



岩見沢健康白書

岩見沢市

はじめに

「人もまちも企業も元気で健康」な 健康経営都市の推進を目指して

岩見沢市長 松野 哲

岩見沢市は、平成 28 年 6 月に NPO 法人健康経営研究会より、全国の自治体で初めてとなる「健康経営都市宣言」の認定を受けました。

当市が目指す「健康経営都市」とは、「人もまちも企業も元気で健康」でいられるよう、医療や介護等の公的サービスを中心とした「まもる」健康を確保しつつ、市民自ら健康づくりを進める「つくる」健康、さらには環境整備や啓発などを通じてこれらを「つなぐ」健康により、誰もが健康で生きがいをもって暮らすことのできる「健康経営都市」を地域一体となって進めていこうとするものです。

当市では平成 27 年度から、北海道大学を中心に、30 社以上の企業・団体による健康づくりプロジェクト「北海道大学 COI」に参画し、これまで、平成 29 年 6 月から、低出生体重児の減少を目的とした「母子健康調査」を開始したほか、平成 30 年 9 月には、市民 1 万人を対象としたアンケート調査の実施、令和元年 7 月には、ポジティブや健康維持・増進とフレイル予防に向けた新たな取組みとして「げんき発見ドック」を開始するなど、健康づくりに関する様々な取組みを進めてまいりました。

この「健康白書」は、健康経営の推進に向けた取組みの一環として刊行しており、これまで市が実施してきた事業のほか、北海道大学 COI と連携して実施した取組みを紹介しております。

本白書が、市民の皆様にとって、市の健康づくり施策の現状を知っていただくとともに、関係者の皆様にとって今後の取組みの参考となれば幸いです。

むすびに、本白書の発刊にあたり、ご尽力いただきました北海道大学 COI の関係者の皆様に、心から感謝申し上げます。

目次

1 岩見沢市概要

1.1	人口	2
1.2	出生・死亡	4
1.3	健康寿命	5

2 健康経営都市

2.1	宣言	7
2.2	ポリシー	7
2.3	施策	8
2.4	成果	27

3 健康と生活に関する意識調査

3.1	概要	29
3.2	健康と生活に関する意識調査	29
3.3	食習慣調査	36

4 健康予報システム

4.1	健康予報システム全体概要	40
4.2	国保、後期高齢、協会けんぽの医療費	41
4.3	年齢別の医療費	41
4.4	年齢別の被保険者一人当たりの医療費	41
4.5	中学校区別の医療費(協会けんぽを除く)	42
4.6	中学校区別の被保険者一人当たりの医療費(協会けんぽを除く)	42
4.7	疾病別の医療費	44
4.8	主要 17 疾病の年齢別(被保険者一人当たり)医療費	48

5 母子健康調査

5.1	母子健康調査の概要	57
5.2	母子健康調査の背景	59
5.3	母子健康調査を活かすためにデータ基盤を整備	60
5.4	母子健康調査の成果、実効性	60
5.5	母子の腸内環境が良くなるために、そして健康でいるために	61
5.5.1	調査概要、対象	62
5.5.2	これまでに得られた結果	64
5.5.3	参加者へのフィードバック	68
5.5.4	森永乳業株式会社報告	68
5.5.5	フィードバック資料	69
5.5.6	今後の予定	74
5.5.7	その他の施策	74
5.5.8	森永乳業株式会社さまご提供資料	75

1

岩見沢市概要

1.1 人口

岩見沢市(令和2年8月31日現在)の人口は79,726人(内訳:男性37,244人女性42,482人)で、人口の構成割合を見てみると、年少人口(0~14歳)は8,022人で10.1%、生産年齢人口(15~64歳)は42,892人で53.8%、老年人口(65歳以上)は28,812人で36.1%となっております。(資料①)

平成22年から令和元年の人口を比較すると、全体では90,970人から80,410人で10,560人の減(-11.6%)となっており、内訳としては年少人口は10,502人から8,159人で2,343人の減(-22.3%)、生産年齢人口は55,890人から43,628人で12,262人の減(-21.9%)、逆に老年人口は24,578人から28,623人で4,045人の増(+16.5%)となっております。

更に、平成22年から令和元年の年少人口、生産年

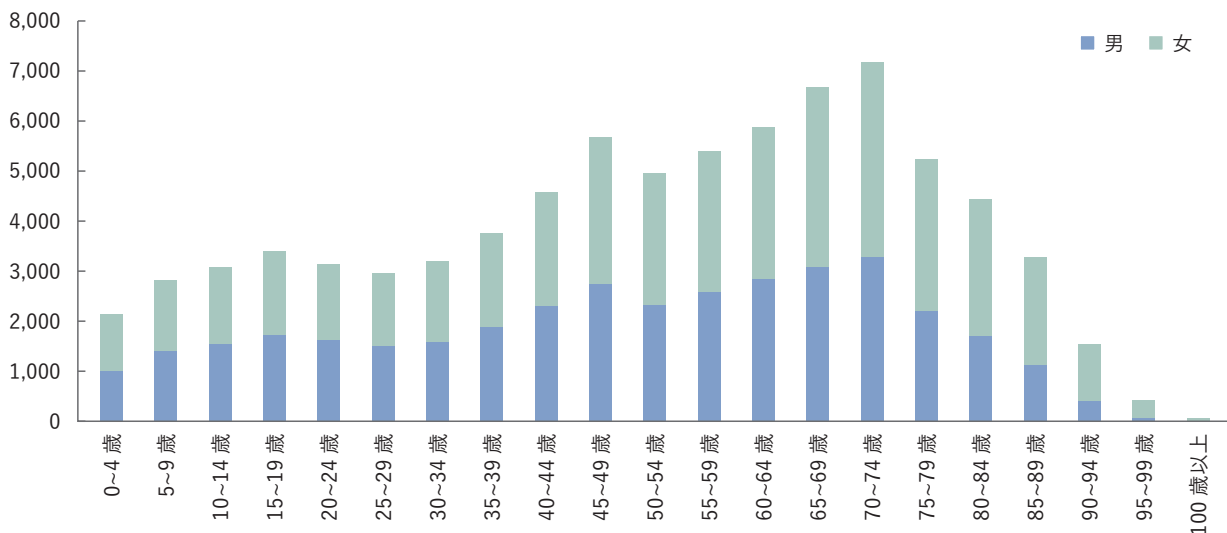
齢人口、老年人口の構成比で比較すると、年少人口は11.5%から10.1%で1.4%減、生産年齢人口は61.4%から54.3%で7.1%減、老年人口は27.0%から35.6%で8.6%増となっており、人口減少に加え市民の高齢化が進んでいることがわかります。

また、国の人口は平成22年128,058千人から平成30年126,167千人で1,891千人の減で減少率は1.5%、市の人口は平成22年90,970人から平成30年81,778人で減少率は10.1%となっており、人口減少は国より早く進行しております。

加えて平成22年から平成30年までの年少人口、生産年齢人口、老年人口の構成比を国と比較すると、市は全ての年で国よりも年少人口、生産年齢人口は低く、老年人口は高くなっており、高齢化も国より早く進行していることがわかります。(資料②)

資料① 人口

人口(令和2年8月31日)



岩見沢市・年代別人口(令和2年8月31日時)

(単位：人)

	年少人口				生産人口						
	～4歳	～9歳	～14歳	計	～19歳	～24歳	～29歳	～34歳	～39歳	～44歳	～49歳
男	1,043	1,444	1,565	4,052	1,741	1,629	1,523	1,617	1,895	2,320	2,744
女	1,101	1,367	1,502	3,970	1,652	1,478	1,429	1,585	1,872	2,261	2,944
計	2,144	2,811	3,067	8,022	3,393	3,107	2,952	3,202	3,767	4,581	5,688

	生産人口				老年人口						
	～54歳	～59歳	～64歳	計	～69歳	～74歳	～79歳	～84歳	～89歳	～94歳	～99歳
男	2,335	2,594	2,831	21,229	3,094	3,294	2,178	1,718	1,138	439	93
女	2,608	2,814	3,020	21,663	3,553	3,878	3,048	2,711	2,122	1,104	369
計	4,943	5,408	5,851	42,892	6,647	7,172	5,226	4,429	3,260	1,543	462

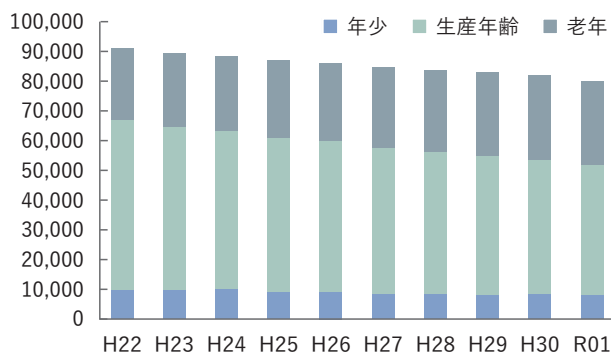
(単位：人)

	老年人口		総計
	100歳～	計	
男	9	11,963	37,244
女	64	16,849	42,482
計	73	28,812	79,726

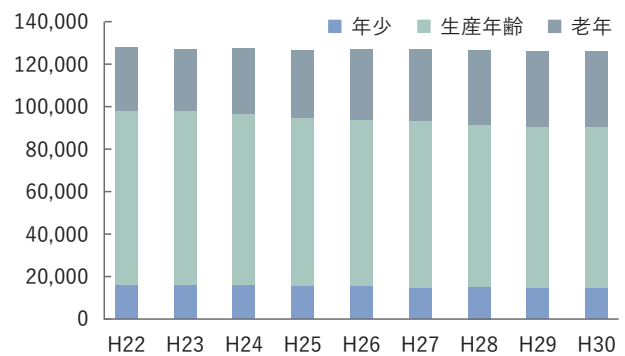
	年少	生産年齢	老年	計
男	4,052	21,229	11,963	37,244
女	3,970	21,663	16,849	42,482
計	8,022	42,892	28,812	79,726
構成比	10.1%	53.8%	36.1%	

資料② 人口推移

岩見沢市：人口推移(単位：人)



国：人口推移(単位：千人)



岩見沢市：人口推移

(単位：人)

年	年少	生産年齢	老年	計
H22	10,502	55,890	24,578	90,970
H23	10,086	54,325	25,051	89,462
H24	9,878	53,173	25,611	88,662
H25	9,565	51,460	26,259	87,284
H26	9,301	49,836	26,917	86,054
H27	9,063	48,305	27,441	84,809
H28	8,903	47,037	28,002	83,942
H29	8,676	45,882	28,265	82,823
H30	8,476	44,784	28,518	81,778
R01	8,159	43,628	28,623	80,410

※住民基本台帳(12月)

国：人口推移

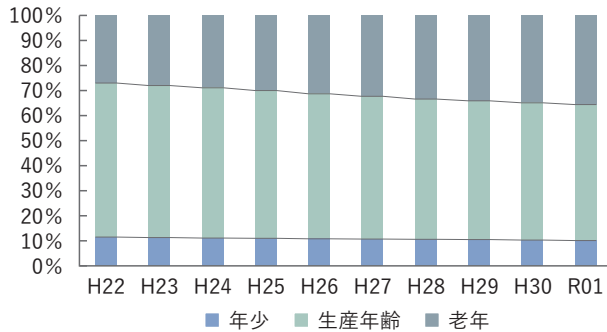
(単位：千人)

年	年少	生産年齢	老年	計
H22	16,839	81,735	29,484	128,058
H23	16,705	81,342	29,752	127,799
H24	16,547	80,175	30,793	127,515
H25	16,390	79,010	31,898	127,298
H26	16,233	77,850	33,000	127,083
H27	15,945	77,282	33,868	127,095
H28	15,592	75,962	35,152	126,706
H29	15,415	75,451	35,578	126,444
H30	15,210	75,072	35,885	126,167

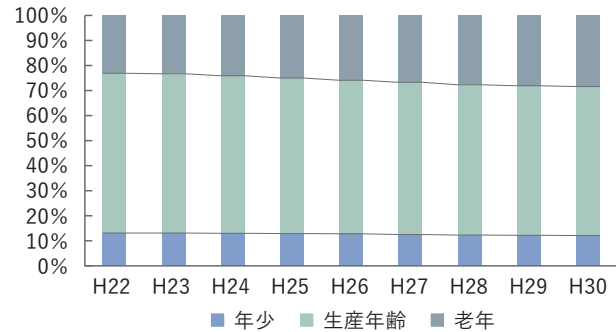
※総務省統計局 人口推計(10月1日現在人口)

資料③ 年齢構成

市・年齢構成推移



国・年齢構成推移



岩見沢市：人口構成推移

年	年少	生産年齢	老年
H22	11.5%	61.5%	27.0%
H23	11.3%	60.7%	28.0%
H24	11.1%	60.0%	28.9%
H25	11.0%	59.0%	30.0%
H26	10.8%	57.9%	31.3%
H27	10.7%	57.0%	32.3%
H28	10.6%	56.0%	33.4%
H29	10.5%	55.4%	34.1%
H30	10.3%	54.8%	34.9%
R01	10.1%	54.3%	35.6%

国：人口構成推移

年	年少	生産年齢	老年
H22	13.1%	63.8%	23.0%
H23	13.1%	63.6%	23.3%
H24	13.0%	62.9%	24.1%
H25	12.9%	62.1%	25.1%
H26	12.8%	61.3%	26.0%
H27	12.5%	60.8%	26.6%
H28	12.3%	60.0%	27.7%
H29	12.2%	59.7%	28.1%
H30	12.1%	59.5%	28.4%

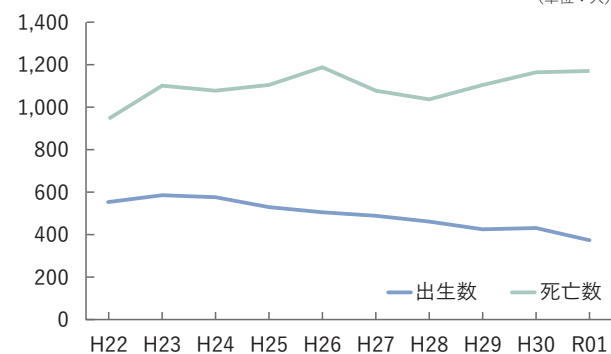
1.2 出生・死亡

岩見沢市の出生数は平成22年559人から平成30年376人で126人の減(-22.5%)、死亡数は平成22年954人から平成30年1,169人で214人の増(+22.4%)となっております。

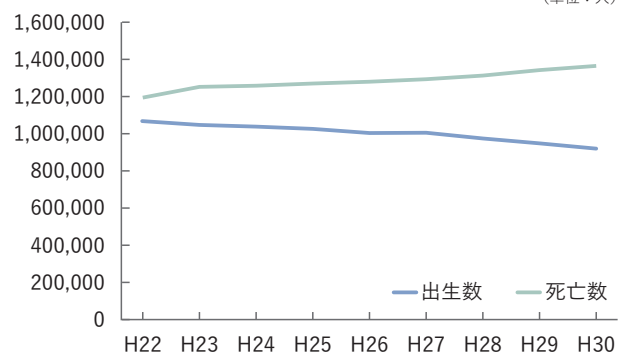
また国の出生数は平成22年1,071,305人から平成30年918,400人で152,905人の減(-14.7%)、死亡数は平成22年1,197,014人から令和元年1,362,470人で165,456人の増(+15.4%)となっており、国よりも少子化のペースが速いことが分かります。(資料④)

資料④ 出生数・死亡数

市・出生数/死亡数推移



国・出生数/死亡数推移



市・出生数／死亡数推移

(単位：人)

年	出生	死亡
H22	559	954
H23	592	1,103
H24	579	1,080
H25	534	1,107
H26	509	1,189
H27	491	1,080
H28	461	1,041
H29	428	1,103
H30	433	1,168
R01	376	1,169

国・出生数／死亡数推移

(単位：人)

年	出生	死亡
H22	1,071,305	1,197,014
H23	1,050,807	1,253,068
H24	1,037,232	1,256,359
H25	1,029,817	1,268,438
H26	1,003,609	1,273,025
H27	1,005,721	1,290,510
H28	977,242	1,308,158
H29	946,146	1,340,567
H30	918,400	1,362,470

資料⑤ 世帯構成(国勢調査)

年	世帯数	世帯員数	世帯構成		
			母子・父子	高齢夫婦	高齢単身
H17	37,322	2.5	943 2.53%	5,036 13.49%	3,764 10.09%
H22	36,723	2.4	779 2.12%	5,336 14.53%	4,371 11.90%
H27	36,155	2.3	641 1.77%	5,712 15.80%	4,371 14.48%

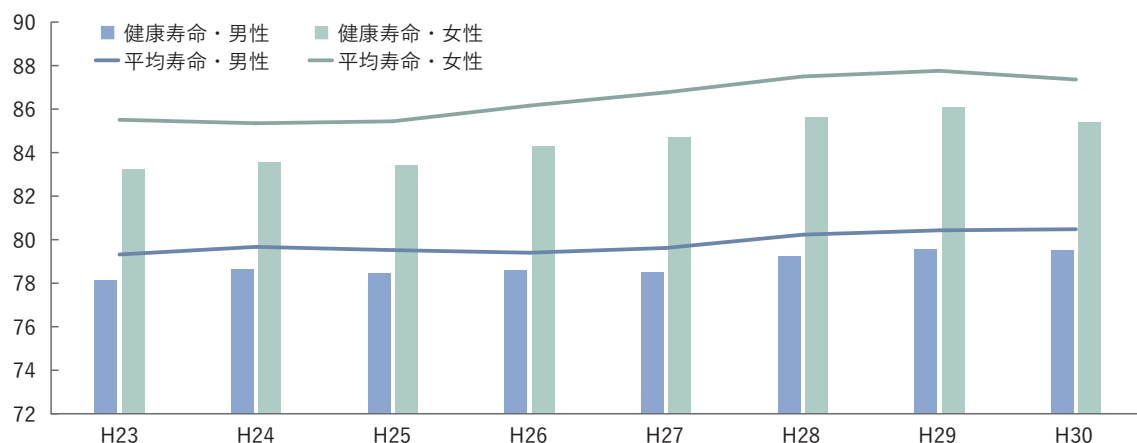
※母子・父子：18歳未満の子が該当

1.3 健康寿命

岩見沢市の平成30年度の健康寿命は男性が79.50歳、女性が85.39歳で女性のほうが5.89歳高く、女

性のほうが健康的に長生きされております。また平成23年度と比較すると男性で1.36歳、女性で2.16歳高くなっております。

資料⑥ 平均寿命と健康寿命



(単位：歳)

区分		H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
男性	健康寿命	78.14	78.66	78.47	78.58	78.51	79.26	79.56	79.5
	不健康期間	1.18	1.01	1.05	0.82	1.11	0.97	0.87	0.98
	平均寿命	79.32	79.67	79.52	79.4	79.62	80.23	80.43	80.48
女性	健康寿命	83.23	83.57	83.41	84.28	84.71	85.64	86.07	85.39
	不健康期間	2.28	1.78	2.03	1.88	2.06	1.86	1.69	1.97
	平均寿命	85.51	85.35	85.44	86.16	86.77	87.5	87.76	87.36

※上記の「健康寿命」は「介護保険制度を利用した健康寿命計算プログラム」計算ワークシートから算定。対象年の前後3年分の人口・死亡数、対象年の要介護2～5の認定者数を、全国の人口や死亡数等から算定

2

健康経営都市

2.1 宣言

岩見沢市は、平成 28 年 6 月に、全国の自治体で初めて、健康経営都市宣言の認定を NPO 法人健康経営研究会より受けました。

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立ち、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。

市は、「健康経営」を、まちづくりのテーマにすることにより、住民の健康を「守る」だけでなく「いきいき活動する」市民づくりを実践するとともに、地元企業の健康経営の取組みを支援していくことにより、まち全体のポテンシャルを引き出し、「自立した自治体づくり」を目指しています。

また、平成 26 年度より北大 COI と連携し、健康で快適なコミュニティ形成に向けた取組みを行ってきました。平成 28 年 1 月に実行計画として策定した「総

合戦略」の重点施策には、「市民ひとり一人が健康で生きがいを持ってくらせる健康経営を実践するまち」を掲げています。

市が、健康経営研究会ならびに北大 COI および北大 COI 参画企業と連携して「健康経営都市」を構築・推進する取組みについて、NPO 法人健康経営研究会が「健康経営都市を推進する自治体」として認定し、平成 28 年 6 月 27 日に宣言認定証の授与式を行いました。

2.2 ポリシー

「人もまちも企業も元気で健康」をテーマに、医療や介護等の公的サービス、健康診査やがん検診などの「まもる」健康、市民自ら健康づくりを進める「つくる」健康、環境づくり・人・地域・企業や啓発などを通じてこれらを「つなぐ」健康に基づく事業を実施し、健康経営都市岩見沢市を目指します。



2.3 施策

2.3.1 母子保健

少子化等に伴い、子育て環境が変化する中で、安心して子どもを産み、子どもがより健やかに育まれるためには、地域を含めた各関係機関が連携し、切れ目のない母子保健サービスを提供されることが重要です。

母子保健事業は、親が地域で安心して子どもを産み育てることができ、子どもが健やかに育つことができるよう健康診査、健康教育、健康相談、訪問指導などを行っています。

母子健康手帳交付時に妊婦一般健康診査受診票と超音波検査受診票を交付し、妊婦健診を助成しています。令和元年度からは、産婦健康診査の助成も開始

し、妊産婦の健康の保持、増進を図っています。

新生児聴覚検査は令和元年度より、難聴児の早期発見、早期療育を図り、聴覚障害による音声言語発達等への影響を最小限に抑えることを目的に検査費用の助成を開始しています。

乳幼児健診では、問診や診察、歯科健診のほか、栄養指導、歯科指導なども実施し、疾病の早期発見、健全な育成、発達を促す援助を行い、乳幼児の健康の保持増進に努めています。

年々出生数が減少していることに伴い、受診数も減少していますが、受診率はどの健診も95%以上を維持できています。未受診児に対しては、電話、手紙、訪問による受診勧奨を行っています。

令和元年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、乳幼児健診を中止した月があり、受診数は減少し

区分	実施事業
健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊産婦一般健康診査受診票等の交付 ● 新生児聴覚検査(費用助成) ● 先天性股関節脱臼検査 ● 4～5 か月児健診 ● 8～9 か月児健診 ● 1歳6 か月児健診 ● 3歳児健診
健康教育	<ul style="list-style-type: none"> ● 母親学級 ● ペア学級(両親学級) ● 事後指導教室 ● 育児サークル等への健康教育
健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳の交付 ● 妊産婦健康相談 ● 乳幼児健康相談 ● 発達相談 ● 栄養相談 ● 家族健康手帳アプリでの相談 ● ばぶばぶ、ベビカフェ、あそびのひろばでの相談
訪問指導	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳児家庭全戸訪問事業 ● 養育支援訪問事業 ● 未熟児訪問指導 ● 妊産婦乳幼児訪問指導
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 不妊・不育症治療費助成事業 ● 産後ケア事業 ● フッ素塗布事業

【健康診査事業実績】

事業名	H29年度		H30年度		R1年度	
	人数	受診率	人数	受診率	人数	受診率
妊婦健康診査	5,250回	—	4,955回	—	4,658回	—
産婦健康診査	—	—	—	—	459回	—
新生児聴覚検査	—	—	—	—	384人	98.7%
先天性股関節脱臼検査	416人	97.2%	413人	94.9%	328人	96.8%
4～5 か月児健診	434人	98.9%	417人	97.9%	345人	99.1%
8～9 か月児健診	453人	96.4%	431人	99.3%	350人	98.3%
1歳6 か月児健診	479人	98.0%	459人	98.1%	373人	97.9%
3歳児健診	507人	97.5%	497人	98.2%	426人	96.8%



図 2.3.1-1：4～5 か月児健診風景

【健康教育実績】

事業名	H29 年度	H30 年度	R1 年度
母親学級	164 人	142 人	132 人
ペア学級(両親学級)	69 組	66 組	69 組
事後指導教室	296 人	96 人	85 人
育児サークル等への健康教育	94 人	91 人	53 人



図 2.3.1-2：ペア学級の様子

ています。

母親学級は、隔月に3回コースで実施しています。
ペア学級は、隔月に実施し、ご夫婦で参加していただき、妊婦体験、沐浴、着替え、抱っこを実習しています。

事後指導教室は、保護者の方が安心して育児に取り

組めるよう、月1回教室を実施しています。平成30年度からは月2回実施していたうち1回を子育て総合支援センターで担うようになり、参加者数も減少しています。

育児サークル等への健康教育は、ファミリーサポートセンター、図書館のベビカフェ等で実施しています。

【健康相談実績】

事業名	H29 年度	H30 年度	R1 年度
母子健康手帳の交付(妊娠届出数)	457 人	373 人	398 人
妊産婦健康相談	98 人	34 人	51 人
乳幼児健康相談	609 人	621 人	629 人
発達相談	308 人	281 人	225 人
栄養相談	54 人	62 人	40 人
家族健康手帳アプリでの相談	52 件	78 件	131 件
その他相談	101 人	107 人	168 人

【訪問指導実績】

(延訪問数)

事業名	H29 年度	H30 年度	R1 年度
乳児家庭全戸訪問事業	258 件	250 件	223 件
養育支援訪問事業	258 件	185 件	176 件
未熟児訪問指導	31 件	37 件	30 件
妊産婦乳幼児訪問指導	267 件	217 件	141 件

【その他実績】

事業名	H29 年度	H30 年度	R1 年度
不妊治療費助成事業	92 件	72 件	72 件
不育症治療費助成事業	0 件	0 件	0 件
産後ケア事業	—	—	11 件
フッ素塗布事業	386 件	351 件	317 件

母子健康手帳の交付時には保健師が面談を行い、体調の確認、相談、サービス等の情報提供を行っています。

発達相談は、臨床心理士、言語聴覚士、作業療法士により、心理面、言語面、運動面等の相談を受け、発達を促す助言を行っています。

家族健康手帳アプリでの相談は、相談内容によって保健師、管理栄養士、歯科衛生士などがアプリを使って相談にのっています。24時間いつでも相談できる手軽さがあり、年々相談数は増加しています。

生後4か月までの赤ちゃんがいる全家庭に家庭訪問を実施し、お子さんの体重を測定したり、お母さんの相談にのったり、予防接種や健診の説明、支援サービスの紹介を行っています。

出生数が年々減少していることに伴い、家庭訪問数も減少しています。

育児不安を抱えて退院してくる産婦も多いことから、医療機関とも連携をとりながら、今後も訪問事業を実施していきます。

経済的負担の大きい保険適用外の不妊治療、不育症治療を受けているご夫婦に治療費の一部を助成し、安心して妊娠・出産できるよう支援しています。令和元年度には特定不妊治療費の助成額を増額と一般不妊治療の助成回数の制限をなくしたことにより、経済的負担が軽減されると思われます。

産後ケア事業は、令和元年度より開始された事業で、岩見沢市立総合病院産婦人科に委託し、乳房ケア、育児相談を実施しています。産後は乳房トラブルや育児不安を抱えている方が多いため、産後の不安を解消できていると思われます。

【市独自事業：母子健康調査】※詳細は別途記載

低出生体重児の減少や未来の子どもたちにより環境を与えることなどを目的とした世界に類を見ない取り組みとして、「母子健康調査」を平成29年6月から開始しています。

2.3.2 成人関係

2.3.2.1 健康診査

健康診査は、疾病を早期発見し早期治療に結び付けること、また、自分自身の健康状態を確認し日頃からの健康管理に役立て健康寿命延伸に向けてることを目的に取り組んでいる事業です。内容は、生活習慣病等の早期発見と内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防を目的とした健康診査、そして死因の3割を超え増加し続けているがんの早期発見・早期治療を目的に、胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳の各種がん検診を実施しています。

特にがん検診では、平成28年度より自己負担金を道内都市の中でもトップレベルであるワンコイン以下



図 2-3-2-1：集団健診の様子

の低料金に維持するとともに、国民健康保険加入者の自己負担金を無料化しています。また、働き盛り世代も受けやすい土日健診の設定、協会けんぽとの連携による特定健診とがん検診の同時開催、インターネットによる24時間可能な健診予約等、受けやすい健診環境の整備に努めています。

その他、市ホームページやSNSを活用した周知、保健推進員の協力による地域住民への啓発、健診未受

診者への個別通知、生命保険会社やいわみざわ農協など市内企業や関係機関との連携による周知等、さまざまな取組みによる健診受診の啓発に努めています。

また、日本人に多い胃がんの減少を図る取組みとして、平成28年度より中学生を対象に胃がんの主な原因であるピロリ菌検査と除菌費用の全額助成、平成29年度からは40歳以上を対象にピロリ菌検査費用の一部助成を開始しています。

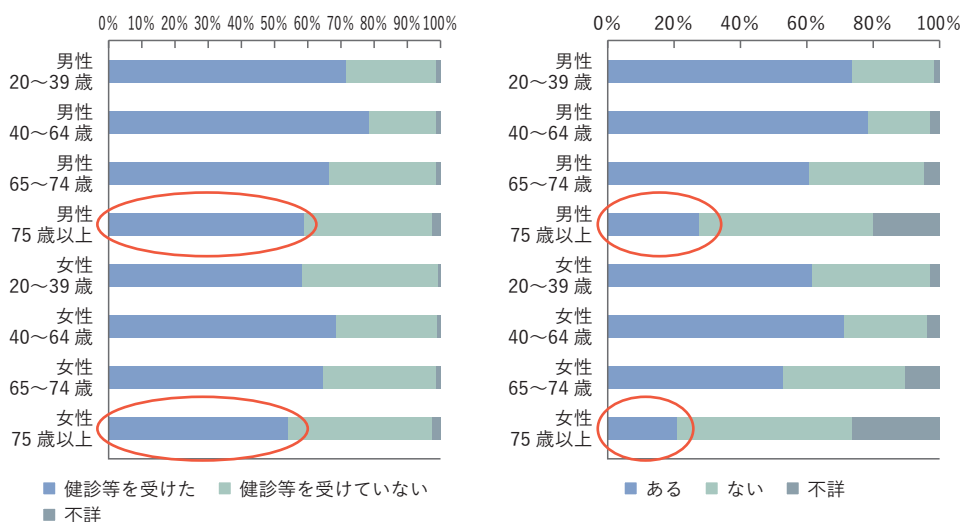
【健診対象・健診料金等】

区分	健診項目	検査方法	対象	健診料金	
				国保・生保・後期高齢・非課税	その他
健康診査	健康診査	血液・尿・診察等	40歳以上の生保・非課税・後期高齢	無料	無料 (協会けんぽのみ)
	歯科健診	歯科健診・指導	成人・後期高齢	無料	
がん検診等	胃がん	バリウム検査	40歳以上	無料	500円
	肺がん	胸部X線撮影			100円
	大腸がん	便潜血2日法			300円
	前立腺がん	血液検査			500円
	子宮頸がん	内診・細胞診	20歳以上の女性		500円
	乳がん	マンモグラフィ	30歳以上の女性		500円
	ピロリ菌	血液検査	40歳以上		1,000円(生保無料)

【各種健診受診者数】

健診項目		H29	H30	R1
健康診査	健康診査	793人	771人	788人
	歯科健診	643人	633人	645人
がん検診等	胃がん	1,987人	1,908人	1,753人
	肺がん	2,526人	2,537人	2,362人
	大腸がん	2,508人	2,577人	2,371人
	前立腺がん	842人	804人	807人
	子宮頸がん	1,153人	1,279人	1,562人
	乳がん	1,507人	1,502人	1,511人
	ピロリ菌	1,177人	655人	394人

【健診等受診状況の年代別比較】

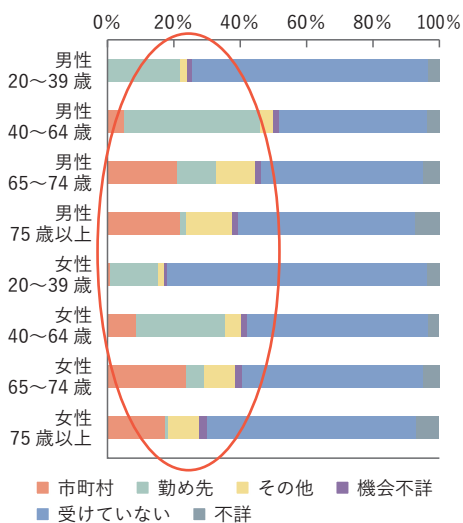


健診等の受診率(不詳除く)は、全国調査と比較して男女とも75歳以上で低い

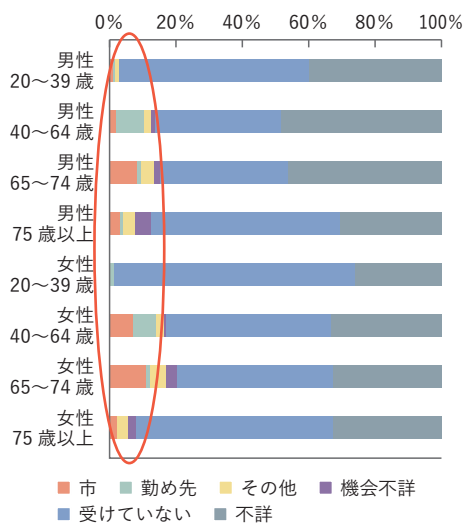
全国の場合
(H28年国民生活基礎調査)

岩見沢市の状況
(H30年健康と生活に関する意識調査)

【肺がん検診受診状況の年代別比較】



全国の状況
(H28年国民生活基礎調査)



岩見沢市の状況
(H30年健康と生活に関する意識調査)

肺がん検診受診率
(不詳除く)は、全国
調査と比較してすべ
ての性・年齢で低
く、すべてのがん検
診で同じ傾向にある

市では、受けやすい健診環境の整備や様々な啓発に努めていますが、各種健診受診者数については横ばい状態が続いています。平成30年度に実施した「岩見沢市健康と生活に関する意識調査」における「健診受診状況の年代別比較」では、市民の健診等の受診は全国調査と比較して男女とも75歳以上の高齢者で低い状況です。「肺がん検診受診状況の年代別比較」では、男女ともすべての年齢層において低い状況で、他のがん検診においても同様の傾向が見られます。市の健診以外で受診される方もいることから、正確な健診受診率を把握することはできませんが、国が掲げる受診率目標である50%には達していないことが推測さ

れます。

受診する人が増えれば、それだけ多くの命が助かることから、若い世代からの健康づくりに向けた意識の醸成を目指すとともに、さまざまな年齢層に訴える効果的な勧奨方法を検討し受診者の増加を目指していくことが必要です。

さらに、健診の質の管理と受けやすい体制づくりに努め、市民が安心して気軽に受診できる健診実施、健康ポイントによるインセンティブの付与等、楽しみながら健康づくりにつながる健診の取組みを推進していきたいと考えています。

2.3.2.2 健康教育

岩見沢市では、市民の皆様健康づくりや病気の予防に関する正しい知識を持ち生活習慣を改善し、実行してもらえるように、健康教室や講座を開催しています。内容として健康教室事業、健康体操推進事業、教育大学連携事業と3つに分けることができ、健康教室事業としては身近な地域や職場などで健康の話を聞くことができるお茶の間健康教室があります。また、健康的な運動を知りたい方にはからだスッキリ健康運動教室、健康的な食事が知りたい方にはフードデイと興味関心に合わせて教室を選べるようにしています。健康体操推進事業は、市のオリジナル健康体操である



図 2-3-2-1：集団健診の様子

ひゃっぴい体操を普及するための教室の開催や体操を普及の役割を担うサポーターの育成のための講座や各種イベントでのひゃっぴい体操の実演を行っております。体操の普及をとおして市民の方の健康的な運動習慣の形成の役割を担っています。教育大学連携事業は北海道教育大学岩見沢校と連携し、大学のノウハウや人的資源を活かし、特に女性のライフステージに焦点をあてた事業を展開し、好評を博しています。

健康教育事業の参加者数は年度によって増減がありますが、一定数参加いただいている状況にあります。令和元年度は、年度末に新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止により、ほとんどの事業が中止になったため、開催回数参加人数とも減少傾向となりました。参加者数の推移を見ていくと、身近な地域や職場で健康講話を行うお茶の間健康教室については、平成29年度から平成30年度にかけて、開催回数、参加人数とも増加し、令和元年度にかけても回数、人数とも維持できている状況です。フードデイについても参加数は維持できしており、好評であることが伺えます。教育大と連携し実施している骨盤ケア講座、女性のための健康力アップ講座、親子運動教室全て、若干の数の変動はあるものの増加傾向にある状況です。一方で、からだスッキリ運動教室、ひゃっぴい体操教室の参加数は減少傾向をたどっている状況です。

市では、様々な健康教育の機会をことあるごとに設けて行っていますが、参加者数が減少している教室・事業も見受けられる状況です。健康に興味のある方に



図 2-3-2-2：ひゃっぴい体操



図 2-3-2-2：フードデイ

は、より興味に即した内容や参加しやすい事業の開催時間など、ニーズを把握し教室内容を検討していく必要があると考えています。

それと同時に健康に興味の無い方についても市や団体などで行っているイベントの機会を逃さず、広くアピールしていく必要があると考えられ、ことあるご

【健康教育】

事業名	事業内容および教室の内容
健康教室事業	生活習慣病予防や健康づくりを目的とした教室、講座を地域や健康ひろばで実施しています。 <ul style="list-style-type: none"> ●お茶の間健康教室 ●フードデイ ●からだスッキリ健康運動教室 ●地域健康講座 ●その他の健康講座など
健康体操推進事業	市のオリジナル健康体操である「ひゃっぴい体操」教室の実施、体操普及のためのサポーターの育成を行っています。また、イベントにおける体操の実演も行っています。 <ul style="list-style-type: none"> ●ひゃっぴい体操教室 ●ひゃっぴい体操エクササイズ教室 ●ひゃっぴい体操サポーター養成講座及び更新講座等 ●各種イベントでの実演
教育大学連携事業	北海道教育大学岩見沢校と連携し大学のノウハウや人的資源を活用した健康づくりのための運動教室や講座を行っています。 <ul style="list-style-type: none"> ●骨盤ケア講座 ●女性のための健康力アップ講座 ●親子運動教室～ベビーバルシューレ～

【健康教育事業の参加者数】

教室名・講座名	H29年		H30年		R1年	
	開催回数	参加人数	開催回数	参加人数	開催回数	参加人数
お茶の間健康教室	50	1,653	65	2,254	60	2,160
からだスッキリ運動教室	8	66	9	35	6	37
フードデイ	12	220	12	273	10	227
ひゃっぴい体操教室	6	128	6	210	5	72
ひゃっぴい体操サポーター養成講座等	7	42	7	32	6	30
ひゃっぴい体操イベント実演	48	3,482	25	1,787	29	3,503
骨盤ケア講座	5	40	5	42	4	46
女性のための健康力アップ講座	2	15	2	21	2	22
親子運動教室 ～ベビーバルシューレ～	3	78	3	99	2	44
その他の教室・講座等	65	1,099	62	1,342	50	1,290
計	206	6,823	196	6,095	174	7,431

とに効果的な周知を行っていく予定です。

2.3.2.3 健康相談

岩見沢市では、市民が必要な時に相談が受けられるよう保健センターに窓口を設け健康相談を随時実施しております。出向くことが難しい方に向けても電話により相談を受けることが可能です。また、健康教室等のイベントで地域に出向いた際には同時に相談の機会を設けています。健康づくり拠点である健康ひろばで行う健康チェック時にも健康チェックの結果を説明し、必要な指導を行い相談にのっています。

健康相談の参加者数は年度によって増減がありますが、一定数参加いただいている状況にあります。地域に出向く健康相談については、参加人数に変動はありませんが、窓口健康相談や電話相談は若干の数の変動はあるものの増加傾向にある状況です。コロナ禍により、電話相談等はよりニーズが高まったと考えられます。

市では、健康相談の機会をことあるごとに設けて



図 2-3-2-3：健康相談の様子

行っています。保健センターや健康ひろばに出向いて来られる方、交通機関の手段に乏しく出向くことの難しい方など様々な事情のある方がいらっしゃるため、今の相談機会を確保し、今まで実施してきた相談体制を今以上周知していく必要があると考えています。

また、時間に縛られず相談できる体制も今後、検討していくことが必要と考えています。

【健康相談】

相談種別	相談の内容
保健センターで行う健康相談	保健センターでは来所および電話でも健康相談に応じています。 ●窓口健康相談 ●栄養相談 ●電話相談
地域に出向いて行う健康相談	●町内会、団体対象の健康相談 ●お茶の間健康教室開催時に行う健康相談
健康ひろばで行う健康相談	●健康チェック時に行う健康相談
その他の健康相談	●行事、イベント開催時に行う健康相談

【健康教育事業の参加者数】

教室名・講座名	H29年	H30年	R1年
	参加人数	参加人数	参加人数
窓口健康相談	39	11	23
栄養相談	25	15	41
電話相談	84	118	182
町内会、団体対象の健康相談	131	176	157
お茶の間健康教室開催時に行う健康相談	74	176	37
健康チェック時に行う健康相談	396	278	185
その他の健康相談	2,255	2,178	2,320
計	3,004	2,952	2,945

2.3.2.4 訪問指導

訪問指導は、健康増進法に基づき、療養上の保健指導が必要であると認められる者及びその家族等に対して、保健師等の医療専門職が家庭訪問により必要な相談支援を行い、市民の心身機能の低下防止と健康の保持増進を図ることを目的としています。具体的には、特定健診やがん検診の精密検査未受診者への受診勧奨と生活習慣病予防に関する相談、特定保健指導対象者への療養方法に関する相談、医療機関の重複頻回受診者に対する健康相談や適正受診指導等、個別の相談により心身の健康に関する必要な助言指導を実施しています。また、各種健康診査の未受診者に対し訪問による受診勧奨を行い、定期的に自分自身の健康状態を把握し生活習慣病等の予防や早期発見につなげるなど、主体的に自らの心身のセルフケアができるよう支援しています。

本事業については、国保や介護、福祉部門等の庁内関係部署、医療機関や地域包括支援センター、保健所等の関係機関とも支援対象者が重複しうることから、十分な連携を図り効果的な支援が行われるよう努めるとともに、町内会や民生委員、保健推進員等の住民組織とも密な連携を図り必要時協力を得ることができるよう事業を進めていきます。

また、近年はタブレット等を活用したわかりやすい媒体による効果的な相談支援や、健診のインターネット予約を活用した効率的な受診勧奨等、相談支援業務の充実を図るよう取り組みを進めていきます。

【訪問指導数(成人)】

区分	H29年	H30年	R1年
訪問数	284人	121人	102人

2.3.3 高齢者関係

市では、高齢者の方が要介護状態となることを予防し、住み慣れた地域で健康にいきいきと暮らし続けることができるよう、運動機能や認知機能向上、栄養改善や口腔機能改善などのさまざまな介護予防事業を実施しています。

国内の人口減と少子化が進む中、高齢者人口は加速し続け、団塊の世代が75歳以上となる令和7(2025)年を経て、令和24(2042)年までは高齢化が進んでいくと予想されています。

岩見沢市の平成22(2010)年高齢化率は27.0%でしたが、令和2(2020)年には35.5%、令和7(2025)年推計では38.0%、令和27(2045)年推計では43.3%まで高齢化率が進むと予想され(第2期岩見沢市総合戦略より)、岩見沢市においても、介護予防に対する取り組みを続けていくことが必要といえます。

実施事業の概要は表1のとおりとなっており、健康教育では、フレイル予防や認知症予防など、介護予防に関する講話を保健師、管理栄養士、歯科衛生士が実施しています。

健康相談には例年多くの方が参加され、気軽な健康相談の場としてご利用いただいています。

「はつらつシニア講座」では介護予防全般について系統的に学べる一方、「お口いきいき教室」による口腔機能向上、「シニアのための筋力アップ教室」による運動器機能向上といったプログラムを実施すること

【表1 事業内容】

事業名	実施内容
①健康教育(団体からの申込)	介護予防に関する知識の普及を図るため、老人クラブ等で健康づくりに関する講話を実施
②健康相談(随時)	老人クラブや市イベント等で血圧測定及び健康づくりに関する助言を実施
③脳イキキ度チェック(週1回)	物忘れの心配がある人に個別の神経心理機能テストを実施し、保健師が脳活性化のための生活指導を実施
④脳はつらつ教室(月2回)	脳イキキ度チェックで軽度の認知機能低下が認められた人を対象に、脳活性化のための小集団指導を実施
⑤脳はつらつサロン支援(団体からの申込)	市内地域脳サロンへの活動支援及び新規脳サロン開設希望があった団体へ立ち上げのための支援を実施
⑥はつらつシニア講座(全4回・年3クール)	介護予防全般(運動、栄養、口腔機能、生活習慣等)に関する知識の普及を図るため、実技を取り入れた小集団指導を実施
⑦お口いきいき教室(全3回・年8クール)	オーラルフレイル予防のための口腔機能向上プログラムを実施
⑧シニアのための筋力アップ教室(全12回・年3クール)	ロコモ予防及びフレイルの予防のための運動器機能向上プログラムを実施
⑨認知症サポーター養成講座(団体からの申込)	認知症に関する正しい知識普及を図り、認知症の人やその家族の方を見守り可能な支援を行う「認知症サポーター」を養成するために講座を実施
⑩認知症サポーターステップアップ講座(年1クール)	主に認知症サポーター養成講座受講者を対象に、認知症に関するさらなる知識の向上と理解を深め、地域で活動できる「認知症ボランティア」の育成するために講座を実施
⑪「通いの場」情報提供	健康ポイント登録団体のうち、承諾が得られた団体の活動を「通いの場」として市民等に周知を行う

【表2 事業実施状況】

事業名	H29年		H30年		R1年	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数
①健康教育	157	3,202	161	3,497	147	2,946
②健康相談	260	3,249	361	3,420	325	3,074
③脳イキキ度チェック	56	109	74	74	61	61
④脳はつらつ教室	24	153	24	77	22	71
⑤脳はつらつサロン支援	12	289	6	138	18	353
⑥はつらつシニア講座	12	128	12	117	8	53
⑦お口いきいき教室	24	88	23	77	19	75
⑧シニアのための筋力アップ教室	72	525	71	376	51	150
⑨認知症サポーター養成講座	22	638	23	668	15	408
		延 8,877		9,545		9,653
⑩認知症サポーターステップアップ講座	4	43	1	25	-	-
⑪「通いの場」情報提供		-		141		149

で、ピンポイントかつ集中的に介護予防実践について学ぶことができます。

認知症予防事業については、「脳イキキ度チェック」によるスクリーニング及び認知症予防につながる生活指導を含めた個別相談を実施しています。

「脳イキキ度チェック」におけるスクリーニング該当者(軽度認知障害)のフォローの場として「脳はつらつ教室」を実施し、認知症予防につながる小集団指導を実施しています。

なお「脳はつらつ教室」の参加者には、地域でも認知症予防に取り組むことができるよう、町内会等の地域が実施している「脳はつらつサロン」を紹介しています。「脳はつらつサロン支援」として、保健師による健康教育や脳はつらつサロン参加者への集団かなひろいテストを実施する等の活動支援を行っています。

さらに「認知症サポーター養成講座」「認知症サポーターステップアップ講座」を実施し、地域全体で認知症の理解を深める取組も実施しています。

このように、認知症に関する相談やスクリーニング、認知症予防教室の開催、地域での認知症予防活動を実施することで、一連の流れとして認知症予防事業に取り組んでいます。

「通いの場」については、国の基準をもとに市が定めた基準(月1回以上活動・新規受入可・公表可)で活動し、一覧表掲載への承諾があった「健康ポイント登録団体」について「通いの場一覧表」を作成し、市ホームページ掲載や関係機関へ配布等を行い、地域で気軽に介護予防に取り組める場の周知を行っています。

なお各事業のほとんどが健康ポイント対象事業となっており、健康寿命延伸事業とも連携しながら事業

を実施しています。

2.3.4 いわみざわ健康まつり

いわみざわ健康まつりは、多くの市民に健康づくりへの関心を高めるもらう場であるとともに、市や関係団体の健康施策のPRに有意義な場でもあり、大変重要なイベントとして位置付けています。

昭和61年に初めて開催し、平成29年度からは、イベントホール赤れんがを会場に令和元年度(第34回)

まで毎年行われております。

医師会、歯科医師会や薬剤師会による「相談コーナー」をはじめ、「体力診断」や「体力づくりコーナー」のほか、「ひゃっぴい体操パフォーマンス」や「講演会」等のステージイベントなど、毎年内容の充実を図っており、多くの方々が参加しています。

今後も、多くの市民が楽しみながら健康づくりを体験することで、セルフヘルスケアの推進に繋がるよう、関係団体と連携して、健康まつりを開催していきたいと考えております。

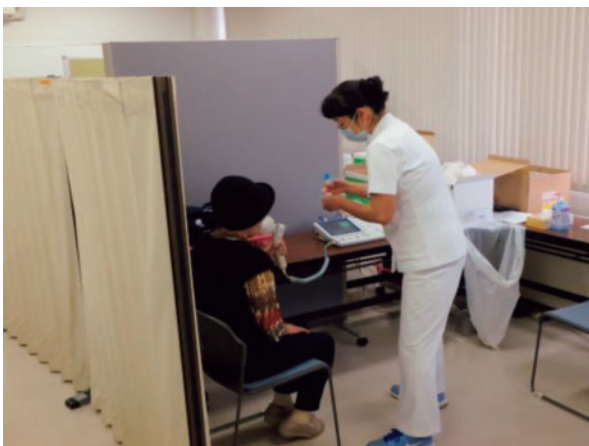
図 2-3-4-1



H23(第26回)歯とお口の相談コーナー



H29(第32回)健康チェックコーナー



H30(第33回)医師の相談コーナー



R1(第34回)ひゃっぴい体操パフォーマンス(ファイターズガールとのコラボ)

【参加者数】

	H29(第32回)	H30(第33回)	R1(第34回)
参加者数	1,605人	1,503人	1,575人
開催日	10月1日(日)	9月30日(日)	9月29日(日)
会場	イベントホール赤れんが		



岩見沢市健康ポイント対象事業
2ポイント

人もまちも
元気で健康

第34回 いわみざわ

健康まつり

ファイターズガール
とのコラボ企画

とき 令和元年 9月29日 日

開場 9:45 開演 **オープニングセレモニー** 10:00
終了 15:30 各コーナースタート 10:30

ところ イベントホール 赤れんが
有明町南1-14 (駅東)



来場者
全員に粗品
プレゼント!

アンケートに
答えて
健康グッズを
もらおう

**入場
無料**

オープニングセレモニー 10:00~
子どもたちのダンスパフォーマンス

岩見沢市オリジナル健康体操 10:30~10:45
11:40~12:00
ひゃっぴい体操パフォーマンス

NEW 楽しく手と手で歌ってみよう! 10:45~10:55
手話で遊ぼう!

笑い深呼吸を組み合わせた健康体操 11:00~11:30
笑いヨガ 講師:松川 敦子氏(笑いヨガクラブ和/ハの会代表)

歩く達人になるう! 12:10~12:40
講演会「歩くためのトレーニング」 講師:山田 泰子氏
(健康運動指導士)

NEW ぐっすり眠るためのヒントを得よう! 12:50~13:05
ミニ講演会「不眠の原因と対策」 講師:長栄 洋氏
(岩見沢こころクリニック)

元気な体はお口から 13:15~14:05
・ミニ講演会「口腔がんについて」 講師:福多 一雅氏
(つぎたて歯科)
・口腔体操 (歯科衛生士会)
・8020コンクール・図画ポスターコンクール表彰式

理学療法士による 14:15~14:45
災害時の健康被害とエコノミッククラス症候群の予防

スタンプラリーに参加して豪華景品を当てよう! 15:00~
抽選会 ※会場内にいる方を対象と
させていただきます



相談コーナー

専門スタッフがアドバイス

- ・医師の相談
- ・歯とお口の相談
- ・葉の相談
- ・整骨の相談
- ・介護の相談



健診予約受付・普及 コーナー

健診の予約ができます

- ・がん検診・健康診査予約
- ・ピロリ菌検査普及

岩見沢市 × 北大COIコーナー

COIによる健康づくり

- ・COIの紹介
 - ・体のバランス測定 など
- ※COIとは、北大を中心とした健康づくりプロジェクト

健康チェック コーナー

自分の健康がよくわかる

- ・血管年齢測定
- ・骨健康度測定 など



食生活改善 コーナー

おいしい料理で栄養管理

- ・栄養相談
- ・野菜計量チャレンジ
- ・試食・試飲



(管理栄養士が教える
健康料理・試食、
ヤクルトの試飲)

運動で健康づくり

楽しみながら体を動かします

屋外
・ルディック・ウォーキング講習会
11:00~11:40 / 11:50~12:30
13:20~14:00 / 14:10~14:50

2F
体育館
・ウォーキング測定(先着30人) 10:30~11:30
・気功体操 11:10~11:40
・生命の貯蓄体操 11:50~12:20

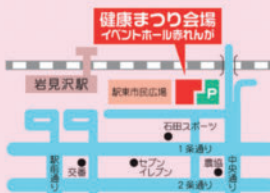
・バルシューレ体験(各回先着10人程度)
(ドイツ発祥の子どものボール教室) **NEW**
■年中・年少クラス対戦 小5対小2・2年生クラス対戦
・10:30~11:00 小1対小2
・13:00~13:30 小3対小4

・ふまねっと体験 13:20~14:00
(マスを楽しく歩いて介護・認知症予防)

・極真空手演武 **NEW** 14:00~14:50

その他のコーナー

- ・地場産食材・野菜のPR・販売コーナー
- ・フードコーナー
- ・AED・心肺蘇生法体験
- ・応急手当体験コーナー(日赤奉仕団)
- ・歯っぴースマイルコーナー
- ・こども調剤体験
- ・骨量測定
- ・緑陵高校生の研究コーナー
- ・理学療法士のコーナー
- ・手話にチャレンジコーナー **NEW**
- ・自己採血コーナー(先着100人)
- ・肝炎検査普及コーナー
- ・エキノコックス症検査



■主催 岩見沢市/岩見沢市健康づくり推進協議会
■共催 健康と福祉を高める市民会議/北海道健康づくり財団
北海道国民健康保険団体連合会
■後援 岩見沢保健所、岩見沢市医師会、岩見沢歯科医師会、北海道薬剤師会南空支店、北海道柔道整復師会岩見沢ブロック、北海道理学療法士会南空支店、岩見沢市社会福祉協議会、北海道薬物乱用防止指導員南空知地区協議会、北海道赤十字血液センター、岩見沢市町会連合会、岩見沢市農村建設協議会、岩見沢市老人クラブ連合会、岩見沢市保健推進会、岩見沢市献血推進協議会、岩見沢地区消防事務組合、岩見沢ライオンズクラブ、岩見沢中央ライオンズクラブ、岩見沢グリーンライオンズクラブ、岩見沢メープルライオンズクラブ、岩見沢はまなすライオンズクラブ、北海道対がん協会、岩見沢市PTA連合会、北海道教育大学岩見沢校、北海道大学COI
■協力 岩見沢市医師会附属看護高等専門学校、岩見沢ヤクルト販売所、気功体操サークル、生命の貯蓄体操サークル、在宅介護ボランティア輪っこの会、上志文ふれあいの郷、/パティスリー空香、全国B型肝炎訴訟北海道原告団、共同ワークショップこんじん、岩見沢市生活サポートセンターりんく、JALいのみざわ、空知の鶴、日赤岩見沢地区奉仕団連絡協議会、豆くろびと岩見沢、岩見沢市ルディックウォーキング同好会、笑いヨガクラブ和/ハの会、ふまねっと岩見沢 [R]、ファンキータンズミュージック、岩見沢ろくあ協会、岩見沢手話の会、手話サークル「エプロン」、ワーク坊主、関SLD

※内容は、一部変更となる場合があります。
※駐車場の台数(約100台)に限りがありますので、乗り合い、
又は公共交通機関をご利用ください。

2.3.5 健康ポイント

健康ポイント事業は、健康寿命の延伸を目的に、市民の健康づくりを応援し、楽しみながら健康づくりができるよう、平成 26 年度から開始した事業です。

がん検診や人間ドックの受診をはじめ、市が実施する健康づくり事業への参加のほか、団体登録されているサークルや地域の活動を行うことでポイントが貯まり、一定ポイント貯まると交換特典があります。

参加者数は平成 26 年度末で 3,131 人、平成 27 年度末で 4,144 人となっており、平成 28 年 6 月より対象年齢を 30 歳から 18 歳に引下げし、ポイント交換特典

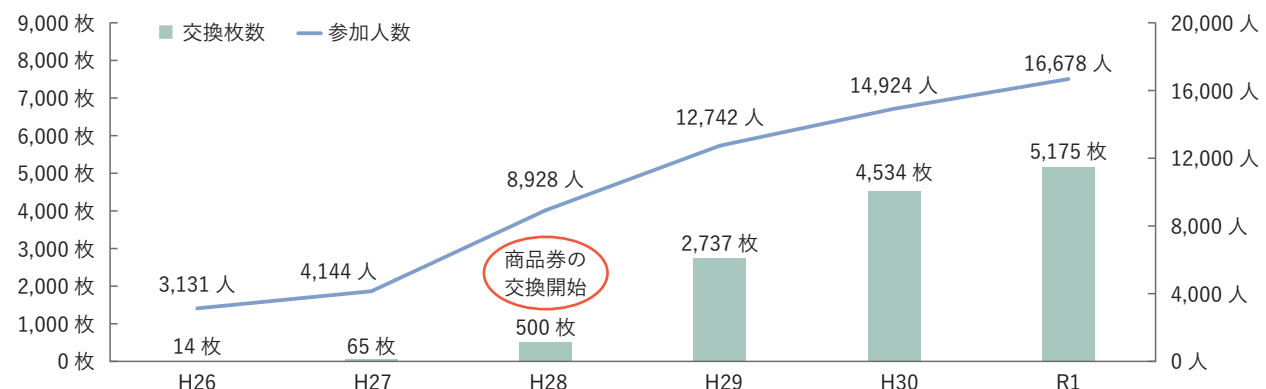
を市の施設利用券から 1,000 円の商品券に見直したところ、参加者は、平成 28 年度末で 8,928 人、平成 29 年度末で 12,742 人、平成 30 年度末で 14,924 人、令和元年度末で 16,678 人と大幅に増加しています。

また、健康ポイント交換特典については、従来の市の施設利用券の交換者数は、平成 26 年度で 6 人(14 枚)、平成 27 年度で 22 人(65 枚)、平成 28 年度で 25 人(79 枚)でしたが、平成 28 年 6 月に施設利用券を商品券に見直したところ、商品券の交換枚数数は平成 28 年度で 382 人(421 枚)、平成 29 年度で 1,534 人(2,737 枚)、平成 30 年度で 2,388 人(4,534 枚)、令和元年度で 2,717 人(5,175 枚)と参加者数とともに大幅

【健康ポイント対象事業】

区分	対象事業
10 ポイント 受けてポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診+がん検診 ● 胃がん+肺がん+大腸がん検診等の同日複数種類のがん検診 ● 人間ドック(特定健診+肺がん検診)など ※同日に 2 種類以上の健診を受診すると 10 ポイント
5 ポイント 受けてポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 脳ドックのみ ● 乳幼児健診 ● 特定保健指導 ● 家族健康手帳アプリのインストール など
2 ポイント 行ってポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 市が実施する健康まつりや各種健康教室 ● 健康相談 ● 母親学級・ベア学級 ● おしゃべりルーム(ばぶばぶ、とことこ) ● ベビーマッサージ講習(いわみざわ子育て支援センター) ● 献血への参加 【健康ひろばで実施】 <ul style="list-style-type: none"> ● 健康チェックの日(毎週火曜日) ● シニアのげんき体操教室(毎週水曜日) ● 北大 COI の日(毎週木曜日) ● フードデイ(月 1 回) ● クチトレフォローアップレッスン
1 ポイント ふれあいポイント ※団体登録が必要	<ul style="list-style-type: none"> ● 町内会の行事やサロン ● 企業の健康づくりへの取組み ● 健康に関するサークル 例：町内会で行うラジオ体操やパークゴルフ、卓球サークルなど
1 ポイント チャレンジポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康目標の宣言(健康の保持、増進に向けたもの) ● 設定した健康目標の達成(達成状況に応じて)

健康ポイント参加人数・ポイント交換枚数



【登録団体数】

年度	団体数
H26 年度末	30
H27 年度末	79
H28 年度末	289
H29 年度末	406
H30 年度末	491
R 1 年度末	560

に増加しています。

登録団体数は、平成 26 年度末で 30 団体、平成 27 年度末で 79 団体、事業の見直しをした平成 28 年度末では 289 団体と急増し、平成 29 年度末で 406 団体、平成 30 年度末で 491 団体、令和元年度末で 560 団体と参加者数、商品券交換者数と同様に毎年増加しています。

市では各種がん検診の自己負担金を道内の都市ではトップレベルまで引下げし、健診を受けやすくしたほか、市民の健康づくりの拠点としてオープンした「健康ひろば」で実施する、健康チェックの日、北大 COI の日、フードデイなど楽しみながら体験が出来る健康づくりの事業の参加も健康ポイントの対象としており、健康ポイント事業の参加者や商品券交換者が年々伸びている事は、これらの事業などに参加するきっかけや、継続して健康づくりに積極的に取り組む市

民の方が年々増えているものと受け止めています。さらには、健康ポイントの登録団体が地域で行っている健康づくり活動が住民主体の通いの場として、介護予防につながるものと期待をしています。

今後は、健康ポイント事業への参加がどのような効果をもたらしているかを検証するため、健康ポイントに参加している方としていない方で、健診の結果や健康チェックデータの比較をするなど、健康づくりの効果を測定し、その結果を今後の健康づくり施策へ反映させていきたいと考えています。

2.3.6 いわみざわ健康ひろば

いわみざわ健康ひろばは、市民の健康を「まもる」「つくる」「つなぐ」をテーマに、健康づくりの拠点として平成 29 年 4 月にオープンしました。

健康ひろばコンセプト



健康ひろばでは、特定健康診査やがん検診などの各種健診に加え、毎週火曜日に健康チェックと保健師・管理栄養士による健康相談を行う「健康チェックの日」のほか、毎週木曜日には、北海道大学 COI と連携し、乳幼児の健康測定、カラオケ機器を使った介護予防体操など、子どもから高齢者までを対象にしたイベントを実施する「北大 COI の日」、月 1 回は管理栄養士による健康な食事の試食やレシピ紹介する「フードデイ」、さらに令和 2 年度からは、毎週水曜日に 65 歳以上の高齢者を対象に、カラオケ機器を使った介護予防体操に保健師等のミニ講話を組み合わせた「シニアのげんき体操教室」を実施するなど、市民一人ひとりの健康づくりを応援するための事業を実施しております。

また、老人クラブ連合会が自ら企画した新たな取り組みである、健康ひろばを活用した「高齢者自らが主体的に取り組む健康づくり」と、健康ひろば周辺での買い物や食事などを行う「まちなか回遊」などを組み合わせ、健康づくりと社会参加をつなげる『高齢者の健康をまもる・つくる・つなぐ事業』など、団体が実



高齢者の健康をまもる・つくる・つなぐ事業

施する事業もあります。

健康ひろばを利用された方は延人数で、平成 29 年度は 12,572 人、平成 30 年度は 14,089 人、令和元年度は 15,910 人と年々増加し、多くの方にご利用いただいています。

今後も、市民が気軽に健康チェックや健康相談などができ、生活習慣改善のきっかけとなるよう、健康づくりの拠点として、様々な取り組みを進めていきたいと考えています。

【健康ひろば事業概要】

実施日	事業名	事業概要
毎日	健康測定	血圧、体組成、血管年齢、骨健康度、肌年齢
	アール・ブリュット展示	主に障がい者の芸術作品を常設展示
	コミュニティスペース	バス待ち、昼食等に利用可能
毎週火曜日	健康チェックの日	健康測定及び保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康相談
毎週水曜日	シニアのための介護予防体操教室	音楽健康指導士による介護予防体操＋保健師・管理栄養士・歯科衛生士によるミニ講話等
毎週木曜日	北大 COI の日	乳幼児の健康測定、カラオケ機器を使った介護予防体操等
月 1 回	フードデイ	地元食材を使ったアイデア離乳食 健康な食事の試食やレシピ紹介など
随時	各種保健事業	すこやか健診(成人健診)、レディース健診 お口いきいき教室、ひゃっぴい体操教室など
	各種団体、会議等	健康、福祉関連団体の事業、会議など

【健康ひろば利用実績】

事業名	利用者人数			
	H29	H30	R1	
オープニングセレモニー(4/1)	400 人	—	—	
健康測定(健康チェックの日を除く)	1,592 人	1,169 人	851 人	
健康チェックの日	1,356 人	1,211 人	872 人	
北大 COI の日	758 人	1,758 人	3,278 人	
フードデイ	278 人	314 人	253 人	
コミュニティスペース利用	1,093 人	1,077 人	910 人	
各種保健事業	健診	2,787 人	2,695 人	2,873 人
	その他保健事業	2,010 人	2,664 人	2,991 人
各種団体・会議等	2,223 人	2,989 人	3,841 人	
健康相談のみ	75 人	212 人	41 人	
合計	12,572 人	14,089 人	15,910 人	

2.3.7 こども・子育てひろば「えみふる」

こども・子育てひろば「えみふる」は、子どもと子育てを応援する、子育て支援の拠点として、平成28年3月にオープンしました。

2.3.8 北海道大学 COI

COI(センター・オブ・イノベーション)とは、文部科学省・科学技術振興機構が実施しているプログラム

で、10年後、どのように社会が変わるべきか、人が変わるべきか、その目指すべき社会像を見据えたビジョン主導型の研究開発を支援するものです。

COIは、10年後の日本が目指すべき姿として定めた3つのビジョンのうち、北海道大学COIは、少子高齢化先進国としての持続性確保をビジョンとしたプロジェクトです。

北大COIは、「プレママから、子育て、高齢者の健康を守り、病後も美味しい食と、楽しい運動で笑顔のあふれる社会をめざす」をテーマに、少子化対策や食と運動を融合したプログラムの提供などを目標に掲

えみふるの概要

相談・支援機関	子育て総合支援センター	親子が交流できる各種事業を実施するほか、子育て支援の拠点として、子育てに関する情報提供、電話やファックス、来所による相談窓口として子育てを支援する施設です。
	常設型子育て親子ひろば「ひなたっ子」	3歳以下のお子さんとお母さん、お父さんが集まって、遊んだり、おしゃべりしたり楽しみながら子育てできる機会を提供します。
	幼児ことばの教室	小学校入学前のお子さんの、ことばの育ちを支援します。
	保健センター	市民の皆さんの健康づくりを支えるため、健康教育や健康相談のほか、妊娠している方や子どものための健康管理を行います。 母子手帳の交付、乳幼児健診や子育て相談、母親学級・ペア学級などの事業を実施しています。
あそびの広場	1年を通して、天候を気にせずに、いつでも遊べる施設です。 美しいもの、未知なものに、目を見張る感性「センター・オブ・ワンダー」を育むことをテーマにした、幼児から小学生までが楽しめる全天候型のプレイグラウンドです。 走ったり、登ったり、飛び上がったり！身体を使って遊ぶ「はらっぱひろば」と、絵本や積み木遊びが楽しめる「ごろごろひろば」があります。	

図 2-3-7-1



あそびの広場

【えみふる利用実績】

区分	利用者人数		
	H29	H30	R1
子育て総合支援センター	2,432 人	2,140 人	1,963 人
常設型子育て親子ひろば「ひなたっ子」	14,880 人	14,357 人	11,457 人
幼児ことばの教室	1,954 人	2,012 人	1,595 人
保健センター	8,664 人	8,003 人	7,046 人
あそびの広場	56,528 人	66,492 人	55,303 人
合計	84,458 人	93,004 人	77,364 人

げ、北海道大学を中心に、筑波大学、北里大学、九州大学のほか、日立製作所、森永乳業、ツルハなど、30社を超える企業との連携のもと、健康づくりプロジェクトを進めています。

北大COIの事業については、25～26年度の2年間はトライアル期間で、27年からは正式なプロジェクトとして位置づけられ、令和3年度までの約10年間の中・長期的な事業です。

北大COIは、4つの研究テーマと4つのミッションがあります。

1つ目が自分の健康度を図る評価の開発と標準化を目指す「健康ものさし」

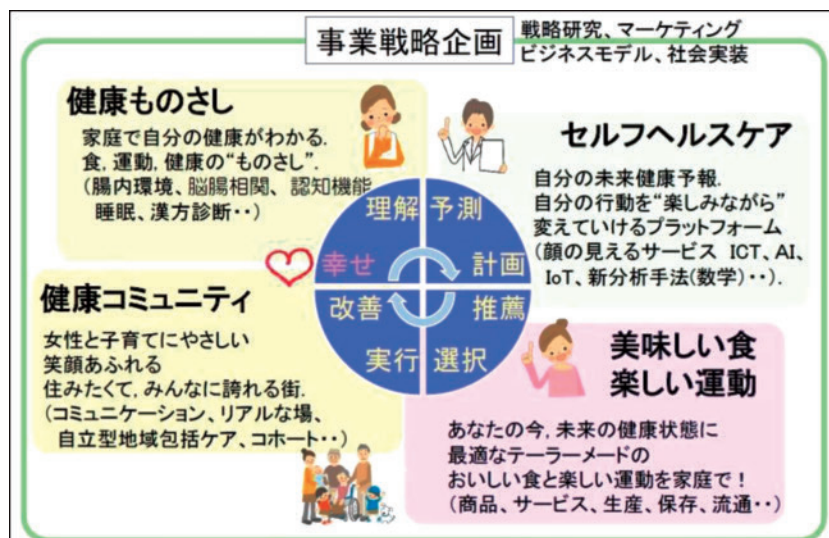
2つ目が自分の健康状態がわかり、行動を変えていける「セルフヘルスケアプラットフォーム」の仕組みの構築を目指す「セルフヘルスケア」

3つ目が、個人の健康状態に最適な食品や運動プログラムの開発を目指す「美味しい食・楽しい運動」

4つ目が、産学官金が連携し、市民の健康を地域で支えていくコミュニティの構築を目指す「健康コミュニティ」

この4つ目の研究テーマとミッションのうち健康コミュニティの推進に向けた取組みについて、岩見沢市をフィールドとして主に実施しています。

まず、平成27年11月から、子育て支援として、お



母さん方に読んでいただけるようなフリーマガジンを2か月に1回を基本に発行しました。

平成28年1月からは、北海道大学大学院保健科学研究院や民間のツルハドラッグとの連携のもと、自己採血による簡易血液検査や健康チェックにより、個人の健康状態を知ってもらうための「お手軽健康チェック」という取組みを平成28年から実施しております。

平成28年4月からは、地域で健康づくりを推進する保健推進員を市内10ブロックに分け、保健推進員の企画による地域健康講座を北大COIと連携して開催しております。

平成28年5月からは、安心して産み育てる環境形成を目的に、妊婦や育児中の父母と保健師などをつなぐコミュニケーションツールである「家族健康手帳アプリ」を市のサービスとして無償で提供開始しました。家族での子育ての情報の共有や、市の健康情報の配信、保健師への相談機能に加え、予防接種のスケジュール管理機能があり、令和元年度末現在で、647人の方がインストールしています。

家族健康手帳アプリでは、いつでも相談ができますので(保健師からの返信は平日の日中になります)、日中忙しいお母さんは、育児が一段落ついた時など、気軽に相談してもらいたいと思っています。

平成29年4月にオープンしました健康ひろばでは、毎週木曜日を北大COIの日として、子どもの身長測定やカラオケ機器を使った介護予防体操、北大等の先生を講師とした健康講座など、子どもから高齢者を対象として様々なイベントを実施しております。

平成29年6月からは、子どもの成長や発達に及ぼすさまざまな要因を明らかにするほか、出生率の向上や低出生体重児の減少に加え、これから生まれ育っていく子どもによりよい環境を与えることなどを目的に、妊娠中の生活環境をはじめ、生まれた子の生活習慣や健康状態などを継続的に把握する「母子健康調査」を開始しており、実績としては、令和元年度現在で166人の方にご協力いただいております。

平成30年度には、市民の健康状態や生活状況などを把握するとともに、市が実施している事業の効果を



H28



H29



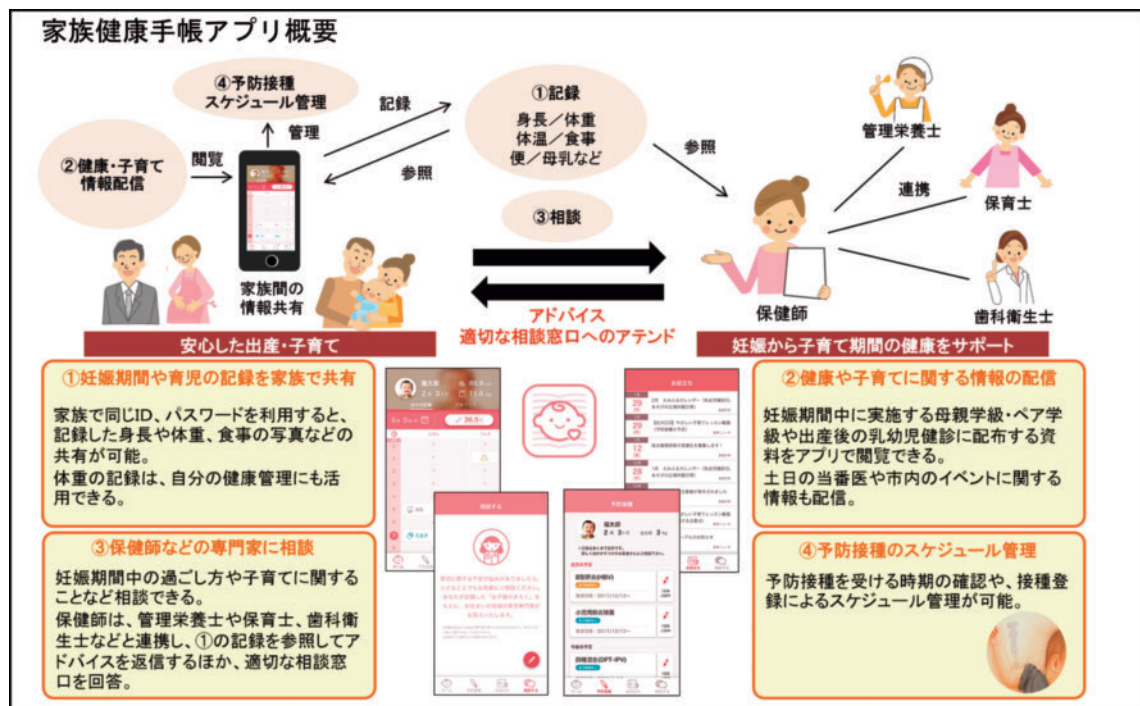
H30



R1

【地域健康講座 H30実績】

実施団体	内容	開催日時	参加人数	健康チェック	場所
保健推進員企画による健康講座					
緑中学校区	タイトル：転倒しない体の仕組みと体づくり 講師：萬井 太規(助教・理学療法士)	10月1日(月) 14:30~15:30	31名	重心動揺計	健康ひろば
光陵中学校区A	タイトル：「ずっと健康なままで ～毎日できる簡単なび体操～」 講師：片岡 義明氏(理学療法士)	10月3日(水) 13:30~14:30	75名	しない	健康ひろば
明成中学校区	タイトル：120歳までできる!?ワクワク・ドキドキの 楽しい健康づくり 講師：大藏 倫博准教授(筑波大学 体育系)	10月4日(木) 13:30~15:00	55名	しない	であえーる ホール
幌向地域 ふれあい 推進協議会	タイトル：体力チェックと健康な体づくり 講師：寒川 美奈准教授(理学療法士)	10月10日(水) 13:30~14:30	89名	・zaRitz(2台) ・内転外転筋 力測定(1台)	ほっとかん (幌向南1-1)
清園中学校区	タイトル：ゆがみチェックと手ぬぐい体操 講師：寒川 美奈准教授(理学療法士)	10月15日(月) 14:00~15:00	103名		南コミュニ ティセンター
東光中学校区	タイトル：転倒しない体の仕組みと体づくり ～体バランスを強化しよう 講師：萬井 太規(助教・理学療法士)	10月31日(水) 13:30~15:00	79名	しない	健康ひろば
栗沢中学校区	タイトル：「冬に向けての健康づくり」 ～冬場にオススメの運動の紹介～ 講師：片岡 義明氏(理学療法士)	11月9日(金) 9:30~10:30	44名	しない	栗沢保健 センター
美園町内会	健康測定会(測定+結果の説明) 講師：鈴木 哲平氏	10月30日(火) 13:00~15:00	26名	指タップ 下肢筋力測定	美園第2 町内会館
その他					
老連地区協 (高齢者バス 事業)	タイトル：いきいき生活が認知症を予防する 講師：高島 理沙助教	9月13日(木)	65名	しない	健康ひろば
市	タイトル：住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで 講師：青柳 道子講師	2月15日(金) 14:00~15:30	90名	しない	健康ひろば
累計	講座：10回 参加人数：657人				





検証し、今後の健康施策へ反映させることを目的に、市民1万人を対象にした「健康と生活に関する意識調査」を実施し、3,000人を超える多くの方からご回答をいただきました。北大COIと連携し、集計・分析を行い、今後の健康施策に反映させていきたいと考えております。

また、九州大学が民間企業と連携して進めていた「クチトレ」という、口と口の周りの筋力を鍛える専用器具でトレーニングすると、睡眠の質や姿勢の改善効果が確認されており、岩見沢市においても「クチトレ」の効果検証を進めています。具体的には、小・中学生、高齢者を対象にしたモニター調査を実施しています。

高齢者のモニター調査では、「げんき発見ドック」といって、従来の健診とは異なり、体の力や口の力など、自分のげんきを発見するためのポジティブな健康保持・増進とフレイル予防・改善に向けた取組みとして、北大COIと連携して実施しており、クチトレの使用によって、オーラルフレイルの予防・改善に効果

があることもわかってきています。

今後も、北大COIと連携したあらゆる事業を実施するとともに周知を図りながら、健康づくりを進めていきたいと考えています。

2.3.9 健康経営

健康経営都市を推進するために、産学官金の連携のもと、「新しい地域・生活・産業」をつくるため、生活・健康づくりのサービスを提供するための基盤（プラットフォーム）構築をはじめ、健康予報システムのサービス化、「農・食・健康」の連動による産業の創出に向けた取組みを進めています。

産学官金の連携においては、平成29年5月31日付けで、国立大学法人北海道大学大学院保健科学研究所と「健康づくり等に関する連携協定」締結したのをはじめ、平成30年4月1日付けで、北海道大学COI、空知信用金庫、全国健康保険協会北海道支部と「健康づくりの推進に向けた包括的相互連携に関する協定」



市・北海道大学大学院保健科学研究所
「健康づくり等に関する連携協定」締結



協会けんぽ・北大 COI・市・空知信用金庫
「健康づくりの推進に向けた包括的相互連携に関する協定」締結

を締結し、健診の受診率向上や健康関連データの分析などで相互に連携・協力し、それぞれの強みを生かして市民や企業の健康づくりを進めるなど、健康経営都市の推進に向けた体制を構築しています。

2.4 成果

岩見沢市が健康経営都市宣言の認定を受けた平成28年6月の前後の主な健康づくりに関する取組みについては、以下の表のとおりです。

【健康づくりに関する取組み】

年度	年月日	取組み
H25	H25.4～	北海道大学 COI「食と健康の達人」拠点に参画 (H25～H32 ※ H25～H26 はトライアル) 北海道大学、筑波大学、北里大学、30社以上の民間企業でつくる健康づくりプロジェクト、自治体では岩見沢市が唯一参画 不妊治療費助成開始
H26	H26.4～ H26.6～	国保のデータヘルス事業開始 岩見沢市健康ポイント事業開始
H27	H27.11～ H28.1	フリーマガジン「Live」発行(北大 COI)2か月に1回発行 岩見沢市総合戦略 「市民ひとりひとりが健康で生きがいを持って暮らせる健康経営を実践するまち」「岩見沢市の「農」と「食」を世界の消費者に届ける活力ある産業を育むまち」を重点施策とするなど、健康経営の概念を用いた地方創生として「健康経営都市」の構築を目指した取組みを開始
	H28.1～ H28.3～	お手軽健康チェック開始 市内ドラッグストア、地域ヘルスセンター 子ども・子育てひろば「えみふる」オープン(保健センター移転)
H28	H28.4～	がん検診の料金を道内市のトップレベルに引下げ 国保の特定健康診査、がん検診料金の無料化 国保の脳ドックの受診枠を拡大(100名⇒110名)
	H28.4～ H28.5.25 H28.6.12	岩見沢保健推進員を市内10ブロックに分け、地域健康講座を開始 子育て支援サービス「家族健康手帳アプリ」サービス開始 岩見沢市健康ポイント事業見直し (30歳以上⇒18歳以上、施設利用券⇒商品券(1000円))
	H28.6～ H28.6.27	中学生を対象とした胃がん予防のためのピロリ菌検査・除菌事業開始 「健康経営都市宣言」認定(全国の自治体初) 於：特定非営利活動法人健康経営研究会

健康経営の視点をプラスし、これまで多くの新たな取組みを実施してきました。

健康ポイントの参加者や健康ひろばの利用者数が年々増えていることを始め、北大 COI と連携した事業においても多くの市民が参加しており、セルフヘルスケアの推進に繋がっているものと考えています。

今後も、市民一人ひとりが健康になることによって、街全体が活性化するという健康経営の考え方のもと、市民が元気で健康な地域社会の形成に向けた取組みを進めていきます。

年度	年月日	取組み	
H28	H28.9～	被保護者に対する健康診断受診勧奨開始	
	H28.10～	医療費助成拡大(入院医療費助成対象 小学生まで⇒中学生まで)	
	H28.11.1	入院中も食べられる美味しいデザートの開発(北大 COI、北大病院、赤いりぼん)	
	H29.3	岩見沢市地域福祉計画(第1期)策定	
	H29.3	岩見沢市地域福祉計画「人もまちも元気で健康に」 ～だれもが、助け合い、支えながら、明るく元気に暮らせるまちを実現します～	
H29	H29.4.1	「いわみざわ健康ひろば」オープン	
	H29.4～	後期高齢者人間ドックの受診者枠を拡大(200名⇒250名)	
	H29.4～	各種健康診査の全庁的な周知・勧奨の取組開始	
	H29.5.12	健康情報ポータルサイト運用開始	
	H29.5.31	国立大学法人北海道大学大学院保健科学研究院と「健康づくり等に関する連携協定」締結	
	H29.6～	母子健康調査開始(岩見沢レディースクリニック) 低体重出生児の減少、出生率の向上など	
	H29.6～	生活保護受給者生活習慣病重症化予防事業開始	
	H29.7～	40歳以上のピロリ菌検査開始(対がん協会)	
	H29.10～	医療費助成拡大(通院医療費助成対象 小3まで⇒小6まで)	
	H29.12～	健康と福祉を高める市民会議からの提言(H29.12.5)に基づく救急救命講習やAEDの普及啓発(AEDマップ・アプリへの登録促進、パンフレットの作成など)	
	H29.12～	クチトレ開始(市内乳幼児とその親、市内介護施設)	
	H30.3.16	地域事業体 合同会社「エミプラスラボ」設立	
	H30	H30.4.1	「健康づくりの推進に向けた包括的相互連携に関する協定」締結 市、北海道大学 COI、空知信用金庫、全国健康保険協会北海道支部
H30.4.1		岩見沢市国民健康保険第2期データヘルス計画・第3期特定健康診査等実施計画の策定	
H30.4～		健康予報システム運用開始 高齢者の健康を「まもる・つくる・つなぐ」事業開始 第6期岩見沢市総合計画(H30.3策定) 将来の都市像 「人と緑とまちがつながり ともに育み未来をつくる 健康経営都市」 後期高齢者人間ドックの受診者枠拡大(250名⇒300名)	
H30.5.7		健康経営都市推進庁内連携会議(庁議)の設置	
H30.6.1		健康経営都市推進庁内連絡会議の開催 →クチトレプロジェクト、職員健康づくりプロジェクトの取組み	
H30.6.14		クチトレ事業の拡充(市職員のクチトレ購入費助成)	
H30.8～		健診のWEB予約開始	
H30.9.8		健康と生活に関する意識調査(市民1万人に調査) ※1万人とは別に、市職員も全員調査	
H30.12		「通いの場」リスト作成(141か所、関係機関・市HP掲載)	
R1		R1.4～	クチトレ事業の拡充(市内幼児、小・中学生、高齢者) IOTヘルスケアアプリを活用した高血圧疾患の重症化予防事業開始(北大COI) 「認知症カフェ運営補助金交付事業」開始
		R1.7.12	日本初「げんき発見ドック」開始 市内高齢者72名 7/12、22、29、8/5
	R2.3.1	母子健康調査(市立総合病院開始)	



3

健康と生活に関する意識調査

3.1 概要

岩見沢市では平成30年10月、北海道大学 COI と共同で、膨大な質問項目を国等で実施している他調査と比較し、岩見沢市民の傾向や施策の効果を把握することを目的として、市民の健康状況や生活習慣に関する調査を実施しました。この調査は20歳以上の岩見沢市民の14%に当たる約1万人を無作為に抽出し、個人情報に記載いただいた全国最大規模の取組みとなりました。

調査では「健康と生活に関する意識調査」と「食習慣調査」の2種類を送付し、「健康と生活に関する意識調査」は3,177名(31.9%)、「食習慣調査」は3,145名(31.6%)から回答をいただきました。

なお、岩見沢市と北海道大学 COI の取組みの成果を比較するために令和3年度(2021年度)に同調査の実施を予定しています。

3.2 健康と生活に関する意識調査

3.2.1 健康意識

「健康と生活に関する意識調査」の設問に「あなたは最近の体調をどのように感じていますか。」という対象者自身の健康状態についてお尋ねしている項目があります。

質問項目

あなたは最近の体調をどのように感じていますか。

1. 非常に健康だと思う
2. まあ健康だと思う
3. あまり健康ではない
4. 健康ではない

自身の健康状態が良好と答えた岩見沢市民の割合(不調除く)は男性が78.3%、女性が80.8%でした。対して、不良と答えた方の割合は男性が21.7%、女性が19.2%でした。

選択肢が異なるため、参考比較になりますが、全国調査(国民生活基礎調査H28年)では、不良と答える男性が13.7%、女性が16.0%でした。年代別で比較

表 1-1 健康意識

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)

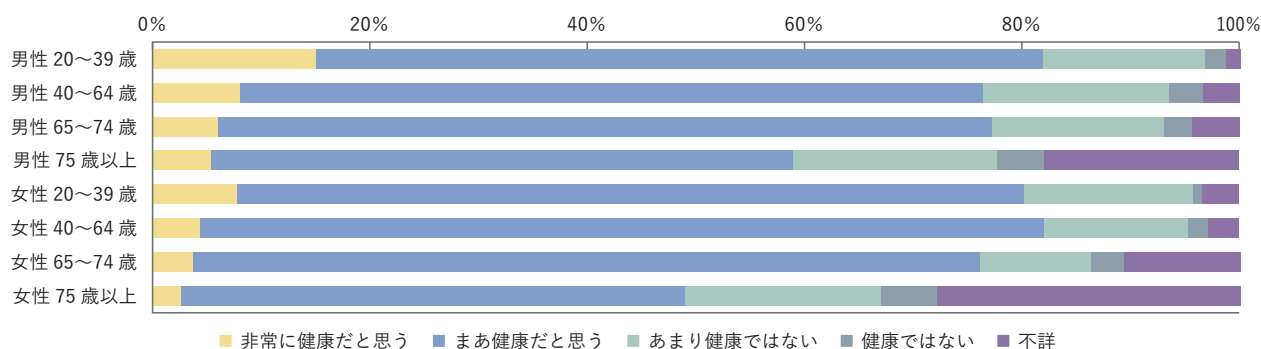
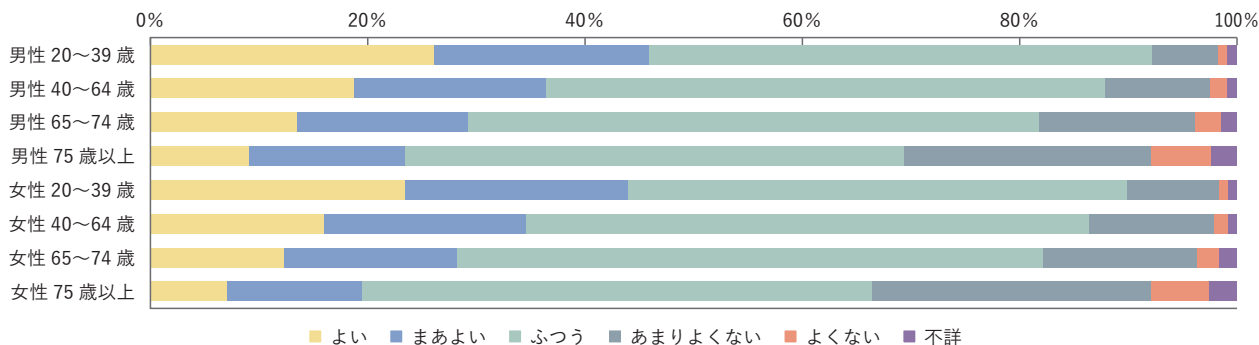


表 1-2 健康意識

(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28 年)



すると、岩見沢市民の男性 75 歳未満と女性 65 歳未満で自身の健康状態が不良と訴える方の割合が高い傾向にありました。

3.2.2 日常生活上の健康問題

質問項目

あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

- 1. ある 2. ない

【「1. ある」の回答者のみ】それはどのようなことに影響がありますか。あてはまる番号をすべて選んで□に○を記載してください。

- 1. 日常生活動作
(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
- 2. 外出(時間や作業量などが制限される)
- 3. 仕事、家事、学業
(時間や作業量などが制限される)
- 4. 運動(スポーツを含む)
- 5. その他

健康上の問題で日常生活に影響があると答えた方の割合(不詳除く)は、男性 19.0%、女性 23.1%でした。男女とも年齢が増すごとに高くなり、男性の割合より女性の割合が高くなっていました。全国調査と比較すると、年齢の上昇とともに、不詳の回答割合が高くなっていることに留意する必要がありますが、男性 65 歳以上では同程度でしたが、男性の 65 歳未満と女性

では全国より高い割合でした。

また、その健康上の問題が日常生活のどのようなことに影響を与えているかという設問については、「日常生活動作」に影響があると答えた方が、男性では 20~39 歳と 75 歳以上、女性では 75 歳以上で高く、「運動」に影響があると答えた男性は年齢の上昇とともに高くなっていました。全国調査と比較しても、全体的にどの項目の割合も高い傾向にありました。

3.2.3 健康情報の入手先

質問項目

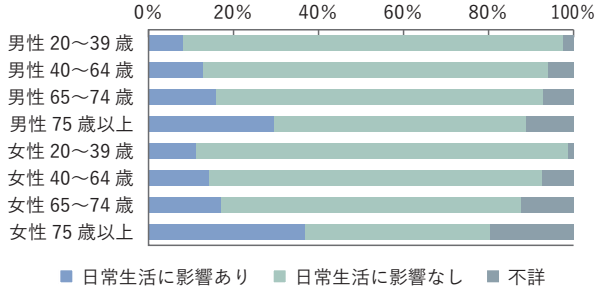
【健康情報に関心がある方に対して】健康に関する情報をどこから入手しますか。もっともあてはまるもの一つだけ番号を選んでください。

- 1. 行政からのお知らせ(行政機関の広報誌)
- 2. テレビ
- 3. ラジオ
- 4. 新聞(電子版を含む)
- 5. 雑誌(電子版を含む)
- 6. インターネット
- 7. 家族・友人・知人
- 8. その他

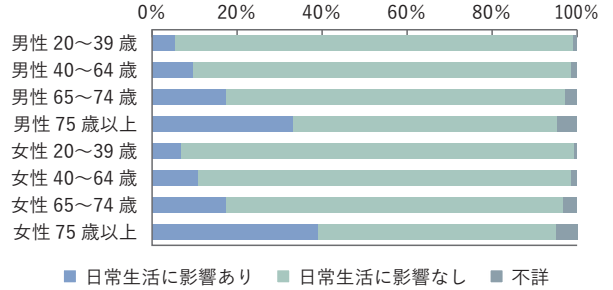
健康に関する情報に関心がある方の大半(男性 54.6%、女性 68.3%)がその情報をテレビから取得しており、年齢が下がるにつれて「インターネット」の割合が高くなる一方、上がるにつれて「広報」や「新

表2 日常生活上の健康問題

(a) 岩見沢市民(対象：全回答者 3,161 名)

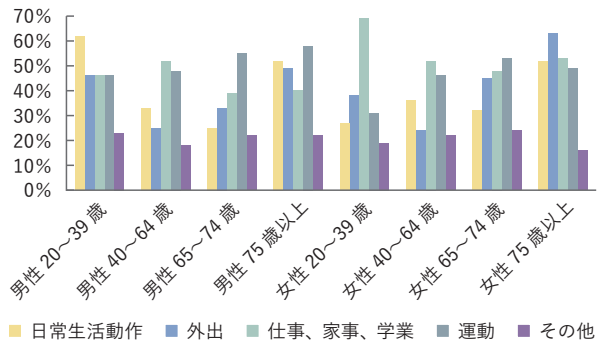


(b) 全国調査(国民生活基礎調査 H28 年)



(a) 岩見沢市民

(対象：本設問にひとつでも回答があった者 607 名)



(b) 全国調査(国民生活基礎調査 H28 年)

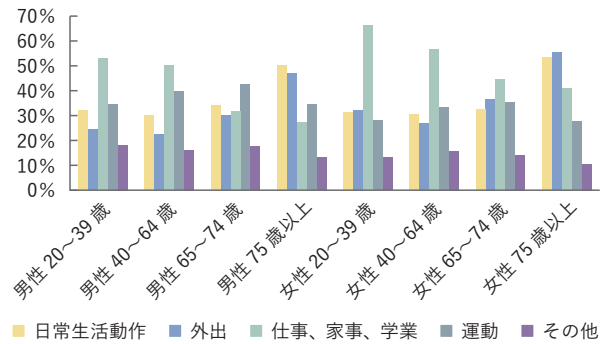
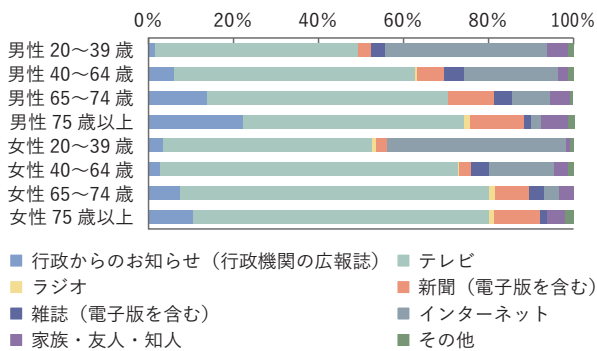


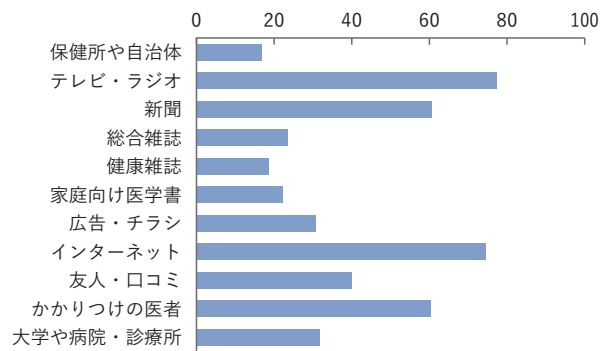
表3 健康情報の入手先

(a) 岩見沢市民

(対象：健康に関する情報に関心がある者 1,768 名)



(b) 全国調査(平成 26 年度厚生労働白書) ※参考



聞」の紙媒体の利用が高まっています。

3.2.4 健診の受診率

質問項目

あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。

1. ある 2. ない

岩見沢市の健診等の受診率(不詳除く)は男性64.5%、女性58.9%となっており、年齢別で見ても大半の年代で過半数を超えていました。しかしながら、男女とも75歳以上の健診等の受診率は3割前後となりました。全国調査と比較すると、男女とも65歳未満では過去1年の健診等の受診率が高くなっていましたが、65歳以上では全国と比べて受診割合が低い結果となっていました。

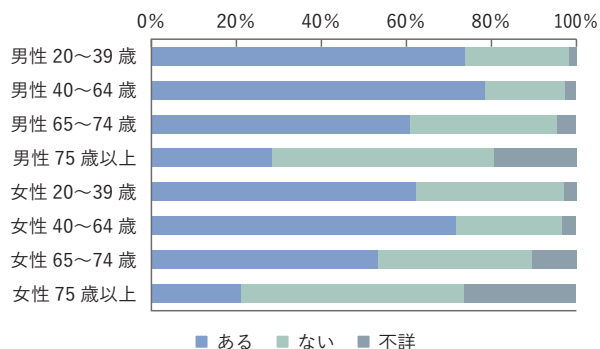
質問項目

どのような理由で受けなかったのですか。それぞれについて、下のあてはまる番号をすべて選んで□に○を記載してください。

- ①特定健康診査、健康診断及び人間ドック
1. 知らなかったから
 2. 時間が取れなかったから
 3. 健診会場が遠いから
 4. 費用がかかるから
 5. 検査等に不安があるから
 6. 医療機関に入通院していたから
 7. 毎年受ける必要性を感じないから
 8. 健康に自信があるから
 9. 結果が不安で受けたくないから
 10. めんどうだから
 11. その他

表 4-1 健診の受診率

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161 名)



(b)全国(国民生活基礎調査 H28 年)

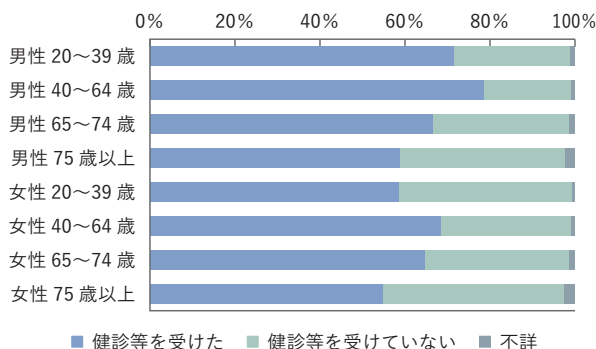


表 4-2 受診しない理由

	男性 20 歳 ～39 歳	男性 40 歳 ～64 歳	男性 65 歳 ～74 歳	男性 75 歳～	女性 20 歳 ～39 歳	女性 40 歳 ～64 歳	女性 65 歳 ～74 歳	女性 75 歳～
知らなかったから	5	9	13	30	20	6	11	17
時間が取れなかったから	9	36	26	16	30	65	38	17
健診会場が遠いから	0	1	1	8	3	3	1	10
費用がかかるから	7	8	13	10	33	31	10	7
検査等に不安があるから	0	3	4	11	2	11	8	8
医療機関に入通院していたから	0	16	41	78	0	13	48	80
毎年受ける必要性を感じないから	9	11	24	36	4	23	33	37
健康に自信があるから	4	6	7	16	8	5	9	13
結果が不安で受けたくないから	2	3	4	9	2	9	6	12
めんどうだから	7	22	26	16	16	36	16	18
その他	8	11	18	26	19	31	32	54

過去1年に健診等を受けなかった方にその理由を尋ねたところ女性20～39歳では「費用がかかるから」、男性65歳未満、女性40～64歳では「時間がとれなかったから」、男女ともに65歳以上では「医療機関に入通院していたから」を選択した方の割合が最も高くなっていました。

全国調査では、男性20～39歳で「めんどうだから」、女性20～39歳で「時間がとれなかったから」、男女ともに40～64歳で「時間がとれなかったから」、男女ともに、65歳以上で「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」を選択した方の割合が最も高くなっていました。

3.2.5 喫煙

質問項目

あなたはたばこを吸いますか。

1. 毎日吸っている
2. 時々吸う日がある
3. 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
4. 吸わない

注：「1. 毎日吸っている」、「2. 時々吸う日がある」をたばこを吸っていると集計しました。

岩見沢市民の喫煙率(不詳除く)は、男性28.1%、女性11.1%で特に女性の喫煙者の割合は全国調査と比較して全年齢階層で高くなっていました。年齢別では、男性で20～39歳、女性で40～64歳が喫煙者の割合が最も高くなっていました。

質問項目

たばこをやめたいと思いますか。

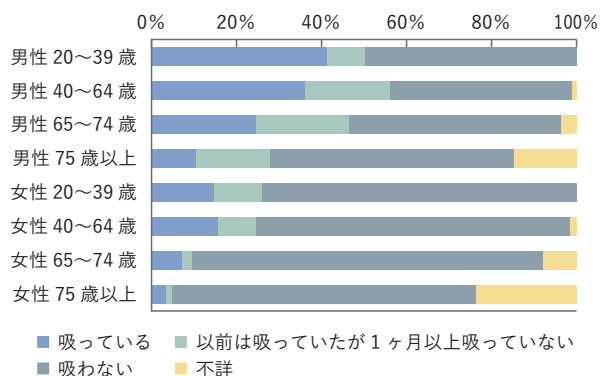
1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. わからない

「たばこをやめたいか」という質問に対して「やめたい」と答えた方は男性35.1%、女性37.3%でした。男性の喫煙者では、年齢が上がるにつれて、たばこをやめたいと思う方の割合が高くなって一方、女性の喫煙者では、たばこをやめたいと思う方の割合は、20～39歳で最も低く、40～64歳が最も高い結果となりました。

全国調査と比較しても、たばこをやめたい方の割合は男性の喫煙で高い一方、女性の喫煙者では20～39歳と65～74歳で顕著に低くなっていました。

表 5-1 喫煙率

(a) 岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)



(b) 全国調査(国民生活基礎調査 H28年)

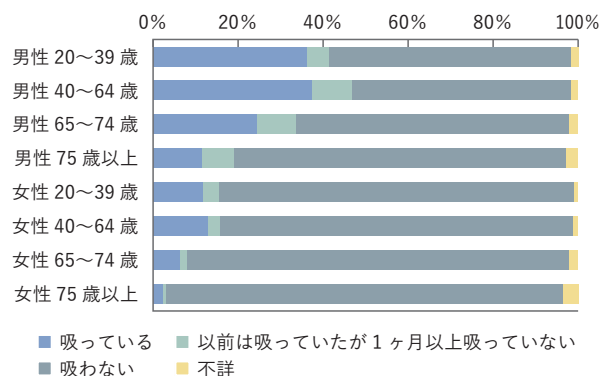


表 5-2 禁煙意識

(a)岩見沢市民(対象：本設問への回答者 500 名)

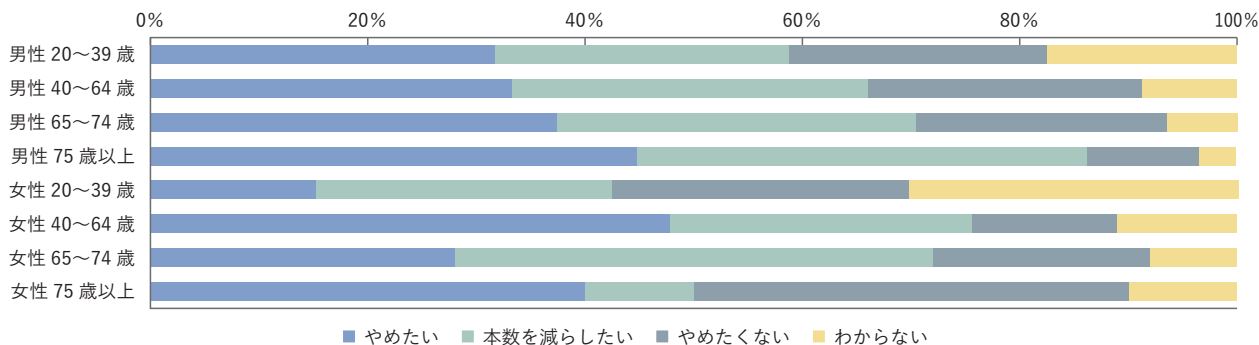
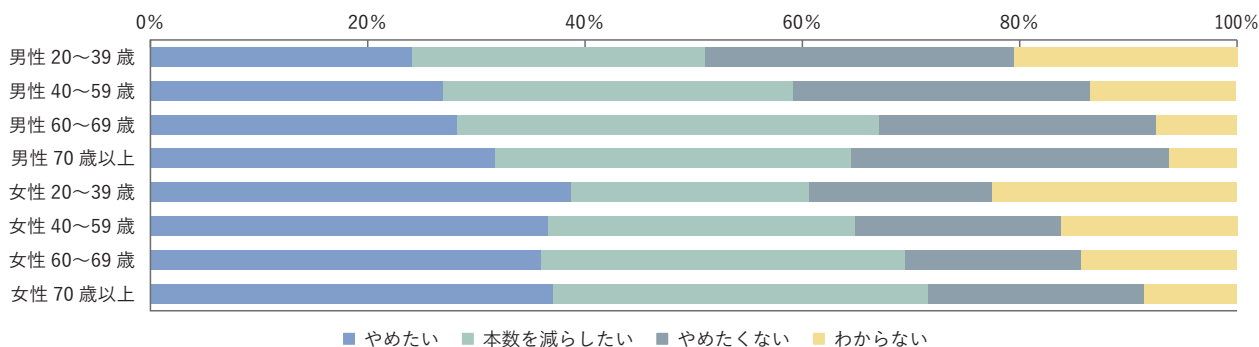


表 5-3 禁煙意識

(b)全国調査(国民健康・栄養調査 H28 年)



3.2.6 飲酒

質問項目

あなたの飲酒習慣についておしえてください。

1. もともと飲酒しない
2. 以前は飲酒していたが、現在はやめている
3. 現在、時々(週 1 回未満)、飲酒をしている
4. 現在、週 1 回以上、飲酒している

注：「4. 現在、週 1 回以上、飲酒している」を「飲酒習慣がある」、それ以外を「飲酒習慣がない」と集計しました。

飲酒習慣に関する項目では、飲酒習慣のある方(不詳除く)は男性 47.9%、女性 18.9%でした。男女ともに飲酒習慣がある方の割合が 40～64 歳で最も高くなっていました。男性の方が女性より飲酒習慣のある

方の割合が高く、全国と比較すると、不詳の割合が異なりますが、男女ともに全世代で飲酒習慣がある方の割合が低くなっていました。

3.2.7 睡眠

質問項目

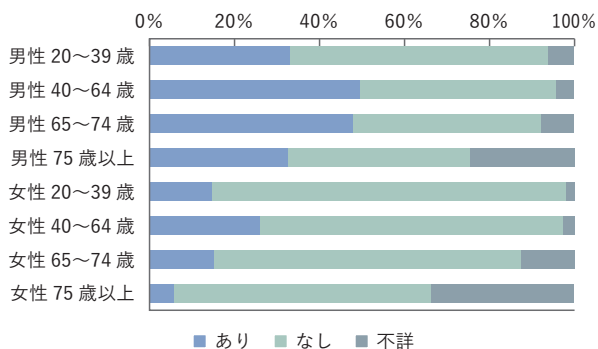
最近 1 か月間は、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか(あなたが実際に寝床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません)。

睡眠時間 1 日平均
約 _____ 時間 _____ 分

睡眠時間は、男性では年齢が上がるにつれて 9 時間

表6 飲酒

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)



(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28年)

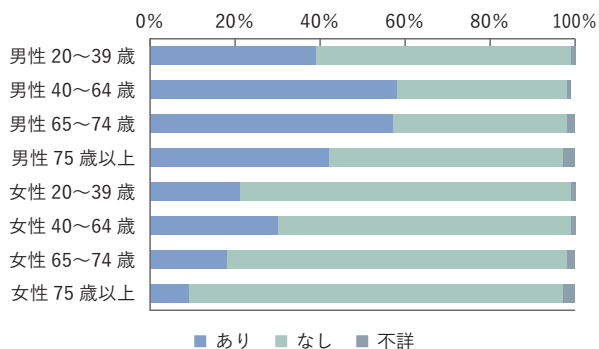
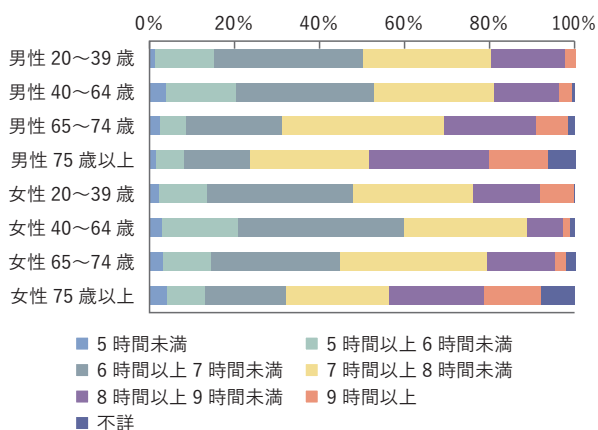
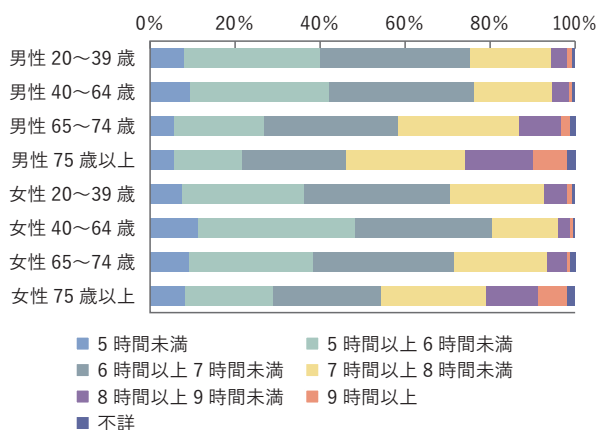


表7-1 睡眠

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161名)



(b)全国調査(国民生活基礎調査 H28年)



以上の睡眠時間の方の割合が高く、女性では20~39歳と75歳以上で9時間以上の睡眠時間の方の割合が高くなっていました。全国調査と比較すると、男女ともに全年齢階層で9時間以上の睡眠時間の方の割合が高い結果となりました。

質問項目

最近1か月間において、あなたの睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。

1. 非常によい
2. かなりよい
3. かなりわるい
4. 非常にわるい

岩見沢市民で睡眠の質が良好(非常によい、かなりよい)と答えた方の割合(不詳除く)は、男性70.5%、女性69.2%でした。不良(かなり悪い、非常に悪い)と答えた割合は、男性29.5%で、年齢の上昇とともに睡眠の質が不良な方の割合が減っていますが、女性は30.8%で、女性は65~74歳が最も低く、75歳以上で再び増加しました。

質問形式が異なるため、参考程度になりますが、全国調査(実施月11月)では、睡眠の質が不良な方(「睡眠で休養が充分とれていませんか」に対して「あまりとれていない」「まったくとれていない」)は、男性20.1%、女性20.3%であり、男女ともに60歳以上の割合が低くなっていました。

表 7-2 睡眠

(a)岩見沢市民(対象：全回答者 3,161 名)

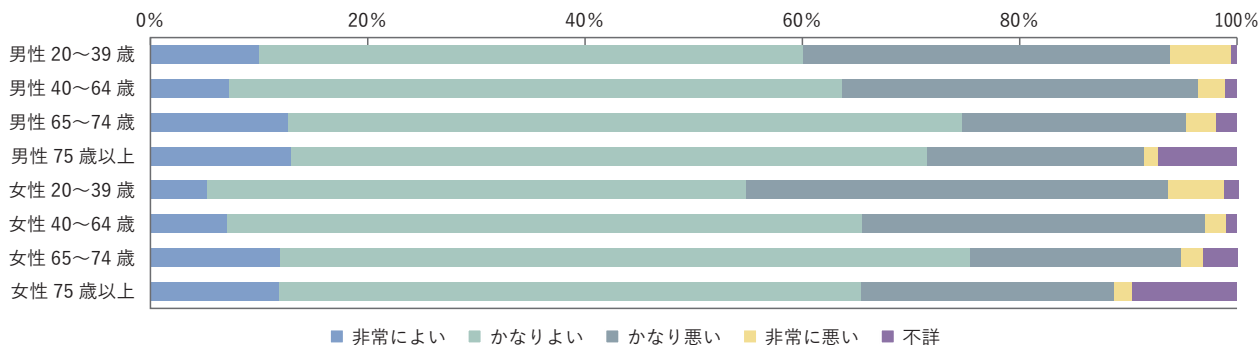
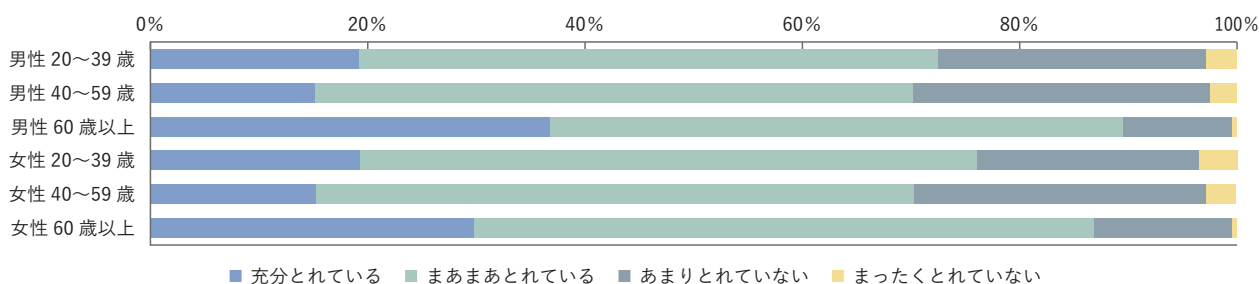


表 7-3 睡眠

(b)全国調査(国民健康・栄養調査 H29 年)



3.3 食習慣調査

「食習慣調査」では、答えていただいた食事摂取頻度からそれぞれの方の食品・栄養摂取量を算出しました。

3.3.1 野菜摂取量

男性(総数)の1日の平均野菜類摂取量は263g、女性(総数)では280gでした。年齢別で見ると、女性では年齢が高いほど野菜摂取量が増加する傾向となりました。全国調査の国民健康・栄養調査の結果(H29年)は、男性(総数)で295.4g、女性で281.9gであり、岩見沢市民では男性で30g程度が低くなっています。年代別の野菜摂取量で国民の平均値と最も差が大きかったのは50～59歳の男性であり、岩見沢市民で90g程度低い結果となりました。また、国民健康・栄

養調査では男性より女性で野菜類摂取量が低い結果となっていました。岩見沢市は男性の方が低い傾向にありました。

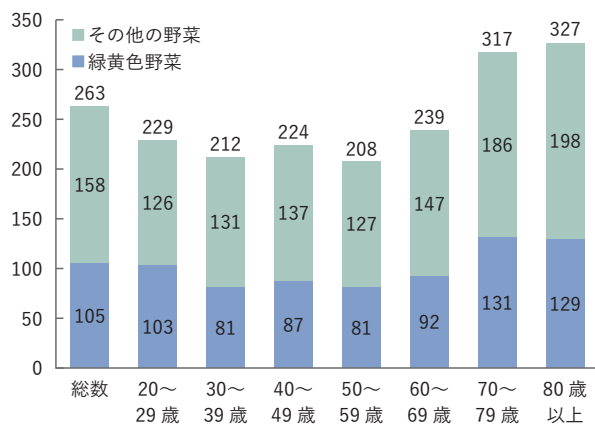
3.3.2 総食物繊維摂取量

岩見沢市民の男性(総数)の1日の平均総食物繊維摂取量は12.6g、女性(総数)では12.5gでした。日本人の食事摂取基準(2015年版)では食物繊維の目標量を年代によって18～20gの範囲に定めていますが、どの年代においても達成できていない状況にあります。特に20～59歳では男女ともに目標量の50%程度でした。

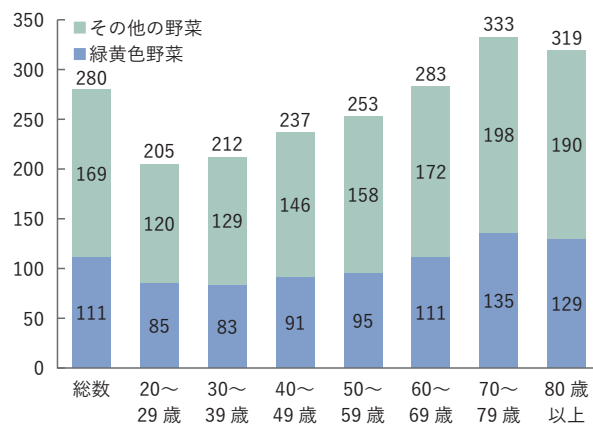
また、国民健康・栄養調査の結果(平成29年)と比較しても、男女ともに全年齢階層で摂取量が下回る結果となっていました。

表8 野菜摂取量

岩見沢市民(男性)の一日の平均野菜摂取量(g)

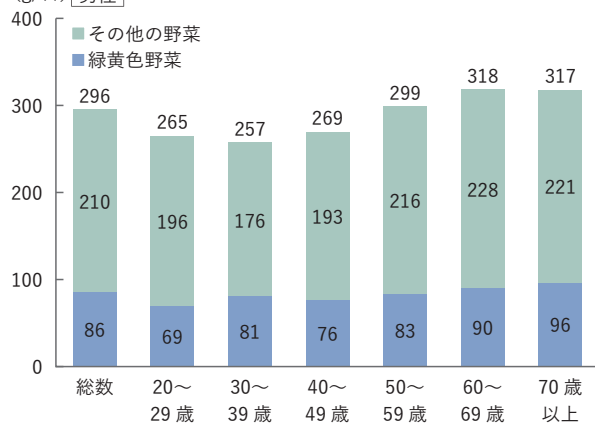


岩見沢市民(女性)の一日の平均野菜摂取量(g)



全国調査(国民健康・栄養調査 H29年)

(g/日) 男性



(g/日) 女性

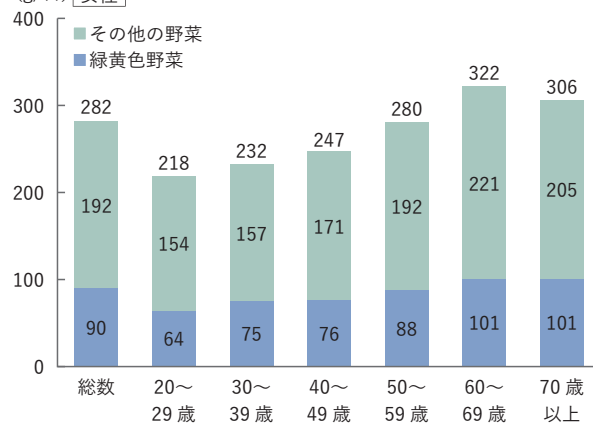
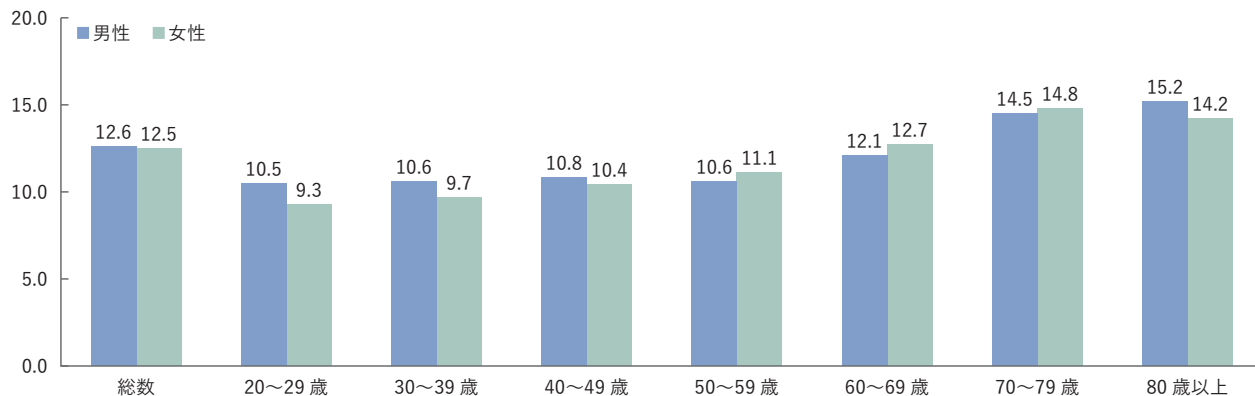
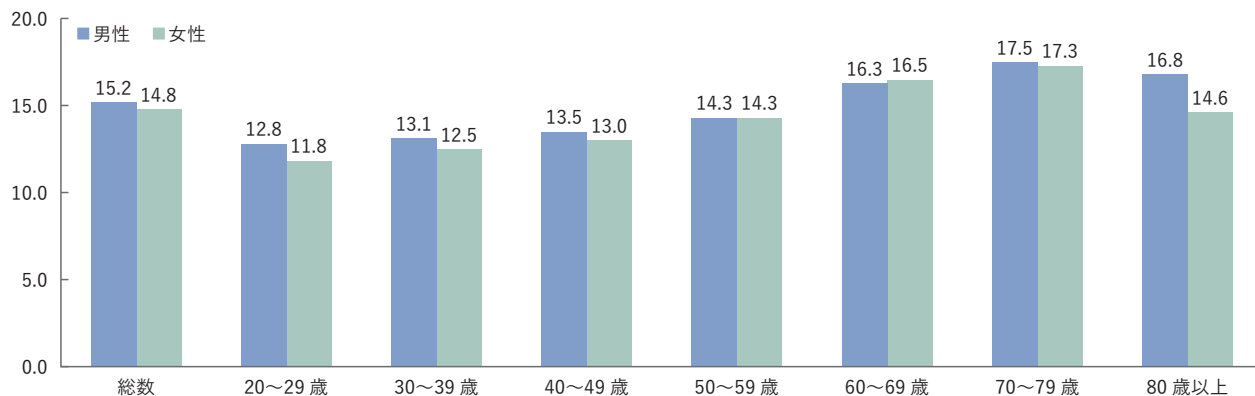


表9 食物繊維

岩見沢市民の一日の平均総食物繊維摂取量 (g/性・年齢階級別)



全国調査(国民健康・栄養調査 H29 年)



3.3.3 平均食塩摂取量

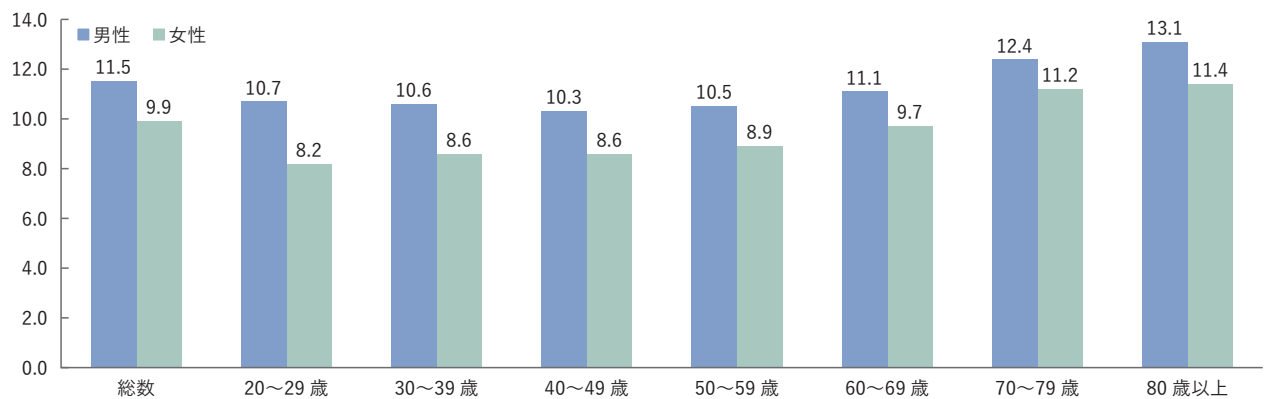
岩見沢市民の男性(総数)の1日の平均食塩摂取量は11.5g、女性(総数)では9.9gでした。日本人の食事摂取基準(2015年版)の食塩摂取目標量は男性8.0g未

満、女性7.0g未満であり、いずれの年代も目標量を達成できていない状況です。

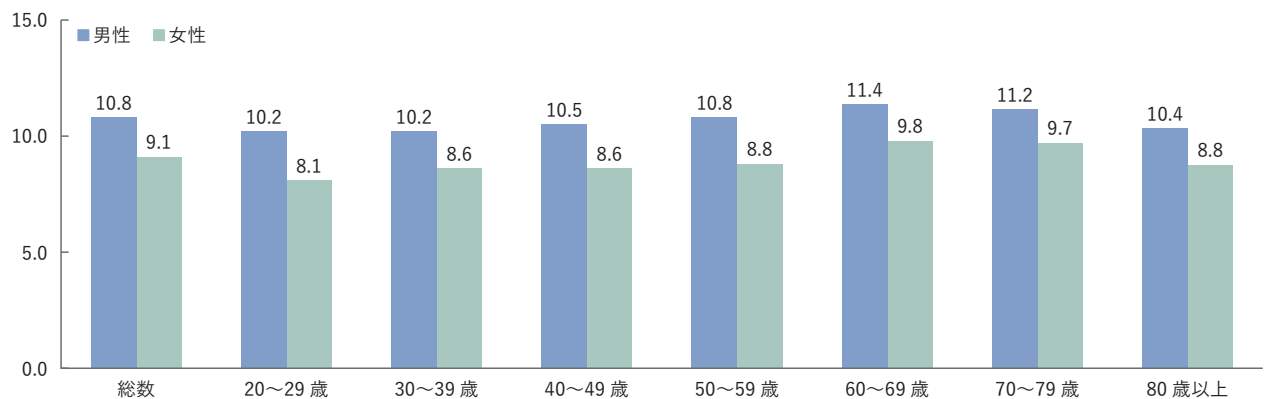
国民健康・栄養調査の結果(H29年)と比較すると、男性が40～69歳、女性が60～69歳で食塩摂取量が全国より低くなっていました。

表10 食塩

岩見沢市民の一日の平均食塩摂取量(g/性・年齢階級別)



全国調査(国民健康・栄養調査 H29年)



4

健康予報システム

4.1 健康予報システム全体概要

岩見沢市の“ひと”、“まち(自治体)”、“コミュニティー(中学校区)”の健康情報を把握し、今後の健康状態の予測などをフィードバックすることで健康を自分ごととして捉えて、行動することを支援する健康予報システムを構築しています。

健康予報システムでは、個人が心身の不調で医療機関にかかった際に、その時の診療内容や処方されたお薬の情報など、医療機関から発行されるレセプト(医療報酬請求書)の中にその詳細が記載されていて、これを読み取ることで市全体あるいは地域ごとにどのような傾向の疾病状況であるのか、またその疾病の医療費の情報も取得しています。更に定期健康診断などの受診情報も取り込み、健康情報データとしても取得しています。

システムに取り込んでいる健康情報としては、国民健康保険のレセプト情報の電子化が開始された平成25年度から平成30年度までのデータを取り込んで、

各年度の健康情報を比較することができるようになっています。更に平成29年度においては75歳以上の後期高齢者のデータと健康保険協会(協会けんぽ)のデータも取り込んで岩見沢市民の74%をカバーし、岩見沢市全体の健康情報を把握できるシステムへと構築できています。

以上のデータ収集された現在の健康予報システムでは、岩見沢市の医療費、疾病数、通院人数、通院回数、健康診断受診数などを男女年代別、年度別、中学校区別でグラフ描画できることで直観的に状況を把握できるようになっています。

健康予報システムによって、住民の健康状態の傾向分析情報などが明確になる事で、今後の市の健康経営に対する施策を決定するための情報として活用できる事や、中学校区など地域における医療費分布や住民の健康状態の傾向分析情報などを地域担当の保健師が把握できることで、その地域に合った保健指導を実施することに役立てることが可能になると考えています。

KENKO YOHOU
健康予報

利用者ID

パスワード

ログイン

> [利用者IDを忘れた場合はこちらから再発行してください。](#)

> [パスワードを忘れた場合はこちらから再発行してください。](#)

4.2

国保、後期高齢、
協会けんぽの医療費

下記に示すデータは平成 29 年度における、国民健康保険、後期高齢者医療広域連合及び全国健康保険協会(協会けんぽ)それぞれの医療費について記載しています。

平成 29 年度医療費(単位：100 万円)

医療費：23,742

【男性：10,963(27,905 人)女性：12,779(32,885 人)】

(内訳) 国民健康保険：6,991

【男性：3,521 女性：3,470】

後期高齢 13,644

【男性：5,904 女性：7,740】

協会けんぽ 3,108

【男性：1,538 女性：1,570】

4.3

年齢別の医療費

下記に示すデータは年齢別(5 歳刻み)の医療費を示したものです。

年齢的に 30 歳から増加し始めて 60 歳を超えると医療費が急激に増加することが分かります。

4.4

年齢別の被保険者
一人当たりの医療費

次頁に示すデータは岩見沢市の年齢別(5 歳刻み)に被保険者一人当たりの医療費を示したものです。高齢になるほど一人当たりの医療費が増加することが分かります。

図 4.2 平成 29 年度医療費

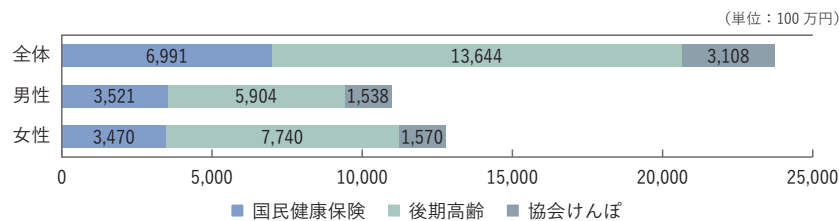
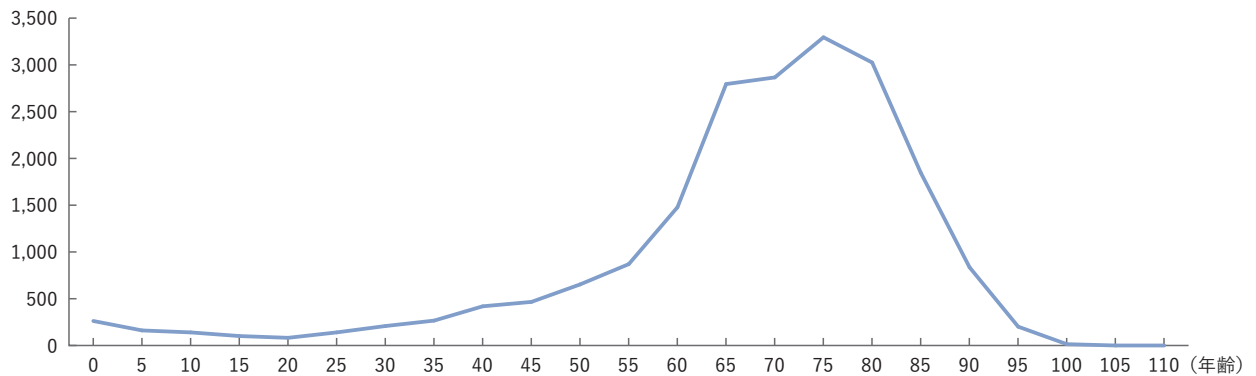


図 4.3 平成 29 年度医療費 年齢別

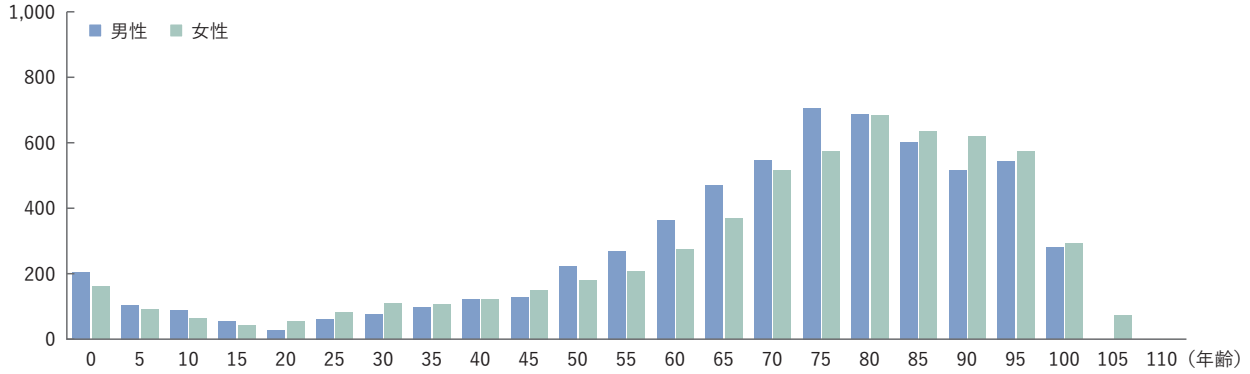
医療費(国保+後期高齢+協会けんぽ)(単位：100 万円)



0 歳～	5 歳～	10 歳～	15 歳～	20 歳～	25 歳～	30 歳～	35 歳～	40 歳～	45 歳～	50 歳～	55 歳～	60 歳～	65 歳～	70 歳～	75 歳～	80 歳～	85 歳～	90 歳～	95 歳～	100 歳～	105 歳～	110 歳～
262	161	140	101	82	140	208	266	419	466	653	870	1,478	2,795	2,866	3,295	3,025	1,845	836	201	14	0	0

図 4.4 平成 29 年度医療費 年齢別 被保険者一人当たり

被保険者一人当たりの医療費（単位：千円）



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	205	104	87	55	27	62	76	98	121	127	224	269	364	469	545	706	686	601	517	544	281	0	0
女性	161	90	63	42	54	83	108	107	123	150	181	208	276	368	517	575	684	636	619	575	292	73	0

4.5 中学校区別の医療費 (協会けんぽを除く)

下記に示すデータは岩見沢市の中学校区別(全10区)の医療費を示したものです。

人口が多い地区ほど医療費が大きいことが分かります。

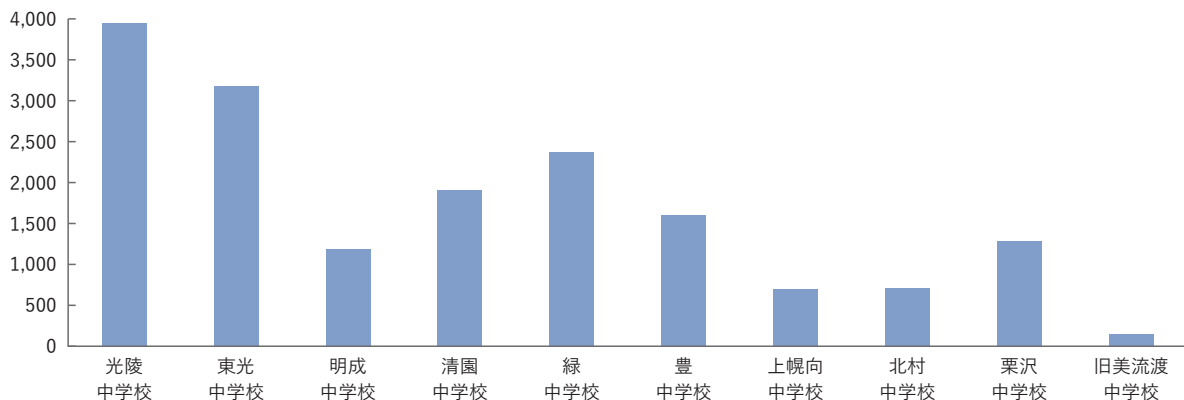
4.6 中学校区別の被保険者一人当たりの医療費 (協会けんぽを除く)

次頁に示すデータは岩見沢市の中学校区別(全10区)の国保及び後期高齢の被保険者一人当たりの医療費を示したものです。

市の中心に近い地区ほど医療費が大きい傾向にあります。

図 4.5 中学校区別医療費(協会けんぽを除く)

中学校区別医療費（単位：100万円）

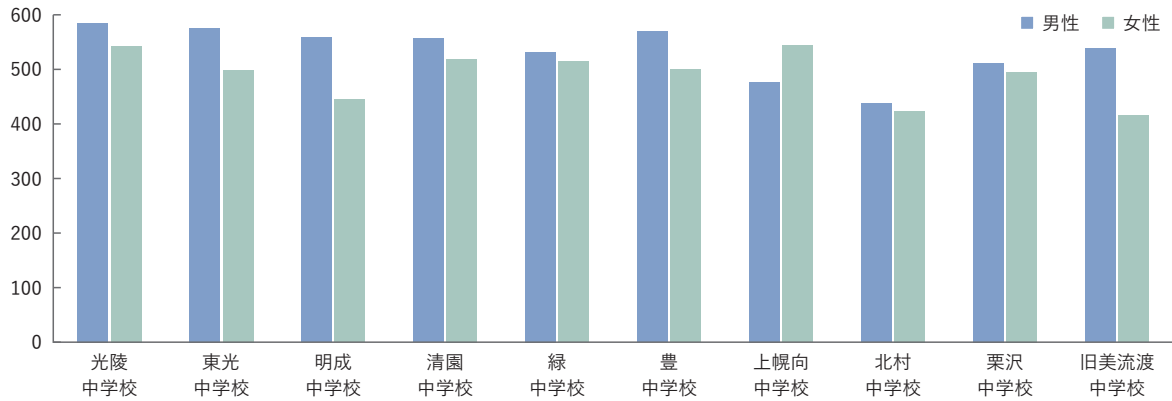


(単位：100万円)

光陵中	東光中	明成中	清園中	緑中	豊中	上幌向中	北村中	栗沢中	旧美流渡中
3,945	3,173	1,188	1,900	2,367	1,598	690	706	1,282	151

図 4.6 中学校区別一人当たり医療費(協会けんぽを除く)

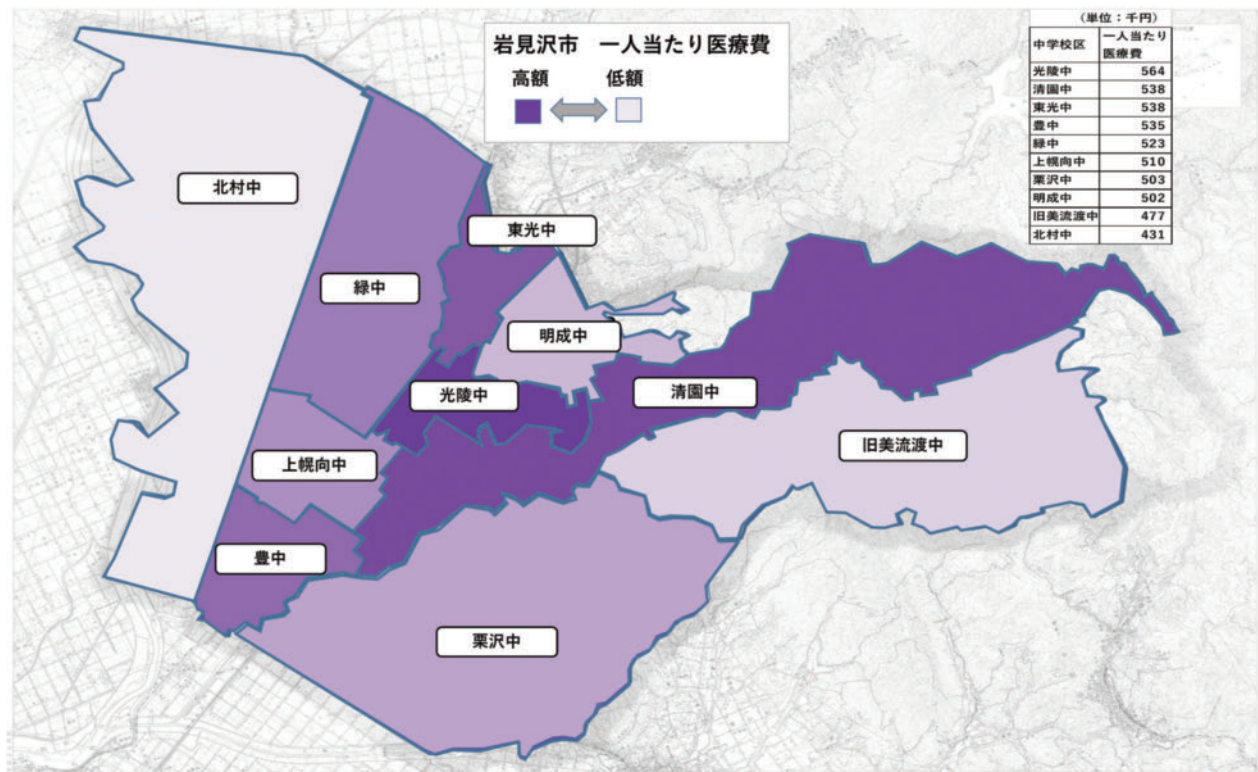
中学校区別 被保険者一人当たり医療費 (単位:千円)



(単位:千円)

地区	光陵中	東光中	明成中	清園中	緑中	豊中	上幌向中	北村中	栗沢中	旧美流渡中
男性	585	576	558	557	532	570	477	437	512	538
女性	543	499	445	519	514	500	544	424	495	416

図 4.6.1 中学校区別被保険者一人当たり医療費 地図表示(協会けんぽを除く)



4.7 疾病別の医療費

下記に示すデータは岩見沢市の主要な疾病別の医療費を示したものです。

最も医療費がかかった疾病は高血圧性疾患で、次いで脳梗塞、糖尿病と続いています。

男女差として、特に骨粗しょう症は圧倒的に女性の医療費が大きいことが分かります。

逆に肺癌、胃癌は男性の医療費が大きい傾向にあります。

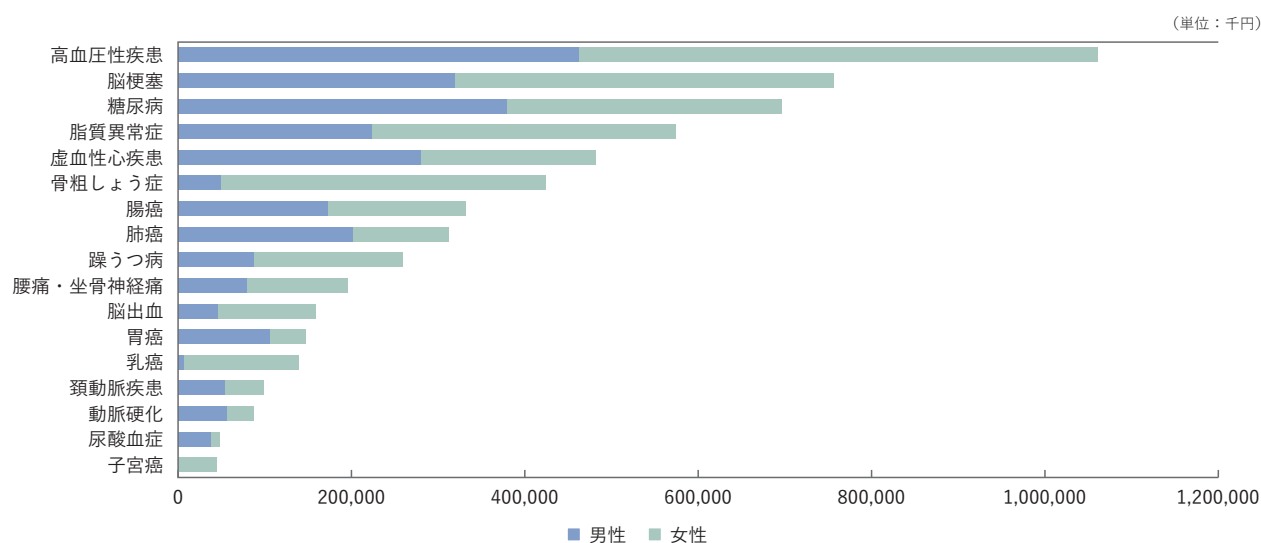
各疾病患者数から一人当たりの医療費では乳癌が最も高く、脳出血、肺癌と続きます。

表 4.7 平成 29 年度 疾病別医療費

(単位：千円)

傷病名	男性	女性	合計	患者数	患者一人当たり
高血圧性疾患	462,404	598,681	1,061,085	21,858	49
脳梗塞	318,917	438,257	757,174	9,730	78
糖尿病	378,723	318,044	696,767	22,226	31
脂質異常症	223,341	350,691	574,031	22,367	26
虚血性心疾患	280,121	201,872	481,993	9,128	53
骨粗しょう症	48,971	375,179	424,150	6,657	64
腸癌	171,976	159,563	331,539	3,519	94
肺癌	201,317	111,399	312,717	2,913	107
躁うつ病	87,596	171,193	258,789	3,646	71
腰痛・坐骨神経痛	78,814	117,468	196,283	12,808	15
脳出血	46,133	112,239	158,372	1,229	129
胃癌	105,880	41,347	147,227	3,341	44
乳癌	6,574	132,512	139,085	841	165
頸動脈疾患	53,533	45,543	99,076	3,480	28
動脈硬化	55,814	31,486	87,300	4,331	20
尿酸血症	37,692	10,542	48,233	3,510	14
子宮癌	0	44,306	44,306	1,492	30

図 4.7 平成 29 年度 疾病別医療費



4.7.1 疾病別の医療費（健康保険別）

下記に示すデータは岩見沢市の国民健康保険、後期高齢、協会けんぽごとの主要な疾病別の医療費を示し

たものです。

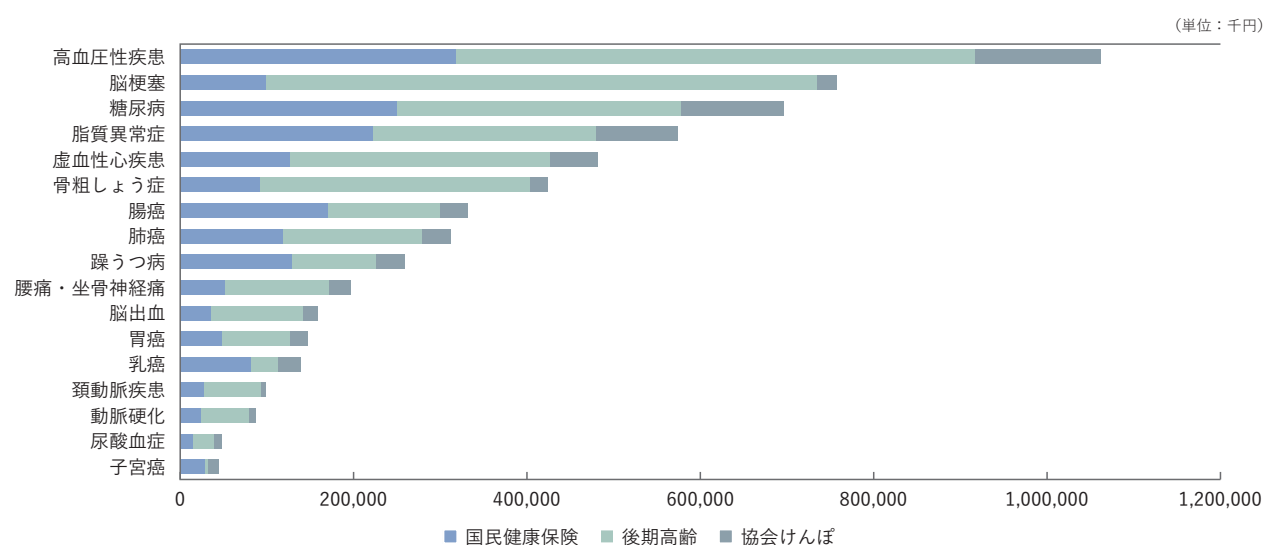
下表の主要 17 疾病の医療費合計では全体の医療費に対して 29%を占めています。

表 4.7.1 平成 29 年度 疾病別医療費

(単位：千円)

NO,	疾病名	国民健康保険	後期高齢	協会けんぽ	合計
1	高血圧性疾患	317,800	599,023	144,262	1,061,085
2	脳梗塞	98,481	636,311	22,382	757,174
3	糖尿病	249,750	327,319	119,698	696,767
4	脂質異常症	221,779	258,091	94,162	574,031
5	虚血性心疾患	126,380	300,054	55,560	481,993
6	骨粗しょう症	91,154	311,818	21,177	424,150
7	腸癌	170,089	129,561	31,889	331,539
8	肺癌	117,921	160,599	34,196	312,717
9	躁うつ病	128,337	97,339	33,112	258,789
10	腰痛・坐骨神経痛	51,034	120,391	24,857	196,283
11	脳出血	35,659	105,657	17,056	158,372
12	胃癌	47,778	78,843	20,606	147,227
13	乳癌	81,146	31,343	26,296	138,785
14	頸動脈疾患	26,591	66,163	6,322	99,076
15	動脈硬化	23,791	54,789	8,722	87,302
16	尿酸血症	14,509	24,706	9,018	48,233
17	子宮癌	28,193	3,910	12,204	44,306

図 4.7.1 平成 29 年度 疾病別医療費



4.7.2 国民健康保険疾病別の医療費

下記に示すデータは国民健康保険の主要な疾病別の医療費を示したものです。

順位としては高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症と続いています。

4.7.3 後期高齢疾病別の医療費

下記に示すデータは後期高齢の主要な疾病別の医療費を示したものです。

後期高齢では脳梗塞の医療費が大きな数字となっています。

図 4.7.2 平成 29 年度国民健康保険 疾病別医療費

傷病名	医療費(千円)
高血圧性疾患	317,800
糖尿病	249,750
脂質異常症	221,779
腸癌	170,089
躁うつ病	128,337
虚血性心疾患	126,380
肺癌	117,921
脳梗塞	98,481
骨粗しょう症	91,154
乳癌	81,146
腰痛・坐骨神経痛	51,034
胃癌	47,778
脳出血	35,659
子宮癌	28,193
頸動脈疾患	26,591
動脈硬化	23,791
尿酸血症	14,509

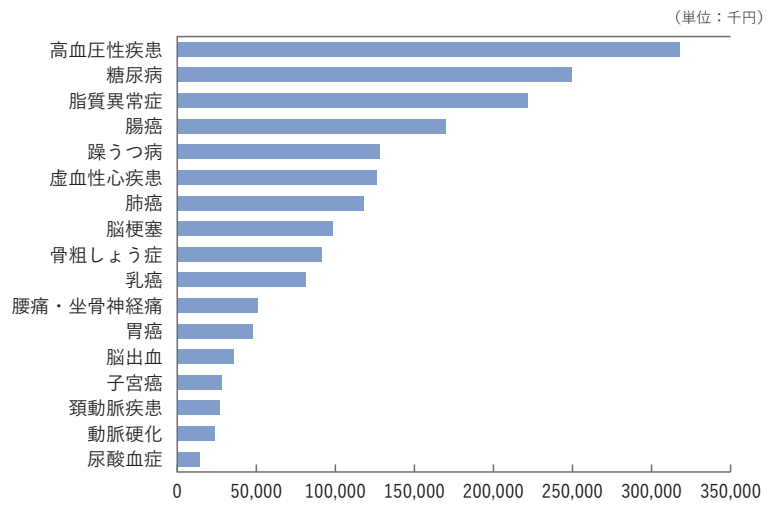
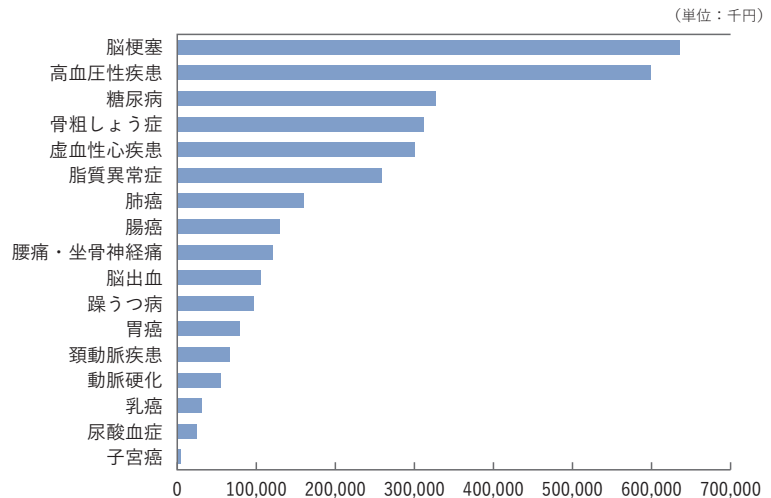


図 4.7.3 平成 29 年度後期高齢 疾病別医療費

疾病名	医療費(千円)
脳梗塞	636,311
高血圧性疾患	599,023
糖尿病	327,319
骨粗しょう症	311,818
虚血性心疾患	300,054
脂質異常症	258,091
肺癌	160,599
腸癌	129,561
腰痛・坐骨神経痛	120,391
脳出血	105,657
躁うつ病	97,339
胃癌	78,843
頸動脈疾患	66,163
動脈硬化	54,789
乳癌	31,343
尿酸血症	24,706
子宮癌	3,910



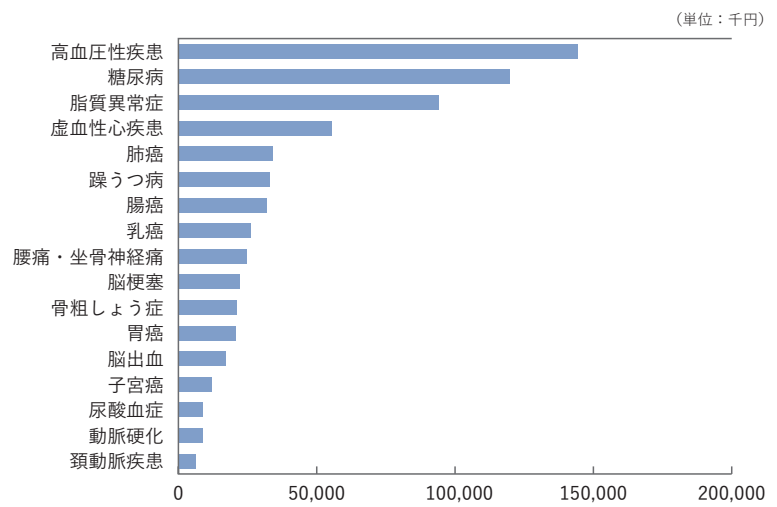
4.7.4 協会けんぽ疾病別の医療費

下記に示すデータは協会けんぽの主要な疾病別の医療費を示したものです。

順位としては国民健康保険と同じく高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症と続いています。

図 4.7.4 平成 29 年度協会けんぽ 疾病別医療費

疾病名	医療費(千円)
高血圧性疾患	144,262
糖尿病	119,698
脂質異常症	94,162
虚血性心疾患	55,560
肺癌	34,196
躁うつ病	33,112
腸癌	31,889
乳癌	26,296
腰痛・坐骨神経痛	24,857
脳梗塞	22,382
骨粗しょう症	21,177
胃癌	20,606
脳出血	17,056
子宮癌	12,204
尿酸血症	9,018
動脈硬化	8,722
頸動脈疾患	6,322



4.8

主要 17 疾病の年齢別（被保険者一人当たり）医療費

以下に示すデータは年齢別（5 歳刻み）に一人当たりの医療費を示したものです。

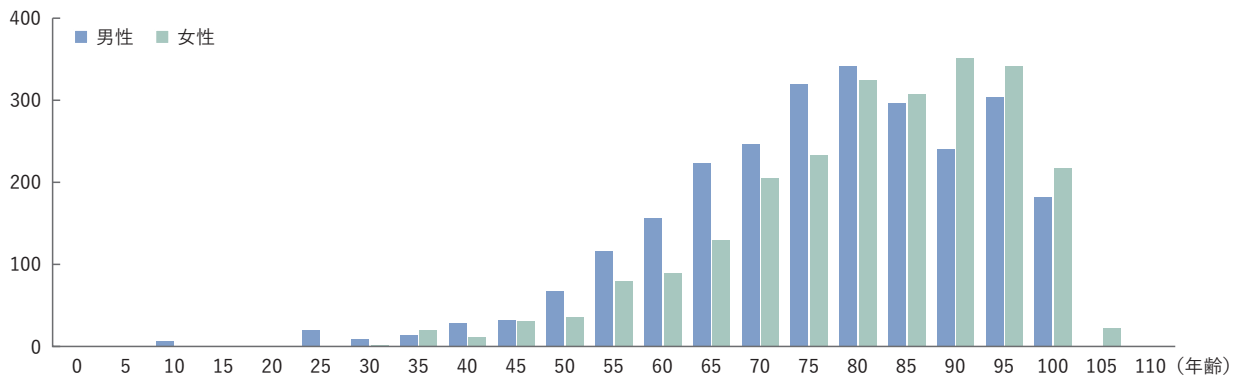
4.8.2 脳梗塞の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に 70 歳以上の医療費が増加する傾向にあります。

4.8.1 高血圧性疾患の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に 60 歳を超えると一人当たりの医療費が急激に増加することが分かります。

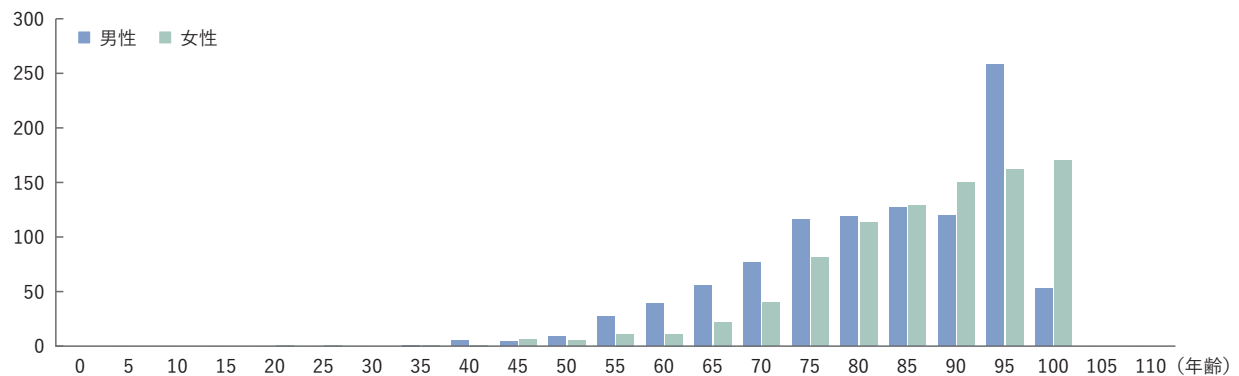
図 4.8.1 高血圧症患者被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0 歳～	5 歳～	10 歳～	15 歳～	20 歳～	25 歳～	30 歳～	35 歳～	40 歳～	45 歳～	50 歳～	55 歳～	60 歳～	65 歳～	70 歳～	75 歳～	80 歳～	85 歳～	90 歳～	95 歳～	100 歳～	105 歳～	110 歳～
男性	0	0	6	0	0	20	9	14	29	32	68	116	156	223	247	320	342	297	241	304	182	0	0
女性	1	0	1	0	1	1	2	20	11	31	36	80	89	130	205	233	325	308	351	342	217	22	0

図 4.8.2 脳梗塞被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0 歳～	5 歳～	10 歳～	15 歳～	20 歳～	25 歳～	30 歳～	35 歳～	40 歳～	45 歳～	50 歳～	55 歳～	60 歳～	65 歳～	70 歳～	75 歳～	80 歳～	85 歳～	90 歳～	95 歳～	100 歳～	105 歳～	110 歳～
男性	0	0	0	0	0	0	0	1	5	4	9	27	39	56	77	116	119	127	120	258	53	0	0
女性	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6	5	11	11	22	40	81	113	129	150	162	170	0	0

4.8.3 糖尿病の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に50歳を超えると特に男性の医療費が急激に増加することが分かります。

4.8.4 脂質異常症の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に50歳を超えると一人当たりの医療費が急激に増加することが分かります。

図 4.8.3 糖尿病被保険者一人当たり医療費

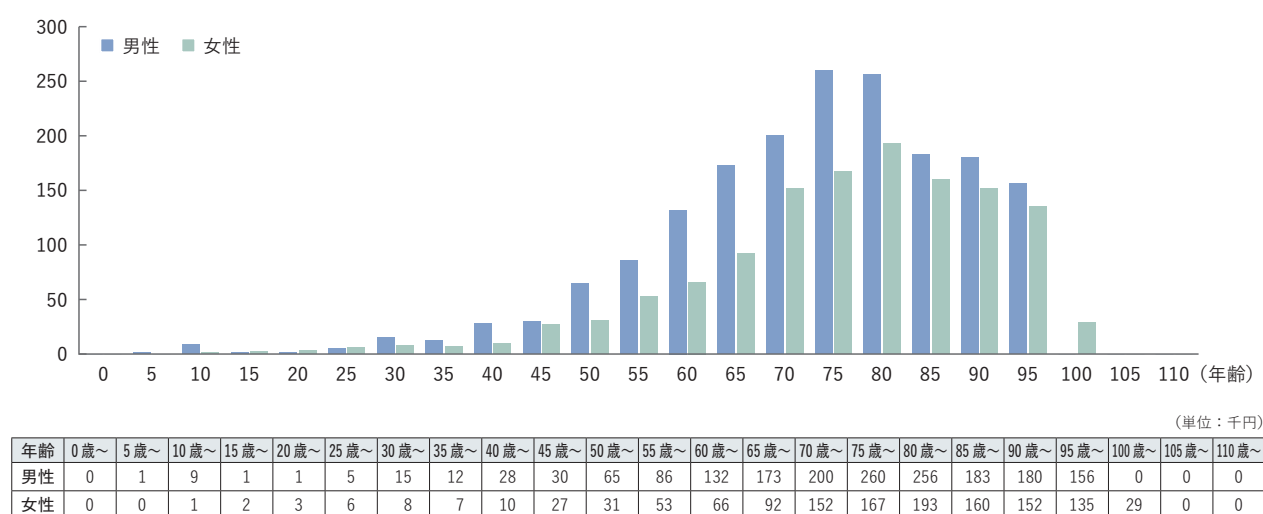
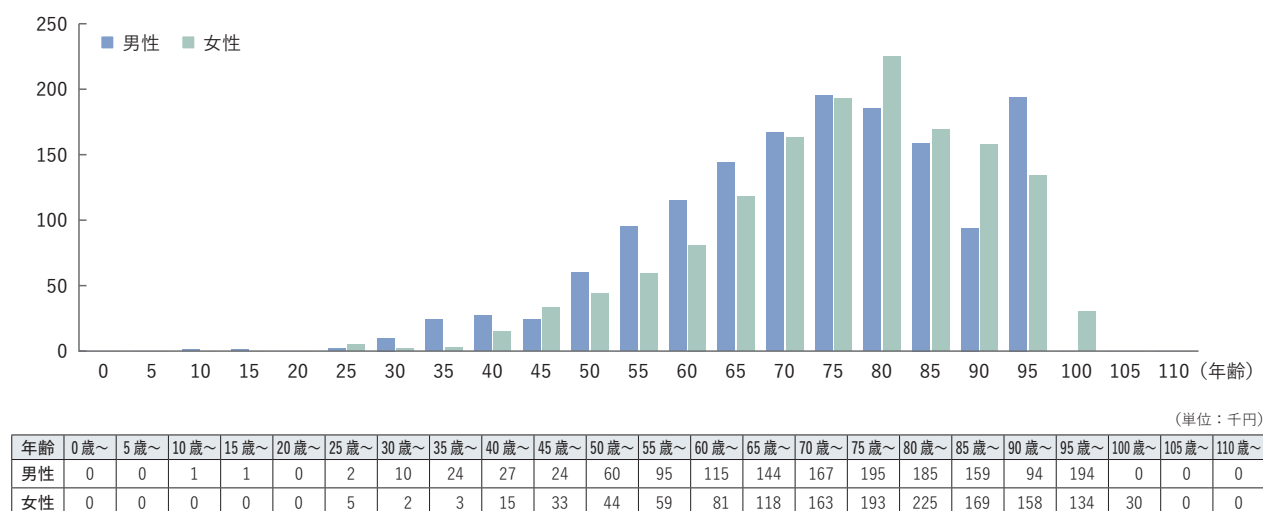


図 4.8.4 脂質異常症被保険者一人当たり医療費



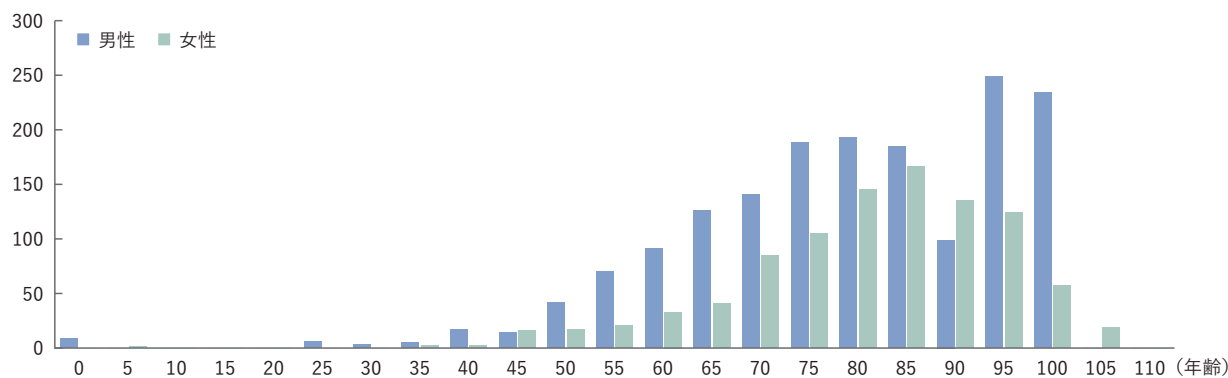
4.8.5 虚血性心疾患の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に50歳を超えると特に男性の医療費が急激に増加することが分かります。

4.8.6 骨粗しょう症の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に60歳を超えると特に女性の医療費が急激に増加することが分かります。

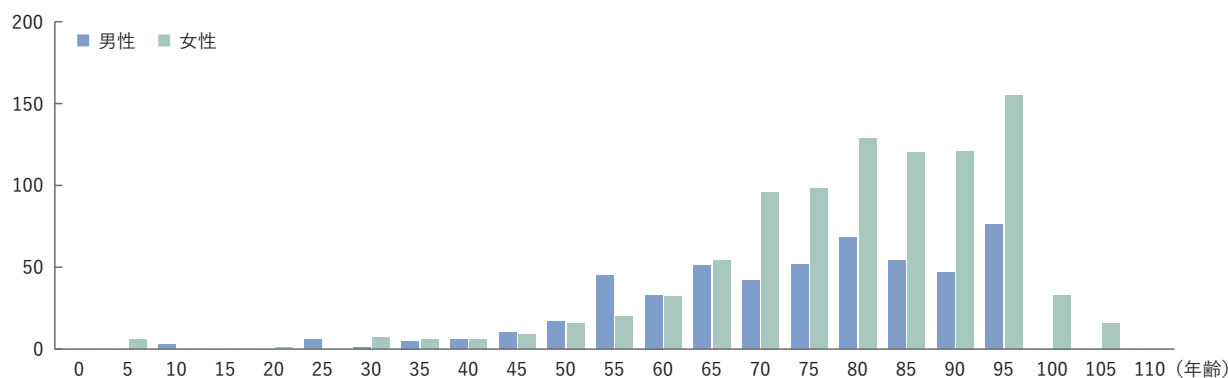
図 4.8.5 虚血性心疾患被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	9	0	0	0	0	6	3	5	17	14	42	70	91	126	141	188	193	185	99	249	234	0	0
女性	0	1	0	0	0	0	0	2	2	16	17	21	33	41	85	105	145	166	135	124	57	19	0

図 4.8.6 骨粗しょう症被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	3	0	0	6	1	5	6	10	17	45	33	51	42	52	68	54	47	76	0	0	0
女性	0	6	0	0	1	0	7	6	6	9	16	20	32	54	96	98	129	120	121	155	33	16	0

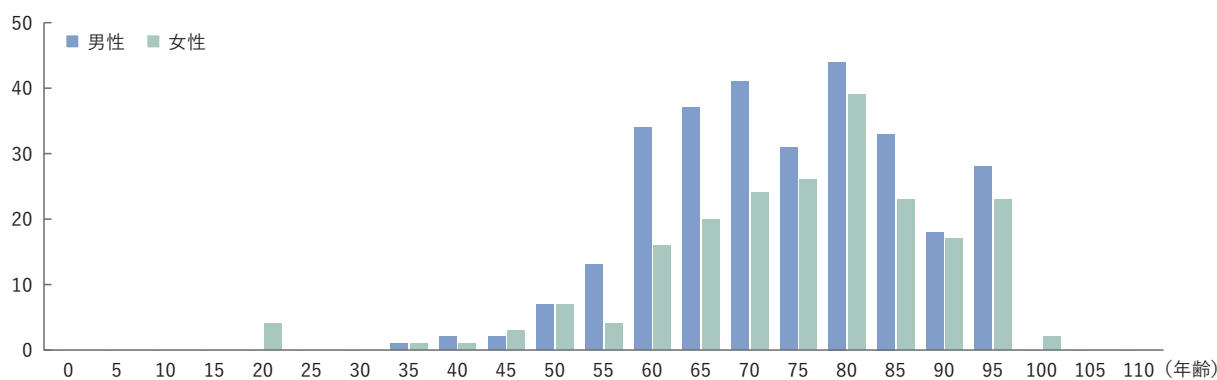
4.8.7 腸癌患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に60歳を超えると特に男性の医療費が急激に増加することが分かります。

4.8.8 肺癌患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に60歳を超えると特に男性の医療費が急激に増加することが分かります。

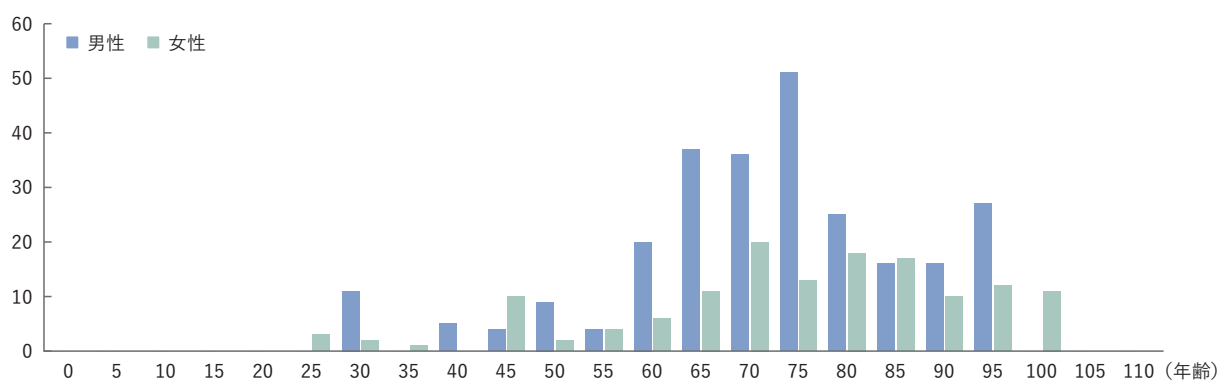
図 4.8.7 腸癌患者の年齢別被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	7	13	34	37	41	31	44	33	18	28	0	0	0
女性	0	0	0	0	4	0	0	1	1	3	7	4	16	20	24	26	39	23	17	23	2	0	0

図 4.8.8 肺癌被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	0	11	0	5	4	9	4	20	37	36	51	25	16	16	27	0	0	0
女性	0	0	0	0	0	3	2	1	0	10	2	4	6	11	20	13	18	17	10	12	11	0	0

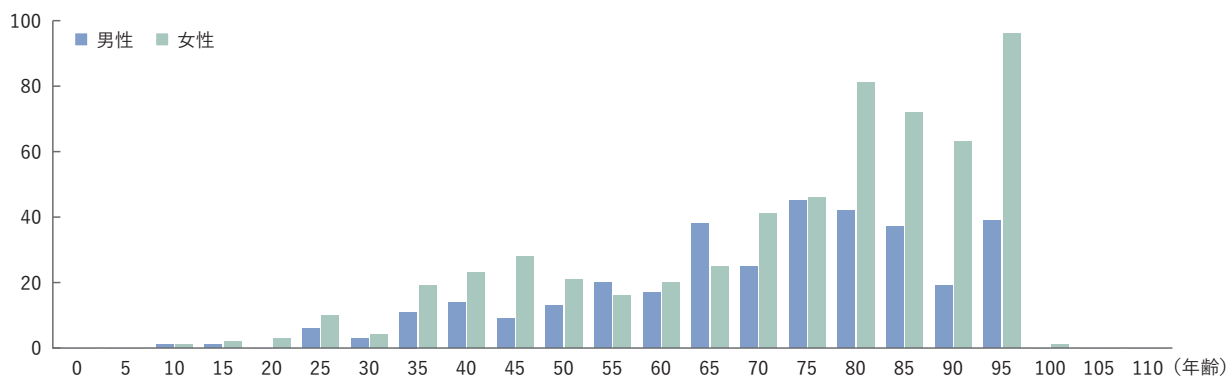
4.8.9 躁うつ病患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に40歳を超えると医療費が増加することが分かります。

4.8.10 腰痛・坐骨神経痛患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に50歳を超えると男性の医療費が急激に増加することが分かります。

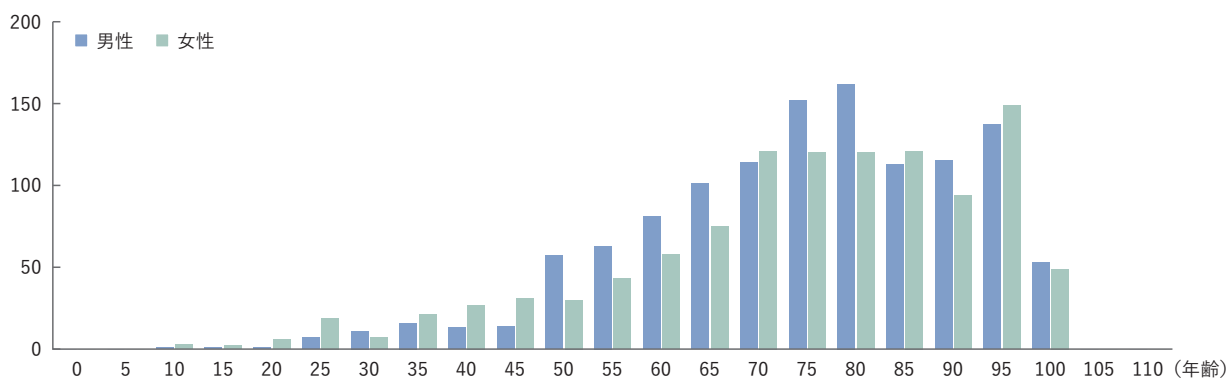
図 4.8.9 躁うつ病被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	1	1	0	6	3	11	14	9	13	20	17	38	25	45	42	37	19	39	0	0	0
女性	0	0	1	2	3	10	4	19	23	28	21	16	20	25	41	46	81	72	63	96	1	0	0

図 4.8.10 腰痛・坐骨神経痛被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	1	1	1	7	11	16	13	14	57	63	81	101	114	152	162	113	115	137	53	0	0
女性	0	0	3	2	6	19	7	21	27	31	30	43	58	75	121	120	120	121	94	149	49	0	0

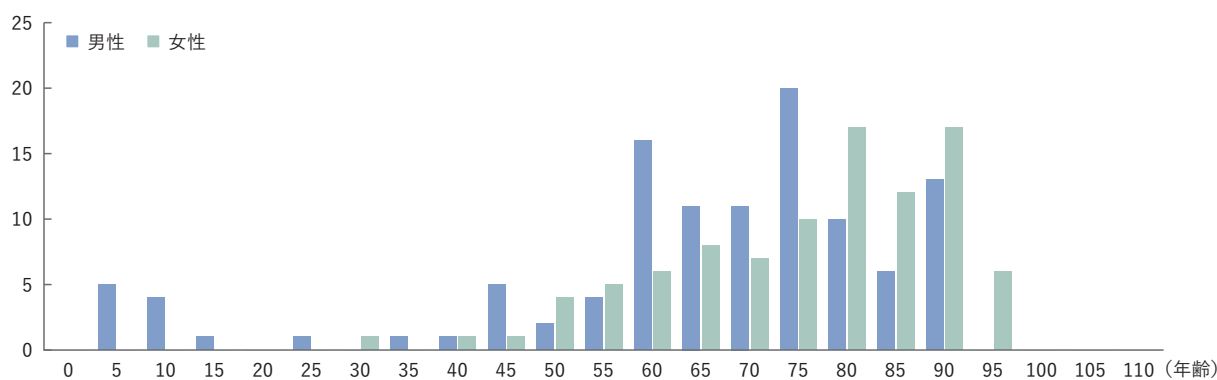
4.8.11 脳出血患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に60歳を超えると女性の医療費が増加することが分かります。

4.8.12 胃癌患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に60歳を超えると特に男性の医療費が急激に増加することが分かります。

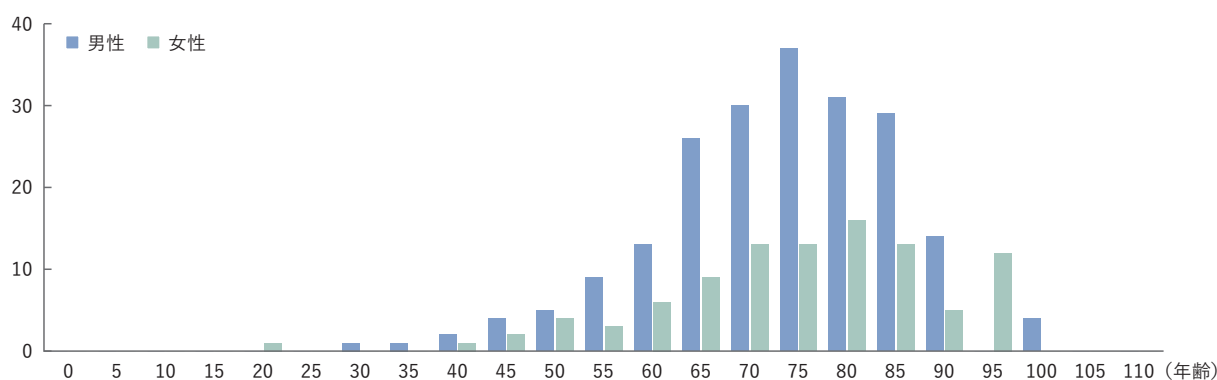
図 4.8.11 脳出血被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	5	4	1	0	1	0	1	1	5	2	4	16	11	11	20	10	6	13	0	0	0	0
女性	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	4	5	6	8	7	10	17	12	17	6	0	0	0

図 4.8.12 胃癌被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	0	1	1	2	4	5	9	13	26	30	37	31	29	14	0	4	0	0
女性	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	4	3	6	9	13	13	16	13	5	12	0	0	0

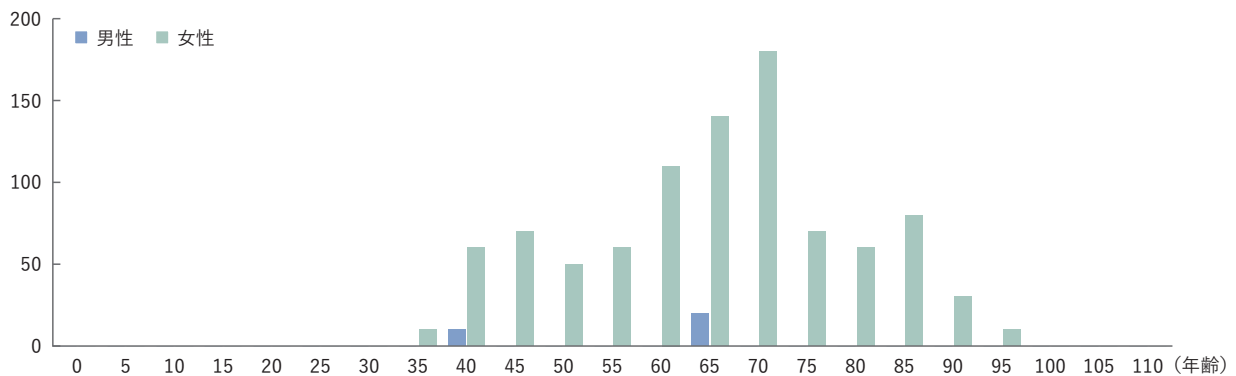
4.8.13 乳癌患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に40歳を超えると医療費が増加することが分かります。

4.8.14 頸動脈疾患の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に50歳を超えると医療費が増加することが分かります。

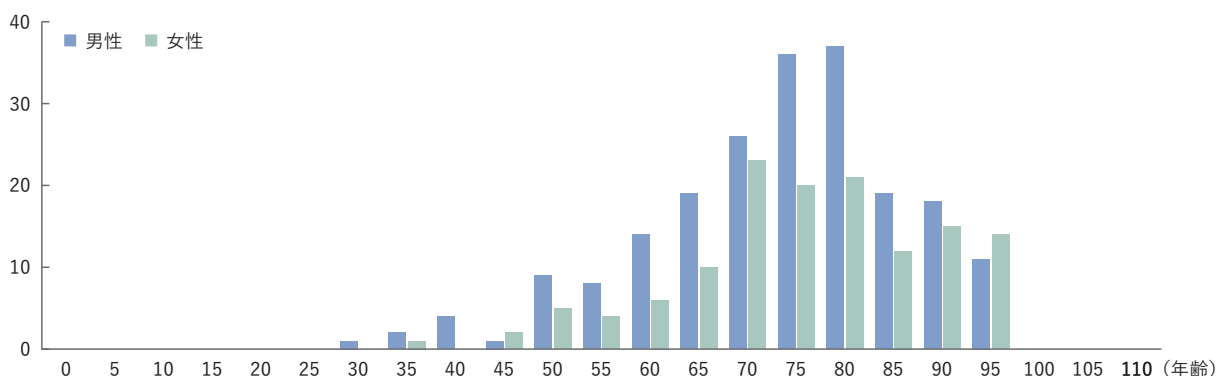
図 4.8.13 乳癌被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
女性	0	0	0	0	0	0	0	1	6	7	5	6	11	14	18	7	6	8	3	1	0	0	0

図 4.8.14 頸動脈疾患被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	0	1	2	4	1	9	8	14	19	26	36	37	19	18	11	0	0	0
女性	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	5	4	6	10	23	20	21	12	15	14	0	0	0

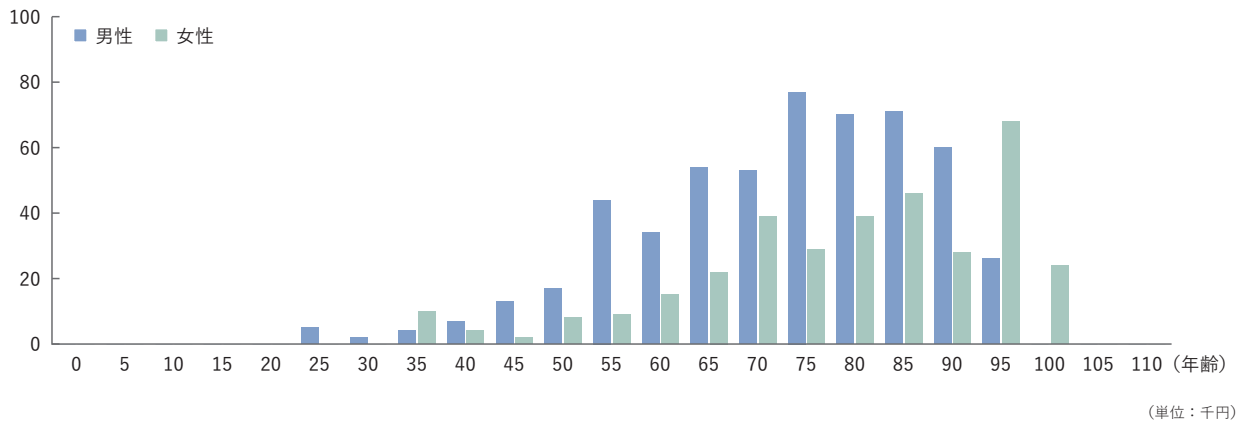
4.8.15 動脈硬化患者の年齢別被保険者一人当たり医療費

年齢的に55歳を超えると医療費が増加することが分かります。

4.8.16 尿酸血症疾患の年齢別被保険者一人当たり医療費

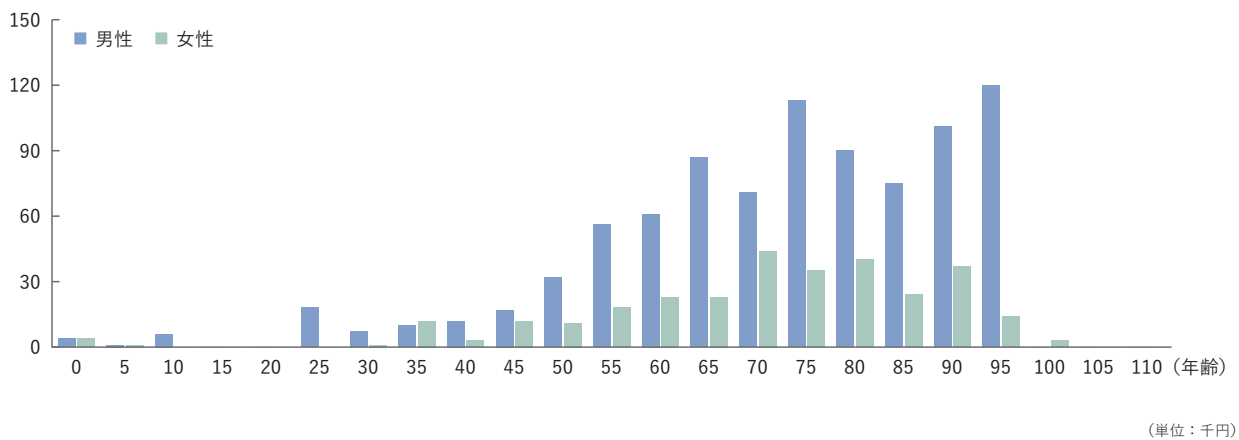
年齢的に50歳を超えると特に男性の医療費が急激に増加することが分かります。

図 4.8.15 動脈硬化被保険者一人当たり医療費



年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	5	2	4	7	13	17	44	34	54	53	77	70	71	60	26	0	0	0
女性	0	0	0	0	0	0	0	10	4	2	8	9	15	22	39	29	39	46	28	68	24	0	0

図 4.8.16 尿酸血症被保険者一人当たり医療費

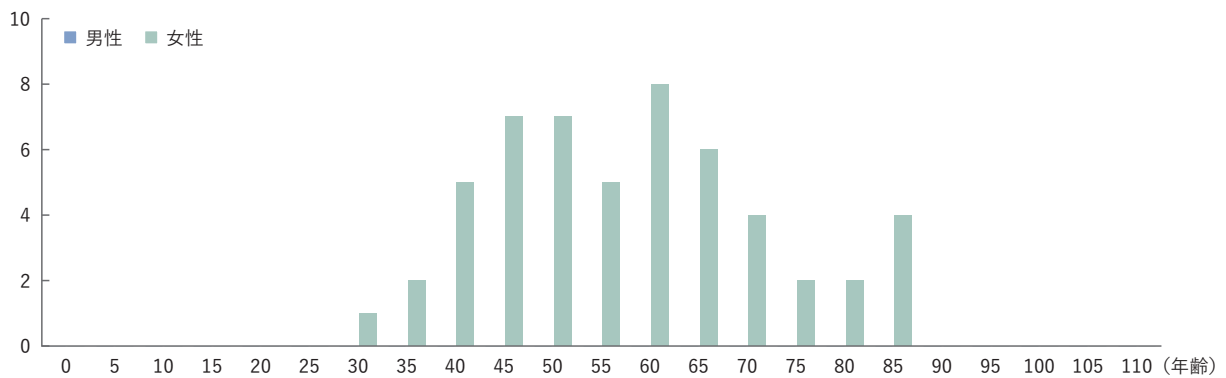


年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	4	1	6	0	0	18	7	10	12	17	32	56	61	87	71	113	90	75	101	120	0	0	0
女性	4	1	0	0	0	0	1	12	3	12	11	18	23	23	44	35	40	24	37	14	3	0	0

4.8.17 子宮癌患者の年齢別被保険者 一人当たり医療費

年齢的に40歳を超えると医療費が増加することが分かります。

図 4.8.17 子宮癌被保険者一人当たり医療費



(単位：千円)

年齢	0歳～	5歳～	10歳～	15歳～	20歳～	25歳～	30歳～	35歳～	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳～	100歳～	105歳～	110歳～
男性	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
女性	0	0	0	0	0	0	1	2	5	7	7	5	8	6	4	2	2	4	0	0	0	0	0

5

母子健康調査

北海道大学 COI 拠点長
吉野正則

本取り組みは、北海道岩見沢市、科学技術振興機構のセンター・オブ・イノベーションプログラム(COI)『食と健康の達人』拠点(以下、北大COI)事業との産官学地域連携で、2015年に開始した。岩見沢市の方針は、“農・食・健康”であり、その中で“母子に一番やさしいまち”の実現を市の総合戦略として位置づけている。2016年には、日本で初めて“健康経営都市”として認定を受けた。私たちが取り組んでいるのが、低出生体重児率を下げ、将来の少子化対応につなげていく“母子健康調査”の事業である。さらに、母子健康調査を基盤に、新公共、母子のケア、遠隔健診の取り組みを進めている。

2020年 オープンイノベーション大賞 学術会議
会長賞受賞

2021年 雑誌Nature誌に特集記事が掲載され、
デジタルで1000万View

2021年 プラチナ大賞・総務大臣賞受賞

2021年 厚生労働省 健康寿命をのばそう！ア
ワード

母子保健分野 厚生労働大臣 優秀賞 団
体部門 受賞

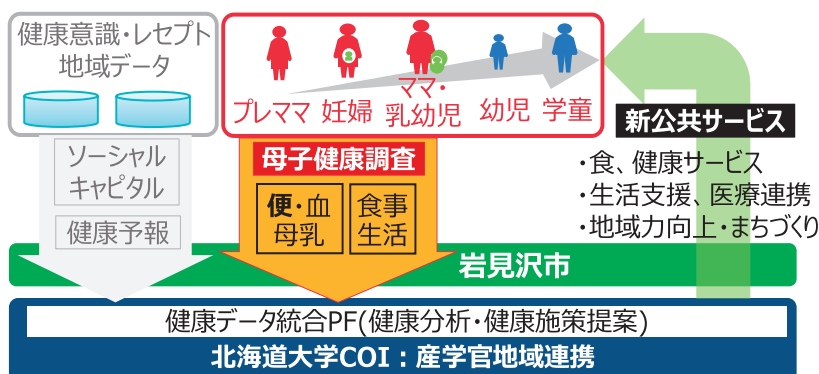
5.1 母子健康調査の概要

1) 母子健康調査は、母子の健康状態を知り、今、未来の子どもたちにつながる調査研究

母子健康調査は、産官学が連携して行う母子コホート研究*である。世界に類を見ない、妊産婦から出産、子育てを継続的にフォローする調査(図1)であり、2016年より開始して低出生体重児減を実現した(2015年10.4%→2019年6.3%)。妊婦と出生児それぞれの食や生活習慣、生活環境などの調査を行い、合わせて、妊娠から出産、そして子どもの成長の各段階で血液や尿、臍帯血、母乳、便などを採取して分析し、母と子どもの健康を守る知見を見出している。データ分析により子ども達の成長や発達に与える影響を調べるとともに、調査をきっかけにした健診受診率の向上や生活習慣の改善など、妊婦の行動変容を促してきている。

また、母子の検体は北海道大学で30年間冷凍保存している。将来、新たな分析法が見つければ、その検体を用いて過去に戻って疾病の原因を解明することも期待できる。

図1 母子健康調査と健康データ統合プラットフォーム(PF)



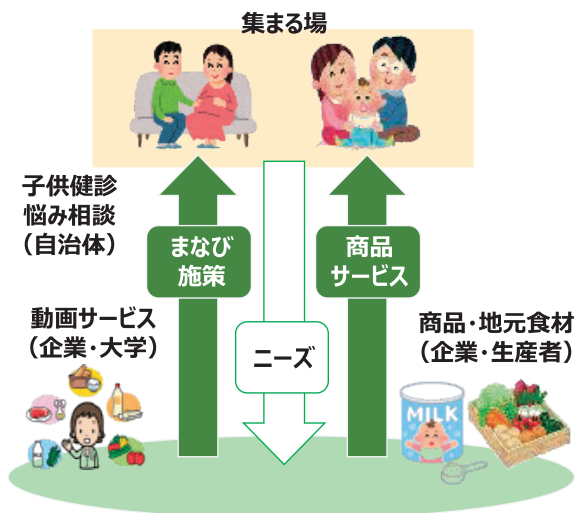
2) 持続的・自律的なサービスへの「新公共」の仕組み・体制の確立。

食習慣の調査結果に基づいて、妊婦に食習慣の評価や改善ポイントのアドバイスを行う。これにより食習慣への意識が高まり、行動が変わる。調査から得られた知見に基づき、母子への産学官の集合知サービス(デジタル動画の配信：大学、民間の知恵)と、母子が集う“場”の運営と、その場で家族の健診、自治体への悩み相談、母子に最適な食のリカーリングサービス(企業、地元農業生産者)(図2)を開始した。自治体だけではできないことを民間と連携して実現し、地方創

生と循環・自律経済に寄与する新しい公共(新公共)を構築した。

(*コホート研究：現時点(または過去のある時点)で、研究対象とする病気にかかっていない人を集め、将来にわたり長期間観察し続けることで、ある要因の有無が、病気の発生または予防に関係しているかを調査する研究の手法)

図2 新公共によるリカーリングサービス

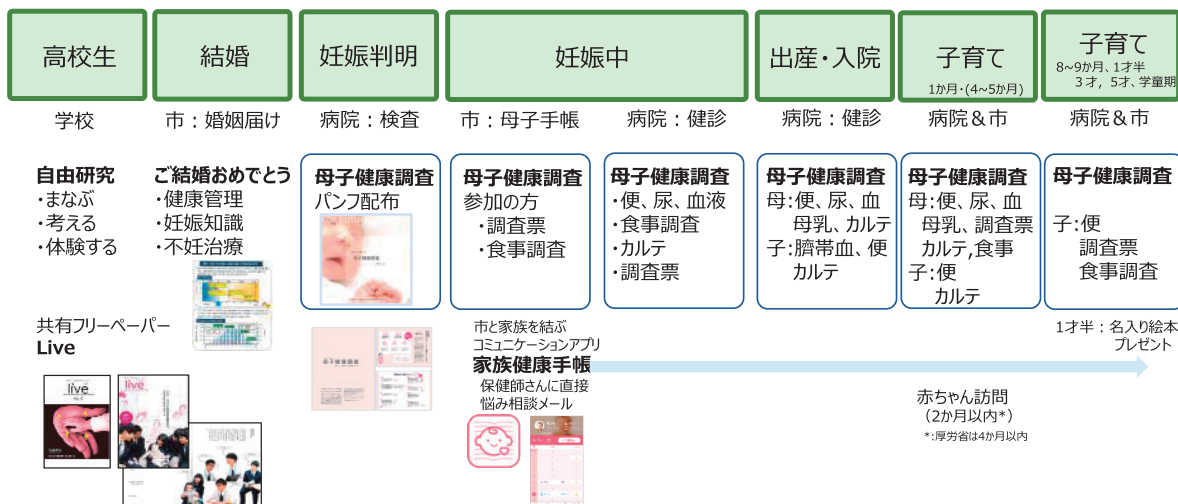


3) 母子を切れ目なくケアする仕組みを構築(図3)：社会的な KPI を設定

岩見沢市では、市内の全ての産婦人科(レディースクリニックと市立総合病院)で妊婦は母子健康調査に加入でき、市の住民であれば誰でも参加可能である。現在は30%程の妊産婦がボランティアで参加してくれている。

また、市と企業が融合したサービスである“家族健康手帳”を2016年から開始している。これは、家族と自治体をつなぐコミュニケーションツールであり、自治体のイベント、健診等の日程、子どもの成長記録などを共有できるスマホアプリである。市の保健師に直接悩みの相談ができ、対面では言えないことも相談できると好評である。現在は、市の妊産婦の半分の方が参加している。常にまちのニーズを把握できる仕組みでもあり、前述の動画サービス、母子へのリカーリングサービスもこのアプリから参加できる。さらに、高校生と、妊娠・結婚を考えるプロジェクトを行い、

図3 切れ目ない母子ケア



結婚、妊娠、妊娠中、妊娠後、そして低出生体重児へ切れ目ない学び。ケアを実現した。

5.2 母子健康調査の背景

近年、ユニセフ(国連児童基金)などの調査で出産後の子どもの成長に大きく影響すると考えられる課題が浮かび上がっている。それは、「低出生体重児の比率の高さ」である。低出生体重児とは、出生時の体重が2,500g未滿の赤ちゃんのことで、低出生体重児は、周産期に集中的な医療が必要になるだけでなく、子どもが成人した後もメタボリック症候群などにかかりやすいといった疫学調査の報告もある(DOHaDの概念)。

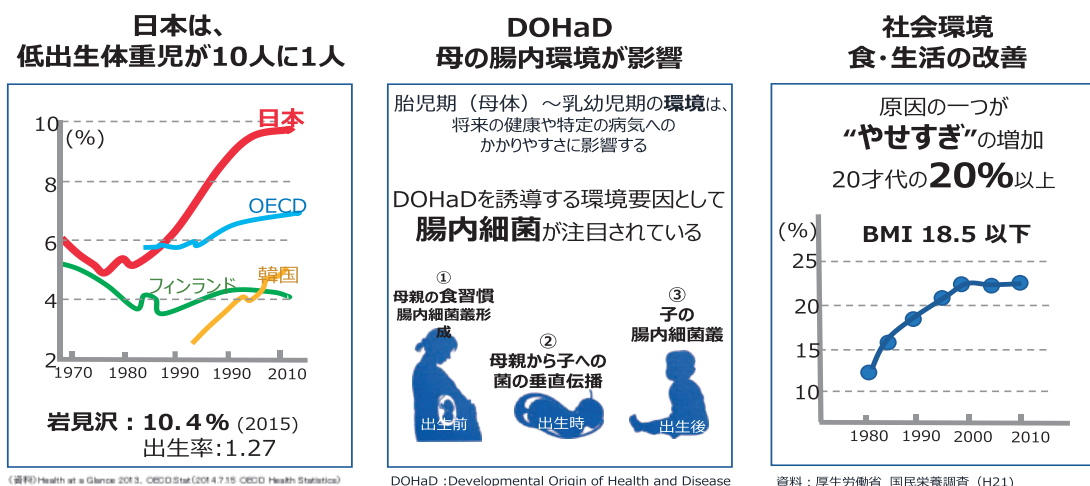
ユニセフやWHO(世界保健機関)の専門家が、148カ国における2億8100万の出生に関するデータを用いて行った分析によると、低出生体重児の出生率が増加し、その改善が進んでいないことなどがわかっている。日本は先進国の中でも割合が高く、2015年以降は9.5%に達し、2018年時点でOECDの中で2番目である。そのひとつの原因が女性の“やせすぎ”である(20才代の20%以上がBMI18.5以下)。岩見沢市でも低出生体重児の課題を重く受けとめていた。低出生体重児の比率を減らせれば、母子の負担の軽減と将来の健康につながるだけでなく、治療や検査に要する社会保障費も抑えられ、持続可能な地域づくりにもつながる(低出生体重児を全体で1%削減すると500億

円以上の経済効果がある。日立、北海道大学試算(2020))。

そのため岩見沢市では、従来より行っていた母子に対する環境整備から一步踏み込み、子ども達の成長や発達に及ぼす様々な要因を明らかにするために、自治体の事業として、母子健康調査を北大COIと連携し開始した。開始にあたり、下記の3つを目標に設定した。

- ①「少子化社会対策大綱」の、地域での母子・子育てに温かい社会の実現と、切れ目ないケア・支援、SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」の達成をめざす。母子、DOHaD(胎児、乳幼児期の栄養不足で生活習慣病、発達障害等の疾病リスク上昇)研究を産官学地域連携で推進する。
- ②低出生体重児は妊婦の「やせ志向」に起因する栄養不足がその一因であり、低出生体重児に関する啓発、妊娠期の母子の栄養・生活改善は喫緊の課題である。母子の腸内環境改善で、低出生体重児の減少、母子の健康改善につながる食・食成分の知見を得て、母子へのサービスを実現し改善をめざす。
- ③コロナ禍で外出にリスクが伴う現在、北海道のような広大な地域では、オンラインでの妊婦健診が求められる。また、第1子保育中の第2子以降の妊婦健診は、特に病院の遠隔地にて負担が大きく少子化の一因となっている。在宅、遠隔健診を地域で実現していく。

図4 ビジョン形成の背景、ニーズ



5.3

母子健康調査を活かすために データ基盤を整備

世界に類をみない母子健康調査の革新性を活かすため、見える化、共有化、社会貢献に向けて、ビッグデータを解析し、将来のニーズ、サービスを統合する自治体初の健康データ統合プラットフォームを構築した。また、腸に直接効果がある新規バイオティクス(αディフェンシン)を見出し、腸を体外に再現した実験系(エンテロイド)を作成し、腸に効果がある食成分を特定して特許を出願している。将来の新しい食産業の可能性を広げた。

1)日本の自治体初の民間・自治体連携の新公共サービスを実現する健康データ統合プラットフォーム

岩見沢市の健康を可視化し、市の施策への反映と市民の健康意識の向上を目指すとともに、新たな健康サービス産業の創出をめざす。自治体で初めて健康保険、後期高齢、協会けんぽのデータを統合し、市民の74%をカバーする“健康データ統合プラットフォーム”を構築した。この仕組みは、自治体には健康施策の提案を、市民には健康のまなびを、そして企業・自治体には健康サービスを実現する画期的なプラット

フォームである。このプラットフォームは岩見沢市のデータセンター内に構築されており、個人情報のセキュリティも高く、今後マイナンバー等との連携により様々なサービスが可能になる。他自治体へも容易に展開できるように構築している。

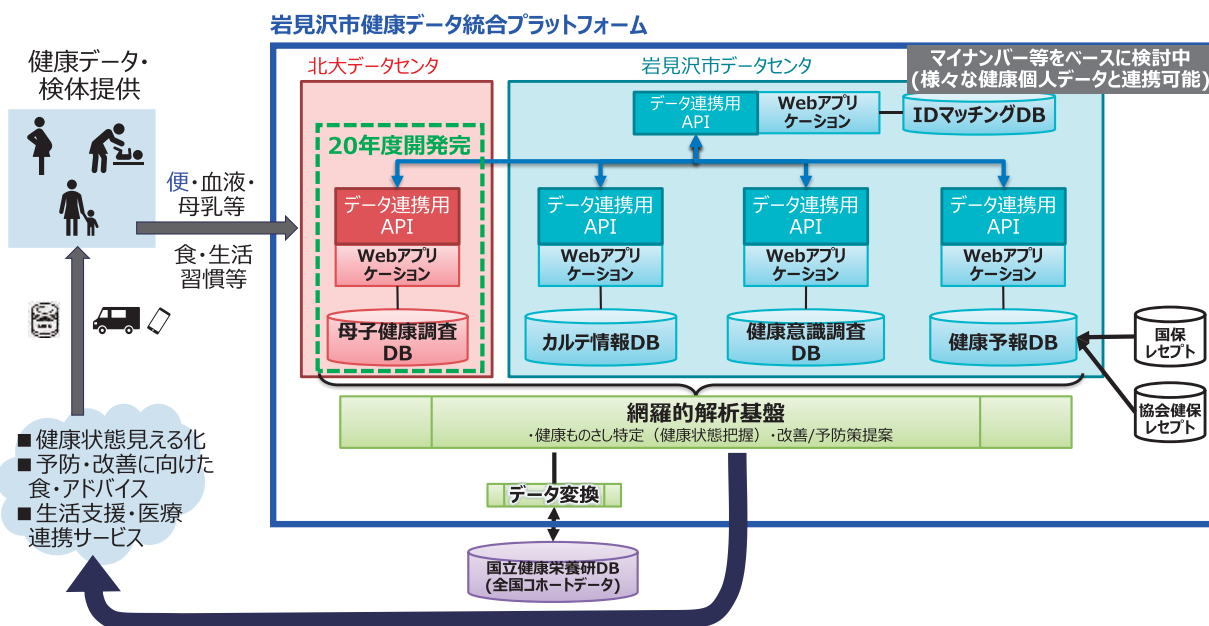
2)母子の健康に寄与する新規バイオティクスと、腸に直接効果がある食成分

母子健康調査のビッグデータから母子の腸内環境解析を行い、αディフェンシンが健康度の目安になることを見極め、今までのバイオティクスとは異なる、直接腸(宿主)に効果がある(αディフェンシンが活性化)という新たなバイオティクスを提唱している。また、人間の腸を外で再現することができるエンテロイドを構築、活用して、母子の健康に関連があり、腸に直接効果がある食、食成分を特定し、特許を出願している。これらの成果は母子の健康、低出生体重児の削減、DOHaD 研究に寄与すると考えている。

5.4 母子健康調査の成果、実効性

- ・母子健康調査等の取り組みで低出生体重児を低減した

図5 健康データ統合 PF の構成



(2015年 10.4%→2019年 6.3%：岩見沢市)

低出生体重児低減により発達障害低減、将来の疾病リスク低減が期待される。

- ・妊産婦の在宅・遠隔医療の拡大、安心して出産・子育てできる社会が生き方・働き方改革を推進し関連事業も発展(Femtech・Babytechの市場規模 5兆円/年(世界)2027年 Absolute Markets Insights社)。
- ・母子に最適なケア、サービス提供のため、母子健康調査のデータを活用し健康データ統合プラットフォームを構築。この仕組みを活用したテララメイト型リカーリング産業の経済効果：200億円/年(企業、地元生産者・加工業)
- ・低出生体重児が日本全体で4%削減すると、医療費削減効果、20年間の消費行動への効果、労働経済効果は年間2000億円程度と推定される。(北海道大学、日立の試算)

5.5

母子の腸内環境が良くなるために、そして健康でいるために

中村公則¹、綾部時芳¹、相沢智康²
北海道大学大学院先端生命科学研究院
¹細胞生物科学、²蛋白質科学

北大COI「食と健康の達人」の健康ものさし研究は、母子健康調査の中で母子の腸内環境をよくするための活動を続けています。腸内環境の健康ものさしを活用して健康になる北大COIの活動は、母子はもちろん、全ての岩見沢市民の腸内環境を良くすることにつながっていきます。本項では、まず、腸内環境とはいったい何かを示し、次に、なぜ母子の腸内環境が私たちの健康に大切なのかについて研究成果を元に言及します。

私たちの腸内環境は、①自分自身の腸(小腸、大腸)を中心とし、この他に、②毎日の食生活と、③腸内に住み着いている腸内細菌という三つの因子が互いに大きく影響し合っています。腸内環境の健康ものさしをはじめて創生し、社会実装することを目的とし

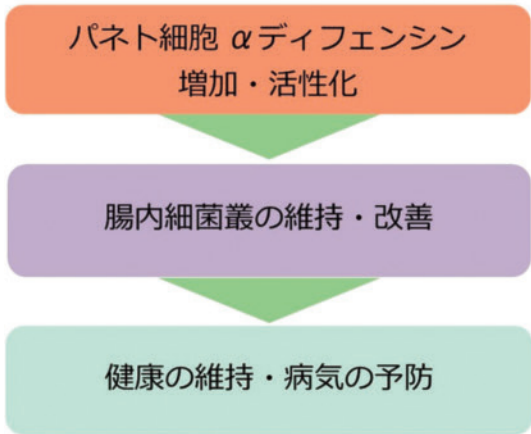
ている北大COI「腸内環境の健康ものさし」研究では、岩見沢母子健康調査から得られる貴重な科学的データを元にして、これまでに健康維持に役立つ重要な発見をしています。

私たちの腸に住んでいる腸内細菌は、私たちにとって切っても切り離せない、生涯にわたる重要な仲間です。母親の腸内細菌が、生まれてきた子どもの腸内細菌として受け継がれることがしだいに明らかになっています。そして、新生児から乳児期、幼児期までの間に、様々な因子の影響を受けて、その人の腸内細菌の組成が決まり、正常な腸内細菌叢(そう)が形成されると考えられています。また、この腸内細菌叢を形成する腸内細菌の組成は個人個人で大きく異なること、すなわち個人差が大きいことがわかっています。

私たちの小腸には、パネト細胞(Paneth細胞)という名前の上皮細胞があります。このパネト細胞は α (アルファ)ディフェンシンという自然免疫ではたらく抗菌ペプチドを作って、いろいろな刺激に反応してこの α ディフェンシンを小腸の内腔に分泌し、私たちのからだを感染から守っています。北大COIの研究によって、パネト細胞が分泌する α ディフェンシンが、食と腸内細菌との深い関わりの中で腸内環境を規定していることが明らかになりました。さらに、 α ディフェンシンの測定という健康ものさしを世界ではじめて作り、それを活用することによって健康を維持する助けになることを示してきました。すなわち、 α ディフェンシンは、私たち自身が個人個人の腸内細菌の多様性を増加させて常に適切な状態に保つことで、母子の腸内環境を良い状態に保っていると考えられます。このように、岩見沢母子健康調査における岩見沢市民の皆さんの便の解析から、健康でいるために必要な新しいサイエンスが生まれています。

この腸内細菌、 α ディフェンシンによる免疫、および食べ物を合わせた腸内環境が良いと健康が保たれ、悪化すると病気の発症につながるということがわかってきています。一昔前と比べて最近では日本人全体の食生活が大きく変化しています。それに伴うように、糖尿病、脂肪肝や高血圧症などの生活習慣病、さらには難治性免疫疾患、アトピーやアレルギーなどが増えています。北大COIの研究によって、食べ物が私たちの

**αディフェンシンは腸内環境を制御して
健康維持に貢献する**



免疫と腸内細菌にどのように関係するのかが分かってきました。さらに、食べ物の選択と腸内細菌の関係もしだいに明らかになり、その中で自分自身の免疫、特に自然免疫という最前線で働いている免疫の仕組みとその重要性がわかってきたことによって、免疫を強くすることが実際に可能になる時代がきています。自分の免疫と腸内細菌はどのような状態か、それが子どもにどのように受け継がれたのかがわかると、自分や子どもの腸内環境の状態がわかるようになると考えられ、今後、様々な病気を予防することに役立つ可能性が見えています。

北大 COI 健康ものさし研究では、岩見沢母子健康調査における母子の便検体を用いた αディフェンシンの定量と腸内細菌叢解析、さらには便中代謝物 (NMR メタボローム) の網羅的解析によって、腸内環境の新しい健康ものさしを検証しています。北大 COI がはじめて明らかにした新生児期の腸内細菌叢形成メカニズムを基にして、コミュニティでの測定を進め、検証しました。αディフェンシンが正しく分泌されると腸内細菌叢を正常化することを世界ではじめて示し、そのことが病気の予防や改善に繋がることを普遍的な健康パラダイムとして、参画機関が協働して研究開発を進めながら明らかにしてきました。さらに、生み出した腸内環境の新しいサイエンスを、社会で役立たせるための努力を現在積み重ねています。例えば、北大 COI の強みを生かしてアレルギーの発症における新知

見を得たり、脂肪肝の早期発見の可能性を示したり、漢方の腸内環境改善効果を明らかにしてきました。これらは、腸内環境が関与する様々な病気を予防して、食で健康になるために北大 COI が挙げてきた重要な研究成果です。

先に述べたように、母から子に腸内細菌が受け継がれることによって私たちの腸内細菌叢が形成されることはある程度これまでにわかっていますが、なぜ受け継がれた腸内細菌が赤ちゃんに定着し、その後それが成熟していくのかはほとんどわかっていませんでした。北大 COI の研究によって、αディフェンシンが母子の腸内細菌叢の形成に深く関与することや、子の成長・発育促進にパネト細胞の発達と適切な腸内細菌叢の維持が関与することを示すことができました。岩見沢母子健康調査はこれからも続いて、健康であるために個人個人が何をしたらよいかを岩見沢市から世界に発信して行きます。今後、子の将来における病気の発症リスクを低くする可能性をさらに追求して明らかにできる日が来るかもしれません。

5.5.1 調査概要、対象

子どもの成長や発達、病気の発症には、遺伝的要因だけでなくさまざまな環境要因が複雑に関与していることがこれまでの研究から示唆されています。また、胎児期や生後 1-2 年以内の環境が、その後の生活習慣病等の発生に影響を与えていることもわかってきました。そこで、北海道岩見沢市にお住いの健康な妊婦を対象に、妊娠中の環境や生活習慣の把握からはじめ、出産、乳児期から幼児期、学童期まで子どもの生活習慣、健康状態を調査することで、子どもの成長発達に影響を与える因子やさまざまな疾患の原因を明らかにすることを目的として、岩見沢市では北海道大学 COI 『食と健康の達人』と共同して母子健康調査を開始しました。さらに今後は、社会実装を目指して、妊産婦、あるいは乳幼児の健康維持増進等に一定の効果が認められ市販されているサプリメントや食材等の推奨、ならびに実際の摂取による効果をサブスクリプション方式による販売を通じて検証することも検討しています。この調査で得られた情報を今後解析するこ

とで、岩見沢市のみならず各地で生まれ育つ将来の子どもたちの健康な成長発達の一助とできればと考えています。また結果を岩見沢市の健康づくり施策に反映させることで、調査への参加者を含む子どもたちの健康やかな成長発達に寄与したいと思います。

調査は、母子健康手帳交付を受けとりにいらっしやった妊婦に市の職員が研究の説明を行うところからスタートします。同意くださった方には、妊娠初期から継続的に、調査票による生活習慣や食事の内容の調査をお願いするほか、時期により血液、便、尿、そして母乳の提供を依頼します。試料情報の収集は、岩見沢市内の産科医療機関(妊婦健診と出産：岩見沢レディースクリニック(LC)と岩見沢市立総合病院(市立))の他、お子さんが誕生されてからは岩見沢保健センター(乳幼児健診)で行います。岩見沢市立総合病院が2019年から調査に加わったことで、岩見沢市で出産するすべての方をカバーすることができるようになりました。この母子健康調査は岩見沢市が主体で行い、北海道大学、共同研究企業などが協力しています。

現在の調査項目と各時期の調査内容は次の通りで、

北海道大学大学院医学研究院医の倫理委員会の審査を受けたくうえで進められています。

〈母〉調査票による既往歴や家族歴、生活習慣、食事習慣、心理などの情報、医療機関カルテや岩見沢市の保有する情報に基づく妊娠経過、分娩、産後などの情報、血液(血算、生化学一般、微量元素、ビタミン、ストレスマーカー、炎症マーカー、生理活性物質、代謝産物など)、母乳(一般組成、ビタミン、組成詳細分析、核酸、生理活性物質、代謝産物など)、便(腸内細菌叢、生理活性物質、代謝産物など)、尿(代謝産物など)。

〈子ども〉医療機関カルテに基づく在胎週数、出生時などの情報、乳幼児健診の所見の情報、調査票による生活習慣や病歴などの情報、臍帯血(生化学一般、微量元素、ビタミン、ストレスマーカー、炎症マーカー、生理活性物質、代謝産物など)、血液(血算、生化学一般、微量元素、ビタミン、ストレスマーカー、炎症マーカー、生理活性物質、代謝産物など)、便(腸内細菌叢、生理活性物質、代謝産物など)。

岩見沢母子健康調査の内容

資料・試料	時期												
	妊娠期間				産後								
	初期	12週	24週	36週	入院中	1か月	4~5月	8~9月	1歳半	3歳	5歳	学童期	
母	調査票	説明	●	●			●		●				
	健診等情報		●	●		●	●						
	食事調査		●	●			●						
	血液		△	●	●*	△	●						
	臍帯血					●							
	母乳					●	●						
	尿		●	●		●	●						
便			●		●	●							
子	調査票							●	●	●	●	●	●
	健診等情報					●	●	●	●	●	●	●	●
	食事調査									●	●	●	●
	血液					○							
	便					●	●	●	●	●	●	●	●

△ 健診用に採血した血液で測定できる範囲(健診項目+1~2項目)

○ 新生児代謝異常等スクリーニングにあわせて、濾紙にて児の血液を採取(保存のみ)

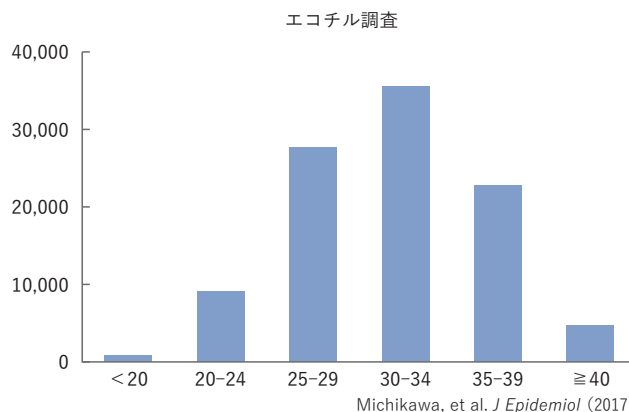
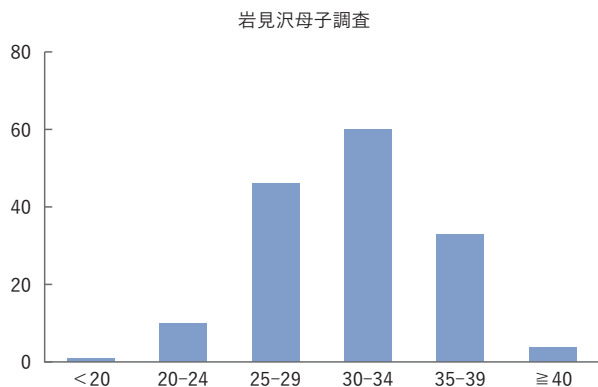
5.5.2 これまでに得られた結果

2021年1月4日までに参加を表明くださった方は218人ですが、様々な事情で中止や取り消しがあり、

参加を継続されているのは154人となっています。

これまでの参加者の状況をお示しします。人数は、調査票返送数等に依存するため、必ずしも上記154人とは一致しませんことをご了承ください。

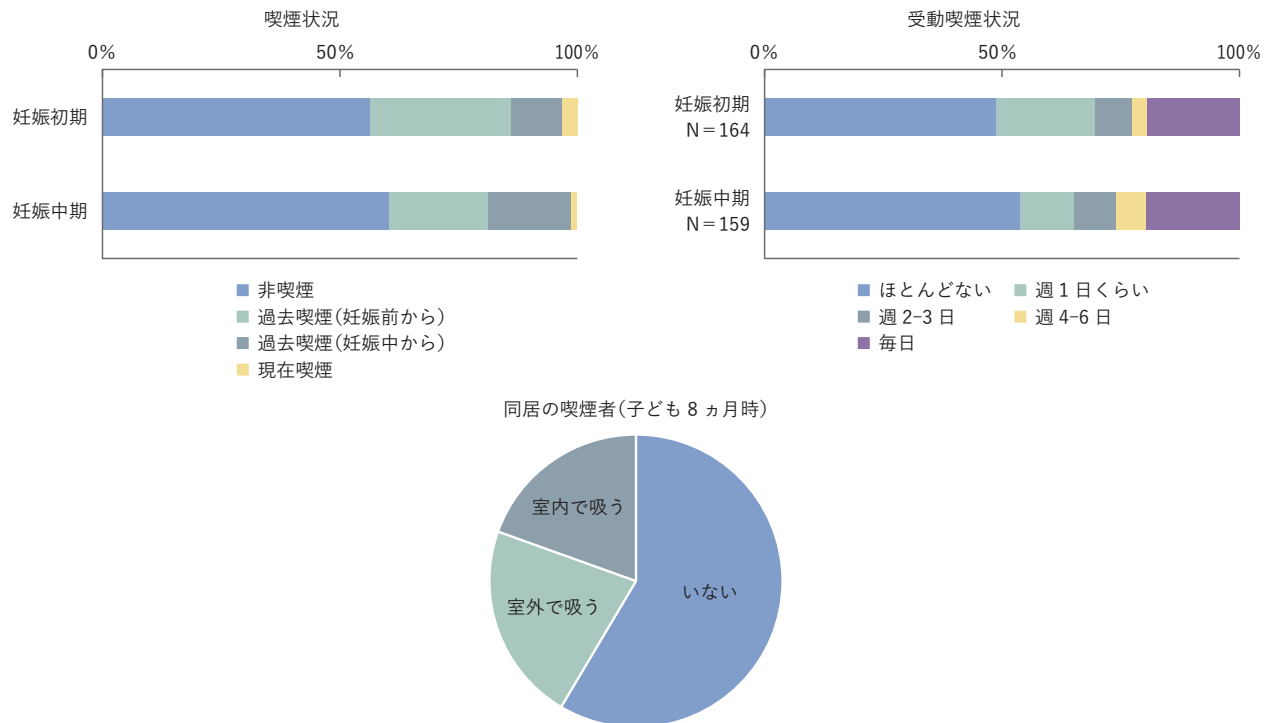
調査参加時点のお母さんの年齢年齢



調査に参加されている方の年齢は、30-34歳の方がもっとも多く、次いで25-29歳、35-39歳と続きます。この分布の形は、全国規模で行われたエコチル調査参加者とほぼ同じでした。なお、ここで比較したエコチル調査とは、2011年より環境省が行っている調査で、日本中で10万組の子どもたちとそご両親が参加されている大規模な疫学調査「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」です。北海道では北海道大学、札幌医科大学、旭川医科大学、日本

赤十字北海道看護大学が共同研究機関として参加しており、調査地区は札幌市北区及び豊平区・旭川市・北見市の一部・置戸町・訓子府町・津別町・美幌町となっています。エコチル調査のように大きな調査が既に行われている中で、さらに岩見沢市で母子健康調査を行う意義を私たちは、他ではほとんど集められていない便を提供いただくことで、母と子の腸内細菌叢、食事、そして健康の関係を調べられることと位置付けています。

喫煙の状況

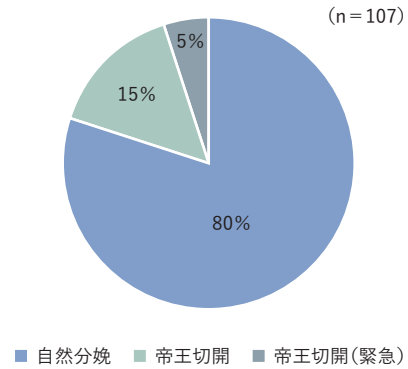
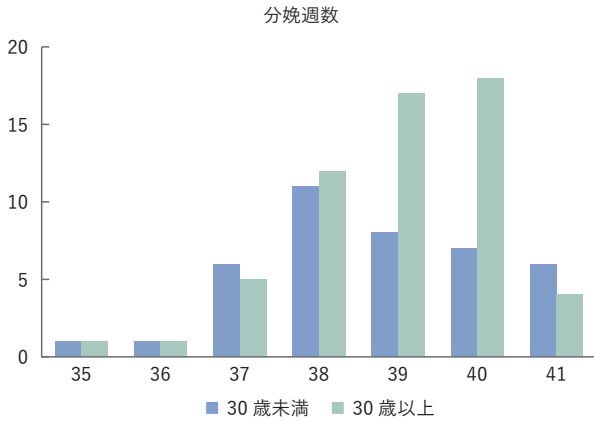


約60%の妊婦さんはたばこを吸ったことがないと回答されました。また、吸った経験のある方のうち半数程度の方は妊娠が判明する前に禁煙され、残りの多くも調査時点までに禁煙されていました。一方で、ごく少数(初期の調査で3%、中期の調査で1%)ではあるものの喫煙を継続されている方もいらっしゃいます。前述したエコチル調査では、約5%の方が妊娠初期に喫煙を継続されていますので、北海道の女性の喫煙率は全国より高いことが知られていますが、岩見沢市では妊娠を契機にやめる方は若干多いのかもしれません。一方で、ほとんど受動喫煙を受けていない方は半数程度で、毎日受動喫煙を受けていると回答された方が、約20%いらっしゃいました。お母さん自身の

喫煙のみならず、受動喫煙も胎児の成長に影響を与えることを広く知らせ、周囲の方に注意していただくことも重要と思われます。

お子さんが8ヵ月時点での調査では、お子さんと同居されていて喫煙する方がいない家庭が59%、室外で吸うと一定の配慮をされている家庭が22%でしたが、室内で吸う方がいらっしゃる家庭も19%ありました。もちろん、お子さんのすぐ横では吸わないなど配慮されているかもしれませんが、たばこの臭いが部屋や服に付着することは私たちも経験していることです。お子さんの健やかな成長のため、ご家庭での喫煙は控えていただきたいものです。

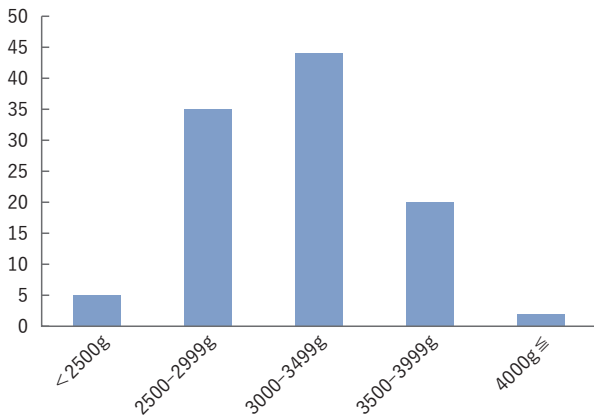
分娩状況



妊娠37-41週の出産を正期産といいます。それより早い早期産の方はごく一部でした。30歳未満の方と比べると30歳以上の方で分娩週数が遅い傾向がありますが、分娩回数の影響もあるかもしれません。出産された方の20%は帝王切開で、その1/4(全体の5%)は緊急帝王切開でした。2017年9月に行われた医療施設静態調査によれば、帝王切開の割合は、一般

病院25.8%、一般診療所14.1%となっています。今回の集計は、LCで出産された方だけが対象となっていますので、全国の数よりやや帝王切開の割合が高いと考えられます。また緊急の帝王切開は、母児ともに負担がかかりますが、それを除けば全国の一般診療所の値とほぼ同じでした。

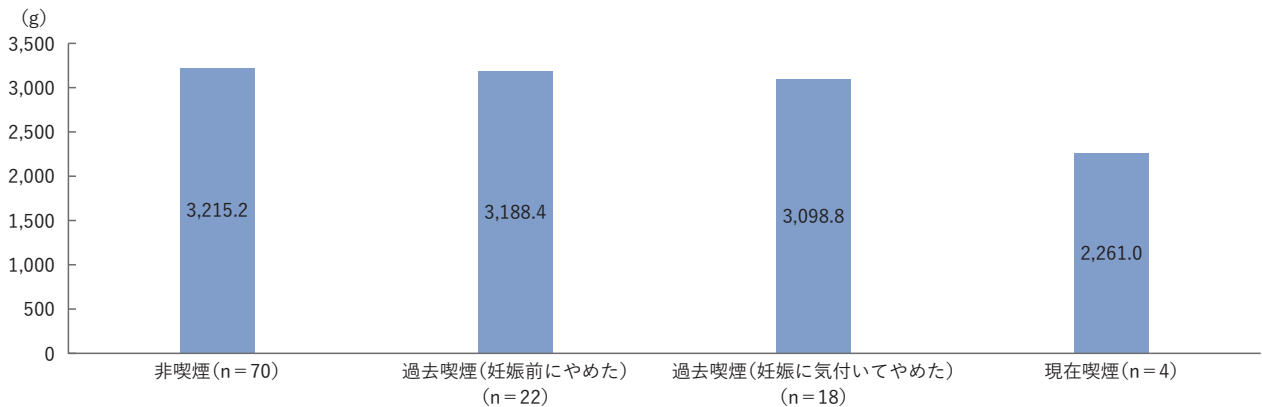
出生時体重



2500gより小さく生まれた場合に低出生体重児といいますが、お母さんのお腹の中で栄養をもらって成長しますので、出生時の体重は生まれた週数に影響を受けます。週数は考慮せずに分布をみると、今回の対象者では2500g未満のお子さんは4.7%でした。

お母さんの妊娠初期の喫煙の影響

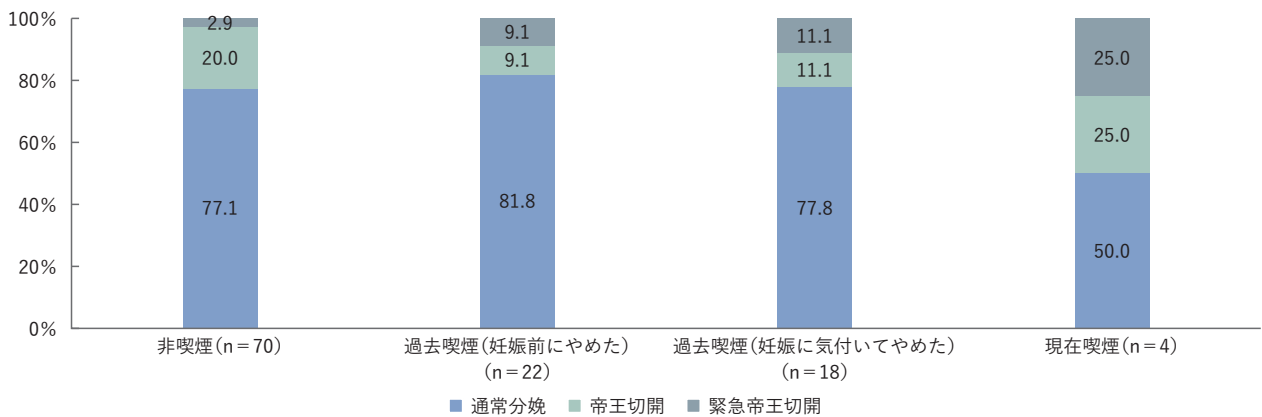
○出生時体重



たばこを全く吸わない方や妊娠前から禁煙していた方に比べ、妊娠に気づいてからやめた方、妊娠を初期の調査時点(多くの方で妊娠12週)まで継続していた方から生まれたお子さんの出生時体重は低い傾向にあ

りました。特に喫煙を継続していた方から生まれたお子さんは、人数は少ないものの平均で900g以上小さいという結果でした。

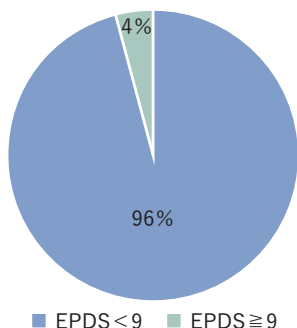
○帝王切開



また、2021年1月14日までに分娩した方128人のうち、緊急帝王切開になった方は9人(7%)いらっしゃいました。喫煙状況別に緊急帝王切開の割合を見ると、妊娠に気づいてやめた方、妊娠を初期(12週)まで継続していた方で緊急帝王切開の割合が高い傾向

がみられました。妊娠中にたばこを吸い続けることは、常位胎盤早期剥離(胎盤が赤ちゃんが生まれるより前にはがれてしまうこと)や前期破水、切迫早産のリスクを高めることが知られていますので、そういった影響があるのかもしれませんが。

産後うつ病（8か月時点）



出産後のお母さんにみられる一時的な気分の落ち込みや漠然とした悲しみは、産後の女性ホルモンの減少やお母さんとなった責任感、生活の変化などによって生じると考えられています。それをマタニティーブルーといいますが、出産後1-2週間で多くは治まります。しかし、産後長期にわたってうつ病のような症状が出て

くる場合には、産後うつが疑われます。産後うつは多くの場合、産後1-2か月以内に症状が現れますが、数か月後、1年後に発症する場合があります。岩見沢市では国の方針に基づき、産後2週間と1か月の方を対象に産婦健康診査費用を助成し、問診、診察などの他、産後うつ病の質問を行うことで産婦さんの産後の体調を確認できるようにしています。

産後うつ病は10-15%の頻度で生じると言われ、数か月、長い場合は年の単位で続きます。お子さんの8か月健診の機会にエジンバラ産後うつ質問票を使ってお母さんの状態をお尋ねしたところ、産後うつ病と評価された方が7%いらっしゃいました。産後うつ病は治療を必要とする病気です。ご本人、周囲の方が病気に気づき治療を受けること、妊娠中から不安やうつの問題が起こっている場合には早めにケアを受けることが重要です。

5.5.3 参加者へのフィードバック

母子健康調査ではお答えいただいた食生活のアンケート調査(BDHQ)と提供いただいた検体(便、母乳)の測定結果をもとに、参加して下さっている方に結果をお返ししています。これまでに結果をフィードバックしたのは(同じ方に複数回、別の機会でも得られた情報、試料を基にお返ししています)、

BDHQ：406人
 母の便：295人
 子の便：287人
 母乳：265人

となります。お返ししている結果の例を下に示します。このフィードバックにより、ご自身の健康状態を確認いただくとともに、調査に継続的に参加くださるモチベーションが維持されることを期待しています。

5.5.4 森永乳業株式会社報告

健康栄養科学研究所 栄養学術グループ
 川上 智美

岩見沢母子健康調査などで、参加者が自分や家族の健康の情報や気づきを受けた後に、維持・改善のための行動変容をサポート・継続するために、エミプラスラボを中心とし、専門的な知識の提供や、母子の状況に応じた食を届けるリカーリングサービスの展開の検討を行っている。

これらサービスの組み立てのために、妊娠中から育児中の母親(2019年12月)および、父親(2020年8月)にグループインタビューを行い、潜在的なニーズ発掘を行った。これらのインタビュー結果を基盤として、子育てのママパパのニーズの検討を行い、その課題解決のためには、少し先の子育てに備えるリテラシーが身につくためのコンテンツの配信(「こと」)、それを補助する製品提供(「もの」)を組み合わせる。手軽に利用できるように「家族健康手帳」アプリを活用し、該当者を対象にプロトタイプの内容を作成し、サービスの可能性について検討する。

5.5.5 フィードバック資料

もうすぐママになるあなたへ		サンプル 初期
あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました		FD201：令和2年6月15日
D1 1000	D2 11	妊婦週数 7 週 年齢 歳
<p>たくさんのお問にお答えいただき、ありがとうございました。ママと赤ちゃんの健康に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。</p>		
<p>【結果の見方】</p> <p>☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。 ● 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。 ● 赤信号：この項目を中心とした食習慣の改善を日進してください。 <p>黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。</p>		
こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。		こんなことと関係しています。 ○内はまだじゅうぶんに明らかではないものです。
<p>太りすぎ、やせすぎではありませんか？（あなたのBMIは？）</p> <p>● 26.9 <small>kg/m²</small></p> <p>体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。食事だけでなく運動とのバランスで考えましょう。</p> <p>妊婦中の正常な体重増加は健康の印です。</p> <p>妊婦中の望ましい体重増加量は人によって異なります。病院や保健センターなどで専門家に相談してください。</p>		<p>太りすぎ⇒妊婦高血圧症、妊婦糖尿病</p> <p>やせすぎ⇒赤ちゃんの成長不全</p>
不足が気になる栄養素	<p>カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？ 気にしすぎにも注意！</p> <p>● 200mg</p> <p>牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。</p> <p>妊婦中にはいろいろな種類の栄養素の必要量が少しだけ増えます。カルシウムだけを気にしすぎるのは考えものです。詳しくはお近くの保健士に相談してください。</p>	ママの骨の維持と赤ちゃんの骨の成長
	<p>鉄をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 15mg</p> <p>穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べましょう。加工食品に少ない傾向があります。</p> <p>貧血と診断されたら、薬や栄養補助食品の利用も考えることもあります。でも、その前に食事の改善です。</p>	ママの貧血予防
	<p>葉酸（ようさん）をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 200μg</p> <p>妊婦中に、特に必要な量が増える栄養素です。文字通り、果物野菜に多く含まれています。</p>	赤ちゃんの神経組織形成不全の予防
	<p>カリウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 4000mg</p> <p>野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。</p>	（妊婦高血圧症の予防、ママの骨の維持）
取り過ぎが気になる栄養素	<p>食塩を取り過ぎていませんか？</p> <p>● 5g</p> <p>調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、取り過ぎには注意しましょう。</p>	妊婦高血圧症
	<p>脂肪を取り過ぎていませんか？</p> <p>● 50g</p> <p>料理に使う油（揚げ物や炒め物）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉の刺身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。</p>	（太りすぎ）
	<p>アルコールを飲んでいますか？</p> <p>● 0g</p> <p>アルコールは赤ちゃんの成長に深刻な障害をもたらします。妊婦中のお酒は絶対に止めましょう。</p>	先天性アルコール症候群
<p>も数字はあなたの食習慣から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の改善を把握するようにしてください。</p>		
たばこ	<p>たばこは吸っていませんか？</p> <p>喫煙は赤ちゃんの成長に深刻な障害をもたらします。妊婦中の喫煙は絶対に止めましょう。また、喫煙はママ自身の病気の原因にもなります。また、育児中の喫煙は子どもの健康にも益ましくない影響を与えます。妊婦前に喫煙習慣のあった人はこの機会に吸わないようにしましょう。</p>	赤ちゃんの成長不全

サンプル 初期

体重コントロールの考え方

赤ちゃんを守り、育てるためにママのからだはたくさんの準備をします。体重の増加はそのひとつです。正常範囲内の体重増加は健康の印です。適切な体重増加は人、特に、妊娠前の体格によって異なります。自己判断せず、病院や保健センターなどで専門家に相談するようにしましょう。

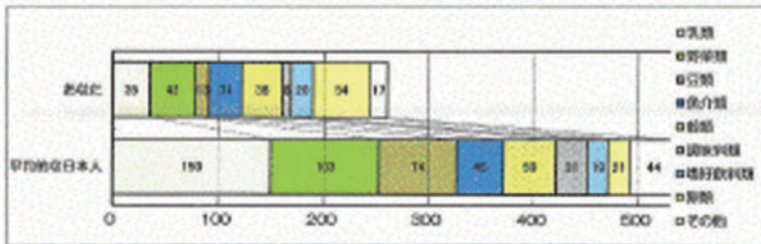
BDHQでは尋ねていません。ご自分で計算してみてください。

現在の体重	68.0	kg	妊娠前の体重		kg	体重増加量		kg
-------	------	----	--------	--	----	-------	--	----

食事（米穀）

カルシウム (mg/日)

妊娠したからといって、特にカルシウムをたくさん食べなくてはならないわけではありません。必要な量は妊娠していないときと同じです。しかし、現在の日本の女性は、妊娠前でもじゅうぶんなカルシウムを食べていないことが多いので、注意が必要です。

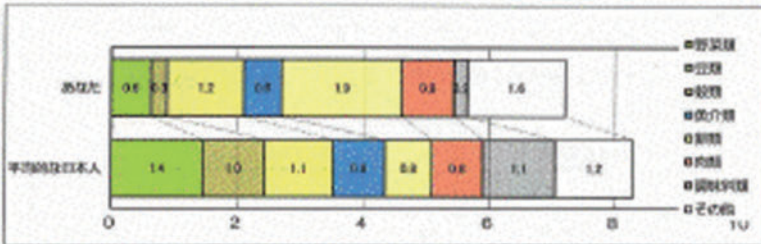


あなたの摂取量	およそ260 mg/日
推奨量*	およそ650 mg/日

鉄

(mg/日)

鉄の必要量は、妊娠によって大きく増えます。それを満たすのは難しいかもしれませんが、しかし、必要量は人によって異なります。貧血の兆候が出ていなければいじょうぶと考えるよいでしょう。しかし、自己判断せず、病院や保健センターなどで専門家に相談するようにしましょう。

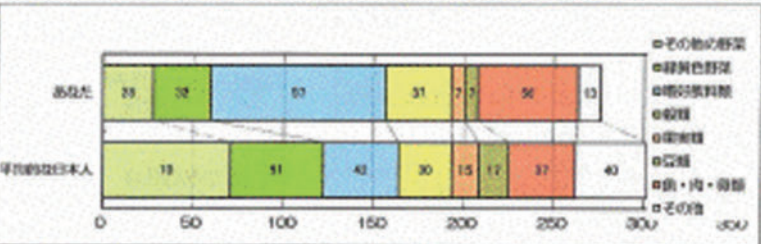


あなたの摂取量	およそ7.2mg/日
妊娠中（いま）の推奨量*	およそ8.6 mg/日

葉酸 (μg/日)

(μg/日)

赤ちゃんの神経組織を作るのに必要な栄養素です。妊娠中は、妊娠していないときと比べて、必要な量が増えます。しかし、安易に葉や栄養補助食品に頼らずに、できるだけふつうの食品から食べるようにしましょう。赤ちゃんが育つためには葉酸以外にもたくさんの種類の栄養素が必要だからです。



あなたの摂取量	およそ276 μg/日
妊娠中（いま）の推奨量*	およそ480 μg/日

◆たっぷり食べるためのポイント

- ① 「たっぷり食べたい栄養素が豊富に入っている食べ物」を食べる。
- ② 「たっぷり食べたい栄養素がある程度入っている食べ物で好きな食べ物」をいっぱい食べる。

* 推奨量、目安量=これくらい食べていただければ、どんな人でもほぼじゅうぶんだろうという量です。

「日本人の平均」には、あなたと同じくらいの年齢で、妊娠も授乳もしていない女性の摂取量の平均値を表示しました。

メモらん

[腸内菌叢 報告書]

[お子さま 1歳6か月ごろ]

ID 及び採取日情報

ID No:

採取日: 年 月 日 :

結果

ビフィズス菌は % です

お子さまのおなかの中には・・・

- 私たちのおなかの中には多くの菌があり、その種類や割合は、一人ひとり異なります。そして、食事により大きく影響されることもわかってきています。
- 1歳6か月ごろのお子さまは、大人と同じように1日3回の食事と1~2回の補食（おやつ）が中心となり、母乳又は育児用ミルクを飲む量も少なくなるころです。
- この食事の変化は、おなかの中の菌にも大きな影響を与えます。離乳食をはじめたころから、徐々に、あるいは、一気にお子さまの便は変化してきます。大人と同じような食事が多くなると、便の形や色、においも大人の便に近づいてきます。おなかのなかにいる菌も大人にみられるような菌が増えてくる傾向にあります。
- しかし、まだ、母乳や育児用ミルクの影響もあり、大人よりはビフィズス菌が多いのですが、3歳ごろまでには大人と同じような菌になると考えられています。

何かございましたら、岩見沢保健センター(☎0126-25-5540)にご相談ください。

報告書管理番号:

[母乳成分 報告書]

[入院中 母乳]

ID 及び搾乳日情報

ID No:

搾乳日： 年 月 日 午後 時

分析結果

分析方法：母乳分析装置 (Miris 社製 Human Milk Analyzer)

項 目	100ml あたり	メモ
熱 量	(kcal)	からだを動かすエネルギーです。
たんぱく質	(g)	からだをつくる大切な成分です。赤ちゃんを病気から守る成分もあります。
脂 質	(g)	エネルギーになるほか、脳や神経の発達に必要な成分もふくまれます。
炭水化物	(g)	エネルギーや腸の調子を整えます。

結果について心配な方は岩見沢保健センター(☎0126-25-5540)にご相談ください

母乳の特徴

母乳には2つの役割があると言われています。赤ちゃんが大きく成長するための栄養となる役割と、抵抗力の弱い赤ちゃんを病気などから守る役割です。

赤ちゃんは、お母さんのおなかのなかでは無菌状態ですが、誕生と同時に、周囲のいろいろな細菌やウイルスに囲まれます。出産してから5日目ごろまでの母乳はクリーム色がつよく、濃い感じになります。これは赤ちゃんを守る成分が多く含まれる

ため、「初乳」と呼ばれています。栄養成分としては、たんぱく質が多くなっています。6日目～10日頃の母乳を「移行乳」、それ以降は「成乳」と言いますが、病気から守る成分は、「成乳」にも含まれています。

出産からの時期による成分の変化

日本人の母乳を分析した8つの論文から計算した推定平均値（森永乳業分析）

出産後の日数	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
1-5日	60.6～68.7	1.8～2.0	2.5～3.1	7.0～7.3
6-89日	67.7～73.5	1.1～1.4	3.0～3.7	7.5～7.6
90-180日	62.0～67	1.1～1.2	2.7～3.1	7.5～7.8

母乳の量については、お子さまの体重の増え方、うんちの出かた、また、機嫌のよさなどが目安になります。ご心配な場合は、岩見沢市担当者にご相談ください。

和食中心の食事でバランスよく

和食中心の食事でバランスよく

子どもの将来の食事の嗜好や食生活の基礎は、母親が毎日食べる食事によって、胎児期・乳幼児期からつづられます。そこで母親は、なるべく主食、副菜、主菜の揃った日本型の食事を勧めます。ごはんは味噌汁、野菜や豆腐、魚などが中心の日本型の食生活は低カロリーで栄養バランスがよく、しかもおいしいと世界中から見直されています。

和食の唯一の欠点は塩分が多くなりがちなことですが、だし(うま味)をきかせるとおいしく減塩できます。



母乳には「うま味」がたっぷり

母乳には、アミノ酸がたくさん含まれています。中でもグルタミン酸が一番多く含まれます。

母乳中の乳糖はほとんど甘くなく、乳児はうま味を感じて母乳を飲んでいると考えられます。

食事の内容は
母乳の味に影響！

母親学級資料から抜粋

報告書管理番号:

5.5.6 今後の予定

〈調査、分析の確立〉

市立病院の参加により、低出生体重児を含めた母子の解析をさらに発展させる。

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所との共通DB化、解析を進め、他研究・他地域との比較、検証を可能にする。

〈社会実装と持続性確保〉

自治体で持続して実施できる仕組みを構築するとともに、大学での研究基盤を確立し調査・研究の持続性を確保する。

他地域、全妊婦(母子)に展開するため簡素化(コンパクト化)した母子健診モデルを構築する。

母子健康調査を活用したリカーリングの影響評価体制を構築する。

態を把握できる地図のようなものを作成する第一歩として、「見える化」をサポートする可視化ツールやウェブアプリの開発を進めています。今現在、ウェブアプリを活用しながら「健康ものさし」と候補について議論を積み重ねている段階です。

5.5.7 その他の施策

データ駆動型数理学：

データ駆動型数理学では、母子健康調査で得られたデータに潜む健康のカギを探し出すため、統計学や機械学習、数理学と呼ばれる分野の手法を活用しています。特に母子健康調査の中でも、腸内細菌叢や代謝物、食べた食事に関するデータに着目し、分析を進めています。 α ディフェンシンの「健康ものさし」としての役割をより明確にするため、細菌叢の多様性との相関関係を調べたりしています。また、菌と同じく健康維持に重要な代謝物にも着目し、新たな「健康ものさし」の候補を探し出す取り組みも進めています。

数理解析を当てはめて得られたデータは、母子健康調査や腸内細菌研究の専門家にとっても、必ずしもわかりやすい結果としてお返しできるわけではありません。得られた結果に向き合って議論を行い、そこから新しい知見を取り出すためには、数理解析結果を視覚的に見やすくし、改善の可能性を把握できるための「見える化」をサポートするモノづくりが重要です。

データ駆動型数理学チームでは、将来的に健康状

5.5.8 森永乳業株式会社さまご提供資料

育児日記 前期・後期 提供



1歳6か月終了者への「絵本」の提供

morinaga 母子健康調査にご協力頂いた皆さま

世界にひとつだけの絵本 プレゼントのお知らせ

健康調査にご協力頂きありがとうございます。ご協力いただいた皆さまに、お子さまの名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本をプレゼントいたします。下記記入欄に必要事項をご記入頂き、専用封筒に入れてご返送ください。

森永乳業は北海道大学COI係と協賛の法人協会の協賛機関として、母子健康調査をいっしょにごこなっています。

A 「ぼくのでんしゃ」 男の子向け 主人公は女の子、お母さん。お母さんの名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本です。	B 「ひまつのかくれんぼ」 男の子向け お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん。お母さんのお名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本です。	C 「たんけんしよう! はなつあそび」 男の子向け お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん。お母さんのお名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本です。
D 「まほうのおえかき」 女の子向け お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん。お母さんのお名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本です。	E 「おべんとうななに?」 女の子向け お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん。お母さんのお名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本です。	F 「おもちゃのおしろであそび」 女の子向け お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん。お母さんのお名前が主人公になる世界にひとつだけの絵本です。

応募前に内容をチェック! Webサイトで絵本の試し読みができます

<https://ast.hagakuri.ne.jp/taempai/pv/onyonbook>

応募期限：2020年6月30日(火)当日消印有効

森永乳業

料金後納郵便	210-0832
川崎市川崎区池上新町3-1-4 日本郵便株式会社 川崎四谷上町郵便局留 世界にひとつだけの絵本プレゼント COI係 行	

発行日：2022年3月

著者：岩見沢市健康福祉部

発行元：岩見沢市

協力：北海道大学 COI『食と健康の達人』拠点

連絡先：岩見沢市 健康福祉部 健康づくり推進課
TEL0126-25-5540

表紙：北海道社会福祉事業団福祉村 中道 章子