

札幌圏域健康づくり事業行動計画(概要版)

北海道では、高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、健康寿命*1の延伸と健康格差*2の縮小を目指し、道民の健康増進を総合的に推進することを目的に、平成25年3月に北海道健康増進計画「すこやか北海道21」を策定しました。

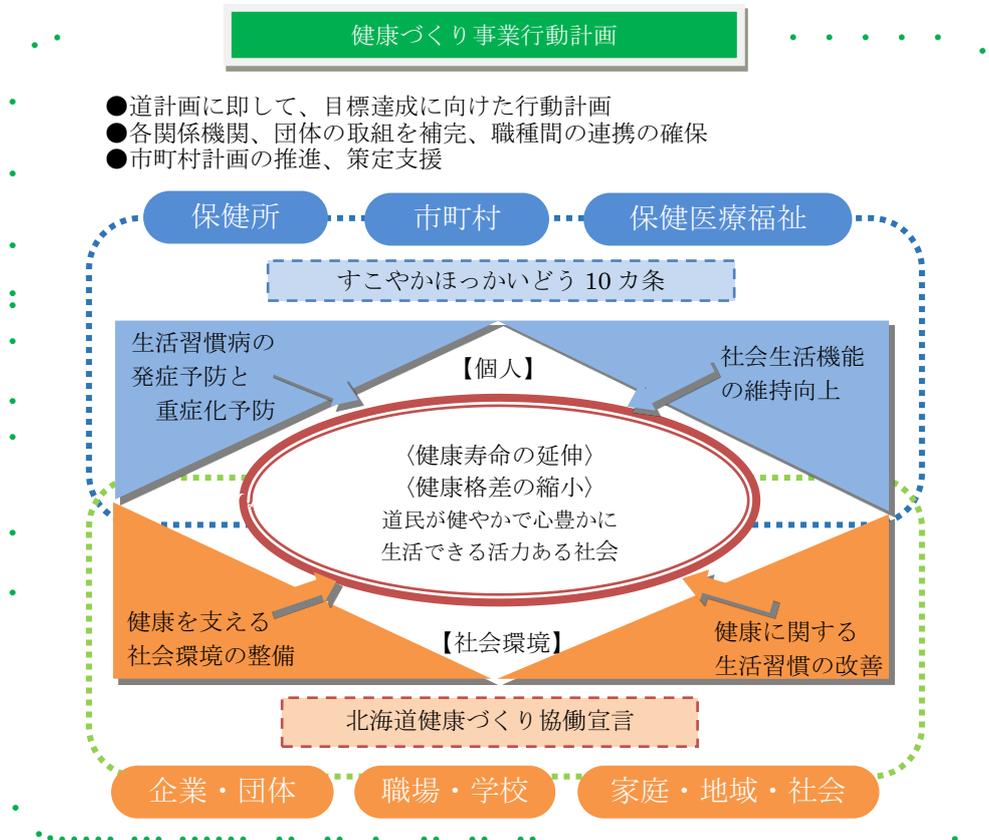
*1 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

*2 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

札幌圏域では、北海道健康増進計画「すこやか北海道21」の中間評価に併せ、札幌圏域での健康づくりの取り組み状況を把握し、北海道健康増進計画の「めざす姿(道の目標・指標・目標値)」を達成するため、地域課題に応じた具体的な取り組みや役割分担を明確化した「札幌圏域健康づくり事業行動計画」を策定しました。

計画推進イメージ

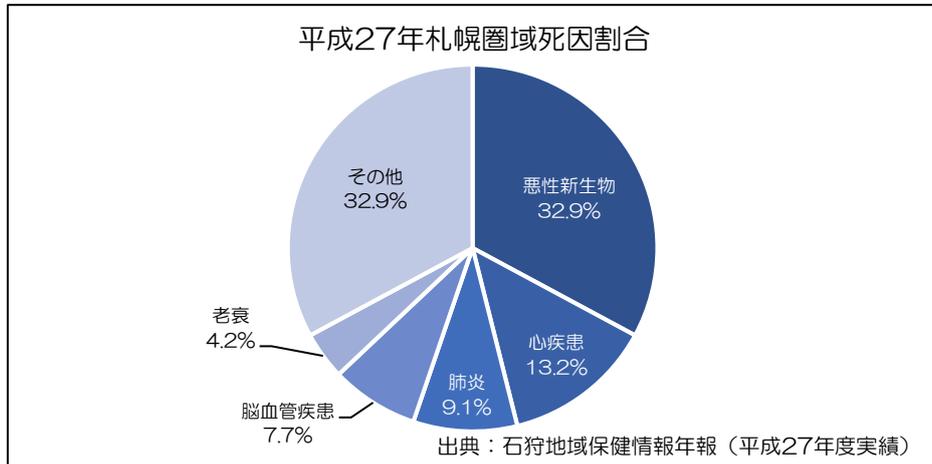
生活習慣及び社会環境の改善を通じ、住民同士が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる社会を実現するため、札幌圏域住民の健康行動を継続できるよう、関係団体・機関・行政が連携し、健康づくりの取り組みを進めていきます。



札幌圏域の現状

1. 死因割合

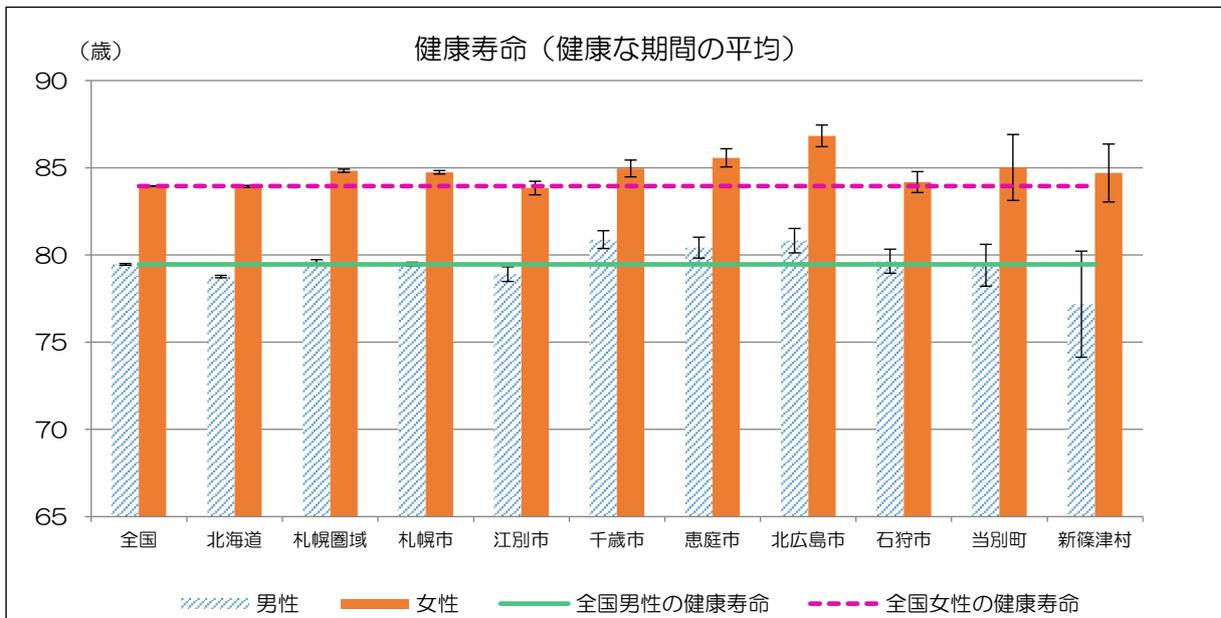
札幌圏域の平成 27 年の死亡原因は、第 1 位は悪性新生物で 32.9%、第 2 位は心疾患で 13.2%、第 3 位は肺炎で 9.1%、第 4 位は脳血管疾患で 7.7%、第 5 位は老衰で 4.2%となっています。



2. 健康寿命

本計画においては、健康寿命の延伸を目指していることから、介護保険の介護情報（要介護 2～5 の認定者数）と人口、死亡数を基礎情報として、「日常生活動作が自立している期間の平均」として札幌圏域の健康寿命を把握しました。

札幌圏域の健康寿命は、男性が 79.63 歳、女性が 84.83 歳で、男性・女性共に全国よりも長くなっています。



(厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

※全国・北海道・各市町村とも介護保険データを基に作成しています

※全国及び北海道の数値は札幌圏域との比較のための参考としてください。

札幌圏域の重点課題

1. 喫煙者の減少

札幌圏域の喫煙の状況について、北海道健康課題の見える化事業の結果(→本編 P17)では、男女とも喫煙者の割合が全国よりも高く、また、女性の喫煙者の割合が全国・全道平均よりも特に高いため、喫煙率の減少や受動喫煙のない環境づくりに加え、健康への影響が大きい未成年者*1や妊産婦、女性に対する禁煙対策の強化が必要です。

*1 未成年者：20歳未満の者

2. がん検診受診率の向上

市町村や職域保健で実施されている各種がん検診のうち、札幌圏域では肺がん検診の受診率が全国・全道よりも低いことから、肺がん検診を含めた各種がん検診の受診促進に向けた普及啓発について、より一層の取り組みが必要です。

| | 平成 27 年度がん検診受診率 (%) | | | | |
|------|---------------------|------|------|------|------|
| | 胃 | 大腸 | 肺 | 子宮頸 | 乳 |
| 全国 | 6.3 | 13.8 | 11.2 | 23.3 | 20.0 |
| 全道 | 8.6 | 14.7 | 9.5 | 30.1 | 28.9 |
| 札幌圏域 | 8.4 | 16.8 | 5.1 | 41.1 | 34.9 |

出典：平成 27 年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

3. メタボリックシンドローム該当者の割合の減少

札幌圏域のメタボリックシンドローム該当者の割合について、北海道健康課題の見える化事業の結果では、江別保健所管内は男女とも全国・全道平均よりも高いことから、若い世代からの生活習慣病の発症予防や重症化予防を図る必要があります。

また、特定健康診査・特定保健指導の実施率が全国・全道よりも低いことから、実施率の向上に向けた取り組みが必要です。

4. 自殺死亡率の減少

札幌圏域の自殺死亡率は全国・全道平均よりやや低い状況ですが、年齢別に見ると(→P7)30代以下の自殺者が各年代とも全国に比べ、自殺割合・自殺死亡率ともに高い傾向にあり、若者の自殺対策の充実に向けた取り組みが必要です。

| 区 分 | H24 年 | | H25 年 | | H26 年 | | H27 年 | |
|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
| | 死亡者数 | 死亡率 | 死亡者数 | 死亡率 | 死亡者数 | 死亡率 | 死亡者数 | 死亡率 |
| 札幌圏域 | 498 人 | 22.4 | 456 人 | 21.0 | 414 人 | 17.5 | 400 人 | 17.8 |
| 北海道 | 1,260 人 | 23.1 | 1,145 人 | 22.2 | 1,080 人 | 20.7 | 1,045 人 | 20.1 |
| 全国 | 26,433 人 | 21.0 | 26,063 人 | 20.7 | 24,417 人 | 19.5 | 23,152 人 | 18.5 |

出典：平成 29 年度版自殺対策白書（厚生労働省）

主な取り組み

重点課題を解決するために、一緒に取り組んでいきましょう！

【行政・関係機関の取り組み】

- ◇喫煙防止教育や職域との連携による、がん予防に関する知識の普及を推進します。
- ◇児童・生徒へのがん教育を実施し、がんに関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ◇特定健康診査など他の健診とがん検診の同時実施を推進します。
- ◇適正飲酒に関する普及啓発を推進します。
- ◇未成年者*1 や若い世代など若い世代を対象としたアルコールに関する健康教育を実施します。
- ◇高血圧、脂質異常、メタボリックシンドロームについての普及啓発を推進します。
- ◇バランスのとれた食事の普及啓発を推進します。
- ◇野菜の摂取量の増加に向けた取り組みを推進します。
- ◇個別相談や支援により快適な職場環境づくりに取り組み、メンタルヘルスの向上に努めます。
- ◇運動に取り組むための環境整備を推進します。
- ◇睡眠・休養の正しい知識の普及啓発を図ります。
- ◇定期的な歯科検診と口腔ケアを実施する環境整備を図ります。

*1 未成年者：20歳未満の者

【住民の取り組み】

- ◇がんに関する正しい知識を身につけ、各種がん検診を積極的に受診します。
- ◇特定健康診査（健康診断）を積極的に受診し、特定保健指導を積極的に利用します。
- ◇高血圧、脂質異常、メタボリックシンドロームの予防に関する正しい知識を理解します。
- ◇糖尿病や肥満の予防に関する正しい知識を理解します。
- ◇適正体重の管理・維持のため、バランスのとれた食事を実践します。
- ◇禁煙を実践します。
- ◇適正な飲酒量を理解し、実践します。
- ◇体力維持向上のための運動事業へ参加します。
- ◇ウォーキングなどの運動を積極的に実践します。
- ◇こころの健康相談窓口や職場における相談・研修の機会を活用します。
- ◇こころの健康に関する正しい知識を理解します。
- ◇睡眠や休養に関する正しい知識を理解し、実践します。
- ◇口腔ケアを積極的に行い、口腔機能の維持向上を図ります。

問い合わせ先

北海道江別保健所

〒069-0811 江別市錦町4番地1

TEL : 011-383-2111

FAX : 011-383-2185

URL : [http://www.ishikari.pref.hokkaido.lg.jp/](http://www.ishikari.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/sapporokennikikenkoudukuri/jigyokoudoukeikaku.htm)

[hk/hgc/sapporokennikikenkoudukuri/jigyokoudoukeikaku.htm](http://www.ishikari.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/sapporokennikikenkoudukuri/jigyokoudoukeikaku.htm)

