

第2期健康増進計画

(食育推進計画)

令和3年度～令和10年度



第2期 まっかり村健康増進計画（食育推進計画）

目次

第1章 第2期健康増進計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨・背景.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
第2章 まっかり村の健康づくりの実績.....	4
1 前計画期間中の取り組み状況.....	4
(1) 栄養・食生活について.....	4
(2) 身体活動・運動について.....	5
(3) こころの健康について.....	6
(4) 歯の健康について.....	7
(5) 健康管理について.....	8
2 前計画の目標値に対する達成状況.....	9
第3章 まっかり村民の健康状態.....	12
1 社会的現状.....	12
(1) 人口・世帯・就業状況について.....	12
(2) 死亡数と死亡原因.....	16
(3) メンタルヘルスと自殺対策.....	18
2 個人の状況.....	19
(1) 特定健康診査の受診者数.....	19
(2) メタボリックシンドローム該当者・予備群.....	20
(3) 要介護者の状況.....	21
第4章 計画の基本的な考え方.....	22
1 基本理念.....	22
(1) 計画の基本的な考え方.....	22
第5章 施策の展開.....	23
基本施策1 生活習慣の改善.....	23
(1) 健康診査・がん検診について.....	23
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防について.....	25
基本施策2 メンタルヘルスの維持.....	32
(1) 休養とこころの健康.....	32
基本施策3 ライフステージの充実.....	35
(1) 次世代のための健康づくり.....	35

(2) 高齢期に向けた健康づくり.....	35
基本施策4 食育の推進.....	36
(1) 健康づくりのための食育の取組み.....	36
目標数値の設定.....	38

第1章 第2期健康増進計画の策定にあたって

1

計画の策定趣旨・背景

我が国では、生活環境や栄養状態の改善、医療技術の進歩などから平均寿命が急速に伸び、現在では世界一の長寿社会となっています。しかしながら、社会環境の変化から、人々の生活習慣も変化し、がんや循環器疾患などの「生活習慣病」が増加するなど疾病構造にも大きな変化が現れました。

また、最近では新型インフルエンザ、エボラ出血熱、結核、風しんや新型コロナウイルス等の新興・再興感染症、食中毒など国民の生命を脅かす健康危機が発生し、迅速な対応が重要となっています。

こうした中、国は、平成24年7月10日に、大臣告示（平成24年厚生労働省告示第430号）により「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正し、平成25年度から令和4年度（平成34年度）までの「21世紀における第二次国民健康づくり運動（以下「健康日本21（第2次）」という。）を推進決定しました。

国が示す「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」は、次の5つです。

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯と口の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

この方針では、少子高齢化や疾病構造の変化の中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて子供から高齢者まですべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等）の人の生涯における各段階をいう。以下同じ。）に応じて健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

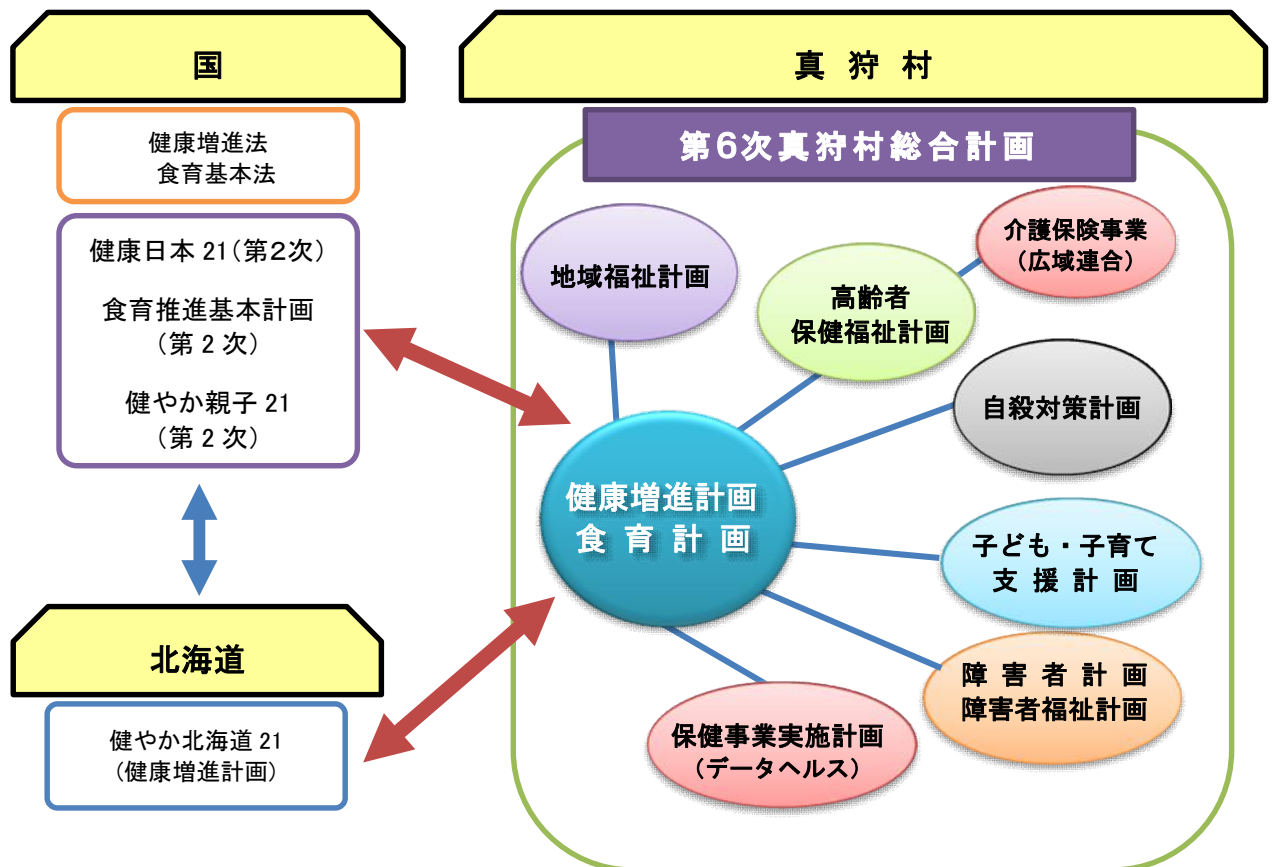
本村においても、この「健康日本21（第2次）」に基づき、平成25年3月に策定した「第1期真狩村健康増進計画（以下「前計画」という。）」において「みんなで支え合い 笑顔で元気に暮らせる 健康の村まっかり」を基本理念に掲げ、生活の質を向上させ、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間。以下同じ）の延伸を図り、生涯を通じ自分らしく生活できる健康づくりを推進してきました。

「第2期真狩村健康増進計画」は、前計画が令和2年度（平成32年度）をもって終了を迎えるため、これまでの取り組みの達成度を評価し、課題や方向性を見直していくことが必要であること、また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）（以下「メタボリック」または「メタボ」とする。以下同じ）に着目した生活習慣病の予防など新たな分野への対策が生じたことから、前計画の理念を継承しつつ、さらなる村民の健康づくりを支援するために策定するものです。

2

計画の位置づけ

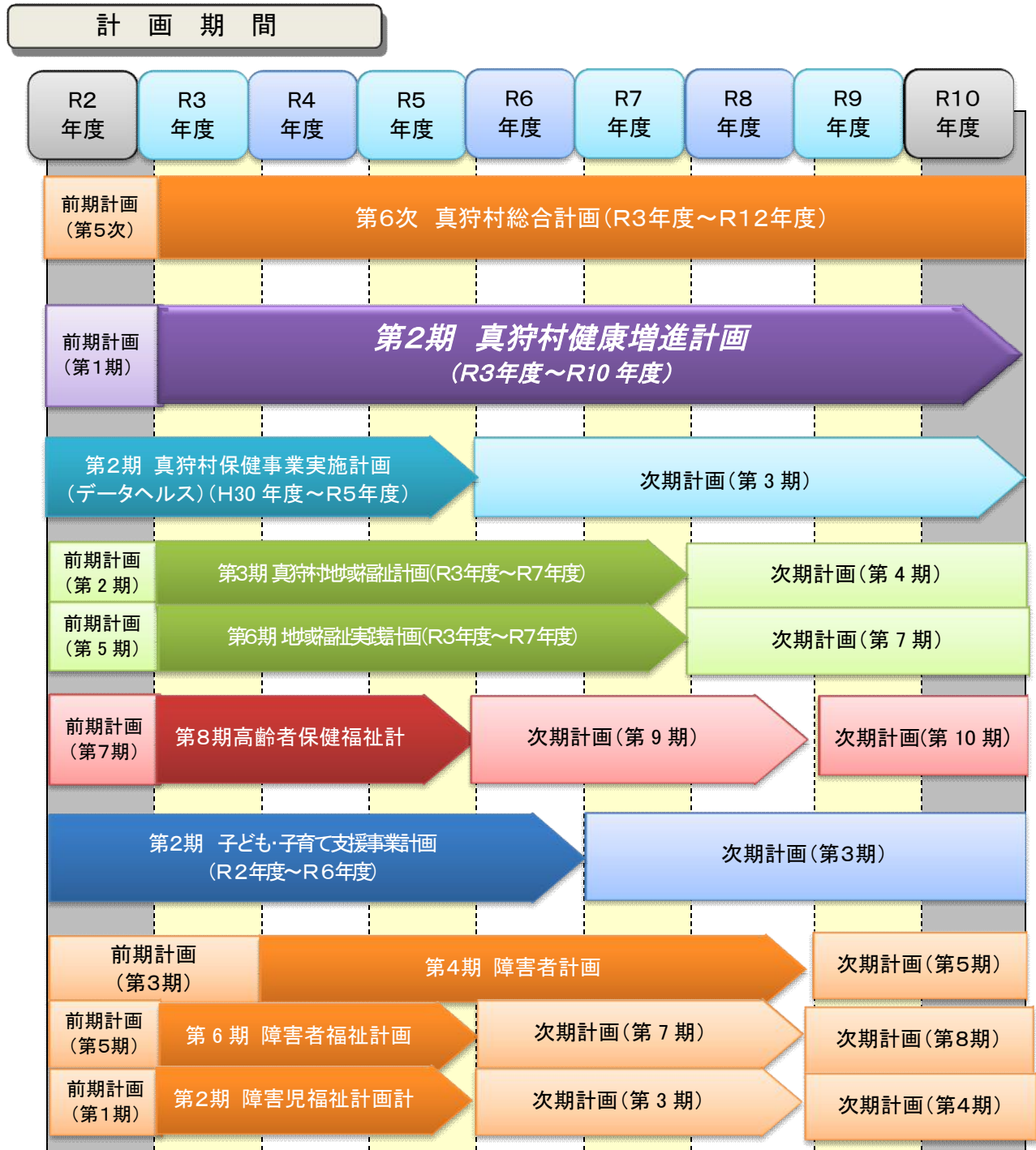
本計画は、「第6期真狩村総合計画（2021年度～2030年度）及び「真狩村地域福祉計画」の健康に関する施策と基本的な考え方を踏まえたものであり、「真狩村保健事業実施計画（データヘルス計画）」、「真狩村自殺対策計画」、「真狩村高齢者保健福祉計画」及びその他の関連計画等と整合性を図り、連携して推進します。



3 計画の期間

この第2期真狩村健康増進計画は、計画期間を令和3年度から令和10年度までの（8年間）とします。

ただし、国の政策と連携する必要があることから、国の動向や社会情勢の変化に配慮し、必要に応じた見直しをします。



第2章 まっかり村の健康づくりの実績

1 前計画期間中の取り組み状況

(1) 栄養・食生活について

【実践目標】

『規則正しくバランスがとれた食生活にしよう!』

- ・ 1日3食、早起きして朝ごはんからしっかり食べよう。
- ・ 毎日の食事に、野菜を今より1皿追加しよう。
- ・ 薄味にしよう。
- ・ 糖分をとり過ぎないようにしよう。

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族で「早寝早起き朝ごはん」を実践します。 ・ 妊娠期はバランスよく適切な量を食べ、望ましい体重増加を図ります。 ・ 家族で食事を楽しむようにします。 ・ 地域でとれる野菜をとり入れながら、色々な食材を食べます。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい食事リズムと生活習慣を身につけます。 ・ 家族そろって食べる習慣をつくります。 ・ 水分補給は糖分を含まない水やお茶でとり、間食の適量摂取を身につけます。 ・ 自分の適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意します。 ・ 自分で食事を用意（調理）することができるようにします。
成人期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意します。 ・ 地域でとれる野菜を食卓に今より1皿増やします。 ・ 家族で脂肪と塩分のとり過ぎに注意します。 ・ 食事の量と内容に気を付け、バランスの良い食事を心がけます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友だちと食事する機会を増やします。 ・ バランスのいい食事を心がけます。 ・ 自分の適正体重を知り、痩せすぎ、太りすぎに注意します。（再掲）

(2) 身体活動・運動について

【実践目標】

『自分にあった体の動かし方を身につけよう!』

- ・ 普段からよく歩こう。
- ・ 生活の中でも意識して体を動かそう。
- ・ 介護予防に取り組み寝たきりを防ごう。
- ・ 母子で身体を使った遊びを楽しもう。

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調変化に留意しながら、必要な運動に取り組みます。 ・ 車の利用を少なくし歩く機会を増やします。 ・ 親子で身体を使った遊びを楽しみます。 ・ サークルや事業に参加し、交流しながら楽しく子育てをします。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しくスポーツに取り組むことで、体力の向上を図ります。 ・ 外での遊びを楽しみながら体力づくりをします。
成人期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 余暇活動としてスポーツ等に取り組みます。 ・ 車の利用を少なくし、歩行や自転車を活用します。 ・ 自分にあった体操などに自宅で取り組みます。 ・ 行事や事業に参加し、身体活動の機会を増やします。 ・ 趣味や身体活動に取り組む仲間作りをします。 ・ 必要な情報を手軽に入手できるようにします。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行事や事業に参加し、身体活動の機会を増やします。(再掲) ・ 車の利用を少なくし、歩行や自転車を活用します。(再掲) ・ 自分にあった体操などに自宅で取り組めます。(再掲)

(3) こころの健康について

【実践目標】

『こころの健康に関心を持ち、知識を深めよう！』

- ・睡眠不足が続かないようにしましょう。
- ・趣味や生きがいを見つけ、ストレスを上手に解消しよう。
- ・不安な気持ちや悩み事は誰かに相談しよう。
- ・まわりの人の心の不調サインに気づけるようにしましょう。

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きの生活リズムを整えます。 ・心配や悩みに応じて相談できる人を見つけて対処できるようにします。 ・乳幼児健診や乳幼児相談に来所し、親同士の交流を深めます。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きの生活リズムを整えます。(再掲) ・心配や悩みに応じて相談できる人を見つけて対処できるようにします。(再掲)
成人期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の転機を迎える時期であるため、ストレスを感じやすいが、自分なりにストレス解消方法を見つけます。 ・子育ては母だけでなく父や家族で助け合い、負担を分散します。 ・家庭内でうつ的な症状を把握し、相談受け解決できるようにします。 ・眠るためにアルコールに頼りません。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の転機を迎える時期であるため、ストレスを感じやすいが、自分なりにストレス解消方法を見つけます。(再掲) ・家庭内でうつ的な症状を把握し、相談受け解決できるようにします。(再掲) ・眠るためにアルコールに頼りません。(再掲)

(4) 歯の健康について

【実践目標】

『歯の大切さを理解し、

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！』

- ・虫歯と歯周病の原因を知り予防しよう
- ・年に1度は歯科健診を受けて健康な歯を保とう
- ・フッ化物を活用し歯を大切にしよう

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で食事リズムやおやつの種類と時間に配慮し、正しい食習慣を身につけます。 ・正しい歯みがきの方法を身につけます。 ・フッ化物をむし歯予防に上手に活用します。 ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で食事リズムやおやつの種類と時間に配慮し、正しい食習慣を身につけます。(再掲) ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。(再掲) ・正しい歯磨き習慣とフッ化物の利用など自己管理能力を身につけます。
成人期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1回は定期健診を利用します。 ・むし歯や歯周病予防の知識を習得し、自己管理能力を身につけます。 ・フロスや歯間ブラシを用い、歯間部清掃を習慣的に行う・よく噛んで食べる習慣を身につけます。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病予防の知識を習得し、自己管理能力を身につけます。(再掲) ・定期的にかかりつけ歯科を受診し、歯科健診を受けます。 ・自分の歯で生涯にわたり、楽しく食べるために、口腔機能低下を予防します。

(5) 健康管理について

【実践目標】

『自分の健康に関心を持ち、生活習慣の改善に取り組もう』

- ・健康診査や検診を受けて自分の健康状態を知ろう。
- ・自分の適正体重を知り肥満を予防しよう。
- ・たばこが持つ問題を知り、禁煙に取り組もう。
- ・お酒は節度を持って楽しもう。

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期・乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・胎児の健やかな成長を感じながら、自らも健康に過ごします。 ・タバコやアルコールなどを控えます。 ・適正な体重管理をおこないます。 ・1日3食、バランスのよい食事をします。 ・授乳や離乳食など子どもに必要な栄養を提供します。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身長や体重に関心を持ちます。 ・年齢に応じた健康管理の方法を身につけます。 ・体調が悪いときには、安静や受診などの行動ができます。 ・タバコやアルコールが健康に及ぼす影響について学習します。
成人期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の健康に関心を持ち、特定健診やがん検診を継続して受けます。 ・適正体重を理解し、体重管理をします。 ・健診結果から生活を振り返り、改善点を見つけます。 ・生活改善のために保健事業などを活用します。 ・生活改善の目標を立て、実践します。 ・アルコールの健康への影響を理解し、過度の摂取を控えます。 ・禁煙に対する意識を高め、必要なサポートを受けながら実行します。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の健康に関心を持ち、特定健診やがん検診を継続して受けます。(再掲) ・健診結果から生活を振り返り、改善点を見つけます。(再掲) ・生活改善のために保健事業などを活用します。(再掲) ・生活改善の目標を立て、実践します。(再掲) ・アルコールの健康への影響を理解し、過度の摂取を控えます。(再掲) ・禁煙に対する意識を高め、必要なサポートを受けながら実行します。(再掲)






2

前計画の目標値に対する達成状況

健康に関する目標について、全計画目標値に対する達成状況は次のとおりです。



【栄養・食生活】

(アンケートより)

項目	現況			目標値	目標値に対する進捗状況
	平成24 (2012)年度	令和元年 (2019)年度		平成32 (2020)年度	
朝食をとらない	9.0%	男性 10.4% 女性 7.6%	男性 14.2% 女性 6.4%	男性 5%以下 女性 3%以下	 横ばい
野菜海藻を毎日とる(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)	61.4%	男性 51.4% 女性 70.7%	男性 40.9% 女性 50.0%	男性 70%以上 女性 80%以上	 減少
野菜を1日 350g以上取る	11.4%	男性 9.9% 女性 13.5%	男性 4.7% 女性 7.1%	男性 20%以上 女性 30%以上	 減少
果物を毎日とる	35.4%	男性 27.5% 女性 43.4%	男性 29.1% 女性 45.0%	男性 40%以上 女性 60%以上	 横ばい
牛乳・乳製品を毎日とる	50.5%	男性 46.2% 女性 54.9%	男性 40.9% 女性 50.0%	男性 60%以上 女性 70%以上	 減少



【身体活動・運動】

(アンケートより)

項目	現況			目標値	目標値に対する進捗状況
	平成24 (2012)年度	令和元年 (2019)年度		平成32 (2020)年度	
運動習慣あり及び心がけている	37.7%	男性 30.6% 女性 44.8%	男性 66.2% 女性 47.1%	男性 40%以上 女性 60%以上	 改善
運動習慣がある 30分以上週2回以上	5.1%	男性 4.5% 女性 5.7%	男性 26.8% 女性 17.9%	男性 9%以上 女性 12%以上	 改善

【こころの健康】





(アンケートより)

項目	現況			目標値	目標値に対する進捗状況
	平成24 (2012)年度	令和元年 (2019)年度		平成32 (2020)年度	
睡眠により疲労回復が得れない	30.0%	男性 31.3% 女性 28.7%	男性 31.5% 女性 25.8%	20%以下	 横ばい
睡眠のためアルコールを常時必要とする	5.4%	男性 8.1% 女性 2.8%	男性 18.1% 女性 2.8%	3%以下	 増加

【歯の健康】






①乳幼児

(住民課保健係資料)

項 目	現 況		目 標 値	目標値に対する進捗状況
	平成 24 (2012)年度	平成30年 (2018)年度	平成 32 (2020)年度	
むし歯のない3歳児	62.5%	100%	80%以上	 改善
フッ素塗布を3回以上受けた3歳児	43.8%	53.3%	60%以上	 横ばい
間食に甘味飲食を3回以上の1歳6ヶ月児	16.7%	14.0%	15%以下	 横ばい
卒乳している1歳6ヶ月児	41.7%	92.9%	85%以上	 改善

②成人等

(アンケートより)

項 目	現 況		目 標 値	目標値に対する進捗状況
	平成 24 (2012)年度	令和元年 (2019)年度	平成 32 (2020)年度	
30歳以上で歯や口腔に悩みがある	49.9%	48.4%	40%以下	 横ばい
デンタルフロス・歯間ブラシを使用する	38.0%	43.8%	45%以上	 改善
1日2回以上歯を磨く	60.7%	57.5%	80%以上	 横ばい
定期的に歯科健診をしている	39.5%	43.8%	50%以上	 改善
たばこの歯周病への影響を知っている	29.9%	37.0%	50%以上	 横ばい

【健康管理】

(アンケートより)

項目	現況		目標値	目標値に対する進捗状況	
	平成24 (2012)年度	令和元年 (2019)年度	平成32 (2020)年度		
適正体重を知っている	50.4%		83.3%	80%以上	改善
肥満者	29.6%	男性 31.9% 女性 27.3%	30.0%	男性 22%以下 女性 17%以下	横ばい
概ね健康だと感じている	79.4%		79.7%	85%以上	横ばい
喫煙する	20.5%	男性 30.9% 女性 10.1%	男性 35.4% 女性 7.9%	男性 24%以下 女性 8%以下	横ばい
多量飲酒(週3回以上、1日3合以上)	4.3%	男性 7.7% 女性 1.1%	男性 3.1% 女性 0.7%	男性 6%以下 女性 0.9%以下	改善

(保健係：検診結果より)

項目	現況		目標値	目標値に対する進捗状況	
	平成24 (2012)年度	令和元年 (2019)年度	平成32 (2020)年度		
40歳以上でHbA1cが6%以上の割合	9.5%	男性 12.0% 女性 7.07%	男性 14.3% 女性 10.0%	男性 10%以下 女性 5%以下	増加
40歳以上で高血圧の割合	29.6%	男性 33.9% 女性 25.4%	男性 35.7% 女性 17.1%	男性 30%以下 女性 20%以下	増加
40歳以上でLDLコレステロールが [※] 120mg/dl以上の割合	61.5%	男性 66.1% 女性 57.7%	男性 61.4% 女性 42.9%	男性 60%以下 女性 55%以下	横ばい

第3章 まっかり村民の健康状態

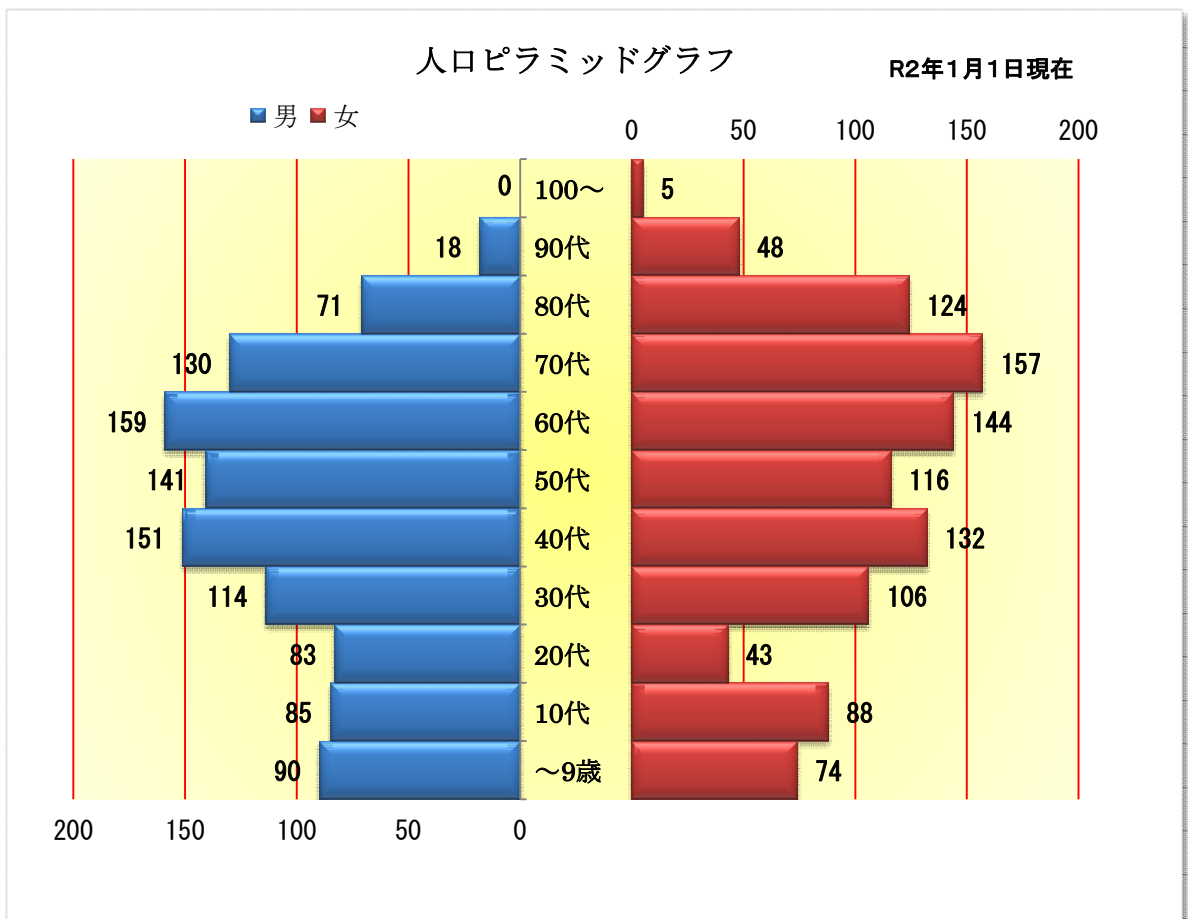
1 社会的現状

(1) 人口・世帯・就業状況について

① 人口の推移及び人口構成

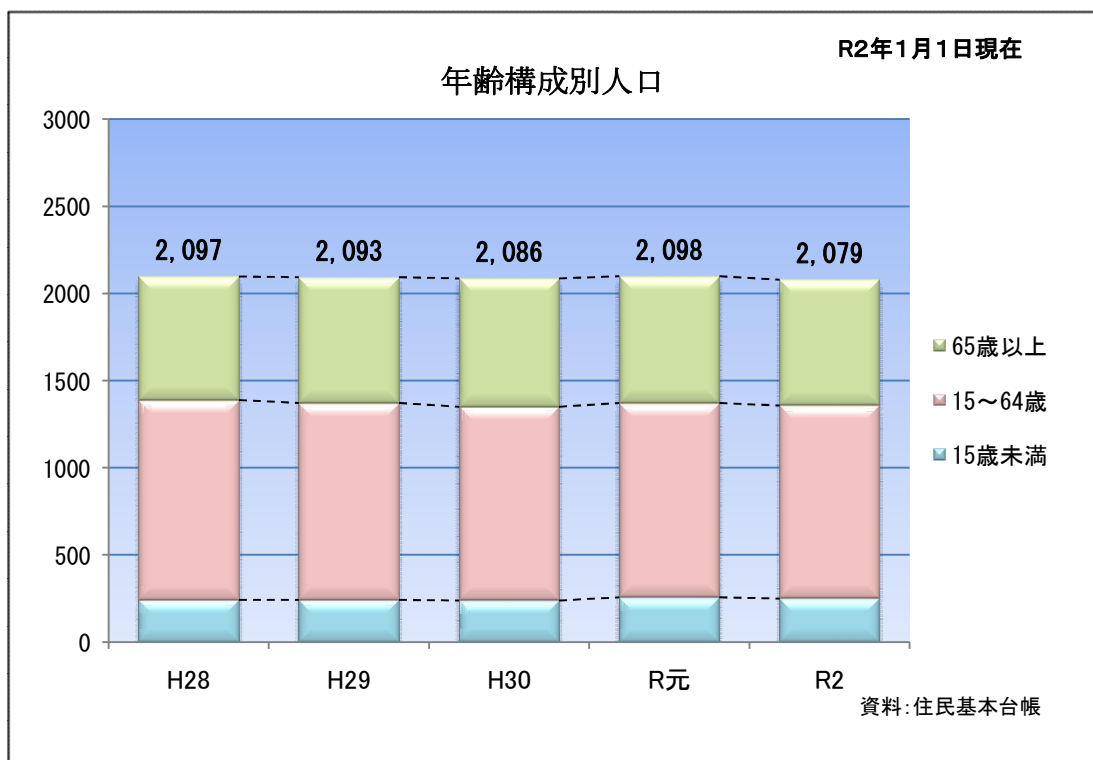
真狩村の総人口は、2,000人超えをキープしながらほぼ横ばいに推移しており、令和2年1月1日現在では、2,079人となっています。

これを人口ピラミッドの年齢形態と比較してみると、60歳代が一番多く、次に70代と40歳代となり、続いて50代となります。ピラミッドの土台となる30歳代以下は少なく、いわゆる少子高齢化の進行を表す「ひょうたん型」であるといえます。



合 計	世 代 区 分				
	0-10 歳代	20-30 歳代	40-50 歳代	60-70 歳代	80 歳以上
2,079 人	337 人	346 人	540 人	590 人	266 人

人口は平成28年と比較すると微減であり、高齢者は今後、35%を超えて推移すると思われます。こうした状況の中、地域で経済や労働、社会福祉の中核を成す15歳から64歳までの生産年齢人口についても緩やかながら減少しています。



② 人口減少の要因

人口減少の要因として、社会動態では28・30年では転入が転出を上回っているが、過去5年間の合計ではやはり転出数が転入数を大きく上回っています。

自然動態では、平成23年まで20人を超えていた出生数も急激に低下し、過去5年間では13~18人程度であります。死亡数についてはこれからの高齢化の進展を考えると横ばいか若しくは増加する傾向にあると思われます。

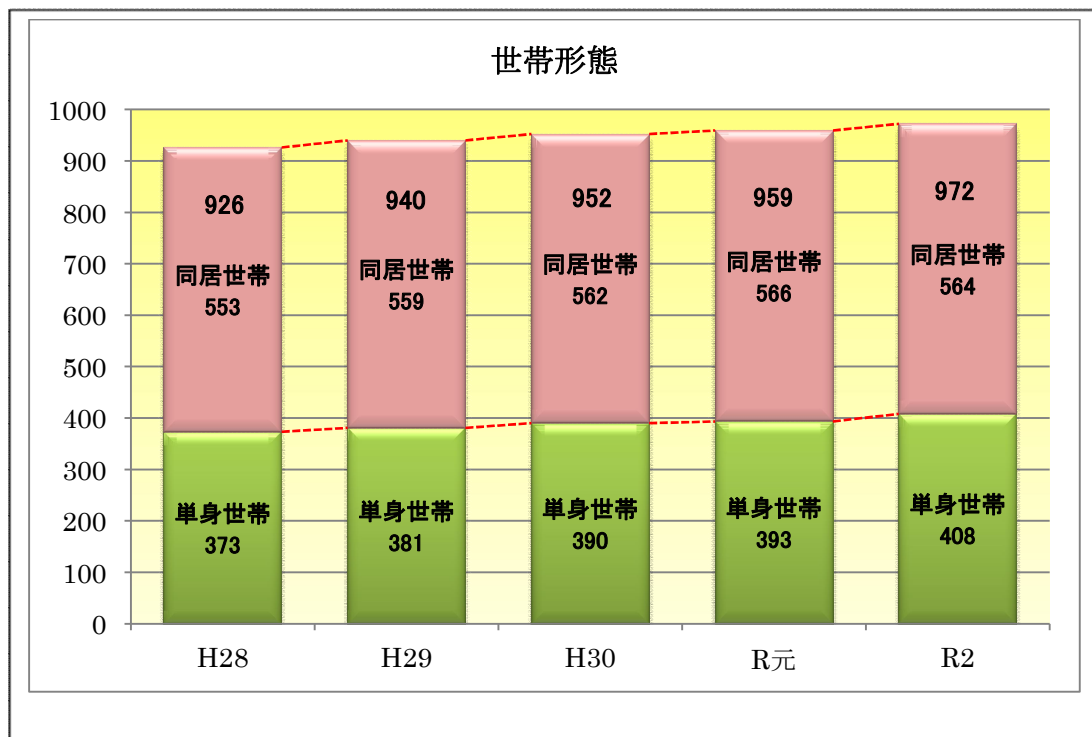
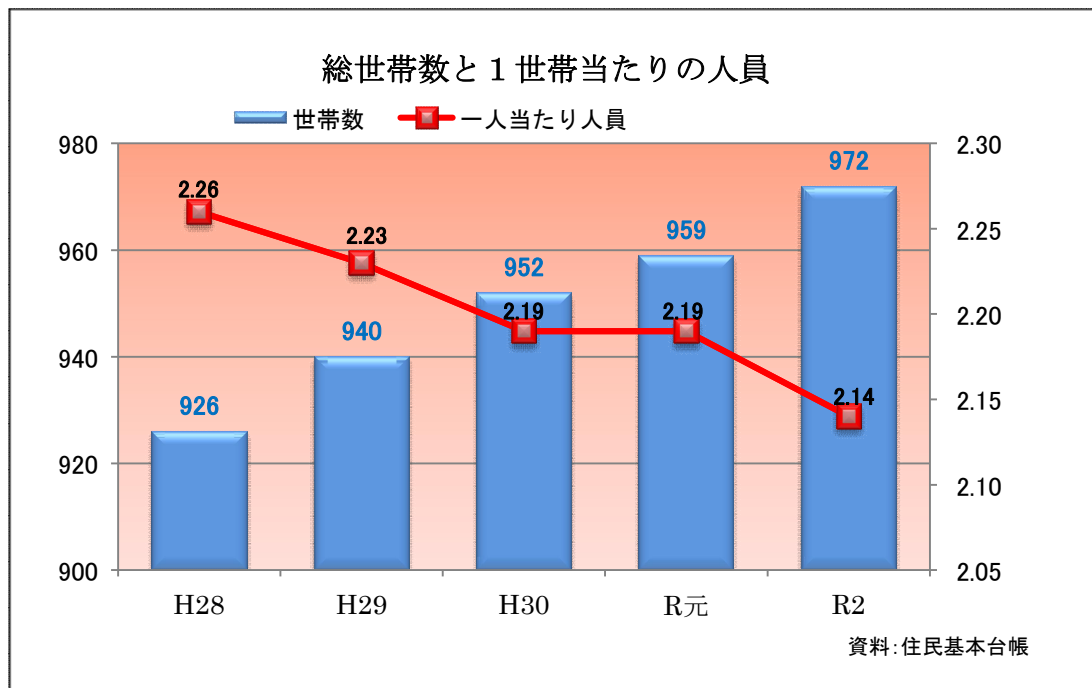
各年1月~12月末まで

	社会動態			自然動態			増減数
	転入数	転出数	社会増減	出生数	死亡数	自然増減	
平成27年	75人	112人	△37人	13人	37人	△24人	△61人
28年	129人	125人	4人	17人	25人	△8人	△4人
29年	108人	135人	△27人	10人	23人	△13人	△40人
30年	139人	105人	34人	17人	39人	△22人	12人
令和元年	117人	123人	△6人	18人	30人	△12人	△18人

(資料: 住民基本台帳)

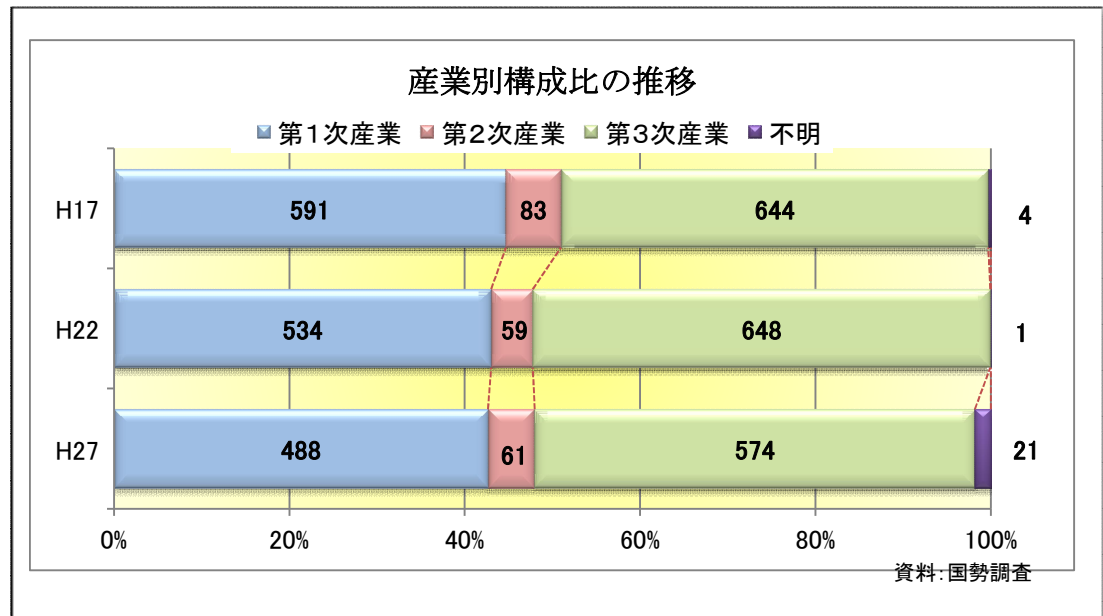
③ 世帯の状況

世帯数については、人口の減少とは反して増加傾向にあります。しかしながら、1世帯当たりの人員数は年々減少しています。また、世帯形態では同居世帯数がほぼ横ばいであることから、単身世帯に増加により世帯数が急増しているといえます。



④ 就業状況

産業別就業者比率は第1産業従事者が微減しており、これに代わって第3次産業の従事者が増えています。村内でのサービス業種もありますが、近隣町村への通勤者が増加していると考えられます。



産業別構成費の状況 (平成27年度)

事業名		就業者	事業名		就業者
第1次産業	農業	483人	第3次産業 (ついき)	不動産業・物品賃貸業	3人
	林業	5人		学術研究・専門・技術サービス	17人
	漁業	-		宿泊業・飲食業サービス	74人
	小計	488人		生活関連サービス業・娯楽業	25人
第2次産業	建設業	45人		教育・学習支援業	46人
	製造業	16人		医療・福祉	100人
	小計	61人		複合サービス事業	35人
第3次産業	電気・ガス・熱供給・水道	4人		その他サービス業	46人
	情報通信業	2人		公務(その他)	86人
	運送業・郵便業	38人		小計	574人
	卸売業・小売業	89人	不明	21人	
	金融業・保険業	9人	合計	1,123人	

資料: 国勢調査

(2) 死亡数と死亡原因

平成24年度の全死亡数は36人ですが、70歳代で27.8%、80歳以上では63.9%となり男女ともに長寿人生を送られる方が増えているといえます。

死亡原因を人口10万人比で比較すると倶知安保健所管内、全道、全国の数値より悪性新生物や心臓疾患、腎不全を患いなくなる方が著しく多くなっています。長寿化が進む中、日頃から栄養・食生活等に心がけ生活習慣病の予防に努めなければなりません。

年齢別死亡者の推移

		合計	9歳以下	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
平成25年	男	15人	0	0	0	0	0	2人	0	3人	10人
	女	14人	0	0	0	0	0	0人	0	1人	13人
	計	29人	0	0	0	0	0	2人	0	4人	23人
		100.0%	0	0	0	0	0	6.9%	0	13.8%	79.3%
平成26年	男	11人	0	0	0	0	0	0	2人	3人	6人
	女	10人	0	0	0	0	0	0	1人	1人	8人
	計	21人	0	0	0	0	0	0	3人	4人	14人
		100.0%	0	0	0	0	0	0	14.3%	19.0%	66.7%
平成27年	男	18人	0	0	0	0	0	1人	2人	5人	10人
	女	19人	0	0	0	0	0	0	0	3人	16人
	計	37人	0	0	0	0	0	1人	2人	8人	26人
		100.0%	0	0	0	0	0	2.7%	5.4%	21.6%	70.3%

資料:しりべしの保健

死因別統計の状況 (平成27年度)

	真狩村			倶知安保健所	全道	全国
	合計	男	女			
悪性新生物	14人	9人	5人			
人口10万対	657.0人	867.1人	457.5人	394.2人	353.2人	295.5人
心疾患	10人	5人	5人			
人口10万対	469.3人	481.7人	457.5人	197.8人	169.3人	156.5人
脳血管疾患	1人	0人	1人			
人口10万対	46.9人	0人	91.5人	144.2人	90.2人	89.3人
腎不全	0人	0人	0人			
人口10万対	93.0人	95.1人	91.0	34.3	28.0	19.6
老衰	4人	1人	3人			
不慮の事故	0人	0人	0人			
その他の死因	8人	3人	5人			
合計	37人	18人	19人	資料:しりべしの保健		

【悪性新生物】

	合計	胃	S字結腸 ちよく腸及び	気管、気管支 及び肺	膵臓	胆のう及び その他の胆道	前立腺	その他の 悪性新生物
	人	人	人	人	人	人	人	人
真狩村	14	2	1	4	4	1	1	1
倶知安保健所	287	33	13	60	37	14	13	19
北海道	19,098	2,122	754	4,170	1,890	957	591	1,481
全国	370,346	46,679	15,361	74,378	31,866	18,152	11,326	27,743

資料:しりべしの保健

【心疾患】

	合計	急性心筋梗塞	その他の 虚血性心疾患	不整脈及び 伝導障害	心不全	その他の 心疾患
	人	人	人	人	人	人
真狩村	10	0	4	1	4	—
倶知安保健所	144	19	16	9	63	4
北海道	9,156	1,532	1,165	477	4,046	147
全国	196,113	37,222	34,451	10,656	71,860	5,480

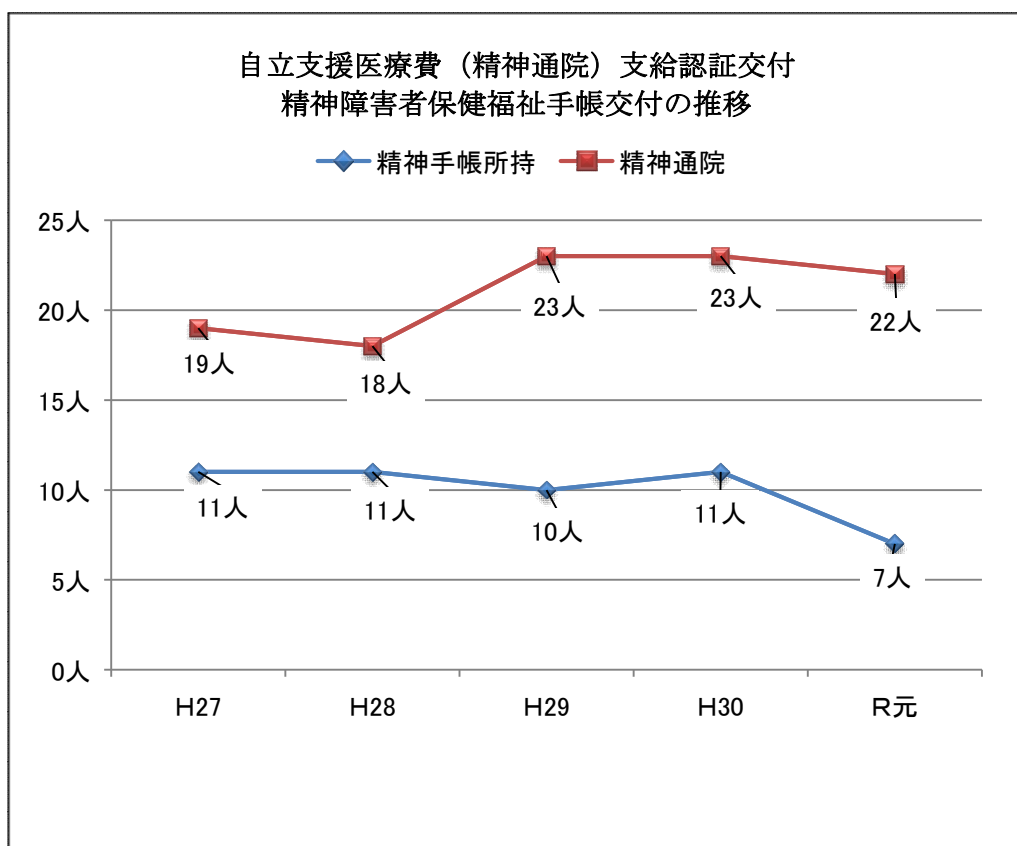
資料:しりべしの保健

(3) メンタルヘルスと自殺対策

自殺に至るまでのプロセスには精神的に追い込まれることによりうつ病など心の健康（以下「メンタルヘルス」という。）に起因することが多くあります。

真狩村では、過去5年間で自殺者数は1名であります。精神障害者保健福祉手帳の交付者はほぼ横ばいでしたが、令和元年は死亡・転出により減少しております。

自立支援医による精神通院認定証を交付されている方は緩やかな増加となっており、日常生活でのさまざまな不安やストレスが存在することが要因となっていることも考えられます。

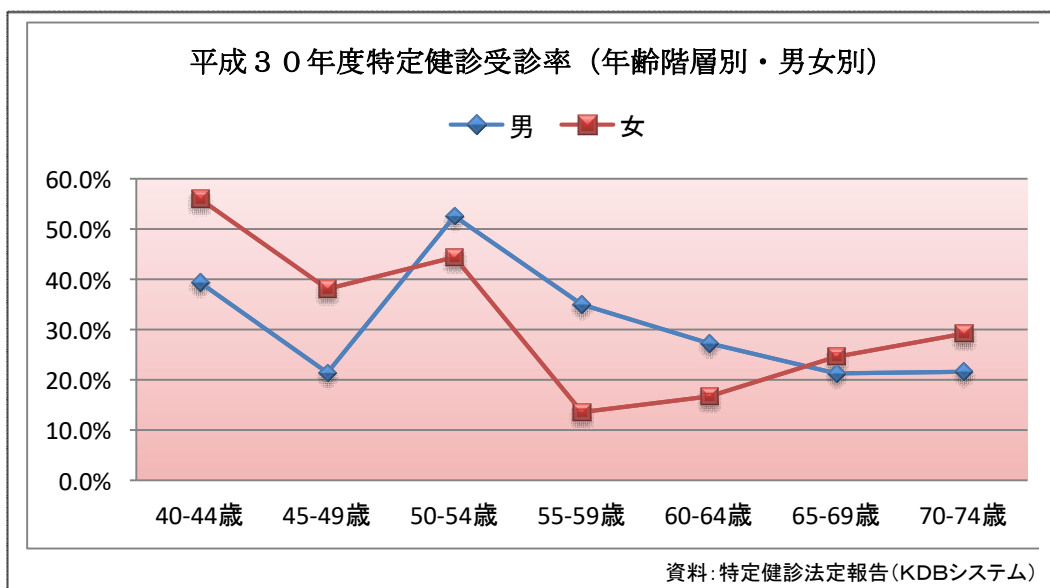
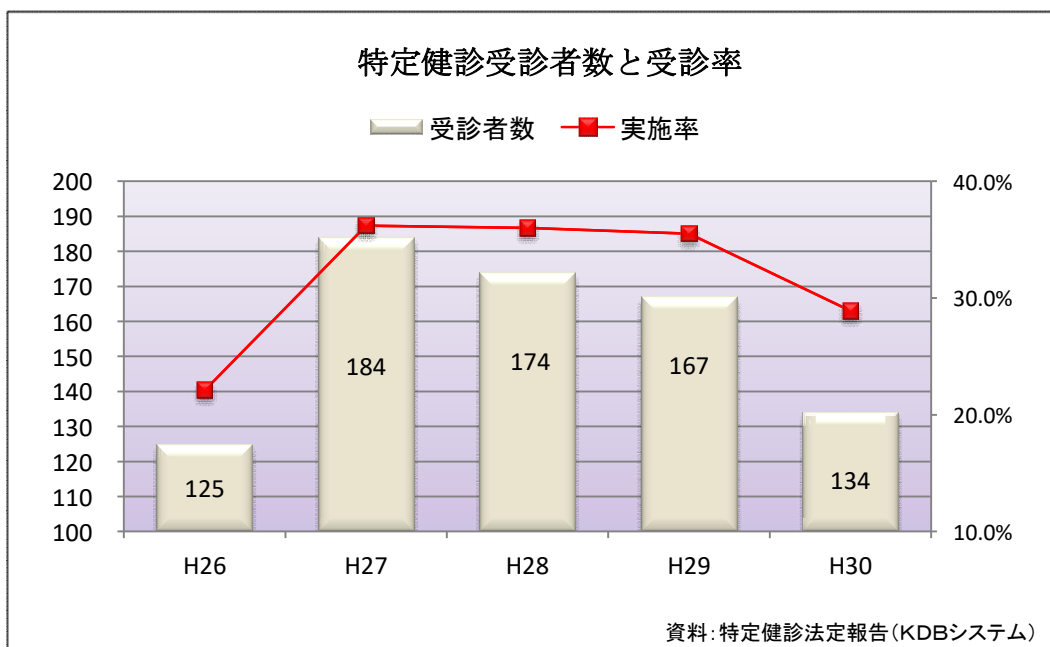


2 個人の状況

(1) 特定健康診査の受診者数

H27年度～H29年度に特定検診未受診者対策として実施した電話による受診勧奨事業の成果として受診者数は大きく伸びました。これにより呼びかけや周知の徹底により受診する動機が上がるようになりました。今後、この動機が継続するように呼びかけを続けなければなりません。

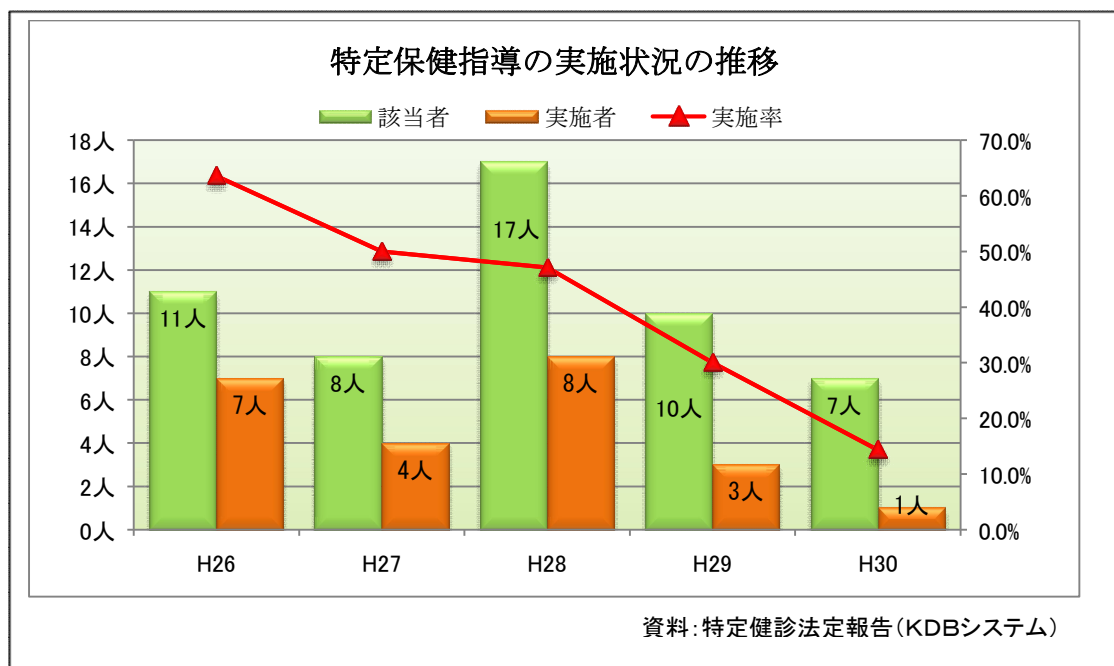
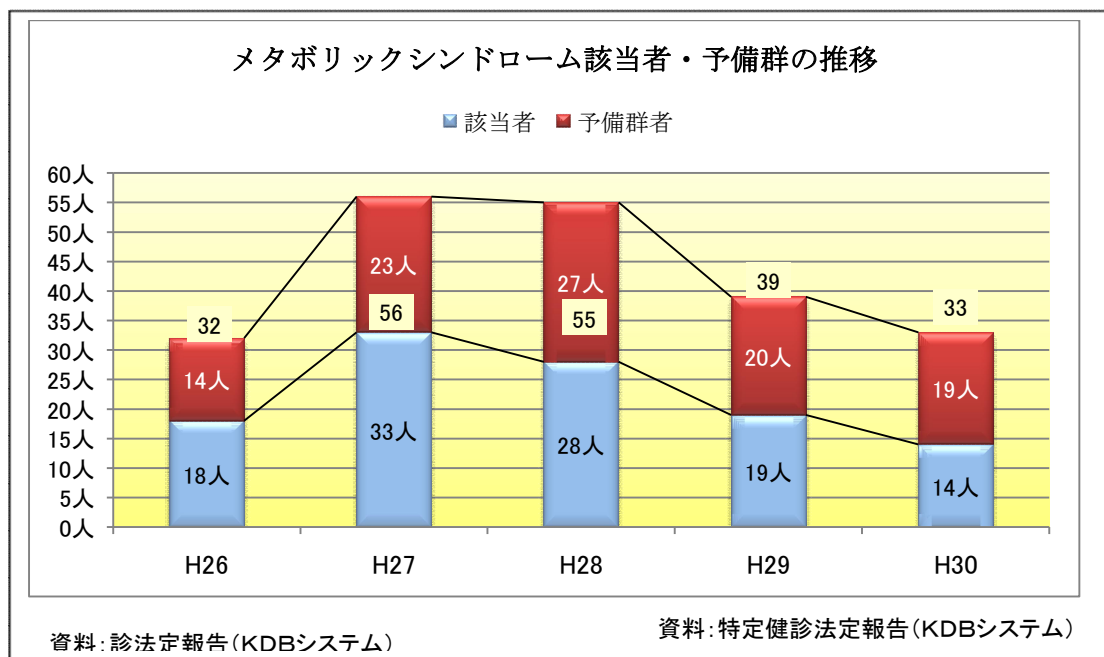
H30年度の受診率では、50歳代前半の男女が最も高く、男性は下降し、女性は下落の後、年齢と共に上昇しています。今後は高齢年代の受診率の向上を目指さなければなりません。



(2) メタボリックシンドローム該当者・予備群

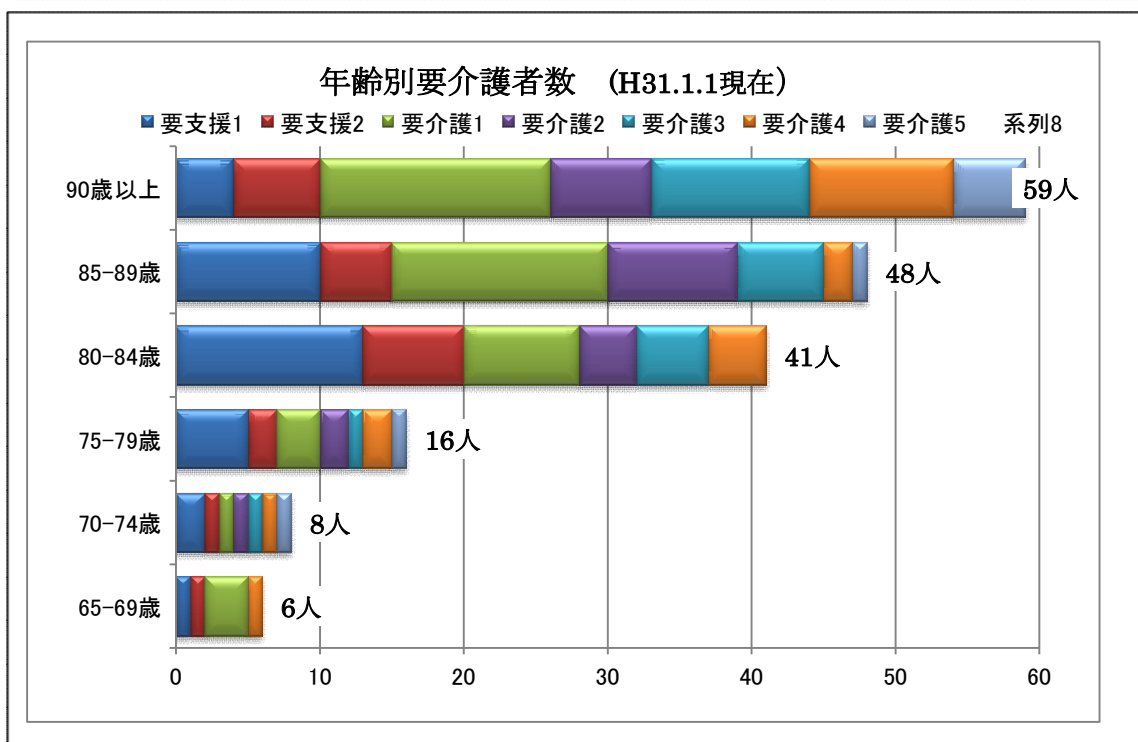
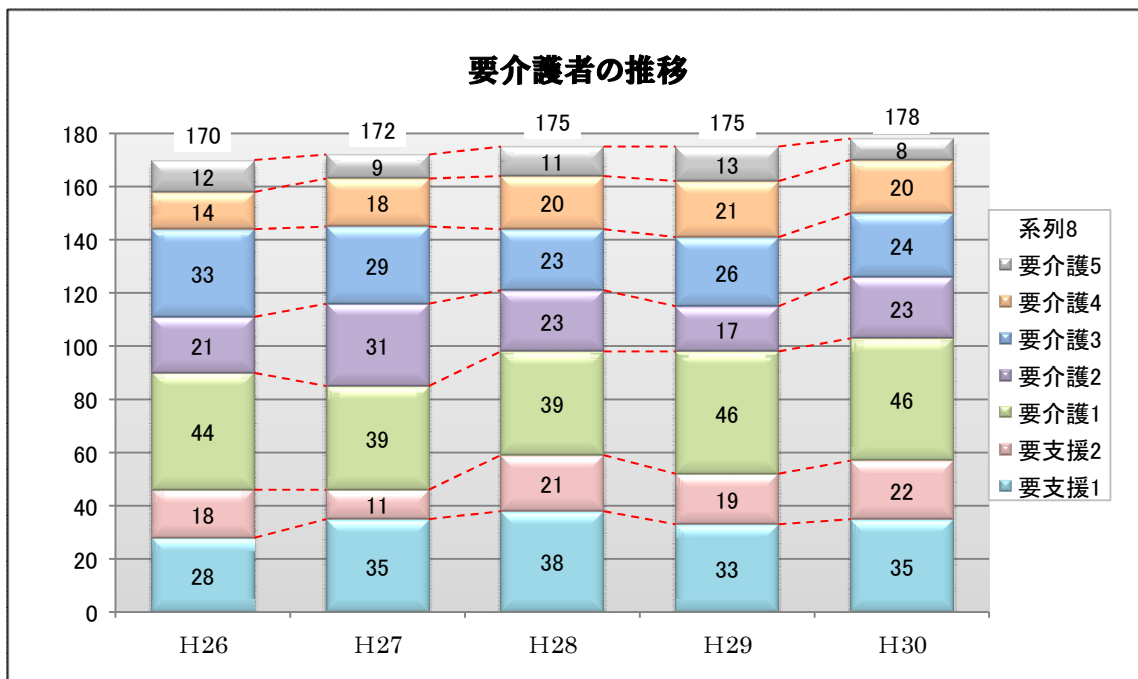
メダボリック該当者及び予備群者は減少しているように見えますが、特定健診の受診者数の減少によるものと考えられ、受診率が増加することで潜在的なメタボ該当者等が大勢いることが懸念されます。

保健指導を適正に実施するためにも特定健診の受診率を上昇させ、生活習慣病の改善に努めなければなりません。



(3) 要介護者の状況

要支援・要介護認定者は5年間で8人程度伸びてきています。平成31年1月現在の年齢別要介護区分ではやはり、高齢化に伴い対象が急激に伸びてきています。今後、村の長寿命化・高齢比に伴い微増を続けると思われ、青壮年期の世代の生活習慣の改善に向けた働きかけと高齢者（高年期）に向けた介護予防の徹底が必要となります。



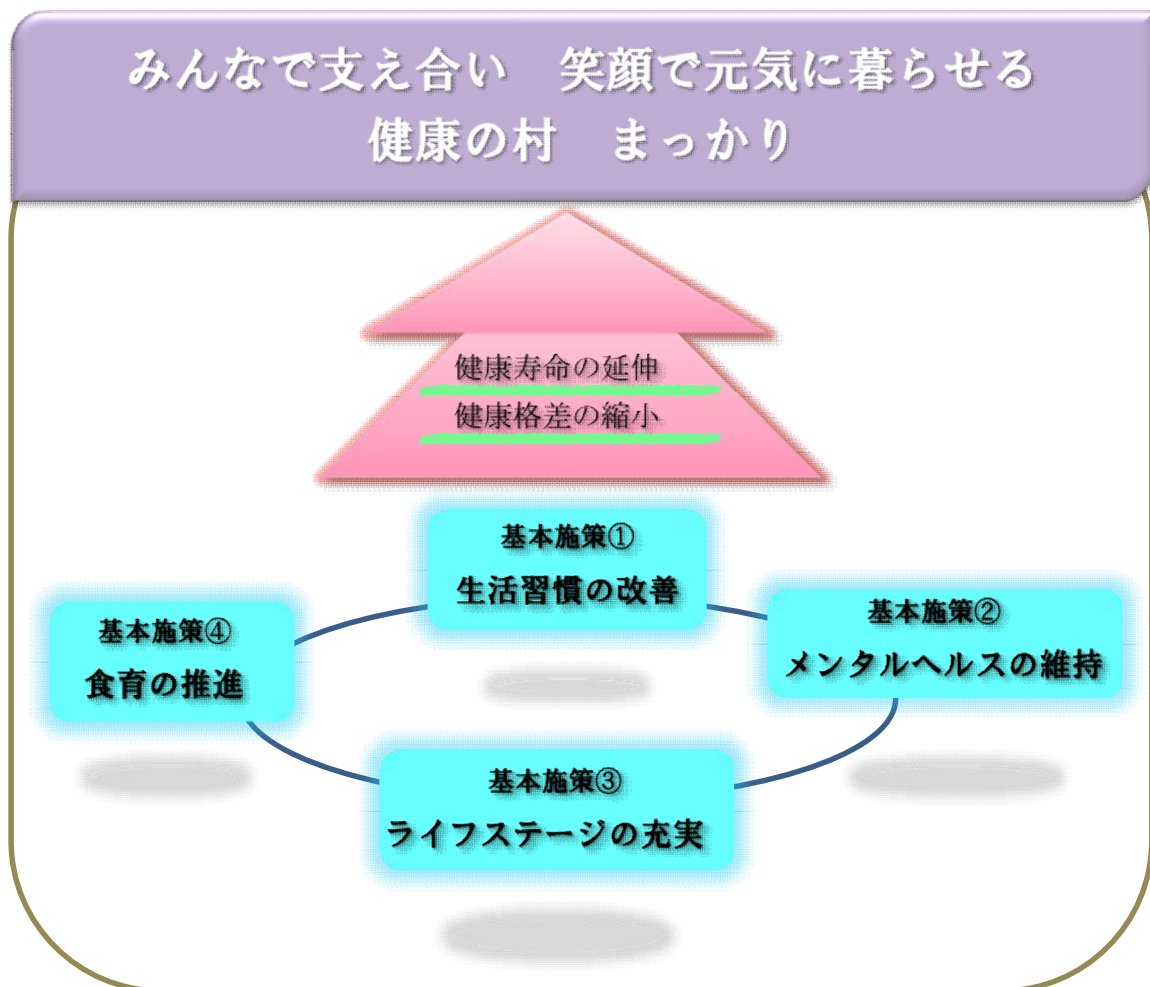
第4章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

(1) 計画の基本的な考え方

日本健康21（第2次）では、高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。）の延伸の実現とあらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。）の縮小を実現することを基本的な方向としています。

村では、この基本的方向を念頭に置き、前計画の基本理念である「みんなで支え合い 笑顔で元気に暮らせる 健康の村 まっかり」を第2次計画でも継承し、4つの基本施策を実践することで村民の総合的な健康増進を推進していきます。



第5章 施策の展開

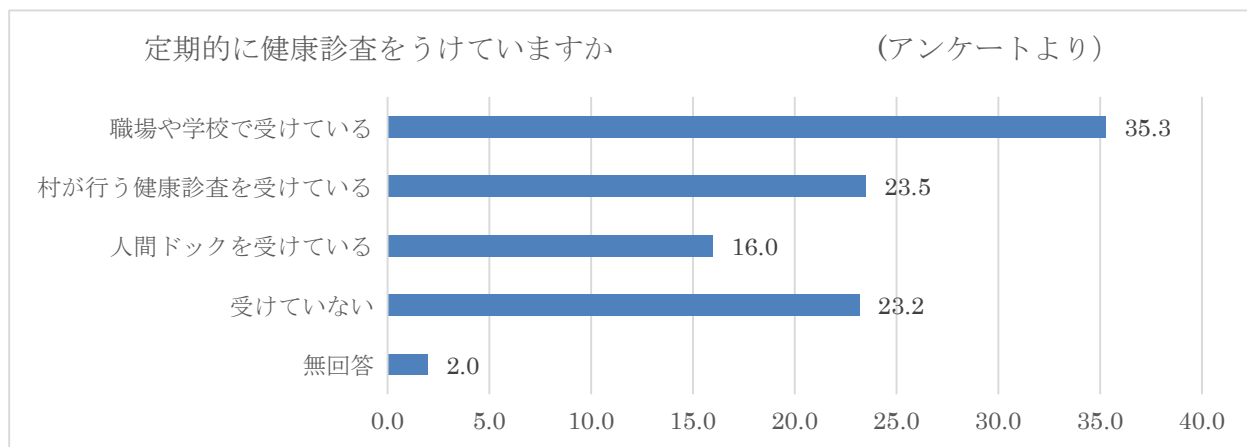
基本施策1 生活習慣の改善

(1) 健康診査・がん検診について

①健康診査の実施と受診勧奨

- ◆ 生活習慣の改善から防止できる生活習慣病や様々な疾病を予防及び早期発見・治療し、自らの健康状態を理解する機会として各種健康診査を実施していきます。
- ◆ 40歳からの健康診査受診率の向上だけでなく、若年層健康診査を実施しすることで受診の習慣づけを図ります。
- ◆ 結核検査、肝炎ウイルス検査、エキノコックスなどの情報提供を積極的に行い、受診勧奨に務めます。
- ◆ 多くの方々に健康検査を受診してもらえるよう、広報、ホームページの掲載、防災無線による周知などを行うほか、未受診者等に個別電話かけによる受診勧奨を行います。

事業名	対象の内容	所轄
若年層健康診査(25-39)	25歳から39歳の村民で検診を受ける機会のない方や職場での検診で血液検査が無い方の健診	住民課保健係
一般保健指導	生活習慣病有病者に対し、重症化や合併症を予防するための保健指導	住民課保健係
特定健康診査(40-74)	40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診	住民課保健係
特定保健指導	生活習慣の改善による生活習慣病の発症リスクが高い方に対する保健指導	住民課保健係
後期高齢者健康診査(75～)	75歳以上の方で糖尿病や高血圧、脂質異常症といった、生活習慣病の重症化を防ぐための健診	住民課保健係
肝炎検査・結核検査・エキノコックス検診	村民を対象に行う健診	住民課保健係

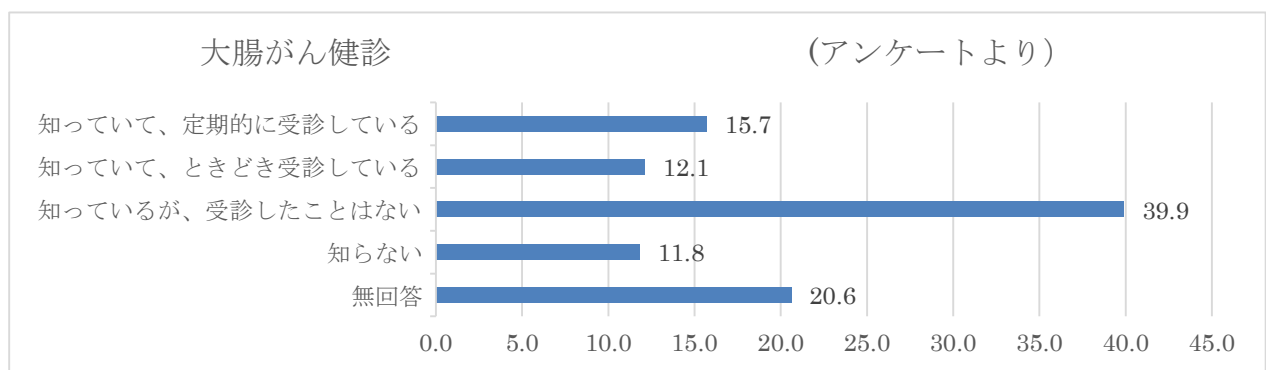
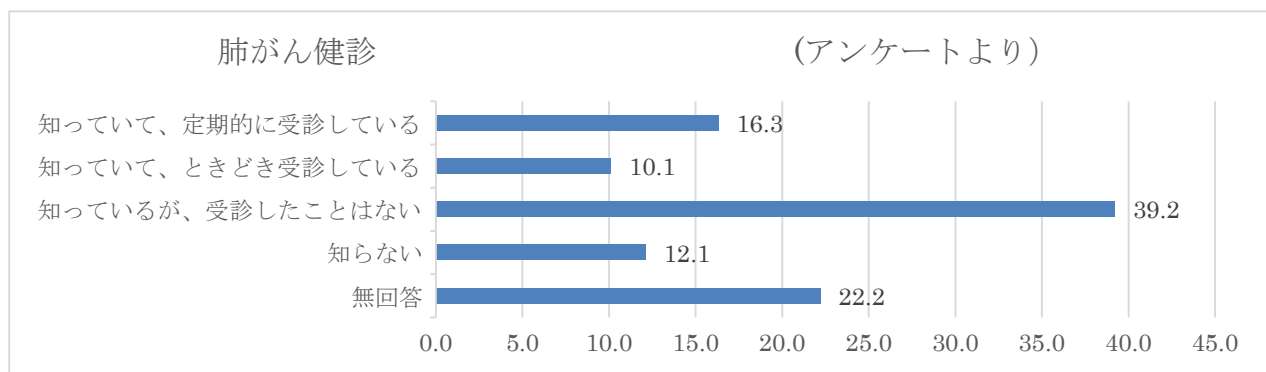
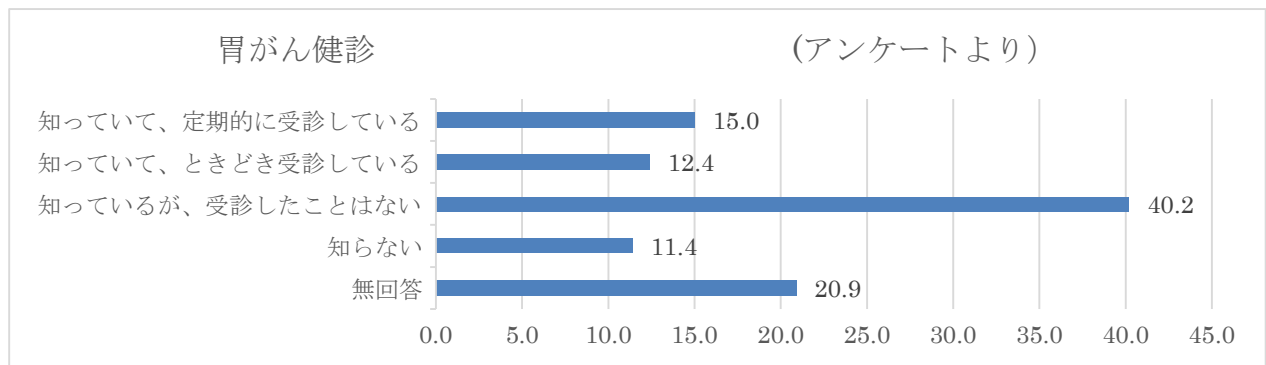


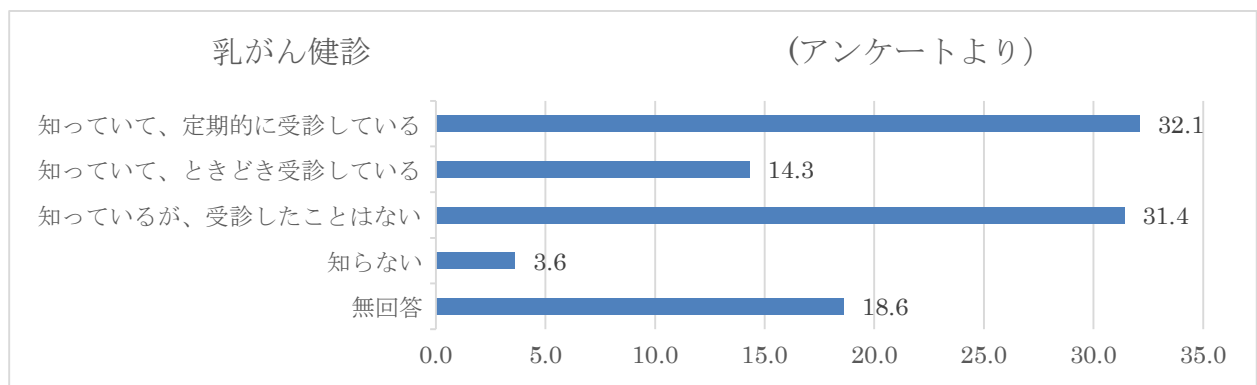
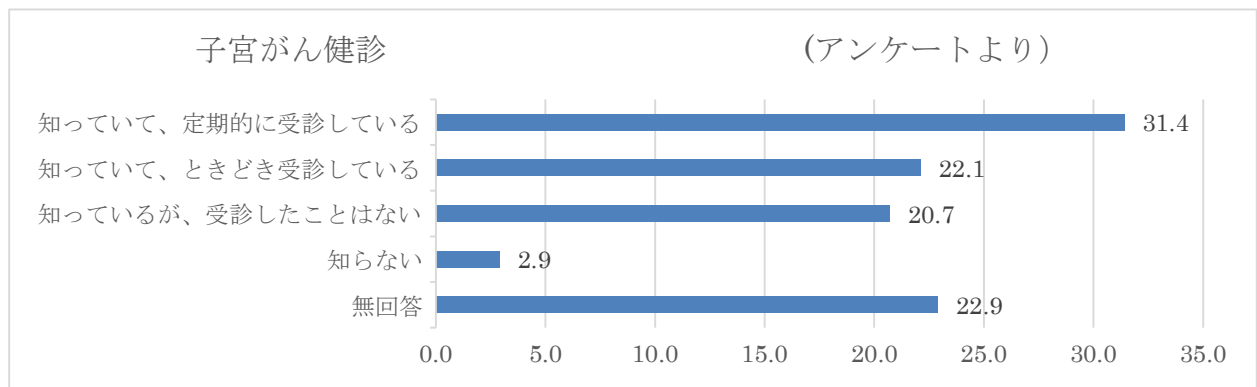
健康診断を「職場や学校で受けている」が35.3%でもっとも高く、次に「村が行う健康診査を受けている」が23.5%「人間ドックを受けている」が16.0%となっており、約8割の方が健康診断を受診しています。

②がん検診の実施と受診勧奨

- ◆ 第3期がん対策推進基本計画（国）、北海道がん対策推進計画などに基づき、利便性に配慮したがん検診を実施します

事業名	対象	所轄
胃がん	30歳以上の方と希望者	住民課保健係
肺がん	30歳以上の喫煙者と過去に喫煙のある方	住民課保健係
大腸がん	30歳以上の方と希望者	住民課保健係
子宮がん	20歳以上の方	住民課保健係
乳がん	40歳以上の方	住民課保健係





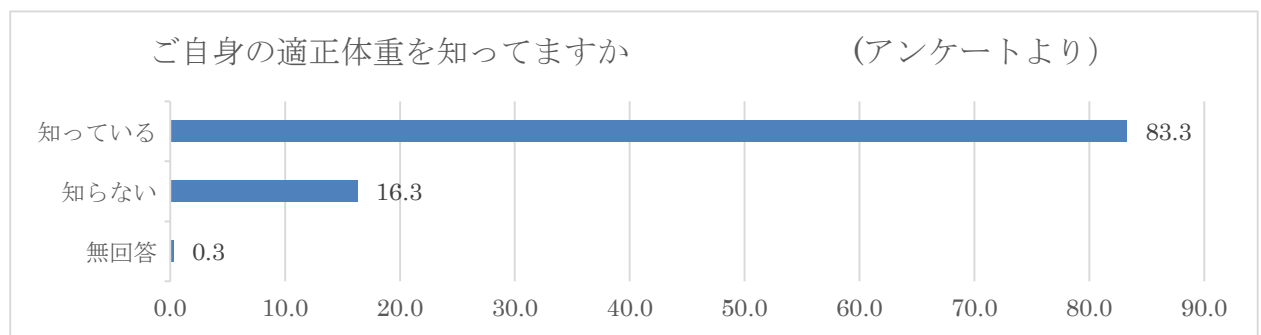
がん検診を受診状況は、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」においては、約2割の受診状況であるが、「子宮がん」「乳がん」については、3割を超える受診状況となっている。

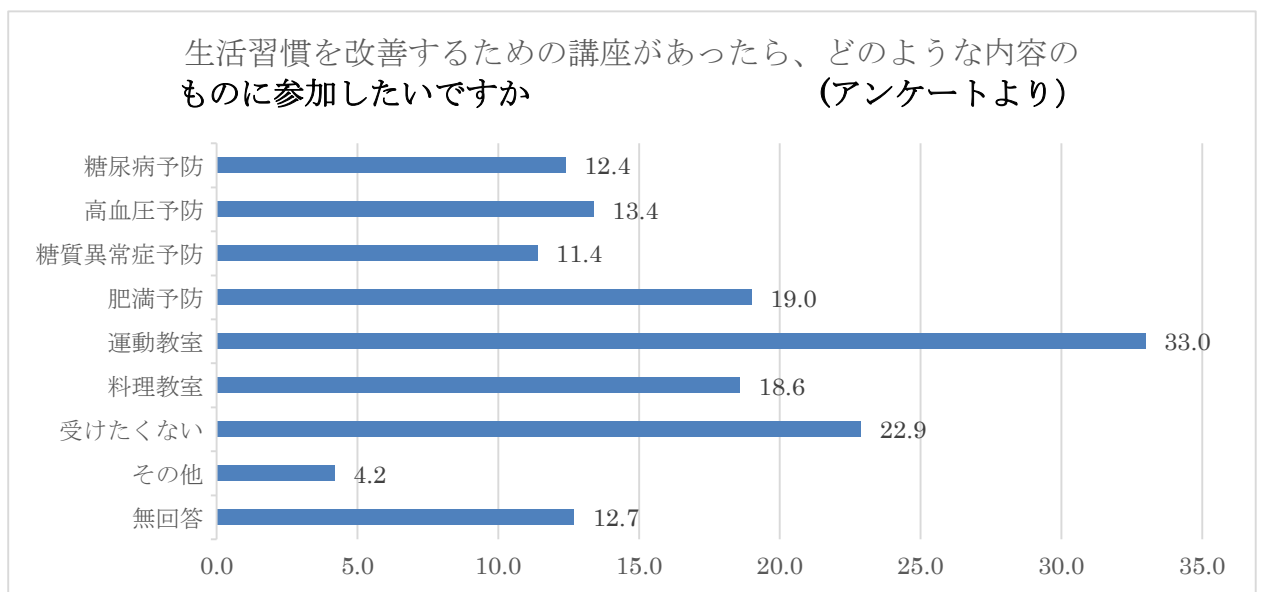
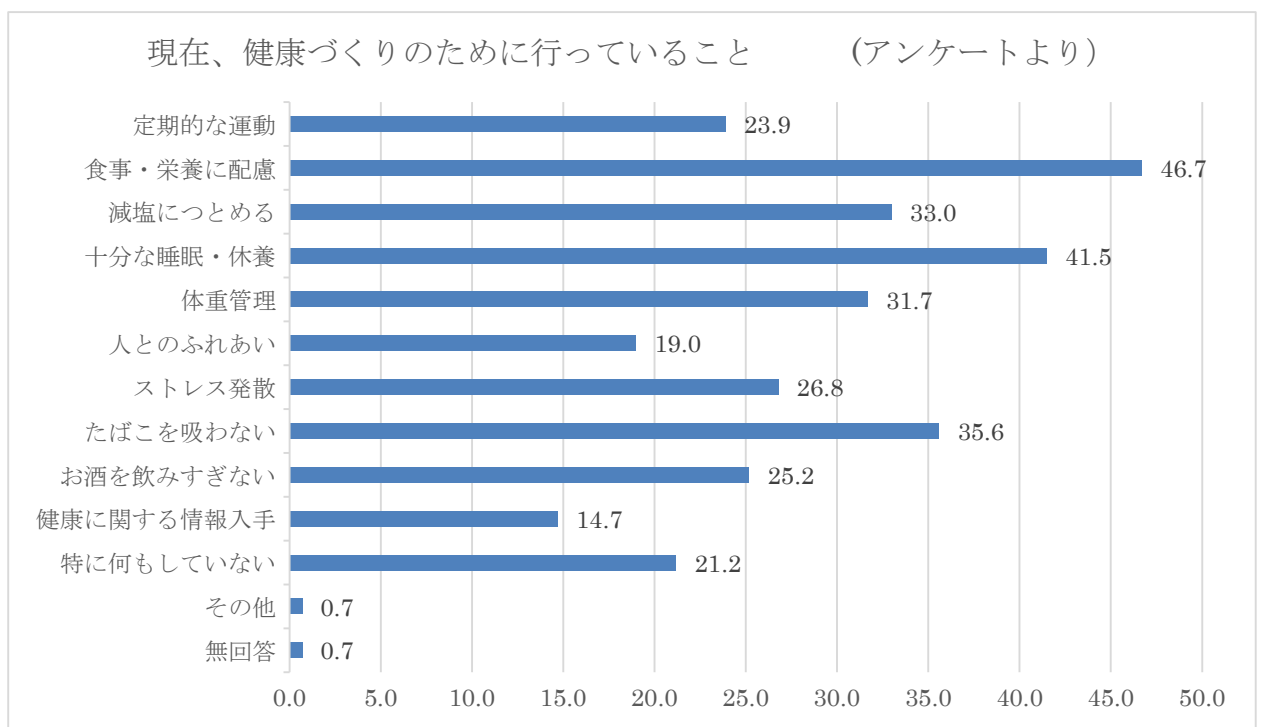
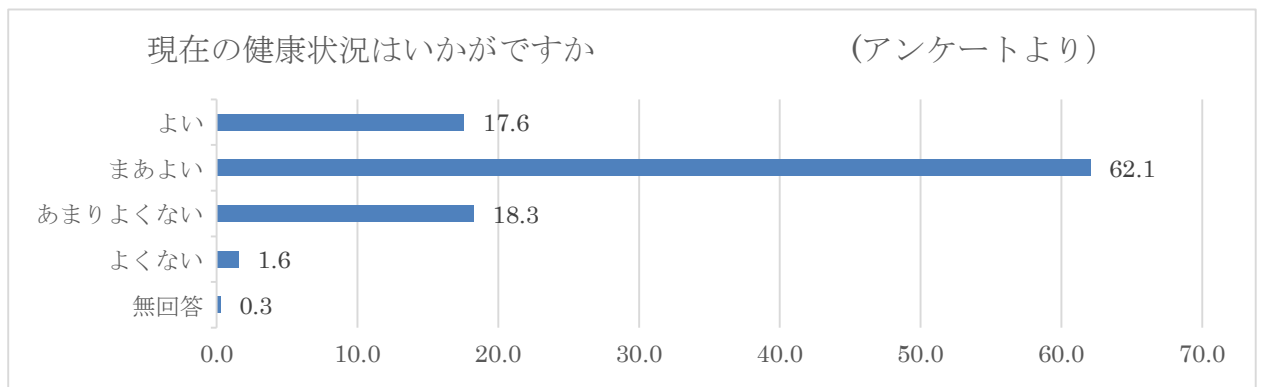
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防について

① 日常の健康づくり

- ◆ 日常の相談を通し、健康づくりに関する情報の普及啓発に取り組みます。

事業名	対象	所轄
健康相談	20歳以上の方	住民課保健係
健康教室	20歳以上の方	住民課保健係

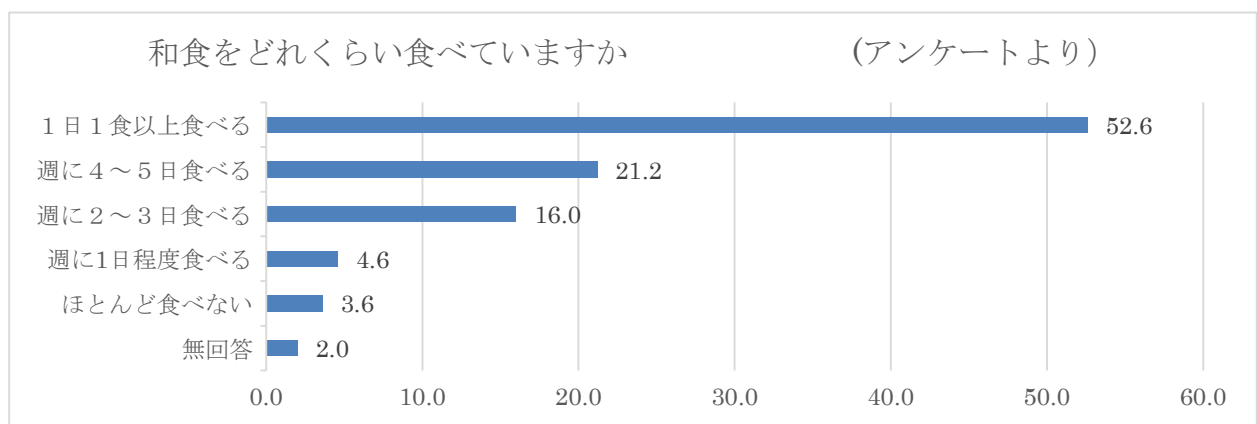
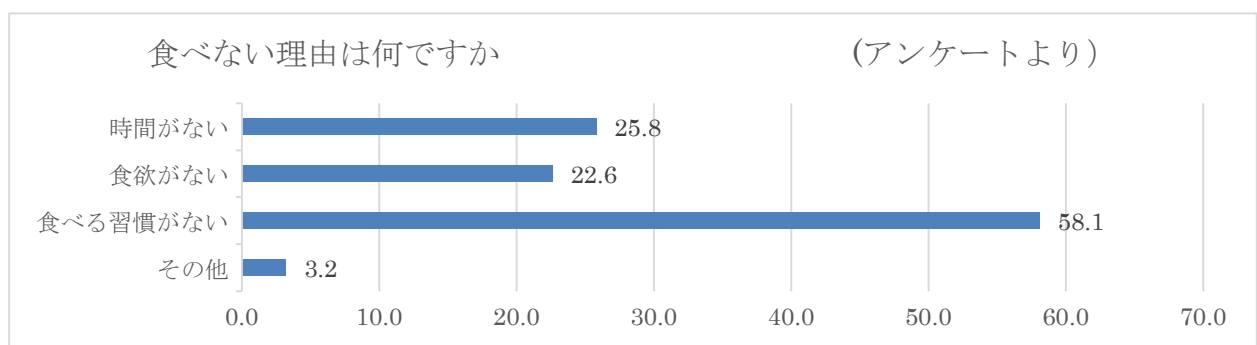
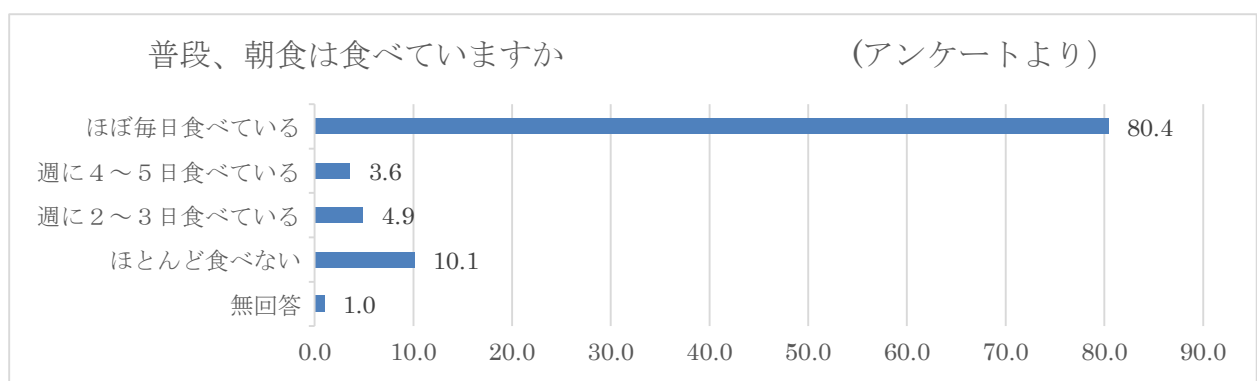


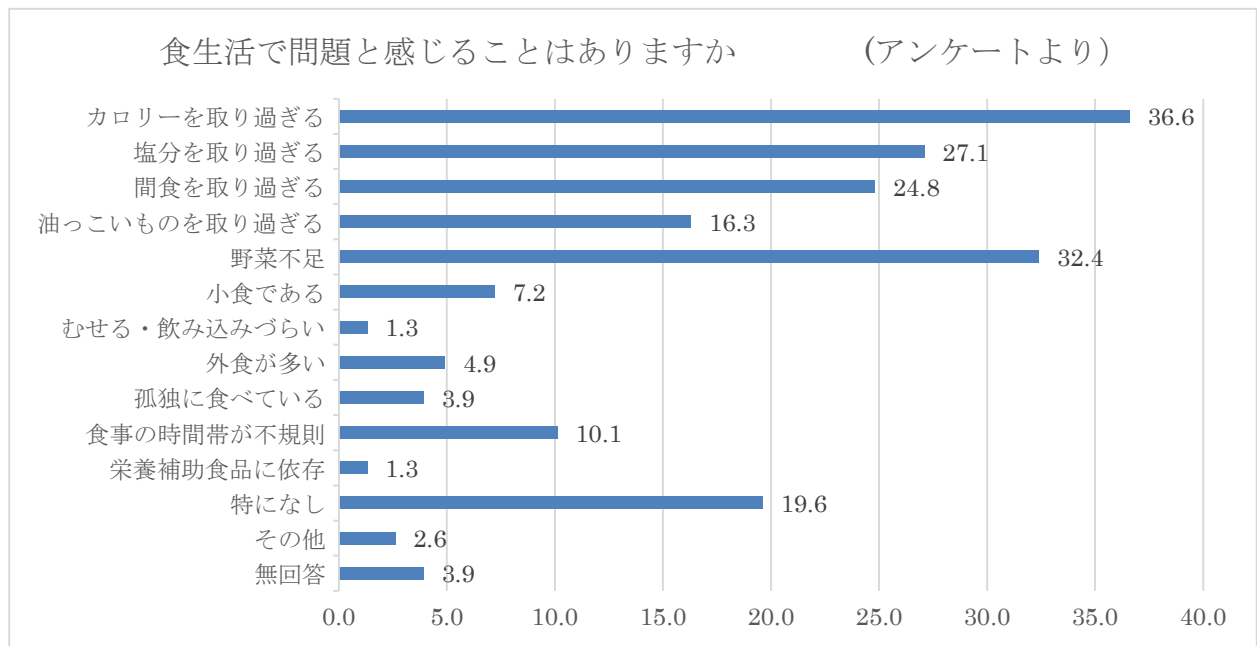
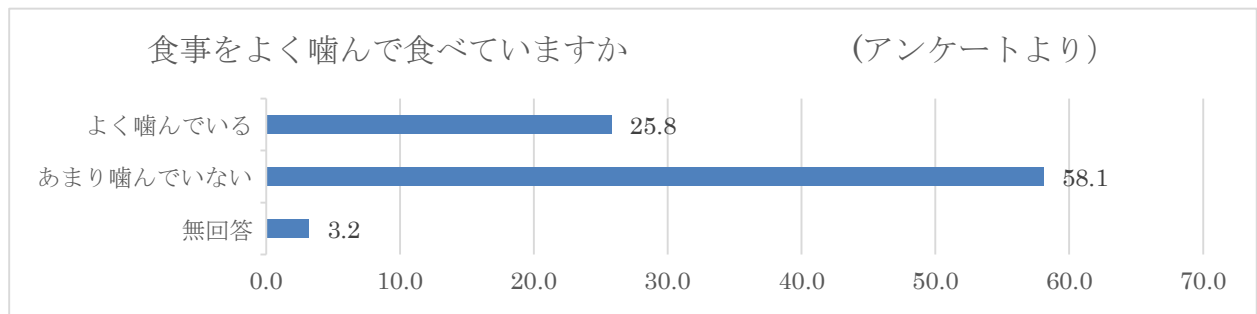


日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識しているもので、「ご自身の適正体重を知っていますか」が83.3%で、「現在の健康状態はいかがですか」でも「よい」「まあよい」を合わせて同程度であり、概ね8割の人は健康に注意しており、また「現在、健康づくりのために行っていること」では「食事・栄養に配慮」が46.7%で最も多く、「十分な睡眠・休養」が41.5%で、生活習慣を改善するための講座があったら、どのような内容のものに参加したいですか」では「運動教室」が最も多く、33.0%となっています。

② 栄養と食生活について

- ◆ 「食」を通じて健康の保持・増進を図り、生涯を通じ、健やかな生活を送ることができるように、望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実や食育に関する取組を推進します。

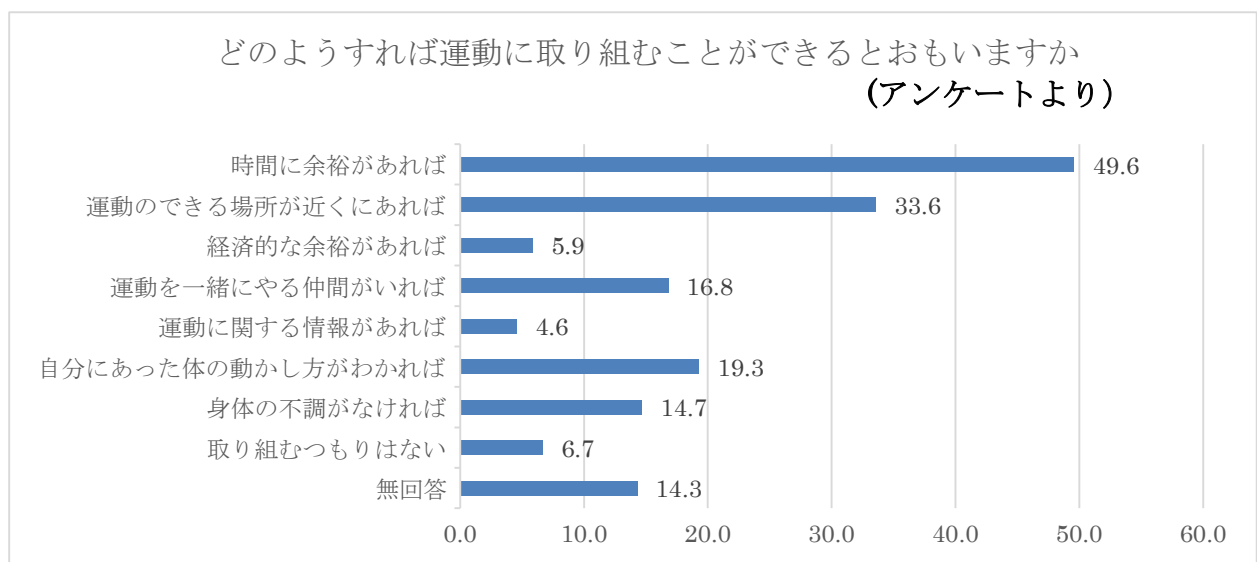
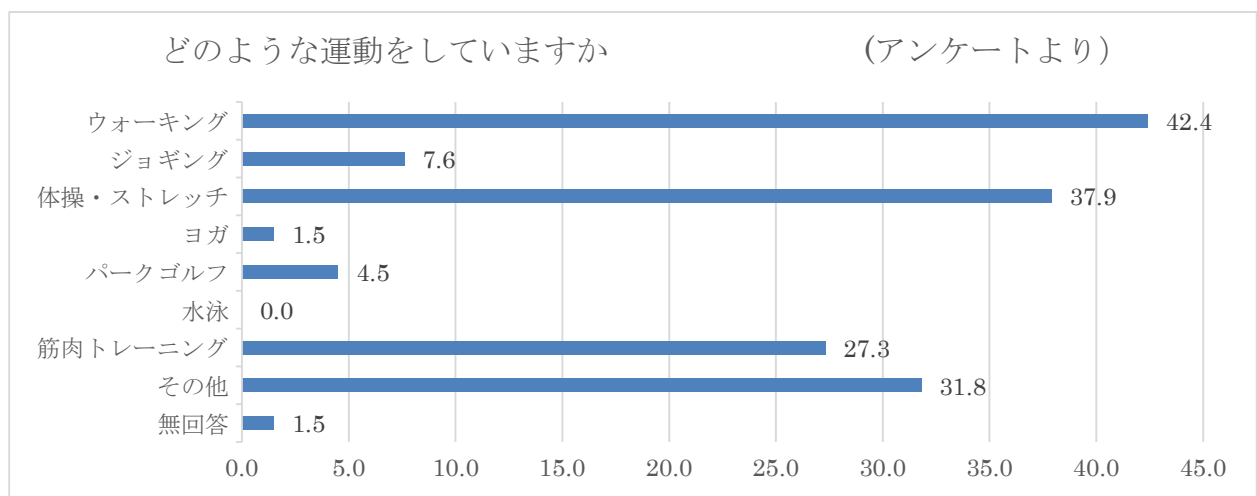
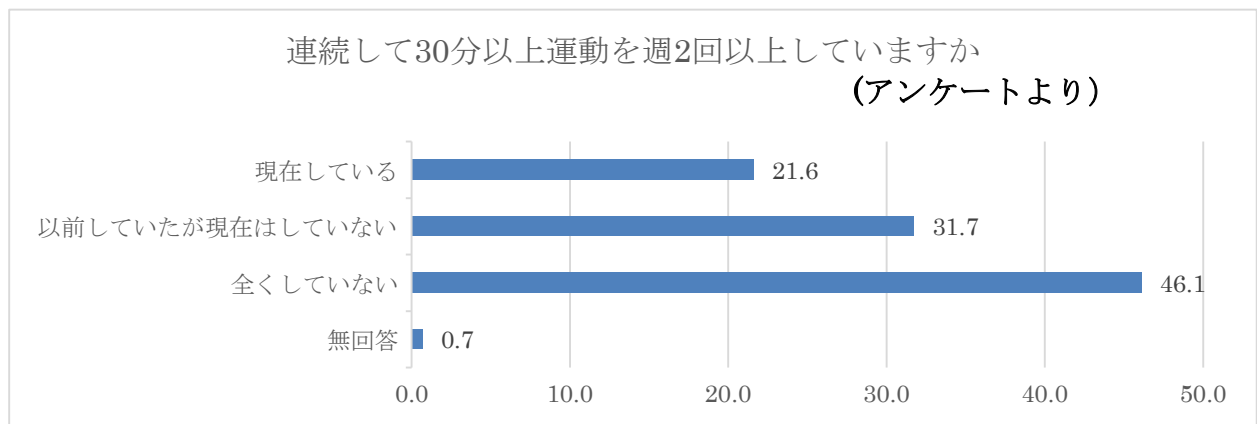




毎日の食生活では、「普段、朝食は食べていますか」では、「ほぼ毎日食べている」が80.4%と多く、「ほとんど食べない」も10.1%で、「食べない理由は何ですか」と聞いたところ、「食べる習慣がない」がもっとも多く、58.1%でした。また「和食をどれくらいたべますか」では、「1日1食以上食べる」が52.6%で、「食事をよく噛んで食べていますか」では、「あまり噛んでいない」が58.1%でもっとも多く、「食生活で問題と覚えることはありますか」では、「カロリーを取り過ぎる」が36.6%と「野菜不足」が32.45となっています。

③ 身体活動・運動について

- ◆ 身体活動・運動の意義を理解し、身近にできる運動や体操を日常生活に取り入れることで、健康づくりに理想的とされる身体活動量を確保できるように、望ましい身体活動に関する情報提供に努めます。

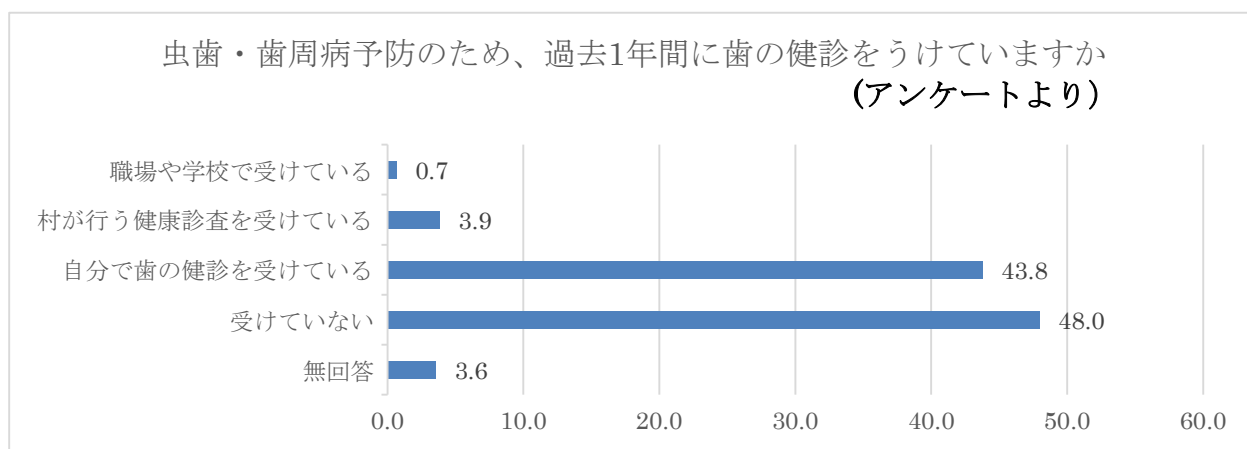


日常生活の中で、健康の維持・増進のため「連続して30分以上運動を週2回以上していますか」では、「全くしていない」が46.1%で多く、「現在している」が21.6%で、さらに「どのような運動をしていますか」では、「ウォーキング」が42.4%で「体操・ストレッチ」が37.9%となりました。また「どのようにすれば運動に取り組むことができるとおもいますか」では、「時間に余裕があれば」が49.6%でした。

④歯・口腔の健康について

歯・口腔の健康は摂食と発音（構音）を良好に保つために重要であり、生活の質の向上にも大きく関わりがあります。虫歯・歯周病予防など歯の喪失防止し、生涯にわたり健全な口腔機能の維持及び向上に努める必要があります。

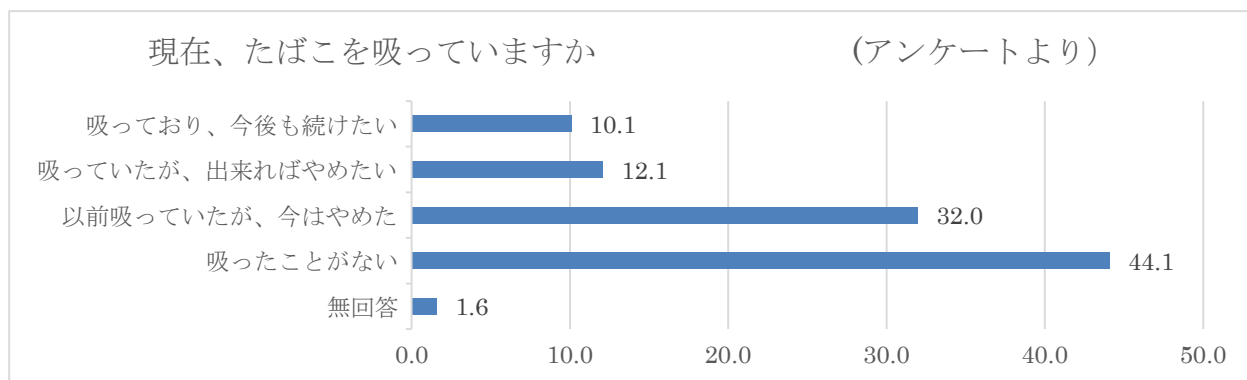
事業名	対象	所轄
フッ素塗布事業	1歳から小学生までの子どもに年2回（4月、10月）実施する。	住民課保健係
むし歯予防教室	保育所において年1回（2月）に幼児及び保護者に対して実施する。	住民課保健係
歯ッピー健診	成人・老人を対象として、歯科ドックを実施する。 ・咬合圧測定 ・口臭測定 ・唾液検査 etc	住民課保健係

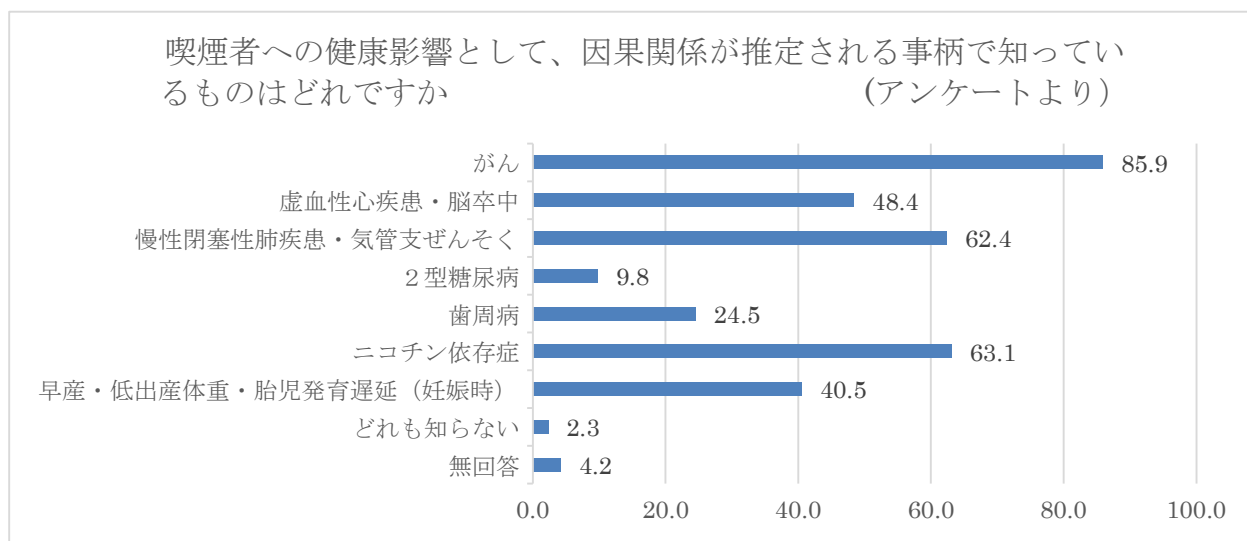


過去1年間で「虫歯・歯周病予防のため、過去1年間に歯の健診を受けていますか」では、43.8%で、「職場や学校で受けている」と「村が行う健康診査を受けている」を足すと、約半数が受けていることとなります。

⑤たばこの喫煙の健康への影響と受動喫煙について

たばこは、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患をいう。以下同じ。といったNCD（非感染性疾患をいう。以下同じ。）の予防可能な最大の危険因子であるほか、低出生体重児の増加の一つの要因ともあります。また、受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要であり、特に未成年者、妊娠中の喫煙と受動喫煙については対策が必要となります。

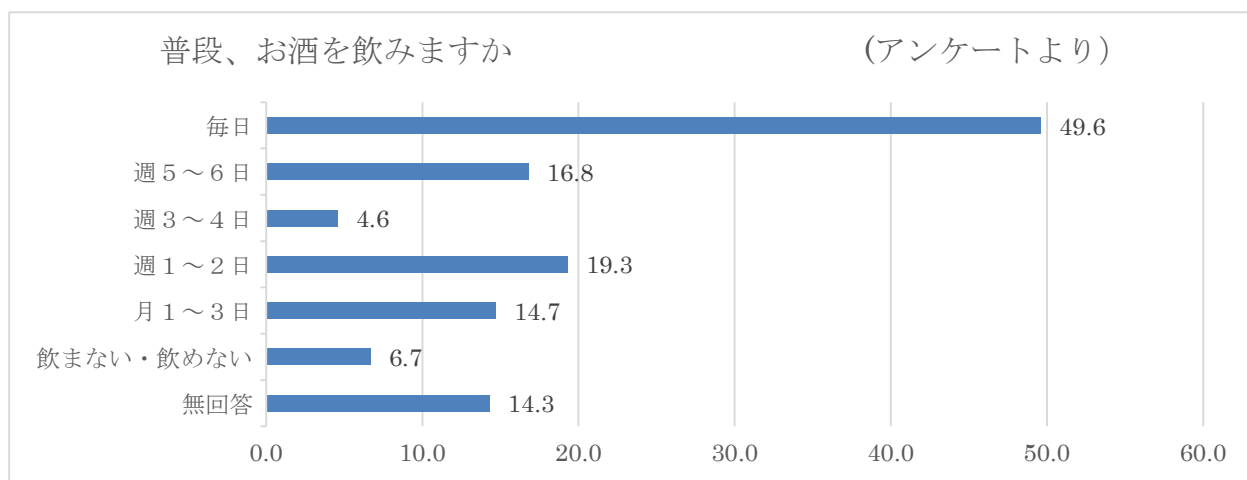




喫煙と健康の関係から「現在・たばこを吸っていますか」では、「吸っており、今後も続けたい」と「吸っているが、できればやめたい」をあわせて、22.2%となっており、「以前吸っていたが、今はやめた」が32.0%とおり、喫煙をやめた方も多いことがわかります。また「喫煙者への健康影響として、因果関係が推定される事柄で知っているものはどれですか」では、「がん」が85.9%「ニコチン依存症」63.1%「慢性閉塞性肺疾患・気管支ぜんそく」62.4%と、高くなっています。

⑥飲酒による健康障害リスクについて

お酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因となり得ます。また、未成年者の飲酒や飲酒運転事故等の社会的な問題の要因ともなっています。適正な飲酒に心がけるとともに、特に未成年者及び妊婦の飲酒の防止に努めなければなりません。



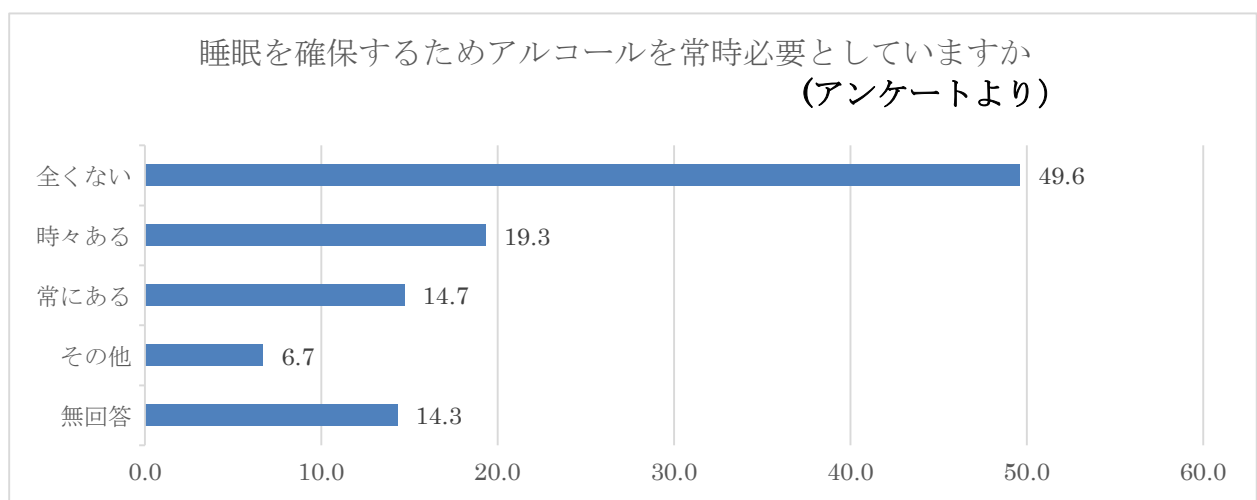
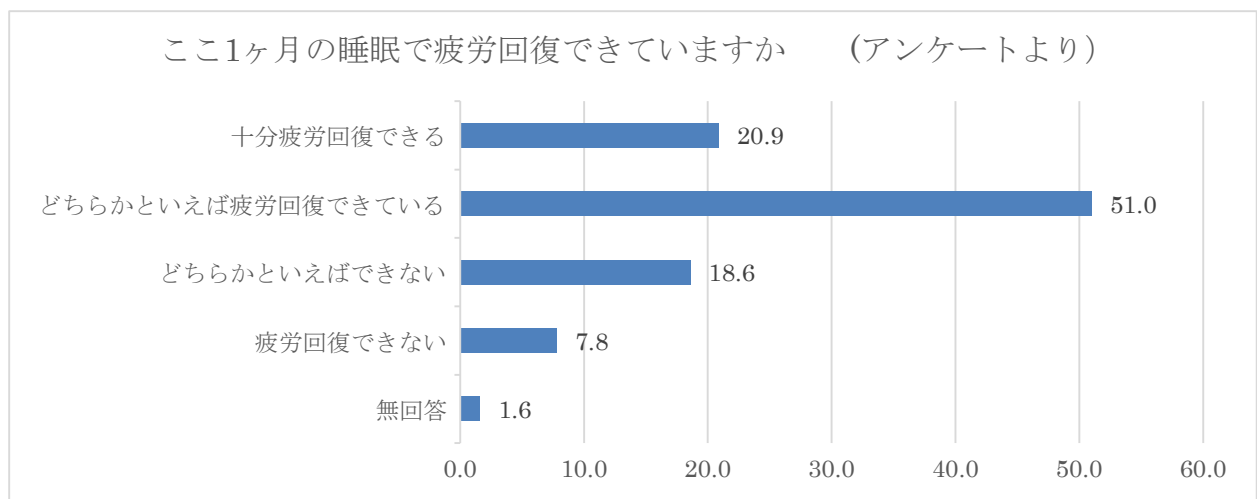
アルコールの健康への影響から「普段、お酒を飲みますか」では、「毎日」が49.6%と高くなっています。

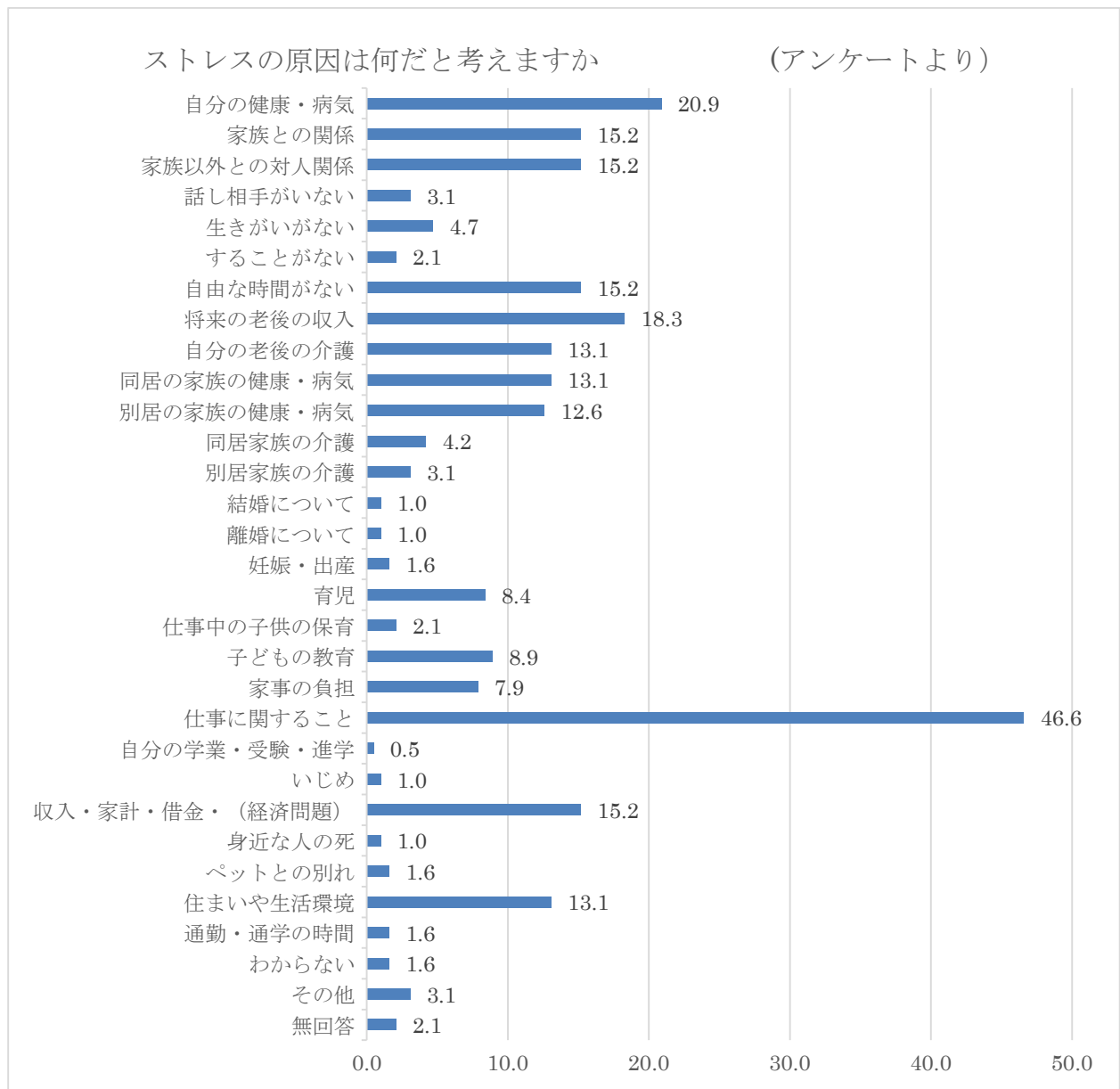
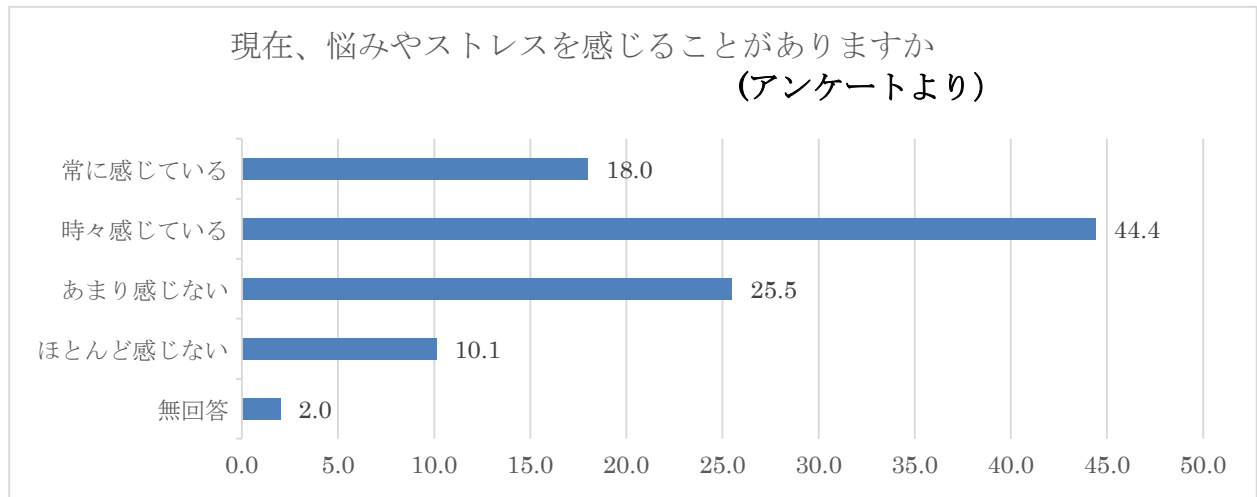
基本施策2 メンタルヘルスの維持

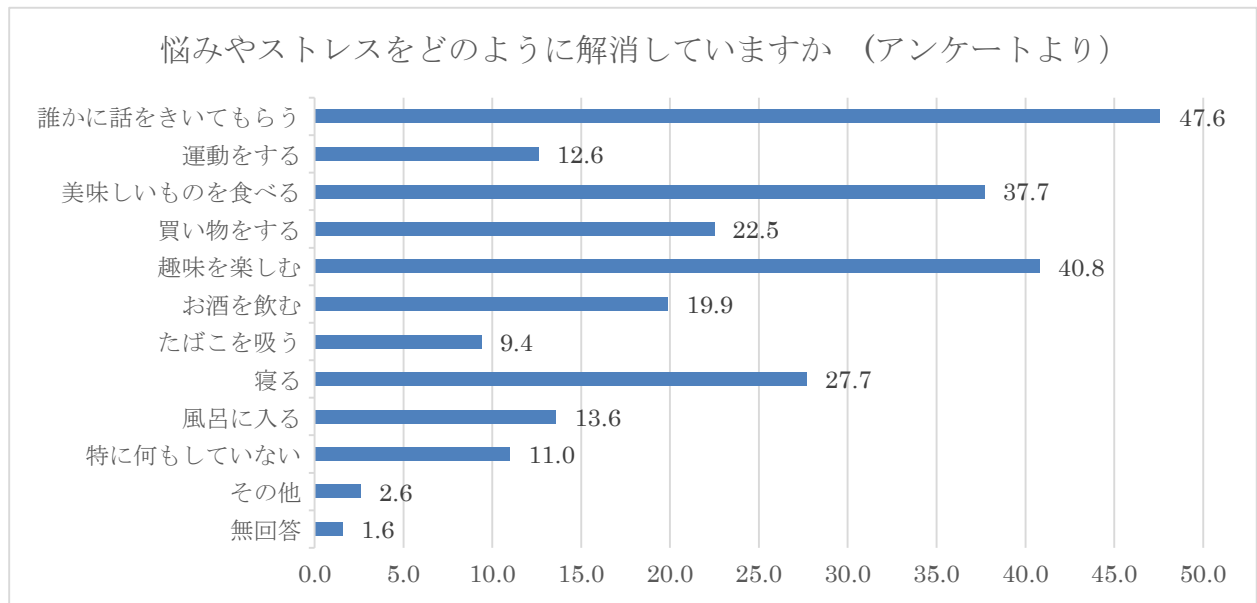
(1) 休養とこころの健康

心の健康づくりを推進するためには、自分自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。ストレスに気づくためには、ストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要があります。「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、日常生活の場でそれを積極的にできるようにすることが重要です。

日常生活においては、疲労回復やストレスの解消による「心身のゆとり」が不可欠であり、十分な睡眠・休養をとり、ストレスとうまく付き合う力を持つことが、こころの健康に欠かせません。心身の疲労回復するために、趣味やスポーツを楽しんだり、自然や温泉等に親しんだりすることが、身体とこころの健康増進を図りましょう。







こころの健康は、個人の性格などだけでなく、多く要因が影響するため、「ここ1ヶ月の睡眠で疲労回復できていますか」では、「十分疲労回復している」「どちらかといえば疲労回復できている」をあわせて、7割を超えています。また、「睡眠を確保するためにアルコールを常時必要としていますか」では、「時々ある」「常にある」を合わせると34%となりました。また「現在、悩みやストレスを感じることがありますか」では、「常に感じている」「時々感じている」を合わせると、62.4%となり、「ストレスの原因は何だと考えていますか」では、「仕事に関する事」46.6%と最も多く、「悩みやストレスをどのように解消していますか」では、「誰かに話をきいてもらう」が47.6%で「趣味を楽しむ」が40.8%と続いています。

基本施策3 ライフステージの充実

(1) 次世代のための健康づくり

生涯を通じて健やかで心豊かな生活をするためには、妊娠中や子供の頃からの健康としての「次世代の健康」が重要です。

妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、生涯を通じた健康づくりができます。

事業名	対象	所轄
妊婦健診	母子健康手帳の交付を受けた方	住民課保健係
乳幼児健診	生後間もない乳児から6歳までの子ども	住民課保健係

(2) 高齢期に向けた健康づくり

高齢者の増加が見込まれる中、できる限り長く自立した生活を送るために、加齢に伴う心身機能の低下防止が必要となります。日常生活の中で運動機能や認知機能の維持・回復、低栄養の防止等に向けて、高齢者の健康づくりに関する情報提供や環境の整備を図り、社会参加の促進に努めていきます。

事業名	対象	所轄
ふまねっと	高齢者	住民課保健係

基本施策4 食育の推進

(1) 健康づくりのための食育の取組み

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ（第1条）」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法（平成17年法律第63号）が制定され、現在、国においては第3次食育推進基本計画（平成28年度～令和2年度）が作成されています。

第2期まっかり村健康増進計画では、ライフステージを通じた食育の推進を推進し、子どもから高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現のために積極的に取り組んでいきます。

ライフステージを通じた食育の推進の取組み

健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ・栄養バランスの摂れた食事の実践する
- ・適正体重の維持、減塩等に気を付けた食生活を実践する
- ・健康な食事を入手しやすい食環境づくりの推進する
- ・ゆっくりよく噛んで食べるための歯科口腔保健を実践する

若い世代を中心とした食育の推進

- ・健康や栄養に配慮した食生活を実践する
- ・子どもや若い世代の朝食の欠食を減らす
- ・食に関する知識や取組みを次世代につなげる

多様な暮らしに対応した食育の推進

- ・疾病や障害、経済状態等の家庭環境の違い、多様性を認識したサービスの展開
- ・妊婦や乳幼児に対する栄養指導の充実する
- ・発育・発達段階に応じた食育活動や共食の推進を支援する。

食の循環や環境を意識した食育の推進

- ・もったいない精神で食べ物の無駄、食品ロスの削減をする

食文化の継承に向けた食育の推進

- ・郷土料理、伝統食材、食事作法等、食文化の関心と理解を深める
- ・多様な食文化が保護・継承されるように行事食の提供に努める

事業名	対象	所轄
離乳食教室	生後3～12か月の乳児を持つ保護者	住民課保健係
幼児食教室	1・2歳児とその保護者	住民課保健係
食育教室	まっかり保育所・学童保育在籍児	住民課保健係
健康づくり料理教室	成人	住民課保健係
男の料理塾	成人男性	住民課保健係

目標数値の設定

1. 生活習慣の改善

(1) 健康健診・がん検診

項目	現況		目標値 令和10(2028)年度	備考
	平成31(2019)年度			
3～5カ月児 健康診査受診率	94.1%		98%以上	【参考】 健やか親子21(第2次) 目標値 未受診率 2.0%
1歳6カ月児 健康診査受診率	83.3%		97%以上	【参考】 健やか親子21(第2次) 目標値 未受診率 3.0%
3歳児 健康診査受診率	93.8%		95%以上	【参考】 健やか親子21(第2次) 目標値 未受診率 5.0%
若年層 健康診査受診率	14.1%		20%以上	現況の受診率より参考に設定
特定健康診査 受診率	30.9%		60%以上	【参考】 後志広域連合 第3期特定健康診査等実施計画 目標値 受診率 60%
後期高齢者 健康診査受診率	11.2%		15%以上	【参考】 北海道後期高齢者医療広域連合 第2期保険事業実施計画 目標値 受診率 15%
特定保健指導実施率	38.1%		60%以上	【参考】 後志広域連合 第3期特定健康診査等実施計画 目標値 受診率 60%

※住民課保健係資料

項目	現況		目標値 令和10(2028)年	備考
	平成31(2019)年度 男性	女性		
収縮期血圧 140mmHg以上の割合 (40～74歳)	30.9%	15.9%	減らす	現況の数値を参考に設定
コレステロール LDLコレステロールが 160mg/dl以上の割合 (40～74歳)	14.5%	11.8%	減らす	【参考】すこやか北海道21 H30～H35(改訂版) 目標値 男性7.2% 女性9.5%
血糖 血糖コントロール不良者 (HbA1c8.4%以上) (40～74歳)	5.5%	5.9%	減らす	【参考】 すこやか北海道21 H30～H35(改訂版) 目標値 0.8%
肥満 BMIが25以上の人の割合 (40～74歳)	30.9%	31.4%	減らす	【参考】すこやか北海道21 H30～H35(改訂版) 目標値 男性28%以下 (30～60歳) 女性24%以下 (40～60歳)

項 目		現 況		目 標 値 令和 10(2028)年	備 考
		平成 31(2019)年度 男性	平成 31(2019)年度 女性		
低 栄 養	低栄養傾向(BMI20 以下人の割合 (65歳以上))	6.1%	12.5%	減らす	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 高齢者の割合の 増加の抑制
メタボ リックシ ンドロ ーム	メタボ該当者の割 合	22.2%	11.6%	減らす	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 メタボ該当者の減 少
	メタボ予備群の割 合	13.9%	4.3%	減らす	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 メタボ予備群の減 少

※住民課保健係資料／国保連法定報告

項 目		現 況	目 標 値	備 考
		平成 31(2019)年度	令和 10(2028)年度	
受 診 率	胃がん (40歳以上)	28.9%	50%以上	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 50%以上
	肺がん (40歳以上)	25.6%	50%以上	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 50%以上
	大腸がん (40歳以上)	27.4%	50%以上	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 50%以上
	乳がん (40歳以上)	28.6%	50%以上	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 50%以上
	子宮がん (40歳以上)	22.1%	50%以上	【参考】 すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 50%以上

※住民課保健係資料

(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防

項目	現況 平成 31(2019)年度	目標値 令和 10(2028)年度	備考
----	---------------------	----------------------	----

①栄養と食生活（食育）

食生活・栄養に配慮している(食育)	46.7%	60%	アンケート数値の10%増を設定する
朝食を毎日食べている(食育)	80.4%	増やす	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 90.5%

②身体活動と運動

連続して30分以上の運動を週2回以上している	20～64歳	男性	21.6%	40.7%	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 20～64 男性 40.7% 女性 39.7% 64～ 男性 59.2% 女性 52.2%
		女性	12.9%	39.7%	
	65歳以上	男性	43.3%	59.2%	
		女性	27.6%	52.2%	

③歯と口腔の健康（食育）

むし歯のない3歳児	100%	現状維持	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 90%以上
60歳代における咀嚼良好者(60～69歳)	71.0%	80%以上	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 80%以上
過去1年間に歯科健診を受診した	43.8%	増やす	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 40%以上

④たばこの喫煙

現在、たばこを吸っている(20歳以上)	22.2%	12%以下	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 12%以下
妊娠中の喫煙率	0%	現状維持	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 0%

⑤飲酒

生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している	男性	14.2%	17.7%	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 男性 17.7% 女性 8.2%
	女性	5.7%	8.2%	
妊娠中の飲酒率	0%	現状維持	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 0%	

2. メンタルヘルス

項 目	現 況 平成 31(2019)年度	目 標 値 令和 10(2028)年度	備 考
睡眠による休養を十分にとれない(20歳以上)	26.4%	15%以下	【参考】すこやか北海道 21 H30～H35(改訂版) 目標値 15%以下
常に又は時々ストレスを感じている	62.4%	50%以下	アンケート調査の 10%減を目安に設定

3. 食育の推進

項 目	現 況 平成 31(2019)年度	目 標 値 令和 10(2028)年度	備 考
食育の日(毎月19日)を知ってますか	26.5%	40%	アンケート調査の 10%増を目安に設定
よく噛んで食べていますか	41.8%	50%	アンケート調査の 10%増を目安に設定
朝・夕食は家族と一緒に食べますか	60.9%	70%	アンケート調査の 10%増を目安に設定