

石狩市健康づくり計画(第2次)



石狩市健康大作戦 中間評価



令和2年3月
石 狩 市

《目 次》

第1章 石狩市健康づくり計画（第2次）の概要と中間評価の方法

1. 計画策定の趣旨 1
2. 計画期間 1
3. 基本理念 1
4. 基本的な方向 2
5. 中間評価の趣旨と方法 2

第2章 みんなで達成する健康の目標値達成状況

1. 目標値達成状況一覧 3
2. 健康寿命について 4

第3章 健康推進のためのミッションの中間評価と今後の方向性

1. 栄養・食生活 5
2. 身体活動・運動 8
3. 休養・心の健康 11
4. 喫煙 14
5. 飲酒 17
6. 口腔・歯の健康 20
7. 生活習慣病（がん・循環器・糖尿病・COPD） 23
8. 地域社会の健康づくり 26

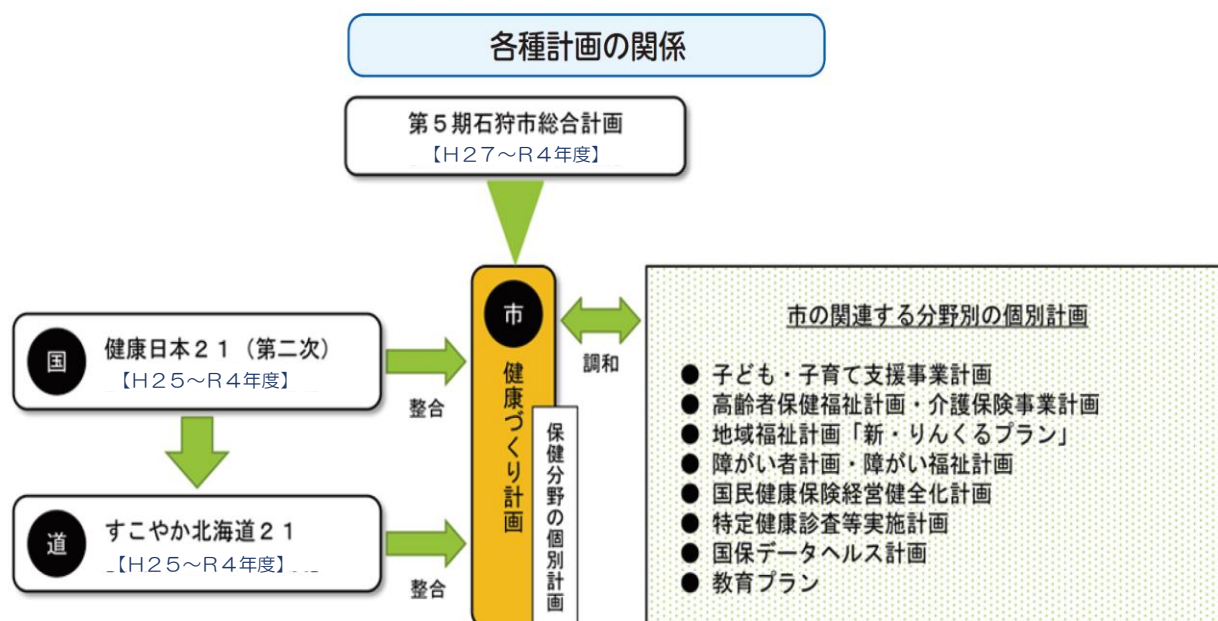
<資料編>

- 石狩市の健康の姿 28

第 1 章 石狩市健康づくり計画（第 2 次）の概要と中間評価の方法

1. 計画策定の趣旨

市民の健康づくりの目標および取り組みを示した「健康いしかり 21（第 2 次）」（以下「本計画」という。）を平成 28 年 3 月に策定しました。本計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。また、「第 5 期石狩市総合計画」における保健分野の個別計画として位置づけ、他の関連計画との調和を図りながら市民の健康づくりを推進します。



2. 計画期間

本計画は、平成 28 年度から令和 5 年度までの 8 年間です。計画開始から 4 年後に、領域毎に設けた具体的目標の達成度を事業実績や市民の意識調査などにより把握し、中間評価を実施した上で、計画の見直しを図ります。

3. 基本理念

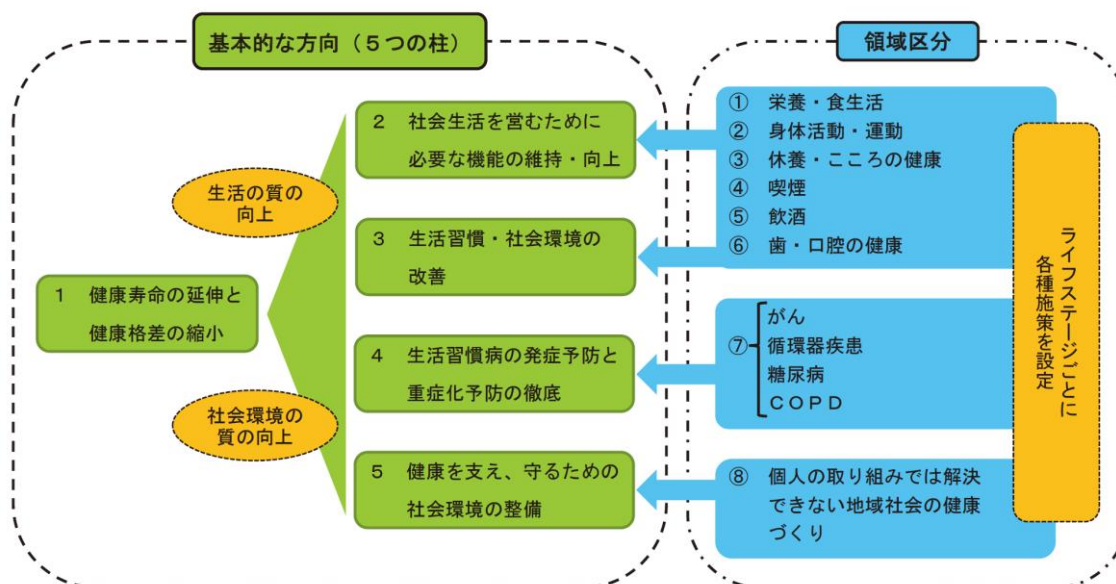
一度しかない人生をはつらつと生き抜くために、健康は大切なものと分かっていても、「自分は大丈夫」「運動や食事に気を遣う時間がない」など、健康づくりは、つい日常の中でおろそかにしがちではないでしょうか。健康づくりは誰のためでもなく、自分自身の幸福の価値観ととらえることが肝要であり、大上段に構えることなく、日常生活の中に自然に溶け込む健康づくりが理想の姿です。

そのために、本計画では「やらなければならない健康づくりから、やりたくなる健康づくり、楽しい健康づくりへ転換する」ことをスローガンに、市民一人ひとりの主体的な健康づくりへの取り組みを推進し、共に助け合い健やかで心豊かに生活できるまちを目指すことを基本理念とします。

4. 基本的な方向（計画の体系）

基本理念の実現に向け、国・北海道の計画と足並みを揃えた「5つの柱」を本計画推進の基本的な方向とします。

健康づくり計画（第2次）の体系図



5. 中間評価の趣旨と方法

前期4年間（H28年～R1年）の進捗状況を踏まえ、社会情勢の変化や他関連計画との整合性、関係団体等との連携推進などを勘案し、後期4年間の方向性を整理しました。なお、前期4年間の評価は、健康意識に関するアンケート調査*（以下、「市アンケート」という）や保健統計などから現状を把握し、計画策定当初の目標値と現状値を比較してどの程度目標を達成できたかについて、次のとおり目標達成率を算定し、評価区分に基づいて3段階で判定しました。

*健康意識に関するアンケート調査
計画の進捗状況を把握するため、20歳～69歳の市民2,000人を対象に令和元年7月～8月に実施したアンケート

$$\text{目標達成率（\%）} = \frac{\text{（中間評価時の値）} - \text{（策定時の値）}}{\text{（目標値）} - \text{（策定時の値）}}$$

評価区分	評価の判定
A	目標値を達成または、目標に向かって順調に推移している ⇒達成率50%以上
B	策定時より改善傾向及び横ばい状況にある ⇒達成率0%以上50%未満
C	策定時より悪化している ⇒達成率がマイナス

第2章 みんなで達成する健康の目標値達成状況

1. 目標値達成状況一覧

	目標項目		計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	評価 区分
1 栄養・食生活	適正体重を維持している人の増加	20～60 歳代の男性肥満者の割合	36.6%	30.2%	28.0%以下	A
		20～30 歳代女性のやせの者の割合	19.4%	20.7%	17.0%以下	C
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べている人の割合		76.2%	55.3%	80.0%以上	C
	塩分を控えて実行している人の割合		38.6%	35.9%	50.0%以上	C
	朝食を欠食する人の割合の低下	20～40 歳代男性の欠食率	28.6%	23.3%	15.0%以下	B
2 身体活動・運動	運動習慣がある人の割合の増加	20～69 歳の男性	24.2%	25.8%	36.0%以上	B
		20～69 歳の女性	19.0%	23.0%	33.0%以上	B
	日常生活で歩くように心がけている人の割合の増加	20～69 歳の男性	58.1%	48.4%	70.0%以上	C
		20～69 歳の女性	55.6%	59.8%	67.0%以上	B
3 心身の健康・休養	自殺死亡率の減少（人口 10 万人当たり）		19.4 (H22～H26)	18.5 (H25～H29)	19.0 以下 *中間評価で見直し	A
	睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少		14.6%	11.9%	14.6%以下	A
	2 週間以上、気持ちの落ち込みなどがある人の割合の減少		21.2%	24.7%	9.4%以下	C
4 喫煙	たばこを吸う人の割合の減少（20～69 歳）		21.9%	21.4%	12.0%以下	B
	妊娠中の喫煙をなくす		3.0%	5.4%	0%	C
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合		15.2%	4.3%	80.0%以上	C
5 飲酒	1 日あたりの純アルコール量が 40g 以上の男性の割合の減少		22.8%	17.6%	14.0%以下	A
	1 日あたりの純アルコール量が 20g 以上の女性の割合の減少		12.9%	10.5%	6.3%以下	B
	適正飲酒量を知っている人の割合の増加		16.6%	21.1%	80.0%以上	B
6 口腔の健康・歯の健康	虫歯のない 3 歳児の割合の増加		70.2% (H26 年)	79.9%	80.0%以上	A
	12 歳児 1 人平均う歯数の減少		2.1 本	1.57 本	1.0 本未満	B
	過去 1 年間に歯周病検診を受診した人（成人）の割合の増加		46.0%	45.8%	65.0%以上	C
7 健康診査・がん検診	健康診査受診率の向上		62.8%	74.8%	70.0%以上	A
	がん検診の受診率の向上	胃がん検診	42.6%	42.6%	50.0%以上	B
		肺がん検診	44.4%	44.8%	50.0%以上	B
		大腸がん検診	43.7%	36.5%	50.0%以上	C
		子宮頸がん検診	40.2%	42.7%	50.0%以上	B
		乳がん検診	40.8%	42.1%	50.0%以上	B
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合【再掲】		15.2%	4.3%	80.0%以上	C
8 寿命・健康	健康寿命	男性	78.76 歳	79.64 歳	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加	A
		女性	83.92 歳	84.18 歳		A

※虫歯のない 3 歳児の割合について、平成 26 年の数値に誤りがあったため、訂正しています（誤：76.0%）

※運動習慣がある人の割合（20～69 歳）女性の割合に誤りがあったため、訂正しています（誤：19.1%）

2. 健康寿命について

健康寿命の延びと平均寿命の延びを比較しました。

＜目標＞ 「すこやか北海道21」より

目標項目		計画策定時 (H22 年)	中間評価 (H27 年)	備考（平均寿命）		健康寿命の延び－ 平均寿命の延び
				H22 年	H27 年	
健康寿命	男性	78.76 歳	79.64 歳	80.35 歳	80.92 歳	0.31 年
	女性	83.92 歳	84.18 歳	87.65 歳	87.31 歳	0.61 年

計画策定時に比べて男性は、平均寿命が 0.57 年、健康寿命が 0.88 年延びています。女性は、平均寿命が 0.34 年短縮し、健康寿命は 0.26 年延びています。その結果、男性が 0.31 年、女性は 0.61 年、平均寿命の延びより健康寿命の延びが上回りました。

＜健康寿命の算出＞

介護保険の介護情報（要介護 2～5 の認定者数）※1 と人口※2、死亡数※3 を基礎情報として、「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出。

人口規模が小さい自治体では死亡数が少なく健康寿命の精度が低くなることや介護保険の申請状況、要介護度の判定方法が算定結果に強く影響することに留意する必要があります。

※1 介護保険情報：介護保険状況報告 要介護（支援）認定者数（平成 28 年 1 月（暫定））

※2 人口：平成 27 年国勢調査（総務省）

※3 死亡数：平成 23 年～27 年人口動態統計（厚生労働省）

第3章 健康推進のためのミッションの中間評価と今後の方向性

1. 栄養・食生活

＜目標＞

【市アンケート設問No】問3・問4・問5・問6

目標項目		計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標 (R4 年)	評価	備考
適正体重を維持している人の増加	20～60 歳代男性 肥満者の割合	36.6%	30.2%	28.0% 以下	28.0% 以下	A	市のアンケート調査結果
	20～30 歳代女性の やせの者の割合	19.4%	20.7%	17.0% 以下	20.0% (20 歳代)	C	
主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上食べている人の割合		76.2%	55.3%	80.0% 以上	80%	C	
塩分を控えている人の割合		38.6%	35.9%	50.0% 以上	—	C	
朝食を欠食する 人の割合の低下	20～40 歳代 男性の欠食率	28.6%	23.3%	15.0% 以下	32.0% 以下	B	28.0% 以下

＜関連データ＞ 市：「市アンケート」より/国：「国民健康栄養調査」より/北海道：「健康づくり道民調査」より

● 肥満者の割合の全国・北海道との比較（20～60 歳代男性）

市		国		北海道	
計画策定時 (H27)	中間評価 (R1)	H22	H28	H23	H28
36.6%	30.2%	31.2%	32.4%	42.3%	40.9%

● やせの割合の全国・北海道との比較（20～30 歳代女性）

市		国（20 歳代女性）		北海道（20 歳代女性）	
計画策定時 (H27)	中間評価 (R1)	H22	H28	H23	H28
19.4%	20.7%	29.0%	20.7%	33.3%	32.0%

※国の中間評価では、H22 のベースライン値が特に高かったため、経年変化を見ていく必要があるとしている。

● 適正な食事をする人の割合の全国との比較

主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上食べている人の割合	計画策定時 (H27 年)	中間評価	国	
			(H22)	(H28)
	76.2%	55.3%	68.1%	59.7%

現 状

- 男性の肥満は、減少しています。全国との比較では、ほぼ同じ割合となっています。
- 女性のやせの割合は、やや増加しています。全国の 20 歳女性のやせの割合と比較するとほぼ同じ割合で、全道よりは低い状況にあります。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上食べている人の割合は、減少しています。全国の調査においても減少しています。
- 塩分を控えている人の割合は、やや減少しています。
- 20～40 歳代男性の朝食の欠食率は、減少しています。

課 題

- 20 歳から 30 歳代女性の「やせ」は、貧血、免疫力の低下、骨粗鬆症、低体重児の出生率を上げるなど、さまざまな健康問題を引き起こす恐れがあり、「やせ」に対する意識の改善を図り、健康的な食習慣の重要性を理解することが大切です。
- 食事のバランスについては、年齢が低くなるほど、バランスが悪い傾向にあります。国民健康栄養調査においてもエネルギー摂取量に占める脂質の割合は、年齢が低いほど高い傾向にあり、特に若い世代に栄養バランスのよい日本型食生活の重要性を啓発する必要があります。
- 減塩を意識していない人は女性より男性の方が多く、減塩を意識はしているが実行できていない人も全体の 2 割程度となっており、減塩について理解を深め、習慣化するための取り組みが必要です。

＜前期の主な取り組み＞

ミッション1. 適正な体重管理で健康を維持しよう
・ 量ってダイエット100日作戦の実施 ・ 妊婦栄養相談や乳幼児健康相談で啓発
ミッション2. 野菜を多く、主食・主菜・副菜のバランスのいい食事をしよう！
・ 食生活改善推進員と連携して事業の実施（親子料理教室、男性の料理教室など） ・ 藤女子大学の協力のもと、レシピの作成 ・ 食生活改善推進員のレシピをホームページへ掲載
ミッション3. 毎日の食事から塩分を減らそう！
・ 乳幼児健診でチラシを配布 ・ 町内会等の健康教育において塩分測定の実施
ミッション4. 朝食を食べて、脳を元気に！
・ 「キッズシェフ」事業の実施 ・ 「朝食食べた？」のポスター掲示

今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 量ってダイエット100日作戦事業は、減量の効果が表れてきているため、引き続きスタート前に減量に関する基礎知識を学ぶ機会を設けるなど内容の充実を図って実施します。 ・ やせが身体に及ぼす影響と食事バランスの重要性について、妊婦栄養相談等での啓発に加え、新たに中学生などに対して適正体重に関する知識の普及を行います。 ・ 適切な量とバランスのとれた食生活のためには、野菜の摂取量を増やすことが重要であるため、手軽な野菜のとり方について、食生活改善推進員やJAなどとの連携を強化して取り組みます。 ・ 減塩に対する意識を向上するため、地区の健康教育やさまざまな機会を活用し、みそ汁の塩分測定などを行うほか、新たに広報いしかりに栄養コーナーを設けて、減塩の正しい知識を広めます。 ・ 朝食を毎日食べることは生活のリズムを整え、規則正しい食生活の確立につながることから、乳幼児健診での啓発を継続します。さらに、働く世代向けに商工会議所などを通じて朝食の重要性や基本的な食習慣に関する情報提供を行います。

2. 身体活動・運動

<目標>

【市アンケート設問No】問8・問9

目標項目		計画策定 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標 (R4 年)	評価	備考
運動習慣がある 人の割合の増加	20～69 歳 の男性	24.2%	25.8%	36.0%以上	36%	B	国の目標は 20～64 歳
	20～69 歳 の女性	19.0%	23.0%	33.0%以上	33%	B	
日常生活で歩くよう に心がけている人の 割合の増加	20～69 歳 の男性	58.1%	48.4%	70.0%以上	—	C	市の アンケート 調査結果
	20～69 歳 の女性	55.6%	59.8%	67.0%以上	—	B	

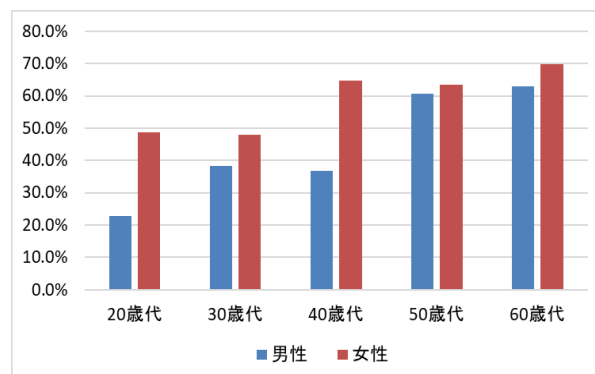
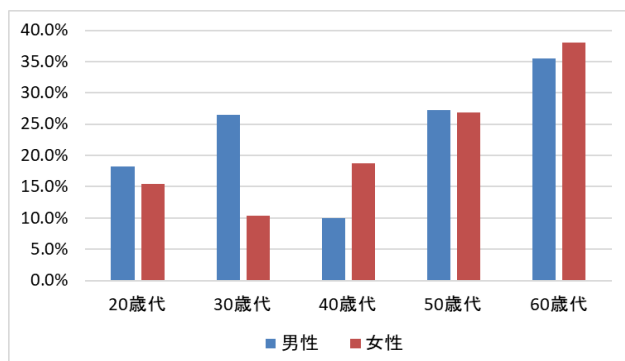
<関連データ> 市：「市アンケート」より/国：「国民健康・栄養調査」より/北海道：「健康づくり道民調査」より

● 運動習慣*がある人の割合の国・北海道との比較

性別	石狩市		国 (H28)	北海道 (H28)	備 考
	(H27)	(R1)			
男性	24.2%	25.8%	23.9%	23.4%	国及び北海道の調査対象年齢は、20～64 歳
女性	19.0%	23.0%	19.0%	19.2%	

※：運動習慣とは、週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続していること

● 運動習慣がある人の年代別の割合（市アンケートより） ● 日常生活で歩くように心がけている人の年代別の割合（市アンケートより）



現 状

- 運動習慣がある人の割合は、男女ともに改善傾向にありますが、到達度は低い状況です。年代別では、60 歳代の実施割合が最も高く、20 歳～40 歳代では、30 歳代男性を除いて 20%以下と低い状況にあります。「健康日本 21（第 2 次）」の中間評価においても、平成 22 年から男女ともに運動習慣者の割合は変化しておらず、目標値の達成は困難な状況にあるとされています。
- 日常生活において歩くように心がけている人の割合は、前回調査と比較して男性が 9.7 ポイント減少し、女性は 4.2 ポイント増加していますが、国や北海道の動向においても、健康増進計画における 1 日の歩数の調査結果では改善されていません。

課 題

- 運動習慣がある人の割合を目標値に近づけるため、特に運動習慣がある人の割合が低い 20 歳代～40 歳代の働き盛り世代への運動の習慣化や、運動量を増やす意識を高めることが必要です。
- 日常生活で歩くように心がけている男性の割合が低下している現状を踏まえ、年代や身体状況を問わず実践できるウォーキング等のさらなる推進が必要です。

＜前期の主な取り組み＞

ミッション1. 毎日歩くことを楽しもう！
・ はりきりウォーキングラリーの実施 ・ ウォー9（ク）の日やその他のウォーキングイベントの実施
ミッション2. 今より「 ^{プラス} 10分」体を動かそう！
・ ラジオ体操の普及啓発およびラジオ体操講習会の実施 ・ 貯金運動講習会の実施
ミッション3. 忙しい人でも工夫次第で楽しく運動・スポーツを！
・ ながら体操講習会の実施
ミッション4. 冬こそ体を動かそう！
・ 雪かきエクササイズ講習の実施 ・ スポーツ少年団を対象とした雪合戦大会を実施



今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 日常生活の中で効果的に運動を取り入れることができるよう、市内公共施設の階段にカロリー消費ステッカーを貼り、歩くことによる健康意識の向上を促します。 ・ りんくる 3 階の健康増進室で実施している事業をリニューアルし、指導内容の充実を図ります。高校生以上であれば誰でも利用できるように対象者の拡大や開設時間を延ばし、運動習慣がある人を増やします。 ・ 気軽にできるウォーキングやラジオ体操の取り組みを企業などへ働きかけるとともに、市内で運動できる機会や場所（体育施設、運動教室、運動サークルなど）の情報をわかりやすく提供します。

3. 休養・心の健康

<目標>

【市アンケート設問No】問 19・20

目標項目	計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標	評価	備考
自殺死亡率の減少 (人口 10 万人あたり)	19.4 (H22~H26 の 5 年平均)	18.5 (H25~H29 の 5 年平均)	19.0 以下	R8 年までに 13.0 ※	A	
睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少	14.6%	11.9%	14.6%以下	15.0% (R4 年)	A	市のアンケート調査結果
2 週間以上、気持ちの落ち込みなどがある人の割合の減少	21.2%	24.7%	9.4%以下	9.4% (R4 年)	C	

※：自殺総合対策大綱より(H29 年 7 月)

<関連データ> 市アンケートより

令和元年 6 月に自殺対策基本法に基づき、「石狩市自殺対策行動計画」を策定しました。この計画では、『自殺死亡率』を数値目標として下記のとおり定め、「石狩市健康づくり計画（第 2 次）」との整合性を図ることとしています。また、本計画の推進にも関連する下記②・③を自殺対策行動計画の評価指標として設定しており、今回実施した健康習慣に関するアンケートにおいて現状を把握しました。

②③について【市アンケート設問No】問 21・22

石狩市自殺対策行動計画の 数値目標・成果指標	現状 (R1 年)	中間評価 (R5 年)	目標 (R10 年)	備考
①自殺死亡率の減少	18.5 (H25~H29 の 5 年間の平均)	15.7 (H30~R4 の 5 年間の平均)	13.0 (R5~R9 の 5 年間の平均)	国 16.5 (H30 年) (自殺対策白書より)
②「ゲートキーパー」という 言葉を知っている人の割合	16.2%	増加	増加	厚生労働省 「自殺対策に関する 意識調査 (H28)」 ②11.3% ③47.0%
③相談することに対するため らいを「感じない」もしくは 「どちらかというと感じ ない」と回答する人の割合	49.9%	増加	増加	

● 睡眠による休養を十分取れていない人の割合

市		国		北海道	
計画策定時 (H27)	中間評価 (R1)	H21	H28	H23	H28
14.6%	11.9%	18.4%	19.7%	17.8%	20.0%

※：国：「国民健康・栄養調査」より/北海道：「健康づくり道民調査」より

● 2 週間以上、気持ちの落ち込みなどがある人の割合※

市		国		北海道	
計画策定時（H27）	中間評価（R1）	H22	H28	H23	H28
21.2%	24.7%	10.4%	10.5%	8.2%	9.8%

※1：市のアンケートは、自覚的な気分の落ち込みを問う内容。

※2：国・北海道：「国民生活基礎調査」より

国・北海道の値は、K6*質問紙を用いた合計点が10点以上の者の割合。

*K6 質問紙とは…過去 1 か月間の心の状態について、6 つの質問に対してその頻度を答えて点数化するための質問紙

現 状

- ・ 自殺死亡率は 18.5 に減少し、中間評価までの目標値である 19.0 を下回りました。全国における自殺死亡率も減少しており、国の自殺対策白書の自殺統計における H30 年の自殺死亡率は 16.5 となっています。
- ・ 睡眠による休養を十分取れていない人の割合は減少し、目標を達成しています。国や北海道の調査においても、ともに増加しています。
- ・ 2 週間以上、気持ちの落ち込みなどがある人の割合は増加しています。国や北海道の調査においても、改善されていません。

課 題

- ・ 深刻な悩みや強いストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼし、長引くとうつ病や自殺へと繋がる恐れがあります。本人や周囲の人が早めに気づき適切な支援につなげられるよう、体制の充実が必要です。

＜前期の主な取組＞

ミッション 1. “質の良い睡眠”をとろう！
・ 3 歳児健診やイベント等で質の良い睡眠や昼寝の効用についての啓発リーフレットを配布
ミッション 2. こころの不調に早めに気付こう！
・ 市民や介護職員等を対象にゲートキーパー研修の実施 ・ うつ予防等をテーマとしたこころの健康講座を実施 ・ 石狩おせっかい俳句の募集と活用
ミッション 3. メンタルヘルス対策を講じる職場を増やそう！
・ 市内の事業所等にこころの健康講座等を案内

今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 「石狩市自殺対策行動計画」と連動して、新たな取り組みを進めます。 ・ 相談先がわからない方や、複数の悩みを抱える方にも適切に対応できるよう作成した「各種相談窓口一覧」を様々な場で活用していきます。 ・ 「市職員向け相談対応の手引き」により、職員の電話や窓口対応の向上を図るとともに、関係機関との連携に努め、個別支援の体制を強化します。 ・ ゲートキーパー研修は対象団体を拡げ、受講者数の着実な増加を目指します。 ・ 商工会議所を通じて、働く世代に対する、こころの健康講座等の周知を行います。

＜目標値の見直し＞

石狩市自殺対策行動計画（令和元年 6 月策定）との整合性を図り、指標を以下のとおり見直すこととします。

目標項目	計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標	評価	備考
自殺死亡率の減少 (人口 10 万人あたり)	19.4 (H22～H26 の 5 年平均)	18.5 (H25～H29 の 5 年平均)	19.0 以下	R8 年までに 13.0 ※	A	

15.7 以下 (H30～R4 の 5 年平均)

＜参考＞

「3. 休養・心の健康」での後期の主な取り組み及び石狩市自殺対策行動計画の主要な取り組みの一つに「ゲートキーパーの養成」を掲げていることから、以下に石狩市自殺対策行動計画の評価指標を参考として示します。

石狩市自殺対策行動計画の 数値目標・成果指標	現状 (R1 年)	中間評価 (R5 年)	目標 (R10 年)
ゲートキーパー研修の受講者数（延べ人数）	484 人	800 人	1200 人
ゲートキーパー研修受講者のうち自殺対策の理解が深まったと回答した人の割合	－	70%	70%
こころの健康相談統一ダイヤルやいのちと暮らしの相談ナビ等の相談窓口の周知回数	4 回	増加	増加

4. 喫煙

＜目標＞

【市アンケート設問No】問 16・問 23

目標項目	計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標 (R4 年)	評価	備考
たばこを吸う人の 割合の減少(20～69 歳)	21.9%	21.4%	12.0%以下	12.0%	B	市のアンケート調査結果
妊娠中の喫煙をなくす	3.0% ※1	5.4% ※2	0%	0%	C	4 か月児健診アンケートより把握
COPDについて 知っている人の割合	15.2% (51.5%) ※3	4.3% (39.2%) ※4	80.0%以上	80.0%	C	市のアンケート調査結果

※1：H26 年度の数値

※2：H30 年度の数値

※3：「意味（内容）も知っている」に「聞いたことがある」を加えた合計

※4：「意味（内容）も知っている」に「知っている」を加えた合計

＜関連データ＞ 市アンケートより

● 喫煙率

	市		国		北海道
	H27	R1	H27	H30	H28
男性	30.8%	32.4%	30.1%	29.0%	34.6%
女性	15.6%	13.0%	7.9%	8.1%	16.1%

国：「国民健康栄養調査」より/北海道：「国民生活基礎調査」より

● 喫煙者のたばこの種類（複数回答）

市	男性	女性	R1 全体
紙たばこ	69.5%	67.7%	68.9%
加熱式たばこ	44.1%	41.9%	43.3%
電子たばこ	1.7%	6.5%	3.3%

● たばこをやめたいと思うか

市	H27 全体	R1 全体	男性	女性
やめたいと思う	50.7%	44.4%	39.0%	54.8%
やめたいと思わない	49.3%	55.6%	61.0%	45.2%

● 妊娠期の喫煙

市	H25	H26	H27	H28	H29	H30	北海道 (H22)	北海道 (H28)
喫煙率	6.7%	3.0%	9.5%	6.5%	3.4%	5.4%	10.1%	5.6%
実人数	22 人	10 人	34 人	20 人	10 人	16 人	—	—

市：「4 か月児健診アンケート」より/北海道：北海道母子保健報告システムより

● COPDの認知度

市 (H27)	市 (R1)	国 (H28)	国 (H30)	北海道 (H28)
51.5% ※1	39.2% ※2	25.0% ※3	28.1% ※3	25.4% ※3

国・北海道：GOLD 日本委員会調査より

※1：H27の数値は「聞いたことがある」「意味(内容)も知っている」の合計

※2：R1の数値は「知っている」「意味(内容)も知っている」の合計

※3：国・北海道の数値は「名前は聞いたことがある」「どんな病気かよく知っている」の合計

現 状

- ・喫煙率は男女とも、策定時からやや改善していますが、国・北海道の喫煙率は、年々減少傾向にあります。特に全国との比較では、女性の喫煙率において、20歳～49歳までの年代で高い傾向にあります。
- ・たばこの種類では、紙たばこが7割と最も多いですが、加熱式たばこも約4割となっています。
- ・喫煙者の半数弱に禁煙の意向があります。
- ・妊婦の喫煙率は、策定時から増加しています。
- ・COPDの認知率は低下していますが、国・北海道と比較すると高い傾向にあります。国の「健康日本21」の中間評価では、「現状のままでは目標達成は困難な状況」との評価に至っているほか、対策では、「行政と学会が協働した普及啓発活動が求められている。」など、国レベルでの対策が必要との評価となっています。

課 題

- ・喫煙者の約4割に禁煙意向があることから、「やめたい」者が禁煙できるよう支援等を図る必要があります。
- ・妊婦中の喫煙では妊婦のみならず、家族で禁煙に取り組むことで、子どもの受動喫煙を防ぐことにもつながります。妊娠期を禁煙の大きな機会と捉え、普及啓発を強化する必要があります。
- ・COPDは、国や北海道と比較して認知率は高い傾向にありますが、普及啓発を強化する必要があります。
- ・2020年4月の改正健康増進法の全面施行、および「北海道受動喫煙の防止に関する条例（仮称）」の制定をふまえ、国や北海道と連携した受動喫煙防止対策の取り組みが必要です。

<前期の主な取り組み>

ミッション1. 自分と大切な人を守るために、たばこをやめよう！
・ 禁煙週間におけるパネル展の実施 ・ 町内回覧・講演会による啓発 ・ 市役所職員へのメール（行政管理課と協働）
ミッション2. 未成年者からたばこを遠ざけよう！
・ 小・中学校に禁煙啓発ポスターを掲示
ミッション3. たばこを吸わない親になろう！
・ 母子手帳の発行時にリーフレットを配布 ・ 「赤ちゃん訪問」実施時にリーフレットを配布 ・ 両親教室での健康教育
ミッション4. 受動喫煙の無い職場・飲食店になろう！
・ 飲食店等に、「おいしい空気の施設」登録の勧奨



今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 禁煙のきっかけとして“妊娠”を大きな機会ととらえ、母子手帳発行時に、禁煙メッセージカードを新たに配布し、禁煙に関する啓発を行います。 ・ 禁煙意向者が禁煙できるよう、これまで行っていた町内回覧や禁煙週間でのパネル展において、禁煙外来をはじめとする禁煙方法を重点テーマとし、啓発を強化します。 ・ 加熱式たばこの健康被害等について今後の研究結果等を注視し、積極的な情報発信に努めます。 ・ COPDについて、リーフレットを作成し、健診受託機関協力のもと、特定健康診査・後期高齢者健康診査受診者に配布します。 ・ 新たに中学校卒業時などに喫煙の害に関するリーフレットを配布します。 ・ 商工会議所などを通じて、企業等への啓発を行うとともに、希望企業等にパネル展や出前講座を行います。

5. 飲酒

<目標>

【市アンケート設 No】 問 13・問 14・問 15

目標項目	計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標 (R4 年)	評価	備考
1 日あたりの純アルコール量が 40 g 以上の男性の割合の減少	22. 8%	17. 6%	14. 0%以下	14. 0%以下	A	市のアンケート調査結果
1 日あたりの純アルコール量が 20 g 以上の女性の割合の減少	12. 9%	10. 5%	6. 3%以下	6. 3%以下	B	
適正飲酒量を知っている人の割合の増加	16. 6%	21. 0%	80. 0%	—	B	

<関連データ> 市アンケートより

●1 日当たりの純アルコール摂取量（男性）

純アルコール 量／日	全体	内訳				
		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳以上
20 g 未満	63. 7%	87. 0%	79. 4%	66. 7%	48. 5%	62. 9%
20～40 g 未満	15. 4%	8. 7%	8. 8%	16. 7%	24. 2%	16. 1%
40～60 g 未満	9. 9%	4. 3%	8. 8%	10. 0%	21. 2%	6. 5%
60 g 以上	7. 7%	0. 0%	2. 9%	6. 7%	6. 1%	14. 5%

●1 日当たりの純アルコール摂取量（女性）

純アルコール 量／日	全体	内訳				
		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳以上
20 g 未満	87. 4%	100. 0%	91. 8%	79. 6%	75. 6%	95. 2%
20～40 g 未満	5. 9%	0. 0%	4. 1%	8. 2%	12. 2%	4. 8%
40～60 g 未満	3. 8%	0. 0%	2. 0%	8. 2%	9. 8%	0. 0%
60 g 以上	0. 8%	0. 0%	0. 0%	2. 0%	2. 4%	0. 0%

●週当たりの飲酒日数

日数	R1 全体	男性	女性
週 3～6 日	46. 9%	42. 3%	54. 0%
週 7 日	47. 7%	52. 6%	40. 0%

※飲酒者の中での割合

●毎日飲酒する者が、適度な飲酒量を知っているか

	男性	女性	全体
知っている	26. 8%	45. 0%	32. 8%
知らない	73. 2%	55. 0%	67. 2%

●妊娠期の飲酒（妊娠届出時）

市	H28	H29	H30	国（H28）	北海道（H28）
飲酒率	1.00%	0.70%	1.10%	4.3%	1.4%
飲酒者数	3人	2人	3人	—	—

※：国：「すこやか親子21」の最終評価・課題分析及び次期国民運動の推進に関する研究より/北海道：北海道母子保健報告システムより

現 状

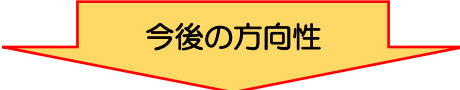
- ・ 1日当たりの純アルコール量を40g以上摂取している男性の割合は、減少しています。60g以上を摂取している人の割合は、60歳代以上が他の世代と比較して高い状況です。
- ・ 1日あたりの純アルコール量を20g以上摂取している女性の割合は、減少しています。40g以上摂取している人の割合は、40歳代と50歳代が他の世代と比較して高い状況です。
- ・ 飲酒する者のうち、毎日飲酒する者が約半数となっています。
- ・ 適正飲酒量を知っている人の割合は、増加しています。
- ・ 毎日飲酒する者のうち、適度な飲酒量を知っている者は約3割で、知らない者は約7割となっています。
- ・ 妊娠期の飲酒は、国や北海道と比較すると低い傾向にあります。

課 題

- ・ 男性の多量飲酒者の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあり、女性は40歳・50歳代が多量飲酒の割合が高い状況です。要因の一つとして適正飲酒量を知らないということが考えられます。
- ・ 男女とも適正飲酒量を知っている人の割合は増加していますが、目標値を達成するには更なる取り組みが必要です。また、アルコール関連問題（健康障害及びこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの問題を含む）への関心と理解を深めることも大切です。
- ・ 飲酒する者のうち毎日飲酒する者が約半数となっていることから、休肝日の周知が必要です。
- ・ 妊娠期の飲酒は国や北海道に比べ低いものの、引き続き啓発が必要です。

＜前期の主な取り組み＞

ミッション1. 酒は飲んでも飲まれるな！
・ 市内企業にて飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）を含む健康教育を実施 ・ 飲酒と食べ方、生活習慣病と絡めた健康教育を実施 ・ 町内回覧による啓発 ・ アルコール関連の情報、相談先を市のホームページに掲載
ミッション2. お酒は大人になってから！
・ 未成年が多く集まる施設に啓発ポスターを掲示 ・ 思春期の子どもをもつ親に向けたリーフを作成し、市内小中学校で配布
ミッション3. 妊娠中・授乳中はお酒を断とう！
・ 母子手帳の発行時に保健師・栄養士による飲酒指導を実施 ・ 妊娠中の支援や「赤ちゃん訪問」実施時に必要な方へ飲酒指導を実施 ・ 両親教室での健康教育



今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 新たな企業への健康教育に取り組むほか、量ってダイエット100日作戦の参加者に対して適正飲酒の啓発を行うなど働く世代に向けた啓発を強化します。 ・ 特定健康診査受診者全員に適正飲酒や休肝日に関するパンフレットを新たに配布するほか、特定保健指導・健康相談などの個別相談の機会を活用して、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を広めます。 ・ 母子手帳を発行する際は、アルコール関連問題の啓発を行うのに効果的な機会となっているため、継続して飲酒指導を実施します。 ・ 新たに中学校卒業時や成人式など、中学生、若者が集まる機会を活用し、飲酒に関する知識の普及を行います。

6. 口腔・歯の健康

<目標>

【市アンケート設問No】問 10

目標項目	計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標 (R4 年)	評価	備考
虫歯のない3歳児の割合の増加	70.2% (H26 年)	79.9% (H30 年)	80.0%以上	—	A	3歳児歯科検診より把握
12歳児一人平均う歯数の減少	2.1本	1.57本 (R1 年)	1.0本未満	—	B	学校歯科検診より把握
過去1年間に歯周病検診を受診した人（成人）の割合の増加	46.0% ※	45.8% (R1 年)	65.0%	65.0%	C	市のアンケート調査結果

※：前回アンケートから設問を変更。前回アンケートによる歯科検診を受けた人の割合は、「検診を受けた」「治療と検診両方で受けた」の合計の割合。この度のアンケートでは、歯科検診を「受けた」と回答した割合。

<関連データ> 市アンケートより

● 3歳児健康診査の歯科健診の結果

年度	H26	H27	H28	H29	H30	国 (H29)	北海道 (H29)
むし歯のない児の割合	70.2%	67.6%	71.7%	71.6%	79.9%	85.6%	84.0%
1人平均むし歯本数	1.11本	1.41本	1.20本	1.05本	0.77本	0.49本	0.62本

※：国・北海道：「地域保健・健康増進事業報告」より

● 12歳児1人平均う歯数

年度	H27	H28	H29	H30	R1
石狩市	2.1本	—	1.79本	2.54本	1.57本
国	0.9本	0.84本	0.82本	0.74本	—
北海道	1.3本	1.1本	1.5本	1.2本	—

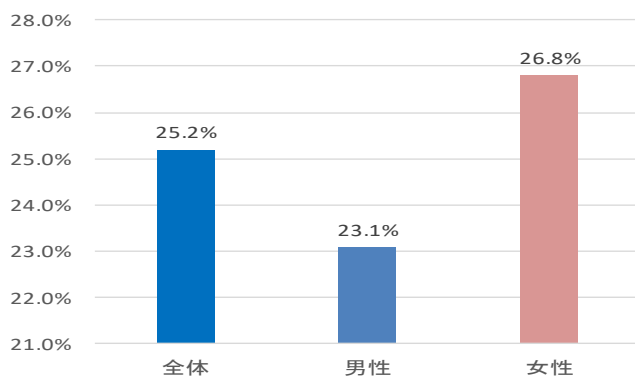
※：「学校保健統計調査」より

● 過去1年間に歯周病予防のために歯科検診を受診した人の割合

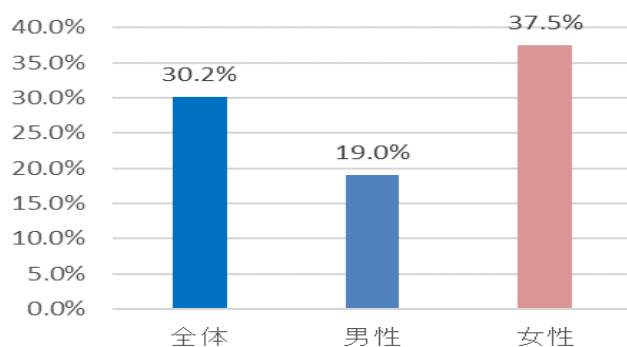
石狩市 (R1)	国 (H28)	北海道 (H28)
45.8%	52.9% ※1	28.3% ※2

※：国：「国民健康・栄養調査」より/北海道：「道民歯科保健実態調査」より

● 「歯周病と思われる症状がある」と答えた人の割合（市アンケートより）



- 「歯周病の症状がある」と答えた方で歯周病の治療をしている人の割合（市アンケートより）



現 状

- ・ 過去 1 年間に歯科検診を受診した人の割合は、策定時から 0.2 ポイント減少しています。
- ・ 市アンケートでは、4 人に 1 人が歯周病と思われる症状を持ち、その中で治療をしている人は、約 3 割にとどまっています。
- ・ 虫歯のない 3 歳児の割合については改善していますが、国や北海道と比べると低い傾向にあります。
- ・ 12 歳児 1 人平均う歯の数については改善していますが、国や北海道と比べると多い傾向にあります。

課 題

- ・ 虫歯がない 3 歳児の割合が国や北海道と比べると少なく、12 歳児の 1 人平均う歯数が多い状況から、今後も生活習慣の基盤となる乳幼児期から子どものむし歯予防に取り組む必要があります。
- ・ 過去 1 年間に歯科検診を受診した人の割合は、策定時から減少していることや市アンケートにおいて、「歯周病の症状がある」と答えた方のうち、治療をしている方は、約 3 割にとどまっていることから、歯周病が全身に影響を及ぼす病気であることなど、歯や口腔の健康について正しい知識のさらなる普及啓発が必要です。また、歯周病検診やかかりつけ歯科医における定期的な口腔ケアを推進する必要があります。

＜前期の主な取り組み＞

ミッション1. 虫歯のない歯みがき上手な子どもにしよう！
・ 歯みがきサンバ（ブラッシング体操）DVD を作成し、市内の母子保健事業関係機関に配布するとともに、子育て支援センター等で活用。ほか、YouTube での公開、3 歳児健診でチラシを配布 ・ 乳幼児歯科検診・フッ素塗布事業や園児に対するフッ化物洗口を実施 ・ 子育て支援センターで歯科衛生士による虫歯予防講座を実施
ミッション2. 歯周病を防いで歯を守ろう！
・ 歯と口腔の健康週間や 8020 健康週間に、広報や町内回覧を利用して歯周病予防や歯周病検診の周知を実施 ・ 石狩いきいきフェスタで札幌歯科医師会による歯科口腔相談を実施。令和元年度には高齢者歯のコンクール（8020 啓発事業）および歯の健康講話を実施
ミッション3. 年に 1 度は歯の検診を！
・ ポスターを作成し、公共施設や医療機関などに掲示 ・ 妊婦・40・50・60・70 歳および後期高齢者を対象に歯周病検診を実施。節目年齢の対象の未受診者には、ハガキによる受診勧奨も実施 ・ 2 歳児と 3 歳 6 か月児に対して歯科検診のハガキによる受診勧奨を実施

今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 10 か月児健診の場を活用し、新たに虫歯予防のリーフレットを用いて予防の周知・啓発を強化していきます。 ・ 放課後児童クラブなどの場を活用し、新たに児童を対象に虫歯予防の正しい知識の普及に努めます。 ・ 働く世代の方を対象に、歯科衛生士による口腔ケア講座を実施します。 ・ 歯周病検診の勧奨について、効果的な案内となるように周知・啓発の時期や内容の見直しを行います。

7. 生活習慣病（がん・循環器・糖尿病・COPD）

＜目標＞

【市アンケート設問No】問 25・問 26

目標項目		計画策定時 (H27 年)	中間評価 (R1 年)	目標 (R5 年)	国の目標 (R4)	評価	備考
健康診査受診率の向上		62.8%	74.8%	70.0%以上	—	A	市のアンケート調査結果
がん検診の受診率の向上	胃がん検診	42.6%	42.6%	50.0%以上	40.0% (H28 年)	B	
	肺がん検診	44.4%	44.8%	50.0%以上	40.0% (H28 年)	B	
	大腸がん検診	43.7%	36.5%	50.0%以上	40.0% (H28 年)	C	
	子宮頸がん検診	40.2%	42.7%	50.0%以上	50.0%	B	
	乳がん検診	40.8%	42.1%	50.0%以上	50.0%	B	

＜関連データ＞ 市アンケートより

●健康診査の受診率

市		男性	女性	全体
全体		85.7%	66.5%	74.8%
内訳	特定健康診査	24.4%	32.1%	28.3%
	職場の健診	71.2%	65.4%	68.3%
	学校の健診	4.5%	2.5%	3.5%

●特定健康診査（国民健康保険加入者）の受診率

市				国 (H29)	北海道 (H29)
H27	H28	H29	H30		
24.8%	24.9%	24.7%	24.5%	37.2%	28.1%

※：市・国・北海道：特定健康診査法定報告より

●がん検診受診率・クーポン利用率（胃がん・肺がん・大腸がん）

市	胃がん	肺がん	大腸がん
昨年度受けた	42.6%	44. %	36.5%
昨年度より以前に受けた	28.2%	19.1%	26.4%
受けたことはない・わからない	18.8%	22.7%	24.2%
30 年度 クーポン利用率 ※	16.5%	16.2%	19.6%

※：胃がん・肺がん・大腸がんのクーポン対象者：40 歳の男女

●がん検診受診率・クーポン利用率（子宮頸がん・乳がん）

市	子宮頸がん	乳がん
一昨年度又は昨年度受けた	42.7%	42.1%
一昨年度より以前に受けた	31.0%	36.8%
受けたことはない・わからない	18.4%	16.4%
30 年度 クーポン利用率 ※	10.2%	34.3%

※：子宮頸がん検診クーポン対象者：20 歳女性、乳がん検診クーポン対象者：40 歳女性

現 状

- 健康診査受診率の向上は、74.8%で目標値を達成していますが、国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は、国・北海道の平均よりも低い傾向にあります。
- 職場等で健診機会のある男性の受診率は、高い状況です。
- がん検診受診率は大腸がん検診を除き、微増ですが目標値には達していません。
- クーポン利用率は、40 歳に配布している大腸がん検診、乳がん検診については、一定の利用がありますが、20 歳に配布の子宮頸がん検診クーポンの利用は 1 割にとどまり、ほとんど利用されていない状況です。

課 題

- 子宮頸がん検診無料クーポン券が有効に利用されるよう、家族も一緒に無料で検診を受けられる制度のさらなる啓発が必要です。
- 国民健康保険に加入している 40 歳・50 歳代の健診（検診）受診率が低い傾向が続いているため、若い世代に向けての対策が必要です。特に石狩市は高血圧の人が多いことから、健診で異常を早期に発見し、適切に治療することで重症化を予防する必要があります。
- 大腸がん検診無料クーポン事業の廃止（H27）により、H28 からは大腸がん検診の受診率が低下傾向にあります。また、クーポン利用者が、他のがん検診も同時受診するといった相乗効果も低下しており、がん検診全体の受診率が伸び悩んでいます。継続した受診行動がとれるよう、働きかけを強化するとともに、受診しやすい体制整備を進めていくことが必要です。

＜前期の主な取り組み＞

ミッション 1. 健康診査・がん検診で定期的に体をチェック！
・ 特定健康診査未受診者対策、がん検診未受診者への電話、郵便、NHK「ガッテン！」乳がん検診特集を活用した受診勧奨の実施 ・ 集団検診の増回、レディース検診実施・拡充、バス送迎検診の日曜日実施 ・ WEB 予約による 24 時間申込受付の開始 ・ 町内回覧、広報による周知と啓発
ミッション 2. 健康診査・がん検診で異常が見つかったら、放っておかない！
・ 結果説明会、定例健康相談の実施 ・ 健診事後、食事や運動等生活全般への指導を実施
ミッション 3. メタボリックシンドロームを予防しよう！
・ 量ってダイエット 100 日作戦！の実施 ・ 地域での健康度測定・相談会、健康フェスタでの測定会実施
ミッション 4. COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう！
・ 「4. 喫煙」で実施

今後の方向性

後期の主な取り組み
・ 働く世代や健康に関心が低い若い世代の健康意識が向上するよう、新たに母子保健事業や地区健康教育の場を活用して検診受診の動機づけを行うとともに、講演会の開催により正しい知識の普及啓発を行います。 ・ がん検診受診率向上のため、国立がん研究センターが推奨しているソーシャルマーケティング^{※1}やナッジ理論^{※2}を用いた効果的な受診勧奨を行うとともに、市民がより申し込みしやすい体制や新しいシステムの導入について検討します。 ・ 特定健康診査を実施している国民健康保険課とも連携し、周知方法や受診率向上策など、がん検診と一体的に取り組み、受診しやすい環境づくりを図ります。 ・ 生活習慣病の重症化を予防するため、新たにに少人数制の健康教室を実施します。 ・ 令和 2 年度から学習指導要領改訂（予定）により、小・中・高校でがん教育が義務化されるため、効果的な学習が行われるよう教育現場との連携を図ります。

※1 ソーシャルマーケティングとは、費用対効果を重視し、徹底した市場調査に基づき商品等のプロモーションを行うマーケティング手法を公衆衛生などの公共政策に取り入れ、一般市民への普及啓発を戦略的に行う取り組み。

※2 ナッジ理論とは、さりげなく働きかけ、その人物が自分の意志で行動する方向へと導く行動経済学の概念。

(8) 地域社会の健康づくり

＜関連データ＞ 市アンケートより

● 地域で互いに助け合って生活していると思う人の割合

市	前回調査 (H27)		中間評価 (R1)	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合
そう思う	165	29.1%	106	25.2%
そうは思わない	140	24.7%	123	29.2%
どちらともいえない	258	45.5%	186	44.2%
無回答	4	0.7%	6	1.4%

現 状

- ・ 地域でお互いに助け合って生活していると思う人の割合は、前回アンケートと比べて約 4 ポイント減少しています。
- ・ H27 年厚生労働省「国民健康・栄養調査」の結果では、居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う人の割合は、「強くそう思う」が 9.1%、「どちらかといえばそう思う」は、46.8%で合わせて 55.9%、「どちらともいえない」が 33.6%となっています。設問項目に違いがあるため、単純比較はできませんが、国と比べて助け合って生活していると思う人の割合が低くなっています。

課 題

- ・ 地域社会全体がお互いを支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要です。健康づくりは、一人で継続することがなかなか難しい場合があります。同じ目的を持った仲間と互いに励まし合い、楽しみながら健康づくりに取り組むことで、交流を深めて絆を広げられるよう、協働の推進や情報の提供が必要です。

＜前期の主な取り組み＞

ミッション1. 絆や人のつながりを大切にしよう！

- ・関係機関、民間団体、大学等との連携によるイベント実施（いしかりいきいきフェスタ）
- ・北海道マイレージ事業への参加（平成30年度終了）
- ・量ってダイエット100日作戦におけるポイント事業の実施（商業施設やスポーツ施設との連携）
- ・おせっかい俳句の募集と活用（再掲）

今後の方向性

後期の主な取り組み

- ・関係機関、民間団体、商業施設などと健康づくりの連携を深めるため、健康づくりのテーマ「高血圧予防」や「がん予防」などテーマを決めて関係団体と連携した啓発に取り組みます。
- ・市民の地域活動を促すため、健康相談や健康教育を通じてスポーツ活動や趣味、ボランティア活動など市民活動の場を紹介します。
- ・健康づくりを支える環境整備に積極的に参加しようとする企業や関係団体等を「石狩健康づくり応援団」として認定し、健康づくりの協働を推進します。

石狩市の健康の姿

計画策定時

平均寿命（H22 年）は、
男性 80.35 年 女性 87.65 年
健康寿命は、
男性 78.76 年 女性 83.92 年
健康でない期間が、
男性で 1.59 年、女性で 3.74 年あります。
(北海道健康増進計画)

人口は、ゆるやかに減少しています。
高齢者の割合は、28.8%で、
平成 32 年には、
34.0%になると予測されています。
・人口 59,274 人
・世帯 27,045 世帯
・1 世帯あたりの人数 2.2 人
(平成 27 年 3 月末人口構造表及び世帯数集計表)

1 日に、約 1 人生まれて、
約 2 人亡くなっています。
年間の出生数は、331 人。
死亡数は、610 人。
1 日あたりに換算すると、
0.9 人生まれ、1.7 人が亡くなっています。
(平成 25 年 異動事由別人口動態)

約 6 割の人が
生活習慣病で亡くなっています。
主な死因割合（平成 24 年）
1 位 悪性新生物(がん) 34.8%
2 位 心疾患 11.4%
3 位 脳血管疾患 9.3%
4 位 肺炎 9.1%
5 位 老衰 3.0%
(石狩地域保健情報年報)

中間評価時

平均寿命（H27 年）は、
男性 80.92 年 女性 87.31 年
健康寿命は、
男性 79.64 年 女性 84.18 年
健康でない期間が、
男性で 1.28 年、女性で 3.13 年あります。
(北海道健康増進計画)

人口は、ゆるやかに減少しています。
高齢者の割合は、33.2%で、
令和 7 年には、
35.5%になると予測されています。
・人口 58,275 人
・世帯 27,818 世帯
・1 世帯あたりの人数 2.1 人
(令和 1 年 10 月末人口構造表及び世帯数集計表)

1 日に、約 1 人生まれて、
約 2 人亡くなっています。
年間の出生数は、319 人。
死亡数は、622 人。
1 日あたりに換算すると、
0.9 人生まれ、1.7 人が亡くなっています。
(平成 30 年 異動事由別人口動態)

約 6 割の人が
生活習慣病で亡くなっています。
主な死因割合（平成 27 年）
1 位 悪性新生物(がん) 29.3%
2 位 脳血管疾患 10.1%
3 位 心疾患 9.3%
4 位 肺炎 9.1%
5 位 老衰 5.0%
(石狩地域保健情報年報)

計画策定時

市国保加入者が
特定健診を受けている割合は 23.1%で、
全道 26.1%、全国 35.4%と比べて
受診率が低くなっています。

健診の結果、
メタボリックシンドローム該当者の割合は、
15.6% で、予備軍は 11.8%です。
(平成 26 年度国保データベースシステムより集計)

がん検診を受けている人の割合は、

胃がん検診	42.6%
肺がん健診	44.4%
大腸がん検診	43.7%
子宮頸がん検診	40.2%
乳がん健診	40.8%

生涯で、2 人に 1 人が
がんにかかっています。

(平成27年度健康習慣及びがん検診に関するアンケート)

医療費について
国民健康保険被保険者の
一人当たりの医療費(1 か月分)は、
27,233 円で、
全道(26,642 円)、全国(23,292 円)
と比べて高くなっています。

(平成 26 年度国保データベースシステムより集計)

後期高齢者医療制度の
一人当たり医療費(1 年分)は、
1,179,886 円で、
道内で 10 番目に高くなっています。
全道(1,091,704 円)、全国(929,573 円)

(平成 25 年度北海道の後期高齢者医療)

介護保険の認定者(H25 年)は、
2,787 人で、
65 歳以上の高齢者約 5.6 人に 1 人が
介護保険の認定を受けています。

(高齢者保健福祉計画・第 6 期介護保険計画)

中間評価時

市国保加入者が
特定健診を受けている割合は 24.5%で、
全道 27.4%、全国 37.3%と比べて
受診率が低くなっています。

健診の結果、
メタボリックシンドローム該当者の割合は、
19.6% で、予備軍は 11.9%です。
(平成 30 年度国保データベースシステムより集計)

がん検診を受けている人の割合は、

胃がん検診	42.6%
肺がん健診	44.8%
大腸がん検診	36.5%
子宮頸がん検診	42.7%
乳がん健診	42.1%

生涯で、2 人に 1 人が
がんにかかっています。

(令和 1 年度健康習慣及びがん検診に関するアンケート)

医療費について
国民健康保険被保険者の
一人当たりの医療費(1 か月分)は、
30,603 円で、
全道(29,432 円)、全国(26,434 円)
と比べて高くなっています。

(平成 30 年度国保データベースシステムより集計)

後期高齢者医療制度の
一人当たり医療費(1 年分)は、
1,183,992 円で、
道内で 13 番目に高くなっています。
全道(1,095,259 円)、全国(944,732 円)

(平成 29 年度北海道の後期高齢者医療)

介護保険の認定者(H29 年)は、
3,008 人で、
65 歳以上の高齢者約 6.2 人に 1 人が
介護保険の認定を受けています。

(高齢者保健福祉計画・第 7 期介護保険計画)

石狩市の健康の姿（一覧）

		計画策定時	中間評価時
平均寿命	男性	80.35 年	80.92 年
	女性	87.65 年	87.31 年
健康寿命	男性	78.76 年	79.64 年
	女性	83.92 年	84.18 年
健康でない 期間	男性	1.59 年	1.28 年
	女性	3.74 年	3.13 年
人口		59,274 人	58,275 人
高齢化率		28.8%	33.2%
世帯数		27,045 世帯	27,818 世帯
1 世帯あたりの人数		2.2 人	2.1 人
出生数		331 人	319 人
死亡数		610 人	622 人
主な 死因割合	1 位	悪性新生物(がん) 34.8%	悪性新生物(がん) 29.3%
	2 位	心疾患 11.4%	脳血管疾患 10.1%
	3 位	脳血管疾患 9.3%	心疾患 9.3%
	4 位	肺炎 9.1%	肺炎 9.1%
	5 位	老衰 3.0%	老衰 5.0%
特定健診受診率		23.1%	24.5%
	メタボリックシンドローム該当者率	15.6%	19.6%
	メタボリックシンドローム予備軍者率	11.8%	11.9%
がん検診 受診率	胃	42.6%	42.6%
	肺	44.4%	44.8%
	大腸	43.7%	36.5%
	子宮頸部	40.2%	42.7%
	乳	40.8%	42.1%
国民健康保険被保険者 一人当たり医療費（月）		27,233 円	30,603 円
後期高齢者医療 一人当たり医療費（年）		1,179,886 円	1,183,992 円
介護保険認定率		17.7%	16.1%

石狩市健康づくり計画（第 2 次） 中間評価

（平成 28 年度～令和 5 年度）

* * * * *

発 行 石狩市

発行年月 令和 2 年 3 月

編 集 保健福祉部 保健推進課 ☎0133-72-3124

スポーツ健康課 ☎0133-72-6123

国民健康保険課 ☎0133-72-3633

〒061-3216 石狩市花川北 6 条 1 丁目 41-1