

北海道健康増進計画—すこやか北海道21—（素案）の概要

第1章 計画のめざす姿

1 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ため策定。（特定分野別計画）
2 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、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」の実現を目指すもの。
3 計画の期間	令和6年4月～令和18年3月の12年間（6年を目途に中間見直し）

第2章 道民の健康と生活習慣の現状

1 現状	平均寿命と高齢者人口、死亡数と死因、道民の健康状態等
2 これまでの計画の評価	<p>○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。</p> <p>○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）。</p> <p>【評価の主なもの】</p> <p>○「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。</p> <p>○「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。</p> <p>○「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。</p>

第3章 目標

基本的な方向性	領域	主な取組と関連指標						
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の改善 生活習慣の改善・生活機能の維持等	○栄養・食生活	<p>○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る。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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</td> <td>58.5%</td> <td>61.0%</td> </tr> </tbody> </table>	指標	現状値	目標値	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	58.5%	61.0%
	指標	現状値	目標値					
	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	58.5%	61.0%					
	○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る。						
	○休養	<p>○適切な睡眠や休養に関する知識の普及啓発を図る。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠で休養がとれている者の割合 20～59歳 60歳以上</td> <td>63.4% 79.7%</td> <td>70.0% 85.0%</td> </tr> </tbody> </table>	指標	現状値	目標値	睡眠で休養がとれている者の割合 20～59歳 60歳以上	63.4% 79.7%	70.0% 85.0%
指標	現状値	目標値						
睡眠で休養がとれている者の割合 20～59歳 60歳以上	63.4% 79.7%	70.0% 85.0%						
○喫煙	<p>○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る。</p> <p>○家庭、職場、飲食店その他多くの人々が利用する施設において、受動喫煙ゼロの実現を目指す。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合 家庭 職場 飲食店</td> <td>5.4% 13.3% 17.0%</td> <td>受動喫煙ゼロの実現</td> </tr> </tbody> </table>	指標	現状値	目標値	日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合 家庭 職場 飲食店	5.4% 13.3% 17.0%	受動喫煙ゼロの実現	
指標	現状値	目標値						
日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合 家庭 職場 飲食店	5.4% 13.3% 17.0%	受動喫煙ゼロの実現						
○飲酒	<p>○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る。</p> <p>○20歳未満の者や妊婦への飲酒対策の推進を図る。</p>							

基本的な方向性	領域	主な取組と関連指標									
② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	○歯・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る。 ○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る。									
	○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む。									
	○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む。									
	○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む。									
	○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る。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>COPDの認知度</td> <td>33.9%</td> <td>80.0%</td> </tr> </tbody> </table>	指標	現状値	目標値	COPDの認知度	33.9%	80.0%			
指標	現状値	目標値									
COPDの認知度	33.9%	80.0%									
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	○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・増進を図る。									
	○高齢者の健康	○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る。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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))</td> <td>男性 7.4% 女性20.2%</td> <td>減少</td> </tr> </tbody> </table>	指標	現状値	目標値	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))	男性 7.4% 女性20.2%	減少			
指標	現状値	目標値									
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))	男性 7.4% 女性20.2%	減少									
(2) 健康を支え、守るための社会環境の整備		○「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、道民の健康づくりに取り組む。									
(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		○子どもの健やかな発育や健康な生活習慣形成のため、健康教育等の促進を図る。 ○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る。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>現状値</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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)</td> <td>幼児 4.55% 児童15.92%</td> <td>(検討中)</td> </tr> <tr> <td>女性の喫煙率(20歳以上)</td> <td>13.2%</td> <td>12.0%以下</td> </tr> </tbody> </table>	指標	現状値	目標値	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)	幼児 4.55% 児童15.92%	(検討中)	女性の喫煙率(20歳以上)	13.2%	12.0%以下
指標	現状値	目標値									
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)	幼児 4.55% 児童15.92%	(検討中)									
女性の喫煙率(20歳以上)	13.2%	12.0%以下									
(4) 健康寿命の延伸		○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す。									

第4章 健康づくりの推進

1 進行管理と計画の評価	○各施策の進捗状況や目標値の達成状況の把握に努め、健康を取り巻く社会環境や道民の健康状態の変化を把握し必要な見直しを行う。
2 役割分担	○道、市町村、関係団体、企業等の役割について記載。
3 その他、計画の推進に関する事項	○人材育成等支援体制やデジタル技術の活用、団体との協働について記載。

※附属計画として、「たばこ対策推進計画」を継続し策定。

北海道健康増進計画「すこやか北海道21」（素案）のポイント

具体の施策	ポイント																															
<p>(1) <u>生活習慣病の改善・生活機能の維持等</u></p> <p>① <u>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の改善</u> (P15～24)</p>	<p>○ <u>食塩摂取の状況を踏まえた減塩対策を効果的に進める食環境整備の推進。</u></p> <p>○ <u>睡眠・休養の正しい知識の普及啓発。</u></p> <p>○ <u>家庭、職場、飲食店その他多くの人が利用する施設における、受動喫煙ゼロの実現。</u></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">指 標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠で休養がとれている者の割合</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> 20～59歳</td> <td style="text-align: center;">63.4%</td> <td style="text-align: center;">70.0%</td> </tr> <tr> <td> 60歳以上</td> <td style="text-align: center;">79.7%</td> <td style="text-align: center;">85.0%</td> </tr> <tr> <td>睡眠時間が十分に確保できている者の割合</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> 20～59歳</td> <td style="text-align: center;">56.0%</td> <td style="text-align: center;">60.0%</td> </tr> <tr> <td> 60歳以上</td> <td style="text-align: center;">53.2%</td> <td style="text-align: center;">60.0%</td> </tr> <tr> <td>日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> 家 庭</td> <td style="text-align: center;">5.4%</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;">受動喫煙ゼロの実現</td> </tr> <tr> <td> 職 場</td> <td style="text-align: center;">13.3%</td> </tr> <tr> <td> 飲食店</td> <td style="text-align: center;">17.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※付属計画として、「たばこ対策推進計画」を継続して策定。</p>	指 標	現状値	目標値	睡眠で休養がとれている者の割合			20～59歳	63.4%	70.0%	60歳以上	79.7%	85.0%	睡眠時間が十分に確保できている者の割合			20～59歳	56.0%	60.0%	60歳以上	53.2%	60.0%	日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合			家 庭	5.4%	受動喫煙ゼロの実現	職 場	13.3%	飲食店	17.0%
指 標	現状値	目標値																														
睡眠で休養がとれている者の割合																																
20～59歳	63.4%	70.0%																														
60歳以上	79.7%	85.0%																														
睡眠時間が十分に確保できている者の割合																																
20～59歳	56.0%	60.0%																														
60歳以上	53.2%	60.0%																														
日常生活で受動喫煙の機会を有する者の割合																																
家 庭	5.4%	受動喫煙ゼロの実現																														
職 場	13.3%																															
飲食店	17.0%																															
<p>② <u>生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底</u> (P25～32)</p>	<p>○ <u>がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の4つの予防可能な疾患の発症予防と重症化予防に向けた、適切な食事、適度な運動、禁煙など生活習慣の改善や、がん検診や特定健康診査・特定保健指導等の実施促進。</u></p>																															
<p>③ <u>社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上</u> (P32～35)</p>	<p>○ <u>全ての世代の健やかな心を支える社会づくりと、高齢化に伴う身体機能の低下を遅らせる取組等の推進。</u></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">指 標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合（20歳以上）</td> <td style="text-align: center;">8.4%</td> <td style="text-align: center;">7.4%以下</td> </tr> <tr> <td>骨粗鬆症検診受診率の向上</td> <td style="text-align: center;">1.1%</td> <td style="text-align: center;">15%</td> </tr> </tbody> </table>	指 標	現状値	目標値	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合（20歳以上）	8.4%	7.4%以下	骨粗鬆症検診受診率の向上	1.1%	15%																						
指 標	現状値	目標値																														
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合（20歳以上）	8.4%	7.4%以下																														
骨粗鬆症検診受診率の向上	1.1%	15%																														
<p>(2) <u>健康を支え守るための社会環境の整備</u> (P35～36)</p>	<p>○ 「北海道健康づくり協働宣言」団体の登録促進とともに、これらの団体と協働した道民の健康づくりの推進。</p> <p>○ <u>健康無関心層を含む幅広い層が、自然に健康な行動をとることができるよう、食生活を支援する環境の整備や多くの人が利用する施設での受動喫煙防止の取組の推進。</u></p>																															
<p>(3) <u>ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり</u> (P37～39)</p>	<p>○ 市町村、教育関係者、家庭、地域、関係団体と連携した子どもの発育や健康な生活習慣を形成するための取組の推進。</p> <p>○ <u>妊娠期をはじめ女性の適正体重の維持や喫煙防止、適正飲酒など、生活習慣の改善に関する普及啓発の促進。</u></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">指 標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康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)</td> <td style="text-align: center;">幼児 4.55% 児童 15.92%</td> <td style="text-align: center;">(検討中)</td> </tr> </tbody> </table>	指 標	現状値	目標値	健康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)	幼児 4.55% 児童 15.92%	(検討中)																									
指 標	現状値	目標値																														
健康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)	幼児 4.55% 児童 15.92%	(検討中)																														