

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
E-mail:shintata21@city.noboribetsu.lg.jp

登別市健康増進計画（第2期）

『健康のぼりべつ21』

って、
なあに？

登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」は、平成17年度に平成26年までの10年間の計画期間として策定し、平成21年度に中間評価を行うなど、社会情勢の変化に応じた健康づくり対策を推進してきました。

新たな『登別市健康増進計画（第2期）健康のぼりべつ21』は平成27年度から平成36年度までを計画期間として、国の方針である「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」と北海道健康増進計画「すこやか北海道21」の内容をふまえ、過去10年間の計画の評価に基づき、生活習慣や社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべてのライフステージにおいて、健やかで心豊かに生活できる活力ある登別市を実現するため策定し、今年度からスタートすることとなりました。

『登別市健康増進計画（第2期）健康のぼりべつ21』

（計画期間：平成27年度～平成36年度）

市民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かに暮らせる登別を目指します！

目標

健康格差の縮小
健康寿命の延伸と

1

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

①がん ②循環器疾患 ③糖尿病 ④COPD



2

健康に関する生活習慣の改善

①栄養・食生活・食育 ②身体活動・運動
③休養・メンタルヘルス ④喫煙 ⑤飲酒 ⑥歯と口腔

3

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

①次世代の健康 ②高齢者の健康



あらゆるライフステージにおける健康づくりの取組

評価

『登別市健康増進計画 健康のぼりべつ21』

（計画期間：平成17年度～平成26年度）

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康寿命を伸ばすことを目指します

1

生活習慣の改善

①栄養・食生活 ②身体活動・運動
③休養・メンタルヘルス ④歯と口腔
⑤たばこ ⑥アルコール

2

早期発見・早期治療

①糖尿病
②循環器系疾患
③がん検診等



大きな2つの目標のもと、健康づくりを推進してきました！

第2期 健康のぼりべつ21ダイジェスト

登別市の健康と生活習慣の現状

登別市の平均寿命は平成22年の国勢調査において、男性は77.0歳、女性は86.3歳でした。65歳以上の高齢者人口は急速に増加し、平成25年には高齢化率は30%を超え、全国、全道平均を大きく上回っています。

登別市の平成22年の死亡原因の第1位は悪性新生物（がん）で31.9%、第2位は心疾患で16.7%、第3位は脳血管疾患で11.3%となっており、これら3つの疾患で死亡者総数の約60%を占めています。

健康づくりのための目標と主な指標



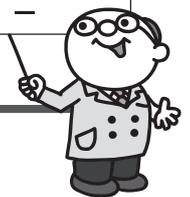
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

① がん

目標

- ◆がん予防のため、生活習慣の改善を推進します。
- ◆がん検診の受診率向上を図り、がんの早期発見・早期治療を推進します。

	主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
受診率	大腸がん検診	29.1%	40%	40% (H29)	—
	子宮頸がん検診	29.7%	50%	50% (H29)	—
	乳がん検診	31.5%	50%	50% (H29)	—



② 循環器疾患

目標

- ◆若い世代からの循環器疾患予防を推進します。
- ◆特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見・早期治療を勧めます。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
特定健康診査実施率	32.1%	45% (H29)	69% (H29)	60% (H29)
特定保健指導実施率	37.5%	45% (H29)	45% (H29)	60% (H29)

③ 糖尿病

目標

- ◆生活習慣改善の重要性について普及啓発を進め、糖尿病が強く疑われる人の減少を目指します。
- ◆登別市国民健康保険においては、糖尿病の重症化予防策を推進します。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
糖尿病が強く疑われる人の割合 (40歳～74歳)	男性15.1% 女性 8.1%	男性19.7%以下 女性 9.0%以下	男性19.7%以下 女性 9.0%以下	—

④ COPD

目標

- ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）という疾患の認知度を高めます。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
COPDの認知度	35.6%	80.0%以上	80.0%以上	—
成人の喫煙率	19.4%	12.0%以下	12.0%以下	12.0%以下



※COPDとは主に長期間の喫煙が引き起こす肺の炎症性疾患です！

2. 健康に関する生活習慣の改善

① 栄養・食生活・食育



目標

- ◆適正体重の重要性を周知します。
- ◆朝食を欠食する人や食生活に問題を感じている人の減少を目指します。
- ◆あらゆる世代において、栄養、食生活、食育に関する知識を普及します。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
適正体重※を知っている人	73.1%	87.7%	—	—
朝食を欠食する人	男性8.9% 女性3.0%	男性7.1%以下 女性2.4%以下	男性4.0% 女性2.4%	—
食育に関心がある人	63.1%	75.8%	90%以上	90%以上

※適正体重とは、身長(m)×身長(m)×22で計算した値のこと。



② 身体活動・運動

目標

- ◆自分に合った運動習慣を身に着けるための情報提供をします。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安	
運動習慣者の割合 (週2回以上30分以上 の持続運動を1年以上 継続している者)	20～64歳男性	33.6%	36.0%	40.7%	36.0%
	20～64歳女性	26.6%	33.0%	39.7%	33.0%
	65歳以上男性	47.1%	58.0%	59.2%	58.0%
	65歳以上女性	42.7%	48.0%	52.2%	48.0%

③ 休養・メンタルヘルス

目標

- ◆自分に合ったストレスの対処方法に関する情報提供に努めます。
- ◆睡眠指針に基づく正しい知識の普及に努めます。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
睡眠が十分とれていない人	16.1%	14.4%	15%以下	15%以下
悩み・ストレスを感じた人	66.4%	54.5%	—	—



④ 喫煙

目標

- ◆喫煙が及ぼす悪影響について情報提供し、禁煙や節煙、分煙を推進します。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
成人の喫煙率	19.4%	12%以下	12%以下	12%
妊婦の喫煙率	7.2%	0%	0%	0%



⑤ 飲酒

目標

- ◆アルコールが健康に及ぼす悪影響や適性飲酒量についての情報提供を行います。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
多量飲酒の人	男性5.3% 女性1.5%	男性4.2% 女性1.2%	—	—
妊婦の飲酒率	0.6%	0%	0%	0%



⑥ 歯と口腔



目標

- ◆むし歯を減らすため、幼児期・学童期の保護者に歯磨き方法やフッ素洗口などの情報提供を行います。
- ◆定期的な歯科受診を勧奨します。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
むし歯のない3歳児	80.3%	85%以上	85%以上	—
定期的に歯科受診する人	24.0%	30%以上	30%以上	65%

3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上



① 次世代の健康

目標

- ◆子どもの適正な食習慣についての知識普及に努めます。
- ◆子どもの規則正しい生活リズムの確立についての知識普及に努めます。
- ◆妊娠前・妊娠期における適正体重の維持や禁煙、食習慣の改善を進めます。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
朝食を摂取する児童の割合	87.7%	増加	100%	—
全出生数中の低出生体重児*の割合	14.6%	減少	減少	減少

*低出生体重児とは、体重2,500g未満で生まれた児のこと。

② 高齢者の健康

目標

- ◆高齢者の健康づくりを推進します。

*自立高齢者とは、日常的に介護を必要としない高齢者のこと。

主な指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
自立高齢者*の割合	84.4%	85.0%	—	—

健康通信きらりでは、今年度、健康増進計画に関する情報を継続して発信していきます！



ピロリ菌検査が始まります！！



市では、平成27年4月1日から節目年齢の市民を対象にピロリ菌検査を実施します。
 ピロリ菌は胃がんを引き起こす原因のひとつであり、ピロリ菌感染を発見し、早期除菌治療を進めることで将来的な胃がんのリスクを抑制すると言われていています。
 対象年齢になる方はぜひ受診されることをお勧めします。

対象	登別市民で今年度中（H27.4.1～H28.3.31）に50歳・55歳・60歳・65歳になる方（胃の病気で現在治療中の方などは原則対象外となります。）		
自己負担金	700円	検査方法	尿検査
市内実施医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ● 恵愛病院（☎82-2200） ● 若草ファミリークリニック（☎86-5180） ● 内科消化器科サンクリニック（☎87-3131） ● あらい内科医院（☎83-0338） ● 登別すずらん病院（☎85-1000） ● いわた内科クリニック（☎85-5522） ● 皆川病院（☎88-0111） ● 開田医院（☎85-2746） ● 登別東クリニック（☎80-2000） ● JCOH登別病院（☎84-2165） ● 室蘭・登別総合健診センター（☎45-5759） 		

*そのほか室蘭市内の医療機関でも受診可能です。*問い合わせ：健康推進グループ ☎85-0100