



興部町第1期健康増進計画

【概要版】

令和7（2025）年3月



興部町健康増進計画の策定にあたって

住民の生命と健康を守ることは行政の重要な役割と考えます。第6期興部町総合計画のなかでも「町民一人ひとりが自分の健康はもちろんのこと、周囲の健康にも関心を持ち、正しい知識をもって健康づくりに取り組む町民を増やしていくことを目指します。」と基本方針に謳っています。

日本は世界でも稀有な長寿国となり、男女ともに平均寿命が80歳を超えました。また、経済が発展するとともに食生活も欧米化が進み、生活習慣病のリスクを抱える国民も増加する傾向にあることから、国は平成12（2000）年に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針を示し、これまで1次・2次の計画を推進してきましたが、新たに令和6（2024）年度から17（2035）年度までを期間とする「21世紀における第3次国民健康づくり運動」として健康寿命の延伸と健康格差の縮小など四項目基本方針を掲げました。これを受け、北海道は「すこやか北海道21」を策定したことから、町としても今後の町民の健康づくり対策の指針となる本計画を策定しました。

我が国は世界中から食料品などの輸入があり、豊かな食生活が可能となった一方、調理済み食品やファストフードなどからくる油分・塩分の摂取過剰や偏食、生活時間の変化など、子供から高齢者に至るまで健康をむしばむ社会環境となっています。

また、若い世代の晩婚化や非婚者の増加、高齢単身世帯の増加などによる生活形態の変化が進む中で、健康寿命の増進は国家財政の課題でもある医療費および介護費の低減につながると共に、いつまでも生き生きと自立したライフスタイルの実現は「こころ豊かなまちづくり」につながる重要な施策と考えています。このためには町民皆様の日常生活の改善や健康診断など積極的なご協力が必要となりますので、ご家庭や職場などにおいても積極的に取り組んでいただきますようお願いを申し上げます。

結びに、本計画策定に当たり、多大なるご尽力を頂きました興部町社会関係総合対策審議会の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただいた皆様に心から感謝を申し上げ、ご挨拶といたします。

令和7（2025）年3月

興部町長 裕 一 寿



計画策定の背景

国や北海道、本町の総合計画や健康課題などとともに、国際的な目標であるSDGsの視点も踏まえ、今後の健康づくり対策の指針となる「興部町第1期健康増進計画」を策定しました。

計画の期間

本計画は、関連する計画と計画期間を合わせること及び健康増進の効果について評価を行うには一定の期間を要することから、計画期間を令和7（2025）年度から令和17（2035）年度までの11年間としています。

基本理念

子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らせるまち



すべての町民が心身ともに健やかに、心豊かな生活を送ることができるよう、正しい知識を持って健康づくりに取り組む町民を増やし、個人の健康だけではなく、地域全体でも健康づくり活動を継続していく環境づくりを進めることで、町全体の健康レベルを向上させることを目指します。

基本方針

すべての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、『健康寿命の延伸』を目指します。

基本方針	現状値(R6)※		目標値(R17)
健康寿命の延伸	男性	78.8歳	増加
	女性	84.5歳	増加

※令和6（2024）年9月末時点

基本的な方向

(1)生活習慣病予防を中心とした健康づくり



(2)健康を支える環境づくり



(3)ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



栄養・食生活



町の取組目標

健康づくりの土台となる食育*の推進

適正体重を維持している人の割合

57.3% → 増加

若年女性の「やせ」の割合

20歳代 17.6% → 減少
30歳代 9.4% → 減少

朝食をとっている人の割合

男性 69.9% → 増加
女性 80.8% → 増加

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い食事」は、炭水化物・脂質・たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよくとることができます。まずは、主食、主菜、副菜をそろえることから始めましょう。

※食育：様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと。



主食

炭水化物



ごはん・パン・麺類など

主菜

たんぱく質・脂質



肉・魚・卵・大豆製品など

副菜

ビタミン・ミネラル



主に野菜など

身体活動・運動



町の取組目標

日常生活における身体活動量の増加と運動習慣の定着化を目指す

週2回以上かつ1回30分以上の運動をしている人の割合

20~50歳代		60~70歳代	
男性	37.8% → 47.8%	男性	26.9% → 36.9%
女性	24.2% → 34.2%	女性	31.5% → 41.5%

健康づくり事業に参加したことがある人の割合

17.2% → 増加

今より10分多く体を動かすことが毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃烧して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30~60分週2回以上行うことが理想です。

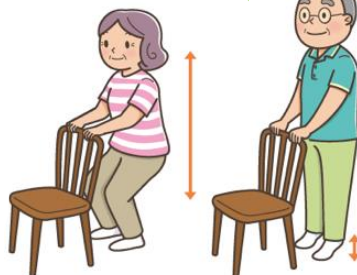
+10する簡単な方法は歩くこと



オフィスで、椅子に座ったまま腹筋運動



テレビを見ながら椅子を使って「ながら体操」。



体操を日課にして、からだを動かす時間を確保



家族で出かけて、楽しく+10



出典：厚生労働省e-ヘルスネット

休養・睡眠



町の取組目標

精神保健相談などを通じたストレス要因の軽減や適切な対応による
こころの健康の維持・向上を目指す

睡眠による充足度が低い人の割合

20.9% → 減少

こころの健康相談についての
情報を「知っている」人の割合

53.0% → 80%以上

自分なりのストレス解消法が
ない人の割合

23.5% → 減少

休養・睡眠は、いきいきとした活力ある生活を送るうえで重要であり、日々の生活の質に大きく影響します。特に睡眠不足は生活の質に大きな影響を与え、様々な病気の原因にもなると言われています。

高齢者

- 理想的な睡眠時間は8時間以内
- 生活習慣や睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高めましょう
- 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう

成人

- 理想的な睡眠時間は6時間以上
- 生活習慣や睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高めましょう
- 睡眠の質が低下した場合は、生活習慣等の改善とともに病気の可能性にも留意しましょう

子ども

- 理想的な睡眠時間は
小学生：9～12時間程度、
中学・高校生：8～10時間程度
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしはやめましょう



出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

飲酒・喫煙



町の取組目標

飲酒や喫煙による健康被害に関する知識の普及啓発

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2合以上、女性1合以上

男性 20.9% → 減少
女性 9.8% → 減少

喫煙率

妊婦 8.3% → 0%
産婦 8.3% → 0%
成人 21.2% → 12%

受動喫煙による健康被害について
「知っている」人の割合

89.7% → 100%

飲酒

多量の飲酒は、アルコール性肝障害、膵炎、高血圧、心血管障害、がん等の健康リスクを高め、また、うつ、自死、事故などのリスクとも関連すると言われています。

純アルコール摂取量 20gの目安

ビール 約500ml アルコール度数 5%	日本酒 約180ml アルコール度数 15%	焼酎 約100ml アルコール度数 25%	ワイン 約200ml アルコール度数 12%	ウイスキー 約60ml アルコール度数 43%	チューハイ 約350ml アルコール度数 7%
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

喫煙

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患、糖尿病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であるとされています。

禁煙への準備

- 禁煙する理由をはっきりさせる**：自分だけの禁煙理由を確認します。動機付けはとっても大切。
- 周囲の人に禁煙の決心を伝える**：つらいときには励ましてもらえます。
- 吸いたくなる状況を把握し、対策を立てる**：イライラしたとき吸いたくなる人は、深呼吸をしてみましょう。
- 禁煙開始日を決める**：禁煙を始める日は、新しい人生のスタートになる日。誕生日や結婚記念日はいかがですか？
- 離脱症状対策**：体内からニコチンが抜けていくときに現れる不快な離脱症状のピークは2、3日目くらいまでで、禁煙開始後1週間程度で消失します。依存度が高い人は、ニコチンガムやパッチを用いることを考えましょう。
- 禁煙外来を受診する**：より楽に確実に禁煙するため、専門の医療者から禁煙アドバイスをもらいましょう。



歯・口腔



町の取組目標

歯・口腔ケアの健康情報の提供及び相談の機会を提供し、歯科に対する意識の向上を図ることで歯・口腔の健康維持増進を目指す

60～70歳代で自分の歯が20本以上ある人の割合	むし歯のない3歳児の割合	歯科健診を受診している人の割合
60歳代 32.9% → 増加 70歳代 15.8% → 増加	84.6% → 95%以上	21.8% → 増加

歯や口腔の健康を守ることは、口から食べることや人と話すことなどの機能を維持することにつながっています。歯を失う主な原因とされる、う蝕（むし歯）や歯周病の予防のためにも、自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアの両立が大切です。

セルフケア	プロフェッショナルケア
<p>自身での毎日のケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯みがき ● デンタルフロスや歯間ブラシ等を用いた清掃 ● 液体歯みがきやマウスウォッシュの使用 <p>など</p>	<p>かかりつけ歯科医での定期的なケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯科健診(初期むし歯や歯周病の早期発見・治療) ● 歯みがき指導 ● 予防処置(フッ化物の歯面塗布、歯石除去) <p>など</p>

がん



町の取組目標

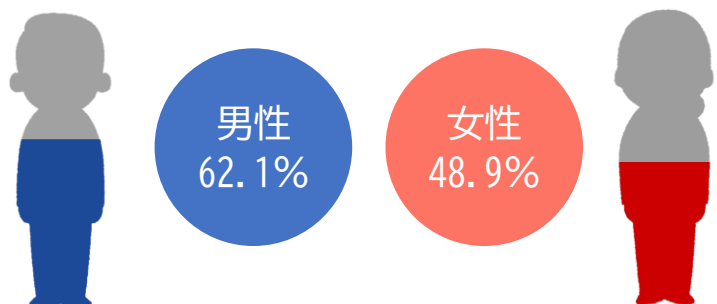
各種がん検診の受診率及び要精密検査受診率を向上させ、がんの早期発見・早期治療につなげることでがんの死亡率減少を目指す

がん検診受診率	
胃がん	9.6%
肺がん	8.5%
大腸がん	9.0%
子宮がん	13.9%
乳がん	22.9%
→ すべて 30%以上	

がん検診精密検査受診率	
胃がん	81.0%
肺がん	66.7%
大腸がん	50.0%
子宮がん	100%
乳がん	100%
→ すべて 100%	

令和2（2020）年のデータでは、日本人男女の2人に1人が一生のうちのがんになるといわれています。そのため、定期的ながん検診を受け、がんの原因となる生活習慣の見直しや改善に努めましょう。

日本人の**2人に1人**はがんになる



循環器病



糖尿病



町の取組目標

高血圧の改善や脂質異常症を減らすとともに、特定健診及び特定保健指導により疾病の早期発見・早期治療を目指す

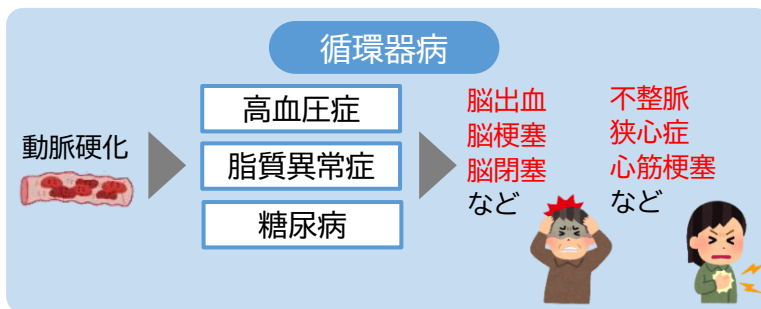
町の取組目標

生活習慣の改善の重要性について普及啓発に努め、糖尿病の発症、重症化予防につなげることで健康寿命の延伸を目指す

特定健康診査受診率 34.3% → 40%以上	特定保健指導受診率 23.4% → 40%以上	メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の割合 34.7% → 30%以下
高血圧症有病者(収縮期血圧 140mmHg以上)の割合 男性 29.6% → 22%以下 女性 28.2% → 22%以下	脂質異常症有病者(LDLコレステ ロール180mg/dl以上)の割合 男性 4.2% → 2%以下 女性 10.0% → 5%以下	血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0%以上)の割合 男性 1.4% → 1%以下 女性 0% → 1%以下

循環器病は、心臓病や脳卒中など、血管が詰まったり破れたりすることで起こる病気です。健康的な生活習慣を心がけ、循環器病を予防しましょう。

生活習慣の
乱れ



● 日常生活における支障
● 健康寿命の短縮

COPD (慢性閉塞性肺疾患)



町の取組目標

COPDの疾患の認知度を高めるとともに、喫煙による健康被害に関する知識の普及啓発を行う

COPDについて「知っている」人の割合

37.2% → 80%以上

COPDは早期発見・早期治療開始で病気の進行を防ぐことが重要です。



あてはまるものにチェック (該当する方は早めに病院へ)

- 1日に何度もせきが出る
- 階段や坂道で息切れしやすい
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音が出る
- トイレに行くだけでも息切れする
- 黄色や粘り気のあるたんが出る



社会とのつながり・こころの健康維持向上



町の取組目標

精神保健相談などを通じたストレス要因の軽減や適切な対応によるこころの健康の維持・向上

こころの健康相談についての情報を「知っている」人の割合【再掲】

53.0% → 80%以上

自分なりのストレス解消法がない人の割合【再掲】

23.5% → 減少



自然に健康になれる環境づくり



町の取組目標

健康知識の向上やきっかけづくりを行い、地域全体が自然に健康になれる環境づくりを推進する

「健康である」と自覚している人の割合

84.3% → 増加

町では、町内のウォーキングコース4コースが「すこやかロード」へ登録されており、健康づくりに取り組みやすい環境整備に努めています。

また、令和2（2020）年から義務化された受動喫煙防止対策は、望まない受動喫煙を防止するための取組としてより一層の推進が求められています。



興部町内のすこやかロード

モーモー城コース

コース内は一部丘となっており、開放感を感じられます。また、季節毎に色が変化する山々やオホーツク海も見渡すことができます。

サイクリングロードコース

サイクリングロードとして整備されているため歩きやすく、自転車のほか散歩やウォーキング、ランニングなどで活用されています。

スキー場コース

コース内は主に平地で、開放感を感じられます。季節毎に色が変化する山々も見渡すことができます。

沙留コース

海岸に面した誰でも気軽に歩ける住宅街コースです。潮騒や潮風を感じることができます。

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備



町の取組目標

各世代が健康づくりに関心を持って取り組めるよう環境整備について推進する

母子手帳アプリ登録者数

100人 → 増加

健康づくり事業(元気まつり)参加者数

35人 → 増加

認知症サポーター養成講座の累計登録者数

537人 → 増加

町ではこんなことをやっています！

- 母子手帳アプリ「母子モ」
- 子育てガイドブックの活用
- 健康づくり事業
- ここいく子育てLINE相談
- 各種健康教室
- 広報周知等
- おこっぺきすなメール
- 各種介護予防事業
- 認知症サポーター養成講座
- 春思期保健講話

こどもの健康



町の取組目標

適正な食習慣や運動習慣を有するこどもの割合の増加を目指す

中学生・高校生の「やせ」の割合

32.2% → 減少

毎日朝食を摂取する中学生・高校生の割合

73.6% → 増加

運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの割合数

17.2% → 減少

こどもの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が欠かせません。こどもが将来にわたって心身ともに健康的な生活を送ることができるよう、国は「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」の健康三原則を提唱しています。

ポイント1

朝ごはんは欠かさず

朝食を含め三食を欠かさずとり、必要な栄養素を摂取しましょう。



ポイント2

運動を習慣に

活発に体を動かし、日常的に運動しましょう。



ポイント3

ぐっすり眠って、しっかり起きよう

質・量ともに十分な睡眠をとりましょう。



高齢者の健康



町の取組目標

要支援及び要介護への移行を予防し、健康づくりを推進する

60～70歳代の「やせ」の割合

60歳代 5.1% → 減少
70歳代 7.0% → 減少

60～70歳代の「肥満」の割合

60歳代 34.2% → 減少
70歳代 35.1% → 減少

60～70歳代がよく噛んで食べることができる人の割合

60歳代 64.6% → 80%以上
70歳代 63.2% → 80%以上

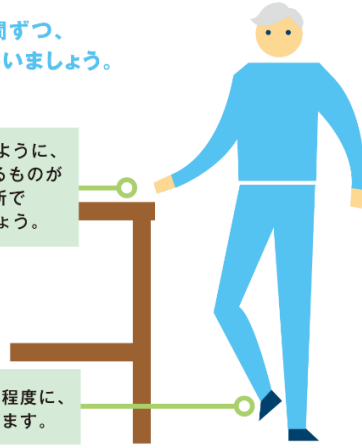
ロコモティブシンドロームは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えて、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指し、介護が必要になる原因となっています。ロコモティブシンドロームの予防には、片足立ちやスクワットなどの運動が効果的といわれています。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

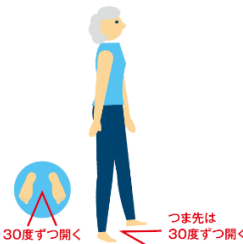


- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



30度ずつ開く つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



膝が出ないように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

出典：日本整形外科学会

女性の健康




町の取組目標

妊娠期をはじめ、女性の適正体重の維持や喫煙、飲酒習慣の改善を目指す

若い女性のやせは、多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は次世代の健康への影響が大きいとされています。また、女性が「やせ＝低栄養」状態で妊娠した場合、2500g未満の低出生体重児の出産につながることもあります。自分自身の健康だけでなく将来生まれてくる子どもの健康のためにも、低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心がけましょう。





興部町第1期健康増進計画 【概要版】

令和7(2025)年3月発行

発行：興部町

編集：福祉保健課 健康推進係

住所：〒098-1603 興部町東町

電話：0158-82-4170

FAX：0158-88-2130

興部町ホームページ：<https://www.town.okoppe.lg.jp/cms/>

