

第5章 現状と課題及び目標

基本方針1 「健康な生活を送ることができる」

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

【現状】

死因・医療費の状況

- ・令和2～6年の死因の上位は老衰、悪性新生物、心疾患が占めています。
- ・標準化死亡比（SMR）において、男性は食道がん・腎不全・すい臓がんが高く、女性は肝臓がん・肺がん・乳がん・すい臓がん・交通事故・自殺が高くなっています。
- ・医療費の内訳 入院 1位：新生物 2位：筋骨格系 3位：循環器系疾患
外来 1位：新生物 2位：内分泌（糖尿病） 3位：循環器系疾患
- ・外来医療費のうち糖尿病だけで全体の1割を占めており、1件あたりの医療費が高くなっています。
- ・令和6年度は6名の方が糖尿病性腎症が起因となり人工透析者を受けています。

特定健診の結果

- ・空腹時血糖 100mg/dL 以上の割合（50.7% 全道1位）、HbA1c5.6～5.9%の割合（43.4% 全道6位）、HbA1c6.0～6.4%の割合（26.2% 全道1位）いずれも高い水準にあります。

項目	正常	要保健指導	受診勧奨
空腹時血糖	100 未満	100 ～ 125	126 以上
HbA1c	5.6 未満	5.6 ～ 6.4	6.5 以上

- ・「血糖+脂質」のリスク保有者の割合が高く（4.1% 全道1位）、BMI30以上の高度肥満者の割合も高くなっています（13.6%・全道3位）。
- ・女性のメタボリックシンドローム予備軍*の割合が高くなっています（10.5%・全道6位）。
- *腹囲が男性 85 cm・女性 90 cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームと診断され、1つのみ外れると予備軍に該当されます。

健（検）診受診状況

- ・受診率は特定健診、胃、肺、大腸、乳がん検診が全国・全道と比べて高く、子宮がん検診は全国・全道と比べて同程度でした。
- ・特定健診の受診率は横ばいで推移しており、リピート率は 80.4%。受診履歴別のリピート率(全国平均)は、連続受診者 90.2% (89.6%)、不定期受診者 79.5% (56.9%)、

未経験者 44.8% (10.8%) であり、受診者は全国平均と比べると高いが、未経験者の割合も高くなっています。

*リピート率（特定健診対象者のうち2年連続で受診した者の率）、連続受診者（過去3年で3回受診）、不定期受診者（過去3年で1～2回受診）、未経験者（過去3年間で0回受診）。

- ・特定保健指導の実施率は全道平均並みでした（32.6%）。
- ・正常血圧者の割合は高くなっています（68.8% 全道1位）。

生活習慣

- ・20～40代は運動していない人が多くなっています。
- ・男性の喫煙率が全国平均を上回っており、生活習慣病のリスクを高める量を超えた飲酒*をする男性の割合も高くなっています。

*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

（出典：国保データベース（KDB）R6※全道の保険者数183中の順位（179市町村+協会けんぽ外）/KDBExpander（特定健診対象者の概況）R6※全道の保険者数180中の順位（179市町村+全道平均）/健康増進計画アンケートR7/特定健診質問票R6/北海道における主要死因の概要R2～R6/特定健診受診率向上事業期末報告書R7）

【課題】

糖尿病・肥満対策

- ・血糖値、HbA1c高値の割合が全道上位であり、糖尿病の発症と重症化予防が必要です。
- ・外来医療費に占める糖尿病の割合が高く、医療費抑制の観点からも対策が必要です。
- ・BMI30以上の高度肥満者の割合が高く、肥満対策の強化が求められます。

生活習慣の改善

- ・20～40代の運動不足が顕著であり、若い世代への運動習慣への働きかけが必要です。
- ・男性における喫煙率の高さと生活習慣病のリスクを高める量を超えた飲酒が課題となっており、生活習慣の見直しが求められます。

健（検）診の受診促進

- ・住民が自分の健康状態を知り、健康づくりの意識がもてるよう、受診率向上に向けた取り組みが必要です。
- ・特定健診受診率向上の為に、直近3年間で受診歴が無い未経験者を掘り起こし、不定期受診者を定着化させ、連続受診者を増やしていく取り組みの継続が必要です。

【目標】

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・正しい知識のもと、自分の健康状態を知り、生活習慣病を防ぐ・早期発見・早期治療により、重症化を予防できる |
|---|

【目標値（指標）】

指標	現状値（R7）	目標値	評価事業
がん検診受診率 （40～74歳）	胃：男 45.9% / 女 46.5% 肺：男 16.6% / 女 16.3% 大腸：男 14.9% / 女 17.2% 乳 21.1% / 子宮 18.6%	受診率が 高くなる	地域保健報告
精密検査受診率 （40～74歳）	胃：男 37.9% / 女 42.9% 肺：男 62.5% / 女 100% 大腸：男 42.9% / 女 0.0% 乳：対象なし / 子宮 100%	受診率が 高くなる	地域保健報告
SMR	心疾患：男 119.8 / 女 78.5 脳血管疾患：男 95.1 / 女 84.6	100 より 下がる	北海道におけ る主要死因の 概要
特定健診受診率 （40～74歳）	43.4%	受診率が 高くなる	法定報告
特定健診有所見者 割合（40～74歳） （高血糖・脂質・ 高血圧・腹囲）	高血糖 2.3% 脂質 3.6% 高血圧 6.8% 腹囲：男 50.9%/女 30.0%	割合が 低くなる	国保データベ ース（KDB）
高度肥満（BMI30 以上）の割合 （40～74歳）	13.6%	割合が減る	KDBExpander （特定健診対 象者の概況）
要介護者の有病率	心疾患 79.0% 脳血管疾患 60.2%	割合が減る	国保データベ ース（KDB）
糖尿病性腎症によ る年間新規透析者	新規 1 名	新規透析者 が出ない	自立支援医療 費支給認定

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■ 町民のみなさんへのおすすめ

- ・ 1年に1回の健康診査を受けて、自分の適正体重や検査値を知りましょう。
- ・ 健（検）診を受けるよう、家族や地域で声をかけ合いましょう。
- ・ 精密検査を必ず受けましょう。
- ・ 特定保健指導を受けましょう。
- ・ 治療が必要な病気は治療を続けましょう。
- ・ 食事・運動・喫煙・飲酒など生活習慣を見直しましょう。
- ・ 家族や職場でお互いの健康を気遣いましょう。

■ 行政の取り組み

- ・ 健（検）診機関と連携し、受診しやすい健（検）診体制を整えます。
- ・ 健（検）診の必要性について普及啓発を図り、受診率の向上に努めます。
- ・ 特定健診の対象者を分析し、受診勧奨の質向上を図り、対象者に合った受診勧奨の継続に努めます。
- ・ 精密検査未受診者に対する受診勧奨を強化します。
- ・ 生活習慣病（特に糖尿病・肥満）予防の普及啓発を図ります。
- ・ わかりやすく実践できる保健指導を行い、正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・ 健康づくりを実践しやすい環境整備に努めます。
- ・ 糖尿病重症化予防事業を継続して実施します。

2. こころの健康と休養

【現状】

- ・女性の自殺（SMR）が112.9と北海道平均(102.5)より高い値にあります。
（健康増進計画アンケートR7より）
- ・直近1年以内に自殺を考えたことのある人が3.3%おり、現在進行形のリスクが確認されています。
- ・男性の55.6%が悩みやストレスを誰にも相談していません（理由の65.1%が自己抑制）。
- ・ストレス解消法として飲酒を選ぶ男性が31.9%います。
- ・睡眠で疲れがとれている割合は、男性は改善傾向にありますが、女性は46.2%と悪化しています。
- ・相談先が家族・親族（66%）に集中しており、行政や専門機関への相談は少ない状況にあります。
- ・「死にたい」と打ち明けられた際に正しく傾聴できる人は39.6%にとどまっています。

【課題】

- ・女性の自殺者SMRが目標値（100以下）未達成であり、引き続き対策が必要です。
- ・女性は睡眠で疲れがとれていない。睡眠の質と時間の確保、女性ホルモンとの関係等、女性特有の課題が残っています。
- ・男性が相談しない理由の65.1%が「相談するほどではない」という自己抑制によるものであり、相談できる地域づくりが求められます。
- ・飲酒以外のストレス解消法の普及が求められます。
- ・行政や専門機関への相談が少なく、相談先の多様化・周知が必要です。
- ・ゲートキーパーとしての対応力が不足しており、正しい傾聴・支援につなげる人材育成が求められます。

（出典：置戸町健康増進計画アンケートR7/ 北海道における主要死因の概要11）

【目標】

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・適切な相談先を選択することができる・飲酒でストレスを解消する人の割合が減る・質の良い睡眠を十分な時間とることができる・相談を受けた時の正しい対応がわかる |
|--|

【目標値（指標）】

指標	現状値（R 7）	目標値	評価事業
自殺者数（SMR）	男 82.9 女 112.9	100 より 下がる	北海道における主要 死因の概要 11
飲酒でストレスを解消する人の割合	男 31.9% 女 10.9%	割合が低 くなる	健康増進計画 アンケート
睡眠で疲れがとれている人の割合	男 59.4% 女 46.2%	割合が高 くなる	健康増進計画 アンケート
相談を受けた時の正しい対応がわかる人の割合	男 79.1% 女 84.5%	割合が高 くなる	健康増進計画 アンケート
悩みやストレスを感じたときに誰かに相談する人の割合	男 44.4% 女 67.7%	割合が高 くなる	健康増進計画 アンケート

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■ 町民のみなさんへのおすすめ

- ・悩み事は一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関に早めに相談しましょう。
- ・身近な人が辛そうなときは、「励ます」より「聞く」こと、専門職に「繋げる」ことを大切にしましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を持ちましょう。
- ・暮らしが変っても生活を楽しみ、複数の趣味を持ちましょう。
- ・早寝早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。

■ 行政の取り組み

- ・健康相談窓口の周知に努めます。
- ・生活困窮者や孤立しやすい人への訪問型の支援を強化します。
- ・アルコール依存症対策への取り組みを推進します。
- ・睡眠・休養に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・支援者としてのスキルアップや連携強化に努めます。
- ・ゲートキーパー養成講座を実施します。
（悩んでいる人への「気づき・声かけ・傾聴・支援・見守り」）
- ・心のサポーター養成事業を実施します。
（正しい知識のもと、身近なところの不調を傾聴でサポート）

3. 次世代の健康

【現状】

妊娠・出産・子育て環境

- ・子育て世帯の約80%が核家族です。
- ・町外出身の母親の割合が80%を超えています。
- ・マタニティスクールは全員が参加できる日程で設定し、参加率はほぼ100%です。
- ・妊娠前からBMI25以上の妊婦の割合は減少しています。
- ・出生数は減少傾向にあります。
- ・相談件数（延べ人数）はR4：117件、R5：294件、R6：346件と増加傾向です。

子どもの生活習慣

- ・毎日朝食を食べている中学生の割合は76.0%と、H27年度の調査時より低下しています。
- ・就寝時間が決まっている割合は、園児、小学生、中学生それぞれ8割前後です。
- ・習い事をしている小学生の約4割が22時以降に就寝しており、そのうち9割弱が7時までに起床していることから、必要な睡眠時間（9～12時間）を確保できていません。
- ・中学生は、電子機器の使用ルールがない家庭ほど就寝時間が遅い傾向にあります。
- ・SNS、ゲームの普及などにより外遊びの機会が減少しています。

子育て支援・発達支援

- ・新生児期の子育てアンケートでは育児に関して悩んでも解決できる母親が100%でした。
- ・3～4か月児健診、1歳半健診では、育てにくさを感じていても対処できる親が100%、3歳児健診は94.4%でした。
- ・支援が必要な子ども（家庭）は、関係機関と連携し医療機関や療育機関につなぎ、個々の特性に応じた支援が受けられるよう取り組んでいます。
- ・親側の困り感と支援者が思う実際の必要性に違いがあることもあり、困っている当事者からの相談は少ない傾向にあります。

【課題】

子育て環境・孤立リスク

- ・核家族かつ町外出身の母親が多く、身近なサポートが得にくい環境にあります。
- ・子育ての悩みの内訳は養育技術や上の子への対応が多く、具体的なニーズが存在します。
- ・母子の相談件数が増加傾向にあり、相談支援体制のさらなる充実が求められます。

子どもの生活リズム・健康習慣

- ・中学生の朝食摂取率が低下しており、食習慣の改善が必要です。
- ・習い事をしていても、適切な睡眠時間を確保する必要があります。
- ・電子機器の使用については家庭でのルール設定が必要です。
- ・子どもが日常的に体を動かす機会を増やすことが望まれます。

子育て支援・発達支援

- ・発達支援の必要な子どもやその保護者が、将来のこと（高校進学や就労）、障害福祉サービスについて学ぶ機会が必要です。

（出典：置戸町の健康を取り巻く状況 R 6 / 生活習慣アンケート R 6 / 乳幼児健診アンケート R 6 / 健やか親子 21 アンケート R 6 / 健康増進計画グループインタビュー R 7）

【目標】

- ・適正な生活習慣（食・運動・生活リズム）を身につける
- ・子育てに必要な支援を受けることができる

【目標値（指標）】

指標	現状値（R 7）	目標値	評価事業
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	3・4か月児 100% 1歳6か月児 100% 3歳児 94.4%	100%を維持する	健やか親子 21 アンケート
毎日朝食を食べる子どもの割合	認定こども園 96.7% 小学校 97.8% 中学校 76.0%	割合が増える	認定こども園：早寝早起き統計 小中学校：学習状況調査（小6・中3） 町：生活習慣アンケート
毎日、同じくらいの時刻に寝ている子どもの割合	認定こども園 79.3% 小学校 78.2% 中学校 80.0%	割合が増える	同上
毎日、同じくらいの時刻に起きている子どもの割合	認定こども園 96.6% 小学校 95.7% 中学校 80.0%	割合が増える	同上
適正体重の妊婦の割合	85.7%	割合が増える	妊娠届出時アンケート
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	3・4か月児 100% 1歳6か月児 100% 3歳児 94.4%	割合が増える 又は維持する	健やか親子 21 アンケート

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■ 町民のみなさんへのおすすめ

- ・ 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- ・ 家族と同じ空間で会話を楽しみながら食事をしましょう。
- ・ スマホやゲームのルールを家族で決め、保護者自身もルールに基づいた使用を意識しましょう。
- ・ 世代に応じた睡眠時間をとり、生活リズムを整えましょう。
- ・ 散歩、外遊び、家族でのスポーツ等、意識的に体を動かす機会をつくりましょう。
- ・ 困ったことがあれば、気軽に相談しましょう。
- ・ マタニティスクールや乳幼児相談、健診に積極的に参加しましょう。
- ・ 子育て支援室を活用しましょう。

■ 行政の取り組み

- ・ 母子保健活動を通じて、妊娠期から親子の「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を推進します。
- ・ 学校、PTA、教育委員会等と連携し、スマホやゲームの影響に関する講演会や、健康づくりに関する教室等を開催します。
- ・ 社会教育課と連携し、運動の大切さを啓発するとともに、スポーツ教室等の参加を推奨します。
- ・ こども家庭センターの周知に努め、妊娠期から子育て期全般にわたる相談窓口として切れ目のない支援を行います。
- ・ 子育て支援室等、地域資源に関する情報提供を行います。
- ・ 発達支援が必要な子どもの将来に向け、障害福祉サービスの利用や進学、就労等についての学習の機会を提供します。
- ・ 児童相談所、相談支援事業所、病院等の相談窓口を紹介します。

4. 生活習慣の改善

栄養・食生活

【現状】

- ・朝食欠食率は20代で高く、男性29.4%、女性19.0%となっています。
- ・20代は主食、主菜、副菜を揃えて食べる割合が低く、男性22.2%、女性9.5%にとどまっています。
- ・働き盛り世代は、ストレス解消としての飲酒や間食が習慣化し、その分食事量を減らすなど、栄養バランスの崩れにつながっています。
- ・子育て世代は、忙しさや子育ての悩み（子どもが野菜を食べない等）から単品料理になりやすく、野菜不足になりがちです。
- ・日々の保健活動の中で、特に男性は主食のコントロールで摂取カロリーを控える傾向がみられます。
- ・間食を目安よりも多く摂取している割合は18.1%となっています。
- ・高齢者は減塩を意識している一方で、間食や甘い飲み物を控えていない割合が高くなっています。
- ・野菜摂取量が少ない人の割合は66.9%でした。
- ・地元の食材を購入できる場所が限られています。

【課題】

- ・20代は朝食欠食率が高く、更にバランスのとれた食事（主食・主菜・副菜）をとれている割合が低いことから、若い世代への食育・啓発が必要です。
- ・食事への意識と実際の食生活にずれが生じているため、正確な栄養知識の普及が必要です。
- ・働き盛り世代や子育て世代に対しては、忙しさやストレスといったライフステージに寄り添い、時間がない中でも無理なく実践できる食事の工夫（野菜摂取など）や、嗜好品との上手な付き合い方の普及が必要です。
- ・高齢者において、減塩意識はあるが間食や甘い飲み物の制限が不十分であり、総合的な食生活の改善が求められます。
- ・野菜摂取の促進に向けた環境づくりが必要です。
- ・地元の食材を購入できる場所が限られており、地産地消の推進が求められます。

(出典：健康増進計画アンケートR7 / 特定健診質問票R6 / 健康増進計画グループインタビュー)

【目標値（指標）】

指標	現状値（R 7）	目標値	評価事業
毎日朝食を食べている人の割合	79.2%	割合が高くなる	健康増進計画アンケート
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	13.6%	割合が低くなる	特定健診質問票
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	57.5%	割合が高くなる	健康増進計画アンケート
野菜を350g以上食べている人の割合	33.2%	割合が高くなる	健康増進計画アンケート
毎日間食と甘い飲み物を摂取している人の割合	22.6%	割合が低くなる	特定健診質問票

【目標】

・栄養バランスのとれた、規則正しい食生活をおくることができる

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■ 町民のみなさんへのおすすめ

- ・朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜を揃え、バランスよく食べましょう。
- ・野菜を1日350g以上食べましょう。
- ・糖質、脂質のとりすぎに気をつけましょう。
- ・間食を控えましょう。
- ・家族や仲間と楽しく食事をしましょう。
- ・地元の食材について知り、おいしく食べましょう。

■ 行政の取り組み

- ・対象者に合わせた、バランスのよい食生活の普及啓発を図ります。
- ・ライフステージに応じた食育を推進します。
- ・食生活改善推進員協議会の活動を支援します。
- ・食環境の整備に努め、地産地消を推進します。

運動習慣

【現状】

- ・20代、30代、40代は運動をほとんどしていない人が多くなっています。
- ・70代以上は運動が習慣化している人が多くなっていますが、ほとんどしていない人も多く、二極化しています。
- ・運動習慣がある人は特に女性（30.7%）に少なく、全国（31.5%）を下回っています。
- ・住んでいる場所によっては、日常的に運動する環境が整っていません。

（出典：特定健診質問票R6、健康増進計画アンケートR7、健康増進計画グループインタビューR7、国民健康・栄養調査R7）

【課題】

- ・青年期、壮年期へ運動を促すアプローチが必要です（特に女性へ）。
- ・年齢、身体能力、住環境に合わせた運動が日常的にできる環境づくりや啓発活動が求められます。

【目標】

- ・ライフスタイルに合わせて、運動が習慣化される

【目標値（指標）】

指標	現状値（R7）	目標値	評価事業
汗をかく程度の運動を30分以上、週2回以上している人の割合（30歳以上）	36.2%	割合が高くなる	特定健診質問票
歩行、又は同程度の身体活動を1日1時間以上行っている人の割合（30歳以上）	48.8%	割合が高くなる	特定健診質問票

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■町民のみなさんへおすすめ

- ・自分に合った運動を見つけましょう。
- ・一緒に運動する仲間を見つけましょう。
- ・運動が習慣化されるように家族で協力しましょう。
- ・運動をしているグループの活動に積極的に参加し、お互いに声をかけ合いましょう。
- ・毎日少しずつでも身体を動かしましょう。
- ・アプリなども利用し、活動量や体重をみえる化しましょう。

■行政の取り組み

- ・運動効果の普及啓発を行い、運動事業の紹介に努めます。
- ・関係機関と連携し、運動しやすい町づくりに努めます。
- ・気軽に始められるような運動を紹介します。
- ・家族で体を動かす機会を提案します。

たばこ

【現状】

- ・男性の喫煙率（28.6%）が全国の男性喫煙率（24.5%）を上回っています。
- ・妊婦の喫煙状況は、母数が少なくかつ偏りがあるため割合としての比較は難しいですが、禁煙指導が必要な妊婦がいる年もあります。
- ・乳幼児の居る家庭の喫煙率（父 50.9%、母 9.7%）*が全国（父 30.7%、母 6.8%）**を上回っています。
- ・全国同様、禁煙に意欲を持つ喫煙者が少ない状況です。

（出典：特定健診質問票 R6、健康増進計画アンケート R7、健康増進計画グループインタビューR7、国民健康・栄養調査 R6、子育てアンケート R5*、乳幼児健康診査問診回答状況 R5**）

【課題】

- ・受動喫煙を防ぐための、環境整備が必要です。
- ・特に子どもに受動喫煙をさせないため、あらゆる世代へのたばこの害についての啓発が必要です。
- ・禁煙意欲を向上させるための啓発が必要です。

【目標】

- ・たばこが及ぼす健康被害について理解する
- ・望まない受動喫煙の機会を減らす

【目標値（指標）】

指標	現状値（R7）	目標値	評価事業
喫煙率	16.9%	割合が低くなる	特定健診質問票・ 増進計画アンケート
北海道のきれいな空気の施設の登録数	9か所	登録施設数が増える	道登録数

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■町民のみなさんへのおすすめ

- ・ 20 歳未満に喫煙させないようにしましょう。
- ・ 妊婦や子どものそばで喫煙しないようにしましょう。
- ・ 喫煙するときはマナーを守りましょう。
- ・ 禁煙に挑戦しましょう。

■行政の取り組み

- ・ あらゆる世代に向けて、たばこの害についての知識の普及啓発に努めます。
- ・ 学校、病院、地域福祉センター、役場などでの敷地内禁煙を徹底し受動喫煙をなくします。
- ・ 禁煙希望者を支援します。
- ・ 北海道のきれいな空気の施設への登録を推奨します。

飲酒

【現状】

- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性（44.6%）が全国（13.9%）に比べて多くなっています。
- ・ 男性の4人に1人が休肝日を設けていません。特に70代男性は2人に1人が休肝日を設けていない状況です。
- ・ 20代は男女共に休肝日を設けている人が多くなっています。

（出典：特定健診質問票 R6、健康増進計画アンケート R7、健康増進計画グループインタビュー R7、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン、国民健康・栄養調査 R6）

【課題】

- ・ 禁酒・減酒への意欲を向上させるため、飲酒と生活習慣病の関連について啓発が必要です。

【目標】

- ・ 休肝日を増やし、飲酒量を減らすことができる

【目標値（指標）】

指標	現状値（R7）	目標値	評価事業
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（30歳以上）	44.6%	割合が低くなる	特定健診質問票・健康増進計画アンケート
週に5～6日、又は毎日飲酒している人の割合（30歳以上）	20.1%	割合が低くなる	特定健診質問票・健康増進計画アンケート

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■町民のみなさんへ

- ・週に2日以上のお休み日をつくりましょう。
- ・20歳未満に飲酒させないようにしましょう。
- ・他人への飲酒を強要しないように、させないようにしましょう。
- ・自分の飲酒量を把握しましょう。

■行政の取り組み

- ・飲酒の害についての普及啓発を図ります。
- ・いつでも相談できる場の設定や情報提供に努めます。

歯・口腔

【現状】

- ・定期健診を受けている人の割合は前回より増加しました。
- ・歯間ブラシ又はデンタルフロスを使用している人の割合は継続して低い状況です。
- ・毎日歯を磨く習慣がない人が一定数存在します。
- ・1人の子が多くのもし歯を有する傾向があり、個人差（家庭間の格差）が継続しています。
- ・幼児健診の事後フォローとして歯科衛生士による個別歯科指導を実施しています。

（出典：幼児健診の結果R6 / 健康増進計画アンケートR7）

【課題】

- ・定期健診を受けたことがない人が約5割おり、引き続き受診促進の取り組みが必要です。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスの使用率が低く、効果的なセルフケアの推進が必要です。
- ・毎日の歯磨きといった基本的な口腔ケアの定着が求められます。
- ・もし歯の家庭間の格差が継続しており、家庭への働きかけの強化が必要です。

【目標】

- ・もし歯、歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐためのケアができる
- ・口腔機能向上のための取り組みができる

【目標値（指標）】

指標	現状値(R7)	目標値	評価事業
定期的に歯科健診を受けている人の割合	27.8%	割合が高くなる	中間・最終評価：健康増進計画アンケート
歯間ブラシやフロスを使用している人の割合	48.5%	割合が高くなる	中間・最終評価：健康増進計画アンケート
毎日歯を磨かない人の割合	2.7%	割合が低くなる	中間・最終評価：健康増進計画アンケート
3歳児健診 1人平均もし歯数	0.20本	0本	毎年：3歳児健診

指標	現状値(R 7)	目標値	評価事業
12歳児1人平均 むし歯数	0.31本	現状値より 低くなる	毎年：公立学校児童生徒等の健康状態等に関する調査

【目標を達成するための具体的な取り組み】

■ 町民のみなさんへのおすすめ

- ・毎食後に歯を磨きましょう。
- ・むし歯予防のため、フッ化物（フッ素塗布・フッ化物洗口・フッ素配合歯磨剤）を活用しましょう。
- ・毎年歯科健診を受けましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。
- ・家族でむし歯予防に取り組みましょう。

■ 行政の取り組み

- ・定期的な歯科健診の受診を推奨します。
- ・フッ化物利用の普及に努めます。
- ・むし歯、歯周病予防に関する知識の普及啓発を図ります。
- ・専門家による口腔ケア指導を行います。
- ・子どものむし歯予防に向け、家庭への働きかけを強化します。
- ・認定こども園、小中学校と連携し、こどものむし歯、歯周病予防に取り組みます。

基本方針2 「住み慣れた地域で自分らしく生活できる」

5. 高齢者の健康

【現状】

- ・65歳以上の要介護認定率は19.2%（H27）から23.6%（R6）と増加しており、目標未達成となっています。
- ・新規認定理由は1位：脳血管疾患（19%）、2位：認知症（17%）、3位：心疾患、骨折・転倒（同率13%）と、予防可能な疾患が多くを占めています。
- ・要介護認定者の有病率は心疾患81.3%（道平均58.2%）、脳血管疾患68.4%（道平均25.2%）ともに道内平均を大幅に上回っています。
- ・後期高齢者の入院患者数（千人当たり）や入院率が高く、一人あたりの入院費も高くなっています。
- ・町民アンケートにおいて「まちに住み続けたい」と答える方が72.9%おり、グループインタビューでも「置戸の自宅で暮らし続けたい」という希望が出されています。
（以下、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より）
- ・口腔機能が低下していない人は73.4%と回復しましたが、中間評価では67.3%まで低下した経緯があり、引き続き注視が必要です。
- ・閉じこもりにチェックされない人の割合は93.0%へ改善しました。
- ・集いの場への参加については、「仲間がいるから続けられる」という声があるものの、後継者や担い手が不足しています。
- ・男性は自治会活動や収入のある仕事に就いている割合が高くなっています。
（出典：国保データベースシステムR6、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査R4、町民アンケート調査（総合計画）H30年、グループインタビューR7）

【課題】

- ・要介護認定率が増加傾向にあり、脳血管疾患・認知症など予防可能な疾患への対策強化（壮年期からのアプローチ）と、重症化予防が必要です。
- ・要介護者の有病率が道内平均を大幅に上回っており、今後、医療や介護にかかる費用の増大が懸念されます。
- ・「健康不安」「冬場の外出」「免許返納後の交通手段」が外出や参加の阻害要因（閉じこもり）となっています。
- ・介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の分析では、外出頻度が低いと認知機能の低下リスクに該当する割合が高くなるとの結果が出ており、外出機会の確保が重要です。
- ・集いの場における後継者や担い手が不足しており、活動の継続が課題となっています。

【目標】

- ・ 自立した生活を送ることができる
- ・ 自分の役割や生きがいもてる
- ・ 食べる楽しみがいつまでも続く

【目標値（指標）】

指標	現状値（R7）	目標値	評価事業
閉じこもりにチェックされない人の割合	93.0%	割合が高くなる	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
口腔機能が低下していない人の割合	73.4%	割合が高くなる	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
介護予防のための通いの場に参加する割合（週1回以上）	9.8%	割合が高くなる	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
65歳以上の要介護認定率	23.6%	割合が減る	介護保険状況調査
平均自立期間（要介護2以上）	男性 80.6歳 女性 83.5歳	長くなる	国保データベースシステム（KDB）

【目標を達成するための具体的な取り組み】**■町民のみなさんへのおすすめ**

- ・ 仲間と楽しめる運動を週1回以上続けましょう。
- ・ 集いの場、老人クラブ、ボランティア活動などに積極的に参加し、地域とのつながりを大切にしましょう。
- ・ 毎食後の歯磨き（入れ歯の手入れ含む）に加え、歯間ブラシやフロスを使いましょう。
- ・ 元気なうちに将来の暮らし方を家族と話し合っておきましょう。

■行政の取り組み

- ・ 集いの場の継続や担い手の育成を支援します。
- ・ 介護予防講座等を開催し、介護予防の普及啓発を行います。
- ・ 認知症の早期発見、早期対応の体制を整え、相談窓口の周知に努めます。
- ・ 高齢者福祉サービスの内容や利用方法をわかりやすく周知します。
- ・ 医療機関等とも協力し、生活習慣病予防と介護予防を連動させた保健事業を実施します。
- ・ 支援者としてのスキルアップや連携強化に努めます。