

根室市健康増進計画中間評価報告書

令和2年2月

根 室 市

目 次

第1章 計画の概要		
1. 計画策定の目的	・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2. 計画の位置づけ	・・・・・・・・・・・・・・・・	1
3. 計画の期間	・・・・・・・・・・・・・・・・	1
第2章 中間評価の実施内容	・・・・・・・・・・・・・・・・	2
1. 中間評価の目的	・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2. 中間評価の実施方法	・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3. 目的達成状況の評価	・・・・・・・・・・・・・・・・	2
4. 中間評価の結果	・・・・・・・・・・・・・・・・	2
第3章 健康づくりをめぐる現状と課題		
1. 統計からみた概況	・・・・・・・・・・・・・・・・	5
第4章 健康づくりの目標 ～具体的対策と目標値～		
1. 生活習慣病・がん	・・・・・・・・・・・・・・・・	22
2. 食生活・栄養	・・・・・・・・・・・・・・・・	26
3. 身体活動・運動	・・・・・・・・・・・・・・・・	30
4. 歯と口腔の健康	・・・・・・・・・・・・・・・・	33
5. たばこ・アルコール	・・・・・・・・・・・・・・・・	35
6. 休養・こころの健康	・・・・・・・・・・・・・・・・	37

<資料編>

根室市健康増進計画庁内検討委員会設置要綱

根室市健康増進計画庁内検討委員会名簿

根室市健康増進計画中間評価経過

根室市健康づくりのためのアンケート集計結果

第1章 根室市健康増進計画の概要

1. 計画策定の目的

子どもから高齢者まで全ての市民が地域の中で共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある地域社会の実現を目指し、「生涯を通じた 笑顔あふれる 健康づくり」を基本理念に、平成27年2月に「根室市健康増進計画 ～根室の活力、あなたの健康～」を策定しました。

2. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく計画であり、市民の健康増進を図るための基本的な事項を示すとともに、食育基本法の具体的な取り組みを示す食育推進計画も包含した、根室市における「健康づくりの行動指針」として、市民の総合的な健康づくり施策を推進するものです。

「生活習慣の改善」「生活習慣病の予防と重症化予防」「健康づくりを守り支える環境づくり」の3つの方向性に沿って、6分野毎に行動目標を定め、具体的対策と目標値を設定しています。

(主な関連計画)

	計 画 名 等	計 画 期 間 (平成25年度～令和6年度)											
		H25	26	27	28	29	30	R1	2	3	4	5	6
国	21世紀における第2次国民健康づくり運動 「健康日本21(第2次)」	→											
北海道	北海道健康増進計画 「すこやか北海道21」(第2次)	→											
根室市	根室市総合計画(第9期)	→											
	根室市健康増進計画	→											
	根室市データヘルス計画	→											
	特定健診等実施計画	第2期	→		第3期	→							
	高齢者保健福祉計画 介護保険事業計画	第6期		→		第7期		→					
	子ども・子育て支援事業計画	→											
	スポーツ推進計画	→											
	根室市「命を支える」自殺対策行動計画	→											

3. 計画の期間

この計画の期間は、平成27年度から令和6年度までの概ね10年間としています。

第2章 中間評価の実施内容

1. 中間評価の目的

計画策定時に設定された中間目標について、計画期間の中間年度に当たる令和元年度における目標達成状況や取り組みの成果を検証し、その結果を後半の計画の推進に反映させることを目的としています。

2. 中間評価の実施方法

計画の推進状況の把握のため、市民の食生活や運動などの生活習慣の実態や健康づくりに関するニーズの把握を目的としたアンケート調査を実施しました。

また、計画の推進・評価にあたっては、庁内関係課で構成する「根室市健康増進計画庁内検討委員会」にて、各種統計による本市の健康に関する現状と課題の分析や、分野別取り組みの検証を行いました。

【根室市健康づくりのためのアンケート調査】

調査期間	令和元年5月23日～令和元年6月14日
調査対象者	根室市在住の20歳以上を年齢と性別を要素とした階層化無作為抽出
調査数	2,400人
有効回答数	686人(28.6%)

3. 目標達成状況の評価

目標達成状況は、基準年と評価年の値、目標値を比較し、評価区分を3段階にして評価します。

評価区分	達成度	評価内容
A	目標達成	目標に到達している
B	改善	目標値には到達していないが、基準年より改善している
C	未達成	基準年と変わらない又は低下している

4. 中間評価の結果

具体的対策と目標値について、「生活習慣・がん」「食生活・栄養」「身体活動・運動」「歯と口腔の健康」「たばこ・アルコール」「休養・こころの健康」の6分野を評価しました。

6分野を目標値ごとに評価を実施しました。42項目中、「目標達成」が13項目、目標には到達しないが基準年より改善している「改善」が13項目、基準年と変わらない又は低下している「未達成」が16項目となっています。

「目標達成」と「改善」を合わせると62.0%が改善していることが分かりました。

分野	指標	基準値	中間目標値	現状値	目標達成度	評価		
生活習慣病・がん	特定健診受診率の増加	20.9%	60.0%	16.6%	27.6%	C		
	メタボリック症候群該当者・予備軍の割合の減少	該当者	25.1%	20.0%	19.4%	目標達成	A	
		予備軍	11.5%	10.0%	11.0%	90.0%	B	
	健康管理に努めている人の割合の増加	61.2%	66.0%	58.3%	88.3%	C		
	がん検診受診率の増加① 基準値 平成24年度 現状値 平成27年度	胃がん	7.4%	30.0%	7.4%	24.7%	C	
		肺がん	7.9%	30.0%	8.3%	27.7%	B	
		大腸がん	8.5%	30.0%	9.1%	30.3%	B	
		子宮がん	20.4%	40.0%	20.1%	50.3%	C	
乳がん		16.6%	40.0%	15.1%	37.8%	C		
食生活・栄養	朝食欠食率の減少	幼児	3.8%	2.5%	8.6%	34.4%	C	
		成人	22.0%	18.0%	25.0%	38.9%	C	
	野菜を1日3回摂取する人の割合の増加	12.0%	20.0%	14.0%	70.0%	B		
	バランスのよい食事をとっている人の増加	76.0%	80.0%	70.0%	87.5%	C		
	味付けが濃い人の割合の減少	22.0%	18.0%	19.0%	94.4%	B		
	適正体重を知っている人の割合の増加	25.1%	35.0%	74.0%	目標達成	A		
	やせている人の減少（20代女性）	20.0%	15.0%	10.2%	目標達成	A		
身体活動・運動	運動習慣者の割合の増加 （1日30分以上2回/週の運動を1年以上継続）	20～50代	男性	16.6%	22.0%	15.1%	75.0%	C
			女性	11.2%	16.0%	11.9%	74.4%	B
		60～70代	男性	38.1%	43.0%	35.5%	82.6%	C
			女性	30.1%	35.0%	37.1%	目標達成	A
	1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	20～50代	41.5%	47.0%	45.8%	97.5%	B	
		60～70代	63.6%	68.0%	51.5%	75.7%	C	
ロコモティブシンドロームの認知割合の増加	9.0%	50.0%	15.0%	30.0%	B			
歯と口腔の健康	むし歯のない3歳児の割合の増加	63.8%	70.0%	76.0%	目標達成	A		
	12歳児のむし歯数の減少	3.36本	2.5本	1.96本	目標達成	A		
	フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加	34.5%	増加傾向へ	38.4%	目標達成	A		
	1日2回以上歯を磨く人の割合の増加	男性	61.6%	65.0%	67.3%	目標達成	A	
		女性	85.4%	88.0%	88.7%	目標達成	A	
	8020運動の認知割合の増加	52.0%	60.0%	55.0%	91.7%	B		
たばこ・アルコール	喫煙率の減少	全体	26.0%	21.0%	24.0%	85.7%	B	
		男性	37.0%	32.0%	31.3%	目標達成	A	
		女性	16.3%	11.0%	16.9%	46.4%	C	
	妊婦の喫煙率の減少	12.8%	6.0%	5.0%	目標達成	A		
	COPD認知割合の増加	27.0%	50.0%	29.0%	58.0%	B		
	ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性	33.4%	31.0%	32.2%	96.1%	B	
		女性	9.3%	7.0%	9.7%	61.4%	C	

休養・ こころの健康	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少	男性	30.2%	28.0%	35.3%	73.9%	C
		女性	12.8%	10.0%	23.2%	23.2%	C
	ストレスを解消できている人の割合の増加		60.0%	63.0%	63.2%	目標達成	A
	睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加		74.0%	77.0%	72.5%	94.2%	C
	自殺者数の減少（人口10万対）		20.5	減少傾向へ	14.4	目標達成	A
相談先を知らない人の割合の減少		49.8%	45.0%	45.2%	96.0%	B	

評価区分	項目数	割合
A：目標達成（目標を達成している）	13	31.0%
B：改善（目標には到達しないが基準年より改善している）	13	31.0%
C：未達成（基準年と変わらない又は低下している）	16	38.0%

◎まとめ

◆良い変化の内容

- ・メタボリック症候群該当者・予備軍の割合が減少している。
- ・味付けが濃い人の割合が減少している。
- ・3歳児、12歳児のむし歯が減少している。

◆思わしくない変化の内容

- ・特定健診、がん検診の受診率が低い。
- ・朝食の欠食率が増加し、バランスの良い食事をとっている人が減っている。
- ・多量飲酒者が増加している。

◆未達成の内容

- ・運動に取り組む人は増えているが、継続されていない。
- ・喫煙率は減少しているが、全道との差が縮まらない。

第3章 健康づくりをめぐる現状と課題

1. 統計からみた概況

①人口動向

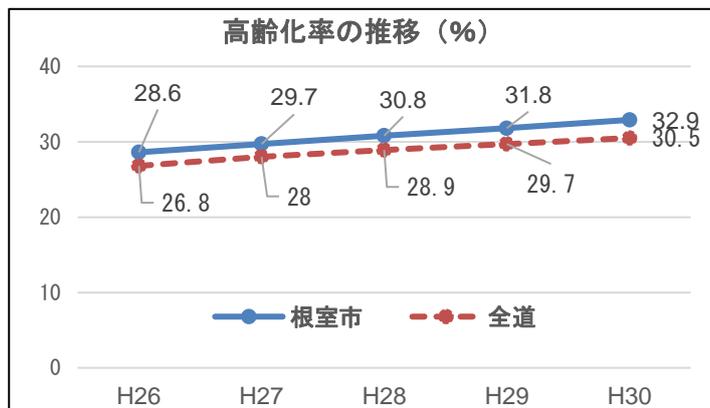
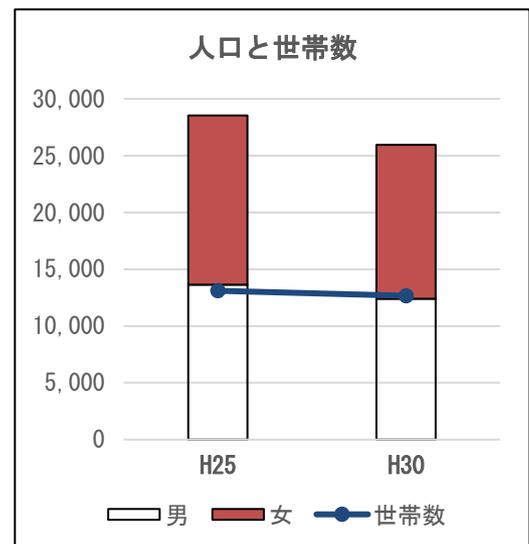
○根室市の人口は、総人口、世帯数ともに減少傾向で、年少人口（0～14歳）生産年齢人口（15～64歳）が減り、老年人口（65歳以上）が増えているため、少子高齢化が進んでいます。また、死亡数が出生数を上回っているため、人口の自然減が続いており減少数が増えています。

○出生率はほぼ横ばい状態で、全道よりやや高く、全国より低くなっています。一人の女性が一生の間に産む子どもの平均数（合計特殊出生率）は、全国・全道より高くなっています。

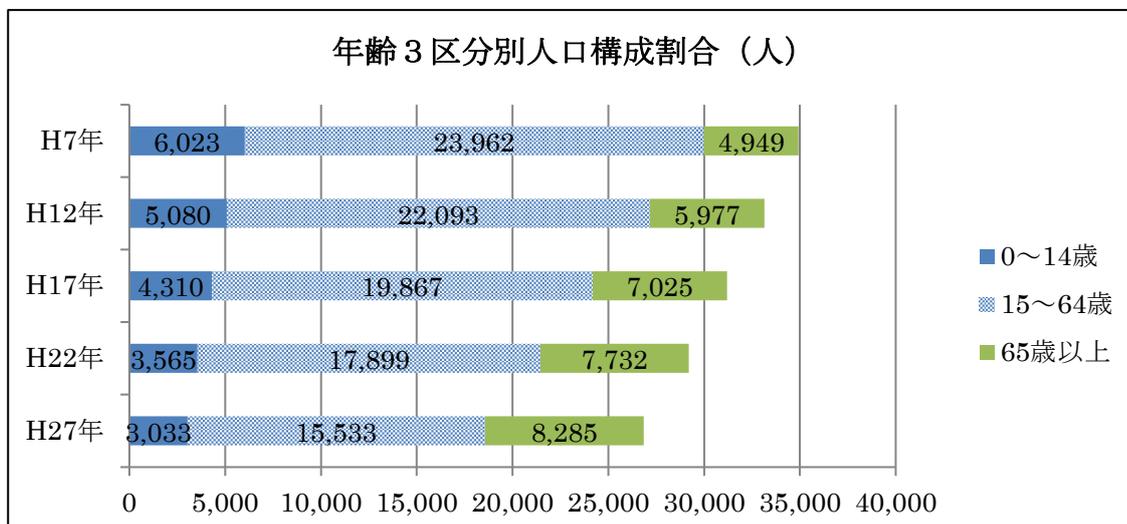
人口と世帯数の推移（件・人）

	根室市			
	世帯数	人口	男性	女性
H25年	13,103	28,549	13,639	14,910
H30年	12,666	25,953	12,404	13,549

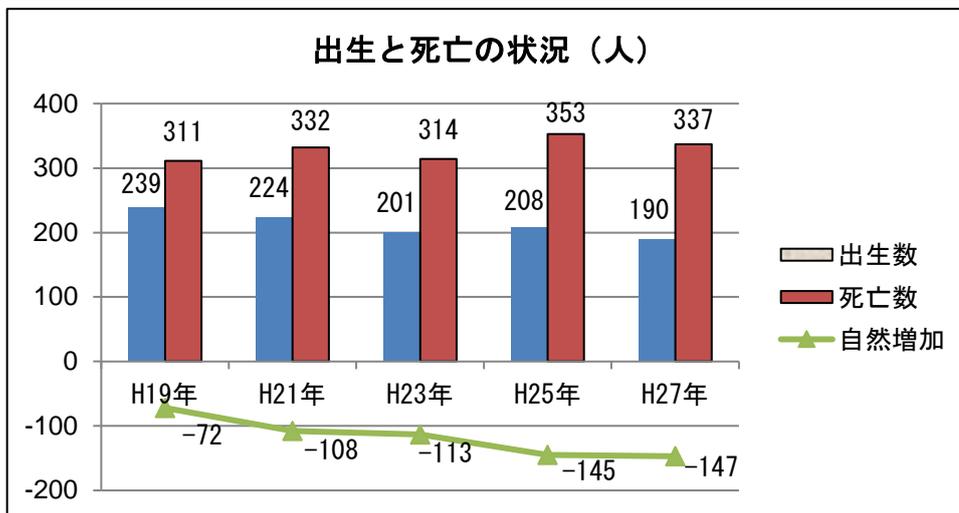
※根室市 各12月末人口



※北海道保健福祉部保健福祉局高齢者保健福祉課資料（1月1日現在）



※国勢調査



※釧路根室地域年報

出生数（率/人口千対）

	根室市		全道	全国
	出生数	出生率	出生率	出生率
H19年	239	7.9	7.5	8.6
H20年	204	6.9	7.4	8.7
H21年	224	7.7	7.3	8.5
H22年	178	6.2	7.3	8.5
H23年	201	7.1	7.2	8.3
H24年	194	6.9	7.1	8.2
H25年	208	7.5	7.1	8.2
H26年	189	6.8	6.8	8.0
H27年	190	7.1	6.8	7.9

※釧路根室地域年報

合計特殊出生率

（一人の女性が一生の間に産む子どもの平均数）

	根室市	全道	全国
H19年	1.61	1.19	1.34
H20年	1.61	1.2	1.37
H21年	1.61	1.19	1.37
H22年	1.37	1.26	1.39
H23年	1.37	1.25	1.39
H24年	1.53	1.26	1.41
H25年	1.53	1.28	1.43
H26年	1.53	1.27	1.42
H27年	1.53	1.28	1.43

※釧路根室地域年報

死亡数（率/人口千対）

	根室市		全道	全国
	死亡数	死亡率	死亡率	死亡率
H19年	311	10.3	9.3	8.8
H20年	304	10.3	9.6	9.1
H21年	332	11.4	9.7	9.1
H22年	332	11.5	10.1	9.5
H23年	314	11.0	10.4	9.9
H24年	342	12.2	10.7	10.0
H25年	353	12.8	11.0	10.1
H26年	340	12.3	11.1	10.1
H27年	337	12.5	11.3	10.2

※釧路根室地域年報

②寿命と死亡状況

- 平均寿命は年々高くなっていますが、全道・全国より低い状況です。男性の平均寿命の全道・全国との差は縮小傾向ですが女性はやや広がっています。
- 早世死亡割合（64歳以下の死亡割合）は、男性が全道・全国より高く、女性は全道・全国より低い状況です。H24年までの状況と比べると、減少がみられますが、男性は横ばい傾向で、女性の減少がみられています。
- 死因別では、悪性新生物で亡くなる方が最も多く、心疾患、脳血管疾患と続いています。全道・全国との比較では、肺炎、老衰が少なく、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、腎不全の死亡率が高い状況です。
- 標準化死亡比SMR（年齢構成が異なる集団間の死亡傾向を比較）では、悪性新生物の死亡率が全国平均より有意に高く、特に肺がん、胆のうがん、胃がん、膵がんが有意に高い状況です。また、心疾患（虚血性心疾患を除く）、腎不全、男性の脳血管疾患も有意に高くなっています。特に腎不全の死亡率の伸びが大きい状況です。
- 人口10万人当たりの自殺者の数は減少し、全道・全国よりやや低くなっています。

平均寿命（才）

	根室市		全道		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
H7年	76.0	85.4	78.3	85.8	78.8	85.8
H12年	76.3	83.4	77.6	84.8	77.7	84.6
H17年	76.0	85.4	78.3	85.8	78.8	85.8
H22年	78.1	86.1	79.2	86.3	79.6	86.4
H27年	79.8	86.2	80.3	86.8	80.8	87.0

※H7～27年市町村別生命表の概況

早世死亡状況（64歳以下の死亡の割合）%

	総数			男性			女性		
	根室市	全道	全国	根室市	全道	全国	根室市	全道	全国
H19年	19.6	17.6	16.6	25.6	21.4	21.1	11.9	12.9	11.4
H20年	16.8	16.7	15.8	20.4	20.2	20.2	13.4	12.7	10.9
H21年	20.8	16.1	15.4	23.4	19.6	19.8	17.1	12.1	10.5
H22年	15.7	15.7	14.7	20.7	19.1	18.9	9.0	11.7	10.0
H23年	13.7	14.8	14.7	18.0	18.0	18.7	8.8	11.3	10.4
H24年	14.9	14.1	13.4	18.8	17.7	17.3	10.0	10.0	9.0
H25年	11.0	13.2	12.6	14.5	16.1	16.3	7.8	9.9	8.6
H26年	12.6	12.2	11.9	16.1	15.0	15.3	8.8	9.2	8.2
H27年	11.6	11.4	11.0	18.4	14.0	14.3	5.6	8.7	7.6

※釧路根室地域年報から算出

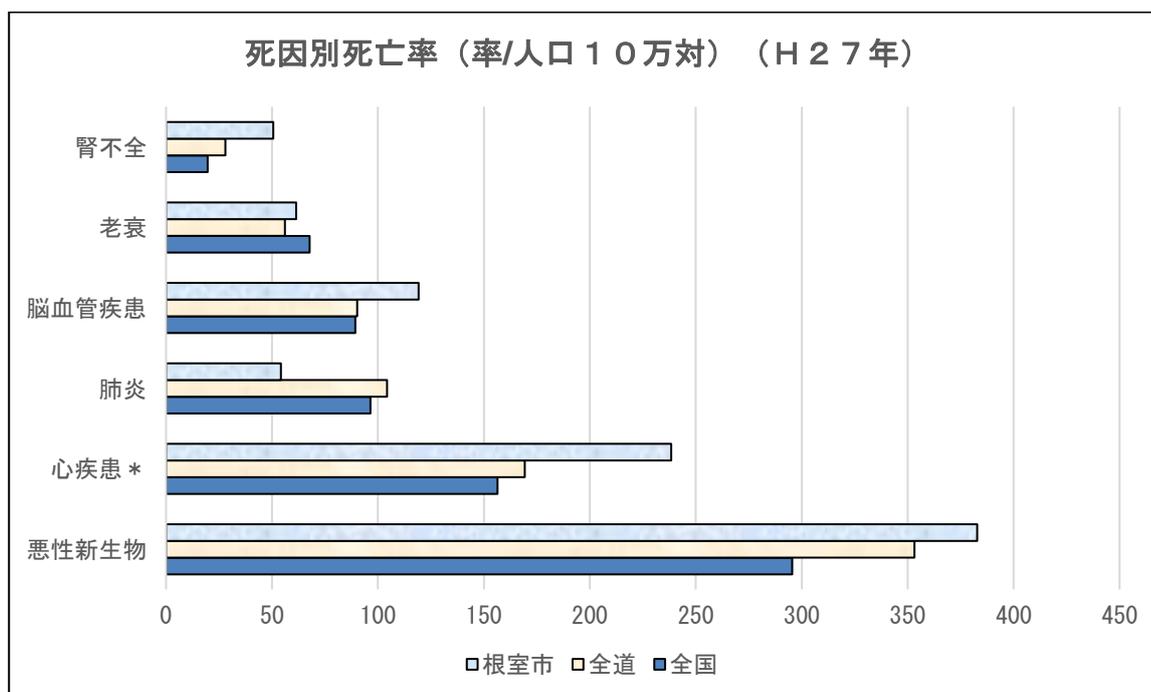
死因別死亡率（率/人口10万対）（H27年）

		1位	2位	3位	4位	5位	6位
		率	率	率	率	率	率
死因		悪性新生物	心疾患*	脳血管疾患	老衰	肺炎	腎不全
根室市	総数	382.8	238.4	119.2	61.4	54.2	50.6
	男性	453.0	158.6	113.3	22.7	52.9	52.9
	女性	318.5	311.6	124.6	96.9	55.4	48.5
死因		悪性新生物	心疾患*	肺炎	脳血管疾患	老衰	不慮の事故
全道	総数	353.2	169.3	104.3	90.2	56.1	28.2
	男性	433.3	164.6	123.9	88.8	30.1	35.7
	女性	281.5	173.6	86.8	91.4	79.4	21.6
死因		悪性新生物	心疾患*	肺炎	脳血管疾患	老衰	不慮の事故
全国	総数	295.5	156.5	96.5	89.4	67.7	30.6
	男性	359.7	151.0	107.5	87.8	34.2	36.3
	女性	234.6	161.7	86.1	90.8	99.4	25.2

※釧路根室地域年報

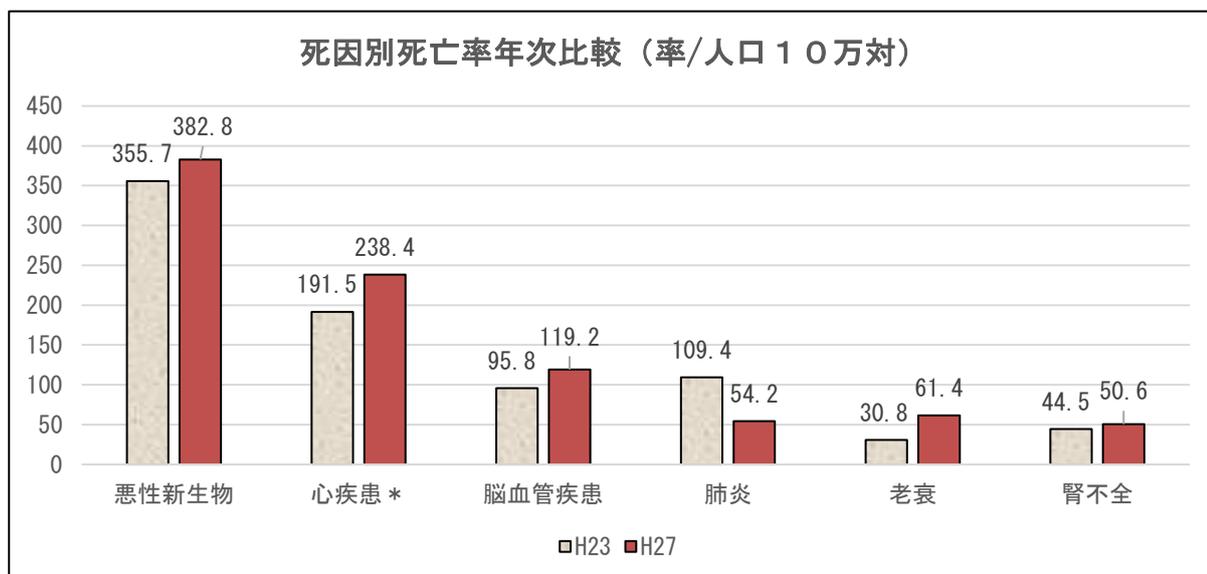
* 高血圧性を除く

死因別死亡率（率/人口10万対）（H27年）



※高血圧性を除く

死因別死亡率年次比較（率/人口10万対）



*標準化死亡比（SMR）

年齢構成の異なる集団間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率が標準化死亡比（SMR）です。このSMRを用いることによって、年齢構成の異なる集団について、年齢構成の相違を気にすることなく、より正しく比較を行うことができます。

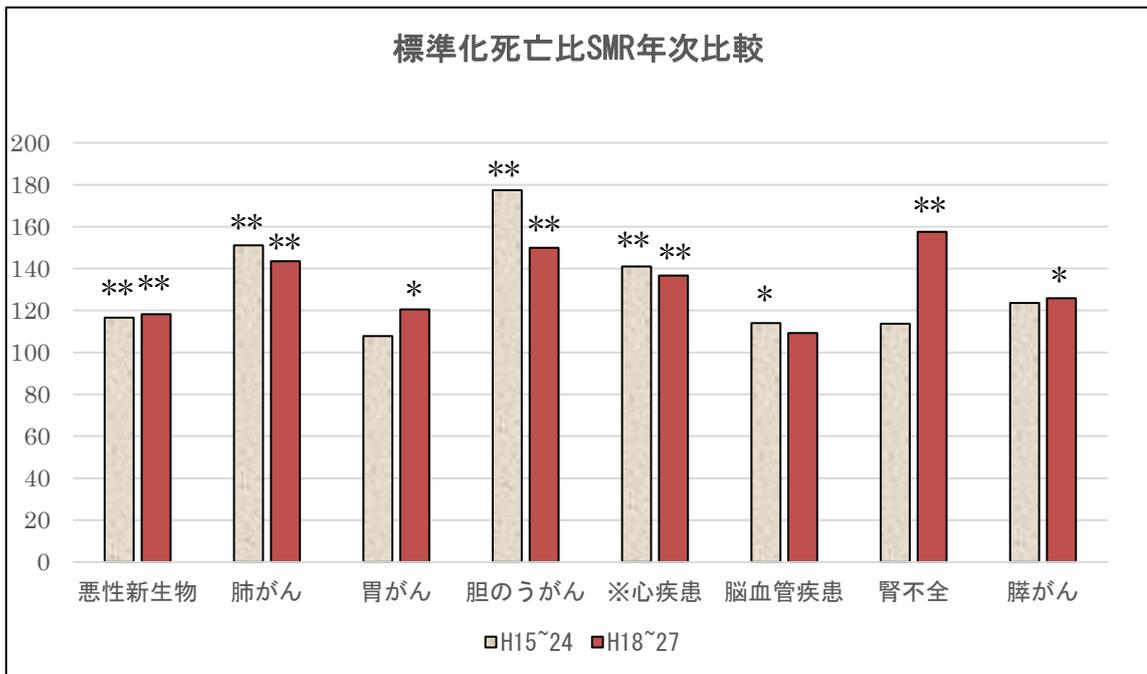
全国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は全国平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

SMR H18~27年

病類	北海道		根室市		男性		女性	
	SMR	有意差	SMR	有意差	SMR	有意差	SMR	有意差
悪性新生物	107.6	**	118.2	**	119.6	**	116.3	**
胃がん	94.8	***	120.5	*	117.4		126.4	
肺がん	118.2	**	143.5	**	142.9	**	145.1	**
大腸がん	107.3	**	111.7		119.0		103.3	
食道がん	110.6	**	107.4		103.6		127.1	
胆のうがん	111.8	**	150.0	**	147.1	*	152.7	*
肝がん	89.4	***	91.6	-*	108.5		60.5	-*
膵がん	125.5	**	125.8	*	111.2	**	140.7	*
乳がん	107.8	**	94.9				94.9	
子宮がん	101.6		99.8				99.8	
心疾患	101.6	**	136.6	**	136.0	**	137.1	**
虚血性心疾患	84.5	***	91.3		88.2		95.0	
脳血管疾患	91.6	***	109.2		116.4	**	102.5	
肺炎	95.4	***	102.0		97.7		107.0	
腎不全	129.5	**	157.5	**	161.3	**	154.1	**

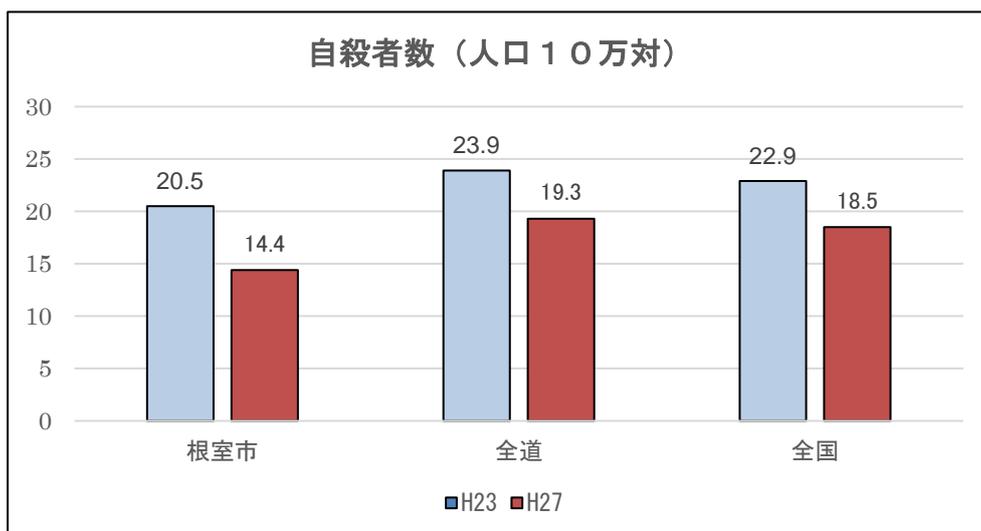
※財団法人北海道健康づくり財団HP

☆有意差について… *は有意水準5%、**は1%で、SMRが有意に高い（全国より死亡が有意に多い）ことを示す。
- *は5%、- **は1%でSMRが有意に低い（全国より死亡が有意に少ない）ことを示す。



※虚血性心疾患を除く

*は有意水準5%、**は1%で、SMRが有意に高い（全国より死亡が有意に多い）ことを示す。



※H28年版 釧路・根室地域保健情報年報(H27年度実績)

③国民健康保険レセプトからみる疾病状況

○疾病分類で受診件数の割合が最も高い疾患は、高血圧性疾患です。次に歯肉炎・歯周疾患が続き糖尿病が上位に入っています。また、脂質異常症が4位に入っています。

○年齢別では、40～54歳までは、歯肉炎・歯周病が最も多く、55歳からは高血圧性疾患が最も多くなっています。

根室市疾病分類別多発疾患（全年齢） 根室市国民健康保険被保険者（R1年5月診療分）

	1位	2位	3位	4位	5位
H25年	高血圧性疾患 (11.33%)	歯肉炎・歯周疾患 (6.00%)	その他内分泌系 (2.63%)	糖尿病 (2.56%)	その他歯の障害 (2.38%)
R1年	高血圧性疾患 (11.20%)	歯肉炎・歯周疾患 (7.10%)	糖尿病 (2.96%)	脂質異常症 (2.32%)	その他歯の障害 (2.23%)

※疾病別疾病分類表（保険者計）

疾病中分類別の受診件数（R1年5月診療分）

	1位	2位	3位	4位	5位
40～44歳	歯肉炎・歯周疾患 24	神経系の疾患 11	神経症性障害 9	気管支炎 8 皮膚及び皮下組織 損傷 8	筋骨格系 7
45～49歳	歯肉炎・歯周疾患 45	高血圧性疾患 20	統合失調症 19	気分障害 14	う蝕 12
50～54歳	歯肉炎・歯周疾患 36	高血圧性疾患 28	統合失調症 16	脂質異常症 11	その他歯の 障害 10
55～59歳	高血圧性疾患 69	歯肉炎・歯周疾患 52	関節症 26	糖尿病 20 脂質異常症 20	その他眼の 疾患 15
60～64歳	高血圧性疾患 113	歯肉炎・歯周疾患 67	糖尿病 34	関節症 23	脂質異常症 22 損傷 22
65～69歳	高血圧性疾患 264	歯肉炎・歯周疾患 108	糖尿病 69	関節症 57	脂質異常症 51
70～74歳	高血圧性疾患 339	歯肉炎・歯周疾患 109	糖尿病 70	脂質異常症 60	関節症 45 その他眼の 疾患 45

※疾病別疾病分類表（保険者計）

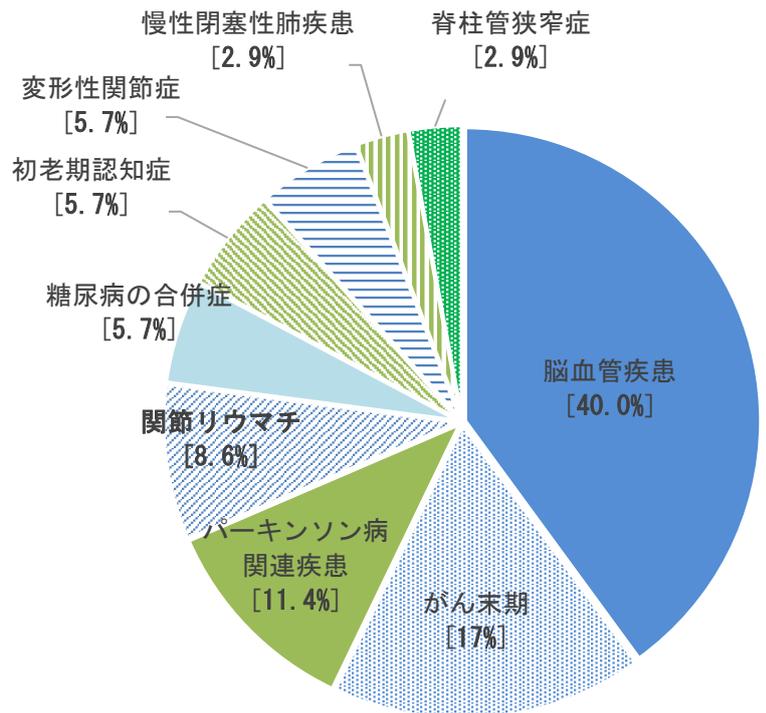
④介護保険の状況

- 第2号被保険者（40～64歳）で要介護認定となった原因疾患で最も多いのは脳血管疾患です。しかし、策定時は7割を占めていましたが現在は4割となっています。がん末期とパーキンソン関連疾患が増えています。
- 根室市の高齢化率は増加傾向で、全道と比較してやや高く（3%程度）推移しています。65歳以上の第1号被保険者に占める介護認定者比率は、全道より低い状況ですが、年々増加傾向にあります。
- 要介護度別要介護（要支援）認定率は、要支援1～要介護2までの割合が高くなっています。

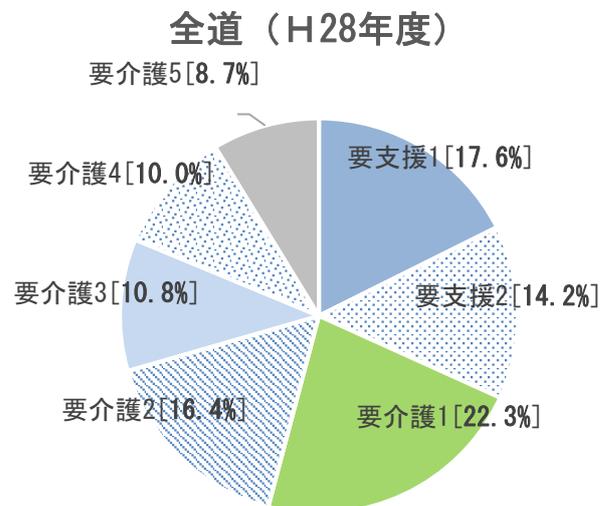
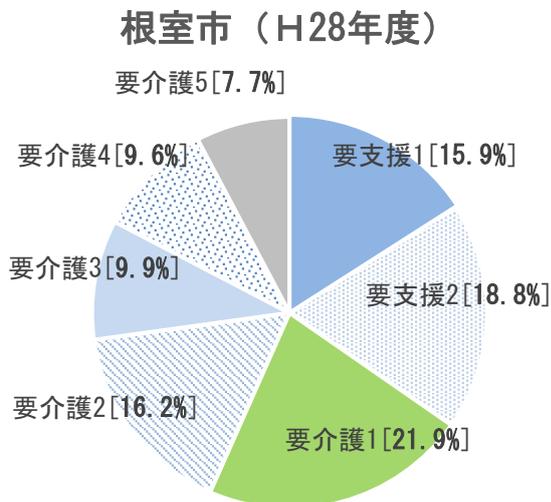
第2号被保険者要介護認定者の主な原因疾患

原因疾患	該当者数 (人)	割合 (%)
脳血管疾患	14	40.0%
がん末期	6	17.1%
パーキンソン病関連疾患	4	11.4%
関節リウマチ	3	8.6%
糖尿病性腎症・網膜症・ 神経障害（糖尿病の合併症）	2	5.7%
初老期における認知症	2	5.7%
変形性関節症	2	5.7%
慢性閉塞性肺疾患	1	2.9%
脊柱管狭窄症	1	2.9%
合計	35	100%

R1. 7. 30 現在（介護福祉課 介護・受給資格 受給者一覧）



要介護度別要介護（要支援）認定の割合

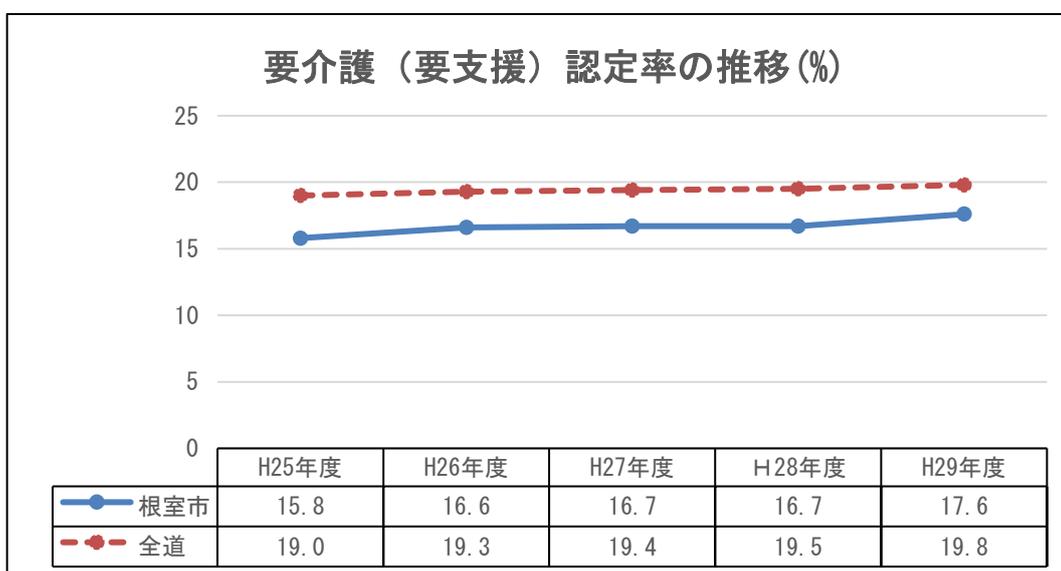


※厚生労働省介護保険事業状況報告年報

要介護（要支援）認定率の推移

	根室市			全道
	第1号 被保険者数(人)	要介護（要支援） 認定者数(人)	認定率	認定率
H25年度	8,040	1,270	15.8%	19.0%
H26年度	8,316	1,379	16.6%	19.3%
H27年度	8,468	1,414	16.7%	19.4%
H28年度	8,526	1,426	16.7%	19.5%
H29年度	8,626	1,522	17.6%	19.8%

※認定率は第1号被保険者に占める認定者比率（介護福祉課介護保険担当決算委員会資料より）
 ※厚生労働省介護保険事業状況報告年報

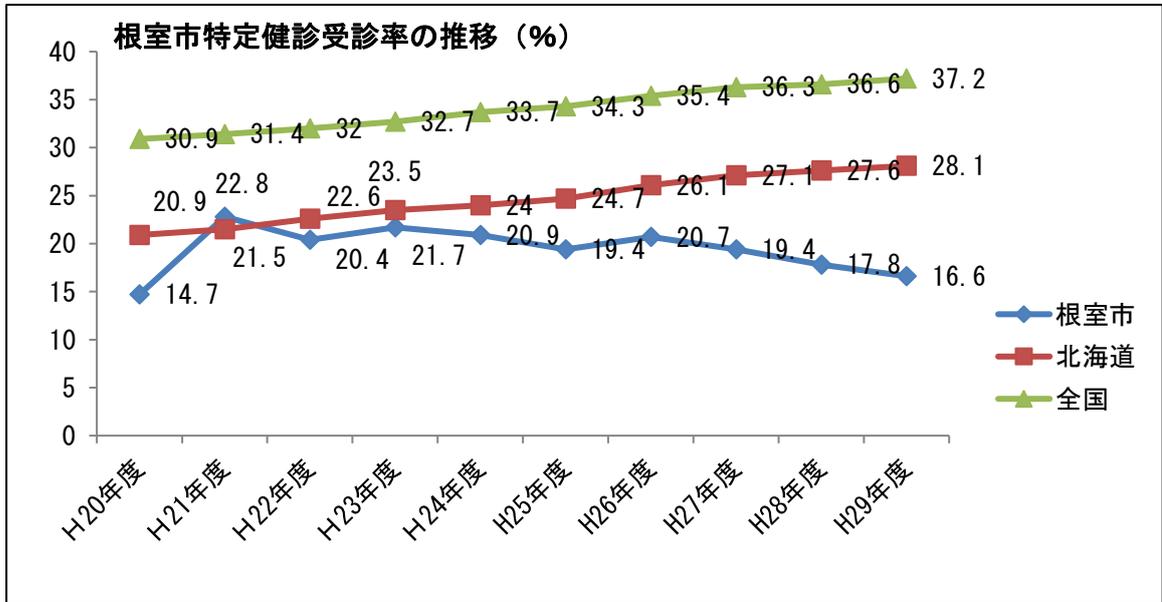


※厚生労働省介護保険事業状況報告年報

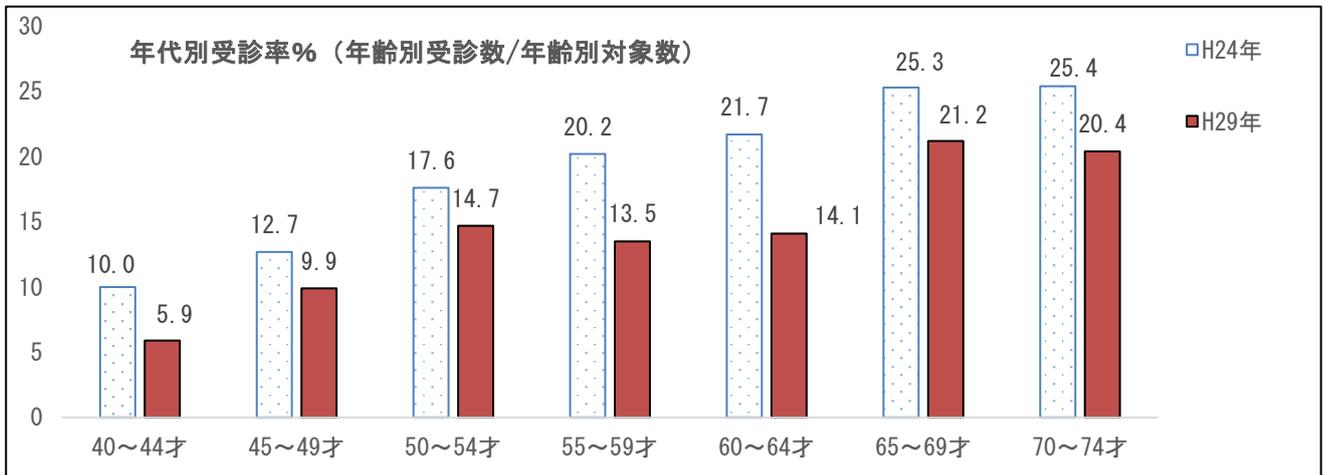
⑤ 特定健康診査・がん検診の状況

（１）特定健康診査

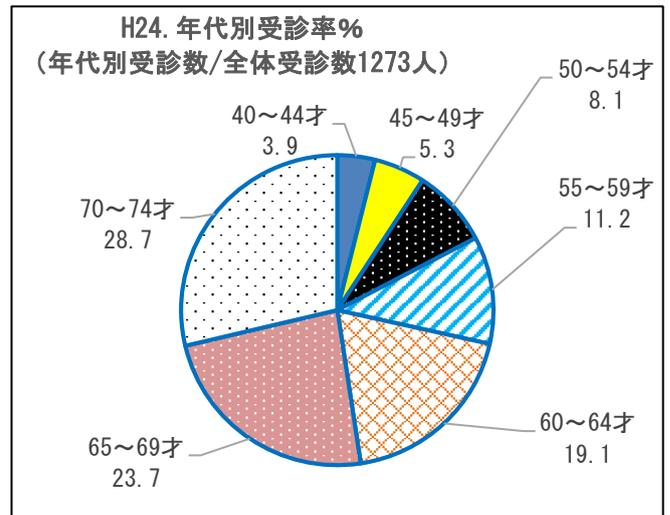
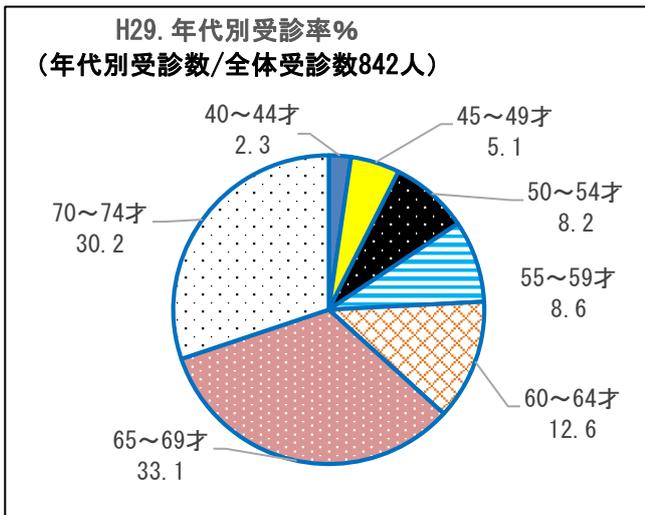
- 根室市特定健康診査の受診率は、全道・全国より低く推移しており、受診率は低下しています。平成27年度を境に全道・全国との開きが大きくなっています。特に若い世代の受診率が低い状況が続いています。受診者の中では60歳以上の方の占める割合が増加しています。
- メタボリック症候群該当者割合は減少しています。まだ全道より高い状況ですが、その差は縮小しています。
- 摂取エネルギーの過剰に関する項目（肥満・腹囲・中性脂肪・HDLコレステロール）の有所見者割合は減少していますが、全道より高い状況です。高血糖の方の割合も減少しています。
- 高血圧の方の割合は横ばいで、依然高い状況が続いています。
- たんぱく尿有所見者割合は、やや減少がみられ全道より若干低値になっています。
- 喫煙率は横ばいで、全道より高く推移しています。女性の喫煙率は若干増加しています。
- 朝食の欠食率が全道より多い状況で、男性では増加しています。食べる速度や夕食後の間食も多い状況です。特に女性の食べる速度が速い割合が増えています。
- 運動習慣を持つ方やよく体を動かす方の割合が増加しており、男女とも全道より上回っています。



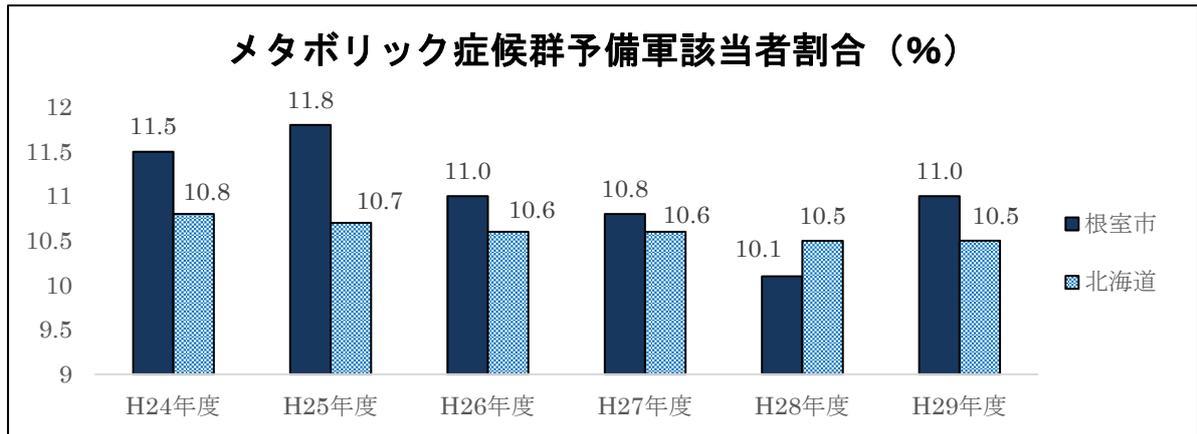
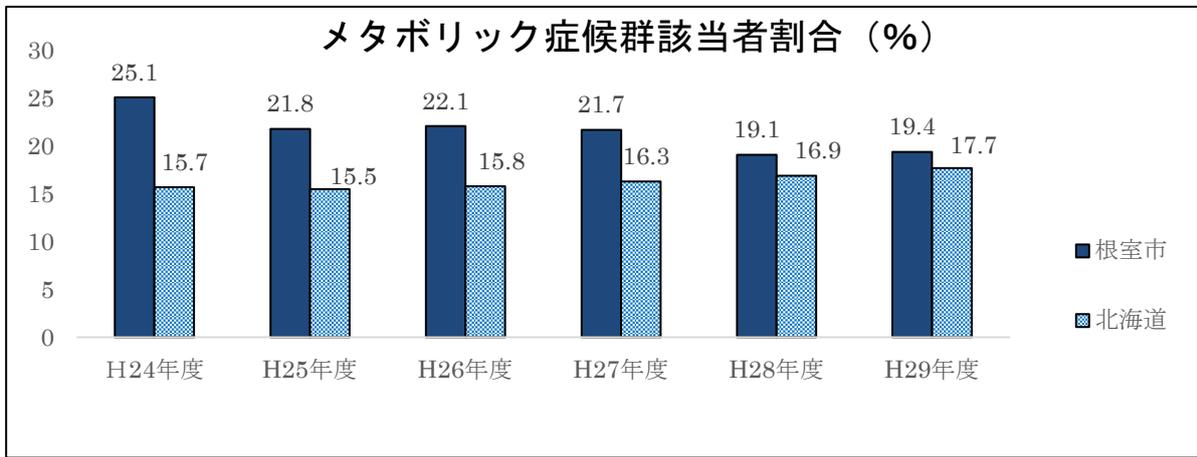
※特定健康診査・特定保健指導の実施状況（厚生労働省2019年）
 ※北海道国保連合会 特定健診・特定保健指導 実施結果関係帳票



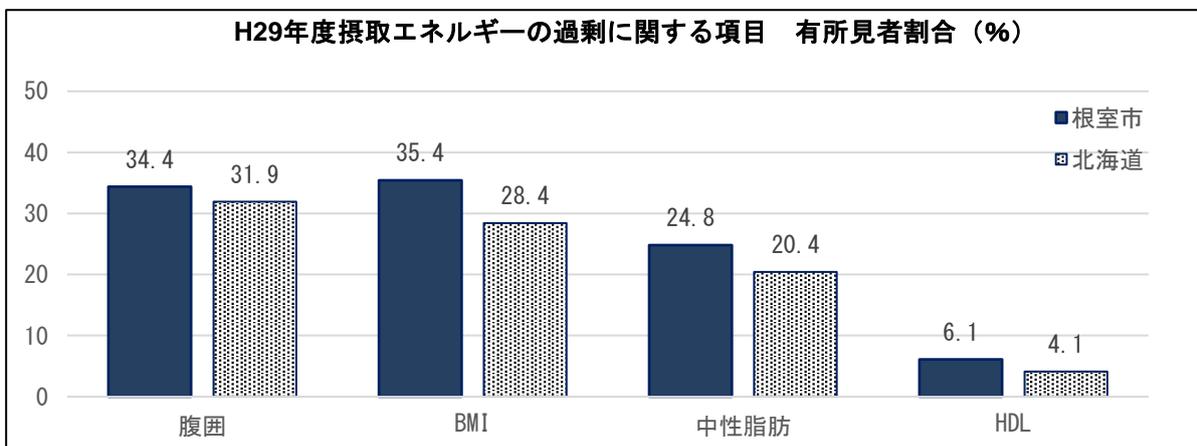
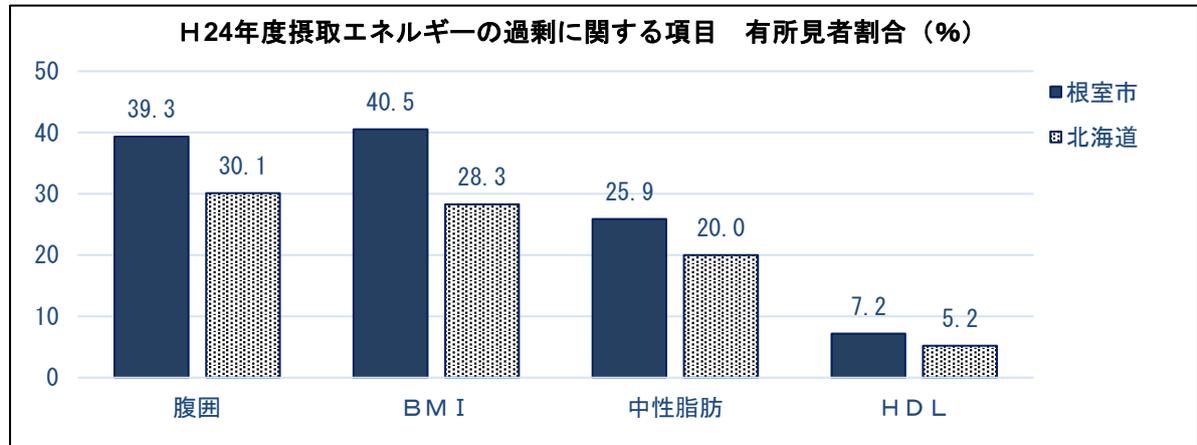
※北海道国保連合会 特定健診・特定保健指導 実施結果関係帳票



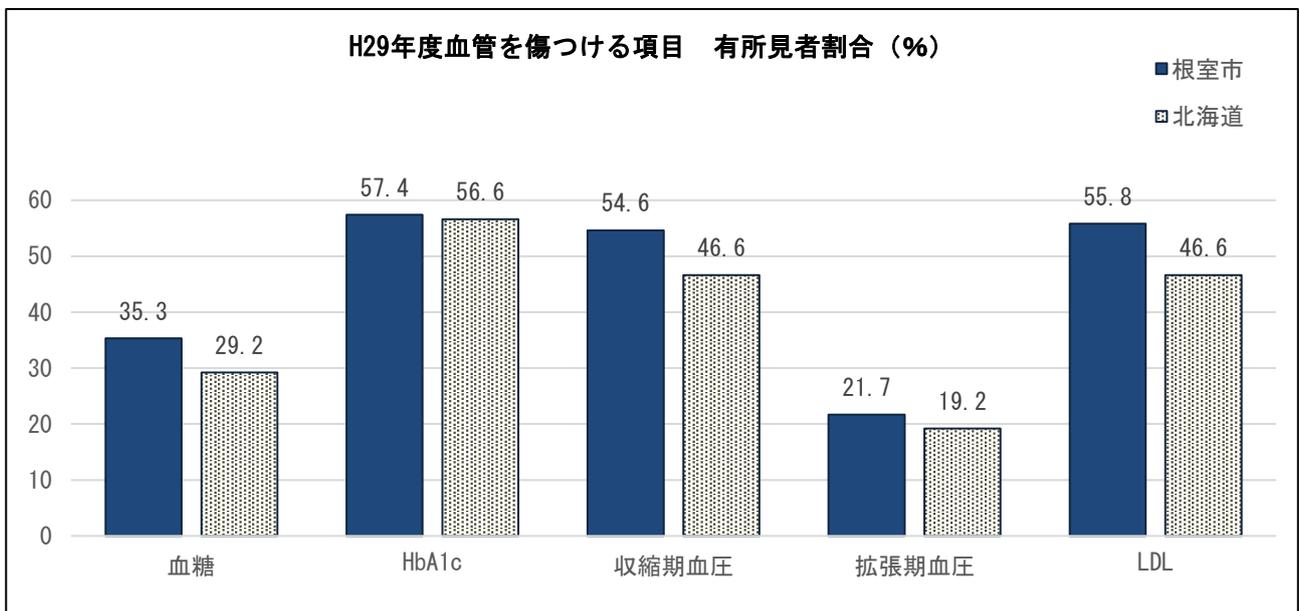
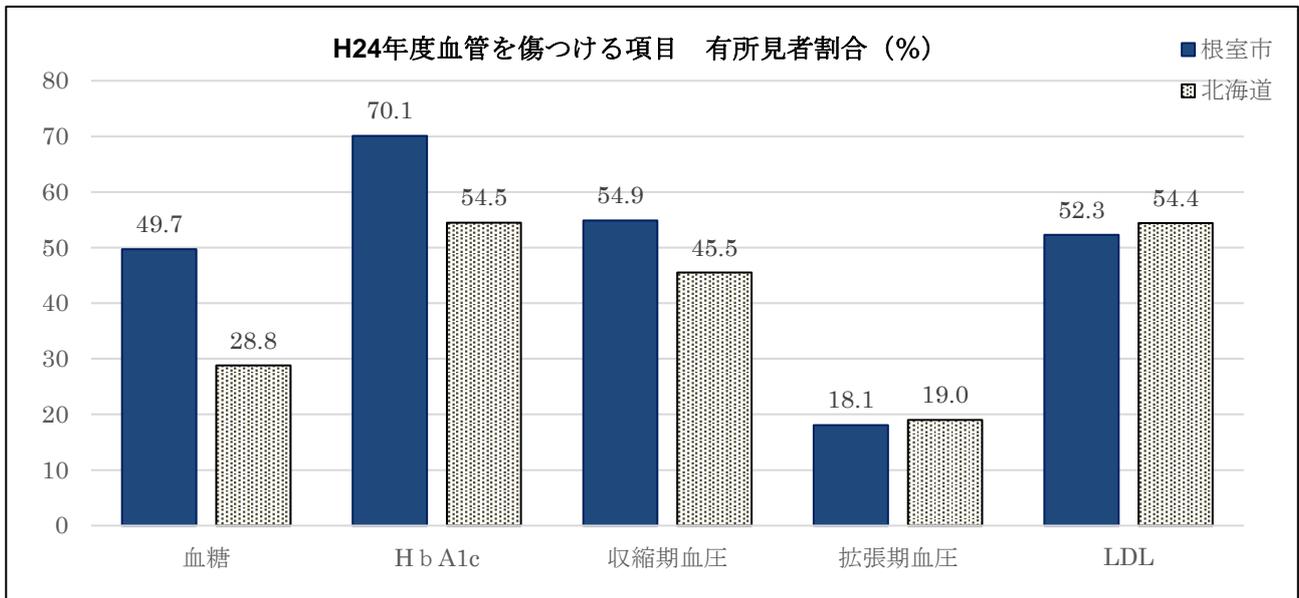
北海道国保連合会 特定健診・特定保健指導 実施結果関係帳票



※北海道国保連合会 特定健診・特定保健指導 実施結果関係帳票



※市町村国保における特定健診状況報告書

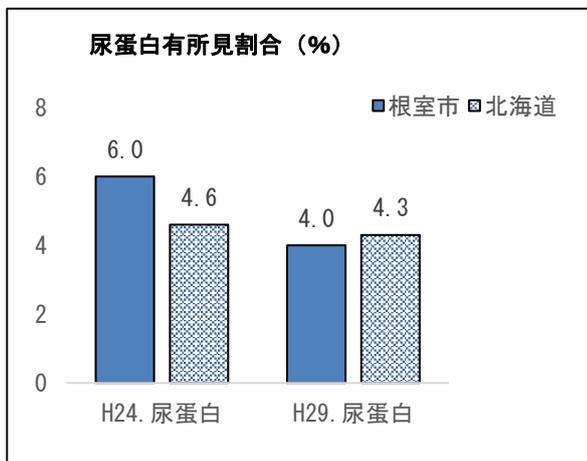


※市町村国保における特定健診状況報告書

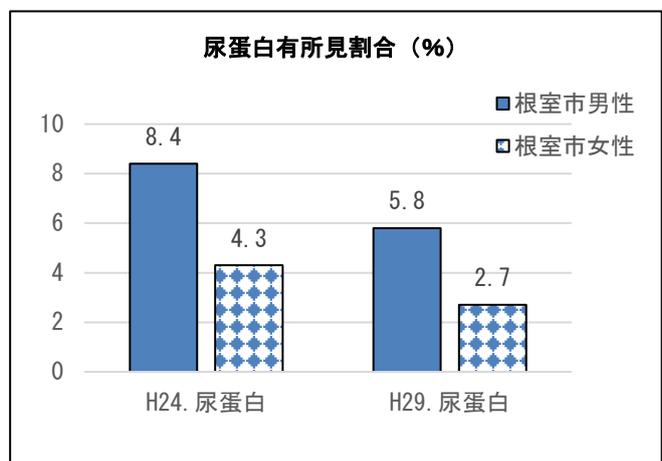
※HbA1cとは、過去1~2カ月の血糖値を平均したものです。

※LDLとはLDLコレステロールの略で、血中の悪玉コレステロールの量を示しています。

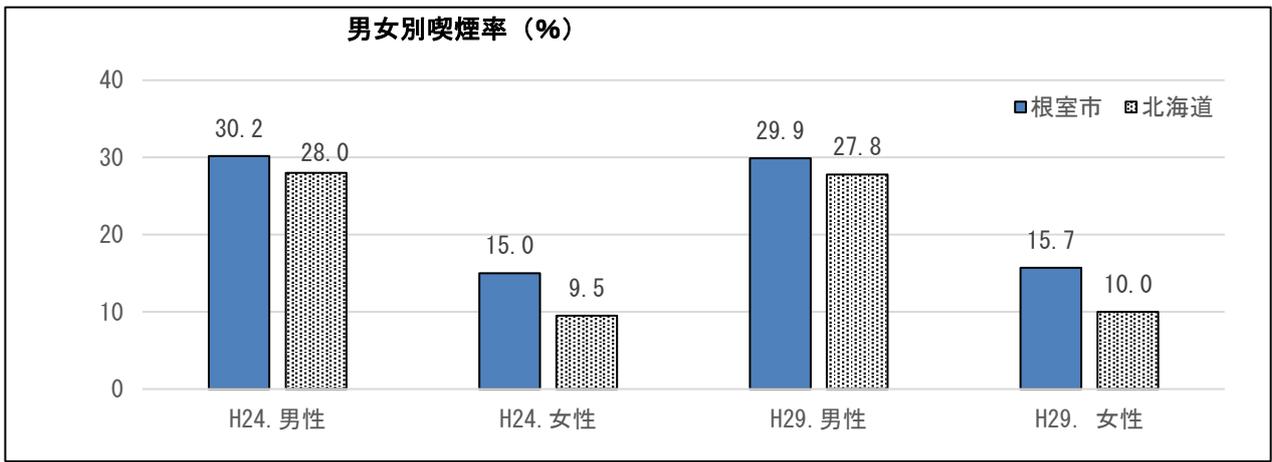
全道比較



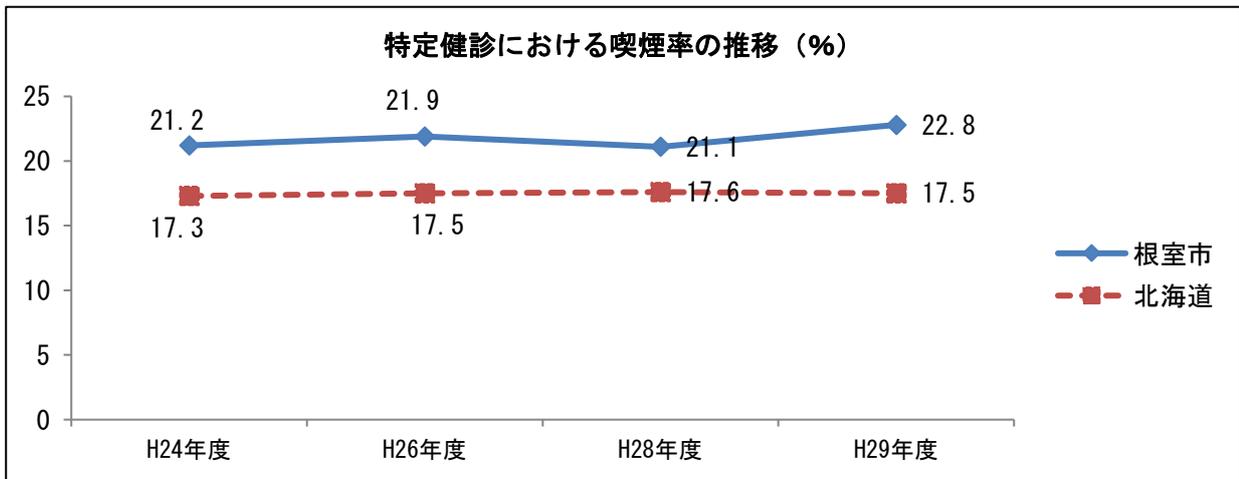
男女比較



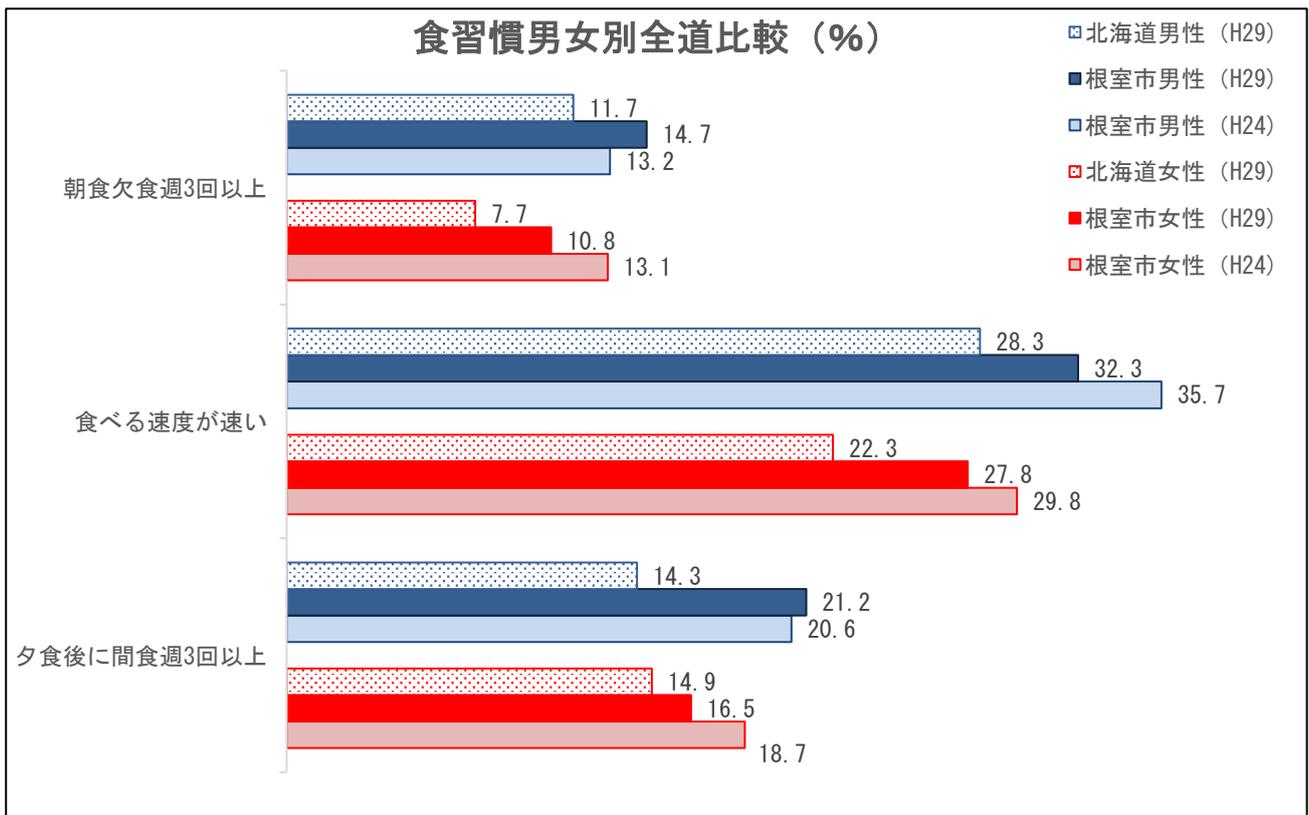
※市町村国保における特定健診状況報告書



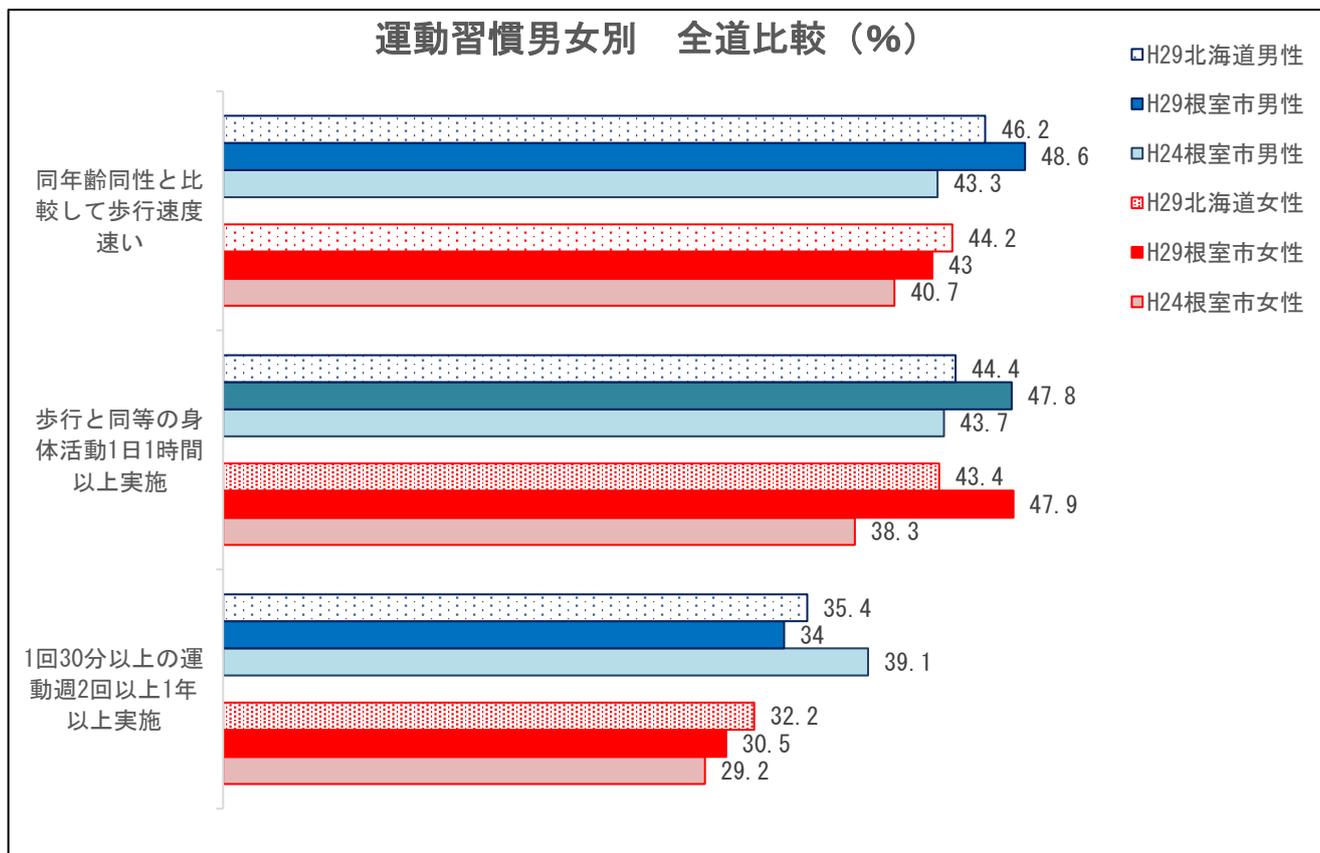
※北海道国保連合会 特定健診・特定保健指 実施結果関係帳票



※北海道国保連合会 特定健診・特定保健指導 実施結果関係帳票



運動習慣男女別 全道比較 (%)



※北海道国保連合会 特定健診・特定保健指導 実施結果関係帳票

※市町村国保における特定健診状況報告書

(2) がん検診

○がん検診受診率は、すべてのがん検診で全道より低く推移し、低下傾向にあります。

がん検診受診率 (%)

		H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度
胃がん 検診	根室市	9.0	8.8	8.5	7.4	8.3	6.9	7.6
	全道	11.6	11.8	10.8	9.9	9.4	10.3	8.6
肺がん 検診	根室市	9.6	9.3	8.9	7.9	9.1	7.9	8.4
	全道	11.6	12.1	11.5	10.9	11.2	11.2	9.5
大腸がん 検診	根室市	8.2	8.1	10.0	8.5	10.8	6.8	9.8
	全道	14.0	14.5	15.9	15.0	17.0	16.7	14.7
子宮がん 検診	根室市	21.4	23.4	23.1	20.4	24.5	19.0	20.1
	全道	29.8	22.4	29.2	26.7	35.4	36.8	31.0
乳がん 検診	根室市	14.5	17.3	19.0	16.6	21.0	16.2	15.1
	全道	27.7	34.3	25.4	23.0	32.5	33.5	29.5

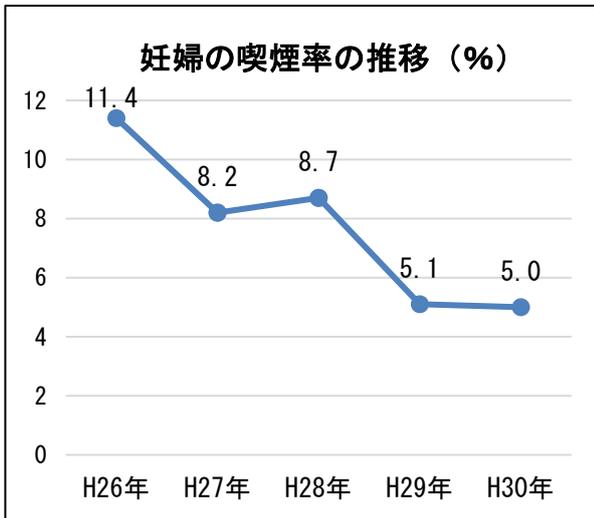
※釧路根室地域保健情報年報

⑥ 次世代の健康

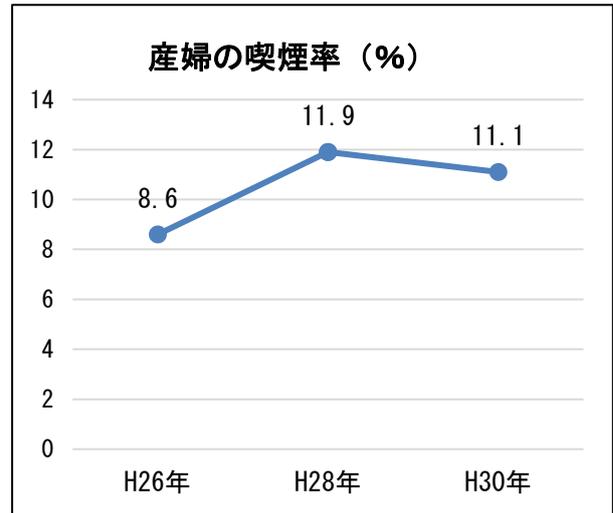
(1) 妊産婦の状況

○妊婦の喫煙率は、年々減少し全道・全国とほぼ同じ割合になっています。産婦の喫煙率は、大きな変化はなく、現在でも1割程度の方が喫煙している状況です。

○妊婦の飲酒率は0～1%で推移しており、H30年度では0%となっています。



※根室市保健課統計資料



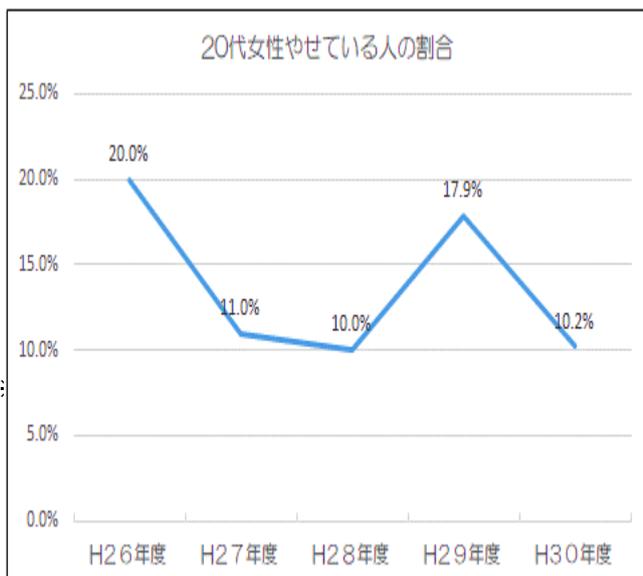
※根室市保健課統計資料（根室市4か月健診）

妊婦の喫煙率（北海道・全国）

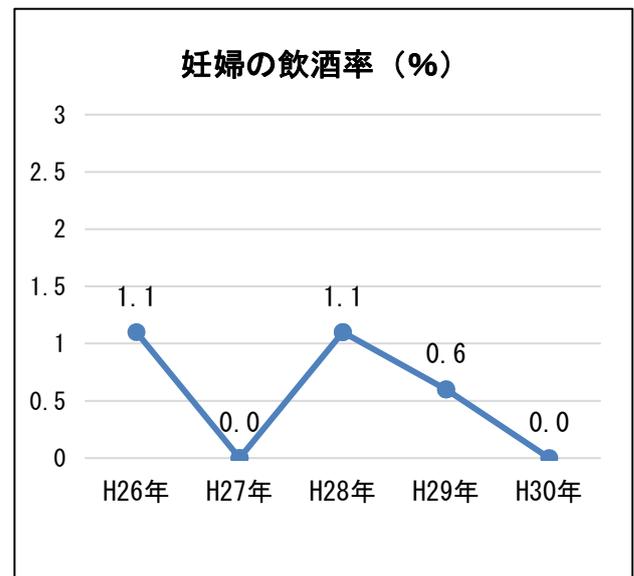
	北海道	全国
H12年度	—	10.0%
H22年度	10.1%	5.0%
H28年度	6.3%	—

※全国：乳幼児身体発育調査報告

※北海道：北海道母子保健報告システム



※根室市保健課統計資料



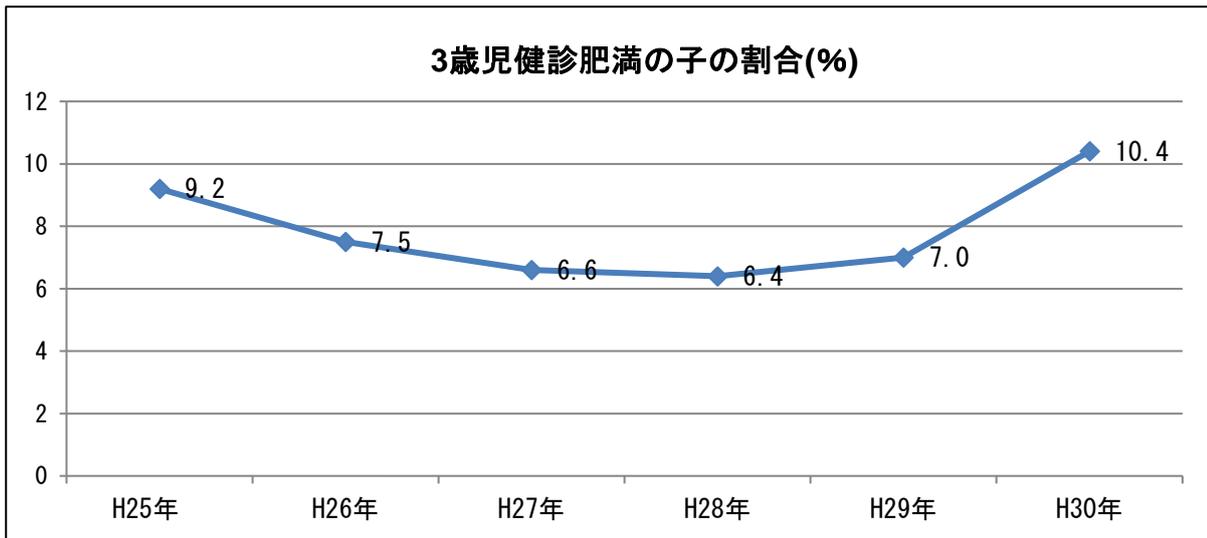
※根室市保健課統計資料

(2) 幼児の状況

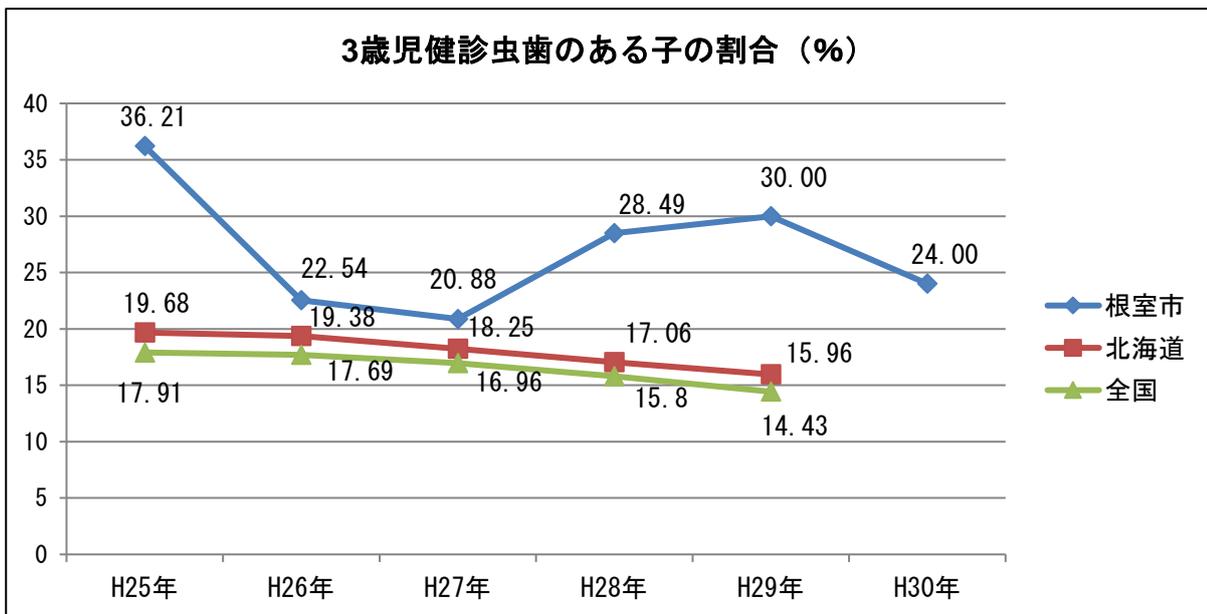
○根室市3歳児健診では、肥満の子の割合は増加傾向にあります。

○3歳児健診で、虫歯のある子の割合は全国、全道よりかなり高い状態で推移しています。H25年度（策定時の現状値）から見ると減少していますが、20～30%の間で推移しています。

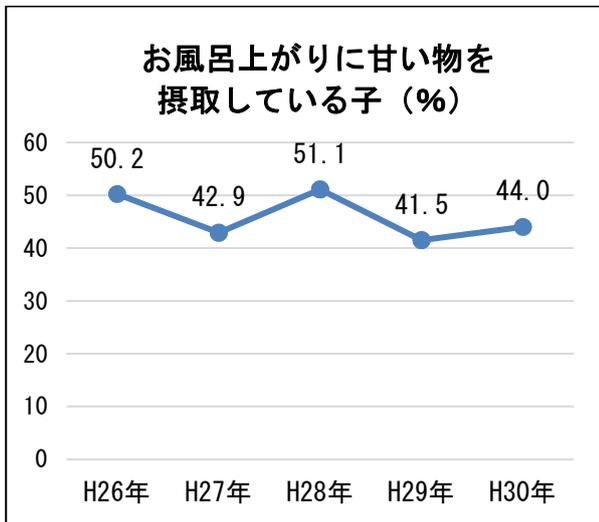
○幼児の食事では、朝食の欠食率は3%前後で推移していましたが、ここ数年増加がみられます。間食については、おやつを決めていない子や、お風呂上り（夜）に甘いものを摂取している子が半数程度いる状況です。野菜については、特に朝食でしっかり摂取できていない様子がみられます。



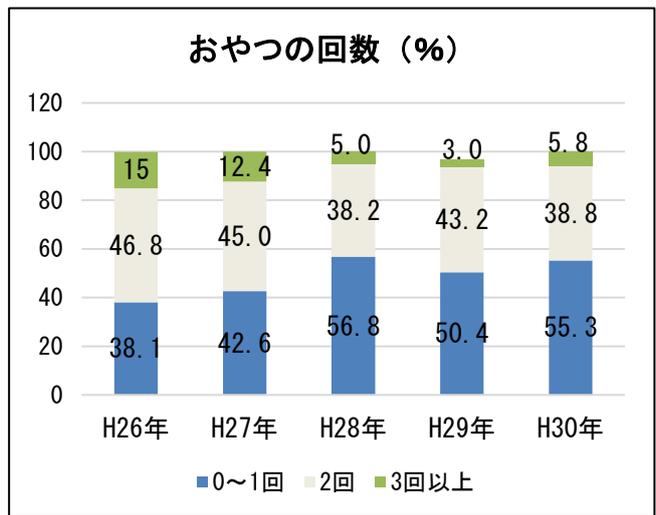
※根室市3歳児健診統計



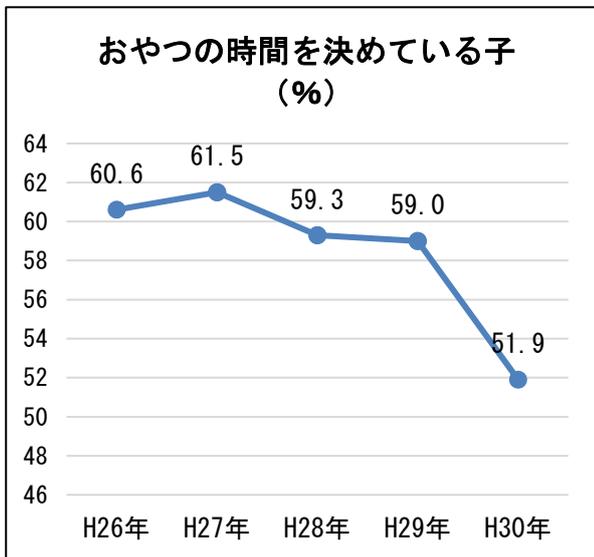
※釧路根室地域年報 ※根室市3歳児健診統計
 ※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



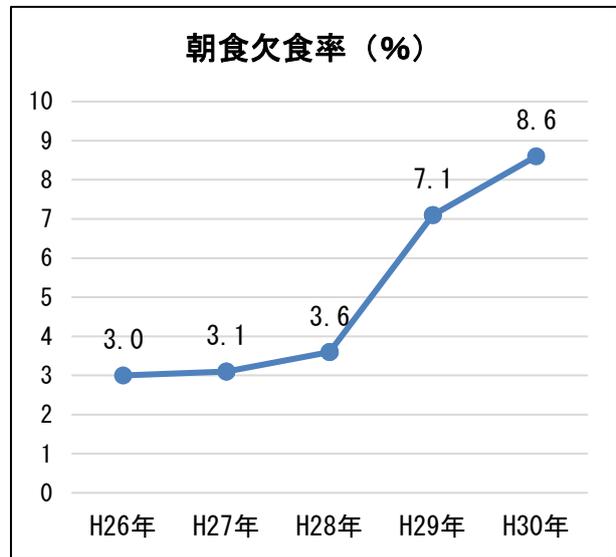
※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



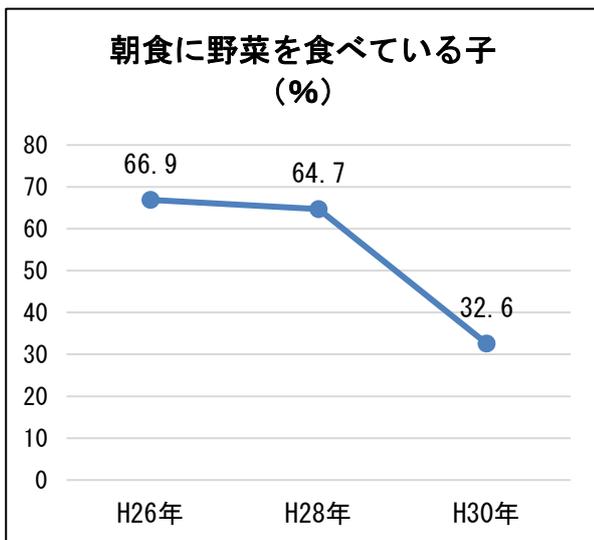
※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート
 ※参考：H27年乳幼児栄養調査
 おやつを3回以上食べている子4.6%



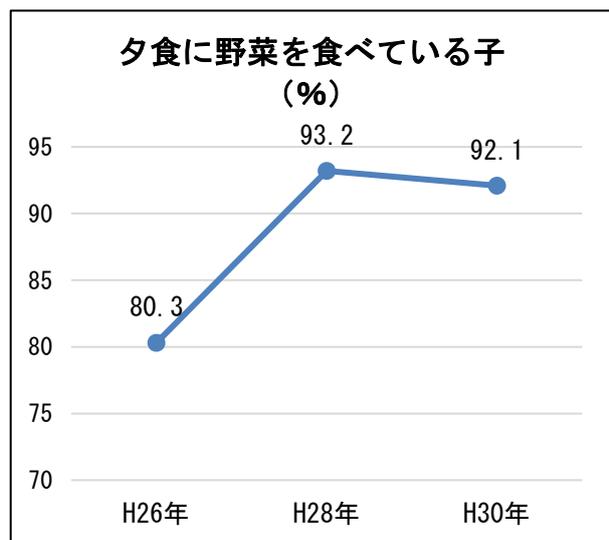
※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



※根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート

第4章 健康づくりの目標 ～具体的対策と目標値～

1. 生活習慣病・がん

〈目標〉

1. 自分の健康状態を知るため、定期的に健康診査を受ける人を増やします。
2. メタボリック症候群の人を減らします。
3. 重症化予防のため、必要な治療を受ける人を増やします。

① 指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成26年度)	中間目標値 (令和元年度)	現状値 (令和元年度)	評価◎
特定健診受診率の増加	20.9% (平成24年度)	60.0%	16.6% (平成29年度)	C
メタボリック症候群該当者・予備軍の割合の減少	該当者 25.1% 予備軍 11.5% (平成24年度)	該当者 20.0% 予備軍 10.0%	該当者 19.4% 予備軍 11.0% (平成29年度)	A B
健康管理に努めている人の割合の増加	61.2%	66.0%	58.3%	C
がん検診受診率の増加①				
胃がん	7.4%	30.0%	7.4%	C
肺がん	7.9%	30.0%	8.3%	B
大腸がん	8.5%	30.0%	9.1%	B
子宮がん	20.4%	40.0%	20.1%	C
乳がん	16.6% (平成24年度)	40.0%	15.1% (平成27年度)	C
*平成28年度よりがん検診受診率の算定方法が変更となっており基準年と同様の算定基準である平成27年度での比較とした。また、平成28年度と平成30年度の比較を下記に示す。				
がん検診受診率の増加②				
胃がん	3.4%	30.0%	3.3%	C
肺がん	4.0%	30.0%	3.8%	C
大腸がん	3.7%	30.0%	4.3%	B
子宮がん	12.2%	40.0%	11.2%	C
乳がん	8.8% (平成28年度)	40.0%	8.6% (平成30年度)	C

《目標1 自分の健康状態を知るため、定期的に健康診査を受ける人を増やします》

●目標1についての考察

特定健診とがん検診（胃・肺・大腸）を同時に受けることができる集団健診（春期・秋期・冬期）、女性が特定健診と5がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）を同時に受けられるレディース検診（2回）の実施や、大腸がん検診の機会拡充（健康まつり・子宮がんと同時実施）に取り組みました。また、特定健診と子宮がん・乳がん検診は通年で市内での個別検診の機会も設け、受診しやすい体制づくりに努めています。

アンケートでは、定期的に健康診断を受けている人の割合は減少しています。定期的に健康診断を受けない理由は、職場などで健診の機会がないからが最も多くなっています。また、定期的ながん検診を受けている人の割合は増加していますが、定期的ながん検診を受けない理由

では、忙しくて時間がないからが最も多くなっています。

◎今後の方向性

- ・未受診者対策の取り組みを推進していきます。
- ・若い世代から自分の健康に関心を持ち生活習慣病予防に取り組める対策を検討していきます。

《目標2 メタボリック症候群の人を減らします》

●目標2についての考察

特定保健指導対象者（積極的・動機付け支援）、医療機関受診勧奨者及びその他の有所見者に対して結果説明会を開催し保健指導、健康相談を行っています。さらに、特定保健指導継続支援プログラムでは運動教室・栄養教室を実施し、一部プログラムは対象者を拡大し一般住民の参加も促しています。また、地域での健康教育、健康相談では生活改善を促しています。

全道では、メタボリック症候群該当者は増加傾向、メタボリック症候群予備軍該当者は横ばいに推移していますが、根室市ではどちらも減少しており、特定保健指導利用者と特定保健指導終了者がともに増加しています。

◎今後の方向性

- ・特定保健指導の推進に努めていきます。

《目標3 重症化予防のため、必要な治療を受ける人を増やします》

●目標3についての考察

特定健診において医療機関の受診が必要と診断された方（要受診者）のうち未受診者・受診中断者について、適切な受診勧奨、保健指導を行うことにより治療に結び付けるとともに、対象者の生活背景、習慣、嗜好を見直し、対象者自らが疾病の重症化、合併症を防ぐ意識を高めるための取り組みに努めています。平成30年度より腎機能検査が追加となり、腎機能低下が見られる対象者への保健指導が可能となりました。

要受診者のうち、医療機関を受診した方の割合は増加傾向にあります。

◎今後の方向性

- ・データヘルス計画に基づき、重症化予防事業の推進に努めていきます。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none">◆乳幼児健診・健康相談、予防接種等を適切に受けましょう。◆規則正しい生活習慣や基本的な衛生習慣を身につけましょう。◆学校の定期検診結果をいかし、病気や小児生活習慣病などを改善しましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none">◆正しい生活習慣の知識を持ち、生活習慣病や予備軍にならないように努めましょう。◆定期的に健康診査を受診し、健康状態の把握に努め、指導を受けたら早期に診療を受け、健康状態の回復に努めましょう。◆生活習慣改善が必要な場合は、保健指導を利用し、自分にあった方法を学び実践しましょう。◆かかりつけ医を持ち、寝たきりや認知症予防も意識した、総合的な健康づくりについて相談しましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none">◆定期的に健康診査を受診し、健康状態の把握に努め、元気で長生きできるように努めましょう。◆かかりつけ医と健康管理の相談をしましょう。◆寝たきりや認知症予防に関心を持ち、よりよい生活習慣を保つように努めましょう。

*子ども若者世代 子ども（乳幼児～高校生）若者（18歳～29歳）

*働き盛り世代（30歳～64歳）

*高齢世代（65歳以上）

【地域の取り組み】

- ◆市が実施する健康診査や健康づくり事業に、地域で声を掛け合って受診や参加するように心がけましょう。
- ◆行政との協働により、地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
健康相談、健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分で取り組める健康チェック（体重測定など）を推進します。 ◆運動教室と栄養教室を組み合わせた生活習慣病予防講座を実施します。 ◆出前講座（健康教育）や健康相談を、各種団体と協力して取り組みます。 	保健課 社会体育課
次世代の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝、早起き、正しい食生活を啓蒙していきます。 ◆がん教育の実施について、関係機関と検討していきます。 	こども子育て課 教育総務課 社会教育課 保健課
健診（検診）体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆多くの対象者に受診してもらえる健診（検診）体制を整え、受診率向上に努めます。 ◆各種団体・企業と連携し、受診率向上の取り組みに努めます。 ◆若年者の生活習慣病予防対策を検討していきます。 	保健課
生活改善、重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆データヘルス計画^注に基づき、地域特性にあった取り組みを推進していきます。 ◆医療機関と連携し、重症化予防に努めます。 ◆各健診（検診）事後の、受診勧奨対象者への勧奨に努めます。 ◆メタボリック症候群など、生活習慣改善が必要な人への保健指導に努めます。 ◆疾病の重症化予防のため、適切な受診勧奨・保健指導に努めます。 ◆寝たきりや認知症予防も含めた、生活改善の取り組みを推進していきます。 	保健課 介護福祉課 社会福祉課

注：データヘルス計画とは、地域の健康状態を分析し、地域特性にあった取り組みを推進する計画です。

【目標値】

指 標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	出典
特定健診受診率の増加	16.6% (平成 29 年度)	60.0%	特定健診事業報告
メタボリック症候群該当者・予備軍の割合の減少	該当者 19.4% 予備軍 11.0% (平成 29 年度)	該当者 15.0% 予備軍 10.0%	特定健診事業報告
健康管理に努めている人の割合の増加	58.3% (令和元年度)	72.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
がん検診受診率の増加			保健課統計資料
胃がん	3.3%	40.0%	
肺がん	3.8%	40.0%	
大腸がん	4.3%	40.0%	
子宮がん	11.2%	50.0%	
乳がん	8.6%	50.0%	
	※(平成30年度)		

※：中間評価の現状値は平成 27 年度の受診率を用いているが、平成 28 年度以降の受診率計算方法の変更により、今後の比較のためここでの現状値を平成 30 年度としている。

2. 食生活・栄養

〈目標〉

1. 毎日朝食をとる人を増やします。
2. 野菜を1日3回摂取する人を増やします。
3. 1日3回主食・主菜・副菜注のそろった食事をとる人を増やします。
4. 減塩に取り組む人を増やします。
5. 肥満を解消し適正体重を維持する人を増やします。

注：主食とは、ご飯、パン、めん類等のことです。

主菜とは、肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理のことです。

副菜とは、野菜料理、きのこ、海藻類を使った料理のことです。

① 指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指標	基準値 (平成26年度)	中間目標値 (令和元年度)	現状値 (令和元年度)	評価◎
朝食欠食率の減少	幼児 3.8%	幼児 2.5%	幼児 8.6%	C
	(平成25年度) 成人 22.0%	成人 18.0%	成人 25.0%	C
野菜を1日3回摂取する人の割合の増加	12.0%	20.0%	14.0%	B
バランスのよい食事をとっている人の増加	76.0%	80.0%	70.0%	C
味付けが濃い人の割合の減少	22.0%	18.0%	19.0%	B
適正体重を知っている人の割合の増加	25.1%	35.0%	74.0%	A
やせている人の減少 (妊娠届時)	20代女性 20.0%	20代女性 15.0%	20代女性 10.2%	A
	(平成25年度)		(平成30年度)	

《目標1 毎日朝食をとる人を増やします》

●目標1についての考察

乳幼児健診・食育劇・食育だよりの発行・特定栄養教室（一般公募も含む）・元気アップ講座・高齢者栄養管理教室をとおして朝食の摂取を促しています。

アンケートでは、幼児の欠食率が増加しており、朝食欠食児ではおやつや就寝時間などの生活習慣で不適切な状況がみられます。また、成人では20代30代で欠食率が高くなっており、親の食習慣が子へ影響していると考えられます。

◎今後の方向性

- ・若者世代に働きかけられる乳幼児健診や食育教育を通して朝食の摂取を促していきます。

《目標2 野菜を1日3回摂取する人を増やします》

●目標2についての考察

乳幼児健診・食育劇・食育だよりの発行・元気アップ講座・食生活バランスアップ事業・特定栄養教室（一般公募も含む）・高齢者栄養管理教室をとおして1日3回野菜を摂取することを促しています。

アンケートでは、20代50代60代70代は野菜を3回食べている割合が増えていますが、70代以外では依然少ない状況にあります。また、30代40代では減少しており、野菜を

3回食べている割合は7%とかなり少ない状況です。

幼児の野菜摂取率も低く、朝食での摂取は3割、夕食では6割となっています。また、好き嫌いで最も多いのが野菜で、嫌いな食べ物ランキングの上位のほとんどを野菜が占めています。

◎今後の方向性

- ・若者世代に対する食事に関する指導や啓蒙の機会の充実に努めていきます。

《目標3 1日3回主食・主菜・副菜のそろった食事をとる人を増やします》

●目標3についての考察

乳幼児健診・食育劇・食育だよりの発行・元気アップ講座・食生活バランスアップ事業・特定栄養教室（一般公募も含む）・高齢者栄養管理教室をとおしてバランスの取れた食事の摂取を促しています。

アンケートでは、20～40代で1日3回主食・主菜・副菜のそろった食事がとれていない割合が高く、朝食の欠食率も高い状況です。この世代での朝食欠食の理由では、「時間がない」が特に高くなっています。

◎今後の方向性

- ・若者世代に対する食事に関する指導や啓蒙の機会の充実に努めていきます。

《目標4 減塩に取り組む人を増やします》

●目標4についての考察

元気アップ講座・食生活バランスアップ事業・特定栄養教室（一般公募も含む）・高齢者栄養管理教室をとおして減塩を促しています。

アンケートでは、20代40代の味付けが濃いと思う割合と、塩辛いものよく食べる割合がともに高くなっています。また、根室市では45歳から高血圧性疾患による受診件数が増えています。

◎今後の方向性

- ・若者世代に対する食事に関する指導や啓蒙の機会の充実に努めていきます。

《目標5 肥満を解消し適正体重を維持する人を増やします》

●目標5についての考察

元気アップ講座・特定保健指導・特定栄養教室（一般公募も含む）・高齢者栄養管理教室をとおして、適切な体重や食事量、間食のとり方について指導・啓蒙しています。

アンケートでは、適正体重を知っている人の割合は高く、肥満者の割合は全道平均よりも高い状況にありますが、その割合は減少してきています。

◎今後の方向性

- ・適正体重を維持するための指導や啓蒙の機会の充実に努めていきます。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝早起きをし、毎日朝食をとりましょう。 ◆毎食野菜を食べましょう。 ◆好き嫌いをなくし何でも食べましょう。 ◆牛乳・乳製品を摂取し、成長期に必要なカルシウムをとりましょう。 ◆おやつ時間を決め、お菓子や清涼飲料水をとりすぎないようにしましょう。 ◆家族そろって食卓を囲む機会を出来るだけもちましょう。 ◆食べ物に感謝する気持ちを持ち、残さず食べるようにしましょう。 ◆自立した食生活を営むため、食を選択する知識を身に付けましょう。 ◆主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事を用意しましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆朝食欠食をなくし、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとりましょう。 ◆毎食野菜を食べましょう。 ◆家族そろって食卓を囲む機会を出来るだけもちましょう。 ◆適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。 ◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。 ◆骨粗鬆症予防のため、牛乳や乳製品等カルシウムの多い食品を摂取しましょう。 ◆肥満や虫歯を予防するため、お菓子や清涼飲料水をとりすぎないようにしましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとり、低栄養を防ぎましょう。 ◆毎食野菜を食べましょう。 ◆家族や友人と楽しい食事をするよう心がけましょう。 ◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。 ◆骨粗鬆症予防のために、牛乳や乳製品等カルシウムの多い食品を摂取しましょう。

【地域の取り組み】

- ◆出前講座等を利用し食生活改善の実践方法を学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆市が実施する食生活改善事業等に、声をかけあって参加するようにしましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
健診・教室 食育教育等 の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆パパママ学級を開催し妊娠中の適正な体重管理、適切な食事についての知識の普及を図ります。 ◆乳幼児健診・乳児相談時における、離乳食・幼児食の情報提供の拡充に努めます。 ◆離乳食教室を開催し、離乳食に対する保護者の不安の軽減を図ります。 ◆幼児に食育劇を開催し、正しい食生活が身に付くよう啓蒙していきます。 ◆児童生徒に対して食育教育を行い、食を選択する力を育みます。 ◆保育所・幼稚園通所児の保護者に対して、幼児に必要な栄養 	保健課 公民館 こども子育て課 介護福祉課 教育総務課

	<p>についての普及・啓発に努めます。</p> <p>◆高齢者栄養講座を開催し、バランスのよい食事のとり方の普及に努めます。</p> <p>◆特定保健指導、栄養教室等の保健事業を通し、個人の状況に合った栄養改善に向けた啓発を行います。</p> <p>◆若者世代の食生活改善への取り組みを検討します。</p>	
生活習慣病 予防啓発	<p>◆各種団体と協力し、減塩や野菜の摂取について普及啓発に努めます。</p> <p>◆減塩や野菜を使った料理等の試食会を開催し、生活習慣病予防の普及啓発に努めます。</p> <p>◆運動教室と栄養教室を組み合わせた、生活習慣病予防講座を実施します。【再掲】</p> <p>◆食生活バランスアップ事業において、旬の食材や地場産品を用い、減塩・カロリーを控えたレシピの普及・啓発に努めます。</p> <p>◆生活習慣病予防のための食事について、広報・ホームページ等において情報提供に努めます。</p> <p>◆保健所との連携により、飲食店における「<u>ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業</u>」^注の普及・啓発に努めます。</p>	保健課 社会体育課
人材養成・育成	<p>◆食生活改善推進員養成講座を開催し、推進員の養成に努めます。</p> <p>◆食生活改善協議会の育成に努めます。</p>	保健課

注：ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業とは、食品選択や外食摂取において健康管理上の適切な選択を支援し道民の健康づくりに資するため、外食料理店等の取り組みに応じた三段階に分けて登録されます。登録すると、ステッカーが交付され北海道のホームページに紹介されます。

【目標値】

指 標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	出典
朝食欠食率の減少 (幼児 食育教育アンケート)	幼児 8.6% 成人 25.0%	幼児 0.0% 成人 15.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
野菜を1日3回摂取する人の割合の増加	14.0%	30.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
バランスのよい食事をとっている人の増加	70.0%	85.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
味付けが濃い人の割合の減少	19.0%	15.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
適正体重を知っている人の割合の増加	74.0%	80.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
やせている人の減少 (妊娠届時)	20代女性 10.2% (平成30年度)	20代女性 減少傾向	妊娠届統計資料

3. 身体活動・運動

〈目標〉

1. 自分に合った運動を定期的実践する人を増やします。
2. 1年を通して、日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やします。

① 指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指標	基準値 (平成26年度)	中間目標値 (令和元年度)	現状値 (令和元年度)	評価 [◎]
運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上2回/週の運動を1年以上持続)	20～50代	20～50代	20～50代	C B
	男性 16.6% 女性 11.2%	男性 22.0% 女性 16.0%	男性 15.1% 女性 11.9%	
	60～70代	60～70代	60～70代	C A
	男性 38.1% 女性 30.1%	男性 43.0% 女性 35.0%	男性 35.5% 女性 37.1%	
1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	20～50代	20～50代	20～50代	B C
	41.5% 60～70代 63.6%	47.0% 60～70代 68.0%	45.8% 60～70代 51.5%	
ロコモティブシンドローム ^注 の認知割合の増加	9.0%	50.0%	15.0%	B

注：ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、「運動器症候群」のことで、骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障害」により「要介護状態」や「要介護のリスクの高い状態」になることです。

《目標1 自分に合った運動を定期的実践する人を増やします》

●目標1についての考察

生涯にわたりスポーツを楽しく実践できる機会として、子どもから高齢者までの各世代の方が参加できるスポーツ教室や講演会等を実施しています。高齢者を対象とした介護予防事業では、ふまねっとや音楽健康教室を機会を拡大して実施し、参加人数も増加傾向にあります。

元気アップ講座、特定保健指導・運動教室、出前講座、広報、ホームページ等を通し健康づくりのための運動の啓発を実施しています。

アンケートでは1日30分以上2回/週の運動を1年以上持続している人は、女性では若干増加がみられますが、男性では減少しています。しかし、アンケートと特定健診受診者の統計では、男女とも1日30分以上の運動習慣のある人は若干増えていることから、運動は取り組むが、継続が難しい状況がみてとれます。「仕事等で時間がない」「疲れている」が運動できない理由で1位・2位で、やや増加しており、運動習慣の継続が難しい主な理由となっていると考えられます。また、「きっかけがない23.6%」「どんな運動をして良いかわからない10.3%」との回答もあり、運動の機会の充実や情報提供が求められています。

◎今後の方向性

- ・運動やスポーツ活動の機会の充実と環境整備をすすめていきます。
- ・教室やイベント等の情報提供に努めます。
- ・教室や講座、イベント、広報、ホームページ等で健康づくりのための運動の知識や実践方法の普及に努めます。
- ・忙しい人も取り組みやすい「プラス10」^注の普及に努めます。

注：プラス10とは、身体活動量（日常の生活活動や運動）をまずは10分増やすことから

始めようという健康づくりのための身体活動指針の一つです。(厚生労働省)

《目標2 1年を通して、日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やします》

●目標2についての考察

広報やホームページ等で身体活動と健康についての情報提供を実施し、まずは1日10分身体活動量を増やすことから始める取り組み「プラス10」の啓発を実施しています。

「1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合」は働き盛り世代では増加していますが、高齢世代では減少しています。年齢・性別に見ると、40代を境に女性の方が活発に身体を動かしている割合が高くなっています。特に高齢世代では女性の約7割が活発に身体を動かしており働き盛り世代を上回っていますが、男性の割合が低く、その差は約2倍となっています。

◎今後の方向性

- ・教室や講座、イベント、広報、ホームページ等で身体活動増加への啓発に努めます。
- ・プラス10の普及に努めます。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆遊びやスポーツで元気に身体を動かしましょう。 ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆親子でスポーツを楽しみましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆日常生活の中で意識して活動量を増やしましょう。 (+10分から始めましょう) ◆1回30分以上の運動を2回/週以上行いましょう。 ◆自分に合った運動を見つけ、継続するように努めましょう。 ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆余暇にはスポーツを楽しみましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆体力や健康状態に合わせ、無理のない運動を行いましょう。 ◆日常生活の中で意識して活動量を増やしましょう。 (+10分から始めましょう) ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆スポーツを通して仲間づくりをし、楽しみながら身体を動かしましょう。

【地域の取り組み】

- ◆スポーツを通じた地域の交流機会の確保に努めましょう。(健康ダンス等)
- ◆出前講座等を利用し、運動への理解や実践方法を学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆スポーツサークル、同好会等の活動を活性化していきましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
運動やスポーツ活動機会の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆各年齢期に応じたスポーツ活動の場や機会の拡充を推進します。 ◆生涯にわたり、体力や年齢に応じたスポーツを楽しく実践出来るよう、関係団体と連携し、スポーツ活動の充実を図ります。 ◆運動教室と栄養教室を組み合わせた生活習慣病予防講座を実施します。【再掲】 	社会体育課 保健課 介護福祉課

	<ul style="list-style-type: none"> ◆高齢者を対象に、健康の保持増進・認知機能向上を目的とした介護予防事業を開催します。 ◆ねんりんピック・高齢者体力測定を開催し、高齢者が交流と楽しみをかねてスポーツに親しむ機会をつくります。 	
運動やスポーツ活動の環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民が主体的に参画する総合型地域スポーツクラブの育成・支援と地域コミュニティづくりに努めます。 ◆スポーツ指導者の養成に努めます。 ◆年齢や性別・障がい等を問わずスポーツに参画できる環境を整備します。 	社会体育課 介護福祉課
情報提供・運動啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分に合った運動習慣のきっかけがつかれるよう、運動に関する教室、イベント等の情報提供に努めます。 ◆子どもの体力向上と将来にわたってスポーツを行うという意識の高揚を図ります。 ◆特定保健指導、運動教室等の保健事業を通し、個人の状況に合った健康づくりのための運動の啓発を行います。 ◆広報やホームページ等で健康づくりのための運動の知識の普及に努めます。 ◆出前講座を実施し、健康づくりのための運動の知識と実践方法の普及を促進します。 ◆イベント・行事など広く住民が集う場において、介護予防の普及・啓発に取り組みます。 	社会体育課 保健課 介護福祉課

【目標値】

指 標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	出典
運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上2回/週の運動を1年以上持続)	20～50代 男性 15.1% 女性 11.9% 60～70代 男性 35.5% 女性 37.1%	20～50代 男性 27.0% 女性 21.0% 60～70代 男性 48.0% 女性 40.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	20～50代 45.8% 60～70代 51.5%	20～50代 52.0% 60～70代 74.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
ロコモティブシンドロームの認知割合の増加	15.0%	80.0%	根室市健康づくりのためのアンケート

4. 歯と口腔の健康

〈目標〉

1. むし歯や歯周疾患のある人を減らします。

① 指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成26年度)	中間目標値 (令和元年度)	現状値 (令和元年度)	評価◎
むし歯のない3歳児の割合の増加(3歳児健診)	63.8% (平成25年度)	70.0%	76.0% (平成30年度)	A
12歳児のむし歯数の減少	3.36本 (平成24年度)	2.5本	1.96本 (平成30年度)	A
フッ素を塗布している幼児の割合の増加	34.5% (平成24年度)	増加傾向へ	38.4% (平成30年度)	A
1日2回以上歯を磨く人の割合の増加	男性 61.6% 女性 85.4%	男性 65.0% 女性 88.0%	男性 67.3% 女性 88.7%	A A
8020運動注の認知割合の増加	52.0%	60.0%	55.0%	B

注：8020運動とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。

《目標1 虫歯や歯周疾患のある人を減らします》

●目標1についての考察

むし歯・歯周病予防や、8020運動、誤嚥性肺炎予防について、広報・ホームページや地域での健康教育、乳幼児健診(相談)・食育教育・パパママ学級・子育て講座等を実施して、情報提供を行っています。また、フッ素塗を塗布している幼児の割合は増加しており、フッ化物洗口を実施する学校は8校に拡充しています。

3歳児・12歳児ともにむし歯数は減少傾向にあります。疾病分類での受診件数では、高血圧性疾患に次いで歯肉炎・歯周疾患が2位であり、40～54歳では1位となっているため、口腔機能を改善する取り組みをさらに推進することが必要と考えられます。

◎今後の方向性

- ・むし歯・歯周病の予防と改善について、口腔機能の向上への取り組みを推進していきます。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆歯みがきの習慣をつけて、口腔内を清潔に保ちましょう。 ◆食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。 ◆おやつは、時間や回数を決めて食べましょう。 ◆むし歯を予防するために、フッ素の塗布をしましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆歯と歯ぐきの健康を意識して、口腔内を清潔に保ちましょう。 ◆定期健診を受け、むし歯や歯周疾患の早期発見・治療に努めましょう。 ◆小さい子どもへのおやつとの与え方について関心を持ちましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分の歯をできるだけ残して、食事をおいしく食べましょう。 ◆歯や義歯を清潔に保つことを心がけましょう。 ◆定期健診を受け、むし歯や歯周疾患の早期発見・治療に努めましょう。 ◆小さい子どもへのおやつとの与え方について関心を持ちましょう。

【地域の取り組み】

- ◆職場で、歯の病気の治療や、歯科健診を受けやすい環境づくりに努めましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
むし歯・歯周疾患 予防、口腔機能の 向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診等を通じ、むし歯の早期発見・予防に努めます。 ◆フッ素塗布の一部助成を実施し、フッ素塗布を受けやすい環境づくりを推進します。 ◆フッ素・フッ化物の効果についての情報提供など、関係団体・関係機関等との連携による、むし歯予防対策を推進します。 ◆歯周疾患検診を実施し、早期発見・予防に努めます。 ◆通所型介護予防事業等を通じ、口腔機能の向上の推進に努めます。 	保健課 教育総務課 こども子育て課 介護福祉課
歯と口腔に関する健康情報の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆パパママ学級や乳幼児健診等を通じ、親と子の歯の健康について情報提供に努めます。 ◆市内の保育所・幼稚園での食育教育等を通じ、おやつの食べ方・むし歯予防について情報提供に努めます。 ◆歯と口の健康週間に協働して、小学生図画・ポスター展を行い、むし歯予防について啓発します。 ◆8020運動の普及を推進します。 ◆口腔内の清潔を保つことによる、誤嚥性肺炎予防の知識の普及に努めます。 ◆虫歯予防について、ホームページ・フェイスブックを活用した情報提供の充実に努めます。 	保健課 公民館 介護福祉課

【目標値】

指標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	出典
むし歯のない3歳児の割合の増加 (3歳児健診)	76.0% (平成30年度)	80.0%	3歳児健診統計
12歳児のむし歯数の減少	1.96本 (平成30年度)	1.5本	学校歯科保健統計
フッ素を塗布している幼児の割合の増加	38.4% (平成30年度)	増加傾向へ	乳幼児歯科保健推進事業実績
1日2回以上歯を磨く人の割合の増加	男性 67.3% 女性 88.7%	男性 72.0% 女性 92.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
8020運動の認知割合の増加	55.0%	70.0%	根室市健康づくりのためのアンケート

5. たばこ・アルコール

〈目標〉

1. 喫煙者・多量飲酒者を減らします。

① 指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成26年度)		中間目標値 (令和元年度)		現状値 (令和元年度)		評価◎
喫煙率の減少	全体	26.0%	全体	21.0%	全体	24.0%	B
	男性	37.0%	男性	32.0%	男性	31.3%	A
	女性	16.3%	女性	11.0%	女性	16.9%	C
妊婦の喫煙率の減少 (妊娠届時)	12.8% (平成25年度)		6.0%		5.0% (平成30年度)		A
COPD _注 認知割合の増加	27.0%		50.0%		29.0%		B
ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性	33.4%	男性	31.0%	男性	32.2%	B
	女性	9.3%	女性	7.0%	女性	9.7%	C
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少	男性	30.2%	男性	28.0%	男性	35.3%	C
	女性	12.8%	女性	10.0%	女性	23.2%	C

注：COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸機能障害が進行します。かつての、肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。

《目標1 喫煙者・多量飲酒者を減らします》

●目標1についての考察

たばこについては、広報・ホームページや地域での健康教育、妊娠届出時・新生児訪問・禁煙相談窓口等での個別指導にて、COPD等の健康への影響や禁煙に関する知識の情報提供を実施しています。アンケートでは、女性の喫煙率は横ばいで、男性と妊婦の喫煙率は減少していますが、根室市特定健康診査における喫煙率の統計では、全道平均より高く推移しており女性では差が大きくなっています。

アルコールについては、広報・ホームページや地域での健康教育、断酒会との連携による「お酒でお悩みの方相談」を実施しています。アンケートでは、男女ともほぼ毎日飲酒する人の割合は横ばいですが、適量以上の飲酒をしている人の割合が増えており、多量飲酒者が増加しています。

◎今後の方向性

- ・喫煙や飲酒による健康への影響について、知識の普及・啓発に努めます。
- ・「禁煙相談窓口」「お酒でお悩みの方相談」の周知に努め、相談できる環境を整備していきます。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこ・お酒についての正しい知識を学びましょう。 ◆喫煙や過度の飲酒をせず、健康的な心身をつくりましょう。 ◆未成年者を受動喫煙_注・飲酒などの健康被害から守りましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆職場での健康教育や、広報などを通じて、喫煙や多量飲酒による健康への影響を正しく理解しましょう。 ◆喫煙者は禁煙に取り組みましょう。

高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこを吸わない人への受動喫煙を防止しましょう。 ◆お酒は飲み過ぎず、休肝日を設けて楽しく適量を心がけましょう。 ◆他の人に喫煙や過度の飲酒をすすめないようにしましょう。
------	--

注：受動喫煙とは他の人が喫煙することにより生じた副流煙（たばこの先から出る煙）や、喫煙者が吐き出した煙を吸いこむこと。

【地域の取り組み】

- ◆出前講座等を利用して、たばこ・アルコールについて学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆地域全体で、禁煙・分煙・適正飲酒に取り組む意識・環境づくりをすすめましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
たばこ・アルコールに関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆未成年者や妊婦の喫煙・飲酒の害について、普及・啓発に努めます。 ◆喫煙や受動喫煙、多量飲酒による健康への影響について、知識・情報提供を推進します。 	保健課
禁煙に向けての体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ◆喫煙者への保健指導の充実と、禁煙相談窓口の周知に努め相談しやすい体制づくりをしていきます。 ◆禁煙外来のある医療機関や相談窓口などの情報提供に努めます。 ◆保健所との連携により、禁煙や適切な分煙措置を行う「<u>おいしい空気の施設</u>」<small>注</small>の普及・啓発に努めます。 	保健課
アルコールに関する体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ◆断酒会と連携して、お酒でお悩みの方相談の周知に努め、相談しやすい体制づくりをしていきます。 	保健課

注：おいしい空気の施設とは、禁煙・分煙が適正に実施されている施設を示し、保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページに紹介されます。

【目標値】

指 標	現状値 (令和元年度)		目標値 (令和6年度)		出典
喫煙率の減少	全体	24.0%	全体	16.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
	男性	31.3%	男性	27.0%	
	女性	16.9%	女性	6.0%	
妊婦の喫煙率の減少 (妊娠届時)		5.0% (平成30年度)		0.0%	妊娠届統計資料
COPD 認知割合の増加		29.0%		80.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性	32.2%	男性	29.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
	女性	9.7%	女性	4.0%	
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少	男性	35.3%	男性	25.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
	女性	23.2%	女性	8.0%	

6. 休養・こころの健康

〈目標〉

1. 規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養がとれる人を増やします。
2. ストレスと上手に付き合える人を増やします。

① 指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成26年度)	中間目標値 (令和元年度)	現状値 (令和元年度)	評価◎
ストレスを解消できている人の割合の増加	60.0%	63.0%	63.2%	A
睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加	74.0%	77.0%	72.5%	C
自殺者数の減少 (人口10万対)	20.5 (平成23年度)	減少傾向へ	14.4 (平成27年度)	A
相談先を知らない人の割合の減少	49.8%	45.0%	45.2%	B

《目標1 規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養がとれる人を増やします》

●目標1についての考察

広報・ホームページや地域での健康教育による、睡眠・休養についての情報提供を実施しています。アンケートでは、睡眠で十分な休養がとれている人の割合が目標値より低く、40代や女性の睡眠時間が5時間未満の割合が高くなっており、子育て・介護・仕事などの環境の変化の影響と考えられます。

◎今後の方向性

- ・十分な睡眠や休息の必要性について情報提供に努めます。
- ・相談先の情報提供に努めます。

《目標2 ストレスと上手に付き合える人を増やします》

●目標2についての考察

生きがいづくり支援として、成人学校や、女性セミナー、市民大学、寿大学などを行い、学習機会の提供をしており、受講者は年間延べ1900名を超え多くの方が参加しています。

平成30年度に根室市「いのちを支える」自殺対策行動計画を策定し、ゲートキーパーの養成に努め、子育て支援としては、子育て相談所の子育て支援事業や各種乳幼児健診（相談）、電話や来所での個別相談を実施し育児不安の解消に努めています。

アンケートでは、ストレスを解消できていると答えた人の割合は増加し、全世代で悩みを相談できる相手のいる割合も高くなっており、相談先を知らない人の割合も減少傾向にあります。

◎今後の方向性

- ・生きがいづくりのための場の提供に努めます。
- ・相談先の情報提供に努めます。
- ・こころの健康について地域の気づきと見守りを促します。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝・早起きに努め、基本的な生活リズムをつくりましょう。 ◆友達とたくさん遊びましょう。 ◆心配ごとや悩みごとがある時は、一人で悩まず、信頼できる大人に相談しましょう。 ◆育児に関する不安や心配ごとは一人で抱え込まず、周囲の人に相談するようにしましょう。また、家族全員で協力して育児を行いましょう。
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆規則正しい生活をこころがけ、十分な睡眠・休養がとれるよう、努めましょう。 ◆休みの日には、趣味やスポーツなどでリフレッシュしましょう。 ◆ストレスや悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう。 ◆こころの不調が続くときには、専門機関や医療機関に相談しましょう。
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> ◆趣味や運動などを通し、ストレス解消に努めましょう。 ◆老人クラブや地域の催し物に積極的に参加し、いろいろな世代の人とのコミュニケーションを楽しみましょう。 ◆ストレスや悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう。 ◆こころの不調が続くときには、専門機関や医療機関に相談しましょう。

【地域の取り組み】

- ◆子どもからお年寄りまで、様々な世代の人が交流できる機会を作りましょう。
- ◆赤ちゃんや子どもが身近にいる場合には、声をかけあい、地域全体で子育てを支えましょう。
- ◆職場では、こころの健康に関する知識普及のため、研修会を開催するなど、ストレスをため込まない体制づくりに努めましょう。
- ◆周囲の人のこころのサインに関心を持ちましょう。
- ◆身近に一人暮らしのお年寄りがいる場合には、地域で声をかけ合うなど見守りに努めましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
休養・こころの健康づくり推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆根室市「いのちを支える」自殺対策行動計画の推進に努めます。 ◆地域の中で適切な睡眠や休養、こころの健康づくりに関する健康教育を行います。 ◆ホームページ等を活用し、睡眠や休養、こころの健康づくりに関する情報提供に努めます。 ◆こころの健康づくりのための、相談窓口の周知に努めます。 	社会福祉課 保健課 介護福祉課
生きがいつくり支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆様々な市民要望に応じた学習機会の提供に努めます。 	公民館
自殺防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆保健所と連携し、地域で活動するゲートキーパー^注の養成に努めます。 	社会福祉課
子育て支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ◆子育て相談所の運営やこんにちは赤ちゃん事業、一時保育など、子育て支援事業の充実による、育児不安解消に努めます。 	こども子育て課 保健課

注：ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

【目標値】

指 標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	出典
ストレスを解消できている人の割合の増加	63.2%	65.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加	72.5%	80.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
自殺者数の減少 (人口10万対)	14.4 (平成27年度)	減少傾向へ	釧路・根室地域保健情報年報
相談先を知らない人の割合の減少	45.2%	40.0%	根室市健康づくりのためのアンケート