

## 第5章 分野別の健康づくりの推進

### I 健康的な生活習慣による疾病予防(一次予防)

#### 1 身体活動・運動

##### 1) 現状と課題

意識的に運動を心がけている人や運動習慣のある人の割合は増加しており、運動への関心・意識が高まっていますが、ライフステージ別に見ると青年期・壮年期の各事業への参加者や体育館利用者が少なく、日常生活における歩数、運動習慣のある者の割合は他の年代と比較して少ない傾向にあります。

運動不足から発生する生活習慣病を予防し、高齢になっても自分で歩き外出できるよう、青年期・壮年期に向けた運動の取り組みが課題であると考えられます。

##### 2) 重点的取り組み

日常生活の中で体を動かす習慣を身につけ、  
楽しみながら運動を継続できる環境・機会づくり

##### ○ 日常生活の中で体を動かす工夫や運動の効果・必要性の普及・啓発

運動のきっかけとなるよう、体力測定の実施や歩数計の貸し出し、日常生活の中で体を動かす工夫の紹介や、運動の効果や必要性を普及・啓発していきます。

##### ○ 楽しみながら運動を継続できる環境・機会をつくる

高齢になっても自分らしく過ごすために、若い頃から体力づくり・運動習慣を身につけておくことは、大切です。自分に合った好きな運動を楽しみながら継続できる環境・機会づくりを関係機関と連携して取り組みます。

### 3) 取り組みの方向

#### ① 町民の取り組み

ライフステージ	取り組み
妊産婦期(胎児期)	・ 体調を確認しながら、散歩など適度に体を動かします。
乳幼児期	・ 体を使って遊びをします。 ・ 体を使う遊びを通して、コミュニケーション・スキンシップをとります。
学童期・思春期	・ 学校以外でも体を動かして、体力をつけます。
青年期～壮年期	・ 自分の体力を知るために、年に1度は体力測定に参加します。 ・ いつもより、あと10分(約1,000歩)歩く時間を作ります。 ・ 家から10分くらいの距離の外出は歩きます。 ・ 歩数計をつけて歩いてみます。 ・ できるだけエレベーターではなく階段を使います。 ・ 自分に合う好きな運動を継続します。
高齢期	・ 積極的に外出し、地域との交流を楽しみます。 ・ 膝関節、腰痛を予防する運動や軽度の痛みを和らげる運動を知り、取り組みます(ロコモティブシンドロームを予防します)。

#### ② 行政の取り組み

- ・ 運動や体力づくりの大切さについて、再確認できるよう、日常生活の中で体を動かす工夫の紹介や、運動の効果や必要性を周知・啓発します。
- ・ 自分の体力を知ることで運動のきっかけとなるよう、体力測定を行う機会を設けます。
- ・ 運動のきっかけづくりとなるよう、定期的に歩数計の貸し出しや歩数調査を実施します。
- ・ 当別総合型地域スポーツクラブ(ふれ・スポ・とうべつ)等の関係機関と連携しながら、運動を支える環境づくりに取り組みます。

#### ③ 団体等の取り組み

- ・ 青年期から壮年期の人や親子で参加できる運動事業の企画、サークルの紹介を行います。
- ・ 運動や体力づくりの大切さについて、再確認できるよう、日常生活の中で体を動かす工夫の紹介や、運動の効果や必要性の周知・啓発に協力します。
- ・ 自分の体力を知ることで運動のきっかけとなるよう、体力測定を行う機会を設け、実施に

協力します。

- ・ 当別総合型地域スポーツクラブ(ふれ・スポ・とうべつ)が中心となり、運動を支える環境づくりに努めます。

#### 4) 指標・目標値

指 標		現状値	目標数値 (平成 34 年)
運動習慣者 (1週間で1時間以上)	男性	67.6 %	70.0% 以上
	女性	57.7 %	60.0% 以上
	40代男性・女性	46.3 %	50.0% 以上
日常生活における歩数	男性	9,144 歩	9,200 歩 以上
	女性	6,410 歩	8,500 歩 以上
	男性(65歳以上)	9,653 歩	9,700 歩 以上
	女性(65歳以上)	5,016 歩	6,000 歩 以上
体力測定の実施回数・参加人数	成人	24 回・285 人	50 回・600 人
積極的に外出している人	男性(60歳以上)	50.0 %	65.0% 以上
	女性(60歳以上)	35.4 %	50.0% 以上
腰痛・膝関節痛を訴える人の割合	男性(60歳以上)	62.8 %	62.0% 以下
	女性(60歳以上)	67.4 %	67.0% 以下

## 2 栄養・食生活

### 1) 現状と課題

朝食欠食の状況については、小学生では2.3%となり悪化傾向にありました。子どもの食習慣は家庭の食生活習慣の影響が大きくなっています。

また、今後も学校の栄養教諭による食育事業との連携や、食育推進会議を通し、関係者と課題を共有しながら、効果的な食育の方法について検討していく必要があります。

適切な食事量を知っている人の割合は、成人男性女性ともに増加していましたが、肥満者の割合は男性女性ともに依然増加しており、知識があっても行動に移すことが難しい現状があります。

中でも、40歳代及び50歳代男性の40%以上が肥満者(当別町国民健康保険加入者うち特定健診受診者の健診結果より)であり、その現状を受けて壮年期男性への肥満対策が必要とされます。

生活習慣病予防のために必要な野菜摂取量である1日350g以上の目安となる1日5皿以上の野菜料理を摂取している人は、全体の4.1%と非常に少数の方しか習慣として身につけていない現状でした。

現在当別町の健康課題となっている肥満及び糖尿病予防のためにも、野菜の摂取量を増やすための知識の普及は必要です。地元の野菜が手軽に手に入る土地柄を生かし、町民の実態やニーズに合わせた方法で今後も摂取量増加に向けて対策を検討し、推進していく必要があります。

## 2) 重点的取り組み

### 健康を維持することのできる食生活のコツを身につける

#### ○ 1日3食食べる習慣をつける

欠食することで、栄養バランスが崩れ、生活習慣病や様々な疾病を引き起こす原因となります。1日3食食べることの大切さをしっかり伝え、栄養バランスのとれた食事の普及を図ります。

#### ○ 自分の適正体重を知り、適正体重に近づける

現在当別町では肥満者の割合が増加しており、肥満はさまざまな生活習慣病発症に影響します。中でも、40歳代及び50歳代男性に多く見られた肥満者対策に重点を置き、当別町ホームページ等を通し、生活に密着した活用しやすい内容の生活習慣病予防に重視した情報を発信し、普及に努めます。

#### ○ あと1品、野菜料理を食べる

野菜摂取の不足は、栄養バランスが崩れるだけではなく、エネルギー量過剰摂取にもつながり、強いては体重増加及び肥満症へつながる原因となります。現在少ない野菜摂取量を少しでも増加できるよう、誰でも手軽に簡単に作れる野菜レシピの普及等を関係機関と連携しながら普及していきます。

### 3) 取り組みの方向

#### ① 町民の取り組み

ライフステージ	取り組み
妊産期(胎児期)	・ 妊娠を機に食生活を振り返り、バランスを意識して1日3回食事を食べる習慣を身につけます。
乳幼児期	・ 1日3回食事を食べる習慣を身につけます。 ・ 食べる楽しさを親子で体験します。
学童期・思春期	・ 食事の大切さを理解し、1日3食食べる習慣を身につけます。 ・ 好き嫌いせずに何でも食べます。
青年期～高齢期	・ 適正体重を知り、維持に努めます。 ・ 健康維持に必要な情報を収集し、健康維持に努めます。 ・ 野菜類を1日5皿、意識して食べるように努めます。

#### ② 行政の取り組み

- ・ 食生活を振り返る機会となる妊娠期より、3食食べることの必要性や大切さについて伝えます。
- ・ 健康的な食習慣を身につける食べ方がわかるよう、親子で食育を学ぶ機会を設けます。
- ・ 40歳代及び50歳代男性を中心に、事業に参加できない方に対して、適正体重及び適切な食事量について必要な情報をホームページ等で発信し、肥満対策を行います。
- ・ 不足しがちな食品である野菜類を上手に摂取できる工夫や方法を伝え、野菜摂取量の増加につなげます。
- ・ 食生活改善推進員などの人材育成・教育を行い、食生活の改善を推進します。
- ・ 食育推進会議を継続し、関係者と課題を共有しながら効果的な食育を推進していきます。

#### ③ 団体等の取り組み

- ・ 企業等と連携し、壮年期男性の肥満予防対策に取り組みます。
- ・ 当別町食生活改善協議会が中心となり、当別産のおいしい野菜をPRしながら、摂取量増加につなげます。
- ・ 栄養成分表示の店の登録を継続して推進し、食環境を整えます。

#### 4) 指標・目標値

指 標		現状値	目標数値 (平成 34 年)
1日3食食べる人の割合	小学生	97.8%	97.8% 以上
	中学生	96.5%	96.5% 以上
	男性	92.6%	92.6% 以上
	女性	92.5%	92.5% 以上
適正体重を維持している人の割合	男性の肥満の割合	37.0%	30.0% 以下 (40～60 歳)
	女性の肥満の割合	29.5%	27.0% 以下 (40～60 歳)
	男性の肥満の割合 (65歳以上)	32.2%	14.0%
	女性の肥満の割合 (65歳以上)	32.5%	14.5%
野菜の入った料理を1日5皿以上食べている人の割合	成人	4.1%	10.0% 以上
主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事が1日2回以上とれている人の割合	成人	81.2%	82.0% 以上
共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	朝食 小学生	3.7%	3.7% 以下
	朝食 中学生	13.7%	13.7% 以下
	夕食 小学生	0.3%	0.3% 以下
	夕食 中学生	2.1%	2.1% 以下

### 3 こころの健康

#### 1) 現状と課題

現在は、ストレス社会といわれ、失業・多重債務・長時間労働などの経済的社会的要因が関係する自殺者の増加が社会問題化する中、家族や友人、仲間との時間を大切にし、ストレスと上手に付き合いながら、こころの健康を維持することが重要です。

当別町では、ストレスを感じて生活している人の割合は67.4%と増加しています。また、睡眠による十分な休養が「不足している」人や睡眠をとるために薬やアルコールを使うことのある人の割合も増加しています。ストレスによるひどい気分の落ち込みや睡眠障害は、うつ病などの精神疾患の引き金となるため、ストレスと上手に付き合い発散させ、ため込まないこと大切や心身の変化を早期に気づき、重症化を予防していくことを啓発していく必要があります。

町内の各種相談先の相談件数は、年々増加しており、相談先は徐々に普及していると思われます。今後も、自分自身や家族、職場の仲間や地域の人が悩んだときに早期に相談することの大切さや相談先の周知を継続して実施していく必要があります。

#### 2) 重点的取り組み

##### 自分自身や家族、友人の心身の変化に気づき、相談できる環境づくり

##### ○ 趣味や生きがい、交流の場の提供や情報の発信

こころの健康を保つには、趣味や生きがいを持ち、人との交流をはかるなどして、ストレスと上手に付き合い、解消することが大切です。そのような機会の提供や情報の発信を行います。

##### ○ こころの健康やうつ病に関する正しい知識の普及

こころの病気もその変化に気づき、早期に相談や治療につながる大切です。自分や身近な方の変化に気づき、適切に対応することができるように、正しい知識の普及を推進します。

##### ○ こころの相談先の普及

悩みを抱えても、相談することに抵抗がある方が多く、早期に相談をすることの大切さや町内外の相談先の普及を推進するとともに、こころの相談対応の充実を図ります。



### 3) 取り組みの方向

#### ① 町民の取り組み

ライフステージ	取り組み
妊産期(胎児期)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 妊娠による心身の変化を知り、一人で悩まず相談します。</li></ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 子どもとの対話を大切にし、こころの成長を促します。</li><li>・ 子育ての悩みを一人で悩まず相談します。</li><li>・ 友人や子育て仲間との交流を大切にし、ストレスを解消します。</li></ul>
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家族との会話を大切にします。</li><li>・ 悩みを相談できる先輩や大人、同年代の仲間を大切にし、信頼できる人間関係をつくります。</li></ul>
青年期～高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 自分自身の心身の変化に気づけるようにします。</li><li>・ 一人で抱え込まず、早期に相談や治療をうけます。</li><li>・ 家族や友人の心身の変化に気づき、耳を傾けます。</li><li>・ うつ病やこころの病気について理解を深めます。</li><li>・ 家族や仲間とコミュニケーションをとり交流を大切にします。</li><li>・ 趣味や交流の場に積極的に参加します。</li><li>・ ストレスを上手に乗り越えるワザを身につけます。</li></ul>

#### ② 行政の取り組み

- ・ 妊娠期のアンケートや産後うつのスクリーニングを実施し、心身の変化を早期発見し、相談や訪問を実施します。
- ・ 乳幼児期の子どものかころの発達を促す関わりを、健診や教室を通して広め、心身の発達を促します。
- ・ 関係機関と連携しながらうつや自殺に関する正しい知識の普及に努めます。
- ・ 悩みを抱えたとき、早期に相談・治療に結びつくよう、町内・外の相談場所の周知に努めます。
- ・ こころの健康相談の充実を図ります。
- ・ 趣味や生きがいづくり、コミュニケーションの場の提供、情報の発信を行います。

#### ③ 団体等の取り組み

- ・ 地域や職場内での、こころの健康に関する知識の普及に努めます。
- ・ 早めに周囲が本人の変化に気づき、声をかけあう環境づくりに努めます。
- ・ 町内会や高齢者クラブ、ボランティア活動の推進を図ります。

#### 4) 指標・目標値

指 標	現状値	目標数値 (平成34年)
ストレスを感じた人	67.4%	49.0%以下
睡眠による休養を十分にとれていない人	24.1%	16.4%以下
睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人	20.4%	15.0%以下
自殺者数(人口10万人対)	47.6人	25.3人以下
保健所・市町村の精神保健福祉相談利用実人員	304件	304件以上
保健所・市町村の精神保健福祉普及啓発事業参加延人員	312人	420人以上
ボランティア登録人数	1,069人	1,600人以上

## 4 歯・口の健康

### 1) 現状と課題

歯と口の健康は、いつまでも自分の歯でおいしく物を食べたり、笑顔で会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を維持するためには欠かせないものです。また、近年の疫学研究では、歯周病と糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病との密接な関連性があることがわかり、成人期の健康づくりにおいて、「歯周病予防」の推進は重要となっています。

歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防するためには、子どものころから、正しい歯みがき習慣やフッ化物の活用方法を知り、継続的に取り組んでいくことが大切です。

当別町におけるむし歯のある子どもの状況は、甘味食品の摂り方に課題があったり、歯みがきの際に子どもが嫌がると歯みがきをしない等の家庭にむし歯が多くみられ、状況は悪化しています。今後もフッ化物等の活用による予防の推進していくとともに、むし歯予防のポイントをしばり、家庭内で実践できるようにわかりやすく伝えていく必要があります。

また、歯周病のある壮年期の割合は増加し、60歳で24本以上歯のある人の割合も減少しています。歯・口の健康管理に対する意識を高めることで、歯みがき習慣の確立や定期的に歯科健診を受けるなどの歯周病の予防のための行動化につながるようにしていく必要があります。

### 2) 重点的取り組み

#### 正しい歯みがき習慣と定期的な歯科健診で

#### 歯と口の健康づくりから生き生きとした生活を！

#### ○ 正しい歯みがき習慣の実践

むし歯や歯周病を予防するためには、正しい歯みがき習慣を身につけ、実践していくことが大切です。歯・口の健康に対するセルフケアの意識を高め、食後の歯みがき習慣の実践を普及します。

#### ○ 定期的な歯科健診の受診

歯の喪失原因となるむし歯や歯周病を予防するためには、乳幼児期から歯・口の健康に対するセルフケアの意識を高めるとともに、定期的な歯科健診により、歯垢除去など専門的なケアやむし歯や歯周病の早期発見・治療が必要です。定期的な歯科健診の受診の普及・啓発を行います。

### 3) 取り組みの方向

#### ① 町民の取り組み

ライフステージ	取り組み
妊産期(胎児期)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 胎児の歯の作られる時期を知り、バランスの良い食生活をします。</li><li>・ 妊娠を機に歯・口の健康を振り返る機会とします。</li><li>・ 妊娠中に歯科健診を受診します。</li></ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 正しい歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・ むし歯菌の家族感染予防方法を知り、実践します。</li><li>・ おやつ回数を決め、むし歯になりやすい食べ物や飲み物は控えめにします。</li><li>・ 歯が生えたら定期的に歯科健診を受診し、フッ化物塗布を行います。</li><li>・ 保育所・幼稚園でのフッ化物洗口を利用します。</li></ul>
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 正しい歯みがき習慣を身につけます。</li><li>・ 学校へ歯ブラシを持参し、進んで歯みがきをします。</li><li>・ むし歯になりやすい食べ物や飲み物を知り、控えめにします。</li><li>・ 学校でのフッ化物洗口を利用します。</li><li>・ 年に1回以上定期的に歯科健診を受診します。</li><li>・ むし歯ができれば早めに治療します。</li></ul>
青年期～高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 正しい歯みがき習慣を身につけ、歯間ブラシなどの歯間部清掃器具による口腔ケアを行います。</li><li>・ 外出先へも歯ブラシを持参し、食後の歯みがきをします。</li><li>・ 年に1回定期的に歯科健診を受診します。</li><li>・ 60歳で24本以上、80歳で20本以上の歯があることを目指します。</li><li>・ 歯を喪失した場合には、自分に合った入れ歯を使い、手入れをします。</li></ul>

#### ② 行政の取り組み

- ・ 妊産期における口腔内の健康に関する知識を普及・啓発します。
- ・ おやつについて、むし歯になりやすい食べ物や飲み物の知識を普及・啓発します。
- ・ フッ化物等の活用方法(フッ素入り歯磨き剤の利用やフッ素塗布、フッ素洗口など)の

普及啓発を行います。

- ・ 歯科健診やフッ素塗布、フッ化物洗口を継続しやすい体制づくりを行います。
- ・ 外出先でも歯みがきしやすいように関係機関と協力して普及していきます。
- ・ 歯周病についての正しい知識の普及啓発を図り定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。
- ・ 60歳で24本以上、80歳で20本以上の歯があることの達成に向け、歯科健診を受けやすい体制づくりを検討します。

### ③ 団体等の取り組み

- ・ 正しい歯みがき習慣を身につけるための知識の普及・啓発に協力します。
- ・ 外出先でも歯みがきしやすいように行政と協力して普及していきます。

## 4) 指標・目標値

指標		現状値	目標数値 (平成 34 年)
むし歯のない3歳児		60.0%	80.0%以上
3歳までにフッ素塗布を受けたことがある幼児		80.6%	85.0%以上
フッ化物洗口を実施する学年		小学校 3 年生 まで	中学生まで 拡大
12歳児のむし歯の本数		3.0 本	1.0 本以下
進行した歯周病のある人	40歳代	46.6%	35.0%以下
	50歳代	52.2%	45.0%以下
1日2回以上歯をみがく人		73.6%	80.0%以上
60歳で24本以上歯のある人		29.1%	50.0%以上
80歳で20本以上歯のある人		14.5%	20.0%以上
過去1年間に歯科健診を受診した人		60.7%	65.0%以上

## Ⅱ 疾病の早期発見・早期治療(二次予防)

### 1 生活習慣病(糖尿病・循環器疾患・がん)

#### 1) 現状と課題

急速な高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し、糖尿病・循環器疾患・がん等の生活習慣病が増加していることが全国的な問題となっています。生活習慣病の危険因子は相互に関連しており、生活習慣の改善が発症予防や重症化予防につながります。

##### ①糖尿病

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症等の合併症を併発することにより、生活の質(QOL:Quality of Life)に大きな影響を及ぼします。また、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍増加させます。当別町の血糖値の有所見率は、全道よりも約1.5倍多い状況です。糖尿病有病者の増加を抑制できれば、人工透析の原因となる糖尿病性腎症などの合併症を予防することにもつながるため、若年からの糖尿病予防や発症後の良好な血糖コントロールが重要です。

##### ②循環器疾患

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、悪性新生物(がん)と並んで主要死因の大きな一角を占めるとともに、40歳から64歳までの介護保険第2号認定者の5割以上が脳血管疾患となっています。循環器疾患の予防は、危険因子である高血圧、脂質異常、喫煙、糖尿病の4つを管理することです。循環器疾患の背景には、慢性腎臓病を持っている人も多く、腎機能低下を示すクレアチニン有所見者は、全道と比較し約3倍多く、尿酸値も全道と比較し約2倍多い状況です。循環器疾患の危険因子の管理とともに、腎臓をいためる因子の高尿酸血症、肥満及びメタボリックシンドロームに対する支援が重要です。

##### ③悪性新生物(がん)

一生涯のうち2人に1人は何らかの悪性新生物(がん)に罹患すると言われています。悪性新生物(がん)のリスクを高める危険因子は、糖尿病や循環器疾患と同様であるため、生活習慣の改善が、悪性新生物(がん)の発症予防に繋がってくると言われています。進行がんの罹患率を減少させ、死亡を防ぐためには、早期発見が重要であるため、更なる受診率向上への取り組みが必要です。

## 2) 重点的取り組み

### 健診結果から生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣を身につける

#### ○ 定期的な健康診査及びがん検診の受診率向上

健康診査は、健診結果から身体状況を知り、生活習慣を振り返るきっかけになるため、健康づくりの指標になり、がん検診は、進行がんの罹患率を減少させ、早期にがんを発見し、がんによる死亡を予防できます。定期的な健康診査及びがん検診の受診は、生活習慣病の発症予防・重症化予防に重要であり、継続的な受診につながるよう、普及・啓発していきます。

#### ○ 健康診査結果を生かした生活習慣病の発症予防

ひとりひとりが、健診結果から生活習慣を振り返ることで、生活習慣の発症予防・重症化予防につながります。健診結果の意味・健診データと生活習慣の関連を理解できるよう保健指導の充実をはかり、健診結果を活用した健康づくりをおこないます。

また、当別町の死亡原因の第1位である悪性新生物の発症予防の1つとして、禁煙の呼びかけを保健指導の中で合わせて行います。

### 3) 取り組みの方向

#### ① 町民の取り組み

ライフステージ	取り組み
妊産婦期（胎児期）	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 妊婦健康診査を受け、生活習慣を振り返り、健康管理を行います。</li><li>・ 家族での禁煙や分煙に努めます。</li></ul>
乳幼児期・学童期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 乳幼児健診を受診します。</li><li>・ 早寝、早起き、朝ごはんを実践します。</li><li>・ 甘い飲み物や食べ物を控えます。</li></ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 子宮頸がんワクチンを接種し、子宮頸がんを予防します。</li><li>・ 1日3食食べる習慣を身につけ、間食を控えます。</li></ul>
青年期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 定期的に体重を測定し、生活習慣の振り返りをします。</li><li>・ 職場健診やフレッシュ健診を受診します。</li><li>・ 子宮頸がん検診を受診し、がんの早期発見・予防を行います。</li><li>・ 健診結果と生活習慣との関係を理解し、生活習慣を振り返ります。</li><li>・ 保健指導を利用して健康に配慮した生活の実践と継続に取り組みます。</li></ul>
壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 職場健診や特定健康診査を受診します。</li><li>・ 胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を受診し、がんの早期発見・予防を行います。</li><li>・ 健診結果と生活習慣との関係を理解し、生活習慣を振り返ります。</li><li>・ 保健指導を利用して健康に配慮した生活の実践と継続に取り組みます。</li><li>・ 健康手帳を活用して健康管理に努めます。</li><li>・ かかりつけ医を持ち、相談しながら継続した治療を行います。</li></ul>



## ② 行政の取り組み

- ・ 妊婦健康診査受診票を交付し、妊婦の健康管理の充実及び経済的負担の軽減を図ります。
- ・ 妊婦健診を活用し、安心して妊娠・出産ができるよう保健指導を行います。
- ・ 妊娠期に将来を見据えた健康づくりが行えるよう、妊娠届の際に情報提供を行います。
- ・ 乳幼児健診を実施し、健全な成長・発達が行えるよう、生活習慣の振り返りを行います。
- ・ 学校教育と連携しながら、今後も思春期から生活習慣病予防のための講話を実施します。
- ・ 若年から、健診を活用した健康づくりが行えるよう、フレッシュ健診を実施します。
- ・ 健康診査結果を正しく理解できるよう、生活習慣病予防・重症化予防のための保健指導を継続し、日常生活を振り返るためのきっかけづくりをします。
- ・ 生活習慣病に関する正しい知識を普及する機会として、健康福祉出前講座等を健康課題に合わせた内容で実施します。
- ・ 特定健康診査及びがん検診を受診しやすいよう環境を整えます。
- ・ 国のがん検診推進事業を活用し、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポンつき検診手帳を対象年齢の方に配布し、がん検診を受けるきっかけ作り及び継続受診の大切さの普及啓発をします。
- ・ 保健推進員などの人材育成・教育を行い、地域の健康意識の向上をはかります。

## ③ 団体等の取り組み

- ・ 地域の中での健診のPRや知識の普及として健康福祉出前講座の企画推進をはかります。また、健診受診勧奨活動を行い、地域ぐるみでの健診受診率向上を図ります。

#### 4) 指標・目標値

指 標		現状値	目標数値 (平成 34 年)
メタボリックシンドローム の人の割合	男性	21.1%	21.6% 以下
	女性	10.8%	11.4% 以下
メタボリックシンドローム 予備群の人の割合	男性	19.6%	17.3% 以下
	女性	3.9%	8.2% 以下
特定健康診査の受診率		51.7%	60.0% 以上
特定保健指導の実施率		36.9%	60.0% 以上
高血圧の割合(Ⅱ度以上の割合)		5.2%	5.2% 以下
脂質異常症の割合 (LDL160mg/dl以上の 割合)	男性	8.0%	8.0% 以下
	女性	10.8%	10.8% 以下
血糖コントロール不良者の割合 (HbA1c8.0%以上の割合)		0.6%	0.6% 以下
がん検診受診率	胃がん	14.2%	40.0% 以上
	肺がん	16.1%	40.0% 以上
	大腸がん	18.2%	40.0% 以上
	子宮頸がん	21.0%	50.0% 以上
	乳がん	24.6%	50.0% 以上
たばこの喫煙率	妊婦	7.5%	0.0%
	成人	20.7%	12.0% 以下
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の概念を知 っている人の割合		—	80.0% 以上

### Ⅲ 健康づくりの基盤整備

#### 1 感染症等に対する対策

医学や医療の進歩や衛生水準の向上により、様々な感染症が克服されたり、ワクチン接種など予防医学の発展により流行を防ぐことができるようになりました。近年では、新型インフルエンザやノロウイルス、O157が国内でも流行するなど、現代社会では様々な感染症が流行に対する対策が重要となっています。

##### 1) 現状と課題

###### ① 定期予防接種の実施状況

乳幼児期に接種すべき定期予防接種については、BCG・ポリオ(生ワクチン)は集団接種で、その他については、町内の小児科標榜4医療機関で実施し、接種状況は、ポリオ予防接種を除きいずれも90%以上の接種率となっています。ポリオ予防接種は、平成24年9月から不活化ワクチンの導入を控え、生ワクチンの接種控えなどにより、一時的に接種率が低くなっています。

学童期・思春期に接種すべき定期予防接種は、DT(ジフテリア・破傷風)であり、接種率は70%代にとどまっています。

今後も乳幼児健診や保健事業での保健指導や、教育委員会・学校との連携を通して、受診率の向上に努めます。

高齢者に対するインフルエンザ予防接種については、町内の内科等8医療機関で実施し、50%前後の接種率となっています。

〈個別予防接種の接種率〉 (%)

	H21年度	H22年度	H23年度
DPT	99.8	97.8	91.8
DT	69.0	79.8	71.6
MR1期	100.0	100.0	93.7
MR2期	94.6	91.3	100.0
MR3期	78.0	78.2	79.9
MR4期	78.7	79.4	78.3
インフルエンザ	48.2	53.8	47.6

〈集団予防接種の接種率〉 (%)

	H21年度	H22年度	H23年度
BCG	100.0	98.6	94.7
ポリオ1回	99.0	84.0	52.3
ポリオ2回	100.0	96.9	100.0

資料：当別町保健事業実績

## ② 任意予防接種の実施状況

平成22年度より、子宮頸がん等ワクチン接種促進事業に基づき、子宮頸がん(中学1年生～高校1年生)、ヒブ及び小児用肺炎球菌(2か月～4歳未満)予防接種を実施しています。

## ③ 任意予防接種助成への町民ニーズ

当町では、任意予防接種は、接種費用助成を実施していません。しかし、町民ニーズとしては、子どものインフルエンザワクチン接種費用への助成を望む声が強くなっています。

## ④ 感染症の流行

平成21年には新型インフルエンザの国内流行、平成24年にはO157の道内発生など、感染症の流行が起きています。保健所、その他関係機関と連携しながら、このような疾病の正しい知識の普及を図り、健康被害の発生予防・拡大防止に努めています。

## ⑤ エキノコックス症健診

小学校3年生以上の町民を対象に5年に1回、健診を受けられるよう、年1回実施しています。キツネなどが生活圏に出没するようになり、エキノコックス症感染予防の知識の普及啓発及び受診しやすい体制の検討が必要です。

以上のことから、感染症に関する正しい知識の普及、啓発を行い、感染症に対してのセルフケア力の向上を図るとともに、予防接種の接種率向上を目指します。また、インフルエンザ予防接種の助成対象者の拡大についても検討します。

## 2) 重点的取り組み

**感染症の正しい知識の普及を図り、感染症予防・発生時の感染拡大予防に努める**

### ○ 感染症等についての正しい知識の普及啓発を図る

感染症予防のために手洗いうがいの励行や予防接種についての情報の周知や、感染症流行時には適切な予防対策をとれるよう、広報などを通して知識の普及啓発を実施します。

### ○ 感染症予防対策及び関係機関との連携

感染症予防のために定期予防接種の接種率向上や受けやすい体制整備に努めていきます。また、関係機関と連携を図りながら、感染症の予防や拡大防止を図ります。

### 3) 取り組みの方向

#### ① 町民の取り組み

ライフステージ	取り組み
妊娠期(胎児期)	・ 妊娠中の感染症予防について、正しい知識を身につけます。
乳幼児期	・ 予防接種を適切な時期にしっかりと受けます。
学童・思春期	・ 予防接種を適切な時期にしっかりと受けます。 ・ 感染症予防等についての講話を聞き、予防接種や日常生活での知識を得ます(中学生)
青年期～成人期	・ ノロウイルスや O157、インフルエンザなどの感染症予防のための情報を得て、予防に努めます。
高齢期	・ 重症化予防のために、インフルエンザ予防接種を受けます。

#### ② 行政の取り組み

- ・ 感染症について、広報やホームページ等により、情報の普及啓発を行います。
- ・ 教育委員会、中学校と連携し、中学生に対して講話を実施します。
- ・ 定期予防接種未接種者への接種勧奨を行います。
- ・ 任意予防接種について、子どもへのインフルエンザ予防接種費用助成を検討します。
- ・ 新型インフルエンザ等の新たな感染症の発生時には、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、「当別町新型インフルエンザ対策行動マニュアル」を見直し、非常事態に対応できるよう整備します。
- ・ エキノコックス症健診を受けやすい体制の検討を行います。

## 2 保健・医療体制の確保

### 1) 現状と課題

#### ① 救急医療の現状

限られた医療資源を有効に活用し、より適切な医療を提供するため、医師会などの協力により救急医療機関の持つ医療機能に応じて、1次から3次医療体制に分けて救急患者の対応が行われています。1次医療体制は、町内医療機関において、平日夜間及び土・日・祝日の日中の「内科系救急当番医」を実施しています。

また、内科系以外の診療や深夜の時間帯および高度救急医療が必要な際には、2次及び3次救急医療体制により、江別市や札幌市などの広域的な範囲で専門医療機関での医療提供がされています。

#### ② 救急医療情報の周知

診療時間以外の急病時にかかることのできる医療機関情報を周知するため、「内科系救急当番医」や「江別市夜間急病センター」及び受診したい科目や休日・夜間の医療機関の情報を得ることができる「北海道救急医療・広域災害情報システム」、小児の発熱時など医師や看護師から症状に応じた助言を受けられる「小児救急電話相談」等の医療に関する情報や相談先の周知を広報等で周知しています。

#### ③ 医療・健康管理施設

町内には、病院1か所、診療所10か所があり、内科、外科、小児科、循環器科、整形外科、眼科等の診療をしています。

健康管理施設は、当別町総合保健福祉センター「ゆとろ」があり、健康づくり事業等を行っています。また、西当別地区でも、コミュニティーセンターを活用し、健康づくり事業を実施しています。

#### ④ 保健・医療関係従事者

就労状況は、人口10万人に対しての歯科医師、薬剤師、保健師の割合は、北海道よりも多くなっています。これは、北海道医療大学があることが背景にあると考えられます。

一方で、医師、看護師、准看護師の割合は、北海道を大きく下回っています。

	当別町				北海道			
	H14年	H17年	H22年		H14年	H17年	H22年	
			人数	人口10万対			人数	人口10万対
医師数	26人	22人	25人	133.2	11,699人	12,201人	12,612人	229.0
歯科医師数	173人	159人	162人	863.3	4,273人	4,325人	4,457人	80.9
薬剤師数	126人	100人	91人	484.9	8,929人	9,704人	10,568人	191.9
保健師数	31人	22人	29人	154.5	2,450人	2,506人	2,764人	50.2
助産師数	5人	6人	4人	21.3	1,348人	1,417人	1,526人	27.7
看護師数	70人	82人	77人	410.3	37,428人	40,717人	50,849人	923.4
准看護師数	49人	42人	29人	154.5	24,393人	23,951人	21,449人	389.5

資料：各年石狩保健情報年報

今後も町民にとって身近な生活圏において適切な医療が提供されるように医師会や関係機関と連携するとともに、日ごろからかかりつけ医を持ち早めの受診を呼びかけたり、救急医療情報や相談先の周知に努めます。

また、新たな医療に関する相談先の構築が検討された際には、その有効性を判断していきます。

## 2) 重点的取り組み

### 疾病予防と医療体制の確保を図る

#### ○ 疾病予防のための保健体制の確保

疾病を予防するためには、健康診査による早期発見・早期治療といった「二次予防」だけでなく、健康を増進し疾病の予防を図る「一次予防」に重点を置き、早世の予防や介護予防を図り、健康寿命の延伸につなげます。

#### ○ 医療体制の確保

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、救急医療体制の確保や医療情報・相談先の周知とともにかかりつけ医を持つなどの適切な医療機関への受診を促進します。



### 3) 取り組みの方向

#### ① 行政の取り組み

- ・ 医師会、北海道、他市町村等と連携し、救急医療体制の継続に努めます。
- ・ 医療に関する情報や相談先の周知を広報等の継続に努めます。
- ・ 日ごろからかかりつけ医をもつよう周知します。