

小樽市健康増進計画

第2次健康おたる21 (改訂版)

計画期間 平成30年度～平成34年度

■「第2次健康おたる21」改定の趣旨

本市では、市民一人ひとりがライフステージに合わせて、疾病を予防するとともに、発病した場合であっても重症化しないための健康づくりについて、家庭、地域、学校、関係団体、職場・企業、行政などが相互に連携して進めていくための10年間の行動指針として小樽市健康増進計画「第2次健康おたる21」を平成25年度に策定しました。

この計画では、健康になろうと思う市民を増やし、個々の健康観に基づいた健康づくりを進めることを目指し、本市の疾病特性から、がんの予防、また脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の予防、重症化予防を重点的に取組むとともに、心や歯の健康、さらに感染症から身を守る取組、次世代の健康づくりに関する施策を展開してきました。

計画策定から5年が経過し、実施してきた施策の点検をするため、中間評価を行い、課題を明らかにするとともに、平成34年度の最終年度に向け、施策を中心に計画の見直しを行いました。

また、平成23年度から平成29年度までを計画期間とした「小樽市食育推進計画」の最終年度となることから、最終評価を行い、健康づくりに関連する項目について本計画に位置づけることとしました。

平成30年3月
小樽市

施策の基本方針

計画の目標

◆市民の健康寿命の延伸

健康になろうと思う市民を増やし、個々の健康観に基づいた健康づくりを進めることを目指します。

目 標	現 状 値		目標値（H34年度）
小樽市民の健康寿命の延伸	男性 79.08歳 女性 85.14歳 (平成27年度)	↗	延伸

重点施策

1)がんの予防の推進

様々な機会を通じて、「日本人のためのがん予防法」を中心としたがんの予防に関する普及啓発を行います。

2)受動喫煙防止の推進

市民や観光客などが利用する施設及び企業での禁煙、分煙の環境づくりを推進します。また、受動喫煙防止について、正しい知識の普及に努めます。

3)地域自殺対策の推進

市民が気軽に悩みについて相談できるよう相談窓口の周知啓発に努めます。

4)歯周病予防事業

歯科医師会、歯科衛生士会と協働して歯周病予防について啓発を行います。

5)栄養バランスに配慮した食生活の実践

様々な機会を通じて食事バランスガイドを普及します。また、適切な塩分や野菜の摂取が図られるよう知識の周知に努めます。

目 標	現 状 値		目標値（H34年度）
がんの75歳未満の年齢調整死亡率 ⁽¹⁾ の減少	96.4 (平成27年度)	↘	88.2
がん検診の受診率の増加	男性 胃 21.6% 肺 31.1% 大腸 31.1% 女性 胃 20.0% 肺 38.0% 大腸 34.0% 子宮 21.0% 乳 27.0% (平成27年度)	↗	すべて 50.0%
成人の喫煙率の減少	全体 18.3% 男性 27.2% 女性 11.8% (平成28年度)	↘	全体 12.0%以下 男性 18.2%以下 女性 8.4%以下
未成年者の喫煙をなくす	男性 10.2% 女性 1.3% (平成28年度)	↘	男女ともに0%
おいしい空気の施設登録件数の増加	133施設 (平成29年1月1日現在)	↗	増加
・食事バランスガイドを参考にしたい者の増加 ・1日当たりの食塩摂取量の減少 ・1日当たりの野菜摂取量の増加	80.2% 9.3g 196.5g (平成28年度)	↗ ↘ ↗	増加 食塩摂取量 8g 野菜摂取量 350g

健康づくり施策（分野別の取組）

（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の普及啓発の推進

医療、職域、関係団体との連携及び健康教育の機会を活用し受診勧奨を行います。また、受診体制の整備や有効な周知方法を検討し積極的に周知啓発を行います。

2)地域連携による特定健診・特定保健指導の普及啓発の推進

医療機関における通院者などを対象に受診勧奨の方法を検討します。また、受診体制の整備を検討し受診率の向上に努めます。

特定保健指導についてもプログラムなどを検討し実施率の向上に努めます。

3)血圧自己測定の推進

市民が血圧測定の正しい知識を得ることで、自身の健康管理について、主体的に取り組むことができるよう積極的に啓発します。

4)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ィックウォーキングの普及に努めます。そのため、市民ボランティアを養成します。

5)禁煙の支援

禁煙外来の周知に努めるとともに、禁煙支援の充実に努めます。

また、健康教育等においても、がん予防の観点から、禁煙、受動喫煙の防止について周知啓発を継続します。


目 標	現 状 値		目標値（H34年度）
脳血管疾患の年齢調整死亡率 ⁽¹⁾ の減少	男性 30.0 女性 28.8 (平成27年度)	⇩	男性 28.0 女性 19.1
虚血性心疾患の年齢調整死亡率 ⁽¹⁾ を増加させない	男性 76.7 女性 48.1 (平成27年度)	⇩	男女ともに増加させない
糖尿病の年齢調整死亡率 ⁽¹⁾ を増加させない	男性 7.6 女性 3.1 (平成27年度)	⇩	男女ともに増加させない
特定健康診査の受診率の増加	16.0% (平成27年度)	⇧	27%
特定保健指導の実施率の増加	14.9% (平成27年度)	⇧	27%
自宅などで血圧測定をする40歳代の割合の増加	17.2% (平成28年度)	⇧	増加
40～50歳代の運動習慣を有する者の割合の増加	34.1% (平成28年度)	⇧	増加
20～60歳代男性の肥満している割合の減少	32.6% (平成28年度)	⇩	28.0%
未成年者の飲酒をなくす	男性 29.5% 女性 20.3% (平成28年度)	⇩	男女ともに0%

(1)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。

(2) 精神保健領域

1) 悩み相談窓口の周知啓発

健康教育を通じて学校、企業、地域、関連団体にメンタルヘルスの大切さと相談窓口の普及啓発に努めます。


目 標	現 状 値		目標値 (H34年度)
自殺予防に関する相談機関の地域連携体制への参加件数の増加	54施設 (平成28年度)		増加

(3) 感染症領域

1) 麻しんワクチン接種率の向上

麻しんワクチン接種の必要性を理解し、適切な時期に接種ができるよう、啓発や個別勧奨を行います。

関係機関に対して麻しん対策の意識付けを行うとともに、多くの機会を通じて麻しんワクチン接種の必要性について情報を発信します。

目 標	現 状 値		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 91.0% 2期 94.7% (平成27年度)		95.0%以上





(4) 口腔保健領域

1) むし歯や歯周病の予防の推進

関連団体と共に行うイベントで普及啓発を行うほか、歯間清掃用具の使用を含む効果的な歯みがき方法の周知に努めます。

乳幼児健診、小児歯科相談、所外施設健診、健康教育などを利用し、定期的なフッ化物利用の必要性について広く啓発します。


1歳6か月児健康診査では、むし歯のリスク診断を実施し、リスクの高い子どもについては、前歯のむし歯予防のため、フロッシング（歯の間をきれいに清掃する方法）の普及を推進します。

目 標	現 状 値		目標値 (H34年度)
3歳でむし歯のない者の増加	80.6% (平成27年度)		85.0%以上
12歳児の一人平均むし歯数の減少	1.5本 (平成26年度)		1.0本以下
40歳代で進行した歯周病を有する者の減少	25.9% (平成28年度)		25.0%以下
60歳で24本以上の自分の歯を有する者の増加	47.7% (平成28年度)		70.0%

(5) 次世代の健康づくり

1) 思春期健康教育の推進

市内小・中・高等学校における望まない妊娠、HIVをはじめとした性感染症予防、飲酒、喫煙、薬物などの健康教育を実施するとともに、健康教育を推進するため、関係機関との連携を強化します。

目 標	現 状 値		目標値 (H34年度)
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 23.1% 妊娠・避妊正解率 69.9% (平成28年度)		増加

(6) 栄養・食生活

1) 毎日朝食をとる、家族の誰かと一緒に朝食をとることの普及啓発

乳幼児健診、キッズクッキング、健康教育などを利用し、朝食の大切さと家族で規則正しい食習慣を実践できるよう、普及啓発に努めます。

2) 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店などの登録件数の増加


市内の飲食店におけるエネルギー600kcal、食塩相当量3gのヘルシーメニューの登録を推進します。

食事療法中の方や、生活習慣病予防に興味のある市民の方に、おいしく、エネルギー等を心配せず安心して食べていただくお店を増やします。

3) 栄養成分表示の店推進事業

食生活は多様化しており、健康を維持するには、家庭の食事だけではなく上手に外食などを利用して、食生活の全体を管理することが大切になっています。

よりよい食生活が選択でき、健康管理を行うことができるよう、飲食店などのメニューに「栄養成分表示」をしてもらい、外食利用者が適切な栄養情報を得ることができる環境整備を目的に登録を推進します。

目 標	現 状 値		目標値 (H34年度)
毎日朝食をとる人の割合の増加	83.2% (平成28年度)		90%以上
生活習慣病予防のために食生活改善を意識している人の割合の増加	65.1% (平成28年度)		増加
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店などの登録件数の増加	7件 (平成29年1月1日現在)		増加
栄養成分表示の店の登録件数の増加	57施設 (平成29年1月1日現在)		増加



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、それを支える社会環境の整備が必要です。そのため、家庭、地域、学校、職場・企業、関係する様々な団体、行政などとの連携、協働を一層充実・強化するとともに、さらに企業連携などによるネットワークづくりを進めます。

■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/>