

健康くしろ21第3次計画

令和6年度～令和17年度

「健康くしろ21第3次計画」は、市民一人が生涯を通じて自ら健康づくりに取組み、健やかでこころ豊かに生活を営むことができるよう、市民、地域、関係機関や団体、行政などがお互いに協力し、みんな健康づくりを進めるための計画です。

基本理念

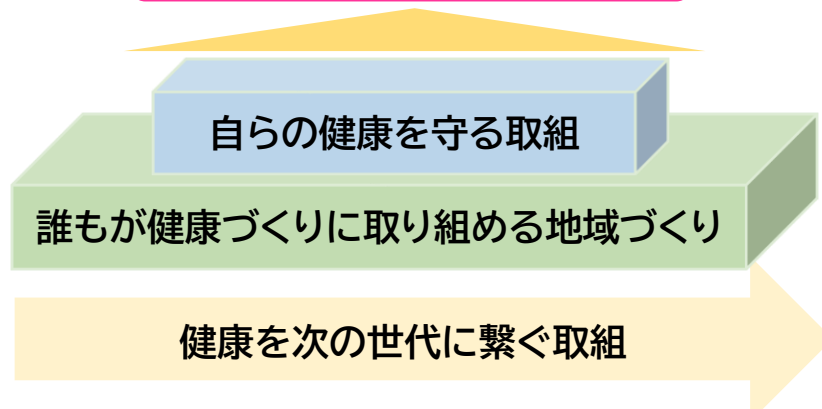
全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域の実現

基本方針

1. 健康寿命の延伸を目指します
2. 一人ひとりが、自らの健康を守るための取組を進めます
3. 誰もが健康づくりに取り組める暮らしやすい地域づくりを進めます
4. 生涯通じて、健康を次の世代に繋ぐための取組を進めます



健康寿命の延伸



SDGsと健康づくり

平成27年9月の国連総会において、持続可能な開発目標(SDGs)が定められました。「貧困」や「飢餓」などをなくし、どんな場合でも全ての人に健康と福祉を等しく届けることなどが目標に設定され、世界でも様々な取組みが進められています。本計画においても、「目標3保健」を中心に、健康に関連する他の9つの目標も視野に入れ、取組を進めます。



【目標1 貧困】
あらゆる形での
貧困を終わらせる



【目標2 飢餓】
飢餓を終わらせ、食糧安全
保障及び栄養
改善を実現し、
持続可能な農業
を促進する



【目標3 保健】
あらゆる年齢のす
べての人々の健康
的な生活を確保し
生産学習の機会を
促進する



【目標4 教育】
すべての人に包括的
かつ公正な質の高い
教育を確保し生涯学
習の機会を促進する



【目標5 ジェンダー
平等】
ジェンダー平等を達成
し、すべての女性
および女性の能力強
化を行う



【目標8 経済成長
と雇用】
包括的かつ持続可
能な経済成長及び
すべての人々に生
きかたつ生産的雇
用と働きがいのある
人間らしい雇用を
促進する



【目標10 不平等】
各国内および各国
間の不平等を是正
する



【目標12 持続可能
な消費と生産】
持続可能な生産消
費形態を確保する



【目標16 平和】
持続可能な開発の
ための平和で包括
的な社会を促進し、
すべての人々に司
法へのアクセスを
提供し、あらゆるレ
ベルにおいて効果
的で透明性のある
包括的な制度を
構築する



【目標17 実施手段】
持続可能な開発のた
めの実施手段を強化
し、グローバルパ
ートナーシップを
活性化化する

市民の健康状態と課題

幼児

学童

成人

釧路市民健康意識調査から(抜粋)

○睡眠時間が短い
(男児9時間41分 女児9時間50分)

○甘いお菓子や飲み物を飲食する習慣がある(甘い飲み物週4回以上約3割、甘いお菓子週4回以上約5割)

○外遊びの頻度が週3回以下は全体の約4割

○約5割は週1回以上不眠傾向にある

○甘いお菓子や飲み物を飲食する習慣がある(甘い飲み物週4回以上約4割、甘いお菓子週4回以上約5割)

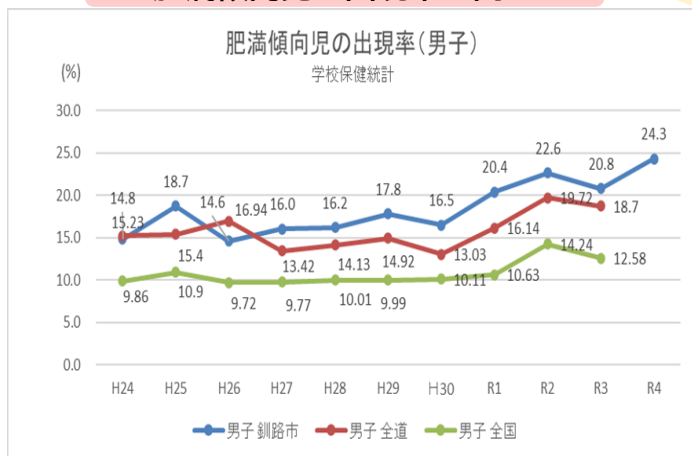
○身体を動かす遊び週1回以下が全体の約3割

○意識的な運動をしていない
(男性40.8% 女性46.1%)

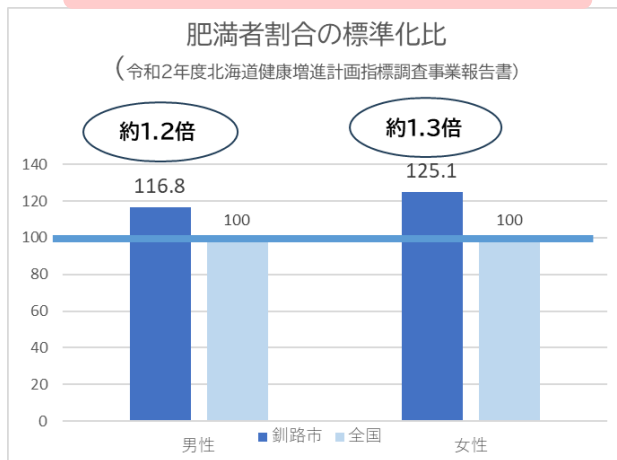
○喫煙者の割合が高い
(男性35.0% 女性19.1%)

○朝食の欠食
(30代男性39.2% 30代女性28.8%)

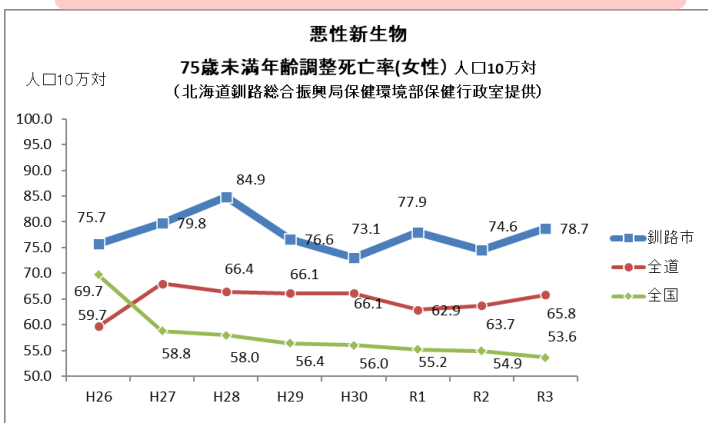
肥満傾向児の出現率が高い



肥満者の割合が高い



75歳未満の女性のがん死亡率が高い



腎不全の死亡率が高い





全世代共通の健康を守る取組

この計画では、市民の皆さんが自らの健康を守るために取り組んでいただきたい7つの分野と、まちぐるみで健康づくりを進めるための行動目標を設定しています。

分野

行動目標

栄養・食生活

生涯にわたる健全な食生活の実践を目指して

- 子どもも大人も、みんなで「早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレ」の習慣をつけ、生活リズムを整えよう。
- 適正体重を維持できる食事内容や食事量を理解し、実践しよう。

身体活動・運動

ライフステージに応じた運動習慣の確立を目指して

- 今より10分多く身体を動かそう。
- なるべく車を使わないで歩くように心がけよう。
- 自分に合った運動を見つけて、習慣にしよう。

休養・睡眠 こころ

こころの健康の保持増進を目指して

- 子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に着け、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えよう。
- 自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手に付き合おう。
- こころの健康の重要性を知り、一人で悩まず相談しよう。

アルコール

適量を守った飲酒習慣の獲得を目指して

- お酒(アルコール)が身体に及ぼす影響と適量について理解しよう。
- 適量を守って楽しく飲もう。
- 週2日の休肝日をつくろう。

たばこ

吸わない・吸わせない環境づくりを目指して

- 喫煙による健康への影響について正しく理解しよう。
- 受動喫煙のない環境にしよう。
- 妊婦や20歳未満の喫煙防止、喫煙者の禁煙支援に取り組もう。

歯・口腔の健康

定期的なチェックとセルフケアの実践を目指して

- 歯と口腔の健康について正しく理解しよう。
- 生涯を通じて正しいセルフケアを実施しよう。
- 定期的に歯科健診を受けよう。

健康管理の 実践

自分の健康状態に合わせた健康づくりを目指して

- 生活習慣病について正しく理解し、自分に合った健康づくりに取り組もう。
- 定期的に健診を受けて、早期発見・早期治療・重症化予防に努めよう。

誰もが健康づくりに取り組める地域づくり

- 健康について、身近な人と情報交換しよう
- 健康づくりの場を積極的に活用しよう



健康を支える地域の取組

地域や行政と一緒に力を合わせて、市民の皆さんの健康づくりに向けた取組を推進し、誰もが健康づくりに取り組める地域づくりを進めます。

分野

地域の主な取組

連携

行政の主な取組

栄養・食生活

- 食生活に関する情報発信
- 栄養相談・栄養指導の実施
- 料理教室や地域食堂等の開催
- 多様なツールを用いた普及啓発

- 各種保健事業を通じた食生活、適正体重に関する正しい知識の普及啓発
- 保健指導の実施
- 健康づくり応援登録店など、地域の取組の推進

身体活動・運動

- ウォーキングをはじめとする運動やスポーツの情報発信
- 運動指導の実施
- 子どもから大人まで、あらゆる住民が参加できるイベントの開催

- 市民健康づくり事業などを通じた身体活動や運動に関する普及啓発
- 市民の立場で健康づくりを普及する人材の育成

休養・睡眠 こころ

- こころの健康に関連する情報発信
- 健康相談の実施
- 睡眠やストレス軽減等に関する講座の開催

- 広報や市HPなどを通じたこころの健康や相談窓口の普及啓発
- 産後うつ等の早期発見・早期支援
- うつ・自殺対策ネットワーク会議との連携

アルコール

- 相談先やアルコールと健康に関連する情報発信
- アルコールに関する悩みの相談
- 未成年者への指導

- 健康教育・母子保健事業を通じた、適正飲酒に関する普及啓発
- 酒害相談員による「お酒の悩み相談」など相談体制の充実

たばこ

- 禁煙に関する情報発信
- 禁煙相談の実施
- 未成年者への指導

- 広報や市HP、各種保健事業を通じた、喫煙問題に関する普及啓発
- 禁煙に関する個別相談の実施
- 公共の場での禁煙・分煙の啓発

歯・口腔の健康

- 歯科保健に関する情報発信
- 歯科健診・相談・指導の実施
- 口腔ケアセミナー等の開催

- 各種保健事業を通じて、歯周病等と生活習慣病の関連、セルフケアの啓発
- 幼児歯科健診・歯周疾患検診の実施

健康管理の 実践

- 各種健(検)診に関する情報発信
- 薬に関する相談の実施
- 受診勧奨
- 仲間を誘い合っでの健(検)診受診

- 各種保健事業を通じ、健康管理に関する正しい知識の普及啓発
- 若者健診や特定健診等の実施及び、受診者の生活習慣の改善に向けたサポート

誰もが健康づくりに取り組める地域づくり

- 地域と行政が協働した健康啓発
- 企業など組織単位での健康づくりの推進

評価指標

分野	評価指標	現状値	目標値
栄養・食生活	肥満者の割合(40～60歳代)	男性42.9%(R3) 女性26.3%(R3)	減少
	肥満傾向児の割合(小学校5年生)	男子24.3%(R4) 女子15.0%(R4)	減少
	肥満傾向児の割合(小学校1年生)	男子16.8%(R4) 女子9.3%(R4)	減少
	全出生数中の低出生体重児の割合	8.3%(R2)	減少
	妊娠届出時のやせ(BMI18.5未満)の割合	13.6%(R4)	減少
	妊娠届出時の肥満者(BMI25以上)割合	21.1%(R4)	減少
	朝食の欠食(週1～2日以下)割合(30代)	男性39.2%(R4) 女性28.8%(R4)	減少
運動・身体活動	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している割合(40～60歳代)	男性46.5%(R3) 女性42.6%(R3)	増加
	運動習慣者の割合(1日に30分・週2回以上の運動を1年以上継続)(40～60歳代)	男性36.2%(R3) 女性30.0%(R3)	男性54.9% 女性48.6%
休養・睡眠・こころ	睡眠による休養を十分とれていない人の割合	男性19.7%(R3) 女性25.1%(R3)	減少
	ストレスを解消できている人の割合	男性76.2%(R4) 女性72.4%(R4)	増加
	自殺死亡率(人口10万人あたり)	17.5(R3)	減少
アルコール	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	男性12.8%(R3) 女性6.4%(R3)	男性12.1% 女性4.5%
	妊婦の飲酒率	0.1%(R4)	0%
	高校生の飲酒率(高校1年生)	男性0.34%(R5) 女性0.04%(R5)	0%
たばこ	成人の喫煙率(40～60歳代)	男性23.3%(R3) 女性12.0%(R3)	減少
	妊婦の喫煙率	4.4%(R4)	0%
	高校生の喫煙率(高校1年生)	男性0.01%(R5) 女性0.01%(R5)	0%
	COPDの認知度	31.3%(R4)	増加
	公共の場や職場での受動喫煙率	30.7%(R4)	減少
歯・口腔の健康	むし歯のない3歳児の割合	83.4%(R4)	85%以上
	むし歯のない12歳児の割合	男子68.8%(R4) 女子67.2%(R4)	増加
	歯周病を有する人の割合	46.7%(R4)	減少
	歯科健診を受けたことのある人の割合(成人)	56.7%(R5)	増加

評価指標

分野	評価指標	現状値	目標値
がん	がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万人あたり)	男性104.7(R3) 女性78.7(R3)	減少
	がん検診受診率(40歳以上70歳未満職域除く) ア.胃がん検診 イ.肺がん検診 ウ.大腸がん検診 エ.子宮頸がん検診(20歳以上) オ.乳がん検診	ア.男性10.1% 女性9.3% イ.男性9.9% 女性10.4% ウ.男性12.4% 女性13.8% エ.29.2% オ.28.5% (R4)	ア.男性22.1% 女性32.2% イ.男性16.2% 女性24.8% ウ.男性24.6% 女性32.9% エ.45.5% オ.41.1%
	がん検診精密検査受診率(40歳以上70歳未満職域含む) ア.胃がん検診 イ.肺がん検診 ウ.大腸がん検診 エ.子宮頸がん検診(20歳以上) オ.乳がん検診	ア.男性85.4% 女性89.2% イ.男性100.0% 女性100.0% ウ.男性75.3% 女性81.8% エ.92.9% オ.93.7% (R3)	増加(100%の部分は維持)
	がん検診精密検査受診率(40歳以上70歳未満職域含む) ア.胃がん検診 イ.肺がん検診 ウ.大腸がん検診 エ.子宮頸がん検診(20歳以上) オ.乳がん検診	ア.男性85.4% 女性89.2% イ.男性100.0% 女性100.0% ウ.男性75.3% 女性81.8% エ.92.9% オ.93.7% (R3)	増加(100%の部分は維持)
健康管理の実践 循環器疾患	生活習慣病に占める脳血管疾患患者数の割合	10.3%(R4)	減少
	生活習慣病に占める虚血性心疾患患者数の割合	9.5%(R4)	減少
	Ⅱ度高血圧(拡張期160mmHg・収縮期100mmHg)以上の割合	※調査中	減少
	高血圧症重症化予防対象者(市町村別)のうち、未治療者の医療機関受診数	※調査中	増加
	LDLコレステロール180mm/dl以上の割合	※調査中	減少
	脂質異常症重症化予防対象者(市町村別)のうち、未治療者の医療機関受診率	※調査中	増加
	メタボリックシンドロームの該当者数及び予備群の割合	該当者37.7% 予備群18.8%	減少
	国保特定健康診査の受診率	26.1%(R2)	※調査中
	国保特定保健指導の実施率	57.8%(R2)	※調査中
	糖尿病	HbA1c8.0%以上の割合	※調査中
	糖尿病性腎症予防対象者(市町村別)のうち、未治療者の医療機関受診率	※調査中	増加
慢性腎臓病	糖尿病性腎症による年間新規人工透析導入患者数	13名(R4)	減少
	慢性腎不全による受診率	※調整中	※調整中

評価指標

分野	評価指標	現状値	目標値	
誰もが健康づくりに取り組める地域づくり	社会のつながり	【再掲】自殺死亡率(人口10万人あたり)	17.5(R3)	減少
		認知症サポーター数	17,130人(R4)	増加
		年に数回以上、仕事や学校以外に社会活動に参加している者の割合	34.8%(R4)	増加
誰もが健康づくりに取り組める地域づくり	自然に健康になれる環境づくり	【再掲】公共の場や職場での受動喫煙率	30.7%(R4)	減少
	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	健康経営優良法人の認定企業	25社(R5)	増加