概要版

第２次小樽市健康増進計画

第2次健康おたる21

計画期間　平成 25 年度～平成 34 年度

■「第２次健康おたる 21（1）」が目指す健康づくりとは

この計画は、21 世紀における小樽市の健康づくりを進める指針です。

市民一人ひとりが充実した毎日を過ごし、豊かで楽しみのある人生を実現することを目的としています。ライフステージに応じた健康づくりを進めるとともに、子どもから働き盛りの世代までの健康づくりを一層強化し、将来のがん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの予防を推進します。また、病気になっても重症化しないための健康づくりを支援する体制をつくります。そのために、家庭、地域、学校、関係団体、職場・企業、行政などが連携、協働するためのネットワークづくりを進めていきます。

（（1）：21 世紀のことです）

平成 25 年３月

小樽市

分野別の取組

分野１　がん、循環器疾患、糖尿病領域

1)　地域連携によるがん検診、特定健診、特定保健指導の普及啓発の推進

・がん検診と特定健診の受診しやすい体制などを整備し、受診者の増加に努めます。また、特定保健指導の利用の増加にも努めます。

2)　血圧自己測定の推進

・市民が血圧測定について正しい知識が得られるように支援し、主体的に健康管理に取り組む機会をつくります。

3)　ウォーキングの推進

・健康づくりに効果的なウォーキング方法やノルデックウォーキングを広めます。

4)　禁煙の支援、受動喫煙防止の推進

・禁煙を決意した市民を支援します。また、禁煙・分煙の環境づくりを進め、受動喫煙を減らします。

5)　ヘルシーメニュー（食塩や脂肪の低減）や栄養成分表示の推進

・食塩や脂肪の少ない料理や栄養成分表示をするお店などを増やし、ヘルシーでおいしく食事ができる環境づくりを推進します。

6）食事バランスガイド活用の推進

・バランスのよい食事をするために食事バランスガイドの活用方法を普及します。

目　標	現状値(H23 年度)		目標値(H34 年度)
がんの 75 歳未満の年齢調整死亡率(2)の減少	98.6 (H22 年度市保健行政)	↘	88.2 (H28 年度)
脳血管疾患の年齢調整死亡率(2)の減少	男性　50.0 女性　21.3 (H22 年度市保健行政)	↘	男性 41.1 女性 19.1
虚血性心疾患の年齢調整死亡率(2)を増加させない	男性　21.5 女性　7.5 (H22 年度市保健行政)	↘	男女ともに増加させない
糖尿病の年齢調整死亡率(2)増加させない	男性　9.6 女性　2.1 (H21 年度市保健行政)	↘	男女ともに増加させない
がん検診の受診率の増加	男性　胃　20.3% 肺　27.4% 大腸　24.3% 女性　胃　23.3% 肺　28.3% 大腸　24.2% 子宮　26.1% 乳　29.0% (H21 年度市検診調査)	↗	男女ともに 胃、肺、大腸　40.0% (H28 年度) 子宮、乳　50.0% (H28 年度)
特定健康診査の受診率の増加	13.7% (H23 年度市国保)	↗	60.0% (H29 年度市国保)
特定保健指導の実施率の増加	13.3% (H23 年度市国保)	↗	60.0% (H29 年度市国保)
自宅などで血圧測定をする 40 歳代の割合(3)の増加	21.1%	↗	増加
40～50 歳代の運動習慣者の割合(3)の増加	34.5%	↗	増加
20～60 歳代男性の肥満している割合の減少	31.4% (H23 年度市国保)	↘	28.0%
成人の喫煙率(3)の減少	全体　19.1% 男性　25.2% 女性　15.4%	↘	全体　12.0%以下 男性　18.2%以下 女性　8.4%以下
未成年者の喫煙(3)をなくす	男性　12.2% 女性　2.2%	↘	男女ともに 0%
未成年者の飲酒(3)をなくす	男性　35.0% 女性　40.1%	↘	男女ともに 0%
おいしい空気の施設登録件数の増加	65 施設	↗	増加
食品中の食塩や脂肪の低減に取組む飲食店などの登録件数の増加	0 件 (H24 年市実績)	↗	増加
栄養成分表示の店の登録件数の増加	55 施設	↗	増加
食事バランスガイドを参考にしたい者の割合の増加	49.2% (H21 年度市食育調査)	↗	増加
・1 日当たりの食塩摂取量(3)	10.4ｇ	↘	食塩摂取量　8ｇ
・1 日当たりの野菜摂取量(3)	133.7ｇ	↗	野菜摂取量 350ｇ

(2)年齢調整死亡率:年齢構成の異なる地域間における死亡率を比較するために年齢構成を調整した死亡率。

(3) H23 年度市健康意識調査結果

分野２　精神保健領域

自殺予防に関する相談機関地域連携体制への参加登録件数の増加

・市民が気楽に悩みについて相談できるように、相談窓口の周知に努め、相談しやすい体制を整備します。
・学校や企業、地域などに対し、メンタルヘルスの大切さと相談窓口の普及に努めます。

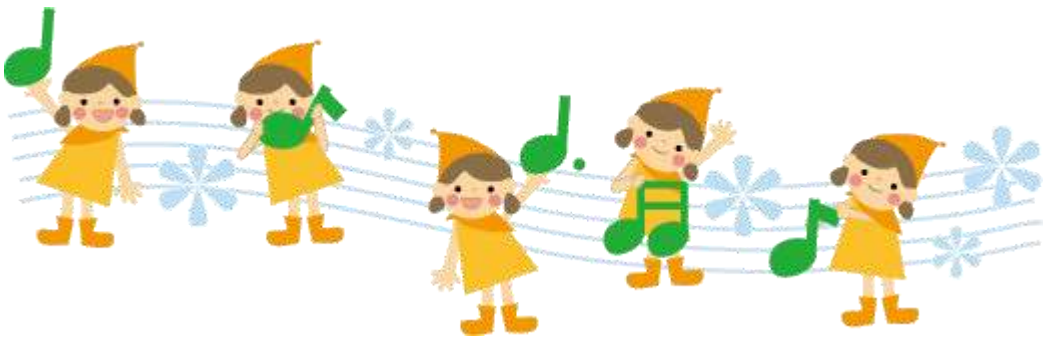
目　標	現状値(H23 年度)		目標値(H34 年度)
自殺予防に関する相談機関地域連携体制への参加登録件数の増加	26 施設 （市の研修参加状況）	↗	増加

分野３　感染症領域

麻しんワクチン接種の推進

・麻しんワクチン接種の必要性について情報を発信し、適切な時期に接種ができるように努めます。

目　標	現状値(H23 年度)		目標値(H34 年度)
麻しんワクチンの接種率を 95%以上にする	1 期 86.8% 2 期 89.0% （地域保健・健康増進計画事業報告）	↗	95.0%



分野４　口腔保健領域

むし歯や歯周病の予防の推進

・効果的な歯みがきの体験や歯周病セルフチェックリストの配布などを行い、お口の健康を維持できる市民を増やします。
・乳幼児健診や歯科相談などで、フッ素やフロッシング（歯の間をきれいにする清掃方法）の普及に努めます。

目　標	現状値(H23 年度)		目標値(H34 年度)
3 歳児でむし歯のない者の増加	69.8% （市 3 歳児健診）	↗	80.0%
12 歳児の一人平均むし歯数の減少	1.85 本 （公立学校児童生徒等調査）	↘	1.0 本
40 歳代で進行した歯周病を有する者の減少	30.9% （市健康意識調査）	↘	25.0%
60 歳代で 24 本以上の自分の歯を有する者の増加	39.7% （市健康意識調査）	↗	50.0%

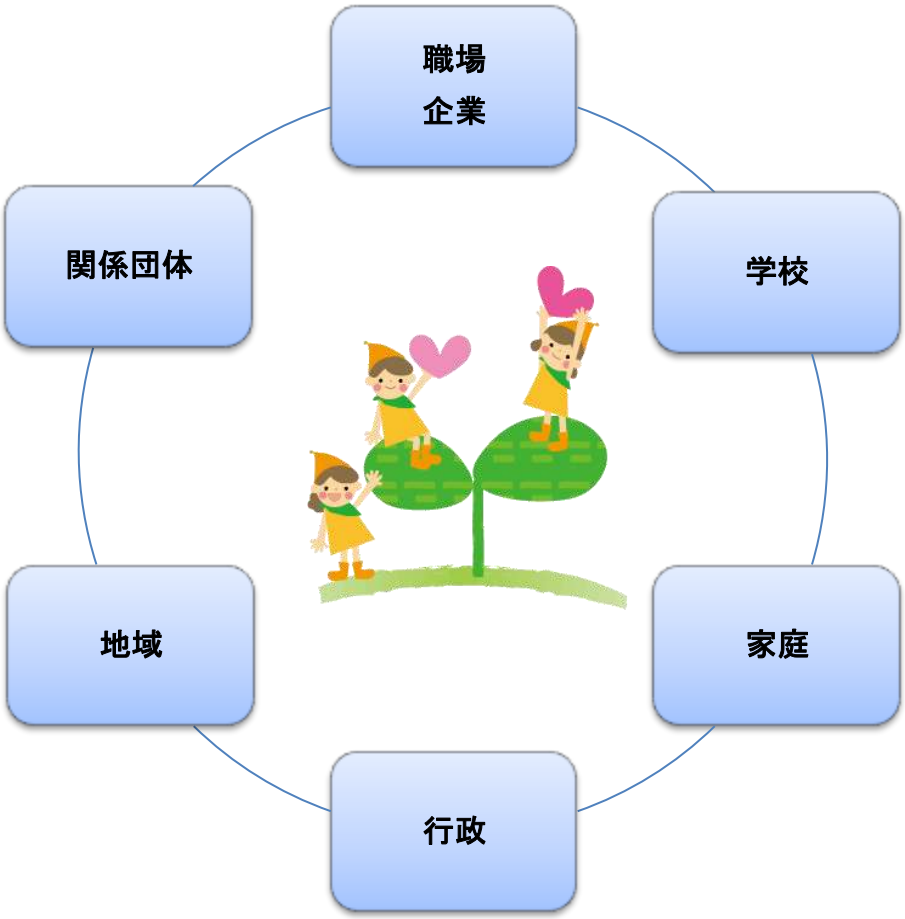
分野５　次世代の健康づくり

思春期健康教育の推進

・関係機関と連携し、市内小・中・高等学校などにおける、喫煙、飲酒、薬物、望まない妊娠、性感染症などの防止のための健康教育に努めます。

目　標	現状値(H23 年度)		目標値(H34 年度)
思春期のエイズ、妊娠・避妊について正しい知識を有する割合の増加	エイズ正解率 26.8% 妊娠・避妊正解率 65.5% （市健康意識調査）	↗	増加

みんなで進める健康づくり推進体制



健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりの意識と行動変容とそれを支える社会環境を整えることが必要です。そのため、家庭、地域、学校、職場・企業、関係するさまざまな団体、行政などが力を合せ、情報交換・協働事業を一層充実・強化するとともに、新たなネットワークづくりを進めていきます。

■問合せ先■

小樽市保健所　健康増進課
〒047-0033　小樽市富岡１丁目５番12号
TEL　0134-22-3110 / FAX　0134-22-1469
計画の詳細は、下記ホームページからダウンロードできます。
http://www.city.otaru.lg.jp/hokenjo/