

# 「北海道健康増進計画-すこやか北海道21-」 （素案） 概 要

令和6年（2024年）1月23日（火）  
北海道上川総合振興局保健環境部名寄地域保健室

## 策定の目的と位置づけ

- ・生活習慣及び社会環境の改善を通じて、全ての道民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現する。  
(特定分野別計画)

## 計画がめざす姿

- ・高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指し、地域実態を捉え道民の健康増進を総合的に推進する。
- ・生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持・向上等により「健康寿命の延伸」を目指すとともに、社会環境の構築により「健康格差の縮小」の実現を目指す。

## 計画の期間

令和6年4月から令和18年3月までの12年間  
(6年を目途に中間評価を実施)

### 現状

- (1) 平均寿命と高齢者人口
- (2) 死亡数と死因
- (3) 道民の健康状態 等

### これまでの計画の評価

- ・ 令和4年度に実施した「健康づくり道民調査」や関係資料などを用い、14領域46項目の指標に関し、計画の策定時（平成25年3月）と最終評価時の値を比較し、指標の達成状況の評価・分析を実施しました。
- ・ 14領域46項目の指標については、「目標値に達した」は4.3%（2項目）、「改善傾向」は54.3%（25項目）、「変化なし」は10.9%（5項目）、「悪化傾向」は15.2%（7項目）、「評価困難」は15.2%（7項目）。
- 【評価の主なもの】
  - ・ 「目標値に達した」項目は、「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合」や「乳幼児・学齢期のむし歯のない者の割合」等。
  - ・ 「改善傾向」の項目は、「75歳未満のがんの年齢調整死亡率」、「糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数」、「成人の喫煙率」、「妊産婦の喫煙率」、「未成年者の喫煙をなくす」等。
  - ・ 「悪化傾向」の項目は、「適切な量と質の食事をとる者」、「運動習慣者の割合」、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合」等。

## 基本的な方向性

### ① 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔に関する生活習慣病の改善

#### 領 域

##### ○栄養・食生活

・肥満や若年女性のやせを減らすため、「北海道版食事バランスガイド」や栄養成分表示等、栄養情報の活用の普及を図ります。

##### ○身体活動・運動

・年間を通じて身近なところで運動できるウォーキングロード等の環境整備と利活用の促進を図ります。

##### ○休養

適切な睡眠や休養に関する知識の普及啓発を図ります。

##### ○喫煙

・関係団体と連携し、たばこをやめたい人に対するサポート体制の充実を図ります。  
・家庭、職場、飲食店その他多くの人が利用する施設において、受動喫煙ゼロの実現を目指します。

##### ○飲酒

・飲酒が及ぼす生活習慣病などの健康への影響について普及啓発を図ります。  
・20歳未満の者や妊婦への飲酒対策の推進を図ります。

##### ○歯科・口腔

・フッ化物利用を普及し、むし歯で歯を失うリスクの低下を図ります。  
・口腔保健行動の改善と定期的歯科受診により、歯周病で歯を失うリスクの低下を図ります。

##### <主な指標>

##### ●適正体重を維持している者の増加

40～64歳：BMI18.5以上25未満

65歳以上：BMI20以上25未満

※現状値：58.5% ※目標値：61.0%

##### ●睡眠で休養がとれている者の割合

20～59歳 ※現状値 63.4% ※目標値 70.0%

60歳以上 ※現状値 79.7% ※目標値 85.0%

##### ●日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合

・家庭 ※現状値 5.4%

・職場 ※現状値 13.3%

・飲食店 ※現状値 17.0%

※目標値：受動喫煙ゼロの実現

## 基本的な方向性

### ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

#### 領 域

##### ○がん

・喫煙率の減少や受動喫煙のない環境づくり、食生活の改善のほか、がん検診受診促進の普及啓発に取り組みます。

##### ○循環器疾患

・栄養、運動、喫煙など生活習慣の改善や、特定健康診査の実施率の向上に取り組みます。

##### ○糖尿病

・生活習慣の改善や血糖値の適正な管理と治療の重要性に関する知識の普及啓発、特定健康診査の実施率の向上に取り組みます。

##### ○COPD（慢性閉塞性肺疾患）

・疾病の要因や病状などに関する普及啓発、発症要因であるたばこ対策の一層の推進を図ります。

#### <主な指標>

##### ●COPDの認知度

※現状値：33.9%

※目標値：80.0%

## 基本的な方向性

### ③ 社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上

#### 領 域

##### 〇こころの健康

・こころの健康に関する相談支援の充実や自殺予防に関する普及啓発、職場におけるメンタルヘルス対策の促進等こころの健康の保持・増進を図ります。

##### 〇高齢者の健康

〇高齢者の健康づくりを進めるため、社会参加を促進するほか、運動、口腔機能や適正体重維持の普及啓発を図ります。

##### <主な指標>

●適正体重を維持している者（うち65歳以上のやせ

傾向の割合（BMI20以下））

※現状値：男性 7.4%

女性 20.2%

※目標値：減少

## 第3章 分野別施策と個別目標（2）健康を支え、守るための社会環境整備

### 主な取組

- ・「北海道健康づくり協働宣言」団体の登録を促進するとともに、これらの団体等と協働して、道民の健康づくりを推進します。

## 第3章 分野別施策と個別目標（3）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### 主な取組

- ・子どもの健やかな発育や健康な生活習慣形成のため、健康教育の促進を図ります。

- ・女性の適正体重の維持や喫煙、飲酒など生活習慣の改善について普及啓発を図ります。

### <主な指標>

- 健康的な生活習慣を有する子どもの割合  
（幼児・児童・生徒における肥満傾向児の減少）  
※現状値：幼児 4.55%、児童 15.92%  
※目標値：検討中
- 女性の喫煙率（20歳以上）  
※現状値：13.2% ※目標値：12.0%以下

## 第3章 分野別施策と個別目標（4）健康寿命の延伸

### 主な取組

- ・3つの基本的な方針に沿った14領域の具体的な取組を進め、健康寿命の延伸を目指します。

### 進行管理と計画の評価

- ・健康を取り巻く社会環境や道民の健康状態の変化、目標値の達成状況を把握するため5年を目途に調査を実施のうえ、計画の見直しを行います。
- ・広域的な本道の健康課題に対応し、効果的な推進体制を構築するため、第二医療圏域毎に北海道健康増進計画を踏まえた行動計画を策定し、効果的に推進します。

### 役割分担

- ・関係法や国の指針を踏まえ、役割分担を行います。
  - (1) 道
  - (2) 市町村
  - (3) 関係団体
  - (4) 企業等

### その他、計画の推進に関する事項

- ・デジタル技術の活用等が、新たな国の指針に記載されたことを踏まえ、その活用に向けた取組を行います。
  - (1) 人材育成等の支援体制
  - (2) 団体との協同
  - (3) デジタル技術の活用