根室市健康増進計画

～ 根室の活力、あなたの健康 ～

平成２７年２月

根 室 市

目　　次

第１章　計画の策定にあたって　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
１．計画策定の目的　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
２．国、北海道の動向　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
３．計画の位置づけ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２
４．基本理念　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２
５．計画の期間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３
６．計画の策定体制　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　３

第２章　健康づくりをめぐる現状と課題　・・・・・・・・・・・・・・　４
１．統計からみた概況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
（１）人口動向
（２）寿命と死亡状況
（３）国民健康保険レセプトからみる疾病状況
（４）介護保険の状況
（５）特定健康診査・がん検診の状況
（６）次世代の健康
２．健康づくりの現状と課題　・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
（１）生活習慣病・がん
（２）食生活・栄養
（３）身体活動・運動
（４）歯と口腔の健康
（５）たばこ・アルコール
（６）休養・こころの健康

第３章　健康づくりの方向性　・・・・・・・・・・・・・・・・・・４９

第４章　具体的対策と目標値　・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０
１．生活習慣病・がん　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０
２．食生活・栄養　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５２
３．身体活動・運動　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５５
４．歯と口腔の健康　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５７
５．たばこ・アルコール　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５９
６．休養・こころの健康　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６１

第５章　計画の推進体制等　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６３
１．計画の推進体制　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６３
２．計画の点検・評価体制等　・・・・・・・・・・・・・・・・・６３

＜資料編＞　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６４

第1章　計画の策定にあたって

1. 計画策定の目的

わが国は、医学の進歩や生活環境の改善などにより、世界有数の長寿国となりました。

その一方で、急激な高齢化の進行や食生活・運動習慣などのライフスタイルの変化により「がん」「循環器疾患」「糖尿病」などの生活習慣病が増加し、また、社会環境の変化により、ストレスを原因とした心身の不調を訴える人も増えています。

生活習慣病は、身体機能や生活の質を低下させるほか、寝たきりや認知症などの要因ともされ、疾病構造の変化や急速な少子高齢化の進行により、医療や介護を必要とする高齢者の増加が見込まれる中で、健康寿命を延伸していくことが重要課題となっています。

このことから、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、「根室市健康増進計画」を策定します。

2. 国、北海道の動向

国においては、平成１２年から「２１世紀の国民健康づくり運動（健康日本２１）」により国民の健康づくり運動を推進してきましたが、平成１５年には、国民の健康づくり・疾病予防を推進するための法律として「健康増進法」が施行されました。

その後、平成２４年７月には、健康増進法に基づく「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が改正され、平成２５年度から平成３４年度までの「健康日本２１（第２次）」により、引き続き、生活習慣病の一次予防を重点に、合併症の発症や重症化予防を重視した取り組みを推進することとしています。

また、北海道においては、平成１３年に「北海道健康づくり基本方針　すこやか北海道２１」を策定し、その後、平成２５年には国の改正にあわせ、平成２５年度から概ね１０年間を計画期間とする新たな「北海道健康増進計画　すこやか北海道２１」を策定し、道民の健康増進を総合的に推進するための取り組みが進められています。

国の５つの基本的な方向

１．健康寿命の延伸と健康格差の縮小
２．生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
３．社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
４．健康を支え、守るための社会環境の整備
５．栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

3. 計画の位置づけ

この計画は、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。

なお、本計画では、国や北海道の基本的な方針や目標を勘案しつつ、根室市の各種関連計画との整合性を図りながら、地域の特性に重点を置いた各種施策・事業及び目標を設定します。

（健康増進法　抜粋）

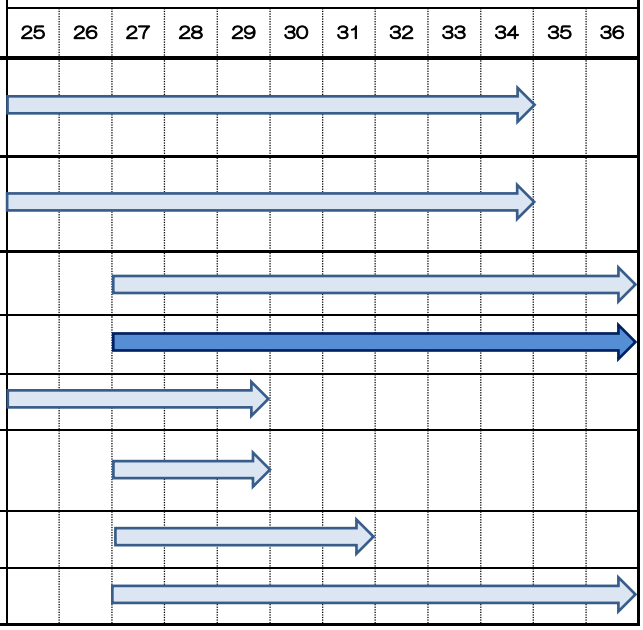
第８条

（都道府県健康増進計画等）

２　市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

（主な関連計画）

	計　画　名　等	計　画　期　間（平成２５年度～３６年度）
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	
	特定健診等実施計画（第２期）	
	高齢者保健福祉計画（第６期） 介護保険事業計画（第６期）	
	子ども・子育て支援事業計画	
	スポーツ推進計画	



4. 基本理念

生活習慣病や社会環境の改善を通じた市民の健康保持・増進を推進するためには、市民の健康状態や疾病傾向など、根室市の地域特性や健康課題を明らかにし、市民一人ひとりが健康を意識しながら、主体的・継続的に健康づくりに取り組む環境を整備していくことが必要です。

このことから、すべての市民が**「生涯を通じた　笑顔あふれる　健康づくり」**を基本理念に、健康づくりを推進します。

5. 計画の期間

この計画の期間は、平成２７年度から平成３６年度までの概ね１０年間とします。また、５年後の平成３１年度を目途に中間評価を行い、必要に応じて修正等を行うとともに、平成３６年度に次期計画の策定に向けた最終評価を行います。

6. 計画の策定体制

計画の策定に向け、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を把握し、計画策定の基礎資料とするためのアンケート調査を実施しました。

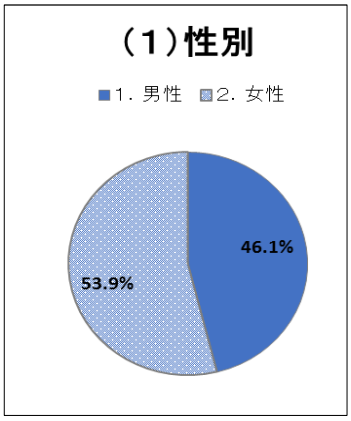
策定にあたっては、関係機関・関係団体の専門家及び市民公募の委員で構成する「根室市健康増進計画市民策定委員会」を設置し、計画策定過程において幅広く意見等をいただくとともに、計画案の策定等をはじめ施策・事業の円滑な推進を図るため、庁内関係部署職員による「根室市健康増進計画庁内検討委員会」を設置し、庁内横断的な連携体制のもと策定しました。

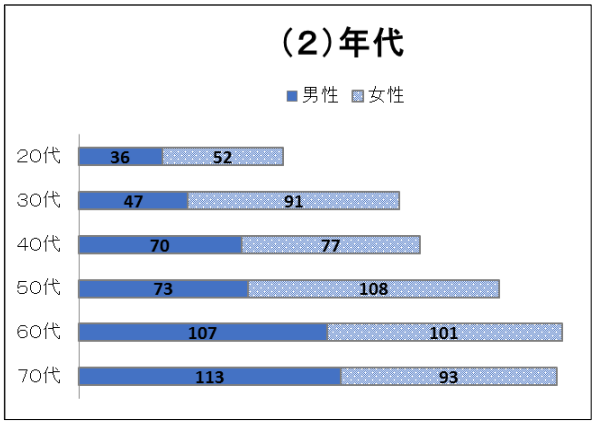
また、計画案に対する市民の意見等を広く募集するため、約１ヵ月間にわたり、根室市ホームページ等において（パブリックコメント）実施しました。

（１）根室市健康づくりのためのアンケート調査

調査時期	平成２６年　４月１日　～　平成２６年　４月２５日
調査対象者	年齢：20 代、30 代、40 代、50 代、60 代、70 代以上
	性別：年代別に男女各々２５０人を抽出
調査人数	３，０００人
回答総数	９６８件
回収率	３２．３％

回答者の内訳





（２）市民の意見募集等（パブリックコメント）

公募期間　　平成２６年１２月２５日　～　平成２７年　１月２３日

併せて、本計画のサブタイトルを募集

第 2 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

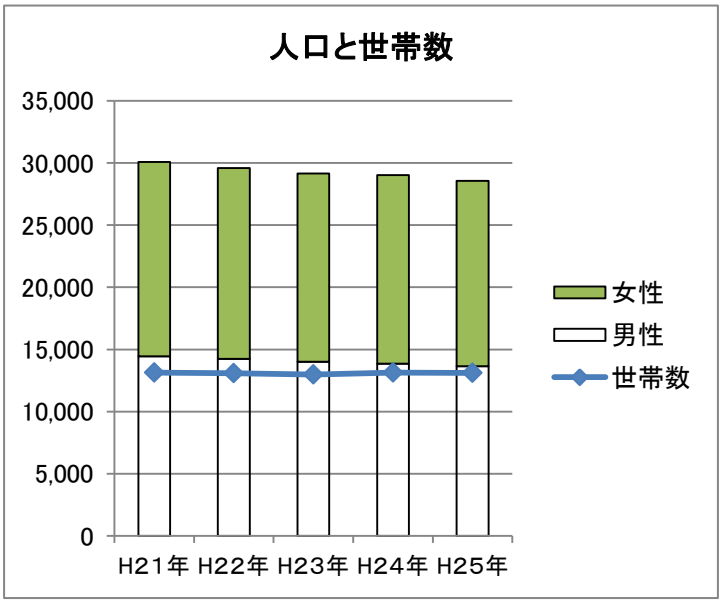
根室市の人口は減少傾向で、年少人口（0～14 歳）生産年齢人口（15～64 歳）が減り、老年人口（65 歳以上）が増えているため、少子高齢化が進んでいます。死亡数が出生数を上回っているため、人口の自然減が続いています。

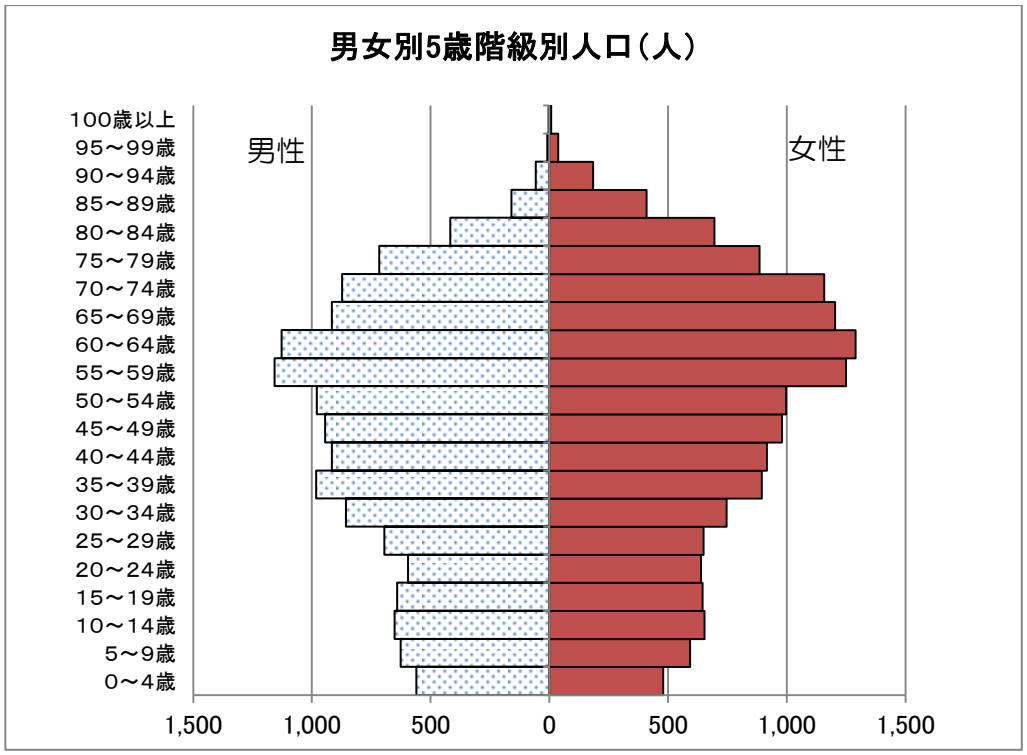
出生率は全道平均並みで、全国より低くなっています。一人の女性が一生の間に産む子どもの平均数は、全国平均並みで、全道より高くなっています。

人口と世帯数の推移（件・人）

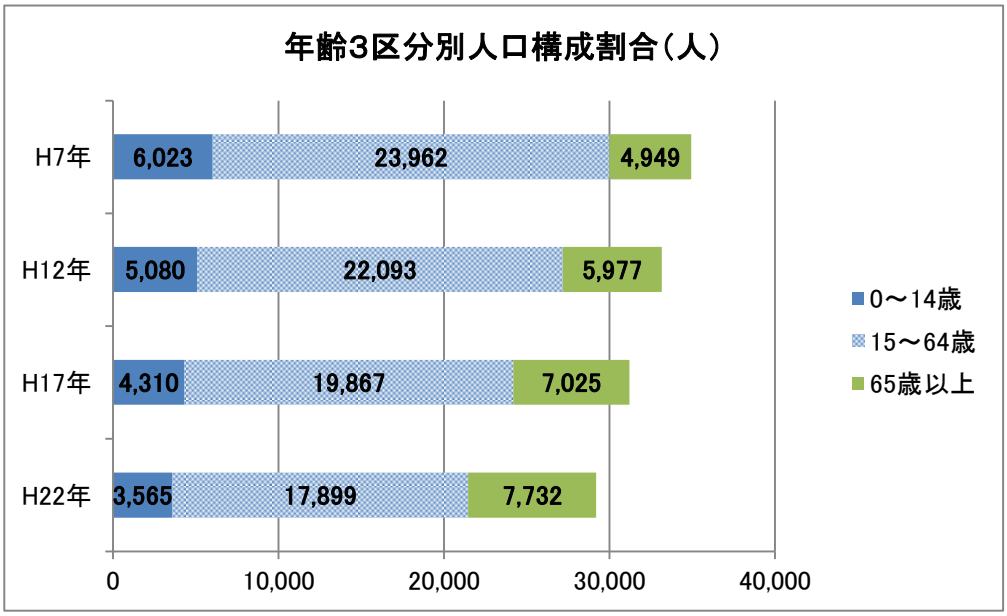
	根室市			
	世帯数	人　口	男　性	女　性
H21 年	13,075	29,868	14,339	15,529
H22 年	12,974	29,330	14,085	15,245
H23 年	12,913	28,923	13,898	15,025
H24 年	13,131	29,015	13,848	15,167
H25 年	13,103	28,549	13,639	14,910

※ 根室市　各 12 月末人口

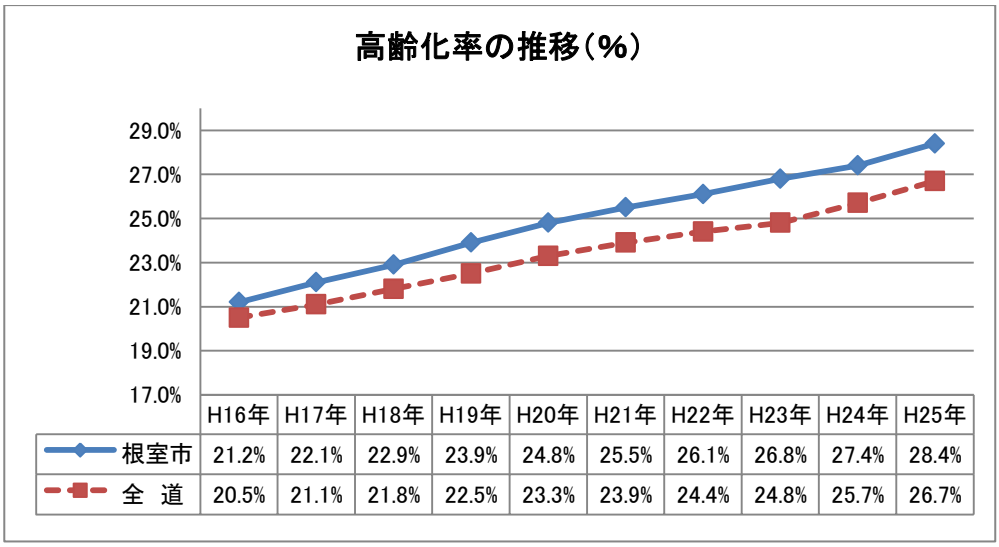




※ Ｈ２２年国勢調査

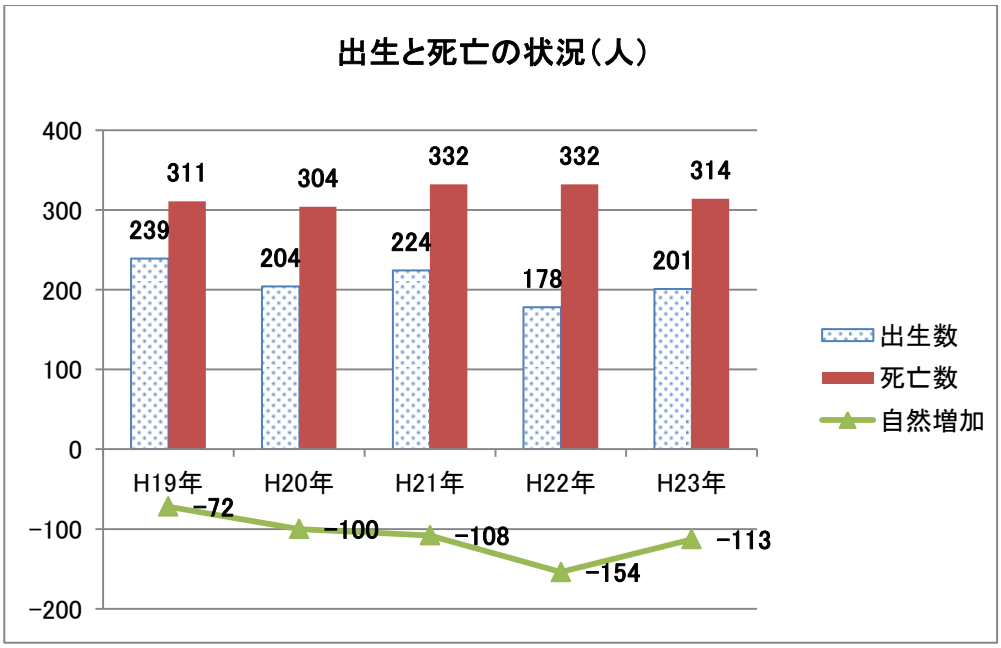


※ 国勢調査



	H16年	H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年	H25年
根室市	21.2%	22.1%	22.9%	23.9%	24.8%	25.5%	26.1%	26.8%	27.4%	28.4%
全　道	20.5%	21.1%	21.8%	22.5%	23.3%	23.9%	24.4%	24.8%	25.7%	26.7%

※ 根室市介護福祉課資料
※ 北海道保健福祉部福祉局高齢者保健福祉課資料



※ 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

※ 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

※ 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

※ 釧路根室地域年報

（2）寿命と死亡状況

平均寿命は全道・全国より低く、特に男性の平均寿命は１歳以上の開きがあります。
早世死亡割合（64 歳以下の死亡割合）はH19～21 年までは全道・全国より高い状況でしたがH22～23 年で減少し、ほぼ全道・全国と同程度となり、女性では全道・全国より低くなっています。

死因別では、悪性新生物で亡くなる方が最も多く、心疾患、肺炎と続いています。

標準化死亡比（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有意に高く特に肺がん、胆のうがん、膵がん（男性）が高い状況です。また、心疾患、脳血管疾患も有意に高くなっています。人口１０万人当たりの自殺者の数は、全道・全国よりやや低い状態ですが年度によってばらつきがあり、Ｈ１５～２４ 年の標準化死亡比（ＳＭＲ）では、全道・全国より高くなっています。

平均寿命（才）

	根室市		全　道		全　国	
	男　性	女　性	男　性	女　性	男　性	女　性
H 7 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

※ Ｈ７～22 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）%

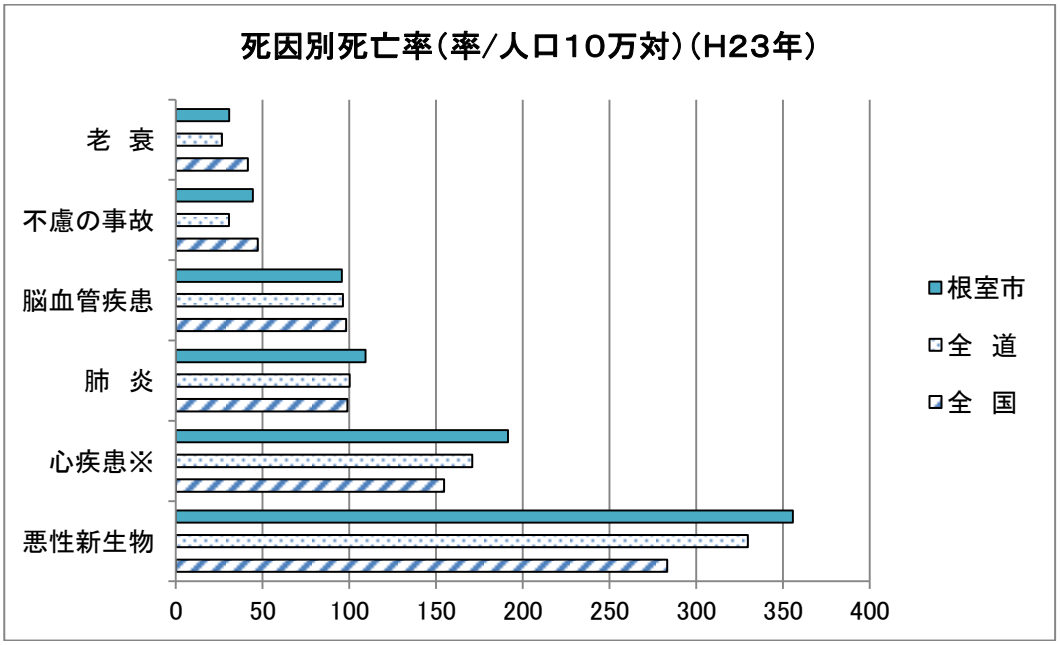
	総　数			男　性			女　性		
	根室市	全　道	全　国	根室市	全　道	全　国	根室市	全　道	全　国
H19 年	19.6	17.6	16.6	25.6	21.4	21.1	11.9	12.9	11.4
H20 年	16.8	16.7	15.8	20.4	20.2	20.2	13.4	12.7	10.9
H21 年	20.8	16.1	15.4	23.4	19.6	19.8	17.1	12.1	10.5
H22 年	15.7	15.7	14.7	20.7	19.1	18.9	9.0	11.7	10.0
H23 年	13.7	14.8	14.7	18.0	18.0	18.7	8.8	11.3	10.4

※ 釧路根室地域年報から算出

死因別死亡率（率/人口 10 万対）（H23 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＊	肺　炎	脳血管疾患	不慮の事故	老　衰
根室市	総数	355.7	191.5	109.4	95.8	44.5	30.8
	男性	455.8	185.2	92.6	92.6	57	49.9
	女性	263.1	197.4	125	98.7	32.9	13.2
死　因		悪性新生物	心疾患＊	肺　炎	脳血管疾患	不慮の事故	老　衰
全　道	総数	329.7	170.8	100.2	96.2	30.6	26.5
	男性	406	170.8	116.2	101	39.1	13.9
	女性	260.9	170.8	85.7	91.8	22.9	37.8
死　因		悪性新生物	心疾患＊	肺　炎	脳血管疾患	腎　不　全	不慮の事故
全　国	総数	283.2	154.5	98.9	98.2	47.1	41.4
	男性	346.9	148.6	108.4	97	52.9	20.4
	女性	222.7	160.1	89.8	99.3	41.6	61.4

※ 釧路根室地域年報　　＊ 高血圧性を除く



※ 高血圧性を除く

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。

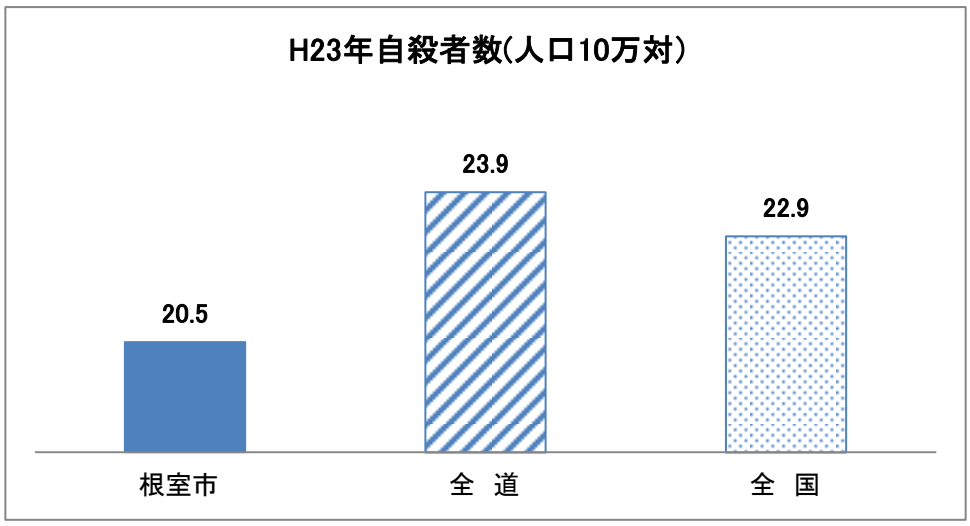
全国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は全国平均より死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

ＳＭＲ　H15～24 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	106.3	**	116.6	**	114.8	**	111.6	*
胃がん	94	-**	107.8		92.0		117.7	
肺がん	115.6	**	151.1	**	142.9	**	139.7	**
大腸がん	108.4	**	118.1		123.8		92.1	
食道がん	112.0	**	111.4		134.9		132.1	
胆のうがん	112.7	**	177.4	**	157.9	*	186.1	**
肝がん	86.5	-**	73.2	-*	68.5	-*	71.4	
膵がん	126.4	**	123.6		164.3	**	110.7	
乳がん	105.4	**	94.6				67.8	
子宮がん	99.5		73.8				74.4	
心疾患	102.3	**	141.0	**	147.8	**	145.3	**
虚血性心疾患	87.6	-**	110.1		116.4		109.3	
脳血管疾患	93.4	-**	114.0	*	129.9	**	104.2	
肺　炎	94.5	-**	101.4		95.5		92.7	
腎不全	129.4	**	113.7		111.7		84.5	
自　殺	109.7	**	118.3		113.8		93.5	

※ 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。



※ H24 年版　釧路・根室地域保健情報年報(H23 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・歯周疾患が続き歯と口腔関連の疾患が上位に入っています。また糖尿病が４位に入っています。

年齢別では、40～54 歳までは、消化器系疾患（特に歯肉炎・歯周病）が最も多く、55 歳からは、循環器系疾患（特に高血圧症）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（H25 年 5 月診療分）

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
H23 年	高血圧性疾患 （7.57%）	歯肉炎・歯周疾患 （3.65%）	その他歯の障害 （2.89%）	糖尿病 （2.15%）	う　蝕 （2.06%）
H24 年	高血圧性疾患 （10.56%）	歯肉炎・歯周疾患 （5.28%）	その他歯の障害 （3.00%）	糖尿病 （2.48%）	その他内分泌系 疾患　（2.44%）
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 疾患　（2.63%）	糖尿病 （2.56%）	その他歯の障害 （2.38%）

疾病大分類別の受診件数（H25 年 5 月診療分）　　※下段は大分類の中での最多疾患

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
40～44 歳	消化器系　65 歯肉炎・歯周病　38	精神系　37 統合失調症　18	筋骨格系　20 椎間板　7	循環器系　18 高血圧症　10	呼吸器系　18 喘　息　10
45～49 歳	消化器系　69 歯肉炎・歯周病　33	呼吸器系　36 喘　息　11	循環器系　25 高血圧症　18	筋骨格系　24 関節症　6	内分泌系　23 糖尿病　10
50～54 歳	消化器系　90 歯肉炎・歯周病　43	循環器系　57 高血圧症　49	筋骨格系　40 炎症性　10	内分泌系　37 糖尿病　23	精神系　27 統合失調症　13
55～59 歳	循環器系　126 高血圧症　98	消化器系　106 歯肉炎・歯周病　52	内分泌系　58 糖尿病　29	筋骨格系　47 関節症　17	新生物　25 良性･その他　11
60～64 歳	循環器系　277 高血圧症　213	消化器系　189 歯肉炎・歯周病　90	内分泌系　97 糖尿病　45	筋骨格系　91 関節症　26	精神系　52 気分障害　24
65～69 歳	循環器系　386 高血圧症　304	消化器系　215 歯肉炎・歯周病　83	内分泌系　138 その他　65	筋骨格系　103 関節症　28	精神系　58 気分障害　31
70～74 歳	循環器系　557 高血圧症　401	消化器系　309 歯肉炎･歯周病　114	筋骨格系　183 関節症　60	内分泌系　162 その他　82	眼　系　92 その他　34

（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は、脳出血と脳梗塞で７割を占めています。

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（2%程度）推移しています。

（Ｐ５参照）

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。

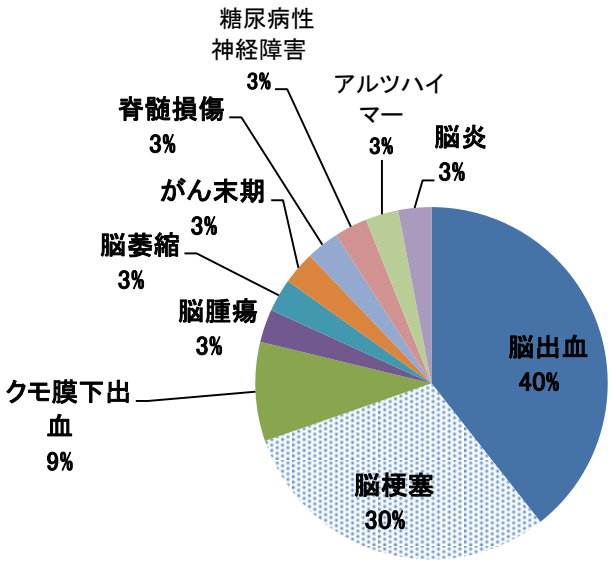
要介護度別要介護(要支援)認定者率は、要支援１～要介護２までの割合が高くなっています。

第 2 号被保険者要介護認定者の主な原因疾患

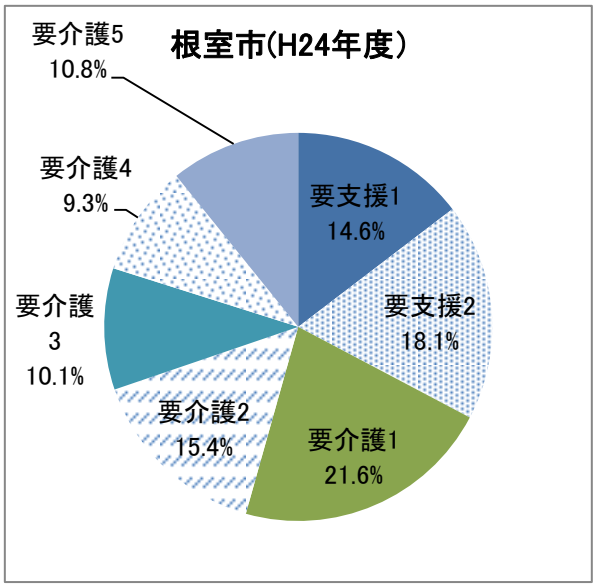
（人、%）

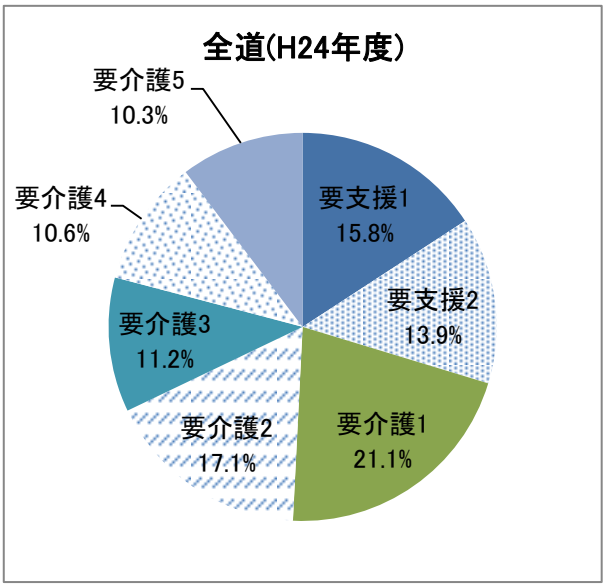
原因疾患	該当者数	割合(%)
脳出血	13	40%
脳梗塞	10	30%
クモ膜下出血	3	9%
脳腫瘍	1	3%
脳萎縮	1	3%
がん末期	1	3%
脊髄損傷	1	3%
糖尿病性神経障害	1	3%
アルツハイマー	1	3%
脳　炎	1	3%
合　計	33	100%

H26.3.4 現在



要介護度別要介護(要支援)認定率



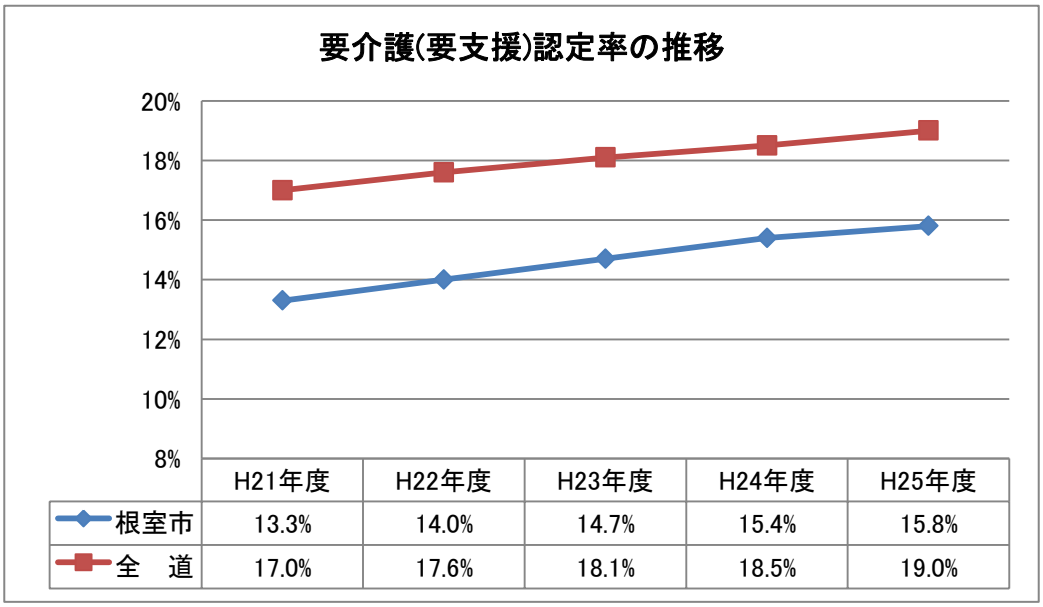


※ 厚生労働省介護保険事業状況報告年報

要介護(要支援)認定率の推移(人、%)

	根室市			全　道
	第１号被保険者数	要介護者数（要支援者数）	認定率	認定率
H21 年度	7,676	1,019	13.3%	17.0%
H22 年度	7,731	1,079	14.0%	17.6%
H23 年度	7,846	1,153	14.7%	18.1%
H24 年度	7,958	1,225	15.4%	18.5%
H25 年度	8,040	1,270	15.8%	19.0%

※ 認定率は第１号被保険者に占める認定者比率
※ 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

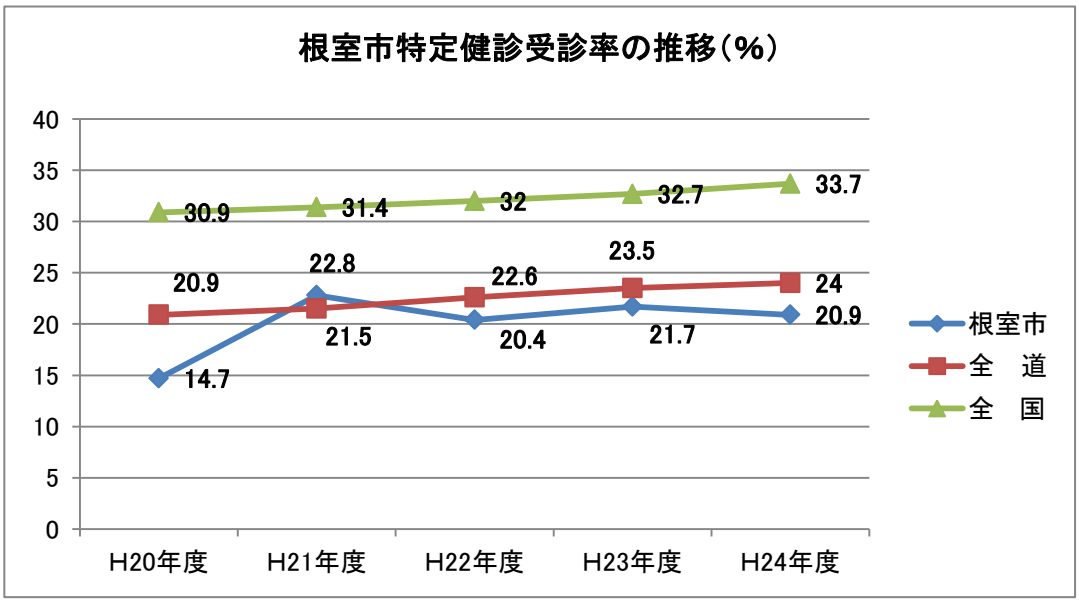
（５）特定健康診査・がん検診の状況

① 特定健康診査

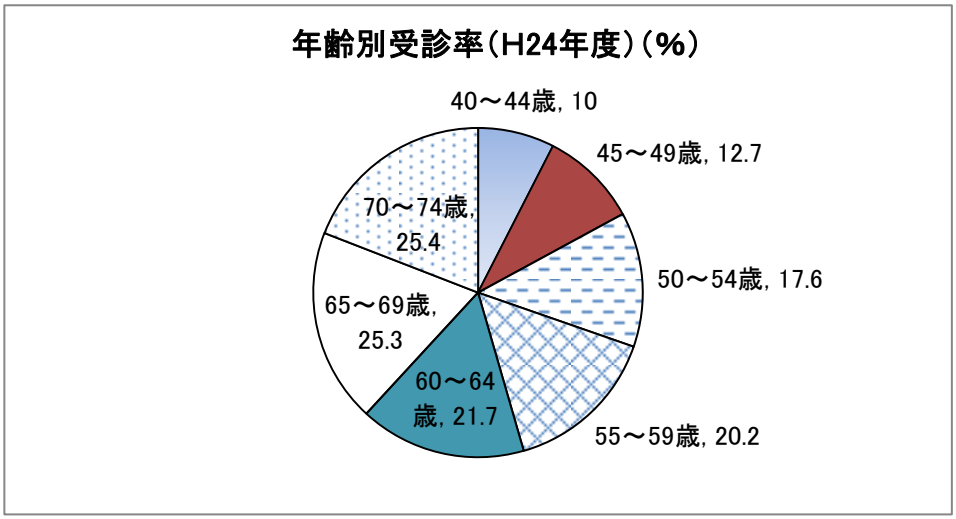
根室市特定健康診査の受診率は、全道・全国より低く推移しています。特に 40 代の若い世代の受診率が低い状況です。メタボリック症候群該当者の割合は、全道より 10%程度高く推移しています。特に肥満、高血圧、高血糖の方の割合が高い状況です。男性の尿蛋白有所見者の割合も高くなっています。

特定健康診査から見える生活習慣では、喫煙率が男女とも全道平均より高く、特に女性の喫煙率が全道と比べ高くなっており、減少傾向はみられません。

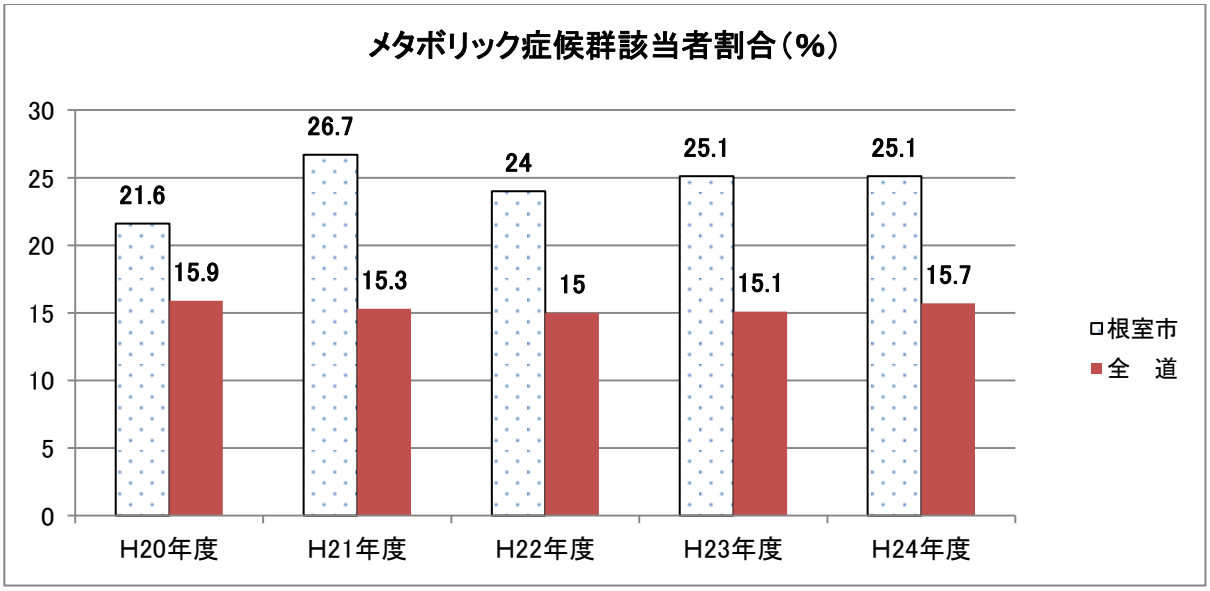
食習慣では、全道と比べ朝食の欠食や間食の割合が高く、食べる速度も速くなっています。運動習慣は、ほぼ全道並みで、わずかながら男性の運動習慣を持つ人の割合が全道より高い状況です。しかし運動習慣を持たない人が、男性 60%・女性 70%程度います。



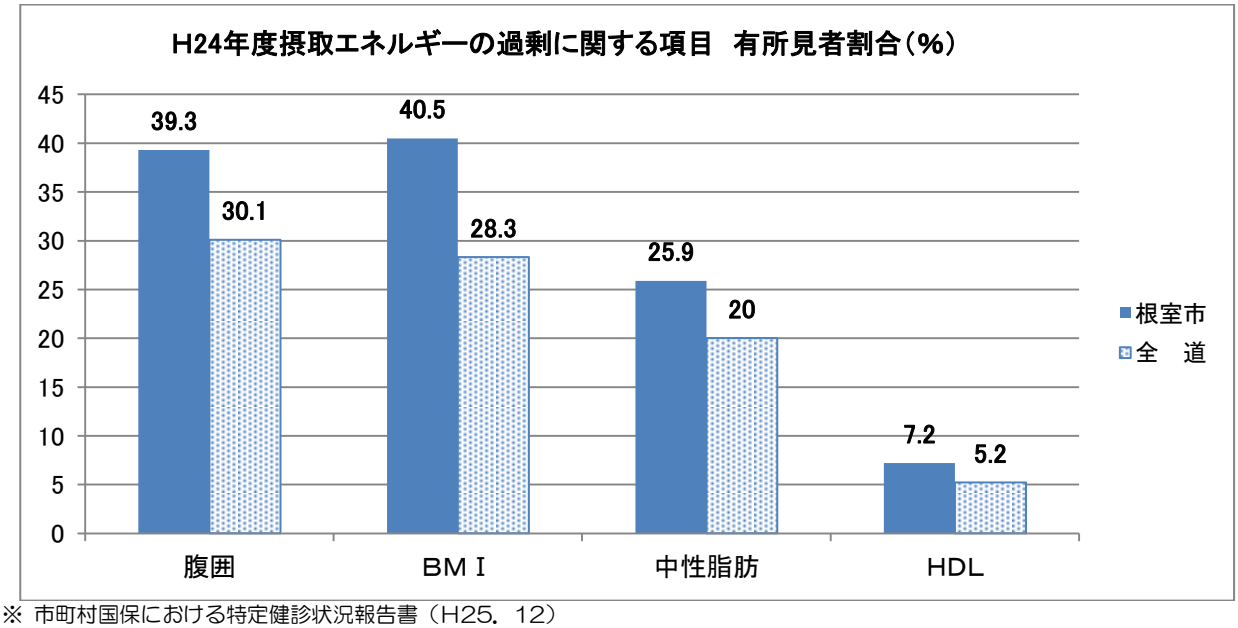
※ H20 年度は、根室市は年度途中から実施。（10 月）
※ 北海道国保連合会　特定健診・特定保健指導　実施結果関係帳票



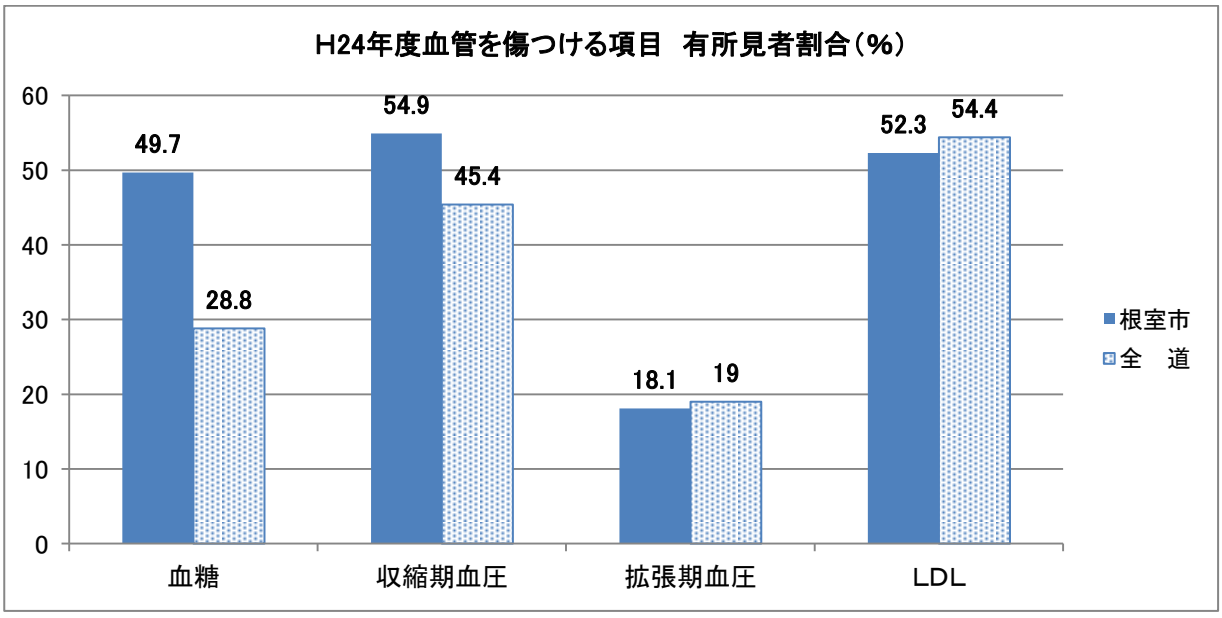
※ 北海道国保連合会　特定健診・特定保健指導　実施結果関係帳票



※ 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

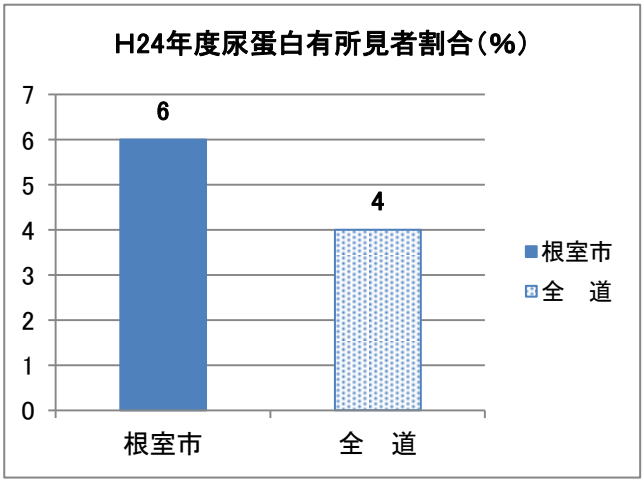


※ 市町村国保における特定健診状況報告書（H25．12）

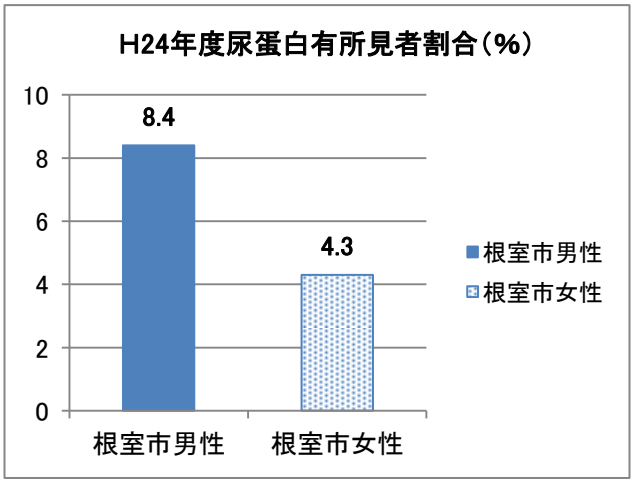


※ 市町村国保における特定健診状況報告書（H25．12）

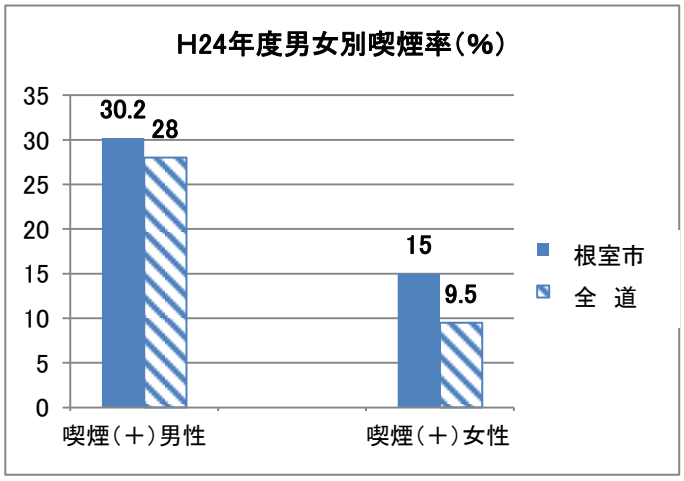
全道比較

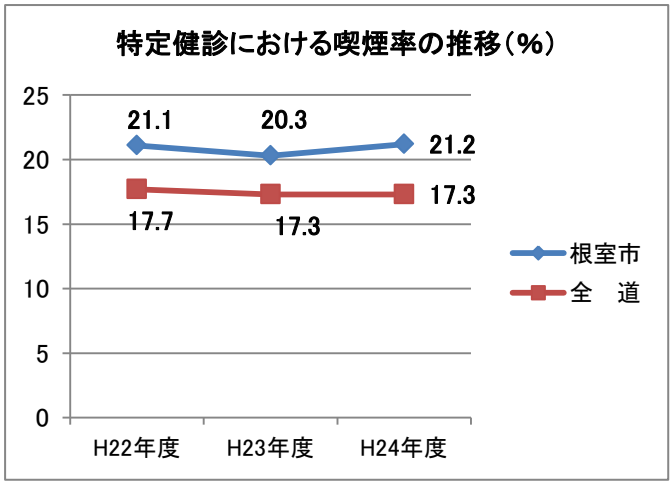


男女比較

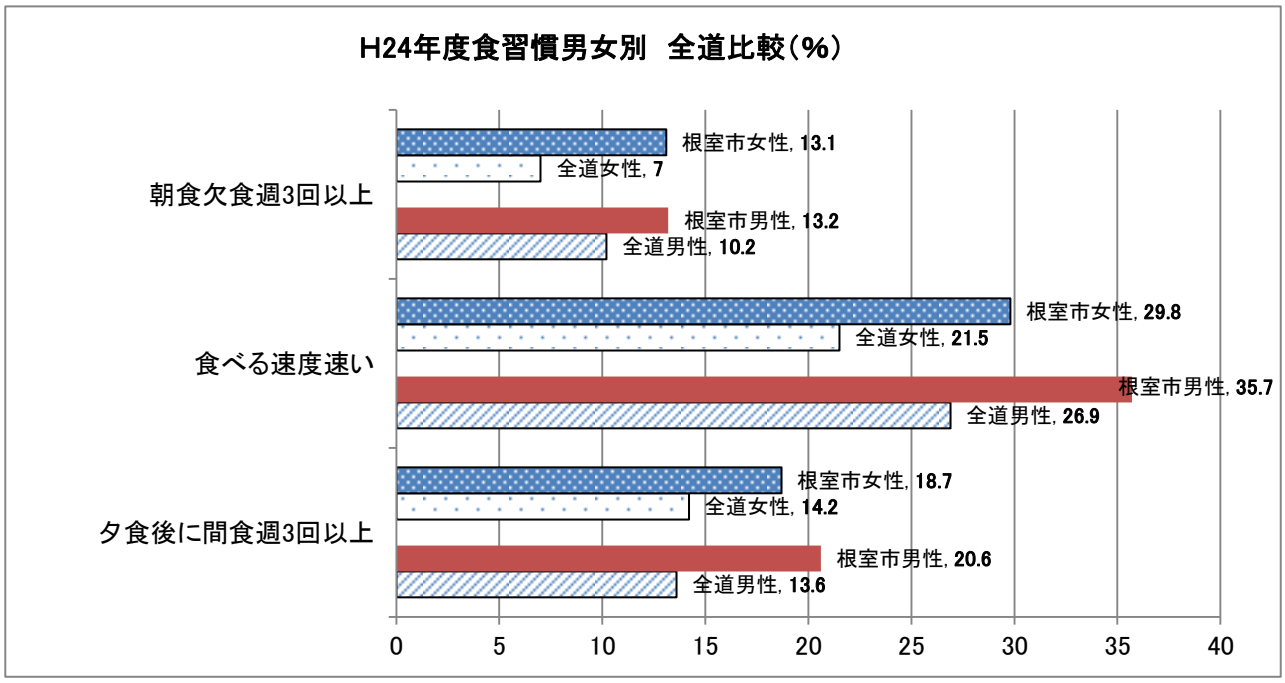


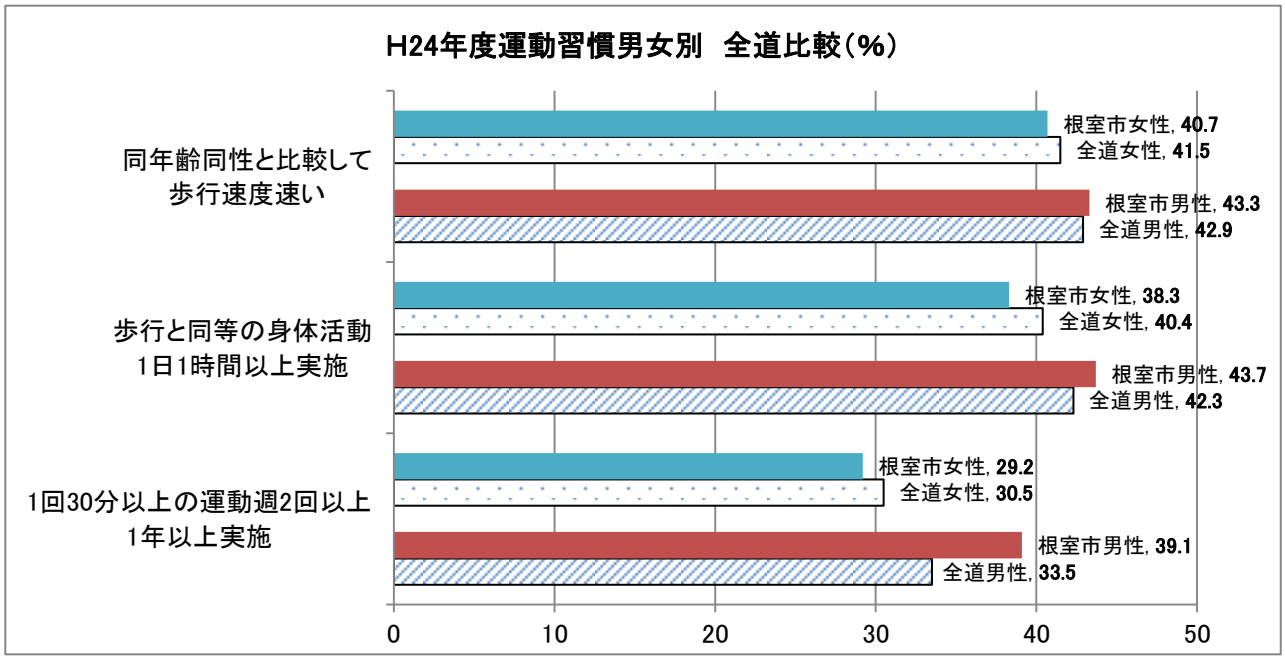
※ 市町村国保における特定健診状況報告書（H25．12）





※ 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（H25．12）

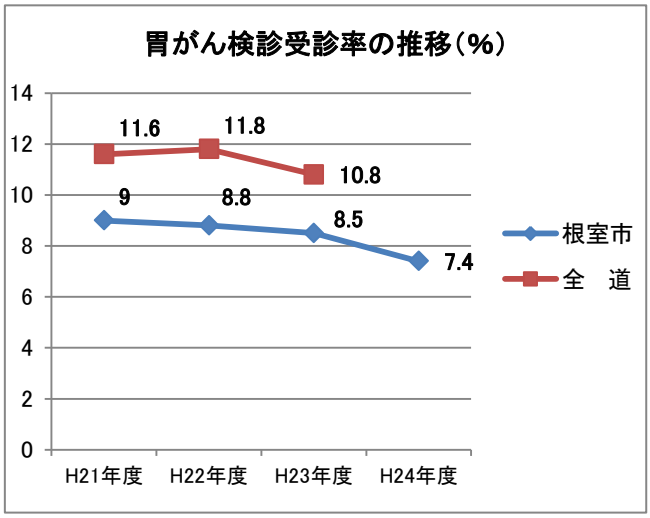
② がん検診

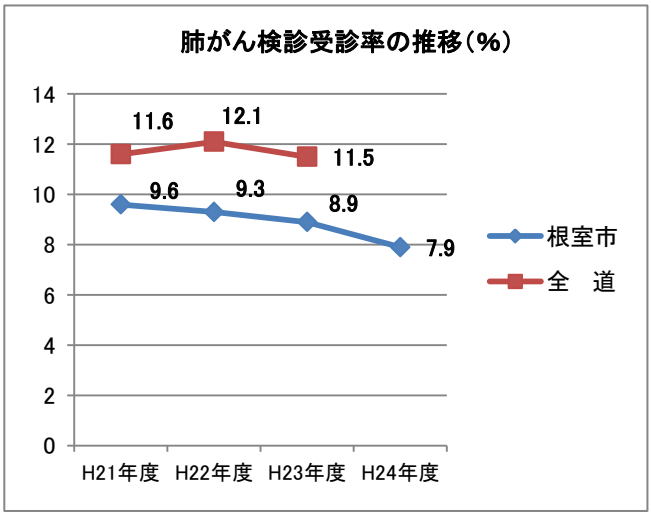
がん検診受診率は、すべてのがん検診で全道より低く推移し、胃がん・肺がん検診は低下傾向にあります。

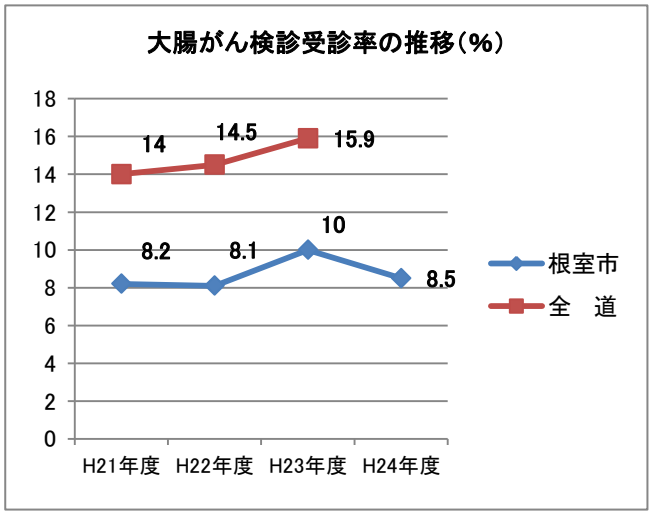
がん検診受診率（%）

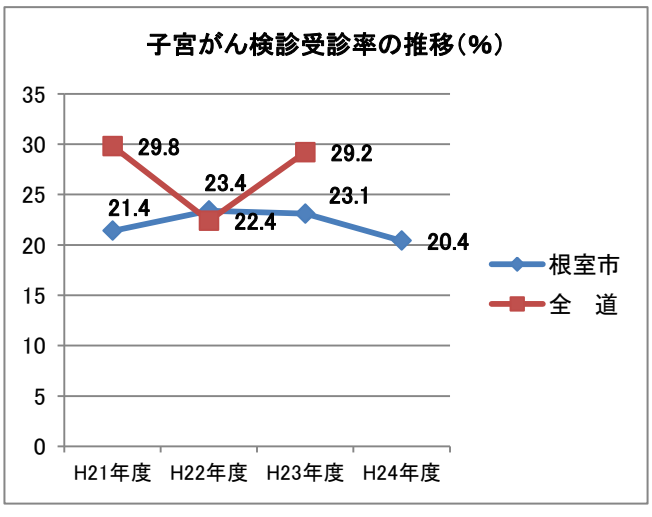
		H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度
胃がん検診	根室市	9	8.8	8.5	7.4
	全　道	11.6	11.8	10.8	
肺がん検診	根室市	9.6	9.3	8.9	7.9
	全　道	11.6	12.1	11.5	
大腸がん検診	根室市	8.2	8.1	10	8.5
	全　道	14	14.5	15.9	
子宮がん検診	根室市	21.4	23.4	23.1	20.4
	全　道	29.8	22.4	29.2	
乳がん検診	根室市	14.5	17.3	19	16.6
	全　道	27.7	34.3	25.4	

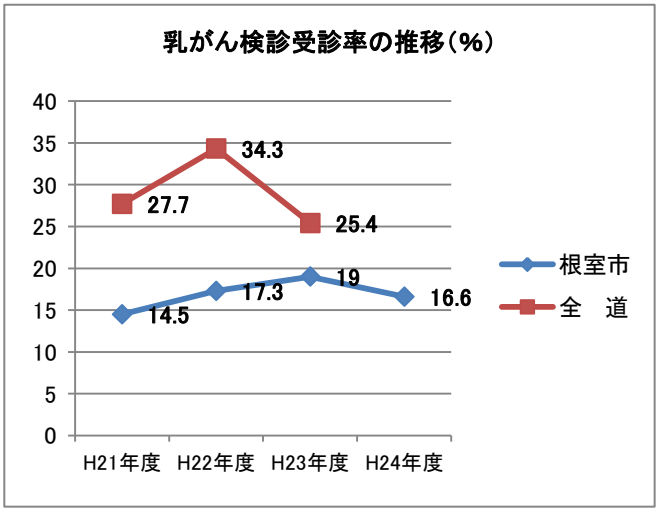
※ 釧路根室地域年報　　※地域保健・健康増進事業報告数









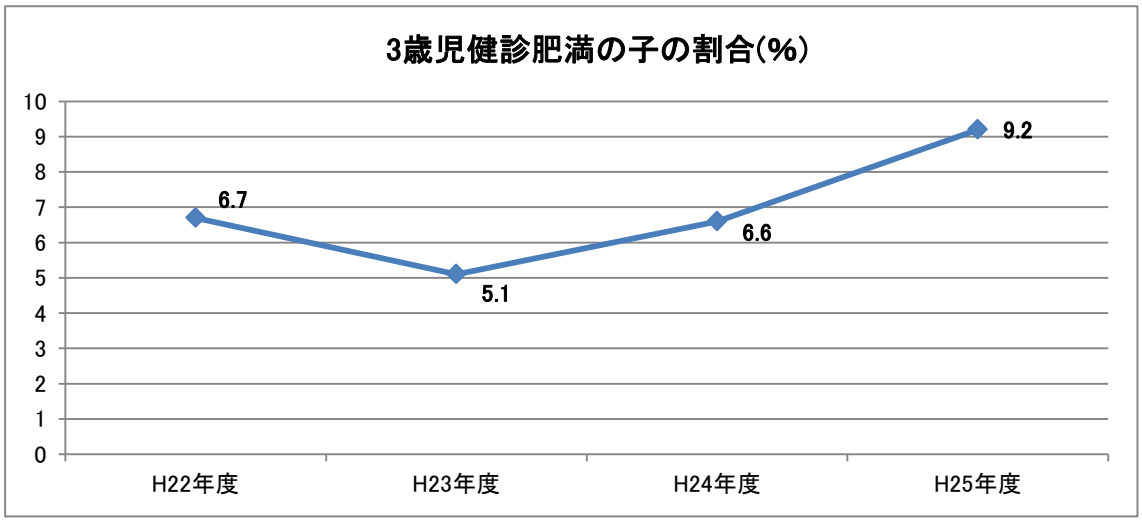


（６）次世代の健康

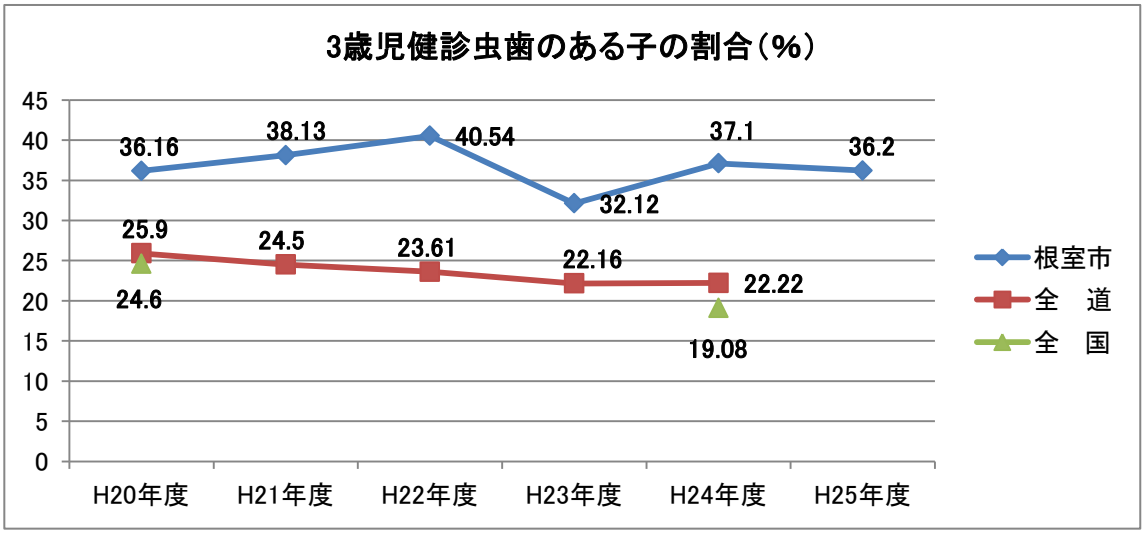
３歳児健診では、肥満の子の割合は増加傾向にあります。また、虫歯のある子の割合は全道・全国よりかなり高い状態で推移しており、減少傾向もみられていません。

幼児の食事では、朝食の欠食率は３%前後で推移しています。間食については、おやつの時間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、しっかり摂取できていない状況がうかがえます。

妊婦の喫煙率は、全道・全国に比べ高い傾向にあります。妊産婦とも１割程度が喫煙している状況です。

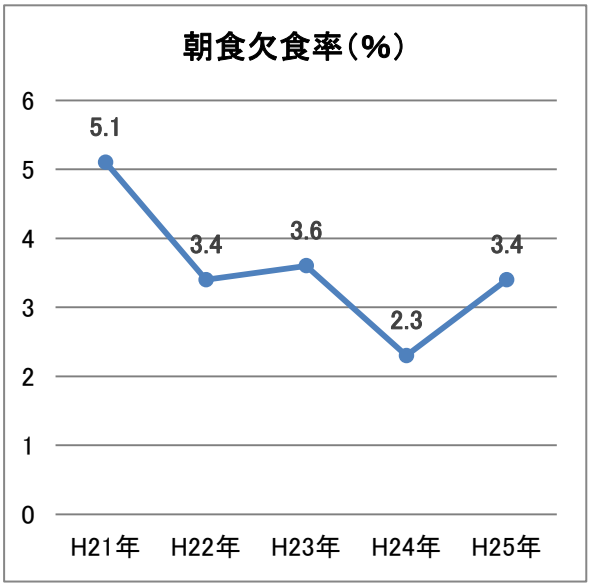


※ 根室市３歳児健診統計

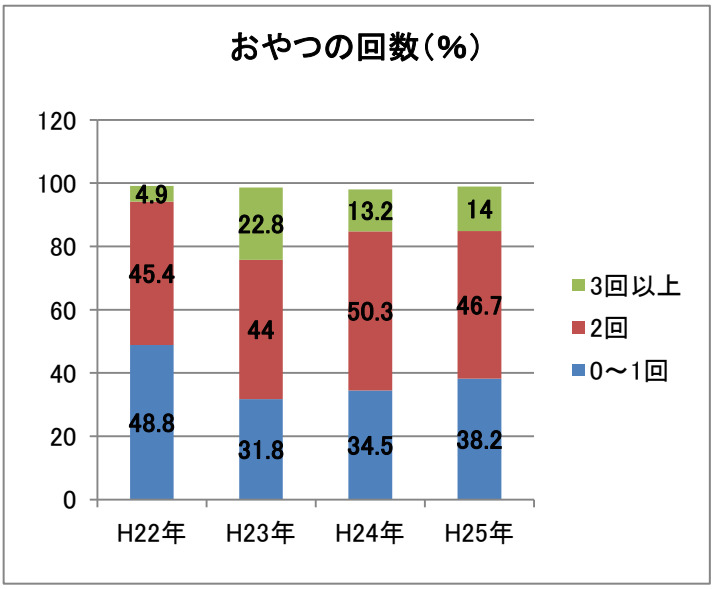


※ 釧路根室地域年報　　※根室市３歳児健診統計

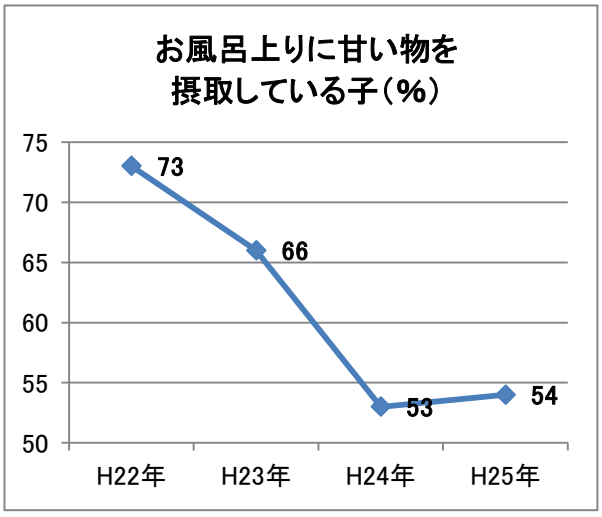
※ H24 年度の北海道・全国の値は３歳児歯科健康診査実施状況（都道府県）厚生労働省



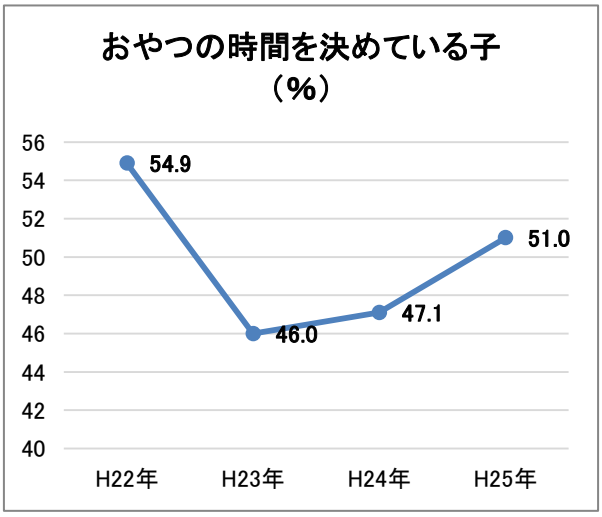
※ 根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



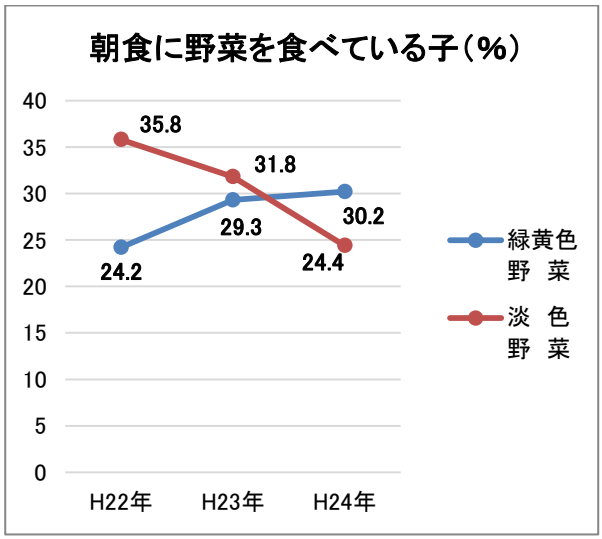
※ 根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート
参考：H21 年国民健康・栄養調査　おやつを 3 回以上食べている子 19.5%



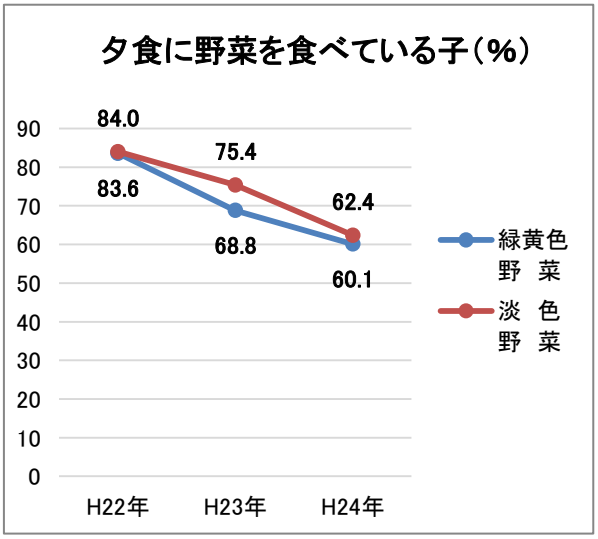
※ 根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



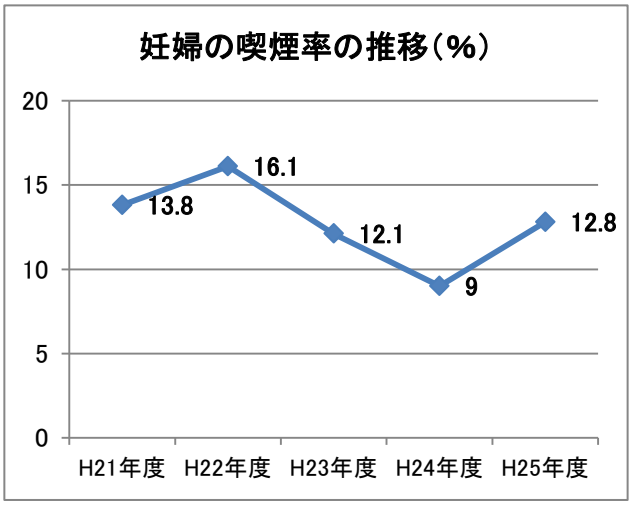
※ 根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート

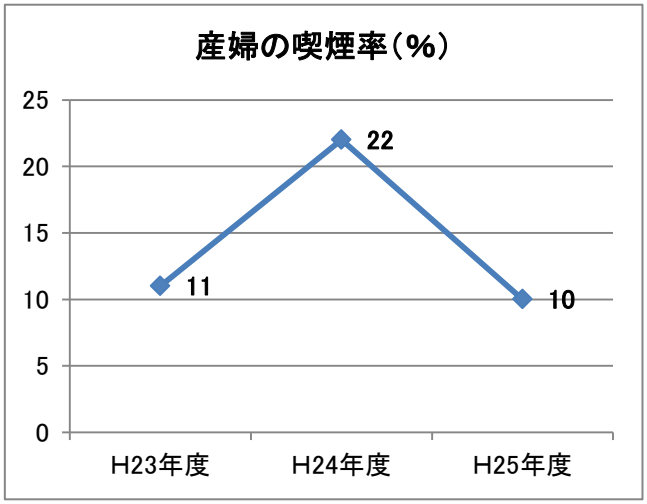


※ 根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート



※ 根室市食育健康教育（保育所・幼稚園）アンケート





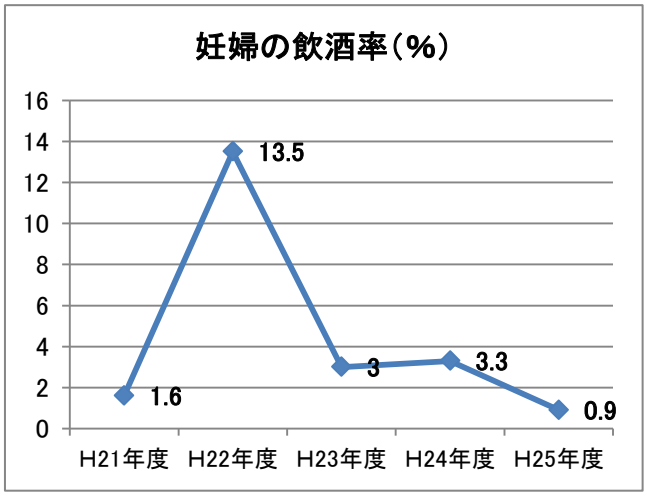
※根室市保健課統計資料※根室市保健課統

計資料（根室市４か月健診）

妊婦の喫煙率（全道・全国）%

	全　道	全　国
H 2 年度		5.6
H12 年度		10
H22 年度	10.1	5

※ 全国：乳幼児身体発育調査報告
※ 全道：北海道母子保健報告システム



※ 根室市保健課統計資料

2. 健康づくりの現状と課題

～根室市の統計と健康づくりのためのアンケート調査から～

（１）生活習慣病・がん

高齢化社会が進み、医療や介護に係る負担が益々増えていくことが予想されます。健康寿命を延ばし健やかでこころ豊かな生活を送るためには、生活習慣病・がんを予防することが極めて重要です。そのためには、健診を受けて自分のからだの状態を知ることから始まります。

生活習慣を振り返りながら健康を保つとともに、病気を早期に発見し、重症化を防止することが大切です。

現　状

● 根室市は、肺がん、心疾患、脳血管疾患での死亡率が高い状況です。肺がんは、男女とも死因の第１位となっており、喫煙率が高いことが影響していると考えられます。　（P　８参照）

● 40～64 歳の要介護認定者の原因疾患の７割を、「脳出血」と「脳梗塞」が占めています。（P10 参照）

● 医療費の受診件数からみる疾病状況は、「高血圧性疾患」が最も多く、55～74 歳では循環器系疾患（主に高血圧症）が最も多い状況です。　（P　９参照）

● メタボリック症候群該当者が男女ともに全道平均より高く、特に BMI25 以上の肥満が全道平均を大きく上回っています。　（P12 参照）

● 肥満が多いほかに、高血圧、高血糖の有所見者が多く、高血圧と高血糖（HbA1c）値は、受診勧奨判定値の割合が全道より高い状況です。

高血圧の有所見状況

	高血圧区分						高血圧Ⅰ度以上（再掲）	
	正常血圧	正常高値	受診勧奨判定値	Ⅰ度 軽症	Ⅱ度 中等症	Ⅲ度 重症	治療中	治療なし
根室市	43.5%	25.0%	31.5%	26.1%	4.2%	1.2%	52.9%	47.1%
全　道	52.5%	21.7%	25.8%	20.3%	4.6%	0.9%	46.2%	53.8%

※ H24 年度特定健診結果

＊正常血圧：収縮期血圧 130mmHg 未満　　拡張期血圧 85mmHg 未満
＊正常高値：収縮期血圧 130－139mmHg　　拡張期血圧 85～89mmHg
＊Ⅰ度　　：収縮期血圧 140－159mmHg　　拡張期血圧 90－99mmHg
＊Ⅱ度　　：収縮期血圧 160－179mmHg　　拡張期血圧 100－109mmHg
＊Ⅲ度　　：収縮期血圧 180mmHg 以上　　拡張期血圧 110mmHg 以上

HbA1c の有所見状況

	HbA1c 区分								HbA1c6.1 以上（再掲）	
	5.1 以下	保健指導判定値	5.2～5.4	5.5～6.0	受診勧奨判定値	6.1～6.4	6.5～6.9	7.0 以上	治療中	治療なし
根室市	29.9%	55.3%	31.0%	24.3%	14.8%	4.5%	4.4%	5.9%	54.7%	45.3%
全　道	45.5%	46.7%	27.8%	18.9%	7.8%	3.3%	2.0%	2.4%	53.0%	47.0%

※ H24 年度特定健診結果

＊HbA1c とは、赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、糖尿病の人の血糖のコントロール状態を調べるのに用います。1～3 ヵ月の平均血糖を表わし、糖尿病のコントロール状態が悪い場合は高値を示します。

＊平成 24 年度までは JDS 値（日本の基準）を使用。HbA1c6.1～6.4 は、糖尿病を強く疑う領域です。

＊平成 25 年度からは NGSP 値（国際基準）に変わりました。基準値は 5.1 以下でしたが、平成 25 年度からは 5.5 以下になっています。

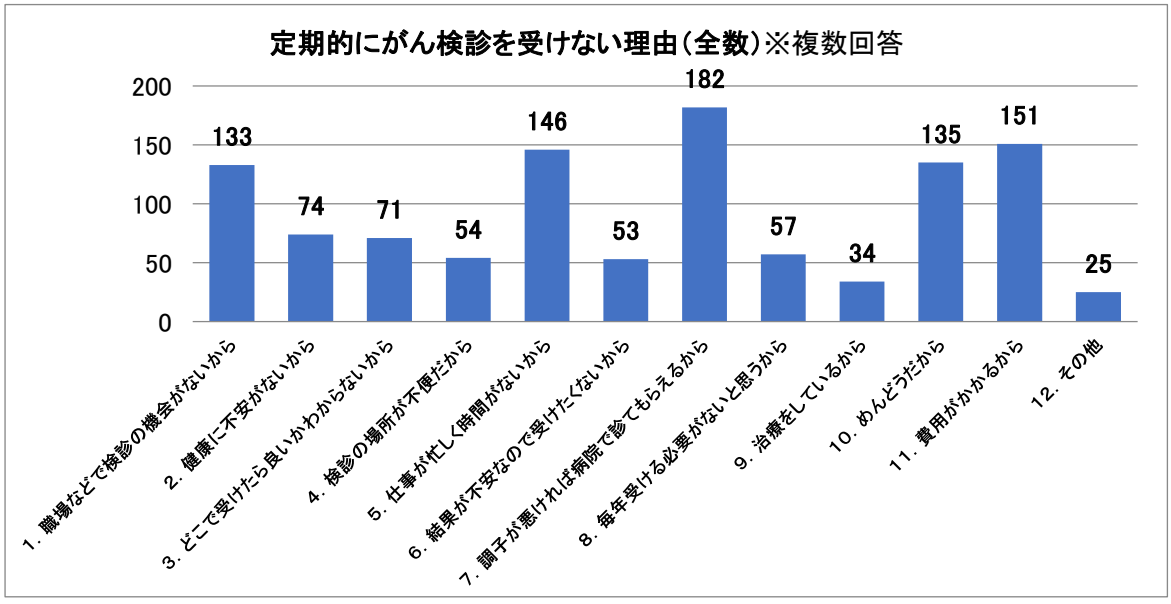
● すべてのがん検診で、精密検査対象者の精検受診率が 100%になっていない状況です。

精検受診状況

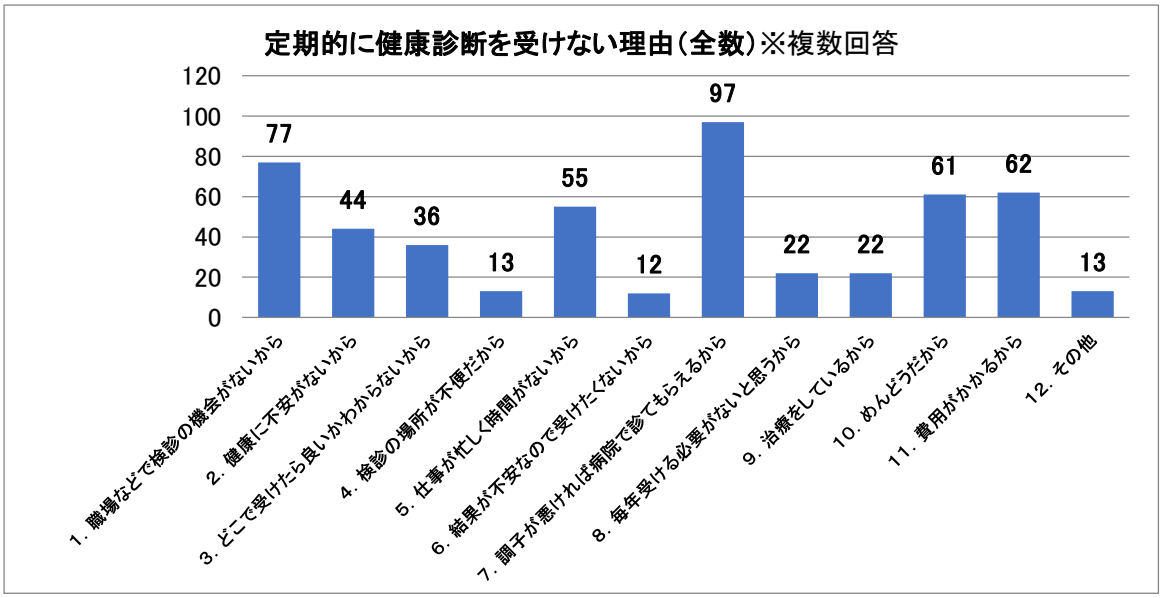
	受診数	要精密検査者数（要精検者率%）	精密検査受診数（精検受診率%）	発見がん
胃がん	624	38（6.1%）	34（89.5%）	0
肺がん	668	17（2.5%）	14（82.4%）	1
大腸がん	721	42（5.8%）	21（50.0%）	0
子宮がん	907	21（2.3%）	12（57.1%）	0
乳がん	440	22（5.0%）	21（95.5%）	3

※ H24 年度がん検診結果

● 根室市の健診受診率は、特定健診、すべてのがん検診ともに、全道平均より低く推移し、特に 40 代の受診率が低い状況です。 （P12、15 参照）

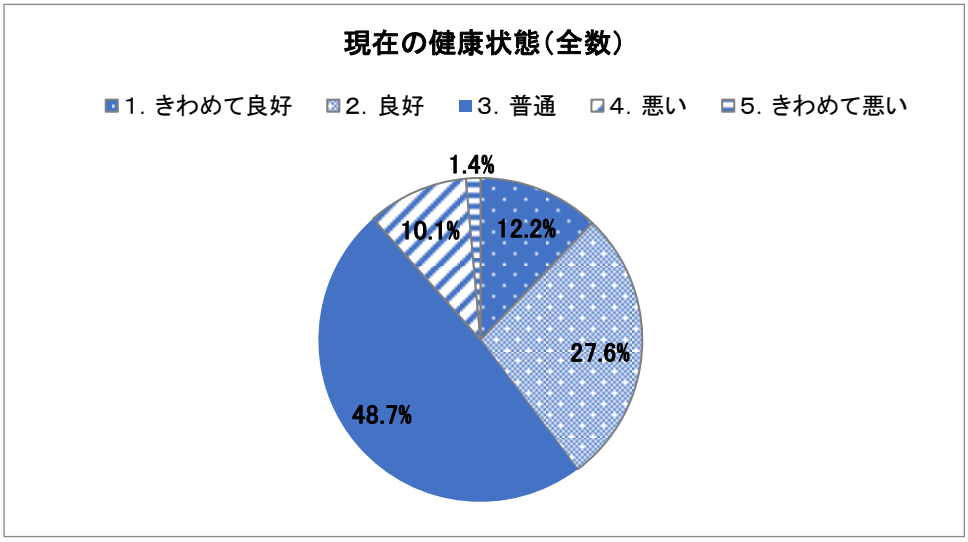


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

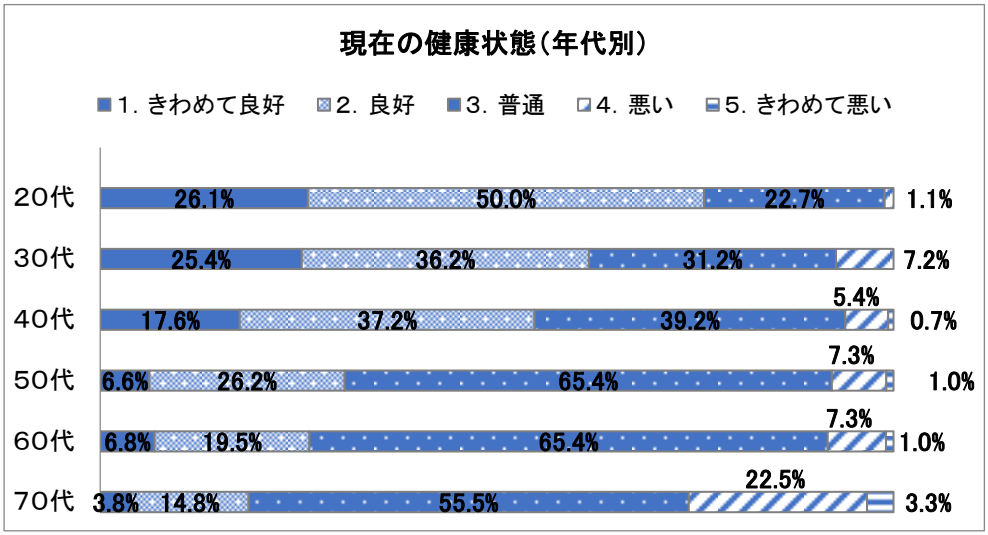


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 現在の健康状態については、全体の９割近くの人が元気に暮らしていることがうかがえます。年代別では、70 代で健康状態が「悪い」が他の年齢と比べ高い状況です。

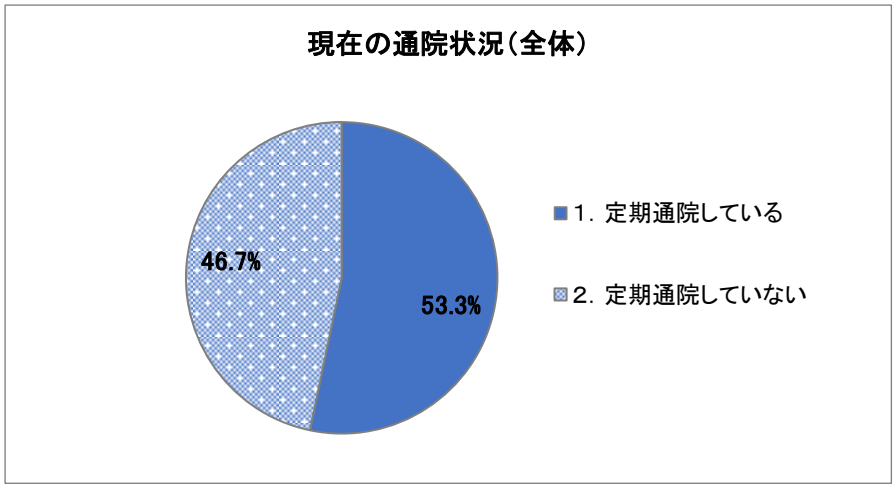


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

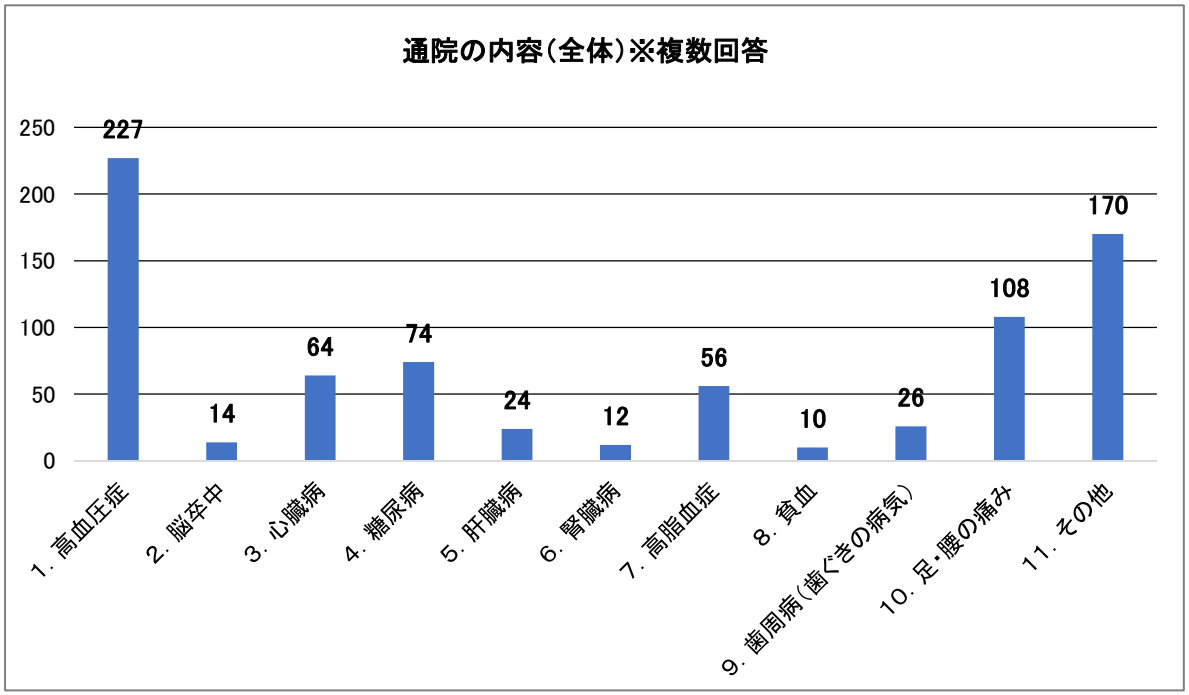


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 現在定期通院している人は、53.3%と２人に１人が通院している状況で、年代が上がるにつれ割合が高くなっています。通院の内容は、「高血圧症」が一番多く、次いで「糖尿病」「心臓病」などの生活習慣病と「足・腰の痛み」などの整形外科領域が多い状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

課　題

○　肺がん・循環器疾患による死亡の減少のため、禁煙の環境づくりと高血圧予防が必要です。

○　メタボリック症候群該当者の減少および、血糖値の上昇を抑え糖尿病を予防するために、食生活の改善や運動の習慣化など、生活習慣改善に関する知識の普及や環境づくりが必要です。

○　がん検診・特定健診の受診率向上のための対策と、重症化防止のための事後管理の強化が必要です。

ヘルシーコラム　No. 1

～生活習慣とがん～

　あなたの生活習慣（喫煙・飲酒・食生活・運動）を確認して、出来ることから改善していきましょう！

がんを防ぐための 12 か条

１．たばこは吸わない
２．他人のたばこの煙をできるだけ避ける
３．お酒はほどほどに（日本酒換算で１日１合程度）
４．バランスのとれた食生活を
５．塩辛い食品は控えめに
６．野菜や果物は豊富に（野菜は毎食・果物は毎日）
７．適度に運動
８．適切な体重維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）
９．ウイルスや細菌の感染予防と治療
１０．定期的ながん検診を
１１．身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
１２．正しいがん情報でがんを知ることから

がん研究振興財団

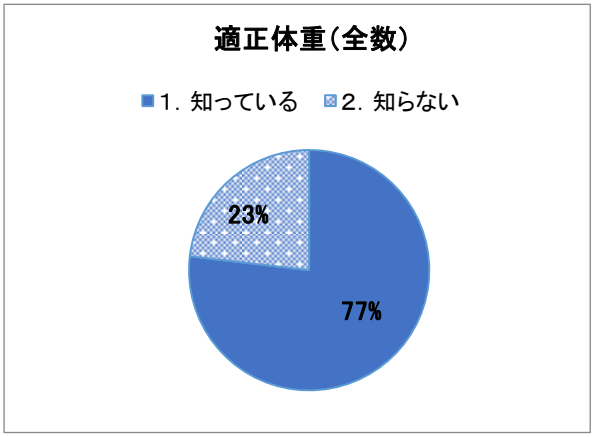
（2）食生活・栄養

生活習慣病の発症には、食生活が深く関わっています。肥満者の減少、高血圧・高血糖などを防ぐためには、正しい食習慣の実践が重要です。そのためには、一人ひとりが食事量や栄養等に対する正しい知識を得て、意識を持って取り組んでいく必要があります。

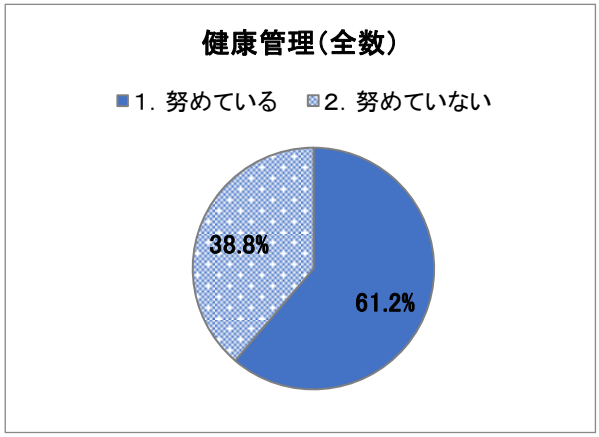
現　状

● 根室市は、肥満や高血圧・高血糖の有所見者が多く、適切な食事の量や栄養素が摂取されていない状況にあります。

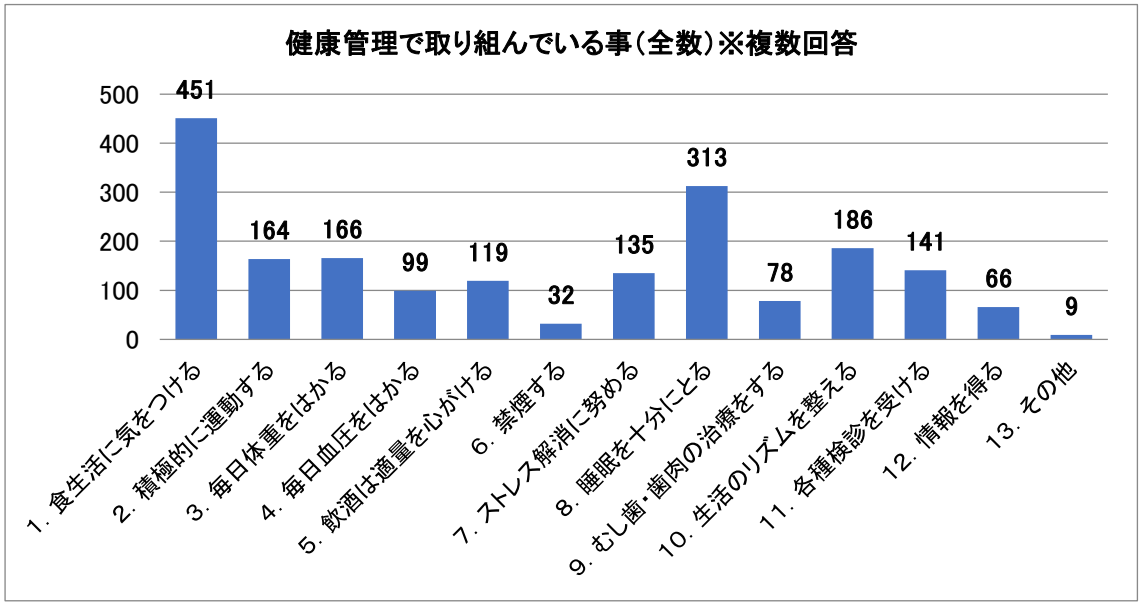
● 自分の適性体重を知っている人は約８割と多く、６割の人は健康管理に努めています。
健康管理で取り組んでいることや、健康管理で改善したいことで最も多いのが、食生活に関することであり、食事・栄養への関心が高いことがうかがえます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

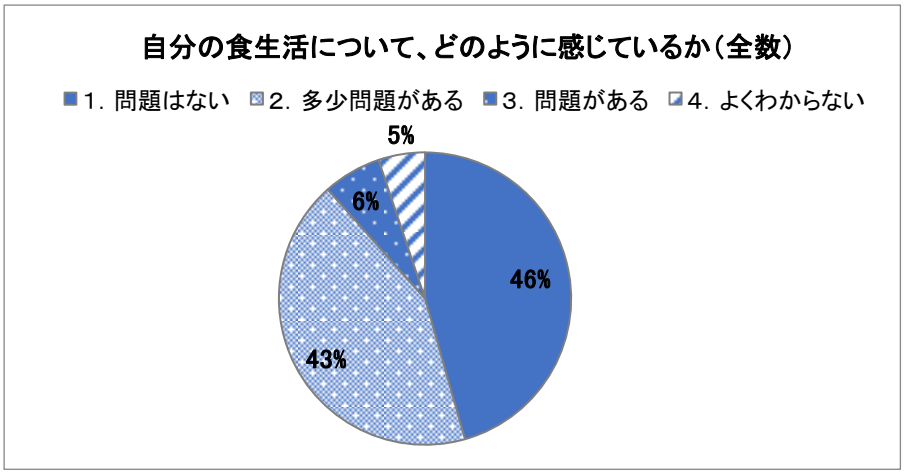


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

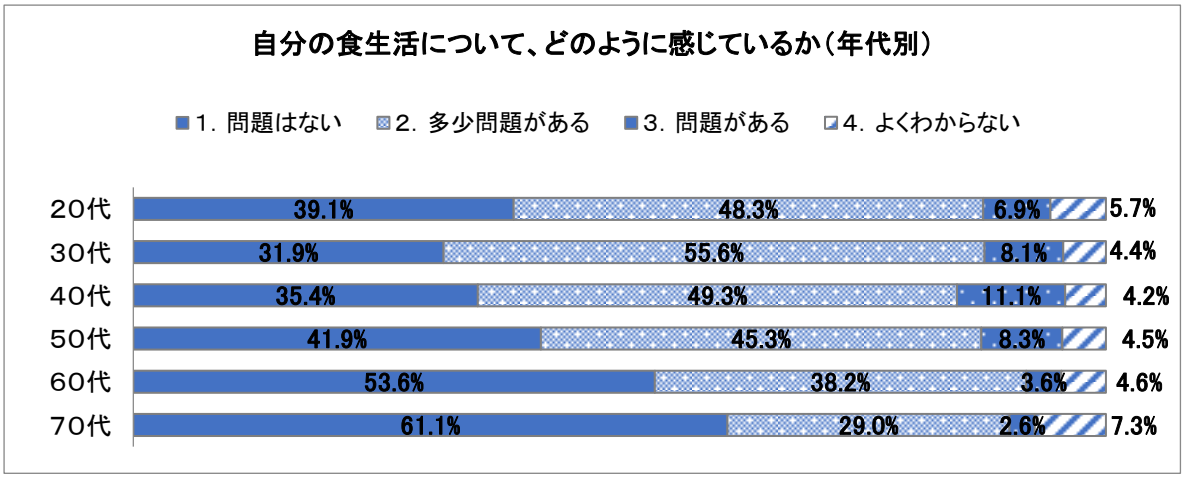


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 自分の食生活に「問題を感じている」と「多少感じている」を合わせると約５割の人が自分の食生活に問題があると感じています。年代別でみると 30 代・40 代の６割が食生活に問題を感じています。



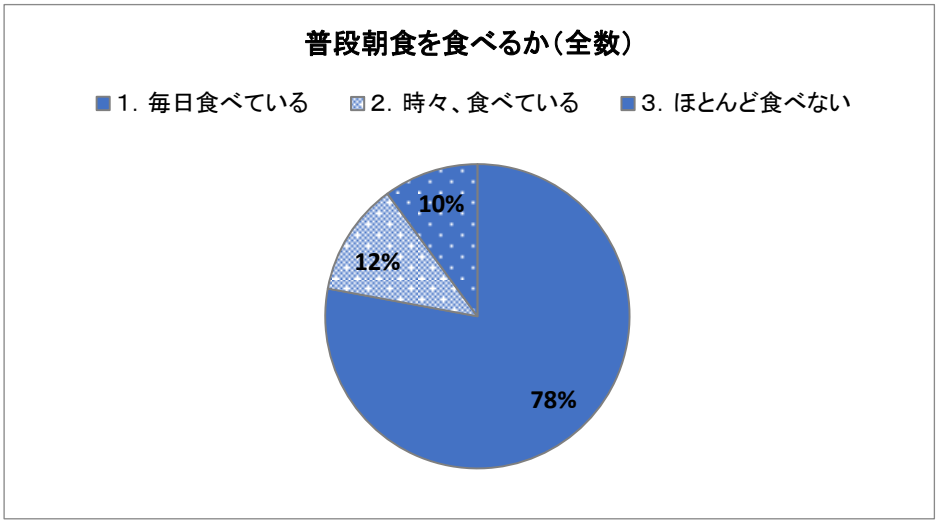
※ 根室市健康づくりのためのアンケート



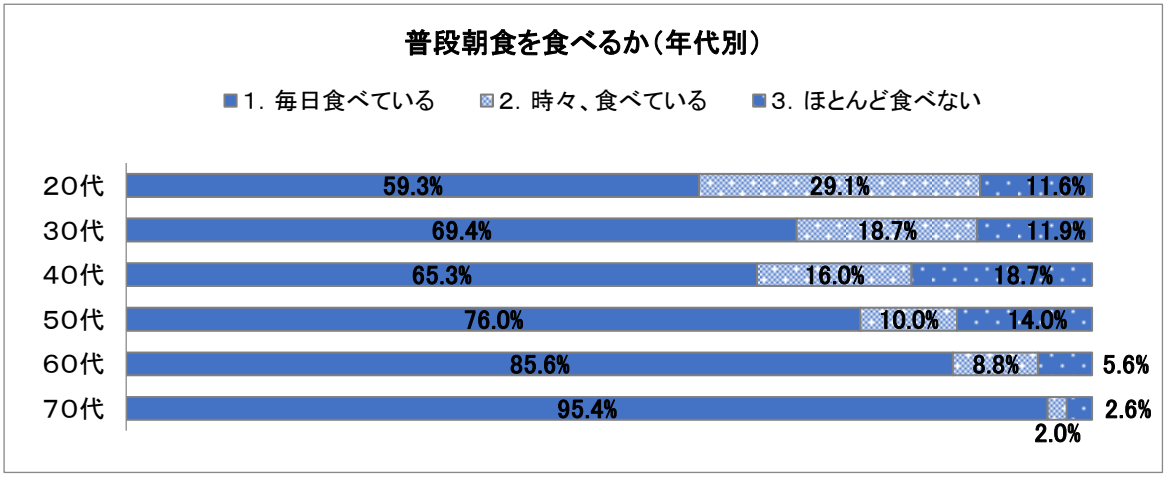
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● ８割近くの人は朝食を摂取していますが、ほとんど食べない人が 10%いました。
朝食の欠食率は全道より高い傾向にあり、特に、40 代・50 代の欠食率が高い状況です。

（P14 参照）

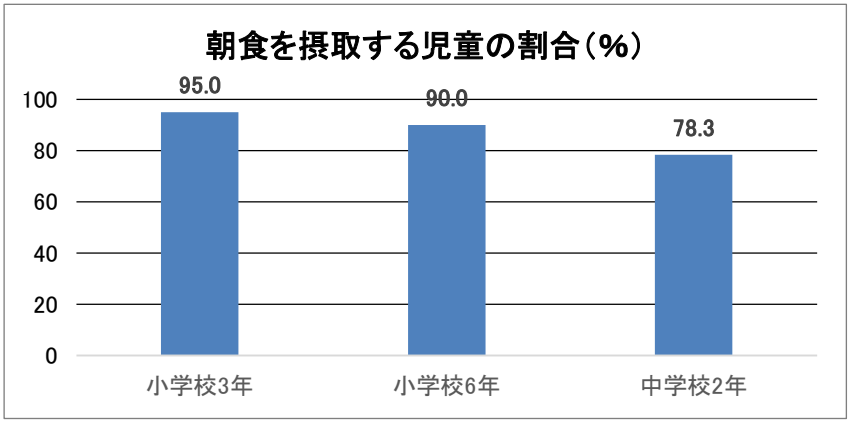


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



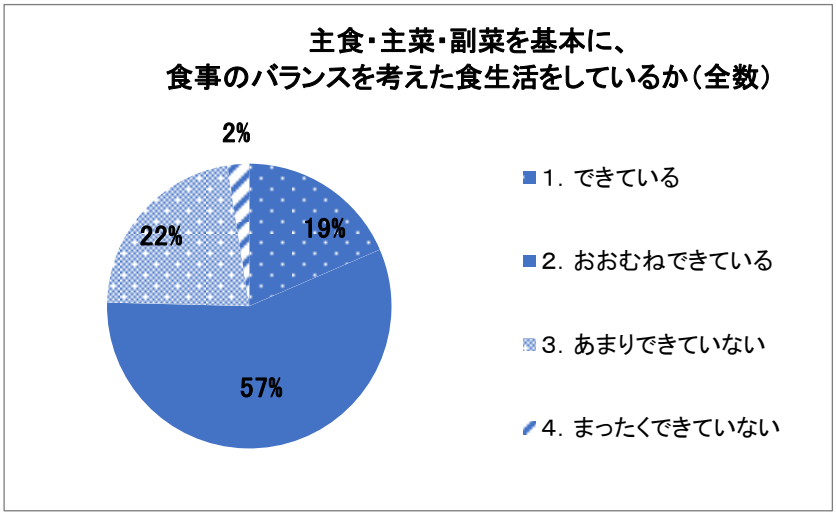
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 平成 20 年の次世代食育アンケート調査では、朝食を摂取する児童の割合は、年齢を重ねることに減少しています。



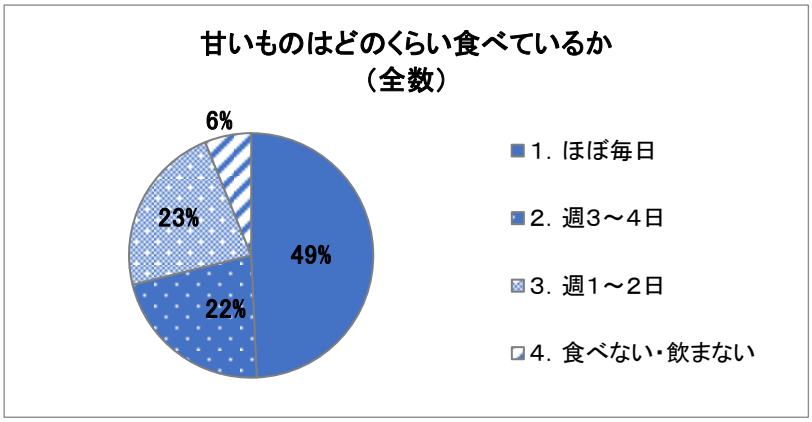
※ H20 年次世代食育アンケート調査

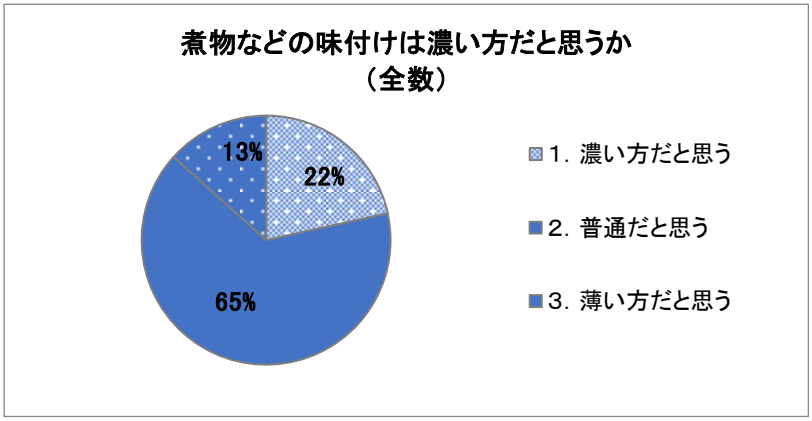
● 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのある食事をしている人は、76%と高い状況です。

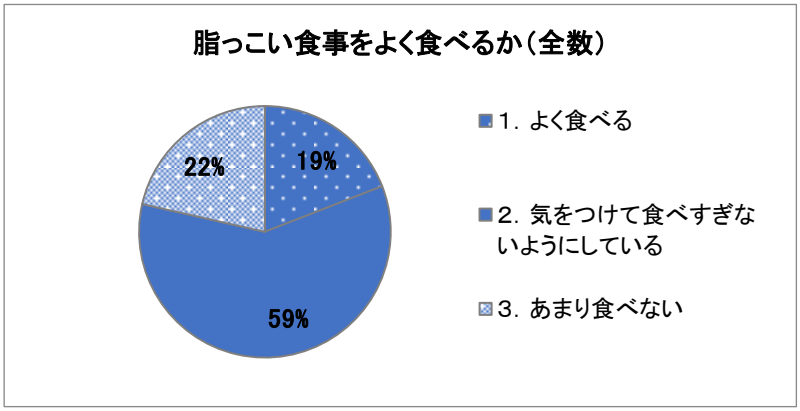


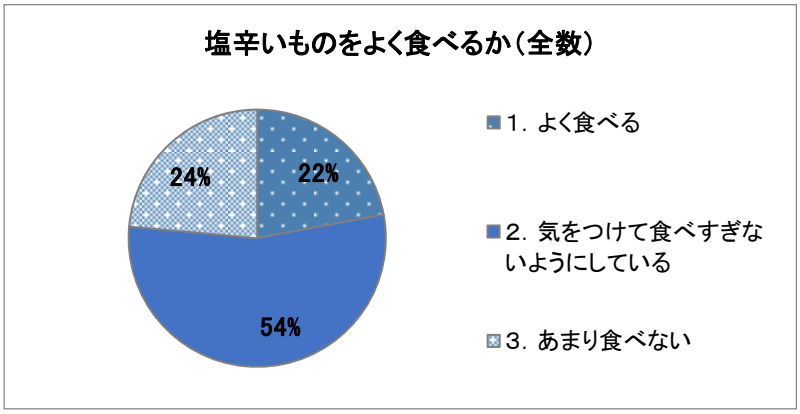
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 甘いものの摂取では、「ほぼ毎日」と「週３～４回」を合わせると７割の人が日常的に甘いものを摂取しています。「濃い味付け」や「脂っこいもの」「塩辛いもの」は、気をつけて食べないようにしている人の割合が高く、ある程度、塩分・カロリーに気をつけている状況がうかがえます。



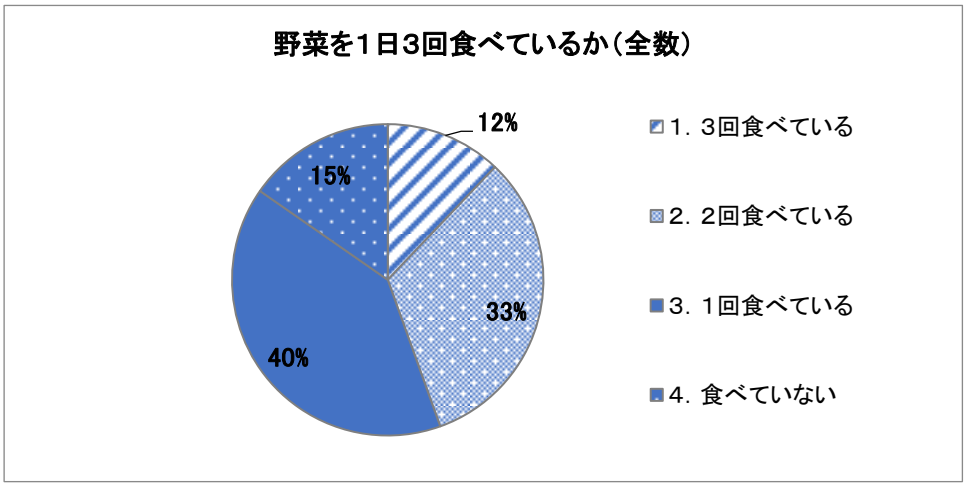






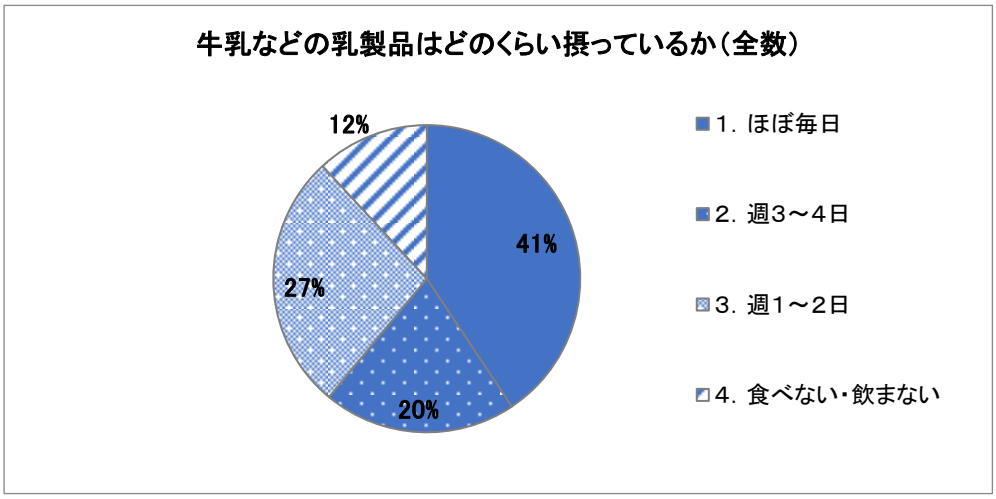
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 野菜の摂取では、「1 日 3 回野菜を食べている」人は 12%と少なく、「1 日 2 回」が 33%、「1 日 1 回」が 40%、「野菜を食べていない」が 15%となっています。摂取回数が少ないことから 1 日に必要な摂取量 350ｇに達していない状況がうかがえます。

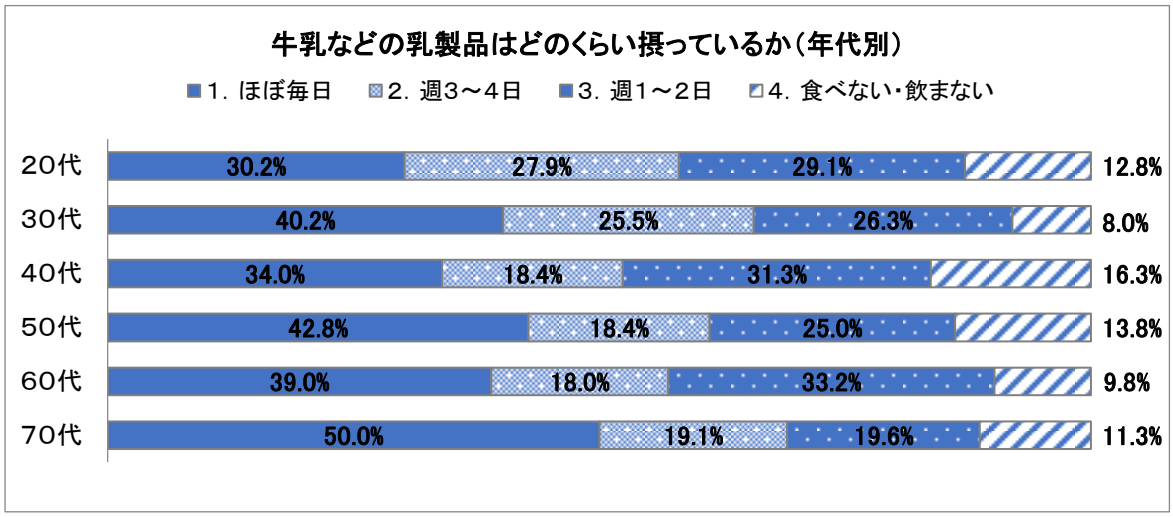


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 牛乳などの乳製品を「ほぼ毎日」摂取する人は 41%、次いで「週に 1～2 回」が多く、年代別では、70 代で毎日摂取する人が一番多く、若い世代ほど少ない傾向にあります。

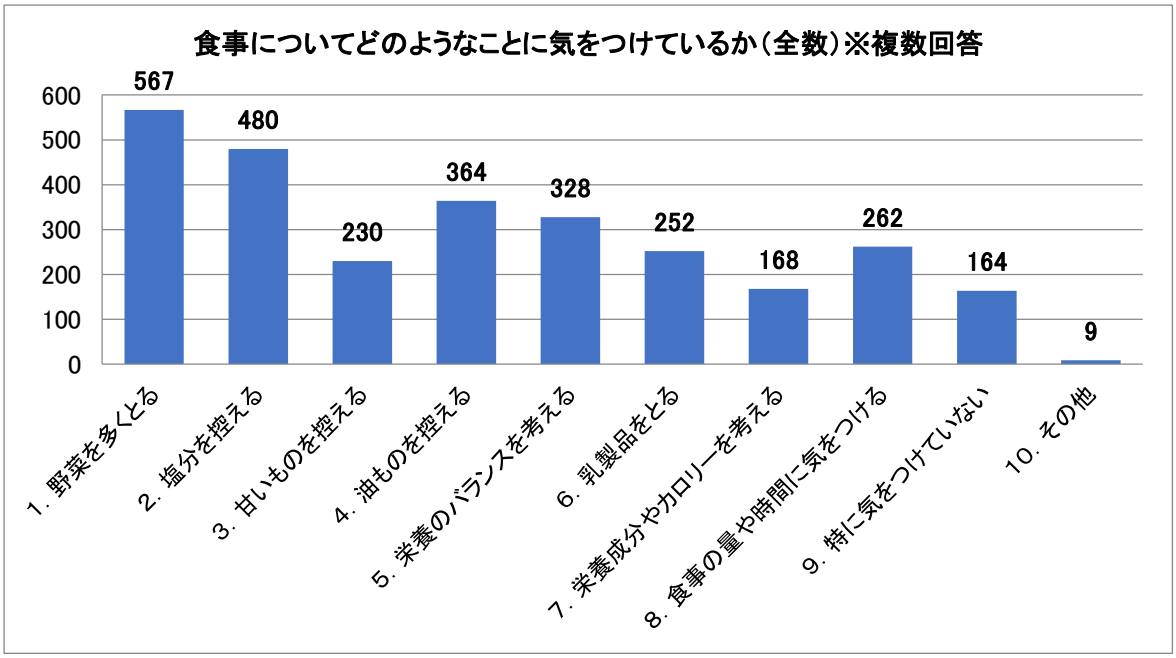


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 食事で気をつけていることは、「野菜を多くとる」「塩分を控える」「油ものを控える」等が多く、自身の食生活に合わせて注意している状況がうかがえます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 根室管内の食塩摂取量は、年々減少していますが、目標には達していない状況です。

根室管内の食塩摂取量 単位（g）

	根室管内	北海道
平成 11 年度	15.7	13.9
平成 17 年度	14.5	12.7
平成 23 年度	11.3	10.8

※ すこやか北海道２１統計

※ 食事摂取基準では、一日の食塩摂取量は男性 9g 以下、女性 7.5g 以下を目標としています。

課　題

○ 適正体重を維持し、肥満・高血圧・高血糖を予防するために、食事や栄養に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることが必要です。

○ 欠食をなくし、１日３食摂取する習慣づくりが必要です。

○ 野菜の摂取回数を増やし、バランスのよい食生活の普及が必要です。

○ 食塩摂取量の減少と乳製品の普及を推進することが必要です。

ヘルシーコラム　No. 2

～規則正しい食生活を～

　食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐために正しい食生活を身につけましょう。

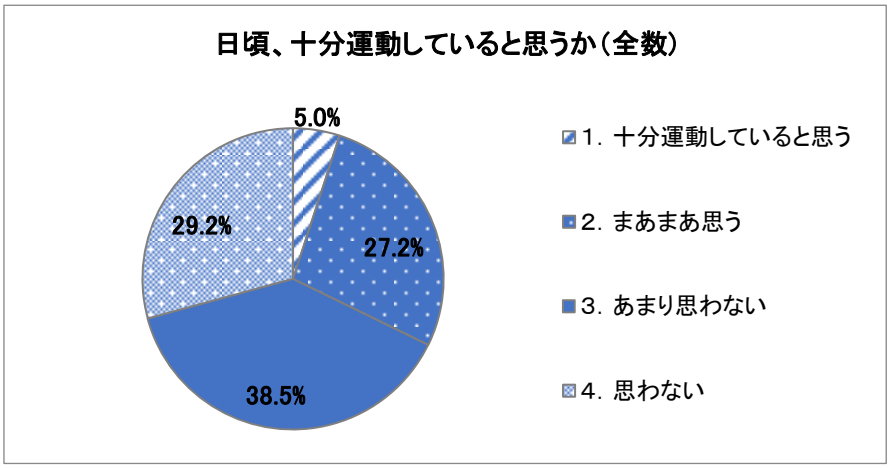
1. 毎日朝食を食べましょう。
2. 主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。
3. １日３回野菜を食べましょう。
4. 毎日牛乳・乳製品を摂りましょう。
5. 薄味を心がけ醤油やソース等はかけるより、つけて食べるようにしましょう。
6. 脂肪の摂り過ぎに注意しましょう。
7. 腹八分目を心がけ適正体重を維持しましょう。
8. 飲み物の糖分やお菓子の摂り過ぎに注意しましょう。
9. 家族そろって食事を摂る機会を増やしましょう。

（3）身体活動・運動

国の健康づくりスローガン「1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」に示されているように、運動は生活習慣病予防の取り組みの第１優先項目になっています。身体活動や運動量の多い人ほど、循環器疾患等の発症率、死亡率が低いことがわかっています。また、転倒・骨折・認知症による社会生活機能低下を軽減し、健康寿命延伸のためには欠かせないものです。自分に合った身体活動・運動を見つけ実践することが大切です。

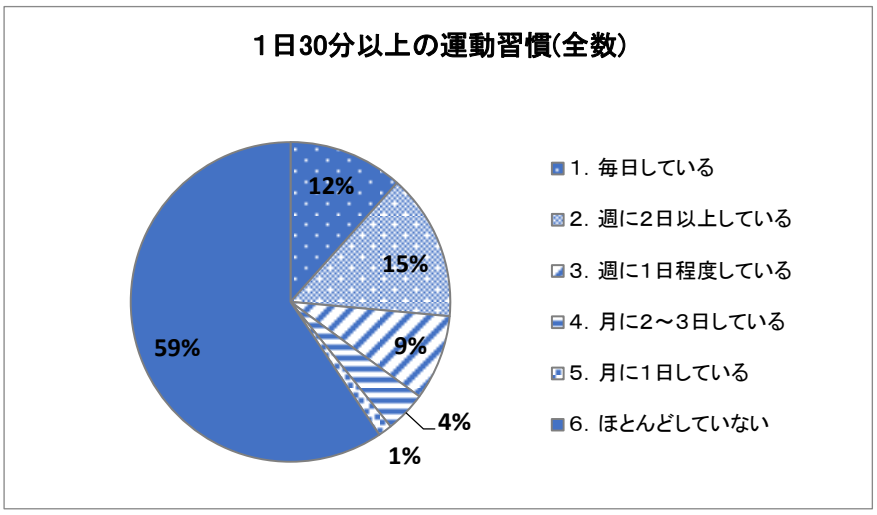
現　状

● 日頃の運動不足を、約７割の人が認識しています。

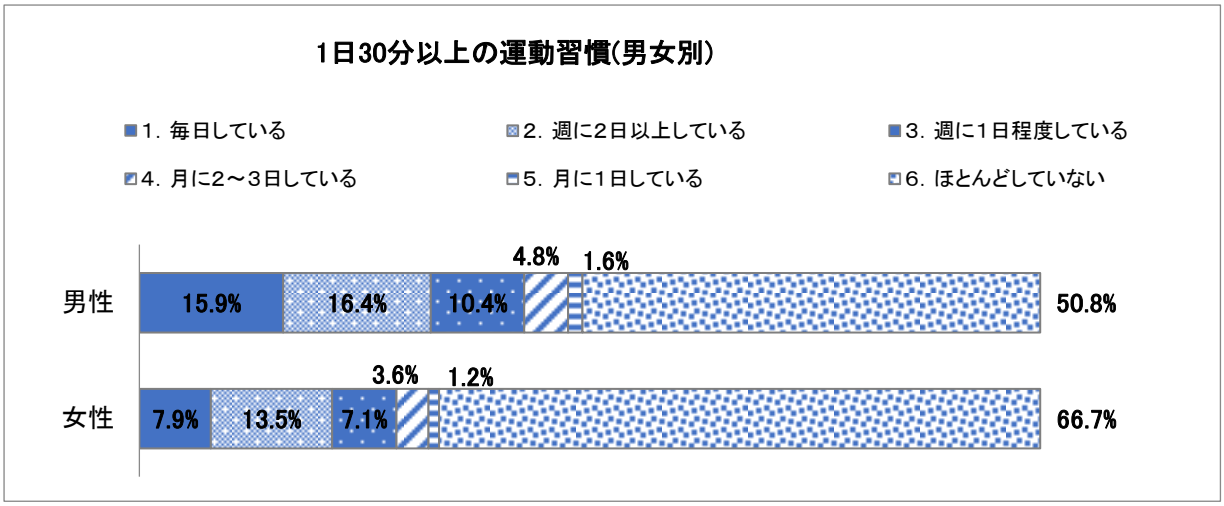


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

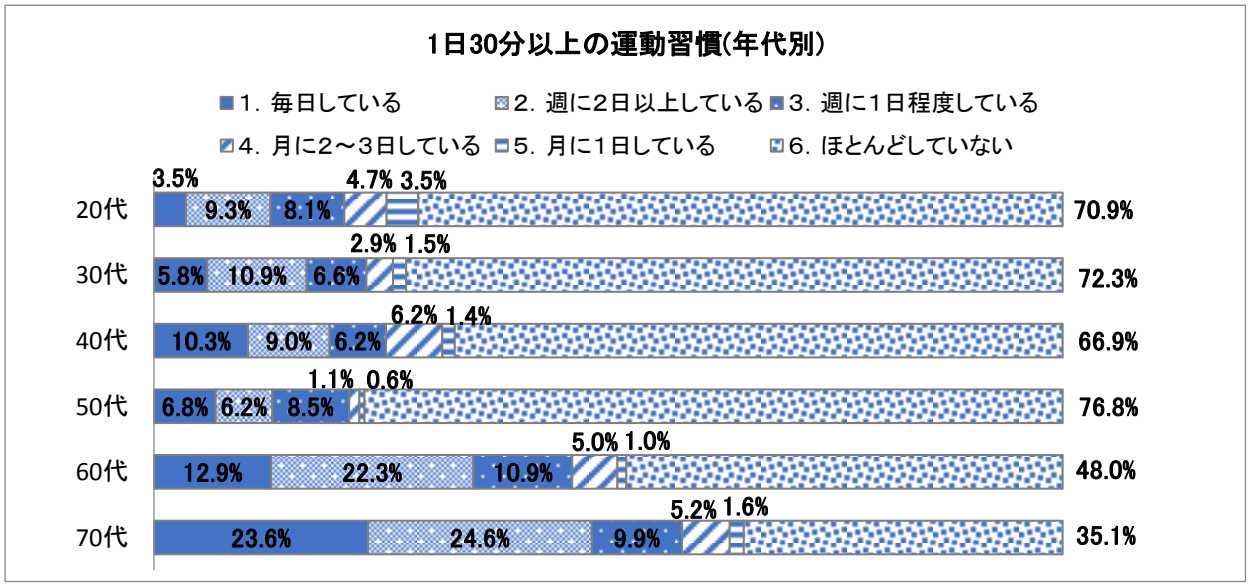
● １日 30 分以上・週２日以上の運動習慣のある人は、27%と低く、６割がほとんどしていない状況です。男女別でみると、女性は男性に比べて運動習慣のある人が少なく、働き盛り世代の運動不足が目立ちます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

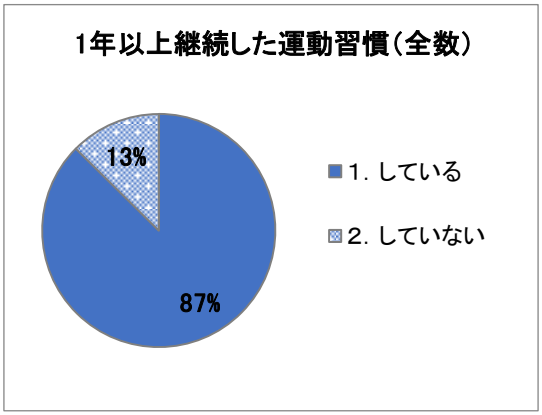


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

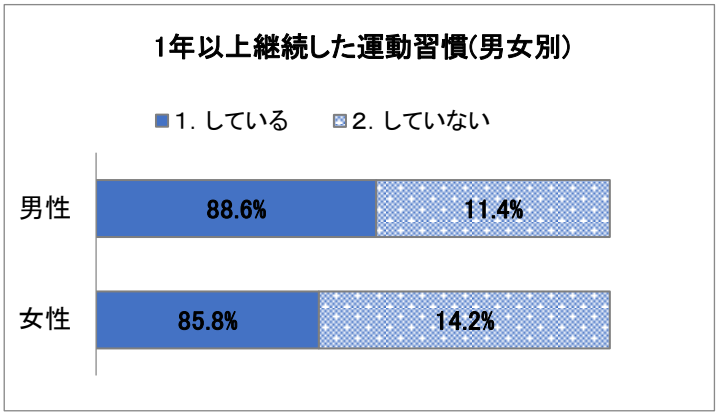


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 1日30分以上・週2日以上の運動習慣のある人のうち、87%が「1年以上運動を継続している」と回答しています。

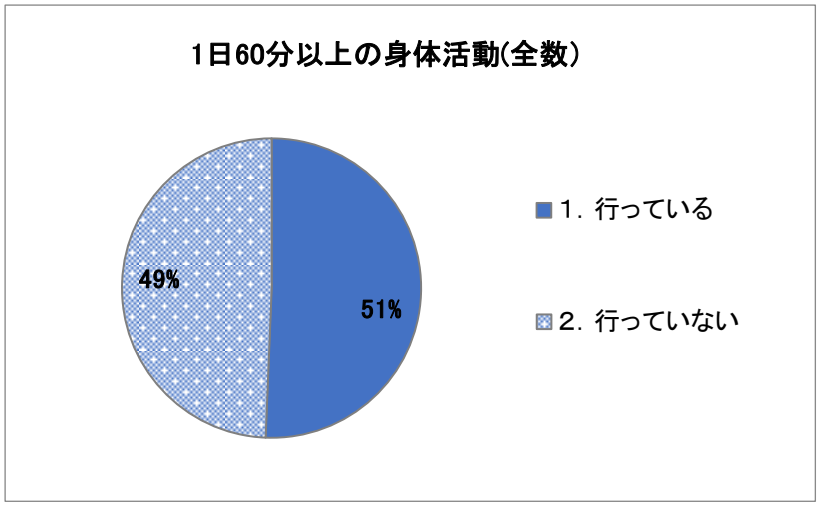


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



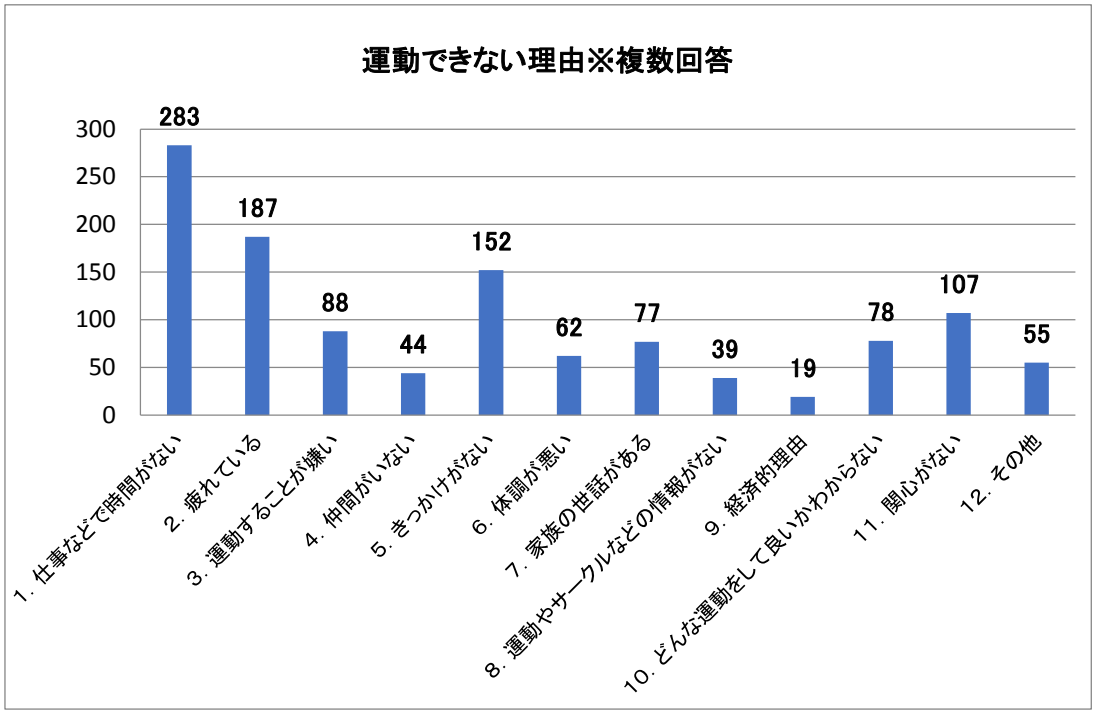
※根室市健康づくりのためのアンケート

● 日常生活において、1 日 60 分以上の身体活動（運動や掃除、庭仕事等の生活活動）を「行っている」は 51%、「行っていない」が 49%となっています。



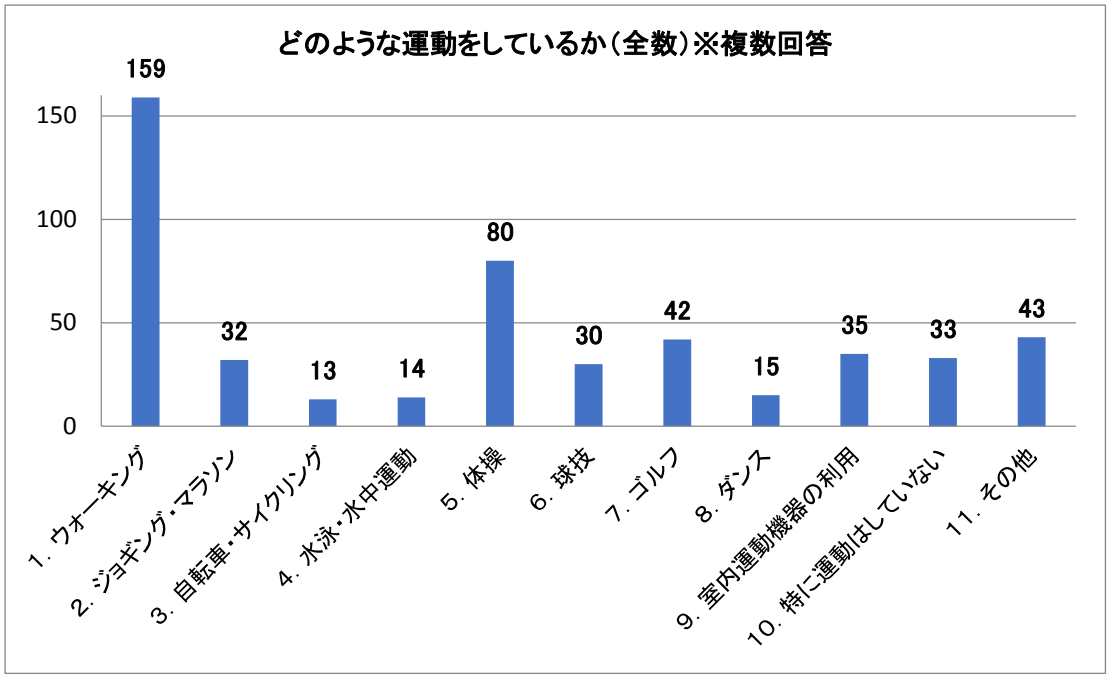
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 運動できない理由として、「仕事などで時間がない」が最も多く、「疲れている」「きっかけがない」「関心がない」等の理由が続いています。



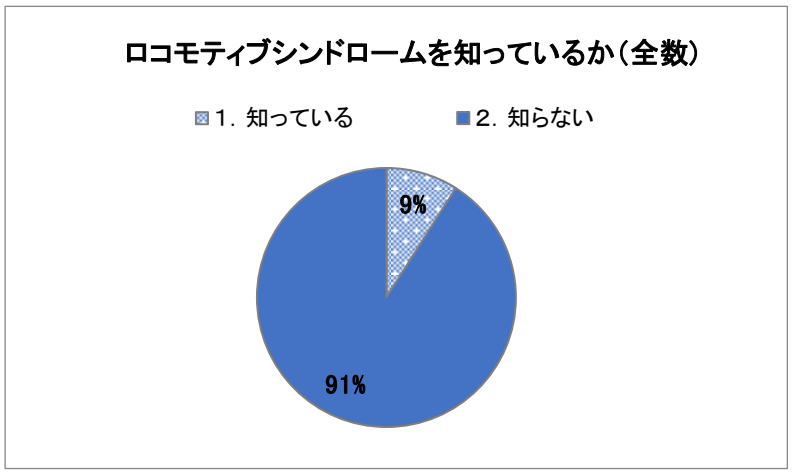
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 運動習慣がある人がどのような運動をしているかでは、男女ともに「ウォーキング」が最も多く、「体操（ラジオ体操・ストレッチ・ヨガ）」が続いています。



※ 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（運動器症候群）の認知度は、「知っている」が１割程度で、言葉や内容についてほとんど浸透していない状況です。



※ 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（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。日本整形外科学会が平成 19 年に提唱しました。

課　題

○　生活習慣病予防及び介護予防の観点から、運動の必要性や効果、方法に関する知識の普及を推進する必要があります。

○　多くの市民が運動習慣を身につけられるように、運動機会の提供、運動に取り組みやすい環境づくりを進める必要があります。

○　体力の維持・向上のため、「普段から意識して身体を動かすこと」を心がけることが必要です。

○　ロコモティブシンドローム、骨粗しょう症についての知識や予防法の普及を推進する必要があります。

ヘルシーコラム　No. 3

～＋10（プラステン）から始めませんか？～

普段から元気に身体を動かすこと（運動や生活活動）で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。しかし、急に運動量を増やすのは難しく大変です。また、体にも負担がかかる場合があります。まずは、今より 10 分多く身体を動かすことから始めてみませんか？

目 標

18～64 歳：1 日合計 60 分元気に身体を動かしましょう。

65 歳以上：じっとしている時間を減らして 1 日合計 40 分は動きましょう。

※注意：体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。持病のある場合は主治医に相談しながら行いましょう。

〈参考〉厚生労働省：アクティブガイド～健康づくりのための身体指針～

ヘルシーコラム　No. 4

～ロコモティブシンドロームって？～

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは骨・関節・筋肉といった運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態のことをいいます。

ロコチェックしてみましょう！　※無理に試して転んだりしないようにしましょう。

① 片脚立ちで靴下がはけない
② 家の中でつまずいたり滑ったりする
③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
④ 階段を上がるのに手すりが必要
⑤ 15 分くらい続けて歩けない
⑥ 2ｋｇ程度の買い物をして持ち帰るのが困難
⑦ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどの家のやや重い仕事が困難

思い当たることがひとつでもあれば、要注意です。
運動器の障害は早期発見・早期治療が大切です。関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは医療機関に相談してみましょう。

ロコモの予防には？

普段からよく身体を動かしたり、運動習慣を持つことが重要です。
まずは、プラス 10 分多く身体を動かすことから初めてみませんか？

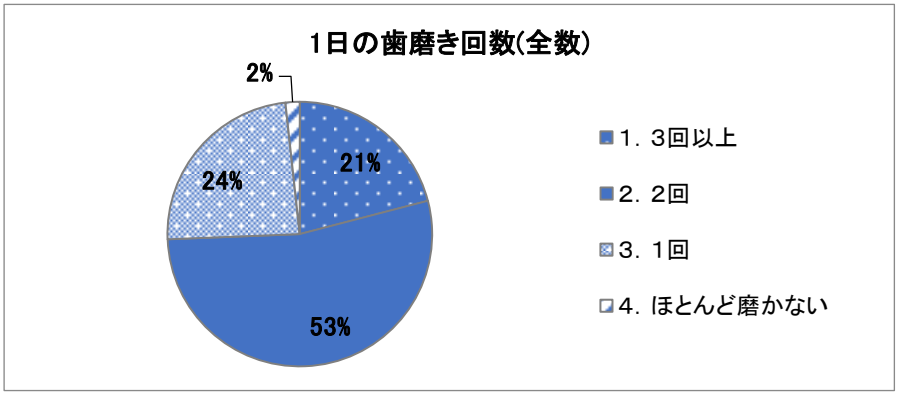
（４）歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、「物を食べる」「話す」などに大切なものです。最近の調査では、糖尿病や心臓病などの全身疾患と深く関わっていると言われています。また、高齢期における歯の喪失等による口腔機能の低下は、低栄養を招くリスク要因となり、健康寿命の延伸にも関係しています。一生自分の歯で食べ、豊かに暮らすためには、乳幼児期から健康な歯を育てる生活習慣を身につけることが大切です。

現　状

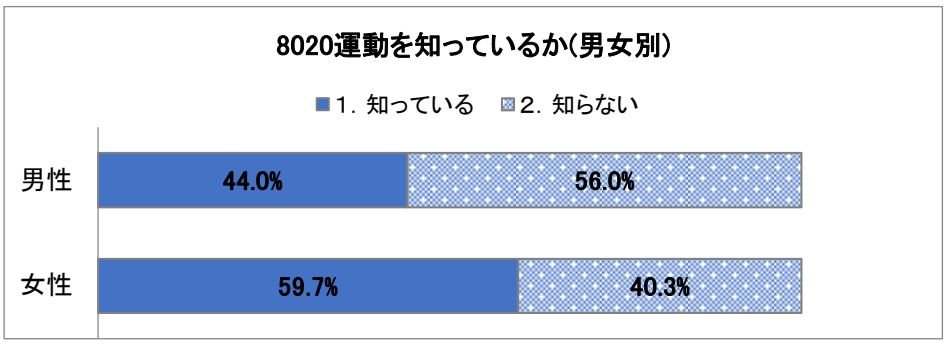
● 疾病状況による受診件数の多い疾患は、１位「高血圧性疾患」、２位「歯肉炎・歯周疾患」となっています。40～54 歳までは、消化器系疾患（歯肉炎・歯周病）が最も多く、歯の健康が保たれていない状況がうかがえます。　（P　９参照）

● 歯磨きの回数は、「1 日 2 回」が 53%と一番多く、「3 回以上」が 21%となっています。
７割以上の人が「2～3 回」歯磨きをしていますが、３割近くの人は「0～1 回」と少なく、口腔内の清潔が保たれていない状況がうかがえます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

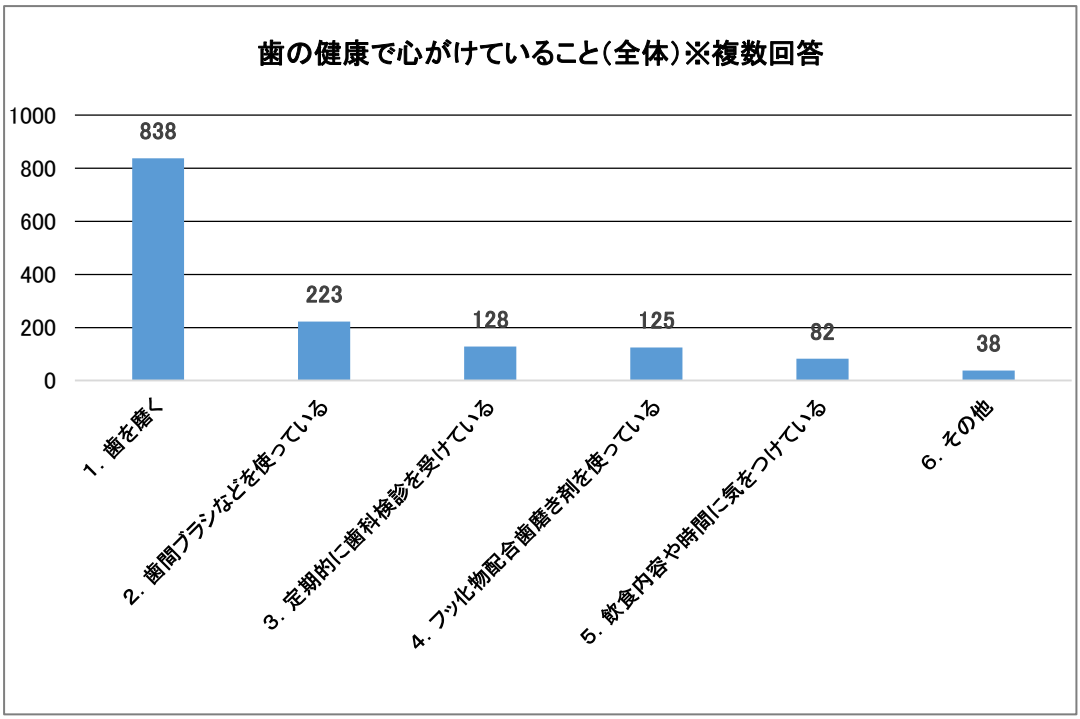
● 8020 運動の認知度は、５割と低い状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

＊「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。平成元年より国と日本歯科医師会が推進しています。

● 歯の健康で心がけていることでは、「歯を磨くこと」が最も多く、「定期的に歯科検診を受けている」人は少ない状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 平成 24 年度 3 歳児歯科検診におけるむし歯有病者率は 37.1%と、全道・全国より高い状況です。 （P16 参照）

● 平成 25 年度根室管内学校保健統計では、根室市の未処置歯保有率（未処置のむし歯を保有してる者の割合）が、小学校・中学校とも根室管内で一番高い状況です。

未処置歯保有率

	小 学 校	中 学 校	高等学校
根 室 市	42.9%	34.1%	34.0%
管内平均	36.0%	29.1%	30.3%

※ H25 年度根室管内学校保健統計

課　題

○ どの年代も口腔の問題を抱えています。
ライフステージごとの特性を踏まえた、歯・口腔に関する正しい知識の普及、食生活の改善、歯科保健指導等の対策が必要です。

ヘルシーコラム　No. 5

～歯の健康を守って歯っぴーな生活を！～

むし歯は、歯が溶け出す脱灰（だっかい）と、溶けた歯を修復する再石灰化（さいせっかいか）のバランスが崩れた時に起こります。むし歯予防のためには、「歯みがきの励行」や「糖分を含む食品の摂取頻度の制限」が大切です。これらに加えて、近年フッ化物には再石灰化を促進する作用があり、「フッ化物の利用」（※）がむし歯予防に効果があるということで注目されています。（※フッ化物の利用‥主にフッ化物の塗布やフッ化物洗口など）

フッ化物洗口とは、永久歯のむし歯予防を目的に、一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で１分間ぶくぶくうがいをする方法です。フッ化物洗口によるむし歯の予防効果は、約３０～８０％という報告があります。

第一大臼歯の萌出時期（就学前）から始めて、中学生まで続けます。就学前から始めることでより高い予防効果を得ることができますが、成人の歯頸部・根面のむし歯予防にも効果があると言われています。

わたしたちの口腔（歯やお口）には、食べる機能（噛む、飲み込むなど）だけではなく、会話をする（発音、表情を作るなどコミュニケーションをとる）機能などがあり、わたしたちの生活に欠かせないものです。

歯やお口の中のメンテナンスも忘れずに、心がけるようにしましょう！

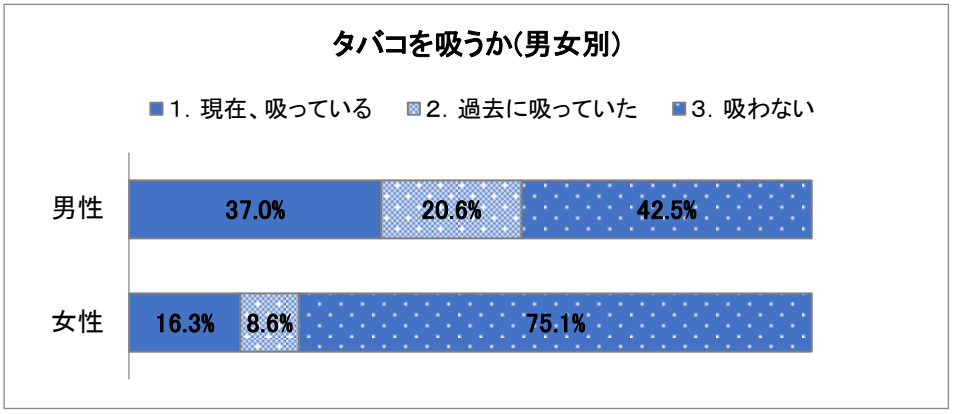
（5）たばこ・アルコール

たばこは、心疾患や脳血管疾患といった循環器疾患をはじめ、COPD などの呼吸器疾患、また、妊婦や胎児などに危険を及ぼす因子です。また、過度の飲酒は肝臓病や肥満などの原因になります。たばこの害や適正飲酒量について理解を深め、禁煙・節酒に取り組むことが大切です。

＊ COPD（慢性閉塞性肺疾患）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器障害が進行します。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。

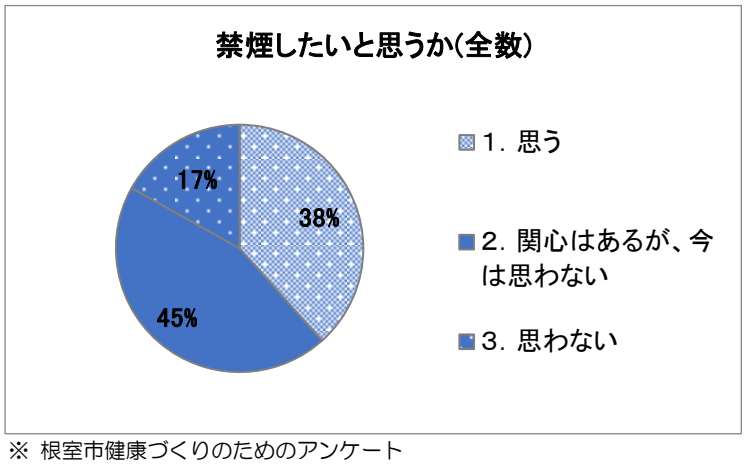
現　状

● 現在喫煙している人の割合は 26%（男性 37%、女性 16.3%）で、これは平成 24 年国民健康・栄養調査の全国平均 20.7%（男性 34.1%、女性 9.0%）を上回っています。特に根室市は、女性の喫煙率が高い状況にあります。



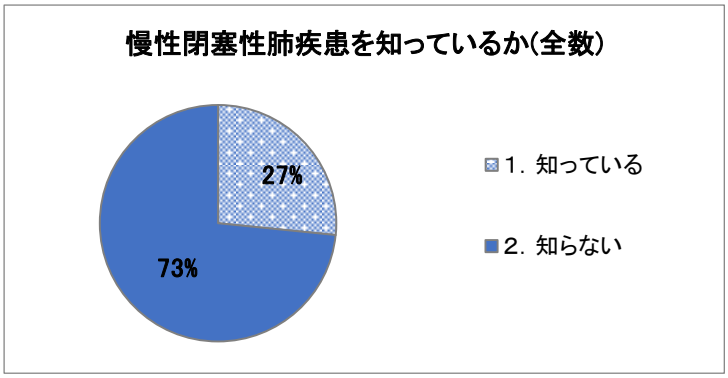
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 「禁煙したいと思うか」では、38%の人が禁煙の意志が「ある」と回答しています。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

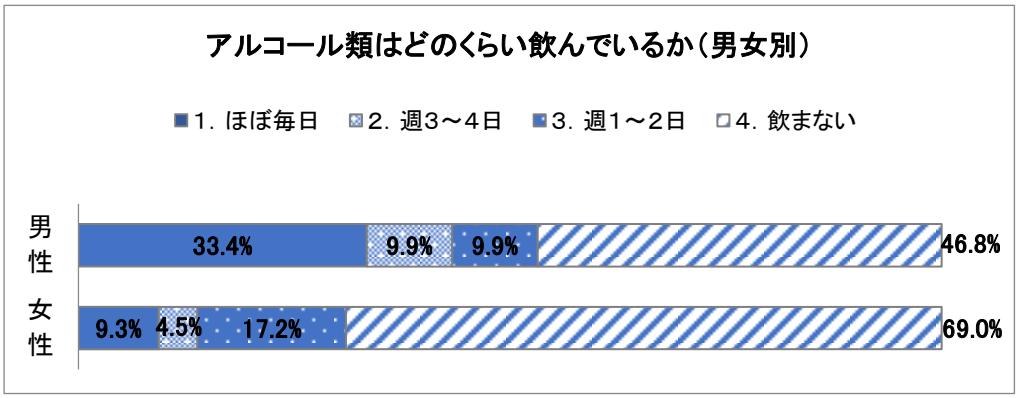
● COPD の認知度は、27%と低い状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

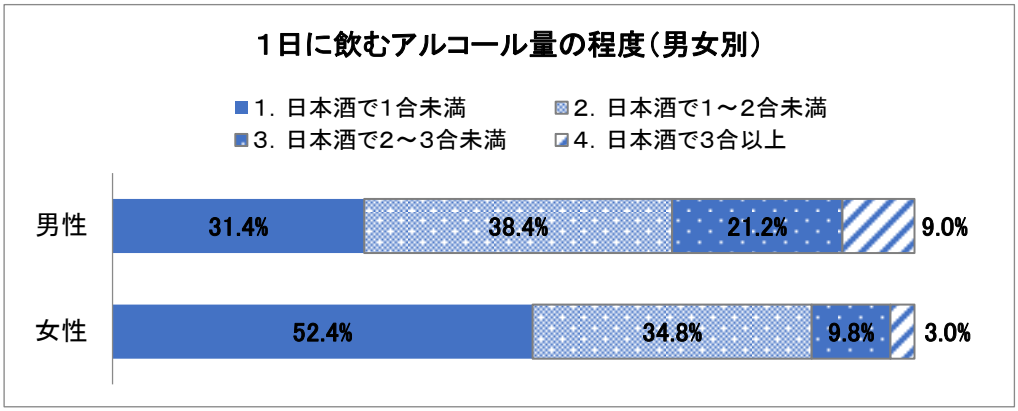
● 妊婦の喫煙率は、全道平均（平成 22 年度 10.1%）より高く、減少傾向が見られません。
（P18 参照）

● 週 3 日以上の飲酒習慣のある割合が、男女とも平成 24 年国民健康・栄養調査全国値 19.7%（男性 34%、女性 7.3%）を上回っています。健康のために休肝日が週 2 日以上必要ですが、「ほぼ毎日飲酒する」人が、男性 33.4%、女性で 9.3%となっています。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（男性で日本酒 2 合相当以上、女性で日本酒 1 合相当以上）の割合が、いずれも全国値（男性 14.7%、女性 7.6%）の約 2 倍となっています。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

課　題

○　喫煙者・多量飲酒者減少のため、あらゆる年代において、たばこの害や過度の飲酒による健康被害に関する知識の普及が必要です。

○　未成年者や妊娠中・出産後の女性に、タバコ・飲酒の害についての知識の普及が必要です。

○　禁煙を支援する体制づくりが必要です。

ヘルシーコラム　No. 6

～禁煙のススメ！～

禁煙することは、呼吸が楽になったり、食事がおいしく感じるようになったり、肌の調子がよくなったりと様々なメリットがあります。

禁煙のコツ　１０箇条

1．禁煙開始日を決める
2．禁煙宣言をする、宣言書にサインする
3．喫煙行動を手帳などに記録する
4．たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける
5．たばこが吸いたくなったら、別の行動をする
6．うまくできたら自分で自分をほめる
7．たばこをすすめられたときの上手な断り方を身につけておく
8．たばこを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく
9．禁煙に失敗したときに、「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次回に役立つ」と考えるようにする
１０．家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく

厚生労働省

ヘルシーコラム　No. 7

～正しい飲酒で美味しく楽しく健康に～

適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にも良いといわれています。
「適正飲酒」を実践することにより、美味しいお酒を楽しく飲み、健康に過ごしましょう。

適正飲酒の１０箇条

１．談笑し　楽しく飲むのが基本です
２．食べながら　適量範囲でゆっくりと
３．強い酒　薄めて飲むのがオススメです
４．つくろうよ　週に二日は休肝日
５．やめようよ　きりなく長い飲み続け
６．許さない　他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
７．アルコール　薬と一緒は危険です
８．飲まないで　妊娠中と授乳期は
９．飲酒後の運動・入浴　要注意
１０．肝臓など　定期検査を忘れずに

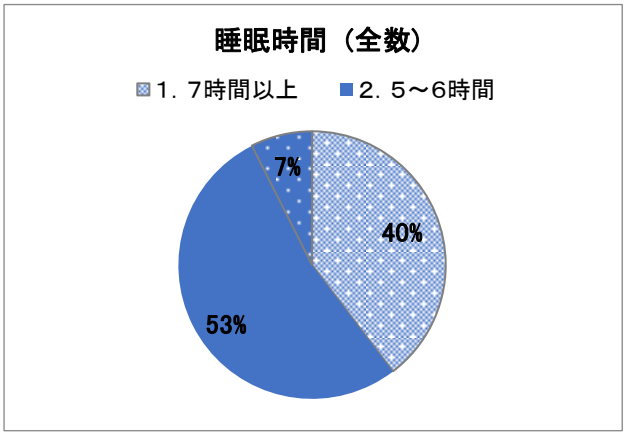
公益社団法人アルコール健康医学協会

（6）休養・こころの健康

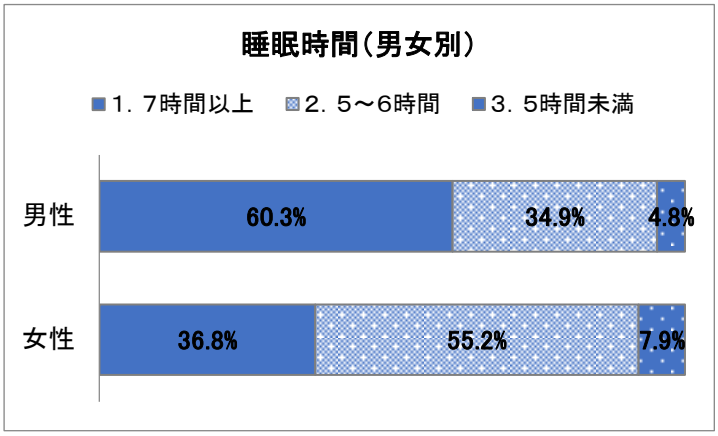
休養は、疲労の回復やストレスの解消、こころの健康に非常に大切なものです。休養を上手にとり、生活習慣病やこころの病気を予防し、趣味や生きがいをもった自分らしい生活を送ることが大切です。

現　状

● 1日の睡眠時間は、「5～6時間」が最も多く、男性の60.3%が「7時間以上」の睡眠がとれているのに対し、女性は36.8%と十分な睡眠がとれていない状況です。

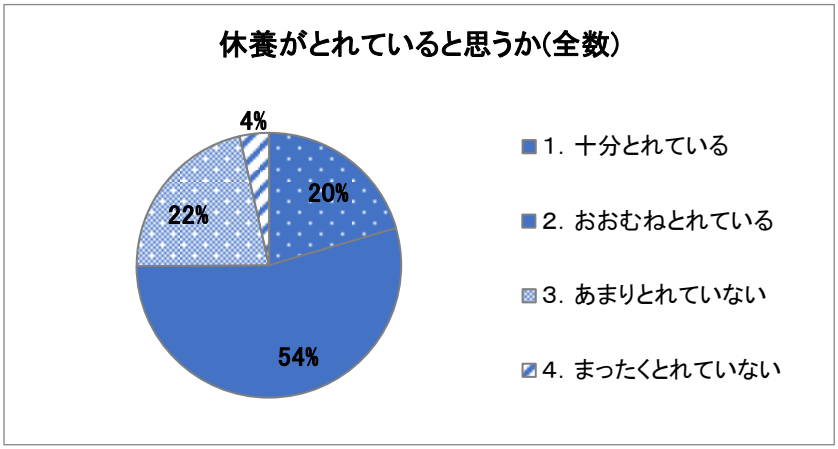


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

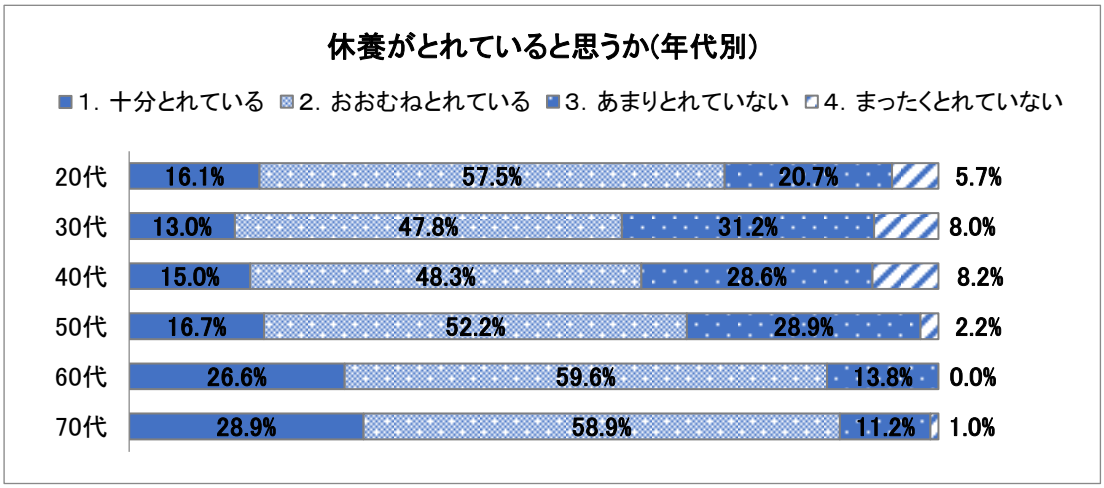


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 「普段の睡眠で休養がとれていると思うか」では、74%が「休養がとれている」と回答していますが、4人に1人は「休養がとれていない」状況です。30～50代の働き盛りの世代で休養がとれていないと感じている人の割合が高い状況です。

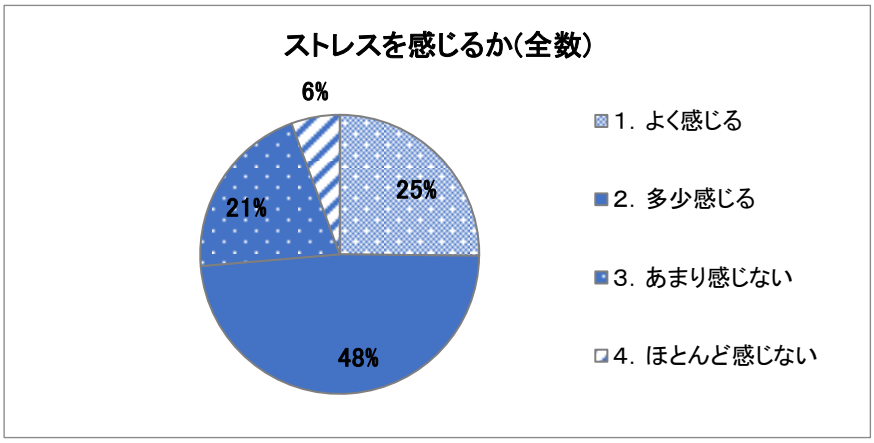


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



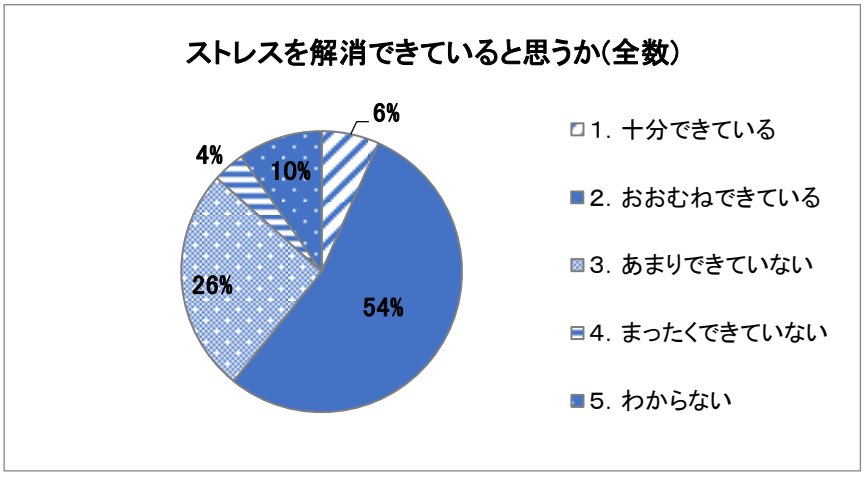
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 「ストレスを感じるか」については、「よく感じる」と「多少感じる」を合わせると 73%で、多くの市民が日頃ストレスを抱えながら生活していることがうかがえます。



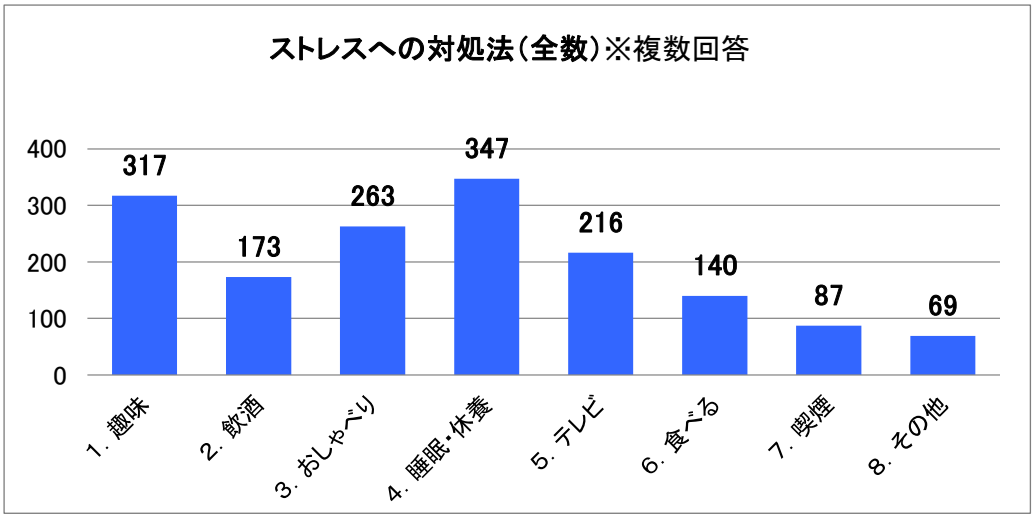
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 「ストレスを解消できていると思うか」では、「十分できている」と「おおむねできている」を合わせると約６割が「できている」と回答していますが、３割の人がストレスを解消できずに生活しています。



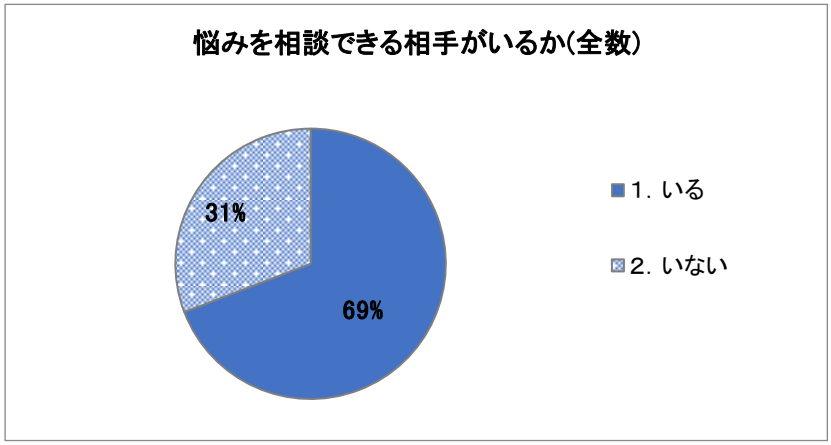
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● ストレスの対処法として、「睡眠・休養」が最も多く、趣味・おしゃべりと続いています。

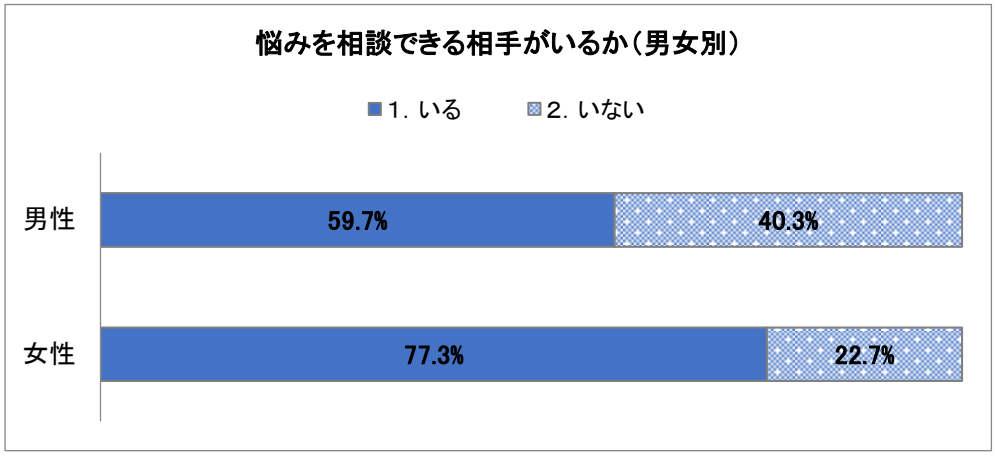


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 「悩みを相談できる相手がいるか」では、69%が「相談できる相手がいる」と答えていますが、男性の「相談できる相手がいない」割合が、女性より２倍近く高くなっています。

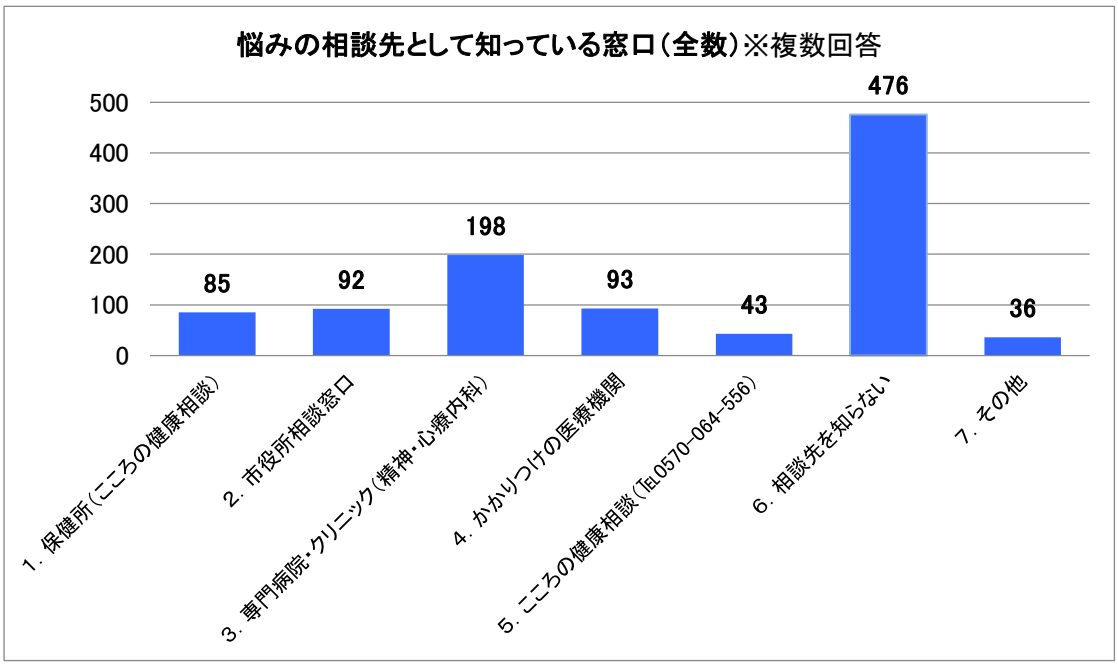


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



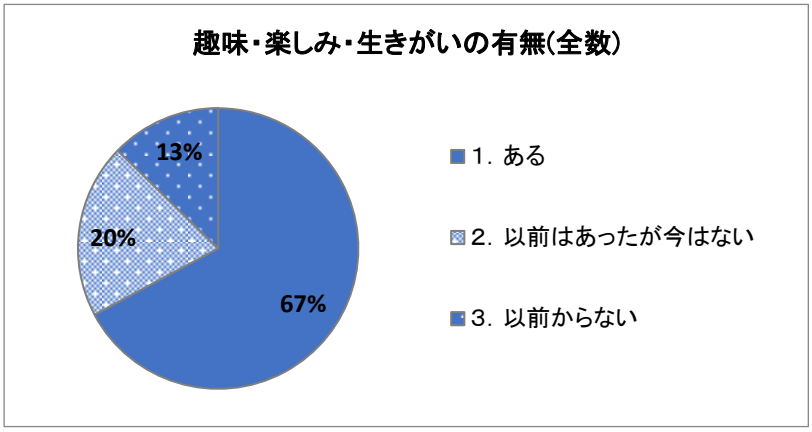
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● ストレスや悩みの相談窓口を知らない人が多い状況です。

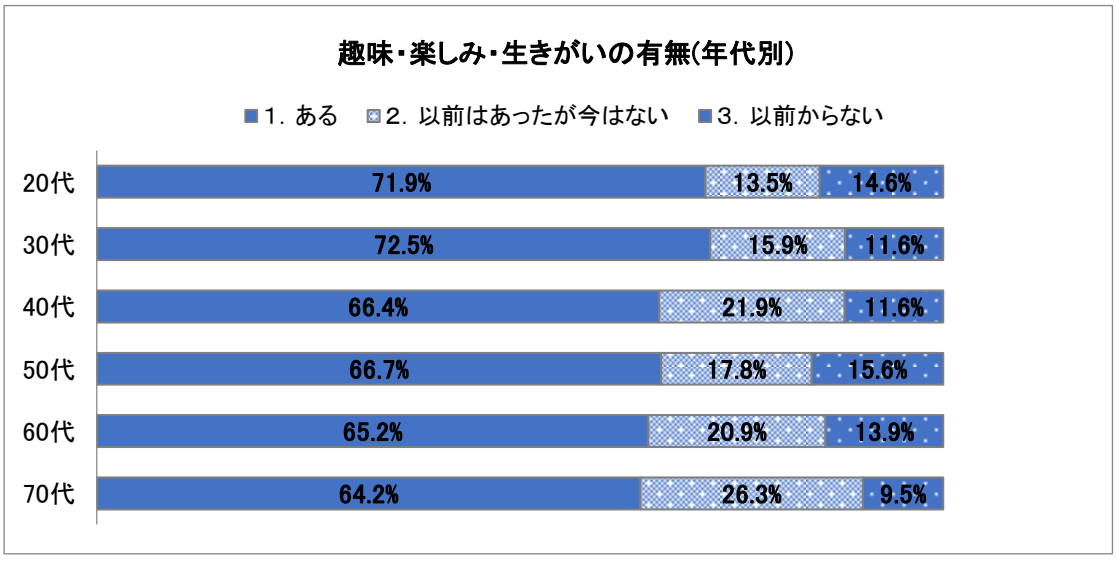


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

● 趣味や楽しみ、生きがいについては、「ある」が 67%、「ない」が 33%で、高齢になるほど楽しみや生きがいのない人が増える傾向があります。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

課　題

○　働き盛り世代の十分な休養を確保するために、快適な睡眠について、知識の普及が必要です。

○　ストレスや悩みを感じたとき、気軽に相談できる体制づくりが必要です。

○　社会との関わりが希薄になりがちな高齢者の閉じこもり・孤立を防ぐために、行政・地域・関係機関の連携が必要です。

ヘルシーコラム　No. 8

～良い睡眠で健康に！～

睡眠にはこころとからだの疲労を回復させる働きがあります。また、睡眠不足や、睡眠の質の低下は生活習慣病のリスクになることが分かってきました。良い睡眠で、こころとからだを健康に保ちましょう！

睡眠 12 箇条

1．良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2．適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3．良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4．睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5．年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6．良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7．若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8．勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9．熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10．眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11．いつもと違う睡眠には、要注意。
12．眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省

第3章　健康づくりの方向性

健康づくりを推進するために、次の３つの方向性を設定します。

１．生活習慣の改善

健やかな体をつくるためには、生活習慣を見直し、改善することが必要です。食生活や運動、休養などの基本的な生活習慣を整え、生涯を通じた、健康的な生活づくりを推進します。

２．生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣病は、長期的な治療の必要性が高く、生活に大きく影響を与えるものです。病気の予防を第一に、早期発見・早期治療に努め、見つかった病気を重症化させないための対策を推進します。

３．健康づくりを守り支える環境づくり

健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりが健康に対して意識をもち、知識を高めることが必要です。地域活動と連携を図りながら、市民の健康意識や知識の向上を支える環境づくりに努めます。

第4章　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。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆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	◆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	◆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・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	◆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	保健課 社会体育課

	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。	
次世代の健康づくりの推進	◆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。	社会福祉課 教育総務課 社会教育課 保健課
健診（検診）体制の充実	◆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。	保健課
生活改善、重症化予防の推進	◆データヘルス計画注の策定に努め、地域の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。 ◆寝たきり・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

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。

【目標値】

指　標	現状値 （平成 26 年度）	中間目標値 （平成 31 年度）	目標値 （平成 36 年度）
特定健診受診率の増加	20.9% ※1	60.0%	増加傾向へ
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% ※1	該当者　20.0% 予備軍　10.0%	減少傾向へ
健康管理に努めている人の割合の増加	61.2% ※2	66.0%	72.0%
がん検診受診率の増加　胃がん	7.4%	30.0%	40.0%
肺がん	7.9%	30.0%	40.0%
大腸がん	8.5%	30.0%	40.0%
子宮がん	20.4%	40.0%	50.0%
乳がん	16.6% ※3	40.0%	50.0%

※1　平成 24 年度特定健診結果

※2　根室市健康づくりのためのアンケート

※3　平成 24 年度地域保健・健康増進事業報告

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。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆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。 ◆おやつの時間を決め、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	◆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	◆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と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。

注：主食とは　ご飯、パン、めん類等
　　主菜とは　肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理
　　副菜とは　野菜料理、きのこ、海藻類を使った料理

【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	◆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。 ◆幼児に食育ペープサート劇を開催し、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、幼児に必要な栄養についての普及・啓発に努めます。 ◆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。 ◆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。	保健課 公民館 社会福祉課 介護福祉課 教育総務課
生活習慣病予防啓発	◆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。 ◆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。 ◆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】 ◆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。 ◆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。 ◆保健所との連携により、飲食店における「栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）」注の普及・啓発に努めます。	保健課 社会体育課
人材養成・育成	◆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。 ◆食生活改善協議会の育成に努めます。	保健課

注：栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）とは、３品以上のメニューにカロリーなどの栄養成分を表示している飲食店。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 （平成 26 年度）	中間目標値 （平成 31 年度）	目標値 （平成 36 年度）
朝食欠食率の減少	乳幼児　3.8% ※1 22.0% ※2	乳幼児　2.5% 18.0%	乳幼児　0.0% 15.0%
野菜を１日３回摂取する人の割合の増加	12.0% ※2	20.0%	30.0%
バランスのよい食事をとっている人の増加	76.0% ※2	80.0%	85.0%
味付けが濃い人の割合の減少	22.0% ※2	18.0%	15.0%
適正体重を知っている人の割合の増加	25.1% ※2	35.0%	50.0%
やせている人の減少	20 代女性 20.0% ※3	20 代女性 15.0%	20 代女性 10.0%

※1　平成 25 年度食育教育アンケート

※2　根室市健康づくりのためのアンケート

※3　平成 25 年度妊娠届

3. 身体活動･運動

〈目標〉

1．自分に合った運動を定期的に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。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆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	◆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	◆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・ふまねっと運動教室等）

◆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	◆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】 ◆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。	社会体育課 保健課 介護福祉課

運動やスポーツ活動の環境整備	◆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	◆自分に合った運動習慣のきっかけがつくれるよう、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 （平成２６年度）	中間目標値 （平成３１年度）	目標値 （平成３６年度）
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 １６．６% ２０～５０代女性 １１．２% ６０～７０代男性 ３８．１% ６０～７０代女性 ３０．１% ※	２０～５０代男性 ２２．０% ２０～５０代女性 １６．０% ６０～７０代男性 ４３．０% ６０～７０代女性 ３５．０%	２０～５０代男性 ２７．０% ２０～５０代女性 ２１．０% ６０～７０代男性 ４８．０% ６０～７０代女性 ４０．０%
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% ６０～７０代 ６３．６% ※	２０～５０代 ４７．０% ６０～７０代 ６８．０%	２０～５０代 ５２．０% ６０～７０代 ７４．０%
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%	８０．０%

※　根室市健康づくりのためのアンケート

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。日本整形外科学会が平成 19 年に提唱しました。

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。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆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	◆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。 ◆定期健診を受けて、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の与え方について関心を持ちましょう。
高齢世代	◆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	◆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、新たなむし歯予防対策を検討します。 ◆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し、口腔機能の向上の推進に努めます。	保健課 教育総務課 社会福祉課 介護福祉課
歯と口腔に関する健康情報の普及・啓発	◆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 運動注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。	保健課 公民館 介護福祉課

	◆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。	

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。平成元年より国と日本歯科医師会が推進しています。

【目標値】

指　標	現状値（平成 26 年度）	中間目標値（平成 31 年度）	目標値（平成 36 年度）
むし歯のない 3 歳児の割合の増加	63.8% ※1	70.0%	80.0%
12 歳児のむし歯数の減少	3.36 本 ※2	2.5 本	1.5 本
フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加	34.5% ※3	増加傾向へ	増加傾向へ
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% ※4	男性 65.0% 女性 88.0%	男性 72.0% 女性 92.0%
8020 運動の認知割合の増加	52.0% ※4	60.0%	70.0%

※1　平成 25 年度 3 歳児健診統計

※2　平成 24 年度市町村歯科保健対策実施状況調査報告書

※3　平成 24 年度乳幼児歯科保健推進事業実績

※4　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。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆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	◆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	◆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	◆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	◆喫煙者への保健指導や、禁煙を希望する方の健康相談体制の充実を図ります。 ◆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「おいしい空気の施設」注の普及・啓発に努めます。	保健課
アルコールに関する体制づくり	◆断酒会と連携して、お酒でお悩みの方相談を実施し、相談しやすい体制づくりに努めます。	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。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（平成 26 年度）	中間目標値（平成 31 年度）	目標値（平成 36 年度）
喫煙率の減少	全体 26.0% 男性 37.0% 女性 16.3% ※1	全体 21.0% 男性 32.0% 女性 11.0%	全体 16.0% 男性 27.0% 女性 6.0%
妊婦の喫煙率の減少	12.8% ※2	6.0%	0.0%
COPD注認知割合の増加	27.0% ※1	50.0%	80.0%
ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性 33.4% 女性 9.3% ※1	男性 31.0% 女性 7.0%	男性 29.0% 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 30.2% 女性 12.8% ※1	男性 28.0% 女性 10.0%	男性 25.0% 女性 8.0%

※1　根室市健康づくりのためのアンケート

※2　平成 25 年度妊娠届

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器障害が進行します。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。

6. 休養･こころの健康

〈目標〉

1．規則正しい生活を送り、充分な睡眠・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。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆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	◆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	◆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	◆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。	保健課 社会福祉課 介護福祉課
生きがいづくり支援	◆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	◆保健所・関係団体と連携し、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	◆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。	社会福祉課 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 （平成２６年度）	中間目標値 （平成３１年度）	目標値 （平成３６年度）
ストレスを解消できている人の割合の増加	60.0% ※1	63.0%	65.0%
睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加	74.0% ※1	77.0%	80.0%
自殺者数の減少 （人口 10 万対）	20.5 ※2	減少傾向へ	減少傾向へ
相談先を知らない人の割合の減少	49.8% ※1	45.0%	40.0%

※1　根室市健康づくりのためのアンケート

※2　釧路・根室地域保健情報年報(平成 23 年度実績)

第5章　計画の推進体制等

1. 計画の推進体制

この計画を着実に推進するためには、市民一人ひとりが健康に対する意識を持ち、知識を高めるとともに、健康づくりに自ら主体的・継続的に取り組んでいくことが大切です。

また、家庭や地域、さらには関係機関・団体等や行政が連携し、社会全体で健康づくりを守り・支える環境を整備していくことが求められています。

【市民･家庭の役割】

市民（家庭）においては、行政や地域、関係機関・団体等が提供・実施する健康情報の活用や各種事業への積極的な参加などを通じ、健康に対する知識を高めるとともに、定期的な健診（検診）の受診による自らの健康状態の把握と必要な生活改善に努め、食生活・運動、休養など、生涯を通じた健康的な生活づくりに取り組むことが重要です。

【地域の役割】

町会をはじめ、学校や職場、各種団体等は、健康づくりに関する学習機会、活動の場の提供に努めるとともに、行政などが実施する健康に関する各種施策・事業等への協力・参加のほか、健康づくりに関する情報提供など、地域の活動を通じ、健康づくりを支える環境整備に努めることが重要です。

【行政の役割】

行政は、市民の健康に関する現状・課題等を踏まえまがら、各関係機関・団体と連携して健診（検診）や健康づくり事業をはじめとした健康施策等の実施により、市民の健康づくりを支援します。

また、健康情報の積極的な提供・発信により、市民の健康づくりへの意識の高揚を図るとともに、地域などと協働して、健康づくりを守り・支えるための環境整備を推進します。

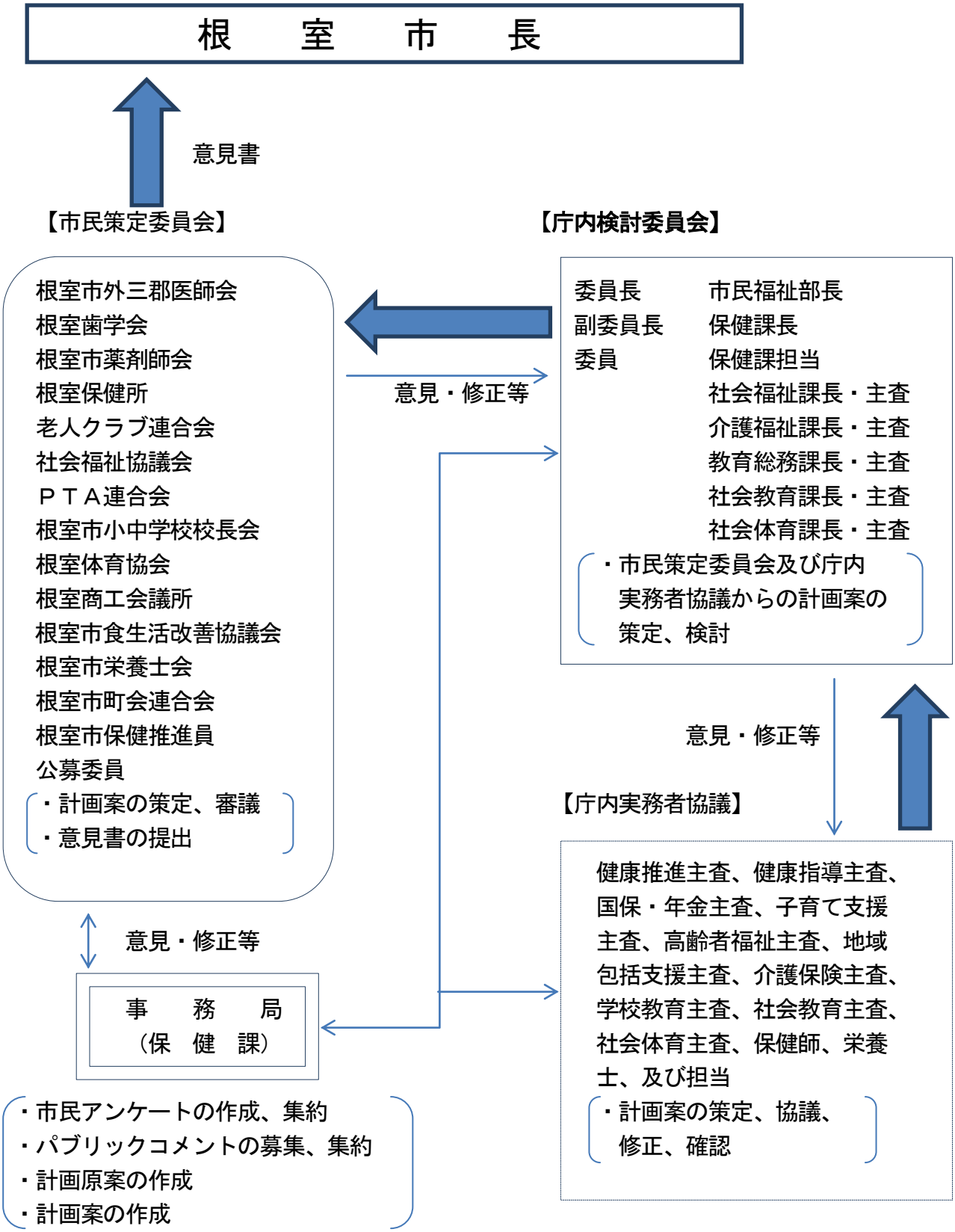
2. 計画の点検･評価体制等

この計画は、根室市における健康づくりの行動指針として、国や北海道の基本方針や目標さらには根室市の地域特性を踏まえ、各種施策と目標値を設定したところであり、これらの施策・取り組みを推進するため、各関係課で構成する「根室市健康増進計画庁内検討委員会」において、引き続き課題等を共有し、各種施策や取り組み状況の把握・点検を行うとともに、必要に応じて施策等の追加・修正等を行います。

また、平成３１年度を目途にアンケート調査等を実施し、目標値を含めた中間評価と必要に応じた修正等を行うとともに、最終年度である３６年度において本計画の最終評価をします。

資　　料

「根室市健康増進計画」策定体制図



根室市健康増進計画市民策定委員会設置要綱

（設置）

第１条　健康増進法（平成１４年法律第１０３号）第８条第２項に基づき、根室市健康増進計画（以下「増進計画」という。）の策定に関し、広く市民の意見を計画に反映させるため、根室市健康増進計画市民策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

（業務）

第２条　策定委員会は、増進計画の策定に関することを業務とする。

（組織）

第３条　策定委員会の委員は、委員１８名以内をもって組織する。

２　委員は、次に掲げるもののうちから市長が委嘱する。

（１）保健・医療関係団体が推薦する者

（２）関係団体等が推薦する者

（３）公募により選考された者

（任期）

第４条　委員の任期は、計画の策定が完了するまでの期間とする。

（委員長及び副委員長）

第５条　策定委員会には、委員長及び副委員長を置き、委員の互選により選出する。

２　委員長は、策定委員会を代表し、会務を総理する。

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

（会議）

第６条　策定委員会の会議は、委員長が招集する。

２　策定委員会の会議の議長は、委員長が行う。

３　委員長が必要と認めた時は、委員以外の出席を求め、意見を聴くことができる。

（事務局）

第７条　策定委員会の事務局は、市民福祉部保健課に置く。

（その他）

第８条　この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関して必要な事項は、委員長が別に定める。

附　則

この要綱は、平成２６年　６月　１日から施行する。

根室市健康増進計画市民策定委員会委員名簿

役　職　名	氏　　名	団　　体　　名
委　員　長	岡　田　優　二	根室市外三郡医師会
副委員長	福　井　宣　之	根室歯学会
委　　員	山　本　恒　巳	根室市薬剤師会
委　　員	吉　田　隆　之	根室保健所
委　　員	佐　藤　養　治	老人クラブ連合会
委　　員	北　村　舜　誠	社会福祉協議会
委　　員	三ツ木　正　己	PTA 連合会
委　　員	伊　藤　多加志	根室市小中学校校長会
委　　員	吉　岡　教　之	根室体育協会
委　　員	佐　藤　　隆	根室商工会議所
委　　員	髙　寺　笑　子	根室市食生活改善協議会
委　　員	浦　崎　志　信	根室市栄養士会
委　　員	根　本　邦　雄	根室市町会連合会
委　　員	石　澤　ま　さ	根室市保健推進員
委　　員	山　田　信　子	公募委員
委　　員	大　野　純　子	公募委員

根室市健康増進計画庁内検討委員会設置要綱

（設置）

第１条　根室市健康増進計画（以下「増進計画」という。）の策定及び推進に向け、関係各課等で構成する根室市健康増進計画庁内検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条　検討委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

（１）計画案の検討に関すること

（２）計画の推進に関すること

（３）その他計画の策定・推進に関し必要な事項

（組織）

第３条　検討委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

２　委員長は、検討委員会を統括し、市民福祉部長をもって充てる。

３　副委員長は、保健課長をもって充てる。

（会議）

第４条　検討委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

（事務局）

第５条　検討委員会の事務局は、市民福祉部保健課に置く。

（その他）

第６条　この要綱に定めるもののほか検討委員会の運営に関して必要な事項は、委員長が別に定める。

附　則

この要綱は、平成２６年　６月　１日から施行する。

根室市健康増進計画庁内検討委員会委員名簿

役　職	職　　名
委 員 長	市 民 福 祉 部 長
副委員長	保　　健　　課　　長
委　　員	社 会 福 祉 課 長
委　　員	介 護 福 祉 課 長
委　　員	教 育 総 務 課 長
委　　員	社 会 教 育 課 長
委　　員	社 会 体 育 課 長
委　　員	健 康 推 進 主 査
委　　員	健 康 指 導 主 査
委　　員	国 保 ・ 年 金 主 査
委　　員	社 会 福 祉 主 査
委　　員	子 育 て 支 援 主 査
委　　員	高 齢 者 福 祉 主 査
委　　員	地域包括支援主査
委　　員	介 護 保 険 主 査
委　　員	学 校 教 育 主 査
委　　員	社 会 教 育 主 査
委　　員	社 会 体 育 主 査

根室市健康増進計画策定経過

会議名称など	内　　容
平成２６年 ４月　１日～４月２５日 根室市健康づくりのためのアンケート調査実施	健康に対する市民の意識アンケート調査
７月　１日 第１回庁内検討委員会	①計画策定概要（案） ②現状と課題（案） ③健康づくりの方向性（案）
７月３０日 第１回市民策定委員会	委嘱状交付、会長・副会長の互選 ①計画策定概要（案） ②現状と課題（案） ③健康づくりの方向性（案）
８月　４日～２０日 庁内実務者協議	具体的対策と目標値等の協議、調整
９月　２日～１６日 庁内実務者協議	具体的対策と目標値等の協議、調整
１０月　６日 第２回庁内検討委員会	①具体的対策と目標値（案） ②計画の推進体制（案）
１０月１０日 第２回市民策定委員会	①具体的対策と目標値（案） ②計画の推進体制（案）
１１月２５日～２８日 庁内実務者協議	計画（案）の協議、修正
１２月　４日 第３回庁内検討委員会	計画素案協議、修正
１２月　８日 第３回市民策定委員会	計画素案審議、修正
１２月１８日 根室市議会文教厚生常任委員会委員協議会	計画素案概要説明、協議
１２月２５日～１月２３日 パブリックコメント・サブタイトル募集	
平成２７年 ２月　９日 第４回市民策定委員会	根室市健康増進計画（最終案）審議等
２月　９日 意見書提出	市長へ市民策定委員会から意見書の提出
２月１０日 根室市健康増進計画完成	
２月１８日 市議会へ計画概要説明・配布	

根室市健康増進計画

「根室の活力、あなたの健康」

平成２７年　２月

根室市市民福祉部保健課（健康推進担当）