

### 3 北海道健康増進計画【改訂版】の具体的目標に応じた留萌圏域の主な取組

#### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

##### ア がん

目標							
○がんの死亡者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。							
指標 (p35 指標 No1~3)							
75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (10万人当たり)							
成人の喫煙率							
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							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●がんの予防、早期発見・早期治療等に関する知識の普及啓発	○	◎	○	○	○	○	○
●がん検診の実施		◎			○		○
●がん検診受診率向上のための受診勧奨		◎			○	○	○
●喫煙、分煙、防煙対策の推進 (喫煙の健康影響に関する情報提供、飲食店等受動喫煙防止対策強化)	◎	◎	○	○	○	○	○
●バランスのとれた食生活の推進	○	◎	○	○	○	○	○

目標												
○循環器疾患の死亡者の減少を目指します。												
○循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧の改善や脂質異常症を減らします。												
○特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます。												
指標 (p35 指標 No4~11)												
脳血管疾患の年齢調整死亡率 (10万人当たり)												
急性心筋梗塞の年齢調整死亡率 (10万人当たり)												
高血圧の改善 (40~89歳)												
高血圧症有病者の割合 (40~74歳)												
正常高値血圧の割合 (40~74歳)												
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												
イ LDLコレステロール 160mg/dl 以上の者の割合												
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の該当者及び予備群 (40~74歳))												
特定健康診査の実施率 (40~74歳)												
特定保健指導の実施率 (40~74歳)												
主 な 取 組						◎主体、○連携、協働						
						保 健 所	市 町 村	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
●特定健康診査の実施							◎		○	◎		○
●特定保健指導の実施							◎			◎		○
●特定健康診査の受診率向上のための受診勧奨						○	◎		○	◎	○	○
●特定保健指導の実施率向上						○	◎		○	◎	○	○
●バランスのとれた食生活の推進						○	◎	○	○	○	○	○

ウ 糖尿病

目標

- 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。

指標 (p35 指標No12、 p36 指標No13~15、 (9)~(11) 再掲)
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数
糖尿病治療継続者の割合 (20歳以上)
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8.4%以上の者) (40~74歳)
糖尿病が強く疑われる者 (HbA1cがNGSP 6.5%以上または現在治療中の者) (40~74歳)
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の該当者及び予備群 (40~74歳))
特定健康診査の実施率 (40~74歳)
特定保健指導の実施率 (40~74歳)

主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●特定健康診査の実施		◎		○	◎		○
●特定保健指導の実施		◎			◎		○
●特定健康診査の受診率向上のための受診勧奨	○	◎		○	◎	○	○
●特定保健指導の実施率向上	○	◎		○	◎	○	○
●バランスのとれた食生活・運動の推進	○	◎	○	○	○	○	○
●適正な血糖コントロールに向けた保健指導の実施	○	◎		◎			○

エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

目標							
○COPDという疾患の道民の認知を高めます。							
指標 (p36 指標No16 , (2) 再掲)							
COPDの認知度							
(再掲) 成人の喫煙率							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町 村	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
●COPDに関する普及啓発	◎	◎		○		○	○
●禁煙相談や禁煙希望者への禁煙支援	◎	◎		◎	◎	○	○
●受動喫煙防止のための「おいしい空気の施設推進事業」の登録推進	◎	○			○	○	

(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

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。							
指標 (p36 指標 No17~20)							
自殺者数 (10万人当たり)							
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)							
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合 (50人以上の事業場)							
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)							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●こころの健康に関する相談窓口の充実	◎	○	○	○	○	○	
●市町村における自殺予防対策の充実	◎	◎	○	○	○	○	
●職場における相談・研修や職場復帰支援のための取組促進	○	◎	◎	○	◎	○	
●保健・医療・福祉関係者等におけるゲートキーパーの育成	◎	◎	○	○	○	○	○
●笑いによる健康づくりの普及啓発	◎	◎	○	○	◎	○	○
●地域・職域連携推進事業の実施	◎	○			○	○	

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>																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>(p36 指標 No21~25)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合</td> </tr> <tr> <td>ア</td> <td>朝食を摂取する児童の割合(小学6年生)</td> </tr> <tr> <td>イ</td> <td>「体育の授業以外で1週間に運動・スポーツの総合運動時間が60分以上」と答えた児童の割合</td> </tr> <tr> <td colspan="2">適正体重の子どもの割合</td> </tr> <tr> <td colspan="2">全出生数中の低出生体重児の割合</td> </tr> <tr> <td colspan="2">妊婦の喫煙率</td> </tr> <tr> <td colspan="2">産婦の喫煙率</td> </tr> <tr> <td colspan="2">妊婦の飲酒率</td> </tr> </tbody> </table>								指標	(p36 指標 No21~25)	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)	イ	「体育の授業以外で1週間に運動・スポーツの総合運動時間が60分以上」と答えた児童の割合	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		妊婦の喫煙率		産婦の喫煙率		妊婦の飲酒率	
指標	(p36 指標 No21~25)																								
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)																								
イ	「体育の授業以外で1週間に運動・スポーツの総合運動時間が60分以上」と答えた児童の割合																								
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																									
妊婦の喫煙率																									
産婦の喫煙率																									
妊婦の飲酒率																									
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働																								
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民																		
<p>●適正な食習慣のため、子どもの各期にあわせたアプローチ</p> <p>〈乳幼児期〉…基本的な食習慣の定着、食の関心 乳幼児健診、訪問指導、母親教室、離乳食教室、おやつ教室、育児サークル、食育研修会</p> <p>〈学童期〉…給食をとおした食育の推進、 食事とからだの学習、献立から食品の組み合わせを学習、地元食材の給食を楽しむ、食育研修会、親子料理教室</p> <p>〈思春期〉…食の自立(からだと食事に関心をもち、バランスのとれた食事がとれる)</p> <p>〈保護者〉…適正な食習慣を身につけるための環境づくり</p>	○	◎	○	○		○	○																		
●食育の協働実践の促進	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎																		
●食育計画による実践の促進	○	◎	○	○		○	○																		
●学校・家庭・地域が連携を深めながら、手軽な運動の普及や運動に親しむ機会をつくるなど、体力・運動能力の向上の取り組みの促進			◎			◎	○																		
●未成年者の喫煙防止対策 ・健康教育	◎	◎	◎				○																		
●妊娠期子育て期の喫煙防止対策 ・マタニティスクール、母子健康手帳交付時等の妊娠期の喫煙が胎児に及ぼす影響についての普及啓発 ・妊婦訪問、妊婦相談での個別指導	○	◎		◎			○																		
●子育て期への禁煙支援	○	◎	○	○		○	○																		

目標											
○高齢者の健康づくりを進めます。											
<table border="1"> <tr> <th>指標 (p36 指標 No27~29)</th> </tr> <tr> <td>適正体重を維持している者 ア 65歳以上の肥満の割合 (BMI 25以上) イ 65歳以上のやせ傾向の割合 (BMI 20以下)</td> </tr> <tr> <td>65歳以上の日常生活における歩数</td> </tr> <tr> <td>口腔機能の維持・向上 60歳代における咀嚼良好者の割合</td> </tr> </table>								指標 (p36 指標 No27~29)	適正体重を維持している者 ア 65歳以上の肥満の割合 (BMI 25以上) イ 65歳以上のやせ傾向の割合 (BMI 20以下)	65歳以上の日常生活における歩数	口腔機能の維持・向上 60歳代における咀嚼良好者の割合
指標 (p36 指標 No27~29)											
適正体重を維持している者 ア 65歳以上の肥満の割合 (BMI 25以上) イ 65歳以上のやせ傾向の割合 (BMI 20以下)											
65歳以上の日常生活における歩数											
口腔機能の維持・向上 60歳代における咀嚼良好者の割合											
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働										
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民				
●社会参加の促進 ・社会活動や仲間づくりを支援する	○	◎	◎			◎	○				
●適正な体重の維持 ・バランスのとれた適正な食事を取り健康に生活できる取り組み	○	◎	◎	○	○	◎	◎				
●日常的に無理なく歩数を増加できる運動の取り組み ・ウォーキングやノルディックウォーキングの普及啓発 ・すこやかロードの推進 ・温泉を活用した健康づくり事業 ・ロコモティブシンドロームの普及啓発	◎	◎	○			○	○				
●誤嚥性肺炎予防や口腔機能の維持・向上のための取り組み ・かかりつけ歯科医による定期的歯科健診とプロフェッショナルケア	◎	◎		○	○	◎	○				
●誤嚥性肺炎の予防や寝たきり予防、抵抗力の向上のための取り組み	◎	◎		○	○	○	○				

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

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。						
指標 (p37 指標No30)						
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						
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働					
	保 健 所	市 町 村	教 育	医 療	職 域 団 体	住 民
●北海道健康づくり協働宣言団体への登録に係る普及啓発、制度説明等の実施	◎	○	○	○	○	



(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の改善

ア 栄養・食生活

目標							
<p>○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。</p> <p>○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。</p>							
<p>指標 (p37 指標 No31~35)</p>							
<p>適正体重を維持している者 (肥満 : BMI25 以上、やせ : BMI18.5 以下)</p>							
<p>ア 20~60 歳代男性の肥満者の割合</p>							
<p>イ 40~60 歳代女性の肥満者の割合</p>							
<p>ウ 20 歳代女性のやせの者の割合</p>							
<p>適切な量と質の食事をとる者 (20 歳以上)</p>							
<p>ア 食塩摂取量</p>							
<p>イ 野菜の摂取量</p>							
<p>ウ 果物摂取量 100g 未満の者の割合</p>							
<p>エ 脂肪エネルギー比率が25%以上の者の割合</p>							
<p>朝食をとらない者の割合 (全年代)</p>							
<p>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</p>							
<p>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</p>							
主 な 取 組						◎主体、○連携、協働	
						保 健 所	市 町 村
<p>●適正な栄養摂取についての普及啓発</p>							
<p>・各世代の適切な栄養摂取について普及啓発</p>							
<p>・栄養成分表示の見方・活用について普及啓発</p>							
<p>・適正体重、肥満と疾病の関係について普及啓発</p>							
<p>●適正な食事がとれる食環境整備の推進</p>							
<p>・妊産婦、乳幼児、保育所、学校での食育の推進</p>							
<p>・特定健診、特定保健指導における個別指導の充実</p>							
<p>・特定給食施設等の食事内容の充実</p>							
<p>・栄養成分表示店登録の推進</p>							
<p>・行政栄養士、食生活改善推進員、調理師への支援</p>							

イ 身体活動・運動

目標							
<p>○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。</p>							
<p>指標 (p37 指標No36, 37)</p>							
<p>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)</p>							
<p>ア 20~64歳</p>							
<p>イ 65歳以上</p>							
<p>日常生活における歩数</p>							
<p>ア 20~64歳</p>							
<p>イ (再掲) 65歳以上</p>							
<p>すこやかロード登録コース数</p>							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町 村	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
<p>●運動習慣の定着と身体活動量増加ため「健康づくりのための身体活動指針(2013)」の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング、ノルディックウォーキング、サイクリング等健康づくり運動の普及啓発</li> <li>・温泉を活用した健康づくり事業</li> </ul>	◎ ○	◎ ◎	○			○ ○	○ ○
<p>●健康づくり運動に関する環境整備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すこやかロードの推進</li> </ul>	◎	○					
<p>●市町村等が実施する健康運動取組事例の情報収集・発信</p>	○	◎	◎			◎	○

ウ 休養

目標							
<p>○睡眠による休養を十分取れない方を減らします。</p>							
<p>指標 (p37 指標No38)</p>							
<p>睡眠による休養を十分にとれていない者 (20歳以上)</p>							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町 村	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
<p>●健康づくりのための睡眠指針、休養指針等の普及啓発</p>	◎	◎			○	○	○
<p>●地域・職域連携推進事業を通じた普及啓発</p>	◎	○			○	○	

目標							
<p>○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。</p> <p>○未成年者の喫煙をなくします。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○官公庁施設、飲食店その他の多くの人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。</p>							
指標 (p37 指標No39~41, (2)(23)(24)再掲)							
(再掲) 成人の喫煙率							
喫煙経験のある未成年者の割合							
ア 中学1年生							
イ 高校3年生							
(再掲) 妊婦の喫煙率							
(再掲) 産婦の喫煙率							
日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合							
おいしい空気の施設登録数							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
<p>●喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康教育・講演会・広報</li> </ul>	◎	◎	○	○	○	○	○
<p>●禁煙支援の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種健診等、健康相談での個別指導</li> <li>たばこをやめたい人に対する禁煙支援</li> <li>禁煙外来</li> </ul>	○	◎		◎	◎	○	○
<p>●未成年者の喫煙防止対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康教育</li> </ul>	◎	○	◎				○
<p>●妊娠期子育て期の喫煙防止対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティスクール、母子健康手帳交付時等の妊娠期の喫煙が胎児に及ぼす影響についての普及啓発</li> <li>妊婦訪問、妊婦相談での個別指導</li> <li>育児教室への支援</li> </ul>	○	◎		◎			○
<p>●受動喫煙を減らすための分煙対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>公共施設での分煙対策 個別働きかけ</li> <li>飲食店等へおいしい空気の施設への登録の働きかけ (飲食店等を対象にした受動喫煙防止対策の推進)</li> </ul>	◎	◎	◎			○	○

オ 飲酒

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>						
<p>指標 (p37 指標No39、 p38 指標 No (25)再掲)</p>						
<p>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)</p>						
<p>飲酒経験のある未成年者の飲酒率</p>						
<p>ア 中学3年生</p>						
<p>イ 高校3年生</p>						
<p>(再掲) 妊婦の飲酒率</p>						
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体 住民
●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	◎	○				
●「適度な飲酒に関する保健指導マニュアル」による適正飲酒の普及啓発	◎	◎				○
●未成年者や若い世代・妊産婦を対象とした喫煙やアルコールに関する健康教育	◎	◎	◎			

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。							
指標 (p38 指標 No44~46, (29)再掲)							
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							
イ 12歳児のむし歯数(1人平均むし歯数)							
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							
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)							
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(20歳以上)							
主 な 取 組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町 村	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
●むし歯や歯周病予防について、必要性や具体的なスキルも含めた普及啓発・健康教育・研修会	◎	◎	◎	◎	○	◎	○
●保健指導 ・各種健診、教室等での歯科相談、保健指導	◎	◎	○		○	◎	○
●週間、イベント等での歯科保健の普及 ・歯の衛生週間、8020推進週間の企画	◎	◎	○		○	◎	○
●成人を対象とした歯科対策の実施 ・健康教育・保健指導、歯科健診	◎	○		○	○	○	○
●高齢者の口腔機能維持・向上に関する普及啓発 ・健康教育、保健指導	○	◎		○			○
●障がい者(児)の歯科疾患予防と歯科受診のための支援体制整備 ・関係者の協議会	◎	○	○			◎	○
●要介護高齢者の口腔機能向上に関する普及啓発 ・研修会、個別指導	◎	◎				○	○
●関係機関とのネットワークの構築 ・連絡会議、協議会等	◎	◎	◎	○	○	◎	