

健康増進計画
第2次健康づくり伊達21
〈中間評価〉

令和元年8月
北海道伊達市

【目 次】

第1章 第2次健康づくり伊達 21 の基本的な考え方	1
1. 基本方針について	1
2. 計画の位置づけ	1
3. 計画の期間	1
第2章 中間評価と目標値の達成状況	2
1. 中間評価の目的	2
2. 評価方法	2
3. 目標値の達成状況	3
第3章 分野別の評価と今後の方向性	4
1. 生活習慣病	4
2. 食生活・栄養	5
3. 身体活動・運動	6
4. 休養・こころの健康	7
5. 飲酒	8
6. 喫煙	8
7. 歯・口腔	9
第4章 今後に向けて	10
<資料>	
分野別目標値と達成状況	11

第1章 第2次健康づくり伊達 21 の基本的な考え方

1. 基本方針について

本計画は「市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域全体で健康づくりをすすめる環境を整えることにより、健康寿命を延伸し、元気で活力あるまちづくりを目指し、「一次予防の重視と重症化予防」、「市民主体の健康づくりとそれを支える体制の構築」を基本方針として、庁内関係課や関係機関、関係団体と連携を図りながら、健康づくりの取り組みを推進してきました。

また、本計画では、「健康日本 21（第2次）」及び「すこやか北海道 21」を勘案し、全7分野の事業の推進に努めてきました。今後においても、基本方針に基づき、各分野の課題に応じた取り組みを進めるとともに、^{*1}健康づくりサポーター等の関係機関や団体との協働により市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

※1 伊達市健康づくりサポーター：市民の健康づくりを支援する企業・団体・グループ等で、地域で活動する他、市と協働して健康づくりに関するイベント等を開催しています。

2. 計画の位置づけ

「第2次健康づくり伊達 21」は、健康増進法第8条第2項に基づく本市の健康増進計画として国の「健康日本 21(第2次)」及び北海道の「すこやか北海道 21」との整合性を図りながら策定した市の健康増進計画ですが、食に関する現状を踏まえ、各種食育事業の効率的な実施を図るため、このたび「食生活・栄養」分野については食育基本法第18条第1項に基づく成人の「市町村食育推進基本計画」として位置づけます。同様に母子保健については、国の「健やか親子 21（第2次）」との整合を図りながら策定した市の母子保健計画である「第2次伊達すこやか親子 21」の食育関連部分を「市町村食育推進基本計画」として位置づけます。

また、多様化する生活環境を踏まえ、こころの健康をめぐる課題を見つめ直す必要性から、「休養・こころの健康」分野については自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」としても位置づけます。なお、母子保健については、「第2次伊達すこやか親子 21」のこころの健康づくりに関する部分を「市町村自殺対策計画」として位置づけます。

さらには、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、「伊達市自殺対策の進め方」を関係機関および関係課とともに別冊にまとめました。

計画の推進に当たっては、国や北海道の基本的な方針や目標を勘案しつつ、上位計画である伊達市総合計画に即しながら、特定健康診査等実施計画等、本市の関連計画との整合性を図るものとします。

3. 計画の期間

本計画の期間は、平成25年度から令和4年度までの10年間としています。

第2章 中間評価と目標値の達成状況

1. 中間評価の目的

伊達市では、平成25年12月に市の健康増進計画である「第2次健康づくり伊達21」を策定し、健康づくりの取り組みを進めてきました。

この計画は、市民の健康の保持増進を図るための基本事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。計画の実施期間は、平成25年度から令和4年度までの10年間としており、計画の中間年度に評価を行うこととしていることから、このたび施策の進捗状況を把握し、後半の取組を推進することを目的に中間評価を行いました。

2. 評価方法

本計画策定にあたっては「西胆振地域健康づくり行動指針実態調査」などにより各項目の目標値を設定しているため、本来は同調査を実施した上で評価を行うものです。しかし、中間年で同調査が行われないことから、「特定健康診査結果」や「保健事業参加者アンケート結果」等を活用することで、目標全てについての評価はできないものの、概ね参考値での評価が可能であるため、中間評価にあたってはこれらの数値により達成状況を把握し、評価を行いました。

3. 目標値の達成状況

本計画の目標値（7分野・36項目）について現状値を計画策定時のベースライン値と比較し、進捗状況の確認を行いました。

目標値に達した項目について、その主なものは「がん死亡者数」や「糖尿病治療継続者の割合」等であり、改善傾向にある項目について、その主なものは「肺・乳がん検診受診率」や「特定健康診査受診率」、「特定保健指導実施率」等となっています。これは、一次予防の推進や正しい知識の普及、受診勧奨の取り組みの強化によるものであります。

また、各分野の取り組みを効果的に推進するため、平成28年度より「伊達市健康づくりサポーター事業」を開始しました。行政と共に健康づくりに積極的に取り組む関係団体等が一体となって、市民主体の健康づくりを支える環境整備をすすめることにより、市民の健康づくりに対する関心は高まりつつあります。

一方、悪化傾向の項目の主なものは「循環器系疾患の死亡者数」や「高血圧有病者数」、「メタボリックシンドローム該当者又は予備群者」となっており、食事や運動、飲酒、喫煙といった日常生活の習慣についての項目に課題が残ります。

また、これらの要因に加え、肥満者やメタボリックシンドローム該当者または予備群者が一定数いることで、高血圧有病者の割合の増加や循環器系疾患の死亡者数の増加、人工透析新規導入者の増加につながる懸念されます。

<分野別目標値の達成状況>

	目標値に 達した (A)	目標値に達し ていないが改 善傾向にある (B)	悪化して いる (C)	評価 困難 (D)	計
生活習慣病	4	5	9	0	18
食生活・栄養	3	1	3	0	7
身体活動・運動	2	0	1	0	3
休養・こころの健康	1	0	1	0	2
飲酒	0	1	1	0	2
喫煙	0	1	1	0	2
歯科・口腔	1	0	1	0	2
合計	11	8	17	0	36
	30.6%	22.2%	47.2%	0.0%	100.0%

本計画の目標の達成状況について、計画策定時の値と中間値を4段階(A~D)の判定基準により評価した結果、中間評価において達成しているものが11項目、目標値には達していないものの改善傾向にあるものが8項目となっており、計画策定時に比べ、改善がみられたものの割合は全体で52.8%となっています。

今後は改善のみられなかった分野の取り組みの充実を図るなど、本計画の最終年度に向け、さらなる取り組みの推進が必要といえます。

第3章 分野別の評価と今後の方向性

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		策定時	中間値	目標値
要介護認定率の抑制	第1号被保険者	16.8%	18.3%	増加の抑制
	第2号被保険者	0.4%	0.4%	現状値より減少
がん死亡者数の減少		147人	135人	現状値より減少
がん検診受診率	胃がん	14.2%	14.2%	30%以上
	肺がん	21.8%	24.8%	40%以上
	大腸がん	20.4%	19.9%	40%以上
	子宮がん	24.6%	22.6%	40%以上
	乳がん	19.9%	23.8%	40%以上
特定健康診査実施率		22.8%	31.2%	60%以上
特定保健指導実施率		22.8%	49.0%	60%以上
循環器系疾患の死亡者数の減少		108人	130人	現状値より減少
メタボリックシンドローム該当者または予備群者の減少	該当者	13.5%	18.2%	11.5%以下
	予備群者	10.5%	12.0%	8.4%以下
高血圧症有病者の減少		31.3%	36.8%	25%以下
脂質異常症有病者数		12.6%	10.0%	10.1%以下
糖尿病治療継続者の割合		46.9%	57.7%	56.3%以上
糖尿病有病者の増加の抑制		9.9%	10.8%	12.9%以下
人工透析新規導入者の減少		14人	16人	現状値より減少

評価と今後の方向性

- 目標値を達成しているのは、がん死亡者数や糖尿病治療継続者の割合など、18項目中4項目でした。また、目標値には達していないものの、策定時よりも改善がみられた項目は4項目でした。一方、目標値を達成できなかった項目は6項目で、特に、がん検診受診率や循環器系疾患の死亡者数、高血圧症有病者数などについて課題が残る結果となりました。
- 要介護認定率については、目標の達成には至りませんでした。有病状況において、軽度認定者に多くみられる糖尿病、また、重度認定者に多い脳血管疾患の発症や重症化防止に努める必要があります。

○がん検診受診率はどの部位においても、目標の達成には至りませんでした。なかでも、胃がん検診はバリウム検査のみが受診率としてカウントされますが、受診年齢層の高齢化により身体的負担の少ない内視鏡検査への移行やニーズの高まり、精密検査該当者が内視鏡検査で経過観察をする場合もあり、受診率は横ばいとなっています。また、平成28年度に無料クーポン券が廃止となった大腸がん検診や、20～30歳代の受診率に課題が残る子宮がん検診において受診率の減少がみられます。

一方で、市内巡回や施設にて検査が可能な肺がん検診や、夕方検診といった就労者等受診者のニーズに合わせた検診日程を設定している乳がん検診においては、受診率の増加がみられました。今後ものはがきによる積極的な受診勧奨や、「子宮・乳がん同日検診」といった、受診しやすい体制を整え、受診率の向上を目指します。

○特定健康診査実施率は受診環境の整備や積極的な勧奨を通して、策定時より増加がみられましたが、未だ低いのが課題です。

○特定保健指導実施率は、策定時と比べ向上しており、道の健康増進計画の目標値（45.0%以上）を達成しています。しかし、本計画の目標値は達成しておらず、メタボリックシンドローム該当者・予備群者が増加していることや、高血圧有病者の増加がみられることから、実施率向上のための更なる取り組みを行っていきます。特に、個別健診受診者に保健指導を希望しない方も多く、特定保健指導の必要性や有効性を効果的に伝え、積極的な利用を促す必要があります。

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	策定時	中間値	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%	34.5%	28%以下
	女性 22.0%	18.9%	19%以下
毎食腹八分目を心がけている人の増加	44.9%	72.8%	現状より増加
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%	66.4%	現状より増加
野菜摂取量の増加	411.0g	259.0g	350g以上
(うち、緑黄色野菜の摂取量)	101.4g	116.2g	120g以上
栄養成分表示の店の増加	52店	49店	現状より増加

評価と今後の方向性

- 目標値に達しなかった項目は3項目みられ、なかでも「肥満者の割合（BMI25.0以上）」は男女で差がみられ、女性では改善がみられたのに対し、男性では北海道に比べて低いものの全国を上回り、悪化の傾向にあります。特定健康診査結果より、男女とも早食いの傾向が続いており、肥満は生活習慣病の温床となることから、適切な食事の普及に一層努める必要があります。
- 関係機関・団体等との連携により、講演会や教室活動、食の情報提供など積極的に行うことによりイベント参加者が増えるなど、市民の食への関心に高まりがみられます。しかし、野菜の摂取量については調査方法が異なるものの、北海道（272g）や全国（294g）の平均値を下回っています。伊達野菜を主とした、手軽で栄養バランスの良い献立の普及やライフステージに応じた適切な食べ方についての提案など、生活習慣病予防や重症化防止に欠かせない野菜の摂取量を効果的に増やすための取り組みを、引き続き関係課・関係団体等と共に進める必要があります。
- 肥満傾向にある人は40・50歳代に、野菜不足は男女とも若い年代に多くみられる傾向から、ライフステージに応じた食習慣の改善方法について、一次予防に重点を置いた一体的な取り組みが必要です。

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	策定時	中間値	目標値
運動習慣者の割合	50.0%	44.7%	60.0%
各団体が行う初心者講習会の回数	144回	827回	現状より増加
地域、団体が行うイベントの回数	5回	102回	現状より増加

評価と今後の方向性

- 目標を達成しているのは3項目中2項目でした。これらは、初心者講習や地域・団体が行うイベントを通じ、市民が主体的な運動に取り組んでいることが要因の一つとして考えられます。
- 広報紙や宅配講座、講演会などで、運動に関する情報提供や簡単な実技を紹介するなど、日常生活に運動を取り入れるためのきっかけづくりに努めました。

- 総合体育館及び併設のプール・トレーニング室の設置等により、市民が運動に取り組むことのできる環境の整備が進んでいます。また、その中で実施されている様々な講座の参加を通して、運動習慣を獲得するきっかけを得ることができると考えます。
- 環境整備が進んだ一方、運動習慣者の割合は減少しています。運動は、生活習慣病の予防のみならず、こころの健康を保つ上でも重要であることから、今後も関係団体や健康づくりサポーターと連携し、運動が必要な人に対して効果的な運動方法についての情報発信やきっかけづくりなど、運動習慣の定着に向けた取り組みが必要です。

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	策定時	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%	80.4%	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%)	8人 (22.8%)	現状より減少

評価と今後の方向性

- 自殺者数は策定時に比べて減少していますがその年によってばらつきがみられ、過去5年平均では全国を上回るなど、十分な状況とはいえません。
- 自殺やこころの健康と関係深い睡眠や休養についても悪化傾向にあり、こころの健康をめぐる課題を見つめ直す必要があります。
- 多様化する生活環境を踏まえ、こころの健康に目を向けられるよう、広報や講演会、研修会の開催等により、積極的な普及啓発や人材育成に努めます。さらには、自殺対策を総合的かつ効果的に進めていくため、関係機関や関係課とのネットワークを構築し、連携しながら取り組みの充実を図ります。

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		策定時	中間値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の数 (1日当たり男性2合以上、女性1合以上)	男性	9.6%	9.4%	8.2%以下
	女性	3.3%	3.7%	2.8%以下

評価と今後の方向性

- 男女ともに、目標値を達成できなかったものの、男性では策定時よりも生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は減少しています。男女で基準値が異なることも影響していると考えられますが、女性の割合は横ばいをたどっています。
- 多量の飲酒は肥満や高血圧症、糖尿病といった生活習慣病のリスクを高めることから、引き続き適正飲酒についての普及啓発や、保健指導による減酒支援の充実を図る必要があります。

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		策定時	中間値	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%	20.1%	11.4%以下
	女性	6.0%	6.2%	3.0%以下

評価と今後の方向性

- 喫煙率は男女ともに北海道に比べて低いものの、目標値を達成することができませんでした。男性は、経年的にみて改善傾向にあります。女性は横ばいで、中間値では策定時よりも多い割合となりました。
- 喫煙者へのアプローチとして、特定健康診査集団健診の問診時に、平成 28 年度から喫煙者全員への禁煙指導を行っています。引き続き喫煙者には必ず禁煙を勧めることとし、非喫煙者へも受動喫煙の危険性について普及啓発していくとともに、成人分野にとどまらず、全世代における包括的な取り組みが必要です。
- 国では、健康増進法の一部を改正する法律（平成 30 年法律第 78 号）により、望まない受動喫煙をなくすために、施設等の禁煙のための措置等について定められており、本市においても、受動喫煙防止に向けた対策が求められます。たばこに含まれる有害物質は、がんのリスクを増加させるだけでなく、高血圧症や糖尿病、循環器系疾患のリスクも上げることがわかっています。近年では、受動喫煙による害についても提唱されており、喫煙率の低下は重要な課題であることから、引き続き禁煙支援等の積極的な取り組みを実施します。

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	策定時	中間値	目標値
歯の健康イベント等に参加する人	119 人	78 人	現状より増加
過去 1 年間に歯科健診を受けた人	データなし	54.3%	現状より増加

評価と今後の方向性

- 「過去 1 年間に歯科健診を受けた人の増加」については、策定当時のデータがありませんでしたが、国・北海道と同様の本市の目標値を達成し、中間値では約 5 割の人が定期的に歯科健診を受けることができます。歯周病は全身の疾患、特に糖尿病と大きく関係し、しっかり噛むことは肥満防止や介護予防につながるため、今後も定期的な歯科健診の重要性について、さらなる増加に向け、普及・啓発していく必要があります。
- 「歯の健康イベント等に参加する人の増加」については、関連イベントの減少により総人数は減少しましたが、口腔がん検診の受診者数は、健康づくりポイント事業との関連付けなど、積極的周知により増加傾向にあります。今後は歯や口腔内の健康に関心を持つ人が増えるよう、宅配講座や健康づくりサポーターと協働したイベントの開催等によって、歯の健康に関する正しい知識の普及・啓発を行うことが必要です。

第4章 今後に向けて

「第2次健康づくり伊達21」は、平成25年の計画策定から5年が経過しました。この間、元気で活力あるまちづくりを目指し、7つの分野において市民や関係者、行政が連携し、目標の達成に向けた取り組みを進めてきました。

この度の中間評価の結果を踏まえ、目標の達成に至らなかった項目については、目標達成に向けた効果的な事業展開や、関係機関等の連携により市民への積極的な啓発普及を進めていく必要があります。

また、目標値を達成した項目についても、今後の社会状況や生活環境の変化に応じ、さらなる推進を目指します。

本計画最終年となる令和4年度に向け、引き続き健康づくりサポーター等の関係機関や団体との協働により、市民の健康づくりを支える環境づくりを進めます。

今後は、中間評価で明らかになった重点分野やライフステージの課題について、関係者と一層の連携を図り、市民が主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康寿命の延伸につながるよう、取り組んでまいります。

<資料>分野別目標値と達成状況

策定時の値と現状値を比較
A. 目標値に達した
B. 目標値に達していないが改善傾向にある
C. 悪化している
D. 評価困難

分野	項目	目標値	策定時 平成23年度 (2011年度)	中間値 平成29年度 (2017年度)	評価	評価に用いた 資料	
生活習慣病	要介護認定率	第1号 被保険者	現状値 より減少	16.8%	18.3% (H28年度)	C	介護保険 事業報告
		第2号 被保険者		0.4%	0.4% (H28年度)	B	
	がん死亡者数	現状値 より減少	147人 (H22年度)	135人 (H27年度)	A	日胆地域保健 情報年報	
	がん検診受診率	胃がん	30%以上	14.2%	14.2%	C	地域保健・ 健康増進 事業報告
		肺がん	40%以上	21.8%	24.8%	B	
		大腸がん	40%以上	20.4%	19.9%	C	
		子宮がん	40%以上	24.6%	22.6%	C	
		乳がん	40%以上	19.9%	23.8%	B	
	特定健康診査受診率	60%以上	22.8%	31.2% (H28年度)	B	特定健診等 データ管理 システム (法定報告)	
	特定保健指導実施率	60%以上	22.8%	49.0% (H28年度)	B		
	循環器系疾患の死亡者数	現状値 より減少	108人 (H22年度)	130人 (H27年度)	C	日胆地域保健 情報年報	
	メタボリックシンドローム該当者 または予備群者	該当者	11.5%以下	13.5%	18.2%	C	特定健診等 データ管理 システム (法定報告)
		予備群者	8.4%以下	10.5%	12.0%	C	
	高血圧症有病者数	25%以下	31.4%	38.4%	C	市町村国保におけ る特定健診等結果 状況報告書	
	脂質異常症有病者数	10.1%以下	12.6%	10.0%	A		
	糖尿病治療継続者の割合	56.3%以上	46.9%	57.7%	A		
	糖尿病有病者の増加の抑制	12.9%以下	9.9%	10.8%	A		
人工透析新規導入者	現状値 より減少	14人	16人	C	更生医療 受給者情報		

分野	項目		目標値	策定時 平成23年度 (2011年度)	中間値 平成29年度 (2017年度)	評価	評価に用いた 資料
食生活・栄養	BMI25以上の人(40~69歳) (適正体重を維持している人の増加)	男性	28%以下	32.3%	34.5%	C	特定健康 診査結果
		女性	19%以下	22.0%	18.9%	A	
	毎食腹八分目を心がけている人		60.0%	44.9%	72.8%	A	H23:西胆振地域健康 づくり行動指針 実態調査 H29:特定健康診査 結果
	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		25.0%	11.8%	66.4%	A	H23:西胆振地域健康 づくり行動指 針実態調査 H29:保健事業参加 者アンケート
	野菜摂取量		現状維持	411.0g	259.0g	C	H23:健康づく り道民調査 H29:保健事業 参加者アン ケート
	うち、緑黄色野菜の摂取量		120g以上	101.4g	116.2g	B	
栄養成分表示の店		現状より 増加	52店	49店	C	北海道登録 店数	
身体活動	運動習慣者の割合		60.0%	50.0%	44.7%	C	H23:西胆振地域 健康づくり行動 指針実態調査 H29:特定健康診査 問診票
	各団体が行う初心者講習会の回数		現状より 増加	144回	827回	A	体育協会及び 加盟団体実績
	地域、団体が行うイベントの回数		現状より 増加	5回	102回	A	H23:体育協会実施分 H29:健康づくりサ ポーター実施分
栄養の健康	睡眠で休養が十分とれている人		現状より 増加	81.9%	80.4%	C	特定健康 診査結果
	自殺者数、死亡率(人口10万対)		現状より 減少	11人 (29.9)	8人 (22.8)	A	H23:日胆地域保健情 報年報 H29:厚生労働省地域 における自殺の 基礎資料
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量の 飲酒をしている人の数 (1日当たり男性2合以上、女性1合以上)	男性	8.2%以下	9.6%	9.4%	B	特定健康 診査結果
		女性	2.8%以下	3.3%	3.7%	C	
喫煙	成人の喫煙率 (たばこを習慣的に吸っている人)	男性	11.4%以下	22.7%	20.1%	B	
		女性	3.0%以下	6.0%	6.2%	C	
口 歯 腔	歯の健康イベント等に参加する人		現状より 増加	119人	78人	C	H23:いい歯の日 歯科健康教室・ 口腔がん検診 H29:口腔がん検 診・8020健康賞 表彰式・健康づ くりサポーター イベント参加者数
	過去1年間に歯科健診を受けた人		30%以上	データなし	54.3%	A	保健事業参加 者アンケート