

# 第三期けんこう帯広21(第三期帯広市健康増進計画)〔原案〕概要

## 第1章 計画策定にあたって

### 1 計画策定の背景と趣旨

- 帯広市では、市民の主体的な健康づくりを社会全体で支援し、健やかで心豊かに生活できるまちづくりを目指し、糖尿病やがん、こころの健康づくりを重点課題とするほか、ライフステージに応じた健康づくりに取り組んできた。  
近年では高齢化やライフスタイルの変化とともに健康課題が多様化しており、個人や社会を取り巻く環境の変化に合わせた健康づくりの取り組みが重要となっている。
- 現在の社会情勢や第二期計画の成果と課題を踏まえ、年齢や性別、障害の有無や健康への関心度に関わらず市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことができるよう、健康施策を総合的に推進するため、第三期けんこう帯広21を策定するもの。

### 2 計画の位置付け

- 健康増進法第8条第2項に定める市町村健康増進計画
- 第七期帯広市総合計画及び地域福祉計画との整合性や(仮称)生きるを支える推進計画(第二期帯広市自殺対策計画)等と連携を図るもの。

### 3 計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間

## 第2章 帯広市民の健康を取り巻く現状と課題

### 1 人口等の状況

- 人口は減少傾向である一方、世帯数は増加している。
- 出生数は、全国、北海道と同様に減少傾向となっている。

### 2 主要な疾病の状況

- 死亡の構成比は、悪性新生物(がん)は第1位、心疾患は第2位の状況が続いている。
- 全国と比較してがんの死亡率が高い。
- 平均寿命は全国、北海道と同様に伸び続けている。
- 医療費の約1/3以上を糖尿病等の生活習慣病が占めている(令和4年度帯広市国民健康保険)。

### 3 第二期けんこう帯広21の振り返り

- 市民アンケートから見えた市民の生活習慣では、肥満の人や運動をほとんどしていない人、睡眠で休養が十分にとれていない人の割合が増えている。
- がん検診を受けない理由としては、「検診費用がかかる」、「心配なときは病院に行くから」、「特に理由はない」が上位にある。
- 37項目の評価指標のうち、9項目が目標値に達し、11項目が悪化している。

### 4 第二期けんこう帯広21から見えた成果及び現状と課題

- 成果  
歯科保健に関して目標値に達した評価指標が多く、各ライフステージを通じた普及啓発などにより歯科保健の重要性について意識が高まってきている。
- 現状と課題
  - ・市民の健康に関する意識を高め、自ら取り組むきっかけの創出や持続できる環境の整備や、多様な主体と連携し、自然に健康になれる環境づくりに取り組む必要がある。
  - ・糖尿病対策について、糖尿病有病者の抑制が進んでいないほか、HbA1cの有所見者の割合が高くなっていることから、発症予防と重症化予防の両面から対策に取り組んでいく必要がある。
  - ・がん対策について、無関心層への働きかけが重要となっており、正しい知識とともに、がん検診について効果的な普及啓発などを行い、受診率向上に向けた取り組みを強化する必要がある。
  - ・青・壮・中年期における評価指標の悪化が多いことから、その後の高齢期の健康状態や、学齢期以前の生活習慣の影響を踏まえた取り組みを推進していく必要がある。

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

市民一人ひとりが、主体的に生活の質の向上に努めるとともに、多様な主体により身近な地域で健康づくりに取り組むことのできる社会環境の整備をすすめ、健やかで心豊かに生活できるまちを目指す。

### 2 基本方針

- 基本方針1 個人の行動と健康状態の改善
- 基本方針2 社会環境の質の向上
- 基本方針3 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)

### 3 目指す成果(数値目標)

健康寿命を「日常生活動作が自立している期間の平均(要介護1までの期間の平均)」と定め、策定時より健康寿命を延伸するとともに、平均寿命との差を短縮することを目標とする。

全体指標	基準値 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
健康寿命 (日常生活動作が自立している期間の平均)	男性 80.2年 女性 84.1年	延伸
平均寿命と健康寿命の差	男性 1.5年 女性 3.2年	短縮

### 4 施策の体系

基本方針のもと、5つの基本施策に取り組む。

#### 基本方針1 個人の行動と健康状態の改善

- 基本施策1 生活習慣の改善
  - (1)栄養・食生活 (2)身体活動・運動 (3)休養・睡眠
  - (4)飲酒 (5)喫煙 (6)歯・口腔の健康

- 基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防
  - (1)糖尿病(重点課題) (2)がん(重点課題)

- 基本施策3 生活機能の維持・向上

#### 基本方針2 社会環境の質の向上

- 基本施策4 社会とのつながりの維持・向上及びこころの健康に関する理解の促進

- 基本施策5 自然に健康になれる環境づくり

#### 基本方針3 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)

- 基本施策1 生活習慣の改善(再掲)

- 基本施策3 生活機能の維持・向上(再掲)

# 第4章 健康増進施策の展開

## 1 施策の取り組みについて

基本方針1  
個人の行動と健康状態の改善

### 基本施策1 生活習慣の改善

基本的な生活習慣の改善を促す取り組みを推進  
(1)栄養・食生活 (2)身体活動・運動 (3)休養・睡眠 (4)飲酒 (5)喫煙 (6)歯・口腔の健康

<主な取り組み>  
・ライフステージに応じた望ましい食生活の普及啓発 ・生活習慣改善のための保健指導  
・オビロビの普及 ・睡眠・休養の重要性に関する普及啓発 ・定期的な歯科健診の推進 など

### 基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病に対する正しい知識を持ち、生活習慣病の発症予防や重症化予防の取り組みを推進  
(1)糖尿病（重点課題） (2)がん（重点課題）

<主な取り組み>  
・生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発  
・特定健康診査等の受診勧奨 ・特定保健指導、糖尿病重症化予防等に関する保健指導  
・がん検診、がん検診精密検査の受診勧奨 ・中学生ピロリ菌尿中抗体検査の実施 など

### 基本施策3 生活機能の維持・向上

低栄養、口腔機能や運動機能の低下等によるフレイルの予防など、生活機能の維持・向上に向けた取り組みの推進

<主な取り組み>  
・健康づくりから介護予防までつながりのある取り組みの推進  
・フレイルや介護予防に関する正しい知識の普及啓発  
・骨粗しょう症予防の普及啓発と検診の推進 など

### 基本施策4 社会とのつながりの維持・向上及びこころの健康に関する理解の促進

人々とのつながりを重視した地域の健康づくり活動の支援やこころの健康に関する関心を高め、相談しやすい環境づくりなどの推進

<主な取り組み>  
・健康づくりボランティアの養成 ・健康づくりに関わる機関・団体の活動支援  
・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発 ・相談できる場所や機関の周知啓発 など

### 基本施策5 自然に健康になれる環境づくり

一人ひとりが健康への関心を高め、自然に健康づくりへの行動変容につながるよう、企業や関係機関等と連携を図った取り組みの推進

<主な取り組み>  
・関係機関・団体・企業が一体となった取り組みの推進  
・健康づくりに関心が持てるような様々な方法での情報発信  
・企業が取り組む健康づくりの支援 ・受動喫煙防止の取り組み推進 など

### 基本施策1 生活習慣の改善（再掲）

### 基本施策3 生活機能の維持・向上（再掲）

各施策において、一人ひとりの一生を通して継続した健康づくりの推進

<主な取り組み>  
・家族や世帯を捉えた健康づくりを支援する体制の整備  
・連続性や継続性を踏まえた取り組み推進のための現状及び方向性の共有と連携

基本方針3  
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)

## 【基本施策 評価指標(毎年評価)】

施策	指標項目	基準値	目標
1	肥満者の割合	32.2%	減少
2	特定健診受診率・特定保健指導実施率	特定健診受診率 35.1%	60%以上
		特定保健指導実施率 24.8%	
重点	血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0%以上)の割合	男性 1.4%	男性 1.1%
		女性 0.4%	女性 0.3%
重点	がん検診の受診率	胃がん 12.8%	胃がん 17.8%
		肺がん 18.8%	肺がん 23.8%
重点	がん検診の受診率	大腸がん 32.6%	大腸がん 37.6%
		子宮がん 42.8%	子宮がん 49.8%
重点	がん検診の受診率	乳がん 37.0%	乳がん 44.0%
3	要介護度が要介護1までの高齢者の割合	91.2%	維持
4	地域活動を行っている市民の割合	30.2%	上昇
5	健康と思っている市民の割合	82.3%	上昇

## 2 関連指標

施策の推進状況を把握するため、関連指標を23項目を設定します。

# 第5章 計画の推進

## 1 計画の推進体制

家庭、学校、地域、関係機関、行政等が主体的にそれぞれの役割を果たしながら、計画を総合的かつ効果的に推進していくため、連携・協働して健康づくり施策を推進する。

## 2 市民、関係機関・団体及び行政の役割

- 市民  
一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、正しい知識を身につけ実践に努める。
- 関係機関・団体  
教育機関、健康づくりボランティア、医療機関、企業等が、それぞれの役割に応じて連携しながら、健康づくりの意識の醸成、普及啓発、実践に努める。
- 行政  
保健事業の推進、健康づくりに必要な知識の普及啓発、健康づくりに対する健康意識の向上に努める。

## 3 計画の進行管理

指標の数値により進捗状況を把握し、庁内の関係部署で構成する帯広市けんこう帯広21推進委員会にて取り組み等を共有しながら計画を推進する。