

# 健康おたる 2 1 改訂版（追補）

平成 2 2 年 1 1 月

小樽市

## 目 次

- 1 健康おたる21改訂版（追補）の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・P1
- 2 改訂（追補）に係る変更事項・・・・・・・・・・・・・・・・P1
  - (1) 計画期間の延長
  - (2) 領域、目標等の追加・変更
- 3 新旧対照表(別紙1)と目標一覧(別紙2)・・・・・・・・・・・・P3

## 1. 「健康おたる21」改訂版（追補）の趣旨

平成18年6月に「医療制度改革関連法」が公布され、平成20年4月には「高齢者の医療の確保に関する法律」、また、同年9月には「全国医療費適正化計画」（計画期間：平成20年度～平成24年度）が策定されました。これらの法律・計画では、生活習慣病の予防に着目したメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を取り入れた特定健診・特定保健指導の実施が打ち出されました。

これに伴い、国は「健康日本21」にメタボリックシンドローム対策について具体的な目標を追加するとともに、「全国医療費適正化計画」の計画終期が平成24年度であることから、「健康日本21」の計画終期を平成22年度から平成24年度に延長しました。

また、平成19年6月には、「がん対策基本法」に基づく「がん対策基本推進計画」が策定され、がん検診の受診率向上やがんによる死亡率の減少などを目標として掲げました。

このようなことから、北海道では「すこやか北海道21（北海道健康増進計画）」の改訂を行い、「全国医療費適正化計画」、「がん対策推進基本計画」などと整合を図り、目標項目の追加と計画期間を2年延長し、平成24年度を計画の終期としました。

本市の健康増進計画についても国・道の計画に合わせて、計画期間を2年延長し、計画の終期を平成24年度とし、生活習慣病対策、がん対策に関する記述や目標の追加等を行うとともに、平成22年2月には、国が受動喫煙防止対策の強化を打ち出したことから、「たばこ」に関する目標追加を行いましたので、改訂版を追補として発行いたします。

## 2. 改訂版（追補）に係る変更事項

### （1）計画期間の延長

計画終期の2年間延長し、平成15年度から平成24年度までとしました。

### （2）領域、目標等の追加・変更

健康おたる21では、領域1から領域8に対し12の上位目標、35の下位目標を掲げています。各目標は指標を定めて、現在値を明示したうえで目標値を設定しています。

領域5「たばこ」に禁煙対策を追加し、領域7「生活習慣病」に特定健康診査・特定保健指導、がん対策を追加するとともに、目標値を一部変更しました。

## ①領域5「たばこ」

国が受動喫煙防止対策の強化（「受動喫煙防止対策について」厚生労働省健康局長通知 平成22年2月25日）に基づき、領域5の下位目標を次のとおり変更しました。

新下位目標 - 公共の場での禁煙・分煙を徹底する。

旧下位目標 - 公共の場での分煙を徹底する。

また、指標についても次のとおり変更しました。

新指標 - 禁煙・分煙実施の施設数

旧指標 - 分煙実施の飲食店の数

## ②領域7「生活習慣病・がん」

平成19年6月に「がん対策基本法」及び「がん対策推進基本計画」が施行されことから、領域7に「がん」を追加しました。

新領域7 - 生活習慣病・がん

旧領域7 - 生活習慣病

領域7の下位目標「健康管理をする」の指標について、平成20年4月から生活習慣病予防に着目した健康診査・保健指導が導入されたことから、次のとおり変更しました。

新指標 - 健康診査・保健指導を受ける人の割合

旧指標 - 健康診断を受ける人の割合

新指標にあわせて、「現在値」「中間値」、「目標値」を変更しました。

また、領域7に「がん」を追加したことから、指標を次のとおり新たに追加しました。

追加指標 - がん検診を受ける人の割合

追加指標にあわせて「現在値」、「中間値」を記載し、「目標値」も新たに設定しました。

健康おたる 21改訂版(追補)

新旧対照表 (目標一覧は別紙2のとおり)

| ページ | 新   | 旧   |
|-----|---|---|
| 5   | 7行目 計画期間は、平成15年度から24年度までの10か年とします。  | 7行目 計画期間は、平成15年度から22年度までの8か年とします。   |
| 32  | 喫煙により引き起こされる病気が減少する - 公共の場での禁煙・分煙を徹底する(5-3)   | 喫煙により引き起こされる病気が減少する - 公共の場での分煙を徹底する(5-3)  |
| 34  | 領域7 生活習慣病、 <b>がん</b> ：生活習慣を見直し元気に暮らす  | 領域7 生活習慣病：生活習慣を見直し元気に暮らす  |
| 34  | 生活習慣病を減らす、 <b>がん死亡率</b> を減らす - 生活習慣病、 <b>がん</b> について理解する(7-1)   | 生活習慣病を減らす - 生活習慣病について理解する(7-1)  |
| 34  | 市民の取り組み<br>☆生活習慣病、 <b>がん</b> について、正しい理解を持つ<br><br>関連団体の取り組み<br>○生活習慣病、 <b>がん</b> について情報を提供する<br><br>市の取り組み<br>◎生活習慣病、 <b>がん</b> について学ぶ機会を用意する | 市民の取り組み<br>☆生活習慣病について、正しい理解を持つ<br><br>関連団体の取り組み<br>○生活習慣病について情報を提供する<br><br>市の取り組み<br>◎生活習慣病について学ぶ機会を用意する |
| 34  | 生活習慣病を減らす <b>がん死亡率</b> を減らす - 健康管理をする(7-2)  | 生活習慣病を減らす - 健康管理をする(7-2)  |

| ページ | 新  | 旧   |
|-----|--|---|
| 34  | 市民の取り組み<br>☆ <b>特定健診などの健康診査、がん検診</b> を受ける<br>☆ <b>特定保健指導、健康相談</b> を受けながら <b>生活習慣の改善に努める</b><br>☆ <b>血圧・体重</b> など健康についての自己管理ができるようになる<br><br>関連団体の取り組み<br>○ <b>特定健診などの健康診査、がん検診</b> の受診勧奨に努める<br>○ <b>生活習慣の改善が必要な場合、特定保健指導</b> などを受けよう勧奨に努める<br>市の取り組み<br>◎ <b>特定健診、がん検診</b> 等の受診啓発を推進する<br>◎ <b>生活習慣の改善が必要な市民</b> に対して、指導・助言の実施や相談に応じる | 市民の取り組み<br>☆健康診断を受ける<br>☆ <b>血圧・体重</b> など健康についての自己管理ができるようになる<br><br>関連団体の取り組み<br>○健康診断実施に協力する<br>○ <b>血圧測定</b> 等についての指導を受けやすくする<br><br>市の取り組み<br>◎健康診断を実施する<br>◎健康相談等で、 <b>血圧測定</b> 等についての相談に応じる |
| 35  | 生活習慣病を減らす <b>がん死亡率</b> を減らす - 生活習慣を改善する(7-3)   | 生活習慣病を減らす - 生活習慣を改善する(7-3)  |
| 47  | たばこを吸わない人を守るための方法が「禁煙・分煙」です。公共の場など、多くの人が一緒にいるところでは、たばこを吸わない人をたばこの煙から保護します。公共の施設、交通機関などではかなりすすんできていますが、その他のところは十分ではありません。 <b>公共の施設や飲食店等の全面禁煙</b> や分煙が徹底されることを目標としました。   | たばこを吸わない人を守るための方法が「分煙」です。公共の場など、多くの人が一緒にいるところでは、たばこを吸わない人をたばこの煙から保護します。公共の施設、交通機関などではかなりすすんできていますが、その他のところは十分ではありません。飲食店の禁煙席の設置など分煙が徹底されることを目標としました。  |
| 49  | 4行目から7行目の下線部<br>(7-2) 高血圧、糖尿病など生活習慣病の多くは、「境界域」と呼ばれる軽症の時期が中間にあります。自覚症状がない=健康とは言い切れません。 <b>これまでの老人保健法に基づく基本健康診査に代わり、平成20年度からは、生活習慣病予防として内臓脂肪症候群に着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりました。特定健康診査・特定保健指導は市町村国保や組合健保などの各保険者が実施するもので、虚血性心疾患、脳血管疾患等の危険因子である糖尿病、高脂血症、高血圧の予防や改善が期待されます。</b>   | 4行目から7行目(7-2)<br>高血圧、糖尿病など生活習慣病の多くは、「境界域」と呼ばれる軽症の時期が中間にあります。自覚症状がない=健康とは言い切れません。小樽市の「さわやか運河検新」は順調に受診率を伸ばしていますが、健診をまったく受けない人もいます。「健康日本21」では、老人保健法による基本診査の受診率50%を目標にしているの<br>で、小樽市もこれと同様に設定しました。    |

「健康おたる 21」 8つの領域、35の目標

領域 1. 栄養・食生活：食事が楽しい

■上位目標

食習慣を規則正しく、食事の量・質ともにきちんと食べる人が増える

| No | 下位目標      | 指標                 | 現在値(計画策定時)  | 中間値   | 目標値     | 備考 |
|----|-----------|--------------------|---|---|---------|----|
| 1  | 食事づくりを楽しむ | 食事づくりに取り組んだ機関数     | 8か所<br>(平成 14 年度)                                     | 18 ヵ所(「健康おたる 21」取り組み機関平成 17 年度実績)                             | 増加する    |    |
| 2  | 朝食の欠食を減らす | 朝食を欠食する人の割合        | 20～30 歳代の<br>男性の 5 割<br>女性の 3 割<br>(平成 12 年健康・栄養意識調査) | 20～30 歳代の<br>男性の 41.6%<br>女性の 29.6%<br>(平成 18 年市民の健康意識に関する調査) | 3 割以下   |    |
| 3  |           | 塩分の摂取量             | 12.3g (平成 12 年国民栄養調査)                                 | 11.1g(平成 16 年度保健所事業参加者アンケート結果)                                | 10g 未満  |    |
|    |           | 脂肪エネルギー比率          | 26.5% (平成 12 年食生活実態調査)                                | 30.7%(平成 16 年度保健所事業参加者アンケート結果)                                | 25%以下   |    |
|    |           | 野菜の摂取量             | 104g (平成 12 年食生活実態調査)                                 | 122g(平成 16 年度保健所事業参加者アンケート結果)                                 | 350g 以上 |    |
| 4  | 外食を楽しむ    | 栄養成分の表示をしている飲食店等の数 | 健康づくり協力店の登録事業登録店 14 件 (平成 15 年度)                      | 24 件 (平成 17 年度)   | 増加する    |    |

## 領域2. 運動（スポーツ・身体活動）：体を動かすことが楽しく感じられる

### ■上位目標

健康のために意識的に運動している人の割合を増やす

| No | 下位目標             | 指標                    | 現在値(計画策定時)           | 中間値                    | 目標値                  | 備考 |
|----|------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----|
| 1  | 体を動かす必要性を理解できる   | 日常生活の中で意識的に運動している人の割合 | 男性 59.9%<br>女性 62.7% | 男性 48.5%<br>女性 54.8%   | 男性 70.0%<br>女性 73.0% |    |
| 2  | 運動習慣を身につける       |                       | (平成 12 年健康・栄養意識調査)   | (平成 18 年市民の健康意識に関する調査) |                      |    |
| 3  | 運動を楽しく続けていく      | 週 2 回以上運動している人の割合     | 男性 42.6%<br>女性 42.7% | 男性 59.5%<br>女性 61.4%   | 男性 53.0%<br>女性 53.0% |    |
| 4  | 運動習慣を周りの人達に広めていく | ふだん誰かと一緒に運動している人の割合   | 男性 15.8%<br>女性 20.2% | 男性 38.1%<br>女性 40.3%   | 男性 26.0%<br>女性 30.0% |    |
|    |                  |                       | 平成 12 年健康・栄養意識調査     | (平成 18 年市民の健康意識に関する調査) |                      |    |

**領域3. こころ・休養：心の健康を大切に、十分な休養を確保する**

■上位目標

自分なりのストレス対処方法を身につけ、こころの健康を保つ

| No | 下位目標                     | 指標                               | 現在値(計画策定時)                            | 中間値   | 目標値     | 備考 |
|----|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---|---------|----|
| 1  | ストレスや悩みについて、気軽に相談できる     | 保健所において精神保健福祉相談を受けた延べ件数          | 534 件 (平成 13 年度版小樽市保健所年報)             | 333 件 (平成 17 年度版小樽市の保健行政)                   | 590 件以上 |    |
| 2  | 自分なりのストレス対処方法を身につける      | ストレスや悩みを感じている人の割合                | 67.1% (平成 12 年健康・栄養意識調査)              | 73.0% (平成 18 年市民の健康意識に関する調査)                | 60%以下   |    |
| 3  | より良い交流やコミュニケーションのあり方を考える | より良い交流やコミュニケーションの在り方について取り組んだ機関数 | 取り組んだ機関数 (学校・保育施設以外も含む) 平成 15 年度 8 カ所 | 平成 17 年度 16 カ所 (「健康おたる 21」取り組み機関平成 17 年度実績) | 増加する    |    |

■上位目標

心身の疲労やストレスを翌日に持ち越さないようにする

| No | 下位目標                     | 指標                 | 現在値(計画策定時)                          | 中間値                          | 目標値       | 備考 |
|----|--------------------------|--------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------|----|
| 4  | 自分の状態にあった睡眠を確保し、十分な休養をとる | 睡眠による休養が得られない人の割合  | 24.8% (平成 12 年健康・栄養意識調査)            | 23.3% (平成 18 年市民の健康意識に関する調査) | 22%以下     |    |
| 5  | 自分の暮らしにあった余暇と時間を確保する     | ボランティア団体に加入している会員数 | 1,800 名 平成 14 年度ボランティア活動推進協議会加入団体統計 | 1,253 名 (平成 18 年 11 月現在)     | 1,800 名以上 |    |

#### 領域4. 歯・口腔：いつまでも自分の歯で食べられる

##### ■上位目標

むし歯、歯肉炎・歯周病を予防し、歯の喪失を防止する

| No | 下位目標                       | 指標  | 現在値(計画策定時)  | 中間値  | 目標値   | 備考 |
|----|----------------------------|---|---|--|-------|----|
| 1  | 自己管理できる                    | 歯間清掃用具<br>使用率   | 20.6% (40歳以上)<br>28.0% (20~39歳)<br>(平成13年度成人歯科相<br>談)                             | 43.5%(40歳以上)<br>17.9%(20~39歳)<br>(平成17年度成人歯科<br>相談)          | 50%以上 |    |
|    |                            | フッ素入り歯<br>磨剤使用率                                       | 1歳半 31.1% (平成13<br>年度1歳6か月児健診)<br>3歳 63.1% (平成13年<br>度3歳児健診)                      | 1歳半 52.1%(平成17<br>年度1歳6か月児健<br>診)<br>73.1% (平成17年度3<br>歳児健診) | 90%以上 |    |
| 2  | かかりつけ歯科<br>医とともに健康<br>管理する | 定期検診受診<br>率   | 18.6%<br>(平成13年度成人歯科<br>相談)   | 19.1%<br>(平成18年市民の健<br>康意識に関する調査)                            | 30%以上 |    |
| 3  | むし歯や歯周病<br>のリスクを減ら<br>す    | 間食として甘<br>味食品や飲料<br>を1日3回以上<br>飲食する習慣<br>を持つ幼児の<br>割合 | 1歳半 25.1% (平成13<br>年度1歳6か月児健診)  | 1歳半 26.5%<br>(平成17年度1歳6か<br>月児健診)                            | 減少する  |    |
|    |                            | 喫煙や生活習<br>慣病と歯周病<br>の関係を知っ<br>ている人の割<br>合             | 17.9%<br>(平成13年度成人歯科<br>相談)   | 22.1%<br>(平成18年市民の健<br>康意識に関する調査)                            | 80%以上 |    |
| 4  | 健診を受ける                     | むし歯のない<br>幼児の割合                                       | 64.9%<br>(平成13年度3歳児健<br>診)  | 68.0%<br>(平成17年度3歳児健<br>診)                                   | 80%以上 |    |
|    |                            | 12歳児の平均<br>むし歯本数                                      | 今後調査  | 1.2本 (児童定期検診<br>9歳児データ)                                      | 2本以下  |    |
| 5  | 必要な情報が提<br>供される            | 健康教育や健<br>康学習の実施<br>回数と人数                             | 総計 59回 (1676人)<br>保健所所内 21回 (365<br>人)<br>保健所外 38回 (1311人)<br>(平成13年度保健所事<br>業報告) | 総計 68回 (1842人)   | 増加する  |    |

## 領域5. たばこ：健康に影響する煙のない街をつくる

### ■上位目標

喫煙により引き起こされる病気が減少する

| No | 下位目標   | 指標                                   | 現在値(計画策定時)                              | 中間値  | 目標値   | 備考 |
|----|--|--------------------------------------|---|--|-------|----|
| 1  | 未成年の喫煙をなくす                                   | 未成年の喫煙率                              | 15～19歳の喫煙率<br>13.3%<br>(平成12年健康・栄養意識調査) | データなし                                      | ゼロにする |    |
| 2  | 喫煙者を減らす                                      | 喫煙率                                  | 男性46.6%<br>女性16.4%<br>(平成12年健康・栄養意識調査)  | 男性25.8%<br>女性19.6%<br>(平成18年市民の健康意識に関する調査) | 減少する  |    |
| 3  | <u>公共の場での禁煙・分煙を徹底する</u><br>(旧:公共の場での分煙を徹底する) | <u>禁煙・分煙実施の施設数</u><br>(旧:分煙実施の飲食店の数) | 平成15年度14店(空気もおいしいお店登録事業 平成15年12月10日施行)  | 平成17年度25店                                  | 増加する  |    |

## 領域6. アルコール：お酒と上手につき合う

### ■上位目標

健康と飲酒との関連を理解できる

| No | 下位目標                | 指標                         | 現在値(計画策定時) | 中間値   | 目標値   | 備考 |
|----|---------------------|----------------------------|------------|---|-------|----|
| 1  | 未成年の飲酒をなくす          | 未成年飲酒率                     | 今後調査       | データなし   | ゼロにする |    |
| 2  | 健康維持のため節度ある飲酒行動がとれる | 多量飲酒による健康への影響について知っている人の割合 | 今後調査       | 多量飲酒が健康に害があることを知っている割合85.5%<br>(平成18年市民の健康意識に関する調査) | 100%  |    |

領域7. 生活習慣病・がん：生活の習慣を見直し元気に暮らす

■上位計画

生活習慣病を減らす がん死亡率を減らす

| N<br>o | 下位目標   | 指標                            | 現在値(計画策定時)   | 中間値   | 目標値                | 備考 |
|--------|--|-------------------------------|--|---|--------------------|----|
| 1      | 生活習慣病について理解する  | 生活習慣病について理解している人の割合           | 今後調査   | メタボリックシンドロームについて少し知っている、知っていると答えた割合 60.5%<br>(平成 18 年市民の健康意識に関する調査)   | 80%                |    |
|        |  | <u>がん検診を受ける人の割合</u><br>(新規追加) | <u>胃がん:10.2%</u><br><u>肺がん:19.8%</u><br><u>大腸がん:16.5%</u><br><u>子宮がん:18.4%</u><br><u>乳がん:8.6%</u><br>(平成 16 年度版小樽市の保健行政)<br>(新規追加) | <u>胃がん:10.1%</u><br><u>肺がん:13.7%</u><br><u>大腸がん:16.5%</u><br><u>子宮がん:29.9%</u><br><u>乳がん:22.6%</u><br>(平成 21 年度版小樽市の保健行政)<br>(新規追加) | <u>増加する</u> (新規追加) |    |
|        |  | 家庭で血圧を測る人の割合                  | 今後調査   | いつも、または、たまに自宅で血圧を測る割合 50.4%<br>(平成 18 年市民の健康意識に関する調査)   | 50%                |    |
| 3      | 生活習慣を改善する<br>①身体活動を行う<br>②食事に気をつける<br>③適正飲酒の実行<br>④喫煙しない<br>⑤ストレスの対応が出来る |                               |  |   |                    |    |

## 領域8. 環境：からだと心にやさしい住みよい街をつくる

### ■上位目標

健康によい影響を及ぼす環境を守る

| No | 下位目標               | 指標   | 現在値(計画策<br>定時)   | 中間値  | 目標値  | 備考 |
|----|--------------------|--|--|--|------|----|
| 1  | きれいな空気と水が<br>確保される | 大気中二酸化硫黄濃度   | 4カ所 年平均<br>0.003 ～<br>0.006ppm<br>(小樽環境調査<br>の概要(平成<br>12年度版)) | 1カ所<br>0.004ppm(小<br>樽環境調査の<br>概要(平成17<br>年度版))                | 減少する |    |
|    |                    | 大気中二酸化窒素濃度   | 5カ所 年平均<br>0.013 ～<br>0.024ppm<br>(小樽環境調査<br>の概要(平成<br>12年度版)) | 4カ所 年平均<br>0.007 ～<br>0.021ppm<br>(小樽環境調<br>査の概要(平成<br>17年度版)) | 減少する |    |
|    |                    | 市街地を流れる20河川<br>のBOD(生物化学酸素<br>要求量)10mg/lを超える<br>河川の数 | 7河川<br>(小樽環境調査<br>の概要(平成<br>12年度版))                            | 4河川<br>(小樽環境調査<br>の概要(平成<br>17年度版))                            | 減少する |    |
| 2  | 快適なスペースを作<br>る     | 1人当たり公園面積  | 8.6m <sup>2</sup><br>(平成15年小<br>樽市統計書)                         | 9.0m <sup>2</sup><br>(平成17年小<br>樽市統計書)                         | 増加する |    |

### ■上位目標

健康に悪い影響を及ぼす環境を減らす

| No | 下位目標               | 指標                   | 現在値(計画策<br>定時)              | 中間値                         | 目標値  | 備考 |
|----|--------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|------|----|
| 3  | 交通安全に配慮した<br>まちづくり | 年間交通事故件数             | 752件(平成<br>15年小樽市統<br>計書)   | 722件(平成17<br>年小樽市統計<br>書)   | 減少する |    |
| 4  | 冬でも快適な暮らし<br>が出来る  | 冬や雪をテーマにした<br>イベントの数 | 取り組んだ機<br>関数(平成15<br>年度3機関) | 取り組んだ機<br>関数(平成17<br>年度3カ所) | 増加する |    |
| 5  | ゴミの排出量を減ら<br>す     | 年間排出量                | 80,179トン<br>(平成12年<br>度)    | 69,956トン(平<br>成16年度)        | 減少する |    |

■上位目標

高齢者や障害をもった人にも住みよいまちづくり

| No | 下位目標                  | 指標                             | 現在値(計画策<br>定時)                  | 中間値               | 目標値  | 備考 |
|----|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------|------|----|
| 6  | 高齢者や障害者の活動の<br>場を広げる  | 高齢者・障害者のた<br>めのスポーツプログ<br>ラムの数 | 取り組んだ機<br>関数 5 カ所(平<br>成 15 年度) | 6 カ所(平成 17<br>年度) | 増加する |    |
| 7  | バリアフリーへの取り組<br>みがなされる | バリアフリー化され<br>た施設数              | 取り組んだ機<br>関数 5 カ所(平<br>成 15 年度) | 5 カ所(平成 17<br>年度) | 増加する |    |

■上位目標

健康づくりをしやすい環境をつくる

| No | 下位目標             | 指標                       | 現在値                            | 中間値               | 目標値            | 備考 |
|----|------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------|----|
| 8  | 運動しやすい環境<br>をつくる | 運動できる場所や、イベン<br>トについての情報 | 取り組んだ機関<br>数 1 カ所(平成<br>15 年度) | 3 カ所(平成<br>17 年度) | アクセスしや<br>すくする |    |
| 9  | 保養のための環境<br>をつくる | 保養に適した場所に関す<br>る情報       | 取り組んだ機関<br>数 1 カ所(平成<br>15 年度) | 2 カ所(平成<br>17 年度) | アクセスしや<br>すくする |    |

〒047-0033

小樽市富岡1丁目5番12号

小樽市保健所

TEL0134-22-3117