

第4章 分野別行動計画

1. 生活習慣病

◆方向性と目標

- 生活習慣病についての啓発と予防や健康管理に関する情報提供をすすめます。
- 各種健（検）診と保健指導の実施率向上を図ります。

目指す姿(目標)

生活習慣病に関心を持ち、積極的に健（検）診を受けて健康状態の確認をしよう。

◆数値目標

項 目	現状値	目標値
・要介護認定率の抑制	第1号被保険者 16.8% 第2号被保険者 0.4%	現状値より減少
・がん死亡者数の減少	147人 (全死亡の33.0%)	現状値より減少
・がん検診受診率	胃がん 14.2% 肺がん 21.8% 大腸がん 20.4% 子宮がん 24.6% 乳がん 19.9%	30%以上 40%以上 40%以上 40%以上 40%以上
・特定健康診査実施率	22.8%	60%以上
・特定保健指導実施率	22.8%	60%以上
・循環器系疾患の死亡者数の減少	108人 (全死亡の24.3%)	現状値より減少
・メタボリックシンドローム該当者又は予備群者の減少	該当者 13.5% 予備群者 10.5%	11.5%以下 8.4%以下
・高血圧症有病者の減少 (I度高血圧以上)	31.3%	25%以下
・脂質異常症の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上)	12.6%	10.1%以下
・糖尿病治療継続者の割合の増加 (HbA1c6.5%以上の治療者)	46.9%	56.3%以上
・糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c6.5%以上)	9.9%	12.9%以下
・人工透析新規導入者の減少	14人	現状値より減少

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- 広報や出前講座などを活用し、生活習慣病など、健康についての知識を高めます。
- 健（検）診を受診し、生活習慣を見直します。また、必要な場合は必ず精密検査を受診し病気の早期発見と早期治療に努めます。
- 治療中の病気について、主治医とよく相談し、悪化防止など健康管理に努めます。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項 目	取り組み	主体	連携
生活習慣病についての啓発と予防や健康管理に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 講演会等を通じて、生活習慣病や合併症の予防について啓発に努めます。 診療を通じて、正しい生活習慣や生活習慣病の重症化防止に関する情報提供を行います。 歯や口腔の健康と生活習慣病の関係について情報提供を行います。 口腔がんの啓蒙普及に努めます。 	胆振西部医師会 室蘭歯科医師会 室蘭歯科医師会	保健センター

項目	取り組み	主体	連携
生活習慣病についての啓発と予防や健康管理に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 地区栄養教室で生活習慣病について知識の普及や健診の受診について呼びかけます。 適正体重やBMIについて知識の普及を行います。 市民や会員の健康増進のため、例会等で生活習慣病や健康管理について啓発します。 	食生活改善協議会	保健センター 保健センター 医療機関等
各種健(検)診と保健指導の実施率向上	<ul style="list-style-type: none"> 診療を通じて、特定健康診査や各種がん検診の受診を勧めるとともに健(検)診を行います。 生活習慣の見直しが必要と思われる者に対して、行政と連携し保健指導の利用を勧めます。 健(検)診の結果、要精密検査となった者に対して、受診を勧めるとともに精密検査を行います。 行政及び関係機関と連携し、口腔がん検診を行います。 職場や商店街の中で健(検)診を受けるよう、声掛けをします。 健(検)診の回覧やポスター掲示を行い、職員に健診受診や必要な人には精密検査の受診を勧奨します。 	胆振西部医師会 室蘭歯科医師会 室蘭歯科医師会 商工会議所 職域・事業所 JA伊達市	保健センター 日本口腔外科学会北海道支部、保健センター 保健センター 北農健保組合

③行政の取り組み

項目	取り組み	所管課	連携
生活習慣病についての啓発と予防や健康管理に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 広報紙やホームページ、宅配講座*27などでわかりやすい情報提供を行います。特に商工会議所等の関係機関と連携し、働き盛りの年代への情報提供を強化します。 	保健センター	商工観光課 商工会議所 市内企業
各種健(検)診と保健指導の実施率向上	<ul style="list-style-type: none"> 広報紙やホームページ、健診カレンダーや新聞折込チラシなどで、健(検)診についてわかりやすい情報提供を行います。 健(検)診未受診者に対して、電話やはがき等で受診勧奨を行います。 特定保健指導対象者には、健診結果説明会を実施し生活習慣病予防のための保健指導を行います。 結果説明会に来所できない場合は、対象者の都合に合わせて、訪問等により保健指導を行います。 精密検査未受診者に対して、電話や文書での受診勧奨を行います。 特定健診実施機関や精密検査実施機関から保健指導の指示のあった方に対して保健指導を行います。 その他希望する方に対して保健指導を行います。 	保健センター 保険医療課	胆振西部医師会 市内各医療機関 北海道対がん協会 札幌厚生連

2. 食生活・栄養

◆方向性と目標

- 健康的な食生活について情報提供をすすめます。
- 地元食材を生かしたおいしくヘルシーなメニューの開発に努めます。
- 個別性を重視した栄養相談の実施に努めます。
- 健康的な食生活を実践できるよう、食環境の整備をすすめます。

目指す姿(目標)

地元の新鮮な食材を生かし、楽しくおいしい健康的な食生活を身につけよう。

◆数値目標

項目	現状値	目標値
• BMI25以上の人の減少(40~69歳) (適正体重を維持している人の増加)	男性 32.3%	28%以下
	女性 22.0%	19%以下
• 毎食腹八分目を心がけている人の増加	44.9%	60.0%
• 自分にとってちょうど良い食事量、組み合わせを知っている人の増加	11.8%	25.0%
• 野菜摂取量の増加 うち、緑黄色野菜の摂取量	411.0g	現状維持
	101.4g	120g以上
• 栄養成分表示の店の増加	52店	現状より増加

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- 広報や栄養教室、食のイベントなどを活用し、健康的な食生活についての知識を高めます。
- 地元の食材を積極的に取り入れながら、バランスの良い食事を心がけます。
- 適正体重の維持に努めます。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項目	取り組み	主体	連携
健康的な食生活についての情報提供	• よく噛んで食事をすることの重要性について情報提供を行います。	室蘭歯科医師会	保健センター
	• 地区栄養教室を積極的に開催し、野菜の摂り方や食事のバランスについて情報提供を行います。	食生活改善協議会	保健センター
	• 適正体重やBMIについて知識の普及を行います。		
地元食材を生かしたおいしくヘルシーなメニューの開発	• もぎたて市をはじめとした、新鮮で安全な地元食材の提供に努めます。	JA伊達市	農務課 商工観光課
	• もぎたて市の野菜を利用した試食提供など、消費者に食の情報提供を行います。	JA伊達市女性部	
	• おいしく手軽に野菜を摂ることのできるレシピの開発、普及を行います。	食生活改善協議会	保健センター
	• 地元食材を積極的に利用した献立で栄養教室を開催し、地産地消を推進します。		
	• 伊達産の野菜を利用したメニューの開発と普及を行います。	商工会議所	飲食店組合 商工観光課
• 地元食材を利用したおいしくヘルシーな惣菜弁当作りに努めます。	JA伊達市		

項 目	取り組み	主体	連携
地元食材を生かしたおいしくヘルシーなメニューの開発	<ul style="list-style-type: none"> 農業まつりなど、「食」のイベントに積極的に参加し、地元食材のPRに努めます。 関係機関等と「食」のイベントをすすめます。 	JA伊達市	農務課 商工観光課
		商工会議所	農務課 保健センター
個別性を重視した栄養相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> 職員向けの健康講話会や研修、栄養相談の機会を設けます。 	JA伊達市	北農健保組合

③行政の取り組み

項 目	取り組み	所管課	連携
健康的な食生活についての情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 広報紙やホームページ、栄養教室、講演会などでわかりやすい情報提供を行います。特に食関連団体や関係機関と連携し、食事バランスについての情報提供を強化します。 	保健センター	農務課 商工観光課 食生活改善協議会 JA伊達市 商工会議所 観光物産公社 消費者協会 北海道農政事務所
地元食材を生かしたおいしくヘルシーなメニューの開発	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善協議会と連携し、地元食材を使ったヘルシーメニューを開発し、広く情報提供します。 	保健センター	農務課 商工観光課 食生活改善協議会 JA伊達市
個別性を重視した栄養相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> 健診結果に応じた栄養相談を行います。 特定健診実施機関や精密検査実施機関から指示のあった方に対して栄養指導を行います。 その他希望する方に対して栄養相談を行います。 	保健センター	胆振西部医師会 市内各医療機関
食環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> 室蘭保健所と連携し、栄養成分表示の学習会と外食栄養成分表示の見方について普及啓発を行い、栄養成分表示を推進します。 	保健センター	室蘭保健所 商工会議所 飲食店組合

3. 身体活動・運動

◆方向性と目標

- 運動の必要性や効果について、情報提供をすすめます。
- 日常生活に運動を取り入れるためのきっかけづくりをすすめます。
- 市民が身近にスポーツや運動を楽しめるよう、環境づくりに努めます。

目指す姿(目標)

自分にあった運動を楽しく続けよう。

◆数値目標

項 目	現状値	目標値
• 運動習慣者の増加	50.0%	60.0%
• 各種団体が行う初心者講習会の増加	144回	現状より増加
• 地域、団体が行う運動イベントの増加	5回	現状より増加

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- 生活の中で意識して体を動かし、自分に合った運動を見つけます。
- 運動する機会を見つけ、積極的に参加します。
- 運動習慣を身につけ、生活習慣病予防に努めます。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項 目	取り組み	主体	連携
運動の必要性や効果についての情報提供	• 職員や組合員を対象とした広報紙などで、運動や健康づくりに関する情報提供を行います。	JA伊達市	保健センター
日常生活に運動を取り入れるためのきっかけづくり	• 気軽に楽しめるニュースポーツの普及に取り組みます。	スポーツ推進委員	生涯学習推進課
	• 運動サークルや運動教室に関する情報提供を行い運動のきっかけづくりを行います。	体育協会	生涯学習推進課
	• 栄養教室の中に気軽に楽しめる運動を取り入れます。	食生活改善協議会	保健センター 体育協会
	• 職員に対し、万歩計の無料貸し出しを行います。 • 通勤方法を車から徒歩や自転車に変更する日を設けます。 • 勤務中、可能な範囲で移動には自転車を利用します。	JA伊達市 伊達市役所 商工会議所	北農健保組合
市民が身近にスポーツや運動を楽しめる環境づくり	• パークゴルフ大会や野球大会などを開催し、地域全体（子どもから高齢者まで）で幅広く参加できる運動の機会を作ります。	体育協会	体育振興会 スポーツ推進委員
	• スポーツ施設等で様々な運動教室を開いて、スポーツや運動を楽しめるような環境づくりに努めます。		スポーツ推進委員
	• 「ふまねっと運動」等の出前講座を行い、スポーツ施設等様々な場所での運動の機会を作ります。		スポーツ推進委員 行政
	• 職場の運動イベントの実施と参加をすすめます。	JA伊達市	

③行政の取り組み

項 目	取 り 組 み	所管課	連 携
運動の必要性や効果についての情報提供	<ul style="list-style-type: none"> • 広報紙やホームページ、宅配講座などで、運動に関してわかりやすい情報提供を行います。 	保健センター	
日常生活に運動を取り入れるためのきっかけづくり	<ul style="list-style-type: none"> • 実技を取り入れた運動に関する講演会を行います。 	保健センター	北海道健康づくり財団
	<ul style="list-style-type: none"> • 広報紙やホームページなどで、運動に関するイベントへの参加を働きかけます。 • 運動サークルに関する情報発信を行います。 	生涯学習推進課	体育協会等
市民が身近にスポーツや運動を楽しめる環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> • 各種スポーツ施設の充実を図ります。 • 関係団体と連携し、各種スポーツ施設の有効活用を推進します。 • 身近にスポーツができるよう、学校施設開放事業を継続します。 	生涯学習推進課	体育協会等
		関係各課	
		生涯学習推進課	

4. 休養・こころの健康

◆方向性と目標

- こころの健康や相談事業に関する普及啓発に努めます。

目指す姿(目標)

ストレスと上手につきあい、自分と周囲のこころの健康に関心を持とう。

◆数値目標

項 目	現状値	目標値
・睡眠で休養が十分とれている人の増加	81.9%	現状より増加
・自殺者数、死亡率（人口10万対）の減少	11人（29.9）	現状より減少

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- ・ストレスとうまく付き合い、質の良い睡眠を心がけます。
- ・うつ病などこころの健康に関心を持ち、正しい知識を持つよう努めます。
- ・悩んでいる人に気づき、声かけや話を聞き、相談機関などにつなげるよう努めます。
- ・家族や周囲の人にうつの兆候があることに気づいたら、医療機関や専門機関への相談をすすめます。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項 目	取 組 み	主 体	連 携
こころの健康や相談事業に関する普及啓発	・こころの健康の保持増進や精神疾患についての正しい知識の普及を図ります。	胆振西部医師会	室蘭保健所 保健センター
	・こころの悩みを抱えている人に、必要に応じ専門機関での相談を支援します。		
	・職員向けにメンタルヘルスに関する冊子を配布するなど情報提供を行います。	JA伊達市	北農健保組合
	・健保組合が毎年実施するアンケートにおいて、自己のこころの健康状態を早期に把握し、事業主はその管理に努めます。		
	・管理職など、必要に応じてラインケア*28の研修を行います。	JA伊達市 職域・事業所	
	・こころの健康について学習会を開催し、組織内で知識を高めます。	食生活改善協議会	室蘭保健所 保健センター
	・周囲の人と対話し、地域のイベントに誘います。		保健センター
	・交流イベントへの参加や場づくりに努めます。	商工会議所	他商工会議所
・職員の変化に気を配り、声掛けします。	職域・事業所	保健センター	
・職員を対象としたイベントを通じ、職員間の親睦を図ります。	JA伊達市		

③行政の取り組み

項 目	取 組 み	所管課	連 携
こころの健康や相談事業に関する普及啓発	・広報紙やホームページなどで、こころの健康や自殺精神疾患についての正しい知識の周知啓発を行います。 ・「こころの相談」の日程や相談窓口の周知を行います。	保健センター	室蘭保健所

5. 飲酒

◆方向性と目標

- ・適正飲酒について普及啓発に努めます。

目指す姿(目標)

お酒は楽しく適量を守ろう。

◆数値目標

項 目	現状値	目標値	
・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少（1日当たり男性2合以上、女性1合以上）	男性	9.6%	8.2%以下
	女性	3.3%	2.8%以下

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びます。
- ・アルコールを飲まない日をつくるよう努めます。
- ・適量を守るよう努めます。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項 目	取 組 み	主 体	連 携
適正飲酒についての普及啓発	・診療を通じて、適正飲酒について情報提供や助言を行います。	胆振西部医師会	
	・職員や組合員を対象とした広報紙などで、アルコールや健康について情報提供を行います。	JA伊達市	保健センター
	・栄養教室の場を利用して、アルコールの適量や健康的な飲み方について市民に情報提供します。	食生活改善協議会	保健センター

③行政の取り組み

項 目	取 組 み	所 管 課	連 携
適正飲酒についての普及啓発	・広報紙やホームページなどで、アルコールが健康に与える影響や、適正飲酒について周知啓発を行います。 ・保健指導や栄養指導において、適正飲酒をすすめます。	保健センター	室蘭保健所

6. 喫煙

◆方向性と目標

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供をすすめます。
- ・受動喫煙の防止に努めます。
- ・禁煙支援体制の充実に努めます。

目指す姿(目標)

たばこの害について知り、禁煙する人を増やそう。

◆数値目標

項 目	現状値	目標値
・成人の喫煙率の低下 (たばこを習慣的に吸っている人)	男性 22.7%	11.4%以下
	女性 6.0%	3.0%以下

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- ・たばこの害について、積極的に学び吸わないように努めます。
- ・一度は禁煙にチャレンジします。
- ・禁煙する人を応援します。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項 目	取り組み	主体	連携
喫煙が健康に及ぼす影響についての情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者に対して、喫煙が本人や周囲の人の健康に及ぼす影響と禁煙の効果等について指導を行います。 ・診療を通じ、喫煙と歯周病について情報提供を行い禁煙を勧めます。 ・職員や組合員を対象とした広報紙などで、喫煙の害や健康について周知啓発を行います。 ・職場内において、禁煙を推進するポスターを掲示するなど、啓発を行います。 	胆振西部医師会 室蘭歯科医師会 JA伊達市 職域・事業所	保健センター
受動喫煙の防止	<ul style="list-style-type: none"> ・職場内において、分煙をすすめます。 ・医療機関をはじめ、多数の人が利用する施設は敷地内または建物内禁煙としたり、非喫煙場所にたばこの煙が漏れ出ないようにします。 	職域・事業所 医療機関及び施設管理者	
禁煙支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を希望する職員には、個別に文書において継続支援を行います。 ・禁煙希望者に対し、禁煙治療を行います。 	JA伊達市 禁煙外来設置医療機関	北農健保組合

③行政の取り組み

項 目	取り組み	所管課	連携
喫煙が健康に及ぼす影響についての情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ等を活用し、喫煙が本人や周囲の人の健康に及ぼす影響と禁煙の効果について情報提供を行います。 	保健センター	室蘭保健所
受動喫煙の防止	<ul style="list-style-type: none"> ・市の施設は、敷地内禁煙または建物内禁煙とし、来客者にも理解と協力を求めています。 ・保健所と連携しながら飲食店などに働きかけ、「おいしい空気の店」の拡大を図ります。 	保健センター 室蘭保健所	保健センター
禁煙支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と連携し、禁煙希望者に対する禁煙支援*29を行います。 	保健センター	禁煙外来設置医療機関

7. 歯・口腔

◆方向性と目標

- ・歯や口腔の健康について情報提供をすすめます。

目指す姿(目標)

いつまでも自分の歯で食べるため、お口の健康に関心を持ち予防に努めよう。

◆数値目標

項 目	現状値	目標値
・歯の健康イベント等に参加する人の増加	119人	現状より増加
・過去1年間に歯科健診を受けた人の増加	データなし	30%以上

◆具体的な行動

①市民・家庭の取り組み

- ・歯周病予防に関心を持ち、正しい歯みがきを実践します。
- ・毎食後の歯みがきや、良くなる習慣を身につけます。
- ・定期的な歯科健診及び歯科保健指導*30で、口腔内の健康状態の確認をします。

②地域の取り組み

※医療機関、自治会、老人クラブ、地域体育振興会、職域・事業所、関係団体（JA伊達市女性部、食生活改善協議会、体育協会、スポーツ推進委員会等）

項 目	取 組 み	主 体	連 携
歯や口腔の健康についての情報提供	・歯の健康イベントや診療を通じて、歯や口腔内の健康が全身に及ぼす影響について情報提供を行います。	室蘭歯科医師会	保健センター
	・定期的な歯科健診の必要性について周知啓発を行います。	JA伊達市	保健センター
	・職員や組合員を対象とした広報紙などで、歯や口腔の健康について周知啓発を行います。	食生活改善協議会	保健センター
	・栄養教室などでよく噛む料理のメニューを積極的に取り入れます。		
	・歯や口腔について学習会を開催し、組織内で知識を高めます。		

③行政の取り組み

項 目	取 組 み	所管課	連 携
歯や口腔の健康についての情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙や歯の健康イベント等を活用し、歯や口腔内の健康が全身に及ぼす影響等について情報提供を行います。 ・定期的な歯科健診の必要性について周知啓発を行います。 	保健センター	室蘭歯科医師会 室蘭保健所