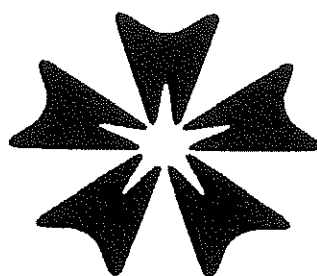


第5期芽室町健康づくり計画

(令和6(2024)年度～令和11(2029)年度)

(原案)



めむろ

令和6年2月

北海道芽室町

目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画期間	
4 計画の対象	
5 計画の進行管理	
第2章 町の現状と課題	4
1 死亡死因	
2 栄養・食生活	
3 身体活動・運動	
4 たばこ	
5 こころの健康	
6 歯と口腔の健康	
7 がん	
8 糖尿病・循環器疾患	
9 感染症	
第3章 計画の基本的な考え方	37
1 基本理念	
2 政策	
第4章 保健施策に係る計画	38
1 事業一覧	
2 栄養・食生活	
3 身体活動・運動	
4 たばこ	
5 こころの健康（自殺対策計画）	
6 歯と口腔の健康	
7 がん	
8 糖尿病・循環器疾患	
9 感染症	
10 推進体制の整備	
参考資料	63

第 1 章

計画の策定にあたって

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

少子高齢化や疾病構造の変化が進む現代において健康はすべての人々の願いであり、一人ひとりが充実した日常生活を過ごし、豊かな人生を送るための基本条件です。

医療の進歩や人々の生活水準の向上により、長寿となりましたが、その一方で生活習慣病が増加し、壮年期死亡（働き盛り世代での死亡）や、要介護状態の予防と進行抑制への対策が課題となっています。

このような状況を踏まえ、国は、生活習慣病の一次予防の重視等を基本的な方針として、平成12（2000）年4月から、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」に取り組み、平成25（2013）年度からの「21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）」では、引き続き生活習慣病の一次予防に重点をおくとともに、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視した取り組みを推進しました。令和6（2024）年度からは、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（以下「基本方針」）」に基づき、「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が開始され、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上の取り組みを進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指すとしています。

また、国では、令和5（2023）年3月に、がん対策基本法に基づき、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、新たな「がん対策推進基本計画」が閣議決定されました。

こころの健康面では、平成18（2006）年に自殺対策基本法が制定されて以降、それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになりました。そうした中「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、平成28（2016）年に自殺対策基本法が改正され、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策の支援を受けられるよう、全ての市町村が「市町村自殺対策計画」を策定することとされました。令和4（2022）年10月には、自殺対策基本法に基づき、国が推進すべき自殺対策の指針となる、新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。

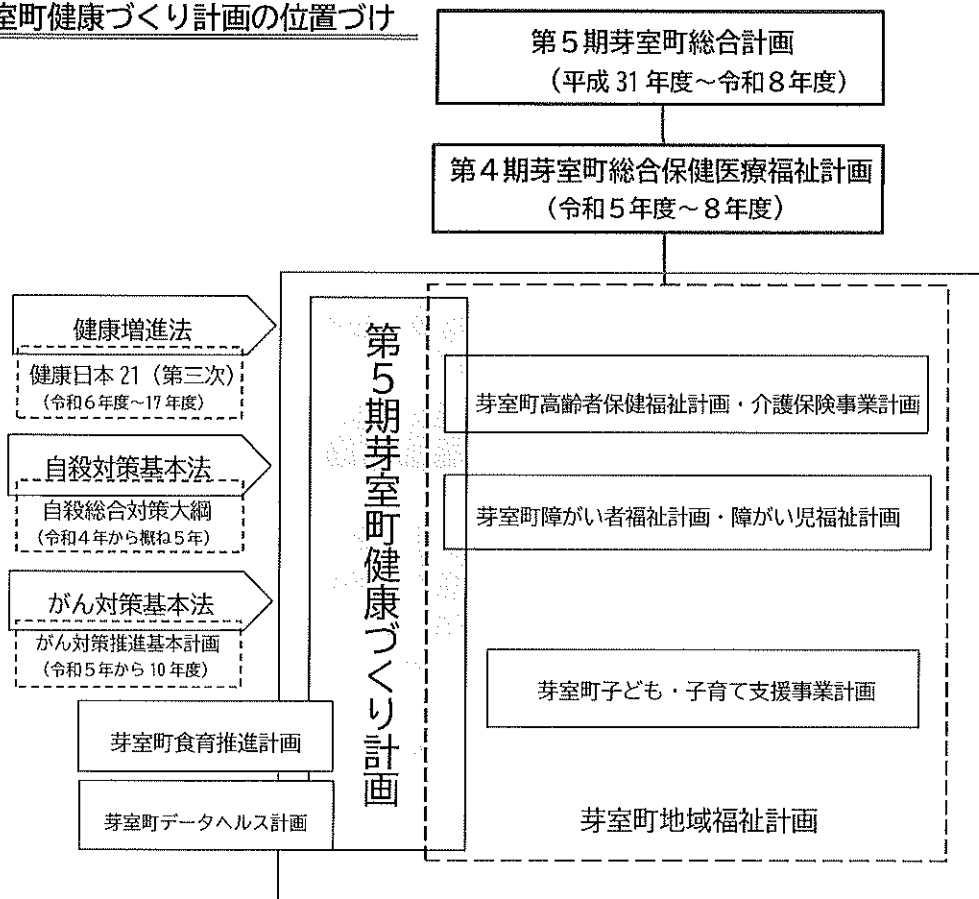
芽室町においても、平成14（2002）年12月に芽室町健康づくり計画を策定して以降、平成31（2019）年3月に第4期計画を策定しました。第5期計画策定にあっても、このような動向を受け、若い年代から生活習慣病予防への意識づけ、ライフステージに応じた健康づくりやこころの健康づくりを推進できるよう、町民自ら健康づくりに取り組み健康寿命の延伸を目指すことを踏まえた計画とします。

2 計画の位置づけ

この計画は、第5期芽室町総合計画に基づき、芽室町における成人保健事業の基本的な方向と必要な対策を明らかにするものであり、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画を一体的に策定するものです。

この計画の推進にあたっては国の「健康日本21（第三次）」の基本的な方向や「自殺総合対策大綱」の基本理念を踏まえ、平成30（2018）年度策定の第5期芽室町総合計画の下位計画に位置する第4期芽室町総合保健医療福祉計画を指針として、「芽室町地域福祉計画」「芽室町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「芽室町食育推進計画」「芽室町データヘルス計画」等と十分な整合性を図るものとします。

第5期芽室町健康づくり計画の位置づけ



3 計画期間

この計画は、関連する芽室町データヘルス計画等と計画期間を合わせ、令和6（2024）年度から令和11（2029）年度を計画期間とします。

4 計画の対象

この計画は、主に 40 歳から 64 歳の壮年期を中心とした町民を対象とします。

5 計画の進行管理

計画の進捗状況の点検及び評価は、芽室町総合保健医療福祉協議会において行い、保健・医療部会において毎年度進捗状況を確認するとともに、中間期に評価を行います。

第 2 章

町の現状と課題

第2章 町の現状と課題

1 死亡死因

(1) 芽室町の主要死因

芽室町の主要死因は、平成27年から令和元年の過去5年間の死因別死亡数では、悪性新生物が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患、肺炎の順となっています。

生活習慣に起因する疾患とされる「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の3疾患の占める割合は、過去5年間の死亡総数920人のうち488人で全体の53.0%にあたります。これは、全国・全道と比較すると同様の傾向となっています（図表1・図表2）。

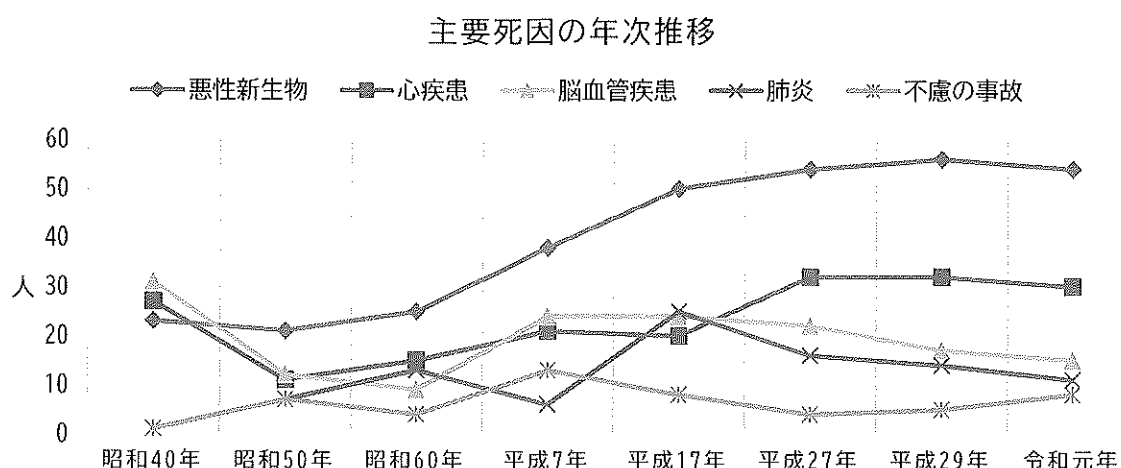
<芽室町主要死因順位の年次推移>

【図表1】

年次	死亡総数	第1位	第2位	第3位	第4位		第5位		
昭和40年 (1965年)	123人	脳血管疾患	心疾患	悪性新生物	全結核	老衰			
		31人	27人	23人	5人	5人			
昭和50年 (1975年)	80人	悪性新生物	脳血管疾患	心疾患	不慮の事故	肺炎			
		21人	12人	11人	7人	7人			
昭和60年 (1985年)	119人	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患		不慮の事故		
		25人	15人	13人	9人		4人		
平成7年 (1995年)	122人	悪性新生物	脳血管疾患	心疾患	不慮の事故		肺炎		
		38人	24人	21人	13人		6人		
平成12年 (2000年)	116人	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	腎不全	自殺	不慮の事故	
		37人	17人	16人	8人	3人	3人	3人	
平成17年 (2005年)	164人	悪性新生物	肺炎	脳血管疾患	心疾患		不慮の事故		
		50人	25人	24人	20人		8人		
平成22年 (2010年)	178人	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患		不慮の事故		
		54人	30人	27人	20人		7人		
平成27年 (2015年)	185人	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎		老衰		
		54人	32人	22人	16人		5人		
平成28年 (2016年)	167人	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎		不慮の事故		
		52人	21人	16人	14人		6人		
平成29年 (2017年)	189人	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰			
		56人	32人	17人	14人	14人			
平成30年 (2018年)	177人	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎			
		56人	23人	18人	8人	8人			
令和元年 (2019年)	202人	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患		肺炎		
		54人	30人	24人	15人		11人		

資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

【図表2】



(2) 年齢別主要死因

年齢別主要死因をみると、30歳代では自殺が第1位となっており、40歳代から80歳代の第1位は悪性新生物となっています。

また、30歳代から悪性新生物や心疾患による死亡者がいることから、^{早世}早世死亡を減らすためにも若い頃から生活習慣改善の一次予防を進めるとともに、早期発見・早期治療体制を整備していく必要があります(図表3・図表4)。

<年齢別主要6死因の順位と死亡総数>

(平成27年～令和元年)

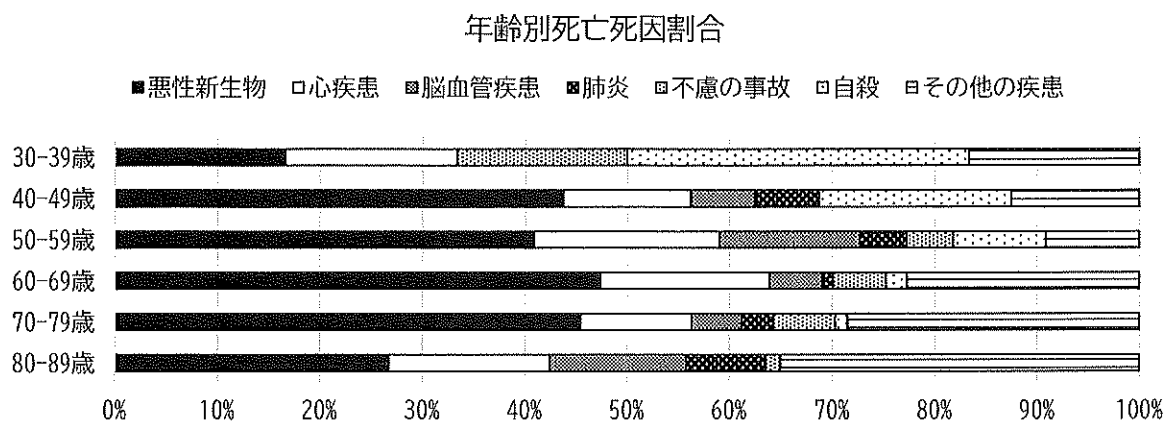
【図表3】

年 齢	第1位	第2位			第3位	死亡総数
		悪性新生物	心疾患	不慮の事故		
30～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	/	6人
	2人					
40～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患		2人	16人
	7人	3人				
50～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患		3人	22人
	9人	4人				
60～69歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	5人	97人
	46人	16人				
70～79歳	悪性新生物	心疾患	不慮の事故		10人	165人
	75人	18人				
80～89歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患		47人	351人
	94人	55人				

※主要6死因…悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎、不慮の事故、自殺

資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

【図表4】



資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

(3) 主要死因

① 悪性新生物

気管・気管支及び肺がん死亡が第1位、大腸がん死亡が第2位、胃がんが第3位となっており、特に男性の気管・気管支及び肺がん死亡が多い状況です（図表5）。

全国の部位別がん死亡では、男性は肺、胃、大腸、膵臓、肝臓の順、女性は大腸、肺、膵臓、胃、乳の順となっています。

<悪性新生物主要部位別順位>

(平成27年～令和元年)

【図表5】

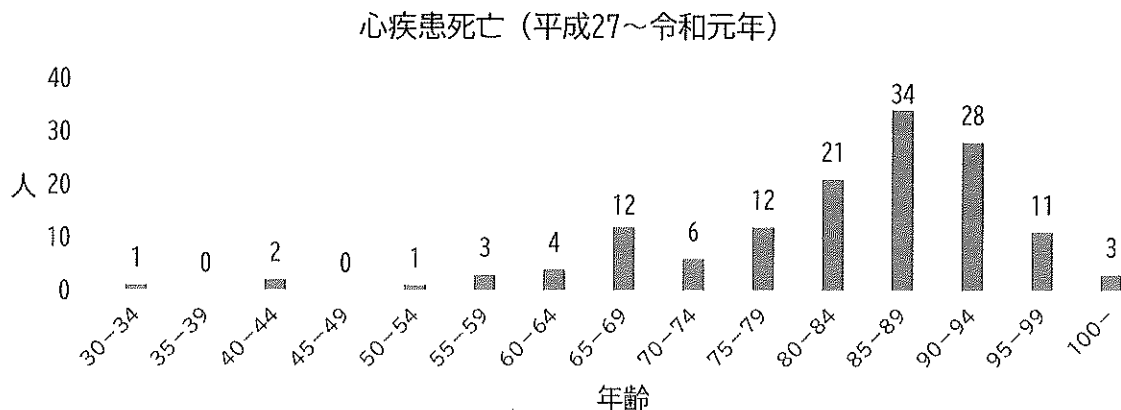
順位	男 性	女 性	総 数
1位	気管・気管支及び肺	気管・気管支及び肺	気管・気管支及び肺
	35人	14人	49人
2位	大腸	胃	大腸
	27人	13人	36人
3位	胃	肝臓 膵臓	胃
	22人	10人	35人

資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

② 心疾患

心疾患死亡は65歳以上から増加していますが、65歳未満の死亡も11人いることから、^{若年}早世死亡を防ぐためにも、若い頃からの健康診査（以下、「健診」という。）により動脈硬化などの原因を早期発見・予防する必要があります（図表6）。

【図表6】

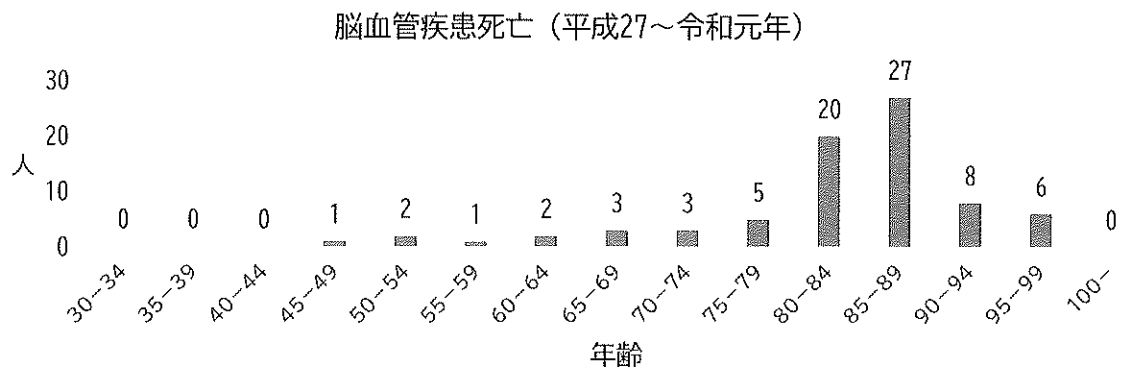


③ 脳血管疾患

脳血管疾患死亡の病態別内訳をみると、脳梗塞を原因とする死亡が全体の約 53.9% を占めることから、血管の動脈硬化を促進する脂質異常症や糖尿病などを早期に発見し、予防対策を進める必要があります（図表8・図表9）。

また、脳血管疾患死亡は 80 歳代前半から急増していますが、40 歳代の死亡もいることから、若い頃からの生活習慣改善に向けた健康教育や、健診での早期発見を促していく必要があります（図表7）。

【図表7】



資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

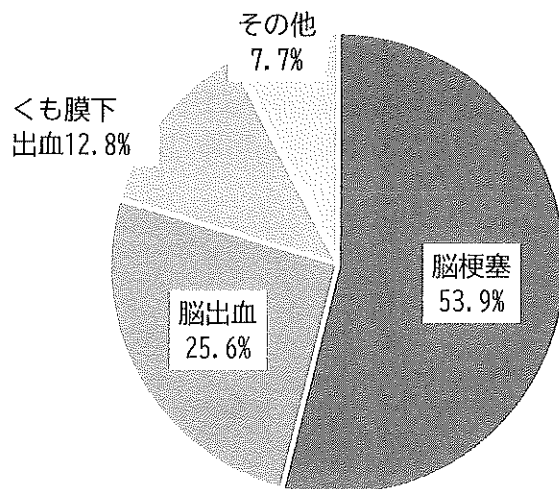
<脳血管疾患の病態別内訳>

（平成 27 年～令和元年）

【図表8】

項目	脳梗塞	脳出血	くも膜下出血	その他	計
死亡数	42 人	20 人	10 人	6 人	78 人
%	53.9%	25.6%	12.8%	7.7%	100%

【図表 9】



資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

④ 自殺

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、様々な社会的要因があることが知られています。自殺者の年齢構成をみると、全体の81.8%が65歳未満であり、男性では全ての方が65歳未満となっており（図表10）、特に働き盛り世代に焦点をあてた相談支援体制を進める必要があります。

<自殺者数内訳> ※30歳以上～ (平成27年～令和元年) 【図表10】

年 齢	男 性	女 性	総 数
65歳未満	6人	3人	9人
65歳以上	0人	2人	2人
合計	6人	5人	11人

資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）より

(4) 標準化死亡比 (SMR)

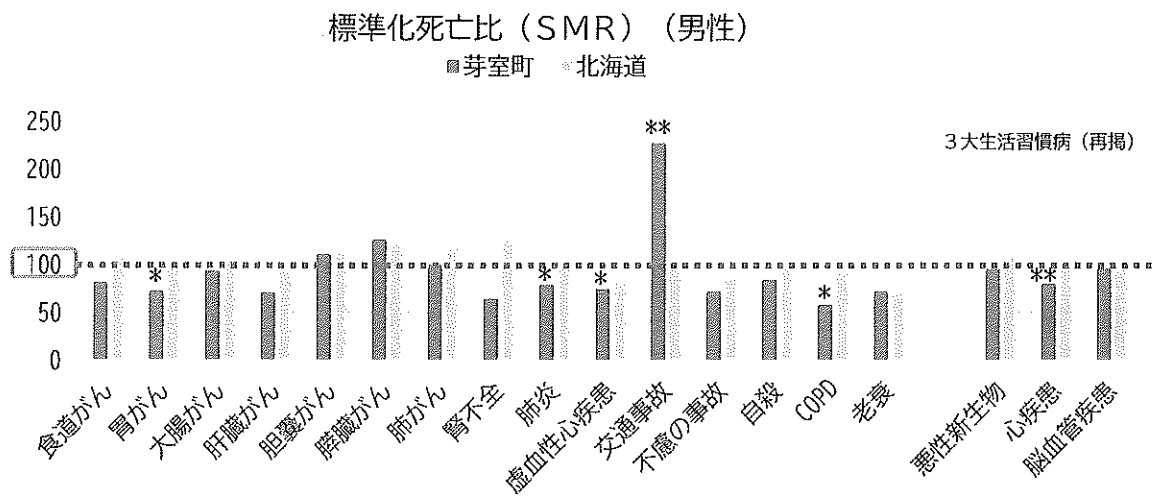
平成22年から令和元年の標準化死亡比 (SMR) によると、全国と比較して死亡率の高い疾患は、男性では胆嚢がん、膵臓がんとなっています（図表11）。反面、胃がん、肺炎、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は全国に比べ有意に低い死亡率となっています。

女性では食道がん、大腸がん、膵臓がん、子宮がん、腎不全が全国と比較して高くなっています。反面、老衰は全国に比べ有意に低い死亡率となっています（図表12）。

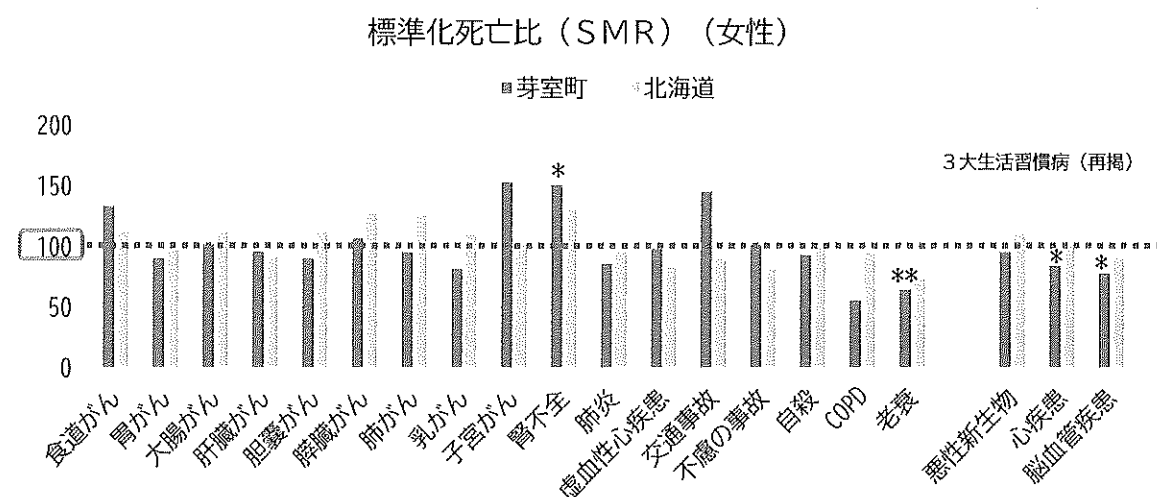
また3大生活習慣病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）では、男女ともに全国に比べ死亡率が低くなっています（図表11・図表12）。

*標準化死亡比（SMR）：標準とする集団（全国）と比べ、どの程度死亡が多いか、少ないかを示す値。
 全国平均を 100 とし、100 以上は平均より死亡率が高い、100 以下は死亡率が低いと判断する。
 また、全国平均と地域別の人口及び死亡数を用いて比較し、一定の割合以上の差がある場合、全国に比べ有意に高い、有意に低いことを示す。

【図表 11】



【図表 12】



資料：北海道における主要死因の概要より

(公益財団法人北海道健康づくり財団 疾患分類表記は、国際疾病分類による。)

< 参考資料 >

(1) 平均余命

平均余命は、ある年齢の人々が、その後何年生きられるのかの期待値であり、下表では0歳での平均余命を示しています。令和4年度の芽室町の平均余命は、男性83.6年、女性89.4年で、男女ともに国・道より高い値になっています。

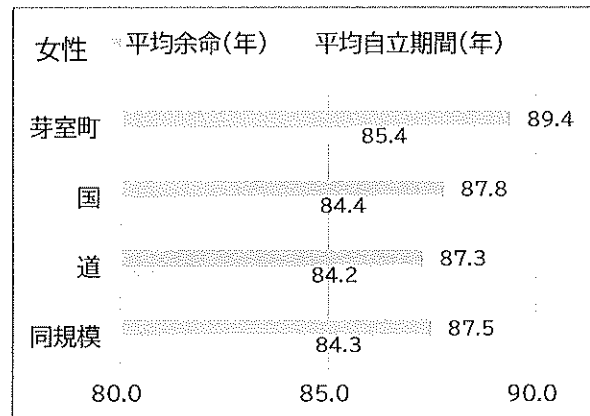
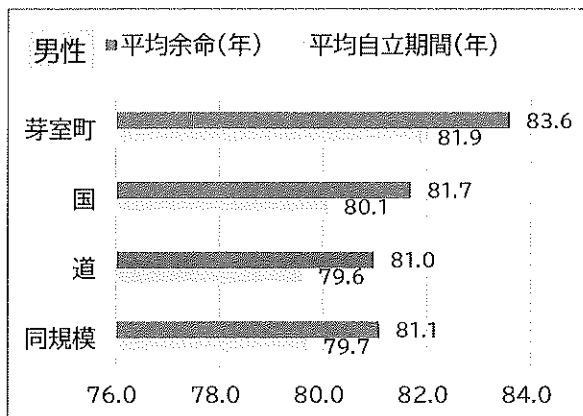
(2) 平均自立期間（健康寿命）

平均自立期間は、あと何年自立した生活が期待できるかを示したもので、健康寿命の考え方にに基づく指標です。平均自立期間は、0歳の人が要介護2の状態になるまでの期間になります。

令和4年度の芽室町の平均自立期間は、男性81.9年、女性85.4年で国・道より高い値になっています。

(3) 平均余命と平均自立期間の差

介護などで日常生活に制限のある期間（平均余命と平均自立期間の差）は、令和4年度は男性1.7年で平成30年度以降縮小し、女性は4.0年でほぼ横ばいとなっています。



国保データベースシステム（以下、KDBという）より
令和4年度 累計 地域の全体像の把握

	男性			女性		
	平均余命(年)	平均自立期間(年)	差(年)	平均余命(年)	平均自立期間(年)	差(年)
平成30年度	82.8	80.7	2.1	88.5	84.6	3.9
令和元年度	82.9	80.8	2.1	89.3	85.4	3.9
令和2年度	83.8	81.6	2.2	89.6	85.6	4.0
令和3年度	83.4	81.6	1.8	89.2	85.3	3.9
令和4年度	83.6	81.9	1.7	89.4	85.4	4.0

KDB 平成30年度から令和4年度 累計 地域の全体像の把握

2 栄養・食生活

【現状】

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要です。

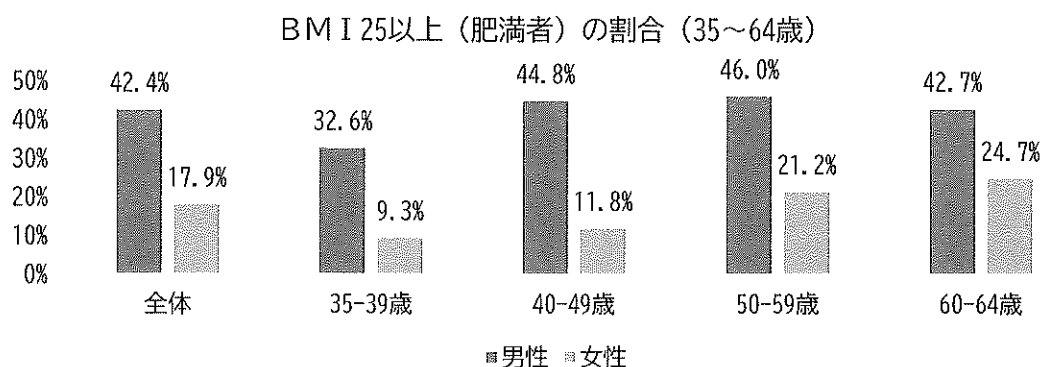
芽室町では、これまで、栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう食についての基本的な知識や正しい情報の発信を、出前健康講座や栄養相談の場、広報誌などを通じて行っています。

令和4年度の国保特定健康診査（以下、「特定健診」という。）受診者をみると、芽室町の肥満者（BMI※25.0以上）の割合は、成人男性42.4%、女性17.9%となっています。特に40歳以降の肥満者が多くなっています。（図表13）。

<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
35歳～64歳 BMI25以上の割合（%）	男性44.9 女性21.1	男性45.3 女性15.2	男性42.4 女性17.9	男性：目標値に 達した 女性：改善傾向
35歳～64歳 腹囲男性85cm・女性90cm以上 の割合（%）	男性49.8 女性10.0	男性50.6 女性9.7	男性48.9 女性12.0	男性：目標値に 達した 女性：悪化傾向
20歳～64歳の生活習慣病に関する 出前健康講座開催数(回)	10	9	4	減少傾向
20歳～64歳の栄養相談実施数 (人)	(実) 29 (延) 46	(実) 44 (延) 58	(実) 18 (延) 20	減少傾向

【図表13】



KDBより 令和4年度 厚生省労働様式5-2

※ BMI(ビーエムアイ) : 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で算出される体格指数

BMI 18.5 未満	低体重(やせ)
18.5~24.9	普通体重
25.0 以上	肥満

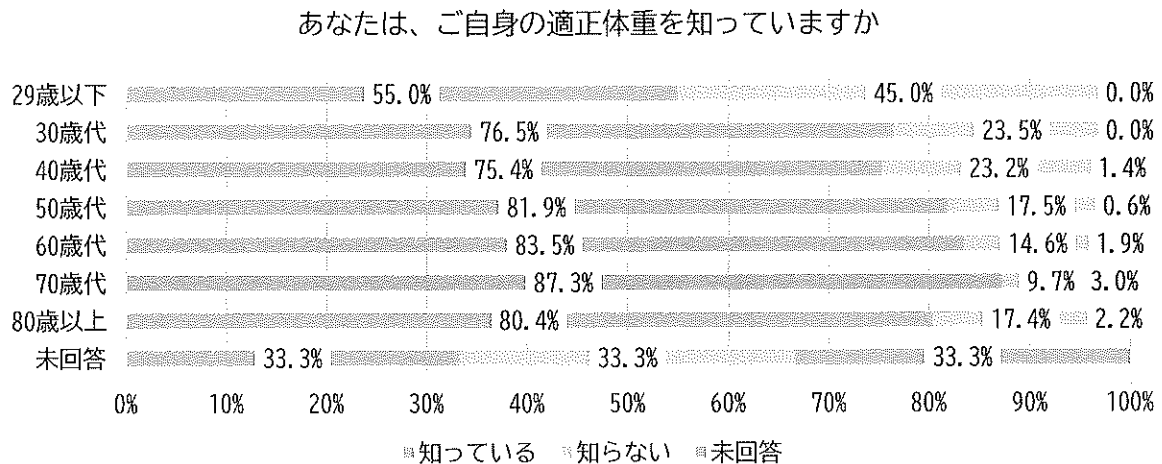
※※ 適正体重 (kg) : 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で算出される体重

【芽室町健康づくり計画アンケート】

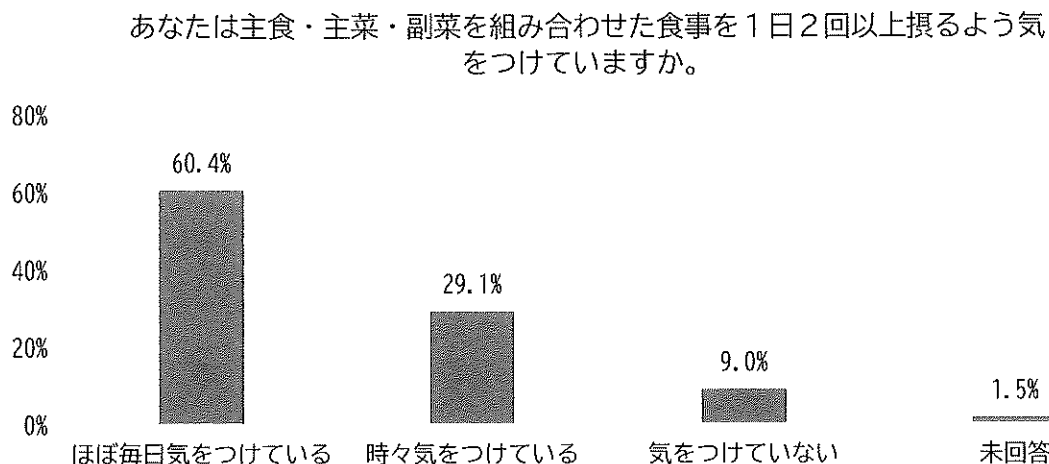
芽室町健康づくり計画アンケートより、「適正体重※※を知っている人」の割合は、全体で79.4%です。年齢別にみると、20~40歳代で「適正体重を知らない人」の割合が高い結果となっており、働き盛り世代で自身の健康や体重管理に意識が向きにくいことが伺えます(図表14)。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るよう気をつけているか問うと、「ほぼ毎日気をつけている」と回答した人は、60.4%です(図表15)。

【図表14】



【図表15】



【課題】

肥満は、生活習慣病の危険因子であり、糖尿病や脂質異常症、高血圧症等の発症リスクを高め動脈硬化を進行させます。芽室町は肥満者の割合が高く、特に40歳以降の男性の肥満者が多いため、引き続き対策が必要であり、より若い世代へのアプローチが有効と考えます。

また、健康無関心層も含め、健康的な食生活の実践のため、SNSなどを通じて正しい情報を周知していくことも必要です。

成人期の生活習慣は、子どもころの生活が大きく影響するため、親や子どもへの正しい知識の普及を図り、子どもころから適切な生活が送れるよう、また家族全体で健康的な生活習慣となるよう、子育て支援課や教育推進課と継続して連携する必要があります。

3 身体活動・運動

【現状】

生活習慣病予防には、食事に加え町民一人ひとりが自分の身体状況に合わせて日常生活の中に運動を取り入れることが重要であり、運動を実施する機会の確保や周知が必要です。

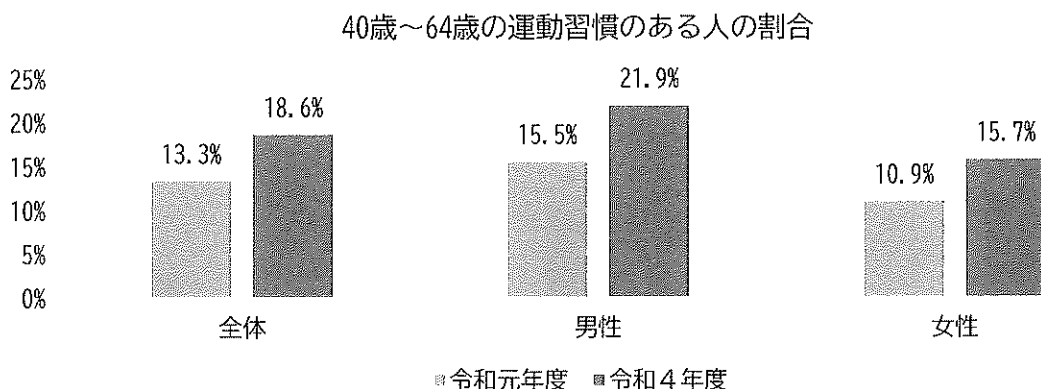
芽室町では、これまで、運動の必要性と習慣的な運動が身につけられるよう、出前健康講座や生活習慣改善教室を開催し、また、主体的に健康づくりに取り組む町民組織を支援しています。さらに、健康づくりに取り組む動機付けの目的で、平成26年度から健康ポイント制度運営事業を開始し、多くの町民に活用いただけるよう周知も行っています。

特定健診受診者における運動習慣のある人（「30分・週2回以上の運動を1年以上継続している者」）の割合を令和元年度と令和4年度で比較すると、男女ともに増加しています（図表16）。

<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
40歳～64歳の週2回1日30分以上運動をしている人の割合(%)	男性 15.5 女性 10.9	男性 16.1 女性 13.8	男性 21.9 女性 15.7	男性：目標値に達した 女性：目標値に達した
生活習慣改善教室参加者(人)	23	40	25	減少傾向
健康ポイント交換者数	503	145	100	減少傾向

【図表16】



KOB より 質問票項目別集計表

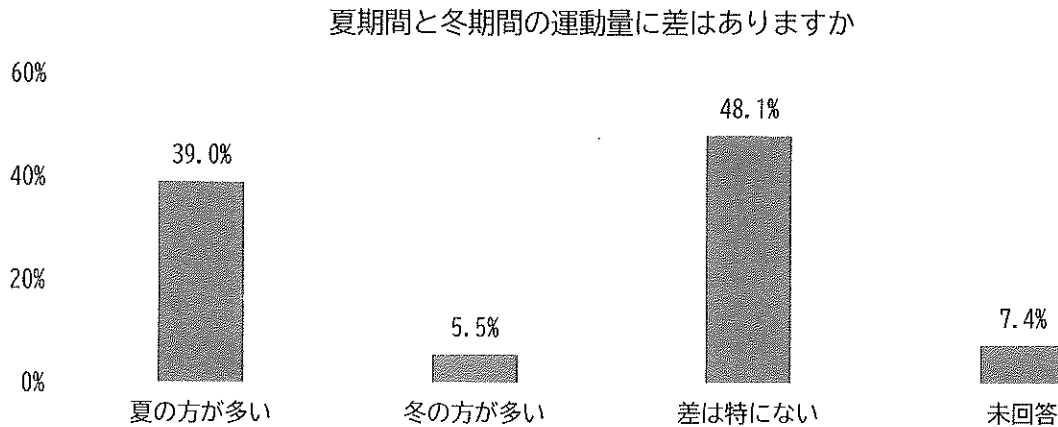
【芽室町健康づくり計画アンケート】

芽室町健康づくり計画アンケートより、季節による運動量の変化を問うと、夏と冬で「差は特にない」と回答した人が48.1%と最も多いながらも、「冬の方が多い」と回答し

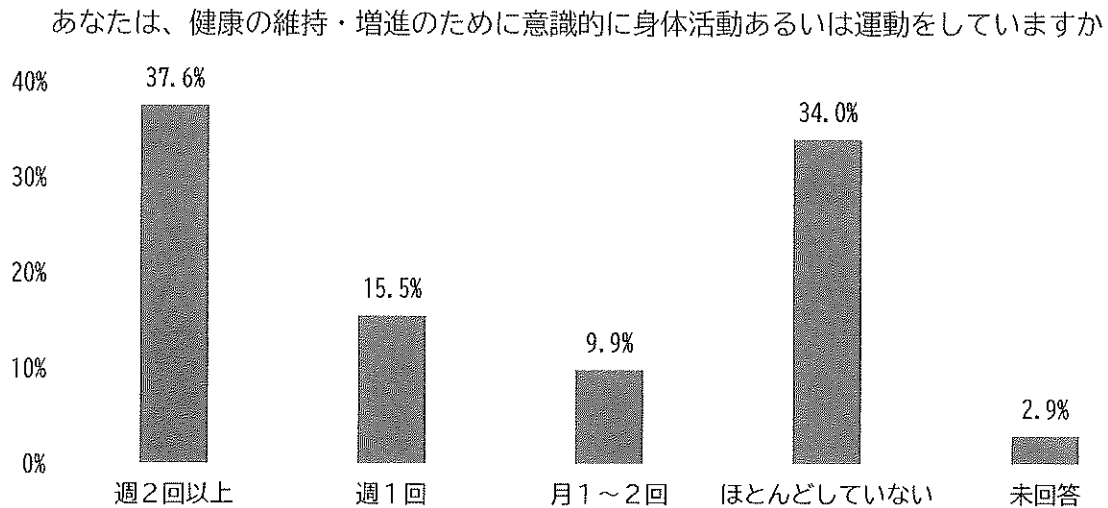
た方は5.5%と少ない結果になりました（図表17）。降雪時期は、地域柄、活動量が減ることが予想され、夏より冬の運動量が少ないことが伺えます。

また、健康の維持・増進のために意識的に身体活動や運動を実施しているかについて問うと、34.0%の人が「ほとんどしていない」と回答しています（図表18）。その理由は、「時間に余裕がない・面倒だから」と回答した人が最も多く64.4%、次いで「きっかけがないから」との回答が20.1%となりました（図表19）。

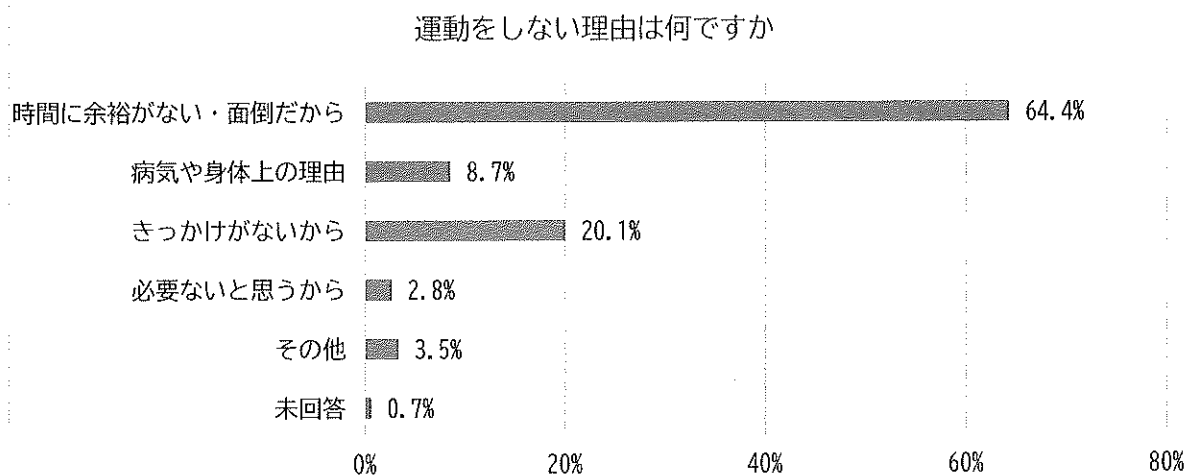
【図表17】



【図表18】



【図表 19】



【課題】

日常生活において運動習慣を定着させることは、生活習慣病の予防につながるため、運動の重要性の周知普及が必要です。

生活習慣改善教室を通じて、運動量が減少しやすい冬期間に運動の機会の提供し、教室終了後も運動習慣が定着していくことが重要となります。

また、年間を通じて運動不足の解消や運動習慣のきっかけづくりとなるよう、健康ポイント制度を見直し利用を促進することが必要です。

健康づくり実践団体への支援を継続し、運動習慣の継続を図る必要があります。

4 たばこ

【現状】

たばこは、肺がんをはじめ各種がんや心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、多くの病気の危険因子となっています。

芽室町では、これまで、健診後の結果説明会や健康相談の機会に、喫煙による自身や周囲への悪影響について説明し、また、毎年5月の禁煙週間に合わせて、ホームページなどを活用し、たばこが健康に与える影響等を周知しています。しかし、35歳～64歳の健診受診者における喫煙率を令和元年度と令和4年度で比較すると、男性は2.4ポイントの増加、女性は1.1ポイントの減少であり、全体で見ると横ばいとなっています（図表20）。

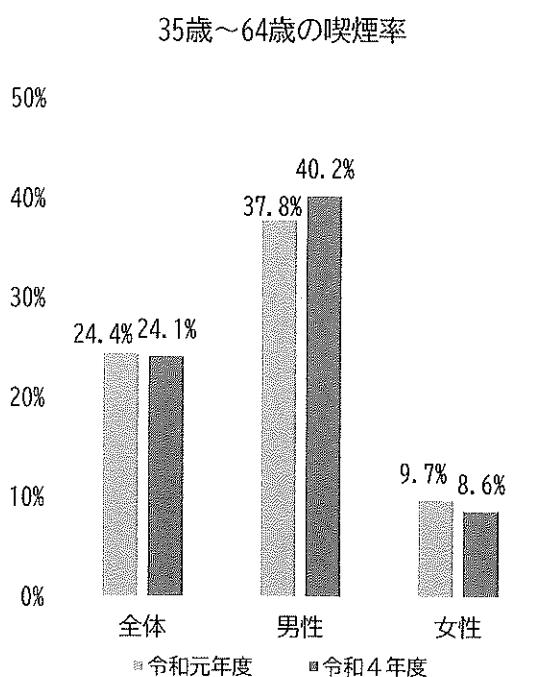
40歳～74歳の喫煙者の割合は、芽室町は15.7%であり、北海道と比較すると芽室町は0.2ポイント低いですが、全国と比較すると芽室町は3.0ポイント高くなっています（図表21）。

また、喫煙者本人のみならず、周囲の人に対する受動喫煙も課題です。

<第4期計画の目標値評価>

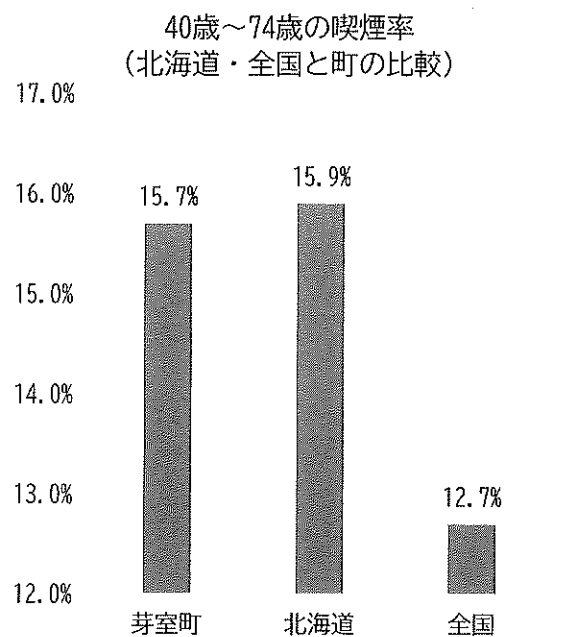
	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
禁煙健康講座回数(回)	2	3	0	減少傾向
35歳～64歳の喫煙率(%)	24.4	17	24.1	変わらない

【図表20】



KDB より 地域の全体像の把握

【図表21】



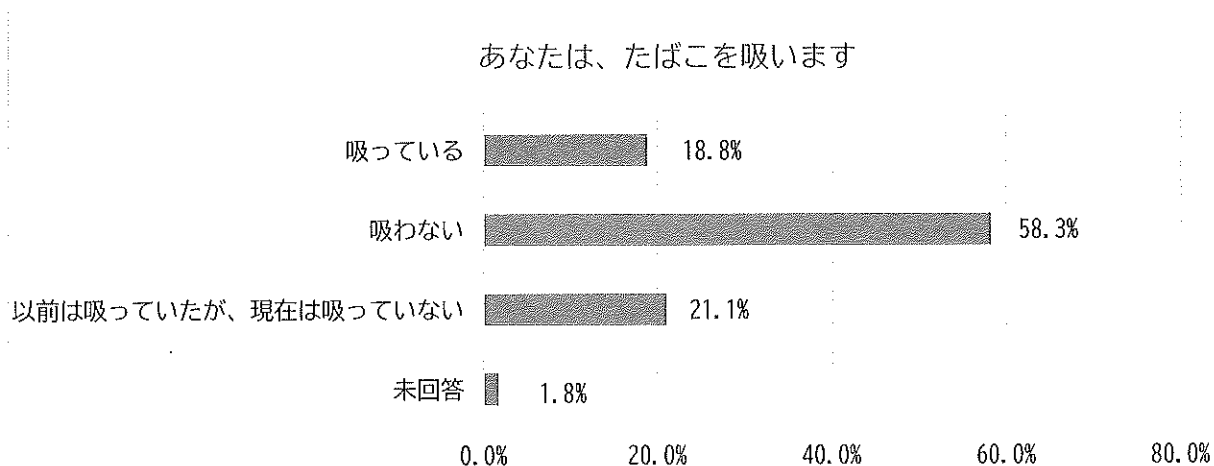
KDB より 令和4年度累計 地域の全体像の把握

【芽室町健康づくり計画アンケート】

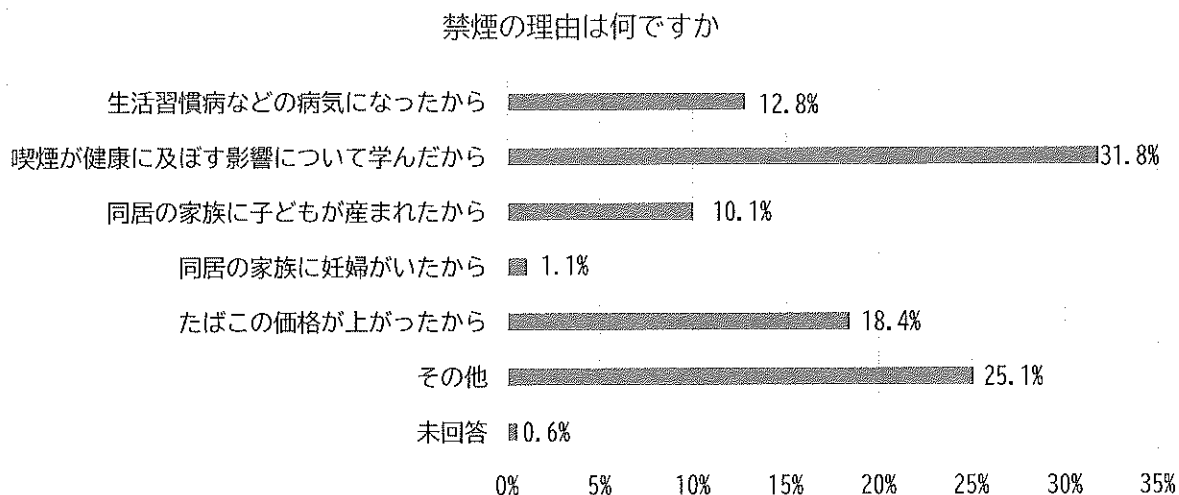
芽室町健康づくり計画アンケートより、禁煙外来の認知度を問うと、78.0%の人が、「知っている」と回答しています。

また、喫煙状況を問う中で「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と回答した人は21.1%です（図表 22）。禁煙の理由を問うと「喫煙が健康に及ぼす影響について学んだから」と回答した人が最も多く31.8%、「同居の家族に子どもが産まれたから」「同居の家族に妊婦がいたから」をあわせると11.2%でした（図表 23）。

【図表 22】



【図表 23】



【課題】

喫煙や受動喫煙により引き起こされる健康被害や関連する生活習慣病について周知普及するとともに、禁煙に取り組もうとする人への支援および新たな喫煙者を生まないことが重要です。そのため、禁煙週間の機会にSNSなどを通じて、喫煙による健康への影響を今後も広く周知するとともに、出前健康講座や健診後の結果説明会では、禁煙の意識がもてるよう教育媒体を活用するなどし取り組みを継続する必要があります。

5 こころの健康

【現状】

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、個人の資質、社会条件など多くの要因が影響し、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。

また、うつ病に代表されるこころの病気は、多くの人がかかる可能性を持っており、自殺のうち大多数は、こころの病気が背景にあると考えられています。

芽室町では、これまで、本人や家族、周囲の人が、こころの変化や病気に早期に気づき、対処できることを目指し、知識の普及や健康相談を実施しています。

芽室町の自殺者数は、平成29年から令和3年の5年間では13人となり、特に40～59歳の働いている方の自殺者数が多い傾向にあります（図表24・図表25）。

<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
5年間自殺率（人口10万対）	15.8 (H26～30年 平均)	17.3 (H29～R3年 平均)	14.0 (H29～R3年 平均)	改善傾向
講演会・健康講座など学習会開催数(回)	8	8	5	減少傾向
精神健康相談者数(人)	243	280	137	減少傾向
うつスクリーニング実施者数(人)	225	280	263	変わらない
40歳～64歳の睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(%)	13.5	15.0	17.2	悪化傾向

<自殺統計>

（自殺率は人口10万対）

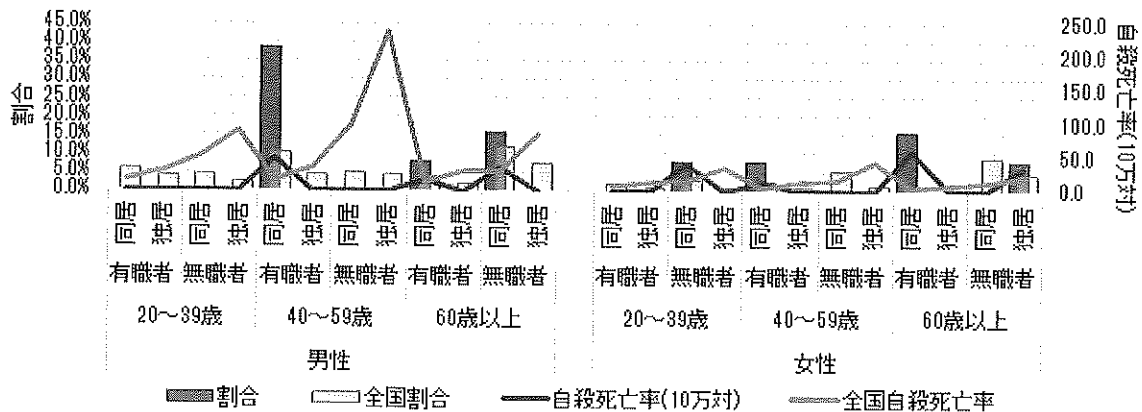
【図表24】

	H29	H30	R1	R2	R3	合計	平均
自殺統計 自殺者数(自殺日・住居地)	0	4	1	5	3	13	2.6
自殺統計 自殺死亡率(自殺日・住居地)	0.0	21.4	5.4	27.1	16.4	-	14.0
人口動態統計 自殺者数	0	4	1	5	3	13	2.6
自殺統計 自殺死亡率(北海道)	11.4	18.3	18.0	17.7	18.4		16.8
自殺統計 自殺死亡率(全国)	16.5	16.2	15.7	16.4	16.4		16.3

芽室町地域自殺実態プロファイル【2022】、厚労省「地域における自殺の基礎資料」

【図表 25】

＜地域の自殺の概要＞ （特別集計（自殺日・住居地、H29～R3年合計））



芽室町地域自殺実態プロフィール【2022】

【芽室町健康づくり計画アンケート】

芽室町健康づくり計画アンケートより、いつもとっている睡眠時間で、休養が充分にとれているか問うと「まあまあとれている」「充分とれている」と回答した人をあわせると74.0%、「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人をあわせると23.9%という結果でした（図表 26）。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、ここの健康を保つために重要な要素です。

また、この一か月間に不満・悩み・ストレスを感じたか問うと「多少ある」と回答した人が48.4%で最も多い結果でした。「大いにある」「多少ある」をあわせると、全体の63.5%の人が不満・悩み・ストレスを抱えていることがわかります（図表 27）。

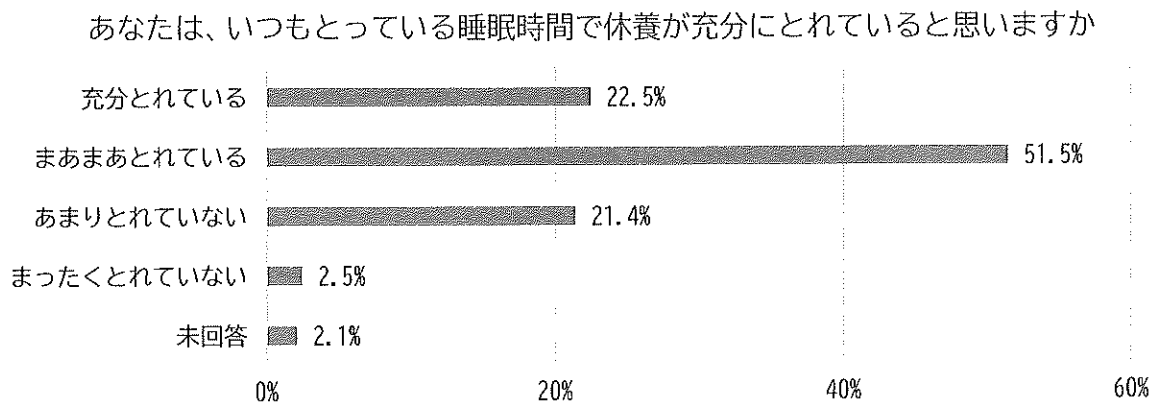
どんなことに不満や悩み・ストレスを感じたか問うと、性別や年齢でばらつきが見られます（図表 28、図表 29）。

男性は、「職場の人間関係」や「仕事」「経済的なこと」について、女性は、「友人関係」や「介護」「自分や家族の健康」「育児」について不満や悩み、ストレスを感じています。年齢をみると、39歳以下で「育児」や「職場の人間関係」「仕事」「経済的なこと」の項目で高い割合となり、身近な人間関係に悩みを持っていることが伺え、60歳代から「自分や家族の健康」や「介護」「友人関係」の項目で不満や不安を感じていることがわかります。

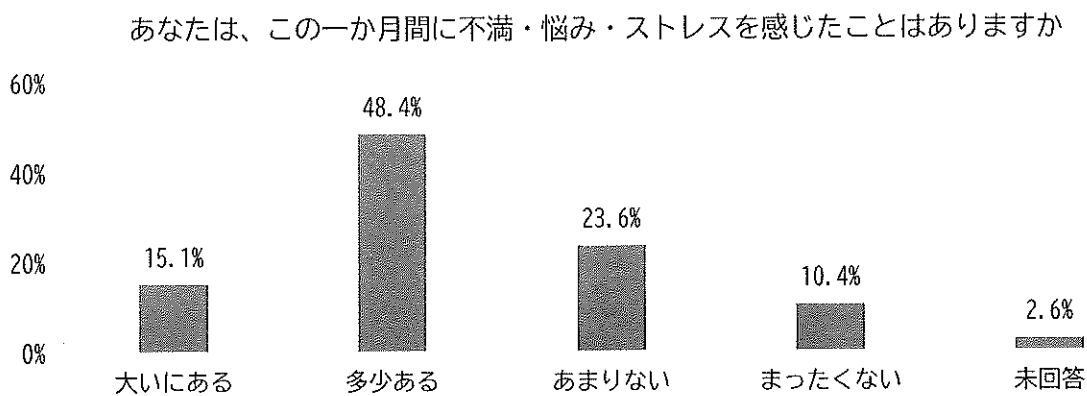
また、それらを解消することはできているかを問うと「なんとか解消」と回答した人が47.6%で最も多い結果でした。しかし、「あまりできていない」「まったくできていない」と回答した人をあわせると、43.1%となりました（図表 30）。

悩みを相談する場所の認知度を問うと、「知らない」と回答した人が、36.9%で最も多い結果となりましたが、「知っている」「聞いたことはあるが、よく知らない」と回答した人を合わせると58.1%となり、「知らない」を上回っています（図表 31）。「知っている」「聞いたことはあるが、よく知らない」と回答した方で、知っている相談場所を問うと、前回アンケート調査（第4期芽室町健康づくり計画策定）に比べ、行政機関や保健師と回答された件数は大きな変化はありませんが、テレビやインターネットの回答件数は全体の4割を超え、テレビやインターネットを情報源としている方が多いことが伺えます。

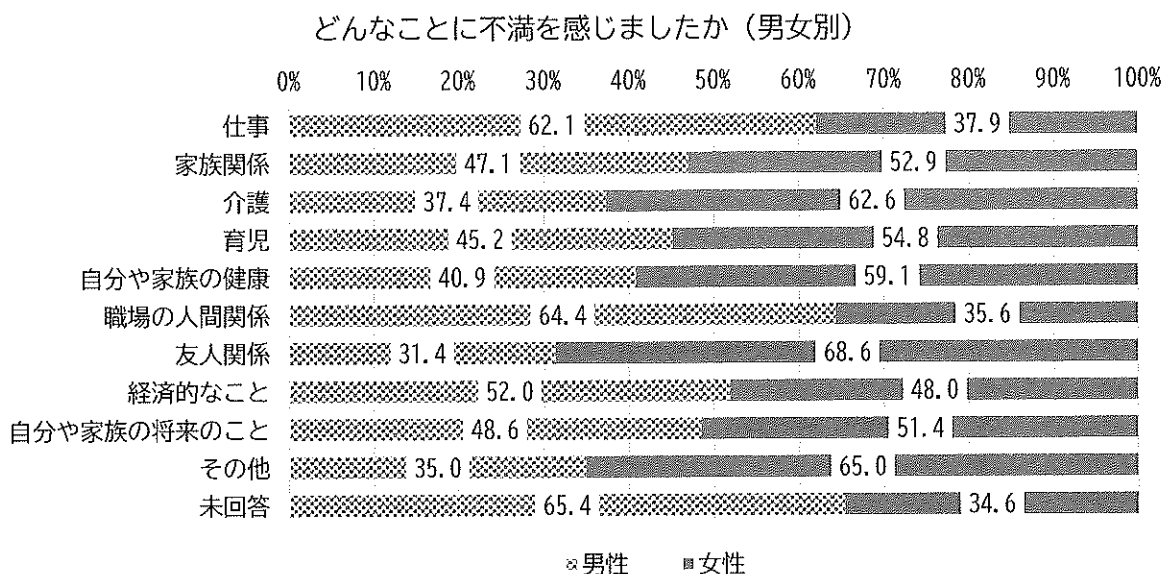
【図表 26】



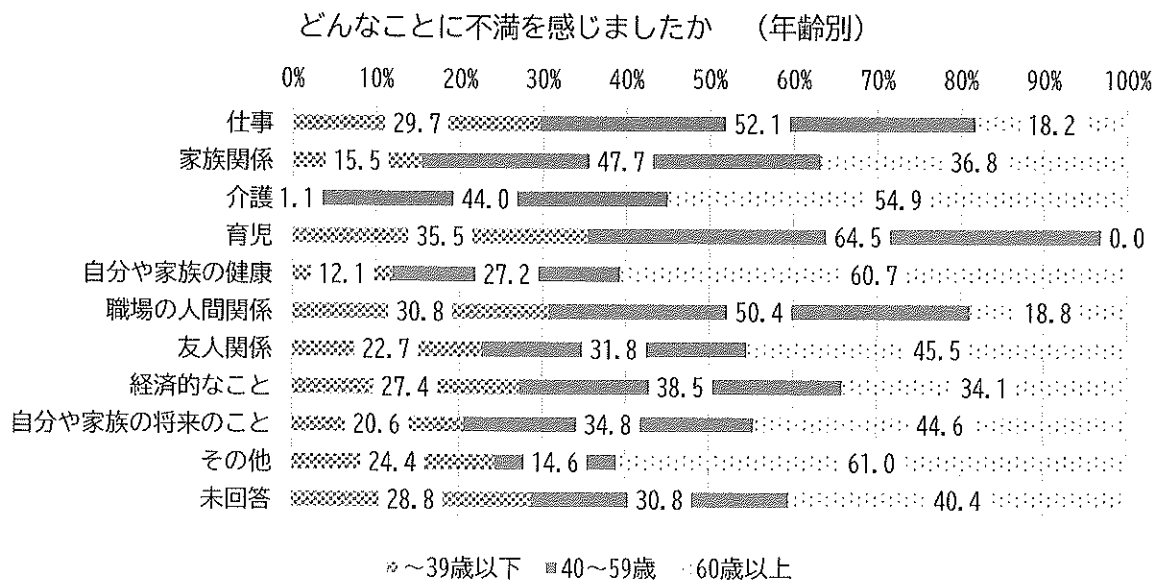
【図表 27】



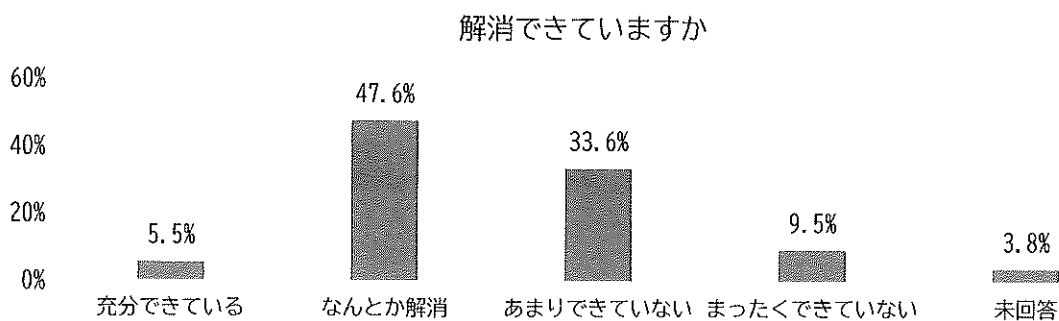
【図表 28】



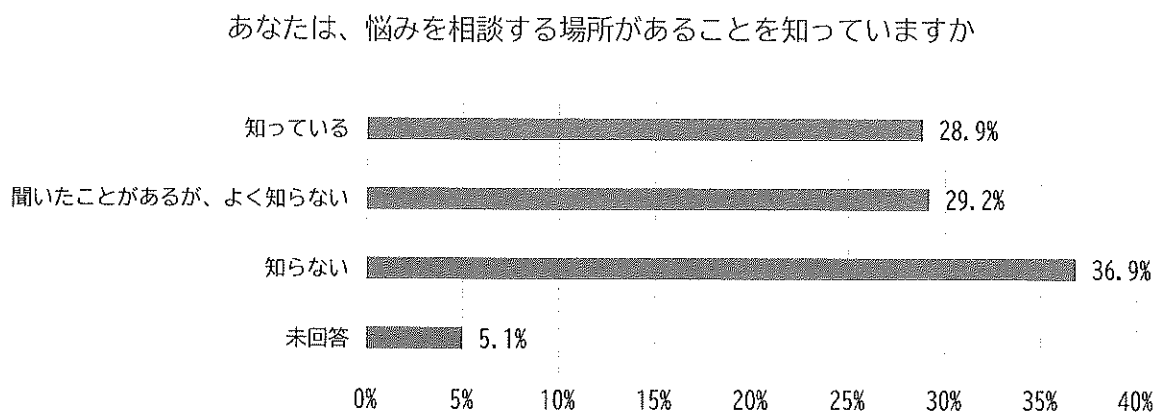
【図表 29】



【図表 30】



【図表 31】



【課題】

自殺は、うつ状態など精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、人間関係など様々な社会的要因があることが考えられます。一方で、不満や悩み・ストレスの解消に至っていない人が多いことに加え、悩みの相談場所を知らない人が未だに多く、ひとりで悩みを抱え、追い込まれている状況があることが推測されます。

特に働き盛り世代の自殺者数が多い傾向であることから、今後も職域に重点をおいたところの健康に関する知識の普及や相談窓口の周知を実施していくほか、子どもや若者、女性を含む町民全体に向けても知識の普及を図り、早期に適切な支援につながるよう、暮らしに密着した相談支援等を推進する必要があります。

6 歯と口腔の健康

【現状】

国が進める『8020（ハチマルニイマル）運動[※]』の更なる推進には、生涯にわたる歯科保健対策が必要です。若い頃からむし歯や歯周病を予防することは、歯の喪失を防ぎ、いつまでも自分の歯を保持し、健康を増進することにつながります。日常からのブラッシングなど、自己管理や定期的な検診とともに、歯科疾患に影響する喫煙や食習慣も併せた予防対策を行う必要があります。

芽室町は、これまで、歯科衛生士による歯科健康教育を実施し、口腔機能の維持・増進や歯科検診受診の必要性について啓発を行ってきました。加えて、広報誌などによる周知のほかに、他の検診の案内とあわせて、個別通知による受診勧奨も実施しています。

また、歯科検診受診数は減少傾向です。

※ 8020運動：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。
厚生労働省と日本歯科医師会が提唱。

<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
歯科検診受診数(人)	35	60	24	減少傾向
妊婦歯科個別検診受診数(人)	18	39	20	増加傾向
歯科健康教育を受けた数(人)	174	95	53	減少傾向

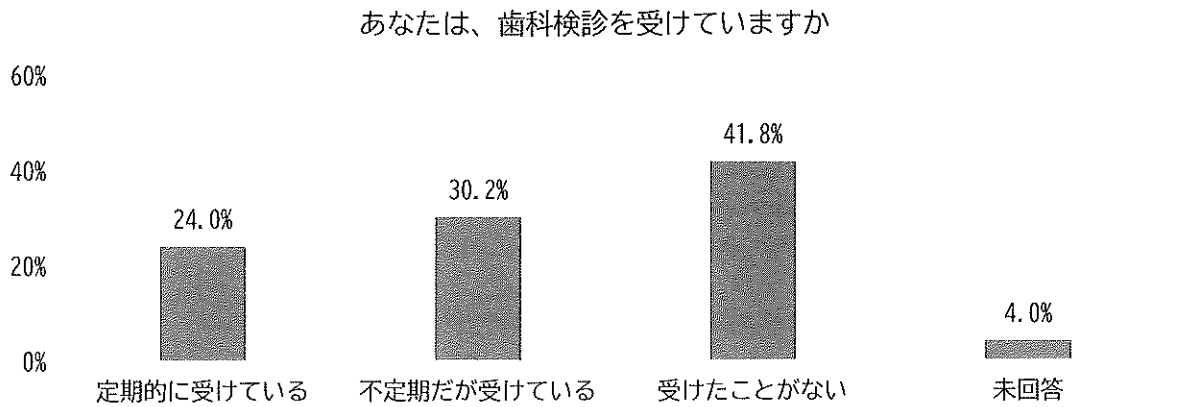
【芽室町健康づくり計画アンケート】

芽室町健康づくり計画アンケートより、歯科検診の受診の有無を問うと「受けたことがない」と回答した人が41.8%と、最も多い結果となりました（図表32）。その理由を問うと「忙しい・時間が取れない」が27.0%、次いで「いつ受けたらいいのかわからない」が22.5%となりました（図表33）。

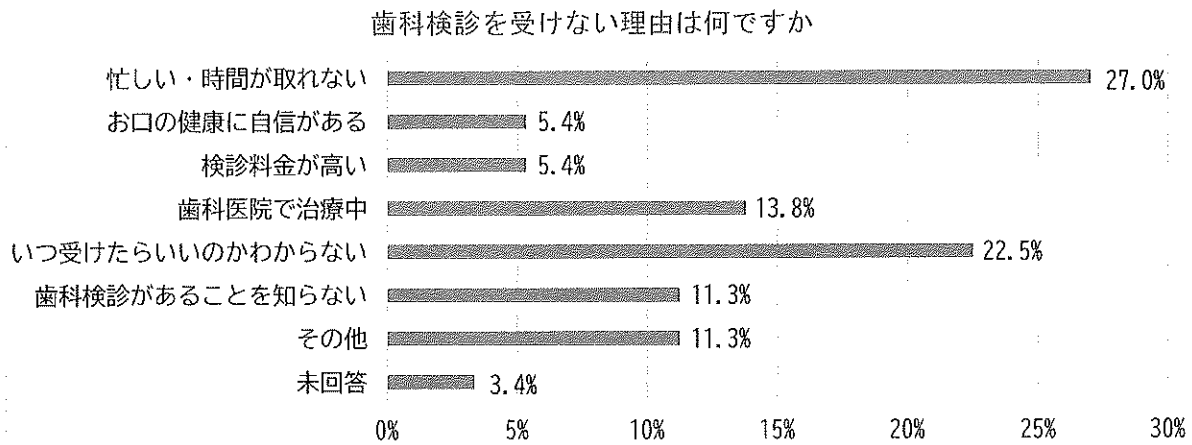
歯磨きのタイミングを伺うと「朝食後」と回答した人が最も多く64.0%、次いで「就寝前」と回答した人が63.7%となりました（図表34）。

また、歯や口の中の悩みでは、「ものがはさまる」と回答した人が多く、28.7%でした（図表35）。

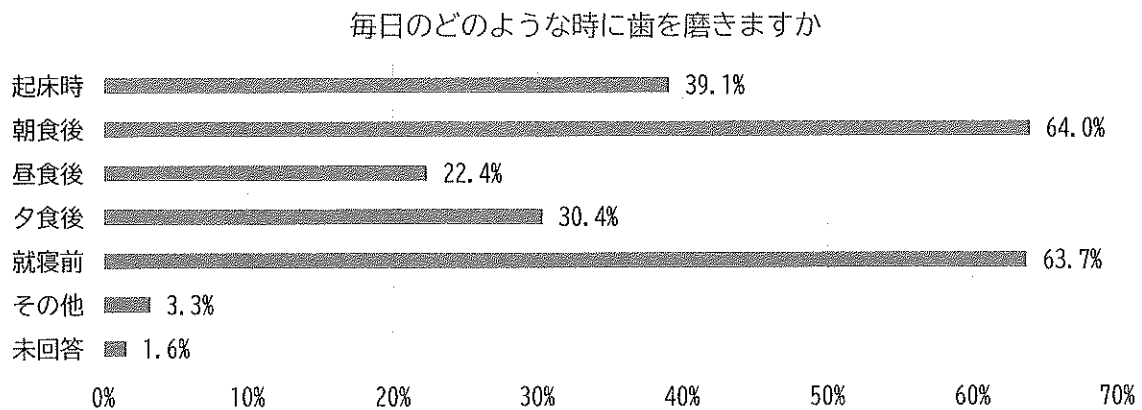
【図表 32】



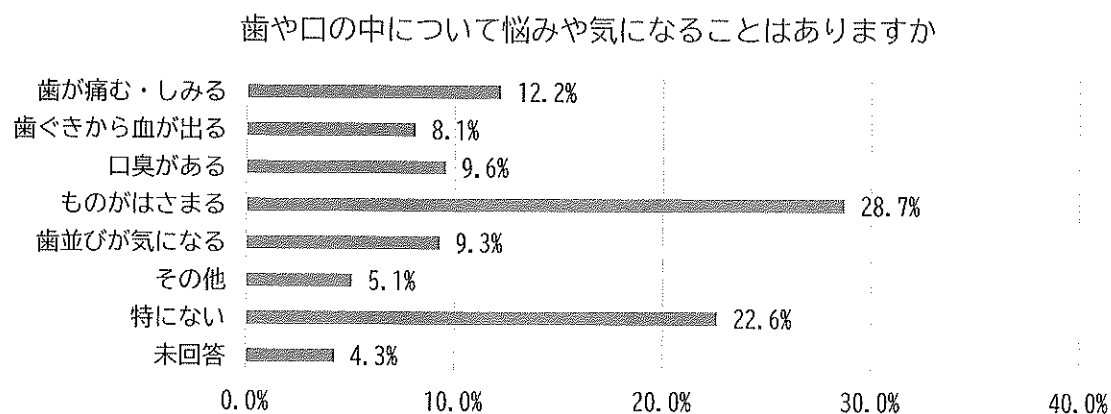
【図表 33】



【図表 34】



【図表 35】



【課題】

歯科検診の定期的な受診は、むし歯や歯周病予防において重要な役割を果たします。自身の歯・口腔の健康状態を把握することができ、個別的な歯口清掃指導といったプロフェッショナルケアに繋がる大切な検診です。今後も様々な機会を通じて、歯科保健の重要性を幅広く周知普及し受診勧奨を行うとともに、受診しやすい検診体制を検討していく必要があります。

また、歯科健康教育の実施を継続し、若年からでも発症する歯周病が生活習慣病と密接に関係することや検診受診の重要性、適切な口腔ケアなどについて周知普及する必要があります。

7 がん

【現状】

がんは、ある遺伝子に突然変異が起こり、臓器にしみ込むように広がる浸潤と転移をすることが特徴です。進行がんの罹患率を減少させ、がんによる死亡を防ぐために最も重要なのは、がんの早期発見です。がん検診は、医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。

各種がん検診の受診率は、子宮頸がん・乳がん検診は増加傾向にありますが、胃がん検診は減少傾向にあり、その他の検診は横ばいの状況です。

芽室町では、これまで、子宮頸・乳がん検診の無料クーポンを対象者に配布し、受診勧奨を行っており、さらには令和3年12月より芽室町LINE公式アカウントからも申し込みができるようになったことで、日中就労している方や若年層の方にも申し込みがしやすい環境となっています。胃・肺・大腸がん検診については、広報誌などの活用や特定健診の案内とあわせて受診勧奨を行い、早期発見・早期治療につながるよう周知を行っています。

また、出前健康講座などの際には、がん検診の必要性などの周知普及を行っています。

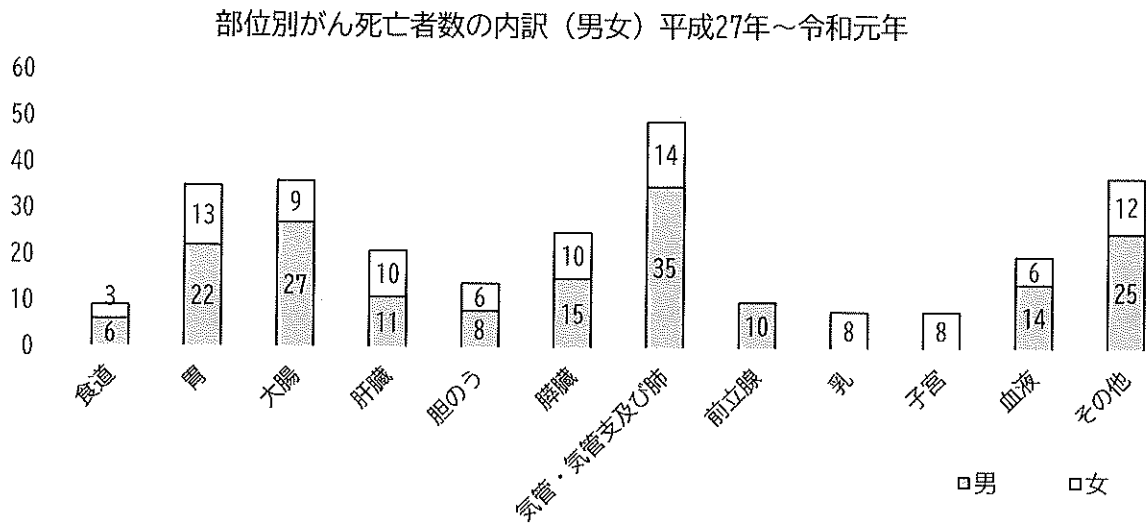
<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
胃がん検診	1,076 (9.2%)	1,995 (17.0%)	1,011 (8.6%)	減少傾向
肺がん検診	1,186 (10.1%)	1,995 (17.0%)	1,152 (9.9%)	変わらない
大腸がん検診	1,194 (10.2%)	1,995 (17.0%)	1,153 (9.9%)	変わらない
子宮頸がん検診	838 (10.6%)	1,420 (18.0%)	913 (11.8%)	増加傾向
乳がん検診	1,077 (17.2%)	1,880 (30.0%)	1,178 (18.7%)	増加傾向

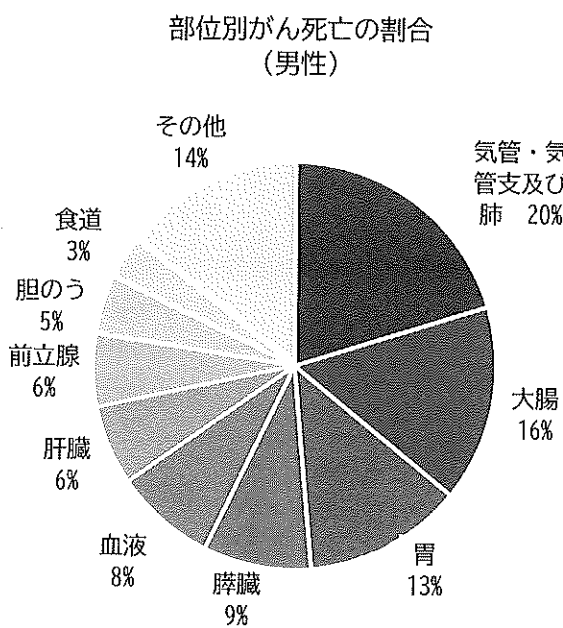
(1) 悪性新生物（がん）の部位別死亡者数

平成27年から令和元年の部位別がん死亡の内訳では、肺がんの占める割合が大きく、悪性新生物は全死亡（272人）の18.0%（49人）を占めています。男女別にみると、男性は肺がん、大腸がん、胃がん、女性では肺がん、胃がん、肝臓がん・膵臓がんの順に多くなっています（図表36・37・38）。

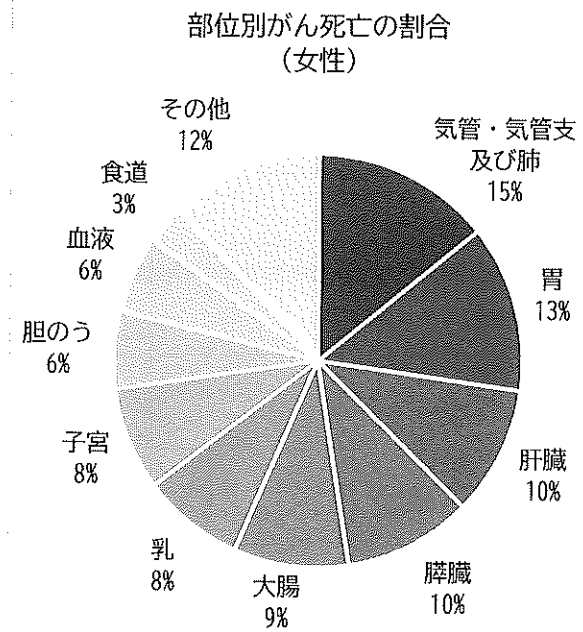
【図表 36】



【図表 37】



【図表 38】

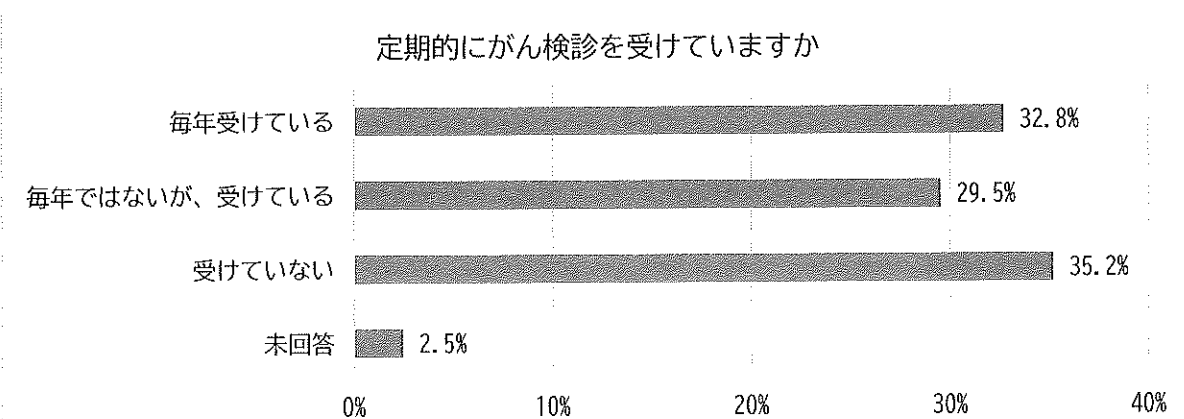


資料：十勝地域保健情報年報（十勝の保健衛生）

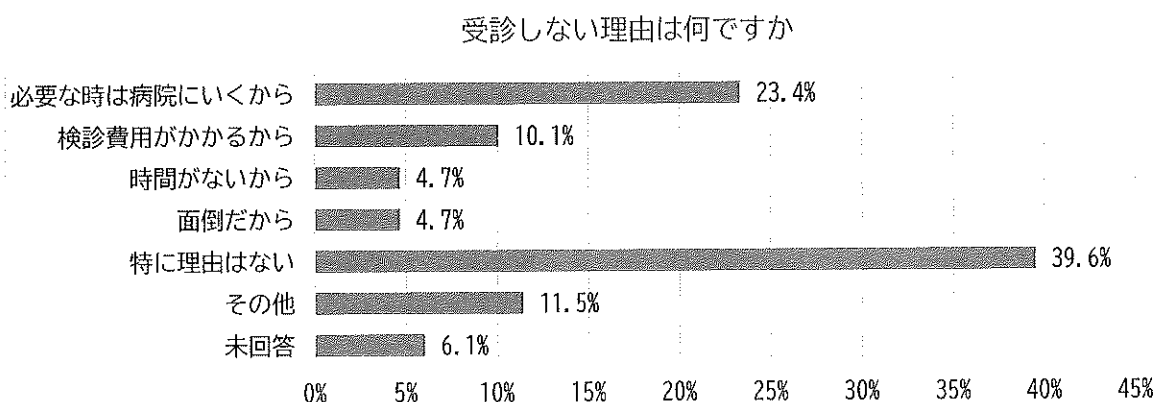
【芽室町健康づくり計画アンケート】

芽室町健康づくり計画アンケートより、定期的にがん検診を受けているかを問うと、「毎年受けている」と回答した人は32.8%でした（図表39）。「毎年ではないが、受けている」・「受けていない」と回答した人の中で、毎年受診しない理由を問うと「特に理由はない」と回答した人は39.6%、「必要な時は病院に行くから」と回答した人が23.4%でした（図表40）。

【図表 39】



【図表 40】



【課題】

がんの危険因子は食生活、運動不足、喫煙（受動喫煙を含む）、飲酒などの生活習慣に起因することが多いため、予防可能な病気とされています。そのため、基本的な生活習慣を見直し、改善に向けての学習の機会を提供するなど予防対策に取り組む必要があります。

また、早期発見・早期治療につながるよう、受診しやすい体制整備や、未受診者対策を行い、受診率の向上を図ることが重要です。

また、広報誌やホームページなどでの周知活動では、より多くの方に受診していただけるよう内容を工夫し、効果的に情報発信を行うことが必要です。また、子宮頸がん・乳がん検診のみならず、LINEなどにおいて他の健（検）診の申し込みもできる体制を検討し、若年層や新規受診者の獲得につなげていくことが必要です。

8 糖尿病・循環器疾患

【現状】

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで主要死因の大きな一角を占めています。循環器疾患は、血管の損傷によって起こる疾患で、予防は基本的には危険因子の管理であり、主な危険因子は血圧、血中脂質、血糖、喫煙が挙げられます。

特定健診受診者のうち、年代別の有所見者の割合について、国を100とした標準化比で比較すると、男女ともに「空腹時血糖」「HbA1c※」の標準化比がいずれの年代においても100を超えています（図表41）。重症化した生活習慣病における基礎疾患の有病状況をみると、多くの人が糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった複数の基礎疾患を有しています（図表42・図表43）。

さらに、40歳～74歳の特定健診受診者による、「芽室町の朝昼夕3食以外に毎日間食や甘い飲み物を摂取している人の割合」は、北海道・全国と比較し高い割合になっています（図表44）。

芽室町では、これまで、健康に対する意識づけとなるよう、健診の受診勧奨及び継続受診勧奨を推進してきました。有病者でありながら、未治療や治療を中断している方には、医療機関と連携を図り健康相談を実施しています。

※ HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）：過去1～2か月間の血糖値の平均を表す。
 ※※ LDL（エルディーエル）コレステロール：量が多くなると動脈硬化を進行させることから悪玉コレステロールとも呼ばれる。

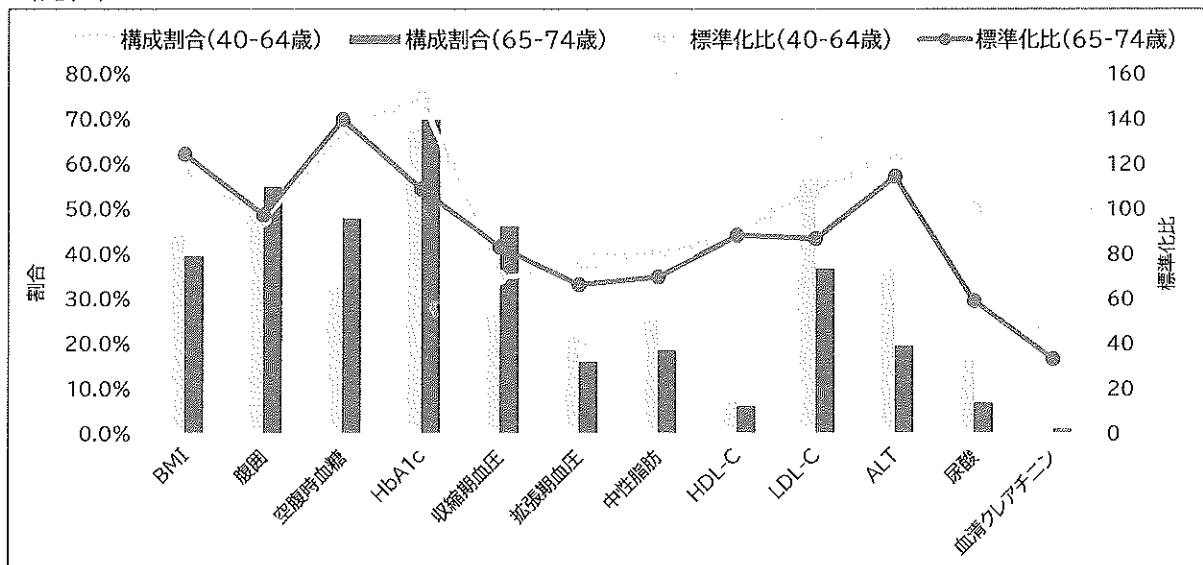
<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
若年健診受診者数(人)	69	100	79	増加傾向
脳ドック受診者数(人)	199	220	161	減少傾向
40歳～64歳の高血圧者 (140/90mmHg以上)の割合 (%)	男性 17.3 女性 10.9	男性 13.7 女性 9.0	男性 12.8 女性 10.0	男性：目標値に 達した 女性：改善傾向
40歳～64歳の脂質異常症者 (LDL-コレステロール※※ 160mg/dl以上)の割合 (%)	男性 13.4 女性 13.9	男性 8.4 女性 13.2	男性 12.5 女性 8.5	男性：改善傾向 女性：目標値に 達した
40歳～64歳のメタボリック シンドロームの該当者及び 予備群の割合(%)	該当者13.8 予備群10.9	該当者11.4 予備群 9.6	該当者15.0 予備群9.5	該当者：悪化傾向 予備群：目標値に 達した
糖尿病性腎症による年間新 規透析導入者数	3	3	2	目標値に達した

40歳～64歳の糖尿病有病者 (服薬中またはHbA1cが JDS値6.1%(NGSP値 6.5%)以上)の数(人)	男性 11.3 女性 3.4	男性 9.4 女性 3.0	男性 15.1 女性 5.0	男性：悪化傾向 女性：悪化傾向
特定健診受診率(%)	37.8	55	38.7	変わらない
特定保健指導実施率(%)	53.2	70	58.3	改善傾向

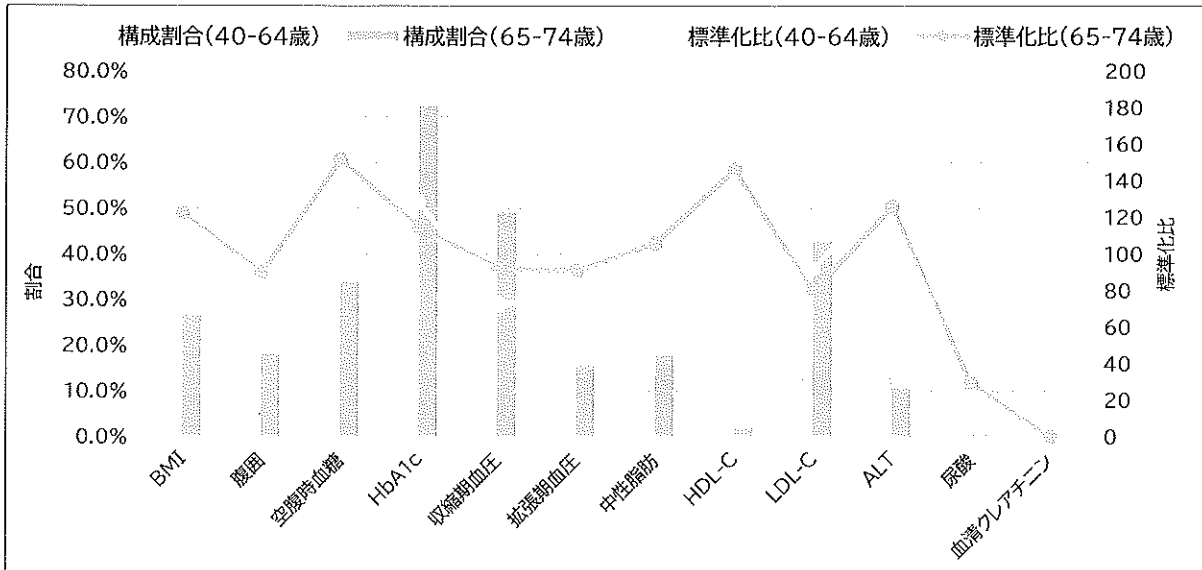
<有所見者の性別・年代別割合の状況と標準化比>
(男性)

【図表 41】



		BMI	腹囲	空腹時 血糖	HbA1c	収縮期 血圧	拡張期 血圧	中性 脂肪	HDL-C	LDL-C	ALT	尿酸	血清ク レアチ ニン
40-64歳	構成割合	44.6%	51.6%	32.6%	67.8%	26.7%	21.3%	25.2%	7.0%	56.6%	36.4%	16.3%	0.4%
	標準化比	114.9	95.5	135.0	149.1	69.8	73.0	79.6	88.6	109.8	121.7	100.0	33.0
65-74歳	構成割合	39.6%	54.9%	48.0%	69.8%	46.2%	16.0%	18.5%	6.2%	36.7%	19.6%	6.9%	1.1%
	標準化比	124.4	97.5	140.0	108.9	83.3	66.4	69.8	88.4	86.9	114.5	59.2	33.4

(女性)



		BMI	腹囲	空腹時血糖	HbA1c	収縮期血圧	拡張期血圧	中性脂肪	HDL-C	LDL-C	ALT	尿酸	血清クレアチニン
40-64歳	構成割合	19.3%	13.4%	23.8%	53.5%	20.1%	12.3%	8.9%	1.5%	48.7%	13.8%	2.2%	0.0%
	標準化比	91.6	81.2	182.2	128.4	72.1	77.7	66.5	122.4	92.2	138.6	130.2	0.0
65-74歳	構成割合	26.5%	18.0%	33.9%	72.9%	49.2%	15.6%	17.8%	1.9%	42.9%	10.7%	0.5%	0.0%
	標準化比	122.1	89.9	151.7	114.8	92.4	91.0	106.2	146.6	79.7	126.4	29.2	0.0

KDB より 厚生省労働様式(様式5-2) 令和4年度

<重症化した生活習慣病と基礎疾患の重なり>

【図表 42】

(男性)

		0-39歳		40-64歳		65-74歳	
		人数(人)	割合	人数(人)	割合	人数(人)	割合
虚血性心疾患		0	-	20	-	68	-
基礎疾患	糖尿病	0	0.0%	15	75.0%	33	48.5%
	高血圧症	0	0.0%	18	90.0%	56	82.4%
	脂質異常症	0	0.0%	17	85.0%	51	75.0%

		0-39歳		40-64歳		65-74歳	
		人数(人)	割合	人数(人)	割合	人数(人)	割合
脳血管疾患		0	-	17	-	46	-
基礎疾患	糖尿病	0	0.0%	9	52.9%	23	50.0%
	高血圧症	0	0.0%	9	52.9%	32	69.6%
	脂質異常症	0	0.0%	11	64.7%	24	52.2%

		0-39歳		40-64歳		65-74歳	
		人数(人)	割合	人数(人)	割合	人数(人)	割合
人工透析		1	-	3	-	4	-
基礎疾患	糖尿病	1	100.0%	2	66.7%	3	75.0%
	高血圧症	1	100.0%	3	100.0%	4	100.0%
	脂質異常症	0	0.0%	2	66.7%	2	50.0%

(女性)

【図表 43】

	0-39 歳		40-64 歳		65-74 歳		
	人数 (人)	割合	人数 (人)	割合	人数 (人)	割合	
虚血性心疾患	2	-	18	-	34	-	
基礎疾患	糖尿病	0	0.0%	5	27.8%	17	50.0%
	高血圧症	1	50.0%	13	72.2%	32	94.1%
	脂質異常症	0	0.0%	6	33.3%	27	79.4%

	0-39 歳		40-64 歳		65-74 歳		
	人数 (人)	割合	人数 (人)	割合	人数 (人)	割合	
脳血管疾患	0	-	11	-	22	-	
基礎疾患	糖尿病	0	0.0%	5	45.5%	6	27.3%
	高血圧症	0	0.0%	7	63.6%	16	72.7%
	脂質異常症	0	0.0%	7	63.6%	12	54.5%

	0-39 歳		40-64 歳		65-74 歳		
	人数 (人)	割合	人数 (人)	割合	人数 (人)	割合	
人工透析	0	-	1	-	1	-	
基礎疾患	糖尿病	0	0.0%	0	0.0%	1	100.0%
	高血圧症	0	0.0%	0	0.0%	1	100.0%
	脂質異常症	0	0.0%	0	0.0%	1	100.0%

KDB より 厚生省労働様式 (様式 3-5、様式 3-6、様式 3-7) 令和 5 年 5 月集計

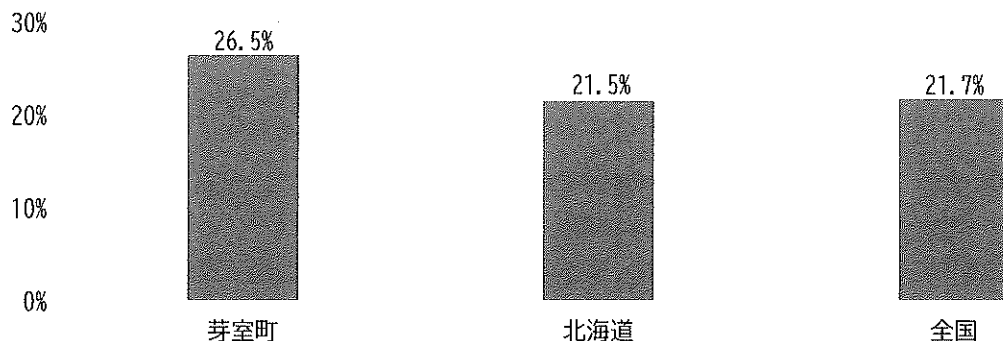
【芽室町健康づくり計画アンケート】

芽室町健康づくり計画アンケートより、食事以外に間食や甘い飲み物の摂取の有無を問うと、「週 3 回以上」と回答した人が 41.1%と最も高い割合となりました (図表 45)。間食や甘い飲み物の過剰な摂取や不適切な摂取時間により、血糖値や LDL コレステロール値が上昇し、生活習慣病の発症リスクが高まるため、間食について適切な情報提供を行う必要があります。

この 2 年間での健診の受診有無を問うと、約 9 割の人が受診されています (図表 46)。未受診の理由を問うと「主治医がおり、受ける必要がない」35.9%、次いで「受けたいが、仕事や家事・育児で忙しく時間がない」17.9%と回答した人が多い結果となりました (図表 47)。

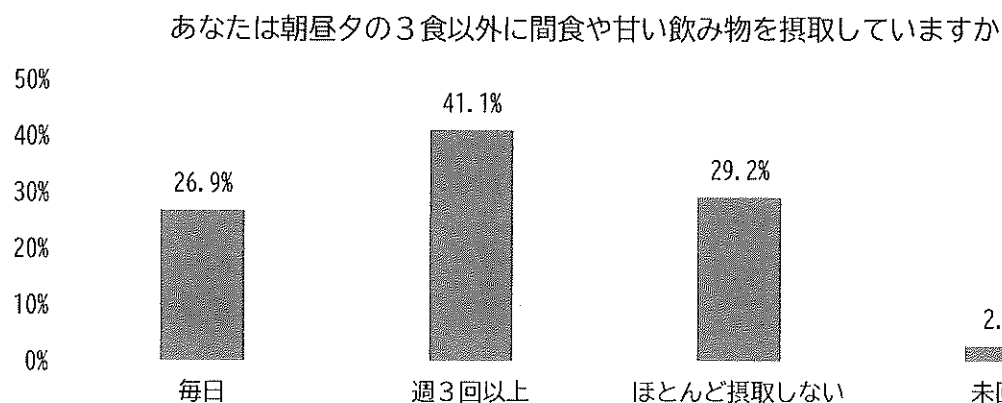
【図表 44】

40歳～74歳の朝・昼・夕 3 食以外に毎日間食や甘い飲み物を摂取している人の割合

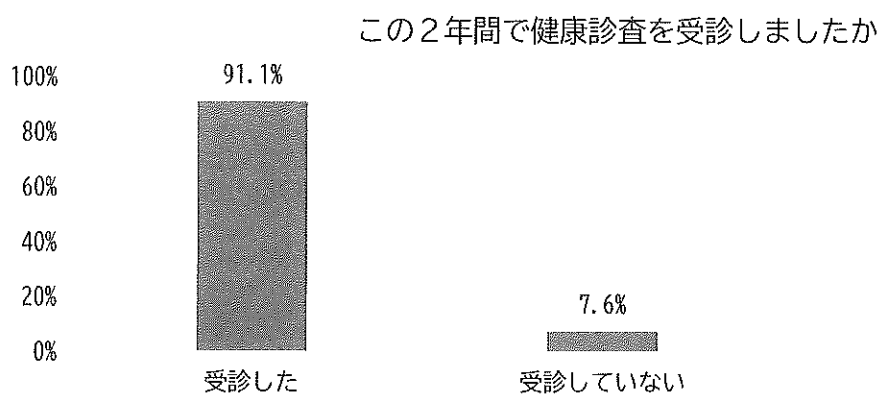


KDB より 質問票項目別集計表

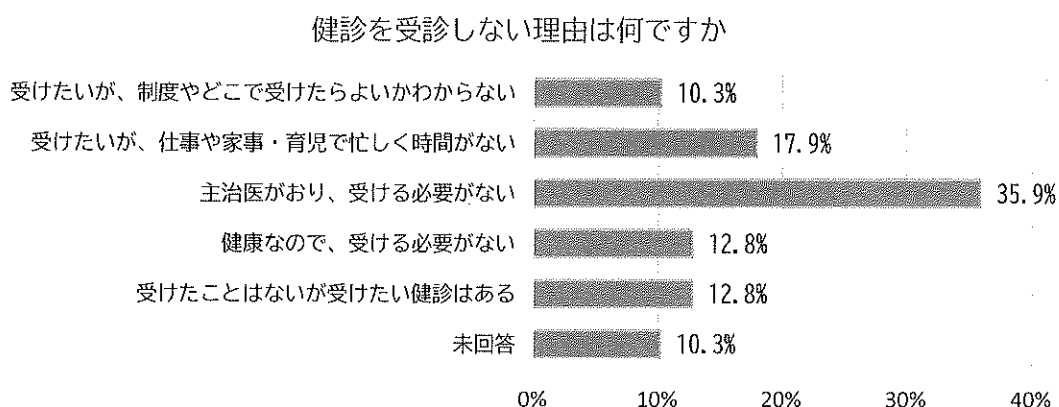
【図表 45】



【図表 46】



【図表 47】



【課題】

健診を受診することにより、生活習慣病の早期発見につながることから、健診受診の重要性は高く、健診受診を促す必要があります。

また、芽室町は40歳以降の男性での肥満が多く、血糖（空腹時血糖・HbA1c）の有所見者も多いことから、「芽室町データヘルス計画（保健事業実施計画）（以下、データヘルス計画という）」と整合性をもちながら、重点的に重症化予防を推進していくことが必要です。

9 感染症

【現状】

医療の進歩や公衆衛生の向上により感染症の罹患や死亡は大きく減少していますが、国内外では新型インフルエンザ等の多くの新興・再興感染症が発生しています。2019年末に世界で最初の患者が報告されてから瞬く間に世界中にパンデミック（感染爆発）が広がった新型コロナウイルス感染症は、感染拡大防止ために様々な対策が講じられ、私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。

芽室町では、これまで、エキノコックス症検診や肝炎ウイルス検診を実施し、感染症の早期発見の機会を設けており、予防接種では、高齢者等に対するインフルエンザワクチンや高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を行い、蔓延防止を図るとともに、感染の重症化や合併症の予防を推進しています。

また、新型コロナウイルス感染症については、予防接種法に基づき特例臨時接種として、令和3年度からワクチン接種を実施しています。

<第4期計画の目標値評価>

	令和元年度 計画策定時	第4期 目標値	令和4年度 現状	評価
高齢者肺炎球菌ワクチン接種 費用助成数(人)	142	100	130	目標値に達した
インフルエンザワクチン接種 者数(人)	2,507	3,154	2,617	変わらない
エキノコックス症検診受診数 (人)	37	35	53	目標値に達した
肝炎ウイルス検診受診数(人)	69	95	96	目標値に達した

【課題】

高齢者等に対するインフルエンザワクチン接種は、重症化予防や感染に起因する合併症・死亡を防止する効果が認められることから、更に接種を推進していくために助成制度の見直しを検討していく必要があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、今後も様々な感染症への注目が高まることが予測され、世相に即した周知活動や、必要に応じてワクチン接種体制を整備していく必要があります。

第 3 章

計画の基本的な考え方

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

第5期芽室町総合計画の基本目標「誰もが健康で自分らしく笑顔で暮らせるまちづくり」を基本理念とし、家庭・地域・職場・関係機関・行政が連携し計画を推進していきます。

2 政策

3-1 いつまでも健康で安心して暮らせる保健医療環境づくり

3-1-1 生涯を通じた健康づくり

【目標達成のための8分野と主な事務事業】

町民自らが健康づくりに取り組み、健康寿命（健康で元気に生活する期間）の延伸を目標に計画を推進します。

芽室町の現状及び健康課題を踏まえ、目標達成のために、健康的な生活習慣の確立に向けて課題を8つの分野に分けて取り組みます。

- 1 栄養・食生活 成人食生活改善事業、生活習慣改善教室開催事業
- 2 身体活動・運動 成人健康教育相談事業、生活習慣改善教室開催事業、健康づくり実践団体支援事務、健康ポイント制度運営事業
- 3 たばこ 成人健康教育相談事業
- 4 こころの健康 精神保健普及事業
- 5 歯と口腔の健康 成人歯科保健対策事業
- 6 が ん 各種がん検診事業、成人健康教育相談事業、健康ポイント制度運営事業
- 7 糖尿病・循環器疾患 健康診査推進事業、成人健康教育相談事業、生活習慣改善教室開催事業、健康ポイント制度運営事業、特定健診事業、特定保健指導事業、国保生活習慣改善指導事業
- 8 感染症 高齢者予防接種事業、インフルエンザ対策事業、エキノコックス症予防事業、健康診査推進事業、新型コロナウイルス対策ワクチン接種事業

第 4 章

保健施策に係る計画

第4章 保健施策に係る計画

壮年期死亡や高齢期の要介護状態の原因となるがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病は、生活習慣の改善によって発症や進行を予防することができると考えられています。「個人の問題」とされてきた自殺では、「社会の問題」として広く認識されるようになってきました。

増え続ける生活習慣病の発症予防や重症化予防を図り、誰もが自殺に追い込まれることのないよう、これからの長寿社会を地域とのつながりをもって健やかで心豊かに生活するために、町民自らが健康的な生活習慣に対する関心と理解を深め、また、健康寿命の延伸を目指すための具体的な取り組みとなる計画とします。

町民自らが心身の状態に関心を深め、健康を意識した、よりよい生活習慣を実現できるよう、あらゆる機会に健康情報を周知普及し、引き続き一次予防に力を注いだ健康づくりを行います。

また、今後も継続して健（検）診の受診を促し、各種健（検）診により早期発見・早期治療を進めていきます。

1 第5期計画事業一覧

1 栄養・食生活

- 成人食生活改善事業
 - ◆出前健康講座
 - ◆栄養相談
 - ◆栄養業務担当者連絡会議
- 生活習慣改善教室開催事業
 - ◆生活習慣改善教室

2 身体活動・運動

- 成人健康教育相談事業
 - ◆出前健康講座
- 生活習慣改善教室開催事業
 - ◆生活習慣改善教室
- 健康づくり実践団体支援事務
- 健康ポイント制度運営事業

3 たばこ

- 成人健康教育相談事業
 - ◆出前健康講座
 - ◆健康相談

4 こころの健康（自殺対策計画）

- 精神保健普及事業
 - ◆精神保健講演会・出前健康講座
 - ◆相談窓口の周知
 - ◆ゲートキーパー研修会
 - ◆包括的な支援のための連携の推進
 - ◆うつスクリーニング
 - ◆健康相談

※関連する主な事務事業⇒別表

5 歯と口腔の健康

- 成人歯科保健対策事業
 - ◆成人歯科検診
 - ◆妊婦歯科個別健診
 - ◆歯科健康教育

6 がん

- 各種がん検診事業
 - ◆胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん
 - ◆前立腺がん
- 成人健康教育相談事業
 - ◆出前健康講座
 - ◆健康相談
- 健康ポイント制度運営事業

7 糖尿病・循環器疾患

- 健康診査推進事業
 - ◆若年健診、脳ドック
- 成人健康教育相談事業
 - ◆出前健康講座
 - ◆健康相談
- 生活習慣改善教室開催事業
 - ◆生活習慣改善教室
- 健康ポイント制度運営事業
- 特定健診事業
 - ◆特定健診
- 特定保健指導事業
 - ◆特定保健指導
- 国保生活習慣病予防事業
 - ◆重症化予防保健栄養指導
 - ◆特定健診後二次検診
 - ◆若年健診等生活習慣病予防対策

8 感染症

- 高齢者予防接種事業
 - ◆高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成
- インフルエンザ対策事業
 - ◆インフルエンザワクチン接種及び費用助成
- エキノコックス症検診事業
 - ◆エキノコックス症検診
- 健康診査推進事業
 - ◆肝炎ウイルス検診
- 新型コロナウイルス対策ワクチン接種事業

2 栄養・食生活

施策の方針

栄養・食生活は、健康な生活を送るために欠くことのできない要素で、肥満を要因とする生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の点からも重要です。

関係機関と連携を図り、特に男性や働き盛り世代を重点におき、また、子どもや地域まで視点を広げ、一人ひとりが自身の健康や食生活の関係性を正しく理解し、よりよい食習慣を身につけることができるよう支援します。

施策の主な内容

(1) 成人食生活改善事業

食の安全性や栄養などに関する知識と、「食」を選択する力を養うことにより、健康的な食生活が実践でき、「食」の重要性を再認識し、行動変容へ繋げることができます。

食生活を見直すために基本的な知識や正しい情報について、出前健康講座や広報誌、ホームページ、SNSなどを活用して幅広く周知普及します。

体重管理は、生活習慣病や健康状態と深く関わり、特に、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患など）や糖尿病との関連があります。そのため、適正体重を維持している人の増加（肥満の減少）を目指します。

また、食育の日（毎月19日）の啓発や統一献立（年2回）の実施により、地産地消を通じた食の安全や「食」に対する関心を高めるとともに、よりよい食習慣をあらゆるライフステージにおいて学び、考えることができるよう関係機関と連携し、家庭や地域における食育を推進します。

① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じ、積極的に出前健康講座を実施します。栄養・食生活分野では野菜摂取量の目安や、間食や飲酒の摂り方など、適切な量と質の食事の摂り方について伝えます。

② 栄養相談

栄養や食習慣に関する疑問や悩みを解消するために、個別の栄養相談を実施します。

また、健診受診後の栄養相談を行い、正しい食習慣を身につけられるよう支援します。

③ 栄養業務担当者連絡会議

町内施設に勤務する管理栄養士・栄養士が「食」に関する情報交換や食育の推進について、あらゆる視点での普及啓発活動を行います。

(2) 生活習慣改善教室開催事業

① 生活習慣改善教室

働き盛り世代である40歳から64歳のBMIや腹囲、健診結果（血圧・血糖・

脂質)が基準を超える人、20歳の頃から体重が10kg以上増加している人を対象に、運動の実践と栄養に関する学習の機会として、運動機会が減少する冬期間に生活習慣病予防のための生活習慣改善教室を開催します。

■ 成果指標

	目標値	現状値 2022 令和4年度	2024 令和6年度	2025 令和7年度	2026 令和8年度	2027 令和9年度	2028 令和10年度	2029 令和11年度
1	35歳～64歳 BMI25以上の割合 (%)	男性 42.4	男性 41.7	男性 41.0	男性 40.3	男性 39.6	男性 38.9	男性 38.2
		女性 17.9	女性 17.7	女性 17.5	女性 17.3	女性 17.1	女性 16.9	女性 16.7
2	35歳～64歳 腹囲男性85cm・女 性90cm以上の割合 (%)	男性 48.9	男性 48.8	男性 48.7	男性 48.6	男性 48.5	男性 48.3	男性 48.2
		女性 12.0	女性 11.9	女性 11.8	女性 11.7	女性 11.6	女性 11.5	女性 11.4
3	20歳～64歳の生活 習慣病に関する出 前健康講座開催数 (回)	4	5	6	7	8	9	10
4	20歳～64歳の栄養 相談実施数(人)	(実) 26 (延) 28	(実) 33 (延) 39	(実) 36 (延) 43	(実) 40 (延) 47	(実) 44 (延) 52	(実) 48 (延) 57	(実) 53 (延) 63

(1、2は若年健診及び国保特定健診受診者のうちの割合)

(3は精神健康講座を除く)

3 身体活動・運動

施策の方針

適度な運動習慣は、肥満をはじめ高血圧や糖尿病などの、生活習慣病予防や重症化予防につながります。他にも、ストレス解消効果や質の良い睡眠の確保、心の健康維持など、心身の健康維持のためにも重要です。一人ひとりが自分にあった運動習慣を身につけていくことができるよう支援します。

施策の主な内容

(1) 成人健康教育相談事業

運動・身体活動の必要性や適切な運動習慣についての普及、運動講座や団体活動の情報提供を行い、健康行動に活かすことができるよう、健康づくりのための支援を行います。

① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じ、運動に関するテーマで運動実践も含め、出前健康講座を実施します。

また、すこやかロード（※）や生涯学習課による運動、スポーツに関する生涯学習講座、団体活動の情報提供を行います。

※すこやかロード～北海道と北海道健康づくり財団が認定した身近で気軽に楽しくウォーキングを行うためのコースです。芽室町では、5コースが認定されており、「げんきめむろてくてくマップ」にも掲載されています。

(2) 生活習慣改善教室開催事業 【再掲】

① 生活習慣改善教室 【再掲】

働き盛り世代である40歳から64歳のBMIや腹囲、健診結果（血圧・血糖・脂質）が基準を超える人、20歳の頃から体重が10kg以上増加している人を対象に、運動の実践と栄養に関する学習の機会として、運動機会が減少する冬期間に生活習慣病予防のための生活習慣改善教室を開催します。

(3) 健康づくり実践団体支援事務

健康づくりのための運動組織の活動継続を目的として、「NPO 法人生命の貯蓄体操普及会芽室支部」、「おなかまわりスッキリOB会」、「芽室町民歩く会」の活動支援を行います。

(4) 健康ポイント制度運営事業

健康づくりに取り組むための動機付けと、自ら健康管理ができることを目的として事業を実施します。対象者およびポイント付与の基準等についてデジタル化の導入も含めて検討します。

※【再掲】…各分野の取り組み事業で、事業内容が同様の趣旨の場合は、【再掲】と記載します。

■ 成果指標

	目標値	現状値 2022 令和4年度	2024 令和6年度	2025 令和7年度	2026 令和8年度	2027 令和9年度	2028 令和10年度	2029 令和11年度
1	40歳～64歳の週2回1日30分以上運動をしている人の割合(%)	男性 21.9 女性 15.7	男性 22.7 女性 16.5	男性 23.5 女性 17.3	男性 24.3 女性 18.1	男性 25.1 女性 18.9	男性 25.9 女性 19.7	男性 26.7 女性 20.5
2	生活習慣改善教室参加者数(人)	25	30	30	30	30	30	30
3	運動ポイント(1日7,100歩達成者)平均交換者数(人/日)		90	180	200	220	240	260

(1は国保特定健診受診者のうちの割合)

4 たばこ

施策の方針

平成 30 年に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙に対する知識の普及や防止意識の啓発、環境整備などの措置を、総合的かつ効果的な推進に努めていくことが求められています。

たばこは、がん、循環器疾患（脳血管疾患、虚血性心疾患など）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病など様々な疾患の原因になり、受動喫煙によっても健康被害が生じます。

禁煙することにより健康改善効果があることは明らかにされていますが、喫煙は依存性があることから、独力で継続的に禁煙することは容易ではありません。禁煙に取り組もうとする人がいつでも支援を得られるよう、環境づくりを行い、禁煙への促進を図ります。

施策の主な内容

(1) 成人健康教育相談事業

「喫煙と健康の関連性」及び「禁煙の必要性」について、健康教育・健康相談を実施します。

また、世界禁煙デー、禁煙週間などを機会とした喫煙や禁煙に関する情報提供を、広報誌やホームページ、SNSなどを活用して幅広く周知します。

喫煙者に対する健康教育は、子育て支援課・教育推進課と連携し、女性や若い世代に向けても情報発信を行います。

① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じ、対象者の喫煙状況に応じて禁煙に関する出前健康講座を実施します。喫煙による健康への影響や、子どもを含む周囲への受動喫煙の影響、禁煙による健康改善効果、禁煙外来などの具体的な禁煙方法の普及を行い、禁煙や、喫煙をしないきっかけづくりを推進します。

② 健康相談

健診受診後の結果説明会では、喫煙による健康への影響や、禁煙による健康改善効果と具体的な禁煙方法を説明し、禁煙に取り組むきっかけづくりを推進します。

■ 成果指標

	目標値	現状値	2024	2025	2026	2027	2028	2029
		2022 令和4年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
1	35歳～64歳の喫煙率(%)	24.1	23.5	22.9	22.3	21.7	21.1	20.5

(1は若年健診及び国保特定健診受診者のうちの割合)

5 こころの健康（自殺対策計画）

施策の方針

こころの健康は多くの要因が影響し、なかでも身体とこころは相互に関係しています。そのため、心身ともに健康な生活が過ごせるよう、自分にあったストレス解消法を見つけることや、十分な睡眠・休養をとり疲労回復を図ることも、こころの健康を保持する上で重要な要素です。

また、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、人間関係などの社会的要因があることが考えられ、社会の努力で避けることのできる死であるとの認識のもと、失業や多重債務、健康問題、家庭問題などの社会的リスクである「生きることの阻害要因」を減らし、信頼できる人間関係の構築や危機回避能力を身につけることなどの「生きることの促進因子」を増やす取り組みを同時に推進する必要があります。

本計画は、自殺総合対策大綱の基本理念を踏まえ、「健康づくりを総合的に行う」といった視点から、自殺対策計画を盛り込んだものとし、引き続き、次の5点を重点施策として取り組みを推進します。

- 1 一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 2 心の健康を支援する環境づくりの整備と心の健康づくりを支援する
- 3 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
- 4 社会全体の自殺リスクを低下させる
- 5 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

施策の主な内容

1 一人ひとりの気づきと見守りを促す

（1）精神保健講演会・出前健康講座

一人ひとりが休養や睡眠の重要性、ストレスとのつきあい方やこころの病気の知識など、こころの健康や自殺予防に関する理解を深めることを含めて、誰もがさまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対し、早期の「気づき」に対応できるよう、専門家の講演会や地域、職域での学習の機会を充実させます。

（2）相談窓口の周知

役場窓口や弁護士相談会の機会の活用、並びに、ホームページにセルフメンタルチェックを掲載し、他機関において開設しているこころの健康に関する相談窓口も含め、周知を行います。また、広報誌やホームページ、SNSを通じて悩みを抱えやすい女性や働き盛りの世代等に向けて、こころの健康に関する情報提供を行います。

2 心の健康を支援する環境づくりの整備と心の健康づくりを支援する

（1）ゲートキーパー*研修会

地域全体で自殺予防の理解を深め、悩みや困難を抱える人に対して、早期に気づき、適切な対応ができるよう、一般町民をはじめ、自殺者の多い働く人達等に向けてゲートキーパー研修会の開催を推進します。

*ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることが出来る人を指します。

3 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

(1) 包括的な支援のための連携の推進

医療、保健、生活、教育、労働などに関する多職種、他部門の関係機関や団体等の連携を図り、芽室町自立支援協議会ひきこもり支援部会の開催をはじめ包括的な支援体制を推進します。

(2) うつスクリーニング

健診や相談の場で、主に35歳から64歳の働き盛り世代を対象にスクリーニングを実施し、潜在的なハイリスク者に対して相談支援を行うことで、適正な治療及び正しい知識や意識の普及啓発を図ります。

4 社会全体の自殺リスクを低下させる

(1) 健康相談

悩みを抱えやすい女性や働き盛り世代にとっても相談しやすいよう、来所や訪問以外に電話やメールでも対応します。

5 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

(1) 相談窓口の周知

子ども、若者を重点として、こころの健康に関する知識の普及や相談窓口の周知を行います。

■ 成果指標

	目標値	現状値	2024	2025	2026	2027	2028	2029
		2022 令和4年度 H29~R3年平均	令和6年度 R1~R5年平均	令和7年度 R2~R6年平均	令和8年度 R3~R7年平均	令和9年度 R4~R8年平均	令和10年度 R5~R9年平均	令和11年度 R6~R10年平均
1	5年間自殺率(人口10万対)	14.0	13.6	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6
2	講演会・健康講座など学習機会数(回)	5	8	8	8	8	8	8
3	精神健康相談実施延人数(人)	137	160	160	160	160	160	160
4	うつスクリーニング実施者数(人)	263	270	270	270	270	270	270
5	40歳~64歳の睡眠で休養がとれている者の割合(%)	61.9	63.7	65.5	67.3	69.1	70.9	72.7

(1は厚生労働省 自殺の統計：地域における自殺の基礎資料(市町村・自殺日・住居地))

(5は国保特定健診受診者のうちの割合)

《こころの健康（自殺対策計画） 関連する主な事務事業 ※別表》

1 一人ひとりの気づきと見守りを促す

事業名	豊かな心を育む人づくり推進事業
事務事業名	教育課程支援事業（小学校）（中学校）
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	児童生徒を対象に、自己肯定感の育成を目的とした講演会等を実施することにより、将来の夢や目標実現のために粘り強く努力することができる活力ある児童生徒を育てます。（命の話誕生学、やる気を引き出す魔法の質問講座、アンガーマネジメント講座など）

2 心の健康を支援する環境づくりの整備と心の健康づくりを支援する

事業名	教職員ストレスチェック事業
事務事業名	学校健康診断実施事業（小学校）（中学校）
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	教職員を対象に、ストレスチェックを行うとともに、委託カウンセラーによる電話相談窓口や、高ストレス者への医師面談の場を設置し、教職員のメンタルヘルス向上に努めます。

事業名	スクールライフアドバイザー配置
事務事業名	児童生徒支援事業
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	児童生徒や保護者、教職員等を対象に、学校生活についての相談を受け付け、カウンセリング、助言・提言、情報収集・提供を行い、問題の早期解決を図ります。

3 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

事業名	自立支援協議会
事務事業名	地域生活支援事業
担当課	健康福祉課障がい福祉係
事業の概要・方針	障がい者がライフステージに応じて適切な障がい福祉サービスを受けることができるように関係機関、団体等との情報共有や意見交換を実施します。

事業名	乳幼児健診アンケート
事務事業名	乳幼児健診・相談事業
担当課	子育て支援課子育て支援係
事業の概要・方針	乳幼児健診・相談で行う問診アンケートでは、子どもの発達の確認のほか、保護者の心身の状態や養育環境、協力者等についての確認を行います。産後うつや児童虐待に関するリスク要因を把握し、保護者の心身の健康に対する支援によりリスク軽減を図ります。

事業名	産後のメンタルヘルス事業
事務事業名	妊婦等相談・支援事業
担当課	子育て支援課子育て支援係
事業の概要・方針	赤ちゃんを出産した全世帯を対象に、新生児訪問（産婦訪問）を行い、EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）を用いて産後うつ病のスクリーニングを行います。面接やEPDSの結果や親子支援システムにより、ハイリスク要因を把握し、産後ケア事業、産前・産後ヘルパー事業などの必要な資源を紹介し、産婦に対する支援を図ります。

4 社会全体の自殺リスクを低下させる

事業名	障害者相談支援事業
事務事業名	障害者相談支援事業
担当課	健康福祉課障がい福祉係
事業の概要・方針	障がい者や家族等からの様々な相談に応じ、障がい福祉サービスの情報やアドバイスなど必要な支援を行います。

事業名	権利擁護事業（障がい者虐待の対応、障がい者差別解消事業）
事務事業名	地域生活支援事業
担当課	健康福祉課障がい福祉係
事業の概要・方針	障がいのある方への虐待に関する通報・相談窓口を設置します。障がいを理由とする差別解消を推進するとともに町民への啓発活動を実施します。

事業名	妊婦等相談・支援事業
事務事業名	妊婦等相談・支援事業
担当課	子育て支援課子育て支援係
事業の概要・方針	母子手帳交付時や妊婦後期相談時に、すべての妊婦に対しアンケート調査及びハイリスク妊婦アセスメントシートを活用し、産後うつ等に対するリスク要因を把握します。継続支援が必要なハイリスク妊婦については、要支援者台帳に記録し、医療機関との連携を行いながら妊娠中の不安軽減、退院後のスムーズな支援体制を構築します。

事業名	地域包括支援センター運営事業（総合相談支援業務）
事務事業名	地域包括支援センター運営事業
担当課	高齢者支援課在宅支援係
事業の概要・方針	高齢者本人や家族、地域からの相談に対応するため、相談窓口を開設し、支援の必要な方が戸惑わずに利用できるよう周知します。

事業名	こども家庭センター運営事業
事務事業名	こども家庭センター運営事業
担当課	子育て支援課子育て支援係
事業の概要・方針	<p>全妊婦に支援プランを作成し、活用できる資源の利用を促します。ハイリスク妊婦へは、関係者会議において情報共有を行い、様々な視点での支援の方向性を協議し、産後の初期段階における支援体制を確保します。</p> <p>また、令和 6 年度には「子育て世代包括支援センター」と「子ども家庭総合支援拠点」が一体化し、すべての妊産婦、子育て世帯、子どもへの相談支援機能を有する「こども家庭センター」の設置を行います。</p>

事業名	生活困窮者自立相談支援等事業
事務事業名	生活困窮者自立相談支援等事業
担当課	健康福祉課社会福祉係
事業の概要・方針	<p>生活困窮相談内容に応じて、問題解決のために、生活や仕事についての相談は生活自立支援事業「とかち生活あんしんセンター」、「ハローワーク」等の機関へ連携、法的相談・多重債務に関しては無料弁護士相談窓口の情報提供等、迅速な対応を行っています。相談者の問題を解決するため多様な手段の確保と情報提供の充実に努めています。</p>

事業名	DV被害対策事業
事務事業名	DV被害対策事業
担当課	健康福祉課社会福祉係
事業の概要・方針	<p>DV相談については十勝総合振興局の担当課等へ連絡をし、迅速な対応を行っています。相談者の問題を解決するため多様な手段の確保と情報提供の充実に努めています。</p>

5 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

事業名	いじめ防止基本方針
事務事業名	児童生徒支援事業
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	教育委員会及び各小・中学校において、いじめ防止基本方針に基づき、いじめ未然防止、いじめ早期発見・対応等に取り組みます。

事業名	子どもの権利委員会運営事業
事務事業名	要保護児童対策事業
担当課	子育て支援課子育て支援係
事業の概要・方針	<p>子どもの権利に関する条例の普及・啓発を行い、子どもが直接悩み事などを表明できる環境を整えます。</p> <p>子どもの権利侵害に対して、適切な権利救済を行う「子どもの権利委員会」を運営します。また、虐待などの通告があった場合には、要保護児童対策地域協議会により、関係機関との連携を行い、ヤングケアラーへの相談支援体制を含め、必要な対応を実施します。</p>

事業名	教育支援センター「ゆうゆう」の設置
事務事業名	児童生徒支援事業
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	不登校児童生徒の学習機会や居場所の提供を行い、ひきこもりを防ぐとともに、学校復帰の助言・手助けを行います。

事業名	不登校支援システムの推進
事務事業名	児童生徒支援事業
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	芽室町不登校支援システムを推進し、登校に困難を抱える児童生徒への支援に関して組織的に対応することにより、多様な学びの保障に努めます。

事業名	就学援助事業
事務事業名	要・準要保護児童生徒支援事業（小学校）（中学校）
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	児童生徒を持つ保護者で、経済的な理由により就学費の支払いが困難な世帯を対象に、学用品費や給食費、修学旅行費等の援助を行うことで、安心して子どもを学校に通わせることができるようにします。

事業名	私立高等学校生徒授業料補助
事務事業名	大学等就学支援事業
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	私立高等学校に通う生徒を持つ保護者で、経済的な理由により授業料の納入が困難な世帯を対象に、授業料の一部を補助することで、安心して子どもを学校に通わせることができるようにします。

事業名	大学等奨学金貸付事業
事務事業名	大学等就学支援事業
担当課	教育推進課教育推進係
事業の概要・方針	経済的な理由により奨学金が必要な方を対象に、無利子で奨学金を貸付し、就学の機会を確保できるようにします。

事業名	風の子めむろ
事務事業名	子どもの居場所づくり推進事業
担当課	子育て支援課子育て支援係
事業の概要・方針	年間を通じて子どもが集える場所を設け、学習支援、食事の提供、日常の遊びを提供します。貧困や学校における悩みなど、子どもが抱える様々な問題を発見し、関係機関と情報共有を行いながら必要な対応を実施します。

6 歯と口腔の健康

施策の方針

生涯を通じた歯及び口腔の健康増進は、豊かな人生を送るための基礎となります。むし歯や歯周病により歯を喪失することは、食生活や社会生活にも支障をきたし、全身の健康にも影響を与えます。口腔機能の維持・向上を進めるため、ライフステージでの課題に合わせて、積極的に歯科検診や歯科健康教育を実施し、歯と口腔の管理を充実させます。

施策の主な内容

(1) 成人歯科保健対策事業

むし歯と歯周病が全身の健康に及ぼす影響や管理の重要性に関する知識の普及と、予防及び早期発見・早期治療につながることを目指し、健康教育や検診を実施します。

また、「歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）」などを活用し、生活習慣病対策とあわせ、歯科検診や8020運動など歯及び口腔の健康に関する情報を、広報誌やホームページ、SNSなどを活用して、幅広い年代へ周知します。

① 成人歯科検診

20歳以上を対象に、検診と歯科指導を行い、むし歯と歯周病を早期発見します。適正なブラッシングなど、日常の自己管理の方法を学ぶ機会を継続します。後期高齢者には口腔機能評価に則した歯科指導を加え、オーラルフレイル[※]の予防を目指します。

※オーラルフレイル：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰えのひとつを指し、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状から始まるため、見逃しやすく、気づきにくい特徴があります。

② 妊婦歯科個別検診

妊婦歯科個別検診を実施し、妊娠期をきっかけとした歯科検診の受診や歯科保健の情報提供により、歯科疾患の早期発見・治療、歯及び口腔の健康の保持・増進を推進します。

③ 歯科健康教育

歯科衛生士による、むし歯と歯周病が全身の健康に及ぼす影響や、正しいブラッシングなど日常の自己管理の方法を学ぶ機会を提供します。

■ 成果指標

	目標値	現状値						
		2022 令和4年度	2024 令和6年度	2025 令和7年度	2026 令和8年度	2027 令和9年度	2028 令和10年度	2029 令和11年度
1	歯科検診受診数 (人)	24	35	40	45	50	55	60
2	妊婦歯科個別検 診受診率 (%)	20	26	29	32	35	39	43
3	歯科健康教育を受 けた数 (人)	53	65	72	79	86	93	100

7 がん

施策の方針

がんは、国と同様、芽室町における死因の第1位となっています。その死亡者数は総死亡者数の約3割を占めており、予防と早期発見に努めることが重要です。

一次予防として運動や食生活・喫煙などの生活習慣による危険因子について、正しい知識の普及啓発を積極的に推進します。

また、二次予防として各種がん検診を実施し、未受診者対策とともに受診しやすい体制づくりを行うことで受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療による死亡、罹患の減少を目指します。

また、国が示す「第4期がん対策推進基本計画」では、がん対策の基本的な柱の一つとして「アピアランスケア^{*}も含めたがんとの共生」が示されており、がん治療等に係る相談窓口を周知するほか、がん患者のアピアランスケアの支援について検討を推進します。

※アピアランスケア：医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア

施策の主な内容

(1) 各種がん検診事業

がんの早期発見・早期治療を目的に各種がん検診を実施します。国の指針に基づき行う胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診を「対策型検診」、それ以外を「任意型検診」として実施します。

① がん検診

対策型検診の胃・肺・大腸がん検診は40歳以上（ただし、若年健診と同時実施の場合のみ35歳以上）を対象に毎年、子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上を対象に2年に1回実施します。任意型検診の前立腺がん検診は50歳以上を対象に実施します。

より多くの方に検診を受けてもらえるよう、チラシや広報誌、ホームページ、SNSなどを活用して幅広く周知をするとともに、個別受診勧奨や未受診者に対する再勧奨を行い、受診率の向上を図ります。そして、デジタルを活用した検診の申し込みや、夜間や土・日曜日の検診実施、託児付きにすることで受診者の利便性を図ります。

また、女性特有のがん対策として、特定の年齢の対象者に子宮頸がん・乳がん検診の料金が無料となるクーポン券と検診手帳を配布し、受診の促進とがんの早期発見、正しい健康情報の普及啓発を図り、自らの健康を意識し保持増進を目指すことを支援します。

(2) 成人健康教育相談事業

がんの一次予防に関する知識の普及を積極的に進めるために、健康教育・健康相談を実施します。

また、広報誌やホームページ、SNSなどを活用し、運動や食生活など、生活習慣

病予防をはじめとする知識の普及を行い、町民自らが取り組むことのできる予防対策を推進します。

① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じ、積極的に出前健康講座を行います。

② 健康相談

がん検診全般についての相談に対応するほか、がん患者の悩みや不安を軽減することができるよう、がん治療やアピアランスケアに関する相談窓口を周知します。

(3) 健康ポイント制度運営事業

がん検診受診の定着を促すとともに、積極的に健康づくりに取り組むことを推進するため、関係機関と連携のもと、ポイント付与の基準等について検討します。

■ 成果指標

	目標値	現状値	2024	2025	2026	2027	2028	2029
		2022 令和4年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
1	胃がん 検診	1,011 (8.6%)	1,275 (10.9%)	1,333 (11.4%)	1,392 (11.9%)	1,450 (12.4%)	1,509 (12.9%)	1,567 (13.4%)
2	肺がん 検診	1,152 (9.9%)	1,275 (10.9%)	1,333 (11.4%)	1,392 (11.9%)	1,450 (12.4%)	1,509 (12.9%)	1,567 (13.4%)
3	大腸がん 検診	1,153 (9.9%)	1,275 (10.9%)	1,333 (11.4%)	1,392 (11.9%)	1,450 (12.4%)	1,509 (12.9%)	1,567 (13.4%)
4	子宮頸がん 検診	913 (11.8%)	994 (12.8%)	1,033 (13.3%)	1,072 (13.8%)	1,110 (14.3%)	1,149 (14.8%)	1,188 (15.3%)
5	乳がん 検診	1,178 (18.7%)	1,239 (19.7%)	1,270 (20.2%)	1,302 (20.7%)	1,333 (21.2%)	1,365 (21.7%)	1,396 (22.2%)

※子宮頸がん・乳がん検診は隔年受診のため、受診数は前年度との合算。

※対象者数は、国の「市町村におけるがん検診の受診率の算定方法について」に準じて、40歳以上の全住民（子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上の女性）としている。

8 糖尿病・循環器疾患

施策の方針

循環器疾患は、血管の損傷によって起こる疾患で、危険因子である、高血圧・脂質異常・喫煙・糖尿病の管理が重要です。

町民一人ひとりの自己管理の積極的な推進が重要であり、健診受診を勧奨し、検査結果による客観的データに基づいた支援を展開することで、糖尿病や循環器疾患の有病者の増加の抑制と重症化予防を図ることを目指します。

施策の主な内容

(1) 健康診査推進事業

若年層に対する健診や脳ドックなどの健診を実施し、健診受診により病気の早期発見を図り、生活習慣を改善する機会とします。

① 若年健診

若い頃からの生活習慣病の予防意識の普及と早期発見のため、35歳から39歳を対象に健康診査を実施します。また、国保医療係で実施する18歳から34歳の国民健康保険被保険者を対象とした健診を協働で実施します。

② 脳ドック

無症候、あるいは未発症の脳及び脳血管疾患あるいはその危険因子を発見し、それらの脳血管疾患の発症あるいは進行を防止するため、35歳以上を対象に脳ドックを実施します。疾病の早期発見・早期治療に結びつけるため、特に壮年期に重点をおいた受診勧奨を実施します。

(2) 成人健康教育相談事業

栄養バランスや運動、適正体重の維持など若い頃からの生活習慣病の一次予防を広報誌やホームページ、SNSなどを活用して幅広く周知します。

脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病や高血圧に関する知識の普及や意識の向上のために、健康教育を実施します。

また、健診受診後の結果説明会では、健診結果の内容を踏まえ、自らの生活習慣を振り返り、健康に関する不安や疑問を軽減し、健康的な生活習慣に取り組むことができるよう支援します。

① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じ、自己の健康状態が確認できる情報提供や脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に関する出前健康講座を実施します。

② 健康相談

肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病の危険因子を有した生活習慣の改善や、健康に関する不安や疑問の軽減に向け、健診後の結果説明会や健康相談を実施します。

(3) 生活習慣改善教室開催事業 【再掲】

① 生活習慣改善教室 【再掲】

働き盛り世代である40歳から64歳のBMIや腹囲、健診結果（血圧・血糖・脂質）が基準を超える人、20歳の頃から体重が10kg以上増加している人を対象に、運動の実践と栄養に関する学習の機会として、運動機会が減少する冬期間に生活習慣病予防のための生活習慣改善教室を開催します。

(4) 健康ポイント制度運営事業 【再掲】

健康づくりに取り組むための動機付けと、自ら健康管理ができることを目的として事業を実施します。対象者およびポイント付与の基準等についてデジタル化の導入も含めて検討します。

(5) 特定健診事業

自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返る機会である健診は、データヘルス計画に基づき、国保医療係と協働し、40歳以上の芽室町国民健康保険被保険者を対象に特定健診を実施します。

① 特定健診事業

生活習慣病の早期発見のため、特定健診の受診勧奨を推進します。特定健診の受診率向上のため、未受診者対策として特定健診のPRを積極的に行い、通院中の方の検査データを受領するなどの取り組みを実施します。

また、健診の実施にあたっては、実施機関との連携を図りながら、受診者の利便性も考慮した体制を作ります。

(6) 特定保健指導事業

データヘルス計画に基づき、国保医療係と協働し、特定健診を受け、積極的支援・動機付け支援に階層化された人を対象に特定保健指導を実施し、生活習慣の改善による疾病の発症予防を目指します。

① 特定保健指導事業

生活習慣の改善に向けて、自身の健康問題を意識し、改善に向けての行動をとることを支援し、特定保健指導の利用を推進します。

(7) 国保生活習慣病予防事業

生活習慣病を予防するために、健康づくりの普及啓発を行い、健診受診による疾病の早期発見・早期治療を推進し、合併症の発症や重症化の予防対策を進めます。

① 重症化予防保健栄養指導

糖尿病や脂質異常、高血圧は生活習慣病を誘発するとともに、腎機能低下や心房細動は早期に適切な治療や生活習慣の改善が必要です。そのため、健診結果を基に、受診勧奨値以上を対象に、病態に応じた指導を実施します。なお、医療機関と治療方針や通院状況、内服薬などを確認しながら支援します。

また、治療中断や合併症の発症など多角的に評価しながら指導を実施します。

② 特定健診後二次検診

糖尿病の危険因子は、加齢や家族歴、肥満、身体活動の低下、耐糖能異常などがあり、これらの危険因子を早期に発見することが循環器疾患の予防対策となり

ます。身体の疾病発症のリスクを理解し、生活改善に取り組むことができるよう支援します。

また、検診結果について詳細に説明し、医療機関と連携を図りながら実施します。

③ 若年健診等生活習慣病予防対策

18歳から39歳の健診受診者を対象に、家族全体の視点に立った生活習慣改善に向けて支援します。

■ 成果指標

	目標値	現状値 2022 令和4年度	2024 令和6年度	2025 令和7年度	2026 令和8年度	2027 令和9年度	2028 令和10年度	2029 令和11年度
1	若年健診受診者数(人)	79	100	100	100	100	100	100
2	40歳～64歳の高血圧者 (140/90mmHg以上)の 割合(%)	男性 12.8 女性 10.0	男性 12.7 女性 9.9	男性 12.6 女性 9.8	男性 12.5 女性 9.7	男性 12.4 女性 9.6	男性 12.3 女性 9.5	男性 12.2 女性 9.4
3	40歳～64歳の脂質異常 症者(LDL-コレステロ ール160mg/dl以 上)の割合(%)	男性 12.5 女性 8.5	男性 12.3 女性 8.3	男性 12.1 女性 8.1	男性 11.9 女性 7.9	男性 11.7 女性 7.7	男性 11.5 女性 7.5	男性 11.3 女性 7.3
4	40歳～64歳の血糖コン トロール不良者 (HbA1c8.0%以上)の 割合(%)	男性 1.9 女性 0.7	男性 1.8 女性 0.7	男性 1.7 女性 0.7	男性 1.6 女性 0.7	男性 1.5 女性 0.7	男性 1.4 女性 0.7	男性 1.3 女性 0.6
5	糖尿病性腎症による年 間新規透析導入者数	2	2	2	2	2	2	1
6	40歳～64歳のメタボリ ックシンドロームの該 当者及び予備群の割合 (%)	該当者15.0 予備群9.5	該当者14.8 予備群9.3	該当者14.6 予備群9.1	該当者14.4 予備群8.9	該当者14.2 予備群8.7	該当者14.0 予備群8.5	該当者13.8 予備群8.3
7	特定健診受診率(%)	38.7	データヘルス計画と同様					
8	特定保健指導実施率 (%)	58.3						

(2～6は国保特定健診受診者のうちの割合)
(7、8はデータヘルス計画に準じる)

9 感染症

施策の方針

検診による感染の確認や、予防接種により発症や重症化、合併症の予防につながる感染症に対し、予防接種法の改正など国の動向に注視しながら予防対策を行います。

バランスの良い食事や運動習慣、健診受診等の生活習慣病対策は、新型コロナウイルス感染症等の重症化予防にもつながり、今後新たな感染症の流行にも有効です。平時からの予防接種や手洗いなどの日常生活における予防対策の周知普及と併せて、生活習慣病対策を推進し、感染症による身体機能・社会機能の低下の予防を目指します。

施策の主な内容

(1) 高齢者予防接種事業

高齢者の肺炎の発症と、重症化や合併症の予防を目指し、肺炎球菌ワクチンの特性の周知普及と、接種費用の助成を行います。

① 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

予防接種法に定める接種日における年齢が満 65 歳及び、60 歳以上 65 歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害などを有した人を対象に、肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。

(2) インフルエンザ対策事業

一人ひとりが取り組むべきインフルエンザの感染予防対策の周知普及を行い、蔓延防止を図るとともに、高齢者のインフルエンザの感染や重症化、合併症の予防のため、インフルエンザのワクチン接種を実施し、接種費用の助成を行います。

① インフルエンザワクチン接種及び接種費用助成

予防接種法に定める 65 歳以上及び、60 歳以上 65 歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害などを有した人を対象に、インフルエンザワクチンの接種費用の一部を助成します。

(3) エキノコックス症検診事業

エキノコックス症の予防と感染の早期発見を目的に、エキノコックス症検診を実施します。

また、感染源や日常生活での注意点など、感染を予防するための情報の周知普及を図ります。

① エキノコックス症検診

小学3年生以上を対象にエキノコックス症検診を実施します。検診は受診者の利便性を考慮し土日の集団健診にあわせて行い、関係部局との連携のもと、猟友会会員や小中学生など、感染の機会が多い人には、個別に案内を行い受診を勧めます。(受診は5年毎)

(4) 健康診査推進事業

健康増進法に基づき、B型及びC型肝炎のウイルス検診を行い、感染の早期発見・早期治療を目指します。

① 肝炎ウイルス検診

対象は希望者とし、特に過去に受診歴のない40歳以上の人には積極的に受診を勧めます。検診は受診者の利便性を考慮し、土日の集団健診にあわせて実施します。

(5) 新型コロナウイルス対策ワクチン接種事業

予防接種法に基づき、必要に応じてワクチン接種の体制を整備します。

■ 成果指標

	目標値	現状値	2024	2025	2026	2027	2028	2029
		2022 令和4年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
1	高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成数(人)	130	135	135	135	135	135	135
2	インフルエンザワクチン接種者数(人)	2,617	3,067	3,076	3,085	3,094	3,103	3,111
3	エキノкокクス症検診受診数(人)	53	58	58	58	58	58	58
4	肝炎ウイルス検診受診数(人)	96	105	105	105	105	105	105

10 推進体制の整備

健康増進法は、第2条において各個人が生活習慣への関心と理解を深め、自らの健康状態を自覚し、生涯にわたって健康増進に努めなければならないことを国民の「責務」とし、第8条において自治体はその取り組みを支援するものとして、計画化への努力を義務づけており、また、自殺対策基本法第13条では、自治体における自殺対策計画の策定を義務づけています。生活の質の向上を目指して町民の健康づくりを進めるため、個人や地域、職場の活動において、一人ひとりが自らの健康について考え、芽室町が主体となって実施する保健事業を通じ、知識の習得、生活習慣の改善、生活習慣病の発症及び重症化の予防の取り組みを一体となり進めます。

町民一人ひとりや家族、地域、各種団体等との協力を図るとともに、また、子育て、福祉、保健、介護、教育、農業等の庁内関係課のみならず、関係団体や医療機関と情報共有を図り、町民の健康づくりのための支援と環境づくりを推進します。

參考資料

第5期芽室町健康づくり計画策定経過

年 月 日	策定委員会等	内 容
令和5年6月9日	総合保健医療福祉協議会 全体会議	第5期芽室町健康づくり計画の諮問
令和5年7月19日	第1回保健・医療部会	芽室町健康づくり計画の位置づけについて 国の方針の概要について 全体スケジュールについて 計画見直しに係る意見聞き取りについて 第4期芽室町健康づくり計画の進捗状況について 第5期芽室町健康づくり計画策定のポイントについて
令和5年7月24日	町議会厚生文教常任委員会 (第1回審議会報告)	芽室町健康づくり計画の位置づけについて 国の方針の概要について 全体スケジュールについて 計画見直しに係る意見聞き取りについて 第4期芽室町健康づくり計画の進捗状況について 第5期芽室町健康づくり計画策定のポイントについて
令和5年7月～8月	町民意見聞き取り (アンケートの実施)	芽室町健康づくり各種団体（3団体） 巡回健（検）診受診者（7月・8月巡回健（検）診） 出前健康講座実施町内企業（9社）
令和5年10月30日	第2回保健・医療部会	第5期芽室町健康づくり計画（素案）の協議について 芽室町健康づくり計画におけるアンケート集計報告
令和5年12月13日	第3回保健・医療部会	第5期芽室町健康づくり計画（原案）の協議について
令和5年12月 ～令和6年1月	まちづくり意見募集の実施	

芽室町総合保健医療福祉協議会委員名簿

委員委嘱期間 令和4年7月22日から令和6年7月21日まで

分野	所属団体等	職	氏名	会職
保健・医療	公立芽室病院	院長	研谷 智	会長
保健・医療	十勝歯科医師会芽室歯科医会	会員	家内 典夫	高齢者・介護 部会長
保健・医療	芽室町国民健康保険運営協議会	会長	村上 哲也	保健・医療 部会長
福祉・介護	社会福祉法人十勝立正福祉事業会	理事長	紺野 裕	
福祉・介護	社会福祉法人柏の里めむろオークル	理事長	柴田 正博	障害者 部会長
福祉・介護	社会福祉法人芽室町社会福祉協議会	事務局長	花岡 勇氣	
教育関係者	芽室町校長会	会長	塩田 直之	
教育関係者	芽室町PTA連合会	副会長	北密 大士	
関係機関・団体	芽室町農業協同組合	代表理事組合長	廣江 英幸	
関係機関・団体	芽室消費者協会	副会長	野崎 美保子	
関係機関・団体	芽室町民生委員児童委員協議会	会長	鈴木 昇	地域福祉 部会長
関係機関・団体	芽室町商工会	会長	明瀬 禎純	
関係機関・団体	芽室町市街地町内会連合会	会長	白銀 孝志	子育て 部会長
関係機関・団体	芽室町社会教育協会連絡協議会	会長	志村 和博	
関係機関・団体	育児ネットめむろ	会長	小池 和枝	
町民			吉口 美喜子	
町民			若狭 富美子	
学識経験者	社会医療法人社団三草会りらく	事務長	小西 弘和	
学識経験者	社会福祉法人慧誠会芽室けいせい苑	施設長	植松 哲子	
学識経験者	芽室町老人クラブ連合会	会長	矢野 征男	

芽室町総合保健医療福祉協議会

保 健 ・ 医 療 部 会 委 員 名 簿

委員委嘱期間 令和4年7月22日から令和6年7月21日まで

NO	部会役職	所 属 団 体 等	職	氏 名	特記
1	会 長	芽室町国民健康保険運営協議会	会 長	村 上 哲 也	
2	委 員	公立芽室病院	院 長	研 谷 智	
3	委 員	十勝歯科医師会芽室歯科医会	会 員	家 内 典 夫	
4	委 員	芽室町農業協同組合	代表理事 組合長	廣 江 英 幸	
5	委 員	芽室消費者協会	副 会 長	野 崎 美保子	
6	委 員	芽室町商工会	会 長	明 瀬 禎 純	
7	委 員	芽室町社会教育協会連絡協議会	会 長	志 村 和 博	
8	委 員	一般公募		吉 口 美喜子	

第5期芽室町健康づくり計画におけるアンケート調査【集計報告】

対象 芽室町健康づくり各種団体（3団体）
巡回健（検）診受診者（7月・8月巡回健（検）診）
出前健康講座実施町内企業（9社）

方法 無記名の記述方式

実施期間 令和5年7月～8月

回収結果 配布枚数（計）=963枚 回収枚数（計）=849枚

	芽室町健康づくり 各種団体	巡回健（検）診 受診者	出前健康講座実施 町内企業
配布数	113	347	503
回収数	110	334	405
回収率	97.3%	96.3%	80.5%
	88.2%		

集計方法 性別割合、年代別割合は性別、年齢で「未回答」を除いています。

《 アンケート調査回答協力リスト 》

今回の調査に協力していただいた町内企業及び芽室町健康づくり団体は以下のとおりです。

なお、記載に関して許諾をいただいています。（敬称略、順不同）

■町内企業（9社）

株式会社 北土開発
株式会社 コスモ 北海道工場
三宝産業株式会社
東亜道路工業株式会社 北海道支社
東亜リース株式会社
日本罐詰株式会社
日本甜菜製糖株式会社 芽室製糖所
ホクレン肥料株式会社 帯広工場
芽室町農業協同組合

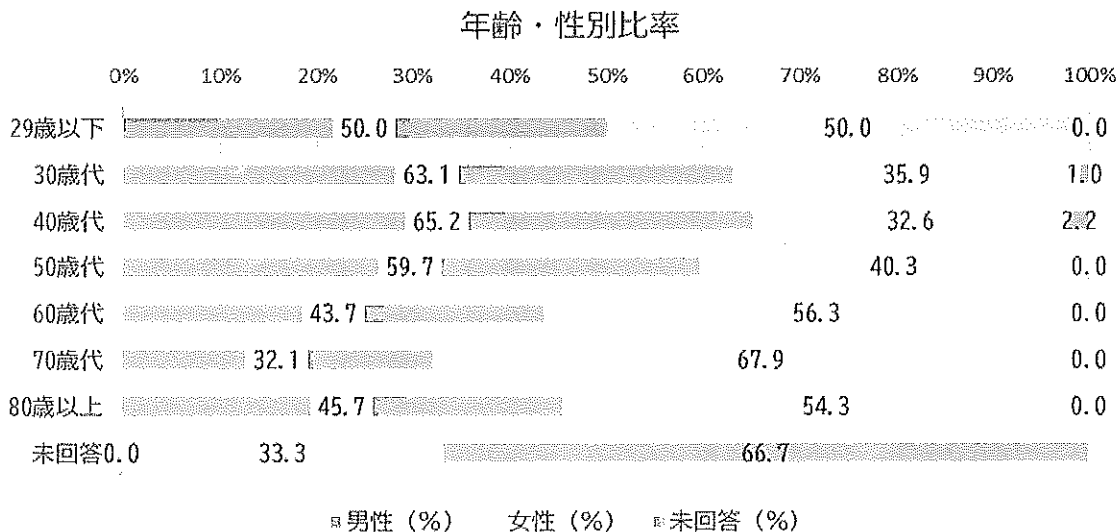
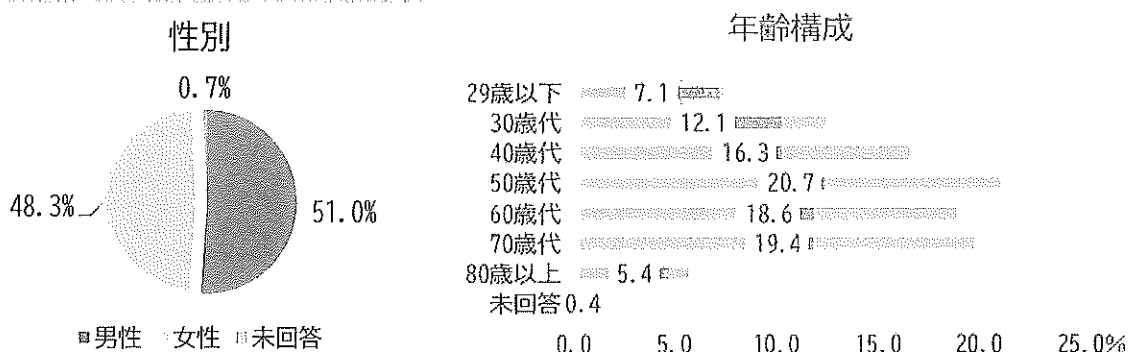
■芽室町健康づくり各種団体（3団体）

NPO法人生命の貯蓄体操普及会芽室支部
おなかまわりスッキリ会
芽室町民歩く会

調査結果

〈問1〉 あなたの年齢と性別を教えてください。

	男性		女性		未回答	
	人	%	人	%	人	%
29歳以下	30	6.9	30	7.3	0	0.0
30歳代	65	15.0	37	9.0	1	16.7
40歳代	90	20.8	45	11.0	3	50.0
50歳代	105	24.2	71	17.3	0	0.0
60歳代	69	15.9	89	21.7	0	0.0
70歳代	53	12.2	112	27.3	0	0.0
80歳以上	21	4.8	25	6.1	0	0.0
未回答	0	0.0	1	0.2	2	33.3
合計	433	100	410	100	6	100.0

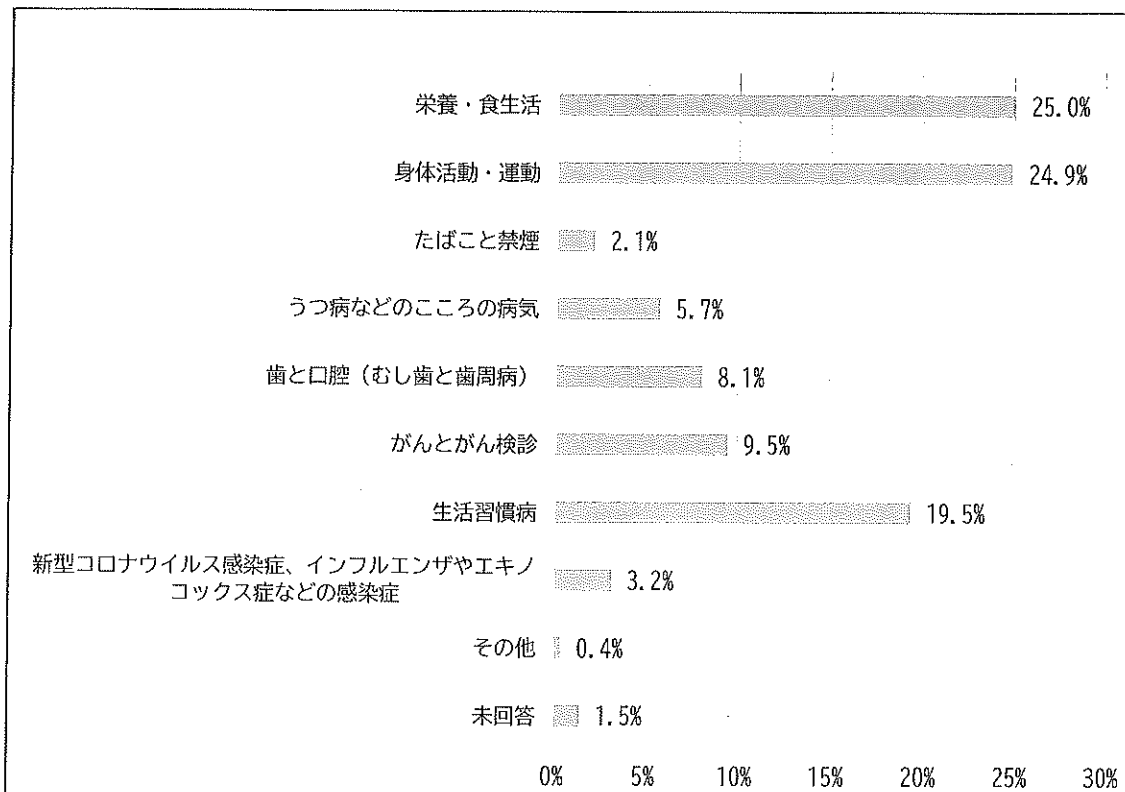


【分析と考察】

年齢構成は、50歳代が最も多く、次いで70歳代、60歳代の順となり、本計画の対象となる年齢層の回答を得ることができました。男女比は、ほぼ同じの割合でした。回収率は、88.2%となっています。

《 健康全般 》

〈問2〉 健康づくりについて関心があるものは何ですか。（2つまでに○）



	%	人
栄養・食生活	25.0%	401
身体活動・運動	24.9%	399
たばこと禁煙	2.1%	34
うつ病などのこころの病気	5.7%	92
歯と口腔（むし歯と歯周病）	8.1%	129
がんとかん検診	9.5%	152
生活習慣病	19.5%	312
新型コロナウイルス感染症、インフルエンザやエキノコックス症などの感染症	3.2%	51
その他	0.4%	7
未回答	1.5%	24

（その他の記載）※原文のまま

- ・薬→1錠でも服用すると副作用の為に薬が次々と増えてゆくの怖い
- ・認知症
- ・睡眠
- ・発達障害
- ・関心はない
- ・特にない・・・2件

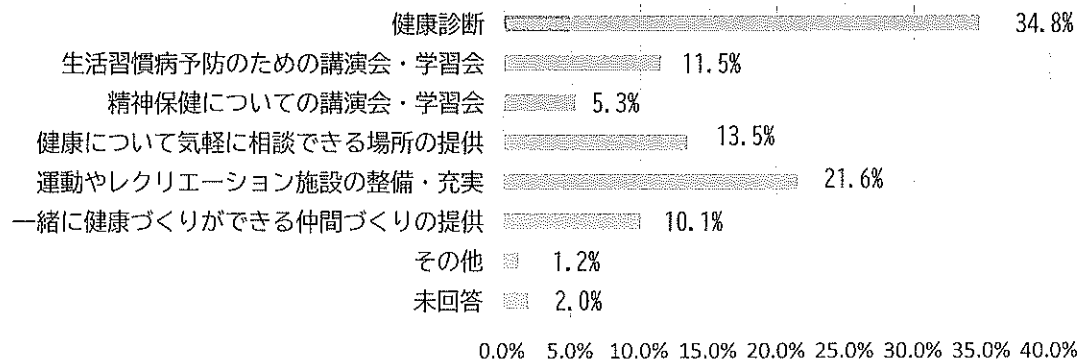
★留意事項・・・複数回答のため、延べ人数で集計を実施。

【分析と考察】

健康づくりにおける関心事項について、「栄養・食生活」が25.0%で最も多く、次いで「身体活動・運動」が24.9%、「生活習慣病」が19.5%の順となっています。

健康づくりには、食習慣や運動習慣が重要と考え、生活習慣が乱れることで引き起こされる生活習慣病について関心が高いことがわかります。

〈問3〉 行政の取り組みとして、今後、町民の「健康づくり」のために、どのようなことに力を入れるべきだとお考えですか。（2つまでに○）



	%	人
健康診断	34.8%	517
生活習慣病予防のための講演会・学習会	11.5%	171
精神保健についての講演会・学習会	5.3%	79
健康について気軽に相談できる場所の提供	13.5%	200
運動やレクリエーション施設の整備・充実	21.6%	320
一緒に健康づくりができる仲間づくりの提供	10.1%	150
その他	1.2%	18
未回答	2.0%	29

（その他の記載）※原文のまま

- ・施設作りよりも個人の体力に合わせて気軽に取り組めるウォーキングコースの整備をお願いします。斜めで段差の歩道は特にひどい
- ・年寄りの散歩環境整備←危ない年寄りが多い
- ・一人ひとりの方に、健康である事の大切さを、ある年齢になったら知らせる事、繰り返し経済、体力の衰え、施設の状況等を知り、自分で出来る運動を行うよう指導していく
- ・運動施設も大切ですがその効果(期待できる)も発信してみたいかでしょう
- ・運動の仲間はすでに作っています
- ・体育館トレーニング使用料値下げ 音更サンドーム100円。健診等も必要ですがその前に健康な身体づくりが一番大切なのでね。ウォーキングは雨の日冬(すべる)、暗い(危険)で安心安全な毎日ではなくなってしまいます
- ・冬場の運動施設を希望通り予約できない。運動講師費用を助成してほしい
- ・土・日・祝日も実施希望
- ・带状疱疹ワクチン助成
- ・SNSの活用、時代に合った事
- ・老人対策
- ・小さい頃からの食育
- ・特に期待していない
- ・なし

★留意事項・・・複数回答のため、延べ人数で集計を実施。

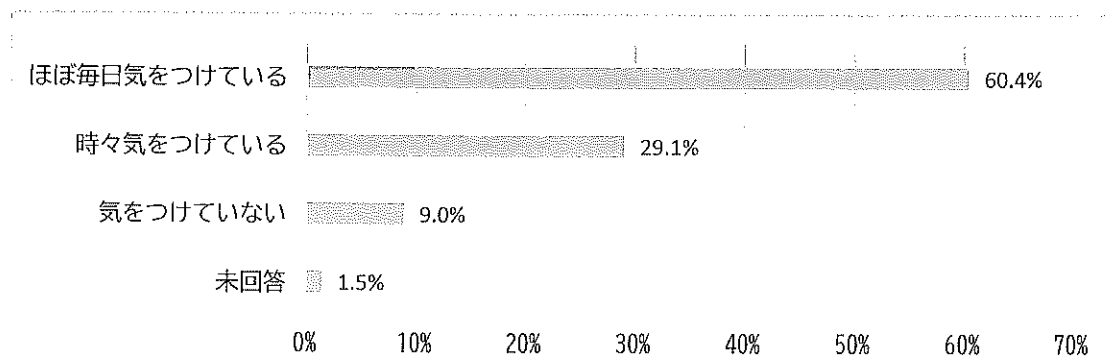
【分析と考察】

健康づくりに対する行政の取り組みについて、「健康診断」が34.8%で最も多く、次いで「運動やレクリエーション施設の整備・充実」が21.6%、「健康について気軽に相談できる場所の提供」が13.5%の順となっています。

健診の受診や運動など、いずれも、自身が行動を起こせるような動機づけとなる支援が、望まれていることが伺え、今後も、健診受診の体制の整備や周知、運動などの活動を支援するような取り組みに力を入れていきます。

《 栄養・食生活 》

〈問4〉 あなたは主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るよう気をつけていますか。（1つに○）



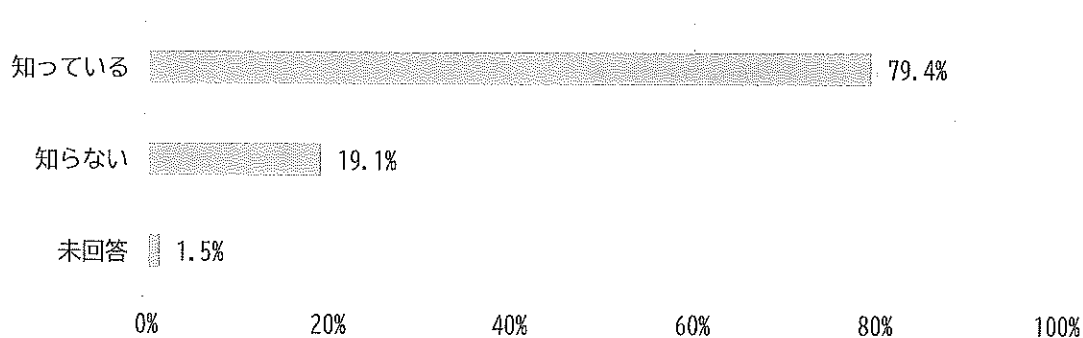
	%	人
ほぼ毎日気をつけている	60.4%	513
時々気をつけている	29.1%	247
気をつけていない	9.0%	76
未回答	1.5%	13

【分析と考察】

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について、「ほぼ毎日している」が60.4%で最も多く、次いで「時々している」が29.1%で、「していない」が9.0%の順となっています。

栄養バランスに意識を向ける人が増加するよう、食についての基本的な知識や正しい情報の発信を行う必要があると考えます。

〈問5〉 あなたはご自身の適正体重を知っていますか。（どちらかに○）



	%	人
知っている	79.4%	674
知らない	19.1%	162
未回答	1.5%	12

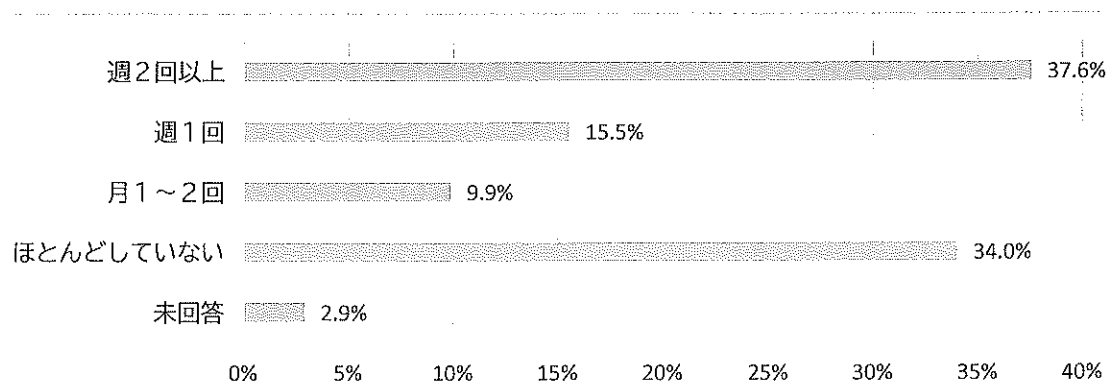
【分析と考察】

適正体重について、「知っている」が79.4%、「知らない」が19.1%の順となっています。

適正体重の算出方法を含めて体重管理の必要性を周知普及し、自身の健康管理に役立てられるような支援が重要です。

◀ 身体活動・運動 ▶

〈問6〉 あなたは健康の維持・増進のために意識的に身体活動あるいは運動をしていますか。
(1つに○)

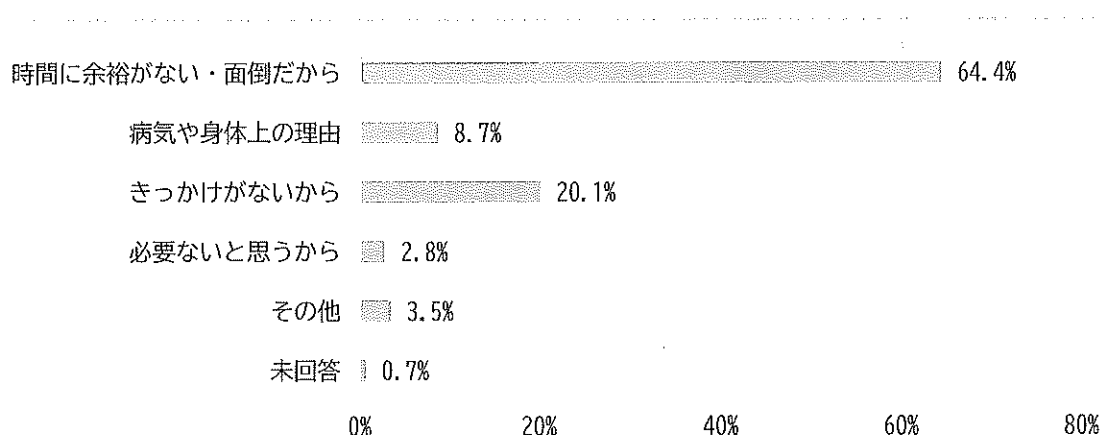


	%	人
週2回以上	37.6%	319
週1回	15.5%	132
月1~2回	9.9%	84
ほとんどしていない	34.0%	289
未回答	2.9%	25

【分析と考察】

身体活動・運動の実施について、「週2回以上」が37.6%と最も多く、次いで「ほとんどしていない」が34.0%で、「週1回」が15.5%の順となっています。日常生活において、運動習慣を定着させることは、生活習慣病の予防につながるため、運動の重要性の周知普及が必要であると考えます。

〈問7〉 問6で「ほとんどしていない」と答えた方にお聞きします。運動をしない理由は何ですか。(1つに○)



	%	人
時間に余裕がない・面倒だから	64.4%	186
きっかけがないから	20.1%	58
必要ないと思うから	2.8%	8
その他	3.5%	10
病気や身体上の理由	8.7%	25
未回答	0.7%	2

(その他の記載) ※原文のまま

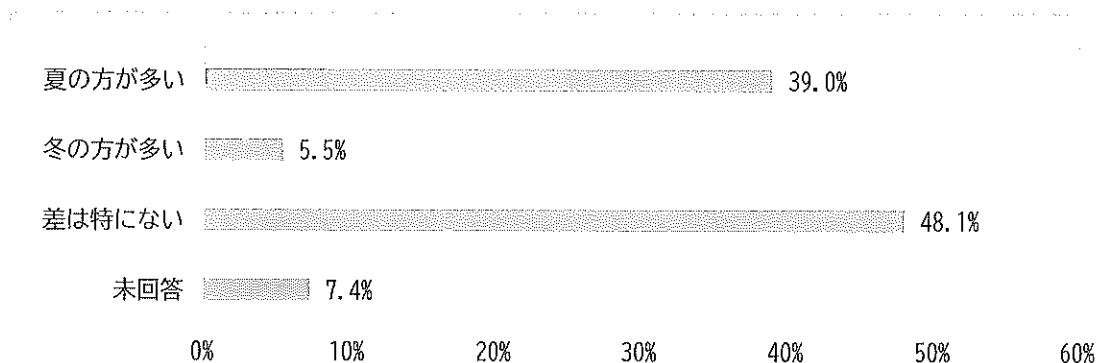
- ・ 天気
- ・ 仕事上同様のエネルギーを使っているから
- ・ 足が痛いので
- ・ 家庭菜園をしているから
- ・ 仕事で体を動かしているから
- ・ 軽いストレッチ程度を毎日のようにしている
- ・ 仕事で動きっぱなしで疲れ果てている
- ・ 年中仕事で体を動かしているので特別に運動は必要ない
- ・ 特に理由は無い

【分析と考察】

運動をしない理由について、「時間に余裕がない・面倒だから」が64.4%と最も多く、次いで「きっかけがないから」が20.1%で、「病気や身体上の理由」が8.7%の順となっています。

運動の重要性の周知普及を行うとともに、年間を通じて運動不足の解消や運動習慣のきっかけづくりとなるよう、健康ポイント制度を見直し利用を促進することが必要であると考えます。

〈問8〉 夏期間と冬期間の運動量に差はありますか。(1つに○)



	%	人
夏の方が多い	39.0%	331
冬の方が多い	5.5%	47
差は特にない	48.1%	408
未回答	7.4%	63

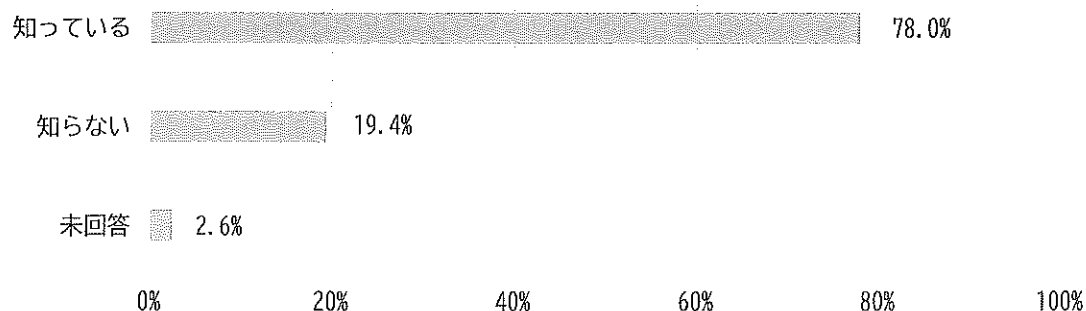
【分析と考察】

季節による運動量の差について、「差は特にない」が48.1%と最も多く、次いで、「夏の方が多い」が39.0%で、「冬の方が多い」が5.5%の順となっています。

「冬の方が多い」が最も少ない結果となり、降雪時期は、地域柄、活動量が減ることが予想され、夏より冬の運動量が少ないことが伺えます。運動量が減少しやすい冬期間に運動の機会の提供や運動の重要性を周知普及する必要があると考えます。

◀ たばこ ▶

〈問9〉 あなたは禁煙外来を知っていますか。（どちらかに○）



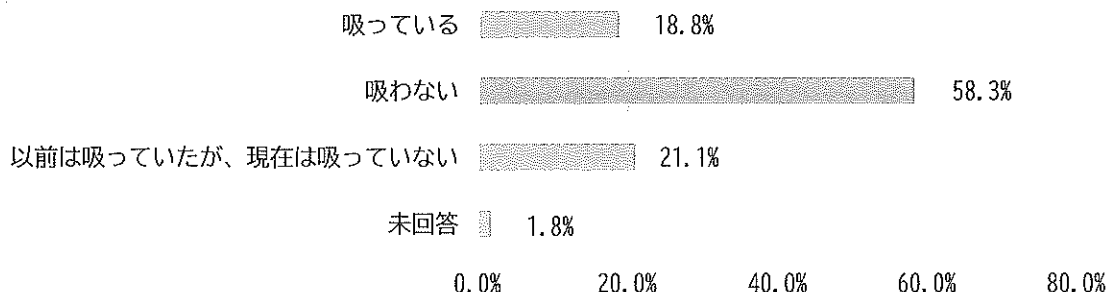
	%	人
知っている	78.0%	662
知らない	19.4%	165
未回答	2.6%	22

【分析と考察】

禁煙外来の認知度について、「知っている」が78.0%、「知らない」が19.4%の順となっています。

禁煙外来という言葉の認知度は一定数いることが伺えます。

〈問10〉 あなたは、たばこを吸いますか。（1つに○）



	%	人
吸っている	18.8%	160
吸わない	58.3%	495
以前は吸っていたが、現在は吸っていない	21.1%	179
未回答	1.8%	15

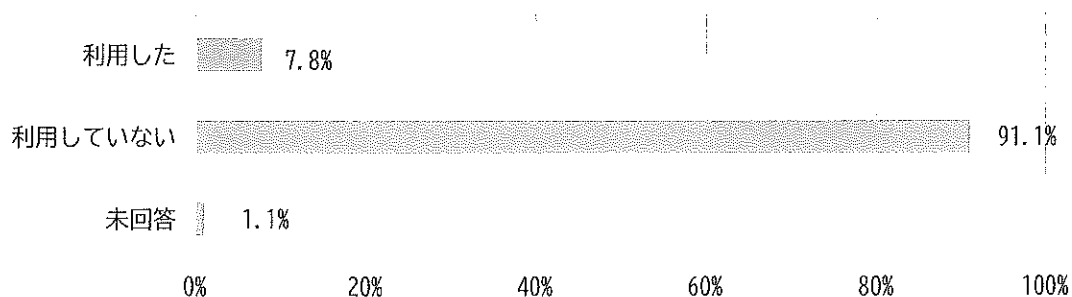
【分析と考察】

喫煙の有無について、「吸わない」が58.3%と最も多く、次いで、「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」が21.1%で、「吸っている」が18.8%の順となっています。

喫煙や受動喫煙により引き起こされる健康被害や関連する生活習慣病についての周知普及するとともに、禁煙に取り組もうとする人への支援および新たな喫煙者を生まないことが重要と考えます。

〈問11〉 問10で「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と答えた方にお聞きします。禁煙外来を利用したことはありますか。また、たばこを吸わなくなった理由は何ですか。（1つに○）

■禁煙外来の利用（どちらかに○）



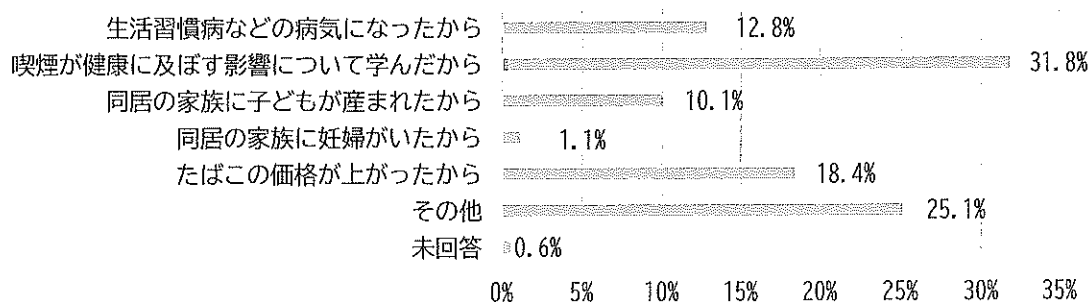
	%	人
利用した	7.8%	14
利用していない	91.1%	163
未回答	1.1%	2

【分析と考察】

禁煙外来の利用について、「利用していない」が91.1%、「利用した」が7.8%の順となっています。

前問で、禁煙外来の認知度は一定数いることが伺えますが、利用に至っていないことがわかります。出前健康講座や健診後の結果説明会では、禁煙の意識がもてるよう教育媒体を活用するなどし取り組みを継続する必要があると考えます。

■禁煙の理由（1つに○）



	%	人
生活習慣病などの病気になったから	12.8%	23
喫煙が健康に及ぼす影響について学んだから	31.8%	57
同居の家族に子どもが生まれたから	10.1%	18
同居の家族に妊婦がいたから	1.1%	2
たばこの価格が上がったから	18.4%	33
その他	25.1%	45
未回答	0.6%	1

（その他の記載）※原文のまま

- ・自分に合わないから・・・2件
- ・自分の健康のため・・・5件
- ・たばこは関係ないが体調を崩したため
- ・必要性が感じなくなった・・・2件
- ・妊娠したから・・・2件
- ・妊娠、出産
- ・家族にたばこが原因で手術をした人がいるから
- ・体調不良がきっかけ（ストレス）
- ・入院の為・・・2件
- ・以前より禁煙を考えきっかけ（病み上がり）があった
- ・家族に対する影響を考慮した
- ・インフルエンザにかかったのをきっかけに必要としなくなった
- ・持病のため
- ・体調を崩した為・・・2件
- ・健診で再検査になり、結果大丈夫だったがこれを機にやめた
- ・70歳になったのをきっかけに
- ・子どもに言われたから
- ・喫煙できる環境が少なくなった・・・2件
- ・周りが吸わなかったから
- ・住宅新築家族反対
- ・職場が禁煙になった
- ・なんとなく・・・3件
- ・自然と吸わなくなった
- ・吸いたくなくなった・・・2件
- ・知人の勧め
- ・たばこ代を貯金しようと思ったから
- ・生活費をうかすため

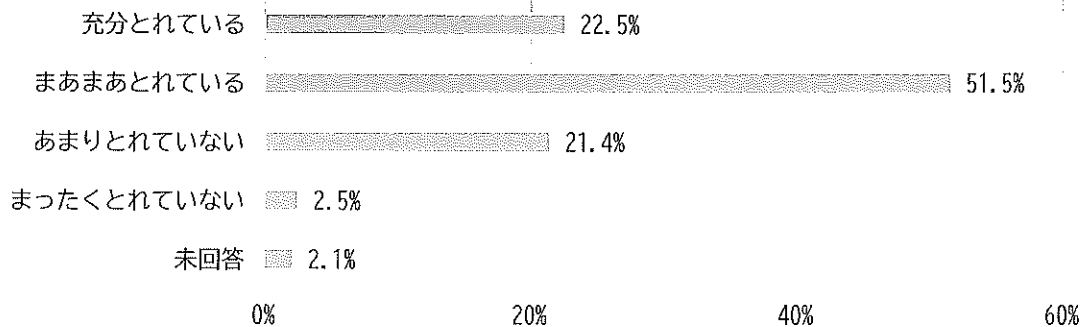
【分析と考察】

禁煙の理由について、「喫煙が健康に及ぼす影響について学んだから」が31.8%と最も多く、次いで「たばこの価格が上がったから」が18.4%、「生活習慣病などの病気になったから」が12.8%の順となっています。

「同居の家族に子どもが生まれたから」や「同居の家族に妊婦がいたから」と回答した人もおり、喫煙が及ぼす悪影響について、同居家族への健康被害を含めて周知普及することが必要であると考えます。 75

《 休養・睡眠・こころの健康 》

〈問12〉 あなたは、いつもとっている睡眠時間で、休養が充分にとれていると思いますか。
(1つに○)



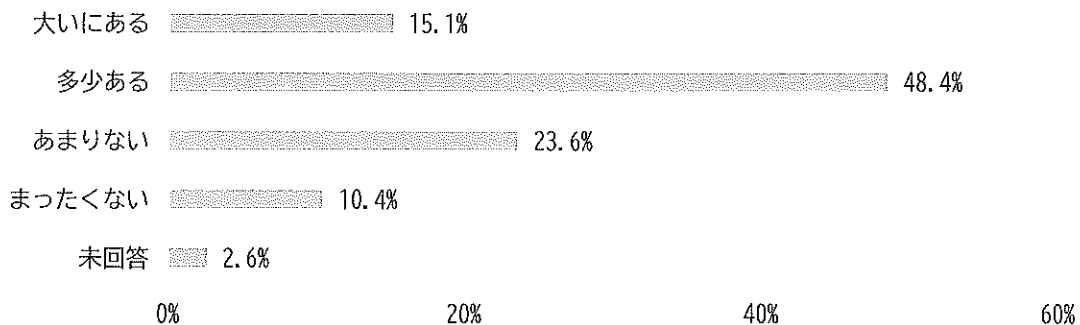
	%	人
充分とれている	22.5%	191
まあまあとれている	51.5%	437
あまりとれていない	21.4%	182
まったくとれていない	2.5%	21
未回答	2.1%	18

【分析と考察】

睡眠時間について、「まあまあとれている」が51.5%と最も多く、次いで「充分とれている」が22.5%、「あまりとれていない」が21.4%の順となっています。

充分な睡眠は、こころの健康を保つために重要な要素であり、ストレスと上手に付き合うことができるよう支援が必要と考えます。

〈問13〉 あなたは、この1か月間に不満・悩み・ストレスを感じたことがありますか。
(1つに○)



	%	人
大いにある	15.1%	128
多少ある	48.4%	411
あまりない	23.6%	200
まったくない	10.4%	88
未回答	2.6%	22

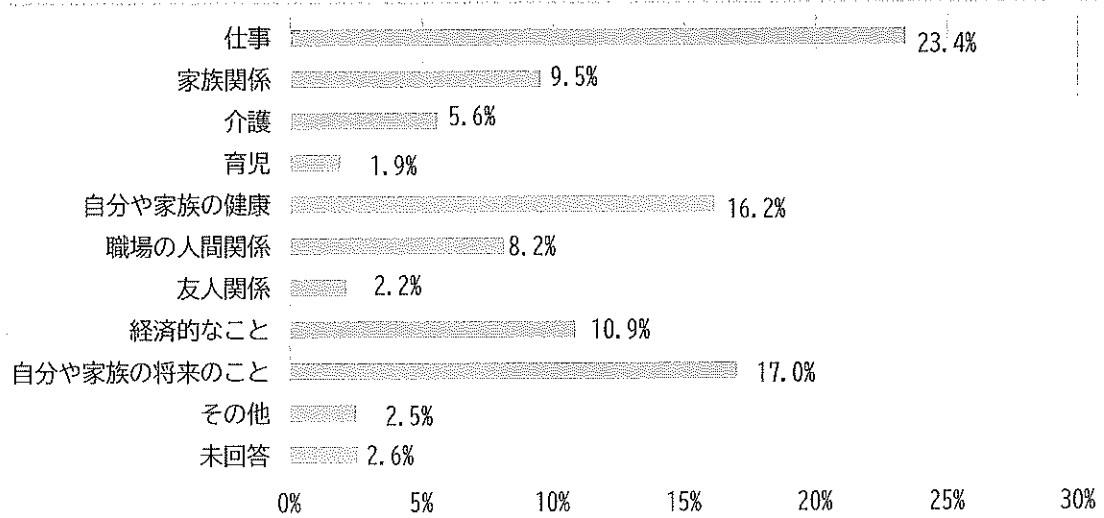
【分析と考察】

不満・悩み・ストレスの有無について、「多少ある」が48.4%と最も多く、次いで「あまりない」が23.6%で、「大いにある」が15.1%の順となっています。

「大いにある」と「多少ある」をあわせると、6割以上の人が不満や悩み、ストレスを抱えていることがわかります。

〈問14〉 問13で「大いにある」・「多少ある」・「あまりない」と答えた方にお聞きします。どんなことに不満・悩み・ストレスを感じましたか。（3つまでに○）
また、それらは解消できているとお考えですか。（1つに○）

■どんなことに不満等を感じましたか。（3つまでに○）



	%	人
仕事	23.4%	381
家族関係	9.5%	155
介護	5.6%	91
育児	1.9%	31
自分や家族の健康	16.2%	263
職場の人間関係	8.2%	133
友人関係	2.2%	35
経済的なこと	10.9%	177
自分や家族の将来のこと	17.0%	277
その他	2.5%	41
未回答	2.6%	42

（その他の記載）※原文のまま

- ・夫
- ・家族が亡くなったので、それに関して色々なこと全般
- ・難聴の母とのコミュニケーション
- ・家族の試験の可否がとても不安でした
- ・家事
- ・親戚関係
- ・夫婦の関係
- ・妻が脳梗塞で施設入所中
- ・老化に伴う痛みやしびれ、隣家の犬の吠え声、3～4匹を朝晩外に出して繋ぐ為
- ・耳鳴り
- ・ストレスにかかわらない考え方をする
- ・自分自身について（外見、内面）
- ・健康について・・・2件
- ・自分の体のことで膝が痛いとか
- ・体の痛み
- ・老いること
- ・暑さに弱い
- ・近隣住民関係
- ・老人会の人間関係
- ・サークルの人間関係
- ・お金

- ・病院(帯広)の先生の威圧的な態度
- ・やりたい時にやるものが無い
- ・世界情勢が心配、コロナ
- ・住宅
- ・漠然と
- ・特になし・・・2件
- ・たくさん色々・・・3件

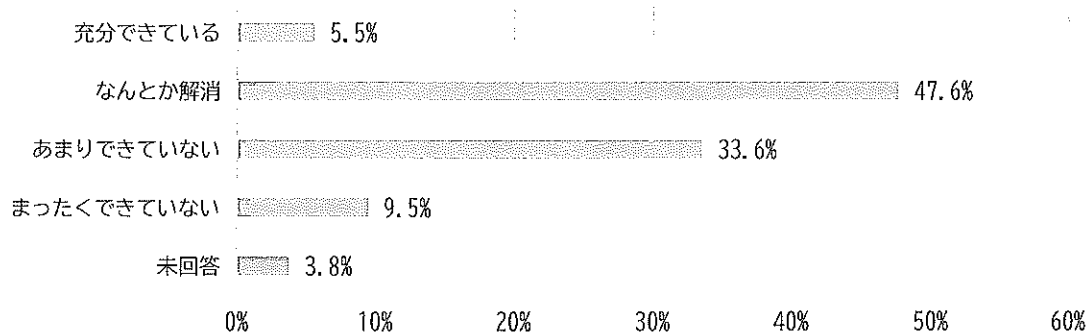
★留意事項・・・複数回答のため、延べ人数で集計を実施。

【分析と考察】

不満等の内容について、「仕事」が23.4%と最も多く、次いで「自分や家族の将来のこと」が17.0%、「自分や家族の健康」が16.2%の順となっています。

不安や悩み・ストレスは様々で、精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、人間関係など様々な社会的要因があることが考えられるため、適切な支援や相談窓口の案内を行うことが重要であると考えます。

■それらは解消できていますか。(1つに○)



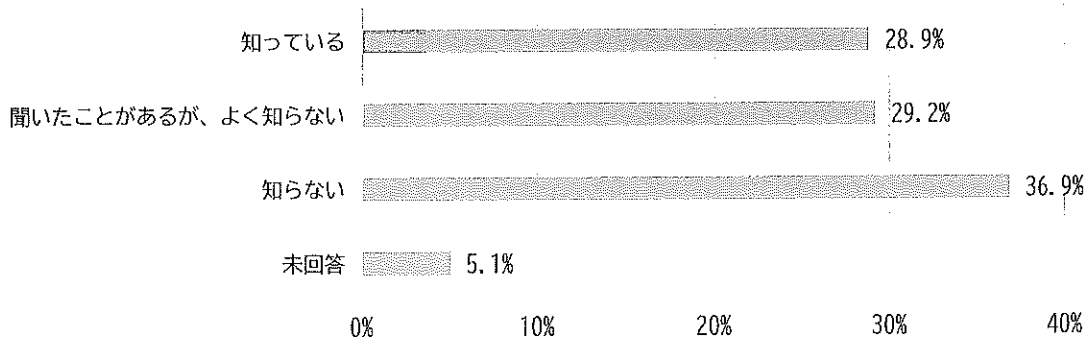
	%	人
充分できている	5.5%	41
なんとか解消	47.6%	352
あまりできていない	33.6%	248
まったくできていない	9.5%	70
未回答	3.8%	28

【分析と考察】

不満等の解消について、「なんとか解消」が47.6%と最も多く、次いで「あまりできていない」が33.6%で、「まったくできていない」が9.5%の順となっています。

「あまりできていない」と「まったくできていない」をあわせると、4割を超える人が有効な解消につながっていないことが推測されます。

〈問15〉 あなたは悩みを相談する場所があることを知っていますか。(1つに○)



	%	人
知っている	28.9%	245
聞いたことがあるが、よく知らない	29.2%	248
知らない	36.9%	313
未回答	5.1%	43

【分析と考察】

悩みの相談窓口について、「知らない」が36.9%と最も多い結果となりましたが、「知っている」「聞いたことがあるが、よく知らない」と回答した人を合わせると58.1%となり、「知らない」を上回っています。

相談場所を知らない人が多い結果であり、暮らしに密着した相談支援等の推進や相談窓口の周知普及が必要であると考えます。

〈問16〉 問15で「知っている」・「聞いたことがあるが、よく知らない」と答えた方にお聞きします。知っている、聞いたことがある場所を教えてください。

- ・行政機関・保健師・・・82件
- ・病院・医療機関・・・5件
- ・職場・会社・学校・・・45件
- ・広報・新聞などの情報源・・・27件
- ・広域・専門の相談電話（いのちの電話、あんしん健康相談ダイヤル等）・・・38件
- ・社会福祉系外部機関（社会福祉協議会、消費者協会等）・・・10件
- ・テレビ・・・91件
- ・インターネット等・・・54件

上記、以外の回答

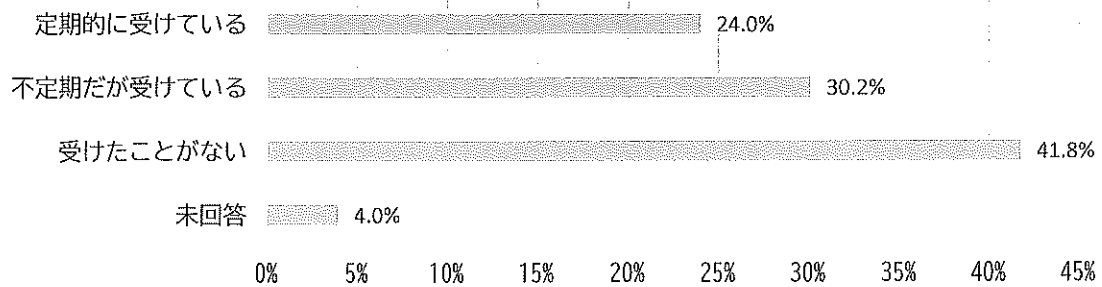
- ・友人
- ・ラジオ

【分析と考察】

行政機関・保健師は相談先として認識されていると推測できますが、テレビやインターネットの回答件数は全体の4割を超えました。テレビやインターネットを情報源としている方が多いことが伺えます。情報発信のツールとして、インターネットの活用は、有効な周知普及につながるといえます。

◀ 歯と口腔の健康 ▶

〈問17〉 あなたは、口の中の健康状態を確かめる目的で、治療とは別に歯科検診を受けていますか。（1つに○）



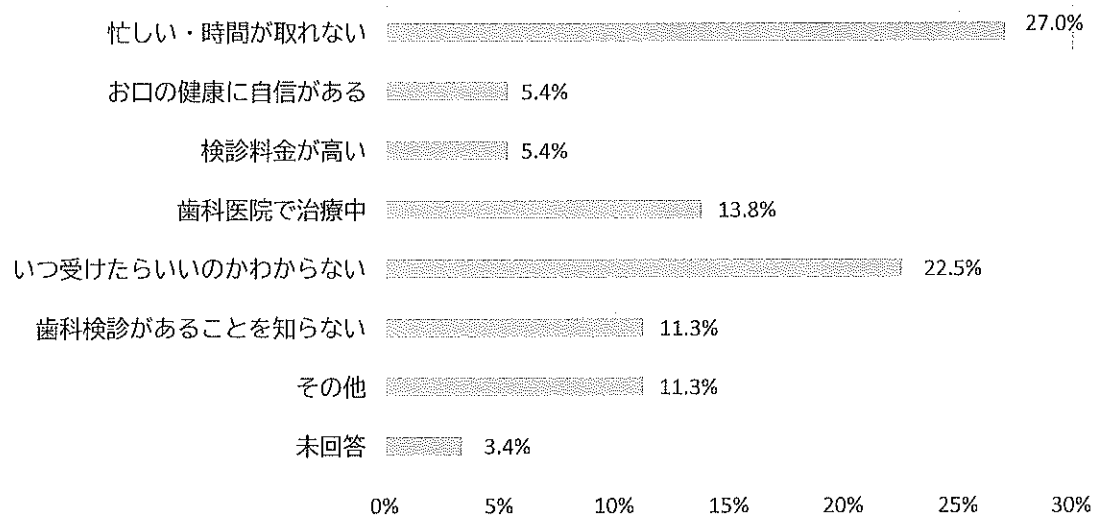
	%	人
定期的を受けている	24.0%	204
不定期だが受けている	30.2%	256
受けたことがない	41.8%	355
未回答	4.0%	34

【分析と考察】

歯科検診について、「受けたことがない」が41.8%と最も高く、次いで「不定期だが受けている」が30.2%で、「定期的を受けている」が24.0%の順となっています。

「定期的を受けている」と回答した人は2割を超えましたが、未受診者が多く、受診勧奨の必要性があります。

〈問18〉 問17で「受けたことがない」と答えた方にお聞きします。検診を受けていない理由は何ですか。（1つに○）



	%	人
忙しい・時間が取れない	27.0%	96
お口の健康に自信がある	5.4%	19
検診料金が低い	5.4%	19
歯科医院で治療中	13.8%	49
いつ受けたらいいのかわからない	22.5%	80
歯科検診があることを知らない	11.3%	40
その他	11.3%	40
未回答	3.4%	12

(その他の記載) ※原文のまま

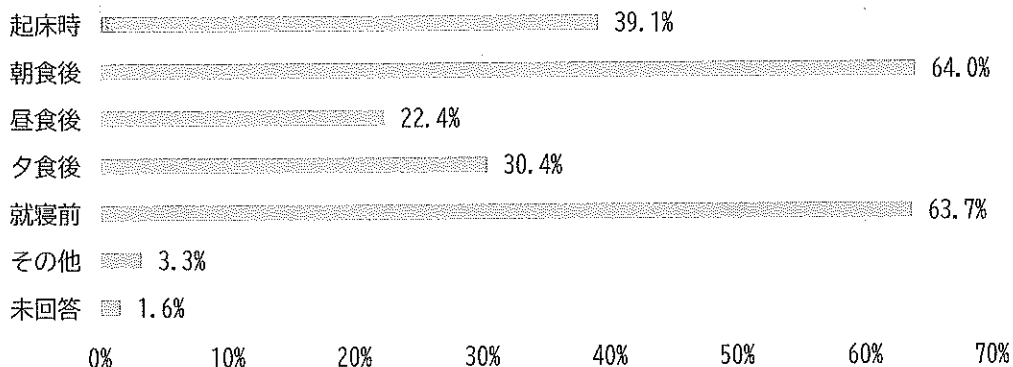
- ・めんどくさい・・・2件
- ・つい忘れる、めんどくさい
- ・入れ歯だから・・・4件
- ・痛くないと歯医者に行きづらい
- ・治療必要時～年1回位
- ・数年前まで友人の歯科医にお世話になった
- ・痛みなど症状がないから
- ・以前は歯科医院で治療が終わった後もハガキが来て、検診をしていたが仕事で行けないと断らずを得なくなり、それが続くうちに案内が来なくなった
- ・定期的に歯科医院に通っている
- ・これから行く予定
- ・大体同じ間隔で行っている。(虫歯ではない)
- ・虫歯の治療ですでに終わっている為
- ・つついあとまわし
- ・行ける時に予約が取れない
- ・総入れ歯に近い 自歯は3本 上の歯入れ歯 下3本残り 他は入れ歯
- ・歯科検診の意識が高くないため
- ・必要を感じない
- ・歯石クリーニングを定期的に受けている
- ・歯科が嫌い
- ・昨年秋に治療した。たまに歯垢等掃除
- ・何かあれば通院すればいいと思っているから
- ・甘んじている
- ・虫歯の治療等で歯科医院に行った時アドバイスをいただいている
- ・関心がない

【分析と考察】

歯科検診の未受診の理由について、「忙しい・時間が取れない」が27.0%と最も多く、次いで「いつ受けたらいいのかわからない」が22.5%、「歯科医院で治療中」が13.8%の順となっています。

歯科検診の必要性や適切な受診間隔を周知するとともに、受診しやすい検診体制の整備が必要であると考えます。

〈問19〉 毎日どのような時に歯を磨きますか。(あてはまるものすべてに○)



	%	人
起床時	39.1%	332
朝食後	64.0%	543
昼食後	22.4%	190
夕食後	30.4%	258
就寝前	63.7%	541
その他	3.3%	28
未回答	1.6%	14

(その他の記載) ※原文のまま

- ・外出前・・・9件
- ・外出後・・・1件
- ・食後
- ・毎食後・・・2件
- ・1日4回～物を口にした後
- ・歯がつるつるじゃなくなったら磨く
- ・その日によって
- ・おやつ等食べたあと
- ・キシリトールガムをかむ
- ・歯科検診に行く前
- ・きになった時・・・3件
- ・しない

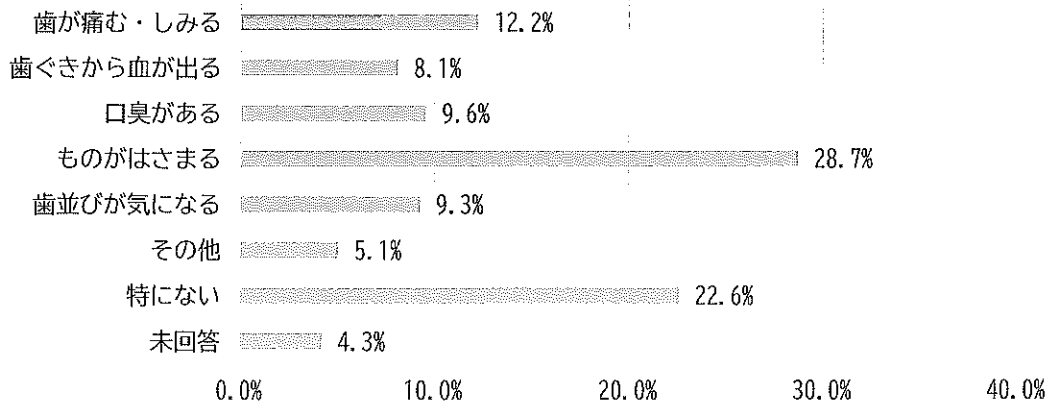
★留意事項・・・複数回答のため、延べ人数で集計を実施。

【分析と考察】

歯磨きについて、「朝食後」が64.0%と最も多く、次いで「就寝前」が63.7%で、「起床時」が39.1%の順となっています。

一日の中で、2～3回の頻度で歯を磨く人が多く、日中の時間帯で歯磨きをしていない人が多いことが伺え、適切な口腔ケアについて周知する必要があると考えます。

〈問20〉 歯や口の中について悩みや気になることはありますか。(2つまで○)



	%	人
歯が痛む・しみる	12.2%	134
歯ぐきから血が出る	8.1%	89
口臭がある	9.6%	105
ものがはさまる	28.7%	315
歯並びが気になる	9.3%	102
その他	5.1%	56
特にない	22.6%	248
未回答	4.3%	47

(その他の記載) ※原文のまま

- ・入れ歯が合わなくてインプラントを勧められるがどうしたら良いか？入れ歯にしてから体重が5キロ位落ちた
- ・子供の頃、独身の頃、結婚後と住まいが変わり時代時代に通った歯科が違うから現代の治療法が違っていて受診時に戸惑う
- ・口内炎、年齢のせいかわか舌に炎症が出来やすい感じがこの頃思う
- ・口臭があるかないかわからない
- ・入れ歯が合わない・・・2件
- ・部分入れ歯がやっかい
- ・舌の色
- ・歯骨が出ている
- ・説明するのが難しい
- ・銀歯を入れたいが良い歯医者がない
- ・むし歯・・・3件
- ・歯ぐきがむずむずする時がある。
- ・時々歯が痛む
- ・口内炎になりやすい
- ・色・・・4件
- ・ホワイトニング
- ・歯石・・・2件
- ・歯周病・・・4件
- ・歯ぐきがのりがり・・・2件
- ・治療中

★留意事項・・・複数回答のため、延べ人数で集計を実施。

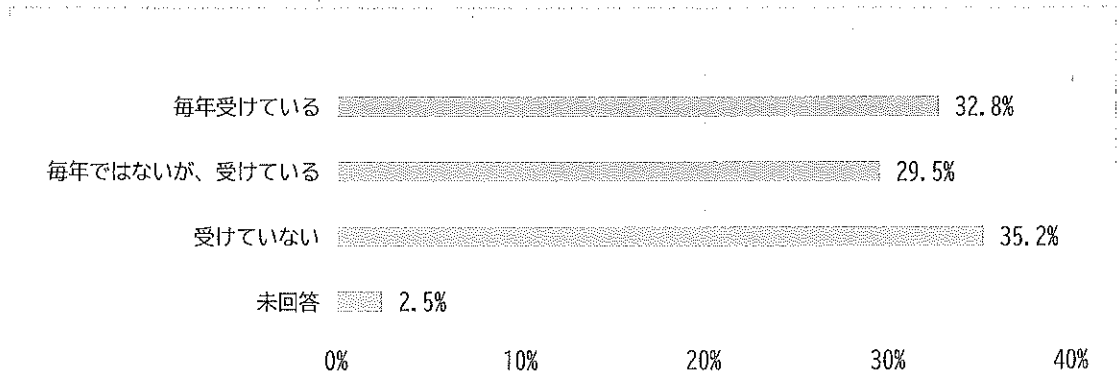
【分析と考察】

歯・口腔内の悩みについて、「ものがはさまる」が28.7%で最も多く、次いで「特にない」が22.6%で、「歯が痛む・しみる」が12.2%の順となっています。

歯科健康教育を通じて適切な歯や口腔の健康状態を把握する機会として検診受診の必要性について周知普及する必要があると考えます。

《 がん 》

〈問21〉 あなたは定期的ながん検診を受けていますか。(1つに○)



	%	人
毎年受けている	32.8%	225
毎年ではないが、受けている	29.5%	203
受けていない	35.2%	242
未回答	2.5%	17

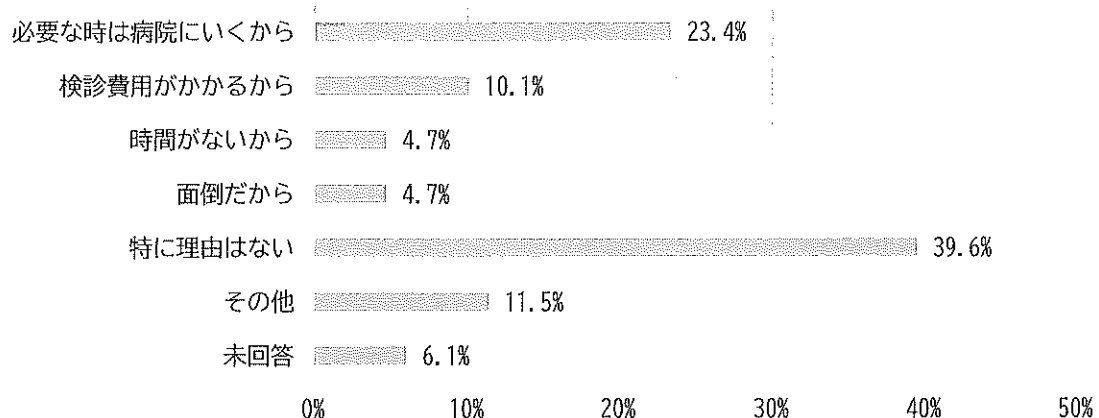
★留意事項・・・40歳以上を対象者として集計を実施。

【分析と考察】

がん検診の受診について、「受けていない」が35.2%で最も多く、次いで「毎年受けている」が32.8%、「毎年ではないが、受けている」が29.5%の順となっています。

受診しやすい体制整備や未受診者対策を行い、受診率の向上を図ることが重要と考えます。

〈問22〉 問21で「毎年ではないが、受けている」・「受けていない」と答えた方にお聞きします。受診しない理由は何ですか。(1つに○)



	%	人
必要な時は病院に行くから	23.4%	104
検診費用がかかるから	10.1%	45
時間がないから	4.7%	21
面倒だから	4.7%	21
特に理由はない	39.6%	176
その他	11.5%	51
未回答	6.1%	27

(その他の記載) ※原文のまま

- ・ 毎年健康診断を受けているから
- ・ 人間ドックは受診する・・・4件
- ・ 2年に1回・・・10件
- ・ 2年に1回婦人科検診を受けている・・・2件
- ・ 婦人科に通っているのので、婦人科がん検診は毎年受けている
- ・ 子宮がん検診は持病の関係で2年に1度かかりつけで受けているのので、その他のがん検診は、2～3年に1度でいいかなと思っている
- ・ 2～3年に1回
- ・ 2年後、毎年、3年に一度とお医者さんから言われているから
- ・ 脳ドックを2年に1度受けているのので、すこやか健診は2年に1回になる
- ・ 5年前まで毎年すこやか健診を受診しました。
- ・ 婦人科に通っているのので、婦人科がん検診は毎年受けている
- ・ 以前は受けていたが、乳がん検診は3か月後になる
- ・ すこやか検診の時、胃の検診は受ける
- ・ 子宮がん・乳がん検診は申込み時期を逃すことがある
- ・ 定期的に内科、整形に受診しているため
- ・ かかりつけ医に相談
- ・ 受診の時に相談して医師の方に毎年でなくとも良いとの話で
- ・ 会社の検診を受けているため
- ・ 健診の時
- ・ コロナの為 受診しなかった
- ・ 今後考えている
- ・ 今年から始めたい
- ・ 定期的に受けるものという認識が少なかったため
- ・ 脳ドックの予約すら取れない！
- ・ がん家系でない。一度検診して問題なかった
- ・ すでに治療中
- ・ 直腸ガンで、経過観察で6か月に1度札幌医科大学受診している。次回12月
- ・ 健康診断の簡易検査を受けているから
- ・ 放射線あびるから
- ・ 精神的に不安になるから
- ・ 検診時に痛みがすごいから
- ・ 高齢者はがんがあるから
- ・ バリウム後、水洗トイレに流すのが大変
- ・ 胃カメラが苦手だから
- ・ ニガテだから

★留意事項・・・40歳以上を対象者として集計を実施。

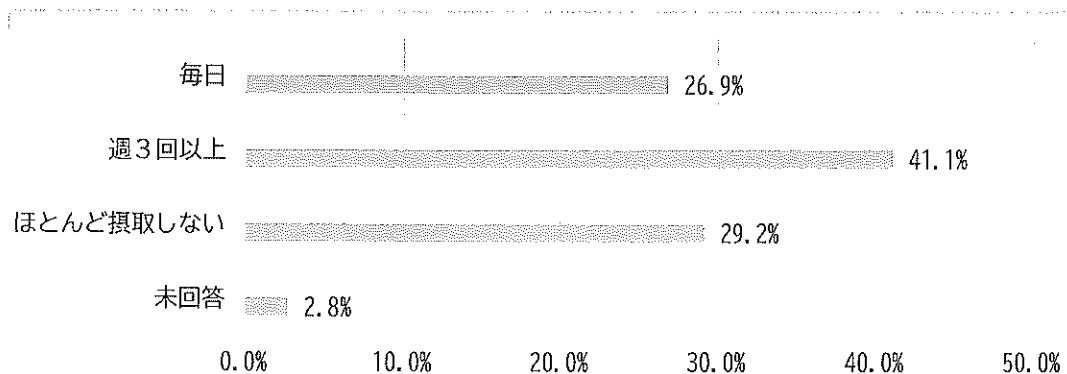
【分析と考察】

がん検診の未受診の理由について、「特に理由はない」人が39.6%と最も多く、次いで「必要な時は病院に行くから」が23.4%で、「検診費用がかかるから」が10.1%の順となっています。

がんによる死亡を防ぐために重要なことは、早期発見・早期治療であり、周知方法を工夫し効果的に情報発信を行い、検診受診の普及啓発を推進する必要があると考えます。

◀ 糖尿病・循環器疾患 ▶

〈問23〉 あなたは朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。(1つに○)



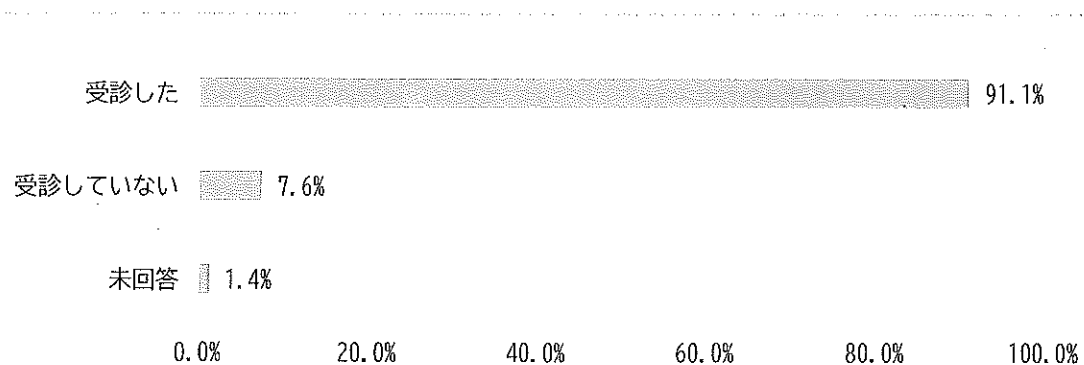
	%	人
毎日	26.9%	228
週3回以上	41.1%	349
ほとんど摂取しない	29.2%	248
未回答	2.8%	24

【分析と考察】

食事以外の間食について、「週3回以上」が41.1%と最も多く、次いで「ほとんど摂取しない」が29.2%で、「毎日」が26.9%の順となっています。

「毎日」と「週3回以上」をあわせると、6割を超えます。間食について適切な情報提供を行う必要があると考えます。

〈問24〉 この2年間で次のような健康診査(特定健康診査・人間ドック・職場の定期健診)を受診しましたか。(どちらかに○)



	%	人
受診した	91.1%	469
受診していない	7.6%	39
未回答	1.4%	7

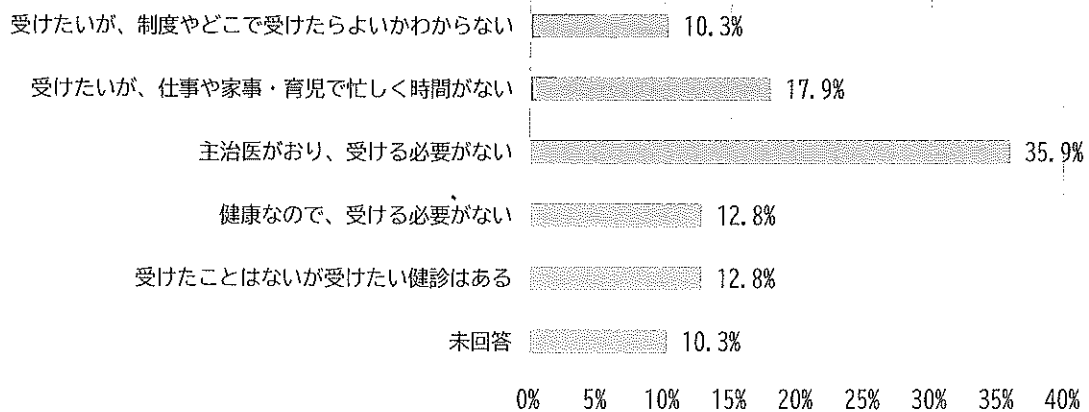
★留意事項・・・巡回健(検)診受診者を除く者を対象者として集計を実施。

【分析と考察】

この2年間での健診受診について、「受診した」が91.1%、「受診していない」が7.6%の順となっています。

健診を利活用した、健診結果に基づく町民一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進が重要であると考えます。

〈問25〉 問24で「いいえ」と答えた方にお聞きします。受診しない理由は何ですか。
(1つに〇)



	%	人
受診したいが、制度やどこで受けたらよいかわからない	10.3%	4
受診したいが、仕事や家事・育児で忙しく時間がない	17.9%	7
主治医がおり、受ける必要がない	35.9%	14
健康なので、受ける必要がない	12.8%	5
受けたことはないが受診したい健診はある	12.8%	5
未回答	10.3%	4

(その他の記載) ※原文のまま

- ・ 2～3カ月に1度は血液検査があるので
- ・ ガン

【分析と考察】

健診の未受診の理由について、「主治医がおり、受ける必要がない」が35.9%と最も多く、次いで「受診したいが、仕事や家事・育児で忙しく時間がない」が17.9%「健康なので、受ける必要がない」が12.8%、「受けたことはないが受診したい健診がある」12.8%の順となっています。

定期通院を特定健診とみなす情報提供承諾や有病者でありながら未治療や治療を中断している者に対する受診勧奨について、継続した啓発を行う必要があると考えます。

第5期芽室町健康づくり計画

令和 年 月

発行：芽室町

編集：芽室町健康福祉課

〒082-8651

北海道河西郡芽室町東2条2丁目14番地

TEL：0155-62-9723 FAX：0155-62-0121