

第3期むかわ町健康増進計画  
(第3次健康日本21)

# 健康むかわ 21

(第3次)

第2期むかわ町自殺対策計画  
—いのちを支えるまちづくり—

【計画期間：令和6年度～17年度】

むかわ町公認キャラクター  
**むかろん**



令和6年3月  
む か わ 町

## 目 次

### 序章 計画策定にあたって

|     |         |   |
|-----|---------|---|
| 1-1 | 計画改定の趣旨 | 1 |
| 1-2 | 計画の性格   | 1 |
| 1-3 | 計画の期間   | 2 |
| 1-4 | 計画の対象   | 2 |

### 第Ⅰ章 むかわ町の概況と特性

|     |                        |   |
|-----|------------------------|---|
| 1-1 | 町の概要                   | 3 |
| 1-2 | 健康に関する概況               | 3 |
| (1) | 人口構成                   | 4 |
| (2) | 死亡                     | 5 |
| (3) | 男女別の平均余命及び平均自立期間（健康寿命） | 6 |
| (4) | 介護保険（40歳以上）            | 7 |
| (5) | 出生                     | 8 |

### 第Ⅱ章 課題別の実態と対策

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 2-1 | 前計画の評価              | 9  |
| 2-2 | 生活習慣病の発症予防・重症化予防    | 13 |
| (1) | がん                  | 13 |
| (2) | 循環器疾患・糖尿病           | 14 |
| (3) | 歯・口腔の健康             | 16 |
| 2-3 | 生活習慣及び社会環境の改善に関する目標 | 18 |
| (1) | 栄養・食生活              | 18 |
| (2) | 身体活動・運動             | 19 |
| (3) | 飲酒                  | 20 |
| (4) | 喫煙                  | 21 |
| (5) | 休養                  | 21 |
| (6) | こころの健康              | 22 |
| 2-4 | 目標の設定               | 23 |

### 第Ⅲ章 計画の推進

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| 3-1 | 健康増進に向けた取り組みの推進    | 25 |
| (1) | 活動展開の視点            | 25 |
| (2) | 関係機関との連携           | 25 |
| 3-2 | 健康増進を担う人材の確保と資質の向上 | 26 |

### 第Ⅳ章 第2期むかわ町自殺対策計画―生きるを支えるまちづくり―

|     |         |    |
|-----|---------|----|
| 4-1 | 計画策定の趣旨 | 27 |
| 4-2 | 計画の期間   | 27 |

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 4-3 | むかわ町の概況              | 27 |
| (1) | 自殺の状況                | 27 |
| (2) | 北海道胆振東部地震後のこころの健康状況  | 29 |
| 4-4 | 前計画の評価と課題            | 30 |
| 4-5 | 自殺対策の基本的な考え方         | 31 |
| (1) | 基本理念                 | 31 |
| (2) | 計画の目標                | 31 |
| (3) | 施策体系                 | 32 |
| 4-6 | 基本施策                 | 33 |
| (1) | 地域におけるネットワークの強化      | 33 |
| (2) | 自殺対策を支える人材の育成        | 33 |
| (3) | 住民への啓発と周知            | 33 |
| (4) | 生きることの促進要因への支援       | 33 |
| (5) | 児童生徒の SOS の出し方に関する教育 | 34 |
| 4-7 | 重点施策                 | 34 |
| (1) | 成人・就労問題に関する自殺対策支援    | 34 |
| (2) | 高齢者への自殺対策支援          | 34 |
| (3) | 災害後のこころのケア・自殺対策への支援  | 35 |
| 4-8 | 生きるを支える事業一覧          | 35 |

## 序章 計画策定にあたって

### 1-1 計画改定の趣旨

平成12年度から展開されてきた国民健康づくり運動「健康日本21」は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的として、健康を増進し生活習慣病の発症を予防する「一次予防」を重視した取組が推進されてきました。

平成25年度から令和5年度までの「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2次）」（以下「健康日本21」という。）では、健康寿命の延伸や健康格差の縮小、生活習慣病の発症と重症化の予防、健康づくりに向けた社会環境の整備等、様々な角度から国民の健康に資する施策・取組を推進しています。また、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の各分野について、改善するための目標値を設定しており、市町村健康増進計画においても上記の分野に沿った目標設定と、目標の評価をふまえた健康づくりの施策・取組が検討されてきました。

今回、国では、次期計画にあたる「健康日本21（第3次）」（令和6年度～）の策定にあたり、「すべての国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」をビジョンとし、①誰一人取り残さない健康づくりの展開、②より実効性をもつ取組の推進を重点に置き、これらを実現するため、基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つとしました。

むかわ町では平成15年3月に、「健康日本21」の取り組みを法的に位置づけた健康増進法に基づき、むかわ町の特徴や、町民の健康状態をもとに、健康課題を明らかにした上で、生活習慣病予防に視点を置いた、健康増進計画「健康むかわ21」を策定し、平成25年3月には「健康むかわ21（第2次）」を策定し、健康づくりに関する様々な取組を推進してきました。同計画の計画期間が令和5年度をもって終了することから、むかわ町の健康づくりに関する課題を把握し、社会の変化を見据えた適切な施策・取組を推進していけるよう、「健康むかわ21（第3次）」（以下、「本計画」）を策定します。

### 1-2 計画の性格

本計画は、むかわ町まちづくり計画を上位計画とし、町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明らかにするものです。また、「市町村健康増進計画」と「市町村自殺対策計画」を一体的に策定することで、むかわ町の健康増進と自殺対策に関する現状等を総合的に把握・検討し、健康づくりにかかる様々な施策・取組を推進していきます。

この計画の推進にあたっては、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を参考とし、また、保健事業の効率的な実施を図るため、医療保険者として

策定する高齢者の医療の確保に関する法律に規定するむかわ町特定健康診査等実施計画、データヘルス計画と一体的に策定し、医療保険者として実施する保健事業と事業実施者として行う健康増進事業との連携を図ります。

同時に、今回の目標項目に関連する法律及び各種計画との十分な整合性を図るものとします。（図表 1）

図表 1)

| 法 律                  | 北海道が策定した計画                  | むかわ町が策定した計画                   |
|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 健康増進法                | 北海道健康増進計画<br>すこやか北海道 2 1    | 健康むかわ 2 1                     |
| 自殺総合対策大綱             | 北海道自殺対策行動計画                 | むかわ町自殺対策計画<br>(健康むかわ 2 1 に包含) |
| 高齢者の医療の確保に関する法律      | 北海道医療費適正化計画                 | むかわ町特定健康診査等実施計画               |
| 国民健康保険法              | 北海道保健事業実施計画                 | むかわ町保健事業実施計画<br>(データヘルス計画)    |
| こども基本法<br>子ども・子育て支援法 | 北の大地★子ども未来づくり<br>北海道計画      | むかわ町子ども・子育て支援事業計画             |
| がん対策基本法              | 北海道がん対策推進計画                 | (健康むかわ 2 1)                   |
| 歯科口腔保健の推進に関する法律      | 北海道歯科保健医療推進計画               | (健康むかわ 2 1)                   |
| 介護保険法                | 北海道高齢者保健福祉計画・<br>介護保険事業支援計画 | むかわ町介護保険事業計画<br>むかわ町高齢者保健福祉計画 |

### 1－3 計画の期間

本計画は、令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間を計画期間とします。なお、令和 11 年度には、取組みの進捗状況や社会情勢の変化を踏まえ、中間評価を行うとともに、見直しを行うものとします。

### 1－4 計画の対象

本計画は、胎児期から高齢期までライフコースアプローチの視点で健康増進の取組を推進するため、全町民を対象とします。

第Ⅰ章 むかわ町の概況と特性

1-1 町の概要

道央圏の胆振管内東部に位置し、胆振管内で一番の面積 712.91 平方 km を有しています。東西及び北部の三方を日高山脈系の外縁部に囲まれ、南部は太平洋に面し、全国でも屈指の清流度を誇る一級河川鵒川が南北に縦走しており、森林（もり）・川・海、そして平地と多彩な自然環境に恵まれています。

北部は内陸性気候に属し、寒暖の差がやや大きい傾向にありますが、南部は太平洋の影響を受け温かく、積雪寒冷の厳しい北海道にあつては、比較的温暖で過ごしやすい地域と言えます。

1-2 健康に関する概況

図表2)

様式5-1 国・県・同規模平均と比べてみたむかわ町の位置

| 様式5-1 国・県・同規模平均と比べてみたむかわ町の位置 |                       |                       |              |                     |               |                         |                      |                                        |                 |                            | R04年度                                  |                                        |                                                 |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 項目                           |                       |                       | むかわ町         |                     | 同規模平均         |                         | 県                    |                                        | 国               |                            | データ元<br>(CSV)                          |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 実数           | 割合                  | 実数            | 割合                      | 実数                   | 割合                                     | 実数              | 割合                         |                                        |                                        |                                                 |
| 1                            | ①                     | 人口構成                  | 総人口          |                     | 7,610         |                         | 1,680,058            |                                        | 5,165,554       |                            | 123,214,261                            |                                        | KDB NO.5<br>人口の状況<br>健康・医療・介護データ<br>からみる地域の健康課題 |
|                              |                       |                       | 65歳以上(高齢化率)  |                     | 3,122 41.0    |                         | 662,426 39.4         |                                        | 1,664,023 32.2  |                            | 35,335,805 28.7                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 75歳以上        |                     | 1,675 22.0    |                         | ---                  |                                        | 848,273 16.4    |                            | 18,248,742 14.8                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 65～74歳       |                     | 1,447 19.0    |                         | ---                  |                                        | 815,750 15.6    |                            | 17,087,063 13.9                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 40～64歳       |                     | 2,371 31.2    |                         | ---                  |                                        | 1,745,342 33.8  |                            | 41,545,893 33.7                        |                                        |                                                 |
|                              | 39歳以下                 |                       | 2,117 27.8   |                     | ---           |                         | 1,756,189 34.0       |                                        | 46,332,563 37.6 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              | ②                     | 産業構成                  | 第1次産業        |                     | 33.1          |                         | 17.0                 |                                        | 7.4             |                            | 4.0                                    |                                        | KDB NO.3<br>健康・医療・介護データ<br>からみる地域の健康課題          |
|                              |                       |                       | 第2次産業        |                     | 17.5          |                         | 25.3                 |                                        | 17.9            |                            | 25.0                                   |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 第3次産業        |                     | 49.4          |                         | 57.7                 |                                        | 74.7            |                            | 71.0                                   |                                        |                                                 |
|                              | ③                     | 平均寿命                  | 男性           |                     | 79.9          |                         | 80.4                 |                                        | 80.3            |                            | 80.8                                   |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                            |
| 女性                           |                       |                       | 86.9         |                     | 86.9          |                         | 86.8                 |                                        | 87.0            |                            |                                        |                                        |                                                 |
| ④                            | 平均自立期間<br>(要介護2以上)    | 男性                    |              | 79.4                |               | 79.5                    |                      | 79.6                                   |                 | 80.1                       |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                   |                                                 |
|                              |                       | 女性                    |              | 84.9                |               | 84.2                    |                      | 84.2                                   |                 | 84.4                       |                                        |                                        |                                                 |
| 2                            | ①                     | 死亡の状況                 | 標準化死亡率比(SMR) |                     | 104.4         |                         | 103.1                |                                        | 102.0           |                            | 100                                    |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                            |
|                              |                       |                       | 男性           |                     | 104.4         |                         | 103.1                |                                        | 102.0           |                            | 100                                    |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 女性           |                     | 105.5         |                         | 101.3                |                                        | 98.9            |                            | 100                                    |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | がん           |                     | 27 46.6       |                         | 7,089 46.3           |                                        | 19,781 53.3     |                            | 37,822 50.6                            |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 心臓病          |                     | 16 27.6       |                         | 4,562 29.8           |                                        | 9,373 25.2      |                            | 20,548 27.5                            |                                        |                                                 |
|                              | ②                     | 死因                    | 脳疾患          |                     | 10 17.2       |                         | 2,404 15.7           |                                        | 4,667 12.6      |                            | 102,900 13.8                           |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                            |
|                              |                       |                       | 糖尿病          |                     | 1 1.7         |                         | 283 1.8              |                                        | 756 2.0         |                            | 13,896 1.9                             |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 腎不全          |                     | 4 6.9         |                         | 622 4.1              |                                        | 1,668 4.5       |                            | 26,946 3.6                             |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 自殺           |                     | 0 0.0         |                         | 346 2.3              |                                        | 881 2.4         |                            | 20,171 2.7                             |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 合計           |                     | 104.4         |                         | 103.1                |                                        | 102.0           |                            | 100                                    |                                        |                                                 |
| ②                            | 早世予防からみた死亡<br>(45歳未満) | 男性                    |              | 104.4               |               | 103.1                   |                      | 102.0                                  |                 | 100                        |                                        | 厚労省HP<br>人口動態調査                        |                                                 |
|                              |                       | 女性                    |              | 105.5               |               | 101.3                   |                      | 98.9                                   |                 | 100                        |                                        |                                        |                                                 |
| 3                            | ①                     | 介護保険                  | 1号認定者数(認定率)  |                     | 559 17.5      |                         | 127,161 19.4         |                                        | 347,930 20.9    |                            | 6,724,030 19.4                         |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                            |
|                              |                       |                       | 新規認定者        |                     | 11 0.3        |                         | 2,078 0.3            |                                        | 5,353 0.3       |                            | 110,289 0.3                            |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 要支援1.2       |                     | 2,117 19.7    |                         | 365,856 13.2         |                                        | 1,013,763 13.8  |                            | 21,785,044 12.9                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 要介護1.2       |                     | 5,406 50.2    |                         | 1,297,770 46.8       |                                        | 3,922,342 53.3  |                            | 78,107,378 46.3                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 要介護3以上       |                     | 3,249 30.2    |                         | 1,111,908 40.1       |                                        | 2,419,988 32.9  |                            | 68,963,503 40.8                        |                                        |                                                 |
|                              | ②                     | 有病状況                  | 2号認定者        |                     | 8 0.34        |                         | 2,073 0.39           |                                        | 7,406 0.42      |                            | 156,107 0.38                           |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                            |
|                              |                       |                       | 糖尿病          |                     | 154 25.2      |                         | 30,162 22.6          |                                        | 89,494 24.6     |                            | 1,712,613 24.3                         |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 高血圧症         |                     | 307 53.9      |                         | 71,773 54.3          |                                        | 181,308 50.0    |                            | 3,744,672 53.3                         |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 脂質異常症        |                     | 168 28.9      |                         | 39,654 29.6          |                                        | 113,653 31.1    |                            | 2,308,216 32.6                         |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 心臓病          |                     | 338 59.0      |                         | 80,304 60.9          |                                        | 200,129 55.3    |                            | 4,224,628 60.3                         |                                        |                                                 |
| ③                            | 介護給付費                 | 一人当たり給付費(全体)          |              | 250,286 781,391,940 |               | 314,188 208,126,001,519 |                      | 269,507 448,465,434,990                |                 | 290,668 10,674,274,228,860 |                                        | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                   |                                                 |
|                              |                       | 1件当たり給付費(全体)          |              | 72,539 74,986       |               | 60,965 59,662           |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 住宅サービス                |              | 37,519 43,722       |               | 42,034 41,272           |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 施設サービス                |              | 271,540 289,312     |               | 296,260 296,364         |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 要介護認定別医療費(40歳以上)      |              | 10,070 9,224        |               | 9,582 8,610             |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
| 4                            | ①                     | 医療費等                  | 認定あり         |                     | 5,453 4,375   |                         | 4,930 4,020          |                                        |                 |                            | KDB NO.1<br>地域全体像の把握                   |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 認定なし         |                     | 5,453 4,375   |                         | 4,930 4,020          |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 被保険者数        |                     | 2,189 427,153 |                         | 1,074,364 27,488,882 |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 65～74歳       |                     | 953 43.5      |                         | 49,264 45.7          |                                        | 11,129,271 40.5 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 40～64歳       |                     | 684 31.2      |                         | 34,793 31.8          |                                        | 9,088,015 33.1  |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              | ②                     | 医療費の概況<br>(人口千対)      | 39歳以下        |                     | 552 25.2      |                         | 24,307 22.5          |                                        | 7,271,596 26.5  |                            | KDB NO.1<br>健康・医療・介護データ<br>からみる地域の健康課題 |                                        |                                                 |
|                              |                       |                       | 加入率          |                     | 28.8          |                         | 25.6                 |                                        | 20.8            |                            |                                        | 22.3                                   |                                                 |
|                              |                       |                       | 病院数          |                     | 1 0.5         |                         | 150 0.4              |                                        | 547 0.5         |                            |                                        | 8,237 0.3                              |                                                 |
|                              |                       |                       | 診療所数         |                     | 3 1.4         |                         | 1,147 2.7            |                                        | 3,351 3.1       |                            |                                        | 102,599 3.7                            |                                                 |
|                              |                       |                       | 病床数          |                     | 40 18.3       |                         | 15,964 37.4          |                                        | 92,014 85.6     |                            |                                        | 1,507,471 54.8                         |                                                 |
| ③                            | 医療費の状況                | 医師数                   |              | 6 2.7               |               | 1,780 4.2               |                      | 13,731 12.8                            |                 | 339,611 12.4               |                                        | KDB NO.1<br>健康・医療・介護データ<br>からみる地域の健康課題 |                                                 |
|                              |                       | 外来患者数                 |              | 578.5 692.2         |               | 654.8 687.8             |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 入院患者数                 |              | 20.7 22.7           |               | 21.5 17.7               |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 一人当たり医療費              |              | 334,459 376,732     |               | 376,962 339,680         |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 受診率                   |              | 599,215 714,851     |               | 676,241 705,439         |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
| ④                            | 医療費の状況                | 外来                    |              | 費用の割合 54.8 56.3     |               | 56.3 60.4               |                      | KDB NO.3<br>健康・医療・介護データ<br>からみる地域の健康課題 |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 件数の割合 96.5 96.8       |              | 96.8 97.5           |               |                         |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 入院                    |              | 費用の割合 45.2 43.7     |               | 43.7 39.6               |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 件数の割合 3.5 3.2         |              | 3.2 2.5             |               |                         |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |
|                              |                       | 1件あたり在院日数 14.2日 16.4日 |              | 15.7日 15.7日         |               |                         |                      |                                        |                 |                            |                                        |                                        |                                                 |

## (1) 人口構成

むかわ町の人口（令和 5 年 1 月 1 日住民基本台帳）は、7,382 人であり、北海道・全国と比べ、65 歳以上の高齢化率、特に 75 歳以上の後期高齢化率は高く、生産年齢人口（15 歳～64 歳）が低くなっています。（図表 3）

図表 3) 人口構成

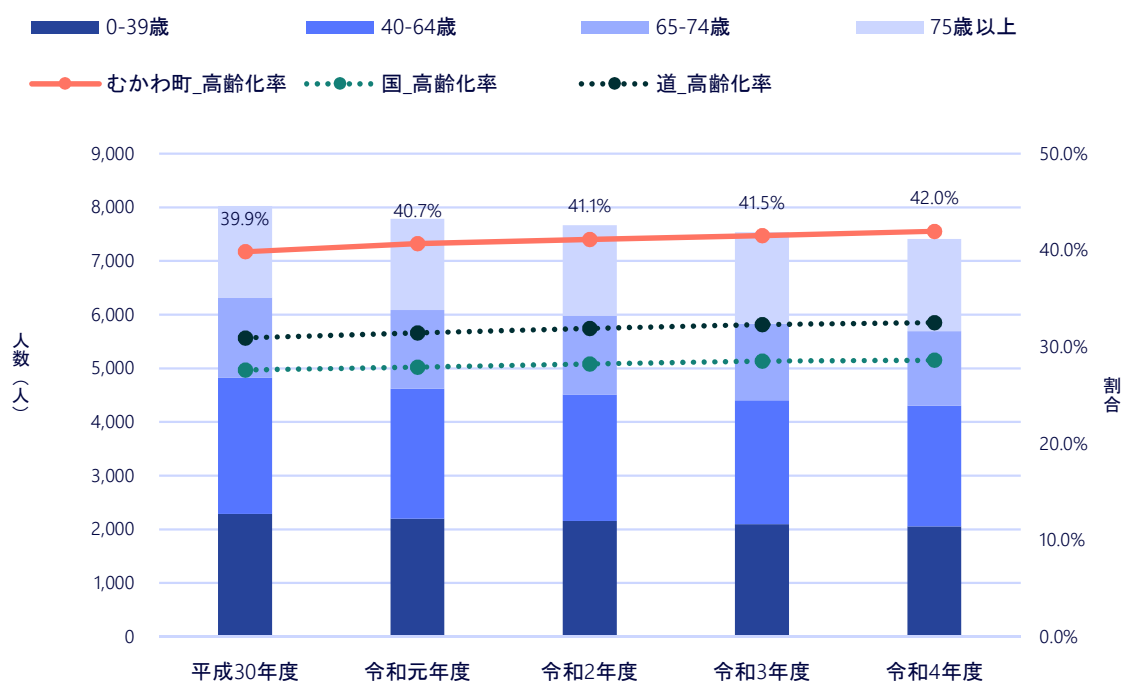
(人)

|            | むかわ町 |       | 北海道   | 全国    |
|------------|------|-------|-------|-------|
|            | 人数   | 割合    | 割合    | 割合    |
| 総人口        | 7382 | —     | —     | —     |
| 0-14歳      | 671  | 9.1%  | 10.4% | 11.7% |
| 15-64歳     | 3607 | 48.9% | 57.1% | 59.6% |
| 65歳以上      | 3104 | 42.0% | 32.5% | 28.6% |
| (再掲) 75歳以上 | 1688 | 22.9% | 17.1% | 15.4% |

R5.1.1現在人口

人口の推移をみると、年々減少傾向にあり、令和 4 年度の高齢化率は 42.0%で、令和 30 年度と比較して、2.1 ポイント上昇しています。（図表 4）

図表 4) 人口の変化と高齢化率



## (2) 死亡

令和3年度のむかわ町の主要死因は、心疾患及び肺炎による死亡率が北海道・全国より高く、脳血管疾患が低くなっています。（図表5）

図表5）主要死因

| 順位 | 死因    | むかわ町 |       | 北海道   | 全国    |
|----|-------|------|-------|-------|-------|
|    |       | 死亡数  | 割合    | 割合    | 割合    |
| 1位 | 悪性新生物 | 38   | 28.6% | 29.2% | 26.5% |
| 2位 | 心疾患   | 20   | 15.0% | 14.3% | 14.9% |
| 3位 | 老衰    | 12   | 9.0%  | 8.3%  | 10.6% |
| 4位 | 脳血管疾患 | 8    | 6.0%  | 6.9%  | 7.3%  |
| 5位 | 肺炎    | 8    | 6.0%  | 5.0%  | 5.1%  |
|    | 総数    | 133  | —     | —     | —     |

北海道保健統計年報令和3年度分

（北海道・全国：厚労省人口動態調査R4）

平成25年から令和4年までの累積死因別死亡数をみると、悪性新生物が365人と最も多く、標準化死亡比（SMR）\*が最も高い死因は、不慮の事故でした。（図表6）

保健事業により予防可能な疾患「脳血管疾患」、「虚血性心疾患」、「腎不全」についてみると、「虚血性心疾患」と「腎不全」は低くなっていましたが、「脳血管疾患」による死亡は高くなっています。

\*標準化死亡比（SMR）

人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標

国平均を100としており、100以上の場合は国平均より高く、100以下の場合は低いと判断される。

図表6）死因別標準化死亡比（SMR）

| 順位 | 死因     | むかわ町 |         | 北海道   | 全国  |
|----|--------|------|---------|-------|-----|
|    |        | 死亡数  | SMR     | SMR   | SMR |
| 1位 | 悪性新生物  | 365  | 104.6   | 110.9 | 100 |
| 2位 | 心疾患    | 220  | 108.8   | 98.1  |     |
| 3位 | 脳血管疾患  | 139  | 130.6** | 94    |     |
| 4位 | 肺炎     | 88   | 86.4    | 97.9  |     |
| 5位 | 虚血性心疾患 | 58   | 86.1    | 81.4  |     |
| 6位 | 不慮の事故  | 48   | 144.2*  | 91.3  |     |
| 7位 | 腎不全    | 33   | 124.4   | 128.2 |     |
| 8位 | 自殺     | 13   | 87.4    | 103.2 |     |
| 9位 | 交通事故   | 9    | 237.3*  | 95.1  |     |

\*優位水準5%\*\*優位水準1% SMRが優位に高い

北海道健康づくり財団統計データ（H25～R4）



図表 7) H18～H27 と H25～R4 標準化死亡比の比較

| 死因     | むかわ町H25～R4 |         | むかわ町H18～H27 |
|--------|------------|---------|-------------|
|        | 死亡数        | SMR     | SMR         |
| 悪性新生物  | 365        | 104.6   | 108.4       |
| 心疾患    | 220        | 108.8   | 101.2       |
| 脳血管疾患  | 139        | 130.6** | 127.0**     |
| 肺炎     | 88         | 86.4    | 101.4       |
| 虚血性心疾患 | 58         | 86.1    | 96.2        |
| 不慮の事故  | 48         | 144.2*  | 103.2       |
| 腎不全    | 33         | 124.4   | 151.6**     |
| 自殺     | 13         | 87.4    | 120.5       |
| 交通事故   | 9          | 237.3*  | 180.0*      |

北海道健康づくり財団統計データH18～H27

北海道健康づくり財団統計データH25～R4

### (3) 男女別の平均余命及び平均自立期間（健康寿命）

平均余命は、男性は 80.4 年で国・道より短く、女性も 87.2 年と国・道より短くなっています。

平均自立期間は、男性が 79.4 年で国・道より短く、女性は 84.9 年で国・道より長くなっています。（図表 8）

介護などで日常生活に制限のある期間（平均余命と平均自立期間の差）は、男性は 1.0 年で平成 30 年度以降縮小しており、女性も 2.3 年で縮小しています。

図表 8) 平均余命・平均自立期間



|      | 男性       |            |       | 女性       |            |       |
|------|----------|------------|-------|----------|------------|-------|
|      | 平均余命 (年) | 平均自立期間 (年) | 差 (年) | 平均余命 (年) | 平均自立期間 (年) | 差 (年) |
| むかわ町 | 80.4     | 79.4       | 1.0   | 87.2     | 84.9       | 2.3   |
| 国    | 81.7     | 80.1       | 1.6   | 87.8     | 84.4       | 3.4   |
| 道    | 81.0     | 79.6       | 1.4   | 87.3     | 84.2       | 3.1   |
| 同規模  | 81.0     | 79.5       | 1.5   | 87.4     | 84.2       | 3.2   |

KDB 帳票 地域全体像の把握

図表 9) 平均余命と平均自立期間の推移

|          | 男性      |           |      | 女性      |           |      |
|----------|---------|-----------|------|---------|-----------|------|
|          | 平均余命（年） | 平均自立期間（年） | 差（年） | 平均余命（年） | 平均自立期間（年） | 差（年） |
| 平成 30 年度 | 79.4    | 78.3      | 1.1  | 87.1    | 84.6      | 2.5  |
| 令和元年度    | 80.0    | 78.8      | 1.2  | 87.6    | 85.3      | 2.3  |
| 令和 2 年度  | 80.2    | 79.2      | 1.0  | 86.9    | 84.5      | 2.4  |
| 令和 3 年度  | 79.1    | 78.2      | 0.9  | 86.3    | 84.3      | 2.0  |
| 令和 4 年度  | 80.4    | 79.4      | 1.0  | 87.2    | 84.9      | 2.3  |

KDB 帳票 地域の全体像の把握

（４）介護保険（40 歳以上）

むかわ町の介護保険認定率は、全国や北海道と比べて低い状況です。1 人あたり給付費も、全国・北海道平均より低く推移しています。（図表 1 0）

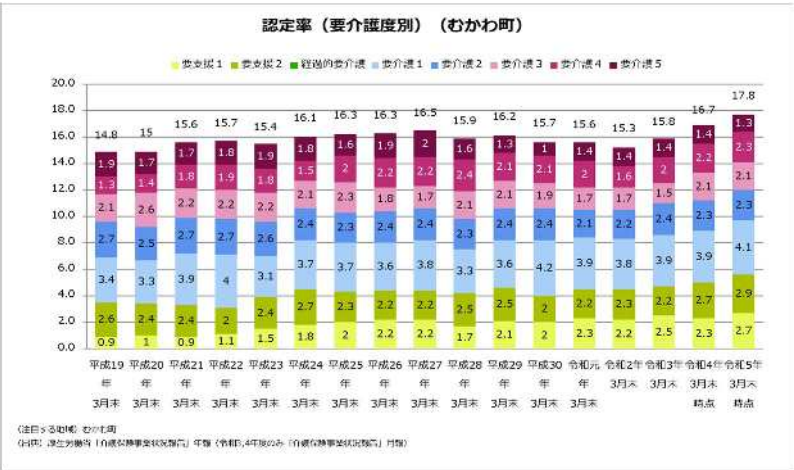
図表 1 0）介護保険の状況

|          | むかわ町    | 全国      | 北海道     |
|----------|---------|---------|---------|
| 第1号認定率   | 17.9%   | 19.2%   | 20.8%   |
| 1人あたり給付費 | 20,847円 | 23,826円 | 21,930円 |

第9期むかわ町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

むかわ町の介護認定率は、15～16％程度で推移していましたが、令和 3 年度から徐々に増加し、令和 5 年度には 17. 8％まで上昇しています。令和 5 年度も増加傾向は継続しています。全道・全国も介護認定率の上昇傾向は見られています。（図表 1 1）

図表 1 1）介護保険認定率の推移



## (5) 出生

むかわ町の出生数は、平成 29 年から 3 年間をみると減少しています。一方で、低出生体重児の出生は、増加傾向に推移しています。（図 1 2）

図表 1 2）出生数の推移

|        | H29   |        | H30   |        | R元    |        |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | 出生数   | 低出生体重児 | 出生数   | 低出生体重児 | 出生数   | 低出生体重児 |
| 北海道    | 34058 | 3235   | 32642 | 2987   | 31020 | 2839   |
| 苫小牧保健所 | 1442  | 130    | 1407  | 136    | 1318  | 107    |
| 苫小牧市   | 1256  | 119    | 1232  | 120    | 1146  | 94     |
| 白老町    | 61    | 5      | 49    | 6      | 55    | 5      |
| 厚真町    | 31    | 2      | 37    | 2      | 24    | 1      |
| 安平町    | 44    | 2      | 41    | 5      | 52    | 3      |
| むかわ町   | 50    | 2      | 48    | 3      | 41    | 4      |

地域保健情報年報

## 第Ⅱ章 課題別の実態と対策

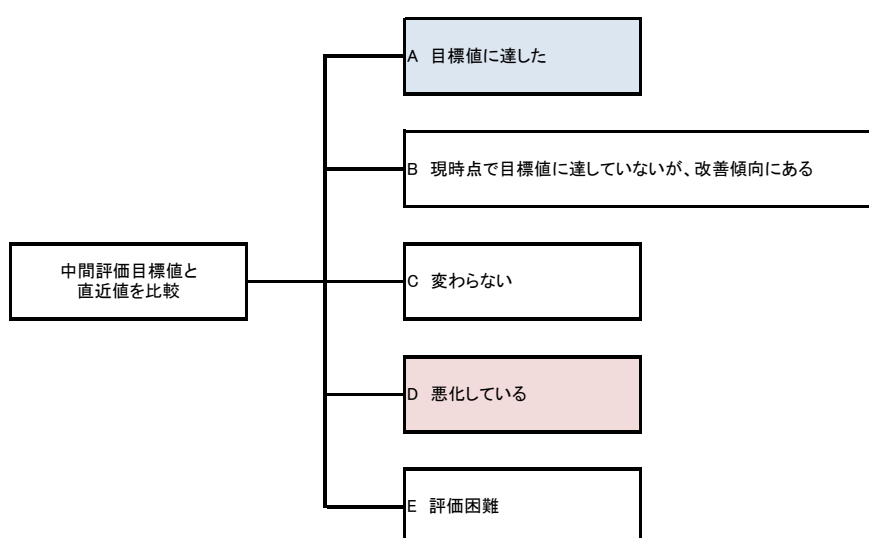
### ２－１ 前計画の評価

前計画の目標項目について、分野ごとに項目を図表１５にまとめ、達成状況の評価を行いました。

改善がみられた項目もありますが、およそ半数が改善がみられなかったという結果となりました。特に、がん検診受診率の向上やメタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少、肥満者の減少、糖尿病有病者増加抑制の項目については、新型コロナウイルス感染症蔓延による行動制限の影響も考えられますが、課題として残っています。

これらの評価を踏まえ、次期計画を推進するために国から示された基本的な方針と目標項目について、健康増進は最終的に「個人の行動と健康状態の改善（生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防等）」が重要と捉え、むかわ町の次期計画を図表１６のとおりライフコースの視点で健康づくりを推進します。

図表１３）評価区分



図表１４）基本的な方向ごとの評価状況

| 評価 | 基本的な方向* |    | 全体        |
|----|---------|----|-----------|
|    | I       | II |           |
| A  | 5       | 2  | 7(20%)    |
| B  | 3       | 1  | 4         |
| C  | 1       | 1  | 2         |
| D  | 9       | 10 | 19(54.3%) |
| E  | 3       | 0  | 3         |
| 合計 | 21      | 14 | 35        |

\* 基本的な方向  
35項目

I 生活習慣病の予防  
21項目

II 生活習慣・社会環境の改善  
14項目

図表 1 5)

健康むかわ21(第2次 平成25年度～令和5年度)最終評価の概要

I 生活習慣病の予防

\*中間評価目標値と比較 達成:ブルー 未達成:ピンク

| 分野                                                   | 項目                                                                                                 | 小項目                                       |       | むかわ町         |                  |                    |       |              |                  | 国                 |                  |                 |                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|--------------|------------------|--------------------|-------|--------------|------------------|-------------------|------------------|-----------------|------------------|
|                                                      |                                                                                                    |                                           |       | 策定時<br>(H23) | 中間評価<br>(H29年)   | 新たな目標              | 最終評価  | データ<br>年度    | 評価<br>段階         | 策定時               | 中間評価             | 新たな目標           | R元<br>評価         |
| がん                                                   | 1 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)                                                                     |                                           |       | 85.4         | 76.8             | 減少傾向へ              | 118   | H28-R3<br>平均 | E                | 84.3              | 78               | 減少傾向へ           | 70               |
|                                                      | 2 がん検診の受診率の向上                                                                                      | 胃がん                                       | 男性    | 25.6%        | 23.3%            | 50.0%              | R4    | D            | 36.6%            | 45.8%             | 50.0%            | 48.0%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    |                                           | 女性    | 27.9%        | 23.9%            |                    |       |              | 28.3%            | 33.8%             |                  | 37.1%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    | 肺がん                                       | 男性    | 30.7%        | 35.6%            |                    |       | 26.2%        | 26.4%            | 47.5%             |                  | 53.4%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    |                                           | 女性    | 39.4%        | 44.4%            |                    |       | 33.9%        | 23.0%            | 37.4%             |                  | 45.6%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    | 大腸がん                                      | 男性    | 24.8%        | 26.9%            |                    |       | 22.3%        | 28.1%            | 41.4%             |                  | 47.8%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    |                                           | 女性    | 30.0%        | 33.4%            |                    |       | 30.7%        | 23.9%            | 34.5%             |                  | 40.9%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    | 子宮頸がん                                     |       | 36.4%        | 31.4%            | 20.1%              |       | D            | 37.7%            | 42.1%             | 50.0%            | 43.7%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    | 乳がん                                       |       | 44.9%        | 52.5%            | 31.5%              |       | D            | 39.1%            | 43.4%             |                  | 47.4%           |                  |
|                                                      | 循環器疾患                                                                                              | 1 循環器疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)        | 脳血管疾患 | 男性           | 75.5             | 43.2               | 41.6  | 34.6         | H28-R3<br>平均     | E                 | 49.5             | 37.8            | 41.6             |
| 女性                                                   |                                                                                                    |                                           |       | 72.4         | 36.9             | 24.7               | 116.3 | 26.9         |                  |                   | 21               | 24.7            | 18.0             |
| 虚血性心疾患                                               |                                                                                                    |                                           | 男性    | 21.7         | 18.7             | 31.8               | 96    | H28-R3<br>平均 | E                | 36.9              | 31.3             | 31.8            | 27.8             |
|                                                      |                                                                                                    |                                           | 女性    | 16.1         | 11               | 13.7               | 158   |              |                  | 15.3              | 11.7             | 13.7            | 9.8              |
| 2 高血圧の改善<br>(140/90mmHg以上の者の割合)<br>* 国(収縮期血圧の平均値の低下) |                                                                                                    |                                           | 27.0% | 32.4%        | 中間評価と比べて減少       | 20.7%              | R4    | A            | 男性138<br>女性133   | 男性136<br>女性130    | 男性134<br>女性129   | 134<br>129      |                  |
| 3 脂質異常症の減少                                           |                                                                                                    | 総コレステロール<br>240mg/dl以上の者の割合               | データなし | 19.9%        | 男性10%<br>女性17%   | 男性13.3%<br>女性22.0% | R4    | D            | 男性13.8<br>女性22.0 | 男性10.4<br>女性20.9  | 男性10%<br>女性17%   | 14.2%<br>25.0%  |                  |
|                                                      |                                                                                                    | LDLコレステロール<br>160mg/dl以上の者の割合             | 10.5% | 12.2%        | 男性6.2%<br>女性8.8% | 男性7.8%<br>女性6.7%   |       |              | R4               | B                 | 男性8.3<br>女性11.7  | 男性8.3<br>女性12.7 | 男性6.2%<br>女性8.8% |
| 4 メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少                            |                                                                                                    |                                           | 26.5% | 28.9%        | 中間評価と比べて減少       | 33.2%              | R4    | D            | 約1400万人          | 約1410万人           | 平成20年度と比べ25%減少   | 約1516万人         |                  |
| 5 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上                               |                                                                                                    | 特定健康診査の実施率                                | 30%   | 38.7%        | 60.0%            | 43.3%              | R4    | B            | 41.3%            | 48.6%             | 市町村<br>国保<br>60% | 55.6%           |                  |
|                                                      |                                                                                                    | 特定保健指導の実施率                                | 26.8% | 70.3%        |                  | 63.8%              |       | A            | 12.3%            | 17.8%             |                  | 23.2%           |                  |
| 糖尿病                                                  |                                                                                                    | 1 合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少             |       | 9人           | 1人               | 減少                 | 1人    | R4           | C                | 16271人            | 16072人           | 15000人          | 16019人           |
|                                                      |                                                                                                    | 2 治療継続者の割合増加(HbA1c6.5以上の者のうち治療中と回答した者の割合) |       | 52.2%        | 67.3%            | 中間評価と比べて増加         | 70.5% | R4           | A                | 63.7%             | 64.9%            | 75%             | 67.6%            |
|                                                      | 3 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1c8.4以上の者の割合の減少)                                                |                                           | 1.1%  | 0.9%         | 減少又は現状維持         | 1.0%               | R4    | D            | 1.2%             | 1.0%              | 1.0%             | 0.9%            |                  |
|                                                      | 4 糖尿病有病者の増加抑制(HbA1c6.5%以上の者の割合)                                                                    |                                           | 9.9%  | 7.1%         | 減少又は現状維持         | 12.0%              | R4    | D            | 890万人            | 950万人             | 1000万人           | 1150万人          |                  |
| 歯・口腔の健康                                              | 1 歯周病を有する者の割合の減少                                                                                   | 65歳以上の義歯使用者の割合                            | 75.3% | 52.0%        | 70%以下            | 68.6%              | R4    | A            |                  |                   |                  |                 |                  |
|                                                      | 2 乳幼児・学童期のむし歯のない者の割合の増加<br>* 国(3歳児のむし歯がない者の割合が80%以上である都道府県の増加)<br>(12歳児の一人平均むし歯数が1.0歯未満である都道府県の増加) | 3歳児でむし歯がない者の割合の増加<br><br>12歳児の一人平均むし歯数の減少 | 67.3% | 68.8%        | 80%以上            | 82.4%              | R4    | A            | 77.1%<br>(6都道府県) | 83.0%<br>(26都道府県) | 47都道府県           | 44都道府県          |                  |
|                                                      |                                                                                                    |                                           | 1.75歯 | 2.82歯        | 1.0歯未満           | 1.59歯              | R4    | B            | 1.3歯<br>(7都道府県)  | 0.84本<br>(28都道府県) | 47都道府県           | 37都道府県          |                  |

## Ⅱ生活習慣・社会環境の改善

| 分野      | 項目                                                                                   | 小項目                                                      |       | むかわ町  |                |               |       |           |          |                    | 国                          |        |                |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|-----------|----------|--------------------|----------------------------|--------|----------------|--|
|         |                                                                                      |                                                          |       | 策定時   | 中間評価<br>(H29年) | 新たな目標         | 最終評価  | データ<br>年度 | 評価<br>段階 | 策定時                | 中間評価                       | 新たな目標  | R元<br>評価       |  |
| 栄養・食生活  | 1 適正体重を維持している者の増加<br>(肥満、やせの減少)                                                      | 妊娠届け出時の<br>やせの者の割合<br>＊国(20代女性のや<br>せの者の割合の減少)           |       | データなし | 4.5%           | 減少            | 3.3%  | R4        | A        | 29.0%              | 22.3%                      | 20.0%  | 20.7%          |  |
|         |                                                                                      | 全出生中の低出生<br>体重児の割合の減少                                    |       | 14.5% | 2.2%           | 減少            | 6.9%  | R4        | D        | 9.6%               | 9.5%                       | 減少傾向へ  | 9.4%           |  |
|         |                                                                                      | 肥満傾向にある子ども<br>の割合の減少<br>＊国(小学5年生の<br>中等度・高度肥満傾向<br>児の割合) |       | 0.7%  | 17.3%          | 現状維持<br>または減少 | 24.4% | R4        | D        | 男性4.60%<br>女性3.39% | 男性<br>4.55%<br>女性<br>3.75% | 減少傾向へ  | 5.12%<br>3.63% |  |
|         |                                                                                      | 40歳～64歳男性<br>肥満者の割合の減少<br>＊国(20～60歳代男性<br>の肥満者の割合の減少)    |       | 29.7% | 44.3%          | 現状維持<br>または減少 | 47.3% | R4        | D        | 31.2%              | 31.6%                      | 28%    | 35.1%          |  |
|         |                                                                                      | 40歳～64歳女性<br>肥満者の割合の減少<br>＊国(40～60歳代女性<br>の肥満者の割合の減少)    |       | 15.3% | 33.5%          | 現状維持<br>または減少 | 38.3% | R4        | D        | 22.2%              | 20.5%                      | 19.0%  | 22.5%          |  |
|         | 2 適切な量と質の食事をとる者の増加<br>(中間評価と最終評価では調査方法<br>が異なるため、値の比較は参考値とする)                        | 食塩摂取量の減少                                                 |       | 10.2g | 10.2g          | 8.0g          | 10.6g | R4        | C        | 10.6g              | 10.0g                      | 8g     | 10.1g          |  |
|         |                                                                                      | 野菜を350g以上<br>摂取する人の増加<br>＊国(野菜摂取量の増加)                    |       | 35.3% | 44.6%          | 39.0%         | 18.6% | R4        | D        | 282g               | 294g                       | 350g   | 281g           |  |
| 身体活動・運動 | 1 身体活動の割合の増加(日常生活<br>において歩行または同等の身体活動<br>を1日1時間以上実施している人の割合)                         | 男性                                                       | 37.5% | 45.9% | 増加             | 52.8%         | R4    | A         |          |                    |                            |        |                |  |
|         |                                                                                      | 女性                                                       | 31.2% | 30.6% |                | 47.8%         |       |           |          |                    |                            |        |                |  |
|         |                                                                                      | 総数                                                       | 33.7% | 37.1% |                | 49.9%         |       |           |          |                    |                            |        |                |  |
|         | 2 運動習慣者の割合の増加(1日30<br>分以上軽く汗をかく運動を週2日<br>以上、1年以上実施している人の割合)<br>＊国:20～64歳<br>町:40～74歳 | 男性                                                       | 34.1% | 35.2% | 増加             | 33.1%         | R4    | D         | 26.3%    | 24.6%              | 36%                        | 23.5%  |                |  |
|         |                                                                                      | 女性                                                       | 30.7% | 25.0% |                | 24.3%         |       |           | 22.9%    | 22.9%              | 33%                        | 16.9%  |                |  |
|         |                                                                                      | 総数                                                       | 32.0% | 29.3% |                | 28.1%         |       |           |          |                    |                            |        |                |  |
|         | 3 65歳以上で週1回以上外出している<br>人の割合                                                          |                                                          |       | 86.3% | 87.2%          | 90%以上         | 89.7% | R4        | B        |                    |                            |        |                |  |
| 飲酒      | 1 生活習慣病のリスクを高める量の<br>飲酒をしている者の割合の低減<br>(1日当たりの純アルコールの摂取量が男性<br>40g以上、女性20g以上の者)      | 男性                                                       | 14.0% | 19.9% | 現状維持<br>又は減少   | 22.6%         | R4    | D         | 15.3%    | 13.9%              | 13%                        | 14.9%  |                |  |
|         |                                                                                      | 女性                                                       | 8.8%  | 12.9% |                | 14.6%         |       |           | 7.5%     | 8.1%               | 6.4%                       | 9.1%   |                |  |
| 喫煙      | 1 成人の喫煙率の減少(やめたい者<br>がやめる)                                                           |                                                          |       | 16.1% | 17.5%          | 12.0%         | 20.1% | R4        | D        | 19.5%              | 18.2%                      | 12%    | 16.7%          |  |
| 休養      | 1 睡眠による休養を十分とれていない<br>者の割合の減少                                                        |                                                          |       | 19.2% | 20.3%          | 15.0%         | 19.1% | R4        | C        | 18.4%              | 20.0%                      | 15.0%  | 21.7%<br>H30   |  |
| こころの健康  | 1 自殺者の減少(人口10万人当たり)                                                                  |                                                          |       | 10.2% | 21.8%          | 減少            | 26.4% | R4        | D        | 23.4               | 18.5                       | 13.0以下 | 15.7           |  |

\*「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」で示された項目及び目標年次に沿って、町の目標設定実施

## 「胎児から高齢者まで～ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり～」

□ 目標項目 (51項目)

| 全体目標                | 健康寿命の延伸<br>健康格差の縮小 |                | 次世代の健康                                                                                                                                         |    |     |     | 高齢者 |     | 死亡                     |                   |
|---------------------|--------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|------------------------|-------------------|
|                     |                    |                | 胎児（妊婦）                                                                                                                                         | 0歳 | 18歳 | 20歳 | 40歳 | 65歳 |                        | 75歳               |
| 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 | 生活習慣病              | が ん            | がん検診の受診率の向上                                                                                                                                    |    |     |     |     |     | がんの年齢調整罹患率の減少          | がんの年齢調整死亡率の減少     |
|                     |                    | 循環器疾患          | 特定健診・特定保健指導の実施率の向上<br>メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少<br>適正体重を維持している者の増加（肥満者の減少）<br>高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）<br>脂質高値の者の減少<br>糖尿病有病者の増加の抑制<br>血糖コントロール不良者の減少 |    |     |     |     |     | 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少   |                   |
|                     |                    | 糖尿病            | 適正体重を維持している者の増加（若年女性のやせ、児童・生徒における肥満傾向児の減少）<br>糖尿病有病者の増加の抑制<br>血糖コントロール不良者の減少                                                                   |    |     |     |     |     | 治療継続者の増加               | 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少 |
|                     |                    | 慢性閉塞性肺疾患（COPD） | COPDの死亡率の減少                                                                                                                                    |    |     |     |     |     |                        |                   |
|                     | 生活習慣               | 栄養・食生活         | バランスの良い食事を摂っている者の増加（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合）<br>野菜摂取量の増加<br>果物摂取量の改善<br>食塩摂取量の減少                                                  |    |     |     |     |     | 低栄養傾向（BMI20）の高齢者の割合の減少 |                   |
|                     |                    | 身体活動・運動        | 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少<br>日常生活における歩数の増加<br>運動習慣者の割合の増加                                                                                       |    |     |     |     |     |                        |                   |
|                     |                    | 飲 酒            | 20歳未満の者の飲酒をなくす<br>生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少                                                                                              |    |     |     |     |     |                        |                   |
|                     |                    | 喫 煙            | 妊娠中の喫煙をなくす<br>望まない受動喫煙の機会を有する者の減少<br>20歳未満の者の喫煙をなくす<br>喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）                                                                    |    |     |     |     |     |                        |                   |
|                     |                    | 歯・口腔の健康        | 乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加<br>歯科検診の受診者の増加<br>歯周病を有する者の割合の減少<br>よく噛んで食べることができる者の増加                                                                       |    |     |     |     |     |                        |                   |
|                     | 社会機能の維持に必要となる機能の   | 高齢者の健康         | 骨粗鬆症検診受診率の向上<br>ロコモティブシンドロームの減少                                                                                                                |    |     |     |     |     |                        |                   |
|                     |                    | こころの健康         | 心理的苦痛を感じている者の減少<br>週労働時間60時間以上の雇用者の減少<br>メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加<br>心のサポーター数の増加                                                                   |    |     |     |     |     |                        | 自殺者数の減少           |
|                     |                    | 休 養            | 睡眠で休養がとれている者の増加<br>睡眠時間が十分に確保できている者の増加                                                                                                         |    |     |     |     |     |                        |                   |

地域社会の健康づくりや健康増進のための基盤整備

□地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合  
□社会活動を行っている者の増加  
□地域等で共食している者の増加  
□「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進  
□スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加  
□健康経営の推進

## 2-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病の発症予防と重症化予防は、個人や社会全体の健康を守るために重要な概念です。近年、胎児期や乳幼児期の栄養状態が成人期以降の生活習慣病の発症の要因であることが、疫学的研究でわかってきました。妊娠期(胎児期)からの望ましい生活習慣の基盤づくりが重要です。また、生活習慣病は、喫煙、不健康な食事習慣、運動不足、過度のストレスなどの生活習慣に起因することが多いため、発症予防には、健康な生活習慣を実践し、リスク要因を最小限に抑える必要があります。

### (1) がん

#### ①基本的な考え方

がん予防に関する正しい知識を啓発し、望ましい生活習慣の実践を支援します。また、各種がん検診の受診体制を整備し、受診率の向上を図るとともに、検診の結果、精密検査が必要になった人に対し、精密検査の必要性を伝え、早期発見・早期治療につなげます。

さらに、がんに関する相談支援や情報提供の充実を図ります。

本町では健康増進法の基、国の指針\*や科学的根拠に基づき、検診により死亡を減らすことができる証明されている胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんの5種類のがん検診を行っています。

\*「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(厚生労働省健康局長通知)

#### ②現状と目標

| No. | 目標項目               | 現状  | 目標    | 評価資料            |
|-----|--------------------|-----|-------|-----------------|
| 2   | 悪性新生物の標準化死亡比 100以下 | 118 | 100以下 | 北海道健康づくり財団統計データ |

| No. | 目標項目       | 現状                                                                                                     | 目標    | 評価資料          |
|-----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| 3   | がん検診の受診率向上 | 胃 男性 23%<br>胃 女性 21.2%<br>肺 男性 26.2%<br>肺 女性 33.9%<br>大腸男性 22.3%<br>大腸女性 30.7%<br>子宮頸 20.1%<br>乳 31.5% | 60%以上 | 地域保健・健康増進事業計画 |



### ③対策

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、死亡率を減少させることです。がん検診の受診率向上を図るために特定健康診査との同時実施や休日の検診実施等を行っており、今後も、受診環境を整備し、さらなる受診率の向上を図ります。

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| 「がん」による重症化予防の施策（各種がん検診の実施）                      |
| 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                                           |
| ウイルス感染によるがんの発症予防の施策                             |
| 子宮頸がん予防ワクチン接種                                   |
| 妊婦健康診査における肝炎ウイルス検査・HTLV-1抗体検査の実施                |
| 40歳以上の肝炎ウイルス検査の実施                               |
| 国の方針によりHPV検査の実施を検討                              |
| がん検診受診率向上の施策                                    |
| 対象者への個別案内、広報や事業等様々な情報媒体を利用した啓発                  |
| 受診者の利便性等を考慮した検診体制の確立                            |
| 受診率が低い年代や、未受診者が多い年代への受診勧奨                       |
| インセンティブ事業の実施                                    |
| 特定健診との同時実施や休日検診の実施                              |
| 検診料金の助成                                         |
| がん検診の質の確保に関する施策                                 |
| 国の示す精度管理項目を遵守できる検診機関の選定                         |
| 要精検者の精密検査の受診勧奨と事後管理の徹底                          |
| 生活習慣に関連するがんの発症予防                                |
| 循環器疾患や糖尿病への取組と合わせた生活習慣病の改善やがん発症リスクが高まる生活習慣の情報提供 |

## (2) 循環器疾患・糖尿病

### ①基本的な考え方

循環器疾患や糖尿病の発症予防及び重症化予防は、子どもの頃からの食生活等に関する知識の普及啓発を進めるとともに、科学的根拠に基づく正しい情報提供や、生活習慣の改善等の町民の健康づくりについてサポートできる総合的な取組みを進めていく必要があります。

「健康寿命の延伸」を実現するために、前計画より脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少、糖尿病

合併症の減少を目的に生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組みを推進し、その結果、糖尿病未受診者の割合が減少するなどの成果もみられています。しかし、メタボリックシンドローム該当者の増加や虚血性心疾患発症者、脳血管疾患発症者の多くが、高血圧・糖尿病・脂質異常症の基礎疾患があることが明らかとなり、若い年代から健診結果を活用し、生活習慣の改善や重症化を予防するための取組みを行っていくことが大切です。

## ②現状と目標

| No. | 目標項目                | 現状                                         | 目標    | 評価資料            |
|-----|---------------------|--------------------------------------------|-------|-----------------|
| 4   | 脳血管疾患、虚血性心疾患の標準化死亡比 | 脳 男性 34.6<br>女性 116.3<br>心 男性 96<br>女性 158 | 100以下 | 北海道健康づくり財団統計データ |

| No. | 目標項目                                       | 現状                 | 目標 | 評価資料         |
|-----|--------------------------------------------|--------------------|----|--------------|
| 5   | 高血圧の改善<br>(Ⅱ度以上高血圧(160/100mmHg)以上の者の割合の減少) | 男性 24.2<br>女性 18.2 | 減少 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                                  | 現状               | 目標 | 評価資料         |
|-----|---------------------------------------|------------------|----|--------------|
| 6   | LDLコレステロールの改善<br>(160mg/dl以上の者の割合の減少) | 男性 7.8<br>女性 6.7 | 減少 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                    | 現状   | 目標 | 評価資料         |
|-----|-------------------------|------|----|--------------|
| 7   | メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少 | 33.2 | 減少 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                 | 現状                        | 目標  | 評価資料         |
|-----|----------------------|---------------------------|-----|--------------|
| 8   | 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 | 特定健診 43.3%<br>特定保健指導63.8% | 60% | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                  | 現状 | 目標       | 評価資料           |
|-----|-----------------------|----|----------|----------------|
| 9   | 糖尿病性腎症による年間新規透析患者数の減少 | 1人 | 現状維持又は減少 | 自立支援医療(更正医療)申請 |

| No. | 目標項目                                          | 現状    | 目標  | 評価資料         |
|-----|-----------------------------------------------|-------|-----|--------------|
| 10  | 治療継続者の割合の増加<br>(HbA1c6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合) | 70.5% | 75% | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                                 | 現状   | 目標       | 評価資料         |
|-----|--------------------------------------|------|----------|--------------|
| 11  | 血糖コントロール不良者の割合の減少<br>(HbA1c8.4%以上の者) | 1.0% | 現状維持又は減少 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                            | 現状    | 目標       | 評価資料         |
|-----|---------------------------------|-------|----------|--------------|
| 12  | 糖尿病有病者の増加の抑制<br>(HbA1c6.5%以上の者) | 12.0% | 現状維持又は減少 | むかわ町国保特定健康診査 |

### ③対策

健診結果に応じて、生活習慣の改善や必要な治療を開始できるよう支援していくとともに、治療中の人が治療を中断することなく、コントロール良好な状態を維持できるよう、今後も個別の保健指導を推進していく必要があります。

|                                                           |
|-----------------------------------------------------------|
| 健康診査及び特定健康診査受診率向上の施策                                      |
| 対象者への個別案内、広報等を利用した啓発                                      |
| 未受診者や新規加入者、受診率が低い年代への個別受診勧奨                               |
| 青壮年層の健康づくりや健診受診への働きかけ                                     |
| 医療機関との連携                                                  |
| がん検診との同時実施や休日健診等健診体制の充実                                   |
| インセンティブ事業の実施                                              |
| 保健指導対象者を明確化するための施策                                        |
| むかわ町国民健康保険特定健康診査（町の疾病動向に応じた独自項目の実施）の受診健康診査（若年者、生活保護世帯）の実施 |
| 後期高齢者健康診査                                                 |
| 循環器疾患の発症及び重症化予防のための施策                                     |
| 健康診査結果に基づく一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進                             |
| 特定保健指導及び発症リスクに基づいた保健指導                                    |
| 家庭訪問や健康相談、結果報告会、健康教育等多様な手法により、それぞれの特徴をいかしたきめ細やかな保健指導の実施   |
| 第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）に準じる                                 |
| 地域保健と職域保健の連携強化                                            |
| 糖尿病の発症及び重症化予防のための施策                                       |
| 健康診査結果に基づく一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進                             |
| 特定保健指導及びHbA1c値に基づいた保健指導                                   |
| 対象者への糖尿病予防のための二次検査（75g糖負荷検査、微量アルブミン尿検査）と保健指導              |
| 医療機関及び関係者との連携                                             |
| 糖尿病や予防に関する健康教育                                            |
| 第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）に準じる                                 |
| むかわ町糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施                                   |

## (3) 歯・口腔の健康

### ①基本的な考え方

歯と口腔の健康を保持し、歯周病を有する者の減少を図るためには、歯科健診等の受診率向上を図り、歯周疾患の早期発見・早期治療につなげることが必要です。加えて、かかりつけの歯科医

を持ち、定期的に歯科健診等を受けることも大切です。

## ②現状と目標

| No. | 目標項目              | 現状                      | 目標                | 評価資料       |
|-----|-------------------|-------------------------|-------------------|------------|
| 13  | 乳幼児・学童期のう歯のない者の増加 | 3歳児 82.4%<br>12歳児 1.59% | 3歳児 増加<br>12歳児 減少 | むかわ町保健事業計画 |

| No. | 目標項目                                  | 現状    | 目標 | 評価資料  |
|-----|---------------------------------------|-------|----|-------|
| 14  | 歯周病を有する者の減少<br>(歯周病検診における深いポケットを有する者) | 31.6% | 減少 | 歯周病検診 |

| No. | 目標項目         | 現状  | 目標 | 評価資料       |
|-----|--------------|-----|----|------------|
| 15  | 歯周病検診の受診者の増加 | 19人 | 増加 | むかわ町保健事業計画 |

## ③対策

歯と口腔の健康づくりは、身体全体の健康につながり、様々な生活習慣病の予防や介護予防、食育の推進等に重要な役割を果たすことから、むし歯予防、歯周病予防、口腔機能の維持・向上、オーラルフレイルの重要性や正しい知識を啓発します。

|                       |
|-----------------------|
| ライフステージに対応した歯科保健対策の推進 |
| 妊婦訪問、乳幼児健診での保健指導      |
| フッ素洗口事業（幼児・学童）        |
| こども園や養護教諭との連携         |
| 歯周病検診の実施              |
| 介護予防事業（口腔機能維持）        |
| 広報等各種媒体を活用した普及啓発      |
| 専門家による定期管理と支援の推進      |
| 幼児歯科健診、フッ素塗布事業        |
| 歯科保健教室（幼児・学童）         |

## 2-3 生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

生活習慣病の改善に関する目標は、個人が健康的な習慣を身につけることを促進し、喫煙、不健康な食事、運動不足、過度のストレスなどのリスク要因を減少させるため、教育、啓発活動、健康に関する情報提供、社会的なサポートの提供などを進めます。

また、社会環境の改善に関する目標は、健康を支える環境を整備し、人々が健康な生活を送りやすいまちづくりをめざすため、安全な住環境、健康的な食品の提供、運動施設の整備、ストレスの軽減を促進する政策やプログラムの実施などの取組みを進めます。

### (1) 栄養・食生活

#### ①基本的な考え方

個人にとって、適切な量と質の食事を摂っているかどうかの代表的な指標は健診データです。健診データについての目標項目は、「2-2 生活習慣病の発症予防と重症化予防」の項で掲げているため、栄養・食生活については、適正体重と栄養調査結果を中心に目標を設定します。

#### ②現状と目標

| No. | 目標項目                      | 現状                                                                   | 目標                   | 評価資料         |
|-----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|
| 16  | 適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少） | 低出生体重児 6.9%<br>肥満の児童 24.4%<br>40-64歳男性肥満者 47.3%<br>40-64歳女性肥満者 38.3% | 減少<br>減少<br>減少<br>減少 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目     | 現状   | 目標   | 評価資料     |
|-----|----------|------|------|----------|
| 17  | 野菜摂取量の増加 | 240g | 350g | むかわ町食事調査 |

| No. | 目標項目     | 現状    | 目標   | 評価資料     |
|-----|----------|-------|------|----------|
| 18  | 食塩摂取量の減少 | 10.6g | 8.0g | むかわ町食事調査 |

#### ③対策

肥満の者が増加傾向にあり、町民一人ひとりが、自分の食生活・食習慣に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解して、正しい食習慣を継続できるよう、子どもの頃から朝食をとることやバランスの良い食事をとること、減塩や野菜の摂取量を増やすなど、正しい食習慣や適正体重についての普及啓発を進めていきます。

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| 生活習慣病の発症予防のための取組の推進                                      |
| ライフステージに対応した栄養指導                                         |
| ・乳幼児健康診査・乳幼児相談（乳幼児期）                                     |
| ・健康診査及び特定健康診査結果に基づいた栄養指導                                 |
| ・国民の健康づくり推進事業                                            |
| ・家庭訪問・健康教育・健康相談                                          |
| 生活習慣病の重症化予防のための取組の推進                                     |
| 管理栄養士等による高度な専門性を発揮した栄養指導の推進                              |
| ・健康診査及び特定健康診査結果に基づいた栄養指導                                 |
| ・糖尿病や慢性腎臓病など、医療による薬物療法と同様に食事療法が重要な生活習慣病の重症化予防に向けた栄養指導の実施 |
| 学童期への保健指導の推進                                             |
| 小中学校の養護教諭との課題の共有                                         |

## （2）身体活動・運動

### ①基本的な考え方

適度な運動や身体活動は、体力の維持向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質の向上、寝たきりやフレイル予防につながります。

身体活動の不足によって内臓脂肪が蓄積し、糖尿病、高血圧、脂質異常等の複数の生活習慣病を合併すると全身の血管の動脈硬化が徐々に進展し、重症化リスクが高まるため、より早期の段階から個人の体に合わせた身体活動・運動の取組みが必要です。

### ②現状と目標

| No. | 目標項目                                                   | 現状    | 目標 | 評価資料         |
|-----|--------------------------------------------------------|-------|----|--------------|
| 19  | 身体活動の割合の増加<br>(日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合) | 49.9% | 増加 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目                                                  | 現状    | 目標 | 評価資料         |
|-----|-------------------------------------------------------|-------|----|--------------|
| 20  | 運動習慣者の割合の増加<br>(1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合) | 28.1% | 増加 | むかわ町国保特定健康診査 |

| No. | 目標項目          | 現状 | 目標 | 評価資料       |
|-----|---------------|----|----|------------|
| 21  | 骨粗鬆症検診受診者数の増加 | 8人 | 増加 | むかわ町保健事業計画 |

### ③対策

町民一人ひとりが生活の中での運動量を増やすことを意識し、ライフスタイルに合った運動や身体活動が維持・増進できるよう取組みます。

|                                   |
|-----------------------------------|
| 身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進 |
| ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動指導        |
| 運動の方法や効果についての知識の普及                |
| ・介護予防教室の実施                        |
| ・広報等での情報提供                        |
| 身体活動及び運動習慣の向上の推進                  |
| 生涯学習部門や関係機関等が実施している事業への勧奨         |
| 地域総合型スポーツクラブ「むーブ」、社会福祉協議会         |
| NPO法人生命の貯蓄体操普及会むかわ支部、むかわ町体育協会等    |

## (3) 飲酒

### ①基本的な考え方

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合が増加しており、飲酒による健康被害や依存症を防ぐため、引き続き、飲酒の影響に関する正しい知識の普及・啓発に努める必要があります。また、妊産婦や未成年者の飲酒が及ぼす影響や危険性の啓発を図ります。

### ②現状と目標

| No. | 目標項目                                         | 現状    | 目標 | 評価資料       |
|-----|----------------------------------------------|-------|----|------------|
| 22  | 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少（男性40g、女性20g） | 22.6% | 減少 | むかわ町特定健康診査 |

### ③対策

過度の飲酒は肝臓の機能低下・高血圧・脳血管疾患・悪性新生物(がん)など多くの疾患の原因となります。節度ある適度な飲酒を理解してもらえよう、飲酒が身体に及ぼす影響に関する正しい知識の啓発を図ります。

|                          |
|--------------------------|
| 飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進       |
| 広報や事業等様々な情報媒体を利用した啓発     |
| 飲酒量を踏まえた生活習慣病予防の推進       |
| 健康診査の結果に基づいた、適度な飲酒への個別指導 |

## (4) 喫煙

### ①基本的な考え方

喫煙が体に及ぼす影響についての周知を図るとともに、引き続き、受動喫煙対策を進めることが必要です。喫煙をやめたい人に対する禁煙支援と同時に、健診データに基づき、より喫煙によるリスクが高い人への支援が重要になります。

### ②現状と目標

| No. | 目標項目                 | 現状    | 目標 | 評価資料       |
|-----|----------------------|-------|----|------------|
| 23  | 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる） | 20.1% | 減少 | むかわ町特定健康診査 |

### ③対策

たばこは、悪性新生物（肺がん、食道がんなど）・心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患などの発症に大きな影響を与えます。健康被害を防ぐため、たばこや受動喫煙についての正しい知識を広め、禁煙支援の強化や受動喫煙防止対策を推進します。

#### たばこのリスクに関する教育・啓発の推進

広報や事業等様々な情報媒体を利用した啓発

公共施設等の分煙の促進や未成年者の喫煙防止など普及啓発

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知を高め、予防等の普及啓発

「世界禁煙デー」、「禁煙週間」の普及啓発

受動喫煙に関する幅広い世代への普及啓発

#### 禁煙支援の推進

健康診査の結果に基づいた禁煙支援、禁煙治療への個別指導、相談窓口の紹介

## (5) 休養

### ①基本的な考え方

睡眠障害はこころの病気の一症状としてあらわれることも多く、再発や再燃リスクも高めます。町民一人ひとりが、自分に合った規則正しい生活習慣や十分な睡眠や休息を身につけられるよう、啓発活動や相談事業により支援します。



## ②現状と目標

| No. | 目標項目            | 現状   | 目標           | 評価資料       |
|-----|-----------------|------|--------------|------------|
| 24  | 睡眠で休養がとれている者の増加 | 80.9 | 現状維持<br>又は増加 | むかわ町特定健康診査 |

## ③対策

胆振東部地震後から実施しているこころの健康アンケート結果を活用しながら、必要な方へ引き続き、睡眠と健康との関連について啓発を図ります。

|                               |
|-------------------------------|
| 睡眠と休養に関する実態の把握                |
| 問診の結果により、むかわ町の休養に関連する事項について把握 |
| こころの健康アンケート、健康相談、保健指導での把握     |
| 睡眠と健康との関連等に関する教育の推進           |
| 広報や事業等様々な情報媒体を利用した啓発          |

# (6)こころの健康

## ①基本的な考え方

心の健康を維持するためには、ストレスや不安を解消するための方法についての情報提供や相談先の周知を図っていく必要があります。家庭や地域、職域等において、こころの健康について正しく理解し、こころの問題に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携し支援環境を整えます。

## ②現状と目標

| No. | 目標項目              | 現状   | 目標   | 評価資料       |
|-----|-------------------|------|------|------------|
| 25  | 自殺者の減少（人口10万人当たり） | 26.4 | 17.2 | むかわ町自殺対策計画 |

| No. | 目標項目                   | 現状   | 目標   | 評価資料        |
|-----|------------------------|------|------|-------------|
| 26  | ゲートキーパー養成講座受講者数（累計）の増加 | 102人 | 200人 | ゲートキーパー養成講座 |

| No. | 目標項目                     | 現状 | 目標  | 評価資料        |
|-----|--------------------------|----|-----|-------------|
| 27  | こころの健康についての相談先を知っている人の割合 | —  | 75% | こころの健康アンケート |

### ③対策

身近な相談役となるゲートキーパーを養成し、こころの不調のサインを早期に発見し、適切な相談支援につながる環境をつくれます。

#### こころの健康に関する教育の推進

広報や事業等様々な情報媒体を利用した啓発

ゲートキーパー養成講座、個別相談等の実施

保健所、医療機関、職域との連携

子育て支援拠点（こども家庭センター）との連携

専門機関や相談窓口等の周知

## 2-4 目標の設定

国民運動では、目標の設定に当たっては次の事項が示されています。

「健康に関する科学的根拠に基づいた実態把握が継続的に可能な具体的目標の設定」

「実行可能性のある目標をできるだけ少ない数で設定」

「人口動態、医療、介護をはじめとする各分野の統計やデータベース等地域住民に関する各種指標を活用しつつ、地域の実情を踏まえ、独自に必要な課題を選択し、自治体自ら進行管理できる目標の設定」

特に、自治体自らが目標の進行管理を行うことができるように、設定された目標のうち、重要と考えられる指標については、中間評価を行う年や、最終評価を行う年以外の年においても、政策の立案に活用できるよう、既存の統計調査で定期的に分析・評価をすることが可能な指標とすることが望ましいとされています。

これらを踏まえて、むかわ町でも、毎年の保健活動を評価し、次年度の取り組みに反映させることができる目標を設定します。（図表 17）

| 分野                               | 項目                                                    |        | 国の現状値                      |         | 国の目標値               |        | むかわ町の現状値 |              | むかわ町の目標値           |     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|---------------------|--------|----------|--------------|--------------------|-----|
|                                  | 1 健康寿命の延伸(平均自立期間:KDB)                                 | 男性     | 80.1年                      | R4      | 平均寿命の増加分<br>を上回る増加  | R14    | 79.4     | R4           | 平均寿命の増加分<br>を上回る増加 | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 84.4年                      | R4      |                     | R14    | 84.9     | R4           |                    | R10 |
|                                  | 2 悪性新生物の標準化死亡比 100以下                                  |        | 70                         | R元      | 減少傾向へ               | R10    | 118      | H28-R3<br>平均 | 100以下              | —   |
| がん                               | 3 がん検診の受診率の向上                                         |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | ①胃がん                                                  | 男性     | 48.0%                      | R元      | 60%                 | R14    | 23.0%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 37.1%                      | R元      | 60%                 | R14    | 21.2%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  | ②肺がん                                                  | 男性     | 53.4%                      | R元      | 60%                 | R14    | 26.2%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 45.6%                      | R元      | 60%                 | R14    | 33.9%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  | ③大腸がん                                                 | 男性     | 47.8%                      | R元      | 60%                 | R14    | 22.3%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 40.9%                      | R元      | 60%                 | R14    | 30.7%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  | ④子宮頸がん                                                |        | 43.7%                      | R元      | 60%                 | R14    | 20.1%    | R4           | 60%                | R10 |
|                                  | ⑤乳がん                                                  |        | 47.4%                      | R元      | 60%                 | R14    | 31.5%    | R4           | 60%                | R10 |
| 循環器疾患・糖尿病                        | 4 脳血管疾患、虚血性心疾患の標準化死亡比 100以下                           |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | ①脳血管疾患                                                | 男性     | 33.2                       | R元      | 減少                  | R10    | 34.6     | H28-R3<br>平均 | 100以下              | —   |
|                                  |                                                       | 女性     | 18                         | R元      | 減少                  | R10    | 116.3    | H28-R3<br>平均 | 100以下              | —   |
|                                  | ②虚血性心疾患                                               | 男性     | 27.8                       | R元      | 減少                  | R10    | 96       | H28-R3<br>平均 | 100以下              | —   |
|                                  |                                                       | 女性     | 9.8                        | R元      | 減少                  | R10    | 158      | H28-R3<br>平均 | 100以下              | —   |
|                                  | 5 高血圧の改善(Ⅱ度高血圧(160/100mmHg)以上の者の割合の減少)                | 男性     | 134mmHg                    | R元      | 5mmHg<br>の低下        | R14    | 24.2     | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 128mmHg                    | R元      | 5mmHg<br>の低下        | R14    | 18.2     | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | 6 LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合の減少                        | 男性     | 9.8%                       | R元      | 25%<br>の減少          | R14    | 7.8      | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 13.1%                      | R元      | 25%<br>の減少          | R14    | 6.7      | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | 7 メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少                             |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | ①該当者                                                  |        | 1,516万人                    | R元      | 医療費適正化計画<br>に合わせて設定 |        | 33.2     | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | ②予備軍                                                  |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | 8 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上                                |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | ①特定健康診査の実施率                                           |        | 55.6%                      | R元      | 医療費適正化計画<br>に合わせて設定 |        | 43.30%   | R4           | 60%                | R10 |
|                                  | ②特定保健指導の終了率                                           |        | 23.2%                      | R元      |                     |        | 63.80%   | R4           | 60%                | R10 |
| 9 合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少    |                                                       | 16019人 | R元                         | 12,000人 | R14                 | 1人     | R4       | 現状維持<br>又は減少 | R10                |     |
| 10 治療継続者の割合の増加                   |                                                       | 67.6%  | R元                         | 75%     | R14                 | 70.5   | R4       | 75%          | R10                |     |
| 11 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 |                                                       | 0.94%  | R元                         | 1.0%    | R14                 | 1.00%  | R4       | 現状維持<br>又は減少 | R10                |     |
| 12 糖尿病有病者の増加の抑制                  |                                                       | 1150万人 | R元                         | 1350万人  | R14                 | 12.00% | R4       | 現状維持<br>又は減少 | R10                |     |
| 歯・口腔の健康                          | 13 乳幼児・学童期のう歯のない者の増加                                  |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | ①3歳児でう歯がない者の割合の増加                                     |        |                            |         |                     |        | 82.40%   | R4           | 増加                 | R10 |
|                                  | ②12歳児の一人平均う歯数の減少                                      |        |                            |         |                     |        | 1.59歯    | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | 14 歯周病を有する者の減少(歯周病検診における深いポケットを有する者)                  |        |                            |         | 40%                 | R14    | 31.60%   | R4           | 減少                 | R10 |
| 15 歯周病検診の受診者の増加                  |                                                       |        |                            | 95%     | R14                 | 19人    | R4       | 増加           | R10                |     |
| 栄養・食生活                           | 16 適正体重を維持している者の増加(肥満、やせの減少)                          |        |                            |         |                     |        |          |              |                    |     |
|                                  | ①低出生体重児(2,500g未満)の割合の減少                               |        | 9.40%                      | R元      |                     |        | 6.90%    | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | ②肥満傾向にある子ども(小学5年生)の割合の減少                              | 男児     | 5.12%                      | R元      | 減少傾向へ               | R14    | 24.40%   | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  |                                                       | 女児     | 3.63%                      | R元      | 減少傾向へ               | R14    |          |              |                    | R10 |
|                                  | ③40-64歳男性肥満者の割合の減少                                    |        | 35.10%                     | R元      |                     |        | 47.30%   | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | ④40-64歳女性肥満者の割合の減少                                    |        | 22.50%                     | R元      |                     |        | 38.30%   | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  | 17 野菜摂取量の増加                                           |        | 281g                       | R元      | 350g                | R14    | 240g     | R4           | 350g               | R10 |
|                                  | 18 食塩摂取量の減少                                           |        | 10.1g                      | R元      | 7g                  | R14    | 10.6g    | R4           | 8.0g               | R10 |
| 身体活動・運動                          | 19 身体活動の割合の増加(日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合) |        |                            |         |                     |        | 49.90%   |              | 増加                 | R10 |
|                                  | 20 運動習慣者の割合の増加(1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合)  |        | 28.7%                      | R元      | 40%                 | R14    | 28.10%   | R4           | 増加                 | R10 |
|                                  | 21 骨粗鬆症検診受診者数の増加                                      |        |                            |         | 15%                 | R14    | 8人       | R4           | 増加                 | R10 |
| 飲酒                               | 22 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少                    | 男性     | 14.90%                     | R元      | 10%                 | R14    | 22.6     | R4           | 減少                 | R10 |
|                                  |                                                       | 女性     | 9.10%                      | R元      | 10%                 | R14    | 20.1     | R4           | 減少                 | R10 |
| 喫煙                               | 23 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)                               |        | 16.70%                     | R元      | 12%                 | R14    | 20.1     | R4           | 減少                 | R10 |
| 休養                               | 24 睡眠で休養がとれている者の増加                                    |        | 21.7%<br>休養を十分に<br>とれていない者 | H30     | 80%                 | R14    | 80.9     | R4           | 現状維持<br>又は増加       | R10 |
| こころ                              | 25 自殺者の減少(人口10万人当たり)                                  |        | 15.7                       |         |                     |        | 26.4%    | R4           | 17.2               | R10 |
|                                  | 26 ゲートキーパー養成講座受講者数(累計)の増加                             |        |                            |         | 心のサポーター数<br>100万人   | R14    | 102人     | R4まで累計       | 200人               | R10 |
|                                  | 27 こころの健康についての相談先を知っている人の割合                           |        |                            |         |                     |        |          |              | 75%                | R10 |

## 第Ⅲ章 計画の推進

### 3-1 健康増進に向けた取組の推進

#### (1) 活動展開の視点

健康増進法は、第2条において各個人が生活習慣への関心と理解を深め、自らの健康状態を自覚して、生涯にわたって健康増進に努めなければならないことを、国民の「責務」とし、第8条において自治体はその取組を支援するものとして、計画化への努力を義務づけています。

町民の健康増進を図ることは、急速に高齢化が進む町にとっても、一人ひとりの町民にとっても重要な課題です。

したがって、健康増進施策をむかわ町の重要な行政施策として位置づけ、健康むかわ21（第3次）の推進においては、町民の健康に関する各種指標を活用し、取組を推進していきます。

取組を進めるための基本は、個人の身体（健診結果）をよく見ていくことです。一人ひとりの身体は、今まで生きてきた歴史や社会背景、本人の価値観によって作り上げられてきているため、それぞれの身体の問題解決は画一的なものではありません。

一人ひとりの、生活の状態や、能力、ライフステージに応じた主体的な取組を重視して、健康増進を図ることが基本になります。

町としては、その活動を支えながら、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ために、科学的な支援を積極的に進めます。

同時に、個人の生活習慣や価値観の形成の背景となる、家族や地域などの実態把握にも努めながら、ソーシャルキャピタルの活用も視野に入れつつ、地域の健康課題に対し、町民が共同して取組み、考え合うことによって、個々の気づきが深まり、健康実現に向かう地域活動をめざします。

これらの活動が、国民運動の5つの基本的な方向を実現させることであると考えます。

#### (2) 関係機関との連携

ライフステージに応じた健康増進の取組を進めるに当たっては、事業の効率的な実施を図る観点から、健康増進法第6条で規定された健康増進事業実施者との連携が必要です。むかわ町における健康増進事業実施は、様々な部署にわたるため、庁内関係各課との連携を図ります。

また、町民の生涯を通した健康の実現を目指し、町民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を支援していくために、関係機関、関係団体と十分な連携と協働により進めていきます。

### 3-2 健康増進を担う人材の確保と資質の向上

保健師、管理栄養士等は、ライフステージに応じた健康増進を推進していくために、健康状態を見る上で最も基本的となる健診データを見続けていく役割があります。

健診データは生活習慣の現れですが、その生活習慣は個人のみで作られるものではなく、社会の最小単位である家族の生活習慣や、その家族が生活している地域などの社会的条件のなかでつくられていきます。

地域の生活背景も含めた健康実態と特徴を明確化し、地域特有の文化や食習慣と関連付けた解決可能な健康課題を抽出し、町民の健康増進に関する施策を推進するために、地区担当制による保健指導等の実施と効果的な保健事業の展開が必要になります。

国では保健師等については、予防接種等と同様、必要な社会保障という認識がされている中で、単に個人の健康を願うのみでなく、個人の健康状態が社会にも影響を及ぼすと捉え、今後も健康改善の可能性や経済的効率を考えながら優先順位を決定し、業務に取り組んでいくために、また、生活習慣病予防の中軸である食生活改善を地域ではもちろん、個人の疾病予防を効果的に実践していくために、管理栄養士等の活動は今後ますます重要となってきます。今後も保健師・管理栄養士等の年齢構成に配慮した人材の確保を進めていきます。

また、健康増進に関する施策を推進するためには、資質の向上が不可欠です。「公衆衛生とは、健康の保持増進に役立つ日進月歩の科学技術の研究成果を、地域社会に住む一人一人の日常生活の中にまで持ち込む社会過程」（橋本正己著：「地域保健活動の動向と実際（医学書院）」）です。

保健師や管理栄養士等の専門職は、最新の科学的知見に基づく研修や学習会に、積極的に参加して自己研鑽に努め、効果的な保健活動が展開できるよう資質の向上に努めます。

第Ⅳ章 第2期むかわ町自殺対策計画－生きるを支えるまちづくり－

4－1 計画策定の趣旨

我が国の自殺対策は、自殺対策基本法が成立した平成18年以降、自殺を社会の問題として、国をあげて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺で亡くなる人数は減少し、一定の成果をあげています。しかし、自殺者数は依然として毎年2万人を超え、主要先進7か国の中では最も自殺死亡率が高い状態が続いています。またコロナ禍の影響で、女性の自殺は2年連続増加、小中高生は過去最高水準と非常事態が続いている状況です。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死で、誰にでも起こり得る危機です。自殺総合対策大綱では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」を基本理念に、令和8年までに自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることを目標としています。

この背景を踏まえ、「だれも自殺に追い込まれることのないむかわ町」の実現を目指し「第2期むかわ町自殺対策計画－いのちを支えるまちづくり－」を策定します。

4－2 計画の期間

本計画は、健康むかわ21（第3次）の「こころの健康」に関する取り組みと連携を図り推進することから、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とします。令和11年度には、健康むかわ21（第3次）と共に進捗状況を踏まえた中間評価を行います。また、法制度の改正や国の自殺対策の指針を示した自殺総合対策大綱の見直し等が行われた場合には、適宜本計画の見直しを行い、柔軟に対応していきます。

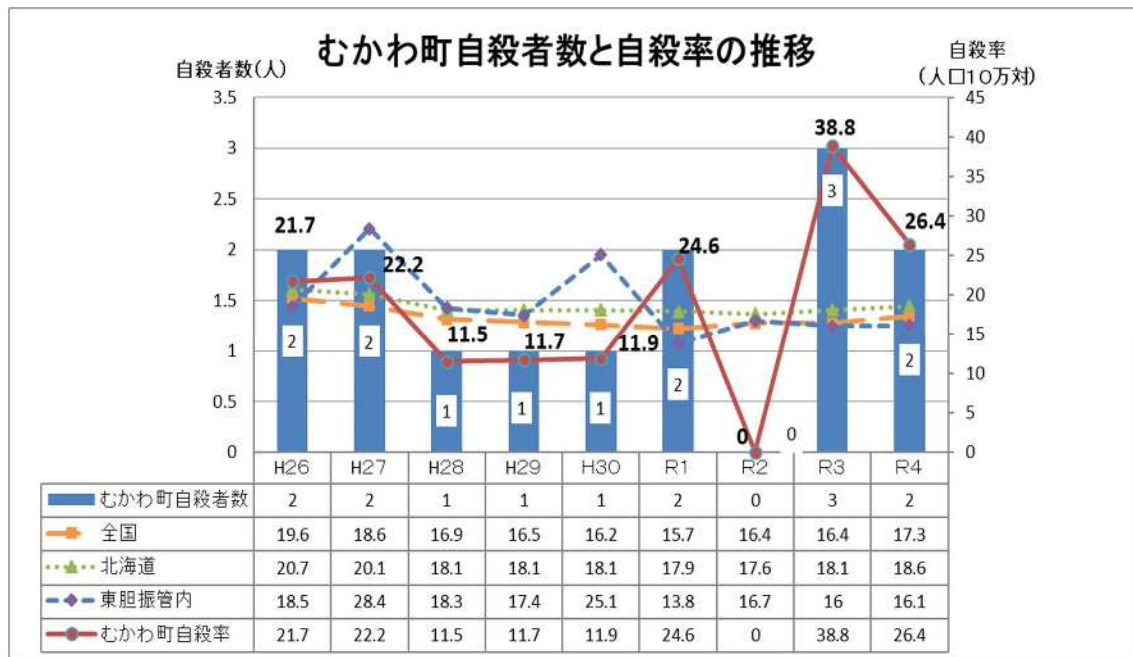
| R6年度                        | R7年度 | R8年度 | R9年度 | R10年度 | R11年度 | R12年度 | R13年度 | R14年度 | R15年度 | R16年度 | R17年度 | R18年度 |
|-----------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第2期むかわ町自殺対策計画－いのちを支えるまちづくり－ |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       | 次期計画  |
| 初年度                         |      |      |      |       | 中間評価  |       |       |       |       |       | 最終評価  |       |

4－3 むかわ町の概況

(1) 自殺の状況

自殺総合対策推進センターが自治体ごとの自殺実態を示した「地域自殺実態プロフィール2023」から、むかわ町の自殺実態は以下のようになっています。

図表 1 8) むかわ町自殺者数と自殺死亡率の推移



**自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル 2023」**

国の自殺者数は、自殺対策が総合的に推進された結果、着実に減少にむけて成果をあげてきました。しかし、令和2年には11年ぶりに前年を上回る結果となり、深刻な事態が続いています。

むかわ町における自殺者数は、年によって増減する傾向はこれまで同様にみられますが、令和2年に0人となった以外、自殺者がいない年はありませんでした。また、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、平成29年までは増減を繰り返しながら減少傾向にありましたが、令和3年は38.8、令和4年は26.4で、国、道と比べ高い数値となっています（図表18）。

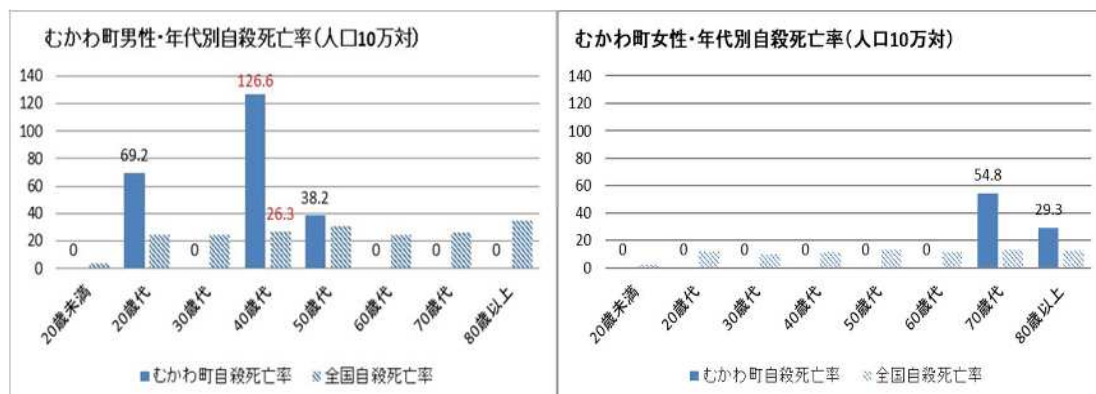
平成30年から令和4年までの5年間における、性別・年代別の自殺者数及び自殺死亡率（人口10万対）をみると、女性より男性が多くみられる状況に変化はありませんでした。男性では、20代から50代で自殺死亡率が高く、特に40代の自殺死亡率は全国が26.3に対し、126.6と非常に高い状況がみられました。女性では、70代以上で全国よりも高い状況がみられました（図表19、図表20）

図表 1 9) むかわ町自殺者数推移（H30～R4）

|      | H30年 | R1年 | R2年 | R3年 | R4年 | 合計 | 5年平均 |       |
|------|------|-----|-----|-----|-----|----|------|-------|
|      |      |     |     |     |     |    | 自殺者数 | 自殺死亡率 |
| むかわ町 | 1    | 2   | 0   | 3   | 2   | 8  | 1.6  | 20.2  |
| 男性   | 1    | 1   | 0   | 2   | 1   | 5  | 1    | 25.7  |
| 女性   | 0    | 1   | 0   | 1   | 1   | 3  | 0.6  | 14.9  |

自殺総合対策センター「地域自殺実態プロファイル 2023」

図表 20) むかわ町性別・年代別自殺死亡率 (H30～R4 年平均/人口10万対)



自殺総合対策センター「地域自殺実態プロファイル 2023」

## (2) 北海道胆振東部地震後のこころの健康状況

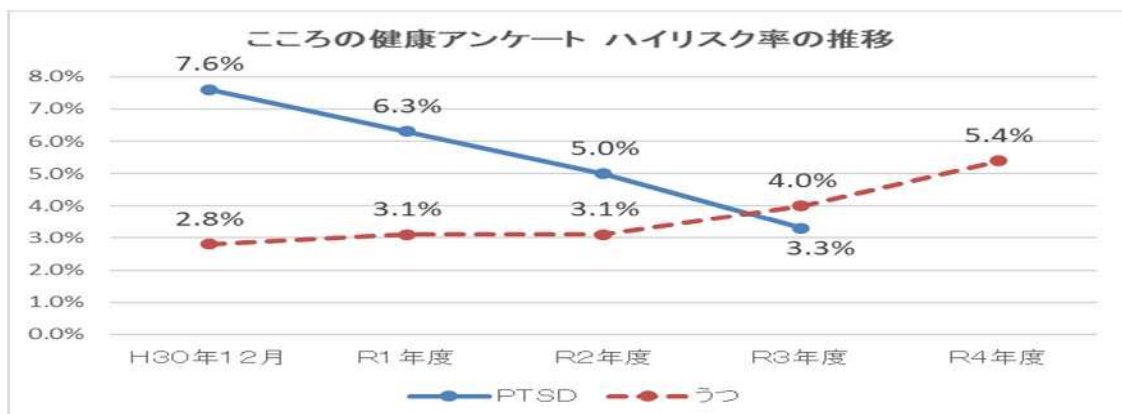
平成 30 年 9 月 6 日に起きた北海道胆振東部地震で震度 6 強を観測したむかわ町は、甚大な被害に見舞われました。災害後のこころの健康状況を把握するため、平成 30 年 12 月から、町が実施する集団健診（巡回ドック）にて、こころの健康アンケートを継続的に実施しています。

平成 30 年 12 月から令和 3 年度は「スクリーニング質問票（S Q D）」を基本としたアンケートを用いて実施しました。アンケートの結果、P T S D のハイリスクは時間の経過とともに、緩やかに減少しました。一方で、うつ病のハイリスクは年々増加しています。うつ病のハイリスク者の状況を個別に確認すると、コロナ渦で外出や交流が減ったことによるストレス、感染への恐怖の他、心身の不調、近しい人との離別等、様々な要因が見られました。この結果をうけ、令和 4 年度からは、これまでのアンケート項目の内、うつに関する 6 項目に内容を絞りアンケートを実施しています。

令和 4 年度のアンケートの結果、うつ病のハイリスクは 5.4% とさらに増加しました（図表 21）。うつ病のハイリスクが増加していることと、被災の影響については不明ですが、災害後のこころのケア対策は、中長期的な対策が必要であることが明らかになっていることから、引き続き対策を講じる必要があります。



図表 2 1) こころの健康アンケート ハイリスク率の推移



むかわ町こころの健康アンケートまとめ

#### 4-4 前計画の評価と課題

目標達成に向け、こころの健康アンケートの他、個別相談や普及啓発等、様々な取り組みを実施してきましたが、図表 2 2 のとおり、目標は達成できませんでした。

図表 2 2) 第 1 期むかわ町自殺対策計画最終評価

|            | 策定時<br>H25～H29の平均値 | 目標値    | 評価時<br>H30～R4の平均値 | 評価段階 |
|------------|--------------------|--------|-------------------|------|
| むかわ町の自殺死亡率 | 17.8               | 15.3以下 | 20.2              | D    |
| むかわ町自殺者数   | 1.6人               | 1.3人以下 | 1.6人              | C    |

むかわ町の自殺の状況や、こころの健康アンケートの結果から、むかわ町の課題を次のようにまとめました。

##### ●男性は20代～50代の働き盛りの年齢層に自殺が多い

自殺の背景には、過労、配置転換、仕事の失敗、失業などの就労に係る問題や生活苦、借金などの複雑な要因が推察され、様々な支援を組み合わせた、柔軟な対応が求められる。

##### ●女性は70代以上の高齢者に自殺が多い

自身の健康や、家族の健康に関する不安、介護、離別などの背景が推察される。高齢化がすすみ、単身高齢者の増加により、更に高齢者の自殺が増える可能性がある。地域の見守りや声かけが気軽にできる体制と相談先の周知などが必要。

##### ●うつのハイリスク者が増加傾向にある

北海道胆振東部地震により、長期に渡りこころに変調をきたしやすい状況が考えられる。うつ状態は自殺のリスクとなることから、町民のこころの健康状況を把握し、ハイリスク者へ適切な対応をしていくことが求められる。また、うつの普及啓発や、相談先の周知、地域の見守り体制強化などが求められる。

## 4－5 自殺対策の基本的な考え方

自殺対策の取り組みを推進するために、むかわ町の状況と、国が示す2つの資料、人口に応じた自殺対策の方向性と具体的事業が掲載されている「地域自殺対策政策パッケージ」における「基本施策」と、地域の自殺の現状分析が掲載されている「自殺対策プロファイル」における「重点施策」を踏まえ、取り組みを推進します。

### (1) 基本理念

「町民一人ひとりがかけがえのない命を大切にし、ともに助け合い、安心して暮らせる社会の実現」を本計画の基本理念とし、「誰も自殺に追い込まれることのないむかわ町」の実現を目指します。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に追い込まれるという危機は誰にでも起こり得ることであるととも、防ぐことができる社会的問題でもあるといえます。

そのため自殺対策は、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすこと、すなわち「生きることの包括的支援」として、地域の住民や保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関係機関が連携しあい、社会全体の自殺リスクを低下させるよう推進するものです。

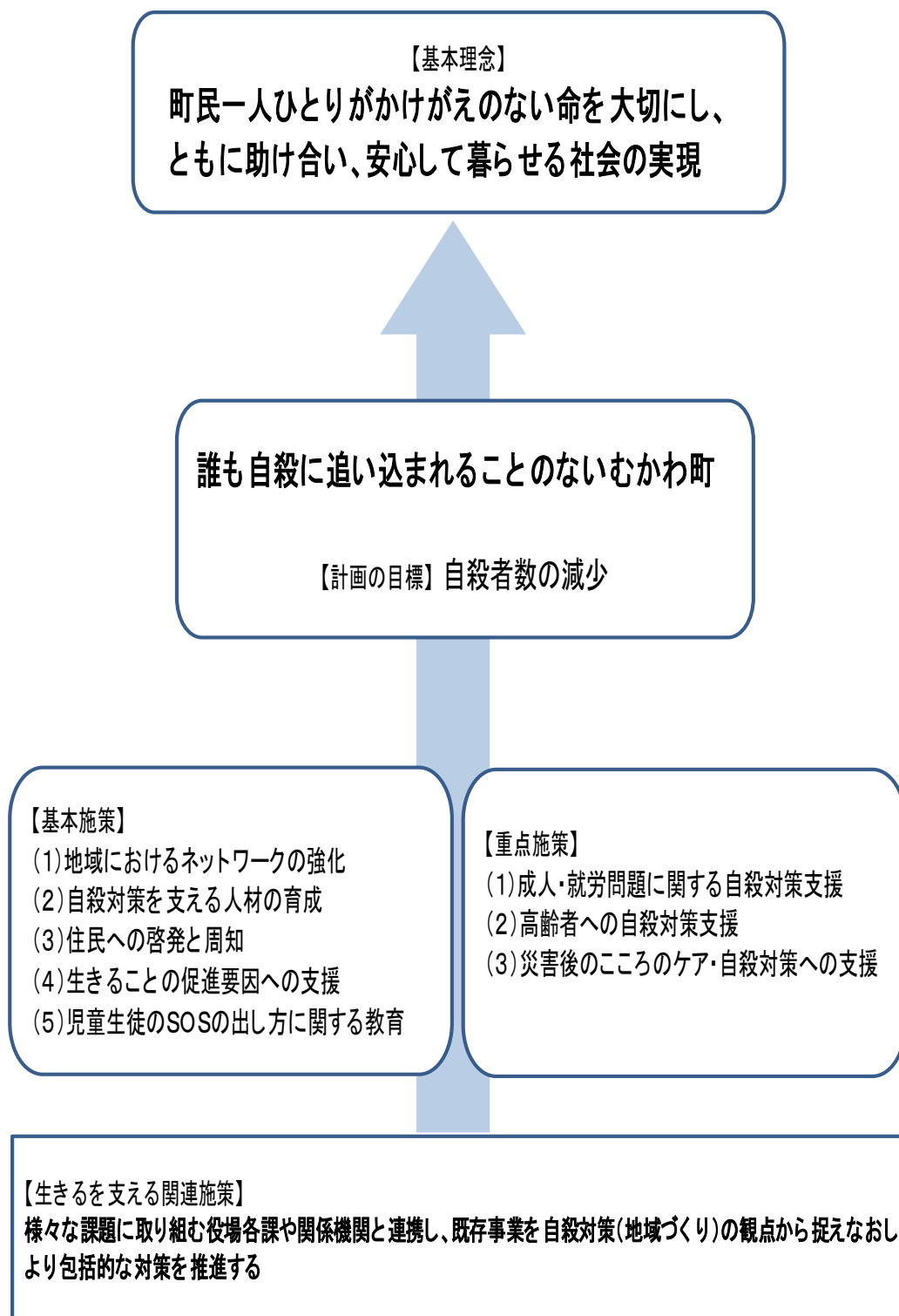
### (2) 計画の目標

国は、令和4年10月に閣議決定した「自殺対策大綱」において、令和8年までに自殺率を平成27年と比べて30%以上減少させるとしており、自殺死亡率の目標を平成27年の18.5から13.0以下への減少を継続するとしています。

国の目標をベースに、前計画の目標である自殺者数の減少を継続し、令和11年度の間評価までに「15%減少」、令和17年度の最終評価までに「30%減少」させるよう、以下のとおり数値目標を設定します。評価に用いる自殺死亡率は、単年の数値ではなく直近5年間の平均値を用います。

| 項目                               | 現状値              | 中間目標             | 最終目標              |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| むかわ町の自殺死亡率(人口10万対)<br>(直近5年間の平均) | 20.2<br>(H30～R4) | 17.2<br>(R6～R10) | 14.1<br>(R12～R16) |

### (3) 施策体系



## 4－6 基本施策

### （１）地域におけるネットワークの強化

自殺は健康問題、経済問題、人間関係、職場の問題、家庭や学校の問題など様々な要因が関連することから、関係機関の相互連携や地域ネットワークの強化を図ります。

- ①個別支援のための連携会議の開催
- ②関係機関との調整連絡会議の開催
- ③地域で支援が必要な方の早期発見・対応

### （２）自殺対策を支える人材の育成

身近にいる人が自殺の危機を示すサインに気づき、声をかけ、必要な相談や支援機関につなぐ行動を、地域や職場でとることができるよう、人材育成とスキルアップに努めます。

- ①ゲートキーパー養成講座
- ②地域の支え手の育成・支援
- ③地域保健スタッフの資質向上

### （３）住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」であり、危機に陥った時に、誰かに支援を求めることが適当であるということが、社会全体の共通認識になるよう、積極的に普及啓発を行います。

- ①リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
- ②町民向け講演会やイベントの開催
- ③メディアを活用した啓発

### （４）生きることの促進要因への支援

自殺は「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回った時に危険性が高まります。そのため、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みとともに、「生きることの促進要因」を増やすことが自殺のリスクを低減させます。双方の取り組みを通

じ包括的な支援を行います。

- ①居場所づくり
- ②子育て世帯への支援充実
- ③相談支援体制の充実

## **（５）児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育**

むかわ町の現状では 20 歳未満の自殺はありませんでしたが、国では小中学生の自殺が過去最高水準に達する非常事態です。子どもが自殺を考えるような危機に直面したときに、信頼できる人に助けを求めることができるよう、啓発や教育を行います。

- ①ＳＯＳの出し方に関する教育
- ②リーフレットや啓発グッズ活用による周知、啓発
- ③児童・生徒を取り巻く関係機関の連携

## **４－７ 重点施策**

### **（１）成人・就労問題に関する自殺対策支援**

成人・就労者は、その背景に、健康問題、介護問題、人間関係、家族関係、障がい（身体・精神・知的）、依存症を含む精神疾患、就労、経営、多重債務等、多様かつ広域な問題を複合的に抱えていることが多い傾向です。またそのことによって、生活困窮などの状況も考えられます。このような可能性のある方を早期に発見し、必要な支援につなぐための取り組みを推進します。

- ①相談先の普及啓発
- ②相談支援・生活支援の充実
- ③職場のメンタルヘルス対策の推進
- ④関係機関の連携強化

### **（２）高齢者への自殺対策支援**

高齢者は、健康問題や、家族、介護問題、経済問題などで不安を抱きやすいことに加え、配偶者や友人など大切な人の喪失による傷つきが多く、自殺につながりやすい特有の課題を抱えこみやすくなります。また、閉じこもりや抑うつ状態から、孤立・孤独に陥り

やすい状況もみられます。

これらのことから、地域包括システムの構築や、高齢者の居場所づくり、社会参加の強化などを行うことで、高齢者が住み慣れたむかわ町で活躍し、暮らし続けられるよう取り組みを継続します。

- ①包括的な支援の推進・連携強化
- ②要介護者への支援
- ③健康不安に対する支援
- ④居場所づくり、社会参加の推進

### **（３）災害後のこころのケア・自殺対策への支援**

むかわ町で実施してきたこころの健康アンケートでは、うつの高リスクが年々増加してきています。大きな震災を経験した後は、長期に渡り心身へ影響を与えることが知られています。うつの高リスクが増加していることは、自殺のリスクが高まっている重要な課題と捉え、引き続きハイリスク者の早期発見と対応を継続します。

- ①こころの健康アンケートの実施
- ②こころの健康相談の実施
- ③災害後のこころの変化や相談先の普及啓発
- ④関係機関の連携強化

## **４－８ 生きるを支える事業一覧**

様々な課題に取り組む役場各課や関係機関と連携し、既存事業を自殺対策の視点で捉えなおし、より包括的な対策を推進します。

| 施策一覧                                                                                                                        |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>【基本施策】</b><br>(1) 地域におけるネットワークの強化<br>(2) 自殺対策を支える人材の育成<br>(3) 住民への啓発と周知<br>(4) 生きることへの促進要因への支援<br>(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 | <b>【重点施策】</b><br>(1) 高齢者への自殺対策支援<br>(2) 生活困窮に関する自殺対策支援<br>(3) 災害後のこころのケア・自殺対策支援 |

|    |                     |               |                                                              |                                                         | 基本施策           |                  |                  |                                 | 重点施策        |             |                  |                            |   |
|----|---------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------------|-------------|-------------|------------------|----------------------------|---|
| 番号 | 関係部署                | 事業名           | 事業内容                                                         | 自殺対策視点での捉え方                                             | ネット<br>ワー<br>ク | 人<br>材<br>育<br>成 | 普<br>及<br>啓<br>発 | 生<br>き<br>る<br>促<br>進<br>支<br>援 | S<br>O<br>S | 高<br>齢<br>者 | 生<br>活<br>困<br>窮 | 災<br>害<br>後<br>の<br>ケ<br>ア |   |
| 1  | 保健介護課<br>保健G<br>健康G | 乳幼児健診・相談等     | 乳幼児健診<br>フッ素塗布<br>5歳児健診                                      | 母子の健康や子育ての悩みを直接聞くことができる。うつ傾向や虐待への早期対応ができる               |                |                  | ○                | ○                               |             |             |                  |                            |   |
| 2  |                     | 妊婦健診・相談       | 母子手帳交付<br>妊婦訪問・相談<br>妊婦一般健康診査費用助成                            | 妊産婦の不安や悩みを直接聞くことができる                                    |                |                  | ○                | ○                               |             |             | ○                |                            |   |
| 3  |                     | 母子事業各種費用助成    | 妊産婦安心出産支援事業<br>新生児聴覚検査助成<br>不妊治療費助成<br>不育症治療費助成<br>産婦健康診査費助成 | 経済的負担を軽減することで、自殺のリスク低減を図ることができる                         |                |                  | ○                | ○                               |             |             | ○                |                            |   |
| 4  |                     | 産後ケア事業        | 産後1年以内の支援が必要な産婦へに対して、心身のケアや育児サポートを行う                         | 心身の変化が大きい産後1年以内の産婦が必要な時に専門家の支援を受けることで、自殺のリスクを低減する       | ○              |                  | ○                | ○                               |             |             | ○                |                            |   |
| 5  |                     | 災害後のこころのケア事業  | こころの健康アンケート                                                  | ハイリスク者を的確に把握し、早期に介入することで、自殺リスクの低減を図ることができる              |                |                  | ○                | ○                               |             |             |                  | ○                          |   |
| 6  |                     | こころの健康相談      | 臨床心理士による個別相談（年4回）                                            | こころの不調に対し、早期発見、早期支援につながる                                |                |                  | ○                | ○                               |             |             | ○                | ○                          | ○ |
| 7  |                     | 地域保健スタッフの資質向上 | 研修会参加                                                        | 保健師等、直接住民に関わるスタッフの資質向上を図り、早期発見、早期支援につなぐことができる           |                | ○                |                  |                                 |             |             |                  |                            |   |
| 8  |                     | 各種健診事業        | 特定健診、後期高齢者健診、がん検診、結果報告会、特定保健指導                               | 直接話を聞くことができ、生活状況の把握ができる。病気になる前から関わることができ、疾病の予防を図ることができる |                |                  | ○                |                                 |             |             | ○                | ○                          | ○ |
| 9  |                     | ゲートキーパー養成講座   | 身近な活動での気づき、見守りを行う人材の育成                                       | 地域で自殺の危機を示すサインに気づく人材が増えることでリスクを低減できる                    |                | ○                | ○                | ○                               |             |             | ○                | ○                          | ○ |
| 10 |                     | 子育て世代包括支援センター | 子育てコンシェルジュの配置<br>妊娠から出産、子育てを応援し切れ目なく支援する                     | 子育てに関する関係機関、地域と連携しネットワークを構築し、子育ての応援をする                  | ○              |                  |                  | ○                               |             |             |                  |                            |   |

|    |                     |                        |                                              |                                                              | 基本施策     |      |      |         | 重点施策 |     |      |        |   |
|----|---------------------|------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|-----|------|--------|---|
| 番号 | 関係部署                | 事業名                    | 事業内容                                         | 自殺対策視点での捉え方                                                  | ネットワーキング | 人材育成 | 普及啓発 | 生きる促進支援 | SOS  | 高齢者 | 生活困窮 | 災害後のケア |   |
| 11 | 保健介護課<br>保健G<br>健康G | 思春期健康教育                | 各学校からの希望により実施                                | 命の大切さを知り、自分や周りを大切にできることで、自殺のリスクを低減する。相談できる場所を知り、SOSが出せるようになる |          |      |      | ○       | ○    |     |      |        |   |
| 12 |                     | リーフレット配布               | こころの健康に関する普及啓発を行う                            | 相談や講座に出来ない町民でも、自分自身で判断し選択できる情報提供を行うことで、早期に相談につながりやすくなる       |          |      | ○    | ○       |      | ○   | ○    | ○      |   |
| 13 |                     | 精神障がい者等回復クラブ           | ポパイサークル                                      | 精神障がい者の居場所づくりと社会参加を促すことで、孤独感や孤立感を軽減し、相談できるようになる              |          |      | ○    | ○       |      |     |      |        |   |
| 14 | 保健介護課<br>介護G<br>健康G | 地域包括支援センター             | 高齢者の日常生活における相談支援<br>適切なサービスの利用調整             | 高齢者または家族、地域住民の相談に対し、課題解決に向けた支援をすることで精神的負担軽減につながる             | ○        |      |      |         |      | ○   |      |        |   |
| 15 |                     | 地域ケア会議                 | 地域の課題に対して適切なサービスの検討や地域で支える仕組みづくり             | 課題解決にむけ関係者一同で協議をすることで対象者のスキルアップが図られると共に、対象者の心身の負担が軽減する       | ○        | ○    |      |         |      |     |      |        |   |
| 16 |                     | 認知症サポーター（キッズサポーター）養成講座 | 認知症の理解と対応についての講座を実施                          | 認知症への偏見のない地域づくりによる当事者・家族の精神的負担軽減や、認知症介護者の自殺リスクへ早期対応が可能となる。   | ○        | ○    | ○    |         |      | ○   |      |        |   |
| 17 |                     | チームオレンジ                | 認知症本人や家族を含む地域サポーターと多職種サポーターでチームをつくり早期からの支援実施 | 認知症を取り巻く地域づくりにより、当事者・家族の精神的負担軽減や、認知症介護者の自殺リスクへ早期対応が可能となる     | ○        | ○    |      |         |      | ○   |      |        |   |
| 18 |                     | 認知症初期集中支援チーム           | 認知症を早期に発見し、必要な診断、治療、サービスの調整                  | 身近に相談窓口があり、必要時チームで支援に入ることができ、当事者や家族の精神的負担軽減につながる             | ○        |      |      | ○       |      | ○   |      |        |   |
| 19 |                     | 高齢者見守り支援センター           | 要支援者名簿を作成し必要時関係機関へ情報提供                       | 要支援者の状況を定期的に確認することで状況の変化等早期発見、早期対応が可能。地域でのつながりや見守り体制が強化される   | ○        | ○    |      |         |      |     | ○    | ○      | ○ |
| 20 |                     | 一般介護予防事業               | 介護予防講演会<br>介護予防教室<br>認知症予防教室                 | 介護予防、認知症予防について取り組み、将来への準備や不安軽減ができる                           |          |      |      | ○       | ○    |     | ○    |        |   |
| 21 |                     | 高齢者交流サロン事業             | みんなの茶店                                       | 高齢者の居場所づくりで孤立化を防ぐとともに、地域で困難を抱えている人に気づき適切な相談場所へつなぐ            | ○        |      |      |         | ○    |     | ○    | ○      |   |
| 22 |                     | 権利擁護事業                 | 判断能力が不十分な方の意思決定財産管理等の相談、支援                   | 権利擁護事業により、当事者が安心して暮らせるようになる                                  |          |      |      |         | ○    |     | ○    | ○      |   |



| 番号 | 関係部署                                 | 事業名          | 事業内容                                           | 自殺対策視点での捉え方                                                         | 基本施策     |      |      |         | 重点施策 |     |      |        |
|----|--------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|-----|------|--------|
|    |                                      |              |                                                |                                                                     | ネットワーキング | 人材育成 | 普及啓発 | 生きる促進支援 | SOS  | 高齢者 | 生活困窮 | 災害後のケア |
| 23 | 保健介護課<br>介護G<br>健康G                  | 地域自立支援事業     | 緊急通報システム、徘徊高齢者位置探索システム、配食サービス、除雪サービス、外出支援サービス等 | 高齢者が地域で生活を継続するために、本人や家族の生活への不安が軽減できる。サービス利用により、自殺リスクに気づき支援につながるができる | ○        |      |      | ○       |      | ○   |      |        |
| 24 |                                      | 高齢者虐待対応      | 高齢者虐待対応ネットワーク会議                                | 被虐待者や養護者に対し、早期終結に向け介入でき、身体的、精神的負担の軽減を図ることができる                       | ○        |      |      | ○       |      | ○   |      |        |
| 25 | 企画町民課<br>企画管理G                       | ハイブリットキャスト   | 町の情報を定期的に発信する                                  | 町の情報を発信していくことで、必要な情報収集や相談窓口を知ることができる                                | ○        |      | ○    | ○       |      | ○   | ○    | ○      |
| 26 |                                      | I P 告知端末     | 町の情報を定期的に発信する                                  | 町の情報を発信していくことで、必要な情報収集や相談窓口を知ることができる                                | ○        |      | ○    | ○       |      | ○   | ○    | ○      |
| 27 | 情報防災<br>対策室                          | 広報むかわ        | 町の情報を定期的に発信する                                  | 町の情報を発信していくことで、必要な情報収集や相談窓口を知ることができる                                | ○        |      | ○    | ○       |      | ○   | ○    | ○      |
| 28 |                                      | ホームページ・SNS   | 町の情報を随時発信する                                    | 町の情報を発信していくことで、必要な情報収集や相談窓口を知ることができる                                | ○        |      | ○    | ○       |      | ○   | ○    | ○      |
| 29 | 生涯学習課<br>学校教育G<br>教育振興G              | SOSの出し方教育    | 相談できる窓口の周知リーフレット配布                             | 相談窓口がわかることで悩みを抱え込まず、助けを求めることができる                                    |          |      |      | ○       | ○    |     |      |        |
| 30 |                                      | スクールカウンセラー配置 | 各学校にすルールカウンセラーを配置し児童生徒、保護者、教員の相談支援を行う          | 児童生徒のこころのケアや、保護者の悩み相談により、抱えこんで孤立することを防ぐとともに自殺リスクを低減できる。             |          |      |      | ○       | ○    |     |      |        |
| 31 |                                      | 就学に関する相談     | 経済的問題や、特別な支援を要する児童生徒の相談を実施                     | 問題を早期に把握し対応することで、生活困窮や育てにくさから起こる危機を回避することができる                       |          |      |      | ○       |      |     | ○    |        |
| 32 | 総務財政課<br>総務G                         | 職員研修         | こころの健康や対人能力等、職員のスキルアップのための研修開催                 | 町民対応の中で変化に気づき、必要な支援につながるができる。                                       |          | ○    | ○    |         |      |     |      |        |
| 33 | 町民生活課<br>町民G<br>税務G<br>ゼロカーボン<br>推進G | 税や医療費等の窓口相談  | 来庁した町民の相談内容や様子により、関係機関と連携し対応する                 | 税や医療費などの相談内容により、リスクの早期発見、対応ができ、問題の未然防止につながる                         |          |      |      | ○       |      | ○   | ○    | ○      |
| 34 | 企画町民課<br>町民G                         | 子どもの医療費助成    | 0～18歳までのこどもの医療費及び入院費の助成。自己負担分をポイント還元           | 医療費の負担を軽減し、適切な医療をうけることで、リスク低減を図る                                    |          |      |      | ○       |      |     | ○    |        |

| 番号 | 関係部署                            | 事業名               | 事業内容                               | 自殺対策視点での捉え方                                             | 基本施策       |          |          |                     | 重点施策        |             |                  |                            |
|----|---------------------------------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|----------|----------|---------------------|-------------|-------------|------------------|----------------------------|
|    |                                 |                   |                                    |                                                         | ネット<br>ワーク | 人材<br>育成 | 普及<br>啓発 | 生<br>きる<br>促進<br>支援 | S<br>O<br>S | 高<br>齢<br>者 | 生<br>活<br>困<br>窮 | 災<br>害<br>後<br>の<br>ケ<br>ア |
| 35 | 町民生活課<br>町民 G                   | 人権相談              | 家庭問題、近隣問題、ハラスメント等に対する相談            | 危機的な状況を直接聞き取ることができ、適切な相談・支援につなぐことができる                   |            |          |          | ○                   |             | ○           | ○                |                            |
| 36 | 税務 G<br>ゼロカーボン<br>推進 G          | 無料法律相談            | 弁護士による無料法律相談を実施                    | 家庭問題や金銭問題などは自殺のハイリスク要因のため早期に相談し関係機関と解決につなげることでリスクの軽減を図る |            |          |          | ○                   |             | ○           | ○                | ○                          |
| 37 | 企画町民課<br>町民 G                   | 自治会町内会会議          | 自治会、町内会の代表者と情報共有、協議を行う             | 地域における様々な課題や、自殺へのリスクの早期把握、早期対応ができる。地域でのつながりを強化できる       | ○          |          | ○        | ○                   |             |             |                  |                            |
| 38 | 福祉子育て課<br>福祉 G<br>企画町民課<br>町民 G | 生活保護や自立支援に関する窓口相談 | 来庁した町民の相談内容や様子により、関係機関と連携し対応する     | 早期対応により、問題の未然防止につながる                                    | ○          |          |          | ○                   |             | ○           | ○                | ○                          |
| 39 |                                 | 民生児童委員            | 地域の町民の相談や支援を実施                     | 地域で困難さを抱えている人に気づき、適切な相談場所につなぐことができる                     | ○          |          |          | ○                   |             | ○           | ○                | ○                          |
| 40 |                                 | D V 相談            | 配偶者等による暴力被害等の相談、支援                 | 配偶者等からの暴力は自殺リスクとなることから、相談機会を通じ解決の糸口を探ること自殺リスクの低減を図る     | ○          |          |          | ○                   |             |             |                  |                            |
| 41 |                                 | 基幹相談支援センター        | 専門職の配置により、障がい児・者から総合的な相談を受ける       | 権利擁護・虐待防止の相談対応を行うことで、障がい児・者の自殺リスクの低減を図る                 |            |          |          |                     |             |             |                  |                            |
| 42 |                                 | 出産子育て応援事業         | 面談やアンケートを実施し、母子手帳交付時と出産後に各 5 万円を支給 | 妊娠、出産時の様子を切れ目なく把握することができ、出産への不安やマタニティブルー等早期に対応することができる  | ○          |          | ○        | ○                   |             |             | ○                |                            |
| 43 |                                 | 子ども家庭総合支援拠点       | 虐待相談・対応<br>要保護児童対策地域協議会            | 関係機関とのネットワークを構築しながら個々のケースの支援や方向性を協議し、虐待というリスクを低減する      | ○          |          |          | ○                   |             |             |                  |                            |
| 44 |                                 | 子育て支援センター         | 交流の場を提供し、子育ての相談、情報提供を行う            | 保護者と接する中で気づきや、問題の早期発見、対応ができる                            | ○          |          |          | ○                   |             |             |                  |                            |
| 45 |                                 | 子ども発達支援事業         | 発達支援センター                           | 発達に不安を抱えるリスクを抱えた親子に対し、子育てや発達支援に係る相談やサービスを提供し、リスクの低減を図る  |            |          |          | ○                   |             |             |                  |                            |
| 46 |                                 | 放課後子どもセンター        | 就労等により保護者が不在の児童の居場所として遊びや生活の場を提供   | 保護者やこどもの状況把握し、悩みを抱えた子どもや保護者を早期に把握し、関係部署と連携を図り解決の糸口を探る   | ○          |          |          | ○                   |             |             |                  |                            |

|    |                 |                  |                                                              |                                                               | 基本施策           |                  |                  |                                 | 重点施策        |             |                  |                            |
|----|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------------|-------------|-------------|------------------|----------------------------|
| 番号 | 関係部署            | 事業名              | 事業内容                                                         | 自殺対策視点での捉え方                                                   | ネット<br>ワー<br>ク | 人<br>材<br>育<br>成 | 普<br>及<br>啓<br>発 | 生<br>き<br>る<br>促<br>進<br>支<br>援 | S<br>O<br>S | 高<br>齢<br>者 | 生<br>活<br>困<br>窮 | 災<br>害<br>後<br>の<br>ケ<br>ア |
| 47 | 苫小牧保健所          | 東胆振「生きるを支える」連絡会議 | 定例会議（年1回程度）<br>行政機関、医療機関や民間団体の<br>連携強化と相互協力により自殺対<br>策の推進を語る | より広い範囲でのネットワーク構築。医療<br>期間と連携を深め、必要時スムーズに対応<br>できる             | ○              | ○                |                  | ○                               |             |             |                  |                            |
| 48 | むかわ町社会<br>福祉協議会 | 高齢者ふれあいサロン       | 閉じこもりや孤立予防を<br>目的にサロンを開催                                     | 地域での居場所を作ることで、困難を抱え<br>ている人に気づき、適切な相談機関につな<br>ぐことができる         | ○              |                  |                  | ○                               | ○           | ○           | ○                |                            |
| 49 |                 | ボランティア養成研修       | 地域でのボランティアを<br>養成                                            | 困難を抱える人を支えるボランティアが増<br>えることで、気づき、適切な相談機関につ<br>なぐことができる        | ○              | ○                |                  | ○                               |             | ○           | ○                |                            |
| 50 |                 | 生活上の困りごとに関する相談   | 生活資金貸付<br>日常生活自立支援<br>地域福祉権利擁護                               | 危機に直面している対象者の早期発見がで<br>きる。また相談、支援を行うことで、自殺<br>のリスクを低減することができる |                |                  |                  | ○                               |             | ○           | ○                | ○                          |

## 〈 資 料 〉

### むかわ町保健医療福祉推進協議会委員名簿

委嘱期間

令和４年７月１日から令和７年６月３０日

| 所 属 先              | 所属先職名              | 氏 名    |
|--------------------|--------------------|--------|
| むかわ町社会福祉協議会        | 副会長                | 木澤 省司  |
| むかわ町社会福祉協議会        | 副会長                | 笠原 良三  |
| むかわ町鶴川厚生病院         | 看護科長               | 内海 郁江  |
| むかわ町国民健康保険穂別診療所    | 看護師長               | 土屋 佐知子 |
| セレス歯科医院            | 歯科医師               | 平沖 匡志  |
| 社会福祉法人鶴川慶寿会        | 業務係長               | 小原 由貴子 |
| 社会福祉法人愛誠会          | 愛誠園<br>施設長         | 久木 信義  |
| 社会福祉法人愛誠会          | ほべつ就労支援センター<br>施設長 | 三上 良一  |
| デイサービスたんぽぽ         | 介護職員               | 鈴木 大介  |
| むかわ町学校保健会（むかわ町校長会） | 穂別小学校<br>校長        | 新谷 隆   |
| 介護者と共に歩む会          | 会 員                | 中野 直衛  |
| むかわ町ボランティア連絡協議会    | 会 長                | 榊 哲夫   |
| 胆振身体障害者福祉協会むかわ支部   | 副支部長               | 北橋 貞一  |
| むかわ町女性連絡協議会        | 事務局次長              | 加藤 悦子  |
| 国民健康保険運営協議会        | 委 員                | 北原 聡夫  |
| むかわ町スポーツ協会         | 理 事                | 今莊 和誉  |
| 穂別手をつなぐ親の会         | 副会長                | 谷口 信江  |

「人と自然が輝く清流と健康のまち」  
充実した安全・安心な暮らし



むかわ町健康増進計画  
健康むかわ21（第3次）

発行／北海道むかわ町 編集／保健介護課 保健グループ  
健康グループ