

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、平均寿命は世界有数の水準に達しました。その一方で、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、「がん」「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」などの生活習慣病が増加しているため、国は平成12年度に「健康日本21」を策定し、生活習慣病の一次予防に重点を置いた健康づくり運動を推進、その後、平成25年度には、「健康日本21（第二次）」を策定し、国民の健康寿命の延伸と健康格差の是正に向けた運動を推進してきました。

根室市においても健康日本21を踏まえ、平成27年度に「根室市健康増進計画」を策定し、全ての市民が「生涯を通じた笑顔あふれる健康づくり」の実現に向けた運動を推進してきたところであり、引き続きこれまでの取り組みの成果や課題を踏まえ、市民や地域、関係機関や行政が一体となって、市民一人ひとりの健康づくりを支援する取り組みを推進するため、「第2期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25年度より生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支えあいながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、青壯年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じて健やかでこころ豊かなに生活できる活力ある社会の実現を目指し、「健康日本21（第二次）」として、取組を推進してきました。そして、令和6年度からは、これまでの取組の変遷に留意しつつ、新たな健康課題や社会背景、国際的な潮流を踏まえ、より実効性を持つ取組の推進に重点をおき、「健康日本21（第三次）」を開始しました。

また、北海道においては、国の中長期的な基本方針を勘案して、新たな北海道健康増進計画を策定し、「北海道総合計画」が示す政策の基本的な方向に沿って他の各種計画と整合性を図りながら健康づくりを推進するための取り組みが進められています。

国の4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. 個人の行動と健康状態の改善
3. 社会環境の質の向上
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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に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。

(主な関連計画)

	計画名等	計画期間 (令和6年度～17年度)											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
国	21世紀における第3次国民健康づくり運動 「健康日本21（第3次）」												
北海道	北海道健康増進計画 「すこやか北海道21」（第3次）												
根室市	根室市総合計画（第10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4期）												
	高齢者保健福祉計画（第9期）												
	介護保険事業計画（第9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												

「抜粋」

健康増進法

(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。

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、令和7年度から令和16年度までの概ね10年間とします。また、5年後の令和11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、令和16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。

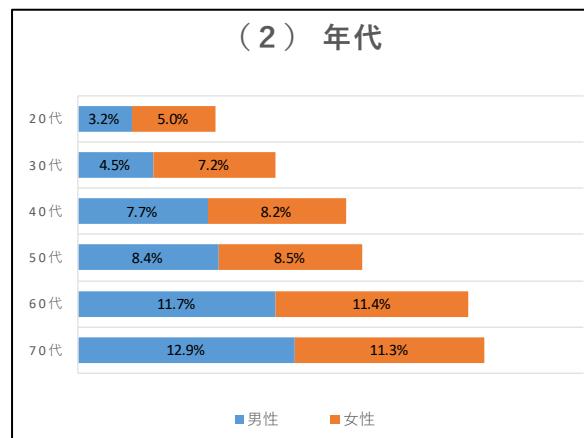
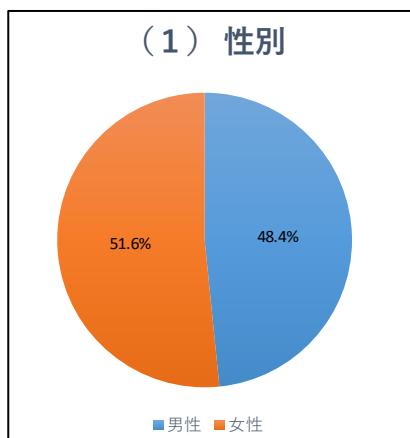
策定にあたっては、関係機関・関係団体の専門家及び市民公募の委員で構成する「根室市健康増進計画市民策定委員会」を設置し、計画策定過程において幅広く意見等をいただくとともに、計画案の策定等をはじめ施策・事業の円滑な推進を図るため、庁内関係部署職員による「根室市健康増進計画庁内検討委員会」を設置し、庁内横断的な連携体制による策定を進めます。

また、約1か月間の予定で、根室市ホームページにおいて計画案に対する市民の意見等を広く募集します。

（1）根室市健康づくりのためのアンケート調査

調査時期	令和6年1月9日～令和6年1月31日
調査対象者	20歳以上の市民2,400人を無作為抽出
回答総数	624件
回収率	26.0%

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 令和7年1月28日～令和7年2月26日

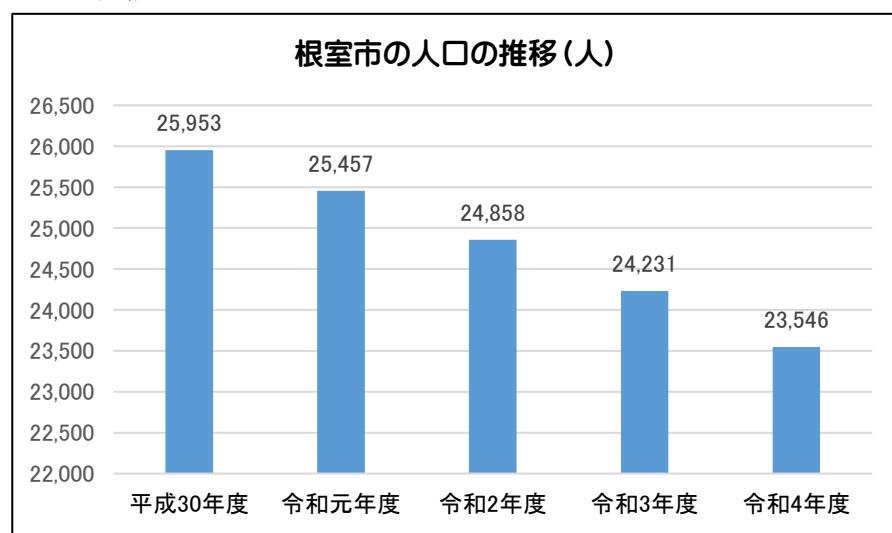
第2章 健康づくりをめぐる現状と課題

1. 統計からみた概況

①根室市の人団動向

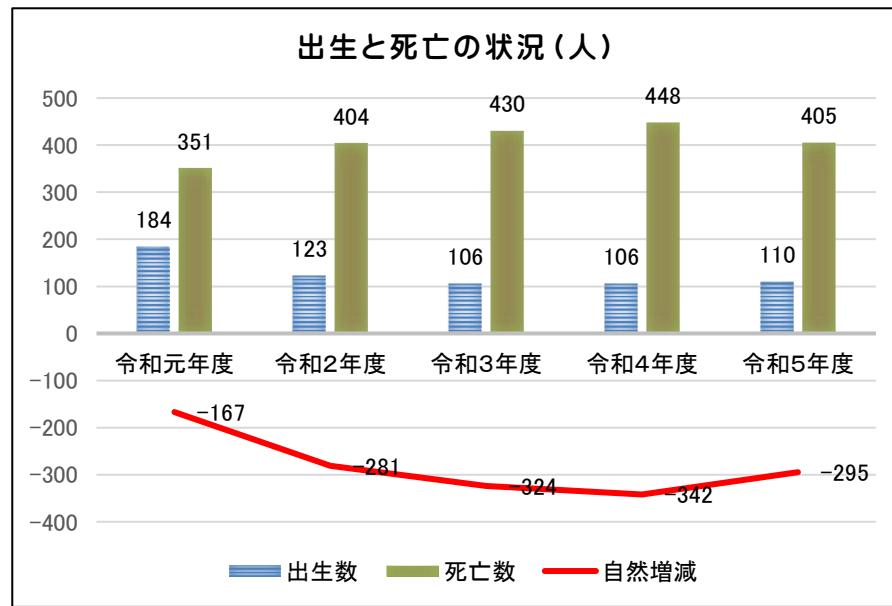
根室市の人団は年々減少しています。出生数は減少、死亡数の増加が続いており、自然増減の幅は拡大しています。人口の変化と高齢化率では、75歳以上の割合は増加し、人口は横ばいですが、そのほかの年齢人口は減少しています。高齢化率も、全道、全国と比較すると高い高齢化率となっています。

人口の推移



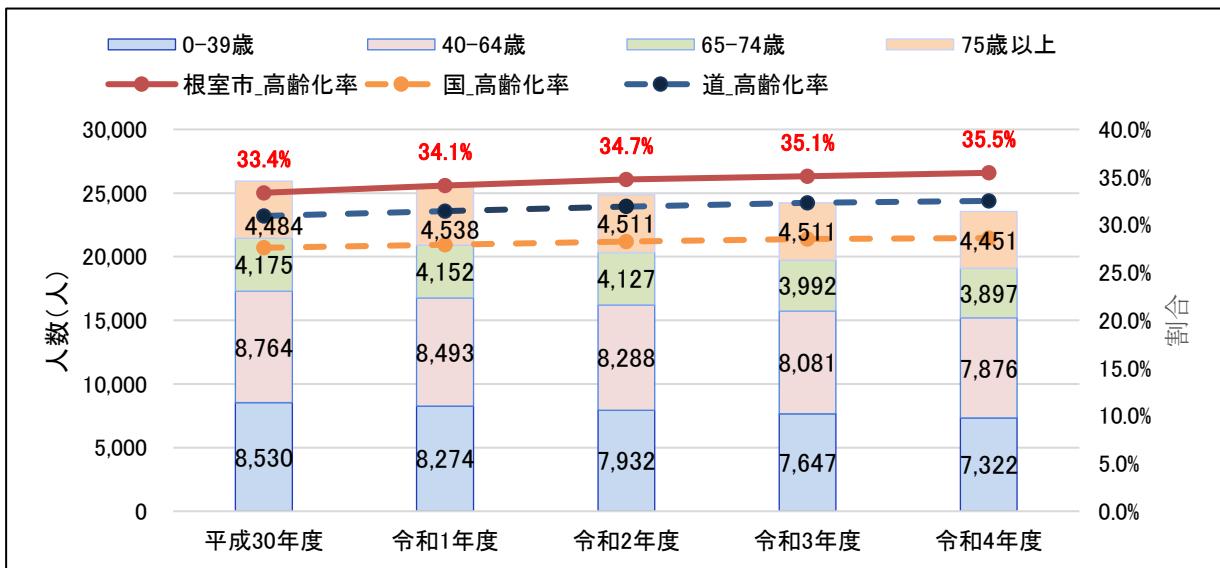
※KDB Expander A015 帳票_データヘルス計画_2022 01 (図表)

出生と死亡の状況



※住民基本台帳

人口の変化と高齢化率



※KDB Expander A015 帳票_データヘルス計画_2022 01 (図表)

②平均余命と平均自立期間の状況

根室市（国保被保険者）の令和4年度の平均余命*は、男性で79.6年、女性で86.4年となり平均余命*と平均自立期間**の差は、男性1.1年、女性で2.7年となっています。

全道、全国と比較すると、男女とも平均余命は短いうえに、平均自立期間との差は大きい状況になっており、日常生活活動が自立している期間の延伸を目指し、全世代を通じての健康づくりへの取り組みが重要と考えます。

平均余命と平均自立期間の推移

	男性			女性		
	平均余命 (年)*	平均自立期間 (年)*	差(年)	平均余命 (年)*	平均自立期間 (年)*	差(年)
平成30年度	79.8	78.6	1.2	85.7	83.3	2.4
令和1年度	79.1	78.1	1.0	85.1	82.7	2.4
令和2年度	79.2	78.1	1.1	85.4	82.7	2.7
令和3年度	79.5	78.4	1.1	85.6	82.9	2.7
令和4年度	79.6	78.5	1.1	86.4	83.7	2.7

※KDB Expander A015 帳票_データヘルス計画_2022 02 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成30年度（累計）から令和4年度（累計）

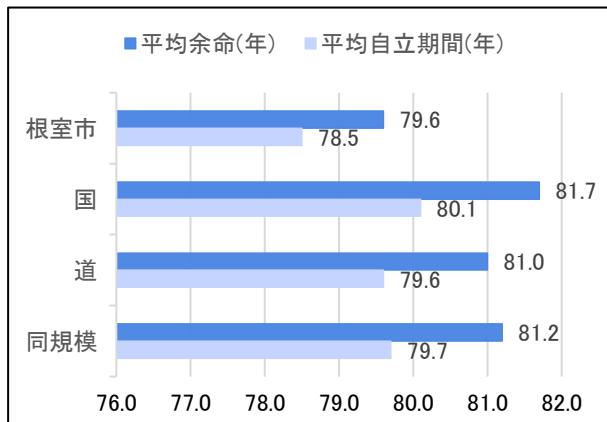
用語説明

*「平均余命」及び「平均自立期間」は、「平均寿命」とは更新頻度及び算出にあたって使用する統計情報が異なる。「平均余命」は、ある年齢の人々が、その後何年生きられるという期待値を指し、平均自立期間の比較対象の値として、ここでは0歳時点の平均余命を示すこととする。
**「平均自立期間」は、「日常生活活動が自立している期間の平均」（要介護2・3・4・5を除く期間）を指標とした寿命を算出し、平均自立期間と呼称している。

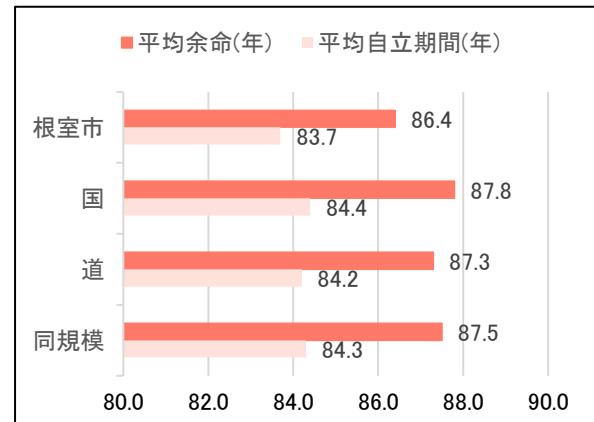
（健康寿命の指標となる「日常生活に制限のない期間の平均」は国民生活基礎調査で3年ごとに公表されるが、測定が自己申告となっているためサンプルの選定次第で結果の偏りが発生するといった課題が指摘されたため、新たな補完指標としてKDBシステムによるデータを採用）

平均余命*・平均自立期間*

●男性



●女性



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022 02 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成 30 年度 (累計) から令和 4 年度 (累計)

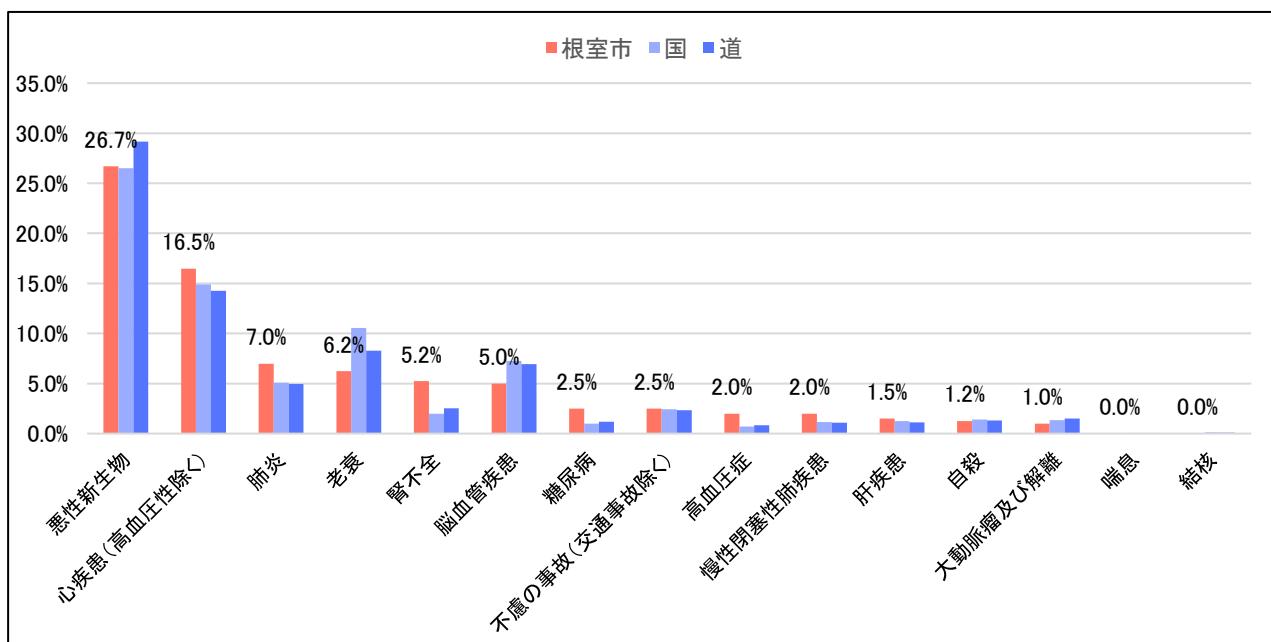
用語説明

- *「平均余命」及び「平均自立期間」は、「平均寿命」とは更新頻度及び算出にあたって使用する統計情報が異なる。「平均余命」は、ある年齢の人々が、その後何年生きられるという期待値を指し、平均自立期間の比較対象の値として、ここでは 0 歳時点の平均余命を示すこととする。
- 「平均自立期間」は、「日常生活活動が自立している期間の平均」(要介護 2・3・4・5 を除く期間) を指標とした寿命を算出し、平均自立期間と呼称している。

③死因・死亡の状況

死因順位が最も高い疾患は、悪性新生物であり、次いで心疾患（高血圧性除く）、肺炎となって います。

死因別の死者割合



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022 04 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成 30 年度 (累計) から令和 4 年度 (累計)

標準化死亡比（SMR）*をみると、全国の平均と比較した場合、根室市においては、腎不全で亡くなる割合が2.0倍明らかに高く、根室市においては腎疾患や糖尿病が重要課題と考えられます。

また、根室市では肺がん、大腸がん、胃がんで亡くなる方が多く、全道、全国と比較して標準化死亡比が高くなっています。

死因別の死亡者数と標準化死亡比（SMR）

順位	死因	死亡者数 (人)	標準化死亡比（SMR）		
			根室市	道	国
1位	脳血管疾患	285	103.6	92.0	100
2位	肺炎	278	103.8	97.2	
3位	肺がん	257	142.3	119.7	
4位	大腸がん	151	125.9	108.7	
5位	虚血性心疾患	149	84.0	82.4	
6位	胃がん	145	125.3	97.2	
7位	老衰	132	72.9	72.6	
8位	腎不全	127	213.1	128.3	
9位	膵臓がん	90	112.1	124.6	
10位	不慮の事故 (交通事故除く)	76	87.9	84.3	
11位	肝臓がん	66	91.2	94.0	
12位	胆嚢がん	65	145.8	113.0	
13位	慢性閉塞性肺疾患	55	136.0	92.0	
14位	自殺	51	93.7	103.8	
15位	乳がん	32	92.6	109.5	
16位	交通事故	28	207.4	94.0	
17位	食道がん	27	93.9	107.5	
18位	子宮がん	14	87.0	101.5	
参考	がん	1064	117.1	109.2	
参考	心疾患	654	138.0	100.0	

※KDB Expander 帳票 A015 帳票_データヘルス計画_2022_5(図表)

※公益財団法人北海道健康づくり財団統計データ（平成22年度～令和1年度）

用語説明

*標準化死亡比（SMR）とは、年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率です。

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。

④国民健康保険レセプトからみる疾病状況

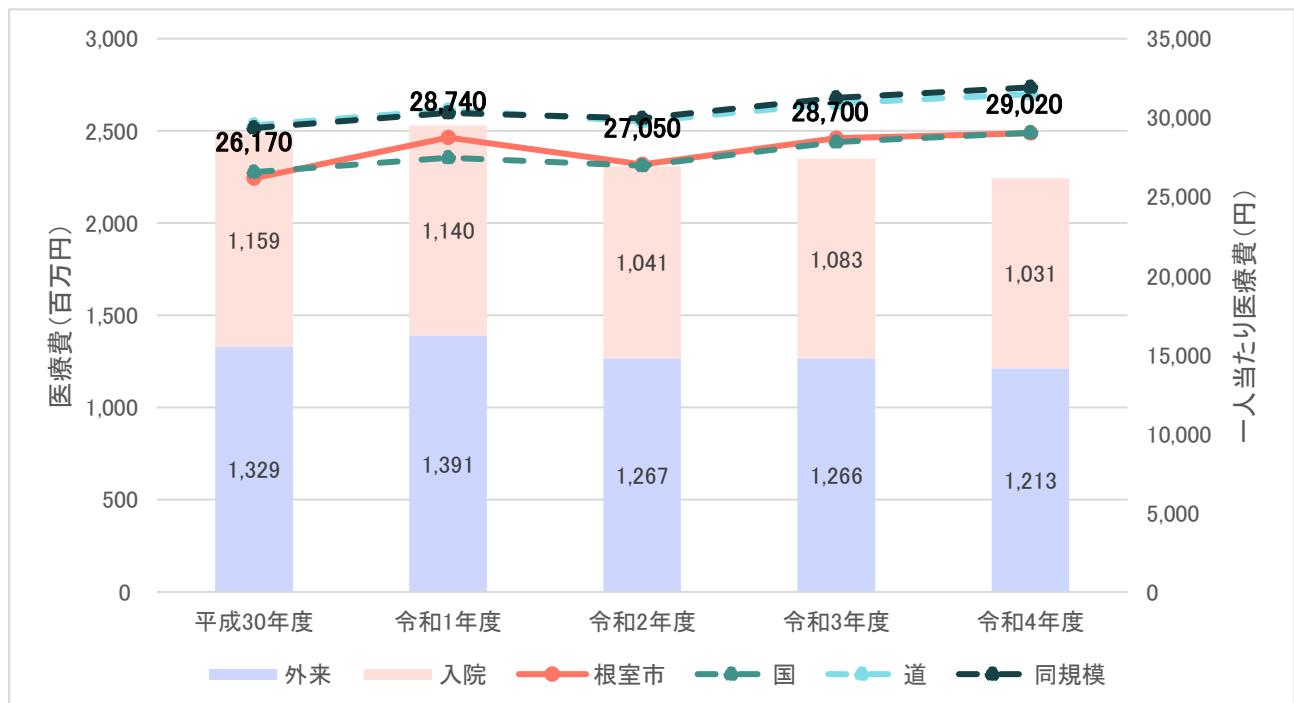
医療費分析では、がん、筋・骨格（整形外科が扱う疾患や外傷を含む）、精神、糖尿病、高血圧と各年度での順位の変化はありませんが、がん、筋・骨格の医療費の割合は増えている状況です。

医療費分析（最大医療資源傷病名による）

	1位	2位	3位	4位	5位
令和1年度	がん (37.9%)	筋・骨格 (19.9%)	精神 (10.9%)	糖尿病 (9.4%)	高血圧 (8.1%)
令和2年度	がん (35.5%)	筋・骨格 (19.1%)	精神 (12.7%)	糖尿病 (9.9%)	高血圧 (8.1%)
令和3年度	がん (36.7%)	筋・骨格 (18.9%)	精神 (12.9%)	糖尿病 (9.5%)	高血圧 (7.1%)
令和4年度	がん (35.8%)	筋・骨格 (19.0%)	精神 (13.4%)	糖尿病 (10.2%)	高血圧 (7.4%)
令和5年度	がん (38.8%)	筋・骨格 (22.3%)	精神 (12.5%)	糖尿病 (8.7%)	高血圧 (5.6%)

一人当たりの医療費は全国と同程度であり、全道、同規模市町村*と比べると低めで推移しています。一方一人当たりの医療費は経年で増加傾向にあります。

総医療費・一人当たりの医療費



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022_10 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成 30 年度（累計）から令和 04 年度（累計）

用語説明

*同規模市町村とは、全国の KDB に加入している同規模区分市町村（人口 50,000 未満）です。

疾病分類（大分類）別医療費では、新生物（がん）、循環器系の疾患、筋骨格系及び結合組織の疾患、精神及び行動の障害が上位をしめています。

第1位の新生物はレセプト一件当たり医療費が高額となっており、第2位の循環器系の疾患では受診率が高く循環器系の疾患の有病者が多いことが考えられます。

疾病分類（大分類）別医療費（男女合計）

順位	疾病分類（大分類）	医療費（円）				
			一人当たり医療費（円）	割合	受診率	レセプト一件当たり医療費（円）
1位	新生物	425,795,810	66,107	19.0%	322.3	205,104
2位	循環器系の疾患	364,349,860	56,567	16.3%	1197.5	47,238
3位	筋骨格系及び結合組織の疾患	225,637,970	35,032	10.1%	704.5	49,722
4位	精神及び行動の障害	160,033,410	24,846	7.2%	379.1	65,534
5位	内分泌、栄養及び代謝疾患	156,871,010	24,355	7.0%	868.7	28,038
6位	尿路性器系の疾患	144,041,680	22,363	6.4%	245.3	91,166
7位	消化器系の疾患	134,745,080	20,920	6.0%	601.9	34,755
8位	呼吸器系の疾患	128,177,180	19,900	5.7%	446.2	44,599
9位	神経系の疾患	127,667,870	19,821	5.7%	401.5	49,369
10位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	76,260,310	11,840	3.4%	125.0	94,733
11位	眼及び付属器の疾患	72,946,690	11,325	3.3%	381.9	29,653
12位	感染症及び寄生虫症	47,259,780	7,337	2.1%	168.6	43,517
13位	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	37,262,070	5,785	1.7%	29.0	199,262
14位	皮膚及び皮下組織の疾患	36,734,940	5,703	1.6%	347.0	16,436
15位	症状、徵候及び異常臨床検査所見で他に分類されないもの	36,531,350	5,672	1.6%	139.7	40,590
16位	周産期に発生した病態	12,553,100	1,949	0.6%	2.2	896,650
17位	先天奇形、変形及び染色体異常	11,648,050	1,808	0.5%	9.6	187,872
18位	耳及び乳様突起の疾患	4,093,130	635	0.2%	44.4	14,312
19位	妊娠、分娩及び産じょく	3,853,750	598	0.2%	12.1	49,407
-	その他	31,691,950	4,920	1.4%	117.4	41,921
-	総計	2,238,154,990	-	-	-	-

※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022_13 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成30年度（累計）から令和04年度（累計）

⑤介護保険の状況

要支援・要介護認定者数は、年々増加しています。経年にみると要支援認定者（要支援 1・2）の割合と人数が増えている状況です。

要支援・要介護認定者の有病状況をみると、心臓病、高血圧症、筋・骨格関連疾患が多く、全道、全国と同様に上位を占めています。また、根室市では糖尿病の有病状況が 39.9%となっており、全道、全国と比べて 1.6 倍高くなっています。

要支援・要介護認定者数（第 1 号被保険者）

（単位：人）

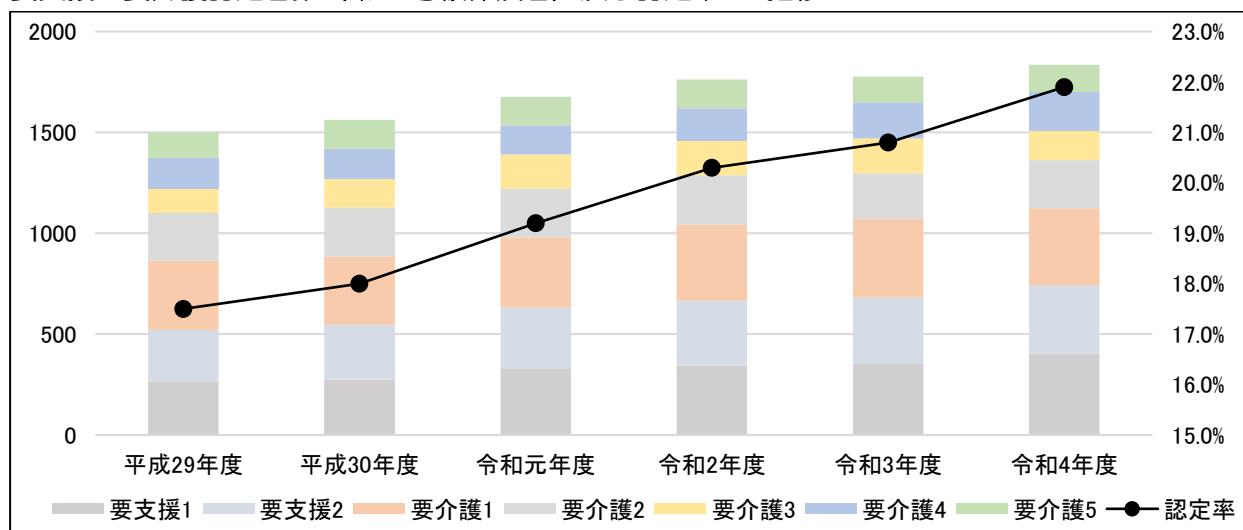
区分	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
要支援 1	265(17.7%)	275(17.6%)	328(19.6%)	344(19.5%)	351(19.8%)	404(22.0%)
要支援 2	256(17.0%)	271(17.4%)	305(18.2%)	322(18.3%)	331(18.6%)	337(18.4%)
計	521(34.7%)	546(35.0%)	633(37.8%)	666(37.8%)	682(38.4%)	741(40.4%)
要介護 1	345(23.0%)	339(21.7%)	345(20.6%)	378(21.5%)	388(21.8%)	383(20.9%)
要介護 2	234(15.6%)	242(15.5%)	243(14.5%)	244(13.8%)	227(12.8%)	239(13.0%)
要介護 3	124(8.3%)	141(9.0%)	170(10.1%)	170(9.6%)	174(9.8%)	143(7.8%)
要介護 4	149(9.9%)	151(9.7%)	145(8.6%)	162(9.2%)	179(10.1%)	194(10.5%)
要介護 5	128(8.5%)	143(9.1%)	140(8.4%)	143(8.1%)	127(7.1%)	136(7.4%)
計	980(65.3%)	1,016(65.0%)	1,043(62.2%)	1,097(62.2%)	1,095(61.6%)	1,095(59.6%)
合計	1,501(100%)	1,562(100%)	1,676(100%)	1,763(100%)	1,777(100%)	1,836(100%)

要介護(要支援) 認定率*	17.5%	18.0%	19.2%	20.3%	20.8%	21.8%
------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

* 介護保険事業状況報告(各年度 9 月末)

* 根室市高齢者保健福祉計画 根室市介護保険事業計画 第9期

要支援・要介護認定者数（第1号被保険者）及び認定率*の推移

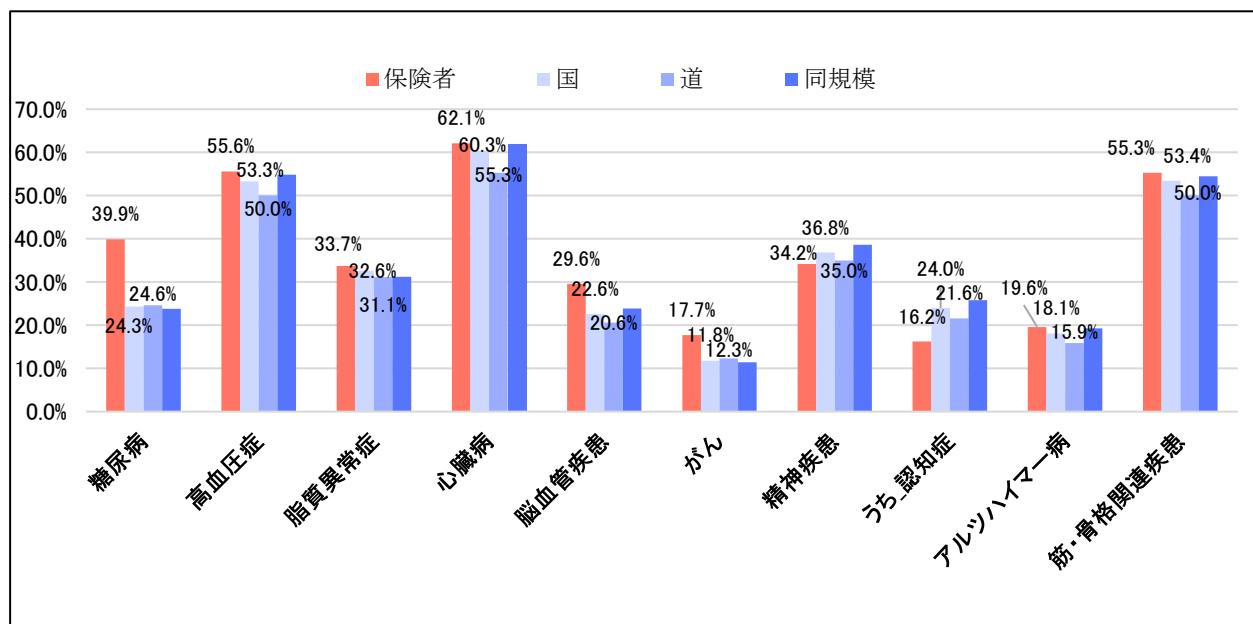


※根室市高齢者保健福祉計画 根室市介護保険事業計画 第9期

用語説明

*要支援・要介護認定率は、第1号被保険者（65歳以上の方）のうち、要介護や要支援の認定を受けている方の割合

要支援・要介護認定者の有病状況



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022_8 (図表)

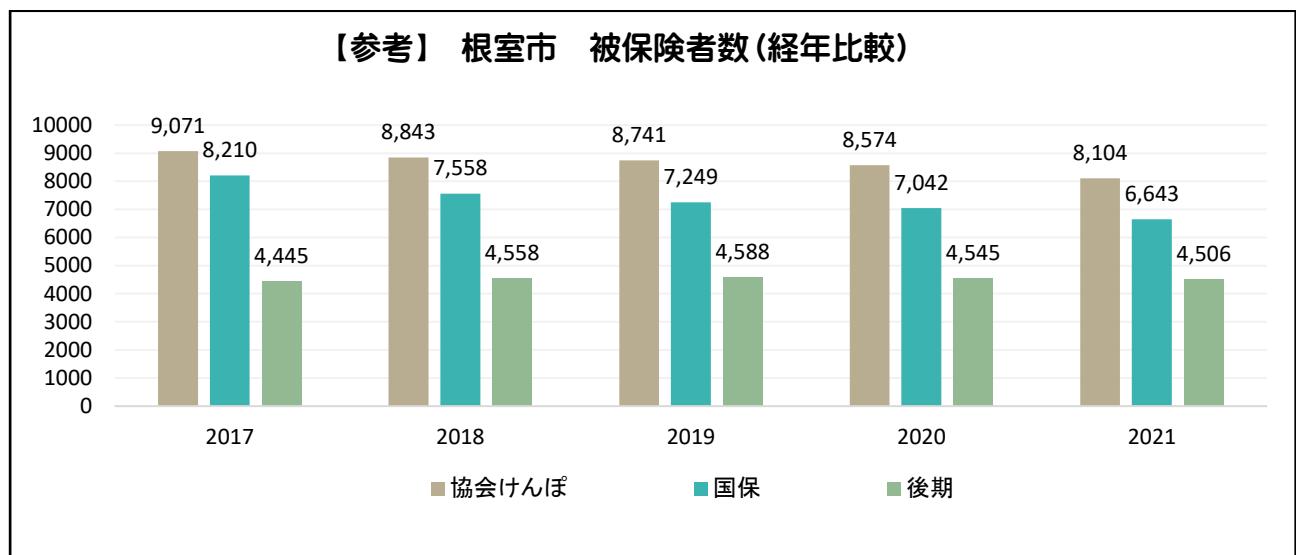
KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成30年度（累計）から令和04年度（累計）

⑥特定健康診査・がん検診の状況

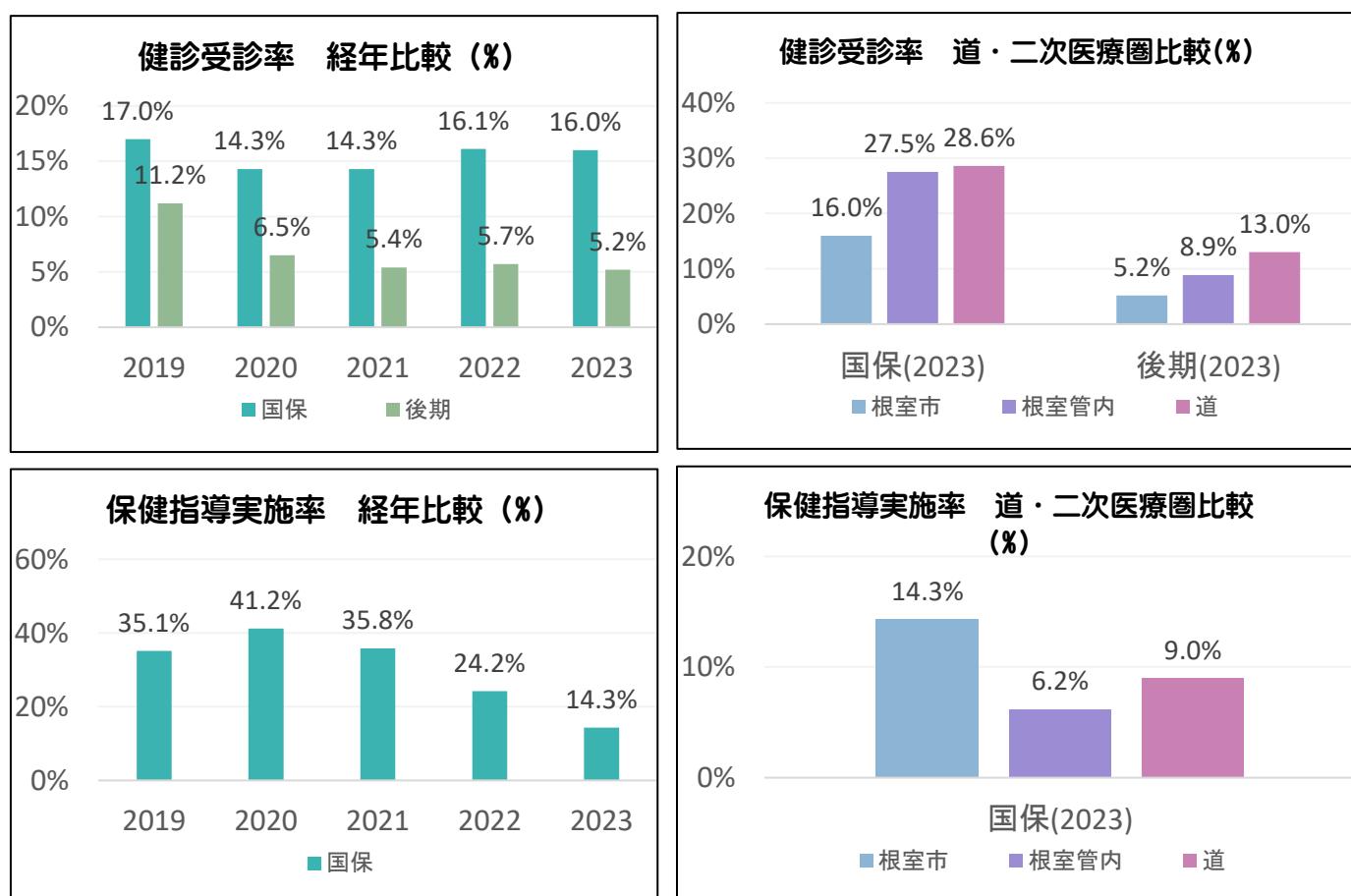
(1) 特定健康診査

根室市特定健康診査(根室市国民健康保険加入者対象)の受診率は、全道・全国より低く推移しています。また、根室市では、協会けんぽ被保険者と比較して、国民健康保険加入者や協会けんぽ被扶養者の特定健診受診率が低くなっています。

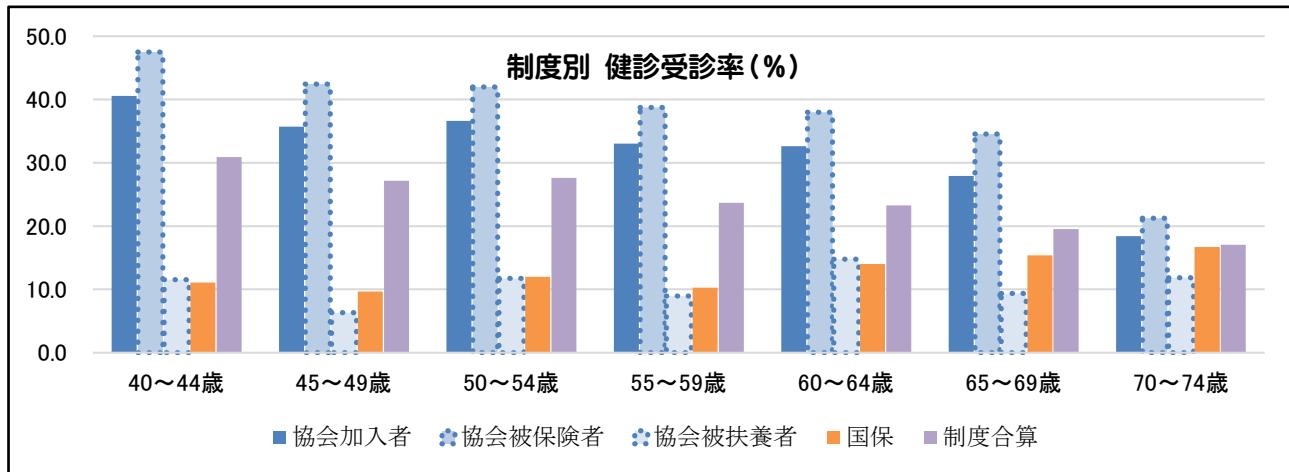
特定保健指導率については、新型コロナウイルス感染症による影響もあると考えられますが、その後も特定保健指導の利用低迷が続いている。



※KDB Expander A001 帳票_地域の全体像の把握(被保険者構成グラフ) 2021



※KDB Expander A001 帳票_わがまちの状況_2023 主要指標値

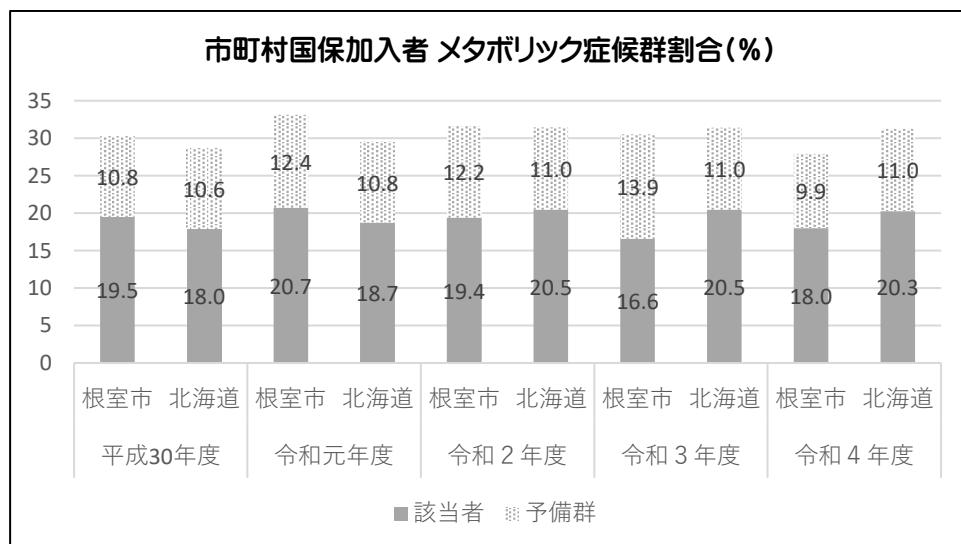


※KDB Expander AO20 帳票_地域・職域制度差分析_国保・協会けんぽ_2021 健診

根室市国民健康保険加入者のメタボリック症候群該当者・予備群の割合は、北海道と同程度で推移しています。しかしながら、根室市国民健康保険加入者の健診受診率は低く経過していることから、健診を受診していない方の健康状態や実態の把握について、課題が継続している状況です。

	平成30年度		令和1年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度		平成30年度と 令和4年度の割合の差
	対象者 (人)	割合									
メタボ該当者	163	19.5%	168	20.7%	129	19.4%	106	16.6%	121	18.0%	-1.5
メタボ予備群該当者	90	10.8%	101	12.4%	81	12.2%	89	13.9%	67	9.9%	-0.9

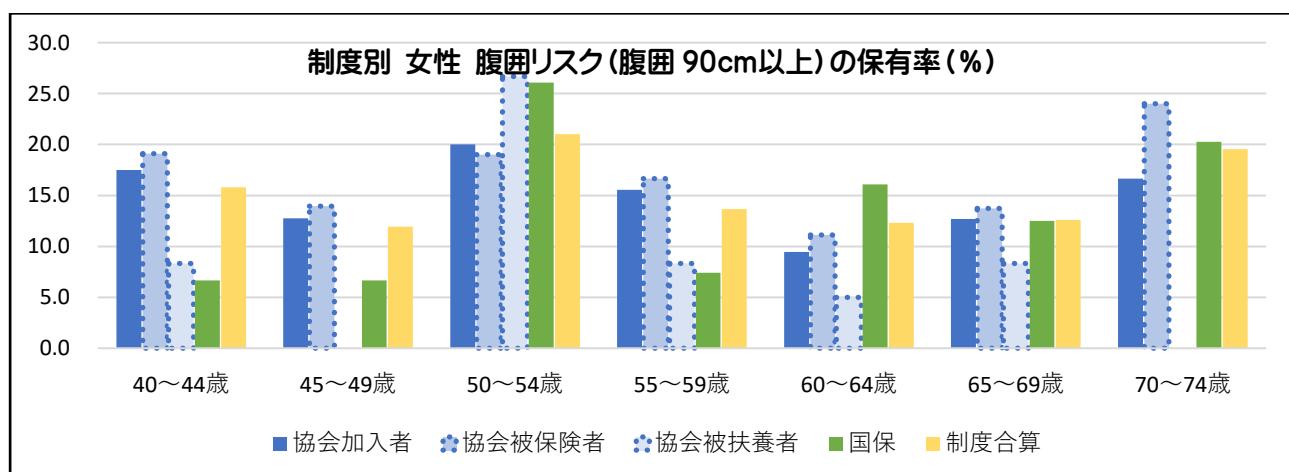
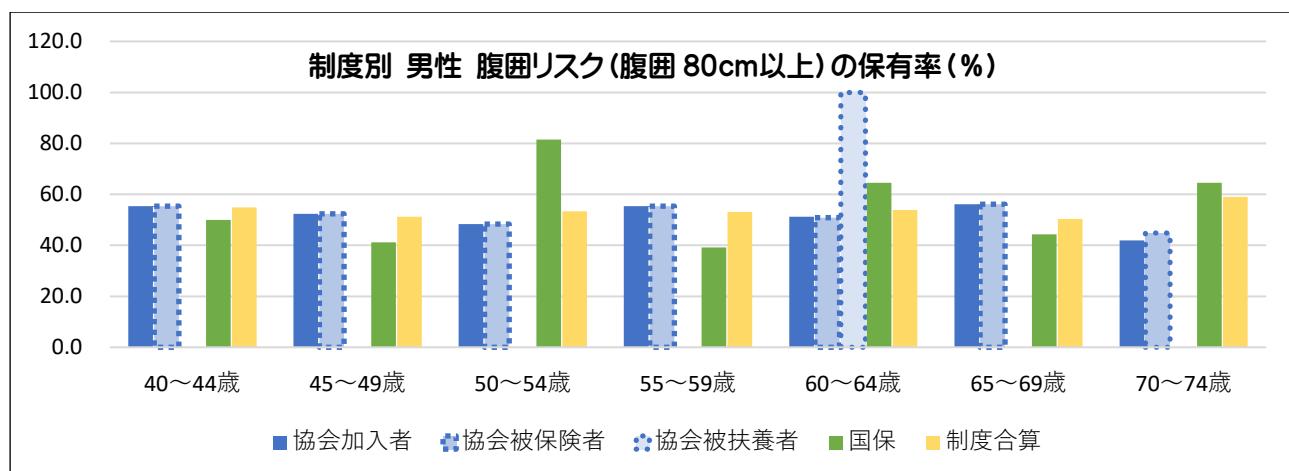
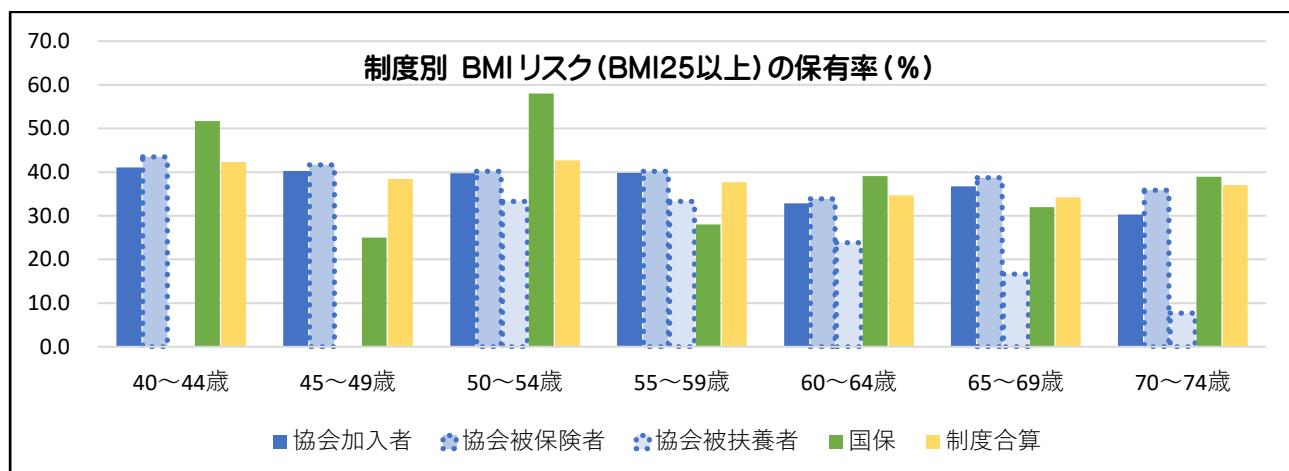
※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022 27 (図表)

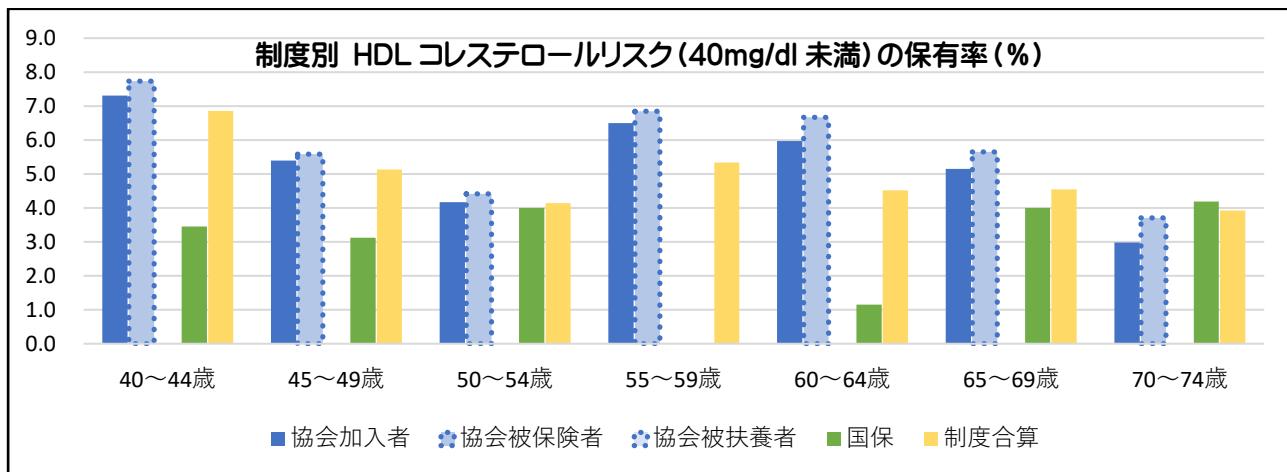
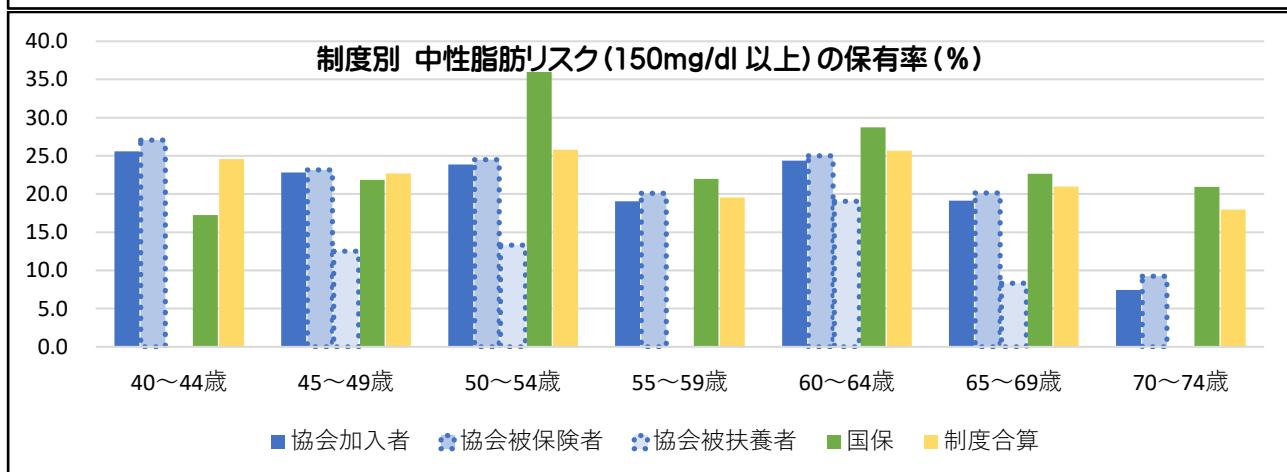
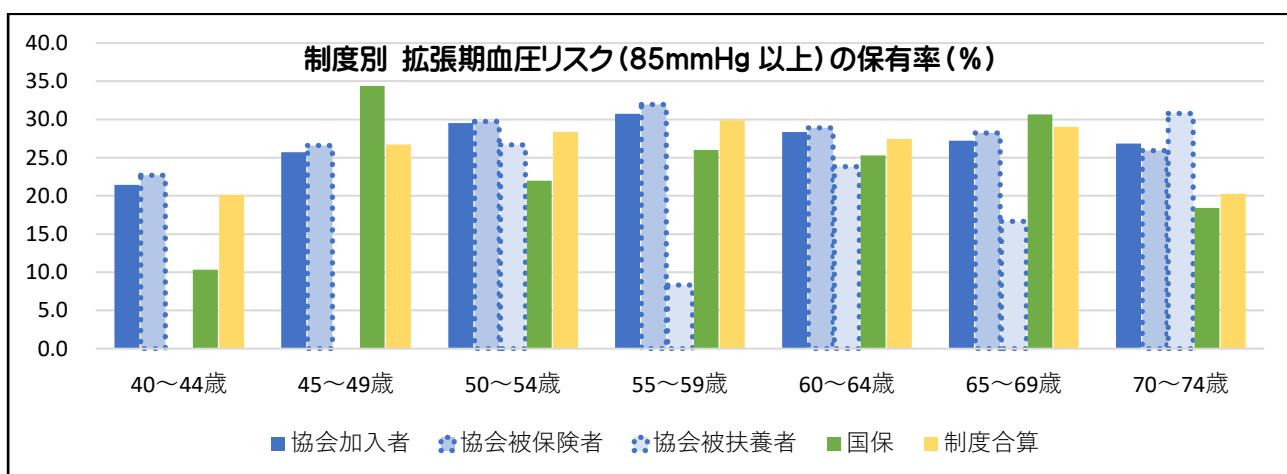
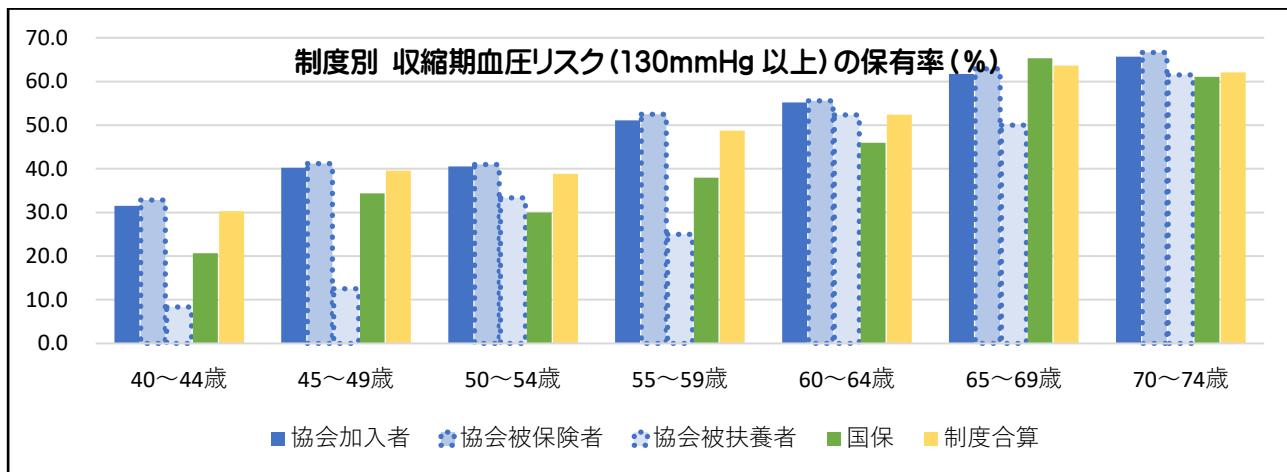


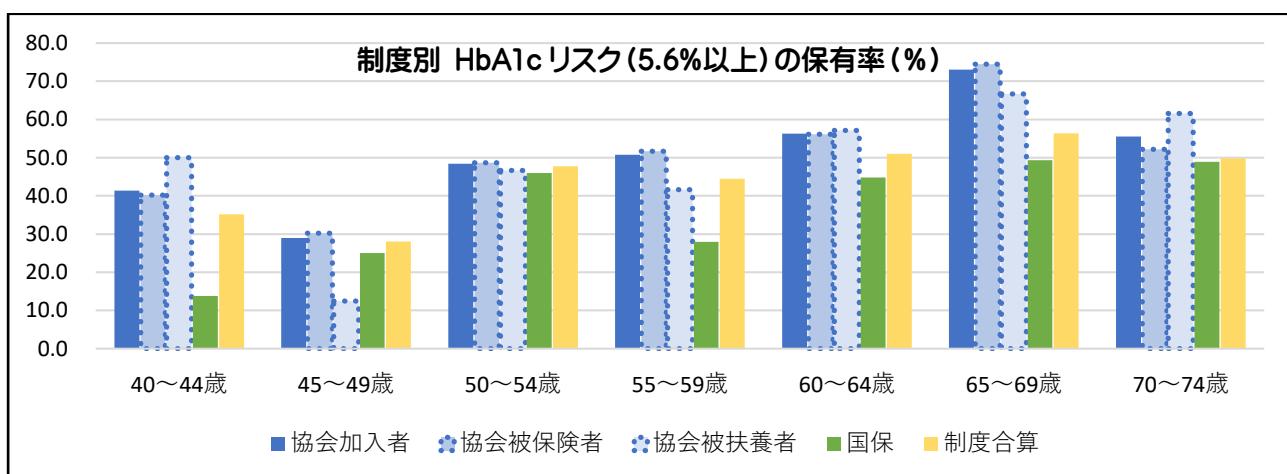
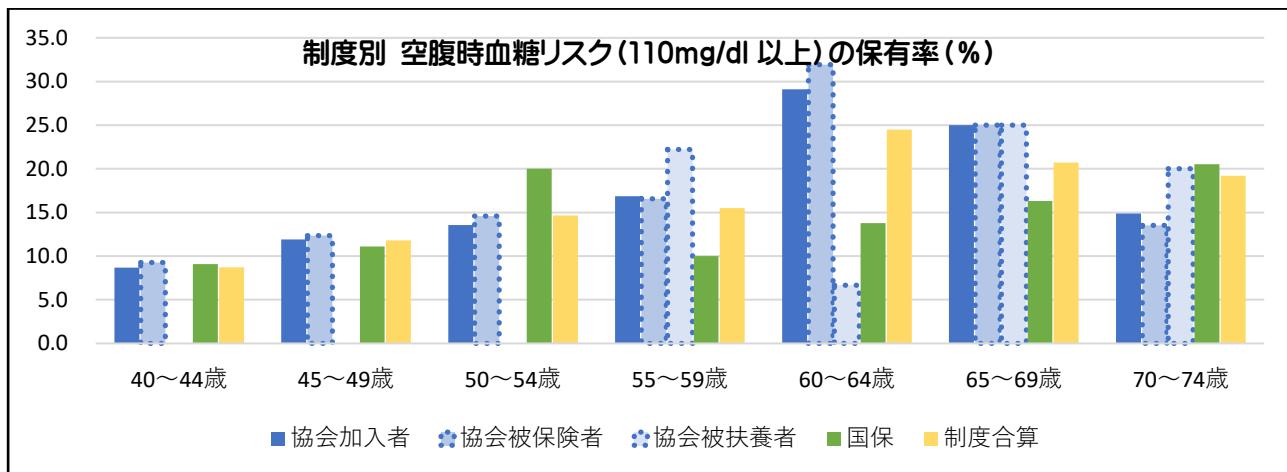
※特定健康診査・特定保健指導法定報告数

根室市国民健康保険加入者及び協会けんぽ加入者を含む令和3年度の特定健診データでは、他の年代や協会けんぽ加入者と比べて、50～54歳の国保加入者のBMIリスク、腹囲リスク、中性脂防リスク、空腹時血糖リスクの保有率が多くなっています。

また、全体では、年代が上がるにつれて、収縮期血圧リスクやHbA1cリスク（過去1～2ヶ月の血糖値を反映する検査値）の保有率が高くなる傾向があります。







※KDB Expander AO20 帳票_地域・職域制度差分析_国保・協会けんぽ_2021 健診

(2) がん検診

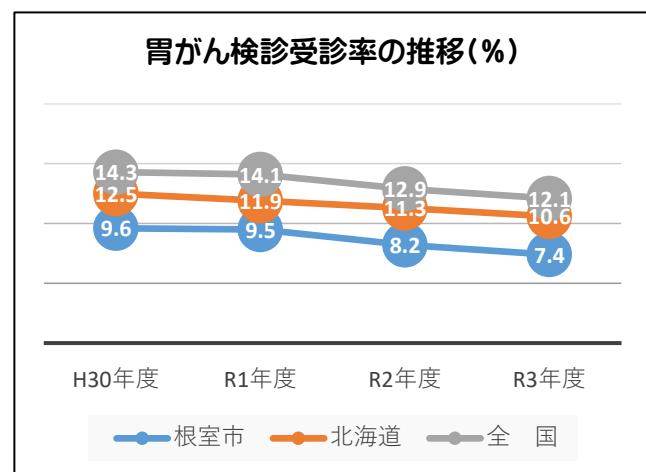
がん検診受診率は、すべてのがん検診で全国及び北海道より低く推移しています。

国民健康保険被保険者 がん検診受診率(%)

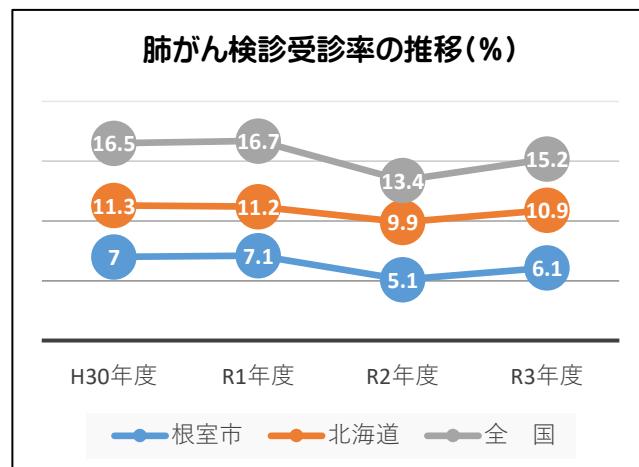
		H30 年度	R1 年度	R2 年度	R3 年度
胃がん 検診	根室市	9.6	9.5	8.2	7.4
	北海道	12.5	11.9	11.3	10.6
	全 国	14.3	14.1	12.9	12.1
肺がん 検診	根室市	7.0	7.1	5.1	6.1
	北海道	11.3	11.2	9.9	10.9
	全 国	16.5	16.7	13.4	15.2
大腸 がん 検診	根室市	7.1	7.5	5.8	6.8
	北海道	12.5	12.6	10.8	11.7
	全 国	17.0	17.1	14.6	16.0
子宮 がん 検診	根室市	12.6	12.0	12.2	14.1
	北海道	15.2	15.1	14.9	14.5
	全 国	16.6	17.3	16.3	16.2
乳がん 検診	根室市	9.3	9.2	8.9	8.6
	北海道	15.9	15.3	14.9	14.6
	全 国	19.9	20.2	18.5	18.2

※道ホームページ がんに関する統計・調査 がん検診受診率
市町村がん検診受診率

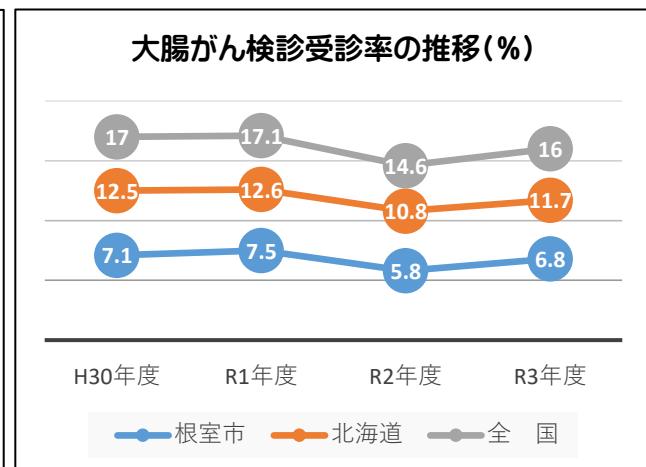
胃がん検診受診率の推移(%)



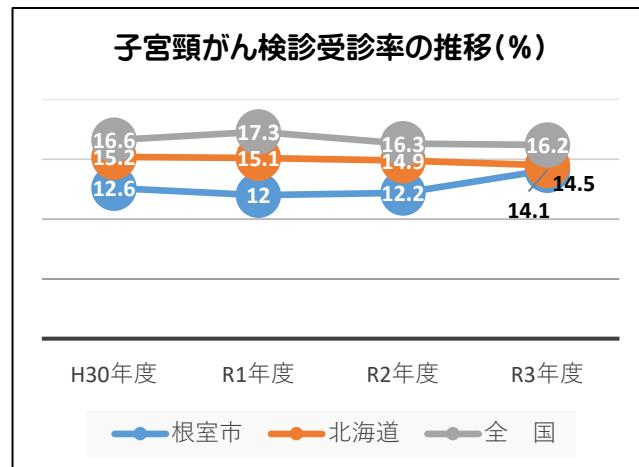
肺がん検診受診率の推移(%)



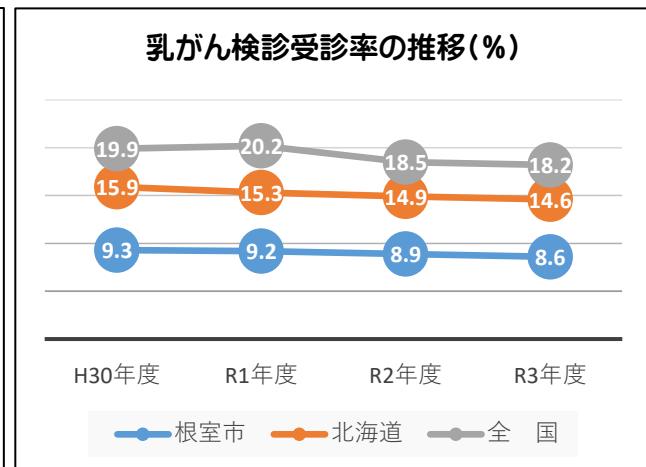
大腸がん検診受診率の推移(%)



子宮頸がん検診受診率の推移(%)



乳がん検診受診率の推移(%)



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

高齢化に伴い生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、健康寿命の延伸を図るためにその対策が引き続き重要な課題といえます。生活習慣の改善等により多くが予防可能であるがん、循環器病、糖尿病及びCOPDの4つの疾患は、国際的に重要なNCDs（非感染性疾患）と捉えられており、予防及び管理の包括的な対策が重視されています。

現 状

- 根室市の死因別の死亡者割合をみると、死因順位が最も高い疾患は悪性新生物であり、次いで心疾患（高血圧性除く）となっています。また、悪性新生物について、根室市では肺がん、大腸がん、胃がんで亡くなる方が多く、全国及び全道と比較した標準化死亡比が高くなっています。
(P6,7 参照)
- 最大医療資源傷病名による医療費分析では、1位にがん、4位に糖尿病、5位に高血圧となっています。また、疾病分類（大分類）別医療費では、第1位の新生物（がん）はレセプト一件当たり医療費が高額で上位となっている一方、第2位の循環器系の疾患は受診率が高く有病者が多いことで上位となっていることが考えられます。
(P8,9 参照)
- 要支援・要介護認定者の有病状況をみると、心臓病、高血圧症、筋・骨格関連疾患が多く、全道及び全国と同様に上位を占めています。また、根室市では要支援・要介護認定者の糖尿病の有病状況が39.9%となっており、全国及び全道と比べて1.6倍高くなっています。
(P10,11 参照)
- 根室市特定健康診査（根室市国民健康保険加入者対象）の受診率は、全道・全国より低く推移しています。また、根室市では、協会けんぽ被保険者と比較して、国民健康保険加入者や協会けんぽ被扶養者の特定健診受診率が低くなっています。特定保健指導率については、新型コロナウイルス感染症による影響もあると考えられますが、その後も特定保健指導の利用低迷が続いているいます。
(P12,13 参照)
- 根室市国民健康保険加入者のメタボリック症候群該当者・予備群の割合は、北海道と同程度で推移しています。しかしながら、根室市国民健康保険加入者の健診受診率は低く経過していることから、健診を受診していない方の健康状態や実態の把握について、課題が継続している状況です。
(P13 参照)
- 根室市国民健康保険加入者及び協会けんぽ加入者を含む令和3年度の特定健診データでは、他の年代や協会けんぽ加入者と比べて、50～54歳の国保加入者のBMIリスク、腹囲リスク、中性脂肪リスク、空腹時血糖リスクの保有率が多くなっています。

また、全体では、年代が上がるにつれて、収縮期血圧リスクや HbA1c リスク（過去1～2ヶ月の血糖値を反映する検査値）の保有率が高くなる傾向があります。

（P14～16 参照）

- がん検診受診率は、すべてのがん検診で全国及び北海道より低く推移しています。

（P17 参照）

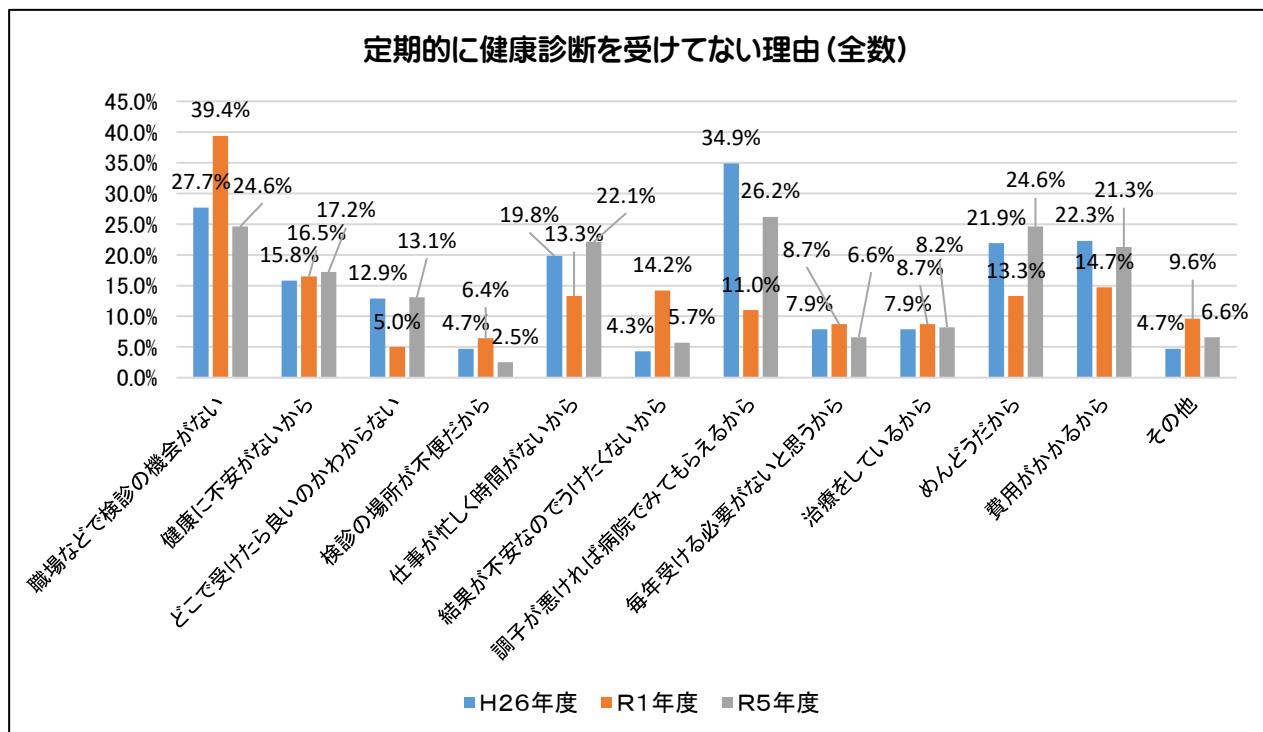
- がん検診を受診し精密検査対象となった方のうち、精密検査を受診しがんが発見された方が年間数名いる一方で精密検査を受診しない方もおり、精検受診率は 100%に至らない状況です。

令和4年度精検受診状況

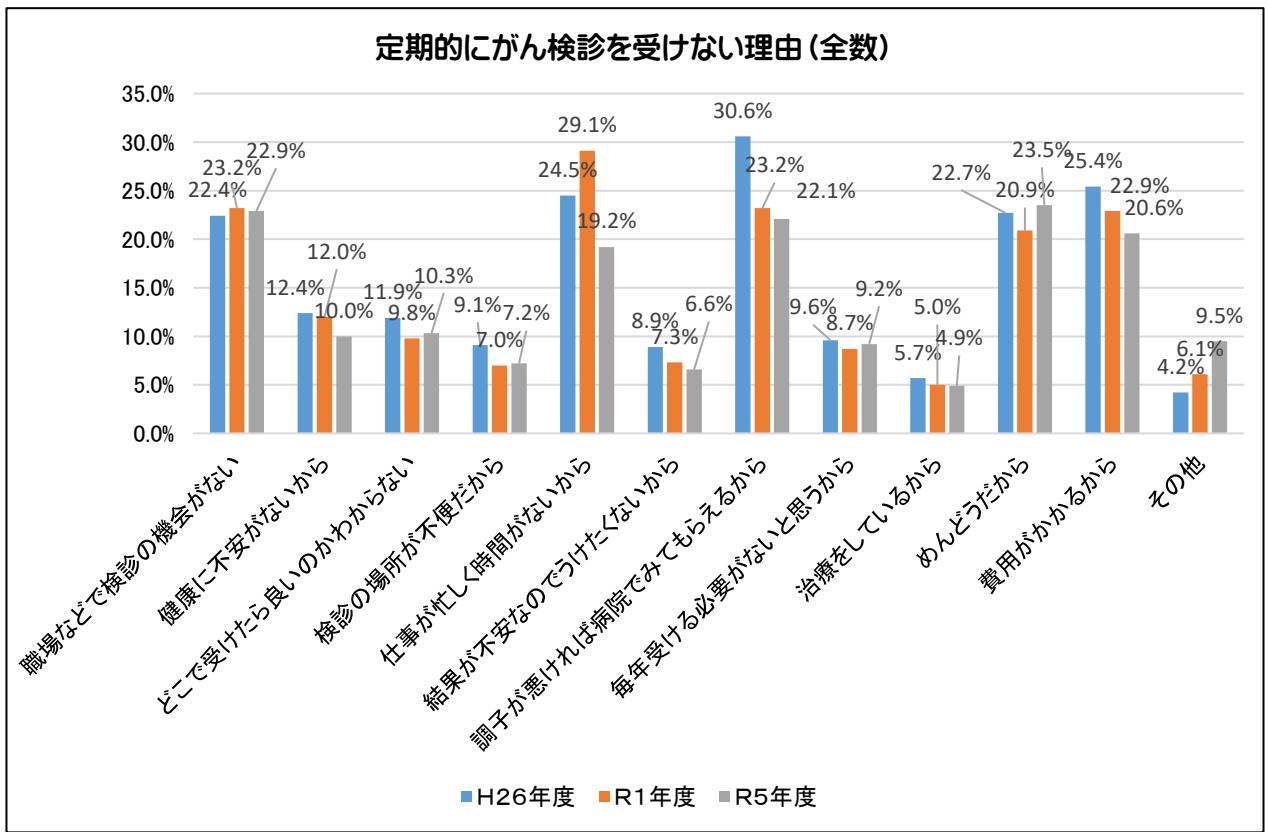
	受診数	要精密検査者数 (要精検者率%)	精密検査受診数 (精検受診率%)	発見がん
胃がん	658	21(4.7%)	18(85.7%)	1
肺がん	593	20(3.4%)	14(70.0%)	0
大腸がん	674	45(6.8%)	36(80.0%)	1
子宮がん	778	23(3.1%)	20(87.0%)	3
乳がん	281	9(3.2%)	8(88.9%)	1

※令和4年度がん検診統計（保健師活動計画）

- 根室市健康づくりアンケートより、定期的に健康診断を受けていない理由として多かったのは、「調子が悪ければ病院で診てもらえる」でした。また、平成26年度と比較して、「めんどうだから」「仕事が忙しく時間がない」「健康に不安がないから」「結果が不安なのでうけたくないから」の回答割合が増えています。

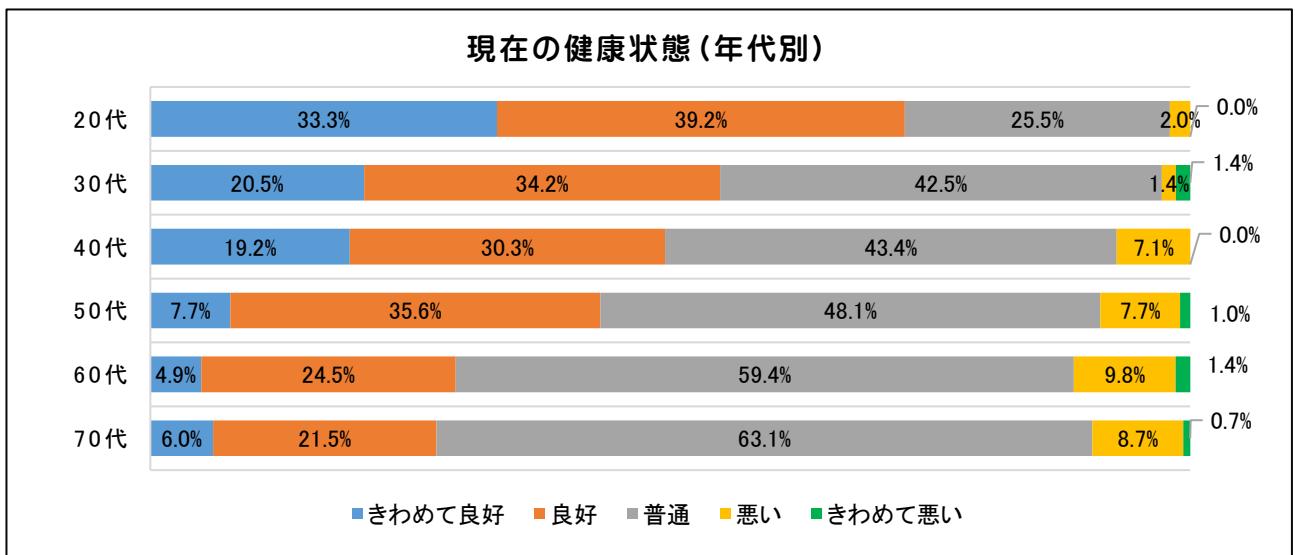


- 根室市健康づくりアンケートより、定期的にがん検診を受けていない理由として、「めんどうだから」が最も高く、次いで「職場などで検診の機会がない」「調子が悪ければ病院で診てもらえる」が続いています。



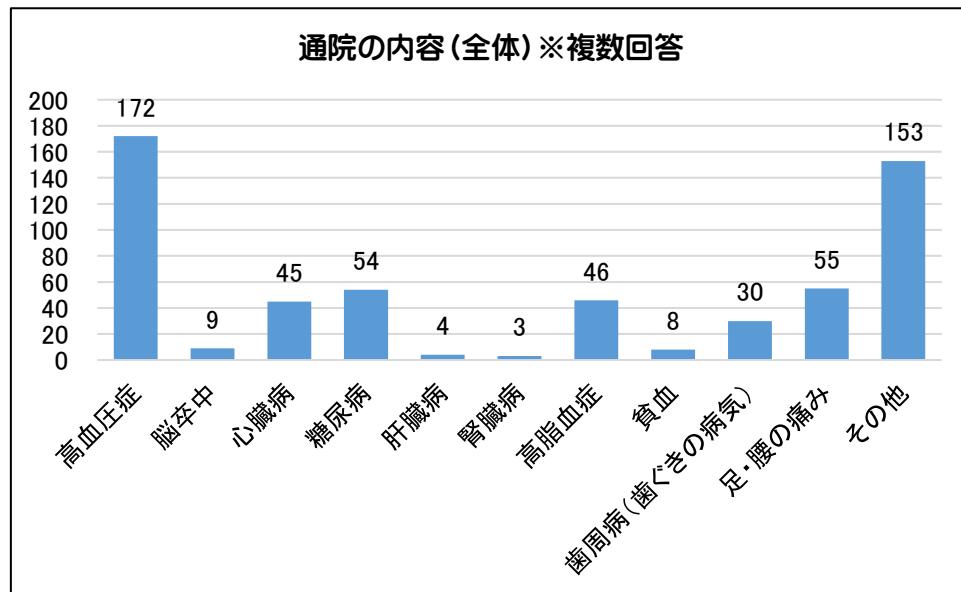
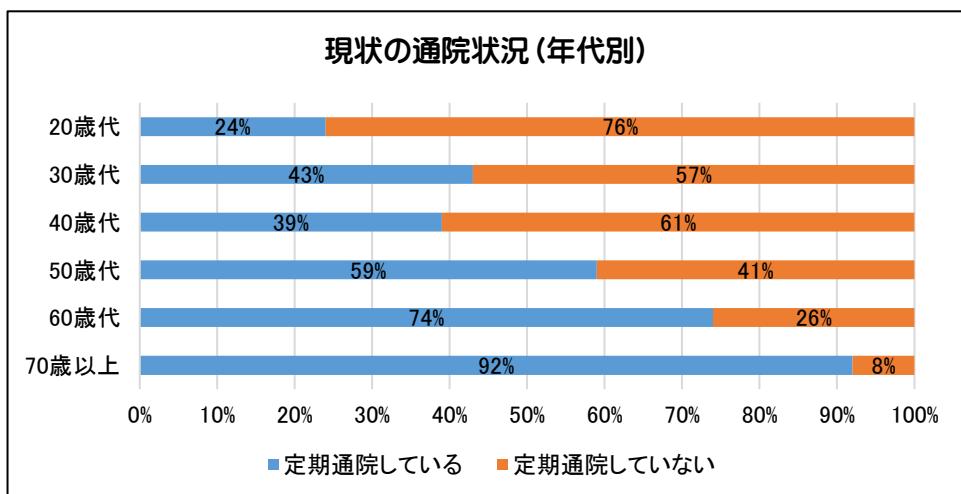
※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 現在の健康状態については、「きわめて良好」「良好」「普通」92.1%でした。年代別では60代で「悪い」「きわめて悪い」が11.2%で、他の年代と比べて割合が高くなっています。



※令和5年度「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回答者全体の 62.0%で、年齢が上がるにつれ通院している割合が高くなっています。通院内容としては、「高血圧症」「足・腰の痛み」「糖尿病」「高脂血症」「心臓病」の順番で多くなっています。



*その他回答

がん、リウマチ、アレルギー、歯科治療、泌尿器、精神障がい、痛風、皮膚病など

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

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！

がんを防ぐための新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
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. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウィ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

食生活・栄養は、生命の維持に加え、子ども達が健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な食生活・栄養や、そのための食事を支える食環境の改善を進めていくことも重要です。

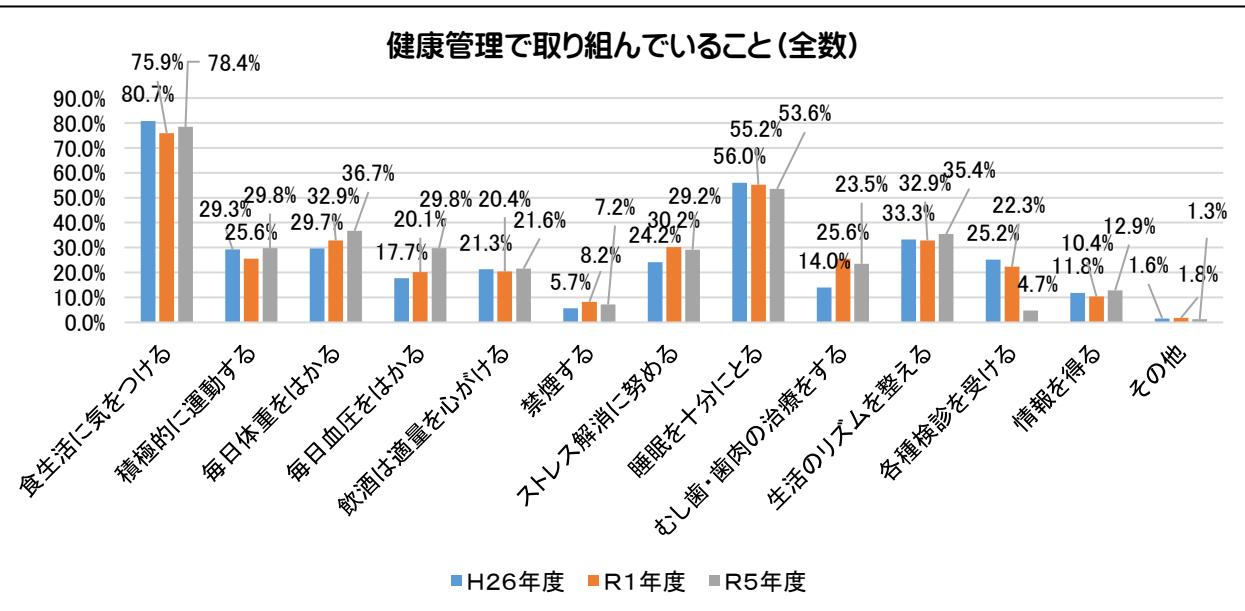
現 状

- 令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」では、自分の適正体重を知っている人は74.7%で、全道の66.4%と比べると高い状況です。また、健康管理に努めている人は59.0%であり、「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」で最も多いため、食生活に関するため、食生活・栄養への関心が高いことがうかがえます。

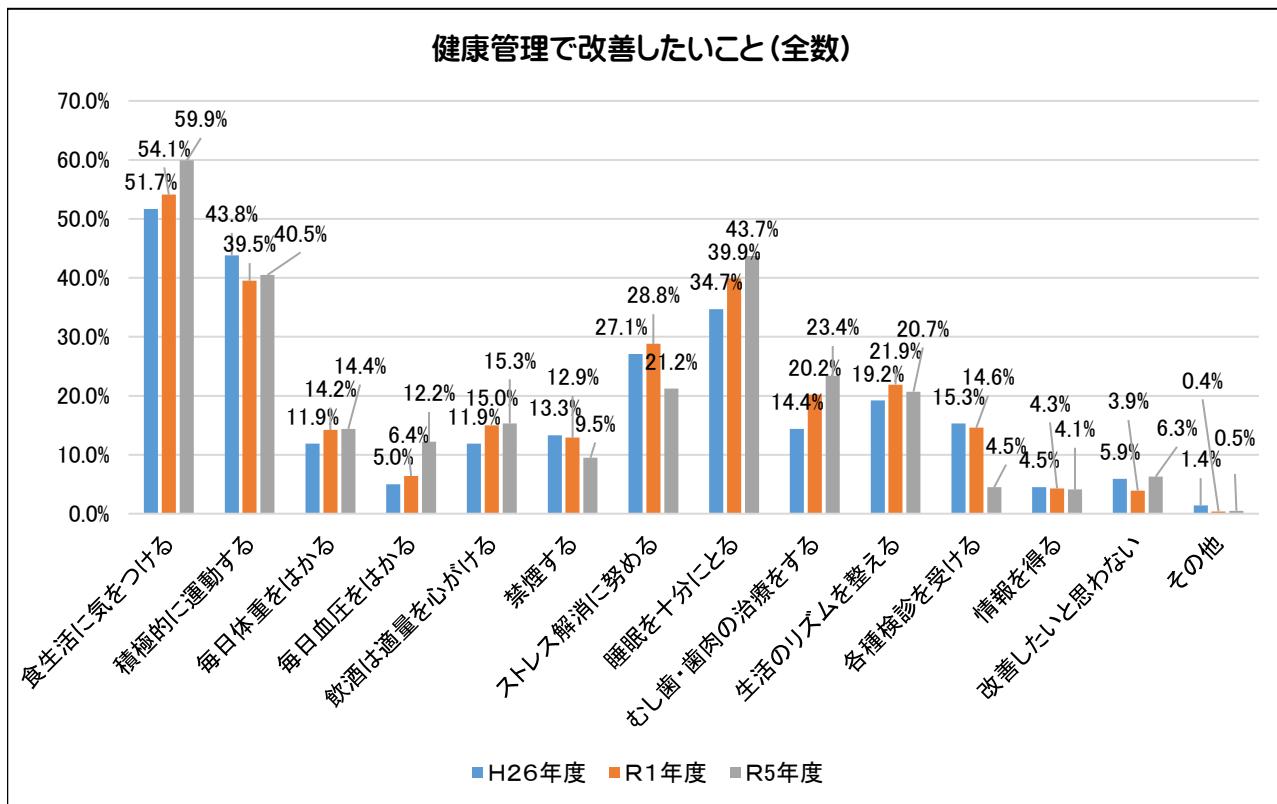
適正体重（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
知っている	76.8%	74.4%	74.7%
知らない	23.2%	25.6%	25.3%

健康管理（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
努めている	61.2%	58.5%	59.0%
努めていない	38.8%	41.5%	41.0%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

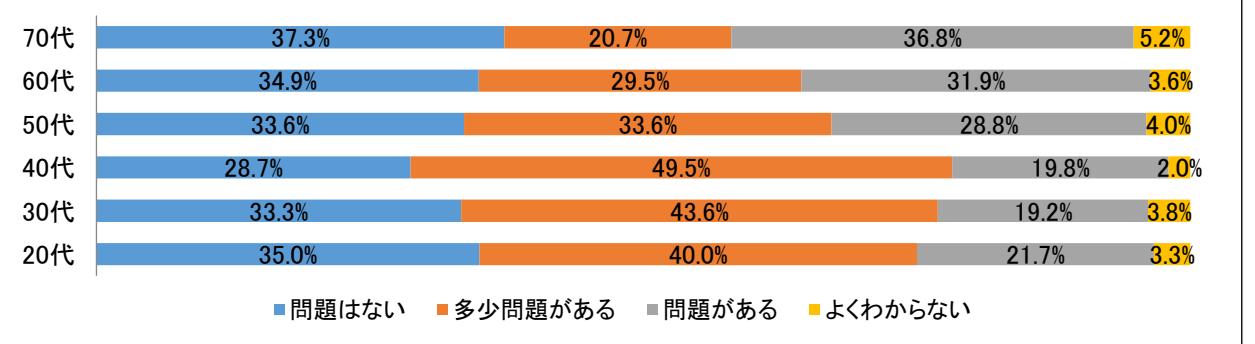


※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「自分たちの食生活についてどう感じているか」では、「問題がある」と「多少問題がある」と回答した人の割合は61.9%であり、約6割の人が「食生活に問題がある」と感じています。年代別でみると「食生活に問題がある」と感じている40代が69.3%で一番多い状況です。このように、個人に合わせた食生活及び食環境の改善が必要です。

自分たちの食生活について、どのように感じているか(全数)	H26年度	R1年度	R5年度
問題はない	45.6%	40.8%	34.3%
多少問題がある	42.8%	43.7%	33.1%
問題がある	6.4%	9.5%	28.8%
よくわからない	5.2%	6.0%	3.9%

自分の食生活について、どのように感じているか(年代別)



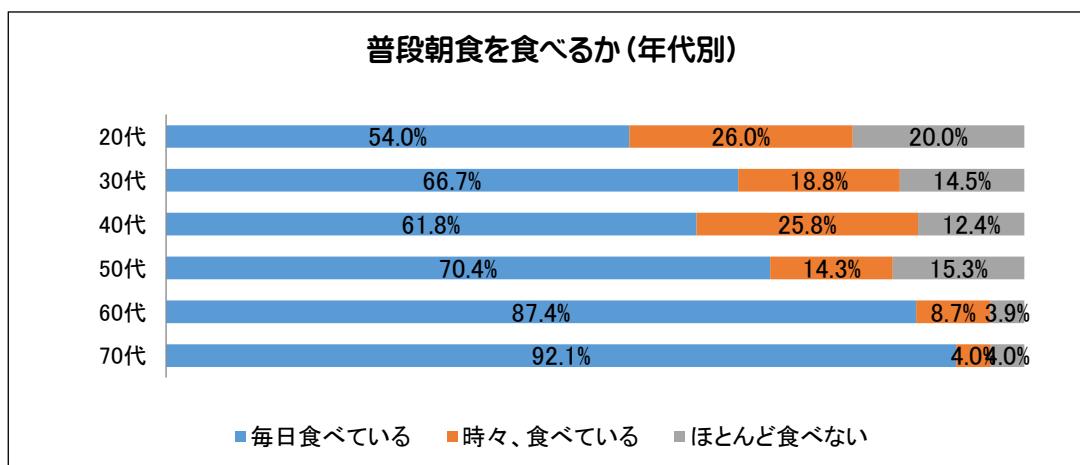
※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「普段朝食を食べるか」では、「毎日食べている」が75.8%であり、全道*の88.1%と比べると低めです。「ほとんど食べない」人は10%であり、全道の9.5%と比べるとやや高くなっています。年代別でみると、20代の「ほとんど食べない」が20.0%であり高い状況です。

普段朝食を食べるか（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
毎日、食べている	78.0%	75.5%	75.8%
時々食べている	12.0%	12.5%	14.2%
ほとんど食べない	10.0%	12.0%	10.0%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

*北海道健康増進計画 すこやか北海道21



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスを考えた食事をしている」人は、72.3%と高い状況です。

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを考えた食生活をしているか（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
できている	18.5%	18.0%	15.1%
おおむねできている	56.9%	52.5%	57.2%
あまりできていない	22.1%	25.7%	24.6%
まったくできていない	2.5%	3.8%	3.1%

※令和5年度「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」を合わせると約7割の人が日常的に甘いものを摂取しています。

「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。

甘いものはどれくらい食べているか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
ほぼ毎日	49.3%	45.7%	42.9%
週3~4日	21.9%	25.6%	25.4%
週1~2日	22.7%	20.8%	25.1%
食べない・飲まない	6.1%	7.9%	6.6%

煮物などの味付けは濃い方だと思うか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
濃い方だと思う	21.6%	18.7%	7.1%
普通だと思う	65.1%	66.3%	76.8%
薄い方だと思う	13.3%	15.0%	16.1%

脂っこい食事をよく食べるか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
よく食べる	19.1%	20.4%	23.7%
気を付けて食べすぎないように している	59.4%	58.4%	57.8%
あまり食べない	21.5%	21.2%	18.5%

塩辛いものをよく食べるか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
よく食べる	22.1%	18.8%	23.7%
気を付けて食べすぎないように している	54.4%	51.4%	57.8%
あまり食べない	23.5%	29.8%	18.5%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

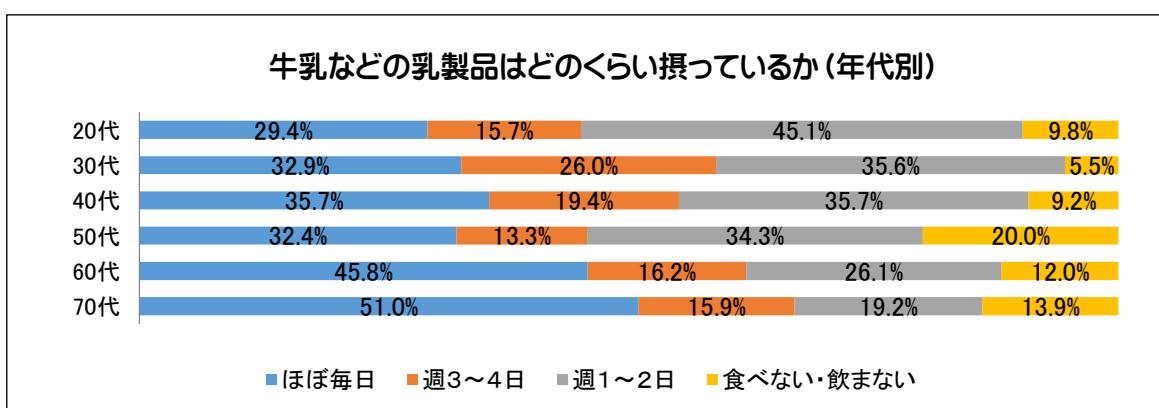
- 「野菜を1日3回食べていますか」では、「1日3回食べている」人は9.0%と少なく、「1日2回」が30.0%、「1日1回」が45.4%、「食べていない」が15.6%となっています。

野菜を1日3回食べていますか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
3回食べている	12.1%	14.4%	9.0%
2回食べている	32.4%	32.6%	30.0%
1回食べている	40.2%	39.0%	45.4%
食べていない	15.3%	14.0%	15.6%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

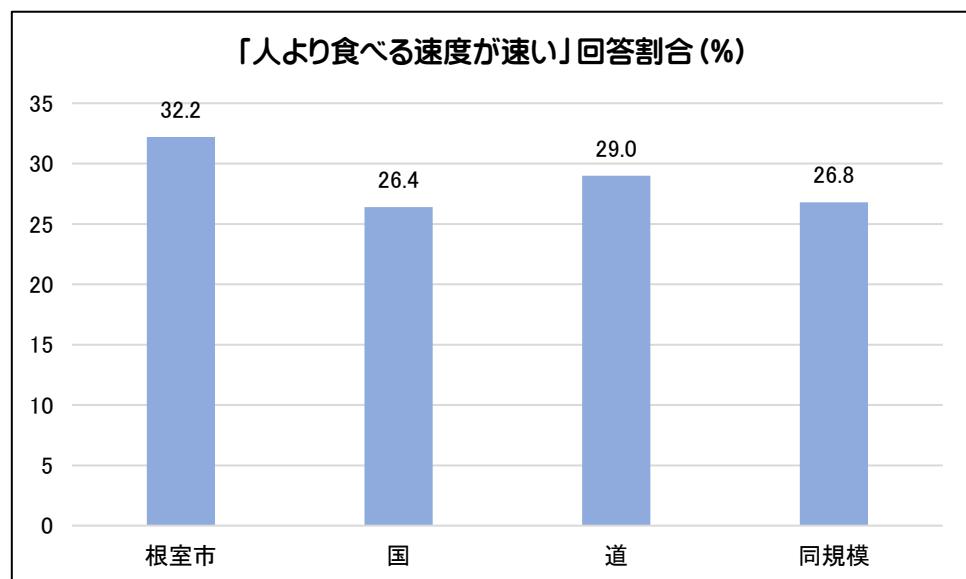
- 「牛乳などの乳製品はどのくらい摂っているか」では、「ほぼ毎日」摂取する人は 40.3%、次いで「週に 1~2 回」が多いです。
年代別では、70 代が「ほぼ毎日」摂取する人が多く、20 代が一番少ない状況です。

牛乳などの乳製品はどのくらい摂っているか（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
ほぼ毎日	40.7%	44.5%	40.3%
週3~4日	20.3%	17.5%	17.3%
週1~2日	27.1%	24.7%	30.0%
食べない・飲まない	11.9%	13.1%	12.4%



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

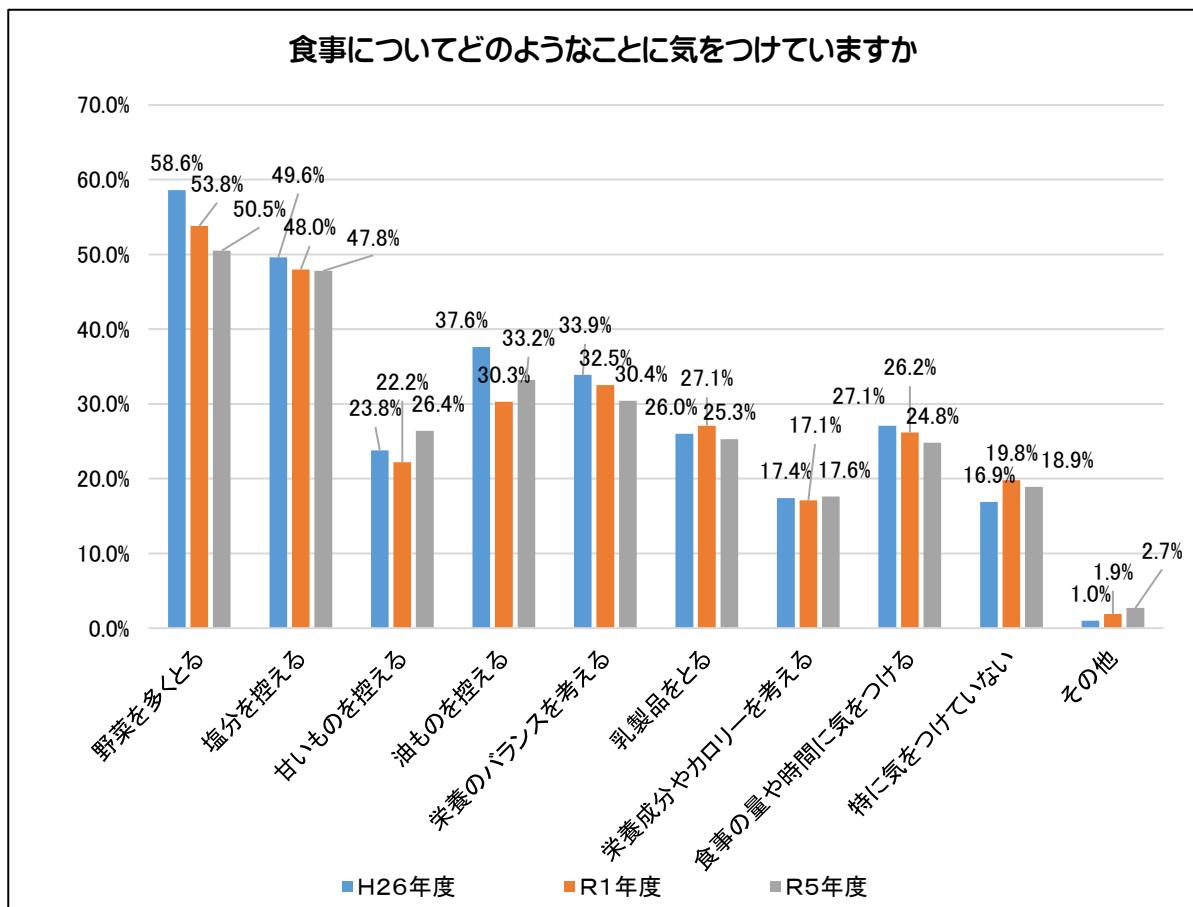
- 令和4年度根室市国民健康保険特定健康診査の問診票より、「人と比較して食べる速度が速い」と回答した人の割合は 32.2% で、全国や全道と比較して高い割合となっています。



※KDB Expander A015 帳票_データヘルス計画_2022_31 (図表)

※KDB 帳票 S25001_質問票調査の経年比較_令和4年度

- 「食事についてどのように気をつけていますか」では、「野菜を多くとる」「塩分を控える」「油ものを控える」等が多く、食生活の課題に合わせて意識している状況がうかがえます。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

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なります。
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

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。

身体活動・運動量の多い人ほど、2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

身体活動は、様々な人に対して健康効果があり、健康寿命の延伸のために有効です。

現 状

●医療費分析及び介護状況

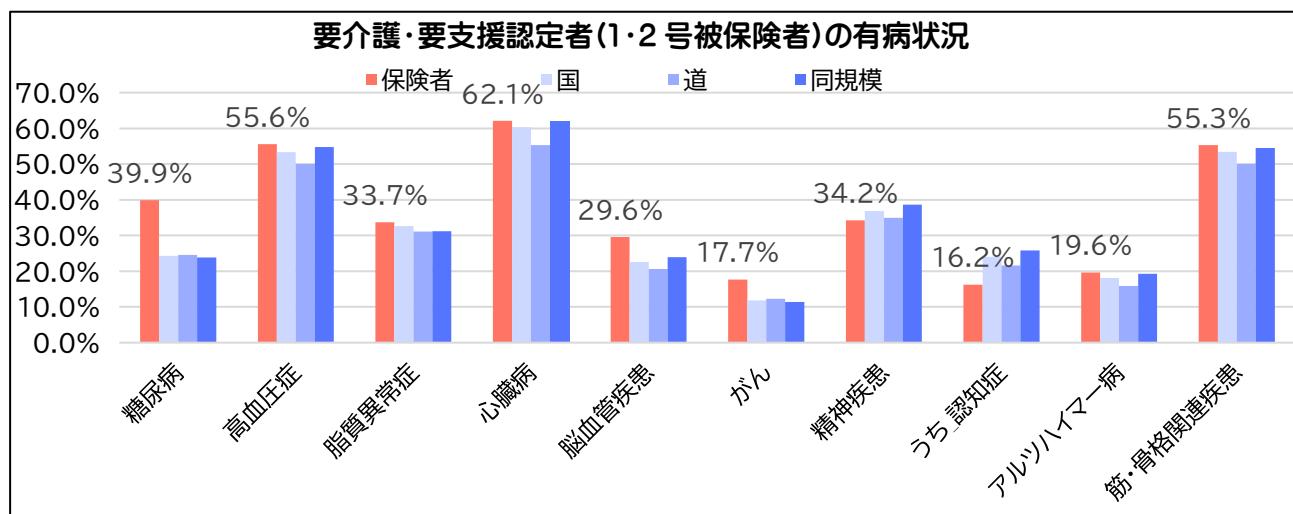
根室市国民健康保険加入者について令和4年度の医療費分析では、第3位に筋骨格及び結合組織の疾患が入っています。

また、要介護・要支援認定者の有病状況をみると、国や北海道と同様に、半数以上が筋・骨格関連疾患を有していることがわかります。

順位	疾病分類(大分類)	医療費(円)	レセプト			
			一人当たり 医療費(円)	割合	受診率	一件当たり 医療費(円)
1位	新生物	425,795,810	66,107	19.0%	322.3	205,104
2位	循環器系の疾患	364,349,860	56,567	16.3%	1197.5	47,238
3位	筋骨格系及び結合組織の疾患	225,637,970	35,032	10.1%	704.5	49,722

※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画セット_2022 13(図表)

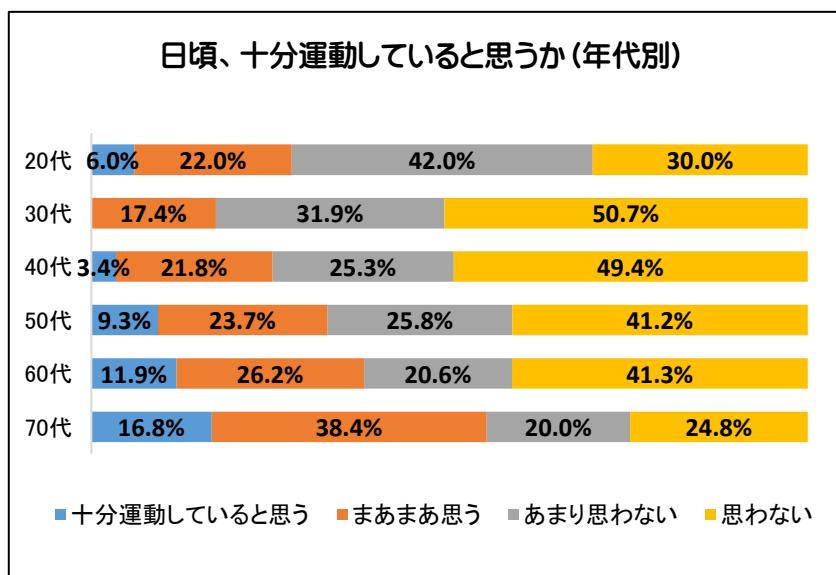
【出典】KDB 帳票 S23_003-疾病別医療費分析(大分類) 令和04年度(累計)



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画セット_2022 8(図表)

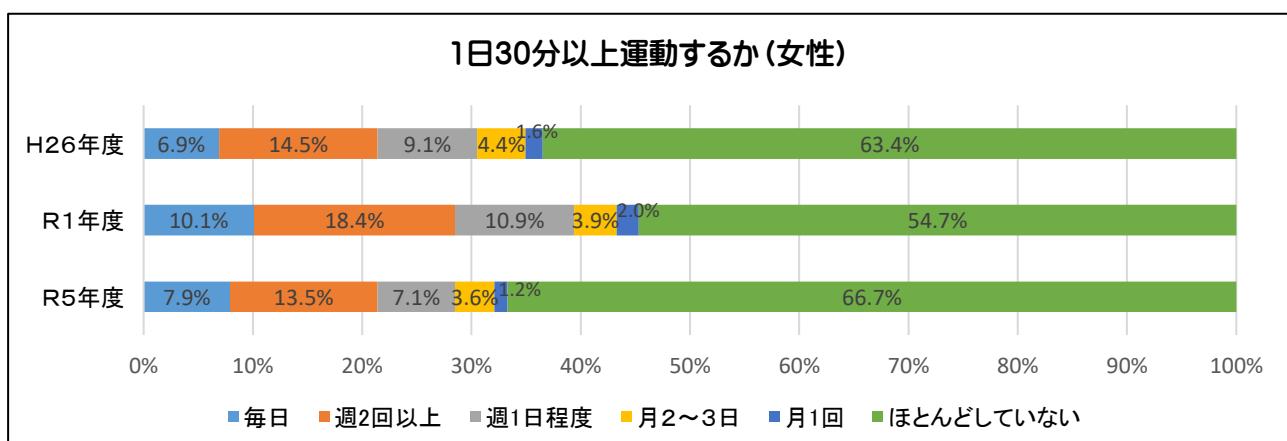
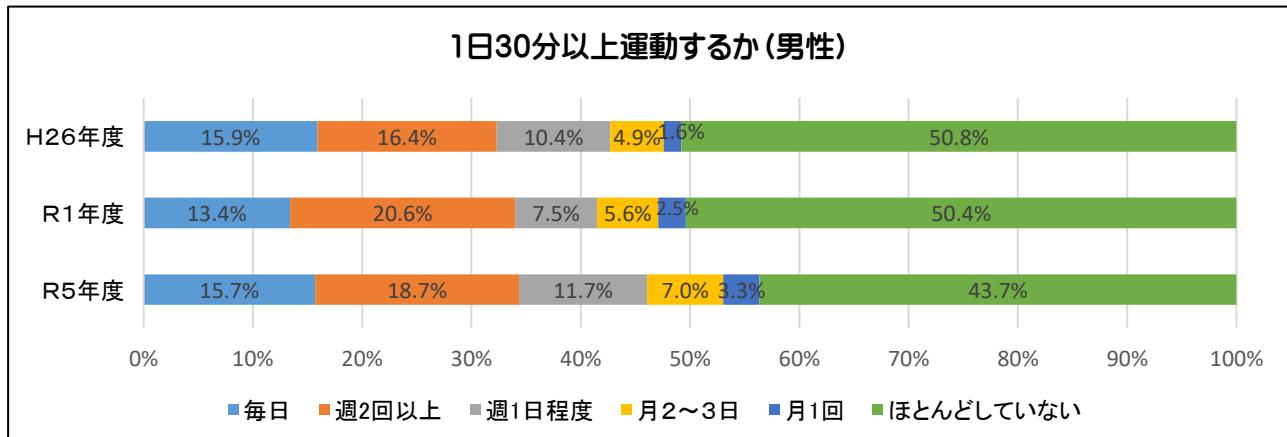
KDB 帳票 S21_001-地域の全体像の把握 令和04年度(累計)

- 日頃、十分運動しているかについて、「あまり思わない」が25.5%、「思わない」が39.0%で回答者の6割以上が運動不足を認識しています。年代別にみると、70代では、「十分運動している」「まあまあしている」と回答した人の割合が高くなっています。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

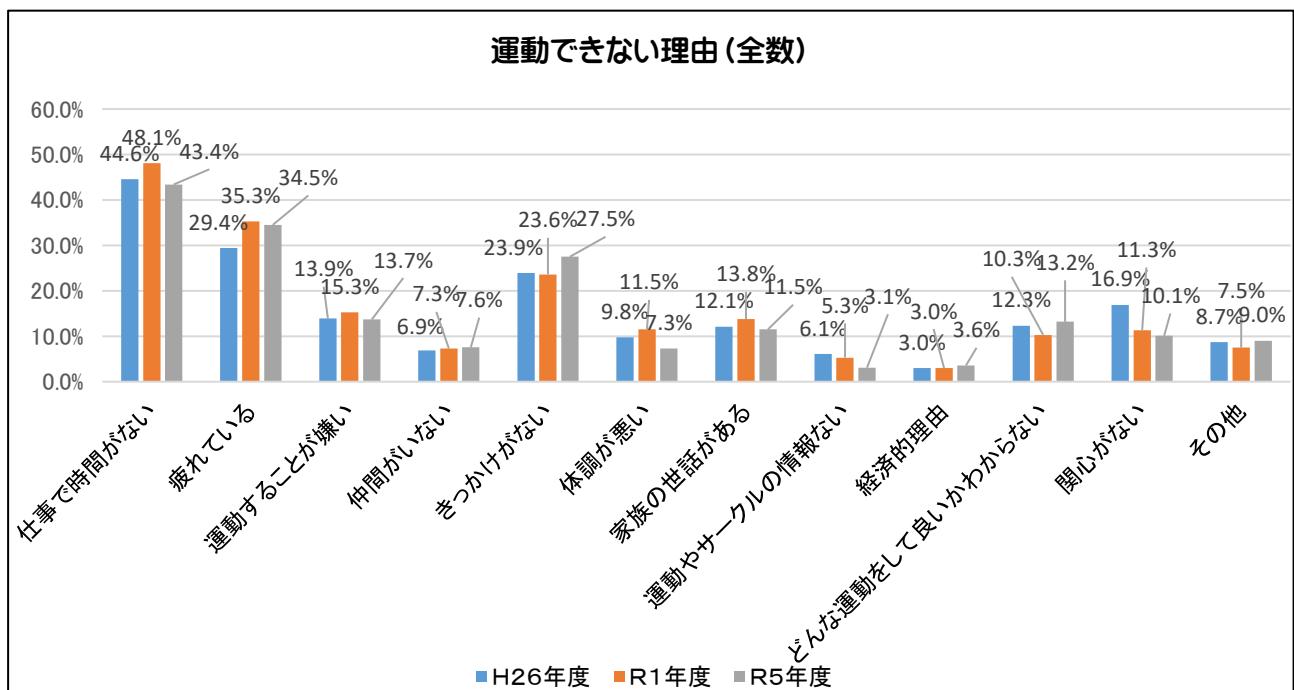
- 1日30分以上・週2日以上の「運動習慣のある人」は全体で27.7%で、平成26年度と比べると、1.3ポイント高くなっていますが、3割未満に留まっています。また、年代別では20代～50代は60～70代と比べて運動習慣のある人が少なく、男女別では女性は男性に比べて運動習慣のある人が少ない傾向です。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

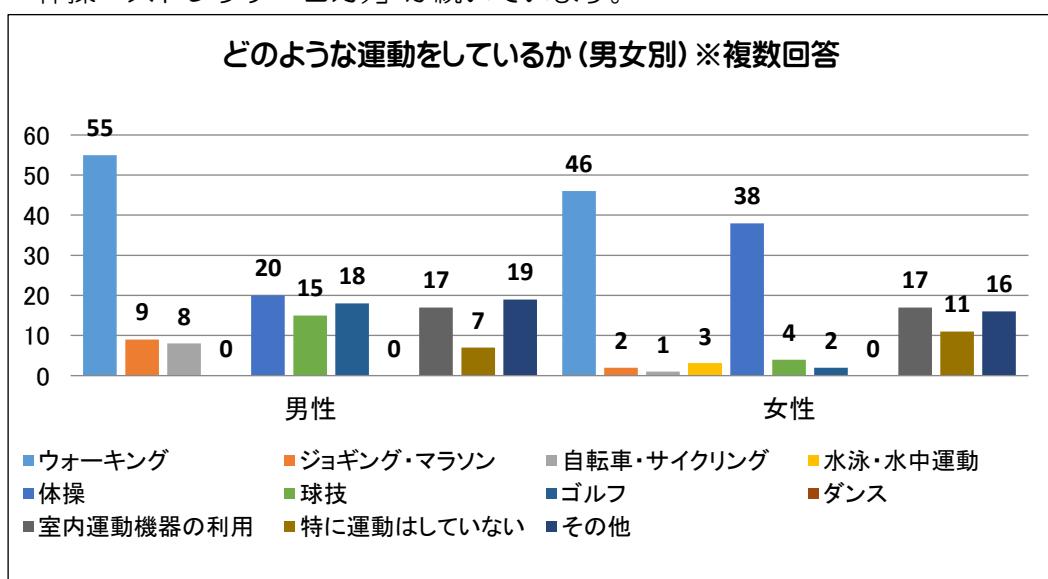
●令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」では、日常生活において、1日60分以上の身体活動（運動や掃除、庭仕事等の生活活動）を「行っている」回答した人の割合は47.6%で、「行っていない」は52.4%となっていました。

●「運動習慣がない」人の運動できない理由としては、「仕事で時間がない」「疲れている」「きっかけがない」が多く、男女別でみても同様の回答傾向となっていますが、女性では次いで「運動することが嫌い」「家族の世話がある」が挙げられていました。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

●「運動習慣がある」人の運動内容は、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。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

ヘルシーコラム No. 3

～プラスティン
～+10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～

④歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取り組みが必要となっています。

現 状

- 令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」では、「1日の歯磨き回数」は、「1日2回」が50.4%と一番多く、次に「3回以上」が26.7%となっています。「1日1回」「ほとんど磨かない」人は22.9%であり、口腔内の清潔が保たれていないリスクがうかがえます。

1日の歯磨き回数 (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
3回以上	21.0%	27.8%	26.7%
2回	53.4%	50.9%	50.4%
1回	23.9%	20.8%	21.1%
ほとんど磨かない	1.7%	0.5%	1.8%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

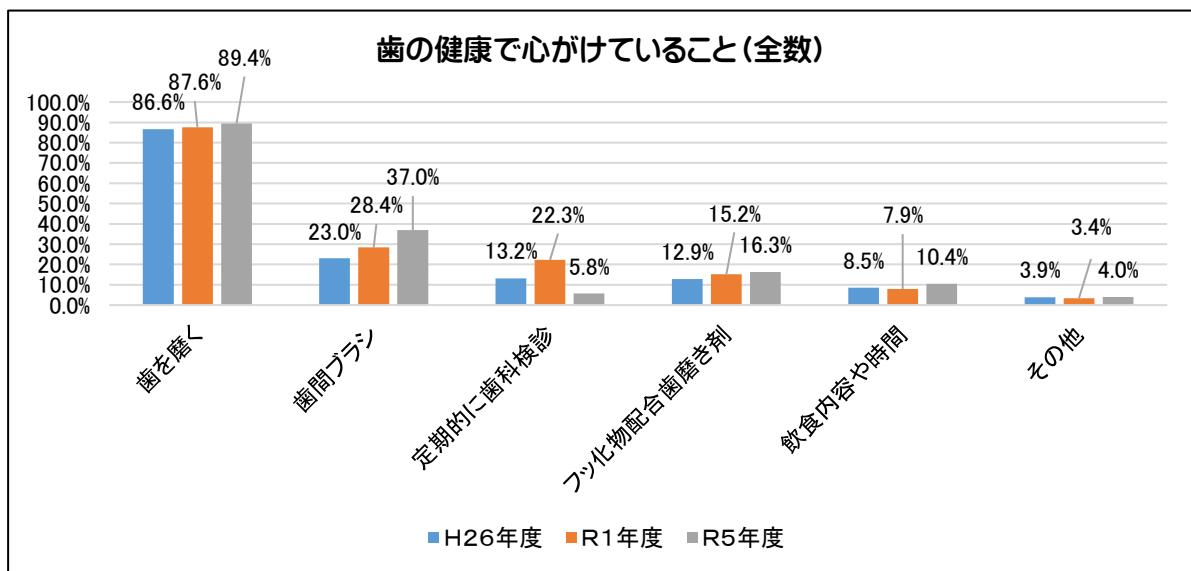
- 8020運動*の認知度は、56.5%です。

8020運動を 知っているか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
知っている	52.4%	55.4%	56.5%
知らない	47.6%	44.6%	43.5%

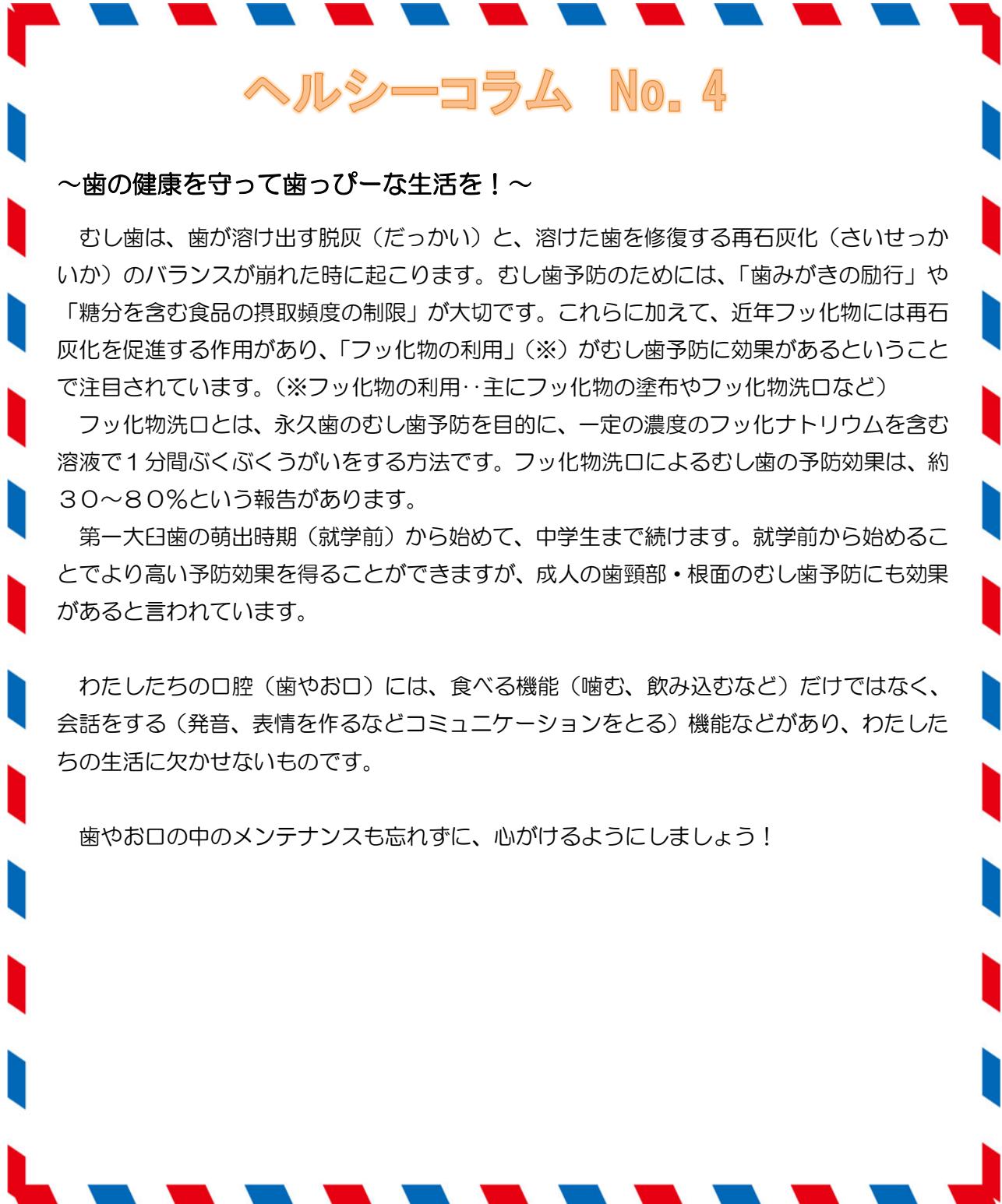
※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

*「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」が最も多く、「定期的に歯科検診を受けている」は5.8%と低い状況です。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」



ヘルシーコラム No. 4

～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。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！

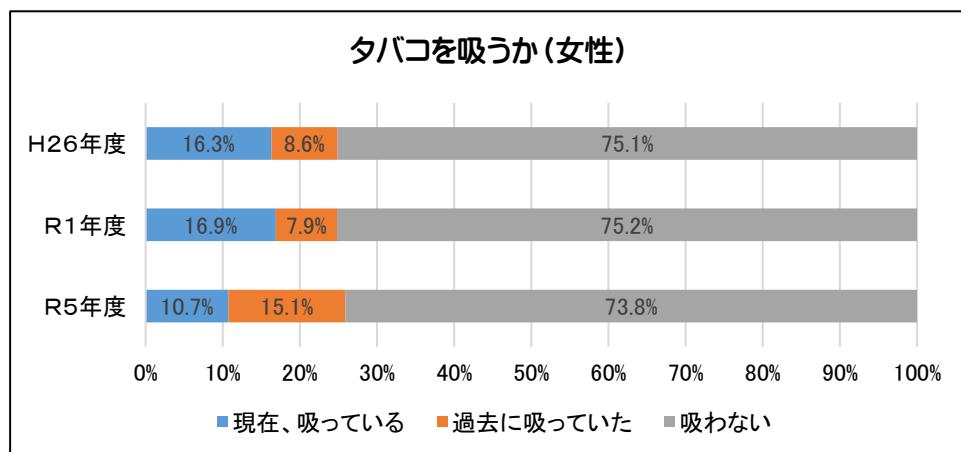
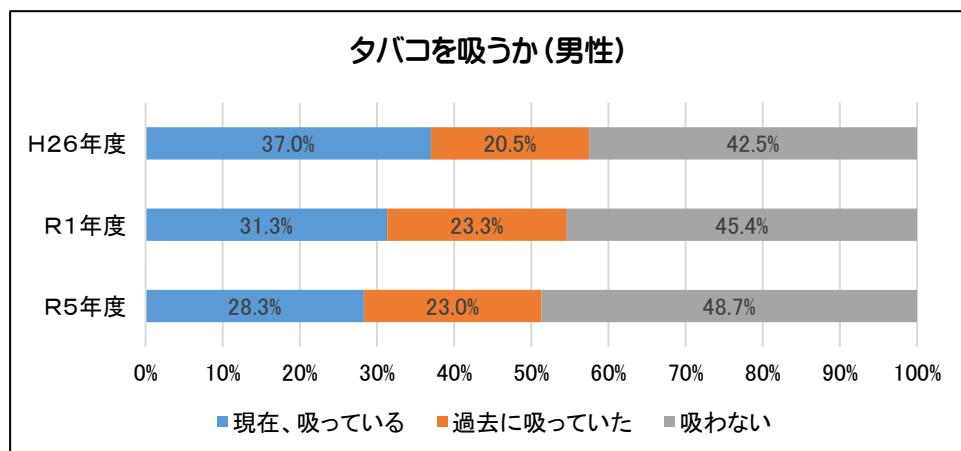
⑤たばこ・アルコール

たばこ消費量は近年減少傾向ですが、過去のたばこ消費による長期的な健康影響と急速な高齢化により、たばこ関連疾患による死亡数は年々増加しており、国の年間死者数のうち、喫煙者本人の喫煙による年間の超過死亡数は約19万人と報告されています。たばこ消費を継続的に減少させることによって、日本人の死因の第一位であるがんをはじめとした喫煙関連疾患による超過死亡と超過医療費、経済的損失等を将来的に確実に減少させることができます。

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連する。加えて、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連します。20歳未満の者や保護者、妊婦に対しても、関係機関と連携し、飲酒による健康影響等について、引き続き、普及啓発を行うことが必要です。

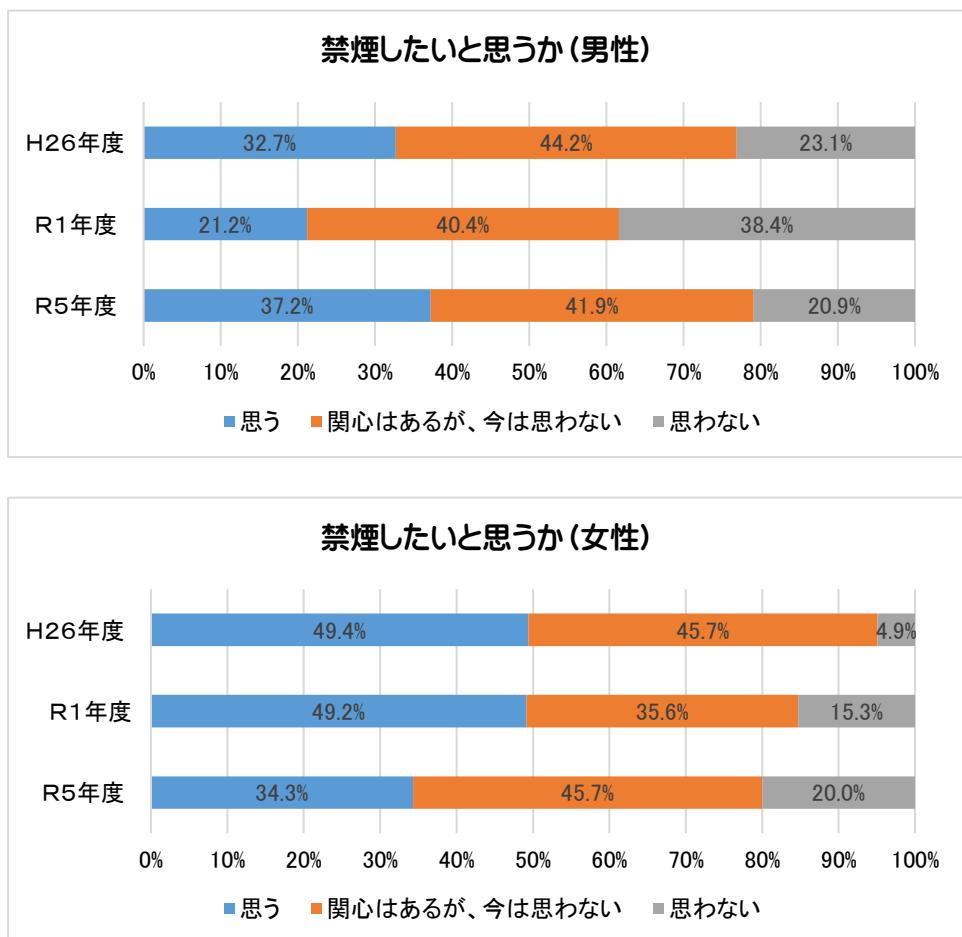
現 状

- アンケートでは、男女ともに現在喫煙している人の割合は減少しており、令和4年国民生活基礎調査による国（男性25.4%、女性7.7%）や北海道（男性28.1%、女性13.2%）と比べると、全国よりは高いものの、北海道と同程度の割合となっています。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

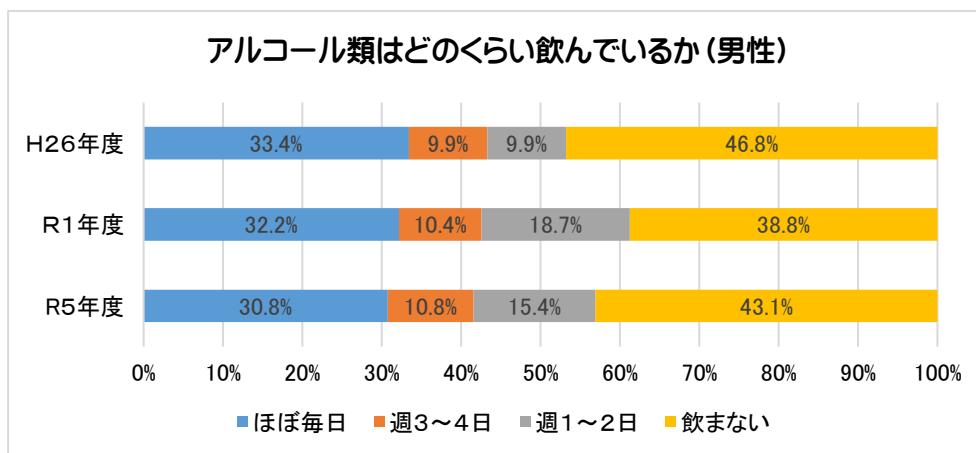
- 「禁煙したいと思うか」では、現在喫煙している人の 36.4%が禁煙の意思があると回答しました。また、男女別では、女性よりも男性の方が禁煙の意思がある人の割合が高くなっています。



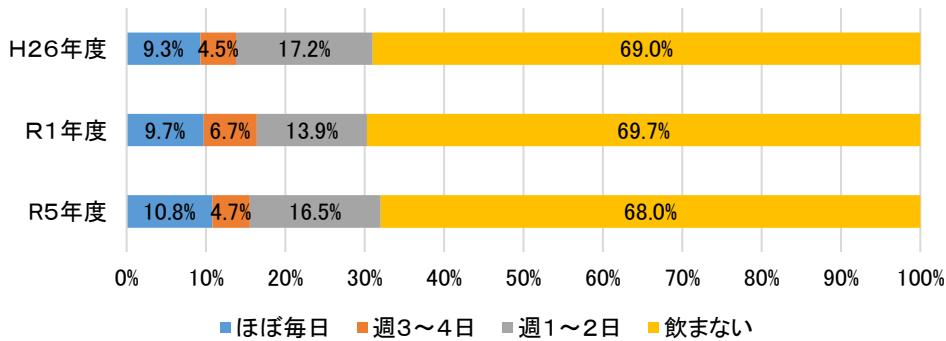
※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

● 男性のアルコール類摂取については、「ほぼ毎日」が 30.8%、「週3～4回」が 10.8%、「週1～2回」が 15.4%であり、合わせると 57.0%が定期的に摂取していると回答し、平成 26 年度と比べると、3.8 ポイント高くなっています。

女性のアルコール類摂取については、「ほぼ毎日」が 10.8%、「週3～4回」が 4.7%、「週1～2回」が 16.5%であり、合わせると 32.0%が定期的に摂取していると回答し、平成 26 年度と比べると、1.0 ポイント高くなっています。



アルコール類はどのくらい飲んでいるか(女性)



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

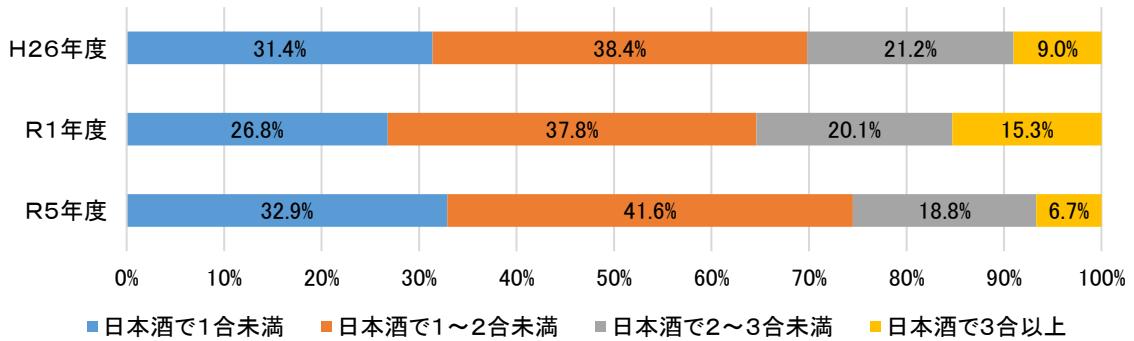
- アルコール類を定期的に摂取する人のうち、生活習慣病のリスクを高める量※の飲酒（男性で日本酒2合相当以上、女性で日本酒1合相当以上※）の割合は男性25.5%、女性49.9%となっています。これは、令和元年度国民健康・栄養調査による全国値（男性14.9%、女性9.1%）と比べて、男女ともに高い割合となっています。

※1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

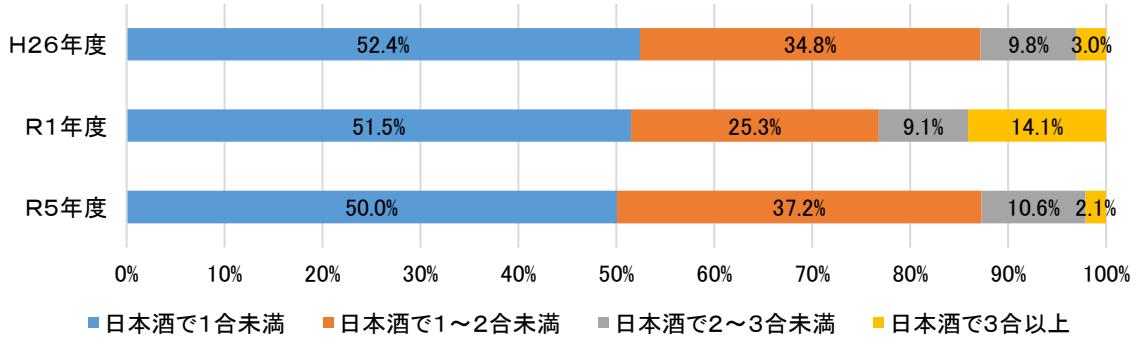
※日本酒1合(180ml)は各種アルコール飲料に換算すると、ビールでは中びん1本(500ml)、

　　ウィスキーダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)、ワイン1/4本(180ml)、缶チューハイロング缶1缶(500ml)

1日に飲むアルコール量の程度(男性)



1日に飲むアルコール量の程度(女性)



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

ヘルシーコラム No. 5

～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」と考えるようとする
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. 6

～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 薬と一緒に危険です
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

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に影響します。

また、日々の生活においては、睡眠や余暇が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないです。特に、睡眠不足は重要であり、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

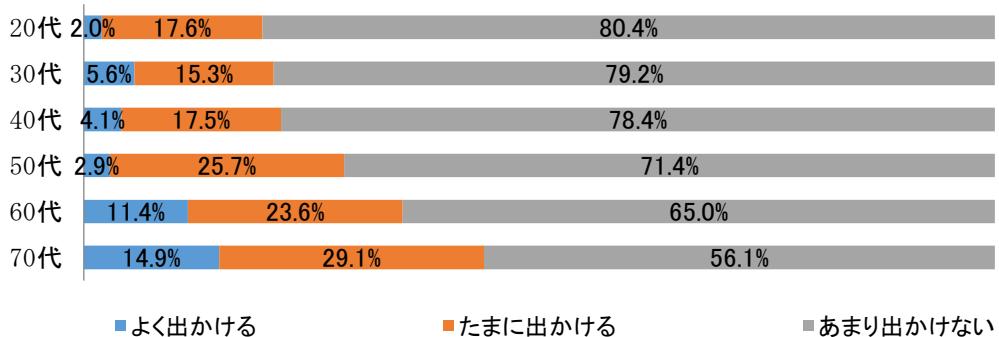
現 状

- 令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」では、「町会等の行事、サークル、地域のイベント等にでかけたりするか」に対して、「よく出かける」が8.2%であり、低い状況です。新型コロナウイルス感染症の影響により町内会等の活動も縮小している可能性があるため、通いの場等の整備、居場所づくりを引き続き整えていくことが重要です。

町会等の行事・サークル・地域のイベントに出かけるか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
よく出かける	12.6%	13.2%	8.2%
たまに出かける	28.7%	31.8%	22.8%
あまり出かけない	58.7%	55.0%	69.0%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

町会等の行事・サークル・地域の
イベントに出かけるか(年代別)

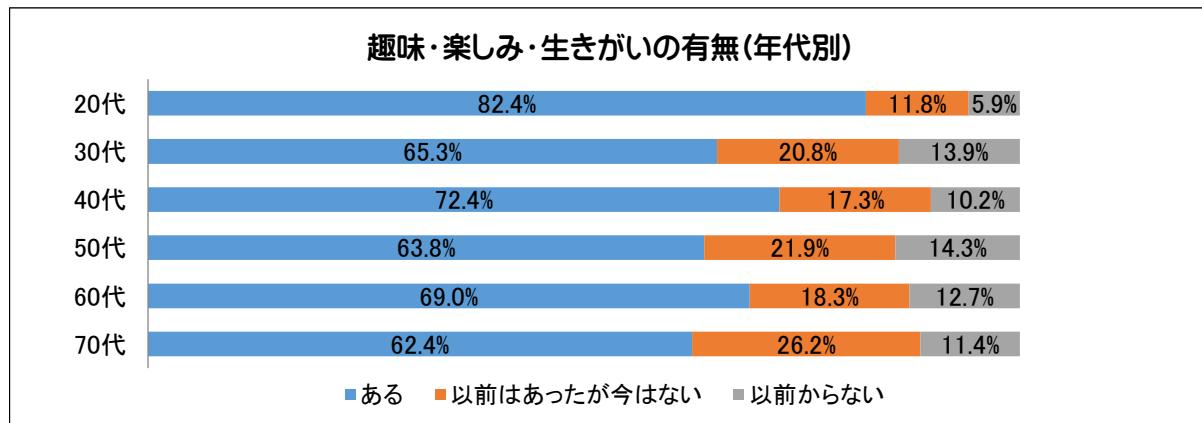


※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「趣味や楽しみ、生きがいについて」では、「ある」と回答した人が67.7%です。年代別でみると、20代が一番高く82.4%の方が「ある」と回答しています。

趣味・楽しみ・生きがいの有無(全数)	H26年度	R1年度	R5年度
ある	67.2%	65.7%	67.7%
以前はあったが今はない	20.1%	24.0%	20.4%
以前からない	12.7%	10.3%	12.7%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」



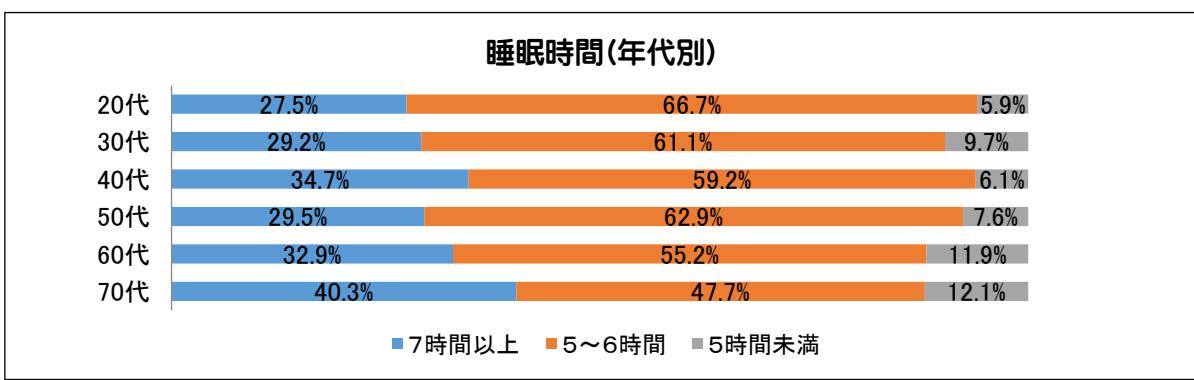
※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「1日の睡眠時間」は、「5~6時間」が57.0%で最も多い状況です。

年代別でみると70代の「5時間未満」が12.1%であり、他の年代より睡眠時間の短い人の割合が多い状況です。

睡眠時間(全数)	H26年度	R1年度	R5年度
7時間以上	39.6%	35.0%	33.5%
5~6時間	52.9%	55.0%	57.0%
5時間未満	58.7%	10.0%	9.5%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」



※令和5年度根室市「健康づくりのためのアンケート」

- 「普段とっている睡眠で休養がとれていると思いますか」では、「十分とれている」が17.1%、「おおむねとれている」が53.3%であり、約7割の人が普段とっている睡眠で休養がとれていると感じています。

休養がとれていると思うか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
十分とれている	20.5%	15.9%	17.1%
おおむねとれている	54.4%	56.5%	53.3%
あまりとれていない	21.5%	24.9%	26.7%
まったくとれていない	3.6%	2.7%	2.9%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「最近ストレスを感じますか」では、「よく感じる」「多少感じる」を合わせると71.5%であり、多くの市民が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。

ストレスを感じるか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
よく感じる	25.2%	21.7%	19.7%
多少感じる	48.5%	50.7%	50.8%
あまり感じない	20.7%	24.0%	23.7%
ほとんど感じない	5.6%	3.6%	5.7%

※令和5年度「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いますか」では、「十分できている」「おおむねできている」を合わせると68.3%がストレス解消出来ている状況です。しかし、「あまり出来ていない」「まったくできていない」人は25.7%でありストレスを解消できずに生活している人もいる状況です。

ストレス解消できていると 思いますか (全数)	H26年度	R1年度	R5年度
十分できている	6.7%	5.5%	7.8%
おおむねできている	54.1%	57.7%	60.5%
あまりできていない	25.8%	22.2%	20.8%
まったくできていない	3.7%	4.5%	4.9%
わからない	9.7%	10.1%	6.0%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「ストレスを感じるとき、どのように対処しますか」では、「睡眠・休養」が36.9%で最も多く、次いで「趣味」「テレビ」と続いています。

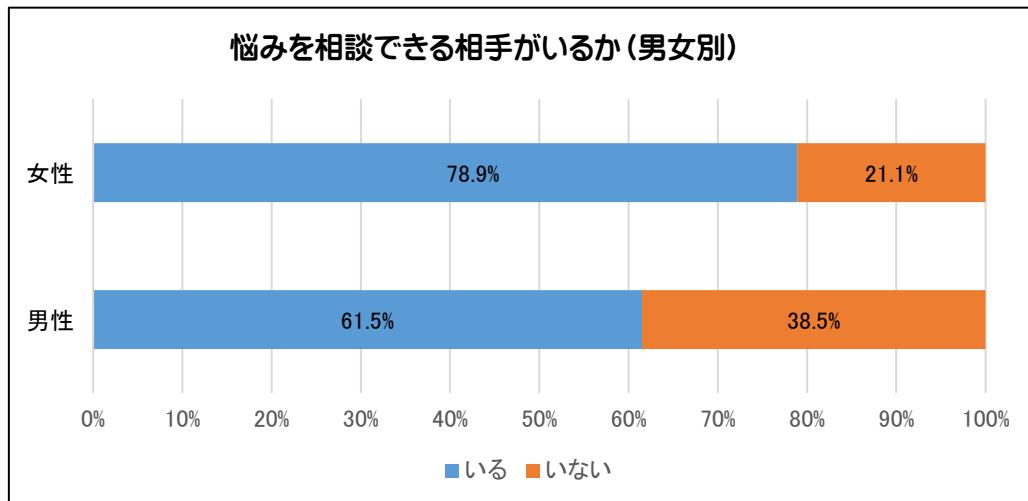
ストレスの対処法（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
趣味	32.7%	34.1%	31.7%
飲酒	17.9%	16.3%	15.7%
おしゃべり	27.2%	22.9%	22.3%
睡眠・休養	35.8%	36.9%	36.9%
テレビ	22.3%	23.2%	24.8%
食べる	14.5%	13.8%	16.0%
喫煙	9.0%	7.7%	7.4%
その他	7.1%	5.5%	7.2%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「ストレスや悩みで困ったとき、相談できる相手がいますか」では、70.8%が「相談できる相手がいる」と回答していますが、男女で比べると、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る状況です。

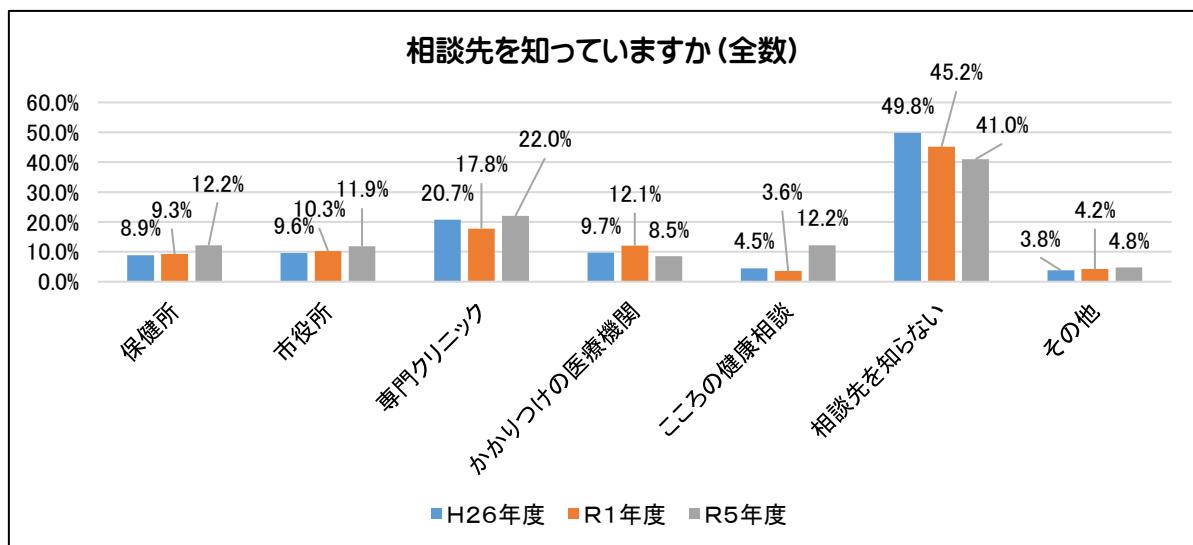
悩みを相談できる相手がいるか（全数）	H26年度	R1年度	R5年度
いる	69.2%	71.0%	70.8%
いない	30.8%	29.0%	29.2%

※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」



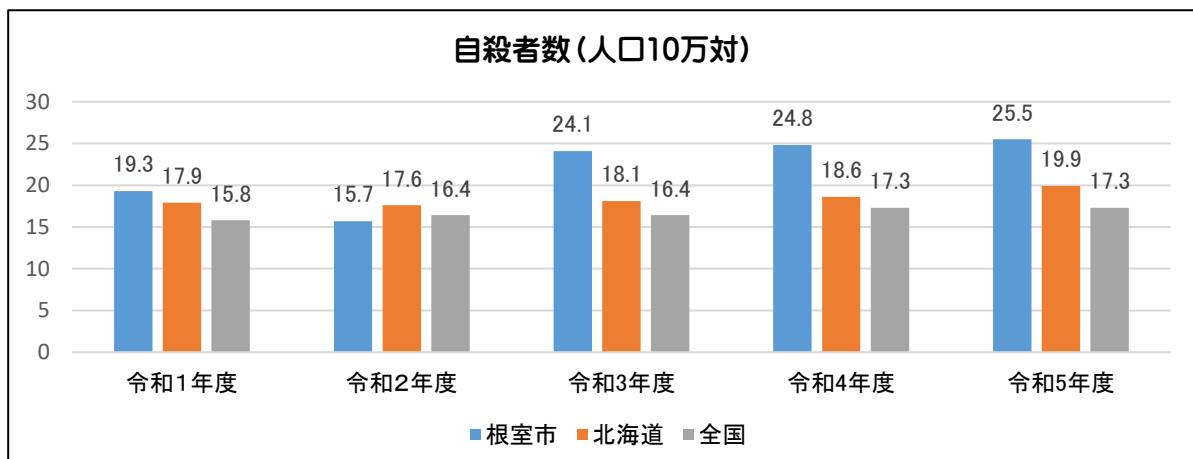
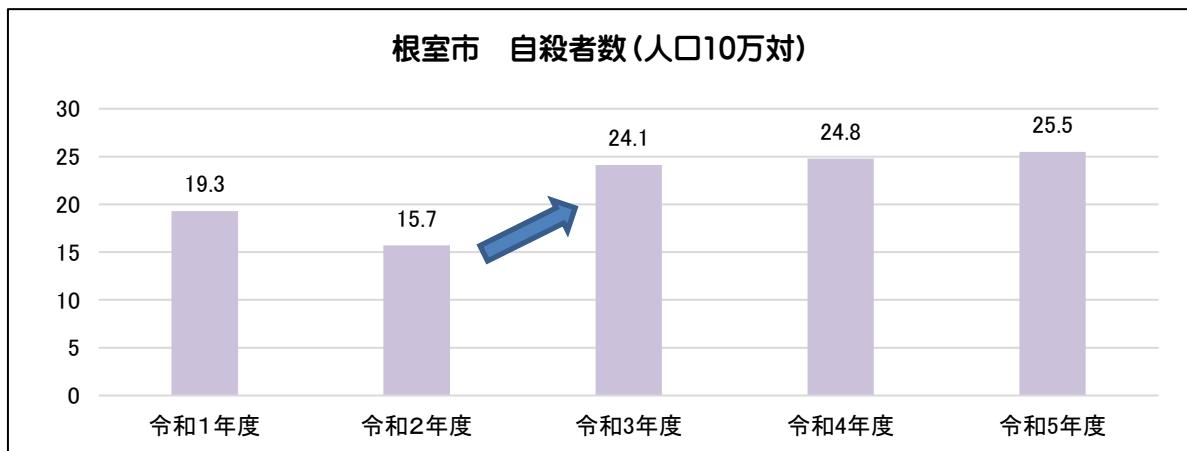
※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 「ストレスや悩みがあるとき、相談先として知っている窓口はどこですか」では、「相談先を知らない」が41.0%であり、引き続き相談先の周知を継続的にしていくことが必要です。



※令和5年度「根室市健康づくりのためのアンケート」

- 根室市の自殺者数*は、令和2年度から令和3年度にかけて自殺者数が高くなっています。全道・全国と比べても令和3年度を境にして高い状況が継続しています。



※厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基準資料（令和3年度～令和5年度）」

令和5年自殺日集計 A5表（県・自殺日・住居日）、A7表（市町村・自殺日・住居日）

*自殺者数とは、自殺者の実人数を当該地方公共団体の人口で除し、これを10万人当たりの数値に換算したもの。

ヘルシーコラム No. 7

～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

⑦ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり

健康課題や健康状況は、性別やライフステージ（乳幼児期、青壯年期、高齢期等の人の生涯における各段階）ごとに異なります。また、幼少期からの生活習慣や社会環境は、成長してからの健康状態や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があり、胎児期から成人期、高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ*）の観点を取り入れることが重要です。

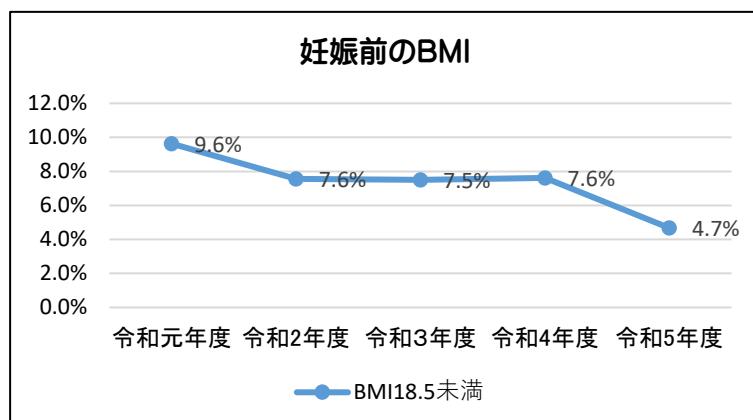
用語説明

*ライフコースアプローチとは、胎児期から成人期、高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

現 状

【妊娠期及び乳児期の健康】

- 若年女性のやせについて、根室市では4ヵ月児健診を受診した児の母を対象にアンケートをとっており、BMI18.5未満の人が10%を下回って推移しています。

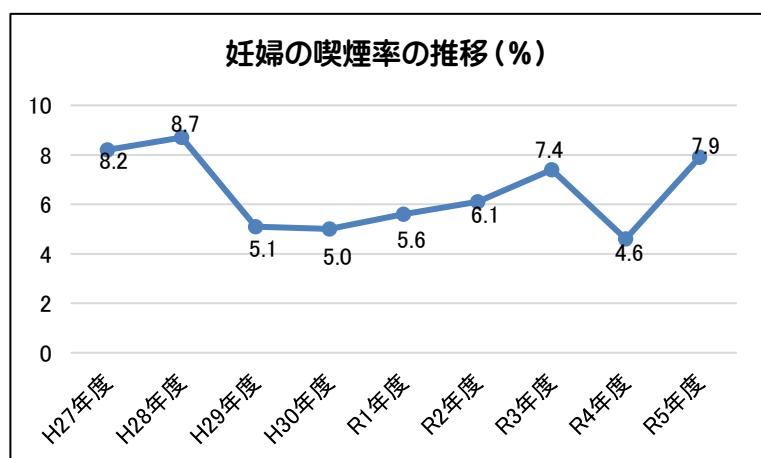


※根室市4ヵ月児健診統計資料

参考:健康日本21(第三次)指標

指標	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	18.1%

- 妊婦の喫煙率は年度ごとにバラつきがありますが増加傾向であり、国の現状値と比較して高い状況です。



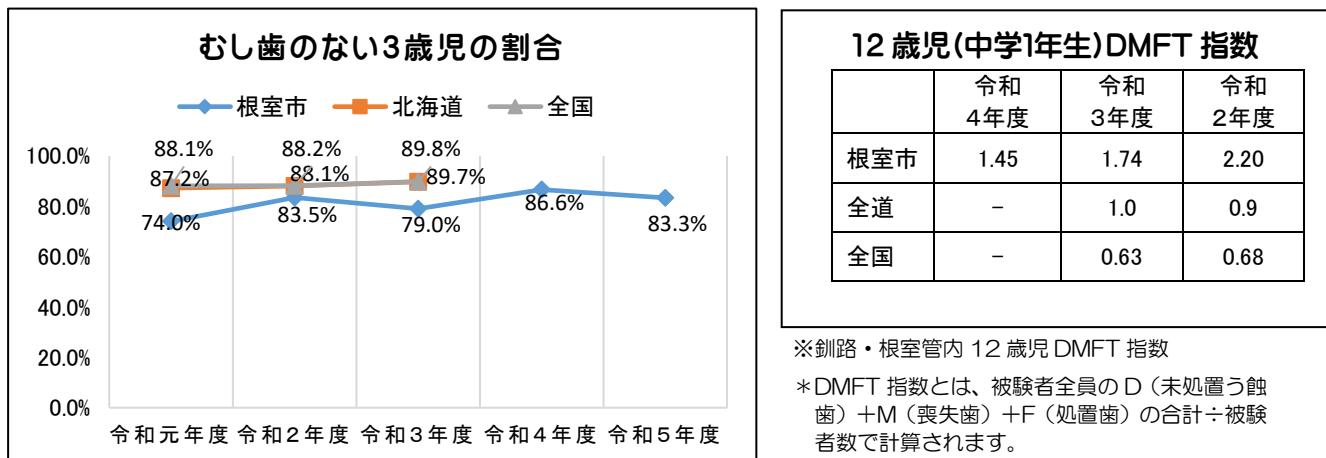
※根室市妊娠届時統計資料

参考:健康日本21(第三次)指標

指標	妊婦の喫煙率
データソース	こども家庭庁母子保健課調査
現状値	1.9%

【幼児期から学齢期の健康】

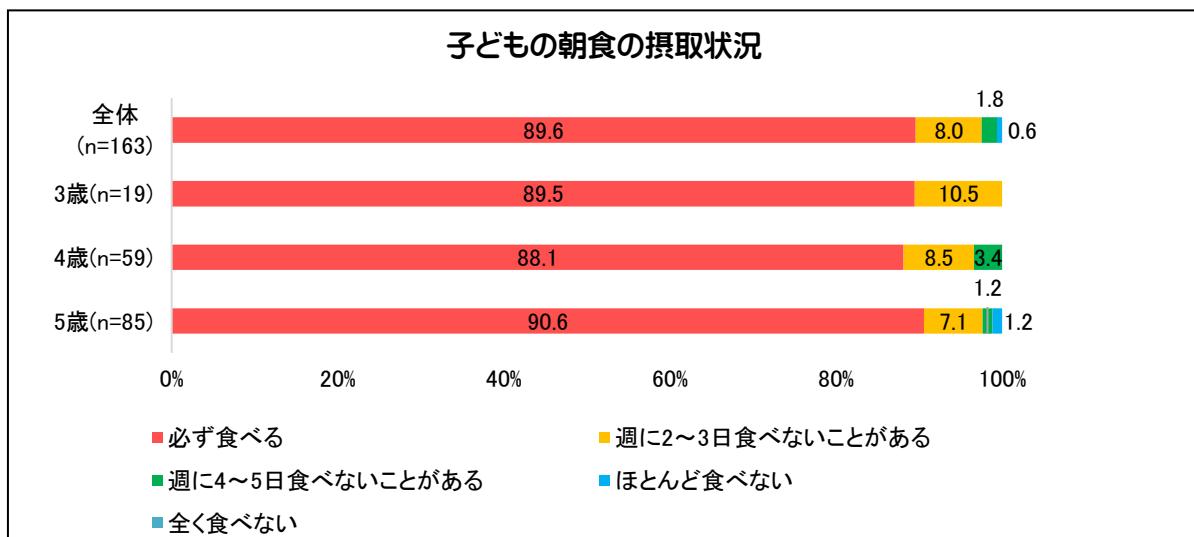
- 根室市のむし歯のない3歳児の割合は増加傾向ですが、北海道や全国と比べるとむし歯のない3歳児が少ない傾向です。また、12歳児のむし歯数（DMFT指數*）をみると、北海道や全国と比べてむし歯が多く、幼児期から学齢期へ、継続してむし歯予防の課題がみられます。



【令和5年度食育アンケート報告書（市内の幼稚園・保育園・保育所に通う3歳以上の園児の保護者対象）】

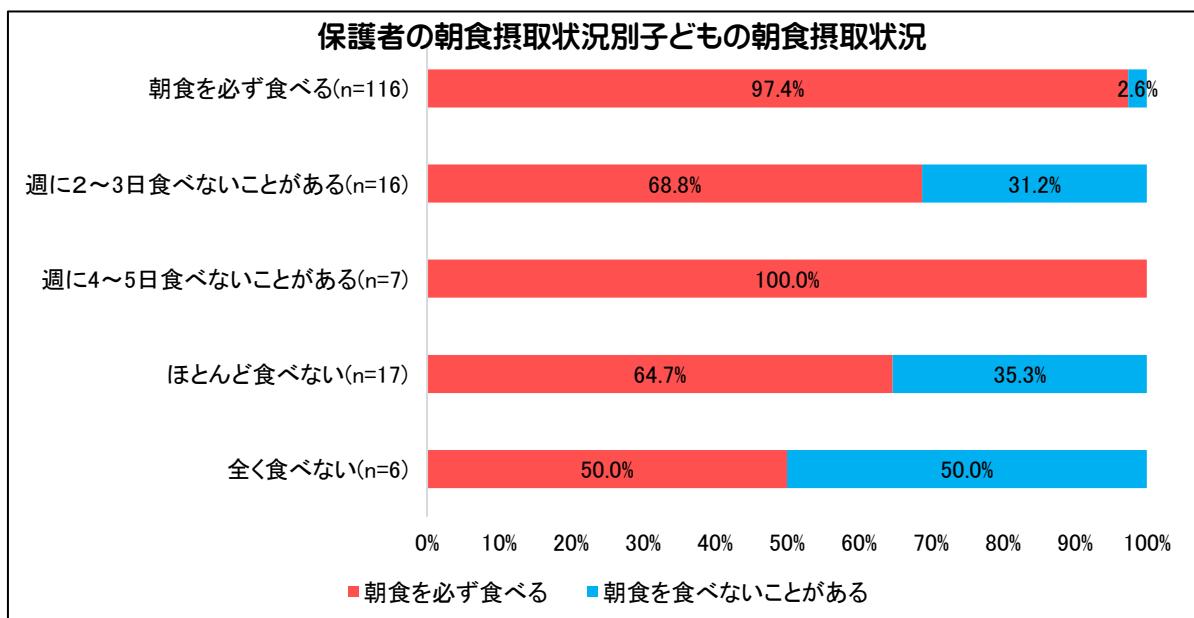
- 子どもの朝食習慣について、朝食を必ず食べる割合は全体で89.6%であり、年齢別で大きな差はみられませんでした。また、令和4年度のアンケート結果（91.2%）と比較して1.6ポイントの減少でしたが、経年的に大きな差はない状況です。

厚生労働省が平成27年度に実施した乳幼児栄養調査（対象児の年齢：2-6歳）では、「朝食を必ず食べる」と回答した割合は93.3%と報告されており、全国調査と比較しても大きな差はありませんでした。



※令和5年度食育アンケート報告書

- 保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した群と比較して、「週に2~3日食べないことがある」・「ほとんど食べない」・「全く食べない」と回答した群では、朝食を必ず食べる子どもの割合が低くなっています。これは、厚生労働省の平成27年度乳幼児栄養調査と同様の傾向であり、子どもの朝食習慣を改善させるためには、保護者の朝食習慣の改善も必要であることが示唆されています。

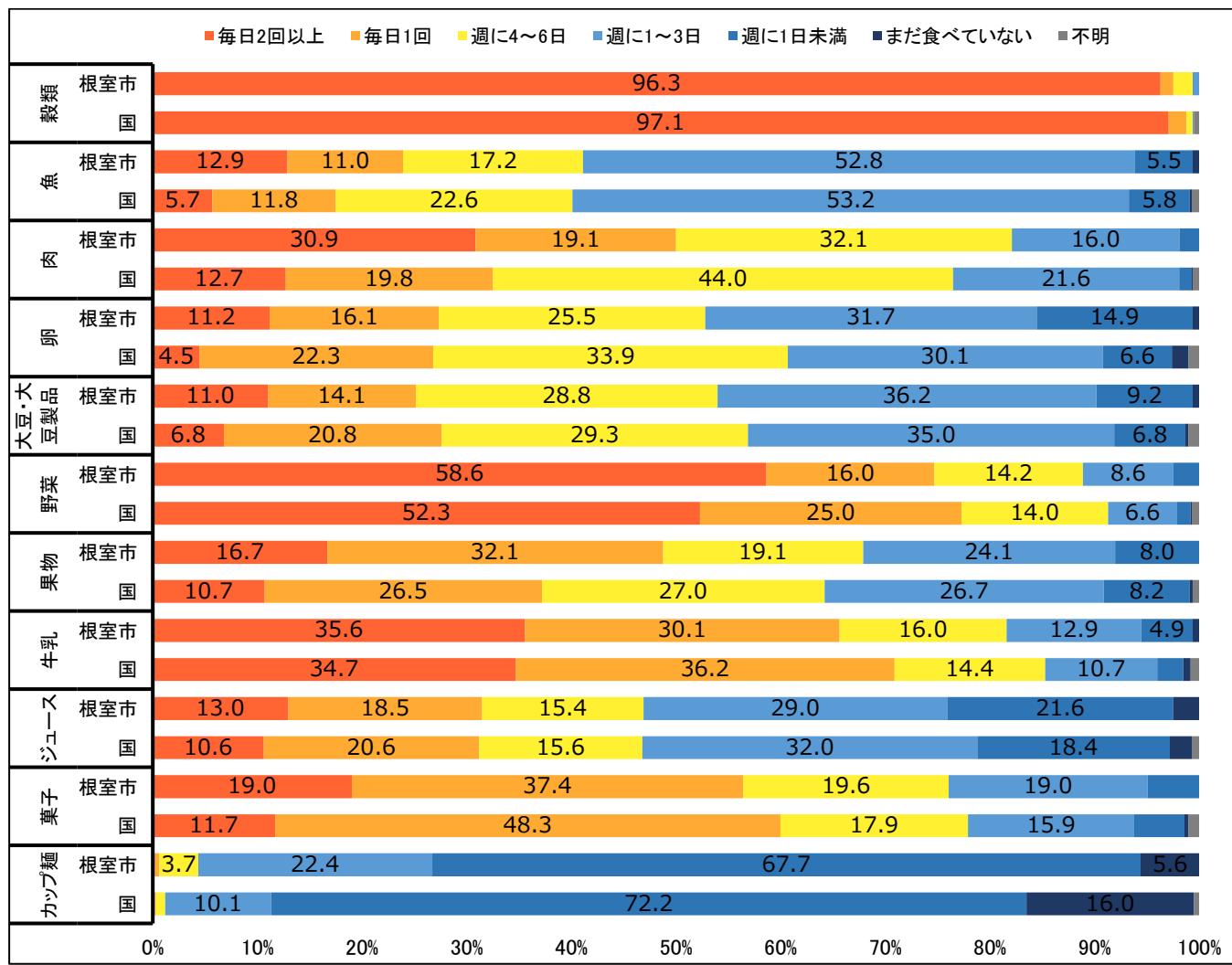


※令和5年度食育アンケート報告書

●子どもの主要食物摂取頻度について、根室市は国と比較して、穀類以外の食物で「毎日2回以上」と回答した割合が高く、特に魚・肉・卵では2倍以上でした。

また、菓子を「毎日2回以上」と回答した割合は19.0%と約5人に1人が毎日2回以上の菓子摂取があること、カップ麺を「週に1~3日」以上と回答した割合が国と比較して2倍以上であり、手軽に食べられる食物の利用頻度が高いことも明らかとなりました。

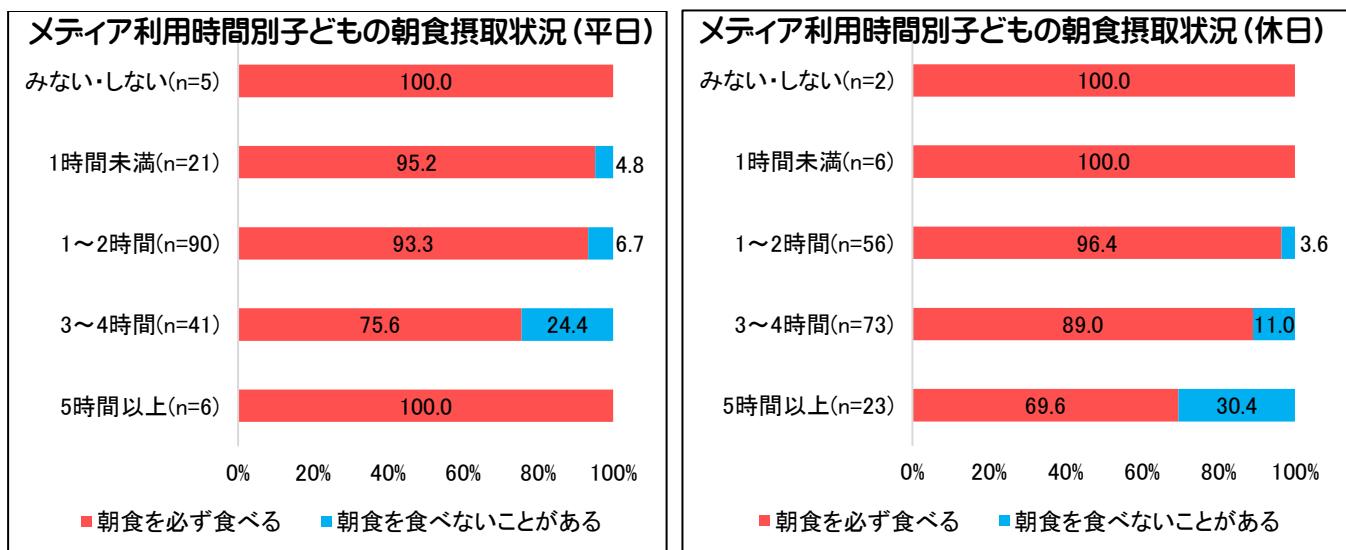
ただし、比較対象としている厚生労働省の平成27年度乳幼児栄養調査(対象児の年齢:2~6歳)は対象児に2歳児が含まれており、本アンケート調査の対象児と比較してまだ食べたことのない食物がある子どもが多い可能性があることから、摂取頻度の差が生まれた可能性もあることに留意する必要があります。



※令和5年度食育アンケート報告書

- メディア利用時間が長いほど、平日・休日ともに「朝食を食べないことがある」割合が高くなる傾向がみられました。

農林水産省が小学生を対象に実施した調査では、起床時刻が遅いほど朝食を欠食する児童が多かったとの報告があります。本アンケート調査では、起床・就寝時間別のサンプルサイズが小さく検討が難しいところではありますですが、本アンケートにおいてもメディア利用時間が長いほど起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられたため、メディア利用による起床・就寝時間が朝食習慣に間接的に関連している可能性があります。



※令和5年度食育アンケート報告書

【高齢者の健康】

- 根室市（国保被保険者）の令和4年度の平均余命*は、男性で79.6年、女性で86.4年となり平均余命*と平均自立期間**の差は、男性1.1年、女性で2.7年となっています。

平均余命と平均自立期間の推移（再掲）

	男性			女性		
	平均余命 (年)*	平均自立期間 (年)*	差(年)	平均余命 (年)*	平均自立期間 (年)*	差(年)
平成30年度	79.8	78.6	1.2	85.7	83.3	2.4
令和1年度	79.1	78.1	1.0	85.1	82.7	2.4
令和2年度	79.2	78.1	1.1	85.4	82.7	2.7
令和3年度	79.5	78.4	1.1	85.6	82.9	2.7
令和4年度	79.6	78.5	1.1	86.4	83.7	2.7

※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022 02 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成30年度（累計）から令和4年度（累計）

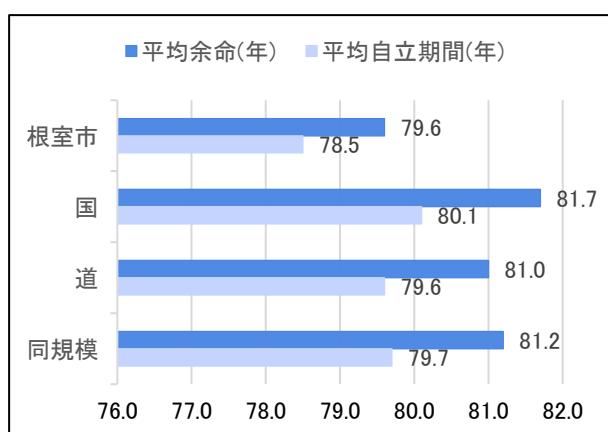
用語説明

- *「平均余命」及び「平均自立期間」は、「平均寿命」とは更新頻度及び算出にあたって使用する統計情報が異なる。「平均余命」は、ある年齢の人々が、その後何年生きられるという期待値を指し、平均自立期間の比較対象の値として、ここでは0歳時点の平均余命を示すこととする
- 「平均自立期間」は、「日常生活活動が自立している期間の平均」（要介護2・3・4・5を除く期間）を指標とした寿命を算出し、平均自立期間と呼称している。

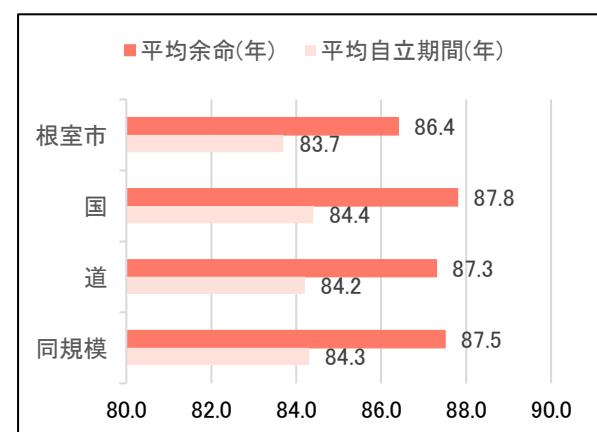
（健康寿命の指標となる「日常生活に制限のない期間の平均」は国民生活基礎調査で3年ごとに公表されるが、測定が自己申告となっているためサンプルの選定次第で結果の偏りが発生するといった課題が指摘されたため、新たな補完指標としてKDBシステムによるデータを採用）

平均余命*・平均自立期間*

●男性



●女性



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022 02 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成30年度（累計）から令和4年度（累計）

用語説明

- *「平均余命」及び「平均自立期間」は、「平均寿命」とは更新頻度及び算出にあたって使用する統計情報が異なる。「平均余命」は、ある年齢の人々が、その後何年生きられるという期待値を指し、平均自立期間の比較対象の値として、ここでは0歳時点の平均余命を示すこととする
- 「平均自立期間」は、「日常生活活動が自立している期間の平均」（要介護2・3・4・5を除く期間）を指標とした寿命を算出し、平均自立期間と呼称している。

●要支援・要介護認定者数は、年々増加しています。経年にみると要支援認定者（要支援1・2）の割合と人数が増えている状況です。

要支援・要介護認定者の有病状況をみると、心臓病、高血圧症、筋・骨格関連疾患が多く、全道、全国と同様に上位を占めています。また、根室市では糖尿病の有病状況が39.9%となっており、全道、全国と比べて1.6倍高くなっています。

要支援・要介護認定者数（第1号被保険者）

（単位：人）

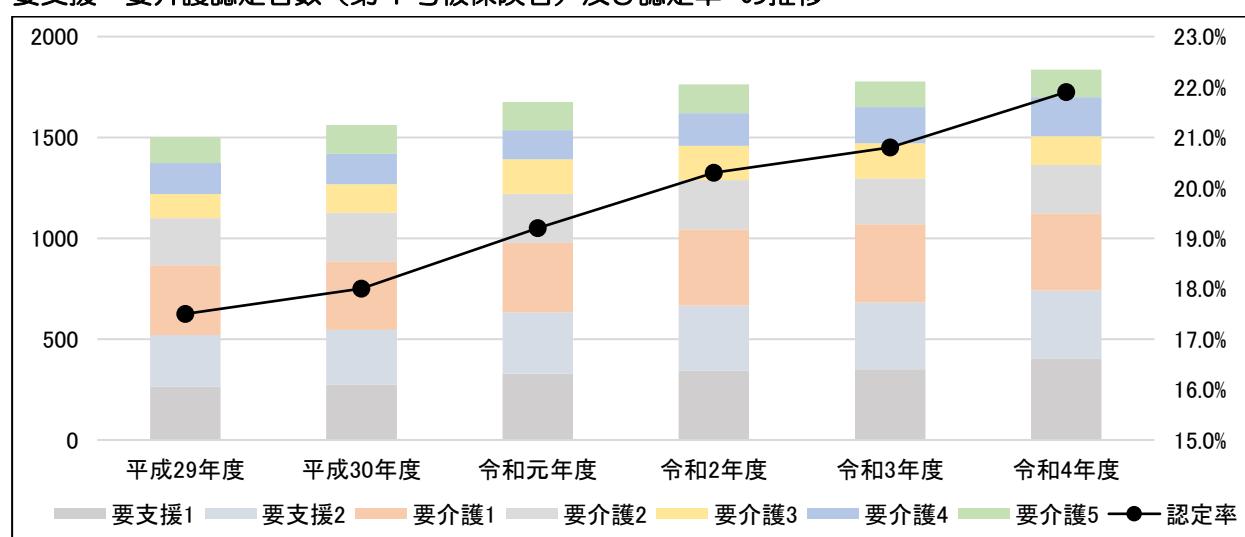
区分	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
要支援1	265(17.7%)	275(17.6%)	328(19.6%)	344(19.5%)	351(19.8%)	404(22.0%)
要支援2	256(17.0%)	271(17.4%)	305(18.2%)	322(18.3%)	331(18.6%)	337(18.4%)
計	521(34.7%)	546(35.0%)	633(37.8%)	666(37.8%)	682(38.4%)	741(40.4%)
要介護1	345(23.0%)	339(21.7%)	345(20.6%)	378(21.5%)	388(21.8%)	383(20.9%)
要介護2	234(15.6%)	242(15.5%)	243(14.5%)	244(13.8%)	227(12.8%)	239(13.0%)
要介護3	124(8.3%)	141(9.0%)	170(10.1%)	170(9.6%)	174(9.8%)	143(7.8%)
要介護4	149(9.9%)	151(9.7%)	145(8.6%)	162(9.2%)	179(10.1%)	194(10.5%)
要介護5	128(8.5%)	143(9.1%)	140(8.4%)	143(8.1%)	127(7.1%)	136(7.4%)
計	980(65.3%)	1,016(65.0%)	1,043(62.2%)	1,097(62.2%)	1,095(61.6%)	1,095(59.6%)
合計	1,501(100%)	1,562(100%)	1,676(100%)	1,763(100%)	1,777(100%)	1,836(100%)

要介護(要支援) 認定率*	17.5%	18.0%	19.2%	20.3%	20.8%	21.8%

* 介護保険事業状況報告(各年度9月末)

* 根室市高齢者保健福祉計画 根室市介護保険事業計画 第9期

要支援・要介護認定者数（第1号被保険者）及び認定率*の推移

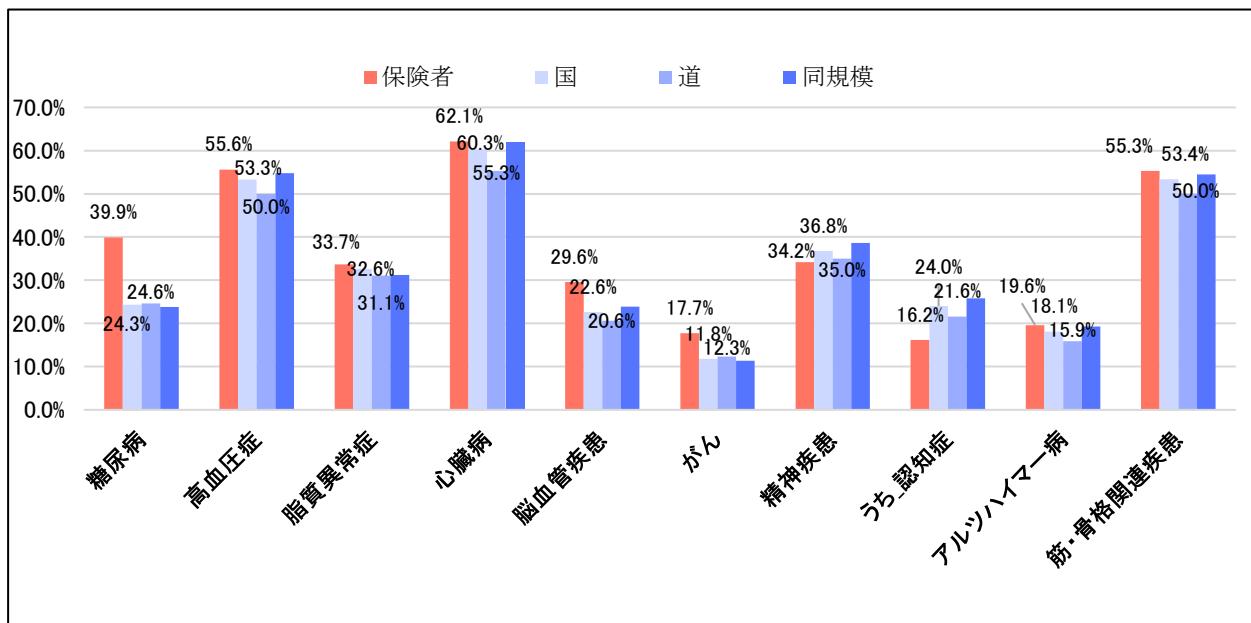


*根室市高齢者保健福祉計画 根室市介護保険事業計画 第9期

用語説明

*要支援・要介護認定率は、第1号被保険者（65歳以上の方）のうち、要介護や要支援の認定を受けている方の割合

要支援・要介護認定者の有病状況



※KDB Expander AO15 帳票_データヘルス計画_2022 8 (図表)

KDB 帳票 S21001-地域の全体像の把握平成 30 年度 (累計) から令和 04 年度 (累計)

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. 生活習慣を見直し、より健やかな生活と、病気の発症予防・重症化予防を目指す

健康寿命を延伸し健やかな生活を継続するために、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。

また、生活習慣病やがんは、その予防や発症・治療すべての経過を通じて、相互に日常生活と影響し合うものです。まずは、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。

2. 健康を支え合い、安心できる社会環境の整備

健康づくりを推進するために、個人が健康を意識して行動することに加え、個人を取り巻く社会環境の質を向上することが重要です。

行政、企業、地域社会等が連携し、市民が安心して健康づくりや健康増進のための活動を継続できるような環境づくりを推進します。

3. ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり

健康状態や健康課題は、性別や年代・生活状況により異なります。

幼少期からの生活習慣や健康状態が、成長してからの健康状態や次世代の健康に影響を与える可能性があることなどから、胎児期から成人期、高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチ*の観点を取り入れ、健康づくりを推進します。

用語説明

*ライフコースアプローチとは、胎児期から成人期、高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

第4章 具体的対策と目標値

1. 生活習慣病・がん

〈目標〉

1. 生活習慣病について理解を深め、健康づくりに取り組みましょう。
2. 定期的に健康診査・がん検診を受けましょう。
3. 詳しい検査や治療が必要な時に必ず受診し、必要な治療を受けましょう。

【目標値】

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース	
	時点	数値等	数値等	数値等		
国保特定健診受診率の増加	R5 年度	16.0%	26.0% (参考:根室市国民健康保険データヘルス計画目標値R10年度)	増加	根室市国民健康保険 特定健康診査法定報告	
国保特定健診保健指導 実施率の増加	R5 年度	14.3%	46.0% (参考:根室市国民健康保険データヘルス計画目標値R10年度)	増加	根室市国民健康保険 特定健康診査法定報告	
メタボリックシンドローム の該当者及び予備群の割合 の減少	R4 年度	該当者 18.0% 予備群 9.9%	該当者 16.5% 予備群 9.0%	該当者 15.0% 予備群 8.0%	根室市国民健康保険 特定健康診査法定報告	
【新】Ⅱ度高血圧以上の者 の割合の減少 (収縮期血圧 160-179 mmHg 又は 拡張期血圧 100-109 mmHg)	R5 年度	7.1%	減少	減少	根室市国民健康保険 特定健康診査 (KDB_ExpanderAO14 帳票_特定健診有所見状況 (40~74歳)_2023)	
【新】LDLコレステロール 160 以上の者の割合の 減少	R5 年度	13.9%	減少	減少	根室市国民健康保険 特定健康診査 (KDB_ExpanderAO14 帳票_特定健診有所見状況 (40~74歳)_2023)	
【新】HbA1c7.0%以上の 者の割合の減少	R5 年度	4.3%	減少	減少	根室市国民健康保険 特定健康診査 (KDB_ExpanderAO14 帳票_特定健診有所見状況 (40~74歳)_2023)	
【新】腎不全の標準化死亡 比の減少 (SMR)	H25 ～ R4 年度	237.3	減少	減少	公益財団法人北海道 健康づくり財団統計 データ	
がん検診 受診率の 増加	①胃がん ②肺がん ③大腸がん ④子宮頸がん ⑤乳がん	R4 年度	① 8.6% ② 7.4% ③ 8.1% ④ 15.9% ⑤ 8.6%	①10.8% ②11.7% ③12.0% ④16.5% ⑤14.3%	①13.0% ②16.0% ③16.0% ④17.0% ⑤20.0%	地域保健・健康増進 事業法定報告 (北海道ホームページ: がんに関する統計・ 調査,市町村がん検診 受診率)

【市民・家庭の取り組み】

(全世代)

- 定期的に健診・がん検診を受けましょう。

- ・詳しい検査や治療が必要な時に必ず受診し、必要な治療を受けましょう。
- ・かかりつけ医を持ちましょう。
- ・体重や血圧を定期的に測り、自分の体の状態を知りましょう。
- ・規則正しい生活を心がけ、生活習慣の改善や健康づくりに取り組みましょう。

【地域の取り組み】

- ・健診・がん検診や健康づくり事業など、健康に関する取り組みに、地域で声を掛け合って参加しましょう。
- ・様々な場面で、健康に関する情報発信や普及啓発を行いましょう。

【行政の取り組み】

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康相談の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・市民の健康づくりをサポートし健康の維持・増進を図るため、健康管理や生活習慣改善等の各種健康相談に対応します。 	健康推進課
全期対象	健康教育の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。 ・ホームページ等で生活習慣病予防やがんに関する普及啓発を実施します。 	健康推進課
乳幼児期	各保育所における内科検診事業 <ul style="list-style-type: none"> ・子ども一人ひとりの発達や心身の健康状態や病気などを把握するために、各保育所において内科検診を実施します。 	こども子育て課
学童期	各学校における歯科健診事業 <ul style="list-style-type: none"> ・子ども一人ひとりの口の健康状態を把握し、早期に問題を発見して適切な対処を行うため、各学校において歯科健診を実施します。 	教育総務課
学童期	がん教育 <ul style="list-style-type: none"> ・がんについて正しく理解することができ、健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようになるため、がん教育を実施します。 	教育総務課
青壯年期～ 高齢期	健診（検診）体制の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・各種団体・企業と連携し、多くの対象者に受診してもらえる健診（検診）体制を整えます。 	健康推進課 市民課
青壯年期～ 高齢期	各種がん検診の実施と普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診を実施し、がんの早期発見と定期受診の普及啓発を図ります。 ・個別通知等により、がん検診受診勧奨を定期的に実施します。 ・がん検診要精密検査未受診者に対し、受診をうながし早期治療につなげます。 ・がん教育や講演会等の機会により、がんに関する情報提供・普及啓発を図ります。 	健康推進課

青壯年期～ 高齢期	<p>特定健康診査の実施と普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40歳以上の根室市国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査を実施し、生活習慣病の早期発見や重症化予防を図ります。 ・特定健康診査の普及啓発にあたって、受診券やはがき等の個別通知による受診勧奨等に取り組み、受診率の向上をめざします。（特定健診受診率向上対策事業） 	市民課
青壯年期～ 高齢期	<p>重症化予防事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病が重症化するリスクが高い方に対し、適切な受診勧奨及び保健指導を実施し、QOLの維持・向上をめざします。（糖尿病性腎症重症化予防プログラム） ・生活習慣病の未治療者及び治療中断者に対し受診勧奨を行い、適切な医療につながることを支援します。（生活習慣病重症化予防事業） 	市民課
青壯年期～ 高齢期	<p>保健指導の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方に対し、生活習慣病の発症および重症化予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目した保健指導を実施します。（特定保健指導） ・健康診査の結果、医療機関受診勧奨判定値に該当した方に対し、受診勧奨およびその後の受診状況確認を行い、早期治療につなげます。 ・健康診査の結果、糖代謝検査で基準値を上回った方に対し、保健指導及び必要時に受診勧奨を実施します。（糖尿病重症化予防対策事業） 	市民課
高齢期	<p>後期高齢者健康診査の実施と普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者医療の被保険者を対象に、健康診査を実施し、生活習慣病の早期発見および重症化予防、フレイル予防を図ります。 ・後期高齢者健康診査の普及啓発にあたって、受診券の個別通知による受診勧奨等に取り組み、受診率の向上をめざします。 	市民課
高齢期	<p>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健・医療・介護が一体的実施の体制を構築し、生活習慣病の重症化を防ぎ要介護状態になることを予防するために、個別的支援（ハイリスクアプローチ）や通いの場等へ積極的に関与し健康教育や健康相談（ポピュレーションアプローチ）を実施します。 	市民課 健康推進課 介護福祉課

2. 食生活・栄養

〈目標〉

- 適正体重を維持しましょう。
- 野菜を1日 350g以上（1日5皿^{※1}以上）食べましょう。
- うす味を心がけ、塩分を控えめにしましょう。
- 朝食をしっかり食べましょう。

※小鉢1皿分の野菜料理を 70g とし、1日小鉢5皿=350g の野菜摂取を目指します。

【目標値】

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース
	時点	数値等	数値等	数値等	
【新】肥満者(BMI25 以上)の割合の減少 (40~64 歳、65~74 歳)	R5 年度	40~64 歳 36.2% 65~74 歳 32.7%	減少 減少	減少 減少	根室市国民健康保険 特定健康診査 (KDB_ExpanderA014 帳票_特定健診有所見状況 (40~64 歳、65~74 歳 2023)
主食・主菜・副菜 ^{※1} を組み合わせたバランスを考えた食生活をしている人の割合の増加	R5 年度	72.3%	73.9%	75.4%	根室市健康づくりのためのアンケート
野菜を1日2回以上食べている人の割合の増加	R4 年度	39.0%	41.8%	44.5%	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	R5 年度	7.1%	6.0%	5.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
朝食を毎日食べている人の割合の増加（成人）	R5 年度	75.8%	76.9%	78.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
朝食を毎日食べる人の割合の増加（幼児）	R5 年度	89.6%	92.9%	96.2%	食育アンケート
やせている（BMI18.5 未満）女性 ^{※2} の割合の減少	R5 年度	4.7%	3.0%	2.0%	根室市4ヵ月児健診 統計資料
肥満傾向の5歳児（年長児）の割合の減少	R5 年度	12.7%	8.6%	4.5%	根室市肥満度統計資料

※1 主食：ご飯、パン、麺類等 主菜：肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理 副菜：野菜、きのこ、海藻類を使った料理
※2 女性：妊娠届のあった女性の妊娠前 BMI から集計

【市民・家庭の取り組み】

（全世代）

- 適正体重を知り、維持するために定期的に体重を測りましょう。
- バランスを考えて、3食きちんと食べましょう。
- 野菜料理を増やしましょう。
- うす味を心がけ、塩分を摂りすぎないように上手に食品を選びましょう。
- 夜遅くの飲食や、間食・甘いものの摂りすぎに注意しましょう。
- 家族や友人との食事を楽しみましょう。

（こども世代）

- 定期的に体重を測定しましょう。
- 毎日3食を規則正しく食べて、体内時計を整えましょう。
- おやつは、時間や回数を決めて食べましょう。

【地域の取り組み】

- ・健康的な食事の実践や、普及啓発を支援しましょう。
- ・食生活や栄養に関する講座や教室等を利用し、学ぶ機会をつくりましょう。

【行政の取り組み】

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康相談の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・市民の健康づくりをサポートし健康の維持・増進を図るため、健康管理や生活習慣改善等の各種健康相談に対応します。【再掲】 	健康推進課
全期対象	健康教育の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。【再掲】 ・ホームページ等で栄養や食事に関する普及啓発を実施します。 	健康推進課
全期対象	食生活バランスアップ事業 <ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材や地場産品を用い、減塩レシピや栄養バランスを考えたレシピの普及啓発に努めます。 	健康推進課
全期対象	食生活改善事業 <ul style="list-style-type: none"> ・各種団体と協力し、減塩や野菜の摂取について普及啓発を実施します。 ・根室市食生活改善推進協議会と連携し、推進員の養成や協議会の育成に努めます。 	健康推進課
妊娠期	パパママ学級 <ul style="list-style-type: none"> ・パパママ学級では、妊娠期の健康維持や出産・育児に向けた理解を深め、育児不安を軽減し、心身の準備ができるよう各講座を実施します。また、妊娠期の食事や栄養、歯の健康について普及啓発を行います。 	公民館 こども支援課
乳幼児期	乳幼児健康診査 <ul style="list-style-type: none"> ・4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診等において、保健師・管理栄養士等による個別相談・保健指導を実施します。 (発育・発達、生活習慣、栄養、歯科衛生、養育者の健康他) 	こども支援課
乳幼児期	離乳食教室・食育事業 <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室では、保護者を対象に月齢ごとの離乳食の調理法について管理栄養士等が助言指導を行います。 ・保育所・保育園・幼稚園等で、食育に関する普及啓発を実施します。 	こども支援課
乳幼児期	保育所での食育・栄養指導 <ul style="list-style-type: none"> ・食べることを楽しみ、自分で食べる意欲を育てることができるよう、食べることの大切さや健康と食べ物の関係についてこどもたちに伝えます。 (毎月の給食だよりによる情報提供他) 	こども子育て課

学童期	食育授業による全校への指導・ふるさと給食 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考えて望ましい食習慣を実践できることをめざし、学校給食を活用しつつ、食に関する指導等を実施します。 	教育総務課
青壯年期～ 高齢期	重症化予防・保健指導 <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診や後期高齢者健診の結果等により、個人の状況に合わせて、必要な栄養指導を実施します。 	市民課
高齢期	介護予防普及啓発事業 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養管理教室を開催し、バランスのよい食事や低栄養予防について普及啓発を行います。 	介護福祉課

3. 身体活動・運動

〈目標〉

1. 今より1日10分多く身体を動かしましょう。
2. 自分に合った運動に取り組み、運動の習慣を持ちましょう。

【目標値】

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース
	時点	数値等	数値等	数値等	
運動習慣者（1日に30分・週2回以上の運動）の割合の増加	R5 年度	男性 34.4% 女性 21.4%	男性 35.5% 女性 25.0%	男性 36.5% 女性 28.5%	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分以上の身体活動を行っている人の割合の増加	R5 年度	47.6%	49.1%	50.6%	根室市健康づくりのためのアンケート

【市民・家庭の取り組み】

（全世代）

- ・生活の中で、今より10分多く身体を動かしましょう。
- ・デスクワークやメディア視聴など長時間座っているのを避け、こまめに動きましょう。
- ・自分に合った無理のない運動やスポーツに楽しんで取り組みましょう。
- ・運動教室やスポーツ行事・地域活動に積極的に参加しましょう。

【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。
- ・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。
- ・運動やスポーツのサークル、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】

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康教育の充実 <ul style="list-style-type: none">・各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。【再掲】・ホームページ等で健康づくりのための運動や身体活動に関する普及啓発を実施します。	健康推進課
全期対象	スポーツ・レクリエーション事業の実施及び普及啓発 <ul style="list-style-type: none">・各種スポーツ教室や運動教室、ウォーキングイベント等を開催し、ライフステージに応じたスポーツ活動を推進します。・市民が主体的に取り組む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。・運動習慣のきっかけとなる情報提供やスポーツに親しむイベン	社会体育課

	トを実施し、スポーツ推進委員や関係スポーツ団体の協力により普及啓発を行います。	
全期対象	<p>競技スポーツの推進と指導者の養成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ団体やスポーツ少年団の活動を支援し、競技人口の拡大や選手育成に努めます。 ・スポーツをささえる指導者の確保と育成に努めます。 ・「みらいのアスリート応援事業」により、小学生から高校生までの学校教育活動以外のスポーツ活動を対象に、全道・全国大会に係る遠征費を、助成基準に基づいて助成します。 	社会体育課
全期対象	<p>スポーツ施設の管理運営と整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全で快適にスポーツ活動が楽しめるよう、誰もが利用しやすい施設整備を図ります。また、各施設が老朽化・点在化しているため、施設の集約化を図るために総合体育会館の建設を推進します。 ・市民の身近な地域におけるスポーツ活動を支えるため、小・中学校の開放事業の充実に努めます。 	社会体育課 総合体育会館整備推進課
全期対象	<p>根室市福祉団体スポーツ交流会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・障がいのある方がスポーツを通じて体力の維持、増強、機能回復、自立更生を図るとともに、健康の保持と各団体との親睦交流をはかります。 	社会福祉課
青壯年期～ 高齢期	<p>重症化予防・保健指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診や後期高齢者健診の結果等により、個人の状況に合わせて、運動や身体活動に関する必要な指導や助言を実施します。 	市民課
高齢期	<p>介護予防普及啓発事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふまねっと教室や音楽体操教室を開催し、運動機能向上や認知症予防、介護予防について普及啓発を行います。 	介護福祉課
高齢期	<p>ねんりんピック事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツや文化活動を通じて、高齢者の健康増進と交流を図ります。 	介護福祉課

4. 歯と口腔の健康

〈目標〉

1. 歯と口腔の健康について関心を持ちましょう。
2. 生涯を通じて正しいセルフケアを理解し、定期的に歯科健診（検診）を受けましょう。

【目標値】

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース
	時点	数値等	数値等	数値等	
1日2回以上歯を磨く人の割合の増加	R5 年度	男性 57.3% 女性 78.3%	男性 59.0% 女性 82.0%	男性 61.6% 女性 85.4%	根室市健康づくりのためのアンケート
むし歯のない3歳児の割合の増加	R5 年度	83.3%	86.5%	89.7%	根室市3歳児健診統計資料
12歳児のむし歯数 (DMFT指數 ^{※1})の減少	R4 年度	1.45本	1.2本	1.0本	釧路・根室管内12歳児(中学1年生)DMFT指數参照
フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加	R5 年度	64.4%	67.4%	70.4%	根室市3歳児健診統計資料
【新】歯周疾患検診受診率の増加 (対象 ^{※2} 節目年齢 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳)	R5 年度	(参考値) 0.6% ^{※2}	増加	増加	歯周疾患検診受診者調
【新】後期高齢者歯科健診受診率の増加	R5 年度	1.3%	増加	増加	後期高齢者歯科健診事業実績報告

※1 DMFT指數：被験者全員のD(未処置歯)+M(喪失歯)+F(処置歯)の合計÷被験者数で計算される指數

※2 令和5年度末まで、歯周疾患検診対象：節目年齢 40歳、50歳、60歳、70歳

【市民・家庭の取り組み】

(全世代)

- ・よく噛んで食べましょう。
- ・毎食後に歯磨きをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。
- ・1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを用いて、丁寧に歯を磨きましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診・検診を受け、必要な治療や歯石除去などの予防処置を受けましょう。
- ・入れ歯の手入れをしましょう。

(こども世代)

- ・歯みがきの習慣をつけて、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ・むし歯を予防するために、定期的にフッ素の塗布をしましょう。

【地域の取り組み】

- ・歯科健診・検診や歯周病予防の重要性を啓発しましょう。
- ・指導や治療が必要な人に対し治療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】

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康相談の実施（再掲） <ul style="list-style-type: none"> 市民の健康づくりをサポートし健康の維持・増進を図るため、健康管理や生活習慣改善等の各種健康相談に対応します。 	健康推進課
全期対象	健康教育の充実（再掲） <ul style="list-style-type: none"> 各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。 ホームページ等で歯と口腔の健康に関する普及啓発を実施します。 	健康推進課
妊娠期	パパママ学級（再掲） <ul style="list-style-type: none"> パパママ学級では、妊娠期の健康維持や出産・育児に向けた理解を深め、育児不安を軽減し、心身の準備ができるよう各講座を実施します。また、妊娠期の食事や栄養、歯の健康について普及啓発を行います。 	公民館 こども支援課
乳幼児期	乳幼児健康診査（再掲） <ul style="list-style-type: none"> 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診等において、保健師・管理栄養士等による個別相談・保健指導を実施します。 (発育・発達、生活習慣、栄養、歯科衛生、養育者の健康他) 	こども支援課
乳幼児期	フッ素塗布事業 <ul style="list-style-type: none"> むし歯予防のため、市内各歯科医療機関で個別に実施します。 (1歳6カ月児から未就学児を対象) 	こども支援課
乳幼児期	各保育所における歯科健診事業 <ul style="list-style-type: none"> 子ども一人ひとりの口の健康状態を把握し、早期に問題を発見して適切な対処を行うため、各保育所において歯科健診を実施します。 保育中の歯磨き・うがいを通じむし歯予防に努めます。 	こども子育て課
学童期	各学校における歯科健診事業 <ul style="list-style-type: none"> 子ども一人ひとりの口の健康状態を把握し、早期に問題を発見して適切な対処を行うため、各学校において歯科健診を実施します。 	教育総務課
学童期	フッ化物洗口 <ul style="list-style-type: none"> 永久歯のむし歯予防のため、各学校において、フッ化物洗口を実施します。 	教育総務課
青壯年期～ 高齢期	歯周疾患検診 <ul style="list-style-type: none"> 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に、健康を維持し食べる楽しみを継続できるよう、市内歯科医院における歯周疾患検診を実施します。 受診勧奨の取り組みとともに、多くの方が受診しやすい検診体制を整えます。 	健康推進課
高齢期	後期高齢者歯科健康診査 <ul style="list-style-type: none"> 後期高齢者に対して、生活の質の向上と健康寿命のために歯科健 	市民課

	<p>健診査を実施します。</p> <ul style="list-style-type: none">・受診勧奨の取り組みとともに、多くの方の受診しやすい健診体制を整えます。	
--	--	--

5. たばこ・アルコール

〈目標〉

1. 喫煙による健康への影響について正しく理解しましょう。
2. 望まない受動喫煙を防止しましょう。
3. お酒は適量を知り楽しく飲みましょう。

【目標値】

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース
	時点	数値等	数値等	数値等	
成人の喫煙率の減少	R5 年度	全体 19.3% 男性 28.3% 女性 10.7%	全体 18.0% 男性 27.5% 女性 8.5%	全体 16.0% 男性 27.0% 女性 6.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
妊娠の喫煙率（妊娠届時）の減少	R5 年度	7.9%	5.5%	3.2%	妊娠届時統計資料（根室市）
<u>COPD^{※1}</u> の認知度の増加	R5 年度	26.9%	30.0%	33.9%	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	R5 年度	男性 30.8% 女性 10.8%	男性 30.0% 女性 10.0%	男性 29.0% 女性 9.3%	根室市健康づくりのためのアンケート
<u>生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者^{※2}</u> の割合の減少	R5 年度	男性 25.5% 女性 49.9%	男性 23.0% 女性 47.4%	男性 20.5% 女性 44.9%	根室市健康づくりのためのアンケート

※1 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：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。

※2 1日当たり純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上

【市民・家庭の取り組み】

（全世代）

●たばこ

- ・喫煙によっておこる害を知りましょう。
- ・禁煙治療等も利用し、禁煙に取り組みましょう。
- ・受動喫煙の害を知り、できる限り避けましょう。
- ・妊娠婦は喫煙しないようにしましょう。

●アルコール

- ・お酒の適量を知り、飲みすぎないようにしましょう。
- ・他の人に過度の飲酒をすすめないようにしましょう。

●共通

- ・職場での健康教育や、広報などを通じて、喫煙や過度の飲酒による健康への影響を正しく理解しましょう。

（こども世代）

●たばこ

- ・満20歳までは喫煙は絶対にしないようにしましょう。
- ・たばこが心身に及ぼす影響について学びましょう。

●アルコール

- ・満20歳まではお酒（アルコール）を絶対に飲まないようにしましょう。
- ・飲酒が心身に及ぼす影響について学びましょう。

【地域の取り組み】

- ・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をもち、環境づくりをすすめましょう。
- ・たばこ・アルコールについて、未成年者への指導を地域ぐるみで行い、将来の健康を守りましょう。

【行政の取り組み】

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康相談の実施 <ul style="list-style-type: none">・市民の健康づくりをサポートし健康の維持・増進を図るため、健康管理や生活習慣改善等の各種健康相談に対応します。（再掲）・必要時、他機関等と連携を図り支援に繋げます。	健康推進課
全期対象	健康教育の充実 <ul style="list-style-type: none">・各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。（再掲）・各種相談・健診・教育等の事業で喫煙のリスク、COPDについての正しい知識や受動喫煙防止の必要性及び適度な飲酒方法について普及啓発を図ります。	健康推進課
妊娠期	妊娠婦の非喫煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none">・各種母子保健事業において、妊娠婦やその家族への禁煙指導を行います。	こども支援課
学童期	児童・生徒に対する喫煙・飲酒対策 <ul style="list-style-type: none">・根室市教育委員会及び根室市生徒指導連絡協議会にて「校外生活のきまり」を年1回発行し、法を守り、規律ある生活を送ることについて周知を行います。	社会教育課

6. 休養・こころの健康

〈目標〉

1. よい睡眠をとり生活リズムを整えましょう。
2. 自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手に付き合いましょう。
3. 悩んだ時には、1人で悩まず、相談しましょう。

【目標値】

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース
	時点	数値等	数値等	数値等	
睡眠で十分な休養が取れている人の割合の増加	R5 年度	70.4%	72.5%	74.9%	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人の割合の増加	R5 年度	68.3%	72.0%	76.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
相談先を知っている人の割合の増加	R5 年度	59.0%	63.0%	67.0%	根室市健康づくりのためのアンケート
自殺死亡率の減少 (人口 10 万人当たり)	R5 年度	25.5 人	減少	減少	厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（令和 5 年度）/令和 5 年自殺日集計/A 7 表（市町村・自殺日・住居日）」

【市民・家庭の取り組み】

(全世代)

- ・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。
- ・適度な運動や、生きがいとなる活動、趣味等ストレス解消方法を持ちましょう。
- ・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。

(子ども世代)

- ・規則正しい生活をこころがけ、十分な睡眠がとれるよう努めましょう。
- ・メディア利用時間を決めて、寝る前1時間前にはスマートフォンを見ないよう努めましょう。

【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。
- ・お互い助け合い、見守り合う関係を作りましょう。
- ・自分や家族のこころの不調や疲れに気づき対処できるよう、正しい知識を学びましょう。

【行政の取り組み】

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康相談の実施（再掲） ・市民の健康づくりをサポートし健康の維持・増進を図るため、健康管理や生活習慣改善等の各種健康相談に対応します。	健康推進課
全期対象	健康教育の充実 ・各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、	健康推進課

	<p>メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。 (再掲)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームページ等で睡眠・休養・こころの健康に関する普及啓発を実施します。 	
全期対象	<p>生きがいづくり支援（生涯学習の充実支援）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成人学校、寿大学、市民大学、女性セミナーなど、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
全期対象	<p>ファミリーサポート事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育児の援助を行いたい人と育児の援助を受けたい人とで会員組織を作り、会員同士で援助活動を行います。 ・活動を通じて、育児負担の軽減を図るとともに、会員同士の情報交流により、子育ての不安解消に繋げます。 	こども子育て課
全期対象	<p>自殺防止対策の推進</p> <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。 ・関係機関と連携し、地域で活動する<u>ゲートキーパー</u>※の養成に努めます。 	社会福祉課
妊娠期～乳幼児期	<p>子育て支援拠点事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の子育て中の親子の交流促進や育児相談等を実施し、子育ての孤立感・負担感の軽減を図り、子育て家庭を支える取り組みを実施します。 (子育て相談所、つどいの広場クルクル、一時保育 等) 	こども子育て課
妊娠期～青壯年期	<p>こども家庭総合支援拠点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもを取り巻く福祉の向上を図ることを目的に、子どもとその家庭及び妊産婦に関する必要な支援を実施します。 ・要保護児童の適切な保護や支援を行うため、子どもに係する機関等による要保護児童対策地域協議会を設置し、連携を図ります。 	こども支援課
妊娠期～青壯年期	<p>子育て世代包括支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健師等の専門職により妊娠・出産・子育て等について各種相談に対応し、関係機関と連携を図りながら、妊娠期～子育て期までの切れ目ない支援を行います。 	こども支援課
妊娠期～乳児期	<p>産前産後ケア事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦の心身のケアや育児のサポート等を行うことで、育児に関する不安や負担を軽減し、家庭や地域での孤独感の解消や産後うつ等の予防に繋がる支援を実施します。 	こども支援課
学童期	<p>いじめ防止対策事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・根室市青少年問題協議会いじめ対策専門部会において、市のいじめ防止等に関する機関の連携その他いじめ防止対策の業務を行います。 	教育総務課
学童期	<p>スクールカウンセラー配置事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北海道からスクールカウンセラーの派遣を受け、児童生徒のカウンセリングを行います。 	教育総務課

学童期	適応指導教室 <ul style="list-style-type: none"> 不登校の児童生徒の学校復帰を目指し、適応指導教室「ふれあいくらぶ弥生」で児童生徒の支援を行います。 	教育総務課
乳幼児～学童期	育ちと学びの相談室「りんくす」 <ul style="list-style-type: none"> 子どもの心身の発達や就学に関する不安や悩みを抱えた方々の不安解消を図るため、特別支援教育の専門職員が、相談や発達検査に応じています。 	教育総務課
青年期	青少年相談室 <ul style="list-style-type: none"> 青少年の健全な育成を助長することを目的とし、青少年に關係のある各機関と連携を図りながら、有効適切な指導、助言を行います。 	社会教育課
高齢期	高齢者総合相談 <ul style="list-style-type: none"> 高齢者に関わる各種相談を受け付け、庁内の各担当や関連部署につなげます。 	介護福祉課
高齢期	老人クラブの支援 <ul style="list-style-type: none"> 根室市老人クラブ連合会とともに、地域貢献、介護予防・健康づくり、生きがいづくりを図るほか、地域での自主的な活動を支援し、新規会員の確保や活動の活性化を推進します。 	介護福祉課

※ ゲートキーパー：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、見守ること。

7. ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり

〈目標〉 ※すべて再掲

1. 適正体重を維持しましょう。
2. 朝食をしっかり食べましょう。
3. 歯と口腔の健康について関心を持ちましょう。
4. 喫煙による健康への影響について正しく理解しましょう。
5. 悩んだ時には、1人で悩まず、相談しましょう。

用語説明

*ライフコースアプローチとは、胎児期から成人期、高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

【目標値】※すべて再掲

指 標	現状値		中間 目標値 (R11)	最終 目標値 (R16)	データソース
	時点	数値等	数値等	数値等	
朝食を毎日食べる人の割合（幼児）の増加	R5 年度	89.6%	92.9%	96.2%	食育アンケート
やせている（BMI18.5未満）女性 ^{※1} の割合の減少	R5 年度	4.7%	3.0%	2.0%	根室市4ヵ月児健診統計資料
肥満傾向の5歳児（年長児）の割合の減少	R5 年度	12.7%	8.6%	4.5%	根室市肥満度統計資料
むし歯のない3歳児の割合の増加	R5 年度	83.3%	86.5%	89.7%	根室市3歳児健診統計資料
12歳児のむし歯数の減少（DMFT指數 ^{※2} ）	R4 年度	1.45本	1.2本	1.0本	釧路・根室管内12歳児（中学生1年生）DMFT指數参照
フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加	R5 年度	64.4%	67.4%	70.4%	根室市3歳児健診統計資料
妊娠の喫煙率（妊娠届時）の減少	R5 年度	7.9%	5.5%	3.2%	妊娠届時統計資料（根室市）
【新】肥満者（BMI25以上）の割合の減少（65～74歳）	R5 年度	65～74歳 32.7%	減少	減少	根室市国民健康保険特定健康診査（KDB_ExpanderA014帳票_特定健診有所見状況（65～74歳_2023）
【新】後期高齢者歯科健診受診率の増加	R5 年度	1.3%	増加	増加	後期高齢者歯科健診事業実績報告

※1 女性：妊娠届のあった女性の妊娠前 BMI から集計

※2 DMFT指數：被験者全員のD(未処置う蝕歯)+M(喪失歯)+F(処置歯)の合計÷被験者数で計算される指数

【市民・家庭の取り組み】※すべて再掲

（全世代）

●栄養

- ・適正体重を知り、維持するために定期的に体重を測りましょう。
- ・バランスを考えて、3食きちんと食べましょう。
- ・野菜料理を増やしましょう。
- ・うす味を心がけ、塩分を摂りすぎないように上手に食品を選びましょう。
- ・夜遅くの飲食や、間食・甘いものの摂りすぎに注意しましょう。
- ・家族や友人との食事を楽しみましょう。

●運動

- ・生活の中で、今より 10 分多く身体を動かしましょう。
- ・デスクワークやメディア視聴など長時間座っているのを避け、こまめに動きましょう。
- ・自分に合った無理のない運動やスポーツに楽しんで取り組みましょう。
- ・運動教室やスポーツ行事・地域活動に積極的に参加しましょう。

●歯科

- ・よく噛んで食べましょう。
- ・毎食後に歯磨きをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。
- ・1 日 1 回はデンタルフロスや歯間ブラシを用いて、丁寧に歯を磨きましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診・検診を受け、必要な治療や歯石除去などの予防処置を受けましょう。
- ・入れ歯の手入れをしましょう。

●たばこ

- ・喫煙によっておこる害を知りましょう。
- ・禁煙治療等も利用し、禁煙に取り組みましょう。
- ・受動喫煙の害を知り、できる限り避けましょう。
- ・妊娠婦は喫煙しないようにしましょう。

●アルコール

- ・お酒の適量を知り、飲みすぎないようにしましょう。
- ・他の人に過度の飲酒をすすめないようにしましょう。

●たばこ・アルコール共通

- ・職場での健康教育や、広報などを通じて、喫煙や過度の飲酒による健康への影響を正しく理解しましょう。

●休養・こころ

- ・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。
- ・適度な運動や、生きがいとなる活動、趣味等ストレス解消方法を持ちましょう。
- ・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。

(こども世代)

●栄養

- ・定期的に体重を測定しましょう。
- ・毎日 3 食を規則正しく食べて、体内時計を整えましょう。
- ・おやつは、時間や回数を決めて食べましょう。

●歯科

- ・歯みがきの習慣をつけて、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ・むし歯を予防するために、定期的にフッ素の塗布をしましょう。

●たばこ

- ・満 20 歳までは喫煙は絶対にしないようにしましょう。
- ・たばこが心身に及ぼす影響について学びましょう。

●アルコール

- ・満 20 歳まではお酒（アルコール）を絶対に飲まないようにしましょう。
- ・飲酒が心身に及ぼす影響について学びましょう。

●休養・こころ

- ・規則正しい生活をこころがけ、十分な睡眠がとれるよう努めましょう。
- ・メディア利用時間を決めて、寝る前1時間前にはスマートフォンを見ないよう努めましょう。

【地域の取り組み】※すべて再掲

- ・食生活や栄養に関する講座や教室等を利用し、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をもち、環境づくりをすすめましょう。
- ・たばこ・アルコールについて、未成年者への指導を地域ぐるみで行い、将来の健康を守りましょう。
- ・自分や家族のこころの不調や疲れに気づき対処できるよう、正しい知識を学びましょう。

【行政の取り組み】※すべて再掲

ライフステージ	政策・取組事業	実施機関
全期対象	健康相談の実施 <ul style="list-style-type: none">・市民の健康づくりをサポートし健康の維持・増進を図るため、健康管理や生活習慣改善等の各種健康相談に対応します。	健康推進課
全期対象	健康教育の充実 <ul style="list-style-type: none">・各種団体と協力し、健康、生活習慣病予防、栄養、運動、歯科、メンタルヘルス等のテーマで健康教育や健康講座を実施します。・ホームページ等で栄養、歯科、喫煙、休養・こころの健康に関する普及啓発を実施します。	健康推進課
妊娠期	妊娠婦の非喫煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none">・各種母子保健事業において、妊娠婦やその家族への禁煙指導を行います。	こども支援課
妊娠期	パパママ学級 <ul style="list-style-type: none">・パパママ学級では、妊娠期の健康維持や出産・育児に向けた理解を深め、育児不安を軽減し、心身の準備ができるよう各講座を実施します。また、妊娠期の食事や栄養、歯の健康について普及啓発を行います。	公民館 こども支援課
妊娠期～乳幼児期	子育て支援拠点事業 <ul style="list-style-type: none">・地域の子育て中の親子の交流促進や育児相談等を実施し、子育ての孤立感・負担感の軽減を図り、子育て家庭を支える取り組みを実施します。 (子育て相談所、つどいの広場クルクル、一時保育 等)	こども子育て課
妊娠期～乳児期	産前産後ケア事業 <ul style="list-style-type: none">・妊娠婦の心身のケアや育児のサポート等を行うことで、育児に関する不安や負担を軽減し、家庭や地域での孤独感の解消や産後うつ等の予防に繋がる支援を実施します。	こども支援課
妊娠期～青壯年期	こども家庭総合支援拠点 <ul style="list-style-type: none">・子どもを取り巻く福祉の向上を図ることを目的に、子どもとその家庭及び妊娠婦に関する必要な支援を実施します。	こども支援課

	<ul style="list-style-type: none"> 要保護児童の適切な保護や支援を行うため、子どもに関する機関等による要保護児童対策地域協議会を設置し、連携を図ります。 	
妊娠期～ 青壯年期	<p>子育て世代包括支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健師等の専門職により妊娠・出産・子育て等について各種相談に対応し、関係機関と連携を図りながら、妊娠期～子育て期までの切れ目ない支援を行います。 	こども支援課
乳幼児期	<p>乳幼児健康診査</p> <ul style="list-style-type: none"> 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診等において、保健師・管理栄養士等による個別相談・保健指導を実施します。 (発育・発達、生活習慣、栄養、歯科衛生、養育者の健康他) 	こども支援課
乳幼児期	<p>離乳食教室・食育事業</p> <ul style="list-style-type: none"> 離乳食教室では、保護者を対象に月齢ごとの離乳食の調理法について管理栄養士等が助言指導を行います。 保育所・保育園・幼稚園等で、食育に関する普及啓発を実施します。 	こども支援課
乳幼児期	<p>フッ素塗布事業</p> <ul style="list-style-type: none"> むし歯予防のため、市内各歯科医療機関で個別に実施します。(1歳6カ月児から未就学児を対象) 	こども支援課
乳幼児期	<p>各保育所における内科検診事業</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども一人ひとりの発達や心身の健康状態や病気などを把握するために、各保育所において内科検診を実施します。 	こども子育て課
乳幼児期	<p>各保育所における歯科健診事業</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども一人ひとりの口の健康状態を把握し、早期に問題を発見して適切な対処を行うため、各保育所において歯科健診を実施します。 保育中の歯磨き・うがいを通じむし歯予防に努めます。 	こども子育て課
学童期	<p>食育授業による全校への指導・ふるさと給食</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもが食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考えて望ましい食習慣を実践できることをめざし、学校給食を活用しつつ、食に関する指導等を実施します。 	教育総務課
学童期	<p>各学校における内科検診事業</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども一人ひとりの発達や心身の健康状態や病気などを把握するために、各学校において内科検診を実施します。 	教育総務課
学童期	<p>各学校における歯科健診事業</p> <ul style="list-style-type: none"> 子ども一人ひとりの口の健康状態を把握し、早期に問題を発見して適切な対処を行うため、各学校において歯科健診を実施します。 	教育総務課
学童期	<p>フッ化物洗口</p> <ul style="list-style-type: none"> 永久歯のむし歯予防のため、各学校において、フッ化物洗口を実施します。 	教育総務課

学童期	がん教育 <ul style="list-style-type: none">・がんについて正しく理解することができ、健康と命の大切さについて主体的に考えができるようにするため、がん教育を実施します。	教育総務課
学童期	いじめ防止対策事業 <ul style="list-style-type: none">・根室市青少年問題協議会いじめ対策専門部会において、市のいじめ防止等に関する機関の連携その他のいじめ防止対策の業務を行います。	教育総務課
学童期	スクールカウンセラー配置事業 <ul style="list-style-type: none">・北海道からスクールカウンセラーの派遣を受け、児童生徒のカウンセリングを行います。	教育総務課
学童期	適応指導教室 <ul style="list-style-type: none">・不登校の児童生徒の学校復帰を目指し、適応指導教室「ふれあいくらぶ弥生」で児童生徒の支援を行います。	教育総務課
乳幼児～学童期	育ちと学びの相談室「りんくす」 <ul style="list-style-type: none">・子どもの心身の発達や就学に関する不安や悩みを抱えた方々の不安解消を図るため、特別支援教育の専門職員が、相談や発達検査に応じています。	教育総務課
学童期	児童・生徒に対する喫煙・飲酒対策 <ul style="list-style-type: none">・根室市教育委員会及び根室市生徒指導連絡協議会にて「校外生活のきまり」を年1回発行し、法を守り、規律ある生活を送ることについて周知を行います。	社会教育課
青年期	青少年相談室 <ul style="list-style-type: none">・青少年の健全な育成を助長することを目的とし、青少年に關係のある各機関と連携を図りながら、有効適切な指導、助言を行います。	社会教育課
高齢期	後期高齢者健康診査の実施と普及啓発 <ul style="list-style-type: none">・後期高齢者医療の被保険者を対象に、健康診査を実施し、生活習慣病の早期発見および重症化予防、フレイル予防を図ります。・後期高齢者健康診査の普及啓発にあたって、受診券の個別通知による受診勧奨等に取り組み、受診率の向上をめざします。	市民課
高齢期	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 <ul style="list-style-type: none">・保健・医療・介護が一体的実施の体制を構築し、生活習慣病の重症化を防ぎ要介護状態になることを予防するために、個別的支援（ハイリスクアプローチ）や通いの場等へ積極的に関与し健康教育や健康相談（ポピュレーションアプローチ）を実施します。	市民課 健康推進課 介護福祉課
高齢期	介護予防普及啓発事業 <ul style="list-style-type: none">・栄養管理教室を開催し、バランスのよい食事や低栄養予防について普及啓発を行います。・ふまねっと教室や音楽体操教室を開催し、運動機能向上や認知症予防、介護予防について普及啓発を行います。	介護福祉課

高齢期	ねんりんピック事業 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツや文化活動を通じて、高齢者の健康増進と交流を図ります。 	介護福祉課
高齢期	後期高齢者歯科健康診査 <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者に対して、生活の質の向上と健康寿命のために歯科健康診査を実施します。 ・受診勧奨の取り組みとともに、多くの方の受診しやすい健診体制を整えます。 	市民課
高齢期	高齢者総合相談 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者に関する各種相談を受け付け、庁内の各担当や関連部署につなげます。 	介護福祉課
高齢期	老人クラブの支援 <ul style="list-style-type: none"> ・根室市老人クラブ連合会とともに、地域貢献、介護予防・健康づくり、生きがいづくりを図るほか、地域での自主的な活動を支援し、新規会員の確保や活動の活性化を推進します。 	介護福祉課

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、市・市民（家庭）・地域、さらには関係機関・団体等が連携し、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、市や地域、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、市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。

【市（行政）の役割】

市は、市民の健康に関する現状・課題等を踏まえながら、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、市民の健康保持・増進と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、令和11年度を目標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、最終年度である令和16年度において本計画の最終評価をします。