

## 1 計画の概要

### (1) 計画策定の目的

平成12年度から進められてきた国民健康づくり運動「健康日本21」は、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である「健康寿命」を伸ばすこと、生活の質（QOL）を向上すること目的として取組が行われてきました。

本町では、町民一人ひとりがそれぞれ望む「健幸（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活が送れること）」を得ることができるよう健康づくりを支援し、それを継続できるための環境を整えることを目指す「第1期栗山町健康増進計画」を策定し、健康づくりの対策を進めてきました。

今回、令和6年度から令和17年度までの「健康日本21（第3次）」が示されました。これまでの取組の評価及び課題などを踏まえ、「第2期栗山町健康増進計画」を策定します。

### (2) 計画の位置づけ

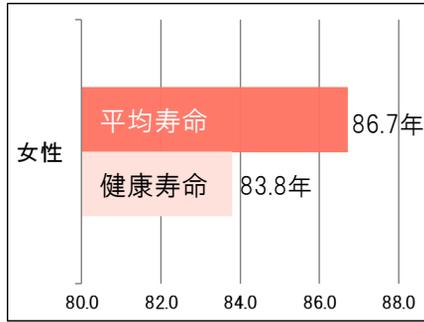
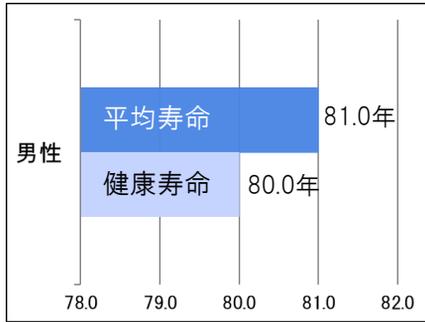
本計画は、栗山町第7次総合計画を上位計画とし、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」と自殺対策基本法に基づく「市町村自殺対策計画」を総合的に推進するため一体的に策定し、本町が目指す健康づくり活動の基本的な方向性や、具体的な施策等を定めるものです。

### (3) 計画の期間

本計画の計画期間は、国の「健康日本21（第3次）」を受け、令和6年度から令和17年度までの12年間とし中間年の令和11年度に中間評価及び見直しを行います。

## 2 栗山町の健康寿命の現状

### 栗山町の健康寿命と平均寿命（令和4年度）



出典：国保データベースシステム

▼本町の健康寿命は、男性80.0年、女性83.8年であり北海道の健康寿命（男性79.6年、女性84.2年）との比較では、男性は長く、女性は短くなっています。

▼平均寿命と健康寿命の差は、男性1.0年、女性2.9年となっており、平成29年度との比較では、短縮されています。

※健康寿命とは、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

## 3 基本的な考え方

### (1) 計画の基本方針

#### 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

※健康格差とは、地域や経済状況の違いによる集団間の健康状態の差

### (2) 計画の目標

- ▼目標1 個人の行動と健康状態の改善を図ります
- ▼目標2 生活機能の維持及び向上を図ります
- ▼目標3 社会環境の質の向上を図ります
- ▼目標4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します



健康寿命の延伸・健康格差の縮小

目標1 個人の行動と健康状態の改善を図ります

生活習慣の改善

生活習慣病の重症化予防・  
重症化予防

目標2

生活機能の維持及び向上を図ります

目標3

社会環境の質の向上を図ります

目標4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します

1. 栄養・食生活  
生活習慣予防のための適正体重の維持

○ライフステージに応じた食習慣や栄養バランスへの支援  
○野菜摂取量の増加や食塩摂取量の減少等の周知・啓発

P.12

2. 身体活動・運動  
健康増進のための身体活動の増加

○健康づくりの場所(健康器具)の情報提供と活用の周知  
○身体活動・運動の効果等の周知・啓発

P.16

3. 休養・睡眠  
十分な休養・睡眠による心身の健康の確保

○休養・睡眠の正しい知識の周知・啓発

P.18

4. 喫煙  
成人・妊婦の喫煙率の減少

○喫煙の健康影響に関する普及・啓発

P.20

5. 飲酒  
適正飲酒による生活習慣病リスクの低減

○飲酒の健康影響に関する普及・啓発

P.21

6. 歯・口腔  
むし歯及び歯周病の発症予防・重症化予防

○歯科健診の受診勧奨  
○口腔機能の維持・向上に関する普及・啓発

P.23

1. がん  
早期発見・治療につなぐための受診率の向上

○各種がん検診の受診勧奨と検診体制の整備  
○がんに関する普及・啓発

P.27

2. 循環器病  
脳血管疾患・心疾患の発症予防・重症化予防

○若年層からの健診の受診勧奨  
○重症化のリスクが高い対象者への保健指導

P.32

3. 糖尿病  
糖尿病性腎症の重症化による人工透析の予防

○糖尿病の重症化予防や治療継続に向けた保健指導  
○糖尿病に関する普及・啓発

P.39

4. COPD(慢性閉塞性肺疾患)  
COPD死亡率の減少

○たばこ対策の推進  
○COPDに関する普及・啓発

P.43

1. こころの健康  
自殺死亡率の減少

○地域におけるネットワークの強化  
○自殺対策を支える人材育成  
○こころの健康に関する普及・啓発

P.53

2. 高齢者の健康  
要介護状態になるリスク該当者の減少

○健診や健康づくり・介護予防事業の参加への支援  
○多様な社会参加への支援

P.44

1. 健幸を支え、守るための社会環境の整備  
健康づくりに取り組む町民および企業の増加

○健康づくり推進協議会との連携による健康づくりの推進  
○企業や団体等との協働による健康づくりの推進

P.46

1. こどもの健康  
適正体重の子どもの増加

○乳幼児期における栄養・運動・生活リズム等の保健指導  
○学齢期における基本的な生活習慣の育成への支援

P.48

2. 女性の健康  
若年女性のやせの減少

○生涯を通じた健康づくりに関する健診・講座の実施  
○女性の健康づくりに関する情報発信

P.51

### 1. 肥満とやせの予防

- 各年代を通じて肥満、高齢になると低栄養(やせ)が課題であることから、妊娠期、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期を通じて、適正体重維持への支援を行います。
- 栄養・運動・睡眠など望ましい生活習慣に関する、普及・啓発を行います。

### 2. 生活習慣病の発症・重症化予防

- 若年層から健診が習慣化となるよう、受診勧奨と、受けやすい健(検)診体制を整えます。
- 肥満や高血圧、糖尿病などから脳血管疾患の発症を予防するため、健診結果や医療受診に応じた保健指導を行います。

### 3. こころの健康の維持・向上

- こころの健康に関する知識の普及と、相談窓口の周知・啓発を行います。
- 身近な人のこころの変化に気づくことができるよう、地域や職域で人材養成講座を行います。
- 町民のこころの変化や困りごとに気づけるよう、各分野の関係機関と連携し、相談支援体制を強化します。

### 4. 健幸を支え、守るための環境づくり

- 健康づくり推進協議会と連携し、身近でわかりやすい健康情報が得られる環境づくりを推進します。
- 「健康寿命延伸のまちづくり協働宣言」実施団体の登録の増加を図り、企業や団体等と協働し、健康づくりを推進します。



## 健康寿命延伸のまちづくり宣言

わたしたち栗山町民は、一人一人が生きがいを持ち、安心・安全で豊かな暮らしを健幸に営むことができる笑顔あふれるまちを望みます。

自らの健康は自らつくるを基本に、町民同士がしっかりと支え合いながら、健康を守るためのまちづくりを通して、健康寿命の延伸を目指し、ここに健康寿命延伸のまちづくりを宣言します。

(解説)

町民憲章で謳っている「健康につとめ笑顔あふれるまち」に、スマートウェルネスシティの概念(※1)を取り入れた「まち」をイメージしました。ヘルスプロモーションの概念(※2)の基本である「自らの健康を自らつくる」と、「町民同士の支え合うまちづくり」を通して、健康日本21の目標である「健康寿命の延伸」を目指すことを表明するものです。

※1：スマートウェルネスシティとは、体の面の健康だけでなく、人々が生きがいを持って安心安全に生活できる状態を「健幸」と定義づけた上で、暮らしの中で歩くことを基本としながら誰もが「健幸」になれる都市モデルのこと。

※2：ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康づくりができるように、地域や関係団体の健康づくり活動などの健康を支え守る環境を整備すること。

### 一. 自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。(町民一人一人の役割)

(解説)

自分の健康状態を知るために、健(検)診受診や保健指導を受け、自分に適した健康づくりと日頃の生活習慣との関連を考え取り組みます。

### 一. 家族みんなで、健康的な生活習慣に努めます。(家族の役割)

(解説)

家族員一人一人の年代(赤ちゃんからお年寄りまで様々なライフステージ)にあった、より良い健康状態を目指すため、家族単位で、栄養・運動・休養・喫煙・飲酒・口腔の健康に関する生活習慣を考え取り組みます。

### 一. 町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。

#### (地域や行政の役割)

(解説)

心と体の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康づくりに取り組みやすい地域環境が重要でありそのために町民同士のつながりを強化し、企業や団体等の協力や理解を得て、町全体で健康的なまちづくりに取り組みます。産地消・食育の推進(産業)、介護予防の推進(介護)、学校保健・社会教育(教育)などの担当課や、岩見沢保健所医療機関などの関係機関との連携・協働を図り、様々な対策を推進します。

平成27年9月 栗山町

## 第2期栗山町健康増進計画 概要版

栗山町住民保健課健康推進グループ

令和6年3月発行

元気が一番!



くりやま