

3 北海道健康増進計画の具体的目標に応じた根室圏域における主な取組と役割分担

(1)生活習慣の改善・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

【目標】

- 適正な栄養摂取を進め、肥満や女性のやせを減らします。
- 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。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
適正体重を維持している者の増加 40～64歳: BMI18.5以上25未満 65～74歳: BMI20 以上25未満	58.5%	61.0%
適正な量と質の食事をとる者(20歳以上)		
ア 食塩摂取量	12.7g	7.0g以下
イ 野菜の摂取量	264g	350g以上
ウ 果物摂取量	129g	200g
エ 脂肪エネルギー比率が25%以上の割合	男性 49.5% 女性 68.1%	減少
朝食をとらない者*の割合(20歳以上)	男性 21.6% 女性 13.3%	男性 4.0%以下 女性 2.4%以下
「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」登録店舗数	759件	増加
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	83.1%	85.0%以上

*「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

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
適正な栄養及び食事摂取に関する知識の普及啓発を行います。	◎	◎	◎	◎	○	◎	○
栄養成分表示に関する正しい知識の普及及び活用促進を図ります。	◎	◎	○	○	○	○	○
栄養や食生活に関する相談や健康教育等を実施します。	◎	◎	○	○	○	○	○
ヘルスサポートレストランの登録推進及び情報提供を行います。	◎	○			○	○	○
食生活改善協議会及び栄養士会、調理師会等における関係団体の活動を支援します。	◎	○				○	
特定給食施設等の指導及び栄養関係研修会、連絡会等を開催します。	◎	○	○	○	○	○	○
特定給食施設等調査指導において食環境の整備に取り組みます。	◎	○	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・適正体重を維持し、バランスのとれた食生活の実践に取り組みましょう。
- ・減塩に努め、野菜摂取量の増加に努めましょう。
- ・栄養成分表示を活用しましょう。



「どさんこ食事バランスガイド」

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/framepage/dbaransugaido.html>

「食事バランスガイド」で楽しく、健康的な食習慣が気軽に身につけられます!!

栄養バランスのとれた食事は健康づくりの基本ですが、自分の毎日の食生活が、バランスのとれているものかどうかは、なかなか分かりにくいものです。

「食事バランスガイド」は、普段食べる料理を「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」に分けて、それをコマの形のイラストにあてはめ、1日に必要な食事の量を分かりやすく表したものです。

コマの形にあわせて食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた健康的な食習慣を気軽に身につけることができます。

主食 は、人間の活動に重要なエネルギー源で、ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理です。

副菜 は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、野菜やいも、海藻、きのこなどを主材料とする料理です。

主菜 は、たんぱく質等の供給源で、肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。

牛乳・乳製品 である牛乳、ヨーグルト、チーズは、丈夫な骨をつくるのに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。

果物 は、体の調子を整えるビタミンCやカリウムを多く含んでいます。



「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」

健康づくりに関する情報発信をする飲食店で、北海道のホームページに掲載しております。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/hhsr/top-02.html>



イ 身体活動・運動

【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。

【指標】

指標(道)		現状値(道)	目標値(道)
運動習慣者の割合 (週2回以上30分以上の持続運動を1年以上継続している者)			
ア 20～64歳		男性 22.9% 女性 16.0%	男性 32.9%以上 女性 26.0%以上
イ 65歳以上		男性 41.3% 女性 44.8%	男性 51.3%以上 女性 54.8%以上
日常生活における歩数			
ア 20～64歳		男性 6,381歩 女性 5,147歩	男性 8,000歩以上 女性 6,000歩以上
イ 65歳以上		男性 5,795歩 女性 4,890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		98市町村 194コース	増加

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
特定健康診査・特定保健指導等において、運動指導を実施します。	○	◎		◎	◎	◎	○
運動習慣定着に向けた普及啓発を行います。	◎	◎	○	○	○	○	○
すこやかロードの認定推進に取り組みます。	◎	○					
ノルディックウォーキング等の運動促進を図ります。	◎	○	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・習慣的に身体を動かしましょう。
重労働の方もストレッチなどケアとともに普段、使わない部分を動かす習慣をつけましょう。
- ・運動習慣のない方は、日常生活の中にウォーキングなど運動を取り入れましょう。
- ・歩く機会を増やし、今より1日1,000歩以上多く歩きましょう。

「すこやかロード」

北海道と（公財）北海道健康づくり財団で自らの健康運動を推進するための環境整備の一つとして、身近で気軽に楽しくウォーキングを行うためのコースを認定し、登録情報を提供しています。

<https://www.hokkaidohealth-net.or.jp/health/road.html>



ウ 休養

【目標】

- 睡眠で十分な休養がとれている者を増やします。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
睡眠で休養がとれている者の割合		
ア 20～59歳	63.4%	70.0%
イ 60歳以上	79.7%	85.0%
睡眠時間が十分に確保できている者の割合		
ア 20～59歳	56.0%	60.0%
イ 60歳以上	53.2%	60.0%

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体住民
自殺対策と連動し睡眠・休養の正しい知識の普及啓発を図ります。	◎	◎	○	○	○	○
地域と職域等におけるメンタルヘルス対策を推進します。	◎	◎	○	○	○	○
専門職による健康相談体制の充実を図ります。	◎	◎	○	◎	◎	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・慢性的な睡眠不足に気をつけましょう。
- ・睡眠、休養の正しい知識を深め、睡眠による十分な休養をとりましょう。
- ・趣味や娯楽など、余暇活動を充実させましょう。
- ・一人で悩まず周囲の人に相談しましょう。

「健康づくりのための睡眠ガイド」

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

健康日本21（第三次）における休養・睡眠分野の取組を推進するため、厚生労働省により令和6年2月に策定されました。

適正な睡眠時間と睡眠による休養感の確保に向けた推奨事項が「成人」「子ども」、「高齢者」の年代別及び睡眠に関する参考情報が示されています。

エ 喫煙

【目標】

- 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。
- 20歳未満の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。
- 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。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
20歳以上の者の喫煙率	20.1% 男性 28.1% 女性 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(過去1か月間))		
ア 中学1年生	男子 0.3% 女子 0.1%	0%
イ 高校3年生	男子 1.8% 女子 0.4%	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

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
受動喫煙防止対策の推進に取り組みます。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
受動喫煙防止対策において地域説明会等を開催します。	◎	○	○	○	○	○	○
喫煙の健康影響に関する情報提供に取り組みます。	◎	◎	○	○	○	○	
妊産婦や妊娠前の女性への禁煙指導を推進します。	○	◎	○	○			○
特定健康診査・特定保健指導において禁煙指導を実施します。	○	◎		○	◎		○
20歳未満の喫煙防止対策の推進に取り組みます。	◎	○	◎				
きれいな空気の施設の登録推進を図ります。	◎	○	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・20歳未満の者は、たばこを吸わないようにしましょう。
- ・受動喫煙防止に関する正しい知識を持ち、受動喫煙を生じさせないように配慮しましょう。
- ・喫煙者は、禁煙チャレンジに挑戦してみましょう。
- ・妊娠中は、たばこを吸わないようにし、妊娠を期に禁煙チャレンジを試みてみましょう。

オ 飲酒

【目標】

- 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。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
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 20.5% 女性 15.7%	男性 17.7%以下 女性 8.2%以下
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(過去1か月間))		
ア 中学3年生	男子 0.6% 女子 0.6%	0%
イ 高校3年生	男子 5.3% 女子 3.5%	0%
妊婦の飲酒率	1.0%	0%

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を図ります。	◎	◎	○	○	○	○	○
適正飲酒に向けた保健指導を実施します。	◎	◎		○	○	○	○
20歳未満の者や妊婦に対する飲酒防止に関する啓発を図ります。	○	◎	◎	○			○
アルコール依存症からの回復支援を行います。	◎	○		◎	○	◎	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・適正な飲酒量を知り、飲み過ぎに気を付けましょう。
- ・20歳未満の者には、お酒を勧めることはせず、飲ませないようにしましょう。
- ・妊娠中、授乳中は、禁酒を実行しましょう。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

厚生労働省は、令和6年2月に飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進のため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量、飲酒行動の判断に資するガイドラインを公表しました。

みんなに知ってほしい 飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

あなたの行動をチェック!

お酒との付き合い方を見直してみよう

以下の様な飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

自らの飲酒状況などを把握する

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日をつける

一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)

- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック・飲酒運転防止

飲酒チェックツール SNAPPY PANDA

自分が飲んだお酒の種類を遊ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因とは

- 1 年齢の違いによる影響**
高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋力の減少の危険性が高まります。20歳代の若年層は脳の発達の中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。
- 2 性別の違いによる影響**
女性は、一般的に男性に比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。
- 3 体質の違いによる影響**
体内の分解酵素の働きが強弱などが個人によって大きく異なり、酔いが速くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

他にも 過度な飲酒による影響

- 長期・大量に飲酒することによる「発症」
 - ・アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
 - ・がん など
- 飲酒後にトラブルが発生(行動面)
 - ・高所での作業による事故・他者とのトラブル
 - ・火災を伴う誤火の誤りによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項>・飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています・妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう

厚生労働省 全国のアルコール健康障害に関する相談窓口

お酒と自分の健康を測る AUDIT

お酒に伴うリスクや対策を知る 飲酒ガイドライン

カ 歯・口腔

【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】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
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	89.7%	95.0%以上
イ むし歯のない12歳児を増やす	60.3%	90.0%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	70.3%	80.0%以上
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)	65.9%	95.0%以上
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(20歳以上)	41.0%	70.0%以上

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
北海道歯・口腔の健康づくり8020運動を推進します。	◎	◎	○	○	○	○	○
北海道歯科保健医療推進計画を推進します。	◎	○	○	○		○	○
フッ化物洗口の普及を図ります。	◎	◎	◎	○		○	○
成人の歯科健診や保健指導の利用促進を図ります。	◎	◎		○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・正しい歯磨き習慣を身につけましょう。
- ・歯周病予防のために、歯ブラシや歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)で清掃しましょう。
- ・定期的に歯科受診をし、むし歯、歯周病を予防しましょう。

「歯と口の健康週間」「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」

厚生労働省では、毎年6月4日～10日を「歯と口の健康週間」さらに北海道は、北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例第13条に基づき、毎年11月8日～14日までを「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」と定め、80歳で20本以上の歯を維持することを目的とした8020運動を推進します。



②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

ア がん

【目標】

- 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。
- 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。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
がんの年齢調整罹患率(10万人当たり)	男性 472.3 女性 375.5	全国平均値以下 (R11)
75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)	男性 95.6 女性 65.8	全国平均値以下 (R11)
(再掲)20歳以上の者の喫煙率	20.1% 男性 28.1% 女性 13.2%	12.0%以下
がん検診の受診率(40歳以上)		
ア 胃がん検診	31.8%	60.0%以上 (R11)
イ 肺がん検診	35.7%	
ウ 大腸がん検診	33.4%	
エ 子宮頸がん検診(20歳以上)	28.9%	
オ 乳がん検診	28.3%	

【主な取組】

根室圏域の主取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
再掲							
がん予防の普及啓発に取り組めます。	◎	◎		○	○	○	○
がん検診の受診率向上に努めます。	○	◎		○	○	○	○
たばこ対策の推進に取り組めます。	◎	◎	◎	○		○	○
適正な栄養及び食事摂取に関する知識の普及啓発を行います。	◎	◎	◎	◎	○	◎	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・がんの正しい知識を持ち、年1回、検診を受診しましょう。
- ・要精密検査の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・適正な生活習慣を実践し、がん予防に努めましょう。

イ 循環器病

【目標】

- 循環器病の死亡率の減少を目指します。
- 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。
- 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】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
脳血管疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)	男性 88.9 女性 56.6	減少
急性心筋梗塞の年齢調整死亡率(10万人当たり)	男性 27.1 女性 13.2	減少
高血圧の改善(40～74歳)(収縮期血圧の平均値)	男性 129mmHg 女性 124mmHg	男性124mmHg以下 女性119mmHg以下
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	男性 14.2% 女性 14.3%	男性 10.0%以下 女性 10.0%以下
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% 予備群 12.6%	H20年度に比較し 25.0%減(R11)
特定健康診査の実施率(40～74歳)	45.7%	70.0%以上 (R11)
特定保健指導の実施率(40～74歳)	18.4%	45.0%以上 (R11)

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
生活習慣改善のための普及啓発(食事・運動・飲酒)に取り組みます。	◎	◎	○	○	○	○	○
特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上に取り組みます。	○	◎		○	○	○	○
特定健康診査・特定保健指導において禁煙指導を実施します。	○	◎		○	◎		○
受動喫煙防止対策の推進に取り組みます。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
喫煙の健康影響に関する情報提供に取り組みます。	◎	◎	○	○	○	○	
適正飲酒に向けた保健指導を実施します。	◎	◎		○	○	○	○
きれいな空気の施設の登録推進を図ります。	◎	○	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・循環器疾患に関する正しい知識を持ち、適正な生活習慣を実践しましょう。
- ・定期的に健診を受けましょう。
- ・適切に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。

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切な管理」の重要性についての意識を高めます。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
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 (R11)
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% 男性 2.02% 女性 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)	男性 9.1% 女性 3.3%	男性 8.4%以下 女性 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% 予備群 12.6%	H20年度に比較し 25.0%減(R11)
(再掲)特定健康診査の実施率(40～74歳)	45.7%	70.0%以上 (R11)
(再掲)特定保健指導の実施率(40～74歳)	18.4%	45.0%以上 (R11)

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
再掲							
糖尿病連携手帳の活用促進に取り組みます。	◎	◎		◎	○	○	○
生活習慣改善のための普及啓発(食事・運動・飲酒)に取り組みます。	◎	◎	○	○	○	○	○
特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上に取り組みます。	○	◎		○	○	○	○
特定健康診査・特定保健指導において禁煙指導を実施します。	○	◎		○	◎		○
受動喫煙防止対策の推進に取り組みます。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
喫煙の健康影響に関する情報提供に取り組みます。	◎	◎	○	○	○	○	
きれいな空気の施設の登録推進を図ります。	◎	○	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・糖尿病に関する正しい知識を持ち、生活習慣を改善しましょう。
- ・定期的に健診を受けましょう。
- ・適切に医療機関を受診し、治療を中断することなく継続して血糖管理をしましょう。

エ COPD(慢性閉塞性肺疾患)

【目標】

- 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。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
COPDの死亡率 (10万人当たり)	14.2	10.0
COPDの認知度	33.9%	80.0%以上
(再掲)20歳以上の者の喫煙率	20.1% 男性 28.1% 女性 13.2%	12.0%以下

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
COPDに係る普及啓発に取り組みます。	◎	◎		○	○	○	○
受動喫煙防止対策の推進に取り組みます。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
喫煙の健康影響に関する情報提供に取り組みます。	◎	◎	○	○	○	○	
特定健康診査・特定保健指導において禁煙指導を実施します。	○	◎		○	◎		○
きれいな空気の施設の登録推進を図ります。	◎	○	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・COPDに関する正しい知識を持ちましょう。
- ・喫煙者などリスクの高い方は、早期発見、早期治療に努めましょう。
- ・喫煙者は、禁煙チャレンジに挑戦してみましょう。

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患です。

咳・痰・息切れなど長く続くという症状がみられ、進行性のある病気のため、放置しておくと重症化します。

重症化を防ぐために早期に診断し、すぐに禁煙することが必要です。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)
 主な原因:「喫煙」、「受動喫煙」
 予防:たばこの煙を体内に入れないこと!
 早く気づき、早めの治療を行うことが大切です。

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 心の健康

【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、心の健康の保持・増進を図ります。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
自殺死亡率(人口10万対)	17.9	12.1以下 (R9)
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)	8.1%	7.3%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 全業種(50人以上)	86.3%	100%(R9)

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働					
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体 住民
心の健康相談窓口の周知を図ります。	◎	◎	○	○	○	○
自殺対策講演会やゲートキーパー育成などの自殺対策を推進します。	◎	◎	○	○	○	○
地域と職域等における精神保健に関する教育等の取組を促進します。	◎	◎	○	○	○	○
専門相談、治療継続に対する知識の普及啓発を図ります。	◎	○	○	○	○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・心の病気について、正しい知識を持ちましょう。
- ・一人で悩まず周囲の人に相談しましょう。
- ・ストレスと上手につき合い、自分らしく過ごしましょう。
- ・心に不調を感じ重くなる前に、受診しましょう。

「道民笑いの日」

北海道では「健康寿命の延伸」に向け、笑いが健康にもたらす効果の大きいことに着目し、8月8日を「道民笑いの日」とし、健康長寿を促す気運の醸成を図っています。



イ 高齢者の健康

【目標】

- 高齢者の健康づくりを進めます。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
適正体重を維持している者 ア 65～74歳の肥満の割合 (BMI25以上) イ 65～74歳のやせ傾向の割合 (BMI20以下)	男性 38.2% 女性 26.0% 男性 7.4% 女性 20.2%	減少
骨粗鬆症検診受診率の向上	1.1%	15%
(再掲)日常生活における歩数 65歳以上の日常生活における歩数	男性 5,795歩 女性 4,890歩	男性 7,000歩以上 女性 6,000歩以上
(再掲)口腔機能の維持・向上 60歳代における咀嚼良好者の割合	70.3%	80.0%以上

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保 健 所	市 町	教 育	医 療	職 域	団 体	住 民
適正な栄養及び食事摂取に関する知識の普及啓発を行います。	◎	◎	◎	◎	○	◎	○
生活習慣(食事、運動)改善に関する相談や健康教育等を実施します。	○	◎		○		○	○
健康的な食習慣や運動習慣に関する情報提供を行います。	◎	◎		○		○	○
ノルディックウォーキング等の運動促進を図ります。	◎	◎				○	○
北海道歯・口腔の健康づくり8020運動を推進します。	◎	◎		○		○	○

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・適正な栄養及び食事摂取、身体を動かし、身体・運動・認知機能を維持する生活を心がけましょう。
- ・地域の活動に積極的に参加しましょう。
- ・定期的に歯科健診を受け、口腔環境を維持しましょう。

(2)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。
- 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。

【指標】

指標(道)	現状値(道)	目標値(道)
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	60団体	増加
自然に健康になれる環境づくり		
(再掲)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
(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	759件	増加

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
協会けんぽ北海道支部、関係機関と連携し、従業員の健康保持・増進に向けた情報発信、情報共有を図り健康づくりを推進します。	◎	◎		○	○	○	○

「健康経営」

従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を目指す経営手法のことです。

【具体的な取り組み事例】

- ・ 定期検診の受診率を 100%にする
- ・ 再検を促す
- ・ 50 人未満の事業場においてもストレスチェックを実施
- ・ 健康増進や過重労働防止にむけて数値目標を設定する
- ・ 従業員に向けてセミナーなど健康教育の機会を提供する
- ・ 労働時間や休暇日数の見直し
- ・ 社内のコミュニケーション促進策を実施
- ・ 治療と仕事の両立支援 など

健康経営の概念を取り入れ、地域や社会全体が元気になる環境整備が大切です。

(3)ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

【目標】

- 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。
- 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。

【指標】

指標(道)		現状値(道)	目標値(道)
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の割合(小学6年生)	81.5%	すべての児童が朝食を食べることをめざす
イ	幼児・児童における肥満傾向児の減少	幼児 4.55% 児童 15.92%	幼児 3.66%以下 児童 10.96%以下
(再掲)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(過去1か月間))			
ア	中学1年生	男子 0.3% 女子 0.1%	0%
イ	高校3年生	男子 1.8% 女子 0.4%	0%
(再掲)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(過去1か月間))			
ア	中学3年生	男子 0.6% 女子 0.6%	0%
イ	高校3年生	男子 5.3% 女子 3.5%	0%
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		9.5%	減少
(再掲)女性の喫煙率(20歳以上)		13.2%	12.0%以下
(再掲)妊婦の喫煙率		3.2%	0%
(再掲)産婦の喫煙率		6.3%	0%
(再掲)妊婦の飲酒率		1.0%	0%

【主な取組】

根室圏域の主な取組	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町	教育	医療	職域	団体	住民
再掲							
適正な栄養及び食事摂取に関する知識の普及啓発を行います。	◎	◎	◎			○	○
生活習慣(食事、運動)改善に関する相談や健康教育等を実施します。	◎	◎	◎	○		○	○
健康的な食習慣や運動習慣に関する情報提供を行います。	◎	◎	○	○	○	○	○
高校生等の20歳未満の者や妊婦を対象とした飲酒防止に関する啓発を図ります。	○	◎	○	○			○
妊産婦や妊娠前の女性への禁煙指導を推進します。	○	◎		○			○
20歳未満の喫煙防止対策の推進に取り組みます。	◎	○	○				

【根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと】

- ・適正な栄養及び食事摂取、運動習慣を身につけましょう。
- ・妊娠中、授乳中は、禁煙、禁酒を実行しましょう。

根室圏域の主な取組事業

	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	喫煙	飲酒	歯・口腔	がん	循環器疾患	糖尿病	COPD	こころの健康	高齢者の健康	環境整備	ライフコースアプローチ
母子手帳交付	○	○	○	○	○	○								○
マタニティクラス	○	○	○	○	○	○								○
乳幼児健診	○	○	○	○	○	○								○
離乳食教室	○													○
特定健診	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○		
特定保健指導	○	○	○	○	○	○		○	○	○		○		
がん検診							○							
無料クーポン配布							○							
骨粗鬆症健診												○		
フッ化物洗口						○								
健康相談	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
健康教育	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
普及啓発(ポスター、リーフレット等配布、広報・HP掲載など)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
各関係団体等の支援	○				○	○					○	○		○
講演会の開催									○		○			
会議、研修会の開催	○	○									○			○
他団体等の研修案内	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
ヘルスサポートレストラン推進事業	○												○	
きれいな空気の施設推進事業				○									○	
受動喫煙防止条例地域説明会の開催				○									○	
地域・職域連携推進連絡会開催	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

4 保健所、関係機関・団体等の役割分担

(1) 保健所

保健所は、市町や医療機関及び関係団体をはじめ、医療保険者、学校保健関係者、産業保健関係者、健康づくりに取り組む団体等と連携を図りながら、健康増進の取組を一体的に推進します。

また、根室圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会を通し、圏域内の健康に関する情報共有を図りながら、健康づくりに関する取組などを検討し、市町や関係機関、関係団体と連携しながら、地域の実情に応じた推進体制の構築を図ります。

(2) 市町

市町は、住民の健康づくりを担う最も身近な行政機関として、保健所をはじめ他の行政機関や関係団体などと連携を図り、健康づくりの推進に関する市町健康増進計画の推進に努め、地域住民の主体的な健康づくりへの参加を促すこととします。

(3) 関係団体

医師会や歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、北海道健康づくり財団などの関係団体はその専門性を生かし、健康づくりに関する情報提供や相談への対応のほか、地域の健康づくりの取組を積極的に支援していくこととします。

医療保険者は、特定健康診査及び特定保健指導の実施に努めるほか、データヘルス計画に基づき健診や医療費データの分析を踏まえ、生活習慣病などの疾病予防や重症化予防を中心とした保健事業を効果的・効率的に実施することとします。

(4) 企業等

事業者（企業等）は、労働者の健康管理という観点から、健康経営に努め、定期的な健康診断の実施や受動喫煙防止等健康的な職場環境の整備、従業員の福利厚生の充実などに努めることとします。

また、その企業等の活動や社会貢献活動を通じて、地域における健康づくりに積極的に参画していくこととします。

(5) 住民

「自分の健康は、自分で守る」という意識を持って、生涯に渡り健康を維持するために幼少期から適正な生活習慣を身につけ、健康管理を進めていくために成人になったら年1回の検診・健診を受診し、自分の体調を管理し、生活習慣病予防に努めていくこととします。

また、生活習慣病が発症した際は、定期的な受診をし、重症化しないよう健康管理に努めることとします。

5 取組の方向性

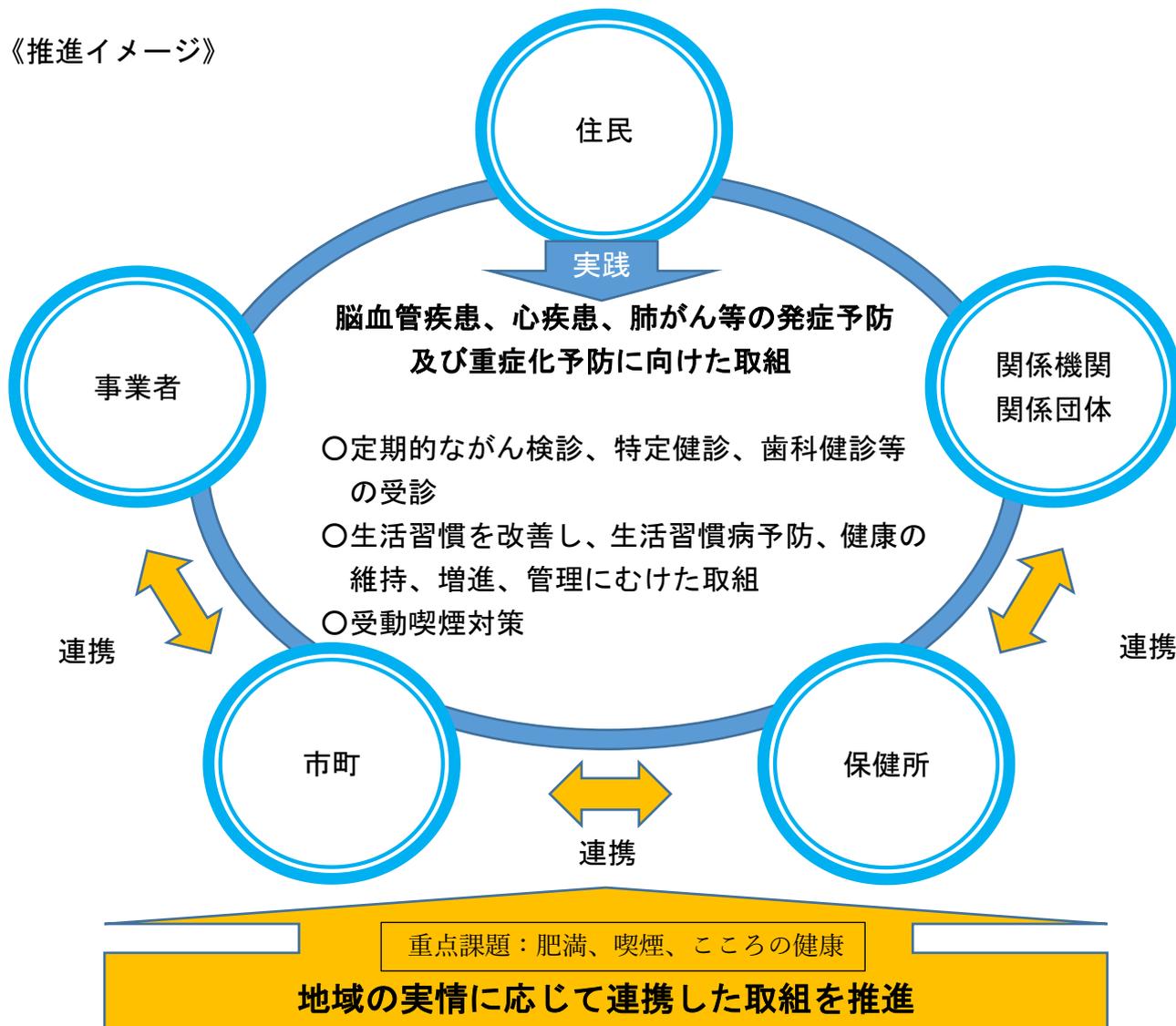
根室圏域の現状から、脳血管疾患、心疾患、肺がんの死亡率が高く、かつ重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病をはじめ、高血圧、脂質異常、さらに多くの生活習慣病との関連がある肥満対策に加え、COPD(慢性閉塞性肺疾患)といった非感染症疾患の危険因子である喫煙の対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

これらの疾患の発症予防や重症化予防として、適切な食事、適切な運動、禁煙、飲酒、休養など健康に有益な生活習慣に取り組むことや社会環境の整備のほか、医療連携体制の推進、がん検診や特定健康診査・特定保健指導の実施を促進することが重要です。

また、生涯にわたって健康を維持するため、全ての世代のこころの健康や身体機能の維持向上などに取り組むことが重要です。

引き続き、地域実態を捉えた健康状態や生活習慣の状況の差を把握しつつ、圏域の健康課題に即した取組に重点を置きながら、市町をはじめとする行政機関、さらには学校や職場、関係団体と協働して根室圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会において情報共有を図り地域でできる取組を検討しながら、計画を推進していきます。

《推進イメージ》



北海道健康増進計画 すこやか北海道 21 の推進体制

北海道健康増進計画 すこやか北海道 21

- 市町、医療保険者、学校保健、産業保健、企業、民間との一体的推進
- 地域・職域連携推進協議会等の活用と役割分担
- 医療、医療費適正化、介護保険、がん対策、歯科保健医療計画などとの調和
- 食育・母子保健・精神保健・介護予防・学校保健などとの調和
- 健康づくり関係人材の育成

21 圏域／健康づくり事業行動計画

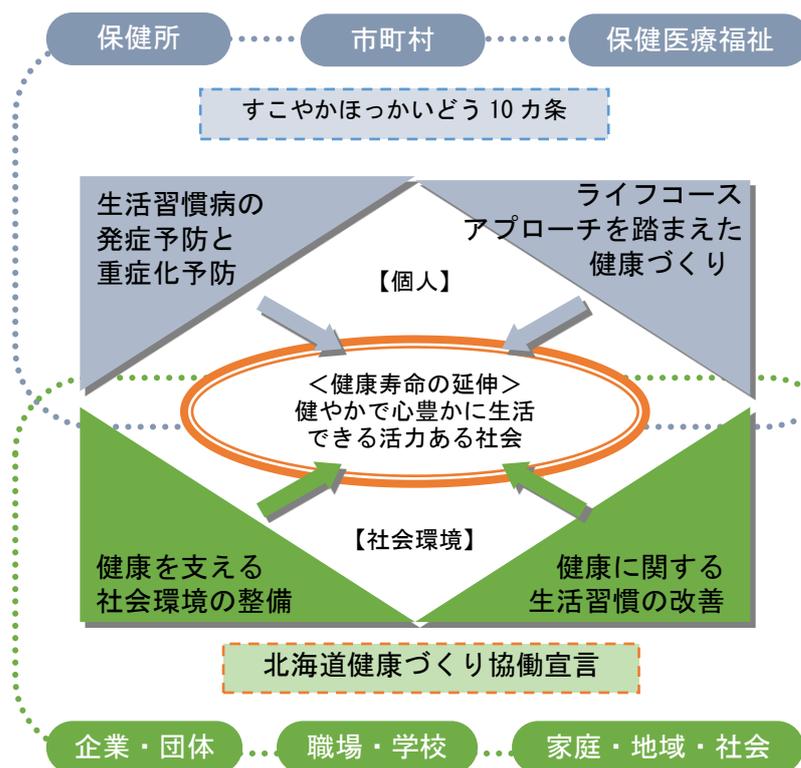
- 道計画に即し、目標達成に向けた行動計画
- 各関係機関、団体の取組を補完、職種間の連携の確保
- 地域・職域連携推進協議会等の活用と役割分担、事業推進
- 市町村計画の推進、連携

5 市町／各市町健康増進計画

各市町で作成されている健康増進計画

作成状況

- ★根室市健康増進計画 (H27～R6 年度)
- ★健康べっかい 2 1 (第 3 次) (R6～17 年度)
- ★第 2 次中標津町健康づくり推進計画 (R3～12 年度)
- ★第 2 期標津町健康増進計画 (R6～17 年度)
- ★健康らうす 2 1 (第二次) (R6～17 年度)



健康に関する生活習慣の改善

栄養・食生活	
20歳時の体重から10kg以上増加	36.6%(35.5%)
食事速度が速い	30.0%(28.9%)
週3回以上就寝前夕食摂取	23.1%(14.3%)
間食や甘い飲み物毎日摂取	25.0%(21.5%)
週3回以上朝食を抜く	13.7%(11.6%)
身体活動・運動	
<身体活動・運動>	
1回30分以上の運動習慣なし	68.4%(62.2%)
休養	
睡眠不足	26.3%(21.9%)
喫煙	
喫煙率	21.2%(15.9%)
飲酒	
飲酒日の1日当たりの飲酒量3合以上	3.9%(3.2%)
(KDB 令和4年度地域の全体像の把握)	
歯・口腔	
1人平均う歯数	1歳6ヶ月児 0.07 (0.03)
	3歳児 0.61 (0.37)
	(令和3年地域保健・健康増進事業報告)
	12歳児 0.96 (1.01)
	(令和2年度 文科省 学校保健統計調査)

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん	
がん検診受診率	
胃がん 7.5%(4.9%)	子宮頸がん 11.4%(16.3%)
肺がん 7.0%(4.0%)	乳がん 13.6%(13.7%)
大腸がん 7.2%(4.8%)	
(令和3年度地域保健・健康増進事業報告)	
循環器疾患	
特定健康診査受診率 28.4%(29.7%)	
特定保健指導実施率 47.3%(36.0%)	
(令和4年度特定健診・特定保健指導実施結果 法定報告)	
肥満の割合(BMI 25以上)	
男性 46.8%(41.4%)	女性 28.5%(24.4%)
収縮期血圧の割合(140mmHg以上)	
男性 26.1%(23.8%)	女性 19.3%(17.5%)
LDLの割合(140mg/dl以上)	
男性 34.1%(31.7%)	女性 33.9%(31.3%)
HbA1cの割合(6.5%以上)	
男性 10.3%(10.0%)	女性 5.0%(4.7%)
(第8回NDBオープンデータ)	

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	
自殺のSMR	
根室保健所 99.8	中標津保健所 131.1(103.2)
(主要死因の概要 11 公益財団法人北海道健康づくり財団)	

高齢者の健康	
要介護者の有病状況	
糖尿病 30.7%(24.6%)	心臓病 57.1%(55.3%)
脳疾患 26.2%(20.6%)	がん 14.6%(12.3%)
(KDB 令和4年度地域の全体像の把握)	

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

低出生体重児の割合	8.8%(9.5%)
妊娠届出時の喫煙率	
父親 43.2%(39.0%)	母親 2.4%(3.2%)
母親の飲酒率	1.1%(1.0%)
(令和4年度 母子保健報告システム)	

令和4年度健康づくり道民調査結果の釧路・根室ブロックの現状

※ 太字は道より悪化

領域	指標または調査項目	釧路・根室 ブロック	北海道
栄養・ 生活	食塩摂取量	13.4g	12.7g
	野菜の摂取量	247g	264g
	果物摂取量	143g	129g
	脂肪エネルギー比率が25%以上の割合	60.2%	60.5%
	朝食をとらない者の割合（20歳以上）	20.4%	16.8%
	自身の適切な食事内容・量を知っている者の割合*	43.5%	48.3%
	自身の身長からみた適正体重を知っている者の割合*	68.2%	73.5%
	適正体重に近づけよう、あるいは適正体重を維持しようとしている者の割合*	72.0%	75.1%
身体活動	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）	23.7%	28.2%
	1日2,000歩未満の者	8.5%	6.4%
休養	睡眠で休養がとれている者の割合	71.1%	70.6%
	睡眠時間が十分確保できている者の割合（6～9時間）	57.5%	58.2%
喫煙	20歳以上の者の喫煙率	22.5%	15.5%
	たばこをやめたいと思う者の割合*	24.7%	28.4%
	この1ヶ月間に家庭で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった者の割合*	10.3%	7.7%
	受動喫煙について知っている者の割合*	85.7%	86.7%
飲酒	1日あたり3合以上飲酒する者の割合*	13.5%	16.2%
	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）	17.3%	18.4%
歯・ 口腔	歯磨きの際に歯間ブラシまたはフロスを使っている者の割合*	64.4%	65.8%
		29.4%	30.4%
	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合（20歳以上）	35.0%	41.0%
	歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある者の割合*	23.1%	22.0%
	8020運動を知っている者の割合*	27.3%	38.1%
	北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間を知っている者の割合*	7.7%	9.8%
生活習慣病等	オーラルフレイルの言葉を知っている者の割合*	7.2%	12.6%
	過去1年間に、健診や人間ドックを受けたことのある者の割合*	71.4%	75.7%
	～健診を受けなかった理由～*		
	知らなかった	6.6%	3.0%
	時間がとれなかった	30.8%	27.0%
	毎年受ける必要性を感じない	13.2%	10.5%
	健康状態に自信があり、必要性を感じない	5.5%	4.7%
結果が不安なため、受けたくない	4.4%	4.4%	
COPDという病気を知っている者の割合*	11.9%	17.4%	

*健康づくり道民調査項目 *以外は、北海道健康増進計画の指標

根室圏域健康づくり事業行動計画

令和6年9月

編 集 北海道根室振興局保健環境部保健行政室（北海道根室保健所）
北海道根室振興局保健環境部中標津地域保健室（北海道中標津保健所）

発 行 北海道根室振興局保健環境部保健行政室（北海道根室保健所）
〒087-0009 北海道根室市弥栄町2丁目1番地
電話：0153-23-5161 FAX：0153-24-0343