

第3期泊村健康増進計画

「とまりんりん ニコニコ元気プラン」

～ヨチヨチ よっこいしょ！

赤ちゃんから高齢者まで みんなの計画～

（令和6年度～令和11年度）



令和6年3月

泊 村

ごあいさつ

泊村では、第5次泊村総合計画 基本理念の1つである「幸せに暮らし続けることができる むら」に基づき、令和2年度に第2期泊村健康増進計画「とまりんりん ニコニコ元気プラン」を策定し、健康管理や身体活動・運動等の分野で、健康づくり事業を推進してまいりました。しかしながら、コロナ禍による影響もあり、各分野の目標達成は停滞している状況です。健（検）診の受診が少なく高血圧をはじめとする生活習慣病治療者が多いこと、それらの病気につながる肥満・飲酒・喫煙などの生活習慣が根付いていることは、引き続き、村の大きな健康課題となっています。このような中、第2期の計画期間が終了となることから、これまでの健康施策の評価と新たな方向性を示すため、第3期計画を策定いたしました。

住み慣れた地域で自分らしく健やかに暮らしていくことは、村民一人ひとりの願いです。健康づくりは、村民の皆様一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、毎日の生活の中で実践していただくことが何より大切です。「幸せに暮らし続けることができるむら」を実現するために、個人の健康づくりが活発になることはもちろん、家庭や地域でも、その後押しになるよう、ともに取り組んでいただけることを願っています。

村では、第3期計画に基づき、村民の皆様が安心して健康づくりに取り組める環境の整備や生活習慣の改善につながる健康施策を推し進めてまいります。

最後になりましたが、本計画の策定につきましては、アンケート調査など、多くの村民の皆様にご協力をいただき、計画を策定することができました。ご尽力いただきました村民の皆様、関係者の方々に深く御礼申し上げます。

令和6年3月

泊村長 高橋 鉄徳

目 次

第1章	計画の概要	1
1.	計画策定の背景	1
2.	計画の位置づけ	2
3.	計画の期間	2
4.	計画の基本方針と基本理念	3
5.	計画の策定	4
第2章	第2期計画の評価	5
1.	第1期健康増進計画（各分野）に基づいた取り組み成果と総括	5
	・栄養・食生活	5
	・身体活動・運動	8
	・アルコール	10
	・タバコ	11
	・睡眠・こころの健康	12
	・歯・口腔	15
	・健康管理	16
第3章	村の健康課題と今後の健康づくり政策の方向性について	17
1.	村の健康課題と今後の健康づくり政策の方向性について	17
第4章	泊村における健康づくり	18
1.	改善につながる健康づくりのポイント	18
2.	保健事業内容	22
3.	望ましい健康づくりとは	23
第5章	第3期計画	
1.	第3期健康増進計画（各分野）に基づいた取り組み	24
	・栄養・食生活	24
	・身体活動・運動	28
	・アルコール	31
	・タバコ	32
	・睡眠・こころの健康	33
	・歯・口腔	37
	・健康管理	38
第6章	計画の推進	
1.	計画の推進	40
	（1）計画推進における役割分担	40
	① 村民の役割	
	② 地域の役割	
	③ 行政の役割	
	（2）計画の推進のためのポイント	40
	① 村民への積極的な周知と情報提供	
	② 関連する取り組みの充実	
2.	計画の推進状況の管理・評価	40
	保健事業評価シート	41
	泊村健康づくり計画評価指標	42

第1章 計画の概要

1. 計画策定の背景

わが国は、生活水準の向上や医学の進歩などにより、世界有数の長寿国となっています。しかし、その一方では、生活習慣病の発症やその重症化により要介護状態となる人が増えています。

国は国民の健康増進を図るため、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）を策定し、現在は平成25年に改正された「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21（第2次））を引き続き推進しています。これまでの基本的な方向性に加えて「健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」が新たに盛り込まれました。

また、国民の健康増進を総合的に推進するため、健康増進計画の策定を都道府県で義務づけ、市町村においても策定に努めることとしています。令和元年には「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が施行され、医療保険・介護・健康づくり部門が連携し、高齢者の健康寿命延伸のため、集いの場での健康づくりやフレイル予防など、保健事業と介護予防の一体的な実施を進めるよう示されています。

北海道においては「健康日本21」や「健康増進法」を踏まえ、平成13年3月策定の「すこやか北海道21～北海道健康づくり基本方針～」に基づき、食生活や運動といった生活習慣の改善やがんの早期発見・早期治療などに取り組み、平成24年度には「北海道健康増進計画 すこやか北海道21」を策定し、子どもから高齢者までのライフステージに応じた健康づくりを総合的に展開しています。平成29年度の間評価に基づき、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等、広域な北海道の健康課題に対応した効果的な健康づくりを推進するため、生活習慣病に関連する健診等のデータを定期的に明らかにするなどの新たな視点を盛り込み、平成30年3月「北海道健康増進計画 すこやか北海道21（改訂版）」が策定されています。

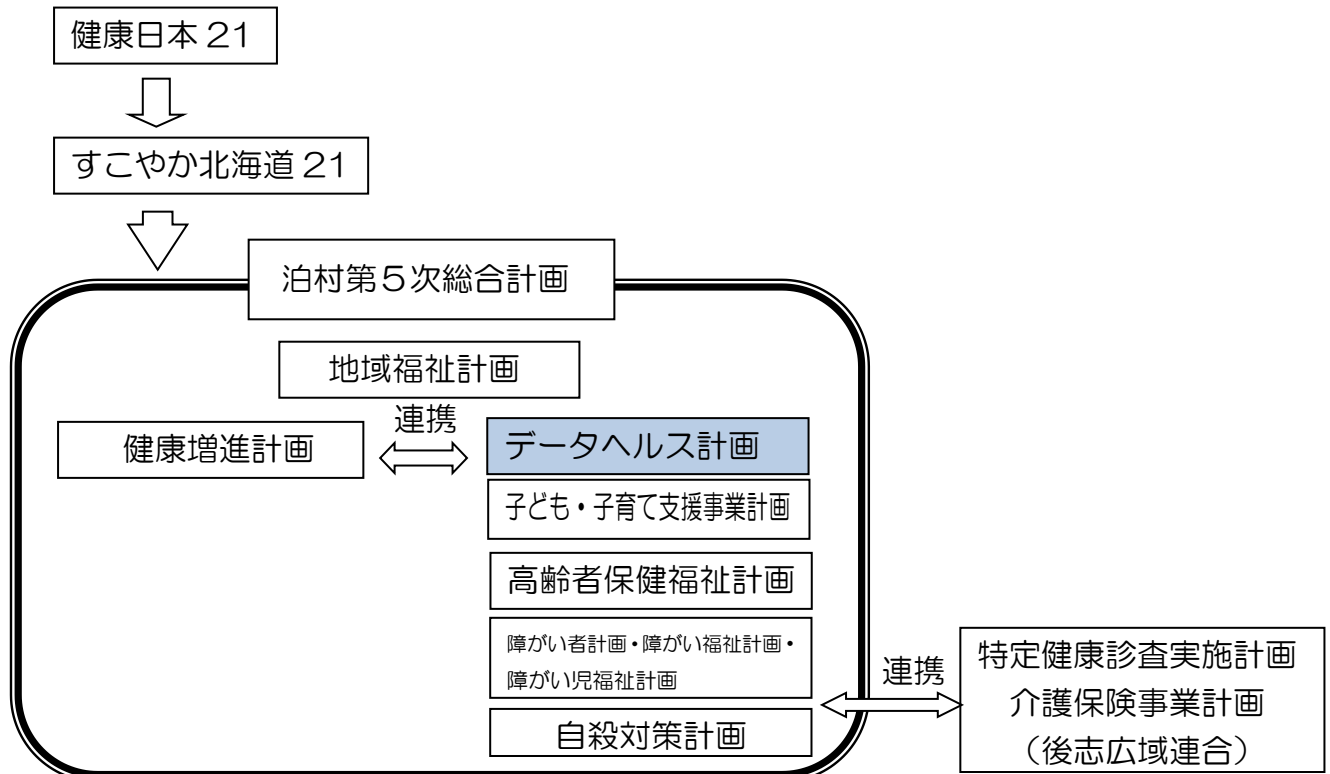
本村においても、泊村に住むすべての人の健康寿命の延伸を目指し、村民との協働による健康づくりを積極的に進めるため、平成27年度に泊村健康増進計画「とまりんりん ニコニコ元気プラン」～ヨチヨチ よっこいしょ！ 赤ちゃんから高齢者まで みんなの計画～を策定し、令和2年度からは第2期として、様々な保健事業を通じて健康増進に取り組んできましたが、令和5年度末に計画期間終了を迎えることから、第2期を総括し、新たに第3期の計画を策定することとなりました。

「健康日本21」及び「すこやか北海道21」を踏まえ、個人の生活習慣と社会環境の改善を通じて「生活習慣病の発症予防・重症化予防」「社会生活機能の向上」を図り、健康寿命を延伸すること、「第5次泊村総合計画」に掲げた施策を総合的に推進し、「幸せに暮らし続けることができる むら」づくりを実現すること、この2つを目指し、行政・地域・村民個人それぞれが主体的に健康づくりに取り組めるよう、第3期泊村健康増進計画を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、国の「健康日本21」の地方計画として位置づけられています。

「第5次泊村総合計画」、「地域福祉計画」を上位計画として、「幸せに暮らし続けることができる むら」の実現のため、関連する「データヘルス計画」、「子ども・子育て支援事業計画」、「高齢者保健福祉計画」、「障がい者計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」、「自殺対策計画」等との整合性を図りながら、「健康増進計画」に沿った健康づくりを推進します。



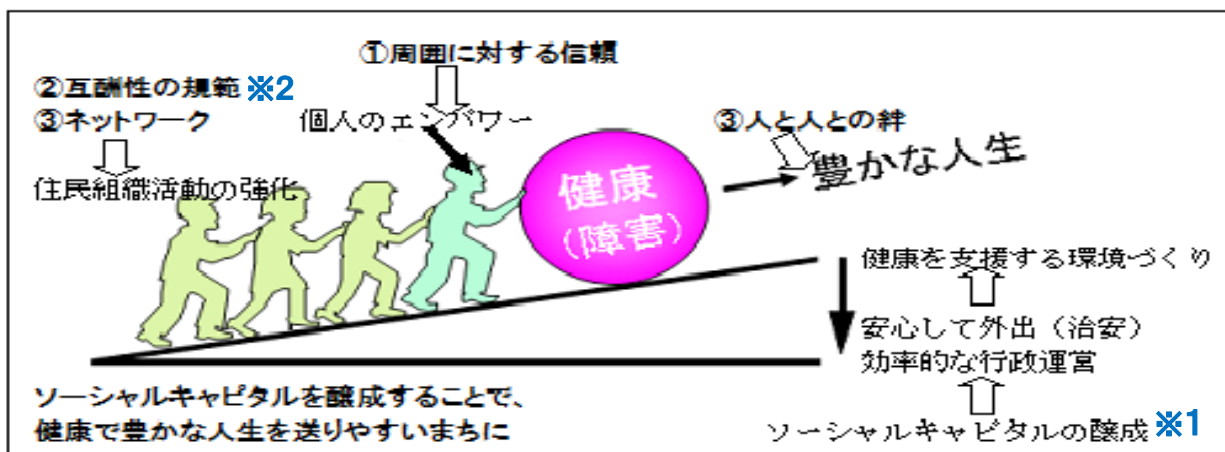
3. 計画期間

本計画の期間は、特に関連する計画である国保データヘルス計画との整合性を図るため、令和6年度～令和11年度までの6年間とします。

区 分	計画の名称等	R3年度 (2021年)	R4年度 (2022年)	R5年度 (2023年)	R6年度 (2024年)	R7年度 (2025年)	R8年度 (2026年)	R9年度 (2027年)	R10年度 (2028年)	R11年度 (2029年)
上位 計画	泊村総合計画	令和3年度(2021年)～令和12年度(2030年) (第5次)								
中位 計画	泊村地域福祉計画	平成31年～令和5年度 (第1期)			令和6年～11年度 (第2期)					
本計画	泊村健康増進計画	令和2年～5年度 (第2期)			令和6年～11年度 (第3期)					
関連 計画	泊村 データヘルス計画	平成30年～令和5年度 (第2期)			令和6年～11年度 (第3期)					
	泊村いのちを支える 村づくり計画	令和2年～5年度 (第1期)			令和6年～11年度 (第2期)					
	泊村子ども・ 子育て支援事業計画	令和2年～6年度 (第2期)			令和7年～11年度 (第3期)					
	泊村高齢者 保健福祉計画	令和3年～5年度 (第8期)			令和6年～8年度 (第9期)			令和9年度～		
	泊村障がい者計画・障 がい福祉計画・ 泊村障がい児福祉計画	令和3年～5年度 (第6期) ※泊村障がい者計画・障がい福祉計画 (第2期) ※泊村障がい児福祉計画			令和6年～8年度 (第7期) ※泊村障がい者計画・障がい福祉計画 (第3期) ※泊村障がい児福祉計画			令和9年度～		
	後志広域連合 介護保険事業計画	令和3年～5年度 (第8期)			令和6年～8年度 (第9期)			令和9年度～		

4. 計画の基本方針と基本理念

健康づくりは、個人が自らの生活習慣を見直し、改善していくことが基本となります。そのためには、個人が正しい健康知識を身に付け、自分の健康状態に合った方法で健康づくりを実践していくことが必要ですが、個人の努力だけで継続することは簡単ではありません。個人が健康づくりに取り組みやすく、続けられるよう、地域と行政が一体となって環境づくりも含めた支援を行うことが重要です。



※1 ソーシャルキャピタル…人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴

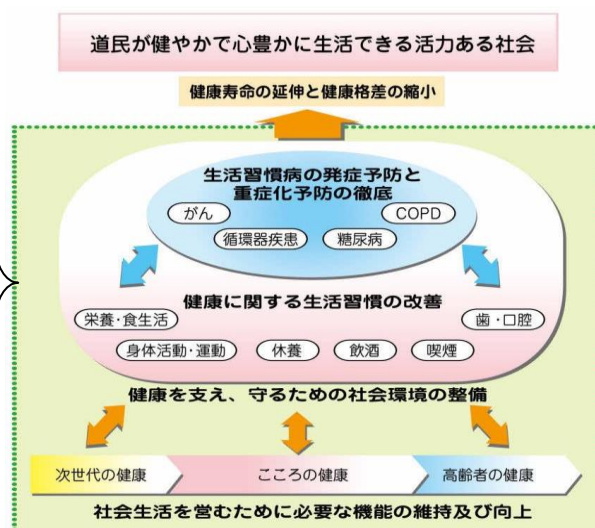
※2 互酬性の規範…お互い様の精神

(厚生労働科学研究「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあり方に関する研究」班より)

1) 目標設定の基本的な考え方

北海道健康増進計画「すこやか北海道21(改訂版)」が目指す姿を基本に、一人ひとりに合った個人の健康づくりの促進と、健康を支えて守るための社会環境づくり(みんなで支える健康づくり)に取り組みます。

- ①生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
(がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患)
- ②健康に関する生活習慣の改善
(栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康)
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
(次世代の健康、こころの健康、高齢者の健康)
- ④健康を支え、守るための社会

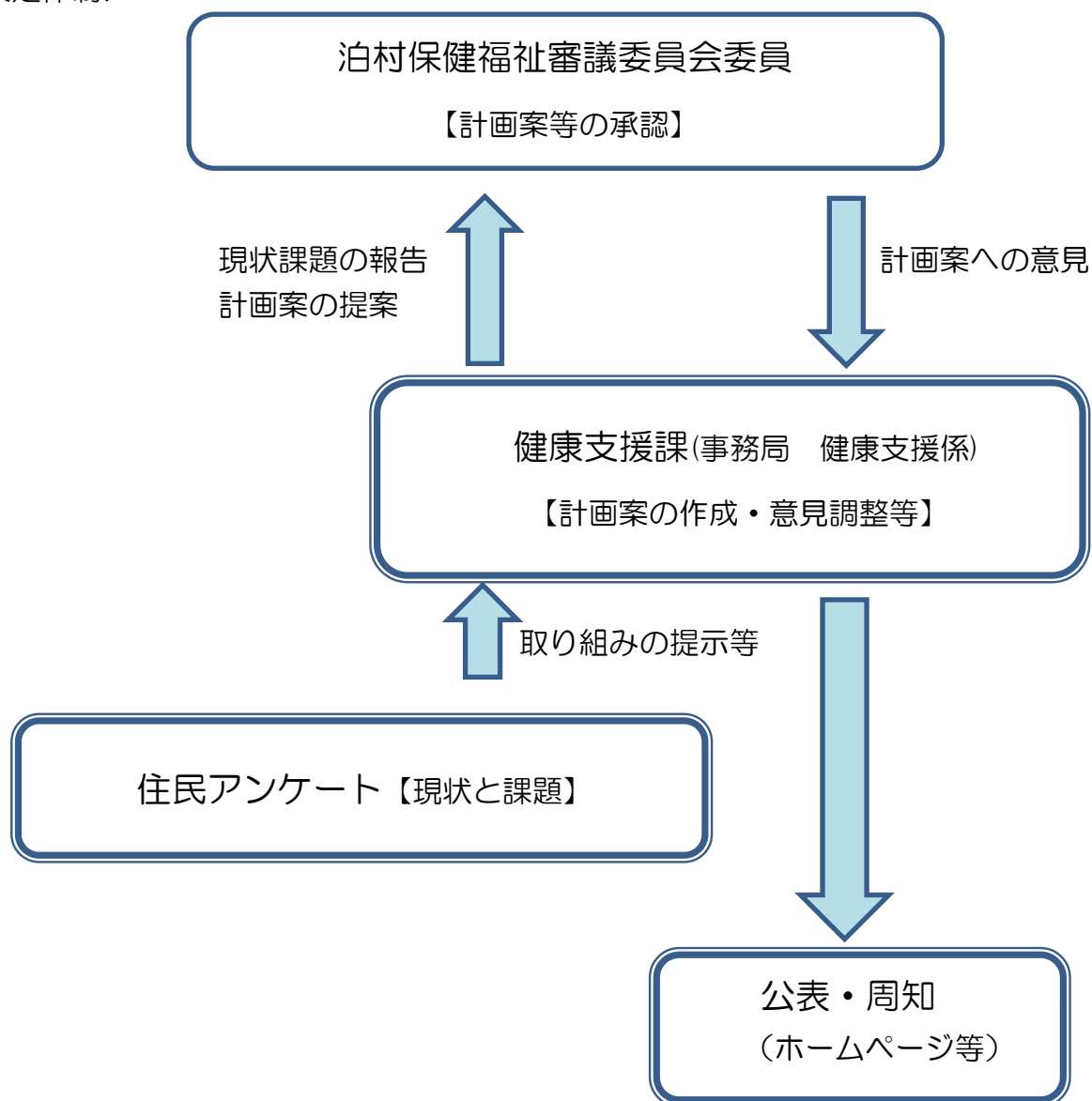


(すこやか北海道21 概要版より)

5. 計画の策定

本計画の策定にあたっては、既存・統計データなどを整理し、泊村の健康に関する現状を明らかにするとともに、住民アンケートの実施により、住民の健康づくりに関する実態や意識の把握に努め、村の健康づくりに向けた目標や具体的な取り組みについて検討しました。さらに、泊村保健福祉審議委員会委員の承認を経て、本計画を策定しました。

<計画策定体制>



第2章 第2期計画の評価

1. 第2期健康増進計画（各分野）に基づいた取り組み成果と総括

栄養・食生活の分野

目標値（指標）の達成率

34.8%*前回 34.8%

※健康づくり分野毎の全指標についての目標値達成率 以下同じ

目標値の達成率：達成した指標の数／分野毎全指標数

【栄養・食生活】妊娠・子育て期				
目標	栄養バランスの良い食事と適切な間食を意識することができる			
目標値	課題解決の方策（指標）	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	妊娠中の適正体重増加者数を増やす	25.0%(H30)	62.5%(R4)	60%
総括	妊産婦の食生活改善に関する情報提供回数を維持する	3回(H30)	4回	3回
	令和2～4年度に妊娠されていた方で、高血圧や糖尿病になった方はいませんでした。 実績値は改善し目標に達しましたが、やせや適正以上の体重増加者が年間若干名いる状況です。全ての妊産婦が健康的に過ごすために、適切な時期に必要な情報を妊産婦へ提供できるよう、今後も支援を継続する必要があります。			

【栄養・食生活】子ども期				
目標	3食規則正しく食事し、時間や量を決めて間食することができる			
目標値	課題解決の方策（指標）	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	朝ごはんを欠食する小学生を減らす	6.3%(H31)	12.5%	減らす
	小学生のうち、規則正しく就寝、起床する人を増やす	68.8% 眠る 81.3% 起きる (H31)	100% 眠る 100% 起きる	増やす
	小学生、中学生の肥満を減らす	14.9%(小) 10.5%(中) (H31)	8.5%(小) 16.7%(中) (R4)	減らす
	中学生のやせを減らす	5.3% (H31)	2.8% (R4)	減らす
	小学生の食事に関する教室を開催し、参加者(実人数)を増やす	56.7% (H31)	31.9%	増やす
総括	広報等による食生活改善に関する情報提供を増やす	4回 (H31)	5回	増やす

総括	乳幼児期では、後志管内と比べ、1日の間食回数や夕食後から寝る前までの間食頻度が多い割合が減少しています。母子・歯科保健事業では、継続して乳幼児期の望ましい間食習慣の啓発をしており、家庭での継続した取り組みにつながったと思われます。 「小学生の朝ごはん欠食者」がいる状況であり、中学生では、肥満の割合が増えています。子ども期は、生活習慣が形成される時期であり、早期から健康教育をすすめる必要があります。今後も保育所や教育委員会と連携し、既存の事業（食育教室・母子アプリ等）を活用しながら、具体的な食習慣改善について情報提供や家庭への働きかけを行っていきます。
----	--

【栄養・食生活】青壮年期

目標	食事は欠食せず、バランスや味付けや量を意識することができる おやつは適切な時間に適量を食することができる			
目標値	課題解決の方策（指標）	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	週3回以上朝食を抜く人を減らす	30.9% (H28～H30)	32.4% (R4)	20.0%
	就寝前に週3回以上夕食を食べる人を減らす	19.6% (H28～H30)	41.2% (R4)	10.0%
	食事以外の間食や甘い飲み物を毎日食べる人を減らす	29.6% (H30)	26.5% (R4)	20.0%
	肥満の人を減らす	男性 54.9% 女性 22.6% (H28～H30)	男性 65.2% 女性 27.3% (R4)	男性 45.0% 女性 15.0%
	男性の腹囲肥満の人を減らす	男性 58.8% (H28～H30)	男性 73.9% (R4)	50.0%
	高血糖・高血圧・脂質異常のリスクが重なっている人を減らす	男性 3.9% 女性 6.6% (H28～H30)	男性 8.7% 女性 9.1% (R4)	減らす
	食事に関する世代別教室を開催し、参加者を増やす	5人 (H30)	7人	増やす
	広報等による食生活改善に関する情報提供を増やす	3回 (H30)	3回	増やす

※総括は高齢期部分にまとめて記載。

【栄養・食生活】高齢期

目標	3食規則正しく食事を楽しんで食べることができる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	就寝前に週3回以上夕食を食べる人を減らす	9.6% (H28~H30)	12.8% (R4)	5.0%
	食事以外の間食や甘い飲み物を毎日食べる人を減らす	29.1% (H28~H30)	15.4% (R4)	20.0%
	肥満の人を減らす	男性 34.1% 女性 39.8% (H28~H30)	男性 38.1% 女性 30.6% (R4)	25.0% 30.0%
	男性の腹囲肥満の人を減らす	男性 58.0% (H28~H30)	男性 72.7% (R4)	50.0%
	高血糖・高血圧・脂質異常のリスクが重なっている人を減らす	男性 6.8% 女性 12.9% (H28~H30)	男性 19.0% 女性 13.9% (R4)	減らす
	食事に関する世代別教室を開催し、参加者を増やす	24人 (H30)	61人	増やす
	広報等による食生活改善に関する情報提供を増やす	3回 (H30)	3回	増やす
総括	青壮年期・高齢期では、事業の評価指標である体型・生活習慣・動脈硬化リスクが悪化していました。特に男性に肥満や腹囲肥満を伴うメタボが多い状況であり、青壮年期の欠食が影響していると思われます。望ましい食生活や間食について、広報やイベントを通じて、住民全体へ引き続き情報提供を行っていきます。また、男性の食習慣は、家庭の食事内容に影響されることから、健康教育の場では、各年代で望ましい食習慣を実践する人が増えるよう、「家庭を持つ女性(男性への波及)」「子どもとのイベント」を切り口にした事業のブラッシュアップをすすめていきます。			

身体活動・運動の分野

目標値(指標)の達成率

44.0%*前回 26.3%

【身体活動・運動】子ども期

目標	身体を動かすことを楽しむことができる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	小学生、中学生の肥満を減らす	14.9%(小) 10.5%(中) (H31)	8.5%(小) 16.7%(中) (R4)	減らす
	安全に身体を動かす機会を増やせるよう、関係機関と検討する	0回(R1)	0回	増やす
総括	仲間や家族で楽しく運動できる教室やイベントを増やす	0回(R1)	0回	増やす
	子ども期では、中学校で肥満の割合が増えている状況であります。コロナ禍の影響もあり、子どもの運動量を増やすための具体的な取組を行うことはできませんでした。子どもが既存の施設や事業を活用し、安全に楽しく身体を動かす機会をつくることが出来るよう、教育委員会や学校と連携し、必要な情報提供をしていきます。			

【身体活動・運動】青壮年期

目標	仲間や家族と一緒に運動する機会をつくることができる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	1回30分以上の運動習慣ない人を減らす	男性 74.4% 女性 86.2% (H28~H30)	男性 60.9% 女性 63.6% (R4)	64.0% 76.0%
	運動習慣のある適正体重の人を増やす	男性 7.9% 女性 8.6% (H28~H30)	男性 13.0% 女性 27.3% (R4)	15.0% 15.0%
	運動習慣があり、腹囲肥満のない男性を増やす	7.9% (H28~H30)	13.0% (R4)	15.0%
	からだスッキリ倶楽部の新規参加者を増やす	5人(R1)	11人	増やす
	ノルディックウォーキング教室参加者を増やす	8人(R1)	38人	増やす
	すこやかロードの登録コースを増やす	7コース (R1)	7コース	増やす (~R5)
	ノルディックウォーキングの普及啓発機会を増やす	1回(R1)	2回	増やす
	仲間や家族と楽しく運動できる教室やイベントを増やす	3回(R1)	4回	増やす
	運動施設の村内利用者を増やす	5,791人 (H30)	5,068人 (R4)	増やす

性別・年代別・運動種類別に運動方法について適切な情報提供を行う	0 回 (R1)	0 回	増やす
運動実施について、健康ポイント制を検討する	0 回 (R1)	1 回 (R3)	増やす (~R5)

※総括は高齢期部分にまとめて記載。

【身体活動・運動】高齢期				
目標	自分に合った運動を生活に取り入れ、楽しく続けることができる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	1回30分以上の運動習慣がない人を減らす	男性 65.4% 女性 72.2% (H28~H30)	男性 53.8% 女性 69.2% (R4)	55.0% 62.0%
	運動習慣のある適正体重の人を増やす	男性 24.4% 女性 16.8% (H28~H30)	男性 23.1% 女性 3.8% (R4)	35.0% 25.0%
	運動習慣があり、腹囲肥満のない男性を増やす	17.9% (H28~H30)	7.7% (R4)	25.0%
	ころば一ぬ教室で経年参加する人を増やす	76.1% (H30)	90.0%	増やす
	ノルディックウォーキングの教室参加者を増やす	8 人 (R1)	38 人	増やす
	ノルディックウォーキングの普及啓発機会を増やす	1 回 (R1)	2 回	増やす
	すこやかロードの登録コースを増やす	7 コース (R1)	7 コース	増やす
	仲間や家族と楽しく運動できる教室やイベントを増やす	3 回 (R1)	5 回	増やす
	運動施設の村内利用者数を増やす	5,791 人 (H30)	5,068 人 (R4)	増やす
	性別・年代別・運動種類別に運動方法について適切な情報提供を行う	0 回 (H30)	0 回	増やす
	運動実施について、健康ポイント制を検討する	0 回 (R1)	1 回 (R3)	増やす (~R5)
総括	高齢期では、「1回30分以上の運動習慣」がない方が減っていますが、運動習慣がある適正体重の人の割合は減っています。運動習慣があっても、食生活でエネルギーの過剰摂取がある方がいると推察されるため、運動教室や健康イベントの中で、エネルギーの適正摂取について伝えていく必要があります。また、冬季間に意識して運動する機会を作っていくよう、広報や運動教室などを通して運動習慣定着の働きかけを行っていきます。 村では、運動に取り組みやすい環境整備のため、地域住民が参加してウォーキングコースを9箇所(道ロード登録7コース)選定し、ウォーキング教室やマップ配布にて周知を行って			

	います。今後も運動効果の高いソルディックウォーキングの啓発事業実施とともに、ウォーキングコース活用の啓発を行っていきます。 住民アンケート結果より、運動習慣を持ちたいと考える村民が多いことがわかっていますが、コロナ感染症流行後に再開した運動教室への参加者は少ない状況です。運動習慣定着に向けた働きかけをどのように行っていくのが有効なのか、事業の見直しが必要です。 ※上記目標値「すこやかロード登録数」については、各地区に選定されていることから、今後は活用促進のための取組を進めていくこととし、第3期計画では、目標値(指標)よりはずすことにします。
--	--

アルコールの分野

目標値(指標)の達成率

25.0%*前回 50.0%

【アルコール】

目標	お酒がもたらす健康への害について正しい知識を持ち、適量を守って楽しく飲める			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	毎日お酒を飲む人を減らす	男性 40.7% 女性 8.6% (H30)	男性 32.1% 女性 9.4% (R4)	男性 35.0% 女性 8.0%
	1回飲酒量が2合以上の人を減らす	男性 35.0% 女性 4.0% (H30)	男性 58.3% 女性 28.6% (R4)	男性 25.0% 女性 3.0%
	高尿酸値の男性を減らす	19.4% (H28~H30)	16.1% (R4)	10.0%
	飲酒する妊婦がいないことを維持する	0% (H30)	0% (R4)	0%
総括	妊婦では、妊娠中の飲酒者はいませんが、産後授乳期から再開する、飲酒するために母乳をやめるケースもあったため、引き続き正しい情報提供が必要です。 成人では、健診の状況から飲酒の頻度や1回の飲酒量が多く、男女で多量飲酒者が多い状況が続いており、悪化しています。飲酒は、泊村の大きな食習慣の課題です。健診や個別相談など健康管理の場のほか、健康イベントや広報にて今後も情報提供に努めていきます。			

タバコ分野

目標値（指標）の達成率

25.0%*前回 25.6%

【タバコ】

目標	タバコがもたらす健康への害について正しい知識を持ち、禁煙・分煙に取り組める			
目標値	課題解決の方策（指標）	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	タバコを吸う人を減らす	20.0% (H30)	26.7% (R4)	14.0%
	喫煙する妊婦がいないことを維持する	0% (H30)	12.5% (R4)	0%
	妊婦の夫の喫煙率を減らす	57.2% (H30)	50.0% (R4)	45.0%
	北海道の空気のきれいな施設登録数を増やす	2 施設 (H30)	5 施設	4 施設
総 括	妊婦については、1 名が妊娠中も禁煙できなかったため目標を達成することができませんでした。同居する夫については、吸い方の配慮は見られますが、半数が喫煙している状況です。引き続き胎児や子どもへの影響について情報提供していきます。 喫煙者への具体的な対策としては、近隣の禁煙治療が受けられる医療機関についての情報提供にとどまっています。泊村の死因1位はがんであり、がん検診受診率向上とともに、喫煙者を減らす取り組みが必要です。住民アンケートでも、喫煙者の半数が禁煙を考えたことがあり、その家族の大半が禁煙を望んでいるという結果がありました。禁煙を希望する方へ具体的な支援の検討を進めていく必要があります。引き続き、広報や集団健診・健康イベント内で、喫煙・受動喫煙のリスクを広く啓発していきます。 また、健康増進法改正により、法律で定められた禁煙や分煙の施設が増えています。泊村においても、望まない受動喫煙を生じさせないよう、北海道の空気のきれいな施設（旧おいしい空気の施設）の登録を進めていきます。			

睡眠・こころの健康

評価指標の達成率

73.3%*前回 23.1%

【睡眠・こころの健康】妊娠・子育て期

目標	安心して子育てできる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	育児が楽しいと思う子育てを維持する	87.5% (H30)	100% (R4)	100%
	配偶者が相談・協力者になる割合を増やす	100% (H30)	100% (R4)	100%
	子育て支援センター新規対象者の登録を増やす	71.4% (H30)	72.7% (R4)	増やす
	育児ママ交流会参加者を増やす	78.6% (H30)	55.6% (R4)	増やす
総括	妊娠期では、子育て世代包括支援センターで必要な個別支援を行っています。子育て支援センターは、孤独しやすい産後間もない母親の悩みの相談・仲間づくりの場となっており、新規対象者のうちの大部分が利用登録をしている状況です。			

【睡眠・こころの健康】子ども期

目標	早寝早起きをして体調を整えられる 困ったり、悩んだりしたときに相談できる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	小学生のうち、規則正しく就寝、起床する人を増やす	68.8% (眠る) 81.3% (起きる) (R1)	100% (眠る) 100% (起きる)	増やす
	いじめ相談電話を知らない小学生、中学生を減らす	14.5%(小) 5.6%(中) (R1)	34.0%(小) 15.0%(中)	減らす
	いじめの相談を誰にもしない中学生を減らす	14.3% (R1)	30.3%	減らす

総 括	妊娠・子育て期では、個別支援や育児ママ交流会、その他の母子保健事業において、相談や交流の場を提供することが出来ています。子ども期では、学校・教育委員会において、規則正しい生活習慣を啓発する取組が行われており、コミュニティスクールやカウンセラーを利用できる体制を整えています。また、情報モラル教育の一つとして、中学生徒が決めたスマートフォンやPC利用のルールを、小学校・中学校の保護者へ向けて啓発しています。さらに、泊村では自殺対策計画に基づき、小学校・中学校・公民館へパンフレット配布、ポスター掲示、こころの健康づくりに役立つ図書の情報提供などのメンタルヘルス啓発活動を実施しています。 今後も本計画や自殺対策計画を基に、教育委員会や学校と必要な情報共有を図り、児童や生徒がこころの健康を崩すことなく生活できるよう、取り組みを進めていきます。
-----	---

【睡眠・こころの健康】青壮年期				
目 標	ストレス解消をうまくできる			
目 標 値	課題解決の方策（指標）	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	自殺で亡くなる人を減らす	2 人 (R1)	0 人 (R4)	0 人
	ゲートキーパーを養成する (ゲートキーパーとは～こころの不調のある人に気づいて、必要な支援につなげられる人)	0 人 (R1)	34 人 (R2)	30 人 (～R5)
総 括	寝不足を感じている人を減らす	34.4% (H30)	16.3% (R4)	25.0%
	青壮年期では、住民アンケートの結果、30代～50代の働き盛りで睡眠不足を感じる割合が増えており、働き盛りに疲労している方が多いことが推察されています。 住民がこころの不調を抱え込まないよう、メンタルヘルスの情報が身近に得られる機会を増やす必要があります。今後も継続して広報による相談窓口の周知などを実施していきます。また、自殺対策計画の基、各種相談窓口の一覧を公的機関や村内企業に設置し、役場職員を対象としたゲートキーパーの養成など事業を推進しており、助けを求める方が支援につながれる体制が整いつつあります。家族・職場・地域でこころの悩みに気づき、支えられる地域・つながりある地域を目指します。 ※上記目標値「自殺で亡くなる人を減らす」については、自殺対策計画と整合性を図るため、第3期計画では目標値（指標）よりはずすことにします。			

【睡眠・こころの健康】高齢期				
目標	生きがいをもって生活できる			
目標値	課題解決の方策(指標)	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	自殺で亡くなる人を減らす	2 人 (R1)	0 人 (R4)	0 人
	ゲートキーパーを養成する (ゲートキーパーとは～こころの不調のある人に気づいて、必要な支援につなげられる人)	0 人 (R1)	34 人 (R2)	30 人 (～R5)
	寝不足を感じている人を減らす	34.4% (H30)	16.3% (R4)	25.0%
	高齢者が集える場所を増やす	4 ケ所 (H30)	5 ケ所	増やす
	閉じこもり傾向のある人を減らす	11.6% (H29)	14.3%	減らす
総 括	高齢期では、コロナ感染症流行が収まり、各地域の集いの場での自主活動が活発になっています。全ての地域に集いの場があり、その活動が継続できるよう、地域包括支援センターで働きかけを行い、活力ある高齢者を増やしていきます。また、自殺対策計画の基、困り事への各種相談窓口を啓発し、役場職員がゲートキーパーとして困っている方に気づき、連携して支援できる体制をつくっていきます。地域全体でつながりを持ち、安心して生活できる地域を目指します。 ※上記目標値「自殺で亡くなる人を減らす」については、自殺対策計画と整合性を図るため、第3期計画では目標値（指標）よりはずすことにします。			

歯・口腔

目標値（指標）の達成率

66.7%*前回 42.9%

【歯・口腔】

目標	むし歯や歯周病を予防し、おいしく、楽しく食べることができる			
目標値	課題解決の方策（指標）	ベースライン	評価 令和5年度	
			実績値	目標値
	妊婦の歯科健診受診者を増やす	受診率 10% (H30)	37.5% (R4)	増やす
	成人歯科健診の受診者を増やす	6 人 (R1)	0 人 (R4)	10 人
	むし歯のある3歳児を減らす	有病率 25.0% (H30)	12.5% (R4)	20.0%
	3歳児の一人平均むし歯本数を減らす	0.25 本 (H30)	0.13 本 (R4)	0.25 本以下
	甘いおやつの摂取回数が2回以上の幼児の割合を減らす(3歳児)	50.0% (H30)	42.9% (R4)	50.0%以下
	甘いものの夕食から寝る前の飲食がほぼない幼児の割合を増やす(3歳児)	50.0% (H30)	42.9% (R4)	80.0%
	保育所から中学校までのフッ化物洗口継続実施者を増やす	86.7% (H30)	93.9%	100%
	12歳児一人平均むし歯本数を減らす	2.1 本 (H30)	1.7 本	1.8 本
	高齢者で口腔機能低下リスクのある人を減らす	27.8% (H29)	29.3% (R4)	減らす
総括	妊婦では、歯科健診受診者が少ない現状があります。歯科健診を受診することで妊婦の口腔衛生状態の悪化を防ぎ、早産のリスクを減らすことにつながるため、引き続き歯科健診の必要性を周知し、受診勧奨を行います。 乳幼児期のむし歯有病者は減少傾向です。子ども全体では、保育所・小学校・中学校とフッ化物洗口事業を実施するなど、切れ目ない歯科保健対策を実施できています。12歳児の一人あたり永久歯の虫歯本数は減少しつつありますが、北海道や国と比べると、高い状況です。長期的なむし歯予防効果を考えると、保育所からのフッ化物洗口実施者が小学校・中学校で中断するケースがあることも課題です。 乳幼児期のアンケートから、幼児期の甘い物の間食回数・夕食後寝るまでの甘い物飲食頻度は、前回比較時より改善していることがわかります。しかし、後志管内と比較すると、1日の間食回数が複数回となる家庭の割合が多いため、引き続き家庭での望ましい食習慣が定着するよう、歯科保健事業で情報提供をしていきます。 成人期以降では、虫歯や歯周病疾患の1件当たりの医療費が北海道と比べて高く、重症化してから受診していることが推察されます。成人歯科健診・後期高齢者歯科健診の受診をすすめていくとともに、望ましい歯科予防行動が取れるよう、口腔衛生についての情報提供をしていきます。			

健康管理

目標値（指標）の達成率

13.3%*前回 13.3%

【健康管理】

目標	自分と家族の健康に関心を持ち、健康状態を知ることができる			
目標値	課題解決の方策（指標）		評価 令和5年度	
			実績値（R4）	目標値
	特定健診を受診する人を増やす		23.8%	26.4%
	がん検診を受診する人を増やす	胃がん検診	12.9%	8.7%
		大腸がん検診	11.3%	9.6%
		肺がん検診	12.8%	8.1%
		乳がん検診	29.1%	27.8%
		子宮がん検診	25.9%	23.3%
		前立腺がん検診	4.0%	5.4%
	特定保健指導を受ける人を増やす		100%	100%
	有所見の人に、健診結果を説明する割合を維持する		100%	100%
	精密検査を受ける人を増やす		77.8%	72.2%
	40歳の健（検）診受診率を上げる	胃がん検診	0%	0%
		大腸がん検診	10.0%	0%
		肺がん検診	10.0%	0%
		乳がん検診	25.0%	0%
		子宮がん検診	25.0%	0%
総括	泊村は、特定健診とがん検診の受診者が少ない状況にあり、大きな課題となっています。40歳の節目や年齢で対象者を絞った受診勧奨を行っています、あまり効果を上げられていない状況です。わかりやすい健（検）診ガイドによる周知、受診勧奨方法の見直しや健（検）診体制の充実を含め、本計画のほか国保データヘルス計画の基、受診者を増やす取組を行っていきます。 また、精密検査対象者には、確実に精密検査を受けてもらえるよう、対策を行っていきます。 泊村は生活習慣病の治療者が多いため、重症化予防の視点も持って、治療有無に拘わらない保健事業の展開が必要です。病気にならない・病気があっても悪くならない住民が増えるよう、関係課と連携し、健診受診者への保健指導を引き続き実施していきます。			

第3章 泊村の健康課題について

1. 村の健康課題と今後の健康づくり政策の方向性について

既存データや統計資料の結果・第2期計画の評価から、地域の健康課題を分析し、整理しました。

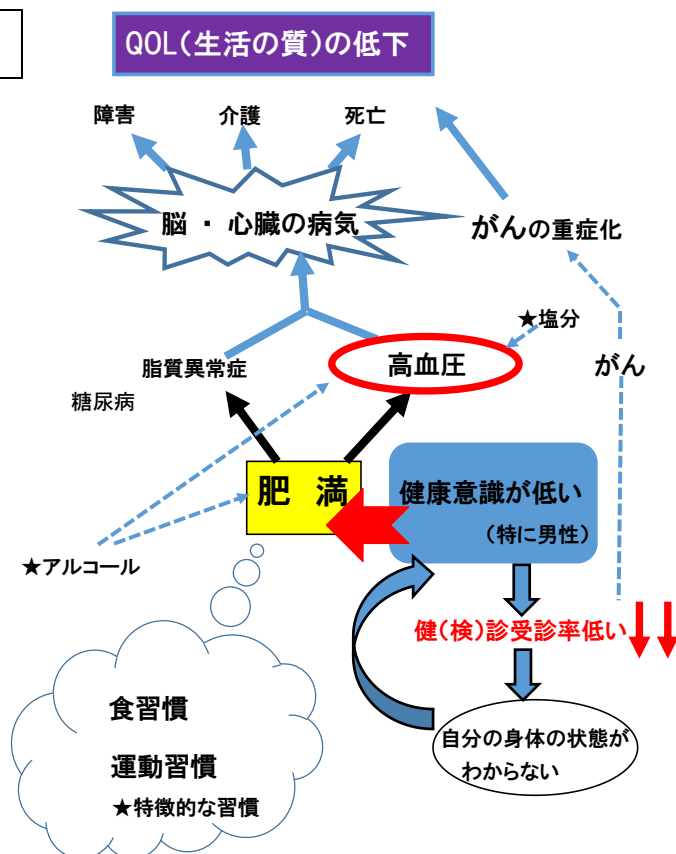
●泊村の地域課題

- ・健（検）診受診率が低い
- ・疾病につながる生活習慣を持つ人が多い

これらの状況が肥満や高血圧・脂質異常症・糖尿病の発症を招き、複数の疾病を患うことで動脈硬化が進行し、やがて脳や心臓の血管を傷つけて重度の病気を引き起こすことが推察されています。また、生活の質の低下を防ぐためには、泊村では疾病を重症化予防とともに、運動器機能・口腔機能の維持が必要な状況です

⇒

健康意識が低い



村に住むだれもが健康で安心して長く生活できるようにするには、一人ひとりが自分の健康に関心を持つ必要があります。しかし、第2期計画では、コロナ禍による影響もあり各分野の目標に沿って思うような成果を上げられなかったことから、第3期健康増進計画である本計画では、第2期を踏襲し、村の健康課題を『健康（に関する）意識が低いこと』としました。この課題を住民・地域・行政で共有しながら、個人の健康増進を図る取り組みとともに、地域全体の健康意識を底上げできるような取り組みも進めてまいります。

第4章 泊村における健康づくり

1. 改善につながる健康づくりのポイント

「健康日本21（第二次）」、「すこやか北海道21（改訂版）」で示されている健康に関する分野毎やライフステージ毎に、泊村の健康に関する現状を整理します。

【健康分野毎の現状のポイント】 ◎：既存、統計データから明らかになったポイント
●：住民アンケート、日頃の保健活動から明らかになったポイント

健康分野

泊村における現状のポイント

栄 養 ・ 食 生 活	妊娠期	◎妊婦の適正以上・適正未満の体重増加者がいる。
	子ども期 (0～18歳)	◎夕食後から寝るまでの甘いおやつ、ジュースの飲食がある。 ◎小学生に朝ごはんの欠食者がいる。 ◎肥満は小学生に約1割、中学生に約2割いる。 ◎小学生・中学生には、やせもいる。
	青壮年期 〔青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳〕	全体 ●塩分の摂り過ぎについて、気を付けていない人が多い。 ●野菜の摂取回数が少ない。 ●主菜（タンパク質の多い食品）を意識して食べるようにしない人が多い。1人暮らしの人に主菜を食べる頻度が減る傾向がある。 ●欠食する人が多い。1人暮らしの人に欠食習慣が多い傾向がある。 ●乳・乳製品を苦手ではないが、食べる回数は少ない人が多い。 ●夕食後に間食する人が多い。毎日間食する人も多い。 ●就寝前に夕食を食べる人が多い。 ◎肥満が多く、特に腹囲肥満が多い。女性より男性に多い。 ◎メタボ該当者・予備群が多い。 ◎高血圧・脂質異常症、次いで糖尿病の治療者が多く、特に高血圧が多い。 ●上記は、肥満（特に腹囲）が引き起こしている可能性が高い。 ●栄養のバランスや3食食べることに、意識して実践している人は少ない。
	高齢期 (75歳以上)	※青壮年期と同様のポイント ◎青壮年期に肥満と腹囲肥満があると、高齢期に体重が減り適正体重になっても、腹囲肥満はそのままになりやすい。 ●高齢期は、さらに主菜を食べる頻度が減る傾向がある。 ●高齢になるほど、野菜の摂取頻度も減る傾向がある。 ●買い物の手段が限られ、食べる食品に偏りが出やすい。 ●畑をつくる方は、夏季・冬季で野菜の摂取状況に差が出やすい。 ●1人暮らしや高齢を理由に、自炊の頻度が減りやすい。 ●仏壇のお供えが間食の理由になっている。 ●在宅時間が長いほど間食回数が増えやすい。

健康分野

泊村における現状のポイント

身 体 活 動 ・ 運 動	子ども期 (0～18歳)	◎肥満は小学生に約1割、中学生に約2割いる。 ●1日のゲーム時間が長く、活動時間の減少につながっている可能性がある。
	青壮年期 〔青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳〕	全体 ◎肥満が多く、特に腹囲肥満が多い。女性より男性に多い。 ◎1回30分以上の運動習慣がない人が多い。 ●運動したいと思っている人が多いが、運動する時間や余裕がない人も多い。 ●自分の「心身の健康維持」を理由に、運動する人が多い。 ●カブトラインパークをよく利用したり、畑作業をよくされたりする人は、楽しみを持って生活されており、減量や血液データのコントロールが良くなるなど、心身ともに良い効果を得られていることが多い。 ●運動することが身近に感じられるよう、性別、年代別に適切な情報提供が必要。
	高齢期 (75歳以上)	※青壮年期と同様のポイント ◎青壮年期に肥満と腹囲肥満があると、高齢期に体重が減り適正体重になっても、腹囲肥満はそのままになりやすい 全体 ◎運動器機能の低下がある人が多い。 ◎筋・骨格系疾患の治療者が多い。 ●週1回以上ウォーキング等の運動をしない人が多い。

健康分野

泊村における現状のポイント

ア ル コ ー ル	妊娠期	◎妊娠中の飲酒者はいない。
	青壮年期 〔青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳〕	全体 ◎1回の飲酒量が多い。 ◎高血圧・脂肪肝の治療者が多い。 ●上記は、肥満（特に腹囲）を引き起こしやすいため、長期の多量飲酒習慣による影響が大きいと推測される。 ●飲酒習慣は職種や個人の嗜好に強く結びついている。 ●望ましくない食習慣（休肝日なし・深酒・飲酒に伴って就寝前までの飲食）が子ども世代へ伝播している可能性がある。 男性 ◎女性より、1回の飲酒量が多く、毎日飲酒する人も多い。 ◎尿酸値が高く、高尿酸血症・痛風につながる可能性が高い。
	高齢期 (75歳以上)	※青壮年期と同様のポイント ◎飲酒習慣者は減る。 ◎高尿酸血症治療者が多い。

健康分野

泊村における現状のポイント

タバコ	妊娠期	◎妊婦の夫の喫煙率が高い。 ◎妊婦の喫煙者が数年に1名程度いる。
	青壮年期 〔 青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳 〕	全体 ◎働く世代に喫煙者が多い。 ●泊村の家族同居世帯の3人に1人に受動喫煙リスクがある。 ●喫煙者の多くが禁煙に取り組む気持ちがある。 ●家族の多くが、喫煙する家族に禁煙してほしいと思っている。 ●喫煙は、動脈硬化の進展・がん発症の大きなリスクになる。 ●禁煙に向けた取組・受動喫煙防止の対策としては、職場の喫煙環境を制限することが有効。 男性 女性より喫煙する人が多く、道と比較しても多い。
	高齢期（75歳以上）	全体 ●禁煙した人が多い ◎呼吸器系の疾患にかかる人が多い。 ◎がんが原因で亡くなる人の割合が多い。

健康分野

泊村における現状のポイント

睡眠・こころの健康	妊娠期	◎出産後の母親は「育児が楽しい」、「負担は増えたが育児は楽しい」と全員が回答している ◎配偶者は育児の協力者であり、相談できる相手であると全員が回答している
	子ども期（0～18歳）	◎子育て支援センターの登録者数は増えている ◎規則正しく起床・就寝している児童の割合は国や道より少ない。 ◎小学生・中学生のいじめの相談相手は、身近にいる人を上げる一方、誰にも相談しないと回答した児童・生徒がおり、中学生ではその割合が高くなっている。 ◎「いじめ電話相談」の知らない小学生・中学生がいる。特に小学生は知らないと回答した割合が高くなっている。
	青壮年期 〔 青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳 〕	全体 ●不眠（心身の体調不良により生活に支障をきたす状態）を感じたことがある人が5人に1人いる。 ●こころの不調に気付いた際に、相談できる場所があることを知らない人が多い。 男性 ◎睡眠不足（疲れが取れない）の人は、男性に多い。 ●飲酒や喫煙がストレス発散方法になっている人がいる。
	高齢期（75歳以上）	全体 ◎週1回外出しない人が多い。 ◎「うつ」の心配のある人は少ないが、「閉じこもり傾向」「認知機能の低下」など、「うつ」につながるリスクを持つ人が多い。 ●外出機会が少ないことで、筋力低下につながる可能性がある。 ●近所や近隣の家族に困り事を相談でき、つながりを持って生活できている人が多い。

健康分野

泊村における現状のポイント

歯 の 健 康	妊娠期	◎妊婦歯科検診受診率が低い。
	子ども期 (0～18歳)	◎3歳以降に間食が増えてむし歯につながる幼児がいる。 ◎12歳児一人平均むし歯本数は高い状況だが、フッ化物洗口事業実施 以降低下しつつある。
	青壮年期 〔青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳〕	全体 ◎歯周疾患やむし歯を悪化させてから治療する人が多い。 ◎定期健診を受ける人は少ない。 ◎青壮年期に歯茎の腫れや出血などの歯周病症状のある人が多い。 ◎8020運動やオーラルフレイルについて内容を知らない人が多い。 ◎村の成人歯科健診の受診者がいない。 ●以上のことから、口腔衛生意識が低いことが推察される。
	高齢期 (75歳以上)	全体 ◎後期歯科健診を受ける人は少ない。 ◎口腔機能の低下リスクのある人が多い。 ◎歯周疾患やむし歯を悪化させてから治療する人が多い。

健康分野

泊村における現状のポイント

健 康 管 理	青壮年期 〔青年期 19～39歳 壮年期 40～74歳〕	全体 ●体調がよい人が10人に3人しかいない。 ◎がん検診受診率が低い ◎特定健診受診率が低い ◎肥満が多く、特に腹囲肥満が多い。女性より男性に多い。 ◎メタボ該当者・予備群が多い。 ●上記は、肥満（特に腹囲）が引き起こしている可能性が高い。 ◎高血圧・脂質異常症の治療者が多く、特に高血圧が多い。 ◎生活習慣病治療者が多く、複数のリスクが重なることから、心臓や脳、 血管にダメージが蓄積され、大きな病気を招いている可能性がある。 ●30代から生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病のいずれか）を治 療している人がいる。 ●健（検）診受診をきっかけに、自分の生活を変えようと思う方が多い。 自分の健康や家族のためなら、取り組める人が多い。 ●個別で健診を受けられる医療機関が増えると良い。 ●医療機関と連携し、通院患者へ受診勧奨すると良い。 ●健（検）診受診や保健事業参加が、よりメリットに感じられる場所にな ると良い。 ●健（検）診を受ける意義を積極的に発信する必要がある。
	高齢期 (75歳以上)	※青壮年期と同様の事柄が当てはまります。 ●体調が良くない人が増える傾向がある ◎青壮年期に肥満と腹囲肥満があると、高齢期に体重が減り適正体重に なっても、腹囲肥満はそのままになりやすい。 ◎高血圧のほか、脳梗塞・高尿酸血症の治療者が多い。 ◎がん、次いで心疾患、続いて脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合 が多い。

2. 保健事業内容 【令和6年度～令和11年度 ライフステージ別保健事業】

事業区分	健康づくり分野	主な事業（ライフステージ別）				備考
		妊娠・子育て期	子ども期	青壮年期	高齢期	
生活習慣病の予防・改善のための ポピュレーションアプローチ	栄養	妊娠届出時面談 妊産婦の栄養指導 妊産婦訪問 〔乳幼児健診 個別訪問・相談 育児ママ交流会 子育てアプリでの 情報発信〕	食育教室 親子の食育イベント	〔学食会 健康イベント 健診結果説明会及び個別説明〕	地域カフェ栄養講話 ころばーぬ栄養講話	
	運動	〔適切なメディア 利用についての 情報提供〕		運動教室 ノルディックウォーキング教室 すこやかロードの周知（マップ配布） ノルディックウォーキング周知、ポール貸し出し 運動方法についての適切な情報提供 運動教室・サークルの周知 健康ポイント制の実施	ころばーぬ	
	アルコール	妊娠届出時面談 妊産婦訪問	〔親子の食育イベント〕 ←〔健康イベント〕→ 〔健診結果説明会及び個別説明 健康相談、個別相談・訪問〕			
	タバコ	妊娠届出時面談 妊産婦訪問	〔禁煙の具体的支援の検討・実施〕 ←〔北海道のきれいな空気の施設登録〕→ ←〔健康教育・健康イベント〕→ 健康相談、個別相談・訪問			
	こころ	こども家庭センター運営、 育児ママ交流会、虐待予防 スクリーニング事業、産後 訪問ケア事業、妊産婦健 診、乳幼児健診、子どもな んでも相談、にっこり子育 て支援事業、子育て支援セ ンター運営、個別相談・訪 問、巡回発達相談、不妊治 療費等助成、短期入所生活 援助事業	適切なメディア 利用についての 情報提供	〔こころの健康についての情報提供 相談窓口一覧・パンフレット配布 ゲートキーパー養成、個別支援〕	地域カフェ 集いの場の支援	
	歯・口腔	妊婦歯科健診	乳幼児健診歯科指導 乳幼児歯科健診 子育て支援センター・ とまり保育所歯科健康教育 小学生むし歯予防教室 フッ化物洗口、保護者説明会	成人歯科健診	ころばーぬ歯科講話 後期高齢者歯科健診	
	健康管理			〔健康相談 生活習慣病健診、後期高齢者健診 特定健診・個別受診勧奨 がん検診等個別受診勧奨、ガイドによる 周知、受けやすい健（検）診体制の整備 健康ポイント制の実施〕 第3期泊村健康増進計画の周知 保健センターだより・HP・有線・広報等による普及啓発		
生活習慣病の 重症化予防に 向けた取り組み				〔健康相談 個別相談・訪問 精密検査者への受診勧奨と費用助成 健診結果説明会及び個別説明 特定保健指導 糖尿病性腎症重症化予防事業〕		

3. 望ましい健康づくりとは

健康づくりの基本的な考え方は、村民の主体的な取り組みです。しかし、個人の努力だけでは、うまく進んでいかないこともあります。望ましい健康づくりは、個人に任せるものではなく、応援したり一緒に取り組んでいくものです。村全体が健康になっていけるように、「個人や家族」のほか「地域」・「行政」もともに健康づくりへ取り組んでいくことが望ましい社会の形です。

「行政」としては、「個人や家族」・「地域」の健康づくりが滞りなく推し進められるように、健康教育や普及啓発など村民の健康を支える施策の実施や健康づくりの環境整備に努めてまいります。

次章では、計画として健康づくりの具体的な取り組みを提案しています。

第5章 第3期計画

1. 第3期健康増進計画（各分野）に基づいた取り組み

計画の年齢区分については、国保データヘルス計画（村）・後期データヘルス計画（道）の事業に合わせ、青壮年期を20～74歳まで、高齢期を75歳以上に変更しております。

【栄養・食生活】妊娠・子育て期

目標	栄養バランスの良い食事と適切な間食を意識することができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	妊娠中の適正体重増加者数を増やす	62.5% (R4)	70%
	妊産婦の食生活改善に関する情報提供を行う	4回	4回以上
取り組み	個人・家庭	◇欠食せず3食食べます ◇主食・主菜・副菜を基本にした栄養バランスの良い食事を意識します ◇塩分・糖分控えめを心がけます ◇野菜を多く食べることを心がけます ◇おやつ（甘い飲み物・アイス・お菓子・菓子パンなど）の頻回な間食は控えます ◇おやつの買い置きを控え、必要な分だけ買うようにします	
	地域	◇地域行事の食事は、塩分・糖分控えめの味付けを心がけます ◇地域行事の際は、無糖の飲み物も提供します	
	行政	◆栄養バランスの良い食事、望ましい食習慣について情報提供します ◆健康的な料理に関する調理法や塩分・糖分控えめな味付けについて、知識や技術を楽しく身につけられる機会を提供します ◆適切な間食の選び方や食べ方について、情報提供します ◆個人の妊娠経過に応じた個別相談・個別支援をします ◆妊婦全体の妊娠経過の状況を把握するよう努めます 【保健事業】 妊娠届出時面談、妊産婦の栄養指導、妊産婦訪問、乳幼児健診、個別訪問・相談、育児ママ交流会、子育てアプリでの情報発信	

【栄養・食生活】子ども期

目標	3食規則正しく食事し、時間や量を決めて間食することができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	朝ごはんを欠食する小学生を減らす	12.5%	減らす
	小学生のうち、規則正しく就寝、起床する人を増やす	100% 眠る 100% 起きる	維持する
	小学生、中学生の肥満を減らす	8.5%(小) 16.7%(中) (R4)	減らす
	中学生のやせを減らす	2.8% (R4)	減らす
	小学生の食事に関する教室を開催し、参加者（実人数）を増やす	31.9%	増やす
	関係機関と情報共有の場をもつ	1回	1回以上
	広報等により食生活改善に関する情報提供を行う	5回	5回以上
取り組み	個人・家庭	◇食事は3食食べます ◇主食・主菜・副菜を基本にした栄養バランスの良い食事について学びます ◇薄味料理を基本にして、調味料はかけ過ぎないようにします ◇夕食時間が遅くならないようにします ◇夕食後におやつ（甘い飲み物・アイス・お菓子・菓子パンなど）は食べないようにします ◇おやつは決められた時間に食事にさしつかえない量を食べます	
	地域	◇小さい子どもに、お菓子や甘い飲み物を与え過ぎないようにします ◇地域行事の食事は、塩分・糖分控えめの味付けを心がけます ◇地域行事の際は、無糖の飲み物も提供します	
	行政	◆栄養バランスの良い食事、望ましい食習慣について情報提供します ◆健康的な料理に関する調理法や塩分・糖分控えめな味付けについて、知識や技術を楽しく身につけられる機会を提供します ◆適切な間食の選び方や食べ方について、情報提供します ◆関係機関と連携し、個別相談・個別支援をします ◆食育を推進します	
		【保健事業】 乳幼児健診、育児ママ交流会、食育教室、親子の食育イベント、個別訪問・相談、関係機関との情報共有、センターだより等記事掲載	

【栄養・食生活】青壮年期		*国保保健事業の区分により、20～74歳までを対象とする。	
目標	食事は欠食せずバランスや味付けや量を意識することができる おやつは自分の身体の状態に合わせ、適切に食べることができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	週3回以上朝食を抜く人を減らす	18.2% (R2～R4)	13%
	就寝前に週3回以上夕食を食べる人を減らす	18.7% (R2～R4)	13%
	肥満の人を減らす	男性 59.3% 女性 36.4% (R2～R4)	54% 31%
	男性の腹囲肥満の人を減らす	男性 71.9% (R2～R4)	66.0%
	高血糖・高血圧・脂質異常のリスクが重なっている人を減らす	男性 15.6% 女性 10.3% (R2～R4)	減らす
	食事に関する世代別教室を開催し、参加者を増やす	7人	増やす
	広報等により食生活改善に関する情報提供を行う	3回	3回以上
取り組み	個人・家庭	◇欠食せず3食食べます ◇主食・主菜・副菜を基本にした栄養バランスの良い食事を意識します ◇薄味料理を基本にして、調味料はかけ過ぎないようにします ◇野菜を多く食べることを心がけます ◇おやつ（甘い飲み物・アイス・お菓子・菓子パンなど）は、適量を昼間に食べます ◇おやつの買い置きを控え、必要な分だけ買うようにします ◇自分の健康状態に合った食に関する知識を生活の中で実践します	
	地域	◇地域行事の際は、塩分・糖分控えめの料理を提供します ◇地域行事の際は、無糖の飲み物も提供します	
	行政	◆栄養バランスの良い食事、望ましい食習慣について、情報提供します ◆健康的な料理に関する調理法や塩分・糖分控えめな味付けについて、知識や技術を楽しく身につけられる機会を提供します ◆適切な間食の選び方や食べ方について、情報提供します ◆個人の健康状態に合わせて活用できる、食に関する正しい知識を情報提供します 【保健事業】 学食会、健康イベント、健康健診結果説明会及び個別説明、特定保健指導、糖尿病性腎症重症化予防事業、健康相談、個別訪問・相談、センターだより等記事掲載	

【栄養・食生活】高齢期

*後期保健事業の区分により、75歳以上を対象とする。

目標	楽しく食事ができ、必要な栄養をとることができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	1日3食食べる人を増やす	90.5（R4）	増やす
	6ヶ月で2～3kg以上体重減少する人を減らす	9.5%（R4）	増やす
	腹囲肥満の人を減らす	47.6%（R4）	増やす
	食事に関する世代別教室を開催し、参加者を増やす	61人	増やす
	広報等により食生活改善に関する情報提供を行う	3回	3回以上
取り組み	個人・家庭	◇欠食せず3食食べます ◇主食・主菜・副菜を基本にした栄養バランスの良い食事を意識します ◇薄味料理を基本にして、調味料はかけ過ぎないようにします ◇おやつ（甘い飲み物・アイス・お菓子・菓子パンなど）は、適量を昼間に食べます ◇おやつの買い置きを控え、必要な分だけ買うようにします ◇仲間と一緒に楽しく食事をする機会を作ります	
	地域	◇地域行事の際は、塩分・糖分控えめの料理を提供します ◇地域行事の際は、無糖の飲み物も提供します	
	行政	◆栄養バランスの良い食事、望ましい食習慣についての知識を情報提供します ◆健康的な料理に関する調理法や塩分・糖分控えめな味付けについて、知識や技術を楽しく身につけられる機会を提供します ◆適切な間食の選び方や食べ方について、情報提供します ◆個人の健康状態に合わせて活用できる、食に関する正しい知識を情報提供します	
		【保健事業】 学食会、健康イベント、ころばーぬ栄養講話、地域カフェ栄養講話、健診結果説明会及び個別説明、特定保健指導、糖尿病性腎症重症化予防事業、健康相談、個別訪問・相談、センターだより等記事掲載	

【身体活動・運動】子ども期			
目標	楽しく身体を動かす習慣を身に付けることができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	小学生、中学生の肥満を減らす	8.5%(小) 16.7%(中) (R4)	減らす
	子どもの運動習慣について関係機関と情報共有の場をもつ	1回	1回以上
	子どもの運動習慣について普及啓発機会を増やす	0回	1回以上 (~R11)
取り組み	個人・家庭	◇生活の中で体を動かすようにします ◇自分に合った運動に取り組みます ◇家族や友人と一緒に運動を楽しみます ◇村のイベントや運動に関わる教室など、色々な行事に積極的に参加します ◇村内運動施設を活用する運動にチャレンジします ◇テレビやゲームの時間を家族で決めます	
	地域	◇地域行事に、子どもが積極的に参加できる環境を整えます ◇子どもが安全に外遊びできるよう、優しく見守ります	
	行政	◆関係機関と連携し、テレビやゲームなどメディアの適切な利用について情報提供を行います。 ◆村内で、安全に身体を動かす機会を増やせるよう、関係機関と連携します ◆運動教室や運動に関するイベントなどの情報を集約し、わかりやすく周知します	
		【保健事業】 テレビやゲームなどメディア利用についての情報提供、関係機関との情報共有、センターだより等記事掲載	

【身体活動・運動】青壮年期			
目標	運動する機会をもつことができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	1回30分以上の運動習慣のある人を増やす	男性 25.0% 女性 17.8% (R2~R4)	30% 23%
	運動教室の申込者を増やす	10人	増やす
	ノルディックウォーキング教室の参加者を増やす	38人	増やす
	ころばーぬ教室の参加者を増やす*74歳以下	10人	増やす
	ノルディックウォーキングの普及啓発機会を増やす	2回	2回以上
	運動施設の村内利用者を増やす	5,068人 (R4)	増やす
	運動方法について適切な情報提供を行う	1回	1回以上
	運動実施について、健康ポイント制を導入する	なし	あり (~R11)
取り組み	個人・家庭	◇活動量を増やすよう心がけます ◇自分に合った運動に取り組みます ◇村のイベントや運動に関する教室など、様々な行事に積極的に参加します ◇村内運動施設を活用した運動に取り組みます	
	地域	◇屋外で運動する人を応援する雰囲気のある地域にします ◇仲間を誘って、一緒に運動を楽しみます	
	行政	◆参加しやすい運動教室を検討します ◆地域ですこやかロードを活用してもらうため、周知に努めます ◆ノルディックウォーキングの普及啓発、ポールの貸し出しなどでノルディックウォーキングの実践者を増やします ◆運動教室やサークルなどの情報を集約し、わかりやすく周知します ◆運動方法について適切な情報提供を行います ◆運動実施のきっかけ作りのため、健康ポイント制を導入します 【保健事業】 運動教室・サークルの周知、健康ポイント制の導入（新規）、運動教室、ころばーぬ教室、すこやかロード看板設置による地域のコース周知及びマップの随時配布、ノルディックウォーキング教室、ポール貸し出し、センターだより等 記事掲載	

【身体活動・運動】 高齢期

目標	自分に合った運動を生活に取り入れ、楽しく続けることができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	ウォーキング等を週1回以上している人を増やす	38.1% (R4)	増やす
	ころばーぬ教室で経年参加する人を増やす	90.0%	増やす
	ノルディックウォーキング教室の参加者を増やす	38人	増やす
	ノルディックウォーキングの普及啓発を行う	2回	2回以上
	運動施設の村内利用者数を増やす	5,068人 (R4)	増やす
	運動方法について適切な情報提供を行う	1回	2回
	運動実施について、健康ポイント制を導入する	なし	あり
取り組み	個人・家庭	◇活動量を増やすよう心がけます ◇自分に合った運動に取り組みます ◇村のイベントや運動に関する教室など、様々な行事に積極的に参加します ◇村内運動施設を活用した運動に取り組みます	
	地域	◇屋外で運動する人を応援する雰囲気のある地域にします ◇仲間と一緒に運動を楽しむ機会をつくれます	
	行政	【保健事業】 ※青壮年期と同じ	

【アルコール】

目標	お酒がもたらす健康への害について正しい知識を持ち、適量を守って楽しく飲める		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和 5 年度	目標値 令和 11 年度
	毎日お酒を飲む人を減らす	男性 32.1% 女性 9.4% (R4)	男性 27.0% 女性 5.0%
	1 回飲酒量が適正な人を増やす *男性 2 合未満、女性 1 合未満	男性 41.8% 女性 57.1% (R4)	男性 47.0% 女性 62.0%
	飲酒する妊婦がいないことを維持する	0% (R4)	0%
	広報等による適正飲酒について普及啓発機会を増やす	0 回	1 回以上
取り 組 み	個人・家庭	◇妊産婦は飲酒しません ◇お酒が健康に及ぼす影響を理解します ◇休肝日をつくります ◇適正飲酒を意識し、飲み過ぎないようにします ◇未成年にお酒を飲ませません	
	地域	◇未成年・妊産婦に飲酒をすすめません ◇みんなが気持ち良くお酒を楽しめるよう、必要以上にお酒を勧めません	
	行政	◆お酒が健康に及ぼす影響について知識を普及します ◆肝臓に優しいお酒の量、飲み方、おつまみの選び方などの情報を提供します ◆尿酸値と飲酒との関係についての情報を提供します ◆妊婦に対し、飲酒が胎児に及ぼす害について情報を提供していきます	
		【保健事業】 妊娠届出時面談・妊婦訪問、健診結果説明会及び個別説明、健康相談、個別相談・訪問、健康教室・イベント、センターだより等記事掲載	

【タバコ】			
目標	タバコがもたらす健康への害について正しい知識を持ち、禁煙・受動喫煙の防止に取り組める		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和 5 年度	目標値 令和 11 年度
	タバコを吸う人を減らす	26.7% (R4)	20.0%
	喫煙する妊婦を減らす	12.5% (R4)	0%
	妊婦の夫の喫煙率を減らす	50.0% (R4)	40.0%
	北海道のきれいな空気の施設登録数を増やす	5 施設	8 施設
	関係機関と連携し、小学生への教育機会をもつ	0 回	1 回 (~R11)
	禁煙希望者への具体的支援の検討・実施	なし	あり (~R11)
	タバコの害について広報等により適切な情報提供を行う	2 回	2 回以上
取り組み	個人・家庭	◇妊産婦は喫煙しません ◇妊婦や子どものいる家庭は、受動喫煙させません ◇タバコが健康に及ぼす影響を理解します ◇喫煙者は禁煙を検討します ◇未成年にタバコを吸わせません	
	地域	◇人が集まる際は、タバコを吸わない人が受動喫煙しないよう、分煙をすすめます	
	行政	◆喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について知識を普及します ◆禁煙を希望する方へ具体的な支援方法を検討し、禁煙外来などの情報提供や必要な支援を行います ◆公共施設等の禁煙・分煙を推進します ◆村内施設について「北海道のきれいな空気の施設」の登録数を増やします ◆妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす害について情報を提供し、禁煙を指導します 【保健事業】 北海道のきれいな空気の施設登録、禁煙希望者への具体的支援の検討・実施、健診結果説明会及び個別説明、妊娠届出時面談、妊産婦・新生児訪問、健康相談、個別相談・訪問、健康教室・イベント、センターだより等記事掲載	

【睡眠・こころの健康】妊娠・子育て期			
目標	安心して子育てできる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和4年度	目標値 令和11年度
	育児が楽しいと思う人の割合を維持する	100%	100%
	配偶者が相談・協力者になる人の割合を維持する	100%	100%
	子育て支援センター新規登録者の割合を増やす	71.0%	増やす
	育児ママ交流会の参加者を増やす	82.0%	増やす
取り組み	個人・家庭	◇家族みんなで子育てします ◇相談、協力してくれる人をつくります ◇子どもとのスキンシップの時間を大切にします ◇積極的に子育てに関する事業に参加します	
	地域	◇子どもや子どものいる世帯に、積極的に声かけするなど、地域であたたかく見守ります	
	行政	◆妊娠、子育てに関する情報提供を行います ◆必要に応じて個別支援の対応を行います 【保健事業】 こども家庭センターの設置（新規）、妊娠届出時面談、妊産婦訪問、虐待予防スクリーニング事業、産後訪問ケア事業、妊産婦健診、乳幼児健診、子どもなんでも相談、にっこり子育て支援事業、育児ママ交流会、子育て支援センター運営、個別相談・訪問、巡回発達相談、不妊治療費等助成、短期入所生活援助事業、子育てアプリでの情報発信	

【睡眠・こころの健康】子ども期			
目標	早寝早起きをして体調を整えられる 困ったり、悩んだりしたときに相談できる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和5年度	目標値 令和11年度
	小学生のうち、規則正しく就寝、起床する人を増やす	100% (眠る) 100% (起きる)	維持する
	いじめ相談電話を知らない小学生、中学生を減らす	小学生 34.0% 中学生 15.0%	減らす

		いじめの相談を誰にもしない中学生を減らす	30.3%	減らす
		広報等によりメンタルヘルスの情報提供を行う	2回	2回以上
		メディアの適切な利用等について情報提供を行う	1回	1回以上
取 り 組 み	個 人 ・ 家 庭	◇テレビゲームや携帯電話、パソコンの利用などルールを決めます ◇夕食時間が遅くならないようにします ◇早寝早起きし、しっかり睡眠をとります ◇困ったり、悩んだりしたとき相談します ◇相談できる場所や連絡先がわかります ◇こころの健康について学んだことを、自分や周りのために役立てます		
	地 域	◇地域の子どもの、積極的に声かけするなど、あたたかく見守ります		
	行 政	◆関係機関と連携し、メンタルヘルスやメディアの適切な利用についてなど情報提供を行います。 ◆乳幼児期、思春期の子どもに与える睡眠と健康など、規則正しい生活習慣や睡眠の大切が実践できるよう情報提供します ◆様々な困りごとの相談窓口について積極的に情報提供をします ◆こころの健康について情報提供をすすめるため、関係機関と連携します ◆関係機関と連携し、必要時に個別支援につなげます 【保健事業】 メンタルヘルスやメディアの適切な利用等についての情報提供、関係機関との随時の連携・個別支援、センターだより等記事掲載		

【睡眠・こころの健康】青壮年期

目 標	ストレスを軽減できる		
目 標 値	課題解決の方策（指標）	現 状 令和 5 年度	目 標 値 令和 11 年度
	ゲートキーパーを増やす （ゲートキーパーとは～こころの不調のある人に気づいて、必要な支援につなげられる人）	34 人 (R2)	50 人 (～R11)
	寝不足を感じている人を減らす	16.3% (R4)	減らす
	広報等によりメンタルヘルスの情報提供を行う	2回	2回以上

取 り 組 み	個 人 ・ 家 庭	◇十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さないようにします ◇無理せず、自分を労わる時間を持ちます ◇困ったとき、悩んだときはだれかに相談します ◇不眠やこころの不調があった時は、医療機関や相談機関に相談します ◇身近な人がこころの不調や悩みを抱えていることに気づいたら、適切に接します。
	地 域	◇職場・地域で、こころの不調や悩みを抱えている人がいたら、声をかけられる関係をつくります
	行 政	◆うつ、自殺予防の正しい知識と理解の普及を行います ◆こころの相談窓口・様々な困りごとの相談窓口について、積極的に情報提供をします ◆こころの状態によって必要となる機関などについて、情報提供します ◆必要に応じて個別支援の対応を行います ◆ゲートキーパーを養成します ◆関係機関と連携して支援を行います 【保健事業】 ゲートキーパー養成、こころの健康についての相談窓口一覧・パンフレット配布、関係機関との随時の連携・個別支援、センターだより等記事掲載

【睡眠・こころの健康】高齢期

目 標	生きがいをもって生活できる		
目 標 値	課題解決の方策（指標）	現 状 令和5年度	目 標 値 令和11年度
	ゲートキーパーを増やす （ゲートキーパーとは～こころの不調のある人に気づいて、必要な支援につなげられる人）	34人 (R2)	50人 (～R11)
	高齢者が集える場の数を維持する	5ヶ所	5ヶ所
	閉じこもり傾向のある人を減らす	14.3% (R4)	減らす
	広報等によりメンタルヘルスの情報提供を行う	2回	2回以上

取 り 組 み	個 人 ・ 家 庭	◇地域の活動や集いの場に積極的に参加します ◇生活の中で活動量を確保し、規則正しい生活を心がけます ◇不眠のときは自己判断せず、かかりつけ医に相談します ◇困ったとき、悩んだときはだれかに相談します ◇こころの不調があった時は、医療機関や相談機関に相談します ◇身近な人がこころの不調や悩みを抱えていることに気づいたら、適切に接します。
	地 域	◇職場・地域で、こころの不調や悩みを抱えている人がいたら、声をかけられる関係をつくれます
	行 政	◆社会参加を促進します ◆うつ、自殺予防の正しい知識と理解の普及を行います ◆こころの相談窓口・様々な困りごとの相談窓口について、積極的に情報提供をします ◆こころの状態によって必要となる機関などについて、情報提供します ◆必要に応じて個別支援の対応を行います ◆ゲートキーパーを養成します ◆関係機関と連携して支援を行います
		【保健事業】 ゲートキーパー養成、地域カフェ等集いの場の支援、こころの健康についての相談窓口一覧・パンフレット配布、関係機関との随時の連携・個別支援、センターだより等記事掲載

【歯・口腔】

目標	むし歯や歯周病を予防し、おいしく楽しく食べることができる		
目標値	課題解決の方策（指標）	現状 令和 5 年度	目標値 令和 11 年度
	妊婦の歯科健診受診者を増やす	37.5% (R4)	増やす
	成人歯科健診の受診者を増やす	0 人 (R4)	3 人
	後期高齢者歯科健診受診者を増やす	2 人	5 人
	むし歯のある 3 歳児を減らす	12.5% (R4)	減らす
	3 歳児の一人平均むし歯本数を減らす	0.13 本 (R4)	減らす
	甘いおやつ摂取回数が 2 回以上の幼児の割合を減らす (3 歳児)	47.1% (R2~ R4)	40.0%
	甘いものの夕食から寝る前の飲食がほぼない幼児の割合を増やす (3 歳児)	47.1% (R2~ R4)	80.0%
	中学校でフッ化物洗口を継続実施している生徒を増やす	93.9%	増やす
	12 歳児一人平均むし歯本数を減らす	1.7 本	減らす
	高齢者で口腔機能低下リスクのある人を減らす	29.3% (R4)	減らす
	広報等でむし歯・歯周病予防の情報提供を行う	2 回	2 回以上
取り組み	個人・家庭	◇よく噛んで食べます ◇食後は歯磨きします ◇積極的に歯の健診を受け、自分の歯や口腔の健康を意識します ◇歯の健康に関する教室等に積極的に参加します ◇子どもの歯は保護者が守るという意識を持ちます ◇むし歯・歯周病予防について得た知識を、生活の中で実践します	
	地域	◇職場や集いの場では、歯や口腔の健康に関心を持ち、積極的に誘い合って健診の機会を利用します	
	行政	◆歯の定期健診の受診勧奨を行います ◆子どものむし歯予防についての事業を継続します ◆むし歯・歯周病予防のための正しい知識を情報提供します 【保健事業】 妊婦歯科健診、成人歯科健診、後期高齢者歯科健診、乳幼児健診歯科指導、乳幼児歯科健診及びフッ素塗布、子育て支援センター・とまり保育所歯科健康教育、小学生むし歯予防教室及びフッ素塗布、フッ化物洗口（保育所・小	

		学校・中学校)、フッ化物洗口保護者説明会、ころばーぬ歯科講話、センターだより等記事掲載
--	--	---

【健康管理】		※国の取り決めにより、目標値には職場で健（検）診を受ける人も対象に含まれています。		
目標		自分と家族の健康に関心を持ち、健康状態を知ることができる		
目標値	課題解決の方策（指標）		現状 令和4年度	目標値 令和11年度
	特定健診を受診する人を増やす		26.4%	60.0%
	がん検診を受診する人を増やす	胃がん検診	8.7%	20.0%
		大腸がん検診	9.6%	20.0%
		肺がん検診	8.1%	20.0%
		乳がん検診	27.8%	40.0%
		子宮がん検診	23.3%	35.0%
		前立腺がん検診	5.4%	10.0%
	特定保健指導を受ける人を増やす		100%	80.0%
	有所見の人に、健診結果を説明する割合を維持する		100%	100%
	精密検査を受ける人を増やす		72.2%	90.0%
	40歳の健（検）診受診率を上げる	胃がん検診	0%	20.0%
		大腸がん検診	0%	30.0%
		肺がん検診	0%	30.0%
		乳がん検診	0%	50.0%
		子宮がん検診	0%	50.0%
	後期高齢者の健康状態がよくないと感じる人を減らす		よくない0% あまりよくない14.3% （R4）	減らす
	健（検）診ガイドにより村健（検）診体制を周知する		なし	あり
	健（検）受診について健康ポイント制を導入する		なし	あり
取り組み	個人・家庭	◇年に1回は特定健診を受け、健康状態を確認します ◇がん検診を積極的に受けます ◇健診結果を自分や家族の健康づくりに活かします ◇精密検査を必ず受診します ◇家族や知人を誘い一緒に健診を受けます		
	地域	◇地域で誘い合って、健診やがん検診の受診機会を利用します		

	行政	◆特定健診やがん検診に関する情報を提供します ◆健（検）診を受けやすい体制づくりをすすめます ◆健（検）診・精密検査を受けたくなる仕組みづくりを行います ◆健診受診率向上のため、健康ポイント制を導入します ◆健（検）診の受診勧奨を行います ◆健診結果について個別に説明し、精密検査等の受診や生活改善に向けた相談をする機会を提供します ◆生活習慣病の発症予防、重症化予防に努めます 【保健事業】 未受診者対策・健診体制整備等、健康ポイント制の導入（新規）、精密検査費用助成・受診勧奨、40歳節目健（検）診未受診者の受診勧奨、往復はがきによる受診勧奨、健診結果説明会及び個別説明、特定保健指導、健康相談、個別相談・訪問、糖尿病腎症重症化予防事業、関係機関との連携
--	----	---

第6章 計画の推進

1. 計画の推進

本計画は、村民一人ひとりの取り組みが主体となっています。計画の推進にあたっては、住民が本計画を知り、健康づくりに興味・関心を持ってもらうことが重要となります。

行政は、関係機関・地域と連携しながら、健康づくりを始めやすい、継続しやすい環境を整えていきます。

(1) 計画推進における役割分担

① 村民の役割

自分の健康状態に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。また、家族や身近な人と交流し、助け合いながら健康づくりを進めることで、家庭・地域・職場、ひいては村全体に健康づくりの輪が広がります。

② 地域の役割

行政や関係機関と連携することで、地域全体の健康意識の向上を図ることができます。健康づくりを始めるための雰囲気づくり（環境）や、継続を促すための仲間づくりに大きな役割を担っています。

③ 行政の役割

健康づくりに役立つ情報提供と一人ひとりへの支援、地域や関係機関と連携しながら、健康づくりが実践しやすい環境整備を行います。また、本計画の推進状況の管理や検証を進めます。

(2) 計画推進のためのポイント

本村が計画を効果的に推進するためのポイントを以下に整理します。

① 住民への積極的周知と情報提供

自分の健康状態に関心を持ち、主体的な健康づくりに取り組むためには、正しい情報が不可欠となります。健康に関する情報を、広報・有線放送等様々な媒体を活用し、わかりやすい情報提供に努めます。

② 関連する取り組みの連携

地域や行政が実施している取り組みの充実を図り、地域と行政が連携を強化することで、より住民が参加しやすい取り組みを展開します。

2. 計画の推進状況の管理・評価

評価・検証は、健診や医療等に関する統計データ、関連施策・事業に関するデータなどを活用し、泊村の健康に関する状況を客観的に整理します。（資料 別添）

本計画を効果的に推進していくため、計画期間を通じて、計画の推進・管理を単年毎に実施します。各分野での具体的な取り組みの評価・検証を行いながら、随時見直しを図ることで、より良い健康づくりを推し進めていきます。

別添

保健事業評価シート（令和 年度実施分）

※単年評価

■網掛けの項目は、計画より引用する。

事業名		事業実施期間	
担当課		担当係	

1. 事業概要「PLAN（計画）」

目 的	
目 標	
対象者	
事業内容	
実施方法	

【関係計画・法律等・・・】

2. 実施結果「DO（実施）」

令和 年度 の実施内容	
----------------	--

3. 事業の分析「CHECK（評価）」

※網かけ・・・計画から引用

（1）指標

課題解決の 方策（指標）	目 標 値 (令和11年度)	ベース ライン	指標の達成 状 況	単 位	令和5年度 (実績)	令和6年度 (実績)	令和7年度 (実績)	令和8年度 (実績)	令和9年度 (実績)	令和10年度 (実績)	令和11年度 (実績)
			達成・未達成								
			達成・未達成								
			達成・未達成								

（2）評価

事業内容 の評価		
総合評価	A ・ B ・ C ・ D	判定理由

判定区分：A 改善 B 維持 C 悪化 D 評価困難

4. 次年度以降の進め方「ACTION（改善）」

（1）すぐに改善 できるもの	
（2）改善に検討 が必要なもの	
（3）改善に相当な 時間を要するもの	

泊村健康づくり計画評価指標

※最終年度評価

分野	課題解決の方策（目標）	確認方法
栄養・食生活	妊娠中の適正体重増加者を増やす * 上記割合	母子保健報告システム事業
栄養・食生活	妊産婦の食生活改善に関する情報提供を行う * 回数	保健活動実績
栄養・食生活	朝ごはんを欠食する小学生を減らす * 小学 6 年生対象。上記割合	小学校全国学力・学習調査 (教育委員会)
栄養・食生活 睡眠・こころ	小学生のうち、規則正しく就寝、起床する人を増やす * 小学 6 年生対象。上記割合	小学校全国学力・学習調査 (教育委員会)
栄養・食生活 身体活動・運動	小学生、中学生の肥満を減らす * 肥満に該当する者の割合	肥満並びにやせに該当する者 保健所報告 (教育委員会)
栄養・食生活	中学生のやせを減らす * やせに該当する者の割合	肥満並びにやせに該当する者 保健所報告 (教育委員会)
栄養・食生活	小学生の食事に関する教室を開催し、参加者 (実人数) を増やす * 年間を通した実人数の参加率	保健活動実績
栄養・食生活 身体活動・運動	関係機関と情報共有の場をもつ * 回数	保健活動実績
栄養・食生活	広報等による食生活改善に関する情報提供を 行う (こども期・青壮年期・高齢期) * 回数	保健活動実績
栄養・食生活	週 3 回以上朝食を抜く人を減らす (青壮年 期) * 上記割合	特定健診問診票 (マルチマーカー)
栄養・食生活	就寝前に週 3 回以上夕食を食べる人を減らす (青壮年期) * 上記割合	特定健診問診票 (マルチマーカー)
栄養・食生活	1 日 3 食食べる人を増やす (高齢期) * 左記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握 (後期)
栄養・食生活	6 ヶ月で 2 ～ 3 k g 以上体重減少する人を減 らす (高齢期) * 上記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握 (後期)
栄養・食生活 身体活動・運動	肥満の人を減らす (青壮年期) * 上記割合	特定健診結果 (マルチマーカー)
栄養・食生活 身体活動・運動	男性の腹囲肥満の人を減らす (青壮年期) * 上記割合	特定健診結果 (マルチマーカー)
栄養・食生活 身体活動・運動	腹囲肥満の人を減らす (高齢期) * 上記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握 (後期)
栄養・食生活	高血糖・高血圧・脂質異常のリスクが重なっ ている人を減らす (青壮年期) * 上記割合、 高血糖 HbA1c5.6 かつ血圧正常高値かつ LDL-c120 以上。	特定健診結果 (マルチマーカー)
栄養・食生活	食事に関する世代別教室を開催し、参加者を 増やす (青壮年期・高齢期) * 参加者延数	保健活動実績
身体活動・運動	子どもの運動習慣についての啓発機会を増や す (子ども期) * 回数	保健活動実績
身体活動・運動	1 回 30 分以上の運動習慣のある人を増やす (青壮年期) * 上記割合	特定健診問診票 (マルチマーカー)
身体活動・運動	ウォーキング等を週 1 回以上している人を増 やす (高齢期)	KDB 帳票 地域の全体像の把握 (後期)
身体活動・運動	運動教室の申込者を増やす (青壮年期) * 上記人数	保健活動実績

分野	課題解決の方策（目標）	確認方法
身体活動・運動	ノルディックウォーキング教室の参加者を増やす（青壮年期・高齢期）＊参加者延数	保健活動実績
身体活動・運動	ころば一ぬ教室の参加者を増やす（青壮年期）＊74歳以下の参加者実数	保健活動実績
身体活動・運動	ころば一ぬ教室で経年参加者する人を増やす（高齢期）＊前年度の参加者のうち、当該年度経年参加率	保健活動実績
身体活動・運動	ノルディックウォーキングの普及啓発機会を増やす（青壮年期・高齢期）＊回数	保健活動実績
身体活動・運動	運動施設の村内利用者を増やす（青壮年期・高齢期）＊村内利用者数	泊村アイスセンター・カブトラインパーク利用状況実績（教育委員会）
身体活動・運動	運動方法について適切な情報提供を行う（青壮年期・高齢期）＊回数	保健活動実績
身体活動・運動 健康管理	健康ポイント制を導入する（身体活動・運動は、青壮年期・高齢期）＊有無	保健活動実績
アルコール	毎日お酒を飲む人を減らす＊左記割合	KDB 帳票 質問票調査の経年比較
アルコール	1回飲酒量が適正な人を増やす＊左記割合、男性2合未満、女性1合未満。	KDB 帳票 質問票調査の経年比較（CSV データ算出）
アルコール	飲酒する妊婦がいないことを維持する＊左記割合	妊婦アンケート
アルコール	広報等による適正飲酒について普及啓発機会を増やす＊回数	保健活動実績
タバコ	タバコを吸う人を減らす＊左記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握（国保）
タバコ	喫煙する妊婦を減らす＊左記割合	妊婦アンケート
タバコ	妊婦の夫の喫煙率を減らす＊左記割合	妊婦アンケート
タバコ	北海道のきれいな空気の施設登録数を増やす＊上記割合	保健活動実績
タバコ	関係機関と連携し、小学生への教育機会をもつ	保健活動実績
タバコ	禁煙希望者への具体的支援の検討・実施	保健活動実績
タバコ	タバコの害について、広報等により適切な情報提供を行う	保健活動実績
睡眠・こころ	育児が楽しいと思う人の割合を維持する（妊娠・子育て期）	子育てアンケート
睡眠・こころ	配偶者が相談・協力者になる割合を維持する（妊娠・子育て期）	子育てアンケート
睡眠・こころ	子育て支援センターの新規登録者の割合を増やす（妊娠・子育て期）	保健活動実績
睡眠・こころ	育児ママ交流会参加者を増やす（妊娠・子育て期）＊年間を通した実人数の参加率	保健活動実績
睡眠・こころ	いじめ相談電話を知らない小学生、中学生を減らす（子ども期）＊上記割合	いじめの把握のためのアンケート調査（教育委員会）
睡眠・こころ	いじめの相談を誰にもしない中学生を減らす（子ども期）＊上記割合	いじめの把握のためのアンケート調査（教育委員会）
睡眠・こころ	広報等によりメンタルヘルスの情報提供を行う（子ども期・青壮年期・高齢期）＊回数	保健活動実績

分野	課題解決の方策（目標）	確認方法
睡眠・こころ	メディアの適切な利用等について情報提供を行う（子ども期）＊回数	保健活動実績
睡眠・こころ	ゲートキーパーを増やす（青壮年期・高齢期）＊養成数の総計	保健活動実績
睡眠・こころ	寝不足を感じる人の割合を減らす（青壮年期）	KDB 帳票 地域の全体像の把握（国保）
睡眠・こころ	高齢者が集える場の数を維持する（高齢期） ＊地域カフェのある地区数	地域包括支援センター活動実績
睡眠・こころ	閉じこもり傾向のある人を減らす（高齢期） ＊上記割合	後志広域連合日常生活圏域ニーズ調査
歯・口腔	妊婦の歯科健診受診者数を増やす＊左記割合	保健活動実績
歯・口腔	成人歯科健診の受診者を増やす＊左記割合	保健活動実績
歯・口腔	後期高齢者歯科健診の受診者を増やす＊左記割合	保健活動実績
歯・口腔	むし歯のある３歳児を減らす ＊３歳児のむし歯有病率	歯科保健地域診断事業 （確定値は地域保健・健康増進事業報告値に差し替え）
歯・口腔	３歳児の一人平均むし歯本数を減らす	歯科保健地域診断事業 （確定値は地域保健・健康増進事業報告値に差し替え）
歯・口腔	甘いおやつの摂取回数が２回以上の幼児の割合を減らす（３歳児）	歯科保健地域診断事業
歯・口腔	甘いものの夕食から寝る前の飲食がほぼない幼児の割合を増やす（３歳児）	歯科保健地域診断事業
歯・口腔	中学校でフッ化物洗口を継続実施している生徒を増やす＊全児童・生徒数のうちの実施者の割合	フッ化物洗口実施報告書
歯・口腔	１２歳児一人平均むし歯本数を減らす ＊中学１年生の歯科健診における一人平均う歯本数（永久歯）	フッ化物洗口事業評価データ
歯・口腔	高齢者で口腔機能低下リスクのある人を減らす＊上記割合	後志広域連合日常生活圏域ニーズ調査
歯・口腔	広報等でむし歯・歯周病予防の情報提供を行う ＊回数	保健活動実績
健康管理	特定健診を受診する人を増やす＊左記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握（国保）
健康管理	がん検診を受診する人を増やす＊左記割合	保健活動実績
健康管理	特定保健指導を受ける人を増やす＊左記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握（国保）
健康管理	有所見の人に、健診結果を説明する割合を維持する＊上記割合	保健活動実績
健康管理	精密検査を受ける人を増やす＊左記割合	保健活動実績
健康管理	４０歳のがん検診受診率を上げる＊左記割合	保健活動実績
健康管理	後期高齢者の健康状態がよくないと感じる人を減らす＊上記割合	KDB 帳票 地域の全体像の把握（後期）
健康管理	健（検）診ガイドにより村健（検）診体制を周知する＊有無	保健活動実績



泊村健康増進計画「とまりんりん ニコニコ元気プラン」

～ヨチヨチ よっこいしょ！ 赤ちゃんから高齢者まで みんなの計画～

＊計画名称の由来＊ ～こんな思いでつくりました～

『とまりんりん』の「りんりん」は「凛凛」からとりました。勇ましく盛んなさま、りりしいさまを意味し、響きの馴染みやすさからつけました。

村民一人ひとりが、自分の健康を意識し、日々の暮らしで体や心を労り、ずっと生き生き元気でいられるように。この計画は、そんな願いが込められた、「村民のための計画」です。

