

◆各種団体に健康教育を行います

がん予防、生活習慣病予防、栄養・食生活、運動習慣の必要性、歯の健康、たばこやアルコールの影響、こころの健康、高齢者の閉じこもり予防、認知症予防について

◆広報やIPで周知します

がん予防、生活習慣病予防、特定健診受診率向上、規則正しい食生活、運動習慣の必要性、こころの健康、高齢者の閉じこもり予防、認知症予防について

◆個別面談を行います

がん予防、妊娠期の健康管理、健康的な食生活、歯の健康、たばこやアルコールの影響、こころの健康について

◆健康づくり教室（すっきりスリム教室）を行います

生活習慣改善、健康的な食生活、運動習慣向上について

◆保健師や栄養士が栄養相談を行います

妊娠期の健康管理、生活習慣病予防、健康的な食生活、アルコールの影響について

◆健康づくり講演会を開催します

生活習慣病予防、運動習慣向上、健康的な食生活、歯周病疾患予防、喫煙や多量飲酒の健康被害について

◆健診結果説明会を行います

健康状態の理解、生活習慣病予防、健康的な食生活、たばこやアルコールの影響について

◆介護予防事業を行います（送迎付き）

高齢者の外出の場の確保、身体活動量の増加、歯周病予防、認知症予防について

◆住民健診の受診率を上げ、疾患の早期発見・予防に努めます

がん予防、生活習慣病予防、健康的な食生活について

◆リーフレットを配布します

喫煙や多量飲酒の健康被害、こころの健康について



◆虫歯や歯周病対策のため、歯科健診やフッ化物洗口を実施します

◆血圧計の貸出を行い、血圧コントロールを支援します

◆小中学校と協力し食育推進や、調理実習を行い健康的な食生活を支援します

◆教育委員会と協力し、町民体力測定など運動習慣向上に努めます

◆社会福祉協議会と協力し、高齢者が楽しく集える場を支援します

◆ハナメロ体操の普及活動と、評価を行い、より良いものにしていきます



第2期月形町健康増進計画（健康つきがた21）概要版

発行年月：令和5年4月 発行：月形町 編集：保健福祉課 保健係

電話（IP 共通）：（0126）53-3155 e-mail：hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

第2期月形町健康増進計画（健康つきがた21）

概要版

計画策定のあらまし

町民の皆さんの主体的な健康づくりを支援していくために、平成24年に国の計画「健康日本21」の考え方を踏まえ、「第1期月形町健康増進計画（健康つきがた21）」を策定し、「**病氣や障がい等の有無に関わらず、全ての年代の住民が役割や生きがいを持ち、住民同士の関わりの中で実践できる**」を目標に健康づくりの取組を進めてきました。

第1期計画策定後、10年を経過し、改善に結びつかなかった目標や新たな健康課題も見えてきた中で、これまでの「月形町健康増進計画」の中に「月形町食育推進計画」「月形町自殺対策計画」を含め、一体的に作成しました。

根拠と位置づけ

健康増進法に基づいて策定している計画で、食育基本法、自殺対策基本法の規定に基づく「月形町健康増進計画」「月形町食育推進計画」「月形町自殺対策計画」を内包しています。

「月形町総合振興計画」を上位計画とし、月形町の保健福祉の方向性を示す「月形町総合保健福祉計画」の分野別計画とします。

計画期間

2022（令和4）年度から2026（令和8）年度まで

計画の目的

- （1）住民参加、住民主体の健康づくり活動を推進する
- （2）生活習慣改善による予防活動を推進する
- （3）住民主体の健康づくり活動を社会全体で支援する環境づくりを推進する

理念と方針

「親子期」「成人期」「高齢期」の各ライフステージ別に、**生活習慣病発症予防、重症化予防の徹底**として、「がん」「循環器疾患（高血圧・糖尿病）」、**健康に関する生活習慣の改善**として、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」、**健康を支え、守るための社会環境の整備**として「生きがい・役割・交流」の領域ごとに達成状況を評価し、それぞれ健康課題と改善目標、令和8年度までの目標値を定め、行政の取組内容、関連機関について検討しました。

本計画では、「**病氣や障がいの有無に関わらず、全ての年代の住民が役割や生きがいを持ち、住民同士の関わりの中で実践できる**」ことを基本目標とし、最終目標を「**健康寿命の延伸**」「**健康格差の縮小**」としています。

健康増進計画の推進体制

計画推進にあたっては、町民一人ひとりが本計画を知り、健康づくりに興味、関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

行政は、関係機関、地域と連携しながら、町民が主体的に健康づくりがしやすい環境を整えていきます。

計画推進のためのそれぞれの役割

（1）町民の役割

自分の健康状態に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組む
家族や地域など身近な人と交流し、健康づくりを進める

（2）地域の役割

行政や関係機関と連携し、町全体の健康意識の向上を目指す
主体的に健康づくりを行う環境や継続を促す仲間づくりの役割を担う

（3）行政の役割

情報提供や一人ひとりへの支援を行う
地域や関係機関と連携しながら、健康づくりが実践しやすい環境を整える
計画の推進状況の管理や検証を進める



健康課題と目標

生活習慣病の発症・重症化予防

がん	健康課題	・平成21年～令和元年までのSMR（年齢構成の違いによる影響を除いた、死亡率を全国と比較したもの）は男性は「肺がん」「すい臓がん」女性は「自殺」「子宮がん」の順に高い		
	目標	治療可能ながんによる死亡を防ぐためがん予防の知識と生活習慣を広めるとともに受けやすいがん検診の体制整備を行いがん検診の受診率が増加する		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		がん検診受診率の向上	肺がん 24.1%	29%
			胃がん 14.4%	17%
			大腸がん 20.6%	22%
			子宮がん 12.4%	15%
			乳がん 19.1%	20%

循環器疾患 (高血圧・糖尿病)	健康課題	・平成21年～令和元年までのSMRで女性の虚血性心疾患が上昇し、65歳未満の死亡原因として3割を占めている ・高血圧の受療が多い（令和3年国保被保険者30歳代の1割が受診） ・特定健診の有所見割合で高血圧が男女ともに4割以上になっている ・糖尿病の受療率が増加、医療費割合も増加している ・特定健診の有所見割合で空腹時血糖が男性2割、女性2割であり、策定時から減少していない ・特定健診受診率が国の目標65%に到達していない		
	目標	健康診査等自分の健康状態を知る機会を活用しながら、生活習慣と健康状態の関係を関連付けて考えることにより、青壮年期の高血圧発症を予防し、高血圧罹患者の重症化予防をすることで脳血管疾患等の健康障害を防ぎ、健康的な生活を送れる		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		内臓脂肪症候群該当者及び予備群の方の減少	該当者 男性22.9% 女性8.6% 予備群 男性15.3% 女性4.7%	該当者 男性19% 女性7% 予備群 男性12% 女性4%
		特定健診受診率の向上	42.1%	46%
		特定健康診査有所見（最高血圧130以上）者の割合	男性37.3% 女性39.8%	男性34% 女性36%
		肥満者（BMI25以上）の方の割合の減少	男性39.0% 女性27.3%	男性35% 女性25%
		糖尿病有所見者（治療未治療に関わらず特定健診で空腹時血糖100以上）の割合の減少	男性33.9% 女性21.9%	男性27% 女性18%

健康を守り、支える環境整備

生きがい・役割・交流	健康課題	・ほとんど外出しない75歳以上の割合が増加、特に要支援者の割合が増加 ・趣味や生きがいを持っている割合が減少（新型コロナウイルス感染症で外出や社会生活が制限されている可能性あり）		
	目標	自宅に閉じこもることなく、適度な外出をしながら趣味や生きがいを持ち、生活できる		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		週に1回も外出しない65歳以上の方の減少（介護予防実態調査）	13.4%	10%
		趣味を持つ人の割合（介護予防実態調査）	61.0%	79%
		生きがいを感じる人の割合（介護予防実態調査）	49.7%	65%

生活習慣改善の領域別取り組み

栄養・食生活 (食育推進計画)	健康課題	・小中学生が約1割、高校生は約2割が朝食を欠食している ・朝食を毎日摂取している割合が減少している（親子期・成人期） ・肥満者の割合が全国、全道と比較して多い（成人期・高齢期）		
	目標	・毎日の食事と自分や子どもに与える健康の影響について考え、健康的な食事習慣を得る ・生活習慣病発症、悪化予防と食生活を関連づけて考えることができ、自分の適正体重を維持できる		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		朝食をほぼ毎日食べる方の割合の増加（親子期）	小89.3% 中86.7% 高80.0%	小中高 各90%
		朝食をほぼ毎日摂取する方の割合の増加（成人期）	82.9%	90%
		適正体重を維持している方の割合の増加（成人期）	男性58.1% 女性66.9%	男性64% 女性74%
		70歳以上の肥満者（BMI25以上）の割合の減少（高齢期）	男性29.0% 女性30.5%	男性23% 女性24%

身体活動・運動	健康課題	・放課後週1回以上身体を動かす小中学生が策定時より減少している ・1日30分以上、週2回以上1年以上継続して運動している人が男性29.4%、女性24.5%で、女性は策定時から低下し続けている ・75歳以上で運動習慣がある人が男性49.5%、女性34.1%で目標を下回っている		
	目標	自分の生活習慣にあった運動や身体活動を取り入れ、活動的な生活を送れる		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		放課後や休み時間、休日に週1回以上身体を動かす機会がある割合の増加	小64.3% 中60.0%	小70% 中70%
		運動習慣のある方の割合の増加（1日30分以上、週に2回以上）	男性29.4% 女性24.5%	男性35% 女性31%
		75歳以上で運動習慣のある方の割合の増加	男性49.5% 女性34.1%	男性59% 女性41%
		筋骨格系の病気を持つ方の減少	14.5%	12%

歯の健康	健康課題	・虫歯のない学童の割合が約40%である ・3歳児への仕上げ磨きの割合が100%に達していない ・50～60歳代における「20本以上の自分の歯がある割合」が約40% ・高齢期で毎日歯磨きをしない方が10%以上おり、変化していない		
	目標	・自分の歯や子どもの歯の健康に関して知る機会があり、健康な口腔環境を保つための生活習慣を実践することで虫歯予防できる（親子期） ・自分の歯の健康に関して知る機会を得ることで健康な口腔環境と保つための生活習慣を実施し、歯周病疾患を予防できる（成人期、高齢期）		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		虫歯のない3歳児の割合の増加	85.7%	94%
		虫歯のない小中高学生の割合の増加	小39.3% 中53.3% 高40.0%	全世代 50%
		ほぼ毎日仕上げ磨きをしている3歳児の割合の増加	85.7%	94.2%
		半年以内に歯科検診を受けた方の割合の増加	小32.1% 中43.3% 高20.0% 成人7.3% 高齢4.0%	小39% 中52% 高24% 成人21% 高齢17%
		50～60代における「20本以上自分の歯がある」方の割合の増加	男性1.3% 女性4.2%	男性50% 女性50%
		歯や入れ歯の手入れを毎日する人の増加	85.3%	94%

たばこ	健康課題	・保護者がたばこの影響について子どもに「伝えている」「どちらかといえば伝えている」割合が減少している ・平成26年以降、女性の喫煙率の増加。1日21本以上の喫煙者の割合も減少していない		
	目標	喫煙による健康被害への認識がどの世代にも拡がり、喫煙率、受動喫煙の減少につながる		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		妊娠を機に禁煙した妊婦の増加	50.0%	100%
		妊婦のいる家庭の分煙率の増加	100.0%	100%
		たばこの影響について子どもに伝えている保護者の割合の増加	48.6% 小41.0% 中53.9%	63%
		喫煙者の割合の減少（成人期）	男性8.7% 女性9.0%	男性26% 女性7%
		60歳代の男性の喫煙率の減少	45.0%	36%

アルコール	健康課題	・保護者が多量飲酒による健康の影響について子どもに伝えている割合がたばこによる健康の影響に比べ、低い ・多量飲酒（1日純アルコール60g）が男性4.6%、女性1.0% ・多量飲酒による健康の影響についてすべての年代を通じて理解が拡がり、その年代に応じた適切な飲酒行動をとることができる		
	目標			
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		習慣的に1日21本以上吸う方の割合の減少	男性9.8% 女性1.4%	男性8% 女性0.1%
		アルコールの影響について子に伝えている保護者の割合の増加	小48.2% 中46.5%	全世代 60%
		毎日飲酒している方の割合の減少	男性54.5% 女性27.6%	男性40% 女性15%
		多量飲酒（1日3合以上）している方の割合の減少	男性4.6% 女性1.0%	男性4% 女性0.1%

こころの健康 (自殺対策行動計画)	健康課題	・90%以上の保護者が子育ての不安や悩みに関し相談相手が「いる」と回答したが、どの世代にも「いない」と回答している方がいる ・20～30%の保護者は「周囲と交流して子育てをしていない」 ・悩みの相談相手が「いる」「内容によっている」が策定時より減少している（成人期） ・高齢者の認知度自立度Ⅱ以上の割合が増加		
	目標	・こころの健康の重要性を理解し、こころの健康の不調や悩みがあったときに相談できる関係を地域内で構築しながら生活できる ・こころの健康を保持するために必要な環境づくりを進められる		
	目標値	評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
		自分の悩みや困り事を相談できる人や場所がある方の割合の増加（親子期）	小高95.3% 就前92.8% 未満95.0%	全世代 95%
		子育てに不安やストレスを感じており、相談する人がいない方の割合の減少	小高5.7% 就前0% 未満0%	小高3% 就前0% 未満0%
		悩みの相談者が「いる」「内容によっている」方の割合の増加（成人期）	77.8%	86%
		睡眠で疲れがとれていない方の割合の減少（成人期）	22.7%	15%
		認知症（要介護認定者で認知度Ⅱ以上の人）の割合の維持	65.9%	65%

※現状値は健康意識調査票（アンケート）、介護予防、日常生活圏域ニーズ調査の結果から