

深川市民みなさんの健康づくり計画です！

改訂版

第二次 健康ふかがわ21

健康は今から！自ら！仲間から！

深川市では、市民の健康づくり計画として、平成18年から10か年にわたる「健康ふかがわ21」を策定し、平成28年からは「第二次健康ふかがわ21」を策定し、市民の健康づくりを推進してきました。

第二次計画策定から5年を経たことから、中間評価を実施し、「改訂版 第二次健康ふかがわ21」を策定しました。

中間評価の方法

健康に関する市民アンケートを行うとともに、庁内関係課での各種事業の推進状況の把握及びグループインタビューを実施し、より具体的な課題の抽出を行いました。また、深川市保健福祉施策推進協議会「健康づくり計画策定部会」において、「第二次健康ふかがわ21」の見直し検討を行いました。

市の平均寿命・健康寿命・平均死亡率

計画策定時の平成22年と比べ、平成27年の平均寿命は男性・女性ともに全国の値よりも下回っています。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）と平均寿命の差の拡大は、医療費や介護給付費の多くを消費する期間の増大につながるため、健康寿命をのばすことが健康づくりの大きな目標です。

平均寿命		平成22年 (策定時)	平成27年 (中間値)
全 国	男性	79.6	80.8
	女性	86.4	87.0
北海道	男性	79.2	80.3
	女性	86.3	86.8
深川市	男性	79.3	80.3
	女性	87.5	86.8

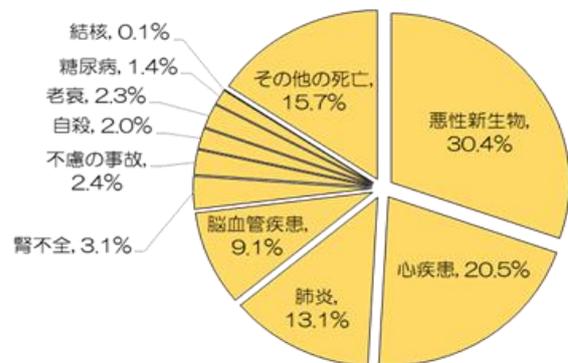
健康寿命		平成22年 (策定時)	平成27年 (中間値)
全 国 ※1	男性	70.4	72.1
	女性	73.6	74.8
北海道 ※1	男性	70.0	72.0
	女性	73.2	73.8
深川市 ※2	男性	77.9	78.1
	女性	84.6	83.9

深川市の平成23年から平成27年の5年間での死因別死亡状況（右図）は、全国と同様に悪性新生物（がん）が最も多く、次いで、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順となっています。

死亡原因の1位である悪性新生物の部位別死亡数は、男性では気管・気管支及び肺が最も多く、次いで膵臓、前立腺となっています。また、女性では胃、結腸が最も多く、次いで気管・気管支及び肺となっています。

65歳未満での死亡総数は、悪性新生物が最も多く、次に自殺が多い状況です。

図：平成23～27年死因別割合



市の特定健診・がん検診受診率

平成30年度の受診率は40.4%で、全国・北海道と比較するとやや高い状況を維持していますが、市の受診率としては低下傾向にあり、胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診受診者数も年々減少傾向にあります。

市民の健康に関する調査の実施

計画の推進状況を把握するため、中学生、短大生・専修学校生、成人を対象に「健康づくりに関するアンケート調査」をそれぞれ実施しました。

項目	判定区分	達成	改善	横ばい	悪化	評価困難	合計指標数
栄養・食生活		0	1	7	2	0	10
		0.0%	10.0%	70.0%	20.0%	0.0%	100%
身体活動・運動		0	0	7	1	0	8
		0.0%	0.0%	87.5%	12.5%	0.0%	100%
休養・こころの健康		1	1	2	4	0	8
		12.5%	12.5%	25.0%	50.0%	0.0%	100%
アルコール・たばこ		1	2	12	2	0	17
		5.9%	11.8%	70.5%	11.8%	0.0%	100%
歯と口腔		0	1	1	1	0	3
		0.0%	33.4%	33.3%	33.3%	0.0%	100%
生活習慣病予防		0	2	3	7	0	12
		0.0%	16.7%	25.0%	58.3%	0.0%	100%
地域ですすめる健康づくり		1	0	1	0	0	2
		50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100%
合計		3	7	33	17	0	60
		5.0%	11.7%	55.0%	28.3%	0.0%	100%

判定区分	内容
達成	目標値を達成したもの・策定時の値から10%以上の改善があったもの
改善	策定時の値から5%以上10%未満の改善があったもの
横ばい	策定時から5%以内の変化のもの
悪化	策定時から5%以上悪化のあったもの
評価困難	アンケートの未実施や法律の改正などにより評価できないもの

今後の健康づくりに向けた取り組み

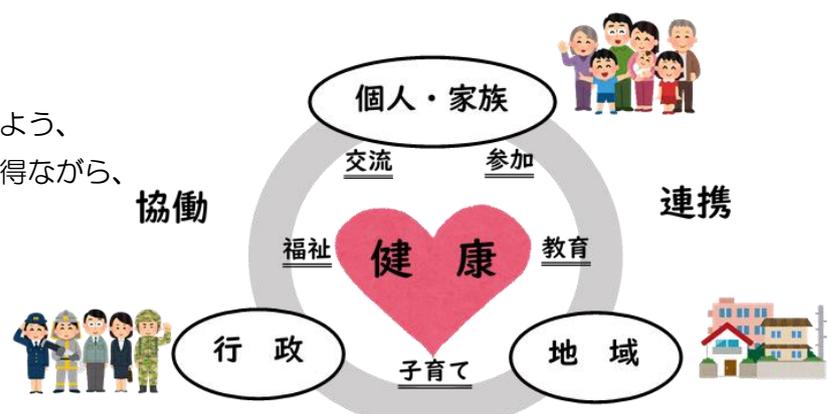
健康づくりは、市民一人ひとりが健康的な生活を習慣化し「健康は自ら守る」という自覚をもち、健康的な生活を習慣化することから始まります。また、地域・関係機関・団体などが連携し、健康づくりをすすめる環境を整えることにより、健康寿命の延伸や生活の質の向上をめざします。

●計画の基本的な目標

生活習慣病の発症と重症化の予防	市民一人ひとりが生活習慣を改善し、疾病予防に取り組む一次予防に重点を置いた健康づくりをすすめます。さらに、生活習慣病を発症した場合も、適切な治療継続とともに生活習慣の見直しと改善に取り組み、重症化予防に努めます。
健康を支え、守るための地域づくり	健康を実現することは、個人の健康に対する考え方にに基づき、主体的に取り組む課題です。しかし、その実現には、地域全体で個人の力に合わせた健康づくりを行うための環境整備が必要です。家族や町内会、医療機関、職場、行政、市民活動団体、ボランティア団体など地域全体で協力し健康づくりを支える地域づくりに努めます。

●様々な関係機関との協働・連携

市民が自主的に健康づくりに取り組めるよう、家庭、地域、職場など社会全体の協力を得ながら、関係機関と連携して推進します。



みなさんと取り組んでいきたいこと

栄養・食生活



自分のBMIを確認して、身長・年齢にあった、適正体重を維持しましょう！

BMIの計算方法

■BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIの適正範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65以上歳	21.5～24.9

【市の課題】

- ①自分の適正体重を知って維持することができていない。
- ②初期計画時から野菜不足の傾向が続いている。
- ③適切な量とバランスが取れた食事をしている人の割合が悪化している。
- ④朝食を毎日食べている人の割合に変化がみられない。

【目標】

- 適正体重を維持しよう
- 野菜をもっと食べよう
- 食事のバランスに気をつけよう

野菜の目標量は
1日350g！



STOP 低栄養

偏った食生活や食事量の減少等が原因で、知らず知らずのうちに筋肉を維持するたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン類が不足してしまうことがあります。体重が減ってきた、食欲がわかない、肉・魚・卵・大豆製品をあまり食べていない人は要注意です。



身体活動・運動

【市の課題】

- ①運動の必要性を理解しているが、実践に結びついていない人が多い。
- ②屋外や単独での運動は、天候や気分によって左右されて長続きしにくい。

【目標】

- 今より10分多く動こう
- 運動の習慣を身につけよう



いつもより10分多くお掃除して、おうちも気持ちもスッキリ！

今より10分動くだけでOK！

日常生活のあらゆる場面で、少しでも多く体を動かす（たとえば10分多く歩く）ことが、生活習慣病や脚腰の機能の衰え、うつ病、認知症などのリスクを下げるのがわかっています。

休養・こころの健康

【市の課題】

- ①大人だけでなく、子どもの睡眠の質も低下傾向。乳幼児期からシニア期まで幅広い世代において満足いく睡眠がとれていない状況。
- ②うつの症状や対処法についての知識が定着していない。

【目標】

- よい睡眠をとろう
- つらいときは相談しよう
- うつ病の症状や対処法を知ろう



うつの症状

- 気分の落ち込み
- 集中力の低下、注意散漫
- 表情が乏しい
- 趣味を楽しめない
- 眠れない
- 食欲がない
- 頭痛、腹痛等身体の不調
- ～他にも色々症状があります～



周りにこんな人はいませんか？
「どうしたの？」
「疲れてる？」声かけを必要としています。

相談機関

～迷わずにご相談ください～

【北海道いのちの電話】

24時間受付 011-231-4343

【旭川いのちの電話】

0166-23-4343

【深川市役所健康・子ども課健康推進係】

月～金曜日 0164-26-2609

【深川保健所】

月～金曜日 0164-22-1421

アルコール（飲酒）・たばこ

【市の課題】

- ①40歳代から60歳代の喫煙者の割合が悪化している。
- ②非喫煙者や妊婦・子どもの側で喫煙する割合は大きく変わっていない。
- ③生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性の割合は改善しているが、週に1回以上休肝日がある女性の割合は悪化している。

【目標】

- 自分のため、みんなのために、まずは吸わないようにしよう
- たばこの害（煙）から吸わない人を守ろう
- お酒は楽しく適度にしよう



「適量」とは・・・

1日あたり純アルコール量
20gが目安です。

※女性、高齢者はこの半分を目安にしてください。

ビール 中びん1本 (500ml)	日本酒 1合 (180ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	チューハイ 缶1本 (350ml)	ワイン グラス2杯弱 (200ml)
-------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

歯と口腔

【市の課題】

- ①男性全体で歯みがきの回数が1日2回以上の割合が7割以下。また男女とも昼食後や夕食後の歯みがきの割合が低くなっている。
- ②フッ化物塗布率が策定時よりも減少している。

【目標】

- 歯みがきは朝食後と寝る前の2回を習慣にしよう
- かかりつけ歯科医と歯科健診を活用しよう

セルフケアのポイント

- 歯みがきは丁寧に
 - ・毛先を歯面にきちんとあてる
 - ・軽い力でみがく
 - ・小さざみに動かす
- 歯ブラシはこまめに交換
 - ・毛先が開いた歯ブラシは歯垢を除去する効率が下がります
- フロスや歯間ブラシなどの併用
 - ・フロスや歯間ブラシをつかうと歯垢のほとんどを除去できます



1日2回以上
歯みがきをして
むし歯や歯周病予防
しましょう!



生活習慣病予防

【市の課題】

- ①BMI25以上の割合が男女とも改善しておらず、肥満傾向が継続している。
- ②65歳未満の比較的若い世代の循環器系疾患の受診率が高くなっている。
- ③特定健診、がん検診の受診率が減少傾向にあり、健康意識の低さや、健診を受診する習慣が定着していないことが予測される。

【目標】

- 生活習慣病を知り、予防しよう
- 健診・がん検診を受けよう



病気は目に見えません。
がんも早期ではほとんど症状がなく、気づいた時には進行していることが多いです。
年に一度の特定健診・がん検診を習慣にして、健康チェックをしましょう!

ちゃんと知っていますか?

「メタボリックシンドローム」

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは内臓のまわりにたっぷりと脂肪を蓄えているだけではありません。高血圧や糖尿病などの危険因子が重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳血管疾患などの命にかかわる病気を引き起こします。

地域ですすめる健康づくり

【市の課題】

- ①個人や家庭内での取り組みだけではなく、同じ目的を持つ仲間との交流によって、楽しく、長続きするよう、より充実した健康づくりを行うことが大切。
- ②世代を超えたふれあいや地域との交流を大切に、相互に支えあいながら健康づくりを行う環境整備が必要。

【目標】

- 地域の人とのつながりを大切にしながら、健康づくりの活動に参加しよう



健康でこころ豊かな生涯を過ごすため、市は地域の健康づくりや介護予防を目的とした活動のお手伝いをします!

ご存じですか?

「保健推進員さん」の活動

町内会から推薦された70名の保健推進員さんが各地区で市民のみなさんと行政のパイプ役となり、健康づくり・地域づくり活動で活躍しています。お住まいの地区の会館などで健康づくりや介護予防を目的とした活動に取り組みをお考えの際は、地区の保健推進員さんへ声をかけてください。

計画を推進するために

この計画は市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、市や関係機関・団体がその環境を整え、後押しをすることを目指しています。今日から実践できる項目もありますので、みなさんの環境に合わせた取り組みをお願いします。

市では今後も、計画のスローガンである「健康は今から! 自ら! 仲間から!」を合言葉に健康づくりに全ての市民のみなさんが取り組んでいくよう進めていきます。

「改訂版 第二次健康ふかがわ21」は、市の主要な施設に備え付けている他、市ホームページにも掲載しています。

問合せ先 健康・子ども課健康推進係 電話 0164-26-2609

《 計画を評価する目標指数 》

栄養・食生活

指 標	対 象	策定時の値 (平成 28 年 度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善 状況	データソース
低出生体重児の出生割合	令和元年度出生児	6.3%	減らす	5.4%	横ばい	令和元年度実績
肥満傾向に ある子どもの減少	学童期 小学5年生	男 16.94% 女 12.21%	減らす	男 16.14% 女 12.49%	横ばい	学校保健 統計(道) (令和元年度)
妊娠届出時のやせの女性の 減少	20 歳代の 届出者	15.7%	減らす	9.0%	改善	平成 30,31 年度 妊娠届出実績
健康維持のために適正体重 を維持している人の割合	成人期	67.8%	増やす	64.3%	横ばい	KDB (令和元年度)
低栄養傾向の高齢者の割合 (BMI 20 以下)	65 歳以上	14%	減らす	15.3%	横ばい	KDB (令和元年度)
野菜 350g を「ほとんど毎 日」「週 4～5 回」食べてい る人の割合	成人期 シニア期	50.7%	60%	43.8%	悪化	市民アンケート
食事をバランスよく食べら れている割合※1	成人期 シニア期	24.2%	増やす	17.7%	悪化	市民アンケート
朝食を毎日食べている人の割合	中学 3 年生	86.3%	増やす	86.7%	横ばい	市民アンケート
	成人期 シニア期	82.1%	増やす	77.7%	横ばい	

身体活動・運動

指 標	対 象	策定時の値 (平成 28 年度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善状況	データソース
仕事以外で 1 日あわせて 30 分以上歩くなどの 運動を週 2 回以上して いる割合 (夏季・冬季)	成人期	夏季 男性 50.9% 女性 41.2% 冬季 男性 36.6% 女性 29.0%	60%	47.3% 43.4% 36.1% 29.8%	横ばい	市民アンケート
運動は健康のために必 要だと思う割合	成人期	男性 72.0% 女性 77.7%	増やす	66.2% 75.6%	悪化 横ばい	市民アンケート
日頃、意識的に歩くこと を心がけている割合	成人期	男性 61.2% 女性 62.0%	増やす	61.9% 65.8%	横ばい	市民アンケート

休養・こころの健康

指 標	対 象	策定時の値 (平成 28 年度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善 状況	データソース
満足な睡眠がとれている割合	成人期 シニア期	72.6%	増やす	66.8%	悪化	市民アンケート
寝る時間9時前、起きる時間7時前の割合	幼児期 (3歳児)	63.6%	減らす	47.8%	悪化	3歳児健康診査 (令和元年度)
眠るためにアルコールを飲用している割合	成人期 シニア期	14.3%	減らす	14.7%	横ばい	市民アンケート
悩みなどを相談できる人のいる割合	学童・思春期 (中学3年生)	87.6%	増やす	95.6%	改善	市民アンケート
	成人期 シニア期	81.8%	増やす	73.9%	悪化	市民アンケート
ゲートキーパー養成講座受講者数(平成24年度から開始)	成人期 シニア期	221名	増やす	652名	達成	健康推進係事業実績 (令和元年度)
うつサインを知っている割合	成人期 シニア期	75.9%	増やす	69.4%	悪化	市民アンケート
「うつ」は薬がよく効く場合が多いことを知っている割合	成人期 シニア期	39.4%	増やす	34.9%	横ばい	市民アンケート

アルコール(飲酒)・たばこ

指 標	対 象	策定時の値 (平成 28 年度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善 状況	データソース
喫煙率	成人期	男性 29%	20%	24.5%	横ばい	市民アンケート
	シニア期	女性 6.8%	5%	7.5%	横ばい	
妊婦・子どもの側でたばこを吸う割合	乳幼児期 (保護者)	男性 25%	15%	20.9%	横ばい	市民アンケート
	成人期	女性 21.5%	10%	7.1%	達成	
職場や家庭でたばこの煙にさらされている割合	成人期 シニア期	男性 32.0% 女性 29.5%	20% 20%	23.8% 25.8%	改善 横ばい	市民アンケート
中学生がたばこの健康被害を知っている割合	思春期					市民アンケート
「肺がん」		96.7%	増やす	95.6%	横ばい	
「ぜんそく」		81.0%	増やす	83.7%	横ばい	
「気管支炎」		85.0%	増やす	85.2%	横ばい	
「心臓病」		60.8%	増やす	65.2%	横ばい	
「脳卒中」		64.7%	増やす	58.5%	悪化	
「胃潰瘍」		50.3%	増やす	49.6%	横ばい	
「妊娠の異常」		87.5%	増やす	83.7%	横ばい	
「歯槽膿漏など歯周病」	80.9%	増やす	72.6%	悪化		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合(男性2合、女性1合以上)	成人期 シニア期	男性 39.7% 女性 20.3%	減少	30.4% 18.9%	改善 横ばい	市民アンケート
学生がアルコールの身体影響を知っている割合	思春期 成人期	97.1%	維持	97.8%	横ばい	市民アンケート

歯と口腔

指標	対象	策定時の値 (平成28年度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善 状況	データソース
1日2回以上の歯みがき 実施率	全体	未把握	75%	78.5%	横ばい	市民アンケート
フッ化物塗布率	幼児期 (3歳児)	73.7%	増やす	64.5%	悪化	市民アンケート
定期的に歯科医にかかっ ている割合	成人期	29.8%	増やす	37.8%	改善	市民アンケート

生活習慣病予防

指標	対象	策定時の値 (平成28年度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善 状況	データソース
BMI指数25以上の割合	成人期 (国保)	男性 35.5% 女性 24.6%	減らす	42.2% 25.1%	悪化 横ばい	令和元年度 KDBシステム 厚生労働省様式 (様式5-2)
65歳未満の国保加入者循 環器系疾患受診率	成人期 (国保)	50~59歳 27.7% 60~64歳 42.7%	減らす	38.9% 45.6%	悪化 横ばい	令和元年度5月 KDBシステム 厚生労働省様式 (様式3-1)
糖尿病を原因とする人工 透析患者数	成人期 シニア期	25名 (平成26年度)	減らす	21名 (令和2年度)	改善	KDBシステム 厚生労働省様式 (様式3-2)
65歳未満の死亡率 (10万人当たり)	成人期	210.0 (190人) (平成20~24年)	減らす	127.2 (145人) (平成23~27年)	改善	空知地域 保健情報年報
特定健診受診率	成人期 (国保)	43.0% (平成25年度)	65% 以上	40.4% (平成30年度)	横ばい	特定健診 法定報告値
【がん検診受診率】 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診	成人期 シニア期	18.4% 22.1% 21.5% 17.5% 21.9%	増やす 増やす 増やす 増やす 増やす	11.5%16.6% 15.7% 11.0%15.4%	悪化 悪化 悪化 悪化 悪化	健康推進係 事業実績 (平成30年度)

地域ですすめる健康づくり

指標	対象	策定時の値 (平成28年度)	目標値	中間値 (令和元年度)	改善 状況	データソース
介護予防ふれあい サロン数	成人期 シニア期	16か所	増やす	19か所	達成	介護予防・包括 支援係事業実績 (令和元年度)
保健推進員の 活動率	成人期 シニア期	90%	増やす	88.4%	横ばい	健康推進係 事業実績 (令和元年度)

