

## 2 各分野における達成状況と評価

### (1) 「栄養・食生活」の分野

#### ア 適正体重を維持する人を増やそう

##### ◆健康指標

健康指標		基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■適正体重を知っている人の増加	1)				
男性		91.7%	90.4%	100%	×
女性		86.3%	84.7%	100%	×
■適正体重を維持している人の増加（肥満・やせの減少）					
小学5年生肥満傾向児	2)	1.1%	0.9%	減少傾向へ	◎
男性（20～60歳代）肥満	1)	29.6%	28.3%	26%以下	○
女性（40～60歳代）肥満	1)	18.5%	17.3%	15%以下	○
女性（20歳代）やせ	1)	18.9%	17.1%	15%以下	○
■低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の減少	3)	19.2%	18.0%	24%以下	◎

※ 1) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2) 旭川市学校保健会 学校保健研究録

※ 3) 日常生活圏域ニーズ調査

##### ◆取組内容

- 各種教室や栄養指導等で食や健康に関する知識の普及を行った。
- 学校、児童福祉施設等の給食施設に対し、肥満及びやせに該当する者の割合の把握を行うよう、働きかけを行った。
- 地域における食生活改善の普及啓発活動を推進するため、食生活改善推進員を養成し、実践活動として調理実習や講話等を行った。
- 本市における食育の施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成29年3月に第3次旭川市食育推進計画を策定した。

##### ◆結果

- 男女とも肥満の割合は減少し、女性のやせも減少傾向にある。
- 小学5年生肥満傾向児の割合が減少した。

##### ◆課題

- 適正体重を把握し、維持する市民を増加させるため、体重コントロールを実践する意欲向上を図り、具体的な実践方法について、広く情報提供を行うことが必要であり、また、高齢者のやせは、様々な病気の要因になるため、低栄養傾向の状況について配慮が必要である。

##### ◆今後の方向性

- 肥満ややせと疾病の関係性など、適正体重に関する正しい知識の普及啓発や情報提供に努め、体重コントロールの実践に結びつける。
- 子どもの頃からの規則正しい食習慣を身につけ、適正体重を維持できるよう、関係機関や関係団体と連携し、食育の取組を一層推進する。
- また、給食施設における栄養評価を利用者に対する指導につなげる。

## イ 栄養成分表示を参考にし、バランスのとれた食事をする人を増やそう

### ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■栄養成分表示の店の登録数の増加	201件	207件	250件以上	○
■外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加				
男性	33.0%	33.2%	41%以上	○
女性	58.9%	60.2%	61%以上	○
■家ではいつも「主食・主菜・副菜」を基本とした、栄養バランスのとれた食事を用意している人の増加	64.3%	32.0%	80%以上	—
■食塩摂取量の減少（成人1人1日当たり）				
男性	11.9g	11.8g	9g未満	○
女性	9.8g	9.6g	7.5g未満	○
■野菜の摂取量（平均値）の増加（成人1人1日当たり）	237g	231g	350g以上	×
■果物摂取量100g未満者の減少（成人1人1日当たり）	54.2%	54.0%	30%以下	○

※ 1) 栄養成分表示の店登録件数

※ 2) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 3) 基準値：旭川市食育に関するアンケート調査，中間値：健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 4) 旭川市栄養調査

### ◆取組内容

- 食事バランスガイド等の媒体を用いて、幼児から高齢者まで各年代に応じた啓発を行った。
- 市民が食や健康に対する意識を高め、家庭における食育が広く実践されるよう、平成27年度から「あさひかわ食育推進月間」を定め、市や関係団体等が連携しながら食育の普及に取り組んだ。
- 飲食店等における栄養成分表示の普及や学校給食の充実のほか、地域での食生活改善を進めるため、食生活改善推進員の養成・再教育や活動支援を行った。
- 平成27年3月に食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度が創設され、加工食品について栄養成分表示が義務化されたため、事業者に対して情報提供を行った。

### ◆結果

- 調理実習等を通じた実践的な取組によって、適正な栄養素の摂取や栄養バランスについて普及啓発を行った。
- 全ての年代において野菜摂取量が少ない。
- 関係団体等と連携した「あさひかわ食育推進月間」の取組により、市民への周知機会が増加した。
- 栄養成分表示の店の登録数が低調に推移している。

### ◆課題

- 栄養成分表示の店について、栄養成分表示への理解をより一層深め、登録数を増やす必要がある。
- 全体の栄養バランスがとれた食事についての啓発のほか、特に不足している栄養素について、重点的に取り組むことも必要である。

### ◆今後の方向性

- 栄養成分表示の店について、事業者や調理師会等の関係団体と連携し、登録店の増加に向けた取組を行う。
- 適切な栄養素の摂取や栄養バランスのとれた食生活を推進するため、市民に分かりやすい周知啓発方法を検討し、効果的な事業の推進を図る。

## ウ 朝食を摂る人を増やそう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■朝食を摂らない人の減少 <sup>1)</sup>				
20歳代男性	34.9%	34.8%	17%以下	○
30歳代男性	32.9%	25.0%	20%以下	○
20歳代女性	15.3%	25.7%	15.3%以下	×
30歳代女性	17.9%	19.7%	9.4%以下	×
■朝食を毎日食べている児童生徒の増加 <sup>2)</sup>				
小学生（5年生）	88.5%	86.2%	90%以上	×
中学生（2年生）	84.5%	81.3%	90%以上	×
■朝食又は夕食を家族と一緒に週7回以上食べる人の増加 <sup>3)</sup> （18歳未満の家族と同居している人）	73.3%	67.0%	85%以上	×

※ 1) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2) 旭川市児童生徒の食生活調査

※ 3) 旭川市食育に関するアンケート調査

## ◆取組内容

- 各種イベントや健康相談、健康教育の機会など、様々な機会を通じて朝食の重要性についての普及啓発を行った。
- 学校における食に関する指導や給食だより等を通し、規則正しい食習慣や朝食の大切さについて、児童生徒や保護者に情報提供を行った。
- サークル、学校、地域など、様々な要望に応じた食育出前講座等を行った。

## ◆結果

- 男性の朝食欠食は改善傾向にあるが、女性及び児童生徒の欠食は改善が見られていない。

## ◆課題

- 朝食を無理なく摂取できる生活リズムや1日の食生活全体の工夫など、各家庭、個人の取組を支援し、朝食の重要性について啓発の充実を図る必要がある。
- 児童生徒の朝食摂取の状況が改善されていないことから、学校での取組状況の継続的な把握のほか、就学前の健康診査等においても指導・取組を行うことが必要である。
- 子育て世代、これから親になる世代への理解を一層深め、食生活を改善することが必要である。

## ◆今後の方向性

- 子どもの頃からの規則正しい食習慣の重要性について、関係機関や関係団体と連携し、引き続き普及啓発を行う。
- 各家庭や個人のライフスタイルに合った主体的な食育を支援するため、情報提供の充実や健康相談等の実施を行うほか、地域と連携、協力した取組を進める。

## (2) 「身体活動・運動」の分野

### ア 意識して歩くなど身体活動を増やそう

#### ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■意識的に体を動かすことを心がけている人の増加 男性	71.1%	68.4%	75%以上	×
女性	71.5%	65.8%	75%以上	×
■日常生活における歩数の増加 男性（20～69歳）	6,142歩	4,105歩	7,700歩以上	×
男性（70歳以上）	3,986歩	2,334歩	5,500歩以上	×
女性（20～69歳）	5,441歩	4,856歩	7,000歩以上	×
女性（70歳以上）	3,179歩	3,776歩	4,700歩以上	○
■15分程度続けて歩いている65歳以上の人の増加 男性	57.9%	65.0%	58%以上	—
女性	53.9%		54%以上	—
■65歳以上で体力の衰えを心配する人の減少	52.7%	57.7%	53%以下	×
■65歳以上で外出を控えている人のうち、足腰の痛みが理由の人の減少 男性	54.2%	60.0%	48.8%以下	—
女性	65.2%		58.8%以下	—

※ 1)健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2)国民健康・栄養調査（旭川市分）

※ 3)日常生活圏域ニーズ調査（中間値は男女の計）

#### ◆取組内容

- 幅広い年代の市民に身体活動や運動の楽しさを啓発するため、ウォーキングやサイクリングなどのスポーツイベントを実施した。
- 自宅や地域などの身近な場所で身体活動が行えるよう、各関係団体と連携を図り、健康づくり事業や介護予防事業を実施したほか情報提供を行った。

#### ◆結果

- 意識的に体を動かすことを心がけている人の割合は男女ともに減少しており、年代別では60、70歳代では7割を超えている一方、男性の30～50歳代、女性の20～40歳代は5～6割である。
- 日常生活における歩数は70歳以上の女性以外は大幅に減少している。

#### ◆課題

- 市民アンケートにおいて、男女とも身体活動量が低下しており、特に壮年期では、他の年代に比べ、意識的に体を動かしている人の割合が低いことから、運動の必要性に対する意識付け、動機付けを行い、身体活動量の向上を図ることが必要である。
- 身近な場所で身体活動が行えるよう、関係団体と連携の下、各種事業や情報提供などを行っているが、積極的に参加する市民がいる一方、市民全体の日常的な身体活動量の増加には結びついていないことから、学校施設スポーツ開放事業で活動している団体の活動状況など、市民が運動に関われる機会について、積極的に周知を行うことが必要である。

**◆今後の方向性**

- 身体活動量向上のため、身体を動かすことの意義や重要性についての普及を図るとともに、日常生活及び職場等で手軽に行える取組、公園やウォーキングコース等、身近で運動できる機会や場所などの情報提供を行う。
- 高齢者は、介護予防の観点からも身体的な生活活動能力の維持が重要であることから、仕事、ボランティア、趣味などの社会参加や仲間づくりを推進するほか、身近な環境で身体活動を継続するための普及啓発や情報提供を行う。

## イ 運動を楽しみ、積極的に身体を動かそう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■スポーツ活動を行っている子どもの増加 <sup>1)</sup>				
小学生	65.8%	67.6%	66%以上	◎
中学生	71.4%	72.5%	71%以上	◎
高校生	46.7%	54.2%	47%以上	◎
■1週間に2回以上運動する人の増加 <sup>2)</sup>				
(降雪期以外)	48.6%	40.9%	53%以上	×
(降雪期)	46.6%	36.3%	51%以上	×
■1回の運動時間が30分以上の人の増加 <sup>2)</sup>				
(降雪期以外)	56.4%	59.2%	61%以上	○
(降雪期)	52.4%	56.7%	57%以上	○
■ほとんど運動しない人の減少 <sup>2)</sup>				
(降雪期以外)	32.4%	32.8%	27%以下	×
(降雪期)	37.1%	42.1%	32%以下	×
■運動習慣者の増加 <sup>2)</sup>				
男性	21.1%	18.5%	26%以上	×
女性	13.2%	12.1%	18%以上	×

※ 1) 第2次旭川市スポーツ振興計画（市民アンケート調査）

※ 2) 健康日本21旭川計画アンケート調査

## ◆取組内容

- 第2次旭川市スポーツ振興計画（平成29年3月改定）を策定し、子どものスポーツ振興や冬季のスポーツ振興等に取り組んだ。
- 身近な場所で気軽に運動に取り組めるよう、学校の体育館やグラウンドの開放、スポーツ施設や公園等の環境整備のほか、それらの利用促進のため情報提供を行った。
- 市民が冬季スポーツへの関心を高め、冬場の身体活動量の低下を予防できるよう、歩くスキーコースの整備やスケートリンクの開放、冬期のイベントや講習会を実施した。
- 幅広い年代の市民が運動の楽しさや心地よさを体験できるよう、ウォーキングやサイクリングのほか、クライミング、キッズバイク、フロアカーリング等のニュースポーツなど、多様なスポーツの普及啓発に取り組んだ。

## ◆結果

- スポーツ活動を行っている子どもの割合は小・中・高校生ともに増加しており、目標値を達成している。
- 1週間に2回以上運動する人の割合が減少しているとともに、ほとんど運動しない人の割合も増加しており、特に降雪期ではその傾向が顕著である。
- 運動を習慣的に行っている人の割合は男女ともに減少しており、年代、性別で見ると、特に女性の20代、30代が低くなっている。

## ◆課題

- 各種団体等との連携の下、様々なイベントや教室等が実施されているが、積極的に参加する市民がいる一方、市民全体の継続的な運動習慣には至っていない。
- 運動への動機付けと、降雪期にも身近な場所で安全に取り組むことができる運動の普及を図る必要がある。

**◆今後の方向性**

- 個人のライフスタイルや季節に応じた運動の実践を促進するため、関係団体等と連携し、スポーツの効果や楽しさについての啓発や取組を一層推進するほか、冬季間の運動施設やウィンタースポーツ等の情報を積極的に提供する。
- 子どもの体力の向上と運動習慣を身につけることができるよう、学校や地域団体等と連携を図りながら、幼児期から運動に親しみ、楽しさや喜びを味わう機会の提供や積極的な情報発信を行う。

### (3) 「休養・心の健康づくり・アルコール」の分野

#### ア ストレスとの上手なつきあい方と解消法を身につけよう

##### ◆健康指標

健康指標		基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■ストレス解消法を知っている人の増加	1)	80.5%	80.3%	100%	×
■心の健康について相談先を知っている人の増加	2)	90.5%	86.5%	100%	—
■自殺予防ゲートキーパーの数の増加	3)	102名	130名	1,000名以上	○
■自殺を考えるような強いストレスを感じた人の減少	1)	11.1%	8.6%	11%以下	◎

※ 1) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2) 基準値：講演会参加者によるアンケート調査，中間値：健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 3) 道ゲートキーパー研修（市民受講者数） \*H25以降は市民向けの研修は開催されていない。

##### ◆取組内容

- ストレスや心の健康問題に対応するため，精神保健相談や訪問指導を実施した。
- 心の健康に関する普及啓発事業として，関係団体と保健所が連携し，講演会・研修会を開催した。
- 地域や職場等に出向き，心の健康に関する出前講座を行ったほか，若年者の自殺予防対策として，大学生・専門学校生を対象とした自殺予防研修会を実施した。
- 関係団体が実施する心の健康に関わる事業への支援を行った。

##### ◆結果

- 不満・悩み・ストレスなどを解消できている方は，「十分できている」「なんとか解消」を合わせると，男女とも6割を超えている。
- 自殺を考えるような強いストレスを感じた人が減少している。
- 強いストレスを感じる要因として，男女ともに「職場に関すること」が最多となっており，「夫婦に関すること」の割合が増加している。

##### ◆課題

- 複雑化する相談内容や心の健康に関する相談に対応できる関係相談窓口について，市民への周知を徹底する必要がある。
- 自殺対策基本法に基づく取組計画の策定や労働安全衛生法に基づくストレスチェックの実施を踏まえ，心の健康増進への取組の推進が必要である。

##### ◆今後の方向性

- 心の健康に関する知識の普及啓発の充実を図るとともに，ストレスへの対応方法等について，各種媒体を活用した普及啓発に積極的に努める。
- 自殺対策については，家庭や職場などの様々な要因があることから，自殺予防効果の高い健康教育の拡充を図るとともに，地域や企業等への精神保健相談の周知を引き続き行う。
- 複雑多様化する相談内容に対応するため，地域と連携した相談体制の整備や相談支援者の技術向上に努める。



## イ 適切な休養を確保しよう

## ◆健康指標

健康指標		基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■睡眠による休養を充分に取れていない人の減少	1)	18.0%	17.3%	15%以下	○
■就業者で休養を充分に取れている人の増加	1)	67.8%	68.0%	増加傾向へ	◎
■週労働時間40時間を超える雇用の減少	2)	18.5%	20.6%	16.5%以下	×

※ 1) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2) 旭川市労働基本調査

## ◆取組内容

- 精神保健相談等を通じ、休養の効用など心の健康を保つための正しい知識の普及啓発を行った。
- 地域や職場等に対する出前講座を実施した。

## ◆結果

- 睡眠による休養を充分に取れていない人が減少し、20～40歳代で休養を充分に取れている人がわずかに増加した。

## ◆課題

- 適切な睡眠及び休養の重要性について啓発の充実を図る必要がある。
- 労働安全衛生法の改正により、労働者に医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するためのストレスチェックの実施が義務付けられたことを踏まえ、事業者と連携した取組の推進が必要である。

## ◆今後の方向性

- 睡眠及び休養は、QOLに影響を与える重要な要素であることから、様々な機会をとらえ、健康教育・普及啓発を推進する。

## ウ 飲酒の適量を知ろう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■節度ある適度な飲酒の知識の普及 <sup>1)</sup>				
男性	49.6%	51.7%	60%以上	○
女性	45.6%	51.8%	55%以上	○
■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 <sup>1)</sup>				
男性（2合以上）	22.3%	19.4%	20%以下	◎
女性（1合以上）	20.4%	18.1%	18%以下	○

※ 1)健康日本21旭川計画アンケート調査

## ◆取組内容

- 節度ある適度な飲酒やアルコール依存症についての正しい知識の普及啓発, 出前講座を実施した。
- アルコールに関する精神保健相談のほか, 関係団体と連携した酒害相談を実施した。
- 健康相談において, 過度な飲酒がもたらす生活習慣病の予防のための保健指導を実施した。

## ◆結果

- 節度ある適度な飲酒の知識の普及が図られ, 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が減少している。

## ◆課題

- 飲酒に関する健康教育を実施する機会の増加及び効果的な普及啓発の実施が必要である。

## ◆今後の方向性

- 節度ある適度な飲酒の知識やアルコールと生活習慣病の関連性等について, 関係団体と連携しながら, より効果的に普及啓発及び指導を行う。
- アルコール健康障害対策基本法等のほか, 国や道の動向を踏まえ, 必要に応じ取組を検討する。

## 工 未成年者の飲酒をなくそう

### ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
<b>■未成年者の飲酒をなくす</b> <sup>1)</sup> 中学3年男子 中学3年女子 高校3年男子 高校3年女子 【参考値】本市の数値は把握できないため、北海道の現状値、目標値を代用	8.0% 9.1% 21.0% 18.5%	1.3% 1.2% 5.1% 5.9%	0% 0% 0% 0%	○ ○ ○ ○
<b>■妊娠中の飲酒をなくす</b> <sup>2)</sup> 【参考値】本市の数値は把握できないため、国の現状値、目標値を代用	8.7%	4.3%	0%	○

※ 1) すこやか北海道21（北海道）

※ 2) 乳幼児身体発育調査（厚生労働省）

### ◆取組内容

○学習指導要領に基づき、未成年者の飲酒防止について、小中学校において指導を行った。

### ◆結果

○「妊娠中の飲酒をなくす」の国の現状値は減少傾向となっている。

○「健やか親子21（第2次）」に基づくアンケート調査では、旭川市の「妊娠中の妊婦の飲酒率」は全国よりも高くなっている。

### ◆課題

○年齢とともに飲酒率が上昇していることへの対応を含め、目標値の達成に向けた取組が必要である。

○飲酒防止については、妊娠中の女性の飲酒防止についても同様に取組が必要である。

### ◆今後の方向性

○未成年の飲酒防止は、保護者や関係教育機関との連携に努め、普及啓発を行う。

○飲酒が母体や胎児、乳幼児に及ぼす影響について、普及啓発を行う。

## (4) 「歯の健康」の分野

### ア 歯と口の状態に適したセルフケアと定期受診で歯の喪失を予防し、8020を目指そう

#### ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■ 1日に2回以上歯を磨く人の増加（20歳以上） <sup>1)</sup>	75.4%	82.4%	80%以上	◎
■ 歯と歯の間を清掃する補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）使用者の増加 <sup>1)</sup>				
40歳（35～44歳）	42.9%	54.8%	50%以上	◎
50歳（45～54歳）	55.5%	56.1%	60%以上	○
■ 定期的な歯石除去や歯面清掃で受診する人の増加 <sup>1)</sup>				
60歳（55～64歳），過去1年間	34.3%	43.8%	38%以上	◎
■ 歯の喪失予防 <sup>1)</sup>				
40歳で喪失歯のない人の増加	42.0%	48.3%	56%以上	○
60歳で24歯以上有する人の増加	34.9%	44.8%	40%以上	◎
80歳で20歯以上有する人の増加	24.4%	37.7%	27%以上	◎
■ 口腔機能が維持されている人の増加（65～74歳） <sup>2)</sup>	89.2%	90.4%	90%以上	—

※ 1) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2) 日常生活圏域二エス調査 \* 調査対象範囲の変更あり

#### ◆取組内容

- 歯や口の健康づくりについて、歯と口の健康週間、北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間などに関連した啓発事業や、関係機関・団体と連携した講演会・研修会、各種情報提供等を実施した。
- 出前講座、歯みがき教室などの健康教育や健診、健康相談において、歯の喪失の二大原因であるむし歯と歯周病の予防に関する知識の普及を図った。

#### ◆結果

- 1日に2回以上歯を磨く人や補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）使用者が増加しており、定期的な歯石除去や歯面清掃で受診する人も増加している。
- 歯の健康に関する意識が高まっており、80歳で20歯以上有する人が増加した。

#### ◆課題

- ライフステージに応じたセルフケアや定期的な歯科受診について、一層普及啓発を図ることが必要である。
- 歯と口の健康は、全身の健康にも影響を及ぼすとされている中、歯の健康と生活習慣病との関連性の面から積極的に情報提供を行うことが必要である。

#### ◆今後の方向性

- 関係団体と連携しながら広く歯や口の健康に関する情報提供の充実を図り、ライフステージに応じた歯の健康づくりをより一層推進する。
- 歯や口の健康が及ぼす全身の健康への影響や生活習慣病との関連性について積極的に情報提供を行うとともに、セルフケアや定期的な歯科受診の重要性に係る普及啓発に継続的に取り組む。

## イ 歯や口の問題を放置せずに、かかりつけ歯科医に相談し、歯の健康維持のコツを身につけよう

### ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■喫煙が歯周病に及ぼす影響についての知識を持っている人の増加（20歳以上） <sup>1)</sup>	35.7%	41.1%	40%以上	◎
■30歳以上で歯や口に悩みや気になることがある人の減少 ※2つ以上問題を有する人 <sup>1)</sup>	41.2%	42.7%	40%以下	×
■定期的な歯科検診の受診者の増加 <sup>1)</sup> 20歳以上，過去1年 60歳（55～64歳），過去1年	32.7%	40.8%	38%以上	◎
	36.1%	41.4%	40%以上	◎
■歯周病を有する人の減少 <sup>1)</sup> 40歳代（35～44歳）で歯周病の自覚症状を有する人 60歳代（55～64歳）で歯周病の自覚症状を有する人	37.1%	37.4%	30%以下	×
	44.5%	44.8%	39%以下	×

※ 1)健康日本21旭川計画アンケート調査

### ◆取組内容

- 歯周疾患検診、歯科相談や歯科健康教育などを通じて、むし歯・歯周病の知識や歯周病が全身の健康に及ぼす影響などについての知識の普及やかかりつけ歯科医の重要性について啓発を行った。
- 歯周疾患検診の受診勧奨等を通じ、歯周病の重症化予防を推進するとともに、家族ぐるみの歯と口の健康づくり意識の啓発を行った。

### ◆結果

- 喫煙が歯周病に及ぼす影響についての知識を持っている人や定期的な歯科検診の受診者が増加している一方で、30歳以上で歯や口に悩みや気になることのある人、歯周病を有する人は減少していない。
- 歯や口の健康管理についての意識は高まっているが、口腔状態の改善には至っていない。

### ◆課題

- かかりつけ歯科医を活用したセルフケアの向上と、定期的なプロフェッショナルケアについて、一層意識付けを行うことが必要である。
- 歯と口の健康づくりにおいては、喫煙や食生活をはじめとする生活習慣の改善が重要であることについて、一層啓発を図ることが必要である。

### ◆今後の方向性

- 歯や口の健康づくりを支援するため、歯周病のセルフチェックや生活習慣改善に向けた情報提供の充実を図るとともに、かかりつけ歯科医の意義等の普及啓発に継続的に取り組む。

## ウ 生活習慣の改善と歯質の強化で、子どものむし歯を予防しよう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■フッ化物洗口を行う幼児（4，5歳児）の増加 <sup>1)</sup>	47.3%	42.7%	50%以上	×
■間食として甘味食品、飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の減少 <sup>2)</sup>	26.9%	26.4%	24%以下	○
■3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の増加（3歳児） <sup>2)</sup>	58.6%	73.1%	70%以上	◎
■むし歯のない幼児の増加（3歳児） <sup>3)</sup>	82.5%	76.0%	85%以上	×
■12歳児（中学1年生）の一人平均むし歯数の減少 <sup>4)</sup>	1.47歯	0.95歯	1.0歯未満	◎

※ 1) 幼児むし歯予防（フッ素洗口）事業実績報告書

※ 2) 旭川市乳幼児健診

※ 3) 旭川市乳幼児健診 \*市の3歳児健康診査の対象年齢：平成26年度まで3歳0か月児 → 平成27年度から3歳6か月児

※ 4) 旭川市学校保健会 学校保健研究録

## ◆取組内容

- 乳幼児の健康診査や健康相談等での歯科保健指導、歯と口の健康づくりに関する健康教育などを実施した。
- 関係団体と連携し、歯の健康キャンペーンや親子のよい歯のコンクールなどの啓発事業を実施した。
- 旭川歯科医師会が実施する幼児むし歯予防（フッ素洗口）事業を推進するとともに、全市立小学校でフッ化物洗口を実施した。

## ◆結果

- むし歯のない幼児（3歳児）の割合が減少した。
- フッ化物洗口を行う幼児（4，5歳児）の割合については基準値より減少しているが、間食などの食生活やフッ化物塗布の利用、12歳児の一人平均むし歯数については改善の傾向が見られる。
- 旭川歯科医師会が実施する幼児むし歯予防（フッ素洗口）事業に加え、全市立小学校でフッ化物洗口が実施されており、児童生徒のむし歯は減少傾向にある。一方、保育所・幼稚園等におけるフッ化物洗口の実施施設数は横這いである。

## ◆課題

- 幼児期からのむし歯の発生を防ぐため、より良い生活習慣の形成を促進するとともに、妊娠期などの早期から、予防に係る知識の普及を図ることが必要である。
- フッ化物洗口の普及を推進するため、むし歯予防におけるフッ化物応用の重要性和正しい知識の普及を図ることが必要である。

## ◆今後の方向性

- 健康な歯と口を育むため、関係団体と連携しながら、よく噛むことを含む適切な食習慣、歯みがき習慣等について、正しい知識の普及啓発に継続的に取り組むとともに、フッ化物の応用によるむし歯予防対策をより一層推進する。

## (5) 「たばこ」の分野

### ア 喫煙が及ぼす健康への影響を減らそう

#### ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■禁煙・完全分煙対策を実施する公共施設の増加 <sup>1)</sup> 医療機関（病院，診療所，歯科診療所） 官公庁 その他，多数の者が利用する施設	90.5% 89.2% 65.2%	98.7% 96.3% 72.4%	100% 100% 89%以上	○ ○ ○
■健康づくりに関する活動に取り組み，自発的に情報発信を行う施設の増加 <sup>2)</sup> おいしい空気の施設登録件数	261件	346件	400件以上	○
■成人の喫煙率の減少 <sup>3)</sup> 男性 女性	30.7% 16.2%	30.6% 14.7%	20%以下 10%以下	○ ○

※ 1) 禁煙・分煙アンケート調査

※ 2) おいしい空気の施設登録件数

※ 3) 健康日本21旭川計画アンケート調査

#### ◆取組内容

- ポスターの掲示やリーフレットの配布，街頭放送の実施，イベントの実施等により，喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響等について，正しい知識の普及啓発を行った。
- 禁煙・分煙対策が適正に実施されている施設を「おいしい空気の施設」として登録するとともに公表し，受動喫煙防止対策を推進した。

#### ◆結果

- 男女とも喫煙率はやや減少しており，女性の喫煙者においては，約半数がたばこを「やめたい」と思っている。
- 医療機関や官公庁などの施設のうち，禁煙・完全分煙対策を実施する割合が大きく増加した。

#### ◆課題

- 男女とも30，40歳代の子育て世代の喫煙率が高く，特に女性の喫煙率が全国と比較して高い状況である。
- 非喫煙者の約4割が受動喫煙の影響を受けている状況を踏まえ，多数の市民が利用する施設等における禁煙・分煙対策の一層の推進が必要である。

#### ◆今後の方向性

- 喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす影響について，広く知識の普及啓発を行うとともに，喫煙者に対する禁煙への動機付けや禁煙支援に継続的に取り組む。
- 国や北海道の動向を注視しながら，禁煙・分煙対策に継続的に取り組み，受動喫煙防止に向けた取組を一層推進する。

## イ 妊娠中及び産後の喫煙をなくそう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■妊婦中の喫煙をなくす <sup>1)</sup>	8.0%	6.1%	0%	○

※ 1) 基準値：妊娠とたばこアンケート，中間値：「健やか親子21（第2次）」に基づく調査

## ◆取組内容

- 喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響等について，ポスターの掲示やリーフレットの配布，街頭放送の実施，イベントの実施等により，正しい知識の普及・啓発を行った。
- 母子健康手帳交付の際に，喫煙が及ぼす母体や胎児への影響等を記載したリーフレットを配布するとともに，乳幼児健診を実施する会場に禁煙を促すポスターを掲示した。

## ◆結果

- 妊娠中の喫煙率は減少している。

## ◆課題

- 妊娠中の喫煙を一層減少させることが必要である。
- 妊娠中及び産後の喫煙は，不安やストレスが一因となっている場合もあるため，それらを踏まえた対策の検討が必要である。

## ◆今後の方向性

- 妊産婦の喫煙及び受動喫煙の健康への影響について，広く情報発信を行うとともに，様々な機会をとらえ，効果的に禁煙に対する動機付けを行う。
- 喫煙が及ぼす母体・胎児・新生児・乳幼児への影響について，様々な広報媒体を活用しながら正しい知識の普及啓発に継続的に取り組むとともに，育児等の不安を軽減させるため，各種相談窓口等について，情報提供の充実を図る。



## ウ 未成年者の喫煙をなくそう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■未成年者の喫煙をなくす <sup>1)</sup>				
中学1年生 男子	1.6%	1.0%	0%	○
中学1年生 女子	0.9%	0.3%	0%	○
高校3年生 男子	8.6%	4.6%	0%	○
高校3年生 女子	3.8%	1.5%	0%	○
【参考値】本市の数値は把握できないため、国の現状値、目標値を代用				

※ 1) 厚生労働科学研究費補助金による研究班の調査

## ◆取組内容

- イベントの実施等により喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響等について、ポスターの掲示やリーフレットの配布、街頭放送の実施、正しい知識の普及・啓発を行った。
- 市内の小中学校等を対象に未成年者喫煙防止講座を実施し、喫煙による健康被害に関する講話や、たばこを勧められた時の断り方等のロールプレイングを実施した。
- 学習指導要領に基づき、喫煙が健康に及ぼす影響について、小中学校において指導を行った。

## ◆結果

- 未成年者の喫煙率は減少傾向にある。（注：国の動向）
- 年齢が上がるにつれ、喫煙率が上昇しており、特に男子の喫煙率が高い状況である。

## ◆課題

- 未成年者の喫煙を一層減少させることが必要である。

## ◆今後の方向性

- たばこについては、「最初の1本に手を出さない」ことが最も重要であると考えられるため、たばこが健康に及ぼす影響等についての情報提供の充実を図る。
- 学校等との連携を密にしながら、若い年代からの喫煙防止教育に継続的に取り組み、未成年者の喫煙防止対策をより一層推進する。

## (6) 「糖尿病・循環器病・がん」の分野

## ア 自分の健康状態をチェックし、健康づくりに取り組もう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■がん検診の受診率の向上 <sup>1)</sup>				
胃がん	8.3%	6.9%	10%以上	×
肺がん	9.8%	9.1%	11%以上	×
大腸がん	14.4%	11.8%	16%以上	×
子宮頸がん	23.5%	20.9%	26%以上	×
乳がん	29.1%	24.1%	32%以上	×
■特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上 <sup>2)</sup>				
特定健康診査の受診率	20.5%	21.9%	32%以上	○
特定保健指導の実施率	76.7%	50.9%	60%以上	×
■悪性新生物SMRの低下 <sup>3)</sup>				
男性	104.6	105.9	道の現状値レベルまで低下	◎
女性	106.2	105.0	道の現状値レベルまで低下	◎

※ 1)旭川市保健所資料

※ 2)市国保特定健診法定報告値

※ 3)北海道健康づくり財団算出SMR

## ◆取組内容

- 健康状態の確認及び疾病の早期発見のため、特定健診やがん検診を実施するとともに、関係団体と連携しながら受診率向上に向けた啓発を実施した。
- 地域等に出向いての健康教育や、健診結果等に基づく生活習慣改善のための保健指導を実施し、市民の健康意識の向上及び主体的な健康づくりを推進した。
- 特定健診やがん検診について受診しやすい環境を確保するため、セット型健診や日曜健診を実施した。

## ◆結果

- 特定健診の受診率は低調ながら増加している一方、がん検診の受診率は基準値を下回っている。
- 悪性新生物のSMR（標準化死亡比）は、北海道の基準値（男性 107.7、女性 107.3）を下回っているが、国より高い状況である。

## ◆課題

- 自分自身の健康状態を客観的に確認するためにも、健（検）診の受診率向上のための取組の充実が必要である。
- 喫煙と関連性が深い、食道・大腸・肺がんのSMRが全国と比較して高い状況にあることから、禁煙・受動喫煙防止対策の充実を一層図ることが必要である。

## ◆今後の方向性

- 市民が主体的に行う健康づくりを支援するための各種健康情報などの情報発信を強化するとともに、健（検）診については、効果的な周知啓発や個別通知などの勧奨事業に取り組むほか、受診しやすい環境の整備を行うことで受診率の向上を図る。
- たばこが健康に及ぼす影響について、広く知識の普及啓発を図り、国や北海道の動向を踏まえた受動喫煙防止対策を一層推進する。

## イ 循環器疾患の原因となる脂質異常症、高血圧などにつながる生活習慣を改善しよう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■成人の喫煙率の減少《再》 <sup>1)</sup>				
男性	30.7%	30.6%	20%以下	○
女性	16.2%	14.7%	10%以下	○
■食塩摂取量の減少《再》（成人1人1日当たり） <sup>2)</sup>				
男性	11.9g	11.8g	9g未満	○
女性	9.8g	9.6g	7.5g未満	○
■脂質異常症の減少 <sup>3)</sup>				
男性	9.4%	9.3%	7%以下	○
女性	13.3%	13.1%	10%以下	○
■高血圧の改善（収縮期血圧の平均値） <sup>3)</sup>				
男性	130mmHg	131mmHg	126mmHg以下	×
女性	127mmHg	127mmHg	123mmHg以下	○
【参考値】拡張期血圧の平均値				
男性	77mmHg	77mmHg	—	—
女性	74mmHg	74mmHg	—	—
■メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少 <sup>4)</sup>	25.4%	25.6%	24%以下	×
■脳血管疾患SMR・虚血性心疾患SMRの低下 <sup>5)</sup>				
脳血管疾患SMR				
男性	92.0	91.8	減少傾向へ	◎
女性	87.3	82.4	減少傾向へ	◎
虚血性心疾患SMR				
男性	123.9	130.3	100以下	×
女性	108.9	113.2	100以下	×

※ 1) 健康日本21旭川計画アンケート調査

※ 2) 旭川市栄養調査

※ 3) 市国保特定健診

※ 4) 市国保特定健診法定報告値

※ 5) 北海道健康づくり財団算出SMR

## ◆取組内容

- 循環器疾患の予防のため、市民健康相談や健康教育を実施し、個人の生活習慣に合わせた個別の保健指導を行ったほか、地区住民組織や企業等への啓発を行った。
- 生活習慣病予防による健康寿命の延伸と医療費の伸びの抑制を目的とした「旭川市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」を平成29年3月に策定した。

## ◆結果

- 成人の喫煙率、食塩摂取量、脂質異常症など、生活習慣に係る指標については改善が見られるものの、低調に推移している。
- 生活習慣を改善しようと思う人の割合は女性より男性が低く、特に壮年期の男性が低い状況である。
- 虚血性心疾患のSMRについて、男女ともに基準値より高くなっている。
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は減少傾向である。

## ◆課題

- 虚血性心疾患のSMRが全国と比較して高い状況にあることから、健（検）診の受診から生活習慣の改善につなげるなど、脂質異常症、高血圧などの発症及び重症化予防に向けた取組の充実が必要である。

**◆今後の方向性**

- 国民健康保険におけるレセプトデータや特定健診結果等を活用し、治療が必要な未治療者に対する受診勧奨を行うほか、KDB（国保データベース）等によるデータ分析を進め、本市の健康課題をより明確にし、効果的な保健事業を推進する。

## ウ 糖尿病につながる生活習慣を改善しよう

## ◆健康指標

健康指標	基準値	中間値	目標値	指標の達成状況
■日常生活における歩数の増加《再》 <sup>1)</sup>				
男性（20～69歳）	6,142歩	4,105歩	7,700歩以上	×
男性（70歳以上）	3,986歩	2,334歩	5,500歩以上	×
女性（20～69歳）	5,441歩	4,856歩	7,000歩以上	×
女性（70歳以上）	3,179歩	3,776歩	4,700歩以上	○
■メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少《再》 <sup>2)</sup>	25.4%	24.8%	24%以下	○
■糖尿病有病者の増加の抑制 <sup>3)</sup>	3,391人	3,499人	3,800人以下	◎
■血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の減少 <sup>4)</sup>	0.7%	0.5%	0.6%以下	◎
■合併症（更生医療で人工透析を受けている人のうち、原傷名が糖尿病腎症・糖尿病等による人）の減少 <sup>5)</sup>	349人	490人	430人以下	×

※ 1) 国民健康・栄養調査（旭川市分）

※ 2) 市国保特定健診法定報告値

※ 3) 市国保疾病統計（5月）

※ 4) 市国保特定健診

※ 5) 市障害福祉課提供資料（6月末）

## ◆取組内容

- 特定健診の事後指導において、血糖値が保健指導判定値及び受診勧奨判定値に該当する者について、優先的に個人の生活習慣に合わせた保健指導を実施した。
- 地区住民組織や企業等に出向き、食生活や運動、肥満などについての健康教育を行い、生活習慣病予防に関する啓発を行った。

## ◆結果

- 糖尿病の有病者数の増加は低く抑えられている。
- 糖尿病に起因する人工透析導入者が増加している。

## ◆課題

- 糖尿病の発症につながる肥満や不適切な生活習慣の改善に向けた啓発事業の継続的な取組とともに、糖尿病に起因する人工透析の新規導入者を抑制するための取組が必要である。

## ◆今後の方向性

- 糖尿病の発症予防に向けた啓発を行うとともに、重症化予防として、生活習慣の改善や受診勧奨を目的とした個別の保健指導などの支援を行う。また、旭川市国民健康保険保健事業実施計画に基づき策定した糖尿病性腎症重症化予防プログラムに即し、医療機関や関係団体との連携体制の構築に向けた取組を推進する。