

北広島市健康づくり計画(第5次)

健康きたひる21

< 令和3年度～令和8年度 >

【概要版】



令和3年3月
北広島市

1 計画の策定にあたって

- 「北広島市健康づくり計画（第5次）健康きたひろ21」は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。また、北広島市総合計画（第6次）の基本目標に沿って推進される個別計画として位置付けています。
- これまで乳幼児から高齢者までの市民一人ひとりが健康で心豊かな生活が送れるよう健康づくり支援、生活習慣病をはじめとする疾病対策を推進しており、国・北海道の計画を踏まえ、本市の健康づくり施策を推進するための基本となる、令和3年度からの新たな計画として策定しました。
- 新たに自殺対策基本法に規定する本市における自殺対策について定める「自殺対策計画」を一体化した計画となっています。
- 本計画は、令和3年度から令和8年度までの6か年を期間とし、必要に応じて3年目に見直しを行います。

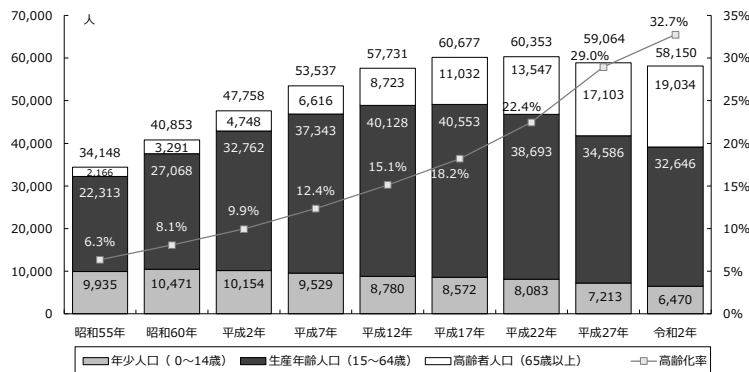
北広島市	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
健康づくり計画 (第5次)	第5次(令和3年度～令和8年度)					
			中間見直し			

2 北広島市の健康の状況

【高齢者人口の増加】

- 高齢者人口（65歳以上）が年々増加する一方、年少人口（0～14歳）が年々減少してきています。
- 高齢者人口は、住民基本台帳（令和2年9月30日現在）で、19,034人（高齢化率32.7%）となっており、高齢化率が上昇しています。

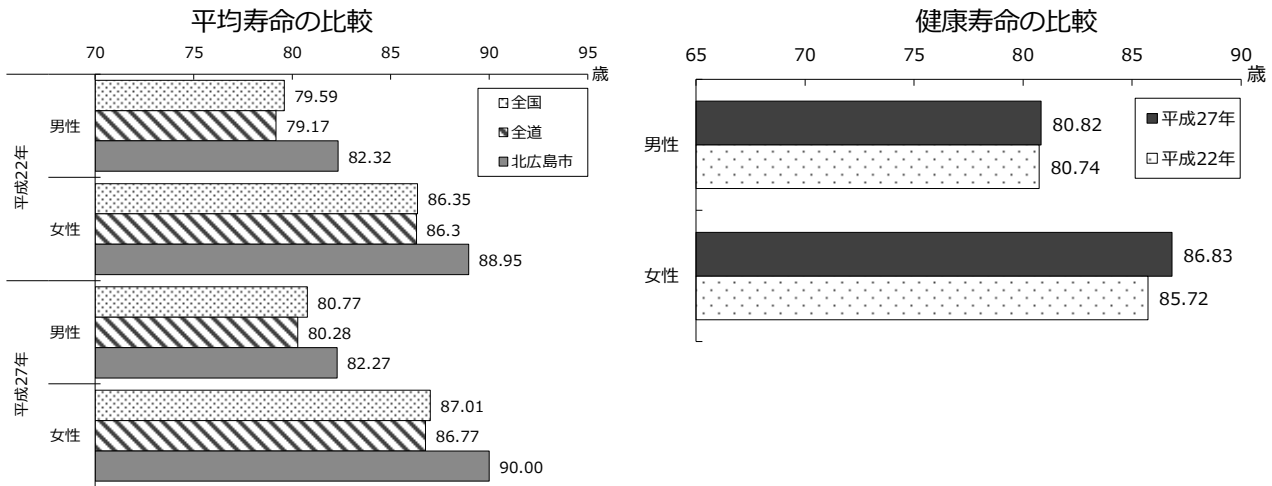
北広島市の人口の推移



資料：平成27年まで国勢調査（各年10月1日現在）、令和2年は9月30日現在の住民基本台帳（外国人を含む）

【健康寿命の延伸】

- 平均寿命は、男性より女性の方が長く、平成27年では約7年半、女性の方が長くなっています。平成22年と比較すると、男性の平均寿命はわずかに短くなっていますが、女性では約1年延びています。
- 健康寿命は、男性より女性の方が長く、平成27年では約6年、女性の方が長くなっています。平成22年と比較すると、健康寿命は延びており、女性では約1年延びています。

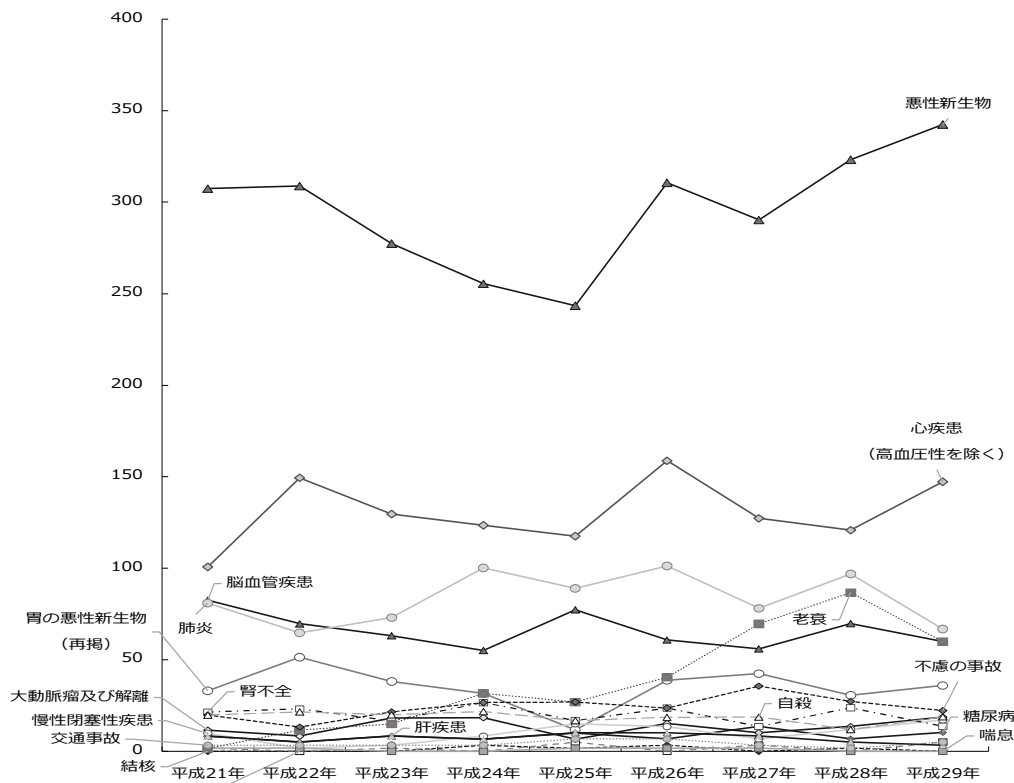


資料：厚生労働省「生命表」、北海道「北海道健康増進計画 すこやか北海道21」

【死因別死亡率】

- 本市の死亡原因は、悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）、肺炎、老衰および脳血管疾患の順に死亡率が高くなっています。

死亡原因の年次比

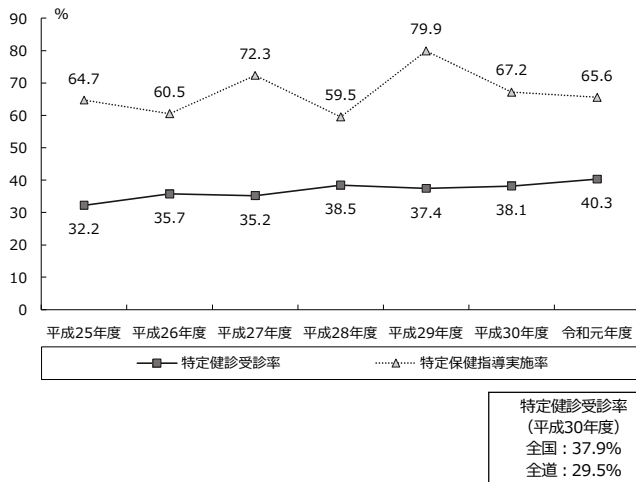


資料：厚生労働省「人口動態統計」

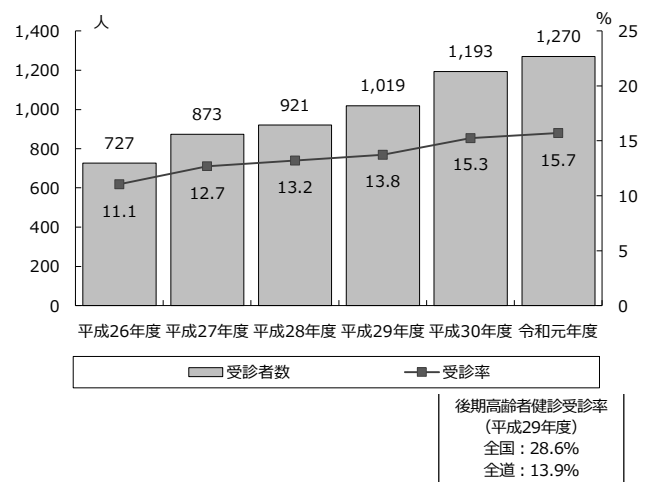
【市町村国保特定健診・後期高齢者健診】

- 生活習慣病の発症予防、重症化予防の最も重要な取組に、医療保険者による特定健診があります。
- 本市の国民健康保険制度による特定健診受診率および後期高齢者健診受診率ともに増加しています。

特定健診受診率と特定保健指導率の推移



後期高齢者健診の受診の推移



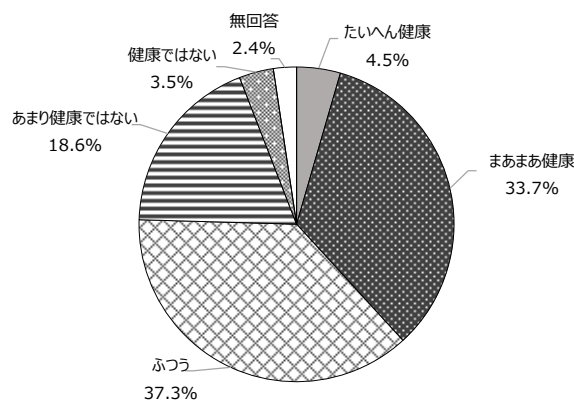
資料：北広島市健康推進課（各年度法定報告）

資料：北広島市保険年金課（各年度）

【市民の健康状態】

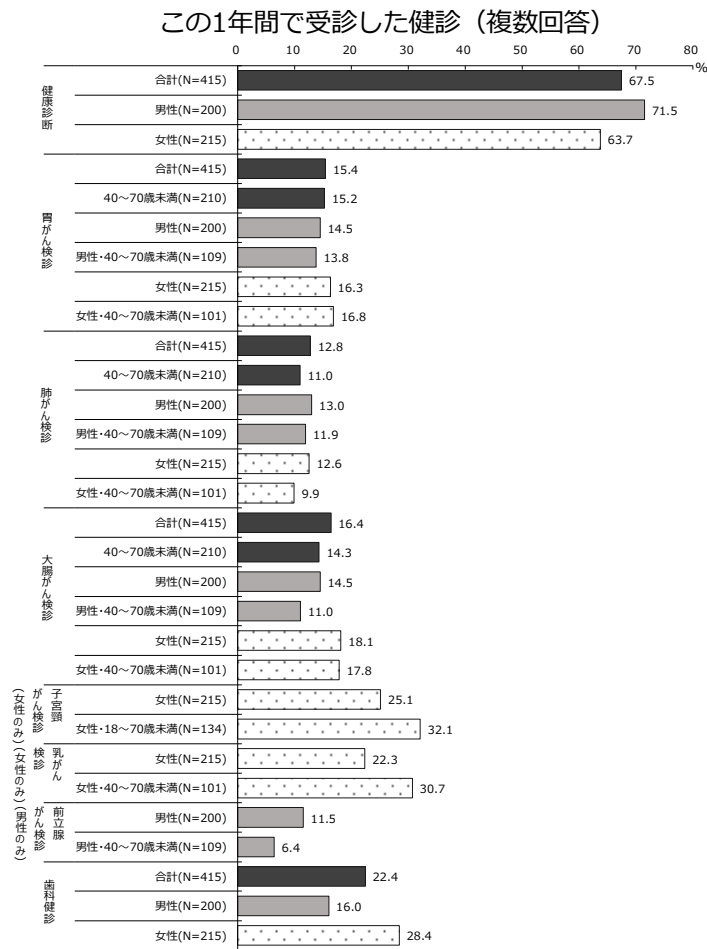
- 市民の健康状態は、「たいへん健康」、「まあまあ健康」の回答を合わせると38.2%となっています。一方、ふつうは37.3%となっており、「あまり健康ではない」および「健康ではない」を合わせると22.1%となっています。

健康状態（単数回答、N = 424）



資料：北広島市地域福祉と健康づくりに関する市民アンケート調査（令和2年度）

○受診した健診については、健康診断が最も多く67.5%となっています。
 また、次いで、子宮頸がん検診、歯科健診、乳がん検診、大腸がん検診の順に多くなっています。

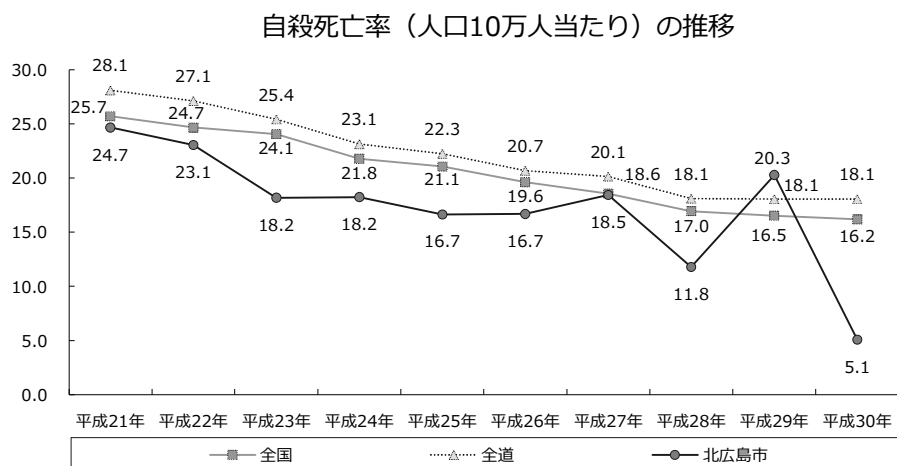


資料：北広島市地域福祉と健康づくりに関する市民アンケート調査（令和2年度）

【生きることの包括的支援】

○本市の自殺死亡率（人口10万人当たり）は、平成29年に全国・全道と比較して高い値にありますが、過去10年間の推移を見ると全体的に全国・全道を下回っており、減少傾向にあります。

○自殺者数や自殺死亡率の減少に向けた対策を進めることが重要になります。



資料：厚生労働省『自殺の統計「地域における自殺の基礎資料（平成21年～平成30年）」』

【第4次計画の評価】

○第4次計画の目標指標について、評価判定区分を4段階にして達成状況の評価を行いました。評価結果別の主な項目は、以下のとおりです。

「目標達成」の項目	<ul style="list-style-type: none"> ・平均寿命以前の要介護認定率の減少 ・脂質異常症（LDLコレステロール値が160mg/dl以上の人の割合）の減少（男性） ・メタボリックシンドローム予備群の減少 ・特定保健指導実施率60%到達 ・低出生体重児数の増加抑制 ・妊娠届出時のやせ（BMI18.5未満の割合）の減少 ・睡眠による休養を十分にとれていない人の減少 ・ストレスの相談先がわからない人の減少 ・自殺者の減少 ・幼児のう歯の減少 ・学齢期のう歯の減少
「改善傾向（横ばい含む）」の項目	<ul style="list-style-type: none"> ・脳血管疾患死亡率の減少 ・高血圧症（Ⅱ度高血圧（160mmhg/100mmhg）以上）の減少 ・脂質異常症（LDLコレステロール値が160mg/dl以上の人の割合）の減少（女性） ・特定健診受診率60%到達 ・治療中の血糖コントロール不良者の減少 ・新規介護認定者（出現率）の現状維持 ・妊娠中の飲酒をなくす ・妊娠届出時の喫煙率の減少
「目標未達成」の項目	<ul style="list-style-type: none"> ・がん死亡による死亡率の減少（女性の胃がん・子宮がんは達成） ・がん検診の受診率の増加 ・虚血性心疾患の死亡率の減少 ・メタボリックシンドロームの該当者の減少 ・糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上の割合）の維持または減少 ・肥満者（BMI25以上の割合）の現状維持または減少 ・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の者80% ・運動習慣者の10%増加 ・ストレスを誰にも相談できない・しない人の減少 ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少 ・成人の喫煙率12% ・60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の増加
※「評価困難」の項目	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも朝食をとる子どもの割合100%

※評価値のデータが計画策定時の出典と変更となっており、比較が困難となっています。

策定時の値と現状値を比較		該当項目＜割合＞	} 59.4%
A（目標達成）	目標に達成した	11 <34.4%>	
B（改善傾向）	目標に達成していないが改善傾向にある	8 <25.0%>	
C（目標未達成）	悪化している	12 <37.5%>	
D（評価困難）	評価が困難である	1 <3.1%>	
合 計		32項目 <100%>	

3 基本的な考え方

○本計画は市民が主体となり、健康に関する意識の向上と健康づくりの取組を支援するための指針となるものです。

○世代を超えて手を取り合い、ともに歩みながら、安心して子どもを産み育て、誰もが健康でいきいきと生活できる環境のあるまちづくりに向かって、生涯を通じた健康づくりを推進していきます。

基本理念

**世代を超えて互いに支え助け合い、
誰もが生涯を通じ心身ともにいきいきと、
自分らしく健康で暮らせるまちの実現**

○本計画は、基本理念を実現するために、社会情勢の変化や国の基本方針を十分に勘案し、全体目標をおき、4つの基本的な方向を掲げます。

【全体目標】 健康寿命の延伸

目標指標：本市における平均寿命以前の要支援・要介護認定割合の減少

基本的な方向

【1】 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1. がん

2. 循環器疾患

3. 糖尿病・糖尿病性腎症

【2】 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

1. 次世代の健康

2. 高齢者の健康

【3】 生活習慣および社会環境の改善

1. 栄養・食生活

2. 身体活動・運動

3. 飲酒・喫煙

4. 歯・口腔の健康

【4】 生きることの包括的支援〈自殺対策計画〉

1. こころ・休養

4 健康づくりの推進

(1) 生活習慣病の予防と重症化予防の徹底

① がん

行動目標・目標指標

○定期的ながん検診を受け、がんの早期発見に努めましょう

目標項目	目標
がん死亡率（標準化死亡比：SMR）	減少
がん検診受診率	上昇
がん検診精密検査受診率	90%以上維持

目標達成に向けた取組

○市民が利用しやすい検診体制の構築、普及啓発などがん検診受診率の向上に向けた対策に取り組みます。

○要精密検査者へ積極的に受診勧奨を行い、未受診者を減らすことに重点を置いたがん検診の精度管理の向上に取り組みます。

- ・一次予防の推進（たばこ対策、生活習慣改善対策、感染症対策）
- ・二次予防の推進（がん検診受診率向上対策、がん検診精度管理）

② 循環器疾患

行動目標・目標指標

○年1回（特定）健診を受診しましょう

○自分の標準体重を知りましょう

目標項目	目標
虚血性心疾患の割合	減少
脳血管疾患の割合	
Ⅱ度高血圧以上の割合	
LDLコレステロール値が160mg/dl以上の割合	
メタボリックシンドローム該当者	
メタボリックシンドローム予備群	
特定健診受診率	60%
特定保健指導実施率	65%以上維持

目標達成に向けた取組

- メタボリックシンドロームの状態は循環器疾患の危険因子を持ち合わせているため、該当者に対する特定保健指導を充実していきます。
- 特定健診受診率の向上に向け、未受診者へのさらなる受診勧奨を行うとともに、受診しやすい体制の整備に取り組みます。
- 生活習慣の改善を図り、その結果が健診データの改善に結び付くように、個別性を重視した保健指導に取り組みます。

- ・一次予防の推進（生活習慣改善対策）
- ・二次予防の推進（特定健診等受診率向上対策、重症化予防対策）

③ 糖尿病・糖尿病性腎症

行動目標・目標指標

- 年1回（特定）健診を受診しましょう
- 自分の標準体重を知りましょう

目標指標	目標
高血糖者のうち未治療者の割合	減少
人工透析治療者数のうち、糖尿病の診断のある人工透析治療者の年間数	減少

目標達成に向けた取組

- 健診の受診勧奨を行い、糖尿病に関する知識の周知啓発を行います。
- 血糖コントロールが難しい人や治療中断による血糖コントロール不良者を少なくするため、より積極的な保健指導に取り組みます。
- 糖尿病連携手帳の活用等により内科医、眼科医、歯科医をはじめ、栄養士、保健師等の関係者が連携し、患者の治療や生活を支えることに努めます。
- 健診の受診勧奨とともに、腎機能との関連が深い血圧やクレアチニンにも着目し、糖尿病性腎症の重症化予防の取組をより一層推進、強化していきます。

- ・一次予防の推進（生活習慣改善対策）
- ・二次予防の推進（特定健診等受診率向上対策、重症化予防対策）

(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

① 次世代の健康

行動目標・目標指標

○「早寝 早起き 朝ごはん」の習慣を身に付つけましょう

目標指標	目標
朝食を毎日食べる子どもの割合	100%
低出生体重児の割合	減少
1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合	
北広島で今後も子育てしていきたい割合	増加

目標達成に向けた取組

○胎児、乳幼児の健康は家庭環境の影響が大きいため、保護者への支援を進めるとともに、育児の孤立化や虐待の予防の観点からも、きたひろすくすくネットや各種事業についてさらなる周知や充実を図ります。

○妊娠期の適正体重の維持や喫煙対策などと合わせ、低体重で生まれてきた子どもの健やかな発育、発達への支援や、将来の生活習慣病の発症予防のためにも妊婦への正しい知識の普及や妊婦健診の定期受診を勧め、保健指導を継続します。

○規則正しい食習慣の重要性について、引き続き啓発に努めます。

- ・生活習慣形成・改善対策
- ・健診・相談体制の整備

② 高齢者の健康

行動目標・目標指標

○よく噛んで食べ、肥満や低栄養に注意しましょう

○趣味や生きがいを持ち、充実した時間を過ごしましょう

目標指標	目標
新規介護認定者の出現率	現状維持
BMI18.5以下の割合（70歳以上）	増加抑制

目標達成に向けた取組

- 高齢期のやせや低栄養は、要介護や死亡のリスクとなるため、適正体重の維持や低栄養の回避、身体活動や体力の維持に向けた取組、高齢者保健福祉計画と有機的に連携した介護予防のための事業の充実を図ります。
- 後期高齢者の増加に伴い、認知機能に関する心配や相談が増加する可能性があることから、訪問相談活動や健康教育などの機会において、認知症の発症や治療とケアなど、正しい知識の普及に加え、認知機能低下を予防する適切な運動や栄養、社会交流や趣味活動などの日常生活での取組を推進します。

- ・認知症予防対策
- ・フレイル予防対策
- ・医療提供体制の整備

(3) 生活習慣および社会環境の改善

① 栄養・食生活

行動目標・目標指標

- 適正体重を保とう
- 野菜をもっと食べよう
- 塩分を控えよう
- 朝食を食べよう

目標指標	目標
妊娠届出時のやせの割合	減少
肥満者の割合	
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の割合	80%

目標達成に向けた取組

- 若い女性の「やせ」に対する意識の改善を図り、健康的な食生活の重要性の啓発に努めます。
- 妊娠期の適正体重の維持や禁煙・飲酒防止対策を推進します。
- 適正体重を知り、自分にとって必要な食事の内容と量を理解し、適切な食生活を実践していくよう、バランスよく食べることの重要性の啓発に努めます。
- 朝食は1日の重要な活力源であり、きちんと朝食を摂り、定期的に食べる習慣が定着するよう働きかけていきます。

- ・生活習慣形成・改善対策
- ・重症化予防対策
- ・食育推進対策

② 身体活動・運動

行動目標・目標指標

- あと1,000歩、歩きましょう（10分間の歩行に相当します）
- 積極的に身体を動かしましょう

目標指標	目標
運動習慣者の割合	増加
平均的な1日の歩数が多い人の割合	

目標達成に向けた取組

- 家庭・地域と協力して規則正しい生活習慣づくりに向けての働きかけを行い、健康や運動について、学校教育のさまざまな場面において児童生徒の理解を深め、生涯スポーツにつながるよう児童生徒の意識や運動意欲を高めるための環境づくりや運動量を確保するための取組を進めます。
- 年間を通じた運動量の確保や気軽に継続できる運動の普及など運動習慣の定着のための対策のほか、健康の維持・増進のための身体活動・運動の意義と重要性、具体的な運動方法などについて、広く情報提供を行います。
- 日常生活の中で体を動かす仕組みや環境の整備により、体を動かす人が増えるような取組を推進します。

- ・運動習慣の定着に向けた対策
- ・運動機会の提供
- ・運動環境の整備

③ 飲酒・喫煙

行動目標・目標指標

- お酒は適量を守り、楽しく控えめに、週に1日以上休肝日を設けましょう
- 未成年者は飲酒・喫煙をしません、また、未成年者に飲酒・喫煙をさせません
- 子どもや妊婦の受動喫煙防止に努めましょう
- 妊娠中は禁酒・禁煙に努めましょう
- 喫煙者は禁煙・節煙・分煙に努め、禁煙にチャレンジしましょう

目標指標	目標
妊娠届出時の飲酒率	なくす
1日の純アルコール摂取量が多い人の割合	減少
成人の喫煙率	12%
妊娠届出時の喫煙率	なくす
受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する人の割合	家庭・飲食店：3% 職場：5% 行政機関・医療機関：0%

目標達成に向けた取組

- 妊婦や授乳している女性本人のみならず、周囲の人たちが禁酒・禁煙を理解し、支援するよう啓発を進めます。
- アルコールの適量を一人ひとりが理解するよう適正飲酒の啓発に努めます。
- 禁煙は健康被害を回避することが可能なものであることから、全世代にわたり、正しい知識の普及とともに、禁煙希望者を支援する取組を進めます。
- 公共的空間における対策は法改正に基づき推進します。

- ・生活習慣改善・重症化予防対策
- ・断酒・禁煙希望者への支援
- ・受動喫煙防止の環境整備

④ 歯・口腔の健康

行動目標・目標指標

- かかりつけの歯科医を持ち、年に1回歯科健診を受けましょう
- 80歳まで20本の歯を保ちましょう

目標指標	目標
3歳児（乳歯）のむし歯有病率	減少
12歳児（永久歯）の一人平均むし歯本数（中学1年生）	
60歳代で自分の歯が24本以上ある人の割合	増加
過去1年間の歯科健診受診者の割合	

目標達成に向けた取組

- 定期的な歯科健診、フッ素塗布等に加えて、保護者に対しておやつを取り方や歯みがきの仕方など年齢に応じた支援、仕上げみがきの重要性の周知に努めます。
- 乳歯から永久歯へ生えかわる学齢期は、引き続きフッ化物洗口を継続します。
- 壮年期以降の歯の喪失の主要原因であるむし歯と歯周病を予防するため、生涯にわたり、セルフケアに加え、歯科診療所における定期的な歯科健診と歯科専門職による機械的歯面清掃等のプロフェッショナルケアなど、ライフステージの特性を踏まえた正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 80歳以上で20本以上の歯を残す「8020（ハチマルニイマル）運動」を歯と口腔の健康づくりとして推奨します。

- ・生活習慣改善対策
- ・早期発見・早期治療対策
- ・口腔衛生向上の環境整備

⑤ 生きることの包括的支援〈自殺対策〉

行動目標・目標指標

- 睡眠をとってしっかり休養しましょう、不眠が続くときは、医師に相談しましょう
- ストレスに対処できる方法を身に付けましょう
- 困ったことがあったり悩んだりしたときは、相談してみましょう（相談窓口を調べましょう）

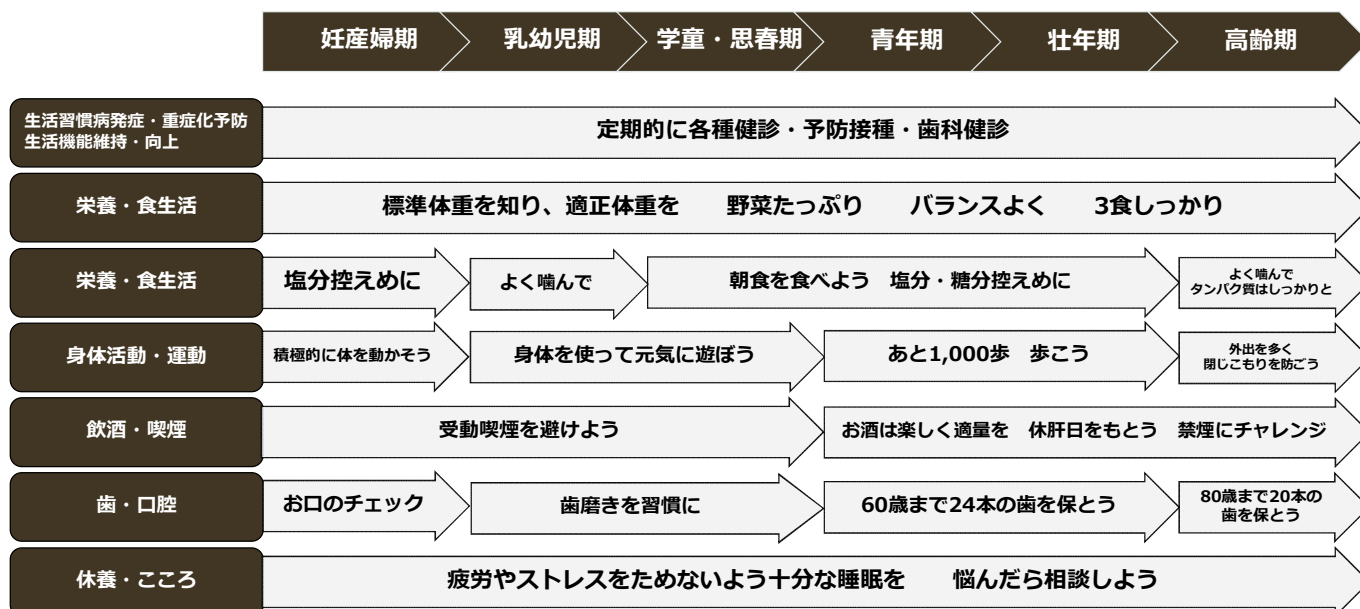
目標指標	目標
自殺死亡率または自殺者数	13.0以下または8人以下
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	15%
ストレスを「誰にも相談できない」人の割合	減少
相談窓口（市役所関係課、北海道いのちの電話、自殺予防いのちの電話）を知っている割合	50%以上

目標達成に向けた取組

- 悩みやストレスへの対処方法や抱え込まず相談することを普及啓発します（子ども・若者対策、生活困窮者対策、地域包括推進対策）。
- 周囲にいる身近な人が不調に気づき、相談に応じ適切に対処できるよう取組みます（子ども・若者対策、生活困窮者対策、地域包括推進対策）。
- 相談窓口の情報発信と気軽に相談できる体制を整備します（子ども・若者対策、生活困窮者対策、勤務・経営者対策、地域包括推進対策）。
- うつ病などを早期発見し、適切な治療へつなぎ、関係機関と連携した包括的支援体制を整備します（子ども・若者対策、生活困窮者対策、高齢者対策、地域包括推進対策）。

⑥ ライフステージ別の健康づくりに向けた市民の取組

- それぞれのライフステージで、自分の状況に応じて健康づくりに取り組みましょう。
- 本計画では、重要と思われる項目で、領域ごとに実行性のあるわかりやすく明確な目標を、行動目標に設定しました。
- また、下記にライフステージごとに市民が取り組むポイントを整理しました。
- 目標に向かって取組を進めることで、健康状態の改善を図り、健康寿命の延伸につなげましょう。



5 計画を円滑に推進するために

(1) さまざまな主体や関係機関の役割

- 市民の健康づくりの推進には、一人ひとりが健康に関心をもち、健康づくりに積極的に取り組み、生涯にわたり、健康的な生活を送ることが大切です。
- 本計画の総合的かつ効果的な推進のため、さまざまな主体や関係機関の役割を明確にすることで、円滑な健康づくりの推進体制の構築をめざします。

【さまざまな主体や関係機関の役割】

		役割
市民・家庭	市民	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康は自分で守ることの意識を高め、健康づくりを楽しみながら実践することが基本となります。 ○健康的な生活習慣を身に付け、ライフスタイルを改善するなど積極的に実践することが重要です。 ○自分の住む地域への関心を深め、地域の取組を意識することも大切です。
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> ○食事、運動、睡眠、休養など、乳幼児期から生涯を通じて健康的な生活習慣を身に付けるための役割を果たすことが期待されています。 ○家庭には健康の重要性を学習し互いに高め合う場とともに、個人や家族にとっての休息の場としての機能が求められます。 ○健康的な生活習慣を親から子へ伝えていくことは、生涯を通じた健康づくりを実践する第一歩として大切な役割を担っています。

		役割
関係機関等	保育所・学校等	<p>○乳幼児期から思春期の子どもたちが、家庭に次いで多くの時間を過ごす保育所、学校等は、基本的な生活習慣を培い、生涯にわたって自己の健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力が養われる場です。</p> <p>○家庭と連携し生涯にわたる健康づくりの意識と行動につなげていくためにも、教育・指導の充実が重要です。</p>
	地域	<p>○保健・医療関係者、コミュニティや町内会・自治会、PTA、ボランティアグループといった地域を構成する人々が、自ら地域の健康課題を明らかにして、健康を阻害する社会環境を改善する活動を実践して、より健康な地域づくり・まちづくりを進めることが期待されています。</p> <p>○専門性を活かして健康増進のための活動を展開し、他の組織との積極的な交流を図り、情報の交換・共有を進めるだけでなく、活動で得た成果、知識、技術を共有するなど、相互の活動啓発を促進することが必要です。</p>
	市	<p>○市は、市民の健康づくりを担う最も身近な行政機関として、北海道をはじめ他の行政機関や関係団体などと連携を図り、それぞれの地域資源や機能を相互に補完・活用して効率的な健康づくり施策を推進します。</p> <p>○地域活動組織の支援を始め、社会環境の整備、さらには健康なまちづくりに至る広範な健康づくりの調整・推進役としての役割を担います。</p> <p>○市民の健康課題や社会的要因から発生する課題の地域特性を明らかにするとともに、健康づくり施策の達成目標とその改善方策を設定した本計画の施策を実行し、定期的に評価を行うとともに、質の高い保健サービスの提供に努め、市民の主体的な健康づくりへの参加を促進します。</p> <p>○保健事業の効率的な実施を図る観点から、医療保険者として実施する保健事業と事業実施者として行う健康増進事業との連携を図るとともに、関連する計画との調和に配慮します。</p>

(2) 計画の進行管理

○計画を具体的かつ効率的に推進していくために、PDCAサイクルを通じた計画の進捗管理を行い、実効性のある施策を推進していきます。

北広島市健康づくり計画（第5次） 健康きたひろ21 <概要版>

令和3年3月発行



発行：北広島市

編集：北広島市保健福祉部健康推進課

〒061-1192 北広島市中央4丁目2番地1

TEL 011-372-3311 / FAX 011-398-4302

<http://www.city.kitahiroshima.hokkaido.jp/>

北広島市健康づくり計画（第5次）

検索