

北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」（改訂版）を推進するための

# 東胆振圏域

## 健康づくり事業行動計画

道民のみなさんが共有し、楽しく実践するための  
すこやかほっかいどう 10 か条

- ㊦ スタートは朝食、野菜を毎食プラス1！
- ㊧ こちよいい目覚め、笑いあふれる1日を！
- ㊨ やってみよう、体重チェックと血圧チェック！
- ㊩ 家族みんなでフッ素とフロス！
- ㊪ ほっとかないで、こころの悩み！
- ㊫ つきあい楽しく、適正飲酒！
- ㊬ かるやか・ハツラツ、適度な運動！
- ㊭ いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春！
- ㊮ どこでもさわやか、禁煙、受動喫煙ゼロ！
- ㊯ 受けよう健診・がん検診！変えよう生活習慣！

2019年（平成31年）3月

北海道胆振総合振興局保健環境部苫小牧地域保健室

# 目 次

## 第1 基本的事項

1	道計画と行動計画の役割分担	1
2	道計画がめざす姿	2
3	北海道健康増進計画と関連計画	3
4	市町における健康増進計画の策定状況	3

## 第2 東胆振圏域の現状と課題・評価と今後の方向性

1	高齢者人口と健康寿命	4
2	出生と死亡	5
3	東胆振圏域の健康状態	
(1)	栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び 歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善	
ア	栄養・食生活	6
イ	身体活動・運動	7
ウ	休養	8
エ	喫煙	8
オ	飲酒	10
カ	歯・口腔	10
(2)	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	
ア	がん	12
イ	循環器疾患	13
ウ	糖尿病	15
エ	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	16
(3)	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	
ア	こころの健康	17
イ	次世代の健康	18
ウ	高齢者の健康	20
(4)	健康を支え、守るための社会環境の整備	21
4	これまでの計画の評価及び今後の方向性	
(1)	栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び 歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善	22
(2)	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	23
(3)	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	24
(4)	健康を支え、守るための社会環境の整備	25
5	道計画の数値目標に対する中間評価	25
6	東胆振圏域の健康課題と重点取組	26

### 第3 行動計画の進行管理と役割分担

1	進行管理	27
2	役割分担	27
3	道計画の具体的目標に応じた圏域における主な取組と役割分担	
(1)	栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び 歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善	
ア	栄養・食生活	28
イ	身体活動・運動	29
ウ	休養	29
エ	喫煙	30
オ	飲酒	31
カ	歯・口腔	32
(2)	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	
ア	がん	33
イ	循環器疾患	34
ウ	糖尿病	35
エ	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	36
(3)	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	
ア	こころの健康	37
イ	次世代の健康	38
ウ	高齢者の健康	39
(4)	健康を支え、守るための社会環境の整備	40

### 資料

1	圏域における平成25年度から平成29年度の主な取組	41
2	北海道健康増進計画 すこやか北海道21指標の進捗状況	48

## 第1 基本的事項

### 1 道計画と行動計画の役割分担

	道計画	圏域行動計画
目的	<p>生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで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、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めざす姿に向け具体的な取組を定める。</li> <li>・関係者の役割分担を明確化する。</li> <li>・毎年度、取組状況を整理し、関係者で情報共有する。</li> <li>・市町村における取組（計画策定等）の促進を図る。</li> <li>・道民にわかりやすく圏域の取組状況の情報を提供する。</li> </ul>
位置づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康増進法第8条第1項</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道計画の目標を達成するための行動計画</li> </ul>
目標	<p>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、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により「健康寿命」の延伸を目指す。また、道民の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、「健康格差の縮小」を目指し、道民の健康増進を推進する。</p>	<p>管内市町及び健康づくりに関連する各種団体等と連携を図りながら生活習慣病予防及び疾病の重症化予防の取組を推進するとともに、住民自らが健康の保持増進を図る取組を行い、道計画で示す各指標の目標の達成、ひいては「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」に寄与する。</p>
	<p>「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  「健康格差」＝地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差</p>	
期間	<p>平成25年度～平成34年度までの10年間 5年目に中間評価</p>	<p>平成30年度～平成34年度までの5年間を目安に策定</p>

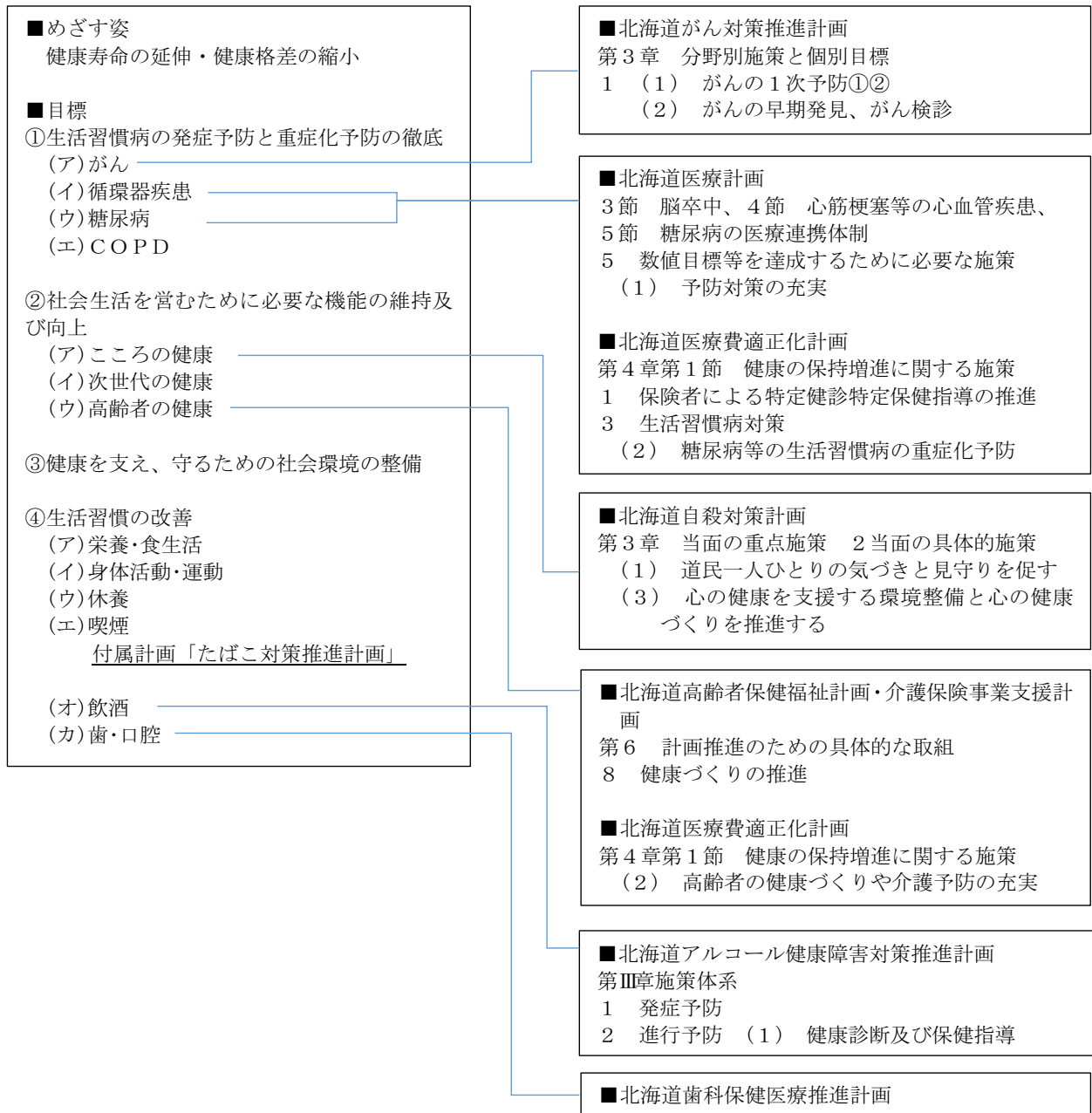
## 2 道計画がめざす姿

道計画では、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、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、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をいいます。以下同じ。)の延伸をめざすとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差の縮小の実現をめざし、地域の実態を捉え、道民の健康増進を総合的に推進していきます。

図 道計画がめざす姿



### 3 北海道健康増進計画と関連計画



### 4 市町における健康増進計画の策定状況

東胆振圏域内すべての市町において健康増進計画が策定され、各地域の状況に応じた、健康づくり施策が推進されています。

市町名	計画の名称	策定年月	計画期間
苫小牧市	健やかとまこまい step2	平成30年3月	平成30年度～平成34年度
白老町	健康しらおい21(第二次)計画	平成26年3月	平成26年度～平成34年度
厚真町	健康あつま21	平成25年3月	平成25年度～平成34年度
安平町	健康あびら21	平成27年3月	平成26年度～平成35年度
むかわ町	健康むかわ21(第2次)	平成25年3月	平成25年度～平成34年度