

## はじめに



健やかで幸せに暮らし続けることは、町民すべての共通の願いです。

日本は生活習慣の改善や医学の進歩により世界有数の長寿国である一方、少子高齢化が急速に進み、寝たきりや認知症の増加が深刻な問題となっています。また、がんや糖尿病、脳血管疾患等の生活習慣病の問題も依然として増加しています。

町では、町民一人ひとりが日頃から健康づくりを実践し、健康で明るく活力に満ちた幕別町を目指し、平成15年度に「まくべつ健康21」を策定し、平成19年度には中間評価を行い、食育と生活習慣病対策を追加し健康づくり対策を推進してまいりました。

このたび現計画の期間終了に伴い、国において新たに、国民の健康増進の総合的な推進のために「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」が示されました。

幕別町においても国から示された「健康日本21(第二次)」の趣旨に沿い、「第2期まくべつ健康21」の策定に取り組んで参りました。

この計画は、「健康寿命の延伸」を目標に掲げ、町の第5期総合計画の基本構想である「笑顔ゆきかう健康とやすらぎのあるまちづくり」を基本とし、行政・各種団体・町民の皆様が一体となって行う健康づくり運動について、ライフステージ毎の目標やさらには、行政で行う取り組みを具体的に明記いたしました。

今後、多くの皆様とともに計画の推進を図り、健康を基盤とした豊かな幕別町を実現していくために積極的に取り組んでまいりますので、町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、幕別町健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、多くの貴重なご意見やご提言をお寄せいただいた皆様にご心から厚くお礼申し上げます。

平成26年3月

幕別町長 岡田 和夫

## 目次

第1章 「まくべつ健康21」の概要について	
1 基本指針策定の背景	1
2 計画の基本目標	1
3 関連計画との位置づけ	2
4 基本指針の期間	2
第2章 健康と生活習慣の現状・課題	
1 幕別町の概要	3
2 人口・世帯数	4
3 平均寿命・高齢化率	5
4 死亡と死因	6
5 医療費	8
6 要支援・要介護認定者	10
7 生活習慣病	11
8 健診の状況	12
9 子育ての状況	14
第3章 ライフステージに合わせた健康づくりの目標	
生涯を通じた健康課題	15
計画の目標と施策体系	16
1 乳幼児期（0歳～6歳）	18
2 学童・青年期（7歳～19歳）	22
3 成人前期（20歳～39歳）	26
4 成人後期（40歳～64歳）	30
5 高齢期（65歳～）	34
第4章 健康づくりの評価の指標	
1 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防に関する目標	38
2 こころの健康や社会とのつながりを大切にするための目標	40
3 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標	41
第5章 健康づくりの推進体制	
1 健康づくり推進協議会	45
2 庁内関係各課との連携	45
3 関係機関、団体との連携	46
参考資料	
事業一覧	48

# 1

## 第1章

---

「まくべつ健康21」の概要について

---

## 第1章 「まくべつ健康21」の概要について

---

### 1 基本指針策定の背景

---

医学の進歩や生活環境、食生活の改善により、国民の生活水準は向上し、日本は世界有数の長寿国となりました。しかし、一方で自動車や家電製品の普及、生活の欧米化等により生活習慣が変化し、脳血管疾患や心臓病、がん、糖尿病などの生活習慣病が増加し、医療費や介護給付費などの増大が大きな課題となってきました。

国は、平成12年に、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会とするために壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的として、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。

「健康日本21」では、生活習慣改善を重視した「一次予防」を重視した取組みが推進されてきました。次期計画としての、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21／第2次）」では、引き続き生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、以下の5つの基本的方向性が示されました。

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

幕別町においても、平成15年に健康増進計画を策定し、平成19年度に見直しを行い取組みを推進してまいりました。昨年度にこれまでの取組みについての評価を行い、今後取組むべき課題を明確にするとともに、国の上記の基本的方向性を踏まえ、生涯を通じた健康づくりの行動指針として第2期計画を策定するものです。

### 2 計画の基本目標

---

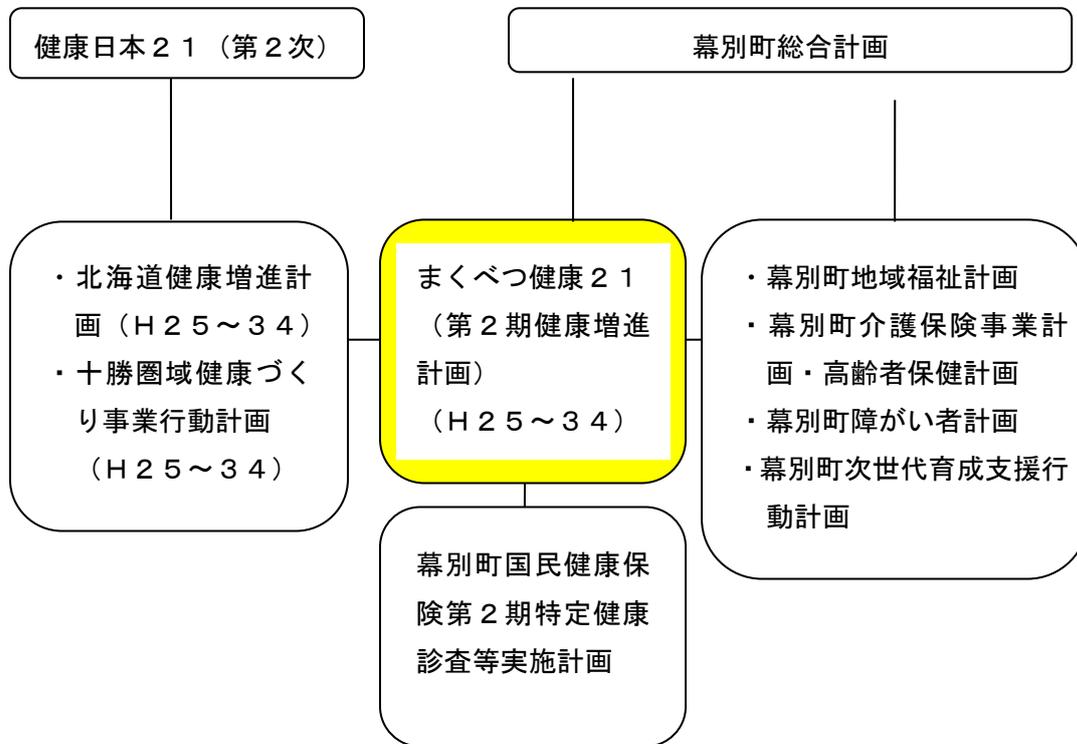
この計画の基本目標を「健康寿命の延伸」とし、目標を達成するための取組みを行っていきます。健康づくりを支える環境づくりを整備し、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康寿命の延伸を目指します。

(健康寿命・・・日常生活に制限のない期間の平均)

### 3 関連計画との位置づけ

この計画は、「幕別町総合計画」「幕別町地域福祉計画」「幕別町介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画」「幕別町障がい者計画」「幕別町次世代育成支援行動計画」「幕別町国民健康保険特定健康診査等実施計画」などとの整合性を図るとともに、「食育推進基本計画」「母子保健計画」も含める内容としています。

また、策定にあたっては、「健康日本21（第2次）」の理念をもとに、「北海道健康増進計画」「十勝圏域健康づくり事業行動計画」との整合性を図ります



### 4 基本指針の期間

この計画の期間は、平成25年度（2013年度）から平成34年度（2022年度）までの10年間とします。また、幕別町の「母子保健計画」及び「食育推進基本計画」も兼ねるものとします。なお、社会状況の変化や法制度・計画の改正に伴い、必要に応じて適宜改正を行います。



## 第2章

---

### 健康と生活習慣の現状・課題

---

## 第2章 健康と生活習慣の現状・課題

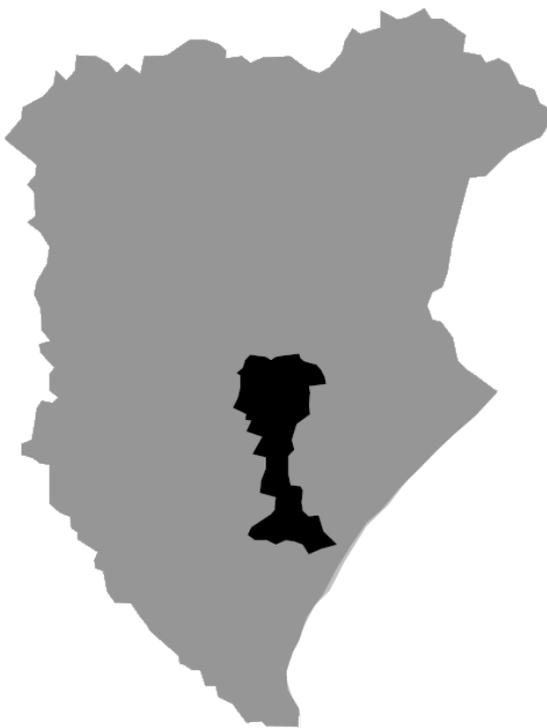
---

### 1 幕別町の概要

---

本町は、2006年2月に忠類村と合併してから7年が経ち、平成24年9月末現在総人口は27,696人（住民基本台帳より）となっています。地域的特性からおおよそ、幕別地区、札内地区、忠類地区に分けられ、幕別地区が23.2%、札内地区が70.6%、忠類地区が6.2%を占める状況にあります。（平成23年年度別人口一覧より）

図1 幕別町の地形



●経緯度

北緯 42° 54′ 20″

東経 143° 21′ 35″

●総面積 477.68 平方 km

東西 20 km

南北 47 km

●標高

最高 331.2 m

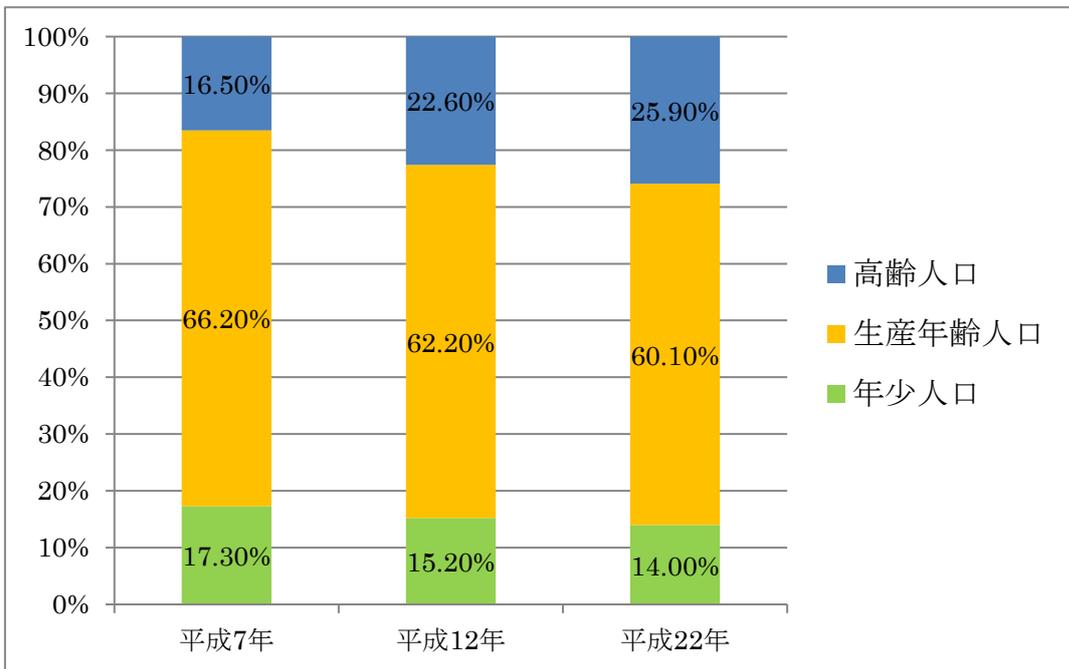
最低 10 m

## 2 人口・世帯数

人口は横ばいで推移しています。平成7年と平成22年を比べると年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）が減少し、高齢人口（65歳以上）が増加しています。少子高齢化がますます進行することが予測されます。

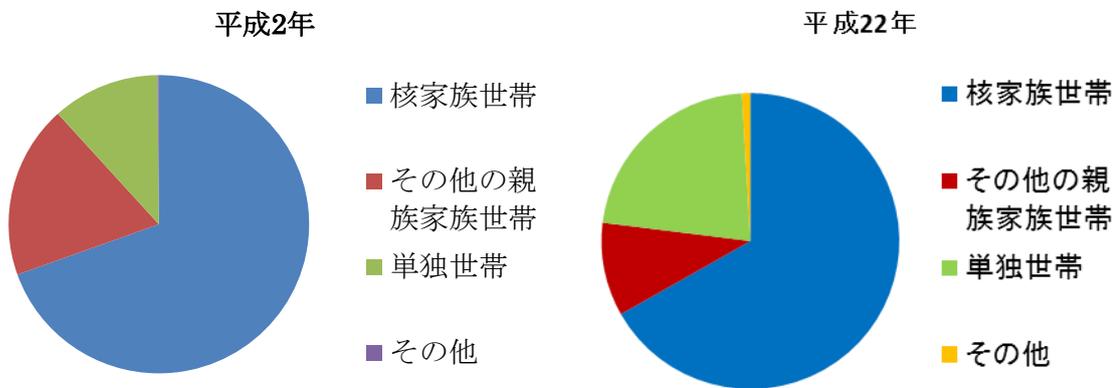
世帯数は平成7年と平成22年を比べると、単独世帯の増加が目立ちます。今後単独世帯が増加するにつれ、孤立する高齢者が増えていくことが予測されます。孤立することがないように、地域で見守る体制が必要です。

図2 年齢別内訳



【幕別町町勢要覧より】

図3 世帯別内訳



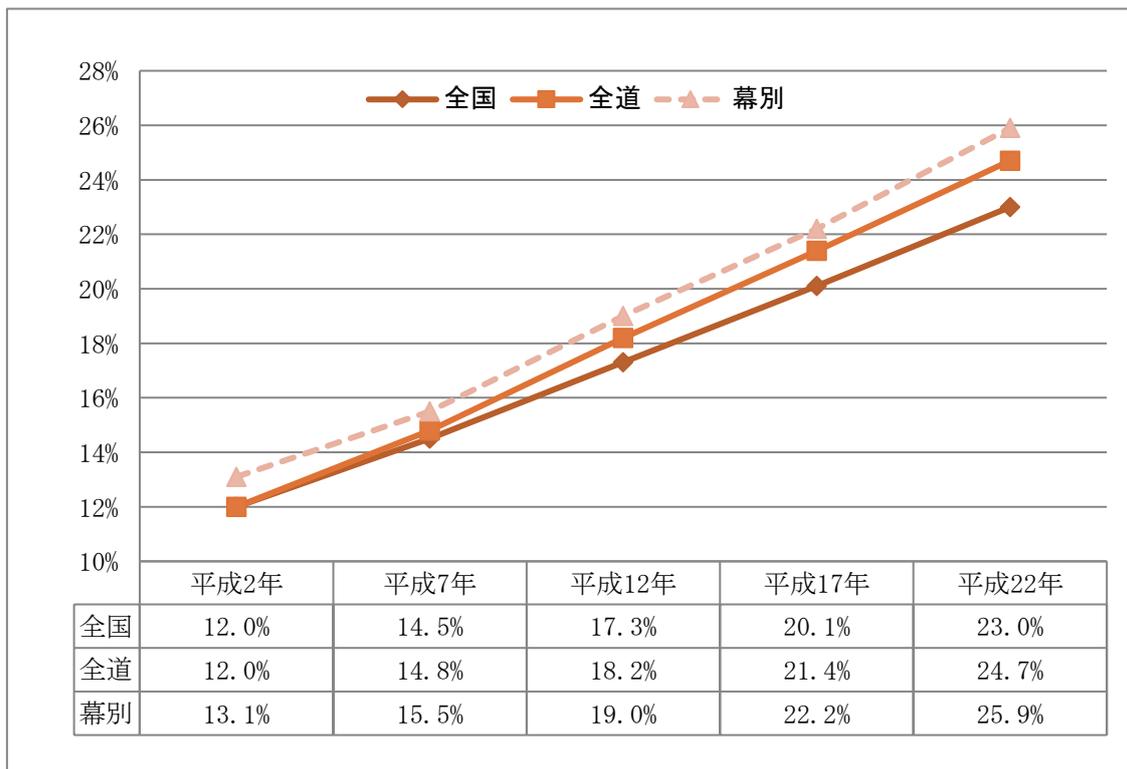
### 3 平均寿命・高齢化率

平成22年度国勢調査の平均寿命をみると、幕別町民は男性80,2歳、女性87,0歳となり、北海道の平均寿命に比べ若干高い数値になっています。(北海道、男性79,2歳、女性は86,3歳)

また、65歳以上の高齢者人口は、7,226人(平成24年9月末日現在)で、総人口に占める割合(以下「高齢化率」という。)は26,1%となり、平成12年度と比べ7,1%上昇しています。

本町の高齢化率は、2017年には32,2%となる見込みで、国や北海道よりも高齢化率は早まるとともに、確実に増加を続けていくことが予測されます。

図4 高齢化率



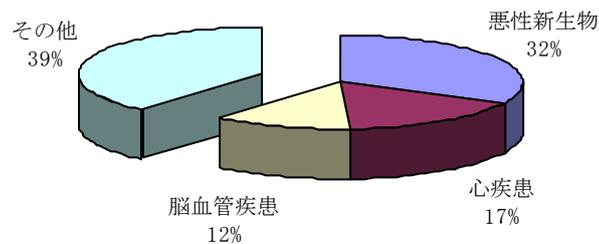
## 4 死亡と死因

本町の全死亡者のうち平成12～21年までの10年間においては、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患のいわゆる“三大生活習慣病”は全体の61.3%を占め（図5）、国の58.5%、道の60.2%に比べ若干高い傾向を示しています。（平成12～21年人口動態保健所・市町村別統計）

また、標準化死亡比（SMR）※は、男女共に悪性新生物（特に、すい臓がん、大腸がん、胆嚢がん）が高い傾向を示しています（図6）。すい臓がんについては、国の男女共に増加が続いている中で、北海道のSMR値は125、本町の男性は140.2、女性は147.3と高く、本町のすい臓がんでの死亡がいかに多いかを示しています。すい臓がんも大腸がん同様、食生活の洋風化（動物性食品の摂りすぎ）の影響があることから、食生活との関連も考えられます。

近年、うつ病などこころの健康についても大きな問題となっています。幕別町でも働きざかりの男性の自殺者が多く、こころの健康づくり対策が重要です。（図7）

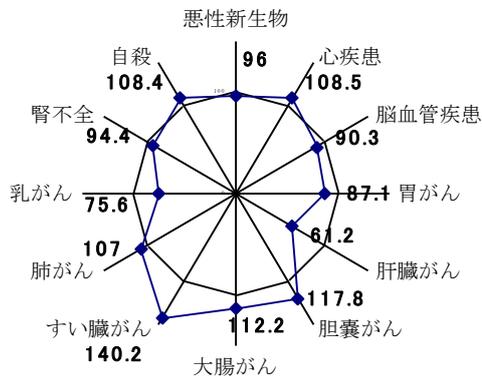
図5 平成12～21年の死亡原因別死亡者割合の比較



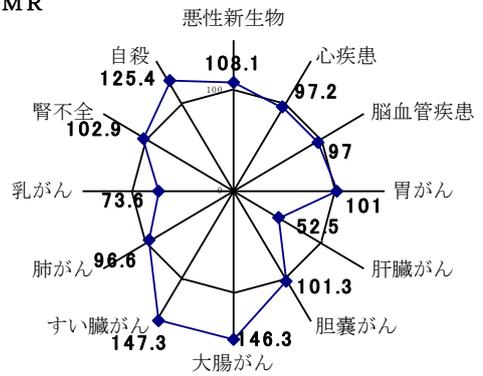
【平成12～21年 人口動態保健所・市町村別統計（資料：「北海道における主要死因の概要7」より）】

図6 標準化死亡比 (SMR)

男性 SMR



女性 SMR



【平成12～21年人口動態保健所・市町村別統計(資料:「北海道における主要死因の概要7より)】

※ 標準化死亡比 (SMR)

$$SMR = \frac{\text{観察集団の現実の死亡数}}{(\text{基準となる人口集団の年齢別死亡率} \times \text{観察集団の年齢別人口}) \text{の総和}} \times 100$$

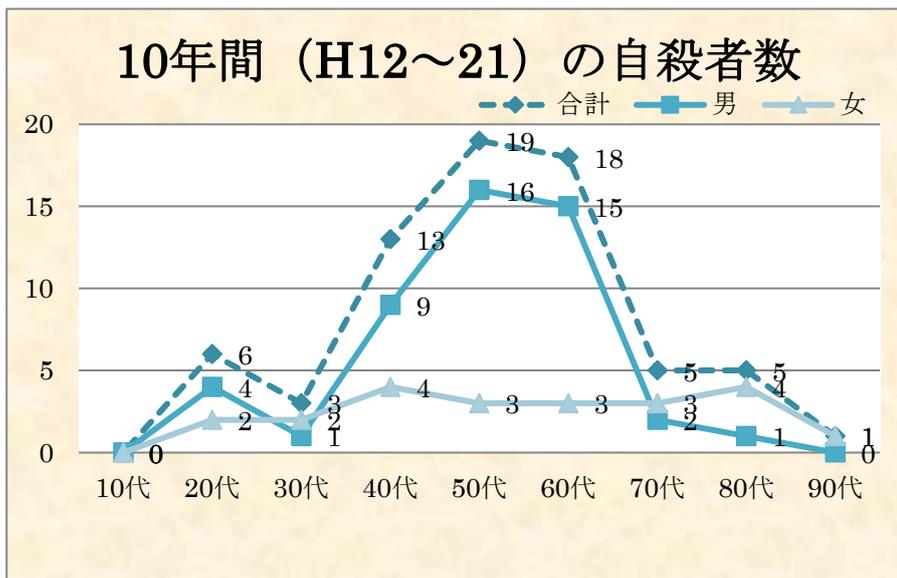
※ 標準化死亡比

(SMR)とは

※ 標準化死亡比 (SMR)

～わが国は、市町村によって年齢構成にかなり差があり、単なる粗死亡率では正しい比較ができません。標準化死亡比(SMR)は、年齢構成を調整した死亡率を算出するため、人口が少ない集団を対象にしても、比較的安定した数値が出ます。算出した値は、全国の死亡率を100とした場合、当該市町村(幕別町)の死亡率がその何%に当たるのかを示しています。

図7 H12～H21の自殺者数



## 5 医療費

北海道は、①自然的要因（広大な面積、低い人口密度、積雪・寒冷）、②社会的要因（高齢者の単身及び夫婦世帯が多い）、③医療供給体制（全国平均の1.4倍の病床数）などが関連し、都道府県の中でも一人あたりの実績医療費が市町村国民健康保険では10番目、後期高齢医療制度では2番目に高い状況にあります。

### 【平成21年度厚生労働省医療費の地域差分析】

本町の平成23年度の国民健康保険の医療費は、道内157市町村中122位であり、比較的医療費が低い水準に位置しています。

また、一人あたりの医療費は、平成23年度で一般被保険者301,239円、退職被保険者391,289円であり、国とほぼ同じ水準であります。（表1）

年間総医療費の推移を見ると、年々微増していますが、一人当たり医療費がH19年から減少したのは、老人保健法廃止により後期高齢者医療制度が始まったことで被保険者が移行したためです。（図8）

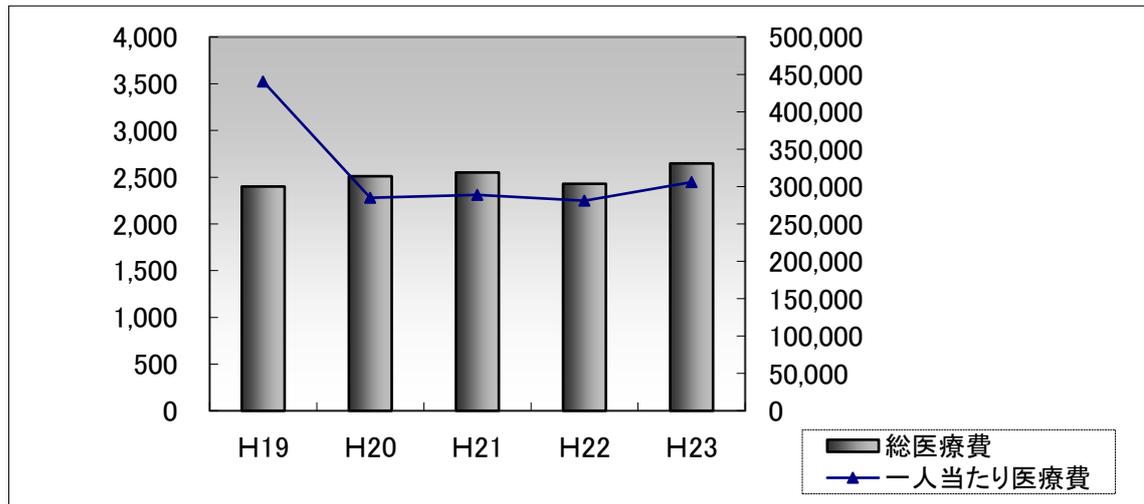
人工透析者の医療費を見てみると、一件当たりの医療費は平均でおよそ18万円となります。また、人工透析治療を受ける人のうち、55歳～64歳の医療費の割合が全体のおよそ90%となっています。（図9）

表1 幕別町国民健康保険の医療費の現状(平成23年度)

	一人当たり 医療費（年額）	管内順位 （19市町村中）	全道順位 （157団体中）	【管内平均】 一人当たり 医療費（年額）	【全道平均】 一人当たり 医療費（年額）
一般被保険者	301,239円	11位	122位	300,201円	343,418円
退職被保険者	391,289円	12位	88位	409,436円	439,363円
合計	305,923円	11位	122位	305,505円	348,960円

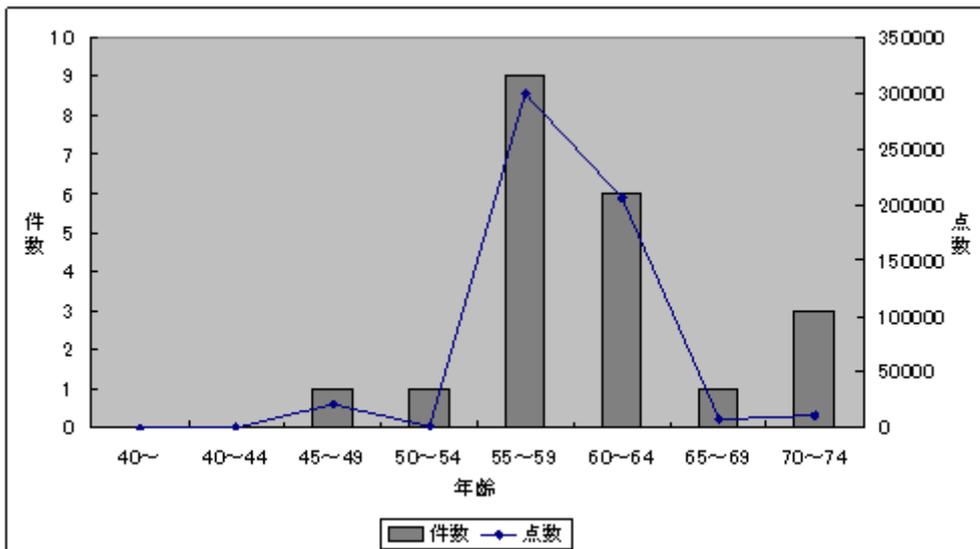
図8 幕別町 年間総医療費及び一人当たり医療費の推移

	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
総医療費（百万円）	2,440	2,510	2,512	2,429	2,647
増加率	-	1.03	1.00	0.97	1.09
一人当たり医療費（円）	440,435	285,089	288,656	281,004	305,923
※管内平均	445,131	286,158	296,185	312,623	305,505
※全道平均	502,561	326,967	334,374	341,885	348,960



【幕別町国民健康保険第2期特定健診等実施計画より】

図9 人工透析者の医療費の状況（H25.1月分）



## 6 要支援・要介護認定者

平成24年9月末日現在の要介護（要支援）認定者数は1,400人で、年々要介護（要支援）認定者及び認定率は増えています。今後も高齢者の増加に伴い、認定者が増加することが予測されます。（表3）

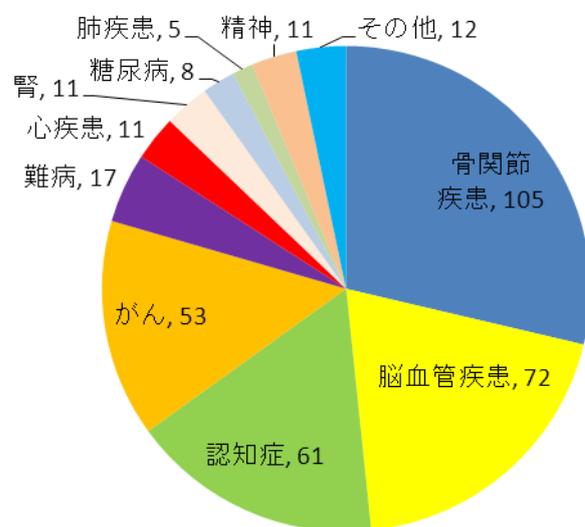
また、介護を受ける原因疾患を見てみると、骨疾患が一番多く、次に脳血管疾患、認知症となっています。この疾患を予防していくことにより、介護認定を受けず元気な高齢者を増やすことにつながると考えられます。（図10）

表3 要支援・要介護者数

区 分	H21		H22		H23		H24	
	認定者数	構成比	認定者数	構成比	認定者数	構成比	認定者数	構成比
要支援1	131人	11.6%	157人	13.4%	176人	13.7%	175人	12.5%
要支援2	198人	17.6%	165人	14.1%	183人	14.2%	197人	14.1%
要介護1	208人	18.4%	234人	20.0%	246人	19.1%	286人	20.4%
要介護2	167人	14.8%	196人	16.7%	251人	19.5%	264人	18.9%
要介護3	155人	13.7%	143人	12.2%	146人	11.3%	161人	11.5%
要介護4	167人	14.8%	164人	14.0%	156人	12.1%	174人	12.4%
要介護5	102人	9.0%	113人	9.6%	131人	10.2%	143人	10.2%
合計	1,128人	100.0%	1,172人	100.0%	1,289人	100.0%	1,400人	100.0%
第1号認定者	1,088人		1,134人		1,250人		1,358人	
認定率	16.3%		16.6%		17.9%		18.8%	
第2号認定者	40人		38人		39人		42人	
認定率	0.4%		0.4%		0.4%		0.4%	

【介護保険事業状況報告より H24.9 現在】

図 10 H22～24 年における 80 歳未満の新規認定者の介護を受ける原因疾患（単位：人）



## 7 生活習慣病

幕別町における主な生活習慣病の通院者率（総人口に対する通院患者数の割合）は、幕別町健康づくり評価アンケートの結果から、高血圧症が 20.5% で最も高く、次いで糖尿病（8.7%）、心疾患（6.8%）、悪性新生物（6.4%）、脳卒中（2.2%）と続き、平成 14 年度に行ったアンケートと同じ順位になっています。

## 8 健診の状況

平成24年度の40歳から74歳までの国民健康保険被保険者の特定健診受診者は1,611人で、受診率は29.8%となっており、女性より男性の受診率が低い傾向にあります。なお、平成20年度以降の受診率は北海道平均を上回るものの、全国平均には及ばない状況で推移しています。

がん検診受診率において平成23年度は全国平均より高い状況にあります。しかし、平成24年度は低下傾向にあり、受診率の向上への取り組みが必要です。

特定健診有所見者率は北海道と比べ、血糖の所見者が高い状況にあります。

図11 平成24年度幕別町特定健診受診率

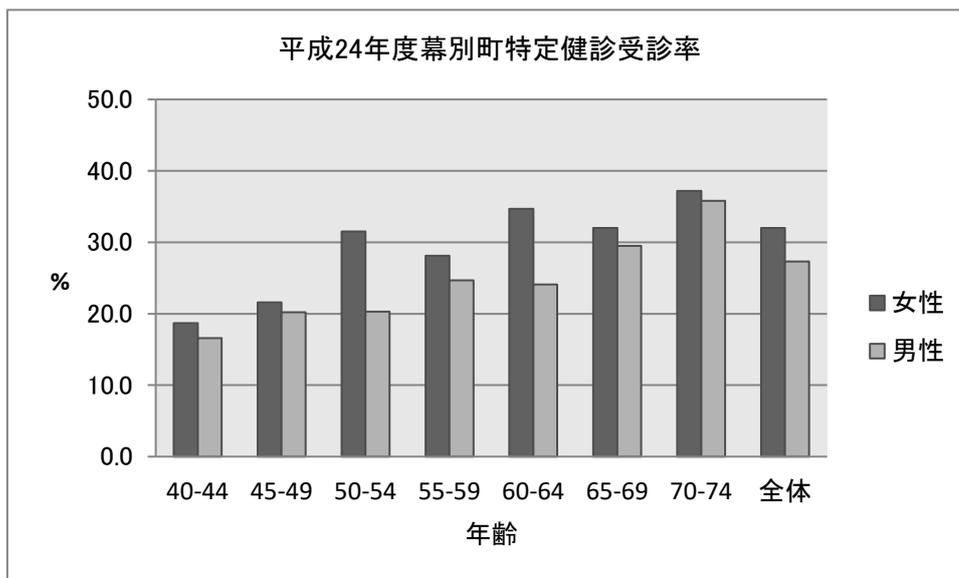


図 12 特定健診受診率推移

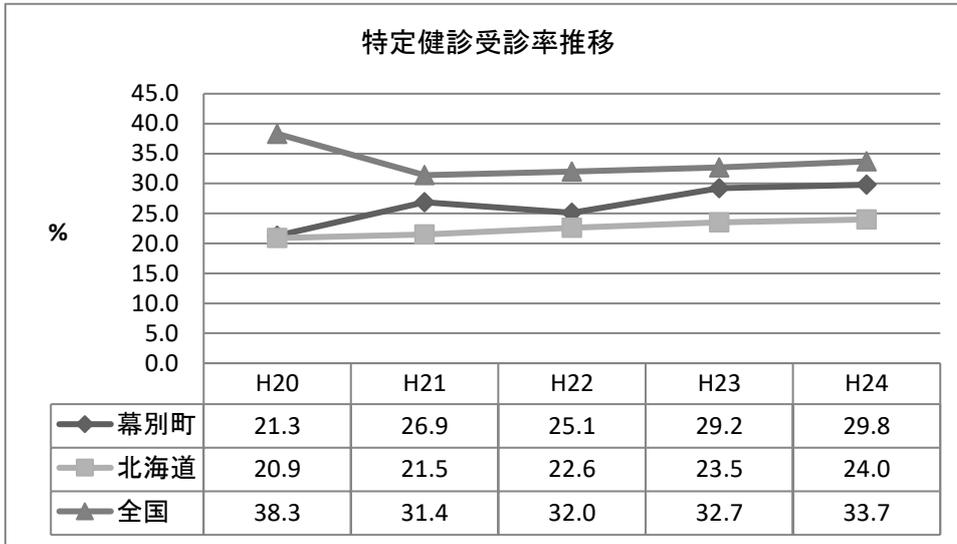


図 13 平成 24 年度特定健診受診者有所見率

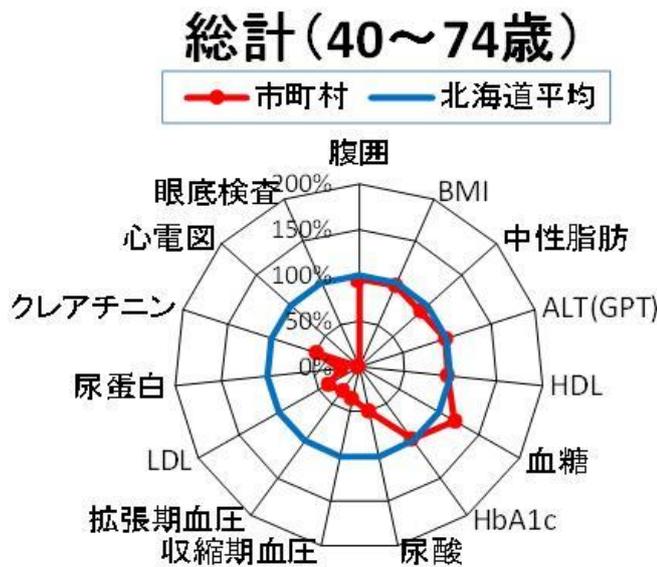


図 14 平成 23 年度市町村別がん検診の実施状況

区分	1 胃がん検診	2 子宮がん検診	3 肺がん検診	4 乳がん検診	5 大腸がん検診
	受診率	受診率	受診率	受診率	受診率
全国	9.2%	23.9%	17.0%	18.3%	18.0%
北海道	10.8%	29.2%	11.5%	25.4%	15.9%
幕別町	21.6%	35.6%	24.3%	23.3%	24.0%

## 9 子育ての状況

少子化や核家族の増加、未婚・離婚率の増加など、時代の変化により、子育てを取り巻く状況も変化しています。身近に頼れる人がいないなど子育てをしている母への負担が大きくなり、育児に不安を抱えている方、精神的に不安定な方が増加しています。また、子どもの養育上の問題などもあり、様々な要因が重なり合っていることが多くあります。複雑な家庭が多く、支援も多様化しています。

親子支援システムを見てみると、実数と比べ延数が多くなっています。これは重複していくつかの項目にチェックがついている方が多くいることを表しています。様々な心配や問題を抱えて出産している方が多くみられます。

表2 親子支援システム依頼内容集計（H22～H24）

H22(実数23名)		H23(実数13名)		H24(実数8名)	
依頼内容	合計	依頼内容	合計	依頼内容	合計
1 10代の妊娠・出産	1	1 10代の妊娠・出産	2	1 10代の妊娠・出産	0
2 未婚未入籍	3	2 未婚未入籍	4	2 未婚未入籍	2
3 未受診がち	1	3 未受診がち	0	3 未受診がち	1
4 母の健康問題	1	4 母の健康問題	1	4 母の健康問題	2
5 異常妊娠	0	5 異常妊娠	0	5 異常妊娠	0
6 異常出産	1	6 異常出産	0	6 異常出産	0
7 受容できない妊娠	1	7 受容できない妊娠	0	7 受容できない妊娠	1
8 児への拒否的行動	0	8 児への拒否的行動	0	8 児への拒否的行動	2
9 児への無関心	0	9 児への無関心	0	9 児への無関心	0
10 生育歴に問題	0	10 生育歴に問題	0	10 生育歴に問題	0
11 授乳・乳房トラブル	2	11 授乳・乳房トラブル	1	11 授乳・乳房トラブル	1
12 育児不安	11	12 育児不安	9	12 育児不安	5
13 不適切な育児の恐れ	9	13 不適切な育児の恐れ	0	13 不適切な育児の恐れ	3
14 喫煙、飲酒	0	14 喫煙、飲酒	0	14 喫煙、飲酒	0
15 疎通が悪い	0	15 疎通が悪い	1	15 疎通が悪い	0
16 夫婦関係(DV含む)	2	16 夫婦関係(DV含む)	0	16 夫婦関係(DV含む)	1
17 兄弟の死亡	0	17 兄弟の死亡	0	17 兄弟の死亡	0
18 家族の健康問題	1	18 家族の健康問題	0	18 家族の健康問題	2
19 精神疾患	5	19 精神疾患	2	19 精神疾患	2
20 援助者不在	5	20 援助者不在	1	20 援助者不在	0
21 経済問題	1	21 経済問題	1	21 経済問題	2
22 妊娠・中絶繰り返す	0	22 妊娠・中絶繰り返す	0	22 妊娠・中絶繰り返す	0
23 初回健診中期以降	0	23 初回健診中期以降	0	23 初回健診中期以降	1
24 過去に心中未遂	0	24 過去に心中未遂	0	24 過去に心中未遂	0
25 その他	0	25 その他	3	25 その他	1

※親子支援システム・・・療育支援が必要な家庭に関する情報を早期に把握するため、関係機関が情報交換、連携することにより子育て支援を行うこと

# 3

## 第3章

---

### ライフステージに合わせた健康づくりの目標

---

## 第3章 ライフステージに合わせた健康づくりの目標

---

### 生涯を通じた健康課題

人の一生を大別すると、「乳・幼児期（0歳～6歳）」「学童・青年期（7歳～19歳）」「成人前期（20歳～39歳）」「成人後期（40歳～64歳）」「高齢期（65歳～）」の5期に分けることができます。各期に応じた役割や課題を達成しながら、次のステージへと進んでいくことで、人としてより豊かな自分らしい生活を送ることが可能となります。

健康とは、単に疾病を予防するだけではなく、ライフステージごとの課題に対し、個人の努力はもちろん、身近な人たちとの良い関係の確立、地域環境面での支援等総合的な取り組みが必要です。

5期に分けた各ライフステージの目標と基本的な生活習慣（食生活、運動、こころの健康、喫煙・アルコール、歯）に沿った取り組みを示し、町民と行政が一体となった健康づくりを推進します。



## 計画の目標と施策体系

基本目標

基本指針

笑顔ゆきかう健康をめざして

健康寿命の延伸

生活習慣病の発症予防  
と重症化予防の徹底

健康に関する生活習慣  
の改善

社会生活を営むために  
必要な機能の維持向上

健康を支え、守るための  
社会環境の整備

ライフステージに合わせた健康づくりの目標

生活習慣病の予防（がん、循環器疾患、糖尿病、COPD）

食生活・栄養の改善	身体活動・運動の改善
休養・こころの健康の改善	適正な飲酒、禁煙の推進
歯・口腔の改善	

各ライフステージの課題への支援

こころの健康の推進、次世代の健康の推進、高齢者の健康の推進

町民主体の健康づくり支援、関係機関・団体との連携

乳幼児期

● 親や周囲の人達に見守られながら  
健やかに成長する

学童・青年期

● 基本的な生活習慣を整え  
自立への基礎をつくる

● 他者とのつながりを大切に  
社会性を育てる

成人前期

● 生活習慣病を早期から予防し

● 学業や仕事、子育てを行う中で  
互いに支えあう関係を築く  
健康に対する意識を高める

成人後期

● 生活習慣を改善し、生活習慣病の  
重症化を予防する

● 仕事や生活で得た技術や心構えを  
次の世代に継承する

高齢期

● 地域社会での活動を通じ、次の  
世代に大切なことを伝承する

## 1 乳・幼児期（0歳から6歳）

### （1）目指す姿

乳・幼児期は、心身の発達が最も盛んで、人格や習慣を形成する時期として重要です。

この時期は基本的信頼や基本的な生活習慣の獲得、自律性・自発性の確立などが重要な課題となります。親から無償で愛されること、自分の存在を認めてもらうことで基本的信頼が育ち、人間関係を築き上げていく基礎が作られます。また、遊びや人との関係などを通して、自分をコントロールする心が育ち、自ら進んで物事に取り組み、失敗や成功を繰り返しながら自律性・自発性が確立されます。親や周囲の人達との関わりがとても重要な時期です。

### （2）目標

親や周囲の人たちに見守られながら、健やかに成長する



### (3) 行動指針

#### ① 食生活・栄養

##### **町民ができること**

- ・規則正しく3食食べましょう
- ・家族で楽しく食事をしましょう
- ・好き嫌いなくバランスの良い食事を心がけましょう
- ・おやつやジュースは控えるようにしましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・乳幼児健診や各種教室でバランスの良い食事を摂る重要性について周知します
- ・妊娠期からの偏食や欠食を減らし、バランスの取れた食事が摂れるよう支援します
- ・保育所、幼稚園、食生活改善推進員協議会などの関係機関と連携を取り、地域全体で食育の推進に取り組みます

#### ② 身体活動・運動

##### **町民ができること**

- ・体を使ってたくさん遊びましょう
- ・親や兄弟姉妹、友達と公園など外で遊びましょう
- ・遊びを通して、身体を動かす楽しさを身に付けましょう
- ・親子のスキンシップを大切にしましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・乳幼児健診や各種教室で遊びを通して体を動かす重要性を周知します
- ・乳幼児を対象とした、運動教室等を開催します
- ・公園やスポーツ施設等の情報や有効活用について周知します

### ③ 休養・こころ

#### 町民ができること

- ・規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ・早寝、早起きをしましょう
- ・家族とのふれあいを大切にしましょう
- ・子育て支援事業などを利用し、ゆとりを持った子育てをしましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・親と子が安心してつどい、仲間づくりができる場を充実します
- ・妊娠期からのこころの健康について支援します
- ・休養とこころの健康に関する知識の普及啓発、情報提供を行います
- ・相談窓口などの情報を周知します
- ・子育てを支援することで、子どもが健やかに成長することを目指します

### ④ 飲酒・喫煙

#### 町民ができること

- ・受動喫煙を避けましょう
- ・子どもの近くでは喫煙しないようにしましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・公共施設内の禁煙を進めます
- ・飲酒・喫煙による健康被害について、妊産婦への保健指導を充実します

## ⑤ 歯・口腔

### 町民ができること

- ・正しい歯磨きの習慣を身につけましょう
- ・保護者が仕上げ磨きをしましょう
- ・歯科健診を受けましょう
- ・甘味の飲み物や食品を飲食する回数を減らしましょう

### 行政が取り組むこと

- ・歯科健診や各種教室で歯磨きの重要性や正しい歯磨きの方法を周知します
- ・歯科健診で虫歯の早期発見を行います
- ・フッ素塗布事業、フッ化物洗口を行います

## ⑥ 子育て支援

### 町民ができること

- ・心にゆとりを持って育児をしましょう
- ・孤立しないよう、仲間を作りましょう
- ・子育て支援センターやサークル活動などを活用しましょう

### 行政が取り組むこと

- ・育児相談・育児教室を行い、子育てに対する悩みや不安の軽減と子どもの健やかな発達を支援します
- ・病院と連携し、不安を抱えている妊産婦の早期支援を行います
- ・子育てしている親が孤立しないよう、サークル支援を行います
- ・発達支援センターと連携し、発達に不安を抱える親子を支援します
- ・子育て支援センター、保育所および幼稚園と連携し、集団生活でも健やかに成長していけるよう支援します
- ・地域での見守りや各機関での見守り体制を構築し、虐待防止に努めます

## 2 学童・青年期（7歳から19歳）

### （1）目指す姿

学童期は学校で急速に知識や技能を習得し、教師や仲間と過ごす集団生活の中で勤勉に学習することを学ぶ時期です。仲間との充実した遊びを通し、知っていることを教え、知らないことを学ぶ喜び、物事を完成させる達成感、ルールや役割分担を考え合うことで、相手を大切に思う感情や自尊心が得られます。十分な体験をさせてあげるために、家庭・学校・地域の支援が必要になる時期です。

青年期は「自分がどんな人間か」などという問いに対する答えを模索し、自分を客観的に見つめる中で、自分らしさを確立していく時期です。自分らしさを目指して試行錯誤しながら、やがて自分の生き方、価値観、人生観、職業を決定し、どのように社会的役割を担うのかを考え始めます。この時期には、自分らしさを形成し支えてくれる、価値観を共有できる友達を持つことが大切です。

### （2）目標

基本的な生活習慣を整え、自立への基礎をつくる

他者とのつながりを大切にして、社会性を育てる



### (3) 行動指針

#### ① 食生活・栄養

##### **町民ができること**

- ・規則正しく3食食べましょう
- ・家族そろって食べる習慣をつくりましょう
- ・自分の適性体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意しましょう
- ・自分で簡単な食事を用意（調理）できるようにしましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・健康教育を実施し、食に関する正しい知識や調理技術を普及します
- ・栄養教諭の配置を進め、学校給食や授業を通し、食に関する正しい知識を伝えます
- ・農作物収穫体験を実施し、農業への理解を深める取り組みをします

#### ② 身体活動・運動

##### **町民ができること**

- ・親や兄弟姉妹、友達と公園など外で遊びましょう
- ・スポーツ少年団や部活動などを通じ、体力や運動能力を向上させましょう
- ・ゲーム・インターネットは時間を決めて行いましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・公園やスポーツ施設等の情報や有効活用の方法について周知します
- ・地域で運動に関するイベントを開催し、運動に親しむきっかけを作ります

### ③ 休養・こころ

#### 町民ができること

- ・ 早寝早起の習慣をつくりましょう
- ・ 心配や悩みがある時は、一人で悩まず、親や友人・学校やスクールカウンセラーに相談しましょう
- ・ 友人や親などの人間関係を大切にしましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・ 相談窓口などの情報を周知します
- ・ 専門的な知識、経験を持つ子どもサポーターや心の教室相談員の配置を進め、生徒の悩み相談等心のケアを行います
- ・ 学校と連携し、自己肯定感を高めるような思春期支援を行います

### ④ 飲酒・喫煙

#### 町民ができること

- ・ 飲酒と喫煙の害について正しい知識を持ちましょう
- ・ 未成年者での飲酒・喫煙は絶対にしない意思を持ち、誘われても断る勇気を持ちましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・ 公共施設内の禁煙を進めます
- ・ 喫煙の害について正しい知識を普及し、喫煙をしない選択ができるよう支援します
- ・ 未成年での飲酒や多量飲酒の害について正しい知識を普及します

## ⑤ 歯・口腔

### 町民ができること

- ・正しい歯みがきの習慣を身につけましょう
- ・小学生までは保護者が仕上げ磨きをしましょう
- ・間食は時間を決めて摂るようにしましょう
- ・学校での歯科健診で指摘を受けたら、必ず受診し、早めに治療を受けましょう

### 行政が取り組むこと

- ・健康教育等を実施し、正しい歯みがきの方法や間食の摂り方について普及します
- ・学校において歯科健診を実施し、口腔衛生について啓発活動を行います

## ⑥ 自己実現への支援

### 町民ができること

- ・自分の体を大切にしましょう
- ・自分を見つめ、将来をイメージしましょう
- ・人との関係を大切にしましょう

### 行政が取り組むこと

- ・専門的知識、経験を持つ子どもサポーターや心の教室相談員の配置を進め、生徒の悩み相談等心のケアを行います
- ・学校と連携し、思春期教育（性、喫煙、病気等）を行い、自分の体を見つめ、自己肯定感を高められるような支援を行います
- ・安心・安定した家庭や親子関係を築くことができるよう相談・支援を行います

### 3 成人前期（20歳から39歳）

#### （1）目指す姿

成人前期は、職業や結婚の選択をするなど、社会の中で自分の役割をどう発揮していくかを定める時期です。仕事をする、子育てをするなど自分の選択に対し、責任を果たしていくことが大切になります。そのためには、人や社会との関わりを大切にし、サポートし合える関係を築いていくことも重要になります。

また、健康づくりも自らの責任において選択し、決定していくことが求められます。この時期は趣味や仕事など、健康づくりよりもほかの分野への関心が高く、生活習慣が乱れがちです。

そのため、この時期は仕事や育児を行う上で仲間やサポートを獲得するとともに、自分自身の体や健康について見直していくことが大切です。健診等を受ける機会を持ち、自分の生活習慣について振り返り、正しい生活習慣の継続を図ることが重要となります。

#### （2）目標

生活習慣病を早期から予防し、健康に対する意識を高める

学業や仕事、子育てを行う中で、互いに支え合える関係を築く



### (3) 行動指針

#### ① 食生活・栄養

##### **町民ができること**

- ・ 早寝、早起きを心がけ、朝食を必ず食べましょう
- ・ 家族そろって食事を楽しみましょう
- ・ 食習慣や食事バランスについて知りましょう
- ・ 脂肪・塩分を控えた食事を心がけましょう
- ・ 休肝日を作り、毎日は飲酒をしないよう心がけましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・ 食事作りや生活習慣病予防を学ぶ教室を実施します
- ・ 健診結果に基づいた専門的な栄養指導を実施します
- ・ イベントのなかで、バランスの良い食生活、朝食や野菜の大切さを伝えます
- ・ 栄養バランスや食事の食べ方などを伝える健康づくり講座を実施します

#### ② 身体活動・運動

##### **町民ができること**

- ・ 体を動かすことが健康に大切なことを知りましょう
- ・ スポーツセンターや運動教室などに積極的に参加しましょう
- ・ 近場の移動はできるだけ徒歩や自転車を利用するよう心がけましょう
- ・ 日常生活の中で意識して体を動かしましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・ 運動習慣の必要性や方法について知識の普及・啓発を図ります
- ・ 運動をはじめるきっかけとなるイベントや教室を実施します
- ・ 生活習慣病を予防する運動教室を実施します
- ・ 職場や地域団体などに運動や生活習慣改善の健康教育を実施します

### ③ 休養・こころ

#### 町民ができること

- ・規則正しい生活リズムを身につけ、十分な睡眠をとりましょう
- ・悩みがあったときには、ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう
- ・スポーツや趣味活動など自分に合ったストレス対処法を見つけましょう
- ・家族や友人との間でうつ症状を把握したら、本人の話に耳をかたむけ、医療機関等に相談しましょう
- ・人とのコミュニケーションを大切にし、仲間や自分の良き理解者を増やしましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・快適な睡眠の方法とストレスとの付き合い方に関連する知識を普及します
- ・休養とこころの健康に関する知識の普及啓発、情報提供を行います
- ・健康相談で心の健康相談を実施します
- ・自殺と関係の深い、うつ病の早期発見と早期治療の大切さを普及啓発します
- ・様々な育児の悩みに対して相談ができる体制を作り、出産後のうつ症状に対し支援します

### ④ 飲酒・喫煙

#### 町民ができること

- ・喫煙による健康へのリスクを理解し、禁煙に努めましょう
- ・喫煙する場合はマナーを守り、受動喫煙防止に努めましょう
- ・多量飲酒の習慣をなくし、適度な量で楽しくお酒を飲むマナーを守りましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・公共施設内の禁煙を進めます
- ・適度な飲酒、休肝日をもうける習慣づくりなどの知識を普及します
- ・喫煙による健康被害や、禁煙方法などについて情報提供します
- ・飲酒、喫煙が生活習慣病と関連するという知識を普及します

## ⑤ 歯・口腔

### 町民ができること

- ・適切な歯科受診や歯科健診を心がけましょう
- ・定期的にブラッシング指導を受け、正しい歯磨きの習慣を身につけましょう
- ・家や職場などでも食後にはブラッシングをしましょう
- ・むし歯や歯周病予防についての正しい知識を知りましょう

### 行政が取り組むこと

- ・歯周病予防や口腔衛生に関する知識の普及・啓発に努めます
- ・歯や口腔に関する健診助成を行います

## ⑥ 重症化予防（生活習慣病・がん）

### 町民ができること

- ・自分の健康状態を知るために、定期的に職場の健康診査やがん検診などを受診しましょう
- ・健診結果にて指導や治療が必要とされたら、早期に相談や診療を受け、健康状態の回復に努めましょう
- ・正しい食習慣と運動、適正体重の維持により生活習慣病にならないように努めましょう
- ・健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加しましょう

### 行政ができること

- ・生活習慣病予防に関する出前講座などで正しい生活習慣について普及し、疾病予防を行います
- ・がんに対する知識や予防方法についての普及啓発を行います。
- ・子宮がん検診を実施し、がんの早期発見と正しい知識の普及に努めます
- ・子宮がん受診率向上のため、がん検診を受けやすい受診体制の整備を行います
- ・子宮がん検診推進事業（無料クーポン券配布）を継続し、受診者の拡大に努めます
- ・妊婦一般健康診査の助成を行い、健診を受けやすい体制を整備します

## 4 成人後期（40歳から64歳）

### （1）目指す姿

成人後期は次の世代を育てることに積極的に関わり、自分自身の価値あるものを次の世代に繋げていく社会の中でとても重要な時期です。子どもを育てるだけでなく、職業上や様々な集団で次世代を育むことも含まれます。

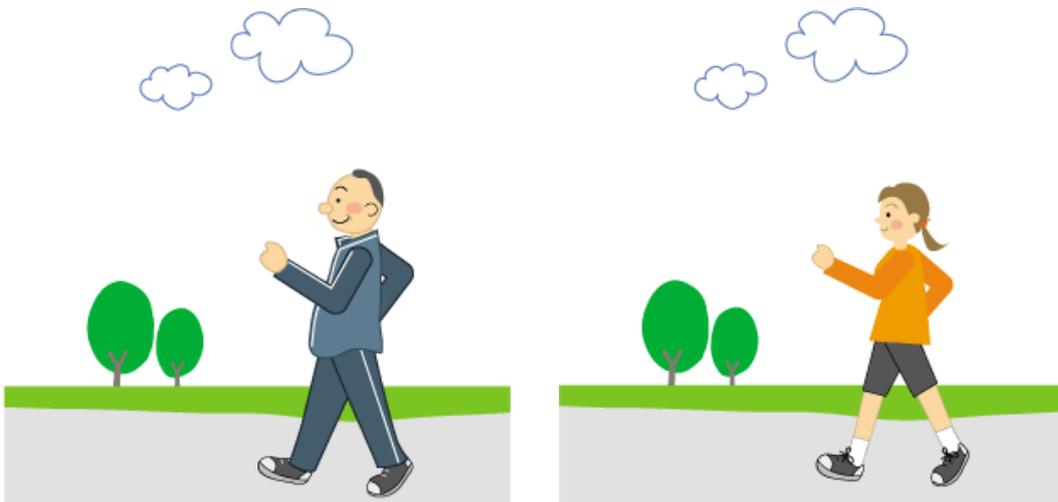
また、身体機能が徐々に低下していく時期であり、健康や体力について不安を感じる時期でもあります。自分自身の健康について関心が高くなる一方、忙しい毎日の中で行動に移す余裕や時間がないといわれています。これまでの生活習慣から生活習慣病の発症が多くなり、更年期の時期でもあるため、特に女性は体調不良が多くなります。

そのため、健診を積極的に受けるなど、自分の体と向き合っていくことが大切です。また、生活の中で健康行動が取れる工夫をしていき、生活習慣の改善を図ることが重要となります。

### （2）目標

生活習慣を改善し、生活習慣病の重症化を予防する

仕事や生活で得た技術や心構えを次の世代に継承する



### (3) 行動指針

#### ① 食生活・栄養

##### **町民ができること**

- ・ 早寝、早起きを心がけ、朝食を必ず食べましょう
- ・ 家族そろって食事を楽しみましょう
- ・ 食事の量と内容に気を付け、バランスの良い食事を心がけましょう
- ・ 脂肪・塩分を控えた食事を心がけましょう
- ・ 休肝日を作り、毎日は飲酒をしないよう心がけましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・ 食事作りや生活習慣病予防を学ぶ教室を実施します
- ・ 健診結果に基づいた専門的な栄養指導を実施します
- ・ イベントのなかで、バランスの良い食生活、朝食や野菜の大切さを伝えます
- ・ 栄養バランスや食事の食べ方などを伝える健康づくり講座を実施します

#### ② 身体活動・運動

##### **町民ができること**

- ・ 体を動かすことが健康に大切なことを知りましょう
- ・ 子育てや家事、仕事の合間など日常生活の中で意識して体を動かしましょう
- ・ 各種スポーツセンターや運動教室などに積極的に参加しましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・ 運動習慣の必要性や方法について知識の普及・啓発を図ります
- ・ 運動をはじめのきっかけとなるイベントや教室を実施します
- ・ 生活習慣を予防する運動教室を実施します
- ・ 職場や地域団体などに運動や生活習慣改善の健康教育を実施します

### ③ 休養・こころ

#### 町民ができること

- ・規則正しい生活リズムを身につけ、十分な睡眠をとりましょう
- ・悩みがあったときには、ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう
- ・家族や友人との間でうつ症状を把握したら、本人の話に耳をかたむけ、医療機関等に相談しましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・快適な睡眠の方法とストレスとの付き合い方に関連する知識を普及します
- ・疲労回復やリフレッシュ方法を普及します
- ・健康相談で心の健康相談を実施します
- ・自殺と関係の深い、うつ病の早期発見と早期治療につながる情報を普及啓発します

### ④ 飲酒・喫煙

#### 町民ができること

- ・喫煙による健康へのリスクを理解し、禁煙に努めましょう
- ・喫煙する場合はマナーを守り、受動喫煙防止に努めましょう
- ・多量飲酒の習慣をなくし、適度な量で楽しくお酒を飲むマナーを守りましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・公共施設内の禁煙を進めます
- ・適度な飲酒、休肝日をもうける習慣づくりなどの知識を普及します
- ・喫煙による健康被害や、禁煙方法などについて情報提供します
- ・飲酒、喫煙が生活習慣病と関連するという知識を普及します

## ⑤ 歯・口腔

### 町民ができること

- ・適切な歯科受診や歯科健診を心がけましょう
- ・定期的にブラッシング指導を受け、正しい歯磨きの習慣を身につけましょう
- ・家や職場などでも食後にはブラッシングをしましょう
- ・むし歯や歯周病予防についての正しい知識を知りましょう

### 行政が取り組むこと

- ・歯周病予防や口腔衛生に関する知識の普及啓発に努めます
- ・歯や口腔に関する健診助成を行います

## ⑥ 重症化予防（生活習慣病・がん）

### 町民ができること

- ・自分の健康状態を知るために、定期的に健康診査やがん検診などを受診しましょう
- ・健診結果にて指導や治療が必要とされたら、早期に相談や診療を受け、健康状態の回復に努めましょう
- ・正しい食習慣と運動、適正体重の維持により生活習慣病にならないように努めましょう
- ・健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加しましょう

### 行政ができること

- ・がん検診（胃、肺、大腸、子宮、乳）を実施し、がんの早期発見と正しい知識の普及に努めます
- ・受診率向上のため、がん検診を受けやすい受診体制の整備を行います
- ・がん検診推進事業（無料クーポン券配布）を継続し、受診者の拡大に努めます
- ・特定健診の受診率向上に努め、生活習慣病の早期発見と重症化予防につなげます
- ・特定健診推進事業を行い、受診者の拡大に努めます
- ・生活習慣病予防のため、健診結果に基づいた保健指導を実施します
- ・正しい生活習慣について出前講座等により普及を図り、生活習慣病の予防につなげます
- ・人間ドックや脳ドックを実施し、疾病の早期発見、早期治療につなげ事後指導を実施します
- ・COPDの正しい知識の普及啓発に努めます

※COPD・・・たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって気管支や肺が固くなり、呼吸が苦しくなる病気

## 5 高齢期（65歳以上）

### （1）目指す姿

この時期は人生の完成期です。今までの自分の生活を振り返ることで、自分の人生を受け入れ、人生の完成へ向かっていくことが重要となります。生活の場が職場から地域社会へと移行し、地域での役割が増大する時期にあります。

一方、長年の生活習慣や加齢に伴う影響が現れ、関節疾患や脳血管疾患、認知症など介護を必要とする病気や視聴覚の低下、歯の喪失など生活の質にかかわる障害が多くなってきます。身近な方の死に向き合い、喪失感が増す時期でもありますが、次世代に何を伝えるか、残された時間でどんな役割を持つかということが大切になってきます。

地域社会への参加を通じて、互いに支えあい、いきいきとした毎日を過ごすことや、自分に合った健康づくりを行っていくことが重要となります。

### （2）目標

地域社会での活動を通じ、次の世代に大切なことを伝承する



### (3) 行動指針

#### ① 食生活・栄養

##### **町民ができること**

- ・ 3食食べましょう
- ・ バランスの良い食事を心がけましょう
- ・ うす味を心がけましょう
- ・ 友人や家族との食事の機会を持ち、楽しみながら食事しましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・ 高齢期の栄養について取り入れた介護予防事業を行います
- ・ 低栄養にならないよう、老人クラブ等での知識の普及啓発を行います

#### ② 身体活動・運動

##### **町民ができること**

- ・ 毎日の体調に合わせて、庭仕事や散歩など体を動かしましょう
- ・ 老人会やサークル活動に参加し、外出する機会を多くしましょう

##### **行政が取り組むこと**

- ・ 転倒予防やロコモティブシンドローム予防等の運動方法について、老人クラブ等で知識の普及啓発を行います
- ・ 地域活動の支援を行います

※ロコモティブシンドローム・・・筋力、柔軟性、持久力の低下などにより、骨粗しょう症、腰椎・膝の疾患が悪化し、要介護状態のリスクが高まること

### ③ 休養・こころ

#### 町民ができること

- ・規則正しい生活を送りましょう
- ・早寝、早起きをしましょう
- ・老人クラブ活動やボランティアなど社会参加をしましょう
- ・生きがいや楽しみを持ちましょう
- ・ゆっくりと休息できる時間を持ちましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・こころの健康づくりのための相談機関の周知を図ります
- ・地域の見守り体制を構築し、孤立する人がいないように取り組みます
- ・地域活動などを通して、生きがいづくりを支援します
- ・認知症や高齢期のうつ病についての理解や早期発見についての周知を行います

### ④ 飲酒・喫煙

#### 町民ができること

- ・喫煙による健康へのリスクを理解し、禁煙に努めましょう
- ・喫煙する場合はマナーを守り、受動喫煙防止に努めましょう
- ・多量飲酒の習慣をなくし、適度な量で楽しくお酒を飲むマナーを守りましょう

#### 行政が取り組むこと

- ・公共施設内の禁煙を進めます
- ・適度な飲酒、休肝日をもうける習慣づくりなどの知識を普及します
- ・喫煙による健康被害や、禁煙方法などについて情報提供します
- ・飲酒、喫煙が生活習慣病と関連するという知識を普及します

## ⑤ 歯・口腔

### 町民ができること

- ・口の中の清潔を保ちましょう
- ・歯ブラシ、歯間ブラシなどの清掃道具を使いましょう
- ・義歯を毎日清掃し、寝る時ははずして水につけましょう
- ・自分の口に合った義歯を使いましょう
- ・歯科健診を受けましょう

### 行政が取り組むこと

- ・口腔ケアを取り入れた介護予防事業を行います
- ・虫歯・歯周病について知識の普及・啓発を行います
- ・歯科健診を実施します

## ⑥ 地域づくり体制の構築

### 町民ができること

- ・ボランティア活動などに積極的に参加しましょう
- ・社会の一員として活動しましょう
- ・地域での見守りをしましょう

### 行政が取り組むこと

- ・高齢者が孤立することがないように見守りネットワークを構築します
- ・高齢者の実態把握を行い、必要な支援へ早期につなげられるよう体制を整えます
- ・虐待防止体制を構築し、虐待防止に努めます
- ・成年後見制度について周知します
- ・住民が積極的に地域づくりへ参加できるよう地域サロンへの支援を行います



## 第4章

---

### 健康づくりの評価の指標

## 第4章 健康づくりの評価の指標

平成30年度に中間評価と計画の見直しを実施するため、単年度の目標値は平成29年度と定めて評価の指標とします。

### 1 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防に関する目標

#### (1) 検診受診率の向上

検診項目	現 状			目標 (H29)
	対 象	数 値	データ	
特定健康診査	40歳以上	29.8%	法定報告 (H24年度)	60.0%
肺がん検診	40歳以上	23.6%	地域保健報告 (H24年度)	40.0%
胃がん検診	40歳以上	20.9%	地域保健報告 (H24年度)	40.0%
大腸がん検診	40歳以上	25.3%	地域保健報告 (H24年度)	40.0%
乳がん検診	40歳以上	30.7%	地域保健報告 (H24年度)	50.0%
子宮がん検診	20歳以上	32.8%	地域保健報告 (H24年度)	50.0%

#### (2) 特定健康診査受診者の生活習慣の改善

評価項目	現 状			目標 (H29)
	対 象	数 値	データ	
喫煙率	特定健康診査受診者	14.3%	法定報告 (H24年度)	10.0%以下
一日あたり3合以上の飲酒率	特定健康診査受診者	1.3%	法定報告 (H24年度)	0.0%
一日30分以上の運動を週2回以上実施する率	特定健康診査受診者	35.3%	法定報告 (H24年度)	50.0%以上
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の率	特定健康診査受診者	13.3%	法定報告 (H24年度)	10.0%以下

### (3) 生活習慣病の重症化予防

評価項目	現 状			目 標 (H29)	
	対 象	数 値	デ-ータ		
糖尿病腎症による人工透析新規導入者数の減少	糖尿病性腎症による人工透析新規導入者 (H22～24年度)	14人	身体障がい者手帳所持者一覧表 (障害区分じん臓機能)	12人以下 (H27～29年度)	
後期高齢者1人あたりの医療費の減少	後期高齢者者医療被保険者	1,025,666円/人	平成23年度後期高齢者の医療状況報告書 (H23年度)	950,000円未満	
国民健康保険一人あたりの医療費の抑制	国民健康保険被保険者	305,923円/人	国民健康保険一人あたりの療養(医療)諸費 (H23年度)	現状維持	
要介護認定率の減少	65歳以上	17.9%	幕別町高齢者保健福祉ビジョン (H23年度)	15.0%以下	
	65歳未満	0.4%		0.4%以下	
第2号被保険者の新規要介護認定者の減少	第2号要介護認定者のうち新規認定者数	がん	7人	第2号被保険者の要介護新規認定者数(H22～24年度)	糖尿病と脳血管疾患による新規認定者の減少(H27～29年度)
		脳血管系	20人		
		認知症	3人		
		糖尿病	5人		

### (4) 生活習慣病予防のための知識の普及

評価項目	現 状			目 標 (H29)
	対 象	数 値	デ-ータ	
COPDの認知度の向上		データなし		50.0%以上
ロコモティブシンドロームの認知度の向上		データなし		50.0%以上

## 2 こころの健康や社会とのつながりを大切にするための目標

### (1) 地域の見守りのネットワークの構築

評価項目	現 状			目標 (H29)
	対 象	数 値	デ ー タ	
自殺者数の減少	全町民	23人	十勝の保健衛生 (H21～23年度合計)	15人以下 (27～29年度合計)
孤立死(誰にも看取られず長期間みつからなかった死亡)の防止	全町民	0人	(H21～23年度合計)	0人 (27～29年度合計)
児童虐待の重度化の防止	虐待が原因の乳幼児死亡数	1人	死亡統計 (H24年度)	0人 (27～29年度合計)
こころの相談窓口を知っている人の増加	まくべつ健康21アンケート回答者	34.8%	まくべつ健康21評価アンケート (H23年度)	90.0%以上
1か月以内にストレスを感じた人の減少	まくべつ健康21アンケート回答者	64.2%	まくべつ健康21評価アンケート (H23年度)	60.0%以下
ストレス解消できている人の増加	まくべつ健康21アンケート回答者	71.6%	まくべつ健康21評価アンケート (H23年度)	90.0%以上
地域住民同士お互い助け合っていると思う人の増加		データなし		50.0%以上
ボランティア活動や地域活動に参加している人の増加		データなし		20.0%以上

### 3 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

#### (1) 栄養・食生活の改善

評価項目	現 状			目 標 (H29)
	対 象	数 値	デ ー タ	
適正体重を維持している人の増加	20代女性のやせている人(BMI18.5未満)の割合	11.0%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	10.0%以下
	肥満(BMI25以上)の割合(男性)	34.7%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	28.0%以下
	肥満(BMI25以上)の割合(女性)	17.2%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	17.0%以下
朝食を食べる人の増加	3歳児健診受診者	99.9%	3歳児歯科健康診査予診票(H23年度)	100.0%
	3歳児健診受診者の親	92.0%	3歳児歯科健康診査予診票(H23年度)	100.0%
	まくべつ健康21アンケート回答者	84.3%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	85.0%以上
	小学校5年生	93.4%	平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査	100.0%
1日に間食を3回以上食べている児の減少	3歳児健診受診者	8.3%	3歳児歯科健康診査予診票(H23年度)	5.0%以下
甘味飲料を毎日飲む児の減少	3歳児健診受診者	34.3%	3歳児歯科健康診査予診票(H23年度)	20.0%以下

(2) 身体活動・運動・休養の改善

評価項目	現 状			目 標 (H29)
	対 象	数 値	デ-ータ	
日常生活における歩数の増加	まくべつ健康 21アンケート 回答者（男 性）	3,954歩	まくべつ健康21評価 アンケート20歳～5 9歳（H23年度）	65歳未満 9,000歩
		5,221歩	まくべつ健康21評価 アンケート60歳代（H 23年度）	65歳以上 8,500歩
	まくべつ健康 21アンケート 回答者（女 性）	3,839歩	まくべつ健康21評価 アンケート20歳～5 9歳（H23年度）	65歳未満 7,000歩
		4,752歩	まくべつ健康21評価 アンケート60歳代（H 23年度）	65歳以上 6,000歩
運動習慣のあ る人の増加	まくべつ健康 21アンケート 回答者（男 性）	38.4%	まくべつ健康21評価 アンケート（H23年度）	65歳未満 36.0%以上 65歳以上 58.0%以上
	まくべつ健康 21アンケート 回答者（女 性）	32.4%	まくべつ健康21評価 アンケート（H23年度）	65歳未満 33.0%以上 65歳以上 48.0%以上
睡眠による休 養を十分にと れていない人 の減少	まくべつ健康 21アンケート 回答者	21.7%	まくべつ健康21評価 アンケート（H23年度）	15.0%未満

(3) 飲酒・喫煙習慣の改善

評価項目	現 状			目標 (H29)
	対 象	数 値	デ ー タ	
喫煙習慣のある人の減少	母子健康手帳発行者	7.0%	母子保健報告 (H24年度)	0.0%
	3～4か月児健診の母	9.8%	母子保健報告 (H24年度)	0.0%
	3～4か月児健診の父	54.6%	母子保健報告 (H24年度)	30.0%以下
	まくべつ健康21アンケート回答者	18.6%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	12.0%
町の公共施設での施設内禁煙の増加	町の施設のうち施設内禁煙の施設	69か所(74か所中)	たばこ対策状況調査(H24年度)	全施設で施設内禁煙を実施
妊娠中の飲酒をなくす	妊婦 (新生児訪問時)	3.8%	母子保健報告 (H24年度)	0.0%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の減少	まくべつ健康21アンケート回答者 (男性)	4.6%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	0.0%
	まくべつ健康21アンケート回答者 (女性)	1.1%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	0.0%

(4) 歯・口腔の健康

評価項目	現 状			目 標 (H29)
	対 象	数 値	デ ー タ	
う歯有病率の減少	3歳児健診受診者	18.3%	3歳児歯科健康診査結果報告書(H24年度)	20.0%以下
	小学6年生	62.0%	十勝圏域学校定期歯科健康診査の結果報告(H24年度)	50.0%以下
永久歯未処置う歯数	小学6年生	0.78本	十勝圏域学校定期歯科健康診査の結果報告(H24年度)	0.7本未満
歯の喪失防止	70歳代で歯の本数が20本以上の割合	24.8%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	80歳で 50.0%
	60歳で歯の本数が24本以上の割合	データなし		60歳で 70.0%
	40歳で喪失歯のない者の割合	データなし		40歳で 75.0%
歯科検診を定期的に受けている人の割合の増加	まくべつ健康21アンケート回答者	38.6%	まくべつ健康21評価アンケート(H23年度)	過去一年間に歯科検診を実施した人の割合 65.0%以上
歯肉炎の所見のある者の減少	中学3年生	18.0%	十勝圏域学校定期歯科健康診査結果報告書(H24年度)	10.0%以下



## 第5章

---

### 健康づくりの推進体制

---

## 第5章 健康づくりの推進体制

---

「第2期まくべつ健康21」で計画に掲げる目標を実現するためには、町民一人ひとりが健康づくりの大切さを自覚し、自ら主体的に取り組んでいくことが何よりも重要です。しかし、個人のみの努力による健康づくりには限界があり、町や保健所などの行政機関、学校、職場、病院や様々な健康づくり団体などが連携を図り、個人の健康づくりを支えていくシステムを構築することが大きな課題といえます。

また、個人の健康づくりへの支援は、これらの機関や団体がこの計画で掲げる目標に沿って、それぞれの立場で健康づくり事業を積極的に展開し、健康づくりに関する情報を提供していくことが重要です。

### 1 健康づくり推進協議会

---

本町では、「第2期まくべつ健康21」に掲げた目標を実現するために、「健康づくり推進協議会」をこの計画の推進組織と位置付け、健康づくりの取り組みに対する進捗状況の確認や促進のための検討、情報の共有化に向けた具体的方法の構築、関係機関の連携のあり方などについて協議を行い、この計画に掲げる健康づくりを効果的に推進することとします。

### 2 庁内関係各課との連携

---

計画を効果的に推進していくためには、健康づくりに係る関係各課との連携が不可欠です。健康づくりは行政全体で取り組んでいくものでありますが、特に健康づくりと関わりのある学校教育や生涯学習、食育、医療、住まい、福祉に関することなど様々な面で各課が取り組みを進めています。情報交換や共有化により、健康づくり推進体制の整備・充実を図ります。

## 3 関係機関、団体との連携

---

### (1) 保健医療の分野

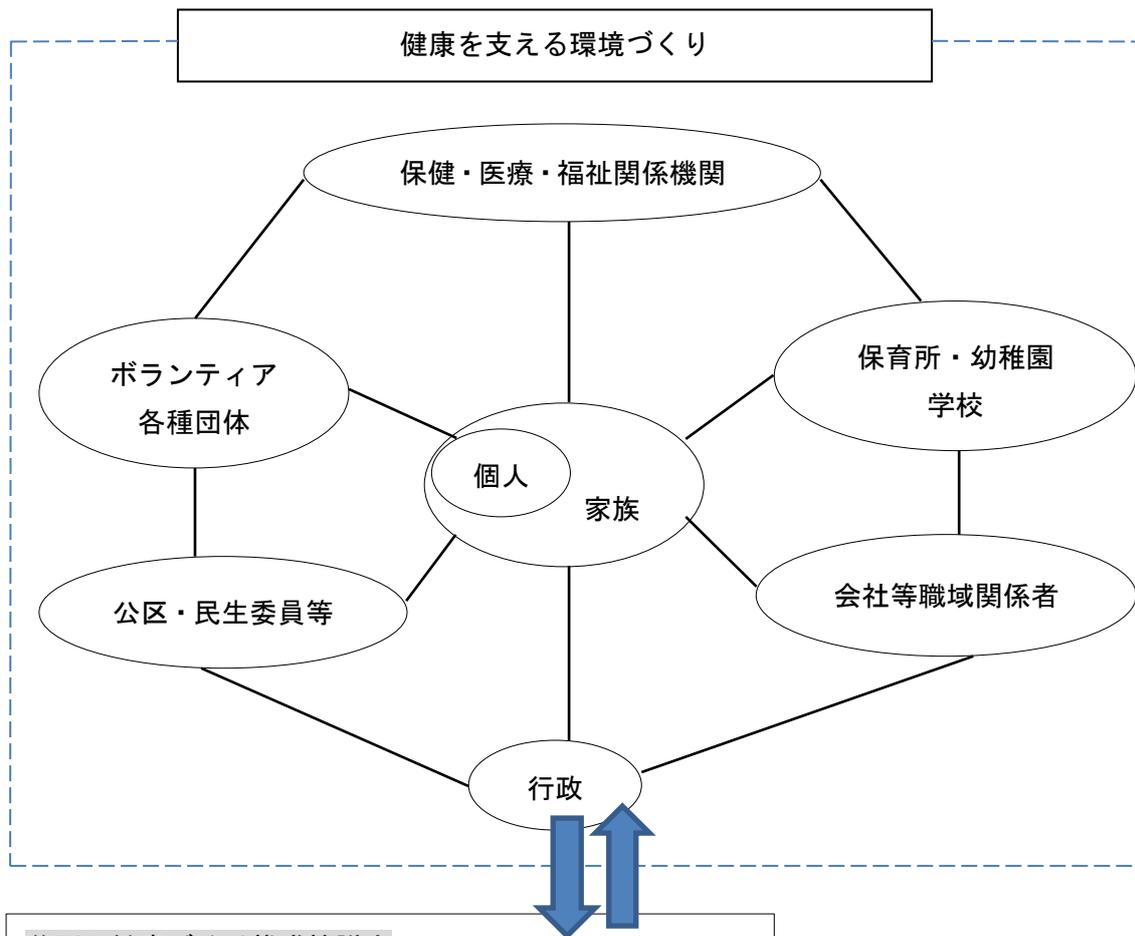
健康問題に対する技術・専門情報の提供に加え、いつでも気軽に相談できる窓口としての機能を果たしていける体制づくりが必要です。医院、歯科医院、薬局等や医師会等の関係団体と連携し、健康づくりを推進していきます。

### (2) 保育所、幼稚園、学校、会社等職域関係者

日常の大半の時間を過ごす場であることから継続的、効果的支援の提供が可能な機関として、各年代における健康課題解決のための情報提供をはじめとした、自主的でそれぞれの特色を活かした取り組みを実施できるよう連携を図ります。

### (3) 地域団体

町民一人ひとりが健康づくりに取り組むにあたっては、共通の目的意識を持ち、ともに活動する仲間がいることは大きな意義を持ちます。地域における自主的な活動組織等の団体は、個人の健康を支え守り、地域における健康づくり体制の充実やネットワークにおいて重要な役割を担います。地域の様々な組織が積極的な交流を図ることによって、各々の活動の情報交換を行い、お互いの活動をさらに活性化できるよう連携を図ります。



**幕別町健康づくり推進協議会**

- 1 取り組みに対する進捗状況の確認、促進のための検討
- 2 情報の共有化に向けた具体的方法の構築
- 3 関係機関の連携のあり方の協議

# 資料

參考資料

---

## 健康づくり推進協議会における協議経過

- 第1回（平成25年7月9日 18:30～20:00）
  - 「まくべつ健康21」最終評価について
  - 「第2期まくべつ健康21」の方向性について
- 第2回（平成25年12月17日 18:30～20:00）
  - 「第2期まくべつ健康21」パブリックコメントについて
- 第3回（平成26年3月6日 18:30～20:00）
  - 「第2期まくべつ健康21(案)」について

### 幕別町健康づくり推進協議会委員名簿

氏名	区分	備考
景山 倫照	識見を有する者	副会長
国安 克尚		
新保 都		
多田 順一		
清水 雅	関係機関又は 団体の代表者	会長
吉崎 澄三郎		
中井 佳代子		
播磨 慎太郎	公募による者	
長谷川 香苗		
村上 美代子		

## 参考資料

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料
- 2) 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課：すこやか北海道21，北海道，平成25年3月
- 3) 北海道帯広保健所：十勝圏域健康づくり事業行動計画，北海道帯広保健所，平成25年3月
- 4) 幕別町：『高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画』幕別町高齢者保健福祉ビジョン2012，平成24年3月

## 幕別町健康づくり推進協議会への諮問

幕保健第 1347 号

平成 25 年 7 月 9 日

幕別町健康づくり推進協議会

会 長      清 水      雅      様

幕別町長 岡 田 和 夫

### 諮 問 書

第 2 期健康増進計画（まくべつ健康 2 1）の策定について、幕別町健康づくり推進協議会条例（平成 12 年 9 月 29 日条例第 60 号）第 2 条の規定に基づき、貴会の意見を求めます。

## 幕別町健康づくり推進協議会の答申

平成26年3月31日

幕別町長 岡田和夫 様

会

幕別町健康づくり推進協議

会長 清水 雅

答 申 書

平成25年7月9日付けで当協議会に諮問された「第2期まくべつ健康21」の計画策定について、慎重に審議した結果、別添のとおりまとめましたので、下記の意見及び要望を付して、ここに答申します。

記

- 「第2期まくべつ健康21」の概要版を作成し、多くの町民に配布し、広く周知・啓蒙できるよう進めていたただきたい。

## 事業一覧

### 母子保健

#### ☆家庭訪問事業☆

事業名	対象	事業内容
妊産婦訪問	妊婦（健診や既往症で必要な者）全産婦	訪問指導により心身ともに健やかな産前産後を過ごせるよう支援する。産後の栄養や休養の大切さや日常生活の注意点について伝える。
新生児訪問	新生児（生後28日迄） 未熟児も含む	全新生児に対し訪問により発育発達の確認し、育児支援をする。体重測定から新生児の栄養状態を確認している。予防接種や両親のたばこの害についての説明など、こどもの成長に大切なことを伝えている。
乳児・幼児訪問	健診・相談で必要な乳幼児	家庭訪問で児の様子を確認し、必要な支援をする。

#### ☆健康相談事業☆

事業名	対象	事業内容
母子健康手帳交付	妊娠届けを出したもの	町内3カ所で母子健康手帳を発行する。妊娠期の栄養やたばこや飲酒の胎児への影響、日常生活の注意点などについて伝えている。また、妊娠を前向きに捉え、愛情形成の基本となるような支援をしている。
母子健康相談	女性及び小児とその家族	保健福祉センター・札内相談室・ふれあいセンター福寿で相談を実施。子育て支援センターへ出向き、利用している母子への健康相談、健康教育を行っている。
幼児相談	健診結果や相談などで、成長の経過を確認する必要がある幼児	電話、面接、家庭訪問、手紙、メール等で経過を確認し、必要な支援を行う。療育が必要な児に対し、発達支援センターと連携し、早期療育へつなげている。
児童相談所巡回相談	健診や相談などで指導が必要と思われる児	必要な児に対し、児童相談所の相談員が相談・助言を実施。
育児相談	生後4～12ヶ月児とその家族	児の成長・発達の確認や、離乳食の試食・展示、母親同士の交流、必要に応じて相談を行う。

☆健康教育事業☆

事業名	対象	事業内容
パパママ教室	全妊婦	妊娠、出産、育児に関する正しい知識の普及を図り、妊婦同士の交流や情報交換の場を提供する。1クール4回で年間4クール実施。妊娠中の食生活だけでなく、産後やこどもを含めた家族の食生活の大切さを伝えている。また、妊娠期の歯の健康の大切さを伝えている。
親子料理教室	幼児	子育て支援センターにおいて、食への興味や作る楽しみを育む食育を目的とした親子で楽しく料理を実施。こどもが簡単にできる内容とし、達成感や自信をつけるきっかけとしている。親に対しても、家庭においての声掛けや料理作りのヒントとできるよう工夫している。そのほか、ブラッシングやおやつについても学ぶ機会としている。
こどもクッキング・はみがき教室	小学生	料理への興味を高め、食の大切さやマナー等を学び、家庭での継続をめざす食育の教室。地場産の食材を取り入れ、旬や地産地消について伝える。食器の並べ方や命をいただくことに感謝を持てるようあいさつやマナーについても伝えている。
幼児からだづくり講座 ～運動と食育～	年中・年長児、 小学低学年とその親	生涯健康で生活するための基礎となる幼児期の子とその親を対象に、丈夫で健康なからだを作るための運動と食育の教室。
思春期健康教育	中学生・高校生	未成年では健康の影響が大きい薬物に対する知識の啓発、いのちの大切さを伝える目的で実施。あかちゃんとふれあってもらふことで、自分のルーツを確認し、自分や相手を大切にすることを持ってもらえるよう支援している。

☆歯科保健事業☆

事業名	対象	事業内容
歯科健診・フッ素塗布	1歳以上の児	歯科保健の重要性の意識づけ、虫歯予防のフッ素塗布を行う。

☆健康診査事業☆

事業名	対象	事業内容
妊婦健診	妊娠届をした妊婦	妊婦健康診査の14回分を受診券を発行し公費負担を実施。経済的不安を軽減し、積極的に妊婦健康診査を受診を促す。
妊婦健診超音波	妊娠届をした妊婦	妊婦健診時の超音波検査1回分を公費負担する。
3ヵ月児健診	3ヵ月児	異常の早期発見、早期治療を促すとともに、相談や指導を通して育児支援を行う。保健師、栄養士がそれぞれ発達や栄養について支援を行っている。
7ヵ月児健診	7ヵ月児	異常の早期発見、早期治療を促すとともに、相談や指導を通して育児支援を行う。保健師、栄養士がそれぞれ発達や栄養について支援を行っている。
1歳6ヵ月児健診	1歳6ヵ月児	異常の早期発見、早期治療を促すとともに、相談や指導を通して育児支援を行う。保健師、栄養士、歯科衛生士がそれぞれ発達や食事、歯の健康食事について支援を行っている。
3歳児健診	3歳児	異常の早期発見、早期治療を促すとともに、相談や指導を通して育児支援を行う。保健師、栄養士、歯科衛生士が食事について、歯の健康について、発達について支援を行っている。

☆育児支援☆

事業名	対象	事業内容
よちよちサロン	幼児期を迎える前の11ヶ月の児と保護者	幼児期の栄養、あそび、生活、はみがきなどを専門職とともに体験してもらう。生活リズムの大切さ、体を使った遊び、おやつの試食を通して親子が楽しく食べられるような食卓づくりを支援している。
不妊治療助成	北海道の特定不妊治療助成対象者で幕別町に住所を有する者	北海道の特定不妊治療助成事業対象者に対して、町が独自に7万5千円（1クールの治療につき）を上限に助成する。
妊婦健診助成	妊婦一般健康診査の受診者	国の助成として妊婦一般健康診査受診券を発行しているが、町の独自助成として、更に医療費以外の自己負担に対し、2万円を上限に助成する。

☆予防接種事業☆

事業名	対象	事業内容
定期予防接種	法により定める対象者	疾病を予防するために必要な予防接種を受けられるよう周知、実施する。新生児訪問時に説明し、各健診時に接種状況を確認し勧奨する。
任意予防接種	全町民	定期予防接種の対象外の者や定期接種に定められていない予防接種の情報を提供する。

## 成人保健

### ☆健康相談事業☆

事業名	対象	事業内容
健康相談	町内に居住する者	保健福祉センター、札内相談室、ふれあいセンター福寿で定期健康相談を行っている。血圧測定、栄養指導の相談を実施する。

### ☆健康教育事業☆

事業名	対象	事業内容
ポピュレーション健康教育	○町内に居住する20歳以上の者  ○町内に居住する20歳以上の男性  ○町内に居住する60歳以上の者	○健康づくり四季講座 季節ごとに3コース開催（ウォーキング講座、トレーニング室講座、ピラティス講座、太極拳講座） メタボリックシンドローム予防のため、効果的な運動方法を知り、冬場の運動不足を解消し、運動習慣をつくる。 ○男の料理教室 健康で自立した生活を送るために、栄養バランスの良い食事の知識と実践できる調理技術を身につける。 ○食と健康づくりセミナー 低栄養予防の大切さを知り、自分らしく元気に過ごすための身体づくりを目的とした教室を実施。
特定保健指導・健診事後教室	特定健康診査を受診した方で、指導が必要な者	○特定保健指導 基準値より、腹囲・血糖・脂質・血圧・喫煙が多い方を対象に生活習慣の見直しのための保健指導を実施。 ○健診事後教室 生活習慣病となるおそれがある方を対象に、病態について学び、日常生活を振り返る機会とする。
まちづくり出前講座	全町民	各種団体からの申請により、健康づくりに関する出前講座を実施する。

☆健康診査事業☆

事業名	対象	事業内容
特定健康診査	町内に居住する、40歳以上の75歳未満の者で、幕別町国民健康保険被保険者	問診、血液検査、尿検査、身体測定、血圧測定、診察により、生活習慣病の早期発見と早期予防に努める。
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険被保険者	問診、血液検査、尿検査、身体測定、血圧測定、診察により、生活習慣病の早期発見と早期予防に努める。
胃がん検診	町内に居住する40歳以上の者	問診の実施に加え、「バリウム」という造影剤と胃を膨らませる発泡剤を飲む胃X線検査（バリウム）により、胃の中の粘膜を観察し、胃がんを早期に発見する。
大腸がん検診	町内に居住する40歳以上の者	問診の実施に加え、専用の容器に便を採取し、便の中に血液が混ざっているかを判定する便潜血検査により、大腸の異常を早期に発見する。
肺がん検診	町内に居住する40歳以上の者	問診、X線検査、ハイリスク者には肺X線検査と喀痰細胞診の併用により、結核のみならず、肺がん、喘息、COPDをはじめとする呼吸器疾患を早期に発見する。 ※ハイリスク者：50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の人。 もしくは40歳以上で6ヶ月以内に血痰のあった人。
子宮がん検診	町内に居住する20歳以上の女性	問診、子宮頸部の細胞を採取する「子宮頸部細胞診」、膣の中から超音波を当てる「経膣超音波検査」により、子宮頸部がんを早期に発見する。 また、病院では医師が必要と判断した方には、子宮内膜を採取して細胞を調べる「子宮内膜細胞診」を行い、子宮体部がんを早期に発見する。
乳がん検診	町内に居住する40歳以上の女性	問診、視触診、乳房X線検査（マンモグラフィ）の画像診断により、乳がんを早期に発見する。
がん検診推進事業	<子宮頸部がん検診> 20歳の女性  <乳がん検診> 40歳の女性	特定の年齢に達した方に対して、子宮頸がん、乳がん及び大腸がんに関する検診手帳及び検診費用が無料となるがん検診無料クーポン券を送付し、がん検診における受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及及び啓発を図る。

	<p>&lt;大腸がん検診&gt; 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の男女</p>	
結核健診	町内に居住する65歳以上の者	感染症法により65歳以上の町民に対して行う健康診断。胸部レントゲン撮影により、結核を発見する。
脳ドック助成	町内に居住する40歳以上の者	MRI や MRA などの画像検査に加え、血液検査、尿検査、心電図、頸動脈超音波などの実施により、脳血管疾患を予防、早期に発見できることを目的とし6,000円を助成する。
人間ドック助成	町内に居住する40歳以上の者	全身の総合的な検査・診断により、病気を早期に発見する、更に病気を予防することを目的とし5,000円を助成する。
肝炎ウイルス検査	町内に居住する40歳以上の者で、これまでに1度も検査を受けていない者	問診と血液検査によりウイルス性肝炎（B型・C型）の早期発見と感染予防に努める。
エキノкокクス症検査	町内に居住する小3以上の者で5年以上検査を受けていない者	血液検査によりエキノкокクス症の早期発見に努める。
成人歯科健診	20歳以上の町民、または妊婦	歯科医院で、う歯・歯周病を早期発見し、適切なセルフケアを身につける。

☆訪問指導事業☆

事業名	対象	事業内容
訪問指導	町内に居住する者とその家族	家庭等を訪問し、生活や健康についての相談・助言を行う。

☆予防接種事業☆

事業名	対象	事業内容
季節性インフルエンザ予防接種助成	○町内に居住する65歳以上の者（二類定期接種対象者） ○町内に居住する、妊娠中の者、中学校3年生に相当する年齢の者、高校3年生に相当する年齢の者	接種費用のうち自己負担1,000円/回を控除した額を助成する。広報等で情報提供している。

☆その他☆

事業名	対象	事業内容
断酒会への支援事業	断酒会の会員およびその家族	アルコール依存症からの回復支援を行うことを目的に、自主組織活動への相談支援を行う。
夜間救急診療事業	町内に居住する者	帯広市の夜間救急センターの利用。
へき地巡回診療事業	町内に居住する者	駒島診療所、糠内診療所、古舞診療所、日新診療所、新和診療所の運営。
地区組織活動（食生活改善協議会育成）	○食生活改善協議会会員  ○会員として活動に参加可能な町民	○食生活改善協議会は、食育ボランティアとして地域に出向いた食生活改善活動を行っている。会員の養成、会の運営に関し側面的な支援を実施する。会員の活動としては町の各種事業への協力や各種団体へ講師等を行っている。事務局としては、おたよりの作成や料理メニューの助言、養成講座の実施等。 ○食生活改善協議会推進員の養成をめざし、10単位（20時間）のカリキュラムで実施する。会の役割が幅広くなっていることから定期的に会員の養成を行う。

## 食育事業

事業名	対象	事業内容
親子料理教室	幼児	子育て支援センターにおいて、食への興味や作る楽しさを育む食育を目的とした親子で楽しく料理を実施。こどもが簡単にできる内容とし、達成感や自信をつけるきっかけとしている。親に対しても、家庭における声掛けや料理作りのヒントとできるよう工夫している。その他、ブラッシングやおやつについても学ぶ機会としている。
こどもクッキング・はみがき教室	小学生	料理への興味を高め、食の大切さやマナー等を学び、家庭での継続をめざす食育の教室。地場産の食材を取り入れ、旬や地産地消について伝える。食器の並べ方や命をいただくことに感謝を持てるようあいさつやマナーについても伝えている。
幼児からだづくり講座 ～運動と食育～	年中・年長児、 小学低学年とその親	生涯健康で生活するための基礎となる幼児期の子とその親を対象に、丈夫で健康なからだを作るための運動と食育の教室。
農場体験塾	小学生	農業と食料の関わりに興味を持ち、理解を深めてもらうことを目的に野菜の苗植えや収穫体験、搾乳体験、地場野菜や農作物を使用した料理づくりを年3回開講している。
農作物収穫体験会	町民	農業試験圃場を町民に開放し、農作物の収穫体験を通じて農業に理解を深めてもらうことを目的に年1回実施している。
弁当の日	事業所	地産地消の推進や産地の農畜産物に対する理解を深めることを目的に月1度、事業所単位で「弁当の日」を設定し、普及・定着を進めている。(5月～10月まで)
よちよちサロン	幼児期を迎える前の11ヶ月の児と保護者	幼児期の栄養、あそび、生活、はみがきなどを専門職とともに体験してもらう。生活リズムの大切さ、体を使った遊び、おやつの試食を通して親子が楽しく食べられるような食卓づくりを支援している。
パパママ教室	全妊婦	妊娠、出産、育児に関する正しい知識の普及を図り、妊婦同士の交流や情報交換の場を提供する。1クール4回で年間4クール実施。妊娠中の食生活だけでなく、産後やこどもを含めた家族の食生活の大切さを伝えている。また、妊娠期の歯の健康の大切さを伝えている。