

第5章 各領域における健康づくりの推進

1 食育・栄養・食生活（食育推進計画）

現状

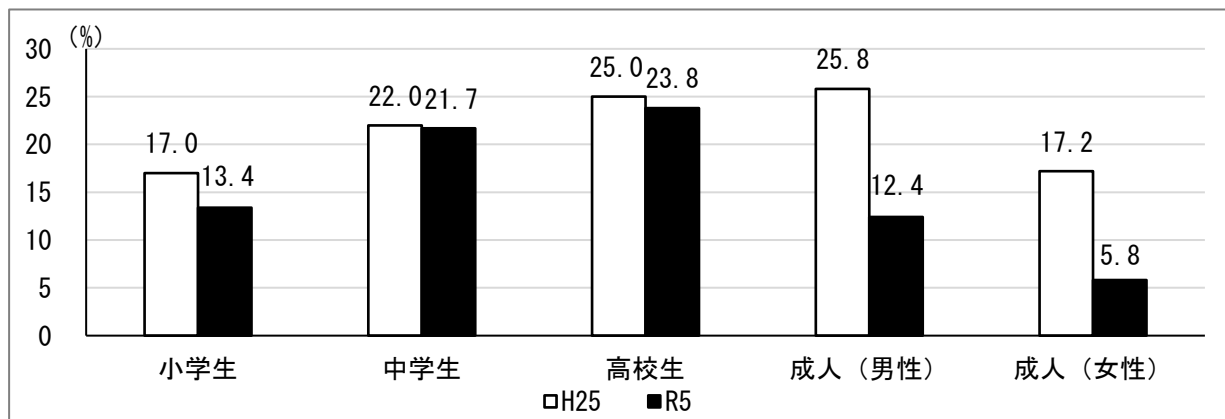
（1）朝食の欠食状況

本町の小学生の朝食欠食率は平成25年度から減少しています。中学生は、令和元年に13.1%まで減少したものの再増加し、平成25年度と変わらない結果となりました。高校生では平成25年度から変わらず約4人に1人が朝食を毎日食べていない現状が続いています。一方、成人の朝食欠食率は大きく減少しました。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、小学5年生・中学2年生ともに北海道は全国と比較して、欠食率が高くなっています。その北海道と比較すると、年によってばらつきがあるものの、本町の中学2年生の朝食欠食率は北海道よりも高い年が多い結果となっていました。

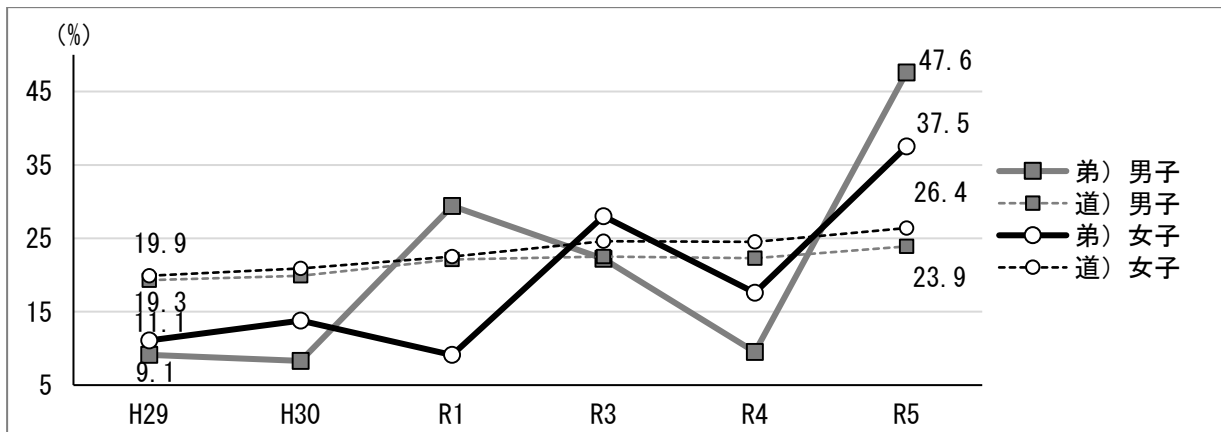
朝食欠食は、肥満の助長や、生活リズムの乱れなど生活習慣病の誘因となります。成長に必要な十分な栄養をとるために、特に児童・生徒向けの調理実習や保護者に向けた情報発信などといった朝食欠食への取組みを引き続き行っていきます。

■朝食の欠食状況



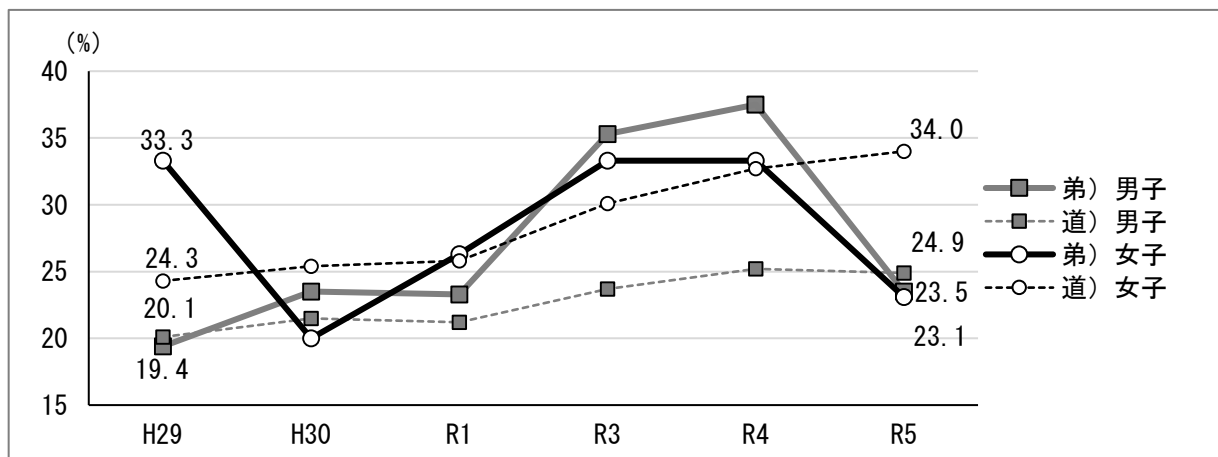
資料：食育アンケート、特定健診問診票

■小学5年生における朝食欠食率の推移



資料：全国体力・運動能力、運動習慣等調査

■中学2年生における朝食欠食率の推移

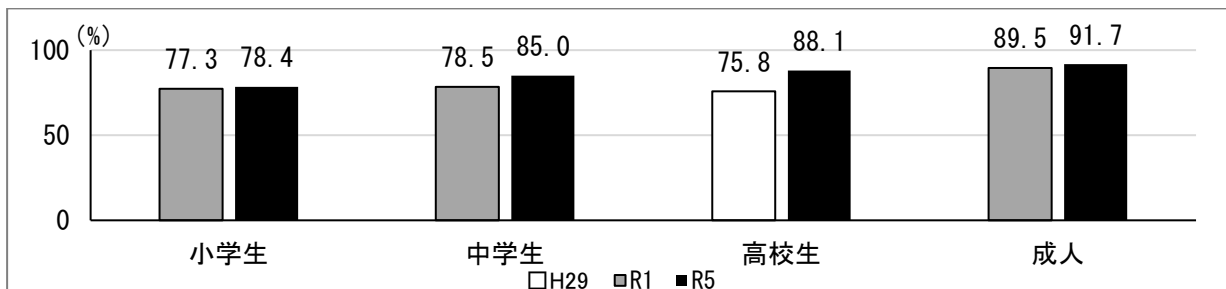


資料：全国体力・運動能力、運動習慣等調査

(2) 1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人

1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合は、小学生・中学生・高校生において増加しました。成人においては目標を大きく達成していました。乳幼児期から高齢期まで生涯においてバランスの良い食事を習慣的にとれるように引き続き全世代へ取り組んでいく必要があります。

■1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合



※高校生においては、令和元年食育アンケート未実施のため平成29年度のデータを使用した

資料：食育アンケート、令和5年度総合健診アンケート

(3) 地場産物を知っている人

令和6年度食育アンケートより、地場産物を1つでも知っている人の割合は、小学生で72.5%、中学生で72.8%、高校生で87.0%でした。また、令和6年度の学校給食における地場産物の使用日数は、202日中151日(74.8%)となっていました。地産地消*を推進することは、地域の産業への理解を深め、地域の活性化や、食に関する感謝の気持ちを育むことにつながります。地場産物への興味関心を高め、意識的に選択する人が増えるよう、給食や食育活動のなかで地場産物の活用をさらに推進していく必要があります。

(4) 食育に関心を持つ人

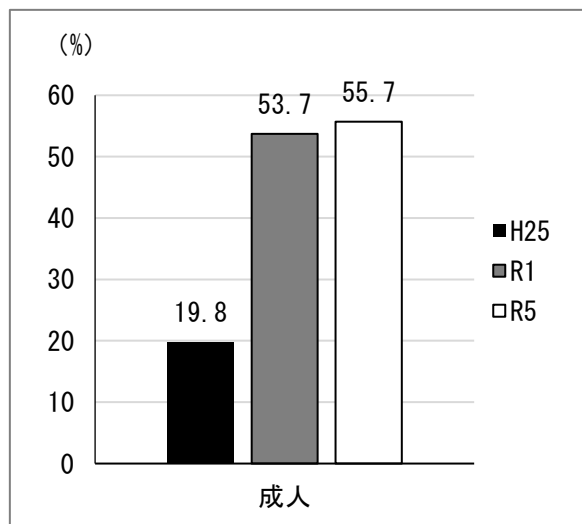
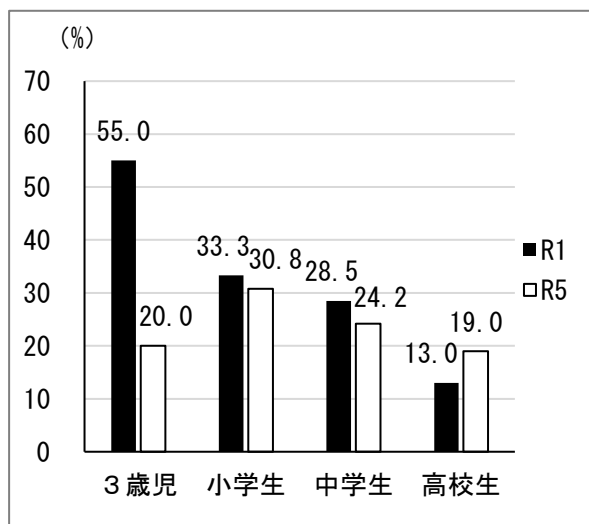
総合健診アンケートより、成人において食育に関心を持つ人の割合は、平成25年度は81.0%でしたが、令和5年度には69.3%と低下しました。また、令和6年度食育アンケートにおいては高校生で47.8%でした。食育への関心を高め、望ましい食習慣を獲得するためにより積極的に食育を推進し、誰もが参加しやすい食育事業が行えるよう内容や周知方法等の工夫が必要となります。

(5) 野菜の摂取状況

令和元年度より、野菜を1日に3食とる人の割合は、高校生は増加し、小・中学生は減少していました。小・中学生、高校生は目標値に達していないため、野菜のとり方について引き続き周知していく必要があります。また、3歳児においては減少していますが、食ベムラなどが起こりやすい時期でもあるためそれらを考慮しながら、野菜を毎食とれるよう促していくことが重要です。

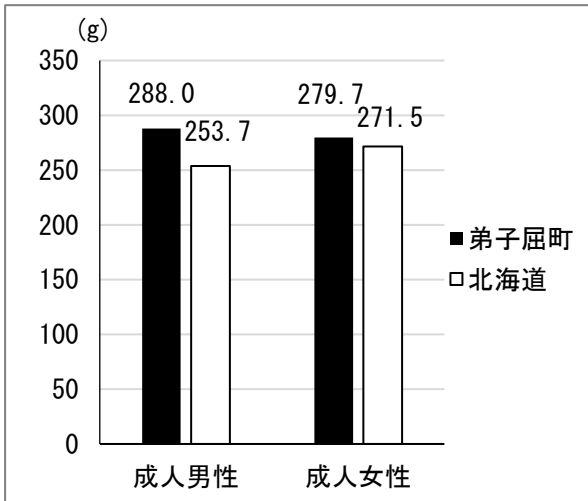
成人では令和元年度より微増し、目標を達成していました。しかし、弟子屈町民の1日の野菜摂取量は男性288.0g、女性279.7gと、全道よりは多いものの「すこやか北海道21」の目標値350gには届いていません。また、350gの野菜をとれている人の割合は男女とも全道より低いため、野菜摂取量を増やす取り組みを継続していきます。

■野菜を1日に3食とる人の割合

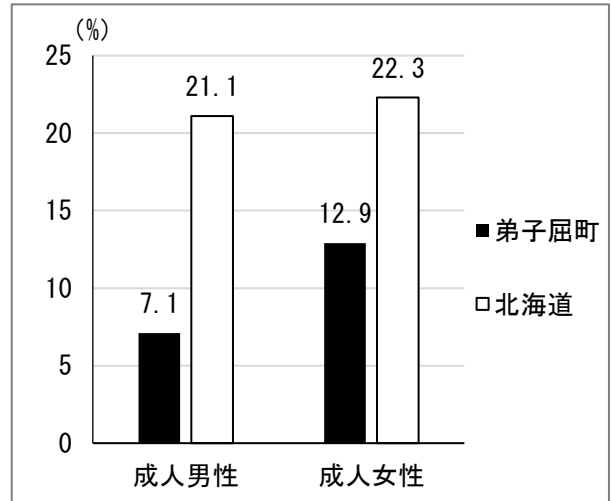


資料：食事記録、食育アンケート、令和5年度総合健診アンケート

■野菜摂取量



■野菜を1日350g以上摂取できている人の割合



資料：令和6年度弟子屈町食物摂取頻度調査、令和4年度健康づくり道民調査

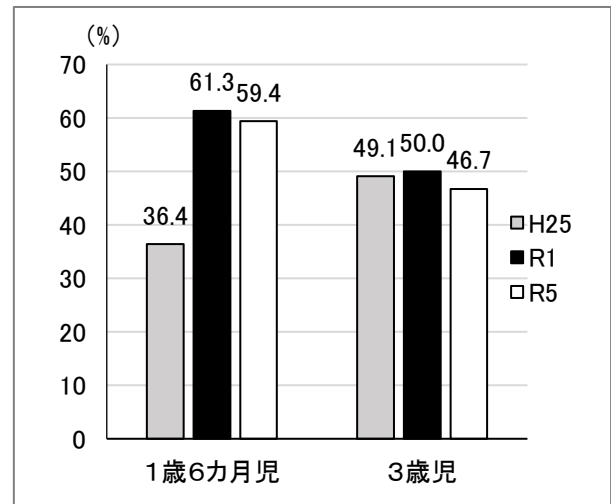
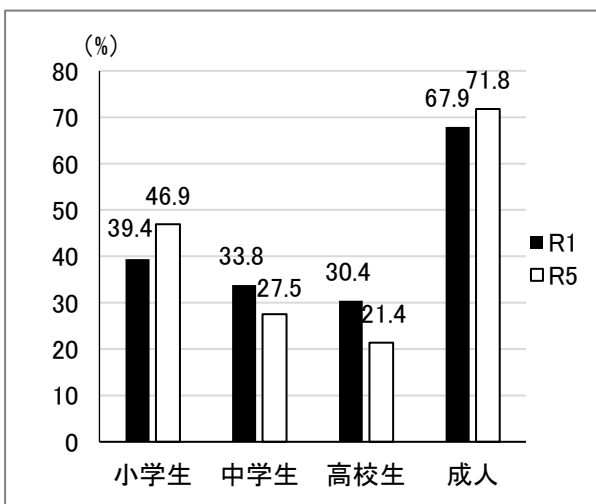
(6) 牛乳・乳製品の摂取状況

令和元年度より牛乳・乳製品を毎日とる人の割合は、小学生は増加し、中学生、高校生は減少しました。小・中学生、高校生では目標値を達成していないため、牛乳・乳製品の摂取につながる食育や情報提供を行っていく必要があります。

成人については令和元年度より微増し、目標を達成していました。

1歳6ヶ月児と3歳児では、令和元年度より微減しており、目標を達成できていません。牛乳や乳製品をとる習慣をつけるための声掛けや食育を引き続き行っていきます。

■牛乳・乳製品のいずれかを毎日とる人の割合



資料：食育アンケート、令和5年度総合健診アンケート、乳幼児健診時アンケート

(6) 塩分の摂取状況

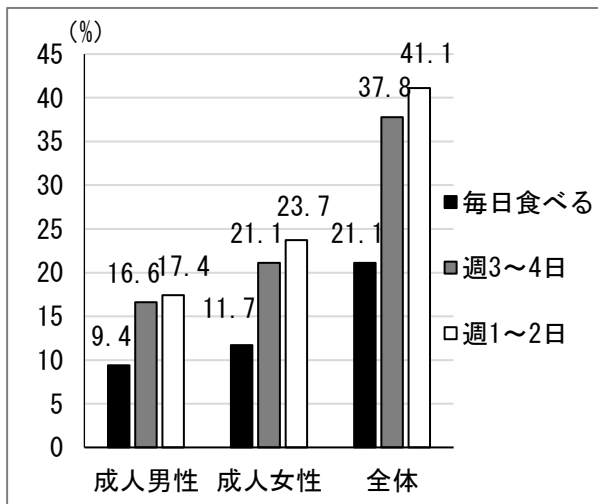
みそ汁や漬物などの塩分が多い食品を「毎日食べる人」は男性 9.4%、女性 11.7%で、「週 1～2 回ほどしか食べない人」が男性 17.4%、女性 23.7%でした。

外食よりも味付けが「濃い」と感じる人は男性 3.5%、女性 4.8%と少なく、「薄い」と感じる人が多かったです。

また、1日の塩分摂取量は男性 10.8g、女性 9.4gとなっており、全道よりは少ないものの、「すこやか北海道 21」の目標値 7.0g 以下には届いていませんでした。

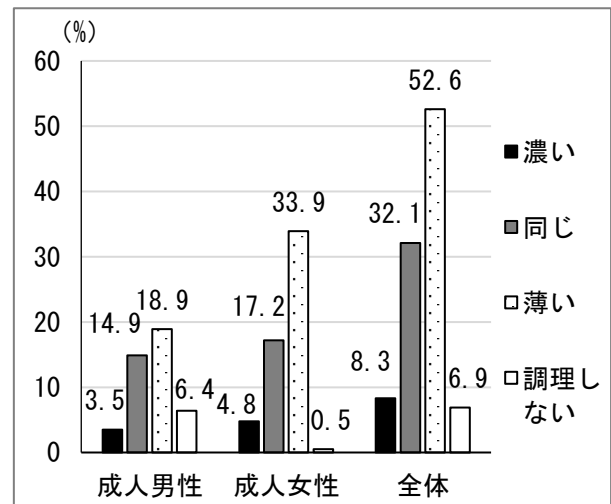
本町の死亡割合として、心疾患によるものが第 2 位 (15.0%) となっており、腎不全や高血圧の有病者率も高くなっています。塩分摂取量が循環器疾患に及ぼす影響は大きいので、減塩できていると思っても塩分摂取量は意外と多いことを理解し、減塩につながる教育を行っていく必要があります。

■塩分が多い食品の摂取頻度



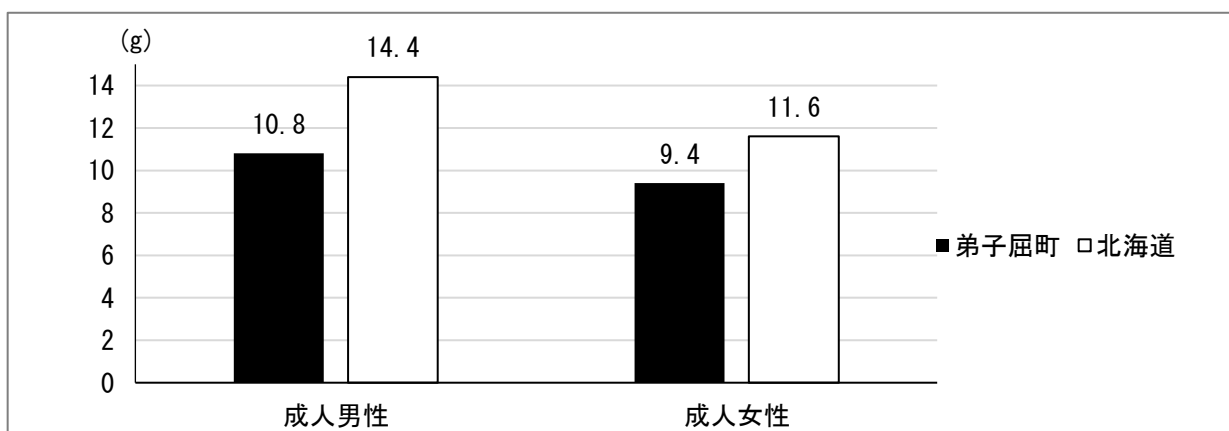
資料：令和 5 年度総合健診アンケート

■外食と比べた自分の料理の味付け



資料：令和 5 年度総合健診アンケート

■食塩摂取量



資料：令和 6 年度弟子屈町食物摂取頻度調査、令和 4 年度健康づくり道民調査

課題と行動目標

- ① 中学生、高校生になるにつれて朝食欠食をする子が増加する。
- ② 野菜を毎食とる子どもが少ない。
- ③ 朝食で野菜を取り入れにくい。
- ④ 牛乳・乳製品を毎日とる子どもが少ない。
- ⑤ 食育に関心のある成人が少ない。
- ⑥ 成人の野菜摂取量が目標量（350g 以上）を達成していない。
- ⑦ 成人の塩分摂取量が目標量（7.0g 以下）より多い。

行動目標

楽しく、おいしく食べて元気になろう！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 朝食の大切さを理解し、子どものうちから「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけます。
- ② 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べ、食事から健康維持ができるように心がけます。
- ③ 弟子屈町で作られている食品に関心をもち、地場産食品を選択するよう心がけます。
- ④ 町の食育事業に参加します。
- ⑤ 野菜を常備し、いつもの食事にあと1皿野菜料理を増やします。
- ⑥ 牛乳や乳製品を意識して毎日取り入れます。
- ⑦ 食塩摂取目標量を知り、減塩（薄味にする、麺類の汁は飲まない等）に取り組みます。
- ⑧ 栄養成分表示をみて商品を選択します。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 子どものうちから正しい食の知識が身に付けられるよう健康教育に取り組みます。
- ② 学校給食で地場産物を取り入れた献立を提供します。
- ③ 食に対する関心をもつ人が増加するよう広報や食育事業を通じて情報発信をします。
- ④ 若い世代の食育事業への参加が増加するよう取り組みます。
- ⑤ 野菜摂取量を手間なく増やす工夫について伝えます。
- ⑥ 成長期におけるカルシウム摂取が特に重要であることを伝え、牛乳・乳製品の摂取向上に努めます。
- ⑦ おいしく減塩できる方法について伝えます。
- ⑧ ほっかいどうヘルスサポートレストラン* への登録を推進します。

評価指標

指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①朝食の欠食割合	小学生	10%以下	13.4%	食育アンケート	年1回
	中学生		21.7%		
	高校生	15%以下	23.8%		
	成人男性	10%以下	12.4%※	町民アンケート	
	成人女性		5.8%※		
②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる人の割合	3歳 (参考値)		47.6% (R6)	乳幼児健診時 アンケート	
	小学生	90%以上	78.4%	食育アンケート	
	中学生		85.0%		
	高校生		88.1%		
	成人	50%以上	91.7%※	町民アンケート	
③弟子屈町の地場産物を知っている人の割合	小学生	90%以上	72.5% (R6)	食育アンケート	
	中学生		72.8% (R6)		
	高校生		87.0% (R6)		
学校給食での地場産物の使用日数(参考値)	学校給食		151日 /202日中 (R6)	学校給食センター 食品仕入帳の 購入実績	
④食育に関心を持つ人の割合	高校生	90%以上	47.8% (R6)	食育アンケート	
	成人		69.3%※	町民アンケート	
⑤野菜を1日3食食べる人の割合	3歳	50%以上	23.8% (R6)	乳幼児健診時 アンケート	
	小学生		30.8%	食育アンケート	
	中学生		24.2%		
	高校生		19.0%		
⑥野菜摂取量	成人	350g 以上	283.0g (R6)	食物摂取頻度調査	5年 ごと

指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
⑦牛乳・乳製品を毎日 とる人の割合	1歳半児	60%以上	61.5% (R6)	乳幼児健診時 アンケート	年1回
	3歳児		52.4% (R6)		
	小学生		46.9%	食育アンケート	
	中学生		27.5%		
	高校生		21.4%		
⑧塩分摂取量	成人	7.0g以下	10.0g (R6)	食物摂取頻度調査	5年 ごと

※第二次計画と評価方法が異なるため参考値とする。

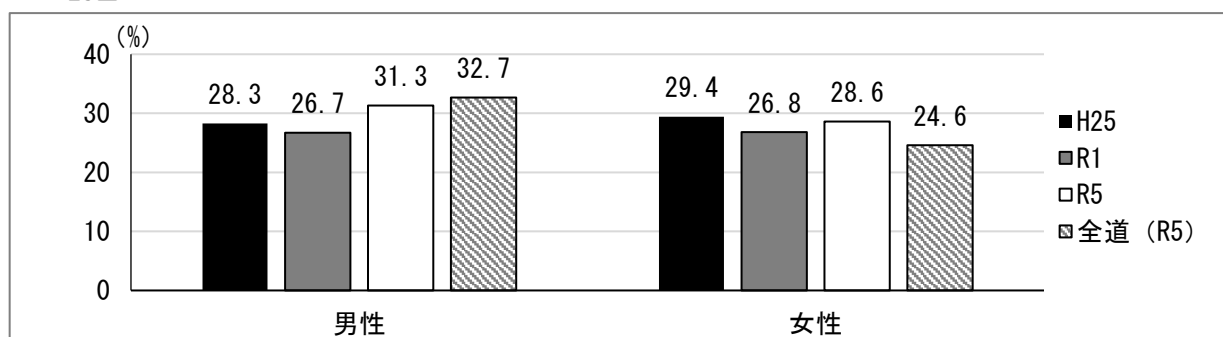
2 運動・身体活動

現状

(1) 40～64歳の「1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上継続している人」の割合

令和5年度は、男性で31.3%と、計画策定時よりも運動実施者が増加したものの、有意な増加は認められませんでした。女性においては中間評価時より増加しましたが、計画策定時と大きな変化はありませんでした。引き続き、運動を実施できる環境や場所、サークルの紹介をする等、運動すること・継続することの支援が重要と考えます。

■40～64歳の「1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上継続している人」の割合

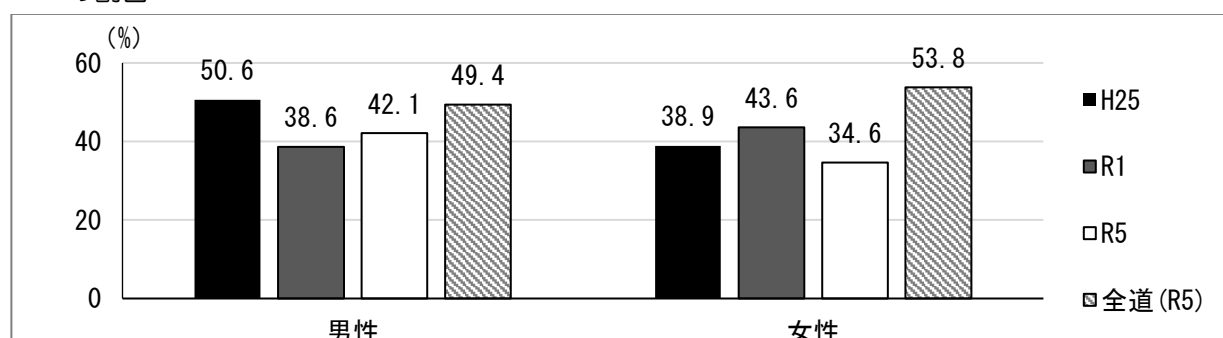


資料：KDB

(2) 65歳以上の「日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している人」の割合

令和5年度は男性で42.1%と、運動実施者が計画策定時より減少し、全道と比べても低い割合となっていました。女性は34.6%で、運動実施者が中間評価時より減少し、全道よりも低い数値となっています。フレイル* 予防のため定期的な運動が重要となる年代であるため、気軽にできる運動方法などについて周知を行う必要があります。

■65歳以上の「日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している人」の割合



資料：KDB

(3) 介護予防サークルの参加者数

中間評価時は参加者数が大幅に増加しましたが、その後、新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年度にかけて参加者数が減少しました。令和5年度は新たに3団体でいきいき百歳体操の立ち上げ支援を行い、活気が戻りつつあります。参加者数が増加している一方、高齢化から参加者数が減少したサークル、体力面を考え冬期間お休みするサークルがある等、それぞれの形態で活動を継続しています。

■介護予防サークルの参加者数

	目標	H25	R1	R5
延べ人数	増加	2051人	15100人	9723人

資料：令和5年度保健事業・地域支援実績事業

(4) サポーター（ふまねっと、がんバルーン、脳トレ）数

平成27年度から脳トレのサポーターも追加となり、中間評価時にサポーター数は増加しました。令和5年度は人数に変化はありませんが、ボランティアの会主催でふまねっと交流会やがんバルーン交流会、脳トレニコニコ教室の開催を継続できています。また、広報にて活動の周知を行い、介護施設から依頼を受ける等、ボランティアの自主的な活動が活発に行われています。

■サポーター数

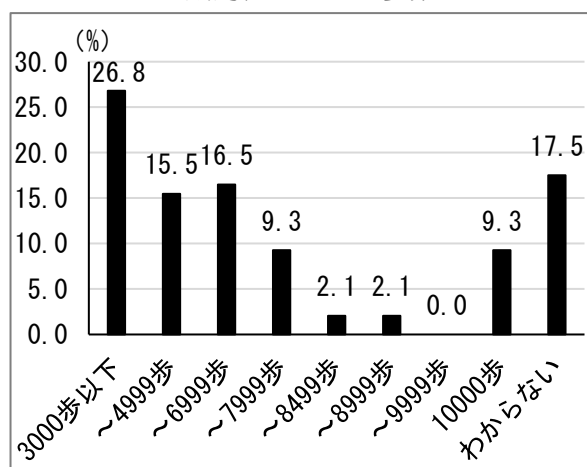
	目標	H25	R1	R5
延べ人数	増加	50人	58人	58人

資料：令和5年度保健事業・地域支援実績事業

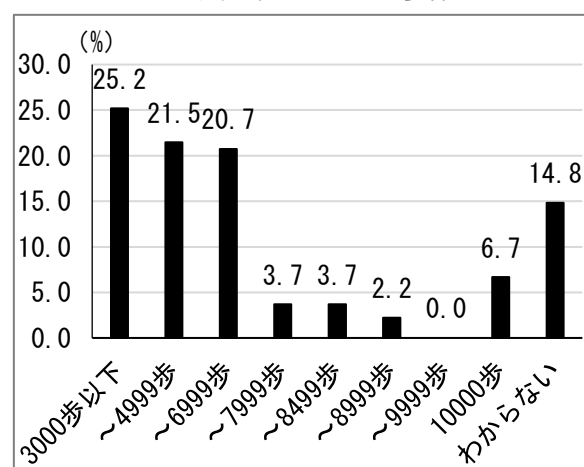
(5) 日常生活における歩数

日常生活の歩数が1日3,000歩以下の方の割合は、男性では29.2%、女性では33.2%でした。すこやか北海道21では令和4年度の日常生活の平均歩数が報告されており、20～64歳の男性6381歩、女性5147歩、65歳以上の男性5795歩、女性4890歩となっています。本町では具体的な歩数の把握はできていませんが、年代別で見ても全道の平均より歩数が少ないと考えられます。生活習慣病予防のためにも、10分からでも歩く習慣をつける取組みや周知が必要となります。

■30～69歳男性の1日の歩数

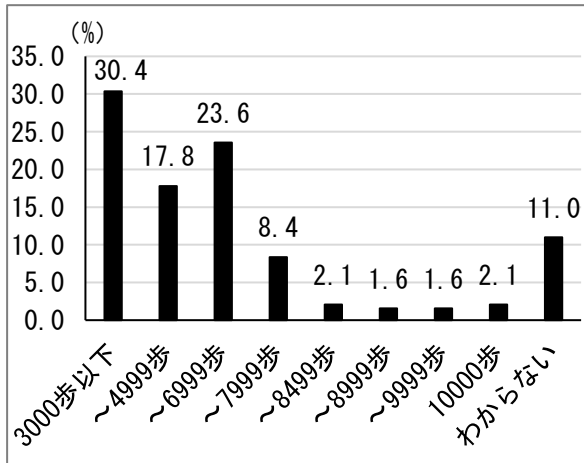


■30～69歳女性の1日の歩数

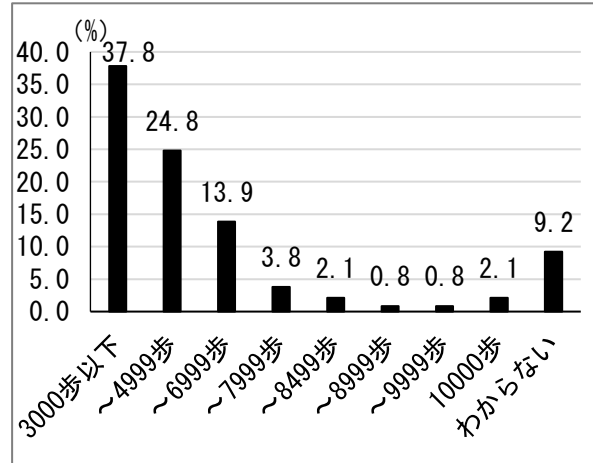


資料：令和5年度総合健診アンケート

■70歳以上男性の1日の歩数



■70歳以上女性の1日の歩数



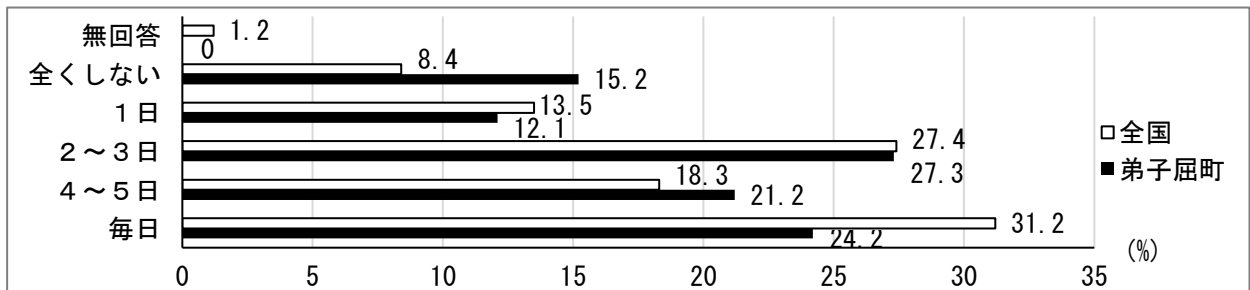
資料：令和5年度総合健診アンケート

(6) 小学生、中学生の運動習慣

学校の授業以外で運動を行う人の割合は、小学5年生では週に2~3日が最も多く、運動を全くしない割合は、国よりも多くなっています。中学2年生ではだいたい毎日、週に4~5日運動している割合が同率で多く、運動を全くしない割合は全国と同程度となっていました。

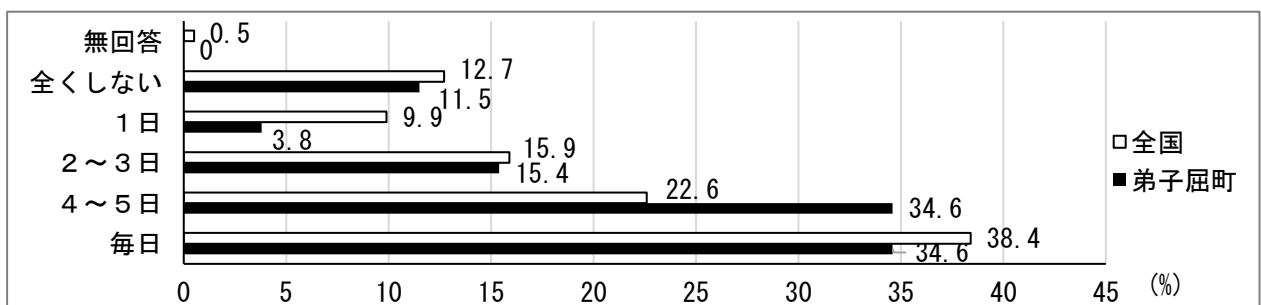
特に、小学5年生の肥満児の割合が増加しており、体を動かす習慣が少ない児童が多いことも影響していると考えられます。

■小学5年生の運動習慣



資料：令和5年度 i-check

■中学2年生の運動習慣



資料：令和5年度 i-check

課題と行動目標

- ① 働いている現役世代では 30 分以上の運動を実施することが難しい。
- ② 日頃から体を動かして、日常生活の活動量を子どものうちから増やしていく必要がある。
- ③ 日常生活における平均歩数が少ない可能性が高い。
- ④ 高齢化に伴い、将来的に介護予防サークルの参加者数、サポーター数が減少する可能性が高い。

行動目標

こまめに身体を動かし、^い生き^い生きライフ!

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 忙しい日々の中で、無理なく続けられる運動や身体活動で意識して身体を動かします。
- ② できるだけ車を使わずに歩き、少しでも体を動かして、運動不足解消やフレイル予防に努めます。
- ③ 子どもも大人も、地域の運動サークルや集まりに参加して、仲間と一緒に身体を動かします。
- ④ 歩数計などを活用し、自分の活動量を知ります。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 健康教育や広報などで運動の大切さや効果をお知らせします。
- ② それぞれの年代に応じた、地域で運動ができる場所・機会の紹介を行います。
- ③ 無理なく続けられる運動をお知らせします。
- ④ 介護予防サークルのサポーター等を養成し、サークル活動を支援します。
- ⑤ 運動を続けられるような支援を検討します。

評価指標

指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①「1 日 30 分以上軽く汗をかく運動を週 2 回以上 1 年以上継続している人」の割合	成人男性	40%以上	31.3%※	町民アンケート	年 1 回
	成人女性		28.6%※		
②「日常生活において歩行または同等の運動を 1 日 1 時間以上実施している人」の割合	成人男性	50%以上	42.1%※	町民アンケート	年 1 回
	成人女性	40%以上	34.6%※		
③日常生活における歩数が 3000 歩以下の人の割合	成人男性	20%以下	29.2%※	町民アンケート	
	成人女性		33.2%※		
④介護予防サークルへの参加者数	参加者数	維持・増加	延 9,723 人	保健事業・地域支援事業実績・計画	
⑤サポーター（ふまねっと、ガンバルーン等）数	サポーター数	維持・増加	58 人		

※第二次計画と評価方法が異なるため参考値とする。

3 睡眠・休養

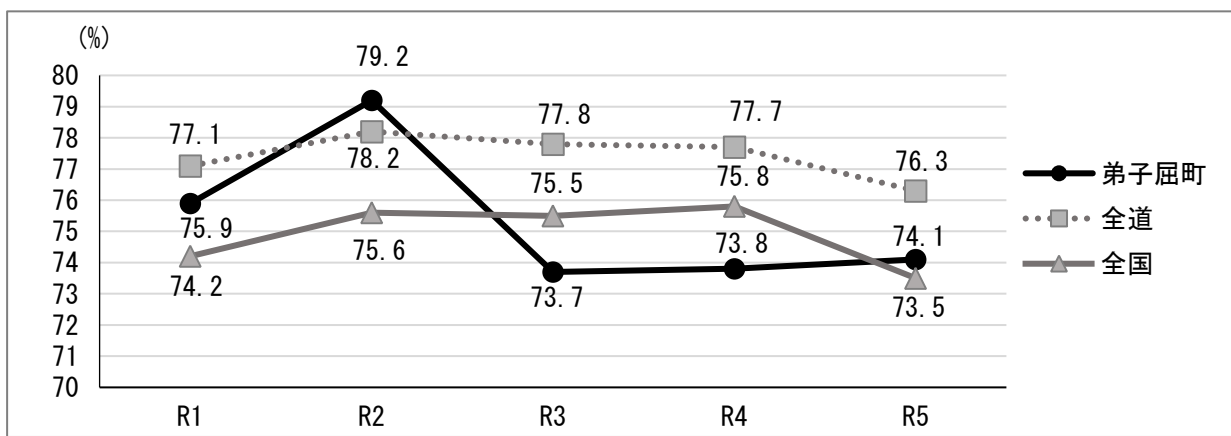
現状

(1) 休養

睡眠で休養が十分にとれている人の割合は、年度によってばらつきはあるものの全道より低い傾向にあります。働き世代では、労働時間や労働環境、ストレスが睡眠に大きく影響を及ぼします。

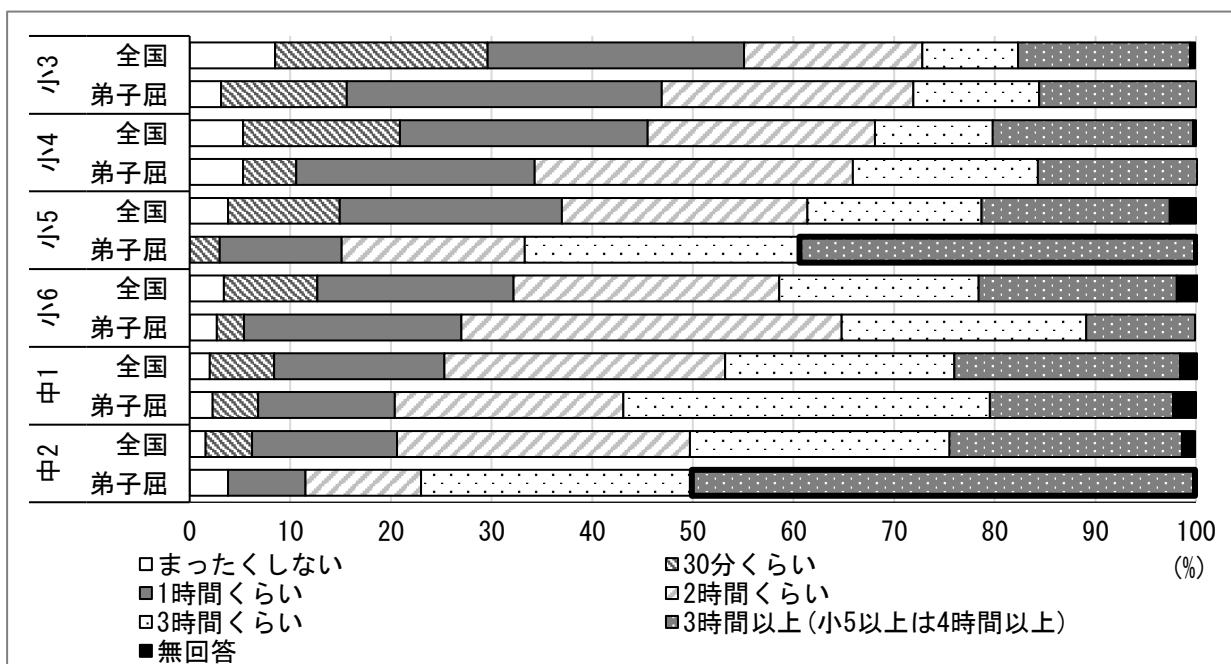
小中学生のメディアの使用時間は全国よりも多くなっており、学年が上がるにつれて多くなっていました。特に小学5年生、中学2年生のメディア時間において4時間以上の割合が多くなっていきます。

■睡眠で休養が十分にとれている人の割合



資料：KDB 年度累積 地域の全体像の把握

■児童・生徒のメディア時間の状況（平日・一日あたり）

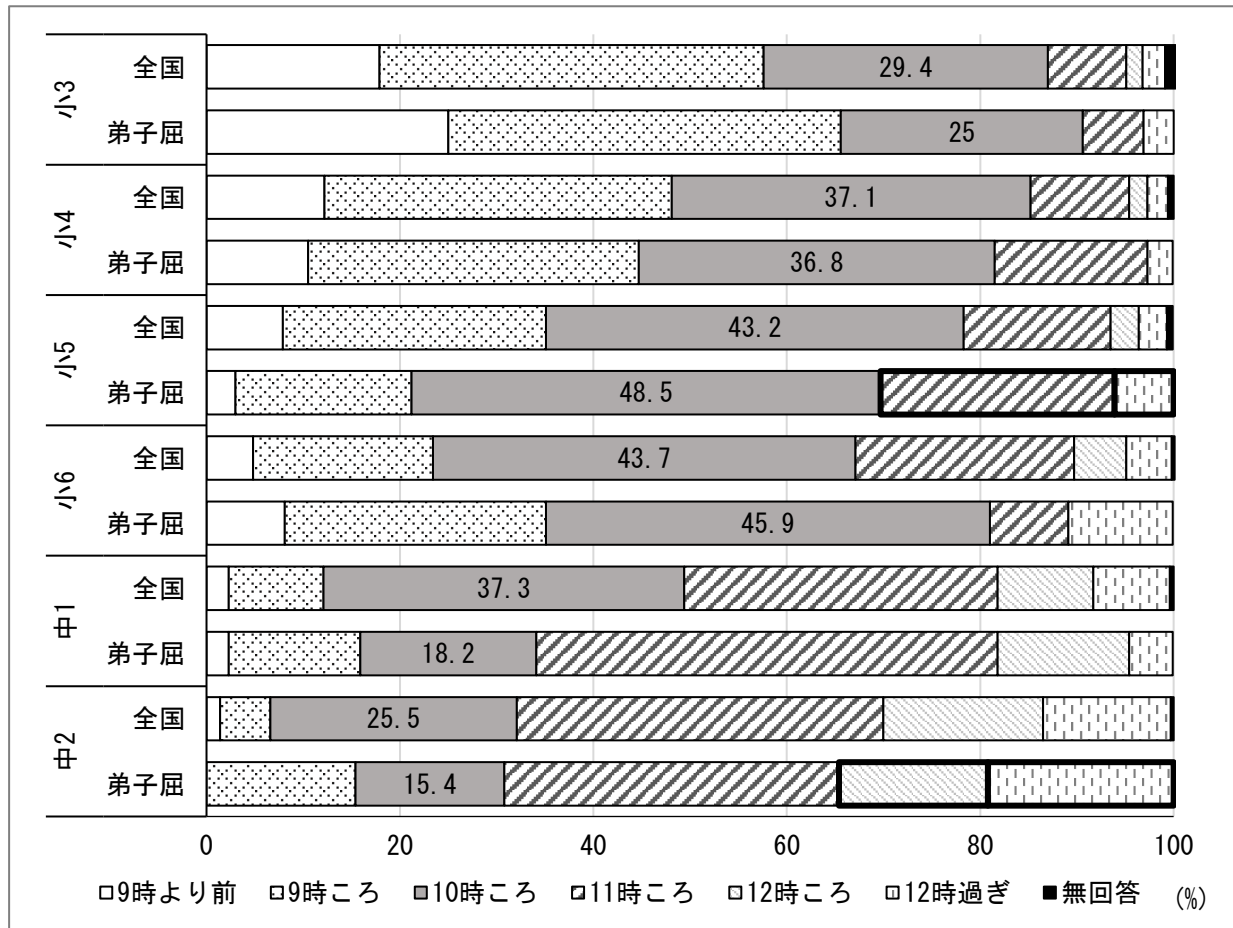


資料：令和5年度 icheck

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 では、小学生は9～12 時間、中学・高校生は8～10 時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されています。

起床時間を7時と仮定すると、小学5年生、中学2年生共に3割程度が推奨時間未満の睡眠時間となっており、メディア時間が影響している可能性があります。

■児童・生徒の就寝時間（平日）



資料：令和5年度 icheck

課題と行動目標

- ① 睡眠で休養が十分にとれている人の割合は減少傾向にある。
- ② タブレット端末等の普及により眠りを妨げる習慣が根付いている印象がある。

行動目標

適切な睡眠と上手な休養で活力のある生活を！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 質の良い睡眠をとるための方法を知り、実行します。
- ② 必要な睡眠時間を確保します。
- ③ 眠れないことを放置しないようにします。
- ④ 睡眠不足が及ぼす心身への影響について知ります。
- ⑤ 子どものメディア時間が過剰にならないように目を配ります。
- ⑥ 趣味など自分が楽しめることを見つけ、気分転換できる時間をとります。
- ⑦ 睡眠に関する相談先を知り、相談できるようにします。
- ⑧ 必要時レスパイト事業*を活用し、積極的に休息をとります。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 睡眠や休息、セルフケアに関する正しい知識を周知します(広報・メンタルヘルス講演会等)。
- ② タブレット機器等の使用について指導、メディア時間についての正しい知識を周知します。
- ③ 睡眠についての相談を受けた時、適切な関係機関(医療機関など)に繋げます。
- ④ 必要な方へ適切な情報を提供します。

評価指標

指標	区分	R18年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①睡眠で休養が十分にとれている人の割合	成人	80%以上	74.1%※	町民アンケート	年1回
②睡眠時間が十分に確保できている人の割合 (60歳未満：6～9時間、60歳以上：6～8時間)	成人	60%以上	-		

※第二次計画と評価方法が異なるため参考値とする。

4 飲酒

現状

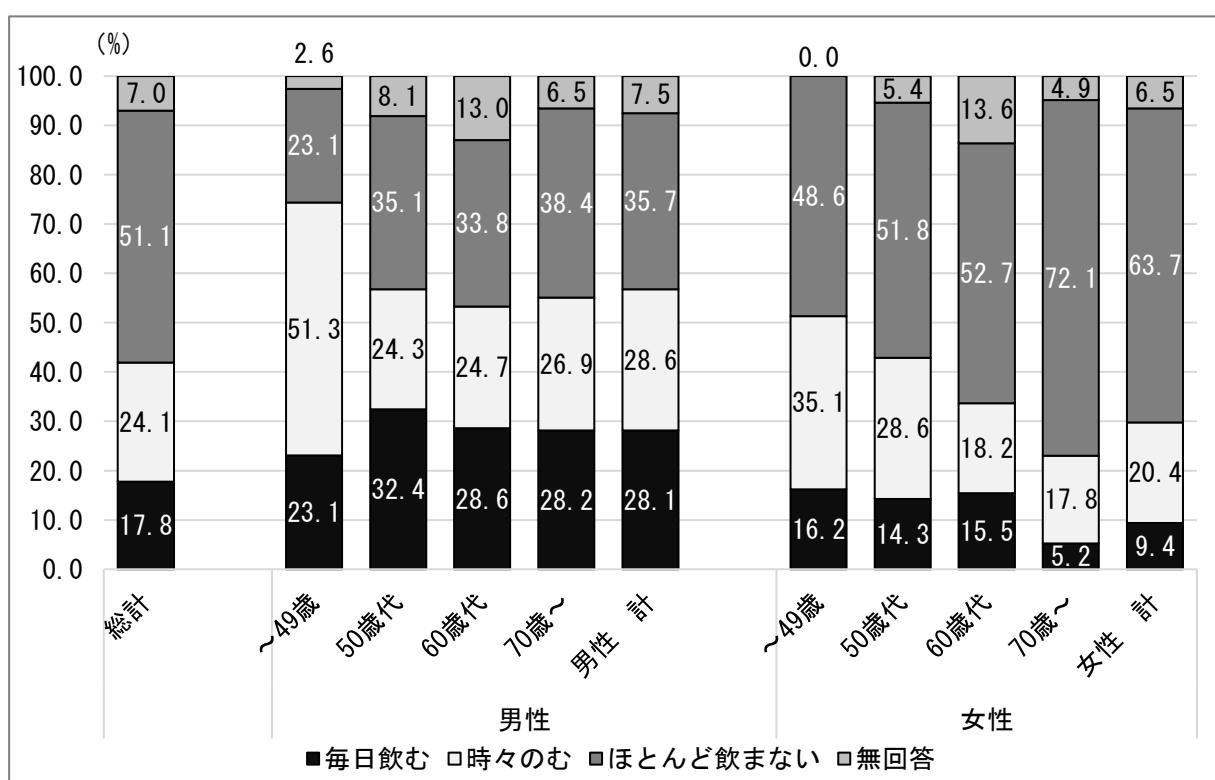
(1) 健診受診者の飲酒状況

特定健診問診票で見ると、生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒している女性の割合が増加傾向にあります。時代の変化とともに、女性が飲酒をする機会が増えたことが要因の一つと考えられます。増加の一途をたどる可能性も考えられることから、今後の動向を見ながら対策の検討が必要と思われます。

また、毎日飲酒する人の割合は全道・全国より低い一方、3合以上の多量飲酒の割合は高くなっています。アルコールが健康に与える影響や、適正飲酒量についての知識の普及啓発が重要となります。

■性別・年代別飲酒状況（国保・社保・後期・生保含む）

n=888



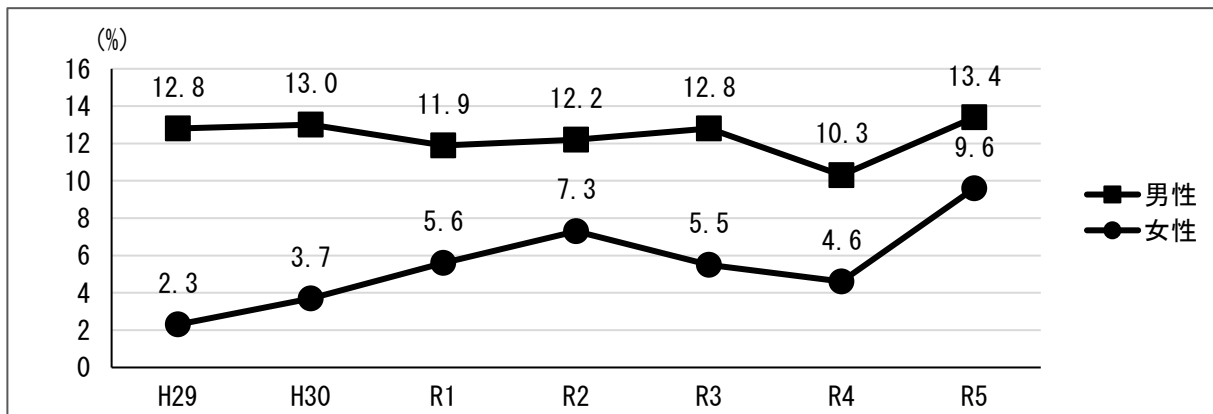
資料：令和5年度特定健診問診票

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（後期高齢者を除く）

	受診総数	該当者数	割合	再掲 59歳以下
男	239人	32人	13.4%	8人 3.3%
女	292人	28人	9.6%	13人 4.5%
計	531人	60人	11.3%	21人 4.0%

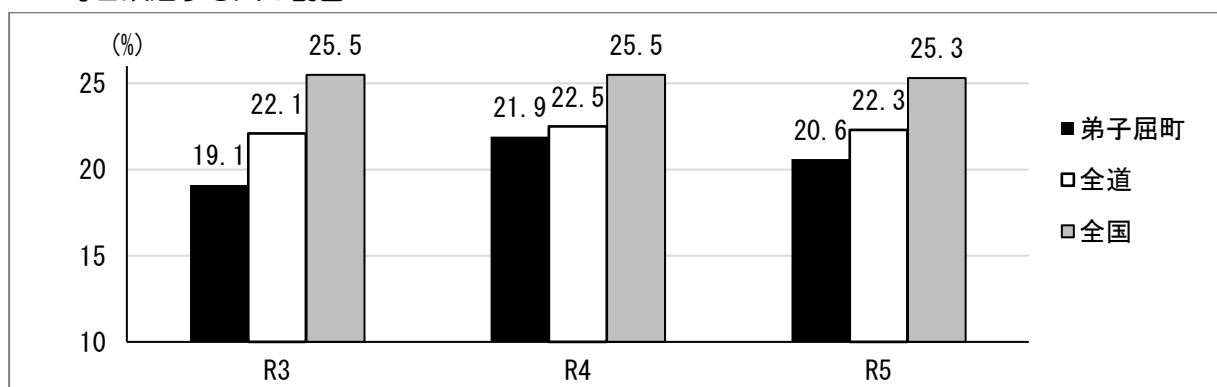
資料：令和5年度特定健診問診票

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の推移



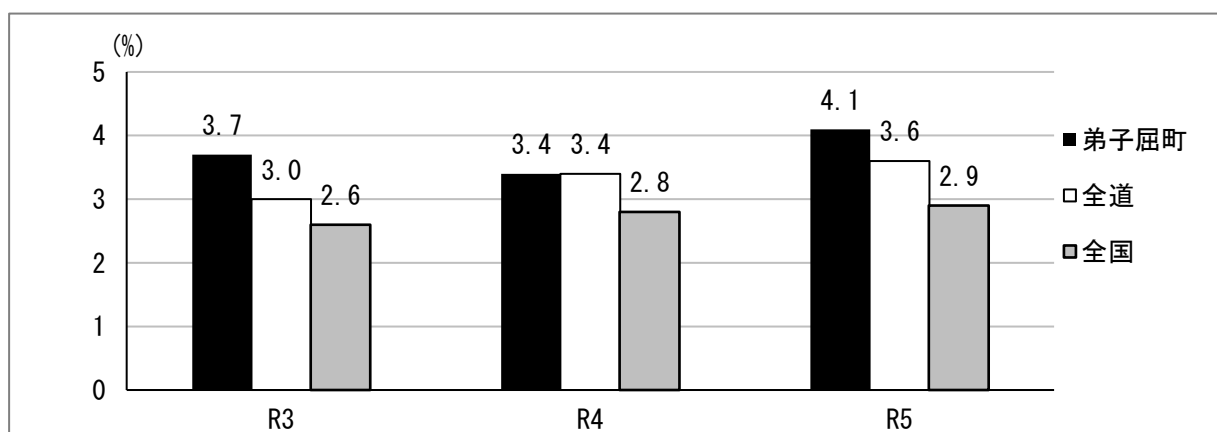
資料：特定健診問診票

■毎日飲酒する人の割合



資料：KDB

■3合以上飲酒する人の割合



資料：KDB

(2) 妊婦の飲酒状況

妊婦の飲酒率については、令和2年度から令和5年度までの4年間0%で推移しており、妊娠中の飲酒が及ぼす影響についての知識の普及活動の成果と考えられます。引き続き周知を継続し、妊婦の飲酒率0%の維持に努めます。

課題と行動目標

- ① 適量以上に飲酒する者の割合は男女とも高く、全国同様、女性は増加傾向にある。
- ② 女性は男性に比べて健康被害が生じるリスクが高いため、適量以上に飲酒する女性が増加することで、関連疾患を発症する割合も増加する可能性がある。
- ③ 適切な飲酒量を知っている町民が少ない可能性がある。

行動目標

適切な飲酒量を知り、アルコールと上手に付き合おう！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 適切な飲酒量を知り、その量を守ります。
- ② 不適切な飲酒量が心身へ及ぼす影響について学びます。
- ③ 休肝日を設けます。
- ④ 子どもや妊婦は飲まないようにし、周りも勧めないようにします。
- ⑤ アルコールに関する困りごとについての相談先を知り、相談できるようにします。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 適切な飲酒量、および多量飲酒による害についての周知を行います。
- ② 健診等で多量飲酒者を把握し、指導します。
- ③ 妊娠届け出時に飲酒状況を把握し、禁酒につなげられるよう指導します。
- ④ 産後は授乳中の飲酒による害についての周知を行います。
- ⑤ 必要に応じて、断酒会*を立ち上げるサポートをしていきます。
- ⑥ アルコールに関する相談先について周知し、相談があった場合は適切な関係機関に繋がります。

評価指標

指標	区分	R18年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール量）を飲酒している者の割合	成人男性	減少	13.4%	総合健診問診票	年1回
	成人女性		9.6%		
②妊婦の飲酒率	妊婦	0%	0.0%	乳児訪問結果	

5 たばこ

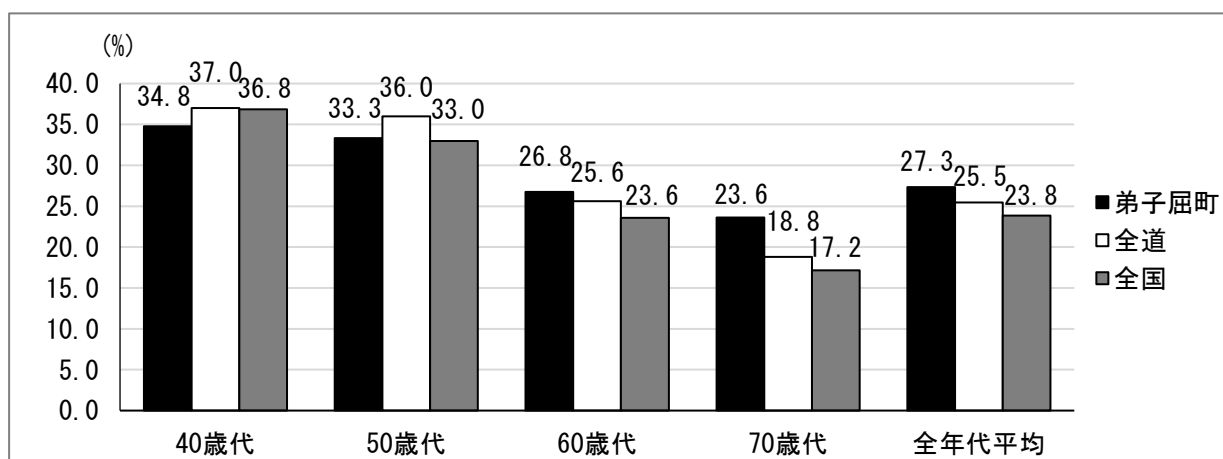
現状

(1) 男女別、年齢別喫煙率

弟子屈町の喫煙率は男性の60歳代・70歳代、女性の60歳代、70歳代において全道・全国を上回っており、特に女性の70歳代の喫煙率が顕著に高くなっています。また、年齢が上がるほど、禁煙の必要性を理解できないという方が多いことも考えられ、禁煙による効果について正しい知識を普及することで、禁煙に繋がられる可能性もあると考えられます。

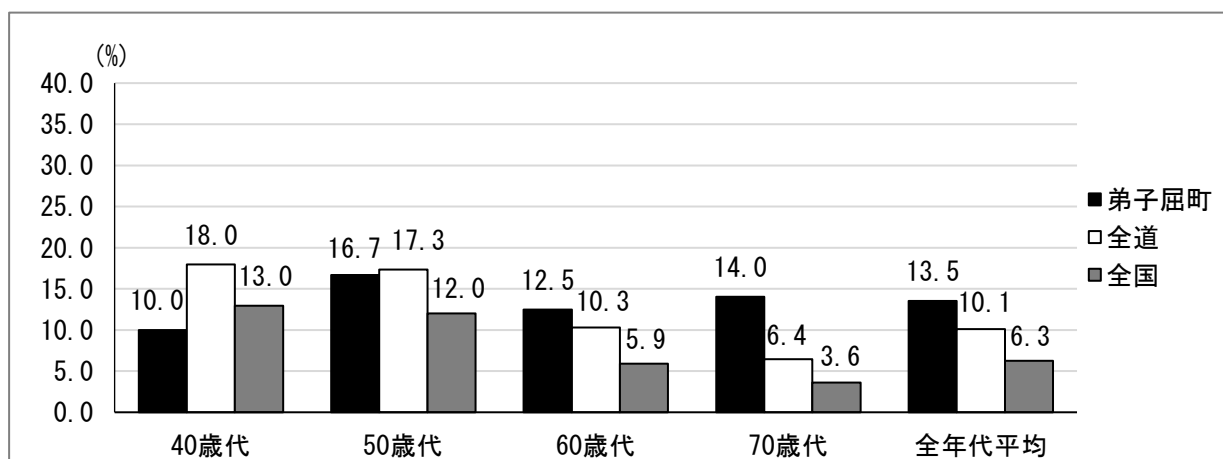
喫煙者は、非喫煙者と比べ、肺がんをはじめとする様々ながんになるリスクが高く、その他にもCOPDなど様々な疾患に影響を及ぼします。COPDと喫煙の関連性や、たばこが人体に及ぼす影響についての知識の普及が重要と考えます。

■男性の年代別喫煙率



資料：KDB

■女性の年代別喫煙率



資料：KDB

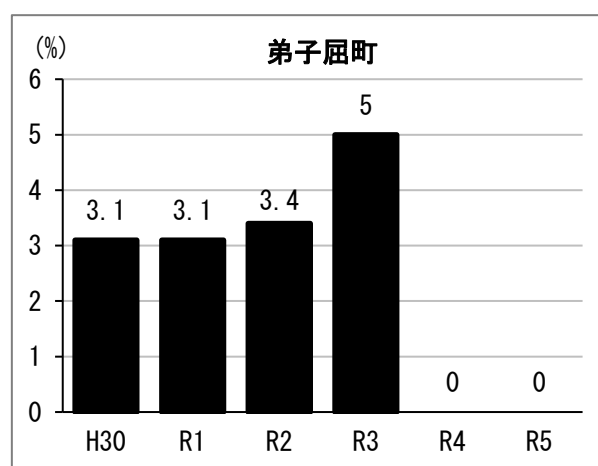
(2) 妊婦喫煙

本町の妊婦喫煙率は大きな変化なく経過しています。妊娠中の喫煙は胎児に及ぼす影響が大きく、胎児の発育不全やSIDS*（乳幼児突然死症候群）、自然流産、早産、死産などの危険性が高くなります。そのため、早いうちからの喫煙に対する知識普及への取り組みが重要となります。

■妊婦喫煙状況 (人)

	妊婦数	妊婦喫煙数
R5	27	0(0%)
R4	29	0(0%)
R3	40	2(5%)

■妊婦喫煙率の経年変化



資料：令和5年～6年度保健事業・地域支援事業実績・計画

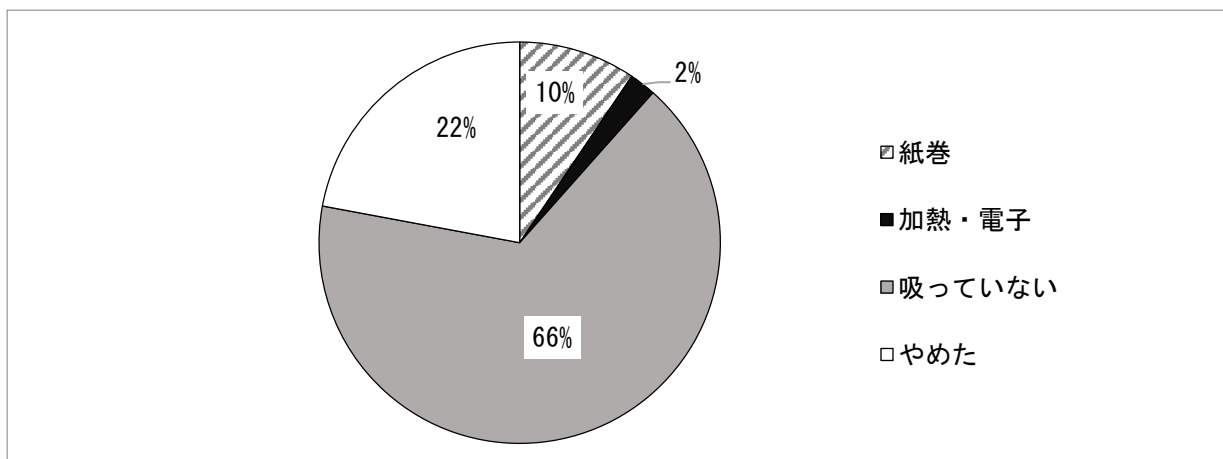
(3) 喫煙率（たばこ製品の種類）、禁煙の意思、COPDの認知度

総合健診アンケートでは、喫煙者の内、大多数が紙巻たばこを使用しているという結果でした。加熱式たばこ*であっても主流煙に有害物質が含まれること自体は変わらないこと、ニコチンの量は紙巻たばこと同程度の商品も存在し依存性があることから、長期間の使用が健康に影響を及ぼす可能性があるものとして紙巻たばこと同様に禁煙に向けた情報提供や支援が必要となります。また電子たばこ*については、厚生労働省での注意喚起の動向を注視し、適切な情報提供を行なっていく必要があります。

禁煙意思の項目では「禁煙したい」19%に対し「やめられない」が36%と高く、たばこに含まれるニコチンの依存性が大きく影響していると考えられ、禁煙を成功させることは容易ではないことが示唆される結果となりました。禁煙したい人がやめられるよう、禁煙外来についての情報提供などが必要と考えられます。

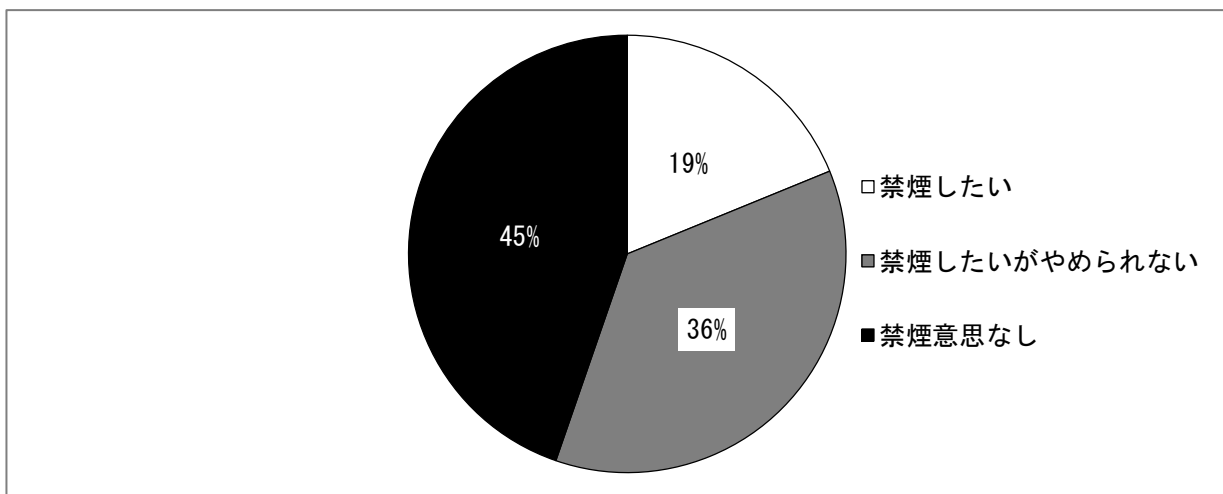
また、COPDを知っているかについては「いいえ」と答えた割合が約8割でした。喫煙がリスクとなる疾患についての知識が不足していることから禁煙のための行動変容につながらない可能性があるため、COPD及び喫煙が及ぼす影響について周知を図ることが重要です。

■喫煙率（たばこ製品の種類）



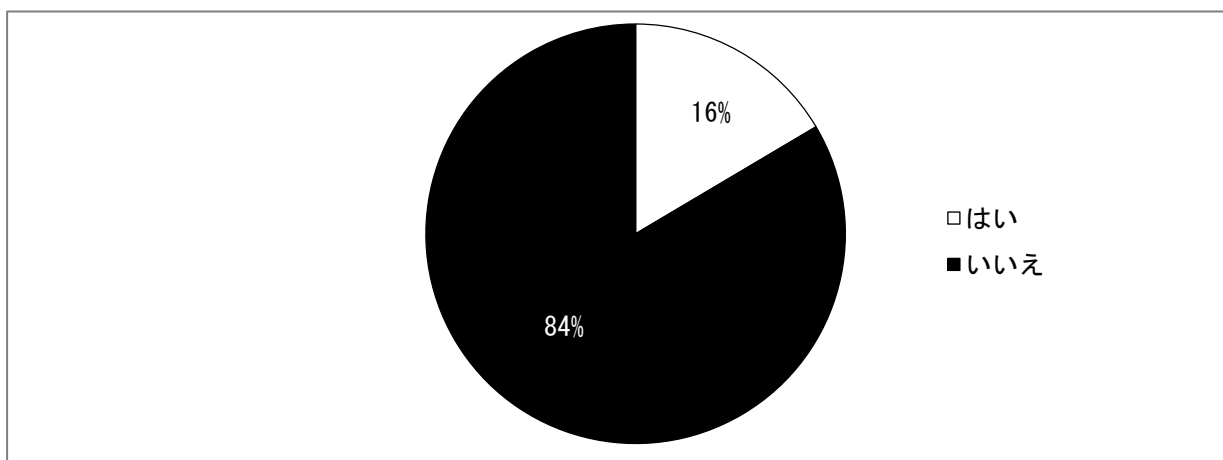
資料：令和5年度総合健診アンケート

■禁煙の意思



資料：令和5年度総合健診アンケート

■COPDの認知度



資料：令和5年度総合健診アンケート

課題と行動目標

- ① 喫煙率が全道、全国と比べて高い状態である。
- ② 喫煙者において、禁煙外来の助成については過半数が希望無しもしくは禁煙意思がない。
- ③ COPD について認知度が低い（8割以上が知らない）。タバコが身体に具体的にどのように影響し、病気になるのか、詳しく知らない人が多い可能性が考えられる。
- ④ 妊産婦家族の喫煙率が高く、子どもの年齢が上がるにつれ再喫煙となるケースもある。

行動目標

大切な人をたばこの害から、守ろう！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 子ども、妊婦はたばこを吸いません。
- ② 子ども、妊婦の前ではたばこを吸わないようにします。
- ③ たばこの害について学びます(加熱式たばこや受動喫煙)。
- ④ 禁煙、もしくは本数を減らします。
- ⑤ みんなで取り組みます。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 喫煙の影響や COPD に関する正しい知識の周知、普及を行います。
- ② 子どもに向けて、たばこの害について学ぶ機会をつくります。
- ③ 母子手帳交付時に、妊婦及びその家族へ指導を行います。
- ④ 禁煙したい人への支援(禁煙外来の紹介)を行います。
- ⑤ 受動喫煙対策として北海道きれいな空気の施設* 登録箇所が増えるよう、町内の施設で周知します。

評価指標

指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①40 歳以上の喫煙率	成人男性	15%以下	22.4%	総合健診問診票	年 1 回
	成人女性	5%以下	9.1%		
②妊産婦とその家族の 喫煙率	妊婦	0%	0%	妊娠時アンケート	
	産婦		0%	乳児訪問結果	
	産前家族	20%以下	34.8%	妊娠時アンケート	
	産後家族		30.4%	乳児訪問結果	
③COPD の認知度	成人	50%以上	16.0%※	町民アンケート	

※第二次計画と評価方法が異なるため参考値とする。

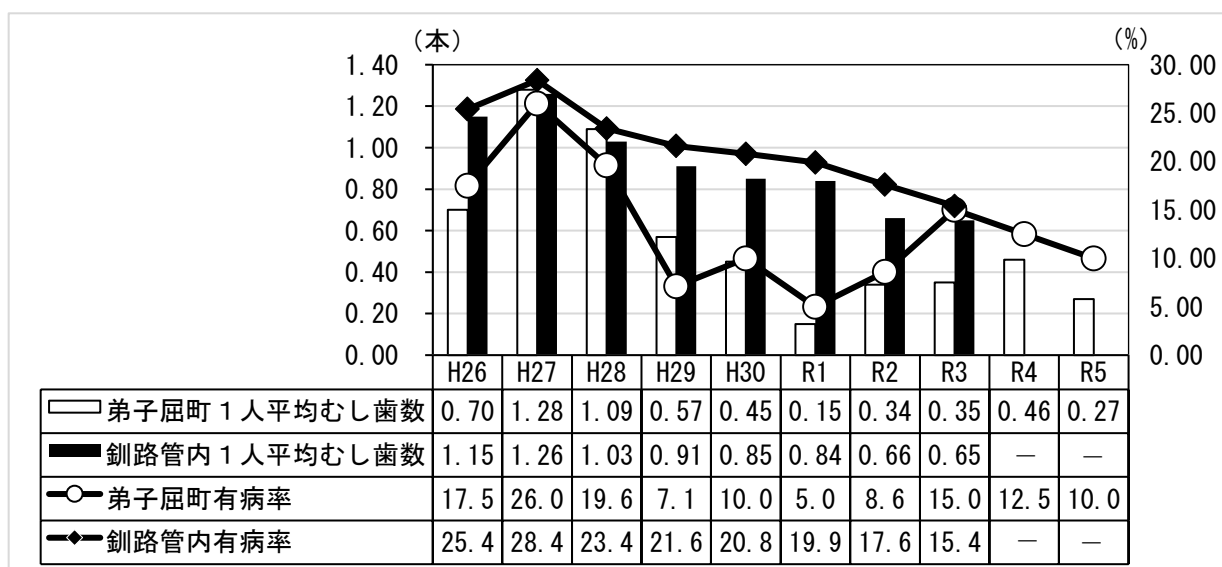
6 歯・口腔

現状

(1) 3歳児のむし歯有病率、1人当たりのむし歯本数

有病率、1人あたりむし歯本数ともに令和2年度から上昇傾向でしたが、有病率は令和4年度から低下傾向にあります。上昇した原因として、新型コロナウイルス感染症が流行し、歯科保健事業が停滞、フッ素塗布の機会も減少したことが影響したと考えられます。令和5年度からは新型コロナウイルスも5類感染症に位置付けられ、本来の歯科保健事業が再開しつつあるため、従来行っていた事業の再開を通して、子どもおよび保護者に対するアプローチを継続していきます。

■3歳児むし歯有病率および1人当たりのむし歯本数の推移



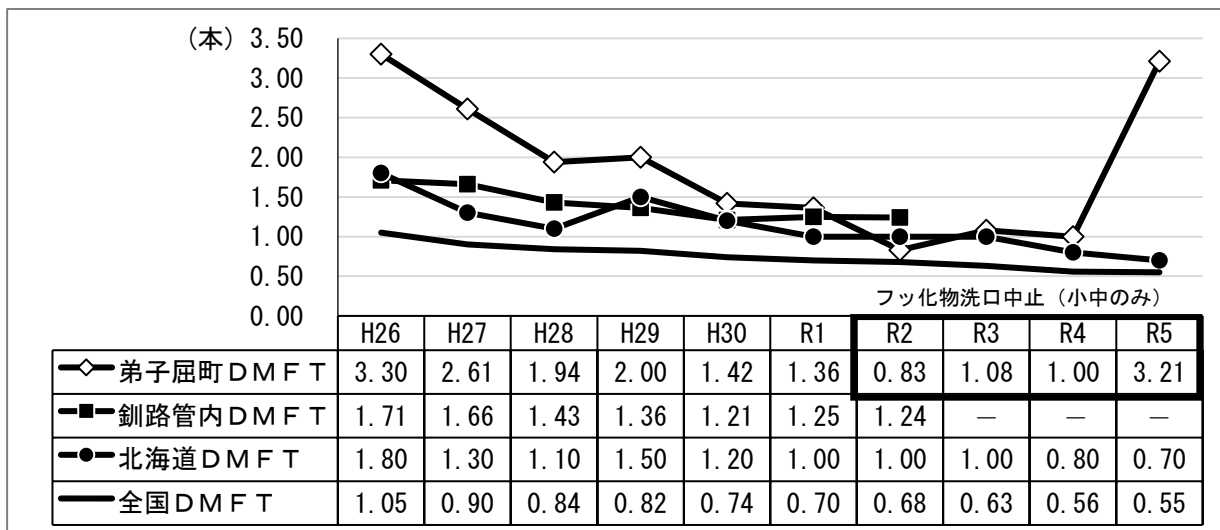
資料：保健事業・地域支援実績計画

北海道オープンデータポータル乳幼児歯科健診結果（保健所別・市町村別）【北海道】

(2) 中学生の DMFT 指数*

令和2年度までは全道平均とほぼ同程度まで改善しており、全国平均にも近づいている状況でしたが、令和3年度に一度増加し、令和5年度に急激に増加しました。コロナ禍で各小中学校のフッ化物洗口が中止となったことも影響していると思われます。令和6年度から小中学校のフッ素洗口事業は教育委員会に移管し再開となりますが、今後も継続的にむし歯の状況を把握し、歯科保健事業においてフッ化物洗口の効果と必要性も含め児童・生徒に直接的なアプローチをするなど、教育委員会と協働していく必要があります。

■ 中学 1 年生の DMFT 指数の推移

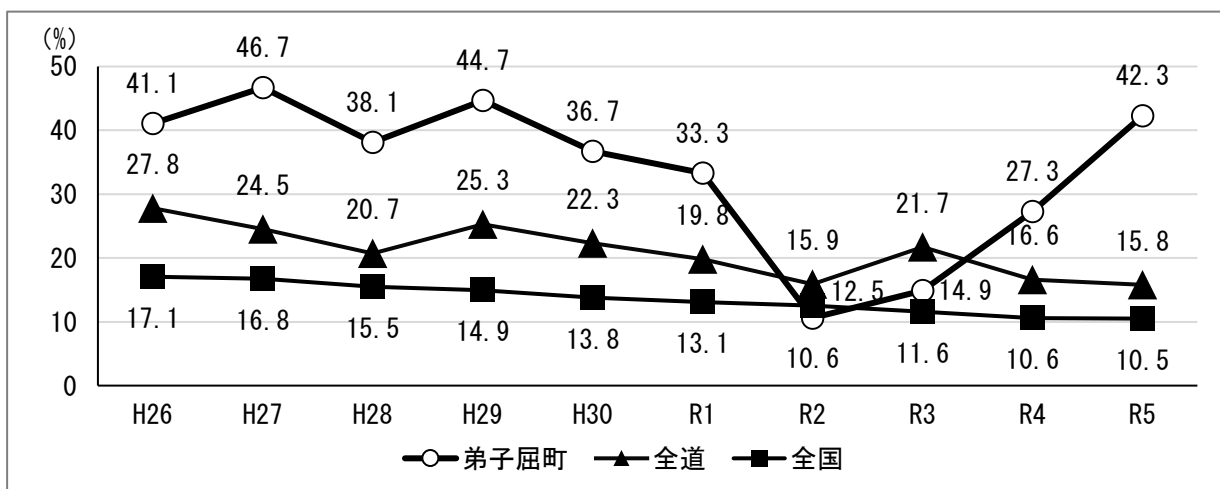


資料：釧路保健所・町内中学校より

(3) 中学生・高校生の未処置者* 数

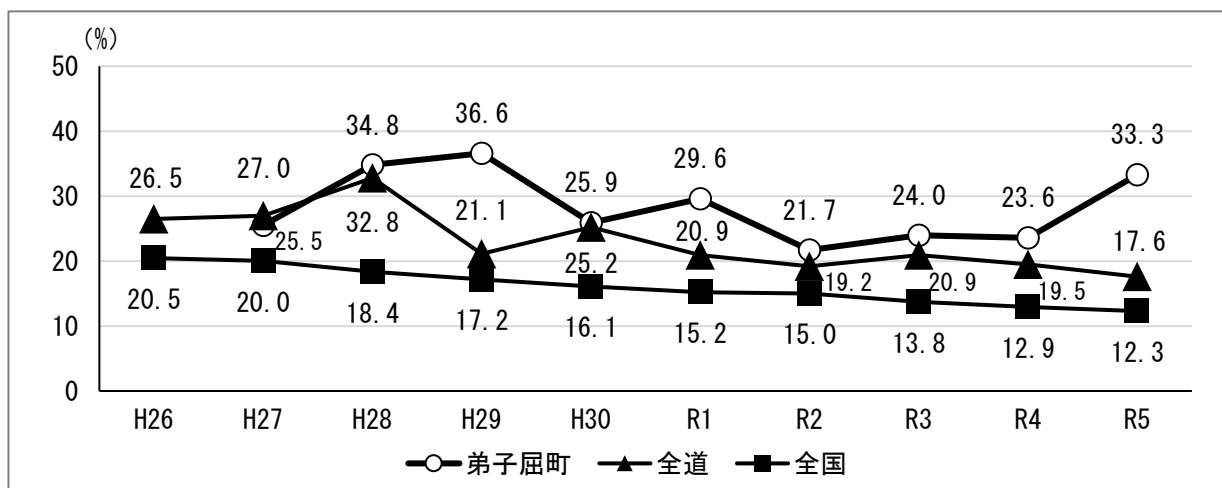
中学生、高校生ともに全国では緩やかな減少傾向であり、町においても減少傾向で全道・全国を下回った時もありましたが、令和 2 年度から、特に中学生で未処置歯のある割合が増加しています。これは、新型コロナウイルス感染症拡大により小・中学校でのフッ素洗口が中止となったことや、歯科医院への受診控えが影響したと考えられます。新型コロナウイルスが 5 類感染症となっても、数年間歯科医院に受診控えをしておき、そのまま歯科医院に行かないケースもあると思われるため、学校歯科健診でむし歯を指摘された場合の早期受診と定期健診の重要性について伝えていく必要があります。中学生でも第二大臼歯* が生えてくるなど、永久歯の生え始めでむし歯になりやすいため、継続的に予防行動がとれるよう指導していくことが必要です。

■ 中学 1 年生の未処置者率の推移



資料：全国学校保健統計、弟子屈町各中学校より情報提供

■高校1年生の未処置者率の推移

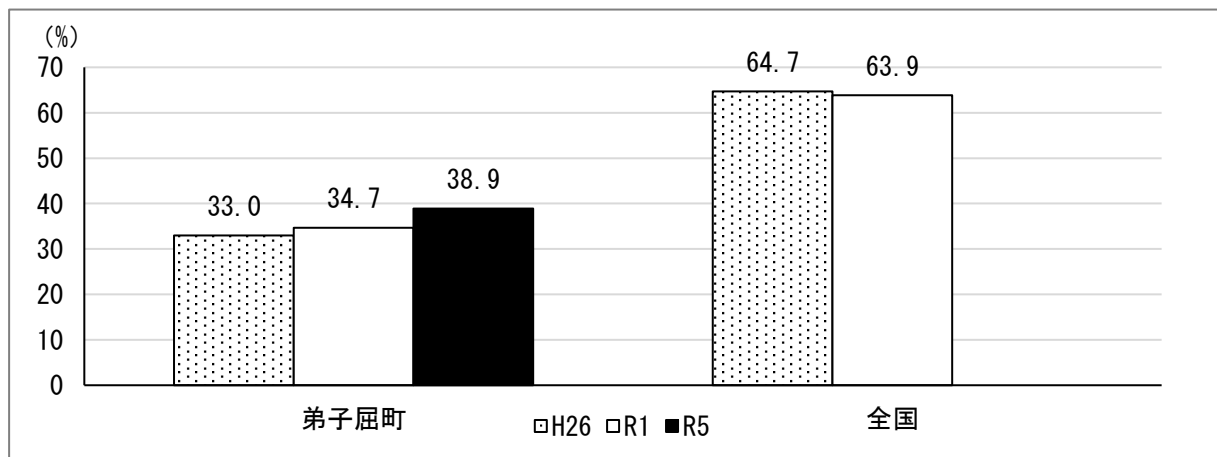


資料：全国学校保健統計、弟子屈高校より情報提供

(4) 50・60歳代で歯を24本以上保有する人

本町における24本以上歯を保有する人の割合は、全国よりも低いものの、増加傾向にあります。治療方法が多様、かつ高度化していることも背景にあると思われますが、いつまでも自分の歯で食べられることの重要性や、歯があることで審美性が保たれることなど、歯科に関する知識が国や各機関、メディアを通して浸透してきているとも考えられます。今後も継続して歯周疾患による全身への影響と1次予防・2次予防の大切さを周知していきます。

■50・60歳代で歯を24本以上保有する人の割合



※令和5年度の全国データは未集計

資料：総合健診アンケート、令和元年度国民健康栄養調査

成人の健康な状態の歯は28本で、親知らずを含めると32本あります。

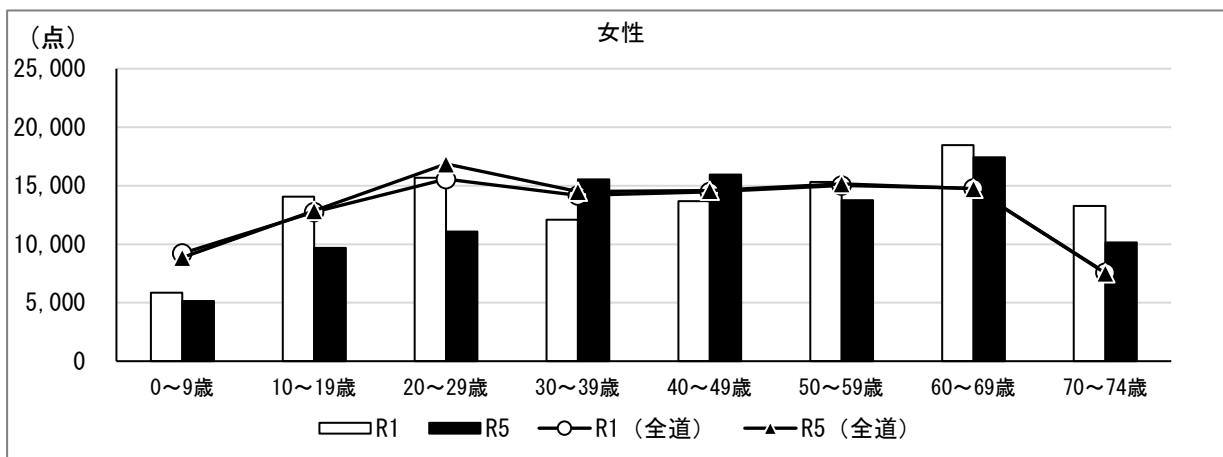
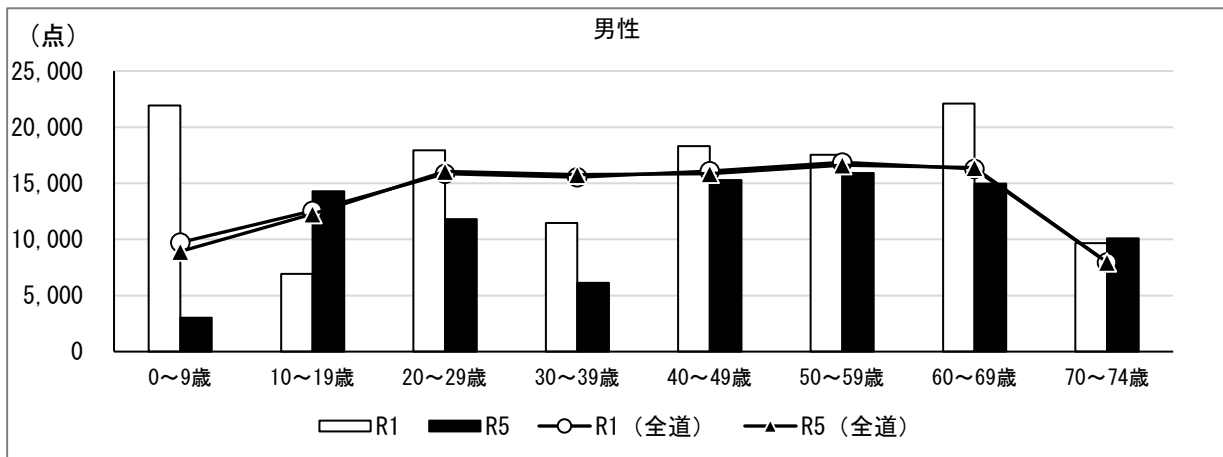
歯を24本以上有しているという定義は、現在歯が24本以上あるということです。

現在歯とは、入れ歯やインプラント以外の歯のことを指しています。

(5) 歯科に関する国保医療費（各年代の歯科医療費）

男性は医療費が減少傾向にあり、全道と比較しても低い傾向にあります。女性は、全道より医療費が高い傾向にあり、30・40歳代では令和元年よりも増加しているため、重症化してから治療を開始するケースが多い可能性が考えられます。男女とも若年世代で医療費の増加が見られているため、若年からの歯科保健教育を推進していく必要があります。

■各年代の歯科医療点数



資料：KDB 歯科医療費の経年実績より

課題と行動目標

- ① 年齢上昇と共にむし歯になる子が増加している。
- ② 50・60歳代で24本以上歯を有している人が少ない。
- ③ 歯周疾患健診の受診率が低い。

行動目標

健口習慣でブラッシュアップ！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 無料クーポンが来たら受診します。
- ② 歯科健診を年1回受けます。
- ③ お口のトラブルを感じたらすぐ受診します。
- ④ 正しい歯磨きとフロスの活用で歯と口腔を守ります。
- ⑤ むし歯予防に効果があるフッ化物を活用します
(フッ素塗布、フッ素洗口、フッ化物配合入り歯磨き粉、フッ素ジェル)。
- ⑥ おやつ、ジュースの時間は決められた時間にとります、与えます。
- ⑦ かかりつけ歯科医師を見つけます。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 生涯にわたり歯が大切なことを全世代に周知します。
- ② 口腔ケアの正しい方法を周知します。
- ③ 歯が全身の健康に及ぼす影響が大きいことを全世代に伝えます。
- ④ みなさんの歯の状況を健診や検査等で把握します。
- ⑤ むし歯予防としてフッ素塗布・フッ素洗口を継続できるようにします。
- ⑥ 歯科健診等を受けやすい体制を整えます。
- ⑦ 歯周疾患健診の受診勧奨を行います。

評価指標

世代	指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
					評価方法	頻度
胎児と 妊婦	妊婦歯周疾患健診 受診率	妊婦	40%以上	33.0%	歯周疾患健診	年 1 回
乳児期	むし歯のない 乳児の割合	乳児	95%以上	90.0%	1 歳半健診	
幼児期	むし歯のない 幼児の割合	幼児	90%以上	90.0%	3 歳児健診	
学童期 と 思春期	むし歯のない 12 歳児の割合	中学 1 年生	60%以上	57.6%	学校歯科健診	
		中学 1 年生	30%以下	42.3%		
	高校 1 年生	33.3%				
成人期 と 高齢期	歯周疾患健診 受診率	年度 20 歳 30 歳 40 歳	30%以上	19.8%※	歯周疾患健診	
	歯周疾患健診 精検受診率	50 歳 60 歳 70 歳	40%以上	28.0%		
	50 歳代・60 歳代 で 24 本以上保有 する人の割合	50 歳代 60 歳代	45%以上	38.9%※	町民アンケート	
	過去 1 年間に歯科 健診を受診した人 の割合	歯科健診 受診者	30%以上	24.3%※		

※第二次計画と評価方法が異なるため参考値とする。

7 生活習慣病（糖尿病・循環器疾患）

現状

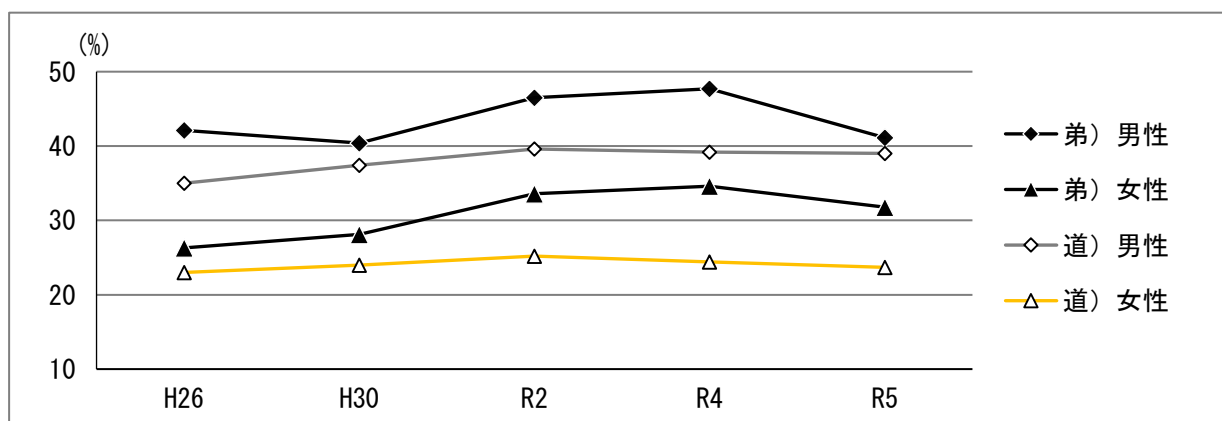
（1）有所見状況

成人では肥満、血糖、クレアチニンの有所見割合が増加傾向にあり、全道と比較しても高い割合で推移しています。血圧の有所見割合は減少傾向ですが、血糖値やクレアチニンは腎機能障害のリスク因子であり、総医療点数を見ても糖尿病や腎機能障害は他疾患より高い点数となっています。

児童生徒では年度によるばらつきは大きいものの、小学5年生、中学2年生ともに肥満の割合が全道よりも高めとなっています。また中学2年生になるとやせの占める割合も増えています。小学5年生男子では朝食の欠食率の高さが影響している可能性があります。

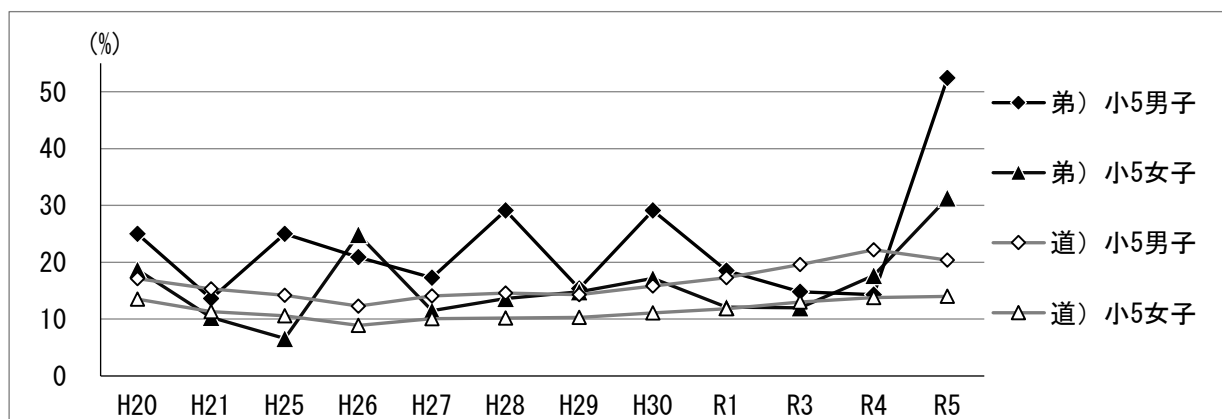
健診や定期通院により自身の健康状態を正しく理解し、食事や運動などの生活習慣の見直しや改善によって、自分で自分の健康を意識し守れるような働きかけが重要となります。

■成人の肥満（BMI25以上）の割合



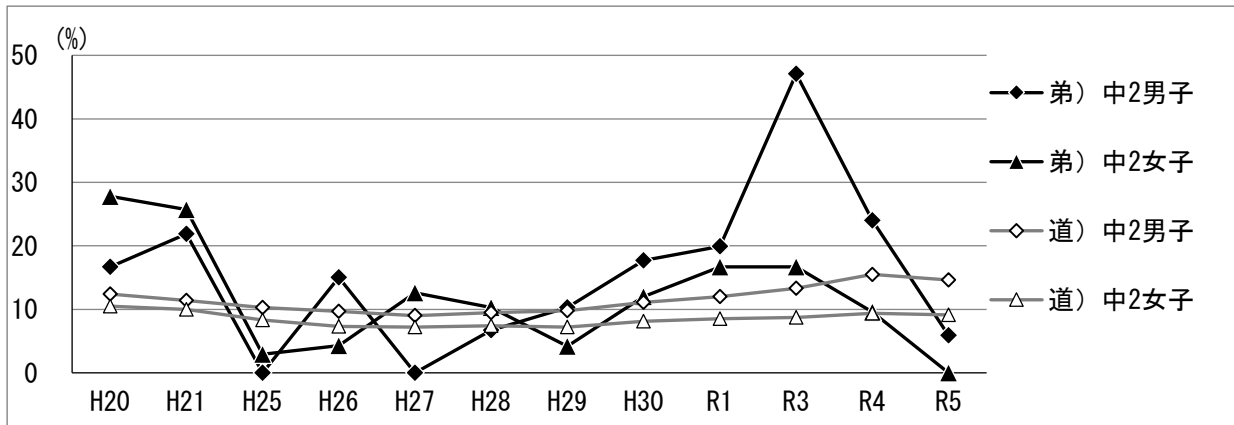
資料：KDB（厚生労働省様式（様式5-2）健診有所見者状況）

■小学5年生肥満児の割合の推移



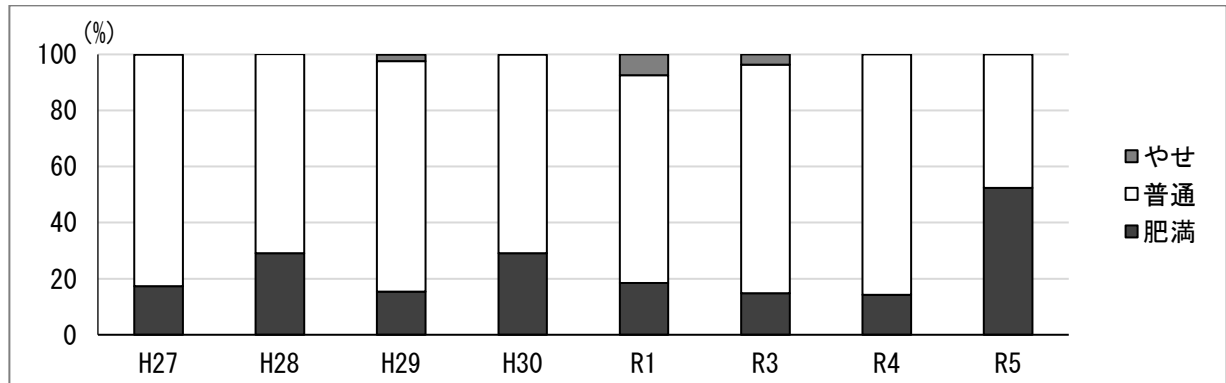
資料：全国体力・運動能力調査

■ 中学2年生肥満児の割合の推移



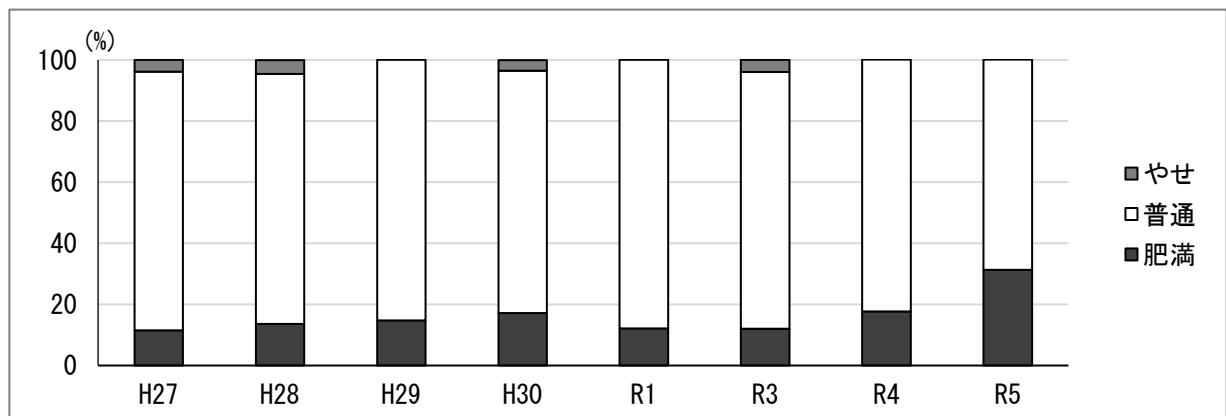
資料：全国体力・運動能力調査

■ 小学5年生（男子）体格別区分割合



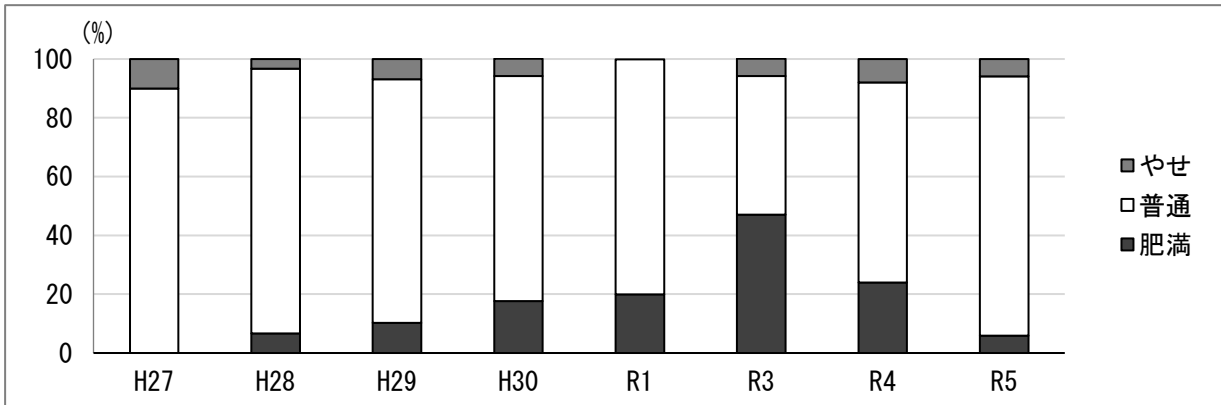
資料：全国体力・運動能力調査

■ 小学5年生（女子）体格別区分割合



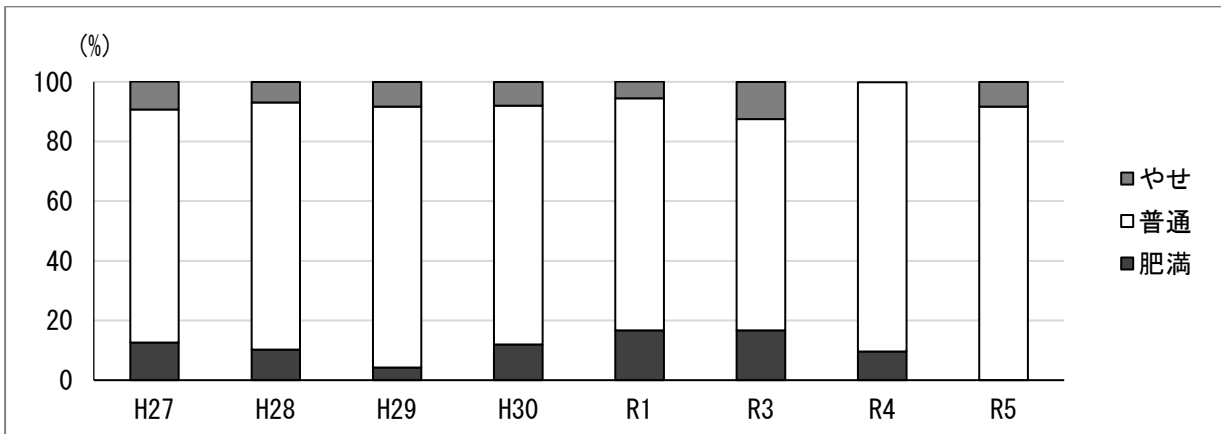
資料：全国体力・運動能力調査

■中学2年生（男子）体格別区分割合



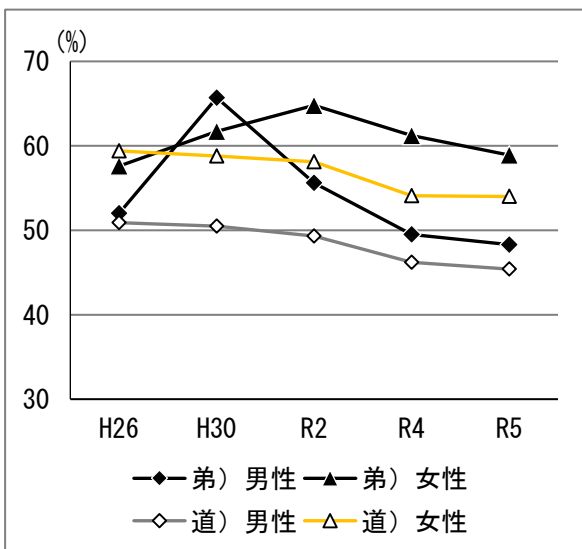
資料：全国体力・運動能力調査

■中学2年生（女子）体格別区分割合

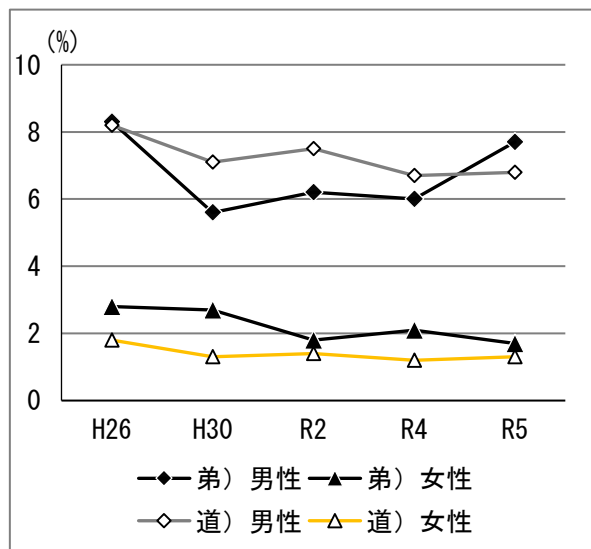


資料：全国体力・運動能力調査

■高 LDL コレステロール血症
(120 mg/dl 以上) の人の割合

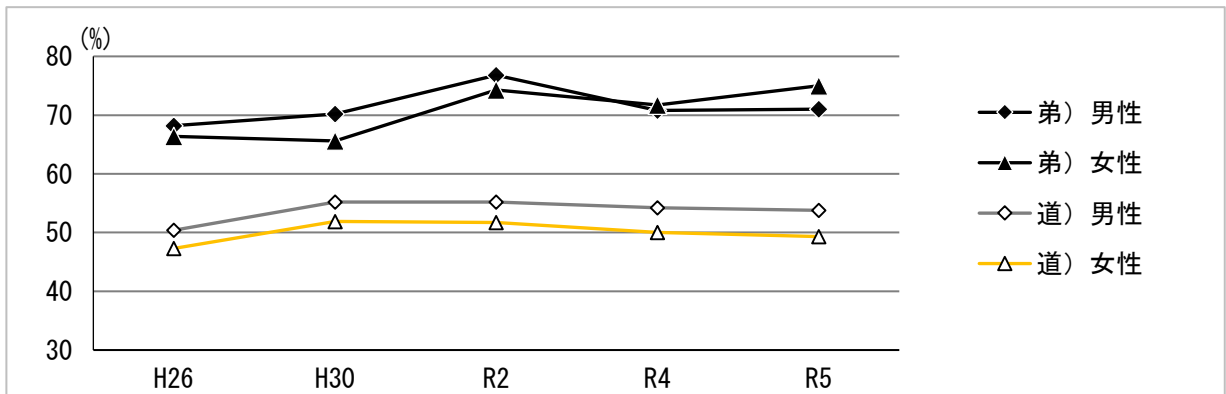


■低 HDL コレステロール血症
(40 mg/dl 未満) の人の割合



資料：KDB（厚生労働省様式（様式5-2）健診有所見者状況）

■高血糖（HbA1c 5.6%以上）の人の割合



資料：KDB（厚生労働省様式（様式5-2）健診有所見者状況）

■内服の有無と有所見者について

(人)

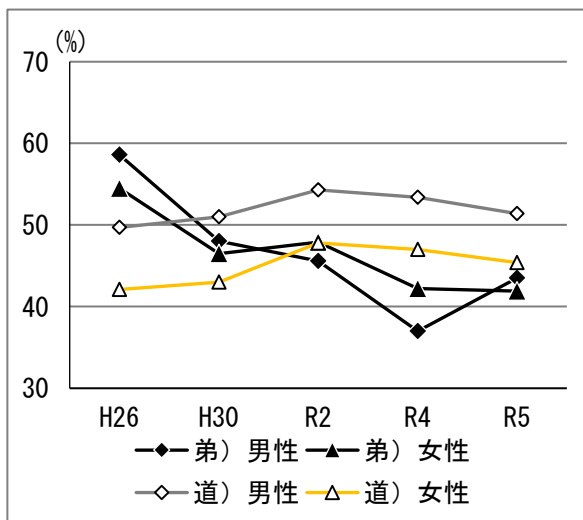
	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上		計
			8.0%以上		
内服あり	0	24	60	15	84
	0.0%	28.6%	71.4%	17.9%	16.8%
内服なし	124	258	33	4	415
	29.9%	62.2%	8.0%	1.0%	83.2%
計	124	282	93	19	499
	24.8%	56.5%	18.6%	3.8%	

※高血糖（Hb A 1 c 5.6%以上）の人の割合の図は KDB 帳票のため、母数が異なる

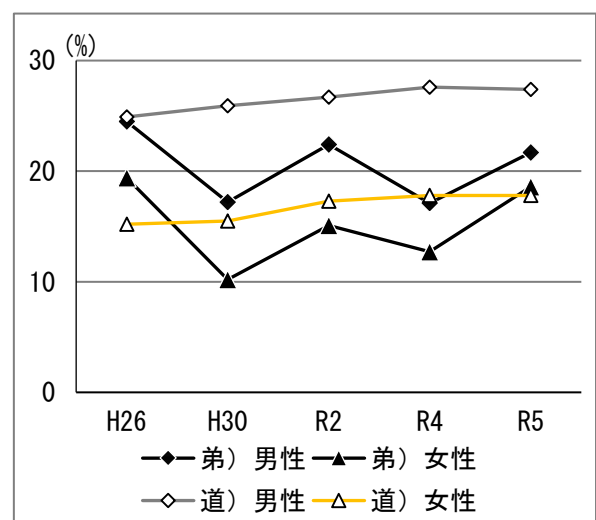
資料：令和 5 年度保健事業・地域支援事業実績・計画

■正常高値血圧（収縮期 130 mm/Hg、拡張期 85 mm/Hg 以上）の人の割合

<収縮期>

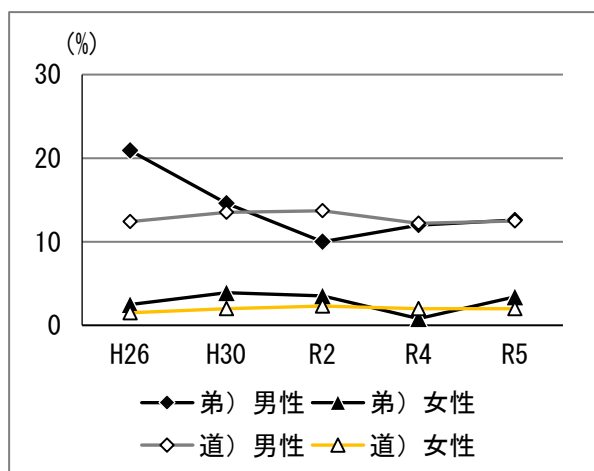


<拡張期>

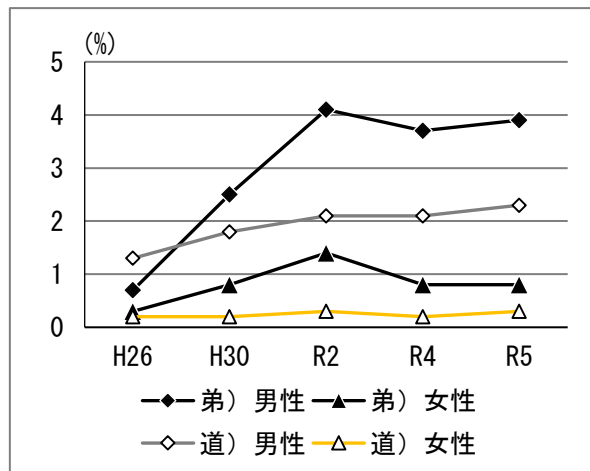


資料：KDB（厚生労働省様式（様式5-2）健診有所見者状況）

■尿酸高値（7.1 mg/dl 以上）の人の割合



■血清クレアチニン高値（1.3 mg/dl 以上）の人の割合



資料：KDB（厚生労働省様式（様式5-2）健診有所見者状況）

(2) 人工透析患者の状況

令和5年度に人工透析をしていた18名の内、75歳未満で開始した方は72.2%で、5年累計で見ても6割前後で推移しています。新規患者数は減少傾向にあります。原因疾患は糖尿病性から腎不全等に移行してきていますが、既往歴に高血圧症が含まれるケースが多く、引き続き生活習慣病の予防・早期治療のための取組が必要です。

■人工透析開始年齢（令和5年度透析患者） (人)

年齢(歳)	~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70~74	75~	計
腎不全等	0	0	0	2	4	2	3	11
	0.0%	0.0%	0.0%	18.2%	36.4%	18%	27.3%	61.1%
糖尿病性	0	0	2	1	1	1	2	7
	0%	0%	28.6%	14.3%	14.3%	14.3%	28.6%	38.9%
計	0	0	2	3	5	3	5	18
	0.0%	0.0%	11.1%	16.7%	27.8%	16.7%	27.8%	
	72.2%							

資料：弟子屈町人工透析患者一覧より作成

■75歳以下の新規人工透析患者数（5年間の累計）

年度	新規透析患者数(人)	
		内75歳未満
H28~R2	21	14 (66.7%)
H29~R3	17	12 (70.6%)
H30~R4	16	9 (56.3%)
H31~R5	13	7 (53.8%)

資料：弟子屈町人工透析患者一覧より作成

課題と行動目標

- ① 全国・北海道より高血糖の方が多い。
- ② 全国・北海道より肥満の方が多い。
- ③ 全国・北海道より LDL コレステロールの高い方が多い。
- ④ 女性の腎不全による標準化死亡比が高い。

行動目標

予防できる病気で倒れないぞ！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 年に1回健康診断を受診して、自身の健康状態を把握します。
- ② 自分の適正体重を知り、適正体重を維持できるよう心がけます。
- ③ 喫煙・多量飲酒・食生活・運動不足・休養やストレスが健康に及ぼす影響を知り、生活習慣の改善に努めます。
- ④ 健診結果説明会や健康教育等への参加や健康相談を活用し、生活習慣病予防について学びます。
- ⑤ 精密検査になったら症状が無くても受診します。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① 健診費用の助成を行います。
- ② 年度40歳となる年に特定健診のクーポンを発行します。
- ③ 若年世代の方も受診しやすい体制を整えます。(早朝・休日・託児の実施など)
- ④ 広報やホームページ、個別通知、企業との連携などで町が健康診断の助成を行なっていることを広く・わかりやすく周知します。
- ⑤ 広報や健康教育、健康相談等で生活習慣病予防、早期発見に関する知識の普及啓発を行います。
- ⑥ 病院、企業などの関係機関と連携し、健診データ受領や保健指導を実施します。
- ⑦ 健診データなどから町の健康課題を把握し、必要な保健事業を実施します。
- ⑧ 子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりに必要な情報を得られるよう、保育園や学校、公民館、企業等と連携し、情報発信を行います。

評価指標

指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①肥満の割合	小学5年生 男子	減少	52.4%	全国体力・ 運動能力調査	年1回
	小学5年生 女子	減少	31.3%		
	中学2年生 男子	維持・減少	5.9%		
	中学2年生 女子	維持・減少	0.0%		
	成人男性	28%以下	40.2%	保健事業・地域支 援事業実績・計画	
	成人女性	24%以下	31.6%		
②正常高値血圧（収縮 期 130 mm/Hg、拡張期 85 mm/Hg）以上の割合	男性収縮期	40%以下	43.6%		
	男性拡張期	15%以下	21.4%		
	女性収縮期	40%以下	42.2%		
	女性拡張期	15%以下	18.5%		
③LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の割合	成人男性	6.2%以下	11.5%		
	成人女性	8.8%以下	14.9%		
④HbA1c 高値の割合	5.6~6.4% (参考値)		73.5%		
	6.5%以上	15%以下	18.6%		
	8.0%以上	2.0%以下	3.8%		
⑤75 歳未満の新規人工 透析患者数（5 年間累 計）	透析患者	減少	7 人		

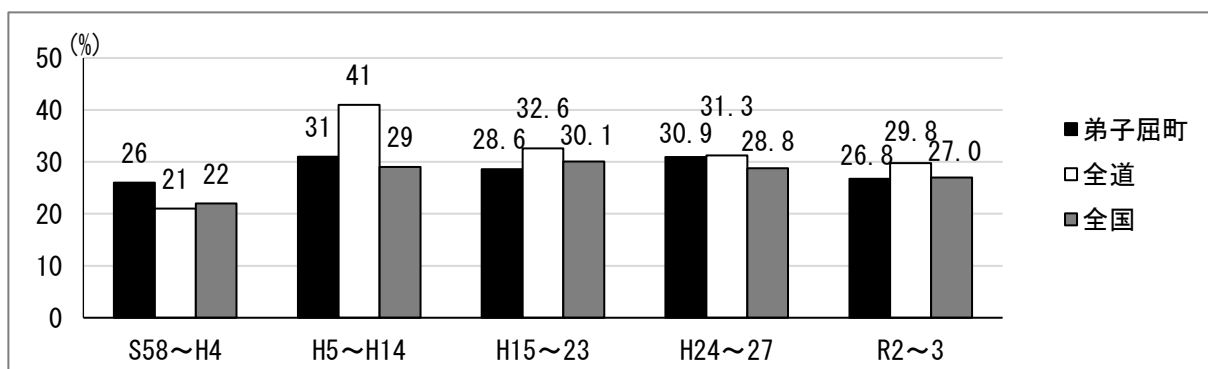
8 がん

現状

(1) がんの死亡状況

総死亡数に対するがん死亡割合は昭和後期と比べて増加しており、ここ30年ほどは30%前後で推移しています。平成24年以降の総死亡数に対する全悪性新生物死亡割合を年齢ごとに見ると、女性は60～64歳、男性は65～69歳と退職年齢前後にピークがあることから、若年層からの受診の習慣づけのための取り組みが必要となります。若年層は職域で健診を受けている割合が高い傾向にありますが、保険者によって受けられるがん検診は異なるため、保険を問わず受診できる機会の周知が重要になると考えられます。

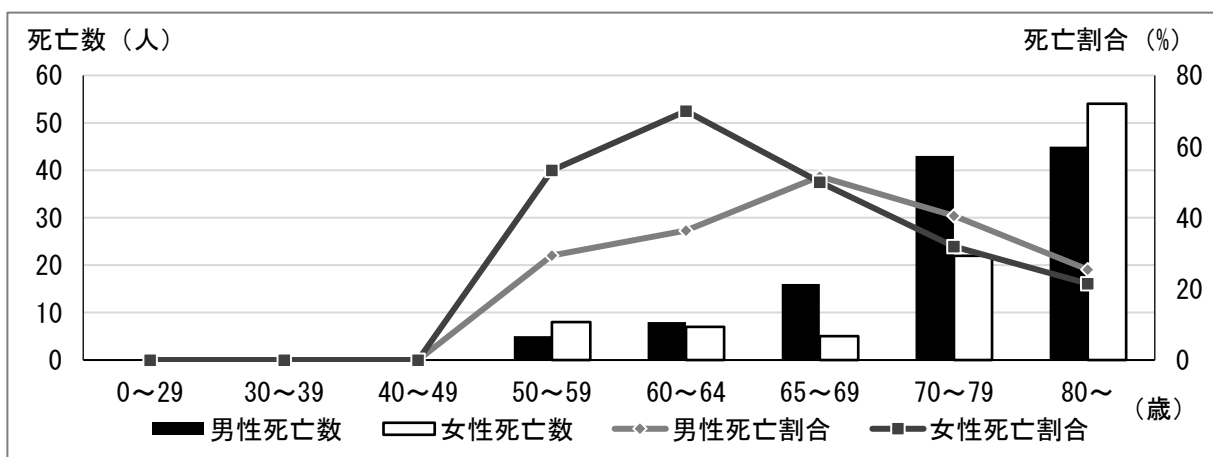
■総死亡数に対するがん死亡割合



資料：第一次・二次元気でしかが21より抜粋（昭和58年～平成23年）

釧路・根室地域保健情報年報

■悪性新生物年齢別死亡数（平成24年～平成27年、令和2年～令和3年）と総死亡数に対する悪性新生物死亡割合（年齢別）

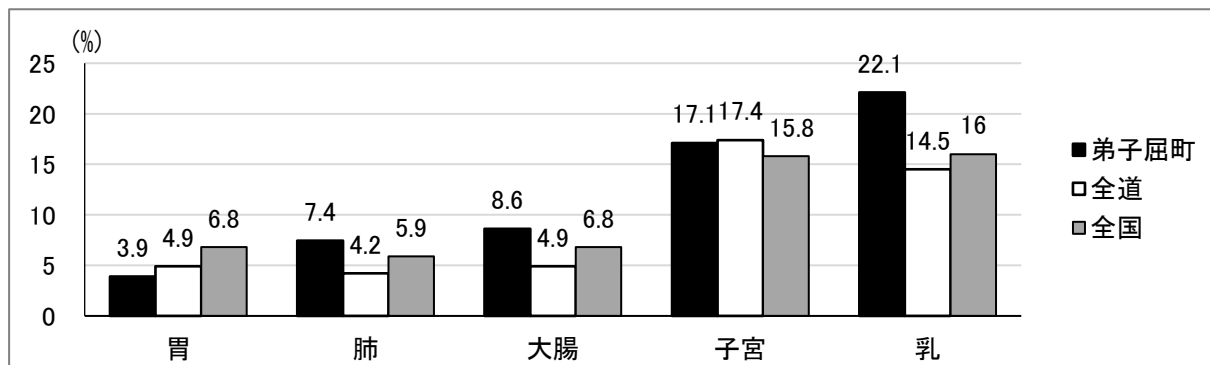


資料：釧路・根室地域保健情報年報

(2) がん検診受診率

肺・大腸・乳がん検診は全道・全国より高く、子宮がん検診は同程度の一方、胃がん検診は低くなっています。町の胃がん検診はバリウム検査のみ助成のため、身体的負担から胃カメラを選択している方が含まれない数値となりますが、いずれも国の目標値である60%に達していないため、受診の必要性について啓発を続ける必要があります。

■がん検診受診率の比較



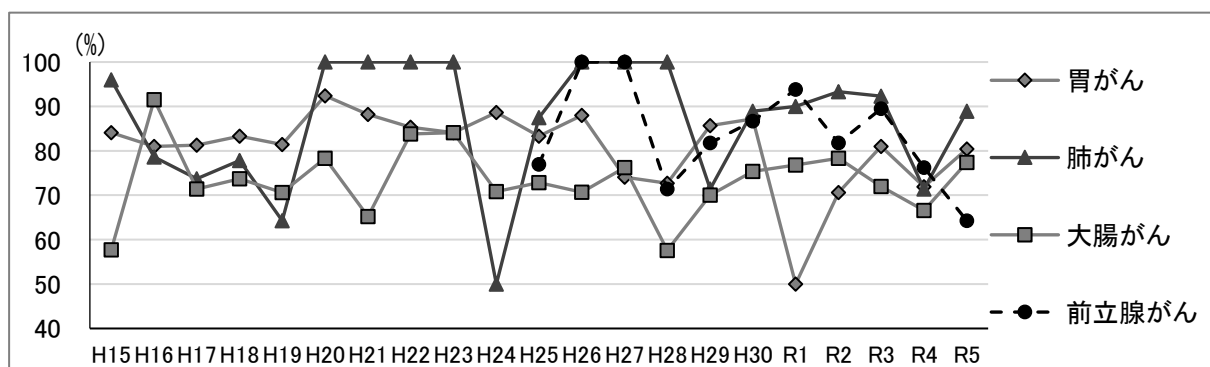
※胃がん検診は50～69歳、肺・大腸・乳がん検診は40～69歳、子宮がん検診は20～69歳の数値

資料：令和5年度地域保健・健康増進事業報告

(3) 精密検査受診状況

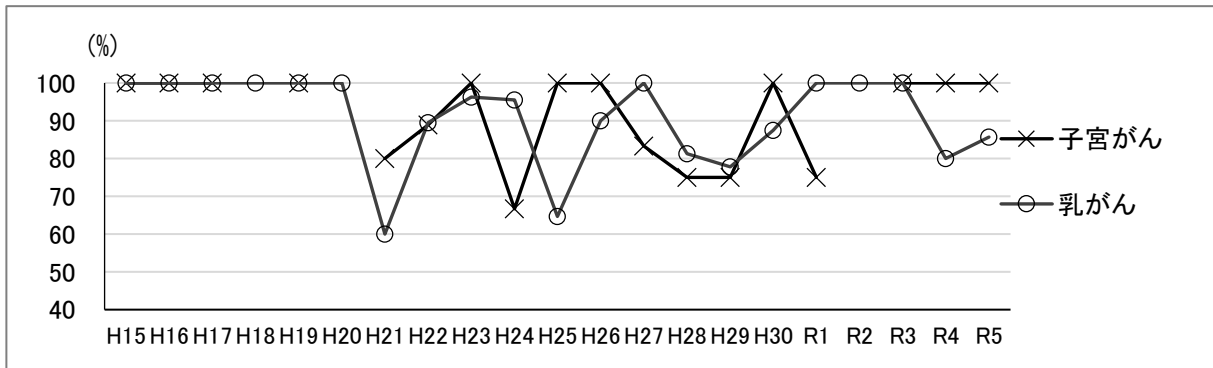
各がん検診の精密検査受診率は年度によって大きな増減がありますが、これは精密検査の対象者数が少なく、1人の未受診者が精検受診率に大きく影響することが原因です。子宮・乳がん検診では平成15年度から平成19年度まで精検受診率100%が続いていましたが、以降は100%に達さない年度が増えています。また大腸がん検診の精検受診率は他の検診に比較して低率で推移しています。近くに精密検査を受けられる医療機関がないことや検査方法の煩雑さなどの影響も考えられますが、精検受診の重要性を理解し、行動につなげられるような働きかけが必要です。

■胃・肺・大腸・前立腺がん精密検査受診状況



資料：保健事業・地域支援実績・計画

■子宮・乳がん精密検査受診状況

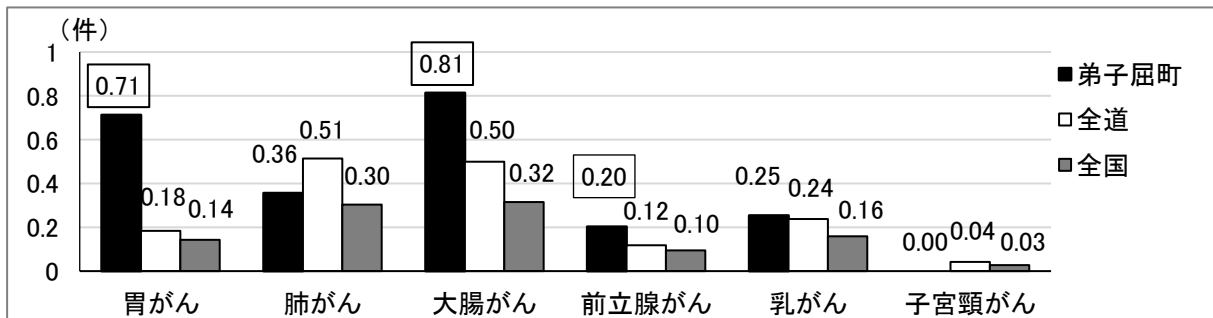


※平成 18 年、平成 20 年、令和 2 年の子宮がん検診は精密検査対象者なし
資料：保健事業・地域支援実績・計画

(4) 令和 5 年度国保のレセプト状況

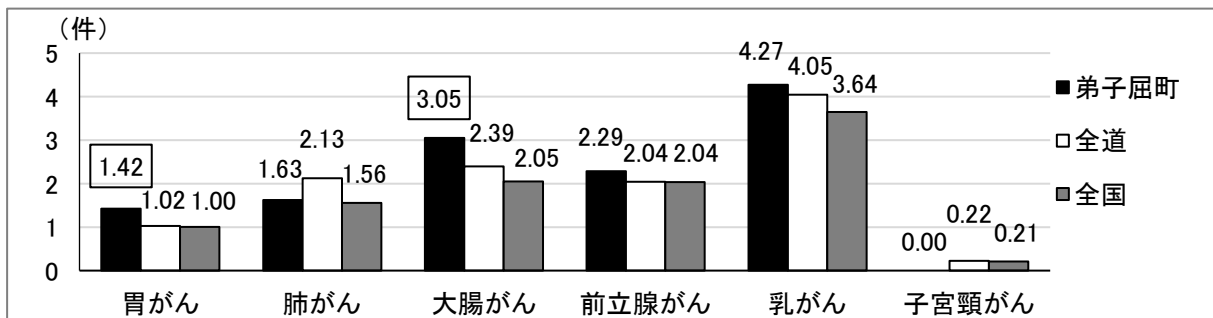
北海道と比較すると、入院・外来ともに胃・大腸がんの受診件数が有意に多くなっています。

■各がんの年間入院件数～被保険者千人当たり



資料：KDB 疾病別医療費分析（細小（82）分類）

■各がんの年間受診件数～被保険者千人当たり



資料：KDB 疾病別医療費分析（細小（82）分類）

課題と行動目標

- ① がん検診受診率が目標に達しておらず、横ばいとなっている。
- ② 精密検査未受診の方がいる。

行動目標

定期的な受診と、がんを負けない身体をつくろう！

行動目標を達成するための取組

(1) 個人・地域ができること

- ① 年に1回(乳・子宮頸部は2年に1回)がん検診を受診して、自身の健康状態を把握します。
- ② 精密検査になったら症状が無くても受診します。
- ③ 喫煙・多量飲酒・食生活ががんのリスクとなることを知り、生活習慣の改善に努めます。
- ④ 乳がんの自己触診を行います。
- ⑤ ウイルスや細菌の感染が原因となるがんがあることを知り、適切な時期に子宮頸がんワクチンの接種、肝炎検査やピロリ菌*検査の受診をします。

(2) 行政・関係機関ができること

- ① がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチン*の費用の助成を行います。
- ② 節目年齢となる年に検診のクーポンを発行します。
- ③ 若年世代の方も受診しやすい体制を整えます。(早朝・休日・託児の実施など)
- ④ 広報やホームページ、個別通知、企業との連携などで町が健康診断の助成を行なっていることを広く、わかりやすく周知します。
- ⑤ 幅広い世代にがん検診受診の必要性を周知します。
- ⑥ 広報や健康教育などでがん予防、早期発見に関する知識の普及啓発を行います。
- ⑦ 精密検査未受診の方に受診勧奨を行います。

評価指標

指標	区分	R18 年度 目標	現状 弟子屈町	評価	
				評価方法	頻度
①がん検診受診率	胃がん	50%以上	12.1%	保健事業・地域支 援事業実績・計画	年1回
	肺がん		23.8%		
	大腸がん		24.4%		
	乳がん		26.0%		
	子宮がん		23.5%		
②精密検査受診率	胃がん	100%	80.4%		
	肺がん		88.9%		
	大腸がん		77.4%		
	乳がん		85.7%		
	子宮がん		100%		