、後期高齢化率は 22.4%（全道 14.7%）と高い傾向にあります。

今後も高齢化率が高い状況が続くと考えられることから、ロコモティブシンドローム※予防のために、日常生活における運動の促進が必要です。

また、高齢期のやせや低栄養を防ぐため、高齢者の栄養管理が必要であり、併せて口腔機能の低下を防ぐことが重要です。

* 1 空知地域保健情報年報（平成 17 年版、平成 24 年版、平成 28 年版）

* 2 北海道母子保健報告システム（北海道保健福祉部子ども未来推進局）

※ 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況をいう

オ 健康を支え、守るための社会環境の整備

行政機関のみならず、関係機関、関係団体などが連携を図りながら健康づくりの推進、環境整備を図っていくことが重要です。

また、従業員の健康に配慮することによって経営面においても成果が期待できるという「健康経営」の概念のもと、定期的な健康診断の実施や受動喫煙防止対策等の健康づくりの充実向上に努める必要があります。

カ 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及び社会環境の改善

● 栄養・食生活

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
内臓脂肪症候群該当者の割合（40～74 歳） 【再掲：生活習慣病】	男性 25.7% 女性 7.4%	男性 26.4% 女性 8.1%	* 1
内臓脂肪症候群予備群者の割合（40～74 歳） 【再掲：生活習慣病】	男性 15.1% 女性 5.1%	男性 16.4% 女性 5.9%	
BMI25.0 以上の者の割合（40～74 歳）	男性 36.5% 女性 23.9%	男性 38.2% 女性 24.6%	
腹囲 男性 85cm 以上の者の割合（40～74 歳） 女性 90cm 以上の者の割合（40～74 歳）	男性 47.5% 女性 15.7%	男性 48.2% 女性 15.6%	
中性脂肪 150mg/dl 以上の者の割合（40～74 歳）	男性 25.2% 女性 12.8%	男性 27.7% 女性 12.8%	
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満の者の割合（40～74 歳）	男性 8.1% 女性 1.8%	男性 7.5% 女性 1.6%	
ALT（GPT）31U/l 以上の者の割合（40～74 歳）	男性 27.3% 女性 10.5%	男性 25.4% 女性 9.7%	
市町村栄養士の配置状況（北空知圏域：1 市 4 町）	1 市 3 町	全市町	* 2

内臓脂肪症候群該当者の割合は、男性 26.4%（全道 28.1%）女性 8.1%（全道 9.2%）と全道より低いですが、23 年度よりわずかに高くなっています。

また、内臓脂肪症候群予備群者の割合は、男性は 16.4%（全道 17.8%）と全道より低いですが、女性は 5.9%（全道 5.5%）と全道とほぼ同水準であり、男女とも前回の調査よりわずかに高くなっています。* 1

特定健康診査で保健指導判定値となる BMI25.0 以上の該当者は、男性 38.2%（全道 35.8%）、女性 24.6%（全道 23.4%）と全道より高くなっており、腹囲（男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）の該当者の割合は、男性 48.2%（全道 35.8%）、女性 15.6%（全道 16.6%）と男性は全道より高くなっています。* 1

* 1 市町村国保における特定健診等結果状況報告書（平成28年度分（北海道国民健康保険団体連合会））

* 2 平成29年度行政栄養士等の配置状況（厚生労働省健康局健康課栄養指導室）

また、中性脂肪 150mg/dl 以上の該当者は、男性 27.7%(全道 28.2%)、女性 12.8%(全道 15.7%)と全道より低くなっており、HDL-コレステロール 40mg/dl 未満の該当者は、男性 7.5%(全道 8.2%)女性 1.6%(全道 1.6%)と男性は全道よりやや低いですが、肝機能リスクである ALT(GPT) 31U/l 以上の該当者は、男性 25.4%(全道 23.0%) 女性 9.7%(全道 9.7%)と男性は全道より高くなっています。*1

このことから、次世代の健康と併せて食育を進めるとともに、肥満者対策として外食、中食を利用した場合の性別、年齢別に応じた適正な量とバランスのとれた食事や料理の選択方法、組合せについて普及啓発し、適正体重を維持できる食環境整備をする必要があります。

また、男性も食事づくりに参画し、自己管理ができる環境整備も必要です。

● 身体活動・運動

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
すこやかロード登録市町及びコース数	4/5 市町 (7コース)	4/5 市町 (7コース)	* 2

すこやかロード登録市町及びコース数は横ばいとなっています。

また、40 歳から 74 歳の BMI25.0 以上に該当する者の割合が、男女とも全道より高いことから、働き盛りの方への就業前のラジオ体操や、ストレッチなど運動実践のアプローチと継続した運動実践に向けて、職域と連携した取組が必要です。

また、運動をしていない方や苦手な方、高齢者に対し、外出の際のウォーキングや日常生活で活動量を増やす段階的アプローチの工夫、冬期間の運動不足を解消するために自宅でできるテレビ・ラジオ体操などの運動の普及、実践が必要です。

さらに、運動指導者を積極的に活用し、個々人に合った運動指導及び継続的な運動実践に向けた事業展開が必要です。

● 休養

こころの健康と併せて、ストレス、うつ、自殺の対策をするとともに、休養の基本は質のよい睡眠であり、健康には重要な要素であることから、睡眠・休養の正しい知識の普及や保健指導が必要です。

* 1 市町村国保における特定健診等結果状況報告書（平成28年度分（北海道国民健康保険団体連合会））

* 2 すこやかロードコースガイド2017（公益財団法人 北海道健康づくり財団）

● 喫煙

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
妊娠中の母の喫煙率【再掲：生活習慣病】	4.0%	2.9%	* 1
育児中の母の喫煙率【再掲：生活習慣病】	9.8%	5.2%	
妊娠中の父の喫煙率【再掲：生活習慣病】	50.6%	23.3%	
育児中の父の喫煙率【再掲：生活習慣病】	51.9%	46.2%	
おいしい空気の施設登録数	94 施設	128 施設	* 2
全面禁煙実施施設の割合			* 3
役場庁舎	60.0%	80.0%	
医療機関	90.5%	70.0%	
学 校	24.4%	60.0%	

喫煙者の割合は、男女とも全道よりわずかに低いものの、全国より高く、特に女性は有意に高い状況となっています。* 4

また、妊娠中の両親の喫煙率は、父は 23.3%（全道 45.0%）、母は 2.9%（全道 6.3%）と全道より低い傾向にあり、育児中の両親の喫煙率は、父は 46.2%（全道 46.5%）と全道と同水準ですが、母は 5.2%（全道 8.4%）と全道より低い傾向にあります。* 1

しかし、妊婦の喫煙や受動喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児の成長が制限されるなど、低体重児の原因となるとともに、出生後の乳幼児突然死症候群の原因となるなど、胎児や乳児に大きな影響を与えます。

このことから、引き続き受動喫煙の影響について、特に妊娠時には有害であることの啓発を行うとともに、周りの人に受動喫煙をさせないための喫煙マナーについて普及啓発する必要があります。

また、分煙方法の普及啓発を行うとともに、地域における禁煙支援について、広く普及啓発を行う必要があります。

なお、国においては、望まない受動喫煙を無くすため、健康増進法の改正が行われ、北海道議会においても、「受動喫煙ゼロの実現を目指す決議」を全会一致で議決する等、受動喫煙防止のより一層の推進に向けた検討がされています。

* 1 北海道母子保健報告システム（北海道保健福祉部子ども未来推進局）

* 2 おいしい空気の施設登録事業調べ（北海道保健福祉部健康安全局地域保健課）

* 3 独自調査（※医療機関のみおいしい空気の施設推進事業調べ）

* 4 平成 29 年度北海道健康増進計画指標調査事業（北海道健康課題見える化事業）報告書

● 飲酒

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
妊婦の飲酒率【再掲：生活習慣病】	14.1%	2.0%	* 1
ALT (GPT) 31U/ l 以上の者の割合 (40~74 歳) 【再掲：栄養・食生活】	男性 27.3% 女性 10.5%	男性 25.4% 女性 9.7%	* 2

妊娠中の母の飲酒率は、2.0%（全道 1.6%）と 23 年度より大幅に減少していますが、全道より高い傾向にあります。* 1

また、肝機能リスクである ALT (GPT) 31U/ l 以上の該当者は、男性 25.4%（全道 23.0%）、女性 9.7%（全道 9.7%）と男性は全道より高くなっています。* 2

このことから、飲酒におけるマナーの徹底を図るとともに、多量飲酒の健康への悪影響についての普及啓発を継続する必要があります。

また、医療機関及び市町の母子保健事業の普及啓発を通し、妊娠中の飲酒対策の強化が必要です。

● 歯・口腔

指 標	平成 23 年度	平成 28 年度	出典
1 歳 6 か月児のむし歯数 (1 人平均むし歯数)	0.08 本	0 本	* 1
3 歳児のむし歯数 (1 人平均むし歯数)	0.44 本	0.73 本	

1 歳 6 か月児健診における 1 人平均むし歯数は 0 本（全道 0.07 本）ですが、3 歳児健診における 1 人平均むし歯数は 0.73 本（全道 0.71 本）と全道をわずかに上回っており、23 年度に比べ悪化傾向にあります。* 1

また、空知圏域（北空知、中空知、南空知）における 12 歳（中学校 1 年生）の永久歯の 1 人平均むし歯数は 1.18 本（全道 1.26 本、全国 0.82 本）と全道を下回っていますが、全国を上回っています。* 3

むし歯のある者の割合でみると、1 歳 6 か月児は 0%（全道 2.3%）、3 歳児は 12.9%（全道 18.3%）と全道より低い傾向にあります。* 1

また、空知圏域の被患率でみると、幼稚園は 62.3%（全道 38.4%）、小学校は 56.0%（全道 55.4%）、中学校は 52.6%（全道 48.7%）、高等学校 64.3%（全道 61.1%）といずれも全道より高い傾向にあり、幼稚園と小学校においては、処置していないむし歯がある者の割合が全道より高い傾向にあります。* 3

* 1 北海道母子保健報告システム（北海道保健福祉部子ども未来推進局）

* 2 市町村国保における特定健診等結果状況報告書（平成 28 年度分（北海道国民健康保険団体連合会））

* 3 平成 29 年度公立学校児童等の健康状態に関する調査報告書（北海道教育委員会）※ 全国値は平成 29 年度学校保健統計調査

このことから、永久歯のむし歯予防に効果的なフッ化物洗口を全市町の保育所・小学校等で継続して取り組む必要があります。

また、定期的な歯科健診の受診の必要性や、中年期以降に歯を失う最大の原因となっている歯周病の予防のため、喫煙や糖尿病などとの関連性についても併せて普及啓発を行うとともに、歯ブラシやデンタルフロスなど歯間清掃用具による歯口清掃などの口腔保健行動の改善のための支援が必要です。

さらに、「障がいのある方々の歯科治療案内」の普及啓発や、寝たきり等の高齢者の在宅歯科医療など、歯の喪失防止、誤嚥防止のための歯・口腔全般の取組が求められます。

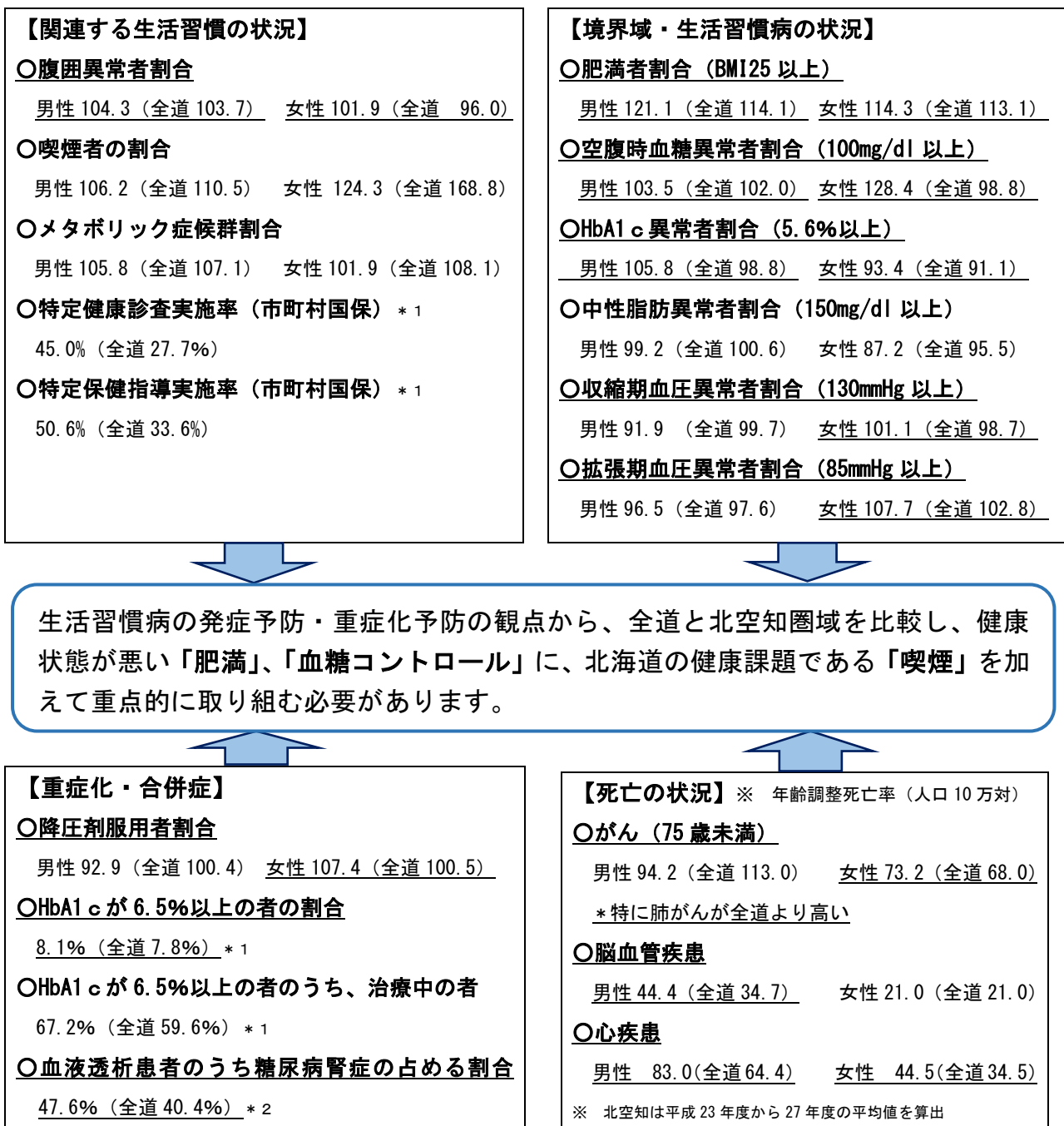
(4) これまでの健康づくり対策の主な取組

対策項目	主な取組
肥満対策 (栄養・食生活)	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物洗口普及事業 ・親と子のよい歯のコンクール ・要介護高齢者を対象とした歯科保健事業
喫煙対策	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
生活習慣病対策	<ul style="list-style-type: none"> ・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
地域健康づくり対策	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・北海道健康マイレージ事業

4. 北空知圏域における健康課題

北海道の健康課題と、北空知圏域の概況や健康現状から、圏域の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。

(参考資料：北海道健康増進計画指標調査事業（健康課題見える化事業）)



※ 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。)

※ 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 市町村国保における特定健診等結果状況報告書 (平成 28 年度分 (北海道国民健康保険団体連合会))

* 2 北海道の透析医療の現状 (平成 29 年 9 月 30 月現在) (北海道保健福祉部健康安全局地域保健課) より算出

5 北海道健康増進計画の具体的目標に応じた北空知圏域における主な取組と役割分担

北空知圏域の健康課題を踏まえ、今後5年間における北空知圏域での取組について、方向性を【拡充、継続、新規】で示し、整理しました。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

ア がん

道 目 標				
<ul style="list-style-type: none"> ○ がんの死亡率の減少を目指します。 ○ がん検診による早期発見・早期治療を進めます。 				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)	男性 120.4 女性 67.0	男性 108.5 女性 66.4	全国平均値以下 (H35) (目標値を更新)	男性 94.2※ 女性 73.2※
成人の喫煙率	24.8%	24.7% (男 34.6% 女 16.1%)	12.0%以下	妊婦喫煙率 2.9% (道：6.3%) 産婦喫煙率 5.2% (道：8.4%)
がん検診の受診率(40歳以上)				
ア 胃がん検診	26.8%	35.0%	50.0%以上 (H35) (目標値を更新)	27.5%
イ 肺がん検診	18.7%	36.4%		17.8%
ウ 大腸がん検診	21.5%	34.1%		17.0%
エ 子宮頸がん検診 (20歳以上)	30.0%	33.3%		18.4%
オ 乳がん検診	28.0%	31.2%		24.1%

※ 平成23～27年の死亡数の平均値

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 圏域のがん死亡の動向把握とがん対策の推進【継続】 圏域におけるがん死亡の動向を把握するとともに、各種普及啓発等、がん対策の推進を図ります。	◎					
2 がん検診受診率の向上対策【継続】 (1) 職域健診におけるがん検診実施状況を把握します。 商工会議所・商工会の協力を得て、各市町の事業所にCOPD対策の普及と併せてアンケート調査を実施します。 (2) 各市町、事業所は、未受診者の実態把握など検証に努め、受診率向上に繋がります。 (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 ・職域・団体による、市町の実施するがん検診受診の勧奨	◎	○			◎	○
		◎			◎	
	◎	◎		○	○	○
	○	○			◎	◎

イ 循環器疾患

道 目 標				
<p>○ 循環器疾患の死亡者の減少を目指します。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
脳血管疾患の年齢調整死亡率 (10万人当たり)	脳血管疾患 男性 47.1 女性 25.2	脳血管疾患 男性 34.7 女性 21.0	脳血管疾患 男性 32.0 以下 女性 20.1 以下	脳血管疾患 ※1 男性 44.4 女性 19.4
急性心筋梗塞の年齢調整死亡率 (10万人当たり)	急性心筋梗塞 男性 21.5 女性 9.2	急性心筋梗塞 男性 14.5 女性 5.5	急性心筋梗塞 男性 13.5 以下 女性 5.2 以下 (目標値を更新)	急性心筋梗塞 ※1 男性 35.6 女性 14.5
高血圧の改善 (40～89 歳) (収縮期血圧の平均値)	男性 138mmHg 女性 134mmHg	男性 136mmHg 女性 130mmHg	男性 134mmHg 以下 女性 128mmHg 以下 (女性目標値を更新)	—
高血圧症有病者の割合 (40～74 歳) (収縮期 140mmHg 以上または 拡張期 90mmHg 以上、降圧剤 服薬者)	男性 47.0% 女性 37.7%	男性 58.6% 女性 42.1%	男性 40.0%以下 女性 30.5%以下	収縮期 140mmHg 以 上または拡張期 90mmHg 以上 26.8% (道：26.2%)
正常高値血圧者の割合 (40～74 歳) (収縮期 130mmHg 以上 140mmHg 未満または拡張期 85mmHg 以上 90mmHg 未満の者 で降圧剤服薬者を除く)	男性 23.4% 女性 21.4%	男性 22.8% 女性 18.3%	男性 16.4%以下 女性 14.2%以下	収縮期 130mmHg 以 上 140mmHg 未満ま たは拡張期 85mmHg 以 90mmHg 未満の 者 22.9% (道：22.5%)
脂質異常症の者の割合 (40～79 歳)				
ア 総コレステロール 240mg/dl 以上の者の割合	男性 13.5% 女性 24.0%	男性 9.7% 女性 21.0%	男性 10.0%以下 女性 18.0%以下	—
イ LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合	男性 9.6% 女性 12.6%	男性 5.7% 女性 9.2%	男性 7.2%以下 女性 9.5%以下	11.1% (道：12.8%)
特定保健指導対象者の割合の 減少率 (メタボリックシンド ローム該当者及び予備群) (40～74 歳)	該当者 14.6% 予備群 12.9% (H20)	該当者 15.3% 予備群 12.1%	H20 年度に比較し 25.0%減 (H35)	該当者 15.9% 予備群 10.4%
特定健康診査の実施率 (40～74 歳)	32.6%	39.3%	70.0%以上 (H35) ※2 (目標値を更新)	45.0%
特定保健指導の実施率 (40～74 歳)	12.0%	13.5%	45.0%以上 (H35) ※3	50.6%

※1 平成 23～27 年の死亡数の平均値

※2 特定健康診査実施率の目標値 (全国目標 70%以上、市町村国保 60%以上、全国健康保険協会 65%以上)

※3 特定保健指導実施率の目標値 (全国目標 45%以上、市町村国保 60%以上、全国健康保険協会 35%以上)

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 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ともに、各種普及啓発等、循環器疾患対策の推進を図ります。	◎					
2 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。	◎	○			○	
3 高血圧治療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】 (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。 (2) 市町では、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Ⅰ度高血圧以上の者の情報を、脳・心血管病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。 (3) 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。 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。	◎	○		○	○	○
4 特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上対策【継続】 (1) 広報誌、イベント等での周知活動を積極的に行います。 (2) 市町、事業所は、未受診者の実態把握など検証に努め、受診率向上に繋がります。	○	◎			◎	
	○	◎			◎	

ウ 糖尿病

道 目 標				
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数	830 人	688 人	660 人以下 (目標値を更新)	血液透析患者 84 人 (うち糖尿病性腎症患者 40 人)
糖尿病治療継続者の割合 (20 歳以上)	59.6%	59.8%	64.0%以上	HbA1c が [§] NGSP 値 6.5%以上で治療中の者 67.2% (道 59.6%)
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 8.4%以上の者) (40～74 歳)	1.09%	0.92%	0.8%以下 (目標値を更新)	HbA1c が [§] NGSP 値 8.0%以上の者 1.2% (道 : 1.2%)
糖尿病が強く疑われる者の割合 (HbA1c が NGSP 値 6.5%以上または現在治療中の者) (40～74 歳)	男性 14.8% 女性 7.1%	男性 12.9% 女性 8.4%	男性 19.7%以下 女性 9.0%以下 (増加率を半減)	HbA1c が [§] NGSP 値 6.5%以上の者 8.1% (道 : 7.8%)
【再掲】特定保健指導対象者の割合の減少率 (メタボリックシンドローム該当者及び予備群) (40～74 歳)	該当者 14.6% 予備群 12.9% (H20)	該当 15.3% 予備群 12.1%	H20 年度に比較し 25.0%減 (H35)	該当者 15.9% 予備軍 10.4%
【再掲】特定健康診査の実施率 (40～74 歳)	32.6%	39.3%	70.0%以上 (H35) (目標値を更新)	45.0%
【再掲】特定保健指導の実施率 (40～74 歳)	12.0%	13.5%	45.0%以上 (H35)	50.6%

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 糖尿病指標値の動向把握と糖尿病対策の推進【継続】 圏域の患者数の推移を把握するとともに、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。	◎					
2 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【拡充】 (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。 (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。 (3) かかりつけ医療機関は、糖尿病の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、糖尿病の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。	◎	○		○		○
3 北空知糖尿病療養連携システムの展開について【拡充】 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いただき、糖尿病の重症化予防対策の充実を図ります。 さらに、システムの協力医療機関を拡大すると共に、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。	◎	◎		◎		○
4 特定健診受診率・特定保健指実施率の向上対策【継続】 ※「イ 循環器疾患」4を参照	○	◎		◎		

エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

道 目 標				
○ COPDという疾患の道民の認知を高めます。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
COPDの認知度	なし	25.4%	80.0%以上	—
【再掲】成人の喫煙率	24.8%	24.7% 男性 34.6% 女性 16.1%	12.0%以下	妊婦喫煙率 2.9% (道 6.3%) 産婦喫煙率 5.2% (道 8.4%)

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 COPD認知度の向上【拡充】						
(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。	◎	○		○		○
(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。	◎	◎			◎	
(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。	◎	◎		◎	◎	

(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

ア こころの健康

道 目 標				
○ 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。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
自殺者数（人口 10 万人当たり）	25.4	17.5 (H28)	12.1 以下 (H39) (目標値を更新)	9.1
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）	8.2%	9.8%	7.4%以下	—
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合	100 人以上 91.2%	50 人以上 80.7% ※	100% (H32)	—
小児科医・精神科医・心療内科医数の割合（小児人口 10 万人当たり）	201.1	3 科合計 221.7	増加	—

※ 労働安全衛生法の改正により、当面 50 人以上の事業所にストレスチェックの実施が義務づけられたことによる人数の変更

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 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、各種普及啓発等、自殺予防対策の推進を図ります。 (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養成のための研修を実施します。	◎					
2 「こころの相談」の普及啓発【継続】 精神科医、精神保健福祉士等によるこころの健康に関する相談について、関係機関・団体等の協力を得て、広く普及啓発を行います。	◎	◎	○	○	○	○
3 ストレス要因の軽減、メンタルヘルス対策【継続】 心の健康づくり相談体制、職場復帰支援を推進します。	◎	◎	◎		◎	
4 笑いによる健康づくりの普及啓発【新規】 道民の笑いの日（8月8日）及び道民の笑いの日推進週間（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。	◎	○				

イ 次世代の健康

道 目 標				
<p>○ 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。</p> <p>○ 妊娠前・妊娠期における適正体重の維持や喫煙、飲酒習慣の改善を進めます。</p>				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの割合				
ア 朝食を摂取する児童の割合 （小学6年生）	85.9%	84.9%	すべての児童が朝食を食べることをめざす	—
イ 「体育の授業以外で1週間に運動・スポーツの総運動時間が60分以上」と答えた児童の割合	男子 88.9% 女子 78.9%	男子 93.1% ※ 女子 88.5% ※	100%	—
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	9.8%	9.2%	減少	10.9%
妊婦の喫煙率	10.1%	6.3%	0%	2.9%
産婦の喫煙率	13.2%	8.4%	0%	5.2%
妊婦の飲酒率	4.7%	1.4%	0%	2.0%

※ 調査方法の変更による参考値

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 親子で取り組む生活習慣病予防の推進【継続】 子育て中の親子に対して、大人の生活習慣が子どもに与えるリスクなど、「食事・運動・睡眠」の規則正しい生活リズムをつくる大切さと親の喫煙の影響等について普及啓発を行います。	○	◎	◎			◎
2 ライフステージに応じた食育の推進【継続】 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総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主食・主菜等の盛りつけ方法、外食をする日の1日の食事バランスと併せて、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啓発を行い、食習慣作りを支援します。 (1) 母子保健事業の場面において、食事相談・指導、教室等を通じた食育を支援します。 (2) 保育所、幼稚園において、給食やお弁当を通じた食事支援や保護者に対する食育を支援します。 (3) 学童において、給食を通じた食事支援、栄養教諭の配置など食育を支援します。 (4) 思春期において、家庭科など授業を通し食育を支援します。 (5) 栄養士会等の関係団体の講演会や教室などの事業を通じた食育を支援します。 (6) 給食施設指導を通して、関係機関と連携を図りながら食育を支援します。		◎				
3 妊産婦を取り巻く喫煙・飲酒の影響の普及啓発【拡充】 (1) 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、妊産婦時期の飲酒や喫煙・副流煙の影響について普及啓発を行います。 (2) 次世代の親づくり（思春期保健）対策の一環として、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。		◎		◎		
	◎	◎	◎			

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
4 食育に関する普及啓発【継続】 (1) 毎月19日の「食育の日」を定着させ、企業や生産者、飲食店、地域等が連携を図り、地産地消を推進したバランスの良い食品の組合せの普及と食環境の整備に取り組めます。 (2) 農協と連携を図りながら、地域の農協女性部など自主サークルの取り組み状況を把握し、行政と連携した食育の推進を図ります。	◎	◎	○		○	◎
	◎	◎			○	◎

ウ 高齢者の健康

道 目 標				
○ 高齢者の健康づくりを進めます。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
適正体重を維持している者 ア 65歳以上の肥満の割合 (BMI25以上)	男性 38.1% 女性 37.3%	男性 38.4% 女性 32.5%	減少 (目標値を追加)	—
イ 65歳以上のやせ傾向の割合 (BMI20以下)	— —	男性 10.8% 女性 14.9%		
65歳以上の日常生活における歩数	男性 5,968 歩 女性 4,799 歩	男性 5,395 歩 女性 4,915 歩	男性 7,000 歩以上 女性 6,000 歩以上	—
口腔機能の維持・向上 60歳代における咀嚼良好者の割合	83.4%	66.8% ※	80%以上 (目標値を更新)	—

※ 調査方法の変更による参考値

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 高齢者の交流の場の推進【継続】 (1) 介護予防事業を推進します。 (2) 高齢者の活動及び交流の場を提供します。 (3) 老人クラブ、ボランティア等の活動を支援します。	○	◎			○	○
2 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【継続】 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。	○	◎		○	○	
3 高齢者の食育の推進【拡充】 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。	○	◎		○	○	◎
4 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。	○	○		◎		○

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

道 目 標				
○「北海道健康づくり協働宣言」団体の登録の増加を図ります。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
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「北海道健康づくり協働宣言」団体の登録数	45 団体	56 団体	増加	—

北空知圏域で取組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
<p>○ 地産地消運動の展開【継続】</p> <p>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。</p>	○	○			◎	○

(4) 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及び社会環境の改善

ア 栄養・食生活

道 目 標				
○ 適正な栄養摂取を進め、肥満や若年女性のやせを減らします。				
○ 道民が栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう食環境の整備を推進します。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
適正体重を維持している者（肥満：BMI25.0以上、やせ：BMI18.5未満）				
ア 20～60歳代男性の肥満者の割合	42.3%	40.9%	28.0%以下	肥満者の割合 (40～74歳) 男性 38.2% 女性 24.6%
イ 40～60歳代女性の肥満者の割合	29.9%	25.3%	24.0%以下	
ウ 20歳代女性のやせの者の割合	33.3%	32.0%	20.0%以下	—
適切な量と質の食事をとる者（20歳以上）				
ア 食塩摂取量	10.8g	10.0g	8g以下	—
イ 野菜の摂取量	288g	272g	350g以上	—
ウ 果物摂取量100g未満の者の割合	56.6%	61.0%	30.0%以下	—
エ 脂肪エネルギー比率が25%以上の割合	男性 41.9% 女性 51.3%	男性 46.4% 女性 55.7%	男性 19.7%以下 女性 31.1%以下	—
朝食をとらない※者の割合 (全年代)	男性 11.2% 女性 7.6%	男性 11.6% 女性 7.6%	男性 4.0%以下 女性 2.4%以下	—
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	3,724件	3,859件	増加	ヘルシーレスト ラン登録数 20件
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	76.9%	83.7%	85.0%以上 (目標値を更新)	特定給食施設 100% 多数給食施設 89.5%

※ 朝食をとらないとは、「食事をしなかった場合」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」のいずれかの場合

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
<p>1 ライフステージに応じた食育の推進【継続（※働き盛り世代は拡充）】</p> <p>(1) 子育て世帯の食育の推進 ※(2)「イ 次世代の健康」2を参照</p> <p>(2) 高齢者の食育の推進 ※(2)「ウ 高齢者の健康」3を参照</p> <p>(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・主菜等の盛りつけ方法、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、適正な栄養摂取と食習慣の改善を支援します。</p>	◎	◎			○	◎
<p>2 栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）登録の推進【継続】</p> <p>中食・外食の機会が増えていることから、飲食店組合等に参加する外食料理店・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。</p>	◎	○				◎
<p>3 栄養成分表示活用に向けた普及啓発【新規】</p> <p>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。</p>	◎	○			○	○
<p>4 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】</p> <p>コンビニ、スーパー、食品店等と連携を図り、食材や弁当、総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。</p>	○	○			◎	○

イ 身体活動・運動

道 目 標				
○ 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。				
○ 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。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
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	男性 30.7% 女性 29.7%	男性 23.4% 女性 19.2%	男性 40.7%以上 女性 39.7%以上	—
イ 65 歳以上	男性 49.2% 女性 42.2%	男性 46.3% 女性 41.9%	男性 59.2%以上 女性 52.2%以上	—
日常生活における歩数				
ア 20～64 歳	男性 7,539 歩 女性 6,743 歩	男性 7,713 歩 女性 6,588 歩	男性 9,000 歩以上 女性 8,500 歩以上	—
イ 【再掲】65 歳以上	男性 5,968 歩 女性 4,799 歩	男性 5,395 歩 女性 4,915 歩	男性 7,000 歩以上 女性 6,000 歩以上	—
すこやかロード登録コース数	76（実 68）市町村 131 コース	90 市町村 181 コース	増加	4 市町 7 コース

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
<p>1 ライフステージに応じた運動習慣づくり【継続（※働き盛り世代は拡充）】</p> <p>(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。</p> <p>(2) 高齢者の運動習慣づくりの促進 ※(2)「ウ 高齢者の健康」2を参照</p> <p>(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。</p>	○	◎	◎			○
<p>2 運動を行うための環境整備と普及啓発【継続】</p> <p>(1) 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）の整備と普及啓発に努めます。</p> <p>(2) ウォーキングと合わせて、積雪、寒冷、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。</p>	◎	◎				
<p>3 職域における運動の取組み推進【継続】</p> <p>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・確保にむけた普及啓発を行います。</p>	◎	○			○	

ウ 休養

道 目 標				
○ 睡眠による休養を十分取れない人を減らします。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合（20歳以上）	17.8%	20.0%	15.0%以下	—

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
<p>○ 快適な睡眠とメンタルヘルスの推進【継続】</p> <p>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。</p> <p>※（2）「ア こころの健康」と併せて推進</p>	○	◎		○	○	

エ 喫煙

道 目 標				
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 未成年者の喫煙をなくします。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 官公庁施設、飲食店その他の多くの人々が利用する施設において、受動喫煙によるリスクを減らします。 				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
【再掲】成人の喫煙率	24.8%	24.7% (男性 34.6% 女性 16.1%)	12.0%以下	—
喫煙経験のある未成年者の割合				
ア 中学1年生	男子 0.9% 女子 0.6%	男子 0.5% 女子 0.2%	0%	—
イ 高校3年生	男子 2.9% 女子 1.7%	男子 0.8% 女子 0.5%	0%	—
【再掲】妊婦の喫煙率	10.1%	6.3%	0%	2.9%
【再掲】産婦の喫煙率	13.2%	8.4%	0%	6.2%
日常生活で受動喫煙の 機会を有する者の割合	公共施設 15.5% 家庭 13.2% 職場 36.7% 飲食店 44.3%	公共施設 8.9% 家庭 18.4% 職場 25.2% 飲食店 41.7%	行政機関 0% 医療機関 0% 家庭 3.0%以下 職場 受動喫煙の ない職場の実現 (H32) 飲食店 15.0%以下	※全面禁煙実施率 役場庁舎 80.0% 学校 70.0% 医療機関 60.0%
おいしい空気の施設 登録数	3,067 施設	4,935 施設	増加	128 施設

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 COPDの認知度の向上【拡充】 ※（１）「エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を参照						
2 喫煙者の状況把握【継続】 市町村国保における特定健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。	◎	○				
3 禁煙教室と禁煙外来の紹介【継続】 地域で開催している禁煙教室（開催場所・申込先等）や禁煙外来（医療機関名・診療内容・料金等）の状況を把握しながら、禁煙希望者に積極的に紹介します。	◎	◎		○		
4 未成年者へのたばこに関する健康教育機会の増加【継続】 （１）圏域内における小中学校のたばこに関する健康教育の推進を図ります。 （２）次世代の親づくり（思春期保健対策） ※（２）「イ 次世代の健康」３（２）を参照	◎	◎	◎			
5 妊産婦の喫煙【拡充】 ※（２）「イ 次世代の健康」３（１）を参照						
6 おいしい空気の施設の増加と受動喫煙防止対策の助言【拡充】 （１）行政、医療機関、公共施設について、禁煙・分煙状況を確認するため調査を実施すると共に、受動喫煙の機会の全廃について働きかけを行います。 （２）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。 （３）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。	◎	◎	○	○		
7 受動喫煙における健康の害及び喫煙におけるマナーの普及【拡充】	◎	◎			○	

オ 飲酒

道 目 標				
<p>○ 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。</p> <p>○ 未成年者や妊婦の飲酒を無くします。</p>				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参考) 圏域現状値
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）	男性 20.8% 女性 9.6%	男性 18.2% 女性 12.0%	男性 17.7%以下 女性 8.2%以下	—
飲酒経験のある未成年者の割合（過去 1 か月）				
ア 中学 3 年生	男子 5.3% 女子 5.0%	男子 1.3% 女子 1.2%	0%	—
イ 高校 3 年生	男子 13.4% 女子 10.6%	男子 5.1% 女子 5.9%	0%	—
【再掲】妊婦の飲酒率	4.7%	1.4%	0%	2.0%

北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 多量飲酒による身体・精神障害発生リスクの普及啓発【継続】 アルコール関連問題には、アルコール依存症のほか循環器障害（アルコール性心筋症、高血圧等）、肝機能障害（脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変等）、急性膵炎、結核、痛風、出血性の胃病変、貧血・免疫機能低下、耐糖能異常、性ホルモン異常、脳萎縮、認知機能障害、認知症、指先の異常感覚、疼痛、食道がん、肝がん等の様々なリスクの原因となっていることについて普及啓発を行います。	○	◎			○	
2 ライフステージごとのアルコール関連問題【継続】 ライフステージごとに行う各種保健活動、健康教育等において、飲酒の悪影響等について普及啓発を行います。 <p>(1) 未成年者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。</p> <p>(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、啓発・指導を行います。</p> <p>(3) 特定健診における飲酒者の状況把握 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。</p> <p>(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、うつ病発生リスクの増大等の特徴があることから、早期発見と早期の対処について配慮します。</p>	○	○	◎		○	
	○	◎			○	○

カ 歯・口腔

道 目 標				
○ すべての道民が、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。				
道指標	道計画策定時	道現状値	道目標値	(参 考) 圏域現状値
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歳児の割合	77.8%	82.9%	90.0%以上 (目標値を更新)	87.1%
イ 12歳児のむし歯数 (1人平均むし歯数)	1.8本	1.5本	1.0本以下	(1.18本) ※1
口腔機能維持・向上 【再掲】60歳代における咀嚼良好者の割合	83.4%	66.8% ※2	80.0%以上 (目標値を更新)	—
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)	42.1%	48.0%	60.0%以上 (目標値を更新)	—
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(20歳以上)	22.0%	28.3%	40.0%以上 (目標値を更新)	—

※1 空知圏域(北空知、中空知、南空知)の現状値

※2 調査方法の変更による参考値

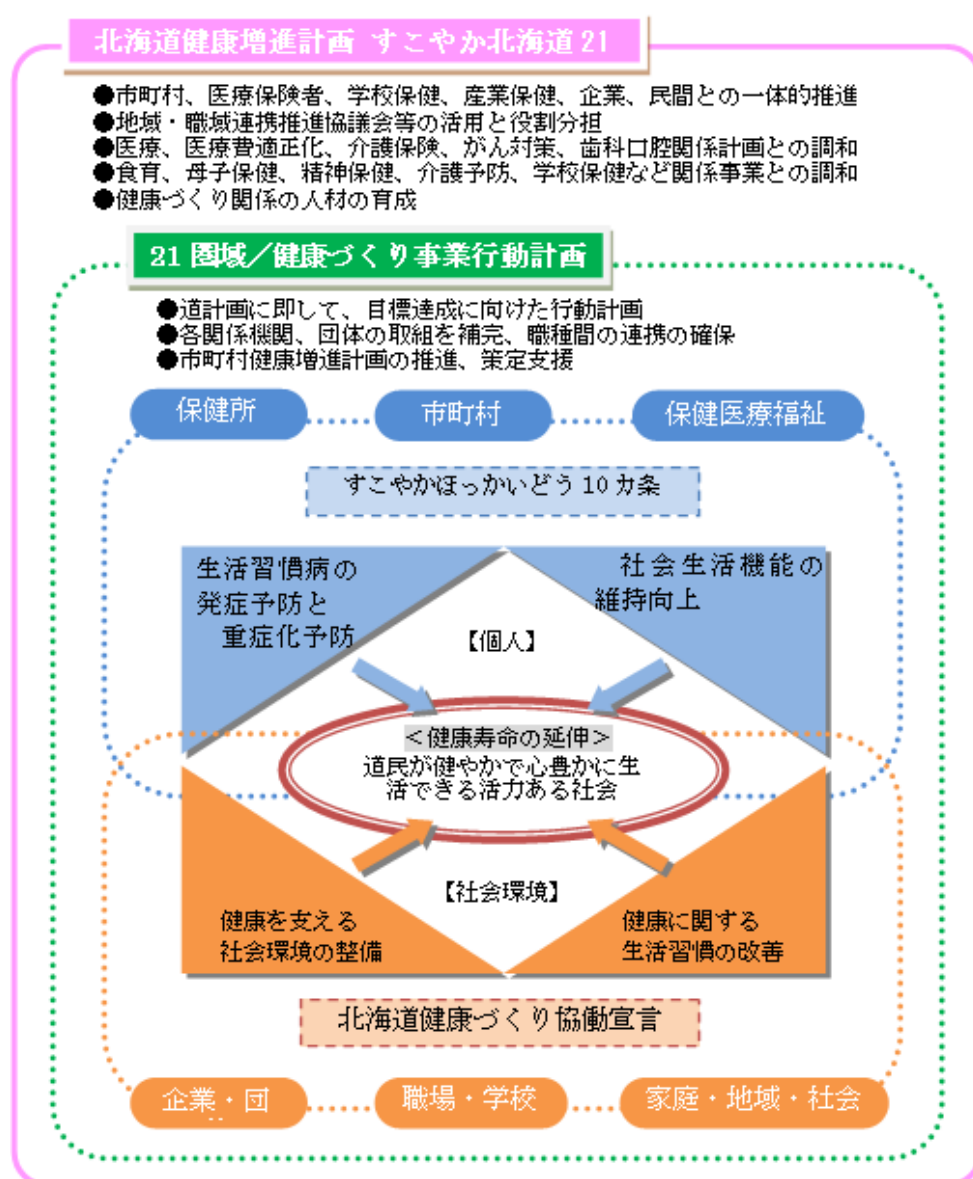
北空知圏域で取り組む主な対策	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体
1 フッ化物洗口の推進【継続】 幼児期におけるフッ化物利用（フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤）の普及啓発を図ります。	○	◎	◎	○		
2 口腔保健行動の支援【継続】 特定健診・職域健診等の場面で、定期的な歯科受診と歯周病予防と糖尿病や喫煙の影響等について、普及啓発を行います。 また、先進的に成人歯科健診を導入している市町の状況について圏域で共有する等、成人の口腔保健行動の支援について検討します。	◎	◎			◎	
3 口腔ケアと在宅歯科医療の推進【継続】 ※(2)「ウ 高齢者の健康」4を参照						
4 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。	◎	◎		◎		
5 認知症高齢者等に対する口腔ケア提供体制の推進【継続】 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。	◎	○		◎		

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の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努め、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。

図 11 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



○ **資料編**

1 北空知圏域における主な取組と事業推進状況（平成 25 年度から平成 29 年度）・・・ 49

2 市町村別平均余命（平均寿命）・健康な期間の平均（健康寿命）・不健康な期間
の平均・・・ 53

3 特定健診・特定保健指導実施結果集計表・・・ 54

4 高齢者人口の状況・・・ 55

5 市町村健康増進計画策定状況・・・ 56

6 平成 29 年度 北海道健康増進計画指標調査事業（空知管内圏域別（協会けんぽ
+国保））・・・ 57

7 平成 29 年度 北海道健康増進計画指標調査事業（北空知圏域保険者別）・・・ 58

8 生活習慣病の発症予防・重症化予防に対応した北海道の健康課題・・・ 59

**北海道健康増進計画「すこやか北海道21」（改訂版）を推進するための
北空知圏域健康づくり事業行動計画**

平成30年10月

発行／北海道空知総合振興局保健環境部深川地域保健室（北海道深川保健所）

住 所：〒074-0002 北海道深川市2条18番6号

電 話：0164-22-1421

F A X：0164-22-1479