

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 ～

(令和3年度～令和7年度)

深 川 市
令和3年3月

はじめに

『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！～

健康づくりは、一人ひとりが心豊かに生きるための手段です。

「自分の健康は自分で守る」という自覚をもち、自分自身の健康づくりに主体的に取り組むとともに、個人や家族・地域・関係機関が連携し、共通の目的を持って地域ぐるみで健康なまちづくりに取り組むことが重要です。

深川市では、市民の健康づくりの計画として、平成18年度から10か年にわたる「健康ふかがわ21」を策定し、平成28年度からは、「健康は今から！自ら！仲間から！」をスローガンに「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、中間評価として目標指標等に対する現状と課題、今後の取り組みの方向性を整理し、この先5か年の行動計画となる「改訂版 第二次健康ふかがわ21」を策定しました。

この計画は、市民のだれもが健康でいきいきとした毎日を送れるよう健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざし、「生活習慣病の発症と重症化の予防」「健康を支えるための地域づくり」の2つの基本目標と、6つの健康分野ごとの具体的な行動目標を定め、地域ですすめる健康づくりの取り組みを示しています。

今後、この計画に基づき、市民の皆様とともに健康な地域社会づくりを推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、この計画の策定にあたりまして、多大なるご協力をいただきました深川市保健福祉施策推進協議会ならびに健康づくり計画策定部会委員の皆様をはじめ、アンケートやグループインタビューにご協力いただいた市民の皆様並びに、関係機関各位に心から感謝を申し上げます。

令和3年3月

深川市長 山下 貴史

もくじ

| | |
|------------------------------|----|
| 第1章 中間評価と計画の見直し | |
| 1. 中間評価の趣旨・計画の期間 | 1 |
| 2. 計画の対象 | 1 |
| 3. 計画の位置づけ | 2 |
| 4. 中間評価の方法 | 2 |
| | |
| 第2章 深川市の健康を取り巻く状況 | |
| 1. 人口の状況 | 3 |
| 2. 市民の健康などに関する状況 | 8 |
| | |
| 第3章 市民の健康づくりの実態 | |
| 1. 市民の健康に関する調査の実施 | 15 |
| 2. グループインタビューの概要 | 16 |
| | |
| 第4章 健康づくりに向けた具体的な取り組み | |
| 1. 栄養・食生活 | 18 |
| 2. 身体活動・運動 | 22 |
| 3. 休養・こころの健康 | 24 |
| 4. アルコール（飲酒）・たばこ | 27 |
| 5. 歯と口腔 | 30 |
| 6. 生活習慣病予防 | 32 |
| 7. 地域ですすめる健康づくり | 35 |
| 8. 健康づくりの体系図 | 36 |
| 9. 改訂版「第二次 健康ふかがわ21」の主な事業 | 37 |
| | |
| 第5章 計画の推進について | |
| 1. 重視すべき視点 | 52 |
| 2. 計画の推進管理 | 52 |

※ 計画策定までの経緯

※ 深川市保健福祉施策推進協議会委員

※ 「深川市健康づくり計画」策定部会

第1章 中間評価と計画の見直し

1. 中間評価の趣旨・計画の期間

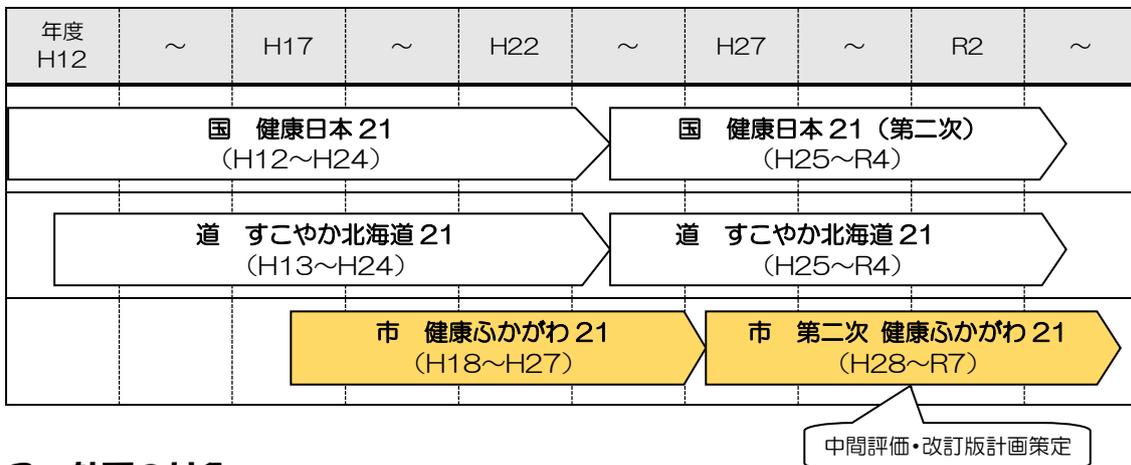
深川市では、国の計画である「健康日本 21（第二次）」の基本的な方向や、平成 18 年度に策定した「健康ふかがわ 21」の取り組みの評価とその中で明らかになった本市の健康課題を踏まえて、市民のみなさんの健康づくり計画として「第二次健康ふかがわ 21」を平成 28 年 3 月に策定しました。

それまで取り組んできた「健康ふかがわ 21」の内容や、平成 23 年から平成 27 年までの取り組みの評価、新たな健康課題などを踏まえ、「第二次健康ふかがわ 21」では、「健康は今から！自ら！仲間から！」をスローガンとし、市や関係機関の様々な取り組みを展開してきました。

令和 2 年度は、「第二次健康ふかがわ 21」の策定から 5 年目となることから、計画の 6 つの柱である「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「アルコール・たばこ」「歯と口腔」「生活習慣病予防」の具体的な行動目標について、社会情勢や健康づくりを取り巻く環境の変化を踏まえ、目標の妥当性、達成度などについて、中間評価及び計画の見直しを行い、計画を改訂します。

また、改訂した計画は令和 3 年度から令和 7 年度までの 5 年間とし、令和 7 年度には最終評価を行います。

《各計画の期間》



2. 計画の対象

この計画ではすべての市民を対象としますが、健康づくりは、それぞれのライフステージで、より良い将来を目指し、自分の状況に応じて取り組んでいくべきものです。

そこで、この計画では『乳幼児期』『学童・思春期』『成人期』『シニア期』としてライフステージを設定し、それぞれの役割や目標を設定します。各期の年齢は概ね、乳幼児期は 0～5 歳、学童・思春期は 6～19 歳（学童期は 6～12 歳）、成人期は 20～64 歳、シニア期は 65 歳以上とします。

3. 計画の位置づけ

本計画は健康増進法及び深川市総合計画に基づき、市民の健康の増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を示すものです。

また、関連する法律や各種計画との整合性を図るものとします。

| 法律 | 北海道策定の計画 | 深川市策定の計画 |
|----------------|-----------------------------|----------------------------|
| 健康増進法 | 「すこやか北海道 21」 | 「第二次健康ふかがわ 21」 |
| 高齢者の医療確保に関する法律 | 北海道医療費適正化計画 | 深川市国民健康保険 特定健康診査等実施計画 |
| 次世代育成対策推進法 | 子ども未来づくり北海道計画 | 第2期深川市子ども・子育て 支援事業計画 |
| 食育基本法 | 北海道食育推進計画 | 深川市食育推進計画 |
| 介護保険法 | 北海道高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業支援計画 | 深川市高齢者福祉計画・ 深川市介護保険事業計画 |

4. 中間評価の方法

市民の健康に関する認識の変化の把握や、計画の達成度の評価を目的に、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することで、より具体的な課題の抽出を行い計画の見直しを行いました。

これらの作業終了後、深川市における保健福祉に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために設置され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。

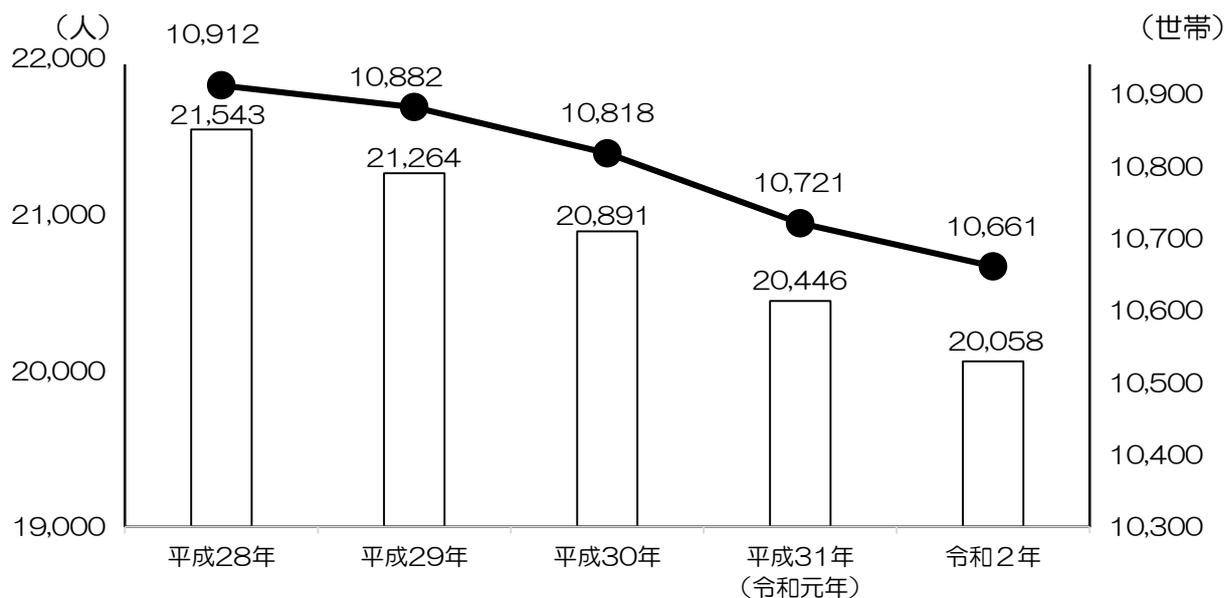
第2章 深川市の健康を取り巻く状況

1. 人口の状況

(1) 人口と世帯数の推移

深川市の総人口は減少傾向にあり、平成28年から令和2年にかけて1,485人減少しています。

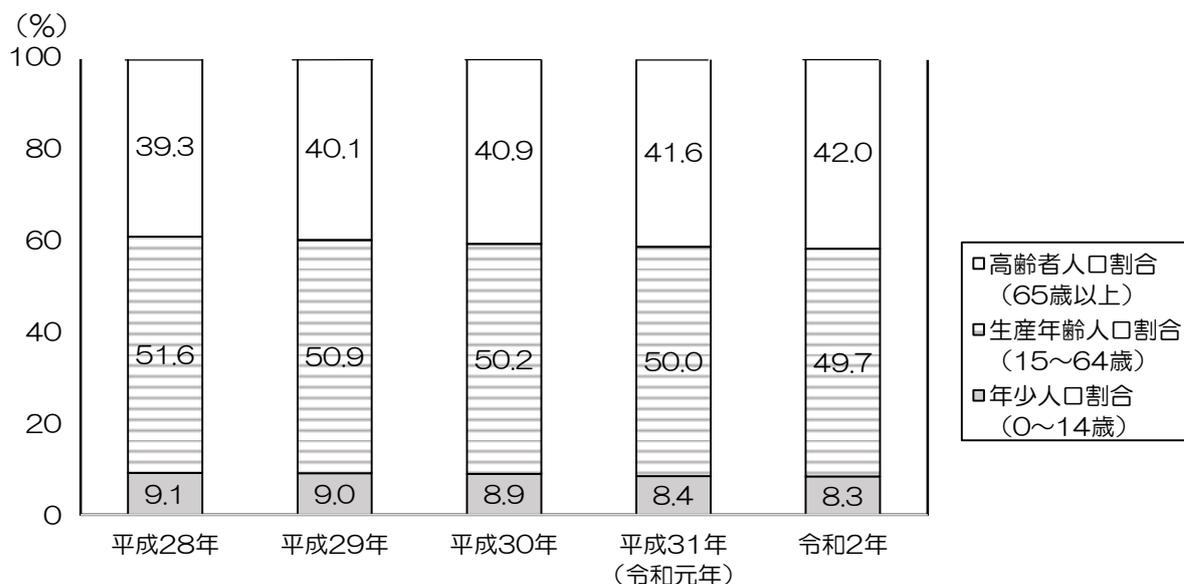
また、人口の減少に伴い、世帯数も減少しています。



資料：各年4月1日現在/市民課住民基本台帳

(2) 年齢3区分別人口構成比の推移

年齢3区分別人口構成比では、高齢者人口割合の上昇に対し、生産年齢人口割合、年少人口割合が低下しており、少子高齢化がすすんでいます。



資料：各年4月1日現在/市民課住民基本台帳

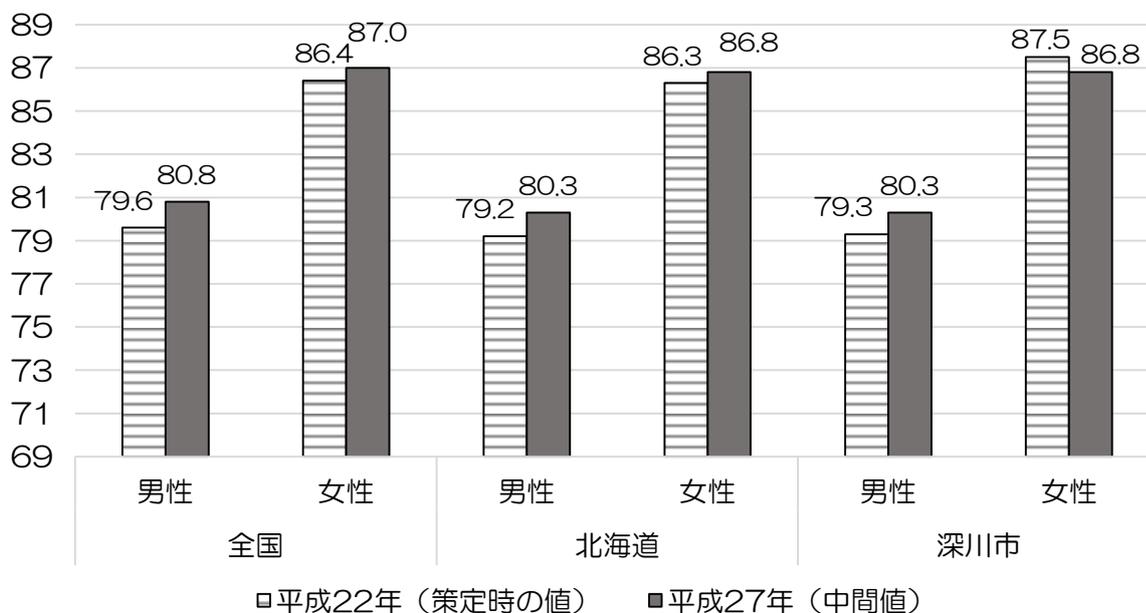
(3) 平均寿命

平成 27 年の平均寿命は、男性・女性ともに全道と同じ値であります。全国の値よりも下回っています。

(単位：年)

| | | 平成 22 年 (策定時の値) | 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 |

(年)



資料：平成 22・27 年市区町村別生命表

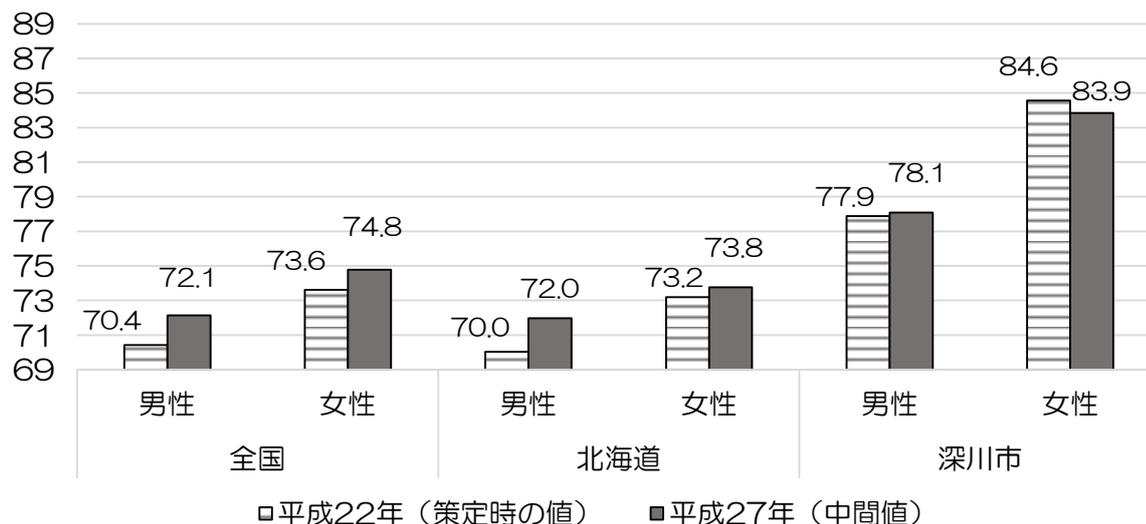
(4) 健康寿命

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のことであり、健康寿命をのばすことが健康づくりの大きな目標です。

(単位：年)

| | | 平成 22 年 (策定時の値) | 平成 27 年 (中間値) |
|-------|----|--------------------|------------------|
| 全 国※1 | 男性 | 70.4 | 72.1 ※3 |
| | 女性 | 73.6 | 74.8 ※3 |
| 北海道※1 | 男性 | 70.0 | 72.0 ※3 |
| | 女性 | 73.2 | 73.8 ※3 |
| 深川市※2 | 男性 | 77.9 | 78.1 |
| | 女性 | 84.6 | 83.9 |

(年)



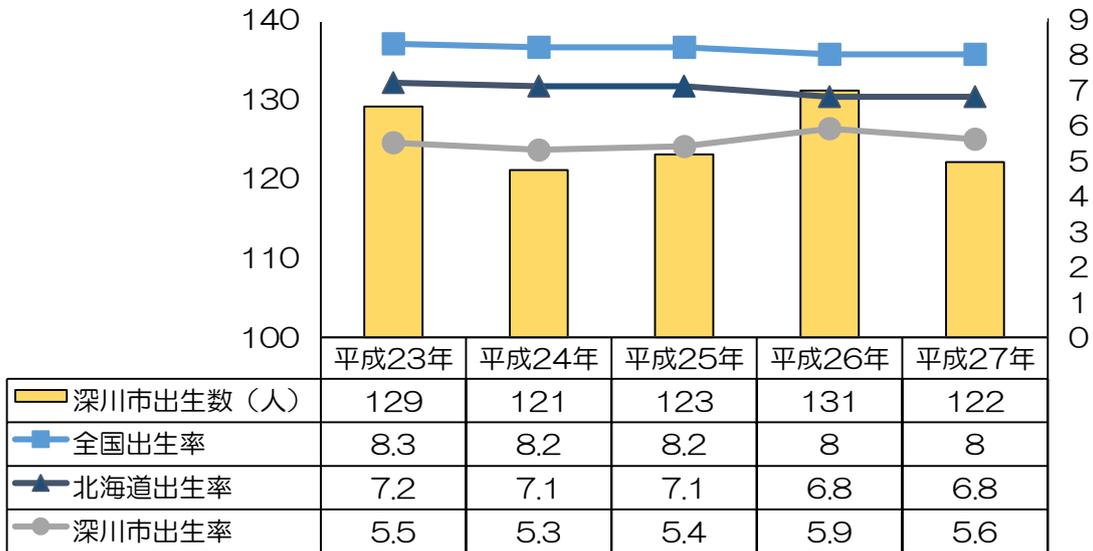
資料：※1) 全国・北海道の数値は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究 (平成 28~30 年度)」より出典。

※2) 深川市の数値は、「第二次すこやか北海道21」「すこやか北海道21 (改訂版)」の参考として北海道が算定した推計値 (平成 22・27 年推計値)。全国・北海道と深川市の数値は算定方法が異なるため、参考値とする。

※3) 全国・北海道は平成 27 年の数値が出典元に掲載されていないため、平成 28 年推計値を掲載する。

(5) 出生数と出生率（人口千対）

出生率とは、その年に生まれた、人口 1,000 人あたりの出生数を示します。近年の出生数は 121～131 人で推移しており、平成 27 年の出生率は 5.6 と全国平均の 8 を大きく下回っています。

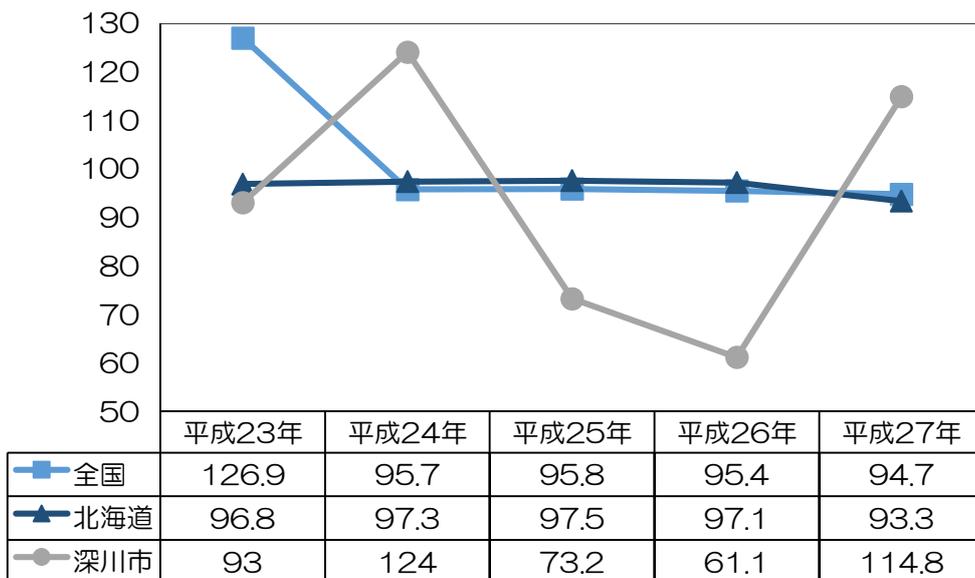


資料：空知地域保健情報年報

(6) 出生時の体重が 2,500g 未満の低出生体重児数（人口千対）

近年、出生時の体重が 2,500g 未満の低出生体重児については、神経学的・身体的合併症のほか、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を合併しやすいとの報告が出されています。

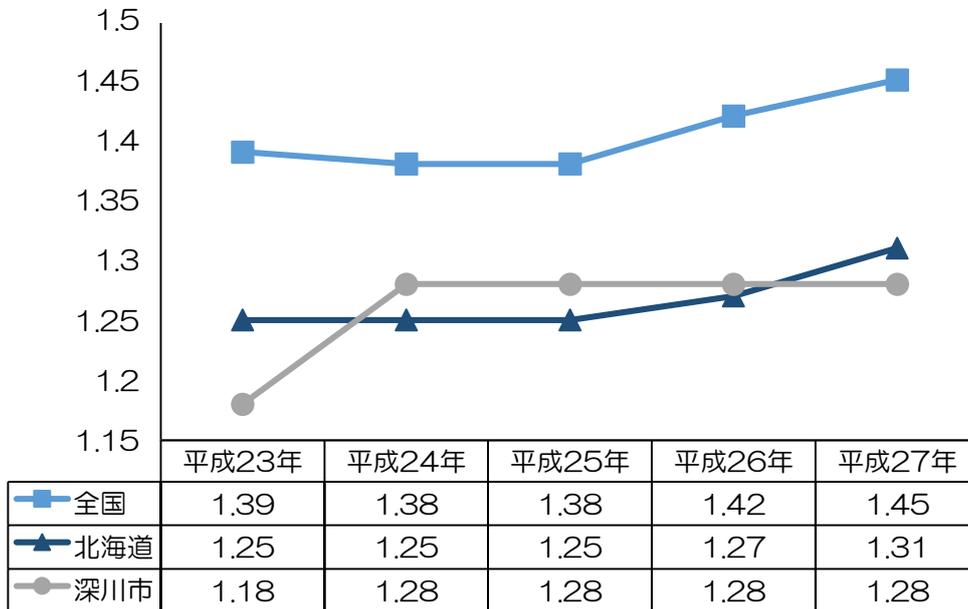
深川市の低出生体重児数は、平成 27 年は 114.8 であり、全国や全道と比較して高い値となっています。



資料：空知地域保健情報年報

(7) 合計特殊出生率

合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が一生に産むとした場合の子どもの数に相当しますが、深川市は平成27年は1.28と全国平均1.45を下回っています。



資料：空知地域保健情報年報

2. 市民の健康などに関する状況

(1) 過去5年間の死因別死亡状況

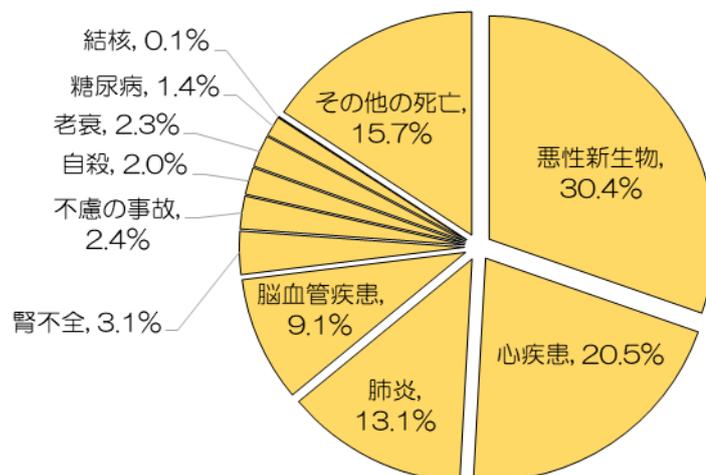
平成23年から平成27年の5年間の平均死亡率は、悪性新生物（がん）が最も多く、次いで、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順となっています。

| 疾患名 | 平成23年 | 平成24年 | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年 | 合計(割合) | 深川市 | 全国 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------------------|----------------------|
| | | | | | | | 平均死亡率 (人口10万対) | 平成27年死亡率 (人口10万対) |
| 悪性新生物 | 98 | 118 | 81 | 105 | 124 | 526 (30.4) | 461.3 | 293.5 |
| 心疾患 | 58 | 64 | 76 | 76 | 81 | 355 (20.5) | 311.4 | 157.4 |
| 肺炎 | 33 | 47 | 51 | 47 | 49 | 227 (13.1) | 199.1 | 95.4 |
| 脳血管疾患 | 23 | 33 | 20 | 48 | 33 | 157 (9.1) | 137.7 | 91.1 |
| 腎不全 | 11 | 11 | 12 | 10 | 10 | 54 (3.1) | 47.4 | 19.8 |
| 不慮の事故 | 7 | 9 | 5 | 10 | 10 | 41 (2.4) | 36.0 | 4.6 |
| 自殺 | 10 | 10 | 6 | 6 | 2 | 34 (2.0) | 29.8 | 19.5 |
| 老衰 | 3 | 10 | 12 | 10 | 5 | 40 (2.3) | 35.1 | 60.1 |
| 糖尿病 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 25 (1.4) | 21.9 | 10.9 |
| 結核 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 (0.1) | 0.9 | 1.7 |
| その他の死亡 | 47 | 50 | 67 | 52 | 56 | 272 (15.7) | 238.6 | 260.9 |
| 死亡総数 | 292 | 359 | 335 | 367 | 379 | 1732 | 1519 | 1014.9 |

資料：北海道保健統計年報、空知地域保健情報年報

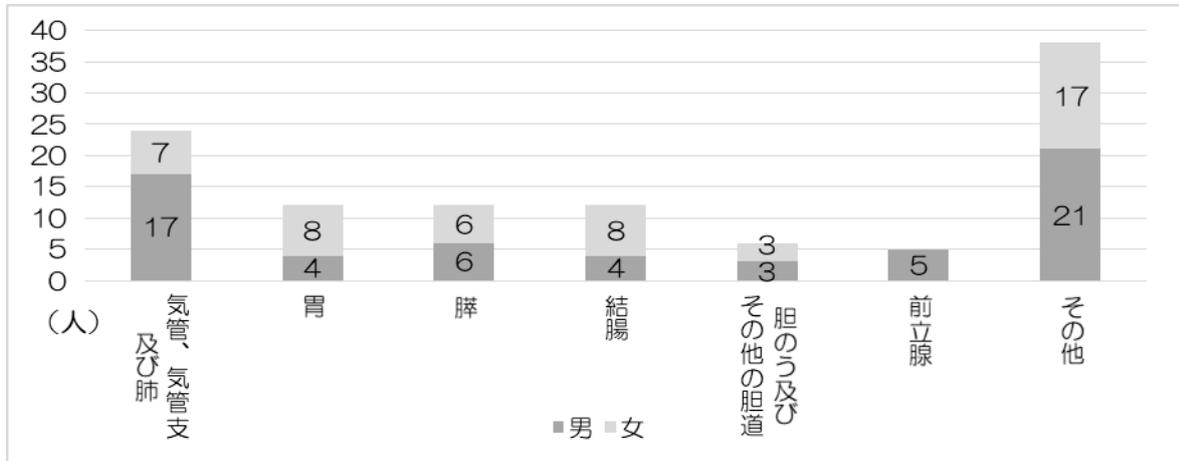
※平均死亡率＝5年間の平均死亡数÷5年間の平均人口×10万人

(2) 平成23～27年死因別割合



(3) 平成 27 年悪性新生物の部位別死亡数

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。



資料：空知地域保健情報年報

(4) 早世死亡

早世死亡とは 64 歳以下の働き盛りの方が亡くなることです。

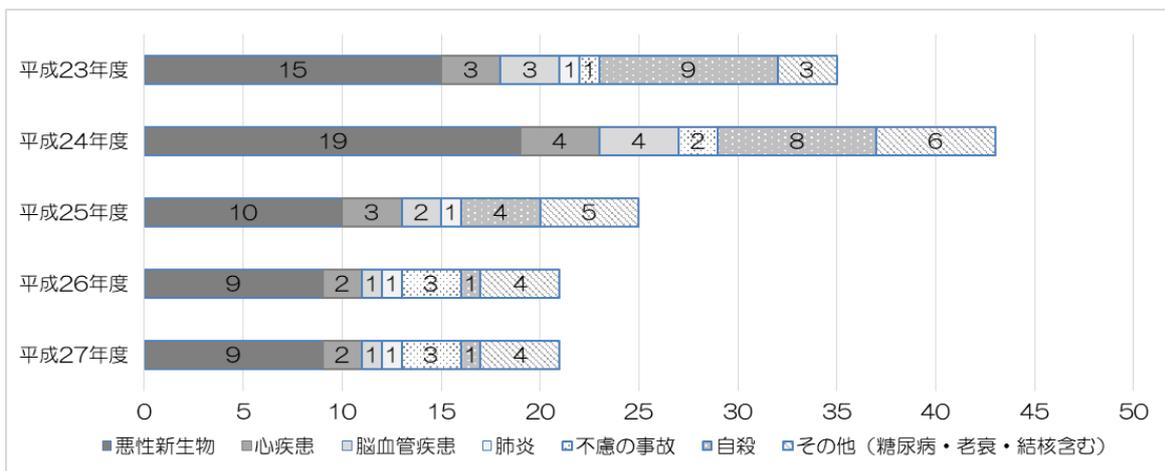
平成 27 年の全死亡に対する割合は全国、北海道と比較して、高齢化率が高いため早世死亡の割合が低くなっています。

| | 全国 | 北海道 | 深川市 |
|----|---------------------|-------------------|---------------|
| 男性 | 100,891人 (15.3%) | 4,699人 (15.0%) | 10人 (5.4%) |
| 女性 | 50,383人 (8.2%) | 2,653人 (9.2%) | 11人 (6.1%) |
| 合計 | 151,274人 (11.9%) | 7,352人 (12.3%) | 21人 (5.7%) |

資料：空知地域保健情報年報

(5) 65 歳未満の過去 5 年間の死亡状況

平成 23 年から平成 27 年の間の 65 歳未満での死亡総数は 145 人で、悪性新生物が 62 人で最も多く、自殺が 23 人、心疾患が 14 人、脳血管疾患が 11 人、不慮の事故が 9 人という状況です。



資料：空知地域保健情報年報

(6) 国民健康保険加入者の一人当たり医療費

令和元年度の国民健康保険加入者 5,428 人（市民全体の 24.8%）の一人当たり医療費は 35,756 円となっており、全国・全道と比較して高くなっています。

| | 一人当たりの医療費（月） | | |
|----------|--------------|----------|----------|
| | 国 | 北海道 | 深川市 |
| 平成 29 年度 | 25,148 円 | 28,788 円 | 33,416 円 |
| 平成 30 年度 | 25,437 円 | 28,988 円 | 35,115 円 |
| 令和元年度 | 26,225 円 | 29,872 円 | 35,756 円 |

資料：KDBシステム健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

(7) 後期高齢者医療制度の一人当たり医療費

75 歳以上の方（65 歳以上で一定の障がいのある方も含む）が加入する後期高齢者の一人当たりの医療費は、89,918 円となっており、全国・全道と比較して高くなっています。

| | 一人当たりの医療費（月） | | |
|----------|--------------|----------|----------|
| | 国 | 北海道 | 深川市 |
| 平成 29 年度 | 71,000 円 | 83,430 円 | 85,341 円 |
| 平成 30 年度 | 70,647 円 | 82,840 円 | 85,319 円 |
| 令和元年度 | 71,642 円 | 83,772 円 | 89,918 円 |

資料：KDBシステム健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

(8) 生活習慣病疾患患者の状況（国民健康保険加入者）

国民健康保険加入者の医療費割合では、生活習慣病で受診する人が毎年全体の 3 分の 1 以上を占めています。

その中でも高血圧症が 5 割以上で、脂質異常症、糖尿病が上位を占めています。

| 年度 | 被保険者数 | 生活習慣 レセ枚数 | 生活習慣病 | | 脳血管疾患 | | 虚血性心疾患 | | 高血圧症 | | 高尿酸血症 | | 脂質異常 | |
|-----|-------|--------------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | | | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 |
| H29 | 6,151 | 4,870 | 2,710 | 44.1% | 203 | 7.5% | 315 | 11.6% | 1,483 | 54.7% | 233 | 8.6% | 1,143 | 42.2% |
| H30 | 5,769 | 4,481 | 2,508 | 43.5% | 192 | 7.7% | 275 | 11.0% | 1,403 | 55.9% | 204 | 8.1% | 1,033 | 41.2% |
| R元 | 5,428 | 4,129 | 2,355 | 43.4% | 197 | 8.4% | 254 | 10.8% | 1,320 | 56.1% | 198 | 8.4% | 986 | 41.9% |

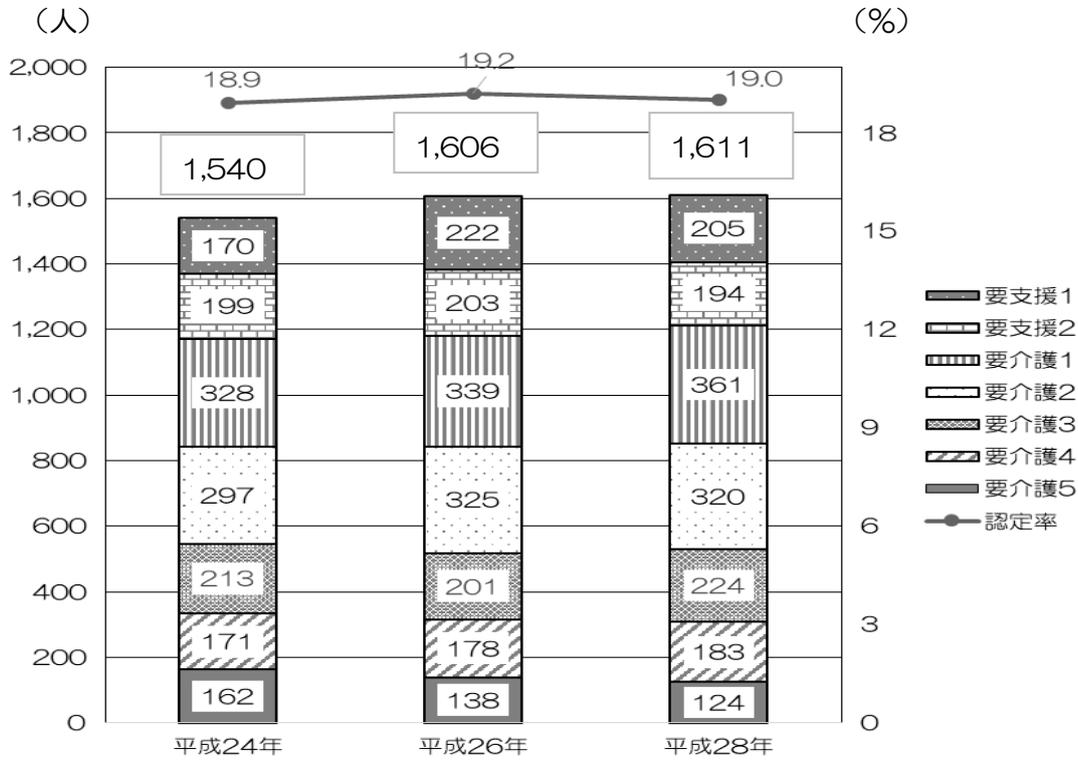
| 年度 | 糖尿病 | | (再掲) | | | | | | | | 人工透析 | |
|-----|-----|-------|---------|------|--------|------|---------|------|----------|------|------|------|
| | | | インスリン療法 | | 糖尿病性腎症 | | 糖尿病性網膜症 | | 糖尿病性神経障害 | | | |
| | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 | 数 | 割合 |
| H29 | 916 | 33.8% | 68 | 2.5% | 32 | 1.2% | 46 | 1.7% | 33 | 1.2% | 18 | 0.7% |
| H30 | 833 | 32.2% | 66 | 2.6% | 25 | 1.0% | 38 | 1.5% | 13 | 0.5% | 16 | 0.6% |
| R元 | 790 | 33.5% | 61 | 2.6% | 24 | 1.0% | 33 | 1.4% | 8 | 0.3% | 17 | 0.7% |

資料：KDBシステム厚生労働省様式 3-1 生活習慣全体のレセプト 5 月作成分

(9) 介護保険の状況（65歳以上の要支援者、要介護認定者）

①第1号被保険者の認定状況（65歳以上の要支援者、要介護認定者）

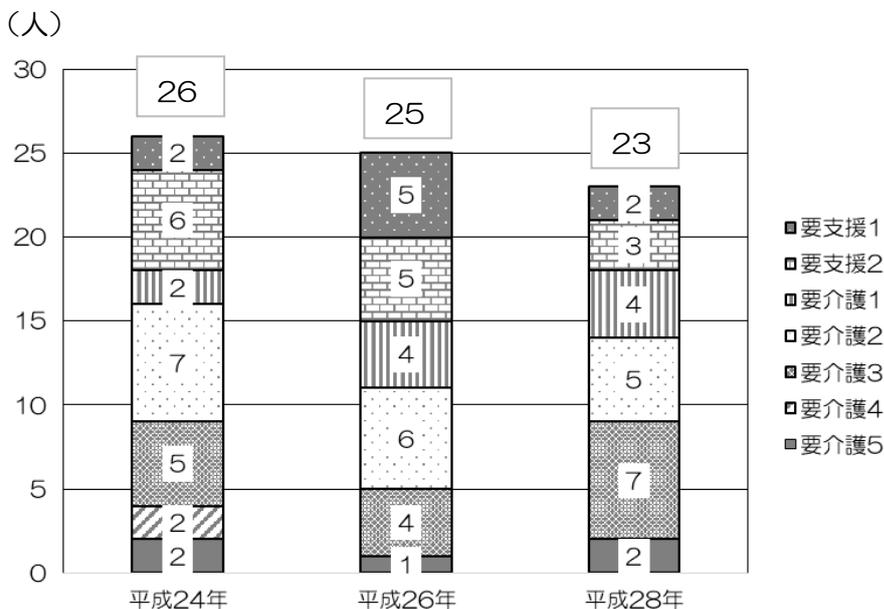
要介護認定者数は、高齢者人口が減少に転じることや、介護予防事業の推進による施策効果等により、平成28年度から減少傾向になるとみられ、それに伴い、認定率も漸減していくことが見込まれます。



資料：第八次高齢者福祉計画・第七次介護保険事業計画

②第2号被保険者の認定状況（40～64歳で特定疾患による認定者）

要介護認定者数は大きな増減はなく推移しています。



資料：平成24年、26年、28年介護保険事業状況報告年報

③第2号認定者の原因疾患

第2号被保険者が介護認定を受ける原因となった疾患は、生活習慣病である脳血管疾患が最も多い状況にあります。

| 年度 | 筋萎縮性側索硬化症 | 後縦靭帯骨化症 | 骨折を伴う骨粗鬆症 | 多系統萎縮症 | 初老期における認知症 | 脊髄小脳変性症 | 脊柱間狭窄症 | 早老症 | 糖尿病性合併症 | 脳血管疾患 | パーキンソン病関連疾患※ | 閉塞性動脈硬化症 | 関節リウマチ | 慢性閉塞性肺疾患 | 変形性関節症 | がん（末期） | 特定疾病以外 | 合計 |
|-------|-----------|---------|-----------|--------|------------|---------|--------|-----|---------|-------|--------------|----------|--------|----------|--------|--------|--------|----|
| 平成26年 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 12 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 4 | 0 | 25 |
| 平成28年 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 25 |
| 平成30年 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 12 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 24 |

※進行性核上麻痺、大脳皮質基底核変性およびパーキンソン病

資料：KDBシステム厚生労働省報告累計 4-2. 特定疾病別・二次判定・認定件数集計

④標準介護（介護予防）サービス費（総給付費）の推移

介護サービスの給付費は高齢化率の上昇から今後も増大すると見込まれています。介護給付費の増大を抑制するためには、介護認定を受ける原因となる脳血管疾患を予防するため生活習慣改善に向けた健康づくり活動が重要となります。（単位：千円）

| | 平成27年 | 平成28年 | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 実績 | 実績 | 実績 | 実績 | 実績 |
| 総給付費 | 1,990,268 | 2,020,263 | 2,034,073 | 1,990,162 | 1,966,589 |
| 対前年費割合 | 102.8% | 101.5% | 100.7% | 97.8% | 98.8% |

資料：KDBシステム市町村別データ介護給付費

(10) 特定健康診査・特定保健指導状況

① 特定健康診査受診状況

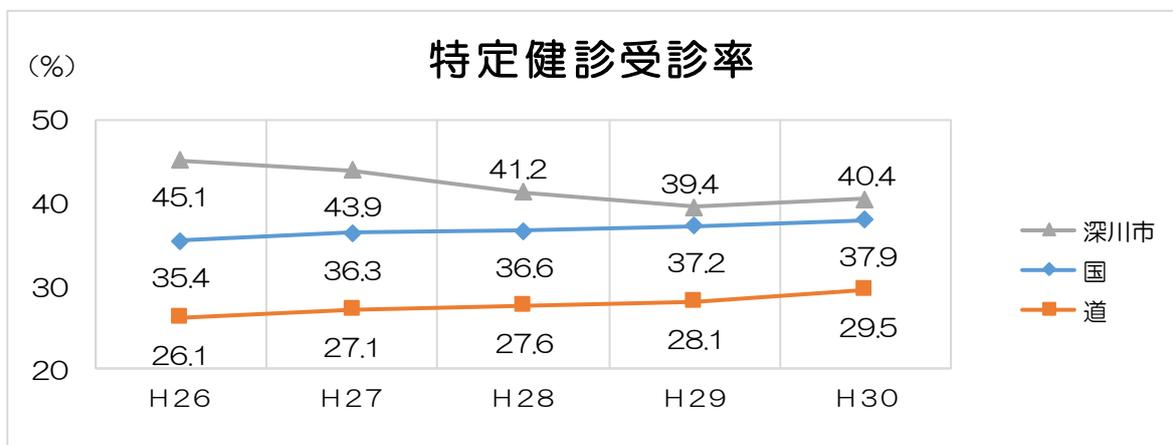
深川市国民健康保険では、平成 30 年度から令和 5 年度を 6 か年計画とする「第 3 期特定健診等実施計画・第 2 期データヘルス計画」に基づき実施しています。

深川市国民健康保険の目標

| | 平成 30 年度 | 令和元年度 | 令和 2 年度 | 令和 3 年度 | 令和 4 年度 | 令和 5 年度 |
|---------|----------|-------|---------|---------|---------|---------|
| 受診率 | 45% | 48% | 50% | 55% | 58% | 60% |
| 特定保健指導率 | 45% | 48% | 50% | 55% | 58% | 60% |

資料：深川市国民健康保険第 3 期特定健診等実施計画・第 2 期データヘルス計画

平成 30 年度の受診率は 40.4% で、目標の 45% を達成することはできませんでしたが、全国・北海道と比較し、やや高い状況を維持しています。

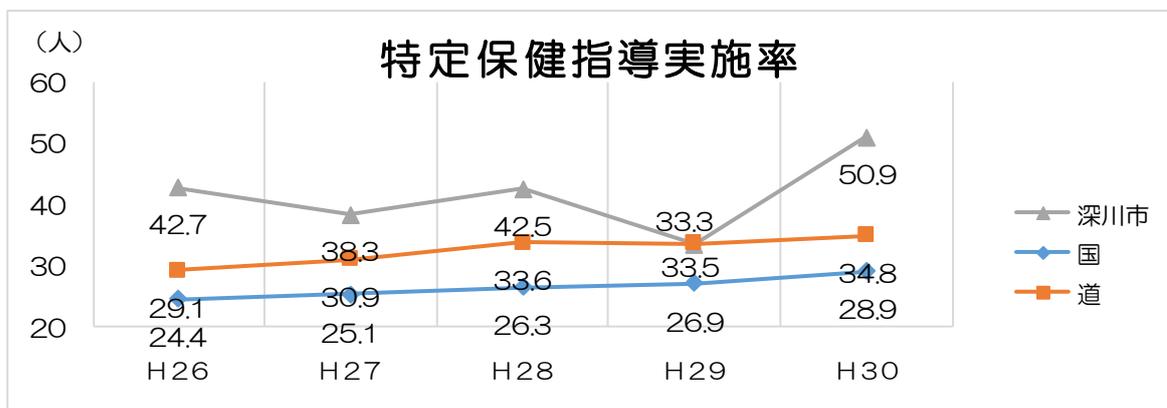


資料：健康福祉課健康推進係事業実績・国保中央会

② 特定保健指導実施状況

特定健康診査を受診した結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群と判定された人に対し、生活習慣の改善に向けた指導を行うことにより、生活習慣病の発症や重症化を予防しています。

平成 30 年度の実施率は 50.9% で、目標の 45% は達成されました。急激な指導率の増加の要因としては、平成 30 年度から指導期間が 6 か月から 3 か月に変更になったことが影響していると考えられます。

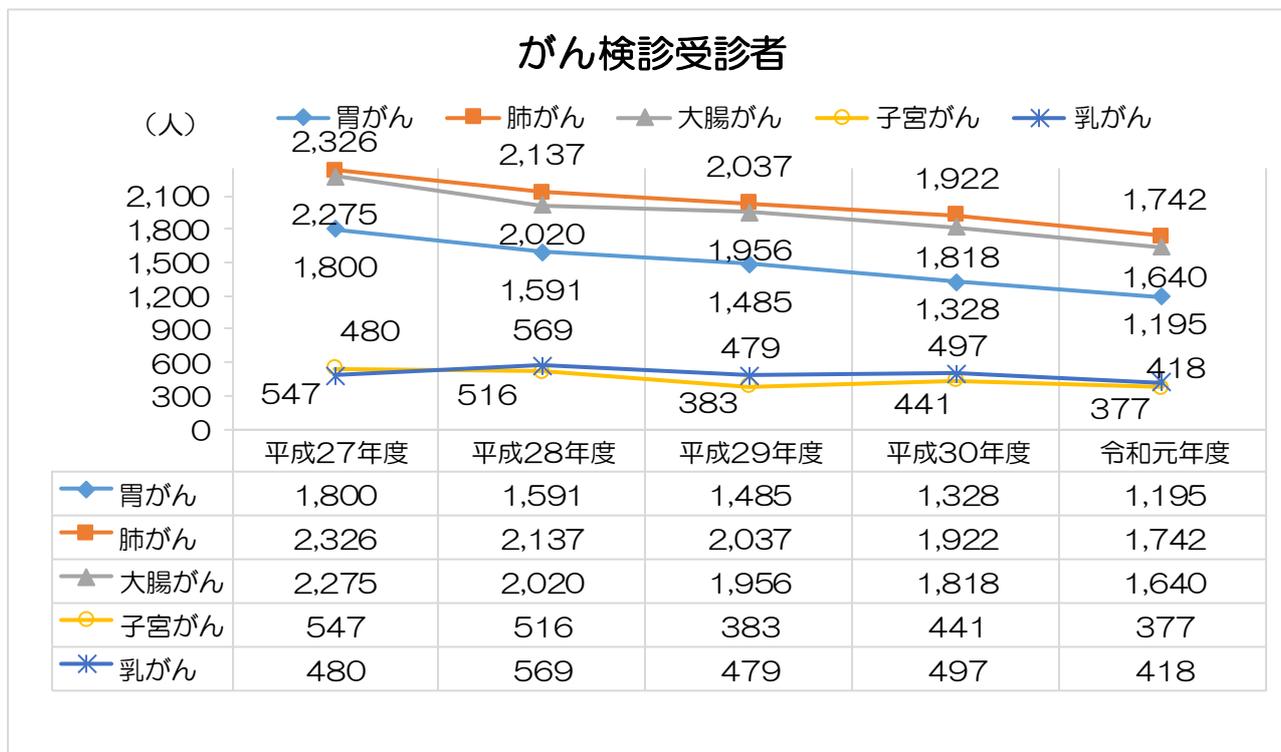


資料：健康福祉課健康推進係事業実績・国保中央会

(11) がん検診受診者数及び発見がんの推移

①がん検診受診者数

がん検診受診者数は年々減少傾向にあります。



資料：健康福祉課健康推進係事業実績

②がん検診からの発見がん数

平成26年度から平成30年度の5年間で、発見がん数が最も多かったのは、大腸がんの21人で、続いて胃がんの17人となっています。

がん検診からの発見がん（平成26年度から平成30年度）

（単位：人）

| | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 | 計 |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 胃がん | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 |
| 肺がん | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 9 |
| 大腸がん | 3 | 6 | 5 | 3 | 4 | 21 |
| 子宮がん | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 乳がん | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 5 |

資料：健康福祉課健康推進係事業実績

第3章 市民の健康づくりの実態

1. 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。

① 健康づくりに関するアンケート調査（無記名方式）の概要

| 調査時期 | 調査対象 | 調査数 | | |
|------------|-----------------|-----|-----|-----|
| | | 男 | 女 | 全体 |
| 令和元年6月～12月 | 中学3年生 | 70 | 65 | 135 |
| 令和元年6月～12月 | 短大生・専修学校生 | 155 | 215 | 370 |
| 令和元年6月～12月 | 成人〔一般市民〕（20歳以上） | 277 | 376 | 653 |

※健診時や保健事業実施時に調査

② 各項目別指標判定区分の状況

| 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 |

2. グループインタビューの概要

健康づくりに関するアンケートから明らかになった課題に対し、どのような取り組みが必要か自主グループ「へるしー会」会員と保健推進員会、職域（倉本道新販売員）に協力をいただき、グループインタビューを実施しました。

| 調査項目 | アンケートから明らかになった課題 | インタビュー内容と出た意見 |
|---------------|--|---|
| 計画の策定について | | <p>第二次「健康ふかがわ21」を知っていますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・知らない。 ・名前は聞いたことがあるが、詳しくは知らない。 ・少し知っている。 |
| 栄養・食生活 | 野菜を両手いっぱい食べる必要性を理解しているが、実際にはなかなか食べられない。 | <p>どうしたら野菜の摂取量が増えると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・温野菜にする。 ・汁物に野菜をたくさん入れる。 ・野菜ジュースやゼリーにして摂る。 ・時短で食べられると良い。 |
| 身体活動・運動 | 健康のために運動が必要と思う割合は7割をこえているにもかかわらず、実際に運動している人は夏で5割、冬では3割にとどまっている。運動を実践できない理由として一番多い回答は「時間がない」だった。 | <p>どうしたら運動をする人が増えると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家の中でテレビを見ながら運動できる健康器具を活用する。 ・家族で毎日10分朝のラジオ体操をしている。 ・短時間の散歩を生活に取り入れる。 ・買い物などの用事があるときに自転車や徒歩で出かける。生活の中に運動を取り入れる。 ・1人ではできないので、誰かと運動する。 |
| 休養・こころの健康 | <p>①うつサインを知っている割合・悩みを相談できる人のいる割合・うつには薬が効くことを知っている割合が、計画策定時より悪化していた。</p> <p>②「満足な睡眠がとれている割合」が計画策定時より悪化していた。</p> | <p>①どうしたら自分・大切な人の「こころの不調」に気がつくとおもいますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段の様子と何かが違うと気づくことが大事。気づいたらすぐに話を聞く。 ・家族、友人との対話を増やす。 <p>②どうしたら満足いく睡眠がとれると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日中よく運動する。 ・入浴や音楽などでリラックスする。 ・ストレスをためない。 |
| アルコール（飲酒）・たばこ | 4人に1人は望まない受動喫煙の被害にあっている。 | <p>どうしたら職場や家庭でたばこの煙にさらされている割合を減らすことができると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ず屋外でたばこを吸ってもらうなど分煙を徹底する。 ・吸える場所を指定する。 ・自分から離れる。 |

| | | |
|-------------|--|---|
| <p>歯と口腔</p> | <p>①男性全体で歯みがきの回数が1日2回以上の割合が約7割。 ②歯科健診を3割程度しか受診していない。</p> | <p>①どうしたら歯磨きを2回以上できると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯磨きを習慣化する。 ・勤務中は食べ物を口にしたらうがいする。 ・自宅にいるときに3回磨く習慣をつける。 <p>②どうしたら歯科健診受診率が向上すると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯の痛みがなくても受診する頻度を決める。 ・かかりつけの歯科医院から案内が来る。 ・広報・町内会等でもっと周知する。 |
| <p>その他</p> | | <p>健康づくりのために深川市として取り組むべき課題について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他市町村でやっていることを積極的に取り入れる。 ・男性（特に働き世代）が参加しやすい運動の機会をつくる。 ・簡単にできる運動等、健康に関する情報を広報やホームページにあげてもらいたい。もっと上手に電子媒体を活用していくといいと思う。 |

第4章 健康づくりに向けた具体的な取り組み

1. 栄養・食生活

栄養・食生活は生命を維持し、子どもが健やかに成長し、人々が健康な生活と活動をするためには欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病予防の観点からも早い時期から望ましい食習慣を身につけることが大切です。

目標1 適正体重を維持しよう

体重は、ライフステージを通して生活習慣病や健康状態と関連が強く、特に肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病等を引き起こす要因のひとつです。

また、若い女性のやせ志向は骨量の減少や、低体重（2,500g未満）で出産するリスクが高まるといわれています。

自分の体重と身長から適正体重を知り、その体重を生涯にわたって維持することが健康づくりにはとても大切であり、生活習慣病や介護予防につながります。

現 状

| 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(BMI20以下) | 65歳以上 | 14% | 減らす | 15.3% | 横ばい | KDB (令和元年度) |

- 低出生体重児の出生割合は若干の減少傾向がみられたが、大きな変化は見られなかった。
- 肥満傾向にある子どもは、男女ともに大きな変化は見られなかった。
- 妊娠届出時のやせの女性の減少は、改善された。
- 健康維持のために適正体重を維持している人の割合は、成人期では大きな変化は見られなかった。
- 低栄養傾向の高齢者の割合(BMI20以下)は大きな変化は見られなかった。

目標2 野菜をもっと食べよう

野菜を摂ることは、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があることが報告されています。

国では健康のために摂取することが望ましい野菜の1日当たりの目標量は350gとされています。

現 状

| 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 |
|---------------------------------|-------------|-------------------|-----|----------------|----------|---------|
| 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 |

- 野菜350gを「ほとんど毎日」「週4～5回」食べている人の割合は、成人期・シニア期で悪化している。

目標3 食事のバランスに気をつけよう

適切な量と質の食事は生活習慣病予防の基本の1つです。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上摂ることで栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

現 状

| 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 |
|----------------------|-------------|-------------------|-----|----------------|----------|---------|
| 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 |

- 食事をバランスよく食べられている割合は成人期・シニア期で悪化している。

※1 主食は毎食・肉魚卵は1日2回以上、大豆製品・野菜350g・果物・乳製品を週4～5回以上食べている

目標4 朝食を食べよう

朝食は1日をスタートするための、重要な活力源となります。朝食に限らず、3食をきちんと食べる習慣を幼少期から定着させることが大切です。

朝食を食べないと、脳がエネルギー不足となり、集中力や記憶力が低下し、学習や仕事の能率が低下したり、基礎代謝量が低下し太りやすい体質になることで生活習慣病につながります。

現 状

| 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 |
|--------------------|-------------|-------------------|-----|----------------|----------|---------|
| 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 | |

- ・朝食を毎日食べている人の割合は、中学3年生・成人期・シニア期は大きな変化は見られなかった。

課 題

- ① どのライフステージにおいても体重と生活習慣病や健康状態の関連が強いが、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 1日の野菜の目標量 350gを摂れている割合はさらに悪化しており、初期計画時から野菜不足の傾向が続いている。
- ③ 生活習慣病予防の基本の1つである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おり、生活習慣病の増加が心配な状況である。
- ④ 朝食を食べないことで生活習慣病につながりやすくなるが、どの世代においても依然として定着していない。

今後の方向性

健康教室や栄養相談を通して、幼少期からライフステージに応じた野菜の摂取に関する情報や知識の普及・啓発を図ります。

〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 定期的に体重を測る 野菜に親しみ、食べる種類を増やす 離乳食からバランスの良い食事になれる 3食規則正しく食べる | <ul style="list-style-type: none"> 適正体重を知り、定期的に体重を測る 好きな野菜を増やす バランスを考えて3食を規則正しく食べる 調理に興味を持つ | <ul style="list-style-type: none"> 適正体重維持のために定期的に体重を測る 野菜料理をもう一品増やす バランスを考えて3食を規則正しく食べる | <ul style="list-style-type: none"> 適正体重維持のために定期的に体重を測る 野菜料理をもう一品増やす バランスを考えて3食を規則正しく食べる |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① ライフステージに応じた食育を推進します。
- ② 不足しがちな野菜を補い、朝食を食べることを定着させ、バランスのとれた食生活を送れるよう、食に関する情報や知識の普及を図ります。
- ③ 健康教室や栄養相談を通して、自分の適正体重を知り、バランスの良い食事が生活習慣病予防になることを啓発し、健康づくりを推進します。

2. 身体活動・運動

『身体活動』とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する生活活動を含めた全ての動きのことで、『運動』とは、身体活動のうち、スポーツなど体力の維持・向上を目的に意図的に行われるものを指します。

体をよく動かしている人は不活発な人に比べて、循環器疾患やがん、生活習慣病などに罹患するリスクが低いことが実証されています。

健康の保持・増進のためには、意図的に行う運動だけではなく、身体活動を活発化させることが大切です。

目標1 今より10分多く動こう

身体活動量を増やすことは、一人ひとりが抱える健康課題の改善にとっても重要です。心身の健康を維持する上でも、日々の生活の中で今よりも10分多く体を動かすことを心がけましょう。

現 状

| 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 | 60% | | 横ばい | 市民アンケート |
| | | 男性 50.9% | | 47.3% | | |
| | | 女性 41.2% | | 43.4% | | |
| | | 冬季 | | | | |
| 男性 36.6% | 36.1% | | | | | |
| 女性 29.0% | 29.8% | | | | | |

- ・夏季に運動をしている割合は、女性は増加し、男性は減少している。
- ・冬季に運動している割合は男女共に20～30歳代で増加しているが、40～60歳代は減少している。

目標2 運動の習慣を身につけよう

自宅で簡単にできる運動や仲間と楽しみながら行える運動など、自分にあった運動方法を知り、週に2回以上の運動を心がけましょう。

現 状

| 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 |
|----------------------|-----|----------------------|-----|----------------|-----------|---------|
| 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 |

- ・運動が必要だという認識は、女性は7割を超えているが、男性は策定時よりも減少している。
- ・日常的に歩くことを心がけている割合は、男性、女性共に横ばいで経過している。

課題

- ① 運動の必要性を理解していながら、時間がないことや、やりたくても行動に移せないこと等を理由に、運動の実践には結びついていない。
- ② 屋外での運動や単独での運動は、天候や気分によって左右されて長続きしにくい。
- ③ 自宅で簡単にできる運動や仲間と楽しみながら行える運動を習慣づけることが重要。

今後の方向性

地域の健康教育や個別健康教育等を通して、運動方法やその重要性・効果を伝えるとともに、様々な運動を紹介し、運動習慣の獲得を促します。

〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|-----------------|---------------------------|--|--|
| ・親子で体を使ってたくさん遊ぶ | ・運動の習慣をつける ・運動の大切さがわかる | ・週に2回以上、自分に合った運動を楽しみながら行う ・今より10分多く動く | ・週に2回以上、自分に合った運動を楽しみながら行う ・今より10分多く動く |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① 母子保健事業では運動や親子遊びの大切さなどを伝え、子どもとの遊び方や運動の方法などを広めていきます。
- ② 働き世代も参加しやすい運動の場を提供し、仲間づくりをサポートします。

3. 休養・こころの健康

乳幼児期や学童期では体の成長、成人期ではこころと体の健康を保つために、十分な睡眠をとることがとても大切です。

また、こころの健康を保つためには、人との関わり方を身につけたり、ストレスの対処法を習得しセルフケア能力を高めることが重要です。

目標1 よい睡眠をとろう

睡眠は健康のバロメーターです。睡眠は身体の機能を回復し、健康を維持する効果が得られるため、早寝・早起きの習慣や規則正しい生活リズムを身につけましょう。

不眠や浅い眠りが続くときは「こころの不調」のサインである場合もありますので、専門機関や専門医に相談しましょう。

現 状

| 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 |

- ・満足な睡眠がとれている割合は成人全体では、男性・女性ともに悪化している。
- ・3歳児健診時に確認している、早寝早起きのデータも大幅に悪化している。
- ・眠るためにアルコールを飲用している割合は横ばいで、計画策定時から大きな変化は見られなかった。

目標2 つらいときは相談しよう

つらいときは一人で悩まずに、周囲に話をしたり、相談機関を積極的に利用しましょう。女性の場合、妊娠や出産により気持ちが不安定になりやすいことがあります。

マタニティーブルーズは、あくまで一過性のものですが、重症の場合はうつ病になってしまうこともあるので、早めに専門機関や専門医に相談しましょう。

現 状

| 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 |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|-----|----------------|----------|--------------------------|
| 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) |

- ・悩みを相談できる人のいる割合は学童・思春期では改善が見られたが、成人期・シニア期では悪化している。
- ・ゲートキーパー養成講座は、平成 24 年度から毎年実施しており、令和元年度までに 652 名が講座を受講され、目標を達成している。

目標3 うつ病の症状や対処法を知ろう

うつは早期発見・早期治療が可能ですが、自分自身でこころの不調に気づかない人も多いので、周囲の人にも本人の状況を理解し支えていくことが大切です。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけ、話を聴いて相談機関につなげましょう。その後もあたたかく見守ることがとても大切です。

現 状

| 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 |
|--------------------------------|-------------|---------------------|-----|----------------|----------|---------|
| うつの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 |

- ・うつのサインの理解度は成人期・シニア期で悪化している。
- ・うつの薬の効果についても成人期・シニア期で悪化しており、特に 40 代以降の女性は薬の効果について知っている割合が低かった。

課題

- ① 大人だけでなく、子どもの睡眠の質も低下しており、乳幼児期からシニア期まで幅広い世代において満足のいく睡眠がとれていない状況がある。
- ② うつの症状や対処法については、ゲートキーパー養成講座等の機会でも周知しているが、計画策定時よりも悪化しており、知識が定着していない。

今後の方向性

ゲートキーパー養成講座や健康教育の際にうつの症状や対処法の周知を継続するとともに、ホームページや広報、図書展示等の機会を活用し、周知・啓発を強化します。

〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 早寝・早起きの習慣をつける・ 親子の会話やスキンシップを楽しむ | <ul style="list-style-type: none">・ 早寝・早起きの習慣をつける・ ストレスに対処できる方法を身につける・ 困ったときに相談する | <ul style="list-style-type: none">・ 十分な睡眠時間をとり疲れを翌日に残さない・ ストレスの解消法を身につける・ 困った時に相談機関を利用する・ 身近な人の相談にのる・ マタニティブルーや産後うつの症状を知る | <ul style="list-style-type: none">・ 生活にメリハリをつけよい睡眠を確保する・ 地域とのつながりを大事にする・ 困った時に相談機関を利用する |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① 子どもの生活リズムの基礎となる早寝・早起きの習慣を家族ぐるみでつけるよう、乳幼児健診等を通して生活改善を促し、早寝・早起きを推奨します。
- ② 産婦健診等の機会を活用し、産後うつの早期発見や相談支援を継続します。
- ③ こころの健康を支える地域の力（相談にのることができる人、見守りができる人など）を育てるためゲートキーパー養成講座を行います。
- ④ 各種相談機関を周知し、必要時相談機関につなぎます。

4. アルコール（飲酒）・たばこ

アルコールは酔いによる爽快感やストレス解消などの効果をもたらしますが、適量を超えて飲酒を続けると様々な臓器に影響を及ぼします。

たばこには約 4,000 種類以上の科学物質が含まれており、そのうち有害物質は約 200 種類、発がん性物質はおよそ 40 種類も入っています。喫煙者自身の体に害を与えるだけでなく、受動喫煙によって周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

目標1 自分のため、みんなのために、まずは吸わないようにしましょう

たばこは全身のがんのリスクを高めるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子ともなります。

喫煙期間が長いほど、また喫煙本数が多いほどたばこの害による病気のリスクは高くなりますが、禁煙を実行すれば病気のリスクは確実に減っていきます。喫煙習慣のある人は、自分のためはもちろん、家族や周囲の人を巻き込まないためにも、禁煙を実行しましょう。

現 状

| 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 | |

- ・喫煙者の割合は男女ともに横ばいであり、男性の喫煙率は女性の約 3 倍である。
- ・妊婦・子どもの側で喫煙する割合は計画策定時より低下している。

目標 2 たばこの害（煙）から吸わない人を守ろう

受動喫煙は肺がんや虚血性心疾患等の疾患の発症リスクを高めるだけでなく、子どもの呼吸器に悪影響を与え、未成年の喫煙にもつながりやすくなります。喫煙・受動喫煙の害を正しく理解し、分煙の推進と禁煙者を支える取組の強化が必要です。

現 状

| 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 |
|--|------|---------------------|-----|----------------|----------|---------|
| 職場や家庭でたばこの煙にさらされている割合 | 成人期 | 男性 32.0% | 20% | 23.8% | 改善 | 市民アンケート |
| | シニア期 | 女性 29.5% | 20% | 25.8% | 横ばい | |
| 中学生がたばこの健康被害を知っている割合 「肺がん」 「ぜんそく」 「気管支炎」 「心臓病」 「脳卒中」 「胃潰瘍」 「妊娠の異常」 「歯槽膿漏など歯周病」 | 思春期 | | | | | 市民アンケート |
| | | 96.7% | 増やす | 95.6% | 横ばい | |
| | | 81.0% | 増やす | 83.7% | 横ばい | |
| | | 85.0% | 増やす | 85.2% | 横ばい | |
| | | 60.8% | 増やす | 65.2% | 横ばい | |
| | | 64.7% | 増やす | 58.5% | 悪化 | |
| | | 50.3% | 増やす | 49.6% | 横ばい | |
| | | 87.5% | 増やす | 83.7% | 横ばい | |
| 80.9% | 増やす | 72.6% | 悪化 | | | |

- ・他人が吸うたばこの煙（副流煙）に非喫煙者がさらされている割合は、男女ともに計画策定時より低下している。
- ・中学生がたばこの健康被害を知っている割合は 9 項目中 7 項目で横ばいだが、「脳卒中」と「歯槽膿漏などの歯周病」は悪化している。

目標 3 お酒は楽しく適度にしよう

お酒の適量には個人差があり、その日の体調によっても変化します。健康を害さないよう注意し、男女を問わず、1 週間に 2 日以上のお酒の休肝日を持ちましょう。

※適度な飲酒の目安…ビールなら中瓶 1 本（500ml）、日本酒なら 1 合（180ml）、焼酎なら 25 度でグラス 0.5 杯（100ml）、ワインならグラスに 2 杯、ウイスキーならダブル 1 杯、缶チューハイなら 1.5 缶（520ml）

現 状

| 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 |
|--|------------|---------------------|-----|----------------|----------|---------|
| 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 | 男性 39.7% | 減少 | 30.4% | 改善 | 市民アンケート |
| | シニア期 | 女性 20.3% | | 18.9% | 横ばい | |
| 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 |

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は、男性は改善しているが約 3 割、女性も約 2 割である。
- ・学生がアルコールの身体影響を知っている割合は 9 割以上を維持している。

課題

- ① 喫煙者の割合は若い世代では改善しており、40歳代から60歳代では悪化している。
- ② 健康増進法の改正により、受動喫煙の防止が義務付けられたことを知っている割合は増加しているが、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63.4%から54.5%に悪化している。

今後の方向性

喫煙や受動喫煙、アルコールに関する情報を提供する機会をつくり、知識の普及を図ります。

〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 妊婦、子どもにたばこの煙を吸わせない・ 妊娠中、授乳期は禁煙、禁酒する | <ul style="list-style-type: none">・ 受動喫煙を避ける・ たばこやお酒の害を知る | <ul style="list-style-type: none">・ たばこは極力吸わない・ お酒は適量を守り、休肝日を持つ・ 妊婦、子どもにたばこの煙を吸わせない | <ul style="list-style-type: none">・ たばこは極力吸わない・ お酒は適量を守り、休肝日を持つ・ 妊婦、子どもにたばこの煙を吸わせない |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① 未成年者にたばこを吸わせない、アルコールを飲ませない施策を推進します。また、喫煙による子どもへの影響に関する知識を地域、学校で普及します。
- ② 喫煙や受動喫煙による健康への影響に関する知識を普及し、分煙を推進します。
- ③ たばこをやめたいと考えている人を支援し、妊産婦の喫煙・飲酒防止に向け、マタニティサロンなどさまざまな機会を利用して、啓発活動を行います。
- ④ 健康相談や特定保健指導の機会を活用し、飲酒の頻度や量を改善する一助とします。

5. 歯と口腔

歯と口腔の健康づくりは、バランスの取れた食生活の維持という点で極めて重要ですが、近年は全身の健康や、介護予防の上でも大きく影響すること、さらには、食事を味わう、会話を楽しむ、いきいきとした表情で人と交流するなど、生活の質の維持向上に欠かせないものであることが明らかになっています。

目標1 歯みがきは朝食後と寝る前の2回を習慣にしよう

歯を喪失する原因は、むし歯と歯周病によるものが殆どで、予防するには幼児期からの歯みがき習慣が不可欠です。

歯科の専門家は、むし歯や歯周病を予防するには、原因となる1日の歯垢の変化をみると就寝前の歯みがきだけではむずかしく、最低でも朝食後と就寝前の2回の歯みがきが不可欠としています。

現 状

| 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 |

- ・1日2回以上の歯みがき実施率は全体では目標値を超えている。
- ・3歳児のフッ化物塗布率は低下し7割以下となっている。

目標2 かかりつけ歯科医と歯科健診を活用しよう

歯や口腔の健康を保つためには、歯みがき習慣などのセルフケアとともに定期的に歯や口腔内の状態を確認しておくことが大切です。定期的にかかりつけ歯科医に入れ歯の管理や調整をしてもらうことで口腔機能の低下を防ぎましょう。

現 状

| 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 |
|----------------------|-----|-------------------|-----|----------------|----------|---------|
| 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 |

- ・定期的に歯科医にかかっている割合は増加している。

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割以下である。また全体をみると、男女とも朝食後に歯を磨いている割合が最も高く、昼食後や夕食後は低くなっている。昼食後の歯みがきの割合の低さについては仕事や学校も関係していると考えられるため、最低でも朝食後と就寝前の2回の歯磨きを習慣にしていく必要がある。
- ② フッ化物塗布率が策定時よりも減少しているため健診や事業での周知が必要である。
- ③ 歯科健診を受けた割合は全体を見ると男女ともに改善傾向にある。年齢別にみても、歯科健診受診率はどの年代も高くなっている。

今後の方向性

集団健診や健康教育、母子保健事業において1日2回以上の歯みがき習慣や、定期的な歯科健診の受診について積極的に周知を行います。

〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食後と寝る前に歯をみがく ・ 就寝前は保護者が仕上げみがきをする ・ 噛む力を育てる ・ 甘いものを与えすぎない（ジュース・お菓子など） ・ 定期的に歯科健診を受ける | <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食後と寝る前に歯をみがく ・ 歯や歯肉の観察をする ・ ゆっくりよく噛んで食べる ・ 定期的に歯科健診を受ける | <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食後と寝る前に歯をみがく ・ 歯間清掃具を使う ・ よく噛んで食べる ・ 定期的にかかりつけの歯科医で診てもらう | <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食後と寝る前に歯をみがく ・ 歯間清掃具を使う ・ よく噛んで食べる ・ 入れ歯は寝る前にはずして水の中で保管する ・ 定期的にかかりつけの歯科医で診てもらう |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① 噛むことの大切さについて食育活動などを通じて普及します。
- ② 母子保健事業において、歯科健診、歯みがき指導などを行います。
- ③ むし歯、歯周病予防について情報を発信します。
- ④ 令和2年度からの新規事業である後期高齢者歯科健康診査の受診を勧奨し、歯の健康や口腔機能の維持を図ります。

6. 生活習慣病予防

生活習慣病は、自覚症状のないままに進行し、日本人の約6割は生活習慣病の代表格である、「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」で亡くなっています。早世予防のためにも生活習慣病予防のための取組みが必要です。自分の健康状態を理解し、生活習慣を見直す機会として各種健診を受けることや普段からかかりつけ医を持ち、定期的な健康チェックで自ら健康管理をすることが重要です。

目標1 生活習慣病を知り、予防しよう

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に深く関係する病気の総称をいいます。その多くはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患などを引き起こします。

生活習慣病の予防のためには、成人に限らず、子どもの頃から健康的な体づくりをすることで、よりよい生活習慣を確立し、生涯を通じた健康づくりにつなげていくことが大切です。

現 状

| 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 |

- BMI 25以上の割合が男性は6.7%悪化し、女性も横ばいに経過している。
- 65歳未満の国保加入者の循環器系疾患受診率は50代で11.2%増、60~64歳で2.9%増と、どちらの年代でも受診率が増加している。
- 糖尿病を原因とする人工透析患者数は計画策定時より4名減少している。
- 65歳未満の死亡率は減少している。

目標2 健診・がん検診を受けよう

定期的な健診・がん検診の受診は生活習慣病の早期発見・早期治療につながります。早世予防及び健康寿命の延伸を図るため、定期的な健診・がん検診の受診で自身の健康管理をし、生活習慣病を予防する必要があります。

現 状

| 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 |
|-----------|-------------|---------------------|-----------|-------------------|----------|---------------------------|
| 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 | 成人期 シニア期 | 18.4% | 増やす | 11.5% | 悪化 | 健康推進係 事業実績 (平成30年度) |
| 肺がん検診 | | 22.1% | 増やす | 16.6% | 悪化 | |
| 大腸がん検診 | | 21.5% | 増やす | 15.7% | 悪化 | |
| 子宮頸がん検診 | | 17.5% | 増やす | 11.0% | 悪化 | |
| 乳がん検診 | | 21.9% | 増やす | 15.4% | 悪化 | |

- ・ 特定健康診査、がん検診ともに受診率は減少傾向にある。

課 題

- ① BMI25 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。
- ② 65 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。生活習慣病の予防が重要と考えられる。
- 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。

今後の方向性

健康教育、保健事業、個別勧奨を通して健康意識の向上を図り、特定健診・がん検診の普及・啓発活動や未受診者へのアプローチなど受診勧奨を行います。

〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • かかりつけ医を持つ | <ul style="list-style-type: none"> • 定期的に健康診査を受ける（学校で実施） • かかりつけ医を持つ | <ul style="list-style-type: none"> • 定期的に特定健診、がん検診を受ける • かかりつけ医を持つ • 必要な治療を継続する | <ul style="list-style-type: none"> • 定期的に健康診査、がん検診を受ける • かかりつけ医を持つ • 必要な治療を継続する |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① 生活習慣病予防により健康寿命の延伸と生活の質の向上を図るため、特定保健指導などの支援体制を整え、生活習慣の改善を支援します。
- ② 特定健診・健康診査・がん検診を受けた方に対し継続受診の必要性を伝え、必要な検査や治療に結びつくよう勧奨を行います。
- ③ 感染症や予防接種についての正しい情報や知識の普及・啓発に努めます。
- ④ 健診・がん検診未受診者への普及啓発、受診勧奨に努めます。

7. 地域ですすめる健康づくり

健康でこころ豊かに生涯を過ごすためには、一人ひとりが意識的に健康づくりに取り組むとともに、お互いに励ましあい、楽しみながら健康づくりができるような取り組みが大切です。世代間を超えたふれあいや地域との交流を大切に、社会全体が相互に支えあいながら健康を守るための環境を整備することが必要です。

目標1 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

現 状

| 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) |

- ・ふれあいサロンの数は計画策定時より3か所増え、目標を達成している。
- ・保健推進員の活動率は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、横ばいであった。

課 題

- ① 地域の健康づくりの中心となる保健推進員の活動や地域の健康づくり活動が活発になるよう、支援を継続する必要がある。

↓
今後の方向性

関係機関と連携協力を継続し、健康づくり活動の充実を図ります。

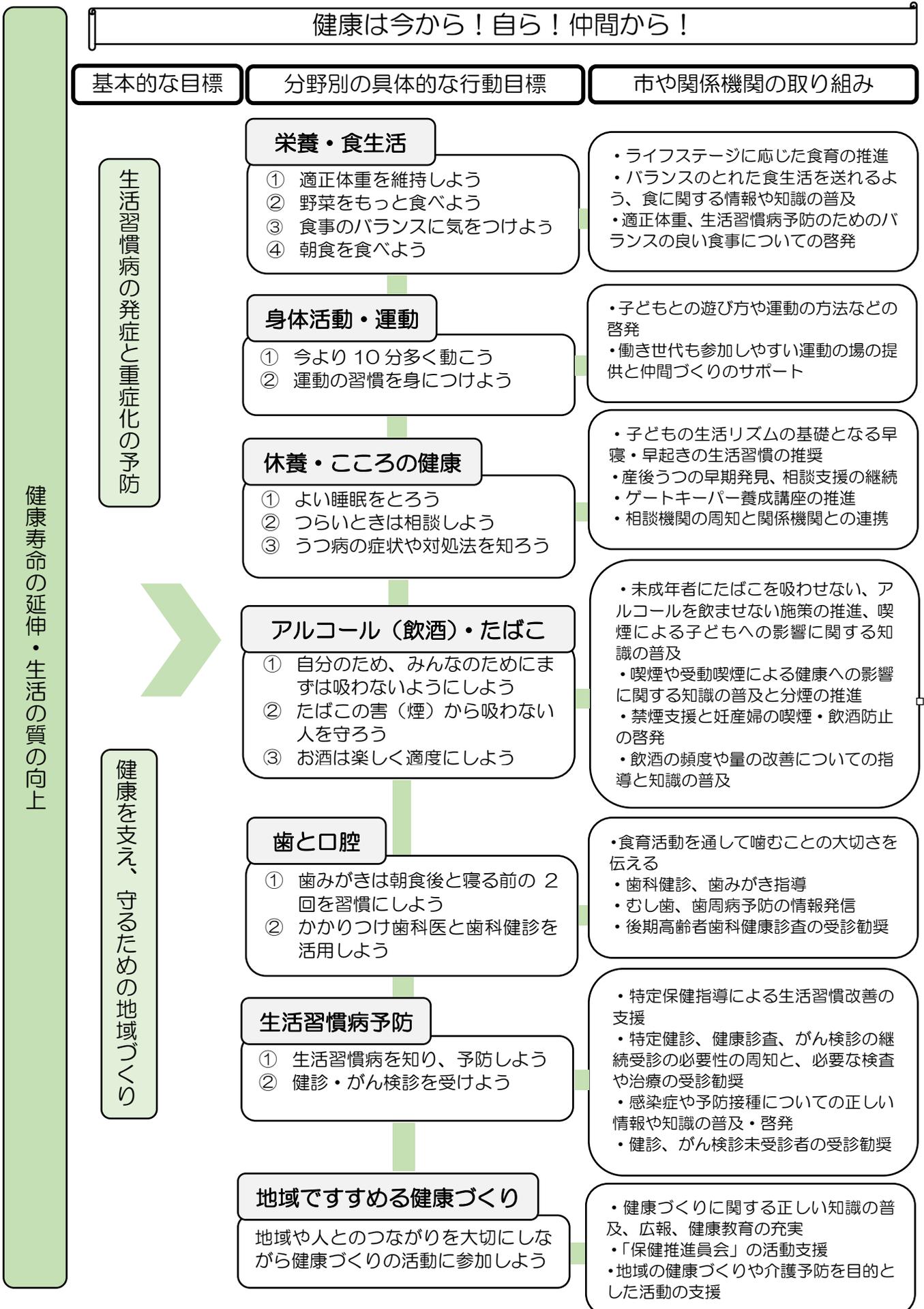
〈ライフステージ別の取り組み〉

| 乳幼児期（その保護者） | 学童・思春期 | 成人期 | シニア期 |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・近所の人に挨拶をする ・子育てサロンや保育所、幼稚園などの開放事業に参加する | <ul style="list-style-type: none"> ・近所の人に挨拶をする ・地域の活動に参加する | <ul style="list-style-type: none"> ・近所の人に挨拶をする ・健康づくり活動に参加する | <ul style="list-style-type: none"> ・近所の人に挨拶をする ・健康づくり活動に参加する |

〈市や関係機関の取り組み〉

- ① 健康づくりに関する正しい知識の普及・広報・健康教育の充実に努めます。
- ② 地域の健康づくりのリーダーとなる「保健推進員会」の活動を支援します。
- ③ 地域の健康づくりや介護予防を目的とした活動を支援します。

8. 健康づくりの体系図



9. 改訂版「第二次 健康ふかがわ21」の主な事業

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|---|--|--|-------|
| <p>1. 妊娠の届出、母子健康手帳交付</p> <p>母子健康手帳を交付し、母子保健情報の普及を行うことで母子の健康維持と向上を図ります。</p> | <p>【対象者】</p> <p>妊婦</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳の交付、保健指導 ・妊婦の心身の状況や家庭環境を把握 ・禁煙、分煙の必要性を周知 | <p>栄養</p> <p>運動</p> <p>アルコール・たばこ</p> <p>こころ</p> <p>歯</p> <p>生活習慣</p> | 健康福祉課 |
| <p>2. マタニティサロン</p> <p>妊娠・出産に関する情報交換や妊婦同士の交流を通じ不安や悩みを軽減することで、妊婦の健康の保持増進を図ります。</p> | <p>【対象者】</p> <p>妊婦とその家族</p> <p>産後4か月までの産婦</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養士による栄養講話 ・助産師による出産育児の講話 ・育児体験(産後の母子と交流) ・ベビーグッズ作成 ・妊婦、産婦同士の自由交流 | <p>栄養</p> <p>運動</p> <p>アルコール・たばこ</p> <p>こころ</p> <p>歯</p> <p>生活習慣</p> | 健康福祉課 |
| <p>3. 訪問指導(母子)</p> <p>育児不安の軽減、乳幼児の健康の保持増進を目的に家庭訪問で支援します。</p> | <p>【対象者】</p> <p>妊婦、産婦、全新生児</p> <p>希望のあった乳幼児・児童</p> <p>乳幼児健診等で経過観察が必要な児</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦：希望時や必要時 ・産婦：出産後28日未満 ・保健師、管理栄養士、歯科衛生士等による家庭訪問 | <p>栄養</p> <p>運動</p> <p>アルコール・たばこ</p> <p>歯</p> <p>生活習慣</p> <p>こころ</p> | 健康福祉課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|---|--|-------|
| 4. 乳児健康診査・乳児相談 乳児期の発達節目である4か月・7か月児健康診査・10か月児相談で、心身の発達に課題のある子を早期に把握するとともに、育児や生活習慣、離乳食及び予防接種の支援を行うことにより、乳児の健康の保持増進を図ります。 | 【対象者】 4か月健康診査：3～5か月の児 7か月健康診査：6～8か月の児 10か月児相談：9～11か月の児 【内容】 健康診査：身体計測・保健師の問診・栄養相談・診察 乳児相談：身体計測・保健師の問診・栄養相談・歯科相談 | 栄養 運動 アルコール・たばこ ころ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 5. 1歳6か月児健康診査 医師・歯科医師などによる総合的な健康診査を行います。 | 【対象者】 1歳6か月児～1歳8か月児 【内容】 身体計測・尿検査・保健師の問診・栄養相談・診察・歯科健診・歯科相談 発達相談(希望時) | 栄養 運動 アルコール・たばこ ころ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 6. 3歳児健康診査 医師・歯科医師などによる総合的な健康診査を行います。 | 【対象者】 3歳児～3歳2か月児 【内容】 身体計測・尿検査・保健師の問診・栄養相談・診察・歯科健診・歯科相談 発達相談(希望時) | 栄養 運動 アルコール・たばこ ころ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 7. 思春期保健講座 (小学生のダメダメたばこ教室) 小学生が将来たばこによる健康被害を受けることを防止し、たばこによる健康被害から守られる地域づくりをめざします。 | 【対象者】 実施を希望する小学校 【内容】 たばこの害などについての講義・グループワークを実施 | たばこ | 健康福祉課 |
| 8. 思春期保健講座 (中学生の赤ちゃんふれあい教室) 中学生が生命・性について知る機会とし、自分と人を大切にする行動がとれることをめざします。 | 【対象者】 実施を希望する中学校 【内容】 講義、妊婦擬似体験、赤ちゃんとのふれあい体験を通し、自分の生命や体の大切さを知る機会とする。 | ころ | 健康福祉課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|---|--|-----------------|
| 9. 母子健康教育 母子保健などに関する知識の普及・啓発をすることで、母子の健康増進を図ります。 | 【対象者】 実施を希望する各種団体、市民 【内容】 生涯学習出前講座、各種団体からの要望に応じ、母子の健康についての講話を行う。 | 栄養 運動 アルコール・たばこ ところ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 10. 親子クラブ 幼児の特性や望ましい育児方法を理解し育児不安の軽減を図るとともに、両親が家庭での役割を認識し、円満な家庭づくりを目指します。 | 【対象者】 未就学児及びその保護者 【内容】 ・親子遊び ・栄養士による講話 ・育児の講話 ・個別相談（栄養・育児） | 栄養 運動 生活習慣 ところ | 健康福祉課 |
| 11. 離乳食教室 離乳食期からの食支援を行い、望ましい食習慣の形成を促すことで、乳児の健康の保持増進を図ります。 | 【対象者】 概ね4～5か月までの乳児（第1子）の保護者、その他希望のあった保護者 【内容】 ・離乳食の調理実習と試食 ・手作りの離乳食とベビーフードの比較 | 栄養 | 健康福祉課 |
| 12. 健康手帳の交付 個人の健康に関する情報を記入するための手帳を交付し、健康管理を促します。 | 【対象者】 概ね40歳以上の市民で保健事業参加者 【内容】 交付時に健康手帳の目的と利用法について説明 | 栄養 運動 アルコール・たばこ ところ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 高齢者支援課 |
| 13. 地域・職域健康教室 健康日本21（第二次）等の健康に関する知識の普及・啓発を図ります。 | 【対象者】 市民 【内容】 ・地区組織、町内会等で開催 ・シルバークラブ等で開催 ・健診時に実施 ・出前講座、職域等で開催 | 栄養 運動 アルコール・たばこ ところ 歯 生活習慣 地域づくり | 健康福祉課 高齢者支援課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|--|---|-----------------|
| 14. 健康相談 | 【対象者】 市民 | 栄養 運動 | 健康福祉課 高齢者支援課 |
| 保健師・管理栄養士等が、健康上の相談に応じ、健康管理を支援します。 | 【内容】 重点健康相談、介護家族健康相談、シルバークラブ及び健康教室時健康相談、窓口・電話などでの健康相談 | アルコール・たばこ こころ 歯 生活習慣 | |
| 15. 訪問指導 | 【対象者】 健康上の支援が必要な人及び家族 | 栄養 運動 アルコール・たばこ こころ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 高齢者支援課 |
| 閉じこもりや介護予防生活習慣病の予防等に関する相談・調整を図ります。 | 【内容】 保健師、管理栄養士、歯科衛生士等による家庭訪問 | | |
| 16. 健診結果相談会 | 【対象者】 特定健康診査を受診した結果、生活習慣の改善が必要と判定された市国保被保険者 | 栄養 運動 アルコール・たばこ こころ 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 特定健康診査を受診した結果、生活習慣改善が必要と判定された市国保被保険者に対し、個人に即した具体的な行動変容を支援し、健全な生活習慣の確立を支援することで、生活習慣病の発症及び重症化を予防します。 | 【内容】 医師、保健師、栄養士による面接 | | |
| 17. 個別健康教育 (糖尿病・高血圧・脂質異常症) | 【対象者】 健康増進事業実施要領に基づく対象者で個別健康教育を希望する者 | 栄養 運動 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 自分にあった望ましい生活習慣を身につけられるよう支援し、生活習慣病の予防を図ります。 | 【内容】 面接による保健指導 | | |
| 18. ウェストスリムセミナー | 【対象者】 ・特定健康診査を受診した結果、生活習慣の改善が必要と判定された市国保被保険者 (特定保健指導) ・市民(禁煙、栄養プログラムのみ) | 栄養 運動 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 特定健康診査を受診した結果、生活習慣の改善が必要と判定された市国保被保険者に対し、個別・集団での支援により、生活習慣病の発症及び重症化を予防します。 | 【内容】 運動、栄養等の生活習慣に関する集団健康教育・個別健康教育を実施 | | |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|--|--|-----------|
| 19. ヘルシーマザーズクラブ 家族の健康を担う母親が、健康づくりの大切さを自覚し、生涯を通じた健康づくりができるよう支援します。 | 【対象者】 未就学児をもつ母 【内容】 ・保健師・栄養士の講話 ・調理実習、運動実習 | 栄養 運動 ところ 歯 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 20. 出前講座 市職員が講師となって市政の説明や専門知識を活かした実習等を行い、学習機会の充実及び意識の啓発を図ります。 | 【対象者】 市内に在住及び勤務している10人以上の団体 【内容】 ・膝痛・腰痛予防のための運動 ・健康づくりに関する講座 ・介護予防に関する講座 ・認知症予防に関する講座 ・料理講習に関する講座 ・歯のための8020運動ほか | 栄養 運動 アルコール・たばこ ところ 歯 生活習慣 地域づくり | 生涯学習スポーツ課 |
| 21. 公民館講座 各種講座を開催し市民の教養の向上、健康の増進、地域文化の振興、社会福祉の推進を図ります。 | 【対象者】 市民 【内容】 各種講座（文化、食、健康など）の開催 | 栄養 運動 ところ 地域づくり | 生涯学習スポーツ課 |
| 22. 男の食工房 独居の男性、高齢の男性に、基本的な調理法、食生活に関する知識を普及し、食生活の自立ができるよう支援することにより、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ります。 | 【対象者】 概ね65歳以上の高齢者世帯（夫婦世帯及び独居）の男性 【内容】 ・栄養士、保健師、歯科衛生士等の講話 ・調理実習 ・外食、買物体験 | 栄養 | 高齢者支援課 |
| 23. 市民農園の開設 市民に野菜、花等の栽培をいそしむことのできる場を提供し、ふれあいと交流によりゆとりと潤いをもたらします。 | 【対象者】 市民 【内容】 農園の提供 | 栄養 運動 ところ 地域づくり | 農政課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|--|----|--------|
| 24. 農業体験学習 農業を通じて都市住民や学童等に農業体験の機会を与え、農業への理解と交流を促進します。 | 【対象者】 ・市民 ・市外の住民 【内容】 農業センターで農業体験の実施 | 栄養 | 農政課 |
| 25. 消費生活展 市と消費者協会が、消費生活に関する啓発活動を行います。 | 【対象者】 市民 【内容】 ・食の安全についての啓発 ・地場産食材の消費拡大PR | 栄養 | 商工労政課 |
| 26. 高齢者筋力アップ事業 要介護状態になるおそれのある虚弱高齢者に対し、筋力トレーニングを実施することで、身体機能の維持を図り、要介護状態を予防します。 | 【対象者】 事業対象者 要支援1・2の方 【内容】 ・ストレッチング 機能トレーニング ・マシンによる筋力トレーニング ・理学療法士による身体機能評価 | 運動 | 高齢者支援課 |
| 27. 高齢者筋力アップフォロー事業 高齢者筋力アップ教室修了者が、トレーニングにより維持・向上した身体機能を維持し、要介護状態を予防することを支援します。 | 【対象者】 高齢者筋力アップ教室修了者 【内容】 ・ストレッチング ・マシンによる筋力トレーニング ・マシン操作の指導 ・身体機能測定 ・トレーニング相談 | 運動 | 高齢者支援課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|--|-----------|---------------|
| 28. 健寿教室 体力の維持向上を図り、生活機能の低下を予防し、健康寿命の延伸を図ります。 | 【対象者】 65歳以上の体力・筋力向上のための運動に興味ある方。または、足腰の衰えなど体の動きに不安を感じている 【内容】 ・体力測定 ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・レクリエーション | 運動 ところ | 高齢者支援課 |
| 29. テ・アイの会 健寿教室・くらしかる修了者が、事業後も体力や生活機能を維持できるように支援します。 | 【対象者】 健寿教室・くらしかる修了者 【内容】 ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・バランストレーニング ・レクリエーション など | 運動 | 高齢者支援課 |
| 30. 生命の貯蓄体操普及事業 生命の貯蓄体操深川支部との連携のもと、生命の貯蓄体操の普及を図ります。 | 【対象者】 不定愁訴（特定の病気がないが頭痛、肩こり、便秘、冷え、ほてり等）で悩んでいる人 【内容】 生命の貯蓄体操（要の操法・五導術・組み操法）初心者講習会実施 | 運動 | 高齢者支援課 |
| 31. 音江連山登山コース開き 登山の楽しさと自然に親しむ意識の高揚を図り、あわせて健康・体力づくりに取り組む意欲を高めます。 | 【対象者】 小学生以上の市民 （3年生以下は保護者同伴） 【内容】 音江連山登山コースを縦走（約11km） | 運動 | 生涯学習 スポーツ課 |
| 32. スポーツ・レクリエーションフェスタ 市民の誰もが体力や年齢、技術、興味・関心に応じてスポーツに親しみ、体力・健康づくりの意欲を高めます。また、世代間交流等を促し地域づくりに寄与します。 | 【対象者】 市民 【内容】 幅広い年齢層が参加できる軽スポーツなどのイベントを実施 | 運動 | 生涯学習 スポーツ課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|---|--|-----------|-----------|
| 33. 学校体育施設開放事業 地域スポーツの振興と、コミュニティ活動や健康づくり活動の推進のため、学校の体育施設を開放します。 | 【対象者】 スポーツ活動を目的とした10人以上の団体、グループ、サークル（代表者は市内に在住、または通勤、通学している人） 【内容】 学校体育施設を学校教育に支障のない範囲で地域住民に開放する。 | 運動 | 生涯学習スポーツ課 |
| 34. ニュースポーツ出前講座 シニア世代に対し、運動による健康づくりを実践する機会を提供します。 | 【対象者】 市民 【内容】 軽運動により健康づくりを実践する機会の提供 （平成31より名称変更・旧名称：無理なく運動はつらつシニアスポーツ講座） | 運動 | 生涯学習スポーツ課 |
| 35. 歩くスキーコース造成 自然の中で行う歩くスキーの楽しさを理解し、冬季スポーツに親しむ意欲を高め、健康増進を図ります。 | 【対象者】 市民 【内容】 冬季スポーツの振興及び冬期間の運動不足解消のため歩くスキーコースを造成 | 運動 | 生涯学習スポーツ課 |
| 36. ママチャリレース 市民の運動・スポーツの習慣化を図ります。 | 【対象者】 市民 【内容】 ママチャリで決められ周回数を周回するタイムを競うレース | 運動 | 生涯学習スポーツ課 |
| 37. 働く婦人の家健康教室 働く女性の健康増進と余暇活動の充実を図るため、働く婦人の家においてスポーツ、レクリエーションの機会を確保します。 | 【対象者】 働く女性など 【内容】 ・健康教室の開催 ・サークル活動に対する指導、助言 | 運動 ところ | 商工労政課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|---|-------------------|-------|
| 38. 禁煙セミナー たばこを止めたい市民やその家族に対し、禁煙プログラム等により支援します。 | 【対象者】 禁煙に興味がある市民 【内容】 ・「たばこの害」について医師の講義 ・禁煙開始日の自己決定 ・保健師によるグループワーク | たばこ | 健康福祉課 |
| 39. 個別健康教育（禁煙） 対象者の生活背景や考え方に合わせた個別の禁煙支援を行うことで、生活習慣の改善を図ります。 | 【対象者】 禁煙の実行を希望している65歳未満の市民 【内容】 ・喫煙に関する生活プロフィール調査 ・面接、禁煙開始日の自己決定、禁煙支援 | たばこ | 健康福祉課 |
| 40. 分煙普及活動 「たばこの害」に関する知識を普及し、分煙・防煙の推進を図ります。 | 【対象者】 市民 【内容】 ・喫煙や受動喫煙による身体への影響等「たばこの害」に関する知識を普及 ・分煙・防煙の普及 | たばこ | 健康福祉課 |
| 41. 労働安全衛生の周知活動 快適な職場環境の実現に向けて、職場における労働者の安全と健康が確保されるよう支援します。 | 【対象者】 事業主・労働者 【内容】 ・労働基準法や労働安全衛生法などの関係法令の周知 ・労働相談の実施 | アルコール・たばこ 生活習慣 | 商工労政課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|---|--|-----------------|-------|
| 42. 都市と農村の交流事業 豊かな自然環境の中で、都市住民等に農業に親しみながら交流を図ることのできる場を提供します。 | 【対象者】 ・市民 ・市外の住民 【内容】 アグリ工房まあぶで体験事業などの実施 ・農業体験、加工体験、炭焼体験 ・農産物直売所の開設 ・サウナ付き浴場 | 栄養 運動 ところ | 農政課 |
| 43. 精神保健事業 こころの健康に関する知識の普及を図り、悩みを軽減するための支援を行うことで市民のこころの健康づくりを推進します。 | 【対象者】 市民 【内容】 ・精神保健福祉士の資格を持つ保健師による「心と体の健康相談」を実施 ・専門家によるメンタルヘルスに関する講演会の実施 ・ゲートキーパー養成講座の開催 ・電話相談、窓口相談、家庭訪問 ・健康教育の実施 | ところ | 健康福祉課 |
| 44. 観光施設の整備 市民の余暇活動の充実を図るため、観光施設の情報提供、整備を進めます。 | 【対象者】 市民 【内容】 ・オートキャンプ場 ・彩りの丘 ・丸山公園 ・国見公園 ・鷹泊自然公園 | ところ | 商工労政課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|---|-------------|--------------|
| 45. 観光イベント事業を行なう 団体支援 | 【対象者】 市民 | こころ | 商工労政課 |
| 観光イベントの開催に対する支援を通じ、市民の余暇活動の充実と交流を深めます。 | 【内容】 ・ふかがわ夏まつりの開催 ・氷雪まつりの開催 | | |
| 46. リフレッシュ事業等を行う 団体支援 | 【対象者】 事業主・労働者 | こころ 生活習慣 | 商工労政課 |
| 「深川市勤労者共済会」を支援し勤労者のストレス解消や健康増進を図ります。 | 【内容】 ・ボウリング大会、親睦交流の夕べの開催 ・温泉券配付、がん検診助成 | | |
| 47. 健康診査 | 【対象者】 後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者 | 生活習慣 | 健康福祉課 |
| 生活習慣病の予防と早期発見・早期治療を支援し、健康の保持増進を図ります。 | 【内容】 ・身体測定・診察・血圧測定・血液検査・尿検査 ・健診料の全額助成 | | |
| 48. 特定健康診査 | 【対象者】 40～74歳の国民健康保険加入者 | 生活習慣 | 市民課 健康福祉課 |
| 生活習慣病の予防と早期発見・早期治療を支援し、健康の保持増進を図ります。 | 【内容】 ・問診票・身体測定・診察・血圧測定・血液検査・尿検査 ・健診料の全額助成 | | |
| 49. がん検診 | 【対象者】 40歳以上の市民 | 生活習慣 | 健康福祉課 |
| がんの早期発見、早期治療を支援します。 | 【内容】 ・胃バリウム検査 ・胸部エックス線撮影、喀痰検査 ・便潜血検査2日法 ・子宮頸部細胞診 ・マンモグラフィ、視触診併用 ・検診料の一部助成 | | |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|---|---|--|--------------|
| 50. 生活習慣病健康診査の助成事業 検診料の一部を助成します。 | 【対象者】 40歳以上の国民健康保険加入者 (子宮がん検診は20歳以上、骨粗鬆症検診は40歳から70歳まで5歳間隔) 【内容】 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検査の料金を一部助成します。 | 生活習慣 | 市民課 健康福祉課 |
| 51. 歯科健康教室 むし歯、歯周病予防に関する知識を普及します。 | 【対象者】 幼稚園、保育園(所)児と保護者 【内容】 ・むし歯予防・歯周病予防の講話 ・むし歯予防に関する人形劇 ・個別ブラッシング指導 | 歯 | 健康福祉課 |
| 52. 後期高齢者の歯科健康診査 歯科健康診査を実施により、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防を目指します。 【令和2年度新規事業】 | 【対象者】 後期高齢者医療被保険者 【内容】 ・問診 ・口腔内検査 ・口腔機能評価 | 歯 | 健康福祉課 |
| 53. 訪問型介護予防事業 保健・医療の専門職が訪問し必要な支援を行うことで、要支援・要介護状態の予防や改善を図ります。 | 【対象者】 事業対象者及び要支援1・2の方 【内容】 ・保健師・栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士・健康運動指導士などによる訪問 ・対象者ごとに作成されるケアプランに基づいた支援 | 栄養 運動 アルコール・たばこ ころ 歯 生活習慣 | 高齢者支援課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|---|--|---|-----------------|
| 54. 基本チェックリストによる高齢者実態調査 要介護状態になるおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防事業につなげ、個々の状況に応じた支援により生活機能低下の予防を図ります。 | 【対象者】 65歳以上の高齢者容 【内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・特に75歳～78歳の方を訪問し、基本チェックリストを行う。(前年度に基本チェックリストを行った方、介護予防事業参加者は除く) ・個々の状況に応じ、必要な支援を行う | 栄養 運動 アルコール・たばこ 歯 生活習慣 | 高齢者支援課 |
| 55. 保健推進員会活動 各地区の代表で組織する保健推進員会活動を支援するとともに、連携・協力し、健康づくりを推進します。 | 【対象者】 行政連絡員から推薦された70名 【内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防調理講習会 ・介護予防調理講習会 ・視察研修・伝達講習会 ・各種研修会に参加(代表者) ・各地域での健康教室の開催など | 栄養 運動 アルコール・たばこ 歯 生活習慣 地域づくり | 健康福祉課 高齢者支援課 |
| 56. 健康カレンダー配布 健康関連情報を提供し健康づくりを推進します。 | 【対象者】 全世帯 【内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・年間のカレンダーを配布 ・健康づくりに関する行事の掲載 ・健康づくりの為の情報掲載 ・医療制度等の掲載 | 栄養 運動 アルコール・たばこ 歯 生活習慣 | 市民課 |
| 57. 健康情報の提供事業 健康についての知識の普及、情報の提供を行い、健康づくりを推進します。 | 【対象者】 全世帯 【内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する情報やイベントの開催案内等を広報紙などに掲載 ・疾病の予防、健康づくりに関すること ・健康づくりに関する行事の案内 | 栄養 運動 アルコール・たばこ 歯 生活習慣 | 関係各課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|---|---|------------------------------|--------|
| 58. 運動きっかけプロジェクト 青壮年期の男女が若いうちから健康に関心を持ち、健康的な運動習慣を身につけられるよう支援する。また運動を継続できるよう仲間づくりを支援する。 | 【対象者】 20～64歳の市民 【内容】 講話と実技 Aコース「脱・運動不足！初心者のためのジョギング教室」 Bコース「家庭でできる簡単ヨガ・ストレッチ」 | 運動 | 健康福祉課 |
| 59. くらしかる 脳活性化のためのレクリエーション等を行い、参加者同士の交流を図ることによって、閉じこもり・認知症・うつを予防し、生活機能の維持・向上を図ります。 | 【対象者】 65歳以上の市民で閉じこもり・認知・うつ予防の必要がある人 【内容】 ・軽体操 ・レクリエーション ・脳トレーニング | ころ 運動 | 高齢者支援課 |
| 60. 愛食祭 市男女平等参画推進協議会が健康と地産地消の拡大を目指し開催。スローフードの定着と食育の推進を図ります。 | 【対象者】 市民 【内容】 地場産の食材を使った豊富なメニューを提供 【共催】 深川市農業対策協議会 | 栄養 | 企画財政課 |
| 61. 深まるサポート ～介護予防サポーター養成講座～ 介護予防に関する知識を普及するとともに、地域の中で生きがいや役割を持って生活できる居場所づくりを目指します。 【平成31年度新規事業】 | 【対象者】 65歳以上の方で、地域における自主的な介護予防活動に向けた集まりの場を、地域住民と協力しながら運営したいと考えている方。 【内容】 ・1クール8回を年1回実施 ・地域での支え合いについての講話 ・フィットネスアドバイザーによる講話、運動実技 ・栄養士による講話、調理実習 ・言語聴覚士・歯科衛生士による講話、口腔ケア | 栄養 運動 歯 ころ 地域づくり | 高齢者支援課 |

| 事業名・事業目的 | 事業内容 | 項目 | 担当課 |
|--|---|------------------------|-----------------|
| 62. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 | 【対象者】 後期高齢者 | 栄養 運動 | 高齢者支援課 健康福祉課 |
| 疾病予防・重症化予防、フレイル予防の関する知識の普及や個々の状況に応じた個別支援により、後期高齢者の健康維持・増進、介護予防を図ります。 【令和2年度新規事業】 | 【内容】（広域連合からの受託） <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の重症化予防に向け食事・運動療法のサポート及び療養継続の支援。 ・健診、医療にかかっている方へ訪問による個別指導 ・ふれあいサロンなど通いの場でフレイル予防に関する健康教室や、質問票をもとに健康相談を実施。 | 生活習慣 アルコール・たばこ 歯 | |

第5章 計画の推進について

1. 重視すべき視点

国は「健康日本21（第二次）」で、国民の健康づくりを推進する基本的事項を示しました。この方針を受けて策定されたこの計画は、通常の行政計画とは異なり、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、行政や関係機関・団体が環境を整え、その後押しをすることを目指しています。

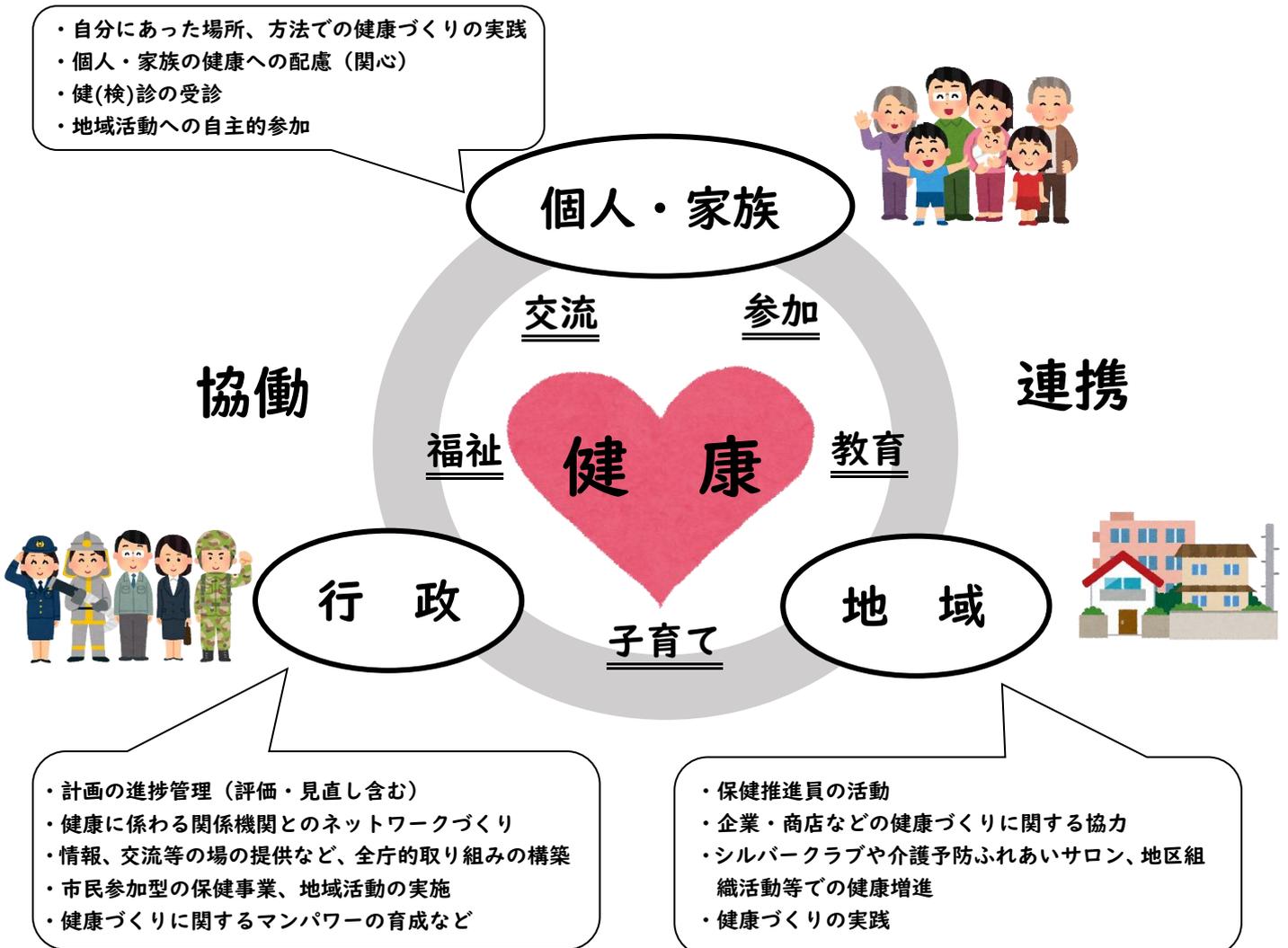
2. 計画の推進管理

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。

さらに、この計画を円滑に推進していくため、深川市保健福祉施策推進協議会に進捗状況を報告するとともに意見をうかがいます。

〔様々な関係機関との協働・連携〕

子どもから高齢者まで・身近な環境・参加・ネットワーク



計画策定までの経緯

| 年月日 | 項目 | 内容 |
|---------------------------|---------------------------|---|
| 令和元年6月～12月 | アンケートの実施 | 12月の集団健診受診者、保健推進員とその家族、健康教育などの保健事業参加者、乳幼児健診などの母子保健事業参加者へアンケートを実施 |
| 令和2年1月～5月 | | アンケートの集計、評価・課題分析 インタビュー内容等の検討 中間評価枠組みの検討 追加、修正項目の検討 |
| 令和2年6月～8月 | | グループインタビューの実施・まとめ |
| 令和2年 6月25日 | 第1回深川市保健福祉施策推進協議会 | 部会員の選出 |
| 令和2年 7月31日 | 第1回「深川市健康づくり計画」策定部会 | 部会員の委嘱 タイムスケジュールの説明 策定方針報告 経過報告（アンケート結果、評価・課題） 追加、修正項目の説明 |
| 令和2年 9月28日 | 第2回「深川市健康づくり計画」策定部会 | 中間評価結果の報告 |
| 令和2年10月19日 | 深川市健康づくり計画策定庁内関係課会議 | 改訂版第二次健康ふかがわ21案の修正について協議 |
| 令和2年11月30日 | 第3回「深川市健康づくり計画」策定部会 | 改訂版第二次健康ふかがわ21案の修正・検討 |
| 令和2年12月25日～ 令和2年 1月27日 | 計画素案の意見募集（パブリックコメント）の実施 | 市ホームページ等による市民意見の募集 |
| 令和3年 1月13日 | 厚生文教常任委員会所管事務調査 | 改訂版第二次健康ふかがわ21案について |
| 令和3年 1月29日～ 令和3年 2月 5日 | 第4回「深川市健康づくり計画」策定部会（書面開催） | 改訂版第二次健康ふかがわ21案の最終とりまとめについて |
| 令和3年 2月12日～ 令和3年 2月19日 | 第2回深川市保健福祉施策推進協議会（書面開催） | 改訂版第二次健康ふかがわ21案の最終とりまとめについて |
| 令和3年 3月 | 市長決裁・庁議 | 改訂版第二次健康ふかがわ21の策定推進協議会後、市長決裁で計画決定 庁議で計画を報告 |

深川市保健福祉施策推進協議会委員

自：令和 2年 5月 1日
至：令和 4年 4月30日

| | 氏名 | 所属・役職 | 備考 |
|----|--------|---|----------------|
| 1 | 鈴木 敏己 | 深川市町内会連合会連絡協議会 副会長 | |
| 2 | 北本 清美 | 深川市介護者と共に歩む会 会長 | |
| 3 | 蓑口 亮 | ケアハウスアニスティ深川 施設長 | |
| 4 | 佐藤 定光 | 障害者支援施設あかとき学園 管理者 | 所属・役職 は委嘱時点 |
| 5 | 高橋 眞智子 | 深川市民生児童委員連合協議会 理事 | |
| 6 | 大西 洋子 | 深川市保健推進員会 会長 | |
| 7 | 南川 富美子 | 深川市シルバークラブ連合会 副会長（女性部長） | |
| 8 | 仁木 博幸 | 特定非営利活動法人 深川市手をつなぐ育成会 （深川デイプレスふれあいの家 副施設長） | |
| 9 | 寺下 良一 | 深川市社会福祉協議会 会長 | |
| 10 | 藤澤 真 | 深川医師会 副会長（深川市立病院長） | |
| 11 | 高野 純聡 | 特定非営利活動法人 深川市スポーツ協会 | |
| 12 | 秋月 茜 | 学識経験者（拓殖大学北海道短期大学 助教） | |
| 13 | 原田 順子 | 学識経験者（深川地域訪問看護ステーション 所長） | |
| 14 | 遊佐 英樹 | 学識経験者（特別養護老人ホーム清祥園 施設長） | |
| 15 | 天羽 律子 | 学識経験者（福祉行政経験者） | |

（順不同・敬称略）

深川市健康づくり計画策定部会

| 所 属 | 氏 名 |
|---------------------|--------|
| 深川市保健福祉施策推進協議会 | |
| 深川市町内会連合会連絡協議会副会長 | 鈴木 敏己 |
| 深川市保健推進員会会長 | 大西 洋子 |
| 深川医師会副会長（深川市立病院長） | 藤澤 真 |
| 特定非営利活動法人 深川市スポーツ協会 | 高野 純聡 |
| 深川地域訪問看護ステーション所長 | 原田 順子 |
| 各団体関係 | |
| 深川地域保健室 | 山崎 由紀子 |
| 深川市歯科医会会長 | 北島 雅夫 |
| 深川市内 JA 女性部連絡協議会 | 荒井 智子 |
| 学識経験者（保健行政経験者） | 鈴木 久 |

（順不同・敬称略）

深川市健康づくり計画

令和3年3月

発行 深川市

編集 深川市市民福祉部健康福祉課

〒074-8650 深川市2条17番3号

TEL 0164-26-2609

FAX 0164-23-0800

E-mail kenkofuk@city.fukagawa.lg.jp

深川市ホームページ <https://www.city.fukagawa.lg.jp/>