

当町の目標・取組方向

分野	目標	当町	指標	町民の取組	行政・関係団体等の取組
栄養・食生活	自分の適正体重を知る人を増やします。 バランスのとれた食事を3食とるよう、食生活の改善に取り組みます。	適正体重を知っている人の割合（19歳以上） 肥満者の割合 20歳代女性のやせの割合 脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合（成人1日あたり） 食塩摂取量（成人1日あたり） カリウム摂取量（成人1日あたり） カルシウム摂取量（成人1日あたり） 野菜の摂取量（成人1日あたり） うち緑黄色野菜の摂取量 加工食品や外食の栄養成分表示を参考にする人の割合 朝食をとらない人の割合（15～18歳・19歳以上）		バランスのよい食事を3食とろう！	
身体活動・運動	運動をする町民を増やします。 ふだんの生活の中での運動量を増やします。	日常生活の中で意識的に身体活動をしている人の割合（19歳以上） 運動習慣のある人（週2回以上30分以上の持続運動で、1年以上継続している人）の割合 学校の授業以外でスポーツや運動をしていない中学生の減少 1日の歩数（19歳以上） 1日の歩数 15～59歳 1日の歩数 60歳代 1日の歩数 70歳以上		運動の楽しさを分かち合う仲間をつくらう！	
休養・こころの健康づくり	休養につながるような睡眠がとれる人を増やします。	睡眠による休養が“とれていない”という人の減少（19歳以上） 睡眠のために薬やアルコールを常時必要とする人の割合 余暇活動時間 年間総実労働時 ストレスを多く感じる人の割合 自殺者数（人口10万対） 精神保健福祉相談を受ける人の数 精神障害者・家族支援事業への参加延人員 精神保健ボランティア活動人員		日常生活の中で笑うことを！ 心のリフレッシュ&ストレス解消！	
歯と口腔	むし歯や歯周病の予防を進めます。 定期的な歯科健診で歯のトラブルの早期発見・早期治療を進めます。	1日2回以上歯みがきをしている人の増加（19歳以上） むし歯のない3歳児の割合 3歳までに、フッ化物塗布を3回以上受ける幼児の割合 間食としての甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の割合 12歳児のむし歯数 フッ化物配合歯磨剤を使用する人の割合 歯 清掃（歯磨き）の指導を個別に受ける人の割合 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の歯を有する人の割合 歯科健診を定期的を受診する人（55～64歳）の割合 水道水フッ化物の添加の実施		進んでしよう、歯の健康チェック！	
たばこ	たばこが及ぼす健康への影響について、大人だけでなく、中高生にも普及していきます。	成人の喫煙率（20歳以上） 未成年の喫煙 ・中学3年 ・高校3年 禁煙指導を受ける人の数 分煙対策を実施する公共施設の割合		たばこが有害なことを理解し、禁煙・節煙を心がけよう！	
アルコール	1日のアルコールの適量を普及していきます。	習慣的に多量飲酒する人（週3回以上飲む）人の割合（20歳以上） お酒の適量が1日あたり1合程度ということについて「知っている」という人の増加（19歳以上） 適度な飲酒に関する健康教育 未成年の飲酒 ・中学3年 ・高校3年		多量飲酒をやめ、週に2日は休肝日をもつよう！ お酒は一日あたり1合まで！	
生活習慣病の予防	年1回の健康診断を必ず受診するようにします。 健康にとって生活習慣が重要であることを広めていきます。	糖尿病である可能性が高い（40歳以上でHbA1cが6.0%以上）人の割合 人工透析患者のうち糖尿病性腎症の割合 健診を受ける人の数 糖尿病に関する個別健康教育 食塩摂取量（成人1日あたり） カリウム摂取量（成人1日あたり） 肥満者の割合 習慣的に多量飲酒する人（週3回以上飲む）人の割合（20歳以上） 高血圧の人（最高血圧140mmHg以上、最小血圧90mmHg以上の人）の割合 高脂血症の人（総コレステロール値220mg/dl以上の人）の割合 成人の喫煙率 健診を受ける人の数 高血圧・高脂血症に関する個別健康教育		健康管理のため、年1回は健康診断を受け、楽しい人生をめざそう！	
がん対策	がん検診による早期発見・早期治療を進めます。	食塩摂取量（成人1日あたり） 野菜の摂取量（成人1日あたり） 緑黄色野菜の摂取量 果物の摂取量（成人1日あたり） 果物類を摂取している人の割合 成人の喫煙率 習慣的に多量飲酒する人（週3回以上飲む）人の割合（20歳以上） 胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の受診者数		がんを知り、がんと向かい合ってみよう！	

分野	目標	当町	指標	道民の取組	関係機関・関係団体の取組
栄養・食生活	適正な栄養摂取を進め、肥満ややせなどを減らします。		適正体重を知っている人の割合	スタートは朝食、楽しい1日！ やってみよう、ウエストチェックと体重チェック！	乳幼児期からの食育を推進し、食環境を整備する 食や栄養に関する高い支援技術を持った指導従事者を育成する ウエストチェックと体重チェックの正しい実践方法を普及啓発し、セルフチェックをする人を増やす 健診でウエストを計測する市町村や事業所等を増やす
			肥満者の割合		
			20歳代女性のやせの割合		
			脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合（成人1日あたり）		
	栄養バランスのとれた食事など食習慣の改善を進めます。		食塩摂取量（成人1日あたり）		
			カリウム摂取量（成人1日あたり）		
			カルシウム摂取量（成人1日あたり）		
			野菜の摂取量（成人1日あたり） うち緑黄色野菜の摂取量		
			加工食品や外食の栄養成分表示を参考にする人の割合		
		朝食をとらない人の割合			
身体活動・運動	日常生活における身体活動や運動を増やします。		日常生活の中で意識的に身体活動をしている人の割合	かるやか・ハツラツ、適度な運動！ こちよい目覚め、充実した余暇！	仲間と気軽に取り組めるウォーキング等の健康運動の情報を提供し、道民の活動を支援する 冬期間の運動不足を解消するためにノルディック・ウォーキング等の具体的な方法を情報提供するとともに、道民の活動を支援する 日常生活で消費エネルギーを増やすための具体的実践方法について情報を提供する 睡眠に満足できないときに、その人にあった対処ができる人を増やす 余暇活動が充実している人を増やす
			運動習慣のある人（週2回以上30分以上の持続運動で、1年以上継続している人）の割合		
			1日の歩数 15～59歳		
			1日の歩数 60歳代		
			1日の歩数 70歳以上		
休養	適切な睡眠の確保を進めます。		睡眠による疲労回復が得られない人の割合	こちよい目覚め、充実した余暇！ かるやか・ハツラツ、適度な運動！	睡眠に満足できないときに、その人にあった対処ができる人を増やす 余暇活動が充実している人を増やす 仲間と気軽に取り組めるウォーキング等の健康運動の情報を提供し、道民の活動を支援する 冬期間の運動不足を解消するためにノルディック・ウォーキング等の具体的な方法を情報提供するとともに、道民の活動を支援する 日常生活で消費エネルギーを増やすための具体的実践方法について情報を提供する
			睡眠のために薬やアルコールを常時必要とする人の割合		
	余暇活動時間の確保を進めます。		余暇活動時間		
			年間総実労働時		
メンタルヘルス	ストレスとの上手なつきあい方を身に付ける機会を増やします。		ストレスを多く感じる人の割合	ほっとかないで、こころの悩み！	「ストレス状態への気づきの援助」と「ストレス対処法の普及」を図る 相談しやすい雰囲気、環境をつくり、より質の高い相談体制を確立する
	ストレスやこころの病に関する相談機会の確保とボランティア活動の推進を図ります。		自殺者数（人口10万対）		
			保健所・市町村において精神保健福祉相談を受ける人の数（人口10万対）		
			保健所・市町村が実施する精神障害者・家族支援事業への参加延人員（人口10万対）		
		精神保健ボランティア活動人員			
歯と口腔	生活習慣の改善により、むし歯や歯周病の予防を進めます。		むし歯のない3歳児の割合	家族みんなでフッ素とフロス！ 受けよう健診、変えよう生活習慣！ スタートは朝食、楽しい1日！ どこでもさわやか、禁煙・分煙！	道民のむし歯予防のため、フッ化物応用を普及するための環境を整備する 道民の歯周病予防のため、セルフケアとプロフェッショナルケアにつながる成人歯科健診等の機会を増やす 地域・職域・学校・歯科医院等において、道民が歯と口腔の健康づくりに関して学習できる機会を増やす 道民の歯と口腔の健康状態や歯科保健事業の現状を定期的に把握する 地域や職域で定期的に健診を受ける人を増やす 生活習慣病予防のための健康情報を提供し、生活習慣を変える人を増やす 乳幼児期からの食育を推進し、食環境を整備する 食や栄養に関する高い支援技術を持った指導従事者を育成する 喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発を推進する たばこをやめたい人に対する禁煙サポート体制を充実させる
			3歳までに、フッ化物塗布を3回以上受ける幼児の割合		
			間食としての甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の割合		
			12歳児のむし歯数		
			フッ化物配合歯磨剤を使用する人の割合		
			歯 清掃（歯磨き）の指導を個別に受ける人の割合		
	定期的な健診により、歯や口腔の疾患の早期発見・早期治療を進めます。		80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の歯を有する人の割合		
			歯科健診を定期的に受診する人（55～64歳）の割合		

分野		目標	当町	指標	道民の取組	関係機関・関係団体の取組
たばこ		喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を図ります。		成人の喫煙率		喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発を推進する たばこをやめたい人に対する禁煙サポート体制を充実させる 公共施設や職場などにおける分煙の推進などによって受動喫煙によるリスクを減少させる 未成年者にたばこや酒を売らない 未成年者に喫煙や飲酒をすすめない 学校敷地内の完全禁煙化を推進する 未成年者がたばこやお酒を誘われたときに断ることができるようにする
		未成年者の喫煙をなくします。		未成年者の喫煙 ・ 中学3年 ・ 高校3年	どこでもさわやか、禁煙・分煙！	
		たばこをやめたい人に対する禁煙サポート体制を充実します。		市町村・保健所において禁煙指導を受ける人の数（人口10万対延人数）	いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春！	
		公共施設や職場などにおける分煙対策を進め、受動喫煙によるリスクを減らします。		分煙対策を実施する公共施設の割合		
アルコール		習慣的な多量飲酒を減らします。		習慣的に多量飲酒する人（週3回以上、かつ1日に純アルコールで約60g以上酒類を飲む）人の割合	つきあい楽しく、過ぎない・強いしない飲酒！	「適度な飲酒」に関する正確な情報を提供し、お酒との上手な付き合い方を普及する 未成年者にたばこや酒を売らない 未成年者に喫煙や飲酒をすすめない 未成年者がたばこやお酒を誘われたときに断ることができるようにする
				適度な飲酒に関する健康教育を実施する市町村の割合	いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春！	
		未成年者の飲酒をなくします。		未成年者の飲酒 ・ 中学3年 ・ 高校3年		
生活習慣病の予防	糖尿病	糖尿病の有病者を減らします。 糖尿病の発症と経過に関連する生活習慣の改善と個別健康教育を進めます。 健診による早期発見・早期治療を進めます		糖尿病である可能性が高い（40歳以上でHbA1cが6.0%以上）人の割合	スタートは朝食、楽しい1日！	乳幼児期からの食育を推進し、食環境を整備する 食や栄養に関する高い支援技術を持った指導従事者を育成する ウエストチェックと体重チェックの正しい実践方法を普及啓発し、セルフチェックをする人を増やす 健診でウエストを計測する市町村や事業所等を増やす 「適度な飲酒」に関する正確な情報を提供し、お酒との上手な付き合い方を普及する 仲間と気軽に取り組めるウォーキング等の健康運動の情報を提供し、道民の活動を支援する 冬期間の運動不足を解消するためにノルディック・ウォーキング等の具体的な方法を情報提供するとともに、道民の活動を支援する 日常生活で消費エネルギーを増やすための具体的実践方法について情報を提供する地域や職域で定期的に健診を受ける人を増やす 生活習慣病予防のための健康情報を提供し、生活習慣を変える人を増やす
				人工透析患者のうち糖尿病性腎症の割合	やってみよう、ウエストチェックと体重チェック！	
				健診を受ける人の数	つきあい楽しく、過ぎない・強いしない飲酒！	
				糖尿病に関する個別健康教育を実施する市町村の割合	かるやか・ハツラツ、適度な運動！ 受けよう健診、変えよう生活習慣！	
生活習慣病の予防	循環器系疾患	心臓病や脳卒中などの循環器系疾患の誘因となる高血圧や高脂血症を減らします。 循環器系疾患の発症と経過に関連する生活習慣の改善と個別健康教育を進めます。 健診による早期発見・早期治療を進めます。		食塩摂取量（成人1日あたり）	スタートは朝食、楽しい1日！	乳幼児期からの食育を推進し、食環境を整備する 食や栄養に関する高い支援技術を持った指導従事者を育成する ウエストチェックと体重チェックの正しい実践方法を普及啓発し、セルフチェックをする人を増やす 健診でウエストを計測する市町村や事業所等を増やす 「適度な飲酒」に関する正確な情報を提供し、お酒との上手な付き合い方を普及する 仲間と気軽に取り組めるウォーキング等の健康運動の情報を提供し、道民の活動を支援する 冬期間の運動不足を解消するためにノルディック・ウォーキング等の具体的な方法を情報提供するとともに、道民の活動を支援する 日常生活で消費エネルギーを増やすための具体的実践方法について情報を提供する 喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発を推進する たばこをやめたい人に対する禁煙サポート体制を充実させる 公共施設や職場などにおける分煙の推進などによって受動喫煙によるリスクを減少させる 地域や職域で定期的に健診を受ける人を増やす 生活習慣病予防のための健康情報を提供し、生活習慣を変える人を増やす
				カリウム摂取量（成人1日あたり）		
				肥満者の割合	やってみよう、ウエストチェックと体重チェック！	
				習慣的に多量飲酒する人の割合	つきあい楽しく、過ぎない・強いしない飲酒！	
				高血圧の人（最高血圧140mmHg以上、最小血圧90mmHg以上の人）の割合	かるやか・ハツラツ、適度な運動！	
				高脂血症の人（総コレステロール値220mg/dl以上の人）の割合	どこでもさわやか、禁煙・分煙！	
				成人の喫煙率	受けよう健診、変えよう生活習慣！	
				健診を受ける人の数		
生活習慣病の予防	がん	がん予防のための食生活の改善や禁煙などを進めます。 がん検診による早期発見・早期治療を進めます。		食塩摂取量（成人1日あたり）	スタートは朝食、楽しい1日！	乳幼児期からの食育を推進し、食環境を整備する 食や栄養に関する高い支援技術を持った指導従事者を育成する 「適度な飲酒」に関する正確な情報を提供し、お酒との上手な付き合い方を普及する 仲間と気軽に取り組めるウォーキング等の健康運動の情報を提供し、道民の活動を支援する 冬期間の運動不足を解消するためにノルディック・ウォーキング等の具体的な方法を情報提供するとともに、道民の活動を支援する 日常生活で消費エネルギーを増やすための具体的実践方法について情報を提供する 喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発を推進する たばこをやめたい人に対する禁煙サポート体制を充実させる 公共施設や職場などにおける分煙の推進などによって受動喫煙によるリスクを減少させる 地域や職域で定期的に健診を受ける人を増やす 生活習慣病予防のための健康情報を提供し、生活習慣を変える人を増やす
				野菜の摂取量（成人1日あたり）		
				緑黄色野菜の摂取量	つきあい楽しく、過ぎない・強いしない飲酒！	
				果物の摂取量（成人1日あたり）	かるやか・ハツラツ、適度な運動！	
				果物類を摂取している人の割合	どこでもさわやか、禁煙・分煙！	
				成人の喫煙率	受けよう健診、変えよう生活習慣！	
				習慣的に多量飲酒する（週3回以上、かつ1日に純アルコールで約60g以上酒類を飲む）人の割合		
				市町村におけるがん検診の受診者数 ・胃がん検診 ・ 子宮がん検診 ・ 乳がん検診 ・ 肺がん検診 ・ 大腸がん検診		

## 数値目標資料

栄養・食生活	当町（H19年度）		道（H16年度）		備考
	朝食を「ほとんど食べない」人の割合の減少	19歳以上	男性 10.9% 女性 7.0%	15歳以上	
15～18歳		男子 11.4% 女子 7.1%	-	-	
適性体重を「知っている」人の割合の減少	19歳以上	男性 66.4% 女性 71.7%	20歳以上	男性 69.1% 女性 71.4%	
身体活動・運動	当町（H19年度）		全国（H17年度） （児童生徒の食生活等実態調査）		
学校の授業以外でスポーツや運動をしていない中学生の減少	中学生	男子 3.6% 女性 46.8%	中学生	男子 8.7% 女子 23.4%	
	（12～14歳）				
	当町（H19年度）		道（H16年度）		
健康の維持・増進のために意識的に身体を動かす運動などを行っている人の増加	19歳以上	男性 63.5% 女性 63.0%	15歳以上	男性 50.1% 女性 52.3%	
1日あたりの平均歩数の増加	19歳以上	2,000歩未満 24.2% 10,000歩以上 8.3%	15歳以上	2,000歩未満 9.8% 10,000歩以上 28.8%	
歯と口腔	当町（H19年度）		道（H16年度）		
1日2回以上歯みがきをしている人の増加	19歳以上	61.3%	15歳以上	61.9%	
定期的に歯科検診を受けている人の増加	55～64歳	7.9%	55～64歳	25.5%	
水道水フッ素化の実施	未実施		-	-	
休養・こころの健康づくり	当町（H19年度）		道（H16年度）		
睡眠による休養が“とれていない”という人の減少	19歳以上	28.0%	20歳以上	18.9%	（「あまりとれていない」「とれていない」「まったくとれていない」の合計）
たばこ	当町（H19年度）		道（H16年度）		
喫煙率の減少	20歳以上	男性 40.2%	20歳以上	男性 44.8%	

		女性 19.9%		女性 12.1%	
<b>アルコール</b>	当町（H19 年度）		道（H16 年度）		
多量飲酒（週3回以上） の人の減少	20 歳以上	男性 5.5% 女性 1.2%	20 歳以上	男性 7.4% 女性 0.9%	
お酒の適量が1日あたり 1合程度ということにつ いて「知っている」とい う人の増加	19 歳以上	男性 54.2% 女性 66.7%	-	-	
<b>生活習慣病の予防</b>	当町（H18 年度）		道（H18 年度）		
喫煙率の減少	20 歳以上		男性 40.2% 女性 19.9%	20 歳以上	
多量飲酒（週3回以上） の人の減少	20 歳以上		男性 5.5% 女性 1.2%		
特定健康診査受診率 *1			%		
特定保健指導実施率 *2			-		
内臓脂肪症候群該当者及 び予備群の減少率 *3			-		
<b>がん対策</b>	当町（H19 年度）		道（H18 年度）		
喫煙率の減少	20 歳以上		男性 40.2% 女性 19.9%	20 歳以上	
多量飲酒（週3回以上） の人の減少	20 歳以上		男性 5.5% 女性 1.2%		
がん検診受診者数の増加 胃がん検診 子宮がん検診 乳がん検診 肺がん検診 大腸がん検診					

\*1 当該年度の特定健診受診者数（見なし人数を含む）/ 特定健康診査対象者数

\*2 当該年度の特定保健指導実施者数 / 特定保健指導対象者数

\*3 平成 23 年度の内臓脂肪症候群の該当者・予備群人数 / 基準年度（平成 20 年度）の人数