

## 第4章 目標の設定と取組

### 1. 健康寿命延伸の目標

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

本市の平均寿命と健康寿命の差は、令和2年で男性1.87年、女性3.20年です。今後、平均寿命の延伸により、健康寿命との差が大きくなることで、医療費や介護費用が増えることになります。

この計画は、生活習慣病の発症予防と重症化予防、ライフステージごとの課題に対応し健康づくりに取り組むことで健康で元気に生活する期間を延ばすことにより、みんなで健康なまちをつくることを目標としています。

なお、健康寿命の算出に用いる「不健康な期間」の割合について、市では「要介護2～5」を用いています。

一方、全国や秋田県は、国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に何らかの影響がある」と答えた人を「不健康な期間」の割合としているため、市と比較できないことから、参考として記載しています。

【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

単位：年

指 標		基準値（令和2年）	目標値（令和15年）
健康寿命（日常生活動作が自立している期間）	男性	77.83	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	84.00	

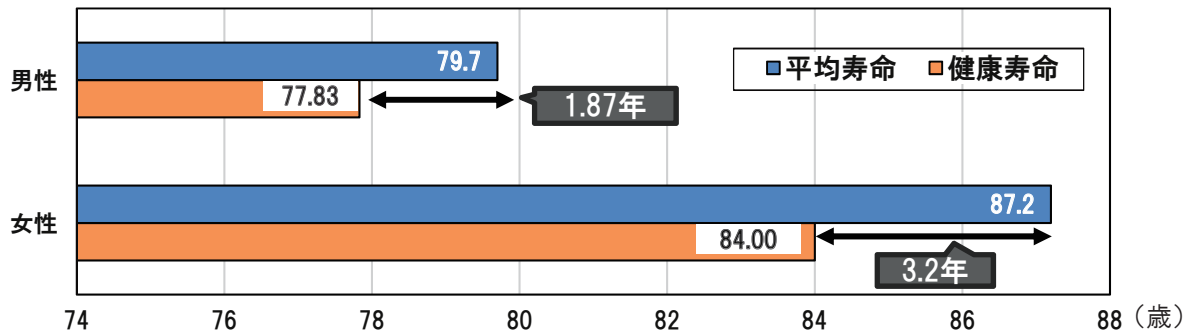
【健康寿命の算出に用いる「不健康な期間」の割合】

市：介護保険における「要介護2～5」

全国・秋田県：国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に何らかの影響がある」と答えた人

大館市の平均寿命と健康寿命(令和2年)

単位：年



平均寿命：令和2年 市区町村別生命表

健康寿命：厚生労働科学研究 健康寿命の算出プログラムより

【参考】 全国、秋田県の平均寿命と健康寿命

単位：年

単位：年

平均寿命		R 2年	
		全国	秋田県
平均寿命	男性	81.56	80.48
	女性	87.71	87.10

健康寿命		R 元年	
		全国	秋田県
健康寿命	男性	72.68	72.61
	女性	75.38	76.00

平均寿命：厚生労働省 完全生命表（5年毎）

健康寿命：厚生労働科学研究「健康日本21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」

## 2. 個人の行動と健康状態の改善

### (1) 生活習慣の改善

#### ア. 栄養・食生活

##### 【現状と課題】

バランスのとれた食事を1日3食食べることは、全年代において健康維持のため大切なことです。

しかし、第2次計画の最終評価では「1日2回以上「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている人」「野菜を1日350g食べていると思う人」及び「減塩や薄味を実行している人」の割合は、いずれも減少しています。

また、令和4年度の推定1日食塩摂取量測定の結果では、平均値が9.7gと、日本人の食事摂取基準（2020年版）の目標値（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を大幅に上回っている状況です。生活習慣病の重症化を予防するためにも減塩の取組をさらに強化し、減塩実行市民の増加を目指した施策が必要です。

食への関心を高め、健康維持につなげるためには、幼年期から正しい食習慣を身につけることや、働き盛り世代には生活習慣病予防に視点を置いた取組が、女性に対しては骨粗しょう症予防、高齢者に対してはフレイル予防など、特に低栄養予防の取組が重要です。

さらに、食を通したコミュニケーションが、食を楽しむことと、家族、仲間や地域の繋がりを深めていくうえで重要であることを、普及啓発していく必要があります。

##### 【生活習慣の改善目標】

望ましい食生活を実践する人を増やします

##### 【行動目標】

- (1) 1日3食食べて食習慣を整えます
- (2) 主食、主菜、副菜をそろえて食べます
- (3) 野菜は毎食、果物は適量食べます
- (4) 減塩を実践します
- (5) 適正体重の維持を心がけます

##### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
1日2回以上「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている人の割合		37.8%	50.0%
野菜を1日350g <sup>※</sup> 食べていると思う人の割合		34.0%	44.3%
減塩や薄味を実行している人の割合		48.1%	68.6%
推定1日食塩摂取量の平均値		9.7g	7.0g
適正体重を維持している人の割合（40～69歳） BMIが18.5以上25.0未満（65歳以上は 20.1以上25.0未満）	男性	56.2%	64.4%
	女性	51.5%	63.3%
肥満傾向児（小学5年生）の割合 （肥満度が20%以上の児）	男児	16.3%	12.6%
	女児	11.1%	9.3%
やせ（BMI18.5未満）の割合 （20～30歳代女性）	女性	7.7%	5.6%

## 【行政の取組】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

ライフコース	取組内容
こども 働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児健康診査、乳児相談・教室を通して「1日3食食べる」、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」、「薄味を実行する」など望ましい食習慣について情報を提供します。</li> <li>・ 幼児健康診査の結果で、肥満度20.0%以上の児を対象に幼児追加健康診査を実施し、指導します。</li> <li>・ 働き盛りのかたの減塩、野菜摂取の取組を進めるため、事業所などに情報を提供します。</li> </ul>
全 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ それぞれのライフステージの特性や個々の健康状態に合わせて、食に関する教育の実施と情報を提供します。</li> <li>・ 減塩推進事業として、各事業で減塩や野菜摂取の実践など望ましい食習慣を普及啓発します。</li> <li>・ 推定1日食塩摂取量測定を実施し、数値を見える化することで減塩を意識し実践する市民を増やします。</li> <li>・ 食生活改善推進員（ヘルスマイト）などの食に関するボランティアの活動を活発にするため、人材を育成し活動を支援します。</li> <li>・ 大館市食育推進計画に基づき、関係機関や団体らと連携し、食育推進事業を行います。</li> </ul>

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	保育園、子育て相談室などでの子育て相談	各種専門職による子育て相談を行う。	子ども課
2	離乳食講習会 （5か月、7か月児、11・12か月児）	管理栄養士による各月齢に合わせた離乳食講習会の実施と個別栄養相談を行う。	健康課
3	2歳6か月児はっぴい親子教室	う歯予防や栄養に関する知識の普及を図るため、育児講話や栄養講話、歯科講話等を行う。	
4	1歳6か月児、3歳児健康診査の栄養相談、幼児追加健康診査	幼児健診での個別栄養相談を行う。幼児追加健康診査は、概ね肥満度20%以上の幼児への栄養指導を行う。	
5	出前講座 めざせ！健康寿命日本一	市民の申込みに応じ、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康づくりのための情報提供を行う。	
6	出前講座 キッズの食育講座	依頼に応じ、子ども及び保護者へ管理栄養士が食の情報提供を行う。	
7	高校生の食活講座	高校生を対象に管理栄養士が食の情報提供を行う。	健康課
8	ヘルスマイト学級	食生活改善推進員に研修会を実施し育成を行う。	
9	食生活改善推進員養成講座	食生活改善推進員の養成を行う。	
10	チャレンジ事業所への健康づくり講座及び情報提供	チャレンジ事業所へ保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康づくり講座の実施及び情報提供を行う。	
11	健康☆粋いき人財育成講座	フレイル予防をテーマに、健康づくりに積極的に取り組む市民を育成する。	
12	食の市民講座	食育推進計画の一環とした講演会を開催し、食に関する正しい知識を深めるための情報提供を行う。	健康課 保険課
13	推定1日食塩摂取量測定	特定健康診査受診者に対し、推定1日食塩摂取量を測定する。	
14	チャレンジTHE減塩講座	推定1日食塩摂取量が多く、血圧値が高いかたを対象に減塩に特化した講座を行う。	
15	家庭教育推進事業 おしゃべりひろば「ひだまり」	家庭教育支援チームが息抜き、交流・相談できる場所を提供する。	生涯学習課
16	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課
17	高齢者等配食サービス事業	栄養バランスのとれた夕食を配達するとともに、居宅を訪問した際、対面で利用者の状況を確認する。	長寿課

## イ. 身体活動・運動

### 【現状と課題】

からだを動かすことは、生活習慣病の発症や生活習慣病を原因とした死亡に至るリスクの低下に効果的です。また、こころの健康づくりにも密接に関連しています。

しかし、私達の生活では、家事・仕事の自動化や交通手段の発達により、からだを動かす機会が減ってきています。健康的な生活を送るためには、日常生活で意識してからだを動かし、身体活動量を増やすことが重要となります。また、いきいきと元気な高齢期を過ごすためには、働き盛り世代から運動習慣を身につけていくことが大切です。

第2次計画の最終評価では、「運動習慣のある人の割合」は増加していますが、年代別で比較すると、20歳代～50歳代の「運動習慣のある人の割合」が男女ともに減少しました。このことから日常生活の中で意識してからだを動かすための情報を提供するとともに、若年層や働く世代が参加しやすく継続して運動に取り組めるような運動しやすい環境づくりを推進していく必要があります。

### 【生活習慣の改善目標】

日常生活の中で、意識してからだを動かす人を増やします

### 【行動目標】

- (1) 1日約8,000歩以上（高齢者は6,000歩以上）を目指して歩きます
- (2) 座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かします

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合 （国民健康保険特定健康診査問診結果）	男性	41.5%	45.7%
	女性	37.1%	40.8%
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合 （健康づくりアンケート調査20～50歳代）	男性	18.2%	20.0%
	女性	7.9%	8.7%
日常生活における歩数の増加		中間評価時設定	中間評価時設定

※身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作

※運 動：身体活動の（健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的を実施する活動）のうち、体力の維持、向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動

### 【行政の取組】

ライフコース	取組内容
こども	・遊びや運動を通じてからだを動かす楽しさを知り、積極的に体を動かす習慣を身につけることができるよう、運動に関する情報を提供します。
働き盛り世代 高齢期	・日常生活の中で意識してからだを動かすよう情報を提供するとともに、継続して運動に取り組めるよう運動教育や運動実技などを通して指導します。 ・国の健康づくりのための身体活動・運動ガイド（2023）では、身体活動・運動に関する取組を進める上で、健康状態、体力レベルや身体機能等の個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことを推奨しています。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意して、今よりも少しでも多く身体を動かす働きかけを行います。

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	保育園、子育て相談室などでの運動	保育園や子育て相談室で運動を行う。	子ども課
2	生きがい健康づくり支援事業	健康講話やレクリエーションなどを行う。	長寿課
3	シニアいきいきポイント事業	ボランティア活動を通じて自らの介護予防と地域社会に貢献する。ポイントをためると地域限定商品券と交換できる。	
4	エンジョイ！エクササイズ講座	日中講座に参加できないかたに運動の機会を提供するとともに健康の意識を高めるために夜間開催の運動講座を行う。	健康課
5	出前講座	市民の申込みに応じ、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康づくりのための情報提供を行う。	
6	健康☆粋いき人財育成講座	フレイル予防をテーマに、健康づくりに積極的に取り組む市民を育成する。	
7	健康お役立ち講座	生活習慣病予防の知識を学び、生活習慣の改善につなげる。健康講話、栄養講話、運動実技などを行う。	生涯学習課
8	家庭教育推進事業 おしゃべりひろば「ひだまり」	家庭教育支援チームが息抜き、交流・相談できる場所を提供する。	
9	ワンだふるはちくんダンス講座（初級編・上級編）	市の観光キャラクターはちくんのイメージソングにあわせて、楽しく踊ったり、イスに座ったままの健康体操を行う。	中央公民館
10	大館市ラジオ体操会	ラジオ体操を通じて、体力向上と健康の保持増進を図る。	スポーツ振興課
11	ウォーキングデー大館大会	全県一斉ウォーキング月間である6月に、ウォーキング大会を開催し、ウォーキングに親しむ。	
12	大館市スポーツレクリエーション祭	気軽にスポーツに親しみ、健康や楽しみを生活の中に取り組む機会とする。8人制バレーボールやポッチャ、ユニカール、グランドゴルフ等	
13	市民スキー大会	スキー大会を通じて、冬季の運動不足の解消と市民の健康増進のために行う。	
14	体力テスト	自分の体力を知り、運動のきっかけやこれからの健康づくりに生かすため、握力や上体起こし、シャトルラン、立ち幅跳び等を行う。	
15	水中運動教室	水の抵抗を利用し、筋力アップや脂肪燃焼、体力づくりのための教室を行う。	
16	さつきラン&ウォーク・オクトーバーラン&ウォーク	市とスポーツ連携協定を締結している株式会社アールビーズが地域活性化イベントとして、スマートフォンアプリを使用し、全国の参加自治体で歩数や距離を競うイベントを開催する。	
17	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課

## ウ. こころの健康・自殺予防

### 【現状と課題】

第2次計画の最終評価では、「睡眠によって休養がとれていない人」や「困ったとき相談者がいない人」の割合は増加しており、改善は見られませんでした。支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている人（K6質問票の合計点数10点以上）の割合は、男性に比べて女性でその割合が高く、特に20～30歳代で高い傾向にありました。この年代の女性は仕事や結婚、出産、子育てを機に、ライフスタイルの変化から精神的ストレスを抱えやすと考えられ、女性の健康づくりの課題になります。

健やかなこころを支える社会づくりを目指すためには、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を、多くの人理解し、取り組むことが不可欠です。なかでもうつ病は、こころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性があります。また、自殺の背景にはうつ病や精神疾患、アルコールとの関連も指摘されています。そのために、価値観の多様化や社会情勢を踏まえ、様々なライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組む必要があります。

### 【生活習慣の改善目標】

健やかなこころを支えます

### 【行動目標】

- (1) 休養を十分にとり、積極的に余暇を過ごします
- (2) 積極的なストレス対処行動で、ストレスをコントロールします
- (3) 不安や悩みを抱え込まず、周りの誰かに相談します
- (4) 周りの人のこころの変化に気付きます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
睡眠によって休養がとれている人の割合	78.2%	80.0%
睡眠時間が6～9時間（60歳以上6～8時間）の人の割合	中間評価時設定	中間評価時設定
困ったとき相談者がいる人の割合	74.7%	79.7%
自殺率（人口10万対）	17.6 <sup>※R3年</sup>	13.0 <sup>※R9年</sup>
支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている人の割合（K6質問票の合計点数10点以上）	12.2%	9.4%

### 【行政の取組】

ライフコース	取組内容
こども 働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てにかかわる不安や悩みの相談先として、子育てサポートさんまあるを開設しています。</li> <li>・産後うつなど産前産後の心の不調を、エジンバラ産後うつ質問票等により把握し、適切な支援に繋がります。</li> <li>・育児不安への対応として、臨床心理士による相談や乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）を行います。</li> <li>・思春期のこころの健康づくり対策として、中学生や保護者を対象とした講演会などを行います。</li> </ul>
働き盛り世代 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、新聞などの活用や街頭キャンペーンにより、相談窓口やこころの健康づくり情報を周知します。</li> <li>・関係機関や団体との連携を強化し、相談体制の充実を図り自殺予防に取り組みます。</li> <li>・こころの健康づくりに関する啓発事業、臨床心理士や精神科医などによる講演会を行います。</li> <li>・地域で活動する傾聴ボランティアを育成します。</li> <li>・悩みを抱える人への支援として、面接やメール、電話によるこころの相談事業をより充実させ、傾聴ボランティアによる交流サロンの会場を増やして行います。</li> </ul>

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	市民相談室での相談	日常生活でのさまざまな問題、生活に関する相談に応じる。	市民課
2	子ども家庭総合支援拠点ほっと	子どもの健やかな成長をサポートする場所として、0歳から18歳までのすべての子どもとその家族や妊産婦を対象に、様々な相談に応じる。	子ども課
3	保育園、子育て相談室などでの子育て相談	保育園や子育て相談室で相談に応じる。	
4	乳児家庭全戸訪問事業 (こんにちは赤ちゃん事業)	保健師がおおむね4か月までの乳児のいる全家庭を訪問する。	健康課
5	子育て世代包括支援センター事業 (子育てサポートさんまある)	子育て世代の安心感の醸成を図るため、妊娠期から切れ目のない、きめ細かな支援を提供する。	
6	地域自殺対策強化事業	自殺対策計画に基づく、こころの健康づくりを推進する。メンタルヘルス相談室、こころのEメール相談、ホットライン、人材育成事業、普及啓発事業、講演会の開催、交流サロンの開催 等	
7	ひきこもり相談室	大人のひきこもり者等を支援する。	
8	高校3年生へのリーフレット配布	こころの健康や相談窓口を周知する。	
9	居場所「よりどころ」	大人のひきこもり者等を支援する。	
10	小・中学校へのスクールカウンセラー等の配置	スクールカウンセラーを派遣する。	学校教育課
11	家庭教育推進事業 おしゃべりひろば「ひだまり」	家庭教育支援チームが息抜き、交流・相談できる場所を提供する。	生涯学習課
12	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課
13	シニアいきいきポイント事業	ボランティア活動を通じて自らの介護予防と地域社会に貢献する。ポイントをためると地域限定商品券と交換できる。	長寿課



【自殺予防街頭キャンペーン】



【こころの健康づくり講演会】

## エ. たばこ・アルコール

### 【現状と課題】

たばこは、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾患との関連性が指摘されており、低出生体重児や流・早産など妊娠に関連した異常の危険因子でもあります。

さらに、受動喫煙も様々な疾病の原因になるため、受動喫煙による健康被害を回避することは重要です。

第2次計画の最終評価では、20歳以上のかたや妊婦の喫煙率は共に低下しています。「受動喫煙の機会を有する人」の割合は、改正健康増進法及び秋田県受動喫煙防止条例の受動喫煙防止対策により、家庭・職場ともに減少、飲食店は大幅に減少しました。今後もすべての人がたばこの害について正しく理解し、たばこの害から身を守ることができるよう、喫煙率の低下や受動喫煙防止対策への取組を続けていく必要があります。

過度な飲酒は、高血圧、脂質異常症、がんなどの生活習慣病のリスクを高めるとされており、こころの健康にも影響を及ぼします。第2次計画の最終評価では「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」の割合は男女ともに減少しましたが、目標値には達していません。今後も「生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人」の割合を増やし、「リスクを高める量を飲酒している人」を減らすため、健康教育、健康相談でアルコールの特性や適正飲酒について知識の普及が必要です。

また、飲酒が及ぼす健康への影響を知っている中学生の割合は増加していますが、アルコールに関して正しく理解することは、将来の妊娠や授乳時の飲酒を無くすことにもつながることから、関係機関と連携し、理解度の引き上げを図ります。

### 【生活習慣の改善目標】

たばこを吸わない人を増やします

アルコールの特性や適正な飲酒についての知識を普及します

### 【行動目標】

- (1) たばこの害を知り喫煙しません
- (2) 受動喫煙の害を知り禁煙を勧めます
- (3) アルコールが健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒をこころがけます
- (4) 妊娠中・授乳中は飲酒をしません
- (5) 20歳未満者は飲酒をしません、させません

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
習慣的に喫煙する人の割合（20歳以上）	男性	30.4%	21.1%
	女性	9.7%	5.6%
たばこが及ぼす健康への影響について知っている中学生の割合		97.5%	100%
妊婦の喫煙率		0.4%	0%
たばこが及ぼす健康への影響について知っている人の割合	COPD	37.7%	49.5%
	歯周疾患	29.5%	46.7%
	妊 娠	58.0%	72.0%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）		33.9%	12.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知らない人の割合		49.9%	41.3%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	23.2%	13.0%
	女性	15.5%	6.4%
飲酒が及ぼす健康への影響を知っている中学生の割合		97.0%	100%
妊婦の飲酒率		0.8%	0%



## 【行政の取組】

ライフコース	取組内容
こども 働き盛り世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が妊婦、胎児及び出生児へ与える影響が大きいことから、母子健康手帳交付、乳幼児健康診査などの相談時にたばこの害や受動喫煙に関するリーフレットを配付し、正しい知識を普及します。</li> <li>母子健康手帳交付時に、妊娠中・授乳中のアルコールの害について情報を提供し、禁酒を指導します。</li> <li>小・中学生にたばこの害や受動喫煙に関するリーフレットを配付し、正しい知識を普及します。</li> </ul> <p>また、子どもが喫煙に対して適切な意思決定をするためには、学校での喫煙防止教育に加え、保護者や周囲の大人の支援も重要であることを周知します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新たな喫煙者を増やさないように、若い世代に対し、広くたばこの有害性について正しい知識を普及します。</li> <li>小・中学生に、アルコールがからだに及ぼす影響について、知識を普及します。</li> </ul> <p>また、保護者や周囲の大人に未成年者の飲酒防止の意識づけを行います。</p>
全 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>COPDに対する正しい知識を普及します。</li> <li>禁煙を希望する人が禁煙できるよう、禁煙外来の紹介など禁煙に関する支援を行います。</li> <li>健康教育や広報などで受動喫煙による健康被害の防止について情報を提供します。</li> <li>健康教育、健康相談でアルコールに関する情報を提供し、適正飲酒についての知識を普及します。</li> </ul>

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	喫煙飲酒予防教室	小・中学生を対象とした、医師による喫煙飲酒予防の教室を行う。	健康課
2	喫煙飲酒防止リーフレットの配布	小・中学生に喫煙及び飲酒防止のリーフレットを配布し、啓発する。	
3	母子健康手帳交付時の指導	母子健康手帳交付時に保健師による喫煙及び飲酒防止の指導を行う。	
4	妊婦向け教室での教育	妊婦対象の教室で、喫煙及び飲酒防止、受動喫煙防止に関する情報提供を行う。	
5	COPDに関する情報提供	健康教育に併せてCOPDに関する情報提供を行う。 喀痰検査実施者に対し、情報提供を行う。	
6	受動喫煙防止宣言施設登録制度事業の協力	受動喫煙防止宣言施設登録書交付へ協力する。	
7	健康づくりチャレンジ事業所への情報提供	喫煙や飲酒に関するリーフレットを配布し、情報提供を行う。	
8	健康教育、健康相談時の指導	健康教育、健康相談時に保健師による喫煙及び飲酒防止の指導を行う。	



【喫煙飲酒予防教室】

## オ. 歯・口腔

### 【現状と課題】

歯・口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。それと同時に、食事を味わう、会話を楽しむ、いきいきとした表情で交流するなど生活の質の向上にも直結します。

本市では、3歳児でう蝕※のない人の割合は増加し、12歳児の1人平均う蝕数は年々減少し、目標値を大きく上回りました。平成25年度に開始したフッ化物洗口事業は、年長児から中学校まで一貫して継続しています。令和4年度からは2歳児歯科健康診査、フッ化物塗布事業を開始し、取組を強化しました。

その一方で、20歳代、30歳代は、定期的な歯科検診を受けている人の割合が低率です。歯は60歳で24本、80歳で20本あれば健康上不都合がないといわれていますが、60歳代で24本以上自分の歯を持っている人の割合は低く、年代が高くなるにつれてさらに本数は減少しています。そのため、歯・口腔の正しい手入れの方法を周知するとともに、定期的な歯科検診をすすめ、むし歯や歯周疾患の予防と早期発見・早期治療につなげることが重要です。

※う蝕：口腔内の細菌が産生する酸によって歯が溶かされる疾患。う蝕された歯をむし歯という。

### 【生活習慣の改善目標】

口腔への関心を高め、歯と口腔の健康づくりを推進します

### 【行動目標】

- (1) むし歯や歯周疾患を予防します
- (2) かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けます
- (3) 歯と口腔の健康づくりに取り組みます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
3歳児でう蝕※のない人の割合	84.9%	95.0%
12歳児の1人平均う蝕数	0.30本	0.10本
過去1年間に歯科検診を受けている人の割合 （20歳以上）	51.4%	95.0%
歯周疾患検診受診率の平均値（40歳50歳60歳70歳）	15.1%	19.7%
50歳以上の咀嚼良好者の割合	70.8%	80.0%
後期高齢者の歯科健康診査受診率	21.2%	26.7%※R11

### 【行政の取組】

ライフコース	取組内容
こども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦歯科健康診査を実施します。また、妊娠中から歯の健康と乳歯のむし歯予防に関する知識を普及します。</li> <li>・ 乳児健康相談、幼児健康診査・健康教室において、児及び保護者に対し、歯・口腔の健康について正しい知識を普及し、良好な口腔環境を保つことができるよう指導します。</li> <li>・ むし歯予防のために歯質の強化として、フッ化物の利用を推進します。</li> </ul>
働き盛り世代 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯周疾患予防・オーラルフレイル予防のために、健康教育などで情報を提供します。</li> <li>・ 成人の歯周疾患検診、後期高齢者の歯科健康診査を継続します。</li> </ul>
全 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯・口腔の健康情報を提供し、定期的に検診を受けるよう啓発します。</li> </ul>

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	保育園における歯科検診	保育園で歯科検診を行う。	子ども課
2	妊婦歯科健康診査	妊婦自身の口腔衛生の向上と胎生期からの子どものむし歯予防や生涯を通じた口腔衛生思想の普及を図るため、歯科医療機関で行う。	健康課
3	7か月児離乳食講習会、11・12か月児離乳食講習会での歯科指導	歯科衛生士による小集団での歯科指導を行う。	
4	1歳6か月児、3歳児健康診査における歯科健康診査	歯科医師による歯科健診、歯科衛生士による個別指導を行う。	
5	2歳児歯科健康診査	歯科医療機関で歯科健診や歯科保健指導を行う。	
6	2歳6か月児はっぴい親子教室	う歯予防や栄養に関する知識の普及を図るため、育児講話や栄養講話、歯科講話等を行う。	
7	年長児フッ化物洗口事業	希望する保育所、保育園、こども園等の年長児のうち、希望する者にフッ化物洗口や巡回指導を行う。	
8	学校フッ化物洗口事業	市立小・中学校に在籍する児童、生徒のうち希望する者にフッ化物洗口を行う。	
9	フッ化物塗布事業	1歳6か月児健診後から3歳前日の幼児に対し、フッ化物塗布（4回）と歯科保健指導を歯科医療機関で行う。	
10	成人歯科健康教育、情報提供、成人歯科健康相談	出前講座等で歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発、歯科検診の勧奨を行う。電話、来所相談で歯科相談を行う。	
11	歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳の市民を対象に歯周疾患検診を行う。	健康課 保険課
12	後期高齢者の歯科健康診査	75歳の後期高齢者医療被保険者を対象に歯科健康診査を行う。	
13	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課



【2歳6か月児はっぴい親子教室】



【チャレンジ事業所健康づくり講座 歯科指導】

## カ. フレイル予防

### 【現状と課題】

フレイルは加齢などによって心身の機能が低下した状態を言い、そのまま放置すると要介護状態に進んでしまうことから健康寿命に大きく関係します。

本市の高齢化率は県より高く、令和32年には50.1%になると推計されています。65歳以上の介護保険被保険者のうち、4人に1人は介護認定を受けており、有病状況をみると、心臓病、高血圧症、筋・骨格疾患が上位となっています。

現在、健康増進事業や高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業では、フレイル予防の普及啓発や健康教育、訪問事業を実施しています。また、公民館事業では老壮大学等を、高齢者福祉事業では生きがい健康づくり支援事業など様々な取組を実施しており、高齢者の介護予防と社会参加活動を支援しています。

しかし、令和4年度健康づくりアンケート調査結果から、フレイルという言葉や意味を知らない人の割合が5割を超えていることから、市民への情報提供を工夫するとともに、自然にフレイル予防につながる取組が必要です。さらに、高齢になってから予防活動を始めるのではなく、若い時からの取組が重要となります。特にフレイル予防は、食、運動、心の健康などすべての健康づくりに繋がることから、関係機関や他部署と協働して総合的な対策を講じていくことが必要です。

### 【生活習慣の改善目標】

地域で健康的な生活を送ることができる人を増やします

### 【行動目標】

- (1) 偏らない（バランスの良い）食事をします（欠食をしません）
- (2) 日頃から意識して体を動かします
- (3) 人や社会とのつながりを持ち続けます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
やせ（BMIが20.0以下）の65歳以上の人の割合	16.6%	13.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の70歳以上の人の割合	50.7%	60.0%
就業や地域活動、社会参加（就労・就学も含む）を行っている人の割合（65歳以上）	中間評価時設定	中間評価時設定
後期高齢者の健康診査受診率	16.6%	28.0%※R11年
フレイルという言葉や意味を知らない人の割合	52.3%	45.7%

### 【行政の取組】

ライフコース	取組内容
全 体	健康づくりチャレンジ事業所等で働く世代からのフレイル予防の取組を支援します。 フレイルの正しい知識を広く浸透させるため、情報を提供します。
高齢期	フレイル予防の講座等を実施し、フレイル予防に努めます。 後期高齢者の健康診査の受診勧奨を行います。 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を継続します。 社会教育事業として高齢者のための地域コミュニティ事業や公民館事業を継続します。 高齢者福祉事業での介護予防事業等を継続します。 高齢者等の外出における利便性（公共交通機関）の向上を図ります。

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	後期高齢者の健康診査	後期高齢者を対象に生活習慣病の早期発見及び早期治療を図り、健康の保持増進に寄与する健康診査を行う。	保険課 健康課
2	後期高齢者の健康診査受診率向上支援事業	人工知能技術を活用したソーシャルマーケティングによる受診勧奨を行う。	後期高齢者 医療広域連合
3	健康☆粋いき人財育成講座	フレイル予防をテーマに、健康づくりに積極的に取り組む市民を育成するとともに参加者との交流及び健康情報を伝達してもらう。	健康課
4	健康お役立ち講座	生活習慣病予防の知識を学び、生活習慣の改善につなげる。健康講話、栄養講話、運動実技などを行う。	健康課
5	出前講座 めざせ！健康寿命日本一	市民の申込みに応じ、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康づくりのための情報提供を行う。	健康課 生涯学習課
6	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課
7	地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業等）	<p>下記の事業を通じて介護予防や生きがいづくりと社会参加を促進する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生きがい健康づくり支援事業 健康講話やレクリエーションなどを行う。</li> <li>・認知症予防教室開催事業 認知症の理解と予防に関する教室を行う。</li> <li>・食生活改善事業 食生活改善推進員による食に関する伝達講習と調理教室を行う。</li> <li>・介護予防・通いの場づくり事業 介護予防に効果的な活動を行う住民団体を支援する。</li> <li>・地域共生の居場所づくり（地域の茶の間）支援事業 こどもや高齢者など誰もが気軽に集まることができる居場所として活動や運営を支援する。</li> <li>・シニアいきいきポイント事業 ボランティア活動を通じて自らの介護予防と地域社会に貢献する。 ポイントをためると地域限定商品券と交換できる。</li> <li>・高齢者等配食サービス事業 栄養バランスのとれた夕食の配達と安否確認を行う。</li> </ul>	長寿課 健康課
8	スポーツ振興課事業	<p>スポーツを「する」「みる」「ささえる」ことで心身の健康や生きがいづくりに取り組めるよう支援する。</p> <p>主な事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テスト</li> <li>・水中運動教室</li> <li>・スポーツ、レクリエーション祭</li> <li>・ボッチャ交流会</li> <li>・市民スキー大会</li> <li>・散歩コースの紹介</li> <li>・運動不足解消の運動紹介</li> </ul>	スポーツ 振興課
9	生涯学習課事業	<p>人生を豊かに充実したものにつなげるよう、生涯にわたって自発的な学習を行うよう支援する。</p> <p>主な事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大館市出前講座</li> <li>・自宅のできる健康体操（ワンだふるはちくんダンス）</li> <li>・生涯学習フェスティバル</li> <li>・大学校公開市民講座</li> <li>・大学公開講座</li> <li>・公民館事業（老壮大学など）</li> <li>・図書館、博物館等での各種事業</li> </ul>	生涯学習課

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

ア. がん

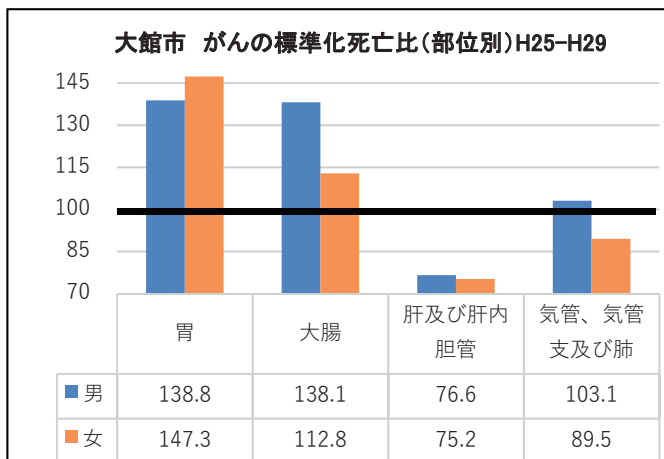
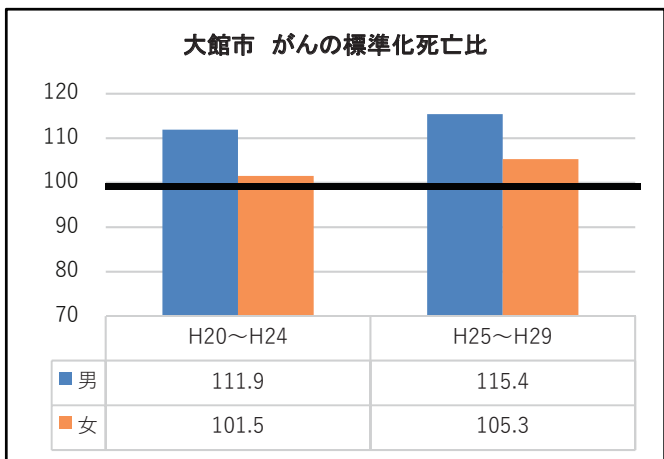
【現状と課題】

がんは本市の死亡原因の第1位です。令和3年は310人ががんで死亡しており、死亡数全体の25%を占めています。がんの標準化死亡比は、男女ともに全国よりも高値になっています。部位別にみると、男性は大腸がん、女性は胃がんが全国と比較して高値になっています。

令和3年のがんの部位別死亡数では、男性は肺・胃・大腸の順に多く、女性は大腸・胃・膵臓の順となっています。

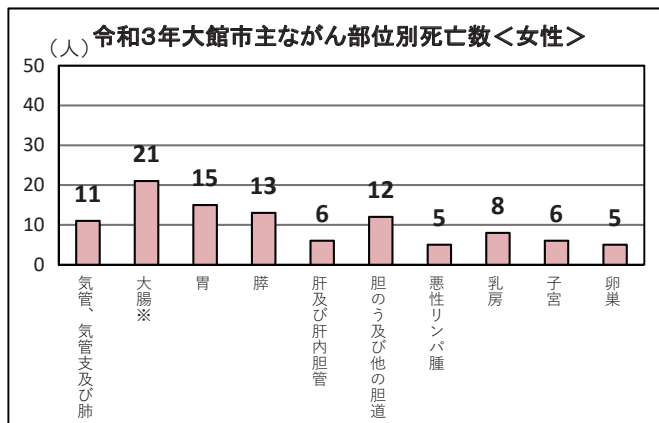
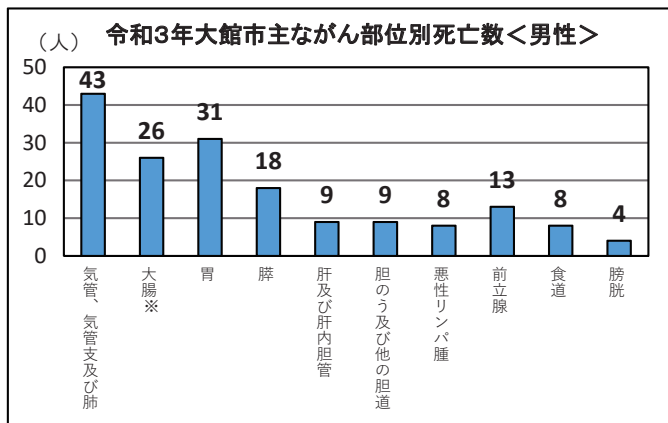
**【生活習慣病の発症予防・重症化予防の目標】**  
がん検診の重要性を啓発し、受診者を増やします

**【行動目標】**  
(1) 定期的ながん検診を受けます  
(2) 精密検査が必要な場合は、放置せずに必ず受診します



※標準化死亡比は、100より大きい場合は、その地域の死亡比は全国より悪く、100より小さい場合は、全国より良いことを意味します  
資料:人口動態統計市町村別統計

資料:人口動態統計市町村別統計



※大腸がんは、「結腸がん」と「直腸S状結腸移行部及び直腸がん」を合計して表示

資料:秋田県衛生統計年鑑

資料:秋田県衛生統計年鑑

## 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（H25年～H29年）	目標値（令和15年）
がんの標準化死亡率	男性	115.4	100
	女性	105.3	100
指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
胃がん検診受診率*	50～69歳	38.9%	60.0%
大腸がん検診受診率*	40～69歳	41.4%	60.0%
肺がん検診受診率*	40～69歳	34.8%	60.0%
子宮頸がん検診受診率*	20～69歳	25.0%	60.0%
乳がん検診受診率*	40～69歳	34.3%	60.0%
指 標		基準値（令和3年度）	目標値（令和15年度）
胃がん検診精密検査受診率		87.6%	90.0%
大腸がん検診精密検査受診率		72.4%	90.0%
肺がん検診精密検査受診率		89.9%	90.0%
子宮頸がん検診精密検査受診率		100%	100%
乳がん検診精密検査受診率		96.6%	100%

※検診受診率は、実際に検診を受診した人数の集計ではなく、国や県の指標を参考に、「令和4年度健康づくりに関するアンケート調査」の対象者の回答に基づくものです。

## 【行政の取組】

ライフコース	行政の取組
全 体	<p>○受診率向上の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康ガイド、チラシ、広報、新聞などを用いて健診（検診）を周知します。さらに、健診（検診）月間を定めキャンペーンの実施など、重点的なPR活動を行います。</li> <li>健康ポイント事業を実施し、健診（検診）受診の動機づけ、継続受診の意識づけを行います。</li> <li>コールリコール（受診勧奨・再勧奨）を行い、未受診者に積極的な受診勧奨を行います。</li> <li>休日の健診（検診）、セット健診（検診）、女性検診日の設定や託児付き検診など、受診しやすい環境の整備に努めます。</li> <li>がん検診のWEB予約（子宮がん検診、乳がん検診及び大腸がん検診採便セット）を行います。</li> <li>胃がん検診、子宮がん検診の一定年齢を対象に自己負担金の助成を行います。</li> <li>乳がん検診、子宮がん検診の無料クーポン事業を行います。</li> <li>大腸がん検診の採便セットを前年度受診者に特定健康診査、後期高齢者の健康診査の受診券に同封します。</li> </ul> <p>○精密検査未受診者対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>精密検査未受診者に、電話、文書、訪問で精密検査の必要性を周知し、受診勧奨を行います。</li> </ul>

## 【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	がん検診、結核検診	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診を行い、がんの早期発見、早期治療につなげる。	健康課
2	はちのまるごと検診Day	肺がん、胃がん、大腸がんの複数の検診を同日に行う。	
3	めるの女性検診Day	子宮がん検診及び乳がん検診を同日に行う（希望により託児付き）。	
4	肝炎ウイルス検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の市民を対象に肝炎ウイルス検診を行う。	
5	人間ドック健診助成事業	総合的な健康診査とがん検診を同時に行う健診費用を助成する。	保険課
6	健康ポイント事業	事業の対象となる活動を行ったものに対し、ポイントを付与し、ポイントを貯めた参加者の申請に基づき、地域限定商品券を交付する。	健康課
7	健康づくりチャレンジ事業所認定事業	働き盛り世代の健康づくりを実施する事業所を募集し認定する。取組状況報告により、健康ポイントを付与、地域限定商品券を交付する。	

## イ. 循環器疾患 脳血管疾患・心疾患・高血圧・脂質異常症・メタボリックシンドローム

### 【現状と課題】

循環器疾患である脳血管疾患の標準化死亡比は、男女とも全国より高値であり、男女別では、男性より女性が高くなっています。心疾患（高血圧を除く）の標準化死亡比は、男女ともに全国平均より下回っていますが、女性が高くなっています。

循環器疾患の危険因子である高血圧は、収縮期血圧平均値が男女とも高血圧の130mmHgを超え、年々上昇傾向にあります。一方、脂質異常症は、LDLコレステロール値が160mg/dl以上の人の割合は、令和4年度は男性6.3%、女性10.8%と年次推移で見ると、男女とも横ばいから減少傾向にあります。

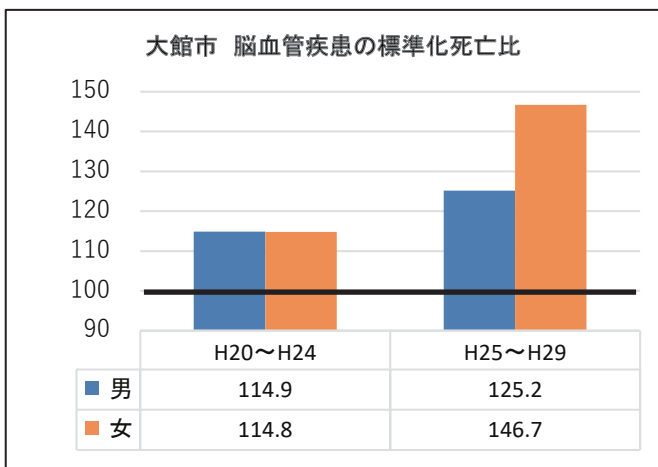
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群者の割合は、令和元年度までは全国や県と比較すると低く推移していましたが、令和2年度以降高値となっています。男女別では、男性が女性の約2倍の割合となっています。高血圧や脂質異常症などの循環器疾患の危険因子を低減させるためには、特定健康診査及び特定保健指導の受診率、実施率を上げるとともに、生活習慣の改善や必要に応じ適切な治療を開始して、生活習慣病の重症化予防に取り組む必要があります。

### 【生活習慣病の発症予防・重症化の目標】

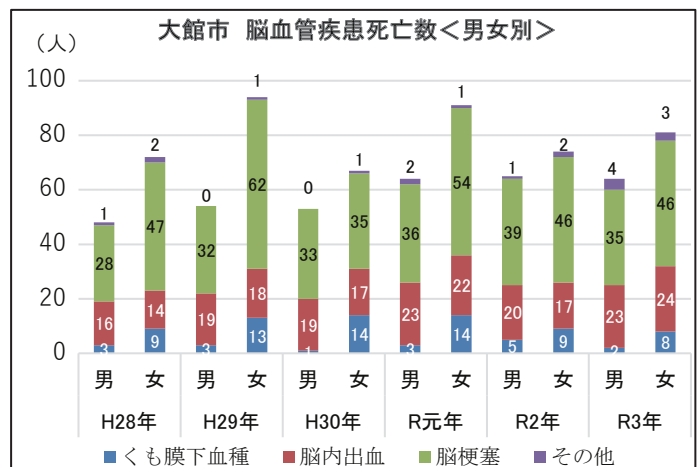
定期的な健診（検診）の重要性を啓発し、受診者を増やします  
 循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧の改善や脂質異常症を減らします

### 【行動目標】

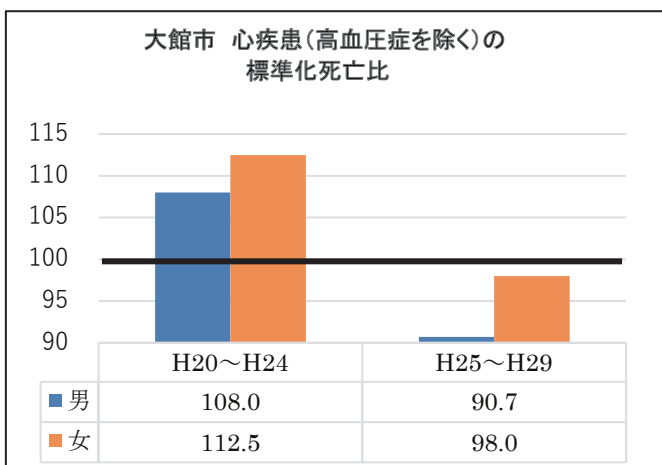
- (1) 定期的に健診を受け、生活習慣改善や治療に取り組みます
- (2) 精密検査が必要な場合は放置せずに必ず受診します



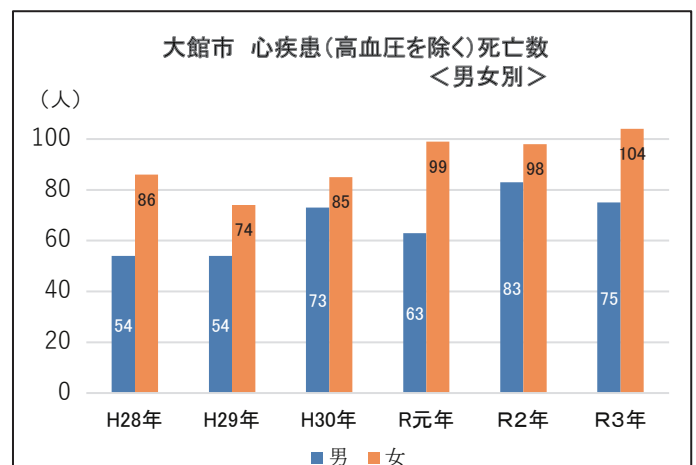
資料：人口動態統計市町村別統計



資料：秋田県衛生統計年鑑

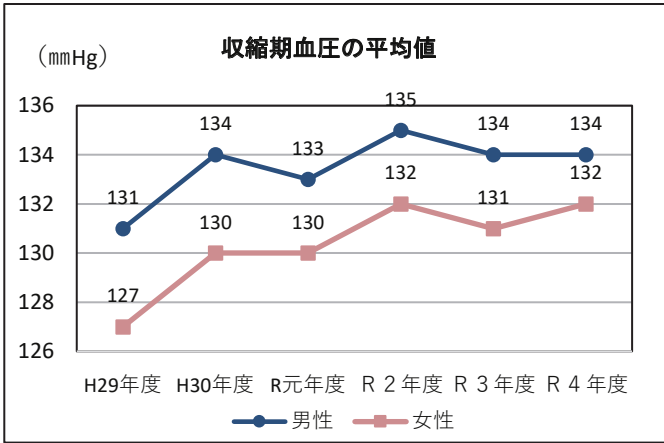


資料：人口動態統計市町村別統計

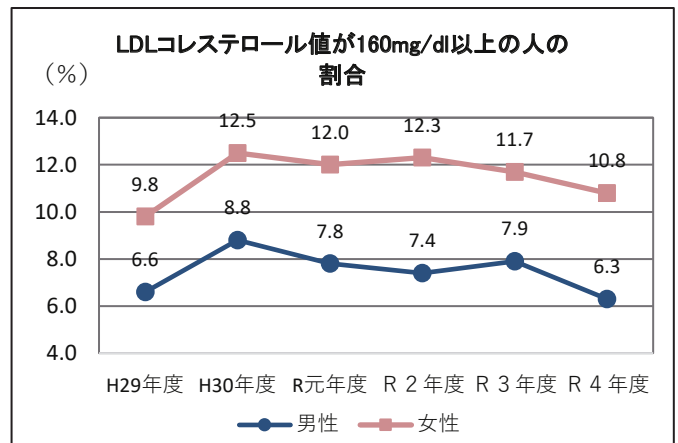


資料：秋田県衛生統計年鑑





資料:国民健康保険特定健康診査

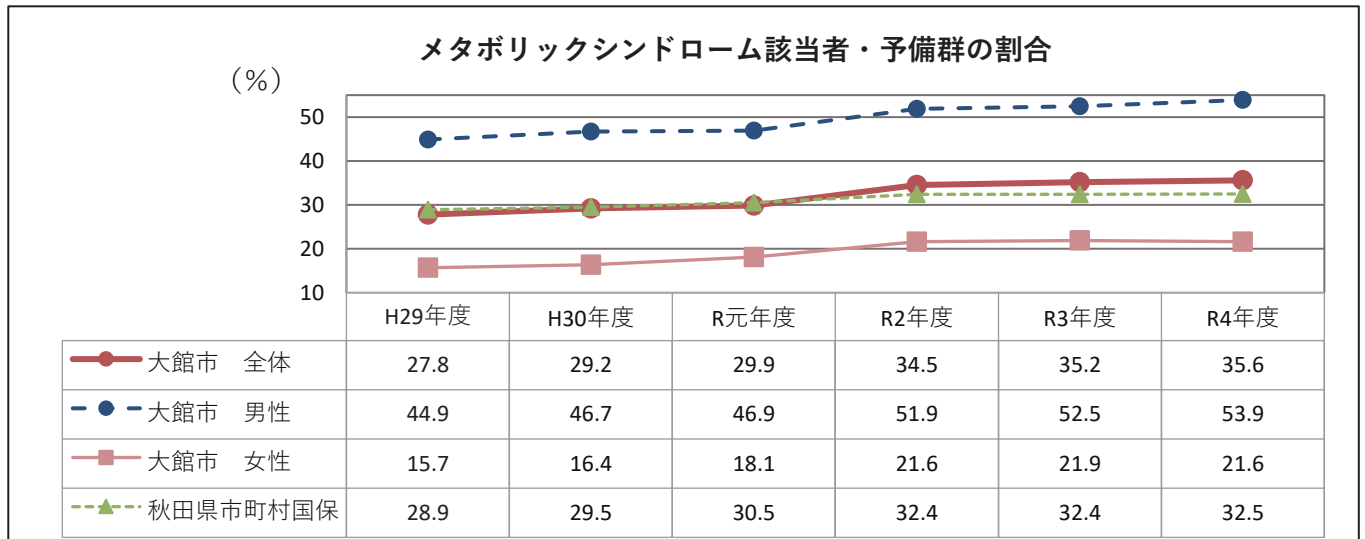


資料:国民健康保険特定健康診査

大館市特定健康診査受診率・特定保健指導実施(終了)率 (%)

年度	H29	H30	R元	R2	R3	R4
特定健康診査 受診率	28.0	28.1	28.5	27.3	32.5	35.1
特定保健指導 実施率	7.8	6.2	14.0	9.5	5.0	5.8

資料:国民健康保険 特定健康診査法定報告 注:第3期大館市国民健康保険特定健康診査等実施計画による



資料:国民健康保険特定健康診査

【目標値】(目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載)

指 標		基準値 (H25年~H29年)	目標値 (令和15年)
脳血管疾患の標準化死亡比	男性	125.2	100
	女性	146.7	100
心疾患の標準化死亡比	男性	90.7	90.7以下
	女性	98.0	98.0以下
指 標		基準値 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
国民健康保険の特定健康診査受診率		35.1%	41.0%※R11
国民健康保険の特定保健指導実施率		5.8%	20.0%※R11
後期高齢者の健康診査受診率 <再掲>		16.6%	28.0%※R11
収縮期血圧の平均値	男性	134 mmHg	129 mmHg
	女性	132 mmHg	127 mmHg
LDLコレステロール 160 mg/dl以上の人の割合	男性	6.3%	4.7%
	女性	10.8%	8.1%
メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合		35.6%	20.3%※R11

【行政の取組】

ライフコース	行政の取組
全 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受診率向上の取組                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康ガイド、チラシ、広報、新聞などを用いて健診（検診）を周知します。さらに、健診（検診）月間を定めキャンペーンの実施など、重点的なPR活動を行います。</li> <li>・健康ポイント事業を実施し、健診（検診）受診の動機づけ、継続受診の意識づけを行います。</li> <li>・コールリコール（受診勧奨・再勧奨）を行い、未受診者に積極的な受診勧奨を行います。</li> <li>・休日の健診（検診）、セット健診（検診）など、受診しやすい環境の整備に努めます。</li> <li>・特定健康診査の受診者に推定1日食塩摂取量測定を実施します。</li> <li>・特定健康診査、後期高齢者の未受診者に人工知能技術を活用したソーシャルマーケティングによる受診勧奨と効果検証を行います。受診勧奨後、電話による受診勧奨を行います。</li> <li>・診療情報提供（かかりつけ医で実施された検査データを本人同意のもと特定健康診査データとして活用）を行います。</li> </ul> </li> <li>○精密検査未受診者対策                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精密検査未受診者に、電話、文書、訪問で精密検査の必要性を周知し、受診勧奨を行います。</li> <li>・連絡票返送未受診者に受診勧奨用パンフレットを同封し、受診勧奨を行います。</li> </ul> </li> <li>○事後指導                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の発症を予防するために、特定保健指導を行います。</li> <li>・特定保健指導では、初回面接の分割実施を行います。</li> <li>・高血圧の重症化予防を目的にチャレンジTHE減塩講座を実施します。</li> <li>・糖尿病性腎症重症化予防事業に取り組みます。</li> </ul> </li> </ul>

【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	特定健康診査・特定保健指導	高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健康診査を実施。健診の結果から特定保健指導（積極的支援・動機づけ支援）を行う。	保険課 健康課
2	後期高齢者の健康診査	後期高齢者を対象に生活習慣病の早期発見及び早期治療を図り、健康の保持増進に寄与する健康診査を行う。	
3	後期高齢者の歯科健康診査	後期高齢者医療被保険者（75歳）を対象に歯科健康診査を行う。	健康課 保険課
4	人間ドック健診助成事業	総合的な健康診査とがん検診を同時に行う健診費用の助成を行う。	保険課
5	脳ドック検診補助事業	脳ドック検診の費用の助成を行う。	
6	健診（検診）受診率向上対策事業	健診（検診）推進月間、商業施設等の街頭で受診率向上キャンペーンやのぼりの掲揚、事業所への健診（検診）の情報提供を行い、受診率向上を目指す。	健康課 保険課 後期高齢者 医療広域連合
7	特定健康診査受診率向上事業	人工知能技術を活用したソーシャルマーケティングによる受診勧奨を行う。	
8	後期高齢者の健康診査受診率向上支援事業	人工知能技術を活用したソーシャルマーケティングによる受診勧奨を行う。	健康課
9	健康ポイント事業	事業の対象となる活動を行ったものに対し、ポイントを付与し、ポイントを貯めた参加者の申請に基づき、地域限定商品券を交付する。	
10	健康づくりチャレンジ事業所認定事業	働き盛り世代の健康づくりを実施する事業所を募集し認定する。取組状況報告により、健康ポイントを付与、地域限定商品券を交付する。	健康課 保険課
11	推定1日食塩摂取量測定	特定健康診査受診者に対し、推定1日食塩摂取量の測定を行う。	
12	チャレンジTHE減塩講座	推定1日食塩摂取量が多く、血圧値が高いかたを対象に減塩に特化した講座を行う。	健康課
13	健康お役立ち講座	生活習慣病に関する知識を深め、生活習慣の改善及び適正受診につなげる講座を行う。	
14	訪問指導	健診（検診）結果等で、保健指導が必要と認められた者に対し、自宅等へ訪問し、生活習慣予防に関する指導や受診勧奨を行う。	健康課
15	健康相談	健診（検診）結果に関する健康相談を行う。	
16	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課

## ウ. 糖尿病

### 【現状と課題】

糖尿病とは、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込む働きを持つ「インスリン」というホルモンの働きが低下し、血糖値が高い状態が持続する疾患です。血糖値が高い状態が長く続くと、網膜症や腎症、神経障害などの重い合併症を引き起こすおそれがあります。

本市の高血糖状態者の割合は、男性が高値ですが減少傾向にあり、女性は上昇傾向にあります。

糖尿病の発症、重症化を予防するため、精密検査・治療を受けることや生活習慣の改善が必要です。

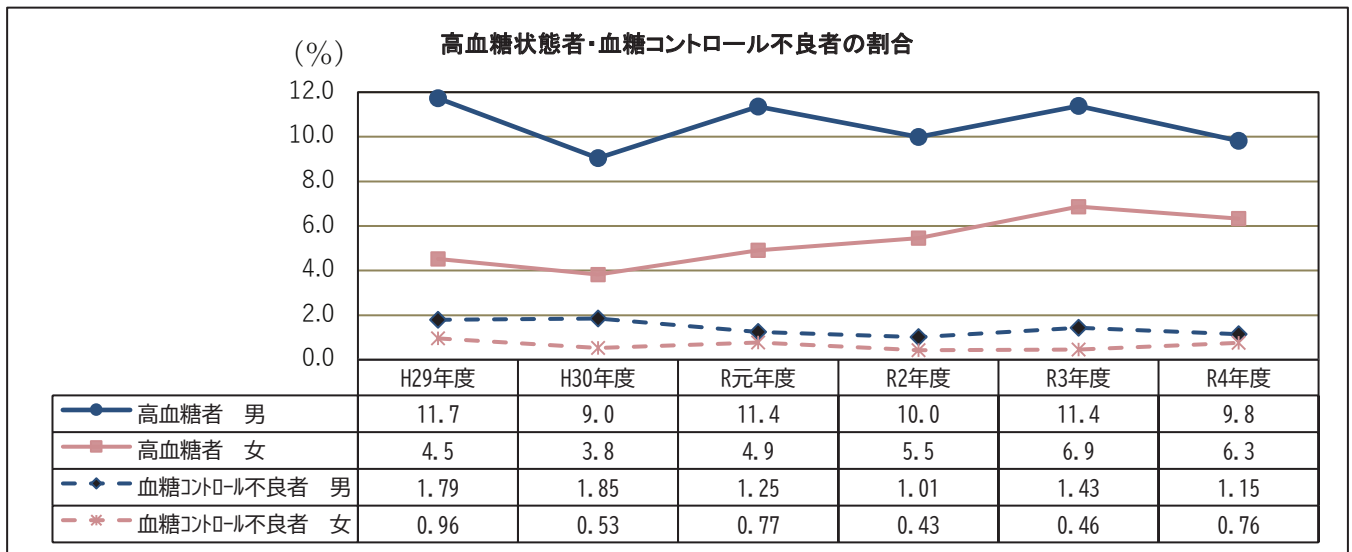
### 【生活習慣病の発症予防・重症化予防の目標】

糖尿病による合併症を予防するため、普及啓発に努めます

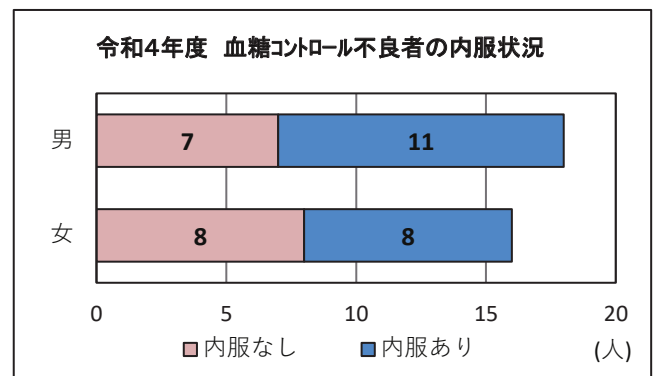
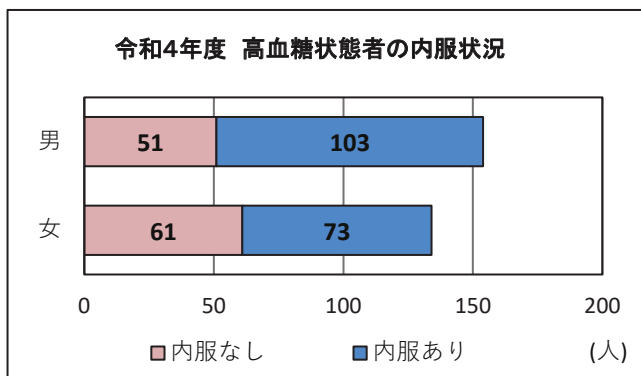
糖尿病性腎症の重症化による透析導入を予防します

### 【行動目標】

- (1) 定期的に健診を受けます
- (2) 精密検査が必要な場合は生活習慣の改善と併せて、医療機関を受診し、早期治療に取り組みます
- (3) 糖尿病で治療中の場合、自己判断で治療を中断しません



資料:大館市国民健康保険特定健康診査



資料:大館市国民健康保険特定健康診査

【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
HbA1cが6.5%以上の高血糖状態者の割合	男性	9.8%	7.3%
	女性	6.3%	4.3%
HbA1cが8.0%以上の血糖コントロール不良者の割合	男性	1.15%	0.86%
	女性	0.76%	0.57%
年間新規人工透析導入患者数（国保）		7人 <sup>※R3</sup> うち、糖尿病性腎症2人	6人 <sup>※R11</sup> うち、糖尿病性腎症1人
人工透析患者数に占める糖尿病性腎症患者の割合		27.3% <sup>※R3</sup>	22.0% <sup>※R11</sup>
国民健康保険の特定健康診査受診率<再掲>		35.1%	41.0% <sup>※R11</sup>
国民健康保険の特定保健指導実施率<再掲>		5.8%	20.0% <sup>※R11</sup>
後期高齢者の健康診査受診率<再掲>		14.8%	28.0% <sup>※R11</sup>
メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合<再掲>		35.6%	20.3% <sup>※R11</sup>

【行政の取組】

ライフコース	取組内容
働き盛り世代	働き盛りのかたへ健診の受診勧奨と併せ、出前講座や健康づくり講座などで、糖尿病重症化予防の情報を提供します。
高齢期	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業に取り組みます。
全 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の受診率向上に取り組みます。</li> <li>・精密検査未受診者対策に取り組みます。</li> <li>・糖尿病重症化予防事業に取り組みます。</li> <li>・大館市糖尿病重症化予防推進会議を開催し、地域における糖尿病重症化予防対策の取り組みを推進します。</li> </ul>

【主な事業】

令和6年3月現在

No.	事業名	事業の概要	担当課
1	普及啓発事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民公開講座を開催し、糖尿病の発症及び重症化の予防について普及啓発を行う。</li> <li>・出前講座や広報誌による情報提供を行う。</li> </ul>	健康課
2	糖尿病サポーター育成事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病サポーター養成講座基礎コース 糖尿病に対する正しい知識を有した人材を養成するとともに、医療機関及びその他の関連する職種等の連携に繋げる。</li> <li>・糖尿病サポーター勉強会 糖尿病サポーター養成講座基礎コース修了者を対象に、糖尿病重症化予防等に関する勉強会を行う。</li> </ul>	健康課 総合病院 医事課
3	糖尿病性腎症重症化予防事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病性腎症になる可能性のあるかたを早期に医療機関につなげるため、未受診者及び治療中断者に受診勧奨を行う。</li> <li>・糖尿病性腎症の重症化による透析導入を予防するため、保健師及び管理栄養士が訪問指導を行う。</li> <li>・高血糖と腎機能低下がある者に訪問や郵送により、糖尿病性腎症に関する情報提供を行う。</li> </ul>	健康課
4	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイリスクアプローチ（高齢者に対する個別的支援） 低栄養、糖尿病性腎症、高血圧重症化の予防や重複頻回受診、多剤服薬の保健指導及び健康状態が不明な方への戸別訪問を行う。</li> <li>・ポピュレーションアプローチ（市民が集まる場への支援） 健康講話やフレイルチェック測定などを行う。</li> </ul>	保険課

### 3. 社会環境の質の向上

社会参加の促進

自然に健康になれる環境づくり

健康づくりの取組を促す環境づくり

#### 【現状と課題】

社会の変化により、人とのつながりが希薄になり、社会活動への参加が減少しています。健康づくりには、個人の取組に加え、地域の人々とのつながりを持つことが重要です。

また、健康無関心層や関心があっても取り組むことが難しい人を健康にするためにも、自然に健康になれる環境づくりが大切です。さらに、より実効性をもつ取組としては、ICTの利活用や、行政だけでなく民間企業、団体やボランティアと連携した多様な主体による健康づくりを推進することが重要です。

#### 【健康づくりを推進する環境目標】

社会とのつながりを醸成します

自然に健康な行動を取ることができる環境を整備します

多様な主体による健康づくりを推進する環境を整備します

#### 【行動目標】

- (1) 人と人とのつながりや自身の役割を大切にし、楽しみながら健康づくりに取り組みます
- (2) 健康的な生活習慣を実践します

#### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合		中間評価時設定	中間評価時設定
社会活動（就労・就学も含む）を行っている人の割合		中間評価時設定	中間評価時設定
傾聴ボランティア講座修了証交付者数		10人 <sup>*R5</sup>	20人
食生活改善推進員数		33人 <sup>*R5</sup>	43人
望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する人の割合	家庭	15.9%	0%
	職場	16.9%	0%
	飲食店	9.0%	0%
健康ポイントの参加者数		1,974人	2,200人
健康づくりチャレンジ事業所認定事業の認定事業所数		32事業所	70事業所

#### 【行政の取組】

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会とのつながりと健康状態が関係することについて、普及啓発を行います。</li> <li>・地域で活動できる人材を育成するために、養成講座や研修会、講演会を開催します。</li> <li>・受動喫煙による健康被害への影響が大きいため、受動喫煙防止ポスター等を掲示し、市の施設での受動喫煙防止対策を行います。</li> <li>・健康ポイント事業を継続し、健診（検診）受診や健康講座、健康づくりに取り組む環境を整備します。</li> <li>・健康づくりチャレンジ事業所認定事業を推進し、健康教育や健康情報の提供を行い、健康づくりの後押しを行います。</li> <li>・民間企業、団体やボランティアと連携した多様な主体による健康づくりを推進します。</li> <li>・ICTを活用した健康情報の提供や健康づくり事業を検討します。</li> </ul>

## 4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) こども

#### 【現状と課題】

本市の令和4年度小学5年生の肥満傾向児の割合は、男児16.3%、女児11.0%で令和3年度男児12.4%、女児10.2%に比べ増加し、生活習慣の改善や運動時間の減少が課題となっています。

また、大館市小中実態調査では、電子メディア使用時間が増加傾向にあり、中学校で顕著という報告があります。幼少期からの長時間のメディア視聴は、視力低下、睡眠障害、社会性の発達やコミュニケーション能力の低下が懸念されます。こどもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの健康を支える取組が重要です。

#### 【ライフコースアプローチの目標】

健康的な生活習慣を身につけているこどもの割合を増やします

#### 【行動目標】

- (1) 早寝、早起き、朝ごはんを実行し、1日3食バランスよく食べます
- (2) 規則正しい生活習慣を身につけます
- (3) むし歯を防ぐ習慣を身につけます
- (4) メディアコントロールをします

#### 【目標値】(目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載)

指 標		基準値 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
肥満傾向児 (小学5年生) の割合 (肥満度が20%以上の児) <再掲>	男児	16.3%	12.6%
	女児	11.1%	9.3%
たばこが及ぼす健康への影響について知っている中学生の割合 <再掲>		97.5%	100%
飲酒が及ぼす健康への影響を知っている中学生の割合 <再掲>		97.0%	100%
12歳児における1人平均う蝕数 <再掲>		0.30本	0.10本

#### 【行政の取組】

##### 取組内容

- ・生活習慣病を予防するための正しい知識を普及します。
- ・規則正しい生活習慣を確立するための取組を推進します。
- ・スポーツや体を動かす遊びを中心に、生活の中で楽しく取り組める身体づくりの大切さを周知します。
- ・就学前施設及び学校等において、食育の取組を推進します。
- ・スマートフォンやゲーム機などの電子メディアに接する時間を制限する「メディアコントロール」に取り組みます。
- ・たばこの害や受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ・受動喫煙をさせない環境づくりに取り組みます。
- ・20歳未満者が喫煙しない、飲酒しない環境づくりに取り組みます。
- ・歯磨き習慣を定着させる取組を推進します。
- ・フッ化物洗口推進事業やフッ化物塗布事業を推進します。

## (2) 働き盛り世代

### 【現状と課題】

本市の特定健康診査の受診率は徐々に増加していますが、がん検診の受診率は減少しています。定期的な健診（検診）受診を促し、疾病の早期発見・早期治療につなげる必要があります。

働き盛り世代では、喫煙や飲酒が習慣化しやすい傾向やストレスにさらされる環境が多くみられます。

また、多忙な生活の中で、自分の健康に関心になりがちです。高齢期に向け、健康を維持できるように自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組み、要介護状態にならないよう予防する必要があります。

### 【ライフコースアプローチの目標】

積極的に健康づくりに取り組む人を増やします

### 【行動目標】

- (1) 特定健康診査やがん検診を受けます
- (2) 1日3食バランスよく食べます
- (3) 体を動かすことを楽しみます
- (4) ストレスの対処法を見つけて、こころを安定させます

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
国民健康保険の特定健康診査受診率 <再掲>		35.1%	41.0% <sup>**R11</sup>
国民健康保険の特定保健指導実施率 <再掲>		5.8%	20.0% <sup>**R11</sup>
メタボリックシンドローム該当者・予備軍者の割合 <再掲>		35.6%	20.3%
習慣的に喫煙する人の割合 <再掲>	男性	30.4%	21.1%
	女性	9.7%	5.6%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 <再掲>	男性	23.2%	13.0%
	女性	15.5%	6.4%
胃がん検診受診率 <再掲>	50～69歳	38.9%	60.0%
大腸がん検診受診率 <再掲>	40～69歳	41.4%	60.0%
肺がん検診受診率 <再掲>	40～69歳	34.8%	60.0%
歯周疾患検診受診率の平均値（40歳・50歳・60歳）		12.6%	19.7%
困ったとき相談者がいる人の割合 <再掲>		74.7%	79.7%

### 【行政の取組】

#### 取組内容

- ・特定健康診査、がん検診の必要性について周知し、受診勧奨を行います。
- ・生活習慣病予防についての知識を普及します。
- ・歯周病予防の周知と歯周疾患検診の受診勧奨を行います。
- ・健診（検診）受診率向上に向け、健康ポイント事業を周知し、新規参加者を増やします。
- ・チャレンジ事業所認定事業を通して、健康経営の後押しと個々の健康づくりを支援します。
- ・喫煙・受動喫煙防止、適正飲酒の啓発を行います。
- ・ICTを活用した健康情報の提供、手軽に取り組める健康づくりの方法を検討します。
- ・運動しやすい環境づくりを推進します。
- ・こころの健康について普及啓発を行います。

### (3) 高齢期

#### 【現状と課題】

本市の高齢化率は、令和5年4月末現在、40.0%となり、75歳以上の高齢者の割合は22.5%を超えています。後期高齢者の増加に伴い、フレイル状態となる高齢者の増加が見込まれます。要介護状態を防ぎ、生活機能を維持、向上させるためには、生活習慣病の重症化及び、フレイルと認知症予防に取り組む必要があります。

#### 【ライフコースアプローチの目標】

元気でいきいきと暮らす高齢者を増やします

#### 【行動目標】

- (1) 偏らない、バランスの良い食事をします
- (2) 日頃から意識して体を動かします
- (3) 人や社会とつながりを持ち続けます

#### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標	基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
後期高齢者の健康診査受診率 <再掲>	16.6%	28.0% <sup>**R11</sup>
後期高齢者の歯科健康診査受診率 <再掲>	21.2%	26.7% <sup>**R11</sup>
適正体重を維持している人の割合（65歳～74歳） （BMI 20.1以上～25.0未満）の人の割合	54.3%	66.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の 70歳以上の人の割合 <再掲>	50.7%	60.0%
フレイルという言葉も意味も知らない人の割合 <再掲>	52.3%	45.7%
就業や地域活動、社会参加（就労・就学も含む）を行っ ている人の割合（65歳以上）	中間評価時設定	中間評価時設定

#### 【行政の取組】

##### 取組内容

- ・健康づくりチャレンジ事業等で、働く世代からのフレイル予防の取組を支援します。
- ・認知症やフレイルの正しい知識を広く浸透させるため、情報を提供します。
- ・フレイル予防の講座等を実施し、フレイル予防に努めます。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を推進します。
- ・公民館での社会教育事業を継続します。
- ・地域支援事業や高齢者福祉事業を継続します。
- ・高齢者等の外出における利便性（公共交通機関）の向上を図ります。
- ・後期高齢者の健康診査の受診勧奨を行います。
- ・後期高齢者の歯科健康診査の受診勧奨を行います。



## (4) 女性

### 【現状と課題】

第2次計画の最終評価では、男女ともに健康寿命は延伸しましたが、女性は男性よりも不健康期間が、約1.7倍長くなっており、男女間の格差が見られます。

また、女性は生活習慣の改善に関わるすべての指標で、策定時より悪化傾向にありました。

若年女性における健康課題の一つであるやせは、女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関係し、不健康期間に影響します。さらに、令和4年度健康づくりアンケート調査結果から、気分障害に相当する心理的苦痛を感じている割合は、30歳代女性が最も多くなっています。このことから、女性の特性やライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの支援が必要です。

### 【ライフコースアプローチの目標】

ライフコースに応じた健康づくりを実践している女性を増やします

### 【行動目標】

- (1) 自らの健康に目を向け、健康づくりを実践します
- (2) 女性特有の健康問題について理解します

### 【目標値】（目標値の考え方は資料編 指標一覧に記載）

指 標		基準値（令和4年度）	目標値（令和15年度）
やせ（BMI 18.5未満）の割合 （20～30歳代女性） <再掲>		7.7%	5.6%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合 <再掲>		15.5%	6.4%
妊婦の喫煙率 <再掲>		0.8%	0%
支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている女性の割合 （K6質問票の合計点数10点以上）		13.5%	9.4%
子宮頸がん検診受診率 <再掲>	20歳～69歳	25.0%	60.0%
乳がん検診受診率 <再掲>	40歳～69歳	34.3%	60.0%

### 【行政の取組】

#### 取組内容

- ・妊娠前からの健康づくり（プレコンセプションケア）を推進します。
- ・妊娠期から出産まで切れ目のない支援、気軽に相談できる環境づくりに取り組みます。
- ・育児不安解消に向けた子育て支援を行います。
- ・女性特有の健康問題に関する情報提供を行います。
- ・がん検診の受診勧奨、受診しやすい環境づくりに努めます。
- ・骨粗鬆症検診の実施について検討します。