

美瑛町健康増進計画(第2次) 概要版

子どもから高齢者まで、誰もが健康でともに支え合いながら、健やかで心豊かに生活できることを目指し、平成25年3月に「美瑛町健康増進計画(第1次)」を策定し、健康づくり対策を推進してきました。第1次計画の期間が令和5年度末で終了することから、これまでの取組の評価と残された課題について分析し、新たに「美瑛町健康増進計画(第2次)」を策定しました。

第1次計画の評価からみえてきた残された課題は…

死亡の状況	介護の状況	医療の状況	健診の状況
がんや虚血性心疾患による死亡が多い	64歳以下の介護原因は「脳血管疾患」が多い	虚血性心疾患の新規患者数が多い	高血糖者が増加 メタボ該当者が増加

循環器疾患・糖尿病の発症・重症化予防への取組を強化

(詳しい健康課題や取組の一例については内面をご覧ください)

第2次計画の基本方針

- ▶生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ▶生活機能の維持・向上
- ▶ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康寿命の延伸
(元気で長生き)
を目指します!

計画の目指す姿

誰もが健康でともに支え合い、安心して住み続けられるまち

【計画の対象】赤ちゃん(胎児期)から高齢期まですべての町民

【計画の期間】令和6年度から令和17年度まで(12年間)

現在、国や北海道平均と比べると平均自立期間(日常生活動作が自立している期間)は長くなっています。美瑛町の高齢化率は38.8%(R4)であり、今後も元気に長生きできる高齢者がひとりでも多くなることを目指します。

	美瑛町	北海道	全国
男性	81.4年	79.6年	80.1年
女性	84.9年	84.2年	84.4年

R4年度 男女別平均自立期間(資料:KDBシステム)



赤ちゃん(胎児期)から高齢期まで生涯を通じた健康づくりを推進します

～美瑛町民の健康状態からみえてきた課題と取り組み～

健康増進計画本編の掲載ページを記載しています。



胎児(妊婦) 0歳 乳幼児期 学童期 若年期(20歳～) 中年期(40歳～) 高齢期(65歳～)

循環器疾患・糖尿病

現状(特徴的な課題)と取組の一例

- ・年齢の上昇とともに肥満者(児)が増加
- ・メタボリックシンドローム該当者が増加
- ・糖尿病有病者が10年間で2倍に増加
- ・健診受診者の60%以上が高血糖
- ・虚血性心疾患の新規患者数が多い
- ・要介護の原因として、64歳以下は「脳血管疾患」が最も多い
- ・75歳以上の適正体重者は半数程度
- ・低出生体重で生まれた児の母(妊婦)のうち、50%に体重増加不足がある

取組

- ・適正体重維持に向けた支援
- ・ライフコースや病態に応じた栄養相談
- ・20歳代からの健診・保健指導
- ・保健事業と介護予防の一体的実施
- ・特定健診未受診者への受診勧奨
- ・妊婦健診結果を活用した妊婦相談
- ・乳幼児期からの生活習慣病予防
- ・学童検診実施の検討

妊婦の体格 (H30-R4計)

やせ	14.9%(29人)
標準	70.6%(137人)
肥満	13.4%(26人)

P24~ CHECK

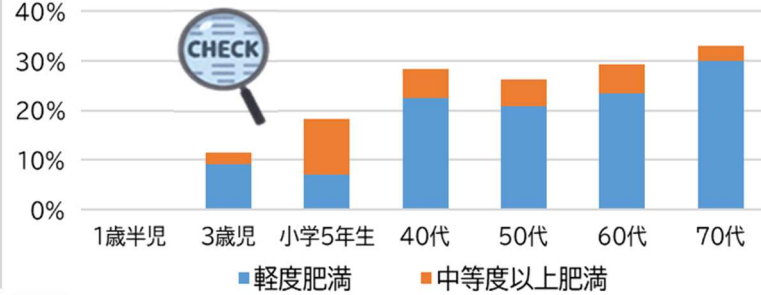
3人に1人

5人に1人

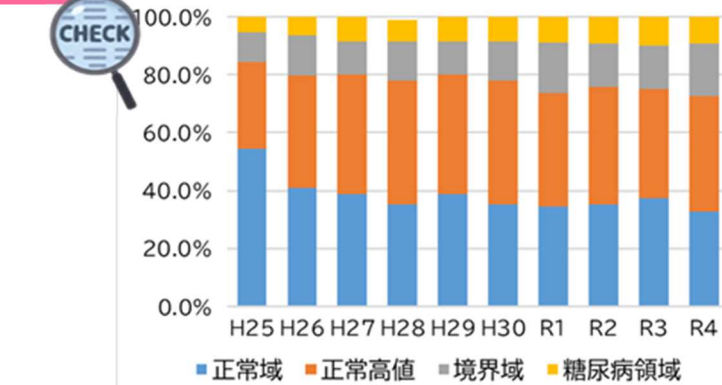
年齢の上昇とともに肥満者(児)が増加



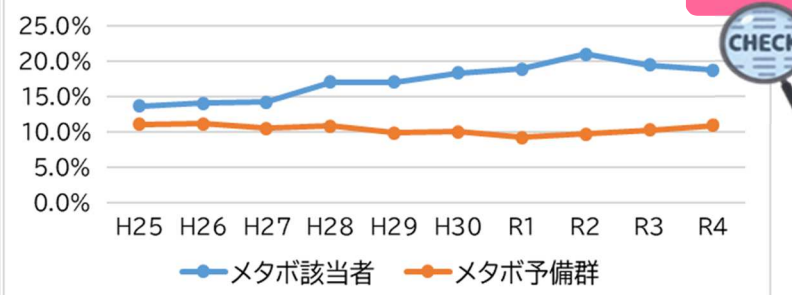
美瑛町民の肥満の実態(%)



HbA1c有所見率の推移



メタボリックシンドローム該当者と予備群の推移(%)



75歳以上の体格 (R3健診結果)

やせ	19.6%(48人)
標準	54.3%(118人)
肥満	26.1%(64人)

P55~ CHECK

65歳未満要介護認定者の有病状況

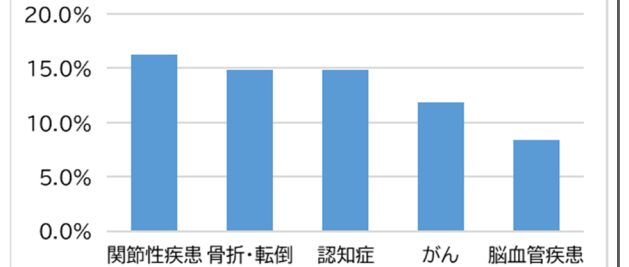
	有病率
脳血管疾患	75.0%
虚血性心疾患	8.3%
基礎疾患	100%

基礎疾患: 高血圧・脂質異常症・糖尿病



P28~、P55~ CHECK

新規認定者の原因疾患(上位5位)



がん

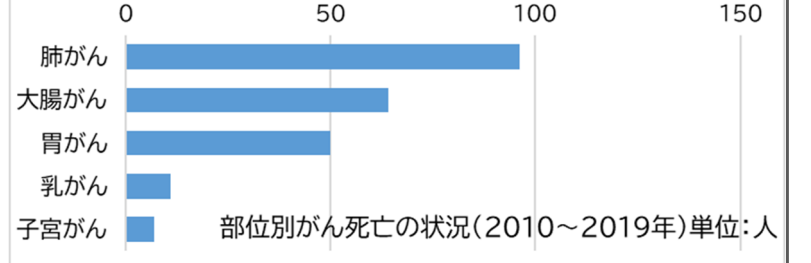
- ・肺がんで亡くなる方が多い(がんによる死亡全体の約20%)
- ・がん検診受診率は横ばいで維持

取組

- ・がんの早期発見・早期治療の推進
- ・発症リスクを高める生活習慣の普及啓発と生活習慣改善への支援

がん検診受診率(R4年受診率)

	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
男性	32.1%	35.3%	33.0%		
女性	24.8%	31.3%	30.1%	26.8%	17.9%

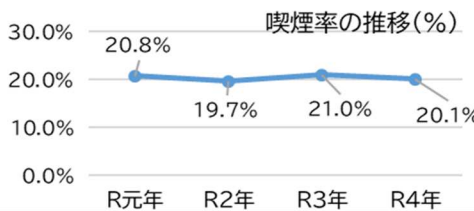


COPD 喫煙

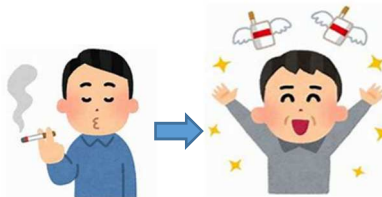
- ・喫煙率が高い(健診受診者の約20%)

取組

- ・禁煙支援や禁煙治療への個別相談
- ・タバコのリスクに関する普及啓発



P50~ CHECK

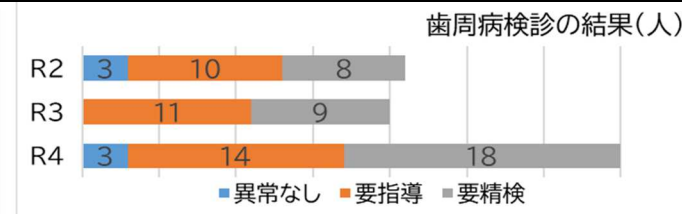


歯と口腔の健康

- ・検診受診者の約90%に「異常あり」
- ・「歯周炎」がある方は70%

取組

- ・歯周病検診の実施と受診勧奨
- ・歯科保健に関する情報発信と普及啓発



P52~ CHECK

いじめ

- ・「休養感」がない方が約20%
- ・減少傾向だが毎年自殺者がある

取組

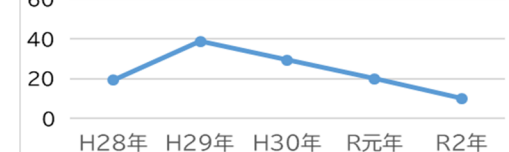
- ・専門医による相談事業
- ・こころの健康に関する普及啓発

P58~ CHECK

睡眠による休養を十分にとれていない者(20~74歳)

	R元年	R2年	R3年	R4年
男性	22.1%	17.4%	19.9%	20.8%
女性	25.7%	23.9%	24.7%	23.1%

自殺死亡数(人口10万対)



健康づくりの推進とそれぞれの役割



すべての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりを展開するためには、行政だけではなく地域団体や職場（企業等）の協力が必要であり、それぞれの役割を担いながら健康づくりに関する取り組みを進めていきます。

学校・保育所・幼稚園

学校等(保育所・幼稚園を含む)は、家庭や地域と連携しながら健康的な生活習慣をはぐくむ場です。健全な発育を促す最前線の間でもあり、重要な役割があります。

町民

主役は、町民一人ひとりです。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あ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。

職場(企業等)

健康管理や企業活動は、町民の健康に大きく貢献します。定期的な健康診断の実施や職場環境の整備等に努めるとともに、町民の健康づくりへの共同が求められます。

町民の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あたり、広く健康施策等の普及啓発をすすめるとともに、関係機関・団体と連携しながら、町民の主体的な健康づくりを支えます。

地域には、さまざまな団体やサークル、NPO 法人などがあります。それぞれの特性を生かし、自主的な活動を通じて町民の健康づくりを支援することが期待されます。

専門家の立場から、健康増進の取組を支えながら、個人の理解や考え方が深まり、確かな自己管理能力が身につくような支援を積極的にすすめる重要な役割があります。




行政

地域団体

保健医療専門機関

町民一人ひとりが実践する健康づくり

誰もが健康で住み続けられるまちを目指し、自分にあった健康づくりを実践しましょう。

	妊娠・産婦期	乳幼児期	学童期	青壮年期	高齢期
栄養・食生活	適正体重の維持に向けて 体重測定を習慣にしよう				
	自分のからだにあわせたバランスのとれた食事を心がけよう				
	野菜をしっかり食べよう 				
身体活動・運動		好き嫌いを減らそう		食はずぎに注意しよう	低栄養を予防しよう
		外遊びなどをして、体を動かすことを楽しもう	運動習慣を身につけ、体力向上を目指そう	自分にあった運動習慣を身につけよう	活動量UPを目指そう
健(検)診	妊産婦健診を受けよう	乳幼児健診を受けよう	内科健診を受けよう	毎年、健診を受けて、生活習慣を見直そう	
たばこ・アルコール	妊娠中・授乳中のたばこ・飲酒はやめよう	大人が受動喫煙に配慮しよう	未成年者にはたばこや飲酒をさせないようにしよう	タバコのリスクについて正しい知識を学ぼう	
				禁煙に努めよう	
				適正飲酒を心がけよう	
歯の健康	妊娠中に歯科検診を受け、歯周病・虫歯を予防しよう	家庭での歯科メンテナンスに取り組もう			
		歯磨きの習慣をつけよう		定期的な歯科検診を受けよう	
休養・こころの健康	早寝早起きの習慣をつけよう			休養や睡眠をしっかりとうろう	
	出産や育児への不安を抱え込まないようにしよう	子どもに悩み事を一人で抱え込まないようにしよう		ストレスや悩み事を一人で抱え込まず相談しよう	
				周りに心配な方がいれば専門機関に相談しよう	