

# 根室市健康増進計画最終評価報告書

令和6年6月

根 室 市

# 目 次

<b>第1章 計画の概要</b>		
1. 計画策定の目的	.....	1
2. 計画の位置づけ	.....	1
3. 計画の期間	.....	1
<b>第2章 最終評価の実施内容</b>	.....	2
1. 最終評価の目的	.....	2
2. 最終評価の実施方法	.....	2
3. 目的達成状況の評価	.....	2
4. 最終評価の結果	.....	2
<b>第3章 指標の達成状況と評価・考察</b>		
1. 生活習慣病・がん	.....	5
2. 食生活・栄養	.....	8
3. 身体活動・運動	.....	11
4. 歯と口腔の健康	.....	14
5. たばこ・アルコール	.....	16
6. 休養・こころの健康	.....	18

# 第1章 根室市健康増進計画の概要

## 1. 計画策定の目的

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

## 2. 計画の位置づけ

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

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

(主な関連計画)

	計 画 名 等	計 画 期 間 (平成25年度～令和6年度)										
		H25	26	27	28	29	30	R1	2	3	4	5
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)	→										
	<b>根室市健康増進計画</b>	→										
	根室市データヘルス計画	→										
	特定健診等実施計画	第2期	→		第3期	→						
	高齢者保健福祉計画 介護保険事業計画	第6期		→		第7期		→				
	子ども・子育て支援事業計画	→										
	スポーツ推進計画	→										
	根室市「命を支える」自殺対策行動計画	→										

## 3. 計画の期間

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

## 第2章 最終評価の実施内容

### 1. 最終評価の目的

計画策定時に設定された目標値について、計画期間の最終年度に当たる令和6年度における目標達成状況や取り組みの成果を検証し、その結果を次期計画の推進に反映させることを目的としています。

### 2. 最終評価の実施方法

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

また、庁内関係課に対し取組状況調査を実施し、分野別取り組みの検証を行いました。

#### 【根室市健康づくりのためのアンケート調査】

調査期間	令和6年1月9日（発送）～ 令和6年1月31日
調査対象者	根室市在住の20歳以上を無作為抽出
調査数	2,400人
有効回答数	624人（26.0%）

### 3. 目標達成状況の評価

目標達成状況は、最終評価年の現状値と目標値を比較し、3段階で評価します。

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

### 4. 最終評価の結果

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

42項目中、「目標達成」が7項目、目標には到達しないが基準年より改善している「改善」が15項目、基準年と変わらない又は低下している「未達成」が20項目となっています。

「目標達成」と「改善」を合わせると52.4%が改善していることが分かりました。

分野	指標	基準値	中間評価値	最終評価現状値	最終評価目標値	目標達成率	評価		
生活習慣病・がん	特定健診受診率の増加	20.9%	16.6%	16.1%	60.0%	26.8%	C		
	メタボリック症候群該当者・予備群の割合の減少	該当者	25.1%	19.4%	18.3%	15.0%	82.0%	B	
		予備群	11.5%	11.0%	9.7%	10.0%	目標達成	A	
	健康管理に努めている人の割合の増加	61.2%	58.3%	59.0%	72.0%	81.9%	C		
	がん検診受診率の増加	胃がん	3.4%	3.3%	4.0%	40.0%	10.0%	B	
		肺がん	4.0%	3.8%	3.4%	40.0%	8.5%	C	
		大腸がん	3.7%	4.3%	4.0%	40.0%	10.0%	B	
子宮がん		12.2%	11.2%	11.1%	50.0%	22.2%	C		
乳がん		8.8%	8.6%	6.9%	50.0%	13.8%	C		
食生活・栄養	朝食欠食率の減少	幼児	3.8%	8.6%	10.4%	0.0%	89.6%	C	
		成人	22.0%	25.0%	24.2%	15.0%	62.0%	C	
	野菜を1日3回摂取する人の割合の増加	12.1%	14.4%	9.0%	30.0%	30.0%	C		
	バランスのよい食事をとっている人の増加	75.4%	70.5%	72.3%	85.0%	85.1%	C		
	味付けが濃い人の割合の減少	21.6%	18.7%	7.1%	15.0%	目標達成	A		
	適正体重を知っている人の割合の増加	76.8%	74.4%	74.7%	80.0%	93.4%	C		
やせている人の減少（20代妊婦・妊娠届時）	20.0%	10.2%	2.1%	減少傾向	目標達成	A			
身体活動・運動	運動習慣者の割合の増加（1日30分以上2回/週の運動を1年以上継続）	20～50代	男性	16.6%	15.1%	20.9%	27.0%	77.4%	B
			女性	11.2%	11.9%	8.3%	21.0%	39.5%	C
		60～70代	男性	38.1%	35.5%	37.9%	48.0%	79.0%	C
			女性	30.1%	37.1%	29.9%	40.0%	74.8%	C
	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%	45.8%	43.0%	52.0%	82.7%	B
		60～70代		63.6%	51.5%	52.7%	74.0%	71.2%	C
ロコモティブシンドロームの認知割合の増加			9.0%	15.0%	14.1%	80.0%	17.6%	B	
歯と口腔の健康	むし歯のない3歳児の割合の増加			63.8%	76.0%	83.3%	80.0%	目標達成	A
	12歳児のむし歯数の減少			3.36本	1.96本	1.45本	1.5本	目標達成	A
	フッ素を塗布している乳幼児の割合の増加			34.5%	38.4%	40.5%	増加傾向	目標達成	A
	1日2回以上歯を磨く人の割合の増加	男性	61.6%	67.3%	57.3%	72.0%	79.6%	C	
		女性	85.4%	88.7%	78.3%	92.0%	85.1%	C	
	8020運動の認知割合の増加			52.0%	55.5%	56.5%	70.0%	80.7%	B
たばこ・アルコール	喫煙率の減少	全体	26.0%	24.0%	19.3%	16.0%	82.9%	B	
		男性	37.0%	31.3%	28.3%	27.0%	95.4%	B	
		女性	16.3%	16.9%	10.7%	6.0%	56.1%	B	
	妊婦の喫煙率の減少			12.8%	5.0%	7.9%	0.0%	92.1%	B
	COPD認知割合の増加			27.0%	29.0%	26.9%	80.0%	33.6%	C
	ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性	33.4%	32.2%	30.8%	29.0%	94.2%	B	
女性		9.3%	9.7%	10.8%	4.0%	37.0%	C		

	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 をしている人の割合の減少	男性	30.2%	35.3%	25.5%	25.0%	98.0%	B
		女性	12.8%	23.2%	12.7%	8.0%	63.0%	B
休養・ 心身の健康	ストレスを解消できている人の割合の増加		60.0%	63.2%	68.3%	65.0%	目標達成	A
	睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加		74.9%	72.4%	70.4%	80.0%	88.0%	C
	自殺者数の減少（人口10万対）		20.5	14.4	25.5	減少傾向	—	C
	相談先を知らない人の割合の減少		49.8%	45.2%	41.0%	40.0%	97.5%	B

評価区分	項目数	割合
A：目標達成（目標を達成している）	7	16.7%
B：改善（目標には到達しないが基準年より改善している）	15	35.7%
C：未達成（基準年と変わらない又は低下している）	20	47.6%

## 第3章 指標の達成状況と評価・考察

### 1. 生活習慣病・がん

〈目標〉

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

#### ①指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成 26 年度)	中間評価値 (令和元年度)	最終評価現状値 (令和 5 年度)	最終評価目標値	評価
特定健診受診率※1 の増加	20.9% (平成 24 年度)	16.6% (平成 29 年度)	16.1% (令和 4 年度)	60.0%	C
メタボリック症候群該当者・予備群の割合※1 減少	該当者 25.1% 予備群 11.5% (平成 24 年度)	該当者 19.4% 予備群 11.0% (平成 29 年度)	該当者 18.3% 予備群 9.7% (令和 4 年度)	該当者 15.0% 予備群 10.0%	B A
健康管理に努めている人の割合の増加	61.2%	58.3%	59.0%	72.0%	C
がん検診受診率※2 の増加					
胃がん	3.4%	3.3%	4.0%	40.0%	B
肺がん	4.0%	3.8%	3.4%	40.0%	C
大腸がん	3.7%	4.3%	4.0%	40.0%	B
子宮がん	12.2%	11.2%	11.1%	50.0%	C
乳がん	8.8% (平成 28 年度)	8.6% (平成 30 年度)	6.9% (令和 5 年度)	50.0%	C

※1 出典：特定健診・特定保健指導法定報告

※2 出典：地域保健・健康増進事業報告

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

#### ●目標1についての考察

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

アンケートでは、定期的に健康診断を受けている人の割合は計画策定時と比べて10.1ポイント増加し80.1%であり、定期的ながん検診を受けている人の割合は0.8ポイント増加した35.4%でした。定期的ながん検診を受けない理由は、「めんどうだから」が最も多く、「職場などで検診の機会がないから」「調子が悪ければ病院で診てもらえる」が続いています。

一方、がん検診受診率については、基準値と比較して多少の増減はみられるものの、経年的には目標値よりも低く横ばいで推移しています。

《目標2 メタボリック症候群の人を減らします》

#### ●目標2についての考察

特定保健指導対象者（積極的・動機付け支援）、医療機関受診勧奨者及びその他の有所見者に対して保健指導、健康相談を行っています。

根室市ではメタボリック症候群該当者及び予備群の割合が減少している一方、特定健診受診率や特定保健指導終了率は全国や道と比較して低い傾向が続いています。

《目標3 重症化予防のため、必要な治療を受ける人を増やします》

●目標3についての考察

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

要受診者のうち、医療機関を受診した方の割合は6～7割程度で推移し、横ばい傾向にあります。

②具体的対策

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳幼児健診・健康相談、予防接種等を適切に受けましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆かかりつけ医と健康管理の相談をしましょう。</li> <li>◆寝たきりや認知症予防に関心を持ち、よりよい生活習慣を保つように努めましょう。</li> </ul>

\*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心がけましょう。

◆行政との協働により、地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
健康相談、健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>	保健課 社会体育課

	◆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。	こども子育て課 教育総務課 社会教育課 保健課
健診（検診）体制の充実	◆多くの対象者に受診してもらえる健診（検診）体制を整え、受診率向上に努めます。 ◆各種団体・企業と連携し、受診率向上の取り組みに努めます。 ◆若年者の生活習慣病予防対策を検討していきます。	保健課
生活改善、重症化予防の推進	◆データヘルス計画に基づき、地域特性にあった取り組みを推進していきます。 ◆医療機関と連携し、重症化予防に努めます。 ◆各健診（検診）事後の、受診勧奨対象者への勧奨に努めます。 ◆メタボリック症候群など、生活習慣改善が必要な人への保健指導に努めます。 ◆疾病の重症化予防のため、適切な受診勧奨・保健指導に努めます。 ◆寝たきりや認知症予防も含めた、生活改善の取り組みを推進していきます。	保健課 介護福祉課 社会福祉課

## 2. 食生活・栄養

### 〈目標〉

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

注：主食とは、ご飯、パン、めん類等のことです。

主菜とは、肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理のことです。

副菜とは、野菜、きのこ、海藻類を使った料理のことです。

### ①指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成 26 年度)	中間評価値 (令和元年度)	最終評価現状値 (令和 5 年度)	最終評価目標値	評価
朝食欠食率の減少	幼児 3.8% 成人 22.0%	幼児 8.6% 成人 25.0%	幼児 10.4% 成人 24.2%	幼児 0.0% 成人 15.0%	C C
野菜を1日3回摂取する人の割合の増加	12.1%	14.4%	9.0%	30.0%	C
バランスのよい食事をとっている人の増加	75.4%	70.5%	72.3%	85.0%	C
味付けが濃い人の割合の減少	21.6%	18.7%	7.1%	15.0%	A
適正体重を知っている人の割合の増加	76.8%	74.4%	74.7%	80.0%	C
やせている人の減少 (妊娠届時)※1	20代女性(妊婦) 20.0% (平成 25 年度)	20代女性(妊婦) 10.2% (平成 30 年度)	20代女性(妊婦) 2.1% (令和 5 年度)	20代女性(妊婦) 減少傾向	A

※1 出典：妊娠届時統計資料（根室市）

### 《目標1 毎日朝食をとる人を増やします》

#### ●目標1についての考察

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

食育アンケートでは、幼児の朝食欠食率が増加しており、保護者の朝食摂取頻度が低い子ほど朝食摂取習慣が低く、また、メディア利用時間が長いほど平日・休日ともに朝食欠食の割合が高くなる傾向があります。

成人の朝食欠食率は20代が一番高く、次いで40代という調査結果でした。朝食を食べない理由は「食欲がない」が最も多く、「時間がない」「作るのがめんどろ」が続いています。

### 《目標2 野菜を1日3回摂取する人を増やします》

#### ●目標2についての考察

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

アンケートでは、野菜を3回食べている割合は減少しており全年代で依然少ない状況です。

《目標3 1日3回主食・主菜・副菜のそろった食事をする人を増やします》

●目標3についての考察

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

アンケートでは、20代～40代で主食・主菜・副菜のそろった食事が「あまりできていない」「まったくできていない」と回答する割合が高くなっています。

《目標4 減塩に取り組む人を増やします》

●目標4についての考察

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

アンケートでは、計画策定時と比較して味付けが濃いと思う割合が14.5ポイント減少し7.1%となっています。また、塩辛いものを「よく食べる」割合が1.6ポイント増加し、「あまり食べない」割合が減少しています。

《目標5 肥満を解消し適正体重を維持する人を増やします》

●目標5についての考察

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

アンケートでは、適正体重を知っている人の割合は計画策定時と比べて2.1ポイント低くなっていますが7割を超えており、健康管理で取り組んでいる内容として「食生活に気を付ける」が最も多く、また、これから改善したい内容でも「食生活に気を付けるが最も多い回答となっていました。

②具体的対策と目標値

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆早寝早起きをし、毎日朝食をとりましょう。</li> <li>◆毎食野菜を食べましょう。</li> <li>◆好き嫌いをなくし何でも食べましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆おやつ時間を決め、お菓子や清涼飲料水をとりすぎないようにしましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆毎食野菜を食べましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。</li> <li>◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>

高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆毎食野菜を食べましょう。</li> <li>◆家族や友人と楽しい食事をするよう心がけましょう。</li> <li>◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。</li> <li>◆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。</li> </ul>
------	---

### 【地域の取り組み】

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

### 【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
健診・教室 食育教育等 の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆幼児に食育劇を開催し、正しい食生活が身に付くよう啓蒙していきます。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆若者世代の食生活改善への取り組みを検討します。</li> </ul>	保健課 公民館 こども子育て課 介護福祉課 教育総務課
生活習慣病 予防啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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】</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆保健所との連携により、飲食店における「<u>ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業</u>」<small>注</small>の普及・啓発に努めます。</li> </ul>	保健課 社会体育課
人材養成・育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆食生活改善協議会の育成に努めます。</li> </ul>	保健課

注：ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業とは、食品選択や外食摂取において健康管理上の適切な選択を支援し道民の健康づくりに資するため、外食料理店等の取り組みに応じて三段階に分けて登録されます。登録すると、ステッカーが交付され北海道のホームページに紹介されます。

### 3. 身体活動・運動

〈目標〉

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

#### ①指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成 26 年度)	中間評価値 (令和元年度)	最終評価現状値 (令和 5 年度)	最終評価目標値	評価
運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上2回/週の運動を1年以上持続)	20～50代	20～50代	20～50代	20～50代	
	男性 16.6%	男性 15.1%	男性 20.9%	男性 27.0%	B
	女性 11.2%	女性 11.9%	女性 8.3%	女性 21.0%	C
	60～70代	60～70代	60～70代	60～70代	
	男性 38.1%	男性 35.5%	男性 37.9%	男性 48.0%	C
	女性 30.1%	女性 37.1%	女性 29.9%	女性 40.0%	C
1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	20～50代	20～50代	20～50代	20～50代	
	41.5%	45.8%	43.0%	52.0%	B
	60～70代	60～70代	60～70代	60～70代	
	63.6%	51.5%	52.7%	74.0%	C
ロコモティブシンドローム △注の認知割合の増加	9.0%	15.0%	14.1%	80.0%	B

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

《目標1 自分に合った運動を定期的実践する人を増やします》

#### ●目標1についての考察

特定保健指導・運動教室（一般公募も含む）・元気アップ講座・出前講座・広報・ホームページ等をとおして、健康づくりのための運動の啓発を実施しています。また、生涯にわたりスポーツを楽しく実践できる機会として、子どもから高齢者までの各世代の方が参加できるスポーツ教室や講演会等を実施しています。高齢者を対象とした介護予防事業では、ふまねっとや音楽健康教室等を実施しています。

アンケートでは1日30分以上2回/週の運動習慣は、計画策定時と比較して男性では2.1ポイント増加し34.4%、女性では変わらず21.4%となっています。また、男女別・年代別の現状値をみると、20～50代女性の運動習慣者（1日30分以上2回/週の運動を1年以上持続）の割合が低下しており、運動習慣の継続が難しいことが考えられます。

運動できない理由は、全体では「仕事などで時間がない」「疲れている」「きっかけがない」が多くなっており、男女別で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。

《目標2 1年を通して、日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やします》

#### ●目標2についての考察

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

「1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合」は、基準値と比較して20～50代の働き盛り世代では増加していますが、60～70代の高齢世代では減少しています。

## ②具体的対策と目標値

### 【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆遊びやスポーツで元気に身体を動かしましょう。</li> <li>◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。</li> <li>◆親子でスポーツを楽しみましょう。</li> </ul>
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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)</li> <li>◆1回30分以上の運動を2回/週以上行いましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。</li> <li>◆余暇にはスポーツを楽しみましょう。</li> </ul>
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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)</li> <li>◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。</li> <li>◆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。</li> </ul>

### 【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。
- ◆スポーツサークル、同好会等の活動を活性化していきましょう。

### 【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
運動やスポーツ活動機会の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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】</li> <li>◆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。</li> <li>◆ねりんピック・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。</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆スポーツ指導者の養成に努めます。</li> <li>◆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。</li> </ul>	社会体育課 介護福祉課
情報提供・運動啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自分に合った運動習慣のきっかけが出来るよう、運動に関する教室、イベント等の情報提供に努めます。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>	社会体育課 保健課 介護福祉課

	<ul style="list-style-type: none"><li>◆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。</li><li>◆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。</li></ul>	
--	---	--

## 4. 歯と口腔の健康

〈目標〉

1. むし歯や歯周疾患のある人を減らします。

### ①指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成 26 年度)	中間評価値 (令和元年度)	最終評価現状値 (令和 5 年度)	最終評価目標値	評価
むし歯のない 3 歳児の割合 <sup>※1</sup> の増加 (3 歳児健診)	63.8% (平成 25 年度)	76.0% (平成 30 年度)	83.3% (令和 5 年度)	80.0%	A
12 歳児のむし歯数 <sup>※2</sup> の減少	3.36 本 (平成 24 年度)	1.96 本 (平成 30 年度)	1.45 本 <sup>注2</sup> (令和 4 年度)	1.5 本	A
フッ素を塗布している幼児の割合 <sup>※3</sup> の増加	34.5% (平成 24 年度)	38.4% (平成 30 年度)	40.5% (令和 5 年度)	増加傾向へ	A
1 日 2 回以上歯を磨く人の割合の増加	男性 61.6% 女性 85.4%	男性 67.3% 女性 88.7%	男性 57.3% 女性 78.3%	男性 72.0% 女性 92.0%	C C
8020 運動 <sup>注1</sup> の認知割合の増加	52.0%	55.0%	56.5%	70.0%	B

※1 出典：3 歳児健診統計資料

※2 出典：釧路・根室管内 12 歳児(中学 1 年生)DMFT 指数参照。DMFT 指数とは、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ます。

※3 出典：フッ素塗布事業実績(根室市)より集計。

注 1：8020 運動とは、「80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保つ」ことを目指す運動です。

《目標 1 虫歯や歯周疾患のある人を減らします》

#### ●目標 1 についての考察

むし歯・歯周病予防や、8020 運動、誤嚥性肺炎予防について、広報・ホームページや地域での健康教育、乳幼児健診(相談)・食育教育・パパママ学級・子育て講座等を実施して、情報提供を行っています。

フッ素塗を塗布している幼児の割合は増加しています。

3 歳児及び 1 2 歳児ともにむし歯数は減少傾向にあります。1 2 歳児のむし歯数(DMFT 指数)を釧路・根室管内の他の 10 市町村と比較すると 2 番目にむし歯数が多く、また、国(0.56 本)や道(0.8 本)と比較しても多くなっています。

## ②具体的対策と目標値

### 【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆歯みがきの習慣をつけて、口腔内を清潔に保ちましょう。</li> <li>◆食事をよくかんで食べる習慣をつけましょう。</li> <li>◆おやつは、時間や回数を決めて食べましょう。</li> <li>◆むし歯を予防するために、フッ素の塗布をしましょう。</li> </ul>
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆小さい子どもへのおやつとの与え方について関心を持ちましょう。</li> </ul>
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆歯や義歯を清潔に保つことを心がけましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆小さい子どもへのおやつとの与え方について関心を持ちましょう。</li> </ul>

### 【地域の取り組み】

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

### 【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
むし歯・歯周疾患予防、口腔機能の向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳幼児健診等を通じ、むし歯の早期発見・予防に努めます。</li> <li>◆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。</li> <li>◆フッ素・フッ化物の効果についての情報提供など、関係団体・関係機関等との連携による、むし歯予防対策を推進します。</li> <li>◆歯周疾患検診を実施し、早期発見・予防に努めます。</li> <li>◆通所型介護予防事業等を通じ、口腔機能の向上の推進に努めます。</li> </ul>	保健課 教育総務課 こども子育て課 介護福祉課
歯と口腔に関する健康情報の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆市内の保育所・幼稚園での食育教育等を通じ、おやつのお食べ方・むし歯予防について情報提供に努めます。</li> <li>◆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。</li> <li>◆8020運動の普及を推進します。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>	保健課 公民館 介護福祉課

## 5. たばこ・アルコール

〈目標〉

1. 喫煙者・多量飲酒者を減らします。

### ①指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成 26 年度)	中間評価値 (令和元年度)	最終評価現状値 (令和 5 年度)	最終評価目標値	評価
喫煙率の減少	全体 26.0%	全体 24.0%	全体 19.3%	全体 16.0%	B
	男性 37.0%	男性 31.3%	男性 28.3%	男性 27.0%	B
	女性 16.3%	女性 16.9%	女性 10.7%	女性 6.0%	B
妊婦の喫煙率 <sup>※1</sup> の減少 (妊娠届時)	12.8% (平成 25 年度)	5.0% (平成 30 年度)	7.9% (令和 5 年度)	0.0%	B
COPD <sup>注</sup> 認知割合の増加	27.0%	29.0%	26.9%	80.0%	C
ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	男性 33.4%	男性 32.2%	男性 30.8%	男性 29.0%	B
	女性 9.3%	女性 9.7%	女性 10.8%	女性 4.0%	C
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少	男性 30.2%	男性 35.3%	男性 25.5%	男性 25.0%	B
	女性 12.8%	女性 23.2%	女性 12.7%	女性 8.0%	B

※1 出典：妊娠届時統計資料（根室市）

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徐々に呼吸機能障害が進行します。かつての、肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。

《目標1 喫煙者・多量飲酒者を減らします》

#### ●目標1についての考察

たばこについては、広報・ホームページや地域での健康教育、妊娠届出時・新生児訪問・禁煙相談窓口等での個別指導にて、COPD等の健康への影響や禁煙に関する知識の情報提供を実施しています。アンケートでは、計画策定時と比べて男女ともに喫煙率が減少しており、令和4年国民生活基礎調査による国(男性 25.4%、女性 7.7%)や道(男性 28.1%、女性 13.2%)の値と比較して、全国平均よりは高いものの全道平均と同程度の喫煙率となっています。

妊婦喫煙率は計画策定時から 4.9 ポイント減少し 7.9%となっていますが、年度ごとのばらつきがあり、妊産婦や家族を含む禁煙支援について今後も普及啓発していく必要があります。

アルコールについては、広報・ホームページや地域での健康教育、断酒会との連携を実施しています。アンケートでは、ほぼ毎日飲酒すると回答した人の割合が、男性で 2.6 ポイント減少した一方、女性で 1.5 ポイント増加し定期的飲酒が増えています。また、適量以上の飲酒（日本酒で2合以上）をしている人の割合については男女ともに減少しています。

### ②具体的対策と目標値

#### 【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆たばこ・お酒についての正しい知識を学びましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆未成年者を受動喫煙<sup>注</sup>・飲酒などの健康被害から守りましょう。</li> </ul>
---------	--

働き盛り世代 ・ 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆喫煙者は禁煙に取り組みましょう。</li> <li>◆たばこを吸わない人への受動喫煙を防止しましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
---------------------	---

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

### 【地域の取り組み】

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

### 【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
たばこ・アルコールに関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>	保健課
禁煙に向けての体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆喫煙者への保健指導の充実と、禁煙相談窓口の周知に努め相談しやすい体制づくりをしていきます。</li> <li>◆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。</li> <li>◆保健所との連携により、禁煙や適切な分煙措置を行う「<u>おいしい空気の施設</u>」<small>注</small>の普及・啓発に努めます。</li> </ul>	保健課
アルコールに関する体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆断酒会と連携して、お酒でお悩みの方相談の周知に努め、相談しやすい体制づくりをしていきます。</li> </ul>	保健課

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

## 6. 休養・こころの健康

〈目標〉

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

### ①指標の達成状況と評価

◎評価区分については2ページ参照

指 標	基準値 (平成 26 年度)	中間評価値 (令和元年度)	最終評価現状値 (令和 5 年度)	最終評価目標値	評価
ストレスを解消できている人の割合の増加	60.0%	63.2%	68.3%	65.0%	A
睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加	74.9%	72.4%	70.4%	80.0%	C
自殺者数の減少 (人口 10 万対)	20.5 人 <sup>※1</sup> (平成 23 年度)	14.4 人 <sup>※1</sup> (平成 27 年度)	25.5 人 <sup>※2</sup> (令和 5 年度)	減少傾向へ	C
相談先を知らない人の割合の減少	49.8%	45.2%	41.0%	40.0%	B

※1 出典：釧路・根室地域保健情報年報

※2 出典：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)」/ 令和 5 年自殺日集計/A7 表(市町村・自殺日・住居日)

《目標 1 規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養がとれる人を増やします》

#### ●目標 1 についての考察

広報・ホームページや地域での健康教育等により、睡眠・休養についての情報提供を実施しています。

アンケートでは、普段とっている睡眠で休養が「十分とれている」「おおむねとれている」と回答した人の割合が基準値や目標値より低くなり、「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した人の割合が増加しています。

《目標 2 ストレスと上手に付き合える人を増やします》

#### ●目標 2 についての考察

成人学校や、女性セミナー、市民大学、寿大学等、生きがいつくり支援として様々な学習機会が提供されています。

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

アンケートでは、ストレスを解消できていると答えた人の割合は増加し、ストレスの対処として「睡眠・休養」「趣味」を挙げる人が多くなっていました。悩みを相談する相手がいると答えた人の割合は計画策定時から 1.6 ポイント増加し、70.8%となっています。

## ②具体的対策と目標値

### 【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆友達とたくさん遊びましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆趣味や運動などを通し、ストレス解消に努めましょう。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>

### 【地域の取り組み】

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

### 【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
休養・こころの健康づくり推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> </ul>	社会福祉課 保健課 介護福祉課
生きがいづくり支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆様々な市民要望に応じた学習機会の提供に努めます。</li> </ul>	公民館
自殺防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆保健所と連携し、地域で活動するゲートキーパー注の養成に努めます。</li> </ul>	社会福祉課
子育て支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> </ul>	こども子育て課 保健課

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