

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の目的

- 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2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。
- 根室市においては、平成27年度に策定した「根室市健康増進計画」に基づき、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」を策定しました。

2. 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。

3. 基本理念

- 「すべての市民が生涯を通じた **笑顔あふれる 健康づくり**」

4. 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。

5. 計画の策定

- 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した。

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根室市の人口動態	根室市の人口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。
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、全世代通じての健康づくりへの取り組みが重要と考えます。
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。 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。
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。 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。 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占めています。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。

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。経年的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。

⑥特定健康診査・がん検診の状況 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ます。

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・予備軍の割合は、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。

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か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。

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。

2. 市民の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～（一部抜粋）

生活習慣病・がん	死因順位が最も高い疾患は悪性新生物（26.7％）であり、次いで心疾患（高血圧性除く）（16.5％）、肺炎（7.0％）となっている。
----------	---

	特定健康診査（国民健康保険加入者対象）の受診率（16.0％）は、全道（28.6％）より低く推移している。
--	--

	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る。
--	--------------------------------------

食生活・栄養	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（78.4％）となっており、食生活・栄養への関心が高いことがうかがえる。
--------	---

	朝食を毎日食べている人は75.8％であり、全道の88.1％と比べると低めとなっています。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。
--	--

	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。
--	---

身体活動・運動	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。
---------	--

	1日30分以上・週2日以上「運動習慣のある人」は全体で27.7％となっており、回答者の3割未満に留まっています。
--	--

歯と口腔の健康	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。また、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。
---------	--

	歯の健康で心がけていることは、歯を磨くが最も多く、定期的に歯科検診を受けている人は5.8％と低い状況です。
--	---

たばこ・アルコール	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。
	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の割合は男性２５．５％、女性４９．９％となっており、これは全国値（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。
休養・こころの健康	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、よくでかけるが８．２％であり、低い状況です。
	ストレスや悩みがあるときの相談先を知らない人が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。 自殺者数は令和２年度から令和３年度にかけて高くなっています。また、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。
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	若年女性のやせについて、４か月健診を受診した児の母を対象にしたアンケートでは、ＢＭＩ１８．５未満の人が１０％を下回って推移しています。 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指数）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。

第3章 健康づくりの方向性

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
2. 健康を支え合い、安心できる社会環境の整備
3. ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり

*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

生活習慣病・がん

市民・家庭の取り組み

- 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

- 各種保健事業を通じ、健康管理に関する正しい知識の普及啓発
- がん検診や特定健診の実施及び普及啓発

食生活・栄養

市民・家庭の取り組み

- 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。

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

- 各種保健事業を通じた食生活、適正体重に関する正しい知識の普及啓発
- 保健指導の実施

身体活動・運動

市民・家庭の取り組み

- 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

- 市民健康づくり事業などを通じた身体活動や運動に関する普及啓発
- 市民の立場で健康づくりを普及する人材の育成

歯と口腔の健康

市民・家庭の取り組み

- 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。
- 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

- フッ素塗布、幼児歯科健診、歯周病検診の実施
- ライフステージに応じた歯科検診受診勧奨の推進

たばこ・アルコール

市民・家庭の取り組み

- 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
- 妊産婦は喫煙しないようにしましょう。

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。

行政の取り組み

- 各種保健事業を通じた、喫煙問題に関する普及啓発
- 禁煙に関する個別相談の実施
- 健康教育・母子保健事業を通じた、適正飲酒に関する普及啓発

市民・家庭の取り組み

- 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。
- 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。
- 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。
- 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、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

休養・こころの健康

市民・家庭の取り組み

- 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。
- こころも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つくりましょう。
- お互い助け合い、見守り合う関係をつくりましょう。
- 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

- 広報や市ホームページを通じた、こころの健康や相談窓口の普及啓発
- 産後うつ早期発見・早期支援

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（全世代）

市民・家庭の取り組み 【再掲】

- 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。

地域の取り組み 【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 【再掲】

- 各種保健事業を通じ、健康管理、食生活、適正体重、喫煙問題に関する正しい知識の普及啓発
- がん検診や特定健診の実施及び普及啓発
- 保健指導の実施
- 市民健康づくり事業などを通じた身体活動や運動に関する普及啓発
- 市民の立場で健康づくりを普及する人材の育成

市民・家庭の取り組み
【再掲】

- 家族や友人との食事を楽しみましょう。
- 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。
- 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、定期的に歯科検診・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。
- 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。
- 妊産婦は喫煙しないようにしましょう。

地域の取り組み
【再掲】

行政の取り組み
【再掲】

- フッ素塗布、幼児歯科健診、歯周病検診の実施
- ライフステージに応じた歯科検診受診勧奨の推進
- 禁煙に関する個別相談の実施
- 健康教育・母子保健事業を通じた、適正飲酒に関する普及啓発
- 広報や市ホームページを通じたこころの健康や相談窓口の普及啓発
- 産後うつの早期発見・早期支援

市民・家庭の取り組み

【再掲】

- 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。
- 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。
- 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。

地域の取り組み

【再掲】

行政の取り組み

【再掲】

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（こども世代）

市民・家庭の取り組み
【再掲】

- 定期的に体重を測りましょう。
- 毎食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。
- 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。
- 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。
- 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に努めましょう。

地域の取り組み
【再掲】

- 食生活や栄養に関する講座や教室等を利用し、学び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
【再掲】

- 各種保健事業を通じ、健康管理、食生活、適正体重、喫煙問題に関する正しい知識の普及啓発
- がん検診や特定健診の実施及び普及啓発
- 保健指導の実施
- 市民健康づくり事業などを通じた身体活動や運動に関する普及啓発
- 市民の立場で健康づくりを普及する人材の育成
- フッ素塗布、幼児歯科健診、歯周病検診の実施
- ライフステージに応じた歯科検診受診勧奨の推進
- 禁煙に関する個別相談の実施
- 健康教育・母子保健事業を通じた、適正飲酒に関する普及啓発
- 広報や市ホームページを通じたこころの健康や相談窓口の普及啓発
- 産後うつ・早期発見・早期支援

評価指標

分野	評価指標	現状値 (R 5)	中間目標 (R 1 1)	目標値 (R 1 6)
生活習慣病・がん	国保特定健診受診率の増加	16.0%	26.0%	増加
	国保特定健診保健指導実施率の増加	14.3%	46.0%	増加
	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	該当者 18.0% (R4) 予備群 9.9% (R4)	該当者16.5% 予備群9.0%	該当者15.0% 予備群8.0%
	【新】Ⅱ度高血圧以上の者の割合の減少（収縮期血圧160-179mmHg又は拡張期血圧100-109mmHg）	7.1%	減少	減少
	【新】LDLコレステロール160以上の者の割合の減少	13.9%	減少	減少
	【新】HbA1c7.0%以上の者の割合の減少	4.3%	減少	減少
	【新】腎不全の標準化死亡比の減少（SMR）	237.3	減少	減少
	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	①8.6% ②7.4% ③8.1% ④15.9% ⑤8.6%	①10.8% ②11.7% ③12.0% ④16.5% ⑤14.3%	①13.0% ②16.0% ③16.0% ④17.0% ⑤20.0%
食生活・栄養	【新】肥満者（BMI25以上）の割合の減少（40～64歳、65～74歳）	40～64歳 36.2% 65～74歳 32.7%	減少 減少	減少 減少
	主食・主菜・副菜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	72.3%	73.9%	75.4%
	野菜を1日2回摂取する人の割合の増加	39.0%	41.8%	44.5%
	味付けが濃い人の割合の減少	7.1%	6.0%	5.0%
	朝食を毎日食べている人の割合の増加（成人）	75.8%	76.9%	78.0%
	朝食を毎日食べている人の割合の増加（幼児）	89.6%	92.9%	96.2%
	やせている（BMI18.5未満）の女性の割合の減少	4.7%	3.0%	2.0%
	肥満傾向の5歳児（年長児）の割合の減少	12.7%	8.6%	4.5%

分野	評価指標	現状値 (R 5)	中間目標値 (R 1 1)	最終目標値 (R 1 6)
身体活動・運動	運動習慣者（1日30分・週2回以上の運動）の割合の増加	男性 34.4% 女性 21.4%	男性 35.5% 女性 25.5%	男性 36.5% 女性 28.5%
	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	47.6%	49.1%	50.6%
歯と口腔の健康	1日2回以上歯を磨く人の割合の増加	男性 57.3% 女性 78.3%	男性 59.0% 女性 82.0%	男性 61.6% 女性 85.4%
	むし歯のない3歳児の割合の増加	83.3%	86.5%	89.7%
	12歳児のむし歯数の減少	1.45本	1.2本	1.0本
	フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加	64.4%	67.4%	70.4%
	【新】歯周疾患検診受診率の増加（対象 節目年齢20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳）	0.6% （参考値）	増加	増加
	【新】後期高齢者歯科健診受診率の増加	1.3%	増加	増加
たばこ・アルコール	成人の喫煙率の減少	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%
	妊婦の喫煙率（妊娠届時）の減少	7.9%	5.5%	3.2%
	COPDの認知度の増加	26.9%	30.0%	33.9%
	ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性 30.8% 女性 10.8%	男性 30.0% 女性 10.0%	男性 29.0% 女性 9.3%
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性 25.5% 女性 49.9%	男性 23.0% 女性 47.4%	男性 20.5% 女性 44.9%
休養・こころの健康	睡眠で十分な休養が取れている人の割合の増加	70.4%	72.5%	74.9%
	ストレスを解消できている人の割合の増加	68.3%	72.0%	76.0%
	相談先を知っている人の割合の増加	59.0%	63.0%	67.0%
	自殺死亡率の減少（人口10万人当たり）	25.5人	減少	減少

分野	評価指標	現状値 (R 5)	中間目標値 (R 1 1)	最終目標値 (R 1 6)
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	朝食を毎日食べる人の割合（幼児）の増加【再掲】	89.6%	92.9%	96.2%
	やせている（BMI18.5未満）女性の割合の減少【再掲】	4.7%	3.0%	2.0%
	肥満傾向の5歳児（年長児）の割合の減少【再掲】	12.7%	8.6%	4.5%
	むし歯のない3歳児の割合の増加【再掲】	83.3%	86.5%	89.7%
	12歳児のむし歯数の減少（DMFT指数）【再掲】	1.45本（R4）	1.2本	1.0本
	フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加【再掲】	64.4%	67.4%	70.4%
	妊婦の喫煙率（妊娠届時）の減少【再掲】	7.9%	5.5 &	3.2%
	【新】肥満者（BMI25以上）の割合の減少（65～74歳）【再掲】	65～74歳 32.7%	減少	減少
	【新】後期高齢者歯科健診受診率の増加【再掲】	1.3%	増加	増加

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・支える環境を整備せい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、最終年度である令和16年度において本計画の最終評価をします。