第２期まくべつ健康 21 概要版

（中間評価）・改訂版

計画の基本目標

～笑顔ゆきかう健康をめざして～

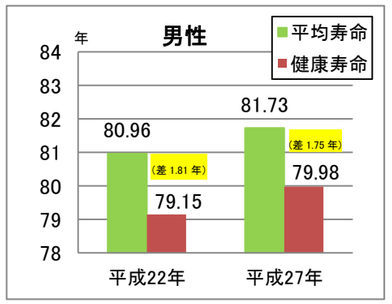
「健康寿命の延伸」

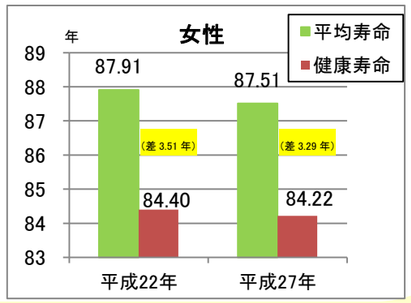
本計画は、健康づくりを支える環境づくりを整備し、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康寿命の延伸を目指します。

中間評価の結果

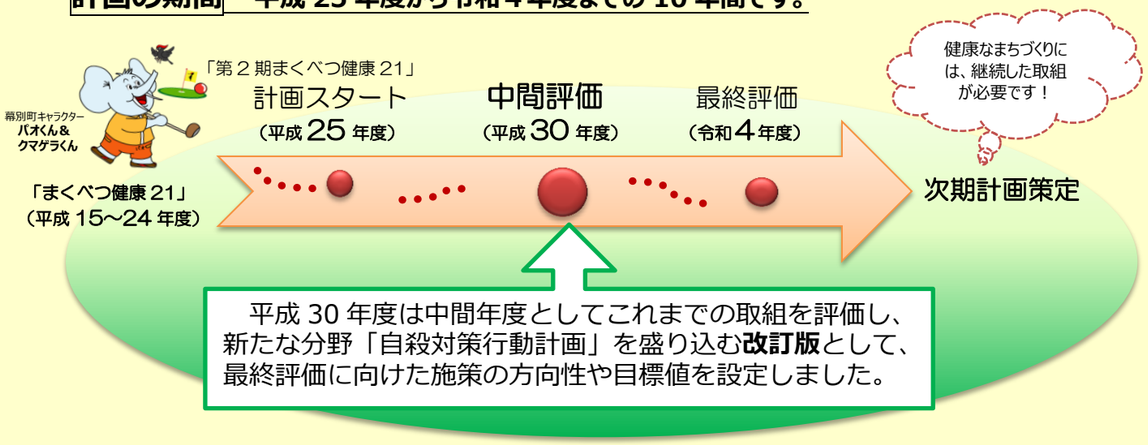
平成 22 年と平成 27 年の**健康寿命**を、男女別に比較すると、**「男性は 0.83 年増加、女性は 0.18 年微減」**となり、男性は平均寿命とともに増加しています。また、**平均寿命と健康寿命の差**については、その差が縮小していくほど自立している町民の割合が高いこととなりますが、**「男女ともに縮小」**（男性 0.06 年、女性 0.22 年）する良い結果となりました。

<平成 22 年と平成 27 年の平均寿命と健康寿命の比較>





計画の期間　平成 25 年度から令和４年度までの 10 年間です。



ライフステージに合わせた健康づくりの取組

妊娠・乳幼児期（～6歳）

みんなの目標　**親や周囲の人たちに見守られながら、健やかに成長する**

健康づくりのポイント

- □ 規則正しい生活習慣を身につけ、１日３食を大切に、家族一緒に楽しく食べましょう
- □ 体を使ってたくさん遊びましょう
- □ 育児不安を感じる時は１人で抱え込まずに、家族や知人、保健師等の専門職に相談しましょう
- □ 妊娠中の喫煙・飲酒による胎児へのリスクを理解し、控えましょう
- □ 正しい歯磨きの習慣を身につけ、仕上げ磨きや口腔ケアを行いましょう

学童・青年期（7歳～）

みんなの目標　**基本的な生活習慣を整え、自立への基礎をつくる**

健康づくりのポイント

- □ １日３食を大切に、野菜を取り入れ、できるだけ家族一緒に楽しく食べましょう
- □ スポーツに挑戦し、楽しみながら体力や運動能力を向上させましょう
- □ 悩みがある時は１人で抱え込まず、親や友人・学校・スクールカウンセラーに相談しましょう
- □ 未成年者での飲酒、喫煙は絶対にしない意志を持ち、誘われても断る勇気を持ちましょう
- □ 学校での歯科健診で指摘を受けたら必ず受診し、早めに治療しましょう

成人前期（20歳～）

みんなの目標　**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**

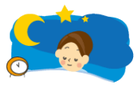
健康づくりのポイント

- □ 家庭でも体重測定の習慣をつけて、適正体重を保ちましょう
- □ 朝ごはんを食べて、よい食習慣・食事バランスを意識して食べましょう
- □ 日常生活の中で意識して歩き、自分に合った運動習慣が持てるよう体を動かしましょう
- □ こころが不安定な時は１人で抱え込まずに、家族や知人に相談するか相談窓口を利用しましょう
- □ 喫煙による健康へのリスクを理解し、禁煙に挑戦しましょう
- □ う歯・歯周病予防のために、定期的に歯科健診を受け、正しい口腔ケアを行いましょう

成人後期（40歳～）

みんなの目標　**生活習慣を改善し、生活習慣病の重症化を予防する**

健康づくりのポイント



- □ 特定健診、がん検診を年に１回受けて、早期発見・治療しましょう
- □ 家庭でも体重測定の習慣をつけて、適正体重を保ちましょう
- □ １日３食を大切に、主食・主菜・副菜をそろえ、野菜を多めに食べましょう
- □ 日常生活の中で意識して歩き、自分に合った運動習慣がもてるよう、体を動かしましょう
- □ こころが不安定な時は１人で抱え込まずに、家族や知人に相談するか相談窓口を利用しましょう
- □ たばこを吸う人は、喫煙による健康へのリスクを理解し、禁煙に挑戦しましょう
- □ 毎日お酒を飲む人は、休肝日の設定や多量飲酒とならないルールを作り、楽しく飲みましょう
- □ う歯・歯周病予防のために、定期的に歯科健診を受け、正しい口腔ケアを行いましょう

高齢期（65歳～）

みんなの目標　**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**

健康づくりのポイント

- □ 健康診断、がん検診を定期的に受けて、早期発見・治療し、重症化を予防しましょう
- □ 家庭でも体重測定、血圧測定の習慣をつけて、健康状態を把握しましょう
- □ １日３食を大切に、主食・主菜・副菜をそろえ、野菜を多めに食べましょう
- □ 毎日の体調に合わせて、パークゴルフや散歩、筋力をつける運動など体を動かしましょう
- □ 地域活動やボランティア活動など社会参加しましょう
- □ 定期的に歯科健診を受けて、正しい口腔ケアや義歯の手入れを行いましょう

まくべつ健康ポイントラリー実施中！

発　行／幕別町住民福祉部保健課健康推進係
〒089－0692　幕別町本町 130-1
電話　0155-54-3811　　fax　0155-54-3839
Eﾒｰﾙ　kenkou@town.makubetsu.lg.jp

健康寿命の延伸をめざす 健康づくり「３つの指標」と「今後の取組」

本町の現状と課題

指標１ 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

中間評価の結果

特定健診の受診率が低い
（29%➜最終目標 55%）

がん検診の受診率が低い
- 肺がん　21.8%➜最終目標 40%
- 胃がん　16.4%➜最終目標 40%
- 大腸がん 22.9%➜最終目標 40%
- 乳がん　25.5%➜最終目標 50%
- 子宮がん 19.8%➜最終目標 50%

１人あたりの医療費が増加
（335,700 円➜最終目標　現状維持）

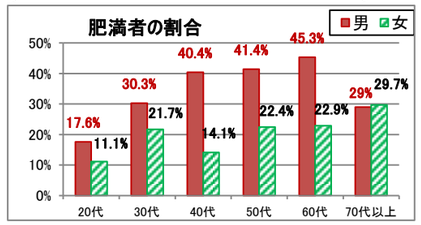
女性の肺がん死亡率が年々増加
（SMR 経年推移　全国男女比）

心疾患の死亡率が年々増加
（SMR 経年推移　全国男女比）

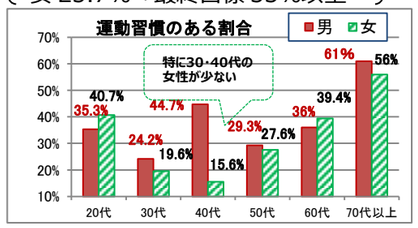
指標２ 健康に関する生活習慣及び 社会環境の改善

中間評価の結果

肥満の割合が多い
- 男 35.5%➜最終目標 28%以下
- 女 21.3%➜最終目標 17%以下



65 歳以下の運動習慣が少ない
- 男 33.5%➜最終目標 36%以上
- 女 25.7%➜最終目標 33%以上



歩数が少ない
- 20～64 歳の男性 4,958 歩、女性 4,360 歩➜最終目標　男性 9,000 歩、女性 7,000 歩
- 65 歳以上の男性　4,952 歩、女性 4,175 歩➜最終目標　男性 8,500 歩、女性 6,000 歩

喫煙者の増加
（20.4%➜最終目標 12%以下）

１日５皿以上の野菜料理を食べている割合が少ない
（5.7%➜最終目標　現状より増加　）

多量飲酒者の増加
- 男 6.0%➜最終目標 0%
- 女 2.2%➜最終目標 0%

歯の喪失数が多い
- 喪失歯のない **40 歳** 47.7%　➜最終目標 75%以上
- 24 本以上保有する **60** 歳 42.3%➜最終目標 70%以上

指標３ いのち支える体制の強化

中間評価の結果

こころの相談窓口の認知度が低い
（27%➜最終評価 90%以上）

ストレス解消できている人が少ない
（66%➜最終評価 90%以上）

自殺死亡率が高い(全国男女比)
- H25~29 年度 24.7/10 万人
- ➜令和８年度 17.3/10 万人

自殺者の多い年代･性別は、“50 歳代の男性”が多い
- H21~29 年度７人
- ➜最終評価６人以下

今後の主な取組

①特定健康診査およびがん検診の受診率の向上と受診勧奨を強化

- ●まくべつ健康ポイントラリー事業や個別通知等で未受診者の受診勧奨を強化します。
- ●年に１回、健診受診することの大切さを発信し、経年受診につながる健診体制を整えます。

②生活習慣病の早期発見・早期治療・重症化させない取組を充実

- ●メタボリックシンドロームを理解し、改善につなげる事業を行います。
- ●個人に合った正しい生活習慣の改善を図るために、保健師・管理栄養士の個別支援を充実させます。
- ●認知症や介護予防の必要性を伝え、地区毎に事業を行います。

①肥満予防・改善のために、運動習慣や野菜摂取量を増やすための普及活動を実施

- ●自らの適正体重を認識し、定期的に体重を計る町民が増えるよう働きかけ、より良い生活習慣の契機となる事業を行います。
- ●野菜摂取量を増やし（目安として１日 350g、野菜料理１皿 70ｇとして５皿以上）地産地消の取組を推進する事業を通じて、野菜レシピの普及や講座などを行います。
- ●日常生活で意識して歩く時間を増やせるよう、効果的な歩き方を普及し、歩く機会を増やす事業を行います。
- ●運動習慣がもてるよう家庭での運動、講座やイベント、運動施設等の利用をすすめ、今より運動量アップを働きかけます。

②飲酒と喫煙が健康に及ぼす影響の普及啓発

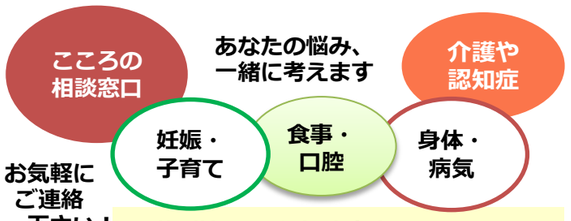
- ●妊娠中の飲酒者と多量飲酒者に個別支援を行います。
- ●喫煙者には受動喫煙を予防する心構えと禁煙へ向けた働きかけをします。

③う歯・歯周病予防の働きかけと定期的な歯科健診の受診勧奨

- ●幼少期からう歯予防対策の充実を図り、「成人歯科健診」の周知と共に正しい口腔ケアの習慣化を働きかけます。

いのち支える体制の強化（自殺対策行動計画）

- ●「こころの健康相談」など相談窓口を気軽に利用してもらえるよう周知します。
- ●相談者の困りごとに応じて、関係機関につなげる連携体制を整え、支援の充実を図ります。



お気軽にご連絡下さい！

<幕別地区>(役場庁舎内)
保健課健康推進係☎0155-54-3811
<札内地区>(札内コミプラ内)
保健課保健係　☎0155-67-1566
<忠類地区>(ふれあいセンター福寿内)
保健福祉課保健係　☎01558-8-2910