

第3次健康日本21旭川計画（素案）

【概要版】

令和6年度～令和17年度

旭川市

第1章 計画の策定に当たって

1 計画策定の趣旨

- 平成14年度に「健康日本21旭川計画」を、平成25年度には、第2次健康日本21旭川計画を策定し、健康を基盤とした生活の質の向上を目指し、健康づくりに関する取組を推進してきました。
- 令和4年度に実施した第2次健康日本21旭川計画総合評価の結果及び国から新たに示された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を踏まえ、令和6年度を始期とする第3次健康日本21旭川計画を策定します。

2 計画の位置付け

- 健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画であり、第8次旭川市総合計画（平成28年度～令和9年度）の個別計画の一つとして、スマートウエルネスあさひかわプランのほか食育推進計画やスポーツ推進計画、自殺対策推進計画等の市民健康に関連する本市の各計画と整合性や調和を図りながら計画を推進します。

3 基本理念

誰もが健やかに生き生きと暮らし幸せを感じることができるまち

- 基本理念は、令和5年6月に策定した健幸づくりに関するアクションプランである「スマートウエルネスあさひかわプラン」と本計画は整合性を図ります。

4 計画期間

- 計画期間は、健康づくりと関連が深い医療や介護等と連携しながら、施策を効果的に進めていくため、医療や介護等の計画の見直し時期と一致させることとし、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

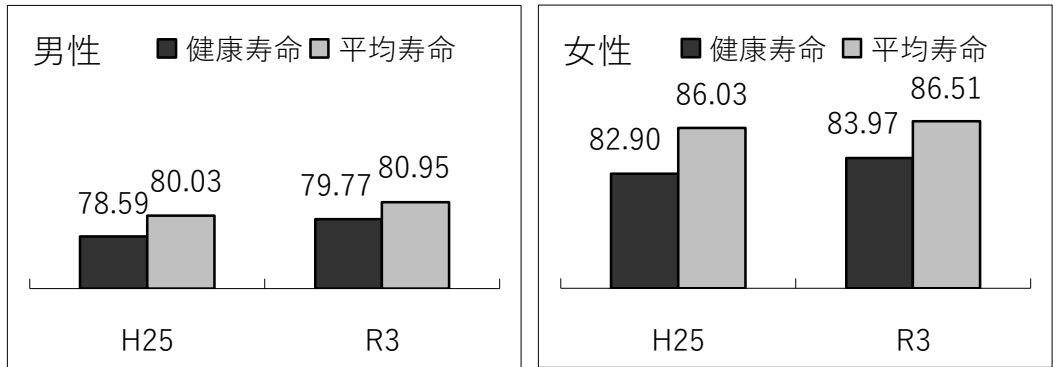
5 計画の目標

健康寿命の延伸

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加【継続】

- 前計画に引き続き、全ての市民が生涯を通じて健やかで心豊かな生活が送れるよう、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康寿命）の延伸を目指します。

◆平均寿命と健康寿命



第2章 旭川市民の健康を取り巻く現状と課題

1 人口・世帯数

- 本市の令和5年10月1日の人口は、321,469人、高齢化率は35.1%となっており、その後も総人口は減少を続けることが推計され、令和13年には30万人を下回ることが推計されています。
- 核家族化の進展により、世帯当たりの世帯人員が減少し、高齢者のみ世帯又は一人暮らし高齢者世帯が増加しています。

2 人口動態

- 出生数は年々減少し、令和元年以降、2,000人を下回っています。
- 高齢者の増加に伴い死亡数は年々上昇しています。
- 本市の死因は、悪性新生物が約3割を占め、次いで心疾患となっています。

3 各種健（検）診

- 国民健康保険における特定健康診査受診率は、全国・全道を下回っているものの、年々増加しています。
- 後期高齢者医療制度による健康診査受診率は、20%前後で推移しており、北海道の受診率より高いものの、全国よりは低い状況です。
- がん検診は、新型コロナウイルス感染症の流行により低下した受診率が回復傾向にあるものの、大腸がん・肺がん・胃がん検診は低迷しています。

4 医療費の状況

- 1人当たり医療費は北海道と比べ、入院が低く、外来が高くなっています。

5 介護保険の状況

- 要介護等認定率は北海道、全国と比較して高い水準で推移しています。
- 要介護等認定者の有病状況からは、循環器病が最も多く、次いで骨折等の運動器に関する疾患となっています。

6 第2次健康日本21旭川計画総合評価

総合評価の結果
指標の達成が
50%以下の分野

栄養・食生活

身体活動
・運動

糖尿病・循環器病
・がん

- 本市の健康寿命は着実に延伸しているものの、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出機会の減少、運動不足や生活環境の変化によるストレスの蓄積、健（検）診受診控えなど心身の健康を妨げる要因が多くみられ、今後の健康状態の悪化が懸念される状況となっています。
- 一人一人が自分にあった健康づくりに取り組めるよう、地域や職域、関係機関や団体と連携しながら自然に健康になれる環境づくりを推進していく必要があります。
- 特に、疾病の予防や早期発見の観点から、働き世代や健康に関心が薄い市民の行動変容を促す取組に注力していくとともに、課題となっている情報発信については、多様な媒体を活用しながら、引き続き重点的に取り組む必要があります。

第3章 健康づくり施策と取組

1 基本方針

● 市民一人一人の健康の実現のために、次の3点を基本方針とします。

- ▶ 多様な主体による健康づくり
- ▶ 生涯を通じた健康づくり
- ▶ 集団や個人の特性に応じた健康づくり

■ 重点テーマ

前計画の課題を踏まえ、全ての施策において戦略的・横断的に推進する2つの重点テーマを設定します。

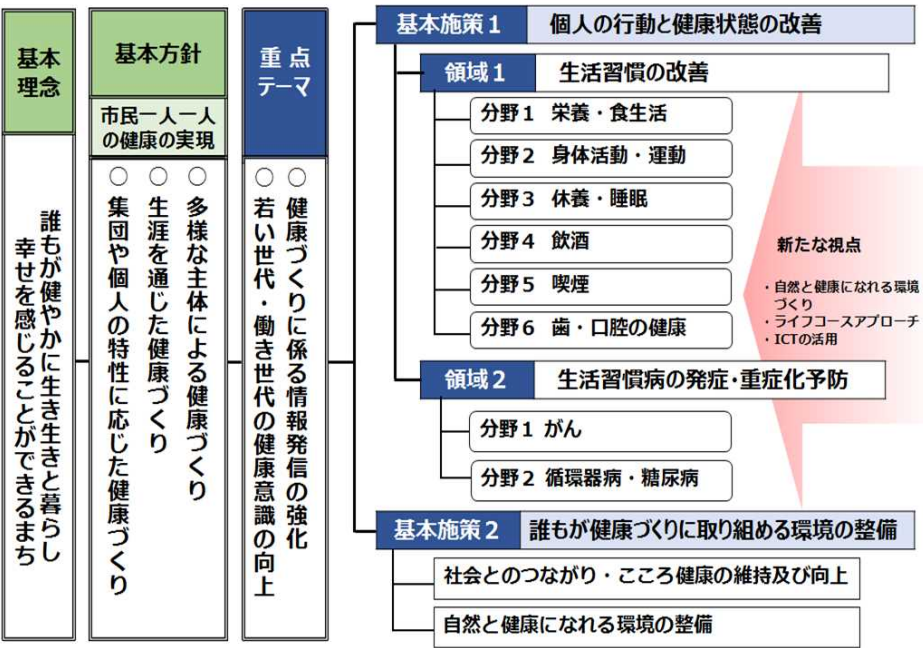
- ・ 健康づくりに係る情報発信の強化
- ・ 若い世代・働き世代の健康意識の向上

■ 新たな視点

基本方針等に基づく健康づくりの取組を推進するに当たっては、新たに次の3つの視点にも留意します。

- ・ 自然と健康になれる環境づくり
- ・ ライフコースアプローチ
- ・ ICTの活用

2 施策体系



3 ライフステージとライフコース

■ ライフステージ

妊産婦・乳幼児期 (胎児期～就学前)	学齢期 (6～17歳)	青年期 (18～39歳)	壮年期 (40～64歳)	シニア期 (65歳～)
-----------------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------

■ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフステージは連続しているので、一つのライフステージでの過ごし方によっては、それ以降の健康づくりに大きく関わります。そのため、幼少期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ことを踏まえた健康づくりの取組を推進します。

■ 各分野の目標

基本施策 1

個人の行動と健康状態の改善

領域 1

生活習慣の改善

分野 1 栄養・食生活

- 適正体重を維持している人を増やします
- 栄養バランスのよい食事をしている人を増やします
- 朝食をとる人を増やします

分野 2 身体活動・運動

- 日常的に歩くなど身体活動を増やします
- 運動やスポーツを習慣的に行う人を増やします

分野 3 休養・睡眠

- 十分な睡眠や休養を確保できている人を増やします

分野 4 飲酒

- 飲酒の適量を知る人を増やします
- 20歳未満の者の飲酒をなくします

分野 5 喫煙

- 20歳以上の者の喫煙率を減らします
- 妊娠中及び20歳未満の者の喫煙をなくします

分野 6 歯・口腔の健康

- むし歯や歯周病を有する人を減らします
- 口腔機能の維持・向上を図ります
- 歯科検診受診者を増やします

領域 2

生活習慣病の発症・重症化予防

分野 1 がん

- がん予防の正しい知識の普及・啓発を図ります
- がん検診受診率向上を図ります
- 定期的ながん検診による早期発見・早期治療でがんによる死亡率を減らします

分野 2 循環器病・糖尿病

- 生活習慣病の発症や重症化予防の正しい知識の普及・啓発を図ります
- 生活習慣病の早期発見・重症化予防を図ります

基本施策 2

誰もが健康づくりに取り組める環境の整備

社会とのつながり・ こころの健康の維持及び向上

- 社会とのつながりを持ち続けることができる環境を整備します
- ストレスと上手につき合える人を増やします

自然に健康になれる環境の整備

- 健康に関する意識の向上を図ります

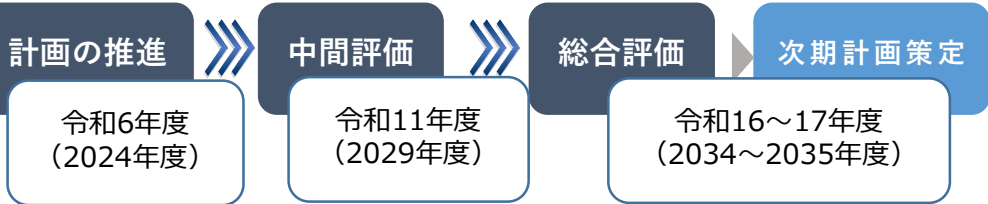
第4章 計画の推進

1 推進体制

■ PDCAサイクル

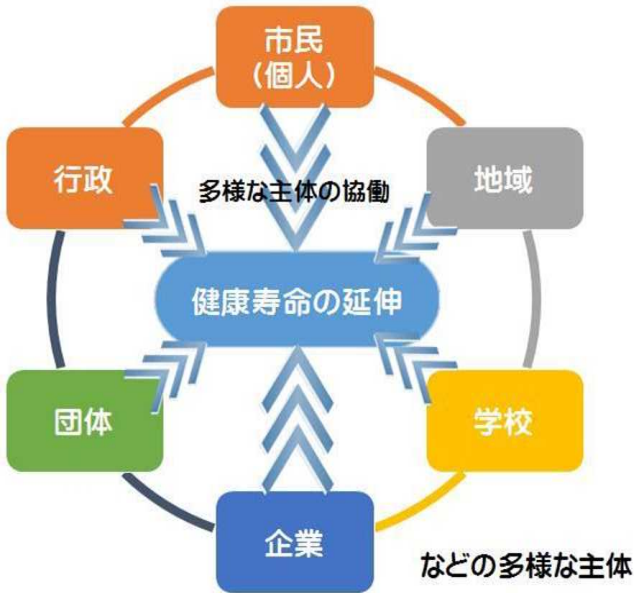
本計画では、目標の達成に向け、実施した取組を評価し、改善しながら進めていくPDCAサイクルに基づき、進行管理を行います。

本計画の取組等については、「健康日本21旭川計画等庁内推進会議」「旭川市保健所運営協議会」等において、実施状況の確認や改善に向けた検討を行い、計画の実効性を高めていきます。



■ 多様な主体による推進

関係機関や団体、協定締結企業との連携を強化し、各分野における目標達成のための取組を推進します。



第5章 計画の評価

1 評価時期

- 令和11（2029）年度を目途に中間評価を行い、目標達成に向けた課題の明確化、施策への反映を行います。また、計画期間終了時には、最終評価を行い、評価結果を基に次期計画に向けた課題と取組の整理・検討を行います。

2 評価方法

- 本計画で設定した指標については、基準値及び評価時点における直近の数値、並びに目標値と比較し、5段階の評価により判定します。

判定区分	判定基準
A (達成)	直近値が目標値を達成しているもの
B (改善)	直近値が目標値に向かって基準値より相対的に5%以上改善しているもの
C (維持)	直近値が基準値から相対的に5%未満の変化であるもの
D (悪化)	直近値が基準値から相対的に5%以上悪化しているもの
E (評価困難)	評価困難 新たなデータがないもの

3 指標一覧

■ 成果指標

指標	基準値	目標値
健康寿命の延伸	平均寿命（年）	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加
	男性 80.95 女性 86.51	
	健康寿命（年）	
	男性 79.77 女性 83.97	

■ 分野別指標

基本施策 1 個人の健康状態の改善

領域 1 生活習慣の改善

分野 1 栄養・食生活

指標	目標値
20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	30%未満
40～60歳代女性の肥満者の割合の減少	15%未満
20～30歳代女性のやせの割合の減少	15%未満
低栄養傾向（BMI20以下）の女性高齢者の割合の減少	減少傾向へ
小学生（5年生）の肥満傾向児の減少	減少傾向へ
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日食 べている市民の割合の増加	50%以上
野菜摂取量の増加	350g以上
食塩摂取量の減少	7g未満
朝食を欠食する若い世代（20～30歳代）の割合の減少	25%以下
朝食を欠食する小学生（5年生）の割合の減少	5%以下
朝食を欠食する中学生（2年生）の割合の減少	6%以下

第3次健康日本21旭川計画(案)

分野 2 身体活動・運動

指標		目標値
日常生活における歩数の増加 （1日の歩数の平均値）	男性20～64歳 女性20～64歳	8,000歩以上
	男性65歳以上 女性65歳以上	8,000歩以上 6,000歩以上 6,000歩以上
運動習慣者の増加 （1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上 継続している者の割合）	男性20～64歳 女性20～64歳	30%以上 20%以上
	男性65歳以上 女性65歳以上	40%以上 30%以上
運動やスポーツを習慣的に行っている子供の増 加（1週間の総運動時間（学校の授業を除く。） が60分以上の割合）	小学生	94%以上
	中学生	91%以上

分野 3 休養・睡眠

指標		目標値
睡眠による休養がとれて いる者の増加	アンケートで「十分とれている」「ま あまあとれている」と回答した者	85%以上
睡眠時間が十分に確保で きている者の増加	アンケートで、睡眠時間が6～9時間 （60歳以上については、6～8時間） と回答した者の割合	60%以上
週労働時間40時間を超え る雇用者の減少	旭川市労働基本調査「1週間の所定労 働時間」より算出	11%以下

分野 4 飲酒

指標		目標値
節度ある適度な飲酒の知識の普及	男性	75%以上
	女性	75%以上
生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒してい る人の割合の減少	男性	18%以下
	女性	16%以下
20歳未満の者の飲酒をなくす		0%
妊娠中の飲酒をなくす		0%

分野 5 喫煙		
指標		目標値
20歳以上の者の喫煙率の減少	男性	17%以下
	女性	10%以下
受動喫煙の防止	・改正健康増進法により全ての施設が原則屋内禁煙となったことを知っている人の割合	90%以上
	・他者のたばこの煙を吸ってしまうことがある人の割合	18%以下
妊娠中の喫煙率の減少		0%
20歳未満の者の喫煙率の減少		0%

分野 6 歯・口腔の健康		
指標		目標値
むし歯を有する人の減少	むし歯のない幼児（3歳児）	基準値を上回る
	12歳児（中1）の一人平均むし歯	基準値を下回る
歯周病を有する人の減少	40歳以上で自覚症状を有する	20%以下
咀嚼機能低下者の減少	半年前に比べて固いものが食べにくくなった（50歳以上）	20%以下
定期的な歯科検診受診者の増加	20歳以上で過去1年間に受診	53%以上

領域 2 生活習慣病の発症・重症化予防

分野 1 がん		
指標		目標値
がん検診の受診率の向上	胃がん	10%以上
	肺がん	11%以上
	大腸がん	16%以上
	子宮がん	34%以上
	乳がん	32%以上
悪性新生物 S M R の減少		減少傾向へ

分野 2 循環器病・糖尿病	
指標	目標値
旭川市国保特定健診受診率の向上	60%以上
特定保健指導実施率の向上	60%以上
年齢拡大健診(35～39歳)受診率の向上	16%以上
メタボリックシンドローム該当者の減少	18.5%以下
メタボリックシンドローム予備群の減少	7.8%以下
HbA1c 8.0%以上該当者の割合の減少	1.0%以下
Ⅲ度高血圧（180/110mmHg）以上の者の割合の減少	0.9%以下
LDLコレステロール180mg/dl以上該当者の割合の減少	2.5%以下
合併症（更生医療で人工透析を受けている人のうち、原傷名が糖尿病腎症・糖尿病等による人の減少	減少傾向へ
脳血管疾患（SMR）の減少	減少傾向へ
虚血性心疾患（SMR）の減少	100以下

基本施策 2 誰もが健康づくりに取り組める環境の整備

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		
指標		目標値
週1回以上地域での活動に参加している高齢者の割合の増加		47%以上
メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加	「健康経営」に取り組んでいると回答した事業所のうち、実践している内容として「メンタルヘルス対策」と回答した事業所の割合	30%以上
ゲートキーパーの増加（累計）		1,500名以上
ストレス解消法を知っている人の割合の増加		90%以上

自然に健康になれる環境の整備	
指標	目標値
ふだんから、健康のために何か取り組んでいる者の割合の増加	60%以上
あさひかわ健幸アプリダウンロード者数	15,000人以上