

# 第2次健康日本21旭川計画

平成25年度～平成34年度

概要版

- ◆この計画は、健康的な生活習慣の形成や生活習慣の改善による疾病の発生予防を中心とした健康づくりに焦点を当て、市民の皆様の健康づくりを支援するための計画です。
- ◆生活習慣病の発症や予防に関係する基本要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」など、6つの分野から市民の皆様の総合的な健康づくりを推進します。



平成25年(2013年)3月

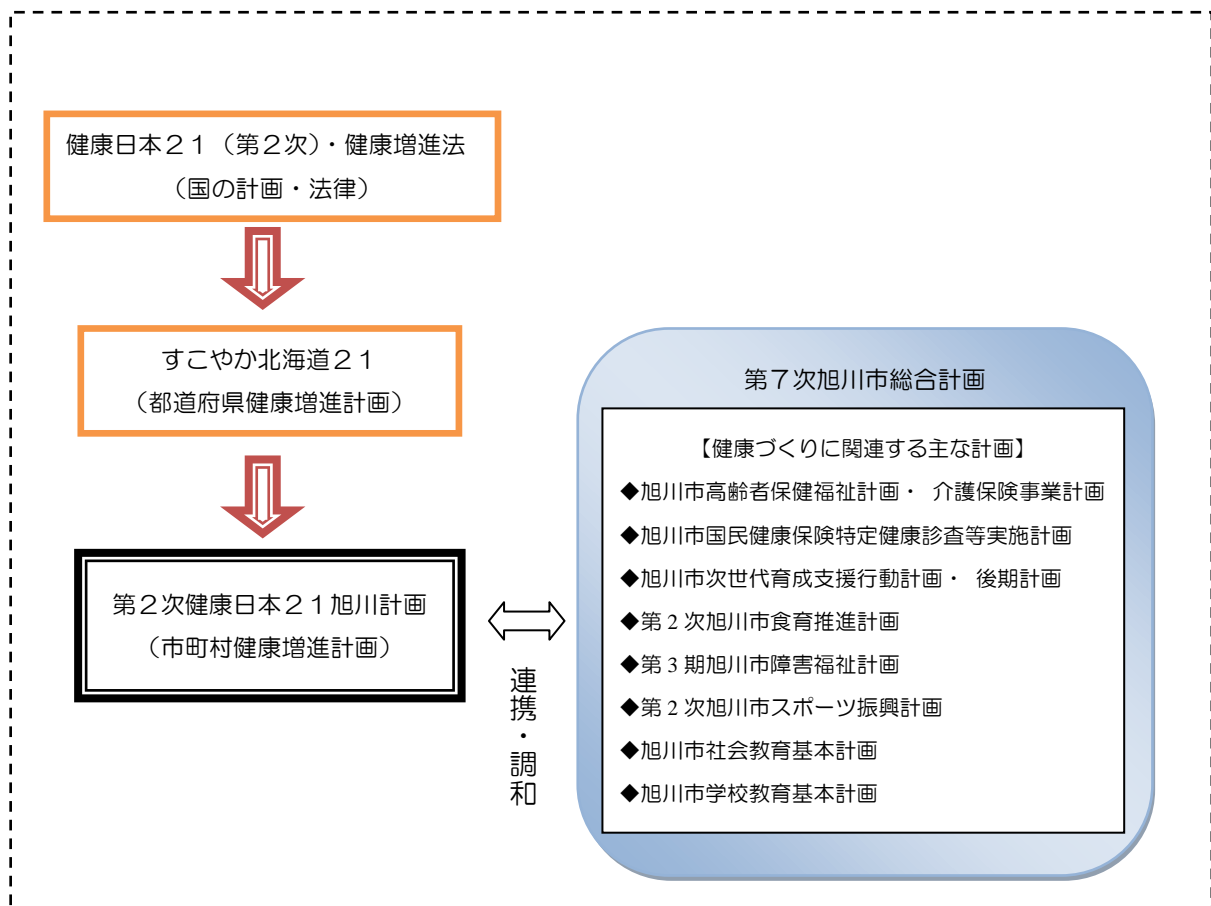
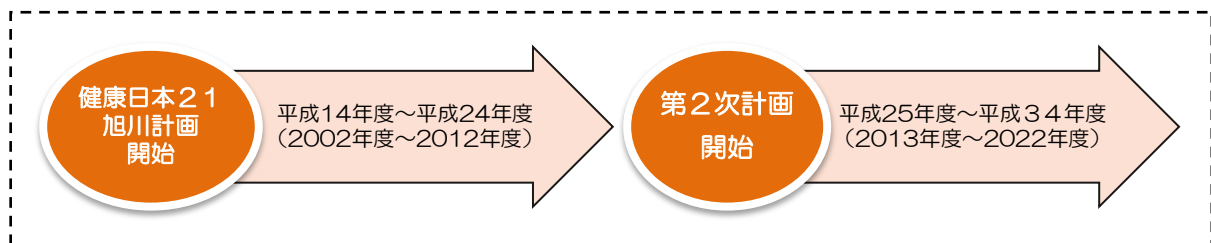
旭川市

## 「第2次健康日本21旭川計画」とは？

「第2次健康日本21旭川計画」とは、国が中心となり平成12年度にスタートした「健康日本21（21世紀の国民健康づくり運動）」を踏まえて本市が策定した「健康日本21旭川計画」に続く第2次計画です。

この計画は、新たに生じた健康課題や整備された法令など、私たちの健康づくりを取り巻く環境の変化に対応するため、国が平成24年7月に改正した「健康日本21（第2次）」の考え方を踏まえており、今後の本市における健康づくり施策を推進するための指針となります。

また、本市の「まちづくり」の指針である「第7次旭川市総合計画」の個別計画のひとつとして位置付け、健康づくりに関連する本市の各計画と整合性（連携・調和）を図り、市民が健康に暮らせるまちづくりに向けた施策を展開します。

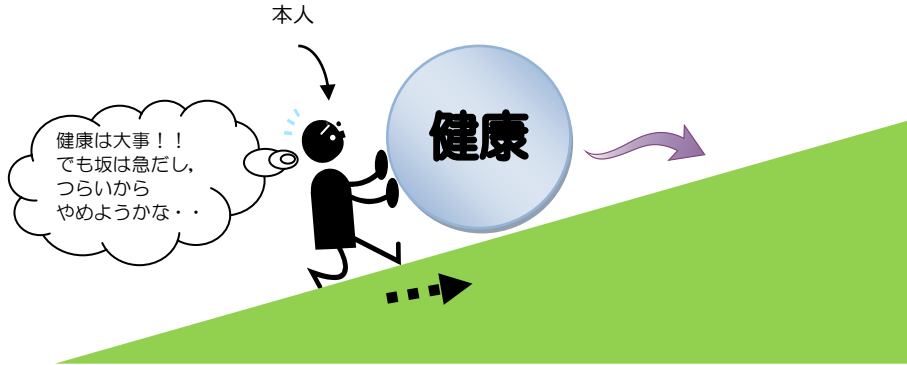


## 2

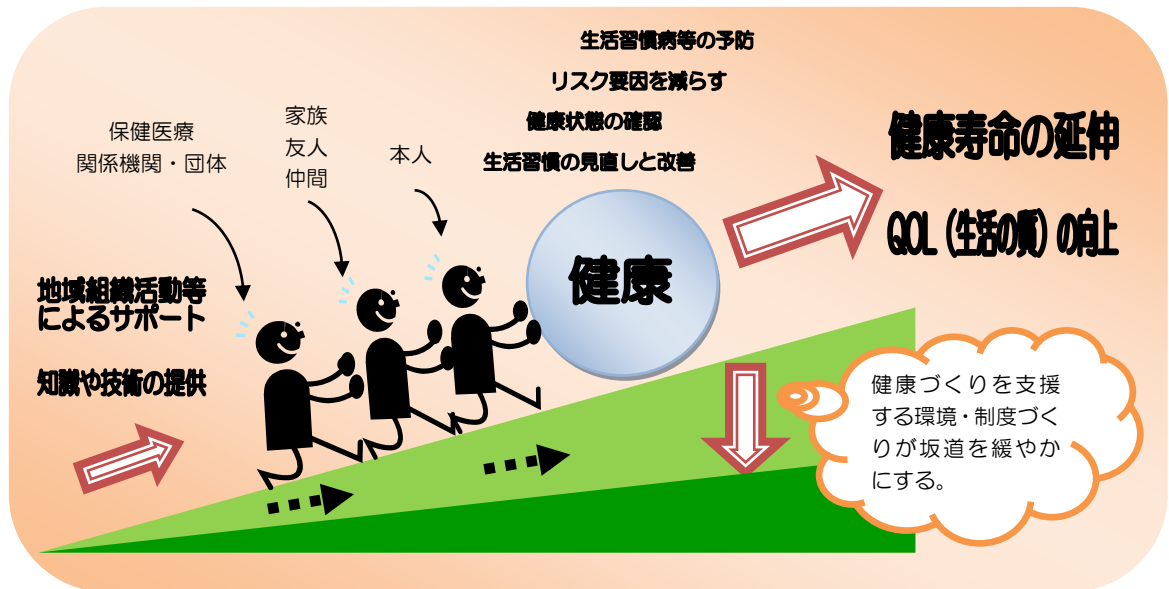
### この計画の最終的な目的は？

この計画では疾病や障害の有無にかかわらず、すべての市民が生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送ることができるよう、「健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸」と「QOL(生活の質)の向上」を最終的な目標としています。

従来の健康づくり



みんなで取り組む健康づくり



## 3

### 計画の期間と評価

計画の期間は、平成 25 年度（2013 年度）から平成 34 年度（2022 年度）までの 10 年間とします。

また、目標の達成に向けた計画の適正な進行管理のため、開始から 5 年後を目途に中間評価を実施し、目標の達成状況や社会情勢の変化等を踏まえた見直しを行います。

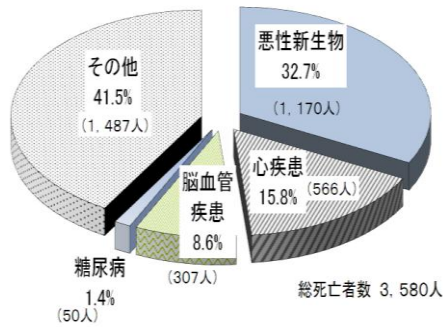
最終年度となる平成 34 年度には、その後の健康づくり施策に反映させるため計画の総合的な評価を行います。



# どのようなことが課題となっているのか？

生活習慣病の発症や進行には、食生活や運動習慣、嗜好品等の生活習慣が深く関わっていることから、疾病の早期発見や治療に努めるとともに、疾病の発病を予防する「一次予防」としての健康づくりが重要です。

平成22年主要死因別死亡割合



旭川市では悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等が死因別死亡割合の約6割を占めています。

資料：旭川市保健衛生年報

## 栄養・食生活

- 朝食を摂らない人の減少 (20歳代男性)

現状 34.9% → 目標値 17%以下

**チャレンジ!!**

早寝、早起きの習慣をつけ、朝食を食べる環境をつくりまします。

**サポート!!**

家庭での食育を支援するため、食育出前講座等を実施します。



## 身体活動・運動

- 運動習慣者の増加 (週2回以上・1回30分以上・1年以上運動をしている者)

現状 男性 21.1% 女性 13.2% → 目標値 男性 26%以上 女性 18%以上

**チャレンジ!!**

運動を一緒にできる仲間を見つけます。

**サポート!!**

地域・関係機関・団体・行政等の連携により、市民が運動するためのより良い環境づくりに努めます。



## こころの健康

- 自殺を考えるような強いストレスを感じた人の減少

現状 11.1% → 目標値 11%以下

**チャレンジ!!**

生活リズムの整った規則正しい生活習慣を心がけます。

**サポート!!**

職場でのメンタルヘルスに関する知識の普及・啓発活動に取り組みます。



## 歯の健康

- 定期的な歯石除去や歯面清掃で受診する人の増加 (60歳, 過去1年間)

現状 34.3% → 目標値 38%以上

**チャレンジ!!**

歯や口の状態に適したセルフケアを実践します。

**サポート!!**

地域住民の歯の健康に係る情報の収集、分析、提供を行います。



## たばこ

- 成人の喫煙率の減少

現状 男性 30.7% 女性 16.2% → 目標値 男性 20%以下 女性 10%以下

**チャレンジ!!**

喫煙者は医療機関等を積極的に利用するなどして、禁煙にチャレンジします。

**サポート!!**

公共の場や職場等での禁煙・完全分煙対策を推進します。



## 糖尿病・循環器病・がん

- がん検診の受診率の向上

現状	目標値
胃 8.3%	胃 10%以上
肺 9.8%	肺 11%以上
大腸 14.4%	大腸 16%以上
子宮 23.5%	子宮 26%以上
乳 29.1%	乳 32%以上

**チャレンジ!!**

年に1回は健康チェックのための健(検)診を受診し、自分の健康状態を確認します。

**サポート!!**

地域の関係組織と連携しながら、市民の主体的な健康づくりを支援します。



この計画では、市民、関係団体、行政などがそれぞれの役割を担い、計画の基本方針や目標を取り入れた健康づくりに関する取組を協働して進めることとしています。

#### ■市民の役割

主役は市民一人ひとりです。健康づくりについての正しい知識を身につけ、生活習慣の見直しと自分に合った健康づくりを実践することで、一人ひとりの健康が実現できます。



#### ■地域団体の役割

地域には、市民委員会、消費者団体、NPOなど多くの組織があります。

これらの団体は、その特性を生かし、地域の実情に応じた自主的な活動を通じて市民の健康づくりを支援することが期待されます。

#### ■学校（保育所、幼稚園、大学等含む）の役割

学校は健康の大切さを認識し、家庭や地域と連携して健康的な生活習慣を育む場であり、未成年者の喫煙や飲酒の防止を進めるとともに、学校施設の開放などを通じて、地域の健康づくりを支援することが重要です。

#### ■保健医療関係団体等の役割

専門家の立場から、健康づくりに関する情報提供や相談対応をはじめ、保健・医療サービスの提供や関係機関等への支援など、重要な役割があります。



#### ■行政の役割

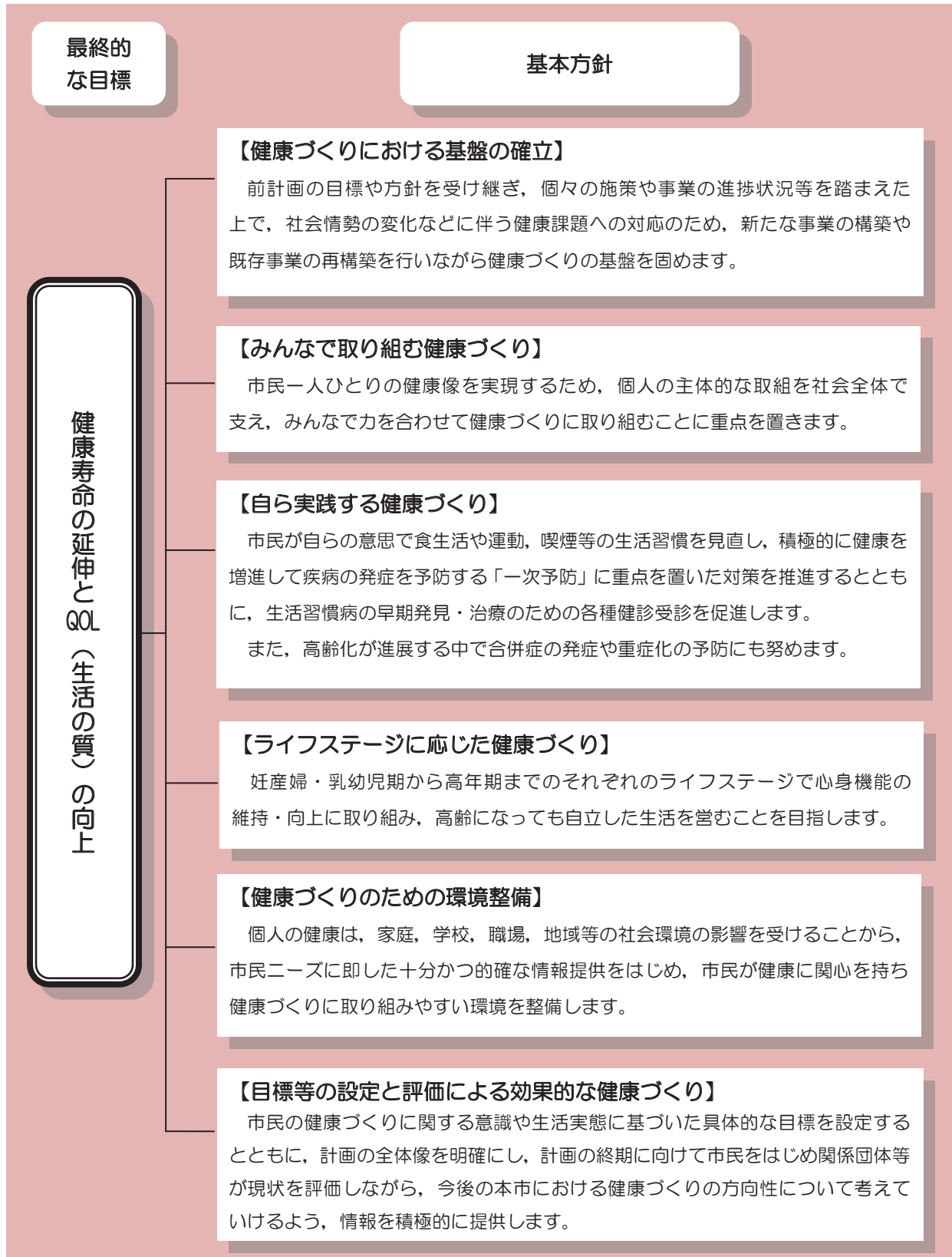
本市は、市民一人ひとりが生涯を通じて健康づくりを実現するための指針として、本計画の推進に当たり広く健康施策等の普及啓発を進めるとともに、健康に関わる様々な機関・団体と連携し、市民の主体的な健康づくりを社会全体で支え、守るための環境づくりを進めていきます。

#### ■職場（企業等）の役割

職場での健康管理をはじめ企業活動は、市民の健康に大きく貢献しています。

定期的な健康診断の実施や職場環境の整備、従業員の福利厚生充実等に努めるとともに、市民の健康づくりを意識した活動への協働が求められています。

市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むという意識を持ち、生活習慣の見直しや改善を行うことが重要であるため、以下の方針に基づく健康づくりを総合的に推進し、市民の健康を基盤とした生活の質の向上を目指します。





## 施策を推進する分野と目標

生活習慣病の発症や予防に関係する基本要素となる6つの分野から総合的な健康づくりを推進します。

### 【分野名】

### 【取組目標】

栄養  
食生活



- ◆適正体重を維持する人を増やそう
- ◆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
- ◆朝食を摂る人を増やそう

身体活動  
運動



- ◆意識して歩くなど身体活動を増やそう
- ◆運動を楽しみ、積極的に身体を動かそう



休養  
心の健康づくり  
アルコール

- ◆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
- ◆適切な休養を確保しよう
- ◆飲酒の適量を知ろう
- ◆未成年者の飲酒をなくそう



歯の健康



- ◆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
- ◆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
- ◆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

たばこ

- ◆喫煙が及ぼす健康への影響を減らそう
- ◆妊娠中及び産後の喫煙をなくそう
- ◆未成年者の喫煙をなくそう

糖尿病  
循環器病  
がん

- ◆自分の健康状態をチェックし、健康づくりに取り組もう
- ◆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
- ◆糖尿病につながる生活習慣を改善しよう

計画関連事業や取組の推進

健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は世代ごとに異なっており、妊産婦・乳幼児期から高年期に至るそれぞれの段階で抱える健康課題に取り組むことで、高齢になっても自立した生活を営むことを目指します。

## 各ライフステージと特徴



妊産婦・乳幼児期  
(胎児期～就学前)

## 【特徴】

身体の生理的機能が自立し、生活リズムや社会性の基礎を形成する時期です。家庭や親の考え方などに大きく影響を受けます。



少年期  
(就学後～15歳)

## 【特徴】

心身の発達により基礎体力がつき、社会参加への準備となる時期です。生活習慣が固まる時期でもあり、周りの大人や友人などから大きく影響を受けます。



青年期  
(16～24歳)

## 【特徴】

大人への移行期で進学や就職等により生活パターンが変化しやすい時期です。行動範囲が広がり、仲間やマスメディアなどから影響を受けやすい時期です。

## みんなで取り組む健康づくりのポイント

## 【食を楽しみ、味覚を育てよう！】

- ・3食食べる生活リズムをつけよう
- ・薄味で素材の味を楽しもう
- ・楽しく食べる雰囲気づくりをしよう
- ・妊娠中は主食、主菜、副菜をバランスよく摂ろう

## 【どんどん体を動かそう！】

- ・昼はたくさん遊び、早寝早起きで十分な睡眠をとろう
- ・家族で楽しく運動しよう

## 【こころにゆとりを持とう！】

- ・悩みを相談できる相手を見つけよう

## 【むし歯を防ぐ習慣を身につけよう！】

- ・むし歯や歯肉炎になりやすい妊娠中は念入りにお手入れしよう
- ・保護者の仕上げ磨きで、歯磨きの習慣を身につけよう
- ・甘い飲食物は控えめにし、よく噛む習慣を身につけよう
- ・フッ化物塗布、フッ化物洗口など、フッ化物の利用で歯の質を高めよう

## 【家庭内の受動喫煙を防ごう！】

- ・胎児への影響を理解し、禁煙に取り組もう
- ・妊産婦や子どもの近くでの喫煙はやめよう

## 【毎日3食きちんと食べよう！】

- ・朝食はしっかり食べよう
- ・成長期に必要な栄養をしっかり摂ろう
- ・お菓子やジュースはほどほどにしよう
- ・無理なダイエットはやめよう

## 【体を動かす楽しさを体験しよう！】

- ・外でたくさん遊ぼう
- ・スポーツを通じて身体を鍛えよう
- ・身体を動かす心地よさを感じよう

## 【健康なこころを育てよう！】

- ・早寝、早起きで十分な睡眠をとろう
- ・趣味や好きなことを見つけよう
- ・悩みを相談できる友達を作ろう

## 【むし歯を予防しよう！】

- ・規則正しい食生活とよく噛む習慣を身につけよう
- ・鏡を使って歯や歯ぐきを見よう
- ・ていねいな歯磨きで歯肉炎の発生を予防しよう

## 【たばこの健康への影響を知ろう！】

- ・好奇心からの喫煙は絶対にやめよう
- ・子どもの近くでの喫煙はやめよう

## 【栄養のバランスを考えよう！】

- ・朝食はしっかり食べよう
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく摂ろう
- ・栄養成分表示を参考にしよう
- ・外食時は野菜料理を追加しよう
- ・無理なダイエットはやめよう

## 【日常生活の中で運動を習慣化しよう！】

- ・エレベータに代えて階段を使うなど、日常生活に運動を取り入れよう
- ・楽しく運動する習慣を身につけよう

## 【上手にストレスを解消しよう！】

- ・ストレスの解消法を見つけよう
- ・十分な睡眠をとろう
- ・アルコールはほどほどにしよう
- ・ひとりで悩まず、相談窓口や医療機関等を利用しよう

## 【歯周病について知ろう！】

- ・歯と歯ぐきの健康維持について知り、自分にあったセルフケアを身につけよう
- ・「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

## 【たばこの健康への影響を知ろう！】

- ・好奇心からの喫煙は絶対にやめよう
- ・マナーを守って受動喫煙を防ごう



# みなさん一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み 健康寿命の延伸と QOL（生活の質）の向上を目指しましょう！！

本市では関係機関や団体等と連携し、これらのポイントに沿った各種事業を展開することで、みなさんが取り組む健康づくりのお手伝いをします。



**壮年期**  
(25～39 歳)

### 【特徴】

家族的にも社会的にも責任と役割が大きくなる時期です。  
身体機能は充実していますが心身ともに無理をしがちで、生活習慣が乱れやすい時期です。



**中年期**  
(40～64 歳)

### 【特徴】

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を指摘されるなど、健康が気になりはじめます。  
高年期に向けて自らの健康を設計し直す重要な時期です。



**高年期**  
(65 歳～)

### 【特徴】

時間にゆとりができ、生活を楽しむ時期です。病気や障害、介護等の問題を抱えていても、豊かな経験を生かし、地域と関わりながら自立して暮らしていくことが望まれます。

### 【栄養バランスに気をつけ、生活習慣病に注意しよう！】

- ・ ゆっくりと、よく噛んで食べよう
- ・ 3食きちんとバランス良く食べよう
- ・ 健康食品等に頼り過ぎないようにしよう
- ・ 標準体重を知り、肥満に気をつけよう

### 【定期的な運動習慣を持とう！】

- ・ エレベータに代えて階段を使うなど、日常生活に運動を取り入れよう
- ・ ウォーキング等で脂肪を燃焼しよう

### 【上手にストレスを解消しよう！】

- ・ 趣味を楽しみストレスを解消しよう
- ・ 十分な睡眠と休養をとろう
- ・ アルコールはほどほどにしよう
- ・ ひとりで悩まず、相談窓口や医療機関等を利用しよう

### 【歯周病をチェックし、積極的に予防しよう！】

- ・ 歯や歯ぐきに異常がないか定期的にチェックしよう
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシも上手に使う
- ・ 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

### 【たばこの健康への影響を知ろう！】

- ・ 妊産婦や子どもの近くでの喫煙はやめよう
- ・ マナーを守って受動喫煙を防ごう
- ・ 禁煙にチャレンジしよう

### 【定期的に健診を受けて身体の状態を知ろう！】

- ・ 忙しい中でも自分の健康にも目を向けよう

### 【豊かな食生活を楽しもう！】

- ・ 体調に合わせて、バランスの良い食生活をしよう
- ・ 家族や友人などと一緒に、楽しみながら食べよう

### 【手軽な運動をしよう！】

- ・ 積極的に身体を動かすように心がけよう
- ・ 体力や健康状態に合わせて、自分のペースで運動をしよう

### 【こころ豊かに暮らそう！】

- ・ 生活の中で役割を持つなど、積極的に地域活動に参加しよう
- ・ 趣味を楽しみストレスを解消しよう
- ・ 十分な睡眠と休養をとろう
- ・ ひとりで悩まず、相談窓口や医療機関等を利用しよう

### 【よく噛める状態を維持しよう！】

- ・ よく噛んで食べる、声を出すなどの動作を意識して行い、口の働きを高めよう
- ・ 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

### 【たばこの健康への影響を知ろう！】

- ・ マナーを守って受動喫煙を防ごう
- ・ 禁煙にチャレンジしよう

### 【定期的に健診を受けて身体の状態を知ろう！】

- ・ 介護者も自分の健康にも目を向けよう

この計画では、「栄養・食生活」等の6分野において生活習慣の改善など健康づくりに関する具体的な取組目標と、その取組目標を具体的に実効性のあるものにするための健康指標（数値目標）を設定して施策を展開します。

【設定の考え方】

- (1) 国が推進する「健康日本21（第2次）」や前計画の総合評価、市民アンケート調査結果等を踏まえて市民の健康状態や健康づくりに対する意識・行動の実態を把握し、重要性や実効性、地域性を十分加味した取組目標や健康指標を設定します。
- (2) 健康課題に応じて市民や関係機関・団体などが目標を共有できるように、分かりやすく親しみやすい取組目標を設定します。
- (3) さらに、取組目標を具体的に実効性のあるものとし、目標の達成に向けた目安として健康指標を設定します。

## 1 栄養・食生活の分野

適正体重を維持する人を増やそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆適正体重を知っている人の増加	(平成23年度)	
男性	91.7%	100%
女性	86.3%	100%
◆適正体重を維持している人の増加(肥満・やせの減少)	(平成23年度)	
小学5年生肥満傾向児	1.1%	減少傾向へ
男性(20~60歳代)肥満	29.6%	26%以下
女性(40~60歳代)肥満	18.5%	15%以下
女性(20歳代)やせ	18.9%	15%以下
◆低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の減少	(平成22年度)	24%以下
	19.2%	

朝食を摂る人を増やそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆朝食を摂らない人の減少	(平成23年度)	
20歳代男性	34.9%	17%以下
30歳代男性	32.9%	20%以下
20歳代女性	15.3%	15.3%以下
30歳代女性	17.9%	9.4%以下
◆朝食を毎日食べている児童生徒の増加	(平成23年度)	
小学生(5年生)	88.5%	90%以上
中学生(2年生)	84.5%	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 (18歳未満の家族と同居している人)	(平成22年度)	85%以上
	73.3%	

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	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆栄養成分表示の店の登録数の増加	(平成23年度)	250件以上
	201件	
◆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	(平成23年度)	
男性	33.0%	41%以上
女性	58.9%	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	(平成22年度)	80%以上
	64.3%	
◆食塩摂取量の減少 (成人1人1日当たり)	(平成22年度)	
男性	11.9g	9g未滿
女性	9.8g	7.5g未滿
◆野菜摂取量(平均値)の増加 (成人1人1日当たり)	(平成22年度)	350g以上
	237g	
◆果物摂取量100g未滿者の減少 (成人1人1日当たり)	(平成22年度)	30%以下
	54.2%	

## 2 身体活動・運動の分野

意識して歩くなど身体活動や運動を増やそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆意識的に体を動かすことを心がけている人の増加 男性 女性	(平成 23 年度) 71.1% 71.5%	75%以上 75%以上
◆日常生活における歩数の増加 男性(20~69 歳) 男性(70 歳以上) 女性(20~69 歳) 女性(70 歳以上)	(平成 23 年度) 6,142 歩 3,986 歩 5,441 歩 3,179 歩	7,700 歩以上 5,500 歩以上 7,000 歩以上 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 女性	(平成 23 年度) 57.9% 53.9%	58%以上 54%以上
◆65 歳以上で体力の衰えを心配する人の減少	(平成 23 年度) 52.7%	53%以下
◆65 歳以上で外出を控えている人の内、足腰の痛みが理由の人の減少  男性 女性	(平成 23 年度) 54.2% 65.2%	48.8%以下 58.8%以下

運動を楽しみ積極的に体を動かそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆スポーツ活動を行っている子どもの増加 小学生 中学生 高校生	(平成 22 年) 65.8% 71.4% 46.7%	66%以上 71%以上 47%以上
◆1 週間に 2 回以上運動する人の増加 (降雪期以外) (降雪期)	(平成 23 年度) 48.6% 46.6%	53%以上 51%以上
◆1 回の運動時間が 30 分以上の人の増加 (降雪期以外) (降雪期)	(平成 23 年度) 56.4% 52.4%	61%以上 57%以上
◆ほとんど運動しない人の減少 (降雪期以外) (降雪期)	(平成 23 年度) 32.4% 37.1%	27%以下 32%以下
◆運動習慣者の増加 (1 回 30 分・週 2 回, 1 年以上継続運動習慣を有する者)  男性 女性	(平成 23 年度) 21.1% 13.2%	26%以上 18%以上

## 3 休養・こころの健康づくり・アルコールの分野

ストレスとの上手な付き合い方と解消法を身につけよう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆ストレス解消法を知っている人の増加	(平成 23 年度) 80.5%	100%
◆心の健康について相談先を知っている人の増加	(平成 23 年度) 90.5%	100%
◆自殺予防ゲートキーパーの数の増加	(平成 21 年度) 102 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	(平成 23 年度) 11.1%	11%以下

適切な休養を確保しよう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆睡眠による休養を充分に取れていない人の減少	(平成 23 年度) 18.0%	15%以下
◆就業者で休養を十分に取れている人の増加	(平成 23 年度) 67.8%	増加傾向へ
◆週労働時間 40 時間を超える雇用の減少	(平成 21 年度) 18.5%	16.5%以下

飲酒の適量を知ろう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆節度ある適度な飲酒の知識の普及 男性 女性	(平成 23 年度) 49.6% 45.6%	60%以上 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 男性(2 合以上) 女性(1 合以上)	(平成 23 年度) 22.3% 20.4%	20%以下 18%以下

未成年者の飲酒をなくそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆未成年者の飲酒をなくす 中学 3 年男子 中学 3 年女子 高校 3 年男子 高校 3 年女子	(平成 23 年) 8.0%(北海道) 9.1%(北海道) 21.0%(北海道) 18.5%(北海道)	0% 0% 0% 0%
【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		
◆妊娠中の飲酒をなくす	(平成 22 年) 8.7%(国)	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		

#### 4 歯の健康の分野

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を目指す		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆1日に2回以上歯を磨く人の増加(20歳以上)	(平成23年度) 75.4%	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 40歳(35~44歳) 50歳(45~54歳)	(平成23年度) 42.9% 55.5%	50%以上 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 60歳(55~64歳)、過去1年間	(平成23年度) 34.3%	38%以上
◆歯の喪失予防 40歳で喪失歯のない人の増加 60歳で24歯以上有する人の増加 80歳で20歯以上有する人の増加	(平成23年度) 42.0% 34.9% 24.4%	56%以上 40%以上 27%以上
◆口腔機能が維持されている人の増加 65~74歳	(平成23年度) 89.2%	90%以上

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	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆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)	(平成23年) 35.7%	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	(平成23年度) 2つ以上 41.2%	2つ以上 40%以下
◆定期的な歯科検診の受診者の増加 20歳以上、過去1年 60歳(55~64歳)、過去1年	(平成23年度) 32.7% 36.1%	38%以上 40%以上
◆歯周病を有する人の減少 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	(平成23年度) 37.1% 44.5%	30%以下 39%以下

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	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆フッ化物洗口を行う幼児(4、5歳児)の増加	(平成23年度) 47.3%	50%以上
◆間食として甘い食品、飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の減少	(平成23年度) 26.9%	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)	(平成23年度) 58.6%	70%以上
◆むし歯のない幼児の増加(3歳児)	(平成23年度) 82.5%	85%以上
◆12歳児(中学1年生)の一人平均むし歯数の減少	(平成23年度) 1.47歯	1.0歯未満

#### 5 たばこの分野

喫煙が及ぼす健康への影響を減らそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆禁煙・完全分煙対策を実施する公共施設の増加 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	(平成23年度) 90.5% 89.2% 65.2%	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 おいしい空気の施設登録件数	(平成23年度) 261件	400件以上
◆成人の喫煙率の減少 男性 女性	(平成23年度) 30.7% 16.2%	20%以下 10%以下

妊娠中及び産後の喫煙をなくそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆妊娠中の喫煙をなくす	(平成23年度) 8.0%	0%

未成年者の喫煙をなくそう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成34年度)
◆未成年者の喫煙をなくす 【参考値】 本市の数値は把握不可 国の現状値、目標値を代用	(平成22年度) 中学1年生(国) 男子1.6% 女子0.9% 高校3年生(国) 男子8.6% 女子3.8%	0% 0% 0% 0%

## 6 糖尿病・循環器病・がんの分野

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	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆がん検診の受診率の向上	(平成 23 年度)	
胃がん	8.3%	10%以上
肺がん	9.8%	11%以上
大腸がん	14.4%	16%以上
子宮頸がん	23.5%	26%以上
乳がん	29.1%	32%以上
◆特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上	(平成 22 年度)	第 2 期旭川市国民健康保険特定健康診査等実施計画に合わせて設定
特定健康診査の受診率	20.5%	(平成 25.3 策定予定)
特定保健指導の実施率	76.7%	
◆悪性新生物(SMR)の低下	(平成 12~20 年)	北海道の現状値レベルまで低下
	男性 104.6 女性 106.2	

糖尿病につながる生活習慣を改善しよう		
健康指標	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆日常生活における歩数の増加《再》	(平成 23 年度)	
男性(20~69 歳)	6,142 歩	7,700 歩以上
男性(70 歳以上)	3,986 歩	5,500 歩以上
女性(20~69 歳)	5,441 歩	7,000 歩以上
女性(70 歳以上)	3,179 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》 (市国保特定健診)	(平成 22 年度)	24.0%以下
◆糖尿病有病者の増加の抑制 (市国保のみ)	(平成 22 年 5 月統計)	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 (市国保特定健診)	(平成 22 年度)	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	(平成 23 年度)	430 人以下
	349 人	

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	現状値 ※( )は基準時	目標値 (平成 34 年度)
◆成人の喫煙率の減少《再》	(平成 23 年度)	
男性	30.7%	20%以下
女性	16.2%	10%以下
◆食塩の摂取量の減少《再》 (成人 1 日当たり)	(平成 22 年度)	男性 9g 未満 女性 7.5g 未満
男性 11.9g 女性 9.8g		
◆脂質異常症の減少 (市国保特定健診)	(平成 22 年度)	7%以下 10%以下
男性	9.4%	
女性	13.3%	
◆高血圧の改善 収縮期血圧の平均値 (市国保特定健診)	(平成 22 年度)	126mmHg 以下 123mmHg 以下
男性	130mmHg	
女性	127mmHg	
【参考値：拡張期血圧の平均】	(参考)	— —
男性	77mmHg	
女性	74mmHg	
◆メタボリックシンドローム 該当者・予備群の減少 (市国保特定健診)	(平成 22 年度)	24.0%以下
25.4%		
◆脳血管疾患(SMR)・虚血性心疾患(SMR)の低下	(平成 12~20 年)	減少傾向へ 減少傾向へ
脳血管疾患(SMR)		
男性	92.0	
女性	87.3	
虚血性心疾患(SMR)	(平成 12~20 年)	100 以下 100 以下
男性	123.9	
女性	108.9	

※注) SMR：年齢構成の異なる集団（地域間等）の死亡率を比較するための方法で、標準とした集団の死亡率（通常は全国）を 100 とした場合、当該市町村の死亡率はその何%に当たるかを示したものの。

第2次健康日本21旭川計画（概要版）

平成25年（2013年）3月

発行 旭川市

〒070-8525 旭川市7条通10丁目

電話 0166-25-6315