

2 働きざかりの健康づくりの推進

(1) がん検診等予防対策の推進

現状と課題

石狩市における死因の第1位は、全国と同じくがんによるもので、全死亡の3割以上を占めています。25歳～59歳においては、全死亡に占めるがんによる死亡が*47%を占めています。働きざかり世代ががんに罹ると、本人だけでなく家族に対する影響、社会的損失は大きいものとなります。

市民アンケートの結果、各がん検診未受診の理由の第1位が「症状があれば病院に行くから」であった。がん検診の有効性が示されている各がん検診については、自覚症状がない時点での受診により「早期がん」や前がん状態での発見が可能です。早期発見・早期治療により、その後の生活に大きく影響することも含めて、がんに関する正しい知識を普及・啓発していくことが課題とされています。

一方、全国的に女性のがんの罹患（20歳代では子宮頸がん、40歳代で乳がん）が増加している状況が指摘されています。女性対象の市のがん検診受診率は平成21年度から節目年齢者に対する子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券などの配付を実施してから20%台になったものの、国が目指す50%に届いていない状況です。かつ今後も継続して2年ごとに定期受診につながっていくかが課題となっています。

また、がんの死亡状況や検診受診率などの現状を周知し、自分たちの身近な問題として、がんを予防するための知識を地域ぐるみで普及していき、自らががん検診を受診する意識を高めていく取り組みが必要です。

（*平成16年～20年の5年間の全死亡に占めるがん死亡割合の平均）

表2-(1)-1 市のがん検診（40～59歳）受診状況

区分	対象数 (H20・21)	平成20年度		平成21年度	
		受診数	受診率	受診数	受診率
胃がん	5,146	611	11.9%	552	10.7%
肺がん	5,146	529	10.3%	493	9.6%
大腸がん	5,146	619	12.0%	569	11.1%
子宮頸がん*	3,015	85	5.4%	541	20.6%
乳がん	3,994	465	22.5%	810	31.1%

注) 1. 対象数は各年度の「地域保健・健康増進事業報告書」による。

2. 子宮頸がんは20～39歳の受診状況である。

基本方針

- ・受けやすい検診の体制づくりに努めます。
- ・検診に関する情報発信を充実します。
- ・市民のがんに関する実態の把握に努めます。
- ・がんに関する知識の普及・啓発を実施します。

主要な施策

< 1 > がん検診等の充実

各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）を引き続き実施するとともに、受診率向上に向けた取組みを強化し、がん予防の一層の推進を図ります。

【具体的な取組み事項】

受診しやすい環境づくりの推進

受診率向上を図るため、市民がより受診しやすい環境づくりを推進します。

- ・身近な場所で受診できる機会の提供
- ・特定健康診査等と同時に受診できる機会の提供
- ・検診料金の見直し（検討）

大腸がん検診推進事業（新規）

働きざかり世代への大腸がん検診を推進するため、40～60歳の5歳刻みの対象者に大腸がん検診無料クーポン券と検診手帳等の配付について、国の動向等を見据えて実施します。

肝炎ウイルス検診の促進

肝炎ウイルスの感染の早期発見に努め、疾病の重症化を予防するため、40歳以上の未受検者を対象に受検の促進を図ります。

子宮頸がん予防ワクチン接種事業

子宮頸がん予防ワクチンの対象年齢層に接種機会を提供して、予防接種の実施を促進するため、その接種費用を無料（全額公費負担）で実施します。

女性特有のがん検診推進事業

子宮頸がん及び乳がん検診の受診率の向上を図るため、特定年齢の女性に対し、無料クーポン券と検診手帳を配布します。

- ・子宮頸がん検診 20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の実施
- ・乳がん検診 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の実施

注) 本事業は、国の財政支援により平成24年度までは継続実施しますが、25年度以降事業の見直しが予定されています。

< 2 > 周知・啓発活動等の推進

ホームページや広報などのほか、各保健事業等を利用して検診の内容や必要性について、わかりやすい周知をしていきます。

【具体的な取組み事項】

重点年齢の個別周知の実施（拡大）

- ・胃、肺、大腸がん検診 40歳、50歳、60歳代に実施

市民のがん検診等に関する実態調査（新規）

定期的ながん検診に関する市民アンケートを実施し、その分析結果を評価し検診方法などに活かしていきます。また、市のがん死亡の状況や検診受診状況、医療費などの実態を周知し、がん検診の必要性の理解と検診受診行動の促進を図ります。

がん検診に関する受診率目標値の見直し

国の「がん対策基本計画」では、がん検診の受診率をすべての自治体の数値目標として、50%以上と定めています。一方、受診率は「受診者数 / 対象者数」で表されていますが、市で市民全体の実数を把握することは困難です。そのため、市では、従来の健康増進法に基づく報告数値（市検診）のほか、上述のアンケート調査により職場における検診（職域検診）受診数を割り出すなど算定方式の見直しを行い、市民全体の受診率目標値を50%に設定します。（「がん検診等実態調査」実施予定：平成24・27年度）

がん予防の周知・啓発活動の推進

がんを全て予防することは困難ですが、ある程度日常生活の中で予防できる「がんを防ぐための12か条」など科学的根拠に基づくがん予防に関する周知・啓発を推進します。特に、禁煙や受動喫煙対策、食生活などは、母子保健事業や健康増進事業などと連携し計画的に実施していきます。また、各地区や団体などに対してがん予防に関する健康教育を実施します。

がんを予防するための12か条

- 第1条：バランスのとれた食事を摂る
- 第2条：毎日変化ある食生活をする
- 第3条：食べ過ぎを避け、脂肪を控える
- 第4条：アルコールは控えめに
- 第5条：タバコは吸わない
- 第6条：食べ物から適量のビタミンと繊維質を摂る
- 第7条：塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから食べる
- 第8条：焦げた部分は避ける
- 第9条：カビの生えた食べ物に注意する
- 第10条：日光に当たり過ぎない
- 第11条：適度にスポーツする
- 第12条：身体を清潔にする

(独立行政法人 国立がん研究センター)

評価指標と目標値

評価指標	市の現状 (平成21年度)	目標値	
		市検診	市民
がん検診受診率 胃がん(40～59歳)	10.7%(38.6%)	増加	50%
肺がん(40～59歳)	9.6%(47.0%)	増加	50%
大腸がん(40～59歳)	11.1%(33.1%)	増加	50%
子宮頸がん(20～39歳)	20.6%	増加	50%
乳がん(40～59歳)	31.1%	増加	50%

注1 市の現状における()内数値は今回の「働き盛りの健康習慣に関するアンケート調査結果」で「ほぼ毎年受けている」と回答した割合による数値である。

注2 「市検診」とは、市が実施するがん検診で「地域保健・健康増進事業報告」数値である。また、「市民」とは、市民アンケート調査などにより推計した職域検診等の受診数を含めた働き盛りの市民の受診率である。

(2) 特定健康診査・特定保健指導の充実

現状と課題

循環器系の「心臓病」や「脳血管疾患」は日本人の死因の約3割を占めています。また、これらの病気による後遺症は生活の質の低下を招く大きな原因ともなっています。特に、死亡に至るまでの前段には糖尿病や高血圧などの生活習慣病が関係しており、さらにその原因に内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）が関連しています。しかも血管がある程度傷み始めても自覚症状に乏しいことが特徴であり、生活習慣病を長期間・慢性的に持続させると気付かぬうちに脳卒中・心筋梗塞など重大な病気に発展してしまう危険性があります。

本市における国民健康保険の疾病別医療費状況によると、「循環器系の疾患」が受診件数、点数とも一番高い状況にあり、内臓脂肪型肥満の問題を抱えている市民は多いことが予想されます。重大な生活習慣病にならないため、自分の体の状態（血管の状態）を定期的に「知る」ことが大切です。また、特定健康診査（以下「特定健診」という。）の結果から生活習慣を見直し、疾病予防に役立てることが必要です。

ここでは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常の該当項目を合わせ持ったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診・保健指導の実施に焦点を絞り、本市の喫緊の課題である受診率向上の取組みを強化し、糖尿病・循環器系の病気の減少を図る取組みが必要です。

注：メタボリックシンドロームとは、おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をいいます。内臓脂肪が過剰にたまると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。

基本方針

- ・年に1回、特定健診を活用し体の定期チェックをしましょう。
- ・生活習慣病への認識を持ち自分の生活習慣を見直してみよう。
- ・特定保健指導を利用して生活習慣改善に役立てよう。

主要な施策

< 1 > 市民の健康管理意識改善への啓発

“症状が無いから健康である”という意識から、“定期的に健康状態をチェックして病気を未然に予防しよう”という意識を高めることが大切です。そのために、特定健診を受ける必要性、メリットや特定健診を健康づくりに役立てるための情報発信の充実を図り、市民の健康管理意識の改善を促します。

【具体的な取組み事項】

健康管理に関する情報の発信

広報、国保だより、ホームページ等の掲載内容を工夫するとともに、健康教室などあらゆる機会を通じ、特定健診の受診状況と結果の分析、生活習慣病予防などに関する情報を提供します。

ダイレクトメール等による受診喚起

特定健診未受診者に対し、ダイレクトメール等による受診勧奨を行います。

市内イベントの活用

健康づくりのきっかけとして、イベントなどを活用し、血管年齢測定器を用いた健康相談を実施し、特定健診の受診につなげます。

< 2 > 特定健康診査・特定保健指導の充実

特定健診受診率の向上を図るため、受診しやすい環境づくりを推進するとともに、健診内容や方法の充実を図ります。また、活用しやすい効率的な特定保健指導となるよう見直しをしていきます。

【具体的な取組み事項】

受診しやすい環境づくり等の推進

- ・ 集団検診実施の効率化（地区検診（集会所等）の拡大検討）
- ・ 受診医療機関の拡大（市外医療機関との提携）
- ・ 特定健診料金の見直し
- ・ 特定健診実施項目の見直し

特定保健指導実施方法の見直し

- ・ 段階的なアウトソーシングの導入及び指導体制の検討

健康増進事業（ヘルスアップ事業）等との連携

健診の結果、生活習慣病の恐れがある受診者に対して、各種健康増進事業や社会資源の情報提供を行います。

評価指標と目標値

評価指標	市の現状	目標値	
特定健康診査受診率	平成21年度(実績)	平成22年度	43%
	10.8%	平成23年度	55%
		平成24年度	65%
特定保健指導実施率	平成21年度(実績)	平成22年度	42%
	50.7%	平成23年度	44%
		平成24年度	45%

(注) 本計画の目標年度は平成27年度だが、特定健診受診率等は前掲(14P)の「石狩市国民健康保険特定健康診査等実施計画」(平成20年3月策定)に基づき平成24年度目標値を掲げた。

(3) 健康増進事業の充実

重点

現状と課題

今日の働きざかり世代は、仕事や子育て、親の介護等に忙しく、自分自身の健康について考え、行動に移すことが難しい年代です。この時期の過ごし方は生活習慣病の発症や今後の高齢期の生活に大きく影響します。

市民アンケートの結果、生活習慣において「不健康」と感じる理由の第1位が「運動不足」、第2位が「野菜の摂取が少ない」でした。「健康いしかり21」の中間アンケートの結果を見ると、働きざかり世代の運動習慣は男性15.9%、女性15.0%と習慣化が難しい状況です。他には、肥満（BMI/25以上）について、男性は20歳代から女性は40歳代から増加し、反対に20歳代女性のやせ（BMI/18.5未満）は27.0%で年々増加しています。朝食を欠食する人は減少していますが、20～40歳代男性の19.5%は朝食を全く、あるいはほとんど食べないと回答しています。タバコに関しては男女とも全体の喫煙率は減少していますが20～40歳代女性の喫煙率はやや増加しています。

働きざかりの世代は、生活習慣病の要因である肥満予防と改善、そして今後も生き生きと健康的に過せるよう生活の見直しに努めることが大切です。そのために「食事」「運動・身体活動」「タバコ」「飲酒」「口腔ケア」に関する健康的な生活習慣を身につける取り組みが必要です。

（注）BMIとは、身長と体重から算出する人の肥満度を表す体格指数をいいます。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

適正体重 = $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

< 普通体重 = 18.5以上25未満 肥満 = 25以上 低体重（やせ） = 18.5未満 >

基本方針

- ・バランスのよい、野菜いっぱい、薄味の食生活を身につけよう。
- ・自分にあった運動・身体活動の習慣を身につけ、楽しく取り組もう。
- ・自分の適正体重を知り、それを維持しよう。
- ・タバコの手から身を守ろう。
- ・適正飲酒を心がけよう。
- ・いつまでも自分の歯で、おいしく食べよう。

主要な施策

< 1 > 知識の普及・啓発

日々の生活に運動や食事を中心とした健康的な内容を取り入れられるよう、さまざまな機会に「健康づくりの知識」の普及に努めます。

【具体的な取組み事項】

「あと10分運動しよう！」運動の推進（新規）

今の生活に10分の運動をプラス。10分でできる運動メニューを紹介します。

健康づくり講座等の実施

- ・各地区で講座を開催し、「食生活」「運動・身体活動」「適正体重」に関する知識の普及に努めます。
- ・生活習慣病と、その予防・改善についての知識の普及に努めます。
- ・減塩の普及のための「塩分チェック」や「栄養バランス診断」を実施します。
- ・町内会等と協働で、健康づくり講座の実施に努めます。

各種イベントで「適正飲酒」「タバコの害」「口腔ケア」に関する知識の普及

市内各地区のイベントに出向き、リーフの配布やパネルなどを使用し、知識の普及に努めます。

適正体重の啓発と食生活の改善

思春期からの引き続きで、若い女性を対象に適正体重と食生活に関する啓発に努めます。また、母子健康手帳の発行時や乳幼児健診を利用し、父母に適正体重と食生活に関するリーフの配付をします。

ウォーキング普及事業の実施

誰もが気軽に、継続的に行える健康づくりの取組みとして、ウォーキングを推奨し、町内会と連携し講師派遣やウォーキング事業を展開し普及に努めます。

野菜レシピカードの普及浸透

いしかり版「野菜レシピカード」を作成して浸透促進を図ります。

食生活改善推進員への支援と連携強化

食生活改善推進員による食文化の継承活動を支援するとともに、より一層連携を強化し、食を中心とした健康づくり活動の促進を図ります。

< 2 > 個別支援の実施

一人ひとりの身体の状態や生活習慣等に応じた健康づくりの方法を、一緒に考えていく相談の機会を設けます。

【具体的な取組み事項】

個別相談

個別の状態に応じた健康に関する相談会の機会を設けます。

ヘルスアップ事業の推進（新規）

特定健康診査等の結果で生活習慣の見直しが必要な方を対象に、個々の特性や課題に応じた支援プログラムを作成し、生活習慣の改善に向けたヘルスアップ事業を実施します。（開始予定年度：平成23年9月以降）

< 3 > 健康に配慮した環境づくり

健康の保持・増進には環境も大切です。健康に配慮した環境づくりの推進に努めます。

【具体的な取組み事項】

受動喫煙防止対策の推進

他人のたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」による健康被害を防止するため、市内公共施設等を中心に禁煙（一部分煙）を実施し、受動喫煙防止の徹底を図ります。

市役所本庁舎の受動喫煙防止対策の強化

現在の市庁舎内の分煙対策は不十分なため、さらに徹底した受動喫煙防止対策の強化を図ります。

市内飲食店との連携

市内飲食店と連携を図りながら、野菜の多いメニューの開発・紹介など野菜摂取の機会づくりに取り組みます。

評価指標と目標値

評価指標	市の現状		目標値
朝食を欠食する人の割合の低下	30歳代男性	24.0%	15%以下
野菜を毎日摂る人の割合		72.2%	増加
適正体重を維持している人の増加	20歳代女性の痩せの者	27.0%	15%以下
	20歳～60歳代男性の肥満者	28.6%	15%以下
運動習慣のある人の割合	20歳～50歳代男性	15.9%	増加
	20歳～50歳代女性	15.0%	増加
喫煙者の割合	30歳～40歳代男性	52.2%	45%以下
	20歳～40歳代女性	27.0%	16%以下

市の現状：H19年度「健康いしかり21」の中間評価アンケート結果

(4) 心の健康づくりの推進

現状と課題

今日の私たちは、多くのストレスを受けながら社会生活を営んでおり、誰もが心の健康を損なう可能性を持っています。特に働きざかりの年代は、仕事や子育てなどに忙しく、疲労やストレスが蓄積しやすい年代です。

市民アンケートでは、「不安・悩みなどによるストレスで逃げ出したいと思うことがあるか」という質問に男性 29.4%、女性 43.7%が「はい」と答えており、予想以上に強いストレスを抱えている人が多い状況です。その一方、心の健康について相談できる機関を1つでも知っているという回答した人の割合は 29.8%で、63.9%の人が「知らない」と回答しています。心の健康を保つには、ストレスや心の病気に早く気づき、早めに相談するなどの対応が大切なことから、各関係機関と連携し、心の健康に関する相談の普及啓発が課題となっています。

我が国の自殺者数は、平成 10 年から 12 年連続して 3 万人を超える厳しい状況が続いています。本市においても、市民の自殺者数は年間 10 人を超えています。自殺予防対策として、本人と周囲が心の病気に早く気づき、適切に対処することで予防ができることから、自殺の背景にあるうつ病などの心の健康づくりに関する理解を広げる取組が必要です。

表 2-(4)-1 市民の自殺者数の推移

	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度
石 狩 市	15 人	12 人	16 人

(資料：北海道保健統計年報)

基本方針

- ・心の健康に関心を持とう。
- ・心の健康に関する知識を深めよう。
- ・心の健康に関する相談機関を知ろう。
- ・家族や同僚など周りの人のサインに関心を持とう。

主要な施策

< 1 > 心の健康づくりに対する正しい知識の普及啓発

本人や家族・周囲の人がストレスや心の病気に早く気づき、相談・治療など適切な対応が取れるよう、地域や職場において、関係機関と連携し講演会や学習会などを開催し、心の病気に対する知識の普及啓発に努めます。

【具体的な取組み事項】

心の健康づくり講演会等の開催

自殺予防を含め心の健康づくりに関する知識の普及を図るため、市民を対象とした講演会等を開催します。

企業などへの心の健康教育の実施

失業、倒産、多重債務、長時間労働などの社会的要因は、心の健康に変調をもたらして自殺の危険を高める要因となります。このような社会的要因を踏まえた自殺を予防するため、企業向けに健康教育を実施します。

- ・自殺予防 DVD の活用（新規）

うつ病の早期発見につながる睡眠キャンペーンの実施（新規）

不眠（2週間以上続くもの）のセルフチェックを啓発することにより、特に働きざかりの男性とその周囲の気づきの促進を図ります。（実施予定：平成 24 年度）

- ・セルフチェックシートの作成、活用した啓発活動
- ・保健所との協働で市内の企業・事業所等への啓発活動

心の健康づくりに関する教育活動の実施

ストレスチェックやうつ病などに関するリーフのほか、健康増進事業など各種イベントを利用して健康教育活動を実施します。また、市広報、ホームページなどを通じて普及を図ります。

ゲートキーパーの養成

自殺予防のため様々な分野の相談等従事者に自殺に至るサインに気づき、気持ちを受け止め相談機関につなげる技術を習得するための研修を行います。

- （平成 23 年度は介護専門員など介護サービス従事者を対象に実施）

注：ゲートキーパーとは、家族や地域、職場、保健・医療、教育等の場面で、自殺の危険性の高い人の早期発見・早期対応を図るため、身近な人の自殺の危険性を示すサインの気づき、見守りや必要に応じて専門相談機関につなぐなど適切な対応を図る役割が期待される人材のこと。

< 2 > 心の健康づくりに関する相談体制の充実

各イベントや広報・ホームページなどを活用して相談機関の周知を図ります。

【具体的な取組み事項】

相談体制の充実

引きこもり防止や自殺予防など心の健康づくりに向けた総合的な相談体制の確立を図ります。

相談機関のPR強化

ホームページなどの充実を図り、各事業の周知活動を実施します。

関係機関との連携強化

関係者会議の実施などで課題の共通認識や事業の推進を図ります。

健康相談等の活用

市の実施している健康相談や北海道の事業の紹介などの活用を図ります。

評価指標と目標値

評価指標	市の現状	目標値
最近1か月で非常にストレスを感じた人の割合(20～59歳)	32.7%	減少
心の健康相談に関する相談機関を知っている人の割合	29.8%	増加

注：「最近1か月で非常にストレスを感じた人の割合」は平成19年度に実施した「健康いしかり21」中間評価、「心の健康相談を知っている人の割合」は、市民アンケートによる。