

【概要版】小樽市健康増進・自殺対策計画

計画策定の背景と趣旨

小樽市では、これまで小樽市健康増進計画や小樽市自殺対策計画に基づき、自殺対策を含む市民の健康対策を推進してきましたが、コロナ禍の影響など、ますますストレスが高まりやすい時代となってきた中で、こころの健康とからだの健康が不可分の関係にあることをより重視すべきとの考えから、このたび小樽市健康増進計画と小樽市自殺対策計画を一本の計画として統合し、取組を一体的に推進することとしました。

本計画を通して、全ての市民が健やかで心豊かに生活でき、包括的に生きるを支え合う社会の実現を目指して、家庭・地域・福祉・学校・職域・関係団体と連携し、誰一人取り残さないこころとからだの健康づくりの総合的な取組を推進します。

計画期間

令和6年度から令和17年度までの12年間

※中間評価（見直し）は令和11年度、最終評価は令和15年度に実施

計画の方向性と目標

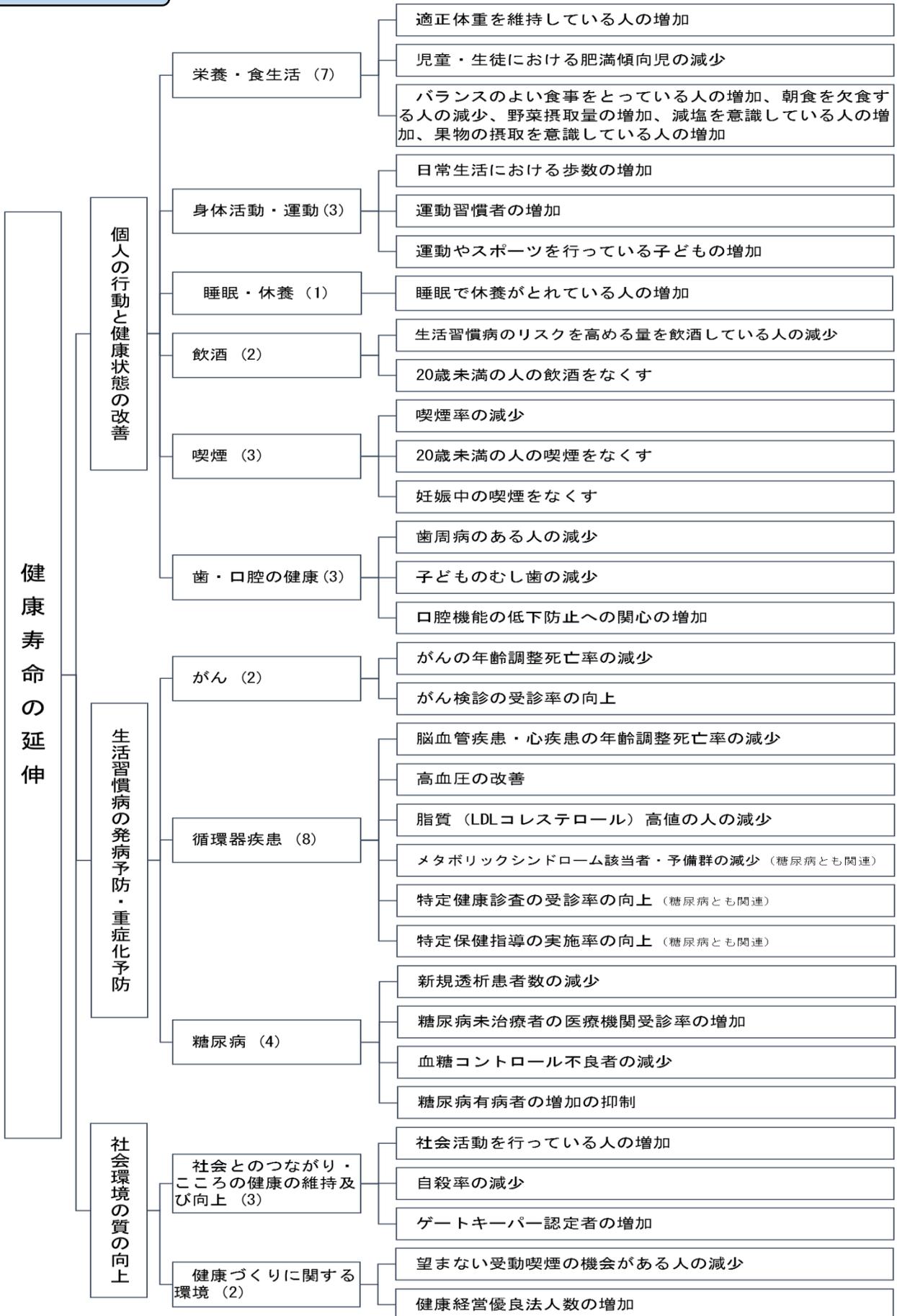
人生100年時代を迎え、市民一人ひとりの健康課題や生活スタイルも多様化しています。

また、幼少期の生活習慣や健康状態は、成人になってからの健康状態にも大きく影響を与えるだけではなく、高齢期の健康状態にも深く関わりがあることから、若年期からの取組が不可欠です。加えて、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題を解決することが重要です。

このため、本市では、ライフコースアプローチの観点を取り入れ、誰一人取り残さない健康づくりと自殺対策を推進します。

目標・指標	現状値	目標値
健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均)	男性 78.5年 女性 82.4年 (令和4年度)	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加 (令和14年度)

目標の体系図



ライフステージごとの目標

区分	ライフコース			女性
	0歳 乳幼児期	20歳 青壮年期	高齢期	
栄養・食生活	児童・生徒における肥満傾向児の減少	適正体重を維持している人の増加		
身体活動・運動		日常生活における歩数の増加		
睡眠・休養	運動やスポーツを行っている子どもの増加	睡眠で休養がとれている人の増加		
飲酒		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		
喫煙	20歳未満の人の飲酒をなくす	喫煙率の減少		
歯・口腔の健康	20歳未満の人の喫煙をなくす	妊娠中の喫煙をなくす		○
がん	子どものむし歯の減少	歯周病のある人の減少		○
循環器疾患		口腔機能の低下防止への関心の増加		○
糖尿病		がんの年齢調整死亡率の減少		
社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		がん検診受診率の向上		
健康づくりに関する環境		脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少		
		高血圧の改善		
		脂質(LDLコレステロール)高値の人の減少		
		メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少		
		特定健康診査の受診率の向上		
		特定保健指導の実施率の向上		
		新規透析患者数の減少		
		糖尿病未治療者の医療機関受診率の増加		
		血糖コントロール不良者の減少		
		糖尿病有病者の増加の抑制		
		社会活動を行っている人の増加		
		自殺率の減少		○
		ゲートキーパー認定者の増加		
		望まない受動喫煙の機会がある人の減少		
		健康経営優良法人数の増加		○

○女性特有の課題がある目標

目標の設定と施策の推進

健康寿命の延伸を実現するために、三つの領域に目標を掲げ、健康づくりに関する施策を推進します。

【領域 1】個人の行動と健康状態の改善に関する目標（生活習慣の改善）

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 睡眠・休養
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙
- (6) 歯・口腔の健康

<目標と取組の一例>

歯周病のある人の減少 ☛ 歯周病予防対策事業、後期高齢者歯科健康診査 などを実施
指 標 : 40歳以上で歯周病がある人の割合
目標値 : 50% (令和14年度)

【領域 2】生活習慣病の発病予防・重症化予防に関する目標

- (1) がん
- (2) 循環器疾患
- (3) 糖尿病

<目標と取組の一例>

がんの年齢調整死亡率の減少 ☛ 各種がん検診、普及啓発 などを実施
指 標 : がん検診の受診率
目標値 : 肺がん検診 60% (令和14年度)
胃がん検診 40% (令和14年度)
大腸がん検診 40% (令和14年度)
子宮頸がん検診 40% (令和14年度)
乳がん検診 40% (令和14年度)

【領域 3】社会環境の質の向上に関する目標

- (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- (2) 健康づくりに関する環境

<目標と取組の一例>

自殺率の減少 ☛ 各種相談事業、「生きる支援」に関する庁内事業の調査 などを実施
指 標 : 自殺率の経年平均値
目標値 : 10.2/人口10万対 (令和6年から令和14年の平均)

推進体制

本計画を実効性のあるものにするため、引き続き、外部の有識者による「小樽市健康増進・自殺対策計画協議会」を設置するとともに、庁内の横断的な連携を密にするため、関係部局による「庁内推進会議」を設置しました。両会議により計画の進捗状況を評価し、PDCAサイクルによって計画を推進します。