第3章　　健康づくりの目標

１．課題別の実態と対策

２．目標の設定

～健康づくり団体の紹介～

◆保健推進委員協議会◆

地域の健康づくりに向け、町内会長から推薦され、市長が委嘱した人をもって組織されているボランティア団体です。
地域の中で、検診の勧奨や健康教室の開催など、地域と行政のパイプ役として活動を行っています。

◆食生活改善推進員◆

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、食生活を通した健康づくりをすすめているボランティア団体です。食生活について学び、お隣さんやお向いさんから地域へと伝え、健康づくりをお手伝いする活動を行っています。

1．課題別の実態と対策

（1）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

①　　が　ん

【基本的な考え方】

生涯を通じて、2人に1人は一生のうちに何らかのがんになると言われています。

がんは遺伝子が変異を起こすもので、予防が難しいと言われてきましたが、ウイルス・細菌感染、生活習慣の中に原因が潜んでいることも明らかになってきました。

がんのリスクを高める生活習慣は、喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満、野菜・果物不足、脂肪・塩分の摂りすぎなどがあげられており、これらの生活習慣を改善することががんの発症予防につながると考えられています。

がんにかかる率を減少させ、がんによる死亡を防ぐために最も重要なのは、がんの早期発見です。そのため、がん検診の受診率向上が重要になってきます。

【名寄市の現状と目標】

○名寄市の平成22年のがんによる死亡者数は110人で、全死亡者数の32.4%を占めており、高齢化の影響を除いた75歳未満のがん年齢調整死亡率は、全国に比べ高くなっています。また、がん検診受診率は、胃がん検診を除いて全国に比べ高くなっていますが、受診率の一層の向上に向け取り組むことが必要です。

○がん検診受診者の中から毎年10人以上がんが発見され、進行度の判明しているがんのうち、約8割が自覚症状のない早期段階で発見されています。自覚症状がなくても定期的に有効ながん検診を受ける必要があります。若い世代からの受診率を高めていけるよう、検診勧奨や受診しやすい体制づくりが必要です。

▼75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H22	全道 H22	全国 H22	名寄市 H29
75歳未満のがんの年齢調整死亡率 （人口10万人当たり）	101.9	男性 120.4 女性 67.0	84.3	減少

▼がん検診の受診率の向上

項　目		現状値			目標値
		名寄市 H23	全道 H22	全国 H22	名寄市 H29
胃がん（40～69歳）	男性	25.0%	26.8%	36.6%	40.0%
	女性	22.0%		28.3%	
肺がん（40～69歳）	男性	27.3%	18.7%	26.4%	
	女性	25.2%		23.0%	
大腸がん（40～69歳）	男性	28.5%	21.5%	28.1%	
	女性	29.3%		23.9%	
子宮頸がん（20～69歳）	女性	38.0%	30.0%	37.7%	50.0%
乳がん（40～69歳）	女性	48.9%	28.0%	39.1%	

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・症状がなくても年に1度は検診を受け、健康状態を知ろう。
・がんにならない生活習慣について知り生活に活かそう。
・たばこはやめよう。
・塩分、脂肪の摂りすぎに注意しよう。
・お酒は適量を守り、飲み過ぎないようにしよう。
・適度な運動に心がけよう。
・野菜をたくさん食べるようにしよう。
・ストレスをためないようにしよう。

◆地域の取り組み◆

・保健推進委員が、検診の受診勧奨をしたり、とりまとめを行う。
・地域や職場などで、検診を受けるように声をかけ合う。
・地域のイベントや回覧版を利用して、検診の案内を行う。
・健康づくりチャレンジデー、健康まつり等イベントに参加する。
・地域で健康教室を実施し、学習の場をつくる。

◆行政の取り組み◆

・医療講演会や健康教室、健康相談などを開催し、がん予防の普及啓発に努めます。
・健康イベントや乳幼児健診、相談などで検診の普及啓発を図り受診勧奨をします。
・検診を受ける方法をわかりやすく周知し、受けやすい体制をつくります。
・特定の年齢の方に乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診無料クーポン券や検診手帳を配布し、初回受診者の拡大に努めます。
・子宮頸がんワクチンの助成をし、若年者の子宮頸がん発症を予防します。
・精密検査を速やかに受診できるよう、検診機関と連携し、受診勧奨に努めます。
・禁煙を希望する人に対して、禁煙支援します。

♪健康座談会より♪

・がんの人が周りに多い。
・身近な若い人ががんで亡くなっているので、みんな検診を受けているのか心配。
・検診の受け方がわからない。
・検診を受けても精密検査は受けない人がいる。
・子育て中でも検診を受けやすい取り組みをしてほしい。

②　循環器疾患

【基本的な考え方】

脳血管疾患・心疾患を含む、循環器疾患の予防において生活習慣の改善が最も重要です。また、重症化予防のために高血圧症及び脂質異常症の適切な治療が必要になります。

一人ひとりが、健診結果などをもとに、自分の体の状態を正しく理解し「栄養・運動・喫煙・飲酒」などの生活習慣の見直し改善を図っていくことが重要になってきます。

【名寄市の現状と目標】

○高齢化に伴い、脳血管疾患・虚血性心疾患が増加していくことが予想されるため、高齢化の影響を除いた年齢調整死亡率の推移を見ていく必要があります。

名寄市の脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男性が女性よりも高く、さらに全国・全道に比べ高くなっています。また、虚血性心疾患の年齢調整死亡率は、男性が女性よりも高くなっていますが、全国に比べ低くなっています。

▼脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）

項　目		現状値			目標値
		名寄市 H18～22	全道 H22	全国 H22	名寄市 H29
脳血管疾患	男性	52.9	47.1	49.5	減少傾向へ
	女性	24.1	25.2	26.9	減少傾向へ
虚血性心疾患	男性	26.6	21.5※	36.9	減少傾向へ
	女性	13.1	9.2※	15.3	減少傾向へ

※急性心筋梗塞

○高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患などの発症や死亡に対し、他の危険因子に比べるとその影響は大きいと言われています。

名寄市の特定健診の結果、高血圧の改善が必要な人が約3割を占めており、高血圧改善に向けた支援が必要になっています。

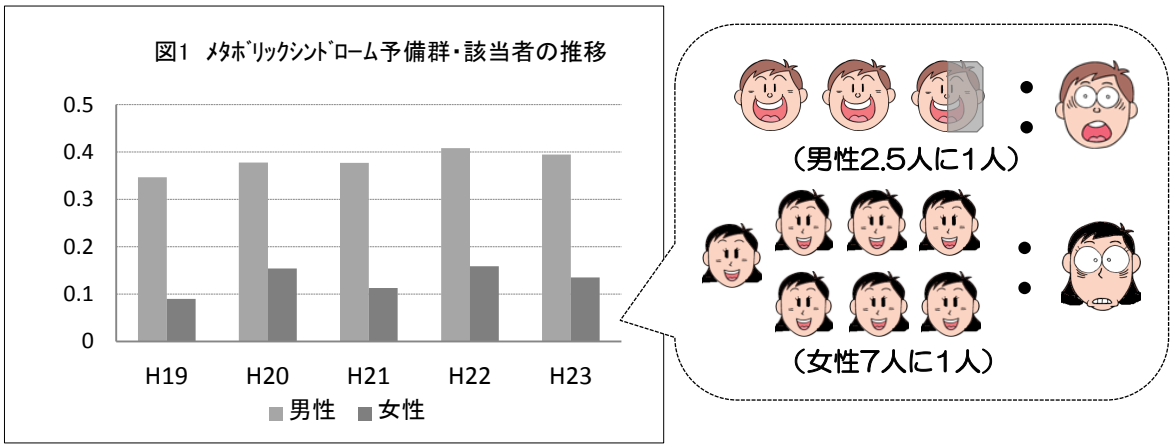
○LDLコレステロールの高値は、脂質異常症の検査項目の中でも最も重要な指標とされています。

名寄市の特定健診の結果、脂質異常症の人が1割以上を占めており、男性は全国・全道に比べ高く、虚血性心疾患予防のために脂質異常症の改善に向けた支援が必要になっています。

▼高血圧の改善及び脂質異常症の減少

項　目		現状値			目標値
		名寄市 H23	全道 H23	全国 H22	名寄市 H29
高血圧 （140/90mmHg以上の者の割合）		26.7%	男性 47.0% 女性 37.7%	－	減少傾向へ
脂質異常症（LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ 160mg/dl以上の者の割合）	男性	11.3%	9.6%	8.3%	減少傾向へ
	女性	10.3%	12.6%	11.7%	

○メタボリックシンドロームと循環器疾患との関連性は証明されており、平成２０年度から始まった生活習慣病予防のための特定健診では、該当者及び予備群の減少が評価目標の一つとされました。
名寄市特定健診の結果、男性が多く2.5人に1人、女性が7人に1人の割合となっており、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少に向けた支援が必要になっています。（図1）



▼メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H23	全道 H22	全国 H20	名寄市 H27
ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑの該当者及び予備群の割合	351人 （23.6%）	66万人	約1,400万人	平成20年度と比べて25%減少

○特定健診・特定保健指導の実施率は、生活習慣病対策に対する取り組み状況を反映する指標として設定されています。
名寄市特定健診実施率は、全国・全道に比べ低く、特定保健指導の実施率は、全国・全道に比べ高くなっています。実施率は、国から示された目標に達していないため、実施率の一層の向上に向け取り組みが必要です。

▼特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H23	全道 H22	全国 H21	名寄市 H29
特定健康診査の実施率	29.2%	32.6%※	41.3%	平成25年度から開始する第2期医療費適正化計画に合わせて設定
特定保健指導の実施率	76.8%	12.0%※	12.3%	

※H22特定健康診査･特定保健指導実績報告

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・健診を受けよう。
・血圧測定を習慣にしよう。
・定期的に体重や腹囲を測ろう。
・健康診断の結果を生活に活かそう。
・塩分の摂りすぎに注意しよう。
・野菜やきのこ類をたくさん食べよう。
・自分の健康に関心を持とう。
・さまざまな健康情報に振り回されないようにしよう。

◆地域の取り組み◆

・保健推進委員が健診の受診勧奨をしたり、とりまとめを行う。
・万歩計をつけて歩くことを勧める。
・食生活の指導をこまめに受けるように勧める。
・小さい頃から健康に関心をもてる機会をつくる。
・地域と学校がつながりをもって生活習慣の大切さを一緒に考えていく。
・地域で健康教室を実施し、学習の場をつくる。

◆行政の取り組み◆

・健康教室、健康相談などを開催し、循環器疾患予防の普及啓発に努めます。
・職場などと連携を図り、働き盛りの年代の循環器疾患予防に取り組みます。
・健康診査の年齢を30歳に引き下げ、早期から健診が受けられる体制をつくります。
・健康イベントや子育て教室などで健診の普及啓発を図り、受診を勧奨します。
・健診を受ける方法をわかりやすく広報やホームページなどで周知し、受けやすい体制をつくります。
・家庭訪問や健診結果説明会を通して、健診結果をもとに生活習慣の見直しや改善に向けた予防対策を行います。

♪健康座談会より♪

・血圧の薬を飲んでいる人は周りにたくさんいる。
・健診を受けて薬を飲み始めたが、仕事が忙しくなかなか病院に行けない。
・子育て中は自分にかまっているヒマがなく、また受診のために子どもを預けるところもない。
・健診結果は見るが数字や略語が多く、見てもよくわからない。
・結果を見ても具体的に何をしたら良いのかわからない。

③　糖 尿 病

【基本的な考え方】

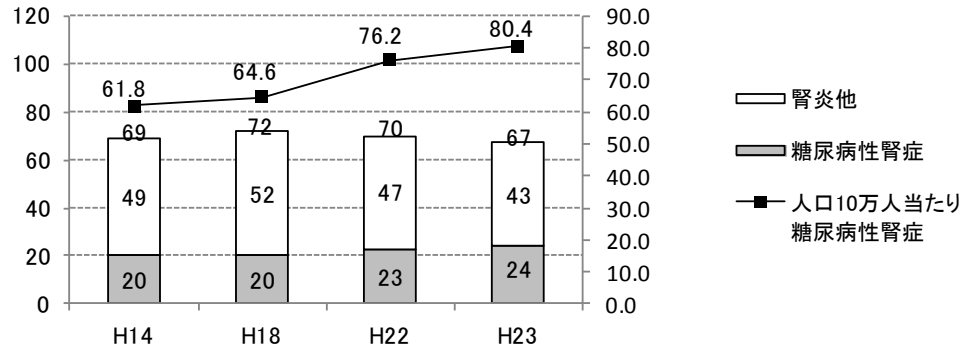
糖尿病の危険因子は、加齢、家族歴、肥満、身体活動の低下（運動不足）、不適切な食習慣であるとされています。

重症化予防は、糖尿病が強く疑われる人、あるいは糖尿病の可能性が否定できない人を見逃さないことが重要です。そのためには、健康診査の結果をもとに早期介入をしていくことや、治療中の人へは治療を継続し良好な血糖コントロール状態を維持できるよう支援が必要です。

【名寄市の現状と目標】

○名寄市の人工透析患者の全数のうち糖尿病性腎症は3割以上を占めています。また、人口10万人当たりでは糖尿病による人工透析が増加傾向にあります。（図2）
さらに、新規に人工透析になった10人中5人が糖尿病性腎症が原因となっています。
名寄市の特定健診においても、糖代謝の有所見者が全道に比べ多くなっており今後、糖尿病性腎症による新規人工透析導入が増加する可能性があります。
糖尿病の発症から糖尿病性腎症による人工透析導入に至るまでの期間は、約20年と言われていることから、健診の受診勧奨とともに糖尿病性腎症予防のための支援にも力を入れていく必要があります。

図2　人工透析の推移



○糖尿病合併症予防には、糖尿病の治療を中断させないことが大切です。名寄市の糖尿病を強く疑われる人の治療率は全国に比べ低く、年々減少傾向にあります。（図3）
糖尿病は「食事療法」も「運動療法」も大切な治療で、その結果を判断するためには医療機関での定期的な検査が必要です。しかし、「薬が出ないので医療機関には行かなくてもいいと思った」という理由など、糖尿病治療には段階があることがわからないまま、治療を中断している人がいます。今後は、糖尿病でありながら治療していない、または治療を中断している人を減少するために、適切な治療開始・継続ができるよう、より積極的な支援が必要になります。

○血糖コントロール指標としてHbA1c8.0%以上が「血糖コントロール不可」と位置付けられています。またこの値を超えると著明に網膜症のリスクが増えるとされています。

名寄市特定健診の結果、血糖コントロール不可の割合は、全国・全道に比べ低くなっていますが、HbA1cが高値の人には早期に介入を行い治療を促し生活習慣の改善の支援が必要です。

○糖尿病有病者の増加を抑制できれば、糖尿病自体だけでなく様々な糖尿病合併症の予防ができると言われていますが、名寄市の糖尿病有病者の推移は、徐々に増加傾向となっています。（図4）
糖尿病予防は、食生活のあり方が大きく影響し、食生活は親から子へつながっていく可能性が高い習慣です。乳幼児期からの食生活の実態を把握し、ライフステージに応じた糖尿病の発症予防への取り組みが重要になります。

図3　糖尿病を強く疑われる人
(HbA1c6.1以上)の治療率の推移

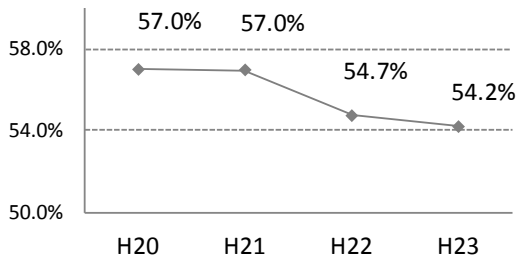
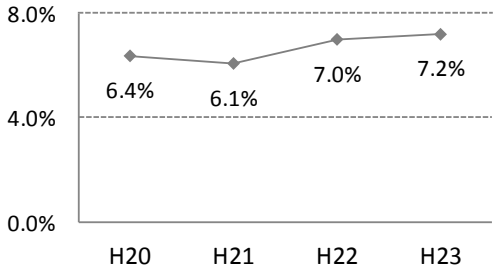


図4　糖尿病有病者
（HbA1c6.1%以上）の推移



名寄市特定健診

▼糖尿病予防対策の向上

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H23	全道 H23	全国 H22	名寄市 H29
合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少	5　人	830人 (H22)	16,247人	減少傾向へ
治療継続者の割合の増加(HbA1c(JDS)6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合)	54.2%	59.6%	63.7%	増加傾向へ
血糖ｺﾝﾄﾛｰﾙ指標におけるｺﾝﾄﾛｰﾙ不良者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少)	0.6%	1.09% (H22)	1.2%(H21)	減少傾向へ
糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c(JDS)6.1%以上の者の割合)	7.2%	男性 14.8% 女性　7.1%	890万人 (H19)	減少傾向へ

＜**健康メモ**＞

ヘルシーレストラン登録店
ステッカー

1回の食事で
生野菜なら「両手一杯」
ゆで野菜なら「片手一杯」
を1日3回毎食、
食べるのが理想です。

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・年に一度は健診を受け、健康状態を知ろう。
・健康診断の結果を活かし、血糖をコントロールしよう。
・自己判断で治療を中断しないようにしよう。
・適正体重を維持しよう。
・野菜から先に食べ、たくさん野菜を食べるようにしよう。
・自分に合った運動を見つけ続けよう。
・お酒は適量を守ろう。

◆地域の取り組み◆

・保健推進委員が健診の受診勧奨をしたり、とりまとめを行う。
・自分の血糖値を知って、指導を受けるように知らせていく。
・地域で健康教室や親子料理教室を実施し、学習の場をつくる。
・治療を中断している人には病院の受診を勧める。
・血糖値の高い人を対象にした料理教室を開催する。
・若い世代にも参加してもらえるような内容の健康教室を企画する。

◆行政の取り組み◆

・健康教室、健康相談などを開催し、糖尿病予防の普及啓発に努めます。
・職場などと連携を図り、働き盛りの年代の糖尿病予防に取り組みます。
・健康診査の年齢を30歳に引き下げ、早期から健診が受けられる体制をつくります。
・健康イベントや子育て教室などで健診の普及啓発を図り、受診を勧奨します。
・健診を受ける方法をわかりやすく広報やホームページなどで周知し、受けやすい体制をつくります。
・健診の基本的な項目に市の独自策として、クレアチニン・尿酸・HbA1cを追加し、早期介入に取り組みます。
・家庭訪問や健診結果説明会を通して、健診結果をもとに生活習慣の見直しや改善に向けた予防対策を強化します。

♪健康座談会より♪

・薬が出ないので、病院に行かなくてもいいと思っていた。
・健診を受けていない人が心配。
・糖尿病で病院にかかっている人が多い。
・食事や運動に気を付けている人もいるが、全く気にしない人もいる。
・町内会の集まりで体調が良いから病院の薬を休んでいるという話を聞く。

（2）生活習慣の改善

①　栄養・食生活

【基本的な考え方】

生活習慣病予防のためには、ライフステージを通して、適正な食品（栄養素）摂取が重要になってきます。

【名寄市の現状と目標】

○名寄市の40～60歳代の肥満割合をみると、男性は2.5人に1人が肥満で全国に比べ高く、全道よりは低く、女性は5人に1人と全国・全道に比べ低くなっています。

○低出生体重児は、妊娠前の母親のやせが要因の１つと考えられています。名寄市では妊娠届出時のやせの割合は、全国・全道に比べ低くなっています。しかし、低出生児の割合は全国・全道に比べ高くなっていることから、妊娠中の適切な支援が必要です。

○名寄市の肥満傾向にある児は男子が全国に比べ低く、女子が高くなっています。また健康な食生活を有する子どもの割合は、名寄市では全国に比べ高くなっています。

○道民の栄養摂取状況調査から、塩分の摂り過ぎ、野菜不足が課題としてあげられており、食育推進団体と連携し、健康な食生活・生活習慣病予防に向けたライフステージを通しての、食育の取り組みが必要です。

＜道民の栄養摂取状況調査（H23年）より＞

・食塩の摂取量については、成人男性では平均11.6g、女性では平均10.1gとなっており、基準値（男性9g未満、女性7.5g未満）を上回っていました。

・野菜の摂取量（野菜類・きのこ類）については、成人男性では平均311g、女性では平均296gとなっており、基準値（350g）を下回っていました。

▼適正な体重を維持している者及び健康な食生活を有する者の増加

項　目		現状値			目標値
		名寄市 H23	全道 H23	全国 H22	名寄市 H29
20～60歳代男性の肥満者の割合の減少		36.5% ※1	42.3%	31.2%	減少傾向へ
40～60歳代女性の肥満者の割合の減少		21.7% ※1	29.9%	22.2%	減少傾向へ
20歳代女性のやせの者の割合の減少（※BMI18.5未満の割合）		13.8 ※2	33.3%	29.0%	現状維持又は減少
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		10.1%（H22）	9.8%（H22）	9.6%	減少傾向へ
肥満傾向にある子どもの割合の減少（小学5年生の中等度･高度肥満児の割合）	男子	4.1% ※3	―	4.6%（H23）	減少傾向へ
	女子	4.5% ※3	―	3.4%（H23）	
朝･昼･夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合		92.5% ※3	85.9%（H24）	89.4%	100%に近づける
食事を1人で食べる子どもの割合の減少	朝食	11.9% ※3	―	15.3%	減少傾向へ
	夕食	1.9% ※3	―	2.2%	

※1　名寄市特定健診（40～60歳代）
※2　妊娠届出時
※3　小学校6年生　生活習慣アンケート（H24年）

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・朝食は必ず食べよう。
・野菜を多く摂り、バランスを考えて食べよう。
・塩分や脂肪を摂りすぎないようにしよう。
・和食や地場産品、旬のものなど体に良いものを食べよう。
・素材の味を生かして薄味にしよう。
・腹八分目になるように気をつけよう。
・おやつは内容と量に気をつけよう。

◆地域の取り組み◆

・食生活改善推進員や保健推進委員が料理教室で覚えたことを市民に広める。
・地場産品のものを使ったレシピをつくる。
・町内会や食生活改善推進員で料理教室を開催する。
・団体同士が協力して食育を推進する。
・食生活改善協議会の活動を広める。

◆行政の取り組み◆

・健康教室や健康相談などを開催し、1日の糖分量や減塩について正しい情報を提供します。
・地産地消フェアや健康まつりで、地場産品のPRや地場産品のものを使った料理を紹介します。
・野菜の必要性や必要量などについて正しい情報の推進に努めます。
・「上川北部版 食事バランスガイド」によるバランスのとれた食事の普及啓発に努めます。
・広報やホームページ、FMなよろなどで、栄養や食生活に関する情報を提供します。
・乳幼児健診や親子教室で、食と健康に関する相談の充実を図ります。
・親子で参加できる託児つき料理教室を開催します。

♪健康座談会より♪

・健康的なレシピを見つけたら収集し、ファイルしオリジナルのレシピ本を作成している。
・地場産の食材を使用するようにし、食材にも気をつけている。
・退職を機に間食が増えた。
・学生は朝食を食べない人が多い。朝から学食に行く人もいる。
・子どもの健診の中で食事について教えてほしい。

②　身体活動・運動

【基本的な考え方】

健康増進や体力向上のために日常の活動量を増やし、運動を実施することは、個人の抱える健康課題の改善につながります。

生活習慣病予防とともに、日常生活に支障をきたさないようにするために日常の活動や運動が重要になってきます。

【名寄市の現状と目標】

○35歳からの運動習慣者の割合は、全国・全道に比べ高くなっています。運動習慣者が今後増加していくためには、身近な場所で運動できる環境を整えることが必要です。また、高齢化の進展に伴い、名寄市においても介護保険認定者割合の増加が予測されます。要介護状態となる主な原因の１つに、運動器疾患がありますが、全ての年代においてそれぞれのステージに応じた運動を行うことが必要になります。

○名寄市では運動やスポーツを習慣的にしている小学生の割合については、全国に比べ高くなっています。小学生は運動神経が完成され、持久力の最大発達時期でもあり運動習慣を取り入れていくことが必要です。

▼運動習慣者の割合の増加

項　目			現状値			目標値
			名寄市 H23	全道 H23	全国 H22	名寄市 H29
運動習慣者の割合（週2回以上30分以上の持続運動で1年以上継続）	20～64歳	男性	36.5%	30.7%	26.3%	増加傾向へ
		女性	27.0%	29.7%	22.9%	
	65歳以上	男性	60.3%	49.2%	47.6%	増加傾向へ
		女性	44.7%	42.2%	37.6%	
運動かスポーツを習慣的にしている子どもの割合（週3日以上）	小学5年生	男子	69.9%※1	88.9%※2	61.5%	増加傾向へ
		女子	65.5%※1	78.9%※2	35.9%	

名寄市健康診査（35歳以上）及び特定健診
※1 小学6年生　生活習慣アンケート（H24年）
※2 週1日以上（H24年）

＜**健康メモ**＞

運動したあと「おなかがすいた！食べたい!!」
～でも、ためていた脂肪を使うまでちょっとのガマン～

運動したあとおなかがすくのは、貯めていた脂肪が使われるサインです！運動の効果が体に現れるまで、すぐにたくさん食べてしまうのはちょっとガマンです！

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・サークルや町内会、市のイベントに参加しよう。
・万歩計をつけて自分の運動量を確認しよう。
・ウォーキング等手軽な運動から始めよう。
・こまめに体を動かそう。
・なるべく車を使わないで歩くようにしよう。
・家族や仲間と楽しめる運動を見つけよう。

◆地域の取り組み◆

・子どもから大人まで、地域ぐるみでできる運動の取り組みを行う（ｳｫｰｷﾝｸﾞ、ラジオ体操、ﾊﾟｰｸｺﾞﾙﾌなど）。
・地域の人のニーズに合った教室を開催する。
・少年団との関わりの中で子どもの体力アップを図る。
・健康体操教室や、健康あるキングの参加を呼びかける。
・職場で仕事の合間にできる体操、ストレッチを取り入れる。

◆行政の取り組み◆

・地域の中の施設を生かした健康体操教室などを実施します。
・運動に関する情報を提供します（施設、団体、グループ）。
・子どもと一緒に運動を楽しめる場所（サンピラーパーク）を紹介します。
・既存の施設を有効に活用し、冬でも安心して身体を動かせる環境づくりに努めます。
・運動に関するサークル、団体と協働し、活動を支援します。
・体操やウォーキング、ノルディックウォーキングを積極的に取り組める事業（健康あるキング・健診事後教室等）や健康イベントを開催していきます。

♪健康座談会より♪

・体調を崩したことをきっかけに、運動を始めた。
・万歩計をつけて歩くと励みになる。
・運動のサークルは日中の活動が多く、働き盛りの世代が運動に取り組む機会が少ない。
・運動がしたい。子連れで行けるか、託児があればスポーツセンターなどを利用したい。

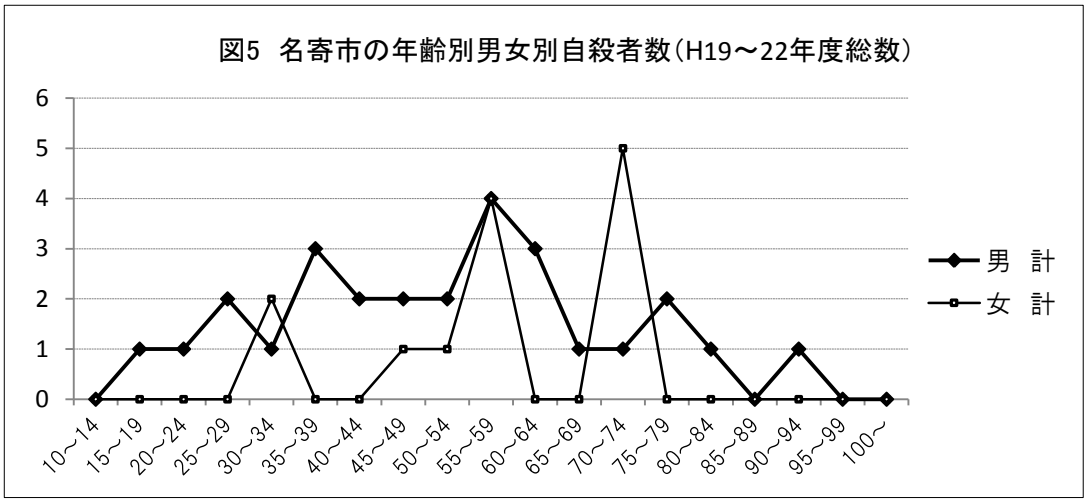
③　こころの健康

【基本的な考え方】

現代社会はストレス過多の社会であり、少子高齢化、価値観の多様化が進む中で、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。そのため、一人ひとりが心の健康問題の重要性を認識するとともに、自らの心の不調に気づき、適切に対処できるようにすることが重要です。

【名寄市の現状と目標】

○名寄市の人口10万人当たりの自殺による死亡率は、全国・全道に比べ高くなっています。また、年齢別・男女別でみると、働き盛りの男性が高くなっています。（図5）
その背景としては、経済状況や仕事（過労）などの社会的要因が大きいと考えられていますが、予防対策を考えるための実態把握は不十分な状況です。今後、こころの健康づくり対策を考えていく必要があります。



▼自殺者の減少（人口10万人当たり）

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H22	全道 H22	全国 H22	名寄市 H29
自殺者 （人口10万人当たり）	26.3	25.4	23.4	減少傾向へ

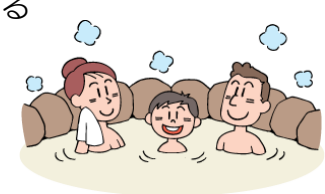
道北地域保健情報年報

＜健康メモ＞

～ストレスと上手につきあうポイント～

おすすめ解消法

・・・ からだを動かす、好きなことをする
話す、自然に親しむ、ゆっくり入浴する
ストレッチなど。



よくない解消法

・・・ アルコール依存、たばこ
気晴らし食い、ギャンブルなど。

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・規則正しい生活を心がけよう。
・家族や地域の人など、いろいろな世代の人たちとのコミュニケーションを大切にしよう。
・仲間や相談できる人を見つけよう。
・ストレスに気づき、自分なりの解決方法を見つけよう。
・積極的に趣味を持ち仲間をつくろう。

◆地域の取り組み◆

・ひとり暮らしや高齢者世帯の方への見守りや声かけを行う。
・悩みを持った人の話を聞く。
・困っている人がいたら相談できる場があることを伝える。
・こころの健康について学ぶ機会をつくる。
・地域で子どもから大人まで交流できる場（元気会やラジオ体操等）をつくる
・閉じこもりにならないよう声をかける。

◆行政の取り組み◆

・こころの健康についての教室、相談を開催し、正しい知識の普及啓発に努めます。
・相談窓口の充実や、相談機関の情報を提供します。
・生涯学習や趣味の活動に参加できるよう、人材や施設などの情報を提供します。
・関係機関と連携し、育児や日常生活に関する相談体制を充実します。
・保健推進委員や市民を対象に、研修や情報交換の場を設けます。

♪健康座談会より♪

・子育て中はなかなかストレスを発散できないことが多い。
・ちょっとしたぐちを言える人や相談者が身近にいれば違うと思う。
・近所の人と話す機会がない。
・ストレスを抱えている人がまわりに多い。
・地域の中でコミュニケーションをとることが大切。

④　飲　酒

【基本的な考え方】

飲酒については、アルコールと健康の問題について適切な判断ができるよう、未成年者の発達や健康への影響、胎児や授乳中（母乳）の乳児への影響を含めた、健康との関連など、正しい知識を普及する必要があります。

【名寄市の現状と目標】

○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性29.6%と全国・全道に比べ高く、女性8.8%と全国に比べ高く、全道より低くなっています。飲酒は肝臓のみならず、高血糖、高血圧、高尿酸状態をも促し、その結果、血管を傷つけるという悪影響を及ぼします。
今後も健診結果と飲酒量を確認しながら、アルコールと健診結果との関連についての支援が必要になります。

○妊娠中の飲酒割合は、全国に比べ低く、全道より高くなっています。しかし、妊娠中の飲酒は妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも影響があると言われており、飲酒をなくすことが必要です。

▼生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

項　目		現状値			目標値
		名寄市 H24	全道 H23	全国 H22	名寄市 H29
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）	男性	29.6%	20.8%	15.3%	減少傾向へ
	女性	8.8%	9.6%	7.5%	減少傾向へ

生活習慣問診票

▼妊娠中の飲酒をなくす

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H23	全道 H22	全国 H22	名寄市 H29
妊娠中の飲酒割合	8.3%	4.7%	8.7%	0%

3･4か月児健診問診票

＜健康メモ＞

☆純アルコールで20gってどのくらい？

ビール中瓶	1本	500ml	
清酒	1合	180ml	
焼酎20度	0.7合	125ml	
ウィスキー	ダブル	60ml	
ワイン12%	2杯	200ml	

休肝日も必要です!!

※リスクを高める飲酒量とは…
1日平均、男性40g、女性20g以上飲む場合を言います。

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・他人に過度に勧めないようにしよう。
・未成年者やお酒に弱い人にお酒を勧めないようにしよう。
・適量を守って楽しく飲もう。
・妊娠中や授乳中はがまんをしよう。

◆地域の取り組み◆

・アルコールと生活習慣病についての学習の機会をつくる。
・アルコール依存症が疑われる人がいたら民生委員や行政に相談する。
・妊娠中や未成年者は飲まないように声をかける。
・一気飲み防止の声かけをする。

◆行政の取り組み◆

・健診結果説明会、健康教室、相談等の機会を通して、適正飲酒や飲酒が及ぼす健康への影響についての普及啓発に努めます。
・母子健康手帳交付時やお母さん教室、乳幼児健診などの機会にアルコールと胎児への影響について周知を図ります。
・関係機関と連携を図りながら、未成年者の飲酒防止への理解と支援を推進します。
・アルコールに関する相談窓口の情報を提供します。

♪健康座談会より♪

・ストレス解消のため、お酒を飲む。
・授乳中なのでがまんしている。
・お酒で迷惑をかけている人がいる。
・未成年者の一気飲みの事故もあり、残念。
・飲酒が体にどのように影響するのかもっと詳しく知りたい。

⑤　喫　煙

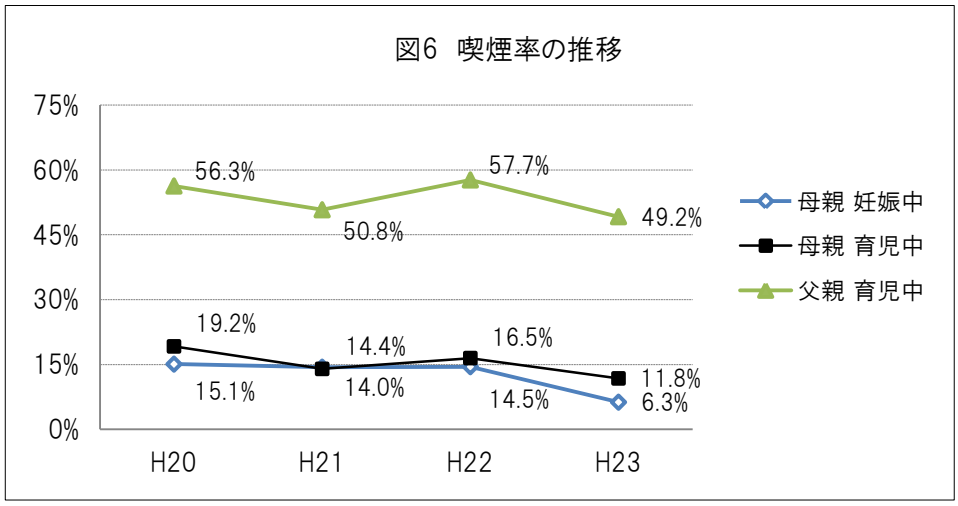
【基本的な考え方】

喫煙と※受動喫煙は、いずれも多くの疾患の原因であり、その対策により、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病等の予防において、大きな効果が期待できるためたばこと健康について正しい知識を普及する必要があります。

【名寄市の現状と目標】

○名寄市の喫煙率は年々減少傾向にありますが、妊娠中の母親の喫煙率は全国に比べ高く、全道より低くなっています。（図6）

喫煙は受動喫煙も含め、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、胎児の発達にも影響を及ぼします。たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意思だけでは、やめたくてもやめられないことが多いため、禁煙が必要な人や、喫煙によるリスクが高い人への支援が必要になります。



▼成人喫煙率の減少

項　目	現状値			目標値
	名寄市 H23	全道 H22	全国※ H22	名寄市 H29
妊娠中の母親	6.3%	10.1%	5.0%	減少傾向へ
育児中の母親	11.8%	13.2% （産婦）	―	減少傾向へ
育児中の父親	49.2%	―	―	減少傾向へ

３・４か月児健診問診票

※全国は厚生労働省の平成22年度乳幼児身体発育調査

マタニティマークを見かけたら、まわりでたばこを吸わないでね！

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・子どものいるところでたばこを吸わないようにしよう。
・未成年者にたばこをさわらせないようにしよう。
・たばこを吸うマナーを守ろう。
・家庭内において、たばこの害について話し合おう。
・禁煙に挑戦しよう。

◆地域の取り組み◆

・家庭や職場で禁煙の声かけや学習の機会をつくる。
・学校のPTA研修会等で若年喫煙をなくす声かけや学習の機会をつくる。
・禁煙外来の活用をすすめる。
・地域の集まり等に灰皿を置かない。

◆行政の取り組み◆

・健康教室、相談等で喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発に努めます。
・公共施設、職場等に禁煙に関するポスターを掲示します。
・母子健康手帳交付時やお母さん教室、乳幼児健診などの機会に、たばこの害についての情報を提供し、禁煙を推進します。
・マタニティマークを推奨し、周囲の人の喫煙防止に対する理解の普及啓発に努め、妊婦にやさしい環境づくりをめざします。
・健診結果をもとに、生活習慣病予防の視点からたばこをやめたい人へ医療機関を紹介し禁煙支援をすすめます。

♪健康座談会より♪

・たばこが体にとって悪いとわかっているが、なかなかやめられない。
・イライラしたり、お酒を飲むとつい手が出る。
・やめたいと思い禁煙に挑戦したが上手くいかなかった。
・子どもには絶対たばこを吸わせたくない。
・たばこをやめてもらいたい。もっと吸う場所を制限していくとよい。

⑥　歯・口腔の健康

【基本的な考え方】

歯科疾患の予防は、「むし歯予防」及び「歯周病予防」が大切になります。

これらの予防を通じて、生涯にわたって歯・口腔の健康を保つためには、個人個人で自身の歯・口腔の状況を的確に把握することが必要です。

歯科疾患の重症化を予防するためには「歯の喪失防止」と「口腔機能の維持・向上」が大切です。歯の喪失は、食べることや話すことなどの生活機能に影響を与えるため、より早い年代から対策を始める必要があります。

【名寄市の現状と目標】

○名寄市のむし歯のない3歳児の割合は、全国・全道に比べ低くなっています。また、12歳児の1人平均のむし歯数は、全国・全道に比べ少なくなっています。
乳幼児期の歯の健康は保護者にゆだねられることが多いため、妊娠中から生まれてくる子の歯の健康に関する意識を高めていくことが必要です。

○成人においても※歯周病予防やう歯予防のための定期的な歯科検診を勧めていくことが必要です。そのため、健康相談や健康教室等あらゆる機会で必要性を周知していくことが重要となります。

▼表　乳幼児、学齢期のむし歯のない者の増加

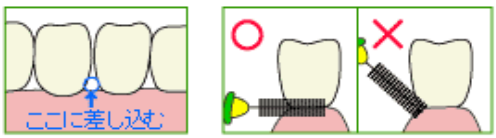
項　目	現状値			目標値
	名寄市 H22	全道 H23	全国 H22	名寄市 H29
むし歯のない3歳児の割合	71.3%	77.8%	78.5%	80%以上
12歳児のむし歯数（1人平均むし歯数）の減少	1.12本 （H23）	1.8本	1.2本 （H23）	1.0本未満

道北地域保健情報年報（3歳児）
児童生徒等の健康状態等に関する調査（中学1年生）

＜健康メモ＞

～歯間ブラシできれいな歯を！～

歯間ブラシは、歯ブラシでは取れない歯と歯の間の汚れをとる道具です。



※使う場所の狭さに合う歯間ブラシを選びましょう。

【健康づくり推進対策】

◆市民の取り組み◆

・年に1回は検診を受けよう。
・小さい時から食べたらみがく習慣を身につけよう。
・歯間ブラシを利用し、歯をきれいにしよう。
・入れ歯の手入れをしよう。
・子どものおやつの与え方に気をつけよう。

◆地域の取り組み◆

・歯科検診の受診を勧める。
・歯のみがき方や、歯周病予防の学習の機会をつくる。
・子どもの歯みがきや、おやつの与え方の学習の機会をつくる。

◆行政の取り組み◆

・健康教室や健康まつりなどの機会を通して、歯周病・むし歯予防のための効果的なブラッシングや、歯間ブラシ等の普及啓発に努めます。
・妊娠や子育て中の母親への子育て相談や、乳幼児健診を通して歯ブラシの選び方やブラッシングの充実に努めます。
・定期的な歯科検診の必要性について周知を図ります。
・関係機関と連携を図り、むし歯予防・※8020運動・寝たきり者等の口腔衛生の普及啓発に努めます。
・小学校等におけるフッ化物洗口によるむし歯予防対策を推進します。

♪健康座談会より♪

・生活習慣病について考えることはあるが、歯の健康について考えることはなかった。
・子どものフッ素塗布に力を入れてほしい。幼稚園や保育所でのフッ化物洗口を取り入れてほしい。
・歯が痛くなってから、歯科医院に行く。
・子どもの歯を守るためには、周りの家族の協力が大事。

2．目標の設定

この目標の設定に当たっては「科学的根拠に基づいた実態把握が可能な具体的目標」、「実行可能な目標」、「既存のデータの活用により自治体が自ら進行管理できる目標」が示されています。これらを踏まえ、名寄市でも、毎年の保健活動において評価可能なものを選定し、次年度の取り組みに反映させることができる目標を設定します。

分野	項目		現状値 名寄市		現状値 全国		目標値 名寄市		目標値 全国		データソース
がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)		101.9	H22	84.3	H22	減少	H29	73.9	H27	(1)
	②がん検診の受診率の向上(胃・肺・大腸・乳がんは40～69歳、子宮頸がんは20～69歳までを対象)										
	・胃がん	男性	25.0%	H23	36.6%	H22	40.0%	H29	40.0%	H28	(2)
		女性	22.0%		28.3%						
	・肺がん	男性	27.3%		26.4%						
		女性	25.2%		23.0%						
	・大腸がん	男性	28.5%		28.1%						
		女性	29.3%		23.9%						
	・子宮頸がん	女性	38.0%		37.7%		50.0%		50.0%		
	・乳がん	女性	48.9%		39.1%						
循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)										
	・脳血管疾患	男性	52.9%	H18～H22	49.5%	H22	減少傾向へ	H29	41.6	H34	(1)
		女性	24.1%		26.9%				24.7		
	・虚血性心疾患	男性	26.6%		36.9%				31.8		
		女性	13.1%		15.3%				13.7		
	②高血圧の改善(140/90mmHg以上の者の割合)		26.7%	H23	―				―		(3)
	③脂質異常症の減少(LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ160mg/dl以上の者の割合)	男性	11.3%		8.3%	H22			6.2%	H34	
		女性	10.3%		11.7%				8.8%		
	④ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑの該当者及び予備群の減少		23.6%		約1400万人	H20	H20と比べて25%減少(H27)				
	⑤特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上										
	・特定健康診査の実施率		29.2%	H23	41.3%	H21	H25から開始する第2期医療費適正化計画に合わせて設定(H29)				(3)
	・特定保健指導の実施率		76.8%		12.3%						
糖尿病	①合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少		5人	H23	16,247人	H22	減少傾向へ	H29	15,000人	H34	(4)
	②治療継続者の割合の増加(HbA1c(JDS)6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合)		54.2%		63.7%		増加傾向へ		75.0%		(3)

(1)人口動態統計　(2)がん検診　(3)特定健診　(4)身体障がい者更生指導台帳　(5)妊娠届出時　(6)小学校6年生 生活習慣アンケート

分野	項目		現状値 名寄市		現状値 全国		目標値 名寄市		目標値 全国		データソース
糖尿病	③血糖ｺﾝﾄﾛｰﾙ指標におけるｺﾝﾄﾛｰﾙ不良者の割合の減少 (HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少)		0.6%	H23	1.2%	H21	減少傾向へ	H29	1.0%	H34	(3)
	④糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c(JDS)6.1%以上の者の割合)		7.2%		890万人	H19	減少傾向へ		1000万人		
栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加：肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少										
	・20～60歳代男性の肥満者の割合の減少		36.5%	H23	31.2%	H22	減少傾向へ	H29	28.0%	H34	(3)
	・40～60歳代女性の肥満者の割合の減少		21.7%		22.2%		減少傾向へ		19.0%		
	・20歳代女性のやせの者の割合の減少		13.8%		29.0%		現状維持又は減少		20.0%		(5)
	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少		10.1%	H22	9.6%		減少傾向へ		減少傾向へ	H26	(1)
	・肥満傾向にある子どもの割合の減少 (小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合)	男子	4.1%	H24	4.6%	H23	減少傾向へ		減少傾向へ		(6)
		女子	4.5%		3.4%						
	②朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加		92.5%	H23	89.4%	H22	100%に近づける		100%に近づける	H34	
	③共食の増加 (食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	朝食	11.9%	H24	15.3%		減少傾向へ		減少傾向へ		
		夕食	1.9%		2.2%						
身体活動・運動	①運動習慣者の割合の増加(週2回以上30分以上の持続運動で1年以上継続)										
	・20～64歳	男性	36.5%	H23	26.3%	H22	増加傾向へ	H29	36.0%	H34	(7)
		女性	27.0%		22.9%				33.0%		
	・65歳以上	男性	60.3%		47.6%				58.0%		
		女性	44.7%		37.6%				48.0%		
	運動やｽﾎﾟｰﾂを習慣的にしている子どもの割合の増加 (参考値：週3日以上、小学5年生)	男子	69.9%	H24	61.5%				増加傾向へ		(6)
		女子	65.5%		35.9%						
こころの健康	①自殺者の減少 (人口10万人当たり)		26.3%	H22	23.4%	H22	減少傾向へ	H29	自殺総合対策大綱の見直し状況を踏まえて設定		(1)

(7)健康診査35歳以上)及び特定健診　(8)生活習慣問診票　(9)3・4か月児健診問診票　(10)児童生徒等の健康状態等に関する調査(中学生)

分野	項　目	現状値				目標値				データソース
		名寄市		全国		名寄市		全国		
飲酒	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）									
	・男性 ・女性	29.6% 8.8%	H24	15.3% 7.5%	H22	減少傾向へ	H29	13.0% 6.4%	H34	(8)
	②妊娠中の飲酒をなくす	8.3%	H23	8.7%		0%		0%	H26	(9)
喫煙	①成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)									
	・妊娠中の母親	6.3%	H23	5.0%	H22	減少傾向へ	H29	0%	H26	(9)
	・育児中の母親	11.8%		—				—		
	・育児中の父親	49.2%		—				—		
歯・口腔の健康	①むし歯のない3歳児の割合の増加	71.3%	H22	78.5%	H22	80%以上	H29	むし歯のない児の割合が80%以上である都道府県の増加	H34	(1)
	②12歳児のむし歯数（1人平均むし歯数）の減少	1.12本	H23	1.2本	H23	1.0本未満		1人平均むし歯数が1.0本未満である　都道府県の増加		(10)

(7)市健康診査受診票(35歳以上)　(8)生活習慣問診票　(9)3・4か月児健診問診票　(10)児童生徒等の健康状態等に関する調査(中学生)

＜**健康メモ**＞

------　糖分の摂り過ぎに注意！！　------

砂糖で考えると1日の摂取目安量は10g（スティックシュガー1本3gで約3.3本分）です
身近にある食べ物や飲み物には“見えない糖分”がたくさんあふれています。

これ１個（１本）でスティックシュガー**約10本!!（30g）**

あんぱん
１個

ｱｲｽｸﾘｰﾑ
１個

あめ
10個

缶ｺｰﾋｰ
250g

ｽﾎﾟｰﾂ
飲料
500ml

果汁100%
ｼﾞｭｰｽ
200ml

第４章　　計画の推進

１．計画推進の体制

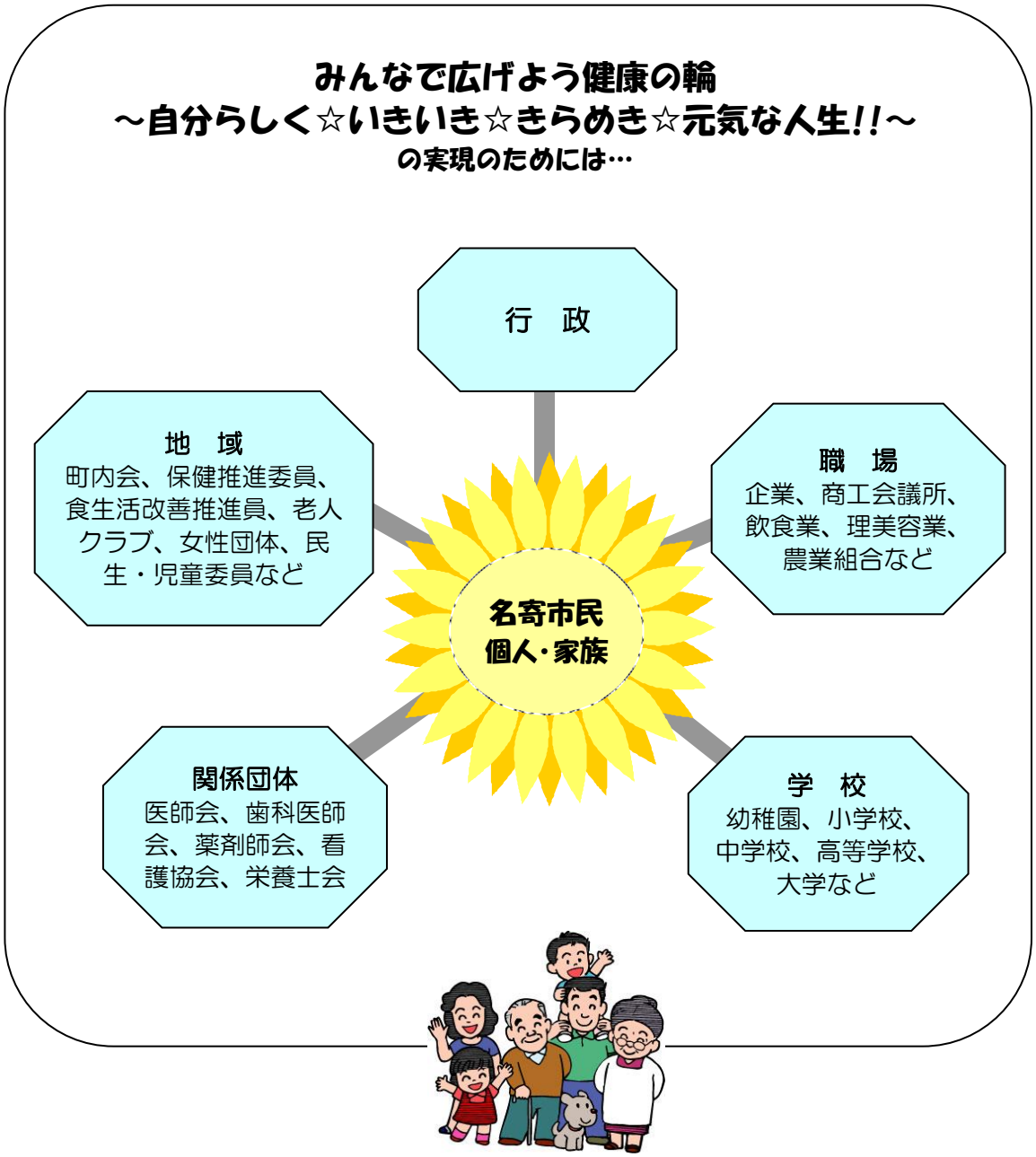
２．それぞれの役割

３．計画の検証

１．計画推進の体制

名寄市健康増進計画「健康なよろ２１（第２次）」を効果的に推進するために、健康課題に対して具体的な目標を設定しました。

この目標を達成するためには、行政機関をはじめ健康づくりに関わる関係団体、学校や職場、地域などが連携を図り効果的に推進していくことが必要です。



２．それぞれの役割

＜住民の役割＞

市民一人ひとりが家族とともに健康について考え、行政や関係機関などの支援のもと、健康づくりのため努力していくことが必要です。

そのためには、行政などが実施する各種保健事業への積極的な参加や、健康に関する正しい情報をもとに、健康的な生活を送ることが求められます。

＜地域の役割＞

地域における町内会、行政区、保健推進委員、食生活改善推進員、老人クラブ、女性団体などは、地域の実情に応じた健康づくりに関する学習の場づくりや情報提供など、自主的な活動を通じて健康づくりの取り組みが求められます。

＜職場の役割＞

職場は、働く人の健康管理という観点から、定期的な健康診断の実施や健康的な職場環境の整備、健康づくりの充実が求められます。

＜学校の役割＞

学校（幼稚園、大学等含む）は、児童・生徒や学生が健康の大切さを認識し、健康づくりや健康的な生活習慣を身につけることを育むことが重要です。

また、家庭や地域と連携し、未成年者の喫煙や飲酒の防止、心の健康支援に取り組むことが求められます。

＜関係団体の役割＞

医師会、歯科医師会、薬剤師会などの関係団体はその専門性を活かし、健康づくりに関する情報提供や相談対応のほか、地域住民の生活習慣病の予防を含めた健康づくりへの積極的な取り組みが一層求められます。

＜行政の役割＞

住民の健康づくりを担う保健センターを活動の拠点として、健康づくりに関する情報を提供するとともに、他の行政機関や関係団体、職場や学校などと連携を図り、地域の実情を踏まえた健康づくりをめざします。また、地域において健康づくりを推進する人材の確保や、組織の活動支援に努めていきます。

３．計画の検証

計画を総合的に進めていくため、本市が設置する「名寄市保健医療福祉推進協議会」において進行管理を行います。