

# 岩見沢市健康増進計画

平成27年度～平成34年度



平成27年3月

岩見沢市

# はじめに

## 健康寿命の延伸を目指して



高齢化が急速に進む中で、長生きをするだけではなく、いつまでも健康で元気に暮らすことは、市民誰もの願いです。

本市においては、地域の健康ニーズや国の施策と相まって保健師活動を中心に健康づくり施策を展開してまいりましたが、社会環境の変化に伴い少子高齢化、疾病の多様化が進む中で、より有効かつ広範囲な健康増進を市全体で推進することが必要とされています。

この「岩見沢市健康増進計画」では、顕在化する健康課題について、妊娠期から高齢期まで生涯にわたる健康づくりの取組みを、市民、企業、団体が主体的に推進し、健康寿命を延伸させることを目指しております。

市民の皆さまが主体的に健康づくりに取り組めるよう、岩見沢市といたしましてもしっかりと支援してまいりますので、計画の推進にご理解、ご協力をお願い申し上げますとともに、本計画が市民の皆さまの健康づくりの指針となり、実践され、このまちが笑顔と元気に溢れることを願っております。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました岩見沢市健康増進計画策定委員会の皆さま、アンケート調査の実施にご協力いただいた多くの市民の皆さま、関係者の方々に心から感謝申し上げます。

平成 27 年 3 月

岩見沢市長 松 野 哲


# も く じ

---

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の背景	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の理念	4
4 計画の基本目標・活動方針	4
5 計画の進め方	5
6 計画の期間	7
第2章 岩見沢市の概要	9
1 人口の状況	10
2 死因別死亡の状況	12
3 医療費等の状況	13
第3章 施策の展開	15
1 分野別の現状・目標と課題	16
(1) 栄養・食生活	17
(2) 身体活動・運動	26
(3) こころの健康	33
(4) 歯・口腔の健康	41
(5) たばこ	50
(6) 飲酒	58
(7) 生活習慣病予防・健康管理	64
2 計画の推進体制	74
3 計画の進捗管理・評価	75
資料編	76
○ 岩見沢市健康増進計画策定委員会設置要綱	77
○ 岩見沢市健康増進計画策定委員会委員名簿	78
○ 岩見沢市健康増進計画の策定経過	78

---

※本計画中の数値は、原則として各計算ごとの四捨五入で表示しています。  
したがって、文中及び各表中の数値とその内訳の累計値とは一致しない場  
合があります。



第1章  
計画の概要

## 1 計画策定の背景

国は、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中、健やかで心豊かに生活できる活力のある社会を実現することを目指した「健康日本21（第2次）」（計画期間 平成25年度～平成34年度）を推進することとしています。

また、北海道においても、国の基本方針を勘案し、生活習慣病及び社会環境の改善を通じて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現により、道民の健康づくりを総合的に推進することを目的とした「すこやか北海道21」を策定しています。

岩見沢市においても、これまで様々な保健事業を通じて、市民の健康の保持増進に取り組んできましたが、今後は市民や企業、団体及び行政が一体となって、いつまでも健康で生きがいを持ち、住みなれたまちで暮らし続けることができるまちづくりに積極的に取り組む必要があります。

そこで、地域の特性や市民の健康状態をもとに健康課題を明らかにした上で、市民一人ひとりがライフステージに応じた健康づくりへの取組みを進め、いつまでも健康で生きがいのある生活を送るための指針となる「岩見沢市健康増進計画」を策定しました。



### 3 計画の理念

すべての市民一人ひとりが、ライフステージに応じた健康づくりへの取組みを進め、すこやかに産み育てる社会環境を整備するとともに、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるまちづくりを目指します。

### 4 計画の基本目標・活動方針

岩見沢市の健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、男性が 69.88 年、女性が 73.18 年で、平均寿命との差は、男性が 9.12 年、女性が 13.42 年となっています。（平成 22 年推計）

本計画では、社会参加の機会の増加による社会環境の質の向上を図りながら、平成 34 年度までに健康寿命を 1.6 年伸ばすことを目指します。

基本目標	健康寿命の延伸
------	---------

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るとともに、生活の質の向上を目指し、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ることで「健康寿命の延伸」を実現します。

活動方針	市民や企業、団体と連携した主体的・積極的な取組みの推進
------	-----------------------------

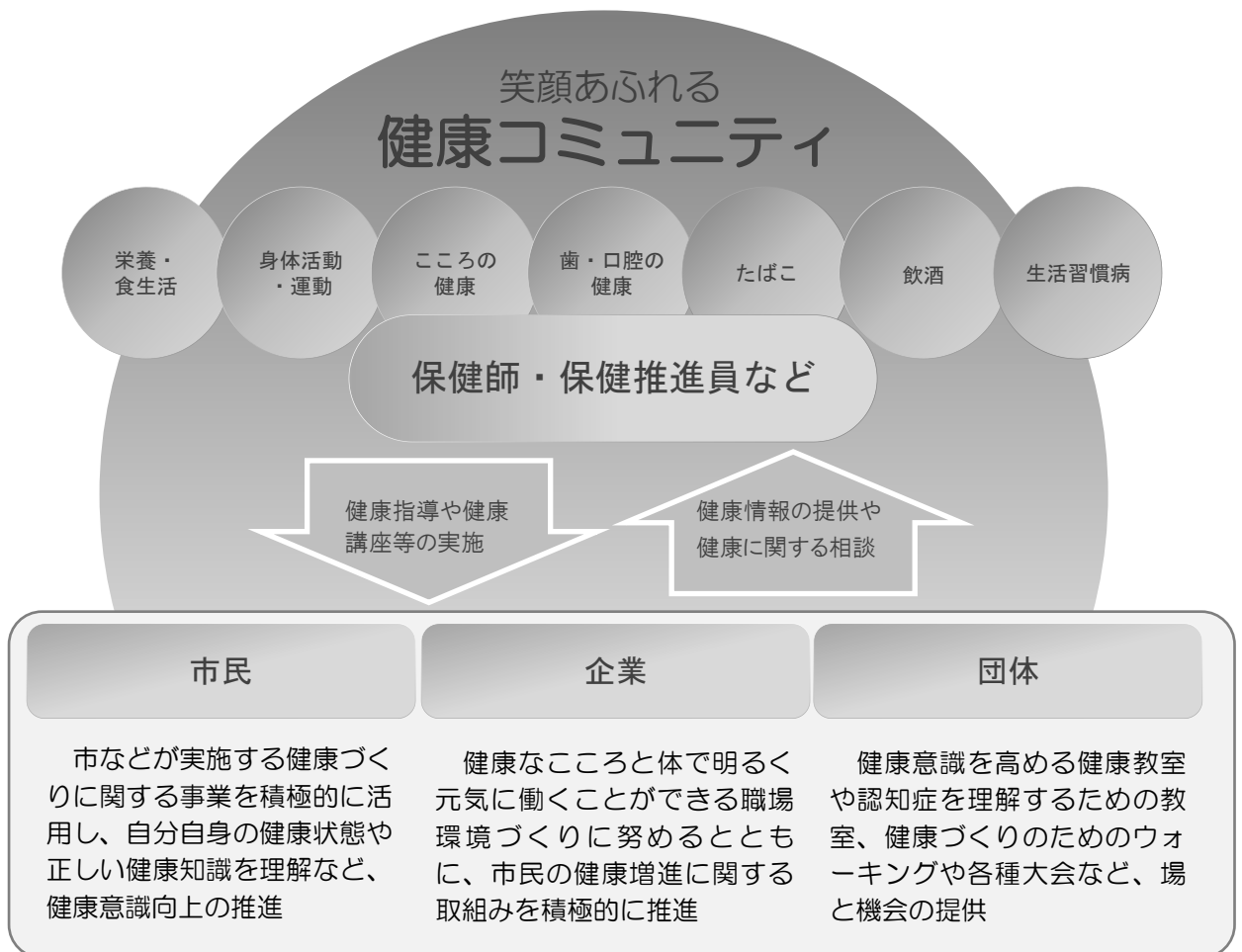
「健康寿命の延伸」を総合的かつ効果的に展開するため、「市民や企業、団体と連携した主体的・積極的な取組みの推進」を活動方針とし、健康づくりを進めます。

## 5 計画の進め方

### (1) 基本的考え方

少子高齢化や地域経済の活性化など地域が抱える社会課題への対応には、まず、市民一人ひとりが健康であることが基本です。

このため、「市民自らが健康に関心を持ち」、「自らの健康状態を把握しながら健康管理するライフスタイルへの転換」に向け、産学官が一体となって市民の健康を支える地域社会「健康コミュニティ」を目指します。



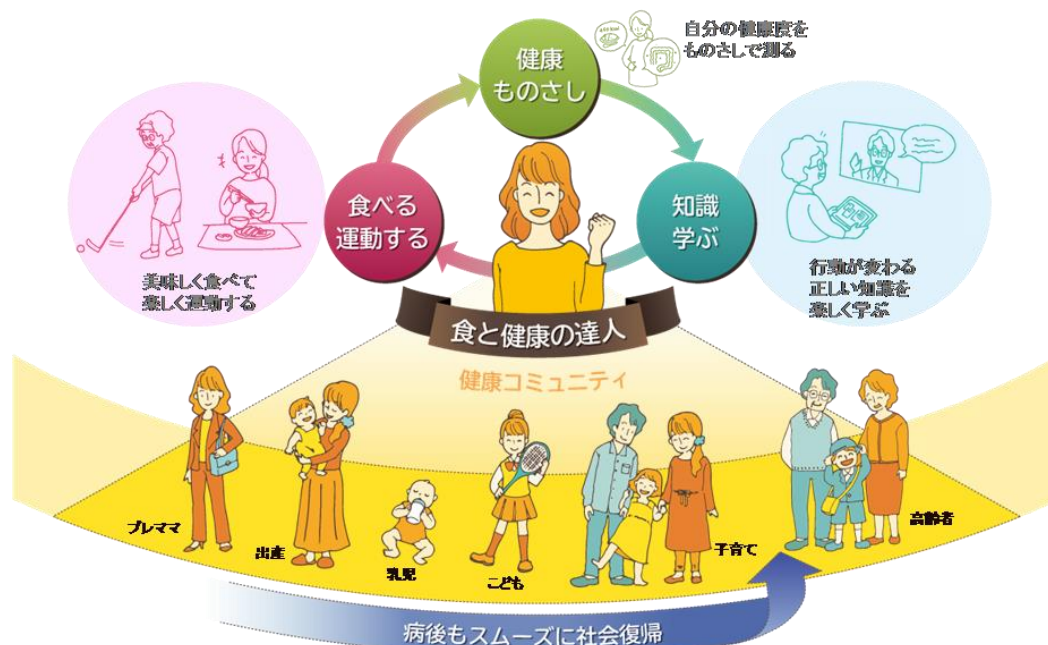


## (2) 健康コミュニティの推進

「健康コミュニティ」の推進にあたっては、北海道大学や筑波大学、関連企業により構成される研究開発プロジェクト「COI 食と健康の達人」プロジェクト（※）との協調のもと、プレママ、乳幼児からお年寄りまで、全ての世代が健康で豊かな生活を送ることができる新たな地域づくりに取り組みます。

### ※COI『食と健康の達人』プロジェクト

プレママ（妊娠前の女性）から、子育て、高齢者の健康を守り、病後も美味しい食と楽しい運動で笑顔あふれる社会を目指し、健康を自己管理する「セルフヘルスケア」の推進や「健康コミュニティ」の実現を目指していくもので、今後、本市のICT基盤等を活用し社会実証が進められます。



## (3) 健康コミュニティのコンセプト

「健康コミュニティ」では、既存の各種健診や健康指導に加え、市民自らが健康に関心を持ち、正しい知識を得るための「場」として、各種セミナーの開催や健康づくりに関する発信機能について、構築を進めるとともに、

- ・市民自らの健康状態を把握「健康ものさし」

例) 腸内環境の測定、血液検査 など

- 市民自らが健康の状態を確認でき、今後の予測値等の取得や健康維持に最適なアドバイスを受けることができる「セルフヘルスケア」

例) 生活や健康状態を把握するための家族手帳、  
コホート研究(※)からの健康生活提案 など

※長期間にわたってその人々の健康状態と生活習慣や環境の状態など様々な要因との関係を調査する研究

- 市民一人ひとりの健康維持に最適な食事や運動を提供する「食と運動プログラム」

例) ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 予防食品の開発  
シナプソロジー(脳活性化) 運動 など

を基本サービスとしながら、既存の各種健診や健康指導等に加え COI プロジェクトとの連動のもと、市民の健康に関する新たなコミュニティサービスの社会実装を目指します。

## 6 計画の期間

本計画の期間は、平成 27 年度から平成 34 年度までの 8 年間とします。また、社会情勢等の変化に伴い、取組みについての見直しを図ります。

## 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことであり、平均寿命との差が短いほど、個人の生活の質が高く保たれているとされています。

岩見沢市の平成 22 年の健康寿命は、男性 69.88 年、女性 73.18 年であり、平均寿命との差は、男性が 9.12 年、女性 13.42 年です。

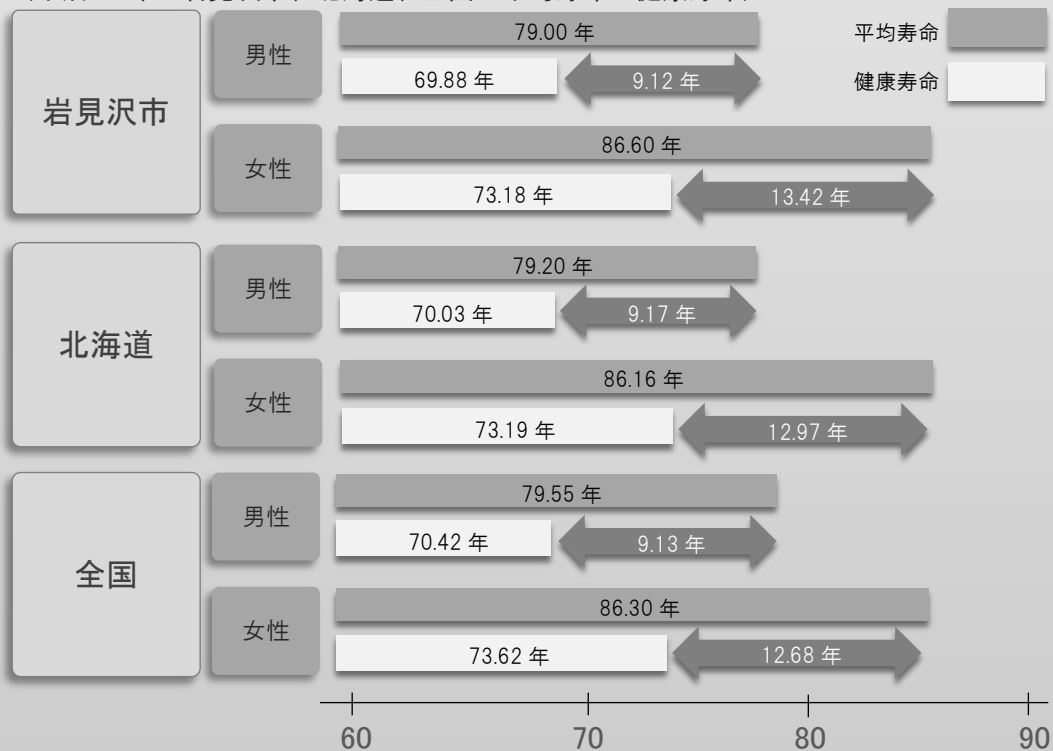
全国の平成 22 年の健康寿命は男性が 70.42 年、女性は 73.62 年で、平均寿命との差は男性が 9.13 年、女性が 12.68 年です。

岩見沢市と全国の平均寿命と健康寿命の差を比較すると、男性では 0.01 年短く、女性では 0.74 年長くなっています。

今後、平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することが懸念されます。一方、疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差が短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

※本計画では、平成 34 年度までに健康寿命を 1.6 年伸ばすことを目指します。


(平成 22 年 岩見沢市、北海道、全国の平均寿命と健康寿命)



	男性 (年)			女性 (年)		
	平均寿命	健康寿命	差	平均寿命	健康寿命	差
岩見沢市	79.00	69.88	9.12	86.60	73.18	13.42
北海道	79.20	70.03	9.17	86.16	73.19	12.97
全国	79.55	70.42	9.13	86.30	73.62	12.68

平均寿命：厚生労働省生命表

健康寿命：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」本市は不健康割合の基礎データがないため、北海道と同等の割合とし、同研究で提供された「健康寿命算定プログラム」を用いて推計した。



第2章  
岩見沢市の概要

## 1 人口の状況

本市の人口は、平成 18 年の市町村合併時には 93,260 人でしたが、その後減少を続け、平成 23 年以降は 9 万人を割り込んでいます。

一方、世帯数は核家族化、単独世帯の増加により上昇傾向にあります。

出生数については、年々減少傾向にあり、死亡数は増加傾向にあります。

また、国立社会保障・人口問題研究所による推計人口によると、本市の人口は平成 37 年には 8 万人を割り込むことが見込まれ、高齢化率も 37.2%になると予測されています。

人口及び世帯数の推移

(単位：人)

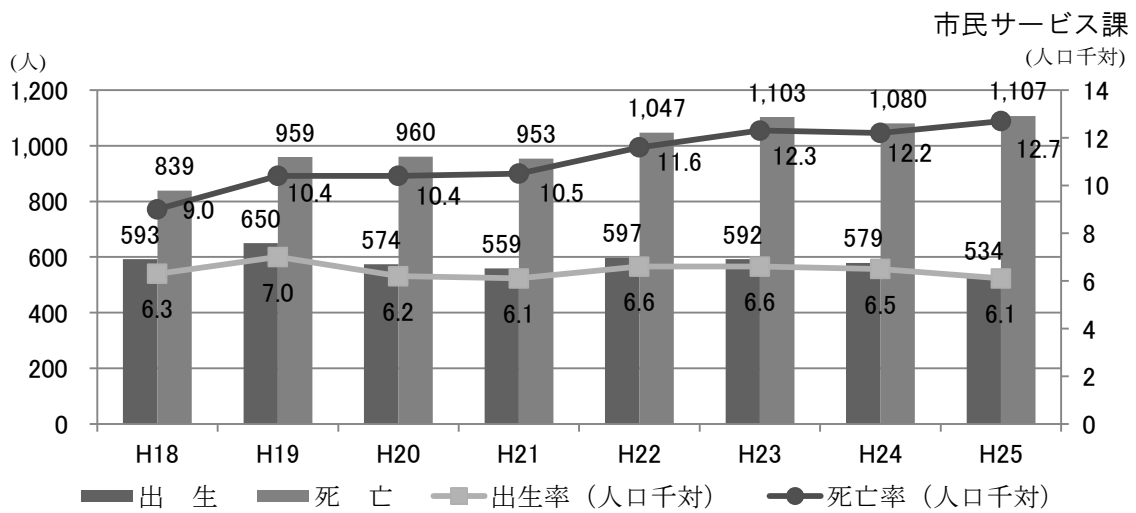
区 分	人 口			世帯数
	男	女	計	
平成 18 年	43,973	49,287	93,260	41,651
平成 19 年	43,526	48,837	92,363	41,742
平成 20 年	43,089	48,482	91,571	41,975
平成 21 年	42,787	48,183	90,970	42,234
平成 22 年	42,387	47,874	90,261	42,342
平成 23 年	41,954	47,508	89,462	42,485
平成 24 年	41,599	47,063	88,662	42,534
平成 25 年	40,954	46,360	87,284	42,421

住民基本台帳人口（毎年 12 月 31 日）

## 出生と死亡の状況

(単位：人)

区分	出生	出生率 (人口千対)	死亡	死亡率 (人口千対)
平成 18 年	593	6.3	839	9.0
平成 19 年	650	7.0	959	10.4
平成 20 年	574	6.2	960	10.4
平成 21 年	559	6.1	953	10.5
平成 22 年	597	6.6	1,047	11.6
平成 23 年	592	6.6	1,103	12.3
平成 24 年	579	6.5	1,080	12.2
平成 25 年	534	6.1	1,107	12.7



## 年齢区分別人口

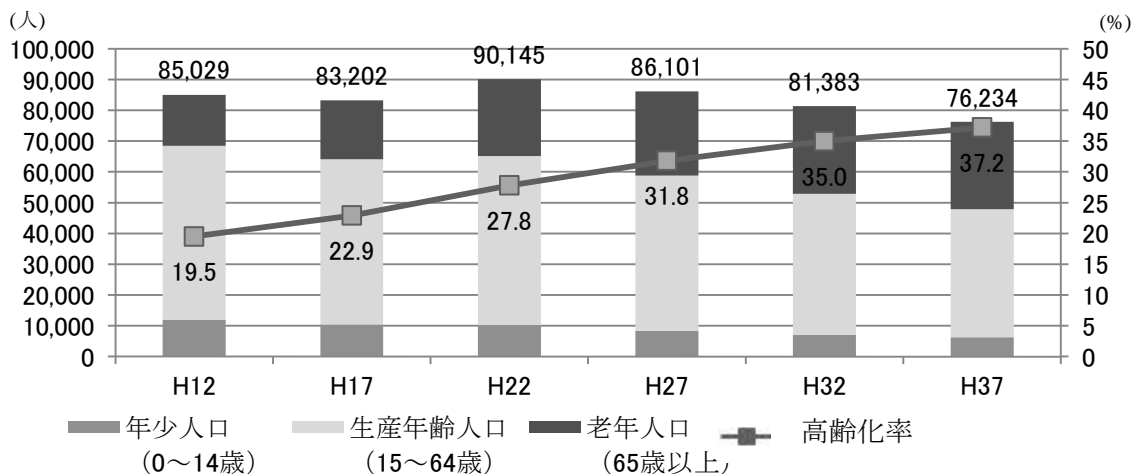
(単位：人)

区分	総数人口	年少人口 (0~14歳)	生産年齢人口 (15~64歳)	老年人口 (65歳以上)	高齢化率
平成 12 年	85,029	11,932	56,536	16,561	19.5%
平成 17 年	83,202	10,455	53,660	19,087	22.9%
平成 22 年	90,145	10,253	54,834	25,032	27.8%
平成 27 年	86,101	8,379	50,374	27,348	31.8%
平成 32 年	81,383	7,136	45,723	28,524	35.0%
平成 37 年	76,234	6,262	41,631	28,341	37.2%

国立社会保障・人口問題研究所

※平成 12 年から平成 22 年までは国勢調査

※平成 27 年以降は日本の地域別将来推計人口 (平成 25 年 3 月推計)



## 2 死因別死亡の状況

主な死因別死亡状況をみると、平成 20 年以前から悪性新生物（がん等）が一番多く、次いで心疾患（高血圧症を除く）、肺炎が多い状況となっています。

岩見沢市の主な死因別死亡者の推移

（単位：人）

区 分	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
結核	1	0	1	2	3
悪性新生物 （がん等）	305	306	333	332	301
糖尿病	19	10	8	12	8
心疾患 （高血圧症を除く）	149	176	166	205	194
脳血管疾患	103	116	115	93	98
肺炎	65	81	104	106	100
老衰	8	12	17	30	58
不慮の事故	29	21	28	25	25
自殺	25	23	23	20	24
その他	247	204	242	274	272
死亡総数	951	949	1,037	1,099	1,083

北海道保健統計年報

平成 15 年から平成 24 年までの 10 年間における、悪性新生物（がん等）による死因を部位別にみると、一番多いのは肺がん（640 人）となっており、次に胃がん（389 人）、大腸がん（382 人）、膵臓がん（310 人）、肝臓がん（205 人）、胆嚢がん（163 人）、乳がん（97 人）、食道がん（80 人）、子宮がん（49 人）と続きます。

### 3 医療費等の状況

国民健康保険の医療費の状況をみると、被保険者数の減少により医療費は減っていますが、一人当たりの医療費は年々増加しています。

#### 国民健康保険の医療費の推移

(単位：人、千円)

区 分	医療費 (一般+退職)	人 数	一人当たりの医療費
平成 20 年度	8,447,505	24,961	336
平成 21 年度	8,557,087	24,422	348
平成 22 年度	8,553,434	24,323	351
平成 23 年度	8,546,079	24,094	352
平成 24 年度	8,580,936	23,616	359
平成 25 年度	8,501,607	22,654	368

岩見沢市の国保（平成 25 年度決算版）

また、後期高齢者医療の医療費の状況をみると、被保険者数、医療費ともに増加しています。

#### 後期高齢者医療費の医療費の推移

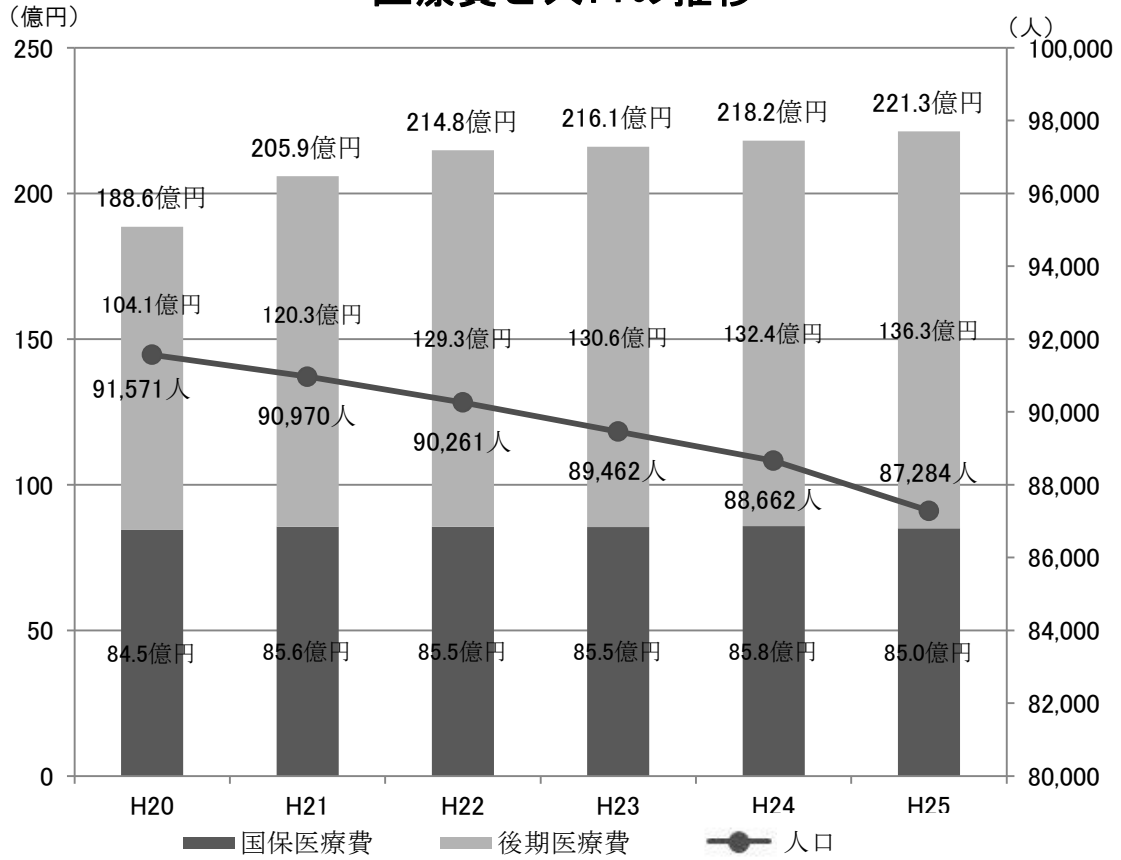
(単位：人、千円)


区 分	医療費	人 数	一人当たりの医療費
平成 20 年度	10,414,033	11,992	868
平成 21 年度	12,033,780	12,447	967
平成 22 年度	12,931,354	12,881	1,004
平成 23 年度	13,060,651	13,144	994
平成 24 年度	13,237,033	13,459	984
平成 25 年度	13,633,114	13,732	993

国保医療助成課調べ



## 医療費と人口の推移





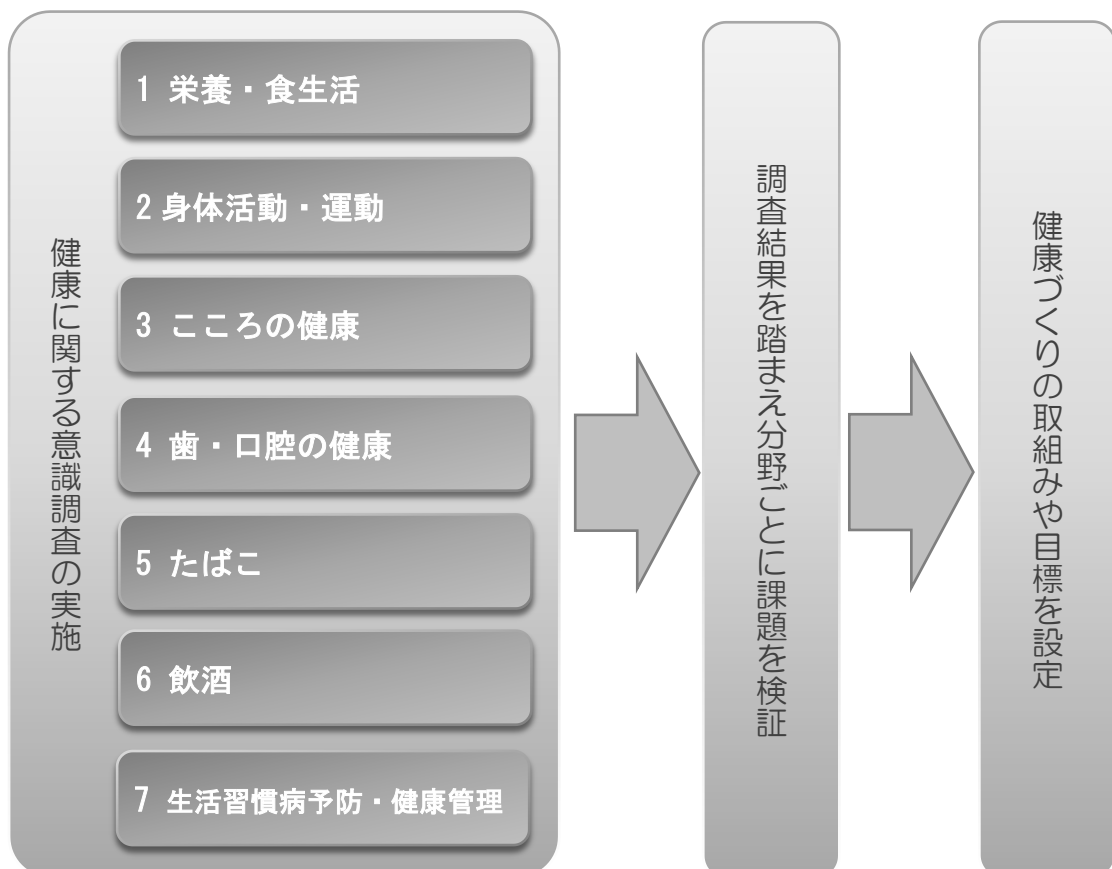
第3章  
施策の展開

## 1 分野別の現状・目標と課題

健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりが健康づくりに取り組んでいくために、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「こころの健康」、「歯・口腔の健康」、「たばこ」、「飲酒」、「生活習慣病予防・健康管理」の7つの分野に関する健康課題を検証するとともに、ライフステージ（乳幼児期・妊娠期、学齢期、青年期、壮年期、高齢期）に応じた取組みと目標を明確にします。

取組みと目標の設定にあたっては、平成26年に実施した「岩見沢市健康に関する意識調査」や岩見沢市民の健康に関するデータ等を参考にしています。

なお、「岩見沢市健康に関する意識調査」については、20歳以上の市民3,000人を対象に実施しており、1,166人（回答率38.9%）から回答を得ています。



## (1) 栄養・食生活

地元でとれた農産物を  
バランスよく食べ  
健康なからだをつくりましょう



生活習慣病の予防や改善には、1日3度の食事を取り、バランスよく栄養を摂取することが大切です。

近年、食生活の欧米化により、本来日本人が食していた魚や野菜の摂取量が減少しています。高カロリーな食事を継続的に摂ることは、肥満や糖尿病のみならず、がんや生活習慣病の原因にもなります。

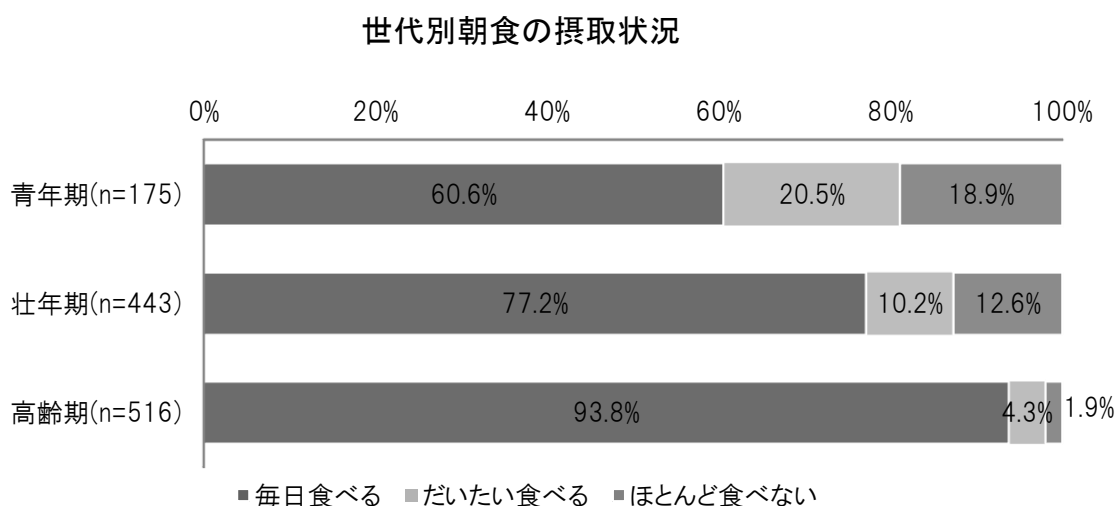
健康で質の高い生活を送るためには、栄養バランスの良い献立を立てたり塩分の過剰摂取を控え、楽しく食事することが大切です。

# 現状と課題

## I 朝食の摂取について

平成 26 年の「全国学力・学習状況調査」によると、岩見沢市内の小学校 6 年生の朝食を摂取する割合は、85.3%となっており、14.7%の児童が欠食している状況となっています。

また、青年期における朝食摂取率は 60.6%となっており「だいたい食べる」(20.5%)、「ほとんど食べない」(18.9%)となっています。



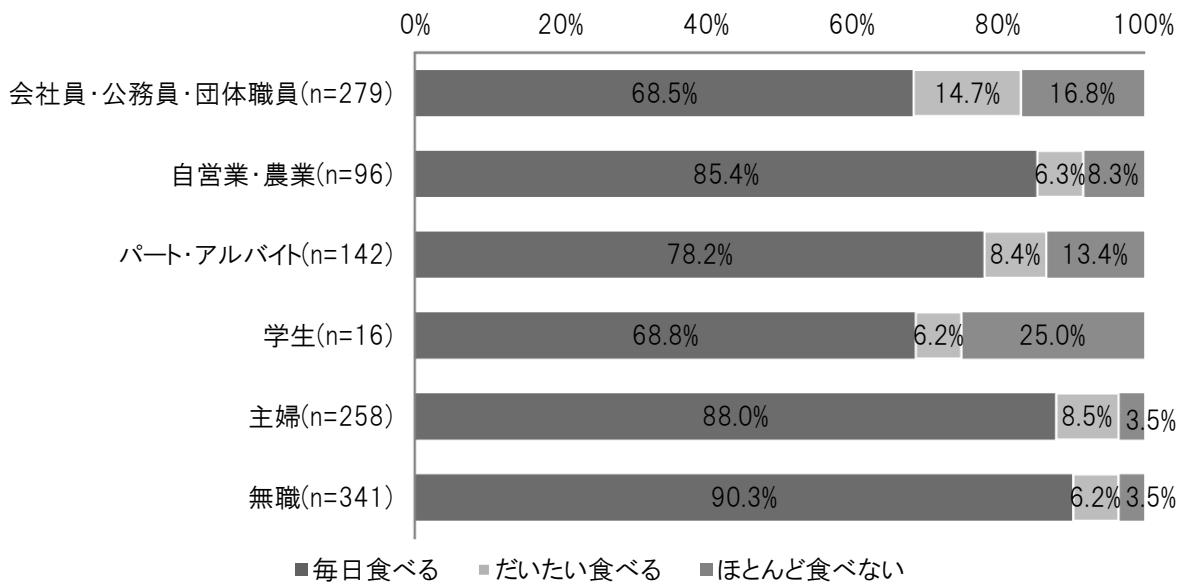
n=有効回答数

平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

職業別にみると、朝食を「ほとんど食べない」割合は「学生」の25.0%が最も高く、次いで「会社員・公務員・団体職員」(16.8%)が高い割合になっています。

時間の余裕がない人が朝食の摂取率が低いと考えられますが、朝食をとらずにいると苛立ちや集中力の低下による大きな事故につながる原因となり、改善が必要です。

### 職業別朝食の摂取状況

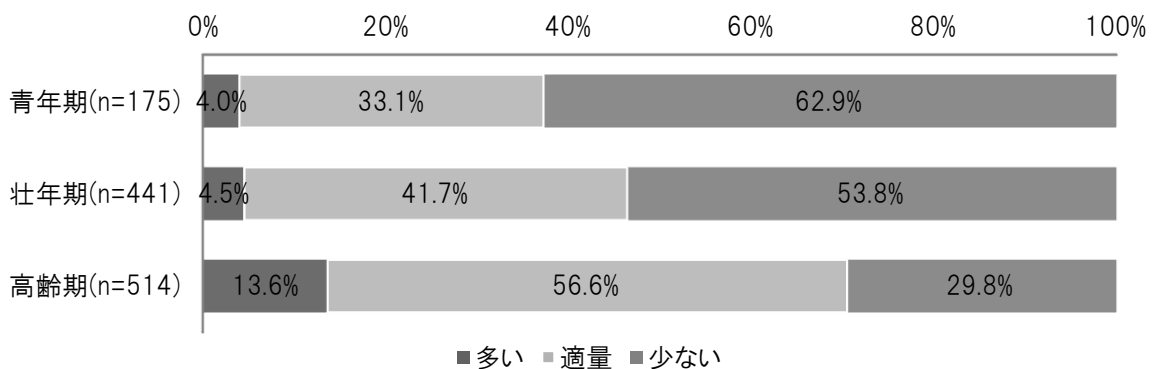


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

## Ⅱ 野菜の摂取について

青年期及び壮年期における野菜の摂取量は、「多い」が青年期で4.0%、壮年期で4.5%とともに低く、「少ない」の割合が50%を超えています。

### 野菜の摂取状況

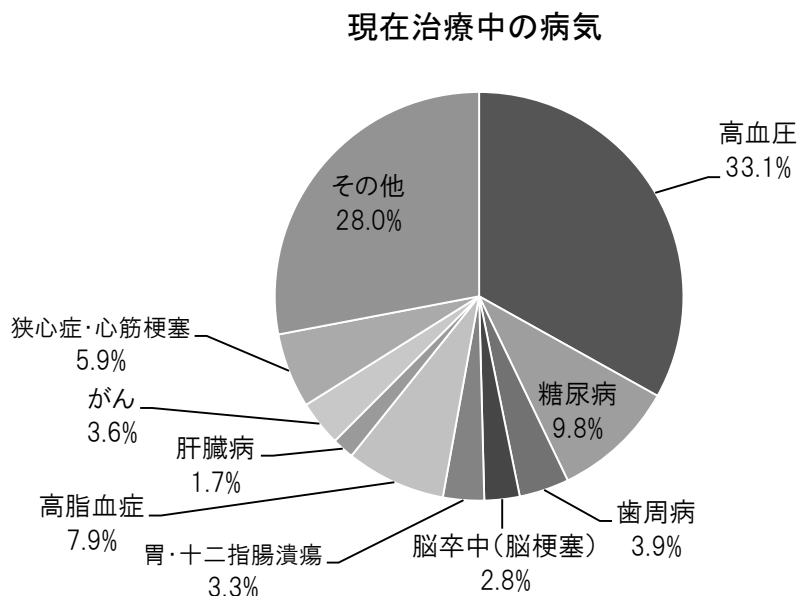


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

働き盛りの多くの人に野菜の摂取不足がみられ、将来において動脈硬化を誘発するおそれがあります。

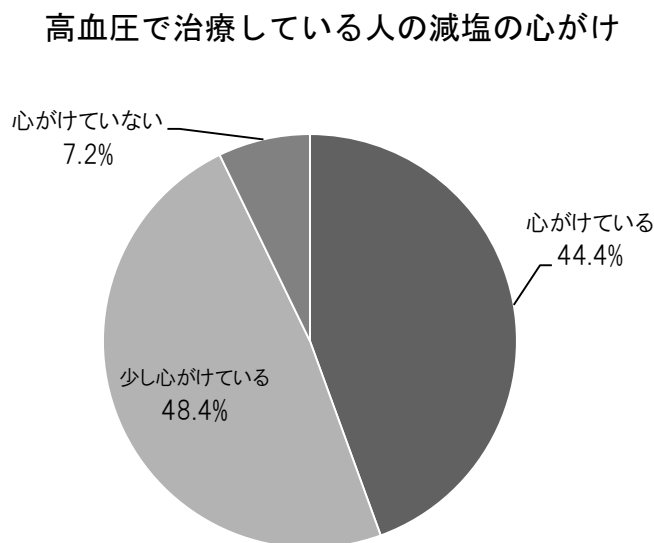
### Ⅲ 塩分の摂取について

塩分の過剰摂取は高血圧の原因となり、心血管疾患の危険因子になることが明らかにされています。青年期から高齢期における治療中の病気として一番多いのが「高血圧」という結果が出ています。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

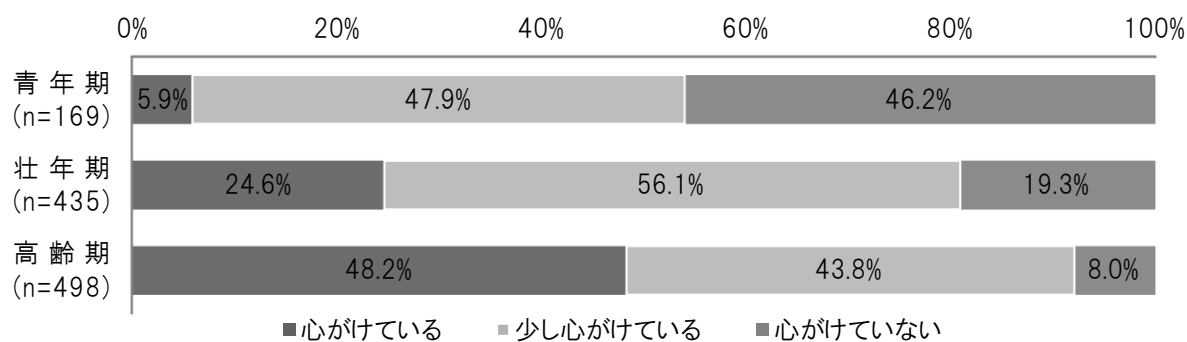
高血圧で治療を受けている人の減塩に対する心がけをみると、44.4%の人が「心がけている」と答えています。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

一方、減塩への心がけをみると、30.9%が「心がけている」と答えていますが、世代ごとにみると、青年期が 5.9%と著しく低く、次いで壮年期については 24.6%と、減塩に対する意識が低い状況となっています。

世代別減塩への心がけ

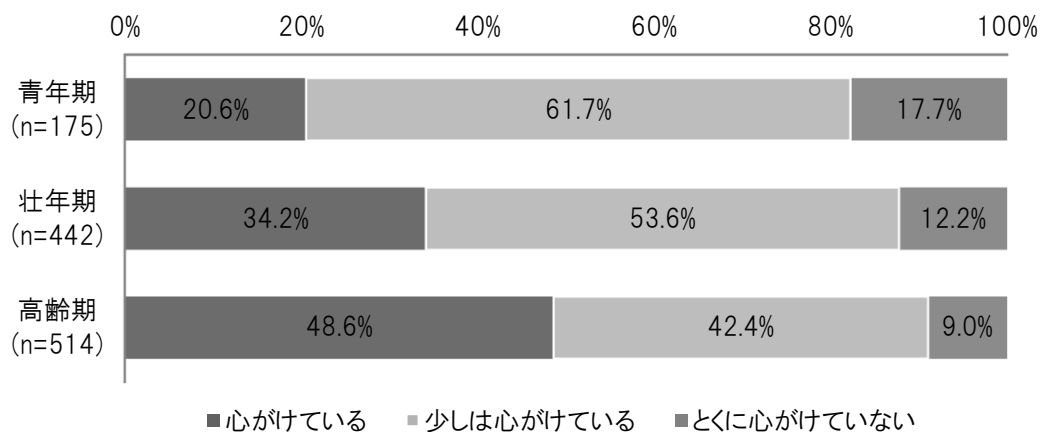


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

#### IV 栄養バランスや量について

栄養バランスや量についての心がけを年代別にみると、「心がけている」割合が青年期の 20.6%が最も低く、次いで壮年期の 34.2%が低い割合になっています。また、「とくに心がけていない」割合についても、青年期が最も多い状況となっています。

栄養バランスや量への心がけ



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査



# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

### 栄養バランスのとれた健康な食事の普及

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
食への体験 の向上	基本的な食 習慣の促進	朝食摂取率 の向上	食生活の改善	

## 乳幼児期（妊娠期）

食生活習慣のはじまりで、心身の健全な成長のためにいろいろな食事を体験させ、味覚の形成や規則正しい食習慣を育てます。

また、低出生体重児出産の予防として、妊娠前も妊娠中も食事はバランスよく適量を食べることが大切です。正しい食習慣を身につけ、安全な出産につながる取組みを進めます。

## 学齢期

食べ方や食事づくりの技術、自分にあった適切な食べ物の選択、楽しく食事をする事など、健全な食習慣を身につけるため、生産者との交流や作物を栽培する機会を提供し、食に関する興味や関心を高めます。

また、食に関する正しい理解と判断する力を育成し、健全な食生活や食習慣が実践できるよう啓発します。

## 青年期

朝食をきちんととることは活動を支えるエネルギー源であり、栄養バランスを取るために大切であることを広報やホームページで周知します。

また、健全な食習慣を次世代に引き継ぐために、家庭における取組みを積極的に進めます。

## 壮年期 ～ 高齢期





生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するため、十分な野菜を取り入れたバランスのよい食生活や、高齢期における筋力の低下を防ぐため、タンパク質を多く含む食事を積極的に摂ることを促進します。

また、食塩の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わることから、少しずつ薄味に慣れ、塩分控えめでおいしい健康な食事の普及を進めます。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	＜健康福祉部＞ ●妊娠中、産後の栄養指導や、健診等を通して発達の段階に応じた適切な食事の指導を行います。 ＜教育部＞ ●安全・安心な給食の提供や、朝食の摂取率向上など、家庭と学校、市が連携し適切な食習慣を推進します。 ●野菜作りの実践や食生活に関する情報提供を行い食育を推進します。
学齢期	＜農政部＞ ●生産者との地域間交流による食育授業を実施します。
青年期	＜健康福祉部＞ ●朝食の摂取、バランスの良い食生活の実践等、食に関する知識の普及・啓発を実施します。また、次世代に健全な食生活を継承できるよう取り組みます。
壮年期	＜健康福祉部＞ ●肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善のために適切な食生活を推進します。
高齢期	●地元で生産された食材を用いて、栄養バランスの整った料理を普及します。

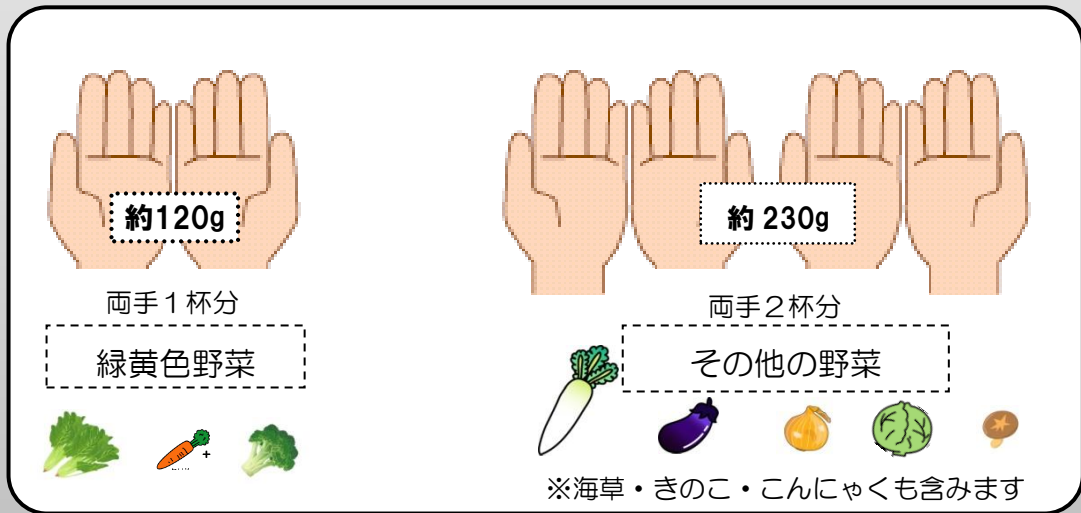
## 目標値

地元でとれた農産物をバランスよく食べ 健康なからだをつくりましょう			
項目		現状	目標
朝食を毎日食べる 人の割合	学齢期 (小学6年生)	85.3%	97%以上 
	青年期	60.6%	
	壮年期	77.2%	
	高齢期	93.8%	
野菜をたくさん食 べる人の割合	青年期	4.0%	向上 
	壮年期	4.5%	
	高齢期	13.6%	
塩分を控える人の 割合	青年期	5.9%	向上 
	壮年期	24.6%	
	高齢期	48.2%	
栄養バランスや量 を心がける人の割 合	青年期	20.6%	60%以上 
	壮年期	34.2%	
	高齢期	48.6%	

## 野菜摂取の目安

国の基本指針である「健康日本 21」では、野菜摂取の目安として一日 350g（うち緑黄色野菜を 120g 以上、その他野菜を 230g）を推奨しています。

肥満や生活習慣病を予防するために、きちんと野菜を摂りバランスのよい食生活を心がけましょう。



## 塩分の多い料理例

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準(2015年度版)」では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は 18 歳以上男性で 8.0g/日未満、同じく女性で 7.0g/日未満です。

食塩の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわってきますので注意が必要です。

	ウインナーソーテー	約 1.1g		たらこ (1腹)	約 2.3g
	おでん	約 3.8g		ミックスサンドイッチ	約 3.2g
	かけうどん	約 5.6g		ポターージュスープ	約 1.5g
	にぎり寿司 (つげ醤油除く)	約 3.7g		生姜焼き定食	約 4.5g

## (2) 身体活動・運動

日ごろから  
適度な運動を  
こころがけましょう



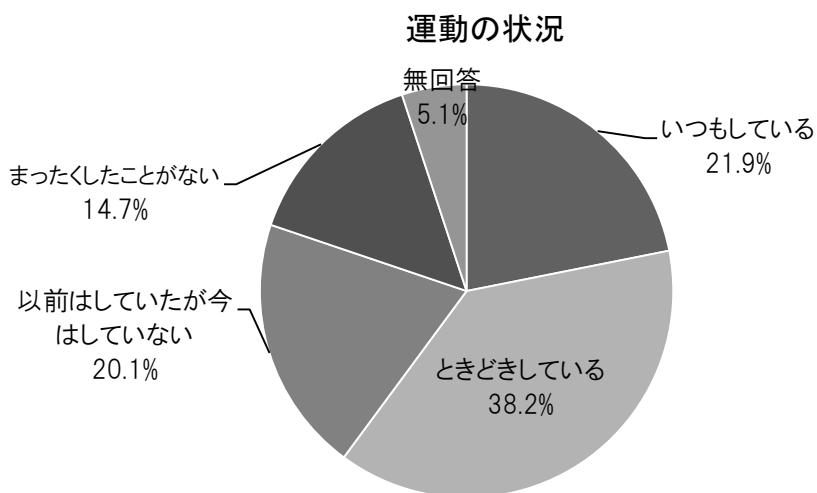
身体活動は、身体機能の維持・向上や代謝等を促すとともに、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらし、身体活動量が多いほど、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、大腸がんなどの罹患率や死亡率を低下させます。

また、現代の日本人が陥りやすい肥満や内臓脂肪の蓄積によるメタボリックシンドロームや、高齢者に多く見られる運動器の障害であるロコモティブシンドロームの予防・改善にも、身体活動量の向上は欠くことができません。

# 現状と課題

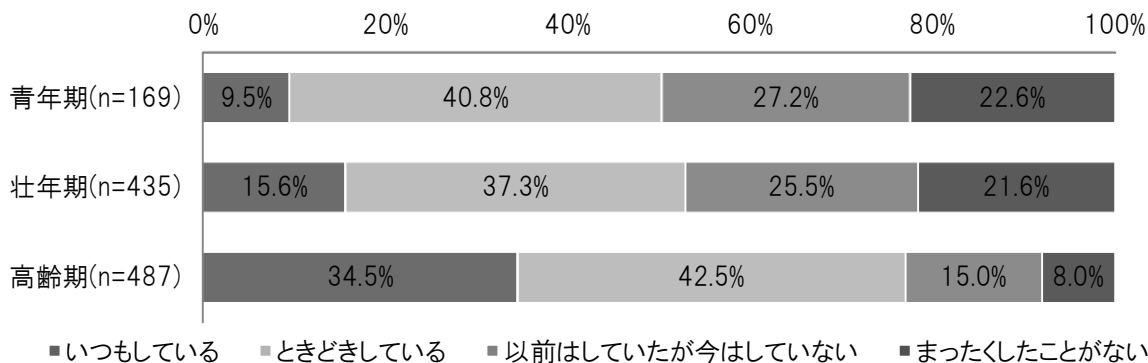
## I 日常的な運動習慣について

日常的に運動を「いつもしている」、または「ときどきしている」と答えた人は、高齢期は70%を超えています。が、青年期から壮年期にかけて全世代の割合の60.1%（「いつもしている」21.9%、「ときどきしている」38.2%）を下回っており、時間に余裕のない働き盛りの世代において運動不足が多くみられます。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

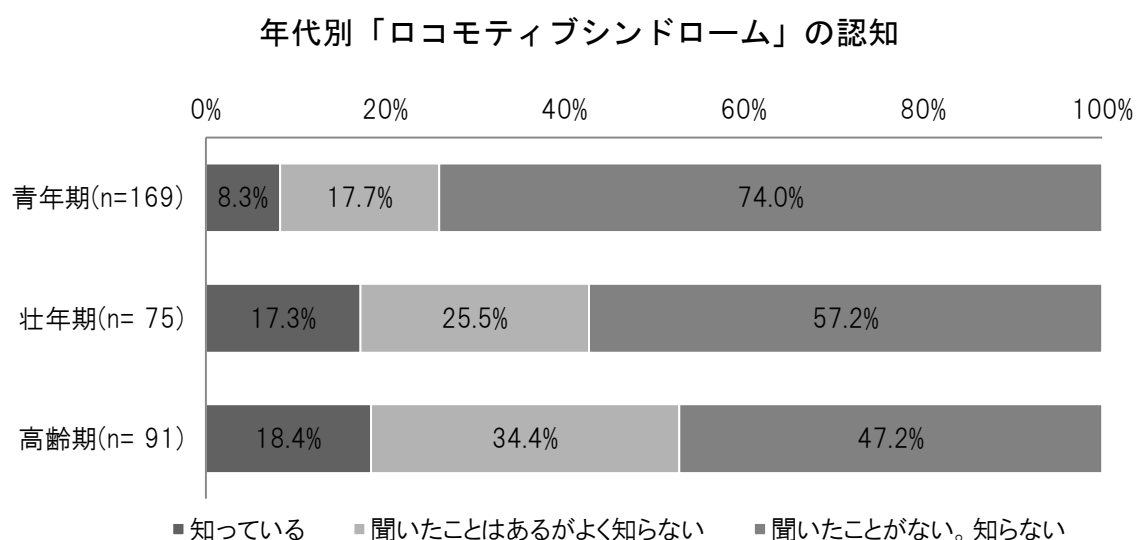
### 世代別運動の状況



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

## Ⅱ 運動の効果に対する認識について

運動は体力、筋力の維持・向上や肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善のほか、メンタルヘルスや高齢者における寝たきりの予防にも効果をもたらすと言われています。20歳以上のロコモティブシンドローム（※）の認知度をみると、青年期の「知っている」（8.3%）が一番低く、次いで壮年期（17.3%）、高齢期（18.4%）の順になっています。

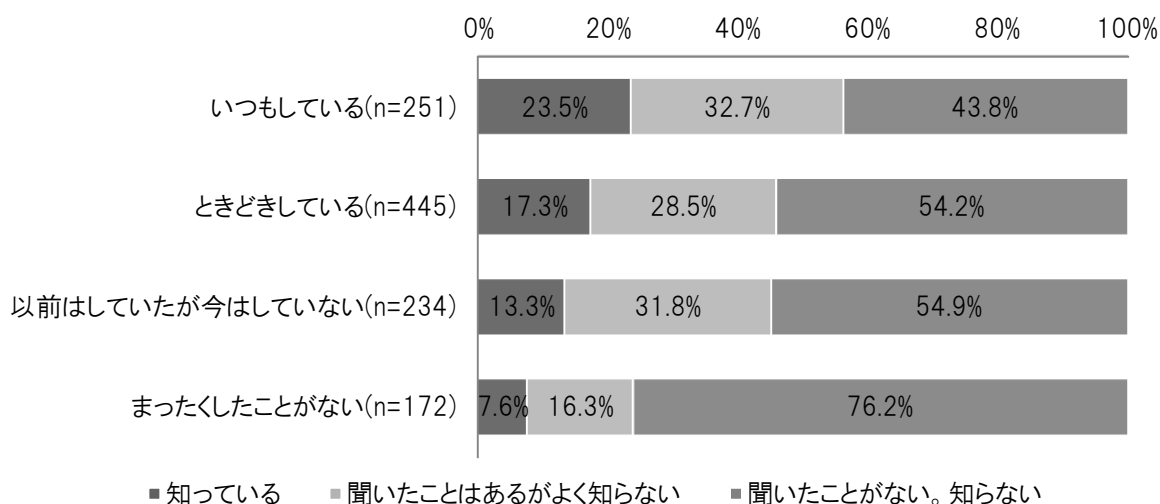


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

※ロコモティブシンドロームとは  
骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のこと。

また、運動を「いつもしている」人のロコモティブシンドロームの認知については、23.5%が「知っている」と答えており、「ときどきしている」（17.3%）、「以前はしていたが今はしていない」（13.3%）、「まったくしたことがない」（7.6%）となっています。

## 運動習慣ごとのロコモティブシンドロームの認識



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

さらに、岩見沢市が実施している「健康体操教室」の参加者におけるロコモティブシンドロームの認知度は「知っている」（50.0%）、「聞いたことがあるがよく知らない」（33.3%）、「聞いたことがない。知らない」（16.7%）となっており、運動に対する意識の高い人に多く認知されていると言えます。

## 冬の健康づくり

岩見沢市は、全国的に積雪量が多いことで知られており、冬期間は屋外でからだを動かす機会が少なくなってしまう。

しかし、安全な場所においてウォーキングやクロスカントリースキー等を行うことで、冬期間の運動量を確保することをおすすめします。

また、室内においても地域で実施している運動教室やスポーツセンター、トレーニングセンターでの運動、温水プールでの水泳など、冬期間の運動不足を解消するために、積極的な身体活動・運動に心がけましょう。



# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

身体活動や運動の継続的な実施と運動習慣の定着

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
健康な体の 育成	運動行事へ の積極的な 参加	日常生活における 運動の工夫		介護予防 のための 心かけ

### 乳幼児期（妊娠期）

遊びをはじめとする身体活動が、対人関係などコミュニケーションや心の発達にも大いに関わりがあることから、子どもが遊ぶ場所を提供するとともに、遊びを中心とする体力向上の基礎を培うための実践活動を推進します。

### 学齢期

筋力が発達し、運動能力が高くなるとともに肥満に対する注意が必要になってきます。運動不足にならないよう適切な運動習慣を身に付け、スポーツ大会や運動教室を開催したり、学校での学習指導において健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実を図ります。

## 青年期 ～ 壮年期

忙しい日常生活の中でも身体機能の維持・向上を図ることができるよう歩く習慣について啓発したり、運動教室の実施や、運動に関する情報を提供し自分にあった運動を見つけて、楽しみながら継続的に体力づくりを実践することを推進します。

特に若年女性の運動能力の低下に着目し、身体活動量に対する積極的な動機づけを行います。





## 高齢期

健康寿命を延伸させるために負荷の少ない運動から徐々に実践し、運動を習慣化するよう努めるとともに、地域の行事に参加したり家事をすることで身体機能の維持・向上を図り、寝たきりなどのロコモティブシンドロームの予防に努めます。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	<教育部> ●集団遊びを行うための場を親子のために開放し、体を動かすことの楽しさを学びます。
学齢期	<教育部> ●野球大会やスキー教室など、児童の健康を維持するとともに、体力増進と精神力を養います。
青年期	<健康福祉部> ●メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防・改善のため、運動教室を開催します。
壮年期	<教育部> ●より良い生活習慣を身につけるため、各種スポーツ活動の普及を行います。
高齢期	<健康福祉部> ●介護予防を目的とした社会参加や交流事業を展開します。 <建設部> ●ウォーキングや外出の途中に、気軽に利用できる健康遊具を設置します。

## 目標値

日ごろから適度な運動をこころがけましょう			
項目		現状	目標
日ごろから運動する人の割合	青年期	9.5%	19.5%以上 
	壮年期	15.6%	25.0%以上 
	高齢期	34.5%	44.5%以上 
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を理解する人の割合	青年期	8.3%	80%以上 
	壮年期	17.3%	
	高齢期	18.4%	

岩見沢市ではロコモティブシンドロームの予防として

「ひゃっぴい体操」

を推進しています



「ひゃっぴい」体操は、「市民の皆さんが楽しく『健康づくり』を続け、100歳までも元気でハッピーに暮らせるように」という思いを込めて作成されました。音楽は岩見沢市百餅祭りのお囃子を原曲として、作曲・編曲したものを使っています。約3分20秒の時間に、心肺機能を高める運動（有酸素運動）、筋力を高める運動（筋力向上）、からだの調子を整える運動（ストレッチ）などの様々な動きがバランスよく構成されています。また、「緑の大地岩見沢」「ヤー！」という元気の出る掛け声もあります。

### (3) こころの健康

ひとりで悩まず  
家族や友人、相談機関に  
話しましょう



健康でいきいきとした生活続けるためには、十分な休息や気分転換を行い、こころの健康を保つことが大切です。

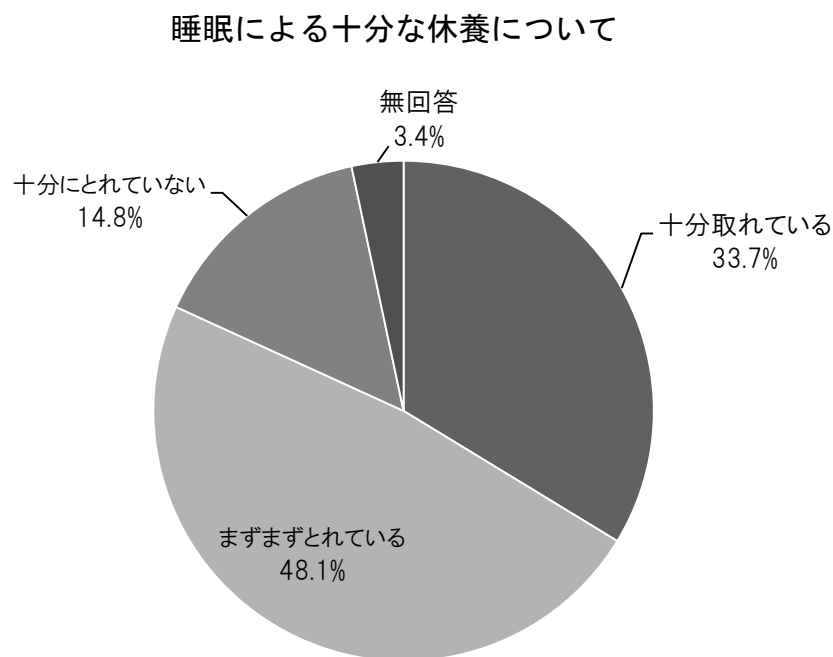
うつ病などのこころの病は、適切な対処が遅れることで、長期にわたり心身の健康を損なったり、もっとも痛ましい結果である自殺の原因となる場合も少なくありません。

自分のストレスサインを知り、早めのセルフケアを行うことや周囲が求めに応じて、理解・協力し個人を支える環境づくりも必要です。

# 現状と課題

## I 睡眠による十分な休養について

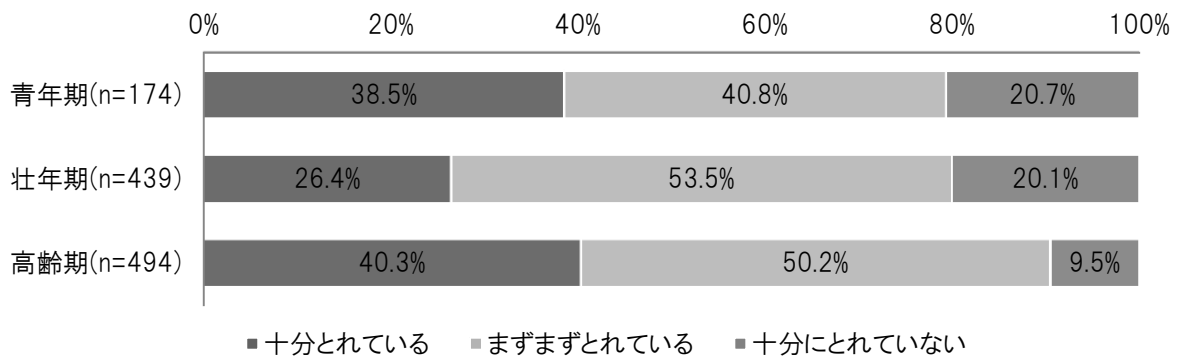
20 歳以上の睡眠による休養について、「十分取れている」と思う人は 33.7%、「まずまずとれている」（48.1%）、「十分にとれていない」（14.8%）となっています。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

世代別にみると、「十分にとれている」は高齢期で 40.3%と一番高く、壮年期（26.4%）と一番低い割合になっています。一方「十分にとれていない」が青年期の 20.7%、次いで壮年期（20.1%）となっています。

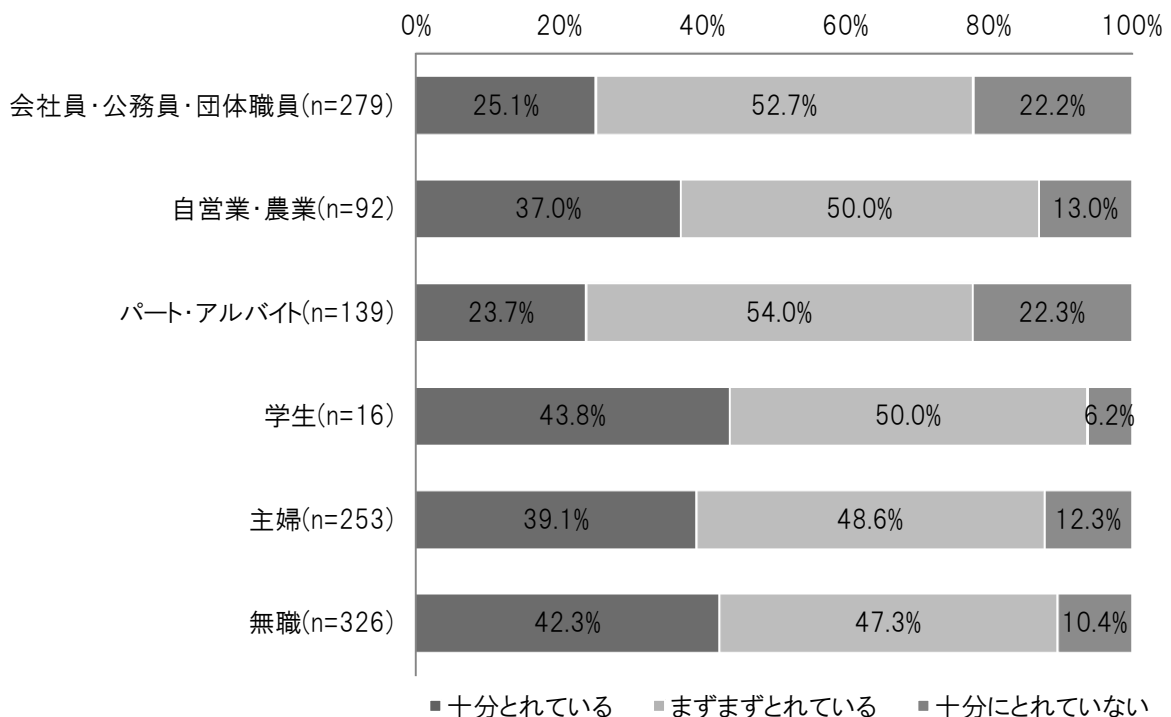
### 世代別睡眠による休養の状況



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

「十分とれていない」の割合は、「会社員・公務員・団体職員」(22.2%)、「パート・アルバイト」(22.3%)と最も高く、「学生」が6.2%と一番低くなっています。

### 職業別睡眠による休養について

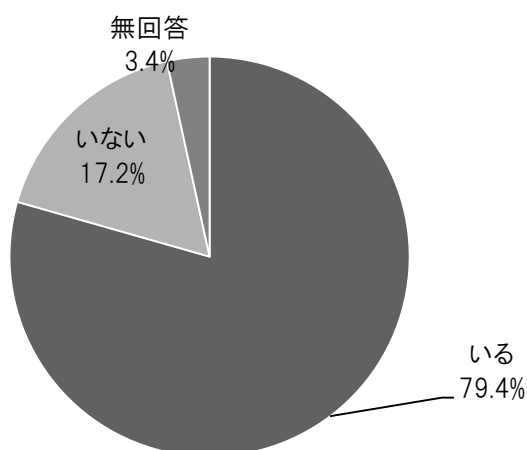


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

## Ⅱ 悩みの相談について

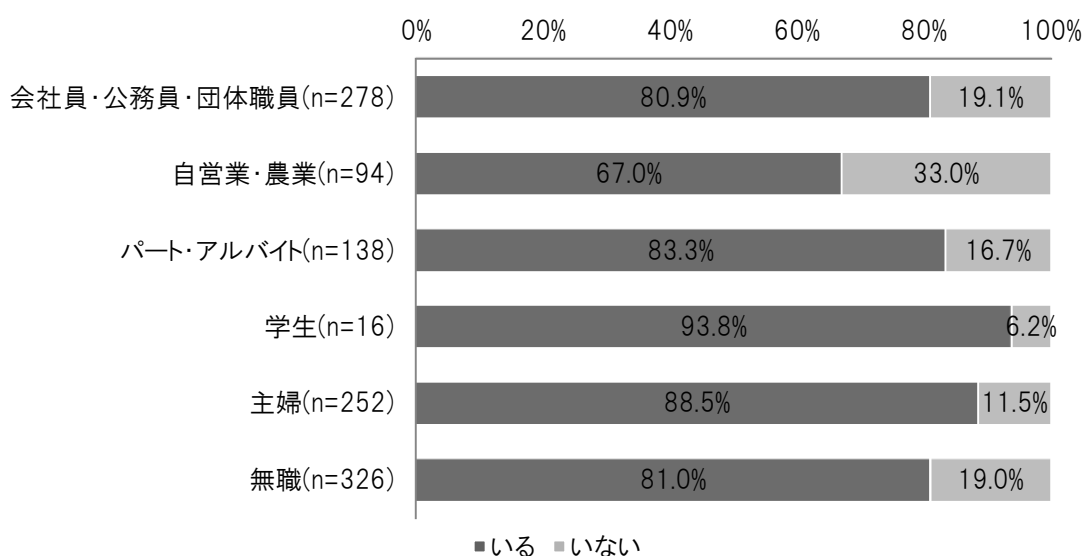
悩みを相談する人が「いる」という人は 79.4%、「いない」という人は 17.2%となっており、職業別にみると、「いる」の割合が一番低いのが「自営業・農業」（67.0%）で、次に「会社員・公務員・団体職員」（80.9%）、「無職」（81.0%）、「パートアルバイト」（83.3%）、「学生」（93.8%）となっています。

悩みを相談できる人の有無



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

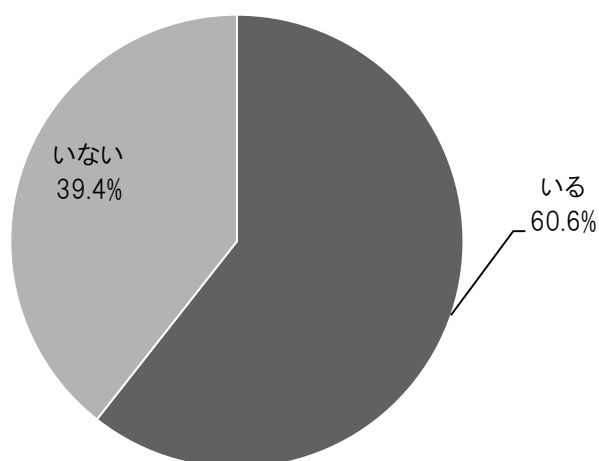
職業別相談相手の有無



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

さらに悩みやストレスを抱えており、睡眠による十分な休養をとれない人の相談相手の有無の状況は、「いる」が 60.6%、「いない」が 39.4%となっています。半数以上は相談相手がいる状況ですが、残りの相談相手がない人に対しての支援が必要と考えられます。

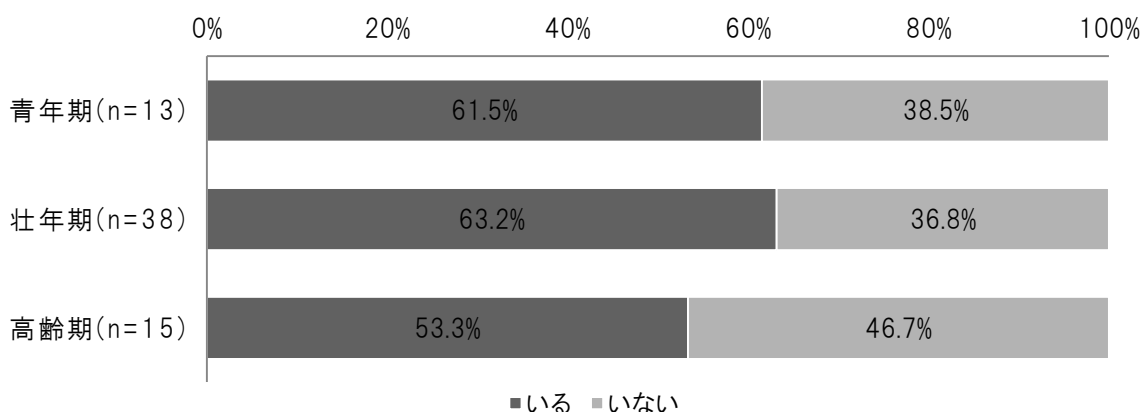
悩みやストレスを持つ方の相談相手の有無



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

世代別にみると、相談相手が「いない」の割合が一番多いのが高齢期の 46.7%で、次に青年期（38.5%）、壮年期（36.8%）となっています。

世代別悩みやストレスを持つ方の相談相手の有無



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査



# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

### 悩みの相談体制の充実とうつ病予防の支援

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
子育てに関する相談体制の充実	健やかに成長するための環境整備	こころの健康を職場や地域で支える体制の整備		

## 乳幼児期（妊娠期）

子育てに対する精神的不安を解消するとともに、子育てに喜びや楽しみを感じ、安心して子どもを育てることができるよう、地域と連携しながら子育て相談の実施や情報交換など、子育てしやすいコミュニティを形成します。

## 学齢期

学校におけるいじめや虐待等に対して迅速に対応し、その悪化を防止し、真の解決に結びつけるため、関係機関が連携・対応できる体制を整備し学校における心の健康づくりを推進します。

## 青年期～高齢期

青年期以降、社会的責任が重くなることでストレスが増加し、高齢期では社会的役割の減少や配偶者や友人との死別などで、こころの健康を失いやすくなります。



うつ病を予防するために、職場や地域による適切な支援のための講習等を実施し、こころの健康を推進します。

また、虐待の予防及び早期発見のために地域や関係機関が連携し、適切に対応する体制づくりに努めます。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	<健康福祉部> ●妊娠中、産後の子育て家庭の支援や子育てに関する相談・情報提供ができる環境づくりを整備し、身体的・精神的負担を軽減します。 <教育部> ●関係機関と連携して虐待の予防や早期発見・早期対応に努めます。
学齢期	<教育部> ●関係機関と連携して虐待やいじめの予防や早期発見・早期対応に努めます。
青年期	<総務部> ●配偶者等による暴力に対する正しい知識の啓発及び被害者の早期発見・早期対応に努めます。
壮年期	<健康福祉部> ●働き盛りの年代に特に多いうつ病等による自殺に対する予防事業を行います。 ●うつ病の早期発見・早期対応に努めます。
高齢期	●市民がゲートキーパーとして役割を担えるよう人材育成を行います。 ●介護者のストレスや孤立感を軽減する場を提供します。 ●職場や地域による適切な支援のための講習等を実施します。

## 目標値

ひとりで悩まず家族や友人、 相談機関に話しましょう			
項目		現状	目標
十分な睡眠をとる 人の割合	青年期	38.5%	80%以上 
	壮年期	26.4%	
	高齢期	40.3%	
悩みやストレスを 相談する人の割合	青年期	61.5%	向上 
	壮年期	63.2%	
	高齢期	53.3%	

## (4) 歯・口腔の健康

口の中を清潔に保ち  
一本でも多く  
歯を残しましょう



健康な歯をいつまでも保ち、いろんな食べ物をバランスよく食べることは、生活習慣病の予防につながります。

高齢期を迎えても楽しく食事をするためには、ライフステージに沿った適切な口腔ケアを行い、歯を失う最大の理由である歯周病を防ぐよう努めなければなりません。

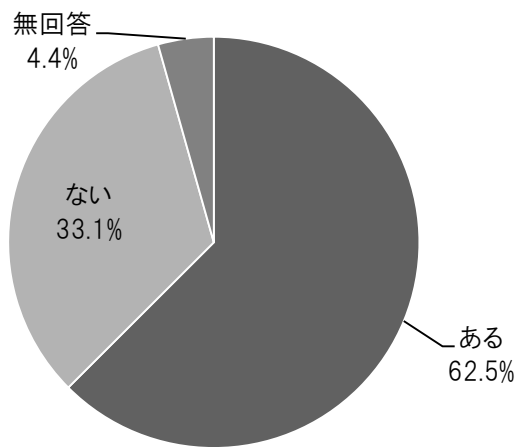
子どもの頃からの正しい歯磨きや定期的な検診を受けたり、今ある歯を保持するために生活習慣を改善することで高齢になっても多くの歯を残すことができます。

# 現状と課題

## I 歯や口の中の意識について

20歳以上の歯や口の中で気になっていることについて、62.5%の人が「ある」と答えています。

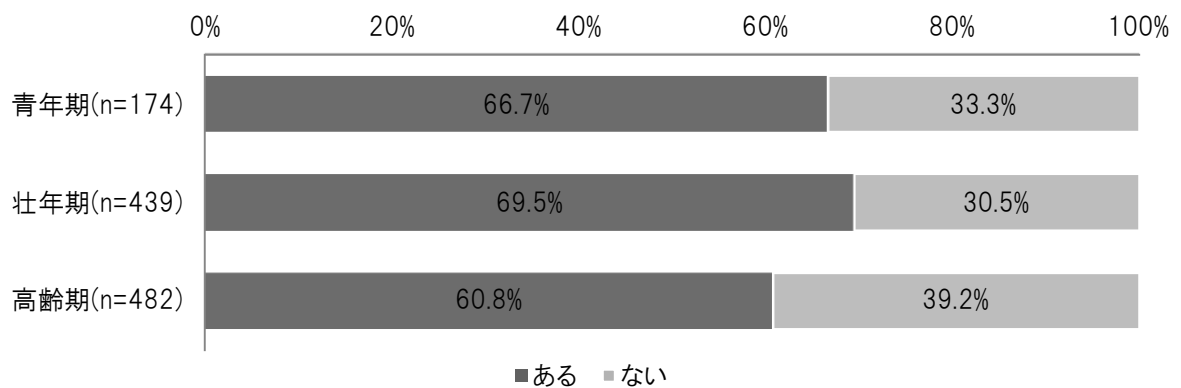
歯や口の中で気になっていること



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

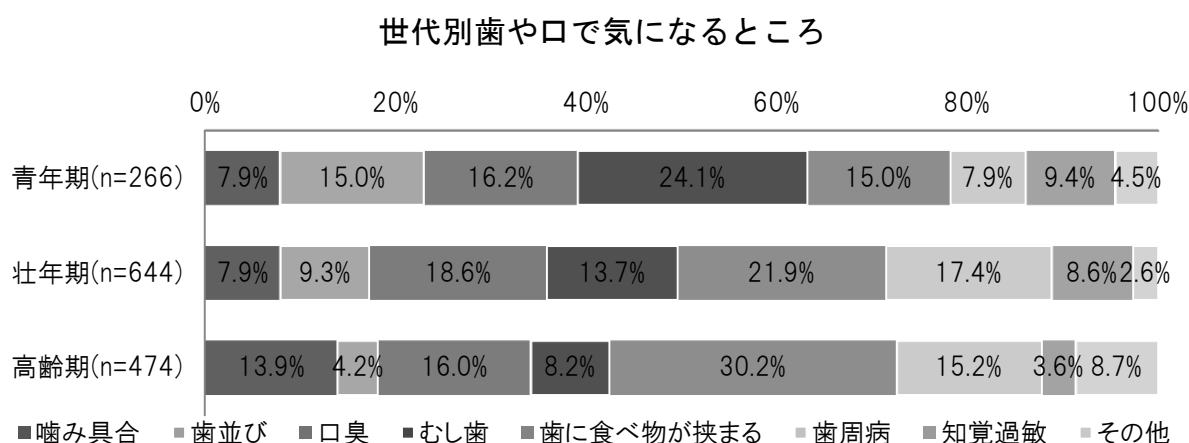
世代別に「ある」の割合をみると、壮年期が69.5%と最も高く、次いで青年期（66.7%）、高齢期（60.8%）の順になっています。

世代別歯や口で気になっていること



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

また、世代別の口の中で気になるところについては、高齢期において「噛み具合」が 13.9%と、他の世代よりも高く、義歯の装着による不具合が考えられます。「むし歯」については、青年期に多く見られ壮年期以降は減少しています。一方、生活習慣病の一つと言われる「歯周病」については、青年期が少なく、壮年期以降で増えています。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

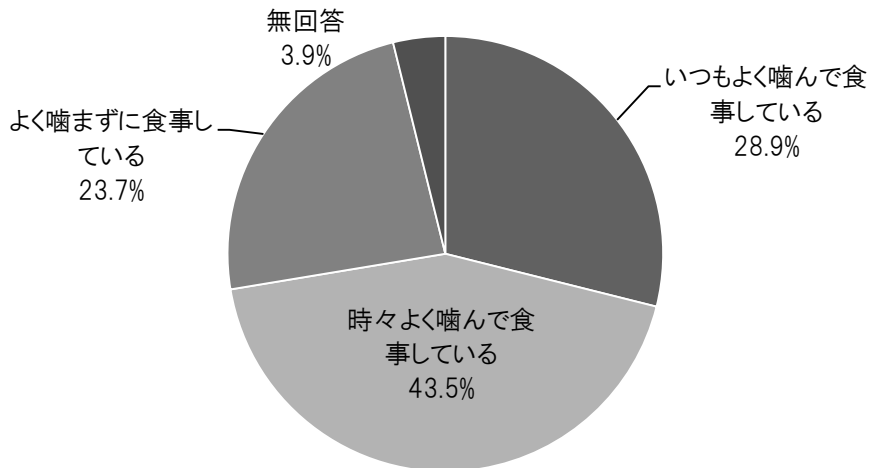
平成 25 年の 12 歳児一人平均の永久歯のむし歯の数は 1.49 本となっており、北海道の現状値である 1.8 本を下回っています。

また、むし歯のない乳幼児（3 歳児）の割合は 84.4%で、平成 25 年の北海道の現状値である 78.9%（3 歳児健康診査結果）を上回っています。

## Ⅱ よく噛んで食べることについて

よく噛んで食事をすることは、誰もが理解していることですが「いつもよく噛んで食事している」人の割合は 28.9%と全体の 3 分の 1 程度です。「時々よく噛んで食事をしている」が 43.5%と最も高く、「よく噛まずに食事している」人が 23.7%となっています。

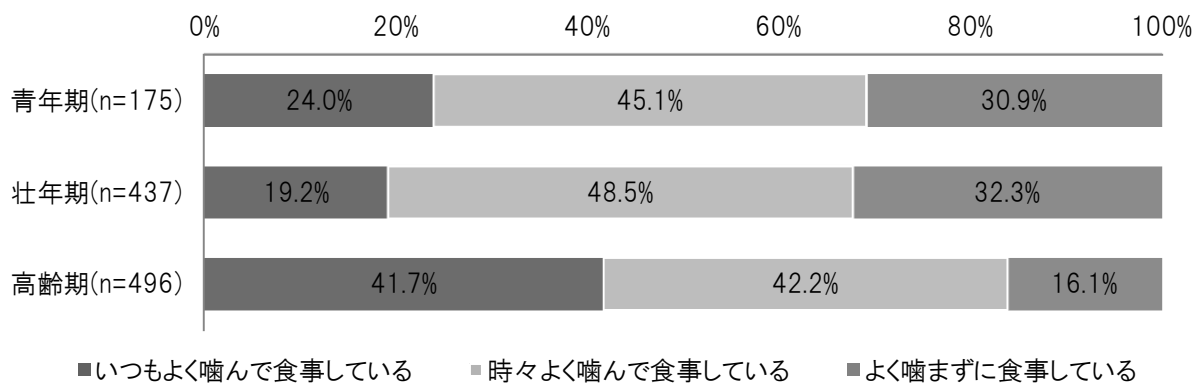
### よく噛んで食事をしている状況



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

世代別に「いつもよく噛んで食事をしている」をみると、壮年期が19.2%と最も低く、次いで青年期（24.0%）、高齢期（41.7%）の順となっています。

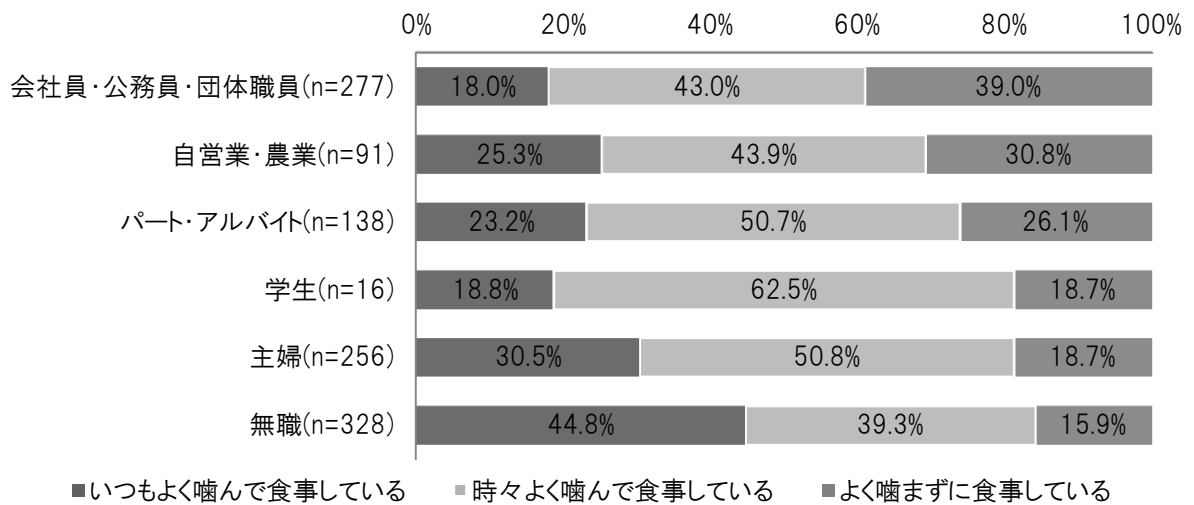
### 世代別よく噛んで食事をしている状況



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

さらに職業別にみると、「会社員・公務員・団体職員」、「自営業・農業」、「パート・アルバイト」の「いつもよく噛んで食事している」割合が少なく、食事をする時間が制限され、十分な咀嚼ができないことが考えられます。

### 職業別よく噛んで食事をしている状況



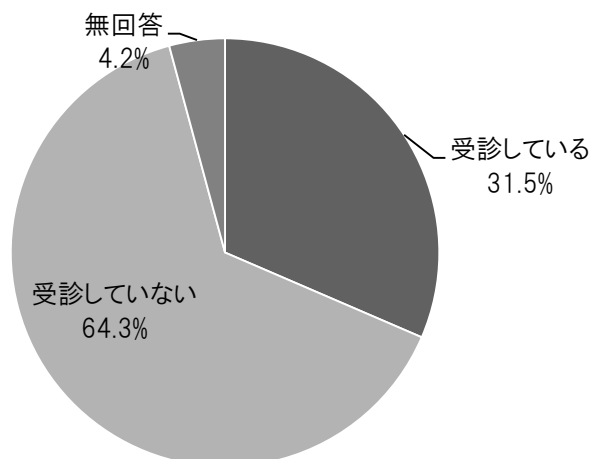
平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

### Ⅲ 歯科検診の受診状況について

乳幼児期では、乳幼児健診において保護者を含め一体的な歯科検診を実施しています。また、学齢期では、学校において定期的な歯科検診を実施しています。

20歳以降で定期的な歯科への受診状況をみると、「受診している」は31.5%、「受診していない」は64.3%となっています。

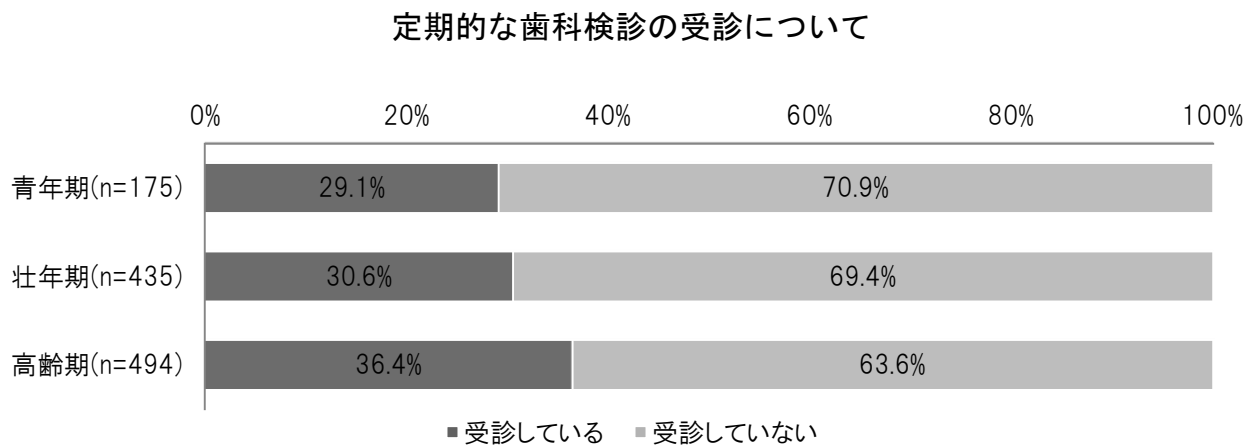
#### 定期的な歯科検診の受診について



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査



また、世代別に「受診していない」をみると、青年期が 70.9%と最も高く、次いで壮年期（69.4%）、高齢期（63.6%）の順になっています。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

定期的に歯科検診を受診し口腔機能の維持・向上を図る

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
歯を大切にする習慣づけ		高齢になっても 歯を残す心がけ		口腔機能の 維持・向上

### 乳幼児期（妊娠期）～学齢期

歯と口の健康に関する正しい知識の普及・啓発とともに、毎日の歯みがきや定期的な歯科検診など、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、生涯を通じた歯の健康づくりに努めます。

また、むし歯があれば進行する前に歯科治療を受けることを勧めます。

### 青年期～壮年期

いつまでも自分の歯で、おいしく食事ができるように定期的な歯科検診の受診を促すとともに、歯科疾患の早期発見及び早期治療等を徹底することで、歯の寿命を延ばし歯の健康保持に努めます。また、歯や口の健康づくりに関する正しい知識や歯科疾患の予防に向けた取組みに関する普及・啓発を図ります。

## 高齢期




老化や障害による口腔機能低下の予防・改善することを目的に、入れ歯（義歯）と残っている歯のケアを行い、口腔内を清潔に保つとともに噛むことの大切さと、食べることの必要性について啓発し、口腔機能の維持・向上に努めます。

また、歯数や咀嚼能力が認知症と深く関わっていることから、歯科医等で適切な治療を受け、健康な歯や口腔内を保ち認知症の発症リスクを抑えることを推進します。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	<健康福祉部> ●母親学級や乳幼児健診において歯科検診、歯科指導を行い健全な歯を育成します。
学齢期	<教育部> ●園児健康診査において歯科医による歯科検診を行います。 ●フッ素塗布、フッ化物洗口剤を用いた洗口や歯科検診を行い、歯の健康の保持増進を図ります。 ●小中学校の健康診断において、歯科医による歯科検診を実施します。
青年期	<健康福祉部> ●3歳児健診において保護者に対し、歯科検診を実施します。
壮年期	●歯科検診、歯科相談を実施し、口腔疾患の早期発見・早期治療を推進します。
高齢期	●正しい口腔ケアの普及・啓発を行い8020運動を推進します。

## 目標値

口の中を清潔に保ち 一本でも多く歯を残しましょう			
項目		現状	目標
歯や口の中の 健康を保つ人の割合	青年期	33.3%	向上 
	壮年期	30.5%	
	高齢期	39.2%	
よく噛んで食事する 人の割合	青年期	24.0%	向上 
	壮年期	19.2%	
	高齢期	41.7%	
歯科検診を受診する 人の割合	青年期	29.1%	向上 
	壮年期	30.6%	
	高齢期	36.4%	

## (5) たばこ

みんなで  
たばこの害を知り  
禁煙に取り組みましょう



喫煙は、がん、呼吸器疾患、循環器疾患をはじめ、様々な疾患を引き起こす原因となっています。

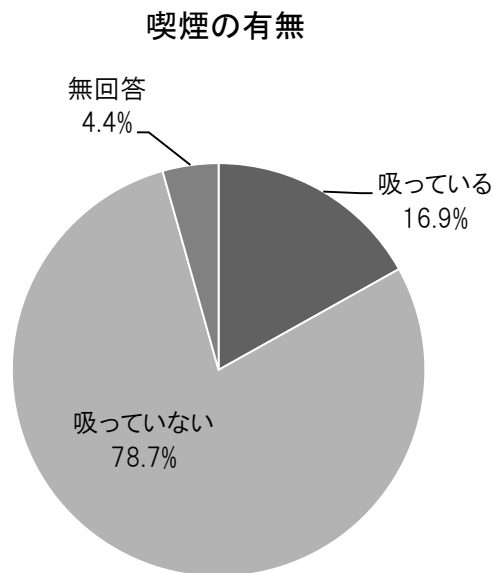
また、自分の健康だけではなく、受動喫煙によりたばこを吸わない人の健康も損なうおそれがあります。

最近の喫煙者率は減少傾向にあり分煙環境の整備も進んでいますが、未成年者や妊婦を重点的に、今後一層、禁煙対策を進めていくことが必要です。

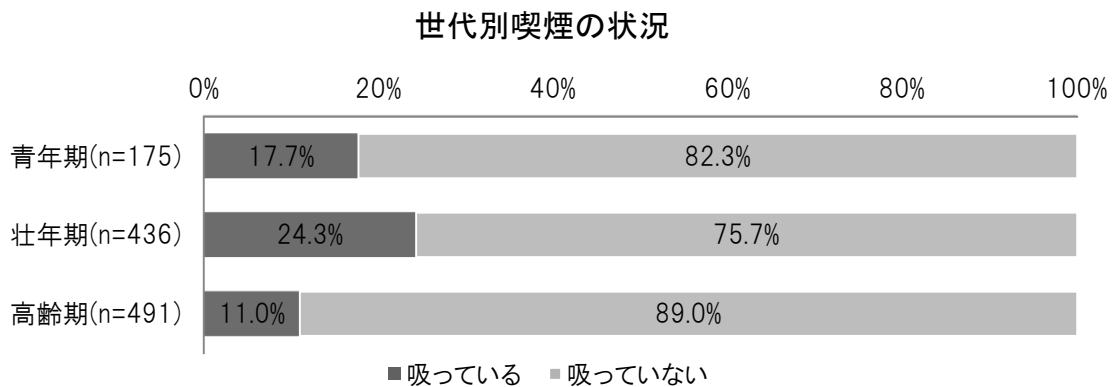
# 現状と課題

## I 喫煙者の割合について

20歳以上の習慣的な喫煙の状況は、「吸っている」人が16.9%、「吸っていない」人が78.7%となっており、世代別の喫煙の状況をみると、青年期（17.7%）、壮年期（24.3%）、高齢期（11.0%）となっています。

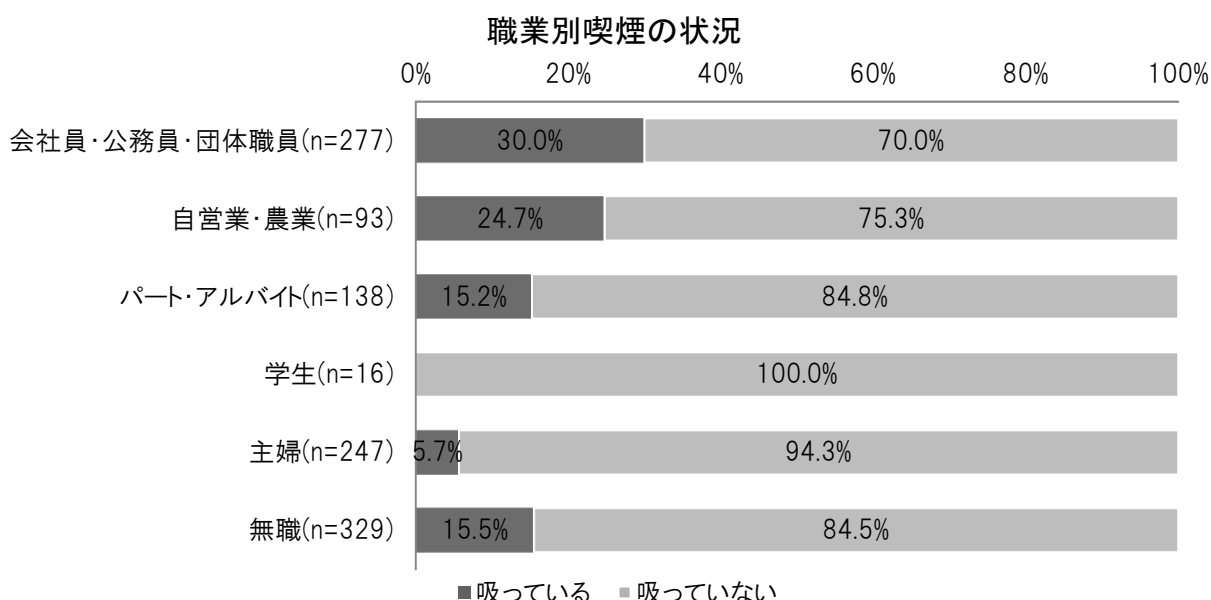


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

職業別の喫煙状況をみると、「会社員・公務員・団体職員」の30.0%が一番多く、次いで「自営業・農業」（24.7%）、「無職」（15.5%）、「パート・アルバイト」（15.2%）、「主婦」（5.7%）、「学生」（0%）となっています。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

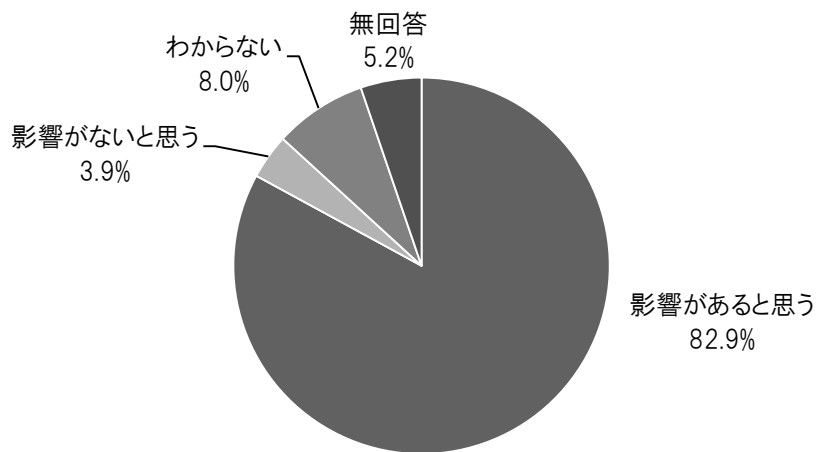
また、市の妊娠届時調査では妊婦の喫煙率が 11.2%、4~5 か月健診時の調査では母親の喫煙率が 7.4%となっています。

## Ⅱ 喫煙の健康影響への理解について

喫煙習慣は、肺がんをはじめとする多くのがんや疾患の原因であることが知られていますが、受動喫煙についても、健康に重要な影響を引き起こすことが指摘されています。

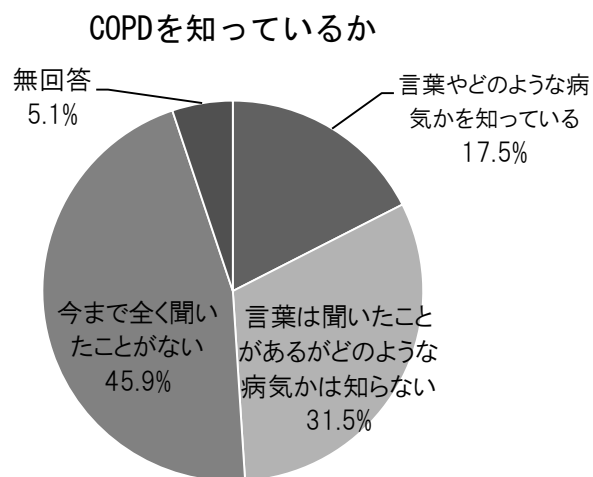
受動喫煙がもたらす健康への悪影響については、「影響があると思う」（82.9%）、「影響がないと思う」（3.9%）、「わからない」（8.0%）となっており、多くの人を受動喫煙に関する知識があると考えられます。

### 受動喫煙の影響について



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については、「言葉やどのような病気かを知っている」（17.5%）、「言葉は聞いたことがあるがどのような病気かは知らない」（31.5%）、「今まで全く聞いたことがない」（45.9%）となっています。

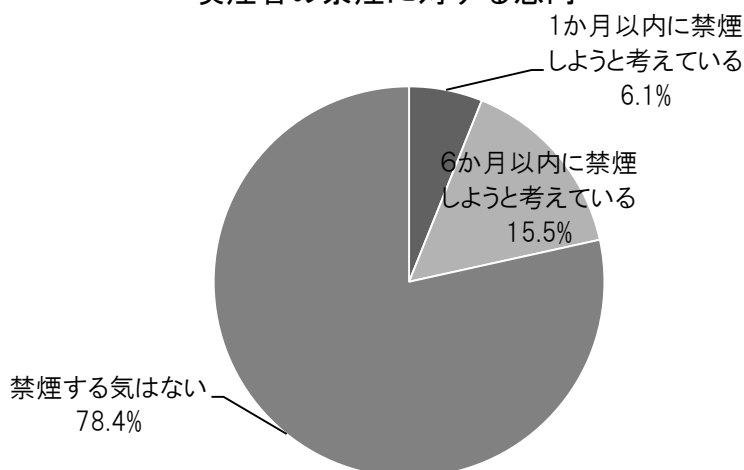


平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

また、現在喫煙している人の禁煙に対する意向については、「1 か月以内に禁煙しようと考えている」（6.1%）、「6 か月以内に禁煙しようと考えている」（15.5%）、「禁煙する気はない」（78.4%）となっています。



### 喫煙者の禁煙に対する意向



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

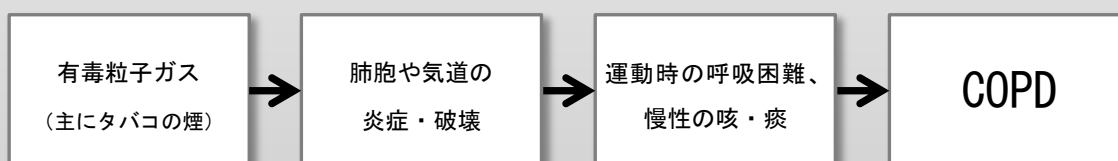
喫煙者本人への害はもとより受動喫煙によるがんや心疾患、脳卒中や喘息など健康に与える影響について、喫煙率の高い就業者を中心に、妊産婦、未成年においても深く理解する必要があります。

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPD とは有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。

初期症状として咳やたんがしつこく続き、進行すると呼吸困難の症状により、運動能力や生活の質（QOL）が低下します。

主な危険因子は喫煙であり、他に職業上の粉塵や化学物質、受動喫煙などがあります。



QOL (Quality Of Life) ~QOLとは人生の質・充実度をあらわす言葉で、どれだけ人間らしい生活を送り、幸福を見出すことができるかという概念です。「QOL」と「健康寿命」は深く関わっており、個人の生活習慣における食生活・環境・体質面等の改善を行い、QOLの向上を目指すことは健康寿命の延伸に繋がります。

# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

たばこによるリスクについての知識を深め喫煙を防止する

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
母親の 喫煙防止	未成年の 喫煙防止	喫煙を防止する社会環境の形成		

### 乳幼児期（妊娠期）

妊娠出産期に喫煙によって体内に取り込まれるニコチン、一酸化炭素等の有害物質が、妊娠そのものへの影響以外にも胎児等への様々な健康影響を与えることから、妊娠期・授乳期は禁煙するとともに、受動喫煙防止のために周囲も協力をする環境づくりに努めます。

### 学齢期

子どもたちは大人より依存症になりやすく、喫煙開始年齢が低ければ低いほど健康への悪影響が大きく現れることから、たばこの害を十分に認識し、みずからたばこを吸わない選択について、意志決定するための環境づくりを進めます。

また、未成年の喫煙防止について、学校・家庭教育等を中心とした啓発を推進するとともに、家庭や公共施設等における禁煙をすすめ、子どもたちの健康を支えます。




## 青年期～高齢期

肺がんだけではなくそれ以外の多くのがんについても、喫煙による危険性が増大することやたばこの煙（喫煙及び受動喫煙）がCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を引き起こす原因であること、女性の喫煙においては妊娠する能力の低下の原因となることなど、喫煙が健康に及ぼす影響に関する啓発と知識の普及を図ります。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	<健康福祉部> ●母子手帳交付時及び乳幼児健診、母親学級、ペア学級等において、喫煙・受動喫煙の影響について周知します。
学齢期	<教育部> ●発達の段階に応じ、喫煙が健康に与える影響等について指導し、未成年者の喫煙を防止します。
青年期	<健康福祉部> ●喫煙が健康に与える影響について、正しい情報を提供します。 ●COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及・啓発に努め、認知度の向上を図ります。
壮年期	
高齢期	

## 目標値

みんなでたばこの害を知り 禁煙に取り組みましょう			
項目		現状	目標
たばこを吸う人の割合	青年期	17.7%	12.0%以下 
	壮年期	24.3%	
	高齢期	11.0%	減少 
COPD を理解する人の割合	青年期	17.5%	80.0%以上 
	壮年期		
	高齢期		

## (6) 飲酒

飲みすぎに注意して  
上手にお酒と  
付き合いましょう



楽しいお酒はつい飲み過ぎてしまう人も多いと思われます。しかし過度の飲酒は脂肪肝やアルコール性肝炎、肝硬変などの肝臓病の原因となり、重症化すると日常生活に制限を受けざるを得なくなってしまうます。

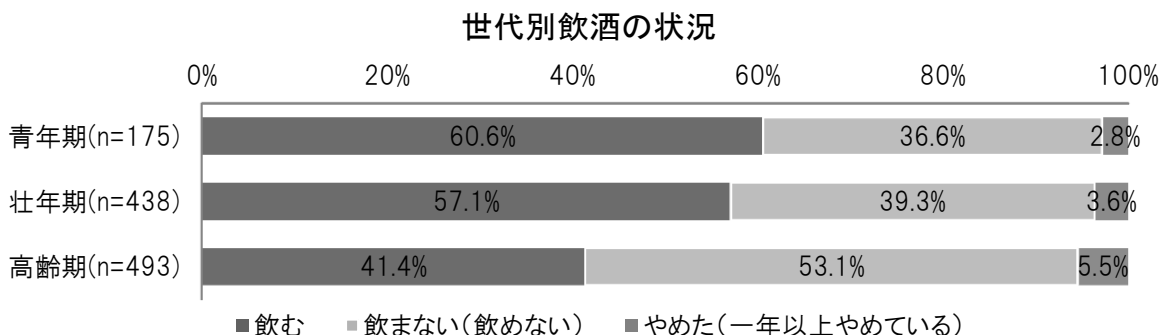
飲酒には適量であれば血行を促し、疲労回復やストレスの解消の作用があると言われてはいますが、多量の飲酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。

飲み過ぎに注意し、適正な飲酒量を理解し楽しいお酒を心がけることが必要です。

# 現状と課題

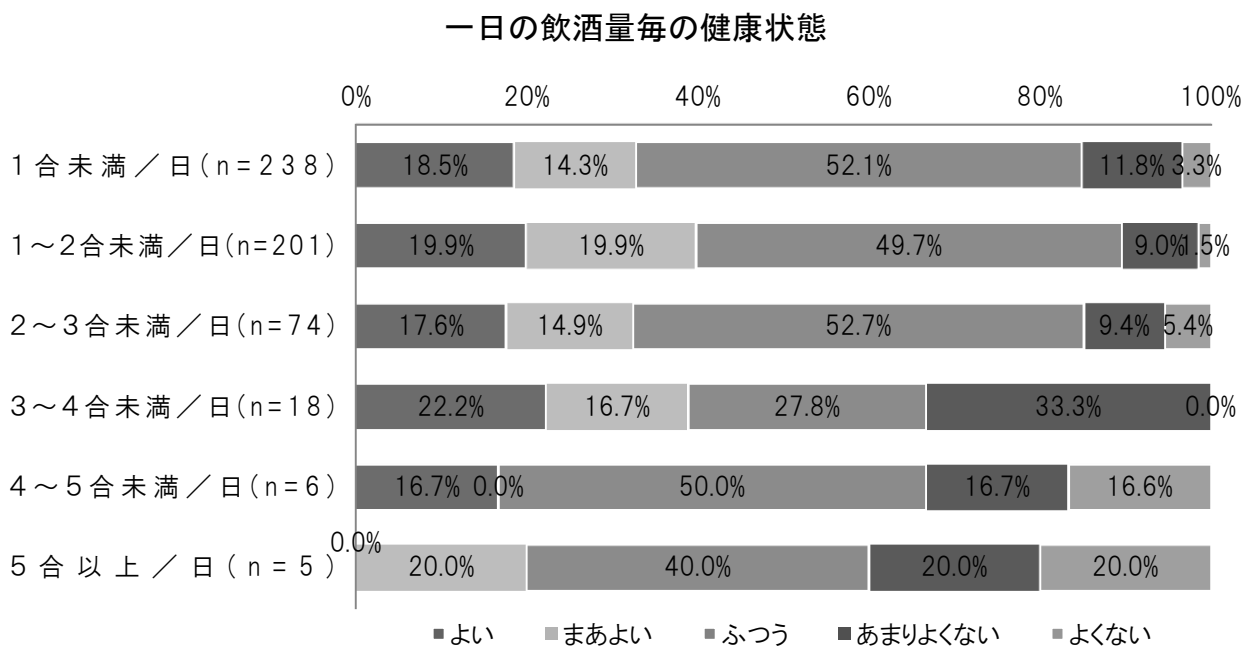
## I 適正な飲酒の量について

世代別の飲酒の状況は、青年期は60.6%と最も高く、次いで壮年期（57.1%）、高齢期（41.4%）の順となっています。



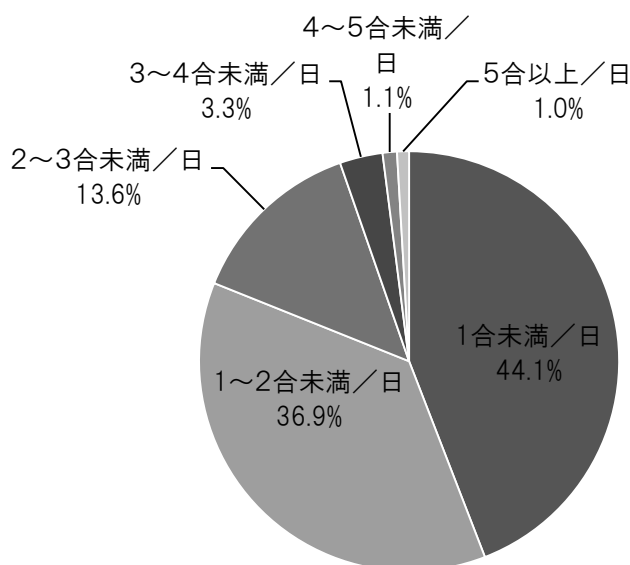
平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

一日の飲酒の量と健康状態の関係をみると、「あまりよくない」、「よくない」が一日3合以上飲酒する人に多くみられます。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

## 平均飲酒量の状況



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

飲酒の量と健康状態の直接的な結びつきを断定することはできませんが、適切な飲酒の量を守ることができなければ、著しく健康を損なう危険性が高まります。

## アルコールの適量

国の基本指針である「健康日本 21」では、節度ある適度な飲酒として 1 日平均純アルコールで 20g 程度であるとしています。

1 日平均 2 合以上の多量飲酒は、死亡のリスクが高くなるという結果が出ており、総飲酒量を減らすためにも休肝日をもうけつつ、1 日平均で飲酒は 1 合から 2 合程度にするほうがよいと言われています。

20g とは大体「ビール中ビン 1 本」「日本酒 1 合」「酎ハイ（7%）350ml 缶 1 本」「ウイスキーダブル 1 杯」などに相当します。



※ これは 20 歳以下や飲酒をしない人々に飲酒を勧めるものではありません。

# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

未成年者の飲酒防止と節度ある適度な飲酒の知識の普及

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
妊娠・授乳 中の禁酒	飲酒の健康 影響の啓発	適度な飲酒の理解と普及		

### 乳幼児期（妊娠期）

妊娠中及び授乳中に飲酒を繰り返すことにより、胎児や乳児の脳の障害や体の発育の遅れなどを引き起こすおそれがあることなど、飲酒の危険性について指導します。

### 学齢期

飲酒は、生活習慣病の要因になること、また心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることについて、学校・家庭教育等を中心とした啓発を推進します。




## 青年期～高齢期

多量飲酒者を減少させることを目的に、アルコールの健康影響、節度ある適度な飲酒の知識や休肝日をつくることなど、アルコールと健康との関係や健康に与える害について、正確な知識を普及します。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	<健康福祉部> ●母子手帳交付時及び乳幼児健診、母親学級、ペア学級等において、妊娠期、授乳期の母親の飲酒が与えるアルコールの影響について、正しい情報提供を行います。
学齢期	<教育部> ●発達段階に応じ、飲酒が健康に与える影響等について指導し未成年者の飲酒を防止します。
青年期	<健康福祉部> ●適正飲酒の普及・啓発に取り組み、多量飲酒を防止します。
壮年期	●アルコールに関する相談窓口を充実させ飲酒が健康に与える影響や節度ある適度な飲酒について、正しい情報提供を行います。
高齢期	

## 目標値

飲みすぎに注意して 上手にお酒と付き合いましょう			
項目		現状	目標
一日2合以上飲酒 する人の割合	青年期	19.0%	16.0% 
	壮年期		
	高齢期		

## (7) 生活習慣病予防・健康管理

いつまでも元気で  
暮らせるように  
健康管理に努めましょう



生活習慣病等を未然に防ぐセルフヘルスケアの重要性は年々高まっています。

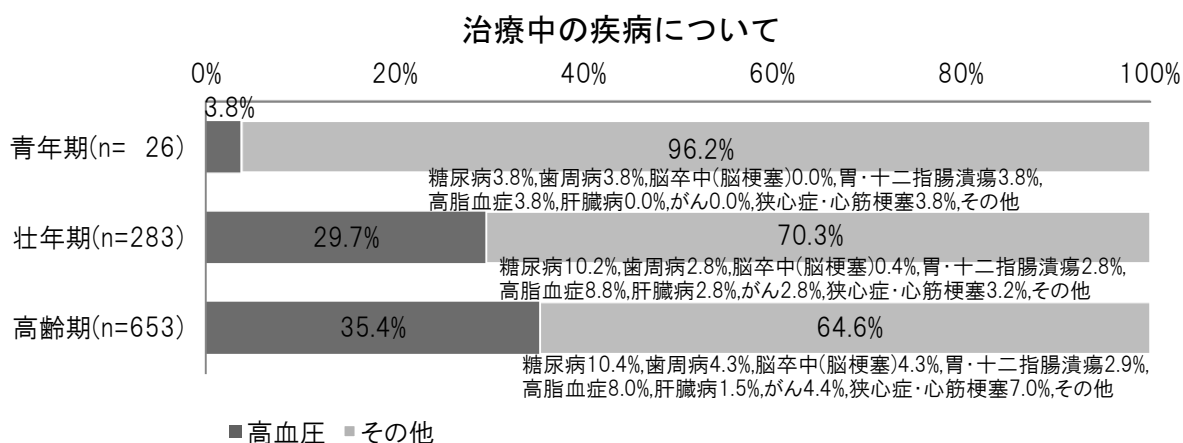
がんや心臓病、脳卒中、糖尿病、脂質異常症、肥満など、生活習慣が関係した生活習慣病は、40歳以降の男女ともに増加していますが、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒といった生活習慣の改善により予防することができます。

また、健診などで早期発見・早期治療を受けることで、症状の悪化を防ぐことができ、回復も早く、軽症で済むことが多いと言われています。

# 現状と課題

## I 疾病の状況について

20歳以上の世代別疾病の状況をみると、壮年期以降、疾病が多様化しており特に高血圧の治療をする人が多くみられます。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

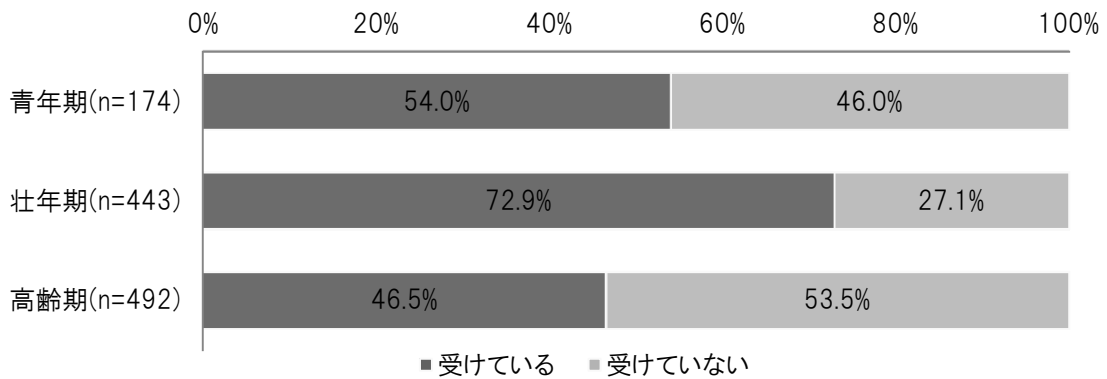
## II 健診の受診状況について

乳幼児健診は母子保健法に基づき4～5か月、8～9か月、1歳6か月、3歳児を対象として健診を行っており、受診状況は4～5か月健診(97.0%)、8～9か月健診(96.2%)、1歳6か月健診(96.9%)、3歳児健診(95.7%)となっています。(健康づくり推進課調べ)

学齢期の健診については、学校教育法に基づき適正に実施されています。

20歳以上の健診(人間ドックを含む)については、青年期(54.0%)、壮年期(72.9%)、高齢期(46.5%)という状況になっています。

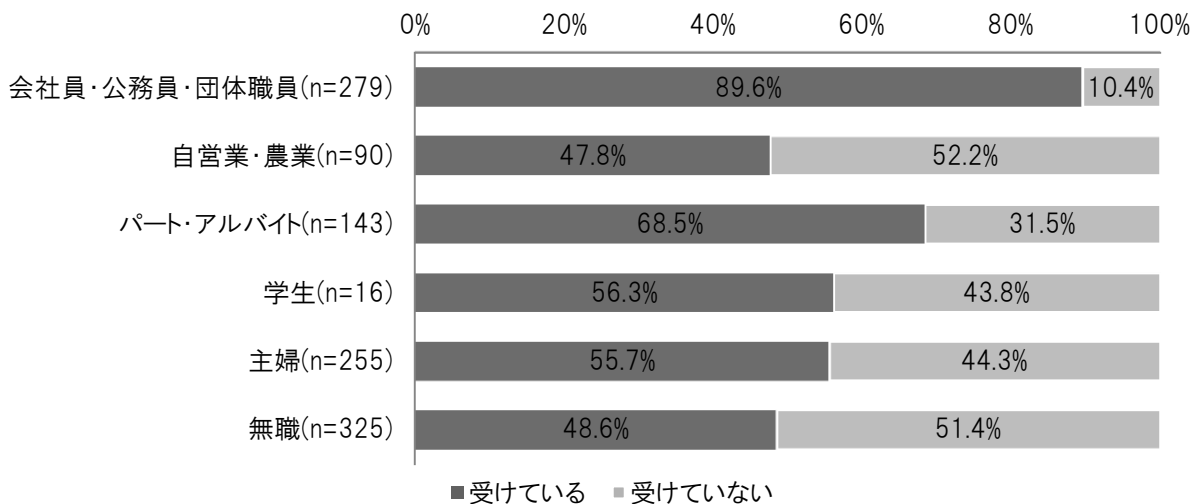
### 世代別健診の受診状況（人間ドックを含む）



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

また職業別の健診の受診状況をみると、「会社員・公務員・団体職員」が 89.6%と最も多く、次いで「パート・アルバイト」（68.5%）、「学生」（56.3%）、「主婦」（55.7%）、「無職」（48.6%）、「自営業・農業」（47.8%）の順となっています。

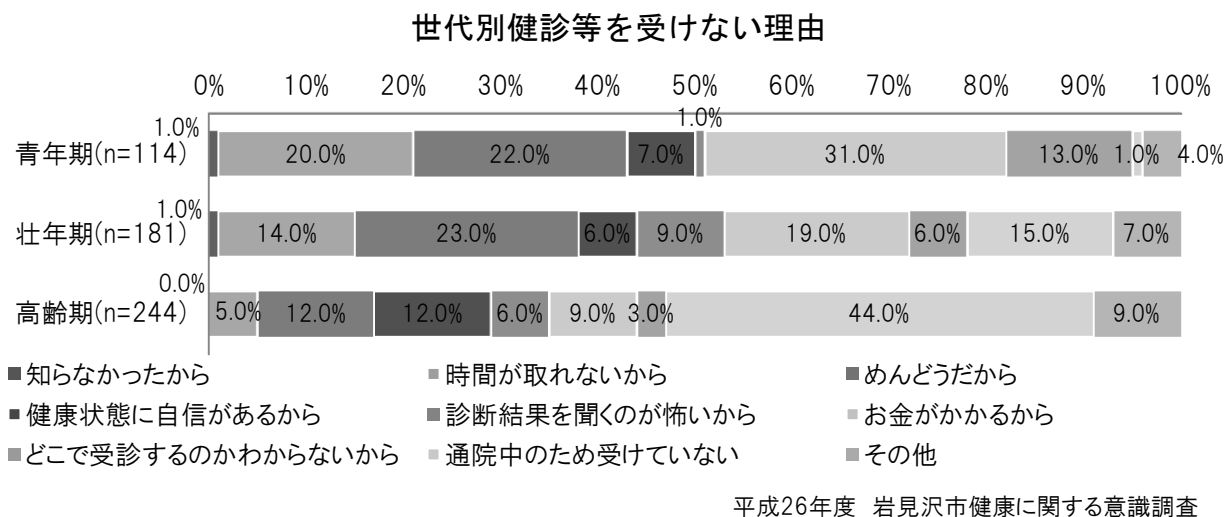
### 職業別健診の受診状況



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

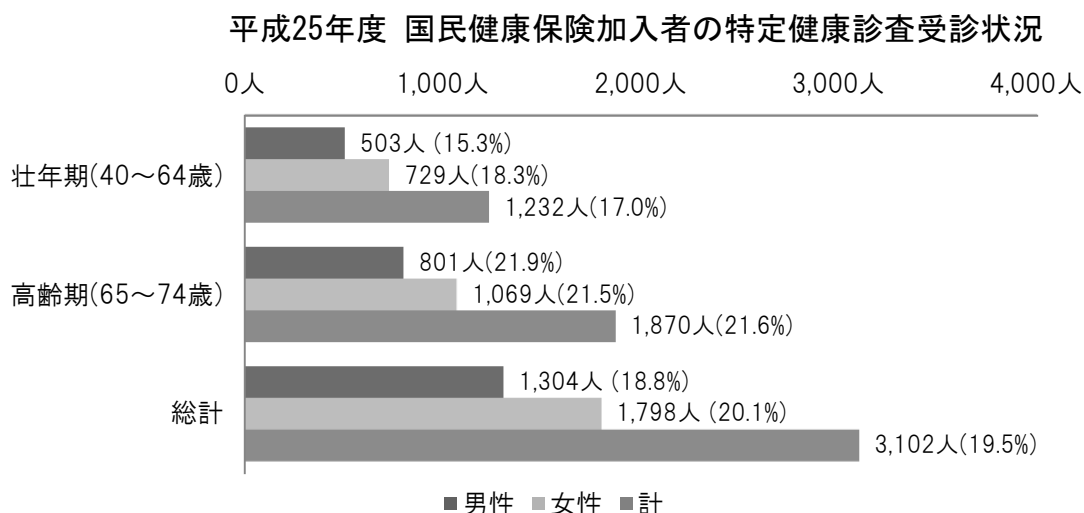
健診等を「受けていない」理由として、世代別でみると、「青年期」では「お金がかかるから」、「壮年期」では「めんどうだから」、「高齢期」では「通院中のため受けていない」がそれぞれ最も多い理由になっています。

定期的に健診等を受診することは、病気の早期発見・早期治療による生活習慣病の予防・改善が見込まれます。健診等の必要性を知り、定期的に受診することは健康寿命が延伸する社会を築くための重要な要素です。



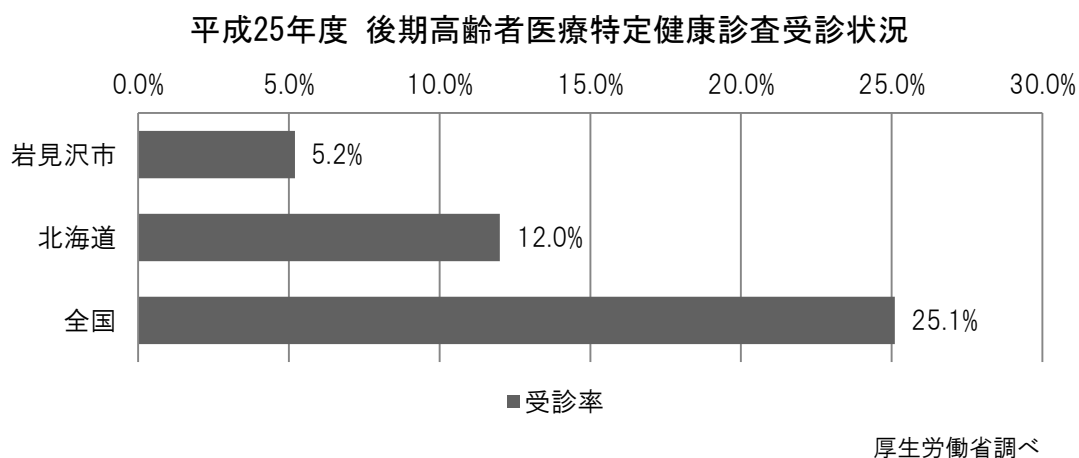
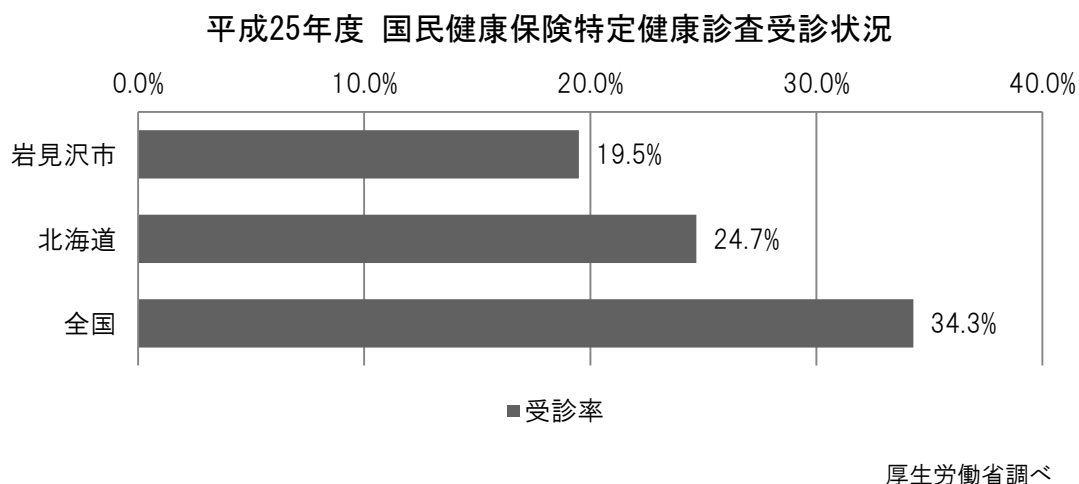
### Ⅲ 特定健康診査の受診率について

特定健康診査について、平成 25 年度の国民健康保険の加入者（40 歳～74 歳）の状況をみると、対象者数 15,906 人に対して受診者数 3,102 人となっており、受診率は 19.5%となっています。（国保医療助成課調べ）



国保医療助成課調べ

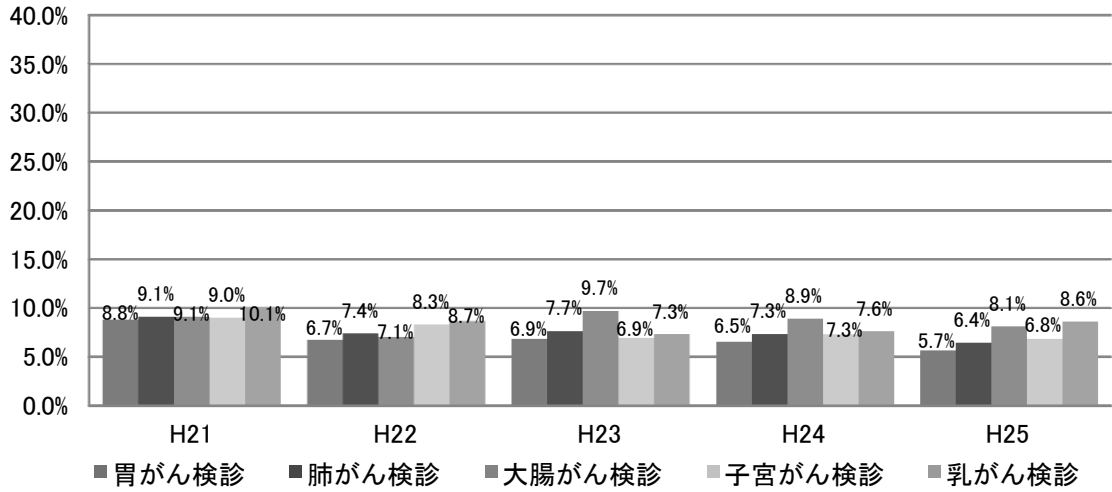
また、平成 25 年度の国民健康保険と後期高齢者医療の特定健康診査受診状況について、全国、全道の状況と比較してみると、国民健康保険、後期高齢者医療ともに受診者は大きく下回っています。



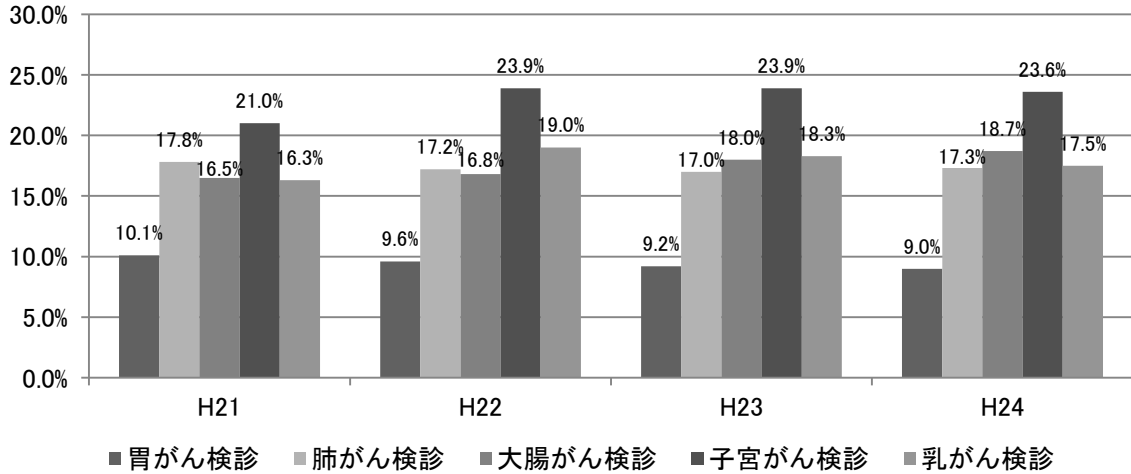
#### IV がん検診の受診率について

市が実施するがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）の平成 21 年から平成 25 年までの 5 年間の受診率をみると、各年度ほぼ 10%を下回っており、低い水準で推移しています。（健康づくり推進課調べ）

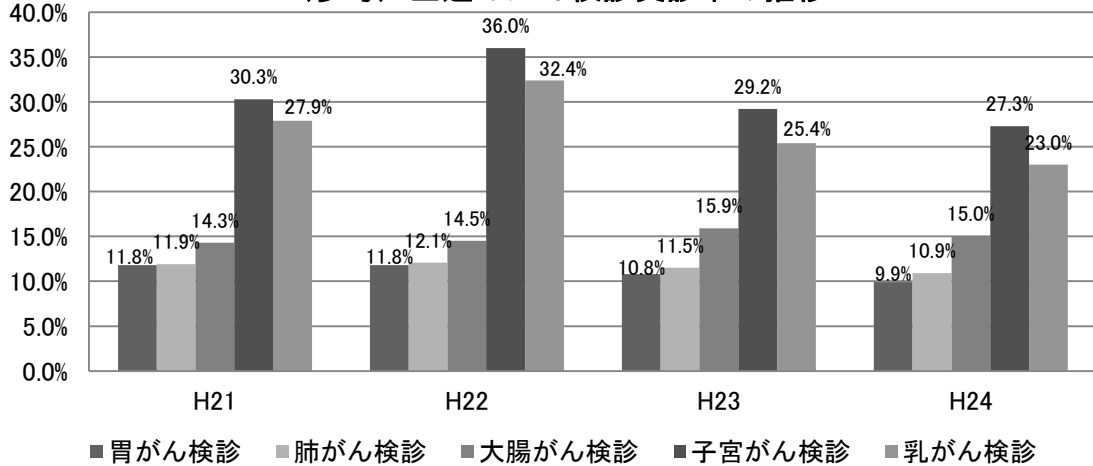
### がん検診受診率の推移



### (参考) 全国のがん検診受診者の推移



### (参考) 全道のがん検診受診率の推移

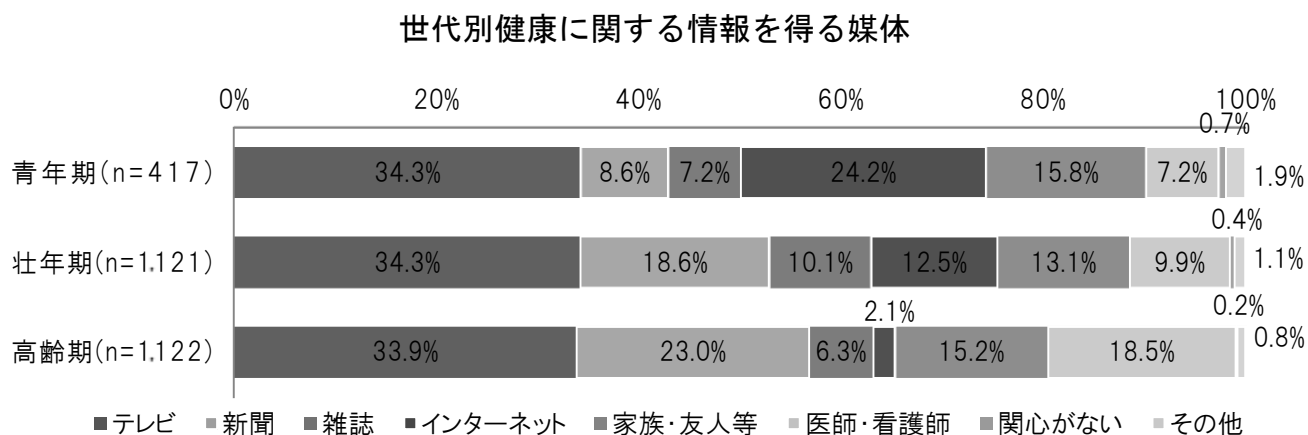




## V 健康や病気の情報の提供について

健康や病気の情報をどこから得るのかについて、世代別にみると、全ての世代において「テレビ」が最も多く、二番目に多いのが「青年期」では「インターネット」（24.2%）、「壮年期」では「新聞」（18.6%）、「高齢期」についても、「新聞」（23.0%）となっています。

生活習慣病を予防・改善し、健康寿命を延伸するためには、健康に関する知識や情報を収集し、健全な生活に役立てることが必要です。また、行動変容を促すための具体的な内容のメッセージを届けるためには、健康コミュニティ等における情報の共有ネットワークを活用しながら、世代や集団（学校、会社、家庭等）ごとに適切な情報を、その対象に相応しい媒体を活用し、発信していくことが効果的と考えられます。



平成26年度 岩見沢市健康に関する意識調査

# 健康寿命延伸に向けた取組み

## 基本方針

自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防と改善に努める

乳幼児期 (妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
健全な発育・発達の促進	適切な生活習慣の形成	病気の早期発見・早期治療による生活習慣の改善		介護予防のための心がけ

## 乳幼児期（妊娠期）

乳幼児健診や予防接種を推進し健康の基礎をつくるとともに、子育てに関する家族への支援や子どもたちの健康を育むコミュニティを創設し、子どもたちが健全な生活習慣を身につけるための環境整備に努めます。

## 学齢期

家庭における食事や、睡眠などの適切な生活習慣の向上に向けた取組みを進めます。

## 青年期～高齢期




生活習慣病の早期発見によって生活習慣の改善を図ることや、疾病に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。

また、健康寿命を伸ばすため、運動実践を交えた介護予防の知識を普及し、生活の質を高めめます。

### 取組みの概要

ライフステージ	岩見沢市の取組み
乳幼児期 (妊娠期)	<p>&lt;健康福祉部&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●心身の発育・発達を確認し、栄養相談・指導、歯科検診・指導、育児相談、生活指導等を行い、乳幼児の健全な発育・発達を促します。</li> <li>●全妊婦を対象に、妊娠、出産、育児に対する知識、情報の提供や夫婦で協力して育児をする気持ちを高められるよう支援します。</li> <li>●妊婦に対し専門医療機関での受診を勧めることにより、妊婦の健康保持・増進を図ります。</li> <li>●予防接種法で定められた定期の予防接種を実施するとともに、接種率向上のため周知、勧奨を実施します。</li> </ul>
学齢期	<p>&lt;教育部&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●児童に対する各種健康診断を実施し、健康で安全な教育活動を推進します。</li> </ul>
青年期	<p>&lt;健康福祉部・市立病院&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病その他疾病の予防及び早期発見のため健康診査や健康相談等を実施します。</li> <li>●生活習慣病の予防、健康増進に関する正しい知識の普及を行うことにより、健康意識を高め、壮年期から健康的な生活を実践し、健康寿命の延伸を図ります。</li> <li>●予防接種法で定められた定期の予防接種を実施するとともに、接種率向上のため周知、勧奨を実施します。</li> </ul>
壮年期	
高齢期	

## 目標値

いつまでも元気で暮らせるように 健康管理に努めましょう			
項目		現状	目標
健診を受診する人の割合	乳幼児期	95.7%	向上 
	青年期	54.0%	
	壮年期	72.9%	
	高齢期	46.5%	
特定健康診査を受診する人の割合	壮年期	17.0%	40%以上  (H29 年度) ※岩見沢市国民健康保険特定健康診査等実施計画に準じる。
	高齢期 (65 歳～74 歳)	21.6%	
市が実施するがん検診を受診する人の割合	青年期	胃がん検診 5.7%	向上 
	壮年期	肺がん検診 6.4%	
		大腸がん検診 8.1%	
高齢期	子宮がん検診 6.8%		
		乳がん検診 8.6%	

## 2 計画の推進体制

市民の健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりが意識を持って自主的に健康づくりに取り組むとともに、企業や団体における取組みも促進し、明るく元気で生活できる社会環境を整備することが必要です。

本計画に基づき、より一層健康づくりを全市的な取組みとするために、市民のみならず関係機関・団体や行政の役割を明らかにし、互いに連携し、総合的な推進を図っていくよう推進体制の構築に努めます。



### 3 計画の進捗管理・評価

この計画を実効性のあるものとするため、計画策定時に設置した「岩見沢市健康増進計画推進庁内検討委員会」や市内において健康増進に取り組んでいる団体等とともに、計画の実施状況の把握や点検を行い、必要に応じて推進施策・事業などの追加・見直しを行います。

# 資料編

## 岩見沢市健康増進計画策定委員会設置要綱

### (設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき、市民の健康づくりの指針となる岩見沢市健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するため、岩見沢市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、計画の内容の検討に関する事、その他計画の策定に必要な事項とする。

### (組織)

第3条 委員会は、20人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 健康づくり活動団体の代表
- (2) 有識者
- (3) 各種関係団体の代表
- (4) 公募により選任された市民

3 委員の任期は、計画の策定が終了した日までとする。

4 委員に欠員が生じた場合は、その都度委員長と協議するものとする。

### (委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を各1人置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により決定する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

### (会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が召集し、委員長が議長となる。ただし、委員長が未決定の場合は、市長がこれを招集することができる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 委員会は必要に応じ、各分野の有識者等から意見等を求めることができる。

### (庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康福祉部健康づくり推進課が行う。

### (補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

### 附 則

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。



## 岩見沢市健康増進計画策定委員会委員名簿

氏 名	所 属 等	備 考
伊 藤 正 美	岩見沢市医師会	委員長
石 塚 竜 哉	岩見沢市医師会	
九津見 紳一朗	岩見沢歯科医師会	
水 島 教 之	北海道薬剤師会南空知支部	
鈴 木 章 彦	岩見沢市立総合病院	
土 田 雅 満	岩見沢市校長会	副委員長
森 田 憲 輝	北海道教育大学岩見沢校	
鎌 田 明 義	岩見沢市老人クラブ連合会	
南 原 考 之	岩見沢市 PTA 連合会	
大 友 敏 幸	岩見沢市衛生協議会	
東海林 公 子	健康と福祉を高める市民会議	
湯 藤 京 子	岩見沢市保健推進会	
野 田 麻衣子	公募委員	

## 岩見沢市健康増進計画の策定経過

日 時	内 容
平成 26 年 6 月 2 日 (月)	庁内検討委員会の設置
平成 26 年 10 月 2 日 (木)	第 1 回 策定委員会
平成 26 年 10 月 14 日 (火)	「健康に関する意識調査」の実施 10 月 14 日～31 日までアンケート形式による調査実施
平成 26 年 11 月 4 日 (火)	グループインタビュー 保健推進会との策定に関するグループインタビュー
平成 26 年 12 月 1 日 (月)	第 2 回 策定委員会
平成 27 年 3 月 16 日 (月)	第 3 回 策定委員会