

# 第 5 章

## 現状と課題及び目標



## 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

---

##### 【現状と課題】

- ・死因 1位 呼吸器疾患 2位 悪性新生物 3位 老衰
- ・SMR 男女共に心疾患、脳血管疾患が高く、脳血管疾患は男性が特に高い。  
男性は胃がん、肝臓がん低い。  
女性はずい臓がん、自殺が高い。
- ・がん検診受診率 乳がん19.6% 子宮がん13.2% 全道平均に比べ低い。
- ・医療費 入院 1位 循環器 2位 パーキンソン病 3位 悪性新生物  
外来 1位 循環器 2位 内分泌（糖尿病） 3位 消化器
- ・外来医療費のうち、病名では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い。
- ・国民健康保険における1ヶ月間のレセプト件数のうち、生活習慣病治療者全体でみると女性の割合が高く、治療（疾病）内訳でみると高血圧症、脂質異常症が男女共に高い。
- ・糖尿病性腎症による透析者数 6人（平成27年度 新規0人）
- ・特定健診の受診率は45.6%と高い。
- ・腹囲が大きい女性が全道に比べ高い（25.9%、全道17位）。  
男性は全道並みだが、2人に1人は腹囲が大きい。
- ・メタボ予備軍の女性が多い。
- ・メタボ該当者は男女とも「脂質異常症」があり、そこに高血圧、高血糖が加わっている。
- ・特定健診の結果、有所見内訳で高血糖の人の割合が高い。（全道3位：2.1%）
- ・特定健診受診率に加え、保健指導実施率も44.1%と全道平均を大幅に上回っているが、生活習慣の改善、実践にはなかなか繋がっていない。グループインタビューにおいても、わかってはいるが、行動に移せない、改善できない現実が話されている。
- ・妊娠前からBMIが25以上である妊婦が多い。
- ・要介護認定者の68.4%が脳血管疾患、81.3%が心疾患を患っている。

##### 【目標】

- 自分の健康状態を知り、生活習慣病を防ぐ。
- 早期発見、早期治療し、重症化を予防できる。

##### 【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

- ・1年に1回の健康診査を受けましょう。
- ・健診を受けるように家族や地域で声をかけあいましょう。
- ・精密検査を必ず受けましょう。
- ・治療が必要な病気は治療を続けましょう。
- ・特定保健指導を受けましょう。
- ・家族の中で健診結果について話し合いましょう。
- ・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

- ・健診機関と連携し、受診しやすい健診体制を工夫します。
- ・健診の必要性について普及啓発をはかり、受診率向上に努めます。
- ・健診未受診者に対する受診勧奨を強化します。
- ・精密検査未受診者への受診勧奨を強化します。
- ・わかりやすく、実践できる保健指導に努めます。
- ・個人、家族の健康づくりを応援します。
- ・健康づくりを実践しやすい環境整備（ハード面、ソフト面共に）に努めます。

【目標値（指標）】

指 標	現状値（H27）	評価事業	目標値
がん検診受診率	胃：18.7% 肺：22.9% 大腸：22.2% 乳：19.6% 子宮：13.2%	地域保健報告	受診率が高くなる
精密検査受診率	胃：90.9% 肺：52.6% 大腸：69.4% 乳：対象なし 子宮：100.0%	地域保健報告	受診率が高くなる
SMR	心疾患 男：120.2 女：123.7 脳血管疾患 男：137.4 女：107.6	北海道における 主要死因の概要9	100より下がる
喫煙率	13.9%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート 毎年：特定健診質問票	割合が低くなる
塩分を控えている人の割合	55.6%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
特定健診受診率	45.6%	国保データベース	受診率が高くなる
特定健診有所見者の割合 （高血糖・脂質・高血圧・腹囲）	高血糖：2.1% 脂質：3.5% 高血圧：8.5% 腹囲：男49.7% 女25.9%	国保データベース	割合が低くなる
要介護者の有病率	心疾患 81.3% 脳血管 68.4%	国保データベース	割合が減る
糖尿病性腎症による年間新規透析者	新規 0名	自立支援医療費支給認定	新規透析者が出ない

## 2. こころの健康と休養

### 【現状と課題】

- ・自殺者 SMRは男女共に北海道より高く、特に女性が162.8と目立って高い。
- ・アルコール依存症の相談件数が増えている。
- ・眠れていない、睡眠で疲れがとれない女性の割合が高い。

### 【目標】

- 悩みごとを誰かに相談できる。
- お酒の適量がわかり、休肝日をつくる人が増える。
- 質の良い睡眠がとれる。

### 【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。
  - ・悩みごとは相談しましょう。
  - ・お酒は適量を楽しく飲みましょう。
  - ・「依存症は病気である」という正しい知識を持ちましょう。
  - ・早寝、早起きをこころがけましょう。
- 行政の取り組み
  - ・こころの健康相談のPRに努めます。
  - ・自殺対策への取り組みに努めます。
  - ・アルコール依存症対策への取り組みに努めます。
  - ・睡眠、休養の正しい知識の普及啓発を図ります。

### 【目標値（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
自殺者数（SMR）	男 112.0 女 162.8	北海道における主要死因の概要9	100より下がる
適量飲酒ができている人の割合	70.1%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート 毎年：特定健診票	割合が高くなる
睡眠で疲れがとれている人の割合	男 56.2% 女 49.1%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる

## 3. 次世代の健康

### 【現状と課題】

- ・毎日、朝食を食べている子どもの割合。
  - こどもセンター 97.1%（生活習慣アンケート）
  - 小学校 88.1%（生活習慣アンケート）  
\*90.0%（学習状況調査）
  - 中学校 82.3%（生活習慣アンケート）  
\*69.2%（学習状況調査）

- ・こどもセンターでは、農業体験を年中行事に取り入れている。
- ・核家族化している 76.2%
- ・町外出身者の母親の割合が高い 71.4%
- ・妊娠前からBMI 25以上の妊婦の割合が高い 21.1%
- ・ハイリスク妊婦が25%程度いる  
育児上の悩みが多い（疲労感や上の子への対応が多くなっている）
- ・発達支援を受ける子どもが増えている。
- ・就寝時間が遅く、午前中の活動に支障がある子どもがいる（生活習慣アンケート）

## 【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られる。

## 【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

- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- ・食事は家族一緒に楽しく食べましょう。
- ・農業体験を通して、町の農作物に関心を持ちましょう。
- ・安全な食べ物を選ぶ力を身につけましょう。
- ・自分の体や健康に関心を持ちましょう。
- ・困ったことがあったら、相談しましょう。
- ・マタニティスクールや乳幼児相談、健診に参加しましょう。
- ・子育て支援室を利用しましょう。

### ■ 行政の取り組み

- ・早寝・早起き・朝ごはんを推進します。
- ・生涯食育の取り組みを推進・拡充します。
- ・相談する場や、仲間作りの場を設けます。
- ・妊娠期から切れ目のない支援を行います。
- ・子育て支援室等の地域資源の情報提供をします。
- ・児童相談所・相談事業所、病院等の相談窓口の紹介をします。
- ・育ちの手帳「はばたき」を活用し、継続して支援します。

\*育ちの手帳「はばたき」とは～発達にお手伝いの必要なお子さんと、その保護者にお渡ししている手帳です。産まれた時の様子から、こどもセンター、小学校、中学校、高校における支援の様子や、苦手なことや得意なこと等を記入するものです。またこの間、誰が見てもお子さんの育ちの様子がわかるようになっています。社会に出てからも利用できる手帳です。

## 【目標（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	3・4ヶ月児	健やか親子21アンケート	100%を維持する
	100%		
	1歳6ヶ月児		
	100%		
3歳児	100%		

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
毎日朝食を食べる子どもの割合	こどもセンター 97.1% 小学校 88.0% (90.0%) 中学校 82.3% (69.2%)	毎年：こどもセンター 早寝早起き統計 小・中学校：学習状況調査 中間・最終評価：生活習慣 アンケート	割合が増える
毎日、同じくらいの時刻に寝ている子どもの割合	こどもセンター 75.2% 小学校 20.0% 中学校 34.6%	学習状況調査 幼児健診アンケート	割合が増える
毎日、同じくらいの時刻に起きている子どもの割合	こどもセンター 86.5% 小学校 40.0% 中学校 61.5%	学習状況調査(小6.中3) 幼児健診アンケート	割合が増える
妊娠中・産後の喫煙者数	0人	妊娠届出時アンケート 健やか親子21アンケート	0を維持する
妊娠中の飲酒者数	0人	妊娠届出時アンケート 健やか親子21アンケート	0を維持する
妊娠前のBMI 25以上の妊婦	21.1%	妊娠届出時アンケート	割合が減る
育てにくさを感じたときに 対処できる親の割合	3・4ヶ月児 50.0% 1歳6ヶ月児 100% 3歳児 100%	健やか親子21アンケート	割合が増える もしくは 維持する

## 4. 生活習慣の改善

### 栄養・食生活

#### 【現状と課題】

- ・ 青年期、壮年期の野菜摂取率が低い。
- ・ 塩分、脂肪分をあまり気にしていない人の割合が高い。
- ・ 間食を控えている人の割合が低い。
- ・ 20～40歳代の朝食欠食率が高い。
- ・ 働いている母親が多い。

#### 【目標】

- 栄養バランスのとれた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

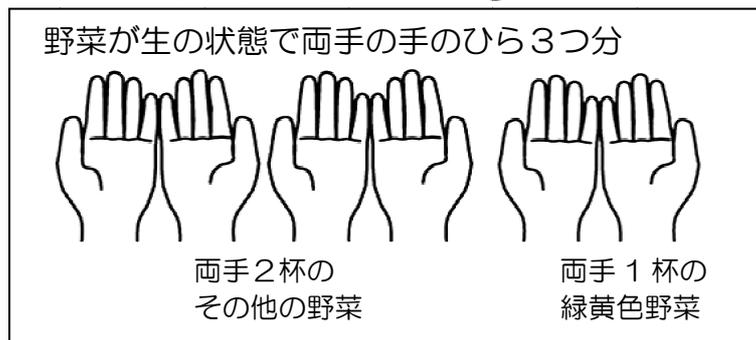
- ・ 朝ごはんをきちんと食べましょう。

- ・バランスよく食べましょう。
- ・塩分、脂肪分の取りすぎに気をつけましょう。
- ・間食を控えましょう。
- ・野菜を1日350g以上食べましょう。
- ・地元の野菜を食べましょう。

■行政の取り組み

- ・北海道版食事バランスガイドの活用によるバランスのとれた食生活の普及啓発を図ります。
- ・食生活改善推進員活動を支援します。
- ・食のまちづくりの取り組みを推進、拡充します。
- ・地産地消を推進します。

\*1日にとりたい野菜の量(350g)



【目標値(指標)】

指標	現状値(H27)	評価事業	目標値
朝食を食べている人の割合	82.6%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート 毎年：特定健診質問票	割合が高くなる
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	—	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
野菜を350g以上食べている人の割合	25.8%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
脂肪を控えている人の割合	58.1%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
塩分を控えている人の割合	55.6%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
間食を控える人の割合	55.6%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる

\*朝食を食べている人の割合：質問内容に以下の違いがある

- ・健康増進計画アンケート：規則正しく「ご飯やおかず」を食べていますか。毎日、3食きちんと食べている、朝食はきちんと食べている
- ・特定健診質問票（朝食を抜くことが週に3回以上ありますか）

## 運 動

### 【現状と課題】

- ・ 20～30歳代の男女は運動を心がけておらず、運動不足感も感じている。
- ・ 20～50歳代の女性に運動習慣のある人の割合は低い。
- ・ 20歳代の男性は運動する仲間がいる割合が高い。
- ・ 50代以降は仲間のいない割合が高くなる。
- ・ 運動している人、していない人に偏がある。
- ・ 腹囲の大きい人が多い（女性4人に1人、男性2人に1人）

### 【目 標】

- 運動が習慣化される

### 【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

- ・ 自分にあ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。

#### ■ 行政の取り組み

- ・ 運動効果の普及啓発に努めます。
- ・ 運動しやすい環境整備に努めます。
- ・ 気軽に始められるような運動を紹介します。

### 【目標値（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
運動習慣のある人の割合	47.1%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート 毎年：特定健診質問票	割合が高くなる
運動不足だと思う人の割合	79.5%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が低くなる

## た ば こ

### 【現状と課題】

- ・ 喫煙率は全国、全道に比べ低いが、30代男性の喫煙率は高い。
- ・ タバコの本数を減らしたい人が多い。

### 【目 標】

- たばこが及ぼす健康被害について理解する

### 【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

- ・禁煙に挑戦しましょう。
- ・多くの人が集まる場では禁煙、分煙にしましょう。
- ・未成年に喫煙させません。
- ・妊婦や子供のそばで喫煙しません。
- ・喫煙する時はマナーを守りましょう。

■行政の取り組み

- ・たばこの害についての知識の普及啓発に努めます。
- ・敷地内禁煙により受動喫煙をなくします。
- ・禁煙希望者を支援します。

【目標値（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
喫煙率	13.9%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート 毎年：特定健診質問票	割合が低くなる
おいしい空気の施設の数	17ヶ所	保健所登録数	登録施設数が増える

**飲 酒**

【現状と課題】

- ・男性の3人に1人は休肝日をつくっていない。
- ・適量飲酒量を上回る男性が多い。

【目 標】

- お酒の適量がわかり、休肝日をつくる人が増える。

【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

- ・適量のアルコールを楽しみましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・未成年に飲酒させません。
- ・飲み過ぎない雰囲気づくりを大切にしましょう。

■行政の取り組み

- ・適量飲酒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。

\* 節度ある適度な飲酒の量とは～一日平均純アルコール 約20g

ビール	中瓶1本(500ml)
清酒	1合(180ml)
ウイスキー・ブランデー	ダブル(60ml)
焼酎(35度)	半合(90ml)
ワイン	グラス2杯(240ml)

### 【目標値（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
適量飲酒ができていない人の割合	70.1%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート 毎年：特定健診質問票	割合が高くなる
休肝日をつくっていない人の割合	72.4%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる

## 歯・口腔

### 【現状と課題】

- ・定期健診を受けている大人の割合が低い。
- ・歯間ブラシまたはデンタルフロスを使用している人の割合が低い。
- ・幼児健診 平成26年、27年は0本だが、ここ数年の傾向として、1人の子が多くのむし歯を有する傾向にあり、個人差（家庭の格差）がある。
- ・歯並びの悪い子（顎が狭い）、歯肉炎のある子がいる。

### 【目標】

- むし歯、歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐ
- お口や口腔機能向上のためのケアができる

### 【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

- ・毎食後に歯を磨きましょう。
- ・むし歯予防のため、フッ素（フッ素塗布、フッ化物洗口、フッ素配合歯磨剤）を利用しましょう。
- ・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（フッ素塗布、フッ素洗口法、フッ素配合歯磨剤）の普及に努めます。
- ・むし歯、歯周病予防の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。

### 【目標値（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
定期的に歯科健診を受けている人の割合	21.8%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
歯間ブラシやフロスを使用している人の割合	49.2%	中間・最終評価：健康増進計画アンケート	割合が高くなる
3歳児健診 1人平均むし歯数	0本	3歳児健診	0を維持する
12歳児 1人平均むし歯数	1.45本	公立学校児童生徒等の健康状態等に関する調査	1.0本以下

## 基本方針2 「住み慣れた地域で自分らしく生活できる」

### 高齢者の健康

---

#### 【現状と課題】

- ・介護認定率 19.2%
- ・新規認定理由  
1位 認知の低下 2位 骨折・転倒 3位 脳血管疾患
- ・要介護者の有病率  
心疾患 81.3%（北海道58.2%）  
脳血管疾患 68.4%（北海道25.2%）
- ・死因の1位 呼吸器疾患（肺炎が占める割合が高い）
- ・基本チェックリストの口腔機能でチェックされた割合20%
- ・集いの場が大切！！・・・だが、後継者や担い手がない。
- ・集いの場に参加してもらうための内容に苦慮している。
- ・置戸大学や老人クラブ、ゲートボール協会等の入会者数（登録数）は微増しているが、実際には様々な理由（交通手段、体調等）で参加できなくなっている人が増えてきている。

#### 【目標】

- 高齢になっても地域で暮らせる
- 自分の役割を持ち生きがいのある暮らしができる
- 食べる楽しみがいつまでも続く

#### 【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提案

- ・趣味や楽しみを持ちましょう。
- ・外出する場所を作りましょう。
- ・高齢者が外出しやすいよう地域や家族が協力しましょう。
- ・ボランティア活動や地域活動に参加しましょう。
- ・自分にあった運動を続けて行いましょう。
- ・口腔ケアに関心を持ちましょう。

##### ■行政の取り組み

- ・老人クラブや、小地域ネットワーク等の活動を支援します。
- ・様々な活動への参加を呼びかけます。
- ・自分の家で生活ができるようサービスの充実や情報提供を行います。
- ・ボランティア活動を推進します。
- ・介護予防事業を推進します。

【目標値（指標）】

指標	現状値（H27）	評価事業	目標値
閉じこもりにチェックされない人の割合	84.7% （平成26年）	高齢者日常生活圏域ニーズ等調査（1/3年）	割合が増える
口腔機能が維持されている人が増える	73.3% （平成26年）	高齢者日常生活圏域ニーズ等調査（1/3年）	割合が増える
65歳以上の要介護者率	19.2%	介護保険状況調査	割合が減る
要介護者の有病率	心疾患 81.3% 脳血管 68.4%	国保データベース	割合が減る