

白 糠 町

第3次健康増進計画

(すこやか白糠21)

《令和7年度～令和18年度》

概要版

白 糠 町

目 次

I	計画の概要	1
1	第3次健康増進計画（すこやか白糠21）とは	1
2	計画の根拠と位置付け	1
3	計画の期間	1
II	白糠町の現状	2
1	平均寿命	2
2	主要死因	2
3	標準化死亡比	2
4	肥満の状況	3
5	運動習慣の状況	3
6	喫煙の状況	4
7	飲酒の状況	4
8	がん検診の状況	4
III	計画の基本的考え方	5
1	基本理念	5
2	基本方針	5
3	施策の体系	6
4	重点課題	7
IV	基本施策と具体的な取組	8
	基本目標1 健康的な生活習慣の実践	8
	基本目標2 一人ひとりに合わせた健康管理の推進	14
	基本目標3 自然に健康になれる環境づくり	16
	基本目標4 母と子の健康づくり	17
	基本目標5 地域全体で守るこころの健康（自殺対策計画）	20

1 計画の概要

1 第3次健康増進計画(すこやか白糠21)とは

本町では、行政と住民が一体となった健康づくりの施策を推進するため、母子保健を含む計画として「白糠町第2次健康増進計画(すこやか白糠21)」(以下「第2次計画」という。)を平成26年3月に策定しました。

第2次計画では「健康で思いやりのある社会づくり」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」と「QOLの向上」に向けて行政・住民・地域それぞれが取り組むべき課題や目標を明らかにし、心身の健康づくりに向けて、具体的な施策を推進してきました。

近年は社会情勢が急速に変化するとともに価値観の多様化・複雑化が進展し、人々は様々な不安やストレスを抱え、個人の心身の健康を阻む要因は後を絶ちません。

特に我が国においては、世界でも有数の長寿国であると同時に少子高齢化が進行した国として、健康寿命の延伸や生涯を通じた生きがいづくり、一人ひとりが互いに支え合う地域共生社会の実現などが、重要な課題となっています。

そのような中、令和6年度末に第2次計画の計画期間が終了することに伴い、これまでの成果や課題、国や北海道の新たな動向を踏まえた上で、「健康づくり」「食育」及び「自殺対策」を一体的にとりまとめ、「白糠町第3次健康増進計画(すこやか白糠21)」を策定します。

2 計画の根拠と位置付け

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」及び「自殺対策基本法」第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定したものです。

また、「成育基本法」における地方公共団体の責務に対応し、国が示す成育医療等基本方針を踏まえた計画としても位置付けます。

併せて、上位計画となる「白糠町総合計画」に盛り込まれた保健福祉関連施策について、健康づくり、食育及び自殺対策の視点から具体化を図ります。

3 計画の期間

本計画は令和7年度から令和18年度までの12年間を計画期間とします。

また、本計画は計画期間の6年目(令和12年度)に中間評価を実施し、必要に応じて計画の見直しを行います。

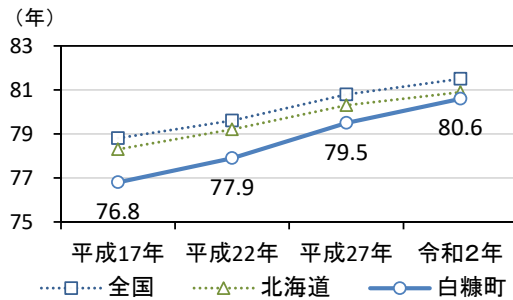
令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度
白糠町第3次健康増進計画(すこやか白糠21)												
						中間 評価						最終 評価

II 白糖町の現状

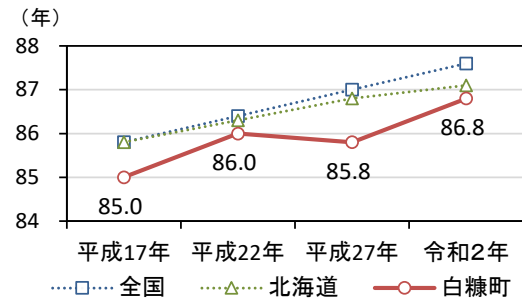
1 平均寿命

町民の平均寿命は全国及び北海道を下回りながらも徐々に延びており、令和2年は北海道と同等水準となっています。

■男性の平均寿命



■女性の平均寿命



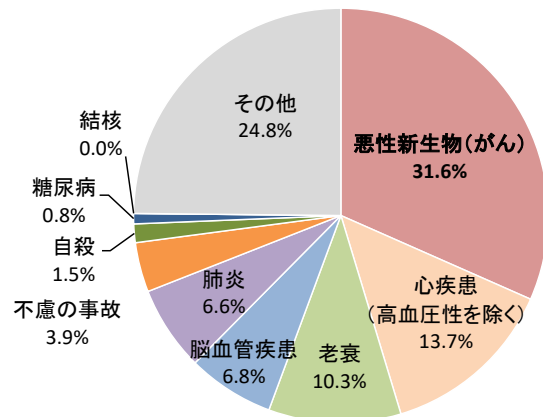
[出典]市区町村別平均寿命（厚生労働省）

2 主要死因

平成30年～令和4年における本町の主要死因別の死亡数は、「悪性新生物(がん)」が196人で全体の31.6%を占めており、全国・北海道を上回っています。

次に主要死因の中で多いのは「心疾患(高血圧性を除く)」が85人(13.7%)、「老衰」が64人(10.3%)となっています。

■主要死因の割合（平成30年～令和4年）



[出典]北海道保健統計年報

3 標準化死亡比

平成25年～令和4年の標準化死亡比によると、「交通事故」を除くと本町の男性は「腎不全」「悪性新生物」が高く、「悪性新生物」の中では「胆嚢がん」「肺がん」が150を超えています。

本町の女性は「自殺」「脳血管疾患」「肺炎」「腎不全」「悪性新生物」が高く、「悪性新生物」の中では「胆嚢がん」「膵臓がん」が高い状況です。

■標準化死亡比（平成25年～令和4年）

		男性	女性
悪性新生物	総数	139.6	130.4
	食道がん	76.0	58.4
	胃がん	108.5	100.9
	大腸がん	114.1	112.2
	肝臓がん	133.0	112.4
	胆嚢がん	162.9	201.6
	膵臓がん	127.6	159.8
	肺がん	150.2	133.5
	乳がん	—	120.4
子宮がん	—	74.6	
心疾患	総数	118.2	124.2
	虚血性心疾患	61.0	49.5
脳血管疾患		98.1	151.1
肺炎		99.1	142.1
腎不全		140.5	135.8
不慮の事故	総数	130.1	129.9
	交通事故	302.6	405.0
自殺		106.0	172.6

[出典]北海道における主要死因の概要（公益財団法人 北海道健康づくり財団）

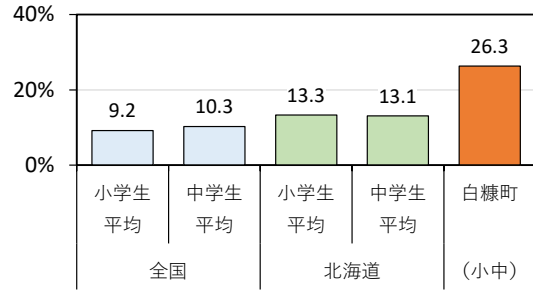
4 肥満の状況

小・中学生の肥満傾向児の状況をみると、「学校保健統計調査」（令和5年度）における小・中学生の肥満傾向児の割合の全国平均は9.2%~10.3%であるのに対し、令和5年度における本町の小・中学生の肥満者の割合は26.3%と大きく上回っている状況です。

本町の成人男性の肥満者の割合は改善がみられるものの、全国における肥満の割合と比べると特に20代から30代で更なる改善が必要と考えられます。

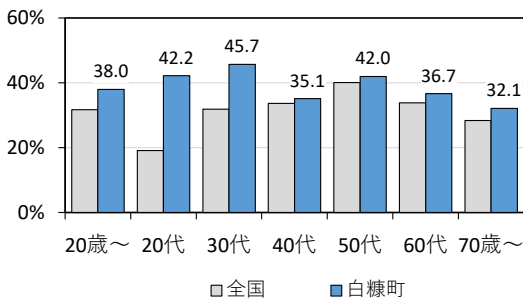
また、成人女性で肥満に該当する人の割合は全国を上回っており、特に30代女性は全国と比べて16.6ポイント高い状況です。

■小・中学生の肥満傾向児の割合（令和5年度）



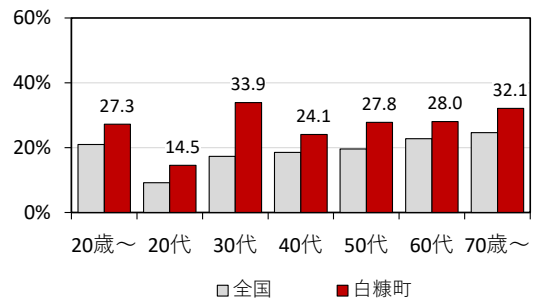
[出典]全国・北海道：学校保健統計調査、
白糠町：白糠町学校保健協議会

■BMIで肥満に該当する男性の割合



[出典]全国：国民健康・栄養調査（令和4年）、白糠町：町民アンケート調査（令和6年）

■BMIで肥満に該当する女性の割合

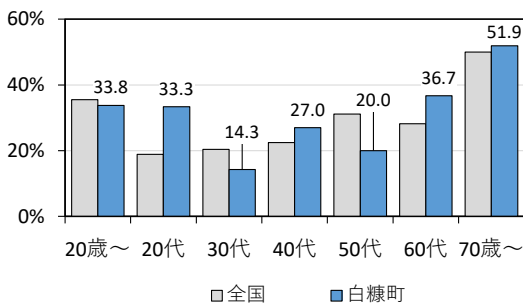


5 運動習慣の状況

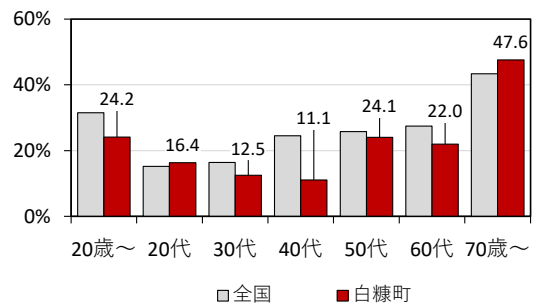
町民アンケート調査によると、運動習慣のある成人男性は33.8%で全国の35.5%と同等水準ですが、年代によっては全国よりもその割合は低くなっています。

また、運動習慣のある成人女性は24.2%で全国の31.5%を下回っている状況にあり、運動の習慣化の面で課題が残っていると考えられます。

■運動習慣のある男性の割合



■運動習慣のある女性の割合



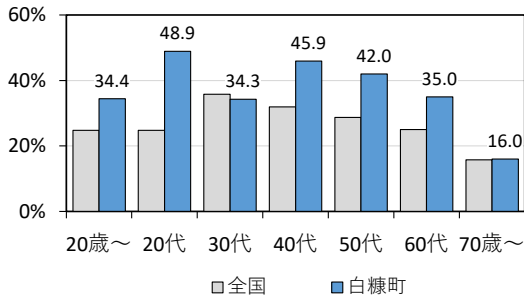
※運動習慣のある人：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した人。

[出典]全国：国民健康・栄養調査（令和4年）、白糠町：町民アンケート調査（令和6年）

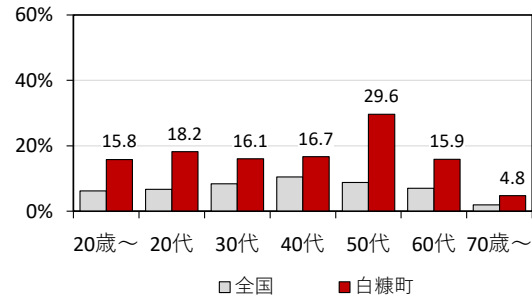
6 喫煙の状況

町民アンケート調査によると、習慣的に喫煙している町民の割合は男性が34.4%で全国の24.8%を上回っているほか、本町女性の喫煙率も15.8%で全国の6.2%を上回っている状況にあります。

■現在習慣的に喫煙している男性の割合



■現在習慣的に喫煙している女性の割合

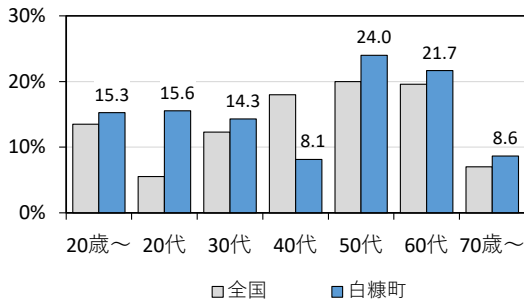


[出典] 全国：国民健康・栄養調査（令和4年）、白糠町：町民アンケート調査（令和6年）

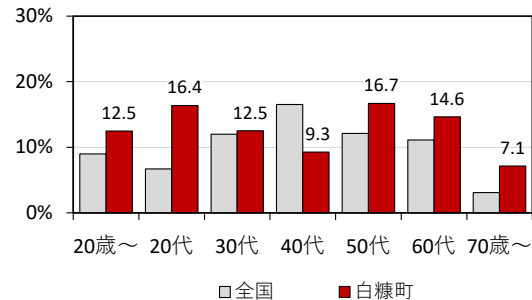
7 飲酒の状況

町民アンケート調査における生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合は全国（男性13.5%、女性9.0%）を上回っており、特に20代のその割合は男女ともに全国を大きく上回っている状況です。

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する男性の割合



■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する女性の割合



※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人

男性：「毎日×2合以上」「週5～6日×2合以上」「週3～4日×3合以上」「週1～2日×5合以上」「月1～3日×5合以上」

女性：「毎日×1合以上」「週5～6日×1合以上」「週3～4日×1合以上」「週1～2日×3合以上」「月1～3日×5合以上」

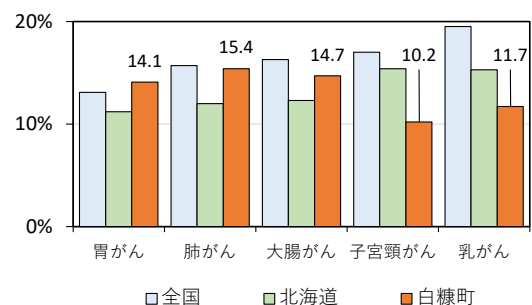
[出典] 全国：国民健康・栄養調査（令和4年）、白糠町：町民アンケート調査（令和6年）

8 がん検診の状況

本町の肺、大腸のがん検診の受診率はコロナ禍の影響により令和2年度に大きく低下し、その後は上昇傾向となっていますが全国受診率には届いていない状況です。

また、子宮頸がん、乳がん検診の受診率は横ばいで推移していますが、令和4年度受診率は全国・北海道よりも低い状況です。

■がん検診の受診率（令和4年度）



※対象者は国民健康保険の被保険者

[出典] 地域保健・健康増進事業報告

III 計画の基本的考え方

1 基本理念

住民一人ひとりが健やかなからだと豊かなところを育み、充実した人生を送ることができるよう、本計画では次の基本理念を掲げます。

《基本理念》

**すべての町民がつながりながら、
健やかでいきいきと暮らせるまち**

本計画では、家庭、地域、関係団体、行政がそれぞれの特性をいかしながら、互いに連携し、相互に推進していく考えのもと、住民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりを支援し、一人ひとりがより活躍できるまちを目指します。

2 基本方針

《基本方針1》 健康寿命の延伸と 健康格差の縮小	健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や介護予防活動の充実により健康寿命の延伸を図ります。また、地域によって異なる健康課題に応じたアプローチを行い、健康格差の縮小を目指します。
《基本方針2》 重症化予防の推進	がん検診、特定健診・若年健診などの受診勧奨を通じて疾病の早期発見を図るとともに、保健指導等を通じて重症化予防を推進します。
《基本方針3》 ライフステージに応じた 主体的な健康づくりの 推進	「自分の健康は自分で守る」という健康意識の向上と併せて、各ライフステージに応じた健康づくりを推進するとともに、健康づくりのための支援を誰もが希望するときに受けることができる環境づくりを推進します。
《基本方針4》 健全な食生活を実践す ための食育の推進	食に関する情報が社会に氾濫する中で、自身の食生活について判断し選択できるよう、食に関する知識と理解を深める取組を推進します。また、食を大切にする気持ちを養い、豊かな人間性を育むことを推進します。
《基本方針5》 こころの健康づくり の推進	適切な休養と睡眠の重要性やストレスとの付き合い方など、こころの健康づくりに関する周知・啓発を推進します。 また、自殺予防のネットワークづくりの充実を図り、誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指します。

3 施策の体系

《基本理念》

すべての町民がつながりながら、
健やかでいきいきと暮らせるまち

基本目標

《基本目標1》
健康的な生活習慣の実践

《基本目標2》
一人ひとりに合わせた
健康管理の推進

《基本目標3》
健康づくりを支える地域づくり

《基本目標4》
母と子の健康づくり

《基本目標5》
地域全体で守るこころの健康
(自殺対策計画)

基本施策

(1) 栄養・食生活(食育推進計画)

(2) 身体活動・運動

(3) 睡眠・休養

(4) たばこ

(5) アルコール

(6) 歯の健康

(1) 生活習慣病

(2) がん

(1) 周産期

(2) 乳幼児期

(3) 学童期・思春期

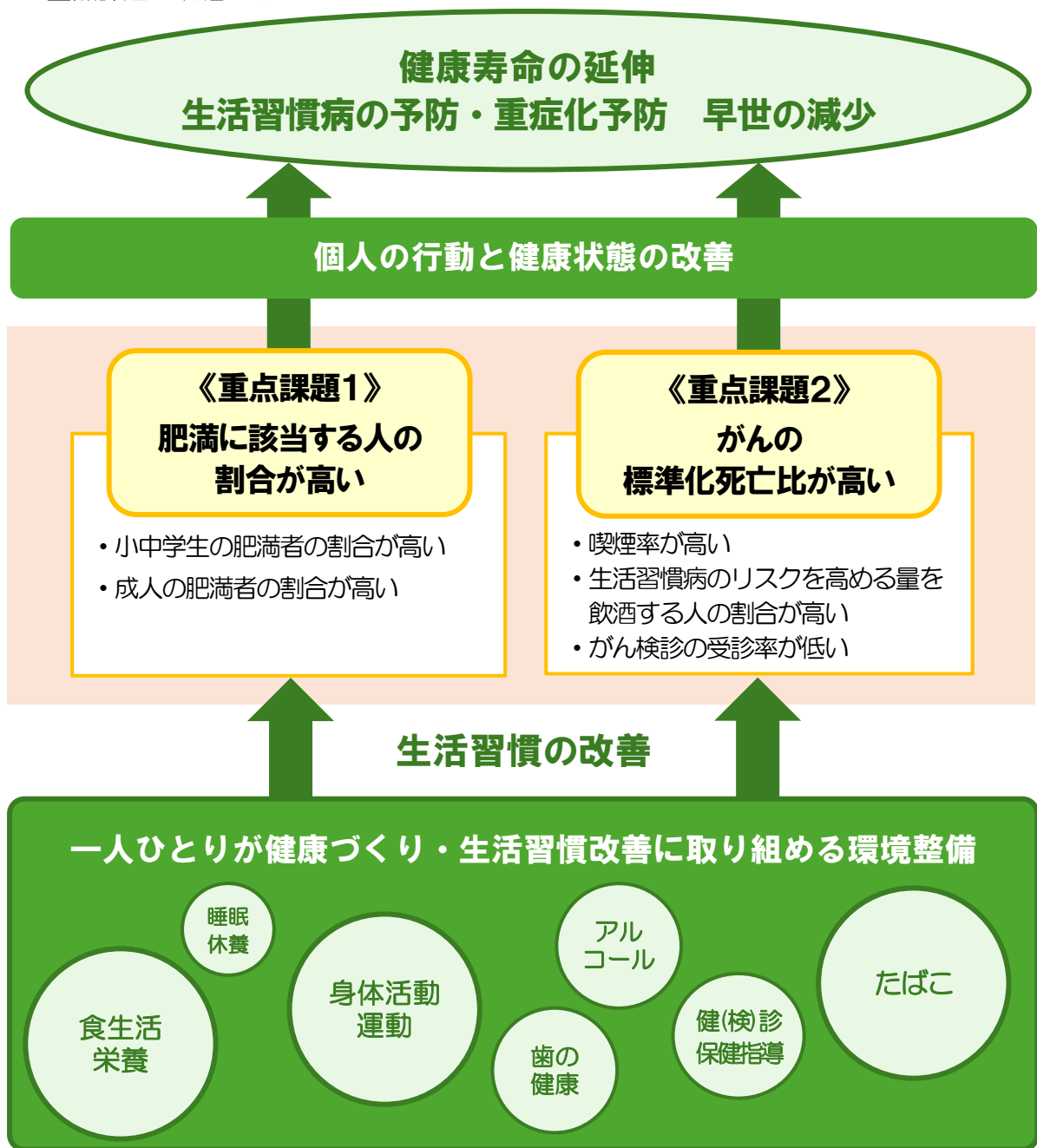
4 重点課題

第2次計画の最終評価および町民アンケート調査の結果から以下のとおり課題を整理しました。

- 《課題1》肥満・・・小中学生及び成人の肥満者の割合が高い。
《課題2》がん・・・喫煙率が高く、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合が高い。また、がん検診の受診率が低い。

本計画ではこの2点を重点課題として設定し、「Ⅳ 基本施策と具体的な取組」に掲載している分野別の基本施策に町民や行政が取り組むことにより重点課題を改善していきます。

■重点課題と取組のイメージ



※図中の○印は分野別の基本施策を表し、○が大きいくほど取組の優先度が高いことを表しています。

IV 基本施策と具体的な取組

基本目標1 健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活（食育推進計画）

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆男女ともに肥満に該当する人の割合が高く、特に小中学生及び20代から30代で顕著。
- ◆食育に関する認知は進んでいるが、食育に関心のある人の割合は低い。

《目指す姿》

- ◆健全な食事に関する知識を習得し、自分に合った食生活を実践しています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供

- 町ホームページ、広報しらぬか等の様々な媒体を活用し、栄養・食生活に関する正しい知識・情報を提供します。
- 健康教育や特定健診、生活習慣改善教室などの場を通じて食生活の改善に向けた指導を行います。
- 乳幼児健診の機会を活かし、適切な食習慣の基礎づくりを啓発します。
- 生活習慣改善教室や男性料理教室、介護予防教室の開催を通じて知識を得られる場を提供します。



②食育の推進

- 保育園・認定こども園、子育て支援センター、児童館と連携し、食育に関する教室を開催します。
- 学校給食において積極的に地場産物を使用した献立を提供します。



③食に関する自主活動の支援

- 食生活改善協議会とともに地域で教室を開催します。



《町民一人ひとりの取組》

- 早寝早起きなど基本的な生活習慣を身に付けて、規則正しく三食がとれるように生活リズムを保ちましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事について学び、家族で共有しましょう。
- 減塩に取り組み、うす味の食事を心がけましょう。
- 家族や仲間と楽しく食事をする時間を増やしましょう。
- 町内でとれる食材を使用した料理を実践しましょう。

主な数値目標

評価項目		基準値	目標値
朝食をほぼ毎日摂取する人の割合	男性	78.2%	85.0%
	女性	77.9%	85.0%
20歳以上の肥満者の割合	男性	40.1%	30.0%
	女性	26.8%	20.0%
小・中学生における肥満傾向児の割合		26.3%	20.0%
高齢期(65歳以上)の低栄養傾向の割合(BMI20.0未満)		14.2%	10.0%
野菜を350g以上食べている人の割合		5.1%	10.0%
食育に関心がある人の割合		60.8%	70.0%

(2) 身体活動・運動

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆ 男性は30代から50代、女性は20代から40代で運動習慣のある人の割合が少ない。

《目指す姿》

- ◆ 一人ひとりが自分に合った運動を見つけ、無理なく継続して取り組んでいます。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

① 適度な運動の必要性や重要性の周知・啓発

- 町ホームページ、広報しらぬか等の様々な媒体を活用し、生活の中で取り入れられる身体活動等の情報を提供します。
- 健康教育や特定健診、生活習慣改善教室などの場を通じて運動習慣の改善に向けた指導を行います。



② ウォーキングの推進

- 健康効果の高いウォーキングを通じて町民の健康づくりを推進するため「しらぬか健康ウォーキング」事業を実施します。



③ 身体活動の機会づくり

- 介護予防教室を開催し、高齢者が介護予防に取り組む機会をつくれます。
- スポーツイベントや運動教室を開催し、町民の生きがいや楽しみとしての体力づくり、健康づくりの機会を提供します。



④ 子どもの頃からの運動習慣づくり

- 保育園・認定こども園・小学校において外遊びを推奨するとともに、園外活動や体育の授業等を通して運動の習慣づくりを進めます。

⑤ スポーツに親しむための環境づくり

- 総合体育館や武道館、温水プールなどスポーツ・レクリエーション施設を計画的に修繕・改修を行うとともに、その有効活用と充実を図ります。

《町民一人ひとりの取組》

- 毎日の生活の中で意識的に身体を動かしましょう。

《乳幼児期》

- からだを動かす遊びを増やしましょう。

《学童・思春期》

- 元気にからだを動かしましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 自分に合った運動習慣を身に付けましょう。
- 転倒、骨折しないように気をつけましょう。

数値目標

評価項目		基準値	目標値
運動習慣のある人の割合	男性	33.8%	45.0%
	女性	24.2%	35.0%
しらぬか健康ウォーキング事業参加者数		264人	700人
外遊びをする児の割合(3歳児)		96.0%	100.0%

【「運動習慣のある人」について】

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人のことを「運動習慣のある人」と定義しています。

本町では「運動習慣のある人」の増加を目指しています。

(3) 睡眠・休養

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆睡眠で休養が十分にとれていない人の割合が高い。

《目指す姿》

- ◆睡眠や休養の大切さを理解し、自分にとって適切な睡眠や休養をとることができています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①休養・こころの健康に関する正しい知識・情報の提供

- 町ホームページ、広報しらぬか等の様々な媒体を活用し、睡眠や休養、こころの健康に関する情報を提供します。

②相談支援の推進

- ライフステージに応じた悩みや不安、心配ごと等を相談できる場の提供を行うとともに、必要に応じて専門的な支援を受けられる関係機関につなぎます。

③妊産婦や子育て中の保護者への支援

- 新生児訪問等で産婦のメンタルヘルスを強化し、身体やこころの回復に努めます。
- 産後の母親が心身の休息をとることができるよう、産後ケア事業を実施します。
- 子育て期において保護者が休養をとれるよう、一時預かりなどの子育て支援事業を提供します。

④情報機器の適切な利用の周知

- 児童・生徒の生活習慣の乱れや睡眠時間不足を防止するため、スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの情報機器に関して、適切な利用方法を周知・啓発します。



《町民一人ひとりの取組》

- 早寝早起きをして、正しい生活リズムで過ごしましょう。

《乳幼児期》

- 親子で遊べる交流の場に参加しましょう。

《学童・思春期》

- 就寝時刻、起床時刻を決めましょう。
- 趣味を持ち、仲間と一緒に楽しみましょう。
- SNSの活用マナーを学びましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 自分が熟睡感の得られる睡眠時間を知り、その時間を確保しましょう。
- 自分のストレスに早めに気づきましょう。
- 自分なりのリラックス法を見つけ、気分転換の時間を持ちましょう。
- 家族のこころの健康に気を配りましょう。
- 人との交流をもちましょう。

数値目標

評価項目	基準値	目標値
睡眠により休養を十分にとれていない人の割合	25.2%	20.0%
ストレスを解消できている人の割合	53.9%	60.0%
育児疲れを上手に解消できている母親の割合（3歳児）	44.4%	62.0%

【睡眠の推奨事項について】

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では以下のことが推奨されています。

《こども》

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。

《成人》

6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

《高齢者》

床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。

(4) たばこ

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆男女ともに喫煙率が高く、自宅において受動喫煙が多い。

《目指す姿》

- ◆たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙と受動喫煙の防止に取り組んでいます。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発

- 町ホームページ、広報しらぬか等の様々な媒体を活用し、たばこが健康に及ぼす影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する情報を提供します。
- 各健診の結果返却の機会等を通じて、喫煙と生活習慣病の関係などについて指導や相談対応を行います。

②妊産婦や未成年者の喫煙防止

- 小学校・中学校の保健体育の授業等で、未成年者の喫煙が身体に及ぼす影響について学ぶ機会をつくります。
- 未成年喫煙防止講座を開催し、児童・生徒が喫煙の危険性を学習する機会をつくります。
- 妊娠届出時等に母親の喫煙状況を把握し、必要に応じて産後を含めた禁煙指導を行います。



③禁煙希望者への支援

- 生活習慣病健診等において受診者の喫煙状況を把握し、禁煙したい人の相談に応じるほか、禁煙外来の紹介など禁煙支援を行います。



④受動喫煙対策の推進

- 健診・検診等の機会を通じて喫煙者に分煙指導を行います。
- 釧路保健所など関係機関と連携しながら、職場や飲食店における受動喫煙の防止対策を推進します。

《町民一人ひとりの取組》

- 乳幼児や未成年者、妊婦のいる家庭では禁煙に努め、喫煙する場合は分煙しましょう。

《学童・思春期》

- 人から勧められても喫煙をしないようにしましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 喫煙の健康に及ぼす害やCOPDについて、知識を持ちましょう。
- 子どもに喫煙の健康に及ぼす害を伝え、たばこを吸わないように教えましょう。
- 禁煙にチャレンジしましょう。
- 喫煙する場合は分煙しましょう。

数値目標

評価項目	基準値	目標値	
20歳以上の喫煙率	男性	34.4%	25.0%
	女性	15.8%	10.0%
受動喫煙がほぼ毎日ある人の割合		15.9%	10.0%
COPDの認知度		41.3%	50.0%
妊婦の喫煙率		11.1%	0.0%
分煙を実施している家庭（3歳児）		69.2%	100.0%

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは】

長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気で、別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」とも呼ばれています。

(5) アルコール

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆男女ともに生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人が多い。

《目指す姿》

- ◆多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適量を守って楽しくお酒を飲んでいます。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①アルコールが健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発

- 町ホームページ、広報しらぬか等の様々な媒体を活用し、アルコールが健康に及ぼす影響や適量飲酒に関する情報を提供します。
- 各健診の結果返却の機会等を通じて、アルコールによる健康への影響などについて指導や相談対応を行います。
- アルコール依存症の人やそのリスクのある人に対して相談窓口の周知を図ります。



②妊婦や未成年者の飲酒防止

- 小学校・中学校の保健体育の授業等で、未成年者の飲酒が身体に及ぼす影響について学ぶ機会をつくります。
- 妊娠届出時等に母親の飲酒状況を把握し、必要に応じて産後を含めた禁酒指導を行います。



《町民一人ひとりの取組》

- アルコールについて正しい知識を得ましょう。

《学童・思春期》

- 人から勧められても飲酒をしないようにしましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 飲酒は、適量範囲内にしましょう。
- 未成年には、飲酒をさせないようにしましょう。
- 妊娠中・授乳中の飲酒の害を理解し、妊娠中・授乳中は飲酒を止めましょう。

数値目標

評価項目		基準値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合	男性	15.3%	10.0%
	女性	12.5%	8.0%
妊婦の飲酒率		0.0%	0.0%

【生活習慣病のリスクを高める飲酒量について】

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

【純アルコール量の目安について】

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

(6) 歯の健康

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆男女ともに歯科健康診査を受診している人の割合が低い。

《目指す姿》

- ◆歯みがきなどの口腔のセルフケアを実践し、定期的に歯科健康診査を受けています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①歯の健康に関する知識の普及啓発

- 町ホームページ、広報しらぬか等の様々な媒体を活用し、歯や口腔の健康に関する情報を提供します。

②ライフステージに応じたむし歯・歯周病対策の推進

- 乳幼児から小学校低学年くらいまでの児については、保護者等の支援による歯みがきの励行、加糖食品・飲料の適正摂取、フッ化物の利用等のケアの確立に向け、乳幼児健診等を通して働きかけを行います。
- 満1歳から小学校就学前児を対象に年4回無料のフッ化物塗布を行い乳歯のむし歯予防を図ります。
- 認定こども園の年中児から中学校3年生までを対象にフッ化物洗口を実施し、永久歯のむし歯予防を図ります。
- 歯周病検診を行い、受診者が同検診をきっかけに日常のセルフケアに加え、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診や予防処置などを受け、歯周病および歯の喪失を予防できるよう支援します。
- 健診等で、食べ物がよく噛めないことが疑われた受診者には歯科受診を勧奨するとともに、オーラルフレイル・フレイルの発症や進行を防ぎます。
- 介護予防事業等を通じてオーラルフレイルに関する周知とその予防に取り組みます。



《町民一人ひとりの取組》

- よくかんで食べましょう。
- 歯をみがくときにはフッ化物配合歯磨き剤を使いましょう。

《乳幼児期、学童・思春期》

- おやつは時間と量を決め、甘いもの（加糖食品・飲料）の摂取は控えましょう。
- 小学校低学年くらいまでは仕上げみがきをしましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 定期的に歯科健康診査を受けましょう。
- 固い物がよく噛めない、むせる、滑舌が悪い等気がついた時は、歯科を受診しましょう。

数値目標

評価項目		基準値	目標値
むし歯のない児の割合	1歳6か月児	96.7%	100.0%
	3歳児	72.0%	90.0%
12歳の平均むし歯数		1.36本	減少
定期的（1年に1回以上）な歯科健康診査受診者の割合		39.3%	45.0%

【オーラルフレイルとは】

口のさまざまな機能の衰えが重複し、固い食べ物が噛めない、むせる、食べこぼしがある、滑舌が低下するなどの症状がみられるが、適切な対応により改善が可能な状態のことをいいます。

オーラルフレイルを改善せずに放置すると「口の機能低下」へと進行するリスクが高くなります。

基本目標2 一人ひとりに合わせた健康管理の推進

(1) 生活習慣病

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆ 特定健康診査におけるBMI、腹囲、HbA1c、eGFR等の有所見率が全国・北海道よりも高い。

《目指す姿》

- ◆ 定期的な健診等の受診を通じた健康管理や、健診結果を活用した生活習慣の改善に町民が主体的に取り組んでいます。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①生活習慣病に関する知識の普及啓発

- 広報しらぬかへの情報掲載や健康相談、健康教育、啓発イベント等の健康づくり事業等を通じ、生活習慣病予防と重症化予防の重要性についての普及啓発を行います。
- 子どもの頃から適切な生活習慣の確立や生活習慣病に関する正しい知識を身に付けられるよう、様々な機会や媒体を通じて普及啓発に取り組みます。



②特定健康診査受診率の向上

- 生活習慣病の早期発見のため、町民が受診しやすいよう特定健康診査の体制を整えるとともに、健診対象者に受診勧奨、未受診者対策を強化します。

③健康診査事後指導の充実

- 特定保健指導実施率の向上に向けた取組を推進します。
- 精密検査が必要な際にはその重要性を伝え、精密検査の受診率向上に努めます。



《町民一人ひとりの取組》

《学童・思春期》

- 望ましい生活習慣を確立しましょう。
- 自分の適性体重を知り、適性体重を維持しましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 自分の適性体重を知り、適性体重を維持しましょう。
- 生活習慣病予防のため定期的に健診を受けて、自身の健康状態を把握しましょう。
- 健診結果を確認し、必要な指導を受けて健康づくりに活用しましょう。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について相談しましょう。

主な数値目標

評価項目	基準値	目標値	
糖尿病が強く疑われる者の割合 (HbA1cが6.5%以上の割合)	男性	14.5%	現状維持
	女性	11.0%	現状維持
血糖コントロール指標における不良者の割合 (HbA1cが8.0%以上の割合)	1.6%	0.4%	
特定健康診査受診率	27.7%	60.0%	
Ⅱ度高血圧以上の割合	6.8%	4.0%	
LDLコレステロール160以上の割合	11.6%	8.0%	
脳血管疾患死亡率 (人口10万人対)	179.6	減少	
心疾患死亡率 (人口10万人対)	252.0	減少	

(2) がん

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆ 各種がん検診の受診率が全国・北海道よりも低い。

《目指す姿》

- ◆ 町民ががんに関する知識を知り、がん検診を通じた早期発見・早期治療に繋がっています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①がんに関する正しい知識の普及啓発

- 健康づくり事業等を通じ、がんに関する正しい知識やがん検診の重要性についての普及啓発を行います。
- 子どもの頃から適切な生活習慣の確立やがんに関する正しい知識を身に付けられるよう、様々な機会や媒体を通じて普及啓発に取り組みます。



②がん検診受診率の向上

- 受診勧奨の取組を行うとともに、ほかの検診との同時受診による自己負担額の割引などを通じて受診率の向上を図ります。
- 子宮がん検診や乳がん検診の受診率向上に向けて、節目となる年齢に無料クーポンを配布します。
- 検診をより受診しやすい環境づくりに向けて、検診体制や料金などわかりやすい媒体を作成します。また、検診を申し込みやすくするため、Web申し込みの仕組みづくりを検討します。



③検診事後指導の充実

- 精密検査が必要な際にはその重要性を伝え、精密検査の受診率向上に努めます。

④ウイルス・細菌によるがんの予防

- 細菌やウイルスに感染することが原因となるがんに関して、知識の普及・啓発を図ります。
- 40歳以上の町民を対象にピロリ菌検査や肝炎ウイルス検査の費用助成を行います。
- 対象者にHPVワクチン（子宮頸がんワクチン）の接種勧奨と費用助成を行います。

《町民一人ひとりの取組》

《学童・思春期》

- 望ましい生活習慣を確立しましょう。
- 適切な時期に、健診や予防接種を受けましょう。
- 適切な時期にHPVワクチン（子宮頸がんワクチン）を接種しましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 定期的に健診・がん検診を受けて、自身の健康状態を把握しましょう。
- ウイルス・細菌によるがんを予防するため、ピロリ菌検査や肝炎ウイルス検査を受けましょう。
- 健診結果を確認し、必要な指導を受けて健康づくりに活用しましょう。

主な数値目標

評価項目	基準値	目標値	
がん検診受診率	胃がん	15.1%	20.0%
	大腸がん	15.2%	20.0%
	肺がん	14.4%	20.0%
	子宮がん	9.3%	15.0%
	乳がん	12.4%	20.0%
悪性新生物死亡率 (人口10万対)	596.9	減少	

基本目標3 自然に健康になれる環境づくり

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆人口減少や高齢化の進展を背景に、地域における自主的な活動が停滞傾向にある。

《目指す姿》

- ◆町民一人ひとりが、家庭や地域の中で仲間と共に気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいます。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①地域における健康づくりへの支援

- 老人クラブや町内会など地域における活動を支援します。
- 食生活改善協議会の人材育成を推進します。



②健康づくりの活動の場の充実

- 介護予防教室を開催し、高齢者が介護予防に取り組む機会をつくります。【再掲】
- ストレッチクラブやフラミンゴ塾、ふまねっと活動の周知を図るとともに、その活動を支援します。【再掲】
- スポーツイベントや運動教室を開催し、町民の生きがいや楽しみとしての体力づくり、健康づくりの機会を提供します。【再掲】



③健康づくりを促す仕組みの活用

- こころとからだの健康に関心の薄い層に対して、本人が楽しく無理なく健康になるための行動をとれるような環境・仕掛けづくりを推進するため、行動変容を後押しする手法であるナッジの活用を推進します。

《町民一人ひとりの取組》

- 地域の人と交流しましょう。
- スポーツイベントなど地域の集まりに積極的に参加しましょう。
- 友人、家族との共食を通じ、コミュニケーションの時間をともにしましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- いろいろな人との交流の場や世代を超えた交流の持てる場に参加しましょう。
- 地域の住民同士が負担にならない程度に助け合い、声を掛け合いましょう。

数値目標

評価項目	基準値	目標値
健康と感じている人の割合の増加（20歳以上）	87.0%	90.0%

【ナッジとは】

英語では「軽くつつく、行動をそっと後押しする」という意味で、行動科学の知見に基づいて人々が自分にとってより良い選択を自発的に行えるように促す手法のことです。

基本目標4 母と子の健康づくり

(1) 周産期

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆ 妊婦の喫煙率が全国・北海道よりも高い水準で推移している。

《目指す姿》

- ◆ 妊娠に対する正しい知識を習得しています。
- ◆ 妊産婦に寄り添い、安全・安心な妊娠・出産ができています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①妊娠・出産に関する正しい知識の周知・啓発

- 継続的に妊娠期および出産期における体調管理、生活習慣に関するセルフケアのアドバイスを実施します。
- 妊娠中から子育て中の保護者が集まり、情報交換や育児相談等をする交流の場として「ママ♡こっこ広場」を開催します。



②妊娠・出産期における支援

- 乳児のいる全ての家庭を訪問し、乳児及び保護者の心身の状況及び養育環境の把握、養育についての相談・指導・助言その他の援助を行います。
- 特に支援を必要とする妊婦や乳幼児に対して助産師や保健師等が訪問し、相談や支援を行います。

③母親の健康管理の推進

- 妊娠期の健康管理について、個別の状況に応じた相談・教育を実施します。
- 妊婦と胎児の健康管理を通じて安心して妊娠、出産ができる体制を確保するため、妊婦健診と超音波検査の費用およびそれに係る交通費を助成します。

④妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援体制づくり

- 子育て世代包括支援センターの機能と児童福祉機能を併せ持つ「こども家庭センター」を設置し、妊産婦、子育て世帯、子どもに対して母子保健及び児童福祉に関する包括的な支援を実施します。

《町民一人ひとりの取組》

- 妊娠、出産について正しい情報を得るように努めましょう。

《青年・壮年期》

- 妊娠時は早期受診・届出をし、適切な相談を受けましょう。
- 妊婦自身が妊娠についてよく理解し、健康管理に努めましょう。
- 妊産婦の心や身体の変化について、夫や家族・周囲の人は理解し協力しましょう。

《高齢期》

- 自身の経験を次の世代に伝えましょう。

数値目標

評価項目	基準値	目標値
20～30歳代女性の適正体重の割合（再掲）	66.7%	75.0%
妊婦の喫煙率（再掲）	11.1%	0.0%
妊婦の飲酒率（再掲）	0.0%	0.0%
全出生数中の低出生体重児の割合	5.0%	減少

(2) 乳幼児期

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆ 育児不安や育てにくさを感じる保護者への支援の必要性が高まっている。

《目指す姿》

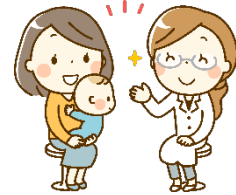
- ◆ 乳幼児が健やかに成長、発達することができています。
- ◆ 育児不安のある子育て世帯を支援し、児童虐待の未然防止が図られています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①乳幼児の健康管理の推進

- 乳幼児を対象に乳幼児健診を実施するとともに、育児相談や栄養相談、歯科診察、歯科相談を行います。
- 生まれてから急激に成長する時期のお子さんの成長を一緒に確認するとともに、育児の不安や悩みを解消するため、母子健康相談・2歳児健康相談を実施します。



②乳幼児の歯と口腔の健康づくり

- 乳幼児健診時に子どもの歯の健康づくりに必要な専門的な助言・相談を行います。
- フッ化物を利用したむし歯予防対策として、満1歳から小学校就学前児を対象に年4回無料のフッ化物塗布を行い乳歯のむし歯予防を図ります。

③予防接種の実施

- 感染症の発症及び重症化を予防するため、各種予防接種を実施します。また、接種率向上と子育て世帯の負担軽減のため、定期予防接種の無料化を継続します。



④伴走型相談支援の実施

- 乳幼児期の子育て支援サービスについて積極的に周知し、活用を促します。
- 健康教育の場を通して、家事や育児協力の必要性について周知します。
- 乳児家庭全戸訪問事業、養育支援訪問事業などを通じて、子育て世帯の状況を把握するとともに、必要に応じて支援を行うことで児童虐待の未然防止に努めます。

《町民一人ひとりの取組》

- 子育てで悩んだときは、家族や相談機関等に相談し一人で抱えないようにしましょう。
- 子どもの成長や発達の確認、子育ての不安や悩みを解消するために、乳幼児健診を受けましょう。
- 乳幼児期からの食、運動、睡眠の習慣に家庭でしっかりと気を配りましょう。
- 予防接種は対象年齢になったら早めに接種しましょう。
- 子育てを行っている親族をサポートしましょう。

数値目標

評価項目		基準値	目標値
乳幼児健診の受診率	1歳6か月児	93.7%	100.0%
	3歳児	96.1%	100.0%
むし歯のない児の割合(再掲)	1歳6か月児	96.7%	100.0%
	3歳児	72.0%	90.0%
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合(4か月児、1歳6か月児、3歳児の平均)		88.9%	100.0%

(3) 学童期・思春期

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆小中学生の肥満傾向児の割合が全国・北海道と比べて高い。
- ◆朝食を毎日食べる小学6年生の割合が減少傾向で推移している。

《目指す姿》

- ◆児童・生徒が健康づくりに関する正しい知識を身につけ、自ら実践することができています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①児童・生徒の健康づくりの推進

- 健康教育を通して、児童・生徒が適切な生活習慣を送ることができるよう支援します。
- スポーツ教室などの事業やスポーツ団体が取り組む事業の開催を促進し、子どもが広くスポーツ・レクリエーション活動へ参加できる機会を提供します。



②食育の推進

- 児童・生徒が食育に触れる機会づくりの一貫として、児童館等と連携により食育教室を開催します。
- 学校において安全・安心な食材を使った栄養バランスのとれた食育の教材となる給食を提供します。

③青少年健全育成の推進

- 学校生活で課題を抱える児童・生徒を支援するため、専門職による相談体制を整備します。
- 児童・生徒が周りの助けを得ることができるよう、つらいときの相談先に関する情報を周知します。

④思春期保健対策の推進

- 児童・生徒を対象に喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を実施します。
- 学校教育において、思春期の心と身体の発達や性に関する情報等を正しく理解するための教育を実施します。

《町民一人ひとりの取組》

《学童・思春期》

- 適切な生活習慣について学びましょう。
- 生活リズムを整え、規則正しい生活を送れるよう心がけましょう。
- 日頃から身体を動かす遊びをしましょう。
- ゲームやテレビを見る時間を短くして元気に外で遊びましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- 子どもの前ではたばこを吸わないようにしましょう。
- 未成年者にはお酒、たばこを勧めないようにしましょう。
- 思春期の子どもの身体や心について理解し、サポートしましょう。

数値目標

評価項目	基準値	目標値
小・中学生における肥満傾向児の割合（再掲）	26.3%	20.0%
小学6年生で毎日朝食を食べる人の割合（再掲）	81.4%	93.0%
12歳の平均むし歯数（再掲）	1.36本	減少

基本目標5 地域全体で守るこころの健康(自殺対策計画)

主要課題と目指す姿

《主要課題》

- ◆自殺死亡率が全国を上回っており、上昇傾向もみられる。
- ◆女性および若者の自殺死亡率が全国を上回っている。

《目指す姿》

- ◆町民一人ひとりがつながり、支え合うことで、生きることにつらさを感じている人を孤立させない地域づくりができています。

今後の取組

《行政・関係機関の主な取組》

①うつ病及び自殺に関する正しい知識の周知啓発

- 自分が困ったときには誰かに援助を求めても良いということが社会全体の共通認識になるように普及啓発を行います。

②こころの健康や自殺に関する相談窓口の周知

- 町の保健師による相談、地域包括支援センター、「こころの相談」(ハート釧路)、「心の健康相談」(釧路保健所)などの相談窓口について周知を行います。

③自殺対策を支える人材の育成

- ゲートキーパー養成研修を実施し、周囲の人の変化に気づいたときに適切に対応できる人材の育成を図ります。



④地域におけるネットワークの充実

- 地域、学校、医療機関、事業者、警察、行政などの関係機関が連携・協働するネットワークの構築に努めます。

⑤生きることへの促進要因への支援

- 子どもから高齢者までの様々な人の居場所づくりや生きがいづくりを図るため、地域における自主的な活動への支援を行います。

⑥女性に関わる自殺対策の推進

- 母子保健事業を通じて妊娠・出産・子育て中の女性へのきめ細かな相談支援を行います。



⑦子ども・若者に関わる自殺対策の推進

- 義務教育学校・小中学校において教職員やスクールカウンセラーによる子どもや保護者への相談支援を行います。

⑧無職の人に関わる自殺対策の推進

- 生活課題や福祉課題などに係る相談に対応し、関係機関と連携して支援を行います。

《町民一人ひとりの取組》

- こころの病気に関する正しい知識を身に付け、対処の方法を学びましょう。
- つらいときには家族や身近な人に相談しましょう。また、必要に応じて専門機関に相談しましょう。
- ゲートキーパーとしての基本知識を身に付けるため、ゲートキーパー養成研修を受けましょう。

主な数値目標

評価項目	基準値	目標値
計画期間におけるゲートキーパー養成研修の受講者数	—	100人
自殺死亡率(人口10万対)	23.8	減少

【ゲートキーパーとは】

自殺のリスクの高い人の早期発見・早期対応を図るため、自殺のサインに気づき、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人のことです。