

健康日本 21（第 3 次）別海町計画

健康べつかい 21（第 3 次）概要版

令和 6 年度～令和 17 年度

令和 6 年 3 月

別 海 町

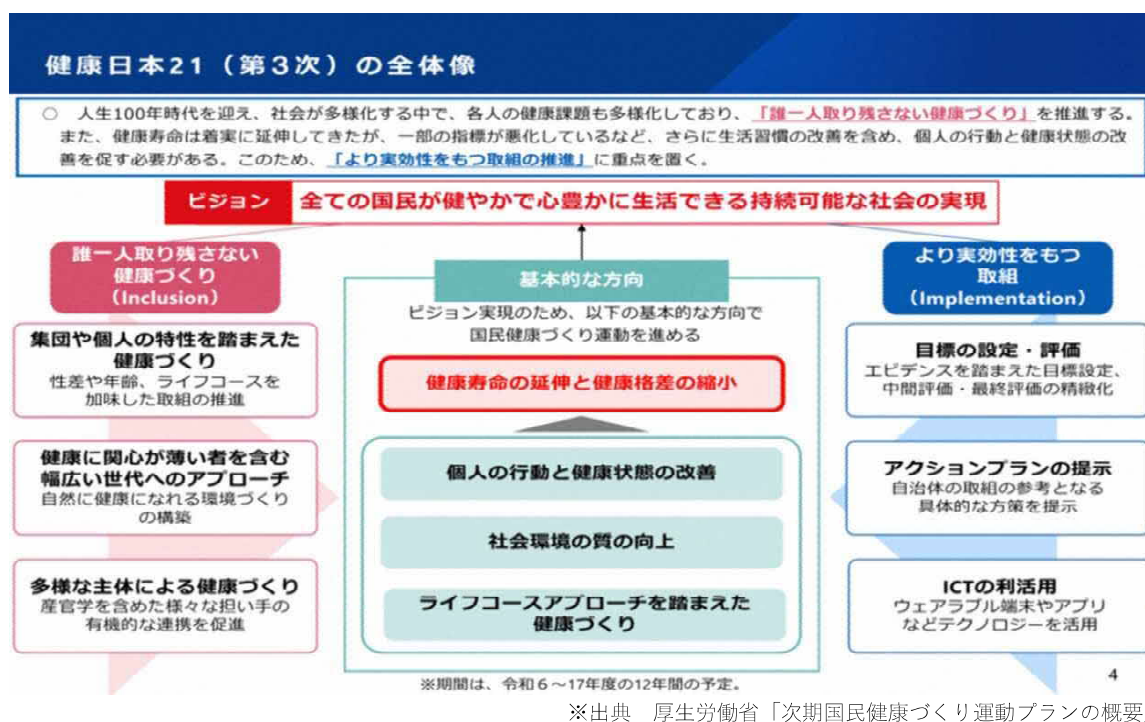
序章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

平成12年度より国が展開してきた「健康日本21」では、「1次予防」を重視した取組が推進され、平成25年度からの「健康日本21(第2次)」では**健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防**が推進されてきました。

令和6年度からの「健康日本21(第3次)」においては、人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進すること。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があること。このため、「**より実効性を持つ取組の推進**」に重点を置くこととされています。

本町においても、国の考え方を踏まえ「健康べつかい21(第1次)」「健康べつかい21(第2次)」を策定し取り組んできました。本町でも「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正を踏まえ、令和6年度より「健康べつかい21(第3次)」を計画策定します。



2 計画の位置づけ

本計画は特定健康診査等実施計画、介護事業計画、データヘルス計画、その他関連する計画と調和に配慮するものです。

3 計画の期間

本計画は令和6年度から令和17年度とします。また、計画策定から6年を経過した令和11年度を目途に目標達成状況などについて中間評価を行い、令和15年度に最終評価を行います。

4 計画の対象者

本計画は、胎児期から高齢期に至るまでの全町民を対象とします。

第1章 別海町の概況

1 町の健康に関する概況

本町の人口は令和2年度国勢調査では14,380人です。また、同年の65歳以上の高齢化率は28.2%となっており、推移と推計に見るように人口の減少と少子高齢化が進むものと思われます。

本町は第一次産業が40.0%と同規模の町や北海道、国と比較しても高く、生活習慣及び生活のリズムが乱れやすい傾向があります。

また、本町には1つの病院と2つの診療所があり、これはいずれも同規模の町や北海道、国と比較しても少なく、病床数も少ない状況です。

2 母子保健の状況

少子高齢化の加速にあたって医療、介護の社会保障費を安定させるためにも、可能な限り早期（胎児期）からの健康づくり（ライフコースアプローチ）を行うことが重要であることから、胎児期から健康状態について把握する必要があります。

本町の出生数は、年々減少傾向にあり、令和4年度の出生数は97人です。

また、子どもの肥満の状況としては本町と全国の都道府県別の肥満傾向児の割合を比較すると、全国1位の青森県より高く、全国との比較では1.7倍高くなっています。

第2章 健康べつかい21（第2次）評価

健康べつかい21（第2次）各指標の最終評価結果一覧

	A	B	C	D	E	合計
	目標値に達した	現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	変わらない	悪化している	評価困難	
健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標		1		1		2
主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する目標	2	4	2	9	1	18
社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標	3			1	2	6
栄養食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標	7	7	3	5		22
全体	12	12	5	16	3	48

悪化しているDの主な項目は「各種がん検診の受診率」「高血圧の改善」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少」となっています。

目標値に達したAの主な項目は「日常生活における歩数の増加」「70歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合」「歯科清掃用具の使用の増加」「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加」となっています。

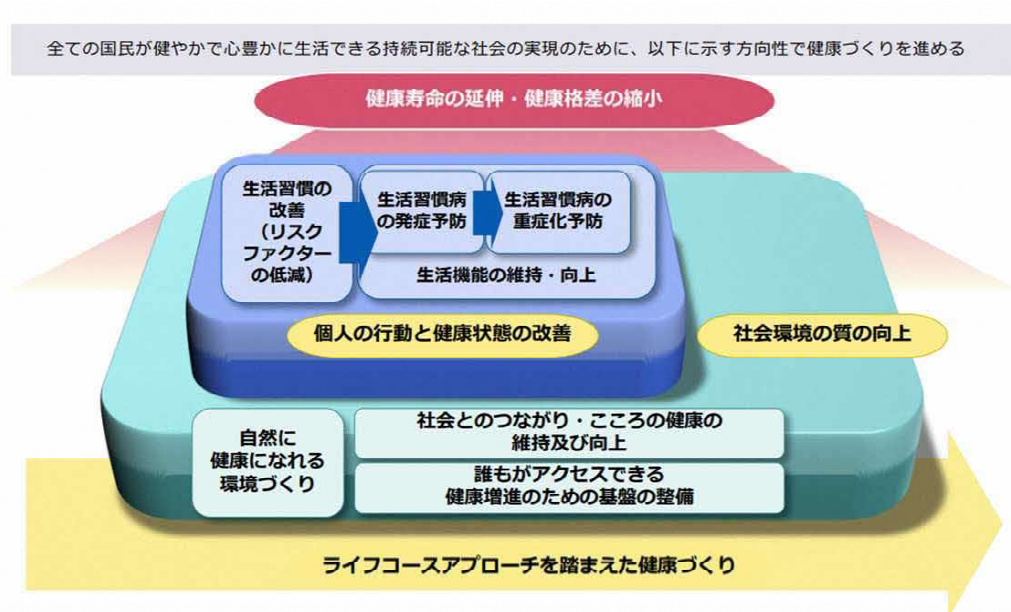
第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

すべての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

2 基本方針

- (1) **健康寿命の延伸**を目指します。
- (2) 胎児期から高齢期までの一生の間、**ライフコースアプローチ**を踏まえた健康づくりを目指します。
- (3) **個人行動と健康の維持向上**を目指します。
- (4) **社会環境の質の向上**を目指します。



※出典 厚生労働省「次期国民健康づくり運動プランの概要」

3 SDGsの理念と健康づくりについて

平成27年（2015年）9月の国連サミットにおいて、持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）が定められました。「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現という考えは「健康寿命の延伸」など基本方針に掲げ、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、そのことを社会全体で支えることを目標とする本計画の目指すべき姿と一致するものです。「健康べつかい21（第3次）」と関連するSDGsの目標は以下のとおりです。



第4章 健康づくりにむけた取り組み

1 健康寿命の延伸

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指します。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の平均の延伸）				
	男性	R4年	79.6歳	平均寿命の増加分を上回 る健康寿命の増加	平均寿命の増加分を上回 る健康寿命の増加
	女性		81.5歳		
＜出典＞ K D B					

2 生活習慣の改善

生活習慣病（NCDs*）予防を考えると、栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、禁煙、口腔保健を健全に維持することは基本となります。

（1）栄養・食習慣、身体活動・運動

栄養・食生活、身体活動・運動は年代や個別の状況にあった内容で食習慣、運動習慣を獲得することから、健診事後の結果説明会、健康教育、健康相談や訪問などを通じて相談対応を行います。

胎児の健康を守るため妊娠期から介入し、乳幼児期、学童期、青年期、成人期、高齢期までの活動を実践中ですが、引き続きこの取り組みを進め目標達成を目指します。

栄養・食習慣

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	20～60歳代男性の肥満者の割合	R4年度	47.7%	43.0%	30%未満
2	40～60歳代女性の肥満の割合		27.6%	25.0%	15%未満
＜出典＞ 別海町若者健診および特定健診					
3	20～30歳代女性のやせの割合	R4年度	11.2%	減少傾向へ	15.0%
4	20～30歳代女性の肥満の割合		21.3%	減少傾向へ	設定なし
＜出典＞ 妊婦健診データ					
5	低栄養傾向の高齢者の減少	R4年度	13.9%	13.0%	13%
＜出典＞ 別海町特定健診および、後期高齢者健診データ					
6	児童・生徒における肥満傾向児の減少 (小学5年生)	R4年度	21.4%	20.0%	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
＜出典＞ 小中学生の体格保健調査					

NCDs Noncommunicable diseases、非感染性疾患

身体活動・運動

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	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者の割合	R4年度	33.5%	増加傾向へ	40%
2	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上している者の割合		64.1%	増加傾向へ	設定なし
＜出典＞ 別海町若者健診および特定健診データ					

(2) 飲酒

飲酒は身体に及ぼす影響を理解したうえで適量を守った飲酒が望まれます。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の割合	R4年度	男性17.8% 女性14.8%	男性15.0% 女性12.5%	10%
＜出典＞ 別海町若者健診および特定健診データ					

(3) 喫煙

依存性の高いたばこは、喫煙による自分と他人に与える影響を正しく理解することが必要です。WHOでは喫煙が2型糖尿病の発症リスクとなることを発表しました。妊婦や20歳未満の喫煙防止へのアプローチ、禁煙したい人への支援が必要になります。啓もう活動を通して目標達成を目指します。

No.	指標名	ベースライン			参考：国（R14年）
		時点	数値等	数値等	数値等
1	喫煙率の減少（20歳以上の者の喫煙率　喫煙をやめたい者がやめる）	R4年度	19.2%	17.0%	12%
2	妊娠中の喫煙をなくす		2.4%	0.0%	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
＜出典＞ 別海町若者健診および特定健診データ、乳幼児健康診査（4か月）データ					

(4) 口腔

口腔保健は全身の健康に関係していることが指摘されています。ことに、歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患であるとともに、歯周病と糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性も指摘されていることから、その予防は生涯を通じての重要な健康課題です。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	40歳代における進行した歯周病を有する者の割合の減少	H29年～ R4年	59.0%	減少傾向へ	40.0%
2	50歳代における進行した歯周病を有する者の割合の減少	H29年～ R4年	74.2%	減少傾向へ	
3	60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	H29年～ R4年	75.2%	減少傾向へ	
4	よく噛んで食べることができる者の増加	R4年度	73.8%	増加傾向へ	80%
5	歯科検診の受診者の割合	H29年～ R4年	25.1%	増加傾向へ	95%
＜出典＞ 別海町歯周疾患検診、特定健診問診					

3 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

（１）がん

各種がん検診の受診率は受けやすい環境を模索しながら増加を目指します。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	がんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）	H29～R3年	126.2	減少傾向へ	減少
＜出典＞ 北海道地域保健情報年報					
2	がん検診の受診率の向上（40歳～69歳、子宮頸がんは20歳～69歳）				
	胃がん検診	R4年	男性 20.5% 女性 21.3%	増加傾向へ	60%
	肺がん検診		男性 25.9% 女性 26.6%		
	大腸がん検診		男性 22.5% 女性 25.4%		
	子宮頸がん検診		12.9%		
	乳がん検診		20.2%		
	＜出典＞ 別海町がん検診データ				

（２）循環器疾患

循環器病は脳血管疾患、心疾患を含む内容となります。本町は高校生健診や若者健診、妊産婦健診から生活習慣病の予防、早期介入を図っています。心電図検査は高校生健診、若者健診、特定健診にて全員実施し心房細動の発見により心原性脳梗塞を予防する対策を行っています。後期高齢者健診においても心電図検査の導入を検討中です。引き続きこの取り組みを進めます。特定健診の受診率増加と保健指導終了率を増加させることで目標達成を目指します。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少				
	脳血管疾患の年齢調整死亡率	H29～R3年	男性 136.8 女性 89.0	減少傾向へ	減少へ
	心疾患の年齢調整死亡率	H29～R3年	男性 236.6 女性 128.3	減少傾向へ	減少へ
＜出典＞ 北海道地域保健情報年報					
2	高血圧（40～74歳で血圧160/100mmHg以上）の者の改善	R4年	4.4%	4%未満	収縮期血圧がベースライン値から5mmHgの低下
3	脂質高値（40～74歳でLDLコレステロール160mg/dl以上）の者の減少	R4年	13.0%	10%未満	ベースライン値から25%減少
4	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（40～74歳）	R4年	32.0%	30%未満	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
5	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上				
	特定健康診査の実施率	R4年	36.9%	50.0%	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
	特定保健指導の終了率		52.2%	60.0%	
＜出典＞ 別海町特定健診データ					

（３）糖尿病

糖尿病はその重症化によって糖尿病性腎症を発症し透析導入患者が増えます。透析の治療そのものがQOL*を著しく下げるほか、医療費の増大をもたらします。医療過疎地において、透析施設が少ないために転出を余儀なくされる事例もあり深刻です。糖尿病による眼疾患は運転免許を更新できないという事態を招き、本町の広大な土地において移動手段を失ったときのQOLの低下も見逃せないことです。血糖コントロール不良者の減少をはじめ各項目の目標達成を目指します。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	糖尿病の合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少）	R4年	2人	減少傾向へ	現状から8%減 12,000人
＜出典＞ K D B					
2	治療継続者の割合の増加	R4年	68.2%	75.0%	75%
3	血糖コントロール不良者の減少 (HbA1cがNGSP8.0%以上の者の割合の減少)	R4年	0.8%	維持～減少へ	1.0%
＜出典＞ 別海町特定健診データ					
4	糖尿病有病者の増加の抑制	R4年	12.4%	維持～減少へ	現状から6.7%減 1,350万人
＜出典＞ 別海町特定健診データ					

４ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

（１）子ども

子どもの健康対策は、保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校と教育委員会とも協力し合い事業を展開していますが、引き続き取り組みを進めます。別海町母子保健計画、別海町食育・地産地消推進計画と調和をとりながら進めます。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	児童・生徒における肥満傾向児の割合 (小学5年生)	R4年	21.4%	20.0%	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
＜出典＞ 小中学生の体格保健調査					

（２）高齢者

高齢者の健康対策は、後期高齢者健診担当部局や地域包括支援センター等とも連携し、別海町高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の計画とも調和を取りながら進めます。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の減少	R4年	13.9%	13.0%	13%
＜出典＞ 別海町特定健診データおよび後期高齢者健診データ					

(3) 女性の健康

女性の健康対策は、従来より助産師、各関係機関と連携し妊産婦、子育て世代から、高齢期の女性までの支援をしています。引き続き取り組みを進め目標達成を目指します。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	20～30歳代女性のやせの者の割合	R4年	11.2%	減少へ	15%
2	20～30歳代女性の肥満の者の割合	R4年	21.3%	減少へ	設定なし
＜出典＞妊婦健診データ					
3	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	R4年	14.8%	12.5%	6.4%
4	妊娠中の喫煙をなくす	R4年	2.4%	0.0%	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
＜出典＞別海町若者健診および特定健診データ、乳幼児健康診査（4か月）データ					

(4) こころの健康

こころの健康対策は、第2期いのち支える別海町自殺対策行動計画に基づき、ゲートキーパー養成やSOSの出し方教育などの1次予防、女性（妊産婦）への支援や精神保健相談、事業所（職域）支援の2次予防、自死遺族への支援や危機介入などの3次予防を引き続き取り組んでいきます。

No.	指標名	町の現状値		町の目標値	国の目標値
		時点	数値等	数値等	数値等
1	睡眠で休養がとれている者の割合	R4年度	20～59歳68.3% 60歳以上76.4%	増加傾向へ	80%
＜出典＞別海町若者健診および特定健診データ					

第5章 計画の推進

1 増進に向けた取り組みの推進

健康増進施策を本町の重要な行政施策として位置づけ、健康べつかい 21（第3次）の推進においては、町民の健康に関する各種指標を活用し、取り組みを推進していきます。

また、別海町庁内における健康増進事業実施は、様々な部署にわたるため、庁内関係各課との連携を図ります。

2 健康増進を担う人材の確保と資質の向上

国では保健師等については、予防接種などと同様、必要な社会保障という認識がされている中で、単に個人の健康を願うのみでなく、個人の健康状態が社会にも影響を及ぼすと捉え、今後も健康改善の可能性や経済的効率を考えながら優先順位を決定し、業務に取り組んでいくために、保健師等の年齢構成に配慮した退職者の補充や、配置の検討を進めていきます。

また、健康増進に関する施策を推進するためには、資質の向上が不可欠です。保健師や管理栄養士、歯科衛生士、臨床心理士などの専門職は、最新の科学的知見に基づく研修や学習会に、積極的に参加して自己研鑽に努め、効果的な保健活動が展開できるよう資質の向上に努めます。

健康日本 21（第 3 次）別海町計画

「健康べっかい 21（第 3 次）」概要版

発行 別海町

編集 別海町福祉部保健課 別海町民保健センター

別海町別海西本町 101 番地 1

TEL 0153-75-0359 FAX 0153-75-0337